

佛法是什麼

我們這一次開始，是從佛法入手，不是佛學，也不是佛教。

你們看我的書，有一個觀念要搞清楚，我經常把這三個分得很清楚。第一個是佛教。佛教是宗教，它有它宗教的形式，有它宗教的習慣，有它宗教的行爲；譬如出家、蓋廟子、化緣、做法事，都屬於佛教的範圍。尤其佛教到中國來，建立了中國特色的佛教，中國叢林制度的佛教究竟如何，你們應該要懂，可是現在很少有人懂。

第二個是佛學。一般人研究佛經，乃至東南亞小乘的國家，以及注重小乘的國家，如日本，乃至韓國、泰國、越南，乃至中

國；還有大學問家，研究哲學的，研究佛學的，都是屬於佛學的範圍，是講理論的。佛學家都很有學問，講起來頭頭是道。在我呢？從小到現在只有四個字，就是古文一句話「在所不取也」。大家聽懂這一句古文吧！對於這些，我是理都不理，因為我也很傲慢，講學問太容易了，在所不取也，我看不起；不是看不起，是不注重這一面。世界上學問多得很啊！如果真講佛學我也會，還可以比大家細密一點；但是我不注重，不向這一面走。你佛學再好，我也不理會。

第三是佛法。所以我要學佛法的，要學習怎麼樣成佛，怎麼樣得道，至少打坐坐起來怎麼入定，這就不只是學理的問題了。因為佛法像學科學一樣，一個人如果要發明，要做一個科學家，光談科學的理論是不夠的；得個博士學位不過教書而已嘛！所以我不講佛學。但是你們講的佛學我還看不上，你們一講，我認為都錯，我要告訴人的是佛法。我一生走的路線是研究佛修行

的方法，因為那是解決人的生死問題。

學佛法要提問題，要懷疑的，要求證的。如果聽了就相信，那是宗教，不是佛法。佛法是科學的，要追問的，追問這個問題的究竟怎麼樣，並且要親自試驗求證。

釋迦教的長壽法門

釋迦牟尼佛的教導，有兩個法門最重要，一個是安那般那出入息；一個是不淨觀白骨觀，重點在白骨觀。現在南傳的小乘佛教，統統修這兩個法門。南傳的小乘佛教是不承認大乘的，更反對什麼密宗啊，禪宗啊，華嚴啊，天台啊，淨土啊都反對，認為那都是後期的佛學。我當年在台灣講學理的時候，先拿小乘來講；現在在座的吳同學還記得當年講課的時候，整個師範大學禮堂內外站滿了人，那時是剛剛開創。我做的事向來都是「平地起風雷」，同廟港現在一樣，一塊荒地把它搞起來。

釋迦牟尼教你修持走呼吸的路線，安那般那就是一呼一吸。

所以我在《如何修證佛法》上面提到過，你們沒有注意啊，釋迦牟尼佛吩咐四個弟子永遠活在這個世界上；當然我們沒有見到，是據說。我也相信這四個人真的活著；一個是迦葉尊者，禪宗的第一位祖師，第二個是佛的兒子羅睺羅，第三個是君屠鉢嘆，第四個是賓頭盧尊者。此人原是印度一位宰相的兒子，因為他現了神通，犯了佛的規矩，佛就罵他：叫你不要現神通，罰你留形住世，不准死。所以長壽是留在這個世界上受罪的啊。這四位，在佛法中是特別明顯的，稱為留形住世的尊者。

我常常提醒大家注意，他們四位是用什麼方法得以留形住世呢？就是修安那般那。我的研究對與不對，你們去求證吧。

回過來看《大藏經》，你們當然沒有全部研究過。佛自己在雪山修苦行六年，不吃東西，六年哦！他當時只有二十幾歲。所謂的雪山就是喜馬拉雅山，他是尼泊尔人，到北部就是喜馬拉雅山的錫金、不丹這一帶的地方。他就是在那個山腳下最冷的地方

修苦行。六年來每天等於只吃一顆青棗，像我們北方青的紅棗一樣，二三十歲就變成七八十歲的老頭子一樣，枯瘦如柴，比我現在當然還要瘦，只有皮包骨了。

他六年的苦行求證，在律藏裡頭講到過，他是反對修呼吸法的；他說那時候修氣功，因為不吃飯，只靠吃氣，修這個法門的時候，頭痛得很，痛苦極了，頭要裂開了，所以他叫弟子們不要修這個法門。為什麼後來又叫弟子們修安那般那呢？這是個問題吧？而且在另外一部戒律上也講到，佛出來說法幾十年以後，曾閉關兩個月，出關後弟子們問他在關房裏修什麼，他說修安那般那。又是呼吸法！好奇怪啊，他一邊叫大家不要修呼吸法，修得很痛苦，一邊自己還在修這個；有時休息也修這個。所以我看《大藏經》和你們不同吧！我注意的是修持這一方面。我們同佛出家一樣，追求的是了生死，這是生命的問題啊，不是光吹牛談學理的。

修行道地經的故事

佛叫我們先修出入息，再修到明心見性、成佛，證阿羅漢果，連帶身體也變化了，叫做即身成就。這是個秘密。所以我告訴大家，像我這一生，不敢說世界上這些統統學過了，但幾乎差不多學遍了。回過頭來一看，原來這許多的法門，都是從佛所講的變出來的。大家都被這些花樣騙住了！其實就是修出入息。所以最近這幾年，我叫你們看三國以後，也就是東西晉這個階段，翻譯的佛經，除《般舟三昧經》《安般守意經》以外，還有講修行很重要的一本《修行道地經》。

這本經是當時最初比較具體的翻譯，可是我當年看《大

《藏經》的時候，把它忽略過去了，所以後來非常懺悔。因為我們書讀多了，有的時候被文字困住，看到他把五陰翻譯成色、「痛」、想、行、識，認為是初期的翻譯，翻得不好。後來的翻譯是色、「受」、想、行、識。等到三四十年後，再誠心的讀，才發現他翻譯得對，因為感受都是難過的、痛的。他是印度人，到中國來把佛的修行方法翻成中文，「色」容易講，看得見；「受」是什麼呢？一定是掐人家一把，感到很痛，所以把感受都翻成痛。感受最大的反應是痛，輕度的反應是癢。

佛傳的安那般那這個《修行道地經》，是三國的時候翻譯過來的，道家非常注意。道家講練氣，在東晉、西晉最為流行，是把佛家跟道家兩個方法融合起來，所以那二三百年之間，出的神仙特別多。

所以不要認為鼻子的氣脈不重要。早晨起來，雙鼻通的人絕對健康，有一邊不通身體就有問題，對男女、飲食就要注意守戒

了。尤其要學會單鼻呼吸，右鼻的呼吸進來，從右脈下去，管大腸系統。左鼻的呼吸管賀爾蒙（內分泌），或者男女精的那個系統。尤其是左邊，以中國來講，左邊是陽，右邊是陰。還不止如此，你兩鼻氣脈通了以後，如果去買房子時，到一個環境，進入房子內，一聞有怪味、怪氣，風水不好，有點邪門的，這個房子就不要了。

譬如我們在這個禪堂，你聞聞看，你們自己有鼻子嘛！我說你們要修道做工夫，爲了生命，天下最便宜的生意你不做！自己媽媽生的鼻子，一毛錢不花，卻不肯去做工夫，真是天下的笨蛋。

我們普通活了幾十年，只曉得白天活著，夜裏睡覺，呼吸也永遠在呼吸，誰來管過自己的思想啊！如果思想和氣兩個沒有配合的話，它就分兩條路走了。尤其我們在注意一件事情的時候，呼吸好像停止了，因爲拚命在注意事情。有時候看到一個人，一

件事情，哎唷！好可怕，呼吸就停掉了。或者有一件很高興的事，哈哈一笑，呼吸也停了。心跟氣根本不容易配合。

心氣配合爲一的時候，你才懂中醫所講的十二經脈的變化，身體內部的變化，以及一切的變化。那時才懂得修行之路，所以對於氣的認識非常重要。

消息 出入息

安那般那中文簡稱出入息，也就是出息、入息。那麼翻譯中文的時候，爲什麼不翻成出入氣呢？問題就在這裏哦。大家研究中國傳統文化就要注意了，「息」字是哪裏來的？出在《易經》，我們現在講話，比如說有沒有「消息」，消息這兩個字出在五經中的《易經》，我們已經用了幾千年。不是孔子哦，老祖宗就有了。什麼叫「消」？這是科學了，我們一切動作，一切講話，一切生命都在消，都在放射消失掉。以科學來講就是物理的放射作用，放射完了就沒有。不是沒有，而是「息」，那是成長，息是成長哦。所以一消一息就是佛學講的一生一滅。滅不是

沒有，是另一個生命的開始。