

# 觀行講義

## 虛雲老和尚參禪要旨

### 一、參禪的先決條件

參禪的目的，在明心見性；就是要去掉自心的污染，實見自性的面目。污染就是妄想執著，自性就是如來智慧德相。如來智慧德相，為諸佛眾生所同具，無二無別，若離了妄想執著，就證得自己的如來智慧德相，就是佛，否則就是眾生。只為你我從無量劫來，迷淪生死，染汙久了，不能當下頓脫妄想，實見本性，所以要參禪。因此參禪的先決條件，就是除妄想。妄想如何除法？釋迦牟尼佛說的很多，最簡單的莫如「歇即菩提」一個「歇」字。禪宗由達摩祖師傳來東土，到六祖後禪風廣播，震爍古今，但達摩祖師和六祖開示學人最要緊的話，莫若「屏息諸緣，一念不生」。屏息諸緣，就是萬緣放下，所以「萬緣放下，一念不生」這兩句話，實在是參禪的先決條件。這兩句話如果不做到，參禪不但是說沒有成功，就是入門都不可能。蓋萬緣纏繞，念念生滅，你還談得上參禪嗎？

「萬緣放下，一念不生」，是參禪的先決條件，我們既然知道了，那末，如何才能做到呢？上焉者一念永歇，直至無生，頓證菩提，毫無絡索。其次則以理除事，了知自性，本來清淨，煩惱菩提，生死涅槃，皆是假名，原不與我自性相干。事事物物，皆是夢幻泡影，我此四大色身，與山河大地，在自性中，如海中的浮漚一樣，隨起隨滅，無礙本體。不應隨一切幻事的生住異滅而起欣厭取捨，通身放下，如死人一樣，自然根塵識心消落，貪嗔癡愛泯滅，所有這身子的痛癢、苦樂、饑寒、飽暖、榮辱、生死、禍福、吉凶、毀譽、得喪、安危險夷，一概置之度外，這樣才算放下。一放下，一切放下，永永放下，叫作萬緣放下。萬緣放下了，妄想自消，分別不起，執著遠離，至此一念不生，自性光明，全體顯露。至是參禪的條件具備了，再用功真參實究，明心見性才有分。

日來常有禪人來問話，夫法本無法，一落言詮，即非實義。了此一心，本來是佛，直下無事，各各現成，說修說證，都是魔話。達摩東來，「直指人心，見性成佛」，明明白白指示，大地一切眾生都是佛，直下認得此清淨自性，隨順無染，二六時中，行住坐臥，心都無異，就是現成的佛，不須用心用力，更不要有作有為，不勞纖毫言說思惟。所以說成佛是最容易的事，最自在的事，而且操之在我，不假外求。大地一切眾生，如果不甘長劫輪轉於四生六道，永沈苦海，而願成佛，常樂我淨，諦信佛祖誠言，放下一切、善惡都莫思量，個個可以立地成佛。諸佛菩薩及歷代祖師，發願度盡一切眾生，不是無憑無據，空發大願，空講大話的。

上來所說，法爾如此，且經佛祖反覆闡明，叮嚀囑咐，真語實語，並無絲毫虛誑。無奈大地一切眾生，從無量劫來，迷淪生死苦海，頭出頭沒，輪轉不已，迷惑顛倒，背覺合塵。猶如精金投入糞坑，不惟不得受用，而且染汙不堪。佛以大慈悲，不得已說出八萬四千法門；俾各色各樣根器不同的眾生，用來對治貪嗔癡愛等八萬四千習氣毛病。猶如金染上各種污垢，乃教你用鑊、

用刷、用水、用布等來洗刷琢磨一樣。所以佛說的法，門門都是妙法，都可以了生死，成佛道，只有當機不當機的問題，不必強分法門的高下，流傳中國最普通的法門為宗、教、律、淨、密，這五種法門，隨各人的根性和興趣，任行一門都可以，總在一門深入，歷久不變，就可以成就。

宗門主參禪，參禪在「明心見性」，就是要參透自己的本來面目，所謂「明悟自心，徹見本性」。這個法門，自佛拈花起，至達摩祖師傳來東土以後，下手工夫屢有變遷。在唐宋以前的禪德，多是由一言半句，就悟道了，師徒間的傳授，不過以心印心，並沒有什麼實法。平日參問酬答，也不過隨方解縛，因病與藥而已。宋代以後，人們的根器陋劣了，講了做不到，譬如說「放下一切」、「善惡莫思」，但總是放不下，不是思善，就是思惡，到了這個時候，祖師們不得已，採取以毒攻毒的辦法，教學人參公案。初是看話頭，甚至於要咬定一個死話頭，教你咬得緊緊，剎那不要放鬆，如老鼠啃棺材相似，咬定一處，不通不止，目的在以一念抵制萬念。這實在是不得已的辦法，如惡毒在身，非開刀療治，難以生效。

古人的公案多得很，後來專講看話頭，有的「看拖死屍的是誰」，有的「看父母未生之前，如何是我本來面目」，晚近諸方多用「看念佛是誰」這一話頭。其實都是一樣，都很平常，並無奇特。如果你要說看念經的是誰，看持咒的是誰，看拜佛的是誰，看吃飯的是誰，看穿衣的是誰，看走路的是誰，看睡覺的是誰，都是一個樣子，誰字下的答案，就是心。話從心起，心是話之頭；念從心起，心是念之頭；萬法皆從心生，心是萬法之頭。其實話頭，即是念頭，念之前頭就是心。直言之，一念未生以前就是話頭。由此你我知道，看話頭就是觀心，父母未生以前的本來面目就是心，看父母未生以前的本來面目，就是觀心。性即是心，「反聞聞自性」，即是反觀觀自心，「圓照清淨覺相」，清淨覺相即是心。照即觀也，心即是佛，念佛即是觀佛，觀佛即是觀心。所以說「看話頭」，或者是說「看念佛是誰」，就是觀心，即是觀照自心清淨覺體，即是觀照自性佛。心即性，即覺，即佛，無有形相方所，了不可得，清淨本然，周遍法界，不出不入，無往無來，就是本來現成的清淨法身佛。行人都攝六根，從一念始生之處看去，照顧此一話頭，看到離念的清淨自心，再綿綿密密，恬恬淡淡，寂而照之，直下五蘊皆空，身心俱寂，了無一事。從此晝夜六時，行住坐臥，如如不動，日久功深，見性成佛，苦厄度盡。昔高峰祖師云：「學者能看個話頭，如投一片瓦塊在萬丈深潭，直下落底，若七日不得開悟，當截取老僧頭去。」同參們，這是過來人的話，是真語實語，不是騙人的誑語啊。

然而為什麼現代的人看話頭的多，而悟道的人沒有幾個呢？這是由於現代的人，根器不及古人，亦由於學者對參禪看話頭的理路，多是沒有摸清、有的人東參西訪，南奔北走，結果鬧到老，對一個話頭還沒有弄明白，不知什麼是話頭，如何才算看話頭，一生總是執著言句名相，在話尾上用心。

「看念佛是誰」呀，「照顧話頭」呀，看來看去，參來參去，與話頭東西背馳，哪里會悟此本然的無為大道呢？如何到得這一切不受的王位上去呢？金屑放在眼裏，眼只有瞎，那裏會放大

光明呀！可憐啊可憐啊，好好的兒女，離家學道，志願非凡，結果空勞一場，殊可悲憫！

古人云：「寧可千年不悟，不可一日錯路」。修行悟道，易亦難，難亦易，如開電燈一樣，會則彈指之間，大放光明，萬年之黑暗頓除；不會則機壞燈毀，煩惱轉增。有些參禪看話頭的人，著魔發狂，吐血罹病，無明火大，人我見深，不是很顯著的例子嗎？所以用功的人又要善於調和身心，務須心平氣和，無罣無礙，無人無我，行住坐臥，妙合玄機。

參禪這一法，本來無可分別，但做起功夫來，初參有初參的難易，老參有老參的難易。

初參的難處在什麼地方呢？

身心不純熟，門路找不清，功夫用不上，不是心中著急，即是打盹度日，結果成為「頭年初參，二年老參，三年不參」。

易的地方是什麼呢？

只要具足一個信心，長永心和無心。

所謂信心者，第一信我此心、本來是佛，與十方三世諸佛無異；第二信釋迦牟尼佛說的法，法法都可以了生死，成佛道。

所謂長恒心者，就是選定一法，終生行之，乃至來生又來生，都如此行持，參禪的總是如此參去，念佛的總是如此念去，持咒的總是如此持去，學教的總是從聞思修行去。任修何種法門，總要以戒為本。果能如是做去，將來沒有不成的。

為山老人說：（若有人能行此法），「生生若能不退，佛階決定可期」。

又永嘉老人說：「若將妄語誑眾生，永墮拔舌塵沙劫」。

所謂無心者，就是放下一切，如死人一般，終日隨眾起倒，不再起一點分別執著，成為一個無心道人。

初發心人具足了這三心，若是參禪看話頭，就看「念佛是誰」，你自己默念幾聲「阿彌陀佛」，看這念佛的是誰？這一念從何處起的？當知這一念不是從我口中起的，也不是從我肉身起的。若是從我身或口起的，我若死了，我的身口猶在，何以不能念了呢？當知這一念是從我心起的，即從心念起處，一觀覷定，薰直看去，如貓捕鼠，全副精神集中於此，沒有二念。但要緩急適度，不可操之太急，發生病障。行住坐臥，都是如此，日久功深，瓜熟蒂落，因緣時至，觸著碰著，忽然大悟。此時如人飲水，冷暖自知，直至無疑之地，如十字街頭見親爺，得大安樂。

老參的難易如何呢？

所謂老參，是指親近過善知識，用功多年，經過一番鍛煉，身心純熟，理路清楚，自在用功，不感辛苦。

老參上座的難處，就是在此自在明白當中停住了，中止化城，不到寶所。能靜不能動，不能得真實受用，甚至觸境生情，取捨如故，欣厭宛然，粗細妄想，依然牢固。所用功夫，如冷水泡石頭，不起作用。久之也就疲懈下去，終於不能得果起用。老參上座，知道這個困難，立即提起本參話頭，抖擻精神，於百尺竿頭，再行邁進，直到高高峰頂立，深深海底行，撒手縱橫去，與佛祖覷體相見，困難安在？不亦易乎。

話頭即是一心。你我此一念心，不在中間內外，亦在中間內外，如虛空的不動而遍一切處。所以話頭不要向上提，也不要向下壓；提上則引起掉舉，壓下則落於昏沈，違本心性，皆非中道。大家怕妄想，以降伏妄想為極難。我告訴諸位，不要怕妄想，亦不要費力去降伏他，你只要認得妄想，不執著他，不隨逐他，也不要排遣他，只不相續，則妄想自離。所謂「妄起即覺，覺即離妄」。若能利用妄想做功夫，看此妄想從何處起，妄想無性，當體立空，即復我本無的心性，自性清淨法身佛，即此現前。究實言之，真妄一體，生佛不二，生死涅槃，菩提煩惱，都是本心本性，不必分別，不必欣厭，不必取捨，此心清淨，本來是佛，不需一法，哪里有許多囉嗦——參！

## 二、禪堂開示

### 甲、引言

諸位常時來請開示，令我很覺感愧。諸位天天辛辛苦苦，砍柴鋤地，挑土搬磚，一天忙到晚，也沒打失辦道的念頭。那種為道的殷重心，實在令人感動。虛雲慚愧，無道無德，說不上所謂開示，只是拾古人幾句涎唾，來酬諸位之間而已。

### 乙、用功的人門方法

用功辦道的方法很多，現在且約略說說。

#### (一) 辦道的先決條件

##### 1. 深信因果

無論什麼人，尤其想用功辦道的人，先要深信因果。若不信因果，妄作胡為，不要說辦道不成功，三塗少他不了。

佛云。「欲知前世因，今生受者是；欲知來世果，今生作者是。」又說：「假使百千劫，所造業不亡；因緣會遇時，果報還自受。」楞嚴經說：「因地不真，果招紆曲。」故種善因結善果，種惡因結惡果，種瓜得瓜，種豆得豆，乃必然的道理。談到因果，我說兩件故事來證明。

##### 一、琉璃王誅釋種的故事。

釋迦佛前，迦毗羅闍城裏有一個捕魚村，村裏有個大池。

那時天旱水涸，池裏的魚類盡給村人取吃，最後剩下一尾最大的魚，也被烹殺，祇有一個小孩從來沒有吃魚肉，僅那天敲了大魚頭三下來玩耍。

後來釋迦佛住世的時候，波斯匿王很相信佛法，娶釋種女生下一個太子，叫做琉璃。琉璃幼時在釋種住的迦毗羅闍城讀書，一天因為戲坐佛的座位，被人罵他，把他拋下來，懷恨在心。及至他做國王，便率大兵攻打迦毗羅闍城，把城裏居民盡數殺戮，當時佛頭痛了三天。諸大弟子都請佛設法解救他們，佛說定業難轉。目犍連尊者以神通力用鉢攝藏釋迦親族五百人在空中，滿以為把他們救出。那知放下來時，已盡變為血水。

諸大弟子請問佛，佛便將過去村民吃魚類那段公案說出。那時大魚就是現在的琉璃王前身；他率領的軍隊，就是當日池裏的魚類；現在被殺的羅闍城居民，就是當日吃魚的人；

佛本身就是當日的小孩。因為敲了魚頭三下，所以現在要遭頭痛三天之報，定業難逃。所以釋族五百人，雖被目犍連尊者救出，也難逃性命。後來琉璃王生墮地獄，冤冤相報，沒有了期，因果實在可怕。

## 二、百丈度野狐的故事。

百丈老人有一天上堂。

下座後，各人都已散去，獨有一位老人沒有跑，百丈問他做什麼。

他說：「我不是人，實是野狐精，前生本是這裏的堂頭，因有個學人問我“大修行人還落因果否？”我說：“不落因果。”便因此墮落，做了五百年野狐精，沒法脫身，請和尚慈悲開示。」百丈說：“你來問我。”

那老人便道：“請問和尚，大修行人還落因果否？”

百丈答道：“不昧因果。”

那老人言下大悟，即禮謝道：「今承和尚代語，令我超脫狐身，我在後山岩下，祈和尚以亡僧禮送。」

第二天百丈在後山石岩以杖撥出一頭死狐，使用亡僧禮將他化葬。

我們聽了這兩段故事，便確知因果可畏。雖成佛也難免頭痛之報，報應絲毫不爽，定業實在難逃。我們宜時加警惕，慎勿造因。

## 2. 嚴持戒律

用功辦道首要持戒。戒是無上菩提之本，因戒才可以生定，因定才可以發慧。若不持戒而修行，無有是處。《楞嚴經四種清淨明誨》告訴我們，不持戒而修三昧者，塵不可出，縱有多智禪定現前，亦落邪魔外道，可知道持戒的重要。持戒的人，龍天擁護，魔外敬畏；破戒的人，鬼言大賊，掃其足跡。

從前在罽賓國近著僧伽藍之處，有條毒龍時常出來為害地方，有五百位阿羅漢聚在一起，用禪定力去驅逐他，總沒法把他趕跑。後來另有一位僧人，也不入禪定，僅對那毒龍說了一句話：“賢善遠此處去。”那毒龍便遠跑了。眾羅漢問那僧人什麼神通把毒龍趕跑。他說：“我不以禪定力，直以謹慎於戒，守護輕戒，猶如重禁。”

我們想想：五百位羅漢的禪定力，也不及一位嚴守禁戒的僧人。或云：六祖說：“心平何勞持戒，行直何用參禪。”我請問你的心已平直沒有？有個月裏嫦娥赤身露體抱著你，你能不動心嗎？有人無理辱罵痛打你，你能不生嗔恨心嗎？你能夠不分別冤親憎愛、人我是非嗎？統統做得到，才好開大口，否則不要說空話。

## 3. 堅固信心

想用功辦道，先要一個堅固信心。信為道源功德母，無論做什麼事沒有信心，是做不好的。我們要了生脫死，尤其要一個堅固信心。

佛說大地眾生皆有如來智慧德相，只因妄想執著，不能證得。又說了種種法門，來對治眾生的心病。我們就當信佛語不虛，信眾生皆可成佛。但我們為什麼不成佛呢？皆因未有如法下死功夫呀！譬如我們信知黃豆可造豆腐，你不去造他，黃豆不會自己變成豆腐。即使

造了，石膏放不如法，豆腐也會造不成。若能如法磨煮去渣，放適量的石膏，決定可成豆腐。辦道亦復如是，不用功固然不可以成佛；用功不如法，佛也是不能成。若能如法修行，不退不悔，決定可以成佛。故我們應當深信自己本來是佛，更應深信依法修行決定成佛。永嘉禪師說：“證實相，無人法，剎那滅卻阿鼻業。若將妄語誑眾生，自招拔舌塵沙劫。”他老人家慈悲，要堅定後人的信心，故發如此弘誓。

#### 4. 決定行門

信心既具，便要擇定一個法門來修持，切不可朝秦暮楚。不論念佛也好，持咒也好，參禪也好，總要認定一門，驀直幹去，永不退悔。今天不成功，明天一樣幹；今年不成功，明年一樣幹；今世不成功，來世一樣幹。滄山老人所謂：“生生若能不退，佛階決定可期。”有等人打不定主意，今天聽那位善知識說念佛好，又念兩天佛，明天聽某位善知識說參禪好，又參兩天禪。東弄弄，西弄弄，一生弄到死，總弄不出半點“名堂。”豈不冤哉枉也。

#### (二) 參禪方法

用功的法門雖多，諸佛祖師皆以參禪為無上妙門。楞嚴會上佛敕文殊菩薩揀選圓通，以觀音菩薩的耳根圓通為最第一。我們要反聞聞自性，就是參禪。這裏是禪堂，也應該講參禪這一法。

##### 1. 坐禪須知

平常日用，皆在道中行，那裏不是道場，本用不著什麼禪堂，也不是坐才是禪的。所謂禪堂，所謂坐禪，不過為我等末世障深慧淺的眾生而設。

坐禪要曉得善調養身心。若不善調，小則害病，大則著魔，實在可惜。禪堂的行香坐香，用意就在調身心。此外調身心的方法還多，今擇要略說。

跏趺坐時，宜順著自然正坐，不可將腰作意挺起，否則火氣上升，過後會眼屎多，口臭氣頂，不思飲食，甚或吐血。又不要縮腰垂頭，否則容易昏沈。

如覺昏沈來時，睜大眼睛，挺一挺腰，輕略移動臀部，昏沈自然消滅。用功太過急迫，覺心中煩躁時，宜萬緣放下，功夫也放下，休息約半寸香，漸會舒服，然後再提起用功。否則，日積月累，便會變成性躁易怒，甚或發狂著魔。

坐禪，有些受用時，境界很多，說之不了，但你不要去執著它，便礙不到你。俗所謂“見怪不怪，其怪自敗。”雖看見妖魔鬼怪來侵擾你，也不要管他，也不要害怕。就是見釋迦佛來替你摩頂授記，也不要管他，不要生歡喜。楞嚴所謂：“不作聖心，名善境界；若作聖解，即受群邪。”

##### 2. 用功下手——認識賓主

用功怎樣下手呢？楞嚴會上憍陳那尊者說客塵二字，正是我們初心用功下手處。他說：“譬如行客，投寄旅亭，或宿或食，宿食事畢，俶裝前途，不遑安住。若實主人，自無攸往。如是思惟：不住名客，住名主人；以不住者，名為客義。又如新霽，清暘升天，光入隙中，發明空中，諸有塵相，塵質搖動，虛空寂然，澄寂名空，搖動名塵，以搖動者，名為塵義。”客塵喻妄想，主空喻自性。常住的主人，本

不跟客人或來或往。喻常住的自性，本不隨妄想忽生忽滅。所謂「但自無心於萬物，何妨萬物常圍繞。」塵質自搖動，本礙不著澄寂的虛空。喻妄想自生滅，本礙不著如如不動的自性。所謂「一心不生，萬法無咎。」

此中客字較粗，塵字較細。初心人先認清了“主”和“客”，自不為妄想遷流。進步明白了“空”和“塵”，妄想自不能為礙。所謂識得不為冤，果能於此諦審領會，用功之道，思過半了。

### 3. 話頭與疑情

古代祖師直指人心，見性成佛。如達摩祖師的安心，六祖的惟論見性，只要直下承當便了，沒有看話頭的。到後來的祖師，見人心不古，不能死心塌地，多弄機詐，每每數他人珍寶，作自己家珍，便不得不各立門庭，各出手眼，才令學人看話頭。

話頭很多，如“萬法歸一，一歸何處”、“父母未生前，如何是我本來面目”等等。但以“念佛是誰”為最普通。

什麼叫話頭？話就是說話，頭就是說話之前。如念“阿彌陀佛”是句話，未念之前，就是話頭。所謂話頭，即是一念未生之際；一念才生，已成話尾。這一念未生之際，叫做不生、不掉舉、不昏沈、不著靜、不落空，叫做不滅。時時刻刻，單單的，一念迴光返照，這“不生不滅”，就叫做看話頭，或照顧話頭。

看話頭先要發疑情，疑情是看話頭的拐杖。

何謂疑情？如問念佛的是誰？人人都知道是自己念，但是用口念呢？還是用心念呢？如果用口念，睡著了還有口，為什麼不會念？如果用心念，心又是個什麼樣子？卻沒處捉摸，因此不明白。便在“誰”上發起輕微的疑念，但不要粗，愈細愈好，隨時隨地，單單照顧定這個疑念，像流水般不斷地看去，不生二念。若疑念在，不要動著他；疑念不在，再輕微提起。初用心時必定靜中比動中較得力些，但切不可生分別心，不要管他得力不得力，不要管他動中或靜中，你一心一意的用你的功好了。

“念佛是誰”四字，最著重在個“誰”字，其餘三字不過言其大者而已。如穿衣吃飯的是誰？痾屎放尿的是誰？打無明的是誰？能知能覺的是誰？不論行住坐臥，“誰”字一舉，便有最容易發疑念，不待反覆思量卜度作意才有。故誰字話頭，實在是參禪妙法。但不是將“誰”字或“念佛是誰”四字作佛號念，也不是思量卜度去找念佛的是誰，叫做疑情。有等將“念佛是誰”四字，念不停口，不如念句阿彌陀佛功德更大。有等胡思亂想，東尋西找叫做疑情，那知愈想妄想愈多，等於欲升反墜，不可不知。

初心人所發的疑念很粗，忽斷忽續，忽熟忽生，算不得疑情，僅可叫做想。漸漸狂心收籠了，念頭也有點把得住了，才叫做參。再漸漸功夫純熟，不疑而自疑，也不覺得坐在什麼處所，也不知道有身心世界，單單疑念現前，不間不斷，這才叫做疑情。實際說起來，初時那算得用功，僅僅是打妄想，到這時真疑現前，才是真正用功的時候。這時候是一個大關隘，很容易跑入歧路。

(一) 這時清清淨淨無限輕安，若稍失覺照，便陷入輕昏狀態。若有個明眼人在旁，



一眼便會看出他正在這個境界，一香板打下，馬上滿天雲霧散，很多會因此悟道的。

(二)這時清清淨淨，空空洞洞，若疑情沒有了，便是無記，坐枯木岩，或叫“冷水泡石頭”。到這時就要提，提即覺照。(覺即不迷，即是慧；照即不亂，即是定)。單單的的這一念，湛然寂照，如如不動，靈靈不昧，了了常知，如冷火抽煙，一線綿延不斷。用功到這地步，要具金剛眼睛，不再提，提就是頭上安頭。

昔有僧問趙州老人道：“一物不將來時如何？”

州曰：“放下來。”

僧曰：“一物不將來，放下個什麼？”

州曰：“放不下挑起去。”

就是說這時節，此中風光，如人飲水，冷暖自知，不是言說可能到。到這地步的人，自然明白；未到這地步的人，說也沒用。所謂“路逢劍客須呈劍，不是詩人不獻詩。”4. 照顧話頭與反聞聞自性

或問：“觀音菩薩的反聞聞自性，怎見得是參禪？”

我方說照顧話頭，就是教你時時刻刻單單的，一念迴光返照，這“不生不滅”(話頭)。反聞聞自性，也是教你時時刻刻單單的的一念反聞聞自性。“回”就是反，“不生不滅”就是自性。“聞”和“照”雖順流時循聲逐色，聽不越於聲，見不超於色，分別顯然。但逆流時反觀自性，不去循聲逐色，則原是一精明，“聞”和“照”沒有兩樣。我們要知道，所謂照顧話頭，所謂反聞自性，絕對不是用眼睛來看，也不是用耳朵來聽。若用眼睛來看，或耳朵來聽，便是循聲逐色，被物所轉，叫做順流。若單單的的一念在“不生不滅”中，不去循聲逐色，就叫做逆流，叫做照顧話頭，也叫做反聞自性。

#### 5. 生死心切與發長遠心

參禪最要生死心切，和發長遠心。若生死不切，則疑情不發，功夫做不上。若沒有長遠心，則一曝十寒，功夫不成片。只要有個長遠切心，真疑便發。真疑發時，塵勞煩惱不息而自息，時節一到，自然水到渠成。

我說個親眼看見的故事，給你們聽。前清庚子年間，八國聯軍入京，我那時跟光緒帝慈禧太后們一起走，中間有一段，徒步向陝西方面跑，每日跑幾十里路，幾天沒有飯吃，路上有一個老百姓，進貢了一點番薯藤，給光緒帝，他吃了還問那人是什麼東西，這麼好吃。你想皇帝平日好大的架子，多大的威風，那曾跑過幾步路，那曾餓過半頓肚子，那曾吃過番薯藤，到那時架子也不擺了，威風也不逞了，路也跑得了，肚子也餓得了，菜根也吃得了。為什麼他這樣放得下？因為聯軍想要他的命，他一心想逃命呀！可是後來議好和，御駕回京，架子又擺起來了，威風又逞起來了，路又跑不得了，肚子餓不得了，稍不高興的東西，也吃不下嚥了。為甚他那時又放不下了？因為聯軍已不要他的命，他已沒有逃命的心了。假使他時常將逃命時的心腸來辦道，還有什麼不了！可惜沒個長遠心，遇著順境，故態復萌。

諸位同參呀！無常殺鬼，正時刻要我們的命，他永不肯同我們“議和”的呀！快發個長遠切心，來了生脫死吧！高峰妙祖說：“參禪若要克日成功，如墮千丈井底相似，從朝至暮，從暮至朝，千思想，萬思想，單單是個求出之心，究竟決無二念，誠能如

是施功，或三日，或五日，或七日，若不徹去，高峰今日犯大妄語，永墮拔舌泥犁。”他老人家也一樣大悲心切，恐怕我們發不起長遠切心，故發這麼重誓來向我們保證。

## 6. 用功兩種難易

用功人有兩種難易。

(一) 初用心的難易。

(二) 老用心的難易。

### A 初用心的難易

#### (一) 初用心難——偷心不死

初用心的通病，就是妄想習氣放不下來，無明、貢高、嫉妒、障礙、貪嗔癡愛、懶做好吃、是非人我，漲滿一大肚皮那能與道相應。或有些是個公子哥兒出身，習氣不忘，一些委屈也受不得，半點苦頭也吃不得，那能用功辦道。他沒有想想本師釋迦牟尼佛，是個什麼人出家的，或有些識得幾個文字，便尋章摘句，將古人的言句作解會，還自以為了不起，生大我慢。遇著一場大病，便叫苦連天。或臘月三十到來，便手忙腳亂。生平知解，一點用不著，才悔之不及。

有點道心的人，又摸不著一個下手處，或有害怕妄想，除又除不了，終日煩惱惱，自怨業障深重，因此退失道心。或有要和妄想拚命，憤憤然提拳鼓氣，挺胸睜眼，像煞有介事，要與妄想決一死戰，那知妄想卻拚不了，倒弄得吐血發狂。或有怕落空，那知早已生出“鬼”，空也空不掉，悟又悟不來。或有將心求悟，那知求悟道、想成佛，都是個大妄想，砂非飯本，求到驢年也決定不得悟。或有碰到一兩枝靜香的，便生歡喜，那僅是盲眼烏龜鑽木孔，偶然碰著，不是實在功夫，歡喜魔早已附心了。或有靜中覺得清清淨淨很好過，動中又不行，因此避喧向寂，早做了動靜兩魔王的眷屬。諸如此類，很多很多，初用功摸不到路頭實在難，有覺無照，則散亂不能“落堂”；有照無覺，又坐在死水裏浸殺。

#### (二) 初用心的易——放下來單提一念

用功雖說難，但摸到頭路又很易。

什麼是初用心的易呢？沒有什麼巧，放下來便是。放下個什麼？

便是放下一切無明煩惱。

怎樣才可放下呢？我們也送過往生的。你試罵那死屍幾句，他也不動氣；打他幾棒，他也不還手。平日好打無明的也不打了，平日好名好利的也不要了，平日諸多習染的也沒有了，什麼也不分別了，什麼也放下了。諸位同參呀！我們這個軀殼子，一口氣不來，就是一具死屍，我們所以放不下，只因將它看重，方生出人我是非、愛憎取捨，若認定這個軀殼子是具死屍，不去寶貴它，根本不把它看作是我，還有什麼放不下？只要放得下，二六時中，不論行住坐臥，動靜閑忙，通身內外只是一個疑念，平平和不不斷的疑下去，不雜絲毫異念，一句話頭，如倚天長劍，魔來魔斬，佛來佛斬，不怕什麼妄想，有什麼打得你閑岔，那個去分動

分靜，那個去著有著空。如果怕妄想，又加一重妄想；覺清淨，早已不是清淨；怕落空，已經墮在有中；想成佛，早已入了魔道。所謂運水搬柴，無非妙道；鋤田種地，總是禪機。不是一天盤起腿子打坐，才算用功辦道的。

## B 老用心的難易

### (一) 老用心的難——百尺竿頭不能進步

什麼是老用心的難呢？

老用心用到真疑現前的時候，有覺有照，仍屬生死；無覺無照，又落空亡。到這境地實在難，很多到此灑不脫，立在百尺竿頭，沒法進步的。有等因為到了這境地，定中發點慧，領略古人幾則公案，便放下疑情，自以為大徹大悟，吟詩作偈，瞬目揚眉，稱善知識，殊不知已為魔眷。又有等錯會了達摩老人的“外息諸緣，內心無喘，心如牆壁，可以入道。”和六祖的“不思善，不思惡，正與麼時那個是明上座本來面目。”的意義，便以坐在枯木岩為極則。這種人以化城為寶所，認異地作家鄉，婆子燒庵，就是罵此等死漢。

### (二) 老用心的易——綿密做去

什麼是老用心的易呢？

到這時只要不自滿，不中輟，綿綿密密做去，綿密中更綿密，微細中更微細，時節一到，桶底自然打脫。如或不然，找善知識抽釘拔楔去。

寒山大士頌云：“高高山頂上，四顧極無邊，靜坐無人識，孤月照寒泉，泉中且無月，月是在青天，吟此一曲歌，歌中不是禪。”

首二句，就是說獨露真常，不屬一切，盡大地光皎皎地，無絲毫障礙。次四句，是說真如妙體，凡夫固不能識，三世諸佛也找不到我的處所，故曰無人識。孤月照寒泉三句，是他老人家方便譬如這個境界。最後兩句，怕人認指作月，故特別提醒我們，凡此言說，都不是禪呀。

## 丙、結論

就是我方才說了一大堆，也是扯葛藤、打閑岔，凡有言說，都無實義。古德接人，非棒則喝，那有這樣羅索，不過今非昔比，不得不強作標月之指。諸位同參呀！究竟指是誰？月是誰？參！

## 第一課 數息觀【觀息、八觸】

### • 禪修的意義與方法 •

佛法的真理至深極廣，其中最能使吾人即身最受益者，莫如止觀法門。所謂「止」是止心不動，「觀」是使心念清明。《小止觀》云：「止乃伏結之初門，觀是斷惑之正要；止則愛養心識之善資，觀則策發神解之妙術。」在因中修習者名爲止觀，在果上成就者名爲定慧。是故《圓覺經》云：「無礙清淨慧，皆依禪定生。」由此可知止觀的重要性。

禪修的意義，即是藉由止觀法門，助益行者超凡入聖，轉識成智，化迷爲悟，達到定心、淨心、悟心、明心的境界。

#### 壹、靜坐的姿勢

初學靜坐者，應養成正確的靜坐姿勢，如下列所述：

- 一、端身正坐，身心放鬆，面孔保持一絲微笑，頭部正直，後頸微靠衣領。
- 二、兩眼微睜，自然垂目。眼若全開，易生妄想；眼若全閉，容易昏沉，甚至易出現幻覺境界；若無妄想，且無昏沉、幻覺等問題，雙眼或開或閉，則無妨礙。
- 三、略收下顎，口不可張開，舌尖微抵上顎。
- 四、雙臂自然下垂。
- 五、背部自然平直，不須刻意作力。
- 六、雙手結金剛定印，即左掌在下，右掌在上，兩大拇指尖端微微相接，置於大腿上靠近腹部處。
- 七、兩足結跏趺坐，左足在上，右足在下爲降魔坐，反之則爲吉祥坐。雙跏趺爲最佳之坐姿，六根收攝，全身重心落於中間，最安穩持久，修

定容易成就。若雙跏趺感困難，可採單跏趺，左足在上或在下均可，兩足可互相調適。如果單跏趺亦感困難，可採如意坐，即一般所謂散盤，兩小腿互相交叉，如意而坐。初習跏趺坐時，難免雙腿酸麻、疼痛，此須忍耐練習，假以時日，則可漸入佳境。可先由十分鐘練習，純熟後再慢慢增長時間；但不可驟然勉強撐持，以免筋骨損傷。練習之初，可用小坐墊將臀部墊高三至四寸，熟練後即可去除不用。若筋骨堅硬，難以跏趺，可多禮佛懺悔，將有助益。

## 貳、靜坐應注意事項

初學靜坐者，應注意下列幾點：

### 一、靜坐的地點：

嘍初學靜坐時，須選擇寧靜、清淨、無人打擾之處為宜。

嘍靜坐前，可先囑咐左右之人，遇有急事，可用引磬或彈指，輕聲作響，聞聲出定；慎防他人突然推動身體，以免驚嚇失定。

嘍頸部勿靠近窗戶，因風由窗戶隙縫吹入，風勢強勁，若直吹頸部，易致風邪。

### 二、靜坐的衣著：

嘍靜坐時，因全身毛孔舒張，故應注意保暖；可用蓋腿布覆蓋兩膝，免受風寒。

嘍衣著以寬鬆、舒適為原則，束身衣物應於靜坐前鬆除。

### 三、靜坐的時間：除飯後一小時內較不適宜外，其餘任何時間皆無妨礙。

四、下坐要點：不宜驟然下坐。先輕緩搖動雙肩、上身，再搓熱雙掌，撫摩面部及頭部等處；然後輕放雙腿，身體徐徐彎下，吐出腹中集氣，雙手順著雙腿慢慢按摩至腳掌，如是返復三次，即可起坐經行。經行時，先慢後快，可使集氣散發，以免滯留體內，發生氣結肚脹等毛病。

## 參、破疑生信——何謂走火、入魔？

有人認為禪修、靜坐會走火入魔，因此不可學禪、靜坐，然事實並非如此：其乃多因誤認邪知邪見者為師，或觀念、方法錯誤，才會導致走火入魔。若能了

解何謂「走火」、「入魔」，即能破疑生信，不致對禪修、靜坐產生誤解而心生恐懼。

◎「走火」屬於生理上產生的問題，為俗稱安爐鍊丹的修鍊方法所引起。即意守丹田，將意識集中於丹田處，該處就會發燒、發熱，稱之為「火」；再用意識引導此火，打通任督二脈，乃至於轉小周天、大周天。若心情過於急躁，或方法拿捏不穩，就會氣血逆流，導致微細神經受損，甚至引發嘔血或半身不遂，嚴重者因此導致死亡。而佛法中根本不修此種法門，所以不可能產生「走火」的問題。

◎「入魔」屬於心理上產生的問題。此乃因心有所求，希望諸佛、菩薩或神明予以加持；長此以往，幻境現前，夢見佛、菩薩或神明指示種種吉凶禍福之事。起初可能有些感應，慢慢地感應不復靈驗，失眠、頭痛隨之而至，此時心生恐懼，以為招感魔障，即用種種方法降伏，使得自心形成對立的情境，不知此諸境界乃自己心識所變現之幻象，日益執著，終至精神失常。此即所謂的「入魔」。

了解「走火」與「入魔」之後，即知其與禪修、靜坐是不相關連的，勿須心生疑懼。依據正確的觀念、方法禪修靜坐，不僅不會走火入魔，更能啟發本具之智慧，契證生命之實相。

## • 數 息 觀 •

佛教中，無論顯、密、禪、淨諸宗，所指之三昧、禪定，皆可稱為止觀法門。然止觀法門眾多，有小止觀、大乘止觀、圓頓止觀等，欲於短期之中，深入止觀之堂奧，實非易事。今依行者之方便，而又不失圓頓利益，特於止觀法門中，提出「數息觀」之法門，若能精進修習，深心體悟，短期內亦可獲得良好之效果。

### 壹、數息之目的

「數」，即數數字；「息」，指個人的鼻息、氣息。修數息觀，即是將心念靠在氣息與數字上，藉以停止心念的遷流與昏闇。

一般人的心理，通常有四種病態：妄想、昏沈、無聊、無記。若將此諸病態去除，不僅可使身體健康、壽命延長，進一步更可使人心智清明、超凡入聖，達到定心、淨心、明心之境界，此即為數息觀之目的。

第一、妄想：即是起心動念紛雜，善念、惡念，念念遷流，攀緣不止，俗云：「心猿意馬」者是。起心動念為決定君子小人、忠奸、正邪、凡聖之關鍵，故須修習數息觀，止息心念的流轉與生滅，如《大學》所云：「知止而后有定，定而后能靜，靜而后能安，安而后能慮，慮而后能得。」如此方能具足定慧，慎思明辨。

第二、昏沈：即心識昏暗沈迷、不能作主，於諸法無所明了；如瞌睡時，心念迷闇不覺之境。欲去除昏沈，即須修正修觀，方能使意念明朗，了了分明，清明在躬，常寂常照，定慧等持。古人云：「至人無夢」，不僅晚上不作夢；白天時，心意識也不會夢想顛倒，時時安住正念、正定。

第三、無聊：即無妄想，亦無昏沉，卻感覺無所事事，心識斷滅，無所適從，甚至呆若木雞，心意識完全失去定力與智慧。此則必須修習止觀以調治，以免失去生命之活力，斷送法身慧命。

第四、無記：即禪宗所謂「落入無事夾縫中」。有兩種無記：闕空亡無記，即靜坐時，於清淨、輕安之境，心生貪著，如禪宗所謂「死水裡面不藏龍」；此種境界如死水，難以產生悟境，故不可執著此種空洞忘機之境。闕獨頭無記，指獨頭意識的活動，此則功夫尚未得力；例如晚上還會作夢，夢中心識昏迷、作不了主，為夢境所迷亂，即是獨頭無記。若有此諸無記境界，則須精進用功修習止觀以對治之。

## 貳、數息的方法

入坐時，調適身體姿勢，保持身心平靜、安詳自在。並且調勻氣息，使出入息微細、通順、均勻。其方法先由鼻孔吸氣至丹田，再從口中將腹部濁氣徐徐吐出，如是返覆三次。氣息調勻之後，即可進行數息。

一般而言，氣息有三種病相，皆不可依之修習：

第一、喘相：即出入息時，每一息沒有吸滿吐盡，尚有部分氣息留滯於體內，產生不平衡、不通暢的現象，即形成上氣不接下氣的喘相。

第二、風相：出入息如打鐵之風箱，進出作聲。

第三、氣相：氣息雖無聲，亦不結滯，但出入不微細、均勻。

若依喘相修數，守之則結，胸口悶結，頭昏腦脹，不易得定；依風相修數，守之則散，心識不能集中，散亂難成，不易得定；依氣相修數，守之則勞，疲勞心苦，不易得定。故正修數息前，應先調治此三種病相，使氣息通暢、無聲、微細、均勻，再行修習。

修數息時，數出息或入息皆可，然以數出息較佳；但不可出入息同時併數，此易導致腹中氣結。數息時不宜緊張，應輕鬆自在、平靜安詳、一心專注，心念依止出入息上，隨著出息默數（不可出聲）「一、二、三、四、五、六、七、八、九、十。」等十個數字，字字不斷，綿綿相續，不可夾雜、錯落不清。若因妄想而致數字間斷，則重頭再數。妄想紛雜，心無法收攝時，可將數字從「十、九、八、七、六、五、四、三、二、一。」倒數，即可降伏妄想。若氣息太短，無法數至十，可數至五或七，待氣息較長後，再加至七或十；數字至十為止，即不宜再加。

## • 觀 息 •

觀，不是用眼睛看，也不是用耳朵聽，也不是觀想、觀像，而是觀照。完全是個覺心，觀就是注意、就是警覺。簡單一句話，就是一個知覺、覺性。所謂觀照，就是指大眾聽法這個心要存在，這個心不存在了，馬上就要知道。這個警覺心存在，我們修行就能有成就；警覺心不存在，修行就沒有辦法成就。

觀息，就是注意出息和入息，知出知入。所謂注意出息入息，不是要我們去記憶出息和入息，「知」，就好了。現在是在出、是在入，又是出、又是入，始終這個知出知入的心要存在。假使不知出、不知入，心就不知道跑到那裡去了。知出知入，一定能使我們的心得到寧靜、安定。

觀，還有能觀、所觀，慢慢沒有妄想、昏沉了。完全沒有妄想、昏沉了，自然而然，我們這個心不要去作意，就不要再去知出知入了，最後達到不出不入這個絕對的心了。

數息（觀息）可於靜坐中或睡眠前修習，但行動時則不宜修習。數息得獲定境時，若見一切善惡境界，或聽見任何聲音，皆不可執著，此皆為幻識所生；應不取不捨、不喜不憂、了知凡所有相皆是虛妄，堅住正定，心念專注於數息上，



能數之心必須清楚明白、作主，所數之數字亦須綿綿密密、無有間斷。心念清楚明白即為「觀」；綿綿密密、無有間斷，即是「止」。若能止觀雙運，修習純熟，心中妄念頓消，定境現前，身心和悅、輕安舒適，覺照不失、悲智增明、心念清淨、快愉平生是為善境界。

## • 八 觸 •

### 壹、前言

- 一、修禪定所經過的幾個過程，有八觸、輕安、未到地定、禪定。
- 二、吾人於三界中修習禪定，當於三界中轉變身、口、意之行爲，即一般所謂變化氣質，脫胎換骨，轉凡成聖；於九住心之內住，心念集中，心理、生理即會產生感受與變化：
  - 心理上的轉變：看見光明、瑞相或恐怖境界，或會忽然想出很多道理……。
  - 生理上的轉變：產生八觸境界。
- 三、所謂「八觸」即：動、癢、冷、暖、輕、重、滑、澀。

### 貳、為什麼會產生八觸？

- 一、八觸乃地、水、火、風、空、根、識七大所產生之變化。
  - 根：眼、耳、鼻、舌、身、意。
  - 識：前五識、第六、七、八識。
  - 觸：根、塵、識相合所生之感受。
- 二、欲得初禪定時，因欲界粗障之身心與上界之淨妙產生交替，地、水、火、風四大衝擊而產生八觸現象；為心念集中與定相應，身心世界變化所產生的境界。
  - 吾人現居欲界，於欲界中修習禪定，以佛法、戒、定、慧來熏習身心，慢慢的與定有些相應了，則生理（四大）、心理漸離欲界之境界（貪、瞋、癡、慢、疑、邪見、財、色、名、食、睡等粗的現象），此由粗到細會產生種種衝擊、變化，即產生八觸現象。

- 眾生的心很粗，身體也很粗（不淨、諸苦），欲界的身體是苦、是粗、是障，有種種病苦、煩惱之障，有老死之障礙，現欲將此粗、障、不淨，變成清淨的，從粗到細，從欲界提昇為色界，要轉變這種定業，則會有衝擊、變動，現在用靜坐（安禪靜慮）、思惟、不動心來轉變過去粗惡的業障，使之清淨，將不清淨的地、水、火、風轉變成清淨的，故四大會產生種種的變化。

三、吾人之心念（意識）入到地、水、火、風四大所個別產生之感覺。《止觀》云：心與四大和，則有四正體觸、四依觸。

- 外面有地、水、火、風，我們的身體也有地、水、火、風，這念心入到四大，身體即生種種變化。

### 參、何謂八觸？

一、癢：氣鑽到微細的神經，所以身體會發癢。

二、動：

嘍地大、水大、火大、風大互相變動、衝擊，身體由不規則的搖動到規則的搖動，甚至身體會跳動，則稱為動相。不知者則易以為氣機發動或神鬼附身，其實不然。

噠外面有四大，身體也有四大，打坐達一定境，忽然感到天搖地動，整個房子、山河大地都動起來，乃因心從外面之四大歸回色身之四大。

嘍欲界的身體粗，色界的身體清淨，打坐時由粗到細，由不清淨到清淨，前後過程的變化、生滅所產生的現象。

三、冷：意識入到水大，身體即感覺發冷。

四、暖：心入到火大，身體會發燒、發熱、出汗，甚至大汗淋漓。

五、輕：心入到風大，就感覺身體輕飄飄的，似不存在。身輕如雲如塵，有飛行之感。

六、重：心入到地大，就感覺到沈重，身體覺得像一塊石頭、一座山一樣，動彈不得。

七、滑：身體好像有光明、油脂一樣，身滑如乳

八、澀：身體感覺粗糙、不通，身如木皮。

- 這些境界都是幻覺，是生理、心理的轉變，不要害怕、執著。

- 八觸一過，身體轉變了，感覺身心自在，輕飄飄的非常舒適快樂，此即輕安之境。（輕安之境不可執著，繼續用功，可漸至未到地定。）
- 未到地定：伏欲界煩惱所發，近似初禪根本定之禪定。

以上境界不要貪愛、取捨，始終在心上用功，修一切善，斷一切惡，觀心反照，不散亂、不顛倒，漸漸地一打坐，定境就現前，身心達寂靜之境界，此時會產生一種定力、智慧，乃至種種感應現前，但皆不可執著。

#### ◎肆、對治八觸的方法：

- 一、心不動，不理它。（念頭集中，不理它，忍就是定。）
- 二、起個念頭，思惟此境界是地、水、火、風、心、意、識之變化，暫時如是，如此暗示自己，想一遍、二遍、三遍……，繼續靜坐用功。
- 三、八觸現象較重者，可另想一事，如誦經、念佛、持咒……，將念頭轉一轉，暫不修定，則八觸現象很快就會過去。
- 四、發大心、大願、大行，修菩薩行要具足悲、智、願、行，依此方向，八觸現象很快就能轉變。
- 五、平時持戒清淨、懺悔、修善法、作功德、修行落實，則境界很快就過去。反之，如處處在散亂、懈怠、不修善法、不持戒……，則境界三個月、半年、一年……，時間長短不定。

#### 伍、結語

- 一、八觸是靜坐開始必經的現象，假使沒有八觸境界，就等於燒水燒了半天，連泡都不起一個，表示功夫不夠；但執著八觸境界也不對。
- 二、八觸、輕安、未到地定及種種感應，皆修定之過程，不可執著，不可自認為有了功夫，如見到恐怖的境界，不要起煩惱、生恐怖心，這是一種幻覺，乃平時意識對某些東西起執著，或某種業障造得很深，意識就變成境界了。（如貪吃，靜坐中就易看到有人送來食物；平時容易起無明，就看到羅刹、惡鬼……；貪欲愛、色愛，就會看到男男女女種種境界。）

- 三、一般人不知八觸境界，故執著色身之變化；要保持正念，一切境界都不理它，繼續修數息、參話頭……，否則心被境界所轉，完全作不了主，就成了一般人所謂的著魔。
- 四、修行漸漸地妄想減少，漸與定相應，種種境界自然現前，如八觸、輕安、光明，見佛像、七寶宮殿、地獄、羅刹、菩薩說法、摩頭……，就像打鐵鍊鋼，將鐵放在火爐裡千錘百鍊，打鍊中會有很多鐵渣、火光（有紅、有青、有綠……），但其目的在鍊鐵成鋼，不要執著過程中產生的火光。
- 五、凡夫之四大中亦有清淨之四大，受、想、行、識中有佛性，貪、瞋、癡裡有佛性，離開四大五蘊及煩惱，想另外找佛、菩提，是找不到的。法身即在貪、瞋、癡裡面，不起無明、煩惱、貪愛，當下即是法身，一般人做不到，故須用數息、參話頭、中道實相觀來薰修。
- 六、《楞嚴經》云：「……不作聖心，名善境界，若作聖解，即受群邪。」
- 七、修行要與清淨心、慈悲心、恭敬心、謙卑心、無為法、菩提心、本性、空性……相應，方能成就正念，入正定聚。一般人平日心無正念，有妄想、貪、瞋、癡，不易與定相應，故須靜坐薰習。

## 六妙門

《釋禪波羅密》三世諸佛入道之初，先以六妙門爲本，如釋迦初詣道樹即內思安般，一數、二隨、三止、四觀、五還、六淨，遊止三四出生十二，因此證一切法門降魔成道，當知菩薩善入六妙門即能具一切佛法故，六妙門即是菩薩摩訶衍。

### 數

一修數，二與數相應，一者修數，行者調和氣息不澀不滑安詳徐數，從一至十攝心在數不令馳散，是名修數。

二與數相應者，覺心任運從一至十不加功力，心息自住息既虛凝心相漸細患數爲羸意不欲數。

### 隨

隨亦有二種，一者修隨，二者與隨相應修隨者，捨數法一心依隨息之出入，心住息緣無分散意是名修隨。

二者與隨相應，心既漸細，覺息長短遍身入出，息任運相依，意慮怡然凝靜，是名與隨相應。

與數相應者，覺心任運從一至十不加功力，心息自住，息既虛凝心相漸細，患數爲羸意不欲數，爾時行者應當放數修隨。

※數息修得不錯，就可以修隨息了，此時心念比較細，而數數字稍粗

### 止

止有二種，一者修止，二與止相應，修止者三止之中但用制心止也，制心息諸緣慮不念數隨凝靜其心，是名修止。

二與止相應者，自覺身心泯然入定，不見內外相貌，如欲界未到地等定法持心任運不動。

「覺隨爲粗，心厭欲捨，如人疲極欲眠，不樂眾務，爾時行者應當捨隨修止。」

※※修隨息之心，覺觀境界還是太粗，開發定心，不如止息。

《大學》云：「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安」

### 觀

行者爾時即作是念，今此三昧雖復寂靜而無慧方便不能破壞生死，復作是念，今此定者皆屬因緣，陰入界法和合而有虛誑不實，我今不覺應須照了，作是念已即不著止。

起觀分別亦有二種，一者修觀，二者與觀相應，一修觀者，觀有三種

，一者慧行觀，觀真之慧，二者得解觀，即假想觀，三者實觀，如事而觀也。

今此六妙門、十六特勝、通明等，並正用實觀成就，然後用慧行觀觀理入道，所以者何？名實者如眾生一期，果報實有四大不淨、三十六物所成，但以無明覆蔽心眼不開明，則不依實而見，若能審諦觀察心眼開明依實而見，故名實慧行觀。

及得解觀在下四諦、十二因緣、九想、背捨等中當廣分別。

云何修習實觀？行者於定心中，以心眼諦觀此身中細微入出息想，如空中風，皮筋骨肉三十六物如芭蕉不實，內外不淨甚可厭惡，復觀定中喜樂等受悉有破壞之相是苦非樂，又觀定中心識無常生滅剎那不住無可著處，復觀定中善惡等法，悉屬因緣皆無自性，如是觀時能破四倒，不得人我，定何所依是名修觀。

二與觀相應者，如是觀時覺息入出遍諸毛孔，心眼開明徹見內三十六物及諸蟲戶內外不淨，眾苦逼迫剎那變易一切諸法悉無自性心生悲喜無所依倚，得四念處破四顛倒，是名與觀相應。

常樂我淨

還

觀解既發心緣觀境，分別破析，覺念流動非真實道，爾時應當捨觀修還。

還亦有二，一者修習還，二者與還相應，一修習還者，既知觀從心發，若隨析境此則不會本源，應當返觀此心者從何而生，為從觀心生為從非觀心生，若從觀心生則先已有觀今實不爾，所以者何，數隨止等三法之中未有觀故，若非觀心生不觀心為滅生為不滅生，若不滅生即二心並，若是滅法已謝不能生現在，若言亦滅亦不滅生，乃至非滅非不滅生，皆不可得，當知觀心本自不生不生故不有不有故即空，空無觀心若無觀心豈有觀境，境智雙忘還源之要是名修還。

與還相應者，心慧開發不加功力，任運自能破析返本還源，是名與還相應。

淨 空無相樂：三解脱門。

既相應已行者當知，若離境智欲歸無境智，不離境智縛心隨二邊故，爾時當捨還安心淨道。復次，觀眾生空故名爲觀，觀實法空故名爲還，觀平等空故名爲淨。復次，空三昧相應故名爲觀，無相三昧相應故名爲還，無作三昧相應故名爲淨。

復次一切外觀名爲觀，一切內觀名爲還，一切非內非外觀名爲淨，故先尼梵志言，非內觀故得是智慧，非外觀故得是智慧，亦不無觀故得是智慧。復次菩薩從假入空觀故名爲觀，從空入假觀故名爲還，空假一心觀故名爲淨。

## 七周緣慈【精簡版】

### 願 將

#### 三禪功德迴向給上親

現在今世的父母、師長，願他們業障消除，增福增慧，發菩提心。

過去累世的父母、師長，願他們業障消除，增福增慧，發菩提心，早日超生善道。

#### 二禪功德迴向給中親

現在今世的兄弟、姊妹、配偶、同參道友，願他們業障消除，增福增慧，發菩提心。

過去累世的兄弟、姊妹、配偶、同參道友，願他們業障消除，增福增慧，發菩提心，早日超生善道。

#### 初禪功德迴向給下親

現在今世的子女、晚輩們，願他們業障消除，增福增慧，發菩提心。

過去累世的子女、晚輩們，願他們業障消除，增福增慧，發菩提心，早日超生善道。

#### 三禪功德迴向給上冤（上親的冤親債主）

現在今世和我的父母、師長們所結下的冤親債主們，願他們業障消除，增福增慧，發菩提心。

過去累世和我的父母、師長們所結下的冤親債主們，願他們業障消除，增福增慧，發菩提心，早日超生善道。

#### 二禪功德迴向給中冤（中親的冤親債主）

現在今世和我的兄弟、姊妹、配偶、同參道友所結下的冤親債主，願他們業障消除，增福增慧，發菩提心。

過去累世和我的兄弟、姊妹、配偶、同參道友所結下的冤親債主，願他們業障消除，增福增慧，發菩提心，早日超生善道。

#### 初禪功德迴向給下冤（下親的冤親債主）

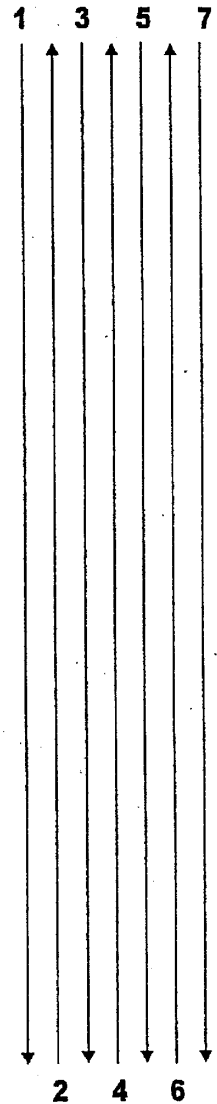
現在今世和我的子女、晚輩們所結下的冤親債主，願他們業障消除，增福增慧，發菩提心。

過去累世和我的子女、晚輩們所結下的冤親債主，願他們業障消除，增福增慧，發菩提心，早日超生善道。

#### 其餘功德隨心所願迴向給一切中間人（累世非親非故之人）

現在今世的中間人，願他們業障消除，增福增慧，發菩提心。

過去累世的中間人，願他們業障消除，增福增慧，發菩提心，早日超生善道。



### ◆附註：

七周緣慈：指七種修慈悲觀之境。五停心觀中第二為慈悲觀，用意使多顯眾生修慈悲觀以對治瞋毒。周者，周遍之義，乃於怨親平等，或周遍施行之義。其所行之境有七，七境即：上親、中親、下親、上親之冤、中親之冤、下親之冤、中間人（非冤親），分別以三樂（上樂、中樂、下樂）與之。是為七周緣慈。

將我此生他世的供養、布施、持戒、精進、誦經、持咒、念佛、聞法、護法、禮懺、隨喜、孝養父母等一切功德，分為上、中、下三品，上品功德等於三禪（上樂），中品功德等於二禪（中樂），下品功德等於初禪（下樂）。迴向前先反省：自己修行有障礙，皆因過去、現在對長輩不恭敬，對平輩爭強、好嫉，對晚輩沒負起指導照顧之責任。

靜坐重慮緣真，至心與慈悲相應，使心量廣大，一者行人可由此入定（慈心三昧）；二者對治自己瞋心，化解他人瞋心；三者人際關係日漸改善；四者冤親之善根現前，趣向佛道；五者行人修道之障礙消除，助緣增長。

不可只是隨意誦念七遍，須至誠思惟，但不用觀想面孔；用詞則以自己習慣、通順為原則，可善增減。

能緣之心、所緣之境，須清清楚楚、明明白白；思惟七遍之後，再由有念歸於無念。

## 第二課 慈悲觀 1【七周緣慈】

### ◆ 七周緣慈 ◆

#### 壹、前言

「三界唯心，萬法唯識」，當知一念誠心，不可思議。經云：「制之一處，無事不辦」。思惟即是制心一處，將心念專注一境，果報自然現前。造業也是這念心，若對某人起貪愛、瞋念、仇恨……，種子一入心中，即成了障礙，真如自性的功德就變成幻境，障蔽本自清淨佛性。

佛菩薩觀眾生如一子，心行平等，冤親平等，有這種心量，心中即無掛礙，方堪契入甚深禪定。心生則種種法生，法生則種種心生，有分別、執著存在，便很難入甚深禪定，即使得到禪定，也只是暫時的相應而已。

五停心觀中第二：「多瞋眾生慈悲觀」，乃是對治瞋毒之法。慈悲觀的修習，在大乘法中有「四無量心」，小乘法中則有「七周緣慈」。若能依之修習，重慮緣真，不僅定力功深，必能轉化瞋心，正順解脫之道。

#### 貳、修習七周緣慈的目的

吾人平日修行不能得力，故要思惟檢討自己，為何現在修行有障礙、心定不下來、打坐無法入禪定、聽經很多法門聽不懂？為什麼不能開智慧、得不到清淨的法眼？這些都是業障，而業障的產生，不外乎由「心」、「境」而來；心就是自己，境即外面的境界，包括親、冤、中間人。由於過去沒有覺悟，沒有將冤、親處理好，所以有這些障礙；若將冤、親處理恰當，心就能得到平靜、解脫。要如何處理心中的冤、親呢？就是用「七周緣慈」。

修「七周緣慈」就是要將心靜下來，專門緣慮此慈悲的境界、慈悲的道理，破除我們的執著、癡心、瞋心。



「七周行慈」，所行之境分爲七種，以初禪、二禪、三禪功德分別與之，故曰「七周行慈」。

□「周」：周遍之義，於冤親周遍平等也。又周遍而行之也。

冤親分爲：上親→中親→下親→上冤→中冤→下冤→中間人等七個層次、等級，依此順序思惟一遍稱一周；再由後至前，如此反覆思惟七遍，就稱爲「七周緣慈」。

參、修習步驟 此分成四種層次(1)凡夫隨順覺性(2)賢位菩薩隨順覺性

爲何要用初、二、三禪功德迴向？因爲世間的功德以禪定的功德最大、最不可思議，如提婆達多出佛身血，墮入地獄，但因具禪定功夫，雖入地獄，而不受地獄之苦。

(3)登地菩薩隨順覺性 (4)如來隨順覺性。

靜坐修習前先思惟：自己修行不得力，乃未將冤親處理好，現在覺悟了，心中覺得很慚愧，所以就用自己修行初禪、二禪、三禪的功德迴向，作爲補償。但是現在自己未得到初禪、二禪、三禪這些功德，怎麼辦呢？就將自己累世出家、供養、布施、持戒、精進、聞法、誦經、持咒、念佛、護法、禮懺、隨喜、孝養父母等……，世、出世間的一切功德合起來，分爲上、中、下三品，上品功德相等於三禪，中品功德相等於二禪，下品功德相等於初禪。要具足信心，肯定自己確實有初禪、二禪、三禪的功德，思惟才會落實。如此思惟之後，即可正式開始修習。

離喜妙樂地  
■ 第一步：「願將三禪的功德迴向給上親——累世的父母師長。」

□「上親」：累世的長輩。

◆ 儒家說：百善孝爲先。由於過去對世出世間的父母師長，不知道知恩、報恩，不知盡孝道；現在覺得很慚愧，要用佛法盡孝道，希望他們得到解脫，所以將三禪的功德迴向給過去生生世世的父母師長，希望他們超生善道，發菩提心；現在的父母師長，希望他們消除業障、增福、增慧、發菩提心、護持正法。

■ 第二步：「願將二禪的功德迴向給中親——累世的兄弟姐妹、配偶、同參道友。」

建出喜樂地  
□「中親」：累世的平輩。

◆ 思惟自己對法親、眷屬、同參道友未盡勸善規過，互相勉勵之責，還存幸災樂禍，彼此嫉妒之心，看到對方口才、智慧比我好，心生討厭。見人相貌、學問不如我，則看不起人家，心中都是煩惱障礙。兄弟姐妹翻臉成仇，夫妻之間不知彼

為何不用四禪之功德？因四禪之功德乃不苦不樂，而慈悲乃指「與樂」、「拔苦」，故以樂為主。

此尊重，女眾覺得先生處處不如我，我學問比他高，看不起他，經常使喚對方，彼此生厭吵鬧、爭長論短，不知互相容忍幫助。男眾沒有盡到家庭的責任，做先生的要負起家庭經濟責任，要照顧太太，自己智慧比她高，應本著自己的慈心去照顧、關愛她，佛經上說：女眾的業障重，而自己卻未盡責。如此種種都是業障、煩惱，現在知道了，覺得很慚愧，所以將二禪的功德迴向給他（她），希望現在的中親，消除業障、增福增慧、發菩提心；過去的中親，早日超生善道，發菩提心。

■ 第三步：「願將初禪的功德迴向給下親——累世的子女、晚輩。」

□ 「下親」：累世的晚輩。

◆ 儒家云：父慈子孝，兄友弟恭。父母對子女要有慈悲心，兄長要照顧弟妹；現在思惟、檢討自己，對子女、晚輩未盡教養、指導的責任，使他們因外面環境的因緣，結交不良的朋友，染上不好的嗜好，慢慢的變壞了，卻又怪學校、老師。現在自覺未盡責任，感到慚愧，所以將初禪的功德迴向給他們：現在的下親，消除業障、增福增慧、發菩提心，過去的下親；發菩提心，超生善道。

■ 第四步：「願將三禪的功德迴向給上冤——上親累世的冤親債主。」

□ 「上冤」：上親累世的冤親債主。

◆ 思惟與我父母、師長有仇的，不論殺、盜、淫、詐騙……等仇恨，現在都不再計較了。所謂「冤家宜解不宜結」，故將我三禪的功德迴向給他們：現在的上冤，發菩提心、增福增慧；過去的上冤，發菩提心、早日超生善道。

■ 第五步：「願將二禪的功德迴向給中冤——中親累世的冤親債主。」

□ 「中冤」：中親累世的冤親債主。

◆ 思惟檢討對自己兄弟姐妹、親友、配偶有仇的，不論殺、盜、淫、詐騙……等仇恨，不論對方好與壞，所謂「冤家宜解不宜結」，希望對方解冤釋結，所以將二禪的功德迴向給他們：現在的中冤，發菩提心、增福增慧；過去的中冤，發菩提心、早日超生善道。

■ 第六步：「願將初禪的功德迴向給下冤——下親累世的冤親債主。」

□ 「下冤」：下親累世的冤親債主。

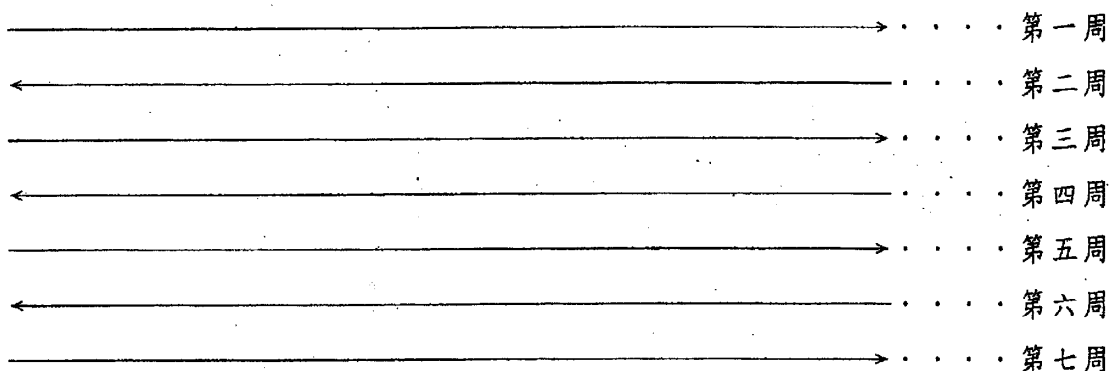
◆ 思惟與自己子女、晚輩有仇的，不論殺、盜、淫、詐騙……等種種惡業，都不再計較，將自己初禪的功德迴向給他們：現在的下冤，發菩提心、增福增慧；過去的下冤，發菩提心、早日超生善道。

■ 第七步：「願將其餘功德隨心所願迴向給一切中間人——累世非親非故之人。」

☐ 「中間人」：累世非親非故之人。

◆ 思惟除冤親以外，非親非故的一切眾生，即中間人。過去的、現在的一切眾生，與我們也是有因緣的，因眾生皆同具佛性，皆是未來諸佛。所以現在隨順自己的方便，將自己的功德隨喜給他們：現在的中間人，發菩提心、增福增慧；過去的中間人，發菩提心、早日超生善道。

「上親 → 中親 → 下親 → 上冤 → 中冤 → 下冤 → 中間人」 . . . . .



◆ 中間人放在最後，與我們有因緣的放在前面。這種層次一方面比較好記，二方面感覺上比較實際。

◆ 如此由上親至中間人，從中間人至上親，周而復始共思惟七遍，稱之為「七周緣慈」。

◆ 思惟時，對於冤、親等人，不用將他們一個個想出來，不須將人觀在眼前，只要至誠懇切，心中思惟一下即可。

◆ 心遍法界，一念三千，功德不可思議！作觀時要先有這種概念。

◆ 思惟七遍之後，要由有念歸於無念，由有想歸於無想。保持無念五至十分鐘，如如不動、了了常知、清楚明白，最後歸於無住心、中道實相。

## 肆、修七周緣慈的功德

圓起念一慈悲觀，接續念一重慮緣真。

一、養成定力、耐力、解心結，達平等一如的境界。

重慮緣真七遍，心境就會不一樣。修此法門，一方面培養定力，二方面養成耐心，三方面除去我們的心結，使心達到平等一如的境界，不但能對治瞋心，還能對治痴心。若契悟了，入了禪定，則一門通，門門皆通，這就是靜慮，就是禪。有空就靜坐思惟，那裡還有煩惱、無聊？重慮緣真就能提升自己、淨化自己，方法雖然簡單，但做到了，功德不可思議。

二、感通發

心保持平靜，作觀馬上就能產生感通。例如舍利弗用七周緣慈的方法，轉化人鱗的瞋心。慈悲心即是感通，即是加持。

三、慈心三昧，能降龍伏虎，處處去得。  
先昇天後下來成辟支佛，所殺之人為一軍隊，將打坐發光之金一一分，以還業報。

作如是思惟就是因，就能產生一種果報，佛法善用心念，由聞思修達到慈心三昧。

思惟與慈悲心相應，心就會安定不動。若早晚打坐都能修習，保持心清楚明白、不動的境界，經過一至三個月，無明、瞋心就能漸除。

慈心三昧修成就，到任何地方都沒有掛礙，都受人歡迎，深山中也能安住，因慈悲心能降龍伏虎，看到毒蛇猛獸，一觀想，牠的瞋心就化解了，因為慈悲心能轉化牠的瞋心。

緣此慈悲心之境界，經過一次、二次、……七次，心就定下來了，漸漸解除了心中冤親的障礙、煩惱。

## 伍、結語

修行要發長遠心，不斷地重慮緣真，自然日久功深。

佛法中分「祖師禪」與「如來禪」，七周緣慈是屬如來禪，如來禪須要靠思惟，思惟就是修。

修行學佛經常要為別人著想，不要為自己著想，要心行平等。若能達冤親平等，心中就沒有障礙。心無障礙，心平靜、寧靜，冤親平等、心行平等，走路、穿衣、吃飯、行住坐臥，時時都在大禪定中，心就落實了。

假使只認為這個法門不錯，但是修了一、二天，又去修別的法門，就糊塗了。例如過去有一個人知道修白骨觀很好，可以對治姪欲，但是修了之後，又犯姪戒，犯後又來修白骨觀、不淨觀，如此是不可能得到利益的。故修觀行定要發長遠心，方能有所成就。

「七周緣慈」雖然簡單，但非常有次序、條理，經過一次、二次、……七次，四十分鐘、五十分鐘，專注思惟，一念相應，即能產生功德果報。

作觀時要對如此思惟有信心，否則心境即不相應，三昧功德不能成就。欲求解脫，非求佛菩薩使自己得解脫，而是經常檢討反省自己的煩惱，煩惱化除，就能得解脫。所以要思惟，要有信心，信心能生一切法，亦能滅一切法。所謂「三界唯心，萬法唯識」。這念心稍微一動，電波就發出去了；看看我們這念心動得是否真誠、實在？動得真誠，這念心就是神通妙用，不真誠就是妄想。所謂「一念真誠，斗金易化，散心雜話，滴水難消」。所以靜坐思惟時要真誠專注，不能懷疑，深信此法門一定可以消除<sup>三心未了</sup>瞋恚，獲得清涼。經云：「信為道源功德母，長養一切諸善根」，信佛不可思議、法不可思議、自性功德力不可思議，有此三不可思議，必能感應道交，息妄顯真。

## 四無量心【精簡版】

### 一、慈無量心

■慈名「愛念眾生，常求樂事以饒益之」。修慈心，為除眾生中「瞋覺」故。

欲入禪定，當先作誓願：「一切眾生，悉受快樂，我於定中悉得見。」

行者初修時，用念清淨心，取外所愛親人受樂之相，若父母兄弟，隨取一最愛者，一心緣之。若有異念，攝之令還，令於心想的的分明，見於親人受樂之相，其心愛念，乃至中人、怨人，餘（地獄、餓鬼、畜生、修羅、天）五道亦然。於定心中，見一人，次見於十人、千人、萬億、一聚落、一國土、一閻浮提、一四天下，乃至十方世界一切眾生，悉皆受樂。

行者於定中，見外人受樂，而內定轉深，與外相應，湛然無動，是名慈相應心。如是修時，若見種種善惡境界，及發諸禪中事，悉不得取。但一心觀於親人得樂之相，心心相續。於上親、中親、下親，上中人、中中人、下中人，下怨、中怨、上怨，是九種人中，愛憎正等無異，乃至愛念五道眾生中，以一慈心視之，如父如母，如兄弟子姪，知識，常求好事，欲令利益安樂，如是之心，遍滿十方。

### 二、悲無量心

■悲名「愍念眾生受五道中種種身苦、心苦」。修悲心，為除眾生中「惱覺」故。

見眾生受種種身苦、心苦，心生憐愍，即作是念：「眾生可念，莫令受是種種身苦、心苦。」復更念言：「我今無目，五道之中，親、中、怨人並受種種身心諸苦，而我不知不見，長夜懈怠，不生救拔之心。」作是念已，即發願言：「若有眾生，受種種苦，我於定中，悉願得見，勤加救護。」

用定念淨心，先取一所愛親人受苦之相，繫心緣之。若有異念，攝之令還，令於心想，的的分明。其心憐愍，悲念無極。如是乃至中人、怨人，一方乃至十方，一道乃至五道，亦如是。

行者於定心中，見外人受苦，而內心憐愍，從悲定起，心轉深固，定心與外相應，湛然無動，是名悲相應心。

### 三、喜無量心

■喜名「欲令眾生，從樂得歡喜」。修喜心，為除眾生中「不悅樂」故。

行者作是觀已，即發願言：「願諸眾生，一切諸苦悉皆除滅，受樂歡喜，我於定中，悉皆得見。」

用念清淨心，取於親人，從苦得脫，受樂歡喜相，一心觀之，令於念心，的的分明，見於親人，受歡樂相，其心悅豫，欣慶無量。次緣中人、怨人，乃至十方五道眾生，受喜之相，心生慶悅。

行者於三昧中，見於外人受喜之相，而於內心無有動轉，定漸增深，是名喜相應心。

### 四、捨無量心

■捨（慈、悲、喜）三種心，但念眾生，不憎不愛。修捨心，為除眾生中「憎愛」故。

行者思惟：雖慈悲愛念，於眾生無益，今當捨此三心，行諸善法，實利眾生。如是念已，即捨三心，一心發願：「願一切眾生，皆得妙捨莊嚴，令我悉見。」

用念清淨心，取於親人，受「不苦不樂」之相，一心緣之；若有異念，攝之令還。令於心想，的的分明，見於前人受「不苦不樂」。如是次第緣中人、怨人，十方五道一切眾生，皆是不苦不樂，其心平等。於禪定中，雖見眾生，心無憎愛，乃至十方五道眾生，亦復如是。

行者爾時於此定中，見諸眾生，皆是「捨相」，三昧開發，無有動轉，深妙堅固，其心安隱，平等不二，是名「捨相應心」。

#### ◆附註：

先發願，再作觀思惟，先從親愛之人思惟起，再推及中人、怨人，乃至於地獄、餓鬼、畜生、修羅、天等其餘五道眾生。見一人，次見於十人、千人、萬億、一聚落、一國土、一閻浮提、一四天下，乃至十方世界一切眾生，悉皆受樂（拔苦、歡喜、不憎不愛）。

修習次第：慈無量心→悲無量心→喜無量心→捨無量心

莫與情愛混淆；檢視自己所作所為，是否以眾生為出發點。

四無量發願，入定見眾生，此為三昧得解之力，入則得見，出則不見，而非實見。然於此定中具足一切善法，度諸眾生，即是行菩薩道。

## 第三課 慈悲觀 2【四無量心】

### ◆ 四無量心 ◆

#### 壹、前言：

《大乘義章》四無量者，化物心也，化心不同，一說爲四。愛憐名「慈」，惻愴曰「悲」，慶悅名「喜」，亡懷名「捨」。經中名此以爲無量，亦云四等。緣於無量諸眾生起，故名無量。

「諸佛菩薩，以大悲心爲體，因大悲心，而生菩提心，因菩提心而成正覺。」慈悲心雖本俱，不假薰修則不顯。一切願行，由慈悲心爲原動力，方真實有力。是故菩薩外行四攝法，內必以四無量心爲根本。

- ◆ 「以一切眾生病，是故我病；若一切眾生病滅，則我病滅。」《維摩詰經、文殊師利問疾品》
- ◆ 孟子曰：「禹、稷、顏回同道。禹思天下有溺者，由己溺之也；稷思天下有飢者，由己飢之也。」《孟子、離婁下》
- ◆ 「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。」《孟子、梁惠王上》
- ◆ 范仲淹：「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂。」《范仲淹·岳陽樓記》

#### 貳、修習四無量心的目的：

- 一· 世間之人  
緣十方眾生，慈悲普攝，利他心大，功德轉多，若生彼天，必做梵王。
- 二· 小乘之人  
爲自調心，增長福德，易得涅槃。
- 三· 大乘之人  
欲度眾生，必以大悲爲本。

## 參、釋名

### 一、慈無量心

慈名「愛念眾生，常求樂事以饒益之。」修慈心，為除眾生中「瞋覺」故。

### 二、悲無量心 物我同體，大悲無二。

悲名「愍念眾生受五道中種種身苦、心苦」。修悲心，為除眾生中「惱覺」故。

### 三、喜無量心

喜名「欲令眾生，從樂得歡喜。」修喜心，為除眾生中「不悅樂」故。

### 四、捨無量心

捨三種心，但念眾生，不憎不愛。修捨心，為除眾生中「憎愛」故。

◆緣此四法故，說於四心；遍十方平等無隔，名無量心。

慢心重修「無常觀」，愚痴眾生修「三因緣」。

## 肆、修習步驟：

### 一、修證慈無量心

此如佛處處經中說，有比丘以慈相應心，無恚無恨，無怨無惱，廣大無量善修習。

#### 修慈無量心方法

云何名以慈相應心？如《釋論》若念十方眾生，令得樂時，<sup>=10所法</sup>心數法中生法，名為慈。善是相應。

欲入禪定，當先作誓願：「一切眾生，悉受快樂，我於定中悉得見。」受想行識，是名心數法。諸身業、口業及心不相應諸行，是法和合，皆以慈為主，皆名為慈。

行者初修時，用念清淨心，取外所愛親人受樂之相，若父母兄弟，<sup>善</sup>隨取一最愛者，一心緣之。若有異念，攝之令還，令於心想的的分明，見於親人受樂之相，其心愛念，乃至中人、怨人，餘五道亦然。

如是修時，若見種種善惡境界，及發諸禪中事，悉不得取。但一心觀於親人得樂之相，心心相續。

修假想觀(日輪月輪觀)可得神通，但未能與空相應，故無法斷煩惱，證慈無量心之相



慈定發相：行者禪定智慧、福德善根力清淨故，如是一心慈念眾生時，三昧即發。三昧力故，即於定心中，見所愛親人受於快樂之相，身心悅豫，顏色和適，了了分明。如是見親人得樂已，次見中人，乃至怨人亦復如是。於定心中，見一人，次見於十人、千人、萬億、一聚落、一國土、一閻浮提、一四天下，乃至十方世界一切眾生，悉皆受樂。行者於定中，見外人受樂，而內定轉深，與外相應，湛然無動，是名慈相應心。

問曰：慈相應定，見眾生時，為當如上說，從一至十，漸漸而見？為當一時并見？出家眾憎無福信之怨。

答曰：行者根有漸、頓、不定三種。慈相應心者，慈名心數法，能除心中憤濁——所謂瞋恨慳貪等煩惱，譬如淨水明珠，置濁水中水即澄清。

無恚無恨，無怨無惱者，於眾生中，若有因緣，若無因緣，初生名為「瞋」。瞋增長籌量，持著心中，而未決了，是名為「恨」，亦名為「怨」。若心已定，無所畏忌，欲損於他，是名為「惱」。以慈心力除捨，離此三事，是名無瞋、無恨、無怨、無惱。此無瞋無恨無怨無惱，以是讚歎慈心功德。

廣大無量者，一心分別有三種名：（三種名指「廣」、「大」、「無量」）

如慈相緣見一方為「廣」，四方為「大」，緣四維及上下為「無量」。

破瞋恨心名為「廣」，破怨心名為「大」，破惱心名為「無量」。

慈緣親人為「廣」，慈緣中人為「大」，慈緣怨人得福多，故名「無量」。

為狹緣故名為「廣」，為小緣故名為「大」，為有量緣故名「無量」。

善修：

善修者，是慈心牢固，初得慈不名為善修。非但愛念眾生中，非但好眾生中，非但益己眾生中，非但一方眾生中，名為善修。

行者於上親、中親、下親，上中人、中中人、下中人，下怨、中怨、上怨，是九種人中，愛憎正等無異，乃至愛念五道眾生中，以一慈心視之，如父如母，如兄弟子姪，知識，常求好事，欲令利益安樂，如是之心，遍滿十方，是名善修。

若但與眾生欲界樂，不名善修；但與初禪樂，不名善修；但與二禪樂，不名善修。若能具足與欲界樂，乃至三、四禪樂，是名善修。

如是慈心，名眾生緣，或在「凡夫人」行處，或「有學人」未漏盡者，亦行此悲，為調心得大福德，入無漏故。

## 二·修證悲無量心

修悲無量心方法：

如佛說：「若有比丘，以悲相應心，無瞋無恨，無怨無惱，廣大無量，善修悲相應心者。」

行者於慈定中，常念欲與眾生樂，從慈定起，猶見眾生受種種身苦、心苦，心生憐愍，即作是念：「眾生可念，莫令受是種種身苦、心苦。」

復更念言：「我今無目，五道之中，親、中、怨人並受種種身心諸苦，而我不知不見，長夜懈怠，不生救拔之心。」

作是念已即發願言：「若有眾生，受種種苦，我於定中，悉願得見，勤加救護。」作是願已，即入禪定。用定念淨心，先取一所愛親人受苦之相，繫心緣之。若有異念，攝之令還，令於心想，的的分明。其心憐愍，悲念無極。如是乃至中、怨憎，一方乃至十方，一道乃至五道，亦如是。

證悲無量心之相 *悲心須善於觀察眾生之苦。*

悲定發相：行者福德智慧，善根清淨，作是觀時，三昧便發。即於定中，見於親人受苦之相，了了分明，其心悲愍，欲加救護。既見親人受苦，生憐愍心已，次見中人、怨人，如是乃至十方五道眾生受苦之相。

行者於定心中，見外人受苦，而內心憐愍，從悲定起，心轉深固，定心與外相應，湛然無動，是名悲相應心。

無瞋無恨，無怨無惱，廣大無量，皆如上說。

善修：

於悲定中，非但見親人受苦，深憐愍，乃至中、怨，九種十方五道諸受苦者，憐愍救護，其心平等，故名善修。

若見是受苦之人，生愍念；受樂者、受不苦不樂者，而不憐愍，不名善修。若見三種之人，悉皆是苦，憐愍不二，是名善修。

見五道眾生，受苦差別，名不善修。若見受苦不異，憐愍平等，名曰善修。

若見五道眾生，受苦一種，名不善修。若能分別五道眾生，受苦差別不同，名曰善修。

問曰：五道眾生，果報不同，苦樂有異，如三塗眾生多苦報，人道眾生半受苦樂，天道眾生多受樂果，云何行慈因緣，皆見一切受樂，行悲因緣，皆見一切受苦？豈非顛倒耶？

答曰：不然！是為「得解」之道。行者欲學是「慈無量心」時，先當作願：「願諸眾生受種種樂。」取受樂人相，攝心入定，即見眾生，皆悉受樂。譬如鑽火，先以軟草、乾牛糞等，火勢轉大，能燒大濕。「大慈心」初發亦如是初生之火，唯及親人；慈心轉廣，怨、親同等，皆見受樂，無復苦相。

復次，一切眾生五道輪轉，苦樂不定，即雖暫樂，後必大苦；今雖大苦，後當得樂，雖即未然，必有其事。是故行者用「得解」之心，緣於一切皆樂，不墮顛倒，悲、喜、捨心，亦復如是。

### 三·修證喜無量心

修喜無量心方法：

如佛說：「若比丘以喜相應心，無瞋無恨，無怨無惱，廣大無量，善修喜相應心者。」

行者入悲定已，其心愍傷：「一切眾生，長夜為諸苦惱之所逼迫，我當云何而拔濟之，令是等眾生從苦得樂，從樂生歡喜？」爾時深觀眾生，雖受苦惱，此苦虛妄，本無今有，易可除滅。所以者何？如人有病苦，若遇良藥，即便差愈（癒），更以衣食供給，快樂無量。

復次，如人火熱，身受苦惱，若得清冷之水，火苦即滅，歡樂便生。如人現受貧困，以是因緣，慳貪造惡，若給施珍寶，教修布施行善，則現在離於貧弊，身心慶快，未來之世長受安樂。

復次，又如世人，愚痴顛倒，縈纏煩惱，受種種苦。若聞無漏清淨妙法，如說修行，煩惱病除，即便獲得禪定智慧及涅槃樂。如是種種因緣，苦無定性，易可除滅，令得歡樂。

行者作是觀已，即發願言：「願諸眾生，一切諸苦悉皆除滅，受樂歡喜，我於定中，悉皆得見。」

作是願已，即入禪定，用念清淨心，取於親人，從苦得脫，受樂歡喜相，一心觀之，令於念心，的的分明，見於親人，受歡樂相，其心悅豫，欣慶無量。次緣中人、怨人，乃至十方五道眾生，受喜之相，心生慶悅。

#### 證喜無量心之相

喜定發相：行者如是修已，念慧福德善根力故，作是緣時，即發三昧力故，即於定中，任運見於所愛親人，離苦得樂、歡喜之相，了了分明。於三昧中，其心悅豫不可說。乃至十方五道眾生，受於歡喜，亦復如是。行者於三昧中，見於外人受喜之相，而於內心無有動轉，定漸增深，是名喜相應心。

「無瞋無恨，無怨無惱，廣大無量，善修」之義，如「慈心」中說。

#### 喜與樂之差異

問曰：慈心令眾生樂，喜心令眾生喜，樂之與喜，有何等異？

答曰：如《摩訶衍》中說：「身樂」名樂，「心樂」名喜。「五識相應樂」名樂，「意識相應樂」名喜。「五塵中生樂」名樂，「法塵中生樂」名喜。

欲界中「五識相應樂」，初禪中「三識相應樂」，三禪中「一切樂」是名樂；欲界及初禪，「意識相應樂」，二禪中「一切樂」是名喜。

「粗樂」名樂，「細樂」名喜；「因」時名樂，「果」時名喜。

「初得樂」時名樂；歡心內發，樂相外現，歡喜踴躍是名喜；「樂根相應」名爲樂，「喜根相應」故名喜。

問曰：若爾者，何以不慈喜次第？

答曰：行慈心時，愛念眾生猶如赤子，心願與樂。出慈三昧，猶見眾生，受種種苦，深心愛念，欲拔其苦，令得安樂，當知初「樂」後「喜」，中隔於「悲」，故不次「慈」記「喜」也。譬如人母，雖常念子，令得安樂，而未名喜，後見染病，其心愁毒，病既得差，家業付之，大歡喜，故次悲說喜也。

問曰：何故約「禪」明喜、樂，「喜」即為粗；約「無量心」明，「喜」則為細？

答曰：禪則以定為貴，樂心恬靜與定相扶，故為勝。「無量」則心緣眾生，因「緣眾生」「歡喜」為勝，故細。

復次，行者初定既淺，但以「樂」緣眾生。何以故？若取「喜」相，心散難攝。後緣三昧漸深，雖歡喜踴躍，心不散亂，故為細。

#### 四·修證捨無量心

修捨無量心方法：

如佛說：「若比丘以捨相應心，無瞋無恨，無怨無惱，廣大無量，名善修捨相應心者。」

行者從喜定出，心自思念：

若「慈」與眾生樂，「悲」欲拔苦，「喜」令歡喜，而計我能利益，不忘二事，即非勝行。譬如慈父益子，不求恩德，乃曰真親。

復次，眾生得樂，有多因緣，不獨由我，若言我能與樂，則為過分。

復次，慈心與樂，但是「得解」，然諸眾生，實不得樂，若以為實，即是顛倒。

復次，是諸眾生受苦樂，憂喜心生，即是「結使」，難得解脫。我今欲與清淨善法，不應住此三心。

復次，我雖慈悲愛念，於彼無益，今當捨此三心，行諸善法，實利眾生。

如是念已，即捨三心，一心發願：「願一切眾生，皆得妙捨莊嚴，令我悉見。」作是念已，即入禪定。用念清淨心，取於親人，受「不苦不樂」之相，一心緣之；若有異念，攝之令還。令於心想，的的分明，見於前人受「不苦不樂」。如是次第緣中人、怨人，十方五道一切眾生，皆是不苦不樂，其心平等。

#### 證捨無量心之相

捨定發相：行者如是修已，正念福德善根力故，作是緣時，三昧便發，即於定中，不加功力，任運見於所愛親人，受於不苦不樂之相，了了分明。於禪定中，雖見眾生，心無憎愛，乃至十方五道眾生，亦復如是。行者爾時於此定中，見諸眾生，皆是「捨相」，三昧開發，無有動轉，深妙堅固，其心安隱，平等不二，是名「捨相應心」。

無瞋無恨，無怨無惱，廣大無量，善修之義，並如上說。

問曰：前三種心中，應有福德，是「捨心」於眾生，不苦不樂，有何等益？

答曰：行者作是念：一切眾生離苦得樂，失時即是苦，皆是惱累；得不苦不樂，則心安隱，始終無患。以「捨」饒益，故得福亦大。

復次，行者行慈、喜心時，或時愛著心生；行悲心時，或時憂悲心生。貪、憂故，則功德鮮薄；入是「捨」心，除此貪過，無諸煩惱，當知行捨，福德甚大。

復次，行者於捨心中，能作種種益眾生事，是故福德增多。

#### ■ 四無量發願，入定見眾生，為實見？為心想見？

見有二種，一得天眼無量心，此實見。二者但用得解憶想，緣眾生而入三昧，既證三昧，三昧力故，入則得見，出則不見，此為三昧得解之力，非實見。

## 伍、修四無量心之功德

### 一、現世功德：

如佛《阿含》中說：若入慈心三昧者，現世得五種功德：

入火不燒。 中毒不死。 兵刃不傷。 終不橫死。 善神擁護。 以利益無量眾生故，得無量福德。

### 二、未來功德：

善修四無量心，若生色界，多作梵王，以「無量心」廣攝眾生故。若於初禪得，即作初禪王，乃至四禪亦爾。

問曰：三藏中但說初禪號「娑婆世界主」梵天王，今何故說乃至四禪，悉有梵王？

答曰：《瓔珞經》中明四禪，禪禪並有梵王。

#### ■ 佛何以故說「慈報生梵天上」？

以梵天眾生所尊，皆聞皆識故。佛在天竺國，天竺國常多婆羅門，婆羅門法：所有福德盡願生梵天，若聞行慈生梵天，聞多信教，修行慈法，以是故說行慈生梵天上。

斷淫欲天，皆名為「梵」。說梵則攝四禪、四無色定。如五戒中，口律儀，但說一種「不妄語」，則攝三事。

若於四禪中修四無量心，隨是禪中，悉得受生。既隨禪生，無量心福德大故，果報亦應有異，豈得生於彼天，而無君、民之別？

如佛於《仁王經》說十八梵，亦應有王民之異，又云：四禪中有大靜王。而佛於三藏中，但說初禪有大梵王者，以初禪內有「覺觀心」，雖則有語言法，主領下地眾生為便，上地無此，故不別出。

佛何故說四無量功德：「慈心好修、善修，福德極『遍淨天』。悲心好修、善修，福德極『虛空處』。喜心好修、善修，福德極『識處』。捨心好修、善修，福德極『無所有處』？」

云何言慈果報應生梵天上？

佛法不可思議，隨眾生應度者如是說。

從慈定起入三禪易，從悲定起向虛空處易，從喜定起入識處易，捨定起入無所有處易。

慈心願令眾生得樂，此果報自應受樂，三界中遍淨天最爲樂，故言福德極遍淨。

悲心觀眾生老病殘害，行者憐愍心生：云何令得離苦？若除內苦，外苦復來；若爲除外苦，心苦復來。行者思惟：有身則有苦，唯有無身，乃得無苦。虛空能破色，是故福德極虛空處。

喜心欲與眾生心識樂，心識樂者，心得離身，如鳥出籠。「虛空處」心雖得出身，猶繫心「虛空」。識處無得礙，於一切法中皆有心識，識得自在無邊，故以喜「福極在識處」。

捨心者，捨眾生中苦樂，故得真捨法——所謂無所有處，以是故捨心「福極無所有處」。

若作如是明四無量心功德，但諸聖人「智慧方便自在」故如是，非諸凡夫。何以故？凡夫之人，住初禪乃至四禪，修四無量，隨禪受報，不能方便巧入「無色」修四無量。

佛知未來世，諸弟子鈍根故，分別著諸法，錯說四無量相：「是四無量心，聖人所知，眾生緣故，但是有漏，但緣欲界，故無色界中無。所以者何？無色界不緣欲界故。」

爲斷如是人妄見故，說四無量心「無色界」中，亦以四無量心，普緣十方眾生，故不重言，不緣無色界。如是說者，多存法緣、無緣。

復次，行者若於眾生緣中，具足入法緣、無緣，是時「眾生緣四無量心」是「摩訶衍」。

復次，菩薩發菩提心，行菩薩道，此「眾生緣四無量心」，雖是凡夫所行，亦應知應證。證已，以不可得，空無所著，善巧方便，即能於此定中，具足一切善法，度諸眾生，即是行菩薩道。



## 陸、結語

一切眾生皆有佛性，都是未來佛。一切眾生都是我們過去的親眷。修習四無量心，切莫與情愛、欲愛混淆。應時時檢視自己所作所為，是否以眾生為出發點。慈悲心長養了，道業就能成就。因此無論小乘聖者、大乘菩薩，都要修四無量心。

一·依四無量心來自利利他。

《仁王般若經》云：「十善菩薩發大心、長別三界苦輪海。」菩薩真誠發四無量心、四弘誓願依自己的願行自利利他。

二·四無量心與佛性平等相應。

如果四無量心真正做到了，就能破人我執，既無我相、人相、眾生相、壽者相，心性平等就與佛性相應。

三·四無量心是修行的根本。

《華嚴經》：「諸佛菩薩以大悲心為體，因大悲心而生菩提心，因菩提心而成正覺。」菩提心的長養，即要有慈悲喜捨四無量心，所謂「修德有功、性德方顯」，我們修行有了相當相應的功德了，我們本具的佛性才能顯現出來。

因此修四無量心，除要靜坐思惟外，必須把道理運用在日常生活上來實行、體證。先由文字般若，靜坐時再反覆思惟四無量的道理，如此十而百，百而千，我們的心量能達到無量無邊，這個法門就成就了，稱之為慈心三昧。能夠真正做到四無量心，無人、無我，心性平等，就是真正的菩薩行。

◎參考書籍：《釋禪波羅蜜》、《大智度論》。