

福嚴

Fuyan
Journal



2007年01月 第13期

心靈解脫心法

為生命的「成佛之路」而佈局

- 共同為佛教、為眾生預做準備
 - 內化「自心」的管理思維
- 發揮最佳的槓桿原理
 - 讓心靈的淨化落實於生活

- 福德與智慧齊修庶乎中道
- 嚴明共慈悲相應可謂真乘

福嚴

Fuyan
Journal



contents

2007年01月 第13期

編語

- 02 法不孤起·仗境方生 釋開闡

禪觀入門

- 04 禪三共修開示錄 如恆法師

寫下歷史

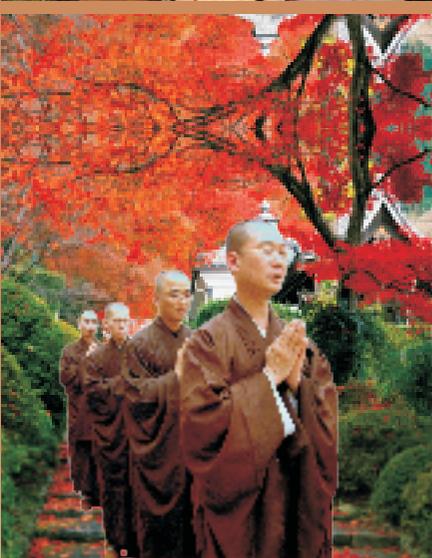
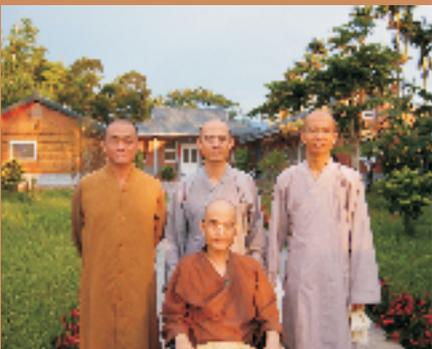
- 26 福嚴95學年度大事記 編輯組

校友會專欄

- 29 性空法師簡介 釋性空
31 振仁法師簡介 釋振仁

法音宣流

- 34 導師給慧樹居士的信 編輯組
36 在生命轉彎的地方 釋海青
38 印順導師對於印度佛禪法遞變的判攝與抉擇 呂勝強



封面照片提供 <http://www.mydeskcity.com>

發行 福嚴佛學院
編輯 福嚴佛學院校友會編輯組
郵政劃撥 19940737 邱競輝
地址 30065
臺灣新竹市明湖路365巷3號
No. 3, Lane 365, Ming Hu Rd.,
HSINCHU, TAIWAN 30065, R.O.C.
電話 886-3-5201240
傳真 886-3-5205041
電子郵件 fuyan@mail.fuyan.org.tw
福嚴網址 <http://www.fuyan.org.tw>
發行日期 2007年01月

一庭景色法雨松柏翠碧
四序韶光甘露和風旭日

百福駢臻

謹賀春釐

夫「法不孤起，仗境方生；道不虛行，遇緣即應。」此名句，讓筆者深感生命的因緣甚深，孔子講：「逝者如斯乎，不舍晝夜」晦朔換星辰，第95學年度即將結束，《福嚴會訊》也已經進入第十三期，最近有一個體會：活著真的要珍惜因緣！自己從病緣中發現，平時停滯於想的層次比較多，付之行動則比較少，所以在此期許大家，也期許自己，每一個人可以把自己想要做的善願善行，真正地實踐出來。有些因緣是要自己努力去建構、去結善緣。不要想說：「沒有關係，明、後天再做，明年再做，別人比較行，別人先做。」事實上，每一個人都有每一個人的價值，都有可以發揮的地方，種子隨風飄至何處，落下來就會生根發芽。希望每一位同學，畢業學長，不管走到哪裡，把種子播下去，就要讓它發芽、開花、結果。這是對佛教、對三寶最好的感恩，也是對學院最好的回饋。

所謂法不孤起，仗因托緣而起。意指世間上的一切有為法，既非憑空而有，也不能單獨存在，必須依靠種種因緣條件和合才能成立，一旦組成的因緣散失，事物本身也就歸於烏有，這說明「諸法因緣生，諸法因緣滅」的因果定律，稱為「緣起」，表世間一切有為法皆無獨立性、恆常性，必須靠因、緣和合才有果。佛教講人生短暫，生命在呼吸間，期勉世人珍惜當下，把握當下，並在日常實踐中，廣泛應用。回顧《福嚴會訊》於2004年1月創刊至今，承續傳承，服務校友為第一宗旨，自承接編輯工作，絲毫不敢放鬆，逐向目標前進，雖不能立即如願，總是抱著能做多少，就做多少的心態，然觀看目前院內活動報導屈指可數，岌岌可危，心想自己只有一雙手，真不知如何成就千手千眼，為了佛法的推動，偉大的菩薩志業，出世與入世願行的具體實踐，如何讓導師典範與福嚴精神鼓動，單靠個人力量是無法完成，雖知因緣法則的無常，因而珍惜善緣聚會。很多人常說：人的一生就像一齣戲，歷史記實不可能重來，確實很有道理。《金剛經》中云：「如夢幻泡影，如露亦如電」。道出了人生之真諦。實在地說，人生就像一幅畫，有黑白；有色彩，然畫的品質，關鍵處在於下筆功夫，下錯了就會使畫失去光彩而黯淡無光，甚至就此作廢。同

理，《福嚴會訊》的未來成長，有賴於大德菩薩們共同努力推動，編輯組敬邀諸校友共襄盛舉，無論是文稿，或是提案，歡迎您提供資訊。

春節將近，以「法」為贈禮，《會訊》主題此次安排「禪觀入門」，對於心靈環保是現代人熱門話題。因果定律十分科學，與其在煩惱和痛苦中渡過，不如改變一下心態，以一種人生自我奮鬥的精神從中超脫。梅花開在寒冷的冬天，天氣越冷，它就開放的越光彩亮麗。事物的發展就像一個波浪似的，有高潮也有低潮，而低潮則是下一次高潮的開始，沒有失敗，那會有成功。世上那有甚麼常勝者。正因為如此，今日的低潮恰是為了準備明天的輝煌。如果不反省自身內在的過失，心靈的淨化，一味的抱怨，總是於事無補。所以端正心態，內省自身，時時以一種自我奮鬥的精神前進，才有機會擺脫困局，繼續走向完美的人生道路。

基於此，恭錄如恒法師禪三開示——「為心把脈」這單元，將提供給讀者們啟動生命的動力。同時也感謝呂勝強老師在百忙之中，抽空提供文稿，感恩您的護念，論文共享與這次主題息息相關，內容探討著佛教禪法之演變，以及導師倡導人間禪法的真實意趣。另外，在導師給慧樹居士的信件中，再次體現導師的博聞彊識，例如有關淨土的問題，導師簡單扼要的就把重要點出。再者，校友簡介則邀請了第十屆性空法師與第三屆學長振仁法師。其次，心得分享由第三屆海青法師提供，法師所提及的修行歷程，起承轉合扣人心弦，深感周圍環境隨著人們的心念而改變，人們善惡念就是在於一念之間，也即是轉凡成聖的關鍵。佛教談依報與正報，依報指的是周圍居住的環境，正報指的是身心，當端正自己心態，周圍的環境也會因人們的心而改善。

最後，為表感激學長們的關心，此次特別製作了萬用結藝書籤，藉此新春祝福大家：如意吉祥，法喜輕安。

編輯室. 開闢合十





為心把脈

如果一個人僅僅擁有書本上的知識，以及經典教說，
那麼就像在旅途中只知道地圖與計劃，
縱使讀過萬卷書，然而將不知曉得心靈的覺醒，
對於生命也將只是浪費時間，
永遠得不到修行所帶來的真實利益。

善士，只是指出「道路」的方向，聽取善士的教誨之後，是否願意去行這條道路，
完全取決於人們一念之間。

佛是大醫王，經典上常有比喻：

醫生為病人診察病情，通常在藥方上有著詳細說明，指示病人如何服藥，
但是，如果病人只是拿來閱讀，而未實際遵循醫生的叮嚀，那麼這藥將無價值，
殊不知只是花時間在檢查藥的特性而已。

同理，佛陀所說教法是治療眾生心理的疾病，能使心回復到健康的狀態，所以，
對於生命的死亡現象與佛教的禪修經驗，認識生命流轉真相，
使心靈受到療癒：

包括 觀呼吸、平衡覺支、放下自我 等。

禪觀入門

禪三共修開示錄

聽聞佛法，正思惟佛法，修止和修觀才能辨明方向，抉擇法，抉擇是道、非道，不偏修於止，也不偏修於觀，止觀雙運、止觀等持終能證得涅槃的彼岸。

■ 活動日期：2005年12月8日-10日

筆錄／編輯組 修訂／如範法師 演講者／如恆法師

壹、引言

各位學員，很難得學院有這樣安排，讓各位學員在百忙當中放下課業，學習調心坐禪。今天，我來這裡為學員教授「安那般那念（出入息念）」。在學習經論的過程中，相信都會提到「安那般那」。「安那般那」在經論的記載中也記述得最為詳盡。記得以前，我個人也經常在經論中尋找一些修行的方法，然而，有的不是太深澀，就是太簡略，但是關於「安般念」的資料，還算寫得比較容易明白，尤其是南傳論典《清淨道論》。在中國佛教方面，天台智者大師，也曾寫了一本《釋禪波羅蜜》，其中也記述著許多修行方法。但是比較起來，可能還沒有《清淨道論》詳細。

貳、修習「安那般那」的殊勝

「安那般那」是一個非常殊勝的法門，然而現代人修學禪法，很多時候得



面臨著

一些困難，

譬如修習「二甘露門」之一的「不淨觀」。現在如果要修習這個業處，要到哪裡去看死屍？印度以前有所謂的棄屍林，或者在恆河燒屍體，那麼行者為了遠離貪欲，這時可到恆河兩岸，或者到棄屍林看屍體取相；又或者有些發心修習十種遍處，這得特別製作取相的曼陀羅，然後對著曼陀羅作意；再者，修習地遍處，就得弄一些比較純淨的泥土來

▲（前）如恆法師



作觀，但是對於現代人而言，修學這些業處都有一些麻煩和困難，況且教授這些業處的善知識也很稀少。

修習「安那般那」的殊勝之處，第一就是隨時都可以練習，它是循序漸進的，當觀察呼吸為所緣時，隨著觀察呼吸的粗細、長短，都可以讓我們專注，只要能掌握得好，在任何一個時間，任何一個空間，都能夠練習，即使找不到教授，也不會出太大的問題，因為「安般念」即是對呼吸的專注，不像修學其他業處，還要特地去製作曼陀羅，或者到棄屍林看死屍。又譬如修習「慈心觀」，所播送的對象是親朋好友，甚至觀想天人，或其他業道的眾生，在觀想當中，有時候境界現起，情況又不甚了解，這時觀念容易產生偏差，因為沒有善知識的指導。然而，對於修習安般念的修行者而言，它是隨時隨刻都能夠修學的，而且很有次第，所以，修習安般念，對現代人來講比較方便。第二是「安那般那」業處的寂靜功德，「安

那般那」是（所緣）「相」寂靜，「禪支」也寂靜。其它業處如「不淨」所緣是粗顯的、厭惡的，而「四界差別」所緣也可能是粗細不調的、不均的。安那般那業處從遍作定（準備定）以來就是寂靜的。第三「安那般那」業處是止觀兼具的，止可修至第四禪，觀可證得阿羅漢、辟支佛及佛陀，相較於《清淨道論》所論述的諸多業處僅僅是奢摩他業處來說，「安那般那」業處是非常殊勝的。

參、修習禪法應有的心態

記得以前在學院就讀的時候，當讀到經論裡面所記載的方法，就想照著練習，但是在練習當中，常常產生疑問或者困難而無法解決，那時雖然沒有相關背景的善知識，教授和決疑，但卻不曾放棄。在佛學院畢業之後，也一直好樂坐禪，曾經尋找一處寂靜的地方，精進於修習禪觀，想嘗試去體會佛陀所教導的法門和經驗。在這不斷練習的過程中，會有一些經驗和疑問，若能有善知識的親自教授、決疑和引導是最好，但這樣的因緣非常稀有難得。此外，應當非常重視經論的闡釋和教授為檢視原則，佛法的知見為先導，切莫閉門造車，盲修瞎練。所以，修習禪法應當聞思佛法，親近善知識和不斷反復的練習。

譬如說到慈、悲、喜、捨四無量心，慈是與樂；悲是拔苦，但這祇是很抽象的名詞，具體要怎麼修行？方法又是什麼？這些或許可以從經論中去探討，但是找到方法，以後照著練習，總是產生一些疑問，從前聽不到有誰在教授四無量心，或是十遍處。但是現在已有所改觀，不論是在南傳或北傳都有禪師在教導禪修，現在應該算是很有福報的了，不必像以前為了要學習禪法，到中國大陸各處禪堂裡到處去坐香，然後又轉了一圈到南傳佛教國家去參學。然而，四處參學雖然也經歷了種種辛苦，但所得的法喜，卻也無法以言語來形容，這其中，修學禪法的好樂心和殷重心非常重要，這能引發修學向道的精進力。任何一個法門都應該是如此，有了好樂心才有實踐的動能，有殷重心才能柔軟身心調伏輕慢，對善知識和教授的禪法起敬信心。比如，同學知道有禪三的共修活動，若因此生起歡喜心，可能比較容易與輕安相應；又或者聽到禪三，未踏進禪堂，已生起排斥，如此的心態對於修學任何一個法門，都不會與之相應。換言之，有了好樂心、殷重心，就容易與善法相應，能生功德。

肆、「安般念」的修習與前行

如前面所談的，「安般念」有很多的利益與功德，並且修習次第分明。在

經論中記載，「安那般那」分成十六個次第。另外，《釋禪波羅蜜》將「安般念」分成六個階段，即「數」、「隨」、「止」、「觀」、「還」、「淨」。兩者都是止觀俱修，依次昇進，一者著重次第，另一者則著重觀修所緣。

安般念有十六特勝：

- (一)從一到四都是在觀察息的部分，第一個次第是注意進出息，正念知息進、知息出，然後知息長、知息短，第三個知全身息，就是整個呼吸的過程，第四個安息身行，這個是在修止的部分。
- (二)從第五個階段是觀察受的部分，在禪定當中受的部分，從五到八，這個過程在修習受念處。
- (三)從第九個到第十二個，它是在修習心念處的部分。
- (四)從第十三個到第十六個是在觀的部分。

所以它是循序漸進，很有次第的，同時是具足止與觀的法門。換言之，修習安般念同時可以具足止觀。然而，若是依據其他的方法，譬如修習十遍處，它是先修習止，成就止，在觀的部分就要用其他的方法和所緣來作觀，觀察我們的五蘊、六入…等。但是在修習安般

念，它先從知道呼吸的進出當中，隨著我們的專注，心慢慢的安止而成就初禪到第四禪，從第四禪以後，從而繼續觀察呼吸中的「名」與「色」，所以它是一個具足止與觀的法門。

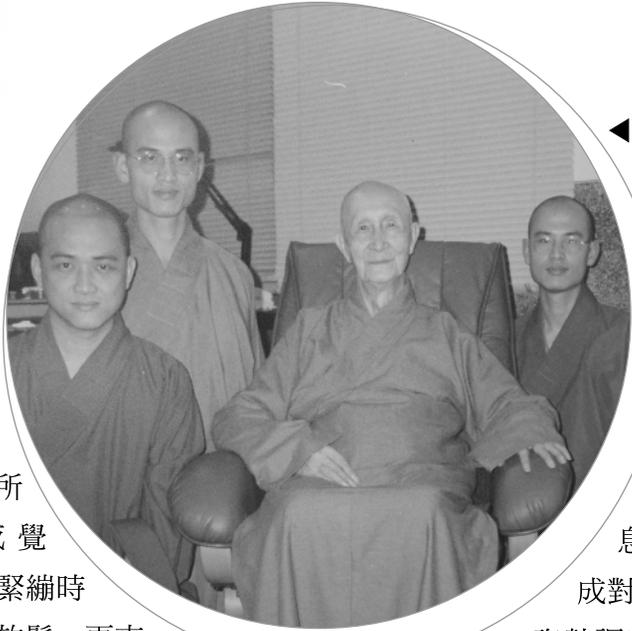
現在開始講怎麼來修習安般念。安般念可分成十六個階段，第一個階段就是知息進；知息出，這就是對呼吸進、出的掌握。

一、調身

要學習安般念一定要先從調身開始，安般念與我們的身、心、息是相應的，呼吸可反應身體的狀態。反之，身體狀態也會影響我們的呼吸。有些人可能不大會放鬆，尤其冬天的時候，如果坐在這裡會感覺到冷，身體就會僵硬，呼吸就會感覺急促。所以第一步驟先調身。調身也有次第。首先，從頭部開始觀想，觀想頭皮有沒有放鬆？譬如同學冬天洗熱水澡，熱水從頭淋下來的時候，會不會感覺到頭皮很舒服？很舒暢？類似這種感覺，頭皮檢查後，再檢查眉心，看眉心有沒有放鬆？然後眼睛自然下垂，對於習慣昏忱的人，每次坐下來就開始釣魚的人，請把眼睛微微的保持光亮，但是眼根不要刻意注意眼前，而是知道有光亮保持明覺。如果習慣掉舉，心散亂，會到處看、會胡思亂想的人，請把眼睛閉起來。檢查完眼睛後，把臉皮也

放鬆，舌頭輕輕的放在上牙齦，不要用力抵住，保持自然，如果用力去抵牙齒的話，有可能坐香的時候一直吞口水。牙齒也保持自然，不要扣著，這會讓臉部感覺僵硬。接著，嘴巴閉起來，下巴微微內縮，內縮的話頸就會直。修習安般念重點是注意出入息，有些人是注意出息比較多，有些人是注意入息比較多。注意出息比較多的人，身體往往會往前傾；要是注意入息多的人，往往身體會往後仰，如有察覺身體不平正，應該把身體調整回來，要不然日子長久，養成了習慣以後，坐禪時身體就會習慣性的歪一邊。舉個例子，各位學員有沒有看過六祖慧能大師的肉身？或是圖片？他的肉身坐得很挺直，一、兩千年了肉身都還是如此。所以坐禪久了會變成一種習慣性，姿勢沒有調好，就容易歪斜。另外，如果在自己的寮房坐禪，將領子拉近靠著脖子，這樣有個好處，當一直注意出息的時候，身體可能往前傾，若察覺脖子離開了衣領，馬上可以警覺，就能把姿勢調整回來。

或者，有些人習慣性地用左手或右手，長時間的用力或受力不平均，肩胛骨的地方也會造成高低不平衡，所以坐禪時，有的頭會歪一邊，這時也可以用衣領來幫助察覺和調整。脖子調整以後檢查肩膀，有些行者在專注時容易緊張，肩膀會提起來，時間久了會造成酸



◀ (左後)如恆法師，
拜見導師

痛，所以感覺
肩膀緊繃時

就要放鬆。再來

檢查背部或者胸部，坐禪

的時候胸部要挺直，否則呼吸時氣會憋在胸口。再來檢查腰部，坐在蒲團時脊椎要直但不要撐，撐的話脊椎往內凹曲，直而放鬆就可以了，放鬆以後再檢查腹部，如果從頭到腹部都已經放鬆的話，你會發覺呼吸順暢，容易到達腹部。天台講息有四種：風、喘、氣、息。氣就是用胸口呼吸，平常走路或作務時都是用胸部在呼吸，如果身心放鬆，氣息到達腹部的話，呼吸就會比較微細比較深長。接著，再檢查腿，雖然是盤著腿但也可以放鬆，盤腿不強調用什麼姿勢，有的人用雙跏趺，有的用單跏趺，若身體已經很柔軟了，可以學習用雙跏趺，雙跏趺有它的好處，當腿一盤起來以後，會感覺把身體收攝起來，而且平穩中正，一有收攝的感覺用功容易得力。但是對於平時不常坐禪的人，可以學習用單盤，如果坐到累或腳痛的時候不妨換一下腳，也可以雙腳散盤，

對於坐禪用功，祇要方法正確，這些坐姿的差別並不會有太大的影響。當腿痛腿麻以至於干擾到對出入息的專注時，可以調整姿或換腳，在換腳的時候，心仍然要持續專注於出入息，不要被打斷，這樣的話可以養成對出入息持續專注的好習慣。身體

姿勢調完以後，再調整坐的重心，有些人可以不用蒲團，有些人上坐的時候重心不穩，可以透過蒲團調整，坐時候身體可以稍微前、後、左、右搖動，看看重心有沒有穩定平衡，如果穩定的話就依著這個姿勢打坐，從頭到腳全身放鬆，用心去感覺和檢查身體哪裡會緊繃，哪裡會痛，就作意把痛的地方放鬆，全身都放鬆，放鬆完以後就開始做調息的動作。

二、調息

修習任何一個法門都有專注的目標，或是所緣，淨土法門以持念佛的名號為主要所緣，修息安般念的所緣就是「呼吸」，以呼吸為正念憶持和專注的目標，在注意呼吸的時候要把取所緣，很清楚的知道息進來，很清楚的知道息出去。剛開始可以嘗試用「數息」，雖然《雜阿含經》所教導的是直接注意出入息，但是，對於出入息散亂心的人，剛開始可能無法把心收攝，暫時可以用

「數息」來幫助，對於所緣的專注。數息怎麼數呢？以前祖師大德所教的，有的從一數到十；也有從一數到五，最長不要超過十，最短不低於五。緬甸帕奧禪師教導的是從一數到八，數到八有什麼優點？為什麼不從一數到十？「八」的意義，象徵著「八正道」，另外，比較實質上的效果是幫助繫念所緣而不忘失，一般人早已習慣由一數到十，容易忘失正念而不自覺，這在禪修當中祇是數目的反復計算，對於繫念所緣並沒有幫助。換言之，如果由一數到八作為數息的記號，這時生起散亂心，而不經意地數到了八、九、十，這代表忘失正念，對所緣不清楚。這時，禪修者應該正念提起，繫念呼吸，重新從一數到八，如果在數息的時候，又忘記了，再從頭數過，或者數息的時候，雜思妄想，忘失數目和呼吸，再重數。直到能完成反復地由一數到八，並且對呼吸的專注清楚；對數目也清楚。剛開始禪修而數息的人，應該對自己期許，這支香我必需從一數到八，持續五分鐘、十分鐘…，以至於半小時，這樣的持續訓練，日子久了禪修功夫自然能夠養成。

至於如何繫念於呼吸而數息，一般可以數入息，也可以數出息。習慣數入息的人，入息數一，出息不數；習慣數出息的人，入息的時候不數，隨著出息慢慢數一、數二、數三…，從一數到

八，再從一數到八，反復循環而數。至於，數到什麼時候才可以把數目字拋掉？也就是從一數到八，明明了了，不會被妄念雜思打斷，不數而數，不用刻意，很自然的一個數目、一個息，如果能數到這樣的話，就可以把數目字拋掉。數息的重點，就是透過數目字來幫助對息的專注，而不是專注在「一、二、三…」的數字上，而是對息做記號，知道息進來了，息出去數一，息進來了，息出去數二…。如果心能很專注在你的息，不需數目字就能很自然而不費力地專注於出入息，那時禪修者就會很自然地把數目字給拋去，從「數息」而進入到「隨息」專注的階段。

若是隨息能夠清楚以後，嘗試在鼻頭或「人中」的地方，注意呼吸的進出點，入息、出息都會接觸到鼻孔或「人中」，如果只是看著息進、息出，心沒有守在一個固定的地方，定是沒有辦法成就的。所以《釋禪波羅蜜》說：「眼觀鼻，鼻觀心，置心一處」。如果前面數息、隨息的階段能夠做好，就嘗試在





鼻孔或「人中」息進息出的位置，在明顯的接觸點上，把心守護在這裡，持續地在這個觸點的位置上專注於息。

「人中」在《清淨道論》有個比喻，好像有位守衛，守在城門口，什麼人從門口進來、從門口出去他都很清楚，但是守衛的責任，並不是什麼人進來他就跟著進來，什麼人出去他就跟著出去，他只要站在那個地方原地不動，看著走進來和走出去的人，並且對狀況很清楚，心如同城門的守衛一樣，守在出入息接觸點的地方，然後清楚了知，息出去如實了知，息進來也如實了知。

有些人感覺不到呼吸，他可能不習慣、或者散亂不夠專注，也可能是呼吸比較微細，沒有感覺到呼吸接觸的地方，於是他靠作意，把心守在這個地方，他是靠觀念去守在這個地方，而不是在息接觸的地方如實覺知息進、息出，這樣會有什麼差別？如果不是清楚的知道息接觸的地方，而是靠意念守在這個地方，這樣安般念是不會成就的。因

為修習安般念進入到「止」的時候，按照——數、隨、止次第，是要把心，置於息所接觸的地方，並且持續作意，這樣定心才能生起。如果祇是靠著意念假想，守在那裡，他並不是在修學安般念，或許他也能攝心安穩，但他的作意專注並不能生起安那般那念的「相」，它是不同的。修學安那般那念除了了知進、出息，應該進一步的了知，並專注於息「觸」，《釋禪波羅蜜》裡面講到「六妙門」——「數、隨、止、觀、還、淨。」另外，在《清淨道論》、《成實論》，所提出的是——「數、隨、觸、止、觀、還、淨」，其中，多了一個「觸」，若是依據《清淨道論》、《成實論》所說的次第，「觸」就在成就「止」之前，換言之應先掌握呼吸進出息接觸點，接著才能夠掌握到「人中」的著落處，就好像一個獵人進入到森林裡去打獵，這個獵人很有力氣，拿起箭射去，但是射不中目標，因為他沒有清楚明確的目標，只是看到一個影子，拿箭就射，當然會箭箭虛發，終於力氣耗盡。同理，心如果沒有一個明確的目標持續地專注作意，久了以後，心力不夠，反而散亂疲憊。所以，心要有一個專注的點，專注的目標，持續的把心守在這個地方。每次經過接觸點的息都能夠清清楚楚，接下來就能夠知息長、知息短。



【知息長；知息短】

什麼是「長息」？就是出、入息的時候，息經過鼻孔或「人中」感覺摩擦接觸的時間長，這就是長息，反之，就是短息。這是一種隨順自然呼吸而保持專注的狀態，而不是刻意的去控制呼吸。如果心沒有守護在息觸，就好像擅離崗位的守衛員，人家出去跟著出去，人家進來也跟著進來，守衛員遊走不定，對行人的進出、遠近不甚了了。所以把心繫在息的接觸點上，息長的知道長，息短知道短，不要控制呼吸，保持呼吸的自然狀態，這是知息長短，如果能夠在知息長短中，讓它維持十分鐘、二十分鐘，甚至更久，保持較久的專注狀態，成為慣性常態，接下來可以注意全息。

【全身息】

專注全息更微細，在《清淨道論》裡教導，未專注全息之前，先專注意的初、中、後。什麼是息的初、中、後？最

「初」，息經由人中剛進來的時候就能知道，在吸的過程「中」也很清楚，吸到後來息已經完全進來了，沒有息再接著進來的時候，也能知道，這是「後」的息；相反的，在剛剛出息的時候就覺知，出息的過程中也很清楚，後來的階段到沒有了息也很清楚，這是知出息的初、中、後。如果在整個出入息的初、中、後都能夠清楚，並保持專注的狀態，此時就能夠（很自然的）進一步專注整個息的過程。（「息全身」、「全身息」）

「全身息」就是包括初、中、後息整個連續而微細的呼吸過程，息進來，息完全進來，到後來沒有息了，而後轉換成出息，將吐未吐，息吐出，息完全吐出到沒有息了，又轉換成入息，將入未入…，這整個出入息包括息轉換的完整過程，都保持清楚的明覺，這叫知息的全身、全身息。

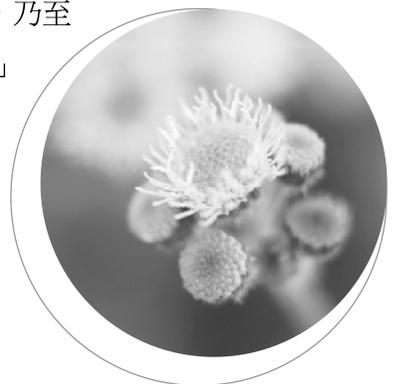
禪修者如果在全身息這個過程，不斷練習，漸漸地就能夠在「人中」的觸點上，專注於呼吸（全身息），並且綿密而持續，這時定力將會漸漸培育而成。如果能夠對於全息持續不斷的專注，將會產生一些境界與經驗，例如：有些人會感覺呼吸的息觸，反而變得不明顯，甚至不見了，這是所專注的出入息，從較粗顯的色法而轉換成較為微細的名法（心生色法），起初由呼吸身所了知的息觸是四大色法的身根所觸，而轉成名法的識觸，於是在出入息的專注當中，伴隨著光明的產生，或在出息中，或在入息中，或全身息，光明有近有遠，這些光明相剛生起的時候比較弱，漸至明顯光亮，有些像雲霧，像星辰、像棉花…，或黃色、灰色、藍色，或紫色等等，有各自不同狀態的光明，這在《清淨道論》稱為「取相」。

由於禪修者持續不斷的學習和專注，每次的坐禪中，都能自然而平穩的從長短息進入到初、中、後息，乃至專注到全身息，息變得愈細微而深長，禪修者感覺到出入息息觸的地方更為明亮，慢慢的心越來越專注，定力也越來越強，於是從安那般那「取相」轉成光淨明亮的「似相」，「似相」是一種明淨而穩定的光明，也是禪修者對出入息持續不斷的專注所達成的定力，此時的定力相當於「近行定」的狀態。

對出入息的專注很重要的關鍵就是「正念」與「正知」。什麼是安那般那的「正念」？「正念」就是把心繫住所緣而不忘失，安般念的所緣是出入息，這就是正念所繫的目標。什麼是「正知」？就是對於每次進出息都很清楚的了知，息的進出、長短、粗細等過程都很清楚知道，這就是「正知」。為何需要正念和正知？有了「正念」，心才不會一直往外跑，跑掉了能立即把它抓回來，守護在出入息；有了「正知」，才能夠知息，能夠看清楚當下的息是什麼狀態？所以，要時刻保持正念跟正知，保持對出入息的專注和明覺。

【安息身行】

身是息身，安息身行是安般念從「近行定」進入到第四禪的過程，也就是從初禪、二禪、三禪，到第四禪漸次增上的。換言之，從初禪進入到二禪的時候，會發現二禪的息比初禪的息更微細平靜，進入到第三禪的時候，知道第三禪的息比第二禪的的息更微細平靜，進入到第四禪，知道第四禪的息極為微細，若有若無，乃至入了「安止定」的時候，息不會再現起。這是安息身行的部分。



【一些注意事項】

在注意息的時候，有些人會不容易注意自己的呼吸，但是他會去注意到入息跟出息的冷跟熱，現在天氣比較冷，息進來了涼涼的，吐出去的息熱熱的，這樣是不是在修習安般念？這不是！安般念只是對呼吸的概念，能夠很清楚的知道，對於呼吸的冷跟熱這是在修習四大，那是不同的方法，不同的業處，所以修習安般念的人不要去注意息的冷跟熱。

有些人靜坐的時候，心力不夠微細，對於息的專注不夠清楚，因此，就想透過一些方法來加強，例如：用綠油精，或是萬金油之類的東西去抹鼻子，抹一抹之後發覺呼吸很清涼，很清楚了，這樣可不可以？雖然呼吸很清楚，但這種方法，只是刺激在我們的皮膚，剛開始是可以，後來藥力減弱，就注意不到了，甚至經常刺激，到後來就麻痺了；模糊了。所以，提醒諸位同學方法不能取巧，坐禪沒有其它捷徑，只能靠實修，並且要用自然的方法來專注練習。

伍、經行的方法

有說「語默動靜體安然」、「行住坐臥皆是禪」。除了靜坐以外，生活中其它的細節，可能佔了人們大部分的時

間，然而，如何在生活中的行止，也能掌握禪修的方法，這很重要。人們的呼吸，從出生以來就不曾停止，也不分行住坐臥，任何時刻都在呼吸，因此對於呼吸的專注，不單祇是限於坐禪，換句話說，在走路或做其它事情，也都可以攝心於安般念，為此修行就不會被打斷，藉此就可以養成生活中的禪修。許多人坐禪的時候，或許可以攝心專念，然而，其它大部份的時間，心是處於散亂的狀態，散亂心既成為習慣，當然在坐禪的時候也就不容易攝心，不容易寧定。

除了坐中修習安般念以外，在行走的時候也可以多練習與修習，經行——最好能夠在一個直線道來回行走，地面最好能平整沒有石塊，沒有閒雜人或動物來干擾。經行時收攝身心先站立在一處，從頭到腳做一次放鬆的動作，眼睛自然的下垂，看著前面三到五公尺的地面，。左右手不要擺動，可以合抱在腹前，然後意念專注在呼吸。不論禪修者所能夠專注的階段是進、出息或長、短息，乃至於初中、後、息，在站立時，同的樣使用這個方法，讓

呼吸的所緣相能夠很清楚，腳步再踏出去，走路的時候腳步不急不徐，如果走得太快干擾到呼吸，呼吸變得急促；走路太慢的時候，身體容易緊繃，也容易走不穩。所以，走路時是隨著當時心裡的狀態，心如果寂靜，走路自然比較慢而且平穩，心如果妄想雜念，若是刻意走得很慢，腳步就會不穩左右晃動。安般念以呼吸為所緣，如果發現走路的時候，無法明覺呼吸的進出，這時可以停住腳步站著，讓呼吸的進出變得清楚，可以專注了，然後再提起腳步往前走，如果走兩步，發現呼吸又不清楚了，再繼續站著注意呼吸，等呼吸清楚了再繼續走。當走到經行道的一端時，停步、站立、轉身到開始走的過程，依然保持對呼吸的專注，如此來回地在經行過程中訓練對呼吸的專注，這樣的練習非常有用，除了幫助在入坐時對呼吸的專

注能夠連成一氣，在日常生活中也能由此擴展對呼吸的注意，保持平穩寧定的身心。這「經行」的方法跟修習馬哈西禪師所教的經行方法不一樣，馬哈西的經行方式是注意腳步在行走過程中的動作作為專注的目標，尤其專注在腳底的提、抬、移、放、

壓等動作上，專注在腳，把心收攝在腳，但是修習安般念是以呼吸為所緣，在行、住、坐、臥當中都要懂得怎麼去專注呼吸，不要因為身體的動作，使呼吸的專注被打斷，不管學習安般念到什麼層次，有的人祇是專注進出息，有人可以專注長短息，有的人可以專注初中後息，乃至在專注息當中禪相現起，進而專注於禪相，經行的時候應當儘量不受到身體動作的干擾，當發覺目標不清楚時就把動作停止，專注於呼吸，等到清楚的時候再繼續地經行，能如此經常的練習，經行也能培育起對呼吸相當的專注，生活中對安般念修習的因緣便能擴展，對已經習慣於坐禪的人能有動靜皆宜的調劑，在行住坐臥中培養正念正知。

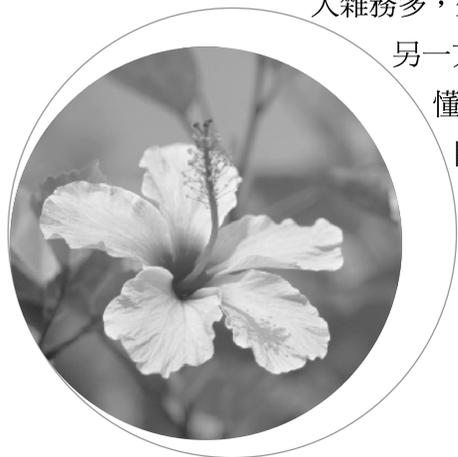
陸、定的維護

已說了「經行」，同學對於在行、住、坐、臥當中培育起對出入息的正念正知應該有概念了，同學往往還是對坐中修習安般念最為習慣，這無妨，祇要多多用心和練習，比如同學在洗衣服的時候、出坡作務的時候，乃至躺下來睡覺的時候，也都能修習安般念，有些人睡眠品質不好，在睡覺之前仍然看書，寫報告，以至思惟尋伺過多，不好入睡甚至失眠，若同學修習安般念，在躺下來休息時注意自己的息進息出，讓全身

放鬆遠離雜思妄想，當感覺睡意生起的時候，再把安般所緣放掉，很快的就能夠進入睡眠，而且睡眠的品質很好，因為安般念是對治妄想心，在隔日醒來時再注意一下，是否也能輕易地專注呼吸，之後保持醒覺輕安地起床。如果安般念已經很熟練的，晚上把所緣放掉，隔天起來第一個念頭是專注呼吸，在修習安般念將成就「取相」和「似相」的階段，連睡眠時也持續修習安般念是很重要的，當然已經由安般念而成就奢摩他、毘婆舍那的行者也是如此，聖典上常說「憶念光明作起覺想」，不因睡眠而隔斷修行的道力。

以前佛陀的聖賢弟子們，時常在森林樹下坐禪經行，因為經常修習安般念，所以他們的定力培育得很強，可以維持很久。甚至一些祖師大德，入定入得很深，出定後，身心的輕安寂靜能夠維持數日，甚至整個月之久。但是，現代的佛弟子在學習安般念，或其他的業處，為什麼沒辦法跟以前的祖師大德相同？一方面是現代

人雜務多，坐禪時間少，另一方面是因為不懂得在行住坐臥中把握定的維護。



定要怎麼維護？比如在坐禪專注出入息的時候，聽到敲木魚聲要起坐了，許多人可能就隨著動作把呼吸放掉，或者因為腿痛、腰酸就急著起坐，趕緊把身體搓一搓就想起坐離開禪堂，這時候修行就被打斷了。應該在起坐的動作中仍然保持對呼吸的正念正知；或者有人在靜坐時，坐到一半腳痛，腰酸，障礙大過於對呼吸的專注，於是換腳變換坐姿，在變換坐姿的時候，也應保持對呼吸的專注，當換完了以後，很快的又能進入到剛才的狀態；如果不懂得，隨著腳痛換腳，一放下了腿，心也跟著鬆馳掉了，心鬆馳掉以後，需要很久才能夠回復對呼吸專注的狀態，用功就隔斷了。同樣的，起香的時候，也要能夠覺察呼吸，不要被打斷了。在起坐、走到外面、到廁所、到寮房等，在這些過程當中，都要訓練讓自己的呼吸不會被打斷，這樣的修行才能夠密集的提起精進的道力，在生活的環節當中也能保持相當的念力。如果在經行的時候，發覺越走心越寂靜，想坐下來，就進到禪堂再繼續打坐；如果坐到後來很想睡，心力提不起來，一直坐在那邊昏沉，也可以起身站立，用站立先驅除昏沉，而後繼續專注呼吸；如果站著還是很昏沉，沒辦法克服，可以走到外面去經行，保持輕聲，不要擾動同學，在經行時要保持正念正知，對呼吸專注明覺。

柒、掌握方法·收攝身心

各位同學對於安般念的修學方法，有沒有掌握到？佛陀十號其中一個叫「調御丈夫」，禪修也是在調伏我們的心。在《瑜伽師地論》裡面，調心到達等持，共分成九個次第，稱為九住心，九住心剛開始，先說明凡夫由於心攀緣外塵，在聽聞教授方法以後，就能慢慢掌握到方法，然後學習怎麼把心找回來，孟子說：「學問之道無他，求其放心而已」，世間學問浩瀚淵博，故古人說：「學海無涯」，這個說明，求學之道別無他徑，就是把放出去的心收攝回來，儒家的聖者都懂得把的心收攝，更何況是學佛弟子。接著，孟子做了一個比喻說：「鄉下農家養雞養鴨，白天把雞鴨放出去找東西吃，晚上主人就會把雞鴨趕回來關起來。」這所要表示的，就是我們放出去的心追逐著外境，懂不懂得把它找回來？

《瑜伽師地論》講修禪、修止的第一個次第就是「內住」，就是令我們的心安住，學習把追逐外境的心找回，讓它能夠安住在所緣，安住在方法上。而對於修習安般念人，出入息就是所緣，在《阿含經》裡，佛陀比喻六根為六種眾生，其中有蛇、鳥、狐狸、狗、鱷魚、獼猴，這六種眾生各隨著牠們的習



▲(後)如恆法師

性，好樂追逐自己喜歡的東西，鳥常想飛向天空，蛇想鑽到洞穴裡面，鱷魚想入江海。人們也是如此，由於長時間追逐於外境，以致心容易散亂，所以在修止修觀的時候時，首要的就是要把外馳的心，能夠收攝，嘗試著把心安住在所緣上，這是《瑜伽師地論》中所說的第一個階段——內住。

佛陀也曾經比喻，調御心像牧牛的人一樣，要懂得如何牧牛。中國禪宗也曾用『十牛圖』來說明調心的過程。「十牛圖」的第一個圖，就是在找牛，但是找牛也有很多方法，牛丟失了要怎麼找回來？因牛身體比較大，走過必定留下痕跡，有智慧的人要找這頭牛，就必須善用方法，依據循跡而尋，修習安般念就等於在尋找心中的牛。換言之，就

是學習怎樣去清楚掌握呼吸。剛開始透過數息的方法，能夠看清楚心原來一直是攀緣外塵，數息就是要讓往外散的心，能夠繫住於所緣。

舉例說大殿有兩扇門，每次進出一定經過，日子久了所踐踏的地方一定特別明亮。同理，在學習專注出入息的時候，清楚的知道息進來，清楚的知道息出去，日久了以後，就會對呼吸的軌跡非常熟悉了解。對於一位修學安般念的禪修者而言，只要時常觀察呼吸，在專注出入息當中，把心專注在鼻孔或人中的地方，提起念力來仔細的觀察它，就能夠看到呼吸進出的軌跡。當能夠看到出入息走過的痕跡，有智慧的人就在最關鍵而明確的地方守候著，清楚地看到目標。所以，不要在其他地方找息，好好地守在鼻孔或人中的地方，專注著呼吸，保持正念，慢慢的就能觀察到呼吸，就好像尋牛一樣，循著足跡就能看到牛。

保持正念這是禪修的重點，修習中知道要守護出入息，但是沒有經過訓練的心，不是散亂、就是掉舉，就好像看到了牛，然而沒有經過馴化，雖然看到了牠，但要牠回來得用一個牛環從鼻子穿起來，然後再用繩子綁這個牛環，把牠拖回來。這如同在專注息的時候，當呼吸進出接觸點的地方知道了，就要用

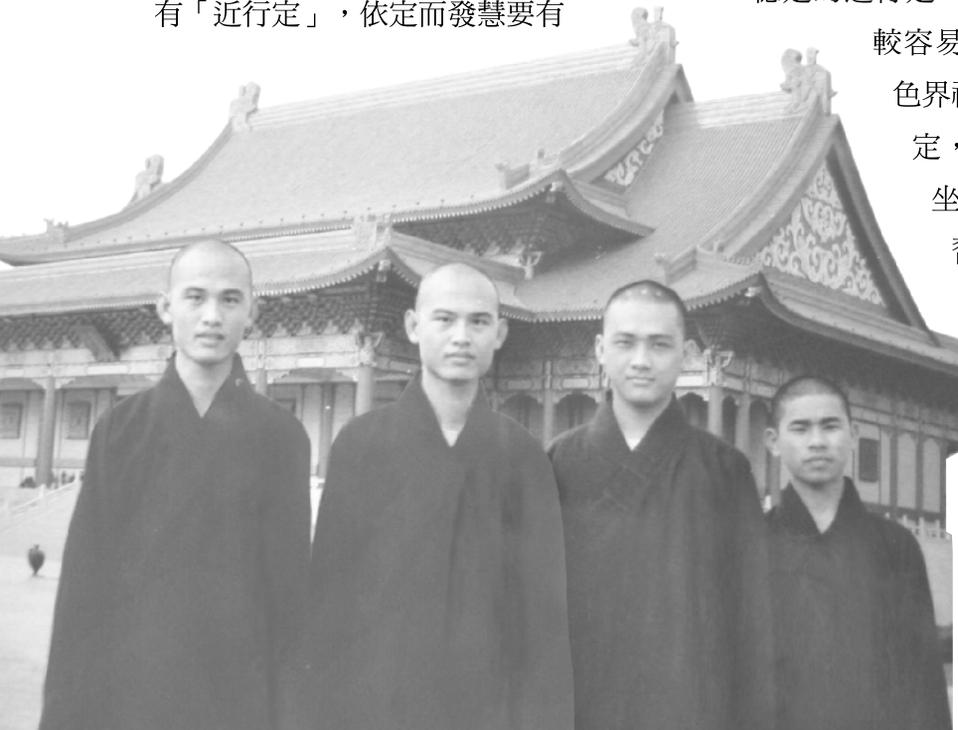
正念之繩來繫縛住牠，所以經典比喻正念就像繩子一樣，息觸的地方是牛鼻上的環，剛開始牛不聽話，綁著牠會掙扎，若繩子太細沒辦法綁住一頭蠻牛，就要用條大的繩子，當我們的心妄想熾盛，在息觸的地方，就必須以很強的正念來守護著出入息，所以在看呼吸的時候，就要提起正念看住我們的呼吸，久了以後心就能調伏。如同把牛綁在柱子，剛開始牠不聽話，繞著柱子跑東跑西，跑久了；跑累了牠就會慢慢的躺下來。修學安般念也是如此，我們用正念之繩，牢牢的繫住息進息出的接觸點上，清楚地看著呼吸，一開始心也許是散亂掉舉的，但慢慢心就能夠安頓下來，不再馳散攀緣，所以九住心，第一個是「內住」，也就是在找心，找那頭牛。

找到牛以後，持續掌握方法，讓心安住在所緣上，持續的專注於呼吸，《瑜伽師地論》稱為「續住」，或者是「等住」，心穩定下來了，便可從息觸經過的呼吸中注意是長息或短息。剛開始心沒有安住在所緣，也不知道息長、息短，而後心守在一處，知道了長息、短息，這種經驗的累積就是修行。

修行調心，必需依靠正念和正知，正念像繩子，繫住呼吸所緣；正知就是每次的進出息都能觀察清楚，呼吸是

粗、是細，是長、是短，都能夠清楚了知，一段時間以後，心就越來越專注，定心就容易生起，定心生起的時候，有時候會感覺不到息的接觸點，為什麼感覺不到呢？因為這時候呼吸已經微細了，可能吐出的息，隱隱約約會感覺到明亮生起，也就是從息觸的地方開始轉化，轉化成比較微細的色，這種微細色的生起不是身識所了知，而是由意根所了知，如果繼續保持正念正知，提起更強的念力，由於你的正念和專注，能夠感覺到更微細的呼吸，定力也隨之生起，慢慢的禪修者就能從安般念的取相成就為「似相」，似相的成就已經近於「近行定」了，近行定的生起對禪觀者是非常重要的，道品中不管是戒定慧、八正道、五根、五力、七覺支都需要定，如果要修毗婆舍那一修觀，最少要有「近行定」，依定而發慧要有

「七依定」，「近行定」（未至定）便是最基礎、最淺的定，然而「近行定」時已經有鎮伏五蓋的能力，利根人可以依此定而修觀了。但，縱使是近行定，禪修者也應該修習多修習，讓定力穩固地維持一段較長時間，短暫的定力如風中之燭，光力弱而且不穩，雖能照物，但所見不明，在修觀的所觀境上，不論色法、名法皆無法明確，難以辨明所緣；若依於比較強的近行定，在修觀的時候，所緣會比較清楚。所以，當禪修者持續地專注於全身息時，取相慢慢轉化為似相，所緣越來越明亮，最好能讓「似相」明淨不動，維持久一點，這樣的近行定力有助於將來修觀，同樣的，禪修者從近行定進而要成就色界禪，從初禪、二禪、三禪到第四禪，也因為有穩定的近行定，要進入色界禪那將會比較容易。如果近行定弱，進修色界禪將有困難，或者不能住定，一剎那就出定了，所以坐禪要熟練，要經常的練習，練習到後來成為一種慣性，當慣性養成以後，只要注意幾次的呼吸就能把心穩定下來，這樣在行住坐臥當中，就不易受到外在的干擾而生煩惱。



捌、好樂禪修·養成習慣

修學安般念或其他業處，要讓它成為一股穩定身心的力量，就要經常練習。練習到後來，那股寂靜的慣性會引生禪悅，會讓我們看到蒲團自然地就想坐禪。有些同學剛開始身體還比較能夠支撐，一支香、兩支香後，身體就感覺粗重了，因為他沒有經常的練習，容易有障礙，有障礙就排斥，看到蒲團就開始害怕，這樣的修學者對法門易失去好樂心。所以不管修學任何一種業處，第一個下手處就是要對修學法門起好樂心、歡喜心，剛開始修學時若沒有歡喜心、好樂心，是不可能成就的。如果經常練習，不在於久坐禪，而是常坐禪，就像吃飯一樣歡喜與自然，久了自然相應，很容易地把取所緣，寂靜自然而生，有這種力量，就有引導作用，走向蒲團，走向修行。

前面所講到的「牧牛圖」可以跟安般念互相呼應，希望同學能掌握到方法，成為一生中最相契的法門，從出生到臨命終的那一刻，呼吸都一直伴隨著我們。如果我們善於修學出入息，經論告訴我們，可以透過呼吸了知命根，命根將斷可以預知時至。《清淨道論》中提到一個修學安般念而成就的阿羅漢，能透過觀察呼吸就知道：從這邊走到那

邊，要在門口處入滅，他能夠很精準的預知。對一個經常練習安般念的人，雖不是阿羅漢，但也能漸漸了解自己的色身狀況，若能由安般念修習而成就止與觀，將能證得經論所說的殊勝功德。因為身、心、息是相應的，如同中醫看診把脈，單從脈相他就能知道病情，透過脈相能夠反應身體的狀態。同樣的，一個經常在觀察呼吸的人，也能夠透過觀察呼吸來了解身體的狀態，如感冒時的呼吸，呼出去的息熱熱的，緊張時候的呼吸，身體粗重時的呼吸，時時刻刻在觀察呼吸，就能從呼吸中累積不同的經驗，當有一天五臟六腑開始在敗壞的時候，透過呼吸也可以事先了知，所以修學安般念也有這個利益。今天跟同學講牧牛的譬喻，我們坐禪的時候也是在牧我們的心，學習跟佛陀、諸聖弟子一樣，調御我們的心。

玖、把握當下·正念相續

「是日已過，命亦隨滅。」人一出生，就像點燃了的蠟燭，火一直燒，不知道燒到哪個時候，被風一吹，熄掉了。一般的寺院或廟，在拜拜的時候，供桌前面都點燃了許多蠟燭，那些蠟燭不見得能從頭燒到尾，有的燒到一半就熄掉了，如同人們從出生到死，不見得每一個位都能活到老，可能年輕時就往

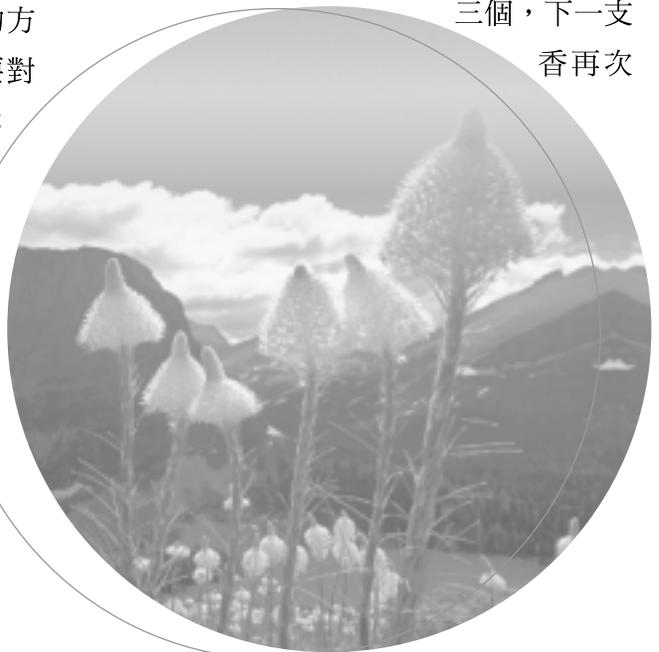
生。所以，生命本身是老死無常的一齣劇，在《清淨道論》中比喻：人的生命像往天空拋的石頭，用力往天空一拋，到達了頂點石頭開始往下掉，確定的是它最終會落到地面，落到地，生命也就結束了。自己的壽命哪時候會盡？不知道！因為凡夫無法預知。所以，對於生命的過去和未來沒辦法去掌握，唯有掌握當下這一刻最為實際。

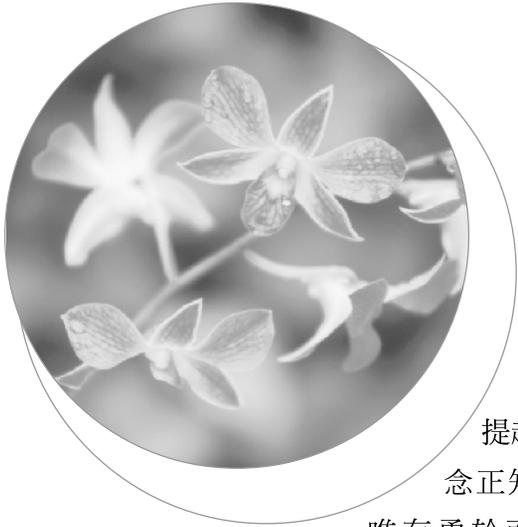
一、五蓋

初學者並不容易時常能生正念，在《大智度論》裡面，把五蓋——貪、瞋、掉舉、睡眠、疑譬喻為五種魔，這五蓋像五個魔王，每天跟隨在我們的身邊伺機要戕害我們。在這一支香中，有些人神情專注，禪觀的方法用上了，降伏了五蓋魔王，沒被五蓋魔所害而退墮淹沒在諸煩惱所覆蓋的煩惱當中。

對付五蓋魔軍，也要知所應對的方法，強大自己的戰力。在佛法中，要對付五蓋，生起定分，就得先調御五根；信根、精進根、念根、定根、慧根。好像兩軍對戰，魔軍有五大魔使，我們也有五大戰將，有些人可以戰勝；有些人剛開始還好，到後來慢慢體力不支，敗下陣來。不過，卻也有些人還沒打戰就輸了，坐下來時候隨順昏沉，沒有抵抗的餘地。所以，禪坐不在坐，而

在勇於面對自己的五蓋煩惱魔，敢於對敵軍衝鋒陷陣。曾經也有些人，怕靜坐會走火入魔，這通常是聞法不足、觀念錯誤或信心薄弱，我們不是在練丹，沒有走火，所以不會入魔。對修行者來講，「魔」不是外來的，而是來自內心的五蓋，把我們的覺性光明罩住。佛陀要成道時，魔王波旬大肆來擾，我們還不足以勞動魔王波旬的大駕，可能早已被自己的五蓋小魔賊給打敗了，那些天魔事實上是瞧不起我們的，因為我們連自己的魔都沒辦法克服，何況是天魔！所以，在禪修的時候，憶念佛陀和諸阿羅漢的偉大，以及佛法的殊勝功德，心裡提起對所緣的正念正知，不被五蓋所擾亂，如果這支香裡面能夠很專注的不現起五蓋，那代表你是精進的、是勝利的。如果在這支香裡面，前半段坐得很好，下半段昏沉了，五個魔至少打敗兩個，下一支香再次





提起正
念正知，

唯有勇於面對

自己的煩惱諸蓋，善於調御五根，那麼禪修便能日見功夫，不空無果。

眾生一直長夜輪迴，好像落在茫茫無盡的大海一樣，我們要從煩惱的此岸到達涅槃的彼岸，要經過業海，我們要靠什麼力量脫業海到達彼岸呢？佛陀說只有靠戒定慧三學，勤於修習止觀了。對於度脫煩惱大海，應有善巧，決意出離，不可隨順五蓋煩惱，否則輪迴生死，出苦無期，佛陀曾比喻四種人：

- (一)有人掉落大海，載浮載沉，不知輪迴多久。
- (二)有人掉落大海，掙扎游泳，但沒有方法，也沒有目標，到後來體力耗盡。
- (三)有人掉落大海，看見茫茫大海的遠處有岸，奮力前游，但仍不聞游泳，體力不支。
- (四)有人掉落大海，看見大海遠處那一邊有岸，那一邊有山，於是依循方向，奮力前游，終於登上彼岸。

這個比喻說明眾生飄流在茫茫生死大海，想要度脫得登彼岸，要能認請方向，學會游泳技術，才能從煩惱的此岸到涅槃的彼岸。否則已經辨明方向，是否勤於學習渡脫大海的技術呢？總的來說，即是戒、定、慧三增上學，也就是我們為什麼要在禪觀業處上勤奮練習。

二、尸羅

今天，我們在禪堂裡禪修，可能平順，也可能多起障礙。然而，修習止觀有種種善因緣和前行才容易成就。其中，很重要的是平常要多起善心，讓善心生起成為一種習慣，這種習慣慢慢養成以後，自然成為我們的習性，成為我們的人格，而這種讓善心養成的習慣就叫做「尸羅」——戒，「戒」通俗來講也就是道德的觀念和行為。須經常讓善心生起，不善心自然遠離，它對我們是一種防護，不讓惡法侵入。

如果在靜坐時，過去曾經造了一些過失，那些過失如果是不小心的，不是故意的，那在靜坐時可能比較不會現起。如果過失曾經是故意去造做的，那麼有可能在靜坐的時候，或當心寂靜到一個程度的時候，開始會現起而成為障礙，因為故意所造作的，自己是會清楚，譬如說一個小偷偷東西的時候，會有計劃，要走哪邊的路，用什麼方法偷，看到目標是賓士的，是BMW的，早

有盤算。當他在做這些計劃的時候，心念是很清楚的，即使沒有被警察抓住，過去造的種子也會潛伏在意識裡面，平常可能可以用理性去壓伏它，生起來的時候不去想它，但是當靜坐的時候，心比較寂靜的時候，就容易現起影像，讓心不安穩，讓內心起追悔或感覺內不安，有這種現象，祖師大德們教導我們要懺悔，把內心的過失發露懺悔，懺悔後心會感覺清涼。所以，應當學戒，戒是一種善心善行的慣性，能成為我們的防護，如果具足戒，具足善心，這就是不致在惡道中沉淪的保證，守五戒，行十善，下輩子可得人身，因為讓尸羅淨善成為習性，就會對惡法有防止的作用，臨命終時所造的善業容易先現起，現起時我們心很安穩，不會起追悔，所以往生善道、人道。修定立足的基礎在於善心，《清淨道論》也說「定」是「善心一境性」，禪修時，行者透過對所緣的專注，善心能夠自然地隨順現起，也就是容易平靜、安穩甚至喜悅地安住在清淨所緣，成為持續的專注力，好像把飯捏成飯團一樣，沒有雜質，容易捏成。所以，修習止觀是以善心為基礎，讓善心與善心所平等地安置在所緣，達成善心一境性。因此，持戒是修行者對惡法的一道防衛線，也是善法生起的因緣，要從此岸到彼岸的第一步必需依於戒，這種防護讓我們在茫茫大海

中不致沉沒，至少還能浮起來。但即使能夠浮起來，不代表能游到得證涅槃的彼岸，要更進一步地修習止、修習觀，修習定止觀也就是修習定慧，像學游泳一樣，待明辨方向，奮力前游，就得以度脫大海。

三、止觀雙運

關於修習止的部份，在經論裡面記載著很多修定的方法，《清淨道論》歸納了四十種奢摩他“業處”，依循四十業處的方法修習可以成就三界諸定。「定」，簡單的說，可分為兩種定，一種叫「近行定」，一種叫「安止定」。「近行定」為欲界定，「安止定」有色界定和無色界定。修習四十業處，有些只能到達近行定，有些能夠到達安止定，有的能夠到達第四禪，有的能夠到達第三禪，有的能夠到達初禪，有的只能證得近行定，而修學「安般念」最高能夠成就到第四禪，「四無量心」（四梵住）中慈、悲、喜三種梵住能夠修到第三禪，捨梵住能夠進入到第四禪，十不淨能夠修到達初禪，而「六隨念」（念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天）可成就到近行定，沒辦法進入安止定，「身至念」也就是修三十二分身可以證得初禪，「十遍處」可以證得第四禪，而「四界差別觀」可以到達近行定。

修學這四十業處，就好像學習到達彼岸的方法，如同學習游泳，有自由式，有蛙式，有蝶式，有仰式等等，不管什麼式，只要能漂浮在水面能夠讓你前進，就有機會能漸漸游向彼岸。佛陀所教導到達彼岸的方法，我們學了其中幾種值得自我省思，如果都沒有學起來，從今天開始要好好的努力，法門無量，至少須有一種能夠依於此而輾轉增上。

修習「安般念」法門的殊勝，就是在四十業處裡面，只有安般念是止觀具足，它能夠修習止，也能夠修習觀，依於四念處修習止觀，而成就七覺支，成就解脫，斷一切煩惱。其它的業處，可能只是讓你游泳游到一半，游到一半看到小船就坐小船，看到大船就坐大船，也能讓你輾轉到達彼岸，但仍需要加修其它止觀法門。所以，修學法門的時候要抉擇，什麼法門跟我們比較相應？什麼法門是佛陀所讚嘆，修學的目的是要成就止？還是也可以成就觀？修學止觀業處須有善知識的親自教授，可以明確地掌握方法，依著次第修習，重要的是可以適時決疑，這點非常重要。甚至由於善知識的善巧教授，禪修者可以透過不同業處的相同定力，由此可以轉修其他止觀業處，譬如說修學安般念可以證得第四禪，由此轉修十遍處，也可以很容易就證得色界禪，由此再進修無色界禪，

只要有老師教導，就能輾轉的修學其他業處，這些法門如果沒有人指導，是不容易成就的。而且，修學止成就以後，不知道如何依定作觀。所以，修止修觀要依於有經驗的老師教授，依定發慧。另一問題是：依於定一定會發慧嗎？如果修定就會發慧的話，以前佛陀時代很多的外道，他們的禪定功夫很好，怎麼不會發慧解脫呢？所以依於定作觀，定是基礎，如果沒有平常的聞思和善知識教授，就不懂得如何運用。所以，四十種業處就如同眾生從此岸到彼岸的各種工具或方法，不論游泳或坐船，有定力的人不一定能到達彼岸，須能明辨方向，在種種狀況中隨時依於智慧來抉擇，沒有方向，不知道船要開往何處？所以要靠平常的聞思、對佛法的理解和掌握，掌握怎麼斷煩惱的種種目標和方法，有了正確的佛法知見，不致於盲目，有定有慧才能到達彼岸。如果具足定，卻看不清楚自己的煩惱，它祇是一種專注的能力，雖然定中無事無惱，然而出定後依然故我，那麼定反而不為所用，由此增長邪見，強固我慢，成為增上慢人！所以，聽聞佛法，正思惟佛法，修止和修觀才能辨明方向，抉擇法，抉擇是道、非道，不偏修於止，也不偏修於觀，止觀雙運、止觀等持終能證得涅槃的彼岸。

拾、結語

同學在學院學習，能建立起對佛法的認識，也要把握因緣來修學止觀。否則，讀經讀論，知道有安般念法門，知道有數、隨、觸、止、觀…，但在實際的運作中是有落差的。經典明明寫得次第分明，可是一坐下來光是一個出入息，都很難專注，即隨墮入昏沉、掉舉…等等不善法。因此，理論的學習是要導向實踐的，知與行彼此檢視，彼此增上，讓所學的佛法知識深化為禪觀的經驗，不然的話，等到年紀大了，記憶力漸漸退失，佛學知識的記憶漸漸模糊遺忘，一生所學將所剩無幾！所以，應

該努力把所學的佛法知識轉化成多分。或少分的禪觀經驗，這樣的經驗不會隨年歲增長而忘記，可以延續到來生，乃至在多生的輪迴之中。修習安般念也好，修習念佛法門也好，修到一個程度，成為善業道力，在來生的輪迴當中又遇到教導你的人，很容易就把過去修學的經驗帶起來，不會斷掉。但如果沒有把所學經驗化，這是非常可惜的。

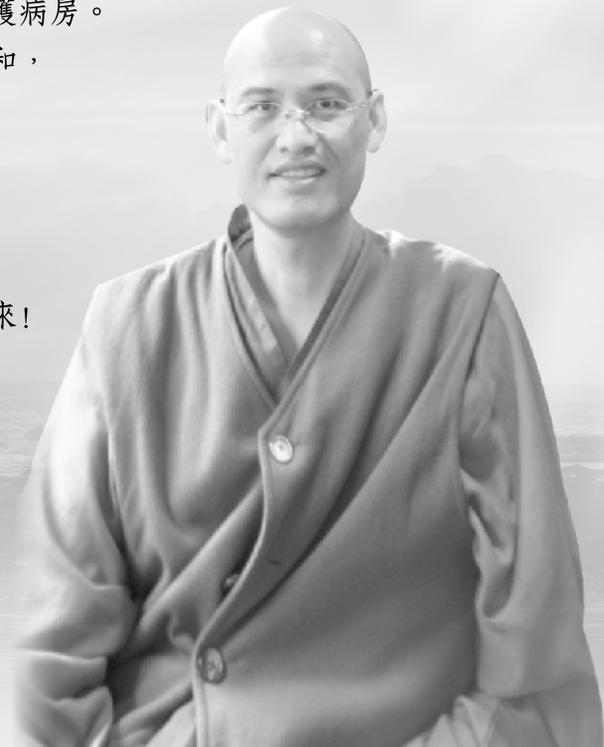
《般若心經》最後一句「揭諦揭諦波羅揭諦波羅僧揭諦菩提薩婆訶」意思是去吧！去吧！到彼岸去吧！大家一起去到彼岸！希望我們能夠一起努力學習，彼此增長，一起到達彼岸！

慟悼！

2006年9月15日凌晨12時10分在這一刻，世間又少了一位指引眾生的明燈，如恆法師——安詳捨報於台灣大林慈濟醫院加護病房。

禪三共修期間，見其人格，感受到法師為人謙和，在道業、法義上更見其對佛法的體證，可說是一位難得的善知識。

然而佛門星殞，昨日往事，今成追憶，生命的流轉更讓人領受一事一物的生滅無常，本刊僅以此專題追悼法師，並祝願——乘願再來！



*於此特別感謝馬來西亞關印法師提供照片。

福嚴95年學年度下學期大事記

7月



- 2日·淨照院長7/2~7/21與厚觀法師、開仁法師和長慈法師和圓融法師到美國紐澤西州同淨蘭若參加「佛法度假」的活動，並到他州弘法。
- 9日·學務長與5位同學至中壢圓光佛學院參加供佛齋僧大會。
- 18日·7/3~7/18作後山排水溝工程。
- 22日·淨照院長帶領同學約14位至慧日講堂參加厚觀法師晉山典禮。
- 24日·淨照院長7/24~8/2到馬來西亞弘法，講解《成佛之道》為主。

- 1日·總務會藏法師帶領5位同學參加「財團法人佛教僧伽醫護基金會95年度8月支援簽約醫院中元法會」於台北市立聯合醫院和平院區。
- 2日·淨照院長與學務長、開仁法師、如斌法師等3位校友參加大甲永光寺老住持達緣和尚尼的追思讚頌告別會。
- 3日·總務會藏法師帶領6位同學參加「財團法人佛教僧伽醫護基金會95年度8月支援簽約醫院中元法會」於署立台北醫院。
- 4日·下午香港羅時憲教授的學生王聯章與夫人鄭苑嫻和2位居士來學院參訪，由淨照院長接待。
- 5日·上午9:30淨照院長與會藏法師拜訪壹同寺住持如琳法師。
- 8日·下午約3:30淨照院長與開尊法師拜訪智觀寺住持達觀法師、宏德法師。
- 12日·下午3:30~4:30淨照院長與慧日講堂住持厚觀法師，去金山法鼓山拜訪聖嚴長老。
- 13日·上午舉行95學年度第二次招生考試，有七人來參加考試，錄取五名。
- 16日·下午放生寺演觀法師來學院參訪，並討論許洋主老師主辦的東方宗教人文思想論文發表會的事情。
下午約4:00韓國真目法師與四位把溪寺律學院學生來學院參訪，由大鏡法師當翻譯，監學如永法師接待。
- 19日·監學如永法師與大鏡法師，前往新竹縣獅頭山「海會庵」，參與如松和尚尼的追思讚頌告別儀式。
- 29日·傳恣法師及傳領法師參加「新竹市消防局」主辦的95年度第1期「防火管理人複訓」講習。
- 31日·7/20~8/31學院東單浴室重建工程。
- 31日·上午8:00在續明法師紀念室召開福嚴佛學院第154次院務會議(95上學年度第1次)，全部十四位執事到齊。

8月



9月



- 1日·9/1 12:00新生報到。9/2~9/3新生講習。
- 3日·暑假結束，全院報到。
上午淨照院長與如永、宗妙法師和三位同學參加安慧法師所住持的「三學講堂」之灑淨儀式。
- 5日·上午淨照院長與海實法師參加智光禪寺禪峰和尚尼的追思讚頌大典。
- 6日·慧學法師帶領新加坡寶光佛寶寺住持等五人參訪學院。

9月



- 7日·9月7日至9日舉行佛三，請慧天長老主法，並於9月6日晚上作灑淨儀式。
- 10日·下午7:30在續明法師紀念室開福嚴佛學院第155次院務會議。
- 11日·早上7:30始業式，8:40學院正式上課。
- 18日·下午7:30在續明法師紀念室開福嚴佛學院第156次院務會議。
- 19日·第12期福嚴推廣教育班開始上課（95年9月20日~96年1月11日），本期課程有厚觀法師的《中觀今論》，淨照法師的《寶積經講記》，安慧法師的「妙雲集選讀」。
- 23日·淨照院長與執事、同學共十三位，去皓月精舍參加如恒法師的告別追思法會，下午去為張雍鐸剛去逝的母親，誦經迴向。
- 25日·下午7:00淨照院長去台北僑福新邨參加「全國宗教聯合發展基金會」舉辦的「外籍生入境簽證及在台居留問題座談會」。
- 26日·約下午3:00外籍僧無著法師來學院參訪與掛單。
- 27日·請無著法師為一、三年級研究生演講，主題：「中阿含經與中部尼柯耶的比對」。

- 1日·僧伽醫護基金會蒞臨學院幫同學及外來男眾法師體檢。
- 6日·下午7:00-8:30學院舉行「中秋福慧圓滿晚會」。
- 12日·開闡法師與善成法師去台北開會，討論外籍生入境簽證及在台居留的問題。
- 15日·學院師生約三十八位坐一輛遊覽車去新店市馬公公園體育館參加齋僧會。
- 18日·下午約二點有越南佛學院的法師與居士約十幾位來學院參訪。
下午4:00學院舉行「消防演練」。
- 19日·11/13~11/15日學院將舉辦戶外教學，如永法師、會藏法師與宗皓法師事先至中部地區勘查路線。
- 22日·上午日常法師的在家弟子約有四十位居士來學院參訪。27日·下午約二點，院長、教務長如正法師與學務長開尊法師去法源寺，聘請開恩法師指導95下學期的禪三。
- 28日·上午新竹市法寶寺妙群法師等四人來學院，贈送二張11月3日音樂會的票，並邀請前往欣賞。
- 30日·約上午9:00，越南的順化佛學院有五位法師與二十幾位居士來學院參訪。

10月



11月



- 4日·14:00-16:00宏印法師演講，主題：「學術人才與宗教人才」。
- 6日·下午約二點，韓國松廣寺律學院院長釋知玄法師帶領畢業同學等19人（比丘18位，男眾司機1位）來學院參訪。
- 13日·11/13~11/15福嚴師生計有46人至杉林溪及谷關戶外參學。
- 17日·下午14:00-16:00黃國清老師演講，主題：「關於漢譯《阿含經》的校勘觀念與方法」。
- 22日·學院舉行水懺共修法會。

11月



- 24日·11/24~11/25學院有24位師生去參加華嚴專宗學院所舉辦的第十七屆全國佛學論文聯合發表會。
研三圓波法師發表：〈《大智度論》之八念初探〉。
研三海順法師發表：〈奢摩他與毗婆奢那之研究——以《瑜伽師地論》聲聞地為主〉。
- 26日·約上午8：00壹同女眾佛學院與慈光佛學院來學院參訪。
二位醫師與洪麗鳳居士來學院幫同學施打第一劑B肝疫苗和醫療諮詢。
- 27日·下午約四點，新竹教育大學劉貴傑教授等24人來學院參訪。

- 7日·12月7日至9日舉行禪三，由大乘法師教導。
- 16日·學務長與如永、會藏、覺明、宗皓等5位法師協助佛教僧伽醫護基金會於台中公園所舉辦的「2006年歲末感恩祈福法會」。
- 17日·淨照院長、廣淨法師與9位師生參加佛教僧伽醫護基金會於台中公園所舉辦的「走出憂鬱，看見希望~身心靈健康園遊會」。
- 22日·約下午16：30淨照院長與廣淨法師去智觀寺向仁俊長老禮座。
- 23日·第二十四次院內論文發表會。
研三如佑法師發表：〈試論佛教對自殺的看法〉，安慧法師講評。
研一大雲法師發表：〈八敬法略探〉，育因法師講評。
- 24日·上午淨照院長、廣淨法師與海實法師參加校友「法賢和尚尼讚頌法會」，並接受捐贈的佛學教育金。下午南北平老師與四位居士來學院參訪，與學務長、監學、糾察法師討論義診事宜。
- 25日·約上午8：30與仁俊長老智觀寺住持達觀和尚尼位等共五來學院頂禮印順導師舍利並參觀紀念室。
- 26日·上午台中慧德中醫診所的林承德醫師與三位居士來學院義診。
- 28日·明聖法師率領信眾參訪學院。下午16:30洪麗鳳居士來學院幫11位同學施打第二劑B肝疫苗。

12月



- 1日·上午淨照院長與學務長開尊法師等六位師生去埔里圓通寺參加果清法師的晉山典禮。
- 6日·1/6 14:00-16:00大航法師演講，主題：「實用佛法，佛法實用」。
- 9日·上午淨照院長與教務長如正法師、學務長開尊法師等執事法師參加海正法師的母親與哥哥的告別式。
- 10日·下午14:00李志誠總裁、呂醫師與南北平老師等八位居士來學院義診。
- 13日·約下午3:00繼程法師與四位女眾法師、二位女居士來學院參訪，由淨照院長、如正法師、傳印法師、黃運喜老師一同接待。開鬮法師專訪繼程法師約40分鐘。

2007 1月



- 15日·1月15日至20日期末考試。
- 21日·1月20日下午至23日上午，大掃除。
- 23日·壹同寺發心供養師生午齋8桌。晚上7:00結業式。
- 24日·寒假開始。

性空法師

簡介



每個人都有一個難以思議的因緣，也借此因緣誕生在這人間裡。世尊說過：「有因有緣世間集，有因有緣集世間；有因有緣世間滅，有因有緣滅世間」。平凡的我也是不例此外。就在寒冷的黎明時，我與這世間難以思議的因緣成熟了。我，誕生在民國六十四年南部的沿海小鎮裡——東港。俗姓邱，家以藥局為業，在慈母的懷中育有四個寶貝，而我屬家中的老么。家中並無特殊信仰，唯一的宗教活動，就是傳統的祭祖祀神。而出家學佛，在宗教氣氛不濃的小村落裡可說是空前的創舉！

那我出家的因緣又是在何時？記得牽引我出家的起緣是在，第一次接觸佛教的台南古寺——開元禪寺而開始的。那時正是黃昏時刻，開元禪寺正好在作晚課，也因內心的好奇，從小到大還未親身看過出家作晚課的樣子。於是我就慢慢的走近大雄寶殿外廊，而課誦的聲音也越來越清楚。八十八佛經文內的普賢大願文，一句句的貫穿我的大腦內。當課誦中傳來「我今一切皆勸請，轉於無上妙法輪。諸佛若欲示涅槃，我悉至誠而勸請。唯願久住剎塵劫，利樂一切諸眾生。所有禮讚供養福，請佛住世轉法輪…念念智周於法界，廣度眾生皆不退。乃至虛空世界盡，眾生及業煩惱盡。」當時全身如電導入體內一般的震撼，那時好像找到我人生的停靠站一樣的振奮。後來也是此因緣的輾轉之下，親近的恩師建議我到印順長老創辦的新竹福嚴精舍，體驗佛法的浩大。

然而，對福嚴的修學過程中讓我最回憶也最感恩的是，有緣親侍導師身邊。我看到了每每自稱為平凡一般的老和尚風範，但從導師的身教與言教中無行散發出來的智慧與悲心，讓末學從中受益良多。也因當初的偶然機緣下接觸佛法，更因在福嚴學習才有慧命的紮實之感。當生命的因緣不斷的成、住、壞、空輪轉著，它又將我推入下一個生命的因緣裡「出家」。佛法讓我看到人生的目標後，生命的含意變的和以前不一樣，

福嚴推廣教育班

第13期課程

96年3月12日~96年6月17日

班別	課程名稱	時間	授課老師
初級班	《妙雲集》選讀	週日/早上09:00~11:00	安慧法師
中級班	《瑜伽菩薩戒》	週三/晚上19:00~21:00	如正法師
中級班	《寶積經講記》	週四/早上19:00~21:00	淨照法師

【停課通知】週日 《妙雲集》選讀:6/10
週四 《寶積經講記》:4/5

課程如有變更，依「福嚴佛學院網站」公告為準。

■ 上課地點

福嚴推廣教育班：
新竹市明湖路365巷1號（壹同寺旁）

■ 聯絡方式

電話：03-5201240
傳真：03-5205041
E-mail：webmaster@mail.fuyan.org.tw

■ 報名方式

上網報名（<http://www.fuyan.org.tw/>）
或向福嚴佛學院、推廣教育班報名。

■ 主辦單位

福嚴佛學院/印順文教基金會

就末學個人來說，最大的人生轉向莫過於決定出家，跟隨（學）佛的梵行走。末學剃度恩師^上見^下定法師在於台南縣關廟淨和禪寺隨緣弘化，由於恩師愛好禪修不樂俗緣。在出家當時只告訴末學與同時出家的宗皓法師說：「淨和禪寺的淨與和中的含意是代表清淨的六和合的僧團，也是世尊給我們修行的一道金門保障。」

時間之輪日復一日的轉動，不知不覺的，四年的光陰過去了。在規律並嚴謹的生活中，換來日後修行的基礎。此中最明顯是基礎法義及研究方法，再來是出家後自我的定位，及修行的應有態度，這一些都是我未來的路，應打穩的墊腳石。回首這一切的一切，都是福嚴的師長與身旁的善士們所成就末學的。在畢業的日子也將近了時，原想自己應該開始朝著理想與報負前進。但我永遠記得在學習過程中師長對我們說過：「呷果子，拜樹頭。」這一句話，又是人生體悟的另一轉捩點，所以決定繼續留在福嚴內學與服務大眾。並且感恩淨照院長的慈愛，讓末學有機會擔任典座這一個職務。在未來的路上我會常懷感恩的心，感謝大眾的栽培。

歡.迎.隨.喜.贊.助

郵政劃撥：福嚴精舍/10948242

印順文教基金會/19147201

（請註明“福嚴推廣教育班”）

振仁法師

簡介

一、學佛與出家因緣

釋振仁，台東人，38年誕生於後山古剎海山寺斜對面的民宅。為李家次女。幼隨母常往寺院禮佛並嬉戲於寺前廣場。年長北上就讀，並在台北工作。

民國65年春，偶閱虛雲老和尚十難四十八奇，及密勒日巴和弘一大師傳後，對佛門高僧苦修的德行與成就，十分景仰。對佛法生起好奇心，開始研讀。漸漸對「出家修行」，這名詞頗好感，看到出家人覺得親切歡喜，於是常去道場聽經，並主動幫忙作務。以此因緣，皈依三寶並長素。當看完佛陀與十大弟子，及歷代高僧傳記後，對於佛陀不可思議的神通智慧，菩薩聖者們所示現的慈悲願行，歷代高僧大德對佛法修證，生死自在的可及性，令其對三寶與佛法，生起淨信心。決定放棄世俗貪愛的包袱，化小愛為無我的大愛。於佛前虔發四弘誓願，自今以後，願將身心奉塵刹，是則名為報佛恩。次年，文殊菩薩證道日，依止覺苑寺禪下欣上人座下圓頂，並受沙彌尼十戒，開始二課梵唄、經教與沙彌律儀等佛門功課的學習。

二、修學歷程

70年在師長的鼓勵下，感恩的進入聲譽頗盛的「福嚴女眾佛學院」第三屆就讀，而展開千日學僧生涯。是我方外人生加油站，終生難忘福嚴善知識：



出家離塵非易事
受教熏陶改習氣
菩薩道上路崎嶇
征服自我事未竟
印公導師大家長
體悟獨到異俗流
鞭辟入裏卓特立
建大法幢獅子吼
浩瀚法海大明燈
創建精舍菩提場
法乳分流海內外
覺樹已成功德林
真公長老吾院長
參學瑣談樹楷模
承先啟後肩道義
仰之彌高鑽彌堅
丕振家風報師恩
為法護教育僧才
威儀雍容副院長
首面豐潤具睿智
排除萬難為學子
接續福嚴僧教育
含攝佛法之精神
建立寺院學院化
憨儒道貌寄法師
眼光有神善洞察
目透神采語誠懇
教導有方循善誘
睹師風采生欣樂
吾愛吾師之教化
舉止溫文璉法師
國學渾厚又茶實
生動教學善說書
論語篇篇是瓊珠
善體人意竟法師
吃苦耐勞樣樣行
雙重身份肩重擔
上下得宜識大體
慶幸有緣進福嚴
師長法乳長慧命
慈悲愛心化冥頑
青衿學子何有幸
學僧生涯踏實過
福嚴千日之修學

須得堅志護初心
調伏頑性安順忍
信心未堅易進退
最須仰賴善知識
高山仰止同欽瞻
知見與佛無違異
煌煌論著齊等身
闡揚如來聖教義
灌潤護導眾群迷
龍象輩出在福嚴
中流砥柱挽狂瀾
垂範後世永流長
真參實學修道人
感人肺腑淚盈眶
獻身福嚴十八載
佛門耆德眾欽敬
重建福嚴聖殿堂
福嚴學子皆感戴
眉宇舒展容煥發
談吐溫和顯修養
投注心力於辦學
福蔭尼僧有六屆
融入心行與修為
和樂清淨之特色
內涵深蘊善知人
不怒有威展慈懷
道貌怡人有德威
頗相應來好契機
聞師言教更清涼
如飲甘露沐春風
出語清雅顏和悅
談笑風生話古今
講課精彩有內容
呼之欲出聖賢人
機智勤敏又細心
文武全才有道心
台上台下兼內外
堪值吾等來效學
蒙灑法雨聆教益
宗教情採養悲心
法雨甘露滋菩提
春風沐雨坐三年
無負師長一片心
終身受用銘五內

73年佛學院畢業後，回到常住發心。74年於戒常住六龜妙通寺依廣公欽和尚，說戒白公聖和尚等，三師七尊證座下，登壇正受三壇大戒。75年春在高雄元亨寺及燕巢悟光精舍打七七四十九天佛七，當時得蒙悟光和尚尼慈悲，建了四間關房，將護持四位後學精進行持三年一個月，很幸運忝為其中一員，衷心感恩歡喜。

展開千餘日禁足之前，決定先斷食三日，燃臂香供佛，虔誠發願祈佛加被，並禮萬佛懺作為前方便。正式禁足後，日禮華嚴經題華嚴海會佛菩薩千八十拜，祈能懺除身業清淨；虔刺舌血恭書華嚴三品，求懺口業清淨；日日虔誦華嚴經，願懺意業清淨。並固定加以早晚二課、蒙山施食，禮八十八佛大懺悔文並誦持金剛經及念佛萬聲，日日敬謹從清晨二更起香，直到夜晚十點熄燈，如是行持千餘日。惜根鈍慧淺又雜修，定力未成就，智慧也未開。僅藉此獻以一份愚誠之虔心，懺身口意之業，以供養三寶，上報四重深恩於萬一而已。雖然如是，能初嚐法味，真是衷心法喜充滿，感恩無量。

基於修持定力猶如鑽木取火，須專一不懈，不可少時懈怠。為能橫渡煩惱苦海，培養定慧，須有教授、外護、同行等善知識之護念與指導。然當時佛教

現況，正逢各道場水陸、梁皇各項法會活動興盛。為令自他道業之專修，能漸漸得以成就，急需要淨修的環境。想到出家十多年來未曾返鄉探親，父母漸年邁。是以，偕同數位道友返東，並住山清修。爾後；有志相投的道友不畏簡陋與清苦，前來共住修行。緣此，地主發心捐獻農舍與土地，又蒙師友資助檀信護持，因而興土木、張法幢建立「海雲淨寺」。

三、海雲淨寺道場宗旨，方針

目標

(一) 宗旨 - 戒律為基 正法為依 觀心為要 淨土為歸

以聞思修勤學戒定慧，依八正中道，六波羅密，法四依行，過修行生活；謹遵佛陀教誡，守尼眾本分，令毗尼久住；發菩提心，具足慚愧，勤於懺悔，並培福修慧，期能開示悟入佛知見，自利利他。臨終生死自在，往生佛淨土為本道場宗旨。

(二) 方針 - 老實修行 安貧樂道 執事人制 和敬共住

以不外攀緣，老實修行，安貧樂道；尊重執事，各盡其責，使十方尼眾六和敬共住；建立「清明莊嚴」的道風，成就菩提道場為方針。

(三) 目標 - 培育僧才 弘揚佛法 普利群生 悲智具足

以護念培育成就僧格與道心，使定慧等持，悲智具足；依菩薩三聚淨戒，自利利他，弘揚佛法，教化人心，慈悲喜捨，興辦慈善公益，扶弱濟貧，普利群生，以報四恩，同證無上覺道為目標。

四、結語

海天一色法幢張
雲開雨化施甘露
海雲淨寺禮賢德
德學圓具有德尼
指導後學勤精進
清淨海眾雲來集
紹隆佛種擎慧炬
志同道合有心人
持戒修行勤辦道
普利十方度有情

都蘭山上鐘聲起
鯤島東疆梵唄傳
仰祈十方能推舉
晉山住持菩提場
勤修福慧斷煩惱
雲水流儀六和敬
續佛慧命育僧才
共來發心相策勉
莊嚴道場立風範
同歸淨土證真常





導師給慧樹居士的信

慧樹居士慧鑒：

來函欣悉。世事煩勞中，悲願得深，可喜！惟望為法節勞！印以歲月漸增，不免老化得甚。猶幸無特殊病況，勉維現狀。所問事，條答於下：

- 1、般若依定乃發：依定修觀，乃成修慧。依佛法，最淺之未到定，亦能發慧，然終不能離定也。
- 2、「生天」通於三界。以四禪而言：有「修得」者，即此人身，修得禪定，身雖屬於欲界，而定心定境，則屬色界。有「報得」者，依人間修得之定，報得色界禪天。身是色界身；定心定境亦屬色界，與修得之定境相同。
- 3、所說「淨土」之義極是。所謂七寶莊嚴等，無非以世人的能知者以表示之，實際應更微妙也。
- 4、淨土非畜生所能達，而經中說有飛鳥，故古人以佛所變現解之。其實水、鳥、樹林皆說妙法，亦以世人所能知之。水、鳥、樹林所發聲音，以表示法音常流演也。
- 5、淨土義有多意：
 - (1) 釋迦此土，吾人見其為穢，但在大菩薩所見，即是淨土，如《維摩經》說。
 - (2) 彌勒成佛時，此土是人間淨土，乃人間淨業共成，而佛生於此。
 - (3) 佛之究竟清淨土，即稱為「常寂光土」者，惟佛所依，與十方佛平等平等，菩薩所不能知。
 - (4) 菩薩所處佛淨土，乃他受用淨土，即依菩薩所知見之淨土少分相。
 - (5) 或有為攝化眾生，佛示現一淨土，如極樂世界。
- 6、佛佛道同。但為眾生著想，引化難入，故指方立向，特說阿彌陀佛淨土，如何優越，佛如何大悲大願，攝引眾生。為一般人說，易行道較好。若論究竟，則易行道接通難行道，如《十住毗婆沙論》所說。
- 7、觀佛之相好與手印，依經上所說，均可（姿勢不同，均可）。

- 8、一行三昧有二：「法界一相，繫緣法界」是本義。念一佛是方便，古代禪宗四祖道信之禪，即以念一佛為方便，導入清淨寂靜之法界。念佛，乃念佛名（不觀佛相）。請檢閱《中國禪宗史》第二章。
- 9、五停心非止，乃用以對治初學者特重之煩惱，如貪欲重者觀不淨，尋思重者念息。必煩惱漸伏，乃能深入，故五停心或稱之為「淨心所緣」也。四念處以觀為主，以觀成止。以不淨觀而言，行者先須取不淨（如死者之青瘀、膿爛等）相，須目久視，然後於靜中想不淨相，如在目前。如不淨相不現，則再視實際之不淨相，以能想起不淨相，達到不淨觀成就。
- 10、世人多著睡眠之樂，故佛每呵斥之。釋迦佛世，出家者無勞務，乞食，聽法而外，常在習靜，昏沈睡眠為觀（定）障，五蓋之一，故呵責之。「中夜」（約四小時）並無不睡之事，但將睡時，作（法）光明想，則雖睡而易覺。故有初中夜，精勤修習之說。佛世多修定而少勞務，故睡眠時可短，無礙於健康。
- 阿那律七日不睡，致失明。律中所載，極熱時，佛午後亦嘗小睡。學者應通情達理，不可拘執文字以自蔽。
- 11、「五百乞殘食人」即乞丐。佛與眾多比丘遊行，每有長者等請受供養，或隨宜布施。乞丐隨行，蓋希望得布施供養之餘物也。

承惠寄供養美金五百元正，即此致謝。專此，即請
法安！

印順合十
三·十一



在生命轉彎的地方

◎釋海青

決定出家，是我一生中最重要的關鍵的決定，而剃頭出家，則是佛菩薩加持護念慈悲賜予我的最珍貴禮物。

一出家，我的身體即開始轉化，很多東西不能吃，例如芋頭、南瓜、茄子……等等食物一吃下去，全身馬上出蕁麻疹、糯米類食物吃多了，胃就痛，生理上的自然反應，使我不得不忌口，直到近幾年，我才知道這是身體上的戒律，每個人狀況不同，在某個階段裏，必須避免攝取這些食物，以利身體的淨化。

三年的福嚴佛學院學僧生活，及大學生涯，乃至真公院長慈悲護念，聘我回院任教三年，這幾年的修學歲月奠定了我修行方向——教學相長，解行並重，此目標延續至今，且讓我樂此不疲、矢志不渝。

教學數年，內心羞愧不斷加深，所思所講的法義，都是從推理而來，沒有實證經驗，所宣說的皆是拾人牙慧，照本宣科的資料彙編，我知道這必須從行門下手來補足。方才意識自己宗教經驗不夠之時，恰巧福嚴歷代學長、學弟們正蜂湧奔向澎湖修學「依靠」禪法，身邊的學僧也不斷鼓勵、聳恿我去嘗試修學，在因緣際會下，我走向了禪修之路。

四天的禪修，我在腿痛到無路可逃中「依靠」進去，因此而體會了《阿含經》所說的「身受心不受、身苦心不苦」身心分離的情境，這種經驗我運用在日常生活中，所有情境現前時，終能勇敢地與境融合不再逃避，甚至在極度委曲，覺得被人糟蹋而放聲大哭時，竟然有種覺知在上面看著色身流淚，不與色身同悲，而有靈靈覺覺的感覺。

禪修中身心有不同平常的受用，所以我很認真地投入用功，數月後，有次在經行中，感覺到一股柔細溫柔的感覺從心中擴展到全身，身體的覺受變得非常舒暢，皮膚也明顯地變細了，這第一次的舒服感覺維持了十天左右，以後只要身心較平衡，這覺受就會再出現，而且是限定在打坐中，其他如走路、站立甚至躺著都可能出現，而我皈結自身的身體變化，從剛開始的猶如水流沖洗全身，到流動感覺越來越小，乃至只是空無一物的感覺。而心的喜悅從觀照腹部喜悅即會出現，到觀照到身體任何部位喜悅都會從所觀處湧現，那感覺如噴泉，如花綻放。



禪修後身心的法喜固然重要，而確實了知做對做錯的因果業報如實在身心中展現，是讓我感到修行之路走得極為踏實的重要里程碑。當我做錯事，說錯話乃至內心的一念批判，習氣現前不小心介入別人因果、期待事如己意、主宰操控意欲升起，這些都會讓我全身發軟，內臟功能盡失，非要透過覺知所犯之過錯在何處，真心懺悔，廣修功德以贖前愆，身心功能才能恢復正常。而做對事，起善心，身體便會有一股熱氣往上升，身心舒暢無以名狀。

身心的舒暢與痛苦，正是記錄說明了因果業緣的真實，「正見有業有報」不再是語言文字的說明，而是直接在身心的覺受中展現，透過當下現實的覺知懺悔與功德來消業，苦果不必等來世再莫名其妙的受報，更重要的是馬上現前報得，所以，更能敬慎身口意三業，對於貪瞋痴三毒更不敢隨便造次，「因果業報絲毫不爽」，誠哉所言，祈願今生能更進一步，不只是覺知，而能更進一步地如實見到三世業網圖，以便鑑果知因，以達到不止是眾生畏果，而能更進一步菩薩畏因。



印順導師對於印度佛教禪法遞變的判攝與抉擇

——略探人間佛教的禪法^①

◎呂勝強

目次

一、引言

- (一) 佛陀轉法輪以及佛教各宗派之創立均是「從證（宗）出教」
- (二) 印度佛教之流變中「瑜伽師」（禪師）所扮演的角色

二、導師對於印度佛教歷代禪法之考察與判攝

- (一) 印順導師對於印度佛教史的特別分類
- (二) 導師考察印度歷代禪法之準繩——「真實觀」與「假想觀」
- (三) 「佛法」以真實觀（勝義觀）為究竟
- (四) 「初期大乘」假想觀之萌發——不忘失勝義觀
- (五) 「後期大乘」假想觀之昂揚——勝義觀之淡化
- (六) 「秘密大乘」的異方便——別立三摩地（假想觀）菩提心
- (七) 「秘密大乘」假想觀發展之極致——欲樂與定樂的統一

三、印順導師在禪法上的抉擇——人間佛教禪法略探

- (一) 以般若為導的「人間佛教禪法」——不離「佛法」的勝義觀
- (二) 「人間佛教禪法」的觀行次第

四、結語

提要

一般讀者以為印順導師重在「學問」，重在「聞思」^②，而不知導師晚年在〈遊心法海六十年〉自述其治學方法時，指出其研究的重點之一乃是：「對於修持的主要方法，卻非常注意」^③。本文特別以「禪法」為主題，根據印順導師晚年所寫的《修定—修心與唯心·秘密乘》、《空之探究》等書所鋪陳的「印度佛教禪法遞變之脈絡」，以「真實觀」及「假想觀」為軸線，探討導師對於印度佛教禪法遞變的考察與判攝，另依據《成佛之道》、《華雨集》等著作，略探導師所抉擇的「人間佛教禪法」，並試為論

證「人間佛教禪法」與導師「立本於根本佛教之淳樸，宏傳中期佛教之行解（天化之機應慎），攝取後期佛教之確當者，庶足以復興佛教而暢佛之本懷」的佛法宗趣是相呼應的。

一、引言

（一）佛陀轉法輪以及佛教各宗派之創立均是「從證（宗）出教」

釋尊在菩提樹下逆順觀察緣起而證悟，這部經即為《雜阿含·287經》，其經文（摘要）為：

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時、世尊告諸比丘：「我憶宿命，未成正覺時，獨一靜處，專精禪思，作是念：何法有故老死有？何法緣故老死有？即正思惟，生如實無間等，生有故老死有，生緣故老死有。…我作是思惟時，齊識而還，不能過彼：謂緣識名色，…緣生老病死、憂悲惱苦，如是如是純大苦聚集。我時作是念：何法無故（則）老死無？何法滅故老死滅？即正思惟，生如實無間等，生無故老死無，生滅故老死滅。……愛滅故取滅，取滅故有滅，有滅故生滅，生滅故老病死、憂悲惱苦滅，如是如是純大苦聚滅。我時作是念：我得古仙人道，古仙人逕…我今隨去。譬如有人遊於曠野，披荒覓路，忽遇故道、古人行處，彼則隨行。漸漸前進，見故城邑，故王宮殿，園觀、浴池，林木清淨。彼作是念：我今當往白王令知。即往白王；……大王可往，居止其中。王即往彼，止住其中，豐樂安隱，人民熾盛。今我如是，得古仙人道，古仙人逕……我得隨去，謂入聖道：正見，正志，正語，正業，正命，正方便，正念，正定。我從彼道，見老病死，老病死集，老病死滅，老病死滅道跡。…我於此法，自知、自覺，成等正覺。為比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷，及餘外道，沙門，婆羅門，在家、出家，彼諸四眾，聞法正向！信樂法善，梵行增廣，多所饒益，開示顯發」。^④

① 2006年04月23日曾發表於馬來西亞《佛教當代關懷研討會》——印順導師：人間佛教思想與實踐，並於2006年12月28日修訂。

② 《華雨集第五冊》p.1。

③ 《華雨集第五冊》p.40。筆者曾於1999年將印順導師有關「止、觀」之開示，編輯成專書——《妙雲華雨的禪思》，本文部分章節名稱援引該書之目次。

④ 《雜阿含經》卷12，大正2，p.79a-b。

這是南北傳佛教共同傳承的一部契經（南傳為：SN.12.65《相應部第12相應第65經》）印順導師對於這部經作了以下的詮釋：

佛法（禪）是什麼？經中曾有一比喻：有人在曠野中，發見了「古道」，依古道行去，發見了城邑，古王宮殿。於是回來，勸國王遷都古王宮殿，在那裏，「豐樂安隱，人民熾盛」。這是說：佛法是自覺體驗的那個事實。佛是發見了，體悟了，到達了究竟的解脫自在。為了普利大眾，所以方便攝化，使別人也能到達解脫的境地。從佛的自覺境地來說，是一切知識，語言文字所無能為力的。正如發見的古王宮殿，怎麼向人去說，即使別人承認那是事實，也並不等於親身經歷的古王宮觀。要證實，還得自己去一趟。在這點上，佛法（禪）不但不是考據所能考據的，也不是理論所能說明的。說禪理，談禪味，都一樣的不相干。然佛法不止是自心體驗（宗），怎麼說也說不了的，還是說了，表示了（教），佛法已成為現實（時空中）人間的佛法。指雖不是月亮，但確能引人去注意月亮，發見月亮。所以自心體驗的內容，儘管「說似一物即不中」，卻不妨表示出來。⑤

從《雜阿含·287經》及導師的詮釋，我們可以得知：佛陀轉法輪是「從證而出教」的。而對於釋尊之後的印度宗派，導師有如下的考察：

「如小乘論師的『阿毘達磨』（有部偏重此而成宗），義譯為現法，對法，也是一種內心的修習體驗。現法的『現』字，便是面對面的直觀。龍樹的『中觀』，就是中道的觀察。彌勒無著的瑜伽行地，是瑜伽行——禪觀的所依。這說明了一切佛法，是本源於釋尊的證覺而有。印度、中國等大小乘各宗的祖師，都是依此方法去修學體驗，再將自己證悟的經驗說出來，而成為各宗各派的。」⑥

太虛大師曾說「中國佛教的特質在禪觀」，導師進一步指出：「天臺宗，源本般若中觀之禪；華嚴宗，源本《華嚴》（十地）唯心之禪；禪宗，本為真常唯心之禪，淨土宗於東晉廬山慧遠發皇時，其念佛特重於禪觀。」⑦總此，我們「依經依（導師的）論（說）」，可以得一結論：自釋尊本人轉法輪乃至印度及中國佛教各宗各派之創立均是「從（證）宗出教」的。



(二) 印度佛教的流變中「瑜伽者」(禪師)所扮演的角色

從印度佛教史來觀察，佛法在印度的不斷演化，它的原因非常錯綜複雜，但佛法的住持與宏揚，從釋尊以來，確實的是以出家（主要是比丘）眾為中心。而佛法的住持宏揚，是多方面的；由於比丘眾的個性與特長，不盡相同。從而佛弟子從事的法務，各有偏重，比丘眾也就有了持法者，持律者，論法者，誦經者，瑜伽者等不同宗風之類別。^⑧

如上所說，由於釋尊的覺證正法，然後適應時機，開示宣說，教導弟子們修持，也能證入正法而得解脫。所以佛法是「從證出教」的，本著自身的修驗來教人的。也就因此，佛弟子尤其是出家的佛弟子，從原始的經、律看來，都是過著修行生活的。修行的內涵，主要是戒，定，慧三學。定與慧的修習，就是瑜伽行；專於修習定慧的，被稱為瑜伽者。^⑨佛法在印度的發展，基於釋尊以來「從證出教」之宗教傳承，印順導師認為「瑜伽者」(禪師)在印度佛教的流變中所扮演的重要角色，有如下的論斷：

總之，佛法在「佛弟子對佛的永恒懷念」中，誦經者、論義者、瑜伽者，彼此不斷的相互影響，而從「佛法」到「大乘佛法」，又從「大乘佛法」演進到「祕密大乘佛法」。雖說彼此間相互影響，但發展到出現新的階段，除適應時地而外，瑜伽者是有最重要的關係。修行者本著自身的修驗，傳授流通，漸漸的成為大流，進入新的階段；佛法的宗派，大多是從證（修持經驗）出教的。^⑩

二、印順導師對於印度佛教歷代禪法之考察與判攝

(一) 印順導師對於印度佛教史的特別分類

以上已略述印順導師對於「瑜伽者」(禪師)在印度佛教的流變中所扮演的角色，若要進一步探討印順導師的「人間佛教禪法」，筆者以為透過導師對於印度佛教歷代禪法所作的深細考察及判攝，應是一個重要的方向。惟在此之前，有必要先就導師對於印度佛教史的「特別分類」，作一概略的介紹：

- ⑤ 《中國禪宗史》序p.6~7。
- ⑥ 《佛法是救世之光》p.170。
- ⑦ 《佛法是救世之光》p.121~p.122。
- ⑧ 《華雨集第二冊》p.3。
- ⑨ 《華雨集第二冊》p.7。
- ⑩ 《華雨集第二冊》p.9。



印順導師晚年（自1968年起）^⑩將印度約一千六百年的佛教史，從內容，從時代佛教的主流，分為三類：「佛法」，「大乘佛法」，「秘密大乘佛法」^⑪——三個時代。

（一）「佛法」（時代）：釋尊為弟子說法，制戒，以悟入正法而實現生死的解脫為宗。這個時代的經論，沒有大、小對立；沒有顯、密對立；通稱為「正法」，或「法毘奈耶」。這裏面，有（僧團）一味和合時代，也包含部派分立時代。^⑫（二）「大乘佛法」（時代）：西元前一世紀，有稱為大方廣或大乘者興起，次第傳出數量眾多的教典；以發菩提心（因），修六度等菩薩行（道），圓成佛果為宗。「大乘佛法」又可分為「初期大乘」及「後期大乘」，約義理說，「初期大乘」是一切皆空說（以一切法空為了義），「後期大乘」是萬法唯心說（以一切法空為不究竟）。「初期大乘」經的傳出，約自西元前50年，到西元200年前後；自此之後迄西元五、六世紀間，則有「後期大乘」經之出現。（三）「秘密大乘佛法」（時代）：西元五、六世紀起，三密相應，修天瑜伽，迅速成佛的願望流行起來，密典也就不斷的次第傳出。傳入西藏的佛法，「大乘佛法」以外，主要是屬於這一類的。^⑬

（二）導師考察印度歷代禪法之準繩——「真實觀」與「假想觀」

從「佛法」時代所代表的契經，如《雜阿含287經》，我們可以得知釋尊菩提樹下之證悟之內容為「（十二）緣起法」，其實質內涵也就是「古仙人道」（八正道）。由此開演出的七類三十七道品，說一切有部論師將之看成修學聖道的全部歷程。^⑭而八正道不外乎戒、定、慧——三學。定與慧，要修習而成。分別的說：修止——奢摩他可以得定，修觀——毘鉢舍那可以成慧。止是住心於一處，觀是事理的觀察，在修持上，方法是不相同的。但不是互不相關，而是相互助成的，如《雜阿含·464經》說：

修習於止，終成於觀；修習觀已，亦成於止。謂聖弟子止觀俱修，得諸解脫界。
（大正2，118b）

依據這部經，若從聖道的修習來說，真能部分的或徹底的斷除煩惱，最重要的就是定與慧了。也因此，化地部抉擇說：「道唯五支」（正見、正思惟、正精進、正念、正定這五支為「定、慧」所攝）；而不取正語，正業，正命（這三支是戒所攝）為道體，這從《雜阿含464經》來觀察，是有它特別的意義。^⑮

導師說：凡是止觀相應的，身心、心境或理智相應的，都可說是瑜伽。瑜伽——身心相應的修持法，名為瑜伽行。從修持以求實現特殊的宗教經驗者，名瑜伽師。所以瑜

伽師，為定慧修持者的通稱。佛陀的時代，重於禪；「專精禪思」，是古代佛弟子的日常行持。^⑰至於什麼是止、是觀？什麼是定、是慧？慧是以『簡擇為性』的。梵語毘鉢舍那，譯義為觀，經說觀是：『正思擇，最極思擇，周遍尋思，周遍伺察』。所以，慧是以觀察抉擇為特性的。有人以為明了就是觀慧，這是不合經義的。梵語奢摩他，譯義為止，經說止是『心一境性』；『內心相續』。定是『平等持心』的意思，所以止是安心一境而不散動的。所以止與觀是不同的。^⑱

在這裡，值得我們注意的是：在聲聞法中，定增上學以外，別有慧增上學。在大乘法中，於禪波羅蜜多之後，別說般若波羅蜜多。從初學者說，修習止門，還有修習觀門。慧學總是建立在定學的基礎上，而慧學並不是禪定。所以我們對於慧



-
- ①① 導師於1968年撰寫《說一切有部為主的論書與論師之研究》起，開始使用這個分期。
- ①② 1968年以後導師的著作，若將佛法二個字標掛引號，即專指「佛法」這個時代，餘類推。
- ①③ 《說一切有部為主的論書與論師之研究》（序）p.5。
- ①④ 參考《華雨集第二冊〈方便之道〉「緒言」p.1~p.2。
- ①⑤ 《空之探究》p.11。
- ①⑥ 《空之探究》p.11。
- ①⑦ 《說一切有部為主的論書與論師之研究》p.611。導師又說：但到《大毘婆沙論》時代，更早些，瑜伽與瑜伽師，已成為佛教界習用的名詞。這可能由於西元前三、四世紀間，印度的「瑜伽派」漸次形成，而佛教也受到他的影響。然在實際上，佛教的瑜伽，仍舊是佛教的。如從定境及修定的方法說，這本來部分與世間禪定相通。在印度，佛教界已習用「瑜伽」一辭。而傳來中國，仍依古說而稱為禪。所以印度的瑜伽師，在中國是一向稱為禪師的。
- ①⑧ 《成佛之道（增註本）》p.314~p.315。

學的認識與修集，應該深切注意，而對修定、修禪、修止等方便，亦不容忽視。有人以為：「依定發慧」，若定修習成就，智慧即自然顯發出來。這完全誤解了佛教的行證意義。如說依戒得定，難道受持戒行就會得定嗎？當然不會，禪定是要修習而成就的。同樣的，根據佛法的本義，修得禪定，並不能發慧，而是依這修成的定力為基礎，於定心修習觀慧，才能引發不共世間的如實智慧。在這意義上，說依定發慧，決不是說禪定一經修成，就可發慧的。不然的話，多少外道也都能夠獲得或深或淺的定境，他們為什麼不能如佛教聖者一樣能夠發智慧，斷煩惱，了生死呢？因此，我們應該了解，約修學佛法的通義，固應廣修一切法門，而在這一切法門中，唯有慧學，直接通達佛教底深奧之處。¹⁹

為了釐清「定」、「慧」與「世俗有漏」、「勝義無漏」之關係，印順導師將《大毘婆沙論》之「自相作意、共相作意、勝解作意」三種作意，透過《瑜伽師地論》之解釋，歸納為二類：「自相作意及共相作意」是「一切法真實事理的作意」，也就是「如實觀、真實觀」的三昧。而「勝解作意」是假想觀（屬於「止」或「定」之內涵），它是對於所觀想的真實對象有所增益的，如不淨觀，青瘀想或膿爛想等，觀自身及到處的尸身，青瘀或膿爛，導師說這是與事實不符的，因為是誇張的想像所成的定境，所以說是「增益」。由於佛法中的八解脫，八勝處，十遍處都是勝解作意，所以它們也都是世俗假想觀的三昧。²⁰

由於從「佛法」到「大乘佛法」，又從「大乘佛法」演進到「祕密大乘佛法」。其間，印度佛教之禪法恰恰圍繞著「真實觀」與「假想觀」而擺盪，導師就是以這個線索出發，以此為軸線與準繩來考察印度禪法的。但是我們也不能不去留意，造成禪法如此的遞變，一定有它大環境的「動力因素」，這個動力因素（總線索）是什麼呢？依據導師的研究為：「佛涅槃以後，佛弟子對佛的永恆懷念」²¹，而其中阿含經「六念法門」的正常或偏頗發展，可以說是最具關鍵影響因素了。²²

（三）「佛法」的時代，以真實觀（勝義觀）為究竟

如前所述，「佛法」的時代，是以悟入正法而實現生死的解脫為宗，是依止四禪（「四禪」是佛教最原始最根本的定法）²³，發真實慧，離欲而得解脫的。真實慧依於

如實觀：「無常故苦，無常苦故無我」；「無我無我所」——空，它是一貫的不二的正觀。能離一切煩惱，離一切相，契入超越的寂滅。依於觀慧的加行不同，或名為「空」，或名為「無所有」，或名為「無相」（也就是三解脫門）。如止觀相應而真實智慧成就，依觀慧立名，名為空（性）心三昧，無所有心三昧，無相心三昧。雖因加行不同而立此三名，而空於一切煩惱，是一致的。所以印順導師說：「《雜含》中，如空三昧、無相三昧、無所有三昧、真實禪等，都處處散說，重在真慧的體悟上，並且是相互融通的。」又說「佛世的修行方法，平易、簡單，觀察空、無我義，由一最低的定力引發真慧，斷煩惱而得解脫。」^⑲

在「佛法」的時代，以真實觀作為修行方法，結合以下三經可作為代表：（一）《清淨乞食經》（即《雜阿含·236經》）（二）《中阿含·大空經》（三）《聖法印清淨經》（即《雜阿含·80經》）。

「佛法」的時代，佛陀的教化，「勝解」的假想觀，是不能得究竟解脫的，但也有對治煩惱，斷除（部分）煩惱，增強心力的作用，所以釋尊應用某些方便來教導弟子。假想觀中，主要是不淨觀，如青瘀想，膿爛想，骨想等。障礙出家弟子的猛利煩惱，是淫欲愛，為了對治貪淫，佛開示不淨觀法門。不淨，與無常、苦、無我相聯合，成為「四念處」。四念處中，觀身不淨是應該先修習的。假想不淨觀，引起了副作用，由於厭患情緒的深切，有些比丘自殺，或自願為人所殺，這是經、律一致記載的。改善不淨觀的修習，一方面，佛又開示入出息念法門；一方面，由不淨觀而轉出淨觀。如八解脫的第三解脫，八勝處的後四勝處，十遍處的前八遍處，都是淨觀。不淨觀與淨觀，都是緣色法的，假想的勝解所成。^⑳

^⑲ 《學佛三要》p.157~p.158。

^⑳ 《空之探究》p.68~p.69。

^㉑ 《初期大乘佛教之起源與開展》（自序）p.3。

^㉒ 《華雨集第二冊》p.56~p.93。導師在《華雨集第二冊》第三章「方便道之發展趨向」之第一節「六念法門的演化」有詳細之說明。

^㉓ 《空之探究》p.13~p.14。導師說：佛教所說的種種定法，多數是依觀想成就而得名的。其中，最原始最根本的定法，應該是四種禪。

^㉔ 《性空學探源》p.73。

^㉕ 《空之探究》p.73~p.74。

(四) 「初期大乘」假想觀之萌發——不忘失勝義觀

導師早年於《性空學探源》^{②6}分析：「《中阿含》以對治為重心，故除持戒外，以禪定說得最多。對於禪定，雖《雜含》與《中含》都還是以慧說定，據定明慧的，但也可看到二者精神的不同：《雜含》中，如空三昧、無相三昧、無所有三昧、真實禪等，都處處散說，重在真慧的體悟上，並且是相互融通的。《中阿含》已為組織的說明，多論四禪、八定或九次第定，重在修行次第，重在禪定的漸離上，彼此間也多是差別的。這兩者精神的不同，對後代有很大的影響。」引文中導師所說的「對後代有很大的影響」，筆者以為《中阿含·天經》可以做為一個代表，它對「初期大乘之禪觀」具有「承先啟後」的地位，理由如下：

《天經》如是說：

我為智見極明淨故，便在遠離獨住，心無放逸，修行精勤，……即得光明，便見形色；及與彼天共同集會，共相慰勞，有所論說，有所答對；亦知彼天如是姓，如是字，如是生；亦知彼天如是食，如是受苦樂；亦知彼天如是長壽，如是久住，如是命盡；亦知彼天作如是如是業已，死此生彼；亦知彼天（屬）彼彼天中；亦知彼天上，我曾生（其）中，未曾生（其）中也。（大正1，p.540b~c）

導師對上段《天經》經文解說為：本經的精勤修行，共分八個層次：先勝解光明相，如光相成就，能於光明中現見色相，色相是（清淨的）天色相。光明相現前，現見清淨天色相，與解脫、勝處的淨觀成就相當。進一步，與諸天集會，互相問答。^{②7}

《天經》是原始佛教契經中，可以說是最具「假想觀」典型的一部經，導師根據這部經，提出以下之論斷：

這樣的定境，使我們想起了，『般舟三昧經』的阿彌陀佛現前，佛與修行者問答（不但見色相，還聽見聲音）。無著修彌勒法，上升兜率天，見彌勒菩薩，受『瑜伽師地論』。密宗的修習成就，本尊現前，也能有所開示。原則是一樣的，只是修行者信仰對象不同而已。……勝解的假想觀，多采多姿，在佛教的演進中，急劇的神教化，也助成了唯心思想的高揚。^{②8}

在「初期大乘」中佔有關鍵地位，影響非常深遠的《般舟三昧經》，有一段重要經文：

欲見佛，即見。見即問，問即報[答]，聞經大歡喜。作是念：佛從何所來？我為到何所？自念：佛無所從來，我亦無所至。自念：欲處，色處，無色處，是三處[界]意所作耳，（隨）我所念即見，心作佛，心自見，心是佛，心（是如來）佛，心是我身。（我）心見佛，心不自知心，心不自見心。心有想為癡，心無想是涅槃」。 （大正13，899c）

經文描述的是，定心中清楚的見到佛，與佛問答，但意解到：佛並沒有來，自己也沒有去，只是自己的定心所見，但明明佛出現在前，因此理解推論，連三界（生死往來處）也是自心所作的。²⁶ 但終究修行者由於深受初期大乘《般若經》的深刻洗禮，而警覺到「心有想為癡，心無想是涅槃」，知道要達到解脫、成佛，還是離不了真實作意的「勝義觀」。以上透露了「初期大乘經」中，「唯心的假想勝解觀」已然萌發出來，成為修持的重要內涵，但是尚未忘失承襲自「佛法」時代「般若法門」之「真實勝義觀」。

所以在《初期大乘佛教之起源與開展》的序文中，印順導師對於「唯心的假想勝解觀」受到「六念法門」開展的影響（尤其是「念佛法門」），有一段「發人深省」的考察：

由於「對佛的懷念」，所以「念佛」、「見佛」，為初期大乘經所重視的問題。重慧的菩薩行，「無所念名為念佛」，「觀佛如視虛空」，是勝義的真實觀。重信的菩薩行，觀佛的色身相好，見佛現前而理解為「唯心所現」，是世俗的勝解觀（或稱「假想觀」）。這二大流，初期大乘經中，有的已互相融攝了。³⁰

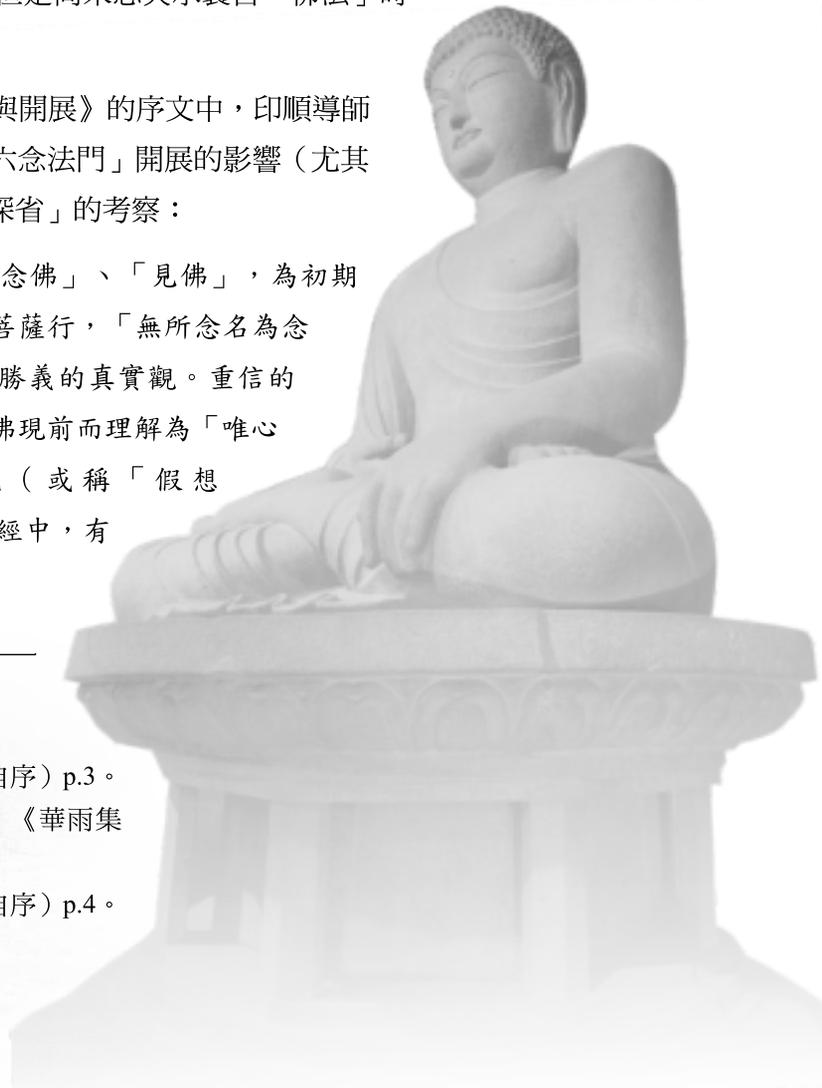
²⁶ 《性空學探源》p.73。

²⁷ 《空之探究》p.75。

²⁸ 《初期大乘佛教之起源與開展》（自序）p.3。

²⁹ 請參見《印度佛教思想史》p.404；《華雨集第三冊》p.163。

³⁰ 《初期大乘佛教之起源與開展》（自序）p.4。



筆者認為，《般若三昧經》正是初期大乘經中，這二大流互相融攝的代表作！導師甚且說：《般若三昧經》可以說是《中阿含·天經》的大乘化。^③

（五）「後期大乘」假想觀之昂揚——勝義觀之淡化

導師在《修定—修心與唯心·秘密乘》自序說：由於忽然從一個字中，如暗夜的明燈一般，發見、貫通了印度佛教史上的一個大問題。一個字是心；大問題是佛教界，從般若的觀甚深義而悟入，轉而傾向於「成就三摩地，眾聖由是生」；「十方一切佛，皆從此定生」——重於三摩地的修持。三摩地的意義是「等持」，是一切定的通稱。「修心」就是修定，也是唯心所造，唯識思想的來源。西元三世紀起，修心——修定，成為修行成佛的大問題，越來越重要了！（《華雨集第三冊》p.139~p.140）

導師以上的說法，筆者的理解是：自西元三世紀起（龍樹生卒年約於西元150年~250年，可能處於該思潮萌芽初期），也就是進入了「後期大乘」的時代，佛教界的修行主流，從原本以般若觀察甚深義的「真實觀」（雖然其中滲雜應用了一些「假想觀」）開始轉向重於「假想觀」的三摩地修持，甚至出現了「成就三摩地」就可以得解脫的經說，這是不同於初期大乘經修行傳承的異常發展，致使「真實觀」越來越有淡化的趨勢。此外，由於佛弟子的修定——修心，引出了「心性本淨」，「唯心所作」（「唯識所現」）的二大思想。

而西元三世紀，出現的如來藏說，與這二大思想相結合，導師說這與修定也有一定的關係。^④以下且依集出時間之先後，試舉該時代（後期大乘）的幾部代表經典，另為凸顯佛教思想演化的轉折，也引一部初期大乘經（《華嚴經》），藉此來觀察此時整個禪法轉變的趨勢：

（1）《華嚴經》：

如來智慧，無相智慧，無礙智慧，具足在於眾生身中，但愚癡眾生顛倒想覆，不知不見，不生信心。……具見如來智慧在其身內，與佛無異」（大正9，624a）。

（2）《大方等如來藏經》：

一切眾生貪欲、恚、癡諸煩惱中，有如來智，如來眼，如來身，結跏趺坐，儼然不動。……有如來藏常無染污，德相備足，如我無異。（大正16，457b-c）

(3) 《大般涅槃經》：

譬如眾流皆歸于海，一切契經諸定三昧，皆歸大乘大涅槃經。（大正12，414c-415a）

是大涅槃，即是諸佛甚深禪定。（大正12，431b）

(4) 《大乘密嚴經》：

此是現法樂，成就三摩地，眾聖由是生（大正16，768c）

以得三摩地，名大乘威德，住於此定中，演清淨法眼。……十方一切佛，皆從此定生（大正16，775b）。

就以上每一部經所引的經文內涵，引據印順導師的解讀，分別簡要地作一分析：（1）《華嚴經》所說的「眾生身」，梵文的譯義為「眾生心相續」。這可以說是「沒有說出『如來藏』」名字的如來藏說的「唯心型」，主張在眾生「心」相續中，具足如來智慧，這顯然是重於「心」的。（2）《大方等如來藏經》則可以說是如來藏說的「真我型」，主張在眾生「身」中有智慧、「色相」端嚴的如來，是（通俗化）重於「我」的。^{③③}（3）《大般涅槃經》說明了：以「自性清淨心」及「清淨如來藏」代表已成就解脫的境地，它是譬喻的，是仰信而知知的，但透露出依假想觀的禪定三昧而得見的，而不是依據般若「真實觀」。^{③④}（4）最後二段《大乘密嚴經》經文，就直截了當的說：一切聖者及佛，都是由禪定而生的。

③① 《華雨集第三冊》p.162。

③② 《華雨集第三冊》p.167。

③③ 《華雨集第三冊》p.169。

③④ 《華雨集第三冊》p.177。

對於後期大乘這一時期的禪法，導師的結論是：眾生本有的清淨智體，不是勝義觀慧所及的；唯心與修定有關，所以如來藏、藏識（本淨）我，是清淨的深定所觀見的。《大般涅槃經》說：「是大涅槃，即是諸佛甚深禪定」，不是與《密嚴經》有同樣意趣嗎？修定——修心而開展出唯心說，唯心說重於禪定的修驗，可說是非常合適的。總結的說，以現實緣起為依止而明染淨的，重於般若；以形而上的真心為依止而明染淨的，重於禪定。（《華雨集第三冊》p.194）



以下有關「秘密大乘」禪法之特色，摘錄自導師之《修定—修心與唯心·秘密乘》及《印度佛教思想史》：

（六）「秘密大乘」的異方便——別立三摩地（假想觀）菩提心

「秘密大乘佛法」，論法義，本於如來藏與清淨心；論修行，本於念佛、唯心。在發展中，融攝中觀與唯識，更廣泛的融攝印度神教，成為「秘密大乘」。不斷的發展，所以有事續，行續，瑜伽續，無上瑜伽續，四部續——但特羅的不同層次的成立。^⑤

瑜伽續在「勝義菩提心」以上，立三摩地菩提心，也就是如來藏，自性清淨心。依月輪觀修三摩地，達到一切本自清淨，究竟成佛。^⑥例如《金剛頂瑜伽中發阿耨多羅三藐三菩提心論》說：

唯真言法中，即身成佛故，是故說三摩地（菩提心），於諸教中闕而不言。……真言行人，知一切有情，皆含如來藏性，……故華嚴經云：無一眾生而不具有如來智慧。（大正32，572c）

三摩地者，真言行人如是觀已，云何能證無上菩提？當知法爾應住普賢大菩提心，一切眾生本有薩埵。……修行者於內心中觀白月輪，由作此觀，照見本心湛然清淨，猶如滿月，光遍虛空，無所分別。……三摩地猶如滿月，潔白分明，何者？為

一切有情悉含普賢之心。我見自心，形如月輪，何故以月輪為喻？謂滿月圓明體，則與菩提心相類。……若轉漸增長，則廓周法界，量等虛空，卷舒自在，當具一切智」。（大正32，573c-574b）

從以上經文，可見三摩地菩提心，是如來藏我，如來藏是一切眾生本有如來智慧，色相莊嚴；從修三摩地的觀行去體見，是「秘密大乘」的特法。導師說：「秘密大乘」重定——三摩地的傾向，是確切而不容懷疑的！^{③7}

導師又說：依「大乘佛法」論發心，沒有比勝義發心更高的。「秘密大乘」卻在勝義發心以上，別立三摩地菩提心，值得我們注意！契入絕對真理，稱之為空性，真如，法界的，是從現實身心、器界，觀察抉擇而契入的。而如來藏，自性清淨心，不是依理想而來的「因信而知」，就是依定心所見而來的。這是不能從勝義觀慧而得的，所以從大乘而移入秘密乘，要在勝義菩提心以上，別立三摩地菩提心了（這是主要的原因）！^{③8}

從真常、唯心而來的重定傾向，無上瑜伽到達了頂峰，處處說入出三摩地。…最後傳出的『時輪』，稱毘盧遮那等五佛為五「禪那佛」，似乎佛——覺者還不足以表示佛德的究竟，非稱之為「禪那佛」不可。重定的傾向，是確定的，所以「密乘」行者，都是三摩地的行者。^{③9}

（七）「秘密大乘」假想觀發展之極致——欲樂與定樂的統一

無上瑜伽，可說是念佛成佛，最殊勝的念佛法門。「般舟三昧」的念佛見（一佛到無數）佛，理解到佛由心作，「是心作佛」，而開展了「唯心」說。又經過眾生本有如來智慧，相好莊嚴的如來藏，我，自性清淨心，而達到心佛不二，生佛不二的義解。「秘密大乘」的修法，就是繼承這一法門而有特別發展的。無上瑜伽所觀想明顯的，不只是佛，而又是佛所依的剎土、宮殿，佛的眷屬——菩薩、明妃、明王等，佛是雙身的。不是「般舟三昧」那樣佛是外在的，而是佛入自身，自己就是佛（「此實是彼」），就是斷一切障，具足一切功德的佛。^{④0}

③5 《印度佛教思想史》p.400。

③6 《華雨集第三冊》p.208。

③7 《華雨集第三冊》p.200。

③8 《華雨集第三冊》p.196~p.197。

③9 《華雨集第三冊》p.207。

④0 《華雨集第三冊》p.202。

「秘密大乘」重勝解觀，重三摩地，所以行續的『大日經』以來，都說到命力風息的修持。修定是為了得「現法樂」，得「勝知見」。「勝知見」是從光明想中，見天人；從淨想中，修地、水、火、風、青、黃、赤、白。經大乘而發展到「秘密大乘」中，這就是從三摩地中，見佛、菩薩、明王、明妃、淨土、宮殿了。得現法樂是，聖者能得深定的，如俱解脫阿羅漢。不但心情自在，也堪能忍受身體的苦痛。如釋尊在毘舍離，「佛身疾生，舉體皆痛。……（釋尊）不念一切想。入無想[相]定時，我身安穩，無有惱患」（大正1，15a~b）。又如優波先那為毒蛇所傷，臨終前「色貌諸根不異於常（時）」（大正2，60c）。這比起不得根本定的慧解脫阿羅漢，雖同樣的解脫生死，而沒有現在身心的禪定安樂，俱解脫者是好得多了！現法安住的禪樂，有的聖者是有的，有的可沒有，所以從初果到究竟的四果，有了「苦遲通行」，「苦速通行」，「樂遲通行」，「樂速通行」——四通行的差別。如根性利而速證究竟，又得現法樂住——「樂速通行」是最理想的。也就因為這樣，修得深定雖然並不等於解脫生死，而佛教界會多少重視「修心」的禪定行者。依佛法說，欲界樂以淫欲樂為最，色界定樂以三禪的妙樂為最（都不是解脫樂）。「秘密大乘」從男女和合中，修得不變的大樂，可說是欲樂與定樂的統一，發展出「佛法」所沒有的大樂。④



導師因此於〈遊心法海六十年〉深有感慨的說：佛法的重點發展及方便適應所引起的反面作用，經怎樣的過程，而到達一百八十度的轉化。如從人間成佛而演進到天上成佛；從因緣所生而到達非因緣有；從無我而到達真常大我；從離欲梵行得解脫而轉為從欲樂中成佛；從菩薩無量億劫在生死中，演變為即身成佛……這種轉化，就是佛法在現實世間中的轉化。^④

三、印順導師在禪法上的抉擇——人間佛教禪法略探

印順導師曾於1968年之《說一切有部為主的論書與論師之研究》序文中說：「現在來看這部《印度之佛教》——二十五年前的舊作，當然是不會滿意的！然一些根本的信念與看法，到現在還沒有什麼改變。這些根本的信念與看法，對於我的作品，應該是最重要的！」。而於晚年（1984年）之〈遊心法海六十年〉中提到《印度之佛教》時，又說：那時，我多讀「阿含」、「戒律」、「阿毘達磨」，不滿晚期之神秘欲樂，但立場是堅持大乘的（一直到現在，還是如此）。^④後來，於1989年之〈契理契機之人間佛教〉還是重申，他所深信及所要弘揚的佛法宗趣，早在民國三十一年所寫的『印度之佛教』「自序」，就說很明白，那就是：「立本於根本佛教之淳樸，宏傳中期佛教之行解（梵化之機應慎），攝取後期佛教之確當者，庶足以復興佛教而暢佛之本懷」。^④

依據以上印順導師的自述文獻，可以看出他的佛法信念與宗趣，從年青時代的「夙慧早發」至晚年的「發願再來人間」，是始終一貫的。而從導師對於「印度佛教歷代禪法的考察與判攝」，我們也就可以勾勒出導師所抉擇的「人間佛教禪法」，其脈絡方向、精神及行踐與他的佛法宗趣相呼應的關係，以下試為論列：

（一）以般若為導的「人間佛教禪法」——不離「佛法」的勝義觀

教界及學界人士基於導師倡導「契理契機」的人間佛教，而將導師主張的「禪法知見」及「觀行次第」以「人間佛教禪法」名之。^⑤本節先行提出「人間佛教禪法」的內

④ 《華雨集第三冊》p.213~p.215。

④ 《華雨集第五冊》p.54。

④ 《華雨集第五冊》p.17。

④ 《華雨集第四冊》p.1~p.2。

⑤ 性廣法師的《人間佛教禪法及其當代實踐》（2001年3月，台北法界出版社初版），首度明確提出「人間佛教禪法」這個名稱。

涵及所依之經論，以敘明「人間佛教禪法」的「禪法知見」，同時彰顯「人間佛教禪法」乃是導師經由印度佛教禪法的考察後，所作符應其佛法宗趣的「抉擇」。

如前所述，導師晚年表示：「立場是堅持大乘的（一直到現在，還是如此）」，而他的本願是「宏傳中期佛教之行解」，也就是以龍樹《中論》貫通《阿含》中道緣起為「觀」，依《大智度論》等所開演之道品及波羅蜜為「廣大行」，^④筆者以為，這正是「人間佛教禪法」的內涵。而「深觀廣行」的中期佛教行解，就是以般若為導的「初期大乘菩薩道」，導師於〈契理契機之人間佛教〉說：

「初期大乘」是菩薩道。菩薩道的開展，來自釋尊的本生談；「知滅而不證」（等於無生忍的不證實際）的持行者，可說是給以最有力的動力。菩薩六度、四攝的大行，是在「一切法不生」，「一切法空」，「以無所得為方便」（空慧）而進行的。不離「佛法」的解脫道——般若，只是悲心要強些，多為眾生著想，不急求速證而已（《華雨集第四冊》p. 56~p. 57）

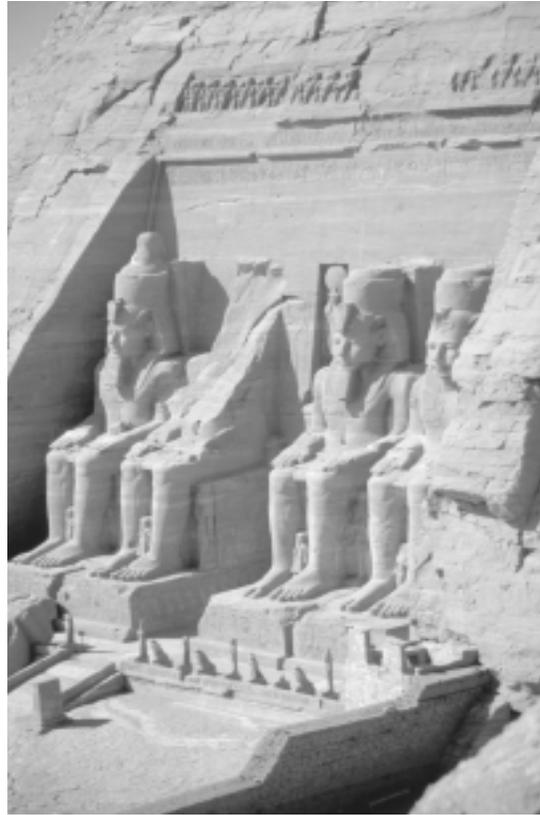
（以般若為導）的初期大乘菩薩道既然是「不離『佛法』的解脫道」，也就是「立本於根本佛教」了。就「大乘定學」方面，依據導師的研究：《阿含經》重四禪，所以部派佛教傳出的六波羅蜜，稱「定」為禪波羅蜜，「大乘佛法」繼承了部派佛教的舊說，也豐富了禪波羅蜜的內容。^④所以「大乘禪波羅蜜」中的定法如四禪、四無量心、四無色定、八解脫、九次第定、師子奮迅三昧、超越三昧，與《阿含經》所傳的禪法相同，都是聲聞佛教固有的定法。準此而論，若依導師在《成佛之道》所整理的「人天禪（定）法」（如源自印度禪法「調攝身、息、心三事」之天台《小止觀》等）及



「聲聞禪（定）法」（五停心及持息等業處），只要不違「慈心」與「淨戒」之前題，並在大乘三心之引導下，皆可作為「人間佛教禪法」之行門。

除此之外，導師在《成佛之道》「大乘不共法章」中，援引大乘瑜伽行派根本論《瑜伽師地論》所說的「九住心」及「八斷行」^{④⑧}作為「人間佛教禪法」之大乘定法，這恰可作為驗明導師佛法宗趣中所標舉的「攝取後期佛教之確當者」之事例：《瑜伽師地論》除「菩薩地」一地外，都是共聲聞的，^{④⑨}該論之集出的時間不會遲於西元四世紀，^{⑤⑩}因此，有關「大乘瑜伽行」之內容，應劃屬「後期大乘」之範疇。

至於「都無所依」的大乘禪法，亦為導師所重視，^{⑤⑪}例如《大寶積經》第二十六會《善臂菩薩經》說到四禪、四無量心、四無色定、八勝處、十一切處，未了說：「入如是定，都無所依。是菩薩入禪，其心愛樂，為欲入於無上解脫定故；是菩薩修行禪定，願令一切眾



④⑥ 《華雨集第四冊》p.39導師對於他所說的「宏傳中期佛教之行解」，有如下說明：龍樹作《中論》，依大乘法，貫通《阿含》的中道緣起，說…八不緣起。一切法空，依空而四諦、三寶、世出世法都依緣起而成立。遮破異計，廣說一切法空，而從「無我我所」契入法性，與釋尊本教相同。一切法依緣起而善巧成立，特別說明《阿含》常說的十二緣起。在龍樹的《智度論》中，說到緣起的一切法相，大體與說一切有系說相近（但不是實有而是幻有了）。「三法印即一實相印」，依根性而有巧拙的差異：這是「通」於《阿含》及初期大乘經的！

④⑦ 《初期大乘佛教之起源與開展》p.1215~p.1216。

④⑧ 《華雨集第三冊》p.144。導師認為：《瑜伽論》立八斷行；斷行，或作勤行，勝行，所以這是離不善心而起善心，離散心而住定心的修習內容，也就是四正斷，或作四正勤，四正勝。

④⑨ 《說一切有部為主的論書與論師之研究》p.634。

⑤⑩ 《印度佛教思想史》p. 242。導師推論：從《瑜伽論》「攝決擇分」所引的《解深密經》譯出的。這樣，「本地分」與「攝決擇分」，在西元四一四——四三五年間，已有部分先後的傳到我國。無著與《瑜伽師地論》的傳出有關，是不能遲於西元四世紀的。

⑤⑪ 參見《佛法概論》p. 239~p.240。

生得度得解脫故，為得一切智、具足一切佛法故」。「入如是定，都無所依」，是不依色受想行（識），不依地水火風空識，不依今世後世。入禪而都無所依，與《雜阿含經》（926經）中，佛為誑陀迦旃延所說的「真實（良馬）禪」有關。^③

以上總明「人間佛教禪法」所包括之「定學」，而「定學」乃三乘所共，至於大乘「慧學」，由於「所觀境」之不同，就與聲聞法大大不同了。有關大乘「慧學」方面，就是「般若波羅蜜」之內涵，「般若波羅蜜」係由部派佛教的「本生」而來，^④般若波羅蜜扮演菩薩行的主導角色，布施等（五度）因般若而趣入一切智海，所以名為波羅蜜。不但是五度，在「般若」無所取著之中，一切善法都是成佛的（資糧）法門（《大智度論》明示聲聞之三十七道品，乃菩薩必學之法門。）^⑤，所以說「般若攝導萬行，萬行莊嚴般若」。從般若法門的流行中，「原始般若」之後的「下品般若」，其發展的趨勢，不但普及初學，由淺及深，又從般若波羅蜜而論到六波羅蜜。而《小品般若波羅蜜經》對不退轉菩薩的無生深悟，明確的指示為涅槃的體悟（不是證入）。聲聞的果證，是不離菩薩無生法忍的（卷1，大正8，p.540c）。以空等三解脫門來表示般若深法，終於說到了「一切法空」（卷5，大正8，p.558c）。原始佛教的菩提分——根、力、覺分、道分，也提到了（卷7，大正8，p.566b）。觀緣起如虛空無盡的菩薩不共中道妙觀，也明白的說出來（卷9，大正8，p.578c）。所以印順導師說：般若法門不是別的，是原始佛教；但不限於聲聞所覺知的，而是更深徹的，由菩薩（無生法忍所悟為核心）而成佛的「佛無上智、大智、自然智、一切智、如來智」。^⑥

有關人間佛教禪法之「般若觀慧」修學次第，導師於《成佛之道》偈頌說：「般若波羅蜜，最尊最第一！解脫之所依，諸佛所從出。現證由修得，修復由思聞；善友及多聞，實為慧所依。」這項修學次第是「立本於根本的佛教」。傳承自佛陀「四預流支」之教導，當然是以「真實觀」為本的。^⑦

「佛法」的時代，釋尊所說的「預流支」——「親近善士，多聞正法，如理作意，法隨法行」，是得預流（初）果的必備條件，這也就是修學般若正觀所應有的條件。《摩訶般若波羅蜜經》提示了以下修學的方法：「若聞、受、持、親近、讀、誦、為他說正憶念」（卷

8，大正8，p.280c)。聞、受、持、讀、誦，是「聞」；正憶念是「如理作意」，這是從正聞而起的正思。因此般若的修學次第，也就是從聞而思，從思而修，從修而向悟入。總結的說，大乘般若法門是重於聞思（修）慧的，也就是隨順於從「文字般若」經「觀照般若」而通往無漏「實相般若」之「勝義觀（真實觀）慧」（這與本文前面所說的後期大乘經之重於「信仰」及「假想觀」不同）。也因此《大智度論》一再的說：「是菩薩但分別諸經，誦讀、憶念思惟、分別諸法以求佛道。以是智慧光明，自利益亦能利益眾生」；「菩薩先世來愛樂智慧，學一切經書，觀察思惟，聽採諸法，自以智力推求一切法中實相」（大正25，p.345a~c；p.346c）。^{⑤7}

至於導師於上文中提到初期大乘的「般若」是不離「佛法」的解脫道，只是「悲心要強些，多為眾生著想，不急求速證」。這可以從《摩訶般若波羅蜜經》明確看出，例如：

云何名禪波羅蜜？須菩提！菩薩摩訶薩，以應薩婆若心；自以方便入諸禪，不隨禪生；亦教他令入諸禪；以無所得故。（大正8，250a）

經文的意思是：應薩婆若心（一切智心），是菩提心相應。入禪而不為禪力所拘，（可以發願來人間）而不生於色無色界，是方便力。教他人入禪，是大悲心。無所得，是般若相應的智慧。進修禪法而入禪，能與菩提心，大悲心，方便，無所得般若相應（這就是大乘的「三心」），才是菩薩的禪波羅蜜。導師讚嘆龍樹論所闡揚的菩薩精神說：「其說菩薩也，一、三乘同入無餘涅槃，而（自）發菩提心，其精神為忘己為人。二、抑他力為卑怯，自力不由他，其精神為盡其在我。三、三僧祇劫有限有量，其精神為任重致遠。菩薩之精神可學，略可於此見之」^{⑤8}。以上這部提示大乘「三心」修行要旨的「般若經」，可以作為「人間佛教的禪法」之最佳指南。

^{⑤2} 《初期大乘佛教之起源與開展》p. 1213。

^{⑤3} 《初期大乘佛教之起源與開展》p. 1227。

^{⑤4} 《大智度論》大正25，197b~c：如佛告須菩提：菩薩摩訶薩行般若波羅蜜，悉學一切善法一切道。所謂乾慧地乃至佛地，是九地應學而不取證，佛地亦學亦證。復次何處說三十七品，但是聲聞辟支佛法非菩薩道，是般若波羅蜜摩訶衍品中，佛說四念處乃至八聖道分，是摩訶衍三藏中亦不說三十七品獨是小乘法。

^{⑤5} 《初期大乘佛教之起源與開展》p. 664。

^{⑤6} 《華雨集第二冊》p. 41，導師於〈方便之道〉說：「四預流支」屬於「如實道」。

^{⑤7} 《初期大乘佛教之起源與開展》p. 1288。

^{⑤8} 《華雨集第四冊》p. 40。



性廣法師說得甚好：「人間佛教的禪法」的禪修訓練，除了學習定慧……更有培育三種菩薩精神的長養：1、忘己為人——修無緣慈，不入深定。2、盡其在我——如實觀照，不修假想（觀）。3、任重致遠——發長遠心，不求急證。^⑤

從以上所引的諸多經論，可以充分證明，以般若為導的「人間佛教禪法」的「定、慧」修持內涵，是不離「佛法」時代的「勝義觀」。它是導師經由印度佛教歷代禪法的考察後，所作的禪觀「抉擇」；而在菩薩道之行踐上，亦是相應於導師「立本於根本佛教之淳樸，宏傳中期佛教之行解，攝取後期佛教之確當者，庶足以復興佛教而暢佛之本懷」的佛法宗趣。

至於導師所倡導的佛法宗趣，為何冠以「人間佛教」之名，導師於晚年的定論——〈契理契機之人間佛教〉已有詳論不另贅述，筆者特別引用導師回顧印度佛教歷史的一段話，來強調「人間佛教」的意義：佛法是世界性的，本沒有種族與國界的局限，但佛法是出現於印度，流傳於印度，由印度而傳到世界各地區的，所以雖有部分教典，傳說從天上來，從龍宮來，從他方世界來，而一切教典的原本，都是使用印度人的語文，經傳誦、記錄而流傳下來的。因此，佛法可以說到鬼神，說到他方世界，說到超越人間的事理，卻不可忘記了，一切佛法是出現於「印度人間」，因釋尊在印度成佛說法而開始的。…佛法在印度的長期（約一千六百年）流傳，分化、嬗變，…這一切，從出現於印度來說，都是流傳於「印度人間」的佛法。（《華雨集第二冊》p. 1~p. 3）

（二）「人間佛教禪法」的觀行次第

上節所論的為「人間佛教的禪法」的定慧內涵、經論依據及其含攝之菩薩精神，本節將討論「人間佛教禪法」的觀行次第。

導師在〈學以致用與學無止境〉勉勵學眾「用在修行」時，有以下一段剴切的談話：

佛法的每一行門，在實行起來，是否能行之有效，逐漸深入，不只是行法的本身問題。依佛法說：知見（理解）必須正確，意樂（動機）必須純潔，趣向（目的）必須中正，方便（修持的技巧）必須善巧。如這四者而有問題，不但修行不會達成理

想，還會引起副作用！…現在從事於止觀、禪慧熏修的，雖說不太多，但也不是完全沒有。但由於一向專重修證，輕視聞思，所以或者一知半解，盲修瞎鍊；或者專在色身上用功；或者不知深淺階位，得少為足，似是而非的狂吹一陣。^⑤

導師首先提示的為「知見（理解）必須正確」，上一節的內容就是「人間佛教禪法的知見」。至於「方便（修持的技巧）必須善巧」，筆者以為「導師並非專門指導禪修的禪師」，因此不必然要期待他提供「禪觀修持技巧」之具體細節，但是導師以下所提供的「觀行次第」及其下手處，個人以為非常重要，它應屬「廣義的方便（修持的技巧）」之一環，若不經由此次第，恐怕會「失之毫釐，差以千里」，而走入「美麗而險惡的歧途」，^⑥果真如此，即使有再細密的技巧，亦與佛法的解脫無關。

1、先止後觀

導師在《成佛之道》「大乘不共法章」偈頌說：「修習止觀者，應修習止；止成觀乃成，次第法如是。」即指出觀行的次第為：「先止後觀」，這是依據《雜阿含四六四經》釋尊的教說：「修習於止，終成於觀；修習觀已，亦成於止。謂聖弟子止觀俱修，得諸解脫界。」導師的解說為：

止與觀不同，若「修習止觀」，就應該先修習「止」。這不是說：把定修好了，再來修習觀慧。事實上，止與觀有互相助成的作用。在沒有修止成就以前，也是有散心觀察慧的。那怎麼說先修止呢？在止與觀的修習過程中，一定先修止成就；「止」成就了，然後才能修「觀」「成」就，如定心不成就，那觀慧也是不會成就的。依這個意思，所以說先修止。經中說到止觀，定慧，禪慧，也總是先定而後慧的。這是修習的必然「次第」，不管你橫說豎說，頭頭是道，如真的修習止觀，那「法」定有「如是」次第的。^⑦

^⑤ 性廣法師《人間佛教禪法及其當代實踐》p. 369~p. 373。

^⑥ 《教制教典與教學》p. 191~p. 192。

^⑦ 《佛法為救世之光》p. 313~p. 328。導師於《佛法為救世之光》之〈美麗而險惡的歧途〉中詳論靜定中可能引發種種身心反應之原因，並警勉學眾勿誤入歧途。

^⑧ 《成佛之道》（增註本）p. 315。

導師晚年於《空之探究》就這部經，依據《增支部》，又作了以下的補充：依經說，有先修止而後成觀的，有先修觀而後成止的。一定要止觀雙修，才能得「淺深不等的」種種解脫界。《增支部》分為四類：一、修止而後修觀；二、修觀而後修止；三、止觀俱修；四、掉舉心重的，在止觀中特重於修止。這可見，止與觀，定與慧，可以約修持方法而分別說明，而在修持上，有著相成的不可或缺的關係。所以《大毘婆沙論》引《法句》說：「慧闕無靜慮（禪），靜慮闕無慧；是二具足者，去涅槃不遠」。^③

筆者認為《增支部》的四類說法，應該是專指實踐「修所成慧」之細節，也可以說是《增支部》傳承之修行方法。若回歸佛陀「四預流支」（聞、思、修、證）之教示，各部派都是共同遵循的：也就是必然要經由以「定」為基的「修所成慧」，才能達到無漏「現觀」，從這個意義來看，導師才在《成佛之道》強調「先止後觀」（戒→定→慧）的修行次第，並說明：「如定心不成就，那觀慧也是不會成就的。依這個意思，所以說先修止。」

2、依有明空（先知法住，後知涅槃）

如前所述「人間佛教的禪法」是以「般若」為導，雖然導師也說《般若經》是本於一切法性不可得（也就是「空性」）直觀一切法，這一立場，與《阿含經》以來的傳統佛法，從現實身心（五蘊、六處等）出發，指導知、斷、證、修以達理想——涅槃的實現，方法是截然不同的。^④如此，這不就與導師「立本於根本佛教之淳樸」之基本信念相違了嗎？其實不然，導師倡導的禪觀固然吸取「般若經」的養分，但更深受龍樹「中觀」（深觀）及廣行之影響。何況「般若經」的直觀，其實際下手處也是不離「依有明空」，「有」係指「現實緣起的自我與眾生的身心當體」，這從以下的說明可以得知。導師於《性空學探源》特別闡明「依有明空」的深義：

依佛法，修學的程序，應該先學「有」。這不是什麼「先學唯識，後學中觀」的先學有，是說對於緣起因果法相之「有」，必須先有個認識。從否定虛妄的空義說，絕不能離有去憑空否定，必在具體法（有）上去勘破一般人的錯誤認識。從深入法性的空理說，這空理——空性，也必須在具體法相上去體悟它。聲聞乘經說的「諸行空、常空、我空、我所空」，不都是從具體的「行」（有為法）而顯示空的嗎？就是大乘經，如《般若心經》的「照見五蘊皆空」，也是從具體的五蘊法上照見空的。行從佛法的修上說，要離邊邪，就必須拿正確的行為來代替，不是什麼都

不做就算了事。要解脫生死，必須先有信、戒、聞、施等善行為方便，也不是什麼都不要。所以無論是理解、是行為，從有以達空，是必然的過程。《雜阿含》三四七經說：「先知法住，後知涅槃。」先有通達緣起法相的法住智，然後才能證得涅槃智，這是必然不可超越的次第；超越了就有流弊。一般學空的無方便者，每覺得空義的深刻精微，而對因果事理的嚴密、行為的謹嚴，反以為無足輕重，那是大大的錯誤了！^⑤

3、依世（俗）諦得勝義（真）諦

如上所述，導師所提示的觀行次第，從「立本於根本佛教」而言，也就是立本於《阿含經》的「先知法住，後知涅槃」的「依有明空」，而大乘佛法擴大了「所觀境」，主張廣觀一切法（也就是一切眾生），也同樣不離這個次第。導師特別強調龍樹《中論》「觀四諦品第二十四」的觀行階次：「諸佛依二諦，為眾生說法，一以世俗諦，二第一義諦。若人不能知，分別於二諦，則於深佛法，不知真實義。若不依俗諦，不得第一義，不得第一義，則不得涅槃。」^⑥ 這與《大智度論》所說的「諸佛有二種說法，先分別諸法，後說畢竟空。若說三世諸法通達無礙，是分別說；若說三世一相無相，是說畢竟空。」^⑦ 有相同的意義。因此，「依有明空」與「依俗契真」兩者間是次第相同，相互呼應的。

⑤ 《空之探究》p. 12。

⑥ 《空之探究》p. 149。

⑦ 《性空學探源》p. 7~p. 8。

⑧ 《中論》〈觀四諦品·第二十四〉，大正 30，p. 32c。

⑨ 《大智度論》卷26，大正25，p. 255a。





至於在觀行的實際運作方面，《大智度論》有明確的提示：「行者先壞名字波羅聶提，到受波羅聶提；次破受波羅聶提，到法波羅聶提；破法波羅聶提到實相中。」⁶⁸，這裡所說的「波羅聶提」，義譯是「假、假名、假施設」，所觀的一切法唯有假名，名字也只是假名，在般若中，一切都是不可得的。然從（世俗）世間一切去通達假名不可得，也不能不知道世俗假名的層次性、多樣性，所以立三種假。⁶⁹導師在《中觀今論》表示：《大智度論》所明的三假，是顯示修行次第的，即由名假到受假，破受假而達法假，進破法假而通達畢竟空。⁷⁰以下筆者就此觀行次第，試為舉例解釋其內涵，另就「三假」之修行次第輔以圖示：

3-1、總觀二諦

導師說：佛法的修學，就是要從現實世間（俗諦）的正觀中，發見其錯誤，不實在，去妄顯真，深入到世間真相的體現。這究竟真相，名為勝義諦，因為是特殊體驗的境地，而是聖者所公認的。般若，般若的修習，就是達成：依俗諦而見真諦，由虛妄而見真實，從凡入聖的法門。說真諦，切勿幻想為離現實世間的另一東西。佛說二諦，指出了世俗共知的現實以外，還有聖者共證的真相。但這是一切法的本相，並非離現實世間而存在，所以非依「俗諦」，是不能得「真諦」的，這就是「即相顯性」。⁷¹

3-2、初觀世俗諦

3-2-1、先分別正世俗、倒世俗

接著導師指出：吾人首先認識世俗名言識的世界裡，有二種，一為世俗法中被認為是實在的，名為「正世俗」，如天上的明月；另一為世俗公認為虛妄的，名為「倒世俗」，如「水中明月」。⁷²

3-2-2、再分別世俗假施設之三層次：三假（名假、受假、法假）

「名假到受假，破受假而達法假，進破法假」之舉例說明

「受假」為六根觸境下手處，而「名假」較易勘破

世俗假施設的，除了有易了與不易了的差別外，又可分為三類：一、「名假」；二、「受」假；三、「法假」。依《大智度論》所說，法假，是蘊、處、界一一法。如色、聲等一一微塵，貪、瞋等一一心心所，阿毘達磨論者以為是實法有的，《般若經》

稱之為法假施設。受假，如五蘊和合為眾生，眾骨和合為頭骨，枝葉等和合為樹，這是複合物。在鳩摩羅什的譯語中，受與取相當，如五取蘊譯為五受陰，受假——取假，依論意…是「依攬眾緣和合」的意思。名假，是稱說法與受的名字，名字是世俗共許的假施設。^{⑥⑧} 因此，「三假」可以簡單定義如下：「受假」如某個由五蘊和合（或複合物）組成的人（或物），也就是「因緣所生法」；「名假」是這個人（或物）被「約定俗成」所取的名字如某甲（或菩提樹），而「法假」則是組成五蘊或複合物的基本原素，引申義為：凡夫眾生與生俱來，所執著有一個不變自性的實體，也就是我（執），「法假」是最難破除的。

筆者的理解：「名假」雖立於「三假」之前，但實際觀行之下手處，卻是「受假」，因為眾生六根首先接觸的對象是「因緣（和合）所生法」。龍樹《中論》所說的「眾因緣生法，我說即是空，亦為是假名」，這裡所說的「假名」，依導師的研究就是「受假」。^{⑥⑨} 例如：當吾等凡夫觀察某甲時，首先觀察到的，似乎是一個非常具體的「五蘊因緣和合身」（「受假」），他的名字叫「某甲」（名假）。若他突然改稱「某乙」時，並不因此失去他這個「五蘊因緣和合身」，我們可以因此知道「名假」是不實的

⑥⑧ 《大智度論》卷41，大正25，p. 358c。

⑥⑨ 《空之探究》p. 234。

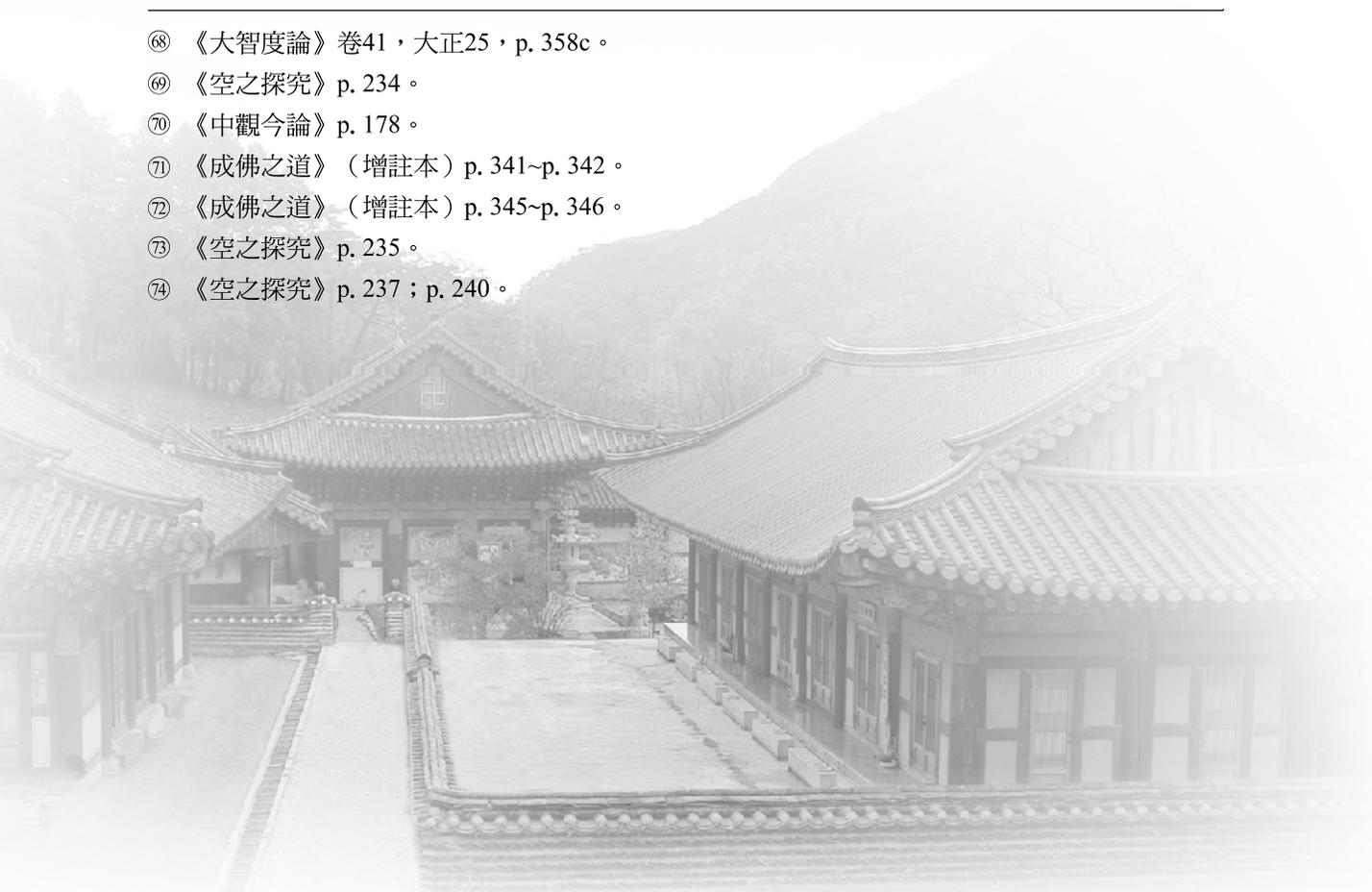
⑦⑩ 《中觀今論》p. 178。

⑦⑪ 《成佛之道》（增註本）p. 341~p. 342。

⑦⑫ 《成佛之道》（增註本）p. 345~p. 346。

⑦⑬ 《空之探究》p. 235。

⑦⑭ 《空之探究》p. 237；p. 240。



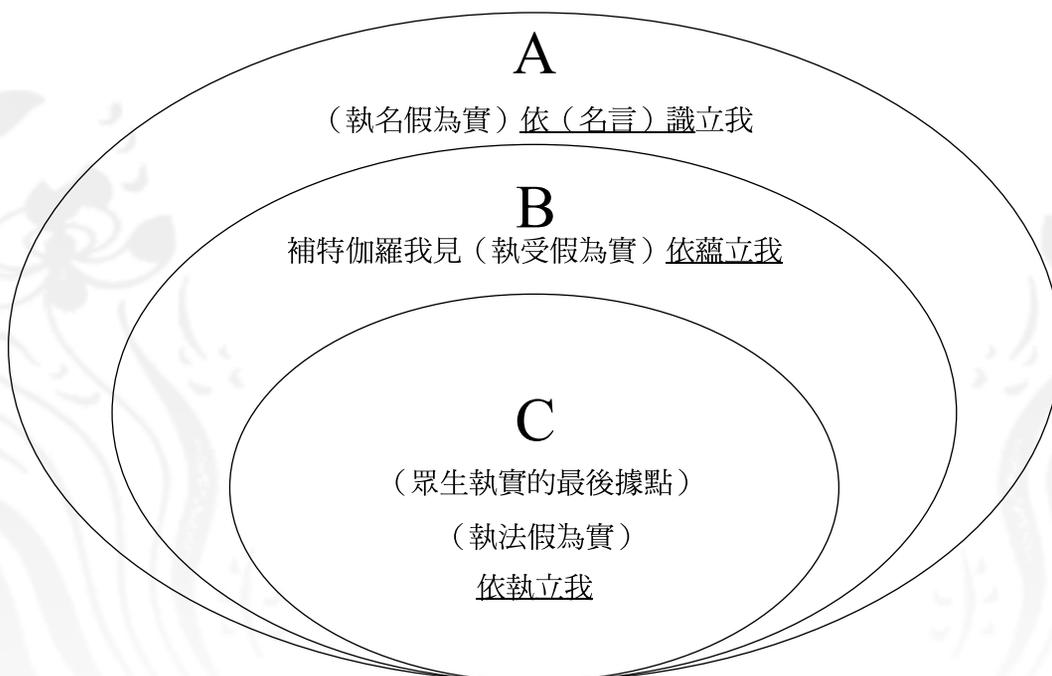
（也就是「名實不相符」、「名義互為客」），而首先破除「名假」。接下來再觀察五蘊和合這個的「受假」，這就進入《雜阿含109經》觀察「五蘊非我、異我、不相在」二十種我所見之範圍了。導師依據龍樹論，在《中觀今論》中，對於《雜阿含》之「四門」，《中論》之「五求」，二種觀察五蘊的方法，有精闢的解說。^⑦這裡的「受假」，導師的觀察為「（五蘊和合的）補特伽羅我」。若能觀破五蘊乃因緣假合，即是破除了「補特伽羅我見」，那麼依附在五蘊的「薩迦耶我見」也就「皮之不存，毛將焉附」，亦隨之破除了。^⑧相對的，導師在《成佛之道》，對於三種假，有以下之解釋及分析：（觀）名假：破除以名為實的執著。（觀）受假：破除以複合物為單元，如從前以原子為實體等執著。（觀）法假：這是最難破除的，為眾生執實的最後據點（筆者以為：執著三假為實有，就大乘佛法而言，均屬「自性見」）。^⑨

以下圖示，為筆者之嘗試性解讀：

3-2-3、圖示：名假到受假，破受假而達法假，進破法假而通達畢竟空

（本圖以觀察自我身心為本）

若對名假、受假、法假執著實有均屬「自性見」



圖表說明：

1、圖表所畫A、B、C三個圓圈（分別代表「名假執」、「受假執」、「法假執」），如果眾生執著實有時，圓圈就會呈現「實線」，遠離執著時就變成「虛線」（如幻）。如上所述，由於「名假」是稱說「法假」與「受假」的名字，一般凡夫都生活在「名言識」的執實中（當一個印象、概念，顯現在我們的心境時，就明了區別而覺得：這是什麼，那是什麼，與我們的語言稱說對象相同，所以叫名言識）^{⑦⑧}。筆者以為：眾生「不自覺」的執著中，A的圓圈範圍最大（A包含了B和C）。進一步，如實作止觀禪修的人，極可能首先脫落「名假」之執實，因此它的境相，會出現最外圈的A變成虛線，僅剩下B及C之圓圈仍為實線的狀況。而B（這裡的B包含C）比C大的情況是在「觀察其他眾生」之前題下才發生，如同「註解74」導師所說的：當看到其他的人畜時，不自覺地見有實在的補特伽羅（五蘊和合身）而有「補特伽羅我見」之執，但不會生起自我的執見。若從自我觀照（面對自身的五蘊）而言，B與C之圓圈則是一樣大，因為「只要有執著」，自己不但有補特伽羅人我見，同時也有眾生執實的最後據點的「自性見」（我見）存在，此時之「B：受假（執）」（執著五蘊之補特伽羅我見）與「C：法假（執）」（經由五蘊組合身之認知，眾生對自我有深固

^{⑦⑤} 《中觀今論》p. 247~p. 249，《中論》多用五求，在（一）色不即我，（二）不離我，（三）色不在我中，（四）我不在色中。四門外更加一「色不屬於我」，成為「五求」。

^{⑦⑥} 《中觀今論》p. 243~p. 244：導師說：你、我、人、畜，都是有情，緣有情而起實有自性執，是人我見，又名補特伽羅我執。不得我空觀的，對這凡是有生命的，都會生起此我執。但此我執不是薩迦耶見，薩迦耶見是專在自己身心中，直感自我的實在。對其他的人畜，雖見為實在的補特伽羅，不會生起自我的執見。故人我見與薩迦耶見，極為不同。佛法中所說的無我，主要在不見薩迦耶見。但有薩迦耶見的，必起補特伽羅我見；起補特伽羅我見的，如緣他補特伽羅，即不起薩迦耶見。薩迦耶見必依補特伽羅我見而起，所以《阿含經》說我空，也即觀五蘊而說補特伽羅我不可得，也即能因此而破除薩迦耶見。補特伽羅的我執既無，薩迦耶見即失卻依託而不復存在。要離薩迦耶見，必須不起補特伽羅我執。要想不起補特伽羅我執，也要不起法我執，所以經中觀六處無我時，即明一一處的無實。大乘法明一切法空，而結歸於「一切法尚空，何況我耶」？假名的補特伽羅，依假名的五蘊法而安立，所以悟得法無性，補特伽羅的自性見，即隨而不起。依假名的補特伽羅（間接依五蘊）引起取識相應的薩迦耶見，所以悟得補特伽羅無性，補特伽羅我不可得，薩迦耶見的我執也即無從安立。根本佛教注重遠離薩迦耶見，與大乘的廣明一切法性空，意趣完全一致。

^{⑦⑦} 《成佛之道》（增註本）p. 344~p. 345。

^{⑦⑧} 《成佛之道》（增註本）p. 343。

的「自性見」，這或許可引申為「薩迦耶我見」），乃是共存共亡。但在禪觀次第上則是：若能勘破「五蘊和合」或「一合相」之執著，則破除「受假（執）」（補特伽羅我見），接著「皮之不存，毛將焉附」，「法假（執）」（薩迦耶我見）也就無法在五蘊和合身上寄生而冰消瓦解，此時B變成虛線，接著C也變成虛線。這就是就A→B→C三假（名假→受假→法假）次第勘破之禪觀過程。因此若一切執著盡除，A、B、C均為虛幻無實，體證到此，即是通達一切法無「自性」、「如幻」的「畢竟空」（大乘《般若經》說「如幻十喻」；《雜阿含265經》也說五蘊如聚沫、水泡、春焰、芭蕉、如幻）。

2、《雜阿含109經》（20種我我所見）之我（C）我所（B）：即我與世間；是我異我。（不相在、不相屬乃是「是我異我」之衍化）

3、中觀大乘佛法以「一切法空性」為「一實相印」，「三假」盡括一切法（一切唯假名），從這裡即與「依實立假」之有宗（瑜伽與真常）有了大分野。

4、觀身為先，歸結我空

導師在《中觀今論》說：依『中論』說，初令菩薩廣觀法空，然後歸結到我空，以觀無我我所為證入空性的不二門。因為若寬泛的廣觀法空，不能反求諸己，能所的知見不易泯除，故必須返觀自我本空。

（《中觀今論》p.247）

導師另在《成佛之道》也特別提示：

空，是要觀眾生與一切法都是性空的。龍樹繼承佛說的獨到精神，以為初學的，應先從觀身下手。這有什麼意義呢？因為生死是由於惑、業，「惑、業由」於「分別」，這已如上面說過。此惑亂的妄「分別」，是「由於心」。從人類，眾生能發心學佛的來說，「心」又是「依於身」的。從依心而起惑造業來說，佛法分明為由心論的人生觀；重視自心的清淨，當然是佛法的目的。然心是依於身的，此身實為眾生堅固執著的所在。貪、愛、喜、樂阿賴耶，所以生死不了；而阿賴耶的所以愛著，確在『此識於身攝受藏隱同安危義』的取著。人類在日常生活中，幾乎都是為了此身。身體是一期安定的，容易執常，執常也就著樂、著淨，這是眾生的常情。反而，心是剎那不住的，所以如執心為常住的，依此而著樂、著淨，可說是反常情的。這只是神學與哲學家的分別執，論稱為『如梵天王說』，也就是婆羅門教的古老思想。所以，如眾生專心染著此身體，是不能發心，不能解脫的大障礙，「是故先」應該「觀身」。佛說的道品，以四念處為第一，稱為一乘道。四念處又以觀身為先，觀身不淨，觀身為不淨，苦，無常，無我，就能悟入身空。對身體的妄執愛著，能降伏了，再觀身心世界的一切法空——無我無我所，就能趣入解脫。佛法中，有的直捷了當，以心為主。理解是唯心的；修行是直下觀心的。這與一般根性，愛著自身的眾生，不一定適合。因為這如不嚴密包圍，不攻破堡壘，就想擒賊擒王，實在是說來容易做來難的。自身的染著不息，這才有些人要在身體上去修煉成佛呢！（《成佛之道（增註本）》p.362~p.363）



四、結語

佛法是理智的，德行的宗教，佛陀的轉法輪是「從（證）宗出教」，釋尊最初的教法是淳樸、如實的，其內涵是「八正道」，它是以「戒、定、慧」等道品為主（尤其是定、慧），佛陀在世時，就有「如實道」及「方便道」之施設，^⑩有關「定、慧」方面也分別有「真實觀」及「假想觀」之指導。佛法在印度的廣大流行中，從「佛法」到「大乘佛法」，又從「大乘佛法」演進到「祕密大乘佛法」，由於「佛涅槃以後，佛弟子對佛的永恆懷念」，阿含經以來的「六念法門」有了偏頗的發展，相對應的印度佛教禪法恰恰圍繞著「真實觀」與「假想觀」而擺盪。本文是從「禪觀」這個角度，介紹印順導師對於印度佛教歷代禪法的考察與判攝，並試為提出導師所抉擇的「人間佛教禪法」，並藉此彰顯導師的佛法信念與宗趣。

以下摘錄導師晚年對於印度佛教禪法的考察與對印度佛教史回顧之三段談話，作為本文之總結：

〈修定一修心與唯心·祕密乘〉中說：

這裡，我願提出一項意見。「佛法」，是從現實身心活動（推而及外界），了解一切是依於因緣，進而發見因果間的必然法則——緣起而悟入的。在緣起的正觀中，如身心不息的變異——無常；一切是不徹底，不安隱的——苦；無常苦的，所以是無我。觀察身心無我的方法，主要是「不即蘊，不離蘊，不相在」。分別的說：色蘊不就是我，離色也沒有我，我不在色中，色不在我中（後二句就是「不相在」）。五蘊都如此，就否定了二十種我見。「佛法」是觀察、抉擇我不可得，無我也就無我所，無我我所就是空。所以般若——慧，在七覺支中名為「擇法」。了解世俗的智慧外，勝義諦理的觀慧，《解深密經》也說：「能正思擇，最極思擇，周遍尋思，周遍伺察，若忍、若樂、若慧、若見、若觀，是名毘鉢舍那」（大正16，p.698a），毘鉢舍那就是觀。總之，「佛法」的解脫道，是以正見為先的；慧如房屋的梁棟那樣的重要。初期「大乘佛法」，直體勝義，同樣的以般若為先導，觀一切法虛妄無實，但假施設而契入的。「佛法」的涅槃，在《般若經》中，是空性、真如等異名。空觀（《瑜伽論》名為空性勝解）的開展，有種種空——七空，十四空，十六空，十八空，二十空的建立，是勝義空。「佛法」說三學——戒，心，慧，以慧而得解脫。初期「大乘佛法」說六度——施，戒，忍，進，禪，慧，



依慧為導而行菩薩道，依慧而得無生忍。慧——般若，是比禪定進一步的。但出發於現實觀察的方法論，在後期「大乘佛法」中有些不適用了。如大涅槃，如來藏，我，自性清淨心，佛性等，是從崇高的信仰與理想而來的，只能以無數的譬喻來說明，是一般人所不能知，現實正觀所不能得的。如在世間哲學中，這是近於神學，形而上學的。^{⑧⑩}

〈契理契機之人間佛教〉中說：

遲一些的「秘密大乘佛法」，老實的以菩薩行為迂緩，而開展即身成佛的「易行乘」，可說是這一思想傾向的最後一著。我從印度佛教思想史中，發見這一大乘思想的逆流——佛德本具（本來是佛等）論，所以斷然的贊同「佛法」與「大乘佛法」的初期行解。^{⑧⑪}

最後，導師在《印度佛教思想史》說：

我對印度佛教的論究，想理解佛法的實義與方便，而縮短佛法與現實佛教間的距離。方便，是不能沒有的；方便適應，才能有利於佛法的弘布。然方便過時而不再適應的，應有「正直捨方便」的精神，闡揚佛法真義，應用有利人間，淨化人間的方便。希望誠信佛法的讀者，從印度佛教思想的流變中，能時時回顧，不忘正法，為正法而懷念人間的佛陀！^{⑧⑫}

^{⑦⑨} 《華雨集第二冊》〈方便之道〉p. 19~p. 33

^{⑧⑩} 《華雨集第三冊》p. 191~p. 193。

^{⑧⑪} 《華雨集第四冊》p. 45。

^{⑧⑫} 《印度佛教思想史》序p. 7。

【參考文獻】：

一、原典

1. 《中含阿經》（60卷）東晉·瞿曇僧白提婆譯，大正藏第1冊。
2. 《雜阿含經》（50卷）劉宋·求那跋陀羅譯，大正藏第2冊。
3. 《小品般若波羅蜜經》（10卷）後秦·鳩摩羅什譯，大正藏第8冊。
4. 《摩訶般若波羅蜜經》（27卷）後秦·鳩摩羅什譯，大正藏第8冊。
5. 《大方廣佛華嚴經》（60卷）東晉·佛馱跋陀羅譯，大正藏第9冊。
6. 《大寶積經》（120卷）唐·菩提流志譯，大正藏第11冊。
7. 《大般涅槃經》（40卷）北涼·曇無讖譯，大正藏第12冊。
8. 《般舟三昧經》（3卷）後漢·支婁迦讖譯，大正藏第13冊。
9. 《大方等如來藏經》東晉·陀跋陀羅譯，大正藏第16冊。
10. 《大乘密嚴經》（3卷）唐·地婆訶羅譯，大正藏第16冊。
11. 《大智度論》（100卷）後秦·鳩摩羅什譯，大正藏第25冊。
12. 《大毘婆沙論》（200卷）唐·玄奘譯，大正藏第27冊。
13. 《中論》（4卷）後秦·鳩摩羅什譯，大正藏第30冊。
14. 《瑜伽師地論》（100卷）唐·玄奘譯，大正藏第30冊。





二、現代著作

印順導師著：

1. 《印度佛教思想史》，台北，正聞，民82年5版。
2. 《空之探究》，台北，正聞，民81年6版。
3. 《初期大乘佛教之起源與開展》，台北，正聞，民83年7月7版。
4. 《華雨集》（五冊），新竹，正聞，民87年12月初版三刷。
5. 《說一切有部為主的論書與論師之研究》民87年12月初版三刷。
6. 《中國禪宗史》台北，正聞，民87年出版。
7. 《性空學探源》台北，正聞，民81年修訂一版。
8. 《佛法是救世之光》台北，正聞，民81年修訂一版。
9. 《成佛之道》（增注本），台北，正聞，民83年6月初版。
10. 《教制教典與教學》台北，正聞，民81年修訂一版。
11. 《中觀今論》台北，正聞，民81年修訂一版。
12. 《佛法概論》，台北，正聞，民79年5月13版。
13. 《佛在人間》，台北，正聞，民81年2月修訂一版。

性廣法師著《人間佛教禪法及其當代實踐》台北，法界，2001年初版。

呂勝強編《妙雲華雨的禪思》台北，正聞，民88年初版。

呂勝強著《人間佛教的聞思之路》高雄，正信佛青，2005年二版。

福嚴佛學院

95學年度大學部插班招生中

報考資格

- 高中以上或具同等學歷
- 年齡十八歲以上，五十歲以下
- 品行端正，身心健全之比丘
- 沙彌或正信三寶弟子（男眾）

報名方式

本簡章、報名表備索，請掛號郵寄至
「福嚴佛學院教務處招生組」

註明姓名、地址、電話

或至福嚴網站 <http://www.fuyan.org.tw/> 下載

繳交證件

- 報名表
- 學歷證件影本一份
- 身分證(護照)影本一份
- 自傳(800字以上，內容須含學佛經歷、報考佛學院動機等，請用600稿紙或A4紙電腦打字)

考試科目

- 筆試：佛學概論、國文
- 口試(不合格者，概不錄取)

在學待遇

學雜費全免，提供膳宿、衣被、教科書、講義、日常用品，就醫另有醫療補助費

聯絡資訊

30065台灣新竹市明湖路365巷3號

3, LANE 365, MING HU ROAD, HSINCHU, TAIWAN 30065, R.O.C.

TEL:03-5201240

本簡章、報名表備索，請寄「福嚴佛學院教務處」並註明姓名、地址、電話/
或至福嚴網站 <http://www.fuyan.org.tw/> 下載

報名、考試：即日起請聯繫福嚴佛學院教務處



對於佛教弟子

閱讀經典不但是學習

更是一種修行。

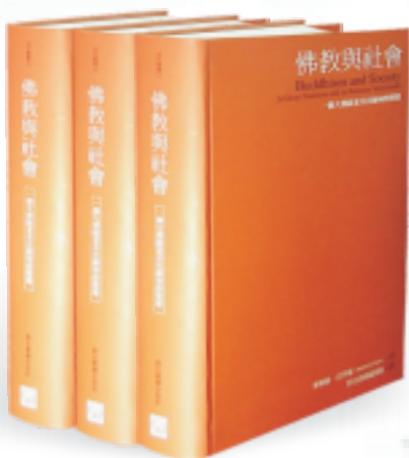
閱讀《佛教與社會》一書，除了可以認識傳統佛教理論之外，

也可以觀察到宗教信仰者與社會互動效應。

從作者引述的參考資料中，

更感受到西方學者對佛教的正反辯駁。

好書共享



- ◆ 原作者：西方著名社會學專家
——麥爾福·史拜羅 (Melford Spiro)
 - ◆ 共838頁，是一般書籍的二倍厚
 - ◆ 非賣品
- 如有興趣可向香光書鄉出版社詢問

因緣集會最近好友結緣一本好書《佛教與社會》(Buddhism and Society)，此書有838頁，是一般書籍的二倍厚，資料豐富藉此推薦與大眾分享。此書原作者是西方著名社會學專家——麥爾福·史拜羅(Melford Spiro)，由「香光書鄉出版社」翻譯，原著的題材背景，主要是教授在緬甸與泰國所歷經14個月的田野調查，再以佛教學、人類學、社會學、心理學等多方面角度解讀。

閱讀完，筆者頗感認同，內容精彩自不在話下。雖然，作者的思考模式，所提出的佐證正確與否，有待世人深入體解，不過從作者言論中啟示，當今佛教與社會的流變，身為一名當代青年學僧，在這經濟高度發達，人類精神相對貧乏的社會中，想發大菩提心，以出世的精神，做入世的事業，不僅要擁有佛教本門理論，還須掌握社會大眾普遍認知，所以佛教本質與佛法推動之間的權實拿捏，確實值得進一步深思，或許部份讀者會對於當今佛教有另一種想法與期待，如有心得，或是好書介紹，歡迎提供，本刊編輯組將盡力為您服務，彼此之間的互動，相信對於佛教未來發展應有所助益。



福嚴

Fuyan
Journal

會訊

2007年01月 第13期

智悲無礙

印順敬題

