

观宗寺除平常在讲课的时候，修一小时的止观外，每到冬至节后，就把经都包起来，大家一齐进禅堂，打禅七，末了还要打几个佛七^①。有时候，要在外面请几个有功夫有见地的老班首，去指导讲开示。我在那里，整参了三冬。

进禅堂的时候，什么东西也不许带，只抱一床被窝，穿一双草鞋，扎一个大宽带。班子站好，由方丈和尚领着到客堂告生死假^②，然后再进堂用功，这表明是打的生死七，要克期取证，生死不了不算完！

进了堂，由维那师领导，各位班首每人一块香板^③，都是剑形的。

跑香的时候，大家绕佛龕一个跟一个顺行，袖子甩起来，左摆右甩，里三外七，谁也不许踏着谁的鞋，也不许有散乱念头。如果有不如法或跟不上趟的，马上就挨香板，大家都如法时，维那就照自己袖子上打几下子，表示警策，这是恐怕大家有散乱念头。跑的时候，年轻的笨人跑外圈，岁数大的老参师多跑里圈。中间班首师傅偶尔要使劲喊一声：

“跟上跑起来！”

“提起话头来，参！”

禅堂里人很多，跑起来脚步瑟瑟地响，乍然听到一声棒呵，大家都厉毛厉色地止心一处，不敢有一丝杂念。约摸跑二十几个圈子，当值的走到钟板跟前，拍！拍！打两板一钟，挂二板，大家一齐站住。这时候，觉得身外无物物外无身，静悄悄冷冰冰，诸般放下万虑皆空，若身若心，都另有一种境界，另有一种受用。

① 佛七：如于七日中，专修念佛法门者，称为打佛七，略称佛七。

② 生死假：即痴迷众生之情见。

③ 香板：禅林中用以警策修行之木板，形如宝剑。

观念念即住，

觉妄妄皆真。

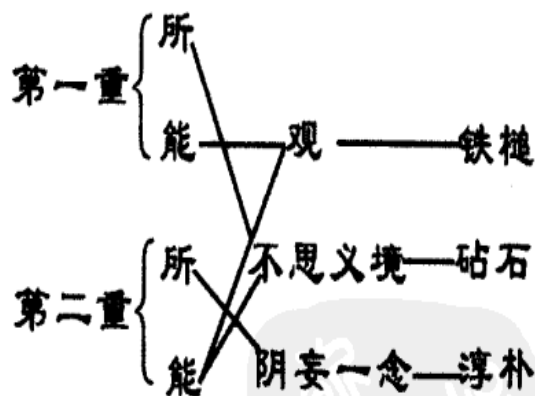
最初我对这两句话，还不敢肯定，后来去问谛老，谛老给印可了。

本来，天台宗用功是观第六意识现前一念心。最初观的时候，不要怕起妄想，也不要心里着急想去妄想。如果有妄想的话，可以去找妄想，观妄想，像抓贼一样，看看妄想究竟来从何处来，去从何处去。因为妄是由真而起的，没有妄就没有真，没有真也就没妄，要求真，必须从妄中去求。所谓“烦恼即菩提，生死即涅槃。”最初虽是一念妄心，观来观去，就成一念真心了。不然哪里还另外有个真心。要知真心不离妄心，妄心不离真心，真妄是不二而二，二而不二的。

所以最初用功的人，不要怕有妄念。有妄念时，用能观智去观，这妄念就住了。同时觉照这妄心的就是真心，并没离开妄心另有个真心。因为一念中，就具足三千性相，百界千如。一念即三千，三千即一念，不纵不横，不前不后，作为不思議境智，而成两重能所：即能观之智，与所观之境相应，为第一重能所；此能所合成一块（即是一个受淘汰之第六意识作不思議智，又作不思議境。）到了境智一如时，为能观之妙智，对阴妄一念，作所观之妙境（即十法界之五阴），为第二重能所。

关于两重能所，在《指要钞》里，曾用铁槌、淳朴、砧石三种东

西来作譬喻：槌与砧相对，为第一重能所；槌砧与淳朴相对，为第二重能所。就是说以能观的智慧之槌与所观的妙境之砧，锻炼阴妄一念的淳朴，使成三千一念，一念三千之妙体。以上图所示。



观念念即住,当于第一重能所;觉妄妄皆真,当于第二重能所,意义是相合的。天台宗是讲观不思议境的,事实上因我们后来人根钝习气重,不能一下子就直接观到不思议上去,难免要落于渐次。在这里,我对修止观,就比较容易明白的,简单地补充几句话:

一切修行之法,通依大藏经,不出四科(五阴^①、六入^②、十二处、十八界^③)等法。止观之法是从第一科五阴中,择其第五识阴而修之(此识阴性具八心王^④ 五十一个心所^⑤),所谓去丈就尺,去尺就寸。何谓去丈?就是去其四科中之六入、十二处、十八界。何谓就尺?就是就其四科中之五阴。何谓去尺?就是去其五阴之中前四阴。何谓就寸?就是就其五阴中之一识阴。为什么就此一识阴呢?因此识能含藏一切染、净、善、恶、无记等法。染的时候,就是无明熏真如;净的时候,就是真如熏无明。现在修止观,是由今生及前生乃至多生多劫前,曾经受过佛法的熏习。由于这种熏习,就是所谓“佛种从缘起”,无性之“善因缘性”,发动了“了因慧性”,就以此慧性为能观之智,而回观此识阴中之第六意识作为所观之境。这个道理很好明白,比如我们大家最初并不知道有佛法,后来听人说才知道有佛法,现在也知道修止观这一法门。还有一般愚夫愚妇,老庄稼人,自幼生长在边地下贱的地方或僻乡陋里的山窝里。多少年来,一点文化没有,不要说修止观,就连佛法从来也没闻到过。可是有时他走到大都市有佛法的地方,或者有明白佛法的人到他们那里去弘法。在这一个很偶然的机会(因缘)里,他闻到了佛法,受到了佛法的熏习,并且还知道了修止观这一法门。由于闻到佛法的这个“善因缘性”,发动了“了因慧性”,先皈依三宝而后持戒,慢慢又开始修止观。可是这不能就说是“以不思議心,观不思議境”。只是用

① 五阴:即聚一切有为法之五种类别(色、受、想、行、识)。

② 六入:又叫六处。指眼、耳、鼻、舌、身、意等六根,或色、声、香、味、触、法等六境。六根为内六入,六境为外之六入,总称十二入,亦作十二处。

③ 十八界:乃指在我人一身中,能依之识、所依之根与所缘之境等十八种类之法。界为种类、种族之义。谓十八种类自性各别不同,故称十八界,又作十八持。

④ 心王:有部及法相宗等所列五位法中之心法。相对“心所”而言,六识或八识之识体自身称为心王。意为精神作用之主体。

⑤ 心所:与心相应而同时存在,为种种复杂之精神作用。

闻到佛法的这个“了因慧性”而来观他的第六意识(以其能分别故,即是先以思议观思议,成不思议),观至能所一如时,证生空智,可以认识自己的本心(但于外境还是两个)。此生空智有两种:一是析空智;二是体空智。析空智不通大乘,小乘人以析空智,修析空观,证阿罗汉果^①(小乘人保果不前,观法亦但见空,不见不空)。体空智能通大乘,以体空智修体空观,修至能所一如,第六意识转为妙观察智。以此作不思议心为能观之智,再观色、受、想、行为所观之境,括尽十法界无遗,俱成不思议。观至俱生我执破尽时,第七识转成平等性智,再观至俱生法执破尽时,第八识转成大圆镜智,前五识亦随第八识同时共转为成所作智。最要紧的是第六意识的智力,如果能造最胜善业,就从起始成佛;如果造杀盗淫妄五逆^②等最恶业,就下地狱。

又了因原由意识所缘,成慧性,作为能观之智,观至境智一如时,同成不思议心,是为大乘观智,亦即第二重能所之观智。其所观之境,则为遍法界之五阴,皆为所观之不思议境。其实两重能所,都没离开“阴妄一念”。阴就是色、受、想、行、识五阴,一念就是现前的一念。若一念迷,即成五阴;一念觉,即成五德。在两重能所里,既说是“阴妄一念”,可知是对迷而言。犹如顽铁淳朴,必受锤砧之炼,方能成器,以喻五阴必有两重能所之观行,方成“自行因果”之内五德,再度化九法界众生,方成“化他能所”之外五德,共成如来十种通号。

修止观像用斧凿壁一样,像一个人被囚在屋子里,里面黑漆漆的,一点光也透不进来。这时人们为了想得自由,想看到光明,认为就得把墙凿破。于是慢慢用斧一下一下地凿。他凿到的地方就等于是止;凿的时候就等于观;凿出的孔洞就等于是止观的成效。实际上当他一下一下开凿的时候,同时也就是出孔洞的时候;出孔洞的时候,同时也就是开凿的时候,凿与孔是同时的。这就是说:当人修止的时候,同时也就是起观行的时候;起观行的时候,同时也就是修止的时候,止与观是

① 阿罗汉果:指断尽一切烦恼,得尽智而受世间大供养之圣者。

② 五逆:又作五逆罪。即五重罪。指罪大恶极,极逆于理者。五逆通指:杀父、杀母、杀阿罗汉、出佛身血、破和合僧。

同时的。又凿有久暂孔有浅深,亦如止有浅深观有优劣。等到墙孔凿透时,外边的整个虚空和屋里的局部虚空有了一孔的连系,人们也有了一空之见的光明。可是四周的墙还没完全凿尽,来去还不能完全自由,还不能见到整个太虚空的光明。等到把四周的遮障完全去除时,屋里的虚空和屋外的虚空成为一整个的,没有一点界限。这时屋子里的黑暗也不用去除,人们也不用动弹就可以游目骋怀,看到整个太空的光明,这时,斧凿便没有用了(除非再用来凿虚空)。以喻行人,虽已修到相似或分证的地步,可是六尘未尽空,穷源犹未尽,必须把无明破尽,到了真妄不二能所双亡的时候,才能究竟彻底。到了这时候,什么止观,什么能所,什么思议与不思议,凡是以言遣言的话,全成废话,全都用不着了。可是因众生执著性大,总以为这个身体是我,身体以外的便不是我。把身内虚空和身外虚空看成两样,亦把自己的知觉和身外的知觉看成两样,知觉外之各境界更看成两样,这样就所以永不能证得法身遍满了。

上面这些话,我不过大略说一说,究竟详细处和真实的受用,还得自己去研究去体验,并不是但用语言文字所能够表达的。

对于初学修止观,还有一个最简便的法子:如果最初修观不能观现前一念时,可以用眼睛定住了神,观现前的境。眼前有什么东西就观什么东西。眼光也不要放的过远,往前看不过卧牛之地。不即不离,两眼下垂,这样把身心定住之后,然后再去观现前一念。这是一个权变方法,如果能观现前一念时还是观现前一念为最好。观的时候也不要怕起妄想,要回过头来观妄想找妄想,看看这个怕妄想的和知道妄想的究竟是谁。到这时,一心不能二用,心里明明白白的,全是观照的力量,这样妄想就没有根了。大家应当在这要眼儿的地方多用工夫!