

法幢集 ①

# 禪之甘露

台灣·大毘盧寺  
美國·遍照寺  
敬印

英文原著 釋成觀法師  
漢譯者 釋成觀法師  
毘盧出版社 印行



# 目次

第一章 禪坐精要 ..... 1

第二章 禪坐必備的基本概念 ..... 13

放鬆與攝念專一 ..... 13

六塵 ..... 13

八識 ..... 14

禪那 ..... 15

奢摩他（止） ..... 15

毗婆舍那（觀） ..... 16

三摩地（三昧） ..... 16

般若.....17

**第三章 禪觀四法門**.....18

- 一、四念處觀.....18
  - (甲) 觀身不淨.....20
  - (乙) 觀受是苦.....22
  - (丙) 觀心無常.....22
  - (丁) 觀法無我.....23
- 二、觀四大種——地、水、火、風.....25
- 三、觀心.....26
- 四、觀佛性.....26

**第四章 五味禪——心識之構成與禪之實踐**.....28

- 一、心識之構成.....28
- 二、禪之實踐.....33
  - 1. 世間禪.....34
  - 2. 外道禪.....35
  - 3. 小乘禪.....37
  - 4. 大乘禪（菩薩禪）.....38
  - 5. 如來禪（佛所行禪）.....38

**第五章 五停心觀**.....41

- 一、出入息觀（安那般那薩底）.....42
- 二、不淨觀.....44
- 三、因緣觀（十二因緣觀）.....45
- 四、慈悲觀.....50

五、念佛觀 ..... 50

第六章 不淨觀之一 ..... 52

第七章 不淨觀之二——九想觀 ..... 66

第八章 不淨觀之三——白骨觀 ..... 69

第九章 習禪五階（上） ..... 73

禪定修習的五個階段 ..... 73

第二階段：成就奢摩他（得止） ..... 74

第三階段：成就毗婆舍那（修觀） ..... 75

第四階段：成就三摩地（得三昧：定慧等持） ..... 76

第五階段：成就般若智（得超凡入聖究竟之智） ..... 78

第一階段：滿足前方便（先決條件） ..... 79

第一步驟：呵責五欲 ..... 80

第一組五欲 ..... 81

1. 色欲 ..... 82

2. 聲欲 ..... 82

3. 香欲 ..... 83

4. 味欲 ..... 84

5. 觸欲 ..... 84

第二組五欲 ..... 85

1. 財欲 ..... 86

2. 色欲（性欲） ..... 87

3. 名欲 ..... 89

4. 食欲 ..... 90

5. 睡欲 ..... 90

### 第十章 習禪五階（下）

前方便一：呵責五欲 ..... 94

前方便二：捨棄五蓋 ..... 95

（1）捨棄貪蓋（貪婪或執著） ..... 96

（2）捨棄瞋蓋（厭惡或憎恨） ..... 97

（3）捨棄睡蓋 ..... 98

（4）捨棄掉悔蓋 ..... 102

（5）捨棄疑蓋 ..... 103

（甲）疑三寶 ..... 104

（乙）疑己 ..... 105

前方便三：習行五法 ..... 106

- （1）欲願（得定之欲） ..... 107
- （2）念 ..... 108
- （3）精進 ..... 110
- （4）巧慧 ..... 111
- （5）一心 ..... 111

【總結】 ..... 112

### 第十一章 完結篇：跑香與香板的典故 ..... 116

英文原著／漢譯者簡介 ..... 120





圖一 靜坐姿勢——  
跏趺坐



圖二 全跏坐之一——  
降伏坐（左腿押右腿）



圖三 全跏坐之二——  
吉祥坐（右腿押左腿）





圖四 全腳坐側圖



圖五 右單腳坐



圖六 左單腳坐



上步棚法



左攬雀尾



攝於美國遍照寺真言殿



美國弟子皈依

# 第一章 禪坐精要

「禪」為修習靜坐所得之成果。靜坐的正確目的，一般人常不甚了了；對靜坐的看法也見仁見智。有的人認為這樣是坐禪，有的人則認為那樣才是坐禪。究竟如何才是坐禪呢？在此我會盡量簡單扼要地把它介紹一下。以後，等到我們講解佛經的時候，你們就會更加明瞭禪的精義了。

習禪有兩個「正目的」或「最高目的」：第一個目的是要「得定」。所謂「定」，是放鬆、寂靜、以及攝念專一、三者合在一起所產生的境界。

習禪的第二個目的，是要我們在靜坐中，先修得令心極其平靜、絲毫不亂，然後以此心去清清楚楚地「觀察」心內及心外的一切現象。由於修習禪定的關係，你的「心鏡」（心靈之鏡）此時已達相當明淨——以其不再為煩惱污垢之所遮蔽故——依此定中所產生之明覺力，你自然便能對內外一切現象，作清晰明白的觀察。而以這種定心來從事觀察，則可更進一步產生超凡入聖的智慧，這種智慧，梵文稱之為「般若」。

般若之智能令我們超越什麼呢？簡言之最重要的是，由總相而言，它能令我們超越三界。（關於三界，詳細情形，以後我們會討論。）其次，由別相而言，它能令我們超越貪欲、執著、瞋怒等不善法，使我們不再於「輪迴」中流轉不息，更進而可因此得到解脫——這裡所謂的「解脫」，並非由於他人（或神）的憐愍捨捨而得，而是憑自己的意志力、智慧力、以及「致力於修行以達究竟」的願心而得的。所以，習禪的最終成果，即是能令我們既有禪定，又有般若智慧——也就是定慧兼具。

「定」是解脫力量的「本體」，而「慧」是此力量的「運用」。佛法中有這樣的一句話：「以智慧劍斬煩惱賊」，這就是般若智慧的運用。而此「定、慧」二者不可偏廢。若有禪定而無智慧，則如外道五通仙人，以無慧故，還落於生死輪迴中，終究不得解脫。若有智慧而無禪定，此慧則但有其名而不能致用，如是即非真有慧。（因為若無本體，「用」從何來？譬如無燈，何來燈光之用？）若有禪定，再加上智慧，則既有「體」、又有「用」；體用具全，定慧等持，即成就所謂的三昧（三摩地）。而此三昧則是將來能令我們得以「覺悟」（開悟）的最佳工具。

「覺悟」有許多種，我們修行的正確目的，則是要達到最高的那一種，即所謂「阿耨多羅三藐三菩提」（無上正等正覺），亦即是大徹大悟。我們要把目標放在最高處，但卻要從最低處開始著手做起，我們應該像唐吉訶德一樣，把目標訂得「巍巍乎其高，若不可及」（亦即，「將我們的頭頂高聳入雲霄」），而卻「將我們的腳穩穩地踏實地面」。

這就是坐禪最基本的理念。在坐禪的時候，常有人會碰到什麼「鬼」或是「魔」的問題，希望大家不要碰到這些怪現象才好。什麼是「魔」呢？由於「業障」的關係，我們有時在靜坐中會看見些什麼、聽到什麼、或感覺到什麼不尋常的東西。那些坐中所覺知到的色相、人聲、和其他音聲，全都是幻象，全不可靠，我們不必予以看重或理會。切莫以為那些幻象是你工夫有所成就的表徵。雖然有些坐中產生的現象的確不錯，可是你一旦起了貪著之心，它就反而會成爲你的絆腳石。靜坐時，經常會有那些意想不到的事發生，所以你勢必要有所警惕。對這些意想不到的事，要像對待「青樓豔婦」一般：此婦或許嬌艷動人，然而卻不是可靠的佳人。應如是觀之，而盡量不去對它多費心，更不可對它心生貪著。

於禪坐中出現的一切現象，不論是心理的、或者是身體的，都可能是好的，也可能是不好的，那要看你如何待它而定。接下來我要向大家講述一些坐禪所必須具備的基本觀念和技巧：在坐禪的時候，若有任何現象產生，切不可驚慌失措，亦不可因此而退縮。有的人坐禪會有身體搖晃、或滿身大汗、或全身發冷的現象，有的人則會看到勝境、或目睹惡象。這些現象應一併視為須臾即逝的夢幻。別被它嚇到了，更不可貪戀它，千萬不要像被引錯了方向的迷人那樣，由於貪戀種種現前幻象，而陷入煩惱深淵之中；明言之，那些走錯方向的人，最先是由於觀念錯誤而陷入迷惑之網，繼而出現幻聽、幻覺等現象，進而可能心理失常，甚至到了精神錯亂的地步。其後果竟有如是者，可不慎乎！

上面所說的，就是靜坐的「正知見」以及修行的基本要則。我們坐禪要想有個好的開始，就須先具備這些正知正見，更何況我們還有很長的一段習禪之路要走呢！

再具體而言，我們必須如是自問：「我坐禪，是爲了什麼目的？」我們坐禪，首先是爲了想把自己的心定下來，同時更進一步，期望能因此而消除心中的貪著、瞋恨、及愚痴等種種煩惱。瞋恨——所謂生氣、憤怒、怨對等——是我們心中的垢染，又稱爲惡「業」。（註：業：**不<sub>レ</sub>良**，英文拼爲Karma，是「造作」或「活動」之意）——這東西一直累積在我們心中，已經有千萬億劫之久了。因爲它們既無形、又無相，所以若非具有佛菩薩之智眼，凡夫是沒人能見到自心中這些垢染的，更別說想要消除它們了。我們雖然看不到，不過還是確確實實可以感覺得到它們的存在；非但可以感覺到其存在，而且還時時刻刻爲其左右，深爲所苦。

因此，我們習禪的人首要之事，便是要依照正確的規矩去坐禪。任何遊戲都有它本身的遊戲規則可循，而坐禪這「遊戲」是一切遊戲中最爲嚴肅的一種（因爲它能令人解脫生死苦惱、證成聖道），它的遊戲規則自然也就最微細，且最嚴格。但是如果我們能堅守這些規則，技術純熟之後，便可獲得卓越的成果。其成果之一，即是能使我们獲得一種稀有的本事：能令我們心中所有的塵染、污垢全都沉靜下來——正如令混沌的池水保持穩定不動，因而使水中雜質得以沉澱、澄清一般。我們的心就好比一個池塘，而這池塘裏盡是些污泥或垢濁之物，我們若想滌除「心水」中的污垢，首先必須令這一潭「心水」靜止下來，盡量不要再去攪動它。而欲令心水

靜止，則非坐禪不能爲功；而坐禪則又非使用方便（技巧）不可。坐禪最重要的方便法門之一便是（奢摩他），奢摩他的意思即是「止」、「止」是「止息煩惱」、或「降伏煩惱」之義。不過，這方法尚非究竟，它頂多只是令心中的污垢「沉澱」下去而已——猶不能將其「清除」。因此，表面上看來，我們的心是平靜了，可是骨子裏，污垢還是在那兒。不過奢摩他（止）的工夫仍然是必須具備的，因爲一切禪定工夫都是從奢摩他墊基而來。

繼奢摩他之後，坐禪的下一個工夫便是要修「毗婆舍那」，亦即是修「觀」，以便究竟清除心中所藏納的污垢。爲了要「作觀」，我們必須先修習般若智慧，然後再以智慧來觀照諸法。如果沒有智慧，便無法成就「觀」事。因此，坐禪的次第是：首先，先令心定下來，以息止煩惱污垢，令暫不起（所謂「不起現行」）；然後，再用智慧去觀察照破煩惱。如是久行精純之後，終有一天，我們定能將心中之垢染塵埃剷除盡淨，令其永不復生，而得究竟清淨，此時即是證得清淨法身。

初步坐禪有兩個要訣：第一個要訣是「放鬆」（或放下），第二個要訣是「專一」（或攝心）。於攝心專一之後，你便可進而修習各種善巧方便；接著又因這些善巧方便而獲得般若智慧——超凡入聖之智。然而般若慧與游移不定的散亂心是互不相容的（又稱不相應），因此欲得般若智，即須先學會止息亂心，繼而學會如何集中注意力，才能達到繫念專一的地步。一旦你能攝心專一之後，便自然能使用它，就如同使用一把「智慧之劍」一般，去斬斷一切煩惱纏結；這便是坐禪最主要的目的。

如此看來，所謂「靜坐」，並非只是靜靜地坐在那兒身體不動就行，或只是遠離人群，暫得須臾的平靜，或享受片刻的安寧。那僅僅是初學者最皮毛的第一步，更非終極的目標。關於禪坐，該學的還非常多，以後我們上課時會漸漸學到。

以上所說的是佛法中有關靜坐的一般觀念及原則。若論特定的技巧，初學者起始的第一步，最好是修數息法：先練習觀察自己的氣息，然後作數息的工夫：從一數到十。然而，不必深呼吸，自然呼吸便可，因爲我們的本意並不是要練氣功、或練什麼「禪功」之類的體能運動，而是要修「心地上的功夫」。數息的方法是：吸氣時，數「一」，然後呼氣，呼氣時不用數；再吸氣時，數「二」。不要將呼氣與吸氣兩者皆數——通常是「數入不數出」。倘若你數迷糊了，也不要猜測或努力回憶

你剛才數到那兒了，然後又接著數——這時應當從頭開始：也就是再從「一」數起。數息法表面上看似簡單，其實並非易事，你試一試就知道了；所以萬不可對它掉以輕心。你若是心不夠靜、不夠明，便會覺得自己似乎永遠也數不到十——數不到一個十下，或數不到兩個十下等等。

關於坐姿，靜坐的時候，要放鬆你身上所有的肌肉及筋、骨。上身要自然挺直，腰背要正直，不向前、後、左、右傾斜，臀部要坐在坐墊（蒲團）的前緣三分之一部分，而不是坐滿整個坐墊。如果你會雙跏坐（雙盤），你就雙跏，這樣最好；如果不會雙跏坐，你就單盤也無妨。要是你連單跏坐也不會，暫時先散盤好了，等以後腿練柔軟了再單盤坐。

先放鬆你的「身」，身體放鬆後，接著再盡力去放鬆你的「心」。舌尖要向上頂住上齒齦，甚或向上、向後頂住口蓋後面的軟顎——這一點對「氣」的通暢來說非常重要。只用鼻子呼吸，不要用口，而且呼吸不能出聲：不可呼得嘶嘶作響，或有急促喘息之相，應盡量令你的氣息綿綿密密又深長，但不要憋氣。「息」越細、「心」就會越細，但你無法強制令它微細——它必須是自自然然地，由於心靜、心細，而自然逐漸變為微細、綿長，那是經常用功、以及工夫純熟的自然顯現。

等到你經由「數息」而能深入地攝心專一之後，接著便可從「數息」進而修「隨息」。隨息的方法是：先攝心專一，然後專心觀氣息，並隨著氣息走——從鼻孔、經喉頭、到肺部，乃至觀想它散布於四體百骸。這時你要細心地去觀察及觀想、並感覺這氣息遍布全身各處、整個皮膚、乃至所有的毛孔，無不充滿了這氣息。接著，出息時觀了全身這些地方的氣息，都依反方向回到肺、氣管、鼻孔、然後排出體外。

接著，下一個功夫是「觀息冷暖」：息入鼻孔時，要能覺其冷；息出之時，要能覺其暖。

其次的功夫是「觀息長短」：仔細觀察、並覺知「息長知息長」、「息短知息短」，何時息長、何時息短，都必須了了知。其變化皆須一一觀察、了知。有時你甚至還能感覺到舌尖的氣息是「甜」的呢！（但你千萬別去期望它。如果它真的變甜了，這也不錯；如果它甜不起來，也不礙事——坐禪到底是爲了「心的轉變」，而不是「身的變化」。）

待會兒，當你聽到我敲三下木魚時，表示開始靜坐。約三十分鐘後，聽到一聲引磬時，表示靜坐時間結束。

在靜坐時間結束的時候，先雙手輕輕互搓；雙手暖了，再用手覆蓋眼睛一會兒、再摩擦臉頰、耳朵、耳後、手臂、身軀及雙腿，以讓全身毛孔及身體各部分恢復正常的血氣運行。在鬆腿之後，也用手稍微摩擦一下雙腿，然後才站起身來，不要猝然起身。

靜坐之後，我們要練習一下「行香」或「跑香」。大家跟著木魚的節拍走。木魚越敲越快時，我們也隨之越走越快，快到最後漸漸變成了「跑香」。大家在走的時候，心裡要不停地念佛號或觀察自心。

過去我曾聽人說，許多西方人士十分喜好靜坐，可是他們之中很多人不知道：在修習禪坐之前，還須先閱讀佛典或聽講經，以攝取有關習禪的知識。這著實令我非常驚訝，因為從經典中獲取修行的知識是絕對必要的，否則我們便不可能有正確、可靠、真實不虛的法門及技巧來引導我們。猶有進者，我們從經中所獲得的，不只是靜坐的方法而已，還有更多從經中所獲得的智慧，更能照亮我們的生命及心靈深處。

坐禪的法門非常多。在這個班上，我想先把坐禪法門作個全盤性的介紹，而不打算要求你們先把一種方法練純熟了之後，再介紹你們下一種。佛在其最重要的經典之一大般涅槃經中講了一個非常有名的譬喻故事，也就是「瞎子摸象」的故事：有一次，幾個生盲之人聚在一起，想了解及確定一下大象到底長得什麼樣子。其中一個盲人摸到了象鼻子，他於是很高興地大聲宣說：「原來大象長得像一根長的管子！」另一個盲人摸到了象尾巴，他於是「豁然大悟」地說：「大象長得像一條繩子！」每個盲人對於大象的形狀，皆各有所見。他們依其經驗而呈現各自所「見」——以其經驗而論，他們每個人都對，但也都不對，因為他們只說出了整體中的一部分而已。由是觀之，僅僅介紹整個事情中的一部分，是會有危險與弊病的。但如果全部合盤托出，你聽完之後，很可能會覺得你好像什麼都會了，卻可能一點也不去照著實修。如此光說不練，即使好像事事俱知，究竟於你絲毫無補，當然更不可能享受到實修的樂趣與成果了。

我想，比較折衷的辦法是：我們先通盤地研習整個禪坐法門，以得其整體的概



念，然後再揀選其中的一些法門來深入實修。最後，再從所修的法門中，選出一或二種最適合自己根性的來專修。這樣，我們就可能會有一些成果！這是我的看法，而且我會盡量依此而行。這也是過去許多禪師所採用過的作法。

——一九八八年九月十七日

講於紐約·莊嚴寺

## 第二章 禪坐必備的基本概念

### 放鬆與攝念專一

「放鬆」（放下）與「攝念專一」是禪坐中兩個最基本的技巧。我們因為常焦躁不安而把自心給弄亂了，唯有用對治法門才能將此亂心靜止下來，這個對治之法便是「放鬆」、「放下」。其次，由於我們的心總是飄盪馳散、游移不定，所以須用「攝念專一」來約束它，以免因散亂而浪費或錯用了我們的精力，而仍不覺知。

### 六塵

「六塵」就是為六根所受用的「食物」，亦即是眼、耳、鼻、舌、身、意六者的「食糧」。這六種塵分別是：色、聲、香、味、觸、法。它們之所以稱為「塵」，是因為它們有如塵垢一般，會遮蔽我們的視線，使我們無法親見本性，所

以稱此六法爲「塵」。

## 八識

當身內之「五根」（眼、耳、鼻、舌、身）與外界之「五塵」（色、聲、香、味、觸）相對或接觸時，會因爲彼此的作用而產生「前五識」（眼識、耳識、鼻識、舌識、身識）。這五種識生起之後，其本身所作的了別作用還並非太複雜——換言之，它們只是類似相當單純的「直覺」（第一印象）而已。

緊接著，便有「第六識」（意識）跟著生起，而產生了進一步的「了別」作用。第六識一生起作用之後，於是乎種種的感覺、種種的意見、種種的判斷，便應運而興、接踵而成。因此，我們之所以會有一切分別、判斷、取捨等，當知皆是第六識的傑作。

「第七識」稱爲末那識。它是自我之中心，我執之根源。人之所以會「自我中心」，或「我執」很重，都是由於第七識的作用。

「第八識」是阿賴耶識。此識爲「諸識之倉庫」，也是我們所造的一切業之儲藏室，不論此業爲善業、惡業、或無記業，皆貯存於其中。

## 禪那

「禪那」（ $\text{ध्यान}$ ，羅馬拼音爲Dhyāna）係靜坐所達到的一切成就之通稱，通俗又稱禪定，亦可指「因靜坐而達到的平靜、安穩的心境」而言。它也可指「介於止（奢摩他）與觀（毗婆舍那）兩端之間的中道境界」而言；若是此義，則「禪那」便與「三摩地」（三昧）之義相通。禪定的第一個用處即是：它可以澄清我們「心水」中的「塵垢」，以減低感情、官能、以及思想等對我們的內心所產生的壓力。由於禪定有這樣的一個用途，我們始能經由修習禪定，而令自心不受外境的干擾，而且令「情」與「智」亦皆不爲外境所牽動。

## 奢摩他（止）

「奢摩他」（ $\text{शमथ}$ ，羅馬拼音爲Samatha）是指修習禪定而成就之「心如止

水、不動不搖的境界」。它是令我們可以開始起正修行的一大利器。除非我們把奢摩他當作是趣向菩提的有力工具（亦即，上求菩提的善方便），否則其價值便大為降低，便只能成爲世間禪而已。

### 毗婆舍那（觀）

所謂「毗婆舍那」（*Vipassanā*，羅馬拼音爲 *Vipassanā*），是指在禪定中作觀想，尤指行者於得止之後所作的觀想（也就是：「於定中起觀」）。爲了開啓般若智慧，行者必須在禪定的「止」境中，修習佛法中各種「觀門」，例如「四念處觀」、「不淨觀」等，如此方能斬斷煩惱。（譯者按：「毗婆舍那」原爲「勝觀察」之意，中文譯爲「觀」。）

### 三摩地（三昧）

「三摩地」（*Samādhi*，羅馬拼音爲 *Samādhi*）是「止」與「觀」二者達到平

衡均等的境地。行者「止」若太多，心便會太過沉寂而漸趨闒鈍、昏昏欲睡。然而「觀」若太多，則又會易於產生掉舉、興奮、甚至不安的弊病。唯有「止」與「觀」二者運用均衡，才能令心既平靜，又敏銳。（譯者按：「三摩地」又譯爲「等持」，即「止」與「觀」二者平等受持之意。）

### 般若

「般若」（*Prajñā*，羅馬拼音爲 *Prajñā*）——係超凡入聖之智，是由三昧力進修如來智，所產生之圓滿究竟的成果。如上所說，三昧是奢摩他（止）與毗婆舍那（觀）二者均衡結合所生的境界，而般若則又是三昧的成果。

——一九八八年八月二十日  
講於紐約·莊嚴寺

## 第三章 禪觀四法門

下面是四種比較深入的「禪觀」法門。

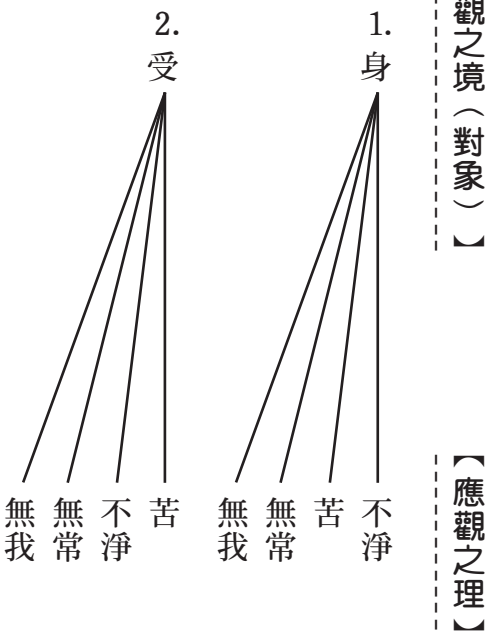
### 一、四念處觀

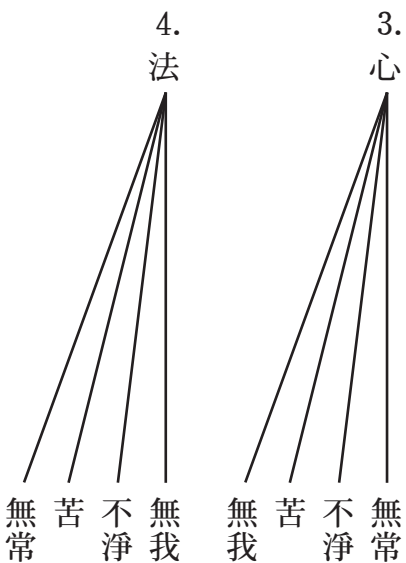
四念處的用意是要我們對「身（身體）、受（覺受）、心、法」這四樣東西作深入的觀察與思惟。一般來說，我們所要觀的是：「身不淨」、「受是苦」、「心無常」、「法無我」四者。但也可將此四者作各種排列組合，從而作成各種不同的觀法。例如，以「身」而言，我們可作如下的觀法：

- 一、觀身不淨。
- 二、觀身是苦。
- 三、觀身無常。
- 四、觀身無我。
- 五、觀身「不淨、苦、無常、無我」四者全部一起觀，或只觀其中的二項或三

項（如觀身「苦、不淨」，或觀身「苦、不淨、無常」等）。

我們也可用同樣的方式來觀「受」、觀「心」、以及觀「法」。作觀的時候，須先一項一項的別觀（觀完一項，再觀下一項），最後再全部一起總觀，這就要看你的功夫如何了！四種念處的排列組合可如下表：





(甲) 觀身不淨

「身」代表眼、耳、鼻、舌、皮膚等身體各部分。「不淨」可指眼、耳、鼻、舌、皮膚等本身及其所排泄之穢物。「身不淨」的更深一層含意，是指我們的感覺器官總愛貪取那些於人無益之物（亦即是「塵垢」），因而令我們迷失了清淨的本心，故說身是不淨。行者若了悟身不淨，便不會貪著此身，乃至因此貪著而妄造諸

業。

又，以上係小乘以及「三乘通教」中權教菩薩的四念處觀之「身念處」的觀法。至於大乘不共實教菩薩的四念處觀之「身念處觀」，則為「觀身不淨、非不淨」，以四大「身」乃屬無情，依大乘唯識學而言，身屬於無覆無記之異熟生，故眾生四大之身「本身」非善非惡，故亦無染淨之可言。而「淨」與「不淨」乃第六意識之分別，為依他起性及遍計所執性，非圓成實；菩薩以知是已，了知身為依他、遍計之性，是故不著，而得離於對身之貪愛取著。此即大乘唯識之「身分別觀」。再者，一切眾生之身若以大乘究竟之般若慧觀之，則「身似幻化不實」，身既如幻，則此身之淨與不淨又更是幻化，此即是大乘般若之「身假觀」。復次，一切身心、萬法，本如來藏妙真如性，故其淨染本非真，乃因緣變現：在凡為染，在聖成淨。此則為大乘無上第一義諦之「身念處觀」，亦即是「身真如觀」。以上即是大乘之「身念處三觀」。

以下四念處之「受、心、法」三念處之觀法，於下文所述者，亦是小乘及大乘權教之觀法；至於大乘不共之實觀，亦皆含如是三觀：一、瑜伽「受念處分別

觀」，二、般若「受念處假觀」，三、第一義「受念處真如觀」。學者可依此大乘三觀，而於心念處、及法念處，亦如是應用作觀，茲不復贅述，以避文繁。

### (乙) 觀受是苦

受有三種：苦受、樂受、及不苦不樂受。佛所教導我們最為重要的道理之一便是：「一切受皆是苦」，因為一切「受」都不能恆久，皆是無常而不可捉摸的，所以一切受都不真實，都是虛幻而誑惑人的，故說受是苦，因此行者須如是信解，如是受持，如是觀了，如是悟入。

### (丙) 觀心無常

「心」是無常而不持久的，因為「心」本身並無任何「真實自體」可言（亦即心的自體本空）。凡夫所覺知的「心」，只不過是內「五根」與外「五塵」相互作用之後，所得到的影子或影像而已，它們就完全如同出現在電影螢幕上的影像一樣——雖然那些影像實際上並不是真的，但在螢幕上看來卻都栩栩如生：它們是活生

生的，有形狀、有色彩、有音聲、甚至還有幾可引人垂涎欲滴的香、味、觸等；更何況其中還顯現有愛有恨，有戰爭有和平、有生有死，有歡笑有啼哭，有天堂有地獄等等。可是螢幕本身卻依然是空白如初，絲毫不受這些影像之所沾染。因此，出現在螢幕上的一切影像全是瞬間生滅、虛妄不真的，只是徒然惑人眼目而已。同樣的道理，映現在我們「心幕」上的影像也一樣是虛妄不實的。凡夫的心，除了虛假不實之外，還有如猿猴一般，亦如風、如電、如朝露——勢不久停，未曾暫住，無時無刻不在變遷之中。此為「觀心無常」的觀法之一斑。

### (丁) 觀法無我

「法」的梵文為「達摩」(Dharma，羅馬拼音為Dharma)，這個字在梵文中原義為「法則」、「軌則」之意。在佛法中，「法」有兩層含意：一、廣義的「法」：凡世間每一樣東西，不論是身體的或心理的，物質的或精神的，不論是看得到或看不到的、摸得著或摸不著的，全都叫做「法」——這是因為世間每一事物，皆必然有其本身的規則可循之故；所以世間一切事、物，皆可稱為「法」。二、狹

義的「法」，專指佛法：佛所教授的一切法，稱為佛法，或簡稱「法」。當然，「佛所教的法」也像「一般的法」一樣，有它自己的規則可循，也因此而得稱之為「法」，此自不待言。不過，在四念處中所提到的「法」，卻是指第一層意思的「法」而言，亦即是廣義的「法」。「諸法無我」中的「我」，以世間及外道而言，皆說「我」是指「有一獨立自主之個體」。然而我們都知道，這世間任何一物，皆不可能完全脫離他物而獨立自主地獨自存在；因為物物相依，方能起種種作用。猶如一叢蘆葦，如果將其各各分開，則沒有一根蘆葦能夠獨自挺立而存活。這種諸法互相依存而無獨立自體的性質，佛稱之為諸法之「無我」性。一切法分析到最後，皆離不開這種互相依存的現象；因而一切法皆「不離」他法——所謂完全離於他物而獨立存在——其必然的結果便是：一切法中皆找不到一個獨立存在的「自我」之體。此即「觀法無我」之一斑。

## 二、觀四大種——地、水、火、風

對四大（地、水、火、風）的觀法之一，是將一切物皆觀想成爲具有相同的顏色：如果萬物都成了同一顏色，則萬物看來便相差無幾、而不再有特別吸引人之處。如此一來，我們便會漸漸失去對外物原有之偏愛與貪戀；行之既久，則心中所起之一切分別與判斷，亦終將以其無味而棄捨。於因地修行時，既然觀了外物皆悉平等，則於果地時，便可依此進而成就「平等性智」。

對四大的另一種觀法是：總觀地、水、火、風四大，以及別觀四大中之每一大，皆是變幻無常、不能恆久的。又，由於四大之性，本係無常，故可知四大亦皆「無我」，其原因是：在地、水、火、風任何一大之中，都找不到一個「常住不變的本體」（我性），可讓人抓住而指稱說：「諾，就是這個！」如是觀已，我們對內四大（自身）或外四大（世界）便不會如膠似漆地戀著不捨了，從而於究竟解脫道上更邁進一步。

### 三、觀心

除了「觀佛性」以外，「觀心」是最艱深的禪觀法門了；其理由是：「心」既無形、又無相，彷彿抽象的概念一般，而且唯具有「心眼」——所謂「智慧之眼」——才能看得見它。以此心之相須臾不住、乍生乍滅，故極難觀察。我們若時時刻刻都能了知自心，便不會犯錯，也不會做出傷人不利己的事來、或說出傷人害己的話。佛在《大乘本生心地觀經》「觀心品」中說：「能觀心者究竟解脫，不能觀心者永處纏縛。」可知觀心在佛法行門中的重要。

### 四、觀佛性

「佛性」又稱爲「本性」。在此打個比方，且用金礦來說明這兩個詞的涵義。所謂「佛」，是指已經挖掘出他「本性的金礦」、並且已把那金礦提煉成純金的人。我們雖身爲凡夫，但也有與佛等質的眞金，貯藏在我們佛性的金礦裏，只是我們還沒把它挖掘出來，更未提煉。所以，雖然我們也有與佛同樣多、同樣好的珍寶，卻依然窮苦不堪，這是因爲我們還沒著手去挖掘、提煉的緣故！

我們應常常思惟如上這個比喻，且應把一切現象都看做是自己佛性的顯現（正如楞嚴經所說的：「本如來藏妙眞如性」），如此，則不但能增益我們的究竟智慧，同時也會加速我們邁向菩提的步伐。

——一九八八年八月廿七日  
講於紐約·莊嚴寺



## 第四章 五味禪——心識之構成與禪之實踐

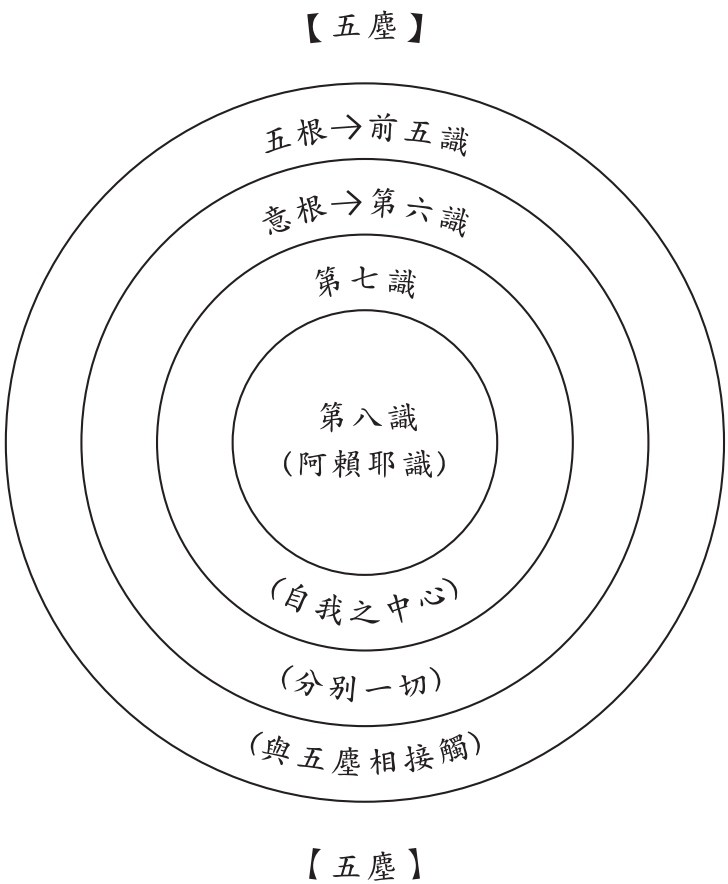
### 一、心識之構成

梵文「 $\text{ध्या}$ 」羅馬拼音為 Dhyāna，其意義為「禪」；這個漢字，在日文中的發音為「ゼン」，讀成 Zen，因此西洋人多把「禪」稱為 Zen，而非 Ch'an。Zen 係依循日文之讀音而來。「禪」可分成五類，稱為「五味禪」。

爲了詳細闡明禪之「五味」，我們先來進一步瞭解一下「心」與「識」。因爲習禪的主要工作就是修「心」，令心離雜染、得定、得三昧，再以三昧力轉「識」爲智（轉八識爲四智）；這便是習禪的理與事之主軸。因此習禪者必須對心、識有概括的瞭解，否則如何在「心地上用功」呢？

「心」的第一層（最外一層）包括「前五識」：即眼識、耳識、鼻識、舌識、身識。前五識是由內「五根」（眼、耳、鼻、舌、身）與外「五塵」（色、聲、

心識構成圖



香、味、觸）相互作用而形成的。眼耳鼻等前五識本身，僅能對外境作最起碼或最初步（粗顯）的判別或了別，並不作微細的分別，換句話說，它們只是「向內提出報告」，而「沒有很多意見」的。

心識的第二層是「第六識」（意識）——諸識中職司一切微細分別的，即為此識。以此緣故，第六識就成了我們心識中「判斷」及「理智」的運作中心：它的功能是將「五根」從「五塵」處所蒐集來的種種影像，予以分析、分類、衡量、反覆推敲。我們的這一層心識常自以為是「老闆」，也就是說，它總「以為」自己是「大權在握」，主控一切。其實，它也是聽命於另一人——第七識——而已。不過，第六識頗能替它的幕後老闆（第七識）找出種種正當的理由，而將其「合理化」。再者，第六識有點像個仲介公司經理，因為它會用極其微細、機巧的方式，去滿足在它背後比它更深一層的心識（亦即第七識，我執中心）。

心識的第三層是「第七識」（末那識），它是「我執的中心」。這就是我們通常所稱的「我」，或「我相」執著之處。而這個「我」雖然深沉隱晦，但它卻常經由第六識而顯現其作用於日常生活中。前六識（即最上面的二層心識）對外在世界所作的反應，其實暗中也都是由第七識來作裁決的——亦即，前六識可說是暗中完全遵照第七識的吩咐而行事。雖然如此，但我們凡夫卻難以親睹第七識這個「自我」的真面目，因為我們早已經把它完全遮蓋起來了——我們一直在有意無意地利用第七識手下的那個「頭頭」（第六識）所製造出的種種合理化藉口，而把第七識這個「自我」的真相給掩蓋住了。

心識的最裏層——第四層——是「第八識」，亦稱「阿賴耶識」，位於我執中心之下。「阿賴耶」是儲藏之意。因此，第八識為心識之總倉庫，亦是眾生一切業力的大堆棧。

有了前五識再加上第六識的作用，便能令我們在日常生活中，採取各種適當的反應與動作。那些行動如果反覆多作了幾次，就會形成「習慣」（業習）而往下壓入第七識層中，隨後再存入第八識層。眾生的種種業習雖然存進了第八識層，然而日後它們仍常會出其不意地，以令人錯愕的方式，再度湧現出來。而這些出人意表所湧現的東西，一般凡夫無以名之，便神秘兮兮地賦與「靈感」或「心血來潮」等名。

潛藏於第八識的業，常會於適當的時機再度浮現出來；這種情形不僅在白天清醒的時候為然，晚上作夢時也會發生；而據心理分析學家弗洛伊德所言，它大部分是出現在我們的夢裏。

習慣對我們而言，既是福，同時也是禍——說它是「福」，是因為如果沒有習慣，我們簡直無法生活了：倘若我們在做每一件事之前，都必須先想想每一個動作應如何進行的話，我們的生活豈不舉步維艱？——然而，習慣對我們來講也是件「禍」事，因為我們皆在不知不覺中為其所役使，例如抽煙、喝酒等惡習，便是令人難以克服的苦惱。

我們所做的每一件事，皆稱為「業」，或「造作」。（業有三種：身業、語業、和意業。）我們在清醒時有意做出的行為，待其完竟之後，便會被壓入下面不易覺察的意識底層，收藏在那裡，隨時備用，這就是我們所謂的「記憶」。因為意識有此記憶的功能，因此往昔所造諸業的記憶，就有如西裝店裏現成的西裝，或免下車的漢堡外賣店（Drive-in Hamburger Joint），隨到隨買，不用訂貨。其結果是：依據過去經驗的記憶，我們要做什麼都不必事先考慮一下；我們只要隨著「過去的

業習」做去便可。換言之，我們日常所作之事，絕大部份是被過去的「業習」牽著鼻子走的。過去之業實在太深奧、太難了知，遠非我們凡夫想像或思惟之所能及，而這些過去的業在某些特定的情況下，會突然不可思議地湧現出來。在夜間即成爲夢境，在白天便成爲「靈感」、或白日夢、或忽然乍現的念頭、影像、或片斷之回憶等。現在我們來看看諸識與「五味禪」有什麼關係。

## 二、禪之實踐

禪定可分成五種，或五個層次，稱爲「五味禪」：

1. 世間禪
2. 外道禪
3. 小乘禪
4. 大乘禪（菩薩禪）
5. 如來禪（佛所行禪）

下面各節分別說明每一種禪定與諸識之間的相互關係。

## 1. 世間禪

世間禪或世俗定，是一般世俗人所修的「擬禪定」法門，他們的目的主要是爲了「養生」、「養身」或「充電」，有時也爲了想求取一些不平凡的境界或覺受——例如：令心跳暫停，或騰空而起，或納身入盒（鑽入一個小盒子裏——如某些瑜伽術者所爲）等。有些人的確能攝心專一到令呼吸暫停一段時間，或能讓人活埋幾小時或幾天的地步。要達到這種境地，確實須要心思極度專一才行。不過這種絕活兒，充其量也只不過像一種特技或特殊功能。然而須知特技表演不論具有多麼令人驚悚的效果，也都無法爲人帶來任何真智慧，這是確定的；更遑論能令人開悟或得解脫。它當然也不能令你心地發明，或令你的煩惱心安定、止息、或斷除任何煩惱。簡言之，最重要的是，它不能幫助你自己或他人增進一絲一毫的智慧，用以滅罪、生善、或斷惑證真——它充其量只是如同藝人的娛樂節目，如此而已。

這種世間禪是依於五根（眼、耳、鼻、舌、身）而修的。五根在與五塵（色、聲、香、味、觸）接觸之後，便油然而於心中生起「前五識」。五根是生理的，五識是心理的。進一步說，「五識」是由「五根」向外攀緣或攫取「五塵」而產生的。色、聲、香、味、觸五者，之所以稱爲「塵」，是因爲它們能覆蓋我們的心——令我們的「心眼」盲目。五根攫取了諸塵納於心中之後，我們的心於是乎開始慢慢咀嚼、反覆品嚐這些「塵」，而且還樂此不疲。世俗定即是如此在五根與五塵上下工夫，以期在「前五識」上產生讓俗人驚嘆的效果。因爲「凡夫定」是這樣修練的，其成果自然只是最初級的，而且十分膚淺，故爲智者所不取。

## 2. 外道禪

除了佛教之外，別的宗教也有修定的，但是佛說，諸外道所修者大多是依於邪見或謬誤的信仰，是故多離於正道而行。其過咎乃在於他們不往自己內心推求，而常向外馳逐，以求救贖他們的罪或靈魂。其中亦有幻想追求要將自身與外界某物、或某人、或某個概念冥合爲一體的，自稱如此他們便可「返本還源」，例如婆羅門之欲與梵天冥合，基督教之欲與天主合一（commune with god）或道家之欲與「萬化冥合」等等，皆是異曲同工，亦皆是往外馳逐、全然謬誤的妄想。

這一類「外道禪」是依於五根、五塵，輔以「前五識」以及少許第六識而修的。由於他們已經應用到些微的第六識，因此「外道禪」比「世間禪」要略高一籌，或者說：略深一等。不過這仍舊不是我們所想要修的禪定，因為我們知道：第六識是依於第七識（「我執中心」）而作種種了別、判斷，是故這種以「我」為中心所作之修練，通常也都是如第六識一般，虛誑而又錯謬的。再說，這種禪定也不夠深入。

上面提到，我們的五根將五塵之「影像」攝取進來，納於心中。此五類影像一經我們的五根攝取而產生五識之後，不可思議地、於一剎那間，我們便會立即作如是思量：這是善的、還是惡的？是可欲的、還是不可欲的？——諸如此類，正當內心油然欲作如是分別的同一剎那，第六識便被引生了。第六識不但受了末那識（第七識）的污染，而且還受其指揮；更進一步而言，我們所有的判斷、意見、及一切價值觀，全是第六識在第七識的染污及指使之下形成的。職是之故，「外道禪」亦是不夠深入，因為外道禪只觸及了第六識的表面而已；也正因為如此，外道禪實係深受第六識及第七識的桎梏與欺誑。

### 3. 小乘禪

小乘行人由於悲心有限之故，只求自度，而不發廣度眾生的大願。因此，一旦他們自己有能力脫離「輪迴」，就再也不回到這苦難的娑婆世界來受生。以其最終目標只為自利，故他們從未把目標訂在佛法的最高、最究竟處，自然也就不會證得無上菩提。他們對阿羅漢果已經感到心滿意足，因為阿羅漢果已足夠令他們自己了脫生死，雖然猶不足以度脫其他的眾生、甚或一切眾生——那是必須具有佛菩薩的大悲心與無上智慧，才能荷擔得起如此巨大的「如來家業」——「獨善其身」比「兼善天下」到底是容易得太多，這是無可置疑的——可見追求佛道是多麼艱辛、困難而又費時彌久的一大事！

這一類「小乘禪」是依於欲息滅「前六識」之原則而修的——前六識之息滅，小乘行人即稱之為「涅槃」。事實上，小乘的涅槃僅致力於前六識之壓制，令其眠伏不起，或看似已滅，名之為「滅」。這與菩薩道行人所認許的修法大異其趣。因為這種修法，或許能令行者自我沉醉於空寂之中（即所謂的「沉空滯寂」），然而卻

漠視或完全無視於正在六道中熬煉、掙扎的芸芸眾生、或正在解脫道上奮鬥、摸索前進的其他有心修行的眾生之亟需援手之焦慮、痛苦。

#### 4. 大乘禪（菩薩禪）

「大乘禪」的修行人與小乘禪行人的作風迥異其趣，大乘禪行人並不只專注於他們自身的解脫；他們在能把自己的問題解決到某個程度時，便會進一步去努力學習利他之行（幫助他人解決問題）。

大乘禪的修行，主要在於滅除「第七識」及初步薰修「第八識」。由於滅除第七識（我執中心），故能令行者全心致力於利他之行，乃至罔顧自身之利益；有時甚至由於利他之行而為自己惹來麻煩，亦在所不惜。此外，在第八識的初步薰修，也提昇了菩薩禪行人的悲心與智慧，使之更深入而趨近於無上菩提。

#### 5. 如來禪（佛所行禪）

「如來」是對佛的讚譽之詞，其意為「乘如實之道而來」或「如是而來」。如來禪又稱為「正法眼藏」，因為這種禪是由佛傳給初祖大迦葉，再由大迦葉遞相傳授予各代祖師，故為最高形式之禪。

如來禪主要是薰轉「第八識」，故比前一類「菩薩禪」要深入得多——深得讓我們無法用言語道出，故說是「言語道斷，心行處滅」。

如來禪成就了，便能完全覺了，究竟轉本識中之塵垢為功德，轉無明為般若，轉貪、瞋、痴三毒為戒、定、慧「三無漏德」。一言以蔽之，其所得之極果即為證入佛性。不過，我們應加注意：在這一階段中，所下之工夫不在於「滅除」，而在於「轉變」！因為到了這一階段，行者的智慧已經成熟而且茁壯有力，直可轉化一切，所謂「化腐朽為神奇」：無有一物而不可為我所用，亦無有一物閑置而不能用。這便是「如來神力」（超越凡俗的力量）之所加，亦即是「真如」之不可思議力之所用！

如來禪之關鍵在於「無所依」——它不依於任何一物，不論其為何物——形貌、相狀、顏色、氣息、乃至佛法，任何一物都毫不依止。你應如是以「無所依」的法門去修習如來禪。這等於是對你說：「你須到天上去，但是沒有梯子給你爬，也沒

有繩子讓你攀緣，更沒有飛機可乘，甚至縱身一跳也不行——你只管去就是了！」這話聽起來倒十分像個「公案」；你可知道，它的確是個公案！——而且它是最難參的一個公案！（順便提到，另外還有一則與這差不多性質的公案，是這樣說的：「你說吧！——但是不可張口」）這是禪，如來禪。無庸說，如來禪是引導我們趨向無上菩提的最高層次之修行。

——一九八八年九月十七日  
講於紐約·莊嚴寺

## 第五章 五停心觀

現在我來介紹一下「五停心觀」——亦即五種停息妄心的禪觀法門。「五停心觀」相當於天台「六妙門」中的第三階段，也就是五種修習「奢摩他」（「止」）的法門。

當我們心生煩惱或意念紛亂的時候，此時要想把煩亂的心平息下來、或安定下來，是十分困難的事。因為「心」沒有任何形相，既看不到、又抓不著——所以儘管我們努力想要把心定下來，也常是力不從心。所幸佛智無邊，佛為憐愍眾生而開示了種種息心法門，來解決此等問題。

息心法門雖有百千種之多，然擷其精要，可歸為五大類，稱為「五停心觀」：

一、數息觀——破除散亂（此處所謂「數息觀」即代表「出入息觀」；因傳統上在稱「五停心觀」的第一觀時，大都是稱「數息觀」，而不說「出入息觀」。本書為隨順一般用法，故亦依傳統而名之。）

- 二、不淨觀——破除貪著
- 三、因緣觀——破除愚痴
- 四、慈悲觀——破除瞋恨
- 五、念佛觀——破除粗重業障

在這五種禪觀之中，每一種都有不同層次的修法：從表面的，亦即初步的，到中級的、高級的，乃至最艱深的，其修法各各不同。至於你應修那一個層次的法，這完全要看你的根器之利鈍、以及你所下的工夫之深淺而定。

## 一、出入息觀（安那般那薩底）

在梵文中，「那般那」（Nāpāna）是「息」、或「入息」的意思。「安」（Ā-）是個反義的「字頭」，加在「那般那」之前而成「安那般那」（Ānāpāna），其義為「出入息」（呼吸）。「薩底」（Smiti）是「念、觀看」之意。所以梵文「安那般那薩底」（Ānāpāna-Smiti）這整個字的意思是「觀息之出入」、或「出入息觀」，又簡稱為「安般法」；一般入門所修的「數息觀」即為安般法的初步法門。

修出入息觀最直接的目的，是在提醒我們要「返回自身，勿再迷失自己」；也就是說：要「向內推求，勿往外奔馳」。然而內在的「我」是既幽深、又玄奧，欲見無睹，探之莫及。因此佛世尊教了我們這個「觀息出入」的法門，依此而修，便可逐漸返回「自身」。入此法門的第一步——數息——與其他法門的初步比較起來，也許要容易得多，因為每一個人都必須呼吸，不管他多麼富有或多麼貧窮、多麼尊貴或卑賤、多麼年老或年少，他都離不開呼吸，所以這是一個人人可行的法門。換句話說，這個法門，你可隨取隨用，方便至極——用不著花一毛錢。更何況它又能幫助你向內追求而「找回自己」；因而讓你明瞭：你是真真實實地在活著沒錯，因為你有呼吸，而且你正在呼吸。修這種禪觀，或許會令你有生以來，頭一遭發覺自己在「呼吸」呢！

修出入息觀的目的，是要止住散亂的心，以求攝心專一。平時我們的心總是飄忽不定，未曾片刻暫止，實在難以控制。而修這種禪觀，便可訓練我們的心，令它能長時間地專注於一境。剛開始時，我們或許只能專注幾秒鐘，然後心又跑掉（散亂）了。此時正是關鍵時刻——當我們一發覺自己的心離開了所專注之境時，例如



說：數息不知數到那兒去了，這時，便應立即將心攝回，再凝神貫注於所緣之境上。這樣修習的結果變成：我們不僅只是修「攝心專一」而已，同時也兼修了「念力」及「覺知力」：你的心要隨時隨地保持「明覺」——亦即是說，你要時時刻刻都待在自己的「家」裏！切莫「離家出走」，更莫走岔了路，而去追逐那些外在不相干的事物。如何訓練自心時時刻刻都「待在自家」呢？那就是：每當自己的心跑出去（散亂）時，必須立刻把它再拉回來（將其攝回），如果必要的話，甚至要強行緝回。我們必須如是一再反覆不斷地修練，直到能夠除去散亂的習慣為止。不過，壞習慣是很難改掉的，這就是何以我們必須以堅毅精勤的精神，去修此法門的原故（因為安般法主要的目的就在於破除散亂心），一直要修到我們能擅於攝心不亂才罷。以上即是「安那般那觀」的要旨。

## 二、不淨觀

不淨觀可分成兩部份：一、觀身不淨，二、觀心不淨。佛告訴我們：凡夫的種種想法、種種看法，皆是「顛倒」之見。凡夫之心有如蒼蠅一般，偏偏把一切不淨

之物想成可愛之物、想成美味宜人之物，而且心中對此等不淨之物，十分貪著難捨。要想治癒這種種不正確的顛倒想，我們就非得修不淨觀以對治之不可。

因此，不淨觀的用意，是要幫助行人斷除心中的貪著，然此「斷貪」一事，乃是我們所要修的許多事中最困難的一件。關於不淨觀的詳細發揮，一俟「五停心觀概要」講畢之後，接著我會專門詳談不淨觀的修法。

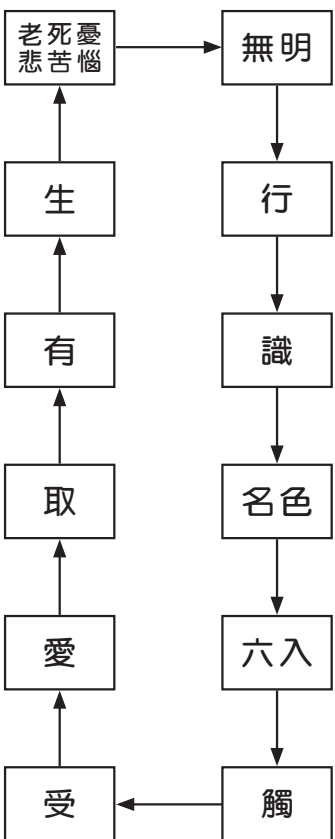
## 三、因緣觀（十二因緣觀）

「因緣觀」或「十二因緣觀」在佛法中是項大科目。（十二因緣為：「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，生緣老死憂悲苦惱。」十二因緣又稱「十二有支」，其每一項即是一支，例如「無明」即無明支，「行」即行支，等等。）事實上，它含攝了佛法中最重要道理之一——「因果」原理。這個因果道理，對我們開展智慧與祛除愚痴來說，十分重要。然而若想真正明瞭「因果」或「業因緣」的根本義理所在，則須先習學十二因緣的基本知識；並且更進一步地，對此十二因緣的觀法也要詳加了解——

——而不只是了解那些名詞的字面意義而已，更要深入通達整個內容、及其來龍去脈。

修「十二因緣觀」的最終目的，是在滅除心中的愚痴，而使我們不再繼續顛倒下去。這裏佛所說的「愚痴」，是指「不能明了事物的真正因果」而言，且對事物之如何「生起」、如何「滅去」、又如何「輪迴再生」，也毫不知曉；換句話說，愚痴就是對事物（或眾生）的真相不知不解、不能明瞭，故又名之為「無明」。雖然一切法皆不離因果，然論其大者，則有十二，稱為「十二因緣」，又叫「十二鈎鎖」（作者按：「鈎鎖」即是「鈎鎖」的古字，音同義同。）。這十二鈎鎖當中的第一鈎鎖便是「無明」，亦即上面所說的「愚痴」。

十二因緣鈎鎖圖



大乘起信論言：「以依無明，故心動」；因心動故，而起諸行。這「行」即是第二鈎鎖。心若一動，便能推動一切而造作眾行。因此其他一切萬法之所以生起，皆由那最初一念心動所致。以心有所行（造作）故，識即生起。這個「識」便是第三鈎鎖。「識」雖有了別的作用，但它並非本性之究竟「真覺」，而是表面的「妄覺」（或妄心）；妄覺是由虛妄分別而來，且能令我們產生種種錯謬的知見。由於有「識」，自然便有「名色」生起，是為第四鈎鎖。

「名色」的「色」是物質或色身，所以是可以看得見的，而「名」是指心，故不可見。這可見的「身」與不可見的「心」二者和合一體之後，便漸次形成了一切萬有。從名色又出生「六根」或「六入」，是為第五鈎鎖。

當「六根」與外在的「五塵」，以及內在的「法塵」相接觸時，第六鈎鎖的「觸」支便會因根塵的相互作用而生起。

「觸」生起後，第七鈎鎖「受」（或「覺受」）也於焉隨後產生。

此處的「受」或「覺受」對眾生來說非常重要。因為眾生的一切快樂、憂愁、生氣、愛憎等，無一不是因「受」而起的作用。偏偏不幸的是，我們都過分依賴自

己的感受，以致經不起讓自己的「感受」遭到任何傷害。無論何時，只要有「受」或「覺受」存在，第八鉤鎖「愛」便會接踵而興。

我們貪愛自己的覺受，不但將其視爲「我的感受」，而且更進一步將其視爲「自我」的一部分。以此原故，要想把「自我」與「覺受」分離開來，真是戛乎其難。我們眾生最難脫離之物，倒不是外在具體的事物，而是我們內心中因外物而起的抽象、無體、無相的感受。若有貪愛，第九鉤鎖的「取」便會隨之而生。

我們對自己的「感受」總是緊緊抓住不放。正當我們抓著某種感受不放的那一刻，我們會自稱「我『有』這種感受」，或者：「我」心裏「有」氣，「我的氣憤」難消，若你道：「這怒氣『正在我心中』」——這不異於說：我「擁有」此憤怒，它「爲我所有」。此憤怒既爲你「所有」，它便彷彿是你的一件財物一般——你若擁有某件財物，你豈肯輕易捨掉？（即使那件財物實是件「負債」）因此，心既已攫取了「受」之後，第十鉤鎖的「有」支便應運而興。「有」生起之後，接著便生起第十一鉤鎖的「生」支。既然有「生」，接著自然就有第十二鉤鎖的「老、死、憂悲苦惱、一大苦聚」。所以，此十二種因緣皆稱爲「苦集」（眾苦之集合、

集起）。

眾生此世業報受盡，死了之後，可能還會再來此世間投胎、出生爲人，或成爲其他道之眾生。如此一來，第十二鉤鎖與第一鉤鎖便聯接在一起，而形成了一個循環，稱爲十二因緣之循環。這十二項因緣彼此各各相連，猶如一條鎖鏈，而且它周而復始、永無休止地轉動著。其中的每一支都是下一支的「因」，同時也是上一支的「果」。這條十二因緣之鎖鏈就這樣無止無盡地循環不已，除非你得到一把如來「智慧之劍」（具有超凡入聖的智慧），用以斬斷此鉤鎖，否則絕對無法掙斷這條鎖鏈。世俗的智慧尚且不能得知、得見有此鎖鏈之存在，更不可能知其如何運作，遑論能將其斬斷！要想斬斷這條纏縛之鏈，則非修學佛慧不能爲功。然而若能如是作「十二因緣觀」，智慧定可增長；漸漸地，愚痴便能與日俱減，直到化爲烏有爲止，是則十二鉤鎖之鍊其斷可期。所以此十二因緣之禪觀法門具大力用，它確定能幫助我們祛除無始劫來輪轉不斷的無明積垢。

#### 四、慈悲觀

慈悲觀的功用，在於除滅我們心中的瞋恚與怨恨等不善法，其最終目標是令我們生起大悲心。這裏所謂的慈悲，不僅是要我們對自己的親人慈悲，而且要更進一步，對一切眾生皆予以等心慈悲對待——沒有一個眾生例外，故稱為平等大悲。

#### 五、念佛觀

念佛觀即是憶念思惟佛果功德。若人欲得佛菩提，須先修習、成就功德海（無量無邊之功德）；功德圓滿，方成佛道。因為佛是圓滿具足無邊稀有功德的覺者，所以觀佛之功德可以對治粗重的業障。由於我們往昔造作了種種惡業，以此之故，現在當我們想要得智慧、求菩提時，便會遭遇種種障礙，通稱為「業障」。這些粗重的業障，必須藉念佛的佛果功德之法門來幫助我們清除。另外，從較為神奇而不可思議的眼光來看：以念佛之功德故，便能得諸佛之護念與加持；以有佛之護念與加持故，我們始能克服種種障礙，成就出世間之智慧，乃至成就無上菩提。即使你

們現在還無法了解、或不能完全信受這種「佛有神力加持眾生」的道理，然而光是憑著觀想佛的種種無上功德，也能令人心神愉悅、快樂無比的，因為佛本身看起來就是一副相好莊嚴、怡然自得的樣子。

以上簡單敘述了一下「五停心觀」。

——一九八八年十月十五日  
講於紐約·莊嚴寺

## 第六章 不淨觀之一

現在我來進一步介紹一下五停心觀中的第二種觀法——不淨觀。而且稍後我們就可開始練習這個法門了。在作不淨觀之前，我們先要知道：有三樣東西對我們趨向善提是絕對有百害而無一益的，我們稱之為「三毒」；三毒即是「貪、瞋、痴」三者。

倘若你的師父或老師所教的——不論是我教的，還是別人教的——都是要你在斷除三毒上下工夫，則其所教便能令你走上菩提正路；反之，若其所教乃是爲了任何其他目的，你就得當心了。滅除「貪、瞋、痴」三毒是佛法主旨的精華。任何一個法門，若其目的是要行者除滅三毒，那個法便能導引行者走向究竟解脫之路，因此它一定是正法；若與此相違背，那個法便非正法，無論行者修了它之後，能表演出什麼把戲——令呼吸暫停、被人活埋、吞針、吃玻璃等等，皆非如來正法。

貪、瞋、痴三毒中的「愚痴」，其本身並無任何具體的獨立個體存在，它主要是藉著另外二毒——貪與瞋——而顯現其相。貪、瞋二者看似只有二項，然而細分起來，卻可有百千項之多——忿、恨、惱、傷、害……甚至於殺戮；「殺」是心中之瞋毒最激烈的一種表現方式。在不善心所（「心所」即是「心所有法」）當中，最粗顯的一種爲「忿」。心中有忿怒時，常會形之於表，而爆發爲粗顯的大怒。「恨」則表面上較爲保守，因爲它並不明顯地表露出來，它可說是一種隱藏在心中極爲強烈的負性感情。這些都是瞋毒的「第二代」子孫。這第二代的瞋毒又會相繼輾轉而衍生出種種其他形式的毒素，來污染我們的心，而令我們更加遠離菩提。

佛教中並沒有所謂「原罪」(Original Sin) 或「邪惡」(evil) 譯註：基督教所說的evil都是指與撒旦有關的言行、事物等。) 的說法；佛法說：一切不善皆是自心無明愚痴所致。由於對「不善」得以了達如是，佛與菩薩才可能再三不辭辛勞地、來殷勤教化眾生，因爲他們並不把眾生看成不可救藥的壞蛋、或是罪有應得；因爲他們了知：凡夫眾生只因愚痴而造業——而愚痴的人是可以經由教育或教化而成爲聰慧的——此與教育學上所說：「人皆有可塑性」的理念相通；因此佛法中確認：人人皆是可教之材，所以「正覺」或「佛菩提」是人人皆可成就的，不是某些特定的人或「選民」的特權。

不淨觀的主要目的是在斷除貪毒。然應加注意的是：此處所說的貪，並非僅指貪「可欲之物」而言，因為我們幾乎什麼都貪，不論是喜歡的、或不喜歡的，可愛的、或不可愛的，想得到的、或不想得到的東西，我們的心都能一把抓。事實上，在這方面我們皆是個中高手：無所不貪。心的容量其大無比：它像大地一樣，什麼東西都接納。大地什麼都可容受——清潔的、骯髒的，貴如珍寶、穢如糞土等等，無所不納。大地雖把一切都收容進來，然而大地本身卻絲毫不為外境所動、所染。眾生的心也是一樣——心能生一切，所以「無所不有」，而且它也能持一切，所以「無所不受」。雖然如此，「心體」本身卻像大地一樣，自無始來絲毫不曾為內外一切污垢所染。在禪宗裏，這叫「心地法門」。倘若你能如此觀心像大地一樣，能持一切物，而實不為所染，你就更接近菩提正慧一步了。

有一點你必須牢記在心：佛諄諄教誨我們說：「若欲真實修行，絕不可向外馳求，但應返回自心」。因為依理而言，我們自己本來就已足了一切，因此若能真正了知自己，自然便能了知外界一切，其關鍵在於：你自身心之中就有一個「小宇宙」，而這個內在的「小宇宙」，正是外在萬象森羅的「大宇宙」之具體而微的縮圖，一切法盡在其中。所以，只要我們返求自身及自心，自然一切具足，無須向外追尋。自身、自心二者合起來，即是我們所稱的「我」。

雖然「我」包括了「身」與「心」二者，然而「心」卻比「身」來得更幽微、細密，若非佛以其智眼了了觀見，而對我們開演此「心」之實相，否則凡夫之人是不可能見到自心的。因此，初學之人應先從較粗、較明顯處開始下手；也就是說，先觀「身」。「身」是什麼呢？一個知識欠缺、智慧貧乏的人所能看到的身，只是「一個」驅體；亦即，他只能看到一個「不可分割的完整個體」（這在金剛經中稱為「一合相」）。然而以佛菩薩的智慧來看，身體確實還是可分析的，它絕不是一個不可分的整體——眾生之身至少可分成六大部分：眼、耳、鼻、舌、身、意。不過這裏所稱的「意」，並非看不到的「意識」，而是指物質性的「意根」而言。

我們身上的眼、耳、鼻、舌、身、意這「六根」，又稱為「六入」（或「六門」），以其如門，能使我们通往外在世界，而且內在與外在之間的交通又全賴其傳遞，故要維持生命，便非有這「六入」不可。

當六根中之任何一根與外界接觸時，亦即當此「根」與其相對應之「塵」接觸



對自己的這個「寶貝」身體也正是如此：我們是如此這般地深深愛戀著此身，以致說什麼也不肯與它暫時分離；尤其是頻臨命終、死亡來臨之時，我們更是對它緊緊捉住不放，因而徒然於臨終、身心必須分離的那段時間，更加痛苦而已。

在不淨觀中，觀「眼根」不淨（即「眼不淨觀」）的用意，是爲了令我們能離於對「形相」或「色彩」的貪著，這可說是最難作的一件事了，因爲我們在所愛的東西之中，多半是先由眼睛看到，而後生起貪愛之心的。不過你要知道：過錯並不在眼睛，也不在於所見的形相與色彩，而是在於自心——自心起妄想而去攀緣執取那些外在的形相，才有貪著之事產生！

由是之故，我們與其只觀「外在世界」的不淨，不如返觀「內在根身」之不淨，如是可使我們在斷除貪愛上所下的工夫，會有更豐碩的成果，因爲對自身的貪愛，才是一切貪愛的根源。

佛開示我們說：人身中有九個孔竅，一一孔竅中皆不時含藏著及排洩出各種穢物（例如：鼻中流涕，喉中出痰，毛孔中出汗等等）。這些排除出來的穢物，沒有一樣是聞起來、嚐起來、或摸起來會令人感到舒服的。它們在本質上即爲不淨之穢重。

前面提到，在修不淨觀時，我們先從諸「根」之不淨下手，繼而進觀六「塵」之不淨，最後再觀根塵相接所產生的「識」之不淨。

可是今天我們只觀「六根」之不淨，時間就不太夠了。等我們在六根上花夠了時間、下夠了功夫之後，再進入下一階段——觀塵不淨。這裏的「六根不淨觀」也可稱爲「身不淨觀」。

現在大家已經知道：「不淨觀」是用來抑止自心之貪欲的。至於由貪、瞋能產生多少苦，則因人而異：有的人貪欲較多，有的人則性多瞋恚、或多愚痴、或兩者兼多，甚或三者都多，只是三者的程度不盡相同。因此，坐禪理應每人各自修習各自不同的法門，以適應不同之根性。然而，所應瞭解的法門卻是多多益善，如是才能檢選出真正最適合自己的法門來修。所以，倘若你最弱的一環是貪著，則此不淨觀便是你應該先選的法門。



「身不淨」的觀法是：先從眼開始觀起，依次再觀耳、鼻、舌等不淨。你也可以依照次第，一一觀身中之九孔不淨，其排洩物亦然。（按：「九孔」又稱爲九竅，係指「兩眼、兩耳、兩鼻孔、口、大便處、小便處」這九處也是人體與外相通之孔道。）

不淨觀之修習可分爲好幾個階段。其最粗（也是最初）的一個階段，是在與外界交接的「根」上用功，然後逐漸向內深入，愈深入即愈細——先從「根」修到「識」，再從「識」修到「心」（心爲諸根之統領，故又稱爲「心王」），最後又由「心」而修到「性」，如此始達於我們「本性」源頭，而此「本性」即是一切法之本體與根基。倘若能夠觀察、修習而直入本性之源頭，是則名爲最勝、最上，甚難希有！如若不能，我們亦可依前所教之八識圖（即「心識構成圖」），由淺而深，漸次修習而達於本性——這便是菩薩道的修行次第。

「安那般那觀」（出息觀）與「不淨觀」兩者，又合稱爲如來之「二甘露門」，此二法門亦爲小乘的基本禪觀。小乘行人「迫不急待」地想早日脫離這個煩惱的世間，跳出輪迴，因此其根性强，即一心精勤地專念世間與人身之醜惡不堪，

以隨時做好充分準備，一俟時機成熟，便可毫不猶豫地將其拋棄。

然而大乘之修習並不以這種成就而感到滿足；相反的，我們會更進一步，繼續往前修下去，以求返回到自己的本性——例如：我們會參究「是誰在用這些根？」，或「是誰在念南無阿彌陀佛？」——躲在這一切的背後的，究竟是誰？這種修法顯然更加深入了問題的核心，而且也能更徹底而究竟地解決這些問題。此爲大乘智者之所共修，也是何以大乘比小乘來得更深奧微妙、更殊勝究竟的原因。

要想利益一切眾生，我們就必須像所有的菩薩行人一樣，廣泛修學一切法門才成，並非只知道區區一二種最適合自己的法門就夠了。（切記，切記，我們之所以必須廣修一切法的原因：一、佛轉法輪並非只爲度你一人而已；二、佛法並非單獨只爲你一人而設！順便告訴你，能夠爲一切眾生而心甘情願、不嫌麻煩、不辭勞苦地去修學及通達一切佛法，這才真正是「成佛」的秘密呢！）雖然我們於自學時，應廣修一切法門，但在教化眾生時，對那些心思不夠慎重精巧的人，便只須教他簡便之法即可，因爲他們無法信解較深的法；你既身爲菩薩道行人，必須隨眾生根器之大小，悉能攝受教化而說出對方能信、能解、又能奉行的法門來。所以廣學

一切法門是有其必要的：爲了成就無上菩提，一切法門我們皆須通達。

不過，這裡有一個陷阱你千萬要小心，莫墮其中！我們在已通達了所學的法門之後，絕不可反而貪著這些法門！也就是說：我們若能以這些法門除掉了舊有的「貪著」的毛病之後，此法門本身不應反而成了我們新的貪著對象，否則豈不是太反諷、太尷尬了嗎？可是話又說回來，要想度過或超過這反諷、尷尬的局面，實是難之又難——因爲勤修苦練，好不容易才能於一二法門上專精熟練；而於專精一步之後，又要我們遠離所得之專精，遠離到幾乎「忘了」自己還有此一專精法門的地步，這不是太困難了嗎？打從一開始，我們就應明白，此等法門僅爲「達到菩提正覺之方便工具」。切記：「莫把『方便』當『究竟』」亦即：莫把工具當目標——法門本身只是個方法而已！你若把「方法」當成了「目標」，便會反爲其所障，而不能真正得至菩提。此處所謂「忘掉它」是比喻的說法，並非字面的意思；其義只是要我們不貪著所成就之法門而已。若說要把它拋棄，則絕無此必要。雖然你能作到不貪著那些法門，但它還是一樣會一直跟著你，隨時備你使用——因此，無論如何你都不必真的捨棄它，但你確實不能貪著它。這還真不容易呢：你既要保有它，又要

用它，而且還得忘掉它，有如未曾擁有一般，而且三者須一時並行，豈爲易事？然而這正是菩薩的「秘行」——菩薩禪之精髓所在。

\* \* \* \* \*

問：您是否能給我們舉個例子，說明「舌」怎麼個不淨法？

答：我們可從三方面來探究。第一，在物質形相上，舌上有許多味蕾，味蕾在飲食後都會卡住很多食物的細渣，這些細渣發酵之後，常會生出酸臭之味，而令人口臭，尤其是早晨起床時，最爲明顯；這是從物質形相上來觀察舌根不淨之法，此其一。其次，我們再從舌的功用來探究。舌有兩個功用：嚐味與說話。首先，我們嚐味時須要咀嚼；食物經咀嚼後，即便成一坨爛團。說實在的，它會變得醜惡無比、不堪入目，萬一從口中吐出來，掉在地上，絕不會有人會再把它撿起來、放回口中繼續嚼的。可是正在口中的這坨爛團、與掉在地上的爛團究竟有什麼差別呢？在嘴裏時，我們之所以覺得它美味可口，只不過是因爲沒看見罷了。以上這是從舌根咀嚼的功能上來觀察舌根的不淨。其次，你可再從舌的說話功能上，來觀察舌根的垢染不淨：一般凡夫依於舌根所造的口業，可以說是三業中害人、傷人最多、而

且最速的業：口的四種惡業：妄語、兩舌、惡口、綺語以及各式各樣的髒話、苛毒的話、惱人的話，皆是以舌根而造、從舌而出。你便可如是作舌根不淨的思惟與觀察。

然而，如我前面所說，問題並非出在能嚐味的舌，也不出在能說話的舌——甚至也不在於所咀嚼之食物，更不在所說的話。究其癥結所在，真正污染的、不淨的、臭穢不淨的，其實是這個「心」使然！爲什麼呢？因爲我們的「貪欲之草」已在「心地」上生長、茁壯，而且根深蒂固了。雖然如此，當你有朝一日，以無量修行之力，將你心中所長的貪欲之草、盡皆連根拔去時，你這塊「心地」便會立時清淨、完好如初，復其本源清淨之相。因此，雜草雖從地而出，但它絕不會與「土地」和合而成一體。叢生之雜草縱然令土地凌亂不整，雜草卻絕不是真正屬於地的一部分——因爲你總有辦法把草與地分開來，而無損於土地本身。生長在我們心地上的「莠草」（貪瞋癡等）也是一樣：「心地」與「貪心之草」從未真正合爲一體。一旦將「心草」連根拔起之後，「心地」便立時恢復其「本來面目」之整潔、清爽。所以我們要了解，以究竟第一義來說，心地（本性）從未真正被種種「心草」

（貪、瞋、癡、忌妒等煩惱）污染過！諸位善思此義。因爲這跟大乘佛法最高深的「自性清淨」、以及「諸法本不生」的無上妙旨，乃至整個大乘修行的「解行證悟」都有莫大的關係。

——一九八八年十月十五日  
講於紐約·莊嚴寺

## 第七章 不淨觀之二——九想觀

關於不淨觀，除了前面所講過的觀法之外，另外還有一種法門也是修「身不淨觀」的，稱爲「九想觀」，又叫「死屍觀」。九想觀的修法是要你去觀一具屍體——其實，此死屍無他，即是你自身；觀你自身報終之後，你的遺體所必經的各階段之分解過程。

### 九想觀

1. 脹想——行者觀想自身軀體（屍體）開始膨脹，有如一具充氣的皮囊；此即脹想。
2. 青瘀想——於觀想你自身死屍膨脹之後，接著觀想由於風吹日曬的結果，此屍體開始漸漸變成青瘀色，有如活著的人遭人狠打一頓以後，遍體青瘀一般；此即青瘀想。
3. 壞想——於如上觀青瘀想之後，繼而觀想自身由於四大已壞，死屍的皮肉開始爆裂開來；此即壞想。
4. 血塗想——行者接著觀想自身死屍之五臟、六腑、腸胃等都流出體外，散於一地，狼藉不堪，從死屍的頭到腳，只見一片血肉模糊；此即血塗想。
5. 膿爛想——此時再觀自身血肉模糊之屍體、及已流出之內臟開始腐爛、生膿，奇臭難聞，令人作嘔；此即膿爛想。
6. 啖想——行者現在開始觀從自身腐爛的屍肉裏，生出許多蛆來，反啖其肉；接著，犬狼、兀鷹等鳥獸亦皆來集，狼吞虎噬地爭食腐肉，螻蟻等蟲亦來聚集、爭食腐肉及彼蛆蟲；此即啖想。
7. 散想——觀想野獸蟲鳥等將腐肉啖盡之後，繼而觀想自身屍體殘餘之筋、骨、頭、手各各節節斷裂，散於當處；此即散想。
8. 骨想——行者又觀散於各處之自身殘骸，皮肉既盡，唯骨殘存，雜遝狼藉、離散於四處；此即骨想。
9. 燒想——此時行者即觀想野火忽起，燃燒自身餘骸，不斷發出爆裂聲響，又冒出

奇臭無比的濃煙；然後觀想四周的樹林野草最後也都著了火，隨著屍骨籠罩在一片火海之中，不久全部化為灰燼。其後，一陣野風襲來，將這一切灰燼盡皆吹散無遺；片刻風止，煙消灰散，一切化為烏有，四周一片闐寂。移時，但見一派陽光普照大地，水流潺潺不住，一切皆處於朗朗寂寂之氛圍中，猶如涅槃寂靜之境界；此即燒想。

「九想觀」的作用在於抑止我們的欲望與種種貪著，其效果十分卓越。不消說，我們最難斷除的一種貪欲，便是對於自身或人體之形態、相貌的貪著；因為我們生而為人，大抵認為人的身形、相貌是最美好的、最可愛的——尤以對異性的形體更是如此覺得。也就是因為貪著人「身」，才使得我們生生世世於菩提道上，一直不能有重大的突破；以至於今，我們依然受制於這個「最心愛的」人體相貌，而不能突破此俱生無明的我相執著，因此於人空與法空都無法證入。

——一九八八年十月十五日

講於紐約·莊嚴寺

## 第八章 不淨觀之三——白骨觀

「白骨觀」也是一種不淨觀，它主要是用來對治「貪欲」以及「妄想分別」這兩種心病的禪觀法門。

修白骨觀時，行者結跏趺坐，觀想自己左腳（或右腳）上的大拇趾，皮肉漸漸消失，最後只剩下骨頭露出。繼而觀想這塊骨頭越變越白，好像漂白了似的。接著觀想這隻腳的五個腳趾都以同樣方式變成了白骨。然後，整隻左腳變成僅存白骨，最後連左小腿、左大腿也都變為白骨——現在整條左腿都成了白骨。

行者繼續觀想右腿也與左腿一樣，以相同的程序變為白骨。再繼續觀自己的軀幹變成白骨，且觀其中脊椎、肋骨、鎖骨等盡皆鮮白、歷歷在目。接著，行者復觀自己的手、腕、肘、以及整隻手臂，也都相繼變成白骨。

接下去，行者應觀自身頸子變成白骨，然後整個頭顱變成白骷髏——而且所有頭中物，如眼睛、耳朵、鼻子、嘴唇、舌頭、面頰、頭髮等全都不見了。如是觀了，行者明見自己全身成了一具「骨人」，根根骨頭潔淨如白雪，而且行者不論睜眼閉

眼，自身爲骨人之相清晰可見、如對目前，這是「白骨觀」第一階段觀想成功的境界。

在第二階段裏，行者不但觀想自身成了骨人，並且進而觀家中之人或道場中所有的人，也如同自己所經歷的過程一般，一一變爲骨人。進一步觀想附近的鄰居亦一家接著一家，家家都成了骨人。又觀想街上所有的行人皆變成骨人，然後這整個卡麥爾鎮成了骨人鎮。（按：卡麥爾鎮（Carnel）在紐約州，位於紐約市北方郊外山中的一個小鎮，爲莊嚴寺之所在。讀者於此則可觀自己所住的城鎮。）

行者繼而可觀想滿城的骨人來來往往，雖然骨人臉上不能表達任何表情，但日常生活中各式各樣的事務，還是如常進行——骨人開車、骨人跑步、骨人打字、骨人吃飯等等；這些骨人看上去皆極其相似，已難分別其男女、老少、或黑白等。此想觀成，「白骨觀」的第二階段便告成就。

第三階段，行者可觀想紐約市全市的人都成了骨人，然後整個紐約州、乃至美國東部各州，最後全美國都成了「骨人國」。於是接著觀想鄰國加拿大、墨西哥、以至整個美洲大陸，包括北美、中美、及南美，連其四周的島嶼在內，其中所有的人，全都變成骨人。觀想骨人們栖栖皇皇地往來各地，汲汲營營地進行各種工作及交易，甚至在餐館及自家餐廳裏吃飯的，也都是骨人！接著，觀想擴及亞洲、歐洲、非洲，乃至這整個擁擠的地球也滿是「骨人」。不僅如此，行者還要觀其他星球也都是骨人居於其中——不僅觀其它星球，亦且整個太陽系、整個銀河系，甚至觀想此佛世界、他佛世界，乃至一切諸佛世界，全都住滿了骨人。此想觀成，則第三階段（亦即最後一個階段）的白骨觀便告成就。

白骨觀是對治貪著與虛妄分別極其殊勝的法門。行者把人人都視爲骷髏人，便能成功地棄捨對自己及對他人的「分別心」與「貪愛心」。再者，眾生對人體相貌所生之妄想、對他所作事業之妄想、以及對所求五欲（財、色、名、食、睡）之妄想——如是等種種妄想也會全部一掃而空，如幻而滅。請你試想：這些空有白骨的骨人在做著形形色色的工作，又極其熱衷、激烈地追求著五花八門的欲樂之事物，然而他們身上卻沒有半點皮肉，彼等情狀看來豈非極其怪誕且荒謬？財、色、名、利等對一具骷髏而言，究有何用呢？——你何妨也試以同樣的問題自問？庶幾可參破此一大謎團，也說不定。

行者在作此「白骨觀」時，就彷彿天生有一對「X光眼」似的，能「看透」人體表層的皮膚與肌肉，而見到最裏頭的骨骼實相——亦即見到：「基本上，一切人其實都相差無幾」這個實相。以是之故，行者於觀想成就時，不但自己的「貪欲之火」會從此熄滅（既無血肉，何來體溫？沒有血肉與體溫，情慾的狂熱之火便戛然而息！），而且自己的「妄想分別」也會因此調伏。無怪乎「不淨觀」與「安那般那觀」（出入息觀）佛稱之為「如來之二甘露門」，有以致焉。

——一九八八年十月十五日  
講於紐約·莊嚴寺

## 第九章 習禪五階（上）

「禪」這個字，廣義而言，為「禪定」、「止」、「觀」、「三昧」四者之通稱，用以泛指習禪者在各階段所得之成就。本章題目中所說的「禪」，即為此廣義之禪。

### 禪定修習的五個階段

- 一、滿足前方便（先決條件）
- 二、成就奢摩他（得止）
- 三、成就毗婆舍那（修觀）
- 四、成就三摩地（得三昧；定慧等持）
- 五、成就般若智（得超凡入聖究竟之智——淨業、轉業）

這一章的主旨，是把過去我們所討論過的禪定修習，整個綜合連貫起來，作一有系統的概要敘述，使你對坐禪有更清晰的概念，知道何者為坐禪，如何坐禪方為

正確，以及如何一步一步地往上修。

不過，我要故意調換一下順序，而把第一項留到最後再講——亦即，第一階段「滿足前方便」要調到第五個階段「成就般若智」之後才討論。所以現在我就從第二階段開始講起。

## 第二階段：成就奢摩他（得止）

「奢摩他」的意思是「停止」或「寢息」我們動盪不安的心。我們可以使用前面所討論過的各種法門，以將這「獼猴似的心」安定下來（例如：「五停心觀」）。你若想複習一下如何能得定，則可參看我前面講過的部分（即第五章）。

我們的心有如一個池塘，而池裏的「心水」恆常蕩漾不定，以致「心池之水」不但無法清晰地反映出外界之影像，反而將其扭曲而變了形。因此，「止水令靜」是我們當務之急。待水止不動、無波無漾，而後我們始能於「心池之水」中見物分明。我們在「心池」之中所欲睹之物有「內法」以及「外法」二者。

所謂「內法」，是指「心」的種種作用，也就是我們的思惟、情感等等。一般而言，我們的心於日常生活中總是紛亂馳散的，由於「心水」污濁不清、動盪不定，故對自己心中所發生的一切，根本毫無所知、毫無所見。唯有證得奢摩他（得定）之後，心水澄明，這時，我們方能藉此定睛一看，把自心瞧個明白。

## 第三階段：成就毗婆舍那（修觀）

我們得「止」之後，方能清楚明晰地觀見「內法」（自心中所顯現之種種現象）。但我們還須更進一步，利用佛所教授的特殊法門，即是以超凡入聖的出世間智慧，來觀照這些內法，這才是「修觀」（此即正修禪觀）。爲了能正確無誤地修觀，我們首先須學種種「觀法」——這一方面可從聽聞法師闡演的有關修「觀」的佛法開示而得，或從讀經而得——如是方可學到正確的修觀之知識及技巧，以免盲修瞎練而自誤，或被無正知見之人所誤導。

修觀時，我們必須奉佛之教示以爲圭臬，千萬別自作聰明而依你自己的想法



去修，更勿聽從非佛弟子的指引而修，否則以盲引盲是很危險的。可是不幸的是，有許多表面上看來不錯，實際卻會誤人子弟的老師，常會傳授大家一些修行的特效「萬靈丹」，而那些所謂的「萬靈丹」對我們的修行來說，卻不異於「致命毒藥」。當知唯有對「正法」之信念堅定不移、心不動搖，始能成就真正的毗婆舍那。（附註：修觀之法包括前述第五章的五停心觀、第六章的不淨觀、第七章的九想觀、及第八章的白骨觀等，此外還有大乘的種種觀法，例如法界觀、唯心識觀、真如觀等，以及密教的各種觀法，這一切教法，最好皆親從師學，方不至盲修瞎練。）

#### 第四階段：成就三摩地（得三昧：定慧等持）

以「止」即是定，「觀」即是慧；而「三摩地」即是將「止」與「觀」二者均衡結合、而得「定慧等持」、正受不偏的境界。若是「止」偏多而「觀」偏少，或是「止」少而「觀」多，此二者皆無法成就三摩地。坐禪時，行者如果偏於

「止」，其心便漸趨於死寂不靈。此時即須轉修毗婆舍那，亦即起觀（例如「四無量心觀」等），來賦與它一點生氣，而令心活絡起來，以免其心變得像木石一般默滯不靈。坐禪的目的並不是要變成一塊木頭或石頭！而且「禪」這個字本身的含意即是「深思」、「靜慮」，它絕不是要我們像個木偶人一樣呆坐在那兒。那麼，在禪坐中由修奢摩他而得止之後，我們要思惟些什麼呢？我們最好能「深思」無上法（第一義諦法），令無上甚深之佛法深深地在我們的八識田裏生根，最後轉而成爲我們身心的一部分。這就是毗婆舍那「觀」的功用。

反之，行者如果偏於修「觀」，其心可能就會較動搖不定，此時爲了令心定下來，行者又須再回到奢摩他的法門。

如是於「止」、「觀」二者之間反復調適修習；若心太寂鈍，便回到「觀」行；如果心因觀行而變得太活潑，便再轉回到「止」行，直到你找到了其間的平衡點，你便能在那一刻證得三昧（三摩地）。換句話說，於其中間，行者須於自心中作許多次精細嚴密的微調工夫。

證得三昧，即表示你在禪定修習上，已經提升到相當高的境界了。而這個層

次，若非你能在一天之內，連續坐上好幾個小時，甚至徹夜精進坐禪、修習止觀，否則便不可能達到。也就是說，在「止」與「觀」兩種修行上，皆必須久久勤習，並且完全精通，才可能成就三昧。我這樣說並非是嚇唬你們，或澆你們的冷水，而是坦誠相告，使你們真正明白成就禪定三昧的必要條件為何，如此，你們對坐禪才不致有錯誤的觀念。

### 第五階段：成就般若智（得超凡入聖究竟之智）

行者在獲得三昧之後，再歷久修習，其後般若智慧或「超凡入聖之智」便會於中漸漸生起。此智是如何生起的呢？你必須於三昧中觀察一切內法、外法，以及一切世間法、出世間法的實相，以求了悟一切事物之本來面目；亦即是於定中觀察諸法實相，而得了知諸法表相之本性；由於了知諸法本性，而得證入般若真智。既有了般若真智，從此你不但不會再為諸法表相之所誑惑，而且更能超乎其上——因此不復為一切法之所繫縛。這就是我們之所以稱此智慧為「超凡入聖之智」的原因。

般若真智一經證得，便能究竟離苦得樂，所以般若智又稱為「般若波羅蜜多」；「般若」即「聖智」之意，而「波羅蜜多」是「度到彼岸」之意；兩者合在一起便成為「以聖智度到彼岸（涅槃）」。「此岸」又稱「苦惱岸」；「彼岸」則是無苦無惱之「清涼岸」。又，「般若波羅蜜多」亦稱為「摩訶般若波羅蜜多」，其義即「以大智慧度到涅槃彼岸」。之所以言其為「大」者，為以此般若真智乃超出一切智慧之上，能令行者得至菩提妙果，究竟解脫生死苦惱，是故名為「大智」。

\* \* \* \* \*

現在除了第一階段——滿足前方便（先決條件）——之外，其餘四個階段都已講完。我們可以回過頭來講第一階段了。

### 第一階段：滿足前方便（先決條件）

在這一階段裏，為了做好成就禪定的準備工作，我們有下列三個步驟要遵循：

第一步驟：呵責五欲

第二步驟：捨棄五蓋

第三步驟：習行五法

以上這三項之所以稱爲「前方便」或「先決條件」，是因爲行者在開始修禪定之前，必須先修這三項預備科目。這些預備科目對於認真地想把禪修好，以及想上求菩提、證實智慧的人來說，都是不可或缺的。

有些人對坐禪很感興趣，爲的是坐禪可增進其身體健康——倘若得其要領，坐禪的確能增進健康，這是無可置疑的。另有一些人也想習禪，爲的是可藉此逃避一下現實。這兩種禪修都不是我們所要論列的。我們在此所要談的是「正統的」坐禪，是那種從古到今已經傳承了二千多年（乃至更久）的禪坐法。它是傳統的、正派的、真正的禪定修習。縱使我們習禪時會有重重業障困難，我們還是要盡己之力去修習正統的坐禪才好——千萬不可貪快、檢便宜。

### 第一步驟：呵責五欲

第一項必修的前方便是「呵責五欲」。有些古德曾說：「行禪者必須遠離或棄捨五欲」。但這對我們現代人來說，是很難辦到的，因爲現在的世界越來越複雜，大量生產以及交通、資訊迅捷的結果，使我們的欲望隨之愈增愈多，因而業障也隨之越來越重。以此之故，我寧可依佛經教及智者大師所言，而說「呵責」五欲，但不說「棄捨」五欲。世人通常都將「欲」視爲是令人享樂的東西，因此也認爲是「好的」。然而，我們習禪之人，卻不應將「欲」看作是值得求取的、或可樂著的。如果我們一邊修定，卻又一邊心著欲想，如是則雖修禪定，對我們實絲毫無益。

「五欲」可分爲二組，第一組包括了對下面五種外塵所起之欲：

1. 色欲
2. 聲欲
3. 香欲
4. 味欲
5. 觸欲

這些名詞聽來好像有點玄，有點抽象。表面上雖然如此，可是若將其含義闡明

顯發出來，你也因此明了其義理之後，那時它們就會變得十分具體而且實在。現在來解釋一下這些名詞：

### 1. 色欲

「色欲」是指對一切形體與顏色所生之欲念。雖然這包括了對各式各樣的形與色之欲，然而對習禪的人來說，此處則特指對異性的形體相貌之欲而言。這種色欲很明顯地是眾生最強烈的欲念之一。

### 2. 聲欲

我們既然要修禪定，便不應貪著任何種類的音聲，尤其是悅耳迷人的聲音、或聽了叫人樂不可支的音聲。對於聲欲的貪著，佛經中有一個關於五百位五通仙人的故事：過去曾有五百位五通仙人（修行人），他們不但能深入禪定，而且能以其禪定力在天空中飛行。有一次，他們一起飛過一座皇家園林，正巧國王的妃子們在林中的御池裏，一邊沐浴、一邊唱歌。諸仙人一聽到妃子們美妙動聽的歌聲，心中不覺為之一動。以其定心為歌聲所攝之故，就在那一剎那，仙人們頓失定力，於是

五百仙人皆紛紛從空墜地！

由此可見，悅耳愉人的音聲對修禪定的人來說，是一種會令人迷亂而失定的危險物。

### 3. 香欲

貪聞芬芳之氣味，也會令禪行者心馳意散。這裏也有一則故事：過去曾有一個池塘，裏面長滿了美麗盛開的蓮花。有一位禪師循道而來，正路過此蓮池。忽見那朵朵蓮花，其心立即給迷住了，雖然表面上看不太出來。他站在那兒，一邊觀賞、還一邊用鼻子嗅著，幾乎把本來要辦的事全給忘了。正於此時，只見那花神喝斥道：「禪師，莫盜我香！」此話一出，禪師即時「醒」了過來，抗言道：「何說我偷香？我什麼也沒偷，因為我並沒碰你任何一朵花。」花神答道：「你確實已偷了——你的眼睛跟鼻子，貪婪不捨地又看又嗅，你用眼攝取了我蓮花的顏色及形相，你用鼻擷取了我的花之香氣；而且，若非我警告你，你險些失了神！」

#### 4. 味欲

味覺的產生牽涉到舌頭與飲、食。你在坐禪當中，心不可去憶想任何吃的東西。萬一你在坐中聞到了你母親或妻子、或別人所做的食物飄來陣陣香味，你的心千萬不要隨之飄去，而心中自念：不知她正在煮什麼——爲何這麼香？不知其味道如何？諸如此類因味欲而起之雜念。

#### 5. 觸欲

在五種感官（眼、耳、鼻、舌、身）所產生的覺受當中，身的觸覺是特別與「性」有關連的一種覺受。雖然觸欲有好幾種，但最難克服的，還是與性有關的那種觸。我們既要修禪定，應該了知觸欲的過患：它對禪定的干擾力是非常巨大的。

從前在印度某個遙遠的深山裏，住了一位能入深定的仙人。有一天此國的國王聽說這位仙人修行頗有成就，便派遣使者入山尋訪他，然後接他到王宮裏來供養，款爲上賓。之後國王便常常想向仙人禮敬供養，仙人於是隨王之所願，每次都自己飛行到內宮裏去接受供養。如是飛來又飛回去，飛了好多次。有一次，國王要王后

也向仙人頂禮致敬，王后便依旨作接足禮：她跪在仙人面前，兩手抓著仙人的腳，以致最高的敬意（接足禮）。怎知王后的手，其細滑柔軟無比，仙人以前從未有過這般經驗，此時便頓然興奮起來，快樂難當，心旌動搖，當下就失了禪定。接著，他立刻感到一陣暈眩，全身軟弱無力，連走路都走不動了，國王只好派人把他背回山裏他住的地方去！

你瞧，這就是貪著「觸欲」對行禪者的危險之處！

現在，我們要從以上所談的比較「抽象」一點的五欲，轉到比較「平易」的五欲，也就是第二組的五欲。這一組的五欲爲對下面五樣東西所生起之欲：

1. 財欲
2. 色欲
3. 名欲
4. 食欲
5. 睡欲

我之所以把第一階段保留到最後才講，一則是因爲這階段需要較深入的討論，

二則也是因為這一階段觸及了我們日常生活所關心的一些較為敏感的問題，也就是因為它們與金錢、性欲、飲食、名利等有關。只要一觸及這些問題，坐禪頓時就不只是某種秘奧的、來自遙遠的、神秘東方的珍玩而已，而是與我們日常生活有密切關係的一件事。換句話說，討論這些習禪的先決條件，你就會明白坐禪並非只是個漫無邊際的神遊、空想之事，可任你隨心所欲地去作，就像看一部電影一樣，你愛怎麼看就怎麼看。反之，討論這些先決條件，使得坐禪變成是件非常實際，而且極其嚴肅的事。我們若想從習禪中獲得不折不扣、貨真價實的東西，就先要老老實實地面對這些問題。即使我們不能做到百分之百——這是確定的——但至少我們也能辨別出什麼是好的、什麼是正派的，且可清清楚楚地知道自己是在做什麼；更重要的是，有這些正知正見作為引導準繩，我們便可毫無疑慮地大步邁向菩提正道。

### 1. 財欲

財欲是對金錢與財物所起的貪欲。我們不但在坐禪時不應將念頭住於金錢與財物上，而且也不應為了獲得錢財或積聚錢財之故，而修禪定。

### 2. 色欲（性欲）

這一點特別是我之所以把這一階段延後到現在才講的主要原因。雖然各地方的人都愛好「性」這個玩意兒，然而不可否認地，目前西方人卻有過分強調它在世樂中的重要性之趨勢。近代，「性感」一詞在西方已經變成一個對他人最好的公然讚詞之一。然而這種對「性」的公然讚歎，大多數的東方人至今尚不能接受。這是世俗對「性」的想法；然而我認為，習禪的人必須從另一個角度來看此事，而且對它應有更深刻的認識才好。修行人若能避免性行為，便可過著較為脫俗的精神生活。但這對世俗在家人來說，分明是個難題。假使做不到，也不必勉強去做。不過，老實說，若要「正修禪定」（不是玩票），避免性行為卻是十分重要的事。坐禪猶如給我們的「電池」充電一般，如果電池充滿了電，則靠電力所點亮的燈就會光明照耀。可是，如果經由性行為而把電池中所儲存的電放掉了，即如同自壞所修。

然而在現實生活中，你若想減少性行為、或者想根本不再做性行為，你一定先要徵得你配偶的同意及諒解才好，這一點非常重要。切莫因為你習禪而引起婚姻問題！如果那樣，便不是真正的學佛，學佛的本意是要尋求內外平靜，解決問題的——

——包括內在以及外在的問題——而絕不是要製造問題。倘若你的配偶不同意你減少次數，或根本不做性行為，那是由於你的業障所致！反之，你的配偶如果同意，那也是由於你過去世所修的善業所致，而能有此福報！不論如何，總要善用你目前所擁有的狀況，去盡力改善自己，以期能過更美好的內在生活與家庭生活——這便是在家學佛的要義所在，並非要你完全摒棄一切。

在所有的欲望之中，性欲是最強烈、而且是習禪者最難對付的一種，因為性欲包羅了我們前面所討論過的第一組欲中的全部項目——色、聲、香、味、觸全部都具足了——而且這些欲又是最動人心弦的形式，表現在性行為中。此外，我們還要明了：就是因為有此性欲，才使我們眾生於生死中流轉不息！

再者，你若不能完全斷除性行為，或許也可以稍微減少次數，譬如減到比一般不坐禪的人少一些。不論如何，有一點必須要確定的是：絕不可一邊過著放蕩淫逸的生活，而一邊修習禪定——你的心態與行為至少應比一般人「有靈性」(spiritual)一點，才堪習禪（耽於肉欲是不可能真正習禪的，至少不是修習「正定」）。

### 3. 名欲

我上面曾經提到，世間一般人於一生當中所作的許多追求，都是為了得到令名，其中包括欲得到別人的好評、讚賞或敬佩。當我們不能得到別人的尊重時，常會感到好像自己所擁有的一切、所成就的一切，皆失去了意義似的。由此可見，我們之所以努力求取種種外在的「物質」，其最終目標，仍舊是爲了藉此等物質而得到「非物質」的東西。而在一切「非物質」的追求當中，「名」與「利」二者可說是最主要的原動力。

在中國清朝初期（約西曆一七〇〇年間），有一位乾隆皇帝。有一次他於下江南遊歷時，望著長江上許多來來往往的船隻，便對他的宰相說：「愛卿，你看江上那麼多船隻，真是美極了！」可是那宰相卻很不識相地答道：「啓稟陛下，這江上其實只有『兩』艘船。」皇帝一聽，覺得宰相竟膽敢違逆己意，因而心中快悒不樂，便要他解釋一下，何以江上只有「兩」艘船。宰相道：「陛下，這整條江上只有『利之船』與『名之船』這兩艘。」其實一點也不錯；每個眾生一生在社會上，就有如江上的船隻一般，經常不斷地穿梭往來，所追求者，大抵是這兩樣東西——

「利」與「名」，以及與此二者有所關聯的種種變化品與副產品。有道是：「天下熙熙爲名來，天下攘攘爲利往。」再者，名與利二者雖常被相提並論，但其性質是有差別的；比較而言，利粗而名細；凡俗求利，雅人求名；利欲易除，名心難斷。

#### 4. 食欲

一個想認真修習禪定之人，不能是個縱情於美食佳饌的人；他不能對食物及烹調方法太挑剔或講究，也不應餐餐吃得過於飽足。他應該吃適當的量，且在適當的時間吃。總歸一句話，飲食要能節制。然而所謂「斷食」並非佛教的作法，那是外道法，因爲斷食又成了貪食的另一個極端。佛教的作法總是平穩、理性而又離於兩邊的「中道」之行，完全反對任何極端或狂熱之行，這就必須具有一顆完全住於中道、不偏不倚的心，才能做到。

#### 5. 睡欲

爲了認真修習禪定，行者的睡眠量宜越少越好。習禪的人，在飲食方面，可以

依其自身所需的範圍，盡量吃飽；然而於睡眠方面，如果可能的話，他卻應盡量少睡。這是佛教的修行法，它與許多其他宗教的修法不同。有些宗教或信仰，常如是說：你可隨你高興盡量多睡，但你卻應盡量抑制、或縮減你的飲食，甚至最好絕食（例如道家他們稱斷食爲「辟穀」，主張「不食人間煙火」）。佛教是不提倡斷食的，因爲你需要相當的精力來維持禪定的修習。

等你習禪有確實的進步之後，你便會發覺你所需要的睡眠已經自然而地越來越少了。現在，我們來參一參：「是誰在睡覺？」也許你會回答說是你的「身體」在睡。但實際上，「身體」並沒睡，而是「心」在睡！需要休息的不是「身體」，而是「心」。「心」之所以需要休息，乃由於無明業障所致。「無明」彷彿是個無邊漆黑的大窟窿，它可吞噬一切，而將整個心體籠罩於一片黑暗之中。由於我們在白天所造的業都積存於心中，形成了一片濃霧般的東西覆蓋住我們的心，才使我們有昏昏欲睡的感覺。夜裏於睡眠的時候，這些積存在心表的「業霧」會停止漂浮，而往下沉澱於心中較深的領域——阿賴耶之所在處。當「業霧」沉澱到阿賴耶識中之後，心的表層便又逐漸恢復本來的清明、無有遮障之狀，因此我們就又清醒過來了



（我們稱爲睡夠了）。一旦醒來，我們又開始再去造作及積存更多的業，待下次睡眠時，再將之沉積於阿賴耶中——如是往復，循環不已，一生積存在阿賴耶識中的業，也越來越多。

唯識學中有個名相叫「昏沉」。通常我們在煩惱不安的時候，會覺得無精打采，心也會變得遲鈍不敏。在感到厭倦或者無聊的時候，我們的心也會變得闇鈍不靈。而睡眠則是所有「昏沉」之中最嚴重的「大昏沉」。心的表層所累積的業，則是造成我們常會昏沉、闇鈍、及無精打采的原因。

睡眠既然與我們所要修的定心如此不相應，因此，我們若想認真修定，便須克服對睡眠的欲望才成。

以上所講的是習禪的第一個前方便：「呵責五欲」。下一次我們會繼續往下討論另外兩個前方便。

——一九八九年五月廿日  
講於紐約·莊嚴寺

## 第十章 習禪五階（下）

要想成就禪定，應先修習「前方便」，前方便有三大項，現在將整個大綱列表如下，以便複習。

前方便一：呵責五欲

「五欲」有下面兩組：

（甲）對「色、聲、香、味、觸」所生之欲——較「抽象」的一類  
（乙）對「財、色、名、食、睡」所生之欲——較「實際」的一類

這五種欲不但會妨礙我們專心修定，也會覆蔽我們的心，令失其明淨。所以習禪者應呵責五欲。

前方便二：捨棄五蓋

五蓋是：

1. 貪蓋（貪婪或執著）
2. 瞋蓋（厭惡或憎恨）

3. 睡蓋
4. 掉悔蓋
5. 疑蓋（對佛法懷疑不信）

### 前方便三：修習「五法」

五法是：

1. 欲（意願）
2. 念（思惟、憶念）
3. 精進
4. 巧慧
5. 一心

### 前方便一：呵責五欲

上星期我們談到「呵責五欲」，並且解釋了「五欲」會如何破壞或障礙習禪者的定力。在此我再提一下，所謂「呵責」或「譴責」，其隱含之意為：要能正觀五欲，亦即，洞悉五欲這幫「不良分子」對行者所要達成之目標是一種障礙，如是了

知其過患之後，行者才會責備自己竟然有此不純潔的欲望；或者把「欲」——如果有話——當作一個「擬人化」的對象來譴責，以期壓制將生之欲，令其不起；或逼退已生之欲，令其速滅。也就是說，不讓五欲擋住我們修行的去路。現在我們來討論習禪的第二個前方便——「捨棄五蓋」

### 前方便二：捨棄五蓋

行者當知，有五種「蓋」能把我們的心包裹在無明黑暗之中；這五種蓋是：

- (1) 貪蓋
- (2) 瞋蓋
- (3) 睡蓋
- (4) 掉悔蓋
- (5) 疑蓋

這些之所以都稱為「蓋」的原因，是因為它們能「覆蓋」我們的心，乃至覆蓋我們的本性，故名之為「五蓋」。我們之所以會隨「業水」漂盪而遠離了自己的本

性（或佛性），全要歸咎於這五種蓋。幸好，事實的真相是：我們並沒有真正地遠離我們的佛性——它可是一直都跟著我們在一起的，未嘗一刻暫離！本性雖然時時刻刻都與我們同在，但我們依舊是看不到它，其原因就是因為這五種「蓋」遮住了我們的視線。我們好比在「牆」的這一邊，而我們的佛性就在牆的另一邊，擋在我們與佛性之間的，就是這堵「五蓋之牆」！就是這堵不透明的五蓋之「牆」令我們覺得好像自己的佛性「遠在天邊」；而事實上，它還真是「近在咫尺」呢！有一點特別重要，你一定要牢牢記住：我們並未真正遠離自己的佛性或本性，而且把我們與佛性分開的那些障礙，也沒有想像中那麼大。如今我們努力的目標，即是要除掉這些「蓋」，以使佛性再度無遮無隔地顯現出來。下面闡釋一下如何觀察及除「蓋」之法：

### (1) 捨棄貪蓋（貪婪或執著）

這一項可說是上面所闡述之習禪的第一個前方便（呵責五欲）的總目。彼處的「五欲」，即是此處所稱的「貪蓋」。此貪蓋是如此根深蒂固地埋藏在我們的心

裏，由於曠劫以來，我們窮年累月、無有間斷地積集著五欲之業，結果使得它們早已在心中鞏固異常，極難動搖或拔除了。因此，在修完「前方便一」之後，即須繼續「趁勝追擊」，奮力再全盤修一次，幾乎像是決一死戰一般，或像短兵相接的肉搏戰一樣，以確信所有躲在戰壕中及城垛後的敵人（毒根）全都解決了。換句話說，這一次是「把它們全了結了，一個也不准留！」

### (2) 捨棄瞋蓋（厭惡或憎恨）

當我們喜歡上某樣東西的時候，便自然會有逐漸貪著它的傾向。反之，如果我們得不到我們所想要的東西，那貪著之情就會反彈回來，搖身一變，變成瞋恚或憎惡之情。這些瞋恚之情對行禪者的危害甚大——其危險性遠甚於貪著。「貪著」能驅策我們去做善事、惡事、或無記之事，而「瞋恚」或「生氣」卻只會驅使我們去做有害的事——因此瞋恚純粹是惡的。事實上，傷害性的行爲，多半是直接或間接地在憤怒、瞋恚的驅使下做出來的。因此，摒除瞋蓋乃是行者刻不容緩的事。

順便提一下，在貪、瞋、痴三毒當中，「痴」才是一切不善法的始作俑者，

「貪愛」或「取著」是愚痴的第一代子孫，而「瞋恚」或生氣等則是愚痴的第二代子孫。把這些貪瞋痴的大毒、小毒全都集在一起，就構成了一個「家庭」——「輪迴之家」、或「輪迴之大本營」。

### (3) 捨棄睡蓋

睡眠是一種「蓋」，因為它能把自己真相覆蓋在一團漆黑之中。當我們睡著的時候，我們對自己便完全失去了控制——完全失去意志力，而隨業風飄盪。經上說，人在睡眠中的狀況、與人臨終之後所處的境況非常相像（尤其是死亡後與再投胎之間，四十九天的「中陰身」期間，梵文稱之為Antara-Bhava，「中有」），因為我們死後便自然失去在生時清醒的意志力，同時我們的「業力」會立即接管而承辦一切，替我們作一切取捨，我們就這樣身不由己、無可奈何地被業力引領到下一世的投生之處。

由於過去各人所造的業不同，所以在睡時，有的人會作惡夢，有的會作好夢，而有些修行好的人，即使在夢中也會繼續修行！這乍聽起來似乎很奇妙，而且叫人難以置信，其實這並沒什麼神奇。它的實際情形是這樣的：由於這些修行人平常一直都很用功地在修行，所以當他們在夢中一遭遇困難或災難時，他們便會自然而然地稱「佛」名號，或求助於「法」而誦陀羅尼（咒）等，或者做些有所助益的對策；如是，其在夢中的困境便戛然而止、乃至消失無形。這與一般人在夢中絲毫無計可施、求助無門的情況相比，簡直不能以道里計。

雖然方才所談為夢中之事，但我們醒時的生活，不也有如一夢嗎？這麼說來，我們在夜間所作的夢，就成了「夢中之夢」，恰似「哈姆雷特」一劇中的「戲中戲」一般。如是，在我們一生的「大夢」中，也有許多夜晚裏的「小夢」。然而，小夢易醒，大夢難覺；我們學佛的人都很想從這「大夢」中醒過來，那正是何以我們今天會在這兒研習佛法的原因！我們大家能聚在這兒談論佛法，也是由於業力牽引所致。眾生皆受著業力的驅策與牽引，不管你願不願意、或者知不知道。

睡眠能令我們變成猶如一具死屍般，軟弱無力、無堪無助。這個情況常令修行人感到十分困擾、懊喪。也正爲了這原因，佛才告誡我們若要修行，便不要多睡。佛又開示說：佛法行人雖應吃得飽足，以維持修行的體力，但對睡眠卻應盡量減

少，睡得越少越好，因為睡眠會把一切都化為黑暗。明白地說，睡眠是習禪者的大勁敵之一，另外兩個勁敵是「散亂」與「掉舉」。再說，當你正修得境界很好的時候，你若不論為何原因，停了下來，跑去睡覺；接著等你一覺醒來時，你便會悲痛地發覺：在睡前所修得的那些善境界怎麼都不見了！這時，要想失而復得，你就得再從頭修起——因為那原本持續無間的佳境，已經讓睡眠這段停頓與「空白」給打斷，或攪亂了。這有點像在公路上開車：一旦你停下車來休息一會兒，或做些其他事；當你要再啓程時，就得重新發動引擎、暖車、重新加速——一切都得從頭來過，才能再次上路。

縱然睡眠有如此多的缺點，你卻不應強迫自己不睡覺。若是勉強不睡，你可能会發現：到了第二天，你便會找很多好理由，反而睡得更多，以「彌補」前一天睡眠不足的「損失」——因為你下意識裏會覺得由於昨夜少睡，好像自己虧待了自己一般！

如果你想瞭解一下自己的禪定修習已經進展到了什麼程度，最簡單的方式，即是以你所需的睡眠量之多寡來定奪。你的禪定修行若是進行得很順利，你便會發現你所需要的睡眠時間愈來愈少了。這聽來似乎很不可思議，其實一點也不。你若從「五蓋」的觀點來看此事，即能一目了然。眾生之所以需要睡眠的原因，是因為我們在蒐集了一整天的「五塵」之後，其心上覆蓋了一層厚厚的塵垢，所以我們打從心裏覺得既疲倦、又沉重。這時是爲了要把塵垢沉澱到阿賴耶識中，而讓六識心恢復其清明之狀，因此我們才需要睡眠；簡單地說，睡眠的功用是把塵染清理到倉庫中去。而正確的禪定修習，即可令我們較迅速而有效地完成此工作，因此不需那麼多睡眠，便能令心恢復明淨。坐禪在此時猶如一個善於經營的總管或店家老闆，他把所有的進貨都安置在庫房中，井然有序，所以實際上他所須花在整理貨品上的時間很少。此外，其店面也總是整理得井井有條、齊整明淨、效率亦高。同理，由於坐禪之助，我們的心上便不再覆蓋著紛亂的塵勞，因此，它便不再需要大量的睡眠來恢復其清明。其結果是：經常習禪之人會覺得異常清醒、極少瞋意，睡眠大爲減少，而其心卻能常保惺惺明覺。

不過有些時候，你在習定之後會感覺到：不但睡眠沒有減少，反而需要更多的睡眠了！這原因是：當你在修習禪定的時候，你猶如正在拂拭你那滿沾業垢的心。

拂拭「業心」即有如清掃滿是塵垢的地板：在掃地的時候，難免會揚起一些塵埃於空中飄浮。同樣地，我們藉著習禪之力而清淨自己的業識之時，於其清掃的過程中所揚起的心垢，飄蕩在空中，似乎會反而更迷矇了「心眼」，以致令人變得更常昏昏欲睡。在那個節骨眼，我們絕不可退縮、臣服，而被「睡眠蓋」擊敗；我們應該奮力振作起來，以各種方便卻除瞋意。

#### (4) 捨棄掉悔蓋

「掉悔」之義類似「動盪與不安」之狀：「掉」是掉舉，意為心中興奮、昂奮、高舉不下；「悔」，又稱惡作，是懊悔先前不應作而作之事，而令心沮喪難安。掉舉與惡作，前者令心高舉，後者令心下沉，然皆令心不安，不能安於「止」，故二者合稱「掉悔」，此「掉悔」以能令心升沉不安，故能覆蓋本心之明淨覺了，而稱為「掉悔蓋」。為了能得禪定，我們必須消除心中的掉悔蓋。掉悔的來源通常有三：一、回憶過去，二、企盼未來，三、妄想現在。此三者常能讓人跌入亢奮、期盼、悔恨、懊惱、或撫今感昔、擔心現在、憂慮未來、焦躁不安等的深

淵之中，甚至令人投入無盡幻想的白日夢之中而不知自拔。一言以蔽之，其毛病乃出於不能將思緒一直專注於「當下」——「此時此刻」之上。因此，為除此病故，坐禪時一定要將心專注於當下這一刻，萬勿住於未來、過去、乃至現在的妄想上，我們必須了悟佛於經中所示：過去已經「死亡」，未來還沒出生——已死的「過去」只是個鬼影子而已，而還沒出生的「未來」，則是我們想像出來的「龜毛兔角」；「過去」與「未來」二者之中，當下皆無任何真實自體存在——所以我們沒有任何理由要住於過去或未來，而任其撥弄、欺誑；它們只不過是由我們自心所變現出來的幻象或妄想而已。「不憶念過去、不期盼未來、不妄想現在，而安住於當下」，如是我們的心才能一直保持寂靜，而遠離掉悔、不安，令心止靜，從而進入奢摩他之境。

#### (5) 捨棄疑蓋

疑有四種：疑佛、疑法、疑僧、疑己。前三者合起來，即是「疑三寶」。

## (甲) 疑三寶

你若是對三寶（佛、法、僧）起疑不信，尤其是對「法」起疑，坐禪便會遭遇大障礙。要是在某些重要的關卡處起疑，那你根本就無法真正修定了，或者修不下去了。在對佛法的各種懷疑當中，最嚴重的一種要算是對「真如本性」起懷疑了。真如本性又叫「佛性」、或「本性」。此疑一起，你過去所學的一切佛法都將全部盪然無存。何以對真如本性起疑，便會有如此嚴重的後果呢？因為：若無佛性，則無人得以成佛；既然不信真如，便不能相信自己能成佛，則所有的勤苦修行，皆成白費；勤苦既成枉然，則何須努力修學？所以這種對真如本性的懷疑之見，佛稱之為邪見中之最惡者，因為它能阻礙人追求菩提，而令人安於無明愚痴，永受輪迴之擺布。

有鑑於此，我們不僅須掃除對佛法或佛教之疑網，乃至更要如是深信：佛法定然是最上善之法，它必能引領眾生達於究竟涅槃及無上菩提，如佛所自行及教示者一般。如是信解、如是思惟，即能破除落於斷滅之疑惑。

## (乙) 疑己

「疑己」是指懷疑自己修行的能力；明言之，即懷疑自己是否能達到那最高的目標——「最高目標」是指得無上菩提而言，亦即阿耨多羅三藐三菩提。若有任何疑己之惑，便會令我們於無上道裹足不前，我們也就無法竭盡己力地去盡量把它做好——因為自覺無望，因此你可能會對自己這樣說：「沒辦法，我生來就不是那塊料子；不可能輪到『我』頭上來。這對我來說太高太難了！」或者會這樣說：「那對我來說實在是太完美了，我怎能做得到呢！」這就是缺乏自信心，無異於替自己找了一大堆可以偷懶和逃避的藉口。然而自己懷疑自己的能力，卻是違背了佛法的第一無上教義：「一切有情皆有佛性，究竟平等，終將作佛。」若非如是，則佛菩薩何必自找麻煩，一而再、再而三地來此世間，耐心地諄諄教誨我們？豈非白費功夫？一切的「自疑」，追溯其因，皆由無明業力而起；以無明故，而不能了知究竟實相；因不了究竟實相，故起自疑。而這「無明」，經我們長劫以來造作積集諸業的結果，早已變成了我們的「業習」；即使有意想要破除，或轉變它，我們也總會

不由自主地又回到我們的無明老家。然而此疑根（無明業習）實與究竟的實相背道而馳，也大為障礙我們修習菩提道；所以，如果我們若冀望習禪有成，則非得千方百計地想盡辦法去除掉這疑蓋的習氣不可，否則此「疑根」會令行者對一切修學都提不起勁來，縱有所修學，亦不牢固。因為，且不談修道，即使一般世法也都這麼認定：「自信心為一切事業成功的根本」。所以剷除對你自己的任何懷疑——包括對你「已具的能力」以及尚未發揮的「潛能」之懷疑——這是你一切修行中最切要的當急之務。你應如是我教育、如是我肯定、如是我期許，勇猛地朝此方向去轉變你自己的思惟形態，俾能於精神和心理上與深法相應。

以上是行禪所應具備的第二個前方便。

### 前方便三：習行五法

前面兩個「禪定的前方便（先決條件）」是名符其實的「先決條件」；換言之，那些條件是你在正式開始認真修定之前，所必須治妥的行頭。然而現在所要談

的「第三前方便」其中所規定的事項，不僅是你在正式修定「之前」要如是行，而且在修定「當中」也須時時不離、依之而行。

#### (1) 欲願（得定之欲）

此處所謂的「欲」並非五欲之欲，而是指「欲求得禪定境界」的意願或企圖心而言。我們要「作意」將此欲願灌輸到我們的心坎裏，因為若無想得定的願望，則根本不可能得定。惟有盡量增強證得禪定之欲念，我們才會肆力以赴。欲望愈強，則所能達到的境界也會愈高。若只有小欲小願、畫地自限，則所能達到的境界也就有限；這是因為欲願是意志之源。倘若我們有強烈的欲願：非得定不可！我們方能如願得定。

然而，此種欲願絕非天生而有。這道理也是佛法中最重要的一環：任何「善法」或「善根」皆是由學習、練習、修行然後才獲得的，並非生來即有。依佛的教法與佛智所見，沒有人生來就是聖人或菩薩，甚至佛也非生來不用修行即是佛。佛與菩薩都是從發願、修行、堅忍、克服障礙中出生。沒有一樣東西是不勞而獲的；



而且目標越高，所須下的工夫也自然越大。然而，一方面由於要證得禪定乃是一件十分艱辛困難之事，另一方面也由於過去所造之不淨業所致，使我們動輒變得懶散懈怠，以少爲足，甚至常常只得到一點點境界便驕矜自滿。所以我們的確須要鞭策一下自己，令自己對禪定的欲願不斷地增進。

如此看來，你若想得禪定，就必須令你的願心或抱負不斷地增上再增上——不論它已有多強大，總是還有足以改進與加強的餘地！我們應傾全力將這一點做好才行。

## (2) 念

我們一旦發了要證得禪定的誓願之後，便須將此願時銘記在心，念念不忘——這一點十分重要。然而要時銘記而不忘失，卻也並非易事！由於業習力的關係，一般而言，我們的「念力」都十分薄弱，極易忘卻——尤其是對善法，轉念即忘！可是對不善法，我們不但很容易記住，而且常能牢牢記住、久久不忘。雖然不善法我們很快就學會了，但對善法我們卻隨學隨忘，總是記不起來！

我在這兒打個比方，舉一個在沙漠中的旅人爲例來說明這一點。有個漂泊於沙漠中的旅人，口渴至極；有一天，他終於遇到了一池水，高興萬分，立刻彎下身子想要喝水。不過在喝水之前，他得先把漂浮在水面上的樹葉和殘渣、碎片等全撥開來。等他喝了一口以後，如果還想再喝第二口，就得重新再撥開那些東西——因爲它們又再聚攏來而遮住了水面。在這裏，樹葉與殘渣等是比喻我們的「業垢」，池水則比喻我們的「本性」。雖然我們的「本性」本身總是清淨的，但是目前還「不克飲用」（亦即，還不能發揮其功用），要等我們撥開了浮在心表的業垢或塵穢之後，方得取用。一旦撥開了，我們即能暢飲「本性之水」——也就是說，本性即能全然無礙地充分發揮其潛在的能力——此時本性的能力便不會有絲毫浪費、棄置，且能盡情發揮，無有繫縛，亦無有遮障——此亦即所謂「解脫自在，全體起用」。然而業垢猶如池面的樹葉與殘渣，他們既會一再遮障著我們的本性，我們唯有一再不停地將它們撥開，才能繼續取飲於本性之池，俾令本性發揮其用。欲使本性之水潔淨可用，我們即須不停地撥開業垢（即念念修行）。一旦修行暫停，我們可能很快就會失去香純可口的「本性之水」而不復得用。換言之，要是我們停止修行除障的工作

（除去業垢），即使只停止一剎那頃，我們的心池（本性）也會很快回復到它原來髒亂之狀。由是觀之，要達到無上菩提的至高目標，非得時時刻刻持續不斷地努力不成，而在這努力的過程當中，「念力」扮演了相當重要的角色。

### (3) 精進

精進是修行佛法最重要的動力之一。就像一個努力用功的學生，會比一個懈怠不用功的學生要早些拿到學位一樣；修學佛法亦然，我們如果勇猛精進，便會比懈怠放逸者要早一點得到禪定，乃至種種果證。

釋迦牟尼佛講了一個他自己的本生故事：乃往過去久遠劫前，那時他還只是凡夫，而彌勒菩薩早在四十多劫以前就已發了大心，並且已經開始修行菩薩道了。可是，佛說：彌勒菩薩慢條斯理、從容不迫地修，並沒有為其所訂的最高目標拼命努力。四十多劫以後，釋迦牟尼終於也發心要求無上菩提；但他一發心之後即拼命努力、勇猛精進地修行，結果釋尊竟比彌勒菩薩還早成佛，照理說彌勒菩薩應先成佛才對（因為他比較早發心、修行）。這意思是說：釋迦牟尼佛過去由於精進力的緣

故，即超越了四十劫的生死，因而縮短了他成佛的時間，也因此令自己以及無量眾生於輪迴中受苦的時間，大為減少。可見，精進力是速疾成就菩提的一個重大因素。

### (4) 巧慧

「巧慧」之義為：你必須將色界禪天的種種優勝處，與我們這欲界的種種弊惡處，作一客觀的比較與認識，以便增進你對得定的欲願。欲得「巧慧」，修「觀想」法甚為有益：你可觀想你得禪定之後其心怡悅之狀；又可觀想諸佛菩薩深入種種禪定之中，多麼自在、莊嚴、令人崇慕。所以，修「巧慧」的目的，是要你竭盡一切方法，來加強你誓必達到目標（得禪定）的意志。所謂：意志堅，道必顯。

### (5) 一心

「一心」是指攝心專注於一境，不動不搖，即所謂一心專念，念念不散亂、不遊他境之意。心若散去，則要立刻強行攝回。不過，在將心攝回之前，必須先能覺

知「此心已經馳散」這回事。然而十之八九，我們都不能立刻覺知自心早已跑掉了！我們一旦「覺知」其事，當下就須趕緊驅迫它再回歸正軌。我們的心散亂外馳這個現象，會一而再、再而三地發生，到頭來我們會發現：好像自己總是在重複做同樣的事。然而重要的是，你千萬別因此而氣餒。你的心之所以常愛外馳、任意遊蕩，純然是由於業習力所造成的。倘能不退、不厭、不斷地努力勤練，假以時日，必定會有所進步，逐漸地，你的心馳散的次數也會越來越少，到最後，你也必能「住於一境」，而得「一心」（即是得定）。

### 【總結】

「禪定的前方便」共有三組，這三組其實也就是能令人證得禪定的「訣竅」。現在再總結一下：這些前方便即是「正修禪定」之前的必備條件；也可說是「專修禪定」的先決條件。我們若不依此而行，則充其量只能算是「玩票」的禪和子。通往禪定之道沒有小徑可抄；這些前方便，即是習禪的捷徑。

然而「捷徑」並非表示它們就是容易走的路，因為在修道門中根本就沒有容易走的路。而且很不幸，這卻是通往禪定唯一的一條路，也是道道地地、原原本本佛所親授的禪定修習法門。此外，我們在修習禪定的同時，還有三件事要特別注意：

1. 不為人欺
2. 不自欺
3. 不欺人

這三點全都很難做到。第一，我們若不願爲人所欺瞞，自己就必須具有第一手的正確知識（聞慧）或知見，以了知禪定門中全盤事理的真相。這是說，我們所得到的有關禪定的知識，不可經由道聽塗說而來，必須從通達、而且有經驗的師父之如實教導而來，且此師父最好是出家之僧眾。我們一定先要知道正當的習禪知識與訣竅，修行時才不會被誤導。不只西方人應如是知、如是行，東方人也是一樣。當今在台灣、中國大陸、美國、和世界其他許多地方，都曾有所謂有「神通」的「老師」傳授各式各樣的禪坐。如果只貪圖神通，而不在除斷三毒、淨化自心或明了自性與諸法實相上用功，就很容易上「江湖郎中」招搖撞騙的當。在坐禪方面缺少聞

慧的人，尤其容易受騙。

第二，不可自欺。習禪之人常易自欺而高估自己的成就，這也是對禪坐的理與事之真相尚未了達的緣故。我們一旦高估自己的成就，便會順理成章地欺騙了自己，接著就很容易轉而欺誑他人而不自知。此即所以當此末法時期，世上有許多人皆宣稱自己已經「開悟」、「成佛」或已證果、超凡入聖的原因。他們常擁有許多信徒，並且自創各種不同的新宗派。佛弟子必須實踐「不自欺」，才能從自心的「無始無明」的迷霧中解放出來，從而能勘破一切假相，以及照破種種自我膨脹、自眩自欺的幻象，並且斷除由於自我膨脹而造成對他人的誤導、侵犯及危害。若眾生能離於種種自欺的妄想，觀於真實，方能可望有朝一日親見自己的「本來面目」——而誰能不引領翹望此一時刻之來臨呢？

第三，爲了不欺人，我們須先遠離自欺，同時也要遠離對財物、名利、權勢、恭敬等諸如此類之貪著。在佛法中，無論什麼形式的修行，如果其修行本身是爲了獲得名利，那必定不是真修行，而且最終是有害無益的。佛世尊曾告誡我們說：爲了名利的目的而修行佛法，等於是隨順魔業而成爲魔子魔孫。世尊此言兼有實際與比喻兩種含義。總而言之，要想超越此「三欺」，就必須戮力求取大智慧，如是才能看透內在與外在形形色色的幻相、把戲、騙局、誑惑、與妄想。

【靜坐開始】

【靜坐結束】

你可能已經覺察到：在你深深地攝心住於禪思、經過一段時間之後，於要起坐之際，你根本不想開口講話。這是由於你在坐中，你的心已經安靜下來的緣故。這種得之於禪坐的寂靜，止息了你散動的心，令之安歇不動，以致於你不想爲了講話而張口或動腦筋。這也是爲什麼我們在坐禪之後，須要「跑香」的原因之一：由於動靜調合，好讓身心「回復」到平常的狀態，重新再活躍起來。

——一九八九年五月廿七日  
講於紐約·莊嚴寺

## 第十一章 完結篇：跑香與香板的典故

大約在二百六十年前，中國清朝初年，正當清世宗雍正皇帝在位。他可說是位相當敬奉佛教的君主。有一年（雍正十一年，西元一七三三年），皇帝派遣使者延請了一位臨濟宗的傳人天慧實徹禪師（?-1745）來宮中與他談論佛法。在與這位高僧一談到甚深法時，雍正皇帝立即發現：這位禪師似乎並不知道甚深法要之所在，而且顯然亦未開悟。由於皇帝對佛法十分認真，因此便對這位法師頗為氣憤，於是說道：「朕給你七天的時間，七天之後，朕要你說出佛法的甚深法要所在。朕十分明了：除非是已經開悟，否則無人能識得甚深佛法之精要。朕將派幾個衛兵監視你，如果你在七天之後不能告訴我甚深法要所在，衛兵就會提著你的頭來見朕！」

依理而言，一個和尚要是開悟了，心中便不會有任何怖畏恐懼，甚至皇帝也會向他頂禮而尊之為國師的。話說這位天慧禪師當時的確尚未開悟。爲了找尋答案以保住腦袋，他不得不開始嚴格閉關參研。後來皇帝放寬了對他的要求，讓他可以有廿一天的時間來推窮甚深法之要旨。

天慧和尚在頭七天的閉關裏，根本沒睡——他怎能睡得著！他非但沒睡，而且還精力勃勃地勤苦坐禪以求悟道，因爲知道自己的身家性命真是危在旦夕！他不遺餘力地勤苦參修，因爲他知道「君無戲言」，皇上不是說著玩兒的！

在第二個七天裏，他還是不敢睡，反而更加辛勤地苦參。到了第十四天，由於缺乏睡眠，他開始覺得昏沉，睡意時時襲來，不知不覺中曾睡了好一陣子。他很快地像從惡夢中驚醒一般，霍然站了起來。爲了驅走睡魔，他開始在房裏來回走動（經行）。在他閉關的整個期間裏，一直有衛兵輪班看守，守在他茅蓬的門口——這些衛兵，如果他參禪求悟而不得果遂時，便會奉旨取其首級。

第十五天，天慧和尚繼續不停攝心專一地來回走著，並藉以驅走困意，以便繼續坐禪。第十六天，天慧禪師——這時他已開始憂心如焚——因此走得越來越快了。第十七天，他走得又更快了——他由快步走，漸漸變成了有如慢跑一般。到了第廿天，和尚還是參不出什麼所以然來。

第廿一天終於到來，天慧和尚依舊在爲求悟道而窮心竭力地苦參。他的腳步也越跑越快了，他悟道之心越是急切，就跑得越快，快到最後，忽然間，他一個跟

踏，腳下沒踩穩而撞上了牆壁，竟撞得他頭破血流、跌倒在地。就在他倒地的同一剎那，只聽他突然喃喃自語道：「呵！原來如此！」接著天慧禪師便很平靜地跟守衛說：「我想和皇上談一談」。皇帝一聽天慧和尚要來，就明白他已經悟道了，因而成爲真正的「禪師」，後來曾駐錫楊州高旻寺，法席極盛。

據典籍所載，雍帝確曾召請天慧禪師上呈奏對，並授以紫衣。至於其他情節，可能是時人附會之說，以資談助，也說不定。然而傳統上傳說如是。茲錄於此，以饗讀者。

然則，這一則傳聞的故事，亦正可說明一個人在生命危急的時候，必然會奮不顧身地精進黽勉以求，這是不容置疑的。這故事又告訴我們：「開悟」也常出人意表地在一段肆力精勤之後，忽然現前，然卻必須經過「大死一番」的苦鬥，絕非憑空所能倖致，亦即所謂「置之死地而後生」，差近其義。

已經悟道的天慧禪師終於成了名符其實的祖師，而他那「步行中禪」、「跑步中禪」的修行也演變成禪堂裏的一項修行傳統（中文稱爲「跑香」）。同時，據說「香板」的起源也從這個故事而來。香板的形狀有如一把劍——「警策之劍」，用來

警告策勵行者：若不努力求開悟的話，就叫你吃這一劍！再者，更深一層而言，此劍又有「智慧之劍」的象徵意義，提醒行者要以「金剛慧劍」來斬斷「無始無明」以及「無始妄想」之蛛網纏結。

——一九八九、五、廿七 英文稿講於紐約·莊嚴寺

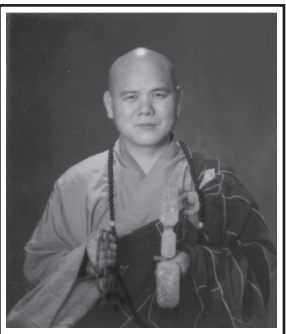
一九九一年漢譯本第一版完成於紐約法拉盛·毘盧精舍

一九九二年漢譯本第一版定稿

二〇〇九、四、二十三 漢譯本第二版初校於赴美機上

二〇〇九、八、七 漢譯本第二版二校於遍照寺

二〇〇九、十二、十八 漢譯本第二版三校於大毘盧寺



### ◎英文原著／漢譯者簡介◎

釋成觀法師：台北市人，民國三十六年（一九四七年）生／一九八八年（民國七七）七月於美國紐約莊嚴寺披剃。同年於台灣基隆海會寺受三壇大戒。

學歷：國立台灣師範大學英語系畢業／台大外文研究所肄業／美國德州克里斯汀大學（Texas Christian University）英研所研究員。

現任：（台灣）「大毘盧寺」住持、（美國）「遍照寺」住持

佛學經歷：◆美國德州閉關三年（一九八四——一九八七年）、俄亥俄州閉關半年（一九九〇年）

◆日本高野山真言宗第五十三世傳法灌頂阿闍梨（一九九六年——）

中文著作：◆美國心戰綱領（譯作：中華民國國防部，一九七四年）

◆說服：行為科學實例分析（譯作：水牛出版社，一九七九年）

◆楞伽阿跋多羅寶經義貫（大乘精舍，一九九〇年初版；佛陀教育基金會，一九九四年二刷；高雄文殊講堂，一九九五年二版；毘盧出版社，二〇〇七年三版；二〇〇八年二刷）

◆三乘佛法指要——卡盧仁波切手稿（譯作：大乘精舍『慈雲雜誌』，一九九〇年）

◆毘盧小叢書（毘盧出版社，一九九二——一九九五）：

『三世心不可得』；『禪法述要與心經奧義』；『三皈依要義』；『五戒與在家律學示要』

◆心經系列（毘盧出版社，一九九七年初版；一九九八年二刷；二〇〇三年三刷；二〇〇五年

二版；二〇〇八年三版；二〇一〇年四版）

◆北美開示錄（一）、（二）（原名北美化痕（一）、（二）），（毘盧，二〇〇一年初版；二〇〇九年二版）

◆大乘百法明門論今註（毘盧出版社，二〇〇二年初版；二〇〇九年四刷）

◆因明入正理論義貫（毘盧，二〇〇二年初版；二〇〇五年二刷；二〇〇九年三刷）

◆大佛頂首楞嚴經義貫（毘盧，二〇〇六年初版；二〇〇七年二版；二〇〇八年二版二刷）

◆唯識三十論頌義貫（毘盧，二〇〇七年初版；二〇〇八年二刷）

◆觀所緣緣論義貫（附「唯識學與百法概要」，毘盧，二〇〇七年初版；二〇〇九年二刷）

◆八識規矩頌義貫、六離合釋法式義貫（毘盧，二〇〇八年）

◆地藏法門系列（毘盧，二〇〇九年）

◆禪之甘露（漢譯第一版，毘盧，一九九五年；修訂第二版，二〇一〇年）

英文著作：◆*The Sweet Dew of Chan* 禪之甘露（慧炬一九九〇年初版（英文本），毘盧；一九九五年第二版（英漢合訂本），毘盧；二〇〇二年第三修訂版（英文本），二〇〇五年第四版（英文本）；二〇〇七年四版二刷）

◆*Three Contemplations toward Buddha Nature* 佛性三參（英文版，毘盧出版社，二〇〇二年初版；二〇〇七年初版三刷）

◆*Tapping the Inconceivable* 入不思議處（英文版，毘盧，二〇〇二年初版；二〇〇九年四刷）

- ◆ *The Sutra of Forty-two Chapters* 佛說四十二章經（英譯本，經文英漢合刊，昆盧出版社，二〇〇五年初版；二〇〇七年二刷）
  - ◆ *The Diamond Prajna-Paramita Sutra* 金剛經（英譯本，附英文腳註，經文英漢合刊，昆盧，二〇〇五年初版；二〇〇七年第二版；二〇一〇年第三版改為英漢對照，並與英譯般若心經合刊）
  - ◆ *The Dharmic Treasure Alar-Sutra of the Sixth Patriarch* 六祖法寶壇經（英譯本，附英文腳註，昆盧，二〇〇五年初版；二〇〇七年二刷）
  - ◆ *The Sutra of Consummate Enlightenment* 圓覺經（英漢對照譯本，昆盧，二〇〇九年）
  - ◆ *The Sutra of Terra-Treasure* 地藏經（英漢對照譯本，昆盧，二〇〇九年）
- 任：
- ◆ 「國防部光華電台」翻譯官、編譯小組小組長
  - ◆ 台北·光仁中學、中山女高英文教師
  - ◆ 紐約·美國佛教會「莊嚴寺、大覺寺」講師
  - ◆ 台中·萬佛寺「慈明佛學研究所」講師
  - ◆ 基隆·照善寺「淨園學苑」講師



# 助印「禪之甘露」(漢譯第二版)功德名錄

台幣部份：

- 一〇〇〇〇元：黃水柳
- 六〇〇〇元：黃玉釵
- 三〇〇〇元：邱劉阿菜(往生)、邱水木
- 二一〇〇元：林育任
- 二〇〇〇元：賴淑卿
- 一五二〇元：釋謙一
- 一五〇〇元：翁榮林、三寶弟子
- 一一〇〇元：紀元翔
- 一〇〇〇元：釋真理、蔡昆霖、陳素卿、隱名氏、刑承智、楊如蓮、邱文敏、邱顯清、邱文真、邱文怡、許家倫、柯運銘、趙爽妙、陳美紅、葉冠宏
- 九八〇元：駱玉冰
- 九〇〇元：洪富子
- 七〇〇元：黃靜蕙、林永建、高玫、林劭全、林秀英、高心康(往生)、林貽楷(往生)
- 六〇〇元：鄧惠堂
- 五〇〇元：釋行圓、趙文璋、黃政池、汪濟平
- 四二〇元：釋見述

- 三五〇元：吳淑貞、吳素蘭
- 三〇〇元：謝淑娟、劉國輝
- 二一〇元：劉家榮、林金柳
- 二〇〇元：釋真行、釋真願、釋真力、林國營、劉麗雪、林擁欣、林擁明、蔡惠環、蔡慶成、蔡青峰、蔡翠娥、林德忠、林承佑、林炫宏、林秋彤
- 一四〇元：高璋、黃忠川、黃文隆、黃炳誠、黃仔婷、潘美鳳
- 一〇〇元：陳德駿、陳德翰、吳耀霖、吳杰宇、曾簡娥、曾萬金、廖偉成、羅文樵
- 七〇元：陳震寰、陳彥文、陳彥云、高建華、林永明

### 美金部份：

- 五〇元：慧本、明現、慧源、慧泉、李偉恆
- 四〇元：陳慧瑜
- 三〇元：圓慧(陳)、圓愍、圓忠、圓孝、圓仁、圓雅、李錦潤、李卓漢
- 二五元：林文傑、劉俳蓉
- 二〇元：Nguyet Khanh Pollock, Ronald Hugh Pollock, 李偉仲、李偉恩、李偉華、李美玲、李愛玲、圓蓮
- 一五元：慧增、慧益
- 一〇元：圓至、慧瑩、慧淳、圓持、何曉嵐、慧上、圓真
- 五元：圓恆、圓勤、圓瑾、圓立、圓毅、圓定、圓道、圓德、圓現、圓義、圓均、侯國川、黃阿娥、林何玉惠、孫黎、孫春生、林斌、慧忻、慧然

## 「毘盧印經會」基本會員名單

釋成觀、釋信覺、釋真行、釋真願、釋真力、釋體智、釋心慈、林秀英、張淑鈴、李錫昌、李陳紫、李淑媛、李宗憲、陳慧真、李淑瑩、李怡欣、李啓揚、張大政、王月英、張金員、蕭惠玲、吳蕭幼、王元傑、宮林玉蘭、王文君、宮貴英、宮桂華、林煜榮、李英彰、吳龍海、蘇金滿、秀羽素食館、顏藹珠、張春榮、王文宜、陳學通、曾簡娥、張進財、邱泰華、江素絹、趙文璋、張正昌、賴照雄、黃菽惠、洪妙珍、張玉城、廖世宏、許明全、許林碧惠、許敬暉、葉政盛、范美雲、陳坤山、吳佳玲、王韻蕙、吳素莉、曾萬金、廖偉成、林佩瑤、鄭惠貞、黃靜汝、藍翊豪、藍進士、藍秀鳳、藍謝有親、藍翊璋、趙銘誠

## 「遍照印經會」基本會員名單

釋成觀、釋信覺、吳曉、簡慶惠、陳衍隆、陳遠碩、陳慧玲、邵豐吉、邵陳世玉、陳永瑞、邵千純、陳雯萱、陳怡仲、陳怡寧、唐永念、陳國輝、吳秀芬、葉潔薇、邵俊雄、李應華、林斌、蘇清江、唐永良、詹朱界宗、Lavern Dean Loomis、詹雅如、嚴愛民、何林鈞、李宗勳、許碧鳳、李郁芬、李安怡、陳慧瑜、謝幸貞、劉嘉仁、黃育英、劉慧上、劉圓真、盧麗鴻、黃世松、劉文娜、Joseph Swartz



## 回向偈

願以此功德  
莊嚴佛淨土  
上報四重恩  
下濟三塗苦  
若有見聞者  
悉發菩提心  
盡於未來際  
修行無上道



## 禪之甘露 (漢譯本)

原英文作者：釋成觀法師

漢譯者：釋成觀法師

發行者：大毘盧寺（台灣）· 遍照寺（美國）

出版者：毘盧出版社

登記證：行政院新聞局局版台業字第5259號

贈送處：(1) 台灣· 大毘盧寺

11691 台北市文山區福興路4巷6弄15號

Tel: (02)29347281 · Fax: (02)29301919

郵政劃撥：15126341 釋成觀

(2) 美國· 遍照寺 Americana Buddhist Temple

10515 N. Latson Rd., Howell, MI 48855, USA

Tel: (517)5457559 · Fax: (517)5457558

承印者：東豪印刷事業有限公司

版次：佛曆二五五四年釋迦佛出家紀念日（2010年3月）

漢譯本第二版恭印一千冊

國際書碼：ISBN 957-9373-06-X

◎ 非賣品、贈閱、歡迎助印 ◎



[www.abtemple.org](http://www.abtemple.org)



# 南無護法韋馱尊天菩薩

Namo Wei-to Pusa, the Honorable Celestial Guardian of Mahayana



