

六妙門講記

妙境長老講述

於西元一九九八年四月廿二日。

靜坐前開示：

這裡的觀音禪寺主人慈悲，大家發心在這裡學習禪，這件事是非常吉祥。我們日常生活裡面，我們的身口意，是一個動亂的情況，非佛教徒當然不感覺啥麼，但是，我們相信佛法的人，我們閱讀佛經（我們閱讀經律論），我們才知道，這是一個凡夫的境界，是一個不合道理的境界，所以，我們佛教徒願意改善我們現在這種不合道理的情況。如何改善呢？就是從受戒開始。我們剛才先受八關齋戒，是非常好，以戒為基礎，然後我們就學習禪。

禪就是止觀，止觀就是定慧，就是學習戒定慧，這是非常的好。學習禪，禪就是定慧，定慧就是止觀，就是從我們這一念心來開始改善我們的行為。行為是由思想發動的，所以，改善行為就應該改善我們的思想。思想裡面，大概的說，有二個問題（就是二種過失），一個是動亂的過失，一個是愚痴（沒有智慧）。動亂的過失，必須以止的方法改善它，我們內心裡面的愚痴，就要以慧（觀）的方法改善它。改善成功以後，就是聖人，就不是凡夫。如果我們參加過禪七的人，就應該對修止觀的事情，能有多少認識。

這裡的主人邀會我來這裡，與大家一起學習六妙門，這六個方法也就是止觀。簡單說，「數、隨、止」就是止，「觀、還、淨」裡面有止也有觀。用這樣的方法來改善我們的內心。但是，現在先不說那麼多，我先說其中簡單的一件事。我們修止之時，內心裡面亂，要叫它不要亂，這件事，如何叫它不要亂呢？就是把我們這一念心安住在所緣境上，不要動，就是這樣的方法。安住在所緣境上不要動，這句話說得很容易（不是難），但是，做起來可能不是那麼理想。例如，這裡有你的位置，你坐在那裡不要動，這是指身體而言，現在不是指身體，而是指你的這一念心，這一念心，你

選擇一個所緣境，你在那裡不要動，你要這樣去思惟，如何才能不動呢？就是你選擇你的所緣境之時，把所緣境明明白白的顯現在你的心裡面，我再重複一句，你選好你的所緣境以後，你將你的心安住在所緣境上，如何叫做安住在所緣境上？就是將所緣境明明白白的（一點也不含糊的）顯現在你的心裡面，這就叫做安住在所緣境上。這樣的意思，似乎是所緣境安住在你的心上，也可以這樣說，但是，事實上，就是心安住在所緣境上。譬喻說，這個地方有一個大蓮花，我睜眼一看這個蓮花，是什麼顏色，是什麼形相，然後把眼睛閉上，把這個蓮花的形相顯現在心裡面，這就是心安住在蓮花上面。如此，這裡面的要點，就是要將所緣境明明白白的顯現在心裡面，你要這樣注意。

，這是第一個注意點。第二點，必須一次又一次不斷重複的憶念所緣境（憶念這個所緣境），如此，你的心就不斷的相續安住在所緣境，它就不散亂。譬喻說，我想念我的母親，我母親的相貌就在我心裡面現出來，這時候，我一直憶念我的母親，我母親的面貌就一直在我心裡面顯現出來，也就是我的心一直安住在所緣境。這個道理是一樣的，若你不憶念所緣境，所緣境就沒有了，那麼，你的心就是妄想了，所以，我們歡喜靜坐的人，感覺心老是亂，心老是跑，心安住不下來。現在你要知道，為什麼你的心亂了、跑了呢？就是你沒有憶念所緣境，所以你的心就跑了。

。如果你憶念所緣境，你的心就沒有跑，心就在所緣境住下來。很簡單，我們通常說「要訣」，這就是要訣。就是你不斷的憶念所緣境，那麼，你的心就不會亂，就不會有妄想，一直明靜的安住在所緣境上面，就是這樣子。我先講到這裡。

現在我們經行一刻鐘，大家自由選擇你經行的地方，你自由選擇你的經行地方，你願意慢步經行就慢步經行，你願意快步經行就快步經行。但是，經行有一個條件，你不要東張西望，也不要看任何人，不要四個眼睛相對看，就看自己這一念心，雖然是在經行走路，但是，你自己要注意這一念心，叫它不要亂，叫它不要動，這

是一個方法。第二個方法，你注意你的腳的一起一落，我們走路有三個步驟，起、進、落，你就注意你的腳，起、進、落，你的心就不會亂，心就一直安住在這裡不會亂，而這個方法是能治病的，能治療我們身體上的病痛。我們現在經行十五分鐘，其實，如果你有需要，你經行一個鐘頭都可以。

六妙門：

我們佛教徒，想要在佛法裡面有成就，一定要先學習，而對於坐禪這件事，是更要學習，如果你小小知道一些，那是不夠用的，不夠用而你也願意學，你的志願是很讚歎的，但是你容易有問題，所以非要學不可。對於學，這件事，在今日我們北傳佛教的情形來看，是最好的時期，是最適合我們學習的一個時代，因為我們要學習關於禪方面的書多了，而且比以前更完備，所以是最好的。假設是五十年前，恐怕是不行的，因為參考書不夠。

題目：

我們現在想要學習的，就是經論裡面說的「六妙門」，很多的經論裡面都有提到，「數、隨、止、觀、還、淨」，一共這六個方法。六個方法稱之為妙門，是什麼意思？妙，就是好、良好的意思。什麼是最好的？涅槃是最好的。世間的事情，都是令你苦惱的，只有涅槃能令你快樂，所以，涅槃稱為妙。這六個方法是涅槃的門。你學習這六個方法，你按這六個方法去修行，你就可以得涅槃。就像一個大寶樓閣，有一個門，你可以從這個門進到大寶樓閣裡面來。這六個方法是涅槃的門，所以，稱之為妙門。以上是說六妙門的題目。

「數隨止觀還淨」，這六個方法，的確有淺深的不同。前三個，是屬於止；後三個方法，有止也有觀，有觀也有止。我前面已提過方法，釋迦牟尼佛為我們說的方法，就像醫生開的藥方，它是來對治我們身口意上面的毛病（我們身口意上面的過失）。你有這樣

的過失，就用這樣的方法來對治，如果能消除過失，那麼，這件事就是成功了。

我前面已說過，我們第一個錯誤的地方，就是心裡面動亂（浮動）、不寂靜；第二個錯誤，就是我們沒有智慧，沒有智慧就不能見到真理，不能見到真理，所以心裡動亂。動亂是一切的煩惱活動，若把煩惱的活動消除了，愚痴的糊塗顛倒也就消除了，那麼，我們就有戒定慧。得到戒定慧，就與真理相應，那就是涅槃。現在我們就一個一個的解釋。

息：

數，隨，這二個方法是以息為所緣境。息，就是我們的出入息，這口氣，呼出去又吸回來，吸進來以後又呼出去，這就叫做息。這個息，我曾經說過，它有四個息，呼出去是由臍至鼻，叫做「出息」，出息是氣自然的向外出，不是你叫它出。它出的時候，出、出，它就不出了，但是，它又沒有立刻吸進來，在這個地方，也不出也不入，有一個息（休息的息），這個名字叫做「內出息」。由臍至鼻，叫做「出息」，這個出息以後，也沒有入息也沒有出息，這個時候叫做「內出息」，時間當然很短。然後就開始入息，入息是由鼻至臍，這叫做「入息」，入的時候，入、入，它就不入了，不入以後也沒有出，中間有一個休息，不入也不出，叫做「內入息」。這樣總加起來，出息、內出息、入息、內入息。有四個息。這四個息，我們不靜坐的人也不感覺有這回事，頂多說有出息、入息，其他二個息是不感覺的。但是，你若長時期靜坐，這四個息就出來了，就是四個不同，而且逐漸的會長。逐漸的，內入息、內出息，會長，它會有變化。若年紀大且沒有修行的人，他的內出息的時間較長，其他的較短。若小孩子，他的內入息較長。後來，我問中醫生，他說是對的。中醫說：年紀老的人，腎虛，內入息是入到腎裡面，腎不受，所以內入息就是短；小孩的腎是特別強，所以他的內入息就是長，這是中醫生說的話。但

是，用功修行的人，雖然年紀老了，他的出入息長短是不一定，他有時會逐漸進步，他的內入息會很長很長，較小孩更長，就是他的出息、內出息、入息、內入息都會很長很長的。所以，你若用功修行，就會有進步有變化的。你用功修行而沒有進步，就會停留在那裡。

數：

如何用「數」之方法？有四個息，你就是注意這四個息，注意時，本來就可以了，但是，會有問題，也就是妄想會進來。你以息為所緣境，你明瞭性的心就注意這個息，本來其他雜念應該不會進來，你的心應該明靜而住，有可能是這樣，但是，可能時間不長，妄想就來了，心就散亂，忘掉息的所緣。我也明知道，但是做不到，應該怎麼辦呢？就以數的辦法，數這個出入息，就是計數。數的時候，隨你的歡喜，你願意記出息、內出息、入息、內入息，都可以。如果出息、入息，你都計數，也可以，但是會忙一點，因為它的時間短，你就一直在數一二三四五一二三四五，就會很忙。如果你只計數其中一部分，你就會有一點閒暇時間，例如，你只計數其中的出息，其他三個息都不計，那麼，計一至二中間就有閒暇的時間，不會太忙。隨你的意，你願意計入息就計入息，你願意計出息就計出息。計數時，精神好或精神疲倦，會有不同，你可以自己試驗就知道。精神旺盛時，你能很自在的計出入息，可以數一二三四五六七八九十，也可以一直計十一、十二、十三，一直到幾千、幾百、幾萬。但是，你願意數一到十，然後回來繼續數一至十，也可以。如果你的精神很旺盛，就可以計得很久，心都不會亂。如果疲倦時，就不行了，計一會兒，你就不計，而有一大堆的妄想。

用功修行，有二個時間，你會較順，一個是精神旺盛時，另一個是休息以後的時間。這二個時間對於用功修行是相順。佛法說一個道理，我們的心有「等流性」。何謂等流性？例如，現在我的憤

怒心來了，我要罵人，本來這件事已經過去了，這個憤怒心應該停下來了，但是，我不能停下來而繼續憤怒，為何會繼續憤怒呢，就是因為等流性，它一定要相續下去一個時期，其他的心理活動亦如此。如果我休息睡覺，休息得很正常，沒有做夢也沒有人來打擾我，我很滿意的休息三至四小時，它亦有等流性，你休息而未做夢，所以心裡就是「寂靜住」，但是沒有「明」，睡覺是有寂靜而沒有明，它只有靜的等流性。你假藉這個等流性去靜坐，就容易寂靜住，容易明靜而住。如果你與人打電話說話，然後你再靜坐時，有可能你仍在打電話，又再說一遍，有此等流性。所以，我們用功修行的人，你利用這個等流性去用功，容易有好消息。所以，利用這個等流性，再加上精神旺盛的時候。精神旺盛時，就是飯後，食物由胃至十二指腸，營養分布到全身細胞，身體的腦神經就會有力量，你願意止就止，你願意觀就觀，它會強一點，所以，你要利用這個時間去數。我們未修行的人，從久遠以來，我們的內心思想已習慣東想西想，自由的無拘無束的，願意想什麼就想什麼，這是一個習慣。現在你突然違背你的習慣，控制它不要動，就是很困難的。因為困難，所以，你應該利用精神旺盛及等流性時，做這件事，它就會好一點。以上是說用功的時間。

數的方法，我剛才說過，一二三四五六七八九十，週而復始的數。數久了，你的心裡會有變化，熟能生巧。你也可以變化一下，數的時候，你連續數一二三（你是心裡默念，不是說出來），然後，你靜下來注意息的三次出入（三次的入出息），然後你再數四五六，再注意三次入出息，然後再數七八九十，再注意四次的入出息。如此有何不同？因為你如此連續數一二三（三個數字），經過三次入出息的時候，你不要數，你就有那麼長的時間，心裡面寂靜住。你每一次數一二三，數一數二數三，閒暇的時間會較長，有此好處。但是，初開始學習的人，也等於是數二遍的一二三，你先數一二三，然後你又注意一二三。但是，久了以後，你

只是數一二三，以後就不數，但是你也是知道一二三。另外一個數法，你只數一，不數二三，又數四，不數五六，再數七，不數八九十。你精神旺盛時，也是清清楚楚，沒有一切雜念，心裡面寂靜住，不昏沈而有明，就是有明有靜，有靜而明，明靜而住。這個數的方法，可以一直用到三禪，就是由欲界定、未到地定，至初禪、二禪、三禪。三禪以前，都有息的出入，但是都是慢的，你到達未到地時，息就開始慢了。初禪、二禪、三禪，息更是慢了。由臍至鼻，很久很久才能到鼻，由鼻至臍，很久很久才能由臍到臍，它不僅是到臍，它還會有變化。你用這個數的方法，把我們的妄想浮動心，叫它寂靜住。這是很有力量，能叫我們的心寂靜住，能排除一切雜念。

隨：

隨的方法，如何用呢？一開始時，你先默念四句話，「知息出、知息入、知息長、知息短」，這四句話。這樣說了，你心裡面就注意息的出入，就是剛才說的，由臍至鼻，由鼻至臍，你的心就隨住不捨，與這個息的一出一入不相捨離，一直隨住不捨，息至那裡去，你的心就隨息到那裡去，隨住不捨。

「隨」，這個方法，它的定力高過「數」。因為，如果你的定力（你內心寂靜住的力量）不夠，你就不能用「隨」的方法，你會很快有妄想，它不能相續的明靜而住，非用「數」不可，因為「數」的方法，它有數目之連貫性，心也就隨之相續明靜而住。所以，按道理說，如果以隨的方法，你能相應，就表示你的定力已經有一點了。

但是，隨的方法，若用久了，會有何情形呢？它與數的方法不同，這個息不僅到達臍，更能到達你的腳趾頭，你會感覺全身都有出入息。你坐久了，會感覺這個身體一冷一熱、一冷一熱。它的出息是暖，入息是涼，全身入息是涼，出息是暖，你若不知道這件事，會誤以為自己有病。其實，這不是有病。你的全身感覺有出入息

，就表示你已經有點境界了。所以，「隨」，是不記數目的，表示你內心的明靜定力是強一點。所以，你可以這樣用

。有些人開始用「數」的方法時，會很緊張，氣會喘起來，很辛苦，這樣就不能用數的方法，只好用隨的方法，因為你用數的方法，會感覺很辛苦。我想，如果你用數的方法，感覺很辛苦，那麼，你可以不要數，你可以改變另一個辦法，就是注意腹部的起落，一呼一吸，肚子就一起一落。所以，一起一落就是一呼一吸

，一呼一吸就是肚子的一起一落。所以，你注意腹部的起落。你也可以數，肚子膨脹起來就是入息，肚子降落就是出息。所以，肚子落的時候就數一，再落的時候就數二，再落的時候數三，四五六七八九十，與前面一樣。但是，與前面的數出入息方法是不一樣：數出入息，息是由鼻至臍，由臍至鼻，一直來去的動；現在，以隨的方法，你的心裡是不動，就只是注意腹部的起落，心安住在那裡不動。這樣的情形是有轉變。如此，有何好處呢？你的心不是那樣的上下動。數息時，你是常常注意鼻端，息是從鼻吸進來，然後由鼻呼出去，若靜坐時間不長，尚不要緊，但若你特別精進用功長時間的靜坐，你的頭就會脹、痛。如果你注意腹部的起落，頭部就會輕鬆、清涼、舒服。所以，數息不妨改變為腹部的起落。在腹部的起落上，計算一二三四五六七八九十，這樣做，你可以避免注意力在鼻端引起的過失。

以上是說，數的方法，可以改變為注意腹部的起落。如果這個方法合適，你不妨繼續這樣做。你若不高興數，就以隨，注意腹部的起落而不計數，就是隨息。數、隨，這二個方法，都是以息為所緣境，但是，有計數、不計數的不同。

止：

止，有幾種解釋：

一、止在所緣境：

隨息時，由鼻至臍，但是，這個息有可能到達腳趾頭，如果你

修正，就止在腳趾頭上面，就是注意腳趾頭（大姆指），不動。如果你初開始就願意這樣修，也可以。也有說注意腳心，或有說是注意湧泉穴。如果注意大腳趾頭或湧泉穴，你尚不容易寂靜住，你也可以數數目。你就注意腳趾頭，那裡現出一個數字「1」，過一會兒，出現「2」，再過一會兒，是「3」，再過一會兒，是「4」，再過一會兒，是「5」。你願意注意多久，都可以，你願意注意很久，再現出「2」，再注意很久，再現出「3」，也可以。也是可以計數，這樣可以幫助你容易寂靜住。

止，就是止在某一處。但是，最好是止在肚臍就可以，或止在丹田、或腳板，都可以，不要止在上面。如果你有昏沈，為破除昏沈，你也可以用止，止在頭頂，你心裡面就想這個頭頂，一開始時，不妨用手按在頭頂處，心就注意頭頂，然後再把手拿下來。如此，輕微的昏沈就可以破除出去。注意髮際，也可以，頭髮與沒有頭髮的邊際。或注意後腦的部位，也可以。如此，可以破除昏沈。止，有如此多的用法。如果為破除昏沈，止的所緣境就注意頭部，如果沒有昏沈時，就不要注意身體的上部，應該注意身體的下部，可以止在肚臍。

如果女人修正，可以止在兩乳之間，心注意那裡，如果時間久了，你修成功了，那麼，生理就會發生變化，就沒有月經了。我現在想說閒話，我小時侯，尚未出家，在私塾念書，回家時，我們那個鄉村有一個女孩出家，她回來時與我嫂嫂說話，她說她已經沒有月經，我是小孩，頭腦很笨，聽到她們說話，不知什麼是月經，也不知為何她沒有月經，但是，出家讀書以後，才知道為什麼。你也可以止在兩乳之間。止，有這麼多的作用。

二、制心止：

第二個解釋，是天台智者大師所說的「制心止」。不以息為所緣境，也不以色為所緣境。如果你止在大姆趾，這是一個色（地水火風），或止在頭部，也是地水火風的色，息，實在說也是一個色。制心止，是以心為所緣境。能緣者，是誰呢？能緣者，也是

心。所緣者，也是心。心反緣自己。這是一個修行的方法。

這個方法，最好你先用「數」、「隨」的方法，先修行一個時期，如此，你對於「明瞭性的心」，能認識得比以前多。如果一個人完全不接觸修行的事情，我們說有眼根、眼識、耳根、耳識，這件事，他要思惟老半天，才能知道什麼是眼根、眼識。因為他認為眼根就是能見一切色相，耳根就是能聽聞一切聲音，至於另外有一個眼識、耳識，另外有一個明瞭性的心，可能不是那麼明白。如果你常常靜坐修止觀，你對於明瞭性的心，你會有深刻的印象。明瞭性的心，這個東西不是青黃赤白，也不是地水火風，但是，它有很大的作用。孔夫子是有智慧的，我小孩時讀私塾時，讀到「心不在焉，識而不見，聽而不聞，食而不知其味」，那時是小孩，感覺到有意思，孔夫子知道，物質的身體以外，有一個明瞭性的心，可見，孔夫子不是唯物主義者，但是，孔夫子是唯心主義者嗎？這個問題，我不講。所以，我們經過「數」、「隨」的長時期用功，對於「明瞭性的心」能有更深刻的認識，然後你再修制心止，你會感覺很微妙。

能緣者是心，所緣者也是心，此時，心反緣自己。這個境界，我感覺，如果你沒有修過「數」、「隨」，你是很難明白這件事。這件事的微妙在何處？如果你的心一注意，你心裡的一切妄想都沒有了。它有這個作用。如果我們用「數」、「隨」的方法，忽然間，貪心來了，瞋心來了，你想要把這個貪心、瞋心除掉，你會發現很不容易。但是，你如果以制心止，會發現所有的一切雜念忽然間都沒有了。制心止有這麼大的微妙。但是，我剛才說過，你必須先用「數」、「隨」這二個方法訓練自己。你才能感覺這個微妙。所以，「止」的情形，較「數」、「隨」更多。

觀：

止的目的，是把所有的雜念都停下來，安住在所緣境上面，明靜而住，心裡明瞭不昏沈，沒有雜亂的妄想，不動亂，明靜而住。

如果修得好，雖尚無輕安樂，但是，你會感覺很快樂，與一般的快樂不同，很舒服，猶如有癮似的，我坐了一柱香，我還想再坐一柱香，如果坐得相應，就似有癮。但是，這種方法，可以得到欲界定、未到地定、色界定。數息，可以數到三禪。四禪，已沒有息，你數不到息了，那就只能用止的方法，不能再數、隨的方法。這種止的方法，可以達到無色界天的非非想定，那麼高。

若成就止，就有靈感（不是神通），例如，他早上靜坐時，就知道今晚會下雨，不需要天文台的報告，或明天有何事情出現，有靈感，不是神通。神通，必須另外修。由欲界定到未到地定的人，是沒有神通，但是，有時能有靈感。靈感，有時是靈，有時不靈。例如，早上靜坐時，他知道今日某居士會來。達到初禪、二禪、三禪、四禪，就可以修神通了。有天眼通、天耳通、他心通、神足通、宿命通。修成功以後，那是真實有神通，不是假的，不是拍照片騙人。修得的神通，較報得的神通，是大得多。人間的人，有些是有報得的小小神通，就是身體有某些特殊的異能，是超過一般人，也可以說是神通，但是靠不住。若是修得的神通，那是不得了，他一入定，幾十年、幾百年、幾千年以後的事情，他都知道，幾十年、幾百年、幾千年、幾萬年以前的事情，他也都知道，就是他在定中看見這件事了，他不用算也不用翻看歷史。但是，有時候也有錯誤，不能完全說是對的。

雖有如此大的定力神通，但是，他仍是個生死凡夫，不是聖人，但仍比一般凡夫高明。因為得到色界定、無色界定，就沒有欲，品德自然高。我們有欲，故容易有很多問題。如果沒有欲，看上去就感覺了不起，但是，按佛法來看，他仍是個生死凡夫，不是聖人。一旦時候到了，他的定力會結束，沒有定以後，他就與我們凡夫一樣，他就從色界天、無色界天來到我們欲界，還是有欲，但是，他的欲較輕，因為他幾千萬年、或多少大劫都沒有欲，忽然來到欲界，雖然有欲，但是他的欲輕。以上是說修止成功以後，有這麼多的境界，是了不起。但是，因為無常，他的定破壞後，他仍要流轉

生死，仍是生死凡夫。

所以，我們佛教徒，修止以後，還要修觀。因為觀，才能使我們成為聖人，若不修觀，還是不能成為聖人。觀，有二個作用，斷煩惱，見真理。為何修觀能成為聖人？因為修觀可以斷惑證真。如果你不修觀，你不能斷煩惱，也不能見真理。得禪定的人，若不能見真理，他也會胡說八道，但是，我們有欲的人，不知道。所以，我們佛教徒，由於佛菩薩的大智慧光明告訴我們，修止仍不能成為聖人，我們才能知道，若佛菩薩沒有開示我們，我們是不知道。所以，我們佛教徒要修止，也要修觀。

觀，就是觀察思惟。就是你修止一段時間以後，你就修觀（心裡思惟觀察），但是，它與一般妄想不同。妄想，不是貪就是瞋，或者東想西想（不是善也不是惡）。觀，是要根據佛說的法語去思惟觀察，不是虛妄分別，是根據真理去思惟觀察，那就是智慧。金剛經說：「若菩薩有我相、人相、眾生相、壽者相，即非菩薩」，這就是金剛經告訴我們要修「無我觀」。金剛經又說：「發阿耨多羅三藐三菩提心者，於一切法，應如是知，如是見，如是信解，不生法相」，這就是「法空觀」，觀一切法空。金剛經就是勸我們要修我空觀、法空觀。這樣，我們就能得到聖道。金剛般若波羅蜜經，就是禪，不是說另外有禪，金剛般若波羅蜜經就是禪，也就是四念處。如果你願意得到聖道，你願意得無生法忍，你願意行菩薩道，你願意為一切眾生服務，你願意弘揚佛法，那麼，你應該修我空觀、法空觀。

觀，你要學習一段時期，按金剛般若波羅蜜經的道理，學習一段時期。無我觀，這句話說得容易，但是，何謂我空觀，你不容易懂。何謂一切法空，法空觀，你也要學習一段時期。你學習明白以後，然後你再修止。止的印度話叫做奢摩他，觀的印度話叫做毗婆舍那。

毗婆舍那（觀），剛才說過，你根據金剛般若波羅蜜經去修我空觀、法空觀。修止，如果你修得合適，那麼，止三十分鐘以後，

你就修我空觀、法空觀。如果你修止很相應，能止一個鐘頭，一下子，一念不生，明靜而住，然後再修我空觀、法空觀，也可以。如果你修止很相應，止二十個鐘頭，一下子，一念不生，明靜而住，然後再修我空觀、法空觀，也可以。修我空觀法空觀以後，再修止。止而後觀，觀而後止。你這樣的修止修觀，有一天早上，你盤腿而坐，一下子，一念相應，你就得到無生法忍，你就是聖人了，不是凡夫。但是，這件事，你不能够只是聽人家說一說，就可以修我空觀，你一定要拿出時間精神去學習。

依金剛經修觀：

金剛經，本來是能得到聖道的，是得無生法忍的一個法門，但是，我們漢人思想自由，我心裡如何想就如何解釋，結果，金剛的註解多得很，這個人如此講，那個人那樣講，初來佛法的人如何知道誰講得對呢？所以，弄得把思想混亂了，本來是得聖道的法門，結果弄得思想混亂，就使我們有障礙，因此我們要得聖道就困難了。怎麼辦呢？還是有辦法的，就是鳩摩羅什法師翻譯的摩訶般若波羅蜜經，三十卷。這三十卷的摩訶般若波羅蜜經，我感覺，如果你讀金剛經，再去讀摩訶般若波羅蜜經，你一定會生歡喜心，會感覺快樂，你會願意受持讀誦。但是，這裡面的道理，你只是歡喜，你不容易入。怎麼辦呢？就是鳩摩羅什法師翻譯的大智度論，一百卷。這一百卷，摩訶般若波羅蜜經的三十卷就在裡面，而大智度論就是七十卷，二者匯合在一起，共有一百卷。大智度論，是由龍樹菩薩解釋摩訶般若波羅蜜經。但是，你不必著急，不懂的地方，先放在那裡，繼續讀，然後讀一遍再讀一遍，讀一遍再讀一遍，若有人能解釋，你就去請問，你就把這部書貫通了，你就會知道如何修我空觀，如何修法空觀。懂了以後，你就可以修奢摩他（止）、毘婆舍那（觀），你就可以得聖道了。如此依般若經去修我空觀法空觀，是利根人，是大智慧人。

依四念處修觀：

如果我們鈍根人，是差點，鈍根人如果拿出時間學習，有可能可以掌握到何謂我空觀何謂法空觀，但是，鈍根人雖知道卻仍不能修，修不來。因為一坐下來，就有很多的雜念妄想去不掉。釋迦牟尼佛大慈悲，知道這件事。我們初來到佛教的人，一下子讀這部經，一下子讀那部經，有時侯感覺有些矛盾，就煩了。其實，釋迦牟尼佛早就知道這件事，如果你深入經論，你就會知道，佛菩薩早就為你解答了。但是，初開始學習的人，讀的經論少，所以你就不知道這件事。何謂鈍根人？就是煩惱較多的人，貪煩惱很多，瞋煩惱也很多，貪煩惱裡面就是有愛煩惱、欲煩惱，這個人想要修止觀，但是一直為愛、欲煩惱所困擾，修不來，怎麼辦呢？釋迦牟尼佛慈悲，就重新為我們說一個方法，也叫做四念處，「觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我」，這是給鈍根人開的藥方。

叫我們「觀身不淨」就能對治我們的欲心、愛心、貪欲。如果我們的貪欲煩惱很重，障礙我們修行，我們可以以不淨觀的方法（觀身不淨）破除，此時，修正修觀就容易成功。

「觀受是苦」，也就是「觀身不淨」，何謂受？受就是享受，有苦惱的享受，有快樂的享受，有不苦不樂的享受，佛菩薩的大智慧看得遠，告訴我們，苦惱的享受是苦受，樂受也是苦受。我姑且說一句話，看你們同意不同意，父母希望有一個可愛的小孩，感覺快樂，果然有一個小孩，但是這個小孩卻令你苦惱，這是無可奈何的事，你仍要愛護照顧他，很不容易，你說苦不苦。報紙有一個消息，新加坡李光耀的兒子媳婦，特別明白優生學，結果，他們生出的小孩是個白痴，結果就自殺死了，世間的事情苦不苦啊！但是，有的人果然生出一個白胖的兒女很乖，很會讀書，拿到很高的學位，在社會努力很有成就，令父母快樂，這種情形也有，但是，按佛法的理論來看，也是苦。所以，「觀身不淨」、「觀受是苦」，

這二個方法，使令我們對世間的事情能放下，不要找苦頭。若已經找到苦頭，你是沒有辦法的，若沒有的時候，你要想一想。

然後，「觀心無常」、「觀法無我」，就是破除我們的見煩惱。至於「觀身不淨」、「觀受是苦」，是破除我們的愛煩惱。我們在凡夫時期，就是二類煩惱，一類是愛煩惱，一類是見煩惱。愛煩惱，就是感情方面的事情，見，是智慧方面的問題。如此，我們先以「觀身不淨」、「觀受是苦」，破除我們的愛煩惱，實在說，並沒有破除，只是降伏、調伏一下，愛煩惱的動力仍隱藏在那裡，破不掉愛煩惱，但是能控制它不動。你還必須以「觀心無常」、「觀法無我」，才能把愛煩惱的潛在力量消滅，另外把我們智慧上的問題消滅，使令我們得到聖人的智慧，就成功了。但是，小乘佛法裡面，「觀心無常」、「觀法無我」，主要是破除「我」（破除我見）。

無我論：

我簡單的說一下，何謂「我」？我們中國的哲學，並未明白說出何謂「我」。但是，印度的外道哲學是明白說出何謂「我」，就是在我們的生命體裡面，有一個永久存在的體性東西。也就是，我們的眼耳鼻舌身，都是物質組織成的，這個物質，我們可以感覺有變化，有時胖了，有時瘦了，外面的營養品也是物質，吃到身體裡面，在身體裡面發揮能量，就排泄渣質，就是這樣變化，都是無常的。所以，身體的物質是有變化的。至於精神思想方面，是苦受、或樂受、或不苦不樂受，或者這個人有各式各樣的知識，這個人是醫師、或建築師、或律師，有各式各樣的知識，因為你學什麼就成就什麼知識，你的思想是不斷變化，也是無常的。我們的身體，主要就是這二個部分，物質的（生理性）與精神的（了別性）。不論是物質或精神方面，都是有生滅變化。但是，印度的外道說，在這個有生滅、有變化、有老病死的生命體裡面，有一個不生滅、不變化、不老病死、永久存在的一種體性，這個東

西叫做「我」，印度的哲學家說出這樣的理論。這種理論，我們接受或不接受？如果我們不深入學習佛法，我們可能會接受這個理論，我們可能感覺這個理論很好，因為我的身體老病死以後，我的體性還會存在，我還會再得到一個身體，或者得到人間的，或者天上的，或者地獄、惡鬼、畜生，雖然身體是有變化，但是，我的體性是沒有變化、永久存在，印度外道是如此主張。但是，釋迦牟尼佛在菩提樹下覺悟成道以後，否認有我論。

釋迦牟尼佛說：沒有我，這個身體就是老病死，裡面沒有我。我們漢文佛教，在南北朝時代的思想，有的人歡喜般若經（摩訶般若波羅蜜經），有的人歡喜華嚴經，有的人歡喜法華經，當然有很多的高僧弘揚佛法。但是，唐朝以後，也就是唐宋元明清時代，我們中國佛教逐漸形成思想統一，也就是統一成為楞嚴經、起信論的思想。但是，形成思想統一以後，佛所闡揚的「無我論」（否認有我的思想）就不明顯了。雖然經上是說「無我」，但是，我們的祖師只是簡單的說：「色沒有我，受想行識沒有我」，就算解釋完了，就不再說，究竟什麼是「我」，祖師不再解釋。我們讀金剛經，從開始至最後，一直是在說「無我」，但是，我們的大德不告訴我們，究竟什麼是「我」。

我剛出家後，我很笨，我看祖師解釋的「無我」，我老是看不懂，我也不明白，後來，我讀大智度論，又繼續學瑜伽師地論，又讀阿毗達磨論，才瞭解「我」是這麼回事，「無我」又是這麼回事，而佛是主張「無我論」。明白的說，我們有些祖師是歡喜「有我論」，我們中國佛教，自宋元明清以來，就是說「沒有妄我，而有真我」。因為這樣說，所以，我們中國佛教成為什麼情形？就是不修四念處觀！因為四念處就是明白的要修「無我觀」（觀法無我），既然歡喜「有我」，那就不修四念處。中國佛教不修四念處，那麼，是如何修呢？就是念阿彌陀佛，到阿彌陀佛國去，我們中國佛教就是這麼回事。但是，現代的佛教，情形有些變化，不同於以前，各式各樣的佛法，大家都可以自由弘揚學習，你

歡喜有我論，你也可以講，你歡喜無我論，你也可以講，你歡喜唯識，你就學習唯識，你歡喜中觀，你就學習中觀，你歡喜南傳佛教，你就是修四念處。其實，這並沒有秘密。我們如果歡喜學習大智度論、摩訶般若波羅蜜經、瑜伽師地論、阿含經，這一部分就是「無我論」；你若學習楞嚴經、起信論，就是「有我論」。

我是很笨的人，我現在的心情，我是願意學習「無我論」。我的想法在何處呢？這個「我」，又名為「私」，日語唸「哇打苦喜」，日文使用的漢字是「馭」，因為「我」又名為「私」，所以，「無我」就是「無私」的意思，也可以這樣解釋。但是，經論上，佛不用「私」字，而是用「我」這個字，我認為，較「私」字更深一些，所以，若能「無我」，就能「無私」。因為你觀察這個生命體，並沒有實體的「我」，在生滅變化老病死裡面，並沒有那一個不生滅不變化不老病死的「我」，另外，這個生滅變化老病死的身體也不是「我」，沒有我。如此，「我」也空了，這些有生滅變化的色受想行識，也都空了，令你心無所住，「不住色生心，不住聲香味觸法生心，應無所住而生其心」，心裡就解脫了，所以，「無我論」可以到達這種程度。如果你主張「有我論」，你就認為：「我」不可空，在色受想行識裡面，只有生滅變化老病死的東西可以空掉，但是，「我」的體性是真實有，不可以空掉。如此，你對於「我」的執著就不可以破，私心亦不能破。如果你有私心，那麼，人與人之間就不能和，你不侵犯我的利益時，我可以和，但是，你侵犯我時，我就要對付你，人與人之間就不能解決問題。若是「無我」，色受想行識無我、無我所，色受想行識不可得，我不可得，心裡無執著，所以，心裡無所執著，沒有「我」可保護可愛著，可以犧牲自己愛護他人，所以人與人間容易和。

如果我們佛教徒能和，我們佛教就會興盛，佛法就能廣大普及一切處，一切眾生都能熏習佛法，都能無我無我所。佛法是沒有種

族膚色的差別，能與任何人和平共處，按佛法的態度，人與畜生之間亦是和的，縱使一隻蚊子來了，你會受不了，但你也打不死他，佛法能訓練我們人達到此程度，即使是一隻小螞蟻，你也不敢碰，能訓練我們沒有差別心，這樣的佛教徒能和平嗎？能和的。所以，我認為修「無我觀」是很好的。很明白的，觀察我們的生命體是一個臭皮囊，裡面沒有「我」可得，色受想行識也不可。心經提到「色不異空，空不異色，色即是空，空即是色，受想行識亦復如是，是故空中無色無受想行識，無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法，無眼界乃至無意識界，無無明亦無無明盡，乃至無老死亦無老死盡」，令心無所住，這也就是無我論，道理是一樣的。

所以，我們應該學習不淨觀（觀身不淨），或者修苦觀（觀受是苦），或者修「觀心無常、觀法無我」，或者，你根據金剛經修我空觀、法空觀。但是，修不淨觀，你要根據瑜伽師地論裡面的一段文，文不是很多，你把它背下來，一方面背，一方面想，如此修不淨觀。大智度論裡面也有九想觀、五種不淨觀，也是這樣修，也是要背下來，若不背就修不來的。或者修苦觀、四念處，也都有現成的經論文句，也都是要背下來。例如，做醫生，你在學校學習，你不是只看一遍就可以做醫生，那是要經過多少年的學習，還要經過實習，然後考試及格，才能做掛牌做醫生。現在是要辦生死大事，你想要走個捷徑，你想要一下子就成功了，這個合道理嗎？沒有這個道理。我們久遠以來，貪瞋痴煩惱的熏習力量是非常強大，豈能如此輕易消滅？不是容易的。從這裡看出來，若某位居士歡喜出家，他出家以後，煩惱仍很大，你不要譏笑他，因為煩惱不容易斷，真的，你要原諒他。雖然他看起來是沒有成功，但是，他在佛法裡面用功，還是栽培了善根，這個善根終究有一天會發生作用，他就又會栽培善根。所以，只要他肯修學聖道，終究有一天他會成功，所以，你不要笑他，你應該恭敬他。

隨你自己的意，你願意依金剛經修我空觀、法空觀，也好，你

願意修四念處觀，也好。止而後觀，觀而後止。我剛才說過，修止能達到非想非非想定，是很高的禪定，但仍是生死凡夫，而修觀，能夠斷煩惱、見真理，能得聖道。那麼，是否能只修觀而不修止呢？不可以。若我們不修止而只修觀，觀是沒有力量。若你願意修觀，且觀是有力量，就能斷煩惱，你觀察這個貪心是因緣有的、是畢竟空的，如此一思惟，就能把貪煩惱、貪種子消滅。

。如果沒有止，雖然如此思惟，貪煩惱仍舊是貪，瞋煩惱仍舊是瞋煩惱，不能斷，所以，非要修止不可。修止，有二個情形，一個是止仍未成功，一個是止已成功，這二個時期都可以修觀。

還：

先修止，然後修觀。但是，你不能一直的修觀，仍要「還」，回來再修止。觀的地方，觀一切法不可得，這一念心也是在法之內，心也不可得，金剛經說「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得」，就是這樣觀。所以，「還」，就是修觀以後，再回來再修止，你修止一段時期，再回來修觀，觀又回到止，止又回到觀，一直的如此修，叫做「還」。

淨：

何謂淨？就是某一天早晨，你起來一盤腿修觀，你得到無生法忍了。淨，是清淨，就是斷煩惱，斷掉貪瞋痴煩惱，得到聖道。但是，不是斷掉全部煩惱，只是斷掉一少分。但是，你繼續修，剩餘的煩惱也逐漸斷除，由初果、二果、三果，到四果，由初歡喜地無生法忍、二地、三地、乃至十地、成佛。

數、隨、止，是屬於止；觀、還、淨，這裡面有止也有觀。到達「淨」的時候，就入聖道了。入聖道以後，止就是定，觀就是慧。聖人，有無漏的戒定慧、解脫、解脫知見，就是聖人，成功了。

結語：

再簡單說一次。數、隨、止，這個較容易明白。觀，你願意修不淨觀、修無常觀、修無我觀、修空觀，就是這樣修法。修的時候，你也可以只修其中一種，修一個時期，淳熟了，你不妨再修第二種、第三種、第四種，都可以修，修完了，再回頭重修。因為這些法門是互相通的，不是互相隔礙。不淨觀裡面有白骨觀，白骨觀就是先觀察自己的腳趾頭（是觀察自己的），膨脹了，青瘀了，散壞了，膿爛了，露出白骨了，然後逐漸的，五個腳趾都是如此，逐漸的，全身都是如此，最後就是白骨，髑髏骨，二個眼睛是二個窟窿洞，牙骨，脛骨、肩骨、脅骨、肋骨、脊骨、乃至腳趾骨，這是不淨觀的一部分。你修不淨觀成功以後，再轉修無我觀，一下子，你就是阿羅漢。如果你不高興修不淨觀，只願意修無我觀，也可以。但是，修不淨觀可以幫助修無我觀，二者互相有關係。修的時候，一定要先聞，把經律論裡面關於不淨觀、無我觀、無常觀、空觀，背下來，然後依文思惟。

修止，有禪定，也可以有神通。修觀，有智慧，也可以斷煩惱。最後，就能成為聖人。成為聖人以後，發廣大慈悲心，弘揚佛法，廣度眾生，如此，我感覺是好一些。凡夫時，是不太理想。除非是到「內凡」，煖頂忍世第一，到「忍位」時，內凡到忍位時，弘揚佛法，廣度眾生，也好一些。在外凡位時就弘揚佛法，是不太好的，這是有何問題呢？外凡時，我們不能調伏煩惱，煩惱仍要活動，心裡有貪煩惱、瞋煩惱、有各式各樣的煩惱，煩惱要活動，你對於佛法的弘揚，不僅弘揚得不理想，反而是污染佛法，這是很明白的事情。如果你到達忍位時，你的四念處觀就能修得很好，煩惱不能動，你的不淨觀、無我觀、空觀，能把你的貪瞋痴調伏，就像有土匪而被你捉住，不能動，如此，你弘揚佛法才能比較清淨，而且，你與其他弘揚佛法的人能和。如果你認為自己現在就能弘揚佛法，但是，你的煩惱一動，大家就不容易和，結果，反而是很醜陋。