

「內觀教材研習」講義

禪修問答

內觀教育禪林

林崇安教授 編著

2020.01



目錄

內觀教育禪林 - 林崇安教授簡介	3
內觀禪林118：禪修問答1：禪修是什麼？為何要禪修？	4
內觀禪林119：禪修問答2-如何觀四界到色聚？	8
內觀禪林120：禪修問答3-如何觀呼吸證得禪那？	16
內觀禪林121：禪修問答4-如何在生活中禪修？心念住	20
內觀禪林122：禪修問答5-如何在生活中禪修？內外六處	26
內觀禪林123：禪修問答6-如何在生活中禪修？五蓋	31
內觀禪林124：禪修問答7-如何在生活中禪修？四威儀等	37
內觀禪林125：禪修問答8-如何在生活中禪修？七覺支	42
內觀禪林126：禪修問答9-如何在生活中禪修？受念住	48
內觀禪林127：禪修問答10-什麼是禪修及其次第？總說	53
網站與聯繫資訊	58

內觀教育禪林 - 林崇安教授簡介

- ◎1947年出生，台灣台中縣人。美國萊斯大學理學博士(1974)。國立中央大學太空科學所教授退休。1990起於法光、圓光佛研所等授佛學課程。佛學專長為佛教宗派思想、內觀禪修、因明。
- ◎1975年學習藏傳佛教，1995年引進葛印卡內觀禪，1998年推展隆波田動中禪，2009年推展讚念長老內觀禪。
- ◎1997成立「內觀教育基金會」，出版內觀書籍系列。
- ◎2000於大溪購建「內觀教育禪林」，作為佛法教育和內觀禪修之用。
- ◎2004起編輯出版《佛法教學系列》，內含四阿含、瑜伽師地論、六祖壇經專集、佛法論文集等，以PDF檔置於網站，供大眾下載。
- ◎目前每週五於大溪「內觀教育禪林」舉辦一日研修，以內觀生活禪結合阿含義為主。(課程於上午9點30分開始，無需報名，歡迎大眾隨緣參加。)

內觀禪林118：禪修問答1：禪修是什麼？為何要禪修？

【1】禪修是什麼？

◎禪修就是培育和圓滿**八聖道**。

○八聖道是：1) 正見2) 正思惟3) 正語4) 正業5) 正命6) 正精進7) 正念8) 正定。

○正見與正思惟是**慧的訓練**（慧學）。屬**觀禪**。

○正語、正業與正命是**戒的訓練**（戒學）。

○正精進、正念與正定是**定的訓練**（定學）。屬**止禪**。

◎**禪修**包括**戒、定、慧**三學的訓練。

◎**禪修**包括**止禪與觀禪**。

【2】為何要禪修？

●佛教的禪修是為了證悟**涅槃**，也就是為了滅盡一切煩惱。

◎《雜阿含490經》：

閻浮車問舍利弗：「謂**涅槃**者，云何為涅槃？」

舍利弗言：「**涅槃**者，貪欲永盡、瞋恚永盡、愚癡永盡，一切諸煩惱永盡，是名涅槃。」

復問舍利弗：「有道、有向，修、習、多修習，得涅槃耶？」

舍利弗言：「有，謂**八正道**：正見乃至正定。」

○涅槃也是名法與色法的止息。

●禪修的內容：圓滿八聖道

【1】什麼是正見？正見包括四種智慧：

- 1) 對苦聖諦——五取蘊的觀智；
- 2) 對集聖諦——五取蘊之因的觀智，即緣起觀智；
- 3) 對滅聖諦——五取蘊的止息或涅槃的智慧；
- 4) 對道聖諦——通往證悟涅槃的八聖道的智慧。

○五取蘊：色取蘊、受取蘊、想取蘊、行取蘊、識取蘊、 =名色=身心。

【2】什麼是正思惟？正思惟有四：

- 1) 把心投入於苦聖諦——五取蘊；
- 2) 把心投入於集聖諦——五取蘊之因；
- 3) 把心投入於滅聖諦——涅槃；
- 4) 把心投入于趣向滅苦的道聖諦——八聖道。

- 正思惟是把心投入五取蘊；
- 正見是如實了知五取蘊等。

【3】什麼是正語？

正語即避免虛妄語、離間語、粗惡語與雜穢語。

【4】什麼是正業？

正業即遠離殺生、不與取、欲邪行和放逸之因的諸酒類。

【5】什麼是正命？

正命即避免用不正當的言語或行為來維持生活，諸如殺生、偷盜或說謊等；也包括五類買賣：武器、人口、供屠宰用的牲畜、酒等麻醉品，以及毒藥。

【6】什麼正是精進？正精進為四正勤：

- 1) 努力防止尚未生起的不善法生起；
- 2) 努力去除已生起的不善法；
- 3) 努力生起尚未生起的善法；
- 4) 努力增長已生起的善法。

【7】什麼正是念？正念為四念住：

- 1) 身隨觀念處，
- 2) 受隨觀念處，
- 3) 心隨觀念處，
- 4) 法隨觀念處。

○ 法是指除了受以外的五十一種心所，或指內外十二處、七覺支等。

◎ 四念處可歸納為兩類：色念處與名念處。

【8】什麼正是定？

正定是四色界禪、四無色界禪和近行定（含剎那定）。

#

【總結】

【1】禪修是什麼？

◎禪修就是培育和圓滿八聖道。

○八聖道是：1) 正見2) 正思惟3) 正語4) 正業5) 正命6) 正精進7) 正念8) 正定。

◎禪修包括止禪與觀禪。

【2】為何要禪修？

禪修是為了證悟涅槃，也就是為了滅盡一切煩惱。涅槃也是名法與色法的止息。#

【參考資料】

1. 菩提比丘編 《阿毗達摩概要精解》

2. 帕奧禪師著 《如實知見》、《智慧之光》、《正念之道》等等

———吉祥圓滿———

內觀禪林119：禪修問答2-如何觀四界到色聚？

●什麼是四界？為何觀四界？

四界又稱四大，四界是地界、水界、火界、風界。觀四界就是修四界差別，其目的是為了生起近行定見到全身的色聚，達到心清淨。

○禪修者的根器有二種：

【1】純觀行者直接修四界差別。

【2】止觀行者從禪那出定後修四界差別。

●經論依據

◎佛陀在《大念處經》中說：

以界觀察此身：於此身中，有地界、水界、火界、風界。

◎根據《法集論》，將全身的四界分成十二特相來辨識：

地—硬、粗、重、軟、滑、輕。

水—黏結、流動。

火—熱、冷。

風—推動、支持。

○初學者先辨識較易的特相，然後較難的。通常教導的順序是：

推動（風）、硬、粗、重（地）、
支持（風）、軟、滑、輕（地）、
熱、冷（火）、
黏結、流動（水）。

○每個特相皆應先從身體中的某一部位開始辨識，然後擴展到全身。

●依次辨識十二特相

1) 推動：為了辨識推動，可以通過觸覺來感知呼吸時頭部中央的推動。專注於它，直到在心中變得清晰明瞭。接著將注意力移到附近的身體部位，並感覺那裡的推動。慢慢辨識頭部的推動，然後再到頸部、軀幹、手臂、腿、腳。

如此重複許多次，直到你注意身體的哪一部位，都能輕易地感覺到推動。

○當你對辨識推動感到滿意時，可嘗試辨識硬。

2) 硬：為了辨識硬，可咬咬牙並感覺它們的硬，然後放鬆，再感覺它們的硬。感覺到後，嘗試從頭至腳有系統地在全身各處辨識到硬，其方法與辨識推動相似，但不要故意繃緊身體。

○全身都能辨識到硬之後，嘗試感覺全身的推動。交替辨識推動、硬兩者，一遍又一遍，從頭至腳辨識全身的推動，然後全身的硬。

○如此重複許多次，直到滿意為止。

3) 粗：為了辨識粗，可用舌頭摩擦牙齒邊緣，或以手摩擦手臂的皮膚，感覺其粗糙，接著有系統地在全身各處辨識到粗。如果無法感覺到粗，可再回到推動和硬，你將如此和它們一起辨識到粗。

○可以辨識粗之後，交替辨識推動、硬、粗三者，一遍又一遍，辨識全身各處，直到滿意為止。

4) 重：為了辨識重，可在膝腿間將一隻手放在另一隻手上面，感覺上面那隻手的重量，或將頭前傾並感覺頭的重。系統地修習，直到在全身各處都能辨識到重。

○清楚辨識到重後，在全身辨識推動、硬、粗、重四者，直到滿意為止。

5) 支持：為了辨識支持，可放鬆背部，使身體彎曲前傾然後保持正直，保持身體正直的力量即是支持。系統地修習，直到在全身都能辨識到支持。

○能輕易地辨識支持後，在全身各處辨識推動、硬、粗、重、支持五者。

6) 軟：為了辨識軟，可用舌頭輕壓下嘴唇的內側，感覺它的柔軟，然後放鬆全身。系統地修習，直到能輕易地在全身各處都辨識到軟。

○然後在全身辨識推動、硬、粗、重、支持、軟六者。

7) 滑：為了辨識滑，可潤濕你的嘴唇，然後用舌頭在嘴唇上左右滑動，練習直到你在全身都能辨識到滑。

○然後在全身各處辨識所有七個特相。

8) 輕：為了辨識輕，可上下彎動手指，並感覺它的輕盈。如果無法感覺到，可先辨識重；感覺到全身的重之後，再上下彎動手指並感覺它的輕。練習直到能在全身都辨識到輕。

○然後辨識所有八個特相。

9) 熱：通常很容易在全身都辨識到熱。可通過觸覺在任何容易感覺到溫熱的地方開始辨識。

○然後嘗試辨識所有九個特相。

10) 冷：為了辨識冷，可感覺呼吸進入鼻腔時的冷，然後系統地在全身各處辨識。至此，能夠辨識十個特相了。

11) 黏結：為了辨識黏結，可感覺身體如何通過皮膚、肌肉和筋腱聯結在一起。血液被皮膚包住維持在體內，如同氣球中的水。沒有黏結，身體將會分散成碎片。保持身體附著於地表的地心引力同樣屬於黏結。

○如果不清晰，可在全身反復辨識所有十個特相，每次一個。對此感到熟練時，你將發現黏結的特點也會變得清晰。

12) 流動：為了辨識流動，可感覺口腔中唾液的流動、血管中血液的流動、吸進肺中的空氣，或在全身流動的熱能。

○如果不清晰，則把它和冷、熱或推動一起感覺，如此你將能辨識到流動。

◎能夠從頭至腳都清晰地辨識所有十二個特相，感到滿意後，你重新進行調整順序：

硬、粗、重、軟、滑、輕（地）、
流動、黏結（水）、
熱、冷（火）、
支持和推動（風）。

按照這種順序，從頭至腳辨識每個特相，每次一個。你應練習到能夠辨識得非常快速，一分鐘至少三圈。

◎已熟練於清晰辨識全身的十二個特相時，你應同時辨識前面六個特相為地界，隨後兩個為水界，再後兩個為火界，最後兩個為風界。如此持續地辨識地、水、火、風，使心平靜並成就定力。

○如此反復辨識百遍、千遍乃至百萬遍。

◎有個保持內心平靜、專注的好辦法是，不要再讓你的注意力從身體的一個部分轉移到另一個部分，而代之以遍視全身。通常最佳的方法是好像你從雙肩之後遍視全身，也可以好像是從頭頂上往下看，但有時可能導致諸界失衡。

◎諸界失去平衡時，某些界可能變得過強甚至難以忍受，這情況發生時，應把較多的注意力放在其對立的特相上，並持續培育專注力。例如，流動過強，則應多注意黏結。

○對立的特相是：硬和軟，粗和滑，重和輕，流動和黏結，熱和冷，支持和推動。

◎教導十二個特相是為了平衡諸界。當諸界平衡時，就容易成就定力。

【見到身體如一透明體塊】

○通過四界差別持續培育定力並趨向近行定時，將見到不同種類的光。有些光是灰色的。持續專注該灰色光中的四界，它將變白如同棉花，然後變亮如同白雲，全身也將呈現為一白色的體塊。繼續專注此白色體塊中的四界，最終將變得透明，如同一整塊冰或玻璃。

這透明的物質即是五淨色：身淨色、眼淨色、耳淨色、鼻淨色和舌淨色。身淨色遍佈全身和所有六依處，因此整個身體呈現為透明。

【見到色聚】達到近行定

- 繼續辨識透明體塊裡的四界，它將變得閃耀並發光。當你能持續專注透明體塊裡的四界至少半小時，即已達到近行定。
- 利用這光來尋找透明體塊內的微小空間，以辨識它的空界。你會發現透明體塊粉碎為小微粒，它們稱為色聚。
- 達到這個階段稱為心清淨。 #

【參考資料】

1. 《如實知見》、《智慧之光》、《正念之道》等，帕奧禪師著
2. 《阿毗達摩概要精解》
菩提比丘編，尋法比丘中譯

———吉祥圓滿———

內觀禪林120：禪修問答3-如何觀呼吸證得禪那？

●如何觀呼吸？

◎修習止禪，一般以觀呼吸或入出息念下手，先獲得近行定，而後進入禪那（安止定）。

【前行】

◎坐時保持身體自然正直：不過於僵直，不過於放鬆。

◎專念於經過鼻頭與上唇之間入出的氣息。

入息時，知道入息；出息時，知道出息。

心念跑開時，應平靜地把心重新專念於呼吸上。○如果心很難保持在呼吸上，可用數息，直到心能平靜地安住於呼吸時，可停止數息，只專念於呼吸。

◎經文依據

佛陀在《大念住經》中說：

入息長時，了知『我入息長。』

出息長時，了知『我出息長。』

入息短時，了知『我入息短。』

出息短時，了知『我出息短。』

他學『我將覺知全身而入息。』

他學『我將覺知全身而出息。』

他學『我將平靜身行而入息。』

他學『我將平靜身行而出息。』

○呼吸的長或短：是指持續時間的長短。在此階段，所應做的只是平靜地覺知其長或短而已。

○覺知全身而入出息：「全身」是指呼吸的整個過程。當你對呼吸的念力進一步提升時，自然知道每一個經過鼻頭和上唇間的入息和出息的開始、中間和結尾（初、中、後）。重要的是你能在一切時中都覺知每一個入出息的整個過程：開始、中間到結尾。

○平靜身行而入出息：「身行」是指經過鼻頭一帶的入出息。當你對呼吸的念力提升時，呼吸會變得愈來愈微細，愈來愈平靜。你只需在一切時中專念地覺知微息即可。

○如果能專注微息一段夠長的時間，例如兩或三個小時，就有可能見到禪相。

◎三種禪相：1. 預作相2. 取相3. 似相。

禪修者，出現的禪相不盡相同，因為不同的人對呼吸的心想不盡相同故。有的禪相像霧一般，有的像煙一般，有的像棉絮或單純的光等。

1. 剛開始時，在鼻孔出口處附近通常會出現灰色的禪相，那是「預作相」。

2. 定力提升時，它會變白，那是「取相」。

3. 定力進一步提升時，它會變得明亮且清澈，那是「似相」。似相是安止定的目標或所緣。

◎智慧之光

當禪相初次出現時，它很容易消失。只要你持續地專念於呼吸，禪相就能維持愈來愈久。當禪相與呼吸結合，心自然地固定在禪相上時，就無需再注意呼吸，而只專注禪相。當定力變得愈來愈深時，禪相也會變得愈來愈明亮。這明亮的光稱為智慧之光。

◎近行定、安止定

- 繼續專注似相愈來愈長的時間，將能進入近行定和安止定。
- 近行定非常接近安止定（禪那），因此稱為近行。當似相出現時，禪支還沒有完全開展，禪修者的心仍可能落入有分。當你對似相失去知覺，那是落入有分；也有可能短暫地想到似相以外的物件。若在入定期間仍有許多有分心生起則是近行定。

○禪修者取似相為所緣，長時間安住于安止之中而不落入有分，長達一小時、兩小時或更久，才可說是安止定。在此期間聽不到聲音，心不會轉向其它所緣。除了似相之外，一無所知。

○在安止定，諸禪支已充分開展。如果能維持初禪二或三小時，可以嘗試檢查五禪支（一秒），再反復訓練入定（兩三小時）、出定、檢查五禪支。

【1】辨識五禪支

從禪那出定，即把心念放在有分心所依止的心臟的地方，那是心處色。有分心是明亮的，就像在心臟裡的一面鏡子，稱為「意門」，入出息似相就出現在那裡。辨識五禪支：

1. 尋：把心投入於似相。
2. 伺：維持心投注於似相。
3. 喜：喜歡並對似相感到高興。
4. 樂：體驗對似相的快樂感受。
5. 一境性：讓心專注於似相這目標上。

你先逐一辨識禪支，然後再一起辨識五個。

【2】練習初禪的五自在：

1. 自在地入初禪。
2. 如所決意的時間自在地住於初禪。
3. 能自在地於所決意的時間從初禪出定。
4. 出定後能自在地讓心轉向於初禪的禪支。
5. 能自在地省察初禪的禪支。

◎以上是從觀呼吸到證得初禪安止定。 #

【參考資料】

1. 《入出息念》、《如實知見》、《智慧之光》、《正念之道》等，帕奧禪師著。
2. 《阿毗達摩概要精解》
菩提比丘編，尋法比丘中譯。

———吉祥圓滿———

內觀禪林121：禪修問答4-如何在生活中禪修？心念住

【分清四種行者和四念住】

1鈍根止觀行者能夠輕易地取得禪相，以身念住達到清淨之道；

2利根止觀行者以受念住達到清淨之道。

3鈍根純觀行者不需辨別許多差異的法門，以心念住達到清淨之道；

4利根純觀行者需要辨別各種差異的法門，以法念住達到清淨之道。

◎以下以純觀行者的修觀為主。

【心念住經文1】

●比丘如何於心觀心而住耶？

諸比丘！於此，比丘：

1.心貪時，了知：『心貪。』心離貪時，了知：『心離貪。』

2.心瞋時，了知：『心瞋。』心離瞋時，了知：『心離瞋。』

3.心癡時，了知：『心癡。』心離癡時，了知：『心離癡。』

4.心退弱時，了知：『心退弱。』心散亂時，了知：『心散亂。』

【說明1】心貪：八種以貪為主的貪根心：

1. 悅俱·邪見相應·無行心。
2. 悅俱·邪見相應·有行心。
3. 悅俱·邪見不相應·無行心。
4. 悅俱·邪見不相應·有行心。
5. 捨俱·邪見相應·無行心。
6. 捨俱·邪見相應·有行心。
7. 捨俱·邪見不相應·無行心。
8. 捨俱·邪見不相應·有行心。

○悅專指心的樂受。捨受也稱為不苦不樂受。邪見是不正確的信仰、見解。「行」在此專指慫恿、煽動或採取某種方法。

【說明2】心瞋：兩種以瞋為主的瞋根心：

9. 憂俱·瞋恚相應·無行心。
10. 憂俱·瞋恚相應·有行心。

例如你對一個人生氣後，再度見到他時，有時你會立刻生起瞋恨，這是主動（無行）的；有時是經過別人慫恿（有行）之後才生起。

【說明3】心痴：兩種不與貪瞋俱行的痴根心： 11. 捨俱·疑相應心。

12. 捨俱·掉舉相應心。

這兩種只涉及痴。所有的不善心中都有痴，作為潛在之根。掉舉存在所有不善心裡，但其力相對地微弱。

【說明4】心退弱、心散亂

「心退弱」是落入昏沉的心：由於對目標缺乏興趣以及或多或少的不樂意，心變得鬆懈、退縮，因此稱為「退弱的心」；這是指欲界被動的不善心。例如你對一雙鞋沒有興趣，但是別人一再慫恿，所以你買了下來。這是被動（有行）的貪根心。退弱，指退縮不前的消極心態。

「心散亂」是與掉舉同時生起的心，因為它透過胡思亂想而在應當注意的目標之外四處遊蕩，所以稱為「散亂的心」，例如在觀呼吸時，心不安住於呼吸，而到處攀緣其他目標。

【說明5】心離貪、心離瞋、心離癡

含八種欲界善心：

1. 悅俱·智相應·無行心。
2. 悅俱·智相應·有行心。
3. 悅俱·智不相應·無行心。
4. 悅俱·智不相應·有行心。
5. 捨俱·智相應·無行心。
6. 捨俱·智相應·有行心。
7. 捨俱·智不相應·無行心。
8. 捨俱·智不相應·有行心。

○智指慧心所，亦即無痴。

○修行心念處時，以上不善心、善心都要觀照。

【心念住經文2】

- 1.心廣大時，了知：『心廣大。』
心狹小時，了知：『心狹小。』
 - 2.心有上時，了知：『心有上。』
心無上時，了知：『心無上。』
 - 3.心有定時，了知：『心有定。』
心無定時，了知：『心無定。』
 - 4.心解脫時，了知：『心解脫。』
心未解脫時，了知：『心未解脫。』
- (止觀行者可觀照此四對心)

【心念住經文3】

- (1) 如是，或於內心，觀心而住；於外心，觀心而住；又於內外心，觀心而住。
 - (2) 或於心，觀生法而住；於心，觀滅法而住；又於心，觀生滅法而住。
 - (3) 於是覺知：『唯有心』，如是唯有觀智，唯有正念。
 - (4) 彼無所依而住，不再執著世間任何事物。
- 諸比丘！比丘如是於心觀心而住。 」

【要義（1）】

「或於內心，觀心而住；於外心，觀心而住；又於內外心，觀心而住。」

以上是第一種觀智：1名色分別智。

名色分別智：辨識名法與色法的特相、作用、現起與近因。

【要義（2）】

「或於心，觀生法而住；於心，觀滅法而住；又於心，觀生滅法而住。」

這段經文包含三種觀智：

2緣攝受智：觀照行法的因果關係的智慧。

3思惟智：觀照行法無常、苦、無我的智慧。

4生滅智：觀照行法的因緣生滅與剎那生滅及其無常、苦、無我的智慧。

【要義（3）】

「於是覺知：『唯有心』，如是唯有觀智，唯有正念。」

這段經文是從5壞滅智到11行捨智的上層觀智：5壞滅智、6怖畏智、7過患智、8厭離智、9欲解脫智、10審察智、11行捨智。

【要義（4）】

「彼無所依而住，不再執著世間任何事物。」

禪修者觀智成熟時，經由12隨順智、13種姓智，接著生起14道智與15果智。四種道智依次滅除煩惱，而後獨立地無所依而住，不再執著世間任何事物（五取蘊）

。

○在這裡，修行正念的目標（五取蘊）是苦諦；造成今生五取蘊的過去因（無明、行、愛、取、有）是集諦；苦諦與集諦這兩者都不生起是滅諦；了知苦諦、斷捨集諦及取滅諦為目標的正道是道諦。

【結語】

◎生活中修四念住的原則：

○能觀：覺知的心、識智、觀照者。

有距離輕鬆而客觀地如實觀照

○所觀：身心、五蘊、名色、行法。

經由照見行法的三相，最後體證涅槃，滅除煩惱。

【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 《正念之道》、《如實知見》、《智慧之光》等，帕奧禪師著

———吉祥圓滿———

一、四種行人和四念住

◎愛行人和見行人，各分鈍根和利根。

◎身和受是造成渴愛的主要原因。

◎心和法是造成錯誤見解的主要原因。

心是造成常見的決定因素，

法是造成我見的決定因素。

(1) 為了去除鈍根的愛行人對身的渴愛，身念住是達到清淨之道，觀身不淨是適合的。

(2) 為了去除利根的愛行人對感受的渴愛，受念住是達到清淨之道，觀受是苦是適合的。

(3) 對於鈍根的見行人而言，心念住是達到清淨之道，觀心無常是適合的。觀察貪欲心等的無常以去除「心是常」的錯誤見解。

(4) 對於利根的見行人而言，法念住是達到清淨之道，觀法無我是適合的。觀察內外六處、五蓋等的無我以去除「法是我」的錯誤見解。

◎一般純觀行者屬見行人，以下舉法念住的修法，如何在生活中觀察依靠內外六處所生的結。

二、法念住經文（內外六處所生的結）

●「比丘如何於法即內外六處，觀法而住耶？諸比丘！於此：

比丘1.知眼、知色，知緣其二者生結。

知未生之結如何生起，知已生之結如何滅盡，又知已滅盡之結，於未來如何不再生起。

○比丘2.知耳、知聲……3.知鼻、知香……4.知舌、知味……5.知身、知觸……6.知意、知法……。」

●禪法：所觀與能觀

◎所觀：依靠內外六處所生的結。

◎能觀：知者、覺知的心＝識智與大正念。

三、經文要義

【1】知眼

眼根就是眼門，亦即眼淨色。只有當顏色撞擊眼淨色時，眼門心路過程才能生起。在眼識生起的一剎那，目標是顏色，依處是眼淨色。在眼睛裡眾多的眼淨色，但每次眼識只依靠一個眼淨色而生起，所以此處佛陀用單數詞來表達「眼」。

【2】知色

每一粒色聚裡都有可作為眼識目標的顏色。顏色必須是某個東西的顏色，例如紙的白色、袈裟的黃色或黑色等。佛陀用複數詞來表達「色」，因為眼識可以同時緣取一群色聚中的顏色作為目標。

【3】知緣其二者生結

禪修者知道依靠眼根及顏色而生起十種結：邪見、疑、戒禁取、嫉、慳、欲貪、瞋恨、我慢、有貪及無明。眼淨色及顏色是十種結的因；不如理作意是十種結的近因，即視無常為常、視苦為樂、視無我為我、視不淨為淨。

○以上由眼、色生結，同理類推：由耳、聲生結，鼻、香生結，舌、味生結，身、觸生結，意、法生結。了知根塵接觸後，在心中生起結。

【4】知未生之結如何生起

禪修者覺知先前未生起的十種結，如何由於不如理作意而生起。

【5】知已生之結如何滅盡

禪修者知道先前已生或未被滅除的十種結如何被滅除。有暫時斷、鎮伏斷及正斷。

1. 修行止禪時，專注於入出息、四界分別觀的目標，這是如理作意；通過如理作意使十種結暫時不生起，這是暫時斷。

2. 修行觀禪時，作意顏色等為無常、苦、無我及不淨，這是如理作意；由於如理作意，速行心中生起的是善法，暫時滅除十結，這是暫時斷。

3. 修行止禪時，專注似相而長久住於安止定；通過安止定降伏十結，這是鎮伏斷。

4. 當煩惱被聖道根除時，這是正斷。

【6】又知已滅盡之結，於未來如何不再生起

證悟聖道後，十種結不會再於未來生起：

1. 預流道滅盡邪見、疑、戒禁取、嫉、慳；
2. 一來道滅盡粗的欲貪與瞋恨；
3. 不還道滅盡細的欲貪與瞋恨；
4. 阿羅漢道滅盡我慢、有貪與無明。（經：掉舉）

禪修者了知這些已被滅除的結不會再於未來生起。

○依次a照見名色法及b其三相，c生起道智，d滅除所斷的煩惱，獲得解脫。

四、結語

◎生活中修念住的原則：

○所觀：名色法＝身心＝五蘊。

（依靠內外六處所生的結：欲貪、瞋恨等）

○能觀：覺知的心＝識智與大正念

正念→大正念→般若→般若智→解脫智

正定：觀禪剎那定（近行定）

◎讚念長老說：以識智，輕鬆而有距離地觀照身心的無常、苦、無我，體證空性和涅槃。

◎隆波帕默說：有覺性，以安住且中立的心，照見身心的實相。

【參考資料】

1. 《正念之道》、《如實知見》、《智慧之光》等，帕奧禪師著。
2. 《讚念長老的內觀禪法》，內觀教育基金會倡印。
3. 《法寶集二》，隆波帕默著。

———吉祥圓滿———

內觀禪林123：禪修問答6-如何在生活中禪修？五蓋

一、法念住經文（五蓋）

●「比丘如何於法即五蓋，觀法而住耶？」

諸比丘！於此比丘：

- 1.於內貪欲存在時，了知：『於內貪欲存在。』
- 2.於內貪欲不存在時，了知：『於內貪欲不存在。』
- 3.彼知未生之貪欲生起；
- 4.知已生之貪欲滅盡；
- 5.知已滅盡之貪欲，於未來不再生起。

○比丘：於內瞋恚……於內昏沈睡眠……於內掉悔……

○

○比丘：

- 1.於內疑惑存在時，了知：『於內疑惑存在。』
- 2.於內疑惑不存在時，了知：『於內疑惑不存在。』
- 3.彼知未生之疑惑生起；
- 4.知已生之疑惑滅盡；
- 5.知已滅盡之疑惑，於未來不再生起。」

●禪法：所觀（五蓋）與能觀（知者）

◎所觀：貪欲存在、不存在。瞋恚存在、不存在。

昏沈睡眠存在、不存在。掉悔存在、不存在。

疑惑存在、不存在。

◎能觀：知者＝覺知的心＝識智與大正念。

二、經文要義

【1.貪欲蓋】

(1) 於內貪欲存在時，了知：『於內貪欲存在。』

貪欲蓋是由於對可喜、可愛、可樂的感官目標不如理作意而生起。不如理作意是「視無常為常、視苦為樂、視無我為我、視不淨為淨」的作意。例如：一直想著「這男人很英俊；這女人很美麗」，這是不如理作意，會生起貪欲。若將身體拆開為髮、毛、爪、齒、皮、肉、筋、骨、髓、腎，心、肝、肋膜、脾、肺，腸、腸膜、胃中物、屎、腦，膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪，淚、油、唾、涕、關節液、尿，放在桌上，會是美麗的嗎？

(2) 於內貪欲不存在時，了知：『於內貪欲不存在。』

○對可愛、可喜的目標，經常如理作意是防止未生的貪欲生起的原因，也是令已生起的貪欲止息的原因。

(3) 彼知未生之貪欲生起。

○對可愛、可喜的目標，經常不如理作意是使未生的貪欲生起的原因，也是使已生起的貪欲增長及增強的原因。

(4) 知已生之貪欲滅盡

以止禪修行不淨觀，達到近行定或安止定時，就能暫時鎮伏貪欲。修習觀禪，對貪欲的心，以如理作意來觀照，當下貪欲暫時息滅。觀照顏色等目標為無常、苦、無我、不淨，生起觀智，暫時滅除貪欲。此外，也應觀照觀智本身為無常、苦、無我。

(5) 又知已滅盡之貪欲，於未來不再生起。

禪修者生起道智後，了知以前通過如理作意或安止定降伏的貪欲不會再於未來生起。

◎以上是貪欲蓋，其餘四蓋類推。

【2. 瞋恚蓋】

○對可恨相不如理作意會產生瞋恨；瞋恨本身及造成瞋恨的目標稱為可恨相。

不如理作意的特徵：視無常為常、視苦為樂、視無我為我、視不淨為淨。

例如，有人會因為作意「他很令人討厭」而生氣。有人會因為作意「她很美麗」或「他很英俊」而感到嫉妒與生氣。

○對可恨相的經常不如理作意是使未生的瞋恨生起之因，也是使已生起的瞋恨增長與增強之因。

【3.昏沈睡眠蓋】

○不如理作意是昏沉與睡眠生起的近因，而如理作意則是滅除昏沉與睡眠的近因。

止禪與觀禪的如理作意能滅除昏沉與睡眠。

例如，修行止禪只專注於呼吸，以及修行觀禪一心觀照名色法為無常、苦、無我、不淨，都能培育強的如理作意。修行時應運用致力界、精勤界及不斷精進界三層次的精進。致力界是初步的努力；精勤界是比致力界更強的精進，因為它將懈怠拋在後頭；不斷精進界比精勤界更強，因為它不斷地進一步滅除破壞性的因緣。

【4.掉悔蓋】

○時常對內心的擾亂不如理作意會導致新的掉舉與追悔生起，以及導致已生起的掉舉與追悔增長與增強。

○通過如理作意心的輕安或定，就能滅除掉舉與追悔。

時常如理作意心的輕安或定是防止新的掉舉與追悔生起之因，也是滅除現有的掉舉與追悔之因。

【5.疑蓋】

○禪修者如理思惟：a善法與不善法、b無可指責的法與當受指責的法、c應修行的法與不應修行的法、d高尚的法與卑劣的法、e清淨的法與邪惡的法，就能防止新的懷疑生起並滅除舊有的懷疑。

○當觀智成熟時，預流道就會生起，此聖道根除懷疑。那時徹底了知佛陀的證悟是真實的、已證悟的聖僧是存在的、八聖道是真正導向涅槃的道路，因而對佛、法、僧的懷疑就完全滅盡。

三、結語

◎生活中修念住的原則：

○所觀：名色法＝身心＝五蘊。

（貪欲存在、不存在。瞋恚存在、不存在。昏沈睡眠存在、不存在。掉悔存在、不存在。疑惑存在、不存在）。

○能觀：覺知的心＝識智與大正念

正念→大正念→般若→般若智→解脫智。

正定：觀禪剎那定（近行定）。

◎讚念長老說：以識智，輕鬆而有距離地觀照身心的無常、苦、無我，體證空性和涅槃。

◎隆波帕默說：有覺性，以安住且中立的心，照見身心的實相。

【參考資料】

1. 《正念之道》、《如實知見》、《智慧之光》等，帕奧禪師著。
2. 《讚念長老的內觀禪法》，內觀教育基金會倡印。
3. 《法寶集二》，隆波帕默著。

———吉祥圓滿———

一、經文

《念住經》中，佛陀說：

諸比丘！於此，比丘：

於行時，了知：『我在行。』

於住時，了知：『我在住。』

於坐時，了知：『我在坐。』

於臥時，了知：『我在臥。』

此身置於如何之狀態，亦如其狀態而了知之。

《念住經》中，佛陀說：

諸比丘！比丘不論行往歸來，正知而作；

彼觀前、顧後，正知而作；

彼屈身伸身，正知而作；

彼搭衣持鉢，正知而作；

彼食、飲、咀嚼、嘗味，正知而作；

彼大小便利，正知而作；

彼行住坐臥、醒、語、默，亦正知而作。

二、經文要義

【1】於行時，了知：『我在行。』

◎問：「如何產生行走？」

行走時有兩種色法：能帶動的色聚與被帶動的色聚。

1. 只有意門心路過程心才能產生能帶動的色聚。由「我要行走」的心念所產生的是能帶動的心生色聚，其內都有八種色法：地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素。此中，風界特別強盛。由風界產生身表，依照禪修者的意願使身體動作。

2. 五門心路過程心與有分心只能產生被帶動的心生色聚。其餘被帶動的色聚是業生色聚、時節生色聚與食生色聚。

◎問：「誰在行走？」

1. 當「我要行走」的心念生起時，它產生許多風界特盛的色聚。風界產生身表，使身體走動，這稱為行。在「我要行走」的意門心路中，有一個意門轉向心及七個速行心，其內的名法屬受想行識四蘊，而能帶動與被帶動的色聚是色蘊，共是五蘊。

3. 行走時，觀照這五蘊及其因，並了知它們為無常、苦、無我。如此就能去除認為有眾生存在的邪見，並能去除「我想」。

【2】於住時，了知：『我在住。』於坐時，了知：『我在坐。』於臥時，了知：『我在臥。』

1.當「我要站立（住）」的心念生起時，產生許多風界特盛的色聚，使身體直立，稱為站立（住）。

當「我要坐」的心念生起時，它產生許多風界特盛的色聚，使下半身彎曲而上半身豎直，這稱為坐。

當「我要躺下」的心念生起時，它產生許多風界特盛的色聚，使身體水平地伸展，這稱為臥。

2.在各種姿勢中，觀照五蘊及其因，並了知它們為無常、苦、無我。

以上顯示出：

1.行、住、坐、臥，只是名色生滅的現象而已，是由因緣和合而造成的單純身體變動現象，除了現象之外沒有任何人或眾生存在。

2.在行住坐臥當中，禪修者觀照名色法及其因，並了知它們的無常、苦、無我。如此才是「了知：我在行、住、坐、臥」。

以上屬於行住坐臥中的觀禪。

【3】比丘不論行往歸來，觀前顧後，屈身伸身，搭衣持鉢，食飲、咀嚼、嘗味，大小便利，行住坐臥、醒、語、默，亦正知而作。

1. 禪修者行往歸來，觀照能帶動的色法和被帶動的色法，也觀照產生能帶動的色法的意門心路過程。能帶動與被帶動的色法是色蘊，意門心路過程包含四種名蘊，共是五蘊。禪修者在行往歸來時照見這五蘊或名色法，並了知無常、苦、無我的本質。以上屬於行往歸來的觀禪。其餘類推。

2. 禪修者持續觀照名色法並知見名色法的實相。觀智成熟時，自然生起道心，滅除煩惱。

三、結語

◎生活中的禪修：

- 所觀：身心五蘊＝名色＝行法。
- 能觀：覺知的心＝識智與大正念＝觀智

◎觀禪的原則：

- 讚念長老說：以識智，輕鬆而有距離地觀照身心的無常、苦、無我，體證空性和涅槃。
- 隆波帕默說：有覺性，以安住且中立的心，照見身心的實相。
- 隆波田說：這方法除了覺知身心動作之外無他。

【參考資料】

1. 《正念之道》、《如實知見》、《智慧之光》等，帕奧禪師著。
2. 《讚念長老的內觀禪法》，內觀教育基金會倡印。
3. 《法寶集二》，隆波帕默著。
4. 《自覺手冊》，隆波田開示。

———吉祥圓滿———

內觀禪林125：禪修問答8-如何在生活中禪修？七覺支

一、法念住經文1（七覺支）

●比丘如何於法即七覺支，觀法而住耶？

○諸比丘！於此比丘於1內念覺支存在時，了知：『於內念覺支存在。』於內念覺支不存在時，了知：『於內念覺支不存在。』彼知未生之念覺支生起，又知已生之念覺支修習成就。

○比丘於2內擇法覺支...3內精進覺支...4內喜覺支...5內輕安覺支...6內定覺支...於7內捨覺支存在時，了知：『於內捨覺支存在。』於內捨覺支不存在時，了知：『於內捨覺支不存在。』彼知未生之捨覺支生起，又知已生之捨覺支修習成就。

二、法念住經文1要義

【念覺支】

念指隨念四念處，包括隨念五蘊或名色法等觀禪的對象（目標）。

名色法＝名法與色法＝身心＝五蘊＝行法＝諸行
觀禪的對象是名色法（苦諦）及其因緣（集諦）。

正念的近因：強而有力的想。

正念不能單獨起觀照的作用，必須與正知配合。

正念是隨念對象：諸名色法及其無常、苦、無我、不淨。正知則如實知見對象。

【擇法覺支】

擇是分析。法指五雙法：1善法與不善法、2無可指責的法與當受指責的法、3應修的法與不應修的法、4高尚的法與卑劣的法、5清淨的法與邪惡的法。這五雙法的前者是會帶來善報的善法，後者是會帶來惡報的不善法。

○先觀照名色法，接著觀照導致名色法生起的因緣，然後觀照名色法及因緣法為無常、苦、無我及不淨。如此觀照所產生的觀智就是擇法覺支。

【精進覺支】

有三層次的精進：

致力界是初步的努力；

精勤界是更強的精進，因為它將懈怠拋在後頭；

不斷精進界比精勤界更強，因為它進一步滅除破壞性的因緣。

【喜覺支】

喜覺支有兩種：止禪之喜與觀禪之喜。

在達到近行定及安止定時，心產生許多遍滿全身的勝色，因此禪修者感到喜悅。

喜是依靠心所依處色生起的名法。

【輕安覺支】

輕安有兩種：身輕安及心輕安。身輕安是諸心所的輕安

，心輕安則是心（識）的輕安。

在每一個善心裡都有身輕安及心輕安心所，其強度決定於與它們相應的定及慧。

在禪那心裡，定力甚強，因此輕安變得很強；

在觀禪心裡，智慧甚強，因此輕安變得很強。

【定覺支】

定覺支分兩種：止禪與觀禪的定覺支。

培育定覺支的方法：學習、實修與保持。

修行觀禪，須先學習教理以瞭解名色法、緣起法及三相，然後實際觀照它們並保持觀禪定力。

【捨覺支】

捨覺支的因是無執取、無排斥的平等、中道之境。若無執取、無排斥即有捨。

若有執取、排斥就沒有捨。

此無執取、無排斥之境有兩方面：

不執取眾生與不執取東西。

三、法念住經文2

(1) 如是，或於內法，觀法而住；於外法，觀法而住；又於內外法，觀法而住。

(2) 或於法，觀生法而住；於法，觀滅法而住；又於法，觀生滅法而住。

(3) 於是覺知：『唯有法』，如是唯有觀智，唯有正

念。

(4) 彼無所依而住，不再執著世間任何事物。
諸比丘！比丘如是於法即七覺支，觀法而住。」

四、法念住經文2要義

【要義1】如是，或於內法，觀法而住；於外法，觀法而住；又於內外法，觀法而住。

○上是第一種觀智：1名色分別智。

以名色分別智，辨識個別名色法的特相、作用、現起與近因。

- (1) 特相：個別名色法的顯著性質。
- (2) 作用：個別名色法所執行的任務或功能。
- (3) 現起：個別名色法出現時的狀態。
- (4) 近因：個別名色法賴以生起的直接原因。

【要義2】「或於法，觀生法而住；於法，觀滅法而住；又於法，觀生滅法而住。」

這段經文包含三種觀智：

2緣攝受智：觀照名色法的因果關係的智慧。

3思惟智：觀照名色法的因緣生滅及其無常、苦、無我的智慧。

4生滅智：觀照名色法的因緣生滅與剎那生滅及其無常、苦、無我的智慧。

【要義3】於是覺知：『唯有法』，如是唯有觀智，唯有正念。

此處包含八種觀智：5壞滅智、6怖畏智、7過患智、8厭離智、9欲解脫智、10審察智、11行捨智。

○壞滅智：照見名色法的壞滅為無常、苦、無我以及觀智本身的壞滅為無常、苦、無我。

○審察智：為了捨離一切名色法，再以種種方法審察名色法的三相。

○行捨智：照見一切名色法中無一物可執取為我及我的，因此捨棄了怖畏與取樂兩者，而對名色法生起平捨的智慧。

【要義4】彼無所依而住，不再執著世間任何事物。

○禪修者觀智成熟時，經由12隨順智、13種姓智，接著生起14道智與15果智。四種道智依次滅除所斷的煩惱，最後心無所依而住，不再執著世間任何事物（五取蘊）。

○隨順智：隨順於前面觀智及後面的三十七菩提分法以得道果的智慧。

○道智徹知苦諦、斷除集諦、證悟滅諦、開展道諦而證入了出世間心。

五、結語

◎生活中的禪修：

- 所觀：身心五蘊＝名色法＝行法。
- 能觀：覺知的心＝識智與大正念＝觀智

◎觀禪的原則：

- 讚念長老說：以識智，輕鬆而有距離地觀照身心的無常、苦、無我，體證空性和涅槃。
- 隆波帕默說：有覺性，以安住且中立的心，照見身心的實相。
- 隆波田說：這方法除了覺知身心動作之外無他。

【參考資料】

1. 《正念之道》、《如實知見》、《智慧之光》等，帕奧禪師著。
2. 《讚念長老的內觀禪法》，內觀教育基金會倡印。
3. 《法寶集二》，隆波帕默著。
4. 《自覺手冊》，隆波田開示。

———吉祥圓滿———

內觀禪林126：禪修問答9-如何在生活中禪修？受念住

一、名業處的原則

◎名業處有三種修法：

- 1.如果先觀照受，不只觀照受，也觀照相應名法，這稱為受念處。
- 2.如果先觀照識，不只觀照識，也觀照相應名法，這稱為心念處。
- 3.如果先觀照觸，不只觀照觸，也觀照相應名法，這稱為法念處。

◎止觀行者在修受念處時，先觀照究竟色法，然後觀照受與所有相應的名法，以及六門心路過程。心路過程裡善或不善的速行心都要觀照。

二、受念住經文

《念住經》中，佛陀說：

諸比丘！於此，比丘：

- a.在經驗樂受時，了知：『我在感樂受。』
- b.在經驗苦受時，了知：『我在感苦受。』
- c.在經驗不苦不樂受時，了知：『我在感不苦不樂受。』
 - a1.在經驗有執著之樂受時，了知：『我在感有執著之樂受。』
 - a2.在經驗沒有執著之樂受時，了知：『我在感沒有執著之樂受。』

b1.在經驗有執著之苦受時，了知：『我在感有執著之苦受。』

b2.在經驗沒有執著之苦受時，了知：『我在感沒有執著之苦受。』

c1.在經驗有執著之不苦不樂受時，了知：『我在感有執著之不苦不樂受。』

c2.在經驗沒有執著之不苦不樂受時，了知：『我在感沒有執著之不苦不樂受。』

三、經文要義

【1】了知：「我在感樂受」

藉著在樂受生起時苦受的不存在，他了知：「我在感樂受。」因為在樂受生起的當下苦受並不存在，以及在樂受生起之前的時刻沒有樂受存在，所以樂受生起時他才會感到樂受。

藉著如此了知樂受是無常、短暫與變易的。如此了知樂受時，就是對樂受有正知。

◎了知：「我在感苦受、不苦不樂受」等類推。

【2】瞭解三個問題

(1) 誰在感受？ (2) 感受是誰的？

在自己的名色相續流中，只有五蘊相續地生滅而已，沒有獨立的「我」在感受，感受也不是「我」的。

(3) 為什麼有感受產生？

感受是透過六根與六塵（色、聲、香、味等）接觸而生起；對可喜、可厭或中性的目標生起不同的感受，此中沒有一個獨立自主的「我」在感受，因為除了單純的「法」外，沒有作者或造者存在。而經中說「我感受」乃是以世俗的表達方式來說。

【3】舉例分解「肩膀的疼痛」

對肩膀修四界分別觀，只見五種色聚（身十法聚、性根十法聚、食生八法聚、心生八法聚、時節生八法聚）共四十四色法。身十法聚裡的身淨色附近有特別強盛的地界、火界或風界，這三界是觸塵，它們一再撞擊身淨色時，疼痛的感受與相應名法就以身門心路過程的形態生起，因而感覺疼痛。身淨色、觸塵及疼痛感受都是無常的，一生起就壞滅。如此觀照時見不到肩膀，只見到究竟名色法而已。

（注：食生八法聚＝八不離色：地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素）

【4】「有執著的感受」分三種：樂受、苦受與不苦不樂受。有執著的感受是指與六根門相關而且受到貪欲污染的六種感受。

舉例而言，如果你對顏色有執著：

- 1.當你看見美金的顏色、自己的兒女時，會因顏色而生起快樂感受，這是有執著的樂受。
- 2.當美金遺失，兒女死亡時，會因顏色而生起痛苦感受，這是有執著的苦受。
- 3.當你看著顏色時，內心生起不苦不樂的感受，這是有執著的不苦不樂受。

【5】「沒有執著的感受」分三種：樂受、苦受與不苦不樂受。沒有執著的感受是指：與六根門相關但是沒有貪欲污染的六種感受。

- 1.修止禪達到初禪乃至第三禪時，會生起沒有執著的樂受。修觀禪達到生滅隨觀智時，會生起沒有執著的強烈樂受。
- 2.精進修習止觀過程中生起的苦受，屬沒有執著的苦受。
- 3.修止禪達到第四禪以上時，會生起沒有執著的不苦不樂受。修觀禪達到行捨智時，會生起沒有執著的不苦不樂受。#

四、結語

◎生活中的禪修

○所觀：五蘊＝身心＝名色法＝行法。

受蘊：樂受、苦受、不苦不樂受；有執著或沒有執著的受，都是觀智的目標。

○能觀：覺知的心＝識智與大正念＝觀智

◎觀禪的原則

○讚念長老說：以識智，輕鬆而有距離地觀照身心的無常、苦、無我，體證空性和涅槃。

○隆波帕默說：有覺性，以安住且中立的心，照見身心的實相。

○隆波田說：這方法除了覺知身心動作之外無他。

【參考資料】

1. 《正念之道》、《如實知見》、《智慧之光》等，帕奧禪師著。
2. 《讚念長老的內觀禪法》，內觀教育基金會倡印。
3. 《法寶集二》，隆波帕默著。
4. 《自覺手冊》，隆波田開示。

———吉祥圓滿———

內觀禪林127：禪修問答10-什麼是禪修及其次第？總說

一、禪修是什麼？

◎禪修就是培育和圓滿八聖道。

○八聖道是：1) 正見2) 正思惟3) 正語4) 正業5) 正命6) 正精進7) 正念8) 正定。

○正見與正思惟是慧的訓練（慧學）。

○正語、正業與正命是戒的訓練（戒學）。

○正精進、正念與正定是定的訓練（定學）。

◎禪修包括戒、定、慧三學的訓練。

◎禪修兩大禪法：止禪（定）與觀禪（慧）。

止禪是培育定力作為觀禪的穩固基礎。

觀禪是要親身體驗佛陀所發現的四聖諦。

◎業處是禪修者培育特別成就的工作之處。

二、止禪的業處

●止禪40業處是：十遍、十不淨、十隨念、四無量、四無色、一想、一分別。

○十遍是：地遍、水遍、火遍、風遍、青遍、黃遍、紅遍、白遍、虛空遍、光明遍。

○十不淨：腫脹、青瘀、膿爛、斷壞、食殘、散亂、斬斫離散、血塗、蟲聚、骸骨。

○十隨念是：佛隨念、法隨念、僧隨念、戒隨念、捨（施）隨念、天隨念、寂隨念、死隨念、身至念、入出

息念。

- 一想是食厭想。
- 一分別是四界分別觀。

◎佛等前八隨念、一想與一分別，只能達到近行定。其餘三十種業處則能達到安止定。

◎禪修者性向有六：一、貪行者；二、瞋行者；三、痴行者；四、信行者；五、知識行者；六、散漫行者（尋行者）。

○貪行者與信行者組成一對，都對目標有好感；只是前者的目標是惡，後者的目標是善。

○瞋行者與知識行者組成一對，瞋以不善的方式厭離目標，知識則發現過患而厭離目標。

○痴行者與散漫行者組成一對，痴行者由於膚淺而猶豫，散漫行者則由於常臆測而猶豫。

三、觀禪的業處

●觀禪由兩部分組成，即色業處和名業處。

◎色業處是簡略或詳盡地分別四界，能達到近行定。辨識不同的究竟色法及其實相，是身隨觀。

◎名業處是了知和照見不同種類的究竟名法。

例如通過六根門辨識每一門心路中產生的不同種類的心識及其相應心所。

辨識受及其實相，是受隨觀；辨識心及其實相，是心隨觀；辨識觸及其實相，是法隨觀。

四、觀禪的次第

●修習觀禪的次第，依次有十六觀智：

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；

12 隨順智；13 種姓智；14 道智；15 果智；16 省察智。

◎在生滅隨觀智的中間階段，會生起十種觀染：(1)光明(2)智(3)喜(4)輕安(5)樂(6)勝解(7)策勵(8)現起，即正念(9)捨(10)欲。

五、禪修之道

●七清淨和十六觀智

1.戒清淨：持戒清淨。

2.心清淨：得近行定（剎那定）或安止定。

3.見清淨：修色業處、名業處，照見身心只是一堆名色法而已，暫時鎮伏我見，為名色分別智。

4.度疑清淨：照見名色法的因緣，去除對三世名色法的迷惑，為緣攝受智。

繼續照見名色法及其因的三相為思惟智。

照見名色法及其因的因緣生滅與剎那生滅為生滅隨觀智。

生滅隨觀智未成熟的階段，將生起十種觀染。

5.道非道智見清淨：禪修者確定光明等法不是道，行於正道的觀智是道。去除十種觀染的束縛後，繼續成熟生滅智。

6.行道智見清淨：觀名色法的壞滅相，進入壞滅智，而後是怖畏智、過患智、厭離智、欲解脫智、審察智、行捨智，都觀壞滅相。

7.智見清淨：最後生起隨順智、種姓智、道智、果智、省察智。智見清淨指道智。道智斷除所斷的煩惱，果智證得果位，最後以省察智檢驗。

以上是七清淨和十六觀智的次第。

◎純觀行者道智的37名法：內含八聖道

1識。

7遍一切心所（觸、作意、受、想、思、一境性→正定、名命根）。

6雜心所（尋→正思維、伺、勝解、正精進、喜、欲）。

19遍一切美心所（信、正念、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）。

3離心所（正語、正業、正命）。

1慧心所（→正見）。#

六、結語

◎生活中的禪修

○所觀：五蘊＝身心＝名色法＝行法。

身、受、心、法都是觀智的目標。

○能觀：覺知的心與正定＝識智與大正念＝觀智

◎觀禪的原則

○讚念長老說：以識智，輕鬆而有距離地觀照身心的無常、苦、無我，體證空性和涅槃。

○隆波帕默說：有覺性，以安住且中立的心，照見身心的實相。

◎最後生起道智滅除煩惱，體證涅槃。

【參考資料】

《阿毗達摩概要精解》，菩提比丘編。

《清淨道論》，覺音論師著，
葉均譯，果儒修訂。

———吉祥圓滿———

網站與聯繫資訊

網站與頻道：

◎林崇安教授文集(<http://www.ss.ncu.edu.tw/~calin/>)。

◎內觀教育禪林Facebook專頁(<http://bit.ly/內觀教育禪林>)。

◎YouTube「內觀教材研習」頻道(<http://bit.ly/內觀>)。

- 此頻道內容為為每週五於內觀教育禪林之共修課程內容，方便大眾學習內觀。

◎YouTube「佛法教材研習」頻道(<http://bit.ly/佛法>)。

- 《雜阿含經論會編》，印順導師編，正聞出版社1983年初版，1994年重版。
- 此頻道內容為林崇安教授編講《雜阿含經論會編》的要義。

什麼是內觀？



(<http://bit.ly/什麼是內觀>)

- 電話：(03)485-2962
- 手機：0937-126-660
- E-mail：
insights.tw@gmail.com

Google地圖



(<http://bit.ly/內觀禪林地圖>)