

師父對止觀的開示

II、出家的四種情況

真正的身心「出離」，是分好幾種情況的。舉例來說：「出家」，在不同的經論中，也有不同的定義。所以，「出家」也大致可分為四類：

A、身出家、心不出家：

當然這是比較不好的。因為你受十方居士的供養，而不好好精進地修持、利益眾生，將來的因果報應，是很複雜的。

B、身不出家、心真正出家：

比方說維摩詰居士，現「在家的如來身」，他是過去金粟如來的化身。

他的化現，是告訴大乘行者，有一些眾生，出家人不能度的，但是在家居士可以度。比如說：賭場或風化場所。這些地方，以出家人的攝律儀戒，是不可以去的。因為以凡夫身，現出家相，去了這類地方，會被人誤會與毀謗。

但是「眾生無邊誓願度」，所以，某一類的眾生，需要在家的大乘菩薩來救度。所以，佛法要興盛，七眾弟子的和合與團結都是很重要。

不過，「在家居士」先決條件是要有「堅固的菩提心」；不然，眾生還沒被救度成功，你可能就被眾生度走了。

C、身不出家、心也不出家：

這類的人，也就是不學佛法的人，他們是很可憐的；糊里糊塗地生，死又糊里糊塗；每天做、做、做，最後，一口氣斷了，他又繼續輪迴了。

D、身、心都出家：

這是最殊勝的。像釋迦牟尼佛，佛陀是示現身、心都清淨圓滿的出家。



圖：釋迦牟尼佛

攝於印度·菩提迦耶

師父對止觀的開示

III、對在家居士修持的建議：

A、把握自己的心

要修禪定，嚴格地依經論說，應該是要住在清靜的阿蘭若，遠離一切五欲、六塵的干擾。

當然，「遠離」在不同的經論中，也有不同的解釋。在《摩訶般若波羅密經》中，釋迦牟尼佛告訴須菩提：一個菩薩真正的「遠離」，是指「心遠離」；就算「身」在繁華的都市中，「心」卻是很清靜，猶如住在清靜的深山中。這才是真正「遠離」的工夫。

當然，住在深山或都市，是依自己的「業力」和「願力」所形成的。一般初學者，功夫還不夠，還是建議住在清靜的道場，或是深山。比如去參加「禪七」或「佛七」，甚至，做短期出家，會比較圓滿。

不過，有一類菩薩，自己是住在深山中，但卻看不起住在都市的菩薩；認為自己修行比較好，而產生貢高我慢的心。佛在《般若經》中說，這是一種大魔障，這叫做「雜染行者」。而「心遠離」的人，他的心是很調柔的，對一切眾生會有恭敬心，這才是真正的清靜行者。

不論如何，在家居士還是應該要先學「心遠離」，要把握自己的心，這是很重要的。

B、時間不要被切割

對於現代人，有一個很重要的建議，那就是「時間不要被切割」。你自己注意觀察，一天到晚，不是一會兒去買菜；就是一會兒去接電話；要不就是接小朋友。你的時間常常都被切割了。「時間被切割」，是修禪定的第一個大障礙。

當然，也要常常問自己：一定要這麼忙嗎？我忙了一輩子，都在忙什麼？忙的目的是什麼？所以，建議大家：

◎**事有輕重緩急**：訓練自己，每天晚上睡覺前，先想好明天要做的事情，依事情的輕重、緩急來安排。對我而言，誦經、念佛最重要；那才是我要了「生死」的資糧啊！而且有了「定慧力」，在待人處事上，才不會動不動就發脾氣，也才能調柔你的心。

◎**身、心以及環境的安排**：平常早一個小時起床，或晚一個小時睡覺。先做你的功課，尤其，精神好的時候，用來做你的修行。在這段時間，就將手機關掉，或只留電話答錄機，好好專心地修你的禪定。

人總有忙不完的事，譬如要買菜、洗衣服，或是打電話，像這類雜事，集中在一個時段做完。

否則，碰到了境界，還是會染著、還是會發脾氣。這是因為你從來沒有好好安排你的時間，與你的心念。

◎**時間的長短**：每天訓練自己，從半個小時開始打坐，或是很專注地誦經一個小時。假設你真的想在「止觀」上要有功夫，一天至少要修學兩小時。老實說，一個小時還是不夠。如果能持續兩小時，你的「心」才會看到自己的念頭。只有這樣精進地修持，在家居士才能訓練到，「心」如同蓮花般、出淤泥而不染。



不淨觀

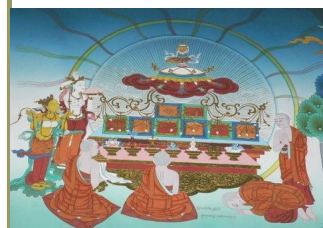
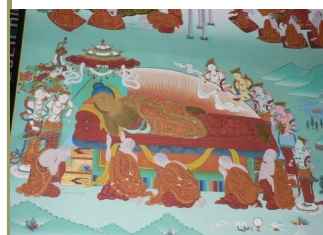
我們生生世世會在六道中輪迴，就是因為「貪愛」的煩惱作祟。我們「貪愛」什麼呢？凡是一切看到、聽到、聞到、用手觸摸到以及品嚐到的，都會是我們所貪愛的對象。在眾多貪愛的對象中，以「貪愛自己的身體」和「男女的慾望」二者，是引發凡夫再次投生的主因，所以《楞嚴經》說：「一切眾生，皆以淫欲而正性命。」古大德也開示「愛不重，不生娑婆。」因此，學習如何斷除「對自身的貪愛」和「男女的慾望」，是很重要的課題。在修學禪定的過程中，若這兩種煩惱減輕，也容易成就「止」的功夫。

寂天菩薩在「靜慮品」中，用殘酷卻是事實的例子，不斷說明我們對於貪愛的矛盾，例如：對於自己所愛戀的人，死亡後被秃鷹搶食、屍體腐爛變成白骨的樣子，卻是害怕而遠離。喜歡和愛人有親密的行為，卻嫌惡他（她）的大、小便…等等。佛陀世尊為了使想要修學聖道的弟子，瞭解這些現象背後的真實義，特別開示了「不淨觀」的觀修法門。

◎不淨觀：比較《思惟略要法》與《坐禪三昧經》的共同處

姚秦三藏鳩摩羅什大師所譯的《思惟略要法》(大正藏第 15 冊 No.617) 與《坐禪三昧經》(大正藏第 15 冊 No.614) 皆有闡述，其共同處可歸納整理如下：

1. **目的：**去除貪欲，尤其是男女的慾望。在《坐禪三昧經》中明白指出：「淫欲多人，習不淨觀」。
 2. **原因：**凡夫有貪、瞋、癡三毒煩惱，以貪愛為先，貪愛熾盛而生瞋恚，因瞋恚而顛倒，即是愚癡。所以，貪欲去除，欲斷其餘煩惱，則勢如破竹。
 3. **來處、生處不淨：**在彌陀淨土，都是蓮花化生。反觀，我們投生皆由父母淫慾時，因自己宿世業緣，神識入父精母血不淨合成。胎兒在母親的子宮中生活，喝著由母親胎盤所製造，以及胎兒自己排出的尿所組成的羊水，出生時，也是從母親的產道產出。所以，不論是來處或生處都是不淨的。
 4. **觀想的所緣境：**依經中所說，可以觀察自己的身體，或利用墳墓塚間同性別的死屍為所緣。不過現今影像技術發達，若無法觀察真正的屍體，也可以利用照片、圖像來當作觀的所緣。
 5. **觀想方法：**觀內身種種不淨，略說三十六，廣說無量。
 - I. 順觀：由頭髮往下觀至足。
 - II. 逆觀：由腳往上觀到頭髮。
 - III. 由外相而內相：
 - ◎外相十二物：髮、毛、爪、齒、眇（眇）、淚、涎、唾、尿、尿、垢、汗。
 - ◎身器十二物：皮、膚、血、肉、筋、脈、骨、髓、肪、膏、腦、膜。
 - ◎內含十二物：肝、膽、腸、胃、脾、腎、心、肺、生藏、熟藏、赤痰、白痰。
- (摘錄《不淨觀》23 頁 2001/大千出版社/淨明編著)。



圖：佛陀涅槃圖 二張
印度·菩提迦耶
印度·雪謙寺
心宏法師攝

佛陀於臨滅度時，阿難尊者曾問佛陀：「佛滅度後，比丘應依何住？」佛陀告訴阿難及弟子說：「我入滅後，汝等比丘，應依四念處安住。」

四 念 處：

1. 觀 身 不 淨
2. 觀 受 是 苦
3. 觀 心 無 常
4. 觀 法 無 我

不淨觀

6. **觀想成就的要件：**一心專念不淨。若無法專注修持，應當訶責這個「散亂的心」，從無始劫來，不斷歷經輪迴的苦痛，難道還不覺悟嗎？而且「心」就像是一隻彌猴，若要彌猴不到處亂跑，一定要用繩子將其繫在柱子上。因此所緣境就像柱子，而正念就如同繩索，漸漸制心令住緣處。
7. **不淨觀成就的益處：**可以去除我執、我愛，生起出離心。亦可入初禪。若行者志求大乘，臨命終時，可隨自己的願力，往生諸佛淨土，不然，也必定生於兜率，得見彌勒菩薩。

◎不淨觀：《坐禪三昧經》的九想觀

在《坐禪三昧經》中，除了三十六身分的觀身不淨以外，更說到了觀死屍變化的次第，也就是「九想觀」。

- (一) 脹想：觀想死屍，表皮膨大，呈現巨人形外觀，宛若皮囊盛風盈滿。
- (二) 壞想：觀想死屍，經過風吹日曬，內臟及組織軟化崩壞，屎尿外流，臭味四散。
- (三) 血跡塗漫想：觀想死屍，膿血流散，污穢難耐。
- (四) 膿爛想：觀想死屍，蒼蠅在眼、鼻孔、口等處產卵，致使身上九孔流出膿和蛆蟲，臭氣轉增。
- (五) 青瘀想：觀想死屍，膿血流盡，皮膚肌肉開始變成黃赤瘀黑以及綠色。
- (六) 啖想：觀想死屍，蛆蟲啃食，鳥挑其眼，狐狗咀嚼，虎狼撕裂。
- (七) 散想：觀想死屍，被禽獸分裂肢體，身形破散。
- (八) 骨想：當死屍所有的腐敗皮肉，或啃食殆盡後，只剩白骨或連或散。
- (九) 燒想：最後觀想死屍為火所燒，薪盡火滅形同灰土。

要特別注意的是，「九想觀」是要觀察同性別的死屍，以避免對異性屍體產生邪念。另外，觀察完屍體，要反觀自己死後也是這樣的，如此便能去除對自身肉體的貪戀。

◎白骨觀：

在《思惟略要法》與《坐禪三昧經》中，對於「白骨觀」也都有講述，《思惟略要法》明白指出，若修持不淨觀時，產生極度厭惡自己的感覺，應轉而修學「白骨觀」。而《坐禪三昧經》所描述的古骨觀法，其實就是「白骨流光觀」，真正觀成，不但沒有恐懼，四大反而是柔軟快樂的。

1. **觀想方法：**
 - I. 正觀：由眉間開始，觀所有的皮、筋肉、血都盡除了，包括整個頭部，到雙上肢以及前胸後背，往下延伸到腳，全都是白骨，如同雪山。
 - II. 逆觀：由左腳大姆趾開始，觀所有的皮、筋肉、血都盡除，一直到小腿以及大腿，再來是右腳腳趾，之後往上延伸到頭部。
 - III. 白色如雪般的骨，骨骨相接轉成透明狀，由透明中，全身都化為雪白之骨，逐漸散發出白光，直至遍滿整個虛空當中。
2. **觀法成就相：**

若心靜住，開眼、閉眼，全身白骨清晰明瞭。
身體輕安歡愉，四大極柔軟淨潔，光潤與和悅。



圖：頭頸部腫瘤病人的傷口，散發出惡臭味。



圖：嚴重水腫的下肢，皮膚表層出現紅斑以及破皮。



圖：由胃管引流出的胃液

心得分享一九住心

心宏師父常常告誡我們：學佛法必需深入經藏，不然『如蒸沙石，欲其成飯；經百千劫，祇名熱砂。』，師父的話一席話，最近讓我感觸更深！

朋友拿了一位某大居士的著作給我看，朋友說她跟這位老師學佛生活中受益非淺，希望我如她一樣從中受益良多。心想也好，看看為何此人著作有如此多人著迷，又為何他的論述會與佛法相去甚遠。又一個偶然中，到美容院剪頭髮，看到一份介紹禪修的月刊，雜誌的主要領袖人物自稱為某某再來佛。我看完了這些書籍內容後，我深深體會師父為何苦口婆心要我們深入經藏，且他老人家發願要讓完整的教理住世。眾生已經很苦了，好不容易想修行，且又好不容易想學佛法，可是卻遇上不如理如法的教法。要到那一切才能成佛啊？！

不僅讓我想到開經偈「無上甚深微妙法，百千萬劫難遭遇；我今見聞得受持，願解如來真實義。」。現在資訊爆炸的時代，這樣多的資訊，每位都能引經據典的，如何能判斷出是真的佛法還是相似法？唯有透過「深入經藏，智慧如海」。

這次幫師父收集九住心相關資料的因緣，看與九住心相關的書籍。且九住心成後還需配合修觀(毗婆舍那)，止觀雙運只是準備進入佛法的門口而已。這些知識可從達賴喇嘛介紹蓮花戒的《修習次第》中篇一「禪修地圖」有介紹。

另外，師父有在「入菩薩行」靜慮品中依菩提道次第廣論、創古仁波切著《止觀禪修》(紅字:摘錄 78-88 頁 1997/台北/眾生文化出版社/帕滇卓瑪譯)及如石法師著《從科哲心理學：管窺大乘》(藍字:摘錄 251-262 頁 2004/南投/南林出版社)介紹禪淨九住心的狀態。(黑字為心宏師父開示時做的筆記)。大約整理如下：

	禪修者	念佛人
1.內住 (Placing the Mind)	a. 念頭渙散，須將心安定下來。 b. 心不至於過度被外界的事物干擾，短暫的安住。 心住內所緣,如大瀑布	a. 妄想雜念或內心對話，轉成佛號。 b. 妄念減少，正念增強。 c. 妄念多、佛號少。
2.續住 Continual placement	a. 心安住的時間較長(如：十分鐘以上)， b. 在第一種作意中，心受行者控制並有專注的訓練。 心流令不散,如中瀑布	a. 心念可以在佛號上，相續、專注較久的時間。 b. 心中佛號及妄念，勢均力敵。
3.安住 Replacement	a. 覺知力展開，念頭升起了，覺知自己被念頭干擾了。 b. 重新專注於禪修，重新建立安住於禪修的心。 心散亂速覺,如小瀑布	a. 因掉舉、昏沉而忘失了佛號。 b. 當「正知」警覺到佛號打失了，便再度提起正念。 c. 心中佛號多妄念少

心得分享一九住心



1.內住(Placing the Mind)

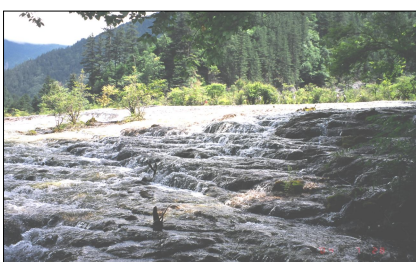


2.續住(Continual placement)



3.安住(Replacement)

<p>4.近住 (Close placement)</p>	<p>a. 心專注焦點由寬廣變為非常狹窄、精密。 b. 目的是將心專注在非常精微的對象物上。 心念住,不令心外散動</p>	<p>心中細昏沉生</p>
<p>5.調順 (Controlling)</p>	<p>a. 覺知到禪定的特質和利益。 b. 開展天眼通及神通力，增長領悟力及智慧。 心調伏,如入平原溪河</p>	<p>心中細昏沉除、細的掉舉生</p>
<p>6.寂靜 (Pacifying)</p>	<p>a. 保持禪修後狀態中的覺知與覺性是很重要的。 b. 覺知到渙散的負面性質。然而，對負面特質的覺知可激勵禪修。 觀散亂過故,止息不欣喜,如入小溪流</p>	<p>心中細的掉舉除</p>



4.近住(Close placement)



5.調順(Controlling)



6.寂靜(Pacifying)

心得分享一九住心

<p>7.最極寂靜 (Completely pacifying)</p>	<p>a. 剷除渙散的過患 b. 由於不快樂，懊悔或瞋恚及無明等之類 的強大障礙，需要更大的精進力。 c. 也因這樣造就平然的平定或最極靜。 貪心憂等起，應如是寂靜，如剛入大海水中</p>	<p>a. 由意識主動刻意念佛，逐漸轉成 由潛意識帶動的被動念佛。 b. 四、五、六、七住心，只要注意力 一經提起，佛號即相續不斷，整座 不會散失。不過，仍然會有微細的 沉掉出現。 c. 佛號一提細沉掉除。</p>
<p>8. 專注一趣 (Single pointedness)</p>	<p>a. 心渙散的一切障礙都已消除。 b. 心能夠專一不二地安住。 c. 精進力，用以維持無間缺地專一的狀 態。 次勤律儀者，由心有作行，能得任運轉，如入 大海尚有波浪</p>	<p>a. 正念佛號相續不斷，已完全脫離微 細沉掉的干擾。 b. 正念更強、更專注，入一種更安詳 寧靜的狀態。 c. 離細沉掉，刻意專一淨念相續</p>
<p>9. 平等持 (Placement in equipoise)</p>	<p>a. 心自然地安住，不須要費力或整治。 b. 定靜的最高層次。 修專注一趣，能得自在任運而轉，如入大海 平靜無波。</p>	<p>a. 可完全不必費心去照顧佛號，佛號 便自然相續不斷。 b. 念起佛來相當省力，精神力量似乎 取之不盡，用之不竭。 c. 因為尚未生起身心輕安，所以還不 到「未到定」的程度。 d. 自然專一淨念相續</p>



7.最極寂靜(Completely pacifying)



8.專注一趣(Single pointedness)



9.平等持(Placement in equipoise)

以上簡單的介紹佛法的禪修，相信有基本禪修或念佛者，回頭檢視一些著作或講演者的內容，很多見解是不攻而破的。所以龍樹菩薩於《入中論》有提到，正確的法幢高樹時，其他不合理或不完整的教法自然會倒下去，完整佛法的教理，是破見不破法。我們佛弟子應互相砥礪共勉，而不做戲論爭辯。阿彌陀佛！

—燕玲

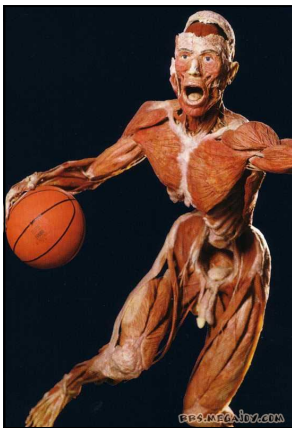
※英文名稱翻譯來源，[Geshe Kelsang Gyatso](#)，《Joyful Path of Good Fortune》p・505，Tharpa Publications，ISBN:0 948006 45 5-Papercase。

心得分享—不淨觀

《入菩薩行》靜慮品中，對五欲貪求的過患，提出了很多的說明，在第四十至八十四偈中針對不淨觀提出很多的討論。不淨觀是用來對治我們的貪欲，想想「自、他」肉身的污穢，爲了這付臭皮囊，我們往往用盡各種方法來滿足它。於是我們開始造作，開始流浪生死的旅程，從六道中不斷的上場演出個個相同與不同的舞台劇，相同的是一樣的造作、一樣的執著；不同的是不同的身份，造作、輪迴、造作、輪迴……無有出期。但我們卻是如此的樂在其中，無法自拔。

佛陀告訴我們，四念處中第一個念處便是：觀身不淨，想「我」自體何處清淨呢？在《清淨道論》中提出：種子不淨、住處不淨、自體不淨、外相不淨、究竟不淨。請問哪裡可以執著？

七十八歲的母親有一天突然對我說：「女兒啊！我發現我們的身體真的很髒，就像一個布袋裝滿屎尿到處亂跑。」記得當下我快流下淚來。（母親不識字也沒學佛，更不知甚麼是不淨觀。），是的！我的大善知識，「人身」就如上下兩個開口的布袋，我們累劫以來就是因爲對「它」的執著而流轉生死啊！但更糟的是，我們除了對自身的執著外，對「他人身」也很執著，明知一張人皮包裹著無數的腥臭，卻何曾捨得放下呢？《劈棺計》中莊周對妻子的試探，《紅樓夢》中好了歌有一句：「夫在日日說恩愛，夫死又隨人去了」，這又提醒我們甚麼呢？李白有詩：「回首向暗壁，千喚不一回」。如果說：明明三天之前還是嬌羞的少婦，此時卻是一具膿血腫脹，發著惡臭而又讓人避之唯恐不及的死屍。詩仙或許嚇得當場嘔吐吧！——翠萍



原始圖片來源：

http://bbs.megajoy.com/bbs_view.aspx?fsubid=1&fid=1057122

觀此粉飾身，瘡傷一堆骨，
疾病多思維，絕非常存者。

出自《法句經》

還記得剛從學校畢業，正式進入醫院臨床工作。那時，還沒有接觸佛法，對於肢體殘缺或傷口，其實是有些不喜歡的。原本是期望分配到心臟內科加護病房，但是，沒想到，居然被分配到的是外傷科加護病房。

於是，每天開始與慘不忍睹的傷口、惡臭的膿、和狂流不止會變成「人血糕」的血奮戰。甚至，曾經看過很恐怖的畫面：一個女生被車撞到，右眼眼珠跑到臉上，只剩一塊肉連著眼珠。有時候，遇到是老年人腸阻塞，腸子太脹，傷口根本縫不起來，只好選擇把點滴的塑膠軟袋，剪一塊下來，蓋在腸子的上面，當作腹膜來保護它。如果傷口不幸裂開，可以看到腸子就在你面前滾了出來。很奇怪的事是：在加護病房，就算每天幫病人擦澡，有時一天擦澡還不止一次呢！，但是，三天或五天後，你去搓一搓病人的皮膚，仍會出現黑色的垢。諸如此類的不淨情境，不勝枚舉更別說，急救時的慘狀。

雖然，現在已經調任到「緩和醫療病房」。所看到的病人，在肉體上不會遭遇急救的痛苦，而且，經過先進的洗澡機泡澡，並利用各種芳香療法的精油去做水療，身體確實比住在加護病房的病人來得清爽。但是，卻因爲沒有裝維生的系統，反而，更容易清楚看到人瀕死時，肉體衰敗的變化。

自從接觸佛法，尤其開始學習「不淨觀」和「白骨觀」後，心中對於當年被分配到外傷科工作，生起一種很感恩的心情。因爲，那是一個可以將佛法用來實修的地方。也許，如同師父所鼓勵的：「選擇在醫院工作，很辛苦！但是，那也是你的業力和願力。」之前，心裡總是不太領悟，但是，現在總算知道，那是什麼意思了。也因爲如此，對於自己所見到、遇到、照顧到的病患，我要說一句「謝謝您們！」。因爲您們的病苦示現，讓我能更瞭解佛法的道理。祈願成佛之時，能用各種善巧方便，度脫一切病苦的有情。——芝菁