

《佛家的禪學》 第二講



羅時憲先生講授

大家不要看到「小乘」（這）兩個字就看輕它，認為：「這是小乘的東西而已。」如果（是）這樣，你這樣（的）講（法）就不是很正確，因為大乘都是由小乘而來的，對吧？如果你說小乘的禪法一定是不好的，這樣的話，等於當你學中國文學，學造詩（的時候），（即）當你學律詩、絕詩，讀唐詩而學造律詩、絕詩這些近體詩的時候，你就說中國古代那些四言、五言，（如：）《詩經》（及）漢朝那些五言詩，（認為：）「這些不行的！一定要唐（代）以後那些近體詩才行！」即是等於這樣一樣，這只有可笑而已。

講禪法，一定要由小乘談起。本質上，禪法沒有小乘、大乘之分的。那麼，（關於）小乘的禪法，我們要了解，一般所謂「佛教」，從歷史的發展來講，就是由公元前五百多年，釋迦牟尼涅槃——即是他去世起計算，佛教分作幾個階段。大概（在）最初那一百年，即是釋迦牟尼去世後那一百年內，那（時期的）佛教與釋迦牟尼在世的時候相差無幾的，那一段（時期），在釋迦牟尼死後滿一百年，（即）在那一（個）世紀內，普通的（來說），我們叫它做「原始佛教」，因為這一百年內未曾（有）怎樣的變動，（在）義理上，以及修行的形式上，都沒有什麼變化的，我們就叫它做「原始佛教」。

到釋迦牟尼去世滿了一百年以後，至到第五個世紀，即是釋迦牟尼去世之後第二、第三、第四——這三個世紀；（在）這三個世紀內，佛教裡面分派分得很厲害，分派分出了幾十派；舉其要者，就是分成二十派。那時候，各派講各派（自己）的理論，各派提出各派（自己）的辦法，（這時期）我們叫它做「部執佛教」。「部」者，即是（指）「派別」；各部各派都有它的「執」，（即）他（們各自）執持的主張。

因為當部執佛教（興）起，原來修禪定的方法亦都分途發展了。我們合起來「原

始佛教」與「部執佛教」，即是在釋迦牟尼去世之後第一、二、三、四，有些人分做第五，我們姑且當四（個）世紀，（即）四個百年內，「原始佛教」與「部執佛教」合起來，我們叫它做「小乘佛教」。

「小乘」這兩個字，在原始佛教裡面根本就沒有這個名稱的；沒有的，連「小乘」這個名稱都沒有。你會這樣駁（斥）：「大乘經（典）裡不是有很多罵小乘的（話）嗎？」這些大乘經（典）沒有錯，大乘經（典）的本質是釋迦牟尼佛講的——義理的本質。但這些文字，是經過後人的點點染染，不是釋迦牟尼佛當時的……不是像用錄音機錄了下來那樣，而是經很多人敘述，加了很多點染下去的。這樣呢，大乘經（典）裡有「小乘」這兩個字都不能作（反駁）的證據。

總之，原始佛教裡面沒有「小乘」這個名稱。部執佛教裡那一部、二部，一派、二派，（他們）自己都是小乘來的，沒有會稱自己做「小乘」的嘛。（正如）一個人，不會說自己：「我是水（皮／差勁）的！我這一派是水（皮／差勁）的！」沒有人會這樣的。所以，（在）部執佛教的時候，都不提出這個名稱。

不過，到了第五百年的時候，釋迦牟尼去世之後第五個百年，（在）那個世紀裡面，就漸漸有所謂「大乘佛教」出現，有所謂「大乘經（典）」流行於印度。這大概是釋迦牟尼去世之後第五個世紀的時候，那些人陸續發現（出來的）。

那麼，它（大乘經典）的來源是怎樣的呢？有小乘、部派的人說，那根本就是由一班學者偽造的。第二種講法，認為不是（偽造），它是釋迦牟尼佛講的，不過那些人（雖然）記錄起上來，（卻）漸漸地失傳了，到第五世紀的時候，（被）龍樹那班學者發現。在哪裡發現呢？有人說在龍宮發現的。所謂龍宮，我們不要一定說是海龍王（居）住的地方，我們不需要這樣說的，對吧？因為為什麼？我們去新界，有時都怎樣？（會）去「容龍」吃東西，難道真的有條龍（在哪裡）嗎？對吧？如果有一個人，造了一條好像珍寶艇那樣大的（餐廳），可以給人大排筵席的，它又可以叫做什

麼呀？改個名稱叫做「龍宮」也可以。龍宮，我們不一定需要認為那是一條龍（居）住的地方，（至於實際在哪裡，）我們不必理會，總之說（大乘經典）是在龍宮發現的。

有些人說不是在龍宮，他們說在哪裡？雪山。雪山即是喜瑪拉雅山，說在喜瑪拉雅山腳那裡，有位老比丘，那位老比丘藏有很多大乘經（典），那位龍樹菩薩，他在雪山老比丘那裡取得那些大乘經（典），（像這樣）之類。有些人說，梵文裡「龍」字與「象」字是同一個字，所謂「龍宮」即是「象窟」。可能那些考古（學）家或者學者，在象窟那裡發現這些大乘經（典）的。總之大乘經（典）是後來發現的，有沒有人偽造是另外考證上的問題，我們現在不講這（問題）。

總之，「小乘」（這）兩個字，要（到）大乘經典出現後，龍樹等——所謂龍樹菩薩——以前不多用「菩薩」這名稱的；「菩薩」是指修行大乘的人。這位龍樹菩薩提倡大乘經典，然後就貶斥、批評那些「小乘」——（在）原始佛教時期的人（造）的著作，以及批評那些部執佛教的人的著作，說他們是「小乘」。

「乘」即是「車」。我們中國人有所謂「千乘之國」、「萬乘之國」，（指）有多少乘車；「乘」即是（指）「車」。（「大乘」即是指）大的車；小的車只是能夠載自己，大的車除了載自己，還可以載很多人，所以它（「大乘」）即是大車，即是說他那個救世的心、救世的志願很大的，不是單求自了事了，所以稱做「大乘」。他自己稱為「大乘」，就罵別人是「小乘」，其實就沒有（這樣的分法），我們不應該分（別）的。（若）在今日仍然要分（別）「大乘」（與）「小乘」，（就）已經不是很對了。

小乘人最通行的，不止一派通用，大抵小乘很多派別都通用的，那種最初級的、最基本的禪法……不要用「初級」這兩個字，應該用「基本」；（其實）你說它「初級」可以，「基本」也可以。（但）用「初級」（這）兩個字，恐怕有人認為它是

（顯）淺的東西而不去做，（所以）用「基本」比較好。

最基本的禪法，就是「五停心觀」，即是用五種方法——「停」就是（指）「停止」——停止我們的妄念。換言之，即是用五種方法來統一我們的精神，集中我們的注意力去修禪觀，這叫做「五停心觀」。那麼，「五停心觀」是怎樣的呢？現在，我就介紹「五停心觀」。如果要修（習），你們今晚可以立即試一下；試「五停心觀」試上幾十年，一樣都可以的，（因為）包（保）沒有害處，不會有害的。如果有害處的話，我一定會講你知有害處，「五停心觀」一定沒有害處的。

怎樣叫「五停心觀」呢？後面（的人）看不看到呀？看不到的話，我下次在黑板把字寫得大一點。

「五停心觀」是對五種人而設，（它）把人分做五類，（即把）人在精神上的缺點分做五類。有一類人，貪欲多。貪些什麼，貪欲之中，以男女的情欲為主，其餘那些貪食、貪享受、貪金錢等等，（都是）附屬，最主要是男女的貪欲。如果貪欲多的人，就修這種觀，叫做「不淨觀」。如果你問：「我怎樣知道我貪欲算不算多呀？」答案是怎樣呢？最好（是）你自己知（道）自己（的情況），對吧？你就選擇（是否修「不淨觀」）；如果不知道的話，你找教你修禪的老師，把你的情況告訴他，等他聽完後介紹你（修哪一種）了。「你這類人修（習）那一種就最好了。」由他指點你。（但）最好你自己（知道）。

如果你是貪欲多的話，你就修這種「不淨觀」。修這種「不淨觀」是怎樣的呢？（若）修得夠多，沒其他，很像洗腦那樣：如果你是男人，（會）修到見到女人（時）木然沒有感覺；不只沒有感覺，還會一眼看過去，只見到一棚骨，像紅粉變骷髏那樣。調轉（過來），如果你是女子修「不淨觀」的話，妳見到男人會（覺得）粗野兼無用，無興趣的，會這樣的；是徹底將你們來改變。如果你說：「不要攪我，（不要修）這樣的東西！」這樣你就不要修（習）這種。五種揀（選）一種而已，不

是說要五種全部都修（習）啊。有很多傻瓜逐種來修，其實只需揀（選）一種。
（若）你自問是貪欲重的話，（就）修（習）這種。

那麼，修「不淨觀」是如何（去）修呢？在這裡講就要詳細一些。因為一直講下去（的話），譬如坐的姿勢等等，那些以後（就）不用講了。現在在這裡先講（出來）。（在）未（正式）修（習）之前，第一，你就（要）調身，（即）調整你的身體，叫做「調身」。第二，調息，「息」是（指）呼吸，調整你的呼吸。第三，調心，調整你心的活動。經過這三個步驟，然後你才正式修（習）。

那麼，調身是怎樣的呢？未（正式）修（習）之前的調身，你就一定要怎樣？平時你就要注意衛生，不要吃太多的刺激品，即是煙、酒這類（的東西要）減少。以及，如果你是已經有夫（或）婦，（在）色欲方面，你要有一個適度的分量，就不要太過……即是（不要）沉迷酒（與）色；酒與色這兩方面過度的話都是不可以的。（但）不是說我要戒絕，（在）神經衰弱的時候，醫生叫你飲一杯酒你都不飲，不是這樣解（釋），即是叫你不要沉迷。

色欲（的情況，）不是說我連結婚也不去結了，不是這樣解（釋）；即是（要）有適量的調節。這樣，平時就（要）調整你的衛生，尤其是要注意的，譬如你今天開始靜坐，昨晚一定要睡眠充足；睡眠不充足那天，你最好把（靜）坐的時間來睡覺，休息一下。睡眠不充足的話，靜坐必定會昏沉，（會）打瞌睡；雖然打瞌睡沒有害，但沒有用（處），不如躺下來舒舒服服的。

以前有一位坐禪很要得的（人），叫虛雲和尚，很多人聽過他的名字吧？有一次在廣州，我與他及一班人一起吃齋，我提出幾個（關於）坐禪的問題問他。第一個問題（是）問他：「坐禪是否要戒絕女色？」他就反問我：「你（是）指出家人還是居士？」我說我當然不是指出家人，出家人根本就不應該近女色嘛，我是指居士、在家人。他說：「在家人的話，不邪淫便可以。」即是說淫一下不是說不可以——即是說

你有夫有妻不是不可以，只要不邪淫就可以了。所謂邪淫，（如）嫖（妓）呀、（背著夫或妻）出去偷情那一類。他說在家人只要不邪淫就可以了。即是說，有夫（或）婦都沒有大礙了，答案就是這樣解（釋），對吧？第一個問題我問他，（他）這樣答覆。

第二個問題，我問：「是不是坐禪的效果會減少睡眠？甚至到簡直不需要睡眠？」我（這樣）問他。他就搖頭說不對。我問他怎樣不對呢？他就說：「當你睡眠不足的時候，你就（要）去睡眠。」他這樣（回）答。「等（到）你睡眠（充）足再來打坐。」我說你未答完我這個問題啊，我問是否坐禪多（的話）會有這樣的效果——不用睡眠，或者減少睡眠？他說：「不是的。坐禪多，自然你的睡眠可以減少一些，因為（當）你真正入到定，就好像睡眠一樣，（所以）就可以減少。但絕對不睡覺的話，它叫做『不倒丹』。」經常不睡覺的那些叫做「不倒丹」。他說如果『不倒丹』的話，他說：「我不主張別人做『不倒丹』。」他更說：「我也睡！」他說他不主張『不倒丹』；「我也睡」，即是他自己都（會）睡的。我引它（這件事）來講給你聽，即是說未坐禪之前最好睡眠充足；如果睡眠不充足的話，要去睡。

這是未學習（修定）之前的調身。到你真正開首坐的時候，就是正式調身了。調身有幾點，（首先）要坐得正。坐禪不是一定要坐，你站著也可以，只要適當，你站著（修）也可以；躺下來也可以。不過最正常的（方法），就（是）用坐。因為站著的，重心會（容易）擺歪，擺歪就會傾側；躺下來的話，很容易睡著。躺下來的話，也很容易昏沉。還有一類人，當躺下來，不能托起枕頭修的，如果卧時（修），（是）不能托起枕頭，因為托起枕頭的話，頭便會這樣了，對吧？這樣（的姿勢）頭（會被）頂著，不是幾好。如果你說不枕枕頭的話，又不可以，要很薄的枕頭枕在這裡，因為當你不枕枕頭，你會怎樣呀？你試一下，（在）呼吸的時候，吸入的時候沒大問題，到呼出的時候，你會碰撞到喉（部），咳、咳、咳，會這樣的。你試一下。所以呢，卧的時候（修），不是很好的辦法。不過，站著也不是好辦法，它的重心容易（傾）側。卧（修）只是適宜什麼（人）？只適宜那些半身不遂的，或者太老，他那條腰挺不起來，脊骨已彎曲了的，（卧修）適宜這些人。或者你（生）病（的時

候)都想坐禪，那就(用)卧禪，否則(用)坐。

當你坐(禪)時如何調整你的身、心呢？普通的就這樣：你坐著時候的姿勢，(共)有三種姿勢，任(由)你選擇，不是說一定要某一種才可以的。第一種，是印度人通用的姿勢，兩隻腳坐著；當坐著的時候，將兩隻腳盤起來，一隻(腳)疊上來，左疊右(或)右疊左任你變。有些人說：「右邊表示吉祥，左邊表示災禍，一定(要)用右邊的吉祥壓著(左邊的)災禍。」唉，那些是迷信，你不要理(會)他。你歡喜先(用)左疊右，就左疊右；你歡喜先(用)右疊左，就右疊左。如果你問：「羅生，你又怎樣呀？」我就很(死)板的，很機械式，(我會)看一下日曆，如果是奇日，(即)一、三、五、七、九(號)，我就一定是先(用)左疊右，然後再右疊左；如果是二號、四號、六號、八號的話，我就一定是(用)右疊左，然後再左疊右。

這樣就是(關於)腳(的調整)。但有些人盤不到(腿)啊，你試一下。十個人之中，可能有三個至四個(人)盤不到(腿)。如果有些人的腿肚子肥的話，又是盤不到的。(若)腳臂太短的話，又(是)盤不到的。那怎麼辦呢？(用)單盤。怎樣叫「單盤」呀？今日(用)左疊右；明日(用)右疊左。你們有沒有人(有靜)坐的？有的話，請你舉一舉手。你(有靜)坐的？不如你來做(示範)，坐下來給人參考。

聽眾：不行呀，我穿著裙子。

吓？穿裙子。有沒有其他人？穿褲子的？你可以嘛？去吧！去吧！

聽眾：好，我做給你看！

你穿著裙子就不好了。

聽眾：我只能單盤啊。

不可以背靠東西的，你不要靠著東西。背脊不能靠東西的。

聽眾：……看到嗎？（這是）單盤，最後這個腳疊在這裡。我打開給你看。就是這樣了。看到嗎？我以前一定要在這裡墊（些東西）。

（這是）高矮（的問題），一定要找東西墊著。

聽眾：但是我坐慣了，不用找東西墊。一坐下來就可以了，我坐慣了。這樣子，挺腰。

（妳是在用）單盤，（改用）雙盤可不可以？（示範）雙盤給他們看。可不可以？

聽眾：不行，雙盤不行，很難做（到）。起初學（靜）坐，這裡一定要找東西墊著。如果不墊（東西）的話，腿會發麻。但是如果你坐慣了，好像我這樣，一坐下來就是了。……身體好像很安靜，（心）沒有雜念，坐十五分鐘。你最好找一塊墊，即那些膠墊定著它（的位置），坐著它，那麼你就不用（再）墊高了，對吧？

一定要（用）墊，墊高它。但不要墊高膝蓋啊，只是（把）臀部墊高。

聽眾：那個不要收，為什麼呢？因為我們習慣了坐禪。那個「五停心觀」，你千萬不要修，因為為什麼呢？如果你修那個「（不淨）觀」，你自己會（感到）驚的……數息觀最好。挺腰，腰要挺（直）的。

所謂直，腰是不會直的，它（本身）是一把弓的形（狀），那會直呢？所謂直者，記住！佛經裡叫人腰直，是不要向左擺、不要向右擺，就叫做「直」。所謂的直，是偏重（講）左、右，不是偏重（講）前、後。前、後又怎樣呢？所謂直，你這樣就可以了：挺起它，放鬆；再挺起，又放鬆。（這樣做）兩下，最多（做）多一下。挺起，再放鬆。這樣做的話，腰就直了。挺起，放鬆；挺起，放鬆。這個姿勢就最自然的。這姿勢叫做「不屈不挺」。

這樣坐著。記住，你的臀部，（要）找一個好像這樣厚的書，一個大概像這樣的東西，（厚度）等於你自己的三隻手指高；墊高臀部。很多人教你坐，（是）叫你用平的（東西）來坐，你（會）很辛苦的，你的腳——腳關節——會鬱血的，（所以）一定要墊高。

墊高之後，坐著，那條腰（就）直了。那麼手又怎樣（放）呢？手（的姿勢，）任變。怎樣任變呢？你歡喜這又可以，（像這樣）放下；你歡喜兩隻手放在膝蓋上又可以；你歡喜兩隻手像這樣放在膝蓋上又可以；你歡喜兩隻手蓋著膝蓋都可以；（喜歡怎樣放都）沒有所謂。有些人說一定要這樣、一定要那樣，你不要聽他！那些做法先至對。第一可能（是）他迷信，第二可能是他食古不化。是這樣而已。

那頸部又怎樣呢？第一，你的頸部（要）輕輕的把下頷拉近少少。因為為什麼呢？如果你不把下頷拉近，很容易會這樣；當你這樣的時候，就糟糕了。

那麼眼（要怎樣）呢？一碼內，目視一尋。有人說：「你一定要看著鼻尖啊！」不是。不需要。你試一下看著鼻尖，很辛苦的，看著看著，你會變內斜視（鬥雞眼）的，（所以是）不行的，對吧？那麼你要怎樣呀？起初雙眼先看一看鼻尖，（用）眼看鼻尖的作用是什麼呀？令你的頭正。當你的眼看著鼻尖，（看到的）兩邊的鼻都是這樣，看著鼻尖，你的頭就會正。但是，如果你的鼻是歪的，你就不要看鼻尖啊！對吧？有些人的鼻歪往一邊的，如果你的鼻是歪的而去看鼻尖，就變成這樣，對吧？不

可以的。所以呢，（若）你的鼻是正的，你就先看一看鼻尖，然後你的視線看著一碼以內。如果你覺得看一碼以內看得（疲）倦了，你就半閉著眼，但不要完全閉上，輕輕的（打開），好像微微的（一道）光的（光線看到）。你說：「不可以呀，要完全閉上。」那麼你就把眼閉上，沒有所謂。總之，隨其自然。

那麼，坐著之後，你就一定要先運動一下頸部，輕輕轉動幾次，之後，好像放軟無力，然後昂回來；再將它放軟，又昂回來，（這樣做）幾次。六、七次就可以了。然後將它輕輕的扭左、扭右，扭動一下它。然後，兩邊（向）側（動）幾次。然後，順時針轉動幾次；然後逆時針轉動幾次。這樣（做）之後，按一下項頸的這部位，因為禪的病，時常在頸（部生）起。

至於腰，輕輕向前屈一下；向左、右屈一下；好像米字型的屈幾下。然後最好把腰像時鐘那樣打圈，好像那些呼拉圈運動一樣，動一下腰，（向）左動一下、（向）右動一下。

這樣之後，動完定下來了，到最後放鬆。記住，全身的支柱力在脊骨，除了脊骨是直之外，其餘全身肌肉，全身的神經（都）放鬆。如果它不舒服、不放鬆，你叫它：「放鬆、放鬆、……。」叫它放鬆，這樣就全部放鬆，那時候就正式開首（靜）坐了……不，這就叫做調身完畢。

大概調身（這過程），會用了你幾分鐘，（會有）五分鐘。如果你（是）初學，調身就是這樣（做）。你當做運動而已，沒所謂的，一定沒有害（處）。所以（如果）你是經常坐禪的人，到老（年）的時候就不會坐骨神經痛，很少會有的；現在周圍都是坐骨神經痛（的人），又說頸部好像被什麼壓著什麼什麼的，（坐禪的人）很少會患上這樣的病。只是減少這種病，不用（說其他，）就算（真的患上）這種病，拖遲五年都已經值得了，對吧？

調身之後，就（到）調息。調息是怎樣呢？普通是這樣：這個身四四正正坐著，吸氣的時候，當你吸氣，首先（把）氣（吸入）直落肚臍下面，充滿肚臍下面；甚至氣走到膝蓋、走到腳尖，都充滿了，下面滿了，然後將這兩邊脇骨，好像拉開一樣——很像而已，不是真的拉開啊——那些氣走滿這兩面，一直走上肺尖，一直走上耳朵裡，一直走到頭部的毛管眼都充滿氣；其實不是（真的這樣）啊，（氣）只是（在）肺而已，你想像它好像是這樣。（當）你想得多，（氣）就好像充滿了你的身（體）；你的身（體就）好像橡皮那樣被水充滿。這樣充滿了之後，停一停，不呼吸，然後「呼」（把氣）急速噴出來，這種叫做「淨化呼吸」。

最好做六、七次，吸氣（充）滿下面，最（充）滿上面、最（充）滿上面，停一停，然後急促（把氣）噴出，這樣（做）六、七次之後，如果你（習）慣了這樣呼吸，當你淨化呼吸的時候，當你的呼吸（生）起的時候，你會覺得這樣的：起初你呼吸，覺得氣好像一條線那樣直落到肚臍下面；落到肚臍下面，肚臍下面（會）輕輕膨脹，很少而已，脹開——不是（只是）向前脹——向前、向左、向右一起脹開。脹開之後，漸漸兩邊脹了；當你兩邊脹，肚就不脹了，（會）停了，即是已經脹夠了，不再繼續脹，到上面脹。到上面胸部都脹起的時候，你就發覺小肚那裡（會）輕微拉入的。當空氣一直脹到上頭部的時候，（在）小腹那裡，整個好像（再）拉入一點，比較平時拉入一點。然後，你的集中點，好像集中在頭（部）這裡；然後停一會兒，然後呼氣。

當你呼氣的時候，好像呼氣的原動力在小肚處拉下來，由小肚出力，將全身拉窄、收縮，好像這樣一起收縮，縮落小肚做（為）中心；那些氣在鼻裡好像一條線慢慢呼出來。或者你在（做）淨化的時候，就是這樣（做）——「呼」，一直吹出去，那些氣出了之後就散（掉）；（把）那個肚，拉下來。你不用理（會）這些，你只（要）知道吸入的時候（肚）慢慢脹，呼出的時候肚慢慢（縮）入，這樣就可以了。這樣（就是）淨化呼吸（的方法）。淨化呼吸之後，不要理（會呼吸）了，你（只是）看著它：（若）呼吸長，你知道它是長；（若）呼吸短，你（知道它短。）

（直）到你（把心）拉回來（做）調心的時候，就（是）真正靜坐的開始了。這樣，坐禪及入座的情況就講完了。好了，那（麼）到你正式修不淨觀（的時候），第一種觀是不淨觀，如果你自問貪欲特別重的話，你就修不淨觀。

如果你問我：「哪一種人的貪欲重呀？」很容易（知道），夜晚睡覺（時）經常輾轉反側，睡不了，那個心會想念異性，如果你是這樣的話，你就（是）貪欲重，最好就修不淨觀。以及，（若）平時你對異性或這類東西特別有興趣的，你就修不淨觀。你自己應該有自知之明，對吧？那麼，修不淨觀，就有很多辦法的。普通是這樣，最簡單的辦法就是：想自己。想自己是什麼呀？都是那些血、肉、筋、骨造成的好像一個人偶（公仔）那樣，（是由）血、肉、筋、骨造成。五臟裡面污穢不堪；我們的肉，與豬肉枱、牛肉枱上的肉沒有什麼大分別，不過我們叫它做「人」而已，並沒有什麼十分很可愛（這回事）。

一天不洗澡，（酸）馊（兼）且（發）臭，我們覺得很乾淨，不過是自己欺騙自己而已，實在我們不是很乾淨，是不淨的。自己是不淨。所以不要太貪戀我自己，不要以為我自己很好；我自己只是一堆這樣的東西而已；不要太過執（著）以為「我」很了不起；即是（要）取消，取消那個「我」——我執。這樣想自己。

接著，想（別）人。我是如此，他人亦然。如果你是男子，你不妨想一下女子，（想）有一個很美的女子，不消一會她會（變得）怎樣？所謂美，是騙你的，是她皮膚美而已，如果剝開她那層皮，與雞、鴨枱（上）那些雞、鴨有什麼大分別呀？我自己（這個）人剝開層皮就是好像牛肉枱（上）那隻牛撕開了一層皮一樣。她不也是一樣！哪有很美呢？並沒什麼美麗。所以，見到那些異性（覺得）怎樣美麗，是騙人而已！我們不要被它騙了；更加不要沉迷它，每個人都是（長得）差不多的樣子啊，本質都是血肉之軀，沒（有）什麼特殊（的）美；我們覺得某個（人）特殊（的）美，又說（若）發生愛情（就）非她不可，這些根本是自己的妄執，即是阿Q（精神），自己自以為是而已。這（樣想）就（會）減少自己的貪欲。

這個人會病的、會老的，現在你覺得她很美，到她老了的時候，雞皮鶴髮，皮又皺，（但有）哪個老太婆幾十年前不是美女？這些美女到幾十年後，不就是與老太婆一樣？有些老太婆很骯髒，那些手或什麼（已變得不美了），（貪這些）沒什麼好處。這樣，由很美的女子，你觀到她變成這樣；不只老，還會病；不（生）病是死不了人的，（所以觀她病）。當她病的時候，會大、小便失禁，（無論）有多親愛的人，都怕了她。到她死的時候，口、鼻張開；流出的汗都是臭的！有（一陣）死人（的氣）味。人生就是如此。你去貪愛她、你愛她吧，（她）將來就是這樣的東西。你自己是這樣，她又是這樣，根本就沒有什麼好處。這樣就對情欲（變）淡了。

這種想法，想到這樣，想到她死了，口、鼻張開的一條死屍，（你）對著這條死屍想：人生的歸結就是這條死屍。這條死屍不是死屍這樣簡單啊，（是）我們蓋著它、用棺材載著它而已，實際上不是這樣簡單啊，（它）還會（變得）更醜怪。如果沒有棺材蓋著它，會怎樣呀？過二、三天，（會變）癩，整個（變成）癩色，好像那些死老鼠，（會）發脹，會出蟲，臭不可嗅，就是這樣，愈想愈恐怖；即是討厭，愈想愈討厭。你平時又說怎樣喜歡，（現在）你去喜歡吧！你所喜歡的那件東西就是一件這樣的東西而已，（它）本質上就是這樣的東西來的。

（這樣去）想。想到最後，全部化膿，全部化血，經過若干的時間，經過時間的消磨，到最後，就是（變成）什麼？那些骨上面，還黏著些筋、肉，好像牛肉枱上的牛筋那樣，一棚這樣的骨，你對著它：「這就是我的愛人。我自己也是這樣。人生就是如此。」這樣看著之後，到最後，漸漸（地），連那些筋、肉都消失了，就只是剩下棚骨，比較永久些、耐（久）的就是這棚骨；於是就想著這棚骨。想著想著，就（想）遍滿無數眾生都是一棚骨；看一下，前面（的人）又是骨，後面（的人）又是骨，全部都是骨，（其餘）什麼也沒有，這樣想。當你想到這裡的時候，什麼情欲的念頭全部都沒有了。

想到最後的時候，只是得一棚骨，白色的，你就會發覺什麼呢？一片白色，只餘下一片很美的白色，由本來很醜怪的，變成很美麗的白色，一片白色。那時你會覺得

怎樣？那些骨像月亮那樣的色，由骨（那裡）漸漸流些光出來，（那時）就沒有骨了，就（只有）一片很像月亮那樣的色。到那時候，你就觀想著那種境界，那叫做「白骨流光」。那時候，你既沒有情欲在阻礙（你），亦不會有昏沉，你（會）覺得很清醒，住在那種境界裡面。漸漸地，你就不執著有個「我」，沒有了我執；漸漸地，你就會怎樣？證果，你就會證預流果。

當你這樣想的時候，你就叫做什麼？修「觀」。「觀」字應該讀（成）「灌」，不過普通讀（成）「官」都可以了。「觀」者，即是想一種東西，想到一片白骨流光那樣，不用再想了，你的心就停在這裡，不再想，（想）夠了，那時候就叫做「止」——心停止了在這裡，真真正正心停下來，很舒服的停下來，這就叫做「止」。

（當）你修止修到心（變得）很恬靜的時候，你就發現會有很多超過平常的東西出現，甚至有時候你會覺得……會覺得什麼呢？譬如你有一個兒子在英國讀書，（假設）是這樣。想著想著，忽然間見到你兒子整個（人）在這裡，或者在網球場上打球，「呀，這麼奇怪？」看見有人打球，是誰呢？原來是自己兒子。這時候，你即刻出定，馬上打電話找你兒子，問一下他：「剛才你在做什麼？」他可能會告訴你：「剛才我打 tennis 嘛。」你會整幅（影像）見到。（會）有些這樣奇怪的現象。這即是說在靜坐裡面，坐著坐著，會有天眼通。未來的事情有時候又會看到的。未來的事情都看到啊。這些又（要）另當別論，不說那些了。說回這些修（的方）法。

這就是「觀」；「觀」之後是「止」。（但）「止」不了多久啊，心又要想東西了，很容易想起另外的東西啊；當你想起另外的東西，馬上拉它（心）回來，再從新「觀」回那條死屍，看它（心）還想不想（其他的東西）！不想了吧！不想的話，你就想回一片光明。這種就叫做「不淨觀」。當你情欲多，就修不淨觀。

我把字寫大一些。

「瞋」者，即是「生氣」、「鬪怒」。如果你是容易生氣、鬪怒的人，你就修這種「觀」——「慈愍觀」，或者叫做「慈悲觀」又可以。那麼「慈悲觀」要怎樣修（習）呢？這又是你自己選擇的啊，你說：「我經常生氣，脾氣又不好；情欲我就沒有很多，總是脾氣比較壞。」那你就（應該）修「慈愍觀」了，就不要修「不淨觀」啊。

那麼，怎樣修（習）「慈愍觀」呢？普通就這樣（去）想，（先）坐定好姿勢，（然後去）想，即是照剛才的一樣的辦法；怎樣想呢？你這樣想：我們的生命，向上數是無始，向下數是無終，一世人幾十年（時間），不過是一段（生命）而已，一段（又）一段（延續）下去。自己是一段（又）一段生命（延續）下去；他人（的生命）又是一段（又）一段（延續）下去。我們大家在同一處地方互相見得到，或者是（成為）家人，或者是（成為）朋友，都是多生以來一條（又）一條生命之間互相接觸的結果。

我在這裡的幾十年生命裡遇到很多人，即是你們很多人（進）入了我生命裡面；而你（們）每一個人生命裡面，又遇到很多人，這很多人一樣（進）入你生命裡面。即是說你（進）入我的生命，我（進）入你的生命，互相交涉，而形成無數生命的一條大河流。

總合來看，無數多的生命形成一條大河流；分開來看，每個眾生就（是）一個生命。在無數多的生命之中、一段（又）一段生命之中，可能今生你是我哥哥；來生或者你是我的老師；前世你可能是我父親；再前世可能（我們）是姊妹。即是說，簡直找不到一個人在無窮的生命過程中未曾做過自己的父母，（這）幾乎找不到；幾乎找不到一個人未曾做過自己的兄弟；幾乎找不到一個人未曾做過自己的愛子。既然如此，所以我們沒有仇敵，譬如（有）一個人經常來麻煩你，你就要這樣想：由於他的無知，一切罪惡都是由無知而來，既然他無知，我們只有什麼（辦法）？憐憫他，想辦法令他有知，所以不應該惱他。好像一位兒子，他年紀太少，不懂事，你做父親的，他走過來打你兩拳，你值不值得惱你的兒子？你只有憐愛你兒子，不能夠鬪怒他

的，這即是說，沒有仇恨的，沒有仇人的。所謂仇人，即是他無知而已；你自己知道這樣（的情況），你自己就不要無知而痛恨他、怨恨他。

這樣，就好像所有眾生都是自己多生的眷屬、父母、兄弟、姊妹。既然是如此，所以我們對他們（要）怎樣？只有慈愍，沒有鬪怒。鬪怒是一種無知的行為，（要）這樣「觀」。「觀」到這裡的時候，就停在這裡，保持一種慈愍的心，排除一種鬪怒的心，保持得多久就多久。當你這樣想的時候，就叫做「觀」；想完之後，我現在保持一種慈愍的心，停在這裡，就叫做「止」。「止」一會兒，保持不了，心亂了，又再「觀」；「觀」完之後，又停下來——「止」；（這樣）又「止」又「觀」；又「觀」又「止」。修習得夠多的話，自然（地）心就不會亂。（當）你入定，你的「觀」很自然就（生）起；「觀」（生）起的時候（是）不吃力的，好像在「止」當中。最初學（習）的時候，「止」與「觀」循環來做；漸漸地，即「止」即「觀」——「觀」的時候就是「止」；「止」的時候就是「觀」。一盤腿坐下來，就是了。（就是用）這樣的辦法（來修習）。這種就叫做「慈愍觀」。

我記得，剛才漏了講……（剛才）講了幾種姿勢，講了印度式的兩種盤腿。第二種姿勢，是我們中國那些宋明理學先生的（坐）式。這種（坐）式，就是這樣坐，一張凳，沒有椅背的最好，不要靠背，靜坐（時）不能靠背。兩隻腳自然放下。那張凳不要太高，因為高的話，腳觸不到地；又不要太矮，太矮的話（我們）就變了彎腰；（要）一個適度的高度。兩隻腳（如何放呢）？大腿（分開）的角度大約六十度。兩隻手按著在膝蓋上面。眼，又是看著一碼內；或者閉起雙眼。其餘的姿勢，與盤腿（時所講的）一樣，（如）怎樣令身（坐）直，（這）通通是一樣，只是腳（的部分）不同。這樣（坐），腰自然（會）直。不會變成這樣，這樣（坐）你會不舒服。這是宋明理學先生（的坐姿），（是）中國式的，全部都是這樣坐的。

還有一種，日本人（用的坐）式，（是）日本式。日本式是怎樣？跪下來，好像日本人（做）茶道時那樣的姿勢。跪下來，兩隻腳的腳底在（身）後面交叉（放）。為什麼要交叉（放）呀？因為有時候你會坐下來，當坐下來時，你的臀部坐落（在）

你的腳跟；那兩個腳跟就好像一個交叉那樣，像一個（支）架，撐著你的臀部，所以兩個腳跟（要）這樣交叉（放），坐下來。臀部坐在腳跟交叉處，坐著。兩隻腳併合起來了，兩大腿好像平衡的；縱使不平衡，角度都很小。兩隻手就這樣（放），好像日本人見客時那樣。日本人下級見上級時這樣坐著，他不敢動的。這樣，用這個姿勢。（用）這個姿勢，腰（會）很直的，自然（就）直。

三種姿勢：（第）一種是印度式；印度式分單盤與雙盤。第二種是中國式。第三種是日本式。任（你）選（一種），（它們的效果是）一樣的。如果你是老人家，腳盤不上來，我以為最好是（用）中國式，中國人用回中國式。印度式有很多人做不到的，你可以嗎？你一定可以啊，你坐給人看看。來吧，來吧！他（學）密宗，（可以）坐很長時間。坐給人看吧！怕什麼呢！我給個墊你墊高，你有沒有墊呀？有沒有書？太薄了？你有沒有厚一些的書？用厚書墊著臀部。可以吧？不怕（跌倒）呀，你向後（跌）的話，我在（你）後面接著。

聽眾：太滑了。

不怕，來！垂下，不要這樣。一定要垂下。沒有（用）力的，兩隻手全部沒有用力的，除了脊骨之外，全部放鬆，如外國人所言，（要）relax。外國人常說relax，relax。對了，姿勢對了。

如果是瘦的人，他這種（坐姿，你）就適宜了；肥而腳短的話，就不適宜。如果年紀大——五十歲以後——才學（習）的話，這種姿勢又不是太適宜，你要（改）用中國（式）。（用）日本人那種（坐式）都不行，（因為）中國人年紀太大的話，那隻腳（會感到）很辛苦的。腳板在後面打交叉，很痛的啊，會痛的啊！

好了，第二種就是「慈愍觀」。到第三種（觀法）。還未夠時間吧？

聽眾：未，還有十五分鐘。

還有十五分鐘。我講完這個之後，你可以問我（問題）。第三種，（適合）愚痴多（的人），即是（愚）蠢，懵懵懂懂的那些人。總是覺得自己好像懵懵懂懂的，你就（應該）修（習）什麼呀？修這種「緣起觀」。怎樣叫「緣起觀」呢？普通是這樣，（有）兩種修（習的方）法：一種是縱修，另一種是橫修。（這）兩種都可以。

先講橫修（的方法），（因為）橫修容易講。橫修是怎樣的呢？坐下來，（去）觀：現在這個「我」，並不是一件整個的東西，是由很多「緣」——即是條件——是由很多條件配合然後才可以存在的。如果將條件抽去，那個「我」根本就是不存在。例如，我們物質的身體，（有）骨、肉，這些物質的條件。又例如「五蘊」——你觀其他的（東西）都可以的——「色蘊」，（即是）物質現象；「（色）蘊」就是（指）一堆物質。「受蘊」，（指）苦、樂的感覺。我們所謂「我」，所謂「人生」，都只是一連串苦、樂的感覺、感受而已；如果沒有了苦、樂的感受，根本就沒有所謂「我」。「想蘊」，（指）那些觀念、概念的作用，一大堆觀念與概念的作用，（就是）「想蘊」。「行蘊」，（指）意志。今天想這樣，明天又想那樣，一時又想這樣；（這是）意志的作用。

「識蘊」，（指）認識的主體——眼（的）視覺，（即）眼識；耳識，即是聽覺；鼻識，（是）嗅覺；舌識，（是）味覺；身識，（是）觸覺；以及意識，（是）思想活動——（有）這六種「識」。

所謂「我」，就（是）這五大堆條件，抽（走）了一堆就不成「我」，「我」就沒有了。那麼，由各種緣聚合而生起的「我」，我的「我」是如此，他人的「我」亦是如此，乃至到世界上其他所有眾生、所有生命，都是如此。「我」，不是永恆的一件東西，所以我們不需要常常貪戀著，尤其是不要覺得我們（自己是）了不起。（這是）用「五蘊」來解（析）來教你修（習）緣起。

如果再伸展下去，不止「我」是如此，「我」以外其他的各種物件，都是如此。例如汽車，汽車都不是整件的存在。所謂「汽車」是什麼（東西）呀？以鋼鐵為主要的條件，那個能夠製造出汽車的這個文化，這個文化就是一個條件。那間汽車廠的人投資了資本，（又是）一個條件。那個汽車（廠）裡的工程師如何設計（汽車），又是一個條件。無數多的條件，（到）最後，然後才產生汽車；離開這些條件，根本就沒有「汽車」的存在。所謂「汽車」，不過如此，只是條件的存在。

再（伸展下去），汽車是如此，輪船也是如此，乃至飛機、大砲、坦克車、一場戰爭等等，都是條件聚合的存在。既然是條件聚合的存在，根本本身是虛假的，不實（在）的，我們不要（對它）執著。如果我們執著，見到山，以為（有）實（在）的山，這些叫做愚痴。見到「五蘊」聚合的這個「我」，整個人生都為了這個「我」（而）營營役役；或者為妻為兒做奴做婢，這種事情就更加不值得了。（「緣起觀」的）橫觀，就是這樣。至於縱觀，要留待另一日講了。

大家有沒有什麼問題？留下縱觀（下次講）。（下課）時間未到，還有少少（時間）。因為若講得太（趕）忙，（會）很容易遺漏的。不如，你們（若）有什麼問題，我回答你。

聽眾：除了這三種（觀法）外，還有哪兩種？

「不淨觀」、「慈愍觀」、「緣起觀」、「界差別觀」，以及（「數息觀」）。在這五種中揀選一種。我揀這種——最後一種：「數息觀」。

聽眾：如果五種都不選呢？

五種（煩惱）都有吧？我覺得我四種（煩惱）都有，所以我揀選這種，（因為）

最普遍，經常看著呼吸而已。有沒有問題呀？

聽眾：你說修這種觀，是否有一種自欺欺人的感覺？所以你想這些醜陋的東西？

你從它對面看，你可以說它（是）自欺欺人。即是你去到教堂，那神父做彌撒，他說耶穌（進）入他了，他（學耶穌那樣）走路，他一直想著耶穌背著十字架怎樣跌跌碰碰的，你可以說他是自欺欺人。但從他（神父）那邊看，他不是自欺欺人，它是令你的精神一直集中，對吧？你從它兩邊（角度）去看，它有他理論的根據，這個是什麼？佛家形上學的方法。他想要在形上學把捉他生命的根源的話，他用這種方法就可以。他一直（靜）坐，坐得很深切的話，（會）覺得自己的生命裡面，他自己感覺到：「就是這樣的。」你說：「你自欺欺人而已！」他的答案就是：「你以為我自欺欺人，（是）你不知道而已，你（又）沒有試過。如果你試過像我這樣，你亦會自欺欺人的。」對吧？

聽眾：你上一堂說過，自己與宇宙本體的生命……。

我說修禪是它……哲學上，所謂形上學的本體，即現在所說的 Being——存有——我們是否能夠把捉到它呢？很多人認為存有是有的；假使是有，我們用眼見不見到它呢？見不到。眼見到的是顏色，（但）顏色不等於本體，顏色可以說是本體的呈現，這個存有的顯現；顏色不是等於存有。那麼聲音呢？也不是。香，也不是。味，也不是。我們觸覺（接）觸到的軟硬也不是。然則，我們只可以（用）我們的感覺，把捉到現象界的東西，（而）把捉不了存有的，（即）把捉不了存有的本身的。而存有本身，在宇宙（層面）來說，就叫做存有；在個人（層面）來說，就叫做生命的本質。

換言之，我們把捉不了存有，即亦無從把捉我們生命的本質。為了要想把捉到我們生命的本質，我們就要想辦法。在想辦法之前，有一個問題：可不可以有辦法可以

把捉到呢？如果沒有辦法把捉得到，就想也想不到的。對於把捉存有，或者把捉我們生命的本質，答案是否定的？抑或是肯定的？有些人認為是不行，因為為什麼呢？我們感性的知識——眼、耳、鼻、舌、身這些，只是感覺到現象界的東西；我們悟性的知識——我們的意識、思想，只是一個一個的概念而已，概念都不是等於我生命的本質，亦不是等於存有的本質。換言之，只是由存有顯現而已。如果（依）照這種看法，我們想把捉這個存有，或者把捉我們生命的本質的話，是沒有希望，把捉不到。

換言之，世界上的幾個說法，（第）一種，用我們的知識，神，我們沒辦法把捉到，（這是）用我們的知識把捉不到的。那些宗教家利用信仰，不是用知識。宇宙的本體即是存有，（或說）我們生命的本質，是把捉不到的。有些人認為把捉不到。

聽眾：既然把捉不到，怎知它是存在？

本體的存在是你推理上認為應該有。先（在）推理上認為它存在。什麼？用概念知道它存在。如果我們用概念來推理，若我們連推理都不（相）信的話，就不需要談了，對吧？雖然是概念，（但）概念是（指謂）事物，（故）有代表性的，譬如現在我們說「牛」，「牛」就是一個概念。只有這樣，（只是）一個概念而已，（但）我們（可以）跟著「牛」這個概念再分析「牛」。這是（與分析存有）一樣的。

聽眾：時間到了！

-完-