

# 四念处内观禅修法

圆通静坐 内观禅定法 禅宗参证篇

foxue ziliao congshu

东方佛学文化资料丛书

· 免费赠阅 ·



大乘法宝

# 四念处内观禅修法

圆通静坐  
内观禅定法  
禅宗参证篇



• 东方佛学文化资料丛书 •

# 印经说法有五种福

讲经说法和印经送人，这种法施可以得到下列五种福报：

（一）长寿——因为人们听经和读经以后，不造杀业，所以将来能感到长寿的果报；

（二）大富——因为人们听经和读经以后，不会偷盗，所以施者将来能感到大富的果报；

（三）端正——因为人们听经和读经以后，心平气和，所以施者将来能感到长相端庄的果报；

（四）尊贵——因为人们听经和读经以后，会信仰佛法，归依三宝，所以施者将来能感到尊贵和有名望的果报；

（五）聪明——因为人们听经和读经以后，领悟力会增长，而且容易明白微妙的道理，所以施者将来能感到聪明的果报；

（见《阴鹭文广义节录》卷下和《教乘法数》第四百四十四页）

## 普为出资及读诵受持 辗转流通者回向偈曰

愿以此功德  
增长诸福慧  
所有刀兵劫  
悉皆尽灭除  
读诵受持人  
现眷咸安乐  
风雨常调顺  
法界诸含识

消除宿现业  
圆成胜善根  
及与饥馑等  
人各习礼让  
辗转流通者  
先亡获超升  
人民悉康宁  
同证无上道

### · 四念处内观禅修法 ·

佛历 2542 年 3 月第一版 第一次印刷 1998 年 3 月

- 编辑单位/东方文化艺术研究所(成都文殊院内)
- 主管单位/四川省宗教事务局
- 准印单位/四川省新闻出版局
- 准印证/川新出内(98)第 53 号
- 印制单位/四川省西建印刷厂
- 赠送者/河南省佛学社弘法慈济功德会
- 地址/开封市白衣阁街 30 号(占观音寺省佛协内)
- 开户行/工行开封市东大街支行
- 帐号/500144203-61 邮编/475001
- 施资者/佛陀教育基金会

开本 787 毫米×1092 毫米 1/32 印张 6.5 字数 105 千

- 责任编辑/万长安
- 校对/明 旃 慧 证
- 装帧设计/长 安

· 只限佛教内部及寺院流通学习 ·

**免费赠阅 · 严禁买卖**



---

东方佛学文化资料丛书系东方文化艺术研究所·文殊院整理、编辑并经省市一级政府宗教管理部门及新闻出版局审批准印的内部佛学文化资料；旨限佛教内部及佛学院参阅学习，免费赠阅。

故，其它佛教团体需再印赠送，请务必到贵省市府宗教部门及新闻出版局报批准印手续，以免造成不好的后果。爱国爱教，遵纪守法，是学佛的基础，希望能理解。

敬礼

东方文化艺术研究所·成都文殊院

1997年元月

---

请勿以任何商品化的交易方式来翻印流通本所编辑的所有图书资料。

目次

四念处内观禅修法/3

内观禅定法/37

圆通静坐/79

禅宗参证篇/130

2/四念处内观禅修法

四念处内观禅修法

---

四 念 处  
内 观  
禅 修 法

---

敬礼正遍觉者  
维巴沙那禅的练习法

---

## 敬礼正遍觉者

对于一个能接触到佛法的人，最重要的就是修持戒德、禅定和智慧。无疑的，一个人应具有这三种美德。

对于一个在俗的人，守五戒是最基本的道德。至于出家的比丘波罗提木叉（PATIMOKKH-A）戒是他们的戒律。凡是有道德修养的人，都能出生在欢乐的人界或天界。但是这种世间性的道德并不能保证一个人不会堕落在苦痛的恶道，例如地狱、畜生或饿鬼道。所以为了避免堕落于恶道，一个人就必须修持出世间的



道德。

当一个人已经修成这种出世间的道德，他将不会再堕落恶道而将能重生于人界或天界而过着快乐的生活。所以，每一个人应下决心修习出世间的道德。只要大家肯朝向目标诚恳地修练，都有成功的希望。任何一个人若错失这个学佛的机会而没有培养高尚的美德是一件很可悲的事。无可避免的，他迟早将会遭受到自己的恶业所牵累而堕落恶道。所谓一失足成千古恨，他也许得百年、千年或百万年长期沉沦于恶道。故此，如能遇到佛陀的教法，毕竟是一个修成道果、圣德的大好良机。

一个人只修戒德而忽略修禅定是不对的。禅定就是心境专注。没有经过调伏的心就是散乱的，它不受控制，它是跟随着意念浮动。要阻止心境的散乱就须反覆地将心专注于一个选好的禅定目标。当调伏心境这门功夫熟巧时，心就会渐渐地排除散乱的习惯而专注于所导向的目标。这就是禅定。

禅定有两种：世间禅与出世间禅。在这两种禅中如果一个人是注重修练调伏心境，使它能专注于预定的目标，如专注于呼吸、慈爱等而达致心境平和就能使我们证得世间禅如四色禅和四无色禅。凭着此禅德一个人便能降生在梵天界。梵天界的寿命非常地长久，能有一劫、二劫、四劫、八劫，甚至八万四千劫。

---

然而，梵天界命有所终，死后又再转世为人或天神。如果他能时时地过着善良的生活，他便能快乐地生活在较高的生命界里。但是由于他的烦恼未断，在好多情况下他可能会造恶业，因而受到他的恶业所连累而沦落于地狱或其他恶道。所以修证这种世间禅也不是绝对地安稳。因此修证出世间禅是必要的，那就道与果禅。要获得这种出世间禅，就须修练智慧。

智慧有两种，那就是世间与出世间的。现今的文学、艺术、科技等等都是世间智慧。这种智慧和禅慧并没有什么关系。拥有这种智慧并不能被认为是修有真正的功德，因为有很多危害性的武器都是这种世间智慧而受到贪、瞋与其他恶念的驱使下而发明的。反之纵使世间智慧只有功德而毫无罪恶，如积极于慈善事业与救灾工作，探求经典的真正含义，追求禅法中的三门智慧，例如听闻智、思考智和修习智，也只能修得世间智的功德。它能使我们快乐地生活于较高的生命界，但它并不能避免我们投生于地狱或其他恶道的忧患。只有成就于出世间智方能真正排除这个忧患。

出世间智（超世俗的）就是道与果的圣智。要成就这种智慧就须修般若观照禅（VIPASSANA）。通过它来达致戒、定、慧这三学。修得这超世俗的智慧，戒德与禅德也能一齐获得。

修练这种维巴沙那 (VIPASSANA) 智慧就是洞察色法与心法 (色体与心识组合), 以便能辨认出它们的真正性质。对于色体物理的分析通常是用重要的科学仪器在实验室内进行, 但这种方法却不能用来探测心法。佛陀的方法并不需用任何仪器或外物来帮助, 它能成功地分析色体和心识, 它是应用自己平静的心, 客观地洞察身体上的色体和心识的一切变化过程。如是连续反覆这种训练将获得所要的禅定。当心能够专注时, 色体和心识无止的生灭即可清楚地被领略出来。

活生生的躯体是由色体和心识所组成。身驱上的固体是属于前者, 也就是所谓的地、水、火、风、眼、形, 共二十八种, 简单地说, 身躯只是一团的物质。例如一个由泥或麦所做成的洋娃娃就是泥粉或麦粉的集合物。而在正常的物理情况下, 物质会因热或冷而改变形状。因为物质在不同的物理状况下会产生变化, 故称之为“色”(RUPA)。故此, 物质虽能变化多端, 不过它本身是没有感性的。

佛经的第三藏, 阿毗达摩 (ABHIDHAMMA), 集中讨论物理与心理这两种学说, 心法和色法各被分列为有感性和无感性。心法拥有一个目标——持有目标或感受到目标; 而色法则不然。明显地, 阿毗达摩已清楚地指出“色”是无感性的东西。木桐、柱子、砖

块、石头和泥块是一堆堆的色质，它是没有感性的。同样地，组成我们身体的色质也是一团没有感性的东西，不论是死尸或活人都是一样。不过有些人错误地认为身驱上的质是有感性的。

通常人们以为，在看一件东西的时候是眼睛在看，以为视觉和眼睛是一体且是一样的东西。他们也错误地认为视觉是我，我看到东西；眼睛、视觉和我是一体且是同样的人。事实上并不是这样。眼睛是一回事，视觉是另一回事，没有“我”这一体的存在，所存在的只有眼根和视觉罢了！

举个例子，一个人坐在屋子里，屋子和人是两件不同的东西。屋子非人，人非屋子。同样地，看一件东西的时候也是这样。眼根和视觉是两件不同的东西。眼根不是视觉，视觉也不是眼根。再举个例子，如有一个人在房内打开窗子向外观看到很多东西，如果我们这样问：“谁在观看？真正能观看的是窗子还是人？”答案是：“窗子没有能力观看，只有人才能观看。”如果我们再问：“如果没有窗子，这人能够观看到外面的东西吗？”那么答案将是：“没有窗子，是不能隔着墙壁看到外面的东西；要有窗子才能看得到。”同样地，在观看时，眼根和视觉是两件不同的事：眼非视觉，视觉也非眼。然而没有眼根就不能观看。事实上，视觉依靠眼根而出现。明显地，每当我们用眼睛观看

时，身体只存有这两种元素，那就是色（眼睛）和心（视觉）。也许，我们可以加入第三个元素，那就是“所观看的东西”，加上这个元素就形成了三个元素。其中眼睛和眼睛所看到的东西是属于色，它是没有感性的。第三则是心（视觉），它是有感性的。现在很明显的在我们观看时，只有两个不同的元素，那就是色和心，这两种元素同时出现时就产生了“视觉”。

没有修练维巴沙那禅法和知识的人，往往以为“视看”即是我，或我在“视看”，我在感受视觉。这种见解被称为萨迦邪见(SAKKAYA-DITTHI)。萨迦邪见合字的意思是对两个存在的色蕴和心蕴持着错误的见解或相信。以下更详细地解释如何持着邪见或邪信：当在视看时，真正存在的东西是眼睛所看到的東西（色法）和视觉（心法）。但是人们往往以为“色”和“心”的集合是“我”，是一个存在的主体。他们认为“我在观看；所看到是我，或我看见我自己的身体”。这就是萨迦邪见。

一个人未断离萨迦邪见是无法脱离堕落地狱、畜生或恶鬼等恶道的危险。虽然他能靠他的功德而在人间或天界快乐地生活，但是当他的恶业产生报应时，他难免会堕落恶道。因此，佛陀指示我们应完全地除去萨迦邪见。

这是说：虽然每一个人都希望避免老、病和死，但

是谁都无法不面对它。一个人死后，投生到哪一个生命界由不得我们做主。即使希望超脱，也不可能因而避免轮回于地狱、畜生或饿鬼界。转生于哪一个生命界是依业力，个人根本无从选择。因此，生死轮回是非常可怕的，一个人应尽每一分的功夫去认识生死轮回的苦痛情况，然后下功夫去超越这无息的生命圈和证得涅槃。

如果现今无法达到完全超越生死轮回，至少应设法超越轮回于地狱、畜生或饿鬼道。想达到这境界就必须下功夫断除“自我”的错误观念。这种“我”的观念就是转世于恶道的根本主因。这种错误观念只有通过圣道和圣果，修学戒、定、慧三德才能根断。所以努力修成这三德是必要的。我们应如何努力呢？答案就是“注意或观察”-SATOoPARIBBAJE（应解脱愚暗无知的纠缠）。一个人应时时刻刻注意或观察每一个看、听等等的行为。认清这是身躯上色法和心法的演变过程，直到根除萨迦邪见。基于上述原因，人们时常被劝修练维巴沙那禅法。学习维巴沙那禅法的人，可能在一个时间内修练完课程和证得圣道。萨迦邪见将完全断除而永远免于转生于地狱、畜生或饿鬼道的危险。

## 维巴沙那禅的练习法

维巴沙那禅的练习方法简单，只要集中注意力观察每一个观看的行为所浮现的变化。每一次眼睛观看时，只认清“看、看”。当我们将心专注于某个目标而清楚认识它时，我们的心识已被专定下来。这时会发现有时眼睛看到的某样东西被注意到，有时视觉被注意到，或有时是眼根或观看的地方被注意到。如果能清楚地注意到三种东西的其中一个就行了。要不然，从这观看的行为将引起错误的我见。认为我在观看，有一个永远的我存在，看得顺眼，

感觉快乐，从中引起执著和欲望，随之造业，而业将导至我们的无法超脱生死轮回。想要阻止这一切，每当观看时，就只须认清“看、看”。

同样地，在聆听时，只有色法和心法。听觉依耳根而现起，耳根和声尘（声音）属于色法，听觉是心法。要清楚认识任何一个色法或心法，每当聆听时，就须认清“听觉、听觉”。每当嗅觉产生时，亦须认清“嗅、嗅”。每当知觉感受到身体上的触觉时应用心地观注。身体的神经组织遍存全身，它能感受到每一个触觉。每一样的触觉，舒服或不舒服，通常是接触到神经组织而现起的。由此可见，每当感受“接触”时，有二个色法：触根和触尘，和一个心法，触觉。为了能清楚认识每一次感触时的心识变化，就须认清“感触、感触”。有些特别的感触，带给我们不舒服的感觉。例如：感到四肢麻木，疲劳，身体发热，疼痛和麻痺等，这些都是强烈的感受。所以应认清“感觉热，感觉疲劳，疼痛等。”

在这里也应一提的是每当移动身体时，弯曲身体，伸直四肢等等都感受到触觉。这些动作之所以会产生是受到内心欲望的指使。在内心欲望指使下，一连串的动作将产生。当心想要弯曲时，一连续的手或脚朝向内的动作将产生；当心想要伸张或移动时，一连续的手脚朝向外的动作将产生。每一次弯曲，伸张

---



或其他的动作，内心先浮现起欲念，随之手和脚会产生一连续的色法活动。例如：变硬，弯曲，伸张或前后动作。这些动作接触到神经组织，而每当色法动作接触到敏感的组织就产生触觉。由此可见，这一连串的变动，主要的是色法在变动。我们必须清楚认识这一点。要不然，邪见就会产生，以为这些活动是“我或我在弯曲，或我在伸张我的手或脚”。所以为了排除邪见，当动作产生时，就要认清弯曲，伸张，移动的动作。

缘“脑根”也能产生一连串的心理活动。例如思念、幻想等。这一连续的心理活动的产生，事实上都是色和心的演变。脑根或身躯是色法，思想和幻想则是心法。为了能清楚注意到色法和心法就应认清思想和幻想。依照上述方法练习一段时间后，定力可能会进步。修禅者将会注意到他的心不再散乱而能专注于心所导向的目标。同时，注意力也将增加。每一次心念专注时，他只能注意到色和心的演变过程。再继续练习这种禅法时，学禅者会注意到没有一样事法是永恒的，而一切事法都是在变化中。每当新的事法现起时，用心去专注它，它随即消失。而另一个又迅速现起时亦用心观注它，它亦即将消失。这样，事法的生灭过程将连续下去，这明显地指示没有一样事法是永恒的。坐禅者将能了解“事法是无常的”。因每一次