

(上接第三版)

導入安止定。這是依導入近行與安止定來抉擇業處。

(3) 依禪那的種類：在導入安止定的三十種業處中，出入息念及十遍導入初禪至第四禪。身隨念及十不淨導入初禪；前三種梵住導入初禪至第三禪；第四梵住(捨)及四無色導入第四禪。這是依禪那來抉擇業處。

(4) 依次第超越：分為禪支的超越和所緣的超越兩種。導入三禪及四禪的業處(出入息念、十遍)是禪支的超越。因為在相同的所緣境中，必須超越「尋、伺」等禪支才能入第二禪；第四梵住亦然，必須在與慈、悲相同的所緣中超越喜，才能入第三禪。在四無色中超越所緣，於前九遍中超越其他所緣，便能入空無邊處定；若超越虛空等，便能入識無邊處定等，其餘的業處則無超越。如是依超越而抉擇業處。

(5) 依增不增：在四十業處中，只有十遍當增大。由於「遍」的擴大空間，在特定的範圍內，可以天耳聽到聲音，可以天眼看到外境，可以他心智知他人的心念。身隨念與十不淨想則不宜增大，何以故？由於範圍的限制和沒有益處，如果這些業處會增大，那麼只有屍聚會增大，故不應擴大。其他的(佛隨念等十種業處)因為沒有相，故無法增大。如是依增不增抉擇業處。

(6) 依所緣：在四十業處中，有二十二種以相似相為所緣，即十遍，十不淨，出入息念和身隨念；其餘十八種業處沒有相似相所緣。有十二種業處為自性法所緣，亦即在十隨念中，除了出入息念和身隨念外的其餘八種，加上食厭想，四界差別，識無邊處，非想非非想處共十二種為自性法所緣。其餘六種(四梵住、空無邊處、無所有處)是不可分類的所緣。這是依所緣而抉擇業處。

(7) 依地(處所)：有十二種業處，即十不淨，身隨念及食厭想在諸天是不會現起的。這十二種業處加上出入息念，這十三種在梵天界不會現起。在無色有，除了四無色，別的不會現起。於人界中所有業處都會現起。如是依地而抉擇業處。

(8) 依執取：依見(sight)、觸、聞而執取業處。十遍中除了風遍，其餘九遍加上十不淨共十九種，是由見執取的。在(似相)初階，先以眼見彼等之相而執取；身隨念中的皮等五法(髮毛爪齒皮)由見所執取，其餘二十七法由聽聞而執取，這是身隨念由見、聞所執取。出入息念由觸；風遍由見與觸，其餘十八種由聞而執取。捨梵住及四無色，初學者不宜執取，應取其餘三十五種。以上是依執取而抉擇業處。

(9) 依緣：在這些業處中，除了空遍，其餘九遍為無色定之緣；十遍亦為神通之緣。前三梵住(慈、悲、喜)為第四梵住之緣。每一種較低的無色定為較高的無色定之緣；非想非非想處為滅盡定之緣。如是依緣而抉擇業處。

(10) 依性行的適合：貪行者以十不淨加上身隨念等十一種業處為適合；瞋行者以四梵住和四色遍為適合；癡行者與尋行者以出入息念業處為適合；信行者以前六隨念為適合；覺行者以死隨念、寂止念、四界差別和食厭想為適合。其餘六遍與四無色則適合所有行者。這是依性行適合與否來抉擇業處。修習這些禪法可以降伏貪等，並能啟信。如《彌醯經》說<sup>1</sup>：「應修習四種法：為除貪，當修不淨；為除瞋恚，當修慈；為斷尋，當修出入息念；為除我慢，當修無常想。」<sup>2</sup>《羅睺羅經》也提到：「羅睺羅！修習慈心」等，由此可知，只為羅睺羅一人而說七種業處<sup>3</sup>，所以不應拘泥文句，應求其真義。

#### 4.捨離不適合修定的精舍，住在適合的精舍

為了修定，應捨棄不適合的精舍，住在適合的精舍。如果與教授業處的阿闍梨同住一寺，而那裡是方便的，則應住在該處修習業處；如果那裡不能安住，則應遷到其他寺院去住。如果對業處有任何疑問或忘記時，他可以在做完寺內的職務後，再往阿闍梨的住處親近阿闍梨，釐清有關業處的問題。有關業處的所有問題，都應在阿闍梨處釐清，並一再熟思業處，雖

然遠一點，為了修定，應捨離不適合的精舍，到較遠的合適的精舍去住。

#### (1) 不適合修定的精舍

以下八種缺失中有任何一種即是不適合禪修的精舍。何以故？

- ①大的精舍：當他在房內禪修時，沙彌們和年輕比丘們的喧嘩聲，以及大眾的作務聲，使他的心散亂。如果所有職務都有人作，無其他干擾，像這種大寺也可以住。
- ②新精舍：有許多建築事宜，如不參與，其他比丘會出怨言。如果其他比丘說：「大德可自由行沙門法，我等當負責建築事宜。」這樣的新精舍亦可住。
- ③破舊精舍：有許多修繕之事，甚至連自己的坐臥處若不修繕，別人亦出怨言。若從事修繕，將中斷禪修。
- ④如果在為人所渴仰(著名)的精舍住，那麼欲往禮拜者自四方來集，使他不得安寧。如果此處對他是適當的話，則白天當往他處，夜間則在此住。
- ⑤近於城市：則有異性出現。
- ⑥有不和合者居住的精舍，住著互相敵對不和的比丘，當他們起衝突時，會嚴重影響禪修。
- ⑦不適當者：指有異性等外境，或是非人棲止之處，都是不適當的精舍。
- ⑧不得善知識的精舍：不得善知識是大的缺失。這八種缺失中，有任何一種便是不適當的精舍。

#### (2) 住在適當的精舍

住在具備五支的住處。如世尊所說：<sup>4</sup>「諸比丘，何謂具備五支的住處？①住所離行乞的鄉村不過遠不過近，有路可往返者；②日間不喧鬧，夜間又無聲音；③無虻、蚊、風、熱及蛇等物；④住在該處容易獲得衣服、飲食、臥具及醫藥；⑤在該處有多聞、通達《阿含》，持法、持律及持論母的長老比丘居住，時時可親近詢問，他們能為他解說其所不明瞭者，對諸法中的疑惑處得以除疑。諸比丘，如是為具備五支的住所。」

#### 5.修禪定的注意事項

- ①兩種定兩種定指近行定與安止定。「在近行地(plane)」則以捨斷五蓋使心專注(入定)；「在安止地」則以禪支<sup>5</sup>的現前使心專注。這兩種定有如下的作用：在近行定，五禪支是不強的，因為五禪支不強，當入近行定時，他的心以相為所緣而墮入有分(life-continuum)。安止定則五禪支強固，因為五禪支強固，他的心一旦斷除有分，整夜整日均可持續，因為以善的速行<sup>6</sup>繼續作用。猶如有力之人，從坐而起，可以整天站立。
- ②七種適與不適以下是守護的方法：應避免「住處、行境、談話、人、食物、節氣、威儀」這七種不適當者。應用適當的七種，如是禪修者，不久便得安止定。

a.住所：禪修環境要適當，能維持生計，這種地方才能讓入定。若住在那裡，不專注之心無法專注(入定)，這是不適當的住處；若住在那裡，正念能現前，心能入定，則為適當住所，能使心專一的住處，應住在那裡。適當的住所，如銅鏤洲的小龍洞，住在那裡修習業處的五百比丘均證得阿羅漢果。

b.行境：禪修者必須避開會影響個人禪修的環境，因為繁忙且活動多的地方，會讓心從禪修的所緣境轉移。相當程度的安靜非常重要，但不能太遠以致無法取得賴以維生的各種必需品。

c.談話：在禪修期間，談話要限制，註釋書將此限定為聆聽佛法。我們可以加上與禪師一起進行的佛法討論：小參。在禪修時偶爾花些時間討論是很重要的，特別是對進行的方式感到困惑時。任何事只要過度就有害。即使是禪師的開示也要仔細評估，要學習分辨，判斷聽到的開示是否有助於培養已生起的定，或令未生起的定生起，如果答案是否定的，那麼，禪修者必須避免那樣的情況，甚至不去聽禪師開示，或不再安排更多的小參。

在密集禪修時，禪修者必須儘量避免交談，尤其

是談俗事，即使嚴肅的佛法討論，有時也不適宜。在禪修時，要避免與同修者辯論教義，而最不適當的是談論食物、住所、生意、經濟、政治等，這些稱為**畜牲論**<sup>7</sup>。禁止這類言談的目的，是為了避免禪修者分心。佛陀對禪修者說：「禪修者不應放縱言談，經常交談會分心。」當然，禪修時可能免不了需要交談，不要超過絕對必要的溝通，同時在談話時保持正念。談話的內容若依十論事而談者為適當，然應適度的說。十論事指：1.少欲，2.知足，3.遠離煩惱，4.無著，5.精勤，6.戒，7.定，8.慧，9.解脫，10.解脫知見。

d.人：主要與禪師有關。如果禪師的指導能讓人進步，使已生起的定增長，並令未生起的定生起，他就是位適合的老師。另外兩種與禪修有關的人：一是團體中護持禪修的人，一是團體中相關的人。在密集禪修時，禪修者需要許多護持，對忙於團體修行的人來說，去思考自己對團體的影響是很重要的，設身處地為其他禪修者設想，唐突或吵雜的動作會打擾別人，請將這點牢記在心，尊重其他禪修者，自己便能成為合適的人。此外，不作畜牲論之人，具有戒德者，親近這種人，能使不專注之心變專注，或已入定之心更堅固，與此人交往是適當的。過度關心身體及作畜牲論之人為不適當。

e.食物：適當的飲食有助於禪修，有人以甘的為適合，有人以酸的或辣的為適合，要謹記在心的是，不可能一直滿足自己的嗜好。團體禪修有時規模相當大，為大家烹煮的食物要一起準備好，在此情況下，最好能接受團體所提供的任何食物。如果禪修者被食物不足或厭惡的感覺所困擾，可以試著改正。

f.氣候：人類對氣候有很強的適應力，不論多熱或多冷，都可以找到讓自己舒適的方法，當這些方法有限或無法取得時，禪修會受干擾，如果可能的話，最好在溫和的氣候禪修，所以氣候以安適為主。若能使未入定之心入定，已入定之心更堅固，這樣的食物和氣候為適當，其他為不適當。

g.威儀(姿勢)：在此談論的是行、住、坐、臥四種姿勢。坐姿對止禪最有幫助。有些人以經行為適合，臥、立、坐則適合他人。如果那種姿勢能使未入定之心入定，已入定之心更堅固，則為適當，餘者為不適當。

以上七種，不適當的應捨棄而用適當者，若能如此修習，不久即可獲得安止定。

#### (二) 入安止定的十種善巧

若如此行道，仍不得安止定，應以十種安止善巧助其入定，以下是入安止定的十種善巧：

##### 1.令事物清淨：

保持身體與外在環境的清淨。保持內部的清淨是指規律的洗澡，保持頭髮與指甲的整潔，並使排便通暢。保持外部清淨是指穿整齊清潔的衣服，並清掃整理住處，這會使心清明，因為當日光落在污穢與雜亂無章的事物上，心容易散亂，若環境清潔，心就會變得清明，心處於這種狀態有助於禪修。

##### 2.使五根平衡

五根指信、進、念、定、慧。禪修者應當使五根的力量平均。如果他的信根強而其他根弱，則精進根的策勵作用，念根的專注作用，定根的不散亂作用，慧根的知見作用便無法發揮。

若精進根太強，則信根的勝解作用和其他諸根的作用無法發揮，應修習輕安等來對治。其餘諸根，若其中一根太強，其他諸根便無法發揮作用。

此處要特別強調信與慧，定與精進的平衡。假使信強而慧弱，則成為迷信(盲目的信仰)；若慧強而信弱，則未免好巧，兩者平衡，才能信其當信之事。若定強而精進弱，則會懈怠，增長懈怠；若精進強而定弱，則會掉舉，增長掉舉，唯有定與精進平衡，才不會懈怠；精進與定平衡，才不會掉舉，所以兩者應均等，兩者均等才能入安止定。

(下接第二版)

<sup>7</sup> 三十二種無用的談話(畜牲論) 1.王論，2.賊論，3.大臣論，4.軍論，5.佈畏論，6.戰論，7.食物論，8.飲物論，9.衣服論，10.床室論，11.花蔓論，12.香論，13.親戚論，14.乘物論，15.鄉村論，16.市集論，17.城論，18.地方論，19.女論，20.男論，21.英雄論，22.遺旁論，23.井邊論，24.先亡論，25.種種論，26.世俗學說，27.海洋起源論，28.有無論，29.森林論，30.山岳論，31.河川論，32.鳥洲論。

<sup>4</sup> A.V.p.15f. (Āṅguttara-nikāya,《增支部》)

<sup>5</sup> 支(anga)：即初禪的「尋、伺、喜、樂、心一境性」五禪支。

<sup>6</sup> 速行(javana)：指「速行心」。速：快速。

<sup>1</sup>《彌醯經》(Meghiya-sutta) Udāna第四品第一經。Udāna p.37.

<sup>2</sup>《羅睺羅經》(Rāhula-sutta) M.62/I.p.424

<sup>3</sup> 七業處(satta kammathānāni)：即慈、悲、喜、捨、不淨、無常想、出入息念。

## 四念處專欄

# 《大智度論》四念處十二種觀

■劉嘉誠

龍樹《大智度論》於解釋《般若經》十八空之前三空—「內空、外空、內外空」時，曾指出修行者如欲學般若波羅蜜，以恆時安住內空、外空、內外空，則應修習四念處十二種觀。所謂「四念處十二種觀」，就是於身、受、心、法等四念處，分別從內空、外空、內外空等三空，一一觀察其空性，合為十二種空觀。所謂「內空」，就是眼、耳、鼻、舌、身、意等內六入處空，「外空」就是色、聲、香、味、觸、法等外六入處空，「內外空」就是內、外等十二入處俱空。以下分別就四念處之次第說明十二種觀。

(一) 身念處三觀：即觀內身不淨、觀外身不淨，觀內外身不淨。(1) 觀內身不淨，《智論》說：「初觀內身三十六種不淨充滿，九孔常流，甚可厭惡，淨相不可得。淨相不可得故，名內空。」文中龍樹乃係以《阿含經》佛所說的不淨觀，來觀察內身不淨，由觀察內身不淨，即名為內空。(2) 觀外身不淨，如《智論》：「行者既知內身不淨，觀外所著亦復如是，俱實不淨。愚夫狂惑，為姪欲覆心，故謂之為淨。(行者)觀所著色亦如我身，淨相不可得，是為外空。」由於凡夫為貪欲所迷，於外身顛倒執為淨相，智者則觀外身亦如內身淨不可得，此即為外空。(3) 觀內外身不淨，如《智論》：「今俱觀內外，我身不淨，外亦如是，外身不淨，我亦如是，一等等無異，淨不可得，是名內外空。」行者能等量齊觀內外身俱淨不可得，即為內外空。

(二) 受念處三觀：即觀內受空、觀外受空、觀

內外受空。「觀內受空」，就是觀內三受—內樂、內苦、內不苦不樂皆空不可得，《智論》先觀內樂不可得，論中從三方面觀察：(1) 壞苦，如說：「是樂從苦因緣生，亦生苦果報，樂無厭足故苦…世間樂顛倒病故，著五欲樂，煩惱轉多，以是故行者不見樂，但見苦…」(2) 樂少苦多，如：「樂少苦多，少樂不現，故名為苦，如大河水，投一合鹽，則失鹽相，不名為鹹。」(3) 樂不定，如：「樂不定故，或此以為樂，彼以為苦…著者為樂，失者為苦，愚以為樂，智以為苦…」其次，《智論》以上述觀樂為苦的道理，等觀內苦、內不苦不樂亦皆空，如「如是等觀樂為苦，觀苦如箭入身，觀不苦不樂常變異相。」以上是觀內受空。至於觀外受空、觀內外受空，則道理同前，《智論》係以「觀外受、內外受亦如是」例觀餘二受亦空。

(三) 心念處三觀：即觀內心無常、觀外心無常、觀內外心無常。「觀內心無常」，就是觀內三受心—樂受心、苦受心、不苦不樂受心的無常，生住滅相，如《智論》說：「苦受心、樂受心、不苦不樂受心，各各異念。覺樂心滅，而苦心生，苦心爾所時住，住已還滅；(滅已)次生不苦不樂心，如爾所時不苦不樂心住，住已還滅；滅已還生樂心。」此即是觀察樂心、苦心、捨心，此三心前心滅而後心生，知後心時是住，住已還滅，滅已後心更生，如此而觀內三受心之生住滅相。生住滅相亦即是無常相，依《智論》所說，無常相是由觀察貪、瞋、癡等心相續中各

自異相，無一定心常住，苦受、樂受等心，皆從因緣和合而生，因緣離散，心亦隨滅，是為無常相。以上是觀內心無常。其次觀外心無常、觀內外心無常，《智論》亦以「如是等觀內心，(觀)外心、內外心無常相(亦如是)」例觀餘二心亦無常。

(四) 法念處三觀：即觀內法無我、觀外法無我、觀內外法無我。「觀內法無我」，龍樹從三方面說明：(1) 明觀處，如《智論》：「初取相故，名為想界；因吾我起結使及諸善行，是名行界。是二眾，則是法念處。」這是指出想蘊及行蘊，即是法念處所觀對象(餘三蘊則為身、受、心念處)。(2) 法說，如：「於想、行界法中，求我不可得，何以故？是諸法皆從因緣生，悉是作法，而不牢固，無實我法。」這是從想蘊、行蘊等法悉從因緣和合而生，非常住性，觀察諸法無我。(3) 喻顯，如：「行如芭蕉，葉葉求之，中無有堅。相如遠見野馬，無水有水想，但誑惑於眼。」文中舉芭蕉、野馬(陽燄)為喻，形容想蘊、行蘊乃至諸法皆是虛假不實。以上是觀內法無我。其次觀外法無我、觀內外法無我，《智論》仍以「如是等觀內法，(觀)外法、內外法(亦如是)」例觀餘二法亦無我。

綜上四念處十二種觀，行者若能善於修習，依《智論》所說，則能破常、樂、我、淨四顛倒，時住內空、外空、內外空，是名為菩薩善修學般若波羅蜜。

本文作者劉嘉誠先生，係台大哲學研究所博士，於法光佛教文化研究所、佛教弘誓學院研究部及圓光佛學研究所等校擔任教職，講授中觀等佛教課程。

## 農曆春節 千佛法會通啟

靈山禪林寺於春節期間舉辦千佛法會，  
禮拜千佛，感恩三寶慈光照拂，  
並懺悔平素的罪業過惡，  
祈求新的一年  
風調雨順，災降祥消，廣增福慧。

法會期間設消災、超荐、點燈及供養項目，  
供大眾消災解厄，歡迎踴躍參與。

主理法師：上淨下行老和尚

法會時間：一〇三五年一月三十一日(初一)、二月一日(初二)、二月二日(初三)  
上午九時至下午五時

法會地點：靈山禪林寺 新北市石碇區永定里大溪墘109號

報名時間：即日起至除夕報名

報名地點：台北靈山講堂 台北市忠孝西路一段21號7樓

電話：(02) 2361-3015～6 傳真：(02) 2314-1049

劃撥帳號：1972-6167 戶名：靈山禪林寺

## 靈山講堂近期活動通啟（103年2月～5月）

| 目次  | 活動名稱         | 活動時間                      | 活動地點 | 活動內容                     | 報名時間及電話                                                   |
|-----|--------------|---------------------------|------|--------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 001 | 優婆塞戒經講座      | 每月第一、三個星期日 上午 09:00至11:00 | 台北講堂 | 敦請行新法師主講「優婆塞戒經講錄」(太虛大師著) | 1. 即日起報名<br>2. 報名電話：02-23613016<br>3. 報名地點：台北市忠孝西路一段21號七樓 |
| 002 | 千佛法會         | 2014.1.31(五)~2014.2.2(日)  | 台北講堂 | 消災、超荐、點燈、供養              |                                                           |
| 003 | 光明燈開燈法會      | 2014.2.14(五)              | 台北講堂 | 誦藥師經                     |                                                           |
| 004 | 禪坐健身班第293期開課 | 2014.3.6(四)               | 台北講堂 | 禪坐及靈山氣功                  |                                                           |
| 005 | 梁皇寶懺報恩法會     | 2014.3.23(日)～2014.3.29(六) | 台北講堂 |                          |                                                           |
| 006 | 禪坐健身班第294期開課 | 2014.5.1(四)               | 台北講堂 | 禪坐及靈山氣功                  |                                                           |
| 007 | 佛誕節浴佛法會      | 2014.5.4(日)               | 台北講堂 |                          |                                                           |
| 008 | 端午社區關懷       | 2014.5.31(六)              | 石碇   | 探訪石碇地區獨居老人及貧苦感恩戶         |                                                           |

## 靈山講堂定期活動表

| 名稱      | 主講人      | 時間                       |
|---------|----------|--------------------------|
| 梁皇寶懺法會  | 行河法師 主持  | 週二 晚上07：30～09：00         |
| 梁皇寶懺法會  | 行河法師 主持  | 週四 上午09：30～上午12：00       |
| 禪坐健身班   | 張文松老師 主持 | 週四 晚上07：00～9：30          |
| 藥師經法會   | 每月第二週日   | 週日 上午09：00～12：00         |
| 禪林出坡    | 每月第四週日   | 週日 上午09：00～              |
| 優婆塞戒經講座 | 行新法師     | 每月第一與第三個星期日 上午9：00至11：00 |

地址：台北市忠孝西路一段21號7樓（捷運台北車站3號或7號出口）  
電話：（02）2361-3015～6

| 名稱     | 主講人     | 時間                                |
|--------|---------|-----------------------------------|
| 藥師寶懺共修 | 行河法師 主持 | 每週 週四晚上07：00～09：30                |
| 法華經法會  | 行河法師 主持 | （每週第三週、週六、日）早上8：30～下午6：00週日下午甘露施食 |

地址：台中市進化路575號16樓之1（國產大樓）  
電話：（04）3702-1688～9

