

佛法禪修地圖4： 純觀行者的三學

林崇安教授編
內觀教育基金會，2023.4.7.

純觀行者的三學

◎佛法禪修地圖的重點是三學的開展和成熟。行者依根器選擇適合自己必修的部分。純觀行者，一般無禪那，屬見行者。

一、增上戒學

◎出家眾有四遍清淨戒：

- 1.護解脫律儀戒；如南傳比丘227戒。
- 2.根律儀戒：以正念防護諸根，不執取可喜所緣，不排斥不可喜所緣。
- 3.活命遍淨戒：以適合的方式獲取生活必需品。
- 4.資具依止戒：適當地用衣、食、住、葯四種資具。

◎在家眾持守五戒，進而以正念防護諸根（根律儀）。

二、增上心學

純觀行者修習適合自己的止業處※：

※四十業處：十遍、十不淨、十隨念、四無量、一食厭想、一四界分別觀、四無色。

- 1.培養出近行定使心寧靜而有力。例如，修習四界分別觀，分解身體到能夠看到色聚。
- 2.培養出剎那定使心安住，具有正念和觀照之心。例如，身動時覺知身動，心動時覺知心動。

三、增上慧學

◎純觀行者的增上慧學：

法1.由四界分別觀，培養出近行定後，修習色業處、名業處等。

法2.由觀身動、心動，培養出剎那定後，修習心念住等。

◎修觀過程中有十六觀智的次第：

(1) 名色識別智：辨識和分解五蘊為究竟色法和名法。

(2) 緣攝受智：以緣起生滅（無明緣行等，與無滅則行滅等）來辨識五蘊的緣生緣滅。

(3) 思惟智：觀照諸蘊的無常、苦和無我三相。

(4) 生滅智：觀照諸蘊的緣起生滅和諸蘊的剎那生滅，使觀智照見三相強而有力。在初階生滅智時會出現十種觀染。

※十種觀染：從身發射出極亮的1光明、體驗到從所未有極強的2喜、3輕安、4樂。其5勝解與6策勵增長、7慧趨向成熟、8念變得穩定及9中捨心所變得不受動搖，行者對這些體驗生起了微細的10.欲，即享受與執著這些體驗。

(5) 壞滅智：特別觀照五蘊的壞滅。

(6) 怖畏智：觀照五蘊持續壞滅的怖畏。

(7) 過患智：觀照五蘊持續壞滅的過患。

(8) 厭離智：觀照五蘊除了持續壞滅之外並無任何可喜之處，因而對五蘊感到厭離，心傾向於無生、寂靜的涅槃。

- (9) 欲解脫智：對五蘊的厭離感變得更加強烈，只想從五蘊解脫。
- (10) 審察智：審察諸蘊的三相，觀智比以前更深更強。
- (11) 行捨智：對五蘊不再視為怖畏或可愛，只以中捨之心來看待。
- (12) 隨順智：觀智從對五蘊向涅槃過渡。
- (13) 種姓智：取涅槃為所緣的世間觀智，從凡夫向聖者過渡。
- (14) 道智：取涅槃為所緣的出世間智。道智能次第斷除煩惱。
- (15) 果智：道智的果。以阿羅漢道智滅除無明後，接著成阿羅漢。
- (16) 省察智：省察智是世間智，省察 1道智、2果智、3涅槃、4已斷除的煩惱和5殘留的煩惱。

◎純觀行者的果位：慧解脫阿羅漢。

【問】 如果只修行佛隨念能證悟涅槃嗎？

[帕奧禪師]答：不能。然而以佛隨念的近行定作為基礎，你可以修行四界分別觀以看到色聚，然後分析究竟色法、分析究竟名法、辨識名色法的因，再觀照名色法及它們的因為無常、苦、無我。如此修行觀禪你就能夠證悟涅槃。 #

四、結語

◎於修行總綱，掌握基本修行術語，猶如地圖中的重要地名。

◎於修行實踐，依據個人性向，各自選出適合自己的路徑，最後抵達涅槃的目的地。

◎三學猶如三層大樓，依戒而定而慧，往上提升，而後獲得解脫、解脫知見。 #

【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———