

# 再談五陰區宇

## 一、五陰生命與禪

(一)生命現象構築在色、受、想、行、識五陰(蘊)上，表現在身口意的運作。

(二)生命(身、心、靈的運作)需要禪的修持，才能達到

1. 定慧等持：正常功能
2. 悲智雙運：福慧增長
3. 見性成佛：入於圓成

(三)禪的修持法要：

1. 四禪八定
2. 轉識成智
3. 般若的開啟

## 二、禪修要克服的障礙是五陰區宇：

(一)五陰區宇：是對五蘊現象的執著，以及其在生活中表現的身、口、意及文化現象的執著(習氣)。

(二)區宇即覆蓋之意，就心理學的语言來說，指所形成的情結或結繫，它是受到長期薰習，或者受到壓抑、創傷、懼怕和不安所造成的。

(三)透過情結、壓抑成潛意識，在意識控制力較弱時(例如心力疲竭、受創、聯想、衝動、恍惚不專注等)，會以五陰的行式出現。干擾正常的思維和心情。

(四)禪定所要修行的就是看清些障礙，滌除這些心魔，不使得逞，即所謂「超有出魔」。

## 三、五陰區宇的現象與破除

(一)色陰區宇：

1. 依存於現象界的習氣(執著、意識或潛意識)。
2. 大抵為看到、聽到、感覺到某些殊勝、美好或恐懼緊張的意象非實。
3. 產生幻想、幻聽以及其他妄想的意識活動。焦慮症者更明顯。
4. 色陰盡即心淨，不受它所牽，久之則淨，能超越劫濁。

(二)受陰區宇：

1. 源自感情、情結的執著或習氣。
2. 過去壓抑的情感，流露出來或扭曲成妄想，形成情結上的悲傷、激動勇猛、喜怒哀樂的不穩定。
3. 產生妄想、強迫性行為、恐懼、恐慌之類的心境。
4. 受陰盡要滌除障礙，面對真實，故云「如鳥出籠已能成就」，能超越見濁。

(三)想陰區宇：

1. 源自我識、思想、文化及生活態度的習氣。
2. 透過生活情境的執著，產生功利、貪欲、冥感、宿命、析辨、神力、第六感、永壽等意象。

3. 自敷座說法、自以為是、殊勝邪惡、無以為證。

4. 要在不被想陰所牽，想陰盡，「覺明虛靜，猶如晴空」；「了罔陳習，惟一精真」，能超越煩惱濁。

(四)行陰區宇：

1. 追求萬有究竟及好奇創造所形成的習氣

2. 憑著自己的經驗，去解釋萬有，以為自己就是神我，作常無常的顛倒見。

3. 種種狂解妄想，皆是行陰，自言登聖；有殊勝有邪惡，有時隨伴著幻聽或幻視。

4. 行陰盡，種種世間擾動及諸趣輪轉倏然隳裂，能超越眾生濁。

(五)識陰區宇：

1. 我識所形成的執著，深入種子識內。

2. 立十種執違遠圓通：

(1)立所得心成所歸果

(2)立能為心成能事果

(3)立因依心成妄計果

(4)計圓知心成虛謬果

(5)立妄求因求妄冀果

(6)圓虛無心成空亡果

(7)立固妄因趣長勞果

(8)發邪思因立熾塵果

(9)圓精應心持趣寂果

(10)圓覺溜心成湛明果

3. 「十種禪那，中途成狂，因依迷惑，於未定中生滿足證，皆因識因用心交互，故生斯位。」

4. 執著於識陰，自以為是，如演若多迷頭認影。

5. 識陰盡能超越命濁。

## 四、佛說究竟之義

(一)阿難再問修行要義

1. 精真妙明，本覺圓淨。

2. 妄以發生諸器世間，如演若多迷頭認影。

3. 五陰解結，頓漸一如。

4. 知有涅槃不念三界，超一切地獄諸趣，成安樂國，得福甚多。

(二)修持之法

1. 誦持

2. 持咒

3. 廣說

4. 如教行道

(三)四眾信受奉行