

關於聖道意願之有無

院長、各位法師、各位同學，大家好！

我這個講題我不知道合適不合適，關於聖道意願的有無。我本人是十八歲出家，就在佛學院裡讀書。我前後讀三個佛學院，時間加起來有七年這麼多。離開佛學院以後，我就自己讀書了，對於聖道意願的有無，我對於這件事的確是有分別心。

我先解釋這個題目。什麼叫做聖道？就是我們能夠成就般若的智慧，沒有愛煩惱、沒有見煩惱，這個般若的智慧現前的時候，就可以名之為聖道了。若是我們沒有般若的智慧現前，那不能算是聖道。「聖道意願」，就是我們內心裡面很誠懇地希望能成就聖道，那就是有聖道的意願。如果我們對於聖道不是太明了，我們沒有心想要得聖道，那就是沒有聖道的意願了。

現在我們在觀察思惟這件事，觀察思惟什麼？思惟我們自己，我對於聖道有沒有意願，想不想要得聖道。這件事，我們初開始來到佛法裡邊，也可能是落髮出家，做了沙彌，或者是做比丘，或者沒有落髮，還沒有成為沙彌、比丘，我們都有可能來到寺院裡邊學習佛法的。通常說這件事，我們學習了佛法，初開始學習，很難說我們通達佛法了，應該是學習了三年，或者是學習五年、或者學習七年、或者學習十年、或者是更多。我們對於佛法有多少通達了，這個時候有可能有意願，也可能還沒有意願，就是想要得聖道，或者是不想得聖道，對於聖道沒有信心，這都是有可能的。

「關於聖道意願的有無」這件事，這件事在我的虛妄分別來看，也可能在佛學院學習了十年還沒有，可能學習二十年、三十年才有意願，也可能學習三年就有意願，這是不決定的。這個不決定的情形也可能是與善根的成熟、不成熟有關係。有的人善根很深厚，但是還沒有成熟，有的人善根不是很深厚，但是他現在發生一些作用，有可能有聖道的意願。我們今天的佛教的情形有一個什麼樣的普遍的現象呢？就是很少人得聖道。我不知道各位法師心情怎麼樣？很少人得聖道。

佛在世的時候，佛的弟子裡邊，四眾弟子，連在家居士都在內——優婆塞、優婆夷、比丘、比丘尼——得聖道的人比較多，也有沒得聖道的。得聖道與沒得聖道，與有意願、無意願有關係，有關係的。

我們從《清淨道論》上看，從比丘、比丘尼……，《清淨道論》，看那上所寫的這些事情，我們從《阿含經》上所說的這些佛法其中的事情，我們讀《摩訶般若波羅蜜經》、讀《大智度論》，乃至現在我們有法尊法師翻的《菩提道次第廣論》，還有誰翻的《次第略論》，從那上看西藏的佛教，再回頭看看我們漢文佛教。就是佛滅度以後，在我們漢文佛教裡邊，從南北朝的佛教、隋唐的佛教，唐、宋、元、明、清到現在的佛

教，我剛才說過，我們得聖道的人應該說沒有。或者再淺薄一點說，有聖道意願的人我感覺也不多，也不是很多。

這個原因在什麼地方呢？這個原因應該怎麼說？就是我們……，或者這麼說，我們佛教的領導人對於佛法弘揚沒有力量，應該是這麼說。我們不能說這個人初出家，他初開始出家一年、兩年乃至到十年，乃至到二十年，他沒有發無上菩提心，他沒有得聖道的意願，這個責任在他自己那裡，我們這麼說可以吧！應該也可以這麼說。但是年紀大的出家人，在佛教居領導地位的人，應該負起來這個責任，你沒有做這件事。我沒有發菩提心，我沒有修學聖道的意願，你是我的老師，你要負這個責任的，你不能說你沒有責任，不能那麼說。這是一部分。

但是從我們自己在佛學院裡面學習佛法，當然佛學院的課程也有關係，你安排的什麼課程，這個也是有關係。或者這些都不講了，我們說我們自己，我們是學習了佛法的時候，我們一直地沒有聖道的意願，我們不要把責任都推到我們的師長的身上去，我們自己要負的責任。你為什麼沒能夠建立聖道的意願？自己要反省一下的，要反省這件事。

我們舉一個例子，就是在東晉的時候吧，廬山遠公·慧遠大師，慧遠大師我們從《高僧傳》上看，把他歸類為淨土宗，淨土宗的祖師，但是看他的傳，他實在是修禪的，他實在是坐禪的，而是聽道安法師講《道行般若》，後來是講《大品般若》，他發菩提心出家的。他一聽道安法師講《道行般若》，他就發心出家了。他不是念阿彌陀佛的，他是淨土宗的人，但是不是念阿彌陀佛，不是。他是念諸法如，是修禪的，就是修止觀的人，他有可能得無生法忍了，慧遠法師他可能是這樣子。

從他的傳上看，我們現在知道那個時期，鳩摩羅什法師和他同時，他後來也是讀了《摩訶般若波羅蜜經》，他是怎麼樣悟入佛法的？是聽道安法師講《道行般若》的。道安法師一年講兩次吧，講兩次《道行般若》，可見他講的程度是很有深度的，所以使令慧遠法師能發無上菩提心，能夠出家。用我們現在容易明白的話，就是修止觀了，他能觀諸法如的，他能這樣思惟。他很有成就，他三次見阿彌陀佛，臨終的時候不算。從這個瑞相裡面，我剛才說了，他有可能會得聖道了。

那個時代的這些大德應該不止於慧遠法師一個人，有多少人會得聖道。那麼我們今天的佛教徒誰得聖道了？我感覺能夠深入地學習都不太多。你怎麼知道呢？我從我們佛教的雜誌上看出來，從佛教雜誌上看出來。大家你有心得了，你寫個心得報告我看看，從這裡看出來——就是我們今天的佛教徒對於佛法的認識、學習和古代不能比。但是我的想法呢，我個人的虛妄分別，我們今天如果肯努力地學習，不會次於古人，也一樣可以煖、頂、忍向前進步的，也一樣可以這樣子。

我們這個題目是「關於聖道意願的有無」，就是我們學習佛法能達到這個程度，有聖道的意願其實就是發菩提心，就是發菩提心的意思。能達到發菩提心的意思，剛才我說過，固然師長的教導有關係，但是自己的善根努力、不努力也有關係，也是有關係的。

《菩提道次第廣論》是法尊法師翻譯，他後面有個〈奢摩他章〉、一個〈毗鉢舍那章〉，這兩章，一個止、一個觀，照理說應該容易懂，比較容易懂。若是我們讀天台宗的《摩訶止觀》，說的三止三觀，智者大師說的就是高一點，境界高一點，但是也是止和觀，這些書實在就是得無生法忍的方法。

初開始要有這個意願，就是我們對於佛法明白一點說，就是發歡喜心，對於佛法有歡喜心。譬如說我們讀《摩訶般若波羅蜜經》，《大智度論》解釋《摩訶般若波羅蜜經》的，解釋《摩訶般若波羅蜜經》的時候，我們去讀《大智度論》，對於《摩訶般若波羅蜜經》有歡喜心。由歡喜心就發無上菩提心，發了無上菩提心和沒有發無上菩提心，就是有聖道的意願和沒有聖道的意願很明顯的是不一樣的，明顯不一樣，完全不一樣的。其中一個什麼事情呢？就是我們若有聖道的意願的時候，我們會對於第一義諦有更深刻的歡喜心。若是說我們對於般若法門只是讀一讀就算了，說老師對於我們，或者是規定一個學期寫幾篇文章或者怎麼，這時候按照規定我們寫幾篇文章就結束了，而對於裡邊的深義沒有什麼特別歡喜心，那就表示你沒有發菩提心，沒有的。如果我們有歡喜心的話，有歡喜心就是想要得聖道，這也表示我不願意做生死凡夫的意思，我不歡喜做生死凡夫。為什麼不歡喜呢？做凡夫常常地有煩惱，常常有煩惱。

我們容易明白自己有煩惱的，就是忿怒是煩惱，其實愛也是煩惱。你若有忿怒，你也一定會有愛，有愛也就會有忿怒，愛恨是我們的一個煩惱。但是這兩個煩惱是輕微的煩惱，還有嚴重的煩惱就是有所得，就是我執。我執和法執是兩個煩惱，這個煩惱是重的煩惱。

我們看天台智者大師的《摩訶止觀》，他修空、假、中三觀，修三止三觀，他修觀那個地方，觀一切法空，觀空、假、中。觀空是什麼呢？他是觀一切法是因緣有，因緣有的一切法都是畢竟空的，是這樣觀。這是什麼意思呢？因為我們內心裡面有愛煩惱、有見煩惱，就是以有所得為基礎，才引起來愛煩惱和見煩惱，觀有所得的一切法都是畢竟空的，心就無所得了，沒有愛煩惱、也沒有見煩惱，斷煩惱是這麼斷的，是斷有所得的那個煩惱。在修止觀的時候，很少有愛煩惱和見煩惱，去對付它，不是。是愛煩惱、見煩惱的依止處，觀它是畢竟空的，這個煩惱就沒有了，是這樣修止觀的。

我們在佛學院裡面不斷地學習，對於佛法有了歡喜心，然後就發無上菩提心了，就有聖道的意願。有聖道意願以後應該怎麼樣呢？就應該修止和修觀，就是這樣子。

修止，我們簡單一點講，梵語叫做奢摩他，翻到中國話是止，翻個止。這個止，明白一點解釋，就是內心裡面明靜而住，選擇一個所緣境，我們這一念心安住在所緣境上，叫它明靜而住，這就是修止。選擇所緣境這個地方，選擇什麼呢？色受想行識都可以，眼耳鼻舌身意、色聲香味觸法、眼識乃至意識這十八界，都可以作所緣境的，隨你自己的喜愛，你歡喜那一個作所緣境都可以。用出入息，最普遍的，尤其是我們男眾，可以用出入息作所緣境，但是女眾就不一定，也可能有問題。用這個作所緣境的時候，當然先應該經行。

在禪堂裡靜坐也好，在其他的寂靜處也好，你不可以忽略經行的這件事，要常常經行。或者經行一刻鐘，或者經行二十分鐘，或者是你經行一個鐘頭都可以。如果經行的時間多，應該改變一個方法，就是慢步經行。慢步經行的時候，可以經行一個鐘頭也可以，經行兩個鐘頭也可以，慢步經行越慢越好，這個時候你心裡面就已經開始寂靜住了。你若是經行的時間多，而心裡面在經行的時候能夠寂靜住，等到經行完了的時候，然後盤腿坐下來，很容易就能入定，還有這件事。若是你的功夫已經成就了多少，那就是欲界定，你從欲界定到未到地定。假設是欲界定的九心住，你到了九心住第九住的時候。如果你到那個程度的話，那就修止比較容易了，你會生歡喜心。

我們不修止觀的人，不修止、不修觀的人，我們內心裡面是什麼呢？內心裡面就是虛妄分別，加上個煩惱，不是愛煩惱就是見煩惱，老常常地煩煩惱惱的，心裡不快樂，並不快樂。但是若修止觀你若達到這個程度的時候，達到九心住的最後那幾個住——內住、等住、安住、近住、調順、寂靜、最極寂靜、專注一趣、等持——專注一趣、等持這個時候，心裡面已經寂靜住了，這時候心情會快樂一點，當然隨時會破壞的。我們不修止觀的人，煩惱時時地會流動，不快樂，心裡面不快樂。若能夠修止觀，你初開始修止的時候，能達到九心住後邊的三個住，最後一住，心情寂靜住。心情能寂靜住，身體也舒服，就有多少快樂，但是並不是輕安樂。欲界定再過來，你要有耐心，繼續地安住，那麼有可能到未到地定；到未到地定的時候就有輕安樂了，那就超過了欲界定，這是得了未到地定。得了未到地定繼續地努力靜坐，就能夠成就色界四禪，色界四禪是比較高的禪定了，那個時候你靜坐幾天都沒有關係，睡眠也會減少，和我們不靜坐是完全不一樣。

但是修止的時候，我們修奢摩他的止，主要就是這幾個：一個欲界定、一個未到地定、一個色界四禪，主要是這三個階級。三個階級有多少成就的時候，已經不錯了，你應該知足了。但是有止的時候還不是聖人，就是得了色界四禪的時候，還是個生死凡夫，一定還要再修觀，還要修觀的。修觀的時候和修止的時候可是不一樣。修止的時候，我們不需要學習很多，不需要學習很多的經論，我們就明白怎麼樣修止，只要肯努力就是這樣做了。但是修觀可不同，修觀需要學習經論。《菩提道次第廣論》、《略

論》也是不錯，也可以學習，但是學習天台宗的《摩訶止觀》很重要。如果學習《摩訶般若波羅蜜經》也好，學習《大智度論》也好，就是它是詳細地說明了一切法畢竟空的道理，這樣當然你要學習多久你才能畢業，這個是因人而異了，也可能你學習半年，《大智度論》就可以畢業了，也可能你學習五年。其中有個什麼事情呢？你對於「因緣所生法，我說即是空」學習得越深刻，你修觀的時候越容易。你學習得很淺薄，那不行，會差得很多，很有差別。

其中我們說出一件事來，譬如說是我從來也沒有聽過佛法，我現在聽你講解「因緣所生法，我說即是空，亦名為假名，亦名中道義」，因為你講得很善巧，使令我容易明白，我明白多少，但是還是不太懂，「因緣所生法，我說即是空」這個空還不是太明白。用語言文字可以講，但是真實這個空義不是太懂，你需要再深入地去思惟。我們通常說是修聖道意願的……，成立了，我願意修學聖道，但是不是那麼容易就能修的。你就觀一切法空，無我、無我所，不容易觀。說我現在我已經聽明白了，你現在修，修不來，它中間還有一段距離，就是你要拿出時間來去思惟，思惟這個我不可得，思惟這是無我的，思惟色受想行識都是畢竟空的，還不是那麼容易。就是聞、思、修，還是佛說的對，就是要這三種智慧都具足了才可以。你只是有聞慧，沒有思慧，那你想要修是不行的，你一定要中間還要加上個思惟，常思惟「因緣所生法，我說即是空」，要常常思惟的。常思惟達到一個程度的時候，然後你在那兒經行也好，你靜坐修止觀也好，你的心就能過去了，能把「我說即是空」這句話能通過去，和你初開始聽法師講「我說即是空」不一樣，中間要有個思惟，專精思惟，你不可以忽略這件事。專精思惟過去以後，聞、思、修，這時候開始有止、有觀去修，這時候它就容易相應。

容易相應的時候，會有出現什麼事情呢？就是別人特別對你恭敬供養，你心裡面不執著。我們說是你在罵我，你在毀辱我，其實那件事還比較容易調伏，我心不動，你可能還比較容易調伏。但是別人恭敬你、供養你，你心能不動，比那個事兒難一點；就隨順你的意思，捧你的時候，你心裡不動，這個比較難一點。所以從調伏煩惱，看出來你在止觀上的力量；沒有得聖道，不同的，沒有得聖道。但是你這個時候，你心能不動，那也表示你不錯了，還不容易的。所以這個地方我剛才說，你學習得越深刻，你內心的思惟開始修的時候越容易。其中最明顯的就是心不動，心不動的時候；心不動的時候沒有煩惱，煩惱不動，就是這個地方。

我也在佛學院做過學生，我剛才說了，若是我們肯努力地修行的時候，達到這個程度的時候不是容易。能調伏煩惱，是在煩惱的因緣現前的時候看出來的，不是說沒有煩惱的因緣的時候，你能調伏煩惱，不是這個意思。所以我們自己在佛學院裡學習佛法，就是你要深入地去學習，深入地學習觀一切法空，無我、無我所這句話，深入地學習，常常地思惟，然後達到一個程度的時候，靜坐的時候容易相應。容易相應以

後，就能夠逐漸地調伏煩惱，使令煩惱不動。

如果說是我們聽老師講是一回事，考試又是一回事，別人罵我，你要打我，你罵我我也罵你，你打我我也打你，那就是另一回事了，那另一回事。但是你若能夠深入地思惟諸法空，無我、無我所義，能調伏煩惱的時候，你反倒歡喜別人來考驗你。別人來考驗你的時候，你心情不動，你心情不在乎這件事，你心情反倒是快樂，你會知道「喔！我這麼多年在佛學院學習佛法，來靜坐，沒有白靜坐、沒有白學習佛法」，有一點成就。

我剛才說過，有聖道的意願以後，有聖道意願應該是學習佛法多少年以後的事情，不是初開始就有聖道的意願。初開始那時候什麼是聖道都不懂，未必有聖道意願。有聖道意願，經過多少年的學習以後，對於佛法有一點通達，然後建立信心的時候，我願意得聖道，這個時候開始修學止觀，應該是這樣。

修學止觀的時候，止就是由欲界定開始，到未到地定，然後到色界四禪，止的次第應該是這樣。但是你修止觀的時候，你有了成績就是能調伏煩惱，還沒有得聖道，你雖然是修止觀了，還是個凡夫，不是聖人，你不是聖人。那麼止有力量的時候，這個次第，止和觀，當然你們各位可能讀過印順老法師《成佛之道》，就是「止成觀乃成」，止若有力量，觀才有力量；止若沒有力量的時候，觀是沒有力量。應該先努力地修止，然後努力地修觀，修觀的時候才開始調伏煩惱，由伏煩惱而後斷煩惱，就得聖道了。

得了聖道的时候，那當然按大乘佛法來說，應該說是得無生法忍，就是初歡喜地，應該說指這個位次，得了初歡喜地就是聖人了。得了聖道的时候，也各式各樣的差別，有的人善根深厚，他再修學止觀，七天得聖道，得無生法忍都可能的，這個人的善根不可思議，但是也可能要三年才能得聖道。如果你真實是經過學習，達到一個程度的時候，你就開始修止觀的話，有可能七七四十九天得無生法忍的，那就是聖人。得了無生法忍以後，你再繼續地學習佛法，比一般學得快。

學得快是一回事，其中另外有一件事，另外什麼事？就是得無生法忍，你最低限度有未到地定以上的奢摩他的功夫，有未到地定以上，得了未到地定很容易得初禪。得了初禪以後，在初禪裡面你修無我、無我所的空觀，修我空觀、修法空觀，你一入定，你願意見觀世音菩薩，觀世音菩薩會現前，和我們凡夫不同了，不一樣。願意見觀世音菩薩、願意見文殊菩薩、願意見普賢菩薩、願意見彌勒菩薩都可以。你隨時有事情，說我讀《維摩詰經》有一段文我不大懂，你一入定就是可以念彌勒菩薩，彌勒菩薩就現前，可以為你講經，可以為你講經的。你有什麼疑問，隨時可以問菩薩，問彌勒菩薩、問文殊菩薩都可以，問觀世音菩薩都可以。隨時入定以後，我願意到阿彌陀佛國去，隨時就可以到阿彌陀佛國去，不是到命終的時候到阿彌陀佛國，不是，現在隨時可以到阿彌陀佛國去，也隨時可以到彌勒菩薩那兒去，在那裡集會，聽佛菩薩

說法，和我們現在完全不一樣，完全不一樣的，完全不同。就是得無生法忍以後，隨時可以和佛菩薩見面、談話的。我們初得無生法忍的時候還沒有神通，禪定也不深，智慧也不是很高，還沒有神通，有疑問的事情多得很，隨時可以和佛菩薩見面的。說某人死了，他有沒有往生阿彌陀佛國，你去問彌勒菩薩，很快就知道了，很快會知道這件事。和我們不修學止觀，就是散散亂亂地這樣學習佛法，完全不一樣的，完全不同的。

我們有的時候，現前我們容易有問題的，就是學的課程，老師講的課程裡面，這一段文怎麼回事，那一段文怎麼回事，或者是學習論、或者學習經，都容易有這些問題。這些問題，你若是達到這個程度的時候，隨時可以請問佛菩薩，隨時可以請問的，所有的問題都能解決，和我們在凡位，沒得聖道，也沒得未到地定，都沒有的，完全不一樣。我們對於佛法的信心，我們若是不修止觀的話，不修止、也不修觀，我們心裡面散散亂亂地，就算是很用功，我們對於佛法都是很膚淺的，認識很膚淺，很膚淺的。但是你若修止觀達到一個程度，和佛菩薩來往的時候，那很容易到第一義諦，完全不一樣。其中還有一件事呢，就是年輕人，年輕人你的四大比較調和，堪能性強一點，和年紀大的人不同，修止觀比較容易。若年紀大了，地水火風堪能性衰退了，靜坐不是那麼容易。

不過我不知道佛學院有沒有止觀的課程。修止觀這件事，我以前的想法，在佛學院不多。修止觀還有個什麼呢？看話頭，完全是空過光陰，光陰是空過了。我們從經論上看，佛菩薩告訴我們修止觀，都是這樣子嘛！不是看話頭。當然我也很同情，今天我們出家人似乎讀書的人比較多，古代的時候出家的人讀書的人少，學習佛法、學習經論也比較難，所以你讓他修止觀比較難，看話頭就好了，就這樣子。但是今天的出家人不是，讀書人比較多，最低限度是高中畢業，如果小學畢業差一點，你讀書困難。初中、高中畢業、大學畢業，就是文學越好越好，因為我們漢文佛教就是這樣的文字嘛，由古代的大德的發心翻成了漢文，我們讀漢文，文學程度好一點比較容易。這樣子我們學習，有老師，最好也是要有功夫的人，有功夫的人他去講解止觀的道理，我們比較容易，我們容易學。容易學，我們也容易去修，也比較容易。如果我們讀書就是小學畢業，或者讀書更少，字還都不大認識，那就困難，學習的時候困難，你就不容易明白這個第一義諦怎麼修止觀，都困難，那就是差了一點。若是文學上程度高一點，我們自己也肯努力，那這個事比較容易，修止觀比較容易。

問：淺談止觀的經驗談。

答：我的經驗很淺薄，沒有什麼，就是打妄想的經驗。就是最初修止的時候，就是打

妄想，現在好一點，現在打妄想的情形不是那麼有力量，隨時能停下來，就是只此而已。

修止這件事，有的人歡喜修止，不願意修觀。因為修止他心裡面有多少寂靜住，有了寂靜住，在欲界定的時候，沒有輕安樂，到未到地定的時候有輕安樂。在欲界定雖然沒有輕安樂，但是心裡面寂靜住也舒服，所以歡喜寂靜住，倒是歡喜。但是在我們學習止觀的書上看，若是完全沒有修觀，只是修止的話呢，是不對的。我們多少地修一點無我觀，或者法空觀，修觀的時候，那這個止是幫助你得聖道的，有幫助你得聖道的力量，就有可能會得無生法忍的。若完全沒有修觀，只是修止，那就是一般的凡夫境界，就是你得了四禪八定，還是凡夫。

若是已經修觀，修觀有什麼特別呢？就是由世俗諦到第一義諦去了。我們凡夫就是在世俗諦虛妄分別，到了第一義諦就是聖人了。你到第一義諦的力量，就是用止觀兩個方法才能去，才能到那邊去。所以我們一方面修止，使令心清淨、寂靜住，然後用清淨、寂靜住的力量去觀第一義諦的時候，這是非常理想的，所以也應該修止，還應該修觀的。止的時間也隨我們的意思，止的時間你或者修二十分鐘也可以，或者修一個鐘頭也可以，但是修觀呢，隨你意，你願意修二十分鐘也可以，修三十分鐘也可以，修一個鐘頭也可以，但是原則上說呢，止的時間多一點，觀的時間少一點，可以這樣修。這樣修的時候，慢慢地止也有進步，觀也有進步，那和不修止觀完全不同，不一樣的。

我也感覺到有一件事，就是我們到佛學院來讀書以後，佛學院可能有時間性（現在我不知道你們這個學制怎麼安排的；初級班、高級班，還有大學部是怎麼安排的），這個時間結束了，就是畢業了。畢業以後怎麼地呢？還幹什麼呢？我認為沒有畢業這一天，應該繼續地學習。佛學院它有時間性，它是五年畢業了，那我回到另一個地方，我繼續讀書，應該繼續學習，應該這樣子。譬如說是你學習《摩訶般若波羅蜜經》，你天天要讀《摩訶般若波羅蜜經》，或者讀一卷，或者讀兩卷，然後你就修止觀、經行、宴坐，一直地這樣學習，直至得無生法忍才算一個階段，沒得無生法忍以前是不能畢業的。

從我剛才說的話，我們分兩個階段，就是得無生法忍以前算是初級班，得無生法忍以後就是開始到高級班了，因為這個時候我們可以依彌勒菩薩為我們的老師，有文殊菩薩、普賢菩薩、釋迦牟尼佛為我們作老師；我們一入定，可以同釋迦牟尼佛見面，聽他說法，可以這樣子，這時候是高級班，就是從初地到第八地。應該是這樣子學習！不應該說是佛學院畢業了就沒有事了，「大事已辦」，沒有這回事。說是我畢業了以後，我的程度很高，要有人請我講經，其實沒有關係，有人請與沒有人請沒有關係，就是自己不斷地學習，不斷地學習、不斷地靜坐、不斷地進步，應該這麼辦，這個時候心情快樂，心情會很快樂的。

問：一般人修習止容易貪著止的定境，

答：一般人修習止還沒有那麼快就得輕安樂，所以小小有點兒舒服，沒有輕安樂，那個定境也不是很殊勝。當然，有點兒舒服也是好。

問：如何解決？

答：要不斷地讀經論，自然你心裡面有一個遙遠的希望，他就不會停留在那個淺薄的境界那裡，不會的。

問：在《般若經》、《大智度論》提到修習禪定達到初禪，如何貪著就會生到長壽天？

答：初禪就是長壽天，色界天以上都是長壽天。「修習禪定達到初禪」，達到初禪的時候，其中就是沒有欲了。你靜坐的時候，奢摩他的明靜而住沒有欲的時候，就是到了初禪；有輕安樂，沒有欲。沒得初禪的時候，說這個人還能寂靜住，但是心裡還是有欲的，就是還有男女的欲，所以那個定也並不深，並不是很深的。但是若是能夠……我們讀《瑜伽師地論》的〈聲聞地〉裡邊，就是欲界定以後，你要修初禪的時候，要修不淨觀；欲界定是有欲的，修不淨觀破除這個欲，就得初禪了。得了初禪，沒有欲的時候，這個時候有輕安樂，你可以一坐二十四個鐘頭也可以，睡眠自然減少。我們不靜坐的人那是另一回事，開始靜坐如果得到未到地定以上，睡眠不是很多。睡眠不多，你的明靜而住的時間自然會多起來，也歡喜靜坐。

提到修習禪定達到初禪，如何貪著就會生到長壽天？就是愛著三昧樂，就是輕安樂。當然，死掉了以後，就生到色界天了，而不會在欲界受生，就是這樣子。這只是修止。如果你修觀，那你也可以不生色界天也可以，隨你自己的意，你願意再來欲界還是可以的。

問：萬一生到長壽天，是否還可以聽聞到佛法？

答：如果你歡喜的話，還是能聽到，就是欲界兜率天，彌勒菩薩在那裡說法，你可以從色界天，從初禪天來到欲界聽彌勒菩薩說法，可以這樣做。你現在得了初禪以後，你現在也可以，因為你是佛教徒嘛！你現在一入定以後，你念彌勒菩薩，你就到彌勒菩薩那兒去了，到那兒聽彌勒菩薩說法，不一定要到死後，現在就可以。但是你若是貪著三昧樂，貪著輕安樂的話，你就一直入定，不到彌勒菩薩聽法，那彌勒菩薩不管這個事，不管你這件事。

問：打坐的時候妄想是少了，

答：妄想少了，那麼你能有點寂靜住，

問：心沉靜下來，卻生起了一股不知如何、茫然的感覺。

答：你沒能修觀。你應該修觀，覓心了不可得；「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得」，應該修觀。修觀的時候，你這個寂靜住會生起、會進步，那就不會有

這個茫然的感覺，沒有這件事。

調伏男女的欲就是修不淨觀，修不淨觀很容易就破除這個男女的欲，破除這個欲。我慢心，你修無我觀就不會有我慢心。這個生命體就是色受想行識，裡面沒有我，其他人也沒有我，我不可得，這個我慢心就沒有了。也可以思惟自己無量劫來業障很重，沒有學習佛法；時間都是一樣的，我們的時間和佛菩薩的時間無始劫來都是一樣的，但是他們都成佛了，我們現在連個色界初禪還沒得到，就是我們沒能用功，我們從這裡可以生慚愧心，怎麼還可以生我慢心呢？這麼樣思惟可以調伏這個慢。

問：證無生法忍前六度萬行的廣大行是否需要具足？

答：如果你願意那樣做也是可以。但是證無生法忍前可以少少栽培一點福德，但主要是栽培智慧資糧，可以修止觀，去得無生法忍。得無生法忍以後，你再修六度萬行，要這樣比較合適。你要在凡夫的時候修六度萬行比較難一點，凡夫是我、我所比較大一點，執著心強一點，你修六度萬行比較辛苦一點。你先栽培一點福德，使令體力強一點，那麼學習般若法門，修無我觀得無生法忍，應該先這麼做比較容易。

問：《瑜伽師地論·聲聞地》中說到以六行觀的世俗道斷煩惱，長老略為說明斷煩惱可否？

答：由世俗道就是還沒斷煩惱，沒有斷煩惱，但是你可以練習寂靜住，練習修止、練習修無我觀，就是我空觀、法空觀常練習，慢慢這個智慧強一點，就容易得聖道了。

問：在佛學院善分別法義，常處於聞思，煩惱習氣隨時現起，在環境上如何調伏選擇？

答：如果你常能聞思，應該能調伏煩惱的習氣。也可以聞思不淨觀，聽老師講不淨觀，自己思惟不淨觀，這時候煩惱就受影響，你心就清淨了，自然就沒有煩惱。修不淨觀的時候，如果修一個時期，這個不淨觀熟悉了，隨時會現前，這個不淨觀隨時現前。隨時現前的時候，這個欲的煩惱就不動，欲煩惱不動。就算是欲心不是那麼重，也修不淨觀好。修不淨觀的時候，隨時調伏欲煩惱的活動，就使令心清淨，少煩惱。

問：請問持名念佛的時候如何修止觀？

答：持名念佛是最容易的，最容易，但是它調伏煩惱的力量不大，不是很大。因為它容易，我們不需要對佛法有深入的學習，我們就可以持名念佛，所以印光老法師

提倡持名念佛，也是對的。我今天曾經和一個居士說這件事。因為我們漢人教育不普及，讀書人少，有些出家人沒有讀過什麼書，你讓他去學習止觀就難一點，那麼你叫他念阿彌陀佛名號比較容易，所以我同意弘揚持名念佛法門，我同意這件事。

但是我們佛學院的同學應該要想一想，我們佛學院的同學都是讀書人，和沒有讀書的人不一樣。其中我們佛學院的讀書人可以學習經論，學習第一義諦，那麼你去思惟第一義諦的時候，和不淨觀不同，這個時候能調伏煩惱。所以「持名念佛的時候如何修止觀」，持名念佛的時候，我們不妨去學習經論，深入第一義諦以後，我們就修止觀，這樣能調伏煩惱，調伏煩惱的力量大，比念佛名號調伏煩惱的力量大。

我們學習經論的時候，我們可以「照見五蘊皆空」，《心經》上說：「照見五蘊皆空，度一切苦厄」，可見照見五蘊皆空力量大。怎麼樣照見五蘊皆空呢？就是我們學習經論的時候知道：色是因緣有，是自性空，受想行識也是因緣有，也是自性空；自性空中色不可得，自性空中受想行識不可得。這個時候我們心裡面沒有欲，會沒有欲。你常常這樣思惟，它就有力量，比修不淨觀力量大。不淨觀不能斷煩惱，只能調伏煩惱，但是照見五蘊皆空，修止觀，能斷煩惱，這個完全不一樣的。所以「持名念佛的時候如何修止觀」，我們讀書人應該深入地學習第一義諦，然後修止觀斷煩惱，應該這麼做。

問：持咒語時如何修止觀？

答：持咒語的時候，那就是止觀。持咒的時候心裡面離一切分別，就是這樣子。持咒的時候也不可思議，它可以令你離欲；你時常地讀咒，能令你離欲，會有這個力量，也不可思議。

我們讀《法華經》，它也有咒，很多經裡面都有咒，但是《摩訶般若波羅蜜經》裡沒有咒。我們讀《摩訶般若波羅蜜經》，讀《大智度論》的注解，你深入地去思惟、學習，很容易得無生法忍，很容易的。

問：請問如何降伏掉舉？

答：就是選一個所緣境，在那裡安住不動，心就不掉舉。

我另外一個分別心：我們吃完午飯，休息不到一個鐘頭以後，心的力量強一點，可以在這個時候多靜坐。吃完早飯，休息半小時，或者一小時以後，心力也強一點；在心力強的時候多練習修止觀，等到有多少成就的時候，無差別，什麼時候修止觀都一樣。

問：如何成就法住智？

答：法住智，就是學習佛法是緣起的，就是法住智，學習這個。

問：後得涅槃智。

答：涅槃智是諸法寂滅相，通達諸法寂滅相就是涅槃智，也就是根本智；法住智就是後得智，是這麼意思。

問：佛說先得法住智，後得涅槃智。

答：就是這樣意思，先學習緣起，而後通達一切法寂滅相，就是這個意思，就是這樣子。觀一切法空，無我、無我所，你這樣修止觀就是先得根本智，你就是先得涅槃智，後得法住智。但是這是證得的時候，先證得涅槃智就是根本智，法住智就是後得智。但是你學習佛法的時候，先學習一切法是緣起的，生死也是緣起的，出世間的聖道也是緣起的，然後知道世、出世間都是寂滅相，諸法寂滅相，就是這個意思。我們出家人，如果你歡喜講經，你要先學習法住智；若是你想要得聖道，你先要成就涅槃智。先得聖道而後去弘揚佛法也很好。

問：為何要生起修習止觀的心那麼難？

答：修習止觀的心，按照佛開示我們的次第，就是先聞而後思，思而後修，修就是修止觀。如果你中間沒有這個思，專精思惟的這一個階段，你在聞以後就開始修，這是有困難。或者是也沒有聞、也沒有思你就修止觀，也是困難的。一定按照佛說的次第，聞而後思，思而後修，這樣才可以。

另外就是我們特別有什麼業障，特別有什麼業障的時候，你心裡面想要寂靜住就有困難，你想要思惟法義有困難。若是我們多懺悔，把這些業障懺悔了，你就自在，你願意寂靜住它就能寂靜住。如果沒有輕安樂，就是欲界定，欲界定的九心住後面的兩三個寂靜住，心裡妄念少，能寂靜住。你願意修觀，在那寂靜住裡面可以如理作意去思惟，就能做到。若有業障就不行，有業障就有問題，你想這樣做不行。

「為何要生起修習止觀的心那麼難？」第一個，你聖道的願沒有建立；你沒有得聖道的願，那就不行。為什麼沒有呢？你思惟我沒得聖道的苦，沒得聖道的老病死苦，很苦。得了聖道的時候，在老病死裡面即非老病死，心情是自在的。不要說得聖道，我們沒有得聖道，但是你能常常修止觀的時候，在苦惱上就不苦惱。常常修止觀的時候，會有什麼事情？人沒有老病死這回事的，沒有這回事，人沒有死亡這件事的，沒有這件事。所以如果是沒有什麼特別的業障，你去修止觀，你應該是很順利的。如果是不順利、有特別業障，要懺悔！懺悔業障，消除了業障，就沒有事了，心裡面還是容易修止觀的，不是難事。

問：未到地定和近分定是不一樣的嗎？

答：未到地定就是近分定。「未到地」也就是沒有到初禪，還沒到初禪，但是超過了欲界定。「近分定」，就是這個定不是色界初禪，但是和色界初禪接近了，就是這麼意思。

問：如果沒有禪定功夫，是不是沒有辦法正性離生和無生法忍？

答：沒有禪定的功夫，你有未到地定也可以。你有未到地定的時候，你入到未到地定，可以觀一切法空無我、無我所，那個時候就破除我、我所，就得無生法忍了，就能到這個程度。若是你成就未到地定，還沒能成就初禪，這個時候一方面繼續地修未到地定，讓它進步，一方面也可以修正性離生——就是觀一切法因緣生，無我、無我所——這樣思惟，那就是修觀了。又修止、又修觀，慢慢地，這未到地定（近分定）達到初禪的時候，定力加強了，很容易得無生法忍。

所以從經論上去看這件事，得無生法忍不是很難的事情，不是很難的事；若常常努力地學習，得無生法忍不難。其實佛菩薩告訴我們，凡夫和聖人不是距離很遠的，但是問題就是要努力，懈怠是不行的，懈怠是不可以。

問：慈悲喜捨四無量心是屬於止或觀呢？

答：慈悲喜捨也屬於止、也屬於觀，慈悲喜捨四種三昧也屬於止、也屬於觀。

問：初學的人適不適合從這個程度下手去修呢？

答：這是已經得到色界四禪，然後在色界四禪裡面修慈悲喜捨四種三昧，是這樣的意思。所以我們初開始應該修數息觀，以息為所緣境，使令心裡面寂靜住，從這裡去得初禪，然後得四種三昧，次第應該這樣子。

問：希望先除去粗的煩惱。

答：粗的煩惱，粗的煩惱應該修不淨觀好，修不淨觀能滅除粗的煩惱。修不淨觀不能斷煩惱，只能調伏一下，你若繼續地修止觀的時候，那就先是得初禪，得未到地定，得初禪、二禪、三禪、四禪，然後在四禪裡面修無我觀，就得聖道了，應該是這個次第。

問：如何修習不淨觀？如何修安般的方法、體驗？

答：修不淨觀，《瑜伽師地論·聲聞地》有不淨觀，《大智度論》也有九想觀的不淨觀，用那個方法來修不淨觀可以。修不淨觀，就是把那個文背下來，先經行，然後坐在那裡思惟，就是這樣修。修不淨觀，如果能修成功了也蠻好，就是心能解脫欲的境界，心裡再沒有欲了，不感覺到欲值得留戀的。

「如何修安般」，安般就是數息觀，注意這個出入息，就是這樣子。《俱舍論》有說到這件事，《大智度論》也有說，《瑜伽師地論》也有講，這是比較常用的，我們出家人、佛教徒多數採用這個方法來攝心的。

問：請善巧說明操作的方法和體驗？

答：這在《瑜伽師地論》和《俱舍論》都有提到，不是很難的事情。

問：如何能拔除一切根本煩惱，令煩惱永息，不再起？

答：拔除根本煩惱，就是有所得。就是你最初先修止，能夠到未到地定，或者到色界四禪，在這個禪裡面去觀察我不可得、觀察一切法不可得，就得聖道了，就能斷除一切煩惱。如果是不修止、也不修觀，煩惱是不能斷的，修止觀比較容易。

問：學生一靜坐即身心安樂，似乎身體有變大的感覺，充滿了整間房子，

答：有這個事情啊，也很好啊。「靜坐身心安樂，身體有變大的感覺」，你不妨觀察這

睜大一點看看你的身體有多大，然後閉上眼 看，感覺身體大了，你說：「這是我的虛妄分別，實在身體沒有大」，來調伏自己的虛妄分別，要這樣辦。

我們常靜坐的人的確有這些事情，感覺身體坐在這裡就好像向上升，一直地向上升，也有的人坐在那裡感覺身體一直向下沉，實在身體沒有動嘛，就是有這樣的虛妄分別，所以自己要對治這件事，要對治一下。

問：眼 閉起即見赤、青兩種光點無數，

答：你可以這樣喔，這就是你坐在這裡的時候，盤腿坐以後，你睜開眼 看，也沒有赤、也沒有青，把這個不赤不青的正常現象取在心裡面，然後閉上眼 的時候，你那個毛病若現出來呢，你就是自己分別：「這是我的虛妄分別，實在也沒有赤、也沒有青」，你這樣正憶念，破除自己的虛妄分別。其實我們的身體也是自己的虛妄分別！我們從教義上看，我們的身體實在是沒有，我們沒有身體，但是我們的虛妄分別習慣了，總感覺有這麼一大塊，所以修唯識觀就是觀察這個身體是內心的虛妄分別，實在是沒有這件事，是這樣子。

不過這虛妄分別，其中有兩種情形，兩種差別。譬如說我們在這裡靜坐的時候，我心裡面思惟「這裡有一條龍在這裡飛」，但是睜開眼 看，這裡沒有龍，其實那個龍是自己的虛妄分別，不是真的，但是那個分別和這個身體的分別有點差別。我們身體的分別有業，有業的力量，不全是內心的分別，有業。所以你心裡面不分別，這個身體也在這裡，因為它有業的關係。等到這個業力結束了，你的業力或者活五百年，到了五百年的時候，這身體就結束了。說我現在在這裡分別這裡有一條龍，這沒有業的關係，只是內心的分別，你若不分別就沒有，差別就

是這麼一點，都是心的分別。

若是你得到色界四禪了的話，那就不同！得色界四禪的時候，我們這個身體是果報，你得到色界四禪的時候，你心裡面一入定的時候，觀察這個身體，你思惟這個身體是沒有了，就沒有，別人就看不見這個身體，但是這是你的果報，是有這個身體的。雖然是有，但是隨你的定力，你的定力可以現、也可以不現，但是未到地定不行，沒有這個力量，不可以。

我們從這裡看出來，世界上，我們的根身器界都不真實，不是真實的。我們得到了神通的時候，得到色界四禪以後我們可以有神通，還是凡夫，但是這一切現象可以隨意轉變，可以現出來一個很美的小孩子也可以，也可以現出女孩也可以，完全不現也可以，完全隨心自在的轉變，不是真實的。

所以「眼 閉起即見赤、青兩種光點無數」，這是你以前不知道有什麼因緣這樣熏習過，它就會現，但是你可以用這個方法來改變它，它不是真實的。

問：耳朵在靜心時又沙沙嗡嗡作響（學生多年），請長老開示。

答：這就是你以前耳的地方受過什麼影響，現在它就會有這種現象。有這個現象，一個是你可以用修止觀的辦法來修正它，另外可以多懺悔，多懺悔這件事，不是決定的。

問：無生法忍的意義為何？

答：就是觀察色受想行識是畢竟空寂的，他是因緣有，因緣有他就是自性空，你觀察這個自性是不生不滅的，你成就這個智慧和定力，無生法忍就成就了，就能成就。當然，這個地方就是要有止和觀。這個止，初開始學習的時候，就是欲界定，欲界定的九心住，然後再達到未到地定，從未到地定再進步到色界四禪，這個止要達到這個程度比較好，然後在這樣的奢摩他裡面觀一切法空無我、無我所，就得無生法忍了。一個止、一個觀，缺一不可！

問：要到七地以上才能證得？

答：我說這個是在初地，初地就證得。當然到七地是高過初地，到第八地是報得的無生法忍，是不同一點的。

我們今天的佛教得聖道的人很少，也可能根本沒有人得聖道。沒有人得聖道，我們現在若想要得聖道呢，佛學院有責任！佛學院要專學一部經論，使令我們得無生法忍。我姑妄言之，一個是先學習《攝大乘論》也可以，學習《攝大乘論》明白裡面的義，然後這樣子去修止觀，就能得無生法忍。不應該只是學習一遍，《攝大乘論》我看至少學習十遍，至少學習十遍。從開頭……《攝大乘論》十大章，不斷地一遍又一遍的講解，一遍又一遍的學習，然後到第十遍的時候，你應該裡面的義熟悉了，要熟悉裡面的道理。熟悉裡面的道理的時候，然後努力地修止觀，

就可以得無生法忍。

或者我不學習《攝大乘論》也可以，學習《摩訶般若波羅蜜經》、學習《金剛經》也可以，也是要一遍又一遍地學習，不是就講一遍就完，不行！文和義要熟悉，要這樣做。熟悉了的時候，然後修止觀。修止觀的時候，每一天你都要讀它一遍，讀這個《金剛經》，讀這個《摩訶般若波羅蜜經》也可以，常常這樣，每天讀，然後每天靜坐思惟，那就是可以，就可以得無生法忍。就是專做這件事！

不是說我今天午前上課是講的《攝大乘論》，午後就講《摩訶般若波羅蜜經》，明天我就講《佛遺教經》，不是這個意思，不是這樣。就是這一部重要的經論，一直地學習，一直地靜坐，這樣做，就能得無生法忍，就可以得聖道，要這樣做。這樣做的時候，我們得了無生法忍以後，這件事也不需要很久；如果你專一的話，我看不會超過七年，在七年內得無生法忍是可以的。

當然，你要有堅定的意願！你在學習《攝大乘論》，或者學習《金剛經》，有人請你去做佛學院院長，你就不再修止觀了，這樣不行，不可以。心要能專一，你要有恆心，一直地這樣學習是可以的。若有恆心，這件事應該是能成就的。我認為我們今天的佛教徒，如果有恆心肯這樣做，很多人得聖道，不但是一個人得聖道，很多人都能得聖道。得了聖道以後，有什麼事情那麼難辦呢？什麼事都容易辦！因為你是聖人了，什麼事都容易辦。而你內心的煩惱少，初得無生法忍的人，初地菩薩分別煩惱沒有，分別我執、分別法執沒有了，俱生我執、俱生法執還在，很容易有成就的。尤其是做過佛學院院長的人，更容易得無生法忍，更容易。因為什麼？因為他幫助很多人學習佛法，這件事對於他得聖道有莫大的幫助。如果你障礙別人學習佛法，那就有問題，你想要得無生法忍就困難。你謗毀過佛法，毀謗過佛法，障礙別人學習佛法，那得無生法忍有困難。如果你勸一個人出家，你的功德很大，你想得無生法忍也比較容易。

「無生法忍的意義為何？」就是觀一切法不生，一切法自性空不生不滅，學習這個道理，使令內心裡明白，不是難事。但是得無生法忍就是證道，信解行證這個證，那是聖人了。

問：根據經論所說，是要到七地以上才能證得？

答：說初地，就是分別我執、法執滅了，俱生我執反倒還在，心裡還有貪瞋癡的，還有貪瞋癡。到了第七地，那就是清淨了，俱生的我執沒有了，那神通是很廣大的，道力很高的。「到七地以上才能證得？」是的，是這樣。到第八地是報得的，那就是超過阿羅漢以上的境界。

問：止觀成功的關鍵？

答：第一個關鍵，你的意願要強！你想要成就止觀的意願要特別強才可以，這是一個強。另外，就是你的時間你都能用在這上。不要說「那個人要選我做總統，我暫

時還俗三年吧」，那樣不行，不可以。世間上事情都放下，因為修學聖道是非常的重要，要這樣做才可以。

問：印順老法師他說初學佛法要先廣泛地學習佛法經論，先得一概要認識，而後選擇一門深入，最後融會貫通。經過此種階段學習，如此才不會產生門派之見。長老您的看法？

答：印順老法師說的我贊成，我是贊成的。但是我現在可以坦白一件事，我現在最歡喜《攝大乘論》，我歡喜唯識，我有這個想法。我原來是對於中觀歡喜，但是最近這一兩年我對《攝大乘論》的用功，我歡喜心加強了，我現在有這個事情。

問：如何修學論？各論都要學嗎？《俱舍論》、唯識論、中觀論……

答：「如何學習論？」佛法就是一個文、一個義，你也應該學習文、也應該學習義，就這樣學習它。學習，先是聞（聽聞的聞），然後思惟，然後修止觀，應該這樣學習。《俱舍論》法相很多。唯識，是指《成唯識論》啊？也是好。中觀論也好。

我的看法，先學習一部重要的經論，用聞思修的方法，然後得無生法忍的時候，然後再廣學，可以這樣學。我說這個方法，就是從聞思修這樣學習，得了無生法忍以後再廣學，這麼辦，這樣辦。不是說不得無生法忍、不修學止觀，只是這也學一學，寫幾個心得報告，然後再學學那一個，學學這一個，就這樣就畢業了，不要這樣學，這樣學進步不大，得無生法忍的進步大。得了無生法忍去弘揚佛法，不可思議，完全不一樣。

我剛才說的，現在小小重複一下，就是得了無生法忍以後，可以和彌勒菩薩見面，和文殊菩薩、普賢菩薩都可以見面，你到五臺山的時候，不是看那裡有個山，不是這樣子，是能看見文殊菩薩，那完全不同。修學聖道的時候，分兩個階段，一個是沒得輕安樂，一個是得輕安樂，但是這都是凡夫境界，等到得無生法忍，就是由世俗諦到第一義諦了。到了第一義諦的時候，見文殊菩薩、彌勒菩薩都是第一義諦，是這樣的，情形完全不一樣，你隨時可以入定的，這是能夠直接地承受到佛菩薩的加持的。所以我在看，《俱舍論》可以稍緩一緩學也可以，《俱舍論》可以稍緩學。