

# 半日禪

## 〔道次第〕

一、1.禪的音譯叫禪那，意譯是思維、靜慮(玄奘取儒家義)，佛弟子混淆了正定和世間定，也就混淆了禪思和禪定，所以經文中的禪定、靜慮是指世間定的四禪八定，禪思和禪定最大的區別在於要不要動腦筋，這兩者是抵觸的、衝突的。

2.佛陀時代的弟子分成兩大派，一是以迦葉為首的深定派，一是以阿難為首的思維派，佛滅後迦葉主導了第一次結集，所以經文有許多世間定的記載，而思維修的經文只見於阿難系說一切有部的〈雜阿含〉。

3.因此北傳〈須深經〉不需任何禪定就能解脫，但南傳〈須深經〉需要四禪才能解脫，其原因在於須深對長老的問題，北傳從初二三四禪問起都不需要，南傳從神通問起不需要，但沒問初二三四禪，所以讓人以為要有四禪，而且佛陀正覺前及涅槃前都有進入四禪，所以傳統一直認為解脫至少要四禪，其理在此，我們這裡依據北傳〈雜阿含〉修行，所以不需進入任何禪定，只要靜下心來即可。

4.因為上述的歧義，佛教的禪法變得琳瑯滿目，例如祖師禪、如來禪、默照禪、生活禪、平安禪、OO禪，其實禪就是思維修，再

搭配止和觀，所以佛教的修行有止、觀、禪三個步驟，但許多經文都把思惟修的禪法丟棄了，而改稱止禪、觀禪，其實止觀不是禪，可以去看臉書〔原始佛法〕社團中的文章，我們這裡依據〈阿含〉來修行合稱〔阿含止觀禪〕，但是在外邊已經有許多團體在教止觀了，所以我們更強調正思惟禪法；另外如果用時間來分類的話，傳統有禪七、七七，為了因應現代人的作息，我們有三日禪、二日禪、一日禪、半日禪，三日禪可見 youtube 〈阿含止觀禪 1~10〉，今天半日禪會講得比較精簡。

二、1.禪法混亂的原因已說明，其源頭就是修世間定，它使得整個佛法混亂、衰敗、滅亡，要知道世間定並非必須，它只是附加價值，這些都在《佛法演義》這書本和 youtube 視頻中說明過了，這對現代人的修行是有利的，今天我來舉幾個重點，各位就會發現問題，首先是八正道的正思惟不見了，被正志取代，正志後來發展成大乘的發菩提心。

2.八正道被分為世間八正道和出世間八正道，本來佛陀走的古仙人道只有一條，為什麼會變成兩條呢？因為世間八正道的世間定，可以過渡成七覺支的喜猗定，再代替八正道的正定，所以經文乃至到了現代，幾乎都是修七覺支，試想佛陀在菩提樹下是以八正道正覺，卻去教弟子七覺支，這是很奇怪的一件事，自古至今沒有

人說出它們的不同和其中的陰謀。

3.七覺支第一個是念覺支，在〈阿含〉的身念處是安般念和不淨觀，稱作二甘露門，受、心、法念處其實並沒有敘述太多，修四念處的學人通常以〈大念處經〉和《清淨道論》來修行，但是已經被龍樹、覺音等論師定義成觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我，這些演變在 youtube 視頻有說明；精進覺支是四正勤，但都只剩下人天善法而已，未生善令升起、已生善令增長、未生惡令不起、已生惡令斷；四神足的定學在北傳已經佚失，觀、欲、勤、心其實是修道次第，觀察(正見)→增上欲學(正志、正思惟)→精進→心解脫。

4.印順法師質問為什麼八正道是慧(正見、正思惟)戒定，但是傳統以來的傳承卻變成戒定慧？這個問題經過隨佛法師的研究，他發現無明被改到最後斷，所以智慧最後才被開啟，那麼慧學就被移到後面了，正確的三學是慧戒定，正確的五根五力是慧念信進定，總之，佛教的修行方法只有止觀禪三個步驟，八正道是法次法向完成的，不是每個道品都要修，所以如果你在外面聽到：(1)戒定慧三學，其實次第已被更動過；(2)七覺支等 37 道品，這些都很混亂如上所述；(3)佛法有 84000 法門等等，就要很注意是不是真正的佛法了，這些顛覆了傳統佛教的觀念，我稱作佛教界哥白尼式的革命。

5.四預流支的內正思惟有如理思維和如理作意兩個意思，但是都被學人採用「作意」這個解釋，菩提比丘翻成「周密的注意」，那就變成世間定的尋伺或毗婆奢那內觀了，如理思維的經文和方法我都收錄在《佛法演義》中，以下舉三篇經文為例：

〈雜 485 經〉若有異學出家作是說言：『沙門釋種子唯說想受滅名為至樂。』此所不應，所以者何？應當語言：『此不被世尊說受樂數，世尊說受樂數者，如說：「優陀夷！有四種樂，何等為四？謂：離欲樂，遠離樂，寂滅樂，菩提樂。」』

〈雜 1212 經〉佛告舍利弗：「此五百比丘中，九十比丘得三明，九十比丘得俱解脫，餘者慧解脫……」

〈雜 273 經〉時，有異比丘**獨靜思惟**：「云何為我？我何所為？何等是我？我何所住？」

從**禪覺**已，往詣佛所，稽首禮足，退住一面，白佛言：

「世尊！我獨一靜處，作是思惟：『云何為我？我何所為？何法是我？我於何住？』」

佛告比丘：

「今當為汝說於**二法**，諦聽！善思！云何為二？

眼、色為二，耳、聲，鼻、香，舌、味，身、觸，意、法為二，是名二法。

比丘！若有說言：『沙門瞿曇所說二法，此非為二，我今捨此更立二法。』彼但有言數，問已不知，增其疑惑，以非境界故，所以者何？緣眼、色，生眼識。

比丘！彼眼者是肉形，是內，是因緣，是堅，是受，是名眼肉形內地界。

比丘！若眼肉形，若內，若因緣，津澤，是受，是名眼肉形內水界。

比丘！若彼眼肉形，若內，若因緣，明暖，是受，是名眼肉形內火界。

比丘！若彼眼肉形，若內，若因緣，輕飄動搖，是受，是名眼肉形內風界。

比丘！譬如兩手和合，相對作聲，如是，緣眼、色生眼識，三事和合觸，觸俱生受、想、思，此等諸法非我、非常，是無常之我，非恆、非安隱、變易之我，所以者何？比丘！謂：生、老、死、沒，受生之法。

比丘！諸行如幻，如炎，剎那時頃盡朽，不實來、實去。

是故，比丘！於空諸行當知、當喜、當念：『空諸行，常、恆、住、不變易法空，無我我所。』

譬如：明目士夫手執明燈，入於空室，彼空室觀察，如是，比

丘！於一切空行{空}，心觀察歡喜，於空法行，常、恆、住、不變易法，空我、我所。

如眼，耳……鼻……舌……身……意、法因緣生意識，三事和合觸，觸俱生受、想、思，此諸法無我、無常……乃至空我、我所。

比丘！於意云何？眼是常，為非常耶？」

答言：「非常，世尊！」

復問：「若無常者，是苦耶？」

答言：「是苦，世尊！」

復問：「若無常、苦，是變易法，多聞聖弟子寧於中見我、異我、相在不？」

答言：「不也，世尊！」

「耳、鼻、舌、身、意亦復如是。

如是，多聞聖弟子於眼生厭，厭故不樂，不樂故解脫，解脫知見：『我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。』耳、鼻、舌、身、意亦復如是。」

時，彼比丘聞世尊說合手聲譬經教已，獨一靜處，專精思惟，不放逸住……乃至自知不受後有，成阿羅漢。

三、前面說明了止-世間定和禪-思惟修的不同，現在要來講內觀毗婆

奢那，八正道第一個是正見，它有兩個意思，正確的觀察和正確的知見，所以內觀、如實觀是必須的，但這不是佛法的全部，因為後面還有正思惟，古人要麼修深定達到神通，要麼思維修獲得智慧，現今學人如果只標榜內觀(由緬甸興起)，因為它是止觀禪中間的步驟，那麼就只能獲得部分的智慧(觀慧)，也無法深定得神通，反而是危險的，我在臉書有深入的分析，所以如果你在外面聽到順逆觀察十二因緣(錯解〈雜 287 經〉)，那就是外行話，也沒有真正的實修，因為佛陀在菩提樹下做的第一件事，是思維何緣故有老病死？人為什麼會有老病死？何法有故老死有？是甚麼造成老死的現象？所以那些否定思維的學人，基本上不是在學佛，因為他們沒有依照佛陀修行的步驟來修行，內觀不是只有觀那顆心，觀心-現見法在受、愛、取，那是十二因緣的 1/4，整個因緣法要觀察 + 思維(慧解脫 vs 天眼)才能完成。

以上是道次第的說明，我製作了一個圖表〈中道修學次第〉，所謂的 37 道品其實只有一條古仙人道，我把它還原了，道品不是每個都要修，只有(止)觀禪，其它則是法次法向順水推舟，當我完成這個圖表之後，偶然地發現玄奘也有這樣的思維，今天我不多做說明，可以去看 youtube 或書本《佛法演義》。

## 〔因緣法〕

不僅修行方法太混亂，佛法的內容也是混亂的，佛法只有因緣法，沒有 84000 法，〈阿含〉說「五陰即世間」，所以如實知五陰就是如實知世間；〈大緣方便經〉佛陀告訴阿難因緣法甚深，我在 youtube 〔阿含起信論〕已詳細說明，今天簡要說明，因緣法在佛滅後就混亂了(水老鶴)，傳統依照《大毗婆沙論》的三世二重因果來解釋，但近代有學人反對這種說法，他們的爭議點在「識」指認識？或是投胎識？這個地方很複雜，而每一個問題點我都解開了：

1.傳統把「有結」定義成欲有、色有、無色有是為了修世間定，慧解脫阿羅漢沒有色有、無色有要斷，所以有結真正的定義是「識緣名色、名色緣識」，這是錯誤的第一步。

2.然後部派把識緣名色、名色緣識這件事放在識，名色、六入，這是錯誤的第二步，而這個錯誤去看《相應部》就可以知道，它們把「齊識而還、不能過彼」的「彼」當成「名色」(應該指識)，於是識緣名色之後，不能過彼(名色)，便不再由名色進入到六入，而由名色再返還於識，這樣就看似識緣名色、名色緣識了，但真正的識緣名色、名色緣識指識攀緣色受想行，色受想行會成為識的住立處，把這裡弄懂才能見法、才能證初果，因緣法甚深在這個地方，整個十二因緣都在敘述有結。



3.因為識緣名色、名色緣識會產生煩惱和神識，所以放在有結即今生的煩惱(檢驗標準)、來生的神識(投胎識)，就會過渡到下一生，但是如果把識緣名色、名色緣識放在識、名色、六入，那個「識」就變成「投胎識」了，所以《大毗婆沙論》是錯的，正確應該指「認識」，但那些主張認識的學人為了反對投胎識，不知道它發生在有結，於是變成斷滅論者，否定神識(錯解無我)、否定凡夫的下一生(否定三世及因果)，再配合內觀的修行如活在當下，這就是目前(台灣)原始佛教的主流，所以就算由大乘佛教回到原始佛教或南傳佛教，還是不能知道佛陀真正的教法-因緣法。

4.根【六入】境【名色(雜 294 經)】為緣生【識】，三者合稱為【觸】，就完成了認識作用；在認識中起不正思惟-常樂我淨稱作【無明(對五陰不如實知)】，而有無明【行】，觸俱生受想思，也就是對樂【受】起貪【愛(由想生)】而【取(五取蘊)】，所以無明觸→無明行就是受→愛→取，也是識攀緣色受想行(識緣名色)、色受想行成為識的住立處(名色緣識)，就產生【有】結，今生是煩惱、來生為神識(投胎識)，過渡到下一【生】，而有下一生的【老死】，這是指凡夫；如圖，阿羅漢則是在認識中明觸、明行，對樂受、不愛、不取，斷有結，斷下一生，就沒有下一生的老死，稱作無生(斷輪迴)、涅槃，所以佛陀處理的是下一生，無生是無記再無根境之緣。

無明觸、無明行、識住→有結      受→貪愛→欲取→有結  
無明 行 識 名色 六入 觸 受 愛 取 有 生 老 死  
明觸、明行、識不住→斷有結      受→不愛→不取→斷有結