

專題論述

南傳佛教修行方法

禪修分成止禪（寂止）和觀禪（內觀）二部分。止禪在於獲得近行定和安止定。禪修者若欲修觀禪，就必須以近行定或安止定做為基礎。觀禪的內容有色業處和名業處二部分。依據阿毗達摩的觀點，修習色業處和名業處時，禪修者要照見一切色法和名法的究竟細微處。以下依據帕奧禪師的《智慧之光》和《正念之道》對色業處略作說明。

一、四界分別觀的簡略法

四界是地界、水界、火界、風界。地界的特相是：1硬、2軟、3滑、4粗、5重、6輕。水界的特相是7流動，水界的現起是8黏結或接觸。火界的特相是9熱及10冷。風界的特相是11支持，風界的作用是12推動。禪修者修習四界分別觀時，須先在身體的某個部位辨識到其中一個性質，然後再將之擴大到能夠遍照全身。一般先辨識較易的，較難的則留於後。從易到難的次序是：1推動、2硬、3粗、4重、5支持、6軟、7滑、8輕、9熱、10冷、11流動、12黏結。略述於下。

【01】辨識「推動」

禪修者可以注意呼吸時風大推動頭中央的推動力。如果不易察覺，可以在吸氣時注意胸部或腹部的移動。能辨識到它時，應把注意力轉移到鄰近部位的推動。例如從頭部開始慢慢辨識推動，然後於頸項、身體、手、足乃至腳底。無論在何處開始，都應該持續不斷地、慢慢地去提升到能於全身皆見推動。經由不斷重複修習到在地體任何部位都能容身辨識到推動。

【02】辨識「硬」

首先在牙齒辨識禪：禪修者咬一咬牙就可以感到它的堅硬，過後把咬緊的牙齒放鬆，再去感覺牙齒的堅硬。當能感覺到硬後，再有系統地從頭到腳遍照全身。如能看到全身硬，可以再遍照全身的推動，然後再遍照全身硬，不斷重複修習到滿意為止。

【03】辨識「粗」

禪修者用舌頭與牙齒互相摩擦，或用手背磨擦另一隻手臂的皮膚，這樣就會感覺到粗的性質。能看到粗時，即應持續地從頭到腳逐一地遍照全身的推動、硬及粗，直到滿意為止。

【04】辨識「重」

禪修者把雙手重疊放在腳上，上面的手就會有重的感覺，或者把頭往前垂，體會它的重感。繼續有系統地修習，直到能夠遍照全身的重。然後逐一辨識全身的推動、硬、粗及重四種性質到滿意為止。

【05】辨識「支持」

禪修者先放鬆背部使身體稍微向前傾彎，然後再挺直身體及保持它豎直，保持身體堅立不動的力量即是支持。繼續有系統地修習，直到能從頭至腳遍照全身的支持。然後逐一辨識全身的推動、硬、粗重及支持。

【06】辨識「軟」

禪修者可用舌頭推嘴唇內部，感覺「軟」的性質，然後有系統地修習到能遍照全身軟。然後逐一辨識全身軟、硬、粗、重、支持及軟。

【07】辨識「滑」

禪修者以唾液弄濕雙唇，用舌頭左右地擦它們，感覺「滑」的性質，然後有系統地修習到能遍照全身的滑。然後逐一辨識全身滑的上述七種性質。

【08】辨識「輕」

禪修者上下地移動一隻手指，感覺「輕」的性質，然後修習到能遍照全身的輕，再繼續逐一辨識全身上述八種性質。

【09】辨識「熱」

禪修者遍照全身的「熱」，這是容易辨識到的。

【10】辨識「冷」

禪修者在吸氣時感覺息的「冷」，然後有系統地遍照全身的冷。

【11】辨識「流動」

禪修者可覺察唾液進入口中的流動、血管中血液的流動、空氣進入肺部的流動、或熱氣在全身的流動。

【12】最後辨識「黏結」

禪修者應覺察身體如何藉著皮膚、肌肉、髓而凝結在一起。血液靠皮膚包圍而維持在身內。如果黏結不明顯，禪修者應重複逐一地在全身辨識前面的十種性質。最後，禪修者感覺全身好像被一捆繩子綁住一樣，這就是黏結的性質。

禪修者從頭到腳很清楚地辨識到所有十二種性質後的修法：

【1】將辨識的次序重新排列成：1-6硬、粗、重、軟、滑、輕；7流動、8黏結、9熱、10冷、11支持、12推動。以這樣的次序從頭到腳逐一地辨識每一種性質，

南傳佛教的修行方法——依據阿毗達摩（下）

直到能辨識得相當快速，一分鐘內大約三轉。

【2】當禪修者已熟練於辨識遍身這十二種性質，好像同時呈現時，應把它們分為地、水、火、風四組來觀。應同時辨識首六種性質為「地界」，然後同時辨識流動與黏結為「水界」，接著辨識熱與冷為「火界」，以及辨識支持與推動為「風界」。禪修者應不斷重複地修習百次、千次乃至百萬次。在此階段，一種實用的好方法是：對每一界都同時遍照全身。最佳方法是彷彿從雙肩後面遍照全身，也可以採用有如從頭頂上向下遍照全身。

【3】繼續以四界培育定力朝向近行定時，就會開始見到不同種類的光。最後全身會呈現為一團白色物體。在繼續辨識白色物體裡的四界之下，它就會變得透明晶瑩。這明淨的色法是五根，又稱為「淨色」。在此階段所見的身淨色、眼淨色、耳淨色、鼻淨色及舌淨色是屬團塊狀的，因為還未破除三種「密集」。

【4】禪修者繼續辨識透明體裡的四界，它就會發亮與放射光芒，這光持續出現半小時後，禪修者應辨識透明體裡的空界，透明體即會粉碎成許多名為「色聚」的極微粒子。

二、如實知見究竟色法

禪修者為了能如實知究竟色法及所造色如何依靠四界就必須能夠看到色聚。能夠看到色聚後，要看到每種色聚裡的究竟色法有八個、九個，或更多個成分。每一粒色聚裡都有基本的八個成分：地、水、火、風、顏色、香、味、食素，稱作「八不離色」。接著禪修者要以智辨別每種色法的自性與本質，才能了解究竟色法。依據阿毗達摩，禪修者應先對以下色聚和究竟色法的內容有一基本的瞭解。

【1】二十八種究竟色法

一切色可分解為二十八種究竟色法如下：

（1-4）四界：1.地界（硬、粗、重；軟、滑、輕），2.水界（流動、黏結），3.火界（熱、冷），4.風界（支持、推動）。

（5-9）五淨色：1.眼淨色，2.耳淨色，3.鼻淨色，4.舌淨色，5.身淨色。

（10-13）四境色：1.顏色，2.聲，3.香，4.味。

（14-15）兩種性根色：1.女根色，2.男根色。

（16）心色：心色是境界和意識界所依靠的色法，稱為心所依處。它是在散置於心臟內的血的心色十法聚裡。

（17）命根色：此色法遍佈於全身，它維持業生色的生命。

（18）食素：一切色聚裡都有食素，即使業生、心生及時節生的色聚都有。這些食素各被稱為業生食素、心生食素及時節生食素。

以上十八種色法是「真實色」，它們的強度不斷地變化，從熱至冷，從硬至軟等等，適於作為觀禪的目標。

以下（19）到（28）的十種色法是「非真實色」，不適於作為觀禪的目標：（19）限制色，即：空界。

（20）身表。（21）語表。（22）色輕快性。（23）色柔軟性。（24）色適業性。（25）色積集。（26）色相續。（27）色老性。（28）色無常性。

上述二十八色不能夠單獨存在，而只能以組合的形態出現，這種最小的色法組合，稱為「色聚」或色的「極微」，又名為「密集」。

【2】色聚的類別

色聚可分為「明淨色聚」與「非明淨色聚」兩類。色聚又可依產生原因分為四類：A業生色聚、B心生色聚、C時節（火界）生色聚及D食生色聚，又可再細分為21種色聚如下。

【1】業生色聚

1.眼十法聚：八不離色、命根色與眼淨色
2.耳十法聚：八不離色、命根色與耳淨色
3.鼻十法聚：八不離色、命根色與鼻淨色
4.舌十法聚：八不離色、命根色與舌淨色
5.身十法聚：八不離色、命根色與身淨色
6.女根十法聚：八不離色、命根色與女根色
7.男根十法聚：八不離色、命根色與男根色
8.心所依處十法聚：八不離色、命根色與心色
9.命根九法聚：八不離色與命根色。
【2】心生色聚

10.純八法聚：八不離色
11.身表九法聚：八不離色與身表
12.輕快性十一法聚：八不離色、輕快性、柔軟性

與適業性。

13.身表輕快性十二法聚：八不離色、身表、輕快性、柔軟性與適業性。

14.語表十法聚：八不離色、語表與聲音。

15.語表聲輕快性十三法聚：八不離色、語表、聲音、輕快性、柔軟性與適業性。

【3】時節生色聚

16.純八法聚：八不離色
17.聲九法聚：八不離色與聲音
18.輕快性十一法聚：八不離色、輕快性、柔軟性與適業性。

19.聲輕快性十二法聚：八不離色、聲音、輕快性、柔軟性與適業性。

【4】食生色聚

20.純八法聚：八不離色
21.輕快性十一法聚：八不離色、輕快性、柔軟性與適業性。

【3】六門中的色聚和成分

【1】眼門由六種色聚構成：
1業生眼根色聚2業生身根色聚3業生性根色聚4心生色聚5時節生色聚6食生色聚。細分有五十四種究竟法，稱眼門五十四色。

【2】耳門由六種色聚構成：

1業生耳根色聚2業生身根色聚3業生性根色聚4心生色聚5時節生色聚6食生色聚。細分有五十四種究竟法，稱耳門五十四色。

【3】鼻門由六種色聚構成：

1業生鼻根色聚2業生身根色聚3業生性根色聚4心生色聚5時節生色聚6食生色聚。細分有五十四種究竟法，稱鼻門五十四色。

【4】舌門由六種色聚構成：

1業生舌根色聚2業生身根色聚3業生性根色聚4心生色聚5時節生色聚6食生色聚。細分有五十四種究竟法，稱舌門五十四色。

【5】身門由五種色聚構成：

1業生身根色聚2業生性根色聚3心生色聚4時節生色聚5食生色聚。細分有四十四種究竟法，稱身門四十四色。

【6】心臟門由六種色聚構成：

1業生心所依處色聚2業生身根色聚3業生性根色聚4心生色聚5時節生色聚6食生色聚。細分有五十四種究竟法，稱心臟門五十四色。

【4】破除三種密集

禪修者開始見到色聚時，還未破除三種密集，即相續密集、組合密集與作用密集，所以還停留於概念之境，應繼續破除三種密集來辨別色聚裡的究竟法。此時禪修者應培育定力至近行定或安止定，進而辨別每一種色聚裡的每一究竟色的相、作用、現起與近因。

【5】歸結色業處的修法

（1）禪修者先照見全身的地、水、火、風四界來培育定力，直到近行定。進一步要能夠看到色聚。

（2）禪修者能夠看到色聚時，應辨別每一種色聚裡的所有色法，例如：於一粒舌根的色聚裡，應辨別其中的眼十法聚：地、水、火、風、顏色、香、味、食素、命根、舌淨色等十種色法。
（3）然後再辨別：六處門裡每一個處門的所有色法、每一個身體部分的所有色法、所有身分裡的所有色法。

（4）禪修者看到所有色法都受到變化干擾之相後，再觀它們為「色、色」或「色法、色法」或「這些是色、這些是色」。

三、結語

南傳的修行方法的次第和內容，非常細膩而有系統，以上略說色業處的修法，禪修者還要繼續修習名業處。這種細緻的禪修法門是上承舍利弗的禪修體驗和《無礙解道》以及佛音等論師的阿毗達摩的論述而來，值得北傳禪修者借鏡。

本文作者林崇安先生，係美國萊斯大學理學博士，國立中央大學教授，佛學專長為因明、佛教宗派思想、止觀禪修等，佛學著作等身。西元2000年於大溪開建「內觀教育禪林」，作為佛法教育和內觀禪修之用。西元2008年將《佛法教材系列》70冊裝成PDF檔，置於網站，並持續更新，供大眾參考和下載。林崇安老師教材網站如下：http://www.ss.ncu.edu.tw/~calin/articles.html

靈山 現代佛教

靈山現代佛教月刊雜誌社
LINGSHAN MODERN BUDDHISM MONTH
中華民國七十年六月一日創刊
創辦人兼導師：釋淨行
發行人：釋行新（郭陳敬）
編輯：靈山現代佛教編輯委員會
發行所：靈山現代佛教月刊雜誌社
社 址：台北市忠孝西路一段21號7樓
7F., No.21 Sec. 1, Zhong xiao W. Rd.,
Zhongzheng Dist., Taipei City 100, Taiwan(R.O.C.)
電話：02-23613015~6 傳 真：02-23141049
郵政劃撥帳號：19726167號 帳戶：靈山禪林寺

四念處 專欄

佛教，是一個由世尊釋迦牟尼佛所創立，既理性又感性的宗教，合乎宗教本義（即具有實踐的體驗，又有學理根據）的悲智雙運教化功能，其目的在於化煩惱為菩提、轉苦為樂——上求菩提，下化眾生。

佛陀在菩提樹下悟出了人世間的出世間法，基於淑世精神，他提出「苦、集、滅、道」四聖諦(Four Noble Truths) 與「戒、定、慧」三學的思想，開導眾生，走向人間淨土的解脫之道；其中苦與集兩諦，是屬於煩惱界的因（集諦）與果（苦諦）的關係，而滅與道諦，則是菩提界的因（道諦）與果（滅諦）的關係。菩提界，是因煩惱界而提出的權宜巧設方便法門。因此，我們稱此種法門為一種對治悉檀的一乘教思想。

人們之所以會有「苦」果，是由於「惑」和「業」的「因緣和合」所造成，這種理論，在佛學上稱為「業感緣起」。而我們如何解脫苦果，而獲得菩提的樂果？這要從「慧」之主因和「定」之次因，兩者因緣和合而得樂果。

又，上述四諦中，道諦或道品，是學佛修道、獲得解脫之重要資糧。我們總稱之為「三十七道品」或「三十七菩提分法」，共分七類：1.四念處；2.四正

藥師消災祈福超荐大法會 通啟

主壇法師：上淨下行上人 引領法師：秋焱法師

緣 起：祈願國泰民安，檀信解冤釋結，消災增福慧，身心安康，一切吉祥如意，特依藥師佛十二大願，開壇禮懺。

- 法會時間**：民國100年10月15日（週六）至10月22日（週六）每日上午6：00至晚上9：00
- 法會地點**：台北靈山講堂 台北市忠孝西路一段21號3樓
- 法會內容**：恭誦藥師經、拜藥師懺、供燈繞佛、拜十二祈願文、止觀、開示、放生、齋天、解結、放大蒙山。
- 報名時間**：即日起至10月14日止（電話、通訊、傳真、劃撥或親臨皆可）
- 報名地點**：台北靈山講堂台北市忠孝西路一段21號7樓
- 報名電話**：（02）23613015、6
- 傳 真**：（02）23141049
- 劃撥帳號**：19726167號 帳戶：靈山禪林寺

法會中設有多種功德項目，歡迎踴躍隨喜報名參加！

靈山講堂定期活動表		
名稱	主 講 人	時 間
慈悲三昧水懺及慈悲藥師寶懺	秋焱(行河)法師主持	週二 晚上07：30～09：00
梁皇寶懺法會	秋焱(行河)法師主持	週四 上午09：00～14：00
禪坐健身班	張文裕老師 主持	週四 晚上07：00～09：00
法華經法會	每月第二週日	週日 上午09：00～13：00
禪林出家	每月第四週日	週日 上午09：00～
優婆塞戒經講座	行新法師	每月第一個星期日上午09：00～11：00
	清根法師等	每月第三個星期日上午09：00～11：00

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	秋焱(行河)法師主持	每週 週四晚上07：30～09：30
法華經法會	秋焱(行河)法師主持	（每月第三週、週六、日） <p>早上8：30～下午6：00 周日下午 甘露施食</p>

地址：台中市進化路575號15樓之2（國產大樓）
電話：（04）3702-0688～9

靈山 現代佛教

靈山現代佛教月刊雜誌社
LINGSHAN MODERN BUDDHISM MONTH
中華民國七十年六月一日創刊
創辦人兼導師：釋淨行
發行人：釋行新（郭陳敬）
編輯：靈山現代佛教編輯委員會
發行所：靈山現代佛教月刊雜誌社
社 址：台北市忠孝西路一段21號7樓
7F., No.21 Sec. 1, Zhong xiao W. Rd.,
Zhongzheng Dist., Taipei City 100, Taiwan(R.O.C.)
電話：02-23613015~6 傳 真：02-23141049
郵政劃撥帳號：19726167號 帳戶：靈山禪林寺

四念處的重要性

佛教，是一個由世尊釋迦牟尼佛所創立，既理性又感性的宗教，合乎宗教本義（即具有實踐的體驗，又有學理根據）的悲智雙運教化功能，其目的在於化煩惱為菩提、轉苦為樂——上求菩提，下化眾生。

佛陀在菩提樹下悟出了人世間的出世間法，基於淑世精神，他提出「苦、集、滅、道」四聖諦(Four Noble Truths) 與「戒、定、慧」三學的思想，開導眾生，走向人間淨土的解脫之道；其中苦與集兩諦，是屬於煩惱界的因（集諦）與果（苦諦）的關係，而滅與道諦，則是菩提界的因（道諦）與果（滅諦）的關係。菩提界，是因煩惱界而提出的權宜巧設方便法門。因此，我們稱此種法門為一種對治悉檀的一乘教思想。

人們之所以會有「苦」果，是由於「惑」和「業」的「因緣和合」所造成，這種理論，在佛學上稱為「業感緣起」。而我們如何解脫苦果，而獲得菩提的樂果？這要從「慧」之主因和「定」之次因，兩者因緣和合而得樂果。
又，上述四諦中，道諦或道品，是學佛修道、獲得解脫之重要資糧。我們總稱之為「三十七道品」或「三十七菩提分法」，共分七類：1.四念處；2.四正

道；3.四如意足；4.五根；5.五力；6.七菩提分；7.八正道。這七類之分法，與三學之偏重有關。譬如，以四念處、四如意足來說，四念處著重於慧觀，而四如意足則著重於定力。
「四念處」在學佛上有何重要性？上印下順導師在其《成佛之道》頁二三五中說：「初修道學時，要修四念處，這是得正法的慧觀。」

「四念處」簡單的說，就是指八正道的正見而言，如果從更豐富的意涵來說，它包括八正道的正精進、正思惟和正見等，並以獲得「般若智」的正確知見為其主要旨，以洞悉萬物是因緣和合所生法，一切皆空，而去體會諸行無常、諸法無我和涅槃寂靜等三法印的般若三昧勝義諦。因此，所謂「四念處」，即是初學佛法者，正確修學及認識佛法的最基本、最實際的途徑。其中，「念」是指「意念專注集中，心神不亂」的意思。至於「處」是指「住」而言；其修學次第，是從「聞慧的正見」，進到「思慧的正思惟」，再到「定與慧」相應的修慧，轉到「從定發無漏慧」，達到「現證慧的無漏慧」等步驟，一步一步地進到真實的慧學，以了脫生死。

確切地說，「四念處」內容包括下列四種：1.觀

四念處的重要性
藥師消災祈福超荐大法會 通啟
藥師佛聖誕大法會
279期 禪坐健身班 開始招生了
八關齋戒法會
流果園地招募志工啟事
靈山講堂近期活動通啟(民國100年10月-12月)
靈山講堂定期活動表

靈山 現代佛教
第 329 期 2011年10月出版

身不淨；即要徹底瞭解與體悟人的身體是由四大——地（堅性）、水（濕性）、火（暖性）、風（動性）等所組合，從頭至腳（包括齒頰、髮毛、爪齒、肌肉、血液等）都是不淨的，唯有精進一心，才能去除貪欲妄心。我們可用五停心觀來對治之。2.觀受是苦；「受」就是人對外在事物所產生的感覺的意思，是一種內心情緒的感受作用。它可分為三受（苦受、樂受、不苦不樂受）或五受（憂受、喜受、苦受、樂受、捨受）。當人們遭受痛苦（包括八苦）時，我們可用慈悲觀來對治可能產生之瞋恚、怨恨心，藉以消除業障所帶來的苦果。3.觀心無常；「心」是指人的精神及其統覺作用而言，從心堅強的忍辱心到欲樂心，都是剎那生滅、虛妄的；唯有真正體悟心是不生不滅的，才能化除心中的業障苦果。4.觀法無我：即是說我們要觀照一切萬法，是無自性的，也是因緣和合而成的。

總之，我們要從上述四念處的妙慧觀照中，去體現佛法圓融的四德：淨（心靈清淨）、樂（慈悲喜樂）、常（真常、永恆）、我（真知、真如、絕對）之勝義意境，以實踐佛教無上正等正覺的覺行圓融境界，使人生過得幸福和樂。

本文作者陳榮波先生，係國家文學博士，現任職於東海大學教授，專長為中國哲學史、中國佛學、因明學、美學、中國管理哲學和當代西方哲學

279期 禪坐健身班 開始招生了

歡迎參加台北靈山講堂舉辦的「禪坐健身班」教學！

透過禪坐，您可以更接近自己、更認識自己；知道如何運用智慧來抒解生活的壓力以及解決生命所遭遇的問題；而配合氣功的教學，使您學會如何舒通筋脈，健全體魄，達到動靜皆宜，生活充滿喜悅與自在的人生。

- 時間：民國100年11月3日(四)起 每週四晚上7：00～9：00（為期二個月）
- 地點：台北靈山講堂 台北市忠孝西路一段21號3樓
- 內容：佛教禪坐與氣功健身教學。
- 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：2361-3015、6
- 注意事項：報名請攜帶相片兩張。

靈山講堂近期活動通啟（民國100年10月-12月）				
班次	活動名稱	活動時間	活動地點	報名時間及報名電話
001	藥師佛聖誕大法會	(一)10月12日(星期三)至10月15日(星期六)晚上19：00至21：00 <p>(二)10月16日(星期日)上午8：30至下午18：00</p>	台中講堂	1.即日起至報名 <p>2.報名電話及傳真：電話：(04)3702-0688-9 傳真：(04)3702-0690</p> 3.報名地點：台北靈山講堂（台中市進化路575號16樓之1）
002	藥師消災祈福超荐大法會	2011.10.15(六)至2011.10.22(六)	台北講堂	1.即日起至報名 <p>2.報名電話：(02)2361-3016</p> 3.報名地點：台北靈山講堂（台北市忠孝西路一段21號7樓）
003	禪坐健身班第279期開課	2011.11.03(四)下午19:00至21:00	台北講堂	每星期四晚上上課二個月一期 <p>靜坐及靈山氣功教學 優婆塞戒經文；若能如是清淨受持八戒業者，是人則得無量樂報，至無上樂。</p>
004	八關齋戒	2011.12.03(六)上午08:00至下午17:00	台北講堂	

- 靈山禪林寺位於新北市石碇山上，有大片好山好水，風景秀麗怡人，因為寺方人員不足，亟需一批志工朋友，幫忙整理蔬果園地；一方面可以培植個人福田，另一方面又可呼朋引伴，共享「採菊東籬」之樂。
- 如果您可提供桔子、桂花、柑桔、木瓜、百香果、菜苗及各種藥草等，亦竭誠歡迎。
- 報名參加志工或提供蔬果菜苗或藥草等，請洽台北靈山講堂清根法師（聯絡電話：02-23613015或02-23613016）

台北靈山講堂 敬啟

