

「佛在人間」的教學特色

2024.8.23 香港 釋開仁



第1堂課：

激活人身特勝之強度



1、善於思考，激活人類的自由意志

- 《大毘婆沙論》卷172：三事人勝諸天

一、**勇猛**，謂不見當果而能修諸苦行。

二、**憶念**，謂能憶念久時，所作所說等事，分明了了。

三、**梵行**，謂能初種順解脫分、順決擇分等殊勝善根，及能受持別解脫戒。



《大毘婆沙論》卷7、卷176「順解脫分善根」

- 若有增上意樂欣求涅槃，厭背生死者，隨起少分或多分施、戒、聞善，即能決定種此順解脫分善根。
- 若聞善友說正法時，身毛為豎，悲泣流淚，厭離生死，欣樂涅槃，於法、法師深生愛敬，當知決定已種順解脫分善根。
- 〔田園下種喻〕
- 正法：生死有過，諸法無我、涅槃有德。





凡夫 → 聖者

2、思考力量，促進真理的追求與體驗

- 經歷六年追求真理，每一步都沒有白費：

A、離家	割捨與放捨自心所愛的、舒適的人事物
B、苦行	提高忍耐力和毅力，克制世間的感官欲望
C、思考	看清生命與世間的意義及本質，開發獨立與理性思惟的新知
D、禪修	日常的知覺外，探索內心與全新經驗〔連結普遍真理〕

3、運用**智識**， 改善人生的無知痛苦

- 人生的痛苦來自無知，

故新生命須從改變**認知**開始



《中阿含102念經》

- 世尊：「我本未無上正覺時，作如是念：『我寧可別**諸念**作二分，**欲念**、**恚念**、**害念**作一分，**無欲念**、**無恚念**、**無害念**復作一分。』
- 生**欲念**，我即覺生**欲念**，自害、害他、二俱害，滅慧、多煩勞、不得涅槃，便速滅。
- 我生**欲念**、**恚念**、**害念**，不受、斷、除、吐，必生無量惡不善之法。
- 惡道者，當知是三惡不善念。復更有惡道，謂八邪道。

《大毘婆沙論》卷44

- 如契經說：佛告苾芻：我初成佛多起二尋，謂「**安隱尋**」及「**遠離尋**」。
- 答：「**安隱尋**」以出離尋為自性，「**遠離尋**」以無恚、害尋為自性。

1.安隱尋	出離尋
2.遠離尋	無恚尋、無害尋

- 佛只是指路人，帶領眾生見到自身痛苦與疑惑的原因，也提供解決的方法，至於要不要運用至善的智識來改變人生，則取決於眾生自己。



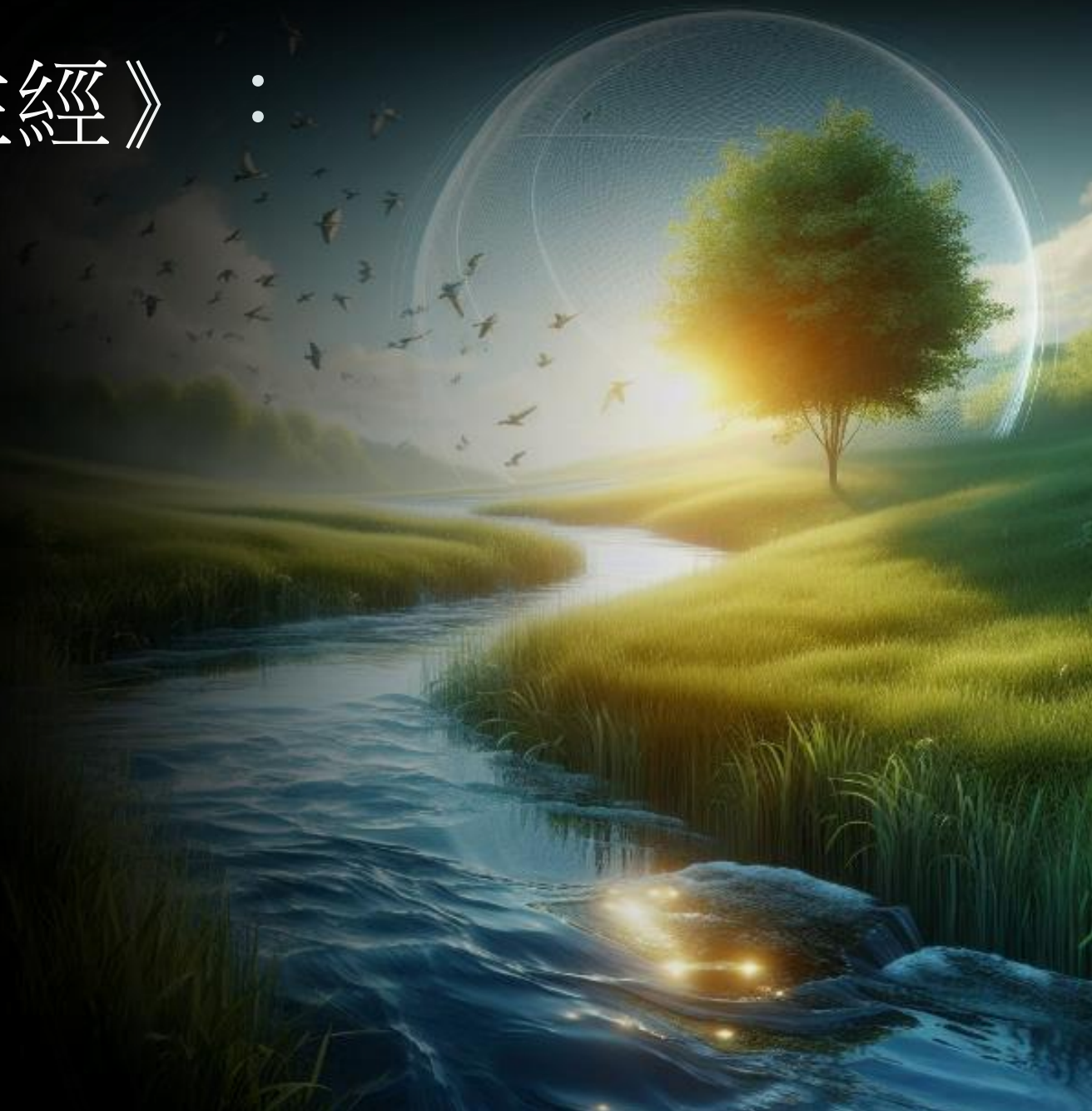
第2堂課：

體驗觀察身心之清醒



《長部》 22 《大念住經》：

- 諸比丘！這有情清淨、
愁悲超越、苦憂滅沒、
正理（八正道）到達、
涅槃作證的一趣道，就
是「四念住」。



身念住（經）		自性（特相）	作用（行相）
界作意	地界	堅固性	粗糙性
	水界	流動性	結縛性
	火界	暖熱性	遍熟性
	風界	支持性	移動性

身念住

近代禪師

風界

(2) 支持

(1) 移動

地界

(3) 堅固

(4) 粗糙

火界

(5) 暖熱

(6) 遍熟

水界

(8) 流動

(7) 結縛

重組

身念住

自性
(特相)

作用
(行相)

近代禪師

地界

堅固性

粗糙性

(3) 堅固

(4) 粗糙

水界

流動性

結縛性

(8) 流動

(7) 結縛

火界

暖熱性

遍熟性

(5) 暖熱

(6) 遍熟

風界

支持性

移動性

(2) 支持

(1) 移動

- 當掌握了四界八相之後，開始學習重組四界為地、水、火、風的順序，每一界但取一相為代表，再作全身的周遍掃描。
- 從頭到腳漸次地掃描，不再分內外、前後和左右，只需分別而確定整個為地大，掃描一圈結束，就換其它三界的觀察。
- 「界」分別觀的關鍵在於掃描中不要離開「觸」，因為離開「觸」就很有可能會落入影像等概念之中，概念不是界作意的真實法所緣。

- 因為「**界**」的觀察，而心得「**止**」〔近行定〕，並深入「**空性**」，滅除「**有情想**」等「妄分別」後，
- 成為沒有怖畏與恐怖，沒有喜樂與不喜樂、沒有可意與不可意的「妄分別」，
- 且是「大慧者，或不死（涅槃）的完結者，或善趣的到彼岸者」。

- 多練習「**界作意**」的人，在生活中會較易察覺到自己的心在散亂、不穩定，也較敏銳地察覺到**我**、**我所**等是否正在生起、已經生起？
- 總言之，**界作意**修習確實可以破除「**有情想**」，至少掌握方法後也能弱化「**我**」的製造因緣。

