



談六身修習

智 銘

六身，是由六根而來，若六根不緣，即無六身。因六根緣於六塵生六識，即成各個六身。例如眼、色二法，相緣生眼識，即是眼識身，他如耳、鼻、舌、身、意，各隨聲、香、味、觸、法而緣，即各生身，合之即為六識身。若各二法各不相緣，就不能有六身了。這好比兩手相拍才有聲，若一手不與他手相應，則他手無論如何揮拍，也不可能發聲。

六識身並不就此止住，而會更加敷演開來，如眼緣色生眼識以後，又生出觸，由觸而生受、想、思、……這些的所生法，都成為六身，由於有這些的因緣所生的六身，才有生、老、病、死等等的憂悲惱苦生。這就有如滾雪球，越滾越大。

其實這些的六身，都是無常的、非我的、變易的，沒有一樣能把握住。既然如此，就應該捨棄。唯有能捨內六入處，才能求得長夜的安樂。所謂捨棄，並不是挖去其眼，鑿其耳、斫去其鼻，割斷其舌、毀壞其身，錯亂其意，若是以如此的方式行捨棄，豈不成了一個肉團，肉團是不能學修佛法，悟開智慧，速得涅槃的。

真正的捨棄法，是關閉根門，例如眼見色，若不取色相，不

取隨形好，則不為眼色所生法而苦。眼之見色其處理的方法，佛認為有不律儀與律儀二法，所謂不律儀者，就是對眼之見色不加防護。不防護的結果，則無明闇障、世間貪愛、惡不善法等等，就會漏進到道心內面去。使無漏的道心成為有漏，有漏即是憂悲惱苦的根源，所謂律儀者，就是於眼之見色加以防護，防護就能防堵無明闇障，世間貪愛、惡不善法等等漏不進道心內面去，道心無漏，當然能長夜安樂，而無憂悲惱苦。

因防護而關閉根門的行者，對外六入處都會知所節制，例如舌之於飲食，必知量而食，不自高，不放棄，不著色，不着莊嚴。如實觀察之所以要飲食，那只不過為支持身體，聊止饑渴。因為人身的目的，不是為吃、喝而生，是為學道而生，就如同運載貨物的車子，只要塗一點油膏使它潤滑能供運載就可以了。同樣的道理，飲食也只要能維持修道就可以了。若不是為修道，只是為貪口福之欲，就會帶來惱苦，其他五根，也應作如此的防護。

所以安善防護內六入處，在「止」的方面說，是關閉根門，使惡不善法不生。在「觀」的方面說，却又要利用這內六入處作

正觀察，唯有正觀察，才能如實知內六入處是無我的。同樣，以正觀察外六入處，也是無我的。既然內六入處與外六入處都是無我的，則二者緣生的六識身。當然也是無我的。

由此而進，以正觀察的結果，即知：

—眼緣色、生識，即眼、色、識三事和合而生觸。他如耳、鼻、舌、身、意，亦各三事和合生觸，即成六觸身。如實觀察的結果，六觸身是無我的。

—由六觸緣生而生六受，即是六受身。如實觀察的結果，這六受身也是無我的。

—由觸緣生六想，即成六想身。如實觀察的結果，這六想也是無我的。

—由觸緣生六思，即成六思身。如實觀察的結果，這六思身也是無我的。

—由觸緣生六愛，即成六愛身。如實觀察的結果，這六愛身也是無我的。

爲什麼這些的六身都是無我的呢？可以用譬喻來說明，例如燈是由油、炷、器三者和合而成，緣油、炷、器才有燈的功能，而油、炷、器各是無常的。而三者之中若缺其一，那末，燈就會立刻熄滅。則燈即不存在，所以燈是無常的。同樣，內六入處、外六入處、六識各個是無常的，所以各個六身都是無常的。佛陀在這裡立了一個思惟法則，那就是：

「彼彼法緣，生彼彼法；彼彼緣法滅，彼彼生法亦復隨滅息沒。」

這一思惟法則，簡直就是一條定理。唯其「彼彼生法隨滅息沒」，才能得到「寂靜清涼」。行者要防護六根、關閉六根，是要有決心的，這決心來自於智慧，須以智慧的利刃，下定決心，斬截一切由內六入處緣外六入處所生的結縛。解除煩惱蓋纏，那末，由內六入處緣生的可樂法，心不貪著。斷除了貪著，於生瞋的事不再生瞋，斷除了瞋，於生癡的事不再生癡。斷除了癡，

於五受陰當觀生滅。於六觸入處當觀集滅。於四念處當善繫心。繫心四念處即住七覺分。修七覺分成就，於欲漏心不緣着，心即得解脫；於有漏心不緣着，心得解脫；於無漏心不緣着，心得解脫。

爲了使心不緣覺、得解脫，又得修「律儀」。所謂修律儀，就是要使眼、耳、鼻、舌、身、意有所節制，儒家對於眼、耳、舌、身也有四律儀，如孔子說：

「非禮勿視、非禮勿聽、非禮勿言、非禮勿動。」

這就是對眼、耳、舌、身所行的四大律儀。佛陀則有六律儀，而這六律儀又有內六、外六之分的二個層次。佛陀認爲：若眼根不依律儀所攝護，眼着色生識、生觸、生受，此受乃是苦受。又因其是苦受，乃不能專一其心；因其不能專一其心，就不能如實知見；因其不如實知見，所以不離疑惑；因其不離疑惑，乃被其所誤，以致常住於苦中。其如耳、鼻、舌、身、意五根，亦復如此，這就是不律儀這一層次的結果。

若眼根因修律儀而知攝護：眼識色，心不染着，因心不染着，心常樂受住；因心樂受住，常能專一其心；因能專一其心，即能如實知見；因其如實知見，即離諸疑惑；因離諸疑惑，即不由他所誤。乃能常安樂住，其他如耳、鼻、舌、身、意亦復如此，這就是修律儀的這一層次的結果，這種思惟法則，較儒家更爲進步。

由不律儀與律儀的二個層次，對行者即產生退法與不退法的兩種現象：

退法者，是眼識色生欲着，執取繫着。隨順欲覺而迴轉，如此，本來修得的善法，即行退落，所以叫做退法。若眼識色緣，不生欲覺的結縛，也不生喜、不讚歎、不執取，不繫着，不隨順欲覺迴轉，則所修得的善法不退落，所以叫不退法。

由於內六入處不因外六入處而生欲覺，不被所染、所結、所縛，則內六入處即成「六勝入處」，得了六勝入處的行者，貪欲結斷，瞋恚、愚癡結斷，無結縛即是解脫。反之，若於內六入處

不調伏、不關閉、不守護，不修習，必生欲覺，並隨順欲覺迴轉。欲着乃是惡不善法，有惡不善法即是苦因，有苦因，當然有苦果報。所以凡是眼見色，執受相，又執受隨形好，任眼根趣向，行不律儀執受，生世間諸貪愛法，由此惡不善法以漏其心，這就生生世世，無法出離了。

有人說，四阿含經是小乘法，不是大乘經典，但在聽受了佛陀「六勝入處」說法以後的婆羅門却讚歎佛陀說：

「奇哉世尊！不自譽，不毀他，正說其義，各自於諸入處，分別染污、清淨，廣說緣起，如來應等正覺說：『譬如士夫，溺者能救，閉者能開，迷者示路，闇處燃燈。』世尊亦復如是。」

看了這段讚語，不就可以看出四阿含經與大乘各經沒有什麼分別了。

佛陀並且告訴目犍連尊者，要他將這種果報的痛苦或福利，多多爲人轉說，尤其七覺分、四念處、三妙行，要勸告修習多修習：

所謂七覺分，就是：

一者，擇法覺分：要以智慧簡擇一切法的真偽，不要爲僞法所誤。

二者，精進覺分：以勇猛精進之心，勸導衆生離邪行而行正行。

三者，喜覺分：心得善法，即生喜樂，專一其心，不使退失。

四者，輕安覺分：又名除覺分，斷除身心羶重，使身心輕利安適。

五者，念覺分：常明記定、慧不忘，並使定、慧均等。

六者，定覺分：使心住於一境而不散亂。

七者，捨覺分：捨諸妄謬，捨一切法，平心坦蕩，更不追憶。這是行蘊中所攝的捨心所，故名行捨。

以上七法，若心浮動時，即可修輕安覺分及定、捨覺分攝伏。若心沉沒，智慧不開，即修擇法、精進、喜三覺分開啓。念覺分是常念定、慧應隨時保持不失。只要修七覺分成就，即能速得解脫、清淨、滿足。

所謂四念處者，就是：

一者，身念處：觀身不淨，身之內外，污穢不堪，無些淨處，故觀身不淨。

二者，受念處：觀受是苦，受乃是苦、樂所感，樂是苦因緣而生，而又生苦樂，世間法無實樂，故觀受是苦。

三者，心念處：觀心爲無常，所謂心，就是內六入處緣外六入處所生的「識」，此心識念念生滅，無有常住之時，故觀心無常。

四者，法念處：觀法爲無我，緣生一切法，無自主、自在的自性，故觀法爲無我。

以上四念處，是由一苦諦如實觀察的結果，由苦諦所依的身，是不淨、是苦、是無常、是無我。因內六入處緣外六入處所生的識，隨順欲覺，執取繫着，乃將原本的常、樂、我、淨予以破滅了，所以是顛倒法。若修得此四念處成就，即成就了慧體，有慧即得解脫。

所謂三妙行，又名三「牟尼」，「牟尼」是寂默、寂靜的意思，即理、事俱寂。三牟尼就要使身、口、意三業，在「事」的方面說，是要寂諸煩惱、惡不善法；在「理」的方面說，是要寂諸戲論，證得真理，能寂能證，即爲妙行。

佛陀再告訴阿又一一個修習內六入處的方法，方法是：

——緣眼色生眼識，見可意色，修如來厭離，正念、正智。

這意思是說，眼見色生出眼識以後，而生歡喜、樂着之心，這時應該修如來厲離法，而以正念、正智如實觀察。觀察已，知所可意之色，是無常、無我、變易法，不常在。

——眼、色緣生眼識，不可意故。修如來不厭離，正念、正智。

這意思是說，眼緣色生眼識，不生歡喜、樂着之心。既未生歡喜、樂着之心，就不必硬立一個心去再行厭離，所以應修如來不厭離法，而以正念、正智觀察，緣生法本來空寂。

——眼色緣生眼識，可意、不可意，修如來厭離、不厭離，正念、正智。

這意思是說，眼緣色生眼識，有時生歡喜，樂着之心，若生歡喜，樂着之心，應修如來厭離法，而以正念、正智觀察，因緣所生法，無常，無我，空寂；若不生歡喜，樂着之心時，則應修如來不厭離法，而以正念，正智如實觀察，因緣所生法，本來空寂。

——眼、色緣生眼識，不可意、可意，修如來不厭離、厭離，正念、正智。

這一句的意思，與上一句正好相顛到。是依行者所生顛倒法，如如來的不厭離、厭離，正念、正智如實觀察，因緣所生法，本來空寂。

——眼，色緣生眼識，可意，不可意，不可意，修如來厭不厭，俱離捨，心住正念，正智。

這意思是說。眼觸色生眼識以後，生，不生，生不生歡喜，樂着之心，悉修如來的厭不厭俱離捨法，以道心法於正念，正智，如實觀察因緣所生法，一切皆是空，則所住正念、正智之心亦空，一切空已，長夜安樂，自在，解脫。

以上是佛陀告訴阿難修內六入處的「五句法」，其中僅以眼，色爲例，他如耳，鼻，舌，身，意，可依這「五句法」敷衍，其結論是一樣的。

總之，行者對內六入處緣外六入處，所生的各個六身，都要用如來的正念，正智，對各個六身，生出慚，恥，厭惡之心。依此方法修習，即是聖賢法律，修斷六身成就者，當然就成爲聖賢了。

七四年三月十二日撰於淨室

（上接第36頁「學佛應先學慈悲」）
後來黃先生說用此篇英文作爲參考資料去向美國政府申請登記成立法人團體，並取得了捐款可報免稅的號碼如下：

The Buddhist Tzu - Chi Funds Association of America
A/C No. 498 - 7455

U. S. Tax Exemption No. 94295278

美國代表地址：

c/o Mr & Mrs Tony Huang (黃思遠)

Daffodil Way, Citrus Heights Ca 95610

U. S. A.

（即是說，在美國的人捐款給「慈濟」，可以用收據向美國稅部報請免稅。在美國的讀者，若蒙發心支持佛教慈濟建院，請與上址連絡即可，黃思遠會將善款，轉匯給花蓮的慈濟醫院基金會。）

做完這件事，我就進一步到處發表文章介紹和呼籲捐款，然後我就義賣及做「天眼服務」，我覺得這是我應做的事，物議由它去！

若不行大慈悲，學佛何爲？

我也不想成佛作祖，也不想做菩薩，我但求能學學佛菩薩的慈悲，但求盡些微末的力量來參加佛教慈悲工作，這就很夠了，誰要罵我，由他罵去，法華經教我無重讚毀，這一點，我還未做得到，到底還是個俗之又俗的俗子，其實，若真有修養，這篇文字也是多餘的，不過，說明一下也好。

爲善不應自己宣揚，我豈不知此訓？心存功德，則無功德，我又豈不知？我的用意不在自我宣傳，也不在於心存功德。但是若果不說，又怎樣勸人參加佛教慈悲工作？

成佛作祖，讓自命正信的人去做吧！我只要做一個凡俗的佛教徒，我只要能學能行一點點佛教慈悲，就很心滿意足了。

佛與魔的分別，都在一念間，學佛人不可不慎啊！