

## 覺性的培養

林崇安

講於台北市佛教教青年會，2007

### 一、前言

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

### 二、心靈的藥方

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

○名稱：一乘道

無第二清淨道，這是純一的正道。

○功效：淨諸眾生

能令眾生得到究竟的清淨：

(1) 令越憂悲（失、毀、譏、苦；得、譽、稱、樂）：依思擇力，建立正見。

(2) 滅（欲界之染）惱：依世間修習力，使正念相續。

(3) 滅苦：依出世間修習力，正念相續並內觀無我。

(4) 得如實法：獲得聖道及道果真實妙法。

○方法：修四念處

身身觀念處、受受觀念處、心心觀念處、法法觀念處。

### 三、修四念處

修四念處就是在生活中培養覺性。

當你清楚而持續地覺知自己身體的動作時，就是在修身念處。

當你清楚而持續地覺知自己感受的生滅時，就是在修受念處。

當你清楚而持續地覺知自己心識的變化時，就是在修心念處。

當你清楚而持續地覺知自己身心的無我時，就是在修法念處。

這種清楚而輕鬆的覺知就是覺性。覺性持續不斷時，稱做「正念相續」。

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

### 四、結語

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

---