

【目錄】

- 一、什麼叫作解脫？——2
- 二、佛教的解脫思想——6
- 三、佛教的解脫工作——13
- 四、佛教的解脫方法——18
- 五、誰該修持解脫道？——34

一、什麼叫作解脫？

解脫的意義，可以很廣，也可以很狹；可以高，也可以低。從基本的定義上說，所謂解脫，就是解放了束縛和脫離了束縛。有了束縛，便不自由；解脫了束縛，便是自由。因此，解脫的定義，也可以說就是自由的定義。

但是，自由是有範圍的，人在不妨礙他人的自由之下，由於法律的保障，可以得到若干的自由，所以自由不等於放縱，自由也有其限度。

要求自由的傾向，實在就是主觀狀態對於客觀狀態的一種反抗，這種反抗的動力，幾乎也就是生命的本能。包括動物與植物在內，如果失去了這種反抗的本能，必將不能生存。

比如草木的生長，它們反抗了地球的引力之後，才能從地面向空中發展，這種自求發展的動力，就是要求自由的一種反抗。

動物園的禽獸，更不用說，絕不是牠們的自願；野生的動物乃至昆蟲，牠們都有一種自求生

活的本能，也必有一種抵抗環境的自衛能力；縱然是家畜，也沒有不為牠們的生存而奮鬥的。

人類，對於自由的要求，比異類的動物，更加強烈，更加深刻。雖然，由於文化及教育，在要求自由方面的表現，沒有動物那樣地露骨。但是，動物的層級越高，對自由的要求也越大，人類的文化越高，對於自由的要求也越複雜。

生物界的自由，僅在求得生存而已；動物界的自由，也僅在求得滿足簡單的飲食欲及生殖欲而已；人類的原人，大概又比高等動物的要求略勝一籌。人，總是人，不會沒有肉體生活以外的精神生活，所以漸漸地向文明的時代進步。

一個文明人的自由傾向，是基於肉體的生存欲（飲食），進展到肉體的延續欲（生殖），再發展到精神的安定欲（神明的保護），最後便必然地要發展到精神的不朽欲。所謂精神的不朽，是用來彌補肉體必死的遺憾。一個文明人，他會喊出「不自由毋寧死」的呼聲，那就是指的肉體（生存）的自由及精神（思想）的自由，但卻未

必包括了精神不朽的自由。能夠精神不朽，他已不是一般的人，但這項要求，卻是人人該有的，否則，他的人生是盲目的、昏沈的、沒有自覺的、沒有理想的，也是沒有信心的。

當然，要求精神不朽，未必就是要求宗教的信仰，比如許多無宗教乃至反宗教的學者，他們不信神、不信上帝、也不信天國、更不信死後尚有所謂靈魂這樣的東西，他們只以為造福了人類，他們的精神便會永遠地活在人類的歷史上，永遠地融入於整個的宇宙間了，他們稱這種作法為將小我化入大我。其實，他們是從混沌中來，又進入混沌中去。不過這些思想的要求精神不朽，要求個人衝破現實的時空，要求得到更大更久的自由價值，那是無可否認的。所以，如把尺度放寬，這些也是屬於宗教信仰的一型。

最能普遍適應於人類的自由傾向，便是所謂靈魂不滅的要求（佛教不以為有固定的靈魂，眾生的生死，純由於業的聚散與牽引，這個問題請參閱拙著《正信的佛教》第二十三節 佛教相信靈

魂的實在嗎？），在這當下一生的死亡之後，仍有一個我的存在，肉體雖然腐爛了，靈魂還是存在。這在神教徒說，靈魂可以奉上帝的恩召而進入上帝的天國，享受永生的快樂。在佛教來說，肉體雖然死亡了，善惡的業種卻不會消失，它將帶著我們去接受另一階段的生死過程。

因此，不論神教的升天也好，佛教的善惡生死輪迴也好，都是由於人類要求精神不朽而得到有力的註腳，這也是解脫思想的必然途徑。但依據佛教來說，凡有一個「我」的存在，不論小我、大我，不論上天、下地，他的自由範圍總是有限制的，所以也不得稱為究竟的解脫。佛教的解脫道，目的是在解脫這一個「我」的觀念，而能得到絕對的自在。

二、佛教的解脫思想

上面說過了，解脫就是自由，自由的境界是有廣狹不等、高低不同的。不過，凡有等次的自由，凡有差別的自由，都不是絕對的自由，都不是究竟的解脫，也都不是佛教所說的解脫。

那麼，佛教的解脫思想是怎樣的呢？

當然，佛教的解脫思想，不會離開等次差別的自由，乃是包含了等次差別的自由，再衝破等次差別的自由，那就是絕對的大解放、絕對的大自由，那就是無我。

無我的思想，除了佛教，也有人用，但他們所說的無我，仍然不會脫離「我」的觀念，仍然有一個希望「不朽」的觀念，那些忠臣義士，那些貞烈的婦女，那種慷慨犧牲的精神，確是忘記了私我的，但他們不會對其主觀的行為與客觀的影響都忘了、空了的。所以從深處考察，這不是無我，而是我的擴大肯定。

因此也有人說，佛教雖講無我，但那個無我的

狀態，實在是最強烈的一我一字，比如修善才可以不墮惡道，固然是為了我在打算；至於解脫，也是為了我的解脫；即使行菩薩道，也是為了我想成佛，成佛之後，並沒有一空百空，成佛之後的諸佛，仍有諸佛的國土、諸佛的法身、報身、化身。因此證明佛教講無我，乃是我的觀念的強烈化。

事實上，這是似是而非的論調。佛教的無我，絕不如世俗一般所說的無我，雖在佛教中的某些思想，由於混雜了印度教的梵天思想，而帶有真我的色彩，佛教的根本思想，卻是絕對無我的。佛教講的空性是一門高深的哲學，從空性的立足點上，不會找到半點我的色彩。單從菩薩道的觀念來說，講求三輪體空——對於作者、受者、所作所受的事物，不存一絲功德的心念。因為行善救生乃是菩薩的本分，做不到的人便不是菩薩，既是菩薩就要如此，如果存有一個我是行菩薩道的觀念，他就不是真正的菩薩。

誠然，佛教的基礎並不會脫離人間，所以佛

教的無我是從人間的有我而昇華的。因為一般的人，根本不敢想像無我的境界，如果真把解脫的境界一下子告訴他們，那將嚇退他們的。「我」在眾生的心目中，可謂根深柢固，突然說出「無我」，他們就有無從著落的感覺。所以佛教在誘導世俗的方法上，還是講有我的。

比如說善惡因果的觀念，是佛教最重視的教訓，既說善惡因果，就有我的觀念，但這教訓的作用，是為無我的境界開路：造惡都是為了自私，所以除惡之外，要先從善業的作為上著手，善業做多了，利他的行為多了，私利的心理就會漸漸地減弱；等到放棄了私利的心理，豈不就是無我？要是僅僅放棄了惡業惡果的我，而仍抱住善業善果的我，這是變相的自私，這是在做投資生意，只能換取來生的人天福報，而不是佛法的本意，也不能夠解脫。

大家說小乘的聖人是自利的，這話不錯，但是小乘的聖者卻是無我的，如果存有一念我的利益，他就不能證得阿羅漢果。如果有我，就有煩惱，有

煩惱，就要造生死業，造了生死業，便在生死中輪迴而不得解脫。小乘羅漢的解脫，本質上與大乘七地（亦說八地）菩薩的解脫一樣，乃至與佛的解脫也是一樣的。可是，那種無餘涅槃的解脫境界被稱為寂滅，甚至被大乘佛教斥為灰身泯智，因為那是一種空寂的狀態，固然沒有物質的，也不能說是仍有精神的，那就叫作空性，不是有，但也不是沒有，那就叫作無我的安樂境界。

事實上，小乘的無我，只是「人」無我，而還沒有進入「法」無我的境界。也就是說，小乘聖者能夠依照佛法修行，並且徹底放下了人我愛憎對立的界限，也放下了物我取捨對立的界限，所以能從世間上得到絕對的解脫，斷除放棄了世間相的執取，但還以為一切法的本身是實有的，所以一旦進入無餘涅槃的解脫境界，他們就不再出來了。至於大乘的解脫，是連同世間的佛法也要放下來的，把世間法徹底放下時，便是小乘解脫道；把出世間的解脫道也放下之時，便是大乘的菩薩道。

菩薩是不取世法也不取解脫的，這就叫作無住處涅槃，雖然不著世法的愛憎取捨，但也並不離開世法而仍要處於世法。這就是佛法所說的菩薩道的內容，它是包含了人天道與解脫道的。離了人天道，便不是真正的菩薩道，那僅是小乘的解脫道；離了解脫道，也不是真正的菩薩道，那僅是凡夫的人天道。正因為菩薩道，是不執著世間也不離開世間的，所以才是絕對的無我。解脫，是把我執與法執全部放下，放下了我執與法執之後的人，才是徹底自由，才是絕對的客觀，才能毫無條件地建設世間，才能無上積極地廣度眾生。所以真正的菩薩道實行者，不會先存一個企求成佛的功利觀念。

比如：地藏菩薩的「地獄未空，誓不成佛」，文殊菩薩是三世諸佛的老師，普賢菩薩的永遠實踐十大願王的菩薩道，他們是為救度眾生，是為眾生都能成佛，是為佛法利益世間而行菩薩道，不是為了自己成佛而行菩薩道。佛經中說菩薩道是成佛的因素，那是為了對於初信凡夫的接引而

說，但那也是確實的真理；菩薩雖不是為求成佛而行菩薩道，諸佛的成佛，確都由於菩薩道的修持而來。不過，佛教的偉大，是由於法無我的實證，也就是即使無上的真理也能完全放下，不像其他的神教以及各派的哲學家們，沒有一種能將自己所以為的真理也放下來，若把他們的「真理」放下了，他們就成了無依的遊魂！佛教是偉大的，佛教的最高境界是把一切放下來，但在徹底放下之後，卻又絕對地承擔（不是執取）起來：否定了一切之後，又照著本來那樣的絕對肯定起來。

從這一點，我們可以看出來了：神教徒們、哲學家們，從初步看，他們是無我積極的，為了真理的發明、追求、弘揚、實行而努力；若從深底去看，他們確又是自私消極的，當他們抓到了自以為是的真理之後，誰肯放下來呢？哲學家們的小我化入大我，便失去了自由意志；特別是神教徒們，嚮往著天國的安樂，那一個願意永生永世地為世間的理想而服務呢？

佛教，從初步看，似乎是自私消極的，講看破、講放下、講解脫、講求從苦海的此岸到離苦的彼岸，這豈不是逃避現實？但從深底來看，唯有看破了世法的聚散無常，才能悟透彼此物我的虛幻不實，才能放下一切而從彼此物我等幻景的妄執之中得到絕對的解脫，既然解脫了愛憎取捨的束縛之後，乃至對於解脫境界也是要解脫的。所以看破放下的結果，乃在無上積極地淨化世間，並且是突破時空（大自由）地建設世間和拯救世間。這就是菩薩的本色，也就是佛教的根本精神。

因為篇幅有限，這個看似淺顯而實深奧的問題，只能寫到這裡為止。

三、佛教的解脫工作

佛教的出現，是由於釋迦世尊的應化人間。釋迦世尊的應化工作，總括一句：做的就是解脫工作。

我們知道，釋迦世尊降生在王宮裡；他的出家，是在受了宮廷的欲樂之後。那時他已二十九歲，為什麼要出家？大家都知道，是為了一個「苦」字，首先發覺的是生死老病的苦，繼之又發現弱肉強食的苦，以及為求生存的苦，人與人之間愛憎關係的苦；那些生理的苦，心理的苦，內在的苦，外加的苦。為了解脫這些苦的問題，他就毅然決然地出家了，他想從出家修行的生活中體悟出離苦的方法。終於，佛陀成道了，佛陀已悟到解脫痛苦的方法了。這個方法要是演繹開來，那是說不盡的，如果把它歸納起來，也只有「緣生性空」的四個字而已。

所謂緣生性空，可以用兩句話來說明：「眾因緣生法，我說即是無。」（《中觀論》）也就

是說，凡是依賴著各種因素而產生的事物現象，它們的本來體性都是假有的，都是空的。那麼，試問：從宇宙界到人生界，萬事萬物的產生，又有那一樣是不靠眾多因素的聚散而出現的呢？所以，緣生性空才是究竟的真理。

緣生性空，又可用四句話來解釋：「此有故彼有，此生故彼生；此無故彼無，此滅故彼滅。」這四句話的意思，是說世間的一切事物現象，不論是物理的成、住、壞、空，生理的生、老、病、死，或是心理的生、住、異、滅；不論是自然的，或是人為的，凡是能夠成為一種現象，都是由於各種必然的因緣（關係）的聚集而成立，所以叫作「此有（關係）故彼有（現象）」；又由於各種必然的因緣（關係）的解散而消失，所以叫作「此無（關係）故彼無（現象）」。

一切的事物，從宇宙到人生，沒有一樣是永恆不滅的，所以也沒有一樣是值得依戀的。人的痛苦，卻是由於不解緣生性空的道理而來！未得的好處想得到，已得的好處怕失去；已得的不幸怕

它不走，未得的不幸又怕它要來。人對於人，也是抱著這樣的態度。為什麼？這是因為認不清事物的本來面目，也認不清自己的本來面目，所以把內在的「我」跟外在的一切境界全部對立起來；為了一個「我」，死命地維護著這個「我」——我的、我能、我愛、我恨、我要、我不，總之，是在做著「我」的奴才和牛馬。這就是一切紛爭、罪惡、煩惱、痛苦的淵藪，所以「此（我）生故彼（苦）生」，稱為「純大苦聚集」；可見，不論是自己感受痛苦，或者使得他人感受痛苦，都是由於「我」的作祟，如果能從名利、權力與物我的身心之中，看出了緣生性空的道理，那就知道一切的一切，都是假有的、暫有的、幻有的、虛有的，那還會把它們看得這樣的認真嗎？但要知道，這一切的一切，從性體上看，是緣生而空的；從現象上看，卻又是實實在在的。這種實在，固然由於「我」的（現前）觀念而存在，也是由於「我」的（已往）造業而感得。因此，從過去到現在，一切的痛苦，都是由於「我」的自作自受。如果看透了空，放下

了「我」，那就是無我，那就是解脫，那就是「此（我）滅故彼（苦）滅」，稱為「純大苦聚滅」。

由此可見，佛教的解脫之道就是滅苦之道。但從理論上說，這是很難適用到一般人群中去的，所以，佛陀本著這個滅苦的原則，在印度境內恆河兩岸的許多地區，往返跋涉，到處教化。並且在什麼樣的場合，對於什麼樣的對象，分別淺深，用各種方言，以各種譬喻，說出各種不同的教示。對於出家的弟子們，著重於根本的、出世的解脫道；對於根器深厚的弟子們，便說入世的、救世的菩薩道；對於一般的人，便說和世樂俗的人天道，期望他們以人天道為基礎而進入解脫入世的菩薩道。因此，佛經的內容就有許多的差別，有的說出世，有的說入世；有的說國王大臣的治國方法，有的說父母子女的责任義務；有的說社會服務，有的說家庭經濟；有的對男子說，有的對婦女說。但都有一個共同的原則，那就是推行從佛陀悲智中流露出來的正法（正確的處世方法），減少人間由於邪惡愚癡而產生的痛

苦，造成和樂、富裕、安寧、美滿的人間社會，這也就是佛教的解脫工作。因為佛教固然希望一切眾生都能出離生死，但在眾生尚未度盡之前的解脫工作，還是要在眾生群中的生死之間去做。所以，佛在成道之後，雖然已經解脫，但是佛陀的教化人間，卻在他的解脫之後。不過，這些都是解脫的原則和目的，還不是解脫的方法。

四、佛教的解脫方法

解脫的原則是性空，解脫的目的是無我，至於要真正地實際證驗解脫的境界，那絕不是單憑紙上談兵，說說道理就能辦到的。因為理論是一回事，實證又是一回事，正像一部歷史，雖然記載著古代的事物狀況，但這歷史記載的本身，絕不等於古代的事物狀況；又比如「美國」這個名詞，是指美國那個國家，但是「美國」這個名詞，絕不就是美國那個國家。所以，講說解脫是不太難的，要實證解脫就很困難了。因此，儘管多數的人把大道理講得滔滔如流，若他們的身心行為只是另外的一副面目，這就只是販賣知識的理論，而沒有得到實際的證驗，和由實踐而來的心得或功效。

那麼，佛教的解脫方法應該怎樣證驗呢？

佛教把實踐解脫道的方法稱為「修持」，也絕對重視修持。如果不做修持的工夫，便不能實證解脫的境界；若不實證解脫的境界，終究淪在

生死境界而不能自主於生死；不能自主於生死的人，縱然學佛，縱然出家，縱然自以為是行了菩薩道，那也僅是種些解脫的種子，等待未來的成熟，現前的身分畢竟還是凡夫。既是凡夫，就不是真正的菩薩，雖行菩薩道，也屬人天業。

所以，太虛大師說：「不登祖位，不能真正的弘揚大乘。」所謂祖位，就是六根清淨位，是即將入初地菩薩聖位的候補者。由此可見，我們學佛的人，如果不重修持、不求解脫，光在言語文句上拾一些古聖先賢的牙慧，作為賣弄的本錢，那是沒有太大意思的。

說到修持解脫道的方法則不勝枚舉。比如在《華嚴經》中，許許多多的菩薩，各有各的解脫門。文殊及普賢兩位大菩薩，更是各有無量無數的解脫門。

不過，解脫道的修持，有一個最大的原則，那就是「戒、定、慧」的三大門徑，從這三大門徑，就可以進入不受生死束縛的解脫境界，所以稱為「三無漏學」。漏是煩惱生死，是解脫大船的漏水

之洞。現在，就讓我們介紹三無漏學的修持。

（一）修戒

戒的定義是不當作的不能作，應當作的不能不作。總括起來就是《增一阿含經》卷一的迦葉佛偈，也就是一般通稱的「七佛通誡偈」：「諸惡莫作，諸善奉行，自淨其意，是諸佛教。」這是過去世中，離現在最近的七尊佛陀，對於弟子們所通用的戒律。我們如果確實做到了這樣的要求，便是一位標準的清淨佛子。事實上，這在三歲的兒童都說得上口，但在八十歲的老翁也不容易行得貼切，簡單之中蘊有嚴格的要求，那一個凡夫能夠完全做到？

因此，釋迦世尊的教訓之中，戒是分有層次等級的：那就是通俗的五戒十善，半通俗的八戒，出世的沙彌戒與具足戒，以及入世救世的菩薩戒。這些戒的內容，本文限於篇幅，不能廣為介紹，如有興趣，可以另看拙著《戒律學綱要》一書。

在此，只能介紹通俗的五戒十善，事實上，五戒十善是一切戒的基礎。能把五戒十善持好了，其他的戒也就容易持了。所謂五戒十善，五戒就在十善之中，明白了十善，也就明白了五戒。十善的內容，分為三類：1.身業類有三種：不殺生、不偷盜、不邪淫；2.口業類有四種：不兩舌挑撥、不惡言謾罵、不淫詞豔語、不散亂雜話；3.意業類有三種：不貪欲、不瞋恚、不邪見。把十善修好，就稱為三業清淨，如果身、口、意的三種行為不能導入正軌，不能保持清淨，那不要說修持解脫，就連一個基本的人格，也是有缺陷的。所以佛教的修持法門，是以持戒為一切法門的基礎。剛開始不能持得清淨，也不要氣餒，只要持之以恆，漸漸地成為習慣，久了自然就會清淨；要是怕犯戒便不持戒，乃至反對持戒，那就不行了。

在十善之中，意業類配飲酒戒，前面的身口兩類，配殺、盜、淫、妄的前四戒，便是五戒的範圍。犯戒以既成的行為事實為主，所以僅有意

念犯戒，不成正罪。但在十善之中，卻以意業的主宰力最強，所以佛教的持戒精神，重在內心的發意，不重肉體的貞操，比如遭人強姦而不受淫樂，便不成犯戒。特別是「邪見」一項，那是十善的罪魁禍首。所謂邪見，就是不信善惡因果，如果不信因果的人，他是不能學佛的。不信因果，未必就是惡人，甚至也可以是善人，但是，最大的惡人，定是不信因果的。不信因果，就不會考慮到未來的業報問題，業報問題雖屬於功利的庸俗的範圍，但那確是存在的，並有抑制罪惡作用及鼓勵行善作用的。既然否定了業報的觀念，巨奸大惡，也就可以為所欲為了。所以，唯有深信因果的人，才能把戒持得清淨，才能把心擺得平穩。

戒持清淨了，心擺平穩了，然後才能談到學定的工夫，太虛大師曾說：「戒為三乘共基。」信佛學佛，如果看輕了戒的持守，便不是學佛法，縱然持咒、習定，能夠感通神鬼，那也僅是旁門左道而已。（請閱讀拙著《戒律學綱要》）

（二）修定

定，也就是禪定，如果說戒是為善去惡，定便是心的收攝，所以禪定的名稱叫作禪那（靜慮或思惟修），又叫作三昧（等持）。總之，心不散亂而住於一境的狀態，便是禪定。

定的修持，可以說是一切宗教所共通的要求，要想在身心方面得到宗教的顯著受用，唯有修習禪定是最好的方法。印度的各派宗教——佛教稱他們為外道，都有禪定的經驗。據佛經的記載，印度有很多外道，最高的定境能到無色界的四空處定。在中國，太虛大師則說：「在中國書上，只有老子始有此境。」（《佛學概論》）在西洋的基督教徒，雖然沒有打坐的方法，但在他們的祈禱之中，往往能夠得到神祕經驗，那也算是禪定的一種。所以也有人說：佛教徒離開禪定，或者基督徒離開祈禱，就不能得到宗教的實益。這雖未必是絕對的真理，但也不是沒有道理的說法。由此可見，禪定對於宗教價值的重要性了。

因為禪定的作用，在消極方面，可以抑制我

執、我欲的奔放；在積極方面，又可以自由開放我們精神生活的天地。禪定既是散心的收攝，所以能夠防止物欲的氾濫，乃至排除了欲念而進入無欲的狀態。禪定的修得也必須是離欲之後的事實，所以在（欲、色、無色）三界之中，欲界天是福報而不是禪定，離欲之後的色界天，才是禪天的開始。因此，要想證得無我，首先要離欲，要想離欲，最好是修定。禪定既可離欲，離欲之後的精神領域，自然是一種自由的領域。

但是，禪的境界有很多，通常所說的是九次第定，從初禪、二禪、三禪、四禪的色界定，經過無色界的四空定，進入滅受想定（亦稱滅盡定），才是解脫的境界，才是羅漢的境界。外道只知修定，而不知性空的無我，所以即使到達第八定，一切物質及妄念都空去了，一個我字還沒有空去，所以出不了三界的生死，等他們的定力退失，從定中出來之時，便又回到生死的漩渦中去！

修禪定，不是簡單的事，如果知見不正、夾雜妄念，比如為了求生天國而修禪定，便挾帶有

情感信仰的成分，厭此欣彼，所以他的定力只能使他生天，只能使他依戀定樂而不再希望解脫生死，這不是佛教希望的。通常所稱「著魔」，那又是等而下之的一類了，那往往是把幻境認作是神蹟，認作是證果。本來，定中就可能出現幻境和定境兩種現象。但是，幻境與定境不同，從不淨的妄念中產生的是幻境，這在神經系統不正常的人最容易發現。他們所見的幻境，跟他們平日所想的境物是相同的，只是更加奇妙化了而已；其實，這是他們心底妄念的反映。未習定時心太散亂，所以不易覺察，一旦把心稍微靜下，微細的妄念便會趁機顯現，這在缺少反省力的心態之下，就會以為那是一種神蹟。這是很危險的，如果得不到正確的指導和矯正，極容易成為神經錯亂的精神病患者了，那是很不幸的！

至於定境，那是在把心念集中於一點，普化成一片，擴大成一團，把這集中了的不散亂的心力，融和了外境成為自心的內境，隨著定力的深淺，能把心力擴大開去，感應開去，其中所得

的經驗，便是定境。神通，是定力的化現，感應力的作用。但是，定境是不容許分別的，只能體會而不能名狀，即使說出來，那也變了樣的，否則，那便是幻境了。如果定境而有現象的作用，那已是由定力所生的神通了。

修定的方法很多，如果歸納起來，不外是「止觀」的修習與協調。「止」是心的著落、安定、靜止，「觀」是根據這個止的要求而思惟。如果只止不觀，便會偏於枯槁而易昏沈，如果只觀不止，便會偏於分別而起散心，所以要主張「止觀均等」，才能產生禪的活用，才能進入定的境域。

中國的禪林，有一句名言：「念佛是誰？」通常被視為禪定的入門工夫。定的工夫，固然要有靜坐作為基礎；定境的獲得，卻不一定全靠靜坐。所以不稱坐禪而稱參禪，這個「參」字，就是「觀」的工夫。參「念佛是誰？」，就是觀「念佛是誰？」，所以天臺宗修持的場合不稱禪堂，而稱觀堂，浙江的觀宗寺就是如此。

念佛是用心念的，用誰的心呢？我念佛當然是

我的心在念，最要緊的關頭，就在這個「我」字上面，從「我」字上面一針見血地戳下去，問：「我在那裡？」肉體四肢是我？五臟六腑是我？呼吸是我？精神是我？找找看，我的本體究竟在那裡？找到最後，終究是了不可得，「我」既找不到了，妄心也就靜止下來。一到心止的時候，便得身心輕安，離開定境就不太遠了。但是一般的心止，未必就是入定，要是工夫不到家，散亂的分別心一止下來，就會漸漸地入於昏沈狀態，那不是定而是枯、而是悶。定不是昏沈，定是精勤不懈地保持著一片空明朗澈的心境。因此，止了之後，如覺昏沈來臨，馬上再起觀照思惟：「念佛是誰？」這樣連續下去，工夫純熟了，自然會引入定心的。

還有一個公案：中國禪宗的六祖惠能大師，他教惠明參禪，是用這樣的指示：「不思善，不思惡。正與麼時，那個是明上座本來面目？」也就是說，當你正在不思善也不思惡的心境之時，那個就是自性本體的顯現。試問：我們離開了善

惡的一切心念思惟，不就是一片空明朗澈的定境嗎？那也正是一種無我境界的顯現。所以禪宗教人參禪，還有一句明訓，那就是「離心、意、識而參」，不依心體、不藉意思、不用識辨，正在此時，那能還存有什麼事物在我們的腦中呢？這些都是頓悟的方法，是直下指歸的方法，比起止觀均等的方法，又更直接了一層，也更高深了一層，這在普通的人，在短時間內，恐怕是用不上力的。所以用止觀的方法還是比較安全的。

禪觀的方法還有很多。根據唐朝宗密禪師的分類，共有五等：外道禪、凡夫禪、小乘禪、大乘禪、如來禪。它們的內容頗多，已不是本文的篇幅所能容納。大致上說，中國的禪宗修的是如來禪，那是一種將定的工夫活現並融和在實際生活中的禪定，所以經中說「如來常在定，無有不定時」，中國的禪師則說「飢來喫飯暍來眠」，都是禪定的表現。這使得枯坐守寂的小乘禪，全部活了起來。但這也有流弊，因為如來禪雖能與實際生活打成一片，若非上上根機的人，那就用不

上力。試問：能有幾人做得到心「常在定」的？定是收攝散心，不受外境的蠱動便是定，誰能如此了？見色、聞香、聽聲，乃至觸惱等等，能夠毫不動心嗎？這是很難的修養工夫。如果僅在口頭撥弄幾則禪宗的公案，焉能算是修禪？所以，安全的修定方法，還是從靜坐及止觀方面著手。

靜坐，不等於修定；修定，最好是請已有禪定修養的人直接傳授，否則就容易出毛病。比如：不淨觀、慈悲觀、因緣觀、蘊處界觀、數息觀，這是小乘的五停心觀，尤其是不淨觀與數息觀，最受重視。這些觀法，在南傳的泰國等地，以及現在的歐美，都是在老師的指導下學習的。從文字書本上學，那是靠不住的。

但是，修定的人最好先由靜坐著手。靜坐時必須注意以下事項：第一，要有一個寂靜的環境；第二，要有一個平靜的心境；第三，要有一個平穩的坐姿。不論單腿盤坐、雙腿盤坐，或交叉盤坐都可以，主要的是平衡身體的重心，保持著不倒的坐姿。如果年老的人腿無法盤，也可把兩腿

垂地，不過那是不能持久的，一則要倒，再則由於血液循環的受阻而會使腿腳發生不良的後果。還有，兩眼的視線，最好要集中在座前的二三尺處之一點，不注意它，也不放棄它，否則，不入昏沈便會散心。眼睛如覺不適，也可暫時閉上後再微啟。

如果沒有高明的禪師指導，就照上面所說的止觀方法練習也可以，但要注意：千萬不要希望從修定的工夫中求得什麼神蹟，如果先就存了某種雜念，修持之後，一定會出岔子。要是不存雜念也有幻境顯現時，那就必須提高警覺，馬上回心返照，觀察我在那裡？我也找不到時，幻境自然消失。或者是對於很可能出現的種種可喜或可怖的幻境，置之不理，所謂見怪不怪，其怪自敗。切勿以為是靈驗，也別怕它是魔障。

如果有些人不習慣靜坐，心太散、意太亂，靜不下來，那就另修禮拜、讀誦、懺悔、持名念佛等的法門，這是依賴佛菩薩的他力，提攜接引我們本具的自力，選定一門，或選定有連貫性質

的數門，比如修彌陀淨土的，應該拜彌陀佛像，誦淨土經論，念彌陀聖號，觀西方樂土的種種莊嚴，這就是一貫性的法門。只要懇切持久地修持下去，就會漸入佳境。所以，這也是修定的方便法門，這是從動中取定的方法。比如《阿彌陀經》的念佛法門，也在求得一心不亂，那也就是定的一種。

修持，最要緊的是信心、敬心、決心、恆心；死心塌地地信，虔誠皈命地敬，勇往直前地行，持久不懈地修。不要三心二意，不要急求速效，每日定時定數地修持下去，平心靜氣地修持下去，必然會有成效的。即使久修不驗，那是工夫不純，不是佛法不靈。在此，我想順便一提：時下一般寺院的課誦，往往只顧形式唱念，而不顧內心修養與陶冶的修持法，實在是極待糾正的。

（三）修慧

慧，是睿智的意思。修持佛法的目的，是在求得解脫，如果只修戒定而不修智慧，還是不得解

脫。戒的作用，像是治病的藥；定的作用，像是調補的藥；慧的作用，像是指導生活的知識。治了疾病，強了身體，還得要有超人的理智，才能做出偉大的事業。所以慧的功用，要比戒定更大。

至於慧的產生，也與戒定有關，通常是由戒生定，由定發慧，慧又轉過頭來，指導持戒，指導修定，就這樣連環地形成了螺旋狀態而向解脫之道邁進。如果只修戒定而不修慧，那便是不得解脫要領的盲修瞎煉！

不過，慧的成長，不一定全部要賴戒定的滋養，所以，通常把慧的來源分為四類：聞慧、思慧、修慧、證慧。從聽法（包括閱讀）而得到的智慧，稱為聞慧；加以自心的思惟而後，所得的心得，稱為思慧；再將自己的心得，從事於實際的踐履，從實踐中所得的心得，稱為修慧；若能親自體驗到了這種心得的本來面目，便是證慧。但我在此必須指出，在這四慧之中，除了聞慧以外的其他三慧，都與戒定有關，特別是與禪定的關係。因此，解脫道的證得，沒有這三學的

相互為用，根本辦不到。雖然有些慧力特別高的人，不必經過呆板的禪定修持過程，一經點破，就得解脫，但是在其解脫之際，仍得有一種定的力用促成，不過那是非常快速的，所以稱為電光喻定。由此可見，我們也不必批評不修禪定的人就等於沒有修持。前面說過，如來是「無有不定時」的，真正的大定、深定，絕不限於靜坐，《首楞嚴經》所說的大定，也就是這樣的。

五、誰該修持解脫道？

我們中國向來有一種幾乎是根深柢固的觀念：以為修持辦道是出家人的事，布施供養是在家人的事。其實，佛法不是出家人所專利的，佛法是屬於一切人的；修持不是祕密的事，出家人固然要修持，在家人也是要修持；出家人固然要教在家人布施供養，更要指導在家人來如法修持。信佛而不親自修持，便得不到信佛的確切受用；佛法如不讓大家來普遍地實踐，也就收不到化世的理想效果。

因此，我要大聲疾呼：「打開佛法餐廳」的大門，讓所有患著精神飢渴病的人們，都來盡情地饗用吧！因為佛法不僅是用來點綴寺院的，佛法更是為了紓解眾生的飢渴（痛苦）而出現的。