

從四預流支來看禪修

林崇安

(《新世紀宗教研究》第十二卷第二期，pp.83-85，2013.12)

四預流支是親近善士、聽聞正法、如理作意、法隨法行。整個禪修的過程，也是順著四預流支：禪修者先親近具有傳承的禪師，接著聽聞止觀的正法開示，並參與密集的禪修課程，精勤地用功著。但是禪修者一回到生活中，面對五欲和八風，卻常常覺得用不上力，一直起起落落。細究其原因，主要是來自「如理作意」的不足。如果如理作意不能穩固，法隨法行就會「後繼無力」，最後不了了之。在禪修中，如理作意佔有舉足輕重的地位，以下略作說明。《法蘊足論》卷2說：

云何名為如理作意？謂從善士聞正法已，內自慶慰，歡喜踴躍：『奇哉世尊！能說如是深妙正法。佛所說苦，實為真苦；佛所說集，實為真集；佛所說滅，實為真滅；佛所說道，實為真道。』彼由如是內自慶慰，歡喜踴躍，引攝其心，隨攝、等攝、作意、發意，審正觀察深妙句義，如是名為如理作意。¹

以上明白指出，禪修者經由親近善士，聽聞正法後，內心歡喜，接著要審正觀察深妙正法，特別是苦諦、集諦、滅諦、道諦的深妙句義，經由不斷思擇而有勝解力，因而思想上起了大的改變，開始改正個人習性中的不如理作意成為如理作意。不如理作意是不正確的作意，是將無常視為常、將苦視為樂、將無我視為我、將不淨視為淨的作意。如理作意是正確的作意，是將無常視為無常、將苦視為苦、將無我視為無我、將不淨視為不淨的作意。禪修者要引攝其心，作意於審正觀察深妙正法，例如，五蘊是無常，因為一生起就壞滅。五蘊是苦，因為不斷地受到生滅逼迫。五蘊是無我，因為沒有恆長不變的實質。身體是不淨，因為充滿不淨物，如頭髮、身毛等三十二身分。如理作意或不如理作意，都是作意，但是其中決定是否如理的是「勝解」。《集論》說：

¹ 大目乾連造，玄奘法師譯（602-664），林崇安編（2003），《法蘊足論》（中壢：內觀教育基金會），頁16。

何等作意？謂發動心為體，於所緣境持心為業。…何等勝解？謂於決定事，隨所決定印持為體，不可引轉為業。²

可知作意是令心朝向所緣境（對象、目標），勝解是決定所緣境的性質。例如，禪修者把所緣境五蘊決定為「無常、苦、無我」，這是正確的勝解；將心朝向「無常、苦、無我」的作意便是如理作意。當眾生把五蘊決定為「常、樂、我」，這是不正確的勝解，是邪勝解；將心朝向「常、樂、我」的作意便是不如理作意。由於眾生對「常、樂、我、淨」的邪勝解是根深蒂固的，所以在禪修的訓練過程中，禪修者必須對正法的深妙句義不斷審正觀察，生起強而有力的「無常、苦、無我、不淨」的勝解力和思擇力，具足如理作意，如此才能在生活中用得上力。《法蘊足論》卷2說：

云何名為法隨法行？謂彼旋環如理作意，審正觀察深妙義已，便生出離、遠離所生五勝善法：謂信、精進及念、定、慧。彼於自內所生出離、遠離所生五勝善法，修習堅住，無間修習，增上加行，如是名為法隨法行。³

此中指出，禪修者能夠時時「旋環如理作意」，對正法的深妙句義有勝解力和思擇力，走在正確的修行方向，因而生起出離、遠離所生的五種妙勝的善法（信、精進、念、定、慧）；此處也可以看出，要由如理作意才能生起善法。禪修者再繼續堅穩地精進修習，使之熟練，這個過程便是法隨法行。總之，禪修者在生活中必須時時「旋環如理作意」，如此才能穩定地進步，最後就能進入見道位，《法蘊足論》卷2說：

如山頂上，天雨霖霖，先溪澗滿，溪澗滿已，小溝瀆滿，小溝瀆滿已，大溝瀆滿，大溝瀆滿已，小河滿，小河滿已，大河滿，大河滿已，大海滿，大海如是漸次方滿。聖道大海，亦復如是，要先親近供養善士，方聞正法，聞正法已，方能如理觀深妙義，如理觀察深妙義已，方能進修法隨法行，精進修行法隨法行得圓滿

² 無著菩薩造，玄奘法師譯（602-664），韓清淨科判，林崇安編（2008），《阿毗達磨集論並科判》（中壢：內觀教育基金會），頁9。

³ 大目乾連造，玄奘法師譯（602-664），林崇安編（2003），《法蘊足論》，頁16。

已，方得趣入正性離生，既得趣入正性離生，便名已生八支聖道。

4

此處明確指出，修行的道次第就像山頂上下大雨後，雨水經過溪澗、小溝瀆、大溝瀆、小河、大河，一路充滿之後才流入大海，佛法的修行也是如此，要從親近善士開始，經由聽聞正法、如理作意、法隨法行，圓滿後才能趣入正性離生，進入見道位，生起正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定等八支聖道，獲得法眼，這時才是真正的開悟。

總之，禪修者想要生活中用得上力，就必須具足如理作意；想要具足如理作意，就必須具足強而有力的「無常、苦、無我、不淨」的正確勝解；對禪修者而言，這是必須通過的訓練歷程。

⁴大目乾連造，玄奘法師譯（602-664），林崇安編（2003），《法蘊足論》，頁16。