



談佛說修觀法

修學佛法的最大要門是修禪，而修禪有二大要門，那就是修止和修觀。修止，是止息妄念，使一切惡法不起；修觀是觀無我、無常、空寂。這樣雙管齊下，才能修得智慧，有了智慧就不愁不能解脫了。

在修止與修觀的二法門中，修止的方法佛陀說了很多，修觀的方法比較少，現在來介紹佛在一次說法中，告訴弟子們如何修觀的方法：

佛陀告訴弟子們，大家要修禪有一入道，能除去愁憂，無有苦惱，得大智慧，成泥洹證，就當滅五蓋、思維四意止，什麼是「一入道」，就是專一心，這就是「一入」；什麼是「道」，就是八正道，那就是正見、正志、正業、正命、正方便、正語、正念、正定，這合稱為「一入道」。

什麼是「五蓋」呢？那就是貪欲蓋、瞋恚蓋、調戲蓋、睡眠蓋、疑蓋，這五蓋必須滅除，才能專心入道，若五蓋不除，是不

法

能使心專一入道的。

什麼是「四意止」呢？那就是對自身行觀的四個層次，那就是：

一、行者要：

內自觀身，除去惡念，無有愁憂。

外自觀身，除去惡念，無有愁憂。

內外觀身，除去惡念，無有愁憂。

二、行者要：

內觀痛痛，而自娛樂。

外觀痛痛，內外觀痛痛而自娛樂。

三、行者要：

內觀心，而自娛樂。

外觀心，內外觀心而自娛樂。

四、行者要：

內觀法，外觀法，內外觀法，而自娛樂。

以上是修思惟四意止的綱目，現在來說明修觀的程序：

一、觀身

一、觀此身，隨其性行，也就是觀我們身體的組織，從頭至足，從足至頭，在這身軀之中，都是不淨的，無一處可以令我們貪着的地方。譬如說，我們的身上有毛、髮、爪、齒、皮、肉、筋、骨、髓、腦、脂、膏、腸、胃、心、肝、脾、腎等，都要一一觀知有什麼值得貪着的。

再觀看由這些組織作用而產生的尿、尿生熟二藏，眼淚、唾涕、血脈、膽胆，也一一地觀知沒有一樣可以貪着的。

依以上的觀察，知道無一可以貪着以後，即不爲此身而有牽掛，所以觀身能自娛樂，除去惡念，無有愁憂。

二、觀此身，有地種、水種、火種、風種，這四大種是組成此身的四大要素，是一時的因緣和合，因緣一不調，則四大種分崩離析，此身即不存在了。此身既是因緣所生物，凡因緣所生者都是空，我們爲什麼要執着這空無的東西而自煩惱，既不執着，即自娛樂。

三、觀此身，有諸界，就是組織系統，大可分爲四種系統，如頭、身軀、手、足四系。如果我們像一個屠牛的內行人，用支解牛體的手法來支解我們的身體，支解以後再來觀察：這是腳、這是心、這是關節、這是頭，試問這其中那一樣是實在的，是可貪着的，而組成這諸界（系統）的原素是四大，四大是空，則這諸界焉得不空，既一一空，有什麼可執着的，不執着即自娛樂。

四、觀此身，有諸孔漏，每一個孔無不漏出不淨之物。我們的這身好比是一個竹園，竹園之中有許多雜草如葦叢等那些不利之物的生出，對竹園一無益處，我們的身上各孔漏出來的穢物，也沒有一樣是有益的，既然此身所漏出的都是不淨的穢物，那末此身不淨是鐵的事實，我們爲什麼要貪着這不淨之身呢？既不貪着，就自娛樂了。

五、觀此身，應觀死屍，或觀死了一天的屍體，或二天、三天、四天、五天、六天、七天的屍體，就會發現屍體每多一天，就多敗壞一天，到了第七天時，身體膨脹，皮肉敗壞，臭不可當，我們的自身與那屍體有什麼分別，死了以後不是與那屍體一樣嗎？這麼一觀察，還會貪着此身嗎？

再來觀察一下屍體的處置方法，無論是丟在深山野外也好，土髒也好，都有下列現象：即不免爲烏鵲、鷲鳥等所見而噉食，或爲虎、狼、狗、犬、虫、獸之屬所見而噉食，看看自己死了以後的屍體也與那死屍沒有什麼分別，也免不了要被鳥、獸、虫等所食的苦患，既然此身是如此的下場，爲什麼要這麼執着，不執着即自娛樂。

再觀死屍，被鳥、獸、虫等吃了一半，其他沒有吃完的屍肉，散落滿地，臭氣熏天，非常不淨，我們自己的屍體將來也是一樣，這麼一觀，即不執着，不執着即自娛樂。

再觀屍體，身上的肉被噉光脫落以後，只有白骨存在，但所有的骨頭上被膿血塗染，我們將來也將是如此。又觀連繫骨頭的筋，就好像是草繩束細柴薪一樣，將百多塊骨頭縛在一起，才能成立一個骨架，一旦筋被敗壞，失去束縛骨頭的作用，則每一塊骨頭就會分散各處，如手骨、腳骨、膊骨、腰骨、尻骨、臂骨、肩骨、脇骨、脊骨、頂骨、髑髏等等，無不分散各處。如此反觀我們自身，將來也是如此，這麼一觀，如何要執着這束白骨不放，不執着即自娛樂。

行者如果依以上的方法來觀自身，實在沒有任何值得我們貪着的地方，不貪著即能除去惡念，無有愁憂，此身是無常的，為分散法，故也是無我的，是空寂的。以上的觀法即是內自觀身、外自觀身、內外觀身法，經仔細觀察結果，此身一無所有。

二、觀痛

行者若遇樂痛之時，應即自覺知：「我現在得的是樂痛。」；得苦痛時，即自覺知：「我現在得的是苦痛。」，得不苦不樂痛時，即自覺知：「我現在得的是不苦不樂痛。」；得食樂痛時，即自覺知：「我現在得的是食樂痛。」；得不苦不樂食痛時，即自覺知：「我現在得的是不苦不樂食痛。」；得食苦痛時，即自覺知：「我現在得的是食苦痛。」；得不苦不樂食痛時，即自覺知：「我現在得的是不苦不樂食痛。」；行者如此觀察，無論所食者為苦、為樂、為不苦不樂，都不可作意，一作意便成痛，不作意即不痛，這時候無苦無樂，不起世間想，心無驚怖，不驚怖便得泥洹。

以上便是行者修內自觀痛，外自觀痛，內外觀痛，除去亂想，無有愁憂而就泥洹之道的。

三、觀心

行者在修觀心的時候，要隨時諦觀自心，如有愛欲心起的時候，便自覺知有愛欲心。無愛欲心時便自覺知無愛欲心；有瞋恚心時便自覺知有瞋恚心，無瞋恚心時便自覺知無瞋恚心；有愚癡心的時候便自覺知有愚癡心，無愚癡心的時候便自覺知無愚癡心；有愛念心時便自覺知有愛念心，無愛念心時便自覺知無愛念心；有受入心時便自覺知有受入心，無受入心時便自覺知無受入心；有亂念心時便自覺知有亂念心，無亂念心時便自覺知無亂念心；有散落心時便自覺知有散落心，無散落心時便自覺知無散落心；有普遍心時便自覺知有普遍心，無普遍心時便自覺知無普遍

心；有大心時便自覺知有大心，無大心時便自覺知無大心；有無量心時便自覺知有無量心，無無量心時便自覺知無無量心；有三昧心時便自覺知有三昧心，無三昧心時便自覺知無三昧心；有未解脫心時便自覺知有未解脫心，已解脫心時便自覺知已解脫心。

行者依以上的觀心法去修觀，則此心不起世間想，已不起想便無怖畏，無怖畏以後便無餘，既已無餘便入涅槃。這就是行者內觀心、外觀心、內外觀心，心意止，除去愁憂，無有亂想，這就是心心相觀意止法。

四、觀法

行者修法法相觀意止，先修念覺意依觀，要依無欲、依滅盡、捨諸惡法，修法覺意，修精進覺意，修念覺意，修捨諸惡法，修三昧覺意，修護覺意，依觀、依無欲、依滅盡，捨諸惡法，這就是法法相觀。

凡於愛欲解脫，除惡不善法，有覺有觀有捨念，即樂於初禪而自娛樂。

捨有覺有觀，內發歡喜，專其一意，成無覺無觀，念捨喜安，遊於二禪而自娛樂。

捨於念、修於護，恒自覺知身，樂諸賢聖所求，護念清淨，行於三禪。

捨苦樂心，無復憂喜，苦樂皆無，護念清淨，樂於四禪。

以上四禪之成就，都緣於四觀的法法相觀之成就，此時行者除去亂想，無所依倚，不起世間想，已不起想，便無怖畏，已無怖畏，則生死已盡，梵行已立，所作已辦，更不復受後有，如實知之。依一入道家生，即得清淨，遠離愁憂，也無喜想，便速得智慧，有智慧即得證涅槃。

(完)