

禪觀之劍：九重隨觀

淨光法師 講述

禪觀之劍：九重隨觀

目錄

- 005 【序】 涅槃之歌
- 013 【第一篇】 九重隨觀禪觀法要（上）
- 029 【第二篇】 九重隨觀禪觀法要（下）
- 049 【第三篇】 因緣觀與生命療癒
~ 從療癒九階到九重隨觀
- 069 【附錄】 經文

涅槃之歌

淨光法師

出家，就是為了究竟於法，現證涅槃。

弘法，就是為了讓三界眾生
聞法得利，清淨自心，度諸憂悲
滅諸苦惱，得真如法
進而轉生善趣，正向菩提
究竟解脫，福利人天
也就是為了讓眾生
開示悟入佛知見
現證法身，遠離眾苦
進而利樂有情，大放光明

<< 禪觀之劍：九重隨觀 >>
是為了引導禪修者見法開悟，
現證涅槃而整理的佛陀禪法。
是直接契入涅槃的禪觀之道，
是三世諸佛成覺必修的禪觀過程，
也是必經的心路歷程。

足以統貫三傳佛教的禪法核心，
足以增益天人眾而減損阿修羅眾。

而療癒九階，就是為了讓法眾
洞察自心的防衛機轉
從行為心理層面，看到原生家庭、
文化集體潛意識的制約，
明見各層次的認知方式、價值觀
與感情需求所內蘊的無明我見痴求欲
及因此而造作的心理機轉、動力與影響
漸次升起自知之明，配合九重隨觀
進而見法開悟入流，從根本轉化心理人格，
培育法的人格，進而成就解脫人格
而究竟解脫

既截斷苦源，也提升個人的意識品質
既能帶動眷屬生命能量的揚昇，
也能帶動人類意識的集體提升

作為佛陀的出世弟子，
我不與世間諍
學法、修法、護法、證法、弘法
是我的本份。
當度者度，未度者留下得度因緣
上報四重恩，下濟三塗苦
我既不吝法
也不會畏懼任何黑暗勢力而有所退怯。

我把此世修學的心境與修證要訣，
鎔鑄在「涅槃之歌」作為分享與傳法的口訣，
是九重隨觀與療癒九階的另一種展現，
藉此因緣，讓它流傳人間

「涅槃之歌」

天地遼闊 人間蒼茫 百千萬劫 飄零何方
佛陀明光 作我導航 不再流浪 自知歸向

五蘊相續 家在何方 鬆靜覺明 因緣流轉
正覺離繫 斷諸愛欲 解脫諸結 現證菩提

父母眾生 流轉生死 情執重重 忽喜忽痛
緣生緣滅 不知所終 絞結纏鎖 頭出頭沒

正觀四食 五欲情執 愛取相續 結使繫縛
想受迷亂 眾生相食 恩怨情仇 誰能細數

五蘊六入 當生即逝 遷流不已 何可執取
明見道跡 正念不迷 念念覺明 離貪離繫

隔陰已迷 相逢依稀 我心恍惚 誰知今昔
魂牽夢驚 我心悚懼 何處安平 不再悽悽

昨日情牽 今時業緣 長劫羈首 藕斷絲連
剃除鬚髮 正信非家 三衣一鉢 度苦度愁

繁華落盡 明見真實 緣生緣滅 當處即逝
獨一靜處 離我我所 不起諸漏 心得解脫

回望無極 海不揚波 迷霧散盡 淨光圓明
疑網已除 正念分明 六根律儀 自知消息

封塵已破 圓光透露 不再蹉跎 且琢且磨
七處三觀 得明越貪 永盡結縛 不再生死

四諦三轉 究竟無上 百千萬劫 永世不滅
今生得見 莫非前緣 浮木盲龜 能不勤勉

五結縛心 五使惱苦 五纏不斷 五趣流轉
輪轉不休 動搖漂泊 往來出沒 何處息憂

轉心諸法 善學深察 易得出離 成就菩提
大悲生心 救度迷情 三世父母 唯法能度

五蘊熾然 無明欲貪 愛結繫縛 長夜生死
深植五根 五力增上 正斷不息 五種隨觀

五種解脫 念念明悟 緣生無迹 空有不迷
不即不離 正念離繫 三昧俱足 離慢脫俗

五法善巧 神足無方 欲勤心觀 三依一向
無上修根 覺分圓滿 念念如來 究竟涅槃

根境相交 輪涅立判 念念明覺 法身遍滿
隨圓就方 如珠走盤 和光同塵 纖塵不染

普降甘露 潤澤蒼生 救苦報恩 宿世明燈
迴脫根塵 大放光明 佛心己心 輝耀古今

謹以至誠之心供養諸佛阿羅漢菩薩

謹以至誠之心感謝龍天護法的守護與加持

謹以至誠之心感謝法友的護持與學習

願我們一起此世後世增上一

普降甘露 潤澤蒼生 救苦報恩 宿世明燈
迴脫根塵 大放光明 佛心己心 輝耀古今

第一篇 九重隨觀（上）

第一篇

九重隨觀禪觀法要（上）

導言：

有法友問：「"九重隨觀"很好啊，怎麼以前都沒有聽過？」

雖然「九重隨觀」這個名詞是我安立的，但是九重隨觀的內容確是佛陀的禪觀方法。

"九重隨觀"其實已經把阿含經裡面"七事相應教"—佛陀一代聖教—的禪法直接統貫起來。

"九重隨觀"等於統貫了從四念處到七覺分的見法修道的次第；（經文見附錄①、②）

"九重隨觀"統貫了四聖諦三轉十二行的禪觀歷程；（經文見附錄③）

"九重隨觀"等於七處三觀。（經文見附錄④）

用"九重隨觀"，可以統貫三世諸佛的成佛之

道；

依"九重隨觀"，可以從學見跡修根、入於賢聖修根、達到無上修根，滿足四聖諦三轉十二行。（經文見附錄⑤）

這就是我們四聖諦人間教團・原始佛教如來禪的禪法骨幹，這一套禪法可以統貫三傳佛教的禪法。

九重隨觀：統貫三世諸佛成佛之道

有一回舍利弗跟佛陀講：他知道過去、現在、未來諸佛都一定是斷除五蓋，住四念處、修七覺分，而得阿耨多羅三藐三菩提。

佛陀也跟他確認說：是！是這個樣子！過去、現在、未來諸佛都一定是經過這個歷程而成覺——

1. 先克服五蓋：因為五蓋會讓心力衰弱。
2. 克服讓心力衰弱的五蓋之後，住四念處：

就是藉由繫念安般念，不斷的鬆、靜、覺、明下來，克服五蓋，然後在六根觸六境的整個因緣發生的過程如實的觀察，這個叫住四念處。

3. 住四念處之後，修七覺分。

這是經教上面明顯的立論，其實弄通了這個經法，就知道佛陀的禪法怎麼修。這裏頭有三個層面（三大主題），禪修的問題就是如此處理，第一是斷除五蓋，第二是住四念處，第三是修七覺分，到最後通達所謂的阿耨多羅三藐三菩提。

第一部：斷除五蓋

五蓋是貪心、瞋心、掉亂、昏沈、懷疑。斷除五蓋有二種：

一種是轉念、壓制性的。這是傳統止禪的修法，將心繫念在固定的所緣上，不動搖；讓心一直緣固定的所緣，這是傳統四禪八定的

修法，是藉轉念而克服五蓋。另一種也要先克服五蓋到某種程度，再藉由智慧將五蓋完全消除。五蓋的斷除不是暫時性的壓制克服，而是要導向於五蓋的究竟除滅。只有究竟解脫，才能將五蓋徹底除滅。

如何徹底除滅五蓋？即是：

1. 先斷除貪心。
2. 貪心斷除就不會有瞋心。
3. 由於對境界不再有期待，不再有與境界不相容的對抗，因此也就不會有掉悔、掉亂。
4. 開悟見法而斷疑：開悟見法就叫做斷疑，斷疑就是斷除造成痛苦煩惱原因的疑惑，對痛苦煩惱的原因沒有疑惑，也就是斷除對於生死流轉的疑惑。明見而斷疑之後，就會在生活中開始學習不讓自己掉入那種痛苦的因緣裏，不讓自己的身口意行牽引那些助長生死輪迴的業緣業力，這就是依明見來導向生

命的流向，叫做「斷疑」、「入流」。

5. 最後，念念明覺而斷除昏沈蓋：其實昏沉無法簡單就斷除的，昏沉蓋斷除就完全沒有昏沉現象的發生，也就是二十四小時都保持在明覺當中。這對沒有一些禪定經驗的人會覺得不可思議，而有禪定經驗者若沒體驗過在禪定中身體可以休息，晚上睡在明相中，也很難體會。昏沈蓋徹底斷除是達到念念明覺的狀態，不可能睡覺時掉入熟睡，不知道睡到哪裏去而說你證得阿羅漢，這是不可能的。所以，昏沈感徹底斷除了就是達到究竟解脫。

沒有得明，沒有開悟見法，很難知道人生境界的正確取捨，你會落入自我的需求，這是一種貪欲的投射，佛法叫做「痴求欲」。為何會有此痴求欲？因為你根深蒂固的一直以為：有一個脆弱的自己需要被保護、需要安全感、需要某種滿足感，也就是需要被愛才會覺得自己是安穩的、安全的。所以貪欲蓋是來自於「我見」，因緣於我見你就會有此

痴求欲。藉由得明斷無明，斷疑了，知道我見是一個妄見，就能學習在六根觸六境的過程當中，依此明見隨時自覺性的調伏欲貪、斷欲貪、越欲貪。

得明見後叫做破無明，破無明斷我見就開始修斷我慢，斷我慢即是要在六根觸六境的過程中，離貪欲，離戲論。

戲論其實就是非正語，講一些沒有意義的，不知話語所帶來的影響，或是講那些製造生死輪迴業因業緣的話，這稱之為戲論。看一個人講話，十不離八九就知道他生命大概到什麼程度，就是這個原因，因為大多數沒有明見的人，開口即是戲論，起心動念也是戲論，這是在修學上面較深層的問題。

將長劫來以自我為中心所形成的那個心理機轉動力、那個痴求欲，那個自我保護的慣性力量，開始藉由正知正念捨心住予以調伏與超越，一直安住在成片的明覺當中就不會有貪欲心生起，念念明覺而離貪離繫，然後從

白天時可以這樣，到晚上休息時也一樣安住在正念中，一天二十四小時隨時都保持在明覺當中，都無所取著，這樣就成阿羅漢。有些人說阿羅漢是小乘，什麼是小乘呀？阿羅漢內在裏面完全沒有取著，念念明覺，這叫做無上，沒有更高的，他的色身即是法身的顯相。

1-1. 修道的前行（資糧道）： 持戒、四攝法、十善業

原始佛教如來禪修法，在沒有見法之前，還是要調伏五蓋，要對五蓋做某種程度的壓制，這階段的修法，原始佛教叫做「四預流支」，亦即四種讓你入法流的要素：第一、親近善知識，第二、聽聞正法，第三、內正思惟，第四、法次法向。

什麼叫做善知識？原始佛法對善知識的界定是很清楚的，亦即這個人要明見四聖諦，要色具足持戒，力具足精勤，這樣的修行人才叫做善知識，你親近這種善知識是為了要入

流，入流則是為了要解脫生死輪迴。親近善知識的階段，就是在學習修道的前行。

1-1-1. 要先持戒

持戒是不要讓你的身口意行成為其他眾生痛苦煩惱的來源。什麼叫做持戒：離殺生、偷盜、邪淫，離妄語、兩舌、惡口、綺語，離貪、瞋心、離邪見具正見。正見就是走在十善業上，不讓自己的身口意行因緣於欲貪得不到滿足而傷害其他眾生。這是透過持戒來調伏克服粗糙五蓋的力量。

1-1-2. 四攝法：布施、愛語、利行、同事

(1)「布施」有財施、法施、無畏施：財施是在物質上幫助別人，讓別人在得到你的幫助後，在物質上不虞匱乏，離苦得樂，這叫做財施。法施是給他人正確的思想觀念，讓別人觀念思想錯誤所帶來的痛苦煩惱，因緣於你給予正確的思想觀念而使他離苦得樂，這就是法施。最後，別人陷於恐怖疑慮當中，

幫助別人脫離怖畏，這就是無畏施。

(2)「愛語」是常常樂於鼓勵他人，有時也要鼓勵小狗、小貓，不然他們會有憂鬱症，所以要「愛語」。

(3)「利行」是幫助他人完成善業善行等好事。對人間的好事情，要幫助他們去成就。

(4)「同事」就是讓別人達到和你一樣的成就，這是從世間到出世間的一種很特殊的修行。在世間中，假如你在事業上很有成就，就幫助其他人達到與你一樣的成就；而在修行上，比如說你見法了，就幫助別人跟你同樣達到見法。

所有的佛陀或者阿羅漢所做的都是這些事情，他們不斷的在這個人間從事所謂的布施、愛語、利行、同事。

1-1-3. 修十善業

如果一個人願意隨時持守戒行，進一步走在十善業上面，擴展自己的身口意行，為這個

人間帶來真正能夠少苦少惱、離苦得樂的正向的善行跟力量，他就成為人間的菩薩，就成為人間的善人。

其實，要把十善業做好就不是件容易的事，因為真正在修十善業的時候，其實就已經在克服五蓋，所以佛陀說：持戒布施，走在十善業上面，這叫做升天之道。只要持戒、布施、十善業修得好，就能夠克服那種粗糙的、以自我為中心的感情需求，就會停止漫無節制的對別人要求、期求、奢求，乃至不得滿足而來的責求。

你的貪欲心會變得不再那麼強烈；瞋恨心也會變得很低；對合意、不合意境不再有那麼強大的欲求與抗拒，所以內心的掉亂也會比較少；這樣的心靈品質比較恆定、穩定、清明，所以生命比較有力，心比較有力，昏沈蓋也不會那麼強。那剩下來的就是疑，亦即對於生命的究竟真實、生死輪迴根本原因與徹底息滅之道的根本性的疑，剩下的就只是這個問題。

1-2. 四聖諦—契入生命的究竟真實（斷疑）

有了人天善道的前行基礎，接著正行就是修學四聖諦，讓聞法眾進一步去觀察、審察什麼是生命？

首先，去看到整個生命經驗就是——六根六境的因緣不斷的變化，六識不斷的生起。然後看到，有六根六境因緣的不斷轉起，就會有怨憎會、愛別離、所求不得，會老、病、死，因此你會看到什麼呢？會見苦！苦諦如實知！見到原來整個的生命經驗就像火焰在燃燒一樣，根本沒有辦法抓取，這就叫做「如實知苦」。

然後進一步，去看到造成這個不斷燃燒、生起的原因是什麼？你自己要在生活上去觀察，如果對於境界有任何的欲求，就會帶來根境之緣生起的那個因緣，就叫做「於識有喜貪」，就會有「生」。所以就會慢慢清楚的看到：對生命的真實法不如實知見就叫做「無明」；在無明當中就會以為有我、有所、

有我可以掌握，這個就叫做「我見」；有了「我見」就會不斷的投射自我保護的感情需求，這個叫做「痴求欲」；有了無明、我見、痴求欲就一定會有痛苦的生死輪迴繼續發生。這就叫做「苦集如實知」。

如果對「苦」跟「苦集」看得很清楚，那麼答案就很清楚了，你就會在明見之後開始離欲，就能夠徹底止息長劫不安的生死流轉，這個叫做「苦滅如實知」。

因此你就知道怎麼樣走向一條讓痛苦煩惱、生死輪迴徹底止息的道路——八正道，這個叫做「道諦如實知」。

先成為一個人間的天人，在這基礎上，進一步契入生命的真實法，看到生死流轉以及生死流轉之因，體證生死流轉之滅—苦之滅，然後為現法自知作證而走在徹底息滅生死流轉的八正道的道路上，這個就是「四聖諦的思惟」。

聽聞正法，然後持戒布施，這只是升天之道，

必須要能夠進一步明見！如實知苦諦就會看到，縱使累積再多升天的福報也只是福報，還是在生死輪迴的因緣業報裡面，仍然跳不出所謂的生死流轉。如實知苦集就會看到，只要有欲貪在，只要有無明在，你就沒有辦法徹底斷除苦的因緣，也就是沒有辦法徹底斷除生死輪迴的遷流。所以要能夠去明見！如果說你在當下，能夠透過這樣的引導過程，在每一個法向上都能夠明見，然後如實知見、徹見、審察，你當然就會像經文講的那樣：如實知苦，如實知苦集，如實知苦滅，如實知滅苦之道。你會當下見法、斷疑，亦即對苦集跟苦滅完全沒有疑惑。知法、見法、得法、入法、於法無所畏，它是這樣來的。

1-3. 克服五蓋・禪修次序

前行：持戒布施，走在十善業，親近善知識，聽聞正法

正行：培育正念（正知四威儀、六根律儀）、修安般念（前面四階）

1-3-1. 培育正念（正知四威儀、六根律儀）

佛陀時代的出家人，縱使持戒布施，走在十善業上，然後不斷的親近善知識，聽聞正法，還是有很多人不是佛陀一轉法輪就能夠見法，所以平常除了十善業、布施之外（這些是前行而且又是資糧道），進一步要在所謂的行住坐臥四威儀當中，提起正知正念，不要渾渾噩噩的過日子。

早上醒來就開始培育正念：首先，行動當中的正念叫「正知四威儀」：走路的時候知道走路，說話的時候知道說話，行住坐臥都在明覺當中，培育正知！然後進一步，在六根觸六境的時候一樣要能夠正知，生活中根境之緣一發生，自己起心動念一流出都要能夠覺知，在六觸入處修習六根律儀，不隨境轉。

修習六根律儀、不隨境轉，是要先親近善知識、聽聞正法，從而知道：如果在這緣生無常的世間裡面，一再放任自己的心理防衛機轉，一再放任自己的欲求、欲貪，那就會不

斷的流轉生死。雖然只是知道而還沒有明見，但是已經能夠確信，這個就叫做隨信而行。願意依於這樣的信念來學習，除了讓自己成為人間的天人之外，進一步培育更高的對於自己起心動念的覺察力及行動上的正念，然後在六觸入處的時候不隨轉，這就叫做六根律儀。事實上在修六根律儀的時候，就已經在進行對五蓋的克服。

透過這個過程，心會越來越明，也會越來越單純，越來越有力，達到在行動當中念住、離斷欲惡不善法的力量越強，所以氣質一定會變化，人會變得安穩，本來的事情會變得不再是事情，為什麼會這樣？因為透過這樣的過程，對於世間的繫著就越轉薄，身心就越輕安、越清明，所以就容易而且能夠克服五蓋。

1-3-2. 修安般念（前面四階）

隨著這樣修行精進，練習念住出入息（即安般十六勝行的前四階：覺知出入息、覺知出

第一篇 九重隨觀(上)

入息的長短變化、覺知全息、覺知微息)，就很容易克服五蓋，進入禪境。五蓋自然的調控下來之後，心就很容易安止、穩定，很容易愉悅，這個時候加上善知識因緣觀、四聖諦等法的引導，就能夠開始轉觀，如實觀察生命經驗。

其實在還沒有修禪觀之前，就應該已經具足因緣觀、四聖諦等法的知見了，所以在禪修的時候就是要去如實觀察、如實知見。

九重隨觀禪觀法要(上)~完~

淨光法師講於：〈心靈禪機的 24 堂課〉

8/5/2014 台北明和講堂

文字整理：法音小組