

佛法禪修地圖2： 行者和四十業處

林崇安教授編

內觀教育基金會，2023.3.24

行者和四十業處

一、前言

1. 「業處」是作業或工作之處，代表禪法（禪修之法）。

佛教有兩大禪法：止禪和觀禪。其他宗教也有止禪。

觀禪是佛教特有的禪法。佛教修止禪的目的是培養定力，作為觀禪的基礎。修觀禪的目的是照見名色法的三實相（無常、苦、無我）。

2. 止（奢摩他）是色禪及無色禪裡的「一境性心所」。

觀（毗婆舍那）是照見名色法的實相，這是「慧心所」的作用。

3. 止有四十業處：十遍、十不淨、十隨念；

四無量、食厭想、[四界分別觀]、四無色。

十遍處：1地遍、2水遍、3火遍、4風遍；5青遍、6黃遍、7赤遍、8白遍；
9虛空遍、10光明遍。

十不淨：1腫脹、2青瘀、3膿爛、4斷壞、5食殘、6散亂、7斬斫離散；
8血塗、9蟲聚、10骸骨。

十隨念：1佛隨念、2法隨念、3僧隨念、4戒隨念、5施隨念、6天隨念；
7寂止隨念、8死隨念、9身至念、10入出息念。

二、六種行者的性格

由於過去所造的業不同，人們的性格因此不同，有六種行者：

- 1.貪行者；
- 2.瞋行者；
- 3.痴行者；
- 4.信行者；
- 5.知識行者；
- 6.散漫行者。

知識行者=見行者、覺行者。散漫行者=尋行者。

- 1.貪行者與 4.信行者組成一對：

貪行者對惡的目標有好感；

信行者對善的目標有好感。

- 2.瞋行者與 5.知識行者組成一對：

瞋行者以不善的方式厭離目標；

知識行者通過發現真實的過患而厭離目標。

- 3.痴行者與 6.散漫行者組成一對：

痴行者由於膚淺而猶豫；

散漫行者則由於常臆測而猶豫。

三、六種行者與適合的業處

- 1.貪行者適合修十不淨、身至念。
 - 2.瞋行者適合修四無量及青.黃.赤.白四遍。
 - 3.痴行者適合修入出息念。
 - 4.散漫行者適合修入出息念。
 - 5.信行者適合修六隨念：佛、法、僧、戒、施、天隨念。
 - 6.知識行者適合修四界分別觀、食厭想、死隨念、寂止隨念等四種。
 - 7.六種行者都適合修地.水.火.風四遍、虛空遍.光明遍、四無色等十種業處。
 - 8.修遍處所用的圓盤（直徑約30公分）：痴行者適合用大的圓盤；散漫行者適合用小的圓盤。
- ※佛陀個別指導的業處還很多，例如，教導周利盤陀伽用手摩觸白布，並唸誦：「這布容易遭污染」。當布變髒時，他想到自心就像這布一樣，由於貪瞋癡變得骯髒，而起無常想。他精進地培育定力證得色界禪。以這禪那為基礎去修行觀禪，然後證阿羅漢果，同時也得到四無礙解智及六神通。

四、四十業處所達到的定（近行、安止）

◎四十業處都能達到近行定。

（1）修習前8隨念+1食厭想+1四界分別觀只能達到近行定；

十隨念：1佛隨念、2法隨念、3僧隨念、4戒隨念、5施隨念、6天隨念、
7寂止隨念、8死隨念、9身至念、10入出息念。

（2）修習其餘30種業處能達到近行定以及下列安止定：

1）十遍、入出息念能達到五種禪※a；

2）十不淨、身至念只能達到初禪※b；

3）慈、悲、喜三無量只能達到前四種禪※c；

4）捨無量只能在第五禪出現※d。以上屬色界禪。

5）四無色能產生無色禪（禪支同第五禪）。

※a色界五種禪（依阿毗達摩論）：

1. 尋、伺、喜、樂、一境性俱初禪善心。

2. 伺、喜、樂、一境性俱第二禪善心。

3. 喜、樂、一境性俱第三禪善心。

4. 樂、一境性俱第四禪善心。

5. 捨、一境性俱第五禪善心。

※b修十不淨與身至念都需要運用「尋」，因此只能到達初禪。

※c慈、悲、喜三無量須與悅受[心樂受]相應，只能產生與樂受相應的前四禪。

※d捨無量須與捨受相應，只能產生與捨受相應的第五禪。

五、結語

※於修行實踐，依據個人性向，各自選出適合自己的路徑[業處]，最後抵達相同的目的地。

※一境性心所（定）的性質：

特相是不散亂；作用是統一相應法；

現起是平靜；近因是樂。

※修定原則：

定的近因是樂，故要選自己喜歡而不生貪的目標作所緣。

行者修適合自己的業處才容易得定。

◎以上介紹了六種行者和四十業處的選擇，兼及所修出的定。#

【參考資料】

1. 《阿毗達摩概要精解》
菩提比丘編，尋法比丘中譯
2. 《攝阿毘達摩義論表解》
法雨道場明法比丘編
3. 《智慧之光》、《親知實見》等
帕奧禪師著

———吉祥圓滿———