

# Insight Meditation



# 探討智慧觀禪

2014.04.12

BY OKC

# 導言—正知見1/2



- 經論：法隨法行(DN#16)、戒定慧(VM)  
一經兩論 Nikaya、VM、AbhiDharma
- 現代語言：佛法與一般宗教最大的不同，在於教你如何去做、修／證、  
一門深入、一法見萬法。
- ◎ 法的意義：
  - > (1)佛陀的教導，依據經論 <法隨>。
  - > (2)自然法則(Natural phenomena—Object of meditation) <所緣境>。
  - > (3)法性、自然實相 <Abhi>。
- ◎ 四大教法—DN#16、自洲自依、法洲法依。
- ◎ 向外看→世俗的花花世界  
向內看→導向見性的法

# 導言—正知見2/2



- **大念處經**(MN#10、DN#22)：禪修最高指導原則
  - 心法 VS 功法 <調心及調身的順序>
  - 漸進法VS直指法性；
  - 鈍根／利根，
  - 止禪／觀禪，
  - 所緣(境) → 觀禪的目標 → 能所(Subject-Object of Meditation)
  - 能觀的心 → 能所(Subject--Observing mind)
  - 觀什麼：What to do？
    - ◆ 所緣(境)的變化本質，體驗三法印 – Nature
    - ◆ 如何發生變化的過程，體驗緣起法 - Process
  - 如何觀：禪修心法的技巧，培養念住觀力，定力，覺醒 (awareness)  
例：開發平衡五根五力。

# 什麼是禪修



## A. 禪修是一種心智訓練 (禪修心法)：

- 清淨之道、根本改變內心習氣、潛移默化、改變種性。
- 調心而調身，自然獲得身體健康、快樂、內心寧靜。
- 自利而利他的方法、技巧、體驗的功夫。

## B. 以心為利器來探索深層的心識，從滅苦中得到永恆的聖樂，了生死、超越輪迴。

## C. 自我親證：在新發現之旅中直接體驗實相。

## D. Spiritual Awakening：喚醒本具的覺性 (本覺)。

身心靈合一最終目的：在於利用大自然的力量，亦即開悟見性之體用。

## E. 引述「大念處經」- 正念觀禪。

- 在日常生活四威儀中，正念、全心專注地觀照身心／五蘊的名色過程，精進(全心全意)且正知明覺。
- 全然專注於當下正在發生的事物／現象，來練習內觀 (Total at the present moment)。
- 清楚覺知在當下所發生的名色法 (Awareness)。
- 那就是穿透無明的內觀／智慧。

# 禪觀全貌\_三大要素



一、觀什麼：生理現象的色法及心理現象的名法、或五取蘊，即在六根門顯現的身心現象。

- 觀其變化的本質、探究三法印。
- 如何發生變化的過程 (Process)，體證緣起法。

二、如何觀：全心專注的定力、如作意於所緣的觀照目標

- 正確心態的觀照正念(建議→正念觀照)：如學會放下執著，便可看到當下。
- 信心滿滿、努力不懈的精進力，只問耕耘、不問收穫。
- 覺知當下正在發生的身心現象、正知明覺。

◆以上這些善心識的心所、就是五根五力！克服五蓋煩惱、解除貪瞋癡三毒，進入安止定的禪定。

三、如何運用：Dharma is a way of life，法即是生活。  
身口意三行都是名色法的組合。

- 運用於日常生活中，解決煩惱、去除工作壓力／緊張情緒的正知明覺。
- 解決生死、這一世到下一世生命何去何從的根本問題。

# 背景說明1/3



- 心與身（名與色）-- 能觀的心及所觀的境（能所、主客關係）
- 禪修目標 – 所緣境，修行中 觀察所覺知的目標 / 活動 / 現象。
  - 諸如肚子起伏，鼻中呼吸的冷熱，身體的覺受，行禪腳步的移動，或心所緣 – 在意門升起的法塵，如鏡中像、禪相、水中月、起心動念。
- In VM- 四十種觀禪目標可選擇 – symbol(念佛、觀想上師)、mantra(咒語)、recollection(十隨念)、Kanisa（十遍處）、十不淨、四無量心、鼻孔呼吸、腹部起伏的四大 ..... 等。
  - 將配偶加到日常生活中，成為第四十一個所緣。
- 所選禪觀目標的性質決定了禪修的方向：
  - 止禪 - 靜止的本質，共38種。
  - 觀禪 - 動態的本質，共2種、如安般念的呼吸觀及馬哈希系統的肚子起伏覺受(四大)。

# 背景說明2/3

## 比喻禪觀所緣境的名法&色法

- 生理現象的色法較粗容易起觀，較慢變化容易抓住，可形容為豬。
- 心理現象的名法很細不容易觀到，剎那變化不易覺察，形容為老鼠。
- 修習觀禪如同禪師牽著小孩子的手，學習走路的方法及技巧，當孩子學會走路便可抓到豬。當孩子成年學會跑便可抓到老鼠、進入以心觀心的層次。
- In VM，當色法觀成熟時、名法自然升起。這便是能觀的心可看到自己。

## ●禪觀色法階次（身念處）：抓豬的過程

體內生理現象、色法的本質為毀壞性，修身念處以色法作為禪觀的所緣目標，如肚子起伏、升起的覺受，其所展現的"相狀"之粗細、階次，可簡略如下：

- >(1) 表相 - 痛只是痛、行禪腳步移動只是移動、腹部起伏觀不到名色法，初學者沒有定力和觀力，清淨的心易為貪瞋癡三毒所掩蓋，這便是無明的產物。
- >(2) 自相 - 地、水、火、風四大變化的相狀。
- >(3) 共相 - 色聚及能量的流轉、生滅。
- >(4) 實相 - 法爾如是、本來如此的真理。

# 背景說明3/3



## 一、調適階段

- 在開始學習禪修方法，並獲得運用心念的技巧，必然會有苦受與掙扎。疼痛和昏沈是初學者要面對的主要兩個課題。
- 此外，平靜地禪坐一個小時以上愉悅的經驗，本質上是一種無明的禪悅。
- 實際上，專注並全然覺知名色在身體全程運作，觀察其變化的本質及如何發生的全部過程，才是內觀禪修的精髓。

## 二、踏入觀禪、新發現之旅的轉捩點

- 初學者因散亂之心，為貪瞋癡、無明所蓋，無法看到(觀到)所緣境所展現的名色法。當定力進步為淺定時，所緣境的腹部上下，不再是表相的腹部起伏，超乎意料之外，腹部起伏變成從未經驗過的四大特相、色法變化的本質。行禪的腳步移動亦復如是。
- 這種新體驗是邁入禪觀最重要的里程碑。此點亦是決定無明或開展觀智的分水嶺。
- 根據統計，只有不到20%的禪者有幸邁入觀禪的領域。自此之後，才能體驗如何提起正念、觀察身體覺受、色法中地水火風四大特相不斷變化的本質。

## 三、流轉、生滅的色法共相

## 四、善攝六根，三科和合生觸，邁入抓老鼠的層次。



# 能觀的心



- 所緣／目標不能觀察自己，故以 能觀的心 來觀察／覺知所緣／目標。
- 能觀的心可以看到自己，把自己當成所緣／目標，例：後心觀前心的以心觀心。
- 什麼是心（心識） - 它不是實體、僅是剎那相續、不停地變化流轉的過程爾。  
故心是一種活動／事件。
  - 像X光一樣，心識是無法看見、無形的，但有它的作用。
  - 心是前驅者，在身／口／意三行的背後，永遠都由心識在運作，所謂的我，不是主人、心才是主人。故心在修行中扮演最重要的角色，也是佛法的中心。
- 心的本質 - 攀沿性，永遠追逐著和覺知所緣目標。
- 心的作用 - **Awareness** 了別心識的覺知，是它惟一的作用，也是覺察心理活動／事件惟一的方法。那就是我們所謂的智慧。

# 心的比喻



- 心流如同流水，水是水流及水性的組合，同理、心由心識及心所構成。
- 心識 - 比喻成水流、北傳叫做心王，為萬事萬物所有一切的根源。
- 唯一的作用是了別心識的覺知（Awareness）。

按粗細可分成：

- 上意識 - 水表面的水流、執行業力作用及心行造作的思惟、念頭。
- 潛意識 - 暗流的業能、或者異熟心識、被動形式的行蘊。
- 有分識 - 地下泉水的水流、結生心識、超越死亡的心識、前世帶來的業力、熟睡無夢的心流。
- ◆ 起心動念是念頭的心路歷程，牽涉到以上三種心識層面，觀禪的定力在安止定的層次、才能觀到／看到。

# 心 所



- 心所：意識狀態、心的品質、跟隨心識相對應／互攝互入。
  - 如同水性：平靜如鏡子、水波微興、海浪滔滔，皆由水流的變化而來。
  - 以心觀心的禪觀，必須先看到心所的變化，再從心所的變化中、追溯到心識的運作。
- 心所可分成兩大類：
  - 美心所：如清水、跟善心識相應的37道品，例如五根五力的信、精進、正念、定、智慧等諸根。
  - 惡心所：如髒水、跟不善心識相應的貪瞋癡三毒，五蓋煩惱障：貪、瞋、疑、掉舉、昏沉。

# 修行重點



- 無論修觀禪或止禪，都必須培育五根五力的平衡，克服貪瞋癡三毒、五蓋煩惱障，進入深定禪修狀態，觀自然實相法。
- 悟而後修八正道之道品，正念、正精進、正定等道品被歸類在定力；而正知及正思惟，則歸類在智慧；歸類主要根據實修的道理：隨時隨地提起正念、平衡正定及正精進契入所緣，掀開無明面紗的智慧（覺照的觀力）。
- 故此特別說明正念、正定、覺知是修行的重點。

# 正念1/2



## 正念 - 正確的觀禪心態

所緣目標並不重要，正在觀察的心更重要

- 在背景後運作的心識，運作如何覺知 (明覺)。
- 如果以正確的方式來觀察，所觀察目標就是正確的所緣 (覺知所緣)。
- 最重要的事是記得當你在禪修時要持有正確態度 (心態)，那就是念住觀禪的精要。
- 記住觀禪準則 - 如何去看所緣、將會決定你可觀到什麼。

# 正念2/2



- 禪修的四無基本準則：不期待、不評判、不抱怨及  
不比較
- 正念是禪修心法、範圍很廣的技巧及體驗：
  - 覺照，隨，觀
  - 只問耕耘、不問收獲
  - Let it be! 有什麼就觀什麼
  - Let it go! 放下執著、就可看到當下
  - Do nothing mode! 無為而為
  - As it is! 法爾如是

# 正定

- 正定 - "Falling In Love" 的比喻

定義 - 帶有正念的定力叫正定，否則叫邪定。其範圍從近行定到四禪

- 作用 - 契入所緣，例：如何觀痛，進去之後就可起觀，問題是怎麼進去？

- 五禪支 - 含五禪支的定力都是心所、能觀之心接近所緣目標的程度。比喻談戀愛：

- 尋禪支：Aiming，Initial Application

對目標感興趣，目光一直跟隨著目標，能所兩者距離上保持分開的程度。

- 伺禪支：Rubbing，Sustained Application

能所兩者開始肌膚上的接觸，Kissing，撫摸。

- 喜禪支：肌膚上的接觸生起身喜。

- 樂禪支：身喜之後的心悅。

- 一境性：能所合一，兩者交融，契合交心。

# 覺 知



## ● 覺知 - Awareness

心識的能知功能，源於心識的運作。這是察覺心識活動的唯一途徑。

- 明覺：開展了別心識的覺知力，擴展"心靈之窗"，甚至超越一般感官知覺。

例如：開心眼（閉起肉眼可看到立體景象）、讀心術（對方尚未開口，就已知道對方在想什麼）、先知先覺.....。

- 1. 作意覺知力 (directed awareness)：運用尋禪支的如理作意，投向所緣，尚帶有觀念性的觀智。
- 2. 綿密覺知力 (open awareness)：功夫成片的明覺 (clear comprehension) 源於自發性的感官覺知。例如：手碰到火，反射式未經思考即把手自動收回。
- 3. 直觀的純粹直覺 (bare awareness)：第六感先天性的直覺，在禪定的狀態下、它已不同一般感官覺知的意門心路歷程，超越概念、語言文字的觀智。
- 4. 如實觀的本覺：開悟、見性的本覺，經典上所謂的智慧。了別心識的覺知並不再全然依賴六根門，它是來自大自然的力量。這種覺察力不是你的或我的，而是自然界本有的。



# 觀禪準則1/2



- 能所/主客相互關係
- 佛陀在2500年前就已發現觀禪準則的不確定原理，而科學家在70年前才發現此種不確定原理。
- 觀禪準則的不確定原理：
  - 法相萬千：任何自然現象在觀照前、它不是一種特定現象(狀態); 它只呈現一種無限的不確定狀態的空性。
  - 相由心生：經由單純地觀照，不確定狀態的空性崩解，變成所觀現象的狀態。而且此一所觀現象、係根據觀察者的心識狀態決定觀照結果

# 觀禪準則2/2



- 情人眼裡出西施 - 就是觀禪準則；能所緣起關係的第二觀智。
- 禪修是參與性的觀察
  - 你正在看觀察過程的反應
  - 其實你看的是你自己
  - 它反映的是你自己心靈的狀態
  - 你看的方法決定你看到的東西
  - 禪修正確的態度是成功練習禪修重要的關鍵
  - 這是以正念為本的觀禪或是內觀禪。

# 結語



最後，引用馬哈希尊者的法語：

**善攝六根 ——**

**煩惱在那裏升起、就在那裏消滅它。**

這就是緣起法中，  
修受斷及觸斷的功夫。



*MAY ALL BEINGS BE  
WELL \ HAPPY \ AND  
PEACEFUL!*

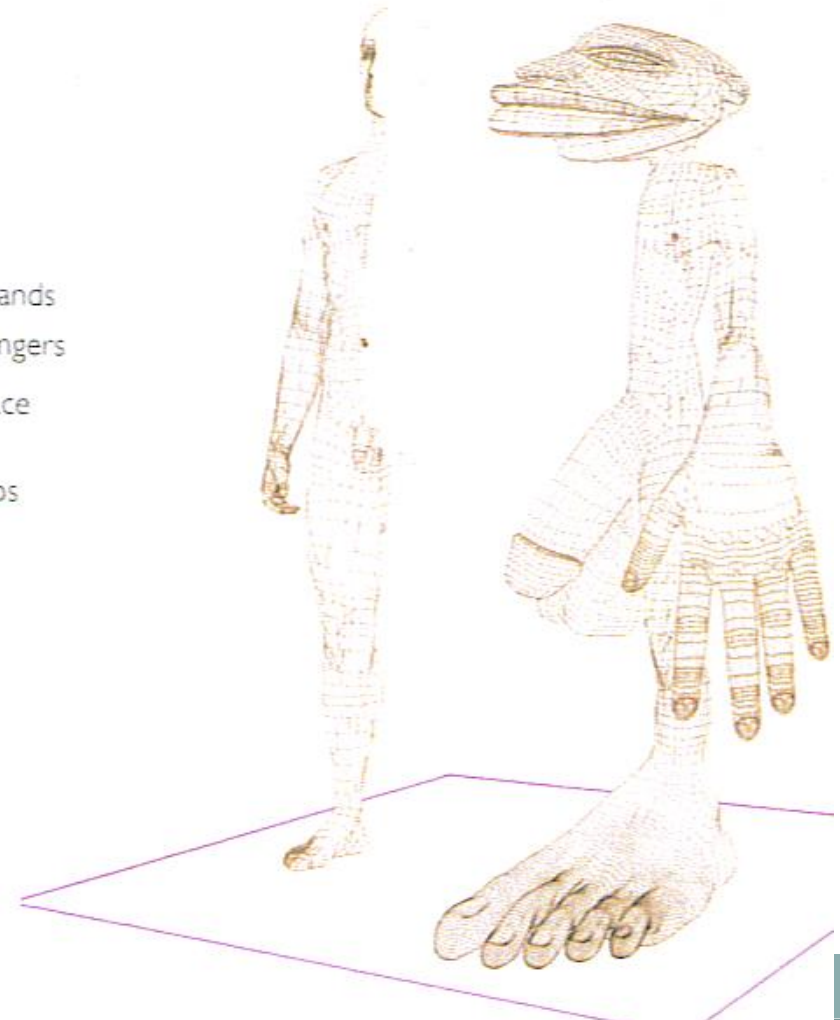
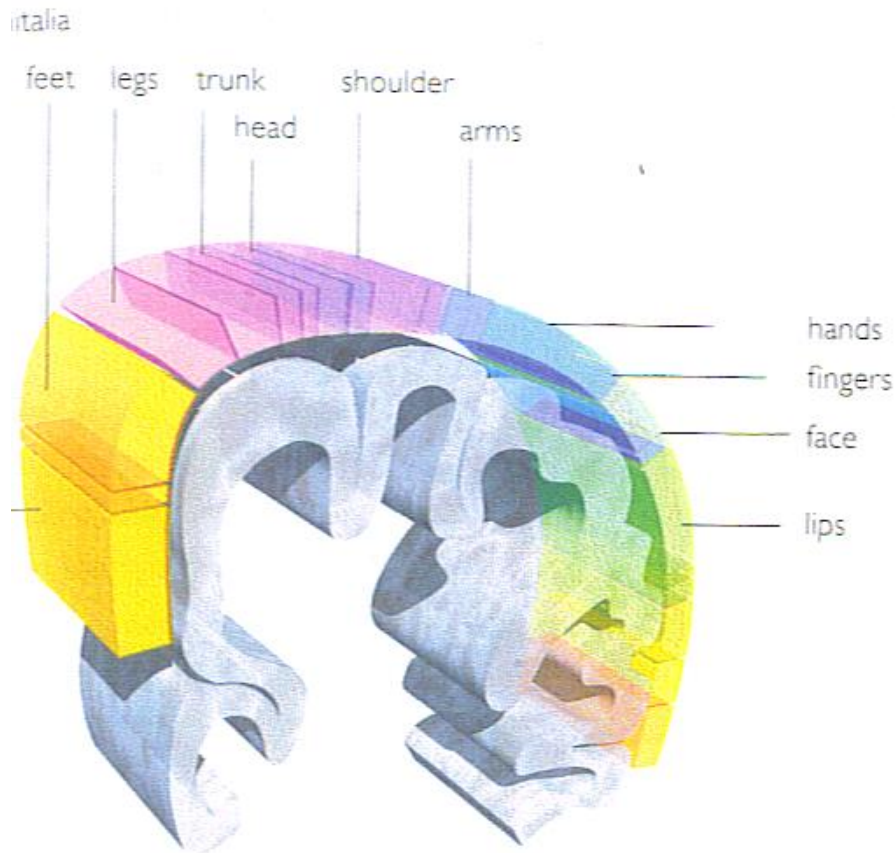
**SADHU! SADHU! SADHU!**



# 附 錄

# Sensitivity of body sensation

BENEATH THE SURFACE



*Brain's 'Touch Map'*

*area of cortex which registers body touch is wrapped*

# Meditative State of Mind

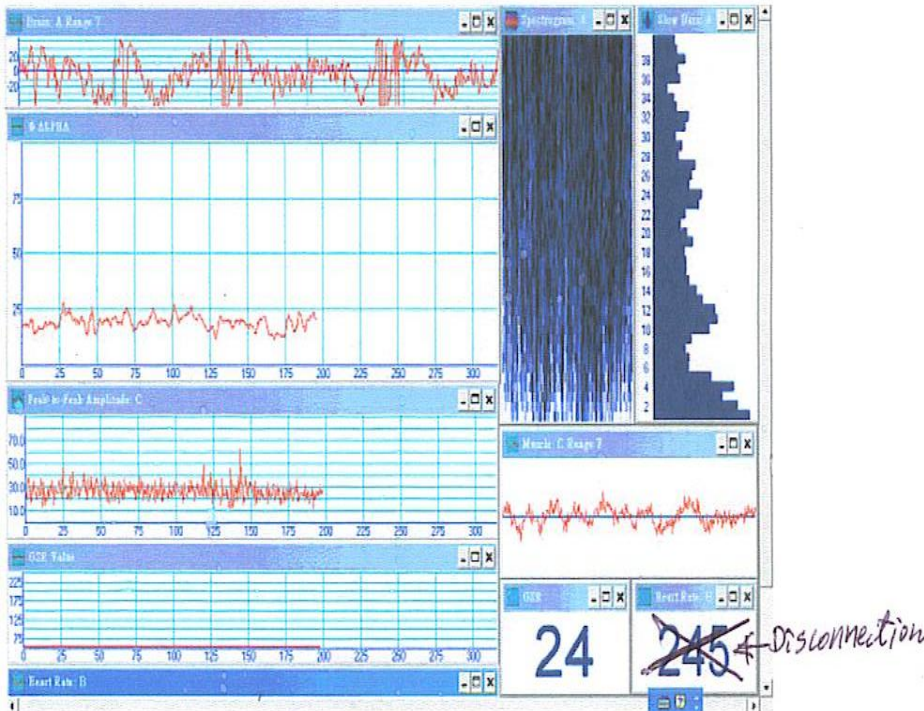


Eyes open

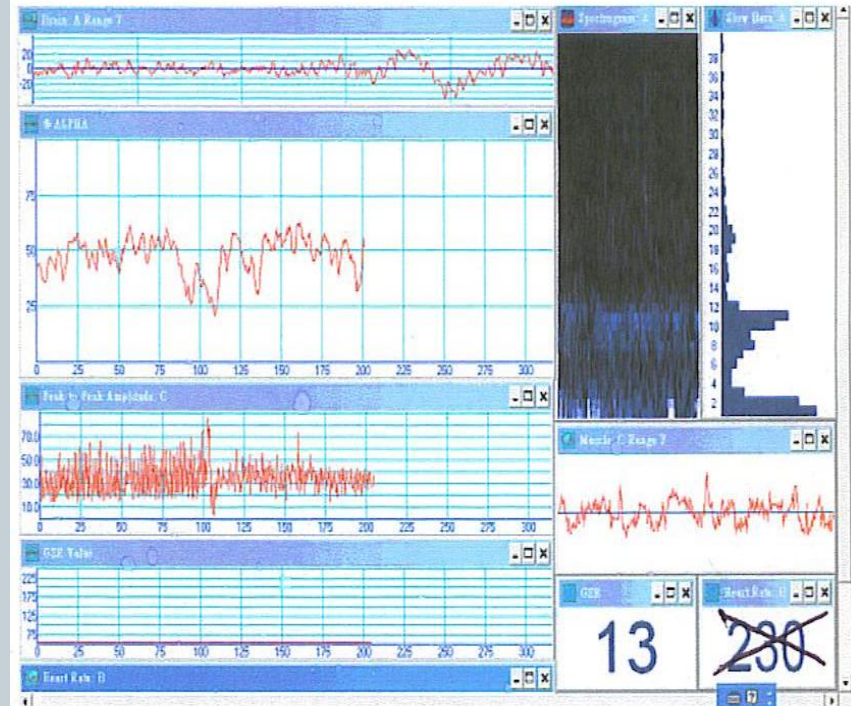
Eyes closed

Oliver as Subject in scientific measuring meditative state of mind

Case I - 開眼態 - eye open in daily life @ 7-11-05



Case II - 閉眼態 - eye closed, relax in daily life



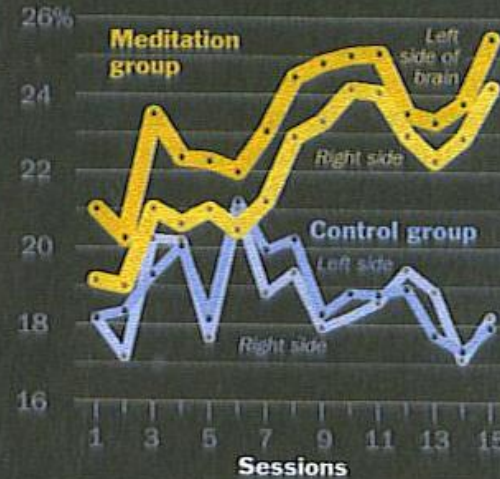


# Meditation Training

After training in meditation for eight weeks, subjects show a pronounced change in brain-wave patterns, shifting from the alpha waves of aroused, conscious thought to the theta waves that dominate the brain during periods of deep relaxation.

## Relaxation increases ...

Power of theta waves as a percentage of total EEG power



## ... conscious thought decreases

Power of alpha waves as a percentage of total EEG power

