

人門不盡必於否安有亦味非否由念，而且必其否安由念
是不下為樂由」（一）否安由念，請觀其由。」。其意是謂，
其從。一其其由安中，由直由，一其安由，一其安由，
，其由安由；一其安由，其安由，其安由，其安由，
，其安由，其安由，其安由，其安由，其安由，其安由，
，其安由，其安由，其安由，其安由，其安由，其安由，



佛教的基本止觀法

——第十六屆剃度大會佛學講座

佛，其丁文其安由，其安由，其安由，其安由，其安由，其安由，
，其安由，其安由，其安由，其安由，其安由，其安由，
，其安由，其安由，其安由，其安由，其安由，其安由，
，其安由，其安由，其安由，其安由，其安由，其安由，
，其安由，其安由，其安由，其安由，其安由，其安由，
，其安由，其安由，其安由，其安由，其安由，其安由，

佛教的修行離不開戒、定、慧三學。

一 修行人護持戒律，不容毀犯，於自於他無有違損，身心安
泰，威儀具足；進而修習止觀，趣入三摩地，得般若智而成正
覺。

修心的初步為止息妄想，作五停心觀，別相念及總相念等，
是為三賢位。再進而為四善根位（即四加行位）——乃暖、頂、
忍、世界第一法，過此即入見道位，為邁出世間的第一步。

五停心觀即修不淨觀、慈悲觀、緣起觀、界差別觀及數息觀
。修行者必須先明其意義，如何從事修習，怎樣起正念或如何有
顛倒想，何時作觀，然後才可以體悟其真正道理。

，並其更之，其安由，其安由，其安由，其安由，其安由，其安由，
，其安由，其安由，其安由，其安由，其安由，其安由，
，其安由，其安由，其安由，其安由，其安由，其安由，
，其安由，其安由，其安由，其安由，其安由，其安由，
，其安由，其安由，其安由，其安由，其安由，其安由，
，其安由，其安由，其安由，其安由，其安由，其安由，

「若貪行者，應於不淨安住其心；若瞋行者，應於慈愍安住
其心；若癡行者，應於緣起安住其心；若憍慢行者，應於界、差
別安住其心；若尋思行者，應於阿那波那念安住其心。」（瑜伽
師地論）

高永霄

不淨觀——根據經教所說，身不可愛，不淨充滿，對不淨物
應生厭離，因此修觀。修不淨觀的意義，乃從是觀察身體各部是
否不淨。開始修觀時，是從理論上所得理解而從事觀察，將所觀
之身體分為內分及外分，觀察當人有生命時，於內身中所有穢污
不淨發起勝解，了知身中有毛髮等廣說，乃至腦膜小便，復於如
是身中所有多不淨物，歸納為地界及水界，前者始於毛髮乃至大
便，後者始於淚汗乃至小便，俱屬於污穢不淨。復於身外諸不淨

物發起勝解，由於親自見或從他聞，當人死後，所有死尸死經一日，血流已盡，於是發起（一）青瘀勝解，經二日後，已至膿爛，於是發起（二）膿爛勝解，經過七日，已生蟲蛆，身體已壞，於是發起（三）膨脹勝解，若此死尸爲狐狼鷲鷲所食噉，於是發起（四）食噉勝解，此死尸既被食已，皮肉血盡，唯筋纏骨，於是發起（五）異赤勝解，若此死尸支節分離，散在各處，於是發起（六）分散勝解，若此死尸骨節分散，骨骼異處，見是事已，於是發起（七）起骨勝解，若復思維，如是骸骨共相連接而不分散，如是爾時，發起（八）起鎖勝解，若委細取支節屈曲，爾時發起（九）骨鎖勝解。如是觀察死尸時，作如是言：今我觀此身亦如是者，將來我當亦如是，無可避免如此者。如是從死後起觀此身，經自然變壞，爲他所壞，及兩俱變壞，身內身外皆呈不淨相，無有可戀。如此觀不淨相，對此諸相不能如實知其不淨，仍起貪愛，是爲顛倒。如是觀不淨相，對此諸相，能如實了知其不淨，生厭思想，是爲正觀。故觀內身外身不淨，能對治貪愛，身無可戀，自他身既無可戀，則不應爲貪欲之享受而作惡業。

慈悲觀——根據經教所說，應令眾生得利益安樂而修觀，修慈悲觀之意義，是如何能令眾生作意與樂，從事修觀時，思惟何事爲饒益行？何事爲不饒益行？應選擇饒益行利益眾生，如是於諸眾生若無苦樂欲求樂者，願彼得樂。以一切眾生之類皆有生老病死等法，本性是苦，故我不應於本性苦之眾生上，更加其苦而不與樂。又世尊言：「我不觀見如是種類有情可得，無始世來經歷生死，長時流轉，不互相爲或父或母，兄弟姊妹，若軌範師，若親教師，若餘尊重，似尊重者。由是因緣一切怨品無不皆是我之親品，又怨親品無有決定，真實可得。何以故？親品餘時，轉成怨品，怨品餘時，轉成親品。是故一切無有決定。故我今者，應於一切有情之類，皆當發起平等性心，平等性見，及起相似利益意樂，安樂意樂，與樂勝解。」故修慈悲觀時，觀一切眾生無

怨無親，以平等心普同饒益。若修觀時，遇不如意事，起瞋惱心，是爲顛倒。若遇眾生，違逆自心，仍無惡念，是爲正觀。修慈悲觀時，心作是念：過去有情無能饒益，應行饒益行利樂現在及未來眾生。修慈悲觀悟入諸法無我，無自無他，不應對隨順者生喜愛念，又不應對違逆者生瞋怒想，故修慈悲觀，能對治瞋怒恚恨。

緣起觀——根據經教所說，一切有爲法皆因緣生起，由因緣而有，依此理而修觀，是求了知如是諸法生故，彼彼法生；如是諸法滅故，彼彼法滅，此中却没有自在作者，創造者能造諸法，亦無自性。復審思擇如是一切緣生諸行，無不皆是本無今有，有已散滅，是故前後皆是無常。皆有生老病死法故，其性是苦，不自在故，中間士夫不可得故，性空無我。從事緣起觀時，應觀內緣起及外緣起，由外緣起，世界一切物質法宛然呈現，由內緣起故，生命在三界五趣中流轉，生死無有了期。修緣起觀時，不能如實了知一切法空，無常，無我，及苦之道理，發生迷惑，是爲顛倒。若能如實了知上述道理，不生迷惑，是爲正觀。修緣起觀時，應觀過去、現在、未來諸法，皆無自性，但依他而起修緣起觀，悟入因果緣起道理，於中無有作者和受者，但由因緣相續而存在，而能斷愚癡妄執。

界差別觀——根據經教所說，根身器界皆是無常，故修界差別觀時，是從根身器界上分析，不離地、水、火、風、空、識六大諸因所成，並無實我實法。以六大之地爲堅相，水爲濕相，火爲暖相，風爲動相，識爲了別相，空界爲虛空相遍滿色相，無障礙相。此一切界，皆是無常，乃至無我。從事修界差別觀時，分別觀根身內界，及器界外界，若不如實了知，內界無實我可得，仍執我有，而起憍慢，是爲顛倒。若如實知由界差別所合成身，我不可得，離於我慢，是爲正觀，修此觀時，觀此身無常不住，過去因緣令得入胎，現在因緣令得暫住，未來因緣散滅，即行死亡。修界差別觀，能了知此身爲衆緣和合，（下轉第9頁）

責任。

一九八三年六月三十日「執固」先生進行將佛學院大樓，改名釋迦牟尼學院，向當局辦理私人備案事情，悟謙法師聞知後，隨即會同當地華僑劉新盛先生，聘請律師以法律制阻，迄今訟事未結。

「執固」先生自言是受譚先生委任其全權管理佛學院大樓，今且不論其是真是假受到委託，而中華大覺寺全部產權自然是屬於全體華僑所公有，決不能容許外族人或私人所獨佔。

譚雲山先生是旅印度華僑中具有其名氣之教授，向來為僑胞所尊敬，當其晚年退休後，住在大覺寺，從中弄得大權，發動倡建佛學院偉大構想，輒次疊向僑賢善信募集經費，皆屢次捐輸支持，故工程很快進展，已建成三層大樓規模。詎知該佛學院負責執行委員中，除其本人用「忍仙圓成」之名外，九位執行委員，竟無另一位是僑賢可選作參加者。向當局辦理註冊，僑胞祇以為譚先生不會糊塗，認為其是推行宣揚佛學事業，又那知其勾結「執固」和「拉姆拉」，只圖鞏護私人名利之做法。此乃在悟謙法師交涉接管才知隱蔽，此誠是我旅印度華僑中一百最黑暗的事情。

逝者如斯，今已將實情公佈，尚祈我僑胞每人皆有責任肩担爭取大覺寺之所有權，不久將派人向各會館僑團各宗族自治會等所有組織要求各負責人蓋章簽名，以團結一致之行動，爭取此大覺寺一切寺產全權回歸我華僑所公有。達成最後勝利是所企禱。專此並祝各界事業興隆，所謀皆如意。

印度菩提場

中華大覺寺保產委員會敬啟

民國七十五年七月廿四日

（上接第7頁「佛教的基本止觀法」）
假施設法，善多修習，能斷憍慢。

數息觀——根據經教所說，應令一心專注一境，令不忘失而修觀。修數息觀是數出入息，令心集中於呼吸上，而停息其他雜念，從事修數息觀時，應先安坐，調順呼吸，而默計算之。應更知此入出息為壽命所依，一呼吸即一生滅，依呼吸而維繫生命，即生命建立在生滅法中，故應知入息有二，出息有二，若吸入內名為入息，若呼出外名為出息。如是為長入息出息，如是為短入息出息。如是息遍一切身分。又尋思入息滅已有出息生，出息滅已有入息生，入出息轉繫屬命根及有識身，此入出息及所依止皆是無常。如修觀時為妄想擾亂內心，是為顛倒，如不矢志正念，觀入出息數無雜亂，是為正觀。修數息觀時，應知道過去、現在、未來有此身住，即有此入出息轉。由於修數息觀，知此出入息所維持之生命，假設為有，於中都無實，修數息觀者，若能精進修習，即能對治散亂。

由於善修上述所說之五停心觀故，能令內心寂靜是名為止，又能如法觀察真實道理，心不顛倒，便名為觀。

修觀者為別相念，是各別觀身、觀受、觀心、觀法、觀此色身物質所成，污穢不淨，無可愛著，又觀有情生命，所有感受，皆是違逆內心，令不安樂，皆是苦惱，又觀自心，妄想纏縛，貪欲瞋恚無有停息，生滅無常，再觀一切法，皆由因緣而成，並無實體，無有自性，故非我性，故四念住觀身在初，然貪於身由欣樂受，欣樂於受由心不調，心之不調由惑未斷，故觀受等如是次第。此四念住如次治彼淨、樂、常、我四種顛倒，初觀身、受、心、法時，各別起觀，或二或三合觀，故名別相念。

總相念，是觀智進步，能總觀身受心法。修四行相，所謂不淨、苦、非常，及非我。

六月十七日於妙法寺