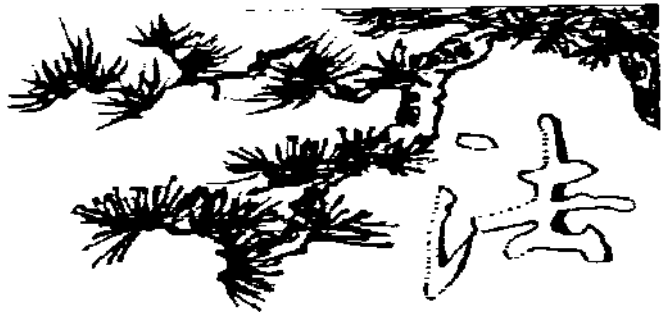


# 止觀大要



## 止觀大意出版緣起

本書內容係妙境長老在一九九五年三月四日開示於美國加州南灣的 Odd Fellow Temple，由菩提學會發心請法。內容精簡扼要，從初學禪應注意之事項，乃至進一步之禪觀，都有清楚地說明。

實在來說，若要完整地敘述大乘佛教之止觀大意，實非易事！因三藏浩瀚，必須參考之典籍繁多，再加上皆以古文敘述，今人研讀短時間實難湊功。但妙境長老遊心法海五十餘年，在短短地時間內，以種種譬喻深入浅出地開示，使令與會者皆法喜充滿，非但可為禪修進一步之依據，亦可為初學禪坐者之指南。

佛法以聞思修為修行的次第，而止觀地修行是重要之門檻，所以當時同修學者皆認為若能整理成書出刊，必可利益廣大群眾。是故圓明月刊初發行時，即以本書內容為要。本書初稿完成，即面請長老略做修正，但礙於長老法務繁忙，只有在奢摩他章稍事修飾；至於第二章毗鉢舍那的部份，也就依所騰稿件發行。

止觀大意初版於一九九七年九月以中英對照成書。現刊行之第二版乃去年(1999年)長老抽空整理出一些資料，以豐富毗鉢舍那地內容，即本書列為甲三部份，今皆整理成書以中文出刊。將來本刊將繼續刊行我空觀、法空觀部份，其中內文更是修觀者成就聖道之階梯。雖然筆者功課繁重，但是仗三寶之光明，相信必可迅速出版。疏漏之處，尚祈見諒！

目次：

第一章：奢摩他

甲一、奢摩他(三).....六

乙一、何謂奢摩他——止(二).....六

丙一、標.....六

丙二、釋.....七

丁一、繫緣止.....七

丁二、制心止.....七

丁三、體真止.....七

乙二、止的深淺次第(二).....七

丙一、結前生後.....七

丙二、說明止的深淺次第(二).....七

丁一、欲界定——九心住(二).....七

戊一、標列.....七

戊二、釋(九).....七

己一、內住.....七

己二、等住.....七

己三、安住.....七

己四、近住.....七

己五、調順.....七

己六、寂靜.....三八

己七、最極寂靜.....三八

己八、專注一趣.....三九

己九、等持.....四十

丁二、未到地定.....四三

乙三、修止的利益(二).....四三

丙一、得五神通(三).....四三

丁一、標.....四三

丁二、釋.....四三

丁三、舉喻——世典婆羅門.....四三

丙二、結.....四三

-止觀大意目次-

第二章：毗鉢舍那——觀

甲二、毗鉢舍那(三).....六五

乙一、說明應如何觀.....六六

乙二、修觀的深淺次第(五).....六六

丙一、不淨觀(觀身不淨).....七四

丙二、觀受是苦.....七五

丙三、觀心無常.....七九

-止觀大意目次-

丙四、觀法無我(二).....七九

丁一、標.....八十

丁二、釋(二).....八三

戊一、有我論.....八三

戊二、無我論.....八四

丙五、八背捨.....八六

乙三、修觀的好處.....八七

補充教材

甲三、毗鉢舍那(二).....九一

乙一、標.....九一

乙二、釋(四).....九一

丙一、釋通名.....九一

丙二、別辨相(三).....九二

丁一、空三摩地(四).....九二

戊一、徵.....九二

戊二、標數.....九二

戊三、列名.....九二

戊四、釋義(四).....九三

己一、觀察空.....九三

己二、彼果空.....九三

己三、內空(三).....九四

庚一、徵.....九四

庚二、釋(二).....九五

辛一、我(二).....九五

壬一、問.....九五

壬二、答(二).....九五

癸一、先說假名我.....九五

癸二、釋實體我(三).....九六

子一、標.....九六

子二、列.....九六

子三、破.....九七

辛二、無我.....九九

庚三、結說.....九九

己四、外空(三).....一百

庚一、徵.....一百

庚二、答.....一百

庚三、依答解釋(三).....一百

辛一、無常想 (三)	一一〇	丁二、無願心三摩地	一一二
壬一、略辨	一一〇	丁三、無相心三摩地 (二)	一一三
壬二、廣說	一一二	戊一、徵	一一三
壬三、結論	一一六	戊二、釋 (二)	一一三
辛二、不淨想	〇六	己一、標相	一一四
辛三、苦想 (三)	一一〇	己二、釋義	一一四
壬一、略釋名	一一〇	丙三、釋妨難 (二)	一一六
壬二、廣釋義 (三)	一一〇	丁一、舉難	一一六
癸一、標	一一〇	丁二、理釋 (二)	一一六
癸二、列	一一一	戊一、標義	一一六
癸三、釋 (三)	一一一	戊二、引證	一一二
子一、八苦	一一一	丙四、修毗鉢舍那所得功德	一一二
子二、三苦 (四)	一一四		
丑一、標	一一四		
丑二、列	一一五		
丑三、釋	一一六		
丑四、引經釋疑	一一七		
子三、二苦	一一九		
壬三、結勸	一二一		

# 止觀大意

## 第一章：奢摩他

### 序言

各位法友！

近年來，各地區歡喜「禪」的人多起來，這是值得讚歎的現象！

### 禪——改善自己的思想

坐禪亦可謂「靜坐」、或「參禪」。以佛法而言，坐禪是學習聖道一種非常重要的實踐。實質地說，則是改善自己的思想。我們生活在這世界上，

有許許多多的不如意。原因都是出於內心，而不只是外境。如果，我們能改善自己的思想，所有的問題，都會迎刃而解。

### 瑜伽師地論

各位或許早已讀過有關禪坐之書；在佛法的經論中，能將「禪」介紹得最圓滿，則莫過於《瑜伽師地論》。《瑜伽師地論》是由梵文翻譯而成；為唐朝玄奘大師，西至印度所取來經論中的重要寶典之一。

在中國之古德中，天台智者大師所講說的：

- 一、摩訶止觀。
- 二、釋禪波羅密。

三、小止觀。

這三種書也是歡喜修禪的人，必須閱讀的。以初學坐禪者而言，應該先讀《釋禪波羅密》這本書。

### 禪的下手處——釋禪波羅密

「開頭難」是世間任何情事的共同點。前數年有人對我提到：日本鈴木大拙博士將《中國禪》翻譯成英文，為數很多，頗為歐美人士所喜愛。

其中，有一本書的序文是歐美人士所寫，文中提到：

**禪，使令我們非常歡喜；**

**但是，多少年來，一直不得其門而入。**

明白地說：就是沒有下手處！因為在開始學習禪坐時，應如何用心，總是搞不清楚。而《釋禪波羅密》這本書，卻能告訴我們下手處。使我們在開始習禪時，能知道如何用心，甚至連該怎麼盤腿打坐，也都有詳細說明。

所以從這觀點而言，天台智者大師之《釋禪波羅密》，是初學者所必須先讀的一本書，進一步再閱讀文義幽深的《摩訶止觀》、與《摩訶般若波羅密經》。若能如此地深入學習，不但自己可以曉了如何坐禪，也可以引導他人。現在，所要介紹的是「奢摩他」——「止」、與「毗婆舍那」——「觀」的大意！

### 何謂止觀？

#### 一、止分三段說明：

- 「一、說明何謂奢摩他——止。
- 「二、說明止之次第——深淺次第。
- 「三、說明止之果——修止所得之利益。

#### 二、說明毗婆舍那——觀。亦分三段：

- 「一、先說明應如何觀。
- 「二、說觀之深淺次第。
- 「三、說修觀所得之果——即是修觀可得何等好處？

甲一、奢摩他(三)

乙一、何謂奢摩他——止？(三)

丙一、標

我們的心，有二種相貌：

「1·散亂(掉舉)。

「2·昏沉(睡眠)。

不睡眠時，東想西想，動亂不停；睡眠時，其心昏昧一無所知。現在修止之時，要求自心明了而不昏沉、寂靜而不動亂，相續地明靜而住；是名為「止」。達成「止」的方法有三：

「1·繫緣止。

「2·制心止。

「3·體真止。

丙二、釋(三)

丁一、繫緣止

何謂繫緣止？一般未成就禪定的人，在日常生活中內心總有很多妄想，想東想西散亂無比。如今約束其心，安住「所緣境」不動不亂，即是「繫緣止」。中國的道家曾言：意守「丹田」，就是以「丹田」作「所緣

丹田：臍下二公分處。

境」，令心安住。這在佛法中，也是同意的，這也應屬於「繫緣止」。但是，此法對年輕女子不太合適，可能會有此問題，不過也有人習之並無問題。

安住「所緣境」的「緣」，是「憶念」的意思，心如何住於「所緣境」？若能時時憶念此境，「心」即得「安住」。

### 心的住處

靜坐的目的在求「心」能安住一處；而「處」即是「所緣境」，是心所安住的地點。因此，靜坐之時，此心將住於何處？住處有二：

「入息。

「1．息」

「出息。

「2．佛相（取相）。

### 一、何謂息？

「息」是休息的「息」；人一呼一吸，由「臍」至「鼻」呼出去，接著由「鼻」至「臍」吸進來。

這一呼一吸是人正常、自然的現象，並不是特意造作而來的。我們一呼一吸之中有兩個息：一為「出息」、一為「入息」。



「1·出息」當我們的內氣由臍至鼻呼出去，是名「出息」。

「至不呼之時，而尚未吸氣，於此中間有短暫的休息，

名「中間出息」。

「2·入息」當「出息」過去了，氣即開始由鼻至臍吸進來，

是名「入息」。

停止不吸時，尚未立即呼氣；此時，名為「中間入息」。

以上二息，人人本具，亦有小異，分別如下：

「1·壯年人」出、入息時間長短相等。

「2·老年人」出息時長，入息時間短。

「3·小孩子」入息時長，出息時間短。

因各人的生理情況不同，所以各人「入息」、「出息」的時間長短，也各有差別。另外，如果能常時靜坐修行，「息」的長短也會有變化，與上述所說得不同。「息」的相貌如此，但若以「息」為「所緣境」時，其方法是怎樣的呢？方法有二：

「A·數」。

「B·隨」。

A·數——計數：

「入息」時數 1，出息數 2，再入息數 3，直至 10。也可以只

數「出息」，不數「入息」；或只數「入息」，而不數「出息」。至倒數，由

10、9、8、7……直至 1，計數之法，可由各人之意決定。

久而久之，熟能生巧，即可任意變化，或數1、4、7，十個數中，只數這三個數。這是你的心已稍有一些寂靜，不是那麼浮動，方能數1，而2、3不數，再數4而5、6不數；接著數7而8、9、10又不數，使心可以保持安靜沒有雜念。

初開始靜坐調心的人，會感覺妄想很多，不容易讓心安靜下來。但是，具有最大力量能降伏一切妄想，使令這一念心明靜不動，最好的方法：那就是「數」了。有些人用「數」的方法不適合，一數便很緊張，氣即開始急喘，因而覺得辛苦。如此就不能用「數」之法，必須改用「隨」。

B·隨——是隨順、隨逐之意，與「息」相隨不捨。

此法應如何運用呢？即是當你盤腿坐下之時，身體各方面都調適妥當，心也要靜下來。此時舌頭不動、不要出聲，但於內心對自己說：「知息出、知息入，知息長、知息短」。

然後注意「息」的出入、長短，這樣一來，「心」也就不緊張，覺得很舒服。其心不間斷地憶念「息相」，與「息相」不相捨離。好像想念母親時，一直地想念而不忘失，故名為「隨」。若有其他雜念，即不是「隨息」了。

但是，其中會產生問題。因為，我們用這個方法將心安住下來時，通常我們會把自己的注意力放在「鼻端」。時間久了，雙耳會泛紅，而且會

變得不靈光。同時，眼、面、鼻、腮之處，也會有泛紅的現象。

如果，一天只坐半小時，則不會有什麼問題。倘若一天坐二小時、四小時、八小時以上時，就會產生上述之問題。因此，方法也就必須再調整一下了。

調整的方法有二：

「1. 經行一小時以上，注意足的起落。

「2. 在腹部用功夫，當出、入息時，腹部會有起、落現象。

「入息」肚子會膨脹，「出息」肚子則落下，在靜坐時，不要將注意力放在鼻端，而改放在肚臍之處。

天臺智者大師在《釋禪波羅密》中曾提到：行者可以在私人的地方，

鬆解褲腰帶看一看自己的「臍」，將「臍」的相貌取下；靜坐時，心中注意「臍」的一起一落。

如此，無論是靜坐多久，頭腦都能保持清醒、與明了，而不會有什麼

毛病出現。如果你的心情很平和，沒有什麼壓力，這個方法是會很有效的。

但是，有時也是不一定！因為人的日常生活中，總是有很多事情，有順心、也有不順心之事。若是印象深刻了，會在心中再出現，心就亂了，不能安靜、寂然不動。此時該怎麼辦呢？有幾件事，行者必須注意：

- 「1. 開始靜坐時，先注意臍部的起落；出息時，心中默念「出」；或入息時，默念「入」。
- 「2. 靜坐前半小時，不與人談話、通電話，亦不做勞力之事。
- 「3. 注意每日所吃的菜。

### 1. 注意臍的起落

首先，當你坐下之時，先注意臍的「起落」。若發現注意力不能集中，心中有妄想了，那你就必須於「出息」時：

- 「1. 舌不動、口亦不出聲，只在心中默念「出」。
- 「2. 或於入息時，默念「入」。

但是念「出」、不念「入」，念「入」、不念「出」。或者隨著呼吸，而腹部有起落現象，於「入息」時腹部膨脹起來，你就說「起」；也可以在「出息」腹部落下之時說「落」。起、落二字，也只說一個字，而不說二個。如此，會加強你的注意力，妄想也就不容易進來。這樣情況會好一點，這是「隨息」。

修「隨」息是功夫深了多少的人，他的「息」能到達腳趾；也就是在「入息」時，氣能到腳趾。而且會感覺到全身毛孔都有呼吸，我們沒功夫的人，不知道這件事，這是說明「隨息」方法的運用。

### 2. 不與人談話

另外一件事，即是在靜坐前半小時，不要和人談話或通電話，也不做特別勞力的工作。因為在靜坐前我們與人談太多話，體力消耗多了，靜坐時會受影響，可能坐不好。所以不應做特別勞力的事。

### 靜坐的時間

曾經參加過禪七的人，他應該知道自己什麼時候靜坐最好。因為打禪七的人，從清晨起床開始禪坐到晚上，由這樣的經驗得知什麼時候靜坐最好。不過每個人的情況或同、或不同。以原則而言：在早飯或午飯後的幾小時內精神最好，靜坐應該比較得力，但是壯年人應無此差別。所以，常常靜坐的人自己要知道這件事，不要錯過好時間。

### 3 . 注意每日所吃的飯菜

注意每日所吃的飯菜，都應該有所記錄。

例如：這一天吃何種食物？靜坐情形如何？逐一記錄、互相對照。久而久之……自己可以知道，吃何等食物對靜坐有幫助，這也是很有關係！

以上是說明以「息」為「所緣境」之理。進一步從經論得知，佛以「數」與「隨」二法，教導我們使心不亂、明靜而住。

### 何謂明靜而住？

平常我們不靜坐、不睡覺時，精神或許很旺盛。但是，內心的思想是很雜亂，這是動而不靜。睡覺時不做夢，心中沒有妄想，但是卻什麼也不

知道，這是靜而不明。靜坐是要求自己，不能有不睡覺時的雜亂，也不能像睡覺時……什麼都不知道！此二者合而言之，就是明而不昏、靜而不亂。這就是靜坐時內心的境界——明靜而住。

如果坐了一會兒，忽然間……你覺得不知道自己剛才在做什麼？那是打瞌睡了，而不是坐。因此，只要內心能明靜而住；無論是數、是隨，都是用來控制這一念心的。

## 二、取相

宗喀巴大師在《菩提道次第廣論》的〈奢摩他章〉，主張以「佛相」為「所緣境」。《觀佛三昧海經》提到行者可以選擇自己滿意的佛像，或是

紙繪、或是泥塑木雕……等，任何佛像皆可。

然後，自己在佛像前，或坐、或立，注意觀之……憑著記憶力，將佛像面貌神情取下。一會兒……合眼而觀，然後再開眼看。如此來回幾次，當你閉上眼睛，能如同睜開眼睛，把佛像看得清清楚楚。那就是將佛像的「相」取下來了。

但是，觀「佛相」又有一個問題，若在白天靜坐時觀佛相，可能還不會發覺有問題。若在夜間觀佛相，又不開燈，閉上眼睛所觀的境界，都是一片黑，看不見佛像；那應該怎麼辦呢？《瑜伽師地論》中告訴我們一個方法——取明相。

## 如何取明相？

### 何謂取明相？

就是將日、月、燈光明的相取到心裏。如何取法？找一個風和日麗的好天氣，晴空萬里無雲，陽光普照大地的時候，最好是在高山上，躺在地上面向著萬里晴空。但是，眼睛不看太陽，只望著天空的光明。望一會兒，就閉上眼睛看幾分鐘，再睜開眼睛看；如此來回若干次，取下「光明相」。這是一件不容易的事！但是對記憶力強的人來說，也不是難事。

### 取明相的好處

取明相有什麼好處呢？就是在夜間不開燈都沒關係！因為一閉上眼睛，即是光明，在光明中有佛像……這是以佛相為「所緣境」的殊勝法門。不過，若真想這麼修，也不是簡單的事！但是宗喀巴大師在《菩提道次第略論》中，並沒有繼續開示。

佛陀在《十六觀經》中教導我們：學此法門時，一開始並不直接觀佛相，而先觀「落日」。所以「十六觀」的前幾觀，是由「落日」觀至琉璃、地……等，使令我們成就多少「奢摩他」的定力。直到後面的第八觀——相觀，才開始觀阿彌陀佛相、觀世音菩薩相及大勢至菩薩相。

因為，一開始修觀時，我們的心總是散亂的；若觀佛相，則很難成功！所以，先以「落日」等「觀」為前方便。我們由此可知……釋迦牟尼佛教我們觀佛相是有前方便的，先以此令我們成就一些定力，然後再觀佛相。這是以「佛相」為「所緣境」的闡示。

有關「繫緣止」的部份，就介紹到這裏為止：以下我們討論「制心止」。

## 丁二、制心止

何謂制心止？我們應如何學習制心止呢？前面所講繫心於「所緣境」的「繫緣止」，「心」是能緣，其「所緣境」——或是息、或是佛相。

現在「制心止」，能緣所緣的都是「心」，以心觀心，這是很妙的一件事。當我們以「息」或佛相為「所緣境」時，煩惱或妄想一現前，有時容易降伏、有時是不容易降伏的。一旦雜念來了，想排它卻排不掉。

但是「制心止」就不同了，煩惱來了，正觀一起，煩惱就沒有了。因為煩惱的生起，是先有引生煩惱的境界，然後再緣此境界，煩惱才現起。

現在修行「制心止」的法門，反觀其能緣之心時，非青、黃、赤、白、



長、短、方、圓，即時脫落「所緣境」；故彼之煩惱自然滅而不生，是時凝心而住：是名「制心止」。

### 丁三、體真止

#### 何謂體真止？

「繫緣止」、「制心止」，只是事相上的用功，比較容易些。而「體真止」與「第一義」有關，其義甚深。

《修習止觀坐禪法要》說：

**體真止，所謂隨心所念，一切諸法，**

**悉知從因緣生，無有自性，則心不取。**

**若心不取，則妄念心息，故名為止。**

·大正 四六·四六七上·

「體」是「解」的意思，解所念的一切因緣所生法自性空。何謂自性

空？「自」是指「法」的本性<sup>二</sup>而言。法的本性無所有，依於因緣而有。

所以說：

**自性空故因緣有，因緣有故自性空。**

譬如聲音，未生之時是無聲音的，是名自性空；依於緣起而有是名「緣起有」。

<sup>二</sup> 本性：原來的體性。

因緣生法，未生之時無自性，無有體相可得；得因緣時……生起之後，有了體相。而此體相屬於因緣，非本性如此，如流水的聲音、如火燒的聲音、如鳥獸的聲音、如人的聲音。

雖皆是聲音，而發聲的因緣不同，所發的聲音亦有異；故知所生法屬於因緣，本性空寂，無有少法可得也。

故觀「法」之「自性空」時，法之生、與未生，無有差別，未生時「自性空」，生時亦是「自性空」。

世間一切因緣生法，都是有變異的，沒有決定性。如水中月、如夢中境，虛妄非真實。然而諸法自性空寂、離一切相，無有變異。

得此法時，安穩自在，不復流轉生死苦海之中，故名為「真」。如是觀察法性空寂之時，與空相應，無有境界可取著，妄念、分別滅而不生；是名「體真止」。

《顯揚聖教論》說：

或於色、受、想、行、識所攝諸法，思惟如病、如癰、如箭，障礙無常、苦、空、無我……或復思惟真如、法性、實際，攝心而住。

「攝心而住」即是不取諸法，妄念心息之意。

《維摩詰所說經》說：

**云何斷攀緣？以無所得；若無所得，則無攀緣。**·文殊師利問疾品·

於諸法中，妄想分別，名為「攀緣」。習禪之人，發覺自心散亂，攀緣之時提起正智，觀察攀緣的心境，自性空寂，於空寂中不見攀緣心境；名「無所得」。「無所得」時，何所攀緣？其心「明靜而住」，即是「止」。

附論：

**有妄念時，經過觀察而後止，非是不觀而止；不觀而止，是「繫緣止」**

**與「制心止」這二止。**

《瑜伽師地論》說：

**寂靜作意者；謂由此故，或有最初安心於內，**

**或是毗婆舍那而為上首。**

這是指二種差別而言：

一、謂最初安心於內所緣境，從始至終皆是以「止」安心。

二、先作意觀察，後修習奢摩他作意，這是「體真止」之意。

上述所引一經二論之文，與天臺智者大師說的「體真止」，正相符合。

乙二、止的深淺次第(二)

丙一、結前生後

當行者用功學習止的時候，一天只坐半小時或一小時，很難有特別成就。如果每天能靜坐二小時以上乃至八小時，因緣具足止的功夫就會由淺

而深的進步。

丙二、說明止的深淺次第(二)

丁一、欲界定——九心住(二)

戊一、標列

「九心住」在《菩提道次第廣論》的〈奢摩他章〉，與印順老法師的《成佛之道》，都有提到，這正是描述修止的深淺次第，列名如下：

一、內住

二、等住

三、安住

四、近住

五、調順

六、寂靜

七、最極寂靜

八、專注一趣

九、等持

戊二、釋(九)

己一、內住

### 一、何謂內住？

平常不靜坐的人，醒覺之時心都是向外，在色、聲、香、味、觸、法中活動，散亂分別、不能寂靜、有時昏沉時心不明了。現在開始習禪，把心收回向內，不攀緣外境，令心內住於所緣境，不散亂、不昏沉，保持明靜，即是「內住」。

己二、等住

### 二、何謂等住？

行者內住以後，前一念與後一念，能夠相續不斷地明靜而住，就是等住。

己三、安住

### 三、何謂安住？

未成就「奢摩他」的人，心不能長時安住一處；一定要往外跑，憶念種種事。若能覺悟，還攝其心，安住於「所緣境」，這就是「安住」。

己四、近住

#### 四、何謂近住？

「近」是親近、接近之意，當行者初靜坐時，內心生起殷切的願望：願我沒有雜念，明靜而住。由如是念，數數警覺，內住其心，不令遠住於外；故名「近住」。有懇切得定的願望，對於得「定」會有頗大的助力！

初學習靜坐的人，都有妄想難以調伏的困難，《瑜伽師地論》把調伏妄想的方法說的很清楚；教導行者取下所緣境的相貌，數數憶念，可使妄想不起。方法說得很簡單，只是做來不易。

#### 己五、調順

#### 五、何謂調順？

吾人內心的散亂，是由於種種相的引發所致，所謂色、聲、香、味、觸相，及貪、嗔、痴、男、女等相。因色等五種境及男、女相，引起貪、瞋、痴的散亂。

行者應於此生過患想：由此因緣受諸痛苦，障修正道，不得安樂自在！由如是過患想的力量，折挫自心，不令流散，故名「調順」。

此中談到男女之欲，出家人斷欲的原故，最能隨順於定。在家居士若不能斷欲，亦須少欲始得，如不能少欲，便是徒勞了！

己六、寂靜

## 六、何謂寂靜？

在此之前的「調順」，是偏重於客塵的引發散亂，而呵責之。此中的寂靜是指主觀意識，雖未面對外境，而意妄生分別，引起種種的貪、嗔、痴、慢、疑等煩惱，令心擾動不安。此時也是同樣的取「過患想」，呵責自心，令不流散，故名「寂靜」。

己七、最極寂靜

## 七、何謂最極寂靜？

行者經過「調順」、「寂靜」，到達「最極寂靜」時，靜坐情況已大有進步。在妄想將起未起之際，即能察覺，而除遣之。

因此，無論坐多久，多數都是寂靜的，沒有妄想，此即是「最極寂靜」。

己八、專住一趣

## 八、何謂專住一趣？

「專住一趣」是指行者精進、努力的靜坐，一天或是靜坐八小時、或二十小時，內心專一，安住一境，完全沒有妄想。

當然這得恒常努力，每天坐八小時以上才行，時間久了才能有這樣的

境界。如果只坐二小時，時間太短，是不行的。

己九、等待

### 九、何謂等待？

在「專注一趣」時，內心還是要注意，不可疏忽，方能沒有雜念與妄想。到了「等待」時，則不須特別注意，就能相續明靜而住。因為行者到了「等待」之時，身體在靜坐時的感覺是有若無：如雲如影，內心則是明靜而住、妄想不生，這是「欲界定」的境界。

### 靈感不是神通

這時，行者內心會有一些靈感，但不是神通。如：今日天空並沒有雲，但是早晨靜坐時，他感覺今天會下雨。或是，他忽然覺得午後某某人會來；事先沒有通電話，也沒有任何消息；但是，他心裏會有這種靈感。這些靈感不一定靈，但有時也滿靈的。

或是與人談話，對方還沒開口，你卻知道他要說什麼！平常人都說這是神通，事實上這不是神通，神通這二字用得不對，它只是一點靈感而已。

### 學禪必須持戒清淨



由「內住」到「等持」，一共有九個次第；這九個次第，都屬於「欲界定」。因為還有欲，由其是男、女之欲；成就了這樣的定，還跳不出欲的繫縛，故稱為「欲界定」。

發心靜坐之人，當然都是歡喜有成就，都希望能得「欲界定」，進一步能得到「禪」。因為有這樣的願望，所以才不怕辛苦而學習禪。

但是其中有一個條件，行者必需遵守，就是受三皈五戒。而且必須持戒清淨，否則很難得到欲戒定，就是得到了，也會被破壞！所以戒、定、慧三者：「戒」能幫助行者得定，這是有關「欲界定」的部份！

#### 丁二、未到地定

此時行者應該繼續努力精進靜坐，千萬不要懈怠！例如：自己一次可以坐七天，七天以後就不再坐，定力就會退失。若是繼續精進，就會進步，可能得到「未到地定」。「未到地定」的相貌有二：

「一、身體忽然消失，覺知尚在。

「二、有輕安樂。

#### 一、身體忽然消失，覺知尚在。

身體忽然消失，但是覺知尚在；對於週遭的事，亦清楚明白。如百丈

禪師云：

### 靈光獨耀，迥脫根塵！

此語正好可以形容這一念靈明的心，明靜而住；其它一切法，皆空無所有。當然，此中也是有深淺的。這只是一個現象，也可以說是一種感覺，但並不是固定如此；有時也會變，身體又有了。

### 二、有輕安樂。

這種樂，不是欲樂所能及的！有些人從頭部開始，也有由腰部、或是腿部，開始有輕安樂。或是感覺身在動，有動的感覺；而別人見他，是不動的。

當這些感覺發生之時，輕安樂也隨之出現。輕安樂出現時，即是「未到地定」，又稱「近分定」。它居在「色界初禪」、與「欲界定」二者之間，故稱「近分定」。

「未到地定」還是有很輕微的男、女之欲，及貪、嗔、痴、慢、疑等煩惱！這時候，他只要再繼續努力靜坐，修不淨觀，即可得「初禪」。

得到初禪之時，欲心也就消失，所得的輕安樂則更殊勝！此時，定力也高深得多！

### 欲界定·未到地定——難得易失

由「欲界定」到「未到地定」，很難成就；你可能費了很大的勁，還無法成就。但是到了「未到地定」，就很容易成就「初禪」。

在圓瑛老法師的《楞嚴講義》中，有一段提到他習禪所得的境界，那正是未到地定的境界。

但是，他以後四處講經，沒有繼續努力靜坐，又把定失掉了。所以，用功修習靜坐之事，總是進進退退，沒有一定。但是再努力修習，還是能再回來；不是一失去，永不再回來！

#### 丁二、初禪

得到初禪以後，定力又更深一層，若能得到二禪、三禪、四禪，那是最理想了。

在禪定中修神通，才能得神通；也有少數人得禪，同時就得神通。「欲界定」、「未到地定」容易受到破壞，難得而易失。因為心中有欲、有嗔心，一不謹慎，與人吵架，定可能就失掉了！「初禪」以後，禪定就比較堅定。

「初禪」雖然也會被破壞，但是不容易。所以，佛教徒修學聖道，能得「初禪」是最理想、最好的。

因此，智者大師在《釋禪波羅密》中提到：修行者如果得到「欲界定」、「未到地定」時，不要向人說。原因簡述如下：

一、例如：今天午前你向人說，而午後失掉了，但他人卻說你得禪定了！事實上，你已失掉了；如果不聲明，就成了虛偽。

二、一般人都喜歡接觸有修行人，你對人家說自己得定，大家都來親近你。你就沒時間修行，也沒時間靜坐，辛苦得到的功夫也就退失了，所以不要向人說。

### 輕安樂

「輕安樂」是靜坐所得的好處！得輕安樂亦代表身體四大調和了。根據天台智者大師的解釋，行者得到初禪時，我們的身體中，有色界天之地、水、火、風；所以，我們身心會覺得快樂！

通常人的身體若生瘡，生瘡之處的地、水、火、風，使令我們痛苦。

若是色界天的地、水、火、風來了，則令我們快樂。這種快樂，經論稱為「三昧樂」！

在初禪、二禪、三禪、四禪中，以三禪之輕安樂最重。世人大都是追求欲樂；若得到禪定的三昧樂以後，就不喜欲樂；因為欲樂，令人多諸苦惱。容易有病痛、煩惱，而三昧樂則無此事。而人還是不覺知！

世人若能得到「三昧樂」，壽命長、沒什麼煩惱。因為他與世無爭，也不喜歡五欲之事。

通常我們對在深山修行之人，覺得他們生活條件很差、很苦。但是他本人覺得很快樂、並不苦，這是完全不同的感受。如果我們不坐禪，只念「阿彌陀佛」名號，念到一心不亂時，得到一種感應。例如：

阿彌陀佛的光明照到你身上；那時，你也會得「輕安樂」！此樂雖不同於「三昧樂」，都是大修行人！

### 學禪的目的——成就般若波羅密

佛教徒修學佛法，為何要學禪呢？就是為了成就「般若波羅密」。因為，成就「般若波羅密」，才能斷煩惱、得聖道，也才能得涅槃。

如果，只是得禪定，而不得「般若波羅密」，那還是個生死凡夫。雖然他無欲，但欲的種子還在，死後生至色界天。或是得到「無色界定」，壽命特別長；還是會死亡，在六道中流轉生死。

佛教徒得到禪定之時，在「禪」中修「般若波羅密」的「毗婆舍那」——觀。就能得斷煩惱、得聖道。

如果，沒有得到禪，我們內心散亂、有欲，而去學習「毗婆舍那」的「觀」，力量不夠，也不容易斷煩惱！

若是得到禪定之後，在禪中修行般若的觀慧，才容易斷煩惱；也就容易得初果、二果、三果、四果等阿羅漢果、或得無生法忍：這是佛教徒修

行「禪」的原因。

乙三、修止的利益(二)

丙一、得五神通(三)

丁一、標

### 第三、修止所得的利益。

修禪所得的利益略言如下：

「一、可得輕安樂。

「二、可修神通。

神通有五種：天眼通、天耳通、他心通、宿命通、身如意通<sup>三</sup>。以上

已略說明「輕安樂」；現則說明「五神通」：

丁二、釋

#### 1. 天眼通

在禪定中修天眼通成功時，我們的肉眼有色界天的地、水、火、風；此時見的能力特別強。

佛經上說：東勝身洲、西牛貨洲、南瞻部洲、北拘盧洲；乃至須彌山、欲界天的境界，天眼都能看見。大地、高山、大海皆不能障礙。

<sup>三</sup> 身如意通；又稱神足通。

夕陽落下，沒有月光，大地一片黑暗，也不能障礙，一切都能看得很清楚，天眼通有這樣的威力。凡夫得「天眼通」能看見地獄、餓鬼，以及中陰身的流轉生死。

但是，凡夫「天眼通」的境界，並不高深，所以看得不遠，連色界天也看不見。只能看見餓鬼、地獄的事情；若是有人死了，下地獄的種種情形，凡夫的「天眼通」，隨時都能看見。

## 2 · 天耳通

在禪定中修天耳通成功時，我們的耳朵有色界天的地、水、火、風；此時聽的能力特別強。耳根中即能聽聞六道眾生語言，及世間種種音聲，

是為「天耳通」。

## 3 · 他心通

在禪定中修他心通成功時，發「他心智」。即能知曉六道眾生的「心數法」<sup>四</sup>，與種種所緣念的事，是為「他心通」。

## 4 · 宿命通

在禪定中修宿命通成功時，發「宿命智」。即能知道自己過去一世、二世、百千萬世，乃至八萬大劫宿命，及所行之事。亦能知六道眾生所有宿命，及所行之事，是為「宿命智通」。

<sup>四</sup> 數——分別的意思。舊譯：心數法。新譯：心所法；眾多的分別心。

## 5 · 身如意通

在禪定中修身如意通成功時，發得身通，此通有二種：

「一者、飛行速到，山無障礙。即一般所謂之「神足通」。

「二者、能轉變自身、他身，及世間所有，隨心自在。是為『身如意通』。

### 丁三、舉喻——世典婆羅門

以下提一則有關神通的故事：

佛世時，有一位世典婆羅門，他讀了很多書，很有學問、也很有智慧辯才，非常喜歡與人辯論，四處與人辯論。

有人對他說：你和我們辯論，你勝了，我輸了；並不表示你有辯才。

你若能與沙門、或阿羅漢辯論獲勝，那才是你了不起！

這個人的確聰明，當他聽見這句話後，就去調查沙門裏的情形；及有關阿羅漢的情況。後來他終於知道，在阿羅漢中，智慧最低的是槃陀伽尊者，智慧最高的是舍利弗尊者。

他在心裏想了一下，我先與智慧低的阿羅漢辯論，不要和大智慧的阿羅漢辯論；於是動身前往寺院訪問，一到那兒，正好遇見一位比丘。便問那位比丘的名字，那位比丘回答說：「我叫槃陀伽！」他一聽，心想：正好遇見他。



即對他說：「我們可以互相辯論嗎？」

槃陀迦尊者回答：「我都能與梵天辯論，何況你這盲無目者乎？」

世典婆羅門聽了，便問道：「哦！你說『盲無目者乎』，請你說說『盲』和『無目』，有何差別？」

槃陀迦尊者不能回答這個問題，就乘著神通，縱身躍上四丈九尺高的虛空；在虛空中結跏趺坐。

世典婆羅門一看，就生出恭敬心，想道：哦！這位比丘不得了，有神通！因此，就很恭敬地在那裏等著槃陀迦尊者的回答。但是，槃陀迦尊者一直沒出聲。

此時，舍利弗尊者在寺裏，天眼遙見、天耳遙聞這件事，覺得此事必須儘快處理；於是乘著神通來到此處。將周利槃陀伽尊者隱藏起來，自己變成周利槃陀伽尊者的面貌坐在那裏，和世典婆羅門說話。

問道：「你是天？還是人？」

世典婆羅門回答：「我是人，不是天。」

舍利弗尊者再問他：「你是男人？還是女人？」

世典婆羅門回答：「是男人！」

舍利弗再問他：「你說你是男人，男人和人有什麼差別嗎？」

世典婆羅門回答：「沒有差別！」

## 盲和無目的差別

這時候，舍利弗尊者抓住這句話說道：「你這句話說得不對！人是個總名，男人是人，女人也是人，大人、小孩也都是人；男人只是人其中的一種，所以有種別之異。你怎麼能說『男人和人沒有差別』呢？剛才所說的『盲』和『無目』是有差別。

何謂『盲』？不知善、惡果報，稱為『盲』。

何謂『無目』？沒有智慧斷煩惱，叫做『無目』。

舍利弗尊者這麼一解釋，世典婆羅門就相信佛法，得了初果。

## 丙二、結

### 神通與智慧的差別

從這件事可看出周利槃陀伽尊者，他雖証得阿羅漢果；但是他未出家時，沒讀過書。出家後，對於佛法的學習也不多。雖然得阿羅漢果，卻因沒讀過書，是以世智不夠！但是他有神通，因此也能引起他人起恭敬心。若沒有神通、又沒有智慧，這件事情就不及格了。

舍利弗尊者，有神通、又有智慧，所以能度化世典婆羅門。

佛在世時，有時也會現神通，但是並不是時時現神通。但是，佛在一個地方，為教化眾生顯現過神通，辦完事情以後，就帶領諸比丘離開了。

如果當地的佛教徒，請求佛是否能夠派一位比丘、或阿羅漢，常在該地現神通度化眾生？

佛的回答是：「不可以！」原因如下：

「1．若吃一種藥，就可以有神通。

「2．念咒也可以有神通。

「3．和鬼神來往，鬼神能幫助你好像有神通。

一般說來，神通有念咒的神通、吃藥的神通、及鬼的神通：這些神通不一定能度化人，也與真正由聞、思、修成就禪定所修得之神通混淆。

因此，佛不同意派阿羅漢，常在一處現神通度化眾生這件事。

但是，凡夫特別喜歡這件事，聽到誰有神通，就羨慕他。所以，在大乘經論提到：發無上菩提心的菩薩，為教化眾生，若有神通是比較好，於教化眾生是有幫助的。

### 神通來自禪定

修「奢摩他」的「止」，能夠幫助行者得到「欲界定」、「未到地定」的禪定；但是還不能修神通。

若得到色界初禪，就可以修神通；二禪、三禪、四禪……尤其在第四禪中，所修得的神通最好、最有力。

因為初禪中修神通，所得的神通，不如二禪；二禪不如三禪，三禪不如四禪，所以在第四禪是最好。因此，神通有種種的分別。

當修「奢摩他」得到「欲界定」、「未到地定」的時候，尤其是得到「未到地定」，就有「輕安樂」；或許他內心還有欲，但是不會重，而且很輕。

當然，他的道心很強，對於世事能看淡、也能看破，同時也能夠放下世事，一心辦道了！

以上是「奢摩他」修「止」的第三段，就說到此，接著我們開始講「毗婆舍那」的「觀」。

## 第二章、毗鉢舍那——觀

### 前言

非佛教徒若得到了初禪、二禪、三禪、四禪，或者得到了非想非非想定，就停在那裏不動，以為那就是最究竟、最圓滿的境界。但是佛教徒依照釋迦牟尼佛大智慧的觀察，這還是生死凡夫的境界，並沒有真實地得大解脫。所以，必須進一步地學習「般若波羅密」——觀。因此

《瑜伽師地論》說：

**云何奢摩他？云何毗鉢舍那？云何此二多有所作？**

**謂於此義中八次第定，名奢摩他；所有聖慧，名毗鉢舍那。**

於此二中隨闕一種即不能入滅盡<sup>五</sup>等至，要具此二方能趣入：

是故此二多有所作。

• 大正・30・340頁。

甲二、毗鉢舍那（三）

乙一、說明應如何觀

何謂「觀」？毗婆舍那，中譯為「觀」。修毗婆舍那的「觀」，是在未得「無生法忍」之前，經由學習「毗婆舍那」——觀，得證「無生法忍」。

「般若」是經由「毗婆舍那」的學習，成就「無生法忍」之後的聖慧。

<sup>五</sup>滅盡等至：即滅盡定。入定方法有二：

一、依非非想處相入定，二、依滅盡相入定。大正30.340頁。

所以，得「無生法忍」是修「毗婆舍那」的目的；它的作用，則是成就「般若波羅密」、得聖道。

當我們學習「奢摩他」有了成就，應該再學習「毗婆舍那」、學習如何作「毗婆舍那」的「觀」；這也是佛法不共外道、與其它宗教之處。二者最大的差別，就是佛法中有「毗婆舍那」的學習，能使行者得聖道！

前面所提到的「體真止」，也是不共其它宗教之法門。因為其他宗教也可修習奢摩他，成就「四禪八定」。

「體真止」以「毗婆舍那」為上首，觀法性空寂之時，與空相應，無

有境界可取著，妄念、分別滅而不生。所以，「體真止」中有「般若」，這是佛法中特有的。

### 修毗婆舍那的條件

先學習佛法及經論，是修習毗婆舍那的前方便。因為，通達什麼是佛法，才具備修「毗婆舍那」的條件。

「觀」之種類有多種，皆是對治我們凡夫思想錯誤、毛病之處。

### 凡夫思想的錯誤——四顛倒

我們凡夫通常有常、樂、我、淨四種顛倒思想的錯誤。譬如：

觀察此身是地、水、火、風四大所成，在四大中有眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識。

當身體和心識組合起來，接觸到色、聲、香、味、觸、法之時，就會有受、想、行的分別；與色、識合稱五蘊。略釋如下：

「色」以上提到的地、水、火、風等四大，是屬於「色」的物質。

「受」即是感受，；如歡喜、快樂、或不歡喜、或苦惱等的感觸；感受是屬於情感類而言。

「想」是屬於智慧方面的感觸，指對於事情的認識。如特別有學問之人，他有專門的知識；想就複雜了。沒有特別專門知識的人，「想」則簡

單一些。

「行」是指有意志、有目的的行為；一個人做醫生、或做律師、或做種種的事情，那就是「行」。

「識」就是心，主要是指第六意識，是「受」、「想」、「行」的主導者。我們的前五識，對於一件事情的現況，沒有清楚的明了性。

當眼識看見青、黃、赤、白，或是光明、或是黑暗……只是一剎那就過去了，眼識之處亦並沒有光明、或黑暗的名字。

### 說話是第六意識的功能

因為，知道光明是第六意識，因為第六意識才有名言。所以，人能夠說話是第六意識的功能，而不是前五識的作用。我們人的「顛倒」是「觸」，主要也是在第六意識中。

### 何謂顛倒？

「顛倒」是指我們不能察覺此身是污穢，總認為這個身體很美、很清淨；這就是「顛倒」。

佛尚在世時，曾囑咐諸天的天人：將來佛若滅度後，要多護持、多照顧人世間的佛教。人間的佛弟子，若能虔誠的拜佛、誦念般若經或大悲咒，希望諸天善神都能護持！

因為人間臭穢，諸天皆不願意到人間來。為什麼人間會臭穢？譬如：

人間的人吃了東西，一定要排泄，因此人間需要廁所；但是天人並不須廁所。

雖然欲界天的天人，也吃東西，以人間的話來說，就是營養卻不排泄。色界天以上的天人，是不吃飯；因為他們不需要吃飯，以「禪悅」為食。

所以天上之人與人間之人不同，天人感覺人間特別臭穢，不願意來到人間。因此，佛特別囑咐諸天之天人。但是，我們人卻執著此身不錯、很美，也很清淨，這就是「顛倒」。《法句經》有一個偈頌：

**觀此粉飾身，瘡傷一堆骨；  
疾病多思惟，絕非常存者。**

### 觀此粉飾身

我們觀察自己的身體常常裝飾它，為它梳洗，穿上美麗的衣服；但是，這個身體卻是常流不淨。

因為，眼睛會有不淨流出，耳、鼻、舌、身也都會流出不淨。所以，我們都曾聽過「九孔常流不淨」這句話。

### 瘡傷一堆骨

就是說人是由一堆骨，一節一節的串連起來。

我們從醫院中之骨人模型，可看到我們的髑髏骨、脛骨、肋骨、脊骨、



一直到大腿骨、膝骨、腳骨、蹠骨等，一節一節地銜接起來。再加上瘡傷般的身體，會說話、會罵人、會走路，就是這麼一個人。

### 疾病多思惟

思惟這樣一般的身體，是「絕非常存者」。瘡傷般的身體有生、老、病、死等苦，既不清淨、也不美好，更不能常存，那裏值得留戀呢？

但是，我們對它總感覺不錯；我們於此引起很多虛妄分別、引起很多煩惱，這就是顛倒！所以，我們應修「四念處」觀，破除「顛倒」；使令欲、貪不起現行。

### 乙二、修觀的深、淺次第（五）

修觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我等「四念住觀」，能破除顛倒、證聖果。觀的深、淺次第略示如下：

1. 觀身不淨——不淨觀。
2. 觀受是苦。
3. 觀心無常。
4. 觀法無我。
5. 八背捨、八勝處等。

丙一、不淨觀——觀身不淨

### 1. 觀身不淨

即是「不淨觀」，上述《法句經》偈頌就是形容此「不淨觀」。我們若有「淨」的想法，就是「顛倒」。總略「不淨觀」體性如下：

一、「初不淨觀」方便念住以為依止，

—— 為令欲貪不現行之故，觀察身內種種「不淨」。

「後不淨觀」即彼念住以為依止，

乃至觀察骨人之相，為令彼貪不現行故。

觀察此身種種不淨，當知齊此，

名具觀察一切不淨——即「不淨觀」。

二、「初不淨觀，觀察內身現前安住，種種不淨。

「後不淨觀，通達法性；觀察此身有如是法、有如是性，乃至廣說。

尚有：

1. 觀識流轉——觀察此識生、滅相續，剎那、剎那不住。

2. 觀生身展轉相續——謂麤觀察行緣識等十二因緣。

3. 觀剎那展轉相續——謂細觀察若有貪心、離貪心等，品類差別。

荏苒過度，彼彼日夜：等。

觀察：

「未離欲者，俱住二世。

有學<sup>六</sup>」

「已離欲者，唯住他世。

無學——阿羅漢果，俱無所住。

· 瑜伽師地論· 大正· 30· 340 頁·

丙二、觀受是苦

### 2 · 觀受是苦

佛說「受」有苦受、樂受、不苦不樂受三種。人世間很難有如意的事，佛說的三種受，雖然其中也有「樂受」，但是人因「樂受」引起的煩惱更多！

所以「樂」實在就是「苦」，我們若認為樂，那也是「顛倒」。

丙三、觀心無常

### 3 · 觀心無常

觀察「心」之思想的變化也是無常，不是常恒住、不變異。忽然間……貪心來了，忽然間……嗔心來了，忽然間……高慢心、疑惑心……各式各樣的心，都在變化，並不是常住不變異的。

丙四、觀法無我（二）

六 有學：指初果、二果、三果聖人

丁一、標

#### 4·觀法無我

「觀心無常」就是破這個我的，我們執著這個身體裏面有一個「我」。

#### 什麼是我？

什麼叫做「我」呢？常恒住、不變異即是我；譬如身有生、老、病、死的變化，但是「我」是常存不變的。

在佛法中……通常我們也曾譬喻：如一個人的房子壞了，就另外再造個房子搬去住；若壞了，就再造再到那兒住。

房子雖有成、住、壞、空，但是「我」是常住不變的。以此表示身體中有一常恒住的「我」。這個「我」或是上天堂，天壽盡了，「我」又來到人間；或者又到地獄、餓鬼、畜生等三惡道去了。

雖然，身體有很多的變化；但是，這個我是不變的！執著「我」的人，以此來表示「我」的。

#### 四念住的作用

《金剛經》云：「須菩提！如來說有我者，即非有我；而凡夫之人，以為有我」。因此，我們應勤修四念住，去除人、我之執著，成就聖道。

現在所說的「觀」，是指觀身不淨、觀受是苦的「觀」。佛法所說的觀心無常；就是要破除「我」。

「觀心無常」是指受、想、行三者，是「識<sup>七</sup>心」為主導者；於「所緣境」有受、想、行的活動。

地、水、火、風四大所組成的身體是色，也是「我」的住處；當然，最主要的還是「心」。

執著「我」的人，有各式各樣不同的執著；或執著「識」、或執著「心」是「我」。雖有種種不同的執著，而他們都有一個共同點，就是執著這個「我」是常住不變的。

<sup>七</sup>識：即心、意、識。識一共有八識，通指第八識——阿賴耶識。《顯揚聖教論》卷一。

但是，「識」是生滅變化，「心」是無常；二者和「我」的定義皆不符合。所以，「識」並不屬於「我」，「心」也不是「我」；佛陀是這樣的解釋。

龍樹菩薩在《大智度論》中，有一段文是說明「無我」。佛世時，很多外道執「有我論」，佛是提倡「無我論」的。所以，「有我論」和「無我論」經常辯論，究竟是「有我」？還是「無我」？

### 丁二、釋(二)

#### 戊一、有我論

「有我論」者舉一個譬喻：如一國王，對總司令下出兵作戰的命令，

總司令接到命令，便率軍攻打敵人。意思是：

「心」並不是「我」，它就像總司令率軍打仗；因此，必須另有一個「我」來指揮「心」，作種種的享受！

所以，「心」不是「我」，「心」是「我」所指揮的一部份，這是「有我論」者的解釋。

## 戊二、無我論

龍樹菩薩主張「無我論」，就以無我反駁他們，說道：

若說以「心」來指揮這個身體，享受五欲；也需要另外有「我」來指揮「心」。

這個說法如果成立，「我」的後面應該還有一個「我」來指揮這個「我」；

那個「我」的後面也應還有「我」指揮它，如是就有無窮無盡的「我」。

如果說沒有那麼多的「我」，單單只有一個「我」，那麼連這個「我」也不需要，只要有一個「心」就可以了！

但是，「心」是「無常」，而「我」是「常住」的；這個「我」指揮「心」，「我」本身究竟有沒有覺知性呢？

「我」的本身若無覺知性，又怎能指揮這個「心」，享受五欲呢？若是「我」本身有覺知性，「我」直接指揮「身」享受五欲即可，就不需要指揮「心」，也不需要「心」了。

龍樹菩薩這麼一解釋，外道不能回答這個問題。

所以，龍樹菩薩最後的結論是說：人是有心，心是總司令；它或者為善、或者為惡，另外並沒有「我」。

若說有「我」，「我」就是「心」，它只是假名為「我」而已，並非真有一個常恆住、不變異的「我」：這是「無我論」的道理。

我們若修「毗婆舍那」的「觀」時，可以先修「無我觀」——觀身不淨；進一步再修觀受是苦，觀察苦惱的根源，來自何處？能斷煩惱、證初果。

得初果以後，再成就初禪，可得二果斯陀含、或三果阿那含；繼續修行，就可得阿羅漢果；若是發無上菩提心，就能證「無生法忍」了。

### 丙五、八背捨

## 5 · 八背捨、八勝處等

為聖人所修之法門，必須有「初禪」以上的成就方能修習，不適合初學者，故在此不再多加敘述。

### 乙三、修觀的好處

## 第三、修觀所得之果：

我們佛弟子，修「四念處」等觀是對的！因為經過這樣如實的修行，有下列之好處：

「1 · 我見的力量會逐漸薄弱。

「2 · 愛煩惱也會逐漸減少。

一 3 · 與人容易和合。

「 4 · 容易精進修行、證聖果。」

尤其是出家人修「四念處」，能破除愛、見煩惱，也容易與其它出家人和合。煩惱減輕、心情也自在，更能夠勇猛精進的修行；也令在家人供養出家人的功德大一點。所以，我們出家人應該勤修「四念處」。

至於在家居士，我認為在家居士也應該修四念處；佛在世的時候，有些在家居士也都得初果、二果、或是三果。現在的出家人、或是在家人，因為不修「四念處」，所以得聖果的人也少。

如果說：我們不願修「四念處」、也不願修「毗婆舍那」，我們要念佛求生淨土；真能發心念佛，求生淨土也很好。但是，有人念佛也念不好。為什麼念不好呢？

就是愛煩惱、見煩惱都重，因此念佛念不好。如果，我們能修「四念處」，降伏愛、見煩惱，心情自在，念阿彌陀佛才能一心不亂、求生淨土。

所以，「四念處」的修行是很重要；若要講解「四念處」以利佛弟子，最低限度也要五個小時，可能好一點，也比較清楚。因為時間的關係，有