

112/05/04 週四禪修 對於蘊處界的分享：

- 1)結前 生後
- 2)對於五蘊觀察次第
- 3)帶起地水火風的觀察
- 4)五蘊的十一支相的觀察方式
- 5)對於界差別的觀察方式 6)回向

※首先於五蘊的觀察 先 建立二取 名色分別

偈頌：

入出息 依身觸 知色蘊 為所取

緣觸相 能取轉 受想行 識相應

◎說明：

隨著前一單元：隨觀四觸,隨覺二取(在第六意識:能取.所取).由呼吸的增上緣上,觀察到上身分的牽引業,如：由鼻門至臍處經過肌肉.骨骼彼此依持.

隨覺同行第六意識,數數隨念 同分所緣 . 一再生起分別取相安立「名」;

鼻門有涼觸,臍輪有漲,說為：下行風.

臍輪扁後,鼻門有暖觸,稱說為：上行風.

由此安立「知息入出」.隨觀身觸相,隨覺心有二：

1)往內取 分別所緣

2)同時安立 種種差別名

楞伽經中:自心現流.如實了知一切法,皆是自心分別自心相.

因此有生滅.一異.來去,種種的差別名.瑜伽止觀,由名色分別上觀察,著重在二取的觀察.

◎入出息 依身觸 知色蘊 為所取：

緣入出息觀察中,再將焦點縮在二取上.所取的是色蘊,第六意識覺知的是上身分牽引孔穴.相對於色蘊說有能取心.

◎緣觸相 能取轉 受想行 識相應：

由第六意識隨觀隨覺,能取心在所取相上轉起時~帶起領納的受,相續了別的想,欲如是不欲如是.的行相續,由安般的觸相,覺察到種種受想行在識上的相應行.並非單獨作業,而是由如上和合運轉.對於二取性的覺知,所取的是色法,前五識身觸的作業.能取的是第六意識同行慧的觀察,在三和合所生觸上有受想行.凝定於二取心的相續隨轉,在名色上觀察.

#由安般念所緣 建立二取觀察 帶起色蘊之地水火風觀察

緣於所觸 牽引孔穴 依持於地 濕滑為水 涼煖是火 動轉是風

- ◇依持於地：於坐中觀察上身分中骨骼之堅性.同時覺察,身體是否挺直,隨起放鬆.
- ◇濕滑為水：鼻中有黏膜等
- ◇涼煖是火：呼吸於鼻門出入有涼煖
- ◇動轉是風：腹部漲縮是風動

#觀察五蘊的十一支相：

- ◎所謂「內外」，指內身和外境，下手處在「內色身」，因為唯有自己關心、在意的東西，它的無常才能形成痛苦的感覺，所以當觀「色無常，受想行識無常」，這樣才能超越自我。待內五蘊觀照成熟時再觀外五蘊，就完全純熟而沒有問題，所以觀照的次序是由內而外，而觀察「內外」的中介其實就是六根。
- ◎觀照「粗與細」當然要先觀「粗」，因為「粗」比較容易觀察。佛陀說「觀色如聚沫」，但我們沒有這個能耐，觀自己的色身怎麼樣都是一合相，沒有看到如同泡沫般的生滅不已。因此佛陀教導「持息念」，觀察呼吸以培養專注力，同樣先觀身體粗相的變化，再進一步覺知細相，不要好高騖遠。觀色身如此，佛相好亦是如此，無法一開始就在心中呈現佛的影像，一定也是先觀粗的輪廓，記憶起來再觀細部特徵，包括衣飾褶皺、眉眼形狀等，這樣觀察才能不錯形。
- ◎「好、醜」相的觀照順序，誰先誰後，就要看修道人目前的狀態了。如果一個人貪欲心、色欲很強，這種人就要觀「醜色」，不淨觀是對治的最好法門。那麼是否所有的人下手都要去修不淨觀呢？其實也未必如此，就像經中所描述的：一群比丘修不淨觀沒有把握要領，只觀到了身中的臭穢不淨，就選擇厭世自殺，結果被佛陀嚴厲呵責，因此教導他們修「持息念」，可見用之不當是會出現負作用的。
- ◎「若遠、若近」雖然也是空間上的，但是與「內外」的區隔不同。「內外」主要指身內和身外，而「遠、近」是指觀照內容位置的前後，只有遠近距離適中才看得見，所以「遠、近」的觀照無所謂先後，只要調節到恰到好處，這樣才有能力，「近」可觀到離身體最近的每一個細胞，「遠」可觀到遠方發生的事情。當然這是念力、定力深了，隨著慧力的敏銳，才有可能觀到的。於是我們應該思考：色、心二法，如果就著「遠、近」的空間而言，感覺心法、心所法就在我們身體的深處，相形之下，身體似乎還要遠一些。
- ◎「過去、未來、現在」，凡夫憶念過去種種，其實都是想像出來的，不是實際看到的，至於「未來」，還沒有發生，當然也是想像的產物。所以論功夫，還是要從「現在」下手。

色有「業生色法」、「心生色法」、「時節生色法」、「食生色法」，這四者都會影響生命的變化。所謂「業生色法」，是依於業帶來的這期命根的身心組合，雖然基調穩定，但隨著時節的推移，色身也難免變化。同理，食物乾淨可以帶來健康，但注意不要僅僅停留在養身的過程，因為「有生必有死」，所以面對生死要學習放下，這是更高的超越。

◇小 結：

對於五蘊的觀察 ~ 主要在彰顯 因緣緣生的一切法, 實無有其自性可得, 但卻有相顯現!

這一期的果報體 從本論中得知~未能見道的凡位眾生 稱為五取蘊.主要來自煩惱障所知障等的障礙修道, 但是也因有此因緣 在這期的生命~經由佛法的聞思修->入戒定慧 ,生命因此有轉圜處! 能夠對於~情執與成見 有所鬆動,能夠轉心向法 以法為道 道成法身.

生生世世不離菩提心願 終將趣入涅槃城! 行菩薩行!

觀察五蘊~顯現人無我 (需待眾緣)但這只是少分的體會,還須不斷地多修多習 ;在人事物上不間斷地作證 不退菩提願....

◎轉載~老師的貼文 / 《瑜伽師地論》卷 83 對~

「眼」「智」「明」「覺」的 解釋~

「眼」為 能取現見事,

「智」為 能取不現見 (過去、未來) 事 ,

「明」為 悟入 盡所有事

(色蘊外沒有其他色, 受想行識蘊外沒有其他 受想行識。五蘊包括一切有為事。界、處包括一切法。四聖諦包括一切 所知事。)

「覺」為 悟入真如。

◎對於~界分別的觀察 /於坐中的練習：

地界→主要是觀察堅硬的部份，所造觸有重、輕、軟等差別。

水界→主要是溼性，和相反的乾。

火界→看身體體溫開始有了變化，是冷？是熱？範圍大小？

風界→主要是推動性、動能，相反的就是拉扯的力量，

例如: 掣縮風，讓身體屈伸、收縮。

空界→主要是觀察身體間的孔穴。

識界→看身體鬆緊變化只是無常，心生清淨無染。

※總結：

為什麼要學習由安般念所緣 進一步觀察五蘊 且於蘊處界上的體會 為何？

蘊~能生諸業 長養任持

塵~空污淨心 觸身成垢

識~能了前境 妄起分別 / 摘自~淨心誠觀法中老師的解釋

如上能知~這生命輪迴有份 能透過觀行學修 看清楚自心如何於雜染處帶起轉心向法 讓生命能夠轉依清淨!

◎備註：

◇至於十二處(內六處、外六處)的分析，就是我們的感官對外境的認知作用。而十八界(六根、六境、六識)的成立，更能詳細的說明煩惱的生滅過程。在十八界的系統，其實就是主觀認識能力對客觀環境的識別過程分析，如眼對色產生的「眼識」，就是眼根對色境的識別。所以五蘊、十二處和十八界的設立，是幫助禪觀者在有系統的狀態下，對一一法的生滅作如實知的觀察。

◇五蘊的分類 簡潔有力 較為利根者說,十二處的分析 較為中根者說,十八界說明較廣詳 為鈍根者說,在「五蘊」、「十二處」、「十八界」的分析背後與其基底，含藏著佛學的根本看法，那就是「無常、苦、無我」、「寂靜涅槃」四項根本真理，所謂「蘊」、「處」、「界」是非永久的，即「無常」，是伴隨煩惱的「有漏法」，即「苦」，是非實體性即「無我」，從無始以來就呈現如此動搖不安，剎那生滅流轉的狀態，但一切會復歸於寂靜，彷彿海上狂風巨浪終必回歸風平浪靜一樣，其深奧的本質始終是一個謎，惟證悟者能解開這個謎。

所以稱說:緣起甚深!

◎緣起十二支 顯~無常故苦 苦故空、無我 於流轉中執常樂我淨的顛倒 實是無我!

我;生老病實不可愛,說明不自在性!

無我;實無有主宰者 只有剎那不住 的變異 顯無常性 所以說苦 苦故空無我

「如理作意」

在日常生活六根接觸六塵時，如法如律、如佛所教的「作意」為前導，作為「抉擇養份」，或者更深一層說「轉化養份」，而達到戒-定-慧的次第目標，在修行當中，同時破壞生死輪迴之運轉。這或許方是戒學、心學、慧學，「增上」之本意吧!

◎雜阿含六入處觀修~老師解釋：

1)內依六根 2)外緣六境 3)三和合的六識 4)緣生的六觸 5)觸因緣所生的受

6)受上的想 7)想上的思 8)於受想思增上的愛非愛,

以上也就是為雜因誦建立觀修基礎,這裡看似說些名相,事實上所顯的是十二有支,

請參照~pdf-40 圖示

◇當我們如理尋思~

於一一法上的自相及共相時,就是在觀察順緣起的流轉道,以及逆緣起的還滅。

◇於十二支的前支是後支的增上緣,但不是後一支的生因,應該進一步說:

1)引發因 2)生起因

- ◇引發因;指的是對於無明.行-->識.名色.六入.觸.受,之間相互的關係,這是薰習義.由這薰習攝藏為因性,這種作用稱之為引發因.
- ◇由無明行的造作,建立未來生起的果報相,稱為種子緣.薰習攝藏 於識.名色..乃至受的有漏種子,這五支種子,等待愛取有的潤生,才有生起老死的異熟果報,隨逐生老死的異熟,才會有下一生無明支及行的造作,以及識.名色.六入.觸.受,五法種子的薰習及攝藏.
- ◇每一法之間,同時相互運作,就唯識見而言,利用所施設的阿賴耶識,以及前六轉識之間的關係,說明以上薰習攝藏所引發生起的關係.且對於阿賴耶識,乃至末那識的安立,重點不在說明識體有八識,或者有六識的差別,不論是部派佛教或者現代學者,對於有無的諍論,實沒必要!所謂建立八識,主要在建立六識的因緣正觀,這才是重點!
- ◇識生指緣生,也說明愛.取.有.相對於一期一期的生老死,潤生當來之有,並非指此生而言!所觀察生老死支;是從未來而來到現在的生滅相,所謂現觀,也不是觀察現在法,而是依於能生色的功能,在見分上見法塵的相分,分別出,種種識的「知」、識的「見」,整個關係建立在依根緣境上,逆緣起順流轉的因緣果事上,了知自己取到什麼因緣,建立起識心相上的分別.所以依根緣境是推知而有的,並非現觀!

※回向：以此分享

回向眾生解脫三界苦 皆發菩提心 不退菩提道