

攝持聖教

《瑜伽師地論》卷十三：復次，有四正法，攝持聖教。何等為四？一者、遠離，二者、修習，三者、修果，四者、於聖教中無有乖諍。

遠離者，謂山林樹下、空閑靜室。

修習者，謂住於彼勤修二法，謂奢摩他、毘鉢舍那。

修果：

A、先止後觀心得解脫

云何已習奢摩他，依毘鉢舍那而得解脫？

謂如有一，先已得初靜慮乃至第四靜慮，彼即依此三摩地故，如實知苦，乃至知道。彼即依此毘鉢舍那，於見所斷諸煩惱中，心得解脫。

B、先觀後止心得解脫

云何已習毘鉢舍那，依奢摩他心得解脫？

謂如有一，如實知苦乃至知道，彼依如是增上慧故，發生靜慮。即由如是奢摩他故，於修所斷諸煩惱中，心得解脫。

如是修習奢摩他、毘鉢舍那已，於諸界中而得解脫。見道所斷諸行斷故，名為斷界；修道所斷諸行斷故，名離欲界；一切有執皆永滅故，名為滅界；是名修果。

於聖教中無乖諍者，所謂大師及諸弟子，若義、若句、若文，於文、句、義，平等潤洽，互相隨順，非如異道，施設見解，種種非一，差別不同。

如果用「攝持聖教」這四法為標準，拿來審察今日佛教界的現象，是有許多可以探討的地方！「攝持」，「攝」是攝受、饒益之義，包括了自利利他，「持」指住持。必須修學四念住止觀，才能於聖教中無乖諍，進而饒益自他，住持正法！

恩師在宣講【修四念處是中國佛教的希望】時，曾提及：「佛遺囑我們要依四念處以度生死苦海到涅槃岸。雖然如是，余出家以來，從未遇到一位善知識勸修四念處法門。不修四念處法門不行嗎？不修四念處則難以斷惑證真成就聖道。總是在門外徘徊，與道不相應，遇南傳佛教學者喊出「大乘非佛說」的口號，若是門外漢，心情的反應將如何？」

「我想我們漢傳佛教處於這樣的思想不穩定的局面，誰來負責把中國佛教穩定住呢？誰？我想就是各位法師要發心了。在佛學院裡學習佛法的學生，講授課程的老師要發心負起這個責任，要努力地振興中國佛教。而只是念阿彌陀佛求生淨土雖是可以的，住持中國佛教則嫌不足！」

「我是主張修四念處的，修四念處有什麼好呢？它能斷煩惱。剛才念的這四句偈：「常在燃燒中，何喜何可笑；幽暗之所蔽，何不求光明。」我們常在執著裡生活，也就是在黑暗裡生活，為什麼不求光明？怎麼求呢

？就是修四念處，以破除我法二執。真能通達一切法如幻自性空，就能把黑暗破除去，內心裡有了光明，就得入聖道了。」

「所以我主張修學四念處法門斷惑證真，就算是未證聖道，也能調伏煩惱；否則無有調心法門，大家共住就不容易和。師父在的時候還能勉強維持，等師父不在，徒弟就分散了。普遍都是這樣。為什麼呢？就是因為有「我」，這件事光彩嗎？若能修四念處，相隔千里是和，在一起也是和的，有可能放出聖道的光明，這不是正法住世了嗎？所以我的看法是，佛法的興衰要由修不修四念處來決定。」

修學止觀四念住是能夠自利利他，引發當生及未來義利的法門，也是不共其他宗教的修行方法。在早期經典如巴利《尼柯耶》與漢譯《阿含經》中，經常見到聲聞弟子藉由觀察諸法無常、苦、無我的實相而調伏煩惱，進而證得涅槃；但這同樣也是菩薩成佛的必經之路。

在《大智度論》一開始解釋「如是我聞」時，佛告阿難：「若今現前，若我過去後，自依止，法依止，不餘依止。云何比丘自依止、法依止、不餘依止？於是比丘內觀身，常當一心智慧，勤修精進，除世間貪憂；外身、內外身觀，亦如是；受、心、法念處，亦復如是。是名比丘自依止、法依止、不餘依止。」修學四念住，是佛弟子自依止、法依止、不餘依止的唯一法門。

而在《大念處經》一開始，佛對諸比丘說：「此是唯一道路」。就字面意義而言，除了修學四念住這條覺者之路之外，是沒有第二條路，沒有其他法門可以通往涅槃。唯一的道路也意味著它只導向唯一的目的地——涅槃，而其間不會有其他的岔路。不修學四念住，我們沒有經驗去引導我們的心，它想怎樣就怎樣，所以無始劫來一直的迷路、一直的迷路，其他的路只會通往生死輪回，無有出期，繼續的苦！因此佛教導我們，這唯一的道路。只要努力學習正確的方法，看清楚我們的心，把心牽引到正道上，循著此路，法隨法行，必定可以永遠的離苦得樂。

從《雜阿含經》和《瑜伽師地論》攝事分中，所顯示修習止觀四念住的作用至少有六個：一、是當生現見利益；二、煩惱漸消，遠離五蘊熾盛苦；三、不待選擇時節，於行住坐臥中，都可以用功；四、必將趨證涅槃（這是和其他宗教最不同的地方）；五、即此一法，現見觀察；六、親自通達，自覺證知。

我們常說學習佛法就是要了脫生死，但究竟應該如何面對死亡呢？若能長時修學止觀四念住，而將這基本方法充分的運用於日常生活當中，臨終時就有正知正見作依止，而不會被現起的境界所轉變，而往生善趣；同時這也是來生「生圓滿」的基礎。

佛法的本質，決非抽象的概念而已，也不是以說明為目的；信解行證，不外乎學佛者傾向於法，體現於法的實踐。事實上，佛法惟有在信受奉行的實踐中，

才能表顯出來。若是只注重解理而不注重行持，只用思考的方式去瞭解無常、苦、無我是無法斷除煩惱的，有時甚至徒增狂慧和我慢！對於無常、無我，緣起實相的契入必須經由實修，當下經驗體會一切法真實相。一般人生活在名相、知識、觀念的領域久了，所觀想思惟的無常、無我，只是一個內心的概念（絕非當下的真實法）。道在日用當中，我們一定要學習一種隨時隨地可以在生活中運用、調伏煩惱的方法。唯有透過四念住禪修，對當下現前的名法、色法，之快速、剎那變化、以及其生滅過程精確的觀照，才能親自體驗到這一種非名言知見的清淨境界。

馬哈希尊者的內觀禪修重視實修，因此盡量用一些生活中普通語言來詮釋禪修方法，而沒有用到比較深的名相及教理。像班迪達禪師的教導，更是只給簡單公式或方法，主要是小參時，要確定你的禪修方法是通往正確的方向！至於如何依照馬哈希尊者的教導來修學止觀四念住，請參閱講義「禪修心得」，以及其中所列之參考書籍。由於智中也是初學者，與其說是禪修心得，實在是綜合了許多同學個人的心得以及多位禪師的開示，僅供大家參考。馬哈希尊者的禪修方法不是今天討論的主要目的，待智中精勤禪修之後，可以再找一個時間向大家報告。另外，有關於純觀學者，如何能證得聖道，是智中初修此禪法時心中的疑惑，始終未能得到答案。一直到前兩天，與溫宗堃老師長談，以及閱讀了他的論文，並查找了漢傳相關經論，終能釋疑。為免其他同學重蹈覆轍，請參閱講義「止乘者」與「純觀乘者」，在此只能略述一二。

其實今天主要探討的是如何於聖教中無乖諍，不論南北傳，乃至於各宗派，都能「平等潤洽，互相隨順，非如異道」。

在五十年前，南傳佛教似乎離我們很遠；但今天就不同了。「大乘非佛說！」這句話的確在臺灣的佛教界中造成了很大的影響，使得一些初出家、或在家佛教徒思想上受了衝擊，而迴大向小。其實，「大乘非佛說」、「大乘是佛說」這是個老問題，古已有之。不過智中最初聽到「大乘非佛說」這句話，內心直覺地感到非常地彘扭、非常地不舒服。

云何名乘？「乘」，在巴利文中就是藉以到達目的地的交通工具，如車乘。修學小乘佛法也好，大乘佛法也好，都能使令你出離三界，到涅槃那裡去。所以「能動能出，名之為乘」。

龍樹菩薩在《大智度論》對「大」有兩種解釋：「含容大、殊勝大」。「含容大」，就是大乘佛法能含容小乘佛法在內；「殊勝大」，就是含容了小乘，同時又能超越小乘佛法。龍樹菩薩也談到佛為什麼要說《摩訶般若波羅蜜經》呢？因為佛在《阿含經》裡，沒有說到得無上菩提的方法，也就是沒有說成佛的法門。

所以，大乘能運載你到無上菩提那裡去，證涅槃卻不住涅槃，永入輪回救度眾生；而小乘只能運載你到無餘依涅槃那裡去，斷絕後有，不能再承擔樹立佛法廣度眾生的任務。

當然聲聞人也不是不度眾生，但他們只能在佛陀的一期佛法當中度眾生，而不能在無佛的長夜裏，長時期為眾生點起佛法的明燈；他們度眾生的這段時間對比無佛的時間，只是短暫的一瞬。此外小乘度眾生，也只是讓別人和他們一樣去入無餘依涅槃自了，而不能到無上菩提，所以大乘的確是超過了小乘！

大小乘的差別究竟何在？主要還是在發心。**聲聞乘若發心、若教授、若勤方便，皆為自得涅槃故。住持亦少，福智聚小故。時節亦少，乃至三生得解脫故。大乘不爾，發心教授勤方便，皆為利他故。住持亦多、福智聚大故。時節亦多，經三大阿僧祇劫故。**如果發的是極端的厭苦、厭離世間的厭離心，而只想要證得不受後有的無餘涅槃，就是小乘。相對的，菩薩因大悲故不得自在，看到眾生的不圓滿，就有如看到自己的不圓滿一樣，所以會設身處地的為眾生著想，以種種的方便，契合眾生的根基，因而開演出種種的法門。求無上菩提的菩薩，為了廣度眾生，積集福慧資糧，因此生於人間乃至惡道，長時期在最危險、最辛苦的三界裡流轉生死。菩薩雖然受了很多很多的苦，但卻難行能行、難忍能忍；這是非常不容易的。小乘行者相對於菩薩的無上菩提心，以及願令一切眾生離苦得樂的大乘心行，的確是應該如實稱之為「小」的。

不過有些漢傳學者受到賢首宗及天台宗判教的影響，而自以為是圓頓的根器，尚未具備根本的行持，就以輕慢的心態譏嫌聲聞佛法為小乘，甚至看不起二乘聖者，這樣的行為是不對的。能發出離心得阿羅漢果，那就是聖人。在《摩訶般若波羅蜜經》、《瑜伽師地論》中都有讚歎阿羅漢的法句，而我們中國佛教多數只是讚歎佛菩薩的功德，很少有讚揚阿羅漢的，如早粥午齋念供之時，只供養佛菩薩，而阿羅漢就不在內。而就修學止觀四念住，調伏煩惱的根本行持來說，我們凡夫似乎應該稱之為三乘共法的根本乘。「止觀四念住禪修」這個仍然完整保存於上座部中的法門，在漢傳佛教中竟然因為被視為小機小法，而障礙了許多人對這個法門的信心和修學，實在甚為可惜。

其實修四念住可以依《阿含經》的教法修；也可以依《般若經》的教法修無相四念住。《大般若經》說：「須陀洹若智若斷乃至阿羅漢若智若斷，是菩薩無生法忍。」所以四念住也就是摩訶衍，不可以輕視的。學習解脫道的法門後，一樣可以發無上菩提心，一樣可以學習摩訶衍。只要有無上菩提心，修不淨觀，不淨觀就是大乘法門；我們修四念住，得了聖道，修六度萬行，弘揚佛法，廣度眾生，這不是無上菩提之道嗎？當然若是根據般若經修無相四念處，以無相般若總觀身受心法的不可得，那當然是更殊勝了。

關於「大乘是不是佛說」的問題，一定得將大小乘經論都好好深入研究一下，然後再重新想一想。如果對小乘經論一知半解，大乘經論也沒怎麼學習過；都是膚膚淺淺的認識，一旦聽說「大乘非佛說」，馬上就跟著人云亦云，這是不對的！沒有學習過大乘佛法，沒有研究，就沒有發言權；不要認為小乘經裏沒有的，就

不是佛說。破壞大乘佛法，宣揚大乘非佛說，讓很多人對大乘佛法不生信心，或令已生信者心者動搖，而無法在大乘佛法中栽培善根、得成無上菩提。這樣的過失是非常大的！

在《阿含經》中，佛陀提到了佛和阿羅漢的差別：佛陀是自己覺悟佛法，而阿羅漢是聽聞修行而證果。其次，在《雜阿含六九六經》中提到如來十力是如來所成就，而阿羅漢則成就五學力，這都是相異之處。而南傳阿加曼尊者曾多次見到入滅的阿羅漢來教導他，在他證阿羅漢之夜，諸佛前來看顧，如依南傳經典，這該怎麼解釋？入無餘涅槃的阿羅漢真的灰身滅智了嗎？還是只到了涅槃化城（妙法蓮華經化城喻品）？個人相信阿加曼尊者絕對不會打妄語，但這似乎和南傳佛教對無餘涅槃的解說有些矛盾。

事實上，如果世界上只有小乘經的話，就沒有人發無上菩提心，那也就沒有人能修成佛了，所以一定要有能夠教人成佛的大乘經。因此只能說南傳經典中沒有記載，不能就說沒有這件事。漫漫長夜裏誰在解救眾生？誰在點燃佛法的明燈？只有立志成佛的大乘菩薩，經過累劫修行的一生補處，才有能力出現世間成佛說法，給眾生帶來佛法的光明。所以如果沒有大乘，就不會有佛陀，沒有佛陀出世說法，也就不會有聲聞乘。若沒有大乘，聲聞，你聞得是什麼聲得是？因此必須在大乘的基礎上才会有小乘，究竟哪個是根本佛法呢？豈有父親是由兒子生出來的事情？

初期佛教，聲聞是佛弟子的總稱，不分大小乘。但在印度佛教中，起初也是有菩薩的，一位是釋迦菩薩，一位是彌勒菩薩。從釋迦佛的本生譚來看，菩薩在未成佛前，並不是阿羅漢，而是現菩薩身，行菩薩道的。而當來下生的彌勒菩薩，久遠以來就發無上菩提心，現在雖然尚未成佛，但他是南北傳都認同的未來佛。有興趣的同學可以研讀彌勒菩薩所說的《大乘莊嚴經論》〈成宗品〉，其主要內容乃對於「大乘非佛說」之非難提出答辯，成立大乘決定是佛說！《成唯識論》卷三（T31n1585,p0014c）：「又聖慈氏以七種因，證大乘經真是佛說。」也是根據《大乘莊嚴經論》來的。

南北傳佛教聖典應該不會有真偽的問題；只是了義與不了義，方便與真實的問題。不過不論是「了義與不了義」或「方便與真實」，都不能違背法次法向，更不能偏離緣起的教義，以及三法印，四聖諦。千萬不要只是在初發心時充滿希望與理想，後來卻因為缺乏根本的行持而不能調伏煩惱，成了敗壞菩薩，更不必奢言解脫涅槃了！

再多的史實，再多的論辯，恐怕都無法息止「大乘是否是佛說」的爭議，只有努力修習止觀四念住得法眼淨，才有堅定而明確的看法，而不會有增上慢。經論上說得「四不壞信」的聖者，值遇大乘佛法是會生信而不謗毀的。如《摩訶般若波羅蜜經·佛母品》：須菩提白佛言：「世尊！是諸法如相，非不如相不異相甚深。世尊！諸佛用是如，為人說阿耨多羅三藐三菩提。世尊！誰能信

解是者？惟有阿惟越致菩薩及具足正見人、漏盡阿羅漢。何以故？是法甚深故。」具足正見人，指的是已入正性離生的初果、二果、三果的聖者，而四果即是不受一切法的漏盡阿羅漢。從此文來看，古代或現代的小乘學者中，若有不信大乘且加以毀詆者，應是未入聖位之凡夫。

對「根本乘」的止觀四念住，我們固然應當讚嘆隨喜，但不必妄自菲薄，更不能忘失無上菩提心。要知道一切都是因緣果報，自己過去生沒有栽培，以至於今生碰不到大乘善知識教導我們修學止觀四念住的方法。對這樣的果報不滿意，可以從因地去重新栽培；切莫只是怨天尤人，期待他人的救贖與護持，而不知檢討自己。應當想想自己過去生是否有為佛教、為眾生付出過，憑什麼坐享其成！難道我們就不能為現在的漢傳佛教及眾生付出努力嗎？。

漢傳大乘佛教今天受到南傳佛教的衝擊，要如何振興？應當先從充實自己開始！我們應該認真地修學止觀四念住，有了證量才能站得住腳而堅信大乘真是佛語，也才能建立起他人的信心。

如何令南北傳佛教「平等潤洽，互相隨順，非如異道，」呢？我想答案就在深入學習《瑜伽師地論》及認真地修學止觀四念住。因為《瑜伽師地論》本地分中，從凡夫地說到共三乘的聞思修地、聲聞、緣覺、乃至菩薩十地，是一部涵蓋了大小乘、南北傳所有的境行果的大論。深入學習之後，明白了全面的佛法以及修行的道次第，就再也不會說出那些自讚毀他或人云亦云的話。而想要修學止觀四念住，更要深入學習《瑜伽師地論》！因為彌勒菩薩大慈大悲，這部論中詳細的說明了轉凡成聖過程中所有修行上會遇到的困境與障礙、資糧以及方便，堪稱是修行的百科全書。

不過多年來我一直在思惟一個問題：玄奘大師是爲了《瑜伽師地論》才到印度去，但是爲什麼當玄奘大師往生後，窺基大師、圓測法師，這些法師只是偏向弘揚法相唯識的論典；而《瑜伽師地論》，不但沒有人弘揚，更沒有人依照來修行。乃至到了近代雖然有歐陽竟無及韓清淨居士對於本論的研究，但是還沒有人依這樣子來修止觀，一直到 恩師妙境長老。由於 恩師過去並未遇到弘揚四念住法門及《瑜伽師地論》的善知識，所以他可以說是一位開創者。這一路走來，篳路藍縷、披荆斬棘，非常的辛苦。個人以爲，除了追思他老人家的法乳恩深之外，不應該只是在他的庇蔭之下自了，而忽略了其他苦難的眾生。誠如 恩師所言，他只是開了一條路而已，後繼者還有許多許多未完成的事，在此，期待所有的同學能夠發心，一起爲佛教、爲眾生而努力。

唯有透過修學四念住，才能正念正知地活在當下，才能調伏煩惱，才能提昇生命，才能住持佛法。智中修學《瑜伽師地論》所著重的，並不在於那些法相很多，或是專談唯識的部份；當然菩薩地中也有許多值得我們深入好好學習的，如菩提心品、六度四攝等等。但主要的是在修所成地、聲聞地中的四念住，止觀實修的部份。

《瑜伽師地論》卷第八十三「攝異門分」中，明白的指出：以「奢摩他止」和「毘鉢舍那觀」為攝受處，並且指示「身念住」為入手處。經文說：「言梵行者：謂八聖支道，及與遠離非正梵行習姪欲法。又言安住餘梵行者：謂三十七菩提分法，彼由三處之所攝受：謂由奢摩他故，由毘鉢舍那故，由修身念故。如其所應，彼自性故，彼品類故。此中信、念，俱通二品。」

而馬哈希內觀禪修的方法是保存完整的上座部修觀法門，也是以「身念住」為入手處，修學四念住。經由內觀的修習，能令行者心智變得安定、清明而又敏銳，而不再隨著境界、煩惱而起慣性的連鎖反應。這種專注力及觀照力的培養，是修學佛法、實踐佛法的必要基礎，這是很值得我們去學習的。

「內觀」是巴利文 vipassanā 的中譯，或音譯為「毘婆舍那」、「毘鉢舍那」。巴利文 vip assanā，的字面意思是「清楚地看」、「以種種方式觀察」，但是在巴利聖典中有深層的宗教實踐意含，《無礙解道》即是如此定義的：「觀是隨觀無常的意思，觀是隨觀苦的意思，觀是隨觀無我的意思。」這個定義為後來的巴利註疏所沿用，如法護的《清淨道論大疏鈔》說：「觀察諸法的無常等種種行相，故為『觀』，慧有此名。」

依於緣起的道理，可以開演出二乘的無常、無我的三法印，以及大乘畢竟空的一實相印；所以能夠隨觀苦、無常、無我，也必定能隨觀一切法畢竟空、無相、不可得。只是，聲聞人所觀照的無我，以龍樹菩薩看法僅為「毛孔空」，而大乘遍緣一切法所觀照的空是有如「太虛空」，在這裡是可以會通而沒有矛盾的。

智中試著儘量先放下自己漢傳大乘的成見、立場，好好學習內觀禪修，然後再予以會通。所以呢，我會採取以下這樣的一個融合。

問：何等名為**涅槃法緣**，而言闕故、無故、不會遇故不般涅槃？

答：有二種緣。何等為二？

一、勝；二、劣。

云何「勝緣」？謂正法增上他音，及內如理作意。

云何「劣緣」？謂此劣緣乃有多種。

謂若〔一〕自圓滿、若〔二〕他圓滿、若〔三〕善法欲、若〔四〕正出家、若〔五〕戒律儀、若〔六〕根律儀、若〔七〕於食知量、若〔八〕初夜、後夜常勤修習覺寤瑜伽、若〔九〕正知而住、若〔十〕樂遠離、若〔十一〕清淨諸蓋、若〔十二〕依三摩地。

云何名為「二道資糧」？

唵柁南曰：「**自他圓滿善法欲、戒根律儀食知量、覺寤正知住善友、聞思無障捨莊嚴。**」

謂若〔1〕自圓滿、若〔2〕他圓滿、若〔3〕善法欲、若〔4〕戒律儀、若〔5〕根律儀、若〔6〕於食知量、若〔7〕初夜後夜常勤修習覺寤瑜伽、若〔8

〕正知而住、若〔9〕善友性、若〔10〕聞正法、若〔11〕思正法、若〔12〕無障礙、若〔13〕修惠捨、若〔14〕沙門莊嚴，如是等法，是名世間及出世間諸離欲道趣向資糧。

自他圓滿：自圓滿，在我們講起來多數已經是果報上的定局，所以不予以討論，而他圓滿則有賴於如理如法的道場及禪修中心。

善法欲：善法欲就是想要得聖道的意願，這的確得看個人過去生的栽培及今生的努力。

戒律儀：(受持八關齋戒)

禪修期間爲了淨化身心，必須棄捨世俗的欲樂和作爲，藉著戒律(禪修規約)來保持我們身心的清淨，是達到內觀正定及智慧的首要步驟。因此行者必須受持八關齋戒(出家人則比照出家戒律)，而在禪修中心這樣的環境保護下，是比較容易持戒清淨的。

根律儀：

謂防守正念，常委正念。眼見色已，不取其相，不取隨好，廣說乃至意知法已，不取其相，不取隨好。若依是處發生種種惡不善法，令心流漏，即於是處修行律儀。防守根故，名修律儀。

云何名爲「**行平等位**」？平等位者：謂或善捨、或無記捨，由彼於此非理分別起煩惱意善防護已，正行善捨無記捨中，由是說名行平等位。

馬哈希內觀禪修的方法，是在境界現前時，去觀照當下最顯著的現行法，然後只是「標名」而不去分析、評估，如此即是捨受。每當見到、聽到、聞到、嚐到、觸到或想到，都要清晰地加以觀照，並且給予標記：「看、看」、「聽、聽」、「聞、聞」、「嚐、嚐」、「觸、觸」、「想、想」。不論這些身、心(色、名)現象是好，是壞，不去期待或控制，只是處之泰然，單純地觀照或標記，不被牽涉進去或參預，乃至繼續聯想或價值判斷，都能全然的捨受。的確凡夫是必定受一切法的，但如果能不起分別，不因分別而起愛憎的捨受，就能將「愛、取、有」停下來。

食知量：

在禪修中心的飲食，一切由外護準備，以清淡不令行者起貪心爲宜，如護持者準備的食物過於豐盛，行者也要能夠自我約束，警惕自己吃七、八分飽即可。食過飽則氣滿盈身，尤其會障礙觀察腹部起伏，但也不可刻意減食，若過飢則容易氣虛、昏沉。

飲食時專注而放慢，正知而住，盡可能觀照、標記所有現行的動作與覺受，

的確有助於防止食不知量與散亂。

覺寤：

覺寤瑜伽者，謂如說言：於晝日分，經行、宴坐，從順障法淨修其心。於初夜分，經行、宴坐，從順障法淨修其心。淨修心已，出住處外洗濯其足，還入住處，右脅而臥，重累其足，住光明想，正念、正知，思惟起想，巧便而臥。至夜後分，速疾覺寤，經行、宴坐，從順障法淨修其心。

在緬甸馬哈希系列的禪修中心，的確是只睡中夜，而整天除了早齋跟午齋，其他時間是連續交替的坐禪一小時、行禪一小時，是非常符合《瑜伽師地論》所說的覺寤瑜伽。這與我們漢傳傳統的禪修方式有很大的不同，我們漢傳傳統的禪修方式是坐香很長而經行很短，並且多數是用快步跑香，這樣不但不符合一般所說的「動靜相生」的道理。而且在跑香時，是很難維持正知而住。有時更因經行的時間過短而急著上廁所、喝水，甚至散心雜話，而弄得心非常散亂。

注意起、進、落的慢步行禪，對於坐禪是有幫助的，除了有調和氣血的作用之外，更能夠攝心不亂。此外，行禪也有助於訓練我們在日常生活中的觀照。

正知住：云何名正知而住？

- 一、謂如有一，若往、若還正知而住。
- 二、若睹、若瞻正知而住。
- 三、若屈、若伸正知而住。
- 四、持僧伽胝及以衣鉢正知而住。
- 五、若食、若飲、若噉、若嘗正知而住。
- 六、若行、若住、若坐、若臥正知而住。
- 七、於覺寤時正知而住。
- 八、若語、若默正知而住。
- 九、解勞、睡時，正知而住。

恰宓禪師在清淨菩薩學處印行之《恰宓禪師禪修開示錄》中一再強調：「日常生活當中的一舉一動，都必須保持醒覺正念觀察，佛陀在念住經中，特別專門在一章裡面講到觀察日常生活，這章的名稱意思是徹底的醒覺，或是完全的了悟。佛陀在這一章特別強調修行者在日常生活當中，每一舉動都必須正念觀察，不管是行、住、坐、臥、吃飯、睡覺，在自己的房間、浴室、廁所，每一舉一動都是修行者不應該放過的。因為正念觀察日常生活的舉止行動，對於開悟真理非常重要，這也就是我們之所以時時強調大家必須保持正念，觀察日常生活的每一項舉動，而且要越來越慢、越觀越細心。」這的確是在我們漢傳禪修中所忽略的，不過離開了禪修中心，想要在現在這樣一個講求速度的社會是很難辦到的。

以上是智中很粗淺的依於《瑜伽師地論》來融攝南北傳，希望對於我們現代

的佛教徒有所啓發，野人獻曝，唯誠心爾。希望見聞者，能夠本著不忍眾生苦、不忍聖教衰的悲心，站在這個基礎上，予以發揚光大。當然更歡迎諸位的批評與指教。

人的一生成如四季，春耕、夏耘、秋收、冬藏，智中深感學佛、出家都晚了，「少壯不努力，老大徒傷悲」，年輕的時候只知追求榮華富貴，而不能修學聖道來攝持根身。近來面對色身的衰弱，深感歲月不饒人，似乎應該步入秋收冬藏之際。有感於漢傳佛教的衰微，未來仍然以承先啓後、繼往開來為使命。

個人以為學習弘揚瑜伽師地論及修學四念住止觀，是漢傳佛教的未來；因此，除了自己努力用功之外，如果福德因緣具足，更希望能依著二道資糧裡面所說之條件，成就一個如理如法的禪修中心，與大眾一起修學覺寤瑜伽。

經師易得，人師難求，實修的善知識太少，現有的禪師多數是如班迪達禪師所謂的“note book teacher”，而言教興訟，身教者從。因此當務之急在於先編輯禪修手冊，以及建設如理如法的禪修中心，才能逐漸培養人才。

禪修手冊或其他輔導教材，對初學者甚為重要，同時也可以節省禪師小參時間。在禪修中心比較容易「具五緣」：持戒清淨（每天受八關齋戒）、衣食具足（大寮外護準備、授食）、閒居靜處（禪修中心）、息諸緣務（息生計、人事、技能、學問）、得善知識（外護、同行、教授）。具足五緣，在環境的保護及師長大眾的攝受之下，才能逐漸培育有實修經驗的禪師。