

《大乘起信論》教我們，如何修止觀？

- 若修止者，住於靜處端坐正意，不依氣息、不依形色、不依於空、不依地水火風，乃至不依見聞覺知。一切諸想隨念皆除，亦遣除想，以一切法本來無相，念念不生、念念不滅，亦不得隨心，外念境界，後以心除心。心若馳散，即當攝來住於正念。是正念者，當知唯心，無外境界。【由心不起，外境本空】。
- 若修止者，對治凡夫住著世間(貪著五欲)，能捨二乘怯弱之見(怖畏生死)。若修觀者，對治二乘不起大悲狹劣心過，遠離凡夫不修善根。以此義故，是止觀二門，共相助成，不相捨離。若止觀不具，則無能入菩提之道。
- 止觀難修，該當如何？《大乘起信論》云：「當知如來有勝方便，攝護信心，謂以專意念佛因緣，隨願得生他方佛土，常見於佛，永離惡道。」
- 因萬緣放下，即是「止」；一句佛號，念念分明，聽得清楚，算得清楚(十念法)，即是「觀」；故念佛即是修「止觀」也。

大乘起信論講記

印順書

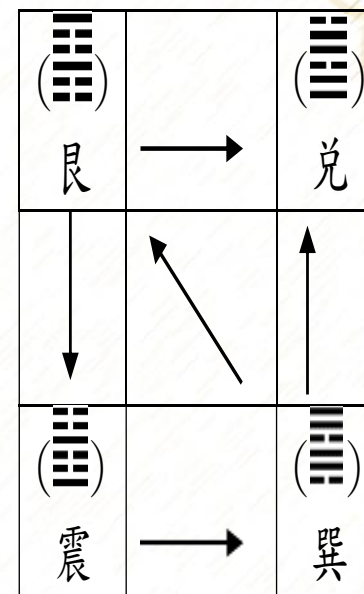
何謂正思惟與邪思惟

- **禪那(Dhyāna)**，此云**思惟修**，亦名**靜慮**，一般通稱為禪定、止觀並運。進入禪那的方法，為**奢摩他(śamatha，「止」)**與**毘鉢舍那(vipaśyanā，「觀」)**，即止觀。
- 《大學》：「知**止**而後有定，定而後能**靜**，靜而後能安，安而後能**慮**，慮而後能得。」
- **正思惟**：從外而思內(內觀)，無思之思，背塵合覺，**思盡而還源**。
- **邪思惟**：從內而思外，有思之思，背覺合塵，**思無盡而彌遠**。
- 由思而入無思，即念佛者由念而入無念也。
- 修習「內觀」者，依「四念住」：**觀身不淨**(無一可樂)，**觀受是苦**(念念生滅)，**觀心無常**(生住異滅)，**觀法無我**(夢幻泡影)。

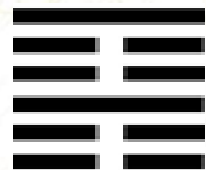


艮卦的錯卦、綜卦—震、兌、巽

- 艮卦的綜卦是震卦，艮卦說「思不出其位」，強調「不出」；震卦則強調「出」，<說卦>云：「帝出乎震」、「萬物出乎震」。
- 震卦的錯卦是巽卦。<序卦>云：「巽者，入也；入而後說之」，表要利益眾生，先覺覺後覺，必須要不斷「無所不用其極」深入地學習；達到「無入而不自得」、「萬物靜觀皆自得」的境界。
- 人生如果達到了「巽」(投入)的功夫，而有所得的境界(深入)，就可以出來講經教學、弘法利生，把心得與大眾分享，這就是「巽卦」的綜卦—「兌」卦，開口之象，「君子以朋友講習」，使大眾學習之後，皆大歡喜，法喜充滿！



【卦辭】



【原文】艮，艮其背，不獲其身；行其庭，不見其人，无咎。

【章旨】此卦辭言止其妄動，行其自如，必可無咎。艮其背，就是要止欲修行(基本功)，要「背塵」也，即背對「五欲六塵」等的誘惑。不獲其身：如老子所說：「吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患？」行其庭：走出門戶，接觸人群，利益眾生。因此，震出，艮不出；兌見，艮不見。不見其人，指「無眾生相」，能放下分別、執著，不是目中無人，而是如如不動，心如止水。

【譯文】艮卦象徵抑止，就像抑止於背部，止欲修行，遠離紅塵財、色、名、食、睡(五欲)與色、聲、香、味、觸、法(六塵)等的誘惑，不隨身體的本能欲望行動；走出門戶，接觸人群，利益眾生，行動自如得體，無須在意別人的評價，做到「三輪體空」(內不見有我，外不見有人、中不見所施之物；無四相、無四見)，如同不見其人，必沒有禍害。

【引申】「見」(兌卦)與「不見」(艮卦)的故事