

禪修入門六講

林崇安教授編著

內觀教育基金會

2024. 05

目錄

禪修入門 1-覺知全身呼吸.....	4
禪修入門 2-覺知身體動停.....	8
禪修入門 3-經行或行禪.....	12
禪修入門 4-立禪的方法.....	14
禪修入門 5-念誦名號	16
禪修入門 6-八聖道的實踐.....	19
【附】禪林繞塔自修	23

編者序

近年疫情發生後，內觀教育禪林的佛法課程轉為網路教學，一方面編出佛法講義，一方面進行遠距講解，並由智軍同學錄製影片，登上網站給大眾分享。

此處編講的是「禪修入門六講」，內容指出禪修的過程是，禪修者先持守戒律，而後開始修習自己喜歡的業處，例如，1. 覺知全身呼吸 2. 覺知身體動停 3. 行禪 4. 立禪或 5. 唸誦名號，經由不斷修習，培養出正念與正定，接著以智慧如實照見身心或五蘊的實相，最後生起道心，滅除煩惱，成為覺悟者。禪修者依次圓滿戒學、定學和慧學，這便是由迷走向覺悟的唯一道路。

禪修者分止行者和純觀行者。此處前五講介紹了純觀行者的五種不同禪修入門方法，第六講是總結所有禪修方法的共通原則以及修行的次第。至於止行者則先修出四禪而後修觀，修觀方面與純觀行者大致相同。
願正法久住！

林崇安

內觀教育基金會

2024. 05. 05

禪修入門 1-覺知全身呼吸

內觀教育基金會，2024

一、什麼是佛法禪修？

禪修其實就是修行者由迷走向覺醒的過程。

我們由迷迷糊糊，走到覺醒，認清真相。

整個禪修，就是由迷而悟，佛陀就是一個大徹大悟的覺醒者，阿羅漢也是覺醒者。

我們怎麼達到覺醒呢？

佛陀教導的方法非常多，因為眾生根性不同。

佛陀教導四十種業處等等，就是因為根性不同。

我們現在要介紹的，就是其中一種，是一個很核心的方法。

二、覺知全身呼吸的方法

一般講覺知呼吸，主要是觀鼻端這邊的呼吸，這是屬於聚焦的，但是我們現在是覺知全身的呼吸，這個是為了走向智慧，走向觀、走向毘鉢舍那，我們現在就一邊介紹，一邊大家也可以來做。

所謂全身就是整個身體，大家坐著也好，站著也好，現在全身放鬆，吸的時候身體就膨脹，呼的時候身體就收縮，你只要用最平常的心，輕鬆地覺察身體的呼吸，膨脹跟收縮，吸的時候知道這身體變大了，呼時縮小知道縮小，單純地去覺知它，不費一點點的力氣，覺知整個身體，知道它變大縮小，變大縮小。變大的時候知道大，接著它又縮小，純粹的這樣知道，用的心是輕鬆、喜悅、沒有任何壓力，其實這就是所謂的平常心。

○重點是這個覺知的心，沒有任何的用力，是我們本來就有的一個很輕鬆的心。但是以往我們跟外界互動，這顆心都變成緊張了，或者整天都很緊，那是錯的心，變成苦的來源了。

○我們能觀的心是輕鬆而不費力的。張開眼睛也可以，閉上眼睛也可以，我們現在訓練，開頭可以是閉著，但是張開是更好，因為覺知全身呼吸，是要運用到日常生活中的。在日常生活中，隱隱約約可以觀察到身體的呼吸，另有一種就是覺察到身體的動跟停。現在

是覺察全身呼吸的進跟出，覺知整體而不是局部，所以這時候會覺得非常舒服，整個身體完全沒有壓力。

○你每天訓練三十分鐘，每天要是有空這樣訓練，那你的那顆心，自然而然就變得越來越輕鬆、喜悅。這個比其他方式應更快，因為很簡單，完全不費力，而且這個身體的呼吸是自然的，它有時候快，你也知道它快一點，但是你只是知道它變化著。

○這樣知道呼吸變化在訓練什麼？就是培養正念。正念是「念心所」，我們要把這個迷變成覺，就要有念心所。現在一般多將正念翻譯為「覺性」。覺性、正念從哪裡訓練出來？從現在開始經常覺知全身呼吸的進和出，你覺知三十分鐘，就訓練了三十分鐘的「念心所」，這是直接培養正念，現在不是理論，而是去觀照進和出，並且「修出」輕鬆的「能觀的心」。

○你這能觀的心，位置在哪裡，不要在意，它自然而然隱隱約約會在上面，你只是很輕鬆的覺知整個身體的呼吸，它位置在哪裡不用管它，我們讓那個能觀的心變得非常的輕鬆。

三、如實觀照

現在介紹的這個方式，全身放鬆，輕鬆的心知道身體呼、身體吸，會很快樂，因為這時候心是回到自然的狀態。你這樣觀察全身的呼吸，訓練過了一陣子，你就會發現，這顆輕鬆的心接著一定會東想西想，對不對？我們的心開始東想西想時，你要盡快去覺察它，知道它就好了。當我們在觀察全身呼吸進出時，突然間冒出一個念頭來了，你這時只要隨著知道：「念頭生起了」，只要隨著知道，就生起了正念。這個念頭你一隨著知道，它就自然停掉。

○接著還是繼續覺知全身呼吸，中間經常會有念頭進來，一種是自己突然冒出念頭，你就隨著知道念頭產生了，還有一種是外面聲音來了，你不能擋它的，它是無我的，這時你耳識產生了，你就知道耳識產生了，只要隨著知道，就生起了正念。89種心中，有眼識、耳識…還有意識等產生了或念頭出現了，都隨著知道。覺知全身呼吸的訓練越久，能力越強之後，比如，貪心一產生，你就能立刻隨著知道貪心產生了，同樣瞋心產生了也隨著知道。當想到過去，你

很快就覺察到我想到過去了，如此念頭就停掉了。這樣自然而然就走向心念住，自然而然地觀察到這個心的變化。

○如實觀照的入門方法，就是一開始全身放鬆，覺察全身的呼吸進出、進出，接著念頭開始出現，可能會想很久，因為我們還不習慣，接著想到我起念頭了，念頭就停了，而後回到呼吸，訓練久了，念頭跑出去，原先是出去三分鐘你才覺察，這時候只要一分鐘就覺察，將來念頭出去一秒鐘你就立刻覺察到了。在這樣訓練之下，你覺察到念頭跑出去，或你覺察到感受生起，只要隨著觀察到，當下就生起「正念」。透過這過程培養出正念，正念會越來越快、越來越敏銳。

○你的這個心本來就是活的，一定會起念頭。你說我不讓它起念頭，那就修偏了，你變成太專注了，或者你根本睡著了。

○我們這顆平常心，正常的一定自然會起念頭，這個是無我的，你不能掌控的，我們現在不是入定，不可能心都不動，我們現在是用這顆最正常的、最平常的心來觀照身心變化。現在是觀照身體的呼吸，透過觀察身體的呼吸來培養正念，這樣一直觀照下去，接著念頭一產生，你就隨著知道，這是以正念知道，接著回來觀察身體的呼吸，再來又生起念頭，就隨著知道。念頭冒出越多次，你將知道越多次。前一個念頭，當你捲進去的時候是「迷」，當你知道迷了，就是「覺」，這就是「前念迷、後念覺」。我們用這個方式，直接訓練出正念（覺性）。這個正念，將來就成為「八聖道」中的「正念」。

○從這裡開始培養，當這顆心起念一動，你立刻隨著知道，漸漸就能培養出「剎那定」，這個剎那定可以提升為「八聖道」中的「正定」。現在我們觀全身呼吸，就是在訓練這些基礎。

四、結論

這方法再結論一下，很簡單：

禪修實習 1：覺知全身呼吸（SOP）

1. 坐著也好，站著、躺著也好，當然不要睡著了，身體斜躺著也可以，要舒服。
2. 輕鬆地覺知身體的呼吸變化，入知道入、出知道出。
3. 念頭出現了隨著知道，感受出現了隨著知道。
這樣每次訓練半小時。
4. 當因緣夠，訓練越來越多，最後訓練到心一動、身一動，每剎那都知道，這時候就達到我們所要培養的正念與正定（剎那定）。
5. 用這種正念、正定，再配合智慧的觀照實相，成熟時，道心就能產生。

○現在已把這個基本的方法介紹給大家。這方法很簡單，輕鬆中如實觀照。我們為什麼要這樣練習？因為這是「從迷走向覺」的直接方法，我們沒有造作，讓念頭自己呈現，呈現了我隨著知道。當下前念迷，接著就是覺。迷後接著覺。「迷」的次數越密，「覺」的次數也越密，覺知越密就成為「剎那定」。這個是一個直截了當的方法，一個輕鬆愉快的方式。

○我們今天就介紹這一個禪修入門：覺知全身的呼吸。

以後每次會介紹一些其他方式，有時候也會複習一下這覺知全身的呼吸。

今天就到這裡。

——吉祥圓滿——

禪修入門 2-覺知身體動停

內觀教育基金會，2024

一、什麼是佛法禪修？

禪修就是修行者由迷走向覺醒的過程，也就是修習四念住：身念住、受念住、心念住、法念住。

佛陀所教的四念住，包含非常多種的禪修方法，可適用於不同根性的行者。

此中有一個簡化的入門方法就是覺知身體的動和停。泰國隆波田的動中禪屬此，其手部動作有十四步驟，也可以減化為二步驟。

我們現在就介紹這個實用的禪修方法。

二、覺知身體動停的方法

○我們現在覺知身體動停，是為了走向智慧，走向觀、走向毘鉢舍那，這種走向觀的方式，可以用隆波田動中禪的手部十四步驟，也可以減化為二步驟。我們現在就一邊介紹二步驟，一邊大家也可以來做。

（1）現在大家坐著，自然地張開眼睛，雙手平放在膝蓋上，全身放鬆，用最平常的心，輕鬆地覺知整個身體，包含雙手。單純地覺知整個身體，不費一點點的力氣。

若是站著則雙手自然下垂，同樣覺知整個身體。

若是躺著則雙手下擺輕放床上，同樣覺知整個身體。

（2）大家坐著，開始輕鬆地將右手手掌往右翻而後停止，接著往左翻回而後停止，如此以二步驟來回右翻、左翻，每一步驟約一秒，輕鬆地覺察到整個身體包含右手的動停。

○能觀的心是輕鬆、喜悅而不費力的**平常心**。感覺到能觀與所觀是分離的。

○若是站著或躺著時，右手的動停可以類推。右手疲憊時則改用左手來動停。

○二步驟舉例：1. 右手手掌右翻、左翻，2. 右手輕輕握拳後右翻、左翻，3. 右手手掌輕輕握拳、鬆開[立禪]，每一步驟約一秒。動中禪十四步驟則約十四秒。

○我們張開眼睛，覺知整個身體包含手的動停，這是為了直接運用到日常生活中。

○我們知道身體的動停在訓練什麼？就是**培養正念**。正念是「念心所」，**念**的近因是「強而有力的**想**」。「想心所」是掌握對象的樣子（相），例如動的樣子（動相）和停的樣子（停相），經由千次萬次的訓練，一再覺知動和停，就能記住各自的樣子，其後身體一動或一停就能立刻覺知各自的樣子，生起強而有力的**想**，並生起了正念。因此不斷覺知身體的動和停後，我們直接培養出「大的正念」，同時修出輕鬆的「能觀的心」。

三、培養正念

現在全身放鬆，以輕鬆的心覺知身體的動和停，用玩遊戲一樣的心情，這時心回到自然的狀態。訓練過了一陣子，你就會發現，這顆輕鬆的心接著一定會東想西想，對不對？我們的心開始東想西想了，此時你只要盡快去覺察它，知道它就好了。如此經由千次萬次的訓練，當我們在覺知身體的動停過程中，突然冒出一個念頭來了，你就能及時知道並生起了**正念**。你一及時知道念頭，它就自然停掉。接著你繼續覺知身體的動停並培養正念。如果動停過程中一直沒有念頭生起，表示心太專注了，不是處在平常心。

○輕鬆地覺知身體動停的過程中，經常會有念頭進來，一種是自己突然冒出念頭，你就隨著知道念頭產生了，還有一種是外面聲音來了，你不能擋它的，它是無我的，這時你耳識產生了，你就知道耳識產生了，只要隨著知道，就生起了正念。當眼識、耳識…還有意識等產生了或念頭出現了，都隨著知道。覺知身體動停的能力越快之後，比如，貪心一產生，你就能立刻隨著知道貪心產生了，瞋心和散亂心生起了也一樣隨著知道。這樣自然走向**心念住**，觀察到心的變化。若是覺察到感受的生起變化，這就走向**受念住**。

○現在透過觀察身體的動停來培養正念，念頭一產生，你就隨著知道，這是以正念知道，接著繼續觀察身體的動停，再來又生起念頭，又隨著知道。念頭冒出越多次，你將知道越多次。前一個念頭，當你捲進去的時候是「迷」，當你知道迷了，就是「覺」，這就是「前念迷、後念覺」。我們用這個方式，直接訓練出正念（覺性）。這個正念，將來就提升為「八聖道」中的「正念」。我們心念一動，立刻隨著知道，五蓋立刻消失，漸漸就培養出「剎那定」，這個剎那定可以提升為「八聖道」中的「正定」。現在我們就是在訓練這些基礎。

四、如實觀照

○如實觀照的入門方法，此處是一開始全身放鬆，覺知身體的動停，接著念頭開始出現，就覺知到我起念頭了，念頭就停了，而後回到覺知身體的動停，訓練久了，有了正念、正定，再以智慧觀照就觀察到念頭像客人一樣來了就走，感受也像客人一樣來了就走。

○能觀的心和所觀的念頭、感受等是有距離的，是分開的。此時能觀的心將客觀地觀察到念頭、感受等心理現象都是無常、苦、無我，這便是如實觀照，不干擾所觀的對象，因而能看到實相。不斷觀照身心實相後，成熟時，道心就自然生起並體證涅槃。

禪修實習 2：覺知身體動停（SOP）

1. 坐著也好，站著、躺著也好，輕鬆覺知整個身體。
2. 輕鬆地覺知身體手部的動停，動知道動、停知道停。

【平常心】（能觀所觀分離）

3. 覺知動停的過程中，念頭出現了隨著知道，感受出現了隨著知道，繼續覺知身體動停。每次訓練半小時。【培養正念】（心念住、受念住）

4. 當訓練到在生活中心一動、身一動，剎那都知道，獲得所要培養的正念與正定（剎那定），此時能觀的心[名]與所觀[色等]分開。

【動中禪稱名色目標】

5. 用這正念、正定，再以智慧觀照身心實相，成熟時，道心就能產生。【動中禪稱勝義目標】
-

○現在已把這個基本方法介紹給大家。這方法很簡單，輕鬆中如實觀照。我們為什麼要這樣練習？因為這是「從迷走向覺」的直接方法，我們不須造作，讓念頭自己呈現，呈現了我們隨著知道。當下前念迷，接著就是覺。前迷後覺。「迷」的次數越密，「覺」的次數也越密，覺知越密就成為「剎那定」。

而後用正念、正定與智慧如實照見身心的實相，這個是一個直截了當的方法，直接走在唯一的中道上。

——吉祥圓滿——

禪修入門 3-經行或行禪

內觀教育基金會，2024

一、什麼是佛法禪修？

佛法禪修是由「迷」走向「覺醒」的訓練過程，其中一個適合各種根器的入門方法就是經行或行禪。

○《瑜伽師地論·聲聞地》說：

「言經行者，謂於廣長稱其度量一地方所，若往、若來，相應身業。……內攝諸根、心不外亂而習經行，不太馳速、不太躁動，亦非一向專事往來而習經行，時時進步、時時停住而習經行。」

○經行，類同於「覺知身體的動停」，可以提升我們的正念（覺性）、正定和智慧。

二、經行或行禪的方法

（1）選好路面一段適當的距離（約十幾步），站在一端，全身放鬆，雙手握前或握在身後，或垂下亦可。輕鬆喜悅地覺知整個身體。

（2）開始自然地來回行走，覺察整個身體包含左右腳的動停。到一端時停住，而後輕鬆轉身並覺知全身，接著再起步。若妄念多時可以止步觀全身，如此走走停停。能觀的心是輕鬆喜悅的平常心，與所觀的身體是有距離的。我們張開眼睛，覺知整個身體的動作，可以直接運用到日常生活中。

三、培養正念正定

○當我們不斷地覺知整個身體包含腳的動停，就是在培養正念。經由千次萬次的訓練，一再覺知左右腳的動停，就能生起強而有力的「想」，並生起了正念。經由不斷覺知後，我們培養出大正念，同時修出輕鬆的「能觀的心」。另一方面，正念或覺性越強後，心中的念頭一生起我們就能立刻覺察到，例如貪心一產生，就能隨著知道貪心產生了，並生起正念。瞋心和散亂心生起了，也一樣隨著知道，並生起正念，如此走向心念住，直接覺察到心的變化。若是覺察到感受的生起變化，這就走向受念住。

(1) 我們觀察整個身體包含腳的動停，培養著正念。當捲進去念頭的時候是「迷」，當你知道迷了，就是「覺」，這就是「前念迷、後念覺」。迷的次數越密，覺的次數也越密，覺知越密就成為「大正念」。這個正念，將來就提升為「八聖道」中的「正念」。

(2) 我們心念一動，立刻隨著知道，五蓋（貪欲、瞋恚、昏眠、掉舉惡作、疑）立刻消失，漸漸就培養出具有尋.伺.喜.樂.一境性的「剎那定」，這個剎那定可以提升為「八聖道」中的「正定」。現在我們就是在訓練這些基礎。

四、如實觀照生起智慧

○我們輕鬆地覺知整個身體包含腳的動停，訓練久了，有了正念、正定，能觀的心開始以智慧來如實觀照所觀的對象，就觀察到念頭像客人一樣來了就走，感受也像客人一樣來了就走。此時能觀的心和所觀的念頭、感受等是有距離的。能觀的心將觀察到念頭、感受等所有心理現象，都是無常.苦.無我，由於過程中不干擾所觀的對象，因而能看到它們的實相。不斷觀照身心實相後，成熟時，道心就自然生起並體證涅槃。這是一個直截了當的方法，直接走在唯一的中道上。

禪修實習 3：經行或行禪（SOP）

1. 輕鬆地站著，覺知整個身體。
2. 輕鬆地來回行走，覺知整個身體包含左右腳的動停。【平常心，能觀所觀分離】
3. 覺知動停的過程中，念頭出現了隨著知道，感受出現了隨著知道，繼續覺知身體動停。【培養正念】
4. 當訓練到在生活中身一動、心一動，剎那都知道，就獲得所要培養的大正念與正定（剎那定）。
5. 用這正念、正定，並以智慧觀照身心的實相（無常.苦.無我），成熟時，就生起道心，體證涅槃。

——吉祥圓滿——

禪修入門 4-立禪的方法

內觀教育基金會，2024

一、什麼是佛法禪修？

佛法禪修是由「迷」走向「覺醒」的訓練過程，其中一個適合各種根器的入門方法是立禪。

例如，止行者修習立禪時，先進入四禪而後以智慧照見身心的實相。純觀行者修習立禪時，可以透過覺知身體的動停來培養正念和剎那定，而後以智慧照見身心的實相。以下介紹純觀行者的立禪方法。

二、立禪的方法

(1) 選在寧靜的家中或樹下站著，全身放鬆，雙手自然下垂，喜悅地覺知整個身體。**第一種方法**是雙腳自然張開站著。**第二種方法**是雙腳靠攏站著。

(2) **第一種方法**是將右手持續做動停二動作，例如右掌轉右、轉左，或開掌、握掌，每一動作約一秒。雙手可交替進行，泰國隆波田手部十四動作屬此。

第二種方法是雙腳靠攏後，讓身體輕鬆地自然晃動。泰國讚念長老的立禪屬此。

○接著，立禪二方法的觀照原則都相同。輕鬆地覺察整個身體，包含身體的動停或晃動。能觀的心是輕鬆喜悅的平常心，與所觀的身體是有距離的。

三、培養正念正定

○當我們不斷地覺知整個身體的動停或晃動，在動停或晃動中容易培養正念或覺性。經由千次萬次的不斷覺知後，培養出大正念，同時修出輕鬆的「能觀的心」。

○另一方面，正念越強後，在覺知身體的過程中，聽到聲音時，耳識自然地生起和滅去，我們就隨著知道；身識、鼻識等也如此；貪心、瞋心等生起和滅去時，我們也隨著知道，這是走向心念住。若是覺察到感受的生起和滅去，這是走向受念住。

(1) 我們觀察整個身體的動停或晃動，培養著正念。當捲進去念頭的時候是「迷」，當你知道迷了，就是「覺」，這就是「前念迷、後念覺」。迷的次數越密，覺的次數也越密，覺知越密就成為「大正念」。這個正念，將來就提升為「八聖道」中的「正念」。

(2) 我們心念一動，立刻隨著知道，五蓋（貪欲、瞋恚、昏眠、掉舉惡作、疑）立刻消失，漸漸就培養出具有尋、伺、喜、樂、一境性的「剎那定」，這個剎那定可以提升為「八聖道」中的「正定」。現在我們就是在訓練這些基礎。

四、如實觀照生起智慧

○我們輕鬆地覺知整個身體的動停或晃動，訓練久了，有了正念、正定後，開始以智慧來如實觀照所觀的對象，可以覺察到身體內的風大在運作著，並顯現無常和無我的實相，也觀察到感受、念頭、六識像客人一樣來了就走。這些身心或五蘊的實相都是無常、苦、無我。不斷觀照身心或五蘊的實相後，成熟時，道心就自然生起並體證涅槃。這是一個直截了當的方法，直接走在唯一的中道上。

禪修實習 4：立禪二法（SOP）

1. 輕鬆地自然站著，或雙腳靠攏著，覺知整個身體。
2. 輕鬆地覺知整個身體包含 a 右手的動停或 b 全身的晃動。【平常心，能觀所觀分離】
3. 覺知的過程中，念頭出現了隨著知道，感受出現了隨著知道，繼續覺知身體的動停或晃動。【培養正念】
4. 當訓練到在生活中身一動、心一動，剎那都知道，就獲得所要培養的大正念與正定（剎那定）。
5. 用這正念、正定，並以智慧觀照身心或五蘊的實相，成熟時，就生起道心，體證涅槃。

——吉祥圓滿——

禪修入門 5-念誦名號

內觀教育基金會，2024

一、什麼是佛法禪修？

佛法禪修就是修行者由「迷」走向「覺醒」的訓練過程，其中一個適合信行人的入門方法就是唸誦名號。

○唸誦名號或唸誦佛陀的方法，是演變自佛隨念。

《集異門足論》說：「云何佛隨念？答：如世尊說：苾芻當知！有聖弟子於世尊所，以如是相隨念諸佛，謂此世尊是 1 如來. 2 阿羅漢，廣說[3 正等覺. 4 明行圓滿. 5 善逝. 6 世間解. 7 無上丈夫調御士. 8 天人師]乃至 9 佛. 10 薄伽梵。若聖弟子以如是相，隨念諸佛，見為根本，證智相應，諸念. 隨念. 別念. 憶念. 念性. 隨念性. 別念性. 不忘性. 不忘法性. 心明記性，是名佛隨念。」

○修習佛隨念時，選一功德（如阿羅漢，指已滅除煩惱，堪受尊敬供養）熟記於心，而後可取佛像為所緣，直到影像穩定，轉而專注佛陀的功德，一直達到近行定。因為觀察功德時，涉及極強的尋，故不能證入安止定。但可依此近行定修習其他止禪業處，證得安止定，而後修習觀禪開展智慧，斷除煩惱。

○概念法：修定時的似相是概念法。想到某人時，所緣是某人的概念法。唸誦佛陀時從胸口生起念頭，這念頭的所緣也是概念法。

二、唸誦名號的方法

○唸誦名號時，要先分清是為了走向專注的定或是為了走向智慧，走向觀、走向覺醒。

（1）我們現在是以走向覺醒為目標。先選好自己喜歡的一個名號，例如佛陀、阿彌陀佛、梅達布斗（metta-buddho）、觀音菩薩或六字大明等。所選的名號最好可以提醒我們走向覺醒。

（2）我們用平常心輕鬆喜悅地覺知整個身體，眼睛自然張開。輕鬆喜悅地唸誦名號。[持名念佛屬此]

唸誦名號時，分清二情況：能觀的心與對象有距離或合一，前者將走向觀，後者將走向寧靜的定，功能不同。

三、培養正念正定

○我們不斷輕鬆地唸誦名號，唸誦時念頭在胸口生滅著，由於六根開放，其他的念頭會冒出來，此時只需及時地知道念頭生起了，念頭就停止並生起正念，接著繼續唸誦名號，如此一再地訓練，**培養出大正念**，貪心或瞋心一產生，就能隨著知道，這是**心念住**。若是覺察到感受的生起變化，這是**受念住**。

(1) 輕鬆地唸誦名號的過程中，心跑到其他所緣，落入念頭的世界時是「迷」，當你生起正念，知道迷了，就是「覺」。這個正念，將來就提升為「八聖道」中的「正念」。

(2) 我們唸誦名號的過程中，心一跑到其他所緣，立刻隨著知道，五蓋（貪欲、瞋恚、惛眠、掉舉、惡作、疑）立刻消失，漸漸就培養出具有尋、伺、喜、樂、一境性的剎那定，此時能觀的心是知者、覺者、喜悅者，這個剎那定可以提升為「八聖道」中的「正定」。
以上培養出正念與正定，並使能觀的心成為知者、覺者、喜悅者。

四、如實觀照生起智慧

○我們輕鬆地唸誦名號的過程中，心一跑到其他所緣，就隨著知道，訓練久了，有了正念、正定後，接著以智慧如實觀照到身心或五蘊[色、受、想、行、識]的實相都是無常、苦、無我和自性空。此時能觀的心是覺者，所觀的是五蘊的實相。[實相念佛屬此]

○不斷觀照身心實相後，成熟時，就生起**道心**，體證涅槃。行者生起最後的**道心**，滅除無明後，便成為完全**覺悟者**，達成由迷走向覺醒的整個課程。

這是一個直截了當的方法，直接走在唯一的中道上。

禪修實習 5：唸誦名號（SOP）

1. 先選好一個自己喜歡的名號。
2. 輕鬆喜悅地唸誦名號。【持名】
3. 輕鬆地唸誦名號的過程中，心一跑到其他所緣，就隨著知道，生起感受或其他念頭都隨著知道，如此訓練出正念。當訓練到在生活中身心一動，剎那都知道，就獲得大正念與正定[剎那定]，並使能觀的心成為知者. 覺者. 喜悅者。
4. 用這正念. 正定，並以智慧不斷觀照身心或五蘊的實相，成熟時，就生起道心，體證涅槃。【實相】

——吉祥圓滿——

禪修入門 6-八聖道的實踐

內觀教育基金會，2024

一、什麼是佛法禪修？

佛法禪修就是修行者由迷到覺悟的訓練過程，其內容也就是實踐八聖道。

○八聖道是正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

○正見是了知四聖諦的慧心所。正思維是把心導向出離、無瞋與無害的尋心所。正語、正業、正命屬三離心所。正精進是精進心所。正念是念心所。正定屬一境性心所。

二、八聖道的實踐原則

(1) 正見、正思維：依次親近善士、聽聞正法、如理作意、法隨法行，由聞、思、慧生起修慧，此屬慧學。

(2) 正語、正業、正命：在家眾受持五戒，出家眾有四遍清淨戒，此屬戒學。

(3) 正精進、正念、正定：止行者由觀呼吸等方法修出四禪，或純觀行者由觀身動、心動等方法修出剎那定，此屬定學。

○行者所修的業處雖各有不同，但有共通點：

修行時，行者提升悅俱智相應善心的品質，此善心有信慧組 34 名法。行者生起初禪道心時，此心有 37 個名法。名稱如下：

○悅俱智相應善心的信慧組 34 名法：

1 心。7 遍一切心所[觸、作意、受、想、思、一境性、名命根]。6 雜心所[尋、伺、勝解、精進、喜、欲]。19 遍一切美心所[信、念、慚、愧、無貪、無瞋、中捨；身輕安、心輕安、身輕快性、心輕快性；身柔軟性、心柔軟性、身適業性、心適業性；身練達性、心練達性、身正直性、心正直性]。1 慧心所。

說明：此已揭示禪修者的心要保持輕鬆喜悅、中捨、輕安、柔軟、正直，而後均衡地提升信、精進、念、定、慧的品質，這是禪修的重點所在。

○初禪道心 37 個名法：

信慧組 34 名法加上 3 個離心所[正語. 正業. 正命]。

三、持守戒律

(1) 在家眾持守五戒。

(2) 出家眾持守四遍清淨戒：1. 別解脫律儀戒；2. 根律儀戒；3. 活命遍淨戒；4. 資具依止戒。

說明：1 別解脫律儀戒，例如依巴利律，比丘必須遵守二百廿七條戒。2 根律儀戒是指以正念防護諸根。3 活命遍淨戒，例如比丘不應以不適合比丘的方式獲取生活必需品。4 資具依止戒，例如比丘在用衣. 食. 住. 藥四種資具時省察運用它們的正確目的。

●行者經由守戒而有「1. 戒清淨」，當道心生起時，將具有八聖道中的正語、正業、正命[3 個離心所]。

四、培養正念正定

(1) 行者開始輕鬆地修習自己喜歡的業處，例如. 1 覺知全身呼吸, 2 覺知身體動停, 3 行禪, 4 立禪, 或 5 唸誦名號等。行者先培養正念，例如. 覺知當下身體的動和停，經由千次萬次的訓練，就能記住動和停的樣子，生起強而有力的想，並生起了正念。在覺知身體的動停過程中，心一跑到其他所緣，就隨著知道，如此也於生活中培養正念。心跑掉時是迷，知道迷了就是覺，這是「前念迷、後念覺」。迷的次數越密，覺的次數也越密，就成為「大正念」。

(2) 行者輕鬆地覺知身心過程中，心一跑到其他所緣，立刻隨著知道，五蓋（貪欲、瞋恚、惛眠、掉舉惡作、疑）立刻消失，漸漸培養出相當於近行定的剎那定，這剎那定可以提升為「八聖道」中的「正定」（初禪具有五禪支：尋. 伺. 喜. 樂. 一境性）。

○培養出正念與正定並使能觀的心（悅俱智相應善心）成為覺知者後，所觀的對象可以是身. 受. 心與及法（如五蓋. 七覺支等）。

●行者精進地培養正念與正定而有「2. 心清淨」，當道心生起時，將具有八聖道中的正精進、正念與正定。

五、如實觀照生起智慧

○行者不斷覺知身心培養出大的正念、正定後，接著以智慧觀照身心或五蘊的實相[無常. 苦. 無我]。

○行者順著因果，不斷觀照身心實相後，次第生起【十六觀智】：

1. 名色分別智 2. 緣攝受智 3. 思惟智 4. 生滅隨觀智 5. 壞滅隨觀智 6. 怖畏現起智 7. 過患隨觀智 8. 厭離隨觀智 9. 欲解脫智 10. 審察隨觀智 11. 行捨智。

達到行捨智後，菩薩行者可邁向菩薩道，累積三十波羅蜜以成佛；而聲聞行者走聲聞道，生起 12. 隨順智 13. 種姓智 14. 道智 15. 果智 16. 省察智。最後滅除無明，便成為究竟的覺悟者，完成了由迷到覺悟的整個課程。

○純觀行者生起道心時獲得出世間八聖道：

正見：了知涅槃。正思惟：將心投入涅槃。

正語. 正業. 正命：道智滅除造邪語. 邪業. 邪命的煩惱。正精進：精進於了知涅槃。正念：對涅槃明記不忘。正定：專注於涅槃。

●以上行者培養智慧時，依次有「3. 見清淨 4. 度疑清淨 5. 道非道智見清淨 6. 行道智見清淨」，而後生起道心，具有「7. 智見清淨」，如此圓滿了七清淨以及三學的修學過程。

六、結語

○佛法禪修就是修行者由迷到覺悟的訓練過程，其內容就是實踐八聖道，也可說是「勤修戒定慧，息滅貪瞋癡」；或圓滿戒學. 定學. 慧學；或圓滿「七清淨」；或圓滿四念住等三十七菩提分法；或達成「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意」的訓練過程，這是諸佛的教導，這是唯一的道路。

禪修實習 6：八聖道的實踐（SOP）

1. 持守五戒，以正語、正業、正命生活。
2. 選好自己喜歡的業處或禪修所緣。
3. 輕鬆地修習業處，例如覺知身體的呼吸或動停，或唸誦名號，禪修時心一跑到其他所緣，就隨著知道。不斷精進用功，訓練到身動、心動都能剎那覺知，獲得大正念與正定，此時能觀的心成為知者、覺者、喜悅者。
4. 用這正念、正定並以智慧不斷觀照身心或五蘊的實相，達到行捨智時可選擇邁向菩薩道或聲聞道，最後生起道心，體證涅槃，成為究竟的覺悟者。

——吉祥圓滿——

【附】禪林繞塔自修

內觀教育基金會，2024

行者到佛塔時，先清掃塔邊落葉，以便經行，就緒後：

1. 於塔前禮佛（三遍）
 2. 唸誦三歸依（三遍）
 3. 唸誦在家五戒（三遍）
 4. 唸誦讚念長老慈心咒（21 遍）
 5. 而後右繞佛塔三圈。此後可繼續繞塔經行，或擴大經行的範圍，經行的時間可以是 20 分鐘、40 分鐘……隨個人狀況自訂。
- 行者繞塔禮佛，可累積福德資糧；經行時觀照身心的實相是無常、苦、無我、自性空，可累積智慧資糧。
6. 回向：結束時，將功德回向眾生、親友等。

例如，《法華經·化城喻品》：

「願以此功德，普及於一切；我等與眾生，皆共成佛道。」

說明：禪林佛塔內的佛陀舍利是泰國讚念長老所提供。

讚念長老所傳慈心咒：歐耶·歐啊·梅達·布斗。

佛法教材系列 Y

書名：《禪修入門六講》

編著：林崇安教授

出版：桃園市內觀教育基金會

網址：<https://www.insights.org.tw>

倡印：內觀教育禪林

通訊：桃園市大溪區頭寮路 355 之 5(內觀教育禪林)

出版日期：2024 年 05 月

歡迎倡印，免費結緣

「禪修入門六講」播放清單的連結為：

<https://bit.ly/禪修入門六講>

