

《內觀教育集》

—林崇安內觀論文選—

佛法教材系列 Z2

財團法人內觀教育基金會出版

編 序

從教育的眼光來看，佛法的目的就是訓練出大眾的內觀能力，使大眾能以穩定的心看清事物的真相，不再生起無知與痛苦，而過著安詳自在的生活。此處將個人歷年有關內觀禪修的文章，編集在一起，名為《內觀教育集》，一方面可供法友們分享，一方面便於參考與引據，並作為內觀禪修講解之用。

佛海無涯，願此工作，有助於學佛者在義理和實踐上的增進。

林崇安 2004.10

於桃園縣[中壢市]內觀教育基金會

目錄

培養內觀的能力	01
禪修問答	05
釋尊的禪修過程	11
從《羅怛羅經》來看佛法的教學	24
人間淨土的達成	34
禪修對現代生活的適應	46
生活禪、動態內觀與念佛	53
從佛法看生命教育的實踐	60
佛教心理學的實踐面	68
內觀禪修的探討	76
佛教的心性論及其特色	90
初善、中善與後善	104
世出世間	106
精進	108
經行的重要	110
播下聖者的種子	112
慈心觀的重要	114
內觀的法流	116
生活與禪修	119
生活中的禪修	123
林崇安佛學著作集	130

培養內觀的能力

林崇安（2004,9）

一般的人都生活在「外觀」的世界中，眼光只看著別人，別人滿我的意，就高興；不順我的意，就生氣。結果，自己不知不覺間變成了外境的奴隸都不知道，因為自己已經「心隨境轉」，不斷生起貪愛和嗔恨，內心不再平靜了。如果一直這樣生活下去，生命有何光彩和意義呢？

為了使生活有意義，就要走回頭路：開始培養「內觀」的能力。什麼是內觀呢？內觀就是往內觀察自己的身心，使自己跟外界互動的當下，清楚而不起晃動。但是如何才能清楚而不晃動呢？這就有待內觀禪修的訓練。

內觀禪修是怎麼一回事呢？目標是什麼呢？內觀禪修就是使禪修者經由一段時間的訓練，培養出一種開放而穩定的往內觀察的能力，使自己真正的活在當下，時時照顧好自己這一顆心。這能力人人都可培養出來，但要經過一番的訓練。譬如籃球國手，就有很強的打籃球的能力。沒有打過的人，就沒有這種能力。同樣的，人人可以被訓練到會開車，而擁有開車的能力，但如果沒有實際的訓練，即使懂得車子的原理，仍然不會開車。內觀禪修就是要培養出一種往內觀察的穩定能力。這種能力使自己的內心輕鬆而明白，以這種清醒而穩定的心，就可以面對人生的起伏，這便是內觀禪修的目標。內觀能力經過訓練培養起來以後，就伴隨著你，所以，可以說內觀的能力就是你最可依賴的朋友。

內觀禪修如何訓練這一顆心，使之清楚而不起晃動呢？下面就介紹兩種佛陀所傳，簡單而有效的淨化心靈的方法，第一種是將心擺在身體的呼吸上；第二種是將心擺在身體的動作上。

（一）如何將心擺在呼吸上呢？

一個重要基本原則是：要輕鬆！要很輕鬆地覺知自己面前呼吸的進出。眼睛自然地張開，不用閉眼睛。全身放鬆，背要直，肩膀要鬆。呼吸進來時，知道進來了；呼吸出去時，知道出去了。如此，一直將

心擺在覺知呼吸上，不用專注在鼻端的一點。因為專在一點，不知不覺就會使心緊起來，而不再處於輕鬆的狀態。坐久了，腳痛怎麼辦？此時可以換腳，但要覺知整個換腳的過程，而後再回到覺知呼吸的進出。這種觀察呼吸的方式，便是佛陀所教導的「安那般那念」，也就是「入出息念」，一般簡稱為「觀呼吸」，論典上尊之為「甘露法門」，可知其重要地位。「入出息念」其實很簡單，佛陀說：

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。彼長出息，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。

- (1)這段經文的意思是說：禪修的人坐好身體後，就將注意力擺在面前附近，很清楚地覺知氣息的進入和氣息的出去。
- (2)在禪修的過程中，首先覺知到長的入息和長的出息，覺知久了以後，也可以覺察到呼吸入出的交換時的情況。這個交換的階段，稱做「短」的入息出息。此時因為內觀能力已不斷提昇，因而可覺察到呼吸在進出之間的那一小小段落的情況。
- (3)觀察呼吸時，一方面身心要放輕鬆，一方面內心的覺知不要離開所觀察的呼吸，也就是說，你的心不要跑到其他的地方去，那麼，你就開始「活在當下」了，並且開始擁有一種往內觀察的能力了。
- (4)平時每次至少連續觀察呼吸三十分鐘，一天多次，只要持之以恆，一個月後就可自知自己內心的穩定力提升了。
- (5)如何檢定自己內心的穩定能力？持續觀察呼吸三十分鐘後，就可以來檢定：在這段時間內，如果有百分之五十以上，心從對象（今為呼吸）跑開，那就表示內心的穩定能力很低；如果有百分之九十以上，心都安住在對象上，那就表示內心的穩定能力高，這一時段有好的內觀能力。
- (6)內觀禪修訓練的第一階段，就是使內心的穩定度，從能力低提升到能力高。譬如投籃球，開始學習時，十個投近一二個，經過不斷的訓練就能投近八九個，這種能力培養出來後，就是這個人所擁有，別人搶也搶不走。沒有訓練過的人，就沒有這種能力，這能力不是由祈求、加持而得來的。禪修訓練的最後階段，要求心能不費力氣地一直（百分之百）安住在對象上。
- (7)內心培養出高的內觀能力後，就會發現到自己的情緒變得很穩

定，處事變得得心應手，不再徘徊在人生的瓶頸內，生活覺得有趣了。

（二）如何將心擺在身體的動作上呢？

依據同樣的原則，要輕鬆地將心擺在覺知自己當下的肢體動作上。佛陀所教導的一個重要禪修方法就是「經行」。經行是在一段適當的距離內（約十幾步）來回行走。行走時，全身放鬆，雙手抱在胸前或握在身後，以自然而舒適的步伐行走，眼睛自然地張開，不要看太遠，也不要看太近，步伐速度要自然，不要太快，也不要太慢。在經行時，一直覺知自己的腳步移動，同時以開放的心，不排斥各種內外的訊息，不為各種順逆的情境所動，內心保持穩定，不起貪瞋的心，一旦能夠長期保持這種穩定的狀態，內心即能感覺歡悅、輕安、無壓力，身體舒服，而得到「動中之定」，此即生活中的定，依靠這種穩定的心，便有智慧處理所碰到的問題，而不慌亂。此時對世間的事物能有距離地觀察，心不被黏住，不隨境轉。

在今日充滿緊張和壓力的生活中，經行便是一個方便而簡單的紓解壓力的方法。這種輕鬆而穩定的向內觀察自己肢體動作的禪修方法，便是佛陀所說的：

於行時，了知我在行。於住時，了知我在住。
於坐時，了知我在坐。於臥時，了知我在臥。
此身置於如何之狀態，亦如其狀態而了知之。

也就是說，禪修者在行、住、坐、臥的整個過程中。都要一直覺知自己當下肢體動作，如此，便能夠真正地活在當下，並且開始擁有一種往內觀察的穩定能力了。

以上簡單地介紹了兩種重要的禪修方法。方法有了，剩下的就是個人的努力。古時印度，有一隻大象，年輕時非常強壯，打起仗來，神勇無比，很受國王寵愛。但是歲月不饒人，年紀一大，卻是衰弱不堪。有一天，牠走到池塘邊喝水時，不幸陷在泥中，脫困不得。旁邊的人們，費了九牛二虎之力，也推不動，因為這隻大象實在太重了。國王知道後，就派一位馴象師去處理。這位馴象師到達大象陷身的地方，觀察了一下子，就叫人吹打戰鼓。大象一聽到隆隆的戰鼓聲時，

彷彿又回到了當年的戰場，不由得精神大振，一鼓作氣，就脫離了困境，從泥淖中重獲自由。當年的佛陀以這隻大象的故事告訴弟子們：

你們要像這隻大象自行脫困一樣，要奮力的從煩惱中解脫出來。

所以想從內觀禪修獲得新生的人們，也要依靠自己的力量，培養出強而有力的內觀能力，將自己從生活的瓶頸中拔脫出來，不要只想依賴外力，要像大象一樣靠自己的力量掙脫出來。

結語

生活中必然會有問題的產生，所出現的問題常常是兩難的問題。重要的是培養出一顆穩定並有覺醒的心去處理這些問題而不是逃避它們。經由不斷的內觀練習，不但看清了「身的動」，也看清了這些問題的來源——「心的動」，也就是來自各種妄念、私心的生起。經由層層的深入，可以看到身心的無常、無我，就不會執著自己的色身，也不會固執自己的意見、想法，生起貪心、瞋恨等負面的心理，因而能夠心平氣和的處理好兩難的問題，並好好地活在當下。

【禪修問答】

1 問：什麼是禪修？

答：「禪修」這一術語，是由梵語「禪那」演變而來。「禪那」又譯作靜慮，是佛教訓練內心專注的一門功夫，後來禪宗六祖惠能提升其內涵為：「何名坐禪？此法門中，一切無礙，外於一切境界上念不起為坐，見本性不亂為禪。何名為禪定？外離相曰禪，內不亂曰定。」因此將修行的功夫，已擴大到行住坐臥當中，要能面對一切境界，內心清楚明白而不亂。今日將這一切動靜的修行訓練，通稱作「禪修」，英語是 meditation。

2 問：禪修的法門有哪些？

答：禪修的法門很多，漢地有祖師禪、念佛法門、密宗法門，西藏有大手印、大圓滿的法門，南傳國家有內觀法門等等。今日社會注重生活化，因而有生活禪、動中禪、安祥禪、內觀禪等等術語的出現。

3 問：禪修的基本目的為何？

答：佛法的禪修目的只有一個：滅除自己的痛苦，並進而幫助別人滅苦。這個目的也可用「證得涅槃」、「獲得心解脫、慧解脫」等詞句來描述，而內涵不外是苦的止息。眾生的痛苦是來自「無明」：在生活中迷迷糊糊，看不清楚真相，因此，想要止息痛苦，就必須要有「明」，也就是要有覺性，要能夠正念正知。所以，禪修便是在於培養「明」、培養覺性、培養正念正知，使自己在生活中具足定慧，不再迷迷糊糊。

4 問：什麼是禪修的樞紐所在？

答：禪修的基本要素，不在於外在的形式或名稱（如，禪、念佛、內觀、大手印等），也不在於禪修過程中出現的光影、佛相、神通、喜樂等等，而是要能在行住坐臥中，內心清楚明白而不亂，以覺性貫穿其中，以無我的智慧面對生活的起伏，使自己能寓修行於生活。如何培養覺性，可說是禪修的樞紐。一旦內心能夠覺性不斷，那麼，發之於言語，必然清淨，這便是正語；發之於行動，也必清淨，這便是正業與正命。只要禪修的方向正確，定慧會平穩地增長，煩惱會逐漸地削弱，痛苦會不斷地滅除。

5 問：禪修所得到的解脫是什麼？

答：禪修者，可歸為二大類，只要掌握這二大類就容易看清修行的方向。這二大類便是「慧解脫者」與「俱分解脫者」。《瑜伽師地論》卷 26 說：

慧解脫阿羅漢者，謂已解脫煩惱障，未解脫定障。

俱分解脫阿羅漢者，謂已解脫煩惱障及已解脫定障，是故說名俱分解脫。

所以，由滅除障礙的角度來看，在解脫的道上，有一類人尚未完全解脫定障，只要有某程度的定就可以直接滅除煩惱，稱作「慧解脫者」。另有一類人已完全解脫定障，並且滅除了煩惱，稱作「俱分解脫者」。這二類人的根性雖然不同，但是經由禪修所得到的，都是從煩惱中解脫出來。

6 問：慧解脫者要有何種程度的定呢？

答：《瑜伽師地論》說：

若有苾芻具淨尸羅，住別解脫清淨律儀，增上心學增上力故，得初靜慮近分所攝勝三摩地以為依止；增上慧增上力故，得法住智及涅槃智。用此二智以為依止，……令心解脫一切煩惱，得阿羅漢，成慧解脫。

由此可以看出，走慧解脫者的路線，最少要修到初禪之前的「近分定」，此定又稱「未至定」，南傳佛教稱之為「近行定」，有時稱之為「剎那定」。南傳將慧解脫者又稱為「純觀行者」。

7 問：俱分解脫者要有何種程度的定呢？

答：俱分解脫者沒有定障，以奢摩他修成四禪八定的根本定，並能入「滅盡定」。在南傳佛教中，將「根本定」稱之為「安止定」，將俱分解脫者又稱為「止行者」或「止觀行者」。至於走菩薩道的人，由於目標大，一般也是需修四禪八定，走俱分解脫的路線。成佛時必然具足四禪八定，沒有定障，沒有煩惱障，也沒有所知障。

8 問：在今日繁忙的工商社會中，人們如何來禪修？

答：了解「慧解脫者」和「俱分解脫者」這二種不同的路線後，就很容易掌握在今日繁忙的工商社會中，人們如何來禪修。很明顯地，在家眾若想修成「滅盡定」，必須放下俗務，接受長期的禪修指導才有可能達成，且指導者必須是「過來人」，故知一般的社會大眾較適宜走「慧解脫者」的禪修方式。至於出家眾，由於沒有俗務的分心，要走「慧解脫者」或「俱分解脫者」的禪修方式都可成就。

9 問：經上有提到「近分定」和「根本定」嗎？證據何在？

答：經文本身雖未用「近分定」和「根本定」這二術語，但是依據經義，將「定」分成這二階段：

(a) 如《經》中說：

「所謂此身離生喜樂之所滋潤、遍滋潤、遍適悅、遍流布」者，是指初靜慮的近分定（即未至定）。又說：

「即此身中，一切處無有少分離生喜樂所不遍滿」者，是指初靜慮的根本定。

(b) 如《經》中說：

「即於此身，等持所生喜樂之所滋潤、遍滋潤、遍適悅、遍流布」者，是指第二靜慮的近分定。又說：

「即此身中，一切處無有少分等持所生喜樂所不遍滿」者，是指第二靜慮的根本定。

(c) 如《經》中說：

「即於此身，離喜之樂之所滋潤、遍滋潤、遍適悅、遍流布」者，是指第三靜慮的近分定。又說：

「即此身中，一切處無有少分離喜之樂所不遍滿」者，是指第三靜慮的根本定。

(d) 如《經》中說：

「即於此身，清淨心及潔白心，意解遍滿具足住」者，是指第四靜慮的近分定。又說：

「即此身中，一切處無有少分清淨心及潔白心所不遍滿」者，是指第四靜慮的根本定。

(e) 如《經》中說：「一切色想出過故，一切有對想滅沒故，一切種想不作意故，入無邊虛空，虛空無邊處」者，是指虛空無邊處

的近分定。又說：

「具足住」者，是指虛空無邊處的根本定。

(f) 如《經》中說：「出過一切虛空無邊處，入無邊識，識無邊處」者，是指識無邊處的近分定。又說：

「具足住」者，是指識無邊處的根本定。

(g) 如《經》中說：「超過一切識無邊處，入無少所有，無所有處」者，是指無所有處的的近分定。又說：

「具足住」者，是指無所有處的根本定。

(h) 如《經》中說：「超過一切無所有處，入非有想非無想，非想非非想處」者，是指非想非非想處的近分定。又說：

「具足住」者，是指非想非非想處的根本定。

10 問：什麼是祖師禪？有何依據？

答：三祖僧璨大師的《信心銘》說：

至道無難，唯嫌揀擇，但莫憎愛，洞然明白。

此處指出日常修行的基本禪修原則：在行住坐臥中，遇到順境逆境都不生起貪瞋之心，保持內心的覺知而不執著，這樣就是走在大道了。由此可知，禪不在遠處，而是在這當下。敦煌本《六祖壇經》中記述著：

何名無念？無念法者，見一切法，不著一切法，遍一切處，不著一切處。常淨自性，使六識從六門走出，於六塵中不離不染，來去自由，即是般若三昧，自在解脫，名無念行。莫百物不思，當令念絕，即是法縛，即名邊見。

一行三昧者，於一切時中，行、住、坐、臥常行直心是，**淨名經**云：「直心是道場，直心是淨土。」莫心行諂曲，口說法直、口說一行三昧，不行直心，非佛弟子。但行直心，於一切法上無有執著，名一行三昧。

以上這些引述，不外說明禪的基本精神是在日常生活中，保持內心的安詳，不受六塵的雜染，將覺性貫穿在行住坐臥中，內心不起執著，「外能善分別諸法相，內於第一義而不動」，這便是禪。

11 問：什麼是生活禪？

答：苦來自無明，因此，只要有「明」就不會有苦。明就是覺性，就是正念正知。在日常生活中，要不斷培養覺性，使之相續不絕，這種禪修便是「生活禪」。這種在日常生活中的所呈現的定慧，便是滅苦的藥方。眾生的痛苦是來自「無明」：在生活中迷迷糊糊，看不清楚真相，因此，想要止息痛苦，就必須要有「明」，也就是要有覺性，要能夠正念正知，使自己在生活中具足定慧。

12 問：什麼是內觀禪？

答：內觀是往內觀察自己身心的實相，本無動靜之分。但依禪修之訓練方式，而有動態與靜態之不同。靜態的方式，是側重靜坐不動，且閉目觀照為主。動態的方式則將重點放在所有行住坐臥四威儀，以正念正知來覺知自己的一舉一動，進而對念頭念念分明且不捲入其中。各家的技巧雖有不同，都要求將覺性(正念正知)貫穿於行住坐臥當中，並將覺察姿勢的變化視為禪修中重要的一環。

13 問：什麼是動中禪？有何依據？

答：在整天的動作中，對自己的一舉一動念念分明，不斷往內觀察自己身心的實相，這便是「動中禪」或「動態內觀」。《大念住經》說：

諸比丘！比丘於行時，了知：我在行。於住時，了知：我在住。於坐時，了知：我在坐。於臥時，了知：我在臥。此身置於如何之狀態，亦如其狀態而了知之。

諸比丘！比丘不論行住歸來，正知而作：彼觀前顧後，正知而作；彼屈身伸身，正知而作；彼搭衣持鉢，正知而作；彼食、飲、咀嚼、嚐味，正知而作；彼大小便利，正知而作；彼行、住、坐、臥、醒、語、默，亦正知而作。⁷

以上這些訓練，便是落實在日常生活當中，唯一要貫穿的便是正念正知(自己清清楚楚的覺性)。非常重視以「經行」來培養覺性。一旦覺性提昇後，對自己的感受、心念、諸法(念頭等)便能了了分明，而且不被苦樂所牽引，能保持真正的平等心。

14 問：什麼是大手印、大圓滿？

答：大手印、大圓滿屬於藏傳的禪修法門，同樣注重覺性，稱之為明體、俱生智、光明心等等，在生活中直接掌握光明的心性，妄念來時不去壓抑，也不追隨，一直保持清醒的覺性。

15 問：什麼是經行呢？要點為何？

答：《瑜伽師地論·聲聞地》說：

言經行者，謂於廣長稱其度量一地方所，若往、若來，相應身業。

所以，經行是在一段適當的距離內（約十幾步）來回行走。行走時，全身放鬆，雙手抱在胸前或握在身後，以自然而舒適的步伐行走，內心一直覺知腳的移動，但不要東張西望。

16 問：經行有什麼重要呢？

答：經行可以擺脫昏沈和睡眠的障礙來淨修其心，還可以很快得到正定和證果。在《根本說有部毘奈耶破僧事》17 卷中，寶德長者子問阿難尊者說：

「尊者！云何苾芻，決定修行，早得成就，意得正定？」

阿難回答：

「如佛所說，受三摩地，勤苦經行，速得正定。」

17 問：什麼是開悟？會不會退轉？

答：一旦現證實相，體證身心的「無我」，才是真正的開悟，此時滅除了「身見」、「戒禁取」、「疑」這三結。只有這種開悟才不會退轉。

釋尊的禪修過程

林崇安（2001）

一、前言

在今日繁忙的時代，為了安詳地面對起伏的人生，就要使生活與禪修結合在一起。佛法中的禪修方法，是釋尊親身體驗後所傳出，今日的學佛者想正確地禪修，就要先清楚地知道當年釋尊的禪修過程及其教導，如此才不會盲修瞎鍊。本文將先分析釋尊的禪修過程，而後略述他對弟子們有關禪修的教導。關於釋尊的一生，散見於南北傳的經藏與律藏中。釋尊約生於西元前五六五年，是當時北印度迦毗羅城淨飯王的兒子，名為悉達多。十九歲娶妻耶輸陀羅。二十九歲生子羅怛羅，同年出家，尋找滅苦之道。三十五歲成佛（約西元前五三一年），八十歲時入滅。上述依據《眾聖點記》的記年，以下主要依據北傳的《根本說一切有部毗奈耶破僧事》以及南傳《中部》的《薩遮迦大經》中的記載，仔細探討釋尊的禪修過程。

二、尋找涅槃

釋尊尋找滅苦之道，先嘗試當時印度的各種方法，最後自己才發現正確的中道之路，今分述如下。

方式 A：追逐世間欲樂

1. 追逐感官的今生享受

釋尊在家時，以太子的身份享受宮內種種五欲之樂，但是老病死之苦仍然逃避不了，所以悉達多太子知道自己必須出家，脫離現世感官之享樂。

2. 以苦行追求來生的享受

依據《破僧事》的記載，悉達多菩薩一出家後，就接觸到追求「來生快樂」的苦行，他也跟著修行，並且加倍用功：

菩薩即往耆闍崛山傍仙人林下。既到彼已，隨彼仙眾行住坐臥。見彼苦行，常翹一足至一更休，菩薩亦翹一足至二更方休。見彼苦行，五熱炙身至一更休，菩薩亦五熱炙身至二更方休。如是苦行皆倍於彼。仙人見已共相議曰：此是大持行沙門。猶此緣故，名大沙門。

爾時菩薩問諸仙曰：諸大仙等，如是苦行欲有何願？

一仙報曰：我等願得帝釋天王；更一仙曰：我等願得大梵天王。

一仙又曰：我等願得欲界魔王。

菩薩爾時聞是語已，便自思念：此等仙人，天上人間輪迴不絕。此是邪道，非清淨道。

菩薩既見仙人行垢穢道，即便棄之。

釋尊知道追逐來生的人天欲樂，猶如火上加油，不能滅苦，因為疲於奔命，只是不斷輪迴受苦而已。

方式 B：深入禪定，追求平靜

釋尊接著尋師，找到了歌羅羅仙和水獺仙二位老師，深入禪定，《破僧事》上說：

(1) 詣歌羅羅仙所。既至彼已，合掌恭敬相對而坐，問彼仙曰：汝師是誰？我欲共學梵行。

彼仙報曰：仁者喬答摩！我無尊者，汝欲學者，隨意無礙。

菩薩問曰：大仙得何法果？

仙人報曰：仁者喬答摩！我得無想定。

菩薩聞此私作是念：羅羅信心我亦信心。羅羅精進、有念、有善、有智，我亦有之；羅羅仙人見得如許多法乃至無想定，如是之法我豈不得？

爾時菩薩默然而去，念彼諸法，未得欲得，未證欲證，未見欲見。菩薩爾時獨處閑林，專念此道，勤加精進。作是事已，不久之間，便得證見此法。…

此羅羅仙，即是菩薩第一教授阿遮利耶。彼羅羅仙以菩薩智慧故，歡喜供養，親好而住。

菩薩爾時作如是念：今此道法者，非智慧、非證見，不得阿耨多

羅三藐三菩提道，是垢穢道故。菩薩知己告羅羅曰：仁者好住，我今辭去。

(2) 菩薩爾時遊行山林，見水獺端正仙子。舊云鬱頭藍者此誤也。即往親近恭敬問訊，告彼仙曰：汝師是誰？我共修學。

彼仙報曰：我無尊者，汝欲修學，隨意無礙。

菩薩問曰：汝得何道？

彼仙報曰：仁者喬答摩！我得乃至非非想定。

菩薩聞此私作是念：此水獺仙有信心，我亦有之。有精進、有念、有善、有智，我亦有之。彼得如是法，乃至非非想定，我豈不得？默然而去，念彼諸法，未得欲得，未見欲見，未證欲證。即往閑林，專修此道，勤加精進，不久之間，乃至證非想非非想定。…

菩薩爾時作如是念：如此之道，非智慧、非正見，不得阿耨多羅三藐三菩提果，是垢穢道，白彼仙曰：汝今好住，我辭而去。此是菩薩第二阿遮利耶。

此中釋尊所修的禪定，依據南傳《中部》的《聖求經》、《薩遮迦大經》以及藏文《破僧事》的記載，從(1)羅羅仙學到「無所有處」，而不是「無想定」。由於無所有處定以及(2)水獺仙子的非想非非想定，只能夠壓住欲貪，仍貪著禪定之樂，心未放鬆，不能滅苦，因此，釋尊知道自己還要繼續尋找滅苦之道。

方式C：極端苦行

釋尊接著去修極端的苦行，第一類是猛烈的控制呼吸法，《破僧事》中說：

1 菩薩作是念已，便於樹下端身而坐，以舌拄齶兩齒相合，善調氣息攝住其心，令心摧伏壓捺考責，於諸毛孔皆悉流汗，猶如猛士搦一弱人，拉摺壓捺復惱彼情，其人當即遍體流汗。菩薩伏其身心亦復如是。因此轉加精進，曾不暫捨，得輕安身獲無障礙，調直其心無有疑惑。菩薩如是作極苦苦、不樂苦，雖受眾苦，其心猶自不能安於正定。

2 爾時菩薩復作是念：我今不如閉塞諸根，不令放逸，使不喘動，寂然而住。於是先攝其氣不令出入，由氣不出故，氣上衝頂，菩

薩因遂頂痛，猶如力士以諸鐵嘴斲弱人頂。菩薩爾時，轉加精進不起退心。由是得輕安身，隨順所修其心專定，無有疑惑。如是種種自強考責忍受極苦苦及不樂苦，於其心中曾不暫捨，而猶不得入於正定，何以故？由從多生所熏習故。

3 菩薩復作是念：我今應當轉加勤固，閉塞諸根令氣內擁，入於禪定。作是念已，便閉其氣不令喘息，其氣復從頂下衝於耳根，氣滿無耳，猶如積氣聚囊袋口，受如是種種諸苦，乃至不能得入於正定，何以故？由久遠時所熏習故。

4 菩薩復作是念：我當倍加精進，內攝其氣令其脹滿而入禪定，閉其口鼻，令氣悉斷，氣既不出，卻下入腹五藏皆滿，其腹便脹如滿囊袋，復加功用輕安其身，隨順所修其心專定，無有疑惑。菩薩如是受種種苦受，其心猶不入於正定，由從多時染熏習故。

5 菩薩復作是念：我今倍加入脹滿定。入此定已擁閉其氣，其氣覆上衝頂，其頂結痛，猶如力士以其繩索勒縛繫羸弱人，頭頂悉皆脹滿。菩薩受如是等最極苦已，乃至不能得於正定，何以故？由多時熏習故。

6 菩薩復作是念：我今應當倍加功用入脹滿定。入其定已其氣滿脹，其腹結痛，如屠牛人以其利刀刺於牛腹。菩薩受如是苦受，乃至不能獲於正定，何以故？由多時染熏習故。

7 菩薩復作是念：我今應當倍加精進入脹滿定。既入定已閉塞口鼻，其氣脹滿周遍身體，其身盛熱，猶二力士執羸弱人內於猛火。菩薩如是受種種苦受，乃至不得入於正定。

以上透過七種不同控制呼吸的方法，雖然能夠得到某種身輕安，內心專注，但是不能獲得「正定」，接著，釋尊採用第二類極端的苦行，也就是斷諸食飲的方法，《破僧事》中說：

1 菩薩復作是念：我今不如斷諸食飲。……遂取小豆、大豆及牽牛子煮汁少喫。於是菩薩，身體肢節皆悉萎瘦無肉，如八十歲女人，肢節枯樵，菩薩羸瘦亦復如是。

2 爾時菩薩，由少食故，頭頂疼枯又復酸腫，如未熟菰子擿去其蔓，見日萎樵。菩薩頭頂亦復如是。菩薩於是，轉加精進得輕安身，隨所念修，受種種苦受，乃至心不能獲入於正定。

3 菩薩爾時，以少食故，眼睛卻入，猶如被人挑去，如井中見星。

菩薩眼睛亦復如是。菩薩於是復倍精進，受諸苦受，乃至不獲入於正定，何以故？由從多時所熏習故。

4 菩薩以少食故，兩脅皮骨枯虛高下，猶三百年草屋。菩薩兩脅亦復如是。菩薩爾時，轉倍勤念，受諸苦受，乃至心不能獲入於正定，由從多時所熏習故。

5 菩薩以少食故，脊骨羸屈，猶如筍篔，欲起則伏，欲坐仰倒，欲端腰立，上下不隨，菩薩困頓乃至於是，以手摩身諸毛隨落。菩薩復作是念：今我所行非正智、非正見，不能至無上菩提。……

6 自作是念：我今應當日食一麻。雖食一麻，常為飢火之所燒逼，其身肢節轉更羸瘦，為飢火不息。復日食一粳米，飢火不息。復日食一拘羅，猶還羸瘦。日食一葦豆，猶還枯樵。復日食一甘豆，猶尚枯瘦。日食一大豆，猶復困樵。……

7 菩薩爾時所食一麻一米，乃自念言：今為此法，非正智、非正見，不能得於無上之道，我當別修苦行食諸穢食。復作是念：食何穢食？應取新生犢子未喫草者之所糞尿。作是念已，便取而食。雖食此物，仍令食力消盡，然後復食。……

爾時菩薩復作是念：諸有欲捨苦故，勤修諸行，我所受苦無人超過，此非正道、非正智、非正見，非能至於無上等覺。

以減食的方式，雖然也可以得到輕安的感覺，但是過度的折磨身體，心未放鬆，也不能得到正定，不能滅苦。

經過極端的苦行後，釋尊心中自生三個未曾聽過的譬喻，《破僧事》中說：

菩薩於是時中，不曾聽聞，心中自生三種譬喻辯才。所言三者：一者、濕木有潤，從水而出，火鑽亦濕。有人遠來求火，以濕火鑽，鑽彼濕木，欲使生火。火無出法。若有沙門婆羅門，身雖離欲，心猶愛染，耽欲耽愛、著欲處欲、悅欲伴欲，有如是等常在心中。彼諸人等，縱苦其身，受諸極苦，忍諸酸毒，受如此受，非正智、非正見，不能得於無上正道。

二者、濕木有潤，在於水邊。有人遠來求火，以乾火鑽，鑽其潤木，雖欲得火，火無然法。如是沙門婆羅門，身雖離欲，心猶愛染，於諸欲中，耽欲愛欲、著欲處欲、悅欲伴欲，有如是過，常在身心，縱苦其身，受於極苦，忍諸酸毒，受如此受，非正智、

非正見，不能至於無上正道。

三者、朽爛之木，無有津潤，在於濕岸。有人求火，雖以火鑽鑽之，火無然法。如是沙門婆羅門，身雖離欲，心猶愛染，受於苦受，非正智、非正見，不能得於無上正道。

此處，釋尊心中所生起的三個譬喻是：(1) 濕木濕鑽，(2) 濕木乾鑽，(3) 朽木鑽子，都不能生火，這是由於身雖離欲，心猶愛染，再多的苦行也生不起智慧之火。

在《薩遮迦大經》中，這三個譬喻是：(1) 水中濕木，(2) 地上濕木，(3) 地上乾木，分別以好鑽鑽之，只有第三個狀況才能生火，這表示身要離欲（處在地上），心也要離欲（乾木），如此，不需極端的苦行就可以生起智慧之火。為了生火，首先要將濕木離水（減少感官刺激），而後使濕木變乾（減少內心的貪欲），再用鑽子鑽木（培養出正定），就能生起智慧之火。至於極端的苦行，猶如將身體變成朽木，永遠生不起智慧之火，這是釋尊所悟出的道理。想通了這一點，釋尊便放棄苦行，改走中道之行。

依據《薩遮迦大經》中的記載，釋尊悟出三喻後，就放棄苦行了，而《破僧事》在三喻後仍有一段減食的苦行，顯然這是錯簡，應當移前。

方式D：中道之行

最後，釋尊找到了走向無上正等菩提的方向，放棄苦行，《破僧事》中說：

菩薩復作是念：何為正道正智正見，得至無上正等菩提？又作是念：我自憶知，住父釋迦淨飯宮內，檢校田里，瞻部樹下而坐，捨諸不善，離欲惡法，尋伺之中，生諸寂靜，得安樂喜，便獲初禪。此應是道預流之行，是正智正見正等覺。我今不能善修成就，何以故？為我羸弱。然我應為隨意喘息，廣喫諸食，飯豆酥等，以油摩體，溫湯澡浴。是時菩薩作是念已，便開諸根，隨情喘息，飲食諸味，而不禁制，塗拭沐浴，縱意而為。

此時釋尊已經體會到修行不要落入欲樂與苦行二種極端，身心要放鬆

並處在中道，培養正念正知（覺性），得到正定，以智慧看清內心痛苦的來源，才能滅除痛苦。釋尊回想起小時候曾在樹下輕鬆地進入初禪的經驗，當時的身心狀況都很良好，這種定才是正定。想要得到正定，身體狀況必須良好，因此，釋尊恢復正常的飲食。由定生慧之道是以良好的身心狀況證得禪那，壓伏欲貪，進而拔除色貪、無色貪，就可以脫離輪迴的束縛。由此可知，使身體處在良好的狀況，得到具有喜樂之「正定」，是覺悟之道所必需的。這是釋尊一個非常重要的禪修體驗。在《中部》的《苦蘊小經》中，釋尊也指出：要獲得欲不善法以外之喜樂，才能從「欲貪之渦」中脫出。

三、證悟的過程

A 日落前降魔

依據南傳經典的看法，釋尊是在日落前降魔(象徵著壓伏自己內心的貪愛與瞋恚)，《破僧事》中也說：

即詣菩提樹下，欲敷草坐，草自右旋。菩薩見此相已，復自念云：我於今日證覺無疑。即昇金剛座，結跏趺坐，猶如龍王，端嚴殊勝，其心專定，口作是言：我今於此不得盡諸漏者，不起此座。魔王常法，有二種幢。一為喜幢，二為憂幢。其憂幢忽動。魔王便作是念：今者憂幢忽動，決有損害之事，便諦觀察，乃見菩薩坐金剛座上。復作是念：此淨飯子坐金剛座，乃至未侵我境已來，我先為其作諸障礙。…是時菩薩，有三種罪不善尋思：一者愛欲尋，二者殺害尋，三者毀損尋。於耶輸陀羅喬比迦彌迦遮所，生愛欲尋。於提婆達多所，生殺害尋。於隨從提婆達多諸釋種等，生毀損尋。生此尋已，便覺察曰：我今何故？生此三種罪不善尋。又便觀察，知是魔王來此惱我，令我散亂。爾時菩薩即生三種善尋：一者出離尋，二者不殺害尋，三者不毀損尋。…

時彼魔王先有三女，姿容妖艷，…至菩薩前，作諸諂曲，擬生惑亂。菩薩見已，化此三女皆成老母。即便還去。…時魔兵眾，即發諸刃同擊菩薩。菩薩爾時入大慈三摩地。時魔兵刃，皆變成青黃赤白雜色蓮花，落菩薩左右前後。彼時魔王，復騰空中兩諸塵土。而此塵土，變成沈檀抹香及作諸花，墮菩薩上。…

釋尊在日落前，發覺自己生起愛欲尋、殺害尋、毀損尋，立刻生起相反的三種善尋：出離尋、不殺害尋、不毀損尋。在《中部》的《雙想經》中，釋尊在未成正覺之前，便是以善尋代替不善尋，其後才能進入四禪。在進入初禪之前所出現的魔王和魔女，不外代表內心的貪瞋習性，在禪修的未至定階段，常會以「禪相」的形式出現。釋尊最後的降魔是以慈心化解了瞋心。

B 證得宿命通

依據《破僧事》的記載，釋尊初夜（18:00-21:00）進入四禪，證得宿命通(又稱宿住明)，看清生命的延續不斷：

菩薩爾時住優樓頻螺聚落，於尼連禪河菩提樹下坐，於妙覺分法中，常不斷絕修習加行而住。於初夜分中，神境智見證通成就。所謂一中變為無量，無量中變為一，或隱或見牆壁及山，得無罣礙如虛空中，出沒大地如遊於水，地相如故，或跌坐虛空如居大地，或遊騰虛空如鳥飛翥，日月有大威德，或復舉手而捫摩之，乃至來往梵天，身皆自在。

爾時魔王復作是念：諸禪定中唯聲能為障礙，我應作聲。即與三萬六千拘胝魔鬼神等，遙吼大聲。菩薩為此聲故，為十二踰膳那迦覃婆樹林，由此林故，不聞彼聲。菩薩復作是念：我應修天耳智證通心，天及人聲皆悉得聞。菩薩超過人耳以淨天耳，人非人聲，若近若遠無不曉了。

菩薩念云：魔王三萬六千拘胝眷屬中，彼誰於我起於惡心？我何得知？菩薩復念：我如何證他心智？即於夜中便得證悟。如於有情所發尋伺，心及心心所，欲不欲心，瞋不瞋心，癡不癡心，廣不廣心，息心攝心，驕慢不驕慢心，寂靜不寂靜心，定心不定心，散心不散心，如實了知。

既知是已，復更念云：此魔軍中從昔已來，誰是父親、誰是母親、誰是怨害、誰為親友，如何得知？復更念云：我今應修宿命智方得了悟。於夜分中，精勤存念，修宿命智，便得曉了：從昔已來種種諸事，所謂一生二生、三四五生、十生二十生、百生千生，乃至無量百千萬生，一劫生、二劫生，成劫生、壞劫生，乃至無

數劫生，應念了知彼人姓某、名某，及已所生之處族姓種類，及有食噉苦樂等事，皆悉了悟。如是長命、如是久住，壽命長短，彼滅此生，所有相貌、方處種種無量雜類，靡不盡知。

此處釋尊的禪修過程是依次生起(1)神境智證通、(2)天耳智證通、(3)他心智證通、(4)宿住智證通(宿命通、宿住明)。以宿住明曉了魔軍多生的生死，但是依據《薩遮迦大經》的看法，則是釋尊曉了自己本身多生的生死。這是釋尊於初夜獲得的第一明(宿住明)。

C 證得天眼通

依據《破僧事》的記載，釋尊於中夜(21:00-03:00)獲得(5)死生智證通，此即天眼通，也就是死生明，以天眼通看清善惡因果的業力原理：

菩薩作念，念此魔軍：誰墮惡趣，誰墮善趣，如何得知？復作是念：應以生滅智通方知是事。菩薩於中夜分修生滅智通，便得天眼清淨，超越人間，以此天眼見諸眾生，死者生者，端正者醜陋者，富貴者下劣者，往善道者，往惡道者，作善業者，作惡業者，決定明了。復知一一眾生身口意業作諸惡事，誹謗聖者，或深著邪見，或作耶見業，由斯業故，從此沒後墮惡趣中，或見眾生，於身口意作諸善業，恭敬賢聖行正見，由此業故，從此沒後生善趣中，皆悉明了。

此處釋尊以天眼通(死生明)曉了魔軍多生的善惡因果，但是依據《薩遮迦大經》的看法，則是釋尊曉了自己多生的善惡因果。這是釋尊於中夜獲得的第二明(死生明)。

D 證得漏盡通

依據《破僧事》的記載，釋尊後夜(03:00-06:00)證得(6)漏盡通(又稱漏盡明)，觀察十二緣起，遍知四聖諦，看清身心的實相，因而完全滅苦而成佛：

菩薩復作是念：一切有情，由彼欲漏、有漏、無明漏，輪轉苦海

如何得免？復更念云：唯證無漏智通能斷此事。菩薩爾時為是義故，菩提樹下於夜分中，常以相應修習成熟，專心於覺分法中而住，發心為證無漏智通。即於苦諦如實了知，集滅道諦亦復如是，證斯道已。於欲漏、有漏、無明漏，心得解脫。既得解脫，證諸漏盡智，我生已盡，梵行已立，應作已作，不受後有，即證菩提。

此處釋尊以漏盡通遍知四聖諦，滅除了欲漏、有漏、無明漏而成佛，這是釋尊於後夜獲得的第三明（漏盡明）。《薩遮迦大經》、《馬邑大經》與《雙想經》的說法與此相同。以上是釋尊本身以四禪獲得六神通與三明的禪修體驗。

四、開示禪修的次第

經由釋尊本身的禪修體驗，他知道達到滅苦的有效過程以及禪修的次第，因此，他開示出兩種典型的禪修次第，指導弟子們分別證得俱解脫阿羅漢和慧解脫阿羅漢的果位：

（一）培養正念正知，守護六根，得到「四禪」，生起三明及智慧，成為俱解脫阿羅漢，例如，釋尊在《長阿含經》中對阿摩晝的開示（T1,p85c）以及在《增一阿含經》中對羅雲的開示（T2,p582a）屬此。此中釋尊指出達到「俱解脫」的禪修次第：要先成就聖戒，守護諸根，食知止足，初夜後夜精勤覺悟，常念一心，無有錯亂。依據南傳的《阿摩晝經》和《沙門果經》，其次第是（1）戒具足，（2）守護諸根，（3）正念正智（正念正知），（4）滿足衣食。在正念正知下，進而滅除五蓋，依次得到初禪、二禪、三禪、四禪，接著得到六通及三明，滅除無明，得到解脫。同樣的經文也出現在《長阿含經》以及《長部》的《種德經》、《究羅檀頭經》、《堅固經》、《裸形梵志經》、《三明經》、《沙門果經》、《布吒婆樓經》、《露遮經》等等。在南傳《中部》的《怖駭經》、《雙想經》、《象跡喻小經》、《薩遮迦大經》、《愛盡大經》、《馬邑大經》等等經文，也相同。這種禪修的次第與佛陀在菩提樹下證悟的過程相同。此處所修的正定，以四禪為主，是其特點。

（二）培養正念正知，守護六根，得到「未至定」，生起智慧，證得慧解脫阿羅漢。釋尊在《中阿含經》的《念經》中告訴比丘們說：

若比丘不多忘、有正智，便習正念正智。若有正念正智，便習護諸根、護戒、不悔、歡悅、喜、止、樂、定、見如實知如真、厭、無欲、解脫。若有解脫便習涅槃。(T1,p485c)

此處釋尊要禪修者先好好地培養正念正智，由此守護諸根、護持戒律，得到不悔、歡悅、喜、止（止，依巴利文是輕安）、樂，進而獲得「正定」，由此生起智慧，看清身心如實的樣子（證得初果），進一步對身心世界厭離，滅除上界貪，最後得到完全的解脫（證得四果）。在整個禪修過程中，必須在行住坐臥中先好好地培養正念正智，這是釋尊所強調的。相同的經文也出現在《中阿含經》的《慚愧經》、《本際經》、《食經》、《盡經》等等。此中所修的正定，只要達到初禪之前的「未至定」即可。這種定也是「正定」。至於經中所說的「歡悅、喜、止、樂」，是達到未至定的身心喜樂現象。這種修行的方式，佛使比丘稱之為「自然式的內觀法」。這個過程，可以由《集異門足論》引用釋尊所說的「五解脫處」來說明：

五解脫處者，云何為五？具壽當知！若諸苾芻、苾芻尼等，(1) 或有大師為說法要，或隨一尊重有智同梵行者為說法要。…(2) 雖無大師或餘隨一尊重有智同梵行者，為說法要，而能以大音聲讀誦隨曾所聞究竟法要。…(3) 雖無大師或餘隨一尊重有智同梵行者，為說法要，亦不以大音聲讀誦隨曾所聞究竟法要，而能為他廣說開示隨曾所聞究竟法要。…(4) 雖無大師或餘隨一尊重有智同梵行者，為說法要，亦不以大音聲讀誦隨曾所聞究竟法要，亦不為他廣說開示隨曾所聞究竟法要，而能獨處寂靜，思惟、籌量、觀察隨曾所聞究竟法要所有義趣。…(5) 雖無大師或餘隨一尊重有智同梵行者，為說法要，亦不以大音聲讀誦隨曾所聞究竟法要，亦不為他廣說開示隨曾所聞究竟法要，亦不獨處寂靜，思惟、籌量、觀察隨曾所聞究竟法要所有義趣，而能善取隨一定相，於彼定相能善思惟，又善了知，復善通達。…

由正了知a若法b若義，c便發起欣，d欣故心喜，e生喜故身輕安，f身輕安故受樂，g受樂故心定，h心定故如實知見，i如實知見故生厭，j厭故能離，k離故得解脫。(T26, p424a)

此論接著解說如下：

- a彼於此法等了、近了、明了、通達品類差別，獲得無二無退轉智，故名：能正了知若法。…。
- b彼於此義，等了、近了、明了、通達品類差別，獲得無二無退轉智，是名：能正了知若義。
- c由正了知若法若義，便發起欣者，最初所發喜名為欣，…
- d欣故生喜者，謂上品欣轉名為喜，…
- e心喜故身輕安者，謂彼從欣生心喜故，於現法中，身重性斷、心重性斷，身有堪能、心有堪能，身細滑、心細滑，身輕軟、心輕軟，身離蓋、心離蓋，身無懶惰、心無懶惰，身無疲倦、心無疲倦，由斯故說：心喜故身輕安。
- f身輕安故受樂者，謂由身有堪能、心有堪能，廣說乃至身無疲倦、心無疲倦故，身便有樂、心受妙喜，由斯故說：身輕安故受樂。
- g受樂故心定者，謂受樂故遠離勞倦，無勞倦法平等行故，心住、等住、近住、一趣，得三摩地，由斯故說：受樂故心定。
- h心定故如實知見者，謂彼若時心住、等住，無二無轉，爾時，於苦如實知見苦，於集、滅、道如實知見集、滅、道，由斯故說：心定故如實知見。
- i如實知見故生厭者，謂彼若時於苦如實知見苦，於集、滅、道如實知見集、滅、道，爾時，於五取蘊便生厭毀、違逆而住，…
- j厭故能離者，謂彼若時於五取蘊能生厭毀、違逆而住，爾時，便於貪瞋癡三不善根，能損、能薄，令漸缺減，…
- k離故得解脫者，謂彼若時能損、能薄、能漸缺減三不善根，爾時，便於貪瞋癡等心得解脫。(T26, p425b)

此處依次解釋了：a法，b義，c欣，d喜，e身輕安，f受樂，g定，h如實知見，i厭，j離，k解脫的具體意義。此中所修的定，只要達到初禪之前的「未至定」即可，此定是經歷了心住、等住、近住、一趣而得，證得初果後，如果不往上修深定而直證四果，即成慧解脫阿羅漢（尚有定障未除）。如果證初果後，進而修四禪等深定，去除定障而證四果者，即成俱解脫阿羅漢。

五、結語

人人皆可滅除心中的無明，皆可得到內心的自在與解脫，而成為覺悟者。只要順著大自然的真理，將「苦的原因」找到並滅除掉，那麼「苦」就滅除了。今日要想滅苦，就要遵循釋尊所指示的禪修方式，要將正念正知落實在生活中，將生活及禪修結合在一起。學佛者應當時時檢查自己的禪修是否走在釋尊親身體驗後所指引出的禪修正確方向，是否掌握「正定」，是否並走在滅苦的道路上。

（發表於第四屆中華國際佛學會議,2001,今略修改）

從《羅怛羅經》來看佛法的教學

林崇安（2002）

摘要：

本文依據《雜阿含經》中的《羅怛羅經》來探討釋迦牟尼佛對羅怛羅的教導過程，此中，羅怛羅依次經由聽聞、思考弄清佛法的義理，而後進入實修的體證，生起真正的智慧，並滅除痛苦，達到究竟的解脫。

關鍵字：羅怛羅,佛法教學,三慧

一、前言

釋迦牟尼佛（以下簡稱釋尊）度化眾生固然是因材施教，但是眾生的學習過程是大同小異的，因此，本文以《羅怛羅經》來說明佛法的教學。此經在《大正藏》中的《雜阿含經》的編號是第二〇〇經（T2,p51a），在印順導師的《雜阿含經論會編》〈中編〉為第二三五經。今引用經文時，有所改動的詞句用〔 〕標出。《羅怛羅經》是釋尊對羅怛羅的一個完整教導，以下按照這一經典，分成六段來說明佛法的教學過程。

二、經文說明

第一段經文

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，尊者〔羅怛羅〕往詣佛所，稽首佛足，退坐一面，白佛言：「善哉！世尊！為我說法！我聞法已，獨一靜處，專精思惟，不放逸住；獨一靜處，專精思惟，不放逸住已，如是思惟所以：族姓子剃除鬚髮，正信非家，出家學道，修持梵行，見法自知作證：我生已盡、梵行已立、所作已作、自知不受後有。」

爾時，世尊觀察〔羅怛羅〕心，〔解脫智〕未熟，未堪任受增上

法，問〔羅怛羅〕言：「汝以授人五受陰未？」

〔羅怛羅〕白佛：「未也，世尊！」

佛告〔羅怛羅〕：「汝當為人演說五受陰。」

這一段經文先指出，羅怛羅尊者想要獨自專心修行，練習高深的佛法（增上法），但是釋尊先觀察他的心智，知道他尚未成熟，因此要羅怛羅先去講解五受陰（即，五取蘊），其目的是要他透過教學相長，徹底瞭解五受陰的意義。什麼是五受陰呢？釋尊在《雜阿含經》第五五經中曾對比丘們說：

我今當說陰及受陰。云何為陰？

若所有諸色，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切總說色陰。隨諸所有受、想、行、識，亦復如是，彼一切總說受、想、行、識陰。是名為陰。

云何為受陰？

若色是有漏，是取；若彼色過去、未來、現在，生貪欲、瞋恚、愚癡，及餘種種上煩惱心法。受、想、行、識，亦復如是。是名受陰。（T2,p13b）

由此可知，釋尊要弟子們了解色、受、想、行、識等五受陰（五取蘊），先要把陰（蘊）和受陰（取蘊）的意義弄明白，並且將色蘊從過去、未來、現在、內、外、麤、細、好、醜、遠、近等十一個行相來分析，對受蘊、想蘊、行蘊、識蘊也同樣地分析清楚，徹底了解其意義，看清五取蘊使人產生煩惱（有漏）、產生種種的貪瞋癡。弄清五取蘊的內涵是學習佛法的第一步。因此，釋尊要求羅怛羅把五蘊的內容先弄清楚，並為人演說。

第二段經文

爾時，〔羅怛羅〕受佛教已，於異時為人演說五受陰；說已，還詣佛所，稽首佛足，退住一面，白佛言：「世尊！我已為人說五受陰，唯願世尊為我說法；我聞法已，獨一靜處，專精思惟，不放逸住，乃至自知不受後有。」

爾時，世尊復觀察〔羅怛羅〕心，解脫智未熟，不堪任受增上法；
問〔羅怛羅〕言：「汝為人說六入處未？」

〔羅怛羅〕白佛：「未也，世尊！」

佛告〔羅怛羅〕：「汝當為人演說六入處。」

這一段經文指出，羅怛羅尊者雖已為人演說五取蘊，但是釋尊觀察他的心智尚未成熟，要他繼續進一步為人講解六入處（即，六處），其目的仍是要羅怛羅在身心上徹底了解六處的詳細內容，建立起紮實的「思所成慧」。什麼是六入處呢？六入處有六內入處和六外入處，釋尊在《雜阿含經》第三二三經和三二四經中曾經分別對比丘們說：

有六內入處。〔云何為六？〕謂眼內入處，耳、鼻、舌、身、意內入處。(T2,p91c)

有六外入處。云何為六？謂色是外入處，聲、香、味、觸、法是外入處，是名六外入處。(T2,p91c)

此處釋尊指出：六內入處（六內處）是眼、耳、鼻、舌、身、意，此中，眼、耳、鼻、舌、身屬於「身體」，而意屬於「心理」，因此，釋尊是要弟子們了解自己的身和心。六外入處（六外處）是色、聲、香、味、觸、法，這些是六內處的對象。釋尊要弟子們警覺到外面的對象對自己身心的作用，他也希望羅怛羅仔細地分析這種身心運作的過程，並且為人演說。

第三段經文

爾時，〔羅怛羅〕於異時，為人演說六入處；說六入處已，來詣佛所，稽首禮足，退住一面，白佛言：「世尊！我已為人演說六入處，唯願世尊為我說法！我聞法已，當獨一靜處，專精思惟，不放逸住，乃至自知不受後有。」

爾時，世尊觀察〔羅怛羅〕心，解脫智未熟，不堪任受增上法；
問〔羅怛羅〕言：「汝已為人說尼陀那法未？」

〔羅怛羅〕白佛言：「未也，世尊！」

佛告〔羅怛羅〕：「汝當為人演說尼陀那法。」

這一段經文指出，羅怛羅尊者雖已為人演說六處，想進一步走入實修，但是釋尊觀察他的心智尚未完全成熟，要他補強對「尼陀那法」的理解。什麼是尼陀那法呢？此處的尼陀那法是「緣起」（南傳相應部的緣起＝尼陀那）。由此可知，釋尊要羅怛羅注意身心前後變化的因緣，並且將所體會到的尼陀那法為人演說。

第四段經文

爾時，〔羅怛羅〕於異時，為人廣說尼陀那法已，來詣佛所，稽首禮足，退住一面，白佛言：「世尊為我說法！我聞法已，獨一靜處，專精思惟，不放逸住，乃至自知不受後有。」

爾時，世尊復觀察〔羅怛羅〕心，解脫智未熟，廣說乃至告〔羅怛羅〕言：「汝當於上所說諸法，獨於一靜處，專精思惟，觀察其義。」

爾時，〔羅怛羅〕受佛教敕，如上所聞法、所說法，思惟稱量，觀察其義；作是念：此諸法，一切皆順趣涅槃，流注涅槃，浚輸涅槃。

以上經文指出，羅怛羅尊者已經為人廣說五取蘊、六處、緣起法，但是釋尊觀察他的解脫心智還未成熟，因此要他對這些法的義理更進一步深入觀察。羅怛羅尊者獨處一處，經過深入的思維，終於將這些佛法的義理豁然貫通，體會到這些佛法都是引導走向涅槃的。

第五段經文

爾時，〔羅怛羅〕往詣佛所，稽首禮足，退住一面，白佛言：「世尊！我已於如上所聞法、所說法，獨一靜處，思惟稱量，觀察其義。知此諸法，皆順趣涅槃，流注涅槃，浚輸涅槃。」

爾時，世尊觀察〔羅怛羅〕心，解脫智熟，堪任受增上法，告〔羅怛羅〕言：「〔羅怛羅〕！一切無常。何等法無常？謂眼無常，若色、眼識、眼觸，如上無常廣說。」

爾時，〔羅怛羅〕聞佛所說，歡喜隨喜，禮佛而退。

這一段經文指出，羅怛羅尊者已深深體會到佛法都是引導走向涅槃

的，他的解脫心智已經成熟，因此釋尊教導他直接觀察自己的眼、耳、鼻、舌等的無常；色、聲、香、味等的無常；眼識、耳識、鼻識、舌識等的無常；眼觸、耳觸、鼻觸、舌觸等的無常。這一段的教導可以用《增壹阿含經》卷七來補充：

一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，世尊到時，著衣持鉢，將羅雲入舍衛城分衛。爾時，世尊右旋顧謂羅雲：「汝今當觀色為無常。」羅雲對曰：「如是，世尊！色為無常。」

世尊告曰：「羅雲！痛、想、行、識皆悉無常。」羅雲對曰：「如是，世尊！痛、想、行、識皆為無常。」

是時，尊者羅雲復作是念：此有何因緣，今方向城分衛，又在道路，何故世尊而面告誨我？今宜當還歸所在，不應入城乞食。爾時，尊者羅雲即中道還到祇桓精舍，持衣鉢，詣一樹下，正身正意，結跏趺坐，專精一心，念色無常，念痛、想、行、識無常。

(T2,p581c)

此處釋尊要羅怛羅（又作羅雲）深入地觀察自己的身心現象：當眼睛看到色法時，在接觸的剎那（即，眼觸）生起了眼識，並且有感受（此處翻譯作痛）的生起，要觀察到受、想、行、識等都是無常；同樣地，耳、鼻、舌、身、意以及相關的觸、識、受等都是無常，如此層層深入觀察自己的身心現象，體會到一切是無常、苦、空、非我等等，最後，就能不再執著自己的五蘊、六處，從世間解脫而不再有生老病死、憂悲惱苦了。

第六段經文

爾時，〔羅怛羅〕受佛教已，獨一靜處，專精思惟，不放逸住。〔思維所以〕：族姓子剃除鬚髮，著袈裟衣，正信非家，出家學道，純修梵行，乃至見法，自知作證：我生已盡、梵行已立、所作已作、自知不受後有。成阿羅漢，心善解脫。

佛說此經已，〔羅怛羅〕聞佛所說，歡喜奉行。

最後這一段經文指出，羅怛羅尊者經由專精思惟，不放逸住，終於成為阿羅漢，得到究竟的解脫，此中，如何「純修梵行，乃至見法」？

要由守護諸根、於食知量、正念正知等下手，使自己梵行清淨，修出正定，進而才能以智慧善見四聖諦（見法），因此，在實修中含攝了戒學、定學、慧學等三學，為了瞭解上述經文的詳細過程，今引用《阿毘達磨集異門足論》卷九的說明如下：

- 01 諸如來、應、正等覺、明行圓滿、善逝、世間解、無上丈夫、調御士、天人師、佛、薄伽梵，出現世間，宣說正法，開示初善、中善、後善，文義巧妙，純一圓滿，清白梵行。
- 02 諸善男子或善女人，聞是法已，深生淨信。
- 03 生淨信已，作是思惟：在家迫迍，多諸塵穢，猶如牢獄。出家寬曠，離諸誼雜，猶若虛空。染室家者，不能相續，盡其形壽，精勤修習，純一圓滿，清白梵行，是故我今應以正信，剃除鬚髮，被服袈裟，棄捨家法，出趣非家。既思惟已，財位親屬，若少若多，悉皆棄捨。
- 04 既棄捨已，以正信心，剃除鬚髮，被服袈裟，遠離家法，出趣非家。
- 05 既出家已，受持淨戒，精勤守護別解律儀，軌則、所行無不圓滿，於微小罪深見怖畏，於諸學處能具受學。
 - a離害生命，棄諸刀杖；有慚有愧，具慈具悲，於諸有情，下至蟻卵，亦深憐愍，終不損害，畢竟遠離害生命法。
 - b離不與取，能施樂施；若淨施物，知量而受；於諸所有不生染著，攝受清淨無罪自體，畢竟遠離不與取法。
 - c離非梵行，常修梵行、遠行、妙行，其心清潔；遠離生臭婬欲穢法，畢竟遠離非梵行法。
 - d離虛誑語，常樂實語、諦語、信語、可承受語、世無諍語，畢竟遠離虛誑語法。
 - e離離間語，不破壞他，不聞彼語為破壞故向此而說，不聞此語為破壞故向彼而說，常樂和合已破壞者，諸和好者讚令堅固，常樂宣說和合他語、不破壞語，畢竟遠離離間語法。
 - f離麤惡語，所發語言不麤、不曠亦不苦楚。令他嫌恨，亦令多人不愛不樂不欣不喜，障礙修習等引等持，於如是等諸麤惡語，皆能斷滅。所發語言，和軟順耳、悅意可樂、圓滿清美、明顯易了，令他樂聞，無依無盡，令多有情可愛可樂可欣可喜，能令修習等引等持，於如是等諸美妙語，常樂發起，畢竟遠離麤惡語法。

g離雜穢語，凡所發言，應時應處，稱法稱義，有實有真，能寂能靜，有次序、有所為，應理合儀，無雜無穢，能引義利，畢竟遠離雜穢語法。

h遠離買賣偽秤、偽斗、偽斛函等，終不攝養象馬牛驢雞豬狗等諸傍生類，亦不攝養奴婢作使男女大小朋友親屬，終不受畜穀麥豆等，亦不受畜金銀等寶。不非時食，或唯一食，非時非處終不遊行，若語若默不生譏論，於衣喜足粗得蔽身，於食喜足纔除飢渴。

i凡所遊住，衣鉢自隨，如鳥飛止，不捨喙翼。彼由此故，成就戒蘊，密護根門，安住正念。

06 由正念力防守其心，眼見諸色，耳聞諸聲，鼻嗅諸香，舌嘗諸味，身覺諸觸，意了諸法，不取其相，不執隨好，於此諸處，住根律儀，防護貪憂、惡不善法，畢竟不令隨心生長。

07 彼由戒蘊密護根門，觀顧往來，屈申俯仰，著衣持鉢，皆住正知。

08 彼既成就清淨戒蘊，密護根門，正念正知，隨所依止，城邑聚落，於日初分，執持衣鉢，守護諸根，安住正念。

09 威儀庠序，修行乞食。既得食已，還至本處，飯食訖，收衣鉢，洗足已，持坐具。

10 往阿練若，曠野山林，遠惡有情，捨諸臥具，其處唯有非人所居，或住空閑，或在樹下。

11 結加趺坐，端直其身，捨異攀緣，住對面念，心恒專注，遠離貪、瞋、沈睡眠、掉舉惡作、疑惑猶豫。諸隨煩惱能礙善品，令慧力贏，不證涅槃，住生死者。

12 由斯離欲惡不善法，乃至得住第四靜慮。

13 彼由如是殊勝定心，清白無穢，離隨煩惱，柔軟堪能，得住無動，其心趣向，能證漏盡，智、見、明、覺，能如實知見：此是苦聖諦、此是集聖諦、此是滅聖諦、此是道聖諦。由如是知、如是見故，心解脫欲漏、有漏、無明漏；既解脫已，如實知見：我生已盡、梵行已立、所作已辦、不受後有。(T26,p406c)

此中，第1、2、3、4段指出，從佛陀聽聞正法之後，生起淨信，出家學道。第5段到8段指出，出家後要守護戒律：不殺生、不偷盜、不淫、不虛誑語、不離間語、不粗惡語、不雜穢語，在行住坐臥中都能保持正念正知。第9段指出，食要如法。第10-12段指出，要獨一靜處，專精思惟，不放逸住，遠離五蓋，修出正定。第13段指出，

經由正定生起智慧，體證四聖諦，滅除痛苦，得到解脫。

如何修定生慧？詳細一點的過程，仍由前《增壹阿含經》卷七來補充：

爾時，世尊於舍衛城乞食已，食後在祇桓精舍而自經行，漸漸至羅雲所。到已，告羅雲曰：「汝當修行安般之法，修行此法，所有愁憂之想皆當除盡。汝今復當修行惡露不淨想，所有貪欲盡當除滅。汝今，羅雲！當修行慈心！已行慈心，所有瞋恚皆當除盡。汝今，羅雲！當行悲心！已行悲心，所有害心悉當除盡。汝今，羅雲！當行喜心！已行喜心，所有嫉心皆當除盡。汝今，羅雲！當行護心！已行護心，所有憍慢悉當除盡。…」

爾時，世尊具足與羅雲說微妙法已，羅雲即從座起，禮佛足，遶三匝而去。往詣安陀園，在一樹下，正身正意，結跏趺坐，無他餘念，繫心鼻頭（註：中部 62 經是繫念在前）：出息長亦知息長，入息長亦知息長；出息短亦知息短，入息短亦知息短；出息冷亦知息冷，入息冷亦知息冷；出息暖亦知息暖，入息暖亦知息暖。盡觀身體入息、出息，皆悉知之。有時有息亦復知有，有時無息亦復知無。若息從心出亦復知從心出，若息從心入亦復知從心入。爾時，羅雲作如是思惟，欲心便得解脫，無復眾惡。有覺、有觀，念持喜安，遊於初禪。有覺、有觀，內自歡喜，專其一心，無覺、無觀，三昧念喜，遊於二禪。無復喜念，自守覺知身樂，諸賢聖常所求護喜念，遊於三禪。彼苦樂已滅，無復愁憂，無苦無樂，護念清淨，遊於四禪。

a彼以此三昧，心清淨無塵穢，身體柔軟，知所從來，憶本所作，自識宿命無數劫事。亦知一生、二生、三生、四生、五生、十生、二十生、三十生、四十生、五十生、百生、千生、萬生、數十萬生，成劫、敗劫，無數成劫、無數敗劫，億載不可計，我曾生彼，名某姓某，食如此食，受如此苦樂，壽命長短，彼終生此，此終生彼。

b彼以此三昧，心清淨無瑕穢，亦無諸結，亦知眾生所起之心。

c彼復以天眼清淨無瑕穢，觀眾生類，生者、逝者，善色、惡色，善趣、惡趣，若好、若醜，所行、所造，如實知之。或有眾生，身行惡，口行惡，意行惡，誹謗賢聖，行邪見，造邪見行，身壞命終，入地獄中。或復眾生，身行善，口行善，意行善，不誹謗賢聖，恆行正見、造正見行，身壞命終，生善處天上。是謂天眼

清淨無瑕穢，觀眾生類：生者、逝者，善色、惡色，善趣、惡趣，若好、若醜，所行、所造，如實知之。

d復更施意，成盡漏心，彼觀此苦，如實知之。復觀苦集，亦知苦盡，亦知苦出要，如實知之。彼以作是觀，欲漏心得解脫，有漏、無明漏心得解脫。已得解脫，便得解脫智：生死已盡，梵行已立，所作已辦，更不復受有，如實知之。

是時，尊者羅雲便成阿羅漢。(T2,p582a)

此處詳述羅雲修習入出息念（安般之法），依次獲得四禪以及 a 宿命通、b 他心通、c 天眼通，最後以 d 盡漏通，滅除欲漏、有漏、無明漏而得解脫。

三、教學分析

1 由上述的《羅怛羅經》可以看出釋尊的善於教學，他讓羅怛羅先經由聽聞和思考弄通佛法的義理，而後才走入實修。因此，要經由三個層次來生起真正的智慧：聞所成慧、思所成慧、修所成慧。

2 經由三慧的依次生起，一方面要靠善知識的指導，免於盲修瞎練、閉門造車；一方面要靠自己的努力，以理論和實踐雙管齊下，來淨化自己的內心。

3 經中明確地指出佛法的切入點是由自己的身心下手，五蘊和六處不外是個人的身心現象，要看清它們的實相，才能從痛苦中解脫出來。因此，佛法的修行要落實到自己的身心上，不斷地觀察自己當下的身心，在六內處與六外處接觸的剎那，看清感受的無常，不再生起貪瞋的心理，如此不斷淨化內心，順者因果的過程，自然得到最後的解脫自在。

4 反之，若只花費力氣在外相的典禮儀式或盲目地往外尋求庇護，而不往內觀察自己的身心實相，就不能真正解決自己的問題。在學習佛法的過程中，不要好高騖遠，要由理論下手釐清義理，而後走向實踐，就較不易走岔；但若只沈迷於義理的爭辯而不實修，則變成空談，無法滅除自己的痛苦。

5 在《羅怛羅經》中，可看出佛法的教學有三個特色：第一、佛法的目的是使學習者達到真實而徹底的解脫，不再輪迴（所作已作，不受後有）。

第二、有具體達成目的的方法：從守戒、培養正念到定慧的完成，有完整的教學。

第三、在老師的指導下，學習者要靠自己的努力去自證自知，最後都可以得到相同的結果。

四、結語

本文依據《羅怛羅經》來說明佛法的教學過程，其特點在於經由聞、思、修的三個階段，生起真正的智慧；這種過程與一般世俗的求知步驟雖有相通之處，但在觀察的對象和方法上有所不同：佛法所觀察的對象是以個人的身心為主，在修的過程上，有戒、定、慧三學，如何守護諸根、培養正念正知以修定？如何由定生起智慧？這些都是佛法實修中重要的一環，為一般世法所缺。

（佛學學術研討會—佛學與人生,2002）

人間淨土的達成

林崇安（1997）

提要

本文先探討人間淨土的意義，此中指出：人間淨土必須要有淨化心靈的方法被人們實踐著，因而在人間就可以達到滅苦的標的，故有別於一般的人天善趣；也就是說，在人間淨土中，除了奉行人天善趣的五戒十善外，必須要有定與慧的具體修持方法。然而，在今日複雜而多樣的文化、社會、宗教背景下，要如何達成人間淨土呢？本文指出能夠契合大眾的修持方法必須(1)普遍性——任何人皆可採納，(2)連續性——任何時間皆可適用，(3)直接性——要能對症下藥，直接趨入實相，合乎科學，可以立竿見影。在今日科技時代，有什麼契機的修持方法滿足上述的要求呢？文中指出，釋尊當年所教導的直接觀察身心的實相便是一個非常適宜的方法：以安那般那（入出息念）直接觀察自己氣息的實相來修定，以毗婆舍那（內觀）直接觀察自己身心五蘊交互作用的實相來修慧。在這種定慧的具體實踐下，人人皆可自淨其意。在「心淨則土淨」的原理下，人間淨土自然可以達成。文中最後，以阿育王時期的印度為例，來說明人間淨土。

一、人間淨土的意義

什麼是人間淨土呢？人間是指以人類為主的整個生活共同圈，此中至少包含了「六道」中的人類及畜生；所活動的範圍，則廣及整個太陽系，此中包含了地球、海洋、大氣以及太空。因此，人間有「有情世間」及「器世間」二部分，這二部分是息息相關的。淨土是指奉行正法的樂土；一般所熟知的淨土有(1)阿彌陀佛的極樂世界（西方淨土），(2)藥師琉璃光如來的淨琉璃世界（東方淨土），(3)彌勒菩薩的兜率淨土。這些淨土的一個特色是大眾奉行著正法，不斷地淨化心靈。因此，「人間淨土」的實現，便是以人類為主的整個生活共同圈中，要奉行著正法，過著安詳和諧的生活。為何要奉行正法，才算淨土呢？因為唯有實踐正法才能使眾生之心清淨，心淨之後則國土淨。在《雜阿含經》中，佛說：

心惱故眾生惱，心淨故眾生淨。譬如畫師畫師弟子，善治素地，具眾彩色，隨意圖畫種種像類。

由此可知，只要依循著「諸惡莫作、眾善奉行、自淨其意」的佛法原則，將自心淨化，則眾生之間相處和諧，整個環境也跟著瀟灑著安詳的氣氛。因此，人間淨土的達成，必須有淨化心靈的正法被人們實踐著，人們在人間就可以達成滅苦的標的，而不須往生他方淨土後才達成；由此也可看出「人間淨土」有別於一般的「人天善趣」；在人間淨土中，除了奉行人天善趣的五戒十善外，必須要有具體的滅苦方法被人們實踐著。人間淨土的達成，與正法的實踐，其實具有相同的內涵。然而，什麼才是正法的內涵及特色呢？這就要好好地檢視一下。

二、正法的內涵及特色

正法與非法的區別，在《雜阿含經》中，佛陀說：

有非法、是法。諦聽、善思，當為汝說。何等為非法、是法？謂邪見非法，正見是法；乃至邪定非法，正定是法。

此處指出正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定等八聖道支是「法」。而邪見、邪思惟、邪語、邪業、邪命、邪精進、邪念、邪定則是「非法」。因此，正法的內涵不外是八聖道。八聖道又可歸納為戒律、禪定及智慧三學。這些正法有何特色呢？在《雜阿含經》912 經中，佛陀對王頂聚落主說：

聚落主！如此現法、永離熾然、不待時節、親近涅槃、即此現身、緣自覺知者，為八聖道：正見乃至正定。

此處佛陀指出正法（八聖道）有六個特色：現法、永離熾然、不待時節、親近涅槃、即此現身、緣自覺知，這六個特色在《瑜伽師地論》中，玄奘法師譯作(1)現見、(2)無熾然、(3)應時、(4)引導、(5)唯此見、(6)內所證。在《雜阿含經》215 經則稱作(1)現見法、(2)滅熾然、(3)不待時、(4)正向、(5)即此見、(6)緣自覺。《瑜伽師地論》卷 90 解釋這六個特色如下：

當知八聖支道法最勝、無罪，謂於現法煩惱有無，善分別故，名為『現見』。能令煩惱得離繫故，名『無熾然』。若行、若住、若坐、若臥，一切時中皆可修習，易修習故，名為『應時』。導涅槃繫故，名為『引導』。不共一切諸外道故，名『唯此見』。遠離信他、欣樂、行相周遍尋思、隨聞所起、見審察忍，唯自證故，名『內所證』。

此中，可看出正法的特色必須如下：

- (1) 現見（現法）：於此時此刻就可看出煩惱的有無，也就是說，在修習正法後，自己的煩惱在此世就明顯地由有而無，不斷地減少，並不須等到臨終或來世才看出來。這種直接而顯著的效果，是正法的一個特色。
- (2) 無熾然：在修習正法後，必然可以達到煩惱的完全去除；去除之後，不會再生出。這是正法的一個直接效果。
- (3) 應時（不待時節）：正法的修習，不待時節的限制，任何時候，行住坐臥中都可修習，因而可以連續地淨化身心。
- (4) 引導（正向、親近涅槃）：修習正法，必可一路走向滅苦的標的，其效果必會呈現。
- (5) 唯此見（即此見）：一直走向滅苦的這條道路，是由佛陀所發現，是一條適用於全人類的法則，就猶如牛頓發現萬有引力定律，愛因斯坦發現相對論一樣，這都是唯一而獨特的發現，所發現的是自然的法則。依循著正法才能走向涅槃，這也是自然的法則，一個普遍的法則。
- (6) 內所證（緣自覺）：依正法走向涅槃的這條道路，必須由各人親身體驗，而所體驗到的也必然是相同的，有其普遍性，就猶如做化學實驗、物理實驗，依據相同的原則，就會得出相同的結果，有其普遍性。

因此，要想達成人間淨土，人們所遵循的正法，必須滿足(1)普遍性：任何人皆可採納，(2)連續性：任何時間皆可適用，(3)直接性：能夠針對標的前進，立竿見影，有其實效，且此世就可看到效果。這種觀點，佛陀在《大般涅槃經》中即明白地說出來：

阿難！我所說之法，於內於外悉無區別。阿難！如來所說之法，

於弟子是無隱秘、握拳不放。(《漢譯南傳大藏經》冊 7,51 頁,妙林出版社,1984)

此處指出正法是公開的，對於內道、外道都是可以適用的；佛陀對一切眾生都視如己子，毫無保留地將正法傳給他們。在經上也可以處處看到佛陀對不同教派的人士開示沒有隱秘的正法，他們依之實踐也都得到了滅苦的相同標的。

三、正法的實踐

在今日複雜而多樣的文化、社會、宗教背景下，要如何達成人間淨土呢？前面已指出能夠契合大眾的修持方法必須具有普遍性（任何人皆可採納）、連續性（任何時候皆可修習）、直接性（此世就有具體的效果），而佛陀當年所教導的正法，便合乎這些要求。但由於時代的演變，佛陀滅後不同宗派間的相互衝擊，佛法中修定、修慧的方法也變得混雜不清了，因此，《毗尼母經》卷 3 說：

初百歲中，有解脫堅固法，安住於此中，悉能達解義。第二百零歲中，復有堅固定。第三百歲中，持戒亦不毀。第四百歲中，有能多聞者。第五百歲中，復有能布施。從是如來法，念念中漸減。

因此，佛法中的戒定慧三學，在佛滅後，修慧、修定的方法依次失落。幸好三藏經文猶在，可供我們在今日依據正法的特色，找出實踐正法的方法。正法的內容，不外是八聖道。八聖道中的正語、正業、正命屬於戒學。正念、正定屬於定學。正精進、正思惟、正見屬於慧學。因此，正法的內容，不出戒定慧三學。以下就三學來探討正法的實踐：

(一)戒學

戒學是有關道德生活的規範，但有不同層次的標準。首先，是消極地遵守不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒（及不吸食麻醉品）等五戒。而後經由禪定的訓練後，禪修者將警覺到這些外在的殺生、偷盜等行為是來自內心的貪、瞋、癡，每當自己生起貪、瞋、癡的心理時，首先傷害到的就是自己，因此，將道德規範的標準要求做到十善：離殺生、離不與取、離欲邪行、離虛誑語、離粗惡語、離離

間語、離雜穢語、離貪、離瞋、離邪見。最後，經由禪定與智慧的訓練後，將心中的煩惱不淨逐漸清除，這時候高層次的道德生活才能達成，此時積極地行善、布施、護生，同時並沒有我相、人相、眾生相。由此可知，戒學固然是定學與慧學的基礎，但要達成圓滿的戒學，又非有定學與慧學配合不可。所以在實踐正法的道上，三學必須是整體地實行，也就是說，在日常生活中要不斷地奉行八聖道。但要如何使定學與慧學結合到日常生活當中呢？這就要仔細檢察修定與修慧的法門是否合乎普遍性、連續性、直接性。

(二)定學

釋尊以「安那般那念」(入出息念)作為修定的基本法門，《雜阿含經》802 經說：

當修安那般那念。若比丘修習安那般那念，多修習者，得身止息及心止息，有覺有觀寂滅，純一明分想修習滿足。

經由修習「入出息念」，可以得到身心輕安，並令尋、伺（即覺、觀）悉皆靜息。而要如何修「入出息念」呢？南傳《大念住經》說：

盤腿而坐，端正身體，把注意力放在嘴巴周圍的區域，保持覺知，覺知呼吸時氣息的出入情況。入息長時，他清楚了知：我入息長。入息短時，他清楚了知：我入息短。出息長時，他清楚了知：我出息長。出息短時，他清楚了知：我出息短。

因此，在修習入出息念時，便是觀察自己鼻孔入處氣息的自然進出，對呼吸的長短了了分明，不被妄想所中斷。由於呼吸是時時伴隨著自己，因此人人時時可皆觀察它的出入，以它作為觀察的對象最為方便易行，且在觀察中，只是單純地觀察，而不人為地加上想像、觀想、數字，只是直接覺察呼吸當下的實相，由此可觀察到呼吸粗細與心中煩惱的關連：每當煩惱（貪瞋等）一起，呼吸就變粗，並可發現當下自己就受著折磨。因此，不斷地觀察自己呼吸的實相，心就能不斷地專注，並且覺知到自己的貪瞋習性。為了滅除貪瞋的習性，就要進入修慧。在修定時，以呼吸作觀察的對象，可適用到任何一個人，宗教與非宗教的人士皆可適用，因而有其甚普遍性；且何時何地皆可觀

察，因而有其連續性。所觀照的對象是一具體的現象，而不是想像中的東西，是落在當下的實相上，因而不易落入自我暗示等歧途。將這種觀察實相的覺知力提昇後，便可直接用去觀照身心五蘊的實相而步入修慧。

(三) 慧學

釋尊當年所教導的修慧法門，以「毗婆舍那」(內觀)直接觀察自己身心五蘊的實相，《雜阿含經》中明確地指出要直接觀察自己的五蘊，舉例如下：

1 當觀色無常，如是觀者，則為正見；正見者則生厭離，厭離者喜、貪盡，喜、貪盡者說心解脫。如是觀受、想、行、識無常，如是觀者，則為正見。

2 色無常，無常即苦，苦即非我，非我者即非我所，如是觀者，名真實正觀。如是受、想、行、識無常，無常即苦，苦即非我，非我即非我所，如是觀者，名真實正觀。聖弟子如是觀者，於色解脫，於受、想、行、識解脫，我說是等解脫於生老病死、憂悲惱苦。

3 諸比丘！我以如實知五受陰，味是味、患是患、離是離，我於諸天若魔若梵、沙門婆羅門、天人眾中，以脫、以離、以出、永不住顛倒，能自證得阿耨多羅三藐三菩提。

以上三段經文，明顯地指出要直接觀察五取蘊(五受陰)本身的無常、苦、非我；如是觀察才是正見、真實正觀。釋尊更指出要如實知「五取蘊」的愛味、過患、出離才能成佛(得無上正等正覺)。在身心五蘊的運作過程中，對於五蘊中的「受蘊」要給予特別的重視，因此經上又說：

1 於眼正觀無常，若色、眼識、眼觸、眼觸因緣生受——若苦、若樂、不苦不樂，彼亦正觀無我。如是乃至意觸因緣生受——若苦、若樂、不苦不樂，彼亦正觀無我。比丘！如是知、如是見，次第我見斷、無我見生。

2 以我於諸受、受集、受滅、受集道跡、受滅道跡、受味、受患、受離如實知故，於諸天世間魔梵、沙門婆羅門、天人眾中，為脫、

為出、為脫諸顛倒，得阿耨多羅三藐三菩提。

以上指出在根境接觸下，產生了苦受、樂受、不苦不樂受，對這些受在緣起過程中的集、滅，以及味、患、離等要如實知，如此才可以滅除我見而成佛。故知佛法中的慧學，要以照見五蘊的無常、無我為其入手處，且要以受蘊為一要點。在這個直觀的過程中，遠離想像、臆測、幻想，只是如實地觀察當下的身心實相。

由於所觀察的身心五蘊是大眾所共通的，因而修慧時，以每人的五蘊或受蘊作自己直接觀察的對象，是人人皆易於採納的，合乎普遍性。如果以某一神祇或咒音作對象，就有了宗派之分；如果只以理性去思考無常、無我，則只是落在「思所成慧」的層面上，而未進入體驗實相的「修所成慧」。

由於每人各有其五蘊，因此，在任何時刻都可以用來照見其無常、無我的性質，也就是說，任何時刻都可以用來修習自己的智慧，不斷地警覺到自己身心的無常、無我，因而，合乎連續性。

由於每人的煩惱都是來自對自己身心的執著，現在直接以身心五蘊作觀照的對象，在禪定的配合下，看清身心五蘊的無常、無我，因此是對症下藥，直接趨入實相，可以收到立竿見影的效果，因而，合乎直接性。

在今日的科學時代，注重觀察與實事求是，因此釋尊當年所提出的直接觀察自己身心五蘊的方法，是非常契機的。每人不斷地去觀察自己身心的實相，不落入幻想與想像，必可看清自己無常、無我的特性，從而去除了我執，淨化了心靈，這便是「自淨其意」最直截了當的路徑。將合乎上述戒定慧三學的正法推行開來，必可達成人間淨土。

四、阿育王施行正法的實例

將正法推展開來，並使大眾過著安詳和諧的生活，並不是遙不可及的夢想，我們可以由阿育王時期所刻的石柱上的記載，來了解印度阿育王在佛滅後二百多年成功地施行正法的情形。

阿育王在位的年代約為西元前 268 年到 231 年，其名字在石訓上稱作「天所親王」。他將「正法」勒令刻於印度各地岩石或石柱上，是為了使庶民奉行正法。今先探討他所施行的「正法」具有什麼內容，茲摘錄《阿育王及其石訓》（周祥光譯，《現代佛學大系》23 冊，彌勒

出版社,1983) 如下：

1. 我之禮敬與皈依信佛法僧三寶如何，諸大德當有目共睹，知曉一切。諸大德乎！佛陀所述說者，皆屬真言善語。我嘗思之，我人欲使真實的「正法」永存人世，須有其行法步驟。我敢為諸大德前而言曰：凡所有僧尼，對於下列正法要點，宜沈思諦觀，歷久不懈。(1)篤守戒律，(2)高尚生活，…(7)研究佛陀對羅怛羅所訓有關虛妄之事。在家男女信士對於經論宜研究而回向。
2. 庶民在其疾病，或其子女婚嫁，或於分娩，或出外旅行之時，施行種種禮拜，在此等或相似之節日，庶民舉行極多之禮拜或祭祀，尤其婦女所施行之各種不同禮拜，實庸俗而毫無意義在也。.... 另一方面，若舉行與「正法」有關之禮儀，則其結果必善。所謂與「正法」有關之禮儀，係包括善待奴僕，尊敬長輩，愛護生物。
3. 凡為官吏者，不能以公正之心處理民事，實因下列意向所致：瞋恚、怒恨、兇惡、輕率過急、缺乏忍耐、懶惰與疲勞。因此，汝等宜勿染及上述惡習。
4. 人能履行正法，功德無量。惟正法所含容者如何？正法具有甚多之德行，如慈悲、自由、誠實與真純等。
5. 凡人對於世事應作如是觀：「暴行、作惡、憤怒、瞋恚，皆足以導致我人入於罪惡之途。我人應於上述情慾之發生而潔身自愛。」人人應深思諦觀，我作善行不但為此一世，且顧及來世也。
6. 我嘗思及，所謂正法作業與正法履行，乃包括慈悲、自由、真實、純淨、雍容與善等項。更企求此等德行，被大眾所善用。

由上列訓文中，可明顯看出阿育王所推行的正法便是佛陀所教導的八聖道，也就是「諸惡莫作、眾善奉行、自淨其意」。對於婚嫁、疾病、節日所舉辦的習俗祭祀，認為毫無意義，這點也是合乎釋尊當年的觀點。阿育王推行正法是廣及各階層、各宗派，由下列石訓可以看出：

1. 今者，我頒佈此一公告，旨在不論貧富之人，宜為「正法」奮力以赴；即居於域外之民，亦當知曉實踐，永恆不懈。我所希望者，庶民對於「正法」之實踐宏揚，與時俱進，能有加倍之效。

2. 凡各宗教教徒應當知曉：天所親王所注重者，在於「正法」能在各宗教階層發揚起來。
3. 我嘗思及，如何使人民獲得歡愉，不論彼等為我之親屬，或居於附城及邊疆地區之人，其唯一之道，祇有實行正法，才能使眾人獲得歡愉。我乃依此而行，永遠為之。依同樣之方法，我細觀所有各階級人民，亦唯有實行正法，方得快樂。此外，我對所有各宗各教，無不同樣禮敬之。
4. 我將正法在人民社會施行，依持下列二種方法：一即依據正法作種種限制，一即依據正法道理而宏揚之。惟前者效果有限，後者效果殊大。

上列石訓中指出，正法要施行到各種階層，甚至各種宗教，這也明白顯示「正法」必須是具有普遍性的，是人人皆願意接受的，且實行之後必會得到快樂。

阿育王所施行的正法有二部份（見Asoka and Vipassana, R. Panth, The Buddha Exhibiton Magazine, World Buddhist Cultural Foundation, 1988）：一部分是使人民遵守法規 (Dhammani yamani)是消極性地遵守正法的約束，如不殺生。一部分是積極地實踐正法的禪修(Nijhatiya)，因而能主動愛護生物。所以說「前者效果有限，後者效果殊大」。由於阿育王也推展了正法的第二部分，使印度各地充滿安詳與和諧的氣氛，石訓上說：

1. 因天所親王告示「正法」之實施，過去數百年以來，以天車天象與夫地獄火燒、天庭快樂所示於人民而未獲效果者，今則人民停止殺生、愛護動物、孝順父母、禮敬尊長。
2. 天所親王不僅在其本土內獲得以「正法」服人的目的，而且遠在邊疆以外之地，如安諦約伽所統治之耶婆那，與夫在耶婆那以外，杜羅摩耶、安諦基尼、摩伽、阿黎陀羅四王所統治之地，再向南如拘陀、邦地及多摩羅泊尼所居之地，皆被「正法」所降伏。
3. 在我即位後二十六年述此有關正法之訓：我人若非篤愛正法，嚴於自制，尊老敬賢，畏懼罪惡與夫熱心從事正法之履行，則實難獲得今生與來世之歡愉生活。誠然，因我之篤信正法與愛慕正法，所有人民對於崇尚正法，亦日漸加多矣。政府中，上中下級官吏亦遵奉正法並履行與正法有關之職責，進而使他人亦同樣為

之。

阿育王推行正法的實效，由上列訓文可以明顯地看出來，除了印度本土之外，其鄰國也都奉行正法。而正法之所以能被奉行，實因其普遍性—能被各宗派的人所接受，及其直接性—能得到此刻心靈的淨化，獲得立竿見影的效果。由此也可看出，真正的「正法」必須不落入宗教外表的各種儀式、祭祀，只有超越這些形像的執著，才能為各種教派所接受。阿育王之能推展正法成功，主因在於正法是以淨化內心為實質的內容，而不在外表的儀式及門戶之見，其次則在於「正法官」的協助推動，《阿育王及其石訓》上記載著：

1. 在我加冕後之第十三年間，乃設置「正法官」之位置。此等「正法官」掌理在各宗教中建立正法，宏揚正法，以及對於皈依正法之耶婆尼人、東波迦人、乾陀羅人、羅須梨伽人、貝多耶尼人，暨居於帝國西陲之人民等，注意其福利事業。正法官等不但負賤民階級、商賈農民之福利事業，而且對於婆羅門族、皇族等亦然。
2. 駐於帝國邊境之正法官，自亦同樣履行前述之職責。彼等應守之官規，為依正法而治民，依正法而執行法律，依正法使民樂，依正法而護人民。
3. 所有正法官之職責，在使出家禪修之士與夫在家信士，有所獲益。同時正法官之職務，亦兼及各宗教事務。我曾經規定若干正法官應專門負責僧伽事務；若干正法官則負責婆羅門與阿耆毗伽教團事務；又有些正法官則專負耆那教教務；其餘則負其他各宗教事務。
4. 為了人民之如何履行正法，我曾建立石柱，將訓文鐫刻其中，並委派正法官，掌理正法弘揚事宜，此外更將正法公佈之。

由上列訓文可以看出，阿育王以「正法官」來推行正法，使出家眾及在家眾接受這超越宗教的正法，並且獲得實際的利益。經由阿育王的推展正法，其效果明顯地澤及印度及其鄰國。這個事實，在《善見律毗婆沙》卷2中也有所記載：

1. 未闡提至罽賓、捷陀羅國中，為諸人民說《讀譬喻經》，說已八萬眾生即得道果，千人出家。

2. 摩訶提婆至摩醯娑慢陀羅國，至已為說《天使經》；說竟四萬人得道果，皆悉隨出家。
3. 勒棄多往婆那婆私國，於虛空中而坐，坐已為說《無始經》，說已六萬人得天眼，七千人出家。
4. 曇無德往阿波蘭多國，到已為諸人民說《火聚譬經》，說已令人歡喜，三萬人得天眼，令服甘露法，從剎利種男女，各一千人出家，如是佛法流布。
5. 摩訶曇無德往至摩訶勒吒國，到已為說《摩訶那羅陀迦葉本生經》，說已八萬四千人得道，三千人出家，如是佛法流通。
6. 摩訶勒棄多往史那世界，到已為說《迦羅摩經》，說已史那世界國七萬三千人得道果，千人出家。
7. 末示摩、迦葉、提婆純毗、帝須、提婆往雪山邊，到已說《初轉法輪經》，說法已，八億人得道。大德五人，各到一國教化，五千人出家，如是佛法流通雪山邊。
8. 須那迦、鬱多羅至金地國，為人民說《梵網經》，說已六萬人皆得道果，復有受三歸五戒者，三千五百人為比丘僧，一千五百人為比丘尼。
9. 摩哂陀、鬱帝夜、參婆樓、拔陀至師子國，為天愛帝須王及大眾說《咒羅訶象譬經》、《餓鬼本生經》等，多人得道及出家。

由於正法是放之四海皆準的，因此阿育王所派遣的末闍提、摩訶提婆等大德到鄰國後，當地的人民都接受了正法。由於阿育王推展正法的成功，使我們相信人間淨土是可以達成的。由阿育王的眾多石訓中，我們也可以清楚地知道，在佛滅二三百年時，只有「正法」而沒有大小乘之分；在正法中，沒有儀式、祭祀這些表相之事，而只是重在不斷地「自淨其意」。在正法五百年之後，注重外相以及種種觀想、想像的技巧加在正法修定、修慧的法門上，結果，正法的普遍性、直接性便日漸喪失了；步入像法、末法時期後，印度本土便不再有正法了。今日，只要再重新推展釋尊當年所教導的「正法」，必可在人間建立起淨土來，因為畢竟正法是一個普遍的真理，只要依之實行必可得出相同的效果。

五、結語

由前述阿育王的實例，我們可以看出要達成人間淨土，必須掌握「正法」的實質內涵：以五戒十善為基礎，單純地觀察自身的實相來修定修慧，不斷地「自淨其意」。在今日注重觀測的科學時代，只要人人將注意力移到自己的身心上，作單純而深入的觀察，如實地體驗無常、無我的真理，那麼，一個充滿安詳與和諧的淨土，自然就會呈現出來。

（第三屆中華國際佛學會議論文，1997）

禪修對現代生活的適應

林崇安(1999)

提要

今日社會的不安以及家庭種種問題，其根源不外是來自佛陀所說的「貪、瞋、癡」，再追下去，不外是「無明」。因此，所有淨化人心的禪修技巧，必須以培養「明」為根本要點，才能收到治本之效。什麼是「明」？明就是圓滿的覺性，其基礎是正念正知。禪修的技巧要能適應現代生活的步調，已不只是瞑目靜坐而已，而必須訓練人們在行住坐臥時，都能清楚自己的動作以及心念的起伏，這種溶在生活中的訓練，便是「正念正知」的禪修技巧，也是「明」的訓練。如何以普遍而有效的技巧來達成此一目的，便是今日禪修適應問題，本文對此做出一些探討。

一、前言

今日社會的不安，種種問題的產生，是一個複雜的緣起現象，有前後的因果關係、有相互的利害衝突。但社會畢竟是由個人所組成的，因此，佛陀指出一切痛苦的根源其實是來自個人的貪、瞋、癡。將貪瞋癡再追究下去，根源不外是「無明」。因此，釋尊說：

若比丘諸惡不善法生，一切皆以無明為根本，無明集、無明生、無明起。所以者何？無明者無知，於善不善法不如實知，有罪無罪、下法上法、染污不染污、分別不分別、緣起非緣起不如實知。不如實知故，起於邪見；起於邪見已，能起邪志、邪語、邪業、邪命、邪方便、邪念、邪定。(T2,198b)

由此可以看出，社會上的種種邪語、邪業、邪命，都是來自無明，無明若不去除，社會必然不能安詳和諧。以淨化人心為目的的禪修，在今日忙亂的工商社會下，想要發揮其效果，便要看清痛苦的根源是來自無明，要對症下藥才能事半功倍。因此，所有淨化人心的禪修技巧，必須以培養「明」為根本要點。

二、明與正念正知

關於明的重要性，釋尊說：

若諸善法生，一切皆以明為根本，明集、明生、明起。明（者，）於善不善法如實知，有罪無罪、親近不親近、卑法勝法、穢污白淨、有分別無分別、緣起非緣起悉如實知。如實知者，是則正見。(T2,198c)

釋尊又說：

若起明為前相，生諸善法時，慚愧隨生；慚愧生已，能生正見。正見生已，起正念、正語、正業、正命、正方便、正念、正定，次第而起。正定起已，聖弟子得正解脫貪欲、瞋恚、愚癡。(T2,198b)

此處佛陀明白指出，所有的善法都要以明為根本，而且要以明為前導。也就是說，在日常生活當中，所有的身業、語業、意業都不可以脫離了「明」，如此才可以保持慚愧之心並且擁有正見，因而，在生活中才能具足正語、正業、正命。最後，並能完全真正地解脫了貪欲、瞋恚、愚癡。而聖弟子所要「明」的是什麼呢？不外是清楚地覺知自己行為的善不善、有罪無罪、染污不染污等等，也就是要看清自己的身心現象以及其實相。能看得透徹時，就是「如實知」。這些身心現象，佛法上歸納為「名」與「色」，因此，釋尊說：

何等法應知、應了，悉知悉了？所謂名色。何等法應知、應斷？所謂無明及有愛。何等法應知、應證？所謂明、解脫。(T2,87c)

此處佛陀已指出整個禪修的目的與核心，要以了解自己身心(名色)的實相為重點，將無明及有愛斷除，證得明與解脫。此中，有愛是對三有(三界)的執著，其根本仍然是來自無明。由此可知，禪修必須以培養「明」為其核心。但是，如何培養「明」呢？其下手處為何呢？前已提及要由名色(身心)下手，今再看看釋尊的開示：

諸比丘！於色若知、若明、若斷、若離欲，則能斷苦。如是受、

想、行、識，若知、若明、若斷、若離欲，則能堪任斷苦。(T2,1b)
諸比丘！於眼若識、若知、若斷、若離欲者，堪任正盡苦。於耳、鼻、舌、身、意，若識、若知、若斷、若離欲者，堪任正盡苦。(T2,49b)

此處佛陀指出，必須清楚地覺知色、受、想、行、識等五蘊，或眼、耳、鼻、舌、身、意等內六處。而五蘊或內六處，不外就是「名」與「色」。因此，整個禪修的對象便是以自己的身心作下手處；這些對象也就是身、受、心、法。釋尊說：

有四念處，何等為四？謂身身觀念處；受、心、法法觀念處。如是比丘！於此四念處，修習滿足，精勤方便，正念正知，應當學！若比丘離四念處者，則離如實聖法；離如實聖法者，則離聖道；離聖道者，則離甘露法；離甘露法者，不得脫生老病死、憂悲惱苦，我說彼於苦不得解脫。(T2,171a)

此處佛陀指出對自己的身、受、心、法要能努力保持正念正知，如此才是走在聖道上，如此才能脫離生老病死以及憂悲惱苦。由此也可看出，「明」的內涵便是要能夠對身心現象保持正念正知，也就是對自己的身體(色蘊)、感受(受蘊)、心識(識蘊)、諸法(指心上呈現的念頭及五蓋等心理)要能時時覺知並且了知其生滅等實相。所以，在禪修的訓練上，除了所觀察的對象(所緣)是以自己的身心實相為重點外，便是要訓練自己的心能夠在行住坐臥中保持正念正知；能夠正念正知便是「明」。對自己身心現象清清楚楚地覺知，如實地看清其實相，這便是一般所稱的「覺性」。因此，「正念正知」與「明」與「覺性」其實都有相同的內涵。所謂禪修訓練，因而也是覺性的訓練。南北傳佛法中的禪修技巧雖有所不同，但其交集便在於「覺性」或正念正知的開發與培養。

三、正念正知與南北傳的覺性

有關正念與正知的說明，我們以一些禪修者的體驗來闡示。阿姜查說：

所謂的正念是覺知或當下的心。當下我們在想什麼、我們在做什麼？當下我們擁有什麼？我們這樣來觀照、覺知我們如何生活。當我們如此修行時，智慧便能夠生起。(《靜止的流水》，圓光出版社,98 頁,1994)

它(正念)是造成自我覺醒(正知)和智慧生起的〔因〕。如果缺少了正念，不論我們長養了什麼德行(戒)，都會是不圓滿的。所謂的正念是在行住坐和臥中，觀照我們的東西。(同上,129 頁)

各種禪修的法門都有協助正念增長的價值。要點是在於，利用正念去洞見潛藏的真理。用這種正念去觀照在心中生起的欲望、喜惡、苦樂，並領悟它們是無常、苦和無我的，然後放下它們。如此一來，智慧便會取代愚癡。... 正念就是覺知當下、覺察和覺醒。正知是覺知當下正在發生的情況。當正念和正知一齊運作時，它們的伙伴—智慧，永遠會幫它們完成任何的工作。(《寧靜的森林水池》，法耘出版社,106 頁,1994)

以上的闡示，可以明顯地看出正念在禪修中佔有主導的地位，必須對自己身體的動作、心裡的念頭時時覺知其變化，由此才有正知與智慧的出現。在禪修中，以正念去觀察心中生起的種種念頭，這便是「法念住」。這種直接觀察心中念頭的生起滅去，與北傳佛法中，初期禪宗的方式並無不同，重點都在開展持續不斷的正念。而這正念便是當下覺知的心，是一種清清楚楚的覺性。

佛使比丘在《內觀捷徑》(香光書鄉出版社,50 頁,1998)中指出，只要持續地正念於禪修的對象上(例如，呼吸)，達到了「無間定」的一心，這樣的「正念」與「一心」就能夠運用在日常生活中，同時長養智慧；接著他又說：

我們會迅速地長養正念和正知，工作中不再犯錯，也不輕易掉入愛恨的糾葛裡。煩惱如雷電般迅速地消失。反之，假如你正念不足，就將成為煩惱的獵物。

心法有兩種特質，即煩惱和覺念(菩提)。當覺念主宰心念時，就會使心脫離煩惱，我們所講的修行方法，就是要把心引導到覺念的這邊。

擁有覺念的人，心中充滿正念、寧靜與智慧，在此情況下，沒有一個自我存在其中。(同上,61 頁)

以上強調出正念的重要，由於正念就可引出正知及智慧，這種覺知的心便可稱做菩提、覺念或覺性。因此，整個禪修的重點，都落在如何培養出持續不斷的覺性。在北傳的佛法中，漢藏兩地也有共同的觀點，例如，張澄基教授在《佛學今詮》下冊（慧炬出版社,412 頁,1983）中指出：

眾生的心識是狹小和蒙昧的「知覺」；有道行的瑜伽者的心識是有限的「明覺」；開悟的菩薩是廣大的「明空覺」；佛陀的則是「最極廣大的明空覺」。

佛法的一切教旨都只是為了建立一些準備、階梯和指針，以導向此最極廣大之明空覺。

以上的引據，可以看出佛法禪修的訓練，不外是如何引導眾生擁有持續的正念正知或擴展自己的覺性。覺性圓滿時，無明就完全消失了。

四、今日禪修的適應

了解禪修的訓練要以正念為前導，那麼，在今日緊張而匆忙的生活中，就不是只以瞑目來靜坐而已，必須一開始就將正念結合於行住坐臥當中。阿姜查說：

佛陀所教授的法並沒有超出我們的能力所及。在一切的姿勢中，我們應當擁有一顆當下的心(正念)和自我的覺醒(正知)。(《靜止的流水》，圓光出版社,102 頁,1994)

因此，禪修課程的訓練要能顧及日常生活，今選一些符合於佛經的訓練正念正知的方式如下：

A. 往返經行及住時

1.來回經行的訓練，有起點、中點及終點，在行走時覺知左腳或右腳的移動，重點在於持續覺知其移動，進而才覺知其細部的感受、接觸等。此訓練依據釋尊所說的（參考《南傳大藏經》第7冊,長部經典第22經《大念處經》,275 頁起,元亨寺妙林出版社,1994）：

比丘於行時，了知：我在行。於住時，了知：我在住。

2.在往返經行能保持正念，接著在日常生活的行動中，就能夠逐漸達成：

比丘不論行往歸來，正知而作。

B. 手臂規律的動作

1.坐時，將手臂作規律的移動，同樣訓練覺知力，正念於動作，進而覺知感受等。此訓練依據釋尊所說的：

彼屈身伸身，正知而作。

2.在日常生活中，則擴及：

彼搭衣持鉢，正知而作。

3.再進一層，對身體的任何小動作都能覺知：

彼食、飲、咀嚼、嚐味，正知而作。

C. 坐臥時與觀息

1.坐、臥時，要了知：「我在坐」、「我在臥」。肢體不動時，可正念於入出息及較微細的身體感受等。坐時若肢體不動，一般以觀入出息為先，這是依據釋尊所說的：

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。』

2.若坐、臥時，將肢體（如一隻手臂或手掌）作規律的運動，此時正念於移動的部位，便是訓練覺性的好方法。

以上這些禪修訓練，先以規律的肢體動作或呼吸作為正念的目標，而後再覺知較細膩的微小動作或感受等。當正念能持續而穩固時，自然就能直接觀察到念頭的生滅，這已進入禪修的較高層次了。前述各種經典上所提的方法，都是適用於任何人，與種族、宗教背景無關；任何人依之實踐，都能有所獲益。

五、結語

在今日緊張的社會中，推展以「正念」為核心的禪修訓練有其正面的意義，任何人只要能覺知自己的身心行為，就可以從無明中逐漸脫離出來。禪修的重點，不在於看到光影、體驗禪樂，而在於培養「明」或正念正知，能以智慧去面對生活的起伏，使自己與別人不再迷迷糊糊地過日子。

(1999 年第九屆國際佛教學術會議論文)

生活禪、動態內觀與念佛

林崇安(1999)

摘要

禪修的目的，不外是苦的止息。苦來自無明，因此，只要有「明」就不會有苦。明就是覺性，就是正念正知。在日常生活中，要不斷培養覺性，使之相續不絕，這種禪修便是「生活禪」。在整天的動作中，不斷往內觀察自己身心的實相，對自己的一舉一動念念分明，這便是「動態內觀」。在行住坐臥中，能夠活在當下，使自己念念與佛性相應，這便是實相的念佛；能夠如此，當下便是身在淨土。一旦內心能夠覺性不斷，那麼，發之於言語，必然清淨，這便是正語；發之於行動，也必清淨，這便是正業與正命。因此，今日禪修的重點，不在於外在的形式、名稱(禪、念佛、內觀、大手印等)，而是要以覺性貫穿其中，與生活打成一片，使自己能寓修行於生活中。如何培養覺性，可說是修行的樞紐。

目次

- 一、禪修的基本目的
- 二、禪修的基本原則
- 三、法門的運用
 - A 生活禪
 - B 動態內觀
 - C 念佛法門
- 四、總結禪修的基本要點
- 五、結語

一、禪修的基本目的

談到禪修，要先了解禪修的基本目的，如此才不會走到冤枉的路上去。佛法的禪修目的只有一個：滅除自己的痛苦，並進而幫助別人滅苦。這個目的也可用「證得涅槃」、「獲得心解脫、慧解脫」等詞句來描述，而內涵不外是苦的止息。在禪修的路途中，便要時時檢查自己：是不是執著於戒？是否定多慧少？是否定少慧多？自己的苦是否減少了？煩惱是否減輕了？覺性是否增強了？

只要禪修的方向正確，定慧會平穩地增長，煩惱會逐漸地削弱，痛苦會不斷地滅除。禪修過程中出現的光影、神通、喜樂等，相對地不值得去執著，並要將之放下而得到真正的自在。

二、禪修的基本原則

禪修的方法雖多，但由滅除障礙的方式來看，可歸為二大類，只要掌握這二大類的基本禪修原則，就容易看清修行的方向。這二大類便是「慧解脫」與「俱分解脫」。《瑜伽師地論》卷 26 說：

1 云何由障差別建立補特伽羅？謂慧解脫及俱分解脫阿羅漢。慧解脫阿羅漢者，謂已解脫煩惱障，未解脫定障。俱分解脫阿羅漢者，謂已解脫煩惱障及已解脫定障，是故說名俱分解脫。如是名為由障差別建立補特伽羅。

2 云何慧解脫補特伽羅？謂有補特伽羅已能證得諸漏永盡，於八解脫未能身證具足安住，是名慧解脫補特伽羅。

云何俱分解脫補特伽羅？謂有補特伽羅已能證得諸漏永盡，於八解脫身已作證具足安住，於煩惱障分及解脫障分，心俱解脫，是否俱分解脫補特伽羅。

由上二段引述，可以看出在解脫的道上，有一類人不修四禪八定而直接滅除煩惱，稱作「慧解脫補特伽羅」。有一類人先修四禪八定而後去滅除煩惱，於定自在，稱作「俱分解脫補特伽羅」。第一類人要修何種定呢？《瑜伽師地論》說：

若有苾芻具淨尸羅，住別解脫清淨律儀，增上心學增上力故，得

初靜慮近分所攝勝三摩地以為依止；增上慧增上力故，得法住智及涅槃智。用此二智以為依止，……令心解脫一切煩惱，得阿羅漢，成慧解脫。

由此可以看出，走慧解脫者的路線，最少要修到初禪(初靜慮)之前的近分定，此定又稱「未至定」，南傳稱之為「近行定」，有時稱之為「剎那定」。南傳將慧解脫者又稱為「純觀行者」；將俱分解脫者又稱為「止行者」或「止觀行者」。至於走菩薩道的人，仿此也可以先修成四禪八定走俱分解脫的方式，或者先修近分定走慧解脫者的方式，最後再修四禪八定(成佛必然具足四禪八定，沒有定障，也沒有所知障)。

因此，依個人的性向，禪修者的禪修原則可分成二大類。一為止觀行的原則：先以奢摩他修成四禪八定，而後以毗婆舍那(內觀)來觀察五蘊的實相，故在修慧之前，先修成甚深的定。一為純觀行的原則：不修四禪八定，只以適當程度的定(未至定或剎那定)來觀察五蘊的實相。故二者的顯著差異是，前者先訓練甚深的專注力，後者則強調覺知力(正念正知)。

了解這二種不同的原則後，就易掌握在今日繁忙的工商社會中，人們如何來禪修。很明顯地，在家眾若想修成四禪八定，必須放下俗務，接受長期的禪修指導才有可能達成，且指導者必須是「過來人」，故知一般的社會大眾較適宜走「純觀行」的禪修方式。至於出家眾，由於沒有俗務的分心，要走「純觀行」或「止觀行」都可成就。

近期社會大眾對「生活禪」、「內觀禪修」較感興趣，實在是因為這些禪修並不須要甚深的禪定。佛使比丘在《內觀禪修》中說：

修習專注的目的並不是為證得色界定或無色界定，不是那樣，重要的是正念或觀照本身就足夠了。這種一心專注(指近行定)是很好的，世尊也曾讚歎它確實很殊勝，因為它能活用在我們的日常生活中。相反地，假如讓它進展到定狀態，例如無色界定，就無法應用在日常生活中，因為在無色界定中，感官不起作用，因此就無法應用在日常生活中了。

因此，在生活中的禪修或動態內觀，便是依近行定(或剎那定)在日常生活中訓練自己的正念與正知，使自己在行住坐臥中都能覺性不斷、了了分明。以下便側重這方面來談談不同的法門運用。

三、法門的運用

A 生活禪

生活禪是將禪結合在日常生活之中，於舉手投足、揚眉眨眼間透露著安詳自在。其訓練過程，則是遵循禪宗初期的方式，先直接由善知識指示本性(佛性)，而後善護己心，於日常生活中磨除習性。茲說明如下：

三祖僧璨大師的《信心銘》說：

至道無難，唯嫌揀擇，但莫憎愛，洞然明白。

此處指出日常修行的基本禪修原則：在行住坐臥中，遇到順境逆境都不生起貪瞋之心，保持內心的覺知而不執著，這樣就是走在大道了。由此可知，禪不在遠處，而是在這當下。敦煌本《六祖壇經》說：

1 自性心地，以智惠觀照，內外明徹，識自本心。若識本心，即是解脫；既得解脫，即是般若三昧。悟般若三昧，即是無念。

2 何名無念？無念法者，見一切法，不著一切法，遍一切處，不著一切處。常淨自性，使六識從六門走出，於六塵中不離不染，來去自由，即是般若三昧，自在解脫，名無念行。

莫百物不思，當令念絕，即是法縛，即名邊見。

3 一行三昧者，於一切時中，行、住、坐、臥常行直心是，《淨名經》云：「直心是道場，直心是淨土。」莫心行詭曲，口說法直、口說一行三昧，不行直心，非佛弟子。但行直心，於一切法上無有執著，名一行三昧。

4 善知識！我此法門，從上已來，頓漸皆立：(1) 無念為宗，(2) 無相為體，(3) 無住為本。

5 何名無相？無相者，於相而離相。

無念者，於念而不念。

無住者，為人本性，念念不住，前念、今念、後念，念念相續，無有斷絕。若一念斷絕，法身即是離色身。念念時中，於一切法上無住。一念若住，念念即住，名繫縛。於一切法上念念不住，即無縛也，此是以無住為本。

善知識！外離一切相，是無相。但能離相，性體清淨，此是以無相

為體。

6 於一切境上不染，名為無念，於自念上離境，不於法上念生。莫百物不思，念盡除卻，一念斷即死，別處受生，學道者用心！莫不識法意，自錯尚可，更勸他人迷，不自見迷，又謗經法。是以立無念為宗。

以上這些引述，不外說明禪的基本精神是在日常生活中，保持內心的安詳，不受六塵的雜染，將覺性貫穿在行住坐臥中，這便是生活禪。總之，禪宗最根本的見地是：

無念＝般若三昧＝一行三昧
＝於一切時中，見一切法，不著一切法
＝於一切時中，行、住、坐、臥常行直心是
＝於一切法上無有執著
＝於一切境上不染。

B 動態內觀

內觀是往內觀察自己身心的實相，本無動靜之分。但依禪修之訓練方式，而有動態與靜態之不同。靜態的方式，是側重靜坐不動，且閉目觀照為主。動態的方式則將重點放在所有行住坐臥四威儀，以正念正知來覺知自己的一舉一動，進而對念頭念念分明且不捲入其中。

在南傳的內觀系統中，隆波田、阿姜念、馬哈希法師的禪修方式可歸入動態內觀，各家的技巧雖有不同，都要求將覺性(正念正知)貫穿於行住坐臥當中，並將姿勢的變化視為禪修中重要一環。

動態內觀與生活禪並無多大的差異，只是前者多出一些具體的禪修訓練方式，例如，隆波田的訓練是由覺知自己肢體的動作下手，使覺性持續如環練，而後以強大的覺性來看念頭，最後體證身心的實相。阿姜念的訓練是覺知整個色身的變化，並以「如理作意」看清姿勢的變動是為了治苦。利用這些簡單而具體的禪修技巧，學員們能夠有跡可循，可說是這些內觀禪修的特色。

這些內觀禪修，都依準於《大念住經》，例如：

1 諸比丘！比丘於行時，了知：我在行。於住時，了知：我在住。於坐時，了知：我在坐。於臥時，了知：我在臥。此身置於如何之狀態，亦如其狀態而了知之。

2 諸比丘！比丘不論行住歸來，正知而作：彼觀前顧後，正知而作；彼屈身伸身，正知而作；彼搭衣持鉢，正知而作；彼食、飲、咀嚼、嚐味，正知而作；彼大小便利，正知而作；彼行、住、坐、臥、醒、語、默，亦正知而作。

以上這些訓練，便是落實在日常生活當中，唯一要貫穿的便是正念正知(自己清清楚楚的覺性)。一旦覺性提昇後，對自己的感受、心念、諸法(念頭等)便能了了分明，而且不被苦樂所牽引，能保持真正的平等心，這便是「能善分別諸法相，於第一義而動」。

C 念佛法門

念佛法門如何運用於日常生活當中呢？首先，要盡力達成靜中的「一心」，而後步入動中的「一心」，說明如下：

1. 覆誦名號，使它一直與心接觸，保持在那兒一直到念佛的人與能知之心合而為一。

2. 此時呼吸與身體也似乎消失了，心不捲入其他對象，只有覺知保留，不與任何對象或名號成雙成對，此時已完全放下名號，所保留的只是存在那兒的覺知本身，這就稱做「心一境性」,也就是靜中的「一心」。

3. 而後在生活中，遇到順逆，要使覺性不斷，不起貪瞋，在行住坐臥中磨練，使淨念相續，這便是動中的「一心」。一旦現證實相，便是證果之時。

四、總結禪修的基本要點

由於眾生根器之不同，而有種種禪修法門的出現，但其基本要點則是一致的，歸納如下：

1. 要培養覺性(正念正知)，使定慧均等。

2. 要與生活結合，在行住坐臥中磨練，使能面對順逆境時，不起貪瞋而維持著平等心。

3. 注意生活的當下，念念分明，則內心自然淨化，成果不求自來。

4. 保持中道，例如，要對自己的一舉一動保持覺知，但不可過度專注於一點而忘了周遭。呼吸、行走等要有所規範，但要放輕鬆。以覺性面對順逆的境界而不生起貪瞋的心理。這些都是中道的訓練。

5.若就「定」來考察，念佛時，靜中的一心，是屬於近分定(近行定、未至定)；動中的一心，南傳稱做剎那定(剎那定的所緣不是固定的)，在北傳仍將之歸屬於近分定。生活禪與動態內觀所採用的定，也是歸屬於近分定。利用此定以觀察身心實相，使用內心不起執著，能夠如此，便是《六祖壇經》所說的：

定慧一體，不是二。定是慧體，慧是定用。即慧之時，定在慧。即定之時，慧在定。若識此義，即是定慧等學。

這種在日常生活中所呈現的定慧，便是滅苦的藥方。眾生的痛苦是來自「無明」，在生活中迷迷糊糊，看不清楚真相，因此，想要止息痛苦，就必須要有「明」，也就是要有覺性，要能夠正念正知，使自己在生活中具足定慧。以上所說的生活禪、動態內觀、念佛法門都離不開覺性的訓練；一旦覺性圓滿，當下便是淨土。能夠保持覺性，那麼，發之於言語，便是正語；發之於行動，便是正業與正命。因此，法門雖異，精髓是一。

五、結語

以上就生活禪、動態內觀及念佛法門做一扼要的分析。事實上，其他的禪修法門，例如大手印、大圓滿的藏傳佛法也同樣適用。這些法門同樣注重覺性，稱之為明體、俱生智、光明心等等，也注重生活中的禪修。在今日繁忙的社會中，如何減少外在的典禮、儀式，而加強內心覺性的訓練，是一個大家所要共同努力的主題。

(1999年兩岸禪學研討會論文)

從佛法看生命教育的實踐

林崇安（2001）

提要

在佛法十二緣起的流轉與還滅過程中，一個人的生活，若處在貪瞋癡的籠罩下，就是生命的沈淪；若不斷脫離貪瞋癡的束縛，就是生命的提昇。為了提昇生命，在佛法上有具體的實踐次第：由正念正知下手，依次而有「守護諸根、護戒、不悔、歡悅、喜、身輕安、樂、定、如實知見、厭、離欲、解脫」的達成，最後証得涅槃，這便是生命教育的目標。

關鍵字：生命教育，緣起，正念正知，苦，信解行證，十結

一、生命的沈淪與提昇

A 流轉

佛法上有關因果的道理，稱作「緣起」。佛陀在《緣起經》中所說的流轉的十二緣起是：

無明緣行，行緣識，識緣名色，名色緣六處，六處緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老死。（T2,p547b）

這段經文所說的是流轉的緣起，代表生命的沈淪，共有十二個因果的鍊子：無明、行、識、名色、六處、觸、受、愛、取、有、生、老死。順著這十二個，前一個是後一個的緣。也就是說，由於無明、無知的存在，造作種種身心的行為，並使識與名色、六處依次受到影響；在內外六處的接觸下，生起了感受；由於對感受的愛、取，造作出新的行為稱作「有」；由於這個行為產生了「生」與「老死」。在這一個因果的鍊子中，很明顯的，只要我們有「無明」存在著，就會生起貪瞋癡而做出錯誤的行為，因而，生老病死的痛苦就無法避免了。

再從個人的成長過程，來了解生命的沉淪：一般而言，孩童在家庭、

學校的影響下，漸漸養成個人的偏好與厭惡；到了青少年時期，在叛逆中更助長了頑強的「自我」，而有強烈的愛恨。因此，在不同的環境下，各自形成不同的習性以及不同的嗜好，並且也成為習性與嗜好的奴隸。在根塵（內外六處）接觸的當下，就會隨著自己的好惡而生起苦樂的感受而隨之起舞：對苦受生起瞋心、對樂受生起貪心、對不苦不樂受生起痴心，結果，個人的生活便一直處在貪瞋痴的籠罩下而沉淪下去了，隨著年齡的增加，生命的意義與光彩便日漸黯淡。一旦面臨生活中的重大挫折時，在無明的陰影下，更覺得生命沒有任何的價值。一個人的生活，若處在貪瞋癡的籠罩下，就是生命的沈淪，因此，要想不再沈淪，依據緣起的道理，就要把根本的「無明」滅掉。

B 還滅

想要提昇生命，就要依據緣起的還滅過程來解除束縛，佛陀說：

無明滅故行滅，行滅故識滅，識滅故名色滅，名色滅故六（入）處滅，六（入）處滅故觸滅，觸滅故受滅，受滅故愛滅，愛滅故取滅，取滅故有滅，有滅故生滅，生滅故老病死憂悲惱苦滅。如是如是純大苦聚滅。（T2, p80c）

這段經文所說的是還滅的十二緣起。將因果鍊子的根源「無明」滅除，那麼整個生死之苦就滅除了。也就是說，在內外六處接觸的當下，就要「明」，不再生起無明，不再執著身心為「我」或「我所有」，因而滅除後續對受的愛取與執著，如此後續的生死之苦就不產生了。要想滅除無明和脫離貪瞋癡的束縛使生命提昇，依據佛法，就要依次實踐戒定慧三學。

二、生命教育的實踐

A 由持戒至解脫的次第

依據《中阿含》中《何義經》的記載：

爾時，尊者阿難則於晡時，從燕坐起往詣佛所，稽首禮足卻往一

面白曰：世尊！持戒為何義？
世尊答曰：阿難！持戒者令不悔義。阿難！若有持戒者便得不悔。
復問：世尊！不悔為何義？
世尊答曰：阿難！不悔者令歡悅義。阿難！若有不悔者便得歡悅。
復問：世尊！歡悅為何義？
世尊答曰：阿難！歡悅者令喜義。阿難！若有歡悅者便得喜。
復問：世尊！喜為何義？
世尊答曰：阿難！喜者令止（巴利文是：輕安）義。阿難！若有喜者便得止身。
復問：世尊！止為何義？
世尊答曰：阿難！止者令樂義。阿難！若有止者便得覺樂。
復問：世尊！樂為何義？
世尊答曰：阿難！樂者令定義。阿難若有樂者便得定心。
復問：世尊！定為何義？
世尊答曰：阿難！定者令見如實、知如真義。阿難！若有定者便得見如實、知如真。
復問：世尊！見如實、知如真為何義？
世尊答曰：阿難！見如實、知如真者令厭義。阿難！若有見如實、知如真者便得厭。
復問：世尊！厭為何義？
世尊答曰：阿難！厭者令無欲義。阿難！若有厭者便得無欲。
復問：世尊！無欲為何義？
世尊答曰：阿難！無欲者令解脫義。阿難！若有無欲者便得解脫一切淫怒癡。是為阿難因持戒便得不悔，因不悔便得歡悅，因歡悅便得喜，因喜便得止，因止便得樂，因樂便得定。阿難！多聞聖弟子因定便得見如實、知如真，因見如實、知如真便得厭，因厭便得無欲，因無欲便得解脫，因解脫便知解脫：生已盡，梵行已立，所作已辦，不更受有，知如真。阿難！是為法法相益法法相因。如是此戒，趣至第一，謂度此岸得至彼岸。（T1, p485b）

這篇經文詳細指出，由「持戒」一直到「解脫一切淫怒癡」的先後次第，此處釋尊強調持戒的重要，如果戒律不能持守，那麼內心就會懊惱，因而不能生起「歡、喜、止、樂、定」等心理；不能生起定，就不能得到智慧，因而就不能「見如實、知如真」，看不清身心的真相，

也就不可能從無明煩惱中解脫出來。凡不能持戒的人，就只能得到邪定、邪慧，所以釋尊非常重視戒律的清淨。同樣的義理也出現在論典中，《瑜伽師地論》卷 22 中說：

諸所有具戒士夫補特伽羅，自觀戒淨便得無悔。無悔故歡，歡故生喜，由心喜故身得輕安，身輕安故便受勝樂，樂故心定，心得定故能如實知、能如實見，實知見故便能起厭，能起厭故便得離染，由離染故證得解脫，得解脫故便自知見：我已解脫，乃至我能於無餘依般涅槃界，當般涅槃。（T30, p405c）

以上經論指出，要想解脫一切貪瞋癡（即，淫怒癡），就必須訓練自己的內心，依次達到（1）持戒，（2）不悔，（3）歡，（4）喜，（5）輕安（止），（6）樂，（7）定，（8）如實知見，（9）厭，（10）離欲，（11）解脫。因此，佛法對生命教育的訓練過程是有次第性的。從持「戒」，達到「定」，而後生起如實知見的「智慧」，最後便從貪瞋癡中解脫出來，整個過程也就是戒定慧的三學訓練。

B 持戒要由正念正智下手

要如何持戒、具戒或護戒呢？釋尊在《中阿含經》的《念經》中告訴比丘們說：

若比丘多忘無正智，便害正念正智。若無正念正智，便害護諸根、護戒、不悔、歡悅、喜、止、樂、定、見如實、知如真、厭、無欲、解脫。若無解脫便害涅槃。

若比丘不多忘有正智，便習正念正智。若有正念正智，便習護諸根、護戒、不悔、歡悅、喜、止、樂、定、見如實、知如真、厭、無欲、解脫。若有解脫便習涅槃。（T1, p485c）

釋尊在此處指出，在正念正智（即，正念正知）下才能夠守護諸根，而後才能持戒、具戒、護戒。也就是說，在正念正知下，才能夠在日常生活中，眼睛看到色法時能夠不起貪瞋癡的習性反應，同樣的，耳朵聽到聲音時、鼻子聞到香臭時、舌頭嚐到味道時、身體觸到東西時、意識想到種種事情時，要在正念正知下保持內心的平穩而不生起貪瞋

癡的習性反應，如此就不會做出錯誤的行為而犯戒。因此，在佛法的觀點上，為了提昇生命，就必須先培養正念正知。有了正念正知，那麼，跟隨而來的便是守護諸根、持戒、不悔、歡、喜、輕安、樂、定、如實知見、厭、離欲、解脫，就像不斷灌溉種子，就會依次生出根、莖、葉、果等。

C 如何具足正念正智？

南傳《沙門果經》中，釋尊對摩揭陀國的阿闍世王說：

大王！又如何比丘具足正念正智耶？大王！茲有比丘於進、於退以具正智，於瞻前、於顧後亦具正智。又屈伸手足時，持下衣上衣及鉢時，飲食嘗味時，大小便時，行住坐臥時，覺醒時，語時，默時，皆具正智。大王！比丘如是具足正念正智。（《漢譯南傳大藏經》6冊，79頁）

此段經文指出，正念正知是在行住坐臥中，時時往內觀察自己的動作和行為，清楚的知道自己的一舉一動。在持續不斷的覺知過程中，便培養出正念正知。由此可以看出，生命教育的訓練是要在日常的行止中來進行，要對自己的動作：往前往後、屈伸身體、拿東西、飲食、穿衣等等，都要清清楚楚。能夠如此，便是心無散亂地活在當下。這種不斷覺知日常動作的訓練，便是生命教育的基礎課程。因為，當能夠清楚身體的動作，接著，才能夠在眼睛看到東西、耳朵聽到聲音等等狀況下，守護住自己的根門，而後才能夠持戒、生定、生慧等等。由此也可以知道，佛法的生命提昇是循序漸進，並且是平淡而踏實的。

D 正念正知與緣起

在十二緣起的流轉與還滅過程中，如何配合正念正知實踐緣起，使生命提昇呢？佛使比丘說：

我已花幾十年的時間來探討緣起，發現它其實是在我們的掌握之內，可以運用正念加以實踐，並且在觸的當下及時預防緣起的流轉，這是唯一有益、可實踐的緣起。

如果要問如何實踐緣起？唯一的答案是，當接觸外境時，要了了分明，不要失去正念，不要讓無明產生，而發展出將要受苦的行、識、名色和六入。（《生活中的緣起》（香光書鄉，148頁，1995）

此處明白指出正念的重要，要在根塵接觸的當下能夠明明白白，不要讓無明產生，如此才能切斷後續的「行、識、名色及六處（即，六入）」。唯有培養出正念正知，才能使生命提昇起來，不再沈淪下去。唯有先從日常的動作中下手，好好訓練出「正念正知」或「明」，才有可能使苦減弱。如果再追問下去：正念正智的緣是什麼呢？釋尊在《中阿含》的《涅槃經》中告訴諸比丘說：

涅槃有習非無習。（習=食）

何謂涅槃習？答曰：解脫為習。解脫亦有習非無習。

何謂解脫習？答曰：無欲為習。無欲亦有習非無習。

何謂無欲習？答曰：厭為習。厭亦有習非無習。

何謂厭習？答曰：見如實、知如真為習。見如實、知如真亦有習非無習。…

何謂護諸根習？答曰：正念正智為習。正念正智亦有習非無習。

何謂正念正智習？答曰：正思惟為習。正思惟亦有習非無習。

何謂正思惟習？答曰：信為習。信亦有習非無習。

何謂信習？答曰：苦為習。苦亦有習非無習。

何謂苦習？答曰：老死為習。老死亦有習非無習。

何謂老死習？答曰：生為習。生亦有習非無習。

何謂生習？答曰：有為習。有亦有習非無習。

何謂有習？答曰：受（受，新譯為取）為習。受亦有習非無習。

何謂受習？答曰：愛為習。愛亦有習非無習。

何謂愛習？答曰：覺（覺，新譯為受）為習。覺亦有習非無習。

何謂覺習？答曰：更樂（更樂，新譯為觸）為習。更樂亦有習非無習。

何謂更樂習？答曰：六處為習。六處亦有習非無習。

何謂六處習？答曰：名色為習。名色亦有習非無習。

何謂名色習？答曰：識為習。識亦有習非無習。

何謂識習？答曰：行為習。行亦有習非無習。

何謂行習？答曰：無明為習。

是為緣無明行，緣行識，緣識名色，緣名色六處，緣六處更樂，緣更樂覺，緣覺愛，緣愛受，緣受有，緣有生，緣生老死，緣老死苦，習苦便有信，習信便有正思惟，習正思惟便有正念正智，習正念正智便有護諸根、護戒、不悔、歡悅、喜、止、樂、定、見如實、知如真、厭、無欲、解脫，習解脫便得涅槃。(T1,p490c)

此處指出，在十二緣起的流轉過程中，由「無明」到「苦」的生起，是順著因緣而來（例如，以「無明」為緣而有「行」，「行」以「無明」為食物，所以經文說無明為習），同樣的，涅槃的證得也是要順著因緣的次第而來：緣苦而有信（由於苦壓迫著人們，人們便奔向三寶請求救護，因而苦成為信的緣），緣信而有正思維、緣正思維而有正念正智。由正念正智而有守護諸根、護戒、不悔、歡、喜、止、樂、定、如實知見、厭、離欲、解脫、涅槃。因此，在提昇生命的過程中，要正視「苦」，由知苦而產生信、正思維及正念正智等等。一旦看清楚苦的多種角色（如，苦苦、壞苦、行苦）就會對佛陀的教導生起信心，並經由如理思維，使自己走向正確的修行方向，便可以一層層地提昇自己的生命。

E 信解行證與打開十結

面向世間的苦，便是生命教育的起點。由上述經中釋尊的開示，也可以看出生命教育的內容是：(1) 信：由觀察苦而生「信」，(2) 解：以「正思維」觀察苦的生起與止息，(3) 行：由培養「正念正知」開始，依次能夠「護諸根、護戒、不悔」，進而生起「歡悅、喜、止、樂、定」的安詳心理，(4) 證：最後親身體証真理，依次到達「見如實、知如真、厭、無欲、解脫」，並得到「涅槃」一苦的完全止息。因此，整個生命教育的內容，便是佛法中「信、解、行、證」的實踐過程。

此中，由「信」可以產生「聞慧」，由「正思維」可以產生「思慧」，由「正念正知」開始可以產生「修慧」。

眾生由於輪迴在三界內，不能脫離三界的束縛而受苦。三界是欲界、色界及無色界。在提昇生命的路上，不同層次的煩惱要依次拔除。身見、戒禁取以及懷疑是最初的三個煩惱，稱做三結。其次是欲貪及瞋二個結，以上五個結合稱做「五下分結」。打開這五個結，所有欲

界的束縛力就滅除了。另外五個結，稱做「五上分結」，是色貪、無色貪、慢、掉舉、無明。這五上分結一打開，所有色界及無色界的束縛力就滅除了。因此，要從三界中脫離，不外是將五下分結及五上分結打開。每當一個結打開時，內心就有大的轉變，這時是生命的提昇。在上述「見如實、知如真」（如實知見）的階段達到時，最初的三結就打開了。接著，「厭、無欲、解脫」的階段就是逐步打開其餘的七個結；達到究竟的「涅槃」時，所有十個結都完全打開了，也就是說，貪瞋癡的束縛都完全去除了，也能真正的去自利利他了，生命教育的最終目的地也已到達了。

三、結語

生命的沈淪與提昇，決定於苦的生起與止息。釋尊要我們勇於面對痛苦，培養出正念正知來超越痛苦。佛法的生命教育是落實在自己生活的一舉一動之中的，釋尊指出，從早到晚要不散亂地覺知自己的舉動，如此就能夠培養出正念正知，接著就能守護諸根：在眼見色、耳聞聲的當下，不生起貪瞋癡的習性反應。進而就能夠持戒而不會做出錯誤的行為，因而能夠不悔，接著內心就依次生起歡、喜、輕安、樂、定。這些過程都是在正念正知下依次生起的。依靠這種穩定的「定」，就能夠生起智慧，看清自己身心的實相：如實知見身心無我，從此逐漸擺脫對世間的執著，生起厭離之心，進而滅除貪愛，最後終於從貪瞋癡的束縛中解脫出來，完全體悟生命的意義，並成為真正自在的人。這便是生命教育的目標。

（《宗教與生命教育》2001 年度學術研討會）

佛教心理學的實踐面

林崇安（2003.9）

摘要

本文主要依據佛陀所教導的「四念住」，來探討佛教心理學的實踐面。從身、受、心、法四方面，經由內觀禪修的實踐，看清身心的無常、無我，以達成心靈淨化的標的，並顯示出佛教心理學的特色。

一、前言

佛陀的出世，在於引導眾生脫離生死苦海。眾生之所以沉淪苦海，是由於內心被無明煩惱所籠罩。如何區分這些煩惱的類別和性質，以及如何從無明煩惱中解脫出來，便是佛教心理學的重點所在。佛陀教導弟子們修習內觀（毗婆舍那），直接觀察自己的身心世界，在層層深入中，清除自己內心的無明煩惱，得到真正的解脫自在。本文即以這種心理淨化的實踐面作為主要的探討內容，特別是透過「四念住」的實踐，來掌握佛教心理學的特色。

二、觀察性向及對症下藥

佛陀教導弟子們修習內觀時，要先觀察個人的性向，以便於對症下藥，在《瑜伽師地論》中，佛陀對頡隸伐多說：

云何比丘勤修觀行是瑜伽師，於相稱緣安住其心？謂彼比丘若唯有貪行，應於不淨緣，安住於心，如是名為：於相稱緣安住其心。若唯有瞋行，應於慈愍，安住其心。若唯有癡行，應於緣性緣起，安住其心。若唯有慢行，應於界差別，安住其心。若唯有尋思行，應於阿那波那念，安住其心，如是名為：於相稱緣安住其心。
(T30,428a)

此中先分辨不同人的根性，有貪增上行、瞋增上行、癡增上行、慢增上行、尋思增上行等五種人，要分別以不同的觀察方式來安住於心：

- 1 對唯有貪行的人，要以不淨觀，來安住於心。
 - 2 對唯有瞋行的人，要以慈愍觀，來安住其心。
 - 3 對唯有癡行的人，要以緣性緣起觀，來安住其心。
 - 4 對唯有慢行的人，要以界差別觀，來安住其心。
 - 5 對唯有尋思行的人，要以阿那波那念（入出息念），來安住其心。
- 所以，在心靈淨化的過程上，第一步要先作好性向測驗，如此才能事半功倍及對症下藥。至於貪增上、瞋增上、癡增上、慢增上、尋思增上等五種人的習性形成及其行為表現是：

1 云何貪增上補特伽羅？

謂有補特伽羅，先餘生中，於貪煩惱，已修、已習、已多修習，由是因緣，今此生中，於所愛事，有猛利貪、有長時貪。是名貪增上補特伽羅。

2 云何瞋增上補特伽羅？

謂有補特伽羅，先餘生中，於瞋煩惱，已修、已習、已多修習，由是因緣，今此生中，於所憎事，有猛利瞋、有長時瞋。是名瞋增上補特伽羅。

3 云何癡增上補特伽羅？

謂有補特伽羅，先餘生中，於癡煩惱，已修、已習、已多修習，由是因緣，今此生中，於所愚事，有猛利癡、有長時癡。是名癡增上補特伽羅。

4 云何慢增上補特伽羅？

謂有補特伽羅，先餘生中，於慢煩惱，已修、已習、已多修習，由是因緣，今此生中，於所慢事，有猛利慢、有長時慢。是名慢增上補特伽羅。

5 云何尋思增上補特伽羅？

謂有補特伽羅，先餘生中，於其尋思，已修、已習、已多修習，由是因緣，今此生中，於所尋思事，有猛利尋思、有長時尋思。是名尋思增上補特伽羅。

6 云何得平等補特伽羅？

謂有補特伽羅，先餘生中，雖於貪、瞋、癡、慢、尋思，不修、不習、不多修習，而於彼法未見過患，未能厭壞、未善推求。由是因緣，於所愛、所憎、所愚、所慢、所尋思事，無猛利貪、無長時貪，然如彼事，貪得現行。如貪，瞋、癡、慢、尋思亦爾。

是名得平等補特伽羅。

7 云何薄塵性補特伽羅？

謂有補特伽羅，先餘生中，於貪煩惱，不修、不習、不多修習，已能於彼多見過患，已能厭壞、已善推求。由是因緣，今此生中，於所愛事，會遇現前眾多美妙上品境中，起微劣貪；於其中品、下品境中，貪全不起。如貪，瞋、癡、慢、尋思，應知亦爾。是名薄塵性補特伽羅。(T30,424b)

此中指出，貪增上、瞋增上、癡增上、慢增上、尋思增上等五種不同人性向的形成，是來自前世深殖於內的煩惱習性，加上此世猛利而長時的相應煩惱；前者屬於先天的因素，後者屬於後天的環境所形成。貪增上、瞋增上、癡增上、慢增上、尋思增上的人，分別容易生起貪心、生氣、無知、傲慢、散亂的心理；另外還有「得平等」和「薄塵性」的二種人。「得平等」的人，沒有猛烈的貪、瞋、癡、慢、尋思，但未見過患、未能厭壞、未善推求。「薄塵性」的人，不但沒有猛烈的貪、瞋、癡、慢、尋思，而且已見過患、已能厭壞、已善推求，這種人在往上淨化心靈時，較少障礙。前論佛陀又對頡隸伐多說：

1 頡隸伐多！又彼比丘若愚諸行自相，愚我、有情、命者、生者、能養育者、補特伽羅事，應於蘊善巧，安住其心。

2 若愚其因，應於界善巧，安住其心。

3 若愚其緣，應於處善巧，安住其心。

4 若愚無常、苦、空、無我，應於緣起、處非處善巧，安住其心。

5 若樂離欲界欲，應於諸欲麤性、諸色靜性，安住其心。

6 若樂離色界欲，應於諸色麤性、無色靜性，安住其心。

7 若樂通達及樂解脫遍一切處薩迦耶事，應於苦諦、集諦、滅諦、道諦，安住其心。(T30,428a)

此中佛陀指出七種安住其心的不同狀況：由於無明，有的眾生看不清楚身心現象（諸行）的自相，以為有獨立自存的「我、有情、命者、生者、能養育者、補特伽羅」，有的看不清楚身心現象（諸行）的因、緣、無常、苦、空、無我，因而生起執著而受苦，所以，佛陀依次教導出蘊善巧、界善巧、處善巧、緣起善巧、處非處善巧以安住其心。有的眾生進一步想要離「欲界欲」，佛陀對他們教導「諸欲麤性、諸

色靜性」，以安住其心。有的眾生想要離「色界欲」，佛陀對他們教導「諸色羶性、無色靜性」，以安住其心。有的眾生想要解脫遍一切處薩迦耶事，佛陀對他們教導「苦諦、集諦、滅諦、道諦」，以安住其心。所以，佛陀對眾生的教導是對症下藥，並且層層提昇，使之滅除薩迦耶見（我身見），最後得到內心的究竟解脫。這種心靈不斷淨化的過程便是佛教心理學的特色。

三、觀察自己當下的心理狀態

為了要得到內心的解脫，佛陀教導出具體的實踐方法：修習四念住（舊譯四念處），《念處經》（T1,582b）中，佛陀說：

有一道淨眾生，度憂畏，滅苦惱，斷啼哭，得正法，謂四念處。云何為四？觀身如身念處、觀覺如覺念處、觀心如心念處、觀法如法念處。

這段經文指出，四念住（四念處）是淨化眾生、滅除痛苦、解除憂愁的一條道路。四念住就是身念住（觀身如身念處）、受念住（觀覺如覺念處）、心念住（觀心如心念處）、法念住（觀法如法念處）。以下依次探討如何以四念住來淨化心靈。

（1）觀身如身念處

「觀身如身念處」是直接觀察身體：一方面將心繫於身體，由此培養出正念、正知和正定；一方面由粗而細，看出身體的無常、無我。許多眾生的心理疾病是由於過於執著身體而生起，一旦看清身體的不淨，便能放下而自在。培養正念、正知和正定是淨化心靈過程中非常重要的一環，這是佛教心理學中特有的實踐基石，有別於一般的心理學，在《念處經》中，佛陀說：

云何觀身如身念處？

比丘者，行則知行，住則知住，坐則知坐，臥則知臥，眠則知眠，寤則知寤，眠、寤則知眠、寤。...比丘者，正知出入，善觀分別，屈伸低仰，儀容庠序，善著僧伽梨及諸衣鉢，行、住、坐、臥、

眠、寤、語、默皆正知之。

此處指出，禪修者在行、住、坐、臥時，對自己當下身體的屈伸等動作，都要清楚明白；如此不斷地覺知自己的動作，就能培養出正念正知，因而可使散亂的心不再徘徊，這是佛教心理訓練的一個核心基礎。《念處經》又說：

比丘者，念入息即知念入息，念出息即知念出息；入息長即知入息長，出息長即知出息長；入息短即知入息短，出息短即知出息短；學一切身息入，學一切身息出；學止身行息入，學止口行息出。

這段經文就是在教導「入出息念」。此處指出，禪修者要對自己當下的入息、出息要清楚明白，這也是佛教心理訓練中常用的一個方法。前已提及「入出息念」可以滅除「尋思增上者」的分別心。《念處經》又說：

比丘者，此身隨住，隨其好惡，從頭至足，觀見種種不淨充滿：我此身中有髮、髭、爪、齒、麤細薄膚、皮、肉、筋、骨、心、腎、肝、肺、大腸、小腸、脾、胃、搏糞、腦及腦根、淚、汗、涕、唾、膿、血、肪、髓、涎、痰、小便。

這段經文就是在教導「不淨觀」，禪修者觀察自己當下身體的三十六種成分；前已提及「不淨觀」可以滅除「貪增上者」的欲貪。《念處經》又說：

復次，比丘觀身如身。比丘者，觀身諸界：我此身中有地界、水界、火界、風界、空界、識界。

這段經文就是在教導「界差別觀」。此處指出，禪修者要觀察自己當下的身心是由地界、水界、火界、風界、空界、識界等六界所組成；前已提及「界差別觀」可以滅除「慢增上者」的慢心。

(2) 觀覺如覺念處（觀受如受念處）

「觀覺如覺念處」是直接觀察當下的感受、感覺，許多眾生的心理疾病是由於盲目追求感受、感覺而生起，一旦看清所有的感受、感覺都是苦，便能放下而自在。《念處經》說：

云何觀覺如覺念處？

比丘者，覺樂覺時，便知覺樂覺、覺苦覺時，便知覺苦覺、覺不苦不樂覺時，便知覺不苦不樂覺；覺樂身、苦身、不苦不樂身；樂心、苦心、不苦不樂心；樂食、苦食、不苦不樂食；樂無食、苦無食、不苦不樂無食；樂欲、苦欲、不苦不樂欲；樂無欲覺、苦無欲覺、不苦不樂無欲覺時，便知覺不苦不樂無欲覺。

此處指出，禪修者要時時觀察自己當下的感受、感覺，經過不斷的觀察才能看清感受、感覺的無常和苦，進而才能不再盲目追求感受、感覺而不再受苦了。經由禪修看清感受、感覺的面目，以拔除個人的不良習性便是佛教心理學的一個特色。

(3) 觀心如心念處

「觀心如心念處」是直接觀察當下的心識，有些眾生的心理疾病是由於執著心識為常而生起，一旦看清心識的無常，便能放下而自在。《念處經》說：

云何觀心如心念處？

比丘者，有欲心知有欲心如真；無欲心知無欲心如真；有恚、無恚；有癡、無癡；有穢汙、無穢汙；有合、有散；有下、有高；有小、有大；修、不修；定、不定；有不解脫心知不解脫心如真、有解脫心知解脫心如真。如是比丘觀內心如心，觀外心如心，立念在心，有知有見，有明有達，是謂比丘觀心如心。

此處指出，禪修者要觀察自己當下的心：是有欲心（有貪心）？無欲心（離貪心）？等等，如此不斷覺察自己當下心的生起，在正念正知的觀照下，最後看清心識的無常，便能放下執著而得到自在。這些心的意義，《聲聞地》說：

- 1 又有貪心者，謂於可愛所緣境事，貪纏所纏。
- 2 離貪心者，謂即遠離如是貪纏。
- 3 有瞋心者，謂於可憎所緣境事，瞋纏所纏。
- 4 離瞋心者，謂即遠離如是瞋纏。
- 5 有癡心者，謂於可愚所緣境事，癡纏所纏。
- 6 離癡心者，謂即遠離如是癡纏。

如是六心，當知皆是「行時」所起三煩惱品，及此三品對治差別。

- 1 略心者，謂由正行，於內所緣，繫縛其心。
- 2 散心者，謂於外五妙欲，隨順流散。
- 3 下心者，謂昏沈、睡眠俱行。
- 4 舉心者，謂於淨妙所緣，明了顯現。
- 5 掉心者，謂太舉故掉纏所掉。
- 6 不掉心者，謂於舉時及於略時，得平等捨。
- 7 寂靜心者，謂從諸蓋，已得解脫。
- 8 不寂靜心者，謂從諸蓋，未得解脫。
- 9 言定心者，謂從諸蓋得解脫已，復能證入根本靜慮。
- 10 不定心者，謂未能入。
- 11 善修心者，謂於此定長時串習，得隨所欲、得無艱難、得無梗澀，速能證入。
- 12 不善修心者，與此相違，應知其相。
- 13 善解脫心者，謂從一切究竟解脫。
- 14 不善解脫心者，謂不從一切不究竟解脫。

如是十四種心，當知皆是「住時」所起。

(4) 觀法如法念處

「觀法如法念處」是直接觀察當下於心中生起的諸法（想蘊、行蘊；善法、惡法等念頭），許多眾生的心理疾病是由於過度捲入妄念而生起，一旦看清念頭的無我，便能放下而自在。《念處經》說：

云何觀法如法念處？

(a) 眼緣色生內結。比丘者，內實有結知內有結如真，內實無結知內無結如真，若未生內結而生者知如真，若已生內結滅不復生者知如真。如是耳、鼻、舌、身、意緣法生內結。……如是比

比丘觀內法如法，觀外法如法，立念在法，有知有見，有明有達，是謂比丘觀法如法，謂內六處。

(b) 復次，比丘觀法如法。比丘者，內實有欲知有欲如真，內實無欲知無欲如真，若未生欲而生者知如真，若已生欲滅不復生者知如真。如是瞋恚、睡眠、掉悔，內實有疑知有疑如真，內實無疑知無疑如真，若未生疑而生者知如真，若已生疑滅不復生者知如真。如是比丘觀內法如法，觀外法如法，立念在法，有知有見，有明有達，是謂比丘觀法如法，謂五蓋也。

(c) 復次，比丘觀法如法。比丘者，內實有念覺支知有念覺支如真，內實無念覺支知無念覺支如真，若未生念覺支而生者知如真，若已生念覺支便住不忘而不衰退，轉修增廣者知如真。如是擇法、精進、喜、息、定。比丘者，內實有捨覺支知有捨覺支如真，內實無捨覺支知無捨覺支如真，若未生捨覺支而生者知如真，若已生捨覺支便住不忘而不衰退，轉修增廣者知如真。如是比丘觀內法如法，觀外法如法，立念在法，有知有見，有明有達，是謂比丘觀法如法，謂七覺支。」

此處指出，禪修者要觀察自己當下心上的結、五蓋（欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑）、七覺支（念、擇法、精進、喜、息、定、捨）：(a) 當內六處與外六處接觸時，心上有無「結」的生起？(b) 有無「五蓋」的生起？(c) 有無「七覺支」的生起與增廣？如此不斷覺察自己當下所生起的念頭，在正念正知的觀照下，惡法漸減，善法增廣，如此層層清除自己內心的無明煩惱，最後看清諸法無我，便能放下執著而得到心靈的自在。

四、結語

佛教心理學不只是種種心理的分析而已，有其具體的實踐面：透過四念住的內觀修習，培養出正念正知，層層深入自己的內心世界，看清身心現象的無常、無我，從而放下執著，得到心靈的淨化。在今日充滿壓力生活中，佛教心理學的實踐面，實有其重要性。

（佛學與人生佛學學術研討會,2003,9）

內觀禪修的探討

林崇安（2000）

提要

本文先引述北傳《瑜伽師地論》中內觀禪修的記述，而後引述今日南傳大師們的內觀禪修方法，並將之歸類為純觀行者與止行者的修法。最後將南北傳的不同略為討論。

一、前言

梵語 Vipashyana，玄奘法師音譯為「毗鉢舍那」，意譯為「觀」；近年來譯為「內觀」，表示是往內觀察自己身心的實相。本文一方面探討北傳經論中對內觀禪修的看法，一方面分析今日南傳佛教大師所傳的不同內觀禪修技巧。最後，略加評比。

二、北傳的內觀禪修

北傳漢地、藏地以及韓日各國的佛法中，止觀法門中的「觀」就是內觀禪修。其禪修方法，可以用《瑜伽師地論》〈聲聞地〉中有關毗鉢舍那的記述作為代表。今引述論文如下：

云何四種毗鉢舍那？謂有苾芻依止內心奢摩他故，於諸法中，能正思擇、最極思擇、周遍尋思、周遍伺察，是名四種毗鉢舍那。

(1)云何名為能正思擇？謂於淨行所緣境界、或於善巧所緣境界、或於淨惑所緣境界，能正思擇盡所有性。

(2)云何名為最極思擇？謂即於彼所緣境界，最極思擇如所有性。

(3)云何名為周遍尋思？謂即於彼所緣境界，由慧俱行有分別作意，取彼相狀周遍尋思。

(4)云何名為周遍伺察？謂即於彼所緣境界，審諦推求周遍伺察。(T30,p451b)

以上指出，有四種內觀（毗鉢舍那），對所緣境界(1)能正思擇，(2)最

極思擇，(3)周遍尋思，(4)周遍伺察。而所緣境界有淨行所緣（分成不淨、慈愍、緣性緣起、界差別、阿那波那念五種）、善巧所緣（分成蘊善巧、界善巧、處善巧、緣起善巧、處非處善巧五種）、淨惑所緣（分成世間道、出世間道二種），這些所緣可以說是以自己的身心五蘊作為主要的對象，**觀察時以慧俱行的有分別心，觀察對象的盡所有性、如所有性和相狀。**

上述引文開始更指出，要「依止內心奢摩他」來修習毗鉢舍那，因此，在修習內觀禪修時，離不開奢摩他（寂止）。然而，此奢摩他是何種程度的定？是否要達到四種禪那的根本定？今仍由〈聲聞地〉的論文來判斷：

1. 若於九種心住中心一境性，是名奢摩他品。
2. 云何名為九種心住？謂有苾芻令心(1)內住(2)等住(3)安住(4)近住(5)調順(6)寂靜(7)最極寂靜(8)專注一趣及以(9)等持，如是名為九種心住。…
3. 云何心一境性？謂數數隨念同分所緣，流注、無罪適悅相應，令心相續，名三摩地，亦名善心一境性。
4. 何等名為數數隨念？謂於正法聽聞受持，從師獲得教誡教授增上力故，令其定地諸相現前，緣此為境，流注、無罪適悅相應，所有正念隨轉安住。
5. 云何名為同分所緣？謂諸定地所緣境界，非一眾多種種品類，緣此為境，令心正行，說名為定，此即名為同分所緣。
6. 復由彼念於所緣境無散亂行、無缺無間，無間殷重加行適悅相應而轉，故名「流注適悅相應」。
7. 又由彼念於所緣境無有染污，極安穩住，熟道適悅相應而轉，故名「無罪適悅相應」。(T30,p450c)

以上七點指出，於九種心住達到心一境性，就是奢摩他品，此處的心一境性必須正念於所緣達到具有流注與無罪二種適悅相應。因此，這兒的定不須達到四種禪那（靜慮）的根本定，只須是初禪之前的「近分定」（又稱未至定）就可以了。

再回到內觀禪修的類別，〈聲聞地〉中提出三門毗鉢舍那如下：

云何三門毗鉢舍那？一唯隨相行毗鉢舍那，二隨尋思行毗鉢舍

那，三隨伺察行毗鉢舍那。

1. 云何名為唯隨相行毗鉢舍那？謂於所聞、所受持法，或於教授教誡諸法，由等引地如理作意、暫爾思惟，未思未量、未推未察，如是名為「唯隨相行毗鉢舍那」。
2. 若復於彼思量推察，爾時名為「隨尋思行毗鉢舍那」。
3. 若復於彼既推察已，如所安立復審觀察，如是名為「隨伺察行毗鉢舍那」。(T30,p451b)

此處所列出的三種內觀法門，是依「等引地」來暫爾思惟或尋思、伺察來修內觀。而此處的等引地（三摩呬多），就是九種心住中的「等持」，而不是限於高層次的四禪八定或滅盡定，這在下文將會說明。因此，這三門只要修成初禪近分定後即可修習內觀。

〈聲聞地〉又列舉「六事差別所緣毗鉢舍那如下：

云何六事差別所緣毗鉢舍那？謂尋思時，尋思六事：一義，二事，三相，四品，五時，六理。既尋思已，復審伺察。

1. 云何名為尋思於義？謂正尋思如是如是語，有如是如是義。
2. 云何名為尋思於事？謂正尋思內外二事。
3. 云何名為尋思於相？謂正尋思諸法二相：一者自相，二者共相。
4. 云何名為尋思於品？謂正尋思諸法二品：一者黑品，二者白品。尋思黑品過失過患，尋思白品功德勝利。
5. 云何名為尋思於時？謂正尋思過去、未來、現在三時。
6. 云何名為尋思於理？謂正尋思四種道理：一觀待道理，二作用道理，三證成道理，四法爾道理。(T30,p451c)

以上幾點，指出內觀禪修時所應尋思及伺察的內涵，依次是：義、事、相、品、時、理。〈聲聞地〉中，以「界差別觀」說明如下：

1. 依界差別增上正法，聽聞受持增上力故，能正了解一切界義，謂種性義及種子義、因義、性義，是其界義。如是名為「尋思界義」。
2. 又正尋思地等六界內外差別，發起勝解，如是名為「尋思界事」。
3. 又正尋思地為堅相，乃至風為輕動相、識為了別相、空界為虛

空相、遍滿色相、無障礙相，是名「尋思諸界自相」。又正尋思此一切界，以要言之皆是無常，乃至無我，是名「尋思諸界共相」。

4. 又正尋思於一合相，界差別性不了知者，由界差別所合成身，發起高慢，便為顛倒，黑品所攝.....。與上相違，便無顛倒，白品所攝。.....如是名為「尋思界品」。

5. 又正尋思去、來、今世，六界為緣，得入母胎，如是名為「尋思界時」。

6. 又正尋思：如草木等眾緣和合，圍繞虛空，數名為「舍」；如是六界為所依故，筋骨血肉眾緣和合，圍繞虛空，假想、等想、施設言論，數名為「身」；復由宿世諸業煩惱及自種子以為因緣，如是名「依觀待道理尋思諸界差別道理」。又正尋思：若於如是界差別觀，善修、善習、善多修習，能斷憍慢；又正尋思：如是道理，有至教量、有內證智、有比度法，有成立法性、難思法性、安住法性，如是名「依作用道理、證成道理、法爾道理尋思諸界差別道理」。(T30,p454c)

以上扼要地說明如何修習「界差別觀」，經由六事的正尋思與伺察，有層次地修習內觀，至於「不淨觀」、「慈愍觀」、「緣性緣起觀」、「阿那波那念」等也都仿此觀察六事。修習這些，便是修習內觀，因此，〈聲聞地〉說：

如是六事差別所緣毗鉢舍那，及前三門毗鉢舍那，略攝一切毗鉢舍那。(T30,p452a)

接著來探討：如何才是止觀雙運？〈聲聞地〉說：

問：齊何當言奢摩他、毗鉢舍那二種和合平等俱轉，由此說名雙運轉道？答：若有獲得九相心住中第九相心住，謂三摩四多，彼用如是圓滿三摩地為所依止，於法觀中修增上慧。彼於爾時，由法觀故任運轉道，無功用轉，不由加行，毗鉢舍那清淨鮮白，隨奢摩他調柔攝受，如奢摩他道攝受而轉，齊此名為奢摩他、毗鉢舍那二種和合平等俱轉，由此名為奢摩他、毗鉢舍那雙運轉道。(T30,p458b)

此處明顯示出，運用第九相心住（等持、等引）即可以達成止觀雙運。在〈攝事分〉中，也記載著：

復次，若有苾芻具淨尸羅，住別解脫清淨律儀，增上心學增上力故，得初靜慮近分所攝勝三摩地以為依止；增上慧學增上力故，得法住智及涅槃智。用此二智以為依止，……令心解脫一切煩惱，得阿羅漢，成慧解脫。(T30,p835c)

由上可知，初禪（靜慮）的近分定（未至定）可以用來修習內觀並得解脫，但是缺少八解脫，因此證得「慧解脫阿羅漢」的果位。若能具足八解脫，就成為「俱分解脫阿羅漢」。〈聲聞地〉說：

云何慧解脫補特伽羅？謂有補特伽羅，已能證得諸漏永盡，於八解脫未能身證具足安住，是名慧解脫補特伽羅。

云何俱分解脫補特伽羅？謂有補特伽羅已能證得諸漏永盡，於八解脫身已作證具足安住，於煩惱障分及解脫障分，心俱解脫，是名俱分解脫補特伽羅。

慧解脫阿羅漢者，謂已解脫煩惱障，未解脫定障。俱分解脫阿羅漢者，謂已解脫煩惱障及已解脫定障，是故說名俱分解脫。如是名為由障差別建立補特伽羅。(T30,p427a)

由以上的引述，可以知道在達成諸漏永盡的道上，有二種基本方式，一種是只依止初禪近分定（未至定）來修內觀而斷除煩惱，並未具有四禪八定，此一方式的修行者是慧解脫補特伽羅。另一種是依止四禪八定而後修行內觀以斷除煩惱障，此一方式的修行者是俱分解脫補特伽羅。以上二種補特伽羅，在南傳佛法上又分別稱為「純觀行者」與「止行者」。在北傳的〈聲聞地〉內，雖有內觀的禪修方法，可惜今日難找到能依此論典來指導的禪修老師。

三、南傳的內觀禪修方法

在今日泰國、緬甸、寮國、斯里蘭卡等國家中，有許多有名的禪修大師傳授著內觀禪修的方法，其修行方式可歸納為下列二類：(1) 純觀行者的方式，(2) 止行者的方式。雖然歸為二類，但各家的禪修技

巧仍有很大的差別，今說明如下（以下所引用書目、頁次皆見內觀教育版, 1999）。

(一)純觀行者的方式

又分二種：不用入出息念及採用入出息念作準備的工夫。

甲、不用入出息念

緬甸的帕奧禪師於《觀呼吸與觀四界》中指出：

1. 純觀行者修習四界分別觀所達到的最高定力稱為近行定，這是比照於禪那前的近行定（即近分定），疏鈔裡也稱此種最高定力為剎那定。（頁 83）
2. 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。（頁 20）
3. 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（頁 21）。（其他特相仿此，最後要辨清地、水、火、風四界）。
4. 你還未辨識出極微前，要經由辨識地、水、火、風四界來培養專注，直到近行定。（頁 58）
5. 當你能夠辨識極微時，分析它們，辨識每粒極微裡所有的色法，例如地、水、火、風、顏色、香、味、食素、命根與眼淨色。（頁 58）
6. 然後辨識一根裡所有的色法、身體一個部分裡所有的色法、所有六根裡所有的色法、所有四十二身分裡所有的色法。（頁 58）
7. 他要進而分析這些極微並且辨識每一極微裡的四界，以及依據各自的相、味、作用、現起、足處，來辨識所造色。能夠辨識這些東西的智慧稱為「色分別智」。這時，他將親自以正見體證並洞見色法的究竟實相。（頁 85）
8. 接著，他要繼續辨識不同種類的心以及在每一剎那心中與心

識同時生起的每個心所。在每一剎那心中一起生起的心識與心所合稱為「心的極微」(名聚)。當他能夠依據相、味、現起、足處，來辨識呈現在每一名聚裡的心識與各別心所，那麼，這就是「名分別智」。這時，他將親自以正見體證並洞見名法的究竟實相。(頁 85)

以上是由觀察自己身體的四界下手，而不先經由入出息念。這兒所依據的經典，是《大念住經》中所說的：

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。

泰國隆波田禪師的方法，則是由正念於自己的肢體動作下手，在《自覺手冊》中說：

1. 不要靜坐不動；一直要規律地動作。不要閉上眼睛。你可以用任何坐姿或坐在椅子上，站立或躺下。(頁 8)
2. 當往返經行時，你應覺知腳的動作。沒有必要自語「右腳動」、「左腳動」。不要走太快或太慢，自然地走。(頁 9)
3. 當念頭生起時，要覺知。時時刻刻覺知所有動作。不要靜坐不動。這就是培養自覺的方法。(頁 10)
4. 如果我們一直觀察念頭而沒有任何身體的動作，當念頭生起時，我們很容易「進入」念頭裡。因此，覺知身體的動作是必要的。念頭生起時，我們能看見、知道。(頁 16)
5. 有兩種寧靜：第一種是寧靜而沒有覺知，好像是磚石一樣，就叫做「無慧的寧靜」或「無明的寧靜」。第二種是帶著覺知的寧靜，它也許不該叫寧靜而應稱為「覺」。(頁 22)

以上訓練對自己動作的覺知，以培養出持續的正念正知，是依據《大念住經》中所說的：

諸比丘！比丘於行時，了知：我在行。於住時，了知：我在住。於坐時，了知：我在坐。於臥時，了知：我在臥。此身置於如何之狀態，亦如其狀態而了知之。

諸比丘！比丘不論行往歸來，正知而作；彼觀前顧後，正知而作；彼屈身、伸身，正知而作；彼搭衣持畢，正知而作；彼食、飲、咀嚼、嘗味，正知而作；彼大小便利，正知而作；彼行、住、坐、臥、醒、語、默，亦正知而作。

泰國阿姜念的內觀方法也大致如此，在《身念住內觀法》中，記述著：

1. 修毗婆奢那（內觀）時，我們必須利用剎那定的原因是，因為剎那定還是維持在六根之中。改變所緣時，例如：從坐的色身變到心在聽，剎那定可以跟著改變。所以剎那定是可以引發實相般若的基本工具。就是以這種變換所緣的方式才能使修行者見到不斷生滅的心。（頁 36）
2. 這種修法是要念住於各種姿勢：行、住、坐、臥。譬如坐的時候，三心（精進、正念、正知）要覺照坐姿，也要認知它是坐的色身。（頁 70）
3. 具足「如理作意」，我們就可以注意到是疼痛的覺受迫使身體從坐姿變換到另一個姿勢的。（頁 71）
4. 除了觀照四種姿勢之外，修行者做其他事情時，如做家事等等，也要用如理作意觀照做這些事只是為了要治苦而已。（頁 75）
5. 使念住於身體的各種姿勢，保持在當下，我們就是在修戒、定、慧，這就是八聖道或道諦。（頁 82）

緬甸馬哈希法師的內觀方法也同樣注重對身體動作的覺知，並注意腹部的升降，在《實用內觀練習》中說：

1. 每次呼吸時，腹部就會上升及下降，這種運動一直很明顯，這就是物質的性質，稱作風大（或風界）。（頁 2）
2. 當走得快時，就注意「右步、左步」；慢時就注意「提起、落下」；當靜坐時，只要注意腹部的上升和下降；躺著時，如果沒有特別的東西可注意，也一樣去注意腹部的升降。當注意時，如果東想西想，就注意心識活動的生起，然後回到注意腹部的升降。當緊、痛和癢的感受生起時，就注意這些感覺，然後回到腹部的升降。當肢體彎曲、伸展和移動，頭低下、抬起，身體搖動、

伸直時，都需注意，然後回到注意腹部的上升和下降。(頁 14)

3. 風大的作用是運動。當它強時，就從一處運動到另一處。風大使身體彎曲、伸展、坐、起、去或來。(頁 35)

由此可知，馬哈希法師對氣息出入，是以風大的作用作為重點，而不是注意鼻端的入出息。

泰國阿姜達磨多羅的內觀法，是在行住坐臥中不斷覺知感受的生滅，《內觀禪修手冊》中記述著：

1. 祇有跟隨正念之道的剎那定，才能摧毀煩惱。這種定並非將心固定於一個不動的對象，而是正念於變化的身受、心受、心和心的對象（法）。(頁 25)
2. 四念住的內觀修習，應從身念住開始。最好的下手處是覺知手心的感受，將手和前臂往上舉起，每次三至六英吋，移近肩端後再往下移。覺知每次移動時，手中生起和滅去的微細感受。(頁 32)
3. 修習的要點是，禪修者在所有姿勢中，保持感受的持續覺知。這樣，他可以直接體驗在身觀身、在受觀受、在心觀心、在法觀法。感受、接觸和透過心基（心所依處）發展剎那的覺知，是關鍵之所在。(頁 34)

此處對感受的特別重視，是依據《大念住經》中所說的：

如是，或於內受，觀受而住；於外受，觀受而住；又於內外受，觀受而住。或於受，觀生法而住；於受，觀滅法而住；又於受，觀生滅法而住。

乙、用入出息念

緬甸的孫倫法師採用強烈的入出息法做為內觀的前行，在《禪修者與內觀》中記述著：

1. 由吸氣開始，你會注意到氣息碰觸到鼻端或上嘴唇，敏銳地念住於氣息的接觸。在警覺地念住下，維持強烈、猛重而快速的呼

吸。(頁 27)

2. 呼吸應在入息時完全突然地停止，身體應該靜止不動，聚精會神，嚴密地觀照整個身體。疲勞、緊繃、酸痛、麻木或冷熱的感覺會在身體內生起。念住於最顯著的感覺上，不要放過它。……知道的不多也不少，只是如實地知道它。不管生起了什麼實相，只是如實地知道它的生起。(頁 30)

3. 心深入感覺之後，禪修者就不再分別他的手、腳或是身體的形狀；他不再感覺有一個「我」在受苦。這些「我」的概念，被一個對感覺清楚觀照的醒覺所取代。(頁 33)

4. 禪修者應該屏息來觀照苦受，這樣能讓他發揮更強的覺醒和更嚴密的念住。(頁 37)

5. 先決條件是醒覺：醒覺於接觸或感覺。然後以念住盯牢、看緊這種醒覺。以念住守護於這種醒覺時，念頭就被鎖在外面而無法闖入。這樣就沒有機會形成各種概念、想像或觀念。因此便能直接在這些過程生起的當下，如實地觀照它們，而不受任何雜念的扭曲，這才是真正內觀的修法。(頁 9)

以上強調出對接觸或感受的醒覺(awareness)，才是禪修的重點。傳承自緬甸而在印度推展內觀的葛印卡老師，其方法也是先以入出息念為前行，而後觀察身上的感受，《生活的藝術》中說：

1. 不要刻意控制呼吸，而是有意識地去觀察呼吸的如實面目：長或短，重或輕，深或淺。盡可能地將注意力放在呼吸上，不要分心而中斷了覺知。(頁 105)

2. 在練習內觀時，我們只要去觀察身上的感受即可。我們對全身有系統地移動注意力，先從頭到腳，然後從腳到頭，從一端移到另一端。但在整個過程中，不要刻意尋找或避免某種感受，而是如實地去觀察、去覺知全身所出現的感受。(頁 133)

3. 每次練習內觀，我們都會一再經歷到愉快和不愉快的感受。以平等心觀察每一個感受，我們得以逐漸削弱並且除去貪愛、瞋恨的習氣。(頁 157)

泰國阿姜查及阿姜摩訶布瓦的內觀方法則將觀察全身的感受與呼吸做為禪修的前行部分，用以獲得寧靜的心而後觀察內心的感覺與

念頭，並重視在一切姿勢中要保持正念，《正確的修行》中記述著：

1. 真正的修行是，不管行、住、坐或臥，你要有意繼續平穩地修行，使你的正念在一切姿勢中前後一貫。(頁 7)
2. 不論何時，在心中生起什麼，不管你喜歡與否、不管它看來似對或錯，只要以「這是不一定的事」來截斷它。(頁 13)
3. 我們要利用「近行定」。於此，我們進入寧靜，而後，當心足夠寧靜時，我們出來觀察較外層的心理活動。以一顆寧靜的心來觀看外層會生起智慧。(頁 26)
4. 可以不用「掃描身體」，或可以先做完一段預備練習之後，注意於呼吸來培養正念。(頁 33)
5. 禪修也可以進一步沒有「禪修的對象」，而處在一種純粹審察的狀態，或「沒有選擇的覺知」。(頁 39)
6. 在日常生活的變動中，能夠走到一個寧靜的覺醒中心，就是一個成熟練習的徵兆，因為內觀已經深化而能用到所有的經驗中。(頁 44)
7. 在行禪和坐禪時，如果沒有正念和智慧伴隨並保護我們的心，那麼，我們所做的與一般人平常的行和坐就沒有差別了。(頁 63)

以上幾家以入出息念作為訓練專注的工具，使心寧靜而後觀察自身的感受、念頭等現象以修習內觀。

(二)止行者的方式

又分二種：在入出息念中，透過禪相及不經過禪相。

甲、透過禪相

緬甸的帕奧禪師於《觀呼吸與觀四界》中，教導出如何在入出息念中利用禪相以進入禪那，而後再修內觀：

1. 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。(頁 5)
2. 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」。(頁 7)

3. 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。在這階段，你將到達「近行定」或「安止定」。(頁 8)
4. 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」。(頁 15)
5. 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」。(頁 18)
6. 內觀禪修的對象是名法、色法、因法與果法。這些也稱為「行法」。看見一切行法為無常、苦及無我的智慧稱為「內觀」。(頁 82)
7. 練習內觀時，禪修者必須輪流覺察三相（無常、苦、無我），一時於內五蘊，一時於外五蘊，一時於色法，一時於名法。(頁 82)

此處修習入出息念所依據的經典，是《大念住經》中所說的：

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。我學學止身行而出息。

在修習內觀時，先觀內五蘊而後外五蘊等，也是依據《大念住經》中所說的：

如是，或於內身，觀身而住；於外身，觀身而住；又於內外身，觀身而住。或於身，觀生法而住；於身，觀滅法而住；又於身，觀生滅法而住。

對受、心、法也仿此觀察。此中，身屬色法。受、心、法則屬名法。

乙、不經過禪相

斯里蘭卡的毗瑪拉蘭希法師，在《定慧禪修法》中，教導出如何

在入出息念中不經由禪相直接進入禪那並達到出世涅槃的目標：

1. 當你練習定慧禪修，在覺知入息的同時，放鬆頭部和心中的緊張。也在覺知出息的同时，放鬆頭部和心中的緊張。(頁 66)
2. 當你練習定慧禪修時，呼吸不會變得太細而難以察覺。如果這現象發生了，那麼禪修者是太專注在呼吸上，同時，在頭部的緊張並沒有足夠鬆弛。如果發生呼吸似乎消失時，則禪修者正專心於專注力而沒有足夠寧靜自己的心。當內心平靜而安詳時，禪那會自然地發生，禪修者不需要催促、強迫或以一個固定的心來專注。(頁 67)
3. 當一個感受生起，要開放心胸，放下控制的期盼，喜悅地接受感受存在那兒的事實，並且准許它自己在那兒存在。不要抵抗或推走，要輕柔，這是擁有一顆接受而開放的心的要點，這導致平等心的增長。任何一絲一毫的抵抗或緊張，意味著仍有一些自我認同對它執著。(頁 70)

此處由於不走「專注式」的禪修方法，而走「覺知式」的方法，因而沒有禪相的生起，透過開敞的心胸直接進入四禪八定，最後體證順逆十二緣起而獲得出世涅槃。

以上將南傳的內觀禪修方法依純觀行者與止行者二種途徑作一扼要的分類與說明。這些禪修方法今日仍有專長者教導著，眾生依各自的根器可去學習。最重要的是，不要執著於任何一種禪修方法，否則會變成自己修行上的障礙。因為眾生根器之不同，同樣雖以「身念住」下手，其中或注重入出息、或注重肢體動作、或注重身內四界，而後兼及受、心、法，其目的不外是洞見自己身心的實相，以上南傳諸師的方法都不超出此範圍。

四、略評南北傳的內觀

1. 就經典而言，北傳的《阿含經》與南傳的《尼柯耶》有相同的內涵，都是內觀禪修的根本依據。

2. 在論典方面，北傳的《瑜伽師地論》、南傳的《清淨道論》等，都有詳盡的內觀禪修的指導，其內容各有所發揮。例如，北傳的「界

差別觀」談及分析地、水、火、風、空、識等六界，南傳則只是地、水、火、風四界。北傳重視四種毗鉢舍那、三門及六事差別所緣毗鉢舍那，以及七種作意（了相、勝解、遠離、攝樂、觀察、加行究竟、加行究竟果）等論題。而南傳則重視七清淨、十六階智等論題，這些在原論典中有詳細的分析，今不引述。

3.在實修的指導方面，今日能依北傳論典來指導的老師不易尋得，能依南傳論典來指導的老師則尚可找到。畢竟教證兩全的大師是不易出世的。

4.在內觀禪修技巧方面，有慧解脫與俱分解脫二方向，在南傳大師的傳授中也呈現這二種區分，前者以正念與智慧為要點，後者則先修禪那作為根基。但各家仍有所專長而各有不同之處。

5.今後的努力方向，一方面是深入比較內觀相關經論的研究，一方面是各家內觀方法的實踐，使不同根器的人都能受用到佛法的益處——滅除痛苦。

(中華佛學學報第 13 期,2000)

佛教的心性論及其特色

林崇安（2004）

摘要

本文主要引據阿含經和相關的論典，來建立佛教的心性論。文中指出，成為「具種性者」是心識淨化的一個重要階段，也指出「不黑不白無異熟業能盡諸業」是佛教超越善惡的重點所在，這也是佛教心性論的一大特色。文中標出三種不與「緣起」衝突的佛性說，此中兼顧二諦的義理，並以緣起的動態過程來完成心性的淨化，重視心性淨化的實踐面，如此構成完整的心性論。並指出佛教的佛性論，是立足於勝義和世俗二諦：一方面建立在心的世俗認知功能，一方面建立在心的勝義無我。前者以「性覺」為重，後者以「性寂」為重。

關鍵詞：心性論、佛性、具種性者、不黑不白無異熟業能盡諸業、性覺、性寂

一、前言

本文引用南北傳佛教共許的《阿含經》及相關的論典作為依據，來探索原始佛教的「心性論」。文中先釐清心的世俗性質和勝義性質，而後以緣起的動態過程來建立心識的流轉和淨化，並指出佛教心性論的特殊之處。

二、心的世俗性質和勝義性質

無始以來，三界內就有眾生的存在，心性論的「主角」就是眾生之心（意、識）。經典上將心的性質描述為「光明」、「光淨」，在《長阿含經》中，釋尊說：

識無形、無量、自有光。(T1,p102c)

《漢譯南傳大藏經》《增支部》中，釋尊說：

諸比丘！心者，是極光淨者，卻為客隨煩惱所雜染，而無聞之異生，不能如實解，故我言無聞之異生不修心。諸比丘！心者，是

極光淨者，能從客隨煩惱得解脫，而有聞之聖弟子能如實解，故我言有聞之聖弟子修心。（19,p12,妙林出版社,1994）

從心的世俗性質來看，內六處與外六處接觸時生起的六識心王，雖是無形無量，但有認知色、聲、香、味、觸、法的功能，這就是心的世俗性質，它能夠明白地認知對象，不同於沒有生命之物質。所有眾生的心都有認知的功能，並依緣起而伴有不同的心所。無始以來，眾生的心有「無明」這一心所伴隨著，生起客隨煩惱，如果不去聽聞正法來修心，就會由於雜染而輪迴下去；如果經由聽聞正法來修心，就可滅除無明和客隨煩惱而不再輪迴下去。《雜阿含經》中，釋尊也說：

如嗟蘭那鳥種種雜色，我說彼心種種雜，亦復如是。所以者何？彼嗟蘭那鳥心種種故，其色種種。是故當善觀察，思惟於心：長夜種種〔貪欲、瞋恚、愚癡所染〕；心惱故眾生惱，心淨故眾生淨。譬如畫師、畫師弟子，善治素地，具眾彩色，隨意圖畫種種像類。（T2,p69c,括號〔 〕內的文字有補正）

此處用「素地」來代表心（心王），用種種圖畫代表種種心所，若未修心則為無明所籠罩，充滿貪欲、瞋恚、愚癡；若已修心則充滿明與智慧。無始以來，眾生之心上有無明的有漏種子存在著，要經由親近善士、聽聞正法等外緣的配合來修心，才能播下出世的無漏種子，並拔除世間的有漏種子。佛教不同的部派對心性本淨或不淨有不同的看法，《阿毘達磨大毘婆沙論》中說：

有執心性本淨，如分別論者。彼說心本性清淨，客塵煩惱所染污故，相不清淨。……彼說染污、不染污心其體無異。謂若相應煩惱未斷，名染污心，若時相應煩惱已斷，名不染心。如銅器等未除垢時，名有垢器等；若除垢已，名無垢器等：心亦如是。（T27,p140b）

以上所提的心性的「光淨」、「清淨」是何意義？一個合理的看法是將「光淨」理解為心的認知功能，這是世俗諦的性質。從異生之心修成聖弟子之心，在整個變化過程中，心的認知功能一直是光淨的：先前之心是光淨而雜染的，後來之心是光淨而解脫的。這是心性本淨的看

法之一，是以心王的世俗「認知功能」來論斷。心上有無明煩惱時，稱為染污心，就像有垢的銅器；心上去除無明，呈現出明時，稱為不染心，就像去垢後呈現光澤的銅器。由此可以看出「無明」與「明」這二心所，是處於「前客」與「後客」的地位，而心王這一主人，是剎那變化的，不可執為前後是一，就像去垢前和去垢後的銅器其實都是無常而非完全相同的。先前帶染之心與後來離染之心，其認知功能一直是光淨的，先前之心與後來之心雖有關聯，但不是完全相同，至少一個未修、一個已修，心之威力不同。不可將先前之心與後來之心視為全同。至於如何去垢？銅器上的垢有待外緣的清除，心上的無明也是如此。

對「光淨」的意義，另一個合理的看法是將「光淨」理解為心的空性、無我，這是勝義諦的性質，自性空的心上有無明時，稱為染污心；自性空的心上完全滅除無明而生明時，稱為不染心。在這勝義的看法下，眾生之心不管是染或不染，始終都是自性空的，因而一直都是「光淨」的，這是心性本淨的看法之二，是以心王的勝義性質來論斷。

從另一角度來看，由於輪迴於三界內的眾生都有無明，如果將染污心上的無明稱為「不淨」，那就會得到心性本不淨的看法，這是針對「無始無明」這一心所來論斷。

如果將「光淨」理解為心的空性、無我，那麼「明」如何滅除「無明」呢？這是由於眾生之心上的無明和明這二心所，都是依於緣起而存在，無明和明都是自性空而無我的，這是它們的勝義諦性質。如果無明的自性是實有而不空的話，那麼無明就不能被滅除。無明和明是有為法，都是世俗諦，在世俗的作用上，明是無明的對治，就像光明是黑暗的對治一樣。所以，佛教心性論的一個特色是同時掌握心的勝義和世俗二諦的性質。

若將「眾生心的認知功能」稱作佛性，那麼就會得到「眾生都有佛性」的必然結論。此處將佛性建立在心的世俗認知功能，也可以說是以「性覺」為重。但若將「性覺」強調過了頭，將此覺知之心說成在凡夫階段就具足種種功德，常恆不變，那就落入真常唯心而不符緣起的法則了。

從緣起無我的立場來看，所有眾生之心都是自性空而無我的，若將「眾生心的空性」稱作佛性，那麼就會得到「眾生都有佛性」的必然結論。此處將佛性建立在心的勝義空性，也可以說是以「性寂」為重。但若

將「性寂」強調過了頭，忽視心的世俗認知功能的提升，那就有理無事。

所以，完整的佛教心性論是講求理事圓融，同時掌握了心的勝義諦和心的世俗諦。

《阿含經》中，對心性論一直掌握一個核心的看法：眾生的心是緣起而無常、無我的，絕不將這顆剎那生滅的心（意、識），執為「常、我、我所」，釋尊說：

愚癡無聞凡夫，寧於四大色身繫我、我所，不可於識繫我、我所。所以者何？四大色身，或見十年住，二十、三十，乃至百年，若善消息，或復少過。彼心、意、識，日夜時剋，須臾不停，種種轉變，異生異滅。譬如獼猴遊林樹間，須臾處處，攀捉枝條，放一取一。彼心、意、識亦復如是，種種變易，異生異滅。（T2, p82a）

由於心、意、識的剎那生滅，心是可以依緣而變化的。所以《阿含經》中，對心性論的看法是一方面掌握心性論的「主角」是眾生之心；一方面知道這「主角」是緣起無我而剎那生滅的。

小結：佛教心性論的主角——眾生之心，是剎那生滅的，是有為法，是依於緣起而存在的，有其功能、性質，這是世俗的一面；眾生之心是緣起而無我的，心的「無我、空、非我、非我所」是勝義的一面。由於眾生之心是緣起而有，不是完全沒有，所以不落入「斷邊」；由於眾生之心是無我、空、非我、非我所，沒有從自方獨立常存的「我」，所以不落入「常邊」；如是脫離斷、常兩邊，而處在中道，這是佛法的正見。佛教的心性論，是立足於勝義和世俗二諦，也是立足於中道，這是佛教心性論的一大特色。

三、不同的種性

輪迴於三界內的眾生，是處在生命長流的動態過程中，升降於地獄、畜生、餓鬼、人、天等五趣（或加上阿修羅成六趣）。這些尚在三界內輪迴的眾生，可以依五趣或六趣來分類，也可以依根性的不同，分成無種性和具種性二類。無種性者，內心只有世間的有漏種子，尚未具有出世的無漏種子。具種性者，已具出世的無漏種子，分成聲聞種性者、獨覺種性者、菩薩種性者（佛種性者）三類。在三界內，

任何時候都有這四種種性的眾生存在著。無種性者的數量遠遠多於具種性者。這些聲聞種性者、獨覺種性者和菩薩種性者，經由修習四念處或八聖道等，最後分別證得聲聞阿羅漢、辟支佛（獨覺）、阿耨多羅三藐三菩提（成佛），而出離了三界，所以《雜阿含經》中，釋尊說：

若比丘於四念處，修、習、多修習，未淨眾生令得清淨，已淨眾生令增光澤。何等為四？謂身身觀念住，受、心、法法觀念住。...如淨眾生，如是未度彼岸者令度、得阿羅漢、得辟支佛、得阿耨多羅三藐三菩提，亦如上說。（T2, p176a）

從緣起無我的立場來看，眾生尚處在無種性的階段時，就是不定種性者，經由累世佛和聖弟子的教導，有些無種性者就被薰習成三種具種性者之一，具有出世的無漏種子。由於未來有無窮的時間，無種性者有被薰習成具種性者的可能性，所以無種性者是屬於不定種性。這也表示「具種性者」不是無因而生的，而是經由緣起而有的。在緣起無我的立場下，無種性者有薰轉成聲聞種性、獨覺種性或菩薩種性的可能性；聲聞種性、獨覺種性也有薰轉成菩薩種性的可能性。若將「眾生都有轉成菩薩種性的可能性」或「眾生都有成佛的可能性」稱作佛性，那麼就會得到「眾生都有佛性」的必然結論。

佛性是佛教心性論的核心所在，以上對佛性的看法標出合理的三說，這三說只是以不同的角度來看佛性，與「緣起」並不衝突。「無種性者」只有世間的有漏種子，尚未定型；已具種性之聲聞種性、獨覺種性、菩薩種性（佛種性），分別猶如大麥種子、小麥種子、稻米種子，幾乎已定型，所以，聲聞種性、獨覺種性要轉為菩薩種性（佛種性）是不易的，這便是「究竟三乘」的基本觀點。但是若從緣起性空的觀點來看，聲聞種性、獨覺種性仍有轉為菩薩種性的可能性，這便是「究竟一乘」的觀點。

四、心識的流轉

無始以來，眾生在緣起的法則下，處在生命長流的開放系統和動態過程中，造作非福業、福業、不動業，而在三界內輪迴受苦。釋尊說：

復次，比丘！思量觀察正盡苦，究竟苦邊時，思量彼行何因、何集、何生、何轉？知彼行無明因、無明集、無明生、無明轉。彼福行無明緣，非福行亦無明緣，非福不福行亦無明緣。是故，當知彼行無明因、無明集、無明生、無明轉。(T2, p83b)

此處指出，眾生由於無明，造作了福行、非福行和非福不福行（指，不動行）。造作福行，使眾生輪轉於欲界人天、色界善趣；造作非福行，使眾生輪轉於欲界惡趣；造作不動行，使眾生輪轉於無色界天善趣，依據《法蘊足論》的解釋：

復次，《瓮喻經》中，佛作是說：「無明為緣，造福、非福及不動行。」云何福行？謂有漏善身業、語業，心、心所法、不相應行，如是諸行，長夜能招可愛、可樂、可欣、可意諸異熟果，此果名福，亦名福果，以是福業異熟果故，是名福行。云何非福行？謂諸不善身業、語業，心、心所法、不相應行，如是諸行，長夜能招不可愛、不可樂、不可欣、不可意諸異熟果，此果名非福，亦名非福果，是非福業異熟果故，是名非福行。云何不動行？謂四無色定諸有漏善，是名不動行。(T26, p506a)

所以福行、非福行和不動行都是屬於輪迴於三界的有漏業。非福行是有漏的惡業，能招來長期不可愛、不可樂、不可欣、不可意的欲界惡趣果報。福行是有漏的善業，能招來長期可愛、可樂、可欣、可意的欲界善趣或色界的果報。不動行是有漏的善業，能招來投生於四無色界的果報。眾生由無明，看不清緣起無我的事實，反而執著身心五蘊為我，造作出有漏的善、惡業，因而在三界內輪迴著。在一般世俗道德或倫理的標準來看，行善和修定的福行、不動行就很夠了，但是在佛教的標準來看，所感得的仍是三界內的果報，並未解決生死問題。

總之，無始以來，眾生在緣起的流轉法則下，由於存在著無明，看不清自己身心的無常、無我，不斷造作出福行、非福行和不動行的有漏善惡業，而一直輪迴於三界內受苦。探討心性時，若只在有漏的善惡種子上打轉，就會困在性善、性惡的衝突中，因為有漏的善惡是籠罩在無明的我執下。

五、心識的淨化

A、佛和聖弟子的教導

掌握心識的無常、無我後，接著來看心識的淨化過程，要有「明」或四念住、八聖道才能導致解脫；要獲得「明」有賴於已擁有「明」的佛和聖弟子的教導，所以除了自己的努力外，還要外力的指導，釋尊說：

於外法中，我不見一法，能令未生善法生，已生善法重生令增廣，如說善知識、善伴黨、善隨從。諸比丘！善知識、善伴黨、善隨從者，能令未生正見生，已生正見重生令增廣。如是未生正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定令生，已生者重生令增廣。(T2, p202a)

所以，依據緣起的法則，明或八聖道（正見、正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定）的生起，是要透過外面善知識（指佛及聖弟子）的指導，要內外力的結合，才能使明或八聖道增廣，這是一種開放的系統。明或八聖道的向上不斷增廣，是要經過一番努力，這就是一種動態的變化過程，而不是說眾生本來就具足圓滿的明或八聖道。

經由善知識的指導，使無種性者的善根逐漸成熟，成為具種性者。由於時間的無盡，凡是已具有聲聞種性、獨覺種性、菩薩種性（佛種性）的眾生，經由佛和聖弟子的教導後，各經一「有限的」長期時間後，必出三界而不再輪迴。剩下在三界內輪迴的無種性者，再經由佛和聖弟子的教導，有的又成為具種性者。證得果位者，又去指引有緣的眾生，如此傳承下去。

B、成為具種性者

什麼是解脫的種子呢？如何成為具種性者？今以聲聞種性者來說明，《大毘婆沙論》說：

善根有三種：一順福分，二順解脫分，三順決擇分。順福分善根者，謂種生人、生天種子。...順解脫分善根者，謂種決定解脫種子，因此決定得般涅槃。順決擇分善根者，謂煖、頂、忍、世第一法。(T27, p34c)

此處指出，種下「順解脫分善根」，就已具解脫的種子，一旦遇到勝緣，便有能力證得涅槃，這種種子是出世的無漏種子。無種性者就是尚未具有這種種子。《大毘婆沙論》又說：

問：此善根為聞所成？為思所成？為修所成耶？答：聞、思所成，非修所成。...問：此善根於何處起？答：於欲界起，非色、無色界，欲界中人趣起，非餘趣。...問：此善根於何時種？答：佛出世時，要有佛法方能種故。有餘師說：雖無佛法，若遇獨覺，亦能種此善根。...問：為因何事種此善根？答：或因施、或因戒、或因聞，而不決定，所以者何？意樂異故，...問：誰決定能種此順解脫分善根？答：若有增上意樂欣求涅槃、厭背生死者，隨起少分施、戒、聞善，即能決定種此善根。若無增上意樂欣求涅槃、厭背生死者，雖起多分施、戒、聞善，而亦不能種此善根。(T27, p35a)

此處指出，種下解脫種子的「順解脫分善根」是於欲界初起，而非色界和無色界，要有佛、佛法或獨覺之時才能種此善根，且只於欲界善趣中的人趣生起，由此顯示出佛法和人身之可貴，所以「無種性者」想要解脫輪迴，就要親近善士，再經由聽聞正法，得到聞所成慧（依他力），經由如理作意，得到思所成慧（依自力），並生起增上意樂欣求涅槃、厭背生死之心，再以少分的布施、淨戒、聞善，就能決定種下「順解脫分善根」。此過程中一直配合著自力、他力，這便是一種開放的系統和動態的過程。如果沒有生起增上意樂欣求涅槃、厭背生死之心，那麼根本就未種下決定解脫的種子。所以要想證得聲聞阿羅漢的果位，就必須先種下「順解脫分善根」的決定解脫種子，成為聲聞種性者。同理，要想成佛就必須先種下大悲心的決定種子，成為菩薩種性者。

以上所說的具種性者，都必定會在「有限」的時間內證得解脫，只是所用的時間長短不同而已。由此可以看出，在淨化心靈的動態過

程中，「成為具種性者」是一非常重要的階段，要想證得聲聞阿羅漢、獨覺或佛陀的果位，必須先明確種下聲聞、獨覺或佛陀的無漏種子。有關種子新薰或本有的問題，今可用上述緣起的動態過程重新理解如下：(1) 由無種性薰成到剛剛「具有出世的無漏種子」，這一過程可以視為「種子新薰」；(2) 剛達到「具有出世的無漏種子」這一刻，可說當下擁有「本性住種性」，權稱為「種子本有」（此人已成為具種性者）；(3) 具有「本性住種性」後，其後累世便不斷以「習所成種性」來成熟，從此起算，可以權稱為「種子本有並新薰」（此時無漏種子不斷增長，本性住與習所成合在一起，難以分割）。在前述諸命題下，依據緣起的還滅過程，已具種性的眾生就一步步走向心性的成熟與解脫。

C、心性的成熟、解脫

一旦成為具種性者，只要再不斷培養聞慧、思慧和修慧，就能得到解脫。依照緣起的還滅法則，無明滅而明生，就不會再造輪迴的有漏業（福行、非福行、不動行）了，《雜阿含經》中記載著：

佛告比丘：「於意云何？若不樂無明而生明，復緣彼無明作福行、非福行、無所有行不？」比丘白佛：「不也，世尊！所以者何？多聞聖弟子，不樂無明而生明，無明滅則行滅，行滅則識滅，如是乃至生老病死、憂悲惱苦滅，如是如是純大苦聚滅。」佛言：「善哉！善哉！比丘！我亦如是說。（T2, p83b）」

非福行是黑業（惡業）。福行和無所有行（即不動行），是白業（善業）。在「無明」下所造的非福行、福行、不動行，歸屬有漏的黑白業或善惡業，這些業都會使眾生一再地流轉，得到生老病死苦。如何擺脫或超越這善惡業的束縛呢？唯有在「明」下所造的「不黑不白無異熟業能盡諸業」才能達成，《集異門足論》說：

云何不黑不白無異熟業能盡諸業？答：如世尊為持俱胝牛戒補刺拏說：「圓滿當知！若能盡黑黑異熟業思、若能盡白白異熟業思、若能盡黑白黑白異熟業思，是名不黑不白無異熟業能盡諸業。」此中，不黑者，謂此業，非如不善業由不可意黑說名為黑，故名不黑。不白者，謂此業，非如有漏善業由可意白說名為白，故名

不白。無異熟者，謂此業，非如前三業能感異熟，故名無異熟。業能盡諸業者，謂此業，是學思，能趣損減，所以者何？謂若學思，能趣損減，於前三業，能盡、遍盡、隨得永盡，於此義中，意說名業能盡諸業。由此故說：不黑不白無異熟業能盡諸業。
(T26,p398b)

此處《集異門足論》先引述佛所說的「不黑不白無異熟業能盡諸業」，而後解說其意義。一般眾生在無明下所造的黑黑異熟業、白白異熟業、黑白黑白異熟業等三業，都是繫屬於輪迴的有漏業。只有「不黑不白無異熟業能盡諸業」，是出世間的「學思」(為有學位之思心所)，才能滅除有漏的善惡業，依照《阿毘達磨大毘婆沙論》的一個解說：

一切學思，皆名能斷諸業學思，以諸學思皆能對治有漏業故。…
問：諸無漏慧相應俱有皆能正斷前三種業，何故唯說無漏學思？
答：思能發動諸法令斷，是故偏說。(T27, p591c)

以明為根本的無漏慧，在「不黑不白無異熟業能盡諸業」的運作下，就能滅盡「黑黑異熟業思」、「白白異熟業思」、「黑白黑白異熟業思」等三業，使未生的有漏業不生，使已生的有漏業脫離其束縛，最後得到愛盡、無欲、寂滅、涅槃。所以，佛教的心性論，在心性的淨化動態過程中，是以「不黑不白無異熟業能盡諸業」來超越世俗有漏的善惡對立。這是佛法不共之處。若以靜態的過程和封閉的系統來理解，則心性難以改變，處處與「緣起」有所衝突。

最後，將整個心性成熟、解脫的過程，用陶鍊金礦的譬喻來說明，釋尊說：

(a) 如是淨心進向比丘，麤煩惱纏：惡不善業、諸惡邪見，漸斷令滅，如彼生金淘去剛石堅塊。(b) 復次，淨心進向比丘，〔次除〕麤垢：欲覺、恚覺、害覺，如彼生金除麤沙礫。(c) 復次，淨心進向比丘，次除細垢，謂親里覺、人眾覺、生天覺，思惟除滅，如彼生金除去塵垢細沙黑土。(d) 復次，淨心進向比丘，有善法覺，思惟除滅，令心清淨，猶如生金，除去金色相似之垢，令其純淨。(e) 復次，比丘於諸三昧，有行所持，猶如池水周匝岸持，為法所持，不得寂靜、勝妙，不得息樂，盡諸有漏；如彼

金師、金師弟子，陶鍊生金，除諸垢穢、不輕、不軟、不發光澤、屈伸斷絕，不得隨意成莊嚴具。(f) 復次，比丘得諸三昧，不為有行所持，得寂靜、勝妙，得息樂道，一心一意，盡諸有漏；如鍊金師、鍊金師弟子，陶鍊生金，令其輕、軟、不斷、光澤，屈伸隨意；復次，比丘離諸覺、觀，乃至得第二、第三、第四禪。

(g) 如是正受，純一清淨，離諸煩惱，柔軟真實不動，於彼彼入處，欲求作證，悉能得證；如彼金師陶鍊生金，極令輕、軟、光澤、不斷，任作何器，隨意所欲。(T2, p341b)

此處指出，具種性者以七個階段來淨化、成熟心性：(a) 漸滅羸煩惱纏，將惡不善業、諸惡邪見先行去除，如同將金礦先淘去剛石堅塊。

(b) 次除羸垢：將欲尋思（覺）、恚尋思、害尋思去除，如同將金礦去除羸的沙礫。(c) 次除細垢：將親里尋思、人眾尋思、生天尋思去除，如同將金礦去除塵垢細沙黑土。(d) 再除滅有善法尋思（覺），令心清淨，如同將金礦去除金色相似之垢，令其純淨，得到硬的純金。

(e) 接著培養定力，此階段是有行所持，為法所持，不得寂靜、勝妙，不得息樂，如同金師、金師弟子，將尚未屈伸隨意的純金繼續陶鍊，使之輕軟、發出光澤。當知此階段是使尚未柔軟之心調成輕安之心(f) 而後得到第一、第二、第三、第四禪，純一清淨，不為有行所持，得寂靜、勝妙，得息樂道，一心一意，如鍊金的師徒已將純金陶鍊到輕、軟、不斷、發出光澤並能隨意屈伸。以上六個階段在於成熟定學。(g) 最後第七個階段由定生慧，以「不黑不白無異熟業能盡諸業」來超越有漏業：欲求作證，悉能得證，獲得三明，離諸煩惱，並隨緣度化眾生，如鍊金的師徒已將純金陶鍊到隨意屈伸外，並能隨意作出任何金器。

以上是具種性者以七個階段來成熟心性，達到解脫的整個過程。此處要掌握到緣起的要點：從金礦之金，經過硬的純金，到柔軟的純金，整個緣起過程中的金，是剎那生滅而無常的，不要生起是常、是一的錯覺。同理，這顆不斷淨化的心是緣起而無常、無我的，不可執為是常、是一、是我。不可將這譬喻裡的金礦，認為前後之金完全相同，這種將之執為是常、是一的認知，就是一種無明。同樣，將一直具有認知功能的光淨心，執為是常、是一、是我，便是無明。在不斷淨化下，最後證得的果位，依「究竟三乘」的觀點，聲聞種性者、獨覺種性者和菩薩種性者（佛種性者）分別證得聲聞菩提、獨覺菩提和

無上菩提。若依「究竟一乘」的觀點，聲聞種性者、獨覺種性者和菩薩種性者最後都能證得究竟圓滿的佛陀果位。

六、佛教心性論的特色

經由以上的引述，可以看出佛教心性論的獨特之處：

- (1) 心性論的「主角」是眾生之心（意、識），這是所有宗教所共許的，而佛教的心性論更進一步掌握一個核心的看法：這「主角」是緣起而剎那生滅的。眾生之心，是有為法，是剎那生滅的，是依於緣起而存在的，有其功能、性質，這是世俗的一面，以「性覺」為重；眾生之心是緣起而無我的，心的「無我、空、非我、非我所」是勝義的一面，以「性寂」為重。由於眾生之心是緣起而有，所以不落入「斷邊」；由於眾生之心是無我、空、非我、非我所，所以不落入「常邊」；如是脫離斷、常兩邊，而處在中道。眾生的心是緣起而無常、無我的，絕不將這顆剎那生滅的心，執為是「常」、是「我」、是「我所」，完全否定了真常之心。這是佛教心性論的一大特色，是立足於勝義和世俗二諦，也是立足於中道。
- (2) 眾生由無明，執著身心五蘊為我，造作出有漏的善、惡業，因而在三界內輪迴著。在一般世俗心性論的標準來看，行善和修定的福行、不動行就很夠了，但是在佛教心性論來看，如果所感得的仍是三界內的果報，就未解決問題。若只在有漏的善惡種子上打轉，就會困在性善、性惡的衝突中，因為有漏的善惡是籠罩在無明的我執下。佛教的心性論是透過緣起的還滅法則，以「不黑不白無異熟業能盡諸業」來超越世俗有漏的善惡對立。這是它的特色之一。若以靜態的過程和封閉的系統來理解，則心性難以改變，處處與「緣起」有所衝突。
- (3) 在淨化心靈的動態過程中，「成為具種性者」是一非常重要的階段，要想證得聲聞阿羅漢的果位，就必須先種下「順解脫分善根」的決定解脫種子，成為聲聞種性者。同理，要想證得佛陀的果位，就必須先種下大悲心的決定種子，成為菩薩種性者。這種務實的因果觀點，也是佛教心性論的特色之一。
- (4) 依據緣起的法則，要滅除無明，就要先播下無漏的種子，這是由外之「親近善士、聽聞正法」以及內之「如理作意」所達成。

無漏種子的成熟，還要加上內之「法隨法行」才能達成。在這開放的系統和動態的心性淨化過程中，經由內外力的結合，才能使明或四念住、八聖道不斷增廣，這是要經過一番努力的，而不是說眾生本來就具足圓滿的明。這種密切結合著內外力的實踐觀點，也是佛教心性論的特色之一。

七、結語

以上引據阿含經和相關論典，來建立佛教的心性論並指出其特色，今總結本文的要點如下：

- (1) 無始以來，有無量眾生存在著，眾生依據緣起的流轉與還滅因緣的不同，一類是無種性者，一類是具種性者。所有這些眾生之心都具有認知的功能，這是世俗諦的性質。
- (2) 無始以來，眾生之心是緣起而無我，故可轉成不同種性。眾生心的無我、空性，是勝義諦的性質。
- (3) 在緣起的流轉法則下，眾生由於無明，造作非福業、福業、不動業，如果沒有佛和聖弟子的教導，將在三界內一直輪迴著。眾生的習性，累世未累積到達「具有出世的無漏種子」前，只是一般先天與後天二種合成的習性，此時泛稱為「無種性」。此時還沒有資格談及證得聲聞阿羅漢、獨覺阿羅漢、佛的果位。
- (4) 依據緣起的觀點，眾生在生命長流中，處在開放的系統和動態的過程，經由先天、後天的影響，導致種性的變化。「無種性者」由親近善士漸漸生於欲界善趣；復又長期親近善士、聽聞正法、如理作意，有的薰習出「具有出世的無漏種子」，此時稱為「具種性者」，並依其明顯的性向，分為「聲聞種性」、「獨覺種性」、「菩薩種性」；其後在緣起的還滅法則下，以法隨法行，不斷的淨化，最後分別證得聲聞阿羅漢、獨覺阿羅漢、佛的果位。證得果位者，又去指引當時有緣的眾生，使成「具種性者」，如此傳承下去。由於無種性的眾生的數目無窮，因此在三界內一直有四種根性的眾生存在著，也一直有眾生成佛。
- (5) 不與緣起觀起衝突的佛性有三說：一、將「眾生心的認知功能」（有別於無情之物）稱作佛性，此屬世俗諦；二、將「眾生心的空性」稱作佛性，此屬勝義諦；三、將「眾生都有成佛的可能性」稱作佛性。這三種都可得到「眾生都有佛性」的結論。要想淨化

心靈，就要順著緣起的還滅法則，在自力、他力的配合下，薰習出「出世的無漏種子」，進而生起「明」或四念住、八聖道，在「不黑不白無異熟業能盡諸業」的運作下，才能超越有漏的善惡二元的對立，達成淨化心靈的究竟標的。

- (6) 佛教的佛性論，是立足於勝義和世俗二諦：一方面建立在心的世俗認知功能，一方面建立在心的勝義無我。也可以說，前者以「性覺」為重，後者以「性寂」為重。在符合佛法的緣起觀下，結合著實踐來淨化心靈，如此構成理事圓融的佛教心性論，而異於一般世間的心性論。
-

初善、中善與後善

林崇安（2000）

在學習佛法的整個過程中，我們要掌握一個基本的原則，那就是「初善、中善、後善」。

什麼是初善呢？《瑜伽師地論》卷八十三說：

初善者，謂聽聞時，生歡喜故。

這意思是說，當我們開始接觸到佛陀的正法，聽聞到佛法，就會產生歡喜心。為什麼呢？因為佛陀的正法，就是我們長期追尋的人生問題的解答。找到了答案，知道如何去滅除生死之苦，怎麼不令人雀躍萬分呢？反過來說，如果我們聽聞了一些法，反而增加了我們的疑惑、產生了恐懼和不安，那麼，就要小心檢查，這法是不是佛陀的正法。正法使我們安詳，正法使我們如釋重荷。佛陀時期，出家眾與在家眾聽聞了正法，每人都在心中充滿法喜。今日，我們只要好好聽聞正法，也必然法喜充滿，這便是「初善」。

什麼是中善呢？《瑜伽師地論》卷八十三說：

中善者，謂修行時，無有艱苦，遠離二邊，依中道行故。

這意思是說，當我們好好奉行佛陀的正法，在修習戒、定、慧的過程中，不落入極端的苦行，也不落入放逸的欲樂中，而能處在中道。因此，在學佛的路上，是內心輕鬆而不放逸，於日常生活中保持著正念正知，使三學均衡地發展，不渴求成果的立即到來，在安詳中培養出慈悲與智慧，這便是中道之行。反過來說，如果我們修習了一些法，反而內心焦躁、增加了貪欲，或太懶散或走入苦行、走入迷信，那麼，就要小心檢查，這法是不是佛陀的正法。

正法的實踐，絕對不是非常的艱辛。佛陀經過長期的修行找出這條大道後，我們在後跟著行走，就不必辛苦。只要不偏離這條正道，輕鬆地往前走就必然到達目的地。不要被路旁的景色所迷惑，不要被禪修過程中的喜悅、靈異所迷惑，不要在條件未成熟時就渴望成果的來臨，只要踏實的培養自己的止觀，安安穩穩的修行，這便是「中善」。

什麼是後善呢？前論又說：

後善者，謂極究竟離諸垢故，及一切究竟離欲為後邊故。

這意思是說，當我們不斷奉行正法，達到終點，必然是內心完全的清淨，完全脫離了欲貪、色貪及無色貪。也就是說，我們會達到完全脫離三界的束縛，內心得到真正的解脫，從所有的痛苦脫離出來。佛陀的正法的一個特色，便是能指引我們達到苦的完全止息。反過來說，如果我們所修的法，反而增加了內心的負擔，反而累積出更多的苦，那麼，就要小心檢查，這法是不是正法。

正法必然引向滅苦。只要遵循著正法，內心就能層層的淨化，依次脫離欲界的束縛、色界及無色界的束縛，最後完全沒有一絲一毫的無明存在，只有圓滿的覺性，這便是「後善」。

在學佛的路上，我們只要以「初善、中善、後善」來檢查，就不會誤入歧途。

世出世間

林崇安（2000）

二十一世紀的來臨，人類一方面離不開這多災多難的世間，一方面嚮往著和平的出世間，我們如何在世出世間找出一條出路？

首先，要先知道什麼是世間？佛法上把世間分成「器世間」和「有情世間」。器世間就是我們所生存的大環境，可以涵蓋整個太陽系，而以地球為主，人類在這兒生老病死著。有情世間就是眾生的身心世界。只有健全的身心，才能使周遭的環境維持清潔，因此，佛陀將修行的重點擺在身心的淨化上，認為眾生的六內入處（或稱內六處）就代表著世間，他說：

云何為世間？謂六內入處。云何六？眼內入處、耳、鼻、舌、身、意內入處。（雜阿含 233 經）

由此可知，我們的眼、耳、鼻、舌、身、意等六處就是我們的世間。弄清楚了世間的內涵後，就容易走入出世間了，佛陀說：

我雖生世間，不為世間著。（雜阿含 101 經）

敦煌本的《六祖壇經》也說：

法元在世間，於世出世間，勿離世間上，外求出世間。

因此，我們雖然生活在世間，只要好好管住自己的眼、耳、鼻、舌、身、意，對於所看到、所聽到的一切，不要生起執著的心理，就能如同蓮花，出於污泥而不染。要在內六處與色聲等外六處接觸的當下，不要生起「我」、「我所有」的執著，如此就是處在「出世間」了。

但是，要如何在內外六處接觸的當下能夠看清是「無我」呢？這就有待平時培養出強而有力的覺性，在行住坐臥中能夠念念分明，使定慧貫穿到日常生活之中。

當內六處與外六處接觸的當下，若不能保持正念正知，那麼，就會被世間八風所吹動，也就是說，就會捲入利、衰、毀、譽、稱、譏、

苦、樂的得失心態而受苦。想要處在出世間，就要不為八風所動，要用覺性去面對世間的各種順境和逆境，心平氣和的處理好它們。所以，從個人的摩擦到國際間的紛爭，根本的解決之道在於人們要能夠培養出強而有力的覺性，看清這些衝突都是來自「我」和「我所有」的執著。

所以，我們要將注意力先回歸到自己的身心上，培養出強而有力的覺性，看清世出世間的答案，便在內外六處接觸的當下，從此，好好的落實在生活中，使自己的一舉一動都能正念相續，安祥地面對這多災多難的世間。

精進

林崇安（2002）

有的青少年整天打電玩，不眠不休，通宵達旦，這樣算是精進嗎？有的人一吵起來就是幾個小時，這樣算是精進嗎？有的人一坐上蒲團，起碼半天才下座，這樣算是精進嗎？佛法上，把信、精進、念、定、慧合稱作「五根」。這兒所說的精進是什麼呢？佛陀在《雜阿含 647 經》上說：

何等為精進根？

已生惡不善法令斷，生欲方便，攝心增進；

未生惡不善法不起，生欲方便，攝心增進；

未生善法令起，生欲方便，攝心增進；

已生善法住不忘，修習增廣，生欲方便，攝心增進。

是名精進根。

由此可以看出，佛法中的精進是在智慧的抉擇下，分清惡法和善法，使惡法不斷地減少，最後不再生起；使善法不斷地增加，最後達到圓滿。經由這種努力，使自己不斷提昇慈悲和智慧，達到痛苦的完全止息並去利益大眾，這樣才算精進。

反過來看看今日許多青少年的努力，雖然通宵達旦，但是所得到的卻是疲憊的身心 and 沈迷的眼神；生命變成只是追逐感官的刺激，換來的只是一片空白。在另一個角落裡，有人努力於修行，但是不知不覺黏著於禪定的快樂中，忘了周遭的一切，只圖那片寧靜的風光，而不知道還要繼續增長善法，還要培養八聖道：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定；因此，也不算精進。

將八聖道歸攝為戒、定、慧三學時，正精進屬於那一學呢？《瑜伽師地論》中說：

正見、正思惟、正精進，慧蘊所攝。

此處明白地指出，佛法中的精進是屬於智慧之學，在致力於學問時要有智慧來結合，在努力修行時也要有智慧來指導。要在精進中抉擇善

惡之法：一旦心中生起貪心、瞋心、無知的念頭時，要立刻將之放下；進而根本不生起這些惡法，並使善法不斷生起而圓滿。最後，以佛陀自身的例子來說明，《雜阿含 211 經》中，佛陀說：

我昔未成正覺時，獨一靜處，禪思思惟：自心多向何處？觀察自心多逐過去五欲功德。……我觀多逐過去五欲心已，極生方便，精勤自護，不復令隨過去五欲功德。我以是精勤自護故，漸漸近阿耨多羅三藐三菩提。

釋尊由於努力使自己不再追逐過去的五欲功德（色、聲、香、味、觸）而能漸近無上菩提，今日許多想早日成佛的人，能不跟進嗎？

經行的重要

林崇安（2003）

在《阿含經》中，常常提到佛陀和弟子們在露地經行，什麼是經行呢？《瑜伽師地論·聲聞地》說：

言經行者，謂於廣長稱其度量一地方所，若往、若來，相應身業。

所以，經行是在一段適當的距離內（約十幾步）來回行走。行走時，全身放鬆，雙手抱在胸前或握在身後，以自然而舒適的步伐行走，內心一直覺知腳的移動，但不要東張西望，《聲聞地》說：

內攝諸根，心不外亂而習經行，不太馳速，不太躁動。

在今日充滿緊張和壓力的生活中，經行便是一個方便而簡單的紓解壓力的方法。經行時不但可以紓解壓力，還可以淨化心靈，在《雜阿含 503 經》中，佛陀對目捷連說：

目捷連！若此比丘，晝則經行、若坐，以不障礙法自淨其心；初夜若坐、經行，以不障礙法自淨其心；於中夜時，出房外洗足，還入房右脅而臥，足足相累，係念明相，正念、正知，作起思惟；於後夜時，徐覺、徐起，若坐亦經行，以不障礙法自淨其心。目捷連！是名比丘慳懃精進。

所以，佛弟子們在清晨、白天和初夜要常常經行、晏坐以自淨其心，才合乎「慳懃精進」。經行可以脫離昏沈、睡眠來淨修其心，還可以很快得到正定和證果。在《根本說有部毘奈耶破僧事》17 卷中，寶德長者子問阿難尊者說：

尊者！云何苾芻，決定修行，早得成就，意得正定？

阿難回答：

如佛所說，受三摩地，勤苦經行，速得正定。

寶德長者子便不斷經行，但是用功用過了頭，佛陀出來指點他：「就像調絃，絃調得太緊或太鬆，聲音都不好聽，只有不鬆不緊才會好聽，同樣的，修行時不要用功用過了頭，也不要太過慢緩，要處中而行。」寶德長者子便以輕鬆而覺醒的心來修行，很快證得阿羅漢的果位。值得注意的是，阿難尊者也是在有限的時間內，透過經行迅速地證得阿羅漢果位，而不是用靜態的禪定。總而言之，在釋迦牟尼佛所教導的禪修中，經行佔有顯著而重要的地位。

播下聖者的種子

林崇安（2003）

預流果、一來果、不還果、阿羅漢果、初地以上的菩薩和佛陀是佛教的聖者。這些聖者都已破除了我執而不同於凡夫。從因果的關係來看，要想成為聖者就要先播下聖者的種子。如果還沒有播下聖者的種子，就說自己是幾果，別人是幾果，豈非都是浪費時間的戲論？如果還沒有播下大悲心的種子，就說自己已成佛了，豈非幻想？什麼是聖者的種子呢？釋尊說：

有四聖種，是最勝、是種性、是可樂，現無雜穢、曾無雜穢、當無雜穢，一切沙門或婆羅門、或天魔梵、或餘世間，無能以法而譏毀者。何等為四？謂我多聞賢聖弟子，隨得衣服，便生喜足，讚歎喜足。...彼由隨得衣服喜足，終不自舉陵蔑於他，而能策勤、正知、繫念，是名安住古昔聖種。如是弟子，隨得飲食，便生喜足，廣說如前。如是弟子，隨得臥具，便生喜足，廣說如前。如是弟子，愛斷、樂斷，精勤隨學，於斷愛樂；愛脩、樂脩，精勤隨學，於脩愛樂。彼由如是斷脩愛樂，終不自舉陵蔑於他，而能策勤、正知、繫念，是名安住古昔聖種。

此處指出，四聖種能導致最勝的涅槃果，是生出聖者的種子，是修行者日夜之所樂，不為現在、過去、未來的煩惱惡業所染污，於自於他都無損害，因此一切世間沙門、婆羅門等，無能如法說其過失。所有佛陀的賢聖弟子都安住於這四聖種：（1）隨所得衣服，不管好壞，能夠蔽身、禦寒，便生喜足。（2）隨所得飲食，不管好壞，能除飢渴，便生喜足。（3）隨所得臥具，不管好壞，能除勞倦，便生喜足。（4）愛斷惡法、愛脩善法，樂斷惡法、樂脩善法。

前三聖種是對食、衣、住的知足，依此知足之心，戒律自易圓滿，佛教的道德律或倫理規範便是立足於此。社會的一切問題，主要也是來自於人心的不知足，人們在盲目的競爭下，常常超出自己的所需，造成貪得無厭、浪費和不公等。想改善社會風氣，就要先種下這知足的聖種。但是知足並不是懶惰或怠工，而是將自己多餘的給大眾分享。沒有知足之心，社會自然就會缺少溫暖。任何修行者，自己有沒

有播下這三聖種，自我反省一下不難鑑定出來。

第四聖種的愛斷、愛脩，樂斷、樂脩，就是老實修行，但要看清目標，不是盲修瞎鍊。禪修時，要以修習定慧或止觀（寂止、內觀），斷除煩惱為目標，使自己不斷向上提升，這樣的精進，才算策勤。如果禪修時，一上坐就猛打瞌睡，或一上坐就胡思亂想，那麼坐得再久有什麼用？因為修行最起碼的正知、正念都不見了。如果修行者，沉浸在禪定的寂靜安樂中，不想進一步觀察身心的實相，那就表示尚未看清佛法的目標，缺少了正見，並未樂於斷除貪愛這一煩惱，還沒有播下第四個聖者的種子。

釋尊時期，佛的賢聖弟子們時時安住於四聖種，以正精進、正見、正念來耕耘，自然而然的生出聖果來，但是今日的修行者，如果沒有先播下聖者的種子，再怎樣的辛勤灌溉，如何能得到真正的聖果呢？

慈心觀的重要

林崇安（2004）

現在是一個瞋心很大的時期。從個人到國家，一旦有利益之爭、有見解之諍，挫折的一方就生起仇恨之心，以各種明暗的方式報復、反擊，長期下來自然演變成雙方的痛苦而已。佛陀的出世，就是要引導眾生到達涅槃的境界——痛苦的完全止息，為了滅除眾生內心的瞋火，他特別強調慈心觀的重要和利益，在《阿含經》中，佛陀說：

- 1 當行慈心，廣布慈心，以行慈心，所有瞋恚之心，自當消除。…行慈心者，身壞命終，生梵天上，離三惡道，去離八難。(T2, 772c)
- 2 於一切眾生修習慈心，不為諸惡鬼神所欺。(T2, 344c)
- 3 若有眾生修行慈心解脫，廣布其義，與人演說，當獲此十一果報。云何為十一？臥安，覺安，不見惡夢，天護，人愛，不毒，不兵，水、火、盜賊終不侵[打一丁十王]，若身壞命終生梵天上。(T2, 806a)
- 4 正使彼人作如是施，及作房舍，受三自歸，受持五戒，雖有此福，故不如彈指之頃慈愍眾生，此福功德不可稱計。(T2, 644c)

從解脫道來看，慈心觀可以促成修行者證得 1.聲聞或 2.獨覺（辟支佛）的果位，從煩惱中解脫出來，在《阿含經》中，佛陀也說：

- 1 其行慈心者，躬自見如來，承事諸佛，不樂在家，…要當作道，修無上梵行：生死已盡，梵行已立，所作已辦，更不復受後有，如實知之。(T2, 772c)
- 2 若如來不出時，然善男子不樂在家，自剃鬚髮，在閑靜之處，剋己自修，即於彼處，盡諸有漏…。或有是時…眾生之類執草便成刀劍，斷斯命根，其中眾生行慈心者，無有瞋怒，見此變怪，…離此惡處，在山野之中，自然剃除鬚髮，著三法衣，修無上梵行，剋己自修，盡有漏心而得解脫，…彼人當名正在辟支佛部。(T2, 772c)

從菩薩道來看，慈心觀更是菩薩所必修，不可或缺，以慈無量心，播下利益眾生的菩提種子，並積聚福德資糧而得以成佛，佛陀說：

- 1 昔我自念七年行慈心，復過七劫不來此世，復於七劫中生光音天，復於七劫生空梵天處為大梵天，無與等者統百千世界。三十六反為天帝釋形，無數世為轉輪王。是故，諸比丘！作福莫倦。(T2, 565b)
- 2 吾昔日著此慈仁之鎧，降伏魔官屬，坐樹王下，成無上道。以此方便，知慈最第一，慈者最勝之法也！（T2, 772c）

所以降伏魔怨不是靠武力，不是以暴易暴，而是靠慈仁之心。以上這些經典的引據，雖似老生常談，卻是不易的真理。

唯有能夠平等地對待親友、怨家以及陌生的人，同樣地給予快樂，才算是慈心，處在今日意識型態高漲的時期，看似不易做到，但從人性的基本面來看，每個眾生同樣都有眷屬，都希望離苦得樂，都不願意生活在恐懼、暴力的陰影下，因此採用「自他交換」的方法來修慈心觀，先止息自己心中的火氣，並將慈心散播給對方，如此才有可能一步步地化干戈為玉帛。

內觀的法流

林崇安（2003,6）

約在西元前五三一年的一天清晨，悉達多太子在印度的菩提樹下，看清了自己身心的實相，滅除無明而成佛了。從此，釋迦牟尼佛便在印度開始教導內觀的法門——往內觀察自己當下的身心實相，看清身心現象的無常、苦、空、無我，不再執著身心為「我」而滅除煩惱和痛苦。在釋迦牟尼佛的指導下，成千上萬的弟子們依此內觀法門得道證果，滅除了煩惱，過著安詳自在的生活。

【南傳佛教】

佛陀入滅以後，到了西元前二五四年左右，阿育王派遣弘法者往印度四周的國家弘揚佛法，因而內觀法門也傳到了錫蘭（今斯里蘭卡）、緬甸、迦濕彌羅（今喀什米爾）等地區，也利益了當地的群眾。此中，傳往錫蘭、緬甸以及寮國、泰國等地區的佛法，形成今日的「南傳佛教」。

至於印度本土，經過長期的變動，佛教內部也形成許多不同的部派，到了西元三五〇年左右，無著菩薩編集《瑜伽師地論》一百卷，此中保留了內觀法門的許多重要資料。從這一時期開始，唯識宗的觀修法門也開始興起，到了西元六〇〇年又有密宗的修行法門在印度傳播開來，相形之下，能指導原始的內觀法門的人就愈來愈少了。到了西元一二〇〇年，受到回教軍隊的侵入，整個印度佛教全面式微了。

【北傳佛教】

約西元一五〇年起，佛教開始傳到中國，初期的譯師們也將內觀法門傳了進來，所修的以「觀呼吸」為主要的入門方便，由於被誤解為是「小乘」，因而在漢地難以盛行。到了西元六四八年，玄奘法師將《瑜伽師地論》從梵文翻譯成漢文，此中的〈聲聞地〉詳細敘述禪修者（瑜伽師）如何準備修行的資糧、如何安住所緣、如何達到心一境性、如何以六事（義、事、相、品、時、理）來修內觀（毗婆舍那）、如何去除禪修的障礙（五蓋等），這些都有完整而詳細的解說，但是能依照所述的內觀法門來指導的禪師畢竟不可得。因此，雖有很好的教材，但是長久以來都被束之高閣，到了民國初年，此論又被重視，

但也只限於學術上的義理探討而已。

【內觀在台灣】

另一方面，南傳到泰國、緬甸、錫蘭的內觀法門，在西元一九八九年起，透過翻譯和出版，在台灣開始受到注意。最初出版的是南傳大師的法語和傳記，例如，阿姜查的《我們真正的歸宿》、《以法為贈禮》、《森林裡的一棵樹》、《靜止的流水》，佛使比丘的《菩提樹的心木》、《人類手冊》，以及摩訶布瓦的《尊者阿迦曼傳》等等。這些譯著的通行，使國內學佛者發現竟有一種「新」而實用的禪修方法，可以使佛法與生活結合起來：只要在日常生活中時時觀照自己當下的身心，在行住坐臥中時時保持正念正知，便可以過得安詳自在，而非採用一般習見的消災、拜懺、加持、求神保佑的方式。這些譯著促使不同背景的學佛者往泰國、緬甸等地區去參加內觀禪修營，並學習不同傳承下的內觀法門。

就我而言，我是看到葛印卡老師的英文內觀資料後，在一九九五年二月去尼泊爾參加十日內觀禪修營：禪修時，閉起眼睛，全神貫注於「觀察呼吸」而後「觀察感受」，十日下來，覺得這是一個很好的靜態內觀法門，所以，當年八月便邀請老師，借用中壢圓光佛學院校本部舉辦了台灣第一期的十日內觀課程，共有二二〇位學員參加，此後一期接著一期，連續三年借用不同的寺院舉辦了五十多期的內觀課程，一直到在台中縣新社鄉有了穩定的場所，其後由其他熱心的學員接辦下去。

我個人則一方面回到阿含義理與各家內觀法門的研究，以釐清內觀的原始面貌，一方面學習動態的內觀法門（正念動中禪），期使視野廣些。此時，南傳大師們的法語、開示譯本更多了；不同傳承系統下的南傳內觀老師，例如帕奧禪師（1998）、戒諦臘禪師（2002）等也陸續接受不同單位的邀請來台親自指導，參加的學員也非常踴躍。禪師們所指導的內容也呈現出靜態和動態內觀的多種方法，各有其特色，可以讓禪修的學員們在修行中看清自己的盲點並得到提昇。

【靜態和動態的內觀】

什麼是靜態和動態的內觀呢？此處所說的靜態內觀，是指禪修時保持肢體不動，閉起眼睛，全神貫注於身上一點，進而觀察感受與心念。動態的內觀，則是眼耳自然地開放，內心輕鬆地一直覺知自己當

下的肢體動作：以經行（或稱行禪）為例，經行時輕鬆地來回行走，一直覺知自己當下腳的移動；以觀察呼吸為例，則是輕鬆地一直覺知當下自己呼吸的進出而不專注於一點。如此訓練久了，在行住坐臥中，可以培養出持續不斷的正念，進而看清感受和念頭，不再捲入煩惱中。

【禪修的核心】

如果回到釋迦牟尼佛在《阿含經》中的教導，可以看出佛弟子們從早到晚都是以經行和晏坐來淨化內心，而整個禪修的核心基礎（資糧）是「戒律儀」、「根律儀」、「於食知量」、「初夜、後夜常勤修習覺寤瑜伽」、「正知而住」——這種核心的訓練便是使佛弟子們在動靜中，時時內觀，時時活在當下，使生活和禪修融合為一。今日所有內觀的法門，開始所用的技巧雖然有所不同，但是後面的階段必然是在行住坐臥中，內心輕鬆而開敞，保持正念正知，時時往內觀照，看清當下的自己，不再執著身心為「我」，以覺醒而智慧的心去面對起伏的人生。能夠這樣，就和當年的佛弟子們走在相同的道路上，也唯有這樣才能抵達相同的涅槃城——進入苦的完全止息。

【德寶禪師的禪修法】

許多肺腑之言，可以從德寶禪師的《平靜的第一堂課——觀察呼吸》這本經驗之作中得到。德寶禪師的禪修法門，是從靜態內觀走向動態內觀的一個很好的方法，他提醒學員們：

禪修中最重要時刻是你離開坐墊的那一瞬間。

禪修是正念的開發，以及對於所開發出來正念的運用。你不一定要坐著修禪，你可以在洗盤子的時候修禪，也可以在洗澡、溜冰或寫信時修禪。

願所有的人都能有內觀禪修的體驗，並應用在日常生活當中！

生活與禪修

林崇安（講於行政院中諦禪學社,2001,8）

一、前言

禪修分為動態內觀及靜態內觀。所謂內觀，「內」為往內，「觀」為觀察自己。廣義而言，所有禪修均為內觀的修行功夫，差別僅在於方法不同而已。

禪修並非不著邊際的，它是非常具體的，而且可以應用於生活，並與生活密切結合。傳統所稱面壁六年、九年，以為禪修一定是靜態的，即所謂「靜中禪」，其實不然。如追溯至最初釋迦牟尼佛於《阿含經》中之開示，即教導禪修應與生活結合，只是後來因時代久遠，慢慢轉變其禪修方法，並逐漸與生活脫節，以致產生「小乘」。但觀諸釋迦牟尼佛當時之大弟子，例如舍利弗、目犍連等阿羅漢，他們的禪修均係與生活結合，與大眾在一起，幫助眾生解除痛苦。直至佛陀滅度五百年後禪修方法始逐漸產生變化，並發展與釋迦牟尼佛所教導者不一致。梵文「阿含」的涵義，係佛陀所說的話，世代相傳，流傳下來。在《阿含經》中之《念住經》，即有動態禪修（或稱動中禪）之依據，經上說：「於行住坐臥時，要能了知自己正在行、住、坐、臥。觀前顧後、屈身伸身時，都要正念正知。」這些經句指出禪修者要將禪修貫穿到日常的生活當中。

禪修的目的是什麼呢？就是為了滅除心中的苦惱。生活中的苦惱，無論因任何事或與人相處所生之苦惱，細究苦惱之源頭，均可發現係來自於貪、瞋、癡。如夫妻因看法、觀念不同而吵架，這是來自瞋心；如逛街因一時喜歡而購物，事後發現並不需要，這是來自當時的貪心。由於人會受習性所左右，如沒有修行，常常會對人、事、物反應過快，以致於未看清事實真象，就生起貪、瞋、癡。當時所生起的貪欲、瞋恚與愚痴之念頭，就是造業的根源，也是在六道中受苦的根本原因。因為有了貪心、瞋心、痴心，當下就會做出許多不該做的事，即所謂造了惡業，種下了未來受苦的因，等因緣成熟即會有果報。任何生活中的苦惱，均其來有自。佛法雖然非常深奧，但其基本內容不外是要眾生知苦，而且知道如何離苦，進而造福他人，幫助別人解脫痛苦。

二、知苦與滅苦

生活中之苦係源自於事發當時所生之妄念，也就是：因喜歡而產生佔有之貪心；因不喜歡而產生排斥之瞋心；因沒有智慧而做出錯誤判斷，即無知之癡心等，一切均無例外。我們受苦係因起心動念所生錯誤的念頭，妄念愈多者，受苦愈多；妄念較少，則受苦較少。故滅苦之道，首需了解者，即生活中之苦，都是因為有了妄念，也就是因為貪、瞋、癡而造身、口、意業所致。

了解苦的產生後，第二步要了解如何滅苦。滅苦須先學會看清念頭，在念頭正要升起或發生的剎那，即須看清；否則，妄念開始行動後，則已太慢。故要滅除妄念，須在妄念正要產生的當時，即有警覺並能看清它，才有機會拔除妄念，否則累積形成後再要處理，常已來不及。

但是如何看清念頭？念頭的產生常在數千萬分之一秒間，過程極為快速。未受訓練，根本看不清楚，因此，佛陀當時訓練弟子們在看清自己的念頭之前，先訓練到能夠時時覺知自己身體的每一動作，因「身動」這種粗的動作如果都無法看清，遑論能見到較微細的「心動」。佛陀當時要弟子們培養正念正知，即是先從日常生活行住坐臥的動作中均能覺知開始。所謂活在當下，第一條件即對自己行、住、坐、臥及語默動靜時的身體動作均能清清楚楚。如此，將日常生活與禪修密切結合，持續不斷加以練習，而後就可以看清念頭，並放下妄念而開始走向滅苦之路。

三、如何在動中培育正念正知

日常生活中，去觀呼吸會因為太細微而不易做到，最好以觀走路的方式為之，此即「經行」的方法：將雙手固定在胸前或身後，自然地來回走十幾步或二十步，輕鬆地覺知腳步的動與停。當訓練至能一直覺知腳在動、停，而心不跑掉時，覺性就持續不斷，而有正念正知的呈現，並且能看清念頭，讓心念逐漸清淨。如對肢體的每一動作，能念念分明，正念正知即容易被培養出來，而後才能自然而輕鬆地覺知每一念頭。培養正念正知時，自己的心對每一肢體動作，均很輕鬆而清楚地知道，並非專注於一點；在經行時，一直覺知自己的腳步移動，同時以開放的心，不排斥各種內外的訊息，不為各種順逆的情境

所動，內心保持穩定，不起貪瞋的心，一旦能夠長期保持這種穩定的心，便為「動中之定」。

正念正知即是每人自己的覺性。內心太鬆、太緊都不是正念正知。培養正念正知後，覺性綿延不斷，就能守護諸根，進而護戒、由戒生定、由定發慧。如果自己內心不產生貪、瞋、痴的妄念，自然不起攀緣，就不會犯戒，即達「心平何勞持戒」。當然基本條件仍在於培養出正念正知，始能成就。改變習性，也需從培養正念正知始。覺性愈高，妄念即漸消泯，內心即能感覺歡悅、輕安、無壓力，身體即生樂，而能得到動中之定，此即生活中的定，依靠這種穩定的心，便有智慧處理所遇見之問題，而不慌亂。也就是說，以正念正知為基礎，進而培養內心的定力，因緣條件具足時，即生起真正的般若智慧。覺知如能持續如鏈，即能「見如實、知如真」，毋需借助外力即能悟到身心及外在現象的實相，不被假相所蒙蔽、所困擾。此時對世間之事物能有距離地觀察，心不會被黏住，即能達到無欲的境界。並能以強的覺性處理所遇到之事物，而心不隨境轉。

依世尊在經典中所開示，要培養正念正知，即從行、住、坐、臥的動作均能時時清楚明白開始，經由不斷地演練，即能輕鬆容易地將禪修運用並融入於生活中。禪修訓練之始即以開放的心胸來觀察自己的身體動作。而後對自己的每一念頭，都能清楚明白，不為外境所牽引。要達到此一目標，有一種很好的方式，即前面提到的「經行」，這是屬於一種動態內觀，即所謂的「動中禪」，係於在動中不斷鍛鍊定力。經行時的骨骼運動，也可減少骨骼疏鬆症之煩惱；飯後經行效果更好，能幫助消化及身體血液循環，亦可培養正念正知。世尊弟子中有名者，如阿難尊者及二十億耳尊者，即係以經行方式而速證阿羅漢果者。唯經行之修行方式，依世尊教示，步伐要自然，須不慌不忙、不鬆不緊，如琴絃太鬆太緊均不宜，須調整恰到好處，始能有成。

四、開悟的條件

「開悟」常是學佛者所追求的第一個重要目標，但要開悟首先方法要對，否則縱使如何努力亦徒勞無功。生活中的禪修，即先從每一個動作都能清楚明白開始，等覺性慢慢培養產生後，才能清楚看到自己身心之無常、無我。修行要有次第，培養出正念正知後，成果即依序開展。要以正念正知來貫穿所有的修行，此種方法係當時世尊即有

所教示，但卻為人所忽略。一般修行時常強調定、慧，但定、慧從何而來？是否為真正的定？需知「定」要以正念作基礎；而智慧亦係透過正念培養而來，因此，真正的般若智慧來自正念正知。

正念正知之培養，沒有辦法速成，首先，要從清楚知道自己的動作開始，不要燥進，可先選擇某一部分之動作如手、腳，從單純覺知其動作開始。循序漸進，最後擴大至覺知全身每一動作，甚至於覺知到自己呼吸的進出，訓練到自己在任何行住坐臥，內心均能清楚明白，並能貫穿整日之每一動作，如此日夜正念相續，內心清楚明白，自然能開悟。開悟時，生起真正的般若智慧，當下看清自己身心現象的無常和無我，而不再執著身心為我。

五、結語

生活中的禪修很簡單，只是常為人所忽略，致為習氣所牽。只要修行的方法對，即可漸漸培養出穩定的覺性，依此漸漸拔除不良習性。但必須留意的是，在禪修進行過程中，會呈現不同的身心反應，這是因人而異的，對這些現象都不要理它，要持續不斷地覺知自己身體的動作，使內心能明白每個動作，如此覺性不斷增強，智慧自然現前，心無掛礙，隨時都能拿得起、放得下。唯一能使自己解脫痛苦者，只有自己的智慧現前。要想智慧現前，就要正念相續，覺性成片。在覺性下生起的智慧，便能超越自己身心的苦痛，縱使如臨終之苦，均能超脫。佛法雖深奧，但禪修的方法並不難，也不複雜。只要能掌握核心的正念正知，透過經行來培養，即能逐漸圓滿覺性，達到滅除苦惱的目的。

生活中的禪修

林崇安（講於法光佛研所 2000,3）

二十多年前，我從（格魯派）歐陽無畏喇嘛學習藏傳佛教的理論，實踐方面是從紅教（寧瑪派）劉銳之上師學習，由於根器的緣故，在生活上總覺得未能得力。五年前思考有何方式突破，開始參加禪七，也接觸到內觀（毗婆奢那）的不同禪修方法。從葛印卡老師所學的內觀方法是較靜態的，覺得在生活中尚需有所加強。兩年前接觸到動態的內觀禪法，簡稱為動中禪，其方式不是閉著眼睛、不是身體固定不動，而是在生活中直接訓練覺知力。我一方面從理論研究，另一方面也從實踐來學習，體驗雖然不是很深，但從最近所辦的禪修活動，從一期一期中，可以看出學員的轉變，以客觀方式評估效果，覺得動中禪確實可以與一般的生活結合。

一、因果的原則

禪修有一基本的原則，即任何的禪修開始的「因」若不同，後面的「果」當然不同。所訓練的方式，其「因」若掌握正確，正確的「果」自然呈現。一開始，心怎麼擺在所觀察的對象上，必須掌握住正確的要領。傳統的禪修是強調專注，切掉外面的訊號；一開始若是種下此「因」，後來的「果」一定偏向於一種安靜，排斥外面的訊號。這樣就如世尊時代早期外道修定的方法，只專注於一境，身心上產生一些喜悅，但「果」也只能停留在這裡。只專注於一境，應用在生活上就有一距離。要前進的話，一定要有所轉變，故一般的修法是到一階段，又要改變另一種方式、方法。用前面的修法為基礎，後面改變另一方法。密宗也是如此，一開始修生起次第，觀想一尊佛的形相，令心專注，接下來修圓滿次第，觀身體的氣脈等，轉變另一方式來修；最後到大手印、大圓滿，就捨棄心的專注，走入心的覺性本身。因不同，果不同，必須改變一下因，才能呈現另一結果。以上先介紹第一個基本的觀念：因不同，果就不同。

二、專注行與覺知行的不同

第二要分辨專注式的修行（簡稱專注行）以及覺知式的修行（簡稱覺知行）的不同。專注（concentration）與覺知（awareness）不同，以走路為例子，專注行是走時內心專注一點，未覺知路旁。覺知行是心仍是開放的，可覺知旁邊的狀況。此二者有一共通點，都是要求沒有妄念，但是覺知行可同時覺知外在狀況。同樣是沒有妄念，但一種是專注一點，忘記旁邊；一種是心是開放的，看到房子只是看到房子，但心沒有妄想。

專注的譬喻：如握緊拳頭，有緊張、壓力，也不能握久，握緊拳頭十分鐘就會不舒服。以這類專注的方式禪修，禪修者容易頭痛、身體不舒服，而且不能持久，久了容易有多種副作用。

覺知行的譬喻：如輕輕的握著拳，不費力，很舒服，要握多久就能握多久。

二者方式不一樣，專注會使內心有壓力，易出狀況的是專注行，而且專注一點，多少有排斥心理，例如，在禪修時有聲音傳來，心就不舒服，不喜歡聲音，心是處在緊的狀態。而覺知行是接受聲音的出現、經過、消失，心只覺知而不受其干擾。分清楚二者的不同很重要，因為一開始所修的因不同，果就會不同。

又如，在禪修訓練「經行」時，來回走來走去。同樣是經行，因不同，果也有不同。有一種走的很慢，每一動作皆非常慢，不知不覺即走入專注，結果變成一種專注行，身心有一種壓力在；另一種雖正常地走，但很注意腳接觸地面，或注意腳動作時的感受，無形中心也走入專注了。這些專注行的方法，身心容易產生變化，也容易看到光、影等禪相。覺知行則只是輕鬆地一直知道腳的肢體在位移，不是固定在腳的一小位置上，因而較不易產生禪相。

三、生活中的禪修與覺知行

由於生活中五根皆在起作用，因此生活中的禪修要運用開放式的覺知。「因」對的話，「果」自然會在生活中呈現出來。此一重要觀念即是，禪修需與生活結合，生活即禪修，如此才能時時禪修而不間斷。訓練生活中的覺知並不是很難，所謂心的覺知或「覺性」，是對自己動作的清楚覺知，此相當於密宗大手印、大圓滿所說的「明體」，也相當於禪宗的「佛性」。動中禪便是強調覺性，一開始的重點是訓練覺性及覺知力，使在生活中能成片、貫穿，一天一天增加覺性，這

是第三個重要的觀念：要使禪修與生活結合，以覺知行的訓練最易達成。

四、動中禪修

接下來說明動中禪修的訓練方式。如世尊所說：「行時知行，住時知住，坐時知坐，臥時知臥。」表面看是很簡單，其實是很奧妙的。走時要知道正在走，停住時知道停住，坐下知道正坐下，躺時知道正在躺。這是一種很單純的覺知，走時單純知道正在走，過程中無妄念。一伸、一舉，每一動作皆要知道，只是單純的覺知當下的狀況。

我們在動的過程中，覺性就在裡面。要使禪修結合生活很簡單，因為整天人們皆在活動，因此可以時時訓練覺性。在禪修訓練活動中，需要比較科學式的訓練，開始只知身上一部位在動、在停。例如，經行時只要一直持續知道左右腳在來回走動。第一天妄念很快跑進來，不理會它，仍只知道肢體在動。持續下來，覺知的時間就漸漸加長，妄念就愈來愈少。來回的走時，眼睛仍自然的張開著。如果前面有人經過，眼睛看到而內心仍然覺知肢體的動作，但心不與外境斷絕。知道外境而心仍保持覺知。

第一天妄念多，覺知少。第二天知道妄念漸少了，覺知增長了。第三天妄念更少了，覺性更強。這種開放式的覺知，在生活中慢慢用得上。重點是持續、再持續的練習，覺性能持續愈長，就是覺性強。可以自己檢驗一星期中覺性的增加與妄念的減少。經行時，若不知不覺想一件事想很久，表示妄念的時間長。訓練久了，想到旁事就會愈來愈少、打妄想的時間愈來愈短。這是由於警覺到肢體仍在動，心很快就拉回來。覺性穩定的前進，妄念相對就愈來愈少。對待妄念的來臨是：不排斥妄念，知道妄念升起，但心仍要一直擺在覺知動作上，不壓制念頭，也不隨念頭跑。禪修到第四、五天，覺性自然提高，妄念自然減少，覺性愈來愈能成片。經行時覺知腳在動，日常生活時手、腳皆在動，仍只選一部位覺知它。早上眼一張開，覺知眼皮在動，起床知道身體在動，走路知道左腳與右腳在動，刷牙知道手在動，從早到入睡一直訓練覺性。使覺性與日常生活一體，從早到晚訓練，如世尊所說，行、住、坐、臥都知道身體的狀況。故生活即禪修，禪修即生活，這是開放式的覺性的訓練。

五、處在中道

先舉一例子：阿難尊者想參加五百結集，但大迦葉不允許，因為當時阿難尚非阿羅漢。阿難尊者想早點證得阿羅漢，便整晚經行，但是心有所求，經行時未能放鬆心情，覺性還不夠強，走了整晚，又累又不能證得阿羅漢，就想休息，此時心沒有期待要證得阿羅漢，正在躺下的那一剎那，處在放鬆而保持覺知的狀態，由於心無所求，不鬆也不急，於此狀態下就證得阿羅漢了。那一剎那，果成熟了，從初果證得阿羅漢。由於覺知的持續，果自然成熟，該來就來，不要先有期望，只要心一直覺知動作即可。正確的因是，心不要太專注於一點，才不會偏離了中道，若太懶散也偏離了中道。故禪修中的中道是心不要太緊，也不可太鬆散，要一直貫穿單純的覺知，這是實踐中的中道。一開始要將正確的因就擺在中道上，一直維持它，果要來就來，如同種樹一樣，種子要對，播種下去，一直灌溉它，成熟時果就來了。生活中的禪修，也是同樣的道理，分分秒秒知道身體的動作，這就是灌溉，依據自然的法則，果該成熟就成熟。這是一種簡單而合乎中道的原理，只單純的灌溉，而不要把心弄緊，或散亂掉，果就來了。最初的覺性，未經訓練就如一棵小的苗，慢慢灌溉它，就會變成一棵大樹。同樣，從早到晚覺知自己的動作，漸漸能成片，最後達到圓滿。

六、覺性與看念頭

經由覺知一個部位，進而清楚知道身體的走動、起身、坐下，覺知力更強之後，強的覺性自然會去看心的活動，即去看心中的念頭。不是我要去看念頭，是強的覺性去看念頭。此時即禪宗的看話頭，念頭正要起，能覺照它。一切所有的貪、瞋、痴皆來自念頭，一般人在煩惱升起的一剎那，往往不能覺知它，不知道自己正在生氣，過一陣子才知道在生別人的氣，這是由於覺性弱。必須有強的覺性，如光明一樣，馬上覺照念頭。強的覺性是「明」，相對於無明、無知，「明」是強的覺性，這是訓練出來的。一步一步覺性提高之後，自然會去看念頭，最後才能拔除無明的根源。整個生活中的禪修過程是一直培養覺性，是在根、塵接觸中訓練。惑、業、苦是在根、塵接觸後產生。覺性弱的人，心會被外在好吃、好看的對象所牽引而不自知。禪修的訓練在於覺性。內心若有很強的覺性，在根、塵接觸時，就能夠看只

是看，聽只是聽，對外境不產生排斥或被吸引。從早到晚，不斷覺知肢體的動作，培養到高層次的覺性，就如儲錢多了，就不必工作，覺性也如此，一直培養到最後，覺性即能一直存在著。以上指出一個重點：當覺性強時才能看念頭，否則會捲入念頭中。

七、喜悅與禪相

生活中的禪修是採用覺知行，知道外在的訊號，而不為訊號拉跑，其技巧是一直覺知自己的動作，培養覺知力，禪修幾天後，雜念少了，當覺性成片後會產生身心輕安。一般坐著不動的靜態禪修，此時極容易掉入輕安喜悅中，跳不出來。如世尊之前，有很多人修到四禪八定不能開悟，因為捲入喜悅中，生起對禪定的貪著，覺性顯現不出來。覺知行則不同，喜悅同樣產生，當下繼續覺知肢體仍在動，故此時喜悅只是喜悅，內心一直保持覺性。以此方法能突破修行上的障礙，不管狂喜、光明、菩薩等禪相出現時，當下把這些視同路旁的景象，仍然一直覺知自己當下肢體的動作，這些禪相自然消失，禪修者內心一直清楚而穩定而不被拉跑。

八、自歸依與平等心

生活中要以覺性為依靠，即佛陀所說：自己是自己的歸依處，稱作自歸依，也就是依靠自性佛。死亡時最可依賴的也是覺性，臨終時只要輕鬆地覺知呼吸的進與出，便是與覺性同在。故覺知行是很踏實的修行方法。眾生皆有佛性，動物因為條件不足，無法訓練覺性，身為人則機會難得，可以在覺知身體的動作中來培養覺性。只要持續的練習，覺性漸漸提高，喜悅自然會產生。覺知力強後，就能看清楚身體、感受、心意、念頭（法），此時不會被感受及念頭牽著走，也就是說，此時具有真正的平等心與平常心。覺性高時，智慧也自然會產生。

九、修行的次第

修行成聖的過程要經過五根、五力的加行道，進入見道、修道。五根的內容：第一是信，要相信佛法、相信因果，要相信佛陀的方法，

要相信正確的因就會有正確的果。第二是精進，對於方法要不斷的去訓練，世尊說：行、住、坐、臥要能正念正知，要相信這是佛陀的教導，精進地練習能致滅苦的目標。第三是念，念就是覺知，在行、住、坐、臥中要覺知，選擇一個部位的動作來覺知。人整天在動，因此可訓練出無間斷的覺知，能持續時即是定。這不是專注式的定，而是覺知式的定，這是正定，也是日常生活的定。覺知動作而無雜念，這是真正的三摩地，覺性是全面開展、持續的，持續時就是第四定根。定中包含前面的信、進、念，包含覺性。定中有覺性，第五慧根自然生起。信、進、念、定、慧的次第是一種自然的過程，慧是來自於根塵接觸中，以強大的覺性來觀察實相。此即是佛法的理論與實踐。無明在那裡？在根塵接觸中，沒有覺性而被妄念牽走。無明如何斷除？在根塵接觸中，以強大的覺性，看清實相。慧如何產生？在日常生活中，以具有覺性的定來觀照，因緣成熟時，慧即產生。此慧是修所成慧，非聞、思慧。念與定必須平穩、持續，慧才能成熟。五根更成熟時是五力，五力更加強後，進入七覺支，進入見道位，體證身心的實相，呈現般若而成為聖者，此慧是修所成慧，是真正的般若。七覺支仍以念覺支開始，以覺性來貫穿，再來是擇法覺支，觀察身心的實相。精進覺支便是不斷培養覺性。喜與輕安覺支，是由於覺性而自然產生的身心喜悅與輕安，現在處在強的覺性下，不會被喜悅拉著跑。覺性成片時，便是定覺支。在很強的覺性下，便有真正的平等心，這就是捨覺支，此時不黏著任何外境或現象，不被感受、念頭拉著跑。例如，身體病痛時能不生氣，因為有很強的覺性，習氣不再產生。七覺支之後是修道位的八聖道。八聖道是中道，是生活中的一種實踐。第一正見，要有正確的因果觀念，正確的原因得到正確的結果。在生活中，一開始只要訓練覺知即可，不要急著進入專注中。心有正確的位置之後，只要一直灌溉它。正思惟不是妄想，是在生活中的正確思考。種種日常行為要在覺性下來思考、規劃。正語、正業、正命是指日常的言行要伴隨著強有力的覺性。正精進是在覺性中不斷的努力提升。正念是單純地覺知自己的身心行為，覺性成片後是正定。所以佛法的訓練是以覺性來貫穿整個修行的過程。

十、歸結到覺性

佛法修行的核心在於覺性的培養，各宗各派不同的只是技巧，但

在這兒所推薦的最簡單方法是：走的時候知道在走，站著、坐著、臥著、舉伸時，當下要知道身體的動作，把覺性一直貫穿並培養起來。這種方式在任何時候皆可以訓練。人是動物，整天在動，利用這種自然的現象來訓練覺性，可說是一種最簡單、最自然的方法。這便是生活中的禪修。



林崇安佛學著作集

一、佛法書籍類

- 01 《佛教教理的探討》(1990,慧炬出版)
- 02 《佛教因明的探討》(1991,慧炬出版)
- 03 《西藏佛教的探討》(1993,慧炬出版)
- 04 《印度佛教的探討》(1995,慧炬出版)
- 05 《佛教的生命觀與宇宙論》(1994,慧炬出版)
- 06 《生活即禪修》(2000,內觀教育出版)
- 07 《阿含經的中道與菩提道》(2000,大千出版)
- 08 《基本漢藏梵英佛學術語》(1991,慧炬出版)
- 09 《藏文拼音教材》(1994,諦聽出版)
- 10 《藏文文法教材》(2004,內觀教育出版)

翻譯類：

- 11 《定慧禪修法》(英譯漢,2000,內觀教育出版)
- 12 《內觀禪修手冊》(英譯漢,2000,內觀教育出版)
- 13 《實用內觀練習》(英譯漢,2000,內觀教育出版)
- 14 《正確的修行》(英譯漢,2000,內觀教育出版)
- 15 《觀呼吸與觀四界》(英譯漢,2000,內觀教育出版)
- 16 《聖妙吉祥真實名經廣釋》(藏譯漢,2001,諦聽出版)
- 17 《宗義寶鬘論摘要》(藏譯漢,2004,編入《佛教宗派源流與思想選集》,內觀教育出版)

二、編輯類

甲、佛法與內觀系列 (2000,內觀教育出版)

1 毗瑪拉蘭希法師、2 孫倫法師、3 達磨多羅、4 隆波田、5 阿姜念、6 馬哈希法師、7 阿姜查、8 摩訶布瓦以及 9 帕奧禪師的不同禪修方法介紹。(全編入內觀叢書,2001,大千出版)

乙、佛法教學系列 (2003-2004,內觀教育出版)

本系列將經論重新分段標點，使其段落分明，便於誦讀、分析與比對。使用者將檔案（見 www.insights.org.tw）直接列印於 A4 紙

張，依封面、編序、目錄、正文、版權頁之次第裝訂成冊，即成完整的一本教材，由於內文為 14 號字，便於閱讀。

- A1 《雜阿含經 • 蘊品》
- A2 《雜阿含經 • 處品》
- A3 《雜阿含經 • 緣品》
- A4 《雜阿含經 • 道品》
- A5 《雜阿含經 • 弟子/如來品》
- A6 《雜阿含經 • 八眾品》
- B1 瑜伽師地論 《攝事分 • 蘊品並科判》
- B2 瑜伽師地論 《攝事分 • 處品並科判》
- B3 瑜伽師地論 《攝事分 • 緣品並科判》
- B4 瑜伽師地論 《攝事分 • 道品並科判》
- C1 瑜伽師地論 • 本地分 《五識身相應地、意地並科判》
- C2 瑜伽師地論 • 本地分 《有尋有伺等三地並科判》
- C3 瑜伽師地論 • 本地分 《三摩呬多等地並科判》
(三摩呬多地、非三摩呬多地、有心地、無心地、獨覺地、有餘依地、無餘依地合刊)
- C4 瑜伽師地論 • 本地分 《聞所成等三地並科判》
- C5 瑜伽師地論 • 本地分 《聲聞地並科判》
- C6 瑜伽師地論 • 本地分 《菩薩地並科判》
- D 《瑜伽師地論 • 攝釋、異門、調伏並科判》
(攝釋分、攝異門分、調伏事及本母事合刊)
- E1 瑜伽師地論 • 攝決擇分 《五識身相應地、意地決擇並科判》
- E2 瑜伽師地論 • 攝決擇分 《有尋有伺等三地決擇並科判》
- E3 瑜伽師地論 • 攝決擇分 《三摩呬多等地決擇並科判》
- E4 瑜伽師地論 • 攝決擇分 《聞所成慧等三地決擇並科判》
- E5 瑜伽師地論 • 攝決擇分 《聲聞地決擇並科判》
- E6 瑜伽師地論 • 攝決擇分 《菩薩地決擇並科判》
- G1 《顯揚聖教論簡本》
- G2 《法蘊足論》
- G3 《集異門足論》
- L 《長阿含經》
- M1 《中阿含經 • 前六品》
- M2 《中阿含經 • 中六品》

- M3 《中阿含經·後六品》
- N1 《增一阿含經·前五法》
- N2 《增一阿含經·後六法》
- S1 《釋迦牟尼佛傳》原典選集
- S2 《法句經》選集
- S3 《本事經》與《經集》選
- S4 《原始佛典中的菩薩道》
- U1 《六祖壇經》選集
- U2 《般若經》選集
- U3 《現觀莊嚴論略釋細目》
- U4 《佛教宗派源流與思想》選集
- Z1 林崇安佛學論文選集
- Z2 內觀教育集

三、論文類

單元 1【佛法源流】

- 1a 釋尊的禪修過程（第四屆中華國際佛學會議,2001）
- 1b 釋尊時期的分教和阿含經的集成之研究（內觀教育,2004）
- 1b' 從九分教到阿含經的集成略探（《法光雜誌》173,2004）
- 1c 阿含經的集成與大乘經典源流的研究（中華佛學學報,第4期,1991）
- 1d 《法句經》及其譬喻的演變略探（內觀教育,2004）
- 1d' 《法句經》的形成及其演變略探（《法光雜誌》174,2004）
- 1e 印度部派佛教的分立與師資傳承的研究（中華佛學學報,第3期,1990）
- 1f 印度因明源流略探——從《大毗婆沙論》來考察（《法光雜誌》81,1996）
- 1g 《瑜伽師地論》內的異義及其編成（《法光雜誌》158,2002）
- 1g' 《瑜伽師地論》和《顯揚聖教論》的內容架構及其編成（《法光學壇》2002）
- 1h 六祖壇經的祖本及其演變略探（《法光雜誌》172,2004）
- 1i 《本事經》的經型及其編集的研究（內觀教育,2004）
- 1j 《增一阿含經》的經型及其編集的研究（內觀教育,2004）
- 1k 印度佛教密宗的傳承與發展（世界顯密佛學會議,1986）
- 1l 西藏佛教後弘時期之源流與思想（西藏研究會訊4,1987）

單元 2【佛學義理】

- 2a 《阿含經》中所建構的佛教知識系統（《佛教圖書館館訊》31期,2002）
- 2b 從《羅怛羅經》來看佛法的教學（佛學學術研討會—佛學與人生,2002）
- 2c 《長阿含經》和《長部》的核心教導（《法光學壇》2003）
- 2c' 《長阿含經》的【三學·定型句】（《法光雜誌》165,2003）
- 2d 《雜阿含經》的探索（《法光雜誌》91,1997）
- 2e 《阿含經》的成佛之道（《法光雜誌》96,1997）
- 2f 受念住的研究（中華佛學學報,第9期,1996）
- 2g 《壇經》中的阿含精神（《法光雜誌》144,2001）
- 2h 《雜阿含經》經文的釐正初探（圓光佛學學報,,2004）
- 2i 《阿含經》的菩薩道——兼論《般若經》的出現（內觀教育,2004）
- 2j 從〈菩薩地〉來看菩薩道（內觀教育,2004）
- 2k 《阿含經》的中觀見（普門雜誌205,1996）
- 2m 制戒十利和小小戒可捨的探討（圓光新誌,78,2004）

單元3【禪修與生活】

- 3a 人間淨土的達成（第三屆中華國際佛學會議,1997）
- 3b 禪修對現代生活的適應（第九屆國際佛教學術會議,1999）
- 3c 生活禪、動態內觀與念佛（第二屆兩岸禪學研討會,1999）
- 3d 從佛法看生命教育的實踐（《宗教與生命教育》學術研討會,2001）
- 3e 「覺之教育」的實踐原則及方法（「覺之教育」學術論文研討會,2000）
- 3f 佛教心理學的實踐面（佛學與人生佛學學術研討會,2003）
- 3g 釋尊時期止觀法門的實踐（中華佛學學報,第10期,1997）
- 3h 正法與三十七菩提分法的實踐（中華佛學學報,第11期,1998）
- 3i 內觀禪修的探討（中華佛學學報,第13期,2000）
- 3j 西藏大手印的思想（政大民族學報21期,1994）
- 3k 止觀的實踐——兼評《菩薩道次第廣論》的奢摩他及毗鉢舍那（政大民族學報22期,1996）

單元4【哲學與因明等】

- 4a 漢藏的佛性論（收於《佛教思想的傳承與發展》，三民書局印行，1995）
- 4b 佛教存有論和認識論的核心命題（《法光雜誌》177,2004）
- 4c 佛教的心性論及其特色（法光,2004）
- 4d 《壇經》的心性與佛性略探（內觀教育,2004）
- 4e 佛學研究法及其特色（法光,2004）

- 4f 評析藏傳邏輯論式（歐陽無畏教授逝世八週年紀念論文集,蒙藏委員會,2000）
- 4g 以科學的譬喻來看佛法（內觀教育,2004）
- 4h 佛法與現代科學（1990 佛光山國際佛學會議）
- 4i 藏文之英文及羅馬字母對音分析（西藏研究會訊2,1986）
- 4j 正因與似因的探討（西藏研究會訊10,1990）
- 4k 成立「量士夫」的論式分析（西藏研究會訊12,1991）

單元 5【短文與演講】

- 5a 初善、中善與後善（2000,9）
- 5b 世出世間（2000,11）
- 5c 精進（2002,11）
- 5d 經行的重要（2003,6）
- 5e 播下聖者的種子（2003）
- 5f 拘舍彌事件的化解（2004,5）
- 5g 鎖定目標（2004,3）
- 5h 慈心觀的重要（2004,9）
- 5i 內觀的法流（2003,6）
- 5j 培養內觀的能力（2004,9）
- 5k 生活與禪修（講於行政院中諦禪學社，2001,8）
- 5l 生活中的禪修（講於法光佛研所，2000,3）



國家圖書館出版品預行編目資料

《內觀教育集》：林崇安內觀論文選/林崇安編輯
--[桃園縣]中壢市：內觀教育基金會，民 93
面：29x21 公分 -- (佛法教學系列：Z2)

ISBN：986-7606-13-2 (平裝)

1. 佛教 -修持 -論文, 講詞等

225.707

93018892

《內觀教育集》

編輯：林崇安教授

出版：[桃園縣]中壢市內觀教育基金會

助印郵撥：19155446 財團法人內觀教育基金會

通訊：320 中壢郵政 9-110 信箱。或：

桃園縣大溪鎮頭寮福安里十鄰 12 之 3 (大溪內觀教育禪林)

電話和手機：(03)485-2962；0937-126-660

傳真：(03)425-8073

網址：<http://www.insights.org.tw>

初版：**【內觀教育版】2004**

再版日期：2008 年 3 月