

內觀雜誌第 112 期【2014 年 12 月】

## 內觀雜誌第 112 期

【本期重點】：覺醒之道（A2）：練習佛法的簡要指南。阿含研究教材：《雜阿含 46 經》《所食經》的比對。

### 第 112 期內容：

覺醒之道（A2）：

練習佛法的簡要指南 pp.2-6

阿含研究教材：

《雜阿含 46 經》《所食經》的比對 pp.7-13

1. 《雜阿含 46 經》《所食經》

2. 《相應部·蘊相應》[79]

覺醒之道 (A2):

## 練習佛法的簡要指南

巴拉摩禪師 (帕默禪師) 著

林崇安編譯

(內觀雜誌, 112 期, pp.2-6, 2014.12)

(01) 我的許多朋友來與我修習佛法，後來我看到他們生起了一些問題。有些人擔心如果他們不在我身邊時他們不能正確地修習佛法。曼谷人就比較放心，因為他們知道在哪裡找到我。但是國外或邊遠地區的朋友們因為距離遙遠就比較擔心。於是他們要求我寫一個簡要的指南，上面清晰地指引如何正確地修習佛法，這樣當我不在旁邊時他們仍然有信心地練習。

有些朋友聽了我的法談，但還有疑惑或不能好好理解。有些人採用了我給他人的問題的答案到自己身上，這答案是適用於不同的修行階段但是不適用於這個人。採用了他人的問題的答案到自己身上的結果，不異於服用其他病人的藥。所以，大家要求我將我所有的修習佛法的談論編在一起，以便釐清任何的誤解。

我知道還有一個問題：我的一些朋友，相互之間引用我在不同狀況或不同時間的建議，由於不一致而起爭執。

(02) 所以，我覺得有出一本練習佛法的簡要指南的需要，以總結我曾經給我的同事、朋友們的練習佛法的建議。這本指南清晰地顯示，從開始到最後的整個練習佛法的藍圖，以避免上述的諸多問題。

### 1.理解佛教的範圍

(01) 對佛教背景瞭解一些的朋友們，要知道佛教不是一種治療宇宙百病的萬靈丹。它不是於社會生存所需的唯一工具。所以如果你是一名大學生，你不必為了學習佛法而休學，因為世間的知識對於引導每人過著世間正常的生活是必要的。一位佛教的學生同樣要好好懂得其他學習的領域。

(02) 不要誤以為佛教是學習「苦和如何滅苦」以外的其他事物。佛

教不是在於為如下相關的問題提供答案：迷信、宿命、前生、來世、鬼、天人和其他神秘現象。

## 2.練習佛法的工具

- (01) 對於那些已經知道佛法是教導「苦和苦的止息」的人，我將介紹練習佛法的工具給他們，那就是正念和正知。
- (02) 我對大家的建議是，要覺知發生在我們心中的感覺，例如：懷疑、貪愛、擔憂、快樂、悲傷的感覺。這就是正念的練習，正念是覺知心中生起的「心識的對象」的工具。  
我鼓勵大家要覺知，不要經由眼、耳、鼻、舌、身、意等六根而迷失。人們最常經由眼根和意根而迷失：刻意地專注於所看的對象，或迷失於念頭的世界中。
- (03) 經由持續地覺知，不迷失於念頭或過度專注，我們就能得到正知、心的清晰。

## 3.念住

- (01) 一旦我們有了練習佛法的工具或利器，下一步驟是邀請大家修「正念的練習」或念住（身念住、受念住、心念住、法念住），依據個人的天性，去正知於身、受、心、法。例如經行時覺知身體的移動，坐禪時覺知呼吸的入出。開始時，我們可以修「專注的練習」或奢摩他（寂止），放鬆中聚焦於身體。
- (02) 一旦聚焦，身體的移動、或出入息時氣息的移動，便是禪修的對象。我們能看到它們不斷變化，不能停留在一種狀態，也不受我們的控制。
- (03) 經由正念的練習，心獲得力量和正知。當一個心理的對象生起時，心會自動覺知。例如，當快樂、悲傷、善心、不善心生起時，心會知道；也以同樣的方式心會知道任何身體的對象。對於那些善於觀察心理對象的人，持續這樣練習。否則只觀察身體對象也是可以的。當心持續地覺知身心對象，它將獲得力量和洞見。心會自然地對身心對象作出滿意、不滿意或中性的反應，要覺知這些感覺，這些感覺和我們已經觀察的其他身心對象一樣會生起滅去。而後心就放下這些感覺而變成平等心。

(04) 最初這種平等心可能只經歷片刻。但是一旦熟練後，平等心更加經常出現並持續較長的時間，最終它將覺知平等心本身，此時它能夠仔細將構成身和心的五蘊分開，明顯看到它們是：色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊。

(05) 正念發展到了這個階段，許多禪修者經常出現如下兩種反應之一：有些人變得厭煩而停止練習；另外有一些人不確定下一步如何做而停止練習去思考答案。

事實上，一旦心能覺知平等了，我們所需要做的就是繼續觀察。一旦正念、定和慧成熟，心本身會自動前進。

這就是念住修法的簡明指南。

## 4.不正確的念住修法

(01) 就算我們採用上述的指南，當我們開始練習佛法時，我們經常面臨許多不同的問題，主要來自於不正確的念住修法。對於大多數人來說，我們越修行就越偏離我們的目標。

(02) 主要的一個錯誤是，我們沒有如實覺知現象，反而傾向於去創造一個新的心識的對象，而後執著於它。這種情況，可能發生於：當我們認為我們的心太散亂了所以要先修「專注的練習」之時。接著由於不正確的練習，沒有發展出正定，反而培養出邪定，我們沒有輕鬆舒適地覺知、不迷失或過度專注，反而專注在一個對象上，將心投入其中並執著於對象。由於邪定，心執著於它所造作出來的對象。一旦我們要從專注轉到念住的練習時，由於執著的緣故，心不再能夠看到實相。

(03) 另一個常見的錯誤是，沒有以一種簡單而自然的方式去覺知任何生起的對象，許多人反而強迫心去警覺，特別是在當下，以為這就是正念，如此，他們的心變成處於過分緊繃和警衛的狀態，這種感覺是相同於在起跑線上的賽跑者。

(04) 第三種常見的障礙是以貪心來練習佛法，例如想炫耀一下、想從朋友獲得稱讚、承認，或想快速覺悟的貪求。我們越想獲勝就越加速精進，而沒有讓正念正知持續而自然地發展。(在實際的練習佛法上，一切時候讓正念正知持續而自然地發展，才是加速精進的真正意義)。我們帶著貪心練習時，練習會緊繃，雖看似進步，但是內心不平和。

- (05) 這三種錯誤，使我們許多人迷失或執著於心識的對象上，並誤以為自己充滿覺性而實際上我們沒達到。現在我們能夠辨出這些錯誤，並返回去覺知當下這一刻所顯現的現象。
- (06) 有一則我的一位學生的有趣故事，他的心執著於一個心識的對象。我建議他要覺知到這一執著，並經由覺知外在的對象使心自由出來，希望讓緊鎖的心鬆下來。這年輕人對這建議感到困惑，他以為我要他不要正念，而讓心去亂跑。幸好他回來和我釐清誤解。否則，他如果向長老們提到此事，我可能已經從寺院被趕出去了。事實上，當一個人執著於一個心理對象時，心就已經從正念跑開了。我試著幫助這年輕人看到，由於過度聚焦，他讓心從禪修的對象跑開了。
- (07) 有些人面臨的另一個問題是，迷失到禪修的副作用中，例如迷失在禪相中、或內在的光、顏色、聲音，甚至身體的顫動和轉動。當這些現象生起時，有些人對這經驗感到愉悅，有些人感到不愉悅。我必須進一步引導他們正念於這些感覺，反復訓練後，心最終會處於中道，不再無知地聚焦於這些愉悅或不愉悅的感受上。
- (08) 爲了避免練習佛法上的錯誤，我們必須嚴格地堅守規則：當煩惱生起時覺知它們，一直到最終有一天內心獲得智慧並克服煩惱而自在。如果我們練習佛法，沒有簡單地如實覺知現象，反而是爲了滿足我們的貪求：想知道、想看見、想成爲、想得到、想出頭、想出名，甚至想覺悟，那麼走偏的風險就加大，一切都因爲心會經常造作出一組新的現象。
- (09) 我們必須對心敏銳。例如，如果心變得比周圍的環境沉重，這就意味著心無知地執著於某東西。自然狀態的心不會沉重，會和周圍環境相同。如果感覺沉重，只是因爲它背負額外的重量。要放輕鬆，並看看四周，我們所看到的一切都不沉重，如建築物、桌、椅、樹木，因爲我們不必背負它們。但是，心有時感到沉重，有時感到輕盈，這是由於執著的緣故。我們越執著，心就變得越沉重。這重量心顯現成脫離自然。一旦心沒有注意到這煩惱，心就創造了額外的重量。一旦心熟練於覺知時，它會觀察得更深入，會看到心如何對外境起反應，是否喜歡或不喜歡。繼續練習，一直到心對所有心識的對象不偏一邊，一直到內心感覺的重量和自然的重量相同，一直到最後不再背負任何重量。
- 佛陀教導說：安立爲我們身心的五蘊是沉重的，任何背負這重量

的人永遠不能快樂。他的教導是絕對的真理。對那些看到的人來說，五蘊確實是沉重的。

---



阿含研究教材：

## 《雜阿含 46 經》《所食經》的比對

林崇安編

(內觀雜誌，112 期，pp.7-13，2014.12)

### 1. 《雜阿含 46 經》《所食經》

經號：大四六；內九一；印一五八；光九二；S79。

(01) 如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

(02) 爾時，世尊告諸比丘：「有五受陰。云何爲五？〔色受陰〕，受、想、行、識受陰。

#### 【惡說法者】

(03) 若沙門、婆羅門，以宿命智自識種種宿命，已識、當識、今識，皆於此五受陰已識、當識、今識：我過去所經如是色、如是受、如是想、如是行、如是識。

#### 說明：

又惡說法者，隨依何定發宿住念，不能如實了知是苦，便生愛味；由愛味故，於過去行深生顧戀，於未來行深生欣樂，於現在行不能修行厭、離欲、滅。

#### 【自相、共相】

(4a) 若可闕、可分，是名色受陰。

(4b) 指所礙，若手、若石、若杖、若刀、若冷、若暖、若渴、若飢、若蚊虻諸毒蟲、風雨觸，是名觸闕，是故闕是色受陰。

(4c) 復以此色受陰，無常、苦、變易。

(5a) 諸覺相是受受陰，何所覺？

- (5b) 覺苦、覺樂、覺不苦不樂，是故名覺相是受受陰。
- (5c) 復以此受受陰，是無常、苦、變易。
- (6a) 諸想是想受陰，何所想？
- (6b) 少想、多想、無量想，都無所有作無所有想，是故名想受陰。
- (6c) 復以此想受陰，是無常、苦、變易法。
- (7a) 爲作相是行受陰，何所爲作？
- (7b) 於色爲作，於受、想、行、識爲作，是故爲作相是行受陰。
- (7c) 復以此行受陰，是無常、苦、變易法。
- (8a) 別知相是識受陰，何所識？
- (8b) 識色，識聲、香、味、觸、法，是故名識受陰。
- (8c) 復以此識受陰，是無常、苦、變易法。

**說明：**

惡說法者宿住隨念，於彼諸行自相、共相不如實知。

善說法者宿住隨念，如實知（諸行自相、共相）故，無邪分別。

**【善說法者】**

- (9a) 諸比丘！彼多聞聖弟子，於此色受陰，作如是學：我今爲現在色所食，過去世已曾爲彼色所食，如今現在。
- (9b) 復作是念：我今爲現在色所食，我若復樂著未來色者，當復爲彼色所食，如今現在。
- (9c) 作如是知已，不顧過去色，不樂著未來色，於現在色生厭、離欲、〔滅盡〕、向滅。
- (10a) 多聞聖弟子，於此受、想、行、識受陰，〔作如是〕學：我今現在爲現在識所食，於過去世已曾爲識所食，如今現在。
- (10b) 我今已爲現在識所食，若復樂著未來識者，亦當復爲彼識所食，如今現在。
- (10c) 如是知已，不顧過去識，不樂未來識，於現在識生厭、離欲、滅盡、向滅。

**說明：**

善說法者，隨依何定發宿住念，能如實了知是苦，不生愛味，能修行厭、離欲、滅。能如實了知是苦，不生愛味；不愛味故，於過去行



不生顧戀，於未來行不生欣樂，於現在行能修行厭、離欲、滅。

(11)〔滅〕而不增，退而不進，滅而不起，捨而不取。

(12a) 於何滅而不增？色滅而不增，受、想、行、識滅而不增。

(12b) 於何退而不進？色退而不進，受、想、行、識退而不進。

(12c) 於何滅而不起？色滅而不起，受、想、行、識滅而不起。

(12d) 於何捨而不取？色捨而不取，受、想、行、識捨而不取。

(13) 滅而不增，寂滅而住；退而不進，寂退而住；滅而不起，寂滅而住；捨而不取，不生繫著。不繫著已，自覺涅槃：我生已盡、梵行已立、所作已作、自知不受後有。」

**說明：**

何等名為四種雜染？

a 業雜染；

b 見、我慢纏雜染；

c 愛纏雜染；

d 彼隨眠雜染。

若善說法毘奈耶中正修行者，能斷如是四種雜染，於現法中能般涅槃。又由此故，能住究竟圓滿涅槃。

(14) 佛說此經時，眾多比丘不起諸漏，心得解脫。

(15) 佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

## 2. 《相應部·蘊相應》[79]

一~二、[爾時，世尊]住舍衛城……乃至……

**【惡說法者】**

三、「諸比丘！諸沙門、婆羅門，憶念種種之宿住。憶念者，則憶念此一切五蘊，或隨其一。

四、諸比丘！我於過去世謂有如是色者，則憶念色。

諸比丘！我於過去世謂有如是受者，則憶念受。

諸比丘！我於過去世謂有如是想……行……識者，則憶念識。

## 【自相、共相】

五、諸比丘！說名爲色者何耶？

諸比丘！爲所惱壞故名爲色也。

何以爲所惱壞耶？以寒受惱壞，以熱受惱壞，以飢受惱壞，以渴受惱壞，以虻、蚊、風、熱、蝎、蛇所觸而爲所惱壞。

諸比丘！爲所惱壞故名爲色。

六、諸比丘！說名爲受者何耶？

諸比丘！領受故名爲受。

領受者何耶？領受於樂，領受於苦，領受不苦不樂是。

諸比丘！領受故名爲受。

七、諸比丘！說名爲想者何耶？

諸比丘！了解故名爲想。

了解者何耶？了解青，了解黃，了解赤，了解白是。

諸比丘！了解故名爲想。

八、諸比丘！說名爲行者何耶？

諸比丘！現行於有爲故名爲行。

現行於有爲者何耶？以色爲色性故，現行於有爲，以受爲受性故，現行於有爲，以想爲想性故，現行於有爲，以行爲行性故，現行於有爲，以識爲識性故，現行於有爲。

諸比丘！現行於有爲故名爲行。

九、諸比丘！說名爲識者何耶？

諸比丘！了知故名爲識。

了知者何耶？了知醋、了知苦、了知辛、了知甘、了知苛，了知不苛，了知鹹，了知不鹹。

諸比丘！了知故名爲識。

## 【善說法者】

一〇、諸比丘！於此有聞之聖弟子，乃如是思擇。

一一、如「我今爲色所食：我於過去世，亦爲色所食，如今現在爲色所食。我若樂著於未來之色者，則我於未來世，亦應爲色所食，乃如今現在爲色所食。」

彼如是思擇、則不顧過去之色，不樂著未來之色，則於現在之色向厭患、離貪、滅盡。

一二、如「我今爲受所食：我於過去世，亦爲受所食，乃如今現在爲受所食。我若樂著於未來之受者，則我於未來世亦應爲受所食，乃如今現在爲受所食。」

彼如是思擇，則不顧過去之受，不樂著未來之受，則於現在之受向厭患、離貪、滅盡。

一三、如「我今爲所想所食……」

一四、如「我今爲行所食，我於過去世，亦爲行所食，乃如今現在爲行所食。我若樂著未來之行者，乃如今現在爲行所食。我若樂著於未來之行者，則我於未來世，亦應爲行所食，乃如今現在爲行所食。」

彼如是思擇，則不顧過去之行，不樂著未來之行，則於現在之行向厭患、離貪、滅盡。

一五、如「我今爲識所食，我於過去世，亦爲識所食，乃如今現在爲識所食。我若樂著未來之識者，則我於未來世，亦應爲識所食，乃如今現在爲識所食。」

彼如是思擇，則不顧過去之識，不樂著未來之識，則於現在之識向厭患、離貪、滅盡。

一六、諸比丘！汝等於意如何？色是常耶？是無常耶？」

「大德！是無常。」

「無常者，是苦耶？是樂耶？」

「大德！是苦。」

「若觀此無常、苦變易之法者，得有此是我所，此是我，此是我體耶？」

「大德！不也。」

一七~一九、受……想……行……

二〇、「識是常耶？是無常耶？」

「大德！是無常。」

「無常者，是苦耶？是樂耶？」

「大德！是苦。」

「若觀此無常、苦變易之法者，得有此是我所，此是我，此是我體耶？」

「大德！不也。」

- 二一、「諸比丘！應如是以正慧如實作觀。是故諸色之過去、未來、現在、內外、粗細、劣、勝、遠、近之一切色，乃非我所，非我，非我體。
- 二二、受……
- 二三、想……
- 二四、行……
- 二五、應如是以正慧如實作觀。識之過去、未來、現在……乃至……遠近之一切識，乃非我所，非我，非我體。
- 二六、諸比丘！聖弟子以此名為減而不增，捨而不取，退而不近，離薰而不偏薰。
- 二七、何以減而不增耶？  
以減色而不增，以減受……想……行……識而不增。
- 二八、何以捨而不取耶？  
以捨色而不取，以捨受……想……行……識而不取。
- 二九、何以退而不近耶？  
以退去色而不近，退去受……想……行……識而不近。
- 三〇、何以離薰而不偏薰耶？  
以離薰色而不偏薰，離薰受……想……行……識而不偏薰。
- 三一、諸比丘！有聞之聖弟子，作如是觀，以厭患於色，厭患於受……想……行……識，厭患而離貪，離貪而解脫，解脫而生解脫智，則知：生已盡、梵行已立、所作已辦、不受後有。
- 三二、諸比丘！比丘以此為不增不減，已減而住，不捨不取，已捨而住，不退不近，已退而住，不離薰、不偏薰。
- 三三、已離薰而住，何以不增不減耶？  
已減而住，以色不增不減。已減而住，受……想……行……識不增不減。
- 三四、已減而住，何以不捨不取耶？  
已捨而住，以色不捨不取，已捨而住，以受……想……行……識不捨不取。
- 三五、已捨而住，何以不退、不近耶？  
已退而住，由色不退不近，已退而住，由受……想……行……識不退不近。
- 三六、已退而住，何以不離薰、不偏薰耶？  
已離薰而住，以色不離薰、不偏薰，已離薰而住，以受……想……

行……識不離薰、不偏薰。

三七、已離薰而住。諸比丘！如是心解脫之比丘，是帝釋天、梵天、  
生主之諸天所遙望而歸依。」

三八、歸命人良馬，歸命最勝人，汝所依靜慮，我等所難知。



## 《內觀雜誌》

行政院新聞局登記證局版北市誌字第 313 號

1995 年 10 月 1 日創刊

發行人：李雪卿

編輯：內觀雜誌編輯組

宗旨：弘揚佛法的義理和介紹內觀法門

聯絡：320 中壢市郵政信箱 9-110

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

<http://140.115.120.165/forest/>

