

王相應品

天使經

若有眾生生於人間，不孝父母，不知尊敬沙門、梵志，不行如實，不作福業，不畏後世罪；彼因緣此，身壞命終，生閻王境界。閻王人收送詣王所，白曰：「天王！此眾生本為人時，不孝父母，不知尊敬沙門、梵志，不行如實，不作福業，不畏後世罪，唯願天王處當其罪。」

這部經其實也是經過節錄的，所以不是從「如是我聞」開始。沙門、梵志是指修行人，其實廣義的修行人不只是指佛教的，也包括其他外道的修行人。

「不行如實」：不如實行，不如理行。理者，三世因果也。

「不行如實」就是不如實行，也就是不如理行。於天地宇宙間有它的道理、有它的常軌，不照道理去做，不照常軌去行。故既不會修福，也不怕做壞事後世會有惡報。這理，就佛教而言，是謂三世因果。善有善報，惡有惡報。故既作惡，當有惡報、當治其罪！

「生壞命終，生閻王境界」：一般人是講靈魂，而佛教謂為神識。所以這種人一生就是做壞事，做到最後死掉了，然後就被送到閻羅王那邊。意思是他這輩子死掉之後，其神識就會被帶到閻羅王那邊。「閻王人」是指閻羅王的部屬，就會把這個壞人送到閻羅王那邊，要閻羅王重治其罪。

如《老子》曰：天之道，其猶張弓！高者抑之，下者舉之，有餘者損之，不足者與之。天之道，損有餘而補不足；人道則不然，損不足，奉有餘。故常墮於輪迴中。

這讓我想到了老子《道德經》上的一句話，簡單講就是「損有餘而補不足」。多餘者，就要奉獻；不足者，要去彌補。

比如大家都知道為什麼會有風？一般講因空氣流動，故有風也。若更嚴謹的說，乃是空氣從高壓流向低壓。高壓是有餘，低壓是不足，所以要把高壓的空氣往低壓處輸送、補足，這稱為「損有餘而補不足」。水也是從高壓往低壓流，

電亦然。所以在大自然中，就有個明顯的常軌——即「損有餘而補不足」。

「人道則不然，損不足，奉有餘。」但在人間則不如此，有的人其實已經擁有很多，但他還是貪，其從哪裡要呢？從不足者身上要。其實，我覺得人道者，我該擁有的便當執取，不該有的也不貪心。既不行善，也不造惡，這才是人道也。

至於「損不足，奉有餘」者，乃是畜牲道。為什麼是畜牲道呢？因為畜牲道最明顯的現象就是弱肉強食。西方的思想受到達爾文《進化論》的影響，愈來愈趨向畜牲道。因《進化論》再三強調的就是「物競天擇、適者生存」，而適者生存所表現出來的就是弱肉強食。於是就把「損不足，奉有餘」當作生命的軌則，有能力、有機會榨取，就拼命榨取。因此使有錢的人更多錢，沒錢的人必更窮，而形成M型社會。

因此人就有兩種：一是能榨取者，因損不足，奉有餘，所以是欠債的。欠債者，下輩子要回來還。一是被壓榨的，為心理不平，總想報復或翻身。所以二者，總會繼續在輪迴中。

在人間，貢獻與報酬應保持平衡。若貢獻多，而報酬少，能積陰德也。若貢獻少，而報酬多，則損福德矣！福德損之又損，可能直墮三惡道。

我覺得在人間有一個基本的原則：我們所付出的跟所得到的回饋應該保持平衡。若對社會貢獻多，當然得到的報酬也較多。但很多人卻希望付出的少，得到的多。如果如此，表面上好像佔便宜了，其實是在損福德。福德慢慢耗損，到最後耗損光，就可能直墮三惡道去。

也有些人表面上似吃虧，因貢獻多而回饋少，但事實上他是在積福德。所以我們寧可付出的多回饋的少，至少不欠債，若欠債遲早要還的。因此從佛法的觀念去看，人間終究還是公平的。

現在再就環保的觀點來看，若人類對地球的貢獻少，對地球的榨取多，則人類對地球來講是在損福的狀態中。這個時代因為資本主義的流行，故一再地強調經濟繁榮，不惜使生活變成奢侈、浪費。其實，科技發展只是表相，繁榮經濟也只是假相，因這都是以破壞環境跟浪費資源為代價的，當我們福報慢慢損盡時，就會直墮三惡道。

為什麼呢？剛說到：當我們接受「弱肉強食」的生活準則，人就變成畜牲道。很多人會認為達爾文的進化論，說得沒錯啊！但那是畜牲道的準則，而非人道的準則！尤其對修行者而言，我們不只要作人，還要證得解脫，哪可以用畜牲道的準則來當我們生活的規範。

第二、當資源越來越少，競爭越來越激烈時，人跟人之間的道義、情誼，就會消失殆盡，而近於畜牲也。

因此就整個地球的觀點來看，我們只有兩種出路：

第一、減少人類的繁殖，目前的人口，已經超出生態的極限，所以生態上會用各式各樣的方法來減少人口的壓力。

第二、我們應該使生活過得較平實、樸素。在座各位，能在這邊聽經聞法的人，基本上都算是有福報的人，但有福報者也不應該奢侈浪費。

在律典上，佛陀再三告戒他的弟子：袈裟穿壞了，要繼續補。補到不能再補呢？就拿來當坐墊；坐墊不用太好，拼拼湊湊還是可以坐。如果還不行呢？就把它撕裂當燈芯，甚至揉成一團去塞縫隙。總之，佛陀的意思很明確：要物盡其用。一方面是回報施主的好意，一方面則是珍惜現有的資源。

在九二一大地震後，我曾寫過一篇文章，講到科學家都認定「人能勝天」。但在大地震之後，誰還敢講「人能勝天」呢？但我還是相信：人能夠勝天。不是以科技發展，以經濟繁榮而能勝天；而是以福德智慧，才能勝天。

這是說到「不行如實」就是不如實行，也就是不如理行。而如實行，就是肯定三世因果，並期以福德智慧能勝天、以福德智慧能得解脫也。

於是閻王以初天使善問、善檢、善教、善訶：「汝頗曾見初天使來耶？」彼人答曰：「不見也，天王！」閻王復問：「汝本不見一村邑中，或男或女，幼小嬰孩，身弱柔軟，仰向自臥大小便中，不能語父母，父母抱移離不淨處，澡浴其身，令得淨潔。」彼人答曰：「見也，天王！」閻王復問：「汝於其後有識知時，何不作是念：我自有生法，不離於生；我應行妙身、口、意業？」彼人白曰：「天王，我了敗壞，長衰永失耶？」

「了敗壞，長衰永失」：生命的本質是無常的，既有生必有死，也有得必有失。故於生前，即應為死後作打算——積聚福慧資糧。於得時，亦應有

失時的心理準備——觀無常而不執著。

於是閻王就問他：「你沒有見過初天使嗎？」他說：「沒有啊！」閻王再問：「你不曾看到小孩子剛出生時，身體孱弱，幼稚無知嗎？」他說：「有，我有看到。那跟我有什麼關係嗎？」

閻羅王的意思是：你不知人生有生、老、病、死四種苦嗎？故初天使即是指生苦。你不曾看過生苦嗎？若看過，即應自我警惕。警惕什麼？既有生，即有老、病、死。那我這一生老死之後，我要到哪裡去？

那人回答：「我怎知道生命是這麼快就敗壞，永去而不回呢？」即這麼快就死掉了。

所以一個人在生前要為死後作打算，對中國人而言，就是要多積陰德啊！中國人的傳統思想是不具三世因果的，所以積陰德主要是為子孫著想。但佛法是肯定有三世因果，所以不只是為子孫著想，也是為來世的我著想。

「於得時，亦應有失時的心理準備。」現在雖物質豐盛、趾高氣揚，要觀無常而作喪失的心理準備。

閻王復以第二天使善問、善檢、善教、善訶：「汝頗曾見第二天使來耶？」彼人答曰：「不見也，天王！」閻王復問：「汝本不見一村邑中，或男或女，年耆極老，壽過苦極，命垂欲訖，齒落頭白，身曲摟步，拄杖而行，身體戰動耶？」彼人答曰：「見也，天王！」閻王復問：「汝於其後有識知時，何不作是念：我自有老法，不離於老；我應行妙身、口、意業？」彼人白曰：「天王，我了敗壞，長衰永失耶？」

閻王復以第三天使善問、善檢、善教、善訶：「汝頗曾見第三天使來耶？」彼人答曰：「不見也，天王！」閻王復問：「汝本不見一村邑中，或男或女，疾病困篤，或坐臥床，或坐臥榻，或坐臥地，身生極苦甚重苦，不可愛念，令促命耶？」彼人答曰：「見也，天王！」閻王復問：「汝於其後有識知時，何不作是念：我自有病法，不離於病；我應行妙身、口、意業？」彼人白曰：「天王，我了敗壞，長衰永失耶？」

閻王復以第四天使善問、善檢、善教、善訶：「汝頗曾見第四天使來耶？」彼人答曰：「不見也，天王！」閻王復問：「汝本不見一村邑中，或男或女，若死亡時，或一、二日，至六、七日，烏鴉所啄，豺狼所食，或以火燒，或埋地中，或爛腐壞耶？」彼人答曰：「見也，天王！」閻王復問：「汝於其後有識知時，何不作是念：我自有死法，不離於死；我應行妙身、口、意業？」彼人白曰：「天王，我了敗壞，長衰永失耶？」

同理，第二、第三、第四天使，即是老病死。關於老病死的現象，大家都已熟悉。故不再解釋！

閻王告曰：「汝了敗壞，長衰永失。今當考汝，如治放逸行、放逸人。汝本自作惡不善業，是故汝今必當受報。」

所以最後，閻王說：「不用再裝蒜說你不知道，其實你都是知道的。你既不修善，不為後世作打算。因此今天受到惡報，也是罪有應得。所以當治你的罪！」

評曰：知道人有「生、老、病、死」與肯定眾生有「三世因果」，其實還有很大的距離。

因為生、老、病、死的現象，一般人都看得到，也都知道自己遲早會死的。但知道有生、老、病、死，跟肯定有三世因果，其實是大不一樣。有些人知道人會死，他反而覺得無所謂。反正死了什麼也沒有，做壞事也是死了，做好事也是死了，似死後就無差別了。所以如只是強調人會死，對某些人而言反而更沒有道德的顧忌。所以有的人雖觀無常，觀到最後卻是「今朝有酒今朝醉」，這其實是偏一邊的。

如果死了不是滅絕，而是生前欠的債，死後還得還，該受的惡報還是得受，他才會有所警惕。因此觀無常者，雖不執著現前的有，但還是要為將來作準備。佛法不只肯定有三世因果，而且是六道輪迴。如三世因果是謂：過去是人、現在是人、未來還是人，這就沒有那麼可怕。然既是六道輪迴，則這輩子作惡，下輩子就可能墮落三惡道。若墮入三惡道，不只是受苦，且再修學佛法的機會就微乎其微了。所以作為一個人，至少是不能墮入三惡道。

若來世再作人呢？對我而言，來世再作人也是很恐怖的事，因為這地球的資源越用越少，將來的競爭會越來越激烈。將來的人所受的壓力，絕對會比我們這輩子大很多，所以我下輩子也不願再來當人。

那升天呢？升天也不行，因為升天後，還可能墮入三惡道。所以最低標準要往生到有佛菩薩說法的天道，有佛菩薩說法的天道其實就是淨土。

可是我對傳統的淨土法門又不以為然，為什麼呢？因為我不認為只有持名念佛才能往生淨土。以修學佛法的信願，而深入經藏，並行持戒定慧，以此來淨化身心，則都會往生淨土的。

故淨土最重要的先決條件是發菩提心——即具修學佛法的信願。第二、要有往生天道的福德——布施、持戒、禪定。有與天道相應的業，才能往生天道。然後再加上發菩提心，才能往生到有佛菩薩說法的淨土。

我不強調西方極樂世界，因為往生西方極樂世界的標準有高有低，不甚分明。我認定最低的標準：至少要往生到欲界天內的淨土，欲界天我們最熟悉的就是彌勒淨土。

以今天不是專講淨土法門，所以只點到為止，但至少我們絕不可墮入三惡道。對我個人而言，也不願再來人道，或往生天道，所以最低的標準是要往生到天道的淨土。

這標準會不會很高呢？我覺得並非很高！因為剛才講：第一、要發菩提心，要有修學佛法的信願。第二、要積聚天道的資糧，若布施、持戒，則還在欲界天內；如有禪定的功夫，則能升到色界天以上的淨土。

這也是我再三強調的：既修學佛法，要在共業中成為不共者。目前地球的共業，是偏向墮落，偏向畜牲道。但作為一個修行者，要努力成為不共業者。

有人會說：「這說來簡單，但壓力很大哩！」若因為我的想法、作法都跟別人不一樣，便會有很大的壓力。那怎麼辦呢？我只有一句話：「是你去度他？還是他來度你呢？」如果不能堅持，就隨波逐流去吧！

蜚肆經第七

蜚肆王復言：「沙門鳩摩羅迦葉雖作是說，但我此見欲取、恚取、怖取、癡取，終不能捨。所以者何？若有他國異人聞之，便作是說：

蜚肆王有見，長夜受持，彼為沙門鳩摩羅迦葉之所降伏、所治斷捨。」

這部經也是節錄的，前面有一大堆的經文都被我省略了。

前面的經文是說：蜚肆王本有很深的外道見。後來沙門鳩摩羅迦葉去跟他說法，說了很多，他雖覺得有道理，但硬是不肯接納。為什麼呢？因為他怕別人會說：我被你降伏了！

所以你再怎麼講，我還是不能接受。不是你講的沒道理，而是為面子掛不下。

尊者鳩摩羅迦葉告曰：「蜚肆！復聽我說最後譬喻，若汝知者，善；若不知者，我不復說法。蜚肆！猶如大豬為五百豬王，行嶮難道，彼於中路遇見一虎，豬見虎已，便作是念：若與鬥者，虎必殺我；若畏走者，然諸親族便輕慢我。不知今當以何方便得脫此難？」

於是尊者鳩摩羅迦葉再告訴他：「大王，請再聽我最後的譬喻。如果你接受了，那就好！如果不接受，那我也就算了，不再跟你嘮叨了！」

就像有隻五百隻豬裡的豬王，有一天走到山上的一個嶮道，可能是懸崖峭壁上的狹路，結果正巧，有隻老虎正攔在路中央。這豬一看到老虎就想：糟糕！如果我跟牠鬥，哪鬥得過呢？必只是賠命而已！但如果就「走為上策」的話，回去也就無臉見親友了，怕牠們都會笑我畏敵逃跑。

我現在該用什麼辦法來度脫此難呢？

作是念已，而語虎曰：『若欲鬥者，便可共鬥；若不爾者，借我道過。』彼虎聞已，便語豬曰：『聽汝共鬥，不借汝道。』豬復語曰：『虎！汝小住，待我被著祖父時鎧，還當共戰！』彼虎聞已，而作是念：彼非我敵，況祖父鎧耶？便語豬曰：『隨汝所欲！』

想了半天，心裡已有主張，就跟虎說：「要鬥就來鬥，若不想鬥的話，就放我過路！」那虎聽了，便說：「要鬥就來鬥！竟是誰怕誰呢？」

豬復告虎曰：「虎！你稍等一下，待我回去披我祖父的鎧，再回來與你共戰！」老虎想：你拿什麼武器都行！反正你一定戰不過我的，於是向豬說：「皆隨你便！」

豬即還至本廁處所，婉轉糞中，塗身至眼已，便往至虎所，語曰：『汝欲鬥者便可共鬥，若不爾者，借我道過。』虎見豬已，復作是念：我常不食雜小蟲者，以惜牙故，況復當近此臭豬耶？虎念是已，便語豬曰：『我借汝道，不與汝鬥，今與汝勝。』」

用此過道，難道「諸親族就會不輕慢我」嗎？

豬其實不是回去拿什麼武器，而是跑到糞坑裡把自己全身塗滿臭糞，然後再回去跟老虎講：「要打就來打！不然，讓我路過。」

老虎看到牠全身都是臭糞，心想：怎麼跟牠打呢？我是百獸之王，平常都不去傷害那些小蟲。以惜牙故！老虎欺負小動物，多沒面子呢！而今天卻碰到這隻臭豬，要不要跟牠打呢？跟牠打，只落得一身髒臭！於是老虎便說：「好啦！不跟你鬥，算你贏了，讓你過路！」

尊者鳩摩羅迦葉復告曰：「婢肆！我亦如是，若汝此見欲取、恚取、怖取、癡取，終不捨者；汝便自受無量之惡，亦為眾人之所憎惡。猶如彼虎，與豬勝也。」

於是尊者再說：「大王，你亦如此，今天你要選擇當那隻臭豬呢？還是準備接受我的教化？如果你還是堅持己見，而選擇當那隻臭豬，那我也沒關係；就像虎讓路與豬一般，有何不可呢？但是豬，就不怕被親友所笑嗎？」

尊者的意思是：你就像那條豬，明明說不過我，就弄得全身髒兮兮的。你以為：以此而不屈從，你的親友們就不會笑你笨嗎？

其實，有理而不聽，無理而堅持。這才是你會被人批評、恥笑處。

評曰：如果豬為情勢所逼，必須過道。而用此法，亦無可奈何爾！

這經文就到此為止。最後我評曰：如果豬為情勢所逼，必須過道；而用此法，也是無可奈何的呀！因為豬，也想不出更好的方法來。

反之，若為挑釁對方，主動攻擊，而用此法，那就太惡劣了。

事實上目前的社會，鬥不過而往自己身上潑糞的，已算稀有了。

因大部分人是往他身上潑糞。如選舉時，專愛揭人瘡疤。

但有的人，卻不是這個樣子，不是必須過道，而是強求霸佔。然他明明是條豬，哪有膽量去跟老虎挑釁。所以他絕不敢正面攻擊，而只能用「潑糞」的臭方法，這心態就太惡劣了！

我們反觀目前的社會，往自己身上塗糞的還少，往別人身上潑糞的才多。到時候他可能拎一桶糞說：「有種，你就過來吧！」真來者，就往他身上潑了。在選舉期間，大家都在挖別人的瘡疤，弄得這世界臭穢不堪。如果這些人選上了，大家就跟著倒楣。

如果你是衛道之虎，你願與之抗爭嗎？

於是我問你：「如果你是那隻老虎，你要跟這種豬鬥嗎？」這有兩種選擇：如果你是衛道之士，你還是要跟他鬥，不然這種豬會越來越誇張。其次，如果我只是求解脫，才不跟這種豬鬥！

如果你是在附近覓食的小白兔，你又有何對策呢？

如果我們不是虎，也不是豬！而是在附近覓食的小白兔。有人想：只是在附近覓食的小白兔，便一切與我無關爾！

其實，哪可能一切與我無關！因為本來很好的食物，都給豬潑成糞了，哪能再吃？本來很好的住宿空間，也都變得臭穢不堪，哪能再住？這小白兔要跟豬打，未必打得過。那怎麼辦呢？

第一、趕快鼓勵那老虎出面制止，我們小白兔給你精神加持，投你一票。

第二、真沒辦法時，只有離開此處，到別的地方覓食。

第三、如果到別處覓食也辦不到，那就只好省吃節用、精神提升，希望下輩子不要再作小白兔了。

對於升斗小民的我們而言，我相信：在人間，能挺身而出的虎必越來越少，到處潑糞的臭豬唯越來越多。所以作為一隻小白兔，心裡要有自知之明。

唯有自求多福，往佛法的方向去努力，希望將來能往生到更好的淨土去，而不要再跟這些臭豬共業。

娑羅帝三族姓子經

世尊問曰：「阿那律陀！如來以何義故，住無事處、山林樹下，樂居高巖，寂無音聲，遠離，無惡，無有人民，隨順晏坐耶？」

這部經也是經過節錄的，阿那律就是在佛陀座下號稱天眼第一的阿羅漢；從《律典》去看，阿那律跟釋迦牟尼佛其實是堂兄弟。阿那律最初出家時，卻不是很有心要修學佛法，因為那時世尊的父王規定：在釋迦族中，一家如果有兩個男子，至少要有一個出家。阿那律就是在這種因緣下出家的，所以他的道心最初是不夠深切，故佛陀講經時都在打瞌睡。

有一次因打瞌睡，就被世尊臭罵了一頓；於是他就勇猛精進，用功了七天七夜不睡覺，把眼睛都弄瞎了。後來佛陀才教他修習天眼的法門，最後他終能成為天眼第一的阿羅漢。

「以何義故？」：到底是什麼原因呢？

世尊問說：「依你所知，世尊乃以什麼原因而在無事的山林樹下、岩壁深處禪坐呢？」不要以為佛陀都是在講經說法，事實上世尊很多時候也是獨處而在禪修哩！

尊者阿那律陀白世尊曰：「世尊為法本，世尊為法主，法由世尊。唯願說之，我等聞已，得廣知義。」佛便告曰：「阿那律陀！汝等諦聽，善思念之，我當為汝分別其義。」阿那律陀等受教而聽。

阿那律聽了，並未直接回答，而是說：「關於這問題，唯有請世尊開示，才能講清楚，說明白。我們聽了，也才有依止。」於是佛只好自問自答了。

世尊告曰：「阿那律陀，如來非為未得欲得、未獲欲獲、未證欲證故，住無事處、山林樹下，樂居高巖，寂無音聲，遠離，無惡，無有人民，隨順晏坐。阿那律陀！如來但以二義故，隨順燕坐：一者為自現法樂居故，二者為慈愍後生人故，或有後生人效如來住無事處、山林樹下，樂居高巖，寂無音聲，遠離，無惡，無有人民，隨順晏坐。」

「現法樂居」：樂有兩種，一者以「有所得」為樂。一者以「無所累」為樂。

雖「有所得」與「無所累」，很多時候是一體之兩面爾。然有些狀況，還不盡相同。

而禪坐之樂，乃偏「無所累」也。

世尊說：「如來非為求有所得、有所證而禪坐也，而是為兩個原因才隨順禪坐。哪兩個原因呢？一者為自現法樂居故，二者為慈愍後生人故。

首先講「為自現法樂居故」。在經典上講到修福，主要有三種法門：第一、布施，第二、持戒，第三、禪定。但很多人講到修福時，並不強調禪定，大家都誤以為要去做善事，做一些對別人有幫助的事，才能修福！

但何謂福呢？和諧才是福，尤其以身心的和諧，才是最基本的福。因為禪定是直接調理身心的，若能將身心調理好，便是當下即能感受到的福也。故曰：居現法樂也。

所以我們再三說到世間有兩種樂：一以「有所得」為樂，一以「無所累」為樂。有所得者，就像做了一筆好生意而賺了一些錢，或者交了不錯的新朋友。至於無所累者，本來的負擔現在沒有了，比如本來欠債，現在還清了，無債一身輕；或者本來生病，現病好了；甚至本來很煩惱，現煩惱消除了，這都以「無所累」而為樂也。

雖一般人都習以有所得為樂，但就修行的觀點而言，當是以無所累而為樂。當然很多時候，這是一體的二面：因為賺了錢，所以才能還債；因為解決問題了，所以無煩惱。但在知見上，還應以無所累而為樂。尤其是禪坐，更是從無所累而得樂也。

初禪：尋、伺、喜、樂、心一境性等五支；又稱離生喜樂地。二禪：內等淨、喜、樂、心一境性四支；又稱定生喜樂地。三禪：樂、心一境性；又稱離喜妙樂地。四禪：心一境性，又稱捨念清淨地。

關於禪坐的境地，有謂初禪、二禪、三禪、四禪。初禪於經典上都說有五功德—尋、伺、喜、樂、心一境性。

尋跟伺有何不同呢？有打坐經驗的人都知道，剛開始時妄想雜念很多，且都是自己去打的，想東想西，這都是粗妄念。待用功一段時間後，才會發覺有些妄念卻非我去打的，而是自己浮現的。這有點像人快睡著前，會有些游絲般

地的妄念浮現。所以自己去打的妄想，稱為尋；自己浮現的，稱為伺。所以尋比較粗，伺比較細。因此，禪修的境界有三種：第一有尋有伺；第二無尋有伺；第三無尋無伺。待無尋也無伺時，就將近入定也。

至於喜樂，下面別有解釋。最後是心一境性，就是心能專注在一個境界上。禪坐的方法似很多，其實大原則相同，就是心一境性，也就是經典上所謂的「制心一處」。心能專注在同一個對象上，就能慢慢減少妄想而進入定中。這是初禪的尋、伺、喜、樂和心一境性。

那二禪的話，尋應該是沒有了，而有伺，又稱為內等淨，能證得喜、樂、心一境性。三禪者，連喜也沒有了，而只有樂跟心一境性。至於四禪，連樂也不覺了，而稱為捨念清淨。

問：喜樂間，有何差別？

答：喜者，心喜。心云何喜？不再有矛盾、負擔也。

那喜跟樂之間，有什麼差別呢？在經典上都說：喜為心喜，樂乃身樂；一個是心理的感受，一個是身體的感受。那心為什麼能夠喜呢？在剛開始禪修時，因雜念妄想還很多，就不會有什麼喜樂。但坐一段時間後，粗的妄念慢慢被降伏了，身體也不痠痛，故心裡就會越來越寧靜，而成為「輕安」的狀態。云何得輕安？因為這身心已不再成為我們的負擔，然後從輕安就會伴隨著喜樂。

事實上，一般人的心理都是在負擔的狀態中，因為我們有太多互相矛盾的妄想。但大部分時猶不覺得矛盾，因為在此起彼落的妄想中，他已忘掉了前面的狀態，而只顧於當下。

但旁觀者則很清楚，他有很多矛盾的想法自己不察覺。當我們修行到某種地步，才能發覺我們是在矛盾的狀態中。於是經由專注，即制心一處的練習，而慢慢把那些妄想降伏了。所謂降伏，不是沒有，而是較平定；就像水波一樣，本來是大浪，現慢慢變成小浪、微浪。這時心理就能從輕安而產生喜悅。

樂者，身樂。身云何樂？以脈通故，不再有痛苦、障礙、負擔也。

然脈通，乃又有神經、血管、筋腱、骨髓、內分泌等深淺的差別。也有育樂輪、臍輪、心輪、喉輪、頭輪、梵輪等部位的差別。

那身又云何能樂呢？以我的經驗是因脈能調通。身體對我們來講，其實也

是個很大的負擔，尤其脈障越多負擔就越大。脈障太嚴重的話，就會生病；有些人雖無病況，但看他爬樓梯就喘得要命，稍微工作就勞累不堪，這即表示他的脈障很嚴重。

於是經由禪坐，若坐久的話，脈原則上能慢慢疏通。為什麼呢？因為我們禪坐時，身體消耗的能量必比較少，由此能量可慢慢累積，累積到一定的程度，就能把本來阻塞的脈道慢慢疏通。能疏通的部位越多，我們身體的負擔就越減輕，以至感到樂也，所以也是從「無所累」的感受而成樂也。

但我們的脈其實是非常複雜的，以我個人的感受，脈有神經、血管、筋腱、骨髓、內分泌等深淺的差別。神經其實也是一種脈，且神經的脈走得非常快，所以比較容易通。其次，血管的脈便走得比較慢，至於筋腱、骨髓、內分泌的脈既越來越深，也越不容易通。

禪坐時心是內攝的，以內攝才能疏通較內在的脈。所以用「導氣」的方法，便只能疏通較淺的脈；因為導氣，其實還在「粗妄想」的狀態中，哪能疏通較深沉的脈？這是講到脈深淺的問題。

其次，脈又有部位的差別，故有育樂輪、臍輪、心輪、喉輪、頭輪、梵輪等差別。一般來講，距心臟越近的脈原則上會越通，為什麼？不通就馬上死掉了！至於距心臟越遠的脈，則越不容易通；因為處末稍，已是強弩之末。

云何有腳底按摩而無手底按摩呢？如果手部都要按摩，便已非常嚴重了。所以脈的通，是以中間為始，向兩端慢慢疏通，既往上，也往下。最後通到頭頂，通到育樂輪、海底輪等。這過程是非常繁複的。

所以要坐到一切脈皆通，其實是很不容易的事。故三禪者，乃世間中最大的樂事。

至於四禪，乃捨念清淨，故不再有喜樂，也不再有呼吸。然如脈未全通，便不可能真入四禪也。

因此一個人要坐到身上的脈完全暢通，是非常不容易的。但不通，也非那麼嚴重，因為它是慢慢顯現出來的；要通之前，才顯現有脈障，所以平常還不知道哪裡不通。

很多人於禪坐時，都強調身體要放鬆。其實，作意將身體放鬆是沒有大用

的，因為如果脈不通，它自然又繃緊了。除非坐到脈慢慢通了，它自然就能放鬆；身體能完全放鬆的覺受，即是禪樂。

所以經典上說，世間最大的樂受是三禪之樂。為什麼不是初禪、二禪呢？因為初禪、二禪脈雖通，但未全通，或者說只通表層而非裡層。那為什麼不是四禪呢？四禪已入定了，捨念清淨故無樂或不樂。

簡言之，禪修的樂受與身體的脈通有直接關係。甚至脈通跟入定也有直接關係，如果脈未全通，而進入將近無妄念的狀態中，這十有八九是無記而非入定。因碰到脈障時，為氣不動而沒有妄念，這乃是昏沉無記而已！故除非脈能全通，才能真入得定；如水常流，而無波紋。

這是說世尊為何要禪坐？第一是為了現法樂居，能夠深入禪定之中，身心即得喜樂與安定。其實，就世尊而言，乃常在定中，不必再坐。

「慈愍後生人」：很多人都以為行菩薩道者，皆必披星戴月、南奔北走地講經弘法、關懷慰訪——但常常是「說得到，做不到」。

其實，只端坐在那兒，當作眾生修行的楷模，也是在行菩薩道哩！不多說，但已做到了。

第二是為慈愍後生人故，即為了讓後代人當作修學的榜樣。很多人以為行菩薩道就必須披星戴月、南北奔波地到處去講經弘法，到處去關懷眾生。當然這樣的菩薩，人間還是需要的。但如果僅如此，其實是偏有為的一邊。

尤其這些經常南北奔波的弘法者，因為自己實修的體驗不夠，常會有一種現象：說得到，做不到。雖口口聲聲勸別人放下，自己也不見得真能放下。但如果只是端坐在那裡，好像未度眾生；事實上，他還是在行菩薩道。為什麼呢？當作眾生修行的楷模。

說到此，乃回想到個人在受菩薩戒時的心路歷程，我對連受三壇大戒一直不以為然。為什麼呢？因為我認為，當先受比丘戒；在行持多年之後，自覺得有能耐、有意願行菩薩道時，再受菩薩戒，這才是合法的。怎麼可能連受三壇大戒？

所以我準備受完比丘戒，就出堂了。但在快受比丘戒時，卻突然領悟：能把比丘戒守好，其實亦是在行菩薩道，而非講經弘法才是菩薩道。所以後來沒

有落跑，而繼續受完菩薩戒。

在《高僧傳》裡，有些高僧只是在山上禪修，從不講經弘法。但他周圍的眾生，不只是人，也包括畜生、禽獸等都能祥和相處；甚至他住錫的地方，一定風調雨順、國泰民安。因為他的身心是祥和的，故連帶周邊的眾生、周邊的環境，也都跟著祥和了。所以未必得說法，才能度眾生。

平心而論，這個時代講經弘法者，大部分是屬於人間比丘，自己行持的功夫淺，卻能高談闊論；而喜歡禪修的比丘，卻都不出來講經。所以整個佛教中，所聽到的佛法其實是偏一邊的，偏有為、偏修福、偏玄論的這一邊。但目前的佛教，其實更需要實修、實證的解脫道，這才能平衡。

因此，為慈愍眾生故，還應努力禪修。既作為後生修行的楷模，也成就於實修、實證的解脫道。

念身經

如是我聞，一時佛遊鴛祇國中，與大比丘眾俱，往詣阿恕那提尼住處。爾時世尊過夜平旦，著衣持鉢，入阿恕那而行乞食；食訖，中後收舉衣鉢，澡洗手足，以尼師檀著於肩上，往詣一林，入彼林中，至一樹下，敷尼師檀，結跏趺坐。

「尼師檀」：即是具也，比丘六物之一。音譯尼師壇，意譯為敷具、鋪具、坐臥具，略稱為具。

據敕修百丈清規卷五辦道具條載：長四尺八寸，寬三尺六寸；一般約長六十公分，寬四十五公分。其後逐漸加大，約長一六五公分，寬八十公分。中古以來，南海諸州以坐具為禮拜之用具，中國、日本皆承此風，道宣、義淨諸師曾痛加斥責，然其制沿用至今，於拜佛或禮拜師長時敷用之。

這裡講到，在原始佛教中一個修行者大概的生活方式。清晨起來都是先禪坐，坐一段時間後，再出去乞食。乞食後不是當場就把它吃掉，而是會先集中在一處；有些人乞得多，有些人乞得少，平分一下，吃飽了，再各人找地方去禪坐。

這裡有一個名相曰「尼師檀」，這是前說過的「具」。在《佛光大辭典》上

云：音譯尼師壇，意譯為敷具、鋪具、坐臥具，略稱為具。簡單講，它就是一塊較厚的布，厚者非單層，而是好幾層疊起來縫好的布墊。這禪坐時可鋪在地上當坐具，睡覺時則鋪在地上當作睡墊，不是蓋在身上的，是睡在上面的，所以這個稱為具。

這具最初長為四尺八寸，寬三尺六寸。即長約六十公分，寬四十五公分。但這睡覺怎麼夠呢？其後逐漸加大，長約一六五公分，寬八十公分。一六五公分夠嗎？因禪者睡覺多用獅子臥，而非腳伸得直直的，所以一百六十五公分的長度還勉強夠。因出家眾都有三衣，大衣比較厚重，所以睡覺時大衣就用作蓋被，而具則是睡墊也。

這尼師壇傳到中國後，南海諸州便以之為禮拜之用具。像目前看到很多和尚，要拜佛前先要「展具」，具變成拜佛用的，其實這並不符合律制。所以「道宣、義淨諸師曾痛加斥責」，道宣、義淨都是唐朝的律師，對這樣的行為很不以為然，所以曾痛加斥責。但在中國，早已從習慣而變成規矩了，這一部分其實並不重要。我們再看下面經文：

爾時眾多比丘於中食後，集坐講堂，共論此事：「諸賢！世尊甚奇，甚特，修習念身，分別廣布，極知極觀，極修習，極護治，善具善行，在一心中。佛說念身有大果報，得眼、有目、見第一義。」

爾時世尊在於宴坐，以淨天耳出過於人，聞諸比丘於中食後，集坐講堂，共論此事。世尊聞已，則於晡時從宴坐起，往詣講堂比丘眾前，敷座而坐。

「晡時」：申時，下午三點到五點。

「中食後」即指中午用過飯後，大家就在講堂裡討論佛法。討論的重點乃在「修習身念有很大的功德」。世尊當時並未在場，而是在禪坐。

卻以「天耳通」而聽到大家討論的內容。世尊繼續禪坐，一直坐到晡時——即申時，也就是下午三點到五點。世尊下座後，便直往講堂，在眾比丘前敷座而坐。

爾時世尊告諸比丘：「汝等向共論何事耶？以何事故集坐講堂？」時諸比丘白曰：「世尊！……我等向共論如此事，以此事故，集坐講堂。」世尊復告諸比丘曰：「云何我說修習念身，分別廣布，得大果報？」時諸比丘白世尊曰：「世尊為法本，世尊為法主，法由世尊，惟願說之，我等聞已，得廣知義。」佛便告曰：「汝等諦聽，善思念之，我當為汝分別其義。」時諸比丘受教而聽。

這主要在說明，為有這樣的因緣，佛才講這《念身經》。所以重點其實是在下面：

佛言：「云何比丘修習念身？比丘者，行則知行，住則知住，坐則知坐，臥則知臥，眠則知眠，寤則知寤，眠寤則知眠寤，如是比丘隨其身行，便知上如真。

觀「身行」者，了了知當下身之所為。與觀「身受」，絕不相同。云何不同？

觀身行者，近於慧；觀身受者，近於定。

在戒律上講到比丘外出托鉢時，對自己的身心行為要察覺得非常清楚：行則知行，止則知止；坐臥等亦然。

然這「觀身行」與「觀身受」，其實是不一樣的。在目前的南傳禪法，乃較偏向於「觀身受」。「觀身行」是了了知道我現正在做什麼；而「觀身受」者，則知道我現在身體有什麼覺受。這有何不同呢？

用現代的比喻，觀身行有一點像用廣角鏡頭去看人、去看自己，因廣角鏡頭的視野較廣，從寬廣的視野去看局部，則可定位得很精準，有沒有偏差一目了然。而觀身受即像用特寫鏡頭去看某一部分的覺受爾！譬如去看鼻端有什麼覺受、有什麼禪相。至於其他部分呢？就不管了，不管則容易迷失。

故觀身行，較近於修慧。因為是以正見、正思惟來看我們的身心行為有沒有偏差。就八正道而言，正語、正業、正命是屬於觀身行的部分，而前之正見、正思惟則是慧解也。以慧解來檢查當下的行為是否如法、如律，所以是以慧來修身也。至於觀身受，則是共外道的修定方法爾！

復次比丘者，正知出入，善觀分別，屈伸低仰，儀容庠序，善著僧伽梨及諸衣鉢，行住坐臥、眠寤語默皆正知之，如是比丘隨其身行，便知上如真。

「僧伽梨」：三衣（僧伽梨、鬱多羅僧、安陀會）中之大衣也。又稱為九條衣。

以觀身行故，能合乎律儀也。

其次，比丘對當下的動作，或從靜而動、或從動而靜，或前後去來、俯仰屈伸，或言語靜默、休息工作，皆能清楚明了。因為能觀察自己的身心行為，所以對當下的行為是否合法、是否合律要非常清楚。當然不合法的要立即修正使它變成合法，因此才能使我們的身心行為中規中矩。

這裡有一個專有名詞「僧伽梨」：僧眾有三衣，稱為僧伽梨、鬱多羅僧、安陀會。安陀會俗稱五條衣，鬱多羅僧即七條衣，至於僧伽梨則為九條衣。

九條衣，除了比較大外，其實是較正式場合才穿的，如講經說法，或外出乞食。至於安陀會，因為較短、工作時較方便，而為工作衣。至於鬱多羅僧，則似家居服也。

復次比丘者，生惡不善念，以善法念治斷滅止；猶木工師、木工弟子，彼持墨繩，用拼於木，則以利斧斫治令直。

「以善法念治斷滅止」：如五停心觀所謂，以不淨觀對治貪念，以慈悲觀對治瞋念，以緣起觀對治痴念，以數息觀對治散亂，以念佛觀對治業障重、信心不足等。

前面是觀察自己的行為，包括語言，而予對治、迴向，算是調伏較粗重的業。而此為調伏較細膩的業，即我們的念頭。

如果升起的是不好的念頭，就應該用另一個善念去對治、降伏。這就像木匠一樣，如看到有不直處，就用墨繩一拉定界，出界的部分就用斧頭把它砍直。

「以善法念治斷滅止」傳統上謂有五停心觀：第一、以不淨觀對治貪念；第二、以慈悲觀對治瞋念；第三、以緣起觀對治痴念；第四、以數息觀對治散

亂。

很多人心裡妄想很多，就得用「制心一處」的方法，才能慢慢減少妄念。雖制心一處的方法很多，為何偏用數息法呢？因為數息法，一方面能讓心專注，二方面又有調息的功效。息變得愈細，心也就愈定了。

第五、以念佛觀對治業障重跟信心不足。其實，業障重跟信心不足本就是一體的兩面。很多人想修禪，但信心不夠：我這輩子有把握一定能開悟嗎？沒把握。但念佛至少還有得依靠啊！

甚至在原始佛教也講到，有些人在荒郊野外禪坐用功，有時會產生較畏懼的心態。這時就用念佛的功德，念佛的相好、慈悲，來降伏恐懼的心理。

故五停心觀如用得好的，就能把貪、瞋、痴、散亂、疑等惡念慢慢消除。佛教說有八萬四千法門，這只是舉幾個典型的修法說明而已！

復次比丘者，齒齒相著，舌逼上齶，以心治心，治斷滅止，猶二力士捉一羸人，處處旋捉，自在打鍛。

「舌逼上齶」：上齶為任督二脈之銜接處。氣順、脈通，則心易定也。

下面是講到「舌逼上齶」這對很多人來講倒是較熟悉的，因為禪坐時，常云舌尖得頂著上齶。為何得如此呢？就我所知，這跟氣脈有關係，因為從頸後到頭頂、及鼻端下是屬於督脈；而從舌下至膻中等是任脈的部分，所以用舌頂上齶而能夠銜接任督兩脈。

那銜接任督兩脈有什麼好處呢？因為如果氣能順，妄想會比較少。雖一般人剛開始禪坐時，氣都是散漫的，其實還輪不到任督二脈。但如果能把它銜接好，便能使氣調得比較好。

以我的經驗，氣脈如已調理到要銜接任督二脈時，舌頭自然就會向上頂住上齶。甚至下坐之後，它還是頂住的。所以一個人如果在這個階段，自然就會變得沉默寡言。

故以舌頂上齶，而有助於氣順、脈通和心定也。

復次比丘者，念入息即知念入息，念出息即知念出息，入息長即知入息長，出息長即知出息長，入息短即知入息短，出息短即知出息短，學一切身息入，學一切身息出，學止身行息入，學止口行息出。

「隨息」：隨息有三種，一、隨鼻息，二、隨腹息，三、隨身息。以隨息故，知息之出入、長短、冷熱、深淺、通塞等。

這是以禪坐的方式而修隨息法；前才說到以修定而言，數息法應是最好的，但在原始佛教裡反而特別推薦「阿那般那」，阿那般那其實就是隨息法。

以我所知，隨息法主要有三種方式：

第一、為隨鼻息，我們把注意力集中在鼻端，以此去觀察呼吸的進出。這對很多人來講，因為剛開始禪坐時，鼻息比較粗重，所以先觀鼻端的息。

第二、為隨腹息，待一段時間後，有些人會覺得呼吸越來越細，細到鼻端將近沒有呼吸了，這時不管要數息、還是隨息，都覺得有點困難。但這時，你會發覺在腹部有另個頻率，跟數息是相應的。在腹部的什麼地方呢？如果察覺到，就有；沒有，就不勉強。如果有的話，就可以隨腹息。以腹息比鼻息深細，所以隨腹息心能安定。

第三、隨身息。腹息的位置其實並非固定，它其實就是我們氣不通處。故如果我們將注意力集中於此，則有助於疏通此處的脈障；若脈障疏通了，脈道更長了，以此而漸漸周遍全身。

其實，我們身上時時刻刻，到處都有氣在行，但總有一部分的覺受是比較鮮明的。這乃因為我們身上雖有很多脈障，但它不可能一次疏通。所以便按它的次第，逐漸去疏通。現在要疏通的部位，以氣就集中在那裡，故覺受較鮮明。

待這部位疏通好了，再疏通下個部位。有它的次第，我們不用意識去導引。以我這麼多年禪坐、調脈的經驗，結論是身體比大腦聰明，它清楚知道下面要做什么，而我們只是順著它就行，不要用意識去干擾它。

有很多人常怪我講了很多氣脈，像外道一樣。但我雖講氣脈，卻從來不講要如何去導引。因為用意識去指揮它，有時候反而會出問題。所以我只是說：

可能有這種狀況、知道它現在有這種狀況。知道、明了就可以了，既不用去導引，也不用有什麼期待，這就能從隨腹息到隨身息。

於隨身息中，知道息的進出、長短、冷熱、深淺、通澀，而有種種覺受，這在天台《小止觀》中，謂有八種覺受。其實覺受很多，哪只於八種呢？

至於原始佛教為何較偏向於修安那般那，而非修數息法呢？雖在經驗面，修數息法妄念可以較少，但只是修定。而隨息法者，雖妄念還是有，因為還知道有冷熱、進出、深淺、通澀等。

但這就像「觀身行」一樣，能成就智慧。因為一直看著氣息的進出、冷熱等變化，到最後就會得到一種效果——從觀相而見性。見什麼性？見無常、苦、空、無我的性。以修行的重點不在於入定，而在於見性，故原始佛教反而特別推薦「阿那般那」的修法。

復次比丘者，離生喜樂，漬身潤澤，普遍充滿於此身中，離生喜樂無處不遍；猶工浴人器盛澡豆，水和成搏，水漬潤澤，普遍充滿無處不周。

「離生喜樂」：即初禪也，有五支——尋、伺、喜、樂、心一境性。

這是說已證得初禪，初禪又稱為「離生喜樂地」，有五支：尋、伺、喜、樂、心一境性，這上次已說過了。

復次比丘者，定生喜樂，漬身潤澤，普遍充滿於此身中，定生喜樂無處不遍；猶如山泉，極淨澄清，充滿盈流，四方水來，無緣得入，即彼泉底，水自涌出，盈流於外，漬山潤澤，普遍充滿無處不周。

「定生喜樂」：即二禪也，攝內等淨、喜、樂、心一境性。

復次比丘者，無喜生樂，漬身潤澤，普遍充滿於此身中，無喜生樂無處不遍；猶青蓮華，紅、赤、白蓮，水生水長，在於水底，根莖華葉，悉漬潤澤，普遍充滿無處不周。

「無喜生樂」：即三禪也，又稱為離喜妙樂地。有樂、心一境性與之相應。

剛才說到一個人的氣脈是非常複雜的，不管是從下往上，還是從外往內，慢慢疏通，通到最後才能進入三禪。所以初禪者，氣已順；二禪者，血常通。三禪者，精能還。這是用中國人常說的精、氣、血而作說明。

一般來講一定要氣先通，然後血才能行。這用物理學來講，氣是能量，要能量已運行，才有辦法帶動血液。因此氣通是第一個階段，血通是第二個階段。氣是暖熱，血則涼也。

至於精通，則更涼，所以有時候禪坐到某種境界，會覺得全身非常沁涼；不只是涼快，而是沁入骨髓，所以有謂「醍醐灌頂」；這其實是一個人禪坐的覺受，坐到沁涼，能從頭頂，慢慢往下到遍佈全身。故得醍醐灌頂者，即近於三禪的樂受也。

當然這是我的解釋，但傳統上講到初禪、二禪、三禪時，大部分是從心理的覺受去講的，如三禪微細的妄想、沒有喜但有樂，似三禪是很容易成就的。但若至使氣、血、精的脈都通，這三禪就不是那麼容易成就的。

復次比丘者，於此身中，以清淨心意解遍滿成就遊，於此身中，以清淨心無處不遍；猶有一人，被七肘衣或八肘衣，從頭至足，於此身體無處不覆。

「以清淨心」：即四禪，乃捨念得清淨也。以一切脈障，皆除故；氣順、息止，心得定也。

四禪稱為捨念清淨，這上次說過了，一個人如果脈未全通，不可能證得四禪。很多時候我們雖覺得沒有妄念了，但這到底是昏沉、無記或入定呢？有沒有辦法判斷？有！

禪坐修定若以師父所講的七個層次，如果是從第四、第五個層次慢慢上升到最後全無妄念，這才是正常的進階。相反地，還調不到第四個階段，然後就沒有妄念了，這保證是昏沉無記去了。因為哪可能不經過第五，而直接到第六的一心呢？

其次，入定雖忘我，但方法仍在。故過一段時間後，回復警覺時，方法應猶在。反之，警覺時卻納悶：「哦！我怎麼在這裡？」這乃為你剛才是昏沉無記而非入定也！而昏沉無記者，其實都跟脈障有關。所以說：一個人如果脈未全

通，不可能證得四禪。

復次比丘者，念光明想，善受善持，善意所念，如前後亦然，如後前亦然，如晝夜亦然，如夜晝亦然，如下上亦然，如上下亦然，如是不顛倒，心無有纏，修光明心，心終不為闇之所覆。

「念光明想」：以氣能上頭頂故，得見光明也。

如果用一般的角度去看，「念光明想」就是用意識去想念光明。但若僅如此，則跟前後修行的次第是有問題的。用意識去想念光明，這是很粗淺的，哪可能列於四禪後？

依我個人的體驗：這「念光明想」也跟我們調氣脈有關係。如果氣能上升到頭頂，雖然閉著眼睛但還是感覺到一片光明。若用密宗的講法，中脈能通到頭頂，自顯現光明相也。

復次比丘者，觀相善受、善持、善意所念；猶如有人，坐觀臥人，臥觀坐人，如是比丘觀相善受、善持、善意所念。

「觀相善受」：能將自身，當客觀者來看待。遠離自我中心。

一個人的身見既跟他的觀念有關，也跟他的脈障有關。以一個人若身體有障礙，則身體的覺受就一定存在。如病越重的人，這身體便會常告訴他：「我在這裡，我在受苦啊！」

相反地，有些人於禪坐時，竟覺得好像腳不見了、手不見了，為什麼會不見呢？其實它都還在，但因為沒有覺受，所以就感覺不到它了。那為什麼無覺受呢？因為無障礙。

故沒有脈障，就無覺受。因一般人都有脈障，所以都感覺到身體的存在。故除非於修定的成就裡，慢慢修到身體毫無脈障時，就自然忘掉這個身體的存在，而能去除身見。我們聽了那麼多佛法，觀念已很清楚，但身見為何總還放不下，跟脈未調好有很大的關係。

「猶如有人，坐觀臥人，臥觀坐人。」好像有一個人，坐著看躺著的人，或躺著看別人坐著。其實重點不在於坐或臥，而是看自己像在看別人。我們看別人乃很簡單，能看別人的優點、缺點，看得清清楚楚。但對自己，就是看不

清楚啊！因為一般人沒辦法把自己客觀化，但一個已除身見者，才可以遠離自我中心而把自己完全客觀化。

那把自己完全客觀化，跟氣能夠出頭頂有很大的關係。這從前面講下來，重點乃在：修定、證慧跟調脈都是有關係的。

這如用電腦作比喻，如果只是把軟體升級，未必有什麼大用，得硬體也要升級。軟體升級是我們的觀念改變了，而硬體升級則是我們的身體結構也改變了；必兩個同時升級，功效才較顯著。

這是講到以安那般那來修定、調脈和證慧。

復次比丘者，此身隨住，隨其好惡，從頭至足，觀見種種不淨充滿，謂此身中有髮、毛、爪、齒、粗細薄膚、皮、肉、筋、骨、心、腎、肝、肺、大腸、小腸、脾、胃、搏糞、腦及腦根、淚、汗、涕、唾、膿、血、肪、髓、涎、膽、小便；猶以器盛若干種子，有目之士，悉見分明，謂稻、粟種、大麥、小麥、大小麻豆、菘菁芥子。

復次比丘者，觀身諸界，我此身中有地界、水界、火界、風界、空界、識界；猶如屠兒殺牛，剝皮布於地上，分作六段。

從緣起法，來觀自身也。重點在於「觀相見性」也。見何等性？無常性、苦性、無我性、空性也。

下面是能夠把這個身體，像用解剖刀一樣慢慢解剖，並看得很仔細。這我不詳細解釋，因為事實上能否看得這麼仔細並不重要，因為最重要的前提是：從緣起法來觀自身也。

從緣起法知道我們這個身體，是從種種因緣組合起來的。看的心要，在於能「觀相見性」也。見何等性？即無常、苦、空、無我。因為見性了，才能夠看破、出離；如果不見性的話，卻容易著相成迷。

所以外科醫師不是都看得比修行者還仔細嗎？但是外科醫師卻不能見性、放下也。有的還是很愛錢、有的還是很貪生。所以就「觀相見性」而言，利落的人未必得一切清楚，才能見性。而不利落的雖看得仔細，反而著相去了。我們不是學醫的，不是修解剖學的，不必觀得那麼仔細。但能悟得身體是非實有

的，這就夠了。

復次比丘者，觀彼死屍，或一、二日，至六、七日，烏鴉所啄，豺狗所食，火燒埋地，悉腐爛壞。見已自比，今我此身亦復如是，俱有此法，終不得離。

復次比丘者，如本見息道骸骨青色，腐爛食半，骨鎖在地。見已自比，今我此身亦復如是，俱有此法，終不得離。

復次比丘者，如本見息道離皮肉血，唯筋相連。見已自比，今我此身亦復如是，俱有此法，終不得離。

復次比丘者，如本見息道骨節解散，散在諸方，足骨、膊骨、髀骨、臑骨、脊骨、肩骨、頸骨、髑髏骨，各在異處。見已自比，今我此身亦復如是，俱有此法，終不得離。

復次比丘者，如本見息道骨白如螺，青猶鴿色，赤若血塗，腐壞碎末。見已自比，今我此身亦復如是，俱有此法，終不得離。

不淨觀：據大乘義章卷十二、卷十三，將不淨觀分為 a. 厭他身而觀他不淨與 b. 厭自身而觀自不淨二種。

前者觀他身中有九相，即：(1)死相，(2)脹相，(3)青瘀相，(4)膿爛相，(5)壞相，(6)血塗相，(7)蟲噉相，(8)骨鎖相，(9)離壞相（分散相）。然大智度論中缺死相而加燒相。

觀自身中，有五不淨，即：(一)種子不淨，肉體係由因緣而形成，故內（煩惱、業）、外（父母之精血）之種子不淨。(二)住處不淨，於母胎中，十月不淨。(三)自體不淨，此身由四大之不淨所成。(四)外相不淨，此身之九孔常流不淨。(五)究竟不淨，死後棄置塚間爛壞，亦永久不淨。

這就詳細講到不淨觀，不淨觀乃有二種觀法：一是觀他人不淨，一是觀自身不淨。觀他人不淨者，從人死掉了，身體腫脹，然後皮膚變成青瘀色；再來

肉慢慢爛掉了，只剩下筋腱相連；最後筋也斷了，只剩下骨頭；變成骨頭還不夠，乃至骨頭也爛掉，而變成白光；這是觀他人的不淨相。然後是觀自身的不淨相，如種子不淨、住處不淨等。

我發現不淨觀，與調氣脈的次第，大致是相應的：皮毛、肉、筋、骨髓、內分泌、空、白光。

以脈通故，淫欲得除，身見亦不在也。

然而，我竟發覺不淨觀的觀法跟調氣脈的次第是大體相同的。因為最初是看人死了，然後是皮膚變色，再來是肉、筋、骨，這一層一層的觀法，著實是慢慢向內；故與調氣脈從淺到深、從外向內的次第相仿。到最後氣脈完全調通時，能見到白光；就像剛才所說，氣能通到頭部，得見光明相。

一般人都不會把不淨觀跟氣脈連在一起，但我記得在《楞嚴經》二十五圓通章裡有一章：

烏芻瑟摩，於如來前，合掌頂禮佛之雙足，而白佛言：「我常先憶久遠劫前，性多貪欲。有佛出世，名曰空王，說多婬人，成猛火聚。教我遍觀百骸四肢諸冷煖氣，神光內凝，化多婬心成智慧火。從是諸佛皆呼召我，名為火頭。我以火光三昧力故，成阿羅漢。心發大願，諸佛成道，我為力士，親伏魔怨。

佛問圓通，我以諦觀身心煖觸，無礙流通，諸漏既銷，生大寶燄，登無上覺，斯為第一。

烏芻瑟摩本來淫欲很重，後來因為慢慢去觀「百骸四肢、諸冷煖氣」。這比較像「安那般那」的觀法，到最後脈通了，淫欲自然得銷除。

故云何以不淨觀來對治淫欲？一般人的思惟方式是：因為肯定這身體是不淨的，所以就不會產生淫欲。而我的看法，則剛好相反，因為用不淨觀消除了脈障，故淫欲亦自然銷除了。

若有如是修習念身、如是廣布者，彼諸善法盡在其中，謂道品法

也，若彼有心意解遍滿，猶如大海，彼諸小河盡在海中。……

「如是修習念身、如是廣布者，當知有十八德。云何十八？比丘者，能忍飢渴、寒熱、蚊虻、蠅蚤、風日所逼，惡聲、捶杖亦能忍之，身遇諸疾，極為苦痛，至命欲絕，諸不可樂，皆能堪耐，是謂第一德。

復次，比丘堪耐不樂，若生不樂，心終不著，是謂第二德。

復次，比丘堪耐恐怖，若生恐怖，心終不著，是謂第三德。

如是修習身念者，當能漸成就有「十八德」。

第一是能忍苦。在原始佛教的修行法門，焦點在「四念處」。四念處者，第一觀身不淨，第二觀受是苦。這「觀受是苦」是什麼意思？有必要把我們的生命，都想像得這麼苦嗎？其實我覺得觀受是苦最重要的，不是去執著生命是苦，而是叫我們放下、不要去追求快樂。很多人卻是為了追求快樂，反而活得更辛苦。反之，能安於當下，這倒沒負擔了。

於是，因能安於當下，故有更大的堪忍力。同理，對不樂、恐怖的境界，都較能安忍。

其實，文字是有語病的。云何「若生恐怖，心終不著」？心若不著，云何還生恐怖？若生恐怖，其已心著也。故只能說是：於一般人會生恐怖之境，其心終不著、不生絲毫恐怖之念。

復次，比丘若生三惡念——欲念、恚念、害念，心終不著，是謂第四、五、六、七德。

「五、六、七德」：疑為得初禪、二禪、三禪之成就。

再下來，就有點奇怪：因為欲念、恚念、害念，只有三項，為什麼能成就第四、五、六、七德呢？但我們再往下看，則能明白：至得第四禪成就遊，是謂第八德。

故我的看法是：第五、六、七應該是指初禪、二禪、三禪的成就。那欲念、恚念、害念，心終不著是第四之德。

復次，比丘離欲、離惡不善之法，至得第四禪成就遊，是謂第八德。

復次，比丘得證初果、二果、三果，是謂第九、十、十一德。

復次，比丘若有息解脫，離色得無色，如其像定身作證成就遊，而以慧觀知漏、斷漏，是謂第十二、十三、十四、十五、十六、十七德。

這第十二、十三、十四、十五、十六、十七德，也講得太快了，而不甚清楚。

如謂四禪之後，再來就是八定——空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處。但八定，是共世間定，不應列在三果之後。

若謂第十二、十三、十四、十五、十六，這五德是指斷五上分結：色貪、無色貪、掉舉、慢、無明。然後第十七，才是以慧觀知漏、斷漏。證三果者，何非也是知漏、斷漏呢？

復次，比丘如意足、天耳、他心智、宿命智、生死智，諸漏已盡，得無漏心解脫、慧解脫，於現法中自知自覺，自作證成就遊，生已盡，梵行已立，所作已辦，不更受有，知如真，是謂第十八德。

證解脫果者，未必有神通。有神通者，也未必證得解脫果。

如是修習念身、如是廣布者，當知有此十八功德。」佛說如是經已，彼諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

安那般那與不淨觀，號稱為原始佛教的二甘露門，卻皆收錄於此經中。所以念身的心要，乃為除「身見」爾；而除身見者，除了正知正見外，亦包括脈通的證量也。

有障礙故，才有覺受。有覺受故，身相常在也。

身念，詳細有什麼功德？其實並不重要，因為重點在於怎麼去「念身」。

「安那般那」跟「不淨觀」號稱為原始佛教的二甘露門，因為它們都能從定發慧，以證得解脫。而這兩大甘露法門乃都收錄於這《念身經》裡。

所以念身的心要乃在「除身見」爾！念，不是為把這個身體看得很清楚，而是求能「觀相見性」，由見性而得出離。

但除身見，不只是觀念的清楚而已，也包括脈通的證量。否則，若身體的覺受還存在，便免不了會受其影響、擺佈。

如《圓覺經》所謂：譬如有人百骸調適，忽忘我身；四肢弦緩，攝養乖方。微如針艾，則知有我，是故證取，方現我體。

「譬如有人百骸調適，忽忘我身」：譬如有一個人身體非常地舒適，舒適到什麼地步呢？到根本忘了有身體的存在。

「微如針艾，則知有我；是故證取，方現我體」：他雖在忘我的狀態中，但只要拿一根針稍微一刺，他就馬上醒覺過來：「啊！我在這裡。」在哪裡呢？痛在哪裡，我就在那裡。所以什麼地方有障礙，就顯現了我。

以調氣脈而言，若身體發現脈障不通處，氣血便會往此處集中；於是此處就變成氣血中心、自我中心。同樣，如果我們的生活有了困難，我們的力氣、我們的志氣，便往那裡去集中；以此而顯現出我的存在、我的價值。

所以這思考方式乃跟一般人完全不同。很多人都希望身體健康、舒服，但最舒服的，反而是沒有任何覺受。

同樣，西方人的生命最後在求「自我實現」。然而如何能「自我實現」呢？總得在一個點上，表現出我的存在。所以不管是事業的成就，或是登上百岳，或凸顯出個人的品味。

而東方人的期待，乃剛好相反，求證得「天人合一」。而天人合一後，本來的我在哪裡呢？合一後，云何復有我呢？所以自我怎麼實現呢？唯通過「無我」才能實現。實現什麼呢？或曰「天人合一」，或曰「無生法忍、寂靜涅槃」，這都是要通過消融自我才能實現的。