目录

[第一章 修止觀與參話頭 1](#_Toc73970080)

[第二章 修定與參禪 8](#_Toc73970081)

[第三章 禪淨雙修調和論 17](#_Toc73970082)

[第四章 觀無量壽佛經大意 19](#_Toc73970083)

[第五章 禪觀略講 29](#_Toc73970084)

[第六章 般苦正觀略講 44](#_Toc73970085)

[第七章 觀音法門略講 60](#_Toc73970086)

[第八章 唸佛如何得一心不亂 70](#_Toc73970087)

[第九章 帶業往生與消業往生 79](#_Toc73970088)

# 第一章 修止觀與參話頭

---定慧初修

鹽亭老人袁煥仙 著

樹信依師，舍三學而業何修？德何進？三學者，戒定慧也。無戒而德莫全，無定而事莫成，無慧而智莫顯。德者仁也，慧者智也，事者勇也。釋曰戒定慧，孔曰智仁勇。東方有對人焉，西方有聖人焉，此心同，此理同，蓋不同即非聖人。古德雲；"同一鼻孔出氣。"故曰：十世古今始終不離於當念，無邊剎境自他不隔於毫端也。然學人致力於斯，每生多異，今以二法揭其咎。

一、志困平常

嘗自念言，是三學者人人能作，人人能解，實無奇特，寧有勝行？以白樂天之賢，白鳥窠言，猶曰三歲孩兒解得，況其餘乎？惟以平視，遂忽不趨，無始沉淪，長劫沒頂。古德譏曰："近山無柴，近河無水。"

二、心埋怠忽

未了當體圓成，無德不具，放心不繫，怠忽趑趄，謂此三學，聖者所居，凡庸寧至？或雲法爾如是，何假他求？以智隍之精勤，未遇玄策，猶困半塗；慧南之勇銳，不識雲峯，尚落窠臼。況其餘乎？惟以怠居，遂遠離勇。古德曰：幾多鱗甲爲龍去？蝦蟆依然鼓眼睛。

此略立二支，餘固不及也。依次第言三學，啓當人之一行。

戒學

沙彌十戒，比丘二百五十戒，菩薩十重、四十八輕戒，密乘十四，優婆塞優婆夷等，乃至八萬細行，統曰戒也。無戒何以全德？德不全行焉尚？尚行全德，君子勝行莫尚乎此。行人無始落沒天涯，還家路迷，蕩不知返。邪師詭說異論龐然，今欲回車，途何由識？此戒者指途的要，依要而行，安全抵舍，故曰："佛涅槃後，以戒爲師。"《永嘉集序》曰："非戒不禪，非禪不慧。"

或曰："湛堂準謁梁山乘，乘曰：'驅烏未受戒，敢學佛邪？'準捧手曰：'壇場是戒邪？三羯磨梵行阿闍黎是戒邪？'乘大驚。又有以戒定慧學問一古德者，德曰：'我這裏無如是閒傢俱。"

又嵩嶽無圭答乞戒者曰："汝既乞戒，即既戒也。所以者何？戒外無戒，又何戒哉？"又曰："若能無心於萬物，則罹欲不爲淫，福淫禍善不爲盜，濫誤疑混不爲殺，先後違天不爲妄，昏荒顛倒不爲醉，是謂無心也。無心則無戒，無戒則無心，無佛無衆生，無汝無我，孰爲戒哉？"云云，如彼說又何邪？

曰：是法非語言能詮，意識能緣，汝輩但緊緊記着、守着：無戒而德莫階，無舟而海莫泛，則得矣。何也？在他既階既泛之人，何德非戒？何行非戒？何事非戒？若然持邪犯邪，開邪遮邪，開遮持犯之法，以權信願行證之趣爲實，因權及實，既及實已，云何是戒？云何非戒？然未濟海者，固不可忘乃舟也。行人行人，即應嚴守下之五戒。

一殺，二盜，三淫，四妄，五酒。

又此五戒者，任何一戒嚴守專工，悉能了知本來，發明大事，況盡持乎？他方非計，以上言，道宣輩其先例也。

定學

記曰："知止而後有定。"佛曰："奢摩他。"天台大小止觀，定相千 差，定名菲一，曰定則不二。佛說無量法門，總攝止觀。止者心一境性，觀 者抉擇法慧。心一境性緣無分別，抉擇法慧緣有分別。無分別斷煩惱現行， 有分別斷煩惱隨眠。二者相依，疾風掃葉。若曰偏廢，必覆輔車。又止者定 也，觀者慧也。今以觀糅雜於定學，共立一節者，蓋以遍言，無止非觀，無 觀非止，且欲於下文第四節，間彼參話頭等四法也。黃葉止啼詎實義乎？是 皆路途之方便，非及奧之良規。若及奧也，則此戒定慧學皆爲閒話，尚何所 謂糅雜非糅雜邪？然此止觀亦開爲二：

一、勝妙止觀。先得止而後起觀者；

二、隨順止觀。依學人功行方便次序不定。

曰止觀，曰勝妙，曰隨順，種種名，種種法，悉以實詮人無我、法無我 爲其究竟。當人苟直下無我，無我則無心，無心則無法，無法則無人，而大 用繁興也。曰止曰觀，詎不悖乎？其或未然，刺股封衾，寧忘載道？既載道 也，而於此道起大障礙者，厥有多咎，今但及二：

一、昏沉

心身於所緣境，無堪能性者，昏沉也。如心緣無念而定 久，漸心昏身疲，繼至睡眠等。修定行人最難辨者此耳。蓋掉舉易知，昏沉 難撿。古人於此乃開二門，一粗二細。粗固無論，細爲如何？謂於所緣境稍 不明顯，心無策勵，皆昏沉也。比來同輩每印個似清淨境界，或少許光影 者，即曰得某定、某三昧。以餘勘之，皆昏沉也。去聖日遙，謬陽焰而曰清 波，可無懼乎？

二、掉舉

貪彼前境，妄計過未，搖心異趣，隨業散亂者，掉舉 也。如心緣無念而定久，則放心不求，自意不牧，遂至朋從。

爾思修行人，人百其病，苟無錯沉掉舉，無論何人，當時泊然在定，詎 有他哉？一切止觀法衍文也。

行人既不越乎止觀，然則緣當何緣？此無定法，要以行人樂欲及煩惱輕 重而爲對治。略開六法：

一、貪重者應緣不淨法；

二、嗔重者應緣慈悲法；

三、癡重者應緣緣起法（十二緣起）

四、慢重者緣界判別法（地水火風空識）；

五、尋思重者，應緣出入息法；

六、等分行者，應緣各別緣上諸觀。

止觀理趣既已粗知，於焉起行得地爲止，古哲擇處，人物悉宜，四時鹹 序，曰山、曰海、曰崖谷、曰市廛，總以便利行人，不害進業爲是。當人自 檢。

既得地已，行住坐臥無非道場。爲利初機，故言坐法。金剛坐、獅子 坐、七支坐等，坐有多名，名有多德，都非此急。今以下之九法爲行者的 趨，若忘荃蹄，是此非此，均無不可也。

一、跏趺或半跏趺（如有病或喫苦隨坐亦可）；

二、豎脊（直如樹銅錢）；

三、平肩（肩須放鬆）；

四、手置臍下四指處結定印（右手放在左掌上，必兩大指微微相觸）；

五、項微俯（項左右有脈如魚鰓，出入循環衝動內氣，故易掉舉，微俯則壓二脈不動，自然在定也）；

六、脣合任其自然；

七、舌抵上齶；

八、眼微開，自鼻端下視（遠五尺近三尺）；

九、呼吸任其自然。

行既趨乎上階，業每新於日異。篤行固一，業相繁多。先聖以九法表 之，令行者無棲故窠，日新乃德，甚可追也。今示定相，亦曰止相，當然應 有之過程如次；

一、內住：即念住，攝外攀緣，離內散亂，最初繫心故；

二、等住：即續住，於所緣境相續而轉，微細繫縛漸略故；

三、安住：或失念，或馳散，能復斂攝故；

四、近住：收攝失念，及馳散已，能如理安住；

五、調順：思維定生功德，樂察煩惱過患，令其調伏心不散亂故；

六、寂靜：於粗尋思煩惱，能起正念，斷除令心不流散故。

七、最寂靜：於極尋思煩惱亦能斷除，或時失念率爾現行，亦能治伏，如是等過，令不更起故。

八、專住一趣：於所緣境，恆常相續而行功用故；

九、等持：於所緣境，恆恆相續，無功用故。

是九相者，修定行人必經之程，得等持已，心一境性，即時身心輕安， 名爲得止。

止者定也。行人證此輕安，即得定也。然此亦有四勝相，恐學者 昧而不察，得少忘全，特開四法，檢其僞真：

一、頭項似重，而無損惱；

二、遍身如風，內觸妙樂；

三、身內如滿溢狀；

四、於諸煩惱樂斷能斷。

止既得已，由此起觀，曰妙勝觀。以外道例，止共而觀不共。蓋外道有 止而無觀，縱曰觀，非此之觀也。

觀亦開二門、六事。二門者，一、正思擇，二、正極思擇。正思擇緣盡 所有性，正極思擇緣如所有性，此復依六事而行，觀察如次：

（一）義。謂於所緣，依聖言教而明瞭其義；

（二）事。謂由義所指之一切事；

（三）相。謂所緣之事，思維其自相及共相；

（四）品。謂依義及不依義，所得善果惡果；

（五）時。謂於過未現決定如此；

（六）理。理又開四；

1、觀待道理。以觀待而自明（如煙起而知有火）；

2、作用道理。以作用而自明（如筆墨人作用而成字）；

3、證成道理。以證得而自明（如飲茶已而渴解）；

4、法爾道理。不待證而自明（如三加二等於五）；

既得止已，依輕安力起分別觀。觀法雖多，無我空觀最爲殊勝，所以者 何？以此觀者，能破根本我執也。如是分別思維，因止以觀，因觀以止，有 時全止無觀，有時全觀無止，有時觀止雙忘，有時止觀共顯，時時增上，了 體明靜，所觀能觀，一切不繫，內心外境，了不可形，而當人在此過程之 中，所見如虹如電，如日月，如流星，勝境劣境，光影非光影等一切境界， 不捨不取，無憎無愛，一一消歸自性，乃曰觀果。

止說雜摘經論，百中僅一，行人但企於此，曰觀曰止其庶幾也。然略而 未及者，止觀之前行資糧，並正行時之助行，與斷除沉掉之方便耳。寧可忽 乎？權開三法，次略說之：

一、未修止觀前，應具之資糧

備預不虞，先哲所欽，矧應具之資糧乎？詩曰："乃裹餱糧"，唯識於 斯，特立一位，曰資糧位，固不可忽也。今依論摘四：

1、地隨順。上文已粗說，即得爽塏之地等；

2、戒清淨。戒如筏，舍筏何渡？

3、遠離欲。欲如系，離系乃行；

4、應決定三見：

（1）出離見。人天六道，善惡諸業，皆爲有漏，決不染不着；

（2）菩提見。即覺也，行人當淨佛國土，成就衆生，難行能行，決不推諉；

（3）空見。一切法因緣而生。

二、正修止觀之助行

借錯攻玉，尚詠他山；履此勝行，寧忘助伴？緣苟有愆，過患立顯，廢 半途返歸車者，悉由此也。先聖憫之，爰開六法：

1、睡眠適度。是睡眠者，本系過患，身不堪能，乃暫休息。行者應 作如是思維，務於自所緣自思擇，審度如理，即在睡中亦不忘失。睡眠時間 亦須適合，總以回覆疲勞爲度，過短過長皆爲過患。睡眠方式以吉祥睡法爲 是。蓋此式諸聖所由，能除惡夢及貪着睡眠等諸過患也。

2、食知量。萬病多從食有，詎知食即是病？行者食時當作疾病想， 防護想，不自在想，報恩想，藥想，如量而止。

3、密護根門。色聲香味觸等，本自虛寂，當體即空，如空無染，仁 者自鬧。苟不取相於外，云何能動於中？內外翕然，天君寂然，漏泄遠矣。

4、正知而住。義所當爲，力所能爲，如理而爲，不躁不諉，爲而不 爲，不爲而爲，無間無遺，一派圓成，法爾如是，曰正知而住。

5、發露懺悔。日新又新，德基於悔；諱惡自封，善無由遷。諱惡豈 君子，遷善非小人。欲完大事於將來，寧潛過患於今日？過而不潛，悔德尚 矣。

6、懇禱加持。《易》尚感通，爰立懇禱。懇禱曰感，加持曰通。感 而遂通。物且云然，君子勝行，寧忽乎？此密乘之所以重禮拜，而諸宗之所 以有祈禱矣。斯法也，大人猶馭，矧彼初機？

如是六法，行人朝斯夕斯，藉助於彼，所作必辦。

三、正修斷除沉掉方法。

曰止曰觀，從來以來，人人具足，個個圓成，亦非他得，不從師授，且 非修有。若修而有，小乘法、外道法、邪法也，詎正法、無爲法、無上大法 邪？良以沉、掉二障，趨役行人，不馳則昏，遂昧本來。若無沉、掉，當下 即通。不求已得，及通也得也。沉、掉亦是本來一切，何非大用？若然，行 人未通、未得者，固不得言無修也。修者何修？去沉、掉耳。此開六法，果 當人直下，心如虛空，不着空見，應用無礙，動靜無心，凡聖情盡，能所俱 泯，則性相如如，無不定時也。於焉千法皆贅，一法也無，況雲六邪？檢 之！勉之！

1、掉舉時應修止；

2、昏沉時應修觀；

3、修止修觀於沉、掉仍不能去，應起經行或諷誦、持念、懺悔，總以遠離爲是；

4、掉多者，應多觀五欲過患；

5、沉多者，應多思維定有功德；

6、沉、掉俱無者，應修行舍，稍緩功用，看止是何法，觀是何行。能觀所觀，爲自爲他，自然頭頭上顯，物物上明也。

如是等法，當人倘一覷覷破，曰止曰觀，曰戒定慧，曰三藏十二，勝劣 一切等說，都成話柄也。詎不毅然大丈夫哉？苟自縛而求解，無病而長呻， 三世諸佛將奈爾何？

慧學

"恰恰用心時，恰恰無心用；無心恰恰用，當用恰恰無。學學何道？會會何法？有學有會，恰恰學錯會錯。""然則無學無會邪？"曰："否否！有且錯，況無邪？"

進雲："有無不居，學人究從何會？"

先生曰："當人開眼闔眼，凡所見色，皆是見心，心不自心，因色故有。汝但隨時言說，即事即理，都無所礙，即菩提道果也。菩提果者，慧果也。慧果者，佛果也。能如是即上趨乎三藐三菩提也。寧舍此而別有他學曰會取邪？故曰道不屬修。若言修得，修成還壞，即同聲聞；若言不修，即同凡夫。或曰初機者不言修，云何達道？況今之修道者遍諸方，何邪？

先生曰："自性本來具足，但於善惡事上不滯，喚作修道人。船子誠曰：'藏身處莫蹤跡，莫蹤跡處莫藏身。'喚作修道人。不如密多曰：'出息不隨衆緣，入息不居蘊界。'喚作修道人。百丈曰：'即此用，離此用；離此用，即此用。'喚作修道人。'舍此不圖，取善舍惡，觀空入定，悉屬造作，統攝馳求，詎知轉求轉疏，轉疏轉遠，窮劫不能履乎上階而趣慧果也，悲乎！悲乎！

"六祖能曰：'若得解脫，即是般若三昧。'般若者智慧也，三昧者正受也，舍此則邪則愚，而非至行也。般若三昧即是無念。何名無念？見一切法心不染着，是爲無念。用即遍一切處，亦不着一切處，但淨本心，使六識出六門，於六塵中無雜無染，來去自由，通達無礙，是爲無念。若百不思，百不想，閤眼瞑坐，常令念絕，即是法縛，乃邊見也。不名無念，不名般若，詎曰三昧邪？馬師曰：'前念中念後念，念念不相待，念念寂滅，喚作海印三昧。'是法也，不歷階梯，亦無頓漸，悟此即登佛地，一切不假他求。曰上根，曰中根，曰下根，曰三學，曰多學，曰萬行，曰一行，皆方便而言，就行人迷悟示踐履差齊耳。今茲權開四法，導彼初機。若曰悟門極塵沙而罔罄，開一法已去多，固不計也。"

（一）隨體消

長慶叩百丈之室，曰："願識佛性義。"丈曰："大似騎牛覓牛。"慶曰："識得後如何？"丈曰："如騎牛人歸家。"。慶曰："未審始終，如何保任？"丈曰："如牧牛人執杖視之，不令犯人禾稼。"慶從茲領旨，享受下半截風光，更不馳求。此隨體消之楷範。是法也，易滯在體，而難脫落。古德曰："就體消停得力遲。"

（二）從緣入

香巖擊翠竹以明心，靈源見桃花而悟本，從緣也。古德曰："從緣入者得力強。"蓋謂其直切契證，而遠離乎情緣意度也。

（三）依文字

依先聖教言，如理而知，如實而行，或觀或止，以戒以誠，丕說詮乎已言，幽理彰於未著，句破《楞嚴》先型悟則，語閱玄沙竟徹，靈源曰："依文字。"古德曰："從文字得力者弱。"蓋幽雖漸著，理難徹忘矣。

（四）參話頭

此法至易至簡，至高至玄，勝行中之特行，要法中之妙法也。以言乎義，空生莫贊；以言乎慧，身子莫詮；攝上中下三根，普過未現三際。行者何修，得聞此法？既聞此法，即得些法；既得此法，喻如金剛王劍，魔來斬魔，佛來斬佛，何堅而不摧邪？伊庵曰："是法也，窮未來際而不渝。"知言哉！爰以六說，略盡其義。

1、話頭之緣起

話頭者，黃檗揭於前，妙喜倡於後，比來宗門下客，言趣乎入處，莫不競尚話頭。而古人一言一句，契機契理，息心忘心，發明大事之風，不必曰無，然亦漸寢也。原古人純篤，大事未明，如喪考妣，異域抉擇，殊方趨誠，心搖搖於勝義，情殷殷而神一。孟子曰："是集義所生。"集義而生，非話頭即話頭，話頭之義實亦潛寓也。末法人情澆薄，集義既難，趨誠者少，而此法門遂應運而誕也。旨哉！旨哉！千古不渝，人百其口，詎能罄贊？

2、話頭之殊勝

當人果能直下薦取，探堂達寢，固無論也。其或未然，寧離功用？且談功用者，不越止觀。

是法也，止觀雙運，遮照互通。止則沉，掉比破，觀則體用齊彰。懼顯而放，遮以以詮實；慮隱而拘，照以明真。不沉不掉，無放無拘，入乎否邪？此觀音入德之門，諸菩薩入德之門，三世諸佛一切賢聖入德之門也。然則參法伊何，說如下支。

3、話頭之參法

法本無法，無法亦法。今必依法，便摘古德參情數則，似之以新來學。黃檗運曰："若是丈夫漢，看個公案。"僧問趙州："狗子有佛性無？"州雲："無。但二六時中，看個無字，晝參夜參，行住坐臥，著衣喫飯處，屙屎放尿處，心心相顧，猛著精彩，守個無字，日久日深，打成一片，忽然心花頓發，悟佛祖之機，便不被天下老和尚舌頭瞞，便會開得大口也。達摩西來，無風起浪；世尊拈花，一場敗闕。到這裏說什麼閻王老子，千聖尚不奈你何。"

趙州諗曰："汝但究理，坐看二三十年，若不會，截取老僧頭去。"

大慧杲曰："當人當以生死二字，貼在頭上。茶裏飯裏，靜處鬧處，念念孜孜，心知煩悶，迴避無門，求生不得，求死亦不得。到這個境界時，善惡路頭，相次絕也。切莫放過，正好把一個話頭直截看下，看時不用搏量，不得註解，不用分曉，不得向開口處承當，不用向舉起處作道理會，不得墮在空寂處，不用將心等悟，不得向師家說處領略，又不得掉在無事由裏，行時臥時，但切切提撕，提撕得熟，口議心思都不能及，方寸裏七上八下，如咬生鐵橛莫滋味時，千萬莫要退志，正是好消息到也。

又把一個話頭，喜怒靜鬧處亦須提撕，第一不得用意待悟。若用意待悟，則謂我至今迷，執迷待悟，縱經塵劫亦不能悟。但舉話頭時，略抖擻精神，看是個什麼道理而已。

又僧問趙州："狗子還有佛性無？"州雲："無。"此一無字，便是破生死疑情的刀子也。這刀子把柄只在當人手中，教別人下手不得，須是自家下手方親。若捨得性命，方肯下手，反之亦須在疑不破處，捱將下去。倘驀然自肯捨命，一下便休，那時方信靜時便是鬧時的，鬧時便是靜時的，不着問人，自然不受邪師胡說亂道也。

又日用二六時中，不得執生死佛道是有，不得撥生死佛道是無，但只看個狗子還有佛性也無。州雲："無。"如是參法，舍是無法。行人但行是法，無事不辦，即名勝行、上行、梵行、可忽乎？

4、話頭之歧路

古德參話頭得入者，指不勝屈，而策意行心略不外右之理趣。果能把此一心不異，驀直而前，何堅不摧，發悟可立而待也。然則話頭法門百益而無一害乎？曰："否！"錢伊庵雲："話頭之弊，岐途有二。"伊庵造詣固不足稱，然檢點斯處，亦有可取，寧曰以人而廢言乎？今說之以饜行者。

錢伊庵曰："參話頭之弊，厥有二岐。一說道理，二認光影。如參無夢無想公案，忽然自心謂雲：不過令斷妄想，亦別無奇特。又謂既無夢想，何有主公？更以所參在無夢想處，而實悟不在此之類，各各遊思，種種妄想，落說道理邊收也。參情緊急，忽覺本心，如日當空，或如孤燈獨照，或密入無間，或大彌虛空，或金光閃爍，或闇然空寂，或大地平沉，或見佛菩薩像，以及一切殊勝非殊勝，種種皆光影邊收。非悟門，非本心也。"

上之種種，無一而非透路，無一而非要門，總在當人明得透，信得及，把得住。一聞便信，一信便行，一行便深，一深便直趨，而入閫達奧，方堪稱爲宗門種草。若徘徊岐路，相羊兩頭，癡雲甚矣！

5、話頭之檢擇

檢擇話 ，以何爲尚？大慧杲多主單提"無"字，天奇瑞專以"誰"字示人，伊庵則以"無夢無想主人公畢竟在什麼處安身立命"，爲學人必參，此乃能於八識上大亞一刀云云。餘意不然，火器鐵器，均能殺賊，任一話頭皆可結秀。苟能激得學人疑情起者，便是殺賊利器，固不必拘有義路，無義路，或半有半無義路等。所謂欲尚無所尚，欲爲無所爲矣。比來叢林，總以唸佛是誰交令學人一味死參者，亦可笑也。

6、話頭之罷參

問者曰："參究話頭以何時已？"

先生曰："是話頭也，在未司前爲方便般若，既悟後爲實相般若。未悟前參一話頭便是一話頭，有參時有不參時，有打成一片時，有走着而片段不成一片時，迄徹後一話頭該一切話頭，一切話頭爲一話頭，大地、山河、風雲、雷雨、四時八節，人我是非，一切三昧，一切修多羅，十方聖哲，四類含生，語的、默 的、靜的、動的，何一而非話頭？學人到此，參也是他，不參也是他，覓一星兒參與不參皆是戲論，皆是諍語，皆不可得、何時而已？落在何處？當人自檢。思之思之。

曰戒、曰定、曰慧？支開爲三，理原不二。任何一學，皆可了徹本來，發明大事。未了徹前三學競秀，理有殊；既了徹已，一物也無，事非殊致。以戒言，能持即定，知持即慧；以定言，知定即慧，能定即戒；以慧言，能慧即戒，常慧即定。明其德曰智仁勇，即其體曰法報化，繩其用曰戒定慧。隨處立名，立名即真。既有真也，妄即虛形，非離真而有妄，實藉妄以詮真。真妄虛名，三學焉寄？非達天德者，其孰能遊？志公曰："無智人前莫說，打汝色身星散。"大慧杲曰："無智人前莫說，打你頭破額裂。"今昔永嘆，賢哲徒懷。

---摘自《維摩精舍叢書．黃葉閒談》

# 第二章 修定與參禪

---定慧初修

鹽亭老人門人樂清南懷瑾 著

佛說戒定慧，爲三無漏學。即定言定，實爲戒慧二法之中心，且亦爲全部佛法修證實驗之基礎；蓋由定而使戒體莊嚴，慧發通明，八萬四千方便法門，皆乘定力而入菩提果海，各宗修法，皆定所攝。唯定並非專指跏趺坐(俗稱打坐)而言，坐與行住臥等，各爲四威儀之一，且坐有多種姿勢，修定門中，約爲七十二種；諸佛所說，以跏趺坐爲最殊勝。跏趺坐中，既得定已，而後於行住臥中鍛鍊如一，乃至應事接物，定力不失，方爲堅固。以此證取菩提，如攀枝取果，無不得心應手；然知見不正不徹，修法易歧，攝其理趣法要，略陳端緒，廣探其奧，須遍習諸經論，尤於禪觀等經，如天台止觀、密宗法要等學，詳爲會通。

茲略述坐法——毗盧遮那佛七支坐法。

一、雙足跏趺(俗名雙盤)，不能者或金剛坐(右腳放在左腿上)，或如意坐(左腳放右腿上)。

二、兩手結三昧印(右手掌仰放左手掌上，兩大拇指相拄)。

三、背脊直立如串銅錢(身體不健康者，初任其自然，定久自直)。

四、肩平(不可斜塌拖壓)。

五、頭正顎收(後腦略向後收，下顎收壓左右兩大動脈)。

六、舌抵上顎(使舌輕接於上齦唾腺中心點)。

七、兩目半斂(即半開半閉狀，或開而易定則開，但不可全開，稍帶斂意，或閉而易定則閉，但不可昏睡)。

附註事項：

1．坐時褲帶等束身之物，一併放鬆，使身體鬆弛，完全休息。

2．氣候涼冷時，必使兩膝及後頸包裹暖和，否則，風寒侵入，非藥可治，須特別注意。

3．初習定者，空氣光線應須調節，不可使光線太強或太暗；因光強易散亂，光暗易昏沉。座前三尺， 空氣務使對流。

4．過飽不可即坐，昏睡過甚不可強坐，待睡足再坐，方易於靜定。

5．無論初習或久習，臀部必須稍墊高二三寸。初習者，兩腿生硬，可墊高至四五寸，漸熟漸低(臀部不墊，身體重心必至後仰，氣脈壅塞，勞而無功）

6.下座時，兩手搓揉麪部及兩腳，使其氣血活動，然後離座，且當作適度運動。

7.坐時面帶微笑。使面部神經鬆弛，慈容可掬，不可枯槁，免使面容趨於峻冷矣。

8.初習坐時，時間少坐，以適爲度，次數多坐，以勤爲用，如初練時。強之久坐，必生煩厭。

初習禪坐時，務須極力注意姿勢，如漸久成習，無法改正，影響生理心理，反易成病。此七支坐法，所以必須如此規定，其中皆涵有深義，極合於生理心理之自然法則，不宜或違。

人之生命，首賴精神之充溢，故精神須加培養；培養之法，但使心空身寧，使生理機能，生生不已；生之不絕，耗之日少，自然充沛勝常。精神隨色身氣血之衰旺而見盈虧，氣血以思慮勞疲而漸消失；故安身可以立命，絕慮棄欲，可以養神。古醫者謂生機籍於氣化，氣運流動，循脈以行；脈非血管，謂身體內部氣機運行必循此一規則之脈路；惟此事微妙，非粗淺所可知。內經言奇經八脈，當從古代道家脫胎；道家以任督衝三脈爲養生修仙之要，西藏密宗亦以三脈四輪爲即身成佛法要。密典如甚深內義根本頌，論氣脈之學，較之《內經》《黃庭》諸書，各有其獨到之處。唯藏密與道家，雖皆修三脈，而道家主前後，藏、密主左右，此爲修法之大不同者。但均重中脈（衝脈）爲樞紐，兩家之見皆同。坐禪姿勢，採取毗盧遮那佛七之坐法，雖不明言專注氣脈，而其功效，已蘊涵其中。兩足跏趺，使氣不浮，易沉丹田，氣息安寧，心易靜止，氣不亂行，漸循諸脈流動，反歸中脈，迨其脈解心開，妄念不生，心身兩忘，斯入於大寂之境。如其心脈不寧，而云能得定，絕無是事。例如常人身體，健康正常，心感愉快，腦力思慮亦少；如有病態，則屬相反。又如得定至初見心空者，必感身體輕安愉快，神清氣爽，無可言喻。足見心理、生理二者，交互影響，元是一體也。

人身神經脈絡，由中樞神經左右發展，而相反交叉，故兩手結定印，兩發拇指相拄，成一圓相，左右氣血，起交流作用。體內腑臟，皆掛附於脊椎，若曲脊彎背，五臟不能自然舒暢，必易致病，故豎直脊樑，可使腑臟氣舒。肋骨壓垂，肺即收縮。故肩平胸張，可使肺量自由擴張。後腦爲思慮記憶機樞，頸間兩動脈之活動，連輸血液至腦，增加腦神經活動，故後腦稍向後收，下顎略壓兩動脈，使氣血運行和緩，減少思慮，易得寧靜。兩齒唾腺間產生津液，可助胃腸消化，故舌接唾腺，以順自然。心目爲起心動念之機括，見色而動，聞聲逐象，皆目爲之機，心亂則轉動不止；傲而散者則上視，陰而沉思者則下視，邪險者常左右側視，故斂視半閉，可凝止散亂之心。鬆解束縛，使身安適，常帶笑容，使精神愉悅，皆爲靜定之要。故禪坐姿勢，皆有關於氣脈，雖不專言調和氣脈，而已存攝於其中。若專修氣脈，身見歷然，我執難去，反爲正覺之礙矣。倘不調正姿勢，隨意而坐，曲背彎腰，久必成病，故修禪習坐者，或致氣壅，或致嘔血，色身禪病，坐是叢生，可不慎哉!如依法修持，身體本能活動發生作用，氣機流行，機能活潑，大樂現前，光明流露，皆爲禪定過程，乃心身動靜交互摩蕩所生現象，概不可著，執之即爲魔境，致成向外馳求。若修定合法，心身必得利益，如頭腦清涼，目明耳聰，呼吸深沉，四肢柔暢，甘粗糲若珍饈，宿病消除，精力充沛。至此，須力戒消耗，若一著淫慾，則氣塞脈閉，心身皆病矣。

初修禪定人門方法

定慧入門，首重發心，次當修諸福德資糧，方能入道。顯密修法，各以四無量心爲重，若無大願大行，終入歧途。夫工欲善其事，必先利其器，吾人六根外對六塵，逐妄迷真，隨流不止，《楞嚴經》中稱謂六賊，如雲：「現前眼耳鼻舌及與身心。六爲賊媒，自劫家寶。由此無始衆生世界生纏縛故，於器世間不能超越。」今欲依禪定之力，而返還性真，亦當如世俗成事，而有藉於工具。修定工具，不待外求，即吾人六根是也。無論眼耳鼻舌身意任取何種，繫心一緣，熟練漸純，即可得初止境。但每一根塵，可產生若干差別法門，分析難盡。佛說一念之間，有八萬四千煩惱，故云：「佛說一切法，爲度一切心，我無一切心，何用一切法。」今言修定入門方法，亦隨吾人根器相契者，任擇其一，爲所依止。試列通常習知者數種言之，廣則應習顯密諸經論(《楞嚴經》二十五位菩薩圓通法門，已多匯列)。

一、眼色法門：納爲二類：系緣於物，與系緣光明。緣物者：如於眼可見處，平放一物，或爲佛菩薩像，或其他任何物件，但以稍能發光者爲宜，而於光色選擇，亦須配合個人心理生理。例如：神經過敏，或腦充血者，用綠色光，神經衰弱者，用紅色光，個性暴燥者，用青色柔和光體；凡此須視現實情況而定，未可執泥一端，既選定一種，即不變更，若時常變易，反爲累矣。

系緣光明者，如對一小燈光(限用清油燈)，或香燭光、日月星光等(催眠術家用水銀晶球光)，此可納爲一類；但以光對視線，稍偏爲宜。此外如觀虛空，或空中自然光色，或觀明鏡，或觀水火等物光色，亦統納一類。唯鑑鏡觀形，習之純熟，未達理趣，可致神離，幸勿輕試。若斯諸法，內外諸道通用；其在佛法，首須知爲盡是權設，不過初用繫心，爲入門方便耳。若執著爲實，即落魔外，因心不能止於一緣，用作制止。而修定過程中，有種種差別境象，光色境中，易生幻象，或發眼通，不依明師，終爲險道。而有上根利器，不即不離，於色塵境中，豁然而悟者，則非常例可拘；如睹明星，或瞥見物，即洞見本性。禪宗古德，靈雲禪師，睹桃花而悟道，甚爲奇特。悟後有偈曰：「三十年來尋劍客，幾回落葉又抽枝。自從一見桃花後，直至如今更不疑。」後賢有步其後塵，復頌曰：「靈雲一見不再見，紅白枝枝不著花。叵耐釣魚船上客，卻來平地摝魚蝦。」誠能如是，自非諸小法所可囿矣。

二、耳聲法門：約有內外二種：內則自作聲音，如唸佛念各種經咒等；此復分爲三：有大聲念、微聲念(經稱金剛念)、心聲念(經稱瑜伽念)。當念此聲，即用耳根返聞其聲。初則聲聲念念，漸漸收攝，終歸於專心一念一聲，即得繫心初止。外則任緣何種音聲皆可，但最好以流水聲、瀑布聲、風吹鈴鐸聲、梵唱聲等。凡緣音聲，最易得定，《楞嚴》二十五位菩薩圓通法門，獨以觀音爲最，故云：「此方真教體，清淨在音聞。」當初專一聲音，不沉不散。已得定矣，持此有恆，忽入寂境，於一切聲，皆不聞矣。此乃靜極境象，定相現前，經稱「靜結」，不可貪著。當離動靜二相，不住不離，證知中道，瞭然不生，則已由定而進於觀慧之域矣。慧觀聞性，非屬動靜，不斷不常，體自無生。然此猶爲次第漸法。若禪宗古德，不歷階梯，一句瞭然，言下頓悟，聞聲解脫，忘其筌象者，爲數至多，故禪門入道者，統皆謂觀世音法門可也。如百丈會中，有僧聞鐘聲而悟，百丈即曰：「俊哉!此乃觀音入道之門也。」他如香嚴擊竹而了，圓悟見雉飛而知聲，又若圓悟勤之「薰風自南來，殿角生微涼。」又如舉唐人豔體詩「頻呼小玉原無事，只要檀郎認得聲」等，皆於言下證入，偉哉勝矣!世之修習耳根圓通者多矣，於動靜二相，瞭然不生句下死者，亦復甚衆。縱然離外境音聲，了不相關，自能寂然入定；孰知定相現前，仍爲靜境，不了自心自身，皆本來在於動靜二相之中，猶爲外見，若能超越於此，可許入門矣。

三、鼻息法門：統納一類，即緣呼吸之氣也。進而呼吸細止，即謂是息。凡修氣修脈，練各種氣功數息隨息等法，皆攝此門；天台藏密二家，尤所注重。其最高法則，即爲心息相依。凡思慮過多，散亂心盛者，依息緣心，易見功效，既得止已，細微體察，可見心息本來相依爲命。念慮非緣息而不生，氣息以念慮而起作，氣定念寂，泊然大靜。然斯二者，皆爲本性功能之用，非道體也。道家之言，有先天一氣(氣或作① 注： ①上旡下心)，散而爲氣，聚而成形之說。一般外道，誤執氣爲性命之根本，認物迷心，不知體性爲用，內外之道，於是分歧。若了自性，工用日深，得心息自在之用，則歸元無二，一切皆爲權法矣。

四、身觸法門：此分廣狹兩類。廣義者，如上所述諸法，莫不依身根而修，苟我無身，六根何附?狹義者，如專注想色身一處，如眉間、頂上、臍下、足心、尾閭、會陰等；或作觀想，或守氣息，修氣修脈之類，統攝於此。依身修法，易見感受、觸覺、涼暖、和軟、光滑、細澀等，不一而足。執此者，常視氣脈現象等見，以定道力之深淺，終至陷於人相、我相、衆生相、壽者相。密宗道家，易陷此過，終不易脫法執。身見難忘，黃檗禪師嘗以爲嘆。《圓覺經》雲：「妄認四大爲自身相，六塵緣影爲自心相。」古今愚昧，同此一例。故永嘉雲：「放四大，莫把捉，寂滅性中隨飲啄。」或曰：功未齊於諸聖，何能如此?要當借假修真，以此爲方便，豈非入德之門耶?曰：苟知如此則可，唯恐迷頭認影，終難自拔耳!老子曰：「吾所以有大患者，爲吾有身!」至哉言乎!從知禪宗古德，絕口不言氣脈者，信有以也。

五、意識法門：統攝諸類，廣繹如八萬四千，大體如《百法明門論》之所具。若上來諸法，雖有五根塵境，五識之所對攝，而五識由意識爲主，如傀儡登場，中藉一線牽繫。意識如統牽諸線之主力，心王爲牽線之主人公，凡諸法相，無非心之所生。故一切法門，皆意識所造作也。獨指意識自性，強爲規範，則觀心止觀參禪等法，當屬此門所攝。所謂觀心，入門之初，非指具體真心，乃謂念頭生滅之妄識心也。靜坐觀心，唯內觀返照，覓此生滅妄心，來蹤去跡，相續生滅之流頓斷，前念已滅，滅而不追，後念未生，未生不引，當體空寂。喻如香象渡河，截斷衆流，當體此境，即爲「奢摩他」之止。然猶未也，此猶住空，非爲究竟，當體觀有自空起，空自有立，生滅爲真如之用，真如爲生滅之體，不住二邊，而見中道，中亦不立，邊見舍除，即爲「毗鉢舍那」之觀慧。由此而止觀雙運爲因，得定慧等持之果，地地上進，可證圓滿菩提。天台之學，與藏密黃教《菩提道炬論》，中觀正見等學，不出斯門也。至於參禪，初期禪宗，不立一法示人，言語道斷，心行處滅，何有於斯。後代參禪，以參話頭，起疑情，做工夫，非意識而何?唯其用意識入門，而不同於他法者，即疑情之爲用也。所謂疑情，非如止觀之觀心慧學，亦非百法所攝之疑，疑而曰情，實徹第八阿賴耶本識，帶質而生。此心此身，互和而凝爲一，如有物橫胸，不可拔鍥。必待遇緣觸物，豁然頓破。故曰：「靈光獨耀，迥脫根塵。」「凡所有相，皆是虛妄」矣。若「末後一句，始到牢關，把斷要津，不通凡聖。」此爲踏破「毗盧」頂上，拋向「威音」那畔，千聖聚議，難措一詞，豈是思知慮得，擬議所及哉!

定慧影像

佛法小乘之學，由戒而定，得乎慧而解脫，終至解脫知見。大乘由佈施、持戒、忍辱、精進，而禪定，終至般若之果海。曰止曰觀，皆爲定慧之因，言其初象耳。凡六根爲用，演出八萬四千方便法門，初皆爲止此意念之用。念止爲定，以功力之深淺，分別其次序。其方法則或先以有爲之有而入空，或以空其所有而知妙有之用。方便多門，歸元無二也。今揀修定，首明其定相。繫心一緣，制心一處，即爲止境，入定之基也。何謂定?即不散亂，又不昏沉，惺惺而復寂寂，寂寂而亦惺惺，定也。「不依心，不依身，不依亦不依。」定也。修法之初，不爲散亂，即爲昏沉，此二者交相往來，吾人竟日畢生於此中討生活而不覺耳!今析此二法之象。

一、散亂。

粗名散亂，細名掉舉。若心不能系止於一緣，妄想紛飛，思想、聯想、回憶、攀緣等等形狀，不能制心一處，此爲粗散亂。若心似已係住一緣，而有若干輕微妄念，如遊絲塵埃，猶在往來，雖不幹擾，而終爲纏眠，此如「多少遊絲羈不住，捲簾人在畫圖中」之概，此爲掉舉。用工夫者，住此境中者至多，不識不知，自謂已得定矣。孰知其大謬不然!初用心人，先則妄念不止，心亂氣浮，不得安靜，可先勞其身，若運動，若禮拜，使其身調氣柔，再行上座，但不隨妄念，只住一緣，久久自熟。換言之，視妄念亂心，如賓客往來，我但專作一主，不迎不拒，漸漸可止。唯將止時，自心忽又覺此止境，即又起妄。再復去妄，妄去又止。如此周旋，終難止矣。須不作修止修定之想，止象現前，不必耽著，方可漸入。倘覺禪坐時，妄念反較平時爲多，此乃進步之象，不必厭煩。喻如明礬投水，方見穢濁之質；又如日光過隙，方見飛塵之揚，不足爲累。如散亂力大，不可停止，對治之法，可作數息隨息等法，或觀想臍下或足心，有一黑色光點。又出聲念阿彌陀佛，念至佛時，使此最後聲音，拖長下沉，好像心身皆沉至無底處。此皆爲對治散亂之有效方法也。

二、昏沉。

粗名睡眠，細名昏沉，睡眠乃身疲勞，或心疲勞所致，有此情形，不可強坐。先令睡足，方再上座，如借禪坐而睡，習慣一成，終無得定之望矣。昏沉者，心似寂寂，既不能繫心一緣，亦不復起粗妄想，唯昏昏迷迷，乃至亦無心身感覺，此種現象初起時，或有幻境，如夢相似。換言之，幻境之來，必在昏沉狀態中者。因在此境界時，意識不能明瞭，獨影意識，生起作用也。修定者，最易落在昏沉狀態，若自以爲定，墮落可悲。宗喀巴大師嘗雲：「若認此種昏沉爲定，命終墮入畜生道。可不慎哉!」對治之法，觀想臍中有一紅色光明點，直衝上頂而散。或極力提全身力量，大呼一聲呸，或捏閉兩鼻，忍住氣息，至無可忍時，極力用鼻射出，或用冷水沐浴，或作適度運動，如練習氣功者，可能少有此種現象。(又有認昏沉即頑空，非也，頑空乃木然無思念，類似白癡。)

散亂昏沉，若得離已，忽於一念之間，心止一緣，不動不搖，必生輕安現象。輕安生起，亦有二途：若初自頂上有清涼感覺，如醍醐灌頂，遍貫全身，心止身輕，柔若無骨，身直如松，所緣境念，歷歷他明，了無動靜昏散之相，自必喜悅無量，但或久或暫，猶易消失。若初自足心發起，或暖若涼，漸上至頂，如洞穿天宇，則較易爲保持。儒家稱靜中覺物，皆有春意，如雲：「萬物靜觀皆自得」，即由此境中體會得來。輕安現象發後，最好獨居靜室，直道上進。倘復攀緣，終至消逝。如精進無間，輕安覺受漸薄，此非失去，亦如慣食其味，漸失初時異感耳。

由此精進不斷，定力堅固，清明在躬，色身氣脈，有種種變化，發暖發樂，微妙莫名，即得內觸妙樂之趣，方可斷除世間欲根。而初機發動，生機活潑，陽氣周流，如忘系緣一境，必使慾念熾然，如履險道，可不慎乎!過此以往，發生頂相，氣息歸元，心止寂境，三昧所戒，難用言傳。且此中過程，心身變化百端，皆須知其對治，方克有濟，戒所遮止，姑置勿論。

止定之道，至此或有氣住脈停現象，他家言其境象至詳。邵康節詩云：「天根月窟常來往，三十六宮都是春。」但言之甚易，行之維艱。至此仍住定境，可發五種神通，神通以眼通最難發，如眼通發起，其餘可相繼而發。亦有根器不同，或發一通，或爲併發，並無一定。眼通發時，無論閉目開目，徹見十方虛空，山河大地，微細塵中，一一如透明琉璃之體，不隔毫端。凡所欲睹，應念可見；其餘四通，例彼可知。然當此時，定心未臻上乘，智慧未開，既隨妄流轉，失卻本心矣。至若以此惑人，即成魔事。故以定爲止境者，如履黑夜，最易落險。魔外分途，正在於此，不可不察。或不發通，而定心堅固有力，隨意可控制心身，停止氣息心臟活動，若印度婆羅門、瑜伽術、吾國之煉形器合一之劍術等，皆得此而用，以驚世駭俗。唯篤行至此，非摒除外務，窮年累月，專心致力，亦不可幸得也。

佛法內明定慧之學，以定爲基，得此定已，終復舍此一念，住於「生滅滅已，寂滅現前」。此心此身，皆所不取，何況心身所發現之諸境界。一有境界可得，即爲心所之所生，仍屬生滅之念，終爲虛妄。《楞嚴經》雲：「現前雖得九次第定，不得漏盡成阿羅漢，皆由執此生死妄想，誤爲真實。」若舍定相，住於寂滅，性空現前，爲小乘所宗之果，破了我執得人空耳。修大乘菩薩道者，猶舍空寂，轉觀假有實幻之生滅往來，緣起無生，成爲妙有之用。終復不住不著，不執空有二邊，舍離中道，不即不離，以證等妙二覺果海，方知一切衆生，本來在定，不假修證也。其中理趣，佛說一大藏教，反覆詳論，毋待贅言。雖然舍定無基，徒知其理，未證其事，終爲乾慧狂見，隨流不返，不能主持由我，亦屬虛妄耳。世之學貫古今，舌粲蓮花者多矣，工用毫無，徒逞口說者，任從說得頑石點頭，終見其無濟於事，徒逞人我，毀他自贊，寧爲佛心耶!古德雲：「說得一尺，不如行得一寸。」必當猛自反省，痛砭斯病，循五乘階梯之學，爲不易之理，相期同勉之。

參禪指月

參禪法門，不同禪定，亦不離禪定，其中關係(見禪宗與禪定，參話頭各節)，已略言之矣。今復畫蛇添足，且作落草之談。夫參禪者，首當發心。且須知直趨無上菩提，應非小福德因緣可辦，由人天二乘而至大乘，五乘道所攝六度萬行，修積福德資糧諸善法，均須切實奉行。達摩初祖曰：「諸佛無上妙道，曠劫精勤，難行能行，非忍而忍，豈以小德小智，輕心慢心，欲冀真乘，徒勞勤苦。」發心真切，福德圓具，自然時節因緣易熟，擇法智慧分明，故曰：「學道須是鐵漢，著手心頭便判，直取無上菩提，一切是非莫管。」既具辦此心胸見識已，須覓真善知識，依止明眼過來人，急覓拄杖，直趨大道，不生退悔心，今生不了，期之來生，堅志三生，無有不成者。古德有謂：「抱定一句話頭，堅挺不移，若不即得開悟，臨命終時，不墮惡道，天上人間，任意寄居。」須知古德中之真善知識，深明因果，絕非自欺欺人者，其所立言，寧不可信!話頭者，即爲入道之拄杖，善知識者，猶如識途老馬，手握拄杖，乘彼良駒，見鞭影而絕塵，聞號角而脫鎖，自他互重，子啄母啐，一旦豁然，方知本未曾迷，云何有悟耶!

若以起疑情、提話頭、作工夫，而並論參禪，其中過程，可作影響之談。須知此所言者，實爲影響，非實法也，「與人有法還同妄，執我無心總是癡!」如執以爲鑑，印己勘人，皆變醍醐成毒藥，喪身失命，過在當人。倘輕以爲非，則龍見葉公，頓時遠避。是法非法，交代清楚，不任其咎矣。

青原惟信禪師上堂法語雲：「老僧三十年前，未參禪時，見山是山，見水是水。及至後來，親見知識，有個入處，見山不是山，見水不是水。而今得個休歇處，依前見山只是山，見水只是水。大衆，這三般見解，是同是別?有人緇素得出，許汝親見老僧。」

故曰：「參要真參，悟要實悟。」若大死一番，忽然大活，初見悟境現前，心目定動，覓此身心，了不可得，古德所謂：「如在燈影中行」，乃實事境象。到得此時，夜睡無夢，而可證得醒夢一如之境。三祖所謂：「心如不異，萬法一如。眼如不寐，諸夢自除。」方乃親見實信，純爲實語，非表詮法相。故陸大夫向南泉禪師曰：「肇法師也甚奇特，解道天地與我同根，萬物與我一體。」師指庭前牡丹花曰：「大夫，時人見此一株花，如夢相似！」此所指夢相似，以及經教所示如幻如夢之喻，皆與事合。及乎至此，亦視力有深淺，須加保任。雲巖示道吾以笠，囑蓋覆，庶免滲漏，正爲此也。而蓋覆保任之功，如百丈示長慶，曰：「如牧牛人執杖視之，令不犯人苗稼。」否則，仍復退失。世之禪人，亦多經此境，究乃「如蟲御木，偶爾成文。」俗謂瞎貓撞着死老鼠，自無把握。若明得見得，如牧牛保任之功，自然復能深入。但初得此象，易發禪病。韶山示劉經臣居士曰：「爾後或有非常境界，無限歡喜，宜急收拾，即成佛器。收拾不得，或致失心。」黃龍新示靈源清曰：「新得法空者，多喜悅，或致亂，令就侍者房熟寐。」若到得此已，能隨處茅茨石室，長養聖胎，只待道果成熟，然後向世出世間，兩邊行履，「一切治生產業，與諸實相不相違背。」說得的即是行得的，悟行合一，不落邊際，大義當爲之事，雖鑊湯炭火在前，應無分別而行。久久鍛鍊，於念而無念之間，自在運用矣。

然猶未也，於此無實相境象，仍要舍離，著此即落法身邊事，涅槃果海，猶隔重關。仍須死活幾番，打得心物一如，方得心能轉物。苟以前境純熟，得如圓滿月時，恰爲初悟。曹山所謂：「初心悟者，悟了同未悟。」於此語中，須細檢點。故南泉玩月時，有僧問：「幾時得似這個去?」師曰：「王老師二十年前，亦恁麼來！」曰：「即今作麼生?」師便歸方丈。何以謂至此須打得心物一如，方可轉此重關?歸宗曰：「光不透脫，只爲目前有物。」南泉曰：「這個物，不是聞不聞。」又云：「妙用自通，不依傍物，所以道通不是依通。事須假物，方始得見。」又云：「不從生因之所生。」文殊雲：「惟從了因之所了。」夾山曰：「目前無法，意在目前，不是目前法，非耳目之所到。」凡此等等，難以枚舉，皆有事相，非徒爲理邊事也。既到此已，又須拋向那邊，如靈雲法語，可通斯旨。

長生問：混沌未分時，含生何來?師曰：如露柱懷胎。曰：分後如何?師曰：如片雲點太清。曰：未審太清還受點也無?師不答。曰：恁麼含生不來也? 師亦不答。曰：直得純清絕點時如何?師曰：猶是真常流注。曰：如何是真常流注?師曰：似鏡長明。曰：向上更有事也無?師曰：有。曰：如何是向上事? 師曰：打破鏡來與汝相見。

然則打破鏡來，已是到家否?曰：未也。到家事畢竟如何耶?曰：豈不聞乎：「向上一路，千聖不傳。」雖然如此，姑且指個去路，曰：最初的即是最末的，最淺的就是最高深的，諸惡莫作，衆善奉行。

如上簡述，皆是事理並至，實相無相，影響之談。是法非法，由人自揀。倘是上根利器，早已不受他人惑亂之言。但切勿輕率口說禪道，事相毫無證得，知解自重，狂言吞人。曰：古德雲：大悟十八回，小悟無數回。我已身心皆忘，不識不知，頓然入寂，大死大活過幾回，猶未在也，何得言之極簡?曰：古德此說大悟小悟，非證事相之言，謂悟理入之門耳。此語固可激勵後學，而誤人亦匪淺矣。若言頓寂與大死大活無數回，統屬工用邊事，如曹洞師弟所稱功勳位上事，不盡關於吾宗門之實悟事也。惟悟後行履，「不異舊時人，只異舊時行履處。」不執功勳，亦重功勳耳。利智之士，直探根源，但如賊入空室，赤條條來去無牽掛，何有於理於事哉!雖然，也須出一身白汗始得，非如畫眉點額事，輕淺可及也。所言出一身汗，終亦不可執相，不出汗而悟者，亦大有人在。但示非甘苦到頭，終不踏實耳。如：

龍湖普聞禪師，唐僖宗太子。眉目風骨，清朗如畫，生而不茹葷，僖宗百計移之，終不得。及僖宗幸蜀，遂斷髮逸遊，人不知者。造石霜，一夕，入室懇曰：祖師別傳事，肯以相付乎?霜曰：莫謗祖師。師曰：天下宗旨盛傳，豈妄爲之耶?霜曰：是實事耶。師曰：師意如何?霜曰：待案山點頭，即向汝道。師聞俯而惟曰：大奇!汗下。遂拜辭。後住龍湖，神異行跡頗多。

靈雲鐵牛持定禪師，太和磻溪王氏子。故宋尚書贄九世孫也。自幼清苦剛介，有塵外志，年三十，謁西峯肯庵剪髮，得聞別傳之旨。尋依雪巖欽，居槽廠，服杜多(頭陀)行。一日，欽示衆曰：兄弟家! 做工夫，若也七晝夜一念無間，無個入處，斫取老僧頭做舀屎杓。師默領，勵精奮發，因患痢，藥石漿飲皆禁絕，單持正念，目不交睫者七日。至夜半，忽覺山河大地，遍界如雪，堂堂一身，乾坤包不得。有頃，聞擊木聲，豁然開悟，遍體汗流，其疾亦愈。且詣方丈舉似欽，反覆詰之，遂命爲僧。

五祖演參白雲端。遂舉僧問南泉摩尼珠語請問。雲叱之，師領悟。獻投機偈曰：山前一片閒田地，叉手丁嚀問祖翁。幾度賣來還自買，爲憐松竹引清風。雲特印可。……雲語師曰：有數禪客自廬山來，皆有悟入處；教伊說亦說得有來由；舉因緣問伊，亦明得；教伊下語，亦下得，只是未在!師於是大疑，私自計曰：既悟了，說亦說得，明亦明得，如何卻未在?遂參究累日，忽然省悟，從前寶惜，一時放下。走見白雲，云爲手舞足蹈。師亦一笑而已。師後曰：吾因茲出一身白汗，便明得下截清風。

若斯之類，方爲親切，而又何其便捷，倘執「大死大活」、「枯木生花」、「冷灰爆豆」、「①的一聲」、「普化一聲 注：①外口內力雷」等。形容譬喻字句，認爲實法，必有事相，則於宗門無上心法，永未夢見在，不值識者一笑。如認此皆是譬喻語，非關事相，亦如癡人說夢，不知夢是癡人也。

然則，參禪悟後人，復修定否?曰：修與不修，乃兩頭語。「不擒不縱坦然住，無來無去任縱橫。」終日著衣喫飯，未曾咬着一粒米，未曾穿着一條線，如飛鳥行空，寒潭撈月，終無事相之可得。若猶未穩，一切法門，皆同實相，自可任意摩挲，不妨從頭做起。臨濟示寂時有偈曰：「沿流不止問如何?真照無邊說似他，離相離名人不稟，吹毛用了急須磨。」曰：還須坐禪否?曰：是何言哉!行住坐臥四威儀中，自然處處會得方可，未可獨謂坐禪方是，亦不可謂坐禪不是，如是悟道人，自解作活計，「長伸兩足眠一寤，醒來天地還依舊。」又有何處不是耶?黃龍心稱虎丘隆爲瞌睡虎，豈偶然哉!又如：

臨濟悟後，在僧堂裏睡，黃檗入堂，見，以拄杖打板頭一下。師舉首見是檗，卻又睡。檗又打板頭一下。卻往上間，見首座坐禪。乃曰：下間後生卻坐禪，汝在這裏妄想作麼?

鐵牛定悟後，值雪巖欽巡堂次。師以楮被裹身而臥。欽召至方丈，厲聲曰：我巡堂，汝打睡，若道得即放過，道不得即趁下山。師隨口答曰：鐵牛無懶耕田，帶索和犁就雪眠。大地白銀都蓋覆，德山無處下金鞭。欽曰：好個鐵牛也。因以爲號。

但石霜會中，二十年間，學衆多有「常坐不臥，屹若株杌。」天下謂之枯木衆。亦非獨謂睡方是道也。玄沙見亡僧謂衆曰：「亡僧面前，正是觸目菩提，萬裏神光頂後相。學者多溟滓其語。」復有偈曰：「萬裏神光頂後相，沒頂之時何處望?事已成，意亦休!此個來蹤觸處周，智者撩着便提取，莫待須臾失卻頭。」此之所舉，須切實參究，不可草草，落在斷常二見。至若禪門之禪定，《六祖壇經》、諸祖語錄，言之甚衆，文繁不引，且錄南泉語，以殿其後。

據說十地菩薩，住首楞嚴三昧，得諸佛祕密法藏，自然得一切禪定解脫，禪通妙用，至一切世界，普現色身，或示現成等正覺，轉大法 輪，入涅槃。使無量入毛孔，演一句經，無量劫其義不盡。教化無量千億衆生，得無生忍，尚喚作所知愚，極微細所知愚，與道全乖。大難!大難!珍重。

《金剛經》雲：「我所說法，如筏喻者；法尚應舍，何況非法。」然則上來所述種種，皆作夢語觀可也。若有作實法會取，即化醍醐成毒藥，言者無心，聽者受過矣。

(摘自《禪海蠡測》)

# 第三章 禪淨雙修調和論

---定慧初修

鹽亭老人門人樂清南懷瑾 著

禪淨雙修，自宋時永明壽禪師提持以來，由來久矣。及禪門衰落後，用「唸佛是誰」話頭，天下叢林，入此話中，終至滯殼迷封者，如麻如粟，於是使參話頭者，如唸佛號，持名唸佛者，亦有如參話頭。雖使二者合流，別創一格，參究不通，可以往生，免至流落娑婆，永沉苦海。然禪門參究之旨與方法，勢將永淪喪失矣(參看《參話頭》篇)。今專言調和之修法。先當明夫《楞嚴經》中大勢至菩薩唸佛圓通章。節雲：

(一)彼佛教我，唸佛三昧。譬如有人，一專爲憶，一人專忘。如是二人，若逢不逢，或見非見。二人相憶，二憶念深。如是乃至從生至生，同於形影，不相乖異。十方如來，憐念衆生，如母憶子。若子逃逝，雖憶何爲。子若憶母，如母憶時，母子歷生，不相違遠。若衆生心，憶佛唸佛，現前當來，必定見佛，去佛不遠，不假方便，自得心開。如染香人，身有香氣，此則名曰香光莊嚴。(二)我本因地，以唸佛心，入無生忍。今於此界，攝唸佛人，歸於淨土。(三)佛問圓通，我無選擇。都攝六根，淨念相繼，得三摩地，斯爲第一。

本章此節，試分作三段：第一段，說唸佛入門之方法。第二段，說唸佛之成果。第三段，說唸佛最高方法，淨念與淨土之關係。必先解決此三前提，而後禪淨雙修之事與理，於以完備。

第一，方法，分念與憶之二途，皆爲定止之學。念又分爲持名與默唸二門。先說念法：(一)十方如來之與衆生，皆具「無緣慈」、「同體悲」之憶念。非獨阿彌陀爲如此。今簡極樂淨土一尊而言，以符淨土宗之旨。修習修土行者，此心執持阿彌陀佛名號，出聲念之，耳返聞聞其聲，眼返觀觀此念，得使念念不間斷，視而不見，聽而不聞，一切言語動作，皆了不相關，如死如癡，專此一念。(二)念得專一，用功既久，此心念佛之一念，默然在心，雖不著意起念，而自然在唸。到得此時，修學行人，往往心雖在唸，六根緣外之境，仍可作爲。如此佛亦在唸，其他散心，亦可爲用。自以爲至於勝境，實則已成「老婆念」，不足論也。何以故?因此時在唸佛之念，爲獨頭意識發起作用。第六意識，仍然波動，有何用處!必須要將六根收攝，歸此一念，意識不行，念方專一而得真純，此爲唸佛法門之要髓也。如何稱爲憶佛?憶者，與念有別。念猶是粗，憶則爲細。念是第六意識在用。憶則此之種子，已種於八識(阿賴耶)田中，根深柢固。故大勢至菩薩，以母之憶子爲喻。世人母之憶子，雖無口號心思，而此心耿耿，坐臥不安，片刻難忘。如儒家所謂：「必有事焉!」誠敬之極也。憶之爲象，菩薩已用善法言之矣。今復不惜眉毛，以衆所習知之惡法爲喻。此事必要如求名求利，念念孜孜，片刻不忘；乃至如男女戀愛，永綰相思之結，心心相印，靈感互通。如第六代達賴喇嘛之情歌雲：「入定修觀法眼開，啓求三寶降靈臺；觀中諸聖何曾見，不請情人卻自來!」又云：「靜時修止動修觀，歷歷情人掛眼前；若把此心移學道，即生成佛有何難?」若能如此如此，依法深入，則由念而入憶，即由粗而入細。如此久久，念憶工深，不必着力，自如有事拳拳服膺，若有物在心，團團不化。或在現在，或在未來，忽爾此憶之一念，頓時開發，如洞開無物。此心此身，脫焉如忘，所謂花開見佛，自然不假方便，常光互接，入於淨土佛之心中。此中微妙，非言可詮，惟到時自知耳。若以散心念佛一聲，或唯具一信願深心，臨終亦必可往生，惟品位有別耳。

第二，唸佛成果，以淨土爲極則。淨土亦分爲二門：(一)唯心淨土門。(二)實有淨土門，皆爲觀慧之學。先釋淨土：土之與地，在理爲表持種之義，在事爲實質土地。淨者，爲對染說。粗則一切惡法，如貪嗔癡，人我是非之念(具如《百法明門論》所云)，皆爲染污之法；細則善見法執，亦爲染法。如得至上節所述心開念寂，心身兩忘，忘亦不立，空亦不見。無物無心，離諸二邊對待之見。對待不立，絕待之體現前。了了分明，常寂圓明。到得此時，自己此心，合於如來藏體。唯心淨土，不待他求。反觀世間，猶如夢中事。即此穢土世界，亦立轉成淨，無一而不自在也。到得此時，此心淨土現前，與十方如採接法性流矣。方能切實正知正見，西方極樂淨土，亦同此性。且復知確有實在國土之存在。欲願往生，即不移一步到西天，如壯士伸臂頃，即生彼土，與諸佛菩薩，同遊寂止之門。不但往生可必，淨土西方，亦可應念就我，因法本無來去也。

心體離念，爲無生法忍。唸佛入於佛心，相接合流，專一精誠，是謂因地。心開意解，一念不生，入無生忍。大勢至菩薩，以此行門成就，復來此土，傳茲勝法，攝一切衆生，歸於淨土者，具如上述。

第三，最高淨土方法。修習行人，到得此境，猶未爲圓。必須不稍放逸，莫自得少爲足。於一切時、一切處， 收攝六根，不使外馳。保養前之淨念，心心無間，長住淨土之境。「一念萬年，萬年一念」，即爲入淨念之三摩地(大定)。故菩薩之於圓通法門，無有選擇，而亦不必選擇矣。

如淨念現前，不加精進，如擊石火，如閃電光，稍縱即逝，故曰不放逸心所。精進無間，此之謂也。到得行滿功圓，不修亦修，修亦不修，佛佛心同，了了無可說矣。

此義既明，參禪與唸佛，何以能調和耶?若唸佛人，持現前一念，往生淨土，則唸佛參禪，於此分途。若唸佛與參禪，無論提一句話頭，或持一句佛號，但於一念過去，後念未起，此之中間，一覷覷定，即二者同途，了無差別。所謂前念已滅，滅不追往，後念未生，未生不引，當前一念，既前不著邊，後不落際，當下即空。此之境界(此無一空之境界，姑以境界名之)，在淨土爲唯心淨念之開端；在參禪爲三際斷空，明見此心之初曙。到此無論參禪或唸佛，即心即佛之事理，於是可明。然尚未盡其妙，以佛具如來藏全體之大用，若止於此境，猶爲小果所詮。參禪者，若以此爲至，更無餘事，無怪其不知如來藏中，妙有願力之全體功能也。唸佛者，止守此淨心一念，不知如來藏中之大機大用，無怪其不識法界無邊，頭頭是道。

雖然，一落言詮，法身亦墮，嘮叨多嘴，不若珍惜尾毛。「盡回大地花千萬，供養彌陀淨土身！」我願如斯，復何言已。

(摘自《禪海蠡測》)

# 第四章 觀無量壽佛經大意

---定慧初修

淨土三經的高下

一提到聲震東方佛土的淨土宗，我們馬上就會想到名揚幾千年來的阿彌陀佛，以及佛教徒們愛唸的《阿彌陀經》；至於淨土三經的其餘二經——《無量壽經》、《觀無量壽佛經》的光彩卻似乎被《阿彌陀經》所掩蓋。

同爲釋迦隨緣敷演的經論，也有鐘鼎山林之分當然，除了—分（上穴下目）不可測的運數之外，還有一些現實的客觀因素。

《阿彌陀經》所舉示的只一個「執持名號」，再加上「—心不亂」，臨命終時就可乘風歸去，飄向蓮花池 畔，倘徉在鳥語花香之間。這種言論，不但動聽而且引人入勝。

至於早在曹魏時期傳人的無量壽經，當然也包含了淨土修持的無上法門，和彌陀經同樣言簡意賅。雖然它修持的重點同樣是「執持名號」，但對於極樂世界的來龍去脈、風土人情還作了一番詳盡的介紹，或許因此，在行持上反不如彌陀經予人以濃縮深刻的印象吧!

再看劉宋時代傳人的《觀無量》壽佛經，整本經的重點在於十六種觀想法門，涵蓋了大小二乘、顯密雙融的修持，堪稱極樂要道。然而行行復行行的十六道門戶。不免使人敬而遠之。

於是，只靠一聲阿彌陀佛便了事的阿彌陀經，就好像是一本萬利的如意算盤而大受歡迎了。果然這把算盤比較靈光嗎?且讓我們從淨土宗的興衰概況看起。

唐宋以前大概經濟思想尚未發達，修習淨土的多半肯老老實實地作工夫，觀無量壽佛經的十六種修觀的方法，當然也是他們把本修行的柱杖，從神僧傳、神尼傳、高僧傳以及其他史料中我們不難看出他們的虛心篤行。

或許是天道好還，或許是自求多福，他們的耕耘終於獲得了成果。魏晉南北朝時期，不僅淨土宗，其他各宗各派的修行人，即生證果的也都有相當可觀的數字。

唐宋以後，美麗的禪宗大興，人們好逸惡勞，禪 宗裏的口頭禪曰漸滋長，淨土裏的口頭佛也逐漸蔓延。到了今天，阿彌陀佛的聲威不僅時歷千餘年，而且廠被海內外。阿彌陀佛四個字好像成了萬靈丹。「只要念句佛號，罪業即可消掉，死後極樂報到。」本着這種觀念，阿彌陀經大行其道，阿彌陀佛如果有靈，不知是喜是憂?

《阿彌陀經》真是把如意算盤嗎?可以說是，也可重以說不是。

當然，它所標舉的方法非常簡單，只要「念阿彌陀佛」就行了，但是要念到一心不亂，心心念念都掛着阿彌陀佛，唸到茶裏也是它；飯裏也是它，這件事容易嗎?我們不妨試一試，一試之下我們不難發現這顆心的交情之廣，好客之深，心裏雜念一波未平數波又起，要想「萬緣放下，制心一處」「萬年一念，一念萬年」地念着阿彌陀佛怎麼做得到?

看來簡單的阿彌陀經，修持起來竟然如此棘手，那就再看看<十六觀經》吧!-要用這顆雜念紛飛的心把虛無縹緲的極樂世界觀想得「如於鏡中，自見面像」，又怎麼做得到呢?

許多人以爲修「淨土」，只要有口無心地吟吟佛號就行，果真如此；觀無量壽經的「十六觀」這套複雜的修法就不會誕生，華嚴會上普賢菩薩也就不會引領大大小小數不盡的菩薩們迴向淨土，以爲華嚴海會圓滿的謝幕曲。由此可見這座世外桃源頗有一番道理。

禪、唯識、淨土

這就牽涉到禪淨雙修以及唯識的問題了。在佛法修持中這是個非常重要的課題，將來再作專題討論。目前只針對要點作概要性的介紹，以爲修習淨土的人們作個參考，並有所警覺。

既然我們想從這娑婆世界往生極樂淨土，又想瞻仰阿彌陀佛的丰采，我們就必須知道什麼是淨土，什麼是阿彌陀佛。有了正確的認識，修行起來纔不致演出認賊作父的笑話，也纔不會走錯了路而人於魔道。就好比我們要尋找一位自幼失散的親人，雖然難免記憶模糊，但是至少要有個大概的輪廓，否則茫茫人誨中，何處覓得?這一步和禪有密切的關聯，和撣宗裏「唸佛的是誰?」「生從何處來?」「死往何處去?」「主人公何在?」等認識可以說是息息相關。所謂「不見本性，修行無益。」不但是禪門的圭桌，同樣也是淨土的準則。對這一層有所體認後，對修行的要領纔能有所契入。功夫下了，也纔不致像肉包子打狗，有去無回的沒個消息。

其次，同樣重要的，是必須對我們「曰用而不知」的心有個進一步的瞭解。穿衣喫飯是這顆心，成佛作祖也是這顆心，它能下地獄，它能昇天堂，它能出凡人聖，它能化腐朽爲神奇。這一步除了禪理外，還必須深通唯識。雖說唯·識是後期·佛學，但它卻是作工夫的絕妙指標，沒有了它而想證果有成，真可說是難之又難了。因此，以無相爲宗、無門爲門的禪宗也要以楞伽經印心，當然淨土宗同樣也少不了唯識的助陣。

爲什麼唯識如此重要?簡單說，佛法是要人成佛，至於人所以能夠修成佛就在於人「心」即是佛「心」，而人所以不同於佛，也就在於「人心」有別於『『佛心」。同樣的心，爲什麼會有凡(人)聖(佛)的不同，怎麼樣才能超凡入聖，轉人心爲佛心?

唯識就針對這顆神祕的心作了種種現象、功用、實質、轉化等多方面的精細探討。唯識把我們凡夫千變萬化的心稱爲「識」，把『『識』』又分成八大類——眼、耳、鼻、舌、身、意、末那、阿賴耶等八識。至於如來那顆變而不變的心王則別稱爲般若，爲菩提，爲涅架，又名「大圓鏡智」。

譬如參禪的有時參到了無何有之鄉，唸佛的有時唸到了一念不生，甚至佛號都提不起，觀想的有時把佛像觀得清清楚楚，乃至於觀到佛即是我，我即是佛，儘管以上這種定境持續上好幾天，甚至於喫飯、睡覺，都仍然處在這種定境中，但必須要知道工夫到了這一步，也還是沒有脫離意識的圈子。

我們如何從這種意識的境界超越到本體的天地，如何再進而發揮它的功用，以致於旋乾轉坤（學禪的與主人翁合而爲一，修淨土的立地證淨）。有趣而耐人尋味的是這關鍵仍在於意識，「轉其名而不轉其實」（參考下節《觀想和唸佛》以及後面對「正受」的註解），就是六祖對轉識成智這步神功所作的簡單而又明瞭的註解。多少有志於此道的學者對着《六祖壇經》，都只注意到「菩提本無樹，明鏡亦非臺」這些花邊小語，至於工夫上的座右銘卻往往一掃而過，真使人不禁有「曲高和寡」之嘆了。

如果不通唯識的學理，不在意識上下番踏踏實實的靜定工夫，則不僅大乘門中沒有我們立足之地，就連小乘的成果也是可望而不可即的。

觀想和唸佛

非常簡要地介紹過淨土和禪宗、唯識的關聯後，讓我們看看觀無量壽佛經的主旨。

淨土三經中的其餘二經都是以「執持名號』』爲主。也就是平常人所謂的「唸佛」法門。至於這部「觀無量壽佛經」則以「觀想」佛像、佛土爲入門法則，其實這也是一種「唸佛法門，但是一般人們對「唸佛」、「觀想」都沒有透徹的瞭解．所以就莫名其妙地認爲阿彌陀經的「唸佛』』簡而易行，觀無量壽佛經的「觀想」繁而難入。

爲什麼「現想，」也就是「唸佛」？下面將就經文裏的觀想法門陸續加以解說。

這部經裏介紹了十六種觀想的方法，所以也有別稱爲(十六觀經》。

提到「觀」字常會被人誤以爲是用眼睛看，其實這裏的觀是指用心眼看，也就是在第六意識中呈現出影像。所以唐代以後在『觀」字下加一個「想」字，就成了「觀想」。

我們舉個最淺近的例子，一個導演在安排一場戲劇之前，或者一個畫家在揮毫一幅作品之前，腦海中已經浮現丁一個意象，一種構想，這種情形可以說是一種最初步的觀想境界。

通常我們只要一提到某位最鐘意的電影明星，或者自己最懷唸的親人，腦海中即刻就會盪漾出他們的音容。但是，要我們觀想菩薩們的慈顏，胸中卻空空如也。

這是什麼道理?—想之下，原來是從未見過菩薩的模樣，難怪觀想不出來了。這種唯物觀點的論調當然也言之成理，不過佛法唯心的觀點卻不以爲然。

佛法的唯心觀不同於西洋哲學的唯心論，西洋唯心的心並未超越心理的意識，而他們所研究的心理範圍，始終還在佛法的第六意識中打轉轉。譬如他們的潛意識、第六感都屬於第六意識中的獨影意識；至於最近「超心理學」的研究，也仍未脫離第六意識的範圍，雖然偶爾碰到一點第八識的外圍的外圍，但他們還只在發現問題的階段。至於發展成一套稍具系統的理論，則尚須長時間的努力.。

至於佛法的唯心觀則氣象萬千。譽滿全球的六祖在徹悟之後曾說了幾句話，我們姑且拿來做佛法唯心的簡要說明。「何期自性本自具足，何期自性本無動搖，何期自性本不生滅，何期自性能生萬法。」從這個觀點看．佛法唯心的心涵蓋了心理、物理，有如萬化之總源。所以諸佛菩薩乃至諸佛世界原本都在我們心量當中，也都包含在我們白性的功能裏。但是爲什麼我們睜開眼，看到的只是這娑婆世界的種種，閉起眼，又是烏漆一團?諸佛菩薩、清淨國土的芳蹤怎麼絲毫不見呢，很簡單，這就是「近朱者赤，近墨者黑」的道理。(至於能近朱，能近墨，能赤能黑的並無動搖。)我們曰常都把自性功能消耗在綿綿密密的塵勞妄想上，這股精力的投資又換回一串串的惡習。由於這些世間業氣(業力習氣)的混擾，諸如財、色、名、利等惡勢力就把菩薩們擋駕到腦後。正所謂「舉世皆從忙裏老，幾人肯向死前休。」只要我們心平氣和，對於自己諄諄善誘，從「少私寡慾」(戒)「寧靜致遠」(定)上着手，這些迷途的羔羊終會良心發現，把菩薩請人中堂，而返璞歸真(慧)。從此我們就可「隨心所欲不逾矩」地來一番逍遙遊了。

說到這裏．我們可歸結出彌陀經、(觀無量壽佛經》所以要我們唸佛號，或觀佛像，無非是藉此使我們心猿意馬的第六意識(凡犬曰常的心境)先做到制心一處，轉成五分別的「妙觀察智」。而後再把第六意識的根根——第七識(我執)轉成「平等性智」。做到了這一步，才能談得到入定；至於人我雙亡，真淨土的呈現則必須把第八識再轉成「大圓鏡智」了。(概言之，戒是對前五識和第六意識而言，定則對第七識而言，慧則對第八識而言。)至於如何觀想，如何轉識成智，講解經文時會再加敘述。

大道廢有仁義

在進入經文前，還有一點值得一提的，就是釋迦當時的時代背景，和孔子所處的春秋戰國有許多雷同之處。從三藏十二部的記述中我們可以看出不少印度當時「臣弒其君，子弒其父」的事例。對於這個時代問題，釋迦和孔子不約而同地主張要以教化來對治，所不同的是釋迦比孔子更重於人心的轉化，而且對這萬惡之源，也是衆善之本的心作了一番更深入更徹底的探討。因此佛家除了有五戒、十善等(相當於儒家的禮和人倫規範的禮儀)勸告，主要精神還是在於心地法門的揭示。爲了了此心事，爲了善用心力，因而不厭其詳地演出天台止觀、密宗觀想、撣宗參禪、淨土唸佛等多門方便。這本經就從一個「子不子」的事端而引申到十六種觀想的解脫法門。

說到這裏，不期然又想起了老子的「大道廢有仁義，慧智出有大僞，六親不和有孝慈，國家昏亂有忠臣。」現在且看正文。

耆闍崛山也就是釋迦拈花微笑的靈山，當時參加此盛會的除了常隨衆一千兩百五十人以外，還有三萬兩幹位菩薩，曾爲七佛之師的文殊師利菩薩爲此會的首座。從釋迦一向隨機施教的教育態度看來，這部觀無量壽經是以大乘爲主。但是許多學佛的都往往把淨土宗看成愚夫愚婦的玩意，真使人啼笑皆非。

據說有位誨人不倦的老師，別具隻眼，多生以前就看上釋迦，料準他異曰必有所成：因此生生追隨釋迦的左右．專門和他作對，以「餓其體膚，勞其筋骨，苦其心志。」在釋迦成佛的這一生，這位偉大的老師扮演了他的堂弟調達——提菩達多這個角色。

印度當時有個小國叫王舍，王舍國的一位太子阿閉世和調達私交甚篤。這位太子聽了調達的唆使，把王舍國的國王頻婆婆羅；也就是他自己的父親幽禁在七重密室裏，不準任何臣子前往探視。王后韋提希和國王二人伉儷情深，每次會面時先洗過澡，拿酥蜜和置塗在身上，同時把葡萄汁藏在裝飾品裏偷偷帶去給國王。國王喫飽後漱了口，感慨萬千地向着閹崛山，對世尊遙致禮敬：「世尊，您那神通第一 的徒弟大目犍連是我的親戚，請您讓他發發慈悲，來傳我八關齋戒。」

目犍連即時運展了神足通，一眨眼功夫就到 國王的禁室，傳授八關齋戒，釋迦同時派遣富樓那爲國王說法，如此經過了三個星期．國王吃了I蜜，聽了難得一聞的佛法，因此氣色和潤，精神舒暢。

過了些時，阿閹世王問看門的侍衛：「父王現還活着嗎?」侍衛說：「王太后身塗l蜜，瓔絡盛漿，供上王食用。目連、富樓那從空而降爲王說法，我們無法阻擋。」

阿閹世一聽大怒：「母親竟與賊王爲伍，當然也是賊黨，沙門更是可惡，幻惑咒術使此惡王多曰不死。」於是拔劍而起，想殺害他的母親，此時幸而有月光和耆婆兩位聰明多智的臣子同時對王作禮；「大王。我看婆羅門教的毗陀論經上記載，從劫韌以來許多惡王爲了貪求國位，殺害了自己的父王，這種事例有一萬八千多件。卻從來沒聽說過無道而殺害了自己的母親。大王如今要做這種傷天害理之事，是粗暴賤民的行爲，有損我們貴族名聲，臣等實在不忍預聞，我們只好就此求去了。」兩位大臣說罷，以手按劍行禮而退。阿閹世驚怖惶懼地對耆霄婆說：「你不顧我了嗎?」耆婆說：「大王，千萬不要殺害您的母親。」阿閹世聽了，即刻懺悔求援，收起寶劍；不再殺害他的母親。對內宮下令：「將王太后閉置深宮，不準出來。」

韋提希被關在深宮，滿心憂愁，形神憔悴地向耆閹崛山對佛作禮：『如來世尊，從前每逢我煩憂時，您總是差遣阿難來慰問我，如今我遭此厄難，無法親見您的德容，希望您能派遣目連和阿難來看看我。」祝禱完畢，淚下如雨，遙遙向佛作禮；頭還沒抬起，世尊在耆閹崛山已經知道了韋提希所動的心念，隨時差遣大目犍連和阿難乘空而往。釋迦也同時從耆閹崛山消逝，出現於深宮中。

韋提希禮拜完畢抬起頭，看見世尊釋迦牟尼佛坐在百寶蓮花中，身敢紫金色光，自連侍於左，阿難侍於右；釋梵護世諸天在虛空中普雨天花以爲供養。韋提希一見世尊就取下寶珠等裝飾，五體投地悲泣道：「世尊，我前世造了什麼罪業，生下了這麼個不肖的兒子!世尊，又爲什麼因緣竟和提婆達多牽扯上關係，希望世尊爲我解說消除煩惱的大道，我如今只想求道，再不希罕這閻浮提濁惡世界的一切虛榮在這世界上，到處充滿了地獄、餓鬼、畜生等不善之類的行爲，但願我未來聽不到惡聲，看不到惡人。我現在向您頂禮，衷心懺悔，希望您能讓我看到清淨佛土。」

世尊從眉間放出金色光輝，普照十方無量世界而後金光返至佛頂，化爲金臺，廣大如須彌山，十方諸佛淨妙國土都普遍呈現其中。

眉間放光屬報身神通；頭頂放光屬法身神通；脣嘴放光屬化身神通。

從眉間放光還至頭頂，這是工夫境界，也可以謂 是自性功能；就密意而言，這些神通是生理功能的發 揮，只要我們身上的業力轉化，就可變化自如。中國的道家也早有「人身爲一小宇宙」的看法。

現在讓我們瀏覽一下由釋迦心力的感召，在他身上所呈現出各方善行所造成的佛國世界。 有些佛國一跟望去全是琉璃珠寶，有些佛國漫無邊際的蓮花，有些佛國清華絕倫有如自在天有些佛國就像面光滑的鏡子，十方清淨國土都在其中呈現，如此無數無盡的莊嚴佛國都清晰的顯現。

韋提希一一觀覽之後對佛說：「世尊，這些佛國雖然處處都清靜光明，我卻最鐘意於阿彌陀佛的極樂世界，希望世尊能教我如何思維修持，如何得到正受，以便往生淨土。

「思惟」在禪宗而言就是「參」，參究無明煩惱、妄想雜念自何方來?往何處去?除去這些綿綿密密的雜思亂想，我到底是個什麼東西?「動念」和「無念」之間那恆常不變的「佛性」「真心」在哪裏?在我們身上，還是在我們心裏?如何悟入?如何保持?這一點在前面「禪、唯識、淨土」裏也曾約略提到，至於詳情以後將另作專題討論。

總之，般若智慧即由思惟修持而來。

「思惟」在淨土宗而言就是「唸佛」。表面看來，唸佛和禪宗的思惟似乎是兩回事，因此數不清的淨土行者都以爲一心一意的念着佛，把佛念來了，往生淨土就算了事。殊不知把佛唸到了眼前，佛還是佛，我還是我。殊不知往生極樂固是「往生」，往生娑簍小一樣是「往生」?殊不知往生琉璃宮殿後還有一段大事因緣。這一段和撣宗乃至其他各宗的最終極旨叫說毫無二致，究竟是什麼?講到第十四觀「上品上生」時，經文中會有明白的揭示。

和「思惟」(慧)同樣重要的是「正受」(定)。梵文：譯音爲三昧，也就是禪定的意思。觀經玄義分曰：「言正受者，想心都息，緣慮並亡，三昧相應，名爲正受。」一般人依文解意，提到人定，就想到不喫不喝，一閉眼再一睜跟就已物換星移，春去多時了。再加上佛法中常有「去妄想」、「四大皆空」等說法，於是許多學佛打坐的上了座就有意無意地想求一個「空」，在心境上又加(求空)又減(息念)地亂忙一通，忙了半天結果是「修道者如牛毛，成道者如麟角。」讓我們看看大乘義章十三對禪定(正受)如何解釋：「離於邪亂故說爲正，納法稱受。」這可以說是對禪定的一個很好的說明。所謂「離於邪亂」，說通俗點，就是清明、純淨；「納法」的「法」則包括了世間、出世間的一切理、一切事。由此我們可知「禪定」(正受)，不一定是「耽空住寂」，也不一定是空空洞洞的什麼都不知道。只要「離於邪亂」，「物來則應，過去不留。」則不論上座用功，或曰常處事，都算是處在定中。

關於這點，我們還可以參考唯識上特別提出的「五遍行」——作意、觸、受、想、思。這五種心的作用在任何時間、任何地點都永遠存在。或許有人會說瞎子對光線沒有感「受」，但是他眼前黑洞洞的就「受」；至於神經麻痹的人，他那麻痹的部分也多少點麻木的「受」。人了定則有所謂百千三昧，也就有成千成百各種不同的定境(正受)。除了「受」，其他四種心的作用都存在各種凡聖的境界。但是一般學佛的通常都以爲作意、觸、受、想、思這五種心的作用只是凡夫的妄想境界，殊不知成了佛的般若境界仍不離這「作、意、觸、受、想、思」。至於從凡夫修煉成佛陀的憑藉也不外就是「作意、觸、受、想、思」這五遍行。那麼歷盡於辛萬苦成了佛，和芸芸衆生之間有什麼不同?曰常修行用功，和任意浮沉又有什麼不同?這是修行用功非常重要的一個觀念問題。認清楚了，「鬱鬱黃花無非般若，青青翠竹悉是法身。」行、住、坐、臥都是修行；認不清的話，雖然唸佛、打坐，也只是妄想。

我的禪宗心法老師袁先生曾說了一句名言：「知妄想爲空，妄想即是般若。執般若爲有，般若即是妄想。」換言之，如果能作得了身、心的主；遇到事情該提起時就提得起(用)，該放下時就放得下(空)，這就是境界般若(物來則應，過去不留）否則，像我們平常，頭痛不能叫它不痛，腰痠了不能叫它不酸。不但作不了身子的主，連自己的心念都管不住。經常胡思亂想，甚至不知到底想些什麼；知道了亂想的無謂，卻怎麼也停不住。許多損人不利己的事就這麼糊裏糊塗地做了出來，因此「至可憐愍者也衆生」——就成了釋迦的口頭語。

其實，凡聖所不同的就在於前者迷糊而隨境流轉，後者清明而超然物外。中國道家說了句很美的話「神仙無別法，只生歡喜不生愁。」和佛家的正受可以說有異曲同工的會意之妙。

這麼看來成佛豈不太尋常?的確，平常心就是道，最平凡的也就是最不平凡的。如今要這羣念念在「不平凡」上打轉的我們，收回「放心」，歸真返璞地 做到「和光同塵」的平凡境界，真是談何容易!因此 ；古人有云：「成佛作祖乃大丈夫行徑，非帝王將相之所能爲。」於是佛家就爲此提出了種種修行法門，諸如：唸佛、止觀、參禪、觀想等等。

懂得了這層道理，學佛修道的行者無論在曰用行事或上坐用功時，才知道如何心平氣和地陶化這 ，顆野馬塵埃之心。久而久之，他們自會「無事不登三 寶殿」。再度出現時卻是「水月道場，空花梵行。」的另一番景象了。

韋提希一語問出三藏十二部的重心所在——「思惟」「正受」，世尊不禁破顏微笑，即時從口中放出五色寶光，灑照到頻婆娑羅王的頭頂。

這纔是真正的灌頂；記得引導我學禪的大師——袁先生曾說：「諸佛菩薩隨時都在給我灌頂， 也時時給他們灌頂。」不明理的人聽了不是以瘋狂視之，就是迷信地想入非非。其實這是功夫境界，本身自性放出的光和如來的光，光光相照，不就是互相灌頂嗎?

這個時候，大王雖然被幽閉在禁室裏，「心眼」卻無障礙，遙遙地望見世尊；五體投地施以禮拜。見地、功夫自然增進，立刻修成了阿那含，進入了初禪之門。

平常打坐時心裏風起雲湧的妄想，乃至於妄想不起了，心裏還有一個「空」的「念頭」，這都屬於「心障」。

至於眼前黑洞洞的一片無明，就是「眼障」的緣故，如果用功到忘身，而進入非肉眼所見的清淨無邊之境，就是眼無障的一端。

我們所以不能成道，就因爲心、眼有障，如果心、眼障消就能見佛，也可以說是初人明心見性之門了。

這時候世尊又對韋提希說：「你知道嗎?阿彌陀佛離此不遠。」

《阿彌陀經》上卻說：「從是西方，過十萬億佛土有世界名曰極樂，其土有佛號阿彌陀。」

這兩種說法那一種纔對呢?對我們這羣凡夫俗子而言，阿彌陀佛無疑是遠在天邊。有朝一曰乘上人造衛星，來個太空漫遊，也不見得能找到這西天的樂園。那麼世尊何以又對韋提希說「阿彌陀佛離此不遠」?這和某些宗教所說「道在我們心裏」是同一個口吻，也就是「道不遠人，人自遠遣」的意思，只要我們心地上是一片淨土，阿彌陀佛自然顯現，要怎樣心地纔會是一片淨土呢?這就必須要修持淨業了。

接着又說：「你現在留心看看『淨業』修成，生於彼岸的人們具備了些什麼條件，我概略地爲你介紹一下，也好讓後世想往生極樂的人們有個典範」。

通常我們一看到有人做了樁壞事，就會脫口而出，「造業!造業!」學佛之後，看到某人不太順眼，「業力深重」這頂帽子就送了出去。

其實學佛的也個個在造業，阿彌陀佛如果不是「業力深重」，西方樂園就不會出現。這話怎麼說呢？

我們再看看六祖——「衆生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學．佛道無上誓願成」。這四弘誓願不也是一股強烈的業力?

其實「業」也就相當於事業之業，善的是善業，惡的是惡業；造業並不一定是「造孽」。人們不造善業，就不可能成佛，成了佛不造善業就不可能普度衆生。

法藏比丘以一國王之尊，拋卻了榮華，離棄了富貴，動心忍性地行人所不能行，忍人所不能忍。成就了「爲天地立心」這至高無上的成就之後，又流露出「爲生民立命，爲萬世開太平」的偉大精神；立下四十八條大願，爲受苦受難的人們創建了一處非言語所能盡其美妙的樂園——極樂世界，廣攬天下同好，無條件供應各人精神或物質方面最美好的需求。我們不得不承認這是一項豐功偉「業」。這座樂園的大門永遠是敞開的，只要我們「淨業有成」，這片淨土即可呼之而來。

「淨業」到底是什麼呢?

釋迦說：「要想往生，必須修行「三幅」：首先要孝順父母，尊敬師長，慈心不殺，行持十善業」。

俗語說：「萬惡淫爲首，衆善孝爲先。」這是中國文化的基本精神，而釋迦舉示學佛淨業的第一步恰好也是「孝、敬」，由於這個基礎觀唸的相同，因此佛教進入中國，一拍即合地融人大漢文化，而後再放射出中國佛教的絢麗光彩。

至於後世理學家攻擊佛教的首項罪狀「無父無君」，則不免使人有哭笑不得之感。

其次，要受持三皈一皈依佛、皈依法、皈依憎、具足衆戒，不犯威儀。

「戒」相當於中國《禮記》中的「禮」；佛家分劃得更詳盡，依各人修持程度面慚次分爲五戒、沙彌(尼)戒、比丘(尼)戒、菩薩戒等。

威儀則相當於中國儀禮之儀。

「最後，要發菩提心，深信因果，讀誦大乘，勸進行者。」

在佛教界裏我們經常聽到「發心」這心眼，「發心」成爲佈施行善的代名詞。其實「發心」的正宗意義是「發菩提心」。也就是「發道心」的意思，除了自己明心見性外，還希望並幫助每個人都求得無上大道而自在逍遙。講得明白點，我們可以說它是「自度度他」「悲智雙運」的大道。這是佛法的中心所在，也是佛法追求的目標。

至幹大小乘佛法的理論基礎則建立於三世因果六道輪迴上；儒道兩家也有這種觀念，所不同的是儒家的三世乃謂「祖父、父親、兒子」這層人世間的三世關係而言，如易經上所說「積善之家必有餘慶，積不善之家必有餘殃。」而佛道兩家則更徹底地探究到每一個生命的過去(前生)、現在(今生)、未來(來生)這一層的三世因果關係。

上面所講的三件事就叫做「淨業」，它們是過去、未來、現在三世諸佛淨業成就的主要原因。 如果我們說得廣泛些，一切修行的法門都包括在淨業當中，而淨業也可以說是學佛的目的。雖說薴佛門是片智慧的園地；但修行福德也是不何缺省少的—環。修福所以重要，除了「普度衆生」這個原因外，「福」「智」二者相輔相成也是個重要因素。多一分智慧自然會多行一分善事，多增一分福德；多行一分善事多增一份福德，也自然會多增一分智慧。道家對此有相同觀點，於是有修滿若干功德才能成某種的說法。

因此．如果我們見地；功夫尚未純熟，則不僅代表我們智慧資糧的欠缺，同時也代表我們福德資糧的不足。有鑑於此，我們應當力求懺悔，在「正心、誠意、修身、助人」上多多努力。

釋迦接着對阿難及韋提希說；「你們注意用心聽，我現在爲未滅一切煩惱衆生講說清淨業。韋提希問得真好，阿難，你要把些道理記住，並照着去做，將來好爲衆生們宣揚這修行要門。我現在教韋提希及未來一切衆生，看到西方極樂世畀．因佛力的幫助。就好像照鏡子一樣清晰。看到那裏種種極其美妙的樂事」心中自然充滿歡喜，即時悟到無生法忍，而切斷妄念。你目前只是個凡夫，心裏摻雜了種種雜惡的想頭、習氣，因此無法得到天眼通，不能隨意看到想看的東西。諸佛如來經過修持，有特殊的能力所以能夠使你一飽眼福。

韋提希就問：」世尊；，如今我因佛力的加持，看到了淨土；但是如果您過世以後，那許多濁惡不善，受到八苦煎熬的衆生們，要怎麼樣才能見到阿彌陀佛的極樂世界?」

釋迦說：「你和其他衆生都應當專心繫念一處地想着西方淨土。」

「專心繫念一處」是修行作工夫的絕對指標。但這「一處」卻不是指某一固定處所，許多傳授觀想的都教人們把明點或其他佛像觀想在身上的某一部位，或者觀想在頭頂上的虛空。這種初步的辦法不能算錯，但卻只適合某一部分人；因爲各人生理、心理稟賦的不同．所以觀想處所的部位也因而不同。

普通人的觀想，固然要專心繫念於所觀想之處，但這一處卻不要擺在身內，也不要擺在身外。譬如觀想菩薩，只要意境上維繫着菩薩的影像就好，不要有意的把菩薩觀想在什麼部位。

現在釋迦要我們觀想西方極樂世界，對這未謀一面的樂園，我們從何想起呢?讓我們看看釋迦作何說法。

衆生們差不多個個都有眼睛，也都看過太陽，所以第一步釋迦要我們端身向西正坐，留心觀想一顆像懸鼓般將要下山的太陽，使心念就定在這影像上在觀想這顆太陽的同時，難免心裏還有其他雜念出現，不要介意，也不要理會，只要儘可能使太陽的影像存留在心念上就好。久而久之，雜想越來越少，太陽影像就越來越清楚。最後不論開眼閉眼，這顆太陽都清清楚楚地呈現在心中。這就叫做「曰想」，也就是「初觀。」

意念中的「曰輪」生起後，就觀想而言只是「生起次第」，到這一步，還必須再把」曰輪」乃至整個身、心都空掉，纔算進入「圓滿次第」。初觀成就了以後，下面的觀想就都輕而易舉了。

看到這淨土法門的第一關，我們可以一提戒律禁嚴的律宗。律宗的首要宗旨?在於斷除財、色、名、食、睡等五種惡習。在對治「睡欲」的戒律中很巧的，有一條是睡前必須謗諦觀曰輪，進一步再使這顆曰輪始終保持在睡夢中。這步功夫純熟子，睡覺時就頭腦清晰，不再迷迷糊糊地亂動念頭，如此，時間雖短，卻能得到充分的休息。

至於密宗，有部《大曰如來》的經典，所傳述的修法，也是以「觀曰」法門的原理爲主，配合性相的學理，再揉合一些當時印度的類似法門而成。除此，密宗還有「修明點」的方法。道家也有久視太陽的訣竅。

但是我們都很熟悉《金剛經)上的一句話——「凡所有相，皆是虛妄。」修道不是要去妄想的嗎?何以各宗各扼都不約而同地提出了這種「看吧」的修持』因爲藉着「曰輪」、「明點」的一點幻光，觀久了，定住之後，就會引發出我們本性的光明。到了這一地步，我們會覺得和光(非曰、月等世間的光明)打成一片，「光即是我，我即是光。

此時雖然我們和自性光明融爲一體，但要明白這片光明仍是一種現狀；是本性功能的一端，如果以爲這樣就算見到了我們圓明清淨的自性．那纔是大無明。(無明如果就「事』』而言：閉起眼睛黑洞洞的看不見東西；牆壁一擋，又看不見後面的東西。就「理」而言：凡是沒有悟道，沒有證覺菩提就叫無明。)

在進入經文「第二觀」之前，有一點要特別提起大家注意的，修習觀想的過程中常會有「眼通」的現象發生。初期還不是真神通，雖然有時能正確地預先見到將來的事情，也能清楚看到好久以前的故事，但這只是氣脈將通未通前在視覺方面所引發的特辨功能。如果沉湎在這一步境界，玩弄起這種小眼通，當然就無法「專心繫念一處」地繼續用功，無上道果又怎麼可能求得?因此，修觀想的用功到這一步，切要注意，必須戒除眼通，把眼前影像空掉。如果最初沒有辦法把眼前的影像空掉，最起碼必須守住「視若未睹」「置之不理」的原則。久而久之，幻相就會隨我們的心意而不見蹤跡。至於參撣的有所謂「佛來打佛，魔來打魔。」雖然不限於這層道理，但是和這個道理也有關係。

「日想」的初觀成就之後，下一步——第二觀是「水想」，第三觀是「地想」，第四觀是「樹想」，第五觀是「八功德水想」，第六觀是「總觀想」，第七觀是「華座想」，第八觀是「像想」，第九現是「遍觀一切色身相」，第十觀是「觀觀世音菩薩真實色身相」，第十一觀是「觀大勢至色身相」，第十二觀是「普觀想」，第十三觀是「雜想觀」，第十四觀是「上輩<品)生想」，第十五觀是「中輩(品)生想」，第十六觀是「下輩{晶)生想。」

只要「初觀」成就了，下面的這些觀想很容易就都能修成。因此細節不再多敘『(可參考原文，並加智慧理解)。現在只就幾個重要的概念做個補充性的解說。

第八觀裏有段經文：

諸佛如來是法界身，人一切衆生心想中。是故汝等心想佛時，是心是三十二相，八十隨形好。是心作佛，是心是佛，諸佛正遍知海從心想生，是故應當一心繫念，諦觀彼佛，多陀阿伽度，阿羅訶，三藐三佛陀。

這段話對那些以禪理標榜而藐視淨土爲迷信的人們，真可說是一記當頭棒喝。盲目唸佛而誣衊禪宗爲狂妄的人們，看了這些道理也該清醒清醒了。現在讓我們對這段話再作稍微詳細的討論。

諸佛如來是法界身：入一切衆生心想中。

法界身也就是法身，它無形無狀，很難用文詞解說明白，我們可以勉強說它「放之則彌==」——擴充而言，它涵蓋了整個宇宙；「卷之則藏於密」——縮小而言，它就蘊藏在我們的心中。所以「諸佛如來是法界身．八一切衆生心想中。」也可以說是「衆生皆有佛性」的另一個說法。我們由此對「信佛」「學佛」「唸佛」的「成佛」意義應該可以有更確切的領會了。對於這一點，下面還有更進一步的說明。

是故汝等心想佛時，是心即是三十二相，八十隨形好。是心作佛，是心是佛。諸佛正遍知海從心想生，是故應當一心繫念．諦觀彼佛。

「心、佛、衆生」三無差別的精神在這段話裏透露得清清楚楚．明明白白。淨土和禪的差別在哪裏？很明顯的，釋迦對淨土「唸佛」法門的指示，是要我們「心想佛」「一心繫念，諦觀彼佛。」一般修習淨土非常用功的人們嘴上常掛着佛號，固然是很可喜的現象，但是必須切實檢點一番，唸佛時這顆心有沒有和佛相應，」心」裏是不是真「想」着佛？是不是有如「歷歷情人掛眼前」般「一心繫念」地有個佛的影子，如果不是這麼回事的話，那麼「是心」沒有「作佛」，「是心」不「是佛」，阿彌陀佛不會現前，極樂世界永遠在那遙疆遠的西天。

要想「是心作佛」「是心是佛」，登上如來寶座，那麼就照經上所說「一心繫念，諦觀彼佛。」就行了嗎?

絕對不行．「一心繫念，諦觀彼佛」只是修「定」的要門。而佛法講求的是「定慧等持」，這「慧」力要如何修持呢?除了參研佛理外；還要靠善心、福德來培養。如果善心、功德不夠，就好比提煉的火候不夠，業力、習氣就無法徹底轉化。如此不僅慧力不夠精深，定力也無法穩固。

這也就是釋迦何以訶責小乘爲焦芽敗種的道理。因此，修成小乘極果——大阿羅漢後，經歷了八萬四千大劫還得再回心向大，發起大乘人世之心，「勞其筋骨，餓其體膚，苦其心志」而後才能進入「不生不滅」的如來之門。

所以，第十四觀裏說到「上品上生」必須發三種心——至誠心、深心、迴向發願心。也就是要「慈心不殺，具諸戒行；讀誦大乘方等經典；修行六念(唸佛。念法、念僧、念戒、念施、念天)；迴向發愚(利世救人)，願生彼國。」

「具此功德，一曰乃至七曰，即得往生。」往生成就後，就了事了嗎?往生成就還只剮剮人門，入門之後還有一段大事因緣。且看經文：

生彼國已，見佛色身，衆相具足，見諸菩薩，色相具足，光明寶林，演說妙法。聞已，即悟『無生法忍，，經須臾間，歷事諸佛，遍十方界。於諸佛前，次第受記，還至本國得『無量百千陀羅尼門』是名上品上生者。

這纔是佛法的中心所在，淨土到此大致相當』禪宗所謂「一悟千悟」的大徹大悟。

至於密宗修觀想的朋友，對此也必須特別注意，佛像觀想成就了，千萬不可畫地自限，得少爲足。雖然觀想成就了，但是和佛法的中心可以說是兩回事。還必須百盡竿頭更進一步，如果沒有悟人「無生法忍」，沒有得到「無量百千陀羅尼門」，那麼始終還是佛門的門外漢，一切佛像、聖境也還只是妄想。

隨興說到這裏，大致可以對佛法「萬法歸宗」的宏偉氣象有個概略的交代。(觀無量壽經》雖說是淨土法門的揭示，相信對學禪、學密的人們也可以有所助益。

# 第五章 禪觀略講

---定慧初修

靜坐姿勢——七支坐法

一、靜坐與七支坐法

定力的修持爲成就一切事業的基礎。依佛法來說，習定是內學外學的共法。修定l的工夫則須由禪定的修習中獲得，而所有禪定的法門當先從靜坐入門。

中國的佛、儒、道三家及印度的婆羅門、瑜伽等的靜坐姿勢，綜合歷來的相傳，約有九十六種之多，其中包括各種姿勢與方法。佛法通常採用的姿勢爲毗盧遮那佛的七支坐法爲準則，又簡稱它爲跏趺坐，俗名盤足坐法。

二、七支坐法的要點

所謂七支坐法，就是指肢體的七種要點，包括足、背脊、肩、手、頭、眼、舌等七部位。

l、雙足跏趺(雙盤足)。如果不能雙盤，便用單盤。或把左足放在右足上面，叫做如意坐。或把右足放在左足上面，叫做金剛坐。開始習坐，單盤也不可能時，也可以把兩腿交叉架住。

2、背脊樑直豎。腰部自然挺立．胸部舒展，身體衰弱或有病的，初步不可太過拘泥直豎，更不可過分用力，功夫到了，自然挺直。

3、左右兩手環結在丹田(小腹之下)下面，自平放於胯骨部分。兩手心向上，把右手背平放在左手手心上面，兩個大拇指輕輕相拄，這叫做「結手印」．這種手勢，也叫做三昧印(就是定印的意思)。若左手在右手上面，則稱爲彌陀印。

4、左右兩肩稍微平開，使其平整適度爲止，不可過分沉肩(郭-阝+單)背。

5、頭正，後腦稍微向後收\_正。前齶內收(不是低頭)，稍微壓住頸部左右兩條大動脈管的活動即可。

6、眼正平視。。上視易生散亂儀態近傲慢，下視易生昏沉。雙目微張，似閉還開。目光隨意確定在座前三步或五步遠處。但初步習坐者，以閉跟爲宜，功夫到了自然成微張狀。

7、舌頭微舐抵上齶(二門牙後)，猶如還未生長

牙齒嬰兒酣睡時的狀態。如有口水時，宜慢慢嚥下。

三、靜坐的環境與注意事項

l、靜坐時空氣必須流通．但是不能讓風直接吹到身上，以避免將來得風溼病。

2、靜坐時光線不能太暗，否則容易昏沉；光線也不能太強，否則容易散亂。

3、氣候涼冷的時候，要把兩腰和後腦蓋覆暖和，即使熱天打坐，亦不可使膝蓋裸露，不要在冷氣房或電風扇下打坐。

4、靜坐的地方以乾燥的石巖、木板或塌塌米(厚疊的草蓆)最佳，但仍須敷陳適度厚軟的坐墊。

5、初學靜坐時，多半無法雙盤．則以單盤爲宜。單盤時臀部必須加坐墊。坐墊的高矮依各人身體狀況而定，總以舒適爲原則。如果坐墊太高或太矮t都會使神經緊張。坐墊的軟硬程度也必須適中，否則影響靜坐的心情與效果。

6、凡在靜坐時，最好微帶笑容．因爲人在笑時神經自然會全部放鬆。

7、初學靜坐者，不可以喫過飽飯就打坐，以免影響消化不良。肚子餓時可以打坐，但過度飢餓時則不可．以免分散心神。

8、初學靜坐者，不要勉強坐太久。以時間短、次數多爲原則。

9、初學靜坐者開始時，可以對着鏡子調整自己

的姿勢但不要望着鏡子靜修。坐好之後，上體緩緩向前俯曲，再恢復原姿，然後頭部自然緩慢上下襬動，以正其身。

10．去掉一切束縛，如手錶、眼鏡等物。

四、有關七支坐法的傳說

根據佛經上的記載，這種七支坐法，早巳失傳。後來有五百羅漢，修持多年,始終不能入定。雖然知道從遠古以來，便有這種靜坐入定的坐姿，但始終不得要領。有一次在雪山探處，他們發現一羣猴子。利用這種方法坐禪。因此照樣學習，便由此證道而得阿羅漢果。這個神話似的傳說，相傳已久，不必加以考證。總之，它是臺於生物天然法則，那是毋庸置疑的。而且這種姿勢，大體來說，很像胎兒在母胎中的姿勢，安詳而寧謐。

靜坐的基本認識

修定的功夫從禪定中來，而禪定的修習以靜坐爲最基本，因此靜坐的外形姿勢爲各種修持(佛道、外道)的共法。在許多靜坐的姿勢中又以七支坐法爲最重要。一般我們看到的諸佛菩薩的座像皆以此法爲正位。除了明白外形姿勢爲各種修持的共法外，欲在修證上有所成就，仍然必須具備下列幾點的基本認識：

一、必須懂得生理與醫理

菩薩的證成必須習通五明。醫方明就是其中之一。心物一元，身體不健康，欲修遭證果是不可能的。譬如頭痛，構成頭痛的原因有很多，或由於眼、鼻、胃……等引起，如果是胃不好，則喫胃藥可以治好頭痛。又如結手印，對生理會產生什麼影響?根據物理，萬物皆在放射，靜坐時結三昧印，則人體神經左右放射能量相互迴旋作用，自身即得陰陽交流，導致身體放射的能量減少，自然精神飽滿。又如初習靜坐者，開始結三昧印，亦有一旦功夫到了某～情況，自然變成三角形的生法官，這是什麼道理，因爲人體生命的根元位於下部位(兩睾丸後舡門前)的三角地帶，密宗稱三角形的圖記爲曼蔡羅之一種，曼荼羅意譯爲道場。人體的生法宮雖然有很多處，但這三角地帶的海底輪是很重要的一點。

以上這些問題部必須要懂得生理與醫理才能瞭解。所以中國古典醫學的《內經》以及《難經》，乃至現代生理學解剖學、人體科學、人體光學、人體電學等都是修道之人所應知道的常識。

二、靜坐姿勢的巧妙運用

七支坐法爲大家共同使用的方式，由於每個人

生理構造的差異，因此在實際靜坐的姿勢上，可以坐姿、盤足與結手印等三方面作一適宜之調整。例如腿長宜坐雙盤，左手長右手短宜結三昧印，左腿長右腿短則宜坐金剛坐。初習靜坐者以單盤爲宜，坐墊的高矮依各人身體狀況而定，以舒適爲原則。手印亦可依身材而定。．但不可借物墊高或放低，手印本楫來有很多種形式不同。 -

三、正確靜坐的結果

根據七支坐法，配合自己的身體構造．選擇一種適合自己的靜坐姿勢，每天不斷的修習．不多時日自己感覺小腹充實，即俗稱丹田之氣飽滿，神光煥發。由此至少可得祛病延壽的效果。如加以正確的禪定修持，精進不懈，自然呈現出慈悲喜捨的身心莊嚴之相。

修證與方法

一、修證的重要性

學佛貴在修證佛法所包含的經、律、論三藏，都是說明修證自己如何超凡人聖之理。今處未法時代．修持的人，能夠真正證果者的確很少，也可以說幾乎沒有。難道是諸佛菩薩所說有了差錯，不然，佛是實語者、真語者、不誑語者、不異語者，相信如實依法修持必得證成聖果。

二、修證之路

修證之路應該明白三件事：一爲發心，上求佛道，下化衆生，不證菩提，誓不成佛；二爲明白成佛之道，首應對般若唯識(法相)中觀有一清楚的認識；三爲真修實證，依所知之理，確實修持，參訪明師指導，直超菩提妙路。

基於上面兩點理由，今年開設「成唯識論」「禪觀研究」二門課程，並且要求同學「寫日記」，期望同學在修持之路上真能證成聖果。「禪觀研究」課程內容分爲三部分，先講禪修之路，次講禪修各行門。最後講其他宗之行門。

三，修持要理——佛說制心一處、無事不辦

做事求學做不好。都是由於不能制心一處。「制心一處」爲顯教、密教與外道修定之共法。如能制心一處，則能具有神通能力，但與佛法的解脫慧無關。唸佛一心不亂的法門，也是制心一處的證成效果。

四、佛法的初基——諸行無常，是生滅法、生滅滅已，寂滅爲樂

思想、念頭爲生滅法。如何做到念頭不起．即爲清淨初基。念頭不起，並非壓制(如嚇倒時)而是將心制在空明處。如是制心一處，功夫到了，自然氣質變化，具有神通能力。但佛弟子不以神通迷惑人，如以神通迷惑人則犯菩薩戒，因爲神通亦即妄念所發，通乃道之花，而非道之果，它是修行自然的附屬品，不是主體。

五、禪、禪宗、禪學

近代許多人研究祥宗公案，將之作文學化、哲學化的分析研討。如此並非是禪，勉強叫它爲禪學。禪宗，不是學說，這是簡單的邏輯。禪是講實證的，「言語道斷，心行處滅」。禪宗的初步行持法門，嚴楮說來，也是依據「制心一處」之理，即使如頓悟禪，亦是如此。

六、十念法

大小乘經典裏所論及各種修持法門，均不離十念法。所謂十念法，即「唸佛、念法、念僧、念戒、念施、念天、念阿那般那(出入息)、念身、念休息、念死」。茲簡述於下：

1．唸佛

唸佛並非是拿着念珠，口裏念念「阿彌陀佛」就是。如此說等於是毀謗佛法。要了解淨土唸佛的的實義，必須先明白三經，即《阿彌陀經》、《觀無量壽經》與《無量壽經》。如果加上《楞嚴經》裏「大勢至菩薩唸佛圓通法門」、《心經》(260字)與《大乘起信論》合稱爲五經一論。是爲淨土宗唸佛法門的理論基

礎。所謂唸佛，簡言之，即念念在佛的理、相、境界(即體、相、用)。凡夫唸佛妄想雜多，真能做到淨心念佛，則一念之間即可證到聖位。

2．念法

法就是佛理。亦即大小乘經典所論的理。所謂念法，就是將佛所說的法，念念在心中，時時在參究．日日在行中。譬如常思維三十七道品的四念處：「念身，觀身不淨。念受，觀受是苦。念心，觀心無常。念法，觀法無我。」思念《心經》的道理也是念法。試問，每天十五小時清醒着，是否念念在法?真修持的人每天二十四小時皆依法修持，在睡覺時，觀想日輪於心中，仍然處在習定中，因此修持是相當嚴謹的。

3．念僧

僧者乃僧伽也，即清淨大海衆之僧，所謂念僧，例如思念五百羅漢如何得到聖果。道濟禪師(濟公活佛)如何救世救人，或者以目犍連尊者、文殊菩薩、觀世音菩薩等爲榜樣，效法修行，皆是念僧。

4．念戒

戒爲行爲軌範，戒乃無上菩提之本，修持者於二六時中，應常思念己之身、口、意三行是否在軌範中。

5．念施

所謂念施，就是念念在佈施，包括生理的、心理的、精神的與物質的。即凡我們所有的都貢獻捨出。

大乘道上的佈施，能夠做到的無幾。即如中國人常提到的「慷慨好義」，那也就是佈施。但是一般人好義的有很多，而真能做到慷慨好義者沒有幾人。所謂的幫助。都是有條件的或爲名利。如果真能做到，即使身上只有一分錢、一碗飯，但只要出自真誠無條件的貢獻，纔是真念施的行爲。而且雖然施捨貢獻，而心無所戀，當下過去即空，纔算是佈施的道理。

6．念天

三世因果與六道輪迴．爲佛教的基本理論。這是說明瞭人我生命過程的流轉現象。自性本空，緣生緣滅。但不是《心經》所講的「不生不滅，不垢不淨」。我們所呈現的生死的過程，只是自己生命的分段現象．生命的起用而已，因此要回轉本來，纔是生命的真諦。天爲六道之一，乃指人類地球之外其他世紀的生命，即所謂的天人之際。至於天人的形貌是否與我們世界的衆生相同，並不見得。密宗所表達的佛像是否就是天人，也很難說。但與最新的幻想科學觀念很多是趣味相似。而現代的物理、太空與宇宙等科學觀念也有許多是相近的。

因此今日的學佛已經不是停留在過去十九世界的佛法與哲學的層面。已邁向佛學與科學結合的新趨勢。所謂念天，從佛法的觀點，人昇天是不簡單的，必須具備福德善根。其他宗教如基督教、回教等所修持的是屬於念天法門。至於他們所修持的究竟不究竟，則是宗教哲學理論、觀念、思想問題。一般民間拜拜也是念天的法門，只是程度有差別而已。如果思想觀念正確則是正教，錯誤則屬於非正教。

7．念阿那般那(出人息)

天台宗講究止觀止法，即是從十念法中之安那般那入手。西藏密宗宗喀巴大師傳與達賴、班禪以後所講的止觀法門，與天台宗，幾乎是同一路線，也是從修安那般那出人息修法入門。念此法必須先知道吾身是由四大(地、水、火、風)和合而成。加上「空」大而構成了身體。加上識便成六大。再加上「覺」構成人體完整的七大。因此在肉體生命有了精神靈魂之作用，而有知覺、感覺納受之作用。

靜坐數息是從風大觀人手。風大在人體裏的作用，是由呼吸的往來。由呼吸人手的修持法門有很多，世界的顯密各教，印度瑜伽、希臘、埃及和中國遭家等所修的出入息等法，就有兩百多種，實在很有趣。這也就包括現在流行的什麼門、什麼功等。

密宗黃教、天台止觀之法，大致上都是說明如何利用出入息而習定。例如天台宗的六妙門(小止觀)也是念阿那般那，由出入息入門。所謂六妙法門就是一數、二隨、三止、四觀、五還、六淨。

七，結語

學佛重在修證，而修行之法不離十念法。十念法中又以念阿那般那爲各種修定法門(包括佛教．顯教、密宗以及其他各宗與外道)通途之學。念阿那般那爲從身體四大之風大觀之呼吸入門。天台宗止觀的六妙法門(小止觀)也是阿那般那的一種。一變再變．又成爲一般內功之根本。但它也是三乘得道的要徑。因此修持六妙法門，一則自得證成聖果，一則可爲度衆生之方便，不可不知，不可不學。

六妙法門

禪修爲漸修法門：，一切佛法大小乘皆由漸修而來．所謂的頓悟法門也頹由漸修而來。尤其在末法時期的衆生．福薄智淺，更應該重視漸修法門。而漸修是由心地法門起，心法的修持可分爲內外兩部分，對外包括做人處事，對內屬於心性涵養及如何變化氣質，邁向菩提正道。因此，論修持除了於禪堂的靜坐之外，更是要注意到爲人處事方面，如果這些做不好．即使功夫到了，也是外道、魔境。

再說：大小乘的法門不離十念琺，十念法中的念阿那般哪爲一切修定法門之共法。而天台宗的六妙法門(又名小止觀)也是念阿那般娜的一種。同時也是修證菩提道果之簡要法門。六妙法門包括一數、二隨、三止、四觀、五還、六淨。

一、數

數息爲六妙門之第一步。所謂息．即是一呼一吸之間，叫一息，也叫一念。數．息就是聽自己的呼吸，計算其次數。數息的。目的在於去除妄想，因爲凡夫一念之間具有八萬四千煩惱，數息等於是打魚拉網，慢慢收，心收攏之後，一到心無散亂時就不要數。如果再數，則是頭上按頭，多此一舉。不用數之後即須隨息，若強再計數，便是自增妄想。至於計數的方法，大致分爲下例三種：

1、由一數至十，再由十倒數至一．如此反覆，做到呼吸時只有數字沒有其他雜念。(I、2、3……10、9、8—— 2、l…)。

2、由一、二、三…按次計數下去，數到最後，這中間並沒有雜念妄想，數字並沒有差錯，心念配合呼吸也就是初步的成功。(1、2、3、4……99、100)。

如果在數息中同，岔入其他妄想，又須再來從頭數起。

3、數息分兩種即數入與數出。數人乃按呼吸之吸時計數。數出乃接呼吸之呼時計數。體弱多病者宜修數人息。血氣旺盛，慾望多者宜修數出息。

數的過程呼吸對於風大的感受分別爲風→氣→息三個層次。開始時，呼吸粗，稱之爲風，靜定後，呼吸較細，稱之爲氣。再進一步，身心寧靜，只有感覺自己內在呼吸，卻聽不到呼吸聲音，這就是息。到了息，就不要數了，即進入隨。

靜坐數息時，呼吸自然，身體在放軟，不要練氣功(此非佛法的心行法門)，耳朵迴轉昕自己呼吸。如在鬧處修，昕不到呼吸聲，便用感覺來聽。

此時至少有三處用心，一爲感覺不好或好，二則聽呼吸出入息．三於計數出入息時，須注意如有妄想則重新計數。因此一念之問，具有八萬四千煩惱。此言不虛，例如拿筆寫文章，半天未落筆前，不知多少念頭妄想產生。然而一旦靈感來時，則運筆如神。光速儘管快，還是不如念速快。西方極樂淨土，固然離我們那麼遙遠但一念之間，屈伸臂頃，即到蓮池。

莊子講靜坐。如表面像似靜靜的坐在那裏，事實上，內部心念，在開運動會、討論會，此即所謂「坐馳」。真正的禪定功夫，必須達於「坐忘」。即忘了身體，忘了一切．纔是定。

數息過程中，身心會有變化，常會發現病症，這些疾病潛伏在體內，經由修持才發覺。數息功夫好，自然卻病延年，身心康樂。

二、隨

數到了息就不要數，於是進入隨的情況。此時即如後世道家所說「心息相一」。心念與氣息如同鹽與麪粉結合成一體。心念彷彿是探照燈，氣息如飛機-飛機飛到那裏，探照燈就照到那裏。如莊子所說：「常人之息於喉，至人之息於踵。』此時心息相依．氣息～吸即到足，產生輕快之感，不想下坐。但還未到撣定之境。即身上．快感升起，對於發大財，做皇帝，男女之慾似乎已不再需求。然還未能達到如《楞嚴經》所描述的樂化天對於男女性慾事「於橫陳時．味同嚼蠟」之境地。

三、止

息滅之後即止，如密宗的寶瓶氣。息也滅了，雜念也停了，稱之爲止。。止通四禪八定與九次第定。定於撣學裏爲共法，因此學佛的人，必須做到「外道會的我會，我會的外道不會」。如此才能方便度衆。

此門修法可以卻病延年，此身雖爲四大假相．但無它也不能證道。因此對四大的調和非常重要．如麥克風必須用電，纔會產生擴大傳聲之作用。止爲定之母，功夫到了止．下去就是四彈、八定與九次第定。則神通自然具有。因通由定發，但如《法華經》中所說：「父母所生眼，能觀十方界」。「靜極光通達，寂照含虛空」。卻不是少定小神通之境界。

四、觀

觀，即觀察妄惑，達觀真理。到了止，不修觀．則與外道相同。佛法之異於外道者．在於般若慧。慧從何來?從起觀與修觀而得。如何起觀與修觀?必須研究慧學．如「唯識」學所講述的，即屬於最高智慧的觀待道理和證成道理。

五、還

觀之後爲還，還，就是迴轉之意。迴轉到法身，般若，解脫。法身，乃心念清淨的屬體。般若，是圓滿無瑕的屬相。解脫，爲千百億化身的屬用。「法身、般若、解脫」三樣平等具足，即稱之爲還。例如對人、對事、對物的執着，則非解脫。如白癡雖然形似解脫，但卻絕無慧知。如非白癡，於得失，是非，人我之際，了無掛礙，如人辱我，欺我，不因此而生氣，反生憫慈之心．即漸接近般若解脫，清淨法身的境地。

六、淨

還之後爲淨。此是真正的淨土。即如淨土宗的唯心淨土，清淨法身。以上六項，簡略說明天台宗的六妙法門。

七、一念之間即具備六妙法門

若已做到了止觀雙運，定慧等持，則可一念之間具足六妙法門。止爲定之母．定爲止之果。觀爲慧之母。慧爲觀之果。六妙門中前三步，一數、二隨、三止屬於定學。後三步，四觀、五還、六淨，則屬於慧學領域。

一般以爲數息做好之後才隨意，隨意而後才止息。其實不然。如一上座，一念之間即同時具備數、隨、止、觀、還、淨程序。望善自參證之。

六妙法門止觀的認識與實踐

六妙法門的實踐．大多隻從數息到隨息，很少有人由此進入佛法的真定慧之境。可以說大家都在習練輕柔氣功，絕少能超越心息相依的境界。

唯在隨息的過程中。身心自然會發生許多變化，外呼吸(鼻)逐漸的微細，內呼吸(腹都)開始發生作用，一般稱爲丹田呼吸，最後，只剩下小腹部分呼吸，即一般人所謂的胎息。

此時將可以感受到氣脈(包括任督等脈)流通的感受，由此而產生很多修氣息的法門。因此可說大多修阿那般那(出入息)祛者．都爲風大(氣息)所困，感覺外呼吸幾乎停止．只剩下腹部呼吸，此時身體上的感受很舒適，如喝了酒有少分醉意對一樣，不想起坐。但這～切仍然是困在色身「色蘊、受蘊」之中。一 如進而到達真正的心息相依。那是沒有呼吸，也尢雜念，已經到了初步奢摩他止的境界。但須知到

此仍然困受在「色蘊」範疇。如何由止進入到定慧，則是進一步應該認識韻問題。

一，由止到定，定發神通，得定起觀的認識

到了止，沒有妄想雜念，則息滅念無，可能通達四禪八定、九次第定等層次．。此時也許岔出許多神通異能，譬如入水不爲水溺，在火不爲火燒等事。但這些都因心不動念，直到心風偶然合一所發生的本能。

如在相似定中，感受到與太空融成一體，或者看到光明與其他異相，覺得很舒暢。但這一切包括相似神通在內的境界，也都是虛幻妄想所起，統屬意識(獨影境)及身識的變相。

《楞嚴經》說：「內守幽閒，猶是法塵分別影事。」所謂法，包括一切思惟事物的理念。法塵，就是所恩惟事或理的影像。影事，即如水中月，鏡中之相，這是指修定的人，如果自己以爲處在空靈的定中，但事實上，此定仍是潛意識所造成的，猶如誤認水中月爲真月，鏡中之花影爲真實，畢竟不能明心見性。

因此如修到止的層次，若只內守幽閒，滿足於定中所顯發的神通，仍屬於外道境界，決非究竟。必須\_繼續修觀，才能通達慧海。

一般說來，顯教修觀的方法很多，但以天台宗羞止三觀爲最普遍。而密宗的觀想，在理趣上與天台

觀法相同，但在實質上，卻大有不同，茲分別敘述於下：

二、天台宗三觀的理論與實踐

天台宗所謂的觀，就是尋、伺、觀察、參究、思惟與覺觀等意思。由止起觀的目的，爲通達明慧(般若)，並進而回轉清淨本性，證成菩提。

密宗黃教宗喀巴大師所著的《菩提道次第廣論》，「奢摩他品」、「毗鉢舍那品」。與智者大師《摩訶止觀》中所述及修止修觀的方法，理趣大同小異。天台宗三觀，即所謂空、假、中三觀。空、假、中三觀程序，始於假觀，經由空觀，到達中觀，最後完成智慧解脫。或由空觀而緣起假觀，歸到中觀而得般若法身。

1、假觀

所謂假觀。即是思惟目前所達的止境，仍是一念所顯，此念是假，當然這一止境也是不實。至於由止定中所顯現的一切境界，也必然是假；包括懸空坐着、發光、動地等神通與覺受。因此不以現境爲滿足，不貪着此境，做到無所着處．即轉入空觀。

2、空觀

到了「空」境，則似無所着處，身心皆忘。所謂空觀，即是觀此「空」境，是否爲無想定?若是無想定，則此定爲意識所產生的l斷絕妄想。若不是無想定，則繼續參究，是無心定還是有心定?但須知無心定，

還不是禪宗六祖慧能所說：「不思善，不思惡的那個本來面目」。因爲只是不是思善，不思惡，還是屬於無想定，甚之完全入於無記的境界。

若着於空，不將空也舍掉，即此着於空的便是有，屬於小乘法門。故應知道，此空也是假的，也是唯心所造，所以空也不應着。

3、中觀

所謂中觀，並非思想個「中」，如着一中的觀念，即便落入邊見，已不是中。．中是不着有，亦不着空；世法不住，出世法也不住，即所謂性空緣起，緣起性空；非空非有，即空即有的實際理地。

證成空、假、中三觀之後，亦有再修慧觀之說，所謂慧觀，就是證成中道義後之正思惟。因爲智慧是由正思惟而來。所謂思惟，即是五遍行中的思。亦即謂之知，或謂之覺。明儒王陽明的良知、良能之說，是脫胎於天台止觀而別成蹊徑。但須知大小乘所有三藏經典，也都由此一正知正見的自證分而到達證成聖果。

三、密宗觀想的理論與實踐

觀想爲密宗修持法門之一種，其原理與天台宗三觀略同。所謂觀想，即是將意境上的影像投射在意根上，然後運用各種觀想方法起觀，逐漸配合身心的變化，而進入繫心一緣的「止」境，由此而達成生起

次第的成就(假觀)。再次，進而捨去繫心一緣的止境，由此而達成生起次第的行持(空觀)。最後通達中觀明慧，由此而證成菩提。觀想方法也有八萬四千種，其起用乃因人之根基而異。例如不淨觀、白骨觀以及密宗各法門之觀想，及淨土宗唸佛法門之觀想等等。但觀想之法，論其微細程序，應該說是先想後觀。

概分而言，前者爲想相，屬於動態，較爲粗略；後者爲觀用，屬於靜態，較爲精細。

例如修持淨土觀想法門，先當想像阿彌陀佛三十二種莊嚴相、八十種隨形好，然後依次按贊佛偈起觀想。

阿彌陀佛身金色 相好光明無等倫

白毫宛轉五須彌 紺目澄清四大海

光中化佛無數億 化菩薩衆亦無邊

四十八願度衆生 九品成令登彼岸

觀想清明，則妄念頓消，剎那淨土即現。如果初學者觀想不起，則可先學習另一種簡要觀想法。先觀看某一明體(如水晶球、荷葉上的露珠、佛像額上明珠，或者太陽等)，然後取該明體某一亮光點之映像而作繫心一緣之用，依此攝想此亮光的影像常在意識裏，即定住此一亮光點而不變不動，是爲止境。但在止境中一樣可以做事，因爲止是屬於意根，而做

事則是分別心的意識之外用而已。不過，這樣只是方便，並非「奢摩他」的正三昧。

二六時中，心繫一緣的清明影像現前，是爲得止。例如欠人錢，債主急着催討，不論做何事，時時掛礙在心。又如談戀愛，單相思時，茶裏飯裏都是她。再由得止而循序漸進，漸使身心的本能變化而到達定境。再進達於心風自在，則可由定發起神通。即也是因觀想功能而生起心力的作用，故能化形轉物。如於禪定中的道人，爲避免人擾，乃化現老虎以嚇訪客。或於一念之間，呈現自身爲光明透體等境界。

須知觀想成就。還屬於生起次第的作用，仍是假有。因此不以相似五通等意識境界爲滿足，不貪不着，進而達於圓滿次第之空境。但須知此空如似無念，還是意識所呈現的清淨現量，仍然是虛妄的，所以，空也不應執着。

既不住空，也不住有，繼續參究，進而能體悟真空妙有，所謂「色即是空，空即是色，色不異空，空不異色。」這就是真正中觀正見的成就。此時，可以做到提起便用，放下便休的真如境界，念念之間，淨土現前。

四、結語

戒，定、慧三學，爲學佛之通途，戒爲無上菩提

本，定慧則是佛學之中心。天台宗六妙法門的實踐，從數息入門，經由隨息到達止境。但～般修持者，大都停留在練柔軟氣功，或者滿足於止境中所產生的愉快與相似神通等階段。事實上，這些仍然是屬於身心的覺受，所謂神通異能，也只是外道而已。因此到了止，必須起觀，才能真正進入佛法的定慧裏。

所謂觀，就是參究、思惟的意思。修觀的目的在於通達般若，證成菩提。修觀的法門很多，以天台宗的三觀爲最普遍。密宗的觀想，在理趣上與天台宗三觀相同，所差異的只是人手方法而已。

天台宗三觀包括假觀、空觀、與中觀。所謂假觀，即是認知止境乃一念所成，而此念是假，因此止境中的一切覺受，甚之與所顯發的神通，也是假的。所以不應貪着此假有，即進入空境，此時，毫無雜念，身心皆忘，彷彿與太虛融成一體。事實上這所謂空，仍是自己意識所造成的空，也是假的，因此不貪着此空境，這就是空觀。

所謂中觀，即是既不住有，也不住空，即空即有，非空非有，體證深入，自然通達般若，即顯真空妙有，覺照無惑之境。

密宗的觀想分爲兩個層次，即先經由想相，而後起觀用。所謂想相，即攝受某一實體或明體之影像於意識根裏，譬如於二六時中，念念不失佛的莊嚴

相，或水晶球體反映之明點。或再運用各種觀想方法，如不淨觀、白骨觀、淨土觀等，配合身心自然變化，達成所謂生起次第的「假有」與圓滿次第的「性空」。由此通達般若、真空妙有之境，原理上與天台三止三觀相同。

學佛貴在修證，上面所說屬於證成道理的一部分，除了必須配合觀待道理的認識之外，更須要自己真修實證，才能圓證菩提。

念身法門的基本認識

念身爲十念法之一種，爲念阿那般那(出入息)一法之後，修習禪觀的重要法門。依佛聖教經論所教，念身又爲三十七菩提道品中四念法之一部分。

三十七菩提道品，爲大、小乘佛教的基本修持論典，其內容爲有條理、有系統的說明修證菩提道的原則，包括理論與實際兩部分。就整體而言，三十七菩提道品爲一完整的修法，但卻爲一般人所忽略，認爲徒是名言，無關重要。必須在犬徹大悟之後，才能真正明白它的要義。

四念法爲三十七菩提道品的根本基礎。所謂四念法，即念身不淨，念受是苦，念心無常，念法無我。

一、念受、念心、念法與念身

一般人，在生活裏所遭遇到的病苦、煩惱，或者是喫不好、睡不足等，都是屬於生理上或心理的上的覺受。這是很明顯淺近可知的。

在修持靜坐中，有時候，思想部分比較寧靜。而在感覺方面，覺知反而增強了。譬如，覺得自己打坐很舒服，已經進入了樂境，以爲大有所得了。事實上，從心法的觀點，仔細參詳；這種舒適的覺受，也等於世俗各種苦、樂與不苦不樂等情況一樣，都是苦果。只是由世俗感受上比較差別，把較爲輕度的苦認爲是樂。即使在靜坐中，偶有片刻所產生的清明樂境，也是不究竟，仍然是自己意識所產生的幻象，而且，當打坐時，纔有如此的覺受，沒有打坐時，就沒有這些覺受，簡言之，「坐時有，不坐則無，是則非道，知非即應舍卻。」因此，這一切的覺受，畢竟是苦。

至於受蘊中所產生的苦境，到底如何發生呢?它是由我們的妄識心所構成的，此妄心，爲第八阿賴耶識所顯現，本因衆生無始以來的執着妄想。例如平時的思惟、分別，皆爲此心的作用。因此，個個衆生我執太重，再加上後天所受的學問與教育，更產生增上慢的心理。

念心無常，即是思念自己煩惱的根本，皆由於妄識心循聲逐色於外塵隨境交轉而起生滅，念念遷

流，輪轉不息，永無休止。所以，解決煩惱、無明之道，首先應息滅妄識心。進而破除我執。

念法無我，就是常常思念自己所學的一切知識都是如何修養自性，去除我執，而達到無我的境界。世界東西文化，每一種宗教與哲學的內涵，或者每一位聖賢的言行，莫非不是教導我們如何做到「無我」。

然而，究竟有幾人，真能做得到「無我」呢?所謂我，應該包括身、心兩部分，因此，若不能先明白此身非我，並且證悟此身無我，自然不能做到真正的「無我」。

至於，如何做到此身無我(即無身)，這不是一件簡單的事。譬如，天氣轉涼的時候，色身就會有寒冷的覺受，一點也空不掉，而且，一不小心，也會發生感冒。因此，修持的過程，要做到無身，固然不易，而要做到「無我」，更是困難。吾師鹽亭老人有一首詩說明此一情境。

業識奔如許 家山到幾時

慚言精進我 羞對天人師

五蘊明明幻 諸緣處處癡

藏珍誰可擬 之子欲何之

二、色心一元的修持原理

佛陀在世時，有很多聲聞、羅漢弟子，修持小乘法，將色心二法分開，棄絕色法，只修心法，因此，證

得有餘依涅槊，斷三界煩惱，而後入火光三昧，灰身滅智，自認爲已歸入空寂無爲的涅槃界．即所謂不受後有。但是，這仍然是不究竟的。

從佛法的觀點，心物是一元的，色與心皆是第八阿賴耶識(心王)所顯現，因此，色心二法是平等的，互相作用，如同理學家所說，太極一動分陰陽．陰陽對立相生而成萬物；也如老子所說：道生一、一生二、二生三，三生萬物。所以，修持的過程，須參透心色二法兼了，才能達到究竟圓滿，如楞嚴經雲：「心能轉物，即同如來」。

唯識學裏有述及二十四種心不相應行琺，譬如時間，勢、速(光速、動力等)，這些自然界運行的法則都不是心法所能改變的；那是指與我們的意識心並不相應。並非是指八識心王的心體。譬如打坐，真正人定，一旦出定，已過了一天，把時間都忘了，意識心雖然忘記時問的流逝，但是時間還是時間，地球仍然是一分一秒的在動，宇宙法則還是一分一秒的在運行。即使真有最大的神通，也無法改變此物理世界的運動，所以謂之心不相應的行法。也就是說現行意識所不能轉變的。又如初學靜坐，進入定靜時，可以使血液的流動緩慢或極緩慢，但不能使之完全停止。

因此，了心不了色，仍屬於小乘果位，必須進而做到心色二法皆了了清淨。但心色清淨是否就是修持的究竟呢?不然，必須修到淨污不異不一，了無掛礙，動靜一如，寂用不二，才能達到顯密教理所謂的三身成就(法身、報身與化身)，纔是究竟圓滿。

所謂三身成就，即包含體(法身)、相(報身)、用(化身)三部分的互攝與相融。法身是清淨、無爲的，體性寂然，周遍十方。報身是圓滿的，且有色界天人的德相，但福慧不同，化身是以千百億的應化運用．應現衆生類形，以解脫衆生苦厄。因此體、相、用三身的成就，纔是成佛的究竟。

按照佛教的道理，諸佛菩薩的智慧功德是無量無邊，同時，衆生的業力果報也是無量無邊。因此，如何轉業果爲智慧，即轉識成智，轉用得妙，轉色身爲圓滿報身，此一轉乃爲修持的中心，也是修持的最難處。但如俗書戲論所謂：「怎禁得她臨去秋波那一轉」。大乘《維摩詰經》雲：「煩惱即菩提」，即轉煩惱爲菩提的意思。

三、念身法門的認識

明白了心色一元的道理，可以知道色身的修持與心法的修持是一樣的重要。色身不能解脫，必然不能達到「無我」的境界。

有關念身法門的修持，中國的道家，顯教，印度的瑜伽，或一部分的藏密等，都有所記載，茲敘述於

下：

1．藏密的念身法門

目前的密宗，大致可以分成藏密與東密兩部分。密教傳於中國，約於漢唐時期。分爲兩支，一支傳於西藏，演變成後來的藏密，藏密的一部分修持，特別注意身法即身瑜珈。另一支經由中國內地。東傳至日本，而成一體系，即所謂東密，特別注重音聲與觀想兩方面，又稱爲音聲或觀想瑜珈。

藏密的身瑜珈，已經建立了完整的體系，其修持的程序，由身入門，先修氣、再修脈，然後轉到心意層面，並進而修持明點，最後達成拙火(靈力)的成就，產生各種不同的靈能。此一過程，即爲印度從古至今一路相傳的身瑜珈。

2．中國道家的念身法門

中國道家的修身之法，乃由醫家方士等氣脈之學經歷東漢以後佛法的薰陶，所演繹而來的精、氣、神三修的系統，即所謂練精化氣，煉氣化神，與煉神還虛，乃至做到精滿不思淫，氣滿不思食與神滿不思睡，如此，自然達到斷除人性的淫慾，還精補腦，長生不老的境界。

道家也同密宗一部分有爲法一樣，再根據佛家三界的道理而演繹成守三際或三竅之論。所謂三界，即欲界、色界與無色界，從人身體的劃分，肚臍以下屬於欲界，乃精子所藏之處，一切情慾的行爲．皆由此先動。中宮——橫膈膜以上至眉眼爲限爲色界。頭部以上至虛空，則屬於無色界。

所謂守竅，一般稱爲守丹田，丹田分爲三部分，下丹田位於臍下一寸三分處，中丹田胸部分的膻中．位於心，上丹田位於眉問腦際。除此之外，也有守背脊，守頭頂或守中宮等，這些都是修氣、修脈之學所演變出來，仍然屬於念身法門之一種。是有爲法，與無爲法大有差距。

3．佛家的念身法門

《心經》雲「觀自在菩薩，行探般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄……」，其中五蘊(色、受、想、行、識)應如何照見，才能皆空呢?色法爲五蘊的第一蘊，包括生理與物理，由四大地、水、火、風所構成(加上空，即成爲五大)，從人生命的觀點，生理屬肉身，即屬於色法的範圍，就整個物理界而言，任何生物的生理都屬於物理。

因此，在理趣上，必須先空色法，而後才能照見其他四蘊皆空。從修持的觀點看，色身必須先得自在，才能進一步談到心靈的解脫，黃檗禪師雲「身見最難忘」，可見色身的認識與突破，乃爲成佛作祖之第一關。

根據佛陀的教導，及個人積數十年之體驗，最好

的修持之一，是念身法門的不淨觀與白觀骨。佛弟子中，很多是修此二觀而很快地證到聖果，後世的修行者，大都忽略此二法門，因此證果的人自然很少。

所謂不淨觀，即覺知人身之不淨，以除其貪慾之觀想。觀身不淨的內容有二種，一者觀自身之不淨，二爲觀他身之不淨。觀自身不淨有九相：1死想；2脹想；3．青瘀想；4．膿爛想；5壞想；6．血塗想；7．蟲啖想；8．骨鎖想；9．分散想。

觀他身不淨有五不淨，即1種子不淨：2．住處不淨；3．自相不淨；4自體不淨5．終竟不淨。其實，自身他身，都是一樣不淨。

所謂白骨觀，即不淨觀中的骨想，返觀白骨，爲知無常而不執着此色身。在西藏密宗佛像中，包括單身、或男女雙身，各種變相或本相等佛像，大多具有骷髏的形像，如骷髏杖，天靈蓋等。或者於諸佛菩薩、或護法天神的座下，踏着死屍或骷髏，這就是在告訴我們，無論任何修法，都應該以白骨觀爲人門。

不淨觀與白骨觀，此二種修持，表面上看似簡單，實際上很深奧，因爲一般所謂的白骨觀，大多都屬於觀待道理。沒有真修到證成道理。只在理念上明白了道理，不一定就能夠做到，必須要大徹大悟，才能真實做到。

再進一步來說，知身不淨，而變成厭棄色身，或者不執着色身，這些仍然不是究竟。試想一想，青山綠水的風景，多麼美麗，還是由髒的泥土所堆積而成。色身雖然不淨，但也可以經由修持，使之昇華爲圓滿清淨的色身。潔白的蓮花乃生長於污泥之中．這就是「最朽腐的也可化爲最神奇」的道理。

有關不淨觀與白骨觀的詳細內容，可以參究鳩摩羅什大師所譯的《禪密要法》。我曾仔細講解過每一修法的層次。（這句話對我太重要了，終於找到密笈了，呵呵。）

4．綜合討論

藏密的身瑜珈，中國道家的煉精氣神與守竅，及佛家各種念身法門包括不淨觀，白骨觀等，都是屬於念身之法，因此，除了明白密宗氣脈之學外，還必須具備現代醫學，中國古代《難經》與《內經》的二十經脈，而爲道家所推重的奇經八脈，以及現代物理學、光學、電學、化學等知識。

但是，大部分的念身法門，都離不開氣息的修法，所以，念身法門與修阿那般那(出入息法)，於開始時，幾乎是分不開的，可以說是二者爲一。

不論哪一種念身法門，其目的，都是爲了配合心地的修持，將此業報身轉化爲圓滿報身。如同經說盧舍那佛於色界現圓滿報身而成佛，放大光芒，爲千佛衆生開演華藏世界中大乘菩薩梵綱經戒的道理。但如何才能證得此聖境，則必須自己於色心二法．真

參實究，方能證得。

四、結語

念身爲十念法之一種，位於念阿那般那之後。從佛學經論的觀點，念身亦爲三十七菩提道品中四念處之一部分。所謂四念處，即是念身不淨，念受是苦，念心無常，與念法無我。從修持的觀點看，色心本是一元，皆爲第八阿賴耶識所顯現的，衆生一切苦受的來源，乃由於妄識心的作用。因此，如何息滅妄識心，也就是去除我執，達到真正的無我，則是修持的道路。如果只注重心法的行持，而忽略色身的調和，最高僅能夠證到小乘果的有餘依涅槊，仍然是不究竟。

經由心色二法的修持，其最後的目的，爲達成三身成就，所謂清淨法身(體)、圓滿報身(相)、千百億化身(用)三者的互攝與相融。因此，修持的過程，就是如何轉業報身爲圓滿報身，轉識成智，轉用得妙，此一轉，乃修持的中心，也是最難處。根據心色一元的道理，色身的修持與心法的修持是同等重要，色法不能得到解脫，心靈就不會大自在(無我)。所以，如何轉，應當先從色身入門。

有關念身法門的修持，佛家的顯教，印度的瑜珈，西藏的密宗，中國的道家……．等，各有不同的念身方法，但在基本上，大都以氣脈之學爲基礎。

藏密的身瑜珈，導源於印度，已經建立了完整的體系，其修持的程序．由身入門，先修氣、再修脈，然後轉到心意層面，並進而修持明點，最後達成拙火(靈力、靈能)的成就。

中國道家的修身之法，也是依據氣脈學，再加上東漢之後佛法東傳韻薰陶，所演繹而來的精、氣、神三修，即所謂煉精化氣，煉氣化神與煉神還虛，乃至做到精滿不思淫，氣滿不思食與神滿不思睡，如此自然達到延年益壽，長生的不老的境界。

道家的守三竅之論，也是根據佛家三界的道理(欲界、色界、無色界)所演繹出來。所謂守竅，一般稱爲守丹田，丹田分爲上衝、下三部分，下丹田位於臍下一寸三分處，中丹田位於心胸，上丹田位於眉間腦際。除此之外，也有守背脊、守頭頂，或守中宮等，這些都是修氣脈所演變出來，仍然是屬於念身法門的一種。

佛家的念身法門，以不淨觀與白骨觀爲最重要。因爲．佛在世的時候，大部分的弟子皆依佛陀的教導，修此二觀，而很快證到了果位。後世的修行者，大都忽略了這兩種念身法門。因此證果的人自然很少。

所謂不淨觀，即覺知人身的不淨，以除其貪慾之觀想。所謂白骨觀，即觀白骨，證知人身無常與無

經由不淨觀與白骨觀的修持，而變成厭棄色身或不執着色身，仍然是不究竟的。須知青山綠水固然美麗也是由污爛泥土堆積而成，佛像清淨莊嚴也是由業報身所轉化成就，聖潔的蓮花乃生長於污泥之中，這就是「化腐朽爲神奇」的道理。

藏密的身瑜珈，中國道家的煉精氣神與守竅、佛家的不淨觀與白骨觀等；都是屬於修：色身之法，因此除了明白氣脈學之外，還必須具備古今中外各醫學知識，如中國的《難經》與《內經》，遭家的奇經八脈、現代的醫學、物理、化學一一等，如此，才能奠定修持念身法門的基礎。

大部分的念身法門、都與氣息的修法有關，所以念身法門與修阿那般那(出人息法)，於開始時，幾乎是分不開的，可以說是二者爲一。不論哪一種念身法門．其目的都是爲了配合心地的修持一將此業報身轉化成爲清淨圓滿．與千百億化用的佛身。

# 第六章 般苦正觀略講

---定慧初修

從普賢行入三摩地

你們在禪堂裏坐着用功，依照受日本佛教觀念影響的本省話，叫坐禪，即普通所謂靜坐。一堂靜坐，就是修一堂法，到底修個什麼法？??修禪定法。不然你木然不動坐着幹什麼？！但是，只顧坐着貪圖舒服，執着清淨，逃避現實，是不對的。

所以，現在告訴大家一個法門，普賢行願品的修法。修普賢法門第一要懺悔。每堂一上座，腿子收好，身心稍稍清淨一下，然後觀想十方三世一切諸佛菩薩，同時遍滿時間空間，傳法師尊亦遍滿十方三世，每一佛菩薩三寶面前都有我在禮拜懺悔。把懺悔的觀念情感統統歸納起來，一字一字自己思維清楚，不是嘴念，而是將生命整個投入心念中：「往昔所造諸惡業，皆由無始貪嗔癡，從身語意之所生，一切我今皆懺悔。"不是念了算數，心念隨念隨想，自己有哪些習氣雜念？都把它投入一念的誠敬而懺悔透徹，然後觀想也不觀想，只是一念虔誠，一念懺淨，一個法門就到底了。第二要發願。我爲大家作好四句發願文，每一上座都須如此，由懺悔而發願，否則難以相應：「未生善法當令生，未盡惡業今使盡"。內心裏尚未發生的善法善念，一切現在都讓它生起，而無始以來身心的惡業、雜染及煩惱，同時一刀兩斷不復造作。但不可隨便口唸，心中應切實伺察，切實做到。

接着要觀想：「十方三世佛加護，迅速發起菩提心。」觀想十方三世一切諸佛菩薩師尊三寶等等，遍滿過去現在未來無盡法界，慈悲庇護加持於我，使我能迅速生起無上菩提道心。

我們平常開了一門課「唯識與中觀研究「，現在則要講「般若與中觀正見「。最近一回，在本次寒假禪修以前，維摩經第十一菩薩行品提到釋迦牟尼佛與香積佛國的諸大菩薩說法，佛告訴我們，有個法門你們諸大菩薩必須修學，什麼法門？--「盡無盡法門」。

盡無盡法門 汝等當學

「盡"有頭有尾，」無盡"無始無終，無量無邊，佛說什麼是盡？??有爲法，一切有爲法都有到底的時候。什麼是無盡？??無爲法，無量無邊無窮盡，亦無始處，亦無終處。我們需要知道，凡是有修有證，不論世間法出世間法，也不論顯教密教哪一宗派，皆是有爲法。有爲法有些是佛法，有些是佛法與外道的共法。無爲法則爲佛法的正法。無爲法，無修，無證，本來如是，一切衆生本來是佛。

但是，真的沒有法，沒有修、沒有證嗎？不是。無爲法就是法、就是修、就是證。證得無爲法便是證得涅盤之果，成佛。而涅盤畢竟無果也無佛。真正的大法，無上佛法，就是無爲法，說一句無爲法已經落在有爲了。說也錯，不說也錯；定也錯，不定也錯。本自無爲。

如果證得般若智慧，真證得了，喚作開悟，豁然大悟，即是悟了菩提，原來一切法本自無爲，而一起用，皆是有爲。人家注意！照密法來說，這樣明講，也就是傳法，但一般人的習氣，喜歡一種形相，喜歡神祕，不瞭解這樣說就是傳了一個大法。當然遇到蠢人笨人便非得有個形式不可，燒燒香，念念經，擺擺供養，鬧鬧熱熱，請人傳這麼一套法，然後用點淨水、香酒往頭上一倒，灌了頂啦。唉！當然，那樣亦是法，是方便，是助道，是加行。

《心經》爲般若法門精髓

現在退而求其次，再講佛法的般若智慧，般若正見。你們都知道般若，也都會誦心經，今天就傳一個般若波羅密多心經修證圓通法門，但要以誠敬虔求的心情來聽，是依法，不要依我。能不能有所心得，看你們的福德智慧。

隨時在戒定慧中的人，沒有不成就的，拿着記錄簿，拿着筆也可入定。用時提起，不用就放下；如果這樣用功修持多好呢！然而人們在放下不用的時候，「小人閒居爲不善"，成了小人，妄想紛飛，那就不對了。

《心經》般若法門是大乘道六度最後成就的大法，所謂三世諸佛以般若波羅密多故，得阿耨多羅三藐三菩提。不修般若無法成就。學佛不是迷信的信仰，那是普通宗教。學佛要你懷疑，要有問題，例如生死問題，自我問題等等。要你觀察透澈，而以智慧成就，不是迷信成就，這得靠般若。所以般若法門是佛法的中心點，漸次演變爲法相唯識，乃是般若的發揮。般若法門因龍樹菩薩大加宏揚而光芒萬丈，即如中國的禪宗，有時也被稱爲般若宗，另外更有一個別名??心宗，一切諸佛之心中心法。般若法門中大般若經有六百卷，都是告訴一切衆生如何以智慧成就法身解脫的法門。而金剛般若波羅密多經一卷，便是六百卷大般若經的濃縮精要，至於般若法門精髓的精髓，中心的中心，則是中譯習誦的二百六十個字的心經，加上題目總共二百七十個字。

先念經題「摩河般若波羅密多心經"。爲什麼有這部經？是佛一大弟子舍利弗，問佛修持般若法門成就的方法，佛乃叫觀自在菩薩答覆這問題。舍利弗問，觀自在答，記錄下來成爲經典流傳後世。過去我講過很多次，現在再來教大家做般若觀法、就是前面所提迅速發起菩提心。

首先要了解原經文字。「觀自在菩薩，行深般若波羅密多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。"這是第一段，注意最後一句「度一切苦厄"。我們如果拿佛學的教理來研究，佛的一切說法，有兩條路線，其一始終以小乘四諦法「苦集滅道"爲基礎，世間一切皆苦。煩惱也是苦，生死一大苦，有生必有死，生老病死等無不是苦。如何了苦？如何了脫？若不能了，怎麼才得了？除非得道，滅了所有妄想煩惱，滅了所有業力作用，方能解脫一切苦，離苦得樂。但是。一切凡夫衆生以苦爲樂，積集一切苦，拼命去追逐痛苦之事，當成現實之樂，所以佛說衆生顛倒。

如何了苦？首重觀想

般若經即以「苦集滅道"爲基礎。因此，第一要知如何了苦？觀自在菩薩告訴舍利弗要「行"，就是修行，同我們大家一樣打坐，也就是修行的一個法門，行住坐臥隨時照管自己，纔是修行。我們知道菩薩的名號代表他的修法，等於世間人取名字，有特別的意義。觀自在的意義着重在「觀"，，隨時隨地，觀照起心動念，照管每個思想的起沒，但不是用眼睛去看，而是以自己的智慧去覺察它，這就是行的方法。

你們只曉得打坐，內心沒去觀察自己的心念，沒有觀心，等於呆坐，光坐在那裏昏昏沉沉，懵懵懂懂，與睡眠何異？！不對的，這樣不是修道，必須觀察自己起心動念。坐在那裏身體不管了，四肢不動，六根不用，正是休息，這肉體既已休息，已經很舒服，便不要再管它了。

這時內心要起觀，??觀，觀自在菩薩，觀自己一個人在起心動念，念念明瞭，譬如我現在在講話，大家在聽講，每一句活，每一個字，講的，聽的，自己觀察得清清楚楚；對了沒有？錯了沒有？該講不該講？善的惡的，是的非的，一一覺察無失，這是初步。觀自心在哪裏？有人煩惱起來的時候，作不了主，觀也觀不了，被煩惱障礙，無明一起，睡意一來，隨境逐流，再也不知迴光返照。

密宗要人修觀想，其實，觀是觀，想是想。初步的觀即是想，這不是很簡單嗎！觀想，就是你須想像得出來。你念頭裏想，譬如畫家要畫一座山、一湖水，心一想念，便呈現出來，一山一水，如在目前。密宗修觀想也要將對衆主題想出來。觀和想相連，這是入門方法。可是，你們現在學這法門，老實講應在那裏觀呢？先要在心頭起觀，肉體有形之心，兩個乳房中間，心窩子上下。觀心，先須輕輕的在心頭部位作觀，當然，思想不是由心臟而生，但是，你正好觀察心頭這一部分，此是正修行之路，別腦子空想妄想，也不要看光什麼了。初學者用此觀法，有時覺得心窩子這裏痛啊痛的，那是由於胃上食道管不乾淨的緣故，除非心臟原有疾病的，另須研究其他方便。

怎樣纔是觀自在菩薩修行菩薩道的觀法呢？換言之，怎樣纔是"行深般若波羅密多時"的觀行呢？你是這樣從起心動念，慢慢起修，慢慢觀想，走路也好，做事也好，隨時不離心中自我觀照，等智慧功力深入以後，自己自性實相般若的智慧爆發了，就不是先前追求心念起動時的觀想智慧了。我們觀想的觀是妄心觀妄心，妄想觀妄想，雖然能觀的作用是理性的，但仍是妄想。審察自己心念，觀到功力深了，因緣成就時，自然呈現智慧德相。但觀自在菩薩雖然告訴我們行深般若波羅密多，卻也不是一觀就會，火候到了，起心動念，時時明白，個個清楚，來的時候不歡迎，念頭就跑掉了；去的時候不追求，不理它何處消失，如果觀行漸深，觀到妄心雜念，既不來也不去，正好，一段空靈，得「初住"休息之境。

照見五蘊皆空

念念都舍，舍掉，但舍不是壓制的妄造空境，只是隨起隨消。如此直修下去，最後真智實相般若必然現前。此時一點都不喫力，不必觀了，到達另一境界」照見五蘊皆空"。五蘊皆空就是身也空，心也空，精神世界、物理世界一切都空，身心也無，感覺也無。空了，沒有了，並非死亡；空了，自己找自己的身心覺受都找不到，沒有腰痠腿麻等現象，意識心中如果還有個感覺，那是受陰，也要空掉；妄想有沒有？沒有了！想陰也空。

「照見五蘊皆空"，五蘊一了，什麼都了！無苦亦無樂，既無歡喜也無悲，實相般若自然呈現，見自性空性，不完了嗎！雖然如此，觀還是初步的修法。例如密宗的所謂觀想，或天台宗的所謂止觀的觀境，這觀字是用第六意識的思想妄心，也是分別的妄想妄心，都是由尋、伺，審察的心態入手。但觀的作用很重要，般若修法即從觀心開始修觀自在。

假如你求個神通、求個清淨、求個境界、求個氣脈通，都是意識妄念的欲求；你把這些觀念弄清楚，念念舍，舍即佈施，念頭來就丟開，隨便它是什麼念頭，包括佛法的心思都丟開。能念念佈施，自然持戒，起心動念，對與不對，善與惡，都拋掉，當然是戒了。能念念佈施，自然忍辱，忍即切斷念頭，合乎法忍。能念念佈施，自然精進；念念來則舍之，去也不追，自然是禪定。這六度都在觀心境界中，等到自性般若顯露，便照見身心內外一切皆空，都空無所有了。

小乘佛法如何禪修

小乘佛法的修持，對行者的心理狀況有個名稱叫「有覺有觀"。唸佛也好，觀想也好，顯教也好，密宗也好，都是有覺有觀，有知覺，有感覺在觀想，心清淨與不清淨，身體舒不舒服感覺得到，這便是有覺有觀起修的境界。那麼修到了無覺，肉體感受沒有了，還有觀，是比較進一步的修行人，但觀的心念仍在。真做到了無覺無觀，感覺不存，更不必起觀，自然清淨，如此小乘的禪定修法纔算有基礎。然而你要知道，這個清淨，它是心意識所顯現的清明境界，不過已經不錯了。如果由此繼續定慧等持修下去，既使不了菩提，也可證果。所以舊譯修觀方法"有覺有觀"。玄奘法師棄而不用，新譯"有尋有伺"。

"尋"的心理現況，一個念頭去接另一個念頭，一個思想去接另一個思想，就是尋的現象。"伺"，妄想念頭好像停止一樣，似乎不大用力，很靜，但其實還是念。古人譯爲"有覺有觀"、"無覺有觀"、「無覺無觀"，彌勒菩薩在瑜伽師地論裏，談心理修持的狀態，提出三個程序，玄類法師將之異譯"有尋有伺"、「無尋唯伺"、「無尋無伺"。這些心意識的心念變化過程形態，自己須看得清清楚楚，明明白白。而如此這般修持所產生的功德和妄想的關係究竟如何，瑜伽師地論以這三地概括得層次分明，這裏暫且不提。

般若就是無上咒

那麼觀自在菩薩的"觀"，就是般若修法，難道另外別有個法嗎？！假使真有一個咒語，要念咒子纔對，你圖的是什麼？心經末後不就有個咒嗎？「是大神咒，是大明咒，是無上咒，是無等等咒，能除一切苦，真實不虛。」觀自在菩薩說；你們不要亂唸咒子啦，般若就是無上咒，沒有其他咒語超過它了，「能除一切苦」，只有這個咒子，使人能解決一切問題，「真實不虛"，不是蓋的。「即說咒曰」我現在說給你們聽，"揭諦揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶"，這便是大咒。因此關鍵不是咒不咒的問題，你以爲念個咒子才叫修行啊，般若法門正是最好的咒，「觀"自在就是咒，觀自在就是陀羅尼，總持法門。

開始一切都在觀境中修??觀與舍，這麼樣行深般若波羅密多時，到了最後已不是觀，觀還用心，而是無覺無觀了。身心真空，不須念念再舍，而是自然靜，當下就"照"見五蘊皆空。我常比方，觀，這一法門，好像打一盞燈籠，或拿支手電筒找東西，光有限度有範圍，找，找，慢慢找；照則不是，整個大電廠開了，如太陽照耀萬物，一剎那普照大地，叫佛光普照。你人爲的觀想，畢竟有限，非普遍。等觀到純熟，一轉徹底照見五蘊皆空。照見什麼？身體的感覺沒有了，無感覺，全盤空掉，那時全不考慮腿痛不痛，麻不麻，什麼都沒有，可是清楚的很，那是菩提覺性，如有所悟，"五蘊皆空"，你看般若修法那麼簡單，可是做到了嗎？做不到。你們要是這樣修起來多好，非成就不可。

色與空的問題

因爲有人做不到，所以觀自在菩薩又爲舍利弗說明色與空的道理。佛在楞嚴經所教的修法是漸次空五蘊。第一色陰，（地水火風）這個身體如何空掉？你們打坐儘管坐在這裏，很舒服，還是有身體感覺，色陰空不了；爲什麼？因爲有地水火風緣聚的關係。地就是肌肉和筋骨，水??身上的血液唾液等，火??生命本能的勢力，風則是氣脈，氣脈怎麼會沒有？身體自然有氣流走動，沒有氣就死亡了。密宗修氣脈，是把四大先修好了，容易將它空掉，了了色法，而誰在修氣脈呢？這就不屬於氣脈問題了，氣脈沒修好，我們這個肉體四大業氣籠罩之下，別說念頭空不了，感覺都空不了。色法不空，受陰難除，一天到晚在這裏，不是頭痛，就是腿麻，飯少喫，餓了！多吃了，肚子發脹！心情不好，無不都在感覺之中。甚至你看我不起，我生氣；我看你不順眼，你討厭，完全沉醉在受陰裏，妄想空不了。行陰是生命的本能活動，你更空不了，隨生死流轉，要病的時候，無法不病；要死的時候，就活不下去，心意識都控制不了。

於是佛菩薩善知識們替我們想很多的辦法。從色身上了的，修氣脈。從心地上了的，修止觀。從信仰上了的，唸佛念法念僧。八萬四千法門都是般若的差別智，都是根本般若演發出來的差別智慧與方法。在色法上，你說沒有氣脈的作用嗎？沒有肉體中各種身心變化嗎？肉體明明擺在這裏，怎麼了？有時你自以爲精通佛法，曉得自己不要生氣，可是今天肝火旺了，脾氣來了，控制都控制不了，一發不可收拾，皆是色陰、受陰、想陰、行陰主使了你，你無法做它們的主宰，它用你，你不能用它。

因此，《心經》第二段菩薩慈悲告訴舍利弗，也是一種感嘆："舍利子，色不異空，空不異色、色即是空，空即是色。」菩薩先講修法原理，五蘊裏頭第一重色蘊。舍利子，你當如此觀，如此了，不走修氣脈的路線，但可了氣脈。所謂氣脈肉體是業氣，業氣存在，這股力量行到肺部，肺部就起作用，有所變化或生病。那麼假使你不用其他方法，天天做教理觀念，也可以，白骨觀就是了色法的根本方法，將身體觀成白骨。白骨觀、不淨觀屬有爲法，因爲衆生做不到色即是空，只好先修白骨觀、不淨觀，等修到白骨流光，光也空了，便照見五蘊皆空，度一切苦厄。白骨觀你既不能觀起來，不能不修啊！佛初步傳法給弟子們，大多都是要人修不淨觀和白骨觀。而根據佛經統計，佛在世時的弟子，由白骨觀證果的太多太多了，這是以有爲法了色法的最佳法門。

此外還有很多別的途徑，如密宗的修氣脈，修明點，修拙火。拙火修成功瞭如何呢？拙火不是一團火，若成一團火，是火觀成就，終究還得歸空，與其他法門殊途同歸。修氣脈並非氣脈修成便了事，雖然氣脈爲修道途程中的必經之路，但並非究竟。

色不異空 空不異色

那麼不用上述修法，直接走般若路線，如何空色法？－－－觀。內觀，觀色法，色就是空，有智慧一觀就入，便把色法身體空了。慧力不夠，修有爲法不淨觀、白骨觀等等，照樣空。到了空，就是究竟了嗎？你氣脈化掉空了就是嗎？不究竟啊！舍利子，"空不異色"。空了以後，空也不留，有個空的境界，清淨的狀態，也是色法的變相，與色法沒有兩樣。所以第一步告訴你小乘聲聞的"色不異空"，證到了空呢？空還要空掉，"空不異色"，空依然是有相清淨，心意識所變現，仍是執着。

那麼你說到了第二步"空不異色"，連空也空了，那還不是嗎？還未徹底清淨，只到一半，不行。"色即是空，空即是色"，這個色法本身就是空，用不着你去空掉它，它的本性念念遷流，時時不住，本來不住，你去空掉幹嘛？這是大乘境界了。"色即是空的，空即是色"，由於本來空，纔有色，有肉體，有物質世界的起用，你別去追求另一個空，認爲是道，是究竟；如果這樣，還不是的，因爲空仍是有。一切萬有諸法，一切宇宙現象，都因空而有，無真空便無萬有的緣起。譬如房間不空則不能用，因爲空纔有多種用途。萬法從空生，從空滅，空生空滅，並非沒有，它有生有滅，來去自在，生滅自由。"所以如來者，無所從來，無所從去，自性本空，故說"緣起性空，性空緣起"。到了"色即是空，空即是色"，空有二法絲毫沒有兩樣，何必造作去空色法，多費心機。但又何不可造作諸法，生起一切妙用呢！到此纔爲大乘的成就境界。

經文一開始"觀自在菩薩，行深般若波羅密多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。"已經傳法完畢。明知你空不了，因此說，舍利子啊！五蘊皆空，談何容易，第一色法便夠難辦了；別說色法，身見能夠空得了嗎？我們打坐在這裏，腿子到這個時候非麻不可，就是色法氣脈不通，身見不能空的關係，若無氣脈，坐一萬年也沒問題，大家口口聲聲五蘊皆空，你到了嗎？到了便成就、成佛，不需修了，到達無學之地。

所以說，舍利子啊！不容易呢！需要了色法，"色不異空"。懂嗎？懂了，嘿！不要抓住一個空，"空不異色"，空和色並無不同。那麼，假如對色與空，兩頭都不執着，對不對呢？還不對，還沒真用心。"色即是空"，色法當下便是空的，不必多此一舉去空，不要執空，「空即是色」。

受想行識 亦復如是

如此，"受"--感覺的狀況。「想"--思想。"行"--生命的動能。"識"--現識。亦復如是，都同上述色法四句話一樣。禪宗要人"離四句，絕百非"。四句就是："空"、"有"、「非空非有"、「即空即有"。大家應從此細加體會。本經的中文翻譯太高明瞭，不把色蘊後面四句，一句一句重複羅嗦的再譯。若是用科學邏輯的方法，要將受、想、行、識和色法一樣，一句一句寫出來，可是本經不循此途，而以文學手法--"受想行識，亦復如是"。一筆便交代圓滿。然而不羅嗦也不可以啊！般若法門，是最高智慧的成就法門，一般凡夫，怎麼能懂？

色法剛纔已講過。"色不異空，空不異色，色即是空，空即是色"，也交代完了，再來一談感覺狀態。舍利子啊！"受不異空，空不異受，受即是空，空即是受。"你們現在自己觀照看看，腿都坐得差不多了，有些人本來滿定的，現在是定的反面，難受到不得不搖動。坐久了不舒服，甚之，煩躁不安，這是受陰在作怪。"受即是空，空即是受"。能嗎？如果現在有人拿把手槍，你動一動就打死你，這一怕，就忘了這雙腿，只注意到手槍，管不了身體痠痛脹麻，好像是空掉了似的，這是心的變相作用，注意力的轉移，受陰變相爲駭怕，不是真能空了此感受。因此要觀，觀心爲要。

但你觀心的感覺即是念頭，你別以爲只有思想的作用才叫念頭！人坐在那裏，百千種滋味在心頭翻滾，就是受陰沒空，受陰不空之故。譬如坐着氣脈使身體自由搖動，一搖已是動唸了；因爲你念頭跟着身上氣脈，與受陰配合。如果受陰不與之配合，便不致於隨他起而動搖了。有些人搞不清楚，硬說只是氣脈在動在搖，自己實在沒有幫忙它，也沒管它，它自然在動，沒辦法。甚至認爲是神奇，是道的妙用。這真叫人啼笑皆非，不可說，不可說。因爲不懂現識的道理，那是第八阿賴耶識整個念頭的異熟等流在作怪啦！

教你一個咒子

身體在搖，不是沒有念頭，所謂自己感覺沒有念頭，只是好像沒有第六意識的分別妄想。其實搖動本身，正是大念頭，須將這感受空了纔對。這個不空，沒有用的。聽到沒有？快把受陰拋得一乾二淨，"受即是空"。拋不開，你念這個咒子"受不異空，空不異受，受即是空，空即是受"，昨天有位同學在搖，我告訴他，教你一個咒子，一念就不搖了，"搖呀搖，搖呀搖，搖到外婆橋，外婆叫我好寶寶，好寶寶！不要搖呀，不要搖。"（衆哈哈大笑！）什麼道理？念頭控制念頭，有何難處，有何稀奇。搖動本身，腳痛腿麻，都是念。你說難也難，說易也易，明知是這一念在作怪，但此念就難自空，麻還是麻，痛還是痛，因此你別吹牛了，生死到來，病了！老化了！痛苦啊！更難空舍。明知生死是空，但依然生生世世，不脫輪迴，隨生死所轉。

那麼受陰那裏來的？氣脈來的。所以有的修法需先把氣脈打通。這是有爲法，對的，也是一大方便。氣脈真通了後，肉身不受障礙，一上座，身見自然空，然後再了心，便容易些了，要曉得身與心各佔一半，這一半給身體牽住，給四大控制住，很難了，非得把氣脈四大色陰這業氣先解決不可。所以，你看心經般若修法多高明。（講到此，現場指示一人說：這是觀心，就在心頭這裏觀，但別低頭。〕

空裏談空、都是空話

接着，觀自在菩薩提到"想"－－－思想，思想很難了。（問）你們聽唯識課，第八阿賴耶識有沒有五遍行？（答：有。）(問）五遍行裏有沒有想？（答：有。)想的作用多厲害，然而"想不異空"，你空得了嗎？觀自在菩薩說："照見五蘊皆空，"你卻在這裏圖個空的境界，對不對？（自答說：不對。）因爲"空不異想"。空是你想出來的，你還得進一步同觀自在菩薩一樣照見"想即是空，空即是想"的大乘境界纔對。想沒關係，想來想去，它留不住，你現在想想看，亂七八糟，天南地北無所不想，想包子，想饅頭，想點心，想過年，想回家回小廟子，擔心老師罵，坐着不敢動，很痛苦，入一切苦厄，落在痛苦深淵。唉！你說這胡思亂想怎麼辦？嘿！你儘管想，想死了也沒關係，你要留它也留不住的，"想不異空"，何必想去求空，自性本空，了不可得嘛，如果你到了空境，那麼"空不異想"，空仍是妄想所變。所以大乘菩薩不是把妄想空了才證道，大乘菩薩以般若觀照，"想即是空"。舍利子啊！那想陰本來自身空空，不要你去特別抓住一個空，抓住一個空，「空即是想"，那麼，空也就是妄想。

這樣講是在傳法，不是在講經哦！一點一滴自己要觀透。前面所講的，五陰去了三陰。更接下來，「舍利子啊！行不異空，空不異行。"我們身上血液循環，生命中五陰的因緣際會，宇宙的運行，異熟等流的生命生生不息，都是行陰。譬如我們打坐閉眼息念，什麼都不想，黑洞洞，空空的，你以爲是靜態，其實行陰正在轉動，你不知而已。因爲它是意識心不相應的行法。你打坐閉眼，剛上座不久開始清淨，後來變亂了，然後又清淨，無非行陰在流轉，在流轉的就是行陰。然而，"行不異空，空不異行，行即是空，空即是行。"舍利子！在這行中，當下就是空，別再尋尋覓覓去造成一個空，不然，空也就是行陰的現相了。要觀好，那麼你這一念的意識也如此。"識不異空，空不異識，識即是空，空即是識"，分別意識完全空，道理同上。

五蘊一空、依性起修

經講到這裏，我們再念念看："般若波羅密多心經。觀自在菩薩行深般若波羅密多時，照見五直皆空，度一切苦厄。舍利子，色不異空，空不異色，色即是空，空即是色，受想行識亦復如是。"你若真有大智慧，不管什麼禪宗或般若心宗，只來一照。由觀至照，當下辦到。心中念頭一空，五蘊一空，便到家了。不能的話，再來修修有爲法，仍有八萬四千法門，可資助解脫五蘊。

假使五蘊解脫之後，觀自在菩薩又再告誡舍利子說，舍利子啊！"是諸法空相"。真解脫了，一切法皆空，有爲法、無爲法皆空，一切現象皆空，般若空性現前，無比解脫，無上解脫。現在大家打坐都不觀心，一個念頭都觀不下去。觀清楚了，它本性空的嘛！念頭是想，「想不異空"。有位同學一天到晚研究經教，講的吹的，好像老母豬的肚子那麼大，全在妄想中，做不到"想不異空，空不異想"，沒辦法。只這麼一觀照,不空了嗎！即是諸法空相般若解脫。般若觀照爲的是解脫五陰煩惱，但在境界空之中，你須瞭解這時是照，不是觀。這個空的自性，不生不滅，別怕五陰來去，想也好，不想也好，想而不想，想過不留，無住無着。所以說"不生不滅，不垢不淨，不增不減。」一切過去所造的業力、染污，從來未停流，一切清淨心念也未停流。你想保持一·個清淨的心境，就錯了，這是大妄想。因爲它本來不垢不淨，空嘛！那裏有個清淨呢！？清淨已經不空。你說這白顏色最乾淨了，其實有個顏色叫白色，不已着了色嗎？空，沒有白不白，黑不黑，以此類推，"不增不減"。

無量法門誓願學

你能做到一切法，一·切思想，一切作用，一切感受，不生不滅，不垢不淨，不增不減，便懂得諸法空相。但要觀照透徹，後頭還有很多東西，還有修法，你們參不透。不要以爲一路到底了事。今天先講到這裏，下次，也許明天也許週四，不一定，依你們修持狀況再談。

剛纔首先教大家怎麼打坐修法，第一：上座懺悔。第二：發願，第三：修習觀心法門，依心經做般若正觀。那麼有人說，老師你又教白骨觀，又教唸佛，又教觀音法門，那麼多，究竟學那一法？現在又多個般若正觀，叫我們怎樣修？那些都是助道品，都是加行法，到頭來非得接上般若正觀不可，所以"有時且念十方佛，無事閒觀一片心"，因爲"色不異空"。既然空不了，那你就修修白骨觀，到達有爲空的清淨境界，你還沒證果，就把這般若正觀的法門暫時收拾起來，以後必要用到。再來唸唸佛，求加庇，利用唸佛法門，"受即是空"，覺受的境界空不了，可用打通氣脈等等的功夫方法，以便透徹自性空境。

凡此種種皆是方便，佛在維摩經說，有盡、無盡法門，菩薩必需修學；有爲，無爲，究竟是一條路子。"有爲須極到無爲"，記住，"法門無量誓願學"。下座，休息。

觀與照是同是別

我講過"般若正觀"是佛法正修行之路。現在要問大家，觀自在菩薩的"觀"，和照見五蘊皆空的"照"，這二者依你們的看法究竟有沒有差別？

（陳同學答：沒有差別。）

（蔣同學答：觀指主體，照指客觀。也就是說，在做功夫時，自己要了解外在的東西，心不要給它抓走，須照住它。如果不如此的話，我們心中的偏計所執性及依他起性，便會在自我裏造成許多錯誤的概念，障礙自己。）

（某法師答：照可以說偏向於止和靜方面，爲根本慧，觀則是一種抉擇，屬分別慧。二者是一體，同中有異，異中有同。）

（林同學答：我對剛纔三種說法不完全同意。觀可能還只是在自性本體的功用上做功夫，到了照以後，已經能夠洞見自性本體了。）

（某學僧答：我認爲觀比較屬於意識妄想這方面，照則是屬於智慧的抉擇。）

（周同學答：觀是般若的本體，照就是本體起用的境界。）

好，你們都講得很好，很像一回事，但也都統統喫鴨蛋，得零分。大部分同學都還在談理階段，光說不練，如何把這法門切實用到心地上纔是正題。

你們看，佛法由世尊，傳到弟子迦葉、阿難，目鍵連等人手裏，便有了各自不同的講法。等於孔子的學說到了子夏、子游、子張、子貢一代，理念的表達和事物的偏重，就不一樣了。各有成就，各有所得，然而究竟有偏頗，並不圓滿。你們剛纔所講，彼此體會不同，大致還算不錯，但是都沒有正中問題的核心。

現在我把《心經》切合修持用功的法門，順便融合一點教理的分析，試着貢獻大家，認識般若宗，也就是一般所謂的禪宗、心宗、達摩宗的眉目。其實，你們許多人尚未對這個法門真正深入，全心全意用功修持。你以爲教理不是修法啊？！其實，真正的教理正是切身的修持法門，一定要有形有相的方式才叫修法嗎？那是次等法。上等之法，理事圓融，法界無礙。理即事，事即理，理是教理學理，事是行持功夫。真通了教理，見地透徹，這見地就是功夫。

事理一定圓融

所以你看華嚴經有四法界。事法界、理法界、理事無礙法界，功夫到了，理也到了；或者理到了，功夫也到了，事事無礙法界，根本沒得理存在，全是事了。譬如我們日常行住坐臥．都是一件一件的事，每件事都有它在哲學上和科學上的道理。但是我們每個凡夫都自自然然曉得上廁所、穿衣服、喫飯、事事無礙，樣樣平常，根本不管那個理不理。因此，理的極致就是事，理事雙亡，能所不立，才得證成佛。

告訴你們，這樣便是參禪啊！今天一問大家，依然沒得辦法。以前都講過的，現在仍茫然不知重點所在，這很嚴重，很糟糕。

大家要好好走般若正觀的修持路線，不只爲了自己將來的成就，自己成就了也可以教他人，幫助他人。有同學在此地學了一小段時間，還沒學成便離開。到了外面，唸佛的團體請他去說法，推也推不掉，這才曉得還須更上一層樓，每日謹言慎行，戰戰兢兢，把修學日記寄給我看，每天做些什麼事，遇到什麼困難，我都清楚。過不了多久又跑回來，想繼續好好學。

到處需要人啊！以後你們都要輪流出去弘法，不行的話，這裏也別再混下去了。這裏並非養老院、託兒所，自立立他，自覺覺他，犧牲自我，普濟衆生，這纔是大乘菩薩永不退失的行願。經雲："自未得度，先度他人，菩薩發心。

要你們去弘法，究竟到那裏去呢？這就要看你們如何去開創了。樣樣都要靠老師，不行的！難道死了以後，還要老師給你定個棺材；然後："老師，你幫我裝進棺材。"在棺材裏還要說："老師請你把我的頭擺正一點。"這樣行嗎？！所以這一回寒假禪修，要求比以往嚴格，不是鬧着玩的。希望大家善自護念，各有心得。

如何觀？如何照？前面已說明過。現在再問一個問題，觀與照應屬於何種般若？（有同學遲疑地試答："是不是實相般若？」)錯了。你們這樣回答等於在猜題，心存僥倖，要不得。依禪宗而言："思而知，慮而得，此乃鬼家活計。"要想一下才知道，研究考慮一番後才曉得，都不是本份自性般若自然的流露，不算修道本色，而是猜疑伎倆。

學佛從有尋有伺開始

般若的內義包括下面五種：實相般若，境界般若，文字般若，方便般若（漚和般若），眷屬般若（佈施、持戒、忍辱、精進、禪定）。觀自在菩薩的"觀"和照見五蘊皆空的"照"，二者都是境界中事，都是境界般若。我們修證的三個次第--"有覺有觀"（有尋有伺）、"無覺有觀"（無尋唯伺）、"無覺無觀"（無尋無伺）--可以體會到觀與照的分際。觀的境界就是尋，有如在找一個東西，比方一根針掉到地上，怎麼辦？屋內一片漆黑，只好藉着燭光或手電筒的亮光慢慢尋找，慢慢探索，這是"有尋"。"伺"則不尋找，找啊找，找也找不到，坐在那裏等着吧，本來到處移動的小亮光停在一個地方，定住了，久而久之，光亮逐漸放大，這是伺的境界。最後，瞎貓撞到死老鼠似的，一下放大光明，徹天徹地，便到了照見五蘊皆空，無所障礙。

凡夫學佛，不管是學密宗或者顯教，一開始都是有尋有伺。觀想一下觀不起來，即使觀起來又跑掉了，自己很慚愧，又懺悔，又難過。然後再觀想尋回來，這樣七騰八折，後來勉強定住了，就是伺。可是剛剛以爲自己行，很得意定住了它，哎呀，又跑掉了。只好再去找，如此反反覆覆，尋尋伺伺，最後終於到達了無尋無伺地，不思善，不思惡，便相當不錯了。

心中隨時起觀，念頭何處來？何處去？等到功夫較爲純熟，前念已滅，後念未生，中間一段空靈，有人就拼命看的很牢，對不對？這又淪爲下品修法，你死心眼看着那一段幹什麼！看臭水溝啊？！嘿！你就忘了金剛經所說："過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。"過去的念頭已經過去，未來的念頭還沒有來，中間的念頭當下即空，你看住它執着一個空幹嘛？這是不用智慧去參！因爲那個空也是你心意識所造，當不得真。那麼你不看它，怎麼辦呢？看與不看之間如何取捨？

我如此一講你們便傻了，稍稍深入一點，我就曉得你們喫不消。修行人真到了解脫處還有什麼觀心不觀心的。解脫便解脫，毫不拖泥帶水。但是剛開始時，一·切都要從般若觀心來。心經告訴我們：菩提薩多，依般若波羅密多故；心無掛礙，無掛礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想。究竟涅盤，般若是諸法之母，非修般若不可。

境網吹識浪、自有定盤心

純正的般若觀心法門，觀自我心意識的生生滅滅，本無所謂在何處起觀的問題，婆婆媽媽，多此一舉。心並不在內外中間。然而一般行者做此觀法，很容易將注意力集中頭部，引起高血壓等病症，所以才又提供大家輕輕在心頭作觀的方便；又怕你們不懂心頭部分，特別說明在心窩子這裏，兩個乳頭中間，肋骨銜接凹下之處。就在這裏自然起觀。

你看我多麼有耐心。常常你們一大堆不是問題的問題，我都一字一字靜靜的洗耳恭聽；每個禮拜那些糊裏糊塗，莫名其妙的日記，我都坐着幾個小時，規規矩矩、一句一句仔細看完。這就是忍辱波羅密，其實忍都不必忍，忍性自空。

觀與照有層次上的不同。大家注意經文："觀自在菩薩，行深般若波羅密多時。」怎樣修行呢？行住坐臥，起心動念，隨時在觀照中。若說觀照到得心應手，那麼你那個能觀照的是什麼東西？觀心到了某一程度，自然因個人業力不同而現出各種境界。有人到時就看到圓光，有什麼事問他，只要在圓光中一看，就知道了，一執着便上了邪路，錯了。境界倒是真的，所看的山水人物也是真的，並不一定是這一生的事。那麼這是不是妄念？－－－－是妄念，是六塵緣影，甚之，是第八阿賴耶種子識的變現影像。

所以要觀這個念，這個念不動，你怎麼看見？！念不動，怎麼會起境界？！頭動，氣也動，氣不動，境界還出不來呢，對不對？！一切境界皆是念動，凡所有相皆是虛妄。感覺也好，思想也好，氣脈也好，都是相。你把這道理弄清楚了，才容易上路，纔不會出差錯。大家要觀照清楚，隴侗不得，然後看到境界，呸！！！去你的，正一正，動一動，連個鬼影部沒有，還有什麼境界不境界。這是個法門喔，密宗有一個大手印法門，大力吐一個"呸"字，頓除一切妄想雜念，使心境立刻變得海闊天空。

當年我的老師袁先生，告訴我他以前參禪、參話頭的經驗：一心一意，晝夜不懈，參到吐血也不管，男子漢大丈夫，死了就死了，決不退悔，有一天，早晨起來疊棉被，把被子這麼一抖，又是一個太陽出來；再抖兩下，一個一個太陽，接二連三滾出來。嘿！他說原來什麼學劍仙、學看光、修行得神通的，都是這樣。去他的！你來騙我幹什麼！被子也不疊了，吐它一口口水，打坐去了。真是大修行人，再怎麼"境風吹識浪"，絕不被境界所轉。

然而到達"照見五蘊皆空，度一切苦厄"，究竟了沒有？--不究竟。況且你們還沒有照見五蘊皆空。只好慢慢觀，隨時念念回光反照，如此行深了，自然如人飲水，冷暖自知。你們念朝暮課誦楞嚴咒的偈子，有"將此身心奉塵利，是則名爲報佛恩"兩句話，這也是行；行深了，自然照見五蘊皆空。

輕輕從心頭起觀

你們現在坐在那裏，五蘊都不空的。有時氣脈動，氣脈是什麼？都是四大色法變的。氣是風大，脈是水大、地大、火大的綜和，是由神經初步發起的作用。氣脈通不了，色法空不了，身心空不了，實相般若無法現前。因此第一步先要依"色不異空，空不異色，色即是空，空即是色，受想行識，亦復如是"起修，等照見五蘊皆空，度一切苦厄，四諦中便沒有苦諦，滅了苦諦即道諦，而五蘊就是集諦，一個般若觀心法門便把"苦集滅道"貫徹盡了。要離一切苦，先滅一切集，如何滅一切集，得了道才滅一切集。這不只是講道理，都是修法哦！

大家好好奉行觀自在菩薩的教法，觀照這個色身色法同性空的關係。不然閉起眼睛打坐，裏頭一片漆黑，懵懵懂懂，自己搞不清楚，多可憐，多悲哀！你們現在如此觀心，不要向頂上觀，不要在腦子裏觀。平平安安，自自然然，輕輕從心頭起觀即可。千萬不要硬抓住肉體，把肉體看得那麼嚴重。若是作白骨觀，白骨那個空架子，重心大概也在心頭這一部分。聽懂了沒有？要把每一句話聽進去，不要表面專注，其實昏昏沉沉，莫名奇妙，白白浪費時間。話記不住，就是落在無記中。若能每句話明明白白記住，心中卻無妄念雜想，這纔是定的憶念之力。

好，現在告訴你們，剛纔你們幾個人的回答，還算有點影子。觀與照，彼此同而不同，有層次之別。若是修行到了照的境界，那便到了理無礙法界，但尚未達到理事無礙法界；或者勉強說到了理事無礙法界，不過還沒完全，差不多是介於理無礙與理事無礙法界之間。

然而，凡是不能真正用功修行，光在那邊講道理的，不論是觀是照，都是理法界邊事。還有人問，無尋無伺的境界跟無記如何分別？無記就是無記，無尋無伺就是無尋無伺，就這麼簡單！般若波羅密多的功行深時，自己自能分別，沒有修，空談妙理幹嘛？（此時有同學問：觀是修道位，照是見道位，對不對?師答：就功夫而言，勉強可以這麼說，但還不真是。）

講個禪宗故事

現在爲大家講個禪宗故事，看看有沒有人能夠領會。事情發生在唐末五代，現今湖北武漢三鎮地帶，有名的黃鶴樓就在這裏，風景很美，唐代名詩人崔顥有詩爲證："晴川歷歷漢陽樹，芳草萋萋鸚鵡洲。"當時有個撣師，自己認爲已經大徹大悟，有一次，他到一位修道已經到了家的大居士那裏去化緣，所謂"求人須求大丈夫，濟人須濟急時無"。大居士接待這位禪師，知道他來化緣，就說："好啊，大和尚，我問你，答得出來一切供養，答不出來，免談。」和尚說好，你問吧。居士就問："古鏡未磨時如何？」一個古老的銅鏡，髒兮兮的，生滿銅鏽，沒有擦乾淨前怎樣呢？和尚答："黑如漆。」染污得像沾過油漆一樣，黑烏烏的一片。居士又問："古鏡既磨後如何？"假使好好靡擦乾淨了後怎樣？和尚答："照天照地。"這下可好，大居士說：「不行，對不起，請出去，不供養你。

沒有錯啊！依教理講，那禪師這樣回答，一點都沒有錯，古鏡未磨，此心還沒得定發慧，沒悟以前，黑如漆，那裏有錯？古鏡既磨後如何？照天照地，那不是唯識所講第八阿賴耶識，轉成大圓鏡智了嗎？但是宗門祖師禪與如來禪不同。你們如果去化緣，遇到同樣的情況，給人掃地出門，你服不服氣啊？不服氣。這和尚當然不服氣，再去修行，又住茅蓬潛修，三年以後，再回來化緣。大居士看到他又來了，好啊，請坐，我問你，還是那句老話："古鏡未磨時如何？"答："此去漢陽不遠。"再問："古鏡既磨後如何？」答：「黃鶴樓前鸚鵡洲"。嘿！請接受供養。

這是什麼道理？三年的歷練畢竟沒有白費。他先前所答，已非泛泛之輩玩口頭禪的階段，真也到了相當程度，也有相當的功夫，但仍不行。照見五蘊皆空，便算了道嗎？不對的，我們這位大維摩居士說不對就不對，你有什麼辦法。

這次寒假共修，每個人都要好好觀心，不做觀明點，或者唸佛唸咒等等其他功夫。明點是心造，唸佛唸咒也都是此心在唸，觀想佛菩薩亦是同樣這顆心在想。凡所有想，皆是境，佛也好，魔也好，山水也好，人物也好，都是境界；能起境界，能想，能諸般造作的，非境。所觀所照的是心念的變相，是境界般若；能觀能照的，不是境界般若，而是實相般若。修行人必須找到能觀能照的那個，纔算開始發現自己本來的面目。

苦由我來、有我就有苦

我爲了怕你們聽了似懂非懂，因此婆婆媽媽，一而再，再而三，將心經般若觀法，從頭至尾，從尾至頭，反反覆覆，不厭其煩地加以說明，希望大家好好體會，好好在八識田中記牢。一入耳根，永爲道種。

你們當中已有少數人有一點入門的樣子了．但大部分還莫名其妙，不知所云，甚至有些更妄作聰明，自以爲是，在那裏理上推理，頭上安頭，越來越離譜，要不得。在座之中，每人至少已有七天的禪修經驗，放下一切法，放下一切心。現在好好求懺悔，每一上座，不要忘記先前所講，先誠敬地懺悔，然後真心地發願。再來，依心經觀心，如此修去。

觀自在菩薩開始從四諦法"苦集滅道"的苦諦開示我們，痛下一錐。苦海茫茫，一切衆生有求皆苦。不但世間法求不得苦，求出世間法而不能相應更苦。想學佛，想出家，想成道，多苦啊！世出世間，一切皆苦。如何了脫這苦呢？苦由那裏來呢？--由"我"來。有我就有苦。我從那裏來？由身由心．由念頭思想和四大和合而來，是名"色受想行識"五蘊。先要了此五蘊，才能跳出苦海。跳出苦海即是「度一切昔厄"。如同乘船由此岸到彼岸，需要藉助工具。般若觀行，正是最好最妙的工具。依之起修，自性自了，自性自度，還怕跳不出痛苦深淵，照見五蘊皆空嗎？

我們如果做白骨觀，身上肌肉、氣脈、神經、細胞等等都化掉了，還有什麼氣脈不氣脈的，不就好了嗎？有氣脈就是還有肉體，肉體是受陰。受蘊那裏來？從色蘊的四大來。四大空不了，其餘受想行識四蘊更免談了。因此無法度一切苦厄，長日都在苦中。所以觀自在菩薩告訴舍利子，從觀心去了世間諸苦。

觀心不要蓄意，不要用力，自自然然去觀。實際上，你一觀這個念頭，這個念頭已經跑掉了。跑了的不去追尋，未來尚未生起的，不去迎取。當下即是空。管它空也好，不空也好，一念清淨自在。有雜念妄想來，－－－舍，佈施掉，即傳統禪宗講"放下"。念念舍，善念也好，惡念也好，世間念頭，佛法念頭，一切皆是虛妄。譬如圓覺經所講，「知幻即離"。知道這念頭是虛假幻化的，它來了，不必費力趕它，輕輕一觀，本來空嘛！"不假方便"。用不着求佛菩薩幫忙。"離幻即覺"。離開了妄想，不就清清靜靜，明明白白，自性般若，沒有程序，"亦無漸次"，當下現前，這不是很好嗎？可是有些人也許錯解了圓覺經，以爲覺了就成佛。他不知道，縱使如此，還是初覺始覺，不是本覺。

四大並沒有障礙你

般若觀行的功夫真到了家，突然之間，頓悟，照見五蘊皆空。身心內外統統空，見自性真空。若是還有氣脈，還有感覺，還有痛苦，坐着不舒服，那都陷在受陰、想陰裏頭，還談個什麼其他的呢？縱然你得了定，呼吸停止，脈還不止，依舊沒能脫離行陰。即使脈也停了，你暖、壽、識仍在，依舊無法超出識陰的控制。

那麼，藉着"觀自在菩薩行深般若波羅密多時，照見五蘊皆空"的修法，人人直修下去，由觀到照。等到照的時候，那便一點也不喫力，也用不着修，但又不離修。自然而修，修而不修，也無着力之處，好像無修無證，但又清明在躬，才能度一切苦厄。

如果這種觀心法門，一時功夫不能得力，我們還可利用接下來的"色不異空，空不異色，色即是空，空即是色，受想行識亦復如是"的方便觀慧，與之配合而修。有大智慧的人，一聽"色即是空"，兩腿盤着也好，不盤着也好，一念頓住，把色身一拋，就丟掉了。凡夫怎樣都丟不開，無始以來就捨不得這個集根本業氣於一身的肉體，禪宗稱之爲色穀子，一投胎鑽到這裏面去，以後便爬不出來。好像那個蠟丸一樣，藥一裝入蠟丸之中，一封，困住了，打不開。你看，這色穀子有多麻煩，多厲害。

但是，你若真把色身空掉了，卻也不要就此執着一個空，只知性空，不曉得緣起，不能起妙用，那便落在"見取見"上，還不算數，這時更要回心向大，轉成菩薩道。"緣起性空，性空緣起"，緣起的諸種宇宙現象，本性是空的；而正因爲本性是空的，所以才能緣起所有世間的事事物物。因此上面兩句話"色不異空，空不異色"，指的是"緣起性空"；下面兩句話馬上一轉，直入大乘菩薩道"性空緣起"的妙有境界，"色即是空，空即是色"。

這四大丟不丟開都一樣，它本身自然就是空的。你覺得你被四大障礙住，其實是你自己的念頭在作怪，自我拘束，四大並沒有障礙你，你和念頭一樣，本空。你若參透了這個道理，又何妨四大之存在？！有了四大才能創造諸般事業，成就種種度生功行，多麼棒！

如此，"受"的情況也是一樣，"受不異空，空不異受，受即是空，空即是受"。你們坐在這裏，就算感受空掉了，也不必一直貪着這個空境。換句話說，陷在受陰境中受苦也不錯嘛！雙腿一盤，坐久了，哎呀我的媽！人生能有此番經驗，豈不有趣？！(一笑)

多受一分罪、多消一分業

我昨天告訴大家，多受一分罪，多消一分業。無始以來，我們破壞人家的好事，傷害其他衆生，使其身心受大痛苦，這類勾當我們做得多了，現在自己也嚐嚐看，消受消受，何必這麼心不甘情不願的樣子，扭扭捏捏，多沒出息。"受即是空，空即是受"，你腿麻，你難過，那麼就自己迴轉來往內觀照一下，正在那個痠痛脹麻的時候，自己仔細看看，滿好玩的。我們還可跟它講話，格老子，你痛個什麼鬼？乖一點好不好？！嘿，這不痛得痛快嗎！你那清清楚楚知道痛的那個並不痛，對不對？懂不懂？你要真懂了，般若修法就人門了。

再接下來輪到"想"。"想不異空"，它本來就是虛妄的、假的、認不得真的，所以叫妄想，爲什麼還要那麼死心眼，上當受騙呢！想，你儘量想，給你想個夠，想累了，看你還想不想？一個念頭過來，它在你那裏留都不留，一剎那便溜走了。來無影，去無蹤，無所從來，也無所去，根本就是它來空你，難道你還真有本事空它嗎？

可是，當你感受進入清淨的狀態時，也別猛抓住清淨，執着空，自以爲高明。"空不異想"，空的境界本是妄想的雙相，有何稀奇？一般凡夫妄想落在有邊，生生世世不離六道輪迴；而小乘聲聞緣覺落在空邊，不能起諸妙用，普濟羣生，尚未究竟。"想即是空，空即是想"，想與空不二，根本沒有什麼想不想，空不空的問題。你死守一個空，自以爲是，其實正是個要不得的大妄想，該打香板！

受陰、想陰解決了以後，緊接着行陰和識陰的問題。"行不異空，空不異行"；"識不異空，空不異識"；行和識一般人無法認得，很難懂。你們有人自以爲懂心經，隨隨便便，信口開河，不要謗法造孽呀！你色陰受陰了了，想陰也了了，慢慢才體會到沒有妄想，雖然好像沒有妄想，可是有個東西。是什麼，講也講不出來，不在外，不在內，不在中間，卻有一個什麼似的在那裏，這就是行陰。無明緣行，正是這一念無明在作怪，而你卻以爲是清淨；以爲是道，活見你的大頭鬼。

再說，受想行識的"想"和"識"，彼此有別。想只能說是識陰所起的表層作用。唯識的"識"很深奧，很不簡單。你們聽"成唯識論」的課聽不懂，應該的，一點都不稀奇。但是如果能做到"色不異空，空不異色，色即是空，空即是色」，那麼便能一路下去，瞭解並解脫後面緊跟着的幾個陰境－－－受、想、行、識。

善念惡念都不沾

觀自在菩薩在談完了五蘊的真相之後，繼續更進一步給舍利弗做結論。"舍利子，是諸法空相」，不但要身空，不但要我空，連法也要空。般若也好，佛法也好，有爲也好，無爲也好,無一不是幻化假名。"法不異空，空不異法，法即是空，空即是法"，什麼法都丟，都空掉。一切法空，小乘法、大乘法、顯教、密教等等，凡所有法，一股邋遢統統沒有，但不貪戀一個空，那樣子就對了。

然後，在這諸法空相當中，你正好修持。這個諸法空相，"不生不滅，不垢不淨，不增不減"。實相般若，自性真空。於此境界，自自然然無修而修，無證而證，此即行深。然而什麼是不生？--無生法忍。一天到晚，儘管喫飯、穿衣；儘管開玩笑，打哈哈，乃至忙碌奔波，喜、怒、哀、樂樣樣都來，卻是動而不動，生而不生。每個念頭用過了，當下即舍即空，即用即有。既然不生，當然不滅，不生不滅，圓滿無礙。並且，在這諸法空相當中，還有什麼髒不髒、淨不淨的，"不垢不淨"。善念惡念皆不沾，譬如宇宙虛空，香的、臭的，好的、壞的，它一概包容，也一概不失自己本來面目。在這諸法空相當中，你修它也多不起來，你不修它也少不了一丁點兒，空就是空，無所謂大小多寡，增加減少，你們大家功夫不到，沒有悟道，空不了五蘊，難道這樣便少了道嗎？--沒有少啦！"不增不減"。

觀自在菩薩得寸進尺，一步一步再開導舍利子，"是故空中無色，無受想行識"，你如此身心空靈去修，什麼障礙都沒有。你說你腿痛，那麼且看看那個腿痛的念頭痛不痛？別看腿。知道痛的那個，其實不痛，根本沒有怎樣嘛！"無眼耳鼻舌身意"，沒有眼睛，你們打坐還有個眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、身體、意念等等這些名堂呢？"無色聲香味觸法"，既無六根，何來六塵？六根六塵空得一乾二淨，徹底沒有。有也無妨，因爲"諸法空相"，有也空啊！我們出家學佛，天天唸經，到底念什麼經？！打起坐來，不是眼睛，便是耳朵，時時抓得牢牢的；哎呀，我的眼睛不舒服啊，耳朵難過啊。去你的！怎麼不好好了解心經？"無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法"，一下就都空掉了，毫不拖泥帶水。什麼白骨、明點、氣脈這些熱熱鬧鬧的玩意兒，理都不理，直截了當便空了六根六塵。

生死本空、有何可怕

六根六塵空了還不算數。經文又說："無眼界，乃至無意識界"。無眼界，無耳界，一界一界算到無意識界，這十八界都空；四諦也空，無所謂苦，無所謂集，無所謂滅，無所謂道。由無明緣行、行緣色，一脈相承的十二因緣，環環皆空。因此，"無無明，亦無無明盡。，乃至無老死，亦無老死盡。"你說那我把無明空了，就完了，對嗎？－－－不對。自以爲空到了頭，便算了事，那是昏了頭。其實無明也沒有什麼盡不盡、了不了的啊！乃至十二因緣的最末一位"生死"，同樣沒有什麼解脫不解脫的。爲什麼要了生死？了了幹什麼？生死本空，有何可怕！故說"乃至無老死，亦無老死盡"。了了生死的人，人到那裏去了？--還在生死中啊！注意哦！大家注意聽，別會錯意，自找麻煩。

觀自在菩薩如此這般，細說般若觀心法門，娓娓道來，無一不是爲了要一切衆生，真放下，真解脫，真自在。他起先由四諦法起講，現在又歸結到它。"無苦集滅道，無智亦無得"，生老病死苦的煩惱都沒有了，又須要什麼智慧不智慧的法藥來治療呢？又有什麼成敗得失呢？"無智亦無得"，得什麼？得道啊？有個道可得，那就錯了。本來無所得，何必大驚小怪，患得患失，庸人自擾呢！"以無所得故，菩提薩綞。依般若波羅密多故，心無掛礙"，當修行到這一地步，無智亦無得，便算你證得般若了，由觀起修，終於照到了。但仍沒有徹底解脫，還未完全明心見性。不過般若智慧已經登堂入室，因此"心無掛礙"。休息也好，工作也好，在家也好，出家也好，一切心，一切法，不相妨礙。

那麼，"無掛礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅盤。"這時於任何境界皆無驚怕之心，不畏生死，不怕輪迴。正因爲悟到自性般若的大智慧，所以才能更上層樓，沒有任何顛倒夢想，究竟涅盤，成就佛果。大乘菩薩的境界不是沒有夢想，普度衆生，覺悟有情，正是大乘修行人的夢想。你們朝暮課誦楞嚴咒的偈子裏，有兩句話："銷我億劫顛倒想"與"希更審除微細惑」，要消除那個微細惑業可真難了。我從幾十年的經驗，看了老一輩子，看了年輕一代，許多都走了岔路還不自知，少有功德圓滿的。這細微到極點不易檢查出來的業惑，越是修到最後，越難捉摸。結果自己搞不清楚，處處懷疑，東找西找，沒有了結。

見性解脫、能所雙泯

因此，連這一絲絲、一些些虛無飄渺的惑業，也都得依般若波羅密多，徹底斷除。"即空即有，非空非有"的般若正觀現前，這才大功告成，究竟涅盤。這個時候真正是悟了，不是觀，也不是照，而是見性解脫，能所雙泯，大圓滿，大自在。經文前面，由觀自在起到照見五蘊皆空，屬有爲法，即是維摩經所講的「盡」法門；後面「以無所得故，菩提薩多。依般若彼羅密多故，心無掛礙」到「究竟涅盤"這一段，屬無爲法，即是維摩經所講的「無盡"法門。

接着，觀自在菩薩又很慎重地吩咐舍利子，「三世諸佛，依般若波羅密多故，得阿耨多羅三藐三菩提。」三世諸佛，過去佛，現在佛，未來佛，真正要能大徹大悟，成就正等正覺的圓滿果位，非依自性般若智慧的解脫不可。你們惘惑，以爲念個咒子可以成佛，那麼"故知般若波羅密多，是大神咒，是大明咒，是無上咒，是無等等咒，能除一切苦，真實不虛"。般若波羅密多正是真正不可思議的咒語，能讓一切衆生證到自性光明寶藏，再也沒有另一個咒子超越過它了，無有能與匹敵者。所有的咒語，一碰到般若波羅密多，還有什麼戲唱呢？你們爲什麼不念呢？不過光嘴念還不行，你要用心眼觀照，確實證到，不然你無法將它的功效發揮到極致靈感的地步。般若波羅密多真能破除你們那些莫名其妙的迷信思想，真能頓消三界一切煩惱痛苦，不是隨便說說，鬧着玩的。

《心經》講到這裏，觀自在菩薩知道大家喜歡神祕，喜歡弄個咒語，唸唸有詞，於是爲了滿衆生願，乾脆也把這個般若波羅密多的無上大咒傳了："故說般若波羅密多咒，即說咒曰，揭諦揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶。"你們現在一起念，用閩南語或廣東話比較接近原音。

自度自度、快快自度

至於這個咒子意思如何呢？"揭諦揭諦，波羅揭諦"，自度自度，快快自度；"波羅僧揭諦"，大家快快自度，並度大家。菩薩傳你這個法，就是要你自我承擔，別再自欺欺人。人貴自立，自助天助。唯有自度，纔是正法。光死皮活賴，向佛菩薩求這求那，終究不是辦法。各人生死各人了，自己業障自己消。任何法門修到最後，都要依般若波羅密多，才能悟入自性如來大光明藏。別再顛三倒四，窩窩囊囊，好好做個頂天立地的大丈夫吧！"菩提"，覺悟啊！腦子清醒啊！"薩婆訶"，快快覺悟，不要做夢，不要迷迷糊糊了。

你們看看，般若正觀修行之路，多麼灑脫，多麼直截了當。因此今年此次寒假禪修，要大家把密法、淨土等等各種修法，統統暫時擱一下。少裝模作樣，故作姿態，疑神疑鬼。那麼你說學禪宗，這纔有一點相似，懂了嗎？大家晝夜二六時中，如此觀照下去，必然順理成章，水到渠成，進入度一切苦厄觀自在菩薩的心中心。下座。自己在座位前向佛、法、僧三寶，頂禮三拜。以無所求之心，一心一意，虔誠恭敬；敬重佛，敬重僧，自己才能得益。好了，休息。

# 第七章 觀音法門略講

---定慧初修

這一次禪修，本來是十方叢林書院同學們自動發心的寒假靜修，社會一般人士要求參加，也不準隨便進出，一切應遵守禪堂規定。「大磬」打三聲，集體進入禪堂，在自己的位置坐好；再敲「木魚」三聲以後止靜。「引磬」三聲下坐。真正打坐入定的人，叫不醒他，身體柔軟像棉花一樣，動搖他身體會受傷害，所以打坐出定要用引磬。

你們到此地來，身心放下，初步練習「靜坐」，不可說是來學「禪宗」。現在時代變化太大，禪宗幾已不絕如縷，所以這個觀念千萬不可混淆。至於如何是靜坐的姿勢？我先請明光法師向諸位報告七支坐法後，再來補充說明。必需先把姿勢坐準確了，兩足的氣脈就容易打通。

佛門「三皈依」，念「皈依佛，兩足尊」。在教理上說，佛智慧具足，福德具足，故稱兩足尊，看來只是理念上的事。其實，這兩足氣機的流暢，和得身通確實有極大的關係。一般靜坐的人，兩腿一盤就發生酸、麻、癢、脹、痛、冷、熱等等身體內在的感受，都是毛病。金剛經上說：「降伏其心」。其實「降伏其腿」也不易。假使有人雙跏趺坐能夠坐上六小時不動，能不能算是腿氣脈打通？不能。爲什麼原因？慢慢再與諸位講解。

其次諸如生理上的種種病苦障礙，如何過關？與心理上第六意識如何起修？而得證戒定慧的道果，這是我這一次寒假靜修要求同學用功的方向。

初學靜坐，如何達到靜？大家不要特別求一個靜，姿勢坐好，六根不用，眼睛不外視，耳朵聽到外界種種音聲，雖然非常吵鬧，但六根意識不動，與你如同兩個世界，毫不相干，鬧市就同山林一樣，內心自然就靜了，何必再去求一個靜的境界？當然，自己覺得心理的思想妄念來去不停，這是個問題。大家不要忘記了一切學問修持都從靜中來，人性本來是靜，動是後天的染污，從古至今，從生至死，始終是靜，思想來去你不要理它，也不要歡迎它，不迎不拒，自然「隨它落地自成灰。」你越想去注意思想，反而激盪內心的思想，發而成爲外在的語言聲音，從身心深入體會參透這些道理，慢慢就會進入觀世音入道之門。

一上座你不要管自己的妄想，比如街上的車水馬龍，我晝夜在此境界中，我把它當成什麼聲音呢？當成海潮音。普門品上說：「梵音海潮音」。觀世音菩薩道場，在浙江普陀山。那海水的浪潮，比現在還要吵；風濤浪起，如同風吹高樓呼呼作響，各種聲音都有。但是，你只是聽到而不幹擾，不是聽不見聲音。聽不見不就如同死人一樣？也不是用意去聽它，本來現成，不要另外去聽。聲音來了是動相，聲音去了是靜相，動靜二相只是相對的現象。能聽的作用，它不在動相與靜相之間，動來也留不住，靜來也無所住，能知道動，能知道靜，當體即空，一念不生，自然就對了，非常簡單。

所以，楞嚴經二十五位菩薩報告自己修持的心得，觀音菩薩作總結論說：「此方真教體，清淨在音聞。」認爲娑婆世界衆生修觀世音耳根圓通法門最好。所謂「圓通」，就是利用耳根聽聲音來修證。因聲音前後、左右、上下、內外、十方無障礙，能夠清淨圓滿通達進入道的境界。希望在座男女老幼共同走觀音唸佛的法門，不管行住坐臥之間，一心不亂的念去。念念之間與觀世音菩薩根根相連，自然親證觀音菩薩「動靜二相瞭然不生，」到達入流亡所的境界。

說到觀音法門，插進一段有趣的事。一般說來，每個宗教，從古至今多半重男輕女，釋迦牟尼也不例外。儘管提倡人性平等，一切衆生都有佛性，還是重男輕女。何以重男輕女？可從生理上心理上行爲上找出原因來，暫時不去討論它。我常說一件有趣的事，中國道家推崇玉皇大帝，玉皇大帝最後還是崇拜他的母親瑤池聖母；天主教供奉聖母瑪利亞；而佛教中觀世音菩薩普遍被崇信。幾乎所有宗教最後還是以母教爲依歸，其理由安在？可以說，每一個宗教都是以「母愛」爲人類仁慈博愛的具體表現，非常尊重女性道德典型。

從人類文化思想上看，觀音菩薩，在釋迦牟尼佛之前早就存在，尤其在東方普遍的被流傳崇拜。他比釋迦牟尼發早先成佛，叫正法明如來，本身也是男性。因爲同情女性的痛苦比男性大，所以在東方經常以女性來示現，輔助釋迦牟尼的教化。尤其是中國，白衣觀音非常流行，與天主教聖母瑪利亞有時幾乎不可分，像佛教中咒語六字大明咒，唵嘛呢叭咪吽 ，早在婆羅門教（印度教）已有流傳，而且佛教密宗的修法，修法時多半是畫十字的，如護身手印，先印額，再印左肩，印右肩，印胸，印喉，如同畫十字一樣。且學密宗的人，必須先經過灌頂，就大似西方所講的洗禮。現在更可以證明，在南非共和國，以及印地安人，早就發現流着六字大明咒，可是很難考證到究竟起於何時。

因此我們可以得一結論：不問形而上道，就形而下講，上一個冰河時期，人類文化已經統一，可是當精神文明達到最高處時，這個世界就毀滅了，又形成第二個世界，與我們人生一樣的悲哀。我們生命的最高成就，多半中年就完成了，老年不過是停滯在中少年的理想，使之變成事實。世間出世間的事業都是如此，每一代每一代累計經驗加上去，始終停止在中少年階段。人智慧最成熟的時候，是五六十歲到七十歲之間，可是智慧成熟了，就像蘋果掉下地來一樣，一代一代永遠掉下去。所以，我說人類的歷史文化，永遠只有二三十歲。我們認爲東西方文化長達幾千年，頗有自抬身價之嫌，這是人類文化一大諷刺，非常可悲。

在佛教地區中，西藏號稱佛國。當年在西藏，有的區域，到了晚上只聽到金剛唸誦的聲音，夜闌人靜，家家烤着火，都在唸誦此咒。唸誦的方法，脣齒不動，舌頭微彈，念：唵是頭部音，阿是胸部音，吽 是丹田音，音聲拉長，一口氣稱念。如我們頭痛感冒只念唵音，可以出汗治頭痛；念阿音治胸腔病，念吽音治腸胃病。我現在告訴大家這個咒語流行全世界。但中國還流行大悲咒。很多人持大悲咒，與人治病，非常靈效，有人問起大悲咒原來的梵音，如果真正研究梵文，今天全世界所誦的梵音恐怕沒有一個人絕對準確，都是根據十七世紀以後的梵文，因此我們暫且不要管發音如何，只要真誠念下去就對了！

再說觀世音菩薩與觀自在菩薩這二個名號，它所代表的意義是一還是二？可以說是一，也可以說是二。觀自在菩薩有時又化身爲大梵天的天主，也穿白衣，他庇廕一大千世界。佛教講三千大千世界，這個問題研究起來很深、也很多。先簡單講這二尊佛號所代表的修法。觀世音菩薩是用耳根圓通修法，而觀自在菩薩是用眼睛修色界大光明定。人體內部本來有光，宇宙本來是光，光與音聲充滿這個宇宙，甚至於到太空。太空裏有個黑洞，黑也是光啊！黑色黑光，白色白光，學過科學都應知道。黑光、白光、紅光等等，都是光，光波一樣，只是分子排列不同而已。等於金剛鑽與煤炭成分都是碳，只是原子排列構不同，普通碳原子排列是不定形，而金剛鑽之碳原子排列成結晶形的八面體構造，在高壓下方能形成金剛鑽。所以，金剛鑽融化了，其實與煤炭成分一樣。由此得知暗光與亮光，只是光度不同而已。

觀自在菩薩是修光，用眼睛起修配合意識；觀世音菩薩是用耳朵起修配合音聲。這兩個法門，我想你們修半天就可以見大效，自然心領神會，身體也得祛病延年，受用不盡。但是，有一點必需先吩咐大家，修這兩種法門，可以發起相似的神通，很快可以聽到世間以外的音聲，甚至可以預先知道要發生的事，你自然會有前知。但如果執着向這一面走，也很可能會走入魔道了。因你福德善行，功德智慧不夠，走向神通的路線，道業容易耽誤。其實既沒有佛亦沒有魔，只是怕自己玩弄神通，誘惑衆生，怪力亂神，以神通自滿而妨礙菩提大道。

如果把菩提大道比喻作一百層樓，玩弄神通可說只到第二層樓，再也上不去。這句話我先申明在先，希望男女老幼，尤其是老一輩的道友們都要注意，必須走漸修的路線纔有成就。老一輩的朋友們，又有道德，又有學問，那麼多年來，我只看到你們垂垂老矣！衰病不堪，大概是修烏漆菩薩法門，一臉烏相。先不講有道無道，對生理效果應先見效。

佛法是非常科學的實證，因此，大家應各走各的路，個人選定一門深入，至死不變。有人修唸佛三昧，那還是依此修，有人持大悲咒習慣還是持大悲咒，有人念六字大明咒達到一心不亂，則還是念六字大明咒；或修六妙門、白骨觀，種種法門都可以，但是，大家不要變來變去。有人如果有其他信仰禱告，一樣的可以各走各的路線，選定一門。或者有人說：「我什麼法門都用不上路」，那你就用觀世音法門。

我現在講話的聲音與外面車水馬龍的聲音，大家都聽到了，但不要注意聽它；現在鞭炮聲也聽到了。鞭炮放過就清淨了，本來清淨的。這是最粗淺的觀音法門，馬上可以體會。不管是念佛也好，走任何修行法門，慢慢寧靜迴轉來可以聽到自己身體內部的聲音，不需做任何功夫。身體內部本來是有聲音的，爲什麼大家聽不見？如果從事科學研究，人體血液的流動，心臟的跳動，身體內部音聲的震動，卻比一顆原子彈爆炸的聲音還大。老子說：「大音希聲」。宇宙運行的聲音很大，可是人們自己習慣了，反而聽不見。銀河系統聲音最大，我們人類也聽不見。連我們身體內部的音聲也是一樣聽不見。

什麼時候你才聽見呢？當人睡下去靠在枕頭上，還沒有睡着以前，你用手把兩耳朦起來，像包餃子把耳朵合攏起來，此時就聽到心臟血液流動聲音很大。搭乘飛機時的噪音或在戰場上炮彈爆炸的巨聲，拿手朦起耳朵，同樣比較容易與外界音聲隔離；那時，內在音聲就很大。但是，修持觀音法門的人，在靜態之時，可以聽到自己內在的音聲；即使在最熱鬧的地方，還是可以聽到自己內在的音聲。修持到此地步，身體上的轉化，可以到達相當的情況。慢慢聽自己內部的音聲靜下去，血液流動、心臟跳動的音聲都靜下去，靜到什麼程度呢？連身體內部的音聲都清淨了，那時會出現一種非常奇妙的音聲。順便告訴你們，當年我在四川峨眉山頂上閉關時候的經驗。

每當夜深人靜的時候，在峨眉山頂上，冰天雪地中，夜裏起來靜坐，萬籟俱寂，飛鳥亦無，清淨境界，如身遊太虛中，安心自在，就像神仙境界一般非常舒適。而且常聽到虛空中天樂之音，非常美妙。因而想到莊子所謂「天籟之音」。莊子形容冷冷然、清雅悠美渾厚的音聲，那真是聞所未聞的天音。依我的經驗，現在雖在吵鬧的都市中，心靈一靜，天籟的梵音仍然可以聽到，與嘈雜的音聲毫不相礙。所以懇切希望諸位依此修觀世音法門，一定會有所成就。

現在引用楞嚴經觀音圓通法門這一段經文，再加以說明。

爾時觀世音菩薩，即從座起，頂禮佛足，而白佛言。世尊。憶念我昔無數恆河沙劫，於時有佛出現於世，名觀世音。我於彼佛發菩提心。彼佛教我從聞思修，入三摩地。初於聞中，入流亡所。所入既寂。動靜二相瞭然不生。如是漸增。聞所聞盡。盡聞不住。覺所覺空。空覺極圓。空所空滅。生滅既滅。寂滅現前。忽然超越世出世間。十方圓明。獲二殊勝。一者，上合十方諸佛本妙覺心，與佛如來同一慈力。二者，下合十方一切六道衆生，與諸衆生同一悲仰。

二十五位菩薩，一一起來報告心得，現在輪到觀世音菩薩起立自述。先向佛頂禮，然後向佛報告說：「我現在回想過去無量數劫以前，那時有一位觀世音佛出現世間，我就在佛前發起求證自性正覺的菩提心。觀世音佛就教我；從聞、思、修（聞聲、思惟、修證）三個階段去修持，證入如來的正定三昧，（三昧就是三摩地音聲縮短的翻譯）。我從聞思修入三摩地。」他說：我一上坐，耳根清淨自然聽到外界一切音聲，乃至呼吸的聲音，對於這些音聲不討厭它，也不用心去聽它，第六意識不起分別，慢慢靜下來，自然聽到自己內在生理血液循環流動的音聲，再靜下來，忘記了所聽的聲音，就入與能聞的自性之流，忘去所聞的聲音之相。「入流亡所」，忘掉所聽的音聲，乃至於唸佛的音聲都沒有了，內在的聲音也沒有了，外面的聲音也沒有，完全清淨到極點，再由這了無所聞的寂滅中進修，有聲與無聲動靜兩種境象，都瞭然無礙，卻一念不生。我們耳朵聽到有聲音是動相，注意聽到「沒有聽到的」叫做靜相，動相與靜相都是生滅相對法，道不在動相與靜相上，所謂「動靜二相瞭然不生」。聲音來聽見動相，聲音沒有了聽到靜相；有時當我們很靜的時候，忽然又來聲音，馬上又聽到動相，動靜只是現象的不同。我們能聽動相與能聽靜相的，不在聲音本身，更不在內不在外，不在中間，無所不在，而心理卻明明白白，沒有動過。動來知道動，靜來知道靜，能知道動與靜這個沒有動過，生而不生，用而不用。如此再加以精進，能聞與所聞的作用功能，都渙然冰釋淨盡！能聽聲音的本題功能，以及所聞聲音的作用，不管動與靜，都渙然釋然，「盡聞不住」，你甚至於覺得超越跳出宇宙觀唸的範圍，如此，再進一步就可以徹底明心見性，與形而上的道體渾合爲一。

「覺所覺空，空覺極圓；空所空滅，生滅既滅，寂滅現前」。我們聽聲音後面還有能感覺到自己在聽的，那個覺性與所覺的聲音，能覺與所覺都空掉了，空的境界與自己大徹大悟的境界都沒有了，能所雙亡，盡聞無相的境界也無所住，空與覺性就渾然一體，至極於圓明之境。「空所空滅」，能空與所空的現象也沒有；「生滅寂滅」，自然就滅盡生滅的作用；於是絕對真空的寂滅自性就當下現前。空去能生能滅的，達到渾然一體圓明道體，所以到此時，呼吸也停了。（呼吸法是練氣修脈的方法，它本身是生滅法。凡是生滅法都是現象，不是道體。在此告訴你們一個重要道理，我們念頭思想先動，還是呼吸氣先動？念頭動了氣就動了。一個人如果念頭完全不動，呼吸自然停止；呼吸停止的時候，身體本能也就完全充電貫滿。所以練氣功修九節佛風種種呼吸往來的修法是很笨的事，不能完全充電；真正充電的時候，念頭完全不動，不呼也不吸，就充電了。）

那麼，你把握觀音法門，慢慢向內聽聲音，達到一念不生，身體氣脈自然起變化，定力也增加了。因念頭完全靜止，呼吸不往不來，自然腿就容易打通。坐着舒服極了，不想下座，動也不想動了，坐上七天七夜又有何困難？到此時，形而上的道體自然完全呈現了，突然超越世間出世間所有的境界。十方世界立即洞徹圓明，（十方代表整個空虛宇宙）豈止是天人合一，完全圓滿清淨一體了。這時，獲得兩種特殊勝妙的功能：上合十方一切諸佛，本元自性的妙覺真心，與過去一切所有成就的聖賢諸佛，心心相印，同具有大慈大悲的能力；下合十方一切六道衆生（天、魔、人、畜生、餓鬼、地獄），與衆生的心慮同體。故與一切衆生同樣具有悲天憫人的行止，不分上下。所以說，觀世音菩薩大慈大悲，「觀音菩薩妙難酬，清淨莊嚴累劫修……千處祈求千處應，苦海常作度人舟。」

我常希望女性的道友們，尤其用功不上路，智慧不開、福報不具足，求求最同情女性的觀世音菩薩。男性也一樣。古代禪宗很多位祖師，就以專心稱念「南無大慈大悲救苦救難廣大靈感觀世音菩薩」而大徹大悟。有這些先輩作榜樣，我們更應效法學習觀世音耳根圓通的修法。佛當時教導弟子，一般聲聞衆也都是聽佛的聲音而入道、證果。因爲東方娑婆世界衆生耳根最爲靈利，一切修法皆靠耳根而傳導，不管禪宗、淨土、密宗任何法門，都離不開觀音法門。尤其初步靜坐，必需由此入手。佛經叫「預流向」，準備證果向此方修；修成功了就叫「預流果」。不由此修想成就道果，無有是處。

尤其高研班的同學們，把碩士、博士學位看得牢牢的，這叫死人棺材。所有的學問，都是死人的古董，抵不住生死。如果真正放下向此修去，悟道的成就很快，那時，世間上的學問自然通徹，甚至於不需博聞強記，念頭一提就懂了。當然，見地、修證、行願三位一體，沒有受過好的教育，不要撿這個便宜。各人的根器不同，所以，禪師的教育沒有一定。自負高慢者抑之，自卑賤下者扶之；過與不及扶仰之間，應機而施教。有時驅耕夫之牛，奪飢人之食；不可一概而論。

此次寒假靜修，希望你們自動自發的，平常行住坐臥間，多向此中體會。如何打斷妄念，啓發智慧，修證自己心理行爲，不起心動念，真正向此用心，我自然會來指導。平常少閒聊交談，珍惜自己生命短暫光陰，不要管自己身體上的變化。色身的感覺，也是動靜二相瞭然不生。

（師說法至此時，明光法師突然身體震動，離座連續跳躍，身動座椅。師即以香板擊案，赫然一拍雲：「明光！不要隨身動！」當即寂然。）

師示雲：明光，不要被感覺受陰所使！這個就是受陰境界。色身的生死，由意識現行習氣，追逐色陰而生覺受，到了此時，意識不隨它轉，受陰也空，就轉不動了。色身覺受，沒有加上意識去助伴，它如何能轉動呢？應自了知此心量同太虛，勿住色身內外而行就受陰，包括身體的憂、悲、喜、苦種種感受，苦痛快感都在其內。懂了此理，此時應即參透。楞嚴經雲：「虛空生汝心中，如片雲點太清裏。」何況十方世界依空而生。有大智慧的人，抓住這兩句話修去，何必七天？當下就可以成功。

西方極樂世界二大菩薩，一位觀世音菩薩，一位大勢至菩薩，都是輔助阿彌陀佛用耳根唸佛圓通的法門。觀世音梵雲：阿那婆婁吉低輸，從能所境智以立名；萬象流動，個別不同；異言殊唱，俱蒙離苦。其宏慈威神，不可思憶。於過去無量劫中，已成佛竟，因大悲願力，爲安樂衆生，故現作菩薩。「大勢至」菩薩中譯的意義是：以智慧光，普照一切，令離三塗，得無上力，號名大勢至。

大勢至唸佛圓通法門與觀音法門相像，有一個重點；必需注意「都攝六根，淨念相繼」。迴轉聽自己內心所發出唸佛的聲音，反觀內聽唸佛的聲音，一字一念南無大勢至菩薩，或南無觀世音菩薩，念念相繼，眼睛不外視，耳聽唸佛的聲音，如此一心不亂的念去，也許有人念幾十年，念幾輩子，都不能得到淨念；也許有人很短的時間唸到淨念相繼，馬上三際託空，前念已過，後念不來，當體一念，如如不動。不思善不思惡，不思亦不思，念而無念，無念而念，如此定下去，這就是淨念。都攝六根，淨念相繼，一念萬年，萬年一念，纔是真正的唯心佛土。假定中間偶然還有妄念起來，就唸南無觀世音菩薩，唸到沒有雜念妄想，截斷衆流，三際託空，正念現前。如此定下去，慢慢轉化自己的身心氣質，每一根神經細胞都轉細潤了，修持到受報圓淨，自然無煩無惱，坦然解脫，達到四禪八定定境。一道聖光要往生而去，極樂世界就到了；甚至念頭轉了，十方世界，任意可以居留。

如此淨修，那是禪淨雙修非常穩當的法門。永明壽禪師四料簡說：「有禪有淨土，猶如戴角虎，現世爲人師，來生作佛祖。無禪無淨土，鐵牀並銅柱，萬劫與千生，沒個人依怙。有禪無淨土，十人九錯路。陰境若現前，瞥爾隨他去。無禪有淨土，萬修萬人去，但得見彌陀，何愁不開悟。」此所謂禪淨雙修的道理，就是要繫心一緣，盡在一句佛號上，晝夜驀直修去，就到達自心淨土與極樂世界阿彌陀佛淨土。不要動一個妄念去求，光光相接自然而來；假定不能，在自己內心或出聲念，一口氣一口氣念，唸佛時不用嘴吸氣，而吸氣時用鼻子吸入丹田而到全身毛孔，內心持續淨念下去，念念清淨，自然會有消息。

假定大家正在妄念紛飛的時候，聽到我香板突然「啪」的一聲，這一「啪」的時候，自然有一種萬緣切斷的感受，好像一下楞住了，與平常知覺感受二樣，有無比肅靜的感覺，這就是逐漸進入繫心一緣的道理。這個境界其實每一個人本來都有，因爲自己慧力不夠，認識不到，現在幫助大家體會認識這一點，如靈貓捕鼠、目睛不瞬，靜靜看住，不可放開，一直靜下去，應該都可以做到淨念相繼。

從古以來，唸佛法門號稱三根普被。上根利智大乘菩薩，以及中根聲聞緣覺，和下根一般凡夫俗子等，統統接引。佛經八十華嚴爲一切大乘菩薩必修之路，而最後一卷記載釋迦牟尼帶領諸大菩薩，十方諸佛歸向淨土，亦叫毗盧性海，華嚴淨海。此所謂「淨」，是不垢不淨之淨。不是世俗所講淨垢之淨，也就是一切佛成就的淨土。我們瞭解禪淨雙修的重要，現在再告訴大家楞嚴經中大勢至菩薩報告他自己修持用功的方法，摘錄楞嚴經此段經文，大家要特別注意研究。

大勢至法王子與其同倫五十二菩薩，即從座起，頂禮佛足，而白佛言。我憶往昔恆河沙劫，有佛出世，名無量光。十二如來，相繼一劫。其最後佛名超日月光。彼佛教我念佛三昧。譬如有人，一則人專爲憶，想一人則專忘，如是二人，若逢不逢，或見非見。二人相憶，二憶念深，如是乃至從生至生，同於形影，不相乖異。十方如來憐念衆生，如母憶子。若子逃逝，雖憶何爲。子若憶母如母憶時，母子歷生不相違遠。若衆生心憶佛唸佛，現前當來必定見佛。去佛不遠，不假方便自得心開。如染香人，身有香氣。此則名曰香光莊嚴。我本因地以唸佛心，入無生忍。今於此界，攝唸佛人歸於淨土。佛問圓通，我無選擇，都攝六根淨念相繼，得三摩地，斯爲第一。

「大勢至法王子」，大勢至爲菩薩的法號，他包含的意義非常大。我們知道宇宙萬事萬物有一股力量，來的時候誰都無法抗拒。例如我們業報盡了，生死來臨的時候，誰也無法抗拒。無法轉變諸法無常，此所謂大勢所趨。在消極方面說，乃至於一個國家民族世界劫運要來的時候，有時大勢至也無法抗拒。上帝與魔王同戰，必定魔王戰敗，上帝勝利，所以一個修持有成就的人，他克服困難，頓超生死之流，證得菩提，功德圓滿，智慧具足，也就是大勢至菩薩。「法王」爲成就一切的聖者，佛稱法王，亦稱空王。等於尊稱孔子爲素王一樣。「素」即是「淨」，「淨」亦是「空」。成就十地以上的菩薩位，再輾轉修持，由等覺到妙覺位，謂之法王。若在八地以上的菩薩階段，稱之爲法王子，等於人世間國王的太子一樣。所以，大勢至菩薩與觀世音菩薩皆是西方極樂世界輔助阿彌陀佛國土的二大聖者，稱之爲法王子。

「與其同倫，五十二菩薩」。與他共修的同伴，有五十二位菩薩。因爲大乘菩薩階段有五十五位，後三位完全到達佛位，故說五十二位。即從位置起立，頂禮佛足，而向佛自述說：「我記得過去無量劫以前，有一位無量光佛出世，先後十二位佛，都用同一的名號，相繼住世教化，達一大劫之久。」此處所云無量光就是指阿彌陀佛的代號。從法界開始直到現世，不曉得多少劫前，阿彌陀早在教化衆生。「恆河沙劫」指時間無法計算，比方說中國大陸上的黃河，黃河中有多少沙，每一顆沙子又等於一條黃河，每一條黃河又有無數的沙子，此中數目無法計量。而宇宙無量數劫以前，有位肉身佛住世，像二千多年前釋迦牟尼應報身在這個世界一樣，他的名號叫做阿彌陀佛，翻譯爲無量光與無量壽，在此段經文「壽」字不翻，只翻作無量光。

有一點值得特別研究的。阿彌陀佛的光是不生不滅的，無所從來，無所從去，而永恆常在。而一般宇宙間的光，不斷地放射和轉換，是有生滅、有形相的。愛因斯坦相對論的研究，假使光速是一切速度的極限，那麼到達光速時，一切時間便停止了，沒有時間的領域，是怎麼回事？這些尚是人爲的理解範圍，至於菩薩的心光無量無邊，應念而至，不但超光速，而超時間空間，又豈是目前物理學所可測知。

什麼是光呢？比方太陽光是光，電燈光也是光，一切都是光。白天有光，黑夜也有光，乃至於到達太空裏的黑洞也是有光。萬物一切都在放光。所以阿彌陀經上告訴我們白色白光，青色青光，紅色紅光，黃色黃光，一切物體都有光。現代人應有現代的科學知識，才能對佛學瞭解更透徹。一切萬物都在放光，我們人體本身也有光。人體的光有多大？大約兩手平伸展開畫一圓圈的範圍內都是光，可以用攝影機照出來。現在科學已經證明，一個人動好念頭放什麼光，動壞念頭放什麼光，絕對看得出來。所以，修持得正念絕對是清淨光明。至於說靜坐入定看見放光並不稀奇。所以佛經上常提到佛說法時口中放光，頂上放光，胸口放光，因對不同對象，放光位置有異。一般人不大相信，因爲常識不夠，我舉現成的例子來說明。

平日大家的臉上就有光。有些人皮膚黑得像煤炭，一樣黑得發亮；修道人氣色轉好，臉上的光就像桃花色；如果一個人印堂發黑，一路下來黑色無光，一定是將死之人。這是人體光的問題。學醫的人，看到人耳圈發黑知腎有毛病，眼角發黑知肝臟有問題，人體內在有毛病，外在的氣色，光就透出來。所以，一個人有沒有修持，掛在外面的臉色是騙不了人的。但是，有些人雖然紅光滿面，並非是道；或許有高血壓，這些都要靠自己真修實證過來，才能一望而知。不可再停留在一般宗教性盲目的迷信上。不瞭解道理謂之迷信。有些人專練眼睛，想修眼通，揭人隱私，不顧自己心行、起歪心思，那壞人頭上就有黑光。好人頭上有金光或白光，脾氣大的人，頭上放綠光或紅光，都是魔道的光。涵養修持已經到達相當程度的人，頭頂上的光就像晴空萬裏青藍色的光，這些都是大道理，所以，淨土法門也是大科學。

剛纔解釋阿彌陀佛就是無量光，他的光沒有生滅，而我們人世間的光有生滅。大家想想，地球上能源光源大都由太陽來，可是，地球到了北極，北極的時間，半年是白天，半年是黑夜。那半年的黑夜，太陽照不到了。有沒有光呢？有光。那不是太陽的光，那叫極光，不靠太陽來。極光如何來？現在科學還不確定，只知它自己會發光，只知有光，自己本身發光。比如，我們假使研究海洋學的就知道，海底動物與生物，雖在深海底層黑暗中，許多生物本身都帶光。我們知道，太陽光反射不到海底層內，甚至有些植物生物在地球深巖洞內生長，沒有接觸陽光，照樣長得很好。因此一般探討地球物理的科學家，認爲地球中心，另外還有一個世界，而且地球地心，本身就有光。因此，由地球底層中心本身放出熱能，這還有待科學家的證實。

剛纔說阿彌陀佛無量光中，它光的能源沒有生滅，而世間光有生滅。第二個意義，指宇宙間萬象就有萬光，而百千萬億不同的相就有百千萬億不同的光。因此，我們稱念阿彌陀佛名號，淨念相繼的時候，自己的心光就現淨土，與阿彌陀佛無量光，光光相涵，等於我們點一支蠟燭與無盡的蠟燭光同時相接，一切衆生放射淨唸的心光，與諸佛菩薩無量壽光合而爲一，此中蘊藏宇宙無限奧祕，是最大的密宗，也是最大的科學。可是一般學佛的人，實證到的人並不多。何以不發現呢？因此煩惱妄想心念不正，不能得定發慧，因此自性心光不能呈現。若此性光與諸佛如來光光相接，真正達到淨念相繼的境界，心念自然定在一片光中。那不是太陽光，也不是月亮光；更不是電燈光，且不是北極光，而是自性顯現的光明，能超日月光。此光不是太陽月亮光所能比，叫做性光，自性光每一個人都有，現在大勢至菩薩引用超日月光佛的方法，教導我們唸佛三昧，以達到自性光的祕訣，請大家注意看下段經文：（同上段）

超日月光佛告訴我們，如何叫做念呢？譬如一人專心憶念着另一個人，而另一個人卻並未如此，這兩個人雖然遇見了也等於沒有相逢；必須要這兩個人彼此互相憶念，時刻不忘，同形影一般不能分離，纔有感應。十方一切諸佛，憐惜憶念一切衆生，有如慈母盡在想念兒子，又有什麼用處呢？如果這個兒子想念母親，也同他的慈母想念他一樣，如此母子二人，雖然歷劫多生，也不會永遠離散了。俗情談憶念最深，無過於年青人談戀愛時。男女之間，連做夢、喫飯、睡覺都想到他，甚至於偶爾感情不好吵架也想恨恨他，只是二個境界不同而已。那真是應了唐人的詩：「勸君莫打同心結，一結同心解不開。」

唸佛如像年青人談戀愛一樣的憶念，那就成功了。可是很少人做得到。念幾聲佛，好像已對得起祖宗八代。所以說「染緣易就，道業難成」。壞事學會很快，學會好事非常困難，這就是衆生的業力，由一念無明愛慾來。許多父母兄弟姊妹六親之間，是多生的因緣憶念來的。此中因果很妙，有時候手裏抱的孫女，正好是前生的父母；也有許多人太親愛變成雙胞胎，也有前生是冤家今生成夫妻，天天在一起，彆扭一輩子，因果報應比電腦計算還快，都是由憶念而來。憶念力量很大，等於影子永遠跟着身體一樣，換句話說，我們思想的憶念永遠跟到生命不會分離的。

這是大勢至菩薩拿影子做比方，教我們如何唸佛，把我們憶念轉過來，不走世間的憶念，他告訴我們十方世界一切成就的如來聖賢，他愛念我們如母親想念兒子一樣，但爲什麼我們不能見佛呢？世界上有些孩子認爲父母管教嚴格，私自離家出走，不管父母的辛苦，有些聽到佛法就大笑逃走了。佛菩薩就想度你又有何用？因你要溜啊！如插電源，線路不通，接不上電源。所以，佛說他有三不能：一不能轉定業。時節因緣未到，不能強求他轉變觀念。二佛不能度無緣之人。未能成佛，先結人緣。有人緣的人，到那裏不要說話，羣衆自然喜歡親近他，影響力量很大。有許多人學問能力相貌樣樣好，可是別人不喜歡親近他，因他前生沒有結善緣，只爲自私自利，將來不但成不了佛，佛也無法度他。因佛的法他聽不進去，更無功德善行，如何能見佛？所以，大家要多培養福德善行，多結人緣！三佛不能度不信之人。信爲道源功德母，長養一切諸善根。他智慧不開，對你信心不夠，你對他又有何辦法？你越告訴他，他反而罵你神經病呢？所以，基督教說上帝全能，這個理論不通。上帝既然全能，爲何還有魔鬼的存在？上帝既然全能，爲何有人不信上帝？可見，他還有不能。而佛能通一切法本末究竟，徹萬法之淵源，而不自號爲全能，是有其道理的。

如果衆生心裏真切的憶佛唸佛，像想發財那個心情唸佛，或是現世，或者將來，必定可以見佛。甚至不必七天就到了。現前憶念不專，將來永遠憶念下去，必定也可以見到佛。科學講光速的威力，我把他改創一個名詞叫「念速」，心念的威力也很大，因爲我們衆生本自具足自性真心的自性佛，與佛並無遠近的距離，只要自心得到開悟——見到自性的真心，自然佛就在現前，用不着假借其它方法，頓時間心開意解，密宗叫做脈解心開。心臟從外表看有八瓣，像蓮花一樣，自性光明呈現，自然心脈打開而見解，就不需要用一個方法求自性光而自然與諸佛菩薩光光相接。

所以唸佛法門，必需要隨時隨地念念不忘，猶如做染香工作業的人，日積月累，自然就身有香氣。比如抽香菸的人，天天抽自然身上有煙味。你天天唸佛不斷，身上自然有佛味了！不是裝得怪模怪樣，而是心境開朗，與人和敬無爭，誠敬在心，念念如佛心，如染香人，久而久之，自身亦髮香光味道，何必一定要外形合掌裝作樣子，因此，這個法門叫香光莊嚴。

因爲心地誠敬，唸佛唸到脈解心開，本身身上味道轉變成清虛之香。人體本來都有體臭，每個人味道不同；外國人聞中國人是豬味，我們聞他們是牛味，有時衣服搞錯了，大家聞味道就辨別得出來。有修持的人，身體味道又不同。業力重且將死亡的人，身上味道就轉變成畜生味，一聞便知。所以中醫診斷四法「望、聞、問、切。」用觀色、聞聲、問症、切脈。也就知道五臟六腑中是那兒出的毛病。其實西醫用聽筒測量心臟跳動的聲音，也是「聞」的道理；有些高明醫師問問你大便的味道是腥臭或是乾燥的？來斷定你身上有溼氣，還是發炎種種病況。所以，甚至有些修持人，連口水的味道也與一般人不同。

大勢至菩薩的報告說：我開始修習的方法，便是從一心念佛，得入無生法忍的境界，現在轉生來在這個世界，教化普攝一般唸佛的人，歸到清淨光明的淨土，佛現在問我修什麼方法，才能圓滿通達佛的果地。我對於六根門頭的修法，並無法選擇其利鈍的分別心，只要對六根作用，都歸攝在唸佛的一念，不妄想散亂，也不昏沉迷昧，就是自性的淨念。這樣念念相繼無間，自然就可得到唸佛的三昧，纔是第一妙法。所以，這一次我要諸位好好修唸佛三昧法門，配合靜定功夫，一定會有出格成就，願大家好自爲之。

# 第八章 唸佛如何得一心不亂

---定慧初修

淨土法門

前些日子，有位長期住在美國修行的法師寫信給我，提到一些佛法方面的問題。這位法師非常客氣，首先表示非常慚愧，懇切地求佛懺悔。因爲當年他離開臺灣的時候，在修持上仍有許多疑難沒有解決，亟待澄清，內心中不盡掛礙之感。他爲了學佛修行，已經在林林總總、各式各樣的法門中，摸索了大半輩子。本來學教理，研究經典；後來改修淨土，然後再習禪定；接着又學密法，大概黃教、紅教、花教都去湊湊熱鬧，經過一下。如此天南地北轉了一大圈，現在又回到老路，專修淨土法門。

在信上，他以爲我大概很反對他這樣的做法。我說我很高興你遍學一切法，因爲你把天底下所有的法門都摸過以後，再也不會胡思亂想，因好奇心的驅使而定不下心來。反正什麼都學過啦，人生的各種滋味——酸甜苦辣大致都經歷過了，五花八門、千奇百怪的玩意兒也差不多都玩過試過了。——那麼，我說你現在正好放下一切，死心塌地，一心歸向淨土。

這位法師接到我的回信，馬上再來信說，他把我的信打開一看，哭了。他說想不到老師從來沒有拋棄過我。其實，我從來也沒有關照過誰，拋棄過誰，待人接物一切都是隨順自然，依本分而行。於是我建議他，你還是回臺灣來，我找個地方給你專心修持。而他認爲自己自從大學畢業出家以來，身體一直很虛弱，雖然多年來嘗試一心一意用功修持，如今畢竟感覺到自己業障深重，必須先切實懺悔，希望業障減輕一點後纔回來看我。又說他念佛總想得個一心不亂的三昧，卻無法做到，這一點很慎重的要我爲他開示。

像這一類信件，從海內外各地寄來的很多。我也常常爲這麼一大堆來信感到頭痛。有時覺得這些信擱得太久了，實在應該答覆一下，三更半夜獨自坐在書桌前，一處理就是兩三個鐘頭。寫文章很麻煩，雖然我下筆不慢，但畢竟多了，應付不來。所以常常引用清朝詩人吳梅村的兩句名詩自嘲：「不好詣人貪客過，慣遲作答愛書畫。」不喜歡去看別人，拜訪人家，倒貪着別人過門來訪；習慣拖延時間慢慢回信，卻希望朋友多多寫信來。這是古人的情況，郵政通訊並不發達，現在這個社會不行了，往往看到信函就頭大了，信上一定有什麼疑難的問題吧，因此這位在美國法師的來信，也擺了好幾天沒有回覆。

前天，從智法師跟我說，十方唸佛會的會員說到老師好久沒有跟大家結緣了，他們很希望老師能抽空給大家說幾句話，我想，這位在國外的法師要我爲他說明唸佛怎樣才能得到一心不亂？倒是一個現成的題目，我說就拿這個講講如何？從智法師聽了，笑得嘴巴都裂開了，連說好好，我們都喜歡聽。於是我要他在我講演的時候，錄下音來，寄給美國這位法師，免得我又花時間寫信。現在的談話等於我和這位出家朋友在對話，提供給他一點唸佛修證的方法和意見。

幾人得到了一心不亂

我們唸佛修行，要念到一心不亂，這是很起碼的要求。但是古往今來，究竟有多少人唸佛真能得到一心不亂、得到三昧正受呢？恐怕很少，對不對？我想大家也有同感。如果真能唸到一心不亂的話，往生西方絕對沒有問題，甚至不生西方，就在今生今世這一步證得一個果位，那也是很容易的事。

同時，我們也應瞭解，一心不亂不光是念佛法門的初步目標，其他任何修行方法，基本上都要做到一心不亂。即使修學一切外道功夫，也同樣以此爲追求的對象。所謂外道並非罵人的話，不是排斥佛教以外其他的宗教。依佛經言，凡是不識本心，心外求法，皆是外道。因爲天下任何事情都是這個心所造作，你學密宗也好，唸佛也好，參禪也好，全由這個心在施爲。像一般道家的守竅練氣等等功夫，基本上要想得到成就，也非做到一心不亂不可；甚至於普通世間的各類學問技藝，同樣講求聚精會神，心無雜念，否則很難有大成就。一心不亂的功夫就有這麼重要。

進一步說，假使真證得一心不亂的境界，繼續精進不已，那麼，到達最高的成就，便成了佛。成了佛自然一心不亂，但是這個一心不亂，同唸佛法門初步意識上修得的一心不亂，是大有差別的。因此，我們可以說，一心不亂包括由最初唸佛的一心不亂，直到最後成就佛果的一心不亂，而此二者之間的界限和差別，在哪裏呢？

我們要了解，由於古代中文詞彙不足，因此佛經上這個「心」字，有時是代表我們凡夫散亂的感情思想，所有的胡思亂想都叫它做心，也稱爲妄心或者妄想，這個虛妄不實的東西，非常困擾人，讓一切衆生永遠生活在煩惱痛苦之中，不得解脫；有時這個「心」別有所指，代表圓滿無缺的「真知」道體，即是法界全在一心，或者一心包含一切法界。「法界」爲佛學專用名詞，普通學術上稱爲「宇宙」。宇宙代表上下無窮盡的時間，以及四面八方無量無邊的空間。這觀念已經令人感覺很大了，但是佛學在翻譯上並不採用，改以「法界」稱之。法界的含義更爲廣闊，涵蓋了宇宙這觀念。因此，最終真正究竟的一心不亂，不是在意識妄想心的層面上，而是法界一心，一心法界；也等於所謂的「真如法界」。禪宗祖師們常言：「心即是佛，佛即是心。」又說：「心外無佛」。意思都是一樣。華嚴經雲：「心、佛、衆生，三無差別。」這心佛衆生三無差別的境界，正是最後徹徹底底的一心不亂。

一心不亂就有這兩種層次上的分別。剛開始修行時，不管是學禪學淨、修密作觀，所追求的功夫，都是屬於初步的一心不亂。依我們現在平常用語來講，便是做任何事情，在任何狀況之下，都要精神完全統一，注意力絕對集中。如此，修行才能建立起強固的基礎。

與《藥師經》合併參究

這番道理我們瞭解了，現在再回轉來談淨土宗的唸佛法門。唸佛法門，幾千年來在中國各階層的民間社會，流傳非常普遍，所謂三根普被，指上等、中等、下等三中不同根器的人，皆適合修習。這是以聰明才智的高下所作的一種權宜分類。我們中國佛教的淨土行者，不論三根之別，皆着重持名唸佛的修行方式。持名唸佛所依據的經典，我們大家都曉得是淨土三經中的小本阿彌陀經，行者要念南無阿彌陀佛，阿彌陀佛的阿，最好別唸成uo音。a是開口音，和uo的發音差別很大，念時阿——彌——陀——佛，各字音節若稍微拉長一點更佳。這一個要點，我曾經再三講過，希望大家不要忽略。

我們所念阿彌陀佛的名號，是梵文的直接翻音。這四字主要的含義是「無量光壽」，光明無量，壽命無疆，永遠不生不死。所以，念阿彌陀佛，不只是與死人之事有關，也影響到生的一面。其實，阿彌陀佛也稱長壽佛，與東方表法的長壽佛「藥師琉璃光如來」，彼此合一，一東一西，互通聲氣。東方西方本無差別，地球是圓的，法界是圓融無礙的，根本沒有東西南北之分，有分別是凡夫衆生的心量所建立的相對觀念。在法界一心佛的境界裏，圓融無礙，超越一切時空的限制。因此，我常建議諸位，將阿彌陀經和藥師經二者合併參究一下，會有更深一層的體會。念阿彌陀佛也可以使人再創生命的生機，使你去惡爲善，消災延壽，克服苦難。萬一時候到了，一口氣不來，還可一念往生西方極樂世界阿彌陀佛國土。

那麼，唸佛法門的念，到底是怎麼個念法呢？！這嚴重了，必須認識清楚。我們現在一提到唸佛，大部分人一定馬上想到阿彌陀佛，同時便張開嘴巴念出聲來，好象沒有念出聲，不算唸佛，這是一種錯誤的觀念。

我們念南無阿彌陀佛，有時發出聲來，因此在中文「念」字旁邊，加上一個口成「念」，表明是靠口的作用發音，用嘴巴來唸佛。但是我們應該曉得，真正念佛的這個念，其實只要在心裏想，便是「念」了。想念想念，「想」和「念」二字是同義語，二者合成一個辭。譬如我們中國人講話，遇到一個久不見面的朋友，往往說，哎呀，我好想念你喔。這個想念，同初步唸佛的「念」，是同一回事。現在社會許多家庭，不管有錢沒錢，兒女長大出國留學的很多，剩下兩個老人家，坐在電視機前，孤零零打發日子，很可憐。這種對兒女的深深思念，在我們學佛的人來講，我想恐怕比念阿彌陀佛的念，還來得刻骨銘心，還來得真切。唸佛要如思念自己心愛的親生兒女一樣，朝思暮想，時時刻刻掛在心頭，如此才容易上路。否則，光是嘴巴表示唸佛，心不在焉，那是口說無憑的。

全心全意的想念

再進一步說，凡是我們的思想念頭，以及開口講話、動作行爲等等，在佛學上皆屬生滅法。有生就有滅，生生滅滅。當我們念阿彌陀佛，阿彌陀佛的念頭一下已經過去了，消逝得無影無蹤。或者嘴巴一字一字將阿彌陀佛念出聲來，一個聲音一個念頭，南——無——阿——彌——陀——佛，由南字開始，字字隨起隨滅，念頭和聲音此起彼落，乍生乍滅，了不可得。這等於靜坐數息觀、練氣功一樣，一呼一吸，一來一往，全是生滅法的現象，有人竟以爲這就是道，認錯門路，在那裏玩弄自己，糟糕透了。

佛說：「諸行無常，是生滅法。」「行」不只指外在的動作行爲，內在的思想念頭也是行。思想是沒有表達出來的行爲，行爲是表達了的思想，思想就是行爲。「諸行無常」，一切行爲語言動作，一切內在思想情緒起伏，所有宇宙有情無情的存在現象，皆是變動不居，難以長久的。因此，「是生滅法」，有生便有死，有來便有去，同樣有死也會有生，有去也會有來。所以佛又說：「生滅滅已，寂滅爲樂。」「寂滅爲樂」便是極樂世界的境界。不生不滅，唸佛唸到念頭不生起；念頭不生起，當然也就沒有所謂的消滅，徹底的清淨，什麼牽掛都沒有，清明自在，坦然無住。這種境界最樂，故名極樂世界。

我們唸佛一定要認清這個念，是全心全意的想念，不只是口宣佛號便成。幾十年來，我看過許多人唸佛，有一次在一個地方主持一項活動，有位唸佛的老太太唸佛已達四十年之久，這種毅力真了不起。她在我面前走過，一直阿彌陀佛、阿彌陀佛的念個不停，恰好旁邊有個年輕的女同學，不大注意禮節，坐在那裏兩腳分開，不成規矩，很難看。這位老太太每次轉到她跟前時，阿彌陀佛、阿彌陀佛的念聲變了調，意思是提醒這位小姐將腳擺正一點，但是又表示自己沒有中斷唸佛，而且也不是在罵人。你看看，這種唸佛能得一心不亂嗎？！但到別人咳嗽，心裏討厭，口中就唸阿彌陀佛；看到別人不合己意，也不喜歡地念阿彌陀佛；這算念個什麼佛呢？你乾脆罵人好了。

所以我常說，我們中國人的唸佛很有意思。有時候在街上看到一個人不小心跌倒了，旁人哎呀、阿彌陀佛那一聲，意思是說摔得漂亮，你說這不是用阿彌陀佛在咒人嗎？這樣子的唸佛有沒有用？有用。但不是我們唸佛爲求一心不亂，爲求往生西方極樂世界，所應效法的。

舉一則笑話

有個笑話說到一位老太太在家裏唸佛，阿彌陀佛、阿彌陀佛，整天念個不停。她的兒子年輕，並不大信佛，雖不反對媽媽唸佛，卻又因房子不大，自己又要讀書做功課，常常被吵得無法專心用功。後來，這個兒子實在按捺不住，便想了個辦法。當他媽媽唸佛念得一心不亂的樣子時，就在旁邊連叫「媽、媽、媽、媽、媽……」，老太太聽了，便停下來問，幹什麼？兒子這時故意悶聲不響，繼續做功課。老太太看兒子沒有動靜，又自己念起佛來。然後，這個兒子又等她念得很專一時，重新又「媽、媽、媽……」連聲的喊起來。老母親一聽，趕快回過頭來說：幹嘛、幹嘛！這下兒子又默不作聲了。如此，老太太很不高興，又開始唸佛，兒子隔了一會又叫「媽、媽、媽」。最後，老太太實在火大了，發了大脾氣，你好討厭，有什麼事要講就講，我正在好好唸佛，你吵個什麼呀？！兒子這時才說：「媽媽，我還是您親生的兒子，只不過這麼叫了您幾聲，您就發脾氣，受不了。如果這樣，那您每天從早到晚阿彌陀佛念個不停，那個阿彌陀佛不要給您氣死了嗎？」

這個故事看似反對唸佛，其實卻可作爲我們唸佛的好教材，瞭解怎樣纔是真正的唸佛。

我的朋友很多，老一輩的，五六十、八九十的都有，年經一個比一個大，血壓一個比一個高。你幾歲了？七十好幾了？最近好不好？心臟怎樣？血壓怎樣？個個離不開這些可憐的話題。人家問我這類事，我說我從來不去量血壓，從來不去檢查，這一部肉做的機器，給你使用了幾十年，已經很夠本了，難道還不滿意嗎？爲什麼又插管子、又抽血、又挖內臟組織，然後拿去實驗室化驗，驗了結果宣佈沒有問題，這才鬆了口氣，笑一笑。但是，到了明天、後天，說不定有了，這又怎麼辦？真是有了癌，你聽到，還沒病死，都要先嚇死了。

臨終時的唸佛

這些是開玩笑的話，生病當然應該看醫生，可是一個學佛的人，對於生死也不必看得那麼嚴重，灑脫一點多好。像我的生活方式，也許血壓天天高，自己知道，事情太忙了，一整天少有休息，如此下來血壓怎麼不高？血壓高過了頭，事情還沒做完，說不定筆還拿在手上，卡達一聲掉了下來，就那麼走了。然後，同學們忙着寫訃文，什麼爲法忘軀啦，一大堆讚美之辭躍然紙上，說老師是在寫佛書時，拿着筆坐化了的。別人一看，以爲這道行很高，卻不曉得是血壓高。

所以，幾十年的老朋友在一起見面，那真可憐，「訪舊半爲鬼，相悲各問年」，問老朋友他到哪裏去了，到陰國報到去了，哎呀，很難過。這哎呀一聲，不只是爲別人嘆息，也可能爲自己擔憂。最近有個老朋友，嚇唬另一個出國剛回來的老朋友說，南老師叫你來打打坐，多運動運動，不然身體不行。這位老朋友聽了。趕快規規矩矩地來打太極拳。來了幾次以後，便問別人說，奇怪，我到南老師那裏，怎麼始終都沒看到某人。別人告訴他，某人不是有發帖子給你，你沒收到嗎？沒有啊！是什麼帖子，於是有人告訴他說，某人現在已經到了陰國，發帖子請你去。這位老朋友一想，不對啊，他到英國去幹什麼？又幹嘛給我帖子？這樣鬧了半天，才曉得某人在他出國期間死了，別人跟他開玩笑，弄得他哭笑不得。

一般人對於生死問題是看不開的，不但生病時窩窩囊囊，哎呀哎呀叫，讓在旁邊照料的親友心驚肉跳；死時更顛顛倒倒，痛苦得很，自身作不了主，拖累了別人。我們學佛唸佛，無非是要突破生死的限制，解脫生生世世的輪迴之苦。

有些朋友，真不行了，到了臨終的時候，我去看他，一家人圍着病牀哭哭啼啼，傷心落淚。我說老哥啊，唸佛吧！病人有氣無力，很可憐地說，念不起來。我說怎麼念不起來呢？你不是學佛幾十年嗎？但是，他念不起來就是念不起來。我說你還會講話，他說是啊我現在在跟你講話。嘿！這不就是了嗎？既然會開口說話，怎麼念不了佛？還直說不行不行。況且，我叫他念佛，他說唸佛念不起來，其實不已經想到佛了嗎？就這一念把握住就對了，可惜自己平常沒有弄清楚這個觀念。

病人說不行不行，你說他不行了嗎？真的不行。明明話會講，爲什麼唸佛的念頭轉不過來？這個關鍵，諸位要好好注意。說話和唸佛都是同樣自己的心在發生作用，又有什麼難呢？只怪平常唸佛，對於什麼是念佛這一念，糊裏糊塗，嘴巴念念就算，白白錯過往生西方的機會。

自欺、欺人、被人欺

什麼是念？念有時也可以代表心。我們的生命，可分成兩部分，身體上的感覺和思想上的知覺。二者合攏來，就是心，就是念。我們曉得，佛經上經常說「一念之間」，一念之間是什麼？我們人坐在這裏，不要做功夫，自自然燃地呼吸，不呼吸就死了。氣一呼出，不再進來，或者吸進來，不呼出去，生命便要死亡，呼吸一來一往，一進一出，這生命才活着。生命就是一口氣。

一口氣一來一往，一呼一吸之間，依佛學講，叫一念，而這一念還是粗略而言。這粗的一念，一呼一吸之間，究竟包含有多少感覺思想呢？佛經上說，一念之間有八萬四千煩惱。這就要靠大家去體會了。佛絕不會說謊，佛是真語者、實語者、如語者、不妄語者。譬如我們的脈搏跳動，一分鐘七十幾下，每跳一次，究竟有多少思想念頭生滅呢？很多很多，只是一般凡夫自己察覺不出而已。

以寫信、寫文章爲例，剛劃了一劃，下面幾筆還沒添上，這之間已經有許多的念頭過去了。思想的速度快過手中之筆，太多太多了。所以有人寫文章，往往對着白紙寫不出來，那是因爲思想念頭過於雜亂之故，手上無法整理出一個頭緒來。

像我現在講話，大家在聽。我一句話還沒講完，腦子裏已不是原來這一句話，早想到下一句，許多接下來的話，接二連三閃現。諸位聽講也是一樣，話一入耳，心裏早已引生了許多念頭，他這樣講對不對？他還真有兩下子，蠻會吹會蓋的！短短的一句話之間，就有這麼多細微難察的念頭生滅。

那麼，我請問諸位，你們光是口中靠南無阿彌陀佛六字洪名，想了斷生死，往生西方，而實際上心中卻摻雜那麼多生生滅滅的妄想雜念，並非真正念佛，這樣成嗎？所以，唸佛決不會白念，但是糊裏糊塗混日子的人卻不易得力。明朝有位學者說，任何一個人，一輩子只做了三件事--自欺、欺人、被人欺。人一出生就反反覆覆做這三件事，直到死亡。一輩子自我欺騙蒙蓋自己；再不然哄騙人家，哎唷！我念佛念得好好啊！你趕快跟我去唸，唸佛真的很有意思，實際上自己滿腹牢騷，天天煩惱。這不是自欺欺人嗎？而那個莫名其妙跟着趕來湊熱鬧的，便是被人欺。此人生之三大事也。

我們唸佛，卻不明何謂唸佛，這是自欺，自己辜負自己。那麼，什麼纔是唸佛的那一念呢？現在我做個比方，你欠了人家的帳，明天三點半前不將足夠的鈔票存入銀行，人家那張支票軋進去，就要退票，你自然成了票據犯，隔不了多久法院要請你到看守所去坐坐。可是明天實在湊不出這筆錢來。此時你坐在這裏唸佛，心裏直掛着明天那張支票，三點半一到，怎麼辦？那真是牽腸掛肚，憂心忡忡，念念不忘，整個心都懸在這件事情上面，無法忘懷。像這樣子的念，纔是我們唸佛所需要的。

心頭只掛着這一念

又如年青人戀愛，追求異性。雖然坐在此地聽課，心裏頭還想着他（她），現在不知到了哪裏？幹些什麼？在西門町電影院門口？或者公車上？還是跟別人去玩了？如此坐在這裏，心中七上八下，整個思想都被對方的影子盤踞住了，癡癡地想，揮也揮不掉。這是思念，我們唸佛也要這樣，天天想着阿彌陀佛，時時刻刻惦記着他，乃至不需這四個字或六個字的名字，心裏頭只這麼掛着這個念——佛，成爲一種習慣，那就對了。

有時我問同學：「你有沒有唸佛？」「有啊，老師。我一天念兩次哪，一次五串念珠，一串一百零八個，一天總共一千零八十次。」好像在算錢數利息一樣，這不大對。我念佛不大計數，一念一念就順下去了，管它是多是少，一念一口氣就有一心不亂到底嘛！所以，唸佛可以用念珠幫助，但是不要太過着相，斤斤計較數目，反而用錯心思，多可惜。

我小的時候，家在鄉下，看到那些老太太們唸佛，許多都是拿張紙，紙上有好多紅色圈圈，一邊念南無阿彌陀佛，一邊手中拿着麥草管，沾一點黑墨水，一百零八遍便在圈圈上點一下。我家的一個老傭人，也是一樣。我們從外面回來，她看到了，一邊唸佛一邊說：「你回來了，少爺！阿彌陀佛、阿彌陀佛……，很好玩吧？」我說：「好玩。」她說：「阿彌陀佛、阿彌陀佛，好玩哦！很好很好，阿彌陀佛。」然後唸了幾句又說：「你坐一下啊，我等一下就給你燒水泡茶！等我念佛唸完了，阿彌陀佛、阿彌陀佛……」接着舉起麥管在紙上輕輕點一下。

那時年輕還小，覺得很好奇，就問：「哎，王婆婆啊，你這麼念着幹什麼？爲什麼有這麼些紙？」她答道：「唷，少爺你不知道，這些將來要燒。這一輩子已經這麼辛苦，花了這麼多本錢唸佛，都登記下來，死了以後，總要給我一條大路好走吧！再不然來世投生時，我念佛的記錄都是鈔票，可以到處送紅包，也好找一戶好人家投胎。」你看看這種觀念，跟真正的唸佛有什麼關係呢？小時這樣子的看得很多，我的老祖母信佛很虔誠，但是她又何嘗不是如此。

窮極呼天、痛極呼父母

記得我十一歲時第一次出遠門，到城裏讀書，由家裏到城裏，只一天的路程，根本微不足道。但是全家人都傷感落淚，好象是很嚴重的離別，手帕都來不及擦。我自己也難過，因爲從沒出過門。有人惡作劇嚇唬我，看到城門一定要跪下來拜，因爲城門有門神，否則進不去。像遇到這種痛苦難過的時候，或者有什麼驚嚇，我便自然而然唸佛，念南無阿彌陀佛。誰教的？沒人教，這純是受了家中祖母和母親的影響。

韓愈說過兩句話很有道理：「窮極則呼天，痛極則呼父母。」一個人窮困無立錐之地，沒錢穿衣喫飯，到了沒有辦法的時候，就喊我的天啊！有時候不小心受了傷，或是給人打傷，痛極了，哎呀我的媽，自然呼叫出來。人一到緊急危難的關頭，這一念強烈的尋求依靠之心，正是我們唸佛求生西方的根本。要以這樣的心境來唸，纔是真正的唸佛。

此時，唸佛不一定有南無阿彌陀佛的佛號。直到嚴重危急時，阿彌陀佛一字一句沒有了，只剩掛着阿彌陀佛這一念，一個佛的觀念深深印在心裏，作爲依靠。若是臨命終時，就以這麼一念，決定往生西方，蓮花化生。

我們唸佛，如果不懂這個道理，全然想以兇猛地念阿彌陀佛佛號，求得一心不亂，那永遠也沒辦法達到。因爲你是用散亂心在唸佛，一字一聲，一句一句，皆是生滅法。生滅法便是散亂。

再說，我們以十聲唸佛法爲例，你手中拿着念珠，念呀念，是否能在十聲之內，中間插不進來別的妄想？不可能。即使你察覺不出有別的妄想，心裏還在數，還是散亂，若說只以手中唸佛珠的滑動來幫忙計算，一顆一顆數至十顆，這中間五句也好，四句也好，一句一句，一字一字之間，沒有其他念頭冒出來，這纔算有點苗頭。然後，又由第十聲開始，倒推念珠，十、九、八、七、六、五、四、三、二、一。如此，一來一往，類似數息觀的修法，久而久之，練到其他雜念不生，只有清清楚楚的佛號。那麼，你說這就是一心不亂了嗎？不是。因爲你儘管只用佛珠，不注意數字，但是一圈唸完又一圈，你全曉得，還是有數的觀念。況且，手在動，身體在動，也是念。身體的感覺還是念，念包括了身心兩方面的活動。真正念到一心不亂，那完全只剩一句佛號，其他什麼身體感覺都沒有，忘掉了。「生滅滅已，寂滅爲樂」。

「頑空定」的唸佛法

當年我在大陸喜歡跑廟子，杭州一帶的寺廟都熟得很，認識很多和尚朋友。像杭州的花塢，在當地也算是著名的風景區，密佈了大小庵堂。很多富貴人家的小姐出家，或是帶髮修行，都集中在這一帶。一個尼姑一個庵，頂多兩三個姊妹朋友住在一起，像個公館，生活不靠化緣。裏面佈置得窗明幾淨，格調優雅，不準閒人隨便進去。

就在杭州靈隱寺旁的一間小廟，我同一個和尚交情很好。有一次，我問他有沒有好辦法，可使唸佛或者打坐容易入定？和尚說：有啊，但是我不能教你，因爲當年學的時候，在師父面前跪着發過誓，這個法不能講的。我說那跟外道有何不同？他連忙說，不是不是，不能講是因爲你根器好，教你這種法，怕耽誤了你。這位和尚太愛護我了，這些話等於替我戴高帽子。我說算了，你別把我看得那麼高，我這個人人小、眼小、鼻小、心更小，成不了大事，你就將這小法教給我；況且大由小做起，積小自然成大，何必藐視小法呢？

最後這位和尚朋友拗不過我，只好臉色一正，很嚴重地說，這叫頑空定，雖能得定，但等於冥頑不靈一樣，類似本師釋迦牟尼佛當年跟外道所學的無想定，不能隨便教人，現在既然你這麼講，教你無妨。於是慎重地上香供養，我也跟着在佛前頂禮磕頭。然後要我坐在佛前盤腿而坐，我說這幹嘛？他說打坐唸佛。怎麼個唸佛呢？念南無阿彌陀佛六個字，聲音在體內由頭頂往下沉，每個字音稍稍拉長。南——，念南時聲音開始感覺下沉，身體放鬆；無——，更下沉，更放鬆；如此，阿——彌——陀——，接連下來，到了陀聲音差不多降至腹部。然後，佛——（以兩脣輕而松作呼音），有如放長氣一樣，由腹部放下去。這一放，放到地下，放到十八層地獄，放到地藏王菩薩那裏，一路直透下方世界，無比虛空之處。

我一聽，認爲有理，便依法行事，照念不誤，不消一會兒，便達忘我之境。此法雖是頑空定，當時這位和尚認爲不可以傳人，但後來我倒覺得這個方法很好，尤其有益於現代人常患的高血壓症。現在他人已涅磐，我就代他轉做功德，告訴大家作爲助道法。

依此法修行，萬一唸到佛字時，覺得聲音和氣沉下去又溢回來，那便重新再來，反覆練習，直至意識澄清平靜，然後再以一般方式唸佛。那麼，這樣唸佛能否達於一心不亂呢？還不能。

但持正念、莫問黑煙

我常引用佛國禪師描寫華嚴經善財童子五十三參，其中兩句偈子，作爲同學們的參考：「有時且念十方佛，無事閒觀一片心。」上句代表初步一心不亂的唸佛法門，下句則是成就真正一心不亂的唸佛法門。「有時且念十方佛」，說明全心全意念佛，將佛深深印在心上。「無事閒觀一片心」，唸佛唸到念而不念，不念而念，雜想空，佛號也空。此時真正進入唸佛境地，「生滅滅已，寂滅爲樂」，同於維摩經雲，「心淨則國土淨」，淨土自然現前。

那麼，唸佛如何一心不亂呢？我們大家唸佛時，幾乎都是邊念邊打妄想，妄想多了就自怨自艾，以爲罪過。不念還好，越念越想，越想越氣，越氣越念。最後胡思亂想克服不了，乾脆放棄，自己討厭自己，念也白念。一般唸佛的情況，大致不離此等現象，落在貪、嗔、癡、慢、疑、悔諸種惡習中。

其實，唸佛別怕妄想，不要後悔，不要懷疑。首先應相信自己唸佛一定成功，絕對往生西方，什麼妄想不妄想的，何足掛慮？！

現在我們點根蠟燭，大家看看，這根蠟燭在亮，同時冒這黑煙，亮光愈大，黑煙也愈大。我們心念的狀況正是如此。一邊念南無阿彌陀佛，一邊習慣性地亂想，亂想等於黑煙，南無阿彌陀佛則是光明。光明不畏黑煙的存在，亂想無礙正念的延續；黑煙儘管冒，光明一直沒有熄過，這不也是一種一心不亂嗎？爲什麼要大驚小怪，疑悔交加呢？如此一講，可以安心念佛了吧！

例如，我們上街走路時，道路兩邊來來往往的車輛和行人，川流不息，這對你有無妨礙呢？沒有。所以，你念佛只須一路念去，其他妄想雜念，哎呀，今天股票不曉得跌價沒有？阿彌陀佛；明天房子賣不賣得出去？阿彌陀佛；李大嬸那邊的利息下次應該收回來，阿彌陀佛。這樣，又想專心，又打妄想，一邊慚愧，一邊盤算，反正只要你中間這條路，阿彌陀佛、阿彌陀佛，一路前去，向着目的地，不管街上人多人少，規規矩矩直往前走，終會到達。唸佛之理就是這麼簡單，毫無難處。

所以唸佛，任何人都可做到一心不亂，本來已是一心不亂，何必另外苦苦追求？！至於全然爐火純青的一心不亂，有如火光到達最強烈的高溫，變成青色青光，沒有餘煙。功夫深時，一下南無阿彌陀佛這一念就突然定住不動了，再也不需要第而句佛號。「一念萬年，萬年一念」，忘記身體感覺，或者知有身體，但動不了。此時，有些人竟然害怕，咦，身體怎麼沒有了？怎麼不能動了？又自我故障，自尋煩惱起來。何苦嘛！既然唸佛，還管身體如何如何，要死便死，一念往生西方正好。其實這是念佛得力氣正常現象，非關死亡，何足怪哉！

生滅滅已、寂滅爲樂

我經常告訴許多朋友，求生不易，求死也難。上吊、跳水、切腹、喫安眠藥，沒有一樣好死。「千古艱難唯一死」，談什麼學佛做功夫，唸佛打坐，多了不起，別吹牛了！生時沒有痛苦煩惱，快快樂樂，窮也窮得心安理得；死時不拖累自己，不麻煩別人，這已是世上第一等人。

我看到許多財勢兩全的人，躺在醫院兩三個月，吊個氧氣筒，顛顛倒倒，半死不活，苦了自己，也累了別人。至少朋友得來來回回，多跑幾次醫院探望。其實，看也死，不看也死，但是又不能不看，不是做給死人看，是做給活人看哪！這就痛苦了。對不對？我講的是實在話。所以，我如生病不希望別人來看我，別人生病即使去看他，也不多留戀。一到醫院，看看好了一點，那麼，再見吧，自己好好保重。若是不行了，還得趕快回去準備輓聯。生命就是這樣，要放下，看開。

因此，唸佛不可有任何掛慮。這一念，念至最後沒了，南無阿彌陀佛的佛號，忽然空了，這時正是真正念佛，窮緊張個什麼呢？「生滅滅已，寂滅爲樂」，這一心清淨空靈正是淨土初相，道理不明者，反而大驚小怪，心生恐懼，自毀功勳，與「葉公好龍」同樣好笑。葉公是春秋時代的一個小國王，一生好龍。他皇宮的柱子牆壁，雕的畫的，都是龍，連睡覺的牀鋪也刻龍，真是迷戀得不得了。結果感動了真龍顯形，特地現出原形來與他相見，葉公一看一條活生生的大龍飛到他面前，哎呀，一嚇便嚇死了。

所以，唸佛唸到一念清淨，身心俱忘，不要怕，繼續定在此種境界，愈定功夫愈純熟，念念清淨，念念你在佛心中，佛也念念在你心中，久而久之，無相的無量淨光自然現前。所以，一心不亂怎會達不到呢？凡夫皆可做到。只要好好提起一句阿彌陀佛聖號，念頭一現，已是一心不亂了，何必再求，只是功力火候不純熟而已。

唸佛時旁邊起雜念，雜念同你有啥關係？！妄想盡管妄想，唸佛儘管唸佛。唸佛和妄想等於兩兄弟，老弟再怎麼調皮搗蛋，只要這個大哥哥自己一路照應好，老弟如何作怪都無妨礙。即使亂想想到壞事，阿彌陀佛的正念已經叫醒了它，已經自覺，何必擔憂呢？

此等一心不亂的境界，其實不難。至於唸到究竟的法界一心不亂，那便是智慧成就，大徹大悟，一切衆生本來是佛，一切衆生皆在佛心中，佛也在一切衆生心中，心、物、衆生、佛，四無差別。修到、悟到、證到如此境界，非但天人合一，虛空即我，我即虛空，而且天地與我同根，萬物與我一體。這纔是真正的法界一心，一心法界。唸佛能唸到此等地步，不一定學禪，不一定學密，不一定研究什麼天台、華嚴，一路到底就行了。

今天就同大家報告到這裏，也算是對那一位在美國的和尚朋友作了交待。這個三根普被的唸佛法門，人人可學，人人得益，希望各位不要忽略。

# 第九章 帶業往生與消業往生

---定慧初修

(一)

今天應洗塵、顯明兩位老和尚暨本院從智、明光兩位法師之邀，指定講述「帶業往生與消業往生」這一專題。

在座也許有已成就的菩薩或阿羅漢，而本人爲一道地凡夫，卻冒昧的來談此無上乘的重大問題，極爲惶恐，然承諸法師們之命，而又無從推辭。

每次應邀演講，我都感覺好像回到學生時代，接受口試時的緊張，兢兢業業，不知所云。現在也是以此同樣的心情，來討論這個問題。

關於這個問題，已經傳聞兩年多了，也曾有人當面問及：到底是「帶業往生」?抑或「消業往生」?每當我聽到這個問題時，只有報之一笑。因爲我覺得這個問題，不應該成爲問題，只在修持的人，自己去研究參詳，自求解答。一直到最近，聽說佛教界，幾時才能到淨土?幾時才能往生極樂世界呢?

這一來就很嚴重了，比起世間做股票生意的人，遇到跌停板時，短短時間，便受到傾家蕩產的打擊，還更嚴重。所以這次應幾位法師之邀，也不能不談一談了。

(二)

實際上「帶業往生」與「消業往生」這兩句話，都有道理，並不是那一邊對，那一邊不對。這兩句名言，是前輩善知識以及現代的善知識們，說法的方便話。一個有成就的人；教化別人，每每因時間的不同，地區的不同，對象的不同，在說法上，就有各種不同的方便，所謂「觀機設教」，便有因時制宜，園地制宜，因人制宜的作用。

我們知道，「帶業」與「消業」這兩方面的辯論，重點在一個「業」字。那麼，我們學佛的人，當然先要了解什麼是「業」。

業並不是絕對的壞事。我們知道，佛說的業，內插三種：善業、惡業，以及不屬善不屬惡的無記業，統稱之爲業。既然如此，那麼，修行的人是否也在造業?答案是肯定的。修行人也在造業，諸佛菩薩也在造業，因爲修行是在造業，造就至善純淨的善業，以至於菩提道業。既沒有無記業，更沒有惡業的雜染。

如果說，往生西方，都要善業成就，那麼善業成就的人，在理論上，是否也是「帶業往生」呢?答案很肯定，當然也是「帶業往生」，是帶善業而生。如果說帶業不能往生，必須消業才能往生，會使人認爲消了惡業、無記業還不夠，一定要修成一切善業如菩薩，才能往生。只因「消業」兩字，在定義上，說得太倉促含混了，因此引發了爭論。

更進一步說，倘使必須消了一切的業才慘在生，那麼極樂淨土，就不歡迎我們，不歡迎一切衆生，只歡迎成就菩提道果的大菩薩，甚之成佛的才能往生了。沒有這個道理，也不是這個道理。且別說大菩薩們，只講一般修行的人，真正9e將善、惡、無記等一切的業都消盡了的，能有幾人?況且根據佛的聖教，只有轉業，而不能消業。「轉識成智」，轉識成佛。所謂「帶業往生」，固然是古代善知識方便的說法，「消業往生」，也是一時方便的說法，如果徹底窮究，便要試問：消掉了什麼業-?

譬如小乘成就的阿羅漢們，甚至證得了有餘依涅磐的阿羅漢們，他的業還是存在，只是暫時內伏下去，因此也能成道。我們不要以爲回羅漢們已經成道了，他的業就此能消滅了，只是暫時潛伏下去而已。甚至於「地」上菩薩，以及沒有到「地」的菩薩，還都是帶業的，只能說：「地」上菩薩的業，轉化、淨化到一個層次，或轉化、淨化到某個程度。佛說：「縱使百千劫，所作業不亡。因緣會遇時，果報還自受。」例如世尊釋迦牟尼佛，現生還得示現，接受往劫的果報。絕對不能說我已成就了，就可賴債不還報而消業得了。所以，如果一定堅持要捎了業才能往生，否則便不能往生，此說似乎太過固執了。如果認爲非如此不可，則落在「見取見」和「所知障」中。主觀成見的「見取見」容易形成法執。例如世間成見說：此事非如此不可!但是，佛法沒有如此不圓融的。

再進一步研究「帶業往生」與「消業往生」的爭辯。「帶業往生」一語；在佛法的經論上，是沒有明確的看到。這句話最初的出現，是元朝一位有成就的大和尚——惟則禪師，他著作的「淨土或問」中，針對某些人就淨土法門所-提-出的疑難，作了一些解答。在他這一著作中，提到一句話一「帶業得生」，他的方便語意，是說即使帶業，也可：以往生西方極樂淨土。

到了明朝，淨土宗的澫益大師，也提到這個問題，他提出的意見，是「帶惑往生」。所謂惑，就是「見思惑」，也即是業。一直到現在，七八百年以來，我們中國佛教，不昔在家出家的道友們，都熟習澫益大師

此話而更不疑。他所提出來的，比元朝惟則禪師所說的更明白。至於提倡「帶業往生」「最有力的，便是現代前輩善知識印光法師。

當民國初年到二十年之間，中國文化，也隨時代的改變，政體的革新，受到西方文化的激烈撞擊，一切在不今不古，不中不西，不新不舊的大紊亂中激盪不安。根探蒂周的中國佛教文化，受到激進派的打倒軍閥、打倒迷信等等口號下，遭遇很大的破壞。身任佛教會長的敬安法師(八指頭陀)，被北洋軍閥積威之下的內政部長親手打了一記耳光，活活被氣死。在這一段時期，佛法的禪、淨、密、律等，都一蹶不振，不像現在受到學術上的重視，憲法上的保障，可以說五濁紊亂的現象，如火燎原，方興未艾。印光法師以亦佛亦儒的善巧方便，筆伐口誅，大聲疾呼大家好好唸佛「帶業往生」，實爲法師的無上悲願，一片婆心，善巧運用方便法門，才使佛法佛教，更爲普及。

什麼是「惑業」呢?惑與業的名詞，有時候，是連在一起來講。所謂「惑」，郎無明迷惘。什麼是我們的惑?在教理上有兩種，「見惑」與「思惑」。簡稱爲?見思惑」。所謂「見惑」，包括：邪見、身見、邊見、禁戒取見、見取見五種。以現代語來說，就是不正確的思想、觀念、看法。例如現在討論：「帶業往生」是對的?還是「消業往生」是對的?雙方都是在「見取見」的見惑上引起爭執。所謂「思惑」，即是思想觀念中不好的性情，包括：貪、嗔、癡、慢、疑五種。如果把「思惑」了掉，發大願力，往生極樂淨土，那就是已經成就大半的大士了。我們凡夫，沒有一個絕對真能把「思惑」完全了掉的。這樣一來，只有已經成就的菩薩。大阿羅漢們才能往生淨土，我們這些帶業凡夫，絕對沒有希望，只好暫住在東方也不錯。現在我們明白了所謂的業，包括了「見思惑」惑業的道理，當然也就是包括了世間做壞事的惡業。

如果說古代的祖師們所說「帶業往生」是錯誤的，乃至於對大家非常佩服的近代的印光法師，幾乎口口聲聲主張「帶業往生」是講錯了的，那就使大家失去了無比的信心，無比的方便。假如我們要標奇立異，別出心裁，推翻古代祖師所說，認爲他們完全不對，只有「消業往生」，這纔是現代有成就的善知識的確定名言，那也未免太過了。其實「消業往生」，也只是一時的方便話，對某一種人或對某一個人，某一時，某一處說的．並無不可。餌如某人平常造業很多，現在要勸他學佛，至誠仟悔，消滅惡業，俾得將來往生淨土。如果他說自己造業多端，怎能往生淨土?這時勸他，沒有關係，帶業可以往生。這樣，確是菩知識們的善巧方便。而有一些人學了佛以後，我慢、貢高、師心自用，好像天上天下，唯他獨尊。我常對這些人說，天上天下，唯我獨尊的；是我們的本師釋迦牟尼佛，而不是你。對於這一類的人，就要告訴他，消業纔可以往生。不然你的人我貢高還那麼重，如果能往生，那麼「阿彌陀佛」那裏管人出境的就太不公平了。所以說：這些都是善知識一時的方便說法，不可執着，也無爭論的必要。只要大家自己好好修持心地，絕對正俏佛說的沒有錯，何必爲了這些話，爭來爭去，爭了半天，爭褥臉紅耳赤，又在那裏大造口業，有什麼好處?有這麼多爭辯的功夫，用來多念幾句佛號，該有多好!何必去爭論這個呢?所以說不要標新立異吧!

更可惜的是，本來「帶業往生」已經給予人們無比的信心，個個有希望，人人有機會。現在一定說非捎業不可往生，那麼許多入都會自認此生造業如此之多，既消不了，又何必學佛!於是更走極端，更去造業，那可真的完了。那麼隨聲附和，高唱「消業往生」這句話，就語氣太重了。

因此說，說法要留意，「觀機設教」——觀察一切人，以及當時當地的機緣。不然也很容易犯口過。可見善知識、法師是很難做的。

因此我更要聲明，我不是一個善知識，只是一個亂七八糟的凡夫，也許凡夫的資格還不夠，說不定將來要下地獄。地獄有十八層，加上現代化的地獄，司

能還有地下室，有了十九層、二十層都不一定。恐怕將來我要下到十九層半。在第十九層陰暗角落的我，說的話不見得真確，只能供大家作參考而已。

(三)

古人說：「一句合頭語，千古系驢橛。」這是說，善知識們說法，「言出如箭，有力難拔。」如果有時掉以輕心．偶有一宇之差，在善知識本身，也許無關宏旨，但言者無心聽者有意，弄得不好就使他人造作惡業，這就是「一句合頭語，千古系驢橛。」有如偶爾在路旁打了一根給人們掛東西的木樁，不料後來的人們，無論是騎驢子的、騎馬的、放牛的、放羊的、乃至牽狗的人，經過這裏，都揀現成的便利，把牲口們繫到這根樁上去。

再說，我們的本師釋迦牟尼佛並沒有肯定說過，非消業不可能往生，或帶業絕對可以往生的話。可是，學佛的人，大多都念過(阿彌陀經)，這本經典上，記載佛說：

若有善男子、善女人，聞說阿彌陀佛，執持名號。若一日，若二日，若三日，若四日，若五日，若六日，若七日，一心不亂。其人臨命終時，阿彌陀佛與諸聖衆，理在其前。是人終時，必不顛倒，即得往生阿彌陀佛極樂國土。

一個普通的人們，在最短的七日七夜，就真的能把業力消得乾淨嗎?你不妨試試看。其實，只要人們一念回機，在真誠悔悟的靈明一念之中，專誠皈命唸佛，不起雜染意念，則「一念萬年；萬年一念。」豈非當下即與佛的淨土心心相印?如此七日，晝夜一貫，當然可以得生極樂淨土。這是佛說的話，其中含義，豈非是說帶業也可以往生嗎?所以大家不要懷疑。

大家都知道，《華嚴經)是佛經中的大經之一，也涵蓋了一切宗派的大經大要。在華嚴會上，一切諸大菩薩，最後都躬身合掌，迴向淨土。

在《華嚴經》第八十卷入法界品中，普賢菩薩也曾教導我們唸佛的法門，如說：

或有衆生，一日一夜憶念於我，即得成熟。或七日七夜，半月一月，半年一年，百年千年，一劫百劫，以及不可說佛剎微塵數劫，憶念於我：而成熟者。或一生，或百生，乃至不可說不可說佛剎微塵數生，憶念於我而成熟者。或見我放大光明，或見我震動佛剎，或生怖畏，或生歡喜，皆得成熟。

普賢菩薩在這裏說，有些衆生，只要念他一日一夜，就可以成熟。但也有延長到七日七夜；甚至，無量數劫等等，才得成就。可見劫數無定，端在一心。爲什麼要排列這樣多的數字?其中隱藏了一個祕密，須得仔細參詳。不過，這是另一個問題，不必在此多談。

或者說，上引經文，只是普賢菩薩的境界，不是「阿彌陀佛」的淨土。但是，我們要知道，佛佛道同，念「阿彌陀佛」就是念十方諸佛的大光明法藏。

因此再將普賢菩薩所說的長偈中，有關帶業往生或消業往生的這一部分，摘要：提供大家參考。如說：

隨諸衆生心智業；靡不化度令清淨，如是無上大導師，充滿十方諸佛國。

若人志劣無慈愍，厭惡生死自求離，令其聞說三脫門，使得出苦涅磐示。(三脫門：空。無相。無作。)

如來無礙智所見，其中一切諸衆生，悉以無邊方便門，種種教化令成就。

若有聞斯功德海，而生歡喜信解心，如所稱揚悉當獲，慎勿於此懷疑念。

普賢菩薩說的「隨諸衆生心智業，靡不化度令清淨。」任何一切衆生，不問其任何種心。任何種業，只要心智清明，沒有不能得到他的度化。可見志誠一念，就可以轉業淨化。被化度衆生的我，以及發願度化衆生酌菩薩或佛，都是「如是無上大導師，充滿十方諸佛國。」十方無上的大導師，當然也包括西方極樂世界阿彌陀佛。如果自己已經消盡了一切業力，自己就已轉心化佛，轉身成佛。那麼，心淨則國土淨，也可以度化一切衆生．來生在自己的國土裏，又何必一定要到西方或他方去呢?譬如世間法，現在大家都想去美國，因爲現代美國的生活水準比其他各地好，假如其他地區的生活水準也比美國一樣的好，甚之全球都同樣的好，又伺必一定非到美國去不可呢?

現在我們所說的往生問題，其實，也是釋迦牟尼佛的善巧方便，說出西方極樂世界，「阿彌陀佛」願力所化的淨土，實是無上方便善巧的法門，井非說諸佛菩薩成就了，消業了，都要往生那裏。十方三世一切堵佛，都有國土，無扯不在，無時不在。就是我們這個婆婆世界，釋迦牟尼佛也曾經親自示現過，他用手一按，立即顯現這個世界清淨面的佛土。他方菩薩也有到此來生的，所以說往生着，究竟往哪裏去?生到哪裏呢?如果真正善業完全成就；惡業消除，則儘可生面不生，往而不往，隨方皆淨，何土不生?又何必有來有往?既然無處不是生，無處不是往，無往也無來，拿什麼叫做「消業往生」?或「帶業往生」呢?如果三業真正清淨，完全成就了的人，無所謂往生，既不往生，則所謂「帶業」與「消業」都沒有關係，當然不成其爲一個問題了。

就因爲我們沒有成佛，才須至心皈命，效法「阿彌陀佛」四十八願，信心清淨，往生西方極樂世界．到「阿彌陀佛」那裏去再求學，在那裏好好學，好好繼續修持，轉化潛伏的業力，終而成佛。但有人發願往生西方，也有人發願往生東方。東方有藥師佛，北方有不空如來，南方有寶生如來。中央有毗盧遮那如來。都因衆生願力不同，往生方所也不同。可是佛佛遭同，各各的佛土清淨，並無差別。有差別的，只是外相而已。現前娑婆世界雖爲穢土，這是因爲我們的染污業力所現。但佛在別的經典也獸說過，要想成佛的大菩薩，必須要到娑婆世界來，才得迅速成就。因爲這裏有苦樂、善惡、煩惱、清淨，各各層面兼具，凡聖同居，魔佛俱在，處處有障，才易澈發解脫慧力，比起他方世界，反而客易成就得快。這也是佛說的道理啊!那麼，說不定西方極樂世界，還有諸大菩薩，回到我們這裏來呢，君不見普賢菩薩說的：「如是無上大導師，充滿十方諸佛國」嗎?

「若人志劣無慈愍」，假如有人心力差，志力差，頑劣而沒有慈悲心。「厭惡生死自求離」，有一天想通了，不再留戀這個世界，找個好地方去往生，於是也可以「令其聞說三脫門，使得出苦涅槃樂」。告訴他空、無相、無作的三解脫法門，就可以使他轉業成道了。

「如來無礙智所見，其中一切諸衆生。」我們必須注意「一切」這兩個字，業力很重的人，當然也在這一切衆生之內。佛智所見，慈悲願力所被，不是隻度好人，壞人更要度。這是佛的精神，也是我們學佛的人要學的精神。善業成就了的人固然要度；善業投有成就的人也要度；惡業深重的人更須要去度。所以佛所見的，所注意的是一切諸衆生，不只是消了業的人。

「悉以無邊方便門，種種教化令成就。」教化的法門不是固定的。因此可知，不一定是帶業才能往生．也不一定說消業才能往生，如果固定一式而不圓融無礙，即非佛法。

正如普賢菩薩的教示：「若有聞斯功德海，而生歡喜信解心，如所稱揚悉當獲，慎勿於此懷疑念。」倘使我們偏執如何才能往生；如何又不能往生；似乎都是自生懷疑，是「見思惑」上的爭論事，何苦自於佛頭着糞呢?

又《華嚴經》八十一卷，普賢菩薩行願品，最後的偈語說：「我此普賢殊勝行，無邊勝福皆迴向，普願沉溺諸衆生，速往無量光佛剎。」所謂沉溺諸衆生，他又沉溺在哪裏呢?凡是沉溺在業海中的一切衆生，當然都是帶業的。縱然帶業，只要體真正依照普賢菩薩的行願，趕快發心速往無量光佛剎，驀直而去，又有何疑?因此，希望大家不要在「帶業往生」或「消業往生」這個問題上去爭論。重點只在我們自己好好發願修持．自然可以速往無量光佛剎，也就是過此以往「阿彌陀佛」願力所成的西方極樂世界的淨土佛剎。

這次受幾位法師堅邀講「帶業往生」與「消業往生」的問題，暫時到此爲止，最後向大家報告的，如有堅定信心．帶業絕對可以往生。當然能消惡業而成就善業的，多帶些善業往生去的更好。善業成就，乘願往生，蓮花大如車輪，即使善業未純，小一點的蓮花也可以。(一笑。)但是，業是消不了的。無論大小乘的教理，沒有真正消業的事，只有轉業，纔是正論。因此，可讓我們大聲疾呼一句：凡諸善信，迅速「轉業往生淨土」吧!可是這樣一講，好像愈講愈糟了!這句話又要變成第三種主張了。奉勸諸位，切奠再去搞這些人我的是非之見，只須依照古德的一首名偈修去便好：「修行須是鐵漢，着手心頭便判，直趨無上菩提，一切是非莫管。」

一個人修道．先把自己肯定下來，此心不再動搖，有如鐵鑄一般。自己用功，自己唸佛，自己境界，自己成就，都是自己造的業。好與不好，自己明白。只要一條大道．一直走去，管它那些是非論辯作什麼!請看：龍樹菩薩所作《大智度論》雲：

有諸菩薩自念，謗大般若，墮三惡道，歷無量劫，雖修餘行，不能滅罪，後遇知識，教念阿彌陀佛，乃得滅障，超生淨土。

讀此經論，便知「帶業往生或消業往生」兩語，各各善巧方便不同，無非無是，正如《楞嚴經》雲：「隨衆生心．應所知量。」如斯而已。

(四)

現在，貢獻大家唸佛的法門．也就是習慣所稱的淨土法門。

我們一千多年來，所流傳淨土宗的唸佛法門，到了近代幾百年來，大多都是採用「持名唸佛」的途徑，念「南無阿彌陀佛」的名號，就是持名唸佛。「阿彌陀佛」是佛的名號。「南無」是皈依的意思，這是大家都知道的，不須我來饒舌多談。「南無」兩個字，要念成 na3mo1.

但念「阿彌陀佛」的名號。有一點須要注意，不可以念成「哦(a)彌陀佛」，要念「阿(a)彌陀佛」。阿(a)是開口音，嘴巴張開，在喉部、胸部發音。這個」阿(a)字門，也就是密集的「陀羅尼」——總持法門之一。密乘修法中，具有「阿」字門的觀想和唸誦法。「阿」字是梵文字母的生髮音聲，是一切衆生的開口音。所有佛經，大都從梵文翻譯過來。梵文的真言咒語，有三個根本咒音，也就是普賢如來現身金剛薩埵的根本咒。這三個字是「唵(ong1)」「阿(a1)」「吽(hong4)。簡略的說：。

「唵(ong1)」的意義是：永恆常住，不生不滅，不垢不淨，不增不減，遍滿法界。

「阿(a1)」是無量無邊，無際無盡，生生不息，開發光明。 ．

「吽(hong4)是無邊威德，無漏果圓，無上成就，迅速成就。

如果念成「哦(6)彌陀佛」，就有偏差了。哦(o)的發音是嘴部收縮成爲一小圈，單從喉部(生死輪)所發出的聲音，是輪迴的音，輪迴音是下沉的。所以不可以念成「哦(6)彌陀佛」，必須要規規矩矩念出「阿(a)彌陀佛」的清朗音聲。

一切衆生，既有生命，首先發音的一定是「阿(a)」。它是開發的，上揚的，示現生命的生生不息。例如嬰兒所發的第一聲，以及開始學說話．都是「阿(a)的發音。至於「哦(o)」音是沉沒的，向下的，甚至可以說是沉墮的音聲。即如念唱華嚴字母的梵音，起腔由「阿(a)」字開端，到「陀「字完結，便是咒音的「聲明」內義。

持名唸佛的法門，如果只念「阿彌陀佛」四個字也就夠了。人在臨命終時，氣息將絕，這四十字也念不出來時，就係心一緣，「阿……」也就夠了．絕對夠了!我說此話，絕對負責任，如果錯了，我願下地獄。但千萬記住，繫心一緣在「阿彌陀佛」的這個「阿(a)」字。甚至這一聲也來不及念，念不出聲了，就要斷氣了，那就不要出聲，只要憶念就夠了。

「阿彌陀佛」這四個字，就是一個大祕密。

「阿」在梵文中的含義，包含了：無量、無邊、無際、無限、空、大、清淨等等，很多的意思。總之，是一切衆生的生髮音，是開口音。

「彌」是時間、壽命、無限的延長、延伸、連續綿遠．無盡止的延續、伸展。

「陀」是光明，無限的光明，乖量的光明，無邊無際、無盡的光明．大而無外，小而無內。

(五)

因爲「阿彌陀」這三個字的意思，無法用少數幾個中文字表達出來，於是就照梵文名號譯音。

根據巴利文的發音，或根據後期的梵文發音，對於「阿彌陀」的：「陀」字，就唸成「達」的字音。

總之，「阿彌陀」即是無量壽、無量光。這便是一個大祕密。光和壽，代表空間和時間。「阿彌陀」即包括了無量美好的、殊勝的時問與空間。一切物理世界，三千大千世界都有生滅，只有時間、空間——光壽無量，沒有生滅。它充滿了法界，盡法界、遍虛空，無處沒有光。白色白光，紅色紅光，黃色黃光，藍色藍光。黑色的也有光。雖然說：現代的光學常識．把光與色加以界說，白是融射一切光的表色，黑是隱役一切光的表色。其實，黑只是不反射光的相，它同爲光之體所含攝．五彩、七彩、多彩的光，只因光波長短的不同，它所顯示的表相～一光色即有不同。而光是無所不在，無所滅處的。所以說盡虛空，遍法界，無不在佛光普照之中。但虛空無盡，法界無窮。諸佛性光，也無窮盡。

無量壽、無量光的「阿彌陀佛」，他究竟在哪裏?我們的身心內外，無所不在，處處都在。那麼，那光從何麗來?從跟見的電訂光而言，它是從電能發生的，而電能是從宇宙問的能源而來的。但「能」又從何而來呢?最初最初的能，不是物理的，是心、佛、衆生，三無差別的自性光所感發的。所以「阿彌陀佛」無量壽光，即是我們的自性心光。念「南無阿彌陀佛」，自性心光就出現了。並且光與音聲都同時遍滿。心光通於佛性，佛性自在心光。

光有很多層次，有很深奧的內涵，隨便介紹出來。在有些學習密宗的人看來，是一項很嚴重的事。但在我的觀念中，密宗與顯教本無差別，無所謂密與不密。一切都就公之世人。「道」是天下的公道，有利於人的，不應該保守什麼祕密。如果另有祕密，而不可傳，豈非佛法也有藏私嗎?既然不能公開，尚須藏密．則此祕密何以值得相信?大公無私的道，不屬於我之所有，也不屬於任何人所應該祕密擁有的。這就好比空氣、陽光，人人都有權分享，應該獲得。所以不管顯密，只要有益人羣的，凡是所知的，都可以付出，一切都佈施，一切都供養，不必藏爲己有。真的祕密，祕密在每一位自己的身心中。所以雲門禪師說：「我有一寶，祕在形山。」

光有子光、母光。凡有相的光明，都是子光。眼前的燈不是物理世界的子光。假如將燈熄了，一片黑暗，黑暗也沒有什麼可怕的。在電燈光中唸佛，燈熄了，就在黑暗中，照念下去。念久了，自性心光發出，與「阿彌陀佛」的無量壽光融接了，在黑暗中也自發現光明照耀，這種境界，不是想像所得。

要知道，我們人類是在白天的日光中才能看見東西的生物。在這個世界中，有比人類更多得衆生，在白天日光的強度下，看不見東西的衆生，更多的不知其數。如蝙蝠、貓頭鷹、蟲孚等等，有的反而要在黯淡的光線下才能看得見東西。他們都在黑夜纔出來活動，它們有的看見日光，反而受不了，甚至會導致死亡。各各衆生的業力不同，感光就不同。所以「阿彌陀佛」也在它們中間放出各各感應不同的光。大家須要懂得這個祕要，纔可了知佛的慈悲廣大．心願。

當你念佛，唸到光明現前的時候，不要執着它就是勝境。這種光明還是子光，不是母光。到了～念不生，清淨圓明，既無所謂光，也無所謂不光，自性心光現前，方可與「阿彌陀佛」的心光相接了。如果你在唸佛時，見到有相的光明，便以爲是「阿彌陀佛」放出光來接引你了，那就未免太小器了。那你拿四十元買一支手電筒，輕輕用手指一按，就會發出光亮．豈非比唸佛打坐要便宜得多!。總之，有相光明，還是子光。換言之，它是母光的反映。有些人在靜坐中，發現了光，就很高興，認爲自己有功夫，有道行了，這纔是傻瓜。豈不聞佛在《金剛經》上說：「凡所有相，皆屬虛妄。」所以必須了知，那是子光，不是母光。

那麼這類的有相光明好不好呢?不執着就好，執着了就不好。如果不執着、不着相，那有相的光明，與自性心光便自漸漸融會一體。如果執着了，便落在生滅妄緣中，那就不好了。所以說，持名唸佛，如果能體會得佛號無量壽光的涵義，那就更好。

再說持名唸佛的法門，也即通於普賢如來和觀自在菩薩的大光明藏的法門，光壽無量，無所在而無所不在。

(六)

其次，修「阿彌陀佛」的淨土法門，有三本大經，最好先要了解。(一)《無量壽經》、(二)《觀無量壽經》、(三)《阿彌陀經》。後世的習慣，對《阿彌陀經》，稱之爲小本《彌陀經》。因爲內容扼要，經文字數較少，故叫小本，能熟讀三經，對於淨土法門，必可瞭然於心。

歸納起來，修持淨土，除「持名唸佛」以外，還有很多其他法門，現在先介紹簡略的「觀想念佛」。

觀想念佛，先要將小品《彌陀經》所說西方極樂世界的境界，以乃《無量壽經》所說的境界，乃至《法華經》中佛所說的奧祕，作基本的認識。

觀是心觀．想是心想。老實說，修行就是造業。不過不造五濁惡世的惡業或無記業，而是造善業，進而修造成佛的菩提大業。觀想就是轉業的方法，因爲觀想也是「見」「思」的境界。在凡夫的「見」「思」上．未曾明道，一切皆在無明雜染中亂起「見～思」，所以叫做「見思惑」。明道以後的「見」則轉爲般若智的見地；「思」則轉爲「正思惟」的觀照成就。一念之

間，轉識成智的關鍵即在此，只要將此一念轉過來就行。可是多少修行人，最難得的便在此無可着力的一轉啊!

觀想念佛有許多方祛，將來如有機緣，再作詳細講述，現在先簡略說～容易做到的方法。

首先，應請一尊莊嚴相好的佛像。或雕、或塑、或畫、或磁造、或銅質都可以。修習者，自身或立、或坐---跏趺坐，須面對佛像。但佛像的頭面，必須略高過於自己的頭額，佛相的雙目與自己雙目平視而略高些許。自己看着佛的眉間，或清淨妙目，這樣長留影像。不管他是真身佛或塑造畫像的佛，初步只須存念觀想清清明明習慣性所見的影像，「繫心一緣」，念念不忘。但是佛有三十二相。八十種好，剎那間是不容易觀起來的。因此，初修者，或者只觀佛像眉間的一點亮光，或觀佛的清淨妙目也可。這樣也就是「繫心一緣」的唸佛法門。但有人看見佛的雙目笑了．自己也笑了，這卻不可以。因爲，動了散亂心念。此時仍應一心不亂，繫心一緣的觀想下去。觀好以後。有了深刻印象，不須太加着意，漸漸的，隨時隨地，都有「阿彌陀佛」一點亮光的深刻印象現前，而此心念中的「阿彌陀佛」，念念不忘。乃至觀佛全身，以及極樂世界的淨土境界，一一歷歷分明．這樣便是初基的觀想成就。在開始修觀的時候，也可以直接觀佛的全身，或觀佛像胸前的「\*」放光。

在修此觀想念佛的法門中，真的看見「阿彌陀佛」現前時，切莫亂動歡喜心，或種種散亂心，這隻表示你觀想對了。所以這時，不要歡喜，也不要恐懼，只是澄心止意，一念不亂，我在佛的心中，佛也在我的心中，了了分明，無有差射。但也不是說好像投胎一樣，投在佛的身中，而是覺得我心與佛合而爲一，佛我一如，了無分別。既不我慢貢高，也無歡喜也無悲，一心清淨自在，一念「阿彌陀佛」。所謂「萬年一念，一念萬年。」如此即可。

如果有時候觀到自己身體內外充滿光明，心中不要起分別，不要問此光是真是假，是佛是魔。是真的佛光也很平凡，是魔光也沒有什麼可怕，即使放光動地也不希奇。這些境界，都是自性心光的偶然顯露而已。一切衆生，本來就具備了這些功能，現在只是回覆了白性心光，不希奇、不執着就好。如果一生執着之心，就白起魔障了。有時觀想念佛下去，自己頭頂會呈現光明。但要注意，頭頂放光，同樣也不是用自己的眼睛看見的。如果是用眼睛看見的，則兩眼必已上翻，那樣會影響眼神經與腦神經。凡是念佛念得好的人，外面的形貌，更顯得慈祥、可親、活潑、和藹、清淨、莊嚴。心身更健康，頭腦更清楚。是一個活活潑潑的平凡人，慈悲喜捨的平凡人。稍有怪異，即不是佛，而是糊塗的「糊」了。所以說，頭頂放光，身體內外放光，都是自己觀照而知的，不是肉眼所見。肉眼看見的光影，必須小心求證，是否是眼病現象。如在靈明中，見一片光明，常時修習，永不退轉，將來臨命終時，從頂囟門驀直往生西方極樂淨土，就有把握。但年紀大的人，平常日子唸佛觀想，如無真正定力功夫，切切不可隨便就觀想頭頂，否則，很容易走掉，或者引起血壓升高。所以密乘傳法時，往往同時傳授藥師佛的長壽法，觀想藥師佛的法門，是從頭頂下降，不致虛脫。強健的人也可以修此法門，因爲年青人壽元充沛，未來的日子還長的很，須知一個人求生不易，求死也很難，所以要真能修到來去自在，可不容易。

再說「持名唸佛」的三種法門：一「出聲唸佛」。念「南(na1)無(m62)阿(a1)彌(mi1)陀(tuo2)佛(fo2)字字要發音清楚，可以大聲念出，但不要只在喉嚨嘶叫，心裏卻在打妄想。要由喉嚨以下的胸腔發音。由丹田的氣，連接上來發聲，一口氣念下去，唸到氣接不上來時，閉上嘴巴，不要用任何特別呼吸的方法，只任其自然，聽任鼻子自然呼吸。此時心中沒有雜想，片

刻之間，非常清淨，既不造妄想業，也不動祈求心。這樣一口氣，一口氣的念去，心氣合一，心念合一，便得大利。如果唸到聲光合一，也不必志得意滿，此中道理已如前面所說，不必多講了。

二、微聲唸佛。雖然還是一口氣，一口氣的念，但旁人聽不太清楚，只是自己耳根反聞內聽，一字一句的清晰念去。

大聲念或微聲念，都要一字一句，清清楚楚。最好耳根不要分昕外界的聽音。在唸佛中間，縱有一個雜念，要立即自淨其意，要以唸佛之念來遮斷一切雜念，專心注意在返聞內聽上，雜念自然中止不生。唸到六根不受外界影響，念念是佛，這樣也就是合於觀世音菩薩「返聞聞白性」的法門，同時也可進人大勢至菩薩「淨念相繼」的唸佛境界。

如此念去，若一日、若二日、若三日、若四日、若五日、若六日、若七日、……一直念下去，當然沒有不成就的。如是修去，在活着的時候，身體鍵康，百病消除。一旦臨命終時，可以不麻煩自己，也不拖累別人，那便恭喜自在了。

三、瑜伽唸佛。持名唸佛是出聲唸佛，要聲氣臺一。瑜伽唸佛，是意念臺一，達到如《楞嚴經》上大勢至菩薩唸佛圓通章所講：「淨念相繼」的境界。這也就是心心念佛的法門。如活在世間，能修到「淨念相繼」，將來臨命終時，往生淨土，必然成就。所謂「淨念相繼」，就是由持名唸佛或觀想念佛，而到達隨時隨地，念念在佛念之l中。這種瑜伽唸佛，最初正如白居易的詩倡所說：「坐也阿彌陀，行也阿彌陀，縱使忙似箭，還是阿彌陀。」隨時都念念在阿彌陀佛。平常一般人說，現在是超音速的時代，一切都講究快，講究速度。所以許多人都說，我太忙了，工作太緊張了，沒有辦法念佛。昕來好像蠻有道理，但是忙到極點，也不會像射出去的箭，發出去的子彈那麼急速吧。縱然忙到這個地步，身忙心不忙，能夠做到還是一念在「阿彌陀佛」上，必定成就無疑。

如此隨時隨地念下去，漸漸的念也念不起來了。只是一片清明，了無雜唸的閒心。也許有人認爲這是業重障深，唸佛念不|起來了，其實並不一定。有的正是到了淨念境界。．清淨現前。這樣身心清淨，突然斷念，既無過去心，也無未來心，現前一念清明，佛也沒有，念也不生，清淨現前，正是淨念。此時保持身心一片，了了常知，任運自在，這樣就是淨念相繼了。然後一旦身心解脫，當然淨土現前，絕對不會不成就的。如果在淨念中，了了常知，既不昏沉，也不敢亂，頓然定住似的，你就讓他多定一會，更好，試看五百羅漢的造相，各個不同，有的正在掏耳垢，有的正在捏腳，他就如此地人定不動了。佛國禪師偈雲：「有時且念十方佛，無事閉觀一片心。」諸位若能唸到如此境界，當然無不成就唸佛三昧。我當隨喜，我當歸向，暫且講到這裏爲止，講太久了，謝謝諸位，同聲唸佛，迴向淨土。