

止觀大意

妙境長老講述

於西元一九九三年、一九九四年，在華藏講堂。

****大綱****。

甲一、釋名。

甲二、方便。

甲三、正修。

乙一、修止。

丙一、明止門不同。

丁一、繫緣止。

丁二、制心止。

丁三、體真止。

丙二、辨止深淺之相。

丁一、九心住（欲界定）。

丁二、近分定（未到地定）。

丁三、初禪。

丙三、驗知虛實。

丁一、正明驗知虛實。

戊一、擇相驗知。

戊二、以法驗知。

丁二、辨是魔非魔。

乙二、修觀。

丙一、我空觀。

丁一、我執之相。

丁二、我空觀。

丙一、雜阿含經一一〇經。

丙二、顯揚聖教論第九卷。

丙三、大智度論第十九卷。

丁三、釋疑。

丙二、法空觀。

丁一、總明：摩訶般若經道樹品。

丁二、別明。

戊一、七空：大乘入楞伽經集一切法品。

戊二、四禪：大乘入楞伽經集一切法品。

丁三、釋疑：摩訶般若經三次第行品。

甲四、覺魔。

甲五、證果：中論觀法品第十八品。

甲六、結示。

****緒論****。

各位法師、各位居士、各位法友，我們今天在這裡共同學習止觀法門，這是非常吉祥的事情，但是，在本人來說，對於佛法的學習，是「一無所得」，我只是依照經論上，佛菩薩為我們開示的止觀法門，為各位作簡單介紹而已，在這裡面，也可能有多少出入的地方，我希望各位多讀經論而做決定。

題目是止觀大意，第一頁是把我要介紹的，全面地寫成科目。

中國佛教是由印度傳譯過來的，但是，佛法流行到中國以後，因為佛法有大乘、小乘的不同，而大乘佛法裡，也有多少學派的不同，再加上中國古德各有各的方便，所以，關於禪（止觀就是禪）在中國，也有各樣不同的教授，我們平常最容易說到的，就是「如來禪」與「祖師禪」，有這樣的說法。但是，在我個人的看法，禪，在佛教中，是普遍的，不能說禪宗才有禪，其實，小乘也有禪，所有的大乘學派都有禪，不論天台宗、華嚴宗、三論宗、唯識宗，乃至密宗，亦均有禪，所以，禪不是各別的。但是，中國學習佛法者，很能體會佛陀的慈悲，特別重視實踐，所以，禪宗特別立為一宗，成為專宗了。所以，有很多人學習禪而有大成就，這是中國佛教值得讚歎的地方。

我共分為六章來講：

一、第一章是釋名。

二、第二章是方便：

要想學習禪，要想修習止觀，不是立刻可以做的，要有一個前方便，你必須預先準備一下。

三、第三章是正修（正式學習禪）：

禪，在中國古代禪宗大德，那真是不可思議境界；但是，我們初學者，還是要有名言，不能完全離文字相，我們還要有文字，所以，要把它說得使令我們能有一個下手處，令我們能夠開步走，令我們第一步能邁出去，好像有一個台階使我們向前進，一步一步向前進步，這樣，我們大家都可以學習禪，這個台階就是止觀。禪的方法有很多，實在說，只有二個方法，一個止，一個觀。止，是一個門，觀，亦是一個門。門者，例如：房子要有一個門，我們才能進得來，若沒有門，我們就進不來。佛法講「第一義諦」，第一義諦是一切聖人居住之處，「一切賢聖皆以無為法而有差別」，所有賢聖皆到無為那裡去，我們所有佛教徒也都希望到那裡去，所以說「皈依法」。但是，如何去？要有門！止觀就是門，我們從這個門就可以到第一義諦那裡去，或是說我們可以到涅槃那裡去，所以，可以說，止觀是到涅槃的門。法華經譬喻品，說房子起火了，只有一個門可以出火宅，那

是出火宅的門，出火宅之同時，也就是入涅槃，它亦是入涅槃之門。所以，止觀，就是出火宅之門及入涅槃之門。所以，門有出的意思，也有入的意思。其實，或說安樂門，我們到達安樂之門。

(一) 止：

- I、第一科是明止門不同：這個止門，是通說，有不一樣，按天台智者大師是分成三個止：繫緣止，制心止，體真止，按此三個方法去修學。
- II、第二科是辨止深淺之相：我們虛妄分別心流動是很厲害，要使它停下來，很不容易，要使它停下來就必須由淺而深，不是「放下屠刀立地成佛」，那是特別的意思。一般人修行是要慢慢地由淺而深，分為三個階段，九心住，近分定，初禪。其實，尚有二禪、三禪、四禪，也都在內的，但是，我想不必說這些，也就不必講。宗喀巴大師著『菩提道次第略論』，他在奢摩他章中，只說到「未到地定」（就是「近分定」），他不再進一步說明初禪，他說出一個理由，他認為，現在能得到「未到地定」的人已經是很少很少的，所以，他不進一步說初禪。此次，我是有講到初禪，這裡，我也有一個理由，因為，從「九心住」（就是「欲界定」）到「近分定」（就是「未到地定」）是很難很難的、是很不容易！但是，若成就「近分定」，要到「初禪」卻是很容易，反倒是不難，所以，我不妨進一步說明初禪。
- III、第三科是驗知虛實：修九心住、近分定，或得初禪裡面，有虛也有實的問題（就是虛假真實的問題）。你認為自己現在已得到未到地定、已得到初禪，其實不是，這裡面是有真有假的問題。若是一個善根深厚、多做功德者，他可能沒有業障或是業障已被他的功德伏住，因此他就能順利得到初禪。但是，若功德不強、多諸業障者，就靠不住，他會誤認自己已得九心住、近分定、初禪，實際上，卻不是如此。所以，必須驗知虛實，修行不容易啊！有二種方法去考察它的真實，則相驗知，以法驗知。第二段再說，辨是魔非魔：自己用功修行，有時自己根本沒有成就，但是，魔會給你造一個境界，使你認為自己一下子就得到初禪，其實是魔來欺騙你的，等到魔不願意搗亂時，就什麼也沒有了。所以，修行，勿著急，有點成就時，要努力觀察。

(二) 觀：觀察，第一個說「我空觀」，第二個說「法空觀」。這都是經論常說的話，經論是佛菩薩慈悲開導我們的法語，我們要依照佛菩薩開示之法語去修行。從中國禪宗古德的語錄上去看，他們也有這種「我空」、「法空」的意思，但是，他們不用我們的語言去講，他們不用我們的語言去講何謂空、何謂觀、何謂我空、何謂法空。我們讀六祖壇經就可以知道，那時代的禪，多數尚是以經論之成語來開示佛法，但是，後來的禪師就逐漸逐漸改變，另外以「隱語」（就是另外說出一句話來），若是你本身無多少佛法知識或你無多少功力，你就不知道他們是在說什麼，其實，他們也就是說這些話。我空觀、法

空觀，我下文都是根據經論現成的話去說明它的道理。法空觀，分成五段，信解法信、六念、七空、四禪、釋疑（這裡的四禪，不是色界的那個四禪），以這個五段說明法空觀的修法。

四、第四章是覺魔：此處之魔，與前面「辨是魔非魔」，其實是一回事，卻又不同。

五、第五章是證果：我們若努力修止，我們可能會成就九心住、近分定、初禪；但是，我們若修觀（我空觀、法空觀）成功後，就是證果，就是得到出世間之聖果。

現在，很多人喜歡修禪，但是，多數人卻喜好修止，而不願意修觀（暫且不說在家人，出家人亦多數喜歡修止，而不喜歡修觀），為什麼原因？因為，常常修止，有多少好處，能感覺很舒服，縱未得到九心住，亦能感覺很舒服，或能多少有成就，那就是更好，可以減少病痛，使令身體健康，這是人所歡喜的，縱是不信佛教的人，亦能來修禪，就是因為修禪有這樣的好處。但是，在佛教的立場說，我們佛教徒不應以此為目的而來修禪的，的確，你若常常努力修止，就能使令身體健康少病痛，但是，身體健康後又如何？我們是凡夫，身體一健康後，就容易放逸，你所修成的少分禪就會破壞，就又會不對勁了。我們本師釋迦牟尼佛深深地知道眾生是這樣的毛病，所以，他特別讚歎要有出離心，要願意得涅槃，要行菩薩道廣度眾生，要有這樣的意願。不要以身體健康為坐禪之目的，雖不說以此為目的，但若你常常坐禪，它自然就可以減少病痛，身體健康。

修觀，有一個問題，就是你要把般若波羅蜜搞通才可以，但是，若只是讀經就不太容易明白，應該讀「大智度論」，這是龍樹菩薩解釋摩訶般若波羅蜜經之第二分，由鳩摩羅什法師翻譯。學習般若波羅蜜應該是不太難，但是，很少人學習，雖然金剛般若波羅蜜經在中國流通很廣，也有很多人受持讀誦金剛經，但卻好像不是那麼回事，若搞不通般若波羅蜜，修觀是很難修得好。多數人修止而不修觀之原因就在此，因為搞不通般若波羅蜜，如何修我空觀、法空觀？修不來！所以只好修止！從中國佛教史上看，這就是中國佛教衰落之開始！學好般若波羅蜜，然後修「我空觀」、「法空觀」，你就會有進步！最好就是得聖道，得到初果或得到無生法忍！我們讀阿含經、般若經、方等經，感覺到：佛在世時，很多人很容易得聖道，甚至有些人只是聽佛說法，他當時就得聖道了。現在我們常說：某人坐破多少蒲團或某人在山上修行幾十年，因此說他很有修行。為何佛在世時，有人聽佛說法後，立即得聖道，原因何在？因為他聽佛說般若波羅蜜，他心中有所領會，因此，他容易得聖道。現在，我們若肯努力那樣修行，也是容易得聖道，我相信，現代人若真能按佛所開示之方法，搞通般若波羅蜜，也是能得到無生法忍。

六、第六章是結示：結束時再多說幾句話。

止觀之義頗廣，茲依經論略陳大意，分爲六章。

甲一、釋名。

止有二義：息義、停義。息義者：妄念思想寂然休息。淨名經云：何謂攀緣？謂緣三界。何謂息攀緣？謂心無所得。此就所破得名，是止息義。停義者：於所緣境，繫念現前，停住不動。仁王般若云：入理般若名爲住。大品云：以不住法，住般若波羅蜜中。此就能止得名，即停止義。

觀亦二義：貫穿義、觀達義。貫穿義者，智慧利用穿滅煩惱。法華經云：穿鑿高原，猶見乾燥土，施功不已，轉見溼土，遂漸至泥。此就所破得名，立貫穿觀也。觀達義者，觀智通達契會真如。瑞應經云：自心達本源，故號爲沙門。大智度論云：清淨心常一，則能見般若。此就能觀得名，故立觀達觀也。

「止觀之義頗廣，茲依經論略陳大意，分爲六章」：我們讀華嚴經、阿含經、方等經、維摩詰經、大般若經、法華經、瑜伽師地論，很多都是說「止」說「觀」，所以，止觀之意是很廣。我現在依佛菩薩之法語，講說止觀之大意，共分六章。我都是依經論之法語講解，沒有我自己之話。

「止有二義：息義、停義」：止，有二個道理，息義，停義。息與停，用這二個字來表示止的含義。

何謂息？「息義者，妄念思想寂然休息」：「妄念」，我們凡夫是不明白道理，不明白何謂第一義諦（第一義諦，這是一句話，裡面的道理，我們是不明白的），我們的心意識就在虛妄境界上分別，這都是妄念，我們欲界的人是如此，縱是色界天人或無色界天人，亦都是妄念，都未能與第一義諦相應，都稱爲妄念（虛妄分別），所以，妄念的意思是包含很廣。「思想」，我們在色聲香味觸上面的種種分別、人我的是非煩惱。「寂然休息」，以「止」之方法把它停下來。寂者，靜也，靜的對面就是動，動與靜是相對的，若沒有動時，就相對說是靜。我們的妄念思想，就是動，妄念思想的動停下來，就是寂靜，就是休息。

「淨名經云：何謂攀緣？謂緣三界」：淨名經，就是維摩詰所說經。攀緣，就是以手足攀緣樹木，形容意識在色聲香味觸法上面分別（形容心裡活動的相貌），猶如手足攀緣上樹。如何謂攀緣呢？就是攀緣這三個世界，欲界、色界、無色界，生死眾生就是在這三個世界中流轉。我們欲界的人，就是攀緣欲，就在欲上活動，我們的心也就在上面思惟。色界天、無色界天的人，就是在禪定中攀緣，仍是有攀緣。所以，攀緣，就是攀緣三界內的虛妄境界。

「何謂息攀緣？謂心無所得」：得，執著之意思，我們心執著色聲香味觸法，心就被色聲香味觸法繫住，心在色聲香味觸法上活動是謂有所得。現在說無所得，你不要執著它，把心收回來，就是無所得，這是淺白的解釋。若深一層說，

「觀一切法空」就是無所得。現在先不說那麼深。

「此就所破得名，是止息義」：這樣說止的意思，就是所破，妄念思想是所破，把這些不應該有的東西破除出去，是止息。

何謂停？「停義者：於所緣境，繫念現前，停住不動」：在所攀緣的境界上面，繫念現前。禪宗大德有一句話，「不與萬法為伴侶」，就是我們一念心，不與萬法為伴侶，這是有修行人之境界。我們一般人沒有修行，心總是要有伴侶，心是「能思惟分別的」，總要與「所思惟分別的境界」作伴侶，心就在伴侶上活動。「不與萬法為伴侶」是有修行成就的人。初開始用功修行者，辦不到「不與萬法為伴侶」，應如何修行？就是心仍要有伴侶！釋迦牟尼佛教導我們，先選擇一個伴侶，而停下來其他伴侶。例如：修數息觀，就是以出入息作為我們一念心的伴侶，把我們一念心安住在息上，這樣就叫我們的心停下來。因為我們修止時，若不選擇一個境界，把我們的心安住在那上面，那是不可能修止的。你的心能停在何處呢？猶如我們駕車行駛，不能一直駕駛，到目的時，要停在一個地方的，你不能沒有處所停車。我們的心修止時，你說「不住色生心，不住聲香味觸法生心，應無所住而生其心」，這個是我們無法辦到的，我們一定要選擇一個地方，如果你是普遍地住色生心、住聲香味觸法生心，那麼，你的心就亂了！那就不是修止的。所以，佛菩薩的方法是很適合人情的，我們能辦到，這方法不難的。禪宗有一句話，「萬法歸一」，這句話可深可淺，在此處可以這樣解釋，就是你停下一切境界，只選擇一個境界，將心住在此境界，佛菩薩告訴我們什麼辦法呢？就是剛才說的「息」，以出入息，數一二三四五，使心安住息上，其他境界都停下來不要住，只選擇一個境界；也可以不用「息」，還有其他方法，這是舉一個例子。「於所緣境，繫念現前」，就是你選擇自己歡喜的一個所緣境，但有一個問題，我們凡夫是「心隨境轉」，有些境界會使我們生起貪心、瞋心，就不能選擇作為所緣境，佛菩薩告訴我們可以選擇「息」作為所緣境，經論上也說到很多的所緣境，那都是能令我們生出清淨心的，這就可以。「於所緣境」，在你所選擇的所緣境界，「繫念現前」，你願意把心安住在那個境界，你的心時時念這個所緣境，使這個境界在你的心現出來，若你不念，則這個境界就隱沒，就不出現，就是打妄想。例如，我的心想念我母親，我母親的相貌立即在心裡現前，我若念別的事情去，我母親的相貌就不現前了。所以，現前是相對於不現前而說。「於所緣境，繫念現前」，在你所選擇的所緣境，時時憶念它，就像綁住它，使它現前，「停住不動」，心就停在所緣境上，心不要離開，不要跑到別的地方去，這就稱為「止」、「停」。這個「停」與前面的「息」是不一樣！前面的「息」，是消滅種種虛妄分別；此處的「停」，是心安住在所緣境上，二個意思不同，但二者不能分開，因為心若有虛妄分別、雜念妄想，心就不能安住在所緣境。

「仁王般若云，入理般若名為住」：仁王般若經說，入理般若名為住。因此，

所緣境，可分二類，因緣所生法之事境界：例如，出入息，是因緣所生法，可以做所緣境；又如，佛像亦可作所緣境，宗喀巴大師所著菩提道次第廣論，就提倡以佛像作為所緣境，觀像念佛也是好。仁王般若經說「入理般若為名住」，是以真理（無為法）作所緣境，你把心安住在無為法上，這是「體真止」，也叫「停」。但是，我們可能有這樣疑惑，真理無為法，豈有「能住」、「所住」之分別呢？「不住色生心，不住聲香味觸法生心，應無所住而生其心」，那就是住在無為法，那是無住的境界，那麼，無住就是住，就是住在真理上。所以，停義，有二個意思，一個是住在有為法的所緣境界上，一個是住在無為法的境界上。

「大品云：以不住法，住般若波羅蜜中」：大品，就是摩訶般若波羅蜜經。「不住法」，其實仍是說住，以我們一念心住在般若波羅蜜裡面，般若波羅蜜有文字般若、觀照般若、實相般若，這是指實相般若，也就是前面所謂「入理般若名為住」。但是，「入理般若名為住」這句話，般若是能入，無為之理性是所入，但是，無為之理性就是實相般若，入理般若之「入」，是契入，契入真理就是聖人。我們凡夫也可以如此學習。「不住法」，我們仍說是住，因為，是住在實相般若上，是住在無為的理性上。但是，我們能住的一念靈明之心，也是畢竟空的，所以，有住就變成無住。「大品云：以不住法，住般若波羅蜜中」，這也就是住在理性上。

「此就能止得名，即停止義」：這樣說「停」義，是就能止得名。前面說「妄念思想寂然休息」是所破（把它破出去），叫做止。這裡說「停」義，是能安住（能安住在所緣境上），叫做止。這就是以二個意思來解釋「止」。

「觀亦二義：貫穿義、觀達義」：觀，也有二個意思，貫穿義與觀達義。

何謂貫穿？我們在街上看到賣魚者，以竹子把魚穿起來，是貫穿，但此處的「貫穿」不是那個意思。「貫穿義者，智慧利用穿滅煩惱」，是這個貫穿義，我們的智慧，它的銳利作用可以破壞煩惱。我們自己日常生活亦容易體驗到這裡，例如，我們有時糊塗誤會別人對我們有惡意，就產生很大煩惱，後來知道別人對我們並無惡意，他是對我有善意，那麼，你對他的憤怒就沒有了，你就與他恢復和氣並和好了，你知道事情真相就把誤會洗滅了，這也是智慧穿滅煩惱的意思。但是，此處非指這個粗淺意思，是指我們眾生在這個世界流轉生死的動力，能從根本上消滅它，就是智慧穿滅煩惱，這個智慧就是般若波羅蜜。所以，般若波羅蜜的作用，能破壞我們流轉生死的煩惱，這個智慧就是「觀」，從這個方面來表示「觀」的作用。我們原來是沒有智慧，但是，我們學習佛法以後，智慧就逐漸生出來，於下文就能看出來。

「法華經云：穿鑿高原，猶見乾燥土，施工不已，轉見溼土，遂漸至泥」：這裡舉一個例，也就是引證。法華經的法施品（第十品）云，有一人個人渴了，就穿鑿高原求水，以各種方法穿鑿，仍未能見到水，施工不已，見到溼土，就知

道取水不遠了。這個人渴而想要飲水，表示佛教徒感覺到在六道中生死輪迴是太苦，想要得聖道，想要明心見性，想見到法性裡，法性譬喻為水。「渴乏需水」，可見，修道人的心裡希望得到聖道，猶如渴人非要飲水不可，否則感覺不舒服。要如何才能飲水呢？地下才有水，高山上有廣大平原，譬喻眾生心裡有煩惱，就看不見水，看不見聖道，我們要從佛法的經律論去學習智慧，用這個智慧去破壞煩惱。但是，初開始，你怎麼去觀察這個臭皮囊是空的，色聲香味觸法都是如夢如幻的，一切有為法如夢幻泡影如露亦如電，你怎麼去觀呢？「猶見乾燥土」，我們仍是看不見水，看不見聖道，煩惱照樣是活動，所以，猶見乾燥土。「施工不已」，你繼續努力用般若波羅蜜觀一切法空，這樣修行，「轉見溼土」，就是有一點水，但還是有土，土就是煩惱，你再用功就見到水了。

「此就所破得名，立貫穿觀也」：這是按照修觀之時，你的般若智慧觀察，它能破煩惱，從這個方面，叫做觀，是貫穿的意思，所以，貫穿是破壞的意思。觀，有破壞煩惱之作用，故謂觀。

「觀達義者，觀智通達契會真如」：何謂觀達義？般若智慧能通達真如之理，它能明白什麼是真如理，它能通達。這個通達裡面，就是「聞思修」三慧，我們從經論去學習佛法，能通達何謂佛法，你真實認識佛法之真意，此時，是「聞所成慧」；聽聞以後，你再專精思惟，你在寂靜處，依經律論說的真理去思惟，遠離塵勞，此時，你的智慧更進一步，是「思所成慧」；「修所成慧」，就是修禪定，修止，成就止以後，智慧更進一步，就容易見到真理。所以，我們的智慧，初開始是要假藉語言文字的佛法去引發我們的智慧，我們繼續努力去學習，繼續努力去修行，我們的智慧就逐漸增長，力量強大以後，就能把煩惱洗滅了。所以，它有滅煩惱的作用。把煩惱滅了，就看到水了，所以，「通達契會真如理」，智慧與真如理就相契合了。宗喀巴大師說一個譬喻，「如水入水」，這個杯子裡有水，你再把水倒入杯子裡面去，水就相合了，我們的智慧水與真理水融合，就是契會真如，無「能」「所」之分別。但是，我們現在的學習，般若智慧是「能覺悟真理的」，真理是「所覺悟的」，有能所之別。但是，真實覺悟真理的人，是無能所之別，所以，宗喀巴大師說此譬喻。這個「觀達義」，就是般若智慧能與真理相契合。例如，我們現在的貪心、瞋心、疑惑心等各式各樣的煩惱，它是與真理作障礙，它不能與真理相契合，非要成就般若波羅蜜不可。

「瑞應經云：自心達本源，故號為沙門」：把妄想分別都停下來，能通達本源（本源就是真理），此時才是沙門，聖人才是沙門。

「大智度論云，清淨心常一，則能見般若」：「常一」是不變，若變了，就是二。「清淨心常一，則能見般若」，你就能見到實相般若（或般若就能出現、成就），也就是「觀智通達契會真如」。

「此就能觀得名，故立觀達觀也」：能通達真如理，故立觀達觀也。這樣說，

觀，有二個意思，能破壞煩惱，能契會真如。止的二個意思，能把煩惱虛妄分別心停下來，最後，也是，安住在真如理上不動。從此處，我們能知道聖人的大概境界。聖人的心常在真理上不動。我們凡夫，若平常有理智時，在論說別人的利害事情上，也能講理，但對與自己有利害關係之事，就不講理，表示心不能安住在真理上，所以，我們不是聖人，聖人不是如此。從經論上看，我們凡夫的修行人，得到聖道（初果、二果、三果、四果阿羅漢）以後，在世間上雖有老病死的事情，有時也會涉及到政府之事，政府處罰阿羅漢時，阿羅漢也會受苦的，但是，阿羅漢不動，阿羅漢不會像我們凡夫一樣地說：「這個事情不是我做的，是他做的！」，阿羅漢不會這樣說，阿羅漢是決定不會做惡事的，你若說他做惡事犯法，完全是冤枉他的，但他也不辯解，雖然他有神通知道這個罪過是誰做的，但他也不說，政府如何使他苦惱，他也不在乎，他的心能在真理上安住不動，所以，「清淨心常寂」，這是聖人的境界，不是我們凡夫能辦得到。本來，聖人的智慧，是我們凡夫智慧所不能分別的，也可說是不可思議，但我們可以這樣彷彿解釋，聖人是「清淨心常一」，清淨心不變。若有人以刀或其他處罰器具去傷害聖人時，若是傷害我們，我們會感覺到很痛苦，但是，聖人不是我們所想像那樣子，聖人能把心安住在真理上，是沒有苦，沒有那回事，他能「清淨心常一」。所以，修學聖道是沒有白辛苦，在苦的境界上，是苦而不苦的。「清淨心常一，則能見般若」，聖人能見到什麼是般若。

甲二、方便：

欲修止觀，先須具足五法為前方便，五法者：願、勤、念、巧慧、一心。

一、願者，欲離世間一切妄想顛倒，欲得一切諸禪智慧法門故。

二、勤者，堅持禁戒棄於五蓋，初夜後夜專精不廢，譬如鑽火未熟，終不休廢，是名為勤。

三、念者，念世間欺誑可賤，念禪定智慧為尊重可貴，若能具足無漏禪智，即發一切神通道力，成等正覺廣度眾生是為可貴，故名為念。

四、巧慧者，籌量世間樂，禪定智慧樂，得失輕重。所以者何？世間之樂，樂少苦多，虛誑不實，是失是輕。禪定智慧之樂，無漏無為，寂然閑曠，永離生死，與苦長別，是得是重，如是分別，故名巧慧。

五、一心，既知世間可患可惡，善識定慧功德可尊可貴，爾時應當一心決定修行止觀。心如金剛，天魔外道不能沮壞，設使終無可獲，終不回易，是名一心。譬如人行，先須知道通塞之相，然後決定一心涉路而進，故說巧慧一心。

我們想要學習止觀（涅槃的門），必須先具足這五個條件，作為前方便，五法就是：願、勤、念、巧慧、一心。

一、願：

要有這樣的願，「欲離世間一切妄想顛倒」，我們願意離（棄捨）世間一切妄想顛倒之事情，我不願意世間的塵勞、人我是非、榮華富貴，這些顛倒的事情，我不歡喜，願意把這些事情都停下來，你要有這個厭離心才可以。剛才說法華經的譬喻，你想要喝水，水是在地下，土地的土在水上面，你要把土破壞了，然後才能見到水，否則得不到水。現在想要修行得聖道，這些妄想顛倒就是障礙，如果我們沒有厭離心，仍喜歡世間上的是是非非、煩煩惱惱的事情，這個止觀就不能修了。所以，你要有這樣的願，「欲離世間一切妄想顛倒」，顛倒就是錯誤的意思，若世間上的這些事情都是正確的，那就不要放棄，正確的事情應該成就，錯誤的事情應該放棄，現在佛法叫我們放棄這些妄想，就是因為錯誤了，所以，應該放棄。我們地球上的人，很現實的一個問題，就是要吃飯，為吃飯就引出很多問題，我們一般人認為，這必然是要吃飯的，但是，佛法說這事情不是決定的，如果你修行得到禪定，到色界天以上，就不需要吃飯，若在這個世界上不需要吃飯，我們就會省去很多事情，省去很多問題，色界天的人是不吃飯，他們是以禪悅為食，入禪定以後就是吃飯，而且，色界天以上的人，他們壽命很長，不老不病，身體永遠是健康快樂的，又省去很多事情，不需要醫院，而且，有禪定的人，他的內心是和平的，剛才說阿羅漢，他決定不說別人的壞話，所以，他也不需要警察。我們一般人不修禪定，有欲，故有貪心、瞋心，就會做善事，也會做惡事，故需要有警察、法律、牢獄，若這些人都修禪定，就都是好人，就不需要這些事。所以，色界天以上之人，完全是另一個安樂的世界，但是，那還是凡夫境界，所以，若我們到阿彌陀佛國去，那真是一個好的地方，那地方不需要軍隊，沒有那麼多的問題。「欲離世間一切妄想顛倒」，我們佛教徒應承認，凡夫的生活很多都是妄想顛倒，所以，明白地說，我們在這世界上有很多煩惱，實際上不是別人不對，而是自己的錯誤所招感來的，很多煩惱都是自己招感來的。所以，你若學習佛法，能修習十善業，你會很安全，你的心理境界及家庭就能和樂。你若不修習十善業、不受持三皈依五戒，你還要殺生、偷盜、邪淫、妄語、飲酒，你的內心就不會快樂，若你能不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒，你會減少很多問題。所以，佛法勸我們要「離世間一切妄想顛倒」，是對的。我們若要修行，就要有這個願才可以。

這裡說願，有二個願，一個是棄捨（遠離）世間一切妄想顛倒，第二個願是「欲得一切諸禪智慧法門」，想要修學止觀者應該有這二個願。你想要有這樣的成就，要有這樣的願才可以。關於第一個願，你若在社會上受到傷害失敗，尚不易有這個願，你一定要修學佛法，在經論上對世間事情有深刻說明，你同意後才会有此願。關於第二個願，也是應該從經論的介紹，你認識佛法所說禪定、智慧法門，是有大功德有大利益，是真實不虛，你相信後才会有此願。你具足這樣的

願，才能開始修學止觀。一般人只是聽說靜坐修奢摩他（止），能使身體健康少病痛，就認為是修止觀，但是，那樣的目的，在佛法來說，是有問題的。所以，應該正確的「欲得一切諸禪智慧法門故」。諸禪，最好是色界四禪（初禪、二禪、三禪、四禪），這四種禪，對修學佛法有很大的幫助，欲得阿羅漢果最好就是在色界四禪裡面得到阿羅漢果，妄想顛倒是不能得到阿羅漢果，佛得到無上菩提也是入於色界第四禪裡面得到無上菩提，否則亦不能得到無上菩提，所以，禪定是一切聖道之依止處。所以，想要修學止觀者，應該有這樣的志願，我希望成就一切諸禪智慧法門故。禪，有何好處呢？剛才說，能得聖道，這是佛法的一個最圓滿說明；另外，得到禪以後，你會有快樂。我們世間人，大家都追求欲樂，就是眼耳鼻舌身在色聲香味觸上面得到如意的樂，這種欲樂不是很好，因為你追求時是很辛苦，你成就以後，可能會失掉，你要保護它也不容易，失掉後更是不得了，又會有很多病痛副作用，是很苦。若得到禪定樂，就不會有這個問題，禪定樂是不待外緣。欲樂，是要待外緣，它本身沒有樂，例如，我肚子餓，要吃飯，吃飽後，心裡就感覺舒服，若餓了就不舒服，所以，若不吃飯就得不到吃飯的樂了；例如，我會寫字，把字寫得很好，就會感覺很快樂，或我會畫畫，我畫一幅好畫，就會感覺很快樂，但是，你若沒有這件事，這個樂就沒有，所以，欲樂是要得外緣。但是，禪定樂是不待外緣，只要你內心攝心不亂，禪定快樂就來了，而且，這個禪定樂的時間是很長的，只要你一入定，這個禪定樂就來了，土匪也搶不去，水火都不能傷害你的，而且，得禪定者壽命也長，死時升至色界天去，生命更長，但是天人也會死，若死亡禪定就破壞。所以，佛法重視禪定外，更進一步要修般若波羅蜜的智慧法門，成功後就無老病死，就是永久得大安樂、得大自在。所以，需要有禪，也需要有智慧，若無智慧，則問題無法根本解決，所以，禪定以外，還需要有智慧。佛法實在重視智慧，有了禪定，就容易成就佛法之智慧，所以，為了成就智慧，故需要有禪定。

二、勤：

勤者，精進、不懈怠。精進，不只是精進修習止觀，更應「堅持禁戒棄於五蓋」才可以。堅持禁戒，例如，居士應受五戒（不殺生，不偷盜，不邪淫，不妄語，不飲酒），這五戒對修行人是非常重要的，其中，不殺生，主要是不可殺人，其他有生命者，亦不可以殺，例如螞蟻蚊蟲也是有生命的，不可以殺，但是，殺蚊蟲與殺牛是不同的，殺牛之罪大過於殺蚊蟲之罪，殺人之罪過就太大了。現在我們想要修止觀，就不要造殺害生命之事情，否則會障礙你修學止觀的，那樣就不容易有成就，尤其，若殺害人，就更無希望了。你造罪後，會引發很多問題，你心裡不安，所以無法修止觀，故應「堅持禁戒」。偷盜，亦是如此，若你做了偷盜事情，你心裡就不安，可能警察會來找你，或遭偷盜者不放過你，你坐在那裡，心裡就安不下來，故無法修止觀。邪淫，亦是有問題。妄語，你以謊話來佔

人便宜、傷害別人，當你回到自己地方靜坐，亦是坐不下來的。飲酒，容易使你失去理智，就會做錯事，若做錯事，你想要靜坐修止觀，就有困難了。所以，應該「堅持禁戒棄於五蓋」。

「棄於五蓋」，五蓋，蓋是障礙之意思，五蓋指貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑。貪欲：若心貪著世間五欲，則修止觀亦有困難，你心裡老是打主意貪著五欲，如何修止觀呢？所以，這種心情要停下來。瞋恚：若你常發脾氣，則修止觀亦有困難，所以，這件事也要停下來。睡眠：又要減少睡眠才可以，因為我們地球上的人非要吃飯不可，若要吃飯，則一定要睡眠的，所以，從飲食來的睡眠是無法避免的，但不能太多，此處說「初夜後夜專精不廢」，晝夜，在印度古代是分爲晝三時、夜三時，（我們中國古代是分爲十二個時），印度是將晝夜分爲六時，白天有三個時，夜間亦有三個時，如此，以晝夜二十四小時（白天十二小時，夜間十二小時），將夜間十二小時分爲三，就是，初夜有四小時，中夜有四小時，後夜有四小時，此處說，「初夜後夜專精不廢」，那麼一天只睡眠四小時，其餘時間要修止觀（白天不睡眠，只於夜間睡眠四小時）。但是，瑜伽師地論的看法，容許你小少的休息。由飲食引起的睡眠，佛菩薩是允許我們睡四個鐘頭。除飲食引起的睡眠外，還有二種睡眠，從習慣來的睡眠，你天天那個時候睡眠，到時候就必須睡眠，若不睡就不行，這是習慣性之睡眠，第三種，從放逸來的睡眠，因為歡喜睡眠而多睡，有人一天要睡十二個鐘頭，就是太多了。從習慣來的睡眠、從放逸來的睡眠，這二種睡眠均應取消。只有從飲食來的睡眠，是需要休息的，若不休息，我們的眼睛會受不了，「眼以眠爲食」，若不睡眠，眼睛會受到傷害。所以，有人說，若常靜坐而只睡眠四小時，其他時間也要閉眼再休息四小時，使眼睛休息至少八小時，若你只睡眠四小時，其他時間一直用眼，那麼，眼睛也會受不了。掉悔：掉是掉舉，掉者動也，就是修行人靜坐修止觀時，心裡留念過去經過的如意事情而在那裡妄想，就不修止觀了，這就叫掉舉，（若不是屬於特別如意的事情，而是一般妄想分別，那叫散亂，散亂是通於一切妄想），掉舉，是單獨指你自己經過的歡喜事情。悔者，後悔過去所做過之事情，例如，我以前是有一個機會可以殺害仇人，但我沒有做而現在後悔，這是不對的，又如，我應該什麼時候要做一個功德栽培善根，但我沒有做而現在後悔，或者我以前做錯事而現在後悔，這種小小的悔，雖然是對的，但不能一直在妄想，否則就不對了，所以，不合理的悔，亦是障道的。疑：我修止觀，能得聖道嗎？我這個人業障深重，能得聖道嗎？心理如此疑惑，輕視自己，自己沒有信心，這都是不應該的，應除掉它。「棄於五蓋」，這五種事能障礙我們修習止觀，應該棄捨它。所以，勤，應包括這二件事「堅持禁戒、棄於五蓋」。

「初夜後夜專精不廢」，不只是白天，而且，初夜、後夜亦應專心。精者，不夾雜其他妄想，專一修止修觀，不應空過光陰。

「譬如鑽火未熟，終不休廢」，舊時代沒有火柴，鑽遂取火，未熟時就一直在那裡鑽，才能出火，修止修觀亦復如是，你應一直不停地用功才可以。

三、念：

前面第一個是說「願」，願，對於修學止觀者是非常重要的，勤是從願來的，因為你願意成就止觀，你才會採取行動精進不懈怠去修行，如果你的願不是太懇切，認為我修或不修止觀都可以，這樣你不可會勤，所以，願是非常重要的。現在說「念」，也是與願有關係，「念世間欺誑可賤」，修行人修止觀之前，應有這樣的正念，念世間榮華富貴五欲都是欺誑的事情，不是真實的，那件事是可輕視而不可尊重。欺誑，這句話是思想的問題，若你對於榮華富貴世間五欲樂，認為是非常重要的事情，那你就不會認為是欺誑，而認為是真實不虛的，那麼，你就不能修止觀了，但你若仔細去思惟這件事，就應承認這些世間事都是欺誑的，不是真實的。我們未得榮華富貴的人，看那些榮華富貴的人，常會感到值得羨慕，心裡想我幾時能富我幾時能貴，就努力向前追求，但是，你去問那些已真實得到富貴的人，他們心情是否快樂？我看那些真實得富貴者的心情仍是不快樂，他們心情苦惱的原因可能與我們未得富貴者的原因是不一樣，我們貧苦的人生活困難因此心情不高興，他們不是生活困難而是有其他苦惱。例如：漢高祖劉邦，與項羽爭天下，劉邦打敗項羽，最後是勝利了，劉邦這個人是否快樂？我認為他不快樂，劉邦與項羽打仗時是不快樂的，他最後當皇帝以後，各地有造反，他也不快樂，後來，他知道自己快死了，他預想到所愛的戚夫人將來會很苦，他想保護戚夫人的安全，他卻辦不到，所以，他臨死前是常流淚，他雖貴為皇帝，卻辦不到這件事，所以他的心情不快樂。又如，宋太祖趙匡胤，他自己說，他做節度使時尚能睡著覺，但做了皇帝以後，卻無法睡著覺，為什麼呢，他說，別人做皇帝時，他把皇帝推倒了，他自己做皇帝以後，也擔心別人造反推倒他，所以，他心裡不安。皇帝到各地時，須有軍隊保護，證明他的心不安。我們普通人，不須要別人保護，在大街上自由自在的走，表示我們心裡好一點。所以，富貴的人要找保鑣，就表示他心裡恐怖，心裡不安。其實，不只於此，他內心痛苦的事是很多。所以，我們認為富貴榮華很快樂，那你就是被榮華富貴欺騙了，所以，叫做欺誑。而且，世間上，不是佛教徒的，也有好人，而相信佛法的佛教徒，也不能完全說都是好人，但是，若能真誠受持三皈五戒、真誠能受持比丘比丘尼戒、真誠出家者，就決定是好人，其他馬馬虎虎的，就不一定。非佛教徒，例如相信基督教者、相信回教者、乃至無宗教信仰者，也有好人，但是，少。例如，我們勸一個人受持三皈五戒，他不受，這表示，他認為，我隨時要殺人就殺人，我隨時有機會偷盜就偷盜，我不能守這條戒。這表示什麼？這世界是很可恐怖，是欺誑的！表面上看，人們都很好，其實都是假的，就是欺誑。所以，要「念世間欺誑可賤」，是不足以重視的，這樣的世間的確不是好的地方。我們佛教徒說「淨土」，清淨世界是

七寶莊嚴，其實，清淨世界不在乎是否有無七寶莊嚴，清淨是就人而說，那個世界是諸上善人聚會一處，所以是清淨世界，若不是善人，縱有七寶莊嚴，那亦非淨土。現在我們要發心修行止觀，就要有這樣的思想「念世間欺誑可賤」，這樣，我們對世間榮華富貴沒有留戀心，我不希求這件事，如此才能專心修行止觀。

「念禪定智慧為尊重可貴」，你心裡念，禪定與智慧是非常值得尊重可貴的事情。我們不修行的人，平常住在城市生活，若到深山看見修行人，他的生活很簡單，他的衣食住都是很差的，不能與城市相比，我們感覺他在山裡是很苦，他的吃住穿都不好，這是我們的肉眼境界，其實，他在深山用功修行有真實成就，他心裡是很快樂，因為他有禪定智慧，有禪定故心情快樂。先不論高深的境界，若是初發心靜坐的人，隨大眾靜坐打禪七，或自己靜坐一小時，內心能平靜多少，你就會感覺到快樂，與世間的忙碌境界完全不同，何況有高深的成就。所以，「念禪定智慧為尊重可貴」。我說一個小小的故事，有一個出家人，在村莊中獨自用功修行，村內有一個井，離他的住處很近，村人均至該井取水，這原本是很平常的事，但有一個女人來取水時，都與出家人談話，大家也都感覺平常，後來，這個未婚女人懷孕，大家就懷疑是出家人犯戒，因此集合眾人打這個出家人並驅逐這個出家人，這個出家人卻不辯白，只說「是這樣嗎？」，就離開村莊了。後來，女人知道了，就出來說明與出家人無關，是別個男人，這些村人因此後悔，去找出家人向他道歉，出家人也不說什麼，只說「是這樣嗎？」，這些村人請這個出家人回來，這個出家人也不多說，就回來村裡住了。我們以凡夫心情來衡量這件事，如果這個人未做什麼錯誤的事情，你就說他做錯事而毀辱他，平常人一定說「我要找律師來告你！」，並且與你辯白，不會只說「是這樣嗎？」，又你請他回來，若是普通人一定說「我不回去了！」，或是講條件。這位出家人的心裡不在意，只說一句「是這樣嗎？」，表示這位出家人是有修行，他對於我們凡夫的行爲（煩惱境界），他心裡不介意。從這裡看出來，這位修行人的內心有獨立世界，就是禪定智慧，他在禪定智慧裡面出入生活，心情很快樂，其他事情猶如樹葉掉落不會砸到腦袋的，他根本不在乎。所以，禪定智慧是快樂的，是大智慧境界，他對世間事情不介意，他就不會苦惱，若你以苦惱事情加在他身上，他心裡也不苦惱，他不會與你一般見識而同你爭論。我們沒有禪定智慧的人，若說一句錯話，就不得了。縱非說錯話，而只是可疑的一句話，他就要來對付你。修行人是沒有這些事，所以，禪定智慧是快樂的，在苦惱境界而不苦惱，所以，「念禪定智慧為尊重可貴」。先不論佛教徒有修行的事情，縱是儒家也有修養的人，他的境界亦是高過我們一般人境界，例如，孔夫子的學生顏回，他是「一簞食一瓢飲，在陋巷，人不堪其憂，回也不改其樂」，雖是那麼貧苦的境界，他心裡仍是很快樂，他並不苦惱，所以，從表面上，你是看不出來的，何況佛法，儒家是不能與佛法相比的。有些人的這種苦惱境界尚未出現，他雖無修行禪定智慧，他仍是生活正

常，無何苦惱，但這是靠不住，隨時有障礙因緣出現時，他的苦惱就會來了，所以，不能因為暫時平靜就認為不可輕賤。

「若能具足無漏禪智，即發一切神通道力，成等正覺廣度眾生，是為可貴」，若佛教徒能學習佛法，努力修行，成就無漏禪智（漏是煩惱，猶如身體有病而長出瘡，瘡會流膿流血，是漏，譬喻凡夫之眼耳鼻舌身意，接觸色聲香味觸法，就有貪瞋痴慢疑等煩惱，就等於是從眼耳鼻舌身意流出各式各樣煩惱，猶如長瘡而流膿流血，所以名之為漏），無漏就是無煩惱，他的眼耳鼻舌身意接觸色聲香味觸法，無煩惱流出來，這是聖人境界，無漏的禪、無漏的智慧。非佛教徒也可修禪定而得到色界四禪、無色界四空定，但他們無佛教的般若智慧，故無法斷煩惱，那是有漏的禪，他們所成就的智慧也是有漏的智慧，他們沒有無漏，因為他們無斷煩惱的法門。若成就無漏禪定智慧，他就會發出很多神通道力，天眼通、天耳通、他心通、神足通、宿命通、漏盡通，前五通於外道或凡夫也可成就，漏盡通必須是聖人才能成就。有禪定以後，再修學神通的方法，成功後，才有神通。若無禪定，就沒有神通。但是，有些世間人無禪定，但有一些超過常人的境界，普通人就名之為神通，說這個人有天眼通、他心通等神通，但那是小境界，不是真實的神通。若真實由禪定而成就之神通，那是非常厲害，他所觀察的事情，他說出來的事情，多數是準確，不會屆時不兌現。「即發一切神通道力」，這個道力是無漏的，例如，剛才說的那個修行人，我們凡夫境界對他如何毀辱傷害，他心裡都不介意，那就是道力，若無道的力量，就不行的。若得到禪定，而未得到無漏的禪定智慧者，他因已得禪定，故高慢心很大，他不是佛教徒而未得聖道，他成就禪定而得到神通以後，他的高慢心是很大，因為沒有無漏聖道，所以，他有我見（有「我」），「我」比你強，你不如「我」，凡夫世界就是如此，若是聖人就沒有這回事，他有我慢（高慢心），你若毀辱他，他可能暫時不動，但你繼續毀辱他，他會有煩惱，他的煩惱若發作出來就不得了。這裡我想說一個故事，但是，時間不夠，就不說了。

「成等正覺，廣度眾生，是為可貴」：成等正覺就是成佛，成佛以後就有正覺、等覺，這二種智慧，正覺就是佛的無分別智，等覺就是佛的有分別智慧。廣度眾生，能廣度一切眾生。是為可貴，所以，若能具足無漏的禪智，有神通道力，成佛廣度眾生，這件事是非常可貴的。度眾生這件事，例如，有貧困的人，我們為他造房子使其居住，或身體有病的人，我們造醫院使他能看病，改善人們生活，這也可說是度化眾生，對眾生有利益，度眾生就是饒益眾生，所以，也可名之為度眾生。但若這個眾生的病醫好了，過幾個月後又病了，這件事就不究竟，仍是有問題。現在佛法說度眾生，不是這個意思，雖然，佛教也提倡這件事，改善人們的生活，也應該做這件事，但是，這件事不是究竟，應該是修學止觀，把生死問題究竟解決，若究竟解決以後，就永久不會再有問題，猶如有病的人醫好了，

就永久不會再有病，這個醫生就是最好的醫生，佛法度化眾生就是這個意思，能解決眾生之根本問題，這才是度眾生。若你只是使他暫時不錯，以後又有問題，這還不能算是度眾生。所以，你若能具足無漏禪智，有神通道力，成等正覺，廣度眾生，這件事是非常有意義。「故名爲念」，這叫做念。修止觀的人，應先有這樣的正念。

四、巧慧：

巧慧就是巧妙的智慧。如何謂巧慧？「籌量世間樂，禪定智慧樂，得失輕重」，籌量，就是以智慧去觀察思惟世間樂與禪定智慧樂，二者，何者最好，好的謂重、謂得，不好的謂輕、謂失。世間樂，有二種，欲樂與三昧樂。欲樂，剛才已說過，三昧樂，就是四禪八定樂，世間人追求這二種樂，我們一般人是追求欲樂，更高尚的人感覺欲樂仍是有問題，就追求三昧樂，也就得到四禪八定樂，世間上就是這二種樂。至於出世間，佛法的禪定智慧樂，是無漏的。世間的欲樂，雖爲人們所追求，但人們爲追求欲樂而受了很多苦惱，這是世間人能常常經驗到的。天人得到四禪八定樂，是較欲樂好，但也是無常，一旦死掉，就失去禪定樂，所以仍是不圓滿。若佛法的禪定智慧樂，成就後是永久不可破壞，是最好的。所以，世間樂與佛法的禪定智慧樂，二者，以佛法的禪定智慧樂是得，你得到以後就不會再失去；而世間樂，你得到以後仍會失去，那個樂仍是不太好。所以，出世間的禪定智慧樂，是得、是重，是最好的。

「所以者何？世間之樂，樂少苦多，虛誑不實，是失是輕」：什麼道理呢？這裡說出理由，世間上也不是沒有樂，若世間上沒有樂，那麼世間人也不會迷惑，也是有樂，但是，那個樂是少，爲求得那個樂、爲保護那個樂，所受的苦惱是很多很多，所以，對比起來，得不償失，所以，樂少苦多；追求時是很辛苦，保護時也是辛苦，若失掉時也很辛苦，所以，苦惱多而樂少。「虛誑不實」，那個樂是虛妄不真實。

「禪定智慧之樂，無漏無爲，寂然閑曠，永離生死，與苦長別，是得是重」：佛教成就之禪定智慧樂，因爲沒有煩惱就是「無漏」（無漏就是無煩惱），佛教成就之禪定智慧樂，是能夠「無爲」。因爲我們人間的人，不能「無爲」，你至少要去個工作，你要「爲」，你必須要努力去工作才可以，不然是不行的，這個「爲」裡面，就有很多很多的苦惱，若你能成就佛教的禪定智慧樂，就能「無爲」。我們世間人需要吃飯、衣、住，所以一定要去工作，你無法不去工作，若你已有衣食住（已解決衣食住的問題），你還是要「爲」，不能「無爲」，因爲你的內心是閒不下來，你非要去找事情做不可。所以，「爲」，有二個意思，爲生活問題而不能不爲，心不能閒下來而不能不爲。爲，就是有很多煩惱。若成就佛法的禪定智慧樂，能夠「無爲」，所以，稱爲「無爲閒道人」，他心裡是「不與萬法爲伴侶」，就是無爲境界，他的心與一切事情不發生關聯，他能獨自湛然常住，能到

達那個境界。你們可能有靜坐的經驗，假使尙未到達那個境界，但由小小靜坐的經驗，仍可以意味一下，可以相似彷彿意味一下那個「無爲」境界，那不是我們所想像的非要有衣食住問題，那是沒有這種問題，那是能到達無爲清淨自在的境界，就無生老病死怨憎會求不得之一切問題。

「寂然閑曠」，寂然是他的內心能非常寂靜，閑是他的內心能靜下來，曠是他的內心能境界廣大，不是我們凡夫內心的分別境界。「永離生死」，世間上，生了又死，死了又生，這種事情，是永遠地遠離，「與苦永別」，與這些苦惱事情永久分別，不再有苦。「如是分別，故名巧慧」，所以，叫做巧慧。這裡有個問題，我們凡夫有很多貪瞋痴煩惱在心裡面，你叫我棄捨世間的樂而去修學禪定智慧，我心裡不舒服，心裡老是在動，心裡老是在去貪求世間樂，有這樣的問題，但是，我們若學習佛法，逐漸增強我們的理智，理智強就能調伏自己，慢慢地，內心就能安閑下來，這個問題就能解決。我們往往認爲那件事是很好，就想辦法去求取過來，拿過來以後，它卻使令我們苦惱，我看，世間上很多事情都是這麼回事；如果你能把這件事情看清楚，把理智強起來，不要去搞這件事，能安心去修行，我認爲，是會很快樂，縱未成功也會很快樂。

五、一心：

「既知世間可患可惡」，我們從佛法的學習，能認識到世間上是個災難，世間上的事情，看起來似很快樂，其實，那是個陷阱，你到那裡就很苦惱了，所以，是患，是可厭惡。「善識定慧功德可尊可貴」，善者能也，你能認識佛法的定慧功德是可尊貴的，那是真實能使令我們安樂自在的。「爾時應當一心決定修行止觀」，你能認識到這裡，就能決定這件事，一心是決定之意思，去修行止，修行觀。「心如金剛」，你這個決定就像金剛似的，不可破壞。「天魔外道不能沮壞」，人間的小鬼，已不用說了，縱是天魔亦不能破壞，更不用說是外道。「設使終無可獲，終不回易」，假設你修止修觀，很久亦沒有什麼成就，我也不會改變主意。「是名一心」。「譬如人行，先須知道通塞之相，然後決定一心涉路而進」，猶如一個人走路，先須知道這條路是平坦安全，那條路是有賊，那麼，我就選擇安全的路走去，世間的路就是有土匪，所以，你要選擇好而前進。

甲三、正修：分爲二，乙一修止，乙二修觀。

智者大師云：止乃伏結之初門，觀是斷惑之正要。

解深密經勝義諦相品第二云：眾生爲相縛及彼粗重縛，要勤修止觀，爾乃得解脫。

這一科正修，又分爲二科，乙一是修止，乙二是修觀。

修止，是調伏煩惱的初門。結，表示我們的煩惱，結就是以繩子挽一個扣，你挽一個扣是很容易，但你想要打開它是很難的，這表示，我們動煩惱時是很容易。

易，但你想要把它去掉卻是不容易，所以，結是譬喻煩惱不容易除掉。佛法說的「止」，你若能學習，就能把煩惱調伏（能降伏住煩惱），使令煩惱不動，止有這個力量。初開始時，你應學習止，這是一個門。

前面說，煩惱調伏了，但是煩惱仍在，並未斷掉，你若不繼續修止，那麼，煩惱又會起來，所以，並未究竟。應如何呢？要修「觀」，觀能把惑（惑就是煩惱）去掉，若去掉煩惱才能究竟解決問題。所以，這個「觀」是正要（是非常正確且重要的方法）。

解深密經，勝義諦品（第二品）說，「眾生為相縛及彼粗重縛，要勤修止觀，爾乃得解脫」。相縛，相就是色聲香味觸之塵勞形相，它能繫縛我們眾生，我們眾生遇見色聲香味觸時，就被它綁住而不能解脫，我們眾生就是這樣。我們一般人有愛煩惱，例如，我看見可愛境界，就愛著這境界，因此就被這境界綁住了。瞋心亦如此，它會把我們綁住了，例如，你自己未憤怒時，你可以注意看別人在發脾氣的樣子，他就是被瞋煩惱綁住了，他被憤怒綁住而不能解脫，他的心被瞋心困住的苦惱境界，你可以看出來。我曾看見一個神經病者，他站在那裡像是與人打架似的，他不斷地揮舞手腳又開口罵人，但是，前面分明無人，他卻是錯認前面有人在與他打架且罵他，我在想，這個神經病者的心意識就是鑽在那個境界裡而出不來了，他被那個境界欺騙困住了，就是這個「縛」。「眾生為相縛」，相也是我們的虛妄分別心。剛才說的故事，那個出家人被誤會時，他只是說：「是那麼回事嗎？」，並無其他辯白，他就離去了，你不能縛住他的！他來來去去，他心裡都沒有事，因為他無貪的繫縛，也無瞋的繫縛，他不在乎，所以他的心裡面是自在快樂。但我們是被相所縛，有一點事，心裡面就不得了，先不說有一點事，就有時作一個夢，我們也認為是不得了，認為這個夢將來會如何如何，就是為相所縛。所以，你若修習止觀，有般若波羅蜜，把這一切事情都看空了，它就不縛，你的心裡就會自在快樂。

「及彼粗重縛」，何謂粗重？實在說「縛」，就只有一個縛，就是粗重縛，如果你沒有粗重縛，也就不會有相縛。何謂粗重，粗，是劣也，重，是沈重，就是指煩惱種子。例如，一個人沒有出來工作，並不是說沒有這個人，他只是在家裡睡覺，我們在外面是看不見這個人，等他醒了出來，我們就會看到他出來活動。我們的貪煩惱、瞋煩惱、疑惑心、高慢心種種煩惱，也有睡眠的時候，若它睡眠時，這個人是很正常平靜，他是不貪也不瞋，但是，這不是代表他不貪不瞋，因為他的煩惱在睡覺，煩惱在睡覺休息時，叫做粗重，我們凡夫的肉眼看不見，但是，佛菩薩看見眾生心裡的煩惱種子（功能）是很粗劣是很重，只是隱藏在那裡不動，它若遇見外面憤怒的因緣，它就會引發瞋煩惱，它若遇見外面可愛的因緣，它就會引發貪煩惱。所以，相縛是不真實的，實在說就是粗重縛。

「要勤修止觀，爾乃得解脫」，這二種繫縛，你要精進修止而調伏相縛，你

要精進修觀而斷粗重縛，這時，你才能解脫煩惱得大自在，成為聖人。

乙一、修止：分爲三，丙一明止門不同，丙二明證止深淺之相，丙三明覺知魔事。

丙一、明止門不同：分爲三，丁一繫緣止，丁二制心止，丁三體真止。

丁一、繫緣止：

繫緣止者，略明五處，一、繫心頂上，二、繫心髮際，三、繫心鼻柱，四、繫心臍間，五、繫心在地輪。

令繫心頂上者，爲心昏沉多睡故，在上安心，若久久，即令人浮風乍如風病，或似得通欲飛，有此等過不可恆用。

若繫心髮際，此處髮黑肉白，心則易住，或可發本骨觀，久則過生，眼好上瞻，或可見於黃赤等色，如華如雲，種種相貌，令情慮顛倒。

若繫心鼻柱者，鼻是風門，覺出息入息，念念不住，易悟無常。

若繫心臍下，臍是氣海，繫心在臍能除病，或時內見三十六物。

若繫心地輪，此最在下，氣隨心下，則四大調和。

約此五處爲緣，令心不散，以辨修繫緣止，譬如猿猴得樹騰躍跳躑，若鎖之於柱，久

久自調，心亦如是。

緣，就是所緣的境界，就是所明了所認識之境界。繫，就是綁住，就是把我們一念心綁住在所緣的境界上不動。簡單說，共有五個所緣境。

、繫心頂上：

我們用功修行的人，要減少睡眠，每天睡眠四小時或五小時。但是，你若每天習慣睡眠八小時，而你現在只睡眠四小時，那麼，你在靜坐時就會打瞌睡。若你是每天習慣睡眠四小時，你現在靜坐時就不會打瞌睡嗎？還是會打瞌睡的，因爲你有事情而出去走了二小時，那麼，你回來靜坐後就會打瞌睡，或是你在住處做事情搬東西，那麼，你回來靜坐後就會打瞌睡。所以，靜坐的人打瞌睡是很平常的事情，若你打瞌睡只有二分鐘是不要緊的，但是，你若一直打瞌睡有十分鐘、一刻鐘、一小時，就不對了。

應如何對治？此處說，「令繫心頂上者，爲心昏沉多睡故，在上安心」，你將心注意頭頂，心就不會昏沈。這是佛菩薩的智慧，說出這個方法可以破除昏沈。我感覺，學過心理學或生理學的人會說出一個理由，我沒有學過心理學或生理學，但我也分別出一個理由來，我們身體的氣血，就是血隨氣行，氣隨心行，所以，心到何處，氣血也跟著到何處，我們若打瞌睡時，就是頭部的血少而胃的血多，故吃飯後，飯在胃裡面，血也跟著到胃部去消化，所以頭腦的血就少了，因此飯後的人容易打瞌睡，故吃飯後不宜靜坐。現在靜坐的人若打瞌睡，你應將心

注意在頭頂上，氣血就跑到頭頂上多，人就會有精神，不會打瞌睡，可以用此方法對治，不然，你還可以用冷水洗頭。

「在上安心，若久久，即令人浮風乍如風病，或似得通欲飛，有此等過不可恆用」，你將心安在頭頂上，若時間太久，又會感覺不對，會使人感覺好像得到風病（浮風，就是風病），就是感覺頭昏腦漲、頭痛，甚至會吐血，而且臉及眼睛都會發紅，有很多問題。所以，心安住在頭頂上的時間要少，破除昏沈以後，心就不要安在頭頂上，心要改變所安處。若心注意頭頂上的時間太久了，就會感覺好像得到神通似的要飛，其實這是一個病相，不是真實得到神通。所以，不能長時用此方法。

、繫心髮際：

「若繫心髮際」，髮際，就是頭髮的邊際。

「此處髮黑肉白，心則易住，或可發白骨觀」，白骨觀，因為這個人的前生是佛教徒，他修過白骨觀，身體是一節一節組成的，頭是一個髑髏骨、又有脛骨、肩骨、背骨、肋骨、脊骨，這樣一節一節的骨頭，你若以前修過這種觀，你現在把心安住在髮際，就會把以前修的白骨觀境界出現，若出現這種白骨觀，你繼續修行就很容易成功。

「久則過生，眼好上瞻，或可見於黃赤等色，如華如雲，種種相貌，令情慮顛倒」，但你若未發出白骨觀，而你仍繼續注意髮際，就會有過失出現，就是眼睛會往上看，眼睛會有黃色或赤色，通常說這個人是「上火」，這就有病，是病相，或是看出黃色的花或紅色的花雲種種相貌，使令我們的心情顛倒，認識不正確，原來是白的就看成是紅的，這就是有病了。所以，也不能長時間這樣做。

、繫心鼻柱：

「若繫心鼻柱者，鼻是風門」，我們學習禪的人，修奢摩他（修止），一定要有一個所緣境，將自己的心安住在所緣境上，你才能修奢摩他，若沒有所緣境，就不能修奢摩他。這裡說出五個所緣境。此處說「繫心鼻柱」，鼻柱，就是我們的鼻，鼻是風門，這口氣就是風，鼻是風的門，風從此門入身體、風亦從此門呼出去，一呼一吸是以鼻為門。

「覺出息入息，念念不住，易悟無常」，修奢摩他的人，「覺出息入息」，自然會覺察到，息從鼻出又從鼻入，這個息在我們內心的覺察下，它一直不會停留，它入了以後出，這樣我們就容易覺察到人命無常的道理，因為，這個息若出去以後不再回來，你就死亡了，或者息入以後不再出來，你也就死亡了。所以，容易覺悟到人命無常的道理。從這裡，我們應該覺悟，做什麼事情是對或不對，是值得或不值得的。佛教的無常道理是非常重要的。

、繫心臍間：

「若繫心臍下，臍是氣海，繫心在臍能除病，或時內見三十六物」。

臍在腹部，靜坐時，把注意力放在臍處。私人靜坐時，可以先解開腰帶，自己注意看臍，將臍之形相取在心裡面，修奢摩他時就注意這個臍。臍是氣的海，我們的氣是從臍這裡發出來的。繫心在臍，有何好處呢？就是能消除很多病痛，能治病的。或者有時候，你的功夫進步了，除臉上的二個眼睛外，另外還有一個「心眼」，就是閉上眼睛時，心裡能現出物相，心裡能看見東西。這是靜坐的功夫進步，有心眼時才能看見自己身內的心肝脾肺腎大腸小腸等各成份，大概說是有三十六物，不必說有醫生解剖才能看得見。

、繫心地輪：

地輪，就是大地。佛法裡面，加上一個「輪」字，就是圓的意思，形相是圓的。平常人說是地球，佛法說是地輪，地球與地輪的義是一樣。繫心地輪，我們靜坐時，將座位弄高些，離開地面，心裡注意下面的地面，這樣注意。其他也有說出一個辦法，如果是夜間時，不要開燈，完全是黑暗的，然後開手電筒照在地面上，地面現出一個圓的光，你將圓光的相記在心裡，此時，你靜坐時，就注意下面的這個圓光。或者，你放半碗水在地面，你取這碗水之形相後，取好以後就除掉這碗水，然後靜坐時，心就注意這碗水的形相。熟能生巧，有種種辦法。

「若繫心地輪，此最在下，氣隨心下，則四大調和」，這樣的所緣境是在最下面，前面的繫心頂上，是最高的地方。你這樣注意地輪，注意力強時，你週身的氣也就向下去，能使身體的地水火風、生理組織互相和合不衝突，就沒有病。若四大互相衝突，就會有病，四大和合，當然病就好了，所以，能治病。

「約此五處為緣，令心不散，以辨修繫緣止，譬如猿猴得樹騰躍跳躑，若鎖之於柱，久久自調，心亦如是」：以這五個地方作所緣境，使令自己的心不要散亂。這樣說明修繫緣止的方法，譬如猿猴，得到樹以後，它就從這裡跳到那裡，從那裡跳到這裡，來來回回地在那裡跳動，若把猿猴鎖在柱上，它就不能跳了，久久地，它就調順而不跳了。我們的心亦如是，你一定要有一個所緣境，所緣境譬如柱，猿猴譬如我們的心，心鎖在所緣境上，猿猴鎖在柱上是以繩子鎖住，我們的心鎖在所緣境上，應如何鎖法？就是以「念」，心老是憶念這個所緣境，心就鎖在那裡不動了。如果你妄念，失掉這個念，那就是打妄想。所以，念力強的人，容易得定，念力薄弱的人，要得定較困難，但是，佛法的道理，你只要常常念，你的念力就會增長。所以，若你的念力、記憶力不佳，你不要失望，仍有希望使它強起來。佛法的道理是這樣的，例如說，我的煩惱很強，為什麼？因為你常常起煩惱，所以煩惱就強，煩惱強就是這樣來的。一般人的定慧是很少，例如，

我們走在路上，能夠不倒地，也是有些定力，但是，這是很小的定力，為何我們的定力是很少呢？因為你從來未這樣學過，也未曾訓練過，因為沒有熏習，所以它就薄弱。例如，小孩子讀書，你叫他背赤壁賦、古文觀止，只要他多念幾遍就會背起來，這就是念力會增長的證明。所以，猿猴鎖在柱上，這個「鎖」就是譬喻我們的「念」。若念力強，則定力就逐漸出現。

以上是說明繫緣止，繫緣止，是所有修奢摩他的人一開始所用的方法。

丁二、明修制心止：

制心止者，心若靜住則不須制之，但凝其心息諸亂想，即是修止（隨心所起即便制之，不令馳散。故經云：此五根者，心爲其主，是故汝等當好制心）。

復次以息或佛像爲所緣。

心有時沉浮，調適之法，其事云何？心有時沉浮，爲調適故，上下安之，於行無失，若心浮動，可作意下著止之；若心沈沒，可上著止之。

復次若下著安心，利益眾多，略說有二，一者、心易得定，二者、眾病不生。

修繫緣止，是有一個境界，以一個有形象的境界作爲我們的所緣境。制心止，以什麼作爲我們的所緣境？是以心爲所緣境。能緣的是心，所緣的也是心。可以名之爲制心止，也可以名之爲繫緣止，但是，又有點不同，它不是有色法、心法。前面繫緣止是以「色」法爲所緣境，制心止是以「心」爲所緣境。以心作爲所緣境，是較前面的繫緣止深一些。應該先修繫緣止，經過一段時期以後，再修制心止，這樣比較適合，但是，你若一開始就能適合修制心止，也是可以。

如何修制心止？「心若靜住則不須制之，但凝其心息諸亂想，即是修止」，就是心無雜念，心是很靜地安住在那裡，你不須約束它，只是明靜其心而停住一切妄想，這就是修制心止。

「隨心所起即便制之，不令馳散」，你心裡一有妄念時，你就把妄念停下來，不要使心跑到外面種種境界去散亂。

「故經云：此五根者，心爲其主，是故汝等當好制心」，佛遺教經上面說，我們的眼耳鼻舌身五根，是以心爲其主，心是王，所以，佛告訴我們，你要好好的管自己的心，就能解決一切問題。

如果你常常修繫緣止，修久了以後，你再修制心止，你會感覺很微妙。以心緣心，就是注意自己的心在做什麼，你一注意時，心就沒有妄念了。你自己可以問自己：「我的心在做什麼？」，這時候，所有的妄念都沒有，它就會靜下來。所以，靜坐的人，修止時，可以先靜坐一會兒，然後就自己問自己：「我的心在做什麼？」，這樣靜坐一會兒，就自己問自己，再靜坐一會兒，又自己問自己。問自己時，不要動舌頭，只是問一句，這樣可以幫助自己明靜而住的心能容易相續。

下去，心就不會亂，偶而它有妄想，你也容易發覺。初開始靜坐的人，把學習來的靜坐方法記住了，初始靜坐時，心可能還是在這裡，但可能不到一分鐘，心就跑了；如果靜坐一小時，可能只有最初幾秒鐘，心還是在那裡，但是，其餘時間，心可能都是在打妄想，直至腿痛時，自己才知道要回來。初開始靜坐的人是如此，但是，你下坐後，跑一跑，再繼續靜坐時，可能會好一點，逐漸地，你會進步了。如果你進步時，你能多少嘗到一些「寂靜」的樂（寂靜樂），如果你再繼續修制心止，你會感覺很妙。

「復次以息或佛像爲所緣」：前面說繫緣止，未言及以「息」、「佛像」爲所緣境，但是，這二個所緣境亦是很好。

、以息爲所緣境：

息，我們人共有二種息。這口氣呼出去（每個人的肺不一樣，有些人的肺能容納很多的氣），你不要有意的去呼這口氣，氣會自然呼出去，氣呼出去後，不再呼時，它尚未立即吸進氣來，此時，有一個停止階段，就叫做「出息」。之後，它又吸進氣來，當它不再吸時，它尚未立即呼出去，此時，就叫做「入息」。所以，我們有「出息」、「入息」。這二個息不一樣，小孩的入息長（氣吸進來後，要過一會兒，再呼出去）而出息短（氣呼出去的息比較短），所以，息有長短不同；老年人就是相反，老年人呼出去的出息長而吸進來的入息短；壯年人是相等的，出入息的長短差不多。你自己靜坐時，會感覺出來，年紀大時，出息長而入息短。

以息爲所緣境，有不同的方法。你坐下來後，舌頭不要動，先說二句話：「知息長知息短，知息出知息入」，然後你就注意這個息，由鼻至臍、由臍至鼻，它是一出一入，心就是以出入息作爲所緣境，這是一個方法。若這個人沒有什麼壓力，心情平和，夜間的睡眠也很好，醒來時，他的雜念自然少，因爲我們的心有一個習慣，叫做「等流性」，流，猶如水是由東向西流或由西向東流，心亦是如此，心是由前流到後，般若經、唯識經論、阿含經等經論提到說，人的心如流水，不是常恆住不變異，心是即生即滅、即生即滅的相續下去，心就像流水一直的流，隨時動的，但前面之流與後面之流是相等，謂「等流」，心的等流性是如何呢？若夜間睡眠不做夢，就是沒有妄想，醒來時亦有相似情形，也就妄想少，這個人醒來後就靜坐，若這個人的環境沒有壓力，他很自在的坐下來，「知息出知息入、知息長知息短」，然後，心就靜下來，心就一直止。清淨道論說一個譬喻，有一對夫婦在玩鞦韆，婦坐在鞦韆上，夫以手推婦之鞦韆，鞦韆就盪過來又盪過去，盪過來又盪過去，夫就坐在這邊，看鞦韆盪過來這邊，而不看另一邊，夫只是初開始以手推鞦韆，之後，不必再推鞦韆，只是看鞦韆擺動，你修奢摩他，以出入息爲所緣境，也是如此，息，自然會出自然會入，你不用推動它，你只是看它出入，如此，使心靜下來。若一個人能少欲知足，早晨起來就如此靜坐，心就能安

住下來。

若妄想來而擋不住，就加上一點方法：當息呼出去時，舌頭不要動，心默念「出」，不要管入息，只默念出息。或者，當息入時，心默念「入」，而不要管出息。只默念出或只默念入，不要同時默念二個，如此，注意力強時，心也就能靜下來，把妄念擋住而不起。這是以出入息作所緣境。或是，數這個出入息，出息時數一，入息時數二，再出息時數三，如此數一二三四五六七八九十，數至十時，再回頭數一二三四五六七八九十，反覆數。若有人是屬於念力強、頭腦特別好的人，那是特殊人，可以一直數下去，直至幾千萬的數字，但是，那是特殊人。我們一般人不要數太多，只要從一數至十，再從頭自一開始數至十。或者，你調過頭數，從十九八七六數至一，這樣也可以。若數的中間亂了，就放棄，再重頭數。或者，你不要數太多，只數出息而不數入息，或只數入息而不數出息，二個息，只數一個。或者，只數一四七，出息（或入息）時數一，待三次出息（或入息）後，接著數第四次出息（或入息），接著出息（或入息）三次，再數第七次出息（或入息）。或者，有人心裡數一二三四五時，心會緊張，緊張時，氣就會喘，那就不能數息，此時，你可以用「知息出知息入」的前面方法，就是六妙門（數、隨、止、觀、還、淨）之一，「隨」的方法。以上說，以息作為所緣境，是很好，其中又可以加上一個方法，息的出入，由臍至鼻，由鼻至臍，你不要注意鼻，只注意臍，心不要注意上面，只注意下面，這樣較好。

、以佛像作所緣境：

若以佛像作所緣境，亦很好，宗喀巴大師在「菩提道次第廣論」，提倡以佛像作所緣境。你可以去找佛像，紙畫、木雕、塑像的佛像均可以，你自己認為最歡喜的佛像就取那個佛像，用眼睛看，然後閉上眼再看，若閉上眼時看不清楚，再睜眼看，一直如此看，直至閉眼看的與睜眼看的情形均一樣，然後，準備座位，靜坐下來想（念）這個像。又有一個問題，白天有光明時，你的心可以容易的把像現出來，但是，夜間無光明，你的心就很難現出像，怎麼辦呢？如果你能在夜間點燈光，也是可以。如果你在夜間無法點燈，怎麼辦呢？你可以於白天時取太陽的光明，你於白天時，臥在曠野的草地上，面向上，不要看太陽，天空無雲，只是光明遍照的境界，你看這個光明，然後，你再閉眼看光明，直至閉眼時亦能如睜眼時見到光明，如此，你在夜間閉眼時所見也都是光明，如此，你就不必管日月燈的光明，你自己心裡就有光明，如此，你閉上眼睛，佛像就可以很分明的現出來，你就一直注意這個佛像，以佛像作為所緣境，成功時就是念佛三昧。

「心有時沉浮，調適之法，其事云何？」，靜坐時，不管你用什麼作所緣境，我們初開始靜坐的人，心有時就是昏沈，有時就是打妄想。沈，是沈沒，就是所緣境不現了，就是昏沈打瞌睡。浮動，是掉舉打妄想。你想要把它調轉，使它合適，應怎麼辦呢？

「心有時沉浮，爲調適故，上下安之，於行無失」，於行無失，對於修行（修止），沒有過失。

「若心浮動，可作意下著止之；若心沈沒，可上著止之」，若心打妄想，可以將心放在臍輪或地輪，以此方法對治；若心昏沈，就將心注意頭頂。

「復次若下著安心，利益眾多，略說有二，一者、心易得定，二者、眾病不生」，靜坐時，心儘量注意下面，放在臍輪或丹田。如此，對身體健康有幫助亦可治病。

丁三、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，若心不取即是真，若心不取則妄念心息，故名爲體真止。

體，通達之義、明了之義。真，諸法畢竟空之義，就是諸法真實相。若通達諸法畢竟空，心住在畢竟空裡，是謂體真止。所以，這裡面包括觀之義，體真，就是觀真，觀一切法之真實相，觀真以後，就停下來，不再繼續觀。

「所謂隨心所念一切諸法」，隨我們內心所憶念的一切事物，「悉知從因緣生」，要完全通達它是從因緣有的，它不是自然有的，是有因緣才有的，「無有自性」，這個所生法，沒有自己的體性，體性是從因緣來的。例如：這裡有燈，燈是因緣所生法，離開因緣，就無燈自己的體性，（離開因緣，若有燈自己的體性，那叫做有自性，若離開因緣，就沒有燈，就是沒有自性）。例如：人，是由煩惱業力，再加上父母的幫助，就成就我們的身體，所以，我們的身體是因緣有的，若離開因緣，就沒有身體，所以觀察身體的自性，是無有少法可得，是畢竟空，猶如虛空，沒有了。「所謂隨心所念一切諸法，悉知從因緣生，無有自性」，我已解釋明白，但是，你們是否已明白「無有自性」？你們不回答，表示你們尚未聽懂。佛法重視聞，也重視思惟，你們若多思惟就會明白這個道理，你們若不思惟，就困難些。我再說一次，有人問我如何觀察自己的身體是空的？我回答，先不要觀察自己的身體是空的，可以先觀察別人的身體是空的，這樣較容易觀，另有說法，若父母觀察自己兒女的身體是空的、無有自性，亦較容易觀，你們從這幾句話去思惟，亦較容易明白。人，是由自己的煩惱業力，加上父母的幫助，才成就這個身體，成就身體以後，還要靠空氣、飲食的資養，才能繼續長大，所以，身體之生存是要靠空氣、飲食種種條件，才能增長，可見，身體不是本身就如此的，是因緣支持它，若把因緣的成就都還給因緣，所剩餘的就是自己，這樣說，把煩惱業力都歸還給煩惱業力，把父母那一部分也還給父母，那麼，還剩下什麼？我看一看父母未生前的本來面目是何樣子？「因緣所生法，我說即是空」，就是無有少法可得，無色，無受想行識，無眼鼻舌身意，色即是空，受想行識即是空。

觀察自己的體性是沒有的，若觀察因緣就有了，因為，若因緣和合時，這件事就出現了，先觀察所有一切事物均是由因緣有的，不管什麼，一切法均是由因緣有，再觀察因緣有的事情，它的自性如何？自性，就是自己的體性，「自」是對「他」說的，有「自」就有「他」，相對的，「他」是指因緣，所有的因緣就是他，去掉「他」後，所剩餘的就是「自」，但是，去掉「他」後，有什麼是「自」？根本沒有「自」！例如：我手裡有一千元，但我是從某甲借來五百元，從某乙借來五百元，有人問我說有多少錢，我說我有一千元，但甲、乙知道後，卻說，我是一毫錢也沒有，我是向他們借來的，所以，我實際上是窮光蛋，有錢是假的，假者，借也。這樣說，我們身體是由因緣有的，我們自己的煩惱業力是因，父母是緣，從這個因緣有的，若把這個身體完全還給因緣，還有什麼？沒有了，無有少法可得，畢竟空了！

「所謂隨心所念一切諸法，悉知從因緣生，無有自性，則心不取」，一切法都空了，還有什麼可取著分別呢？沒有色，也沒有受想行識，都是空無所有的，眼耳鼻舌身意也是不可得的，色聲香味觸法也都是不可得的，佛也是因緣有的，也是不可得的，所以，心就不取著，沒有法可取著。取，是以手拿物而取來，現在是以心去抓東西，因為，沒有法可得，都是自性空的，所以，「則心不取」。若心不取就是聖人境界，聖人才能如此，大阿羅漢是「一切法不受」，受是取，一切法，他都不受，他的心是遊於畢竟空，華嚴經說「菩薩清涼月，常遊畢竟空」，他的心裡不取，就是聖人境界，這是真實的。我們凡夫，都是虛妄的、都是假的。「若心不取，則妄念心息」，我們的一切虛妄分別，都沒有了，「故名爲體真止」。

有一個故事，洞山禪師與另一個上座參禪，論及神秀未得到衣鉢，而由惠能得到衣鉢，因為惠能作了「菩提本無樹，明鏡亦非臺，本來無一物，何處惹塵埃」的偈。但是，洞山禪師說：本來無一物，也不能拿到衣鉢（也不能傳給惠能衣鉢）。那麼，，如何才能拿到衣鉢（如何才夠資格傳給衣鉢）？下面應該還有一句話，那句話應該如何說？此時，那個上座就說出一句，但是，洞山禪師不滿意，上座就再說出第二句、第三句，連續說出九十六句，洞山禪師均不滿意，最後，上座說出一句，洞山禪師始滿意，洞山禪師說：你怎麼不早說這一句呢？但是，先前是無法說出這一句。當時，另有一個學禪者，他坐在旁邊聽他們二位禪師談禪語，他連續聽了九十六句，卻獨遺漏最後一句，未聽清楚，他就請求上座再說一次最後一句話，但上座卻不再說，這個人就對這個上座非常恭敬，爲上座做侍者三年，上座於三年內亦不將這句話告訴這位侍者，最後，上座生病，侍者仍侍奉他，此時，這位侍者就向上座說：我侍奉你已三年，你今天有病，我仍照顧你，求你告訴我那一句話。但是，上座仍不說。侍者又說：我對你如此恭敬，你竟不說，那我現在要拿刀來，你不再說，我就殺你。此時，上座緊張，同意回答問題，他說：「只要將來向何處著」（縱我把那句話拿來，向什麼地方放，縱我說那句話，誰

能聽見那句話呢)。這是什麼意思？「悉知從因緣生，無有自性」的意思。眼耳鼻舌身意都是畢竟空的，誰能聽到這句話呢？你一定要執著去聽這句話是怎麼的妙，其實，眼也不可得，耳鼻舌身意也不可得，色也不可得，受想行識也不可得，大般若經、心經都有這樣的意思。誰能聽這句話？說這句話的人也是眼耳鼻舌身意，也是畢竟空的，色受想行識也是畢竟空的，誰能聽這句話？這就是體真止。所以，我們應先將大般若經、大智度論搞通後，再讀禪師語錄，就知道是在說什麼，否則，是看不懂的。

下文說到我空觀、法空觀，主要就是自性空，觀一切法是自性空。此處說體真止，也等於是說我空、法空，一切法空，我也不可得，一切法也不可得，不可得亦不可得，離一切分別相。如此觀、如此思惟分別，分別一會兒，然後再修正，修正一會兒，再修觀，如此修行。

丙二、明證止深淺之相：分爲三，丁一九心住、丁二近分定、丁三初禪。

丁一、九心住：

九心住，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。

明證止深淺之相，是說我們修正時，內心深淺之相，有淺也有深的不同。

先說淺一點，九心住（九個心住）。九心住就是「欲界定」，是最淺之定。

內住：我們不修行的人，我們這一念心老是向外攀緣，老去向看色聲香味觸的事情，總是感覺外面有好事情，我要拿到，我若不去注意就感覺會吃虧，總是感覺外面有好東西，總是向外攀緣，不修行的人就是如此。現在要修奢摩他，就是要把心收回來，將心住在裡面，住在所緣境上，是內住，不要向外攀緣，不要散亂。

等住：又稱續住。你的心住下來以後，要繼續安住在所緣境上，不能只住一秒鐘或三十秒鐘就不住了，要繼續安住在所緣境上。住，是以念之方法來住，心裡念所緣境，就是心住在那裡。若我們放一個銅錢在那裡，它就不動，因為它是無情物，但是，我們的心是活的東西，它怎能住在那裡，必須靠「念」，它才能住在那裡，你念什麼，它就住在什麼地方，是謂住。等住，就是相續安住在那裡，也就是相續念這個所緣境。

安住：雖說內住、等住，但是，事實上，我們一住以後，心就不再住在那裡，心就跑到外面去虛妄分別了，跑到色聲香味觸上面去分別妄想了，有些人，暫且不說心住，叫他身住在那裡，就不容易了，叫他盤腿坐在那裡，他就感覺不行，他要放腿跑到外面去，住不來，所以，修行是不容易。現在說是心住，若心不住、心跑了，要怎麼辦呢？你要馬上覺悟，收回來，再繼續住在那裡，是謂安

住，叫它安住在那裡。

近住：近住就是總說前三個住。心數數憶念所緣境，一次又一次地憶念所緣境，叫心住在這裡，不要使心跑到外面去，不要使心遠離所緣境，叫心數數作念所緣境，心就住在這裡。近，是親近的意思，我與你親近的意思；若我與你遠離，就不是親近的意思。我們的心，老是親近所緣境，如何親近呢？數數憶念，一次又一次念所緣境。例如，剛才所說，自己可以試問自己「心現在在做什麼」，你立刻可以覺悟，使心回到所緣境，安住下來。

調順：調順與寂靜是什麼意思呢？我們修奢摩他的人（坐禪的人），自己要反省自己，我為何坐在這裡打妄想呢？想一想，諸法是因緣生，為何要打妄想呢？這是有原因的，什麼原因呢？我們靜坐的人，有二個情形，若我們未靜坐時，我們這個臭皮囊總有些事情，例如，我要買米或麵，我要吃飯，我要做事情，做事情時，眼耳鼻舌身就會接觸色聲香味觸的境界，也會看到男的人、女的人，也會看到眾生的貪瞋痴境界，一接觸境界時，內心就會有分別，修行人應以何態度面對這些塵勞境界呢？你不可能完全沒有事情，如果你要一個人住在深山裡，你也不可能老是一直坐在深山裡，你也要準備吃的東西，你也要去做事，你會看到一隻鳥飛來或看到一枝草等雜亂事情，這時，修行人心裡應正念，心裡想，這些事情都會引起我的內心散亂，我看見色聲香味觸，就會引起我的內心散亂，我不要散亂，馬上要警告自己，此時雖未入定，眼耳鼻舌身接觸色聲香味觸，但是，此時已有些控制，叫這一念心不要在上面散亂，這叫做調順，就是控制這一念心，雖然沒有靜坐，但是，要控制這一念心不要在外境上面散亂。

寂靜：靜坐時，坐一段時間，心裡不再住，出現貪心、瞋心。有一個賣豆腐的人，他常至寺院賣豆腐，有一天，遇見禪堂在打禪七，寺院的人邀他也來坐一坐，他就去參與靜坐，他靜坐時突然想起多年前某人買豆腐時欠他多少錢。我們不是賣豆腐的人，但是，我們靜坐時，也會突然想起以前某人對不住我，心裡就憤怒，或者，過去有什麼貪愛的事情，心裡突然現出來，就有貪欲、瞋恨等各式各樣的煩惱現出來，就是掉舉。應怎麼辦呢？修行人坐下來時，心裡應想，這些貪心瞋心各式各樣的煩惱是障礙我修行的東西，我不要為其等所傷害，我不能再有這些雜念妄想，自己訶斥自己，自己有厭離心，對貪欲憤怒等煩惱都有厭離心，這種心情強起來時，靜坐時，你的貪心一起來，自己就馬上會知道不對了，如此，妄想就減少了。靜坐的人，為何有很多妄想？妄想是從自己有生以來的生活經驗而來，所以，在家居士靜坐修禪定，是不能與出家人相比，出家人在寂靜處靜坐時，成天是面對佛像、經書，所見者均是出家人，都是佛法僧的境界，縱有妄想，亦限於這些範圍，其他妄想自然少，但是，在家居士就不同了，所以，我主張，你若真想修行，還是出家好。當然，若有大菩薩境界，那是另當別論。所以，靜坐時，內心有種種煩惱出現時，自己就預先訶斥自己。有一句話，「聲

色顏高志」，這個人的志願很高，但他若喜歡聲色，他的高志就會垮了，「香味傷軀靈」，人歡喜吃東西，歡喜這個，歡喜那個，我看，家常便飯是最有營養的，「遠之亦為是，近之難為情」，所以，色聲香味觸，能使令你生貪心、瞋心，你若不修道，就不用說了，但若是修行人，這些都是障道的因緣。你常能訶斥自己，就能減少妄想，能使心寂靜，妄念自然減少。

最極寂靜：常修奢摩他的人，仍會有多少妄念，但妄念又起時，他能立刻覺悟，將妄念停下來。若修行功夫不夠的人，妄念起了老半天，他才會知道有妄念；但功夫高的人，於妄念將起而未起時，他就知道了，他能立即停下來，所以，他若靜坐八小時，只有起一個小妄想且能立即停下來，是謂最極寂靜。

專注一趣：他的心能專一安住在一個境界上，一點也無雜念，長時期精進安住靜坐，一坐就完全無妄想，心裡明明了了又寂靜，心裡寂靜又明明了了，心裡不昏沈也不散亂，是謂專注一趣。但是，這個境界，心裡必須要注意才可以。

等持：心裡不須特別注意，自然就能明靜而住，他可以坐幾天而不出定。等，是平等的意思。若無修行的人，靜坐時，不是掉舉就是昏沈，這是不平等。若有修行者，心不散亂也不昏沈，這是平等。一般人睡覺時，若不做夢，心裡是無妄想，但是，什麼亦不知道，若不睡覺時，則是東想西想，雖然心裡明了，不昏沈，但是，心裡東想西想，是動亂，這是不平等。若有功夫的人，他心裡不昏沈且明了，明了且不動亂，所以，心裡是平等。持，這個平等境界能保持住而不失掉，而且，他也不須特別注意。像我們靜坐時，心裡要特別注意念所緣境，才能無雜念，若一放鬆就不行，一放鬆，妄想就來了，所以，我們是沒有功夫的相貌。若是成就等持，有功夫了，就不須特別注意，能很自然地明靜而住。

以上從內住至等持，共九個，是九個心住，這個時候叫做「欲界定」。此時，這個人仍有貪瞋痴煩惱，但是輕微多了，與我們一般人情形不同。

丁二、近分定：

近分定，有作意。先發如是正加行時，心一境性，身心輕安微劣而轉，難可覺了。復由修習勝奢摩他毗鉢舍那，身心澄淨身心調柔身心輕安，即前微劣心一境性身心輕安，漸更增長，能引強盛，易可覺了，心一境性身心輕安。謂由因力展轉引發方便道理，彼於爾時不久，當起強盛易了身心輕安心一境性。如是乃至有彼前相，於其頂上似重而起，非損惱相。即由此相於內起故，能障樂斷諸煩惱品，心粗重性，皆得除滅。能對治彼，心調柔性心輕安性，皆得生起。由此生故有能隨順起身輕安，風大偏增眾多大種來入身中。因此大種入身中故，能障樂斷諸煩惱品，身粗重性，皆得除遣。能對治彼，身調柔性身輕安性，遍滿身中狀如充溢。彼初起時，令心踴躍令心悅豫，歡喜俱行，令心喜樂，所緣境性於心中現。從此已後，彼初所起輕安勢力，漸漸舒緩，有妙輕安隨身而行在身中轉，由是因緣，

心踴躍性漸次退滅。由奢摩他所攝持故，心於所緣寂靜行轉。從是已後，於瑜伽行，初修業者，名有作意。始得墮在有作意數，何以故，由此最初獲得色界定地，所攝少分微妙正作意故，由是因緣名有作意。得此作意初修業者，有是相狀，謂已獲得色界所攝少分定心，獲得少分身心輕安心一境性。

（以上引瑜伽師地論三十二末；大正三十卷·四六四頁）。

學習奢摩他，從開始到成功時，有深淺的相狀，此處分為三個階段說明，第一是九心住，第二是近分定，第三是初禪。九心住，已於前面說過。現在說明近分定。

近分定，這三個字表示距離色界初禪是很近了，離它不遠。九心住，離色界初禪仍很遠的，但是，近分定，是離色界初禪很近了。所以，近分定的範圍，是超過九心住，而尚未至色界定，但與色界初禪的距離很近了。其他文上，也名為「未至定」，它尚未到色界初禪，但快要到了。

「近分定，有作意」，有作意，也是近分定的一個名稱，可以稱為「有作意」，這個意思於下文再解釋。

九心住，名為「欲界定」，前面解釋九心住時，我們應該明白了，他的內心靜下來，無其他雜念，名為等持，但是，欲界定並無輕安樂，只是很舒服，當然，有這樣功夫的人，已是很了不起，必須要很努力才能成就，雖然沒有輕安樂，但也是很好很好的。唯一遺憾的事情，就是欲界定很容易破壞，你很千辛萬苦的，減少睡眠、減少飲食、減少人事關係，放下很多事情，好不容易才成就，但是，一下子就會失掉。這個欲界定就是如此，很容易失壞，且無輕安樂。

近分定，就是在九心住的基礎上，繼續修行，他有輕安樂了，他的定力更深入了。「先發如是正加行時」，最初開始修行時，「加行」就是努力修行，「正」表示無錯誤，表示你用的方法很正確，你的目的動機也很正確，是謂「正加行」。所以，想要學習佛法之奢摩他（想要學習禪），你要認真學習關於這方面的經論，不是一知半解就可以，我們在社會上做一個職業，尚須花不少時間學習那個專門知識，何況修定，「定」是上人法，是超過人以上的境界，你怎能不學習。

「先發如是正加行時，心一境性身心輕安微劣而轉，難可覺了」，你當初開始修行時，九心住也在其中，「心一境性」就是心安住在一個境界上，是謂「等持」。最初開始，尚未達到「等持」，也是這樣的學習，這樣的逐漸學習，逐漸逐漸地，就有多少的「心一境性」，你靜坐一小時，能有五分鐘的「心一境性」，已經很了不起，是很不容易，若你靜坐一小時，能有半小時的「心一境性」，很快地，你將能有一小時的「心一境性」。這個時候，你的「身心輕安微劣而轉」，在你的內心裡就有輕快的安樂，那個輕安是「微劣」的，微小而劣弱的，在你的內心上活動，「難可覺了」，不容易發覺，自己也不知道。

前面的「等持」就是有一點「微劣」輕安樂，但是，自己不知道。「復由修習勝奢摩他毗鉢舍那，身心澄淨身心調柔身心輕安」，這就開始近分定，由於你「修習勝奢摩他毗鉢舍那」，就是超過九心住（欲界定），奢摩他，就是止，毗鉢舍那，就是觀。現在說的觀，與後文之修觀（我空觀、法空觀），二者是不同。修定之目的，是要得色界初禪，或者得到色界二禪、三禪、四禪，你的心的力量就非常強大。例如，這裡有石頭，那個得定的人，他說這石頭是黃金，石頭就成為黃金了，他的心的力量是非常強大，所謂「心能轉境」，有禪定的人就是那樣子。我們一般人心的力量不夠，你說它是黃金，它仍是不變。我們欲界的人，為欲所困擾，所以，心的力量就很小。色界天以上的人，他的心的力量特別大，所以，他們有神通。但是，欲界定與色界定，對比起來，有何不同？色界定，是沒有欲了；我們欲界定的人，得到「等持」，功夫很好了，但仍有欲，對於色聲香味觸仍有很深的愛著，仍有欲。若想進一步得到色界定，必須離欲，否則得不到色界定。要如何離欲呢？必須修觀，「復由修習勝奢摩他毗鉢舍那」，要修這個觀，修什麼觀呢？其實，就是修「不淨觀」。有的人說：你們出家人要修不淨觀，我們家居士不修不淨觀！這句話，也可以這麼說，但是，你想要得色界定，你一定要修不淨觀，否則，你是無法得到色界定。所以，不論你是出家人或在家人，你想要得色界定，一定要修不淨觀，否則無法得色界定。大智度論，其中解釋三十七道品的四念處，那個地方說了很多「觀身不淨」之修行，可以那樣觀。瑜伽師地論，亦說得很清楚詳細。現在，我簡單說一下，法句經有一個頌：「觀此粉飾身，瘡傷一堆骨，疾病多思惟，絕非常存者」，這是一個大概的不淨觀，我們觀察這個粉飾身，穿上衣服戴上帽子或者其他裝飾品，看上去很美，實際上就是一堆骨頭而已，人有什麼好呢？就是一堆骨頭而已！就是一個髑髏骨，有畫的像或到醫院也可以看見，一個髑髏骨，眼睛在兩個大洞裡，牙齒也很難看，一個頸骨、肩骨、脅骨、臂骨、腕骨、指骨、脊骨、髌骨、大腿骨、膝骨、乃至腳趾骨，一個骨頭一個骨頭連接在一起，人就是一堆骨頭這樣子；「瘡傷」，眼耳鼻舌身意，這六根其實就是六個瘡，裡面都是不淨，眼內有眼屎，耳內有耳垢，鼻子流出鼻涕，口內會吐痰，有什麼好呢！就是「瘡傷一堆骨」。我們靜坐時，不是閉上眼睛就沒有事了，心裡要思惟這個不淨觀，思惟這個身體，「觀此粉飾身，瘡傷一堆骨」。還有「疾病多思惟」，這一堆骨頭常常有病，常常要去看醫生，另外，妄想也多得很，睡覺時他還要做夢，白天更是東想西想。最後，「絕非常存者」，這個身體不會永久存在，他一定要死掉的。一般人老想要把這個身體的任督二脈打通，又用這個又用那個，但是，終究有一天，一定要死掉的。所以，佛法之修行，依經論說，就是要努力用功修行，重換一個，這個身體是不要，不想要保留它，不想要使它常存，要重換一個。所以，觀察這個身體是「疾病多思惟，絕非常存者」，這樣觀察。另外，大智度論有一個頌：「是身為穢藪，不淨物腐積，是實為

行廁，何足以樂意」，我們身體是一個穢藪，有很多臭穢腐爛物集聚，這個身體是一個會走路之廁所，他還會走路、說話、罵人、發脾氣，就是這麼一個廁所而已，何足以樂矣，形容身體的不淨。大智度論，更詳細解說九種不淨觀。作如此觀察，能破除欲心，欲心沒有了，人就不同，能安樂自在，若人的欲動了，就會不自在。未靜坐、或靜坐而未得到等持者，自己有欲心，為欲心所苦惱，自己卻不知道苦惱是由欲而來，他還感覺這是對的，他認為這是人身之正常現象。但是，若靜坐達到等持程度時，自己就有多少厭煩，因為自己靜坐達到等持時，感覺這個境界很好，但是，欲心一動，就不對了，就不能等持，欲會破壞等持，欲會破壞自己禪定，若成就禪定亦能破壞欲，欲與禪定，二者是不並存，漢賊不兩立，有我就沒有你，有你就沒有我。

成就欲界定的人，多少仍有欲，但不像一般人那麼重，他有點厭離心，若他是佛教徒（非佛教徒，若努力修行，亦能成就欲界定），他感覺自己修行仍不圓滿，應繼續努力修行，應如何繼續修行呢？佛法說，這個人向前進，有二條道路可走，出世間聖道：修三十七道品，得初果，再繼續向前進，能得阿羅漢果，這是聖人；到初禪去，成功後即無欲，但這非聖人，只是凡夫。現在是說，成就九心住的人，他繼續向前進，得色界定。

佛教徒，大概分成二類，利根人與鈍根人。如何解釋？一般是說，利根人是很聰明，鈍根人是很笨，可以這樣解釋，但又不太恰當。應該說，般若波羅蜜的善法學習，若學習不及格者是鈍根人，若學習般若波羅蜜很成功者，是利根人，此解釋較好。鈍根人想要學習聖道，是有困難，因此，他可以由「欲界定」經過「未到地定」至「色界初禪」，走這條路去。利根人之般若慧特別強，他由「欲界定」，也可以到「未到地定」，就可以到初果聖人去，到阿羅漢果那裡去，走這條路。

現在不管那一種人，我們從九心住（欲界定）向前進，修未到地定，修色界定。修「未到地定」時，就是一方面修奢摩他，一方面修毗鉢舍那（就是修不淨觀），如此，一個止、一個觀，就是「勝」，超過九心住。

「身心澄淨，身心調柔，身心輕安」，這樣修行，可以成就「身心澄淨」，身感覺清淨，心也感覺清淨。如果你參加過禪七，知道如何靜坐，你再從禪七回到社會，你就會知道，打禪七時是身心澄淨，你就會知道什麼叫做澄淨。「身心調柔」，身也調柔，不是那麼粗硬，例如血管硬化，就是不調柔。從這裡可知，把定修好了，可以減少病痛，縱有病，對他也無大影響，身心都是調柔，調柔表示煩惱輕微，有煩惱就是不調柔，有病也是不調柔。如果你身心調柔，所以身心輕安，身也輕安，心也輕安。以上這幾句話是總說的。

「即前微劣心一境性身心輕安，漸更增長」，微劣的身心調柔，微劣的心一境性，微劣的身心輕安，你努力修行不懈怠，就逐漸增長，心一境性也逐漸增長，

身心輕安也逐漸增長。「能引強勝，易可覺了」，能引發出來，強盛的心一境性、身心輕安，易可覺了心一境性、身心輕安。我們未得身心輕安（即三昧樂）者，當然，感覺欲樂是樂而不肯放棄，但是，得到三昧樂者，就不歡喜欲樂，猶如大富翁看到窮人有一條毯子，是看不上眼的，得到色界定之殊勝輕安樂，會認為世間欲樂是不值得留念，所以，可以向前進。所以，捨掉欲樂，進一步能得到三昧樂，這人就成功了。如果捨掉欲樂，但未得到三昧樂，這個人就有問題。

「謂由因力展轉引發前方便道理」，這是瑜伽師地論的文，玄奘法師翻譯的很微細，「謂由因力」，你不斷修勝奢摩他、勝毗鉢舍那，這是因力，這個因力輾轉增長，「方便道理」，展轉引發的方便道理，由下品增長至中品、由中品再增長至上品，逐漸引發，猶如你栽培一枝花，你常常施肥常常澆水，它就逐漸長大，就是「引發前方便道理」。

「彼爾時不久，當起強盛易了身心輕安心一境性」，他不會太久，就可以成就強盛的身心輕安、心一境性。

「如是乃至有彼前相，於其頂上似重而起，非損惱相」：「如是」就是前面說的事情，「乃至有彼前相」，由微劣之身心輕安身心調柔，達到強盛之身心輕安心一境性，故說「乃至」。但是，強盛之心一境性身心輕安出現時，「有彼前相」，會先有一個相現出來，「於其頂上似重而起」，就是在頭頂上有重的感覺，「非損惱相」，這是成功的一個相貌，不是對己有害處。

「即由此相於內起故，能障樂斷諸煩惱品，心粗重性，皆得除滅」：由於重相在你的頭頂上現出來，「斷諸煩惱品」，我們內心的煩惱，主要是欲，欲能使人苦惱，故有瞋，這些煩惱品，「樂斷諸煩惱品」，你歡喜除掉煩惱。但是「能障」，你歡喜斷煩惱是一回事，但是，你的身心裡面有一個東西能障礙你「樂斷諸煩惱品」。是什麼東西呢？就是「心粗重性」，心粗重性能障礙你樂斷煩惱。心粗重性，就是煩惱，你的內心煩惱能障礙你樂斷煩惱，所以，有人用功修行一段時間，就不修行了，因為煩惱起來而無法修行。粗重，我前面已說過，煩惱睡眠時叫做粗重，猶如某人在家裡休息而不出來工作，你看不見他，煩惱未在你的眼耳鼻舌身意上面活動，自己感覺我是沒有煩惱，其實煩惱仍有，它在心的深處睡覺休息而不動，這叫做粗重性。「心粗重性，皆得除滅」，由於頭頂上的重相現前時，就表示你的煩惱粗重性已除掉。

「能對治彼，心調柔性心輕安性，皆得生起」：那個頭頂上的重相，表示你內心裡面的「心粗重性」滅了，但它不是自然滅了，而是「能對治彼」，能消滅煩惱的那個，是什麼呢？就是「心調柔性、心輕安性」，心調柔性心輕安性，也就是心一境性，它現出來，所以，那個煩惱品就沒有了，也就是「明生暗滅」，光明生起來，黑暗就滅了，所以，你的「心調柔性心輕安性」一生起來，那個「心粗重性」就沒有了。

「由此生故，有能隨順起身輕安，風大偏增眾多大種來入身中」：前面是說「心粗重性」滅了，「心輕安性」現出來了。此處是說身體。心輕安先現出來，然後才有身體輕安。由於心輕安先現出來，此時，才有「能隨順起身輕安」，「風大遍增」能幫助身體的輕安生起來，所以「隨順起身輕安」。「風大偏增」，我們身體裡面有地水火風之四大，這個風大特別增加多起來，「眾多大種來入身中」，很多風大來到身體中。「大」，因為這個世界是由地水火風成就的，「大」是很普遍的意思，地是很普遍，水也是很普遍，地水火風均是很普遍，故名大，我們身體裡面的地水火風亦名為大。「眾多大種」，種者，因也，因為物質世界就是由地水火風的物質所組織而成。很多風大入於身體裡面，這是什麼情形？我們未修定者，身體裡面亦有風大（有地水火風四大），但那個程度是低些，若得到色界定時，身體裡面就有色界天之地水火風。現在說，並未得到色界定，只是得到近分地（未到地定），就是欲界四大與色界四大中間性的地水火風，現在是先有風大，先有風大來了。佛法說「唯心所現」，我們原來僅有這樣的程度，但是由於不斷修行止觀，達到一個程度時，身心就有變化，所以，有更高一點之物質來到我們身體裡面，所以身體感覺不同。

「因此大種入身中故，能障樂斷諸煩惱品，身粗重性，皆得遣除」：身粗重性，也是能障樂斷諸煩惱品。心粗重性，主要是指欲煩惱、瞋煩惱等各式各樣的煩惱。身粗重性是什麼東西？我們欲煩惱，在我們身體裡面不斷活動，使令我們身體裡面的地水火風也有這種成份，也有這種粗重性，它就能障礙我們修行，所以稱為身粗重性。現在因為風大遍增之關係，「能障樂斷諸煩惱品身粗重性」也就除掉了、沒有了。

「能對治彼，身調柔性身輕安性，遍滿身中狀如充溢」：能對治那個粗重性的，身調柔性身輕安性，充滿身體裡面，就是風大，風在身體裡面，所以使令我們有輕安樂。這是簡單的說，以後還有詳細的說法。

「彼初起時，令心踴躍令心悅豫，歡喜俱行，令心喜樂，所緣境性於心中現」：身輕安性心輕安性，初開始生起時，因為有特別的輕安樂，所以使我們的心特別高興，使令我們的心特別喜悅，以前未曾有如此享受，忽然間來了，所以心裡特別快樂。「歡喜俱行」，我們的心與歡喜同時活動，「令心喜樂，所緣境性於心中現」，因為我們的心是一個明了性的東西，由於修勝奢摩他、勝毗鉢舍那，達到如此程度時，生理上有如此變化，在我們的心裡也都是明明了了，知道這件事，知道這些都是所緣境性。但是，清淨道論有一個特別說法，我想，你們可以自己去看書。

「從此已後，彼初所起輕安勢力，漸漸舒緩，有妙輕安隨身而行在身中轉，由是因緣，心踴躍性漸次退滅」：從此高潮以後，彼初所起的輕安力量就逐漸弛緩低下，有更好的安樂在身體內繼續活動下去，心之踴躍歡喜也就退滅。

「由奢摩他所攝持故，心於所緣寂靜行轉」：身體有如此好的輕安樂，但心情不會亂，因為你修行成就奢摩他，能攝持你的心，叫你的心在所緣境上繼續寂靜相續下去，是行轉。

「從是已後，於瑜伽行，初修業者，名有作意」：從此以後，你的修行有這樣的境界出現以後，「於瑜伽行」，瑜伽行，就是奢摩他、毗鉢舍那行，瑜伽，翻譯為中國話，就是相應的意思，止相應、觀也相應的時候。「初修業者，名有作意」，初修瑜伽行的人，就叫做有作意。

「始得墮在有作意數，何以故，由此最初獲得色界定地，所攝少分微妙正作意故，由是因緣名有作意」：這才落在有作意的範圍內。何以原因，叫做有作意呢？因為，最初得到色界初禪（屬於色界初禪）之少分（非全部）微妙正作意故。作意，這句話如何說？作者，動也，作意，就是動意、動心的意思。心與外面境界相接觸時，一開始是先有一個「作意」，「作意」去動那個心，叫那個心去外面接觸境界，它引導你的心去外面接觸境界，那個力量叫做「作意」。作意，大概地說，有二種，如理作意與不如理作意。不如理作意，我們種種煩惱，例如：計劃要害人、要如何佔人便宜，這是不如理作意。如理作意，就是慈悲心、愛人的心，這是如理作意。修行人之作意是很重要，因為凡夫是有煩惱，應如何修行？你雖然是凡夫，但你要如理作意，就能使令煩惱不動。煩惱活動，要有不如理作意作為引導才可以。例如：此人的欲心動了，但你把不淨觀一修，欲心就不動。所以，雖然是凡夫，亦有成為聖人的可能，因為我們心裡活動是有一個制衡的力量，猶如總統要提你的名，你才能有機會上來，是有這麼一個力量。你若常常有如理作意，煩惱就不動。所以，你說：「我要隨隨便便，我不要受約束，你叫我要受三皈五戒，我不自由，我要隨便」，那麼，你就是不如理作意，你的煩惱就隨時會活動。所以，有的在家居士想要出家，他卻想：「我是不能出家，我不行，我不可以」，其實，你不知道，若你知道這個道理，就不要緊，還是可以出家，為什麼呢？因為有「作意」的心所，它能控制節制，你常常如理作意，煩惱就不活動，就沒有事了。所以，這裡說「有作意」，修行人常能引導心到達心一境性、禪定那裡去，他不會引導他到五欲那裡去，因此說這個人是有作意。「初修業者，名有作意，始得墮在有作意數」，這是能發憤圖強的人，你說我不行，我非要行不可，我一定要得禪定，也就成功了。「由此最初獲得色界定地，所攝少分微妙正作意故，由是因緣名有作意」。

「得此作意初修業者，有是相狀」：就是前面說的一段，有「身輕安心輕安」，還有前相，「在頂上似重而起」。瑜伽師地論，是玄奘法師自印度翻譯來的。但是，中國大德，在南北朝時代，修行人，他不說「重」而說是「動」，多數用「動」作例，因為他們得定時，先有一個動相，故不說「重」，因為漢人生理現象多數是「動」相，而不是「重」，但是，印度人多數是說「重」相現前。但是，非只

有一種現象，後面說有八觸，不只這一種。

「謂已獲得色界所攝少分定心，獲得少分身心輕安心一境性」：少分，非全部，尚沒有圓滿。

以上是瑜伽師地論三十二卷末，說這段文。這是說，由欲界定之九心住，進一步得到近分定，就會有此境界。但是，近分定，就是修奢摩他，同時也要修不淨觀，修一段的不淨觀，然後要再修奢摩他，奢摩他修一會兒，然後再修不淨觀，這樣子，你就逐漸進步，會達到這個境界。天台智者大師，在「釋禪波羅蜜」裡面講，得到未到地定時，會現出一個形相，身體忽然間感覺沒有身體了，身體沒有了，亦沒有所坐之座位，猶如虛空似的。但是，瑜伽師地論未見有此說法。然而，宗喀巴大師所著「菩提道廣論」，也說忽然間身體不見之情形，如此說法與智者大師所說是相同。此處是未說。修行這事情，有各式各樣，有的人可能現，有的人不會現，是不決定的。

丁三、初禪：

謂先於欲界觀為粗性，於初靜慮，若定若生，觀為靜性，發起加行，離欲界欲，為離欲界欲，勤修觀行。

諸瑜伽師，由七作意力，方能獲得離欲界欲。何等名為七種作意？謂了相作意，勝解作意，遠離作意，攝樂作意，觀察作意，加行究竟作意，加行究竟果作意。（以上引瑜伽師地論三十三初；大正三十卷·四六五頁下）。

由近分定，向前修行，就會得到初禪。

「謂先於欲界觀為粗性」，如同前面所說，修近分定時，必須先有毗鉢舍那（修不淨觀），先對於欲界之色聲香味觸法，觀察它的粗性，是粗劣、不可愛樂的東西。「於初靜慮」，色界初禪，叫做初靜慮。禪，翻譯為中國話，就是靜慮。靜是內心寂靜，慮是觀察的意思。靜就是奢摩他，慮是毗鉢舍那。但是，到了初禪，亦可謂定慧。

「若定若生」，何謂定、生？我們欲界人，努力修行，得到色界初禪，謂定。得到定的人，當他壽命到了，他死了，他生至色界初禪天去，謂生。這是二種不同。

「觀為靜性」，你要觀察色界初禪定是非常美妙，定也是美妙，生也是美妙，你要如此觀察。

「發起加行」，你對於這樣，你要發起努力修行去，就是修奢摩他、毗鉢舍那。

「離欲界欲」，因為你修不淨觀，所以就把欲界之欲破壞了。

「為離欲界欲，勤修觀行」，為求棄捨欲界的欲，要精進修行，若不精進，

是修不成功的。

「諸瑜伽師，由七作意力，方能獲得離欲界欲」：勤修觀行，究竟如何修呢？
瑜伽師，要有七種作意，才能獲得離欲界欲。

「何等名爲七種作意？謂了相作意，勝解作意，遠離作意，攝樂作意，觀察作意，加行究竟作意，加行究竟果作意」：

了相作意：了相，明了它的相狀，明了它的情況。明了欲界之欲是令人苦惱的，不是令人快樂的，前面說過，是樂少而苦多，那不如初禪天之三昧樂是最圓滿的，要如此思惟，明白它的相狀。瑜伽師地論，說到欲界之欲，你追求時是很辛苦，你僥倖成功時，還要保護它亦是很辛苦，另外，可愛的境界破壞時，心裡亦是很辛苦，另外一件事，你成就得到這種欲時，欲老是令你感覺無厭足，老是感覺不夠，還要更多，這也是很辛苦，另一種情形，是不自在，你得到如意的事情，仍有不自在的苦惱。我們在歷史上可以完全看出來，例如：劉邦，他做了皇帝，外面有一個王造反，他領二十萬軍隊殺掉那個王，做完這件事，他回到家鄉，召集很多親戚朋友，大家唱歌跳舞，劉邦就作一首詞：「大風起兮雲飛揚，威加四海兮歸故鄉，安得猛士兮守四方」，劉邦唱這首大風歌時，淚速往下流，這表示他心裡不安。我稍解釋一下這首大風歌，「大風起兮雲飛揚」，風很大，天空裡有雲，風就把雲吹跑了，等於是一個譬喻，譬喻什麼呢，「威加四海兮歸故鄉」，他的威力太大了，能夠普及四海，就是統一中國了，把楚霸王打倒了，後來多數人造反，也都打倒了，這時，可能也把韓信殺死了，「歸故鄉」，回到他的老家去，很光榮，心情是很快樂，「安得猛士兮守四方」，怎麼樣能得到猛士（有勇有謀的大將軍），保護我的天下，保護我的四海。這個意思，不容易得到，你得到以後，又怕他會造反，若都沒有人，更不安全，所以，心裡不安。所以，瑜伽師地論提到，得到欲以後，欲能使令你不自在，你心裡不自在，老感覺不足，還要繼續追求，都是很辛苦的。百喻經有一個小小的譬喻，等於是一個小故事，有一對貧窮夫妻，生活很困難，但是，城市裡有一個節日，大家都要到城市去唱歌跳舞，那個貧窮的妻也想要去，但是所穿的衣服不好，她就要求丈夫替她買新衣服，還要買花，使她戴在頭頂上，否則她不願再當他的妻，夫心裡苦惱，生活已困難，現在還要增加開支，沒有辦法，就想一個辦法，去做賊，到國王花園去偷蓮花，因為蓮花池裡有水，他一走路就有聲音，管理員聽到時，就問「是誰？」，他心裡一緊張，就回答「是我」，管理員因此捉住他，他被捉住後，他就學鴛鴦鳥之叫聲，管理員就說：「如果你剛才就這樣叫，我就不會捉你了，你現在才叫，不行了」。那個故事是譬喻什麼呢？譬喻我們相信佛法的人，要趕快栽培善根，你到臨死時始栽培善根，就來不及了。這也看出來，不論貧窮富或富貴，欲都是使令人苦惱，從事實上看，不論古代或現代，都是一樣，的確，沒有欲是好得多。了相作意，是從事實經驗上，要知道欲是苦，再加上佛菩薩之智慧介紹說明欲是

苦，你從此認識欲是苦，認識初禪定是快樂的，我們欲界的苦，它完全是沒有的，這叫做相作意。

勝解作意：因為這個人已得到近分定，他入定以後，他在禪定中修這個「觀」，修這個「了相作意」，但是，因為在禪定中思惟，是勝解，勝解是有力量，強有力量之認識，是謂勝解。我們沒有定的人，對事情也是有所認識，但是不夠深刻。你在禪定裡面去認識一切法，認識欲是苦，認識得深一點，所以，叫做勝解作意。

遠離作意：在禪定中思惟欲是苦，初禪是樂。你這樣修，奢摩他、毗鉢舍那，毗鉢舍那、奢摩他，這樣修，就把欲煩惱棄捨了，就沒有欲了，把欲煩惱斷了，叫做遠離作意。

攝樂作意：欲煩惱除滅以後，內心的感覺，與有欲時之感覺不同了。前面說是「輕安樂」，心情自在，不管世界情況如何變化，心情均自在。有欲的人，當所欲的境界一變，心就不自在。沒有欲的人，不管世界如何變動，他的心裡永遠沒有事。所以，叫做「攝樂作意」，他就快樂，他成就這樣的境界，他就愛樂這個境界，愛樂這個無煩惱、沒有欲的境界。樂，有二個意思，一個是愛樂，一個是快樂之意思。沒有欲時，他的心情快樂，所以，他愛樂這個無欲的境界，也厭離有欲的境界，他的內心還是這樣的作意，所以，叫做攝樂作意。

觀察作意：修行久了，心就不動了，他的心裡面沒有欲，他對欲的境界，他的心情完全不動心。此時，他自己就反省自己「我是否已經沒有欲了」？就觀察、反省自己。反省時，怎麼辦呢？瑜伽師地論提到，他就把凡夫之顛倒迷惑的境界，在心裡思惟，思惟這些凡夫可愛的境界，一思惟時，感覺自己仍有欲心，感覺欲心還有在動，他就要繼續修行。觀察作意，由於自己的觀察，就不會有增上慢，這不是初淺的分別，是經過自己的考驗，知道自己有沒有欲，叫做觀察作意。

加行究竟作意：經過觀察作意，他感覺自己仍有欲心，他就要繼續修行奢摩他、毗鉢舍那（就是不淨觀），繼續修行，直到完全沒有欲，他到欲的境界裡面去活動，心裡面也完全沒有欲，這時候，叫做加行究竟作意。加行究竟作意，是把欲完全清除了。

加行究竟果作意：沒有欲以後，加行究竟果作意，是得到初禪。初禪，一共有五種功德，尋、伺、喜、樂、心一境性，這五樣功德。尋伺，鳩摩羅什翻譯「覺觀」，玄奘法師翻譯為尋伺，尋伺就是觀察，尋（粗略觀察）與伺（微細觀察），就是如理作意。又成就初禪以後，心裡就歡喜，又有輕安樂，是謂喜樂。心一境性是定。這五種功德具足，是謂加行究竟果作意，就是初禪成就了。

丙三、驗知虛實： 略為二意，丁一正明驗知虛實，丁二辨是魔非魔。

丁一、正明驗知虛實：

驗知虛實者，若於定中，發諸禪善根，是中有真有偽，不可謬生取捨，是事難識，若

欲別知，當依二法驗之，一則相驗知，二以法驗知。

驗知虛實，考察我們修奢摩他所現出來之情況，由「九心住」(欲界定)，到「近分定」(未到地定)，由「近分定」到「初禪」，這三個境界，在我們發心修禪的人，是很不容易成就，但是，裡面會出現一些意外的事情，所以需要考察一下，要觀察它，有的境界是虛妄的，有的境界是真實正確的，所以，這裡面有虛實的問題，應該要認識，學禪的人應該要認識這一點。所以，這一科也應該學習的。

「略為二意」，不要說太多。丁一、正明驗知虛實。丁二、辨別是不是魔來搗亂。分這二科來說明。

「若於定中，發諸禪善根」，我們在九心住裡面，這三個境界裡面都容易有問題，九心住裡面可能有問題，近分定裡面也可能有問題，初禪裡面也可能有問題。「發諸禪善根」，發，在禪定中出現。若說是善根，應該是好的境界。發，可以從二方面解釋，是我們前一生、或前二生、或前多少生，學習過禪定，有多少成就，但是尚不是有大的成就，尚不能離欲，因為若我們前生坐禪離欲了，死掉後就不會再來這個世界，死掉後一定至色界天去，但是，雖沒有離欲，也是修得有多少成就的，那個成就的善，可以名為善根。現在你靜坐時，靜坐時間不是很久，或者很久了，也不感覺有什麼成就，但是，忽然間來了好境界，這可以有幾種解釋，就是前生所修的功德在此出現了，是謂發。照理說，自己應該知道，我日常生活中，眼耳鼻舌身意接觸色身香味觸法時的反應，你常用功的人，你應該反省這件事，我遇見什麼境界時，我內心的反應程度如何？應該知道一下，這就是你修行的程度。我自己感覺我很平常，怎麼會突然間有這麼殊勝的境界呢？你就應該認識一下，應該觀察一下。「是中有真有偽」，有的是真實的，有的是虛偽的，所以，我們用功的人，若有什麼好的境界，你不要輕易向別人說。修行之前，應該好好地學一學，把這個學通了，再用功修行，應該是這樣的。若你有一個大阿羅漢、大善知識做你的師長，那也不要緊，那麼，你就不必怎麼學，師父傳授你一個法門就可以，因為你可以隨時請問師父，那就好一點。若你靜坐時，忽然間有什麼特別的境界出現時，你不要隨便向別人說，但你可以向師長說，可以請問師長是什麼回事，但是，師長告訴你後，你也不要輕易向別人說。因為，這裡有幾種問題，初坐禪有多少成就者，不牢固，你成就的功德並不牢固，常靜坐的人會知道，隨時會失掉的，你若向他人說自己已得什麼禪定了，但是，過二個小時以後，失掉了，怎麼辦，你已經向別人說已得什麼境界了，所以，不要向

人說，縱已真實成就高深境界，也不要向他人說，不現出什麼形相表示我有修行，都是不應該的。「是中有真有偽」，有的是真的，有的是虛妄的，「不可謬生取捨」，你不要錯誤的執著，你不要認為自己已得到什麼什麼的境界了，不要這樣執著，「是事難識」，這件事不是容易認識的。因為這不是一般的，我說過，修定，是上人法，是超過一般人的境界，所以，這件事不容易認識。「若欲別知」，要想要分別它的相貌，認識它，「當依二法驗之」，應該從二方面去考察它，「一擇相驗知」，就是從不同的形相去認識它，「二以法驗知」，另外有些方法去觀察它，從這二方面去觀察它，就知道它是真或是偽，是邪是正。

戊一、擇相驗知：

邪者：如根本禪中，諸觸發時，隨發一觸，若有邪法，即是邪相。

邪法眾多，今約一觸，略示十雙邪法以明邪相：一者觸體增減，二定亂，三空有，四明闇，五憂喜，六苦樂，七善惡，八愚智，九縛脫，十心強軟，此十雙明邪相，皆約若過若不及中分別。

一觸體增減者；如動觸發時，或身動手起，腳亦隨然，或如著鬼，身手紛動，或坐時見諸異境，此為增相。減者，動初發時，若上若下，未及遍身，即便漸漸減壞，因此都失境界，坐時蕭索，無法持身，此為減相。

二定亂；定者，動觸發時，識心及身，為定所縛，不得自在。或復因此便入邪定，乃至七日不出。亂者，動觸發時，心意撩亂，攀緣不住。

三者空有；空者，觸發之時，都不見身，謂證空定。有者，觸發之時，覺身堅硬，猶如木石。

四明闇；明者，觸發之時，見外種種光色，乃至日月星辰，青黃赤白種種光明。闇者，觸發之時，即心闇暝，如入暗室。

五憂喜；憂者，觸發之時，其心熱惱，憔悴不悅。喜者，觸發之時，心大慶悅，勇動不能自安。

六苦樂；苦者，觸發之時，身心處處痛惱。樂者，觸發之時，甚大快樂，貪著纏綿。

七善惡；善者，觸發之時，念外散善覺觀，破壞三昧。惡者，觸發之時，即無慚無愧等，諸惡心生。

八愚智；愚者，觸發之時，心識愚惑，迷昏顛倒，智者，觸發之時，利使知見，心生邪覺，破壞三昧。

九縛脫；縛者，觸發之時，五蓋及諸煩惱，覆蔽心識。脫者，觸發之時，謂證空無相定，得道得果，斷結解脫，生增上慢。

十心強軟；強者，觸發之時，其心剛強，出入不得自在，猶如瓦石，難可迴變，不順善道。軟者，觸發之時，心志軟弱，易可敗壞，猶若軟泥，不堪為器。

如是等二十種惡觸，擾亂坐心，破壞禪定，今心邪僻，是為邪定發相。
復次二十邪法，隨有所發，若不別邪偽，心生愛著者，因或失心狂逸，或歌或哭，
或笑或啼，或時驚狂漫走，或時得病，或時致死，或時自欲投巖赴火，自絞自害，
如是障惱非一。

（以上引釋波羅蜜次第法門，卷第三·一〇六及大集經中廣辨魔業之相）。

行者若證此法，須善識知，方便照了，不著邪定之法，即便自謝。

第二、明正相者：

若動觸發時，無向二十惡法，具足十種善法。十種善法者：一觸相如法，二定相
如法，三空相如法，四明相如法，五喜相如法，六樂相如法，七善相如法，八智
相如法，九解脫相如法，十心調相如法。

云何名如法？若與二十種不善相法相違，安穩清淨，調和中適，即是如法，名為
正相。

現在先說則相驗知，則相驗知，也分二部分，一個是邪，一個是正，何謂邪，
何謂正？真是正，偽是邪。

如何認識邪？「如根本禪中，諸觸發時」，初禪以上謂根本禪，根本禪中有
很多觸會發出來。很多觸是什麼呢？一般說有八種觸：動癢涼暖輕重澀滑。動（搖
動），癢（我們若有病時，感覺身體癢），涼（感覺很清涼，不是熱），暖，輕（感
覺身體輕），重（感覺身體沈重），澀（感覺不流利），滑（感覺流利），有各式各
樣的感覺。在初禪程度時，發出來之觸是好一點，但也靠不住。但是，九心住（欲
界定），也有發觸之時候，動癢涼暖輕重澀滑。如果你參加過禪七，就知道有些
人坐在那裡，身體是有各式各樣的動，這些初開始坐禪者，最好的境界頂多只是
欲界定，欲界定也是有學問的，或是感覺到身體熱，或是各式各樣的感覺。未到
地定時，也有，初禪時，也有。現在說的是初禪，「如根本禪中，諸觸發時，隨
發一觸」，隨你發出來的一觸，或是動，或是重，或是輕，或是暖，或是各式各
樣的觸。「若有邪法」，若觸發時，它不是孤獨的，它一定還有別的東西附帶一起
來，來的那個東西是壞東西，是邪法，是不對的，是邪象。「則相」，就是不同的
形相，「若有邪法」就是邪相。

「邪法眾多，今約一觸，略示十雙邪法以明邪相」：說出十雙邪的相貌。觸，
就是感覺。重，是自己的感覺，輕，也是自己的感覺，涼，也是自己的感覺，澀
滑，也是自己的感覺。現在十雙裡面，第一個是觸體增減，就是得到初禪時，發
出一種觸，這個觸，有增有減的不同。「一觸體增減，二定亂，三空有，四明闇，
五憂喜，六苦樂，七善惡，八愚智，九縛脫，十心強軟，此十雙明邪相，皆約若
過若不及中分別」，太過頭了，也不對，不及了，也不對，那是邪法，若適中，

那就是正，是真實。

一、觸體增減：

現在說第一雙，觸體增減。「如動觸發時」，一個坐禪的人，他到初禪時，他心裡面感覺身體在動，「或身動手起」，他感覺身體要搖動，手也起來要搖動，手舞，「腳亦隨然」，腳也要動，腳也飛起來，不是在那裡坐，等於是放開跏趺坐，立在那裡手舞足蹈，或有這些現象。「或如著鬼」，我們別人看見這個坐禪者，平常用功很好，今天用功如著鬼似的，「身手紛動」，身體在動，手也在動。「或坐時見諸異境」，或者坐在那裡時，看到一些不同的境界。人是應該修行，世間的事都是苦惱的，忙到最後，都是一場空，什麼也都沒有了，所以，修行能得到聖道，是最好的一條路，但不是容易，修行時有很多問題。我聽到一位禪堂的老修行說，有一個坐禪的人，他一靜坐時，就見到一個小東西，類似小貓的小東西，跑來臥在他的腿上不動，見過很多次以後，他告訴同參道友，同參道友說，那不是好東西，你可以預備一個鎚子，它一過來，你就給它一鎚，(所以，不應該說「不立文字」，這是大修行人說的話，初發心修行的人，還是要文字的，你應該好好的學一學嘛！但是，他沒有學過，人家這麼說，他就這樣做)，他一靜坐時，那個東西又來了，他就拿鎚子鎚它，結果，是砸到自己的腿上了！所以，這個事情，就是「見諸異境」，看見種種不同境界，心就隨境轉，你沒有學過，看見好的境界，心理就增上慢，若見到壞的境界，就憂愁，其實均是假的，根本沒有那回事。用功修行的人，的確有這些事。常有人會提出問題，為何會有這樣？若修行達到初禪境界以上，超過九心住、近分定之上，到初禪以上，你的身體裡面就有色界天的地水火風入到你的身體裡面，所以，你的身體會現出動、或重、或輕、或暖等形相。若身體搖動，是風大多

，但是，若是真實正常的色界定，不是其他的原因，這個動來時，是不會有手舞足蹈之樣子。現在說身體在動、手也在動，腳也要飛起來了，這就是太過頭了，就不是正常的，是有問題的。如果你在未到地定裡，也可能會有手舞足蹈之情形。在九心住初開始靜坐者，心稍微靜下來時，也會有這些事情。

我們可能會疑惑：色界定初禪時，是因為色界定之地水火風四大來了，使身體特別快樂，得到輕安樂，為何在欲界定，尚未到色界定，怎麼也會有動之情形？動，有三個原因，自己有病，自己體內之地水火風不調和，你一靜下來時，心不分別，第六意識不分別，它控制身體的力量微弱下來，所以，地水火風有問題時，就會冒出來，若你不靜坐時，第六意識在攀緣活動，就沒有事，當然這個人若去看醫生，醫生還是說這個人沒有病。所以，這個人的身體內有病，有各式各樣的病，中醫說「肝屬木，木屬風」，若風有病，也就是肝有不對，他就容易會動，「腎屬水」，我看，如果腎不太對時，也容易有搖動，水也是會動，因為水生木，木有病也會影響水，所以，肝有病也容易影響腎。 魔鬼來擾亂，若你用

功修行，魔鬼就來戲弄你，使令你不安，你一動時，心就去緣這個動，因而失掉原來的所緣境，你就不能用功修行。若遇見這種情形，應該怎麼辦呢？這二個情形，你叫它不要動。不要動，應該怎麼的辦法呢？佛法說，心是王，（佛法裡面有說到，心王、心所），眼耳鼻舌身意是以第六意識為王，第六意識是王，這個王下令它不要動（你的舌頭不要動，只是嘴裡這麼說），它就不會動，初開始時，你就把它控制住，叫它不要動，它也就不動了，但有時過二分鐘後，它又會動，可能會這樣，所以，你要繼續下令控制它，不要叫它動，如果你不控制，愈來愈厲害，到時候，你不能控制它，那就糟糕了，那就麻煩了，所以，你最初要管制它，叫它不要動。是好的原因，靜坐時能治療身體的病，能有這個好作用，能使身體原來的病逐漸消除了。為何有此好的現象？這可能是自己的善根，或是自己以前有好朋友，而好朋友現在在鬼神世界，現在他來幫你的忙，你也可能以前幫過他的忙，所以，他現在看見你在用功修行，他來報答你。所以，人最好要容忍點，不要得罪人，你得罪輕微點，若那個人修養好一點，也不要緊，若那個人沒有修養，他感覺很嚴重，他現在無法報復，但他將來至鬼神世界，你在用功時，他就來擾亂你，就麻煩了。現在你幫忙別人，對別人有很多功德時，將來別人到鬼神世界去，他也會懷念你，若你用功修行而受到惡鬼神擾亂時，他會來做你的護法，佛教說有護法神，這話是真實不虛的。也有可能，你以前的善知識（好朋友），他現在到天上去了，他看見你在修行，就來做你的護法，他看見你的身體不對（生理有障礙），他就為你調一調，所以，你的身體會有動，這就是好的動，能治療你身體的病。所以，有三種。這三種情形是通於九心住、近分定、初禪。到初禪時，若是魔鬼來擾亂或你自己身體有病，就會出現一些不正常現象；若沒有這些情形，那就是最好的，是你自己用功修行的程度，色界四大到你的身體四大裡面，假若風大多，就會動，但不是手舞足蹈地厲害。「此為增相」，增相就是太過頭，就是邪。

「減者，動初發時，若上若下」，動，初開始出現時，可能先出現在頭（上），或從腳那裡開始現（下），或上或下，「未及遍身，即便漸漸減壞」，尚未週遍你的全身時，動就逐漸沒有了，動沒有之時，你原來靜坐時所出現之心一境性、明靜而住，那樣的好境界都沒有了，「坐時蕭索」，坐在那裡，感覺沒有什麼意味，所有成就的功德均疏散了，空空如也，「無法持身」，沒有功德法來攝持你的身體，例如，心一境性，這個定的力量來攝持你，使令你很清淨，明靜而住，很舒服的，這些都沒有了，無法持身，「此為減相」，這叫做減。

觸，有增加有減，減是不及，增是太過頭，增減均是邪相，若不增不減才是正。例如，動，自己感覺有點動，但別人所見是仍是很正常，沒有啥麼事，這個動能週遍全身，帶來很多的輕安樂，下面會說共有十種功德，那是初禪之好法，那是正常真實的禪定功德。

二、定亂：

「定者，動觸發時，識心及身，爲定所縛，不得自在」，動的感覺出現時，心與身體爲定之力量繫縛住，不得自在，心裡不能自在（自在就是自主之意思），你不能自主。「或復因此便入邪定」，因爲身體不自在，這是入邪定。正常的情形，是有了定，但仍是自在。就像有人用繩子把我的身體綁起來，你就不自在，你想要動卻不能動，若得定而定的力量把你困住了，那就是邪定，就是太過頭，「乃至七日不出」乃至七日可以不出定。

「亂者，動觸發時，心意撩亂，攀緣不住」，原來心裡面很靜，但是，動來時，心裡反而是亂了，攀緣很多很多的色聲香味觸法之事情，亦是不對。定太過了，也不對，亂，也不對，所以，這是邪定。若定的感覺，不感覺不自在，而是感覺自在，且心又是明靜而住，心一境性，這樣子是正常的，是真實的，是正而非邪。

三、空有：

「空者，觸發之時，都不見身」，觸發時，感覺身體沒有了。「謂證空定」，自己感覺我證空定了。這個事情，修止時，你只是心明靜安住在所緣境上，這樣修習，若你這個境界，你繼續修，修到一個程度時，感覺身體沒有了。我前面說過，未到地定有此現象，我再多說些，修九心住（欲界定）時，最後階段是等持，感覺身體如雲如影，心裡明靜而住，感覺身體非一大塊，而是若有若無，如雲如影，不是說沒有身體，是感覺有但不是那麼粗重，如雲如影那樣子，繼續用功修行，就是到近分定（未到地定）時，就開始有輕安的境界，那個輕安樂是逐漸增長，未到地定時就有輕安樂。但是，到初禪時，那是更殊勝，殊勝是有什麼不同呢？初禪之輕安樂，是能周遍全身都是樂，從頭至足，從足至頭，乃至手指頭，內外完全是快樂的。未到地定，還不是有那麼的殊勝，雖同樣有輕安樂，但是有深淺不同。

現在說空，未到地定時，感覺身體是如雲如影，你靜下來修止修觀，忽然間，這個身體沒有了，會出現這個境界，但是，這個輕安樂不是那麼多，它又會再出現身體，還是如雲如影的樣子，你不斷的修行，如雲如影的身體又沒有了，它就是這樣子。如果是到初禪時，空的境界不見了，就是感覺身體如雲如影，而有種種殊勝的輕安樂。另外一個不同，欲界定，還是有欲心；未到地定，也還是有欲，但是很輕微，煩惱來時，他把正念一提起來，煩惱就沒有了。我們不修定的人，或者我們也相信佛法，是佛教徒，我們受了三皈五戒，聽聞佛法，知道我們有煩惱是不對的，但是，煩惱來了，你想要叫它息滅，是不行的，貪心來了，要經過很久的時間，它才會停下來，瞋心來了，很久很久都不停下來，要經過很長的時間才停下來。若到了未到地定，就不是如此，未到定時，他的煩惱來時，他把正念一提起來，煩惱立刻就洗滅了，有這樣的程度。到初禪時，就沒有貪心瞋心痴

心，得到初禪以後，你要常常入定，你還要謹慎，如果你不常入定，你故意放逸，初禪也會破壞了。

「空者，觸發之時，都不見身」，修禪，不應該是這樣的，「謂證空定」，未證空定，你就認為已證得空定，也是不對的，不是這麼一回事。因為你在初禪時，所修的觀是不淨觀，所修的止是止在所緣境上，你並沒有依般若經或心經所說的「照見五蘊皆空度一切苦厄」去修，你沒有修這個「空觀」，故不會證空定，此是過頭了。

「有者，觸發時，覺身堅硬」，觸發之時，不管是動觸或重觸，感覺身體很堅硬，像石頭，像木頭似的，這也不對了，也是太過頭了。應該是感覺身體如雲如影，這樣才是對的。所以，不要過頭，還要感覺有身體，如雲如影，那才是正的，不是邪。

四、明闇：

「明者，觸發之時，見外種種光色，乃至日月星辰，青黃赤白種種光明」，觸發時，他在屋裡靜坐，天黑而外面沒有日月的光明，但是他能見到外面種種事情，乃至日月星辰，他都看見了，就是在欲界定、未到地，也都會有此情形。我們看虛雲老和尚的年譜記載，他在禪堂裡靜坐時，夜間時，隔多少道牆，隔多少的房子，他看見到一個人在廁所裡，有此境界。我推測，虛雲老和尚在那時候，尚未得到初禪，我看，他那時候是在欲界定與未到地定之間。你們各位看圓瑛老法師的楞嚴經講義，圓瑛老法師說他的坐禪經過，那是未到地定的境界，他應該是得到未到地定，但是，圓瑛法師說，各處請他講經，他不能常常入定，因此就失掉。講經，這件事，我不是為我辯護，如果我聽某人講得很平常，但是他也要經過預備，他要注意預備，他才能講出這個平常境界，如果不預備，是不行的，所以，我想，圓瑛法師也是要預備，另外，我聽道源老法師說，他講經幾十年了，你若請他講金剛經，他仍是要看一看作預備，他自己說的，我相信這件事，因此，都需要時間的，如果這個居士要見見面，那個居士也要見見面，這也是時間，預備講經也要時間，如果你想要靜坐，那有多少時間。圓瑛老法師說，他因為常要出去講經，不常入定，就失掉了。也有的人，因為佛法學習不夠，就對他人說已得到天眼通，他在屋裡靜坐，看到外面的虛空星辰，就對他人說他已得天眼通，不是如此的，這只是定的一個境界，此處說，這不是好的境界。「見外種種光色，乃至日月星辰，青黃赤白種種光明」，這是不對的，不是好境界，當即去之。

「闇者，觸發之時，即心闇暝，如入暗室」，動觸或什麼觸發的時候，心就是黑暗，就像到黑暗的屋子裡面去似的，這都不是好境界。太明了，白天時能看見日月星辰，看見太陽或月亮，還不算有事情，若看見到星辰，那就有事情了，這是明得太過頭了，不論你是得到九心住、近分定、初禪，這都是邪法，豈會是天眼通。闇，所看見都是黑暗的，什麼也都看不見，這也是邪法，不對的，這也

是過了。如果心裡明靜而住，很正常的，這才是正法，不是邪法。

五、憂喜：

「憂者，觸發之時，其心熱惱」，他的心裡面，似有何重大的傷害事情，心裡面為這些事情熱惱，心裡憂愁，「憔悴不悅」，別人看見他的身體沒有精神，也不歡喜。「喜者，觸發之時，心大慶悅，勇動不能自安」，心特別歡喜，心為這個喜所動，心裡不安靜，這也是過頭。喜，也是過頭，憂，也是過頭，所以都是邪法。若無憂愁，也沒有那麼大的喜，那才是正法。

六、苦樂：

「苦者，觸發之時，身心處處痛惱」，身體各處都在痛，有這種苦惱。「樂者，觸發之時，甚大快樂，貪著纏綿」，這又是過頭了，這也是邪法。心裡應無痛惱，心裡面應該有樂，有樂，但他不貪著纏綿，就是正。

七、善惡：

「善者，觸發之時，念外散善覺觀，破壞三昧」：他由欲界定，到未到定地，到初禪，用的功夫很多，禪定的境界很殊勝，這個殊勝境界出現時，應該保持正常，安住在心一境性，但是，這個人不是如此，「念外散善覺觀」，他心裡面胡思亂想，想這些散亂的事情，他想什麼呢？他心裡面想：「我今日得到色界定了，我有這樣的功德，我要造一個大醫院救濟苦難的眾生，或者，我今日得到色界定，我可以有神通，我要去度化國王，叫他不要信基督教，叫他來相信佛法」等等，自己心裡就生出種種虛妄分別，結果，他這麼一想，就把自己的禪定破壞了。人如果感覺自己沒有什麼能力，這樣就好了，有自卑感，等到能力來了，就高慢，很多的狂心野心就來了，所以，這就是「念外散善覺觀」，散亂的善法，虛妄的覺觀，把自己得到的色界定破壞了。

「惡者，觸發之時，即無慚無愧等，諸惡心生」：沒有慚愧，一點理也沒有了，有這種事情。如果你讀楞嚴經，五十種陰魔就是這回事。「諸惡心生」，很多的惡心會生起來，這就是邪法。如果是正，他得到禪以後，心裡面仍是明靜而住，沒有這些「念外散善覺觀」，也不會發出種種惡心，那就是正。

八、愚智：

「愚者，觸發之時，心識愚惑，迷昏顛倒」，心就糊塗了，迷惑顛倒，有的人出來後自己去吃大糞，糞是污穢的，他卻認為是好東西，要去吃，這是顛倒，做了很多糊塗的事情。「智者，觸發之時，利使知見，心生邪覺，破壞三昧」，他的智慧很銳利，超過常人，有很妙的辯才，超過一般的境界，他會生出很多不正常的分別，可以把不合道理的事情講成合道理的事情，把合理的事情講成不合道理的事情，總是不正常，是邪覺，破壞自己的三昧。

九、縛脫：

「縛者，觸發之時，五蓋及諸煩惱，覆蔽心識」：「五蓋」，貪欲、瞋恚、睡

眠、掉舉、疑，及種種煩惱，障礙住他的心識，使令他發出種種的煩惱。

「脫者，觸發之時，謂證空無相定，得道得果，斷結解脫，生增上慢」，他認為自己已得到聖人的境界，認為自己得到諸法空性，認為自己證到離一切相之三昧，認為自己得到初果、二果、三果、四果，認為自己已斷了煩惱，得到解脫，生了增上慢，其實均不是，這是錯認消息，這是邪法。若沒有這種事，不縛不脫，就是正定，而不是邪定。

十、心強軟：

「強者，觸發之時，其心剛強，出入不得自在，猶如瓦石，難可迴變，不順善道」：強者觸發時，心特別剛強，他若說什麼，就是很剛強執著，別人說什麼均不聽，出入定均不自在（若是正常的出定、入定，均是自在，心裡面亦合乎道理，不是那麼剛強，太剛強是不合道理），他的心如瓦石，不調柔，特別剛強，（前面說如木石，是指身體說的），心識的動轉難以迴轉（如果我要出定，就出不來，如果要入定，也無法入定，心要做什麼均不自在），猶如瓦石，不自在，他與善道不相順（心不自在，例如：心想要拜佛卻無法拜，或心想要說話但心不順，或心想要說四念處卻說顛倒）。

「軟者，觸發之時，心志軟弱，易可敗壞，猶若軟泥，不堪為器」：心很軟弱，軟者，例如：你稍微說強硬的話或讚歎他，他都受不了。（若正常情形，不論讚歎他或毀辱他，他的心均是很自在，不會隨你的舌頭轉，應該是這樣才對的）。這裡說，「心志軟弱，易可敗壞」，很容易就使他不對了，像軟泥一樣，不能做器。這也是一種邪法。正常的不是這樣，一切的境界不取不捨，心裡面保持正常。

「如是等二十種惡觸，擾亂坐心，破壞禪定，今心邪僻，是為邪定發相」：前面說十雙，就是二十種，均是惡觸，不是善，能擾亂你坐禪的心，能破壞你的禪定，使令你的心不能保持正常，是邪定所發出之相貌。

「復次二十邪法，隨有所發，若不別邪偽，心生愛著者，因或失心狂逸，或歌或哭，或笑或啼，或時驚狂漫走，或時得病，或時致死，或時自欲投巖赴火，自絞自害，如是障惱非一」：這二十種邪法，隨那一種發出來，你若不認識它是邪偽，心裡愛著這個邪法，邪法就會傷害你自己，你可能因此失掉正常的態度，你的內心就會狂逸，或近乎神經病，或無故唱歌、或大哭、或大笑、或大叫，類似神經病，或無故驚慌亂跑，或時得病，或自欲投巖赴火，或欲以繩子綁起來要自殺。如是邪法，若你愛著它，逐漸地嚴重，就會演變成這樣的情形，所以，邪法障礙你，令你苦惱，有各式各樣的情形。

以上是出自「釋波羅蜜次第法門」，卷第三，大藏經第一〇六頁。大集經，亦廣辨魔業之相。

「行者若證此法，須善識知，方便照了，不著邪定之法，即便自謝」：修行

人修定時，若有這些事情，你必須好好認識這件事，「方便照了」，應以佛法的般若智慧去觀察它，「不著邪定之法」，這個邪定出現時，你不要愛著它，你以智慧去觀察它，「即便自謝」，邪法就會息滅，沒有了。邪法，這件事，照理說，我們修禪定的人，我看，應該把金剛經背下來，也把大悲咒背下來，每日至少誦一〇八遍，你若希望修禪定有成就者，就應該如此背，若出現問題時，你願意背大悲咒也可以，你願意背金剛經也可以，你一定要背下來，不能照本念，因為出現問題時，你去照本念，可能來不及了，你隨時心裡背誦，所以，你的靜坐功課表應該列出來，什麼時候應該背金剛經，什麼時候應該念大悲咒，這樣來保護你自己。方便照了，就是以般若智慧照了。若背摩訶般若波羅蜜經三十卷，我們可能辦不到，金剛經比較短，若你背金剛經，只要十五鐘就可以背一遍，最好不要十五分鐘，二十分鐘背一遍最好，就是一個字一個字一句一句清清楚楚地背，你不要背得太快，若背得太快，久了，你就不能背。金剛經之力量很大很大，我們在高僧傳中都可以看出來。這樣，你若出現問題時，你就以金剛經的智慧去觀照它，「凡所有相皆是虛妄，若見諸相非相即見如來」，你也可以這樣觀察，就沒有事了。或者，你念大悲咒也可以，你每天要念大悲咒，要熟才可以，大悲心陀羅尼經說，「若有眾生誦持大悲神咒不得無量三昧辯才者，我誓不成正覺」，觀世音菩薩發這個願，所以，一定是真實不虛，所以要多念大悲咒。「須善識知，方便照了，不著邪定之法，即便自謝」，這個邪定自然息滅了，沒有了。

「第二明正相」，我剛才說邪相時，就已把正相說出來了。

「若動觸發時，無向二十惡法，具足十種善法。十種善法者：一觸相如法」，那個動觸，不要太手舞足蹈。「二定相如法」，不能說身體不自在，「三空相如法，四明相如法」，如果你沒有得到天眼通，怎麼能說看見星辰呢，你在白天看見星辰就是不正常了，「五喜相如法」，你不要太過了，「六樂相如法」，樂相也是如法，不要貪著纏綿，「七善相如法」，雖然用功修行，有多少成就，但是，你不要著急，不要有狂心出來，不要認為：你有這樣的功德，我今天要超過你！這是不對的。「八智相如法，九解脫相如法，十心調相如法」。

「云何名如法？若與二十種不善相法相違，安穩清淨，調和中適，即是如法，名為正相」。

戊二、以法驗知邪正：

自有邪禪，其相微細難別，與正禪相似，非則相之所能別，應以三法驗知：一定心研磨，二用本法修治，三智慧破析。

如涅槃經說：「欲知真金，應三種試之，謂燒打磨。行人亦是，難可別識。若卻別之，亦須三種試之，所謂當與共事；共事不知，當與久處；久處不知，以智慧觀察。」今借此意，以明禪定邪正之相。如發一動觸，若邪正未了，應當深入定

中，於所發境中，不取不捨，但平心定住。若是善根，定力踰深，善根愈發；若魔所爲，不久自壞。二以本法修治，如發不淨觀禪，還修不淨觀，隨所修時，境界增明，此則非僞。若以本法修治，漸漸壞滅，當知即是邪相。三以智慧觀察者，觀所發法，推檢根源，不見生處，深知空寂，心不住著，邪當自滅，正當自顯。如燒真金，益其光色；若是僞金，即自黑壞。如此簡別，以三法驗之，邪正可知。定譬於磨，修治喻打，智慧觀察，類以火燒。又復久處喻磨，共事如打，火燒即譬智慧觀察，餘禪定例爾驗之，邪正可知。

前面是「則相驗之」，現在是「以法驗之」。

「自有邪禪，其相微細難別」，有邪禪，它的相貌很微細，不容易分別的，「與正禪相似，非則相之所能別」，你從相貌是不能看出來的。「應以三法驗知：一定心研磨，二用本法修治，三智慧破析」，用這三個辦法。

「如涅槃經說：欲知真金，應三種試之，謂燒打磨」，你用火燒，用打用磨，就能看出是否真金。「行人亦是，難可別識」，修行人亦是這樣子，他究竟是否有修行，你也不容易認識，你若欲認識他，應依據三種事實：當與共事：你與他共同做一件事，你看他的眼耳鼻舌身意如何反應，今天、明天，時間久了，你就會知道。當與久處：若共事還是不知道，你就與他常在一起，終究你會看出他的真面目。以智慧觀察：若久處還是不知道，就以智慧觀察，就知道這個人，因爲有些人不是好人，但是他有智慧，能把他的缺點覆藏住，你看不出來。我們看史記上，趙高，這個人，秦二世的天下失掉了，就是趙高搞的，但是，秦二世自己不知道，連秦始皇在世時，也不認識趙高，他真是善於覆藏。所以，有的人有智慧，你真是很難認識他的。

「今借此意，以明禪定邪正之相」，現在藉涅槃經說的燒打磨，來認識禪定的正邪之相。「如發一動觸，若邪正未了」，不知道是邪是正，還不太明白，怎麼辦呢？定心研磨：

「應當深入定中」：應該把心定下來，不要去觀察是邪是正，你把心一境性深入，深入定中，「於所發境中，不取不捨」，發出來的動觸，它究竟是怎麼回事，你也不去取著它，也不棄捨它，你不去與它親近，也不棄捨它，你要「平心定住」，心不要波動，定住不動就好了，「若是善根，定力踰深，善根愈發；若魔所爲，不久自壞」，如果發出來的觸，它是屬於善良的，那麼，你的定力愈深，你的善根愈會增長，會強大起來，如果動觸是魔鬼來搞的，不是你自己真實的功德，那麼，那個功德自然就壞掉了，它不能來傷害你的。所以，第一個方法，就是定心研磨，深入定中，對於所發出來的功德相，不取不捨。

用本法修治：

「如發不淨觀禪，還修不淨觀」，你的動觸發時，也有可能發出不同的事情，

你的前一生修過不淨觀，此時，所修的不淨觀於現在境界出現了，你繼續修不淨觀，「隨所修時，境界增明」，境界會增長會更光明，「此則非偽」，不淨觀會使令我們的心清淨，沒有貪心，若沒有貪心則亦沒有瞋心，所以，煩惱就不見了。「若以本法修治，漸漸壞滅」，若你以不淨觀修，所現出來的境界不能增明，逐漸地就會壞滅了，「當知即是邪相」，那就不是好境界。

智慧破析：

「以智慧觀察者，觀所發法，推檢根源，不見生處，深知空寂，心不住著，邪當自滅，正當自顯」，這就是體真止的意思，「智慧觀察」就是以般若智慧觀察你所發出來之境界，「推檢根源」，推求檢查，也就是思惟觀察的意思，觀察所現出來境界的根源，它是從何處生出來的，怎麼生，怎麼發出來的，「不見生處」，一觀察，就看不見它是從何處生出來的，就是觀察一切法自性空，自性空裡面不見有少法可得，就是不見生處，不見生處，就是金剛經所說：「無我相、無法相，亦無非法相，離一切諸相即名諸佛」，你就按這個道理去觀察。「深知空寂」，你會深深認識到，一切法是空無所有，都是寂滅的，就無有法可為心之住著處。這樣觀察，如果它是邪法，它自然會滅壞了，如果它是正法，它會更明顯，正法與正法是相順，邪法與正法是相矛盾，但是，你本身之般若智慧現前時，正的力量大，邪不勝正，邪就息滅了。「如燒真金，益其光色」，就像你以火燒真金，你愈燒，金愈光明，金色愈新鮮。「若是偽金，即自黑壞」，若是偽金，你用火一燒，就燒黑了，就壞了，不是真金。「如是簡別，以三法驗之，邪正可知」。「定譬喻磨」，定心研磨就是譬喻磨，磨那個金。「修治喻打」，以本法修治就是譬喻打。「智慧觀察，類以火燒」，智慧觀察譬喻以火燒。「又復久處喻磨，共事如打，火燒即譬智慧觀察，餘禪定例爾驗之」，發不淨禪，是如此，發其他禪，亦是如此。

丁二辨是魔非魔：即為二意，一明是魔相，二明非魔相。

今明魔禪有二種不同：一明禪非是魔，魔入禪中，如行者於正心中，發諸禪定，惡魔恐其道高，入其禪中。若心貪著，或生憂懼，即魔得其便，若能如上用心卻之，魔邪即滅，如雲除日顯，定心明淨。二明一向魔作禪定，誑惑行者，若覺知非真，用法治之，魔退之後，則無復毫釐禪法。

次明非魔相：

罪障於禪，似如魔作，理實非魔，難可別識。若用前所說法卻之，終不得去。若能勤修懺悔，罪即除滅，則禪定自然分明。復次，或入定時，方便不巧，致令境界不如法，若更善作方便，則所證明淨，故知非魔之所作也。

魔禪有二種不同：

「禪非是魔」：

禪不是魔，是你自己努力成就的禪。但是，魔王進入你的禪定中，「如行者於正心中，發諸禪定」，修行人有正念，發出禪定，「惡魔恐其道高」，惡魔恐怕你修成的道力太高了，對他不利，他就來到你的禪定中搗亂，他到你的禪定中，也會現出種種形相，或現出你可愛的相，若你的心貪愛它，就是上當了，若他現出一個恐怖的境界，現出一個老虎或毒蛇來了，你在靜坐時，忽然看見一個老虎來了，張牙舞爪，你若心生恐怖或憂愁恐懼，不管是可愛或可憎惡的，你一著那個境界，「魔得其便」，魔就得到一個機會來傷害你了。例如，大老千要害人時，一定是叫你的心生貪心，你一生貪心，就上當了。意思是差不多。「若能如上用心卻之」，如果你以上述三種方法拒絕它，「魔邪即滅」，魔鬼就滅掉了，就沒有事了，「如雲除日顯」，如雲被風吹掉了，太陽就出來了，就沒有事了，「定心明淨」，定心就明又清淨。前面是說，你自己修行的禪定，魔來你的禪定中擾亂。

「一向魔作禪定」：

你未修成禪定，但是，魔來欺騙你，魔之力量來攝持你的心，到禪定的境界裡面去，「誑惑行者」，來欺騙修行人，「若覺知非真，用法治之」，用前面的法門來制止，「魔退之後，則無復毫釐禪法」，那就一點禪定也沒有了。若是你自己修成的禪定，魔王跑了以後，你的禪定還是一樣的，沒有被破壞。若你沒有修成禪定，魔王來欺騙你，叫你現出一個禪定境界，那就不行，魔的力量一謝退，就沒有禪定。

「次明非魔相」，前面是魔相，第二段不是魔相。

「罪障於禪」，我們修禪時，老是修不好，不是這裡不對就是那裡不對，是什麼原因？就是前生有罪，前生造了很多的罪，罪會障礙你的禪定。「似如魔作」，我們的罪障礙禪定，就好像有魔來擾亂似的，「理實非魔」，實在不是魔，不是魔來搗亂。但是，究竟是魔來搗亂或是我們自己的罪呢？「難可別識」，我們自己不認識。「若用前所說法卻之，終不得去」，若用前述三種方法拒絕它，終不得去，障礙還是在那裡，那應該怎麼辦呢？「若能勤修善法，罪即除滅」，因為有罪，使令我們修行有種種障礙，你要精進的修懺悔法，我們佛教裡面有很多的懺悔法，大悲懺、梁皇懺、萬佛懺，都可以，你懺悔以後，罪就消滅了，「則禪定自然分明」，你靜坐時，自然就進步了。

「復次，或入定時，方便不巧」，若入定之前方便，你未能善巧搞好。例如：靜坐之處潮溼得很厲害，潮溼就是一個障礙，你不能在那裡。又修行人要棄捨五蓋，但你常常與人通電話，你要修定，卻要為朋友寫信，或者那個人結婚了，你還要去做做禮，你的禪定怎能修好呢？所以，修行人是不能講人情的，因為你的時間精神若用在雜亂的事情上，你還剩餘多少時間可以修行，縱是你有剩餘的時間修行，但是，你一坐下來就想到「哎呀，我今天與那個人說那句話，恐怕是得罪他了吧！」，自己就給自己增長很多雜念，怎麼能夠得禪定呢！所以，用功修

行的人，不要講人情，親戚朋友要原諒點，這樣就有希望了。所以，「方便不巧」，你的很多問題都弄不對，「致令境界不如法」，致令修行時，這裡不對，那裡不對。

「若更善作方便，則所證明淨」，你應該重新學習學習，修禪定應該怎麼辦，你把前方便搞好了，「則所證明淨」，則所證明的就容易成就了，「故知非魔之所作也」，是自己作的，是自己給自己作障礙的，不是魔鬼搗亂的，是這麼回事。

我講這個題目，主要是二個，一個是止，一個是觀，共分爲六大段講。現在說完止，至於以下的觀，與後三段，我不能講了，我的時間沒有了，我感覺很抱歉，很對不住各位。我前面說過，若真想要學習禪，要好好的學習，「瑜伽師地論」說得很詳細說，另外，天台智者大師所著的「摩訶止觀」、「釋禪波羅蜜」，也是非常好，還有一個「小止觀」，也應該要學習。雖然瑜伽師地論說得很詳細，但是，智者大師的這幾本書，還是要學習的。關於學習這件事，我在想，就是從瑜伽師地論裡面說的止，與智者大師說的止，都應該參考，加上這些「驗知真偽」，在這裡面可以看出來。另外，修我空觀、法空觀，我認爲「大智度論」最好，大智度論就是解釋「摩訶般若波羅蜜經」，裡面說的明明白白，不是說隱語，叫你去猜，明明白白的就是如來禪，佛真是大慈大悲，他就是從凡夫之虛妄分別心開始，從這裡開始，教你如何一步步向前修行，我們會明明白白的，猶如開車者要到一個遠的地方去，先看地圖，清清楚楚的，就會到了。佛說的修行法門，也是一樣，清清楚楚的。我想，若把大智度論、瑜伽師地論、及智者大師的這幾本書搞通了，修止觀應該會很通順的，應該是沒有問題了。如果你學得不是太好，那是不行的，尤其，現在時代，難以知道誰是善知識，雖說「依法不依人」，這句話是對的，我也同意，但問題是什麼呢？「依法不依人」，這是要有很程度的人才能說這句話，因爲你未到此程度時，你說「依法」，但是，你知道什麼是法嗎？知道什麼是非法嗎？這也是一個問題。所以，若有人幫助你一下，你就會容易一點，所以，我主張應該親近善知識，另一方面，你也應該自己多讀經論，這樣慢慢地，你就知道何謂法，法就像一面鏡子，也就像一把尺，用這個尺一量，就知道這個房子有多少尺，你用這個尺一量，你就知道這個人是否是善知識。最初時，你說「依法不依人」，還是不行的。現在還是這麼說，把這幾部經書好好的學，你修止觀應該是了。我講的只是一個介紹，向各位拋磚引玉，簡單介紹而已，我就講到這裡，我祝願各位修行止觀都有成就，能遠離魔障，能順利得大成就。

乙二、修觀：

我空觀者，謂蘊界處，無知愛業之所生起，剎那相續變壞不停，如河流，如燈焰，諸

有趣中流轉不息，如汲水輪，離我我所故。金剛般若經云：若菩薩有我相、人相、衆生相、壽者相，即非菩薩。

簡居士、各位居士好，去年時候，蒙佛菩薩的加被，我們在這裡共同學習止觀大意，但是，當時的時間不夠，所以，就學習到「止」，就停下來了，現在，我們繼續學習這個「觀」。

止觀，是我們佛教徒修行的方法。六波羅蜜，其中有禪波羅蜜，禪，實在就是止觀。所以，有人說中國有禪宗，但是，天台宗亦可名爲禪宗，因爲天台智者大師對於止觀之開示是非常完備、完美。但是，人的善根因緣各有不同，所以對於止觀之學習也不一樣。我們現在學習的止觀，大要意思，是向智者大師學習，也是從經論上學習，是這樣寫這個講義。

觀，說白話些，就是觀察的意思。止，是經過長時期的訓練、長時期的學習，內心裡面能明靜而住，這樣的修行，假設能很順利成功，按一般情形說，應該是到達初禪、二禪、三禪、四禪，但這都屬於世間禪。若依智者大師說的體真止、方便隨緣止、喜二邊分別止，那是很高的境界，一般人尙無法到達那裡。修這樣的止，對於我們佛教徒，想要轉凡成聖，或者說要得涅槃或要得無生法忍，修正這件事，還辦不到，所以，需要修觀。修觀，如果你能夠方法沒有錯誤，而你的內心亦能夠有長時期的努力，當然是會成功的。

我們這裡說的修觀，我只說到「空觀」。天台智者大師說：空觀、假觀、中道第一義諦觀。我只說到空觀，其他的二個觀，沒有說。沒有說的原因，就是，我感覺到，生死這一關是初關，這一關很難超越過去，所以應該先過這一關，過這一關以後，再修假觀、修中道第一義諦觀，會好得多。

空觀，分爲二類，第一個是我空觀，第二個是法空觀，這樣去解釋。我空觀裡面，我分成三段來解釋。第一個先說我執之相（我執的相貌），第二說我空觀，第三個再說釋疑（解釋疑問）。

丁一、我執之相：

復次，於此論體，九事等中，應善了知七種善巧。

何等爲七？頌曰：於諸蘊界處，及衆緣起法，處非處根諦，善巧事應知。

論曰：住正法者，應善了達如是七種善巧之事。

問：何故唯立七種善巧？答世間愚夫多如是計。

頌曰：身者、自在等，無因、身者住，流轉作諸業，及增上二種。

論曰：於諸蘊中不善巧故，執諸蘊體爲我身者。於諸界中不善巧故，執自在等爲身生因。或執無因，身自然起。以不了達從自種因，身得生故。

所以者何，界者，功能、種子、族姓、因等，名差別故。

於諸處中不善巧故，執有身者，依身而住，取外境界。

於緣起中不善巧故，執有身者流轉生死。

由不善知處非處故，執有身者能造諸業。

由不善知諸根諸諦，執有二種增上身者，謂愛非愛業果增上者，及染污清淨增上者。由不善知苦集兩諦，計有染污增上者。

由不善知滅道兩諦，計有清淨增上者。

頌曰：於身者等起，實我所住持，流轉者作者，及諸增上義，染污若清淨，起七種愚痴，對治此應知，攝七種善巧。

論曰：如前總說，二種增上，分別顯示二種愚癡，謂增上義愚癡及染污清淨愚癡。誰依七種身等愚轉。

頌曰：妄計我身者，依止諸根住，於境界迴轉，受用愛非愛，言說所依住，作者有覺者，由於差別蘊，總見一身者。

論曰：身者愚者。由不了知色蘊體故，計有一我，依止五根，於境界轉。由不了知受蘊體故，計有受者，受用一切愛非愛事。由不了知想蘊體故，別計有我，言說依住。不知想是言說依故，如薄伽梵說：如其所想起於言說。由不了知行蘊體故，計有作者。由不了知識蘊體故，計有覺者，非唯有識，以諸世間於識蘊體起覺想故。如是愚夫，於諸差別蘊自相中，總起一種身者愚癡，即計身者，以之爲我。

復次，等起愚者。

頌曰：迷惑初因故，計常因無因。

論曰：世間愚夫，或於身所有初因而生迷惑故。執不平等因，謂有常住自在天、毘瑟弩天、自性等因。或說無因，謂撥無一切能生因體。

復次，實我所住持愚者。

頌曰：我住持諸根，能觸及能受。

論曰：計我住持諸根，能觸順苦受觸、順樂受觸，及能領受若樂若苦。

復次，流轉作者增上義及染污清淨愚者，謂計有各別住持身者我已。

頌曰：從此死生處，計有流轉者，法非法作者，及彼果增上，於修習邪行，計爲染污者，於修習正行，妄計解脫者。

論曰：彼愚癡者，於彼彼死生處，計有實我生死流轉。即此實我，造作後世法非法因。即爲此實我，於彼果自在受用故，彼果法生。即此實我，依於果法，習行邪行，計爲染者。修行正行，計爲解脫者。

頌曰：佛未出於世，如是愚痴轉，由佛現世間，說七種善巧。

論曰：此中顯示，依如是時，如其所應，外道愚癡，眾生還滅。由此七種善巧言說，不共一切諸外道故。

(以上引顯揚聖教論卷第十四，成善巧品第三)。

我執之相，爲什麼要這樣解釋呢？因爲要觀察「我」不可得，觀察是沒有「我」的，應該先說一說什麼叫做「我」，然後再說「沒有我」，這樣比較好一點。猶如有人遺失一樣東西，他要尋找，他一定對他所遺失的東西是什麼樣子、什麼性質、如何的情況，他很清清楚楚的，那麼，他去找，找到或找不到，他才能夠清清楚楚，如果你遺失東西，你都不知道是什麼樣子，你怎麼去找呢？縱你找到了，你也不知道。所以，觀我空，先說一說「我執」的相貌。這個相貌，就是執著有「我」的人，他心裡面，那個「我」的相貌。

佛法說「沒有我」，那還有什麼「我」的相貌呢？我執之相，「顯揚聖教論」的「成善巧品」，對於我執之相貌，說得很明白。成善巧品，是第三品。

「復次，於此論體，九事等中，應善了知七種善巧」：因爲前面有二品，現在又說成善巧品，故謂「復次」。「於此論體」，就是在此「顯揚聖教論」裡面，這個全部的論，究竟裡面說什麼事呢？就是說九種事，這個九種事，在前面論的開始時候，有一個頌：『一切界雜染，諦依止覺分，補特伽羅果，諸功德九事』，就是這九種事。第一樣是說『一切』，它裡面列出來，就是：「色法、心法、心所法、心不相應行法、無爲法」，這就是包括一切法。第二樣是說『界』，就是「欲界、色界、無色界」。第三是『雜染』，就是「惑、業、苦」，這三種雜染。第四樣是『諦』，就是「苦、集、滅、道」之四諦。第五樣是『依止』，就是「四禪八定」，就是「色界的四禪、無色界之四空定」，其中把「非非想處定」除掉，它不算在內，就只是「無色界四空定」之前三個，空無邊處定、識無邊處定、無所有處定，加上「色界四禪」，總共七個，這叫做依止，就是依止它去修毗婆舍那的意思。第六樣是『覺分』，就是「三十七道品」。第七樣是『補特伽羅』，就是一切眾生，也包括修學佛法成就聖道的人在內。第八樣是『果』，就是修行人所成就之功德果，初果、二果、三果乃至四果，及無上菩提果。第九樣是『諸功德』，就是很多關於戒定慧之事情。加起來，就是九樣事。顯揚聖教論就是說此九種事情。在這九種事情裡面，「應善了知七種善巧」，我們應該「善了知」，好好的去通達有七種事情，有「七種善巧」。善巧，中國話是什麼意思呢？其實就是智慧，方便善巧的智慧。

「何等爲七？頌曰：於諸蘊界處，及眾緣起法，處非處根諦，善巧事應知」：這就把七種善巧列出來，蘊善巧、界善巧、處善巧、緣起善巧、處非處善巧、根善巧、諦善巧，這七種善巧。下面就是解釋。

「論曰：住正法者，應善了達如是七種善巧之事」：前面是頌，以下是長行。

「住正法者」，他對佛法有信願，對於佛教、對於佛所開示的佛法，他有信願，他有堅定的信心，能歡喜修行的人。當然，聖人之無漏戒定慧，名爲正法，

那麼，「住正法者」應是指聖人。但是，現在是指未入聖位前之修學佛法者，名為「住正法者」。「應善了達」，他應該好好的去學習、去了達，如是七種善巧之事情。

「問：何故唯立七種善巧。答世間愚夫多如是計」：因為世間沒有佛法智慧的人，多數是如此執著，所以說七種，不說六種，也不說八種。

「頌曰：身者自在等，無因身者住，流轉作諸業，及增上二種」：這是列出無佛法智慧的人，這七種愚痴。這四句頌，頭二句是說「身者」，身者就是所執著的我。我們中國哲學當然也說得很深奧，但是未能明白地說出「我執」之相。但是，印度的宗教是有此執著，並且說出他們所執著之「我」是如何相貌。我們中國人雖然不是那麼明白的說出所執著之我相，但仍是執著有我，只是沒有那麼分明。現在，我們佛教徒想要修行止觀、修行我空觀，就應該認識「我」的相貌究竟是如何情形。以下是解釋。

執諸蘊體爲我身者（於蘊不善巧）：

「論曰：於諸蘊中不善巧故，執諸蘊體爲我身者」：「諸蘊」，就是身體的五蘊，色受想行識。舊的翻譯爲「陰」，玄奘法師翻譯爲「蘊」，蘊就是集聚，說得白話些，就是一大堆，色也是一大堆，受想行識也都是一大堆。「不善巧故」，沒有佛法智慧者，他不明瞭諸蘊是怎麼一回事，他不明白諸蘊的真實相。「執諸蘊體爲我身者」，他認爲色受想行識所組成的身體，這裡面是有「我」的體性，執著這裡面有「我」。這樣解釋是「身者」。這個解釋較簡略，以下還有更詳細的解釋。

— 執自在等爲身生因（於界不善巧）：

「於諸界中不善巧故，執自在等爲身生因」：此處是解釋「自在等」。前面是說「蘊」；此處是說「界」，界就是十八界：眼耳鼻舌身意（內六界），色聲香味觸法（外六界），眼識耳識鼻識舌識身識意識（六識界），加起來就是十八界。沒有佛法智慧者，也就無法善巧的通達十八界的真實相，不能善巧的通達會有何種問題呢？「執自在等爲身生因」，他們就執著大自在天等（等，就是還有其他的），是我們眼耳鼻舌身意（就是身體），乃至十八界的生起原因。這樣意思，就是大自在天能夠生出世界上的一切人，世界的一切眾生都是由大自在天生出來的。

— 執無因（於界不善巧）：

「或執無因，身自然起」：或有的外道，他不認爲自在天是身生因，他認爲是沒有什麼原因的，而是自然生出來的，也有這樣的執著。

「以不了達從自種因，身得生故」：他們不明白，我們的生命體及世間一切法，均是從他本身的種子生出來的。所以，我們的身體能現出來，是有它單獨的原因，就是業力，當然還有父母的幫助，我們人是胎生，就是有父母的助緣，加上他自己的業力，這樣才成就他的身體。但是，他們不明白這個道理，就認爲是

大自在天生出我們的身體。

「所以者何，界者，功能、種子、族姓、因等，名差別故」：進一步的解釋。十八界的「界」，就是功能之意思，它能生出眼耳鼻舌身意，它能生出色聲香味觸法，它能生出眼識耳識鼻識舌識身識意識，它有這個能力。種子，是一個譬喻，大地種下麥或其他植物的種子，種子就生出芽，就生出麥或穀。我們眾生的心裡面有各式各樣的功能，我們生命體的果報就是由自心的功能生出來的。族姓，就是家庭一族一族的、一代一代的延續下去，這也是功能的意思，也是種子的意思。因，這個生命體是果，而業力是因，由因而得果。這樣說，名是有差別的，界是名，功能也是名，種子、族姓、因，都是名字，名字是不一樣，但它們的含義都是一致的。十八界的「界」，就是這樣的解釋。

前面是解釋「界」，佛法說，界是功能、種子、族姓、因的意思。但是，其他宗教徒認為大自在天是身生因。

執有身者住（於處不善巧）：

「於諸處中不善巧故，執有身者，依身而住，取外境界」：有的宗教徒亦不明瞭「處」。處，就是眼耳鼻舌身意（內六處）、色聲香味觸法（外六處）。現在主要是指內六處而言。「於諸處中」，他們不能善巧通達的原因，他們執著有一個「我」，這個「我」依止眼耳鼻舌身意裡面住，「我」在這裡面居住，「我」指揮眼耳鼻舌身意去取著外面的色聲香味觸法的境界，有一個「我」在身體裡面，它主持一切的活動。

執有身者流轉生死（於緣起不善巧）：

「於緣起中不善巧故，執有身者流轉生死」：緣起，就是十二因緣、十二緣起。十二因緣，簡單說就是「惑、業、苦」，由於我們煩惱的迷惑，造作出很多的業力，由業力去招感果報，招感果報以後，又生起很多煩惱，再去造很多的業力，又去招感果報，就是惑業苦、惑業苦，這樣的一直流轉下去。但是，沒有佛法的智慧，你就不善巧，不善巧的人是怎樣的想呢？「執有身者流轉生死」，他執著有一個「我」在生死裡面流轉，就是由人死掉後，生至天上去，這個身體死掉了，而「我」沒有死，「我」跑至天上又得一個果報，天上死掉後，可能跑至地獄去，地獄結束後又跑至惡鬼去，就是這樣流轉，但是，這個「我」是不死的，「我」是不生也不死，永久常住的，猶如人住在房子，房子壞了，他跑到另一個地方重新造一個房子，在那裡住，若那個房子又壞了，他又離開到另一個房子那裡住。這是譬喻流轉生死，生死是不斷的變化，但是，這個「我」（身者），它沒有變化，所以，「執有身者流轉生死」。

執有身者能造諸業（於處非處不善巧）：

「由不善知處非處故，執有身者能造諸業」：處，就是合乎道理的事情；非處，就是不合乎道理的事情。由善因得善報，由惡因得惡報，這就叫做「處」。

若說由善因得惡報，由惡因得善報，那就是「非處」，就不對了。在佛法的意思，就是由我們的心意識去造作諸業，去得果報。但是，外道的意思，就是「執有身者」，執有一個「我」能造善惡業，去得善惡果報，是「我」的力量，他們多出來這一個執著。

執有二種增上身（於根諦不善巧）：

這七種善巧，若在迷惑時，就是七種愚痴。這是最後的二種。

「由不善知諸根諸諦，執有二種增上身者」：由於這個人不善知諸根諸諦。「諸根」，共有二十二個根：眼耳鼻舌身意（六根）、男根、女根、命根，乃至信進念定慧之善根，還有苦樂憂喜捨之根，很多很多的根。不善知諸根，也不善知諸諦。「諦」就是苦集滅道的四諦。你不明白苦集滅道的道理，就會執著有「二種增上身者」。增上，就是強有力的意思，他有很強大的力量，就是說這個「我」有很強大的力量。以下就是解釋。

「謂愛非愛業果增上者，及染污清淨增上者」：說出來有這二種增上，「愛非愛業果增上者」，愛業，就是福業，這種業能使令你得到可愛的境界，所以叫做愛業；非愛業，這種業力能使令你得到不可愛的果報，使令你苦惱，所以叫做非愛業。愛業得果，非愛業也得果。那個有力量的東西，就是指「我」說的，「愛非愛業果增上者」，它是以「我」來增上，去成就這個果報。下面還有解釋，「及染污清淨增上者」，這個「愛非愛業果增上者」，都還是屬於染污的；「清淨增上」是指修行人，修行人得大解脫，他是清淨增上的，他的那個「我」有清淨的強大的力量；有強大的清淨力量，有強大的染污力量。這是說「二種增上身者」，「愛非愛業果增上」是一種，「染污清淨增上」是一種。下面還有解釋。

「由不善知苦集兩諦，計有染污增上者」：由於這個人不能知道苦諦、集諦的道理，所以，他執著「我」對自己的染污是很有力量，能使令自己染污，「我」使令自己染污。按佛法說，就是苦集二諦，苦集二諦也就是惑業苦，你不明白惑業苦的道理，所以「計有染污增上者」。

「由不善知滅道兩諦，計有清淨增上者」：滅諦就是滅除惑業苦而得到涅槃，道諦是戒定慧，由戒定慧而得到滅諦，這是佛法正知見的說法。但是，沒有佛法智慧的人，不善知滅道兩諦，執著「我」有強大的清淨力量得涅槃，不知道是滅道二諦。下面繼續有解釋。

「頌曰：於身者等起，實我所住持，流轉者作者，及諸增上義，染污若清淨，起七種愚痴，對治此應知，攝七種善巧」：此處繼續解釋七種善巧、七種愚痴。

「論曰：如前總說，二種增上，分別顯示二種愚癡，謂增上義愚癡及染污清淨愚癡」：前面這八句頌，就是二個頌，就是列出七種愚痴的名字，又說出七種智慧的善巧。以下就是一樣一樣的解釋。以下先從二種愚痴這裡解釋。「如前總說」，像前面總說的二種增上分別，就是「愛非愛業果增上」、「染污清淨增上」，

這二種增上是總說的，也就是，七種增上可以合起來說成這二種增上。這二種增上，分別顯示二種愚痴，由這二種增上，能夠開示我們，眾生有這二種愚痴，這二種事是糊塗的是不明白的，是那二種愚痴呢？增上義愚痴，染污清淨愚痴，這二種愚痴。 增上義愚痴：外道所執著的「我」，認為「我」有強大的力量去做這些惑業苦的事情，有這樣的愚痴，不明白這個道理。按佛法的意思，不是「我」，就是你的惑業苦互相轉變而已。但是，外道執著「我」有這種的力量，這是外道的一種愚痴。 染污清淨愚痴：染污清淨愚痴，就是將增上義愚痴分成二類，一個是染污的愚痴，一個是清淨的愚痴，也是前面的苦集二諦與滅道二諦，這樣分別。以下是一樣一樣的解釋。

「誰依七種身等愚轉」：這是一個問話。身，就是我見。依止七種愚痴的我見去活動，誰這樣呢？

身者愚者：

「頌曰：妄計我身者依止諸根住，於境界迴轉，受用愛非愛，言說所依住，作者有覺者，由於差別蘊，總見一身者」：這是二個頌，頌的意思，在下面的長行裡面解釋。

「論曰：身者愚者」：前面二個頌「於身者等起，實我所住持」，先解釋那個「身者」。「身者愚者」，這也就是增上義愚痴。身者，就是所執之「我」，所執之我，是沒有的，但他認為是有，故謂愚。

執色蘊為我：

「由不了知色蘊體故，計有一我，依止五根，於境界轉」：由於這個人不知道「色蘊體」，就是我們的生命體的地水火風，物質組成的這個身體，這個身體裡面有心肝脾肺腎之組織，因為不明白這個道理，「計有一我」，他就執著有一個「我」的體性，「我」的體性依止五根（依止就是居住的意思），居住在眼耳鼻舌身之五根，「於境界轉」，依止五根而在色聲香味觸的境界上活動，色聲香味觸也是物質，對於我們的眼耳鼻舌身意，由「我」來主持活動，外道就是這樣解釋的，這叫做「身者愚」，執著有一個「我」。

執受蘊為我：

「由不了知受蘊體故，計有受者，受用一切愛非愛事」：前面「由不了知色蘊體故」，這是一類的外道，這樣執著有我的相貌。此處又是一種不同的外道，他不知道受蘊的體。何謂受蘊？受就是感覺的意思，我們心意識的識，依止於諸根，與一切境界接觸的時候，心裡面有感覺，或感覺到涼，或感覺到熱，或感覺到苦，或感覺到快樂，各式各樣的不同感覺，那叫做受蘊。他不明白受蘊的體性，就「計有受者」，就執著有一個「我」能受苦受樂的，執著有一個「我」能領受一切愛非愛事，這些可愛的或不可愛的事，於其中領受苦樂的事情。他不說是「識」，而說是「我」。受，就是領受，用這個「受」字，表示這一切境界有這樣

作用，能令你苦惱，能令你快樂，有這種作用，你去領受這種作用，於是，你有感覺了，感覺有如意或不如意，所以說「受用」。這樣執著「我」，這又是一類。

執想蘊爲我：

「由不了知想蘊體故，別計有我，言說依住」：想，就是思想，但是這個思想的定義，是取相義，就是我們內心之識去取一切境界之相貌，它是長的、短的，它是好的、壞的，它是對我有利的、有害的，取這一切境界的相貌，這就是想。但是，我們不知道「想蘊」的體，不認識它的真實相貌，「別計有我，言說依住」，離開這個「想」，另外執著有一個「我」，是「言說依住」。「言說」與「想」，有何關係呢？因爲有想，你才會說話，因爲你心裡面想所想的事情，其中的內容情況是怎麼樣的相貌，你取得以後，你就會說話，就把你想的說出來。如果你不想，就不能說話了。想的前面，就是名，要知道名字，「名爲先故想，想爲先故說」，所以，有了種種的名字，你的心裡就會思想，思想以後，你就會說話，說話就是這樣子的。但是，外道卻是「別計有我，言說依住」，另外執著有一個「我」，這個「我」是一切言說的依止處，要依止「我」，有「我」以後，才會說話，他不知道這是「想」才會說話的。想，實在也是第六意識之作用。眼識耳識鼻識舌識身識（前五識）不會說話，前五識與境界一接觸，一剎那就過去了，唯有第六意識才能取相，取相以後才能說話。但是，外道不明白這個道理，認爲就是「我」的作用，「我」這個體性，它有說話的作用，所以，「言說依住於我」，以「我」爲依止處才會說話。「不知想是言說依故」，他不知道言說是以「想」爲依止處，有「想」以後才會說話的。

「如薄伽梵說：如其所想起於言說」：薄伽梵，是印度話，翻譯爲中國話，原來有六義，但是簡單的翻譯，就翻譯爲世尊。佛說，如你心裡所想的，才會發動爲語言，你才會說話。可見，想是言說的依止處。但是，外道說，「我」是言說之依止處。

執行蘊爲我：

「由不了知行蘊體故，計有作者」：何謂行？就是有目的之行爲，叫做行蘊，就是你的內心經過「受」「想」，你對某種事情有一個決定，我要這樣子，有目的以後又有行動，叫做行蘊。但是，外道不了知「行蘊」的體性，他就執著有一個「我」，它能夠造作善事、造作惡事，作種種事。

執識蘊爲我：

「由不了知識蘊體故，計有覺者，非唯有識，以諸世間於識蘊體起覺想故」：前面那個頌「言說所依住，作者有覺者」，「作者」，已解釋完畢，現在再解釋「有覺者」。「由不了知識蘊體故」，由於你不明白我們身體裡面的「識」之體性，就執著有一個「我」，有「我」才能去覺知色聲香味觸法。按佛法說，受想行，是識之不同作用，識是受想行之體性，識是心王，受想行三個是心所。外道不明白

這個道理，不了知「識蘊」的體性，因此執著有一個「我」能覺知一切事情。「非唯有識」，不是說只有一個了別性的「識」，因為有一個「我」在識之背後，來指揮「識」去認識一切法，若沒有「我」，「識」仍是沒有作用的，外道是這樣的解釋。「以諸世間於識蘊體起覺想故」，外道說出一個理由，世間上的一切眾生，都是在他的心體上（識蘊體上）起覺想故，執著有一個「我」能覺知一切事情、能思想一切事情，外道是這樣解釋。

執五蘊爲我：

「如是愚夫，於諸差別蘊自相中，總起一種身者愚癡，即計身者，以之爲我」：這是最後二句話，解釋前面頌文「由於差別蘊，總見一身者」。前面是各別執著有我，於色執著有我，於受想行識各別執著有我。此處是總起來。「如是愚夫」，這個沒有佛法智慧的人，在差別之色受想行識五蘊體相裡面，「總起一種身者愚癡」，不是各別的執著有我，只是總起來生起一種「我」的執著，是愚癡。「即計身者，以之爲我」，他就是執著在五蘊身裡面有一個「我」，不是各別的有「我」，不是那樣的執著。「雜集論」說，多數人執著有我，是指「識蘊」是「我」，「色受想行」是「我」的住處，就是「由不了知識蘊體故，計有覺者」，就是這個執著，執著這個「識」是「我」，「色受想行」是「我」的居處，多數人是這樣的執著。這段就是將前文「於諸蘊中不善巧故，執諸蘊體爲我身者」，再詳細解釋一次。

等起愚者：

「頌曰：迷惑初因故，計常因無因」：以下就是解釋前面頌文「於身者等起」之「等起」，也就是解釋前文「執自在等爲身生因。或執無因，身自然起」。「迷惑初因」，初因就是最初開始之因由，對這件事不明白，所以就執著常因或無因。看下文的解釋。

「世間愚夫，或於身所有初因而生迷惑故」：世間上的愚夫，或者是於生命體最初的那個原因而生迷惑，是什麼原因而有身體呢？現在的身體是這樣的或那樣的，種種的不同，現在不管這些，而是追究最初的那個身體是如何有的？佛法說，我們眾生的這個身體，死了又生，生了又死，從無始劫以來，很久很久的，就是這樣流轉生死。外道追究最初的那個身體是什麼原因而有的，他對於這件事不明白，但是，他也說出他的想法，因為「迷惑故」，所以「執不平等因，謂有常住自在天、毘瑟弩天、自性等因。或說無因，謂撥無一切能生因體」。

執不平等因：

何謂「執不平等因」？自在天，有的地方加上一個「大」字，大自在天，印度話爲「摩西首羅」，摩西首羅翻譯爲中國話就是大自在，這是色界頂天，色界的最高那一層天叫做大自在天。執著不等因的外道，他們認爲大自在天是常住的、永久也不死的，他是永久存在的，執著他是無始無終的，所以叫做常住。若

是有始（有開頭的一天），那也就會有終了的一天，他能永久存在，表示他能無始無終的意思。執不平等因的外道們，認為世間的萬事萬物、一切眾生，都是由大自在天創造的，由他生出來的，表示一切眾生均是有因緣生起的；但是，大自在天，他是無因緣的，他是自然而有的，所以，叫做不平等。若大家都是由因緣而生起的，那就是平等的；若大自在天是無因緣、自然而有的，那就是不平等的。不平等，這句話，是佛法批評他的話，因為外道執著不平等因。

「毗瑟弩」，翻譯為中國話，就是遍淨（普遍清淨），也就是遍勝。遍勝，這句話，若是按「常住自在天不平等因」而言，遍是一切，他能勝過一切，一切都不如他，所以叫做遍勝。遍淨，也可以這麼說，他是最清淨的，其餘的一切都不清淨。所以，翻譯為遍淨或遍勝。有的地方說，毗瑟弩天就是大自在天的別名，也有這樣解釋。如果毗瑟弩天就是大自在天，那麼，他們的含義就是一樣的，這是一個說法。

「自性等因」，何謂自性？這也與大自在天有些相似，但是，大自在天是天上的一個神，而自性是說一種理性，這種理性是自然而有的，世間一切宇宙萬事萬法及一切眾生，均以自性為因，由自性生出一切眾生、生出宇宙萬物，以自性為因，所以叫做「自性因」。但是，加一個「等」字，這裡面還有其他的事情，「數論外道」說：自性以外，還有一個「我」，這個「我」感覺到很寂寞，想要享受五欲樂，於是自性就給「我」創造各式各樣的色聲香味觸，各式各樣欲的境界，於是「我」就去享受各式各樣欲的境界，享受以後，卻又因欲而受到苦惱，於是又厭離一切欲，就修禪定，逐漸的解脫一切欲，自性就把一切法收回去，此時，「我」就得解脫涅槃，數論外道就是這樣解釋。所以，「自性等」之「等」，就是包括「我」之意思在內。

說無因：

「或說無因」，或者，他們說，一切法都是自然而有的，沒有因緣的。「謂撥無一切能生因體」，無因就是他們「撥無」，不承認一切法各有它的能生因體，他們不承認這件事，一切法都是無因緣而有的，自然而有的。

這是「等起」，就是剛才說的「大自在天」，一切法都是平等的由大自在天創造出來的。這是一個迷惑愚痴的說法，故謂「等起愚」。

實我所住持患者：

「復次，實我所住持患者」，「頌曰：我住持諸根，能觸及能受」，「論曰：計我住持諸根」：外道有這樣的執著，我們的眼耳鼻舌身意諸根，必須由「我」來住持它，它才能繼續生存下去，故謂「我住持諸根」；若「我」離開身體，眼耳鼻舌身意就會死掉，所以，「計我住持諸根」，這是第一個意思。

「能觸順苦受觸順樂受觸」：這是第二個意思。「我」住持諸根時，它能接觸順於苦惱之感覺（這種觸），它亦能接觸順於快樂之感覺觸，一個是「順苦受觸」，

一個是「順樂受觸」。所以，「及能領受若樂若苦」，我住持諸根，所以，它能領受快樂或苦惱，如果「我」離開了，這些受也就沒有了。前面「能觸順苦受觸順樂受觸」是觸（接觸），第二句「能領受若樂若苦」是受，一個觸，一個受。觸與受，都是由於「我住持諸根」而有的。能住持諸根，是「我」的一個作用，它能觸又能受，又是一個作用。這是解釋「實我所住持患者」。

流轉作者增上義及染污清淨患者：

「復次，流轉作者增上義及染污清淨患者」：解釋這一句，「謂計有各別住持身者我已」，像前面解釋「五蘊」，各別的住持身者，正好是這個意思。但是，「增上義及染污清淨」之意思，以下繼續解釋。

「頌曰：從此死生處，計有流轉者，法非法作者，及彼果增上，於修習邪行，計為染污者，於修習正行，妄計解脫者」：把它的義標出來，以下長行文再加以解釋。

「論曰：彼愚癡者，於彼彼死生處」，對於眾生在六道裡面輪迴，各式各樣不同的地點、不同的時間，於彼彼死彼彼生的地點，「計有實我生死流轉」，他執著有一個真實的「我」的體性，「實我」，這句話，是這樣的意思，世間的一切有為法均是敗壞法，有生也有滅，所以都是虛妄的，唯獨這個「我」是不生也不滅，是不可破壞的，故謂實我，外道是這樣的執著，「實我」在彼彼死生處，生死流轉，這個身體死了，他要到另一個地方去生，生完以後又死了，他又要到另一個地方去生，這樣繼續活動，叫做「流轉」。這是解釋前面頌文「從此死生處，計有流轉者」這一句。

「即此實我，造作後世法非法因」：此處是解釋前面頌文「法非法作者」。這個「我」是作什麼呢？他能「造作後世法非法因」，現在是因，後世是果。現在造作合法的事情，是造善業；造作非法的事情，是造惡業。有了善業或惡業，就能招感後世的果報。善業或惡業，是由「我」來創造，所以，「即此實我，造作後世法非法因」。

「即為此實我，於彼果自在受用故，彼果法生」：「即為此實我」，也就是這個「實我」，有為法是有變異的，但仍是這個造業的「我」，「於彼果自在受用故，彼果法生」，造了「法非法」的業以後，「法非法」得的果，他就要去受。這裡是說「自在受用，彼果法生」，所以，彼法非法所得的果報就出現了。「自在受用」，這是外道的執著，但是，按眾生方面來說，可能不是很自在，受苦惱時就不太自在，若享受福報時，可能有多少的自在，也可能不是很自在。

「即此實我，依於果法，習行邪行，計為染者。修行正行，計為解脫者」：就是解釋前面頌文「於修習邪行，計為染污者，於修習正行，妄計解脫者」。「即此實我」，就是前面所說的，造法非法因、享受法非法果報的那個「我」。「依於果法，習行邪行，計為染者」，他得到果報以後，他就不斷的去造作邪行（不合道理的事情），這樣就在生死裡流轉，他就執著這是一個染污的我，這個「我」

是染污的。「修行正行，計為解脫者」，如果他修行出世間的道行，就成為「正行」，成功以後，就解脫苦惱，叫做解脫者，「我」就獨自的存在，清淨無為，「計為解脫者」。

顯揚聖教論，是屬於唯識宗的一部論，但此處說的「我相」，與大智度論說的是一樣，大智度論也是這樣描素外道執著的「我相」，是相同的。大智度論的解釋雖然是相同，但是，大智度論的解釋不是在一處，而是這裡說一部分，那裡說一部分。顯揚聖教論是將「我相」集中在一處說明。顯揚聖教論是無著菩薩造的，無著菩薩是在龍樹菩薩以後出現世間。這樣的解釋「我」，在我們中國佛教來說，我在想，可能有些人的心裡面不太舒服。因為我們中國佛教自從唐朝以後，「起信論」與「楞嚴經」，起信論來得早一些，真諦三藏翻譯起信論，後來，楞嚴經於唐中宗神龍元年時翻譯，唐朝就有楞嚴經。但是，唐朝時，弘揚楞嚴經者不多；到宋朝時，有多少；到元朝時，多了；明清時，更多；到中華民國時，又更多。我們中國傳統的佛教，對於學習起信論與楞嚴經的人較多（歡喜的人多），這樣的佛教學者，若看到顯揚聖教論是這樣說「我」，他們心裡是如何想？龍樹菩薩之大智度論，在中國是由鳩摩羅什法師翻譯的，他也是這樣說「我」的，但是，沒有這樣集中的說得明顯，其實，你若注意讀，就知道與顯揚聖教論是一樣的意思。中國雖有很多人受持讀誦金剛般若波羅蜜經，但是，中國傳統佛教的思想仍是起信論與楞嚴經的思想，而大智度論之般若法門思想，愈往後來，愈不盛行。顯揚聖教論說，「我」的思想是外道的邪見，是「我見」；但是，我們中國傳統佛教卻不太歡喜這種說法，是有此問題。但是，多數人只學幾部經或幾部論，就認為可以，就停下來，認為自己歡喜念佛，所以，修止觀的人也很少，如果你學的經論多了，也認真的學，你就會發覺這裡有問題，你才會知道，否則仍是不明白。但是，今日的中國佛教學者的心情可能不同了，因為以前的交通不便，其他地方的思想與我們不容易交流，今日情況不是如此，今日，南傳佛教思想來到我們這個地方，你就會有感覺了，你就要重新想一想。但是，我們從中國佛教史上看，南北朝時，有很多的高僧，從高僧傳看，都是有很大的成就，有不可思議的境界，等到後來，恐怕就少了，有成就的人不是很多了。雖然這樣說，但是，我們若能認真的學習佛法，真能修止修觀，當然，仍是會有成就，但是，修止觀，這件事，你一定要深入經藏，通達諸法實相，得到般若的智慧，才能做得到，否則還是念阿彌陀佛好一點（修淨土好一點），因為止觀不是那麼容易修。但是，現在，我們中國佛教，不論在自己的國家或到外國去，很多人仍歡喜靜坐，我在推想，為什麼歡喜靜坐？歡喜是歡喜，但是，多數人是修止而不是修觀，縱是修觀，也不是「空觀」、「假觀」、「中觀」，頂多是修「數息觀」之淺顯的，並未能接觸到佛法的中心，有的人是因為身體不好而靜坐，若他能合適，就會感覺身體好一點，所以歡喜靜坐，多數人是這樣的情形，真實想要得無生法忍而修止觀的

人，我看，還是很少很少的。修正觀，這件事不是容易的，但是，凡夫眾生之善根不同，各有因緣接觸佛法，只要能接觸佛法栽培善根，終究有一天能得大解脫，所以都是好的，不必譏嫌這個。

我現在想講一個故事。佛在世時，有一個婆世子比丘，他家裡的父母是大富翁，很多的財富，生下婆世子比丘（未出家以前）。婆世子的相貌很美，又特別的聰明，他漸漸長大，出去遊玩，遇見一個跑江湖之馬戲團，婆世子去看戲，竟喜歡馬戲團內的一位女孩，返家後告訴父母，表示要娶那個女孩。他的父母不答應，認為自己是貴族，不能娶那個女孩。但是，婆世子不管對方是否貴族，他就是喜歡那女孩，婆世子說，若父母不答應，他就活不下去。母親只好遊說父親同意，父親因此派人去聯絡馬戲團，結果，馬戲團方面也不同意，他們也認為不能嫁給貴族。婆世子仍堅持要娶那個女孩，馬戲團就開出條件，如果婆世子不嫌棄他們非貴族，那麼，婆世子必須去馬戲團學習他們的技能，如果學習及格才能結婚。婆世子因此同意，願意參加馬戲團，學習他們的技能。因為婆世子年輕力壯且頭腦聰明，很快就學會，但是，也有其他的男孩一起學習，因此就選擇一個日期表演。婆世子依次第表演完了，應該算是考試及格了。但是，觀眾來了一個國王，他說，他沒有看見婆世子的表演，要求婆世子再走一次高空的繩索。這個故事不只出現在一部經中，其他的經論亦提到，為什麼國王會如此要求呢，因為國王也喜歡那女孩，也想娶那女孩，因此，國王見到婆世子考試及格，就為難婆世子，叫婆世子再於高空中走一次。婆世子只好再走一次，但是，他已經疲勞，腳力不繼，因此心裡害怕。此時，目犍連尊者來了，在虛空告訴婆世子：我可以保護你走過去，但是你必須出家做比丘，如果你仍要娶那女子，我就不管你了。婆世子心裡想：我現在已無體力，若仍冒險走過去，一旦摔死，豈能再娶那女孩。所以，婆世子答應目犍連要出家做比丘。婆世子一決定，就不再見到繩索，而是見到一片平地。因此，婆世子在平地上走過去，走完了，大家鼓掌，表示婆世子及格畢業。此時，婆世子就宣布他不要結婚，而要出家做比丘了。這個故事表示，眾生要發心修行是很不容易。只有覺悟諸法無我，世間都是痛苦的，我為解脫生死苦，我要得涅槃，我要出家修學聖道，最初發心時，不見得是如此。最初的發心，像剛才的婆世子，他是為苦所逼迫，正好有目犍連來救他。從此處可以看見一個消息，大阿羅漢與小阿羅漢是不同的，大阿羅漢是有神通的。聖人的心常在定中，經上說，舍利弗尊者、目犍連尊者，他們於晝夜六時，常常觀察世間上，誰的善根成熟可以度化，何時能度化，何時不能度化，他們是很清楚的，所以，那時候，目犍連尊者會去救婆世子，就是預先知道，否則怎麼會來。凡夫的肉眼是見到虛空有一繩索，因體力不夠故心裡害怕，但是，聖人是有神通境界，叫做「定自在所生色」。像我們的身體，這種地水火風之色，天天要吃飯，又有空氣、陽光支持它，它才能繼續有這種身體的存在，但是，主要仍是自己的業力。如果

業力竭盡了，縱吃飯也無用，你仍要死亡的。所以，我們的這個身體是業力所生的色。剛才的婆世子，他沒有看到空中的繩索，他只看到平地的色，這個平地的色是從何處來呢？就是從大目犍連尊者的定力生出來的色。所以，修行到一個程度時，會有那種作用，不是白費辛苦一無所成，所以，這時候，才能度化眾生、救護人。所以，神通，這件事，在聖人而言，於度眾生這方面，是需要的，否則，你沒有神通，你度化眾生是很困難的。目犍連尊者如此現神通，救護婆世子，所以，婆世子就出家了。目犍連尊者領婆世子去見佛，佛為婆世子說法，他立即得須陀洹果，他又繼續修行就得阿羅漢果。有人問佛，為何目犍連尊者會在婆世子困難時去救婆世子，他們有何因緣呢？佛說：他們往昔就有這個因緣，久遠前，他的父母有一位朋友到海裡去，帶回一個鳥蛋，送給他的父母，鳥蛋生出一隻大鳥，孩子與這隻鳥形影不離，孩子就騎這隻大鳥飛往四處遊玩，結果，有一個國王亦來看熱鬧（以下脫漏）。

我們從顯揚聖教論，得知「我執」的相貌，現在，再簡單說一遍，就是在虛妄生滅變化之色受想行識裡面，有一個真實的、不生不滅、不可破壞的「我」，他會說話，他能做善做惡，他能上天堂也能下地獄，他能流轉生死也能得解脫，最後，這個「我」是真常獨立的，大概的這樣說，外道所執著的「我相」。我們現在學習的止觀，應該是對佛法有多少基礎的人，才合適學，不是說對佛法完全沒有學習過的人就可以學習這個止觀。我的想法是這樣，所以，前面引顯揚聖教論的那一段文解釋「我相」，我的本意是這樣的，如果不適合這樣的要求，那就不是了。我再多說一些，四禪八定的無色界天最高一層，「非想非非想定」，這個定，在外道的執著而言，它就是涅槃的境界。如何解釋「非想非非想定」呢？非想：前面的「空無邊處定」、「識無邊處定」、「無所有處定」，這都是「想」，想這個「空」是無量無邊的，想這個「識」是無量無邊的，想這個「無所有」不是空也不是識，想這個無所有，這三個都是想，現在到第四個定，「非想」，不是那個「想」，沒有前面的空想、空無邊的思想、識無邊的思想，無所有處的思想，沒有這個的思想，他是木頭或石頭嗎？不是！「非非想」，他不是無想，他仍是有想，有一個最微細的思想。何謂「最微細的思想」？天台智者大師解釋，就是外道執著之「我」，「我」是真神不滅，「真我」，一切有為法均破壞了，唯獨這個「我」是真常獨立，外道認為這就是涅槃的境界。外道的修行人，他得到色界定，就將「欲」破壞了，沒有欲界之欲，得到無色界定時，也將一切的「色」破壞了，所以，就是「空無邊處定」，到「識無邊處定」時，甚至「空」也不再思維了，唯有這個一心是無量無邊的，現在，「心」也不想，只想「無所有」，最後亦不想「無所有」，一切法均空掉了，唯有那個真神靈明湛寂獨存，外道修行到這裡，就認為是得涅槃，就到此為止，這就是外道之「我相」。佛法是不承認此事，所以，佛法是無我論。

丁二、我空觀：

戊一、雜阿含經一一〇經：

如是我聞，一時佛住毗舍離，獼猴池側。毘舍離國有尼捷子，聰慧明哲，善解諸論，有聰明慢，所廣集諸論，妙智入微，爲眾說法，超諸論師，每作是念：「諸沙門、婆羅門，無敵我者，乃至如來，亦能共論。諸論師輩，聞我名者，頭額津腋下汗，毛孔流水。我論議風，能偃草折樹，摧破金石，伏諸龍象，何況人間諸論師輩，能當我者。」。時有比丘，名阿濕波誓，晨朝著衣持鉢，威儀詳序，端視平涉，入城乞食。爾時，薩遮尼捷子，有少緣事，詣諸聚落，從城門出，遙見比丘阿濕波誓，即詣其所，問言：「沙門瞿曇，爲諸弟子，云何說法？以何等法，教諸弟子，令其修習？」。阿濕波誓言：「火種居士，世尊如是說法，教諸弟子，令隨修學，言：『諸比丘，於色當觀無我，受想行識，當觀無我，此五受陰，勤方便觀，如病如癰如刺如殺，無常苦空非我。』」。薩遮尼捷子聞此語，心不喜，作是言：「阿濕波誓，汝必誤聽，沙門瞿曇，終不作是說，若沙門瞿曇作是說者，則是邪見，我當詣彼難詰令止。」。爾時薩遮尼捷子，往詣聚落諸離車等，集會之處，語諸離車言：「我今日見沙門瞿曇第一弟子，名阿濕波誓，薄共論議，若如其所說者，我當詣彼沙門瞿曇，與共論議，進卻迴轉，必隨我意。譬如士夫刈拔草，手執其莖，空中抖擻，除諸亂穢；我亦如是，與沙門瞿曇，論議難詰，執其要領，進卻迴轉，隨其所欲，去其邪說。如沽酒家執其酒囊，壓取清醇去其糟滓；我亦如是，詣沙門瞿曇，論議難詰，進卻迴轉，取其清真，去諸邪說。如織席師，以席盛諸穢物，欲市賣時，以水洗澤，去諸臭穢；我亦如是，詣沙門瞿曇所，與共論議，進卻迴轉，執其綱領，去諸穢說。譬如王家調象之師，牽大醉象，入深水中，洗其身體，四支耳鼻，周遍沐浴，去諸塵穢；我亦如是，詣沙門瞿曇所，論議難詰，進卻迴轉，隨意自在，執其要領，去諸穢說。汝諸離車，亦應共往觀其得失。」。中有離車，作如是言：「若薩遮尼捷子，能與沙門瞿曇，共論議者，無有是處。」。復有說言：「薩遮尼捷子，聰慧利根，能共論議。」。時有五百離車與薩遮尼捷子，共詣佛所，爲論議故。爾時世尊，於大林中，坐一樹下，住於天住，時有眾多比丘，出房外林中經行，遙見薩遮尼捷子來，漸漸詣諸比丘所，問諸比丘言：「沙門瞿曇，住在何所？」。比丘答言：「在大林中，依一樹下，住於天住。」。薩遮尼捷子，即詣佛所，恭敬問訊，於一面坐。諸離車長者，亦詣佛所，有恭敬者，有合掌問訊者，問訊已於一面住。時薩遮尼捷子，白佛言：「我聞瞿曇，作如是說法，作如是教授諸弟子，教諸弟子：『於色觀察無我，受想行識，觀察無我，此五受陰，勤方便觀察，如病如癰如刺如殺，無常苦空非我。』，爲是瞿曇有如是教，爲是傳者毀瞿曇耶？如說說耶？不如說說耶？如法說耶？法次法說耶？無有異忍來相難詰令墮負處耶？」。佛告薩遮尼捷子：「如汝所聞，彼如說說，如法說，法次法說，非爲謗毀，亦無難問令墮負處。所以者何，

我實爲諸弟子，如是說法，我實常教諸弟子，令隨順法教，令觀色無我，受想行識無我，觀此五受陰，如病如癰如刺如殺，無常苦空非我。」。薩遮尼搥子，白佛言：「瞿曇，我今當說譬。」。佛告薩遮尼搥子：「宜知是時。」。譬如世間一切所作，皆依於地。如是色是我人，善惡從生；受想行識，是我人，善惡從生。又復譬如人界神界藥草樹木，皆依於地而得生長。如是色是我人，受想行識是我人。」。佛告火種居士：「汝言色是我人，受想行識是我人耶？」。答言：「如是瞿曇，色是我人，受想行識，是我人，此等諸眾，悉作是說。」。佛告火種居士：「且立汝論本，用引眾人爲。」。薩遮尼搥子白佛言：「色實是我人。」。佛告火種居士：「我今問汝，隨意答我。譬如國王，於自國土，有罪過者，若殺若縛，若擯若鞭，斷絕手足；若有功者，賜其象馬車乘城邑財寶，悉能爾不？」。答言：「能爾瞿曇。」。佛告火種居士：「凡是主者，悉得自在不？」。答言：「如是瞿曇。」。佛告火種居士：「汝言色是我，受想行識即是我，得隨意自在，令彼如是，不令如是耶？」。時薩遮尼搥子默然而住。佛告火種居士：「速說速說，何故默然？」，如是再三。薩遮尼搥子猶故默然。時有金剛力鬼神，持金剛杵，猛火熾然，在虛空中，臨薩遮尼搥子頭上，作是言：「世尊再三問，汝河故不答，我當以金剛杵碎破汝頭，令作七分。」。佛神力故，唯令薩遮尼搥子見金剛神，餘眾不見。薩遮尼搥子得大恐怖，白佛言：「不爾瞿曇。」。佛告薩遮尼搥子：「徐徐思惟，然後解說。汝先於眾中說，色是我，受想行識是我，而今言不，前後相違，汝先常說，言色是我，受想行識是我，火種居士，我今問汝，色爲常耶？爲無常耶？」。答言：「無常，瞿曇。」。復問：「無常者是苦耶？」。答言：「是苦，瞿曇。」。復問：「無常苦者，是變易法，多聞聖弟子寧於中，見我異我相在不？」。答曰：「不也，瞿曇。」。受想行識，亦如是說。」。佛告火種居士：「汝好思而後說。」。復問火種居士：「若於色未離貪、未離欲、未離念、未離愛、未離渴，彼色若變若異，當生憂悲惱苦不？」。答曰：「如是，瞿曇。」。受想行識，亦如是說。」。復問火種居士：「於色離貪離欲離念離愛離渴，彼色若變若異，則不生憂悲惱苦耶？」。答曰：「如是，瞿曇，如實無異。」。受想行識，亦如是說。」。火種居士，譬如士夫身嬰眾苦，常與苦俱，彼苦不斷不捨，當得樂不？」。答言：「不也，瞿曇。」。如是火種居士，身嬰眾苦，常與苦俱，彼苦不斷不捨，不得樂也。火種居士，譬如士夫持斧入山，求堅實材，見芭蕉樹，洪大庸直，即斷其根葉，剝剝其皮，及至窮盡，都無堅實。火種居士，汝亦如是，自立論端；我今善求真實之義，都無堅實，如芭蕉樹也。而於此眾中，敢有所說，我不見沙門、婆羅門中所知所見，能與如來應等正覺所知所見共論議不摧伏者。而便自說：『我論議風，偃草折樹，能破金石，調伏龍象，要能令彼額津腋汗毛孔水流』，汝今自論己義，而不自立，先所誇說，能伏彼相，今盡自取，而不能動如來一毛。」。爾時世尊，於大眾中，被鬱多羅僧，現胸而示：「汝等試看，能動如來一毛以不。」。爾時薩遮尼搥子，默然低頭，慚愧失色。爾時

眾中，有一離車，名突目佉，從座起，整衣服，合掌白佛言：「世尊，聽我說譬」。佛告突目佉：「宜知是時」。突目佉白佛言：「世尊，譬如有人執持斗斛，於大聚穀中，取二三斛，今此薩遮尼捷子，亦復如是。世尊，譬如長者巨富多財，忽有罪過，一切財物，悉入王家，薩遮尼捷子，亦復如是，所有才辯，悉為如來之所攝受。譬如城邑聚落邊有大水，男女大小，悉入水戲，取水中蟹，截斷其足，置於陸地，以無足故，不能還復入於大水，薩遮尼捷子，亦復如是，諸有才辯，悉為如來之所斷截，終不復敢重詣如來命敵論議。」爾時，薩遮尼捷子，忿怒熾盛，罵唾突目佉離車言：「汝粗疏物，不審諦何為其鳴，吾自與沙門瞿曇論，何豫汝事？」。薩遮尼捷子，呵罵突目佉已，復白佛言：「置彼凡輩鄙賤之說，我今別有所問」。佛告薩遮尼捷子：「恣汝所問，當隨問答」。「云何瞿曇，為弟子說法，令離疑惑？」。佛告火種居士：「我為諸弟子說，諸所有色，若過去若未來若現在，若內若外，若粗若細，若好若醜，若遠若近，彼一切如實觀察，非我非異我不相在；受想行識，亦復如是。彼學必見跡不斷壞，堪任成就，厭離知見，守甘露門，雖非一切悉得究竟，且向涅槃，如是弟子，從我教法，得離疑惑。」。復問：「瞿曇復云何教諸弟子，於佛法得盡諸漏，無漏心解脫慧解脫，現法自知作證：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有？」。佛告火種居士：「正以此法，諸所有色，若過去若未來若現在，若內若外，若粗若細，若好若醜，若遠若近，彼一切如實知，非我非異我不相在，受想行識，亦復如是。彼於爾時，成就三種無上：智無上、解脫無上、解脫知見無上。成就三種無上已，於大師所，恭敬尊重供養如佛，世尊覺一切法，即以此法，調伏弟子，令得安隱，令得無畏，調伏寂靜，究竟涅槃，世尊為涅槃故，為弟子說法。火種居士，我諸弟子，於此法中，得盡諸漏，得心解脫，得慧解脫，於現法中，自知作證：我生已盡，梵行已立，所作已作，不受後有。」。薩遮尼捷子白佛言：「瞿曇，猶如壯夫鋒刃亂下，猶可得免，瞿曇論手，難可得脫，如盛毒蛇，猶可得避，曠澤猛火，猶可得避，兇惡醉象，亦可得免，狂餓師子，悉可得免，沙門瞿曇論議手中，難可得脫，非我凡品輕躁鄙夫論具不備，以論議故，來詣瞿曇。沙門瞿曇，此毘舍離豐樂國土，有遮波梨支提、漆菴羅樹支提、多子支提、瞿曇在拘樓陀支提、婆羅受持支提、捨重擔支提、力士寶冠支提。世尊，當安樂於毘舍離國，諸天魔梵沙門婆羅門，及諸世間，於世尊所，常得恭敬奉事供養，令此諸天魔梵沙門婆羅門，長夜安樂，唯願止此，明朝與諸大眾，受我薄食。」。爾時世尊，默然而許。時薩遮尼捷子，知佛世尊默然受請已，歡喜隨喜，從座起去。爾時薩遮尼捷子，於彼道中，語諸離車：「我已請沙門瞿曇及諸大眾，供設飯食，汝等人各辦一釜食，送至我所。」。諸離車各返其家，星夜供辦，晨朝送至薩遮尼捷子所。薩遮尼捷子，晨朝灑掃敷座，供辦淨水，遣使諸佛，白言：「時到」。爾時世尊，與諸大眾，著衣持鉢，往薩遮尼捷子所，大眾前坐，薩遮尼捷子，自手奉施清淨飲食，充足大眾。食已洗

鉢竟，薩遮尼捷子，知佛食竟，洗鉢已，取一卑床，於佛前坐。爾時世尊，為薩遮尼捷子，說隨喜偈言：「於諸大會中，奉火為其最，闍陀經典中，婆毘諦為最，人中王為最，諸河海為最，諸星月為最，諸明日為最，十方天人中，等正覺為最。」。爾時，世尊，為薩遮尼捷子，種種說法，示教照喜已，還歸本處。時諸比丘，於彼道中，眾共論議：「五百離車，各為薩遮尼捷子，供辦飲食，彼諸離車，於何得福？薩遮尼捷子，於何得福？」。爾時諸比丘，還自住處，舉衣鉢洗足已，至世尊所，頭面禮足，退坐一面，白佛言：「世尊，我等向於路中，自共論議：『五百離車，為薩遮尼捷子，供辦飲食，供養世尊諸大眾，彼諸離車，於何得福？薩遮尼捷子，於何得福？』。佛告諸比丘：「彼諸離車，供辦飲食，為薩遮尼捷子，於薩遮尼捷子所因緣得福，薩遮尼捷子得福佛功德，彼諸離車，得施有貪恚癡因緣果報，薩遮尼捷子，得施無貪恚癡因緣果報。」彼多羅十問，差摩、焰、仙尼，阿羅長者，西、毛端、薩遮。

（以上引雜阿含經，第五卷，一一〇經）。

前面已介紹我執之相，現在就說到第二段的我空觀。我空觀，分為四段來解釋。我空觀的第一段，是引雜阿含經一一〇號經，引此經說明我空的觀察。這是在大正藏第二冊，它把雜阿含經編號，是第一一〇號（第一一〇個小經）。

如是我聞，佛住在毘舍離的獼猴池側，佛在那裡。毗舍離是廣嚴城。「毘舍離國有尼捷子，聰慧明哲」，這是一個外道，名字叫做尼捷子，他是聰明很有智慧的，「善解諸論」，很多的論著，他都能通達，有聰明的高慢，他感覺別人都都不夠聰明，縱別人有聰明，也都趕不上他的聰明，所以叫做「慢」，高慢。「所廣集諸論，妙智入微」，他還有著作，他的智慧很妙，能契入很微細的地方。「為眾說法，超諸論師」，很多的論師都不如他。「每作是念」，常常如此憶念，「諸沙門婆羅門，無敵我者」，沒有人能對抗他的，這就是一種高慢的想法。「乃至如來，亦能共論」，不要說一般的沙門婆羅門，就是釋迦牟尼佛，他也能夠與佛共論。「諸論師輩，聞我名者，頭額津腋下汗，毛孔流水」，頭額腋下都出汗了，毛孔都會流水。「我論議風，能偃草折樹」，他與人辯論或自己發表議論時，發出來的風能把草偃倒了，能把樹吹倒了，能「摧破金石，伏諸龍象」，有這種威力。「何況人間諸論師輩，能當我者」，能夠阻礙我，能與我辯論嗎？

「時有比丘，名阿濕波誓」，這個比丘就是五比丘之一，他是舍利弗尊者的師長，舍利弗尊者聽他說法而得須沱洹果，之後，舍利弗才出家，阿溼波誓翻譯為中國話是「馬勝」，馬勝比丘。「晨朝著衣持鉢，威儀詳序，端視平涉，入城乞食」，他的威儀很安詳，能目不斜視，平步而行，入到毘舍離城去乞食。

「爾時，薩遮尼捷子，有少緣事」，有小小的事，「詣諸聚落」，到鄉村有很多人居住的地方，「從城門出」，尼捷子就從毘舍離城的門走出來，「遙見比丘阿

濕波誓，即詣其所」，就到馬勝比丘的身旁，「問言：沙門瞿曇，為諸弟子，云何說法」，瞿曇就是釋迦牟尼佛在家時的種族名稱，翻譯為中國話是甘蔗或泥土，我們佛弟子稱佛為世尊、本師釋迦牟尼佛世尊，尼捷子不是佛的弟子，故稱佛的種姓名稱，就像我們現在稱呼別人老王、老張之口氣，尼捷子問，瞿曇是如何為你們這些弟子演說真理呢？「以何等法，教諸弟子，他用如何的法門教導你們這些弟子呢？「令其修習」，叫你們天天去修行呢？「阿濕波誓言：火種居士」，前面稱呼薩遮尼捷子，這裡稱呼火種，薩遮尼捷子翻譯為火種。「世尊如是說法，教諸弟子，令隨修學」，這裡簡單說，我們世尊是這樣宣揚真理的，教諸弟子，令隨修學，如何說法呢，「言諸比丘，於色當觀無我」，觀察我們身體的地水火風、眼耳鼻舌身意，都是無我的，外面的山河大地亦都是無我的。「受想行識，當觀無我」，也觀察它沒有我的。（阿含經裡面說「我」的定義：常恆住不變異，有主宰性的，叫做「我」，常存不滅，不變化的，有真實性的，有主宰性的，叫做「我」。現在佛開導我們要觀察色受想行識都是無我的）。「此五受陰」，受，就是取著的意思，我們的色受想行識五蘊，是因為取著而有的，故謂五受陰，有色受想行識的果報以後，它又會引出執著心，去生種種煩惱，造種種業，受果報，故謂五受陰。「勤方便觀」，一次又一次重覆不斷的善巧方便觀察，觀察是無我的，觀察它是「如病如癰如刺如殺」，這就是苦惱的意思，猶如人有病是很苦的，觀察色受想行識就是病，觀察色受想行識就是生癰瘡，或是木刺、鐵刺等各種刺，刺在身體裡面，苦痛得不得了，「如殺」，就像人拿刀劍殺這個人，觀察色受想行識是這樣的苦惱，「無常苦空非我」，觀察色受想行識均是變化的，不是常住不變的，是苦惱的，是空的，是無我的。如何解釋「空」，「空」與「非我」有何不同呢？這裡的意思，色受想行識之當體沒有我，是謂空，離開色受想行識以外亦沒有我，謂非我。這一段文，於後文會再多說幾句解釋。

「薩遮尼捷子，聞此語，心不喜，作是言：阿濕波誓，汝必誤聽」，薩遮尼捷子聽到這段話，心裡不歡喜，就招呼阿濕波誓說，你剛才那段話一定是聽錯了，「沙門瞿曇，終不作是說」，應該不會說這種佛法的，「若沙門瞿曇作是說者，則是邪見」，他的思想有問題，「我當詣彼難詰令止」，我應當到瞿曇那裡去難問他，說他的過失，叫他不要再有這樣的邪見了。

「爾時薩遮尼捷子，往詣聚落諸離車等」，薩遮尼捷子就離開馬勝比丘，從城門出去，到村莊聚落，那個地方是有很多的「離車」，離車就是毘舍利城的豪族、貴族，在政府裡面做高官的人、有地位的人，翻譯為中國話就是。「集會之處，語諸離車言：我今日見沙門瞿曇第一弟子，名阿濕波誓，薄共論議」，我小小的與他說幾句話，「若如其所說者」，如果瞿曇說的法如馬勝比丘說的法，那是邪見，「我當詣彼沙門瞿曇，與共論議，進卻迴轉，必隨我意」，進是向前進，卻是向後退，我願意怎麼迴轉，都會隨我的意，我或說態度強硬的話，我或說態度

柔軟的話，不論我如何說，瞿曇都說不過我的，他是要隨我的意。（這就是尼犍子在說大話了）。「譬如士夫刈拔草，手執其莖，空中抖擻，除諸亂穢，我亦如是」，這是他的譬喻，譬如一個人去割草或拔草，第二個拔是草根，拔起來後，手就執著的莖，在空中振動，就除掉亂穢，我亦如是。「與沙門瞿曇，論議難詰，執其要領，進卻迴轉，隨其所欲」，我去與瞿曇辯論時，我要如何說就如何說，也是隨我的意，「去其邪說」，除去其邪說。「如沽酒家」，賣酒的酒家，「執其酒囊」，他抓酒家的酒袋，「壓取清醇，去其糟滓」，壓取清醇的酒，去除糟質，「我亦如是，詣沙門瞿曇，論議難詰，進卻迴轉，取其清真」，沙門瞿曇說的話也不完全是錯的，也有好的，我就把它提出來。「去諸邪說」，如果說錯的，我把它去除掉。「如織席師」，又說一個譬喻，如織席的師父，「以席盛諸穢物，欲市賣時」，到街上去賣時，「以水洗澤，去諸臭穢」，把臭穢洗掉，席就清淨，「我亦如是，詣沙門瞿曇所，與共論議，進卻迴轉，執其綱領，去諸穢說，譬如王家調象之師，牽大醉象，入深水中，洗其身體，四支耳鼻，周遍沐浴，去諸塵穢，我亦如是，詣沙門瞿曇所，論議難詰，進卻迴轉，隨意自在，執其要領，去諸穢說，汝諸離車，亦應共往觀其得失」，你們也應該與我一起至瞿曇那裡看看吧，我能勝過瞿曇。「中有離車」，在這麼多的人中，有一位離車，「作如是言：若薩遮尼犍子，能與沙門瞿曇，共論議者，無有是處」，沒有這個道理，薩遮尼犍子，你辯論不過瞿曇的。「復有說言：薩遮尼犍子，聰慧利根，能共論議」，離車裡面又有人說，他的眼耳鼻舌身意都是很聰慧的。「時有五百離車與薩遮尼犍子，共詣佛所，為論議故」，有五百人與尼犍子共同前往。

「爾時世尊，於大林中，坐一樹下，住於天住」，何謂天住？有天住、梵住、聖住之不同。天住就是初禪、二禪、三禪乃至四禪。梵住是慈悲喜捨。這不是指身體而言，而是指心理而言。凡夫的心住在色聲香味觸上面，心在色聲香味觸上面虛妄分別人我是非，這些都是苦苦惱惱的事情，凡夫在社會做種種的事情，都不會超出色聲香味觸的境界，我們的思想就在那上面活動，叫做住。佛現在住在林中的樹下，佛的內心是住在什麼地方呢？佛的內心是住在天之境界。大智度論說，有利益別人之好心是天住；但是，唯識經論有不同說法，認為初禪、二禪、三禪、四禪是天住。我想，此處就解釋，佛的內心是在初禪，或二禪、三禪、四禪，在禪定裡面住，叫做天住。「時有眾多比丘」，佛不是一人在林中，還有很多比丘，「出房外林中經行」，經行就是身體在那裡來來往往的走路，但是心裡還是修四念處觀，「遙見薩遮尼犍子來，漸漸詣諸比丘所」，遠遠地就見到薩遮尼犍子來了，漸漸地到達諸比丘旁，就「問諸比丘言：沙門瞿曇，住在何所。比丘答言：在大林中，依一樹下，住於天住」，比丘就坦白地告訴他。「薩遮尼犍子，即詣佛所，恭敬問訊，於一面坐」，問訊就是問安，是見面的一種禮貌，問訊完畢就在一面坐下來。「諸離車長者，亦詣佛所，有恭敬者，有合掌問訊者，問訊已於一

面住」。「時薩遮尼犍子，白佛言：我聞瞿曇，作如是說法，作如是教授諸弟子」，我聽人說，瞿曇是這樣宣揚真理的，是這樣教授他的徒弟，「教諸弟子，於色觀察無我，受想行識，觀察無我，此五受陰，勤方便觀察，如病如癰如刺如殺，無常苦空非我」，是這樣教授他的弟子。「爲是瞿曇有如是教，爲是傳者毀瞿曇耶」，前面我聽人說，你這樣說法，是瞿曇有這樣的教導說法嗎？是別人輾轉毀謗你的教法嗎？「如說說耶」，或者他不是毀謗，是如你說而傳述給別人嗎？「不如說說耶」，或者宣傳的人不是如你所說，而是他另外有所說，就說是你說的嗎？「如法說耶」，你這樣說法是如於諸法的真實相而宣說嗎？「法次法說耶」，你說的法是最高真理或是次於最高真理之法呢（法、次法，第一個「法」是涅槃，第二個「次法」是八正道、三十七道品、六波羅蜜等佛法。次，有隨順之意思。涅槃是我們佛教徒的皈依處，但是，我們如何能到那裡去呢？應該修學三十七道品，雖然三十七道品不是涅槃，但是它能隨順涅槃，你這樣修行時，慢慢的，就把你送到涅槃那裡去，所以叫做「次法」，次，有隨順的意思）。「無有異忍來相難詰令墮負處耶」，有沒有不同思想者來難問你使你輸之情形嗎（異忍就是不同思想者，他內心裡能忍可真理，但與你所認可之真理不同）。

「佛告薩遮尼犍子：如汝所聞」，佛回答，我說的佛法就如你所聞的（就是聞馬勝比丘說的那一段佛法），是一樣的。「彼如說說，如法說，法次法說，非爲謗毀，亦無難問令墮負處」，也沒有世間人能與我辯論而使令我輸了，「所以者何，我實爲諸弟子，如是說法，我實常教諸弟子，令隨順法教，令觀色無我，受想行識無我，觀此五受陰，如病如癰如刺如殺，無常苦空非我」，我是這麼說的，佛是如此坦白。

「薩遮尼犍子，白佛言：瞿曇，我今當說譬」，尼犍子回答佛說，我現在應當說一個譬喻來開示你。

「佛告薩遮尼犍子：宜知是時」，佛說，正時時候，你說出來。

「譬如世間一切所作，皆依於地」，譬如世間的人，有所作爲時，都不能離開大地，要依止於大地才能有所作爲的，這是一個譬喻。「如是色是我人，善惡從生」，眼耳鼻舌身的生命體（色），它就是人，它就是我，猶如大地，善是從我生出來的，一切惡也是從我生出來的，我能作善，也能作惡，作善或作惡都是我，「受想行識，是我人，善惡從生」，受想行識也是我，善惡也是從這裡生出來的（這是我論的主張）。「又復譬如人界神界藥草樹木，皆依於地而得生長」，譬如人的世界、神的世界，或藥草樹木等東西，都是依止大地才能生長的。「如是色是我人，受想行識是我人」。

「佛告火種居士，汝言色是我人，受想行識是我人耶」，以下佛就正式反駁尼犍子，你剛才說，色是我，受想行識也是我嗎？

「答言，如是瞿曇，色是我人，受想行識，是我人，此等諸眾，悉作是說」，

五蘊都是我，隨我來的眾人也都是這樣說的。

「佛告火種居士：且立汝論本，用引眾人為」，佛說，你就建立你的中心思想好了，你把你的宗旨明白說出就夠了，何必說別人是怎麼說，你就說自己的思想，你認為五蘊是我，你就如此說。

「薩遮尼搥子白佛言：色實是我人」，因為佛訶斥他，尼搥子又回答一下。

「佛告火種居士：我今問汝，隨意答我」，佛現在正式反駁，我現在提出我的看法，你隨你的意回答我，我現在說一個譬喻開示你，「譬如國王，於自國土，有罪過者，若殺若縛，若擯若鞭，斷絕手足」，國王對於犯罪者，或殺他綁他，或驅逐出境，或鞭打他，或斷絕他的手足，「若有功者，賜其象馬車乘城邑財寶，悉能爾不」，國王對於有功的人，賜給他象馬車乘城邑財寶，國王能否如此賞罰？「答言：能爾，瞿曇」，尼搥子回答，國王是能賞罰的。

「佛告火種居士：凡是主者，悉得自在不」，國王能如此賞罰，表示國王是一國之主，他能很自在的處理事情，而我們人執著有「我」，「我」是一身之主，你若執著「我」是一身之主，「我」做善，「我」做惡，「我」什麼事都能做，那麼，凡是主者，是否都能很自在呢？佛問的這句話是很重要。凡是有「我」的，「我」是一身之主，「我」是否也能像國王一樣似的，很自在的處理事情？「答言：如是，瞿曇」，尼搥子回答，是的。

「佛告火種居士：汝言色是我，受想行識即是我，得隨意自在，令彼如是，不令如是耶」，你說色是我，受想行識也是我，那麼，這就是主，這個主能否像國王一樣的隨意自在，我叫他這樣，他就這樣，我叫他不要這樣，他就不要這樣，如果我的個子矮，我叫他長得高一點，可不可以呢？如果我的相貌醜陋，我叫他長得端正些，可不可以呢？「時薩遮尼搥子默然而住」，薩遮尼搥子沒有話說，默然。

「佛告火種居士：速說速說，何故默然」，佛告訴尼搥子，你趕快回答我，為什麼不出聲呢？「如是再三」，佛再三問尼搥子，速說速說，何故默然。「薩遮尼搥子猶故默然」，他還是沒有話可說。

「時有金剛力鬼神」，手持金剛的鬼神，叫做金剛力鬼神，「持金剛杵，猛火熾然，在虛空中」，金剛神拿猛火熾然的金剛杵，在虛空裡面，「臨薩遮尼搥子頭上」，臨近薩遮尼搥子的頭上，「作是言：世尊再三問，汝何故不答，我當以金剛杵碎破汝頭，令作七分」，你若不回答，我就杵碎你的頭成七分。「佛神力故，唯令薩遮尼搥子見金剛神，餘眾不見」，佛的神力使薩遮尼搥子見到金剛神，其餘眾人均不見，「薩遮尼搥子得大恐怖，白佛言：不爾瞿曇」，此時，他就回答，不是的。

「佛告薩遮尼搥子：徐徐思惟，然後解說」，你慢慢的想一想，然後你再解釋你的意見，「汝先於眾中說，色是我，受想行識是我，而今言不，前後相違」，

你現在說色受想行識不是我，那麼，你前後所說的話，是自相矛盾了。「汝先常說言，色是我，受想行識是我，火種居士，我今問汝，色爲常耶，爲無常耶」，先不說外面的山河大地，先說我們身體的地水火風、眼耳鼻舌身意，他是沒有變化或有變化的呢？（我們先不要說哲學或宗教，多數人也可以感覺到，最初嬰兒的身體是什麼樣的？後來又變成一位童子，又變爲青年人，又變爲壯年人，又變爲老年人，這個身體是明顯的有變化，他不是常住不變的。「我」的定義是常住不變，現在你的身體是常住不變或無常的呢？）

「答言：無常，瞿曇」，尼犍子回答，是無常的。（如果說是無常，那麼，色就不是「我」，因爲「我」是常住，而色是無常，它們的含義是不一樣，怎能說是「相即」，怎能說色是「我」呢？你如果說色是「我」，就與「我」的定義不符合，那也不能說是「我」。）。

「復問：無常者是苦耶」，如果說是有變化的，那麼，是否是苦惱的呢。

「答言：是苦，瞿曇」，若說是無常，它就是苦惱。

無常就是苦，這句話是如何說？無常，是變化的意思。再明顯的說，由無而有、由有而無，這就是無常。原來沒有，現在有了，是生；有了以後，又沒有，是滅。生滅就是變化，原來沒有，現在有了，就是生滅變化。生滅變化，有微細與粗顯的不同，特別微細的，我們若不沈下心仔細觀察，我們就不知道；粗顯的，我們就可以感覺得到。例如，燈光是剎那剎那的生滅變化，但若你不去仔細觀察，你就不會知道。我們身體的四大，按佛法來說，也是剎那剎那的變化。現在說，無常就是苦，這個道理如何說呢？如果我們現在生活很快樂，快樂存在時，我們不感覺到苦，其實也是苦，但是我們不易覺悟，只感覺是快樂；一旦失去快樂，我們心裡就感覺苦，由有而無，這就是無常，快樂的事情沒有了，我們心裡就痛苦，快樂的事情，我們願意它常在，但是，可愛的快樂沒有了，佛法說是壞苦，我們會感覺苦惱；我們沒有苦惱，但是，現在有了苦惱，由無而有，就是無常，就是苦。西元一九七三年，香港的股票漲得很厲害，很多人買股票發財，但是，很快的就跌下來，很多人受不了苦就去跳樓或跳河自殺，無常使令人受不了，所以，無常就是苦。我再多說一些，我們看司馬遷著的史記，劉邦先率領軍隊到咸陽，但是，楚霸王的勢力太大了，劉邦的謀士就建議讓楚霸王，等楚霸王來，結果，楚霸王來到咸陽後，就殺死秦二世，又放火燒毀阿房宮，之後，楚霸王爲劉邦等人分封王位，他就回到徐州做西楚霸王，此時，楚霸王是很快樂，但是，劉邦後來與韓信合作，把楚霸王圍在垓下，此時四面楚歌，楚霸王心裡感覺很苦，他與虞夫人一起流淚，後來，楚霸王就跑至烏江自殺了，這故事表示無常的苦來了，會使人受不了，感覺活不下去，就要去死。劉邦勝利後，也是有人造反，劉邦率軍平反後，他回到家鄉，召集很多鄉村父老飲酒唱歌跳舞，劉邦就做了一首大風歌：「大風起兮雲飛揚，威加四海兮歸故鄉，安得猛士兮守四方」，史記上記

載，劉邦作這首歌時，他的淚速往下，這也是一種苦，劉邦作的這首歌是好，虛空的雲停不住了，風把雲吹得飛揚，譬喻他的威力統一中國，所有的英雄好漢都被他打倒了，此時回到家鄉是特別光榮，那時候，劉邦已殺死韓信，所以，劉邦的心裡也是痛苦，他統一中國做了皇帝，他是深恐別人會造反，如何得到猛士來保護他及國土呢，但是，若有猛士，他又害怕猛士會造反。因此，楚霸王失敗，雖是苦，但是，劉邦成功以後，他就快樂嗎？他的心裡也是不快樂。所以，無常是苦。我們不是楚霸王，也不是劉邦，只是尋常老百姓，但是，誰又是常時如意呢？我們仍有很多很多的事情都是不如意。所以，薩遮尼搥子回答，無常是苦。

我們或因宿世的福報，或因現在有些智慧，所以現在有多少成就，心裡會感覺滿意快樂，但是，快樂失去後就會感覺很痛苦，或者，我們做錯事，招感很多的苦惱，這是很明顯的苦惱，我們可以感覺到。如果平常未有特別的苦樂，我們心裡認為是不苦不樂，或者，一個人沒有什麼特別成就，也沒有什麼不好，生活過得平平靜靜，平安就是福，這算是好嗎？佛法說，這也不是好境界，俱舍論引其他經的話：「如以一睫毛，置掌人不覺，如置眼睛上，為損及不安，愚者如手掌，不覺行苦睫，智者如眼睛，緣極生厭怖」，一根眼睫毛，若放在手掌上，不感覺有個東西，若放在眼睛上，眼睛就感覺不舒服，心裡感覺眼睫毛會損害我的眼睛，心裡就不舒服，這是一個譬喻，說明有智慧的人就像眼睛，他能感覺到我們的不苦不樂也是苦，謂行苦，我們糊塗的人就像手掌，無法感覺不苦不樂時也是苦。

不苦不樂也是苦，佛法有何理由呢？我們欲界的凡夫也有這種不苦不樂的境界。若是欲界天的人，他們快樂的時候較多，雖也有不苦不樂，但較少。色界天的人，初禪、二禪、三禪，都是快樂的。至於色界天的四禪、無色界天以上，都是不苦不樂的。為何佛法說，不苦不樂也都是苦呢？我們若閱讀經論就會明白這個道理，例如：某人生存時是很規矩，但死後卻到地獄，為何原因？因為他的色受想行識裡面，從無始劫來造了很多惡業，這種到三惡道的罪業，就隱藏在不苦不樂之色受想行識裡面。我們一般人、色界天人、無色界天人，他們的不苦不樂也都隱藏無始劫來之罪業。例如：一個人的身體平常是很健康，他的生活快樂，但是，忽然來了大病，這是什麼原因呢？可能是飲食的問題或是生活不正常，但若是特別嚴重的病，按佛法說，那是有罪的，這個罪使我們生大病，但是，這個罪平常只是隱藏在色受想行識裡面。例如，某人駕車在高速公路上跑，一向很正常，但是，車輛會有毛病，你不修理，你仍是駕車在路上跑，忽然間，車輛爆炸，就不得了。我們人的色受想行識裡面，無量劫來，雖造些善根，但也造了很多罪，罪在心裡隱藏著，凡夫肉眼不知何時會爆炸使令你苦惱。如果你以佛法的道理觀察，我現在不感覺苦也不感覺樂，也是不得了，所以，涅槃經提到，人應該觀察壽命是無常的，僅僅還有七天就要死了，就以七天時間趕緊做功德，趕緊栽培善

根，或僅剩一天的時間，就趕緊修行聖道、栽培善根，這樣能使令你將來的生命多諸福樂，不致空過時間。所以，佛法之深一層看法，快樂雖是人所喜愛的，但是，樂也會使令你苦。我們人間的人，若仔細觀察，可愛的事情不是太多，只是自己沈迷在裡面，不太覺悟而已。諸天的樂（欲界六天、色界天），與人間比較，是好一些，但是，他們死時，是很苦惱，因為與愛的境界離別，愛別離苦。如果我們人受苦時，就不想活下去，沒有可留戀的，他就願意死，其實自殺不是好事。雖然人羨慕諸天的樂，但是，諸天死亡時，是比人苦。所以可知，樂使令他們苦。所以，樂是無常，是苦。

平常我們有三種感覺，樂的感覺、苦的感覺、不苦不樂的感覺。佛法也承認人是有樂的，但是，深一層看，樂使令人苦。所以，世間凡夫的事情，都不太理想，只有聖人才是究竟安樂自在。

「復問：無常苦者，是變易法，多聞聖弟子寧於中，見我、異我、相在不」：佛問：我們的生命是無常變化的，你控制不住的，它若變化，就使令你苦惱，這是一個變異法。能聽聞佛法是謂多聞。何謂佛法，你觀察五蘊身是無常、無我、苦、空、如病如癱如刺如殺，你如此生厭離心，就能得聖道。你能如此聞如此思惟如此修行就是多聞聖弟子。佛是聖，聖弟子就是佛弟子。佛弟子在無常、苦、變異法之色受想行識裡面，他會見到「我」嗎，色受想行識即是「我」嗎（即我）？或者，色受想行識是生老病死，是必朽之物，不是我，但是另外有一個常恆住不變異不敗壞之我嗎（異我）？或者，「我」在色受想行識裡面或色受想行識在「我」裡面嗎（相在）？

「答曰：不也，瞿曇」，不是的，多聞聖弟子不見我、不見異我、不見相在。

「受想行識，亦如是說」，受想行識裡面，見我、異我、相在不？受想行識裡面，也是沒有我的，都是生滅變異的，那有常恆住不變異的「我」，沒有這回事。

莊嚴經論、大智度論提到，如果你執著識（眼識耳識鼻識舌識身識意識）是「我」，尤其執著意識是我，「我」是主、「我」有自在作用，那麼，如果快樂事情出現時，「我」是有自主的，「我」就應使令快樂常在而不滅，事實上做不到，若苦惱事情出現時，這個識感覺到苦，若「我」是自在的，可以將苦驅逐出去嗎？實際上辦不到，所以不應該承認（執著）色受想行識裡面有一個「我」。佛以智慧觀察，觀察色受想行識都是無常、苦、空、無我，生滅變異，這裡面沒有「我」。如果有「我」，那麼，佛應該說「色受想行識我」六個、「眼耳鼻舌身意我」六個；因為沒有我，故佛只說「色受想行識」五蘊、「眼耳鼻舌身意」六根，所以不承認有「我」。但是，色受想行識可以假名為我，例如說：「我今日到街上去買東西」，日常生活中，大家的語言文字方便，可以說這個字「我」，可以這樣用，但是，你不可以執著有一個實體性的「我」。如果那樣執著，事實上是不合道理的，因

為「我」是自在的意思，外道對於「我」有一個定義：常恆住不變異有主宰性的，名之為「我」。佛觀察色受想行識，沒有這樣的「我」，故不承認有我，所以，佛法是無我論。顯揚聖教論、瑜伽師地論、中觀論、大智度論、摩訶般若波羅蜜經，均一致說「無我」，如此，是與阿含經是一致的。

前文是佛反駁火種居士的邪知邪見，佛的意思，色受想行識裡面是沒有我。有何理由呢？因為，「凡是主者，悉得自在不」，因為不得自在，你作不得主，故無我。「色為常耶，為無常耶」，「答言，無常」，因為無常，所以是無我。因為有我論者，他認為「我」是常恆住不變異的，現在承認是無常的，也等於是承認無我的。所以，不自在故是無我，無常也是無我。所以，無常者是苦也，是苦也是無我的。因為，「我」的定義有自在之意思，就是作得主的意思。若你能作得主，應該就是沒有苦的，若你說沒有苦就沒有苦，那就是有我的意思；結果，苦來了，你只能去受苦，你不能拒絕它，你不能像國王那麼自在，所以，與有我的含義是矛盾的。所以，有苦就表示無我的。

「佛告火種居士：汝好思而後說」，你心靜下來好好思惟，再表達你的意見。

「復問火種居士：若於色未離貪、未離欲、未離念、未離愛、未離渴，彼色若變若異，當生憂悲惱苦不？答曰，如是，瞿曇」：此處表示，執著有我者，就有很多的問題。執著有我，其實就是無明（沒有智慧、愚痴）。愚痴的人執著有我，也就會執著有色受想行識，執著有色聲香味觸法，一切都是執著，是有的。有了以後，他就會貪著追求，一切眾生從無始以來就是如此不斷熏習，貪瞋痴不斷的活動，不斷的熏習，不斷的執著有「我」、有「我所」。如此執著，會有怎樣情形呢？佛明白的顯示這件事的過失，若這個人對於自己的身體（內色）、外面的地水火風（外色），未能遠離貪的煩惱，也未能離欲（貪與欲有共同的意思。若說貪與欲有別異的意思：貪者，就是認為所愛著的境界是非常的好、非常的寶貴，就是生愛著心；欲者，就是不知足，老是不知足的愛），未離念（念就是對於所貪欲的境界，心裡常常憶念。人若愛著某事情，則某事情就容易出現在心裡面，就是你的心在念它），未離愛（將貪欲念總起來說，愛著那個境界。心裡願意與所愛的境界會合），未離渴（形容愛。涅槃經說出一個譬喻，人渴時應該喝水，但是，他卻吃鹽，愈吃愈渴，愈吃他卻愈想要吃鹽，形容人之愛永久也不能滿足，一直愛下去，其實就是苦惱）。若一個人未能離貪欲念愛渴，那麼，當所愛之色變化了，不同於所愛的境界時，是否就會生出憂愁悲痛苦惱呢？佛如此問。

「答曰：如是，瞿曇，如實無異」，火種居士說，是的。

「受想行識，亦如是說」，你於受想行識，未能離貪欲念愛渴，那麼，當所愛之受想行識變化了，不同於所愛的境界時，是否就會生出憂愁悲痛苦惱呢？色的變異，是與受想行識聯合起來的，不是孤立的。或者說，色的變異，而受想行識是思想上的變異。你原來有所愛著，當所愛著者變異時，你就有苦惱。

依據佛法修行而得到聖道者，他已無貪瞋痴的煩惱，他是沒有人情了，對於任何境界，他都沒有貪愛心，他就遠離世間，對世間無貢獻，不再管世間的眾生苦。那麼，要如何才能貢獻世間呢？要有慈悲心，才能行菩薩道去廣度眾生，他不會用貪瞋痴去度眾生，因為他的內心已無貪瞋痴。所以，大乘佛法的菩薩道裡面，佛菩薩是讚歎慈悲心，佛弟子應該發悲心去救度一切眾生的苦惱。但是，有貪瞋痴的人，能度眾生嗎？實在是不可能的。我們一般人學習佛法，對佛法有歡喜心，也願意弘揚佛法廣度眾生，我們凡夫發一念好心，佛菩薩也應該隨喜，但是，事實上，我們未斷煩惱的人行菩薩道，我看，行一個時期後，就會有問題。所以，大乘佛法裡面，凡夫菩薩必須先修行聖道，本身過生死關後才安全，否則，菩薩道是不太安全。

雜阿含經舉出一個例子，更是明顯，佛告諸比丘：若遠處有人竊取山裡林木，你們心理感覺如何？諸比丘回答，心裡無動於衷，感覺沒有啥麼。佛又問：若有人竊取你的衣鉢，你感覺如何？你心裡會不同意而想把它找回來，為何會有此差別呢？因為你對遠處的山裡林木並無愛著心，所以，若有人竊取山裡林木，你不感覺啥，但是，你對自己的衣鉢有愛著心，所以，人家偷去以後，你心裡就不安了。這件事是很明顯的。例如，你去殯儀館，見到天天有人在那裡做喪事，但是，你感覺那是別人家的事，不是我的事，但是，若是你親愛的人，你心裡就苦惱。從這件事的不同，可以看出來，阿羅漢對自己的色受想行識，已沒有貪愛念渴，縱有特別因緣，阿羅漢的身體遭到殺害，阿羅漢的心裡仍沒有事，就像砍伐一棵樹，他的心裡不在乎。所以，達到阿羅漢果的聖人，能到達這樣的境界，故謂得解脫，他能解脫一切的苦惱。阿含經也說到，阿羅漢遭到殺害時，第一剎那，他亦感覺到苦，但第二剎那以後，他就沒有事，他的正念（無我無我所之智慧）出現時，他就不苦了。般若經或其他經論也提到，菩薩得到無生法忍，（我們未得無生法忍的人，遇見苦惱境界，我們要忍，是很難很難的），得到無生法忍的人，就是得到聖道的人，他有清淨無漏之聖人智慧（無我無我所、諸法畢竟空之智慧），他就能忍，他的忍就像剛才說的，你去砍樹木似的，在他的心裡並沒有事，他的心裡能安忍不動。因此，可以知道，佛法的力量是可以把人訓練到此程度。凡夫修學佛法，並未離開人間，仍是父母所生的身體之樣子，但是，到達阿羅漢以上的境界，一旦他棄捨這個臭皮囊（棄捨父母所生的身體），得到法性生身，更是不可思議的境界，與我們凡夫完全是不同的，距離已幾千萬里。所以，能努力修學佛法，是真實有意義的，不會白辛苦。

「火種居士，譬如士夫身嬰眾苦，常與苦俱」，佛又招呼火種居士，一個人為很多很多的苦惱纏繞其身，他為苦惱的事情所纏繞，心裡很痛苦，我們凡夫未得無生法忍時，當然是常與苦俱。「彼苦不斷不捨，當得樂不」，纏繞他的痛苦，若不能斷捨，他是不會快樂的。所以，在佛菩薩的心裡看，眾生是很苦的。眾生

年輕力壯時，不太會感覺苦，因為年輕人如果求學順利，後來，在社會上努力，雖有點苦，他一時不會計較，他只是感覺前面有如意前途等待他，但是，若在社會上經驗幾年後，他就會知道社會不是容易過的，但他仍無法真實感覺到苦。

「火種居士，譬如士夫持斧入山，求堅實材，見芭蕉樹，洪大庸直，即斷其根葉，剝剝其皮，及至窮盡，都無堅實，火種居士，汝亦如是，自立論端，我今善求真實之義，都無堅實，如芭蕉樹也」：芭蕉樹是不堅實的，不能以之造房子，火種居士，你也像芭蕉樹一樣，你自己建立的有我論，我推求你的有我論，亦無真實義，你的有我論是不堅實的，猶如芭蕉樹，是建立不起來的。

「而於此眾中，敢有所說，我不見沙門、婆羅門中所知所見，能與如來應等正覺所知所見共論議不摧伏者」，你敢這麼說，與沙門如來共論議，佛的無我論會被打倒。「而便自說，我論議風，偃草折樹，能破金石，調伏龍象，要能令彼額津腋汗毛孔水流，汝今自論己義，而不自立，先所誇說，能伏彼相，今盡自取，而不能動如來一毛」，你以前說的那些大話「能破金石，調伏龍象，要能令彼額津腋汗毛孔水流」，都是假的，你的那些恐怖相，都由你自己取了。

「爾時世尊，於大眾中，被鬱多羅僧」，鬱多羅僧，中國話翻譯為上衣，就是佛被的七衣，「現胸而示，汝等試看，能動如來一毛以不」，佛把的胸示現出來，「爾時薩遮尼捷子，默然低頭，慚愧失色」，所以，外道也有些聰明人，但是，聰明慢害了自己，實在是不能與佛辯論，結果是默然低頭，慚愧失色。

以上引阿含經，科文上是我空觀。以「不自在」、「無常」、「苦」來表示，「有我」是不對的，應該是「無我」的。以此義觀察色受想行識是無我的。

戊二、顯揚聖教論第九卷：

又我今問汝，隨汝意答。為即於蘊施設有我、為於諸蘊中、為蘊外餘處、為非蘊性耶？若即於蘊施設我者，是我與蘊無有差別，而計有我是實是常，不應道理。若於諸蘊中者，此我為常為無常耶？若是常者，常住之我，為諸苦樂之所損益，不應道理。若無損益，起法非法，不應道理。若不起法及非法，應諸蘊身畢竟不起，又應不由功用我常解脫。若無常者，離蘊體外，有生有滅相續流轉法，不可得故，不應道理。又於此滅壞後，於餘處，不作而得，有大過失故，不應道理。若蘊外餘處者，汝所計我應是無為。若非蘊性者，我一切時應無染污，又我與身不應相屬，此不應道理。

（以上引顯揚聖教論卷第九）。

我認為顯揚聖教論第九卷說得非常好，但較費解些。

我們中國哲學並未詳細說明何謂我，但是，印度的佛教與外道，對於我或無我，是明明白白的說出來。當然，這件事對於佛法的修行是有直接關係，所以如

此說明。「又我今問汝，隨汝意答」，無著菩薩是佛教徒，他站在「無我論」立場，質問有我論者。

「爲即於蘊施設有我，爲於諸蘊中、爲蘊外餘處、爲非蘊性耶」：你認爲在色受想行識裡面有我，那麼，你是即蘊有我（你執著色受想行識當體就是我）？或爲於諸蘊中（另外執著有一個常恆住不變異有主宰能力之「我」，這個「我」不是諸蘊，是另外有一個「我」，「我」住在色受想行識諸蘊中）？或爲蘊外餘處（你執著另外有一個「我」，不住在色受想行識裡面，是住在色受想行識以外之他處）？或爲非蘊性耶（你執著這個「我」是如何呢？非蘊性，不是色受想行識。所謂色是物質性之生理組織，所謂受想行識是精神性之東西。你執著這個「我」非蘊性，非物質性亦非精神性，那麼是何東西）？以上是提出問題，以下就是駁斥。

「若即於蘊施設我者，是我與蘊無有差別，而計有我是實是常，不應道理」：若你執著色受想行識就是「我」，那麼，「我」與色受想行識就無差別，它們就是一體的。但是，色受想行識是無常的、不真實的、終歸敗壞的、終歸老病死、必朽之物，那麼，你執著之「我」，不是敗壞的，它是有真實性常存不壞的，則與五蘊不一樣，所以，是不合道理。

佛法道理是說，凡是因緣生法，必是無常，終歸於空。你說「我」之體性是真實的，就表示它不是因緣有的，故不會再敗壞，就是永久性，故說是實、是常。但是，你說五蘊是「我」，則「我」就是不實、不常。因此，你執著「我」是實是常，就不合道理，那等於沒有「我」了。

「若於諸蘊中者，此我爲常爲無常耶？若是常者，常住之我，爲諸苦樂之所損益，不應道理」：若說五蘊不是「我」，是另外有一個「我」住在色受想行識裡面，那麼，色受想行識眼耳鼻舌身意之身體與外面色聲香味觸法接觸時，有時快樂，有時苦惱，若是快樂時，對色受想行識是有點利益，若是苦惱時，心裡就受到傷害，所以苦樂對身體有損有益，因「我」住在身體裡面，故「我」也會受到苦樂之損益，若受到苦樂的損益，「我」就是有變化，因此，「我」並非常住，所以你說「我」是常住的，就不合道理。

「若無損益，起法非法，不應道理」：你執著常恆住不變異之「我」在身體內，雖然身體有時苦有時樂，而「我」是不受影響，沒有損也沒有益，那麼，實際上，你會發起合法的行動、或發起非法的行動（有苦惱事情出現時，你會拒絕苦惱的事情，你可能以合法方法或以非法方法去排斥苦惱；若有安樂事情出現時，你會保護安樂，若有人破壞安樂時，你會採取合法的行動或採取非法的行動來保護安樂的事情），若說「我」在身體裡面居住，「我」不受影響，那麼，爲何會發出這種行爲，故此說不成立。例如，有人在遙遠的山裡偷取林木，你心裡不受影響，不會去干涉，但若自己的財物被偷去，你就非要採取行動。所以，你說

無損益，又會發起法非法的行動，這句話是不能成立的。

「若不生起法及非法，應諸蘊身畢竟不起，又應不由功用我常解脫」：你說不起法非法，但事實上，你發起合法行動利益別人，就是善業，若起非法行動去傷害別人，就是惡業，你有這業力，就會招感果報，這個身體死了又有一個生命體出現，就是自己的善惡業招感。所以，你說苦樂來時，對自己無損益，你不發起法非法之業力，那麼，你這個身體死掉後，就應該不再會有身體，「應諸蘊身畢竟不起」。有無這樣的事呢？此說是不對的！如何知道此說是不對的呢？「又應不由功用我常解脫」，若阿羅漢的壽命盡了，他的父母所生身體就死掉，前一剎那的色受想行識滅了，後一剎那的色受想行識不再生，因此入於不生不滅之境界。現在，有我論者，他不起法非法之行動，就是沒有業力，（其實，按道理說，若無貪瞋痴之煩惱，他才不會生起招感生死之業力，如此，他死後就入涅槃），有很多煩惱的人，他執著有我，若說他不起法非法，那有此種事？若如此說，「不由功用」，你不必用功修行，你就能像阿羅漢一樣的入涅槃，這個身體死掉，就入涅槃解脫老病死，是如此嗎？事實上沒有這種事。所以，這段文的結論，你若執著有一個實體的「我」，在身體裡面居住，那麼，「我」就會受苦樂的影響，「我」就不是常住的，「我」就是有變化的，「我」受到苦樂的影響，「我」就會發起法非法之行動，它死亡後，法非法之業力又會招感果報，所以，不能說「不由功用我常解脫」，不能這樣說。無著菩薩的辯才，從此處可以看出，他使令有我論者之常恆住道理無法建立。

「若無常者，離蘊體外，有生有滅相續流轉法，不可得故，不應道理」：若說「我」不是常住，亦是生滅變化的，我們一切眾生若離開色受想行識五蘊體以外，另外有一個有生有滅相續流轉之事情，是不可得，是沒有這種事。因為，所有有生滅變化之事物，都在色受想行識中包括了，離開色受想行識之外，另外並無生滅變化之事情。所以，你若執著「我」是有生滅變化，就應該在五蘊裡面，不能說另外有一個「我」。所以，你認為身體是無常的，離開五蘊以外，另外有一個「我」，是不對的。

「又於此滅壞後，於餘處，不作而得，有大過失故，不應道理」：前面說，我的身體有苦有樂，「我」不受影響，我不需要起法非法的行動，那麼，你死亡後是否還有生命？你說還有生命，那麼，那個身體是如何來的呢？「又於此滅壞後，於餘處，不作而得」，現在的生命死亡後，生到別的地方去，例如從人間死後，生到天上去，或者從人間世界死亡後，生到另一個世界去，又得到一個身體，那個身體是怎麼來的呢？「不作而得」，不因作法非法的業力，就另有一個生命體的果報，這樣的說法，過失太大了。你自己沒有作業，無因而有果，這是不對的，完全是錯誤的。若相信有大自在天者，他們認為果報是大自在天給的，若大自在天叫我們受好的果報，那是好的，若他叫我們受一個不好的果報，那你只有

受苦，你沒有辦法排斥。但是，佛教的理論不是這樣，是你自己的業力招感的，如此，你自己可以改造自己。若說「不作而得」，那你就無法控制了，沒有辦法改善自己，所以有大過失，若如此說，人類就沒有希望得到安樂，只能完全依自然安排這件事。所以，這種說法是不合道理。

「若蘊外餘處者，汝所計我，應是無爲。若非蘊性者，我一切時應無染污，又我與身不應相屬，此不應道理」：你若執著「我」不住在五蘊內，是住在身體以外之別處，說它是常住的，不是生滅變化的，那麼，你所執著之「我」，應該是無爲法（沒有生滅變化，就是無爲）。若是屬於無爲，那就不是五蘊的體性，因爲五蘊是有爲法。若如此說，那麼，「我」應於一切時都沒有煩惱之染污。因爲，在有爲法裡面，才有煩惱之事，若在無爲法裡面，並無煩惱這件事。所以，若執著「我」是無爲，那就沒有染污。若沒有染污，那就等於說，不用修行就應自然得解脫。若你所執著之「我」是無爲，那麼，無爲之「我」與有爲之色受想行識，二者互相沒有辦法有關連，這亦不合道理。事實上，一切眾生所執著之「我」，都是在色受想行識上面執著，不是離開色受想行識而另外執著有一個「我」，故此說不合道理。

以上這段文，我認爲，無著菩薩破有我論者是很詳細。莊嚴大乘經論提到一件事，我們執著有我，這件事，對我們，究竟有何不對呢？執著有我，就是染污的開始。因爲若執著有我，就會愛這個我，若不是我，就不愛了，這樣就逐漸會有瞋怒。愛這個我就是貪，若對我有傷害，我就會瞋怒，如此就會有貪愛、瞋恚了。執著有我就是愚痴，若有貪瞋痴，就會造很多很多的罪過。因此，執著有我就是生死的根本。所以，釋迦牟尼佛一定主張破這個我，主張無我。修行人應先修行無我觀。中觀論亦是此意思。

戊三、大智度論：

行者思惟是心屬誰，誰使是心，觀已不見有主。一切法因緣和合故不自在，不自在故無自性，無自性故無我。若無我，誰當使是心。

問曰：應有我。何以故？心能使身，亦應有我能使心。譬如國王使將，將使兵，如是應有我使心，有心使身，爲受五欲樂故。復次，各各有我心，故知實有我，若但有身，心顛倒故計我者，何以故，不他身中起我，以是相故，知各各有我。答曰：若心使身，有我使心，應更有使我者。若更有使我者，是則無窮。又更有使我者，則有兩神。若更無我，但我能使心，亦應但心能使身。若汝以心屬神，除心則神無所知，若無所知，云何能使心。若神有知相，復何用心爲，以是故知，但心是識相故，自能使身，不待神也。

（以上引大智度論卷第十九）。

「行者思惟是心屬誰，誰使是心，觀已不見有主」：修行人在修無我觀時，思惟我們這一念心是屬於誰（是有我或無我），誰能支配我這一念心做種種思惟觀察行動，觀察以後，不能看到有「我」可得（沒有「我」的含義）。如何知道呢？

「一切法因緣和合故不自在，不自在故無自性，無自性故無我」：所有之一切有為法都是因緣和合而有，若因緣不和合就沒有這件事，所以，一切法是不自在（它不能離開因緣而獨自存在），沒有因緣時就沒有這件事。例如：我們叩鐘發出聲音，叩鐘是發出聲音之因緣。若聲音能獨自存在，則無庸叩鐘，就能有一個鐘聲存在，如此始謂聲音是自在（聲音能自己存在），那也叫做有自性（聲音有自性）。但是，事實上，若不叩鐘，就沒有鐘的聲音，所以它是不自在，它是自性空。如果你想要修空觀，你要多思惟這個道理。例如：我們的身體亦如是，若沒有業力及父母幫助之因緣，身體亦不存在，故身體是不自在，身體是自性空。若身體是自性有（它能自在的），則不須有業力，也不須有父母的幫助，就有此身體。因為需要有父母的幫助才有身體，那就是有時間的限制。我在美國聽見一件事，有一位夫人夢見一個龍王，向她要求說要來投胎，希望她能同意（等於是向她申請），她就同意，不再避孕，果然懷孕了，後來生產一子，孩子的脾氣很大。從這件事看出來，是有時間性的，若一個人不避孕，凡夫境界就隨時能投胎，如果避孕，就不能投胎。所以，因緣生法是有時間性，必須因緣和合時才能開始，若因緣散時就死亡了。若我能自在、不須因緣，則應該隨時都能開始，就無時間性了。以此道理觀察一切因緣生法，就可以知道一切法都是有時間性的關係，都是因緣生法，都是不自在的，它自己本身都是空無所有的。空無所有、不自在，就是沒有「我」；若是能自在，就有「我」的定義；不自在，所以是無我。你常常如此思惟，的確，一切法都是無我、無我所，都是畢竟空的。不僅大智度論如此說，其他經論都有說此道理。經文說得很簡單，若你只是看這句話，你可能還不太明白，所以，佛法重視聞思修，你聞了以後，要思。聞，包括閱讀經文，你聽聞或自己閱讀。然後，你要多思惟，思惟時，不是憑空的思惟，你要假藉一件事，例如剛才說的鐘聲，你假藉鐘聲，思惟鐘聲是不自在，思惟、思惟、思惟久了，這件事就通了，你就知道「我」是空的，一切法也都是空的。所以，「不自在故無自性」，不自在故，所以沒有它自己的體性。此處的文是說「我空」，事實上亦包括「法空」，一切法空之道理亦如此。我們若不思惟，我們就不知道是無我，也不知道一切法空，我們的老習慣態度，遇見某件事，就是原來的樣子，隨時貪心、瞋心就起來活動。若思惟「一切法因緣和合故不自在，不自在故無自性，無自性故無我」，思惟久了，這個「不自在」、「無我」的理性（理論、道理）在你的心裡面熟了，你遇見什麼事情，就會以這樣來觀察，以「不自在」、「無自性」、「無我」來觀察，如此，你原來的老家風、貪瞋痴就會變了，不再貪瞋痴，這叫

做改造自己，可以佛法來改造自己。改造自己的方法，最初是聞，再來就是思惟，若只是聞而不思惟，是沒有用，不管你讀多少經論都用不上。我們如何能把佛法用在日常生活上？就是要多思惟，你不多思惟是不行的。例如，有人學會拳法，但是他必須每天練拳，必須練得特別熟，一旦土匪來時，這個拳就能用，若不時常練習，一旦土匪來時，他就不能出拳對抗土匪，道理是一樣。「一切法因緣和合故不自在，不自在故無自性，無自性故無我」，說的很簡單，但是，你想要用，可就不容易，你要多思惟。若你能再修習禪定，那就更厲害了。修禪定有何好處呢？禪定，就是心能定。再明白說，有定之人，他的心力特別強大，他不用刀亦不用動手，他的心裡如何想，事情就如何出現。禪定，你要超過欲界定、未到定地，到色界定（初禪二禪三禪四禪）才可以，第四禪是最好的。無色界之四空定，亦是很深，但不如四禪較好。若定力成就了，要再加上「一切法因緣和合故不自在，不自在故無自性，無自性故無我」之智慧，你就得無生法忍，就是聖人了。若你沒有以「一切法因緣和合故不自在，不自在故無自性，無自性故無我」之智慧觀察，雖然禪定使你的力量很大，你仍是生死凡夫，你的禪定終有一天敗壞了，你仍是落入輪迴裡面去生死流轉。有禪定的人，容易有神通，沒有禪定的人，就沒有神通，縱有神通，也是靠不住的。

以上大智度論的文是說，修行人如此思惟「行者思惟是心屬誰，誰使是心，觀已不見有主」，如何思惟呢？「一切法因緣和合故不自在，不自在故無自性，無自性故無我」，就是無自性故無主。

「若無我，誰當使是心」：若沒有「我」，色受想行識裡面沒有一個常恆住不變異有實體的「我」，誰能支配這一念心出去活動呢？

「問曰：應有我。何以故？心能使身，亦應有我能使心」：問曰，就是有我論者發動這個問題。應該有一個實體的我，我們的色受想行識裡面應該有一個「我」，不是無我。什麼原因呢？「心能使身」，色受想行識之「識」，它有力量支配身體的活動，身體本身是不會活動，要由心來支配身體。「亦應有我能使心」，但是，也應該有一個「我」來支配這個心才可以。如何知道呢？我說一個譬喻。

「譬如國王使將，將使兵，如是應有我使心，有心使身，為受五欲樂故」：譬如國王下命令支配將軍，而將軍指揮軍隊作戰，如此，人的身體裡面應該有一個「我」下命令使心，而心再使身去享受五欲樂。

「復次，各各有我心，故知實有我。若但有身，心顛倒故計我者，何以故，不他身中起我，以是相故，知各各有我」：這又說出一個理由，每個人都說「我」、「我有心」、「我做什麼事」，每個人都知道有我，故知實有我。又若一個人只有身心（只有色受想行識五蘊），因為他糊塗，故執著另一個「我」，為何他不在別人身體裡執著有「我」呢？（這句話是不對的，因為人執著有我，是因對自己的身體有多少的相似自在，我要走路就走路、我要坐下就坐下、我要說話就說話，

有多少相似的自在，故執著有我。若是別人的身體，你就不能如此執著了，別人他要坐就坐，別人他要不坐就不坐，你不能控制他的。所以，這個理由說得不對)。

前面是我論的主張，以下是龍樹菩薩的回答，我們從此處可以看出龍樹菩薩的智慧是很高，他的辯才亦很妙。

「答曰：若心使身，有我使心，應更有使我者，若更有使我者，是則無窮。又更有使我者，則有兩神」：若如你說，心能使身，有一個「我」來使心，那麼，「應更有使我者」，應該再有一個「我」來支配這個「我」，就是有二個「我」了。「若更有使我者，是則無窮」，如果「我」的前面還有個「我」，「我」的前面還有個「我」，那樣就有無窮無盡的「我」了。「又更有使我者，則有兩神」，若在你執著的「我」以外，還有個「我」，就有二個「我」。

「若更無我，但我能使心，亦應但心能使身」：若如你所說，另外再沒有「我」，就只有一個「我」去支配心活動，那麼，也該應身體內有一個識（一個心）支配身體就夠了。

「若汝以心屬神，除心則神無所知」：假設你說，心是繫屬於神（繫屬於「我」），就是心不能自主，心要聽「我」的命令才能活動，這叫做「心屬神」。若除掉心，那個神（就是「我」），也就無所知了。心是有了知性的東西，現在若除掉心，那個神（「我」）就無了知性。

「若無所知，云何能使心」：若那個神我，它除掉心以後，它就無了知性，就變成一個木頭了，那麼，它憑什麼去指揮心的活動呢，這是一個問題。

「若神有知相，復何用心爲。以是故知，但心是識相故，自能使身不待神也」：假設你執著的那個「我」，「我」本身有了知性，那何必另外有個心，就不需要了。以是原因，可以知道，只是一個心，它有了知性，它有能力去支配身體去活動，不必假藉「我」的力量。

龍樹菩薩以此理由駁倒「我」，這個理由也是很妙。這個神（「我」）的本身有無了知性？若有了知性，就不必有心了，這個理由說得很好。龍樹菩薩說明無我論的理由，不需要有「我」，只是你現在的「識」，它與「色受想行」合作，發出一切的思想行動，這就足夠，不必另外有個「我」。你說有我，只是色受想行識假名為我而已，並非真實有一個「我」。

丁三、釋疑：

爾時，大慧菩薩摩訶薩白佛言：世尊，修多羅中說如來藏本性清淨，常恆不斷，無有變易，具三十二相，在於一切眾生身中，為蘊界處垢衣所纏，貪恚癡等妄分別垢之所污染，如無價寶在垢衣中。外道說我是常作者，離於求那，自在無滅。世尊所說如來藏義，豈不同於外道我耶。

佛言：大慧，我說如來藏不同外道所說之我。大慧，如來應正等覺，以性空實際

涅槃不生無相無願等諸句義，說如來藏。爲令愚夫離無我怖。說無分別無影像處如來藏門。未來現在諸菩薩摩訶薩，不應於此執著於我。大慧，譬如陶師於泥聚中，以人功水杖輪繩方便，作種種器。如來亦爾，於遠離一切分別相無我法中，以種種智慧方便善巧，或說如來藏，或說爲無我，種種名字各各差別。大慧，我說如來藏，爲攝著我諸外道眾，令離妄見入三解脫，速得證於阿耨多羅三藐三菩提。是故諸佛說如來藏，不同外道所說之我。若欲離於外道見者，應知無我如來藏義。

（以上引大乘入楞伽經）。

釋疑，解釋疑惑，這段文是引唐譯的大乘入楞伽經。楞伽經有唐譯、宋譯、魏譯，現在是引唐譯。

爾時，大慧菩薩對佛說：世尊，修多羅（經，佛說的法門）裡面，說如來藏本性清淨，常恆不斷，無有變易。

如來藏：藏者，有二個解釋，如來有無量無邊的功德，故曰藏，它藏有無量無邊的功德。實在說，藏也就是具足之意思，佛有無量無邊的功德，故曰藏。

或者說，我們眾生之心裡面有如來的無量無邊功德，所謂的佛性，亦曰藏。但是，如來藏，是在眾生的色受想行識裡面，我們的色受想行識是染污的、不清淨的，裡面有無量無邊的業障、惑業苦。那麼，不清淨的識裡面有如來藏，是否亦污染的呢？不是的，它是本性清淨，如來藏的本來體性是清淨、不染污的。「常恆不斷」，它是永久存在而不敗壞，「無有變易」，它不變化，它能保持住那個清淨無爲的境界，「具三十二相」，它是具足三十二相無量無邊的功德。「在於一切眾生身中」，這個具足三十二相本性清淨常恆不斷無有變易的如來藏，是在眾生的色受想行識的身體裡面。「爲蘊界處垢衣所纏」，我們的五蘊、十八界、十二處是污染的不清淨的，如來藏在不清淨的蘊界處裡面，猶如一個人的身體雖然清淨，卻穿著污穢的衣服，垢衣纏繞這個身體，蘊界處就是一個垢衣，它裡面有清淨的如來藏。「貪恚癡等妄分別垢之所污染」，不僅是蘊界處（蘊界處是果報），這個貪恚痴是煩惱，這個虛妄分別的污染來污染如來藏，但是如來藏仍是清淨，「如無價寶在垢衣中」。

「外道說我是常作者，離於求那，自在無滅」：前面大慧菩薩說，佛說眾生心裡面有一個常恆住不變易的如來藏，佛這樣說。但是，外道也有類似的說法，外道說一切眾生都有「我」，這個「我」也是常恆不變易的，「我」是作者，「我」能作善亦能作惡。離於求那（求那翻譯爲依。離於求那就是不依靠、能獨自存在、無所依靠），也就是不假藉因緣，這個「我」就是有了，它能獨自存在，常恆住不變壞，自在無滅。

「世尊所說如來藏義，豈不同於外道我耶」：佛說有如來藏，佛說「我有常

住真心性淨明體」，這樣說，是否與外道所說的「我」是一樣嗎？外道也這樣說「我是清淨的」。

我們讀大般涅槃經，也有這種感覺，獅子吼菩薩、迦葉菩薩，他們與佛一問一答討論佛法時，他們說話也是很客氣，現在，這裡也是很直接了當的說出來，「豈不同於外道我耶」？（與外道的「我」是一樣了），大慧菩薩提出這個問題。我們現在學習佛法的人，學習一部經一部論，再學習一部經一部論，亦會提出問題，其實，在經論上或中國佛教歷代祖師都已有提到，有些問題都是老問題，你能想到，古德不能想到嗎？我們凡夫僧能想到，佛菩薩不知道嗎？佛菩薩也是知道，所有的問題，在經論裡面都已經解答好了，等你去看就知道，若你不去看就不知道。這段文的意思，我在想，我們中國佛教似乎是忘掉了，大家都不提這件事，但是，近代佛教就有人提。

前面那段文，大慧菩薩認為，佛說的如來藏與外道說的我，是相同了，所以提出問題請問。以下是佛的回答。

「佛言：大慧，我說如來藏不同外道所說之我」：佛回答這個問題，我說的如來藏是不同於外道說的「我」，與外道說的「我」是含義不一樣。以下說不同的原因。

「大慧，如來應正等覺」：佛先招呼大慧菩薩的名字。「如來、應、正等覺」，這是佛的三個名號，如來，應、正等覺。佛有十號，此處只說出三個。如來者，就是佛在凡夫地位時經過無量劫的修行，他證悟諸法如義，證悟後，他自己的大事已辦好了，但他有大悲心要度眾生，所以又來到眾生的世界，現身說法，故謂如來。若阿羅漢覺悟諸法如義後，他就不來了，因為他的大悲心不強，佛有大智慧又有大悲心，故謂如來。應者，佛有大智慧大悲心，斷除一切煩惱，一切眾生應恭敬尊重讚歎供養佛。正等覺，應該說「正覺」、「等覺」二個意思，前面說佛證悟諸法如義就是「正覺」，他亦能普遍覺悟一切染淨緣起法，故謂「等覺」。合起來，就是佛。

「以性空實際涅槃不生無相無願等諸句義，說如來藏」：佛是如何說如來藏的道理？就是以「諸法畢竟空」說是如來藏。一切法是畢竟空，說這個畢竟空又名如來藏，不是外道所執著的那個「我」，與外道執著的「我」是不相同的。

這件事，在我們凡夫的苦惱境界，若他相信佛法，佛說在你的惑業苦裡面有如來藏本性清淨，佛若如此說，這個眾生有何感覺？我說出我自己的感覺，我初出家時，經過一個時期的學習佛法，我遇見這種話，我心裡很歡喜，啊呀！我的臭皮囊裡面有佛性，有「如來藏本性清淨，常恆不斷，無有變易，具三十二相」，我心裡很歡喜，有這種感覺。但是，在佛的本意裡，以楞伽經這段文來看，佛是方便作如是說。實際上，佛的意思，如來藏的含義就是「一切法畢竟空」的意思，也就是摩訶般若波羅蜜經所說的道理。

「實際」：是真實的境界，不是虛妄。人世間大家都追求自己歡喜的事，因為那個事情是美的，是快樂的，是最好的，但是，佛菩薩看那件事卻是不真實的虛妄的，故不能名為實際。縱天上的境界，乃至非想非非想天的境界，亦是虛妄的，因為終究是無常敗壞的，使令你失望，只有阿羅漢以上的聖人，他們所證悟的「諸法如」，是不變易的，它無欺妄性，你覺悟以後，你能得大安樂自在，故謂實際，真實不虛的境界。

「涅槃」：翻譯為不生不滅、解脫。凡夫的惑業苦（污穢的境界）都消滅了，相對的說，叫做解脫。是清淨無為，不可思議的境界，也就是大安樂的境界。

「不生」：一切有為法都是因緣所生，因緣離散就破壞、滅了，但是，它並不斷滅，它又生又滅，不斷的生滅，但是，以佛的智慧觀察一切法性的畢竟空實際涅槃，是不生亦不滅，這個「不生不滅」就是如來藏。所以，「性空」是說如來藏，「實際」也是如來藏，「涅槃」也是如來藏，「不生」也是如來藏。

「無相」：相是表現在外面，我們欲界、色界、無色界，不論色受想行識、眼耳鼻舌身意、色聲香味觸法，這些都是相。這些相都是不生不滅，都是畢竟空寂，叫做無相。

「無願」：這個人對於諸法的真實相，有深刻的認識，他對於凡夫的世界（欲界色界無色界）已不希望，他不希望在這世界流轉生死，沒有這種願望，是無願。只有聖人是有大悲心，他才再來凡夫世界，如果沒有大悲心就不會再來，因為沒有願。我們凡夫在這苦惱的地方生活，是何原因？就是因為有願（歡喜），我歡喜在這裡，所以就是有願。聖人，他是不願的，故說無願。

「等」：還有其他等句。

「諸句義」：性空是一句，實際、涅槃、不生、無相、無願等都是句。句，就是名字語言，這樣的名字語言裡面有義。

「說如來藏」：佛是以「性空」的義說如來藏，以實際義、涅槃義、不生義、無相義、無願義等說如來藏，以這樣的義，假名為如來藏；但是，說的時候，就說如來藏是「具足無量功德、本性清淨、常恆不斷、無有變易、具三十二相、在一切眾生身中」。這樣說如來藏之目的為何？「為令愚夫離無我怖」，為使令愚夫遠離無我的恐怖。因為若說色受想行識沒有「我」，眾生會害怕，眾生害怕這件事，若說沒有「我」，這件事怎麼可以，眾生會生大恐怖。這樣說不是太明顯，如果我們以十二因緣去顯示無我義，就會清楚一點。「無明緣行，行緣識，識緣名色，名色緣六入，六入緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老死」，老死以後，又是無明緣行，這樣子，凡夫境界是這樣子。但是，你若修學聖道成功，就「無明滅，無明滅則行滅，行滅則識滅，識滅則名色滅，名色滅則六入滅，六入滅則觸滅，觸滅則受滅，受滅則愛滅，愛滅則取滅，取滅則有滅，有滅則生滅，生滅則老死滅」，滅以後就不生，那個「無生無滅」的境界就

叫做「無我」。這個「無我」的境界，也就是那個「性空、實際、涅槃、不生、無相、無願」等義，這種境界，我們凡夫如果去思惟這種境界，心裡會不歡喜，而且會恐怖，有這種情形，這個人就不會相信佛法，他就遠離佛法而去，這個人就不能得佛法之利益，怎麼辦？佛就說如來藏，說如來藏是「具足一切功德，本性清淨，這一切雜染惑業苦都息滅了，爾後，如來藏的本性清淨的功德顯現了」，他就不會恐怖了，他就相信佛法了。

這樣說法，實際上，應該如何說？雜阿含經提到舍利弗尊者入涅槃，舍利弗尊者的一位沙彌弟子軍提，軍提沙彌的年紀雖小，但他是大阿羅漢，當舍利弗尊者入涅槃時，釋提桓因來幫助處理雜事，軍提沙彌就將舍利弗的衣鉢舍利帶到佛處，他先拜見佛的侍者阿難尊者，報告這件事，阿難尊者知道後，很悲痛，就帶領軍提沙彌去見佛，又向佛報告這件事，佛看見阿難尊者特別悲痛，佛就問阿難：舍利弗尊者入涅槃，但是，他的戒定慧、解脫、解脫知見，是否亦滅了呢？阿難回答：沒有滅。雜阿含經有這段文。我們剛才說「無明滅則行滅，行滅則識滅，：：有滅則生滅，生滅則老死滅」，入於不生不滅的境界，這是「無我」的境界。但是，從雜阿經這段文配合起來看，就是說，入涅槃的阿羅漢仍是有「法性身身」。戒定慧、解脫、解脫知見，簡言之，就是他的定，他的無漏的三昧與無漏的智慧（定、慧），定慧是心所，有心所必定有心王，一定還有心，結果就是，阿羅漢入無餘涅槃，原來還是有「無漏的戒定慧」不滅，大乘經論名之為「法性身」，就是那種無漏境界。所以，小乘說法與大乘說法是一致的，並無矛盾的。但是，此種說法不是隨處可見，多處地方只說不生不滅，若偏執不生不滅，就與大乘佛法有一點出入了。

「為令愚夫離無我怖」，佛為令愚夫離無我怖，就說如來藏本性清淨，使他認為：我還不會斷滅，我還是存在的。這樣使他生歡喜心，他就相信佛法了。

「說無分別無影像處如來藏門」：佛宣說「性空、實際、涅槃」都是無分別無影像的境界。無影像的境界，就是如來藏，以這個如來藏作門，引導眾生至佛教裡來，是這樣的意思。這樣說，我們中國佛教有一句話，「為實實權」的意思。性空、實際、涅槃，這種真理是無分別的。何謂無分別？我們內心要去思惟分別，一定要有名句、有形象，這樣，我們的心才能活動，才能說話。如果性空實際涅槃裡面沒有名句沒有形象，心是不能分別的。嬰兒漸漸長大，他要向母親學說話，必須先學會名字，漸漸學多了，他的心裡能分別，他才能說話。修行人，乃至聖人境界，他與「諸法如」相應時，他的心是不分別的，「離分別相」，是無分別，亦沒有影像。你的心若與思想分別時，就有各式各樣的影像，若無分別，也就無影像。這樣的境界，說是如來藏門。

「未來現在諸菩薩摩訶薩，不應於此執著於我」：未來的諸菩薩摩訶薩、現在的諸菩薩摩訶薩，不應於此如來藏執著是「我」，若執著就違背佛意。

「大慧，譬如陶師於泥聚中，以人功水杖輪繩方便，作種種器」：此處又說一個譬喻。做陶器之師父，他在泥聚裡，以人功、水、杖、輪、繩、及學習來的方法，將泥做成種碗盆器。

「如來亦爾，於遠離一切分別相無我法中，以種種智慧方便善巧，或說如來藏，或說為無我，種種名字各各差別」：佛亦是這樣子，「於遠離一切分別相無我法中」，亦即前面所謂「性空實際涅槃」之無我法中。「以種種智慧」，佛有無量無邊之智慧，大概地說，佛有「根本智」與方便的「後得智」，後得智是無量無邊的，故說種種智慧。「方便善巧」，知道眾生的根性，能善巧的適應一切眾生根性。或「於遠離一切分別無我法中」，名為「如來藏」，或說為「無我」。若依前面楞伽經的意思，對鈍根人就說「如來藏」，以免他們害怕；對利根人就說「無我」。就是這樣，有根性利鈍的不同，對於佛法熏習之善根亦不同，所以，佛為他們說法就有不同的方便善巧。「種種名字各各差別」，各式各樣的名字是不一樣的，要適合他的根性，他才能增長善根，才能修學聖道。

「大慧，我說如來藏，為攝著我諸外道眾，令離妄見入三解脫，速得證於阿耨多羅三藐三菩提」：這一段在結顯前文的要義。我說如來藏，是為引導執著我之外道，他們執著有我，你若說無我，他們很難接受，所以，說如來藏，他們就歡喜，使令他們遠離外道思想，來到佛法中。涅槃經記載有一件事，佛在恆河裡沐浴，遠處的外道走過來，看到了，就說：瞿曇，這個人，很多事都很好，值得人尊重讚歎，只有一樣事不好，他說諸法無我，是說得不對，我不歡喜。佛在河中以天耳遙聞，佛就從河裡出來，對外道說：我說一切眾生有佛性，佛性者，我也，我也說有我。這與這段文是相似，佛在不同情形，以不同的方便來教化一切眾生。外道如果來到佛法中，不斷的學習，他就會慢慢地遠離錯誤思想，能入三解脫門，亦即「空解脫門、無相解脫門、無願解脫門」。空解脫門，就是我空；無相解脫門，就是法空；無願解脫門，因為他棄捨愛煩惱與見煩惱，所以他對世間沒有歡喜心，不願在生死中流轉，是謂無願。初開始，佛為外道說法，與外道所說之「我」有些相似，但是來到佛法後，最後仍是入於「諸法無我」、「實際涅槃」之境界，所以，「令離妄見入三解脫」，「速得證於阿耨多羅三藐三菩提」，如此，他能迅速證悟無上菩提，他也就成佛。

「是故諸佛說如來藏，不同外道所說之我」：佛說如來藏，與外道所執著之「我」，是不同的。外道說的「我」，是虛妄分別之執著心，實際上，並無這件事。佛說如來藏之我，是方便的語言，佛並不執著有我，所以並不相同。

「若欲離於外道見者，應知無我如來藏義」：若佛教徒歡喜棄捨外道的思想，那麼，他應該認識如來藏就是無我義。這一科的意思是釋疑。的確，也有人提出來：佛說如來藏，這個常住真心，與外道所說之我，有何不同？是否矛盾，究竟如何解釋？楞伽經這段文就是解釋這個疑惑。

現在再多說幾句：我們中國佛教，我看，天台宗、華嚴宗、禪宗、唯識宗都還是有一點（如來藏之思想），中國三論宗，你讀嘉祥大師之著作，也有這種如來藏之思想，本來，中國三論宗應該繼承楞伽經之思想才是對的，但是，嘉祥大師還不是。但是，那個時代（南北朝隋唐時代），般若經、龍樹論之弘揚者還是很多，所以，有成就者仍是很多。但是，等到唐宋元明清，如來藏的思想特別興盛。我曾想過這個問題，因為楞伽經有唐譯、宋譯，我們中國佛教諸位大德都是讀過楞伽經，天台智者大師、賢首國師都是讀過楞伽經，乃至唯識宗學者、嘉祥大師，也都是讀過楞伽經，但是，他們未採取這個思想。在大品般若經，也有這段文之意思，但是，我們中國古代大德都未採取這個態度。是什麼原因呢？我在想，中國古代大德都不是平常人，我認為都是聖人，都是大菩薩，大概，他們認為中國人對這個法門較契機，所以一直是弘揚這個法門（如來藏思想）。在南北朝之進士慧遠法師（不是廬山之慧遠法師），他的著作裡面提到楞伽經這段文，其他的人，我尚未見到。這件事，我們中國古德，也許是他自己歡喜，也許是他見中國人根性是屬於這類型，所以，一直弘揚這個法門（如來藏思想）。但是，近代，日本侵略中國以後，法尊法師從西藏佛教翻譯宗喀巴大師之菩提道次第廣論，使菩提道次第廣論來至漢人佛教，他曾經特別引這段文，認為這是佛教之了義，而如來藏是不了義，他就是根據這段文如此主張，從此以後，中國佛教就由少而多，由小而大，就逐漸有些變化。本人都是向別人學習，自己沒有什麼見地，但是，從事實上，我們若能修「無我觀」，我感覺，會有很多好處，有何好處呢？人的私心能輕一點，人與人就能和。人與人不能和的主要原因就在私心，因為私心會有很多的問題。我不要說得太明白，否則會不和。若你能修「無我觀」，我讚歎你、我支持你，我站在旁邊可以，這樣就沒有事了，所以，修無我觀還是好的。

關於修我空觀，我現在所介紹的是很簡單，如果有興趣，你應該多多閱讀顯揚聖教論、大智度論，也可以讀阿含經，使令我們對「無我」之真義能認識更清楚。這樣，你修奢摩他，在奢摩他中修無我觀，會很好，你會很順利。若你對無我義之認識還不夠，你自己心裡仍猶疑，究竟有我或無我，那麼，你還不能修無我觀，若你心裡仍有猶疑，是不行的。所以，應該多讀這類書，修觀時才能修得好一些。大意就是，觀察色受想行識都是剎那剎那生滅，如金剛經說，「如夢幻泡影如露亦如電」，觀察色受想行識如夢幻泡影如露亦如電，這裡面並無常恆住不變易之「我」，你常常如此思惟，你的「無我」智慧會漸漸增長。初開始觀察尚無力量，你常常觀察、常常觀察，「無我」的智慧就會增長，增長後就會有作用，你於日常生活遇見問題時，「無我」智慧一發生作用，有問題亦沒有問題了。但是，初開始修行時並無力量，它不能降伏煩惱，但是，修行久了，它會有作用。

丙二、法空觀：

丁一、總明：

須菩提言：世尊，何因緣故，一切種智無法，色無法乃至有為無為相亦無法。

佛言：一切種智自性無故，若法自性無，是名無法，色乃至有為無為相亦如是。

世尊，何因緣故，諸法自性無。

佛言，諸法和合因緣生法中無自性，若無自性是名無法。以是故，須菩提，菩薩摩訶薩當知一切法無性，何以故，一切法性空故。

（以上引摩訶般若波羅蜜經，道樹品）。

法空觀，我也分爲三段。第一段總明，第二段別明，第三段釋疑。

這是總明法空的道理。觀察色受想行識是如夢幻泡影，就是修「假觀」。觀察色受想行識是虛妄不真實如夢，在如夢幻泡影的色受想行識裡面，沒有那個常恆住不變易的「我」，這個「我」沒有了，還有如幻如化的色受想行識，這個如幻如化的色受想行識，我們亦可以如此觀。但是，有一件事，我們應該知道，你能觀察色受想行識是如幻如化，我們若提一個問題，誰能確定知道色受想行識是如幻如化？必須是聖人才決定知道，身體、一切眾生、乃至山河大地，均是如夢幻泡影，這不是凡夫能知道，凡夫總是認爲是真的。我們這樣講，我們自己也不感覺有何特別，但是，自己反省，自己就知道。例如，紙畫的老虎，放在眼前，你看它是紙畫的老虎，心裡感覺沒有啥麼事，但是，若真的是老虎過來，你心裡如何想？這就是我們的執著心，這就顯示出我們的心裡有執著，我們不知道是假的。但是，聖人就不同，若老虎撲向大阿羅漢，阿羅漢的心裡是沒有什麼事。

有一個故事，一個出家人，師徒二個人，徒弟已得到阿羅漢果，師父只有得到三果阿那含，而師父卻自認爲已得阿羅漢果而不再精進修行，徒弟是大阿羅漢，他有神通，他入定後知道師父並非阿羅漢卻不精進，他就想一個方便要使師父努力用功，有一天，師父有事情走到山裡，見到山裡有一隻老虎撲過來，師父心裡就害怕，這是「俱生我執」。初果須陀洹是已斷「分別我執」，但仍未能完全斷掉「俱生我執」。有我執就有恐怖，所以，老虎撲過來，他要保護「我」就生起恐怖心，但是，這個恐怖心生起來，他立即覺悟自己尙不是阿羅漢，若是阿羅漢就不會生恐怖心。這個故事似乎是南傳佛教的故事。依大毗婆沙論之說法，大阿羅漢尙有輕微的小小的很短的恐怖，不是那麼重的。這個師父覺悟後，老虎也沒有了，竟是徒弟在前面，他才知道，原來是徒弟向他開示。這個故事表示，如果你是阿羅漢以上之聖人，縱是老虎、毒蛇在前面，乃至山河大地、乃至見到佛，他知道這都是如幻如化，沒有這件事，所以，他沒有恐怖，沒有執著心。所以，應觀一切有爲法如夢幻泡影，我們應該如此學習。真能做到就是聖人，若你真能證悟一切法空，你才能知道一切法是如幻如化。

修我空觀，又關涉到不同的說法。有的說阿羅漢只是覺悟我空，尙未能覺悟一切法空。但是，也有主張（天台智者大師如是說），阿羅漢證悟我空，他也不曾執著一切法是真實有的。我們這樣修我空，觀察色受想行識是如幻如化如夢，這裡面沒有常恆住不變易的「我」，常常如此思惟觀察，同時亦能修法空觀，就是同時觀我空亦觀法空。我讀龍樹菩薩的中觀論、大智度論，依龍樹菩薩的意思，修我空觀是非常重要的，你不能只修法空觀。所以，我們從龍樹論的立場去觀察禪師語錄，那是有問題的。

「須菩提言：世尊，何因緣故，一切種智無法，色無法乃至有爲無爲相亦無法」：須菩提對佛說，什麼理由說一切種智是無法？一切種智是佛的智慧，種是種類，佛的智慧能從各式各樣的不同方式、不同立場去觀察通達一切法，佛有無量無邊的智慧能通達一切法的真實相，也就是前面說「正覺」與「等覺」，這二種智慧合起來就是一切種智。現在說一切法空，這段文是先從佛的功德開始說，什麼理由說佛的一切種智是無法？色也是無法，受想行識也是無法，眼耳鼻舌身意、色聲香味觸法，乃至十二因緣、四諦、六波羅蜜，乃至有爲法、無爲法相，都是無法。有何理由如此說？須菩提如此問。

「佛言：一切種智自性無故，若法自性無，是名無法」：佛說，一切種智的自性是沒有的，所以是無法。

「自性無」，前面說過，在般若經、龍樹菩薩的論著中，常常說到這句話，在大德的著作中，亦常看到這句話，如何解釋「自性無」？如何解釋「自性」？自性，就是它自己的體性。前文引楞伽經，說到「離於求那」，就是不假藉因緣，它有自己的體性。例如，鐘聲，你不需要去叩鐘，鐘聲自己就是有的，那麼，就說聲音是有自己的體性，叫做自性。又例如造房子，沒有人想到要蓋房子，也沒有人想要投資蓋房子，也沒有建築師及工人來造房子，而房子就在空地上自己就有了，這叫做自性有。現在說「一切種智自性無故」，佛的一切種智，它的自性是沒有的，故謂無法。例如，鐘聲是有自性嗎？沒有！若鐘聲是有自性，那麼，現在屋裡沒有鐘，亦沒有人在敲鐘，就應該聽到鐘聲，但是，事實上，我們沒有聽到鐘聲，故知道聲音是沒有自性的，叫做自性無。例如，人亦是因緣有的，如果沒有因緣，就沒有這個人，就是自性無，是空。所以，以此道理，你去觀察一切法有無自性？若無自性，就是空，就是無；若有自性，就是有，就是自性有。以此道理去觀察時，的確能把一切有爲法去觀察它是無。但是，有的人初開始觀察自己的色受想行識都是空的，好像很困難，我認爲，你可以先觀察別人，觀察別人是自性無，比較容易。你觀察這個房子也可以，觀察這個房子若不是建築公司造的，也無人投資也無工人造，有無這樣的房子呢？沒有！在房子上，就沒有那個有自性的房子，可以這樣的觀察，最好是在郊外的空曠地方，你觀察空曠地方本來是沒有房子，你把那個虛空的相取來，然後再至城市看，這些房子都是因

緣有的，自性是沒有的，你慢慢練習，就能觀上來。

現在說「一切種智自性無」，佛的智慧亦是他無量劫來修成的，不是說他本來就有佛的智慧。前面我們看見這句話「如來藏本性清淨常恆不斷無有變易」，易言之，一切眾生本來就是佛，你只要把你的惑業苦消滅就好了。但是，摩訶般若波羅蜜經是說「一切種智自性無」，就與那句話相反了，這句話是說，本來是沒有這種智慧，佛成就無上菩提，成就一切種智，這個一切種智是修成的，不是自性有，還是觀察它是空的。般若經是這樣的道理，你再去讀楞嚴經、圓覺經，看看味道是否是一樣？若一切法是無自性，謂無法。如此說「無法」，還有一個意思，一切種智還是有，你因緣成就的法還是有，只是說「自性無」，但仍不否認「因緣有」，故說空是不妨礙有因果，說空還是有因果，它只是觀察自性無，不是說沒有因緣了。若搞錯了，一切法都是空的，無因無果了，那就是搞過頭了，你觀察不對了！但是，初開始修法空觀的人，你稍微強一點，也是可以的，因為我們執著有的心太強了，你不用大力量是觀不來的。所以，只好去郊外取空相，這是不得已的辦法。我以前說過，法華經序品，「觀諸法性無有二相猶如虛空」，它就是以虛空作譬喻，我們要依教奉行，以虛空引導我們觀一切法空，初開始是較難，你要以方便，等到成功就沒有問題。

「色乃至有為無為相亦如是」：佛的一切種智是自性無，何況其他一切的有為法，我們的色受想行識亦是自性無。但是，初開始修法空觀的人，你不要去觀佛的一切種智，你最好先觀自己的色受想行識是自性無，應該先如此觀。因為，經上有說，小菩薩看到佛的大威德、大智慧、神通力境界，他要觀空還是觀不來的。有一個人告訴我說，他的欲心很強，他想要修不淨觀，但是，他觀他所愛的人，卻如何也觀不上來。我告訴他，佛是叫你先觀自己的身體不淨，如此就可以觀上來。觀空亦如此，佛的殊勝境界也是不容易觀，要觀察自己是因緣所有，這樣就可以觀察它是畢竟空。

有為法是因緣所生，它是自性無。有為法，就是有生住異滅，是因緣所生。無為法，是無生住異滅，離一切相。無為亦是自性無，如何解釋？大智度論解釋，無為是對有為說的，若有為空了，對誰說無為呢？你對短的說長，若短的沒有了，對誰說長呢？所以，無為亦是假的，也是假名字，也是自性空的。所以，「色乃至有為無為相亦如是」，也是空無所有的。

「世尊，何因緣故，諸法自性無」：須菩提又進一步問，什麼理由說一切法是自性無。

「佛言，諸法和合因緣生法中無自性，若無自性是名無法」：佛回答說，一切有為法是和合因緣生法，各式各樣的條件具足了，這件事才出現了，所以，這件事就是無自性。無自性的理由，就是因緣生法，所以它是無自性的。不然如何知道是無自性呢？和合因緣生法中，沒有那個自性。如果有自性，那個自性就不

是因緣所生，不是因緣所生，它就是常恆住不變異，也就是不可破壞了。但是，我們從因緣所生法上看，沒有這回事，就是沒有自性。「若無自性是名無法」，若它無自己的體性，那麼，這個法的本性是空的。

「以是故，須菩提，菩薩摩訶薩當知一切法無性，何以故，一切法性空故」：一切法的自性是無所有的，所以，可以觀一切法空。佛法裡面，這種修行方法，與一切法的真實相有關係。但是，大體上看，我認為，初開始，由凡入聖，是退的，就是從有的境界退到空、退到無，「由有而無」的境界；等到你得無生法忍後，又向前進，「由無而有」，又到凡夫世界去度眾生。向後退，「由有而無」的退，是用止觀的方法，常常觀察有是「空」的，觀察有是「沒有」的，慢慢地就退下來。退下來的好處在那裡呢？使令你的心慢慢的能安下來，心能安。我們凡夫的心一直不能安，若能常修一切法自性空、無我、無我所，慢慢地，心就安，心裡就不會有很多顧慮。若你向阿羅漢說老虎來了、毒蛇來了，他的心是能安。所以，從事實上，觀一切法空是有意思的。

丁二、別明：

戊一、七空：

大慧，略說空性有七種，謂相空、自性空、無行空、行空、一切法不可說空、第一義聖智大空、彼彼空。

云何相空？謂一切法自相共相空，展轉積聚互相待故，分析推求無所有故，自他及共皆不生故，自共相無生亦無住，是故名一切法自相空。

云何自性空？謂一切法自性不生，是名自性空。

云何無行空？所謂諸蘊，本來涅槃，無有諸行，是名無行空。

云何行空？所謂諸蘊，由業及因和合而起，離我我所，是名行空。

云何一切法不可說空？謂一切法妄計自性，無可言說，是名不可說空。

云何第一義聖智大空？謂得自證聖智時，一切諸見過習悉離，是名第一義聖智大空。

云何彼彼空？謂於此無彼，是名彼彼空。譬如，鹿子母堂，無象馬牛羊等，我說彼堂空，非無比丘眾，大慧，非謂堂無堂自性，非謂比丘無比丘自性，非謂餘處無象馬牛羊。大慧，一切諸法自共相，彼彼求不可得，是故說名彼彼空。

是名七種空。大慧，此彼彼空，空中最粗，汝應遠離。

（以上引大乘入楞伽經，集一切法品）。

七空，是引大乘入楞伽經集一切法品。

簡略地說，修法空觀，觀一切法空，空的體性、空的理性，有七種不同：相空， 自性空， 無行空， 行空， 一切法不可說空， 第一義聖智大空，

彼彼空。現在列出七空的名字，以下加以解釋。

一、相空：

「云何相空？」，何理由謂相空？「謂一切法自相共相空，展轉積聚互相待故，分析推求無所有故，自他及共皆不生故，自共相無生亦無住，是故名一切法自相空」，這是相空的理由。相空，又分出二個不同，一切法自相空，一切法共相空。

一切法自相空：自相就是每一法自己的體相、自己的相貌。它自己的相貌與其他法的相貌不一樣，所以，自相亦就是別相。究竟何謂自相？例如，色受想行識之「識」，是了別相，它有明了性，它會分別是非邪正深淺大小，有種種分別，這就是「識」的自相，色法就無這種相貌。「色」法，是質礙、變礙為相，質礙者，地水火風它本身有它的體質，有障礙性，你碰到它時就有障礙，這是它的體相。「受」，是領納為相。「想」，是取像為相。「行」，是造作為相。各有各的相，所以不一樣，是自相。

一切法共相空：共相，就是這樣的相貌彼此都是有的，共有的。共相，一切法都是生滅無常，一切有為法都是有生滅變化。例如：「心」，是生滅變化；「色受想行」，亦都有生滅變化，它是共有的，故謂共相。

「相空」，一切法的這二種相，都是空無所有的，何理由呢？「展轉積聚互相待故」。「展轉」，自相與共相，在一切有為法上看，不論因果都有這種相，因有它的自相，果也有它的自相，由因至果，果又為因，又由因至果，就是展轉的意思。「積聚」，是因緣和合，自相與共相，都是因緣和合而有，都是集聚而有，你所應具足的因緣不具足，它就不能有，所以要積聚才可以。所以，「展轉而有」、「積聚而有」，是「互相待故」，彼此互相要藉重。待者，藉也，對長而說短，對短而說長，待因而說果，果又為因，又是待因而為果，這樣說，展轉集聚，也就是互相依待，互相假藉。例如，兒子，他有父親，因有兒子以後始稱他為父親，稱他為父親就是因為他有兒子，也是互相依待，其實就是因緣生法。自相、共相，如何有的呢？都是展轉集聚互相依待，才有的。這樣的因緣生法，「分析推求，無所有故」，你若分析它，觀察它，它的自相、共相就沒有了，故說是空的。

如何分析推求呢？「自他及共皆不生故」，自生、他生、共生，從這三方面去分析推求，都不看見自相生出來、亦不看見共相生出來，故說是空的。「自他及共皆不生故」，這是中觀論的話。這樣說，有一個特別意思，前面說「摩訶般若波羅蜜經道樹品」那段文時，曾提到外道（我們稱之為外道，是因佛教經論稱之為外道，如果用現代語言說，可以說是哲學家，他深入思惟觀察，他有特殊見地），他觀察一切法是有自性的。我們一般人沒有這樣去學習，我們就沒有這樣的看法，這是特殊有研究的人，他說有自性，什麼叫做「自性」呢？前面已提到，不再多說。外道認為一切有為法是有自性的，但是，站在佛法立場看，那是錯誤

的看法，那是有執著的。如何知道是錯誤呢？你若執著一切法是有自性的，那麼，我問你：這個自性的法，是自生，或他生，或共生呢？你就會發覺「皆不生故」，都不能生起。自相與共相，都不可得。那麼，如何知道「自不生、他不生、共不生」呢？

若執著一切有爲法（暫時不說無爲法）是有自性的，那麼，這個法是如何生起，它是自己生起的嗎？例如：若不敲鐘，就有聲音生起來，那麼，就可以說是自性生，但是，事實上，不敲鐘時，是否有鐘聲呢，沒有！所以，那就不是自性生。所以，若認真思惟這句話，就會認可「自性是不能生的」。

他生呢？他生，這句話，十二門論舉例：牛不能生馬，馬亦不能生牛，牛與馬是相對的說，牛可以說馬是「他」，馬若能生牛就是「他」能生。但是，進一步研究，「他」，可以分二種，「親近的他」、「疏遠的他」。疏遠的他，例如：馬不能生牛、牛不能生馬，可以說「疏遠的他」是不生，我承認這點。但是，親近的他，是可以生的，例如：棉花織成紗，用紗織成布，紗與布，紗是「親近的他」，他能生出布。龍樹菩薩認爲：有「能生」與「所生」，若說另外有一個「他」，這裡面，你執著是有自性，另外有一個「他」來生自性，這件事是說不通的。若你執著有自性，那麼，「能生」與「所生」都是有自性，「所生」是有自性，「能生」的他，也應該有自性。「他」的自性，來生這個自性，這件事是不通的。若「能生」與「所生」都有自性，一定是別體的他，就是成爲疏遠的他。例如，紗未織成布以前，已經有布了，這個布叫做有自性，然後再說用紗織成布，這件事是說不通的。所以，若執著有自性，這個「他」，就不是親近的他，這個「他」，就是疏遠的他。例如，鐘聲，聲音是有自性的，在未敲鐘以前，就已經有聲音了，然後再去敲鐘叫它發出聲音，這件事是對嗎？你若執著有自性，就沒有親近的他，就都是疏遠的他，可以想一想這件事。所以，你若說有自性，那麼，「他」就是不能生了。如果「他」不能生，那麼，「自」亦不能生（事實上，自性不能生）。

自他合起來，可以生嗎？自他合起來，還是不能生。因爲，自不能生，他不能生，自他合起來，還是不可以生。這個例子很多，例如，一個盲人看不見，很多盲人亦是看不見。所以，自不生，他不生，共亦不能生。

宗喀巴大師又說「無因亦不能生」：無因就是沒有因緣，沒有因緣就生出一件事，這是沒有道理的。有人舉出例子，大城市的某處失火，消防車來救火，我們就想一想：這麼多建築物，爲何別的地方不失火，就是這個地方失火，就是它有個原因，你不能說它無因緣就失火，所以，無因亦是不能生。

以上是說，你若執著一切有爲法是有自性，就是「自亦不能生，他亦不能生，共亦不能生，無因亦不能生」，這樣觀察，一切法的自相、共相是不可得的，就是空無所有了。

再說一句，外道可以向佛法學者提出問題：我們執著一切法有自性，不能生，

那麼，你們佛法說，一切法能不能生？佛法是說「因緣生」，但是，一切法是無自性的。無自性是如何生？是因緣生。例如，聲音是無自性的，所以，你叩鐘就發出聲音。例如，由紗織成布，布是無自性的，離開紗就沒有布的自體，所以，你用紗就織成布，這件事是很符合事實，一點矛盾亦沒有。例如，你握手就成了拳頭，離開手就沒有拳頭，如果說拳頭是有自性的，你再握手成拳頭就是多餘的，這是不合道理。故佛法說一切法都是無自性的，在無自性上觀察一切法，都是不可得的，觀察一切法無自性，一切法都是空無所有。所以，自相不可得，共相亦不可得；但是，有因緣就有了，有因緣就有自相也有共相，但這都是「展轉積聚互相待故」，是因緣所生，這樣說是說得通的。

一方面，可以看出來，一切法的自相、共相，是不可得、無所有。另一方面，自相、共相，是宛然而有。但是，初開始修行的人，你仍應觀察它是空的，先觀察它是因緣有，然後觀察它自性不可得，「由有而無」，「從假入空觀」，這樣子觀察。「自相共相無生亦無住」，在自性空上看，自相也無生，共相也無生，無生故亦無住，生了以後才有存在，無生當然亦是不住。「是故名一切法自相空」，所以，叫做一切法自相空。前面標的名是「相空」，「自相共相空」，但是，結尾只說「自相空」，我將經文對照一下，就是這樣說的。

二、自性空：

「云何自性空？謂一切法自性不生，是名自性空」。

前面是說，自相共相空；此處只說一句，自性空。相，是表現於外的相貌。若說自性，就不僅指外。由內而外，叫做相；由外而內，叫做性。不論性或相，均是指因緣所生法。前面已說過，一切法都是自性空。

上面說的範圍很廣，說一切法是空，但是，你若有興趣願意修行，你的所緣境不要太廣，不要說一切法，應該先以自己身體為所緣境，觀察五蘊是自性空，觀察五蘊是相空，自相空，應該這樣觀。

大智度論、小品般若經、楞伽經，主要是說自性空。此處分為七種空，將主要的自性空列為第二種。

三、無行空：

「云何無行空？所謂諸蘊，本來涅槃，無有諸行，是名無行空」。

何謂行？遷流變化、遷流造作，有生滅變化，一直向前進。例如，我觀察燈的光明是生滅變化，但是一直相續下去，故謂行。又如，房子、人的生命體，均是如此，都是生滅變化而又相續不斷，故謂行。

如何說「行」是沒有的？例如，人的色受想行識五蘊，若是聖人，他得到諸法畢竟空的智慧，他觀察這個活活潑潑的五蘊存在時，它就是涅槃，但是，從它的理性上看，它本來就是涅槃，就是從它有生以來就是涅槃的境界，這個話的意思，就是剛才說的自性空。自性空，只是觀察它的自性是空的，但是，因緣所生

法還是有，只是說自性空，並非說因緣所生法沒有了。現在說無行空，是說這個因緣所生法亦是沒有的，是這樣的味道。

「本來涅槃無有諸行」，在自性空上看，這一切有為的諸蘊，是不可得的。若如此觀察，例如，這個房子，亦是一個蘊，這是人工造成的，但是，那個自性有的房子，是沒有的，就在人工造的房子，沒有那個自性有的房子。又如，在身體上說，我們這個活潑的生命體，生滅變化老病死的生命體上，沒有自性有的諸蘊，那個諸蘊是不可得，在那個不可得上面，就是本來涅槃，不可得上面觀察它是自性空時，自性空的相貌，「無色無受想行識，無眼耳鼻舌意，無色聲香味觸法」，與心經所說是一樣。所以，「諸蘊本來涅槃，無有諸行」。

還有一個問題，因緣所生法的諸蘊，這是一個果報，當然要長養它，這種果報是由因而來，若沒有了，就沒有因果，若沒有因果，是不合道理。那麼，為何說沒有呢？這只是在自性空上看，是無有諸蘊的。第二個原因，觀察我空、觀察法空的人，他是長時期修行，到了初入聖道時，一切法都不可得，一切法都不現，一切有為法都不現前了，是「無有諸蘊」。由凡夫、煖頂忍世第一，世第一，那一剎那就向前進，入聖道了，入聖道後，一切法都不現了，若諸佛菩薩之慧眼來看，這就是真如境界，猶如虛空，故可說「諸蘊本來涅槃，無有諸行」。這是在理論上說，在自性空上觀察，「諸蘊不可得」。修行人初入聖道，根本「無分別智」成就時，就是這個境界，無有少法可得。例如，有的比丘修四禪八定，他在色界第四禪，繼續修無色界的空無邊處定，修成功以後，這個比丘亦不感覺有身體存在，但是，別的比丘看那個比丘時，仍是看到那個比丘的身體坐在那裡入定，身體還是在的。初入聖道的人，他的「一切法不現前」境界，必須佛菩薩的慧眼才能見到，不是凡夫的肉眼能明白的。

四、行空：

「云何行空？所謂諸蘊，由業及因和合而起，離我我所，是名行空」。

一切法是很多，但是，最重要的是「色受想行識」之生命體，諸蘊是由何而有？「由業」，由你以前造的福德業力或罪業，「及因」，及自己的煩惱（唯識宗所說的名言種子亦包括在內）。這個因緣和合以後，諸蘊就現出來了。

「離我我所」，在這個因緣和合的生命體上，沒有那個常恆住不變易的「我」，故謂離我。因為沒有「我」，故亦沒有「我所」。何謂我所，就是我所有的。例如：這個房子是我所有的、這個車子是我所有的、我所看見的、我所聽見的，都算是我所。現在說沒有「我」，也就沒有「我所」。但是，佛法承認有「假名的我」，但是，假名的我，是沒有真實性的。

何謂行空？有為法、因緣所生法，是有的；但是，在因緣所生的色受想行識上面，沒有常恆住不變易的「我」，故謂空，也就是說「我空」。

五、一切法不可說空：

「云何一切法不可說空？謂一切法妄計自性，無可言說，是名不可說空」。

凡夫或外道，在一切有爲法上，我們錯誤執著有真實性。剛才說，印度外道執著一切法有自性，這是妄計自性。我們沒有印度外道之知識，我們不明白何謂自性，但是，我們亦有執著，亦都執著這一切法是真實的，我們也有這種執著。這種執著都是錯誤的，沒有這種自性，亦沒有這種言說。

或者是說，我們佛教修行人，經過長時期的觀察，一切法的妄計自性，是無所有，成功以後，就能見到諸法實相，見到真如理，見到真如理時，是離一切名言相，就是「無可言說」。何謂有言說？要有名字，有相狀，我們學習很多名字，認識很多相狀，這時候，我們就會說話，若不知道名字，亦就不認識相狀，你就不會說話。但是，現在不是說凡夫這件事，而是說聖人，聖人見到諸法的真如理性時，在真如理性上，是沒有名相可得，所以是沒有言說的，所以，「一切法妄計自性無可言說」。

這件事，我們在禪師語錄上，亦看見有這個意思。趙州禪師有一個學生向他告假，趙州禪師問：你要到那裡去？學生說：我要到福州去拜見雪峰禪師，要向他學禪去。趙州禪師問：你見雪峰禪師後，雪峰禪師會問你，趙州有何言句（亦即趙州禪師是如何說法），你應如何回答？學生說：我不知道，你告訴我應如何回答。趙州禪師說：這容易，「冬季言寒，夏季道熱」，你就如此說，但是，雪峰禪師可能會再進一步問你，「畢竟是做_____」（亦即佛法的真理），你應如何回答？學生說：這個，我更是無法回答，仍請你教我。趙州禪師說：你可以回答「卿從趙州來，不是傳語人」（我是從趙州禪師那裡來，但我不能傳這句話，我傳不上來）。學生記住話，到了雪峰禪師那裡去，雪峰禪師就問他：你從那裡來？學生說：從趙州來。雪峰禪師又問：趙州有何言句？學生就如前所說回答。說完了，雪峰禪師就說：這個話是趙州禪師說的，你是說不上來這個話的。一禪師經過幾年修行，他也能悟到這裡，真如理是離言說相的。這句話，在阿含經亦有。摩訶般若波羅蜜經亦說「過一切字是真佛法」，超過一切文句名字才是佛法，言說的這些佛法不是真佛法，只是真佛法的前方便。我看，這些禪師，他們整天雖常常坐禪，但也是會讀經，他們也是會從經上讀到這句話。

「謂一切法妄計自性，無可言說」，是沒有可言說的。所以，我們從文字上去學習佛法，但是，文字的法不是真實佛法，那麼，我們可不可以直接從無文字去學習嗎？不可以的。我們要從有文字入無文字，從有相而無相，若離開文字，我們無法學習佛法。若離開文字可以學習佛法，那麼，釋迦牟尼佛不須要來人間成佛說法了。文字，就是佛說的經、佛說的修多羅，不是其他的文字。若不需要文字，釋迦牟尼佛不出世，那麼，誰還能悟道呢？所以，還是要假藉文字的。

六、第一義聖智大空：

「云何第一義聖智大空？謂得自證聖智時，一切諸見過習悉離，是名第一義

聖智大空」。

七空，數目不算多，但是，它的意義還是很好。

第一義，就是最殊勝的境界。第一就是殊勝；義就是境界。殊勝的境界就是聖智，聖人的智慧境界。聖人的智慧，實在是無境界，但是，若說無境界，我們很難懂，所以，還是說，聖人的智慧所覺悟的境界，那就是第一義。

聖智是大空，有何理由？「謂得自證聖智時」，修行人經過長時期修行，千辛萬苦，不只是十年寒窗苦，他成就了「自證聖智」，由他自己努力證悟第一義諦，成就了聖智。摩訶般若波羅蜜經是說「從聞思修得無生法忍」。聞慧，聽聞佛法所得到的智慧，聞慧是由經書來的，或聽師長開導而得到聞慧，不是你自證的。但是，思慧與修慧，證悟諸法實相的智慧，要你自己努力，若不努力是不行的，故說「自證聖智」。自證聖智究竟圓滿成就，唯有佛，佛才是究竟圓滿。其他初入聖道者，是得到聖智，但是尚未圓滿。

成就此種智慧，有何好處？「一切諸見過習悉離」，一切錯誤的思想、一切有過失的習氣，都完全消滅了。諸見：我見、常見、斷見，一切由我所執著的，都可稱為見。這些由見生出一切的煩惱，造作出很多有所得的業力，福業、罪業、不動業，這些有所得的業力，這些有過失的習氣，都悉離。總而言之，凡夫有漏的惑業苦都消滅了，他成就了「自證聖智」，這就叫做「第一義聖智大空」，這也是得入聖道以後的境界。

七、彼彼空：

「云何彼彼空？謂於此無彼，是名彼彼空」，在這裡，沒有那一個；在此法上，沒有彼法的事情，叫做彼彼空。

「譬如，鹿子母堂，無象馬牛羊等，我說彼堂空，非無比丘眾」：說一個譬喻，「鹿子母」，這個母親有個兒子，名之為鹿，這個鹿子的母親，她捐助的這個堂，佛就在此堂說法，這個鹿子母堂是在舍衛國。這個鹿子母堂裡面，沒有象馬牛羊等，我就說這個堂是空的。但是，這個堂裡仍有比丘在裡面。但是，在沒有牛馬羊的意義上，我就說堂是空的，這就叫做彼彼空。

「大慧，非謂堂無堂自性，非謂比丘無比丘自性，非謂餘處無象馬牛羊」：這個堂，不是說沒有堂的體性，堂還是有，也不是說比丘沒有比丘的體性，餘處仍是有牛馬羊，只是這個堂裡沒有牛馬羊，就叫做堂空，是謂彼彼空。

前面說「自證聖智時，一切諸見過習悉離」，這也可說是彼彼空。不過，後面有個批評，「大慧，一切諸法自共相，彼彼求不可得」，在此法上，求彼法的相，都是不可得的，是故說名彼彼空。「是名七種空」，加起來，有七種空。

「大慧，此彼彼空，空中最粗，汝應遠離」：最後這個空，與其他的空，對比起來，它是最粗淺的，要離這個空，不要學這個空。我們初學佛法者，修我空觀、法空觀時候，你應該修「自性空」，不能學彼彼空。因為，你若學彼彼空，

是不能斷煩惱，心還是有所執著的。若學自性空，可以真實把法空了，你能安住在一切法空上，無住生心，無所住而生其心，你能真實斷煩惱。

以楞伽經的七種空而言，我們修法空觀，有如此多不同，除了彼彼空以外，可以這樣的如理作意，這樣分別觀察修學。

戊二、四禪：

復次，大慧，有四種禪，何等為四？

謂：愚夫所行禪、觀察義禪、攀緣真如禪、諸如來禪。

大慧，云何愚夫所行禪？謂聲聞緣覺諸修行者，知人無我，見自他身骨鎖相連，皆是無常苦不淨相。如是觀察堅著不捨，漸次增勝至無想滅定，是名愚夫所行禪。云何觀察義禪？謂知自共相人無我已，亦離外道自他俱作，於法無我，諸地相義，隨順觀察，是名觀察義禪。

云何攀緣真如禪？謂若分別無我有二，是虛妄念，若如實知，彼念不起，是名攀緣真如禪。

云何諸如來禪？謂入佛地，住自證聖智三種樂，為諸眾生作不思議事，是名諸如來禪。

（以上引大乘入楞伽經、集一切法品）。

這裡說四禪，還是引大乘入楞伽經。

這裡有四種禪，我在分科時，說到一個證果，這裡面有證果的意思，也有一個淺深次第的意思。

「復次，大慧，有四種禪，何等為四？謂：愚夫所行禪、觀察義禪、攀緣真如禪、諸如來禪」，有這四種禪，標出來名字。

一、愚夫所行禪：

「謂聲聞緣覺諸修行者」，聲聞，就是出在有佛出世之時代，聽佛說法而得聖道的人，就是初果、二果、三果、四果之聖人。緣覺，就是出於無佛時代，他自己能得悟聖道；或者是出於有佛時代，他聽佛說十二因緣而得悟聖道，但是他的根性較利些。

他們愚夫所行禪的內容是什麼？「知人無我，見自他身骨鎖相連，皆是無常苦不淨相」，他們聽佛說法，他們能覺悟色受想行識裡面沒有常恆住不變易的「我」可得這叫做「人無我」。「見自他身骨鎖相連」，見到自己的身體是骨鎖相連。我們的身體，頭部是髑顱骨，其他的骨頭都是一節一節的相連，稱為骨鎖。修行人觀察身體就是骨鎖相連，骨鎖會走路，滿街有很多的骨鎖在走路，骨鎖不高興時也會罵人，骨鎖也會舉手打人，就是這樣觀察。不但觀察是骨鎖，同時亦觀察身體是無常，身體是生滅變化，老病死。同時亦觀察身體是苦，人有很多的苦惱，

縱是小孩，他不懂事，我看過小孩被父母打，也是苦，年紀輕的，他在社會上做事亦是苦，年紀大者，他的社會經驗多，更是苦。身體是不清淨，很臭穢的，但是，彼此都差不多，都是不淨，所以，也不會感覺出來。

「如是觀察堅著不捨」，聲聞緣覺的修行人，他在凡夫時，他就這樣去觀察，觀察時，很堅定不放鬆，白天如此修行，夜晚亦減少睡眠而如此修行，鈍根人的修行時間必須很久，利根人的修行時間可能較短。「堅著不捨」，包含禪定之意思，或是欲界定、未到地定、初禪、二禪、三禪、四禪，就是心的力量很強，這樣去觀察。這表示，人的欲心是很難除掉，必須要堅著不捨之修行，才能去掉。去掉欲時，心情快樂，苦惱減少很多很多了。

「漸次增勝」，這樣的觀察，就是四念處，四念處裡面有奢摩他的幫助，你的修行逐漸進步，你的道力逐漸強起來。

「至無想滅定」，這個無想，不是無想天的無想，是指「滅定」叫無想。這個「滅受想定」，是聖人的定，他能夠沒有「我」，他觀察無常苦不淨相，亦觀察無我。觀察無我，至滅定時，前六識都不動，他內心裡面亦不執著有我，這時候，只是阿賴耶識的境界，就叫做無想滅定，不是外道的那個無想。這樣，三果的聖人，能達到這種境界，當然，四果阿羅漢亦能到達這種境界。

「是名愚夫所行禪」，這叫做愚夫所行禪。

二、觀察義禪：

「云何觀察義禪？謂知自共相人無我已，亦離外道自他俱作，於法無我，諸地相義，隨順觀察，是名觀察義禪」。

我看這四種禪，前一種禪「愚夫所行禪」，是指小乘佛教的修行者而說。後面的三種禪，是指發無上菩提心的大乘佛教學者，他發無上菩提心，他知道「自共相人無我已」，他知道色受想行識之自相、共相，這裡面沒有人我，這裡面是「人無我」，他知道這裡面是「人無我」的道理，也就是觀察這裡是「無我」，與阿羅漢所知的「人無我」是一樣。

另外，「亦離外道自他俱作」，他亦棄捨外道所說，眼耳鼻舌身意、色受想行識，是自作、他作、俱作（就是前面所說的自生、他生、共生之意思）。從「不自作、不他作、不共作、不無因作」，就通達「法無我」的道理，就這樣觀察。就是，觀察「人無我」，亦觀察「法無我」。

「諸地相義」，諸地就是十地，初歡喜地、二離垢地、三發光地、乃至十地法雲地。這十地，就是，從得無生法忍到等覺菩薩中間的次第。「隨順觀察」，就是隨順佛的教導，去觀察人無我、法無我，這樣觀察，是名觀察義禪，就是得到聖道。

三、攀緣真如禪：

「云何攀緣真如禪？」，攀緣，其實與「觀」之意思是相同。

「謂若分別無我有二，是虛妄念」，若修行人執著有二個無我，「人無我」與「法無我」，這是不對的。

「若如實知，彼念不起」，你若能正確覺悟真如之道理，那麼，人無我、法無我的分別心就不起了。

「是名攀緣真如禪」，這樣說，這個觀察義禪，與攀緣真如禪，對比起來，觀察義禪是淺的，攀緣真如禪是深的。但是，前面說「觀察義禪」有十地相義，亦不是很淺的。這裡意思是說，修行人應觀察人無我、法無我，是何道理？我們從久遠以來就執著這二個我，就在我們的微細心裡，熏習那樣的二種我執種子，你在禪定裡面深入觀察這二種無我時，就能消滅這二種我執種子。一開始消滅種子時，就入初歡喜地，就是聖人。但是，修行人不只是修觀，他一定也修止，修止時就觀察我不可得，無我也不可得，不可得也不可得，心就無分別住，就是攀緣真如禪的意思。但是，修止一段時間以後，他又去修毗鉢舍那（觀），又修人我不可得，法我也不可得，這樣思惟觀察，觀察一段時候，又去修止，我不可得，無我也不可得，不可得也不可得，心又是無分別住。這樣說，前面「觀察義禪」，應該說是毗鉢舍那；而「攀緣真如禪」，應該說是奢摩他（止）。我們平常修止，那都是虛妄的止，因為，你或許是修數息觀，或止在肚臍上，或止在地水火風，其實，這都是虛妄的境界。現在說的止，不同了，是住在第一義諦境界，這是無漏的境界，這是真理的境界，不是世俗諦的虛妄境界。

四、諸如來禪：

「謂入佛地」，從法雲地，再進一步，就到了佛地。佛地，是把所有微細的（不是粗顯的）無明煩惱都息滅了，就是成佛了。「自證聖智」也究竟圓滿了。就入於佛地。

「入佛地住自證聖智三種樂」，安住在自證聖智的三種樂，這三種樂，就是空、無相、無願，住在「空無相無願」上面。阿羅漢亦能住在「空無相無願」那裡，但是，沒有佛那樣圓滿，唯有佛才是究竟圓滿這三種住。現在說三種樂，因為這三種住，亦稱為三昧，就是禪三昧樂。佛的自證聖智，安住在這三種樂上面。

「為諸眾生作不思議事」，成佛以後，他不是入於無餘涅槃，而是為一切眾生做不可思議事，就是教化一切眾生。佛現出三類化身，去教化一切眾生，但是，佛教化一切眾生時，是無分別境界，故是不思議事。

這裡分四種禪，大乘是後三個禪，由淺而深，這裡面包括證果的意思。

丁三、釋疑：

爾時，須菩提，白佛言：世尊，若一切法無所有性，所謂念色乃至識，眼乃至意，色乃至法，眼界乃至意識界，是無所有性。檀那波羅蜜乃至般若波羅蜜，內空乃至無法有法空，四念處乃至八聖道分，佛十力乃至一切種智，是無所有性。世尊，

若一切法無所有性者，是則無道無智無果。

佛告須菩提：汝見是色性實有不？乃至一切種智性實有不？

須菩提言：不見也，世尊。

佛告須菩提：汝若不見諸法實有，云何作是問？

須菩提言：世尊，我於是法不敢有疑，但為當來世諸比丘求聲聞辟支佛道菩薩道者，是人當如是言，若一切法無所有性，誰垢，誰淨，誰縛，誰解。是不知不解故，而破於戒，破正見，破威儀，破淨命。是人破此事故，當墮三惡道。世尊，我畏當來世有如是事，以是故問佛世尊，我於是法中，信不疑不悔。

（以上引摩訶般若波羅蜜經、三次第行品）。

「爾時，須菩提，白佛言：世尊，若一切法無所有性」，一切法都是空無所有的。「所謂念色乃至識，眼乃至意，色乃至法，眼界乃至意識界，是無所有性」，都是空無所有的。「檀那波羅蜜乃至般若波羅蜜」，檀那波羅蜜就是布施波羅蜜，「內空乃至無法有法空，四念處乃至八聖道分，佛十力乃至一切種智」，佛十力乃至一切種智，是佛果的境界，「是無所有性」，也都是空無所有的。「世尊，若一切法無所有性者，是則無道無智無果」，「無道」，道是因，修四念處、八聖道分、乃至修六波羅蜜，這都是空的，就是無道，就是無因，「無智無果」，沒有十力，乃至一切種智，就是無智，因為這都是佛果上之境界，也就是無果，這樣，一切法都沒有了，也就是無因無果了。

以上是須菩提提出疑問：「世尊，若一切法無所有性者，是則無道無智無果」，一切法都空了，就是無因無果，但是，無因無果是有大過失的。

以下佛回答：「汝見是色性實有不？乃至一切種智性實有不？」，你看因緣所生的色法，它有真實性嗎？乃至佛所成就的一切種智，是經過無量劫修行，得到這個果，這個果是因緣所有，它有真實的自性嗎？

須菩提答：「不見也，世尊」，不見有真實性的。不見有真實性，是對的，但是，同時仍有因緣所生法。

「佛告須菩提：汝若不見諸法實有，云何作是問？」，佛說：為何你有這樣的疑問。

「須菩提言：世尊，我於是法不敢有疑，但為當來世諸比丘求聲聞辟支佛道菩薩道者，是人當如是言，若一切法無所有性，誰垢，誰淨，誰縛，誰解」，須菩提說，我對一切因緣生法都是沒有真實性的，我是不敢有疑惑的。但是，未來世的比丘或許會說：欲界、色界、無色界之善惡因果是污染的，也都空了，那麼，誰是污染的？沒有了！誰淨，修行聖道出離三界？淨也沒有了！誰是繫縛？誰是得解脫？都沒有了，都斷滅了！這些人不明白因緣所生法是沒有真實性，但是，因緣所生法還是有的。「是不知不解故，而破於戒，破正見，破威儀，破淨命。

是人破此事故，當墮三惡道」，他們不明白這個道理，因而「破於戒」，他們會認為，若沒有因果，那麼，我何必約束自己去修行善法，還去受戒，我歡喜做什麼就做什麼，何必約束自己，願意殺就殺，願意盜就盜，這就是破戒，破戒是指行為而說，也「破正見」，見是思想，他的正確的思想也破壞了，「破威儀」，破戒是破重戒，破威儀是破輕戒，輕戒也不守了，「破淨命」，淨命是清淨的生活，這是指錢的問題，生命所需的財物，你若以合法手段取得財物而維持生命之生存，謂淨命，你若以非法手段取得而維持生命，是邪命，這些人若破戒破見無惡不做，他的淨命也就破壞，這些人做惡事，就會墮三惡道。「世尊，我畏當來世有如是事，以是故問佛世尊，我於是法中，信不疑不悔」，所以，我提出這個問題，一切法都空了，是否就沒有世間因果，也沒有出世間因果嗎？但是，我本人對一切法皆空的道理，我是決定相信，不會疑惑，亦不會後悔。

甲四、覺魔：

乙一、釋名：

魔事者，梵語魔羅，此譯殺者，奪行人功德之財，殺智慧命。云何名魔事，如佛以功德智慧，度脫眾生，入涅槃為事，魔則以破壞眾生功德智慧善法，令流轉生死為事，若能安心道門，道高則魔勝，故須善知魔事。

覺知魔事，這段很重要。分為三科： 釋名， 分別魔法不同， 壞魔之法。

「奪行人功德之財，殺智慧命」，你修行布施、持戒、忍辱、精進、禪定，都是功德，猶如人的錢財。最後的一項，般若，是最重要的，譬喻人的命。若我的錢不多，但我的命仍可生存，這樣還可以。現在說，財也沒有了，命也沒有了，魔鬼奪取我的錢與命，均沒有了。佛教化眾生應多做功德，多修智慧，以解脫自己，修功德智慧，然後入於第一義諦，就解脫一切苦，佛就是這樣利益人。若發心修行人，能安心在戒定慧、四念處上面修行，你的道漸漸高起來，魔亦是很厲害，故須善知魔事。

乙二、分別魔法不同：

魔有四種：

- (一) 煩惱魔：十使等，皆能破壞修道事。十使，就是貪瞋痴慢疑、身見、邊見、邪見、見取、戒見取，共有十種煩惱。使者，人為煩惱所使，故謂十死。就是自己作不得主。
- (二) 蘊魔：「五蘊繫縛眾生」，身體使令我們苦惱。「障礙行者清淨善根之成就，功德智慧不得增長，故名為魔」。「行者若能不受不著」，你若能不接受，你觀察這個身體是空無所有的，謂不受；不受，自然就就不著。「觀如虛

空」，你觀察這個身體猶如虛空似的。「不為覆障」，它就不能障礙你的功德智慧。「即破魔業」，就破壞魔事。

(三) 死魔：「若行人欲發心修道，便得病命終」，你一發心修行，就有病，有病就死掉，所以，死亦是妨礙你的修行。「或為他害，不得修道」，或者被別人害死，我就不得修行。「比至後世，因緣轉異」，等到你的後世，你可能繼續做人，但是，將來的因緣會變化。「忘失本心」，忘掉佛法的事情，遇見佛法卻不再相信佛法了，是有這種事情。「皆名魔事」，所以死是魔。「復次，行者當修道時，慮死不活，便愛著其身而不修道，亦是死魔所攝」，我若修行，死魔就來了，我若不修行，還可多活幾天，所以，就愛著身體而不修道。

(四) 天子魔者：「即是波旬」，波旬，翻譯為擾亂，就是魔王的名字，他擾亂修行人。「此魔是佛法怨仇，常恐行人出離其界」，我們若修行聖道，破諸煩惱，就出離魔王的世界，魔王就不能擾亂。「故令諸鬼神眷屬，作種種惱亂，破壞行者善根，故名為魔」。

乙三、壞魔之法：

當用三法除卻魔羅：

一者：「了知所見聞覺知，皆無所有」，我們要想修空觀，要多思惟自性空，不要怕重複，思惟又思惟，思惟又思惟，你心裡面肯定認為是自性空，你一定要這樣才可以。「不愛不著」，一切見聞覺知的事情，都是沒有的，都不受不著。「亦不憂戚」，若不如我的意，亦不憂戚。「亦不分別，彼即不現」，魔羅即不現。

二者：「但反觀能見聞覺知之心，不見生處」，覓心了不可得之意思，「何所惱亂」，這時，所緣的境與能觀的心，都不可得，魔王豈能如何惱亂我呢。「如是觀時，不受不分別，便自謝滅」，魔鬼即跑了。

三者：「若做此觀，不即去者」，你心裡面，所觀的不可得，能觀的亦不可得，你雖如此修行，但魔鬼仍不走，怎麼辦呢？「但當正念，勿生懼想」，你把你的心把持住，叫他正念，你不要害怕。「不著軀命」，你不要怕死。「正心不動，知魔界如，即是佛界如」，不為所動，知道魔亦是空無所有的，魔界之空無所有的空，亦就是佛之空無所有的空。「魔界如，佛界如，一如無二如」，空裡面並無凡聖的分別。「於魔界無所捨」，魔界是空了，也就無魔可棄捨。「於佛界無所取」，在畢竟空上，無取無捨。「即佛法現前」，你若如此堅定思惟，聖道就出現了，就得無生法忍，「魔自退散」。「正念堅固，莫懷憂懼，當誦大乘方等諸治魔咒」，你不要害怕，你可以讀誦大乘方等經裡面對治降伏魔的咒，例如，可以誦大悲咒，又如，法華經陀羅

尼品、普賢菩薩勸發品（普賢菩薩也說咒），也都能治魔。「存心三寶」，你存心念南無佛、南無法、南無僧，念三寶。「若出禪定，亦當誦咒自防，邪不勝正，久久自滅」。

以上我是引釋禪波羅蜜，智者大師如此說，以此降伏魔的辦法。

甲五、證果：

問曰：若諸法盡畢竟空無生無滅，是名諸法實相者，云何入？

答曰：滅我我所著故，得一切法空，無我慧名為入。

問云：云何知諸法無我？

答曰：若我是五陰，我即為生滅，若我異五陰，則非五陰相，若無有我者，何得有我所，滅我我所故，名得無我智，得無我智者，是則名實觀，得無我智者，是人為希有，內外我我所，盡滅無有故，諸受即為滅，受滅則身滅，業煩惱滅故，名之為解脫，業煩惱非實，入空戲論滅。

（以上引中論、觀法品第十八、十二偈）。

何謂證果？你長時期修習我空觀、法空觀，亦應該修習四念處（觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我），長時期的修行，就把愛煩惱、見煩惱斷了，就得到聖人的智慧，是謂得聖果，沒有煩惱的繫縛了。若按大乘佛法說，就是初歡喜地、二離垢地、三發光地、四燄慧地、四難勝地、五現前地、六遠行地、七不動地、八善慧地、十法雲地，就是證聖果。現在，我們是從文字上這樣分別，如果你自己長時期修行，雖未證聖果，自己慢慢地也會明白，自己會感覺到心不動了，一切煩惱境界不能干擾你，你自然會感覺如此。

甲六、結示：

前面先說修止。修止之前，你應該先發菩提心，然後再正式修奢摩他（止），修止時，同時亦能修觀。如此長時期精進，應該會有成就。但是，有時會有業障出現，可能自己有病，或者別的東西來擾亂，也可能什麼事都沒有，很順利地就成功了。但是，為防範未然，你應該多拜懺，多懺悔。剛才說，你應該念大乘經典裡面之治魔咒，大集經裡面有很多咒。大悲心陀羅尼經說的大悲咒，亦是好，但是，從很多人念大悲咒的情形看，應該多念才有效，念一遍二遍是不行的，所以，修止觀時，亦應該有功課念大悲咒。我們讀摩訶般若波羅經的時候，也發覺，它亦能降伏一切魔，讀大品般若經，亦能破壞魔，使令魔不敢來干擾你。所以，自己修止觀時，你若歡喜念咒，就應有功課多念大悲咒，若你不歡喜念咒，可以讀摩訶般若波羅蜜經，最好是背下來，背下來時，隨時可以背，有魔來干擾時，

你就隨時可以背出來。你一方面有止觀的正念，另一方面有摩訶般若波羅蜜經之保護，應該是很安全，很順利的得到無生法忍。若你不歡喜如此做，則應多拜懺，或者多拜大悲懺，或者多拜千佛懺、萬佛懺，亦會有力量。若你只管靜坐，而不願意做其他的，或許你能成功，但是，現在末法時代，有大善根而無業障者，能有幾個呢？所以，你還是一方面修止觀，另一方面多拜懺，多讀摩訶般若波羅蜜經，比較好。

止觀大意，在全面佛法而言，是太深廣了，實在說，我是講不來的，但是，這裡的簡居士，他於去年遠到埔里正覺精舍，讓我來講，我就勉強答應。但是，去年，我在這裡只講到止，未講完，所以，今年又再這裡講五次。我準備要講的，仍有幾段未講。但是，若想要修大乘止觀，當然不能以此為足，應該廣讀經論，多多充實自己，你才可以開始修行。我講的裡面，很多地方可能有些出入，希望各位大德、各位法師、各位居士多多指教。

（問答篇，回答於華藏講堂）

有問：初地菩薩已破無明證法性，能現身百界作佛，為何有些經論卻說，七地以前（不到八地）未捨肉身？

師答：經論上說到菩薩之階級、位次，由凡而聖，聖位也是很長的一大段，也是有淺深的不同，初地、二地、三地、四地乃至十地，初地之前，尚有十住、十行、十迴向（三賢位之菩薩）。初地，有二個說法，關於斷煩惱的問題：使凡夫在三界（欲界、色界、無色界）裡面流轉生死，只有二個煩惱，愛煩惱與見煩惱，愛煩惱是感情方面，見煩惱是思想方面。若是在十住十行十迴向階段，就息滅這二種煩惱，然後入於初地，這樣的菩薩，是證法性，他當然能現身百界做佛，他有此能力。愛煩惱與見煩惱，不是在初地之前息滅，而是從初地開始，才能斷愛煩惱與見煩惱。一直斷，直至第七地，才將這二種煩惱斷掉。雖然現在斷掉煩惱，但是，現在修行的身體是父母所生，身體還在，所以，你仍是肉身的菩薩，如果你棄捨肉身以後，你就不會再來三界裡面流轉，因為牽引你來三界流轉生死的力量已沒有了，但是，他的慈悲願力會引他來三界度眾生，那是進到第八地，就是棄捨肉身。所以，這樣的菩薩，他在初地時是不能百界做佛，他尚不能有此能力。還有一個說法，佛滅後百餘年時，優婆塞多尊者出現世間，他有一次把魔王降伏了，優婆塞多尊者就把毒蛇的死屍、人的死屍、狗的死屍變成一個花蔓，把它套在魔王的脖子上，套完以後，花蔓就變成死屍，魔王就感覺很苦惱，魔王雖可以欺負我們凡夫，但不能欺負阿羅漢，因為魔王先欺負優婆塞多尊者，優婆塞多尊者就「禮尚往來」，送給魔王一點

顏色看看，這個魔王感覺很苦惱，就去求釋提桓因（梵天王）爲他除去脖子上的死屍，釋提桓因告訴他仍應去求優婆塞多尊者，魔王就回來哀求優婆塞多尊者，向尊者說：佛在世時，我常觸惱佛，佛真是大慈悲，都不會對我如何，你這個阿羅漢怎麼用這個東西來毀辱我呢？優婆塞多尊者說：你看錯了，怎能拿我與佛相比呢？魔王就哀求尊者慈悲速爲其除去死屍。優婆塞多尊者就說出條件：第一個條件，從此以後，一切佛弟子用功修行時，你不可以再去破壞他，第二個條件，我是出世於佛滅度以後，我未見過佛，你就現出佛身給我看一看。魔王很苦惱，只好答應了，但是，魔王說：我現佛身是可以的，但你不可以頂禮。尊者說好的。魔王就跑到樹林裡，過一會兒，魔王從樹林裡出來，就是現出三十二相、八十種好，千二百五十個大比丘恭敬圍繞著佛，優婆塞多尊者一見，就生恭敬心頂禮。魔王就說：你怎麼可以頂禮，不是說好的嗎？尊者說：我不是向你頂禮而是向佛頂禮。從這件事看，魔王有此力量，魔王是欲界頂天，也就是他化自在天王，他成就「近分定」，所以他有此神通能力。魔王不能辦到「現身百界做佛」，魔王只是現身相而已。證法性之大菩薩，他現身百界做佛，是八相成道，那是廣度眾生的境界，不是魔王做得來的。

有問：初地至七地菩薩，與八地菩薩，他們度眾生的方法有何不同？

師答：那當然是不同。初地菩薩，已斷掉見煩惱，「分別我執」與「分別法執」均已息滅了，但仍有很多的「俱生我執」、「俱生法執」未斷掉，仍有很多的佛法未通達。初地菩薩可能有禪定神通，也可能沒有。一直到七地菩薩，那是不可思議，他已除斷愛煩惱與見煩惱，由於煩惱已逐漸除掉，所以，所見的法性亦逐漸深了，前後的道力成長也是有多有少的不同，所以，他們發生的作用亦不一樣。他的果報仍是三界內父母所生的身體，仍是有漏業招感的，以凡夫的話來說（煩惱障、業障、報障），這仍是報障，因爲這是有漏業招感的果報，對聖人來說，仍是有障的。若棄捨肉身，就變成法身菩薩，此時，八地菩薩的境界，讀法華經普門品就知道，應以何身得度者即現何身而爲說法，可以同時不分前後的，在十方世界廣度眾生，那是不可思議的境界。所以，度生的方法是不同，智慧辯才也是不同的。

有問：教下判「離心意識」的位置是如何？

師答：離心意識就是第一義諦，第一義諦就是離心意識。見第一義諦就是離心意識。初地、二地、三地、四地、乃至八地、九地、十地，至佛，均是見第一義諦，也有深淺的不同。所以，這句話可以通於一切聖人，但是仍有深淺的不同。

有問：何謂「觀一切法空如實相」？

師答：「一切法空如實相」就是叫我們如此學習。一切法空，就是第一義諦，就是佛的境界。我們常常如此思惟學習，就能斷煩惱，就能見到真理，這是勸我們學習佛法如此修行的意思。

有問：一切法空與一切眾生有佛性，如何會通？

師答：涅槃經上說，第一空名為智慧，第一空名為佛性（第一空就是智慧，第一空就是佛性）。所以，一切法空就是第一空，第一空與一切眾生皆有佛性，他們都是一回事，只是名字不同而已，可以如此解釋。但是，如果你是聽阿含經而得阿羅漢，與聽般若經而得阿羅漢，雖然都是得阿羅漢，但是，彼此是有些不同。又若阿羅漢是聽法華經，那又有一些不同。所以，雖說一切法空就是佛性，但是，修行人、一切聖人聽聞佛法的多少，在理解上亦有多少的不同。現在的佛教，若唯識宗來講，若三論宗來講，彼此講的亦不完全相同。

有問：「須陀洹、阿羅漢，若知若斷，是菩薩無生法忍」，是何意思？

師答：須陀洹乃至阿羅漢，這四果聖人之智慧，就是畢竟空無我無我所。斷，就是他斷愛煩惱、斷見煩惱。般若經說，菩薩亦是畢竟空無我無我所之智慧，他亦是斷愛煩惱、斷見煩惱。但是，初果乃至阿羅漢果，他們沒有發無上菩提心，所以他們就住在畢竟空裡，他不往前進。但是，菩薩是發無上菩提心，要成佛，要廣度眾生，若他住在畢竟空裡，他的功德就仍不具足，所以，他還要繼續向前進修學佛法，所以，不說是「果」，而說是「忍」。何謂「忍」？他不證聖道，他繼續向前修行。若阿羅漢的父母所生身體壽命到了，他的肉身（有漏的身體）就死掉，但是，他就入於第一義諦，安住在那裡。至於菩薩，雖也見第一義諦，但他不棄捨這個身體，他仍繼續在眾生世界度化眾生，同時他也在佛世界學習佛法，這樣，他的第一義空無分別無我無我所的智慧，仍與有漏法在一起，在一起謂「忍」，而不能像阿羅漢去得無餘涅槃。得無餘涅槃就與一切有為法分離了，無所謂「忍」，還有什麼可忍呢。所以，菩薩得無生法忍，是「因」的意思，而未得果。阿羅漢說「知斷」就是得果，得果以後，事情就做好了。所以，有因果不同。

有問：何謂「以無住本立一切法」？

師答：「以無住本立一切法」，這是維摩詰經的話。「無住本」就是一切法空的意

思，一切法空就是無所住。但是，一切法是因一切法空而成立的，中觀論裡面有這些話的，一切法所以能有，就是因為一切法空的關係，所以，「以無住本立一切法」就是緣起的意思，就是一切法因緣所生的意思。當然，這裡應該再多說一些，但是，這位居士提出這個問題，足見你讀過很多的經論，我就這樣解釋，如果你感覺不足，你可以再問。宗喀巴大師，一切法有，就是因為一切法空。以無住本立一切法，就是緣起，說一切法因緣所生。

有問：佛教是否應該鼓勵捐贈器官？

師答：這件事情，原則上說，是應該的，釋迦牟尼佛未成佛前，也是捨頭目腦髓去救護眾生，所以應該這樣做。但是，有一個問題，我們也聽說過，醫生斷定某人死了，但不久，這個人又活起來，本來我們應該相信醫生的知識，但是，這又不決定。佛法說，阿賴耶識離開身體時，這個人才是死亡，若阿賴耶識尚在身體裡面，只是前六識已息滅了，此時，這個人仍是活人。我們凡夫的肉眼難以知道阿賴耶識是否已走了，凡夫的肉眼不能確定阿賴耶識是否已離開，此時，若捐助器官，例如把眼睛拿去了，或者把心肝脾肺腎等拿去了，如果這個人仍未死，他還能活，你願意嗎？如果你還沒有死，你是否願意把自己的器官捐贈給別人？如果你願意這樣子，也可以。另外有一個問題，如果只是一時的昏迷，昏迷過去了，他的第六意識會再活動，第六意識活動時，身識一定也會存在眼識耳識鼻識舌識身識，身識與第六意識，若身識走了，則第六意識也一定走了，如果第六意識仍能活動，則身識一定也存在，此時，如果你拿他的器官，他是會痛，但是，他又不能動。你願意這樣子嗎？所以，你雖然慈悲願意捐贈器官，但是，如果有這種情形，你是否仍願意呢？如果你也願意，那麼，你就宣布，你也是可以的，如果你不願意，則你應再想一想。若只是第八識（阿賴耶識）存在，縱使你殺死他，他也沒有感覺，他不會感覺痛苦。若第六意識仍存在，則身識一定也在，如果你碰他，他就會感覺痛苦，但是，因為臨死時，身體不能動，身體不能有反應，那就是殺活人了，你願意嗎？你應再想一想。所以，從原則上說，是對的。從原則上說，不要說是臨終時，縱算是現在活著時，我也應該把我好的東西送給他人，但是，你必須能忍受得了。

有問：臨死後八小時不搬動身體，是出於何部典記？

師答：這是出自印光老法師的文抄上提到這件事，八小時。但是，印度佛教，那裡的天氣熱，人死後就要立刻火化的，不等到八小時，因為那裡的天氣太熱，人死後不久就會生蟲子，會有很多的問題。但是，我們的世界有冷氣，

在家裡或醫院有冷氣，人死的慢，就是壞的慢，若不等八小時，可能他仍是活人。我聽說，杭州某寺院的一位出家人死了，寺裡就把他火化，後來，寺裡的人夢到，那位出家人來說，他尚未死就被火化了，就是燒活人，有這件事。所以，八小時不要動，是對的，因為我們現在的世界有冷氣的設備，人死的慢，壞的慢。為不犯錯誤，稍微晚一點是好的。

有問：若一個人想學習做正常人，但他又忍不住要去賭博跳舞，這種人應該如何安其心，使令他能親近佛法，叫他念阿彌陀佛、觀世音菩薩，或叫他讀金剛經，或帶他去參加法會，或帶他去廟裡拜佛，或者叫他聽講經的錄音帶，應該如何安他的心？

師答：歡喜賭博這件事，我看，最初時，他不一定是歡喜賭博，最初時，只是有點興趣去賭博，但是，日久天長，成了習慣，按佛法說，就是內心有賭博的種子，你不去賭博不行，就是這個種子在裡面動，非要去賭不可，猶如有人喜歡吃辣椒，若不吃就不舒服。所以，你想要迴轉過來，一開始時，自己要勉強些，把賭博的罪過寫出一大篇，自己念，賭博有甚麼甚麼不好，一方面念，一方面又想，賭博有甚麼甚麼不好，以此辦法來削弱內心裡面賭博之種子，朋友亦規勸他，自己亦隨順些，隨朋友去念念佛或者其他。人總是有其他的愛好，不會說一點也沒有，自己不要去賭博，以其他的愛好來代替，也會好一點，加上朋友的勉力，自己也勉強點，逐漸的就會改過來，當然，你念阿彌陀佛也是好。我在香港聽說一件事，有一個小孩，他不讀書，老跑到外面去做種種放逸的事情，若是放假，更不得了，他的父母如何管也管不了，後來，他的父母想出一個辦法，他的父母買了金庸的小說給他看，結果，就把他綁住了，這個小孩就不出去，他天天在家裡看小說。因此，若這個人歡喜看小說，當賭博的心一動時，就使令其讀小說，但是，必須讀好的小說，不要看不好的小說，這會有些作用。按佛法的立場，應該以念佛、讀經比較好，但是，這件事要逐漸的來，若他是一點也無興趣，你也勉強不來的。

有問：如何能心常繫念在前，不會隨境起煩惱？

師答：可以分二方面解釋，你若真心要修行，當然要選擇一個清淨的地方。原則上說，修行人與不修行人不可以同住，因為同住就會有煩惱。若大家都是同一志願修行的人，就可以同住。若不是同一志願修行，你就不要同住，這樣就會減少煩惱，若在一起住，就會有煩惱。另外，第二個，你住的地方，應避免太潮溼或其他障道因緣，你都應該避免。這樣，引發你煩惱的因緣減少了，也不能保證不起煩惱。又要精進用功，常常繫念現前，慢慢

的，慢慢的，你的止修好，煩惱就可能不動了。但是，又不能說是永久的。這裡面有何情形呢？若你真實修行得很好，感覺很不錯，自己也認為自己不錯，但是，又有問題，你過去的善知識會來考驗考驗你，那時候，你是否能經得起考驗，這也是一個問題。所以，究竟的說，你自己要常精進用功，自己常反省自己，有不對的地方，就把它調轉一下，成功以後，就不起煩惱，應該這樣說。

有問：如何知道自己契合何種修行法門？

師答：一開始，可以由自己的一時感覺，我感覺這個法門好，就可以按這個法門去修第二個方法，六個妙門，數隨止觀還淨，是六個方法。數隨止，這三個均是止，你可以把這三個止，每一個止，都試驗一下，不能試驗一下就決定，應該每一個方法各試驗七天。例如，我以「數」的方法試驗七天，「隨」的方法也試驗七天，「止」的方法也試驗七天，你可以這樣試驗自己。你就知道何者與我合適，也可以去請教善知識。

有問：如何選擇明眼善知識去親近，或調整自己成為善知識願意教導的弟子？

師答：如何選擇明眼善知識，這件事，很難很難，很不容易。你未能深入學習佛法，你自己眼睛就如盲，你不知道誰是善知識，完全不知道。怎麼辦呢？沒有辦法，你只好碰運氣，你碰到好的善知識就是你的好運氣。現在是末法時代，真是不容易，如何選擇明眼善知識去親近，你一方面各地方去參學，一方面你多讀經論，只有這個辦法。別人不能多說什麼話，說了不如不說，所以只好用這個方法。如何調整自己成為善知識願意教導的弟子，善知識有各式各樣的，有的人只願意教導順心、聽招呼的人，你聽我教導者，我才教導，你不聽我的，我就不教導。但是，也有的善知識，你不願聽我的話，但是，你也願意學習佛法，他仍可能願意教導。這是不一樣的，但是，多數仍是願意順一點，如果你逆一點、輕視一點，可能還是有點問題，除非得無生法忍之大善知識，那又不一定。而且，這個善知識教導弟子的態度也不一樣，你來見面時，先打你三個香板，我們平常人會說，你怎麼不講道理，我又沒有得罪你，你為何打我三個香板，你可能這樣想。但是，善知識不是這個意思，是看你如何反應。也有可能，他對你特別有禮貌招呼你，他也有可能用這個方法來試驗你。你看禪師語錄就會知道。所以，如何調整自己成為善知識願意教導的弟子，主要還是你必須有戒，你能夠持戒清淨是最好的。

有問：若靜坐功夫得力處，就心生煩悶，或其他障礙，致心疲力倦，是否為般若

內熏無明之相？是否為參禪念佛讀經之必經過程？若如此光景，是否表示功夫不得力？

師答：功夫得力時，或心生煩悶或起種種障礙，這個不一定。我們一般人，我們欲界的眾生，四大之生理力量大過心的力量，色界天的眾生之心力大過他的體力。所以，若我們感覺煩悶，可能四大有問題。或起種種障礙，這句話有很多問題，若自己原來心情是很平靜用功，現在容易發脾氣或容易動種種煩惱，那又是一回事。修行人應注意飲食，有的飲食容易使人發瞋心，有的飲食容易使人發欲心，有問題。所以，你若真想修止觀，你應該時時拿筆做記錄，我今日是吃白菜，或吃辣椒，或吃什麼東西，你應該做記錄，然後你今日靜坐之時，就看自己的內心反應如何，也做紀錄，你時時做記錄，你就知道何種菜不適合自己。所以，起種種障礙，或許可能是有業障，但也不完全是，時時要注意。地點亦有關係。我們的身體是父母所生，不是天上的人，身體的力量是有時間性的，若用功太精進，身體亦會受不了，也就容易出毛病。所以，長期的用功，你的功課表不要太緊，但是，懈怠也不好，要從容些，他就會減少問題。是否為般若內熏無明之相？當然也可以這樣說，般若內熏無明就會有反應。是否為參禪念佛讀經之必經過程？那也不一定，也許有的人完全沒有反應，一下子就得到無生法忍，也有這樣的人。若如此光景，是否表示功夫不得力？這也不一定，可能表示你的功夫不得力，也可能表示你的功夫得力。但是，這件事，我剛才說過，靜坐時打瞌睡，這是很平常的事，靜坐時有雜念，這也是很平常的事，但是，你要注意，有問題時要解決，應該是這樣。

有問：真實用功處，是行起解決，亦是解行相應。

師答：行起解決，是有這句話。其實，現在修止觀，就是止的時候，要離一切分別，觀的時候，要有正念，以般若去觀察，那不能說解決，是有解的。所以，從經論上，佛菩薩告訴我們的修行方法，我們要注意。我再說一句話，你們同意或不同意，我們對佛的信心要提高，對祖師的信心也應該有，我這句話的意思，應該已經很明白。解行相應，是對的。

有問：朝暮課誦金剛彌陀二經之意，是否為令佛子會得真空妙有之旨？

師答：金剛經是現在得無生法忍之法門，阿彌陀經是教我們到阿彌陀佛那裡去得無生法忍的法門。所以，會真空妙有，你也可以如此想。

有問：古來有禪淨雙修之論，其意云何？禪淨雙修或禪淨一修？

師答：禪淨雙修，是可以的。因為我們現在修行可能未得無生法忍，若未得無生

法忍，你總有一天要死的，你要到何處去，到阿彌陀佛國去是很好的，所以，你願意修止觀亦應願生阿彌陀佛國，就是禪淨雙修。若你不修止觀，你要專心念阿彌陀佛，我認爲，你一定要誠懇的攝心不亂的念佛，若一心不亂念佛，就有「止」了。所以，禪與淨，不能說他們完全沒有關係。有禪有淨土，可以說是禪淨雙修，也可以說禪淨一修，如果你通達諸法實相，那個「一」也沒有了。

有問：心淨則佛土淨，這句話常爲提倡人間淨土的人引用，如何避免成爲口號或落入貪求名聞利養？

師答：心淨即佛土淨，人間淨土引用這句話，也是對的。但這句話非常重要，剛才說到，若人人都是好人，這世界就是淨土，也就是「心淨即佛土淨」之意思。如何不要成爲口號？那就要真實用功修行止觀。若只是以這一句話去說明人間淨土的重要，也只是口頭說一說，而實在不能心淨，那就沒有什麼意思，只是一句口號而已，沒有實際作用。人間淨土，這句話是釋迦牟尼佛說的，亦是一切法身大菩薩說的，因爲他們願意教化一切眾生皆成佛道，人也可以成佛，所以，這個地方就是淨土。若凡夫以這句話作口號，「心淨即佛土淨，人間就是淨土」，但是，心淨才是淨土，而心淨不是口號說說而已，一定要努力修行，使令心淨才是佛土淨。若不努力修行，而只是一句口號，心仍是不清淨，這個世界是淨土嗎？

有問：教下廣立名相，爲何底事，如何避免入於博學強記，世智辯聰之流？此等名相如何受用？

師答：教下立了很多名相，文章愈寫愈多，愈寫愈妙，因爲釋迦牟尼佛說佛法後，傳流至各地方，歷代祖師去弘揚演說，故愈來愈多。如何避免入於博學強記？要實際去修行，才不會流於博學強記。有何受用？若講經的人願意留些時間給聽經的人發問，且不限定提出問題的範圍，大家想到什麼就問什麼，如果講經的法師對於世間的學問不是很通，都會有困難，所以，你說他不對嗎，但有時又有點用，你若只是在名相上面分別，又無實際受用。

有問：楞嚴經說，佛與眾生身心本不相待，似乎與彌陀願有相違處，但是，著實而論，又不相違，關鍵何在？

師答：關鍵在我們的分別心。佛與眾生身心本不相待，所以，你吃飯，我不飽，我修行就有功德，而你不行就沒有功德，誰也不替代誰。佛與眾生身心本不相待，這句話，與彌陀願，彼此並不相違！我們自己若能信願行的用功修行，你臨命終時心不顛倒，阿彌陀佛就接引我們到阿彌陀佛國去，他

幫我們忙一下，但是，問題並沒有解決，你到阿彌陀佛國去，還是要用功修行，這個問題才解決。所以，我認爲這句話與彌陀願並不相違。我們人間的人，若某人有困難，我們幫助他一下，這也是一個事實。二者並不相違，關鍵就在你如何分別。

有問：如何使自己急躁的脾氣放慢下來？

師答：前面說過，有人歡喜賭博，如何改掉賭博習氣，我說的辦法，就是把賭博的過失完全寫出來，自己想出有多少的過失就寫出來，又與朋友討論，知道還有什麼其他過失，都寫下來，寫好以後，自己常常念，從根本上，把自己想要賭的思想改過來。雖然自己可能想再去賭博，但是，自己可以勉強自己。也可以其他正當愛好來代替，就可以解決。不耐煩的脾氣，亦是一樣，把不耐煩的脾氣過失一條一條寫出來，自己常念，慢慢地就可以好轉。另外，可以在別人看不到的地方，自己打自己，自己訶斥自己：你爲什麼要發脾氣不耐煩。一天做二、三次，做一個星期就改過來了，你不妨試一試。前幾天，我住在福嚴佛學院，福嚴佛學院院長真華法師，他做了一首忍耐歌，也不錯，你可以打個電話，請他們把歌寄給你，你每天早晨念他幾遍，這個歌有韻，你可以唱這個歌，這個歌說到，不要發脾氣要忍耐的好處與發脾氣的壞處，你唱幾遍印象深一點，一發脾氣時，就知道，我不要發脾氣，就可以調整自己，使自己急躁的脾氣放慢下來。多靜坐者，改善自己的能力會強一點，所以你可以多靜坐。

有問：昨天談論到捐贈器官之八小時之疑惑，何以高雄某知名寺的法師在電視中某節目，他否定八小時，甚至提到經書中無記載，極力推崇大乘佛法，鼓勵捐贈器官？

師答：自己說的話是自己負責，別人說的話，我不負責，別人有別人的意見，我也有我的看法，不同的看法，那就由你自己決定，你願意聽他的，也是好，你不聽他的而聽我的，我也同意。我是按照唯識的道理，說第八識與前六識走的先後，加上有些事實，就是真實有人還未死，就被他人火化了，所以，若慢一點，等八小時，不是較好嗎。但是，這位法師是誰，我不知道，我也不想辯論這件事。

有問：世間榮華富貴等，是虛妄不實的，那麼，種種困擾災禍，是否亦是虛妄不真實？學佛的人遇到災厄時，應以何態度面對？

師答：你可以多讀歷史，歷代君王的苦惱境界可以證實這件事，富貴榮華是虛妄的，不真實的。金剛經說「凡所有相皆是虛妄」。世間沒有一件事是真實

的，都是虛妄的。但是，凡夫不知道它是虛妄的，就執著它是真的，所以發生很多問題。如果自己遇見災禍，是一回事，別人遇見災禍，又是一回事。佛法說，特別嚴重的災難，都是與自己的罪業有關係，所以，若遇見這種事情，你可以作這種觀察，都是因果的問題。第二，我們佛教徒應該學習佛法，以佛法的智慧面對這一切問題，佛法的主要智慧就是觀一切法空。第三個方法，我們佛教徒應該多拜懺，在家居士可以到寺院參加拜懺，或自己在家中拜懺，時時懺悔，日常應該有功課，或讀金剛經，背下來最好，一天背十遍金剛經，或念法華經、華嚴經、般若經、涅槃經，常讀誦這些大乘經論可以消災免難，雖然我平常沒有什麼事，但是，若有事情，就會發生作用。念阿彌陀佛、觀世音菩薩也很好。平常有如此的功課，就能減少一些災難。但是，自己只是這樣讀誦，尙未能通達般若波羅蜜，所以，嚴重的罪仍不容易轉。因為眾生造罪時，心裡是很勇猛，等到罪的果報來了，眾生就呼喊南無觀世音菩薩，眾生就是這樣，但是，菩薩還是很慈悲的，但是，太嚴重的就不容易轉。如果你造罪時，心裡是猶豫害怕，佛教徒知道善有善報惡有惡報，雖造罪但心裡是害怕，那麼，罪的力量就減少一點。若心裡毫無疑問的就將別人殺死了，心裡很快樂，將來得果報時，縱使念觀世音菩薩，亦無用。所以，若造罪時心裡尙有害怕，罪就會輕點，果報現前時，念觀世音菩薩，就可能有用，可以轉。所以，信佛的人還是佔點便宜。但是，你要學習佛法才知道這件事。若你只是信佛，但不願意聽經，亦不願意讀經，那麼，你對佛法的認識不夠，就與一般人一樣，造惡事時亦與一般人一樣。所以，我們是佛教徒，能多少的學習佛法，是較好的。平常亦應受五戒，修十善，亦能免一點罪過。我們修十善法，老是存好心，不要去傷害別人，說話要謹慎，不要說虛妄語，不要說離間語，不要破壞別人感情，不要說暴惡語罵人口如刀劍，不要說污穢話。說話時能讓人三分，不要把事情弄得無餘地，要讓人有餘地可以走過去，自己的災禍亦就減少一點。你說話不留情，無心傷害人，不知何時，他得到力量，因為他恨你，他就會來報復。若修十善法，一方面不會惹事生非，就減少災難，一方面亦多懺悔，使令罪業減低力量，得果報時，我們念觀世音菩薩也就能靈驗。

有問：一切智相應作意，大悲爲首，用無所得爲方便。何以般若爲方便？

師答：這是大般若經之話。方便就是方法，你做功德時，要以般若爲方便。例如：去年中國大陸有水災，很多人去救災，你做這個功德時，要以般若作方便，就是觀察這種苦難都是空無所有的，觀察我亦是空無所有的，觀察我用的力量亦是空無所有的，所做的功德即非功德，般若波羅蜜即非般若波羅

蜜。你能如此觀察思惟，就是以無所得為方便。不要說：我做了很多功德，你不如我。因為觀察一切法空，就沒有你我的分別。所以，要以無所得為方便，這是佛法的偉大，與非佛法不同。非佛法的人會說：我的功德很大。所以會引出很多問題。佛法不是如此，功德很大很大，也與無功德是平等。所以，沒有高慢心，什麼事也沒有，沒有驕傲。我說一個故事，韓信，他本來不是壞人，他不想背叛劉邦，而是要忠於劉邦，但是，後來他的權力被拿掉，等於俘虜，自己什麼也沒有，但是，他到長安時，竟仍想要造反，因為他認為自己能力很強，認為自己戰無不勝，所以，才想要違反，他就是胡塗，智慧不夠。但是，佛法沒有這個問題。例如，張良，智慧就高了，劉邦帶兵要去打仗，張良雖然生病，但仍趕緊跑去見劉邦，說：我有病，我無法跟你去。這是張良的智慧，亦可見人世間的苦惱。佛法是大智慧，就沒有這個問題。

有問：如何懺悔始謂真懺悔，何謂理懺、事懺？

師答：淺白地說，我造了罪，我承認我有罪，我從今以後再也不敢做了，亦即，第一是認錯，第二是以後再也不敢做，這就是真懺悔。何謂事懺？我認錯而不再做，不是如此簡單的事情，你還要多拜佛，向佛懺悔，例如：拜大悲懺、梁皇懺、法華懺、萬佛懺、地藏懺、藥師懺，懺悔時要很誠懇懺悔，拜佛時向佛坦白自己不對，誠懇的拜佛懺悔，這叫做事懺。何謂理懺？懺悔時，觀察所造的罪都是因緣所生法，都是畢竟空的，觀察佛亦是因緣所生法、是畢竟空的，觀察自己亦是因緣所生法、是畢竟空的，你能做這樣的觀察，叫做理懺。

有問：如何遍用根塵識念佛？

師答：遍用根塵識，就是用我們的眼耳鼻舌身意六根、色聲香味觸法六塵、眼識耳識鼻識舌識身識意識六識，都攝六根，淨念相繼。我們念佛時，觀佛相，又燒香，各式各樣的色聲香味觸法亦都俱足，我們的眼耳鼻舌身意也都完全不亂，我們念佛時，眼睛看見佛像，看見其他念佛人，耳亦聽到念佛聲，眼耳鼻舌也都攝在清淨境界裡，完全專一的把眼耳鼻舌身都收攝在念佛裡，不要散亂，這就是遍用根塵識念佛。如果你念佛時，卻與別人說雜話，就不對了。

有問：滿益大師年譜中，為何評論楞嚴正脈為焦光邪說？

師答：焦光大師是華嚴宗，華嚴宗是沒有不對，但是，焦光大師的楞嚴正脈裡面，對於見道、修道的判別，滿益大師是不同意，所以稱他為邪說。人的看法，

當然是不一樣，也有人讚歎焦光大師是說得好。所以，不必執著。但是，焦光大師的楞嚴正脈亦批評天台宗，我亦不同意他的批評。其實，他若用批評別人的方式，反過來批評他自己，他亦是同樣的犯過失，所以，他的批評是不合道理。但是，中國佛教自古以來，這都是難免的。例如，唯識宗的窺基法師是很了不起的大德，但是，華嚴宗的清涼國師亦批評他，天台宗的 奚尊者亦批評他，這是難免的，所以不必去計較。

有問：如何都攝六根淨念相繼，止觀如何與之會合？

師答：淨念，就是念佛時，心裡不要有貪瞋痴之雜念，心裡專一念阿彌陀佛的名號；或者是觀想念佛，念阿彌陀佛的功德，念阿彌陀佛的如來應供正遍知明行足等十號功德；或者念佛的戒定慧解脫解脫知見的功德；或者念佛的光明相好等種種功德。我們的眼耳鼻舌身意六根，其實主要是心，第六意識專一念佛，六根就是清淨，你不能離開第六意識而眼睛尚能獨立活動，沒有這件事。所以，如何都攝？只要你的第六意識能專注，就是都攝。淨念，我們不要說太高，就是沒有雜亂的妄想，就是清淨了。若能與般若波羅蜜相應，就是淨念了。止觀如何與之會合？因為，止觀的「觀」，若限定它是「我空觀」、「法空觀」，那麼，一般念佛的人，只能算是止，而不能說是觀。我們一般念佛的人，不能通達「我空」、「法空」，所以，只是止，念佛是把一切雜亂妄想停下來，只是清淨心在那裡繼續活動。若你能有般若波羅蜜相應，就是止觀都俱足了。以現代修淨土法門的情況來說，與古代修念佛法門是不一樣，而現代念佛的人，方法亦未必都一樣，但是，大概的說，都是求生阿彌陀佛國，目的是這樣。若修止觀，六波羅蜜的禪，像剛才說的，修正又修般若波羅蜜的觀，這是現在欲得無生法忍的法門，那與往生淨土的法門，是二個不同法門，但是並不矛盾。

有問：「何其自性本自俱足」，與「因緣生法無有自性」，其中的自性有異乎？

師答：中國佛教有這個問題，同一個名詞有不同的講法。「何其自性本自俱足」，若你是學習楞嚴經的人，當然，你的自性當然是「常住真心性淨明體」，當然是這樣講。現在說「無有自性」，等於是肯定楞嚴經。所以，你若不深入學習佛法，處處就有問題。我認為，這二句話的自性是不一樣的。中國禪宗，你看馬祖禪師的語錄，他是有一些起信論的思想，起信論是不同於大智度論。我在此處說，「因緣所生法無有自性」，這是大智度論的意思，當然與起信論不一樣。

有問：如何培養不瞻前顧後，斬斷前後，活在現前的一剎那？

師答：我不知道提這個問題者之目的何在，我認為，佛教徒應該瞻前顧後，因為

佛法是講因果的，現在這一剎那與未來有關係，與過去亦有關係，若去掉過去、未來，就沒有現在的一剎那。但是，「活在眼前的一剎那」，佛法的修行，的確有這件事，例如，你修制心止，就是現在一剎那，你自己以心觀心之時，其他前後都不管，就是現前一剎那。所以，你問如何培養，就是修奢摩他，就可以成功了。

有問：臨命終時，四大分離，如何能止觀雙運？

師答：你於生存時，若能止觀雙運，則臨命終時就能止觀雙運。若你生存時，不能止觀雙運，則臨命終時，四大分離，就會痛苦，那來的止觀雙運呢。所以，生存時要修行才可以。止觀雙運，在「解深密經分別一切品」裡面有解釋；宗喀巴大師的「菩提道次第廣論」，亦說得很清楚。

有問：何謂大地之母？

師答：按佛法說，你的一念心就是大地之母，若離開你一念心，就沒有大地。佛法是以心為本，宇宙間的萬事萬物，是宇宙內一切有情共業所感。

有問：前有斷崖，後有追兵，應如何全身而退？

師答：一念不生，就能全身而退。

有問：我靜坐時皆以阿彌陀佛的佛號攝心，若睡著了，亦能因佛號而醒來，現在，不知如何，不念佛號而繫心其相，請法師開示。

師答：你念佛的功夫很好，就繼續念，不要變。

有問：經上說，八地以上菩薩能變現金銀稻米魚蝦之類，以滿眾生所求。但是，若變現魚蝦，是否會害眾生更造殺生之業？

師答：八地以上的菩薩（其實不一定是八地以上，八地以下的菩薩亦能做這些事），能變現魚蝦，這樣說法，我是沒有見過。但是，變現金銀寶物、變現美好食品、變現大蓮花，是有的。若是變現魚蝦，那是變現的，不是真實的，所以，若殺它是不成殺罪。

有問：請簡述外空、內空、空空、大空、勝義空、有為空、無為空。

師答：大智度論，大般若經，有十八空，玄奘法師翻譯的有二十一空。其實，我已說過。大智度論有解釋十八空，主要就是自性空，一切法都是因緣所生，都是自性空。

有問：請簡述唯識三性，依他起性、遍計所執性、圓成實性。及唯識宗的修法如何？

師答：依他起性，就是由阿賴耶識所變現的一切法是如幻如化的。遍計所執性，就是凡夫執著阿賴耶識所變現的一切法都是真實的。例如，光線不佳時，牆角有一條繩子，繩子是依他起性，你誤認它是蛇，就是遍計所執性。若把遍計執性空掉了，那個畢竟空，就是圓成實性。這個畢竟空與大智度論所說的畢竟空，是不一樣的。唯識宗的修法，就是觀察遍計執是畢竟空的，也就是觀察一切法都是唯心所現，離開心，一切法都是不可得。一切法不可得，心亦不可得，這個不可得就是圓成實性。

有問：靜坐時默念佛號，一句佛號四個出入息，或一句佛號二個出入息，或一句佛號一個出入息，何者易攝心？

師答：你自己試驗，何者較攝心，就用那個方法。但是，我認為，四個出入息是慢，一個出入息是快，你應該都用，有時慢一點，有時快一點，有時出聲念，有時默念，你都可以用。

有問：色不異空，空不異色，色即是空，空即是色。不異與即，有何不同？

師答：異是「相離」、「彼此不同」。不異是「彼此不相離」。「即」，是更進一步說，「它就是」的意思。下文講解七空，會有些解釋，現在簡單說一下。例如：這個房子裡沒有牛羊，沒有就是空，但並不表示沒有人，仍是有人。若如此說空，空與有是相離異的，因為沒有牛羊是一回事，但是，人還是有，有是有，空是空，那就是相離。現在說色不異空，就是不相離。「以有空義故一切法得成」，就是不離。對修止觀的人而言，「色不異空」，「空不異色」，如何解釋？我先解釋「空不異色」，前面已說過，自性空不能離開因緣生起之色，因為若離開因緣所生之色，就不知道何謂自性空，從因緣生上，才能看出它是自性空，故不能離。再者，「色不異空」，色亦不能與空相離，因為，緣起之色，若與自性空相離，它就是自性有，若是自性有，那就與空相離，就是異，所以，緣起之色與自性空，是不能相離。自性空與緣起之色，亦是不相離。二乘人阿羅漢觀察「我空」，在色受想行識裡面沒有我，「我」是空的，如同房子裡沒有牛羊似的，「我」是空的，但是，色受想行識還是有，那就是異。所以，小乘說空，是異，而大乘說空，是不異，以大小乘來對比，亦可以如此說，大乘法就是「色不異空，空不異色」。再者，「色即是空，空即是色」，就是因緣所生之色，它就是自性空，自性空，就是因緣所生之色。另外一種解釋，我們眼睛有毛病，就看見虛空中有花，但是，眼睛沒有毛病者，看虛空中沒有花，故那個花是空，也

可以用此道理去修行，身心與世界均是我們唯心所現，如虛空花，當體即是空的。

有問：真有邪符之存在，如何觀察是否中了邪符？

師答：是有邪符咒之存在，它也有些作用，例如巫術，當然好心人可以之做善事，但也可以之做惡事。但是，我們佛教徒好好地念誦佛、念金剛經、念大悲咒，則邪符咒就不存在，邪不勝正的。中邪符就是不正常，我到馬來西亞時，有一個基督徒家庭，他們家裡常無故出現火、出現血，他們雖知道佛教法師有作用，但他們是基督教，所以，他們不請法師，而是請道士去搞，但搞很久也搞不好，後來他們知道是因為得罪別人，別人就去找巫術作弄他。若中邪符咒，可以念楞嚴咒、念大悲咒、念金剛經，但是，我們佛教徒應該受三皈依，五戒，你應該修十善法，如此，身口意清淨，就容易與佛菩薩接近，容易成感應。如果我們不受三皈依五戒，隨隨便便的，那就困難些。

有問：佛法可治百病，應該如何治療子宮瘤？

師答：我在香港聽說中醫可治，一方面可請醫生治，另方面要多懺悔。若你每日念大悲咒五百遍，連續念十萬遍，我相信可以好的。佛寶法寶僧寶，的確是寶，這不是妄語。你可以念咒，要念佛經裡面的咒，不要念邪咒。好好的念經，亦是一樣。不要說念咒好過念經，不是這樣。念經的力量可能更大，你好好的念般若經、法華經、華嚴經，都是有作用的。當然，你本身要清淨。

有問：何謂無念？是否是無分別念，對所生起的念頭不加分別、不加取捨？或者是真的有一念不起，完全沒有念頭的心境？

師答：無念是修行人的境界，就像空手不拿東西，我們的心不念一切境界，叫做無念，無念就是他本身明靜而住。剛才說的繫緣止，仍是有念，繫在一個境界，把很多的雜念都繫為一念，萬念歸於一念，最後取消這一念，就是無念。無念，也可以說是無分別念。修行成功就是一念不起，佛菩薩就是這樣，完全都沒有念頭的心境。

有問：大師最喜歡那一部經論，那一句佛言？大師對初學者之訓勉與期許？出家與在家學佛之異同殊勝？大師學佛的心路歷程？

師答：你現在都問我私人的事，我的私人事情，我現在保密。

有問：佛教徒要有正知正見，對亡者燒往生錢，及對生者做還壽生寄庫之事，師父看法如何，又坊間有壽生經是否出自大藏經？

師答：為亡者燒往生錢、做壽生事，這是道教事，非佛教事，佛教沒有這種事。但是，在家人從古以來就流傳下來，所以，到寺裡做法事時，他也要燒紙錢，出家的法師對此事是寬容，因此社會一般人也就認為佛教是燒紙錢，但是，若純是佛教，就不需要做此事情。印光法師文抄有提到此事。燒紙錢，這件事，不是一點用處也沒有，但也不是決定有用。問題是，亡者若至鬼道，他是很苦惱的鬼，你為他燒紙錢，他未必能得到，因為有強力的鬼打他，使他無法拿這個錢，所以，你燒很多，他亦拿不到。若亡者是有福德的鬼，也用不著燒紙錢。所以，按佛教的道理，不如念經、念佛加以迴向，這樣好過燒紙錢。壽生經，當然是偽經，不是真實的。我們看經論的意思，還是自己要努力修行，當然，我們的父母，我們要儘量照顧，若是自己，就要趕快努力修行，不要說等待死後才由子女為你燒紙錢，實在是沒有用。

有問：印光法師文抄的念佛三昧摸象，開示念佛方法云，念佛時應反觀專注一境，勿使外馳，念念照顧心源，心心契合佛體，反念自念，反觀自觀，即念即觀，即觀即念，勿使念外無觀，全觀即念，觀外無念，專注一境處為是，佛號起落之處亦是佛號明明朗朗之處。

師答：我未讀過印光法師的念佛三昧摸象記，你引這段文，我未讀過，但是，我推測，印光老法師應該不會提倡如此念佛。印光老法師是說，你念佛時念出聲音，使自己耳根能聽到，就是督攝六根一心念佛，專誠地念佛，是這樣念，他似乎不提倡修觀。如果你要修觀，就不會去念南無阿彌陀佛，因為心無二用。你再重看一看。你把佛號念得明明白白，一個字一個字念得清楚。念佛之念，按古代的說法，經論用這個字，念佛之念，就是觀想之意思。現在是說，念佛的名號叫做念佛。但是，你看阿彌陀經，不是這樣說，阿彌陀經是說：「執持名號若一日若二日乃至七日一心不亂」，經說要「執持名號」，我們現在如此念，亦是可以用，說執持名號，亦是可以用。但是，念佛要一心不亂，一心不亂也應該加上一個想，念佛就是想佛，就是想念佛、想念阿彌陀佛，例如，我念我的母親，就是我的心裡想念我的母親，想就是這樣意思。或有讚歎之意思，也可以，念阿彌陀佛名號時，就是在讚歎阿彌陀佛。往生論有此意思。阿彌陀，翻譯為「無量」的意思，阿彌陀經裡面，釋迦牟尼佛作個註解，無量是無量壽、無量光之意思，我們念南無阿彌陀佛時，心裡就可以想阿彌陀佛的光明無量、壽命無量，如果我們自作聰明，也可以想阿彌陀佛的慈悲無量、禪定無量、神通無量，

也可以如此，一方面念阿彌陀佛的名號，一方面讚歎阿彌陀佛的功德，亦可以加上：「願阿彌陀佛慈悲接引我到阿彌陀佛國去，到極樂世界去，我弟子妙境苦惱，不願意在娑婆世間住了，我願意到你老人家那裡去」，這樣一方面想，一方面這樣念，你就容易一心不亂，若你沒有這樣的觀想，你只是一直念南無阿彌陀佛、南無阿彌陀佛，那麼，你的心仍容易跑，容易散亂。

有問：阿彌陀經云，極樂淨土是依正莊嚴，皆是阿彌陀佛欲令法音宣流變化所作，那麼，阿彌陀佛是由何變化所作？

師答：阿彌陀佛是果，是由其因所作，果是由因所作，也可以再問因是由誰作的。阿彌陀佛在因地時，他是法藏比丘，他在世自在王佛所發願，就是那一念心所作。或再問，那一念心是由何所作？可以說，他遇見善知識的教導，所以，他發無上菩提心，修六度萬行之因，所以造成阿彌陀佛國的世界。你若一直推，總是推不完。

有問：聽經聞法，當依法不依人，現世邪師都引經論，奈何佛子不具明眼，莫能詳審，請問法師，如何是好？

師答：你說得對，聽經聞法，依法不依人。因為人是靠不住，佛說的法是真實不虛，所以要依法不依人。但是，人亦不完全都錯誤，也有好人。誰是善知識，這很難說，可能那個人真是善知識，但是，你的眼睛看他壞蛋，或者你的眼睛看他善知識，結果他不是善知識，或者你看他不是善知識，其實他是善知識。所以，我們凡夫的肉眼是有問題。的確，現在是末法時期，人也不能完全相信。現世邪師亦會引經論，做出種種事情來，的確有這種事，他說他是十號具足，他就是佛，我看有人的書就是這樣講，結果，他的事情又不像佛，所以可以認識他不是善知識。其他的不要說了。你自己要好好努力修行，自己有法眼以後，就沒有這個問題。

有問：打坐念佛時，眼睛一閉，就有很多很多的顏色一直往下陷，心裡感覺害怕，要怎麼辦？

師答：這不是好境界，你可以睜眼看，明白自己仍是坐著，並未往下陷，明白那是虛妄分別。自己這樣想：我還是坐在這裡，這是我的虛妄分別，根本沒有往下陷。如果你是念佛，就正常的念佛，它自然就沒有了。我看，你就想：這是我的虛妄分別，然後大聲念佛，應該有效。另外，我剛才說過，也應該懺悔懺悔，應該有效。一個是用智慧對治，觀察身體是空無所有，誰向下陷？大地亦是空無所有，向何處陷？這樣就沒有事，以智慧破壞

它。再加上自己的懺悔，就可以。

有問：如何修無生法忍，成道後有何相貌？

師答：就是修觀，修我空觀，法空觀，就是修無生法忍。現在，釋迦牟尼佛已不在，這世界上，表面看是沒有佛，也不見有阿羅漢。你若成就無生法忍，第一個現象，應該有佛出現來為你印證，如果沒有佛來印證，那麼你還是沒有成就。但是，得無生法忍者，他並不取著這樣，因為他觀察我不可得，法不可得，佛不可得，眾生不可得，不可得亦不可得，心離一切相，無分別境界，離心意識的境界，他豈會執著佛來為我印證，他沒有這種分別心。第二個現象，得無生法忍者，他的智慧一出現時，與一切法無著，他的心能不著。我們佛教徒常用這句話，「你怎麼如此執著呢？」，但是，這實在是很深的境界。我們平常人，稍微靜坐一些時，可以感覺出自己現在有些貪心、或現在心裡有些瞋心等，這樣的觀察，這已經是很粗顯的煩惱，執著是在貪瞋痴出現以前，早就有著了。例如：脾胃好的人，他聽到人家說餃子如何好吃，他就會流口水，但是，他自己反省，自己並未明顯有要吃餃子，但是，為何要流口水呢，可見已有貪心了，可見我們尚無法完全覺知貪心，而這個「著」是在貪心之前。若你無著就不會有貪心，照見五蘊皆空就度一切苦厄，貪是苦，瞋也是苦。初得無生法忍的人，有二現象，第一，有佛來讚歎你為你印證，第二，無著。但是，初得無生法忍者，並非圓滿聖人，他仍有很多煩惱，若他的正念未現前，他仍有煩惱。可分二方面說，在家人與出家人，若出家人初得無生法忍，他雖有煩惱但較少。若按正常的佛法，他天天靜坐修四念處，豈會無故罵人，不會的，他最低限度表現出來的境界，只是十善法的境界，他的身口意三業表現，都是很合理，不會觸惱人，所以，出家人，按常理說，引起煩惱的事情較少，所以，初得無生法忍的出家人，他的煩惱雖沒有完全斷，但是，起煩惱的因緣較少。若在家居士初得無生法忍，他是不能與出家人相比，因為在家居士仍可以有事業妻子兒女。在家居士也可以得無生法忍的，當然這是宿世般若善根深厚，所以，今生他能修四念處的時候，他一用心就得無生法忍，但是，他是在家人，他仍有妻子、親戚朋友，還有問題，故時時有煩惱，只是正念現前時，無著。如何修無生法忍，就是「從聞思修得無生法忍」。楞嚴經說，「從聞思修，得三摩地」，現在不說三摩地，但是，修就是三摩地。你要把大般若經、或維摩詰經、或法華經、或華嚴經，你能夠聞。聞的範圍，從字面上看，就是你講我聽，我聽明白時就是聞，其實不是這樣簡單。我們自己閱讀經律論，也包括在裡面。應該如何說呢？就是你要正確通達什麼是佛法，這是聞慧。聞慧以後，你要思

惟，以這樣的智慧，思惟色受想行識是因緣所生、畢竟空寂的，要思惟。思，是更進一步。猶如初開始學游泳者，要使用救生圈去練習游泳，聞慧就是如此，聞慧，要假藉語言文字之佛法去聞。思慧，有時需要文字，有時能離文字，猶如學游泳者，有時進步些，就不用救生圈，但有時還要用。但是，修慧時，就可以離文字了。所以，離文字相，嚴格的說，必須是修慧的時候，而不是初開始聞的時候。若初開始沒有聞慧，沒有文字的佛法，我們是不能轉凡成聖的。如果決定沒有文字相，那麼，釋迦牟尼佛就不需要出世。修慧，就是要修禪定，在禪定裡面，再去觀察五蘊皆空，我不可得，一切法不可得，修止又修觀，這樣逐漸逐漸地，止而又觀，觀而又止，於某一天早晨起來靜坐，一念相應就得無生法忍了。也可能不是這樣，而是你去見師父時，師父打你一香板，你就得無生法忍了，因為師父打你一香板時，你的正念一觀察，這個香板不可得，就得無生法忍了。也有可能，別人罵你一句，你就得無生法忍了。也有可能，別人讚歎你一句，你就得無生法忍了。當然，我們不修行的人，就不是如此，你打我，我就要告你，這是向塵勞煩惱那方面去用心，不是向道上會。修行人是要向道上會，不論眼耳鼻舌身意、色聲香味觸法，不論看到何種境界，他都是向道上會，所以也容易得道。例如，法華經提婆達多品，就是因為提婆達多而得到阿耨多羅三藐三菩提。

有問：如何為深患重病的父母消除業障，延續壽命？

師答：誠心拜懺可以消除業障延續壽命，或者，你讀金剛般若波羅蜜經，也有這種作用。我亦聽人說，念地藏經也可以消除業障延續壽命。佛說的法寶，的確有不可思議的作用，若能如法的受持讀誦，修止修觀，當然不可思議。但是，是否能消除業障延續壽命，尚不決定。何謂不決定，譬如說，生病者，或是業障病，你求佛菩薩、拜懺、念咒、念經，消除他的業障，延續他的壽命，佛菩薩就滿你的願，使他的業障轉了，病痛沒有了，壽命延長了，但是，壽命延長以後，若有惡因緣，使他造了很多罪，若有這種事，這樣，假若他的業障可以消除，不要延長壽命，他就死了，就沒有因緣造罪。如此說，是延長壽命較好或不延長壽命較好呢？所以，我們念經、求佛菩薩加被，這件事，有時侯，我們感覺佛菩薩沒有滿我們的願，例如，你念金剛經求延長壽命，結果沒有延長壽命，你就認為佛法不靈。其實，在佛菩薩的大慈悲心裡，他有他的看法，不是依我們的看法決定事情。但是，為人子女，見父母很苦，亦應為父母懺悔，這是對的。但是，若有時不如我們意，我們仍應不退道心，對佛法的信心、對佛菩薩的恭敬心，都不應退減。因為我們的肉眼，我們的虛妄分別心，是猶如有一張紙隔住，

有障礙而看不見的。所以，我們對佛菩薩的信心應該深刻些。

有問：曾有法師說咒是鬼神的名號，但是，鬼神是六道的眾生，念咒是藉他們的名號，也可以修持嗎？

師答：說咒是鬼神的名號，有的地方是有這種說法。但是，你不要如此執著。我看瑜伽師地論不是如此說。瑜伽師地論說，佛菩薩能說咒，乃至外道得神通者亦能說咒，我們一般人不能說咒，得禪定神通以上的人能說咒，他是寂然不動明靜而住之禪定力量，加持賦予咒有力量，或這個咒能使人健康，或這個咒可以使人發財。但是，多數的咒是有條件，大悲心陀羅尼經亦說持大悲咒的條件，不是無條件。瑜伽師地論解釋，佛菩薩是得無漏道的聖人，一切得禪定有神通的聖人，亦能說咒，他是大悲心，不是求名聞利養，這樣，他的清淨真心，賦予咒有力量，但是，它是有條件，要依它的規定才有效，若違犯它的規定，不一定有效。所以，咒是有力量的。但是，佛菩薩完全是大悲心，不同於外道，因為外道仍是凡夫，他的心裡面仍有貪瞋痴之煩惱，所以，他做出來的事不是那麼圓滿。有法師說咒是鬼神的名號，你不要這樣執著，雖然也有這種情形，但是，若是聖人說的咒，它賦予力量，仍是聖人的力量，不是鬼神的力量。鬼神本身自顧不暇，對於人的幫助，也是有條件的，如果你弄不好，鬼神就是你的冤家，所以，與鬼神在一起活動，是不太好的。

有問：應具備何基礎，才能修行止觀？

師答：若是出家人，受戒後，要持戒清淨，且有希求聖道的正念，如此就夠了。若詳細說出來，就是天台宗「摩訶止觀」所說的二十五方便，你若具備那些基礎，就能修行止觀。

有問：惡病纏身，妨礙修行，如何對治？

師答：印度寫的「南海寄歸傳」說，出家人有病時，先斷食三日，可能病就好了，若仍不好，就去看醫生，若就醫幾次仍不好，就不要再就醫，你就繼續修行四念處。中國佛教的說法，必須拜懺，大悲懺、梁皇懺、法華三昧懺、千佛懺、萬佛懺等都是可以。或者，你專心受持一部經，也是可以的。受持金剛般若波羅蜜經，也是可以的。佛法的確是不可思議，它會發生作用，使令你能離苦得樂。若你的信心很強，且時間不太短，你一定會成功，若時間太短，就有困難。

有問：何謂三類化身？

師答：三類化身，大化、小化、隨類化，這三種。大化者，佛經過無量劫修行成就圓滿報身。但是，修行至法身之大菩薩，他對佛的境界仍不得見，因為這些菩薩的功德尚未圓滿，他們仍要聽佛說法修學聖道，所以，佛為度化這些菩薩，就現出聖應身，唯識經論是說「他受用身」。那個身，縱是阿羅漢亦不得見，何況我們凡夫。華嚴經，佛為法身大士說法，就是聖應身。小化者，佛示現老比丘相，三十二相、八十種好的身體，來至人間，為一切凡夫發三乘道心者（發聲聞心、發出離心、發菩提心的菩薩，都是屬於凡夫），縱是得到阿羅漢果，他未捨掉父母所生身時，他仍是看到老比丘相。但是，依法華經的說法，阿羅漢有時發大菩提心時，他看見的佛就不一樣，但是，他若退回來，仍是看到老比丘相，有此不同處。總而言之，佛度化這二類人，度化法身菩薩時，是現聖應身；度化發道心之凡夫者，是現劣應身，是小化。隨類化者，其他凡夫誠心所感或作夢所見，佛或現菩薩身、比丘身、居士身、宰官身，這都是隨類化身。前二個化，都是佛身，最後一個隨類化身，則不一定是佛身。

有問：五蘊之識是無我，如何在日常生活中，轉識成智？

師答：轉識成智，是修行人的事，不應用「日常生活」這句話。你修行戒定慧，得無生法忍以後，慢慢地就會轉識成智。若你不修戒定慧，不修我空觀，法空觀，那你是無法體會，無法轉識成智。

有問：楞嚴經所說的如來藏，與凡夫所執的我，二者有何異同？大乘佛法的「常住真心」，與「無我」有無相違？

師答：就是前述楞伽經的那段文，已說過，不再多說。

有問：菩薩行事，要依止了義，凡夫是墮取向分別的我見。心意識無形象，隱身覆藏，請法師方便教導，眾生從何知，自己的識是從何落謝影像？

師答：發無上菩提心的菩薩，要依止了義。真實發菩提心者，他對佛法僧，是特別恭敬的，所以，他一定尊重佛的法語。肉眼凡夫，他容易取向分別，依據我見來做事。心意識的體是無形象，但它的作用是有形象，它的體性是隱身覆藏在裡面，是的。我感覺唯識說的好，我們的「識」，不是「我」，色受想行識，不是「我」，「我」是常住的，色受想行識是無常的。無常的識是念念滅掉了，它是如何生起呢？生起是有種種因緣，其中一個重要因緣，「識」一發動作用時，它同時就栽培了自己再生的種子。你貪心一動起來時，貪的種子與識的種子都一起在自己心裡栽培好了，前一剎那栽培，第二剎那就能發生作用，識的種子能如此快的。但是，若你栽培了業，

福業或罪業，不一定有現報，可能久久才得報。例如，你做了利益眾生的事，建佛學院或建佛學圖書館，使令很多人在這裡增長智慧，你的識做了這個功德以後，亦就是在心裡栽培了一個這樣的種子，這個種子於將來生起來後，是不得了，是特別有智慧，特別聰明。但是，若別人做了這樣的功德，而你來擾亂破壞，說是迷信，同時亦是栽培了識的種子，亦是栽培了罪業，將來種子出現時，除了至三惡道走一走外，再來人間時，這個識就是特別愚痴糊塗。所以，人特別有智慧聰明，是自己造的，你的心就是這樣來的。

有問：從那些點面，可使我見入如來見？

師答：如何改掉凡夫知見，入於如來知見，就是「從聞思修，得無生法忍」，只有這個辦法。

師問：何謂無所住心之覺察能力？

師答：無所住心，就是沒有取著心，二個解釋，你對一切法都知道是空的、假的，你心裡不執著。你的心，不住在一切法上，能獨自存在，這是聖人境界。凡夫做不到，凡夫的心裡面一定有個依止處，心才能活動，心若離開一切法，心不能活動，但是，凡夫不能離開一切法，心裡總有所執著。只有聖人與法性理相契會以後，他能這樣，心與一切法分離，就是入於無分別智的三昧，那叫做無所住。

有問：修行止觀，應參考何書？

師答：要想修止觀，應該讀天台智者大師著的釋禪波羅蜜、摩訶止觀，又大智度論、瑜伽師地論，都要讀。但是，大智度論、瑜伽師地論，均各有一百卷，若不得已，瑜伽師地論可以不要讀，只讀大智度論、摩訶止觀、釋禪波羅蜜。把這些書讀通了，可以再看禪師語錄，也不錯。

有問：佛法如何解釋憂鬱症或其他精神病，是定業或極重業？如何處理？誦地藏經、心經、大悲咒、水懺、禮佛、誦佛號等，是否可以對治？止觀禪定是否適合這類人？

師答：憂鬱症，若輕微的，應該有辦法可治，若是已出現，應該說是有一點罪業，但很難說是定業。涅槃經說，如果在佛法以外，你就沒有辦法解決這件事，但是，若來到佛教中，就沒有定業。涅槃經的意思，你若能搞通般若波羅蜜，應該就可以消滅罪障，就沒有這件事。誦經咒拜懺拜佛，均可以對治的。若他仍能讀佛教的書，當然他可以學習止觀，但是，拜懺比較好。

有問：法師你解釋我空時，有引用唯識的經論，也有性空的，也有真常的，請問法師是否會造成空有的混淆？

師答：我只有引用唯識與性空的經論，但未引用真常的經論。我講解我空時所引用的經論，我認為均是一致的。而且，無著菩薩講的我空，就是大智度論所講的我空，所以，無著菩薩稱呼龍樹菩薩為阿闍梨，這裡面並沒有矛盾。其次，我又引用楞伽經來說明，故此處並無矛盾。

有問：阿羅漢入有餘涅槃時，住於何處？

師答：從阿含經那段文，佛住於天住，所以可以看出來，大阿羅漢可以住於天住或住於梵住，他也可以入於聖住，入於聖住是阿羅漢的本分，他若有需要，他就住於天住或梵住。但是，阿羅漢亦有出定，他的清淨靈明心，亦在色聲香味觸法上活動，但是，是清淨而無染污。所以，入有餘涅槃時，根本上，是住於聖住，住在「空、無相、無願」三解脫。住在空、無相裡面，就是無住。那就是，他的心離一切相，沒有住處。

有問：識無邊處定，識是指八識中的何一個識？

師答：是指第六意識，非指阿賴耶識。我所空掉的方法，釋禪波羅蜜裡面有講，方法很巧，那是一種假想觀，因為眾生都有毛孔，他是在第四禪定中，修毗婆舍那觀，觀察他的身體毛孔擴大，這個空越來越來擴大，擴大到最後，這個人就不見了，把這個色空掉了，修成功了，就是空無邊處定。後來，又不要空，就修識無邊處定，後來，又不要識，就修無所有處定，後來，又不要無所有處定，就成就非想非非想處定。與佛教說的一切法自性空，是不同的。

有問：法師說修我空觀是重要，不能只修法空觀，請解釋原因為何？

師答：若你只修法空觀，而不修我空觀，則你無始劫來的我見種子還在，你就會類似外道那樣子，一切法都空了，但是，我不空。如果修定，由修欲界定，一直到了未到地定，未到地定有一個現象，他不感覺有身體了，房子也沒有了，就只有靈明的一念心存在，其他一切法都空了，因此他會很容易想到，我是真常的，一切法是空的，就與外道思想一樣了，所以，只修法空觀就有這個問題。其實，未到地定，尚未到初禪，只是定中所現的一種境界而已，根本未得到無法法忍，但是，有人卻說他已經成佛了，會引起很大誤會，因為他不讀經論，才会有此問題。若修我空觀，就沒有這個問題。修我空觀，沒有我，就是沒有自性，一切法都是因緣所有的，所有成就的

功德亦都是自性空的，他就能無住。你不修般若的自性空觀，就很難得聖道。但是，若能誠意的修定，就會有些境界出現，會引起誤會。所以，你不修我空觀，是有問題，這句話不是我說的，阿含經、中觀論均有如此說到。

有問：請解釋，「我無我而不二，是無我義，觀一切法非常非無常」。

師答：我們修無我觀，一開始，一定是要執著一點，你不能不執著，要執著「無我」，而不執著「有我」，一定是這種態度。等到修成功，達到聖境以後，「我」與「無我」都是分別，「我」是分別，「無我」也是虛妄分別，都是不可得的，所以，達到聖境的第一義諦，是離一切分別相。「無我」，也是方便的一句話。所以，「我」與「無我」，到達那個時候，是平等的、無二的，這才是佛說「無我」法門的真意。「觀一切法非常非無常」，亦是這樣的意思，最初，我們凡夫要觀「無常」，來破除「執常」的顛倒，能令我們警覺一點，努力修行，故要觀無常。但是，到了第一義諦以後，這些都是名言，都是虛妄分別，「常」是不可得，「無常」也是不可得。

有問：正修空觀的行者，面對順境與逆境時，應如何處之？

師答：我們所學習的「我空」、「法空」的智慧，可以說是寶劍。這個寶劍，古德說，遇魔就殺魔，遇佛就殺佛。就是說，你遇見逆境時，就用這個智慧去觀察，你遇見順境時，也是用這個智慧去觀察，你的宗旨是不變的。

有問：請師父略說學佛的經過，曾遇到何困惑，如何去克服？

師答：這是問我私人的事，不要說。

有問：請師父解釋一句偈，「唯願此身，身如虛空，心祈法界，敬眾生性」。

師答：我不知道這個偈是出於何處，我如此解釋：我希望觀察這個身體猶如虛空，也觀察這一念心不可得，這個不可得的境界是週遍法界、遍一切眾生性，眾生亦復如是，亦猶如虛空。這樣觀察，就是「無住生心」，就是「不住色生心，不住聲香味觸法而生心，應無所住而生其心」的意思。你要把自性空的意思學習得很圓滿，很深刻，就能容易觀察。若你未學好自性空，就觀察不來。我前天說過，觀察別人是自性空，可能較容易，若觀察自己是自性空，較難。我也說過，你到曠野去，可以觀察自己是空無所有，也不是很難。但是，問題是，你要長時期的思惟，才可以。我曾經說過，你在一個空曠的地方，你把虛空的空相取下來，取在心裡面，你要多多用心去取空相，取來以後，你到房內靜坐，但是，在房內靜坐時，你心裡想，

你沒有在房內，而是在曠野的地方，在曠野地方，你又觀察曠野是空的，你觀察身體不在曠野，這身體是在房內，而你自己又認為是在曠野那裡，你又觀察這是自性空，無所有，畢竟空，不可得。最初，你按此次第去思惟，就觀上來，自己也是空的。觀察自己是空的，同時，你也知道身體還是有，只是自性空，觀察別人亦是這樣，使令心無所住。若你真能放下來，我相信，能在此生得無生法忍，尤其是年輕人，我看是很有希望，若是年紀老了，壽命還有幾天，可能來不及，若年紀輕，可能來得及。但是，有條件的，你要把塵勞的事情都放下，應該辦得到，一方面讀摩訶般若波羅蜜經，一方面修我空觀、法空觀。