

菩提會訊 禪法專輯

第九期 2002年7月
1302 Lillian Avenue, Sunnyvale, CA 94087
Phone/Fax: 408.733.4431
<http://www.mahabodhi.org>

美國菩提學會
Mahabodhi Society of USA

本期目錄

【編輯室報告】

【甘露法雨】

細水長流

《小止觀》禪修法門簡介

繼程法師開示

繼程法師開示

譚凝慶摘錄整理

何守正整理

【古仙人道】

內觀禪

李領國

【菩提樹下】

談禪法之實踐

南北傳佛教止觀禪法的比較

死與來生

誰來晚餐

千江有水千江月

執子之手

一隻狐狸

專心致志

蕭長嘉

黃崧修

鍾聞瑜

丘中仁

陳曉峰

雷叔雲

陳中興

張年素

【法海微瀾】

獵蛋尋寶

聞香下車

了解對方，調整自己

價值觀與生活品味

新的開始

火遞薪傳，董事改選
素心簡行，珠清玉潤
神話的力量
佛法、電影、人生

- 【各班活動簡介】
- 【未來活動預告】
- 【志工服務團】

編輯室報告

室外是鶯飛草長的春日，室內是安詳肅穆的清修氣氛。四月裏，繼程法師翩然蒞臨灣區，開示並主持精進禪二，【甘露法雨】專欄即是此番開示的紀錄，《解深密經分別瑜伽品》有云：「若諸聲聞，若諸菩薩，若諸如來，所有世間及出世間所有善法，應知皆是此奢摩他(止)及毗婆舍那(觀)之果。」本來制心一處，無事不辦，定境為修發無漏智慧所依止，若欲定慧成就，則當於因地勤習止觀，禪修之重要性不言而喻。本期會訊中，繼程法師的〈小止觀禪修法門簡介〉略述北傳禪法，資深禪友在〈內觀禪〉中略述南傳禪法，在〈談禪法之實踐〉中綜述禪修的下手處，同時又有幸邀得黃崧修老師應允，披露其在今年新澤西州佛法度假授課講綱，摘錄其中南北傳佛教止觀禪法之比較，閱者當可在此專輯中略窺禪法梗概。

在編輯過程中，每一環節都是一同學習布施、愛語、利行、同事的珍貴機緣。對於撰稿者、採訪者的熱心奉獻，中打者(王麗淑、陳瑩琇、鍾定安、萬伯母、萬慧齡)的慨然襄助，在此特申謝忱！

細水長流

繼程法師開示於 2002 年 4 月 15 日

○ 譚凝慶摘錄整理

當修行工夫成片後，理論與本身身心的運作即是相連的而非分離。……數息並非數過去或未來的呼吸，而是眼前正在呼吸的那口氣息。帶著這樣的訓練回到生活中，發生事情時，馬上回到呼吸上，覺照現前的因緣。

解行的貫串

許多學佛者，佛法聽聞不少，禪坐功夫不錯，面臨生活困境時，卻無法將所學用上，根據我的觀察，其中有幾個癥結：

- 一、學習支離：聽講時斷時續，無法將理論完整建構；即便聽懂每堂課，卻不能將其連貫；閱讀佛書理解每一章節，但不清楚每章之間的連結關係；
 - 二、學會修行方法，工夫卻留在禪堂，無法沿用於生活中；
 - 三、明白修行法則但不懂理論；
 - 四、知曉理論，不明修行；
 - 五、理論、修行皆懂，卻不能貫通二者。
- 處理了上述問題，即可真正從佛法中得到受用。

整體的理解

現今資訊發達，佛法不再難聞，反倒吸收過多，未經篩選整理，容易導致消化不良。我們可以做一個功課：把所聽聞的佛理名相列一張表，當你畫表時，就會去思考佛法的中心內容為何？架構如何建立？若能畫出此表，即顯示你對佛法擁有清晰完整的概念，否則就是支離的。

我在佛學院教授印順導師的《佛法概論》和《成佛之道》時，也要求學生們課前分組列表，上課時要能將表解說清楚，讓別人不看書就能從表中掌握全書內容。每章的表畫完後，再將全書畫一張總表，把書中的架構、每章的重點均含攝其中。整本書上完，同學皆學會收集資料及設計課程，我亦從中獲益良多。

印順導師的《佛法概論》是根據《阿含經》的架構，再進一步有系統的整理佛法。我們翻閱時曾否思考過：導師如此安排各章次序與內容，有何特殊用意？一般人提及佛法就講三皈五戒，為何導師最後才講？又為何說完有情身心才說緣起？

學佛主要在面對自己的問題，所以印順導師的《佛概》一開始即談有情身心的結構，以五蘊十二處分析身心的運作；分析到最後，發現有一中心思想貫穿其間，即是緣起，此時他再專章講述緣起。如果直接從理論分析緣起，則不親切；先由自己身心的架構、流轉的過程去瞭解，並從事相的觀察進入到對理則的掌握，才能體會原來理論所闡明的正是我們身心真實運作的狀況。此即導師

將緣起擺在有情身心之後講述的原因。

當我們一邊閱讀《佛概》，一邊依照書中所說觀察分析自己的身心，便能理解引發身心問題的原因皆依緣起的道理顯現，再依中道去實踐，將煩惱轉化還滅，此過程始能突顯受持五戒與世俗道德的五戒不同，因為他們不談還滅緣起；實踐五戒也才明瞭為何需要皈依。

《佛概》第一章將法分成三部份：文義法、意境法和歸依法。很多人學佛初始即進入歸依法，事實上前面的基礎未建立就無法從內心真實感受需要運用此法。文義法談經典如何結集，佛陀如何說法。意境法講有情身心的狀況，了解後才知身心問題在哪？進而觀察到何為歸依法，為何要歸依。歸依法又分成三部份：真諦法、中道法及解脫法。真諦法是透過事相的觀察建立理則；依真諦法實踐的種種法名中道法；通過中道法修行始能解脫。

修行在當下

書中的道理了解貫通後，我們可從每天發生的事情去觀察分析，找出引發問題的原因，再進一步去解決，最後進入到修的部份。當修行工夫成片後，理論與本身身心的運作即是相連而非分離。一般人認為平常生活工作皆非佛法，上班時採用世俗的標準運作，來到佛學會才用佛教的方法；打坐時觀呼吸，離開禪堂呼吸彷彿不見了。其實觀呼吸是修止，回到家仍可繼續觀察，訓練自己覺照正在呼吸的那個心；數息並非數過去或未來的呼吸，而是眼前正在呼吸的那口氣息。帶著這樣的訓練回到生活中，發生事情時，馬上回到呼吸上，覺照現前的因緣。

煩惱皆由過去積累，昨日之事已然過去，我們卻仍受其困擾，從十幾二十歲拖帶至今，未曾轉化還滅，還要帶到何時？原來的因緣早已消逝，如今追悔不及，現在思想當初如何，今日怎樣，均是自己設計的因緣而非當時的因緣，我們不可能回到過去改變它，所能做的只是放下過去，看清此刻的因緣。許多事回到現前的因緣才能做出更好的應對，因為未來的演變，全看今日如何處理。

所以當煩惱生起，馬上回到眼前的因緣，把心安住，清楚覺照，再進一步處理。如果事情發展至因緣已經顯現，非得承受果報時，而果報是否形成煩惱，就看我們處理的方式。譬如當初傷了人，必須面對他的報復，我們是用煩惱心讓惡業延續？或是接受它放下它？抑或是接受它並將惡緣轉化成善緣？完全取決於我們。當然我們的決定對方不一定配合，這表示因緣尚未具足，猶待調整與善巧，這些都需時間運作，不能急燥。姑不論累世累劫，單看此期生命，積蓄十幾二十年要清理的東西能在短時間完成嗎？學習的過程不會一帆風順，也不是學會立刻發生作用；提起心念做一件事，前面有段因緣促成；做後產生效果也有段因緣運作；學習佛法建立體系，聞思修的過程皆有因緣，重要的是用心學習，不要計較效果何時顯現。因緣的組合是一個循環一個循環的運作，我們只是在學佛的過程中，將惡性、負面的循環轉化為良性、正面的循環。至於何時開悟呢？因緣成熟時自然開悟；因緣具足果報一定顯現，所以修行要一步步紮實走去，細水長流急切不得。*

《小止觀》禪修法門簡介

繼程法師開示於 2002 年 4 月 22-24 日

◎ 何守正整理

如果學佛要有高層次的經驗，就要通過禪定，那是一種內心的修持，禪定的功夫啓發智慧，成就無漏的戒、定、慧、解脫，解脫知見五分法身之果……這就是超凡入聖的境界了。

當我們將佛法或真理的啓示，應用到我們的日常生活中時，這些啓示才是智慧，當我們將此智慧融入生命，而使智慧與生命統一時，我們才能真正的斷煩惱，見真理，超脫生死。要使智慧與生命融合為一，可以通過「止觀法門」的修持而證得。止觀法門是佛教中最重要的修持課程，是戒定慧之增上學均衡發展與全面的完成，所謂止觀，可分成幾種說法，如定慧、寂照、明靜。一般上止觀是指方法。修行的成果是定慧，修正便得定，修觀便得慧。

天台止觀

如果學佛要有高層次的經驗，就要通過禪定，那是一種內心的修持，禪定的功夫啓發智慧，成就無漏的戒、定、慧、解脫，解脫知見五分法身之果……這就是超凡入聖的境界了。成為聖者之後，更要發起廣大的慈悲心，菩提心，弘揚佛法，度化眾生。在中國佛教裡，對印度禪比較有成就的人就是隋朝，天台宗的智者大師(538~579A.D.)，法名智顛，十八歲出家，他是天台宗的第四祖，天台宗理論教觀的實際建立者，他把禪經《大智度論》《中觀論》和他所修禪的經驗融合起來，再從印度禪那邊得到靈感，坐禪實踐方法，蒐集組織，發展出一套有程序的修持方法和修證過程的著作——《禪波羅密次第法門》十卷。在修持法門的指導中，有嚴密組織、系統清晰的《天台止觀》分成四本：一《圓頓止觀》，今《摩訶(大)止觀》，二《漸次止觀》，今《禪波羅密》，三《不定止觀》，今《六妙門》，四《小止觀》。《小止觀》裡面對修禪有很詳細、扼要的說明，是一部非常好的教學或自修的參考書，其實，它就是《禪波羅密》二、三、四卷中的摘要，所謂「天台小止觀」，屬於初學坐禪，必須研究的工具書，內容平易而簡單，被稱為天台實見的入門書。不止被中國佛學界所重視，現已有英文「小止觀」的全卷單行本，這可以說是「天台止觀學」弘揚世界的好現象！

若要真正修學「止觀法門」，必須要有正確的理論基礎及正確的實踐方法。在修持時絕不可忽略「持戒清淨」。持戒就是改善我們的行為，止惡揚善，行為由思想發動，所以要從這一念心開始改善我們的行為。概而言之，思想問題有二：(1) 是動亂的過失，內心動亂，不寂靜。(2) 是愚癡(有所得)的過失，沒有智慧，不能見真理。動亂的過失，必須以定(止)的方法來改善，愚癡的過失，要以慧(觀)的方法來對治。平常我們用功，散心觀照，沒有定力，一旦修行時，便把全部精神放在止邊，忘記了觀照。心安穩在定境又要有明照工夫，日常生活，待人處事，都有個明覺的心，這是修學佛法及止觀法門的主要目標。修學佛法就是要培養這明的智慧，我們輪迴生死便是無明。要解脫便得培養這明覺的心，如何培養這明覺的心？那就要我們平日細水長流用功，與專精密集的止觀修持了。禪定工夫是非常重要的方法，因為我們必須藉用禪定來啓發智慧，但它絕不是我們修行的目標。

學習止觀法門要先做好準備功夫，例如 (1) 用心要正，動機要純 (2) 功夫要緊，心情要輕鬆 (3) 功夫要真，心意要誠 (4) 胸懷要大，心境要平衡。講到修行，應用到日常生活中時，學佛的人更應該去關懷別人，多為別人著想；這樣學佛就有進步了。

小止觀法門

現在簡單地介紹《小止觀法門》，此書問世的另一緣由是：智者大師為其兄陳鍼的健康延壽而說。內容分為十章，即第一具緣、第二訶欲、第三棄蓋、第四調和、第五方便、第六正修、第七善發、第八覺魔、第九治病、第十證果的次第，如有興趣學習坐禪，本書是很好的基本教材。《小止觀》從具緣第一章到方便第五章，是「天台止觀」很出名的二十五種方便，是修禪之前所應作好的準備及過程中所應用的方法。

方便

修前方便 (日常生活)

- (一) 具足正見——親近善士、多聞思惟
- (二) 安住正念——念佛、念法、念僧、念戒、念施、念息
- (三) 持戒清淨——不犯、懺悔
- (四) 守護根本——訶欲、棄蓋
- (五) 調和生活——飲食、睡眠

正修方便 (密集禪修課程)

- (一) 閒居靜處
- (二) 衣食具足
- (三) 息諸緣務
- (四) 親近善士——教授，隨行、護持
- (五) 具足五法——欲、精進、念、巧慧、一心

在二十五種方便裡，具緣是指外在與行為上必須先具足各種修行的因緣條件。是有關持戒與福德方面，它間接影響禪定的方便。要修行止觀，沒有福德是不能成就的。這五種緣是：(1) 持戒清淨 (2) 衣食具足 (3) 閒居靜處 (4) 息諸緣務 (5) 近善知識。具足五種外在、事相上的緣，是修行時最重要的準備，這樣方能貫通與圓滿戒、定、慧三學的行持。一切善的提昇都建立於戒行上，是種道德的與行為的實踐。經典內的「諸惡莫作，眾善奉行」，便是很扼要的提出了戒律的根本精神。

訶欲棄蓋

訶欲和棄蓋的重心放在凡是能引發內心慾望的境界，屬內心深細的根本煩惱，而這些煩惱表現於外的相，通常不是很粗顯的。所以修禪者必先要能守護根門，方能訶欲和棄蓋，減少外境對打坐前後的影響。具足各種殊勝因緣的道場亦是我們常強調的，以便身心在不受太多的干擾或刺激下能順利的發揮最大的力量。訶欲有五種，其重點放在男女色相上的欲。修禪人應警惕五欲 (色、聲、香、味、觸) 對身心所能起的誘惑與影響，禪定才容易成就。以佛教的果位看，也必須到三果、四果後才斷淫慾。從聲聞的四果去看，這仍不是生死的根本煩惱，自我愛和無明才是生死輪迴的主因。在修禪的階段，必須先發出離心，從色、聲、香、味、觸中去見男女欲障道的誘惑，進而減少染著，斷除它後才能邁向解脫道。五欲也是五境，是我們無法離開而生存的生活需要。我們既然無法離五欲而生存，就要以「智」來取捨它，藉以助長修道之心。印順導師在《佛法概論》裡把離欲講得很好，即適當的受用五塵，不過分，不染著，也不要不及。除非環境所逼，不然便應當好

好的去受用自己的福報。佛教的離欲，一般人以為是甚麼都不能要了。學佛的人若甚麼都不要，即是走偏差與極端，扭曲佛教的教義。貪與五欲有密切的關係，五欲多指外在一切能引生誘惑、慾望的因緣，貪欲則重心理方面的，外緣雖然能誘惑我們，卻也是因為我們內心的貪欲所致，除了警惕外緣的影響，也必須注意自己內心的煩惱，每一個起心動念。在修道的過程中，我們要對五欲、五蓋有個明確的認知心。「蓋」是指我們的根本煩惱，同時覆蓋我們的善心所法的力量。表現出來的相也很粗顯。五蓋：(1) 貪欲 (2) 嗔恚 (3) 睡眠 (4) 悼悔 (5) 疑，嗔恚蓋即所謂仇恨、憎恨、惱害的心理。是欲的反面，對逆受所生起的反應。睡眠蓋包括昏沉或迷糊狀態，是打坐的大障礙。

悼悔蓋—這是放蕩、懈怠的言行舉止。造成身掉、口掉與意掉的現象，過後才懺悔不已，不斷懊惱自己做過的事情，說過不適當的話，干擾我們繼續用功的心。應小心守護，身、口、意都不讓它「掉」。戒行清淨、自然無愧可生、無罪可懺了。疑蓋—這是對三寶、教授善知識，自己的善根及信心起疑慮。凡夫都有缺點，向善知識學習，只學習他的好處，不要理會他的缺點。不然的話是沒有辦法跟他學習的。睡眠則能養精蓄銳，延續用功的力量。通常已用上功夫的人，飲食和睡眠兩方面多會陸續減少；心念常處於明覺的狀態，法樂無窮。修行時，對應當受用的不要逞強的壓抑，儘量隨自己的需求作恰到好處的受用。不是隨順自己的煩惱，習性作過度或不及的取用，而是適當的受用它們。不過之亦無不及，才是中道的含義。

調和

《小止觀》中的第四章，調和的部份主要在調身、調息和調心；即打坐前、打坐過程和出靜時的功夫—三時調三事。第五章方便行是指調五種修行時的心態(欲、精進、念、巧慧、與一心)；是正確觀念的把握。這五種心念，在「心所法」內屬「善心所法」。「一心」這個念在此不屬「心所法」，卻歸納在「定」的部份。這裡所講的欲不是五欲，是指正確的目標(正欲)，在八正道裡是正思惟。在用功時有個正確的目標或方向，才能產生一種推動的力量；堅持奮鬥，不斷進步。止觀的「精進」有異於一般的用功，它可以提昇到出世間法，即了脫生死的境界上去。「念」是憶念我們所應用的方法。憶念的力量一強，妄念自然趨弱。功夫也逐步加深。我們通常說「要訣」，不斷的憶念所緣境就是靜坐修止的要訣。一般來說，真正的觀慧，要成就止才能起修的。所以修「止觀法門」，先要修「念」，念是定的前方便。佛法中，如念佛、念法、念僧等是念，「數息觀」是「安那般那念」，就是念出入息；不淨觀也是「念不淨」。心要安在所念上(所緣境)，不讓它跑掉，能繫念不忘，其他的雜念事自然就沒有了。如「念」一馳散，就要馬上抓回來—「攝心」。「巧慧」是種智慧，但還不是出世間的邊般若，能明辨是非善惡、衡量取捨。堅持在時間和精神上應珍惜與投入的。對世間的欲樂逐漸減輕、對「定」或禪悅嚮往，乃至以定發慧，迎向解脫，永恆的涅槃樂。修行要有「正見」為引導，正見與巧慧必依於佛學為基礎，才能邁向正確的實踐與體會。「一心」便是專注的去用功，不執著於生活上的萬緣、不計較身體的苦受、環境的干擾，隨遇而安用功，效果必然會更好。

正修

《小止觀》第六章介紹正修法。——修止觀有兩種，一種是坐中修〈對治初心修止觀〉的方法。另一種是歷緣對境修〈是日常生活中接觸外境，偏重觀的修法〉。坐中修應用的是數息法。佛陀極重視它和不淨觀，把它們稱為「二甘露門」。在佛法用甘露來形容此二修行法門，是意謂通過它們可證不生不滅的境界。佛陀對出家弟子們說法重視不淨觀，以對治五欲的貪染。

《小止觀》沒講數息，然我們所應用的是數息法。數息的各個階段，聖嚴法師把它分成七個程序，屬現代化的分法。在《六妙門》裡則是數息、隨息和止息，屬古典式的方法。《小止觀》的止是(1)繫緣止(2)制心止(3)體真止。觀有(1)對治觀與(2)正觀。止和觀再分成兩種：(1)坐中修及(2)歷緣對境修。數息法很適合出家及在家眾。尤其現代人的生活節奏緊張、複雜與散漫。它除能起觀照外，也有對治散亂的作用。我們可以發現到古人在修行上容易成就，主要是他們的心念較單純，生活環境簡樸，容易將心安在用功的方法上。

「止」多用在對治初心的散亂，屬調心的部份。初學者也有修觀的，但數息法主要在止。數息工夫好時也能成就「觀」，同時也從呼吸中明顯地體會無常生滅的實相。佛教的四念處，便是修行因緣觀的一種好方法，即：觀身不淨、觀受是苦、觀心無常與觀法無我、這是「別顯觀」。「總相觀」便是直接觀我們這個身體是無常、無我、不淨、是苦。對於心、受、法亦如是觀。我們將發現這些觀想的理論基礎，皆建立在緣起之道理上的，所觀的內在與外在，都是因緣和合的，所觀之心是空寂，能觀之心自然也是空無自性的。「諸法無相、因緣所生，因緣無性，就是實相」。對生命的輪迴現象，就從環形的十二緣起去觀察。另一種便是從時間和空間的角度去看。一切法的生起，必落於時間與空間之範圍內。其中的發展過程，必牽涉了宇宙的種種法或其他因果循環。從空間上去看，便是無我相；一切法是不能單獨存在的，必依於其他的因緣、條件的具足而存在。從時間上去看即是無常的，相續的，一切不斷在轉變中。佛法的「析空觀」即肯定一切存在的實相，否定一切存在的主體，從無常無我戒定慧的修行中去體悟的。大乘佛教在龍樹菩薩以後，就講空觀，是從原始佛教無常無我的觀念，再深入去分析和推演的。無常是一切事物的流動相，無我是一切事物存在的實際情形。總括了兩者，便是否定它常存的能力和獨存的因素或作用。

善發

在日常生活中能修正或起觀，便會有刻意取捨之心，因此這依然不算是開悟的境界，仍屬局限的慧。一個真正開悟的人，他是不需要刻意去作觀照功夫的。因為，在隨順法性的當下，他已經是在時時覺照了。他們不會刻意去表現生活細節上的行持或威儀，卻已處處流露出法的本性、戒行的根本了。

用功的階段中，身心都可能起一些反應，以配合修行的工夫。但如何辨別它的邪正，卻是重要的：修行才能邁向正道。《小止觀》在這部份講的少，《禪波羅密》卻分析得詳細。它先講惡根發相，又提供了種種對治的方法。功夫用得力時，善根便會顯發。平常止觀修得好的人，戒行自能因禪定而清淨，屬於善法。外善根顯相時，就會持戒、布施、孝順父母、尊敬長輩、供養三寶、常聽聞佛法，但這些外事仍不屬正修的部份。比如一貫道也講孝敬父母、尊敬師長道親、甚至認為不持素就不是修行、還重「不執相」布施。但是，這往往容易導致偏差。在做財布施時，以為不聞不問或做無名氏便是不著相了。其實這種不過問所施是否用得其所的做法，反而製造了一個很可能讓他人貪污的機會。佛教也講無相布施——即布施後不計功德，卻重視所施的是否用到正當的途徑去。留下事相上的名字也是為了不讓他人有造惡法的機會。所以在行布施時，必須了解它的目標和意義。

覺魔

修行的最大障礙就是煩惱魔（愛煩惱，見煩惱）。因煩惱故造身、口、意業，必然就受果報，形成惑、業、苦的輪迴。其實，業成不成為障，得看我們是否有智慧。當逆境來時要能把它轉成逆增上緣，順境來時又能觀出它能令我們墮落的力量。因此，對業的處理皆看我們的心念及態度是否正確。這裡所謂的障礙，是指不能依於我們所受的種種果報而做其他的修行。達摩祖師曾說：「我們知道我們的惡業時，必須要有勇於承擔的態度。在承擔的同時要提昇自己；始終不讓向善向上的心失去」。善惡緣無常，善惡業也無常。從修行上去步步高昇，業才不成為障礙或魔事。為了

要了解與對治我們的根本煩惱，用功前就應先訶五欲、棄五蓋、以減輕煩惱的力量，接著以用功的方法與心念的力量去克服煩惱魔。*

繼程法師，馬來西亞華人，竺摩長老座下出家，曾親近印順、演培、真華、星雲、聖嚴、懺雲、淨空等法師大德，自聖嚴法師門下打禪七，承接虛雲老和尚法脈為其第四代弟子，現任馬佛學院院長，有《百法明門論講記》、《小止觀講記》、《六妙門講記》、《春在枝頭》等著作數十種，多習五明之學，雅擅書法、茶藝，並為佛曲《禪燈》等填詞。

(編者按:以上二文係根據本會典藏之錄音帶整理而成，小標題為編者及作者所加。)

古仙人道 · · · 爬梳根本教典，直探佛法原點 · · ·

內觀禪修--Vipassana

◎ 李頌國

它是一種沒有選擇，沒有干涉的覺察。以單純、直接的態度去看、去觀察，進而發展出強而有力的心靈透視力，透視生命無常、苦、無我的本質，來導向自我執著的解脫，以達成生命的超越、生命的轉變與貪、瞋、癡煩惱的息滅。

禪修是佛教各種修行方法的核心，佛教「解脫道」的實現，如果缺少了禪修的實踐是不可能達成的。釋迦牟尼佛所開創的佛教，根本上亦為依禪出教。佛陀依禪觀而成佛，他也要求弟子修學禪觀。但禪修並非自佛陀開始，早在佛陀出世成道之前，印度就已有各種禪定的修行方法，稱之為「瑜伽」(Yoga)。「瑜伽」是相應，契合的意思，也含有融合、冥想等意義。根據佛傳，佛陀在成道之前，曾經跟隨過兩位外道禪定大師修學過禪定，並達到了「無所有處定」及「非想非非想處定」的深定，但佛陀認為兩者並不能達成解脫而予以放棄。後來佛陀在尼連河畔的菩提樹下，坐禪開悟證得「無上正等正覺」，而開創了佛教不同於外道的「內觀禪」(Insight-meditation) -- Vipassana。

Vipassana 是巴利文，音譯為“毗婆舍那”，是源自動詞 Vi-passati--Vi 意譯為“多方面的”，Passati 意譯為“觀察”，意思就是多方面的觀察。觀察自我肉體與精神的實相是相互作用、生滅變化而又相續不斷的生命業識之流。這種對身心現象作直覺的觀察--直觀(Bare Attention)，是心靈開發的基礎，是如實觀察身心現象的本來面貌，不選擇、不比較、不評介，更不對當下正在發生的身、心現象，加上個人主觀意識的投射和期待；它是一種沒有選擇，沒有干涉的覺察。以單純、直接的態度去看、去觀察，進而發展出強而有力的心靈透視力，透視生命無常、苦、無我的本質，來導向自我執著的解脫，以達成生命的超越、生命的轉變與貪、瞋、癡煩惱的息滅。

寂止禪與內觀禪

禪修有「寂止禪」與「內觀禪」兩種。「寂止禪」(Tranquility-meditation)的巴利文是 Samatha，音譯為「奢摩他」，就是通稱的「禪定」或「止」。它是將心念集中在單一的「所緣境」上，藉以達成心念的專一與澄淨的狀態--「定」。「所緣境」是指修行禪定時，作為心念集中與專注的目標物。根據南傳佛教論書--「清淨道論」上所載，作為修習禪定的所緣境有四十種之多，稱為「四十業處」。

「寂止禪」的修習可達成內心的安定、寂靜。依定心的深淺次第分為「色界」的「四禪定」和「無色界」的「四空定」等「四禪八定」。依佛法來說，禪定雖然可以使心靈獲得安定、寂靜，卻無法產生獲得解脫所必須的內觀智慧。禪定過程中所產生的身心輕安、喜樂，卻反而可能助成禪修者對心靈的自我執取與耽溺於內心定樂，而成為無視人間疾苦的隱遁者。

「內觀禪」不同於「寂止禪」，它是以慧觀為體，依佛法的正見--「四聖諦」為前導，以「四念處」、「七覺支」為基礎，以導至「內觀」的「般若智慧」。修習禪定所獲得的感覺是快樂、永恆及自我；修習「內觀」所獲得的是無常、苦及無我。

「寂止禪」的修習雖然無法得到解脫，但「內觀禪」的修習卻需要以「寂止禪」為基礎方可成就；「寂止禪」也要以「內觀禪」為助力才不致偏離佛法的正道。

我們凡夫的心總是妄念紛飛、散亂不一，如同一杯混濁不清的水，使我們無法清楚地透視杯底。唯有停止攪動杯中的水，使杯中的泥沙自然沉澱，才能看清杯底。「寂止禪」的修習就是為了要使心念澄淨、專一，如同使混濁的杯水達到澄清一般。當心念達到安定、寧靜的境地時，「內觀」才有可能達成透視身心變化本質的目的。「內觀禪」與「寂止禪」的交互運用修習，可翼助智慧的提昇，避免單獨修習「寂止禪」而使心執取禪定過程中所經歷的喜樂、輕安。然「內觀禪」的修習，仍應以「寂止禪」的修習為入手處。先依「寂止禪」使心達到安定、專一，然後轉入「內觀禪」的修習。修習「內觀禪」時，當心念又跌入散亂、紛擾的狀態時，禪修者應覺察到心念的散亂，然後轉回到「寂止禪」的修習，直到心念回復清淨、專一為止。如此交互運用，這就是經典上所稱的「止觀雙運」。

「寂止禪」與「內觀禪」的「止觀雙運」，經典上以鍛金師鍛金與騎馬師騎馬為譬喻來說明：在鍛金的過程中，如果火太大、溫度過熱，就要灑水以降溫；如果火太小，溫度不足，就應加柴以昇溫。如此維持適當的溫度，才能鍛造出質純的金。又如同騎馬師在騎馬時，如馬偏向左，就應向右拉韁繩；如馬偏向右，就應向左拉韁繩。如此維持適當的控制，馬才會向前直行。

修習內觀的條件

禪修者在修習禪觀時，應如同爬樓梯一般，次第昇進，避免躁進。最好依止具禪觀經驗之善知識，來獲得正確的禪修觀念與指導。以正確的動機與慈善的心念，作為禪修的起點，是非常必要；持守清淨的五戒或十善，在身、口、意三業上表現出善良的德行為基礎；加上以如法的手段謀求生活所需，生活簡單素樸，少欲知足，飲食知量，不著睡眠，少事少務，社交單純，遠離五欲的染著等，都是禪修時所應具備的條件。清淨的身、口、意三業能避免對他人的侵犯，不致因人際社會關係互動的衝突，影響心境的安定；清淨的戒行，如法的生活方式，能避免因錯誤的行為導致內心的懊悔、不安，障礙心靈的寧靜；五欲的減少，可收攝感官的染著，使心念易於趨向專注，寂靜。

修習內觀的方法

「內觀」的修習應把握由簡入繁，由淺入深，由粗入細的原則。通常以修習「持息念」(Anapanasati)作為「內觀」禪修的入手處。Anapanasati 是巴利文，音譯為“安那般那念”，是由三個字所組成--Ana 意譯為“入息”，Apana 意譯為“出息”，Sati 意譯為“念住”，意思就是「念住呼吸」，就是將意念專注在呼吸的入息與出息上。它是幫助我們發展清明而專注的覺醒與智慧的極佳捷徑。透過對粗糙呼吸過程的了了分明，進而就可對比較細膩的心理狀態了了分明。

修習「念住呼吸」時，需要找一個安靜的地方，以舒適的姿勢坐下來，閉上眼睛，背脊挺直而不僵硬，收下巴，舌抵上顎，雙手手掌朝上，上下相疊，兩姆指指尖輕觸，置於腿上，身體放鬆，將意念集中在呼吸進出鼻孔的明顯接觸點上。初學者可以默念「入息」、「出息」來幫助心念的專注。此時必須注意的是，不可以刻意控制或干涉呼吸的長短、快慢。以平常心觀照呼吸，順其自然。讓呼吸的狀態，依著因緣作自然的呈現。如同一位守門人一般，只注意來往進出的各式行人，了了分明卻不予以干涉。

在「念住呼吸」時，心如散亂時要立刻加以覺察注意。如果心中起了妄念，要覺察自己正在妄想，然後將注意力回復到觀照的主要目標--呼吸的進出上。如果有聲音引起了注意，此時應離開呼吸，全神專注在聲音上，並清楚知道自己正在「傾聽！傾聽！」；不用刻意去分辨這些聲音的來源，只須專注在聽的運作上。等聲音不再引起注意時，回到呼吸上面。

若身體某部份有特別強烈的感覺升起，此時應將所有的注意力集中在此感覺上面，仔細地、如實客觀地觀察感覺的內容是冷或熱、刺痛或灼熱、膨脹或麻木、緊繃或者癢，如實地感受它會有什麼樣的變化及變化的過程，直到感受消失後，回到呼吸上面。

有時強烈的刺痛感覺而想變換姿勢或難以忍受的癢而想要抓癢時，應先觀照這種感覺和想要移動或抓癢的意念，不可立刻直接就移動或抓癢。在持續不斷觀照一段時間下，如果感覺消失，就立刻回到呼吸上。如感覺持續擴大並沒有消失，應先觀照想要移動或抓癢的意念，然後開始移動身體或抓癢，並專注觀照移動或抓癢的過程，待移動或抓癢完畢，回到觀照呼吸上面。

禪修過程中，無須刻意去找尋某些現象是否發生。只要專注於呼吸，單純地保持警覺狀態，讓一切現象自然的呈現，直到強烈地影響到對呼吸的專注，才轉移目標，觀照新目標物的變化與生滅，直到它的消失，再回到呼吸上。禪修的訓練只是安住於當下，注意每一時刻所發生的情形，不帶任何判斷、評介和闡釋，它只是直觀當下正在發生的一切。

當練習「念住呼吸」一段時間，呼吸逐步由粗入細時，可逐漸由專注於呼吸的「入、出」，改成專注於呼吸的「長、短」，再進一步專注於入息與出息的整個進出運作過程，最後專注於觀察呼吸在鼻孔接觸點上的覺受：是冷？是熱？是粗或細？是乾澀或順暢？這是以極大的專注性和精確度安住當下，完完整整地去體驗每一個出入息。

內觀的成就

透過對呼吸、身體和心理現象的生起與消逝過程的觀察，可讓我們透視身、心運作的過程中，既非「我」，亦非「我所」，也不屬於任何人。一切只是依著因果的法則在進行，並沒有「恆常不變」(常恆性)與「獨立自主」(獨立性)的主體存在。因一切諸法皆悉因緣和合，依因緣條件的改變而變化，沒有「常恆性」故「無常」；因為「無常」所以沒有永恆的快樂可把握與擁有，是故是「苦」；因為「苦」所以無法隨心所欲，依欲自在，是故「無我」(無獨存性與無主宰性)。當有了這樣的體悟，就會開始減輕對自我身心的認同感，逐漸不再認定身心是「我」與「我所有」，最後可獲致解脫的「智慧」與「果位」，完成內觀的最終目標--涅槃解脫。

(二〇〇二年六月二十九日完稿于美國加州矽谷阿舍閣)

談禪法之實踐

○ 蕭長嘉

○

- 禪法的修習 · · · 最初都是由正念開始。品質良好的正念，是修習順利的重要原因。此處品質良好的意思，主要指的是每個生起的正念，都能夠伴隨著力度適中，且不帶色彩的正知。即是所謂的正念在前，正知在後。力度適中是指既不過於所需，也不流於鬆弛。而不帶色彩則是指以中性的態度，來對正念所住的法產生正知。

法依止

在佛法的修習裡，「法依止」是一個重要的原則。世尊教導弟子們以法，弟子們依照著法的準則實行，不僅在現行中可以調伏自心，更能夠進一步地開啓智慧，獲得究竟清淨。佛教徒們要從學習佛法中得到利益，必然也不能離開這個原則；須要靠著依止法來穩固立足，然後加以發揚，利益他人。在法依止的途徑上，禪法的修習，是個重要的基礎。透過禪法的修習，內心可以得到適度之通達，使得面臨世間之窮通禍福，憂悲惱苦時，能夠有所依恃，從容應對。然而一般初接觸禪法的人，容易生出若干看法：一是認為此法艱難，不易學習，因此望而生畏，怯步不前。二則認為此法並非必要，可學亦可不學，因此漫不經心，態度鬆散。這些看法，雖然屬於極端，卻是此過程中之主要障礙。而生起這樣障礙的原因，常是由於對其中瞭解不足所致。本文將以淺顯的方式，對此法作一敘述。由於禪法在內容上具有知識和實踐兩個部份，修習者須要對於佛法中從理論上之四諦，十二因緣到有情眾生之根、蘊、識等，都有清楚的認識，方能夠確切掌握禪法之目的，不致走上偏頗之途。而本文因為篇幅有限，將僅著重於實踐的部份。

正念與正知

禪法的修習，雖然可以到達高深境界的地步，但其最初都是由正念開始。品質良好的正念，是修習順利的重要原因。此處品質良好的意思，主要指的是每個生起的正念，都能夠伴隨著力度適中，且不帶色彩的正知。即是所謂的正念在前，正知在後。力度適中是指既不過於所需，也不流於鬆弛。而不帶色彩則是指以中性的態度，來對正念所住的法產生正知。正念貴在相續，唯有相續的正念，才能夠生起種種與禪法相應的善法。而相續的正念須要靠著內心的努力才可達成，所以必須配合正勤，也就是所謂的精進。初步的正勤，主要是付出努力，令念住生起。在熟悉了種種善法、不善法的相狀以及其生起、消退的緣由以後，正勤更可以進一步地發揮主導及防護的作用。譬如說已經生起的善法，要設法加以維持，甚至令其增長；而還沒有生起的善法，應該運用合適的方法，令它生起。如果察覺到有不善法生起，則須妥善處理，令其消退。而對於沒有生起的不善法，則須注意防護，令其不致生起。舉例來說，如果覺知內心有安穩(身心安坦，專注、和諧)生起，這是善法，須要加以維護。它生起的原因，是由於有相續且穩定的念住而起，故此時內心應自知要繼續如此力度，如此穩定的正念，令此善法增長。如果覺知內心尚未生起這個善法，這時應稍起警覺，試著改進念住的品質，注意力度及穩定，令此善法得以生起。又例如察覺到內心有枯燥，厭煩生起；這是不善法，須要運用方法，令其消滅。由於這一類法的生起，是因為內心缺乏活力所致，應該適當地增加正知的力度，使內心活力加強；枯燥、厭煩等法，因此得以止息。如果察覺到沒有這一類的不善法時，自知內心中有適度活力，應該繼續維持這樣力度的正知，令此類的不善法，不致生起。這樣地經過正念、正勤的修習，將可以引導內心去除各種的惡法，而達到令定等善法生起的地步。

念住與擇法

完整的禪法修習，應該有兩種能力得到增長；一是內心的穩定，二是觀察的敏銳。這二種能力的修習可以同時進行，也可以先著重於偏向內心穩定的修習，待穩定成熟以後，再作觀察敏銳的修習。前者可以修習四念處為代表，後者則是指奢摩他的修習。修習四念處時，須要俱有念住及擇法兩項內容。由於擇法本身有令念住動蕩的傾向，故須適度進行。這裡有幾個要點須要注意：一、擇法應僅以念住之法為範圍，二、欲對任一法進行擇法時，應先對該法產生念住，再進行擇法，三、如果念住的穩定與擇法不能兼顧時，應以顧及念住的穩定為優先。舉例來說，如果正念在出入息上，念住穩定，正知清晰。「這是入息，這是出息」。這時可以對出入息作更深的辨擇：「這是入息，這是出息，這個息長，這個息短，這個入息始時急促，末時緩弱，這個出息起時明顯，終時難察」等等。如果在對出入息作深入的辨擇時，察覺到念住的穩定受到影響，則應減少這樣的辨擇，而回到之前的狀況「這是入息，這是出息」上。待念住穩定增加後，再多作辨擇。如果身上有疼痛發生，欲對它作擇法時，應該先對疼痛這個受覺產生念住，再對它進行擇法。「這是疼痛，它在繼續地增長，它不在繼續地增長，它有消退的跡象，它沒有消退的跡象，它是連續的，它不是連續的」等等。在這樣念住與擇法的過程中，雖然念住之法有所不同，但是由於正念一直相續，故可以令之後的喜、澹、定等善法次第生起。在奢摩他的修習裡，心念是以主要念住的法為專注的範圍，並不著重於此法以外的法。對於過程中種種的不善法，是以提升念住的品質為要點，使得強而有力的住力得以產生，藉此以令諸惡法得以降伏，而達到定的境界。

防護六根，隔絕五欲

習禪的過程中，時刻的警覺是項必要的條件。對於諸類惡法固然須勤加注意，對於各種善法的產生，也要有能力辨知，才能夠令所作努力，付諸在正確路途上。不致於不知所以，耗費功夫。由前段的討論，可以看出不同的修習方法，卻都有能夠漸次得到定力的事實。這是因為其中並沒有違背相續正念的原則，故都能夠有類似結果。定力的增長，既是正確禪途上必應有的法，用之來審察自心，辨別所作修習是否合乎要領，是個確切的方法。由於定力的增長，是個漸進的過程，其與掉舉，沉沒等不善法之間，有此長彼消的關係。至於其中的詳細，在有關奢摩他之經論中，都有詳細的說明，這裡便不多作敘述。

由於在尋常的生活中，多數是處於五欲的境界，諸類惡、不善法長時得到滋養，勢力剛強，若要以一時的念、知之力，與之匹敵，並非容易的事。所以善於習禪的人，必然不會忽略防護六根，隔絕五欲的事。以在家居士而言，經常受持八關齋戒，習慣於清淨的生活，則對於不善法之勢力，能夠有效挫折，而自然地易使障礙減少，禪途順暢矣。*

有關習禪的參考資料：

一、奢摩他部份：

1. 菩提道次第廣(略)論 (宗喀巴大師著)
2. 菩提道次第略論釋 (昂旺朗吉堪布口授，郭和卿譯)

二、四念處部份：

1. 雜阿含經論會編 A. 念處相應 B. 覺支相應
2. The Four Foundations of Mindfulness (Venerable U Silananda)

南北傳佛教止觀禪法的比較

——摘自 2002 年紐澤西州同蘭若「佛法渡假營」課程講綱——

◎黃崧修

止觀禪修的必要與功用

- 1.能成種種”有義利”的事業及成就佛法的種種殊勝功德----“制心一處,無事不辦”
- 2.俱舍論談修定的目的: (大正 29,P.150 上---中)
 - (1)得現法樂住
 - (2)得殊勝知見
 - (3)得分別慧
 - (4)得漏盡解脫
- 3.成佛之道談修定的目的(成佛之道增註本 P.315—316)
 - (1)得身心安樂
 - (2)引發神通等功德
 - (3)能深入勝義
 - (4)能作饒益眾生的種種事業

修定(止)及修觀的前方便及基礎(下手的準備)

	修定(止)的前方便	修觀的前方便
阿含經	安般念:淨戒/少事少務/飲食知量/不著睡眠/離諸憤鬧(雜阿含 801 經)	四念處:正信出家/正行其身/護口四過/正命清淨/根律儀/樂遠離/除五蓋(雜阿含 636 經)
清淨道論	(1)破除十種障礙(*1) (2)親近教授業處的善友 (3)順適自己的性行 (4)於四十種業處執取何種 (5)捨離不合的精舍 (6)破除細障 (7)不離一切修習法而修習	近行定成就心(定)清淨 戒清淨 心清淨
智慧之光(帕奧禪師)	(1)戒律儀(2)根律儀(3)活命遍淨戒(4)資具依止戒	戒清淨 心清淨
大智度論	十五方便(1)呵五欲(2)棄五蓋 (3)行五法	初發心菩薩。若從佛聞若從弟子聞若於經中聞。一切法畢竟

		空。無有決定性可取可著。第一實法滅諸戲論。涅槃相是最安隱。我欲度脫一切眾生。....。行布施等五波羅蜜(T25,p.196.1)
瑜珈師地論	心住資糧(1)根律儀(2)於食知量(3)初夜.後夜常勤修習寤瑜珈(4)正知而住 正奢摩他十三資糧: (1)	修四念住，應知略有五種漸次：一、信增上力，清淨出家；二、戒律儀；三、根律儀；四、樂遠離；五、蓋清淨【雜阿含經論會編(中)P270-9】
修習止觀坐禪法要(一曰童蒙止觀亦名小止觀)(T46>>p.462.2)	加行 25 法(1)具五緣(2)呵五欲(3)棄五蓋(4)調五事(5)行五法(*2)	同左
菩提道次第廣論	1.六度前四度即是靜慮資糧(p.347) 2.集(靜慮)資糧: (p.346) (1)住隨順處,住具五德之處(*3)(2)少欲(3)知足(4)斷諸雜務(5)清淨尸羅(6)斷除貪欲等諸惡尋思 3.應久修大菩提心 4.應淨修共中下士所緣自體,為菩提心之支分	1.安住歡喜輕安之心,是名奢摩他,即由安住奢摩他時思擇真實,名毘鉢舍那。 2.依止毘鉢舍那.資糧: (1)親近無倒了達佛語宗要智者 (2)聽聞無垢清淨經論 (3)由聞思慧引發通達真實正見
成佛之道	世間定: 一、「依」於「慈」心 二、「住」於「淨戒」：必須受持淨戒（十善等） 出世間定: 1.密護於根門 2.飲食知節量 3.勤修寤瑜伽 4.依正知而住 知足心遠離 順於解脫乘 此能淨尸羅 亦是定方便 離五欲五蓋	“善友及多聞,實為慧所依” 十法行--『一、書寫；二、供養；三、施他；四、若他誦讀，專心諦聽；五、自披讀；六、受持；七、正為他開演文義；八、諷誦；九、思惟；十、修習』

*1: 破除十種障礙:”住所”『家』”利養”,”眾”與”業”第五,”旅行”『親戚』”病”,”讀書”
“神變”十

*2:加行 25 法(1)具五緣: 持戒清淨/衣食具足/閒居靜處/息諸緣務
(2)呵五欲: 色/聲/香/味/觸(3)棄五蓋: 貪欲/瞋恚/睡眠/掉悔/疑蓋
(4)調五事: 飲食/睡眠/身/氣息/心(5)行五法: 欲/精進/念/巧慧/一心

*3:住隨順處,住具五德之處: (1)無大劬勞得衣食(2)處所賢善,謂無猛獸等兇惡眾生及無怨等之所居所
(3)地土賢善,謂非引生疾病之地(4)伴友賢善,謂具良友戒見相同(5)具善妙相,謂日無多人夜靜聲寂

主要的方便(所緣或方法)及障礙克服的方法

a. 主要的方便(所緣或方法)

	修定(止)的方便(所緣或方法)	修觀的方便(所緣或方法)
阿含經	安那般那/不淨觀	四念處(緣蘊、處、界)
清淨道論	四十種業處(*1) (十遍處/十不淨/十隨念/四梵住/ 四無色定/食厭想/四界分別)	蘊處界,名與色
瑜珈師地論	1.數習隨習十六勝行(p.432.1) 2.謂有四種所緣境事。何等爲四。 一者遍滿所緣境事。二者淨行所緣境事。三者善巧所緣境事。四者淨惑所緣境事(T30,p.427.1)	六種現觀(*4) (T30,p.427.1)
菩提道次第廣論	1.週遍所緣(*2)(p.350—352) 2.淨行所緣(不淨/慈愍/緣起/界別/阿那波那) 3.善巧所緣(蘊/界/處/緣起/處/非處) 4.淨惑所緣(暫傷煩惱種子/永斷種*3)	1.定中修如虛空(p.575) 2.後得修如幻化(p.575)
成佛之道	不淨及持息(三乘共法) 念佛與念息(大乘不共法)	

*1: 四十種業處:

(1)—(10)十遍處: 地/水/火/風/青/黃/赤/白/光明遍/虛空遍

(11)–(20)十不淨: 膨脹相/青瘀相/膿爛相/斷壞相/食殘相/散亂相/斬折離散相/血塗相/蟲聚相/骸骨相

(21)–(30)十隨念: 佛隨念/法隨念/僧隨念/捨隨念/天隨念/死隨念/身隨念/入出息隨念/寂靜隨念

(31)–(34)/四梵住: 慈、悲、喜、捨

(35)–(38)/四無色定: 空無邊處、色無邊處、無所有處、非想非非想處

(39)食厭想(40)四界分別

*2: 週遍所緣有四種: (1)有分別影像(2)無分別影像(3)事邊際性(4)所作成辦(p.350-p.351)

*3: 暫傷煩惱種子: 欲地乃至無所有處下地粗相,上地靜相

永斷種: 四諦中無常等十六行

*4(1): 思現觀(2)信現觀(3)戒現觀(4)現觀智諦現觀(5)現觀邊智諦現觀(6)究竟現觀

b.障礙克服的方法

	克服修定(止)障礙的方法
阿含經	昏沉—“光明想” 掉舉: 修止
瑜珈師地論	1.五蓋之食與非食(p.330.1—330.3) (1)貪欲蓋誰為非食。答有不淨相。(2)瞋恚蓋誰為非食。答有仁慈賢善。(3)惛沈睡眠蓋以何為食。答有黑暗相。及於彼相。不正思惟。多所修習。以之為食。問此蓋誰為非食。答有光明相(4)舉惡作蓋以何為食。答於親屬等。所有尋思。.. 此蓋誰為非食。答有奢摩他(5)疑蓋問此蓋誰為非食。答有緣緣起。及於彼相。如理作意。多所修習。以為非食。由彼觀見。唯有於法及唯法因。唯有於苦及唯苦因故。所有一切不正思惟為緣。無明於三世境。未生者不生。已生者能斷
菩提道次第廣論	行八斷行/滅五過失(p.383-408)
成佛之道	行八斷行/滅五過失(p.315-328) 治懈怠:『信勤』(欲/精進/信/輕安) 治忘聖言:『正念明記』、『念佛』、『念息』 治惛掉:覺了沉與掉,正知不散亂 治不作行:『思』 治作行:『捨』

止觀禪修的次第與過程

	修定(止)的次第	修觀的次第	智果的次第
阿含經	初禪↯二禪↯三禪↯四禪	身.受.心.法念處	須陀洹、斯陀含、阿那含、阿羅漢
清淨道論	七清淨與十六階智 (*1,*2)		
智慧之光(帕奧禪師)	(1)數息↯隨習↯取相↯似相↯近分定↯安止定↯初禪↯二禪↯三禪↯四禪↯三十二分身↯白骨觀↯十遍處 (2)四界分別觀↯取相↯似相↯三十二分身↯白骨觀↯十遍處↯初禪↯二禪↯三禪↯四禪↯四梵住		
大智度論	初禪↯二禪↯三禪↯四禪		二道五菩提
瑜珈師地論	四種作意/六力(*3)成就九住心(*4)	六種現觀	
菩提道次第廣論	四種作意/六力(*3)成就九住心(*4)		
成佛之道	九住心↯近行定↯安止定		

*1.七清淨:戒清淨↯心清淨↯見清淨↯度疑清淨↯道非道智見清淨↯行道智見清淨↯智見清淨

*2.十六階智: (1)名色識別智(2)緣攝受智(3)思惟智(4)生滅隨觀智(5)壞隨觀智(6)怖畏現起智(7)過患隨觀智(8)厭離隨觀智(9)欲解脫智(10)審查隨觀智(11)行捨智(12)隨順智(13)種性智(14)道智(15)果智(16)省察智

*3: 四種作意: 一力勵運轉作意。二有間缺運轉作意。三無間缺運轉作意。四無功用運轉作意 (T30,p.451.2) (菩提道次第廣論,p.379-380)

六力: (1)初聽聞力(2)思維力(3)念力(4)正知力(5)精進力(6)串習力(菩提道次第廣論,p.377-378)
(T30,p.451.1)

*4: 九住心(詳細請參考附件(一)九住心的註解(成佛之道 p.329—p.331), (T30,p.450.3—450.1))
(菩提道次第廣論,p.376-377)

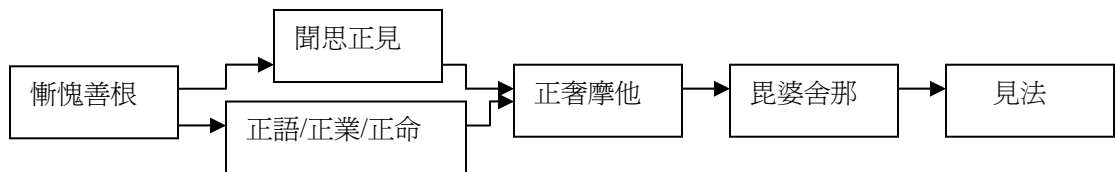
南北傳兩大論禪觀的綜合比較

a.大乘定學的特色(“初期大乘佛教之起緣與開展”p.1212)

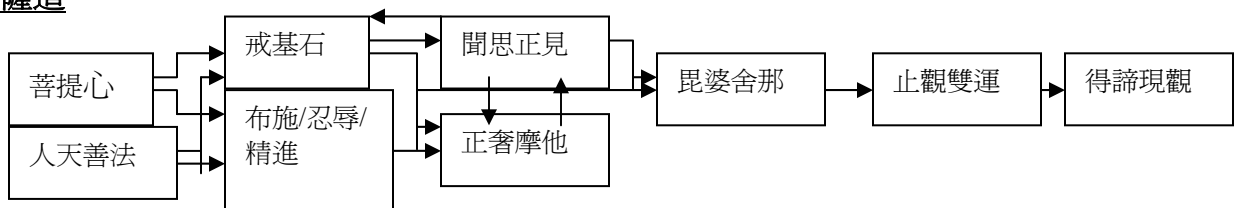
- (1)菩提心相應(薩婆若智=一切智)
- (2)方便力:入禪而不為禪所拘
- (3)大悲心:教他人入禪
- (4)無所得般若相應:不亂不昧故,應具足禪波羅密,不見法若亂若定

b.止觀禪修綜合表解

解脫道



菩薩道



I<--- 資糧位 ----> || <---- 加行位 -----> || <---修道位 -> || <-見道位

死與來生

◎鍾聞瑜

我們會想：

宗教家講的來生，「那人」已非「此人」，因此我們憂傷；
對篤信轉世的人而言，「此人」即是「那人」，因此他們歡喜；
然而對於生死能了斷的人，
「此人」「那人」是凡夫的問題，他有的只是內心的寂靜而已。*

誰來晚餐

◎丘中仁

拙木：我覺得無法用佛法減輕煩惱！

靈山：能不能舉例？

拙木：我一天回家晚了，作好飯叫小孩吃，誰知小孩回一句
「這麼晚了誰有胃口？」我一聽氣往上衝：我辛苦工作，還
作飯給他吃，他怎麼一點都體會不到？就這樣訓了他一頓。

靈山：你怎麼用佛法？

拙木：我有正念，覺知我在生氣，心想它是緣起的，生滅的，
但這些只是概念，我還是生氣！

靈山：生氣罵小孩有效嗎？

拙木：結果當然不好。

靈山：你可以問「晚吃飯你是不是不高興？」如果是，你再
說「我也希望可以準時吃飯」，告訴他你的困難，問他「你
認為怎麼辦才好？」如此你們是共同解決問題而不是立場對立，
也尊重小孩的感受。

拙木：這方法很好！我以後要這樣作。

靈山：緣起是原則，對人時要（如實）知己知彼；知道對方的
感受、看法，觀察自己的感受，要警覺自己的執著。

拙木：我原先有執著嗎？

靈山：你原來是不是都從自己的立場看這件事，堅持自己是對的，
要小孩接受你的看法？小孩有樣學樣，不是一定衝突嗎？

拙木：哦。

靈山：你回想當時你心裡是不是在防衛自己，恃己凌他？

拙木：我要想一想。謝謝！

千江有水千江月

◎陳曉峰

在美國待過一段時間的老中，必然常感到中西文化對生命看法的矛盾性，甚至是衝突性：西方文化裡充滿著對生命熱誠參與的向外的積極性，譬如電影 Serendipity 中描述古希臘人在喪禮中對逝者唯一的蓋棺論定就是問道：“Did he have passion?”。宗教學者 Joseph Campbell 在 Power of Myth 談到即使知道了生命的真象是這樣的痛苦，我們是這樣的常常被傷害、被拒絕、被遺棄，我們還是要不帶個人恩怨的參與，行其所當行，不孤息壞人，不讓好人寂寞，而不迎不拒世間的美麗與醜陋(就是不落兩邊的「中道」啦...)，正是「獨留情義落江湖，留得清白在人間」高度的生命熱誠。而在東方文化裡，佛陀和孔孟則充滿了對生命向內自省的智慧，譬如說對個人貪嗔的去除，「趨向涅槃寂靜，向於(苦的)滅」或是「君子無終食之間違仁，造次必於是，顛沛必於是。」的正念，這兩者角色、態度(也是兩邊?)的選擇成為我們在往真理朝聖路途中的重要課題，而在真實生活裡對周遭的觀察常看到的一般現象則是，「英雄到老都學佛」；往往都在人生失意下坡的時候(譬如有一天突然發現你四十歲了，而還不是很確定生命的真實在那裡?或是有沒有這個真實?)，才由向外轉而向內的自省，而有「回首向來蕭瑟處，也無風雨，也無晴。」的境界提升，但似乎還是沒有走出生命的悲情，或是 Self-pity。特別是萬一在此刻接受更多挫折的時後(Murphy's Law: "If you are feeling good, don't worry, you will get over it.")，可能「又是老一套」(繼如法師名句)，簡直連佛法都忘了。

記得剛學佛不久，聽說學佛有三個境界：「見山是山，見水是水」(凡夫執著的境界)、「見山不是山，見水不是水」(知道一些緣起法了)再到「見山還是山，見水又是水」(大做夢中佛事的菩薩境界)。經過一些時日的思考(勉強算是正思惟吧...)，自己終於在實際生活裡失去至親摯愛和滿足順境的時空矛盾裡體會到一些親切的中道(法性、空性)統一性與積極性，突然覺悟到「熱誠參與的過程就是目的本身」、獨立思考不隨波逐流才能不取兩邊而看到自己跨入第三種境界的可能性。學習佛法已有一段時日，但是仔細觀察自己，發現越是認同佛法緣起性空的道理，自己越是變得不快樂，因為感覺到世間人事物質的脆弱反復性，厭世幾乎成了必然的結論，很努力的花了一段時間察看真實的自己，想找出為什麼在瞭解了這生命最終的真實後，自己卻失去了對生命參與的熱誠，記下一些心得於此，希望有助於任何有類似心境，不放棄正念，不以書上的答案為答案的同學共勉；不用抱怨佛菩薩怎麼不在我們需要的時後出現，當場解決我們的問題，佛菩薩們的智慧就像清涼的月亮一樣，只要提得起，它就在你心中映現了。*

執子之手

◎雷叔雲

以新鮮純淨的心，面對每一場因緣

傾聽自己與他人內在的聲音，深入表層現象下幽深隱微的心理活動

沒有絕決的是非對錯，有的只是，不同境界的試煉下，無明所顯現的各種面目

不耽溺於自憐，而慌亂接受；不沉醉於自負，而急急付出

執子之手，以己之心，度人之情

作平等想，成悅意相，則庶幾能視一切眾生都同等可親可愛矣。*

一隻狐狸

◎陳中興

幾天前，大門外有一隻狐狸奄奄一息，準備了些食物給牠，但是第二天牠仍然死了。十分遺憾未能在牠死前為牠做什麼，或可挽回牠的小生命。每想到牠生前拖著病痛孤單的身子在山上亂晃，就倍感家裡的兩隻狗是如此的有福報。然而我們豈不更是殊勝，在此感謝我身心健全得聞佛法，願我努力精進，待我生命到了盡頭時，細數今生所行，能夠俯仰無愧於心，更願天下有緣無緣眾生，亦復如是！*

專心致志

◎張年素

我每天只專心做好三件事：發願、反省、懺悔，切實做到，於願足矣。*

【法海微瀾】

獵蛋尋寶

——春郊尋寶比賽——

The day, March 31, started out with a grueling hike. Families trudged up trails for an hour or so until they returned to the picnic tables. Then, when all the little kids were assembled, we had an Easter egg hunt, one for smaller children, another for older children. Kids scrambled over rocks and branches, poking down holes for brightly colored eggs. Inside the eggs, they could find trash, small toys, or sometimes, candy. More often than not, kids had to be content with a hot sauce packet, or candy wrappers.

Everyone was rosy-cheeked when they finished clambering down from the hill where the eggs were hidden, though that may be from running from the rattlesnake found on the hill. Then, an afternoon of water fights ensued. Boys and girls with fistfuls of neon water balloons chucked them at each other, and even fought with large buckets of water when the balloons ran out. Some people even had their hair sprayed vibrant colors. People ran about dodging balloons, and some adults even joined in unwillingly when kids snuck up behind them and soaked them.

When the day ended, and it was time to leave, everyone climbed into their cars with big smiles, and dripping clothes. * (by Tiffany Liao)

聞香下車

——爸爸媽媽廚藝競技——

A gathering of families swarmed around a few picnic tables. It's May 12. Although the indoor room had been unavailable, everyone was making do. Mothers in their best springtime outfits took turns displaying their culinary skills as people watched and learned, and even sampled later on. Delicious smells wafted out as veggie nuggets, veggie burger, or dumplings were concocted. Everyone enjoyed the foods the presenters prepared, even the kids who were in the field playing water games. * (by Tiffany Liao)

了解對方，調整自己

——夫妻相處的藝術——

在4月10日的家長成長班座談中，主持人鄭志凱、雷叔雲伉儷指出「溝通」是夫妻雙方在婚姻中最重要的責任，請在場父母列出對配偶最不滿意的三件事，來探討溝通，結果有：價值觀之歧異、財務用度、責任感、個性、生活習慣不同、教養子女方式有異、對精神生活層次體認不一等等，主持人將之歸納出三大屬性：(1)生活習慣(2)個性(3)價值觀，嚴重性依次遞增。其實許多問題皆出在「期望」上，吾人必須了解對方的期望，也須不斷反省自己這方面的期望。至於如何相處可以增進夫妻間的和諧？在感性方面，多一份關懷，多一次讚美，因為婚姻是感性的結合，不易以純理性來解決；在理性方面，拿掉預存成見、預設立場，傾聽對方，了解對方言行背後的原因，適切表達自己的意見，再細細檢查那裏是下手改進處。而注重精神生活層次的提昇，夫妻同時成長，則是再理想不過了。*

價值觀與生活品味

——佛化家庭的建立——

在5月5日的家長成長班座談中，主持人鍾聞瑜指出建設佛化家庭的建設不應止於宗教行為(儀式)的奉行而已，她提出三項原則性的建議：

1. 由聞、思中建立佛法的正見及信心，並以正行導之(修)，自利利他；
 2. 明白緣起相依相待的關係，處眾中互敬、互諒、互愛，體貼一切眾生的需要，廣行布施、愛語、利行、同事；
 3. 建立正確的人生方向，使親子夫妻親屬的人倫關係中，慈愛、相親、正向清淨的自在生活，達到一致的價值觀；以及勤勞、節儉、知足、不毀犯戒行的自由生活，達到相同的生活品味。
- *

新的開始

——攝大乘論講記開班——

無著菩薩所著《攝大乘論》係從實踐唯識的立場，統攝大乘的十種殊勝，是唯識學中最有價值的一部論典。妙雲讀書會《中觀論頌講記》之研習討論已圓滿，6月15日起開始印順導師另一力作《攝大乘論講記》的研讀，由歐蜀華居士指導。*

素心簡行，珠清玉潤

——陪伴鄭素珠最後一程——

7月7日，鄭素珠安詳往生了，臨去交待在簡單的追思儀式中謝謝所有幫助過她的人，她將慈心觀貫徹至最後一刻。

7月11日，追思儀式中繚繞著素珠喜愛的歌：Bob Dylan的“Blowin’ in the Wind”以及亦希、亦凡獻給母親的二重奏，自千哩外飛來的繼如法師，以發願「三年不憤怒」迴向素珠；摯友歐蜀華以深刻的觀察說出「朋友興奮的以為自己鼓舞了素珠的生之意志，其實不知誰鼓舞了誰」的小故事；至友蔡淑英真摯的寫下：「素心簡行，珠清玉潤，立足人間，直向佛道。」來刻畫素珠其人。最令人動容的，是丈夫陳松池在多年無怨無悔的照料之後，與女兒共同寫出的一段話語：「讓我們一同用尊敬、感謝、信心，一起以快樂的心情來分享鄭素珠在『苦受』中拾獲的小小心得。」*

神話的力量

7月13日與8月3日陳曉峰居士主持了兩次座談，以PBS製作、Bill Moyer訪談神話學泰斗Joseph Campbell、題為《神話的力量》(Power of Myth)的系列DVD為討論主軸。在題為《英雄的歷程》(The Hero's Adventure)第一片DVD中，Joseph Campbell認同佛教涅槃的境界，指出脫離個人的好惡，肯定並接受生命中正面、負面的經驗，便是生命的意義、英雄的歷程。詳見本期陳曉峰居士〈千江有水千江月〉一文。*

佛法、電影、人生

周三讀書會在暑期舉辦電影月，七、八兩月計推出六部紀錄片、三部劇情片，一共九次電影欣賞及討論，片名分別是：

7/3: Ethics for the New Millennium (by Dalai Lama)

7/10: Mother Teresa: a Life of Devotion

7/17: Matrix (駭客任務)

7/24: Silk Road: The Art Gallery in the Desert

7/31: The Children Are Watching

8/7: Tuesday with Morrie (最後的十四堂課)

8/14: Tibet: on the Edge of Change

8/21: A Chronicle of War and Peace in Middle East

8/28: 羅生門

本班為配合同學方便，將自九月起改至每周二上課。*

各班活動簡介

班別	形式	教材	上課時間	聯絡人
菩提班	共同討論佛法 並應用於日常生活	菩提道次第略論	每隔周的周四 7:30 - 9:30 pm	張維英 (650) 965-3480
雜阿含經讀書會	靜坐、共同研討、定期請老師指導	雜阿含經論彙編	每隔周的周日 9:30 am - 12:00 noon	陳穎 (408) 268-7833
妙雲讀書會	共同研討 定期請老師指導	攝大乘論講記	每隔周的周六 9:30 - 11:30 am	丘中仁 (408) 732-4290
初機正聞班	歐蜀華居士主講	成佛之道	每隔周的周日 2:00 - 4:00 pm	鍾聞瑜 (408) 253-3287
佛法、電影人生	共同研討	優秀之劇情片與紀錄片	每隔周的周二 10:00 am - 12:00 noon	吳美良 (408) 354-3413
中阿含經選讀班	共同研討	中阿含經選讀	每隔周的周二 10:00 am - 12:00 noon	吳美良 (408) 354-3413
青少年學佛班	在歡樂遊戲中學習真實佛法	活用中西文化自行設計教材	TBD	邱學麗 (408) 446-4416
兒童學佛班	在歡樂遊戲中學習真實佛法	活用中西文化自行設計教材	TBD	高淑麗 (408) 738-1788
家長成長班	共同研討 輪流主持	活用中西文化自行設計教材	TBD	許文榮 (408) 867-5892

未來活動預告

日期	時間	活動類型	活動內容	主講人
2002年7月2-8日 周二—一日	7:00 - 9:30 pm	法師開示	摩訶般若波羅密經 舍利品	妙境法師
2002年7月13日 周六	7:00 - 9:00 pm	專題座談	The Power of Myth (1)	陳曉峰居士 邱學麗居士
2002年8月3日 周六	2:00 - 4:00 pm	專題座談	The Power of Myth (2)	陳曉峰居士 邱學麗居士
2002年8月16-17日 周五—六		聯誼活動	3 day 2 night family camping trip @ Sunset Beach	李領國居士

2002年9月8日 周日	10:00 am - 2:00 pm	聯誼活動	秋季野餐 Fundraising Garage sale	吳美良居士
2002年9月10日 周二	7:00 - 9:00 pm	法師開示	Open Heart, Clear Mind	Ven. Thubten Chodron
2002年9月29日 周日	8:30 am - 5:00 pm	禪修活動	精進禪一	性空法師
2002年10月	10:00 am - 2:00	法師開示	TBD	仁俊法師
2002年12月8日 周日	10:00 am - 2:00	聯誼活動	年終節慶	吳美良居士

火遞薪傳，董事改選

王松助、江美玲、詹思誠、鄭志凱、羅曉賓等五位董事於6月榮退，6月24日，董事會改選新董事，新加入的生力軍為：尹明潭、李頌國、吳允良、楊皓東、歐蜀華。*

美國菩提學會董事

*王崇智*尹明潭*丘中仁*李頌國*吳允良*吳美良*張維英*陳民英*高淑麗*楊皓東*
歐蜀華* (以上依姓氏筆劃為序)

美國菩提學會 2002 年志工服務團

(ORG CHART)

2002 MSUSA ORGANIZATION CHART

