

修四念處是中國佛教的希望

86/3/25 講於三峽西蓮淨苑

爲什麼要學佛？

「爲什麼要學習佛法？」即使是出家一百年了，還是要探討這個問題。

在《法句經》上有四個頌：

常在燃燒中，何喜何可笑；幽暗之所蔽，何不求光明。

佛說這四句偈的緣起，因爲有四個年紀大、新出家的人聚在一起說世間閒雜話後，哈哈大笑。佛陀天耳遙聞，來到他們的處所問他們爲什麼笑？他們四個人如實地說完，佛就以這四句頌訶斥他們。

我認爲，這四句頌，對於我們未得聖道的人，也都適合常放在心中思惟的。

「常在燃燒中」是形容沒得聖道的人，常在猛火裡燃燒。這正是《妙法蓮華經》〈譬喻品〉火宅喻「三界不安，猶如火宅」的意思。

什麼是火？內心的貪瞋癡是火；無常是火；憂愁是火；惑業苦都是火。在未得聖道前，都在苦惱的境界中，彷彿在火裡燃燒，沒有停止過。

「何喜何可笑」，三界之中都是火，那有一樣火是可喜可笑的呢？

「喜」是指有如意的事情出現時，心生歡喜。聖人看我們凡夫歡喜的心情，是很可憐的，因爲這也是火。「笑」是說我們看見別人倒楣，就譏笑他；我們若遭遇苦惱，不高興我們的人也是譏笑我們。而這裡說，如意或不如意都是火。這句話有訶斥我們的意思。

「幽暗之所蔽」，這裡從根本上指出我們的毛病。未入聖位的人，有一個共通的大患，就是執著，執著六根、六塵、六識，一切見聞覺知的境界都執爲實有。如意的事情執著，不如意的事情也執著，非如意非不如意的事一樣執著，乃至我們看經、拜佛、念咒，一切一切都是執以爲真實。再明白地說，就是我執和法執。

執以爲實，是一切愛煩惱、見煩惱的根本。我們被這樣的煩惱所蒙蔽，是大黑暗的境界。因爲不見一切法的真實相，所以常是顛倒迷惑；由煩惱發動種種錯誤的罪業，最業又招感一切不如意的果報，惑業苦的流轉都是因爲「幽暗之所蔽」而引生的。

那麼，我們應該怎麼辦呢？佛陀開示我們：「何不求光明」？

在無知的黑暗裡造成種種的錯誤，怎麼不趕快尋求般若波羅蜜的光明，以破除黑暗，反而在那裡笑呢？自己的事情還未成辦，爲什麼還譏笑別人呢？佛陀訶斥那四個比丘，其實也就是訶斥我們！

我們相信了佛法以後，應該求光明，就是要求得聖人清淨無漏的智慧以破除無明，但是，光明怎麼求呢？

求光明的法門

在今天的中國佛教，或者念阿彌陀佛求生淨土，是求光明；有人歡喜提倡禪，禪也是光明；受持讀誦一部大經也是求光明。

根據《無量壽經》、《十六觀經》，以及天親菩薩的《往生論》，都提到念佛法門具有甚深義，所謂有甚深義，就是止觀，就是禪了。但這和流行的禪門還是有分別，此處先不說。若根據小本《阿彌陀經》上說：「若人執持名號，若一日，若二日，若三日，……若七日，一心不亂……」這當然也是求光明的法門，但這是淨土法門的一少分，不是全面的、深義的淨土法門。雖然歷代弘揚淨土持名念佛法門的大德，都讚歎持名念佛的不可思議。但是從經論上的學習與觀察，我看那是鈍根人學習的法門。雖然是鈍根，也不必氣餒，依我個人的看法，是鈍根，應該承認，不要堅持自己修的法門一定是最殊勝，是無上甚深微妙禪，反倒是能承認自己是鈍根，老老實實念佛，求生淨土，成功了就不可思議，我也讚歎這樣用功修行。

此處我所說的禪，與現在流行的禪宗應該要加以簡別。從中國佛教史看，修禪獨立成爲一個宗派，是一個歷史事實，但是，「禪」是遍一切經論的，不應該說唯禪宗的人才禪。

我根據什麼這樣說呢？中國的三論宗雖然是鳩摩羅什法師來了才成立的宗派，但是般若經系的《道行般若經》在漢靈帝時就傳來中國了，三論宗是講禪的，你能說三論宗沒有禪嗎？同樣的，法相宗沒有禪嗎？法相宗也有禪，天台宗沒有禪嗎？天台宗講《摩訶止觀》、《釋禪波羅蜜》、《小止觀》，乃至智者大師所有的法語裡面都說「觀心」法門，都是禪。華嚴宗有沒有禪呢？華嚴經裡無量甚深義，不可思議境界，怎麼說沒有禪？所以，禪是普遍在一切經論裡面的。

禪單獨成立一個宗，也是有道理，但是，達磨祖師以四卷《楞伽經》印心，也還是如來禪，也還是「藉教悟宗」，憑藉佛的法語去學習第一義諦，不是離開了文字佛法，憑空地就會坐禪，沒有那回事！

從禪宗的禪師語錄上看，有的禪師是學習《大智度論》而習禪的；有的學習《維摩詰經》開悟而習禪的；也有學習《般若經》、《法華經》、《起信論》，而後才習禪的。總之這些大禪師是由教而有禪，是教觀並行而修禪成功的。

從這樣的文獻資料，可以知道早期的禪宗大德是經由讀經論，而知道怎麼修禪的；後來的禪行者聽禪師講禪，也可能知道怎麼修，也可能不知道；到最後完全不知道怎麼修了，只好看話頭。從禪宗的歷史上看，學習話頭禪，就是禪宗衰微的開始。

除了話頭禪以外，學習執持名號念佛法門的人越來越多，我曾經請教一位老法師：「您老人家講經說法幾十年，您怎麼修行呢？」他說：「念佛！還是念阿彌陀佛求生淨土！」「爲什麼不修止觀？」「修不來！不相應！」這位老法師說得坦白！

我以前學習《中論》讀到：「諸法不自生，亦不從他生，不共不無因，是故說無生。」天台宗《摩訶止觀》就是用這四句話修習空、假、中三觀的。經論教我們作如是觀，我們爲什麼不修觀反念阿彌陀佛呢？原因是什麼？

民國以來，一方面因爲政局不安定，另一方面出家人又要造廟，又要收徒弟，兼以因襲傳統的觀念，本身學習佛法少，想修止觀自然有困難，念佛法門非常簡易，提倡的人也多，自然是念佛了。1949年以後，中國大陸政體的改變，出家人也要從事生產，不能學習佛法，更不用說修止觀了。從佛教史上看，自古至今，中國佛教一直不能正常運作，這真是遺憾的事。

中國佛教的隱憂

但是台灣佛教得天獨厚，這裡是福地，是甚多有福報、有善根的人居住的地方，很多年前就有佛學院，現在佛學院更多，所以人才也多。但是，有一件事，我想各位會知道，那就是中國佛教已經面臨了南傳佛教的衝擊。

長期在佛學院學習的人，容易建立學派的思想。初學佛的人說：「學派幹什麼用？我是釋迦牟尼佛派的！」你一聽這樣的話，就知道這個人是初參。但是學習佛法久了，在中國佛教裡，不宗龍樹，就宗無著、天親，再不就宗馬鳴。這即是印順老法師所說的性空唯名系，虛妄唯識系，真常唯心系。建立學派思想後，就能夠循此途徑來修學止觀。假使不修止觀，只好念阿彌陀佛，就無所謂唯識、中觀、真常，乃至天台宗的藏通別圓；或者法性空慧、法相唯識、法界圓覺等等。但是今天的佛教面臨了南傳佛教的衝擊，南傳佛教不是念阿彌陀佛的，他們修止觀、修四念處。

我初出家的時候，聽老法師講經，說佛將涅槃時，阿泥盧豆尊者請阿難問佛四個問題，其中一個是「佛涅槃後云何修道？」佛告阿難：「若今現在，若去世後，依四念處修道。」佛遺囑我們要依四念處以度生死苦海到涅槃岸。雖然如是，余出家以來，從未遇到一位善知識勸修四念處法門。不修四念處法門不行嗎？不修四念處則難以

斷惑證真成就聖道。總是在門外徘徊，與道不相應，遇南傳佛教學者喊出「大乘非佛說」的口號，若是門外漢，心情的反應將如何？

北傳大乘佛教真正是到了危急存亡之秋了啊！

修四念處是中國佛教的希望

我想我們漢傳佛教處於這樣的思想不穩定的局面，誰來負責把中國佛教穩定住呢？誰？我想就是各位法師要發心了。在佛學院裡學習佛法的學生，講授課程的老師要發心負起這個責任，要努力地振興中國佛教。而只是念阿彌陀佛求生淨土雖是可以的，住持中國佛教則嫌不足！

我是主張修四念處的，修四念處有什麼好呢？它能斷煩惱。剛才念的這四句偈：「常在燃燒中，何喜何可笑；幽暗之所蔽，何不求光明。」我們常在執著裡生活，也就是在黑暗裡生活，為什麼不求光明？怎麼求呢？就是修四念處，以破除我法二執。真能通達一切法如幻自性空，就能把黑暗破除去，內心裡有了光明，就得入聖道了。

阿含教四念處

修四念處可以依《阿含經》的教法修；也可以依《般若經》的教法修無相四念處。四念處，對佛學院的學生來說是老生常談，這有什麼了不起？它真是了不起，常作如是觀，就能破愛煩惱、見煩惱。身是不淨，所受是苦，還有什麼可愛的呢？這能斷愛煩惱；觀心無常、觀法無我，能破見煩惱。愛見煩惱一破，就是阿羅漢果，是聖人，不是平常的境界啊！《大般若經》說：「須陀洹若智若斷乃至阿羅漢若智若斷，是菩薩無生法忍。」所以四念處也就是摩訶衍，不可以輕視的。

把愛煩惱斷掉，看見可意的境界，心裡不愛，心裡不動，能得自在，不是很好嗎？我們平常「常在燃燒中」，看見別人有榮耀，心裡嫉妒，這是極令人羞恥的事！現在修四念處觀，慢慢把嫉妒心調伏了，久而久之，就能發生作用。到時候聽到人家讚歎你很有修行，你自己就能這樣想：「誰有修行呢？色無我、無我所，受想行識無我、無我所，那麼，誰有修行呢？」覓之了不可得，根本沒有一個有修行的人可說；漸漸的，你的心就與無我的境界相應了。無我是什麼？無我是聖人的境界。凡夫有我見，一切榮譽的事要有我才可以，聖人都希望他們離苦得樂，希望他們得到清淨的榮譽。

所以，我們不要以為修四念處是小乘佛教的法門。學習解脫道之後，一樣可以發無上菩提心，一樣可以學習摩訶衍。只要有無上菩提心，修不淨觀，不淨觀就是大乘法門；就算沒有無上菩提心，能發出離心，得阿羅漢果，那就是聖人，不是凡夫了。中國佛教常常只是讚歎佛菩薩的功德，很少讚揚阿羅漢的，如早粥午齋念供之時，只供養佛菩薩，而阿羅漢不在內，但是在《摩訶般若波羅蜜經》、《瑜伽師地論》中

都有讚歎阿羅漢的法句。我們修四念處，得了聖道，修六度萬行，弘揚佛法，廣度眾生，這不是無上菩提之道嗎？

般若教無相四念處

若是根據般若經修無相四念處，那當然是更殊勝了。在《金剛經》中說：「須菩提，於意云何？可以身相見如來不？不也，世尊，不可以身相得見如來。……佛告須菩提，凡所有相皆是虛妄，若見諸相非相，則見如來。」這不是身念住嗎？「不應住色生心，不應住聲香味觸法生心，應無所住而生其心」、「須菩提，若菩薩以滿恒河沙等世界七寶布施；若復有人知一切法無我，得成於忍，此菩薩勝前菩薩所得功德。何以故？須菩提，以諸菩薩不受福德故。須菩提白佛言：世尊，云何菩薩不受福德？須菩提，菩薩所作福德不應貪著，是故說不受福德」，這不是受念住嗎？「須菩提，過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得」，這不是法念住嗎？「佛告須菩提，於意云何，如來昔在燃燈佛所於法有所得否？不也，世尊，如來在燃燈佛所於法實無所得」，這不是法念住嗎？這是般若無相法門，以無相般若總觀身受心法不可得的。但是特別有業障的人，可能修不來，那怎麼辦呢？拜懺！大悲懺也好，梁皇懺也好、千佛懺、萬佛懺都好，拜了懺再去靜坐修止觀，就容易一點。

我這樣說，你們可能要疑惑：「大家都是念阿彌陀佛求生淨土，怎麼說修四念處呢？修四念處那麼容易得無生法忍嗎？你修四念處嗎？你得無生法忍了嗎？」我因為沒有修，所以沒得無生法忍；如果你修了，你就有可能得無生法忍。

不管比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷，若能常常靜坐，就能有相應的時候。相應時有什麼現象呢？就是身體似有若無，那個時候，心不昏沉、不掉舉，能夠相續明靜而住，這時候來作四念處觀，就有力量。若能長時期這樣用功，他自己一定有信心能的無生法忍。我們看《阿含經》、《寶積經》、《般若經》，佛在世時，有人聽佛說法的當時，就得了初果，成就聖道不是難事嘛！

但是，修行之前，對於佛法的學習很重要。譬如修無我觀，首先要把「我」、「無我」義搞通，譬如《中論》說：「諸法不自生，亦不從他生，不共不無因，是故知無生」，把它的道理搞清楚，很容易地照見五蘊皆空，度一切苦厄。那時觀一切法空有什麼困難呢？難的是你預先要學習好。

我們很慚愧沒能生逢佛世，但是，僥倖的是在漢文大藏經中，從印度翻譯過來的經論非常豐富，不管是《阿含經》、《阿毘達磨論》，或是般若系的經論有六百卷《大般若經》、《大智度論》等；唯識系的《瑜伽師地論》等，從這裡我們可以尋出一條菩提路、一條成佛之道。準備好了，努力修行，就有機會的無生法忍。這樣學就是禪，禪就是四念處。假設我們花五年學習四念處的義理，然後用三年時間修止觀，你可能會有所成就。

結語

所以我主張修學四念處法門斷惑證真，就算是未證聖道，也能調伏煩惱；否則無有調心法門，大家共住就不容易和。師父在的時候還能勉強維持，等師父不在，徒弟就分散了。普遍都是這樣。爲什麼呢？就是因爲有「我」，這件事光彩嗎？若能修四念處，相隔千里是和，在一起也是和的，有可能放出聖道的光明，這不是正法住世了嗎？所以我的看法是，佛法的興衰要由修不修四念處來決定。