

《止觀大意》 第二講

……略略（地）觀一下，一會兒你便知道。

但是正式來講，是先止後觀。

修正成功（後）的觀才算是「觀」，修正未成功的觀不算是「觀」。

記住，修正成功（後），然後你修的觀才稱得上「觀」；

修正未成功而你去觀，這種觀不是（正式的）「觀」來的，那是什麼呀？

是散觀，那種叫「隨順觀」。

（止觀的）次第決定的。

（止觀的）次第決定這個原則，我又拿出證據給你。

以前（在）印度有一本很流行的，是寂天菩薩造，（簡稱）叫做《入行論》——《入菩薩行論》。

「入」即是進入。進入什麼？

進入菩薩的「行」，（即）菩薩所修的「行」；「入」（亦）即是「實踐」，教你如何實踐菩薩所修的行。

（這就是）《入菩薩行論》，即是（關於）修菩薩道的，簡稱叫做《入行論》。

（這本著作）是印度人造的，中國沒有譯本，而西藏有譯本。

《入行論》裡怎說呢？它是（用）一首偈來（說），（即）五言的詩句。

那麼這句偈怎樣解釋呢？

「應知」，它說我們想修菩薩道的人就應該知道什麼呢？

知道我們修行是爲了斷除煩惱；如何斷除煩惱呢？

你能夠「具修止觀」，「具」者，（指）兩樣都具備，「止」和「觀」都具備，然後就能摧毀煩惱——「摧諸煩惱」。

換言之，（是）又要「止」，又要「觀」了；那麼這兩樣（應）修哪樣先？

「故應先求（修）止」。

兩樣都要修，但是應該先學修止，（這）是寂天菩薩教的。

所以西藏那些教人修止觀，很有規矩，說得明白，你不要以爲西藏人只是唸幾篇咒（語）而已，不是這麼簡單的。

（以上）是「論」說的；那麼「經」有沒有提到呢？

有，《解深密經》。

它說：「若以觀慧而修思擇」，假若有一個人，（譬如）你正在修觀，用你修觀的智慧、能觀的智慧去修思擇，去想，（如）這些是「空」呀，那些是「有」呀；那些是「不淨」，那些是「緣起」，在這些上面想。

這樣呢，你（就）以爲自己正在修觀了，但它（《解深密經》）說不是呀，你一直想——「思」就是「思惟」，「擇」就是「抉擇」；

無論你怎樣想都好，你（的）想，（並）不一定是真正的妙觀，「乃至未起身、心輕安」，任你怎去想，直至到你未曾生起身、心輕安；什麼叫身、心輕安？

即是（指）修止成功。乃至你修止未成功，「爾時」即是「那時」，「但是毘鉢舍那相應作意」，「毘鉢舍那」即是「觀」；

「相應」即是「有關（的）」、「（互）相呼應」、「（互）相契合」，與毘鉢舍那——「觀」——（互）相契合的一種作意。

「作意」是什麼？即是「留意去想」、（或）叫做「留意」，（這是）「作意」，意義與英文的 attention 差不多；

（這種與毘鉢舍那相應的作意）不過是一種如此的心念而已，不是叫做「觀」。

現在要解（釋）身心輕安，你學修止就可以（達到）了。

（當你）修止修到見到身體內——起初或者是在丹田，或者是在頭頂，或者是在胸口，或者是在鼻，或者在手也說不定——好像有些暖氣，有些麻痺似的、有些重量似的東西，即是（好像）電力這類東西，漸漸的擴大，修下去就擴大一些，再修下去又擴大一些，這樣擴大到全身充滿，當你將近全身充滿的時候，你的身（體）好像觸電一樣，霹靂啪啦，好像制止不住似的，（但這時）你不要怕啊，你怕就制不住。

它一直霹靂啪啦的（持續）半小時，令你疲倦到極，你不要怕，你要這樣想：這是必然的現象，它震（動）一會兒就會靜（止）下來，就快靜（止）了，就快靜（止）了。

這時就集中想回一點上，慢慢（把）意念集中回來，它就會漸漸沒有這麼震動，漸漸冷靜（下來）；

冷靜的時候，你的心就不亂了，（這時）全身好像沒有了重量一樣，這是「輕」；

全身好像血脈運行（通暢），很舒服的，這些就叫做「安」。

你不要怕啊！

不怕的話它會冷靜下來的。

(但) 你又不要覺得 (這現象) 很奇怪、很有趣，若你 (對它) 覺得很奇怪、很有趣的話，它就會 (以) 古靈精怪的 (現象) 出現，例如怎樣呢？

舞手舞腳的，好像泰國女子跳舞時的那些「做手」，胡亂地舞起來；有些 (人) 坐時會把腳伸出來，伸右腳後伸左腳；伸腳後整個人會躺下來，好像 (要) 拗腰似的，(在座的) 沒有人試過？你試過了？

過了一會，拗腰後、運動完後，腳不用 (用手) 攀拉，它自己會蹺回去；

平時你要 (借用手把腳) 攀回來才可以，那時候不用攀拉，自然會蹺回去的，(有) 這麼神化；

若你想：啊，真是 (奇) 怪呀。如果你說它奇怪，它就會陸續地一直做，做整個小時也不 (停) 止。

如果 (是這樣)，你要這樣想：啊，這不過是血脈運行 (的) 現象罷了，未入定之前 (才) 會有這種現象，過一會待我正式入了定，它就 (會) 靜 (下來) 的，(要) 這樣想。

這樣就 (會) 把意念收回來，不要想其他東西，過一會它漸漸就會靜下來。

你不用怕的，不用 (怕得) 瘋了似的，(認為) 要找師傅來 (要) 怎樣收拾才會弄得好，我見過很多 (人) 都要找師傅來收拾。

(但若你這樣想就會) 沒事的。

如果你覺得它快，他就會在屋裡通處跳，其實 (他) 在屋裡跳，你真的以為他會飛？

他不是會飛，而是他的肌肉彈 (跳)，膝部的肌肉彈 (跳)，(當他的肌肉) 彈 (跳) 時就會產生錯覺了，這沒有用的。

這樣做的話，若被鬼神，那些所謂「非人」等乘虛而入的時候，你就會得神經病。

但你不用怕，(只要) 你冷靜下來。如果你怕，你就念佛，你冷靜下來，心想回佛像，(就會) 沒事的了。

這樣霹靂啪啦一番後，冷靜回來後，你就會覺得全身輕快好像沒了重量似的，甚至好像連自己也沒有了一樣，一點重量也沒有，很舒服。

這樣，那時候的狀態叫做什麼？

這種所感覺到的狀態就叫做「輕安觸」。

這是身識所觸的境界來的，是物質性的，不是心理（上）；

「觸」嘛，「色、聲、香、味、觸」（的「觸」），是六塵之一，輕安觸飽滿。

當你輕安觸（生起時），你的心（是）享受這種輕安觸，這種享受輕安觸，就叫做「輕安」，是（一種）享受（輕安觸時）心的作用。

（當）入了輕安（充滿的狀態時），（這）就告訴你，現在你（是）修止成就了；

輕安未（生）起，你就（是）未成就，這是有個界線、有個界限的。

還有，輕安（生）起了之後，充滿你全身了，你就叫做入了初禪——初靜慮；

輕安未充滿，若只是通身地走，或者氣好像運轉河車那樣地走，那些叫做「初禪近分」，有些傻人以爲這是好東西，以爲是地行仙了，（其實）這些連初禪也未入到，「近分」者，即是（等於）預備班，是初禪的預備階段而已。

（這叫做）「近分」，近住的「近」，「分」是部分的「分」。

正式得到輕安（後），怎樣叫做正式得到輕安充滿了？

我們的身（體變得）好像橡皮似的，那些輕安觸充滿（時）好像水流就要流出來一樣，這時就是正式輕安充滿了。

由輕安充滿那時起，你就（是）入了初禪，這時就叫初禪的「根本」。

在初禪的根本，你經常修習（的話，）慢慢的會進入第二禪，當你由初禪將近進入第二禪時，又會霹靂啪啦一番，那是什麼來的？

那是第二禪的「近分」（生）起。

又霹靂啪啦一番，或者見到個肚子脹得好像塞滿了虛空，有時候（又）覺得自己縮得好像小過一粒綠豆、芝麻，會起這樣的幻覺，很暢快似的；

（或）見到一片光明，無邊無際的，這時候是第二禪近分。

當第二禪近分霹靂啪啦一番後，又（會）怎樣呢？

又入正（式的）第二禪——第二禪根本。

每一個禪定、靜慮，都有「近分」（和）「根本」，
「近分」，「根本」；「近分」，「根本」……。

「乃至未得輕安」的那種作意、那種心念，都是什麼？

那種叫做「毗鉢舍那相應作意」，任你怎去想（都是相應作意而已），一定要得到輕安（充滿）之後的那種作意，就叫做妙觀的「觀」了。

所以你不修止（的話）又怎會得妙觀呀？

所以是「次第決定」。

(現在要講) 第六部分了，對吧？

到「甲六」了。

(「甲六」是：)「各別學法」——「止的學法」及「觀的學法」。

(關於)「各別學法」，分開三點(來說明)。

第一段，就(是說明)「如何去學修止」；

第二段，就(是說明)「如何去學修觀」；

第三(段)，(說明)「如何去修止觀雙運」。

現在，就(先說)第一段。

「奢摩他」即是「止」，不過有時我(會)寫「奢摩他」，有時(會)寫「止」字；寫「止」字是想你記得「奢摩他」就是「止」。(這段是說明)學修「止」的方法。

(這部分)又分三段，

第一段，(是)「修止的資糧」，即是(修止的)準備工作；

第二段，(說明)有了資糧了，(要)如何去實修；

第三(段)，修止的時候，修止的份量(應要)有幾多？

現在，「丙一」：「修止的資糧」，為什麼要用「資糧」這兩個字？

「糧」就是(指)「糧食」，你修行的時候，好像(作)一個長途旅行，如果你作一個長途旅行，要走很遠、很多日的話，你一定要置備很多糧食來令你身、心有(足夠)資糧，(來)資益你身、心。

那些資養你身、心的糧食，就叫做「資糧」。

你想修止，就很像作長途旅行一樣，你需要置備些什麼資糧呢？

現在就說「修止的資糧」。

「修止 (的) 資糧」，一般來說，有六種，這些是老生常談來的，你加 (上) 一種可以，減少一種也可以，這沒關係的。

第一種，「住處隨順」。

即是 (指) 你所住的地方是「隨順」的，即是許可你去修定。怎樣叫「住處隨順」呢？

例如，你去吃飯，你不用走很遠，如果你是出家人，有人 (會) 供養你；

(若) 你要出去化食，有地方給你化，不用走太遠，若要走一日路 (程) 才能夠化食，怎樣修 (行) 呢？

(在那地方) 又沒有人去干涉你。總之，環境許可你修定，這是第一種。

第二 (種)，不要有太多欲望，「少欲」。

若有太多欲望，怎樣去修止？對吧？

欲望多多的，忽然間想這樣，忽然間想那樣；

財欲、色欲、食欲、名譽欲等等。

人不能完全沒有欲，不過你想修止觀 (的話)，(要) 少欲，調節一下，(令它) 少一點。(這是) 「少欲」。

「丁三」(，第三種)，「知足」。

(若) 我們的生活過得去，我們 (就) 要滿足；

如果你一直不知足，野心勃勃 (的話)，修不到止的。(這是) 「知足」。

第四 (種) ， (是) 「斷諸雜務」。

斷除一些雜七雜八的沒有用的東西，(例如有) 什麼「雜務」呀？

吟一下詩呀，弄些什麼藝術品呀，唱一下歌呀，(這些會) 障礙你修止啊！

閑時唱一下民歌，其他壞的音樂更加不用說了；

吟詩作對，都是「雜務」來的，真正修行的人，(怎會) 經常吟詩作對、寫小說？
(這是) 不可以的。

這些是「雜務」，對吧？

(又例如) 演一下戲，像這些。

你們有很多搞戲劇 (的人) ，(偶一) 搞一下是好的，但你說要經常這樣搞的話，還談得上修什麼東西嗎？對吧？

吟詩作對都是「雜務」來的。

無謂的應酬固然是雜務，對吧？

第五 (種) ，「尸羅清淨」。

「尸羅」即是「戒律」；

(「尸羅清淨」是指) 能夠守戒、能夠持戒。

「śīla」這個字，是 (指) 「戒律」。

一條一條的戒律。

因為由「戒」，然後可以生「定」。

第六 (種) ，(「斷除貪欲等諸惡尋思」。)

「尋思」即是「思想」、「在想東西」。

(「惡尋思」是指) 那些「惡」的「尋思」，

例如什麼？

陷害別人，或者玩弄別人，（或者）想一些沒什麼用處的東西，（這都是）「惡」的「尋思」，（我們需）要斷除。

你不斷除（它）的話，（會）令到心亂，尤其是你（想）入定的時候，若（生）起了惡尋思，如想著如何去賭錢，如何去追求異性等等，你在修止的時候，你就不能夠去想這些東西。

舉其大要，（以上這六種都）不可少，這些就是修止的資糧。
沒有這些資糧就不可以修止的。

有了上文所講的資糧了，我們就依據上面所講那六種資糧做基礎，在這六種基礎之上，我們就可以實行修奢摩他了。

奢摩他即是「止」——（梵：）「śamatha」。

依據（這些）資糧就（開始）修了，現在就要講入（正）題，開始修了。

我們分開兩段來講修止（的內容），（分爲）「丁一」、「丁二」。

「丁一」：「身的威儀」。

什麼叫做「威儀」？

行、住、坐、卧，那種姿態、姿勢，就叫做「威儀」。

（修止的時候，）身應該有什麼威儀？

（關於）我們身的威儀，我們由頭算到腳。

頭要正而微鼓，下頷要略略拉近（內收）。

即不能這樣，若下頷離開這裡太遠的話，就很容易打瞌睡的，打瞌睡的時候是這個樣子；
最怕（是這樣）。

所以你（頭）要微鼓，（角度要）十五度至二十度，（但）不要用力去挺啊，（只是）微微（屈）曲。

然後呢？頭要正。所謂「正」者，不傾向左，不傾向右，不傾兩邊。

那你如何知道（頭）不傾側呢？

很簡單，你在修正觀之前，先照鏡，看看你（自己）的鼻直不直，如果你鼻是歪的，你不要看鼻，老師是這樣教的，照一下鏡，這些確實是經驗。

如果你的鼻是歪的，你看鼻端，即你那個頭一定是這樣（歪）的；

如果你是鼻正的，問題就少很多了。

你看著你的鼻端，兩邊都看到，兩邊都看到白的，兩個份量相等的，即是說你的頭就正了，對吧？

（關於）頭正，你拿宗喀巴那本《菩提道次第廣論》來看，寫著「目視鼻端」，你就不要這樣（一味用眼看著鼻端），若你坐一小時一直的這樣（看），（當）你起身的時候，你就（變）「鬥雞眼」（雙眼向內斜視）了！

（這是）不可以的。

你看的時候，（只需短時間）看著鼻端，如果你鼻是歪的，就不要看（它），（改爲）看前面，不要看鼻端。

當你看鼻端一段時間了，你（要）怎樣？

（有）三個方法處置你的眼。

第一，你的眼望著前面，以你的肚臍作圓心——center；用三英尺來做半徑，畫一個半圓形，你的眼望著的地方不要超過那半圓形，因為（若）超過半圓形之外，你的心會散（掉）。

但不要太著意，輕輕地、略略地（望著）。

記住！凡是學修止，（做）種種（功夫）的時候，記住四個字：「略得其意」就可以了，不要勉強地望著。

記住，「略得其意」。

三英尺就是一碼，對吧？

從前印度人說（要距離）五尺，（但）要知道印度當時（所用）的「尺」與我們現在（所用）的「尺」不同，現在我們最好用「英尺」。

（古代的）斤兩也與現在不同。譬如你吃中藥，麻黃三兩，你看到書（這樣寫），（若）你（真的）吃（了）三兩麻黃就不用起身了！

你（要）知道，古、今的「兩」與東、西（方）的「兩」不同。

《傷寒論》裡面所講的「一兩」，大致等於我們現在釐等（秤）裡的「二錢七」，「三兩」即是「三個二錢七」，都不足（現在的）一兩、二兩，如果你照著古代（用）的份量，真的落（現在的）三兩（藥），就真的（糟糕了）。

所以一個人最怕食古不化。這樣，約莫三英尺（距離），你要開眼來修。

如果你覺得太闊，心仍然散，你就要怎樣？

（第二，）目視一尺以內；

一尺以內很少而已，對吧？

由丹田起開始計，一尺的距離是很短。

這樣亦可以。

第三，「閉九開一」，眼微微（露出）一條線，輕微打開，有少許光（進入），免得打瞌睡，黑的話容易打瞌睡。

這是三種關於眼的（處理方法）。

你說三種都不舒服，不這樣做可不可以？

可以。閉上（眼）。

有些食古不化的人，說一定要看著鼻端，一定要微開一線，這些人食古不化。

頭（的部分）包括眼、鼻、下頷，還有舌頭。舌頭，略略觸及上邊的牙肉後面。

有些人說舌頭要頂著上顎，你試一下，（用）舌頭頂著上顎很辛苦的，對吧？

略略觸及上面的牙肉後面，不要頂著，只是輕微觸及。

為什麼要這樣（做）？

免得口水流出來而已，你不（用舌頭）觸及這裡，坐得一會兒會有很多口水的，你用舌頭輕輕觸及上面的牙肉，口水就不會流出來。

關於頭的部分就是這樣了。頭之外，（還要注意）脊骨。

脊骨不要傾左，不要傾右，為之「正」、「直」，脊骨要「直」。

「直」不是指挺起啊，記住，「挺」與「直」的意義不同。

所謂「直」，（是指）兩邊不傾。

前後又怎樣呀？

我們的脊骨是這樣的，略略的（呈現）弓形，對吧？你說一定要直，你的身就會變得這樣。
所謂「直」字，（指要）注意兩面。

那麼中間又怎樣？

左、右要直，前、後又（要）怎樣？

天台宗那本《小止觀》，它講得很好，

「不屈、不挺」。

怎樣叫做「屈」？

這樣就叫做「屈」，明白了吧？尤其是指這個腰，這樣屈起上來，叫做「屈」。

屈，如果你的身（體）屈（著坐），將來你會坐到屈血的，（所以）不能「屈」。

「挺」又怎樣？身體（是這樣），這叫做「挺」。「挺」，胸要略略沉下，因為「挺」的時候，重心不（用）挺；

太沉又不行，（要）略略沉胸。

這個「不挺」是略略拔起背，「拔背沉胸」——略拔其背，略沉其胸，就是「不屈不挺」。

你想「不屈不挺」，怎樣才（符）合標準？

最好是：先挺起，即刻放鬆；

再挺起，再放鬆，

(這樣) 挺三次，再放鬆，姿勢就對了。

脊骨 (要) 不屈不挺。

雙手又如何呢？

你歡喜 (的話)，左右疊，這個叫阿彌陀 (佛) 的定印，放在小肚前面，(手指) 不要突起啊。你說兩隻手指頂著不是太舒服，你可以這樣.....這樣就舒服了，六祖的像 (的手) 就是這樣的。

也可以這樣，這是密宗的阿彌陀佛定印，(頭指捻大指，形成) 兩粒好像寶珠那樣，(這是) 兩個寶珠印，這就是阿彌陀佛的定印了。(這樣作) 也可以。

這樣又可以，兩隻手結寶珠 (印)，放在膝蓋上面，(或) 大腿與膝蓋上面。

是否這樣鼓起向前出來？抑或是這樣縮 (起來) 呢？

隨君恣意。

你說這樣不舒服，要接觸著，你這樣，改一下，雙手這樣放在膝蓋 (就可以了)，對吧？

不拘一格。

總之你順其自然。

兩隻手就是如此。

還有一樣，如果你用單盤 (單跏趺)，右疊左的時候，你就會怎樣？

右邊的膝蓋翹起，對吧？時候怎樣辦？

你最好左手放在肚臍，右手伸出去放在膝蓋上面，增加右邊的膝頭的重量，壓著它，令它不會向左傾。

如果你的腳是左疊右，你不妨（把）這隻（左）手放下去左邊膝蓋上面，當向右邊傾時有這隻手拉住，（這情況）好像建築物有條鐵拉住一樣。

……叫做降魔印。

那些魔鬼來騷擾釋迦佛的時候，（釋迦佛的）手這樣垂下來，那些人叫這做「降魔印」。

如果你的手是這樣作的話，什麼惡鬼也行不到來我們身邊的。

手就是如此了，對吧？

腳又如何呢？

如果學印度式的話，（是要）跏趺坐，

「跏」字一定要寫「足」字旁的「跏」；

「趺」字一定要寫「足」字旁的「趺」。

「跏」即是「跏上上面」。這裡叫做「趺」，（即）腳眼外面的位置。

兩個「趺」跏起來，就叫做「跏趺」。這是印度式的。

你用印度式的跏趺坐，你可以雙跏趺，先翹左腳疊上右，然後再右脚疊上左。

先把左腳翹上右腳大腿上面，再把右腳翹上左邊。

這樣翹的時候，記住要趾不過膝；

有些人主張腳趾要伸到膝蓋外面，這樣不可以的，你會屈血。

（要）趾不過膝，最多（只可以趾）與膝齊，接近齊更好；

（趾）與膝齊也可，但不要超過膝。

左疊右可以，右疊左也可以。

有些人說一定要右疊左呀！非也。

弄不好的話可能變畸形的。

所以有時左疊右，有時右疊左；或者你單日左疊右，雙日右疊左，以免兩邊的根骨變畸形。

這是印度式 (的) 雙跏趺。

或者單跏趺，年紀大的人不能夠雙跏趺的話，(可以用) 單跏趺。

你說單跏趺不好、不行的！(這是) 有些人用來嚇人，(他們) 憊的！

有些人不能 (雙跏趺)，譬如切了你的腳，你怎麼辦？對吧？

不用一定 (雙跏趺) 的。

葉文意不是坐得很好嗎？

葉文意都是單跏趺而已，(若) 她的腳用雙跏趺，弄不好的，她現在不是一樣坐得很好，一樣 (生) 起輕安？對吧？

不要緊的，印度式 (的坐法)，或雙跏趺，或單跏趺，隨君恣意。

(再來講) 中國式的 (坐法) 。

中國式的 (坐法)，那些宋明理學家：程子、朱子、王陽明等，那些先生是怎樣坐的呢？

他不學印度人那樣跏趺坐，他在北方，(要) 穿襪子、靴子，因為天氣冷；

他找一張凳，好像這些凳一樣，不高不矮，高矮度要 (與) 你的腳長配合，

凳矮的話，你的腳會這樣，這樣就會屈血；

凳高的話，你的腳就會這樣，兩隻腳（要）好像差不多合併在一起，向地垂直，不需要趟（起），這最便利穿西裝的人，對吧？

穿西裝的人兩隻腳垂直，若你把西裝褲趟起就會很不方便。

兩隻手扶在兩個膝蓋上，好好的（扶著），不會傾側。

那兩隻腳不要合得太緊，膝蓋最好是向外三十度角左右，合在一起不好，六十度角那樣闊又不好；三十度角最自然。

中國（有）很多道士，你不要以為道士一定（是）好像佛家那樣跏趺坐啊。

宋明理學的先生（，如）程子，就是這種（中國式）坐法啊，他一樣是可以（生）起輕安的，能夠（生）起輕安即是說可以入得初禪。這是第二種坐法。

第三種，日本式坐法。

中國人不懂事，雖然這種坐法，我們中國二千年前的坐法就是這樣的。

跪下來，兩個腳後跟趟起，腳掌打交叉，好像（我們）看電視（時見到）裡面日本人（做）茶道時那樣，茶道時腰直（的姿勢）。

臀部坐在你的兩個腳跟，它打交叉嘛，臀部就坐在上面。

兩隻手就扶在大腿（上），即是（會）見貴賓時兩隻手這樣，（像在）日本電影（裡看到）的那樣。

頭的姿勢與（印度式及中國式的）身（的姿勢）一樣。這是日本式的（坐法）。

我們中國人用日本式的坐法，腳是很辛苦的，如果你坐上三數十分鐘，起身時走不起來的。腳就是如此。

(關於) 身的威儀，其大綱如此，細 (緻) 部 (分) 的你自己想一下，最重要的是要順其自然。這就是「身的威儀」，是第一點。

好了，今日時間夠了，對吧？

(關於) 身的威儀，(身) 定了之後，(到) 第二部 (分) ，

「丁二」：「正修習的次第」——正式學習的次序。

正式學習的時候，分兩段來講，先講「己一」：「引生無過失的三摩地」。

講完這「引生無過失的三摩地」之後，然後（「己二」，）講修（習）時候的九種住心。

現在先講如何「引生無過失的三摩地」。

這又分兩段來講，「庚一」（：「繫心所緣先如何修」），當你的心集中在所緣境的時候，那時候應該怎樣去做？

然後再講「庚二」：（「住所緣時應如何修」），（當）你的心集中在所緣境之後，又應該怎樣去做？

現在我們看一下。當我們的心住在所緣，「所緣」者指「一個對象」，修止觀（時）一定有個對象，不會說沒有對象的，譬如你說「我什麼都不想」；

「什麼都不想」，即是說你那個對象是以「什麼都不想」做概念，那幾個字：「什」、「麼」、「都」、「不」、「想」，有五個概念，一連串的概念，（你不過是）將這五個概念做所緣而已。

不可能什麼也不想，除了你見道的時候；

你見道的時候，（即）你證真如（時），沒有東西給你見，除此之外，一定有東西見到的。

現在，當你的精神集中在你的對象的時候，那時候你（應）怎樣做？
這樣呢，先要講「所緣」了。

先說明「住所緣時應該如何修」，所以先要講心。

心的所緣，緣些什麼呢？

「緣」即是「攀緣」、「認識」，我們的心「緣慮」、「認識」一樣東西的時候，到底「緣」些什麼（東西）呢？

（這就是要講的部分：）「（說）明心的所緣」。

現在，講這個「所緣」的時候，很重要的，我們分開兩段來講，「壬一」、「壬二」。

「壬一」，先把那些「所緣」的東西全部講出來——「總說所緣」；
然後「壬二」再「抉擇所緣」。

大家有很多未聽過的（人），有些人不知道「所緣」是什麼，我現在再為那些未聽過的人講一講。

所謂「所緣」（這）兩個字，「緣」，就是（指）我們的心所想的那樣東西，就叫做「緣」；「所緣」即是「被我們所想的一個對象」，就叫做「所緣」。

我們現在先講一下，把那些可以叫做「所緣」的東西先全部數出來。

第一，印度人修（習的時候），緣「不淨」。

怎樣叫緣不淨呢？

即是說，（當）我們坐下來的时候，我們的心就想，想些什麼呢？

想我們的「內身」，內身 (的) 「血」、「肉」、「毛」、「髮」以及身裡面有很多「大、小便」、「痰液」等東西，沒有一樣東西 (是) 潔淨的，這就是想「內身不淨」。

跟著想外面——「外身」，自己如此，每個人也如此，都是不淨。

當一個人 (在) 生的時候，還會活動；

當一個人死了以後，一、 (身體) 會腫了、發癢了、(變) 藍色了、脹起來，好像死老鼠一樣，(也像) 死狗、死雞一樣，臭 (得) 不可嗅；自己死的時候也是如此，別人死了的時候也是如此。

總之，人身都是不淨的、不潔淨的、骯髒的。

想這個 (不淨) 的時候，你會問：「你這種說法不就是『觀』？不是『止』來的！」

不是「觀」，我已經講過，當你未曾入定、未曾得到輕安之前，你的想，不叫做「觀」，那些叫做「隨順觀」。

這種先想自己不淨，(然後) 想別人不淨的做法，不過是先用一種「隨順觀」，先來暫時 (隨順) 觀一下，(用隨順把所緣) 觀定了，然後才來 (修) 「止」，所以不要誤會，這個不是 (正式的) 「觀」。

(這樣) 你就開始想了。普通是這樣，想到自己最後變成爲一副骨，所有人都是一副骨，放眼望出去，無非 (都) 是骨，全部都是骨。

到最後，由死屍 (開始，) 全部都變 (得剩下) 骨。

於是，無量無邊都是骨。

然後，將意念集中在一個骨頭那裡，想著那個骨頭，那時候就是「止」了。

止在一個骨頭上，普通（的就）是這樣，你止在一條死屍上也可以，（現在）是止在一個骨頭那裡。

止在骨頭之後，看著骨頭這裡，（即）額頭這裡，修得一段時間，就會發生這樣的現象，那時候你什麼也不想，只想著那骨頭，你就會產生一種這樣的現象，（但）你不要以為這是很好的東西，這是普通的（情況），這種現象叫做「白骨流光」。

那白骨頭變成光，光得很像牛奶那樣的白色，那些光好像八月十五的月亮那樣光，那光不斷不斷的流出，流出來令得整個空間都是光，整個光好像包（圍）著你，你覺得很舒服，這樣你漸漸就（生）起輕安。

你不要以為「我了不起了」、「我見道了」，不是呀，這「白骨流光」是一種現象而已，是一種你將近入定時的現象。

如果你一直這樣想著不淨的東西，你就不會有雜念（生）起，想著那東西（「不淨」）來代替你全部的雜念，漸漸地你就會入到定了。

入到定的時候是怎樣呢？

這個慢一層才講。

這種是第一，是「癸一」：「緣不淨」。

這一種「緣不淨」的（方法）只是適宜些什麼（人）呢？

那些淫欲重的人去修。

（若）你自己好姿整，淫欲重，（像）這類人，修這種（「緣不淨」）好；

如果你淫欲心不重，就不需要修這種。

這是（關於）「不淨」。

「癸二」：「觀慈愍」。

普通 (的) 觀慈愍是這樣，(若) 你是佛教徒相信生死輪迴，普通是這樣的觀：

觀自己由無始以來經過無量的生死，在無量的生死中，每一個眾生，沒有一個眾生未曾做過你的父母，沒有一個眾生未曾做過你的妻子；

縱使 (是) 你很仇敵的人，都是多生曾經做過你多次的父母、妻子來的。

所以並無仇敵可言，亦無所謂特別哪個是父親、母親。以及對眾生一體都是自己多生的眷屬。

好像一個人對自己的愛子那樣，而 (生) 起一種慈祥、不忍的心，於是，心就想著無量的眾生，不論他是與你有怨的，不論他是與你有親的，或者與你無怨又無親的——就現世的關係來說，你都一體的 (生) 起一個慈愍的心，(生) 起一個慈祥、悲愍的心。

當你 (生) 起一個慈祥、悲愍的心，你想的時候就真的要煞有介事地想啊，很親切的 (去想)；想到這裡就不再想，停在這裡 (這個狀態)，就「止」了。

以前那一段很像是「觀」，以前那一段叫做「隨順觀」；

先用「隨順觀」，然後當你提起那個慈愍心的時候，就保留它，所謂叫做「任持其心」了。

將這個心擔任回來、保任這個心，持著，即拿著在手不放 (失) 它，守著它，好像中國儒家所謂「擇善固執」，儒家教人擇善而固執，現在你的心正在想慈愍的時候，就好像擇善之後，固執著它，即 (是) 不要放 (開) 這種心，這樣想下去，繼續下去的話心就會定，就會得輕安，修止會成功。這個是「(觀) 慈愍」。

「癸三」：「觀緣起」。

觀過去、現在、未來三世的任何事物都是由很多的條件——「緣」——即是 (指) 「很多的條件」；那些條件湊合的時候，(你) 就出現；

當那些條件改變的時候，你就跟著改變；(當) 條件散壞的時候，你就滅亡；

觀一切東西都是如此。

由各種主因、各種助緣和合而生起。

(也) 有些可以這樣觀，觀十二因緣，由「無明」產生「行」，由「行」產生「識」，由「識」產生「名色」，不過這種十二緣起觀，就不應該在這 (範圍) 之內的，那些應該在後面再 (會) 講 (到) 的那種。

現在這種觀緣起，只是觀眾緣和合而生起的任何有為法，(這些有為法) 都是由眾緣和合而生起，都是不實在的，而且種種 (有為法) 都是由眾緣和合而生起，沒有一個「我」在這裡，任何一個人，都是父母的精血，以及自己身體的色、受、想、行、識 (這) 五蘊結合而生起，並沒有一個「實我」；

自己沒有一個「實我」，他人亦沒有一個「實我」。

這樣呢，想到這裡，一切都是眾緣和合而起，都沒有一個「實我」的，(想) 到這個時候，你就用「都沒有實我，種種 (有為法) 都是眾緣和合而起的」這句話，任持其心，保任著、持著這個意念，不要放 (失) 這個意念，不再 (去) 想其他東西，如果要想就想這種意念，(即) 「種種東西都是眾緣和合而生」，「沒有它自己的」，「我的『我』沒有自己；

他人的『我』亦沒有自己」，(想到這裡就) 不要再想，停在這 (意念) 裡。

停在這 (意念) 裡，就漸漸入了定，(這) 又是先用一種「隨順觀」，觀了之後，而後才 (修) 止。這就 (是) 「觀緣起」。

比較笨的人最適宜觀這種「觀緣起」，不多用腦袋的人最適宜修這種。

(「癸四」：) 「觀界差別」。

「界」，即是「元素」、「element」，即是現在所謂那些「電子」、「質子」之類的東西。「界」，(即是)「元素」。

古代印度人認為元素有四種，這個物質世界由四種元素造成，(這四種元素) 就是什麼 (東西) ？

(第) 一種，堅硬性的微粒子，好像現在的質子、電子那樣，最微細的粒子，那些叫做「地界」；

還有一種，濕潤性的微粒子，那些叫做「水界」；

(還有) 一種是熱性的微粒子，就叫做「火界」；

(最後) 一種，動性的微粒子，叫做「風界」；

(共有這)「四界」。

(在這)「四界」之外，後來有些人說這「四界」不過是物質而已，除了物質之外還有沒有什麼東西呢？

於是，就說還有一個「空界」，(指) 這個太虛空，(叫)「空界」。

還有，我們精神的作用，叫做「識界」，知識的「識」。

你會問，「空界」與「識界」是否微粒子來的？

有兩派的講法，有些說「空界」都是有微粒子的，這種真是連想都很難想 (像) 得到。

他 (這一派) 怎樣說？他說「空界」的微粒子即是「以太」——「ether」，佈滿產虛空都有「以太」的嘛，對吧？

現在有些人講印度哲學，(說)「空界」都有微粒子，(就是指)「ether」——「以太」。

另外一派，以前佛教的小乘認為「空界」是虛空，沒有微粒子，空洞洞的，(只是) 這個太空而已。亦有人這樣講。

那麼「識界」(又如何) 呢？

我們的精神作用，即我們的這個心，是否微粒子來的？

又有兩派（講法）。

佛家就說不是微粒子，我們的心不佔方分的，不佔空間，不是微粒子。

但印度有些人認為精神都有微粒子啊，精神是有一種「精神的微粒子」，（在）印度有些外道是有這樣講法的。佛教就（說）沒有。

即是說，那「六界」：「地」、「水」、「火」、「風」、「空」、「識」，有「四界」——「地」、「水」、「火」、「風」，在佛家來說，是有微粒子；

「空」、「識」這兩界就不是微粒子來的。

我們任何的個人，與及整個物質世界，都是這六種元素聚合而成。

在這六種元素聚合之下，並沒有「實我」；

並沒有「實（在）的作業的人」，（即）沒有「作業的主體」；

亦沒有一個「實（在）的受果報的主體」。

這樣呢，所有人經常執（實）的「我」全部都是假的，這樣去想。

想到這裡，就不再想了，「沒有的！沒有實（在）的『我』的！

我們的人生是那六堆的元素集合而成，並沒有『實我』，自己沒有『實我』，所有人都沒有『實我』。」想到這裡，不再想了。這樣（把）心安定。

如果你的心亂了，又想回它（這個意念）；

心再亂的話，又想回它（這個意念），這樣去（做）。

這樣呢，繼續（修習）下去的話，你就會得（到）輕安，你入定了。

這一類「界差別」最適宜哪種人（去）觀？

常常執著有個實有的靈魂，常常執著有個實（有）的我，常常執著有個實（有）的主人翁，以上這類人最適宜修這種（「界差別觀」）了。

「癸五」——第五種：「阿那波那念」。

「阿那波那」是梵語「ānāpāna」；

「āna」是「入息」、「呼吸的吸入」，

「apāna」（是「出息」）、「呼吸的呼出」；

「ānāpāna」合起來即是以前道教教人所謂「吐納」，

「apāna」就是「吐」，「āna」就是「入」，（即是）「納」。

「吐納」即是「呼吸」而已。

那些人不過將這名稱神秘化，叫「吐納」，令人不知是什麼（東西），其實即是呼吸。

西方人叫（它）做什麼？「exhale」、「inhale」，（即是指）「呼出」、「吸入」，是這樣而已。

佛家有種叫做「阿那波那念」，常常想著呼吸，這種（方法）是最原始的，佛經常教人修（習）的，而且這種修法最穩當，（只是）想著呼吸。

好了，怎樣（去）想呢？

如果你想學阿那波那念，你（可以）看天台宗智者大師講那本《六妙（法）門》，這本比較簡單。

除了《六妙法門》裡，（關於）修止，六妙門中的前三門是（關於）修止，（現在）我將六妙門中的前三門介紹給你。

智者大師的《六妙（法）門》這本書是根據什麼（寫）的？

他是在當時印度來（到中土）的法師那裡聽來的。

原來六妙門是在那本《大毗婆沙論》裡面。

在印度的迦濕彌羅國裡，曾經有五百位（阿）羅漢聚集一起，共同編成這本《大毗婆沙論》，唐三藏（玄奘）法師（翻）譯了成中文，現在世界上只有中文（版）本，印度已經沒有了；

至於西藏，因為西藏佛教後起，所以到西藏佛教興盛的時候，已經沒有了《大毗婆沙論》，只有中國有，而且（翻）譯得非常之好。

這一本（《大毗婆沙論》）是中國佛典中很寶貴的資料來的。

六妙門就是出自《大毗婆沙論》，是那班（阿）羅漢講的。

那麼，六妙門是怎樣的呢？

後三門是屬「觀」的範圍，不是「止」。

（現在講）前三門，第一，是「數息」。

「數」，一呼一吸，你就數「一」；

第二個一呼一吸，（就數）「二」；

第三個一呼一吸，（就數）「三」；

如是者「數」，數到十個呼吸，你又回頭再數；

數到又十個，又回頭（數）；如是者你不厭其煩，（以）十個呼吸（爲）一輪，（再以）十個呼吸（爲）一輪，這樣「數」。

持續「數」下去的話，你會覺得呼吸（變得）很長，初初的呼吸是很急促的，（呼吸時的）氣（是）有聲音的，漸漸（在）呼吸（時變得再）沒有聲音，之後（呼吸變得）很長、很微細，（這時候）你就會覺得用「一」、「二」、「三」、「四」數下去的話會有多少討厭，你會覺得討厭，這時候，你就不要「數」了，（去）第二步，即是（要）進一步，就是「隨（息）」。

「隨」者，即是「跟著」，跟著呼吸。

本來釋迦佛教人「數息觀」，開首就教人「隨」，他沒有教人「數」的，不過後人覺得我們不容易制伏我們的心，（所以）在「隨」之上加一個「數」（的過程）。

那麼，怎樣「隨」呢？

釋迦佛教人是這樣教，他說當你的呼吸長，你知道它長，你不要（把它）調短。它長，你知道了它長；當呼吸短，你知道它短，你不要（把它）調長；當呼吸是大，你知道它是大；當呼吸很微，你知道它是微，不要調校它，（要）跟（隨）它，它是怎樣的，就任由它是怎樣。

當呼吸好像一直落到肚臍，你知道它現在落到肚臍，你不要阻止它；

當你的呼吸去到你的心胸處就呼出來了，你會說：「這麼短呀，它都不落到肚臍就走了。」你知道就可以了。

記住！只是「知道了」，不要控制。控制就有禍（害），不控制就沒有禍（害）；（不去控制的話）一定沒有事的。

第一（門）就是「數（息）」，第二（門）就是「隨（息）」。

繼續「隨」下去的話，你就會怎樣？

有些人覺得，羅生，為什麼你講得這樣詳細？

因為這種是原始佛教最正宗的修法，是釋迦佛在小乘經裡常常教人的（方法），而且現在藏經裡面有兩、三本經，專（門）教人數呼吸的。（這是）最沒有害的一種（修法）。

好了，當你一直這樣跟（隨）著呼吸，跟（隨）下去的話，你就會覺得怎樣？

呼吸（會變得）很細，細得很像一條線，不太（容易察）覺。

漸漸地呼吸也變得很慢，慢得幾乎跟不上一樣。

又呼吸（有時達到）深入到手指尖、腳趾尖，有時達到耳，有時達到頭，達到每一個毛管端，很深入。

有時覺得一個呼吸長到持續半分鐘；有時覺得呼吸好像停了，不見有呼吸；有時你會覺得呼吸不是在肺（的位置），（而）在肚臍下面。你會有些這樣的現象產生。

當你發現這樣的時候，即是說你的呼吸（已變得）很微細、很微細，「隨」也「隨」不了，（因為幾乎）沒有（呼吸可以）跟（隨），你想跟踪它亦不能。

這時候你就怎樣（做）呀？

你就（要進入）第三步，讀「灌」也好，讀「冠」也好，隨你（怎去）讀——「觀」……哎呀，不對，第四步才是（「觀」），我寫錯了第四步。

現在第三步：「止」。

「止」有廣義的「止」（與）狹義的「止」。

廣義的「止」，「數」亦是「止」、「隨」亦是「止」、「止」亦是「止」，（這是）廣義的。

狹義的「止」，現在講的是狹義的「止」，

狹義的「止」是怎樣？

因為呼吸太微（細），我們將精神集中在一點、集中在一處，集中在哪裡呢？

普通是在印堂或山根。

集中在這裡的時候，慢慢的你會覺得好像有一粒東西，有時會向下墜，一直墜下去，落到會陰。

會陰是（指）哪裡呢？你挺直腰坐著，剛剛貼在蓆的部分，即是說你的肛門與你的腎囊中間的中（點），那是「會陰」。

在這裡（印堂或山根）有粒東西直墜落會陰；有時在會陰處走回上去；有時候會進一步，這裡有一粒東西下去，下面會陰有東西（升）起，兩粒（東西）走到肚臍附近交合；交合後，暖的、熱的、不動的，在肚臍下面停了下來。即是會有種這樣的現象。

（但）佛經裡面又沒有怎去解釋這樣現象啊，那麼，這種現象是怎樣（來）的呢？

有些（人）說它是氣脈，有些（人）覺得它很了不起，其實不是的，站在佛家（的立場），這些不是好東西……即是說不是很好的東西，都是好，（但）不是很了不起的東西。

這些是什麼？

初禪近分，（即）你將入初禪（但）你還未入到的時候有些這樣的現象，你說是多麼低級呢，對吧？

所以你不要當（作）它是高級（的東西），不過有些人說它很高級。

還有些人將它來這樣的來附會，他說……

完