

佛 陀 的 啟 示

第 三 輯

大寂法師 講述



2011年 大寂靜學會課程表及行事曆

例行課程表:

課程名稱		講師	課程內容	上課時間
禪坐共修		大 寂 法 師	禪坐 / 經行	每週二 19:00-21:00
佛 學 講 座	釋禪波羅密 次第法門		禪修次第	每週三 14:00-16:30
	雜阿含經		徹底斷除煩惱	每週四 14:30-16:30
	大般若經		空性智慧	每週四 19:00-21:00
梵唄共修		楊居士	梵唄及法器練習	每週五 19:00-21:00

每月共修法會:

法會名稱	日期	時間	備註
地鐘念佛	每月第二個星期六	9:00 ~ 17:00	3月提前一星期
金剛經/地藏經	每月第四個星期日	9:00 ~ 17:00	二經輪流

社團法人中華大寂靜學會

住址：台北市忠孝東路五段 31 巷 18 弄 35 號 2 樓

電話：02-27660108

傳真：02-27660172

網站 <http://www.muchcalm.com.tw/>

Email: muchcalm@gmail.com

交通資訊

捷運：板南線-市政府捷運站 4 號出口，加油站正後方，走
1 分鐘就到了

公車：公車路線 212 / 212(夜) / 263 / 270 / 270(區) / 藍 10 /
忠孝新幹線 在"捷運市政府站"站下車

目錄

身體的姿勢	1
觀呼吸	24
全身呼吸	45
寂止呼吸	60
多聞	76
獨一靜處	93
止觀	112
離苦	130

空性	148
空性的意義	148
概念、言語及真實	155
宗教次元中的具體化	161
空性的自我空卻	169
空性與相互依賴之生起	172
二諦之理論	177
輪迴與涅槃的同一性	181
註解	184

身體的姿勢

最好的修行處所，不外乎就是山岩邊、山崖邊、洞穴、墓地、密林、空地、草堆等等這幾種地方，均可擇一而修。當然，如果沒有這種環境條件，亦可在自己家裡修，現在已很難要求每個想修行的人如法炮製，這種地方是要出家修的。在沒有辦法或沒有出家的情況下，就是以在家身分好好的修，隨分隨力修。

在家裡面，可以關起門來，隔絕外面的聲音，好好地屋子裡面修行。有人問：「師父，我家裡面沒有佛堂，這樣

子可以打坐嗎？」我說：「那你就在房間裡面，在你的臥室。」他說：「臥室？臥室是睡覺的地方，這樣打坐會不會不恭敬？」我就問他：「那你有佛堂嗎？」「沒有」。「書房？」「小孩子在讀書」；「客廳，先生在看電視。」既然那麼想禪修，可是這些地方都被佔滿了，唯有剩下臥室，就不要想什麼恭不恭敬的，修行人處處無家處處家，任何地方都能夠安心的。

所以，在沒有辦法的情況下，可在家裡修；可在臥室修。如果有佛堂，當然是最好。台北寸土寸金，小小公寓裡面，沒有佛堂，怎麼辦呢？盡可能找安靜的地方，不必在乎什麼環境，只要是能夠讓

自己靜下來的就好。

以上已說明適合初學者禪修的處所。若是久修者，不管走到哪裡都是好修的，並不需要特別的環境要求。甚至，就算身處喧囂，仍可收攝六根，對自己的所緣境，念茲在茲，保有足夠的禪定力。假如是用觀呼吸法，其所緣境就鎖定在呼吸；若是念佛法門，其所稱念的佛號或者憶念佛陀的聖像，佛號會一直在嘴裡念或在心裡念，完全如如不動；若是持咒持得非常純熟的人，即使身處喧鬧環境，咒語仍可綿綿不絕，在心中不斷重覆著。所以，久修者比較不受妨礙，初學者還是應該小心一點，選擇安靜的空間，避免自己受到外

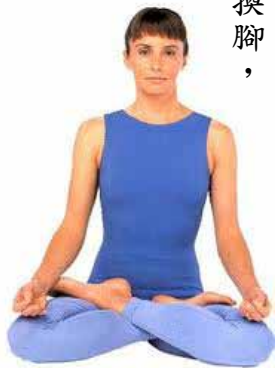
界過多的干擾。

佛陀對諸比丘說：「你可以在這些地方修，接下來就是姿勢，對於身體姿勢的要求該怎麼樣呢？盤腿而坐。」盤起腿來打坐，不是一般坐在椅子上的坐姿，而是要把腿盤起來。

你會問：「爲什麼要把腿盤起來呢？」因爲在印度的宗教裡面，他們發現，所有的坐姿裡頭，最有威儀，也最省力、穩定的，就是盤腿而坐。把腿盤起來，整個人就像一座山，如如不動。想想看，如果不把腿盤起來，歪七扭八伸在外面動來動去，看起來就缺乏威儀。如果盤起腿來，尤其是雙盤式的

疊起來，腿根本連動都不動了，外在身體不動，內在就容易情緒穩定，身體的不動，幫助心理的不動，這很重要。

盤腿而坐，有幾種坐姿，最棒、最完美的，就是「全跏趺坐」，也就是「雙盤」，雙盤怎麼盤呢？可以左腳先彎起來，然後再彎右腳，兩個腳掌都面朝上。也可以右腳先彎起來，然後再彎左腳，端看你自己。有的人可以坐得平衡，這種坐法坐做久了很酸，可以左右換腳，仍是雙盤，全跏趺坐。如下圖：



有的人擔心這樣坐久了，身體會歪向一邊，事實上左右腳兩邊互換，一方面可以讓身體保持平衡，二方面可避免單邊的腳太酸。全跏趺坐最大優點就是穩定，可穩如泰山。

雙盤的姿勢，氣血循環最倡旺，它最能夠打通血脈，打通身體裡面不通之處。佛陀教打坐不講氣功，不講身體的大周天、小周天，或是打通任督二脈，這是道教或道家之說，佛教不講這個。

雖然佛教不講打通氣血循環，但是這樣坐久了，自然打通，有病的人自然無病，嚴重的病，會漸漸減小，很多慢性病經過研究，透過打坐之後，逐漸痊癒。許多人都有這種經驗，有慢性的人，透過打坐之後恢復健康。所以全跏趺坐

具有這樣的優點，而且在經論裡也提到，這是最有威儀的姿勢。

第二種姿勢「半跏趺坐」，半跏趺坐就是只有一隻腿在上面，剛剛全跏趺坐是怎麼樣？一隻腿先彎上來，另一隻腿再上來，兩隻腳掌都朝上，這樣叫做雙盤。「半跏趺坐」又叫作「單盤」，它是怎麼樣？一次只有一隻腿彎上來，另一隻腿則彎向內側，看起來只有一隻腳掌朝上。腳掌朝上的這隻腿可以往上盤一點，就是往身體內側一點，也可以稍微往下放，平平的放，看你覺得怎麼坐比較平穩，覺得坐起來最無煩惱、最輕鬆、最自在，就用那種方式。如下頁圖：



第三種姿勢「散盤」，這是在沒辦法雙盤與單盤的情況下而修正的姿勢。一般坐在地上或坐在蒲團上的姿勢，兩隻腳沒有疊上來，只是交叉坐，或者是根本不交叉，就是平平的擺在地上，這是散盤。散盤又稱緬甸坐姿，因為很多緬甸



人，他們都是用散盤的方式這樣坐著。如左圖：

以上盤腿姿勢，已經介紹完畢。另外還有一種方式，就是跪姿，像日本人的跪坐方式，用這種跪坐方式來禪修也可以，只要把手結定印，然後跪坐，這樣也算是一種禪修的方
式。如下圖：



我發現西方人很多不習慣打坐，但是很習慣這種跪姿，西方人用這種方式來打坐也可以。現在又有人，覺得跪坐

好像壓著太痛，於是發明一種椅子——跪坐椅，它是兩根木頭，上面撐一片木板，就是個「」字型坐凳，從側面看，坐面木頭不是平的，而是稍微傾斜的，坐的時候人的頭面朝向較低的一端跪坐，雙腿就通過坐凳下面的空隙，這樣跪坐著，坐起來還滿舒服的。你們也可以自己做這種椅子，我曾經坐過，你們如果不習慣盤腿的話，可以用跪坐椅的方式試試看。如下圖：



如果所有這些方式你都受不了，有的人曾經受傷過、車禍過、骨折過，甚至關節老化，不堪盤腿，怎麼辦呢？那就用普通的椅子，你平常是怎麼坐在椅子上的，就用那種坐姿。如下圖：



只是坐在椅子上的時候，稍微挺直一下自己的身體，不

要很懶散，不要整個人靠在椅背上、或陷在沙發裡。稍微挺直脊椎，背部與椅子應該保有一點空隙，手結定印放在腿上，大腿與小腿盡量呈九十度，手結定印這樣坐著，這也是一種坐姿。手結定印的姿勢如下圖：



以上，已經跟大家介紹了各種坐姿。盤腿盤累的時候，還有一種方式，可以稍微休息一下，那就是天人的坐姿，是

怎麼樣呢？左腿彎向內側，右腿往右後方擺放，這樣就可以讓雙盤或單盤的腿稍微休息一下，比較不會那麼酸，這是天人坐姿如下圖：



當然也可右腿彎向內側，左腿往左後方擺放。以上這些坐姿，無非是要幫助你，好好地禪修。

「手結定印」，有的人是將一隻拇指握著另一隻拇指，整個握住然後包著，好像抱拳的手勢，放到腿上。最常用的手結定印，拇指與拇指相扣，另外四隻手指頭疊著，掌心向上放在腿上，這是最普遍的。還有一種方式是食指跟拇指相碰，另外三隻手指頭伸直，盤腿之後掌心向上，左手放在左腿上；右手放在右腿上。如下圖：



也有人將手翻過來，左右手掌心向下，個別放在左右腿上。還有一種坐法，比如密宗的大圓滿坐姿，盤腿都一樣，手是平平的左右手掌心朝下各放在腿上，沒有什麼手印。如下圖：



手的姿勢有這幾種，都是可以使用的。但是最普遍的就是手結定印，你會問說：「爲什麼要手結定印呢？」主要是

讓氣不外洩，可以這麼講，打坐的時候，頭是一個圓圈，兩隻手合起來也是一個圓圈，兩隻手臂是個大圓圈，然後，手結定印形成一個小圓圈，都不外洩。雙腿盤起來也是一個圓圈。大圓圈、小圓圈一堆，全部都是證明什麼？無漏。



修行的目標必須達到無漏，凡夫是有漏的，欲惡不善法

很容易漏進其心，影響凡夫的內心。今天追求解脫，就是要達到無漏，所以禪坐在姿勢的要求上，基本上就要做到全部封閉起來，往內收攝，整個close——關起來。如此精、氣、神不外洩之外，還容易達到無漏，煩惱不會跑進來，能量飽滿。

腿的姿勢跟手的姿勢，都介紹完畢之後，接下來要留意身體的端正。經文裡面說「端正身體，繫念在前」，這是在講什麼呢？身體不可以歪七扭八，歪一邊打坐。歪著軀體或是駝背都是不行的。如果頭部歪斜、沒有擺正，就容易陷入昏沉睡眠蓋了。所以，身體姿勢一定要端正！

要檢查自己身體姿勢有沒有歪斜，有兩個方法：一個請人家幫你看，請親朋好友幫忙，你打坐給他看，問：「我有沒有歪一邊，如果有，請幫我調正」。有師父的話，也可以請師父幫你調整。第二個方法，如果有大的落地型鏡子，從鏡子裡面看看自己，身體有沒有歪掉，若有就把它調正。有的是身體向前傾或後仰，鏡子要擺在身體側邊，然後再檢查。如果要看自己有沒有歪左邊或右邊，鏡子要擺前面來檢查。

頭部姿勢也要檢查，看鏡子裡面頭有沒有歪掉，基本上，要收下巴，不要仰天長嘯。稍微調整脊椎，有的人脊椎是前

傾的，收下巴是爲了要將脊椎挺直，讓整個身體脊椎調整成一直線。

另外，怎麼知道自己的臉有沒有歪呢？很簡單的小技巧，用雙眼看鼻尖。眼睛先對準鼻尖，另一方面，手摸出自己的肚臍，接著將鼻尖往下對，看鼻尖有沒有對到肚臍那一點。如果頭歪了，往下對絕對是偏掉的，沒有對到肚臍，那就要調整。等對到肚臍之後，頭再往正上方移，恢復收下巴的姿勢，這樣臉就正了。

打坐的過程中，要有一個想像，頭頂有一根繩子把自己吊著，這是提醒自己，頭要打直，否則會怎麼樣呢？一開始，

前後左右都調正，可是坐久了，沒有注意，十分鐘、二十分、三十分鐘過後，就開始痿靡不振，漸漸頭部就蹋下去了。如果想像有一根繩子把自己吊起來，身體的姿勢就可以長時間保持挺直，不至於走樣。

姿勢為什麼要保持挺直呢？因為身體挺直的時候才坐得久，歪一邊或前傾駝背，脊椎附近的肌肉會拉扯，造成肌肉緊張，反而容易產生疲勞疼痛，無法久坐。坐正、坐直的時候，十八塊脊椎骨就一個一個的交疊在一起，肌肉會平衡放鬆，這樣子就可以坐得久。

你可以體驗或感覺調正姿勢的用意，是要讓我們坐久，否則有的阿羅漢是坐七天七夜的，姿勢若不正，不要說坐七

天七夜，坐上一個小時、兩個小時之後，身體就已經歪塌，那坐七天不就整個癱在地上。我們發現阿羅漢坐七天之後，仍保有挺直的姿勢，沒有癱在地上，表示他的身體已經調直，可以長時間整體安穩地坐著。

脊椎有沒有直呢？要用自己的手去摸，腰部的脊椎摸一下，正常的打坐姿勢，腰部的脊椎會有一個凹陷，那是符合人體工學、是正常的。

有的人說：「師父，我的背脊凸一塊，」那請坐直一點，有時候那個凸出來的地方就不見了，凸出來表示有駝背、脊椎老化。若你發現沒有凹陷一個洞，不要氣餒，我只是告訴

大家正常的情況，是有一點點凹陷的。

先為大家解釋姿勢的問題，怎麼端身正坐，怎麼坐直。之後再講解怎麼修四念處。

觀呼吸

上一章講解有關身體的姿勢，重點是脊椎打直、坐正，包括頭部要正，胸腔、腹腔要正，腿要正、手結定印要正。

有人問「手結定印到底是左手在上、還是右手在上？」其實沒有一定，只要把手放到腿上之後，看看有沒有正，若沒有，另一隻手放上來可能就正了。手結定印放的位置是往下放，貼近肚子，且不要離開肚子，輕鬆地放在腿上，雙手才不會酸，否則若一直懸空，不一會兒手就會酸的。

曾經有位法師非常厲害，他修不倒單，晚上睡覺的時候

不躺下來睡，逐漸練成這種功夫。早期他曾經因為建設道場，工作忙碌勞累，結果拜佛拜下去時，保持拜下的姿勢睡著了，半小時後大家都已拜佛結束，他才醒過來。爲了建設道場，竟然累到這種程度。如今道場已經一切步上正軌。有許多人修不倒單失敗，許多人半夜雖然不倒單，雖然沒有躺下去，可是卻是坐著睡的。

在現實世界中，我們看到真的有人如此突破，不僅不倒單，還日中一食，一天只吃一餐，可是全身上下散發修行者莊嚴寧和的氣息，令人景仰。不過，我奉勸大家不一定要修不倒單，因爲佛陀本人，他也是躺下來睡的，中夜時分，即

晚上十點到半夜兩點的時候，是古印度佛教以來就流行躺下來睡的時間。你們可以學習佛陀的方式，因為中夜這段四小時是最精要、最精華的時間，最適合睡覺，中醫講究養生時辰，這段時間睡覺對身體健康很重要。修頭陀行者，才需要練不倒單，你如果不是頭陀行者，就該好好地休息睡覺，因為修行仍需仰賴色身為工具，應當維護健康。

端身正坐之後，整個念頭繫念在你的前方，前方到底是哪裏呢？兩個鼻孔這裏，觀呼吸，這是安那般那念的修法，此法就是即鼻端。下面續看經文，就可以知道觀呼吸怎麼修了。

目前講的都是身念住，包括身體的姿勢、修行的場所，

還有現在開始要講的觀呼吸，大家要記得這些都屬於身念處。

經文裏面說：「彼正念而入息」。彼是指比丘、修行者，修行者要正念而入息，入息的時候要保持正念。正念而出息，出息的時候也要保持正念。這裏有兩個重點：第一，注意力要放在鼻端，觀察呼氣與吸氣，可是在觀察的時候要切記，注意力要鎖定在鼻端，不要跑東跑西、搖擺不定，注意力要鎖定在一個固定點。

在《清淨道論》裏，覺音尊者非常清楚地指出，一個修行者的注意力，不可以搖擺不定，跑進跑出。他舉個例子，

有一個守城門的人，他站在城門口看著人們進進出出，請問他有沒有跟著進城的人而進入城裏面？沒有。他有沒有跟著出城的人而到城外去？沒有。他就只站在城門口，檢查入城與出城的人，就只是這樣做而已，定在一點。

定在一點就可以非常清楚地觀察進出城的人，如果你跟著人進城，進城之後有一大段時間，都沒有看到其他人進城或出城。你跟著出城的人出去，有一大段時間，也都沒有看到其他人進城或出城。誰進城、誰出城你都沒有看到，因為你跟著進出城的人走掉了。這裡覺音尊者很清楚告訴大家，守城的人就是要站在城門口不准動。

同理，他用這個譬喻來告訴我們，觀呼吸的時候，要定住在兩個鼻孔這裏，這個叫鼻端，不是鼻尖，不是觀察鼻尖，而是觀察兩個鼻孔呼氣與吸氣的交界處，即觀察鼻端。如下圖紅圈處：



呼氣的時候，體內的氣體通過圖中那一點呼出去，注意

力不要動，就像守城門的人定住這一點不動。你只是觀察著呼氣呼出去，不要跟著它出去。吸氣的時候，觀察氣體通過這一點，進入體內，也不要跟著進入體內，氣跑到哪裏，不要就跟著跑到哪裏。只要觀察，於這一點上觀察氣體的進出。

覺音尊者說「鎖定在一個固定點，才能入定，否則入不了定的。」所以想入定，注意力只能在一點上，如果跑進跑出，注意力不穩定，只有散亂，無法入定。

這跟道家的氣功修法不一樣，道家要看著氣的運行，大周天、小周天，都要觀察氣的走向，甚至意念到哪邊，氣就

跑到哪邊。例如太極導引就很重視這一點，當身體在動作，姿勢到哪邊，意念就到哪邊，氣也跟著到哪邊。可是佛教的修法並不是這樣，想要入定就只能夠定住在鼻端，不可以動，這樣才能入定。切記！這是很關鍵的一點。

當觀呼吸的時候，第一個重點，把注意力放在鼻端，第二個重點，要明辨當下是呼氣，還是吸氣。前面經文已經講了，呼氣的時候正知呼氣；吸氣的時候正知吸氣。當下感覺在呼氣，定住鼻端，保持「知道、知道、知道」，可以稍微默念「呼氣、呼氣、呼氣」。當然不念也可以，但是要知道現在是呼氣，知道在心裡。吸氣的時候，也是要知道現在是「吸氣、吸氣、

吸氣」。

為什麼要這樣子做呢？重點在於培養覺知；提昇覺知。如果不管呼氣跟吸氣，把呼與吸混淆，覺知無法提昇，正念正知也無法提昇，就只是維持在一個水平程度而已。所以，正念正知的鍛鍊，在於覺知當下是呼氣或吸氣。

再次強調，呼氣的時候正知現在是呼氣；吸氣的時候正知現在是吸氣，定住在鼻尖那一點不要動。如此不斷地練習，漸漸會入定，會從一個昏沉的、散亂的狀態中拉回來，成爲具有覺知力的人。

昏沉是一種比較低沉的狀態，覺知會幫助你往身體上方

拉。如果是散亂、激動、飄忽，覺知會幫助你把它往身體下方拉。亦即若太沉，就往上拉；太散亂，就往下拉，這樣拉到最後，它自然會達到一個平衡點，當達到這種平衡點的時
候，就可以入定。

現在大家知道了，觀呼吸兩大焦點：一、鎖定鼻端；二、分辨清楚當下是呼氣還是吸氣。切記！要分辨清楚。好！觀呼吸的第一個階段就是這個樣子。

第二個階段，當能夠長時間這樣子觀察呼氣與吸氣之後，心有餘力，再繼續觀察兩大焦點，看看自己現在是長呼吸，還是短呼吸。當你知道現在是長的呼氣時，要正知現在是長的呼氣；當你知道現在

是短的呼氣時，要知道現在是短的呼氣。亦即對於當下是長呼氣與長吸氣都清清楚楚；現在是短呼氣跟短吸氣，也清清楚楚。

你可能開始問了：「長呼吸與短呼吸是什麼東西？這有什麼差異？」舉例講，有時你沒有特別在忙什麼事情，正悠閒自得，或是剛聽完一場佛法回來，非常法喜，此時的心念狀態是平和穩定的，呼吸自然是緩慢的長呼吸。此時盤腿禪修，很自然的你會發現是長呼吸，此刻就要正知，要知道自己已是長呼吸。

若是剛剛運動完、剛做完家事、剛工作下班，或是剛發

一場脾氣，這時的呼吸是短促的、急躁不安的，是混亂的。這個時候坐下來禪修，就會發現自己心緒不穩，呼吸亂七八糟，非常短，很急促。這時就看著自己短促的呼吸，就要正知現在是短呼吸。

當你長呼吸的時候，告訴自己那是因緣條件造成現在的長呼吸，不要在意。如果是短呼吸，更不要在意。很多人會怎麼樣呢？他發現現在呼吸很急促，刻意拉長呼吸，刻意要讓呼吸變長變緩和。這在四念處的身念處中，修法是錯誤的，你不可以刻意調整呼吸，呼吸自然就好，不要去調整它，不要刻意拉長，也不需要刻意縮短，都不需要，重點是正念正知當下的情況就好了。等於是說，對於呼氣與吸氣明辨清楚之後，

才進一步的對於長與短保持覺知，覺知長與短已經是更進一步了。前面只是覺知呼氣或吸氣，現在更進一步覺知是長的呼吸、還是短的呼吸。

重點在於什麼呢？現在是長呼吸的話，它只是恰巧比較長，不要刻意拉長呼吸，如果現在是短呼吸，它只是恰巧比較短，也不用刻意縮短呼吸。維持自然呼吸就好了。

接下來進入觀呼吸的第三個階段，經文裏面提到：「我學覺了全身而入息」，意思是當呼氣的時候，對於全部過程的呼氣統統清清楚楚、明明白白；當吸氣的時候，對吸氣的全部過程保持正知正念，清清楚楚、明明白白。這裡的說法跟前面有什麼不一樣呢？前面只是說，

你呼氣的時候知道呼氣，吸氣的時候知道吸氣。過程中，有可能只是呼氣的一開始知道呼氣，整個呼氣後面的過程就不曉得了。轉成吸氣的一開始，雖然知道吸氣，可是整個吸氣後面的過程，念頭又不曉得跑去想哪裏了。

也就是可能一開始知道「現在在長呼吸，現在在短呼吸」，只是開頭時稍微知道一下而已，然後就放逸懈怠了，又開始想東想西了。到了第三個階段，對於你的正念正知狀態要求更高，怎麼要求呢？整個呼吸的過程，你完全要清清楚楚、明明白白。

它可以再細分，將呼氣的過程分成初、中、後三個階段。一開始呼氣的時候，要保持正念正知，呼氣到了中間要正念

正知，呼氣到了最後階段仍是要正念正知。從吸氣的一開始階段，到中間階段，直至最後階段，都保持正念正知。

按照《瑜伽師地論》的說法，呼氣呼到底之後會轉為吸氣，在那個轉折點有稍微的停頓，瑜伽師的說法是，對於這個轉折點也要清清楚楚、明明白白，吸氣吸到最後轉為呼氣的那個轉折點，也是要明明白白。

現在大家就瞭解，呼氣與吸氣的過程中，都要清清楚楚，前面只是講初、中、後三個階段。實際上，不僅是初、中、後三個階段，甚至更細膩的要求是什麼？把呼氣的整個過程，切割成無限多個小階段，不只是初、中、後，而是在無限多個小階段裏頭都知道「呼氣、呼氣、呼氣……」。

當禪定越來越深的時候，所切割的片段就越來越小，你就在每一剎那的切割裏頭都清清楚楚知道「呼氣、呼氣、呼氣」。吸氣的時候知道「吸氣、吸氣、吸氣」。

若修行禪定不夠深的話，就可能剛知道呼氣時，馬上又開始想其他的事，等到轉為吸氣，才知道吸氣，沒過多久又開始想其他事了，可能會變成這樣子，但是有定力的人，就是一直保持在正知呼吸這件事。現在教的完全是禪修方法。如果這中間已經喪失觀呼吸的所緣境，打妄想，念頭跑去別的地方，要怎麼辦？一發現打妄想，馬上拉回來鼻端，不要跟著妄想跑，不要跑去看妄想的內容，尤其是在修止、修奢摩他的階段，不要去看妄想，純粹就是觀

呼吸就好，一打妄想，趕快拉回來鼻端觀呼吸。

除非是修毘鉢舍那、修觀時，打妄想才需要去看想的內容，若非修觀，是修奢摩他、修止，一打妄想要馬上警覺，並拉回來鼻端，這是很重要的！

有個居士曾經問：「師父，我觀呼吸，觀到後來喪失鼻子了，鼻子消失了怎麼辦？」此時要馬上提起警覺力，更警覺呼吸的存在，如果還是找不到鼻子，覺得自己鼻子不見了。很簡單，稍微強力呼吸一下，這個時候兩個鼻孔就會回來，又可以感覺到呼吸了，把氣體通過鼻端的那種感覺找回來，再恢復正常觀呼吸即可。

前面說：「我學覺了全身而入息」這個身，巴利文是 *kaya*，*kaya* 是什麼意思呢？是指呼吸身，它不是指 *body*，不是指肉體，它是指呼吸身。「我學覺了全身而入息」是什麼意思呢？那個全身就是巴利文 *sabbakaya*，意思是說對於呼吸的整個過程都知道了。

有人誤以為吸氣的時候，氣體跑進全身的情況我都要知道，想去了解這個氣體是怎麼跑到全身的。不是這樣，按照巴利文的解釋，是指呼吸身，比如說呼氣的時候，呼這麼長出去，對於這整段的呼氣都掌握得清清楚楚。

本章已經為大家講解有關於觀呼吸第三個階段了，及所

謂的全身是指呼吸的初、中、後階段，爾後還有第四階段。下一章再為大家解說。

《註解》佛教的禪修方法有止禪(samatha)與觀禪(vipassana)兩大類。止禪是藉著專注特定對象，止息一切煩惱，達心一境性之禪定。觀禪是以智慧觀照此一特定的真實相，開展智慧，斷除煩惱。止禪是觀禪的重要基礎，有相當的定力才能看清楚所緣，修真實觀，斷除煩惱。在止禪方法當中，安那般那念(Anāpāna-sati)是普遍安全的，適合大多數人修習，且完整的安那般那念修法，包括止與觀，可以趨向解脫。安那般那念即是將心專注於出入息，如實覺知每一呼吸的出入、長短等情況。修習安那般那念可令心專注，降伏煩惱，得「止」成就，多修習，依「定」開展智慧，圓滿四念處、七覺分，解脫成就。

奢摩他（梵文 samatha），又譯為奢摩它、舍摩他、奢摩陀、舍摩陀，佛教術語，漢傳佛教也將它譯為禪定、止禪、寂止禪、止、定或是等持。以專注的力量，安定身心，以求進入三昧的修行方法。奢摩他是修行禪那的兩種方法之一，與內觀禪合稱為止觀。奢摩他的意思是止、寂靜、能滅等。止息一切雜念、止息諸根惡不善法，所以能夠熄滅一切散亂煩惱，達到身與心的輕安，以進入定境，發起智慧。它跟三摩地的差別在於，三摩地是廣義的泛指一切達到心念不動的境界，而奢摩他專指能夠進入禪那的一種修行方法。毗婆舍那與奢摩他是達到解脫的兩種修行法門，漢傳佛教中，稱呼他們二者為止觀。

又作毘鉢舍那。華譯為觀，即觀察或觀見事理的意思。涅槃云：毗婆舍那，

名爲正見，亦名了見。名爲能見，名曰遍見，名次第見，名別相見，是名爲慧。起信論元曉疏下曰：「奢摩他，此云止。毘鉢舍那，此云觀。」慧琳音義十八曰：「毘鉢舍那，唐云觀。」涅槃經疏十二曰：「毘婆舍那，此翻爲觀，亦云見。」慧苑音義上曰：「毘鉢舍那，此云種種觀察，謂正慧決擇也。」

全身呼吸

繼續講解四念處裏的身念處。前面教過大家打坐的方法，觀呼吸的方法，首先最重要的就是，呼氣的時候正知呼氣，吸氣的時候正知吸氣，這是第一個重點。

第二個重點是，呼吸的時候，有時候是長呼吸，有時候是短呼吸。長呼吸是因為身心狀態比較悠閒，所以是長呼吸。有時做了一些事，如跑步、運動、工作……，這時呼吸就會比較短促，這是短呼吸。不管是長呼吸還是短呼吸，都有一個重點，就是保持自然呼吸，不要刻意加長或縮短，這

是很重要的，natural breath。

觀呼吸的另一個重點：「我學覺了全身而入息」。意思是說當觀呼吸的時候，對於整個吸氣的過程要清清楚楚。「我學覺了全身而出息」，對於整個呼氣的過程，也要清清楚楚。

經文裏面提到全身，全身是什麼呢？是不是整個身體，用從頭到腳的全身來觀呼吸，是不是這個樣子？不是！那是怎麼樣呢？全身的「身」在巴利文叫做kaya，意思就是呼吸身，不是指這個軀體。「全身」的巴利文是sabbakaya，它指的是呼吸的時候有一呼一吸，當中有分初、中、後三個階

段。全身就是指呼氣的初、中、後階段全部含攝在裏面，這是呼氣的全身。吸氣進來一樣有初、中、後階段，也有一個全身。

尤其是當觀呼吸修得夠微細，正念非常地強，此時觀察呼吸的全身就不只有初、中、後階段了。意思是說：一次的呼氣不是只有初、中、後階段，是切得更多段、更細緻。比如說呼氣的時候就正知「呼、呼、呼」，正念沒有斷掉。不是前頭正知呼氣，馬上開始打妄想，到了中間階段又回到正知呼氣，再開始打另一段妄想，到了最後階段，吸氣之前，又回到正知這是呼，變成初、中、後每個階段，只有開頭正

知「呼、呼、呼」三個剎那，可是中間過程完全忘記觀呼吸，跑去打妄想了，這樣不對。要怎麼樣呢？要正念加強，要使得初、中、後過程的全部空檔，都填滿正念。

佛陀曾用一個譬喻來形容：「當一個杯子滴滿水的時候，若想要再滴進任何一滴水，都沒有辦法滴進去，因為它已經填滿了。」這一杯水譬喻的就是正念，當正念充滿全身，充滿你的心的時候，任何妄念、邪念就滴不進來了。在觀呼吸的時候，如何全程充滿正念呢？每個呼氣和吸氣當中的每一剎那，綿綿密密全部保持正念，沒有被雜念妄想打岔或打斷，要訓練到這種程度。

事實上在觀呼吸的時候，注意力只要定住兩個鼻孔，氣息出入之處即可，不要隨著吸氣跑進體內，也不要隨著呼氣跑出體外，隨時要定住鼻端不動，依著這個不動的基礎觀察呼氣與吸氣。

另外爲了讓大家更具體明瞭這裏的意思，我引用《清淨道論》，覺音尊者的說法：「我於全出息身的初中後，爲令覺知明白其出息而學」，就是說當一個修行者，在呼氣的時候，對於整個呼氣的初中後階段，全部要學得明明白白。「我於全入息身的初中後，爲令覺知明白其入息而學」，我爲了瞭解入息時整個初中後階段，都是保持正念正知，我要非常

精勤地學習。「如是為令出入息的一切身覺知及明白者，以智相應心出息與入息」，為了在入出息等一切的呼吸身，都能夠保持正念正知，我用智相應心的智慧來學，學習每一刹那都正念正知。

這裡最重要的特點就是 *all mindful in all process*，在整個呼吸過程中保持正念正知。此處解釋凡夫與聖人有何不同？凡夫練習觀呼吸的時候，不需要有太多知見，不需要在一開始就很努力地分辨是長呼吸、還是短呼吸，為什麼？因為初學時，本來是極為散亂的心，要學靜慮、學禪定，一開始不要要求太多，應該給初學者先觀呼吸就好了。先學習覺察現在

是呼氣或吸氣就好了，壓力不要太大，不要一開始就教令觀修「是長呼吸、還是短呼吸」？是初中後什麼階段？壓力太大反而容易失去學習的興趣。

若到達能分辨呼吸的初、中、後階段時，表示已經快要看清與看透呼吸了。但是，在初學時應保持自然的呼吸，不應爲了看清呼吸而用力呼吸，這一點很重要。有的人爲了看清、看透呼吸，就強力呼吸，用力地呼吸，這是不對的，用力呼吸的結果，反而會造成精神過度緊繃。在智者大師《小止觀》裏面，曾經說過：「你要寬急得所」，不要太寬鬆，也不要太急、太僵硬，也不要太軟弱，不僵硬、不軟弱，要

調得剛剛好。

佛陀時代，有一位比丘叫二十億耳，他無論怎麼修都無法進入禪定狀態，佛陀走過他身邊的時候，知道他出家前是一位琴師，很會彈琴。佛陀爲了教他入定的方法，告訴他：「你想想看！你過去在彈琴的時候，是怎麼樣才能夠彈出美妙的聲音呢？弦可以拉得過緊嗎？」二十億耳回答佛陀：「琴弦拉得過緊容易斷掉，斷掉之後根本無法彈琴了。」佛陀再問：「那琴弦可以拉得太鬆嗎？」二十億耳說：「也不可以拉得過鬆，如果鬆垮垮的，琴弦會塌下來，彈不出聲音來。」佛陀告訴他：「正是如此，你要彈出非常好聽的聲音，

得把琴弦拉得不鬆不緊、恰到好處，這樣彈出去，哇！美妙的聲音就出來了。」不管是彈古箏、小提琴，還是任何有琴弦的樂器，都是相同的道理。

再度強調，當修觀呼吸法門的時候，不要爲了要看清楚呼吸而控制呼吸。Don't control your breath. Just breath naturally. 只要保持自然的呼吸就好了！

接下來，想看清楚呼吸要有幾個要素：「精進、念、定、慧」。假如這四個要素不具足，想要看清楚呼吸是很困難的。譬如說，今天修了半小時，另外有五天都在玩，忙於其他事情，不再打坐，三天打魚，五天晒網，等於放逸懈怠。第六天再打坐的時候，

請問你能夠看清楚呼吸嗎？不可能。所以精進的意思就是每天早晚要各打坐一次。

再次強調：若要觀呼吸、要修四念住，一定要訓練自己，鞭策自己早、晚各打坐一次，早上起床就打坐半小時至一小時，晚上入睡前，再打坐半小時至一小時。如果不實際練習，只是一直聽課，沒有實修，不下去打坐，就算修了二、三十年，也只是增長 information and knowledge。資訊很多，佛學知識很多，但又如何呢？碰到境界，貪瞋癡又生起，某某人講幾句話，你就受不了，動不動就想吵架、鬧情緒、甚至想以自毀來懲罰別人，這像話嗎？別人稍微撩撥一下就把持不

住，彷彿快要崩潰了，像草莓族一樣，現在很多人嘲笑草莓族，笑那些二、三十歲的年輕人，抗壓性不夠。事實上恐怕大家都差不多，就算是五、六十歲，七十歲，也同樣經不起考驗。

如果你的兒子、孫子稍微忤逆你一下，講幾句不好聽、對你不客氣的話，你受得了嗎？內心馬上怒火中燒，覺得自己不被尊重，這有抗壓性嗎？其實每個人都差不多，只要沒有修行，都是草莓族。所以奉勸大家要實修，早晚要打坐一次，不打坐就沒有用，真的，我這邊苦口婆心奉勸諸位要實修。

智者大師在《釋禪波羅蜜次第法門》中，甚至講得更徹底，一切的佛法，如果沒有修到入定的階段，所有的佛法都入不了你的心，佛法沒有染到你的心，你無法享受到佛法的利益，只是因為你沒辦法入定。不實修以驅入禪定，佛法真的就與世俗的一切知識、學問一般，無二無別。

你們知道嗎？在國外，不管是馬來西亞，還是歐美國家，他們非常重視打坐，如果有個師父教他們打坐，他們就是一窩蜂地學，非常喜好。歐美人士甚至怎麼樣？他們半年工作賺錢，另外半年就跑去禪修中心，不管是印度的，還是美國，只要哪邊有國際知名的禪修中心，剩下半年就在禪修中心度

過，甘心過完全寂靜、心靈解脫的生活。

大家要瞭解，目前整個世界的趨勢是這個樣子。我非常清楚地告訴大家，三藏十二部經典，仔細去翻的話就會發現，無論是印度佛教、中國佛教或是密宗，很重視什麼？禪修，就算是淨土宗祖師，他們也多是打坐念佛，仍是在禪修，所以禪修很重要！

我一再推廣禪修，早晚練習打坐，否則無法證果，在原始佛教不會證果，在菩薩位，就更不會地地增上，每一位登地菩薩是有能力入四禪八定的。

要看清楚呼吸，第一個要素是「精進」。第二個要素是

「念」，正念要夠強，才可以看清楚呼吸，假如說第一分鐘有正念，第二分鐘開始打妄想，然後第二分鐘到第五十分鐘都在打妄想，第五十一分鐘才跑回來正念。請問這樣能夠看清呼吸嗎？可以看透呼吸嗎？變成只是在整個打坐過程中，坐在那邊放鬆休息或者是胡思亂想而已。沒有幾秒鐘、幾分鐘是真的有正念的，因此要看清楚呼吸，最重要的一點就是怎麼樣？建立正念，正念的念力要夠強。

第三個要素就是「禪定」，當正念相續、不斷增強之後，禪定就產生出來了。這個時候要看清呼吸當然就沒問題了，所以禪定是另一個很重要的要素。

最後一個要素是「慧」，就是一種能夠明辨的判斷力，當觀呼吸的時候，呼氣的時候知道呼氣，吸氣的時候知道吸氣，精準覺察呼吸的狀態，沒有把呼與吸搞亂了，這種明辨的能力是哪個機能在一起作用？就是慧，智慧。

精進、念、定、慧這四個要素，幫助我們在禪修過程中可以清楚呼吸的狀態，覺知呼吸的整個過程，看清呼氣、吸氣的整個過程，看清呼吸綿綿密密、沒有斷絕。當然，要達到這種階段，需要很長時間的修行操練，才可以達到這種程度。重點還是早、晚各一次打坐比較實際，奉勸諸位一定要做到！

寂止呼吸

我們已談過觀呼吸，在呼吸的初、中、後階段都要了了分明。現在進入經文的下一段。「我學寂止身行而入息，我學寂止身行而出息」，意思就是說，對於呼吸的身行，漸漸寂止下來，要正念正知。

這裏「身行」是什麼意思？身行在巴利文裏面叫做 *kayasankhara*，*kaya* 就是身，*sankhara* 是行，除了是行的意思，還包含這個行受什麼影響。

kayasankhara 合起來就是受色身影響的行。換句話說，什

麼受色身影響？呼吸。

我們的呼吸受色身所影響。當身體健康的時候，呼吸順暢，若鼻塞就呼吸不順了，甚至要張開嘴巴呼吸。大病一場的時候，呼吸是亂七八糟、有氣無力的。所以呼吸絕對是受色身影響，亦即身行是指受到色身影響的這個呼吸。

「寂止身行而入息」的意思是什麼呢？修觀呼吸法門的時候，當越修呼吸越細膩。原本呼吸可能非常粗糙，很快、很大或很短，現在呼吸變得很微細、緩慢、甚至很長的呼吸。此時會發現一件事情，越來越難以覺察到呼吸，因為呼吸變得很輕微，已很難再覺察到它，這與其他所緣境的修法不

同。

若用其他所緣境的修法，是怎麼樣呢？禪定越深，所觀的所緣境就越具體明顯，譬如說十遍處的修法，「地、水、火、風、青、黃、赤、白、空、識」，這叫十遍處。若修地遍處，取一個地相，把那個地相看得一清二楚，然後閉起眼睛時，那個地相也可以明明白白，顯示在腦筋裏面。當證入初禪、二禪、三禪、四禪的時候，禪定越深，地相越清楚、越明顯。

光明想則是以太陽為所緣境來觀修，要取夕陽，黃昏的太陽因已快落下，光線比較弱，看著它才不會傷害眼睛，千

萬不要取中午的或早上的太陽，都太刺眼。觀看夕陽後，閉上眼睛，它就印在腦筋裏面，不相信，試試看你家的燈管，或者燈泡，如果是長長的日光燈管，你看著它一會兒，然後閉起眼睛，就會發現日光燈管長長的在眼睛裏面。如果是燈泡，你看它一會兒，再閉上眼睛，一顆燈泡就出現了。

看著太陽之後，閉起眼睛太陽就印在腦袋裏面。有的人修月輪觀，月圓的時候取月輪之相，那個也不會傷眼睛，但是月亮就稍小一點，太陽大一點，總之就是取相之後來修禪定，越修會怎麼樣呢？這個禪觀的所緣境會越清楚，禪定越深，它越清楚。

可是，觀呼吸就不是這樣，觀呼吸剛好跟這些修法相反。我再舉不淨觀爲例，不淨觀裏面有九想，膨脹想、青瘀想、膿爛想……等等，比如說青瘀想好了，死後屍體若沒有馬上處理，過了幾天，它就開始全身有瘀青之色，因爲已經不是鮮血，是壞血在裏面。取這個瘀青想來修不淨觀，禪定越深，瘀青想越明顯。再說膿爛想，膿爛想就是說屍體如果不處理，瘀青之後的下一步就是開始生蟲，裏面的血膿，溢出潰爛，成爲蛆蟲大餐，取這個想來修的話，修久了，整個頭腦裏面都是膿爛想，越修越清楚。有的人修到後來會厭世，討厭自己，也討厭整個世間，越修越厭世。這個時候，就要回

頭修觀呼吸法門。

佛陀時代，就有比丘們修不淨觀，結果很多人自殺。不敢殺自己的，想死但不敢拿刀子刺死自己，叫別人幫他殺，叫別人拿刀刺，結果世尊的弟子少了很多人，在某一個地方，屍體堆得很多，都發臭、發爛。有一次，世尊說法的時候才問阿難：「阿難，我的弟子們怎麼變少了呢？怎麼來的人變少了？到底發生什麼事了？」阿難才告訴他：「世尊，好幾個比丘都自殺了。世尊，你趕快說一些方法，來對治比丘們修不淨觀所產生的厭世，厭惡自己的這種感覺。請世尊說出對治法吧！」

世尊因為這樣子的因緣，才說出了安那般那念，也就是觀呼吸法。以佛教內部來說，不淨觀的修法還早於安那般那念，我說的是佛教內部。佛陀教導出家眾弟子，主要就是對治貪欲，其中又以淫欲為最嚴重，所以要修不淨觀，但是修此法發生很多過患，包括大家會想自殺，佛陀才教大家修安那般那念，修觀呼吸，所以觀呼吸其實是慢於不淨觀的。當然在印度婆羅門教裏面，其實觀呼吸法也滿早的，不一定晚於不淨觀。

此處只是為了說明，觀呼吸跟其他禪觀的所緣境，例如不淨觀、光明想、地遍處，甚至十遍處的修法很不一樣。這

些修法都會讓禪觀的所緣境變得很清楚，唯獨觀呼吸法越修下去，呼吸越微細、越微弱，因此禪修者往往會發現，要看清楚呼吸並不容易，因為它越來越微弱，這個時候要怎麼做呢？要更提起正念，正念要加強，警覺力要增強，才可能去看清楚越來越微弱的呼吸。

如果正念不加強，那肯定就以為沒呼吸，很多人以為沒呼吸，錯！其實有呼吸。有的居士說：「師父，我好像鼻子不見了！怎麼樣才可以找回鼻子呢？」很簡單，強力呼吸就找回鼻子了，因為會有空氣經過鼻端，當空氣與鼻端的皮膚發生磨擦時，你會感覺到。

觀呼吸越修越微細的時候，還是要提起正念，還有另外兩種說法是什麼呢？有的人以為呼吸之所以微弱，是因為進入了四禪，四禪的禪定狀態是怎麼樣呢？呼吸很微弱，變成全身呼吸，從頭到腳的毛細孔都在呼吸，不用靠鼻腔、不靠鼻子來呼吸，因為毛細孔會張開，分擔掉鼻子的呼吸。

另一種說法是認為，在四禪裏面呼吸停止。當進入四禪的時候，四禪的禪定本身會讓呼吸停止。第一種說法是，不是沒有呼吸，鼻子好像沒呼吸，可是全身毛細孔在呼吸。第二種說法是當進入四禪階段，呼吸沒有了。

第三種說法比較趨近於巴利文的字義，是南傳法師瞭解

研究出來的法義，什麼意思呢？並非沒有呼吸，是呼吸越來越微弱，修行者在這個階段，要學習什麼？學習覺察出微細的呼吸，而不是呼吸停止就了事了，是要學習覺察越來越微弱的呼吸。

「寂止身行而入息」，意即要學會吸氣雖然很微弱、接近停止了，還是能夠察覺出來。「寂止身行而出息」，呼氣越來越微弱、接近停止了，還是可以察覺它。不管呼氣與跟吸氣，即使它越來越微弱，都要非常提起警覺力的去瞭解，去正知這個呼吸。

越來越微弱的呼吸並不是教大家刻意停止呼吸，那是禪

修之後，自然而然呼吸趨向停止，不用太在意，只要用功，早晚好好的各打坐一次，保證有一天就會自然發現呼吸趨近於停止，不用刻意停止呼吸。

當呼吸變得很微細的時候，修行者反而要更精進努力地識別出呼吸，否則只會讓呼吸越來越難辨識出來，甚至會懷疑呼吸停止了。此時應該要提醒自己，應該要告訴自己：「我還沒有死，我還活著，只是因為呼吸太微細了，我的定慧不夠敏銳與深入，好察覺這樣微細的呼吸」，在這個階段，要提醒自己應該更覺察到禪修的對象，並認出如此微細的呼吸。

以上是我向大家講的呼吸法，再配合之前已經教過的呼吸法，綜合起來，總共有四個呼吸法。

第一個——要能夠觀察呼氣與吸氣，分辨清楚呼氣與吸氣。

第二個——要能夠學習觀察現在是長呼吸、還是短呼吸。

第三個——要能夠學習觀察呼吸的初、中、後階段。每個階段都可以清清楚楚地看到整個過程，正念正知充滿整個過程。

第四個——當呼吸漸趨停止，對於越來越趨向微細的呼吸，你要學習提起警覺力，提起正知來看清

楚這樣的呼吸。

以上就是佛陀教給大家的四種呼吸法，接下來再往下看。經文說：「諸比丘！恰如熟練之木匠或木匠之弟子，或長拉鋸，了知我長拉鋸；或短拉鋸，了知我短拉鋸」。這裏是說木匠與其弟子，在做木工——鋸木頭，有時爲了砍斷一根木頭，可能要很費力，若選長的鋸子，這樣一來一往切割下去，很快就可將木頭割斷。

但有時只是爲了雕飾一個物件，削掉一點點木頭即可，這時只要將鋸子稍微短短地拉一下，就可刻出花紋來。無論是割斷木頭，還是爲了雕飾，木匠和弟子，一定非常清楚自

己的目的，到底現在是要做什麼，當需要長拉鋸的時候，他很清楚現在是長拉鋸。他不可以長拉鋸的時候不清不楚，不會只是輕輕地拉，這樣木頭斷不了。當只是要雕飾物品的时候，他一定知道現在是做短拉鋸，否則雕不出東西。所以，短拉鋸時要正知短拉鋸，長拉鋸要正知長拉鋸。

佛陀以此譬喻說明，觀呼吸的時候也是一樣，當在短呼吸的時候，你知道現在是短呼吸，當長呼吸的時候，你知道現在是長呼吸。我曾經跟大家講過，無論你是長呼吸、還是短呼吸，都不要刻意拉長或縮短，保持自然呼吸就好了。

佛陀再為弟子們說：「諸比丘！比丘如是長入息，了知我長入

息」。意思就是，當一個比丘發現自己現在吸氣是很長的吸氣，就知道現在是長吸氣。經文又說：「或長出息，了知我長出息」。如果現在是比較長的呼氣，我也知道現在是比較長的呼氣。就像剛才木匠跟弟子，他能夠了知現在是長拉鋸。

經文繼續講：「或短入息，了知我短入息」。當現在的吸氣是短的吸氣，我知道現在是短的吸氣，如果我現在是比較短的呼氣，我也了知現在是短的呼氣。「我學覺了全身而入息，我學覺了全身而出息」。我要學會對於整個入息與出息的初、中、後階段，整個過程都了了分明。

「我學寂止身行而入息，我學寂止身行而出息」。我已經學會在微細的呼吸時，還可以提起正念正知，看清楚它們。現在已經把整個呼吸的四個重點，包括經文本身，都為大家講過一遍了，希望可以好好修學，早、晚各打坐一小時或半小時，一定要用功，再度提醒大家。

多聞

什麼是多聞？一般人以為，多聞就是常常聽聞佛法，到處薰習佛法，看很多經書，是不是這樣子呢？好像是這樣子。多聞就是到處聽，聽多一點對不對？

《雜阿含經》裏面，怎麼講多聞。

有一回，佛陀住在舍衛國祇樹給孤獨園的時候，有個比丘到來，問佛陀：「請問世尊，什麼是多聞？」世尊就回覆他：「你好好聽，現在我為你講什麼是多聞。」

他說：「比丘！你應該知道，當你聽聞到色法，聽聞到

人家在談論有關物質現象，談誰發生什麼事情，談這個世界發生什麼事情，又有什麼產品出來了，聽聞到這色法的時候，如果心中產生出厭、離欲、滅盡、寂靜，這個叫多聞。」再講一次，你聽聞到色法的時候生出什麼？「厭、離欲、滅盡、寂靜」，這四法生出來，才算多聞。

你會問，怎麼會這樣子？不是要聽很多嗎？各位，雖然聽得很多，但若沒有讓你對世間產生厭離心，沒有想要離開世間的種種欲望，沒有消滅煩惱，乃至沒有讓自己的內在產生寂靜的話。請問？聽了那麼多，算多聞嗎？有效果嗎？其實都是多餘的，浪費時間。

當然，相信你聽得越多，越可以從這當中，因為一兩句

話點醒自己。這邊要以佛陀的法告訴大家，既然花了這麼多時間聽聞佛法，應當清楚，只要聽人家講與色法相關的，你心中當生起的是厭、離欲、滅盡、寂靜。而不是像別人一樣，聽到俗事後就被帶著跑，跟著流行盲從，人家買什麼，也跟著買，這樣是沒有多聞的，切記！

不僅是聽聞到色是如此。聽聞到受，聽到人家說去做某事情後，感受非常快樂，非常好，讚歎這種感受，你要小心！這是惡知識，不是好朋友，是惡知識。

佛陀說：「當你聽聞別人的任何感受，對於這些感受，你能夠產生厭、離欲、滅盡、寂靜法，也是多聞」。聽那麼

多佛法，結果人家讚嘆一點世俗的感受，你就人云亦云跟著走了，到處享樂，渴望貼近那種感受，那就算聽得再多也沒有用，這也不叫多聞。

想蘊方面，你聽到人家有什麼想法，不會馬上一窩蜂跟著跑，應該會怎麼樣呢？聽聞到任何的想，你會產生厭、離欲、滅盡、寂靜法。

你聽聞到別人的行，聽聞到這世間的諸種造作，現在正興起什麼很大的建設或很大的事業，聽到人家講這些造作法的時候，不起歡喜心，不起貪愛心，而是生起什麼？厭、離欲、滅盡、寂靜，那叫多聞。

最後對於識，前幾年認識的某人，這幾年已經變得不大一樣，你對於這種認識的改變，非常清楚這就是人性。今天某某人是愛人，明天可能就變成仇人，愛人往往會變成仇人，也是傷害力最大的，對於這種識，也產生厭、離欲、滅盡、寂靜。

總而言之，對於五蘊都能夠產生厭、離欲、滅盡、寂靜的話，就是多聞。你是多聞聖弟子。

如果聽到世間的色、受、想、行、識，產生了貪愛喜好，甚至欲趨近黏著，則任憑你學了二、三十年或三、四十年的佛法，有聽聞也等於沒有，因為還是愛欲過多而毫不自覺。

常常會聽到某些居士，說他學佛二、三十年了，但再觀察下去就會發現，對方是漏自己的氣，爲何？二三十年修出來的結果是這樣子喔！若別說你修二、三十年，說自己是初學者，別人家的感覺可能還好些，至少不至於洩底。

另外，還有一種情況是什麼呢？有的居士其實已學了二、三十年，但他會很謙虛地說自己只學兩三年而已，你會發現謙虛的居士都會自動將二三十年的學佛歷史除以十，變成兩三年。所以若你聽到他學兩三年，可不要真的以爲就是兩三年，你要乘以十倍，還原一下，原來是學二、三十年。

前面的說明，希望大家可以概略理解，什麼是多聞。往

後要漸漸走向多聞的道路，不要聽了一堆佛法，卻都沒有對你的生命和生活產生解脫與自在的作用。

回到四念處的部分。上一章介紹了觀呼吸的四個重點。現在，進入下面經文。

「如是，或於內身，觀身而住」，對於內身，觀察這個身體而安住。「於外身，觀身而住」，對於外面的身，觀察身體而安住。「又於內外身，觀身而住」，把內外身總合起來，觀身而住。

這樣還是不容易懂，對不對？講得更明白一點，這裏牽扯到三個名詞，內身、外身、內外身。

什麼是內身？內身就是自己的呼吸，對於自己的呼吸，

清清楚楚、明明白白。

什麼是外身呢？外身就是他人的呼吸，但是觀察外身，並不是叫你直接去觀察別人的呼吸，不是這樣子，不是看著別人的呼吸之後，而觀察別人呼吸，不然是指什麼呢？是說當你在觀內身，觀自己的呼吸時，你了知自己的呼吸既然是有始末與生滅，那他人的呼吸也是如此，這叫類比觀。觀察內身，觀察自己的呼吸，那個叫直觀，*direct vipassana*。如果是觀外身，叫做類比觀，*inferential vipassana*。

觀外身並不是要你直接觀察別人的呼吸，也不是叫你看著張三、李四的鼻子。觀外身的時候，是當你閉著眼睛觀呼

吸時，偶爾想起其他人的呼吸，也是一樣有生滅，也是有開始跟結束，所以這個叫觀外身。

內外身呢？觀察內外身，然後觀身而住，那是什麼意思啊？就是說，你先觀察自己的呼吸，觀完，再觀察別人的呼吸，接著又回來觀察自己的呼吸，然後又觀察別人呼吸。意思是說，你知道別人的呼吸跟自己的呼吸一樣，都有生滅與始末。不是真的去看別人，從頭到尾都是閉著眼睛來觀修的。

內外身觀身而住，就是你閉著眼睛，先觀察自己的呼吸，然後以此推論別人的呼吸，和自己同樣有生滅跟始末，一陣

子後再回來觀察自己的呼吸。觀察自己呼吸一陣子之後，又再觀察別人的呼吸。這樣做什麼？爲什麼要這樣子麻煩，自己、別人，自己、別人，這樣跳來跳去？很簡單！通達一切法。

一切法，無非如此！所有人的呼吸無不是如此，不是只有我的呼吸有生滅與始末，所有人的呼吸都有生滅與始末，當這樣觀察的時候，你就會更清楚，更明白內身、外身、內外身之普遍性。如此修就能更普遍地了知，一切法皆是有生滅與始末。

我們再往下看經文。

「或於身，觀生法而住」，於這個身體，觀察生法而住。「於身，觀滅法而住」。「又於身，觀生滅法而住」。這邊有三個重點，觀察生法、觀察滅法、觀察生滅法，觀察這三種。

先解釋什麼是生法？你會好奇，到底是怎麼觀察生法，我們有身體、有鼻孔、還有心，才有呼吸。想想看，沒有身體，哪有呼吸，比如說我眼前這個虛空，我現在抓，隨便一抓這個空氣，虛空有呼吸嗎？虛空有空氣，但是沒有呼吸的出入現象。

如果沒有身體會怎麼樣？沒有身體就沒有呼吸，像虛空沒有身體，虛空沒有身體，就沒有呼吸。沒有鼻孔也沒辦法

呼吸，你說有的人鼻子被削掉，鼻子被削掉，其實還是有兩個孔，還是可以呼吸。生出來若無鼻孔，就很難活下去，不能光靠嘴巴，嘴巴吃東西的時候，沒辦法呼吸，會很困擾，所以要有鼻孔才可以正常呼吸。

再來，要有心，爲什麼要有心呢？心推動著呼吸，心如果不推動呼吸，呼吸也會停止。譬如說有的人想自殺，他就不呼吸，或者是燒炭，讓自己的呼吸中毒身亡。所以，你的心決定你能不能好好活著，能不能好好呼吸。

因此要有心，要有身體，還要有鼻孔，才可以呼吸。

譬如鐵匠鑄鐵，要生火的時候，如何才能生起火來？得

憑藉三種因緣，第一是風箱；第二是噴嘴；第三是鐵匠的努力，他要很努力壓風箱，先產生風力，然後火才能夠燃起。

這個風箱就類似身體，壓風箱的時候，最前面的噴嘴，有一個出孔，把風箱的風推出去，那就像鼻孔。加上鐵匠本身努力地壓風箱，他若什麼都不做，則火生不起來，所以鐵匠必須努力壓風箱。這樣子才会有呼吸，鐵匠的努力就相當於心。我們呼吸的時候，要有一個心驅策著自己呼吸。

對於這個身體，觀察生法而安住，就是要對於色身、鼻孔和心——生法的三個要素——能夠了知。是因為有這三要素才有呼吸生起，於每一剎那之中，觀察這三種要素而生起

的呼吸，觀察生法而安住。

觀察滅法而安住，什麼是滅法？滅法就是觀察當這三要素摧毀時，就沒有了呼吸。把身體摧毀了，把鼻孔破壞掉，或者說停止心的功能。若將這三個任何一個破壞掉，都不能再有呼吸。觀察滅法而安住，就是這樣子觀察。

沒有這些因緣，就沒有呼吸，禪修的時候，善觀這些因緣，如果沒有了，呼吸就滅了。一直這樣觀修，就是觀察滅法而安住。

第三個，觀察生滅法而安住。對於上述講的六法——生法有三要素，滅法也有三要素，剛好這兩者是相反的。一是

湊足了身、鼻孔、心就有呼吸。一是破壞了身體，破壞了鼻孔，破壞了心，就沒有呼吸。當觀察生滅法的時候，是觀察這六法，且對這六法了了分明。在觀呼吸，在打坐時候，觀察這六法而安住於中，這就是觀察生滅法，觀察呼吸的生與滅，就是這一段的意思。

觀察呼氣的生滅時，一開始呼氣生起，呼氣滅的時候轉為吸氣，吸氣生起，吸到最後吸氣滅了，這也是生滅。

觀察生法、滅法而安住，可以觀察呼氣生、呼氣滅，吸氣生、吸氣滅，這也是生滅。

除了觀察需要的要素算生法，破壞的要素是滅法。也可

以觀察呼氣的生滅、吸氣的生滅等這些現象，現象本身的生滅，也是一個觀察的重點。

經文還提到，建立起唯有息生的正念，如此建立正念，只是爲了更高的智慧與正念。當如此一路修下去，到後來，你的世界裏只有呼吸聲，透過觀察呼吸本身，建立起很強大的正念。

爲什麼要建立這麼強大的正念呢？是爲了獲得更高的智慧。爲什麼要獲得更高的智慧呢？如果於呼吸這一法，可以很深邃專注地觀察，那再觀察世間任何一物一法，也都可以這麼深入了。爲什麼訓練你的正念？爲什麼訓練你的正知？

是因為這樣子的，讓你的正念正知落實到一切的生活細節中。

爲什麼要觀呼吸，觀得這麼的深刻？是爲了要訓練自己未來觀察任何一法都很深刻，希望大家每天都要打坐，都要觀呼吸。

獨一靜處

本章講解「獨一靜處」。獨一靜處的意思，就是一個人
在安靜的處所，獨一無侶好好地修行。

在原始佛教時代，佛陀與弟子們生活在一起的情形，是
怎麼樣呢？通常是佛陀說法時，弟子們會聚集一起聽法。佛
陀說畢，有時會請弟子，比如像舍利弗，由他以更簡單的方
式，再講一次給弟子們聽。聽完法後，比丘們就回到自己的
禪修處所，好好修行。通常每個人的禪修處所距離都很遙
遠，不像現在的房屋，大都一戶挨著一戶，不論是大樓，或

是公寓式的，或是透天厝，多是緊鄰相連。古代不是這樣，而是每個人彼此相距遙遠，要走上一段路，才會到達另一個人禪修的地方。

原始佛教的禪修模式是獨一淨處，其優點是好修行，易入定，沒有閒雜人等的吵鬧喧囂。想想看，人們若住在一起，就容易串起門子，經常到你家裏面講話聊天，若是能夠聊聊佛法尚好，但很多人是聊八卦、是非，對不對？這麼一聊，徒然浪費時間。

在佛陀時代，弟子們如果到另一個比丘那邊的時候，都是在幹嘛？聊法義。都是說：「仁者，你現在有空嗎？如果

有空，可否爲我略說法要？」都是這樣子。彼此向對方請法、說法，互相砥勵，提昇修學佛法的意志和精進力，大家互相求進步，不是互相落井下石。

獨一靜處的意義：就是顯露出修行要懂得孤獨，修行這條路，是一個人獨自追尋真理的。比如成佛，是一群人集體成佛的嗎？成佛永遠是一個人的事情。在世界上有許多示威抗爭，那是群眾的集體行動，可是沒有一群人成佛的事情。成佛是孤獨的事，證悟也是孤獨的事。各人吃飯各人飽，各人生死各人了，證悟這種事是非常個人的，得靠自己努力。

《雜阿含經》曾提到，有一次，佛陀住在舍衛國的祇樹給孤獨園。有個比丘來到佛前，向佛陀頂禮之後，退到一邊請求說：「世尊，可否請你略說法要，聽了您說的法之後，我就會到安靜的地方，獨一靜處，好好思惟法義，不放逸地修行，如果我能夠不放逸的修下去，我就會出家。」他確定走這條路之後，就會出家，把鬚髮剃掉，穿上袈裟，接下來就會「信家非家，出家學道」。

相信真正的家不是在家，相信真正的家在於出家，好好出家學道才是正確的一條道路。「在家狹小，猶如囚牢」，在家居士往往努力一輩子，只為了一個小小的屋宇，而近乎

耗費大半生的青春年華，所賺的錢全投資在這房子上面。在家的真實情況就是：每天都要回到那小小的牢獄裏面。

「出家廣大，猶如虛空」，到處任遨遊，到處都有寺廟，全世界都有寺廟，你若出家就會瞭解出家的好，就會瞭解爲什麼出家猶如虛空。但出家得因緣具足，若因緣不具足，硬要出家，會造成社會問題，一會兒家人找上寺院來，父母、兄弟、妻子、丈夫找上門來，這樣不妥。自己的私人關係和因緣要處理好，待家人都同意了，他們自會歡歡喜喜送你出家，這樣因緣具足了，出家就沒阻礙，出家後自能領會廣大猶如虛空之意。

這位比丘希望佛陀爲他說法之後，他就出家，出家可以做什麼呢？可以修無上梵行，清淨的梵行。

各位，出家最重要的事情，就是要修什麼？修清淨梵行。什麼是梵行？沒有男女之欲的修行。有的大乘經典把它的意思更擴大些，將全部的身口意清淨，稱爲梵行。比較具體或狹義的說法，則專門指無男女之欲的修行，沒有發生關係的修行。若已確定有二、三十年，都沒發生男女之欲了，這就是清淨梵行。

能夠持續一直修清淨梵行下去，就可以當生證得阿羅漢果，現法作證：「我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不

受後有。」我的生命到今生為止，已是最後一世，不會再來出生，我的清淨梵行、無男女之欲的修行也確立了。所該修的法，所該作的事情，統統都修完了，自己知道不會再有來生。

這邊要特別強調一件事情，就是「獨一靜處。」你以為有很多人陪伴著你嗎？出生的時候，你自己一個人來。死亡的時候，你自己一個人走。奮鬥的過程中，自己一個人奮鬥。吃苦的時候，你自己一個人吃苦，其實都是一個人。

出家修行這條路更要確定，能夠孤獨地過生活。在家或許還有親朋好友，可以嘻嘻哈哈，可以聊天玩遊戲。出家就

是要面對自己，面對諸法實相，每天都是在看清自己的心，閱讀經藏，禪修、打坐、入定，一個出家人，要做的事情就是這些。

做這些就必須忍受得了寂寞。倘若無法忍受寂寞，沒辦法好好修，會變成怎麼樣？會變成出家之後，又找很多法友聚在一起，然後又聊起世間事，出了家還做這等俗事，出家等於沒出家，何苦來哉！所以出家最重要的就是，要能夠獨一靜處，然後好好修行，這一點希望大家切記！要能夠忍受得了寂寞。

事實上，在家居士沒有出家，其實也是很寂寞的。前面

說了，一個人來到這世間，一個人離開這世間，有誰陪你？奮鬥過程中誰陪你？一個人出差，一個人工作，甚至可能一整天只顧一台機器，有些工廠，一個人顧一台機器，顧整天的，都是獨自一個人。所以，不只是出家人過孤獨的生活，廣義上大家都是。

希望大家能夠確立獨一靜處這件事情，要好好獨一靜處修行。孔子說這叫「慎獨」，一個人獨處的時候，言行舉止仍應謹慎，不可因一個人，別人看不到，行爲就亂七八糟，缺乏威儀，不要這樣子，一個人的時候還是要慎獨。

接下來再回到四念處《大念處經》。上一章提到，要觀

察生法而安住，觀察滅法而安住，觀察生滅法而安住。

這樣觀察是爲了建立起對呼吸的唯一正念，不去管世間的任何事情，唯有觀呼吸，專心地觀呼吸。在一個觀呼吸的修行者的世界裡，只有呼吸存在，其他都不存在，這是爲了要訓練行者在專注修習其他任何法門的時候，也能夠同等地專注，是爲了這樣的目的。

再往下看經文，「彼無所依而住」，此時不再執著世間任何事物，當一個修行者，修到這個階段，他是無所依恃的。前面你有沒有發現，他是依著生法而住，依著滅法而住，依著生滅法而住，修到後來，無所依而住。

各位有沒有學到一件事，你目前有所依靠，依靠任何一物而活著。然而，依靠是爲了不再依靠，學習是爲了不再學習，有學是爲了成爲無學。現在有很多煩惱、很多事情綁住你，你努力修行，是爲了不再有煩惱，不再被捆綁，修行是爲了不用再修行，徹底解脫。

這也是告訴我們，修行到這個階段，乃無所依而住。按照唯識宗的說法，當四種識轉依成爲四種智慧之後，就可達到無依，無依就是沒有依靠了。修行到達究竟時，爲什麼叫解脫？因爲無依，沒有依靠了，是這個意思。

此時你不會再執著世間任何事物，有依靠才會執著。

比如說現代社會，很多人是依靠網路過活，很多人喜歡 shopping，依靠 shopping 過活，或依賴家人過活，沒有家人就不能活了。有些人如果家裏有一個人往生了，就哭得死去活來，自己沒有他就不能活。有的人喜歡音響，沒有音響不能活。有的人喜歡車子，沒有車子不能活。有的人喜歡女人，沒有女人不能活。你看，有這麼多的依賴。

只要有依賴，必定有執著，一定會執著所依賴的事物，沒有依賴，就沒有執著。你的修行要嘗試怎麼樣呢？要嘗試修到後來，越來越不執著，希望大家能夠試試看。

當觀察呼吸、觀察每一剎那呼氣及吸氣的時候，修到最

後，就能夠無所依。一開始是依靠呼吸，修到最後的階段，不會再依靠世間任何萬物。因為在所緣境建立起唯有呼吸，只剩下呼吸，當世界只剩下呼吸，自然對於世間任何一物不再執著。

你說：「會不會再執著呼吸？」你放心，當然會！所以修到後來要怎麼樣？連呼吸也不執著，連呼吸也要放下，那就是《大般若經》講的「二十種空」，前四種空是：內空、外空、內外空、空空。

修學般若波羅蜜多的菩薩，在修二十種空前面的內空、外空、內外空時，都已經空卻內六根與外六塵了，還會不會

再對空產生執著？很可能會，所以要再修「空空」，把空再空掉，空卻對空的執著。同樣道理，觀呼吸修下去，不再執著世間任何萬物，但可能執著呼吸，若修到後來連呼吸也放下，不再執著呼吸，就修得徹底了。

到此階段，不會再渴愛世間的任何事物了，沒有任何渴愛，不會執著五取蘊。世間的任何事物，都離不開五取蘊，這時的你，對五取蘊的任何事物已不再執著。

再向大家分析一下，觀呼吸這個法門，本身可以修止，也可以修觀，止觀都可以修。修止是爲了獲得禪那，又稱爲 dhyana。如果今天用修止的方式來觀呼吸，會獲得禪定，若

用修觀的方式來觀呼吸，那是在幹嘛？要斷煩惱用的。

觀呼吸的時候怎麼修止？就是只純粹觀呼吸，不必觀察什麼無常、苦、無我，也不用觀察十二因緣——無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死，都不用觀察這些，若觀察這些，將變成修觀，那要怎麼樣呢？純粹呼氣的時候正知呼氣，吸氣的時候正知吸氣，打妄想的時候不管妄想，馬上拉回來鼻端觀呼吸，不要因為打妄想，然後就跑去看妄想，不是的，修止不可以這樣。

修止就是打妄想的時候，馬上拉回來觀呼吸，再用專心致志的方式，觀察呼氣與吸氣，這樣就是修止。更清楚地說，

修正可用數息法或隨息法，隨息就是剛剛講的，呼氣的時候正知呼氣，吸氣的時候正知吸氣，這就是隨息。

數息法是因後來阿毘達磨論師，爲了後代的人根機轉鈍，所發明的一種方法，就好像一根拐杖，幫助跛腳的人更好走路一樣。如果隨息法用得不得力，就用數息法，呼氣的時候數一，吸氣不數，第二次呼氣數二，吸氣不數，第三次的呼氣再數三，吸氣不數，如是數到十，再從一開始數。如果在數息的過程中，比如數到六，打妄想了，那就回過頭來，從一開始數，數到三又打妄想了，還是從一開始數，打任何妄想都再從頭數，這就是數息法。

修數息法與隨息法，可以幫助修止，讓自己所有的妄想停下來，它可以幫助你獲初禪、二禪、三禪、四禪、空無邊、識無邊、無所有、非想非非想、滅盡定等九次第定，它會幫助你次第獲得。

空無邊處等的四無色定，難道還是用觀呼吸修法而獲得嗎？不是，一開始是用觀呼吸修法來入初禪，入定之後要再修上去，有其它的善巧方便。但一開始，可以用觀呼吸入初禪，初禪之前，有未到地定，有欲界定，一樣都可用觀呼吸的方法而入欲界定與未到地定。

修觀與修止有什麼差異呢？當觀呼吸的時候，如果產生妄想，

要馬上拉回來，這是修止的方式。修觀的方式呢？萬一產生妄想，不需要趕快拉回來，因為在修觀的時候，反而要去觀察當下的妄念，觀察這個妄念本身，觀察它的生滅，它生了又滅，滅了又生，妄想通常在被你觀察之後，它會減弱，會不斷地減弱到最後消失。妄想消失後，再回來觀呼吸。

打坐時，有任何一法生起，就觀察那一法，妄想也是，為什麼？因為現在是修觀。修觀就必須去觀察在禪修中出現的任何一法，要以「有分別心」去觀察它的生滅，等到它滅了，再回來觀呼吸。

你可能問，這樣修觀呼吸，會不會越觀，妄念越多、越大呢？不會。妄念之所以越大，是因為沒有觀察妄想本身，可能因為在想著某件事情，

或某個人，因而起瞋恨心，那個人或事讓你起瞋恨心。如果回到妄想本身，而不是在觀察那個人，那麼就不會起瞋恨心，若不看妄想本身，而是一直看著那個讓你生氣的人，一直想著讓你生氣的人，當然妄想就越來越大，無止盡地變大。

如果今天，不再觀察讓你生氣的人，而是觀察妄想本身的話，妄想不會讓你生氣，是人讓你生氣。所以觀察妄想的生滅本身，瞋恨心反而會消滅。

以上，跟大家說明修正與修觀的方法，希望大家可以區別清楚、分辨清楚這兩種修法的差異。

止觀

什麼是法師？大寂法師、某某法師……好像法師就是出家人的稱號，是不是？

在《雜阿含經》，佛陀是怎麼解釋法師的呢？好像不盡然出家人就叫法師。現在的出家人叫法師，但當初佛陀是怎麼來定義法師的？是怎麼來詮釋法師的？現在來看經文。

有一次，佛陀住在舍衛國的祇樹給孤獨園，有個比丘來到佛前，向佛陀頂禮，問：「世尊！你曾經講過法師這個術語，請問，什麼是法師？」

佛陀就告訴諸比丘說：「善哉！善哉！太好了，你們居然可以問這個法義，現在你們好好聽，我爲你們說，什麼叫做法師？」

他說：「於色，於物質現象，一個出家人對於物質現象能夠起厭、離欲、滅盡、寂靜法的話，這種人可以說就叫法師。」

所以各位現在清楚了嗎？是出家法師的話更要注意了，在家居士以後也可能出家，你也要注意什麼是法師？什麼才堪爲法師？說法的時候，讓在家居士，讓其他人聽了，能夠對於物質現象，對於色法產生厭、離欲、滅盡，並且產生寂

靜，而不是聽了你說的法之後，越來越煩惱，越來越躁動不安，這樣不對。應該是聽了你的法之後，越來越寂靜，煩惱越來越少，並且對於物質現象，能夠心生厭離，能夠離欲，自己的煩惱越除越少，最後達到除盡一切煩惱。這才叫做善說法的法師。

同理，對於受、想、行、識這四蘊，也要能夠好好地為眾生解說，讓眾生對於受、想、行、識生起厭、離欲、滅盡、寂靜法，當可以這麼講法的時候，才堪稱為法師。所以我再度強調，不論你現在是法師，還是在家居士（在家居士以後可能會成為法師），如果你現在聽到了，希望你當個佛教界

的表率，凡是說法，就是讓人產生解脫心，讓人邁向解脫，而不是越說越讓眾生迷糊，甚至產生貪瞋癡，那就反其道而行了，希望大家能夠瞭解。

關於前面提到的厭、離欲、滅盡，其實就是所謂的法次法向。在《雜阿含經》，曾經出現法次法向這個術語，也就是法隨法行這個術語。

不管是法次法向、還是法隨法行，都是同樣的道理。欲詮釋的，就是對於五蘊，要能夠起厭、離欲、滅盡，向於捨。當能夠產生這樣的心態，產生這種方向感的時候，即是邁向涅槃，而不是導向世間，非世間取向。什麼是世間取向？功

名利祿取向，社會主流價值取向即是。如果是厭、離欲、滅盡、向於捨，則是出世間取向，邁向成佛或阿羅漢，希望大家能夠非常清楚這一點。

法師說法的內容要有法次法向，要有法隨法行，並且能夠導引眾生前往涅槃的方向——厭、離欲、滅盡、寂靜，那就是很好的法師。

接下來，再回到四念住的部分，上一章提到了，用觀呼吸法可以修止，也可以修觀，止觀這兩個字，它的意思很簡單，止就是停止一切妄想。觀就是在停止妄想的情況下，運用這種智慧來觀照一切法，觀照諸法實相。

止觀這兩個字，在天臺宗裏面運用得非常普遍，包括智者大師的四部止觀——《小止觀》、《六妙門》、《釋禪波羅蜜次第法門》、《摩訶止觀》，全部是止觀。

天臺宗弘揚佛法以來，將止觀禪修法門，很系統化的講了出來。但是，是不是只有天臺宗有講呢？其實後來禪宗祖師，禪宗大德們在修學禪法的時候，也常運用止觀的內容。甚至更早，止觀在佛陀的時代、在《阿含經》裏面就已講了。

《阿含經》裏面有一經就提到，阿難有一回問佛陀：「怎麼修行比較好？」佛陀告訴他兩個字：「止觀」。後來阿難又去問五百位上座比丘，不是問中座比丘。

下座比丘是出家十年以內，中座比丘是出家十年到二十年，上座比丘是出家二十年到三十年，三十年以上變成長老。阿難請教的是五百位上座比丘，結果這五百位上座比丘都回答：「修止觀」。

修行要修止觀，阿難核對這些答案後，不得不讚歎！大師與弟子們同一水乳和合，同法同味，答案居然一模一樣，阿難非常地讚歎！非常地驚喜。

所以從《雜阿含經》這一經裏就可以瞭解，止觀實在是修學佛法，一個很重要的關鍵，不論是佛陀本人，還是他的弟子們，全部都很重視止觀。

回來複習一下，觀呼吸修止的時候，不要去管那些妄念，只管呼吸，鎖住鼻端只管呼吸，修觀的時候呢？妄念生起，任何一法在內心生起，或者是打坐久了，腰或腿酸、麻、痛、癢，這些都算所生起的法，發生任何事情都算法，任何一法生起的時候，就去觀察那一法的生滅，觀察生滅、生滅、無常，這樣子就是修觀。

現在大家就明白，修止特別容易入定，修觀比較不會入定，因為修觀是用有分別心修，觀察生滅無常，比較不會入定。

南傳佛教很多法師一輩子都是純觀行者，一直修觀，光

是修觀也會產生剎那定，依著剎那定來瞥見真理，一步一步地瞥見真理，最後就可以證阿羅漢。

另外，如果不斷修止下去，會產生似相，什麼是似相？依照南傳的修法，首先你要取相，按照某一種禪觀的所緣境，下去修，這個叫取相。

比如說地水火風，取火相，或者是水相，取其中一種相來修禪定的時候，這個就是取相。你先取一個相來修，這叫取相，一直修，修到後來，當這個相非常穩定，它就變成似相。再講一次，當你一直修下去，不管是修地遍處、火遍處、水遍處，還是修日輪觀、光明想。當這些相被取相之後，它

變得很穩定，讓你入定，助你入定的時候，那個是似相。

按照經典裏面所描述的似相，可能有很多種情況發生。例如「似星辰般顯現」，意思是說打坐的時候，好像看到天空中，有一群星星，白白很亮的，似星辰般的，這個叫做似相。

其實每個人的情況都不一定，有的人並沒有似星辰般的似相出現。現在就從經典裏面歸納出來，說明一些似相的情況，當你入定的時候，不外乎有這些相。

入定時，還可能看到其它相，比如像寶石串成的寶石串，也有可能看到珍珠，也有可能看到絲棉種子，可能看到木

栓，可能看到花環，有時像是看到一團煙霧，有時看到蜘蛛網，有時看到白白的、一片又一片的雲朵，有時你會看到很潔淨的蓮花，有時看到車輪，像輪胎一樣的，圓圈圈那種車輪，有時看到日輪，有時看到月輪……等等，會看到不同的所緣境，這些都是入定的前兆，當看到這些相之後，如果可以保持專注，那麼漸漸就可以入定了，進入禪定。

當進入禪定之後，就可以開始起觀，把止移到觀。程序是先修止，修出禪定。有了禪定之後，可以依著這個基礎起觀，修觀可以斷煩惱。

請大家記住！當你閉起眼睛入定的時候，生起很多似相，如星辰般

的，很多樣化的似相，請記得！這些相只是幫助你入定而已，它不是究竟，不要停止在這一點上，不要停止在這種不究竟的法。相反的，應該怎麼樣呢？要依著這個基礎，再修觀來斷煩惱。

當修觀的時候，在觀禪中，可能看不到這些禪相或似相，如果看見了，也只要覺知「看見、看見、看見」，只要覺知現在正看見的似相。如果用有分別心來修觀的時候，保持觀照，由於是有分別心的，所以禪相往往就會消失。

似相要生起，必須是用無分別心來修止，以無分別心修止才會有禪相，如果是用有分別心修觀，這些禪相會消失，萬一沒有消失，那是因為禪定的餘勢會延續到你修觀的時刻，那麼可能還會殘留禪相，那也沒關

係，有就有。

還記得嗎？什麼是修觀？於禪修過程中，生起的任何一法，都要對它保持觀照，當它消失之後，再回來觀呼吸。如果觀呼吸之中，生起任何一法，就對那一法保持觀照。如果生起禪相，有棉花般的，或如星辰般的一些禪相的話，就對這些禪相加以觀照，並且保持正念正知。

正知什麼？就是看見那些禪相時，保持「知道，知道：」，或「看見，看見：」，你保持這種正知就對了。修觀的重點，在於觀察這些禪相的生滅，生與滅。當修止的時候，並不需要觀察生滅。

修止的時候，只需要將你的心放在禪觀的對象。如果禪觀的對象是光明想，就放在日輪。是安那般那念，就放在呼吸，要忽略其他的任何事物。

如果是修觀，就不可以忽略其他任何事物，要不斷地對於所生起的事物，觀察它的生滅，差別是在這裏。要持續地覺知任何事物的生起，任何當下顯現在你面前的事物，都對它保持正念、正知，每一種禪修時所生起的法都使你導向觀，知道嗎？你都要觀察它的生滅。

接下來再進入經文，佛陀繼續講：「諸比丘！比丘如是於身，觀身而住」。一個人修身念住的時候，就是要觀察這個身體而安住。

復次，「諸比丘！比丘於行時，了知我在行。」這進入另一個主題了，之前我們一直在講觀呼吸的部分，現在，開始進入四威儀的部分——「行、住、坐、臥」四威儀。

一個比丘，當他在走路的時候，要了知我正在走路。一個比丘，當他在站立的時候，了知我現在正站立。當他正坐著的時候，了知我現在正坐著。躺臥下來的時候，了知我現在正躺臥著。

對於這行住坐臥四威儀，都要了了分明，清清楚楚。此身置於如何之狀態，亦如其狀態而了知之，意思就是說，無論你身體處於任何一種姿勢，任何一種狀態，就要以一種正

念正知的方式來了知。

粗淺地講，身體在日常生活中可分析爲四威儀，叫做行、住、坐、臥，若再細膩地說，就不只行、住、坐、臥。比如說，當彎腰的時候，請問它是行住坐臥的哪一種？彎腰也是一種威儀，對於彎腰這個動作也是要正知而動作，不可以因爲它不屬於四威儀的其中一種，或你不曉得屬於哪一種就不觀修，不是的。

細膩地說，任何一種姿勢都必須觀察。比如說切菜的時候，對每一刀切下去的動作都很清楚。削蘋果的時候，對於每一刀削下去都清楚。這些不只是行住坐臥，這些都是身體

的動作，只要是身體的動作，都要對它清清楚楚、明明白白。在坐的時候，要了知我在坐；在躺臥的時候，要了知我在躺臥。那個了知是什麼意思呢？那個了知就是指徹底與深入地瞭解，不是只有浮泛地認識。

凡夫在走路的時候，也知道自己在走路，與修四念住的行者，有何不同？當然不一樣。凡夫走路的時候，眼睛東張西望，散亂的心想東想西，完全沒有專注力的。

聖人不一樣，聖人走路的時候，沒有散亂心，沒有想些有的沒的，只是一心觀察自己腳步的「提起、出去、落下」，每個腳步都看得清清楚楚。一般沒有修行的人，不會這樣觀

察，所以聖人與凡夫的走路當然是不一樣。那種徹底地了知，及浮泛地了知，是差很多的。

下一章會再談到身體的一些小動作。



離 苦

如何離苦得樂？不曉得大家看了《佛陀的啓示》之後，有沒有比較少苦了？有沒有比較少煩惱了？希望大家應該有改善才是。

我曾經說過要改善的辦法，很重要的就是早晚都要禪修，早上至少禪修半小時至一小時，盡量不要少於半小時，晚上睡覺前，也至少坐個半小時到一小時。早晚各坐一次，包準你一定大有突破，希望大家能夠邁開第一步，給自己突破的機會！

關於苦，是佛陀最想為眾生解決的問題，《雜阿含經》裏面，其中一經佛陀告訴大家，怎麼來解決這個苦。

有一次佛陀在舍衛國的祇樹給孤獨園，世尊告訴諸比丘說：「如果對於色法不知道、不明白、不能斷、不離欲，那麼就不能斷苦。」所以各位，現在知道了嗎？佛陀開宗明義，就講對於物質現象——眼睛所看到的物質現象——「要知道」。

你只要在一剎那間不知道，就有第二剎那的不知道，有第二剎那的不知道，就有第三剎那的不知道，如此繼續下去，就會在一大段時間裏頭，不知、不明、不離欲，此時就

會被外境所染污，會執著境界。

佛陀爲什麼要你保持知道呢？因爲若不知道，就無法離境，無法離境，就會黏著上去，黏著上去就會受到污染，然後就產生種種的痛苦。當物質現象你沒辦法佔有的時候，痛苦就來了，色法就是這個樣子，如此一來一定產生很多痛苦。

這麼多痛苦卻持續保持不知、不明，沒有辦法離欲的話，苦就持續下去了，無法斷掉的。不僅僅物質現象如此，精神現象何嘗不是如此呢？也就是說「受、想、行、識」，都要非常清晰的瞭解它，不可以不知、不明白、不離欲。

如果喜歡上某種感受，下一次還會喜歡這種感受，這樣是沒辦法離欲的，是沒辦法斷苦的，就好像吸毒的人，吸了一次之後，還會懷念這個毒，還會想再吸食。

同樣的道理，如果有過「樂受」，卻沒辦法正知這個快樂也是無常、壞苦，那麼在下一次，過不了多久，就還會再想要有這種樂受。但是，並非每一次都可以求得這種樂受，因緣條件不允許的情況下，就得不到，得不到時，就痛苦了，就會感到非常的痛苦。

受蘊也是這樣，想蘊也是，行蘊、識蘊都是。所以色、受、想、行、識這五蘊，要非常明了，清楚每一剎那任何的

生起——色、受、想、行、識任一蘊的生起，還有生起之後，轉折的過程，整個過程之中瞭解它，消滅的時候，也是瞭解它，如此可以斷苦。不瞭解它，不能斷苦，瞭解了之後就斷苦了。這一點非常重要，請大家要清楚。

所以，佛陀說的這一經，讓我們知道如何斷苦。大家回憶一下我剛剛講的重點是什麼？怎麼樣才能斷苦？對於五蘊，要「如實知、如實見」，這是整個重點。

人類諸苦之中，一個非常基本的痛苦是什麼？生、老、病、死苦，是最基礎的。

有一次，佛陀在舍衛國的祇樹給孤獨園，告訴諸比丘

說：「如果於色法不知道、不明白、不斷、不離欲，那麼你的心是不會解脫的，沒有解脫，就不可能超越對生老病死的恐怖。」

當出生的時候，會有出生的恐懼。老的時候，有老的恐懼。病的時候會有病的恐懼。死亡的時候，會有死亡的恐懼。人都一直在恐懼中，這是爲什麼呢？這是因爲對色法不知道。

同樣的道理，對於受、想、行、識這四蘊，若不好好瞭解，就會經常陷入無明中。這麼一樣，當攪和在貪欲中，沒辦法斷貪欲的時候，自然不能超越，且會一直陷在對生老病

死的恐怖裏面。我勸大家，要正知五蘊的一切，五蘊的「生、住、異、滅」，對於這一切的過程，都要正知、正念，漸漸就可以超越對生老病死的恐懼了。

接下來，承接之前講授的《大念住經》裏面的四念處。四念處教我們怎麼在日常生活中好好的修行，如何保持一顆正念、正知的心。《大念住經》對我們教導非常多，還記得嗎？上一章向大家提過四種威儀——行、住、坐、臥這四種威儀。

這四種威儀，每一種威儀都有一些細行，微細的行爲叫細行，每一種都有什麼行爲呢？屈、伸、仰、俯，有時候會

彎曲身體，有時候會伸展身體，有時候仰望天空，有時候俯瞰大地。有這麼多肢體的動作在運動著，在這一切的運動中，四念住教你要觀察，要安住，要正知、正念。如果沒有觀察，沒有安住的話，很容易就進入妄念了。

在四威儀中，要徹底去了知，這個了知，不只是浮泛的認識，它是非常深入的了知，包括身體一切的小動作跟姿勢。剛才講了，屈、伸、俯、仰這些都要注意，因為若不注意這些小動作，外境很容易就會干擾你，為什麼？外境從來沒有停止干擾你，它一直在動、一直在變，任何的人事事物都一直在變動。如果不把注意力鎖住在自己的身心，不觀察自

己的身心，注意力其實很容易就跑向外面去了。因為外境一直在動，外面的誘惑一直在那裏，沒有把注意力收攝於內而觀察自心的話，注意力很容易就跑出去了。

而且就人類來說，除非修行，有宗教信仰。否則，人類的注意力，已經習慣性的向外奔馳，很難收攝回來。我奉勸諸位，在任何的威儀中，任何的小動作中，都要觀察得非常細膩。

當可以很細膩的觀察，就可以去除緣取外境的執著。當你緣取外境，會陷入執著，當你可以拉回注意力，就不會執著。很重要的就是，必須覺知當下所出現的一切事物。

比如說，你的東邊忽然發生巨響，這個巨響必定會引起你的注意力去看它，在看的當下，就要正知「看，看，看：：」，看完了，收攝回來，又回到自心。後來西邊又有一位過去的老朋友來看你，當他來看你的時候，你要正知「老朋友來：：」，他正往你這邊走來，你就正知他「來，來，來：：」，要正知它。

有這種「正知」，不管發生巨響，還是老朋友跑來找你，任何事情發生的時候，都正知那一件事情的發生。那麼任何外境，都無法引起你的貪瞋癡了。因為，你是安住的，你的心被正念所充滿。貪愛或渴愛不會發生，所以應該要隨時修

觀。

對於當下所出現的任何事物，都要修觀，隨時修觀，保持觀照。而非閉關的時候才觀照。閉關通常是一個人出家之後，資糧具足，有外護善知識，願意護持你好好閉關，在適當的時間，提供飲食、甚至醫藥，讓你好好在關房打坐、經行、閱藏等等。這須要因緣具足，普通人也得不到這種機會。

有的人以為閉關的時候，再好好來打坐，再好好的收攝六根，再好好修止觀，是不是只有閉關才這樣呢？不是！*anytime, anywhere* 任何時間、任何地點，都應該要修觀，保持觀照，這是四念處的精神。希望大家能夠掌握這種精神，在

任何時刻，都能夠保持一顆警覺的心。

禪修者的行住坐臥四威儀，與非禪修者的行住坐臥，有什麼差異呢？

沒有禪修的人，他雖然知道自己在走路，可是那種知道，是非常粗淺的，沒有深入的瞭解。當他們的動作發生的時候，並沒有建立「念念分明」，走路時沒有念念分明，坐著時沒有念念分明，站著時沒有念念分明，乃至躺著時胡思亂想。

修行者剛好相反，在行住坐臥四威儀中，總是保持念念分明，不胡思亂想。初修行者當然會胡思亂想，但是由於修

行的決心，不斷串習各種方法，而這些方法漸漸助其導入正知、正念，遠離胡思亂想。各位，你不可以一直放縱自己，因而持續處於胡思亂想當中。

我發現佛教徒有某種傾向，什麼傾向？佛教徒大概都喜愛大自然，喜歡到大自然的環境看風景，這是好現象。但是，有不少佛教徒，當他望著山景、稻田、河流，聽著溪水的聲音，看到一棵大樹，或者看到一隻非常漂亮的小鳥，當這些事物被他眼睛看到的時候，往往會流連忘返。這些景物足以使他看一個早上或一個下午，然後在看的時候做什麼呢？沒有正知、正念呢？沒有！看的時候心裡胡思亂想，可能想

到九霄雲外，神遊太虛，而不是活在當下。這是佛教徒熱愛的大自然。

這邊再度奉勸諸位！好還要更好，雖然你已經熱愛上大自然，不喜城市喧囂，不愛鬧區繁華，可是你要再更進一步，不可以停止而得少爲足。已經熱愛大自然了，可是呢？對於大自然所產生的胡思亂想，你要停止，在大自然中，仍保持觀照，有止有觀，希望大家可以修到這種地步。

一般人在動作發生的時候，沒有念念分明，並且就算他知道現在是行住坐臥的哪一種威儀，也只是知道一下子而已，沒有達到「無間」的知道，即無間斷地一直知道。自己

現在是站著、坐著、行走中，或者是身體任何一個屈、伸、俯、仰的動作，無法保持連續性知道，這樣是非常可惜的。

禪修者，一直保持正知、正念，而且就算是長期間，或僅止是有一段時間，他確實都知道現在在做些什麼動作，對自己的動作都明明白白。

一般普通人，就算有一段時間都維持這樣的明白，也無法達到一種階段——把名與色區別開來。他對於色、受、想、行、識，對於現在到底色、受、想、行、識的哪一蘊在作用、在現起、在運作，不是很瞭解，無法區別出名、色，無法達到名色分別智，所以不能洞見在心剎那、剎那生滅之後產生

的身體的連續動作。

換句話說，我今天會走路，會有任何威儀的出現，不是自己產生的，而是由意欲驅動著。身體有動作，不是身體自己動作、自己走路，不是有自我可得，沒有自我。若對於自己的威儀並不清楚，就無法達到名色分別智。

舉個例子，有一個居士，他某一天將米洗了，洗了之後放到電鍋去煮。結果臨時有事出門，一出門就是一個月沒回家，忘記電鍋煮飯這件事，結果一個月後回來，電鍋打開一看，不得了了！發生什麼事了，大家猜？霉菌已長得老高，你們看過長十公分高的霉菌嗎？很可怕。我用這個故事告訴

大家，普通人沒有修四念處的話，很容易就是雜念、妄念、妄想，他會疏忽自己正在做的事情，會忘記該要做的事情，什麼都可能忘記。

修行要不斷的提起正念、正知，之前我曾經跟大家、曾經說明一個要點——「精進力」，這是一個很重要的元素，很多人不曉得什麼是精進力。

精進力就是「喜好善法」。以聲聞乘或原始佛教來講，喜好三十七道品、四念處，或四聖諦，就是喜好善法。以大乘佛法來講，喜好六波羅蜜，就是喜好善法。喜好這些善法，就叫精進。不喜好這些善法，就會懈怠，因為缺乏持續的動

力。希望大家能夠再觀察，修四念處的時候生起精進力，達到相續無間斷，這樣正念才會真正開展出來。

空性

空性的意義

阿部正雄著
大寂法師譯

佛教的終極真實不是神、存有或實體；而是 *Sūnyatā*，它經常被翻譯為「空性」。為何佛教視「空性」為終極真實？佛教用「空性」這個術語要指出什麼？爲了開始瞭解「空性」的真正意義，英文對這個字含有的負面解釋，一個人的心中必須先行空掉。在這件事上，*Sūnyatā* 這個術語的詞源解釋，將很有幫助。就像 Garma C. C. Chang 在他的書《全體的佛

教教導：華嚴宗的哲學》中所討論到的：

Sūnyata 是字幹 *Sūnya* 與字尾 *ta* 的組合，*Sūnya* 是「空」，*ta* 譯為「性質」，因此 *Sūnyata* 譯為「空性」。相信 *Sūnya* 本來源自於字根 *svi*，腫脹的意思，而 *Sūnya* 意味著「與腫脹的東西有關」。如同一句格言，「一顆腫脹的頭，是一顆空的頭」，所以某些外表看起來腫脹或誇張的事物，內在經常是中空的。所以 *Sūnyata* 暗示著，在現象世界中的事物雖然外表似乎是真的與實在的，實際上它們內在是脆弱無力與空的。它們不真實，只是看起來像真的。*Sūnyata* 指稱任何一種自我與利己主義的缺乏。萬物是空的，它們缺乏持續存在的實體或自性。 1

以上是 *Simyātā* 這個術語的內涵。引文中「在現象世界中的事物雖然外表似乎是真的與實在的，實際上它們內在是脆弱無力與空的」這段話，直覺地可以在《般若經》文獻中發現，而且被龍樹以邏輯與哲學的方式作系統性的闡述，特別在他的重要著作裡——《中論》。² 《般若經》與《中論》的基本主旨是，假如一件現象界的事物如自性（自己存在或自己存在的事物）般的真，那麼我們無法就「經常經驗到的生滅」而了解世間的因果關係與其變化。因此，現象界的事物如同自性般不存在。就自己存在的事物而論，現象界的事物是空的。

佛教徒們相信，被稱爲「實體或真」的一件事物，必定能夠靠自己存在。然而，如果我們看看宇宙，我們發現每件事物僅能在與某物相關之下而存在。兒子之所以爲兒子，是因爲與父親相關；父親可以被稱爲父親，也是因兒子而稱爲父親。父親的身份無法靠自己而存在，只有與其它某物發生關係時才存在。佛教徒們使用「自性」這個字來指稱靠自己而存在的存有，即無需依靠的存有如真實存有般地獨存。但是，如果世間的事物都要依賴其它某物而存在，那麼宇宙中沒有一件事物是掌握自性或真的自己存在；因此是空的。例如，我們很熟悉火的現象。我們也知道火需要燃料而燃燒，

然而，火曾經欠缺燃料而存在嗎？不行。而燃料可以欠缺火而存在嗎？我們或許傾向說可以，但是佛教要求我們在如此肯定之前，先暫停一下。假如火的現象不存在，木頭的材料不符合燃料的資格。木料將保持只是木料——把它用於火中時，才可能使它成爲燃料。因此，就如燃料般的道理，事物無法持有自性。

透過龍樹的這些例子，引導我們得到自性的定義。即：自性是自己存在的，因爲它不是依賴其它某物而生的事物。它是持久、恆長不變、不生與不死的存有。自性是無法分割而單一的存有。簡單的說，自性在龍樹的觀念中，是一個自

已存在、持久與單一的實體。如此一個自己存在的自性，只不過是概念的實體化或具體化，在思想與言語領域之外的任何一處，並不存在。在我們每天的生活中，言語的角色相當偉大，以致於人們輕易地具體化或實體化詞語或概念，好像有一個符合言詞或概念之持久、不變的真實而存在那邊似的。換句話說，人們對於指稱事物的字義，時常應用普遍性而暗示著它們恆常不變。特別是那些已經經由概念的具體化，因而進入形上學領域的人們，他們認為自己存在（自性）是真的，雖然現實的領域只是現象的。在龍樹的時代，各種形式的語言形上學，如阿毘達摩哲學，是主要流行的。《般

若經《與中論》爲了破除對形上學的黏著而被創作出來。

概念、言語及真實

讓我們從我們的日常經驗來引證，進一步解釋這個問題。美國人習慣上稱呼加州為「西海岸」，因此他們經常以為加州是一個被稱為「西海岸」的實體，或是一個符合「西海岸」概念的實體。雖然從華盛頓、哥倫比亞特區、紐約或波士頓的觀點來看，加州或許可以被稱為「西海岸」，但是西海岸只是一個相對的概念，而非自己存在的實體。假如我們從夏威夷或日本的觀點來看加州，加州不是西海岸，而是東海岸。再者，假如我們從英屬哥倫比亞來看加州，加州不

是西海岸，而是南海岸。東邊或西邊，南邊或北邊，全是相對的概念，無恆久不變的實體。既沒有絕對的東邊，也沒有絕對的西邊；既沒有絕對的南邊，也沒有絕對的北邊。絕對東邊或絕對西邊的如此的一個概念，只是人類概念上的建構而已，那不是真的。確切地講，它是非實體性的，而且是空的。這很好了解。同樣的了解可以運用在右邊與左邊、高與低、大與小……等等。實際上，沒有絕對的右邊、絕對的高或絕對的大。

然而，當我們移到善惡、真假、美醜的概念時，情況就沒這麼簡單了。許多哲學與宗教探討絕對的善（例如：至善

或圓善）與絕對的惡（原罪與永恆的處罰）。這是因爲，不同於東西、高低、大小之概念指向物質的、外在的、價值中立的次元，善惡、真假、美醜的概念指稱有關存在的、自覺的、價值取向的次元。它們不僅處於本體的或本體論的次元（關於某物如何「是」的次元），而且也處於價值論的次元（關於某物「應」如何是的次元）。源於價值論的本質，善惡、真假、美醜的概念必然引領我們導向絕對善、絕對惡、絕對真、絕對假……等等的概念。例如，人們相信把絕對善當作恆久、不變與普遍之真實的概念，那麼他們就能把它當作他們幸福生活的終極目標。然而佛教，尤其是龍樹與其

中觀哲學，堅持絕對善（與相似於此的諸概念）如此的一個概念並非不變或恆久的，而是無實體的與空的。這是因為在價值論的次元中，舉例來說，絕對善的概念只不過是善概念的具體化或實體化。本來，在龍樹來說，善惡的分別，只不過是一個人不真實之概念的具體化或實體化。簡而言之，所有的價值判斷，畢竟是人類運用不真實的概念所建構的。

在龍樹看來，所有的價值判斷生起於分別，即人的思想，它是一種有差別的、分叉的及二元論的思考方式。龍樹認為人們痛苦的根源是分別，因為人們執著與緊抓住有差別與二元對立的想法，以為那是真的。假如我們無分別，並領

悟二元對立之區別是一場空，那麼通過「空性」的認識，我們從痛苦中解脫出來。在《中論》第十八章中，龍樹陳述如下：

由於業苦之摧毀，有了解脫；業苦之所以存在，乃針對那些建構它們的人而言。這些痛苦生起於現象的膨脹（戲論），但是現象的膨脹透過空性，可以停止。（18:5）

當思想的領域被驅散，「那能被陳述的」被驅散了。那些無始無終的事物，如涅槃，就構成了實相。（18:7）

「不是透過某事而引起」、「寂靜」、「不是經由散亂心而造作」、「無限的」、「無差別的」，這些是諸法實相的特徵。（18:9）³

戲論，這裡翻譯為現象的膨脹與散亂的思想，原本包含思想及言語的複雜發展，指出其多樣性與多數性。對龍樹來說，戲論意味著言語的多重性或語言的虛構。「分別」生起於戲論，因為人類的思考只是一連串無關於實相的虛構而已。人類智慧的形成，奠基於語言，乃是一種顛倒。對我們而言，從思想與判斷的執著中，倒退回到無散亂之直觀的領域，是必須的。如此做的話，我們先於語言而面對實相。這是「空性」的領域。空性在撇開語言的直觀中，指出世間的實相；所以，由執著與分別的痛苦中解脫出來。於是，空性不僅是一個哲學的概念，它也是宗教與解脫論的概念。

宗教次元中的具體化

本文稍早中，在本體或本體論的方面，與價值論方面一樣，我們看到人類概念之具體化與實體化的問題。而且，之前還建議我們，透過對於現象事物的觀察，領悟無實體的空性，發現真實的實相，如此就從人類概念之具體化中解脫出來。

正確地講，當我們從倫理學的領域移往宗教的領域，同樣的問題也會牽涉到。在價值論的領域或價值導向的領域中——如善惡、真假、美醜——對於價值判斷的標準，是艱難

的。因此，價值判斷與其標準容易被具體化或實體化。然而，宗教的領域超越如此的價值判斷，因為它奠基於神的無條件的愛，或者佛陀的無限慈悲，這又是由神的神聖意志或佛的至高智慧所支持著。不同於倫理學的領域（善與惡）、學問的領域（真與假）與美學的領域（美與醜），宗教的領域免於價值判斷之具體化或實體化的束縛。例如，在基督教中，耶穌說：「我並不是來召喚值得尊敬的人們，而是被拋棄的人。」（《馬太福音》9:13 *Good News Bible*）在佛教裡，親鸞（1173-1262）重視阿彌陀佛無條件的慈悲。他聲稱：「在淨土中，即使是一位好人也會被拯救，更何況是一位惡人。」⁴

因此，在基督教與佛教中，價值判斷不僅被超越了，而且被顛倒過來。然而，假如我們更進一步，關於價值判斷與終極真實的了解，我們在基督教與佛教間看到一個顯著的差別。在基督教中，雖然所有人為的價值判斷（包含希臘人的智慧）被神所超越，上帝自己被信為「唯一有智慧的神」（《羅馬書》16:27）與「所有審判的根源」（《希伯來書》12:23）。確實，上帝是基督教的終極實在，被相信為超越善惡二元對立之至善，而且是所有價值判斷的根源。神的意思，被信為是自己存在。相較而言，涅槃是佛教的終極真實，並非至善或一切判斷的根源，非善非惡。這是因為在佛教

裡，終極真實被當作是不二，完全克服所有的二元對立。

很清楚的，基督教的上帝概念不僅是超驗的。就本體相同而言，上帝完全內在於與完全超驗的在耶穌基督的化身中。然而，欠缺「非內在非超驗」、「非人非神」的清楚認識，「內在、超驗」與「人、神」（兩者皆是真人與真神）之自相矛盾的同性，才能被認識到。沒有了否定的否定，亦即絕對的否定，自相矛盾之同性才有點客觀地被認識到。因此，雖然通過對耶穌基督的信仰，一個基督徒參與了耶穌基督的死亡與復活，除了一些基督教的神祕主義形式之外，他或她無法完全與上帝同一。在這意義中，基督教上帝

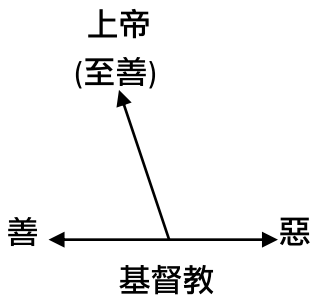
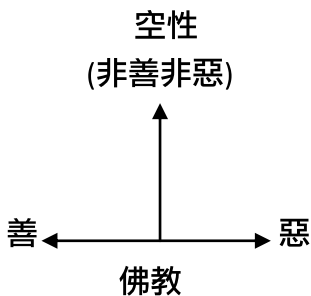
的概念基本上是超驗的，而且無法完全免於具體化與實體化。這裡，在特別的意義中，我使用具體化與實體化的術語。非常清楚的，基督教神的概念不是那神聖的具體化或實體化之物，特別是三位一體說中之神的概念，那是辯證的與對等的，而且需透過聖父、聖子與聖靈而來了解。然而，三位一體說中的神與人自己，完全對等嗎？三位一體說中的神與每種非人類的生物，也完全對等嗎？⁵

另一方面，佛教清楚地認識到在宗教次元中，具體化與實體化的可能性。首先，當佛教超越價值論的次元，它完全克服所有的二元對立，並達到不二的境界。這意味著二元對

立——例如善與惡——的兩種終結，通過兩種終結的雙重否定而被平等地克服，即善與惡被終結了。二元對立之兩種終結的雙重否定，並不需要至善，而是非善非惡。這就是爲什麼佛教的終極真實，不是至善的上帝，而是空性——非善非惡——的理由。

前面是基督教與佛教間的第一個重要差異。這種差異源自於一個事實，即佛教通過否定的否定，在價值論的次元中，完全克服價值判斷的二元對立，因此達到宗教的次元，甚至全然免於絕對善的概念。然而，基督教在價值論的次元中超越了價值判斷，而非通過否定的領悟而必然地超越；亦

點。
即不是透過完全克服二元對立本身，而是藉由移往善的極端



再次說明，這種差異會發生是因為在佛教中，善惡概念之無實體性與空性被清楚地發現，而且任何種類的具體化與實體化被周密地拒絕，反之，在基督教中，善概念之無實體性與空性，由於基督教所重視的神聖的審判，並沒有直截了當地被承認。而且，當善的概念絕對化時，某種具體化與實體化是不可避免的。這裡我們必須注意，對我們而言，超越任何可能的具體化與實體化而達到最終真實，因而發現善概念——甚至當它被絕對化時——的無實體性與空性，有多麼艱難。

空性的自我空卻

基督教與佛教間關於終極真實之第二個重要的差異，如下所述。在佛教裡，作為終極真實的空性，必須空掉。然而，重要的空性可能呈顯為，我們把它當作「空性」而加以執取，那不是真的空性。在龍樹的《中論》裡，被模糊感知到的空性，與錯抓一條蛇連結起來談，或者與錯用了神祕的智慧作連結。具體化與概念化的空性，必須再空掉。空性的自我否定或自我空卻，對於空性的有效認識，是必要的。相較而言，基督教裡，耶穌放棄神性，降生為人並受死遭難的行為

（自我空卻），倍受重視（《腓立比書》2:5-8），但是同樣的遭遇，上帝本身並無必要自我空卻。⁷

基督教神學普遍陳述，無需上帝停止當上帝，才使神的兒子成爲一個人。在 Hans King 的書《上帝存在嗎》中提到：

聖子與聖父的區別在於，聖子服從於聖父，在《新約》的每一處都支持這樣的論點。聖父比聖子偉大，只有聖父知道萬物，而非聖子。上帝自己的化身，在《新約》中，並非到處被提及。⁸

從上以來，希望關於佛教空性的概念，在下述三點中顯得清晰明瞭：

1. 爲了達到終極真實，佛教拒絕人爲概念的具體化與實體

化，並重視在本體與價值論的次元中，去認識到所有二元對立概念之無實體性與空性的重要。

2. 如此，佛教的終極真實不是上帝、存有或實體；而是「空性」，在宗教的次元中，它免於任何的具體化與實體化。
3. 透過拒絕任何對空性的執著，空性自身必須被空掉。真正的空性，並非一種萬物無實體性的停滯狀態，而是一種空掉所有事物、包括它自己的動態功能。

當佛教展示每一件事沒有例外地都是空性時，上面三個重點就被蘊含在內了。

空性與相互依賴之生起⁹

空性的概念不是虛無主義的，它有著正面與肯定的方面。什麼東西在空性的教導中，最終被否定掉？答：自我與任何使自我實體化的實體（自性）。透過否定自我與使自我實體化的實體，真正的真實顯露了它自己。雖然否定是中觀哲學的必要因素，假如只是否定，中觀哲學將成爲虛無主義。通過自我與自性的否定，亦即通過認識所有事物的空性，相互依賴之生起法（緣起法）展露了它自己。在龍樹看來，空性與緣起法是同義的。這是爲什麼他在《中論》第

24 章 10 陳述 ..

「互相依賴的生起」，我們稱之為「空性」；這種領悟——即考慮到所有其它事物——就是中道的理解。(24:18)

由於沒有任何獨立生起的一法，所以沒有任何存在的一法是不空的。

(24:19)

確實，深入緣起法的實相，是中觀哲學的中心任務。

緣起法呈現了原始佛教的基本立足點，而且是它的最基礎教導。從歷史觀點來說，緣起法的教導從原始佛教到中觀持續被主張著。在發展的過程中，相較於小乘佛教對緣起法陳腔濫調的解釋，中觀哲學在全然認識空性的基礎之上，復

甦了原本緣起法有活力的本質。雖然緣起法的教導指出了因果關係（即從因到果的因果關係），龍樹所了解的緣起法，並不含有「從一個自己存在的因到一個自己存在的果」的意思。在偈頌 24:10 中，他提到：「由於沒有任何獨立生起的一法，所以沒有任何存在的一法是不空的。」被稱為因與果的二法，同樣欠缺一個自己存在的實體。我們知道燃料是火的因，而火是燃料的果。現在讓我們問進一步的問題，哪一者先有，火或燃料？假如我們說火先有，我們馬上面臨邏輯的荒謬，沒有燃料，哪來燃燒的火。假如我們說燃料先有，我們仍然面臨邏輯的荒謬，沒有見到果，怎能鑑別因。假如

我們說它們同時有，則所有的燃料將必須同時著火。在龍樹看來，當每一件事物自己存在的實體被完全否定掉，並發現它爲空，那麼將認識到緣起法的真實義。

在《中論》的第一章中，或許題名爲〈因緣的分析〉，龍樹提到：

沒有一件事物的存在是從它們自己生起，也不是從其它某物而生，不是從自己與某物共同生起，更不是無原因而生起。(二二)

然而，這個論述沒有否認「生起」。憑經驗，火確實從燃料中「生起」。更確切地說，它否認了任何使自己實體化之實體的存在。換句話說，引文只是指出相互依賴而生起的

功能，沒有任何獨立的實體。如此，我們可以知道龍樹對於空性的認識，乃與緣起法不可分離。

二諦之理論

在中觀哲學裡，空性與緣起法的同一性，總是與二諦的理論¹⁵連結在一起。你或許會反應，上述所說的令你感到疑惑，並抱怨所有這些哲學研究與你每天的生活經驗相反。沒有一種理論會駁斥你實際上可以使用燃料與火來烤肉的事實。除去所有討論於燃料與火是空之外，火的本質就是可以煮（然而，火可以煮自己嗎？），而且你享受於牛肉中。

佛教徒們不否認我們每天生活的事物，如火與燃料具有實際的功效。所有他們要說的是，那些事物禁不起哲學上詳

細的檢查。每天早上，我們看到太陽升起。天文學家也看到它升起，但是天文學家知道這個經驗承受不起科學詳細的檢查，因為太陽是恆星。它不會升起的，它只是因為地球的自轉而好像升起。如此，我們在兩種層次運作著：從務實的觀點中，我們看到太陽升起，而且也說太陽升起了；但是從天文學家的觀點中，我們否認有這件事發生。

相似於此，佛教徒也討論兩種層面的真理：世俗諦與勝義諦。世俗來講，太陽升起了；勝義來講，沒有。世俗來講，東西存在；勝義來講，它們是空。

沒有發現空性或發現空性之前，緣起指出世間生死輪

迴的世俗諦——即輪迴的領域。從勝義諦的立場來說，輪迴的領域乃基於無明而有苦的領域。然而，在我們每天的生活，如同藉由因果關係與輪迴所獲得的了解，緣起的概念在世間是有用與真的。從世間或世俗的觀點來說，輪迴只不過是虛構的，卻包含了世俗的真理。但是輪迴的過程（無論世俗多麼的真，它或許）根植於根本的無明與充滿痛苦中，因為欠缺空性的認識，因果關係無法被理解。所以，為了喚醒智慧，克服無明是需要的；從輪迴中解脫出來而到達涅槃——免於生死的極樂——是必要的。

這是為什麼佛教重視不要被綁在輪迴中，或者執著於

輪迴的領域。在出離中，超越世間的領域被打開了，終極真理被全然發現了。然而，沒有必要否定緣起；而是緣起的概念復原到更高的層級中。假如勝義諦只是區別於世俗諦，佛教徒生命的目標就因此而超越世俗的生活，那麼這不是「真正」對勝義諦的領悟。對於這種勝義諦所處的狀態，仍然與世俗諦有相關的關聯，而且只不過是世俗諦的一種延伸。勝義諦不僅僅是超越於或除去世俗的生活之外。莫執著於勝義諦與世俗諦的區別，勝義諦包含了世俗的生活，並使它的世俗意義生效。二諦的理論並不想反駁世俗諦，而利於勝義諦，不過，它指出了兩種真理的動態架構與相互的關聯。

輪迴與涅槃的同一性

在中觀哲學中，兩種真理間空性與緣起的同一性，以及動態的相互關係，在大乘佛法「輪迴本身即是涅槃」¹⁴的教導中，被全然與虔誠地認識到。

佛教徒生命的目標是涅槃，透過克服輪迴而達成。爲了從痛苦中解脫出來，一個人應該不要執著輪迴。「經過漫長的歷史，大乘佛教總是如同『不要住在輪迴中』一樣地重視『不要住在涅槃中』，假如一個人透過超越輪迴而住在所謂的涅槃中，一個人就會被說成還沒從執著中、從對涅槃的執

著中解脫出來，因而在涅槃與輪迴間的不平等看待中被束縛住。」¹⁵ 一個人仍然「充滿自我，是因為人撇開其他被綁在輪迴痛苦中的有情眾生，高傲地住在他或她自己的『開悟』中。真正的無我與慈悲，只能透過超越涅槃，回到永遠變化、充滿痛苦的世間中工作，才能被領悟。」¹⁶ 「所以，當超越輪迴時，涅槃在大乘佛法中的意義，透過完全回到輪迴本身而體現出來，只不過是把輪迴認知為輪迴，不多不少。這就是為什麼在大乘佛法中，真正的涅槃經常被說為『輪迴本身即是涅槃』。」 「涅槃是真正『智慧的源頭』，因為它完全沒有分別心，因此能在任何不執著的辨別力下，看清楚每件

事物的獨特性與差別性。它也是慈悲的源頭，透過自己回到輪迴中，拯救所有其他在輪迴中的有情，這展現了無我的關懷。」¹⁷如此，大乘佛教重視「爲了智慧，不要住在輪迴中；爲了履行慈悲，不要住在涅槃中。」無住且自由地從輪迴移往涅槃、從涅槃移往輪迴，這就完成了涅槃在大乘佛法中的真正意義。而且這是「空性」之解脫論的意義。

註解

- ¹ Garma C. C. Chang, *The Buddhist Teaching of Totality: The Philosophy of Hwa Yen Buddhism* (University Park: Pennsylvania State University Press, 1971), p. 60.
- ² Frederick J. Streng, *Emptiness: A Study in Religious Meaning* (Nashville: Abingdon Press, 1967), pp. 199-200.
- ³ *Ibid.*, p.204.
- ⁴ *The Tannishō* trans. By Ryukoku Translation Center, Kyoto, 1966, p.22.
- ⁵ John Cobb and Christopher Ives (eds), *The Emptying God: A Buddhist-*

Jewish-Christian Conversation (New York: Orbis Press, 1990), pp. 162-169.

⁶ *Mūlamadhyanamakārikā* (24:11). See Streng, *Emptiness: A Study in Religious Meaning*, p. 213.

⁷ *The Emptying God*, p.9.

⁸ *Ibid.*, p.14. See also Hans Küng, *Does God Exist? An Answer for Today* (New York: Random House, 1981), pp. 684-865.

⁹ The author is indebted to Gadjin Nago, *Chūkan to Yuishiki* (Tokyo: Iwanami, 1978), pp. 6-21; *The Fundamental Standpoint of Mādhyamika Philosophy*, trans. John Keenan (Albany: SUNY Press, 1989); and Yuuichi

Kajiyama, *Kū no Ronri* (Tokyo: Kadokawa 1980).

¹⁰ Streng, *Emptiness*, p. 213.

¹¹ *Ibid.*, p. 183.

¹² Nago, *The Fundamental Standpoint of Mādhyamika Philosophy*, p. 23.

¹³ *Ibid.*, p. 31 (with adaptation).

¹⁴ Masao Abe, *Zen and Western Thought*, ed. William R. LaFleur (Honolulu:

University of Hawaii Press, 1985), p. 178 (with adaptation).

¹⁵ *Ibid.*, p. 49 (with adaptation).

¹⁶ *Ibid.*, p. 178 (with adaptation).

¹⁷ See also *The Emptying God*, p. 29-33.

佛陀的啟示 第三輯 / 釋大寂著

臺北市 釋大寂，2011.03

面：公分

ISBN 9789574180103 (平裝)

1. 佛教說法

225

99023012

佛陀的啟示 第三輯

著 者 釋大寂

出版者 釋大寂

編輯部 大寂靜學會

地 址 台北市忠孝東路五段31巷18弄35號2樓

電 話 02-2766-0108

傳 真 02-2766-0172

出版刷次 2011年3月初版

郵政劃播帳號 50179925

戶 名 社團法人中華大寂靜學會

印刷者 耿欣印刷有限公司

電話：02-2225-4005
