

## 《修習止觀坐禪法要》

1991 年于埔里佛光寺

佛光寺主、道成法師，諸山長老，各位大德、各位法師、各位居士：這個學習佛法是一切佛教徒，是正常的事情，但是末學學得不足，可能會講得有些不圓滿的地方，希望各位大德慈悲指教。

我想先解釋本書的作者，這個書上標出來是天台智顛禪師說，這個顛（一ノ），也有的地方讀（ㄅㄛˇ），「天台智顛禪師說」。

我先說他的俗家。他俗家是姓陳，他的父親叫陳起祖，是在梁元帝的時候作官的人，他的原籍是湖北華容縣的人士。他生於梁武帝大同四年，公曆上說是五三八年，這個五三八到五九七，這個天台智顛禪師正是六十歲，他的壽命這麼多。

在他的傳上說呢，他降生的時候，他的家裡面有光明，這個鄰居認為他家裡面起火了！那麼大家來救火，結果呢是生小孩了！有這個事情。那麼他到七歲的時候，歡喜到廟裡面來，歡喜到廟上來，那麼聽這個出家的法師，口授〈普門品〉一遍，他就能記住，能背下來〈普門品〉的。他歡喜到廟上來，他的父母不同意，不許他來，但是到了十五歲這一年呢？他要求要出家作比丘，他父母也不同意。但是他自己得到一塊檀香木，那麼他就把它刻成佛像，他禮拜，在這個佛像前發願要作比丘、要弘揚佛法。後來到十八歲這一年，有了很大的變化，就是梁元帝垮臺了，這一段歷史我們不詳細說。這個是侯景之亂，梁武帝死了，那麼這簡文帝作皇帝，那麼侯景把簡文帝殺掉了，這個時候梁元帝派他的大將，王僧辯幾個大將，去破這個侯景。這個時候北魏，北元魏分東西，西魏就發兵來到荊州，就把梁元帝殺死了。這個時候，智者大師、天台智顛禪師十八歲這一年，這一年天台智顛禪師的父母也都不在了，所以他就出家了。

他出家的時候是在長沙果願寺，法緒法師那裡出家的。法緒法師為他授了沙彌戒以後，又領他到慧曠律師那裡學習佛法。這個慧曠律師在《高僧傳》上看，他是跟真諦三藏學過《攝大乘論》的，是學唯識的一位法師。到二十歲的時候，這個慧曠律師給他授戒。這時候這個智顛禪師到大賢山，也是湖北的一個地方，是誦法華三經，是《無量義經》、《法華經》、《觀普賢菩薩行法經》，用二旬的時間，二十天把這三部經都誦下來了。誦這三經以後，他歡喜坐禪，但是沒有老師，那麼就聽說這慧思禪師，在光州大蘇山那地方住，是一位大禪師，那麼他就到那個地方去親近慧思禪師。他見到慧思禪師的時候，慧思禪師就叫他誦《法華經》，說這個四安樂行的法門，他誦《法華經》到誦了二七、十四天的時候，這一天誦到〈藥王菩薩品〉，「是真精進，是真法

供養如來」，誦到這裡的時候，他身心豁然寂然入定。這個時候他把他這個境界就報告了慧思禪師，慧思禪師為他印證，說他入的定是法華三昧的前方便。他得到的陀羅尼是初旋陀羅尼。這個「初旋陀羅尼」就是〈普賢菩薩勸發品〉裡面說的。

這個「初旋陀羅尼」怎麼講法呢？智者大師的《法華文句》上講「旋有入空」，這麼樣解釋這個「旋」的道理，說他是這樣的境界。慧思禪師讚歎智顛禪師：「文字之師，千群萬眾，尋汝之辯，不可窮矣。」這個「文字之師」這句話是什麼意思呢？就是從文字上學習佛法，得到一些佛法的知識，他還沒能夠契入第一義諦；那麼這樣的法師「千群萬眾」這麼多，「尋汝之辯，不可窮矣」，他要同你討論佛法，不可以窮盡你的辯才的。這是讚歎這個智顛禪師。

智顛禪師他來親近慧思禪師這一年時是二十三歲。後來這個慧思禪師，要講這個《大品般若經》，慧思禪師他自己講這個《大品般若經》的玄義。講正文的時候，他就要智顛禪師代他講這個《大品般若經》，有這事情。智顛禪師到三十歲這一年，慧思禪師他宣布，他要到這個南嶽衡山來，他不在光州大蘇山這個地方住了。他吩咐智顛禪師，「你到南京去弘揚佛法」。那麼這個時候，智顛禪師就沒有隨慧思禪師到南嶽衡山去，他就到南京來了，南京那個時候叫金陵。同時還有法喜禪師他們，同時有二十七個人，隨智顛禪師到南京去。

到了南京的時候，當然這個時候，智顛禪師的名望並不高。那麼南京這個地方，當時有一位禪師叫法濟禪師。法濟禪師這個人也是歡喜坐禪的人，他就對這個智顛禪師說，他說：「有人入定，入定能聽到這個攝山地動。」攝山就是棲霞山，離這個南京不太遠的地方，知道這個僧詮法師在修這無常觀。這個僧詮法師在三論宗是很有地位的一位大德。那麼「聞攝山地動；知道僧詮法師修無常觀，那麼這個人入這樣的定，有這樣的力量，這是什麼禪定呢？」這是這個法濟禪師問智顛禪師。當時智顛禪師回答他：「是邊定不深邪乘闇入，若取若說定壞無疑。」說這麼幾句話。

這位法濟禪師向天台智者大師說這個定的境界，這是問他：「這是什麼定？」智者大師回答他說：「邊定未深」。這個「邊定」這句話怎麼講呢？這個在《大毗婆沙論》上說呢？色界四禪；初禪、二禪、三禪、四禪，這個第四禪是邊定。第四禪是「邊定」，在色界四禪裡那個第四禪是最高的定了。若是無色界的四空定呢，非非想定就是最高定，也算是「邊定」。那麼這上說：「邊定未深邪乘闇入，若取若說定壞無疑」，我酌量這個「邊定」不是那個「邊定」，不是色界四禪第四禪，也不是第四個非非想定，有人解釋說他是未到地定。我在分別這件事，也不是未到地定，是什麼定呢？是欲界定。因為這個定由淺而深，這個欲界定是最下邊的，一開始的定，由欲界定進一步是未到地定，然後是初禪、二禪、三禪的。我是這樣解釋；「邊定未深」就是這個欲界定，你

這個欲界定還不是很深。因為欲界定也很長一大段的，還沒到最後的欲界定。或者說欲界定就是不深，到未到定就是深了一點，色界四禪是更深一點。那麼就是說這個欲界定，這個邊定還不深。「邪乘闇入」，這個「邪」是什麼呢？就是有魔，這個「邪」就是魔。「乘闇入」呢，因為你入定這個人，你沒有般若的智慧，你沒有般若的光明，你心裡面有「闇」，你雖然有這樣的定，但是你心裡面有無明就是「闇」，而這個邪乘著你這個闇，入到你的定的裡面去了，來愚弄你。「若取若說定壞無疑」，你若執著你這個定的話，或者你向人講，「定壞無疑」，你這個定決定是要破壞了，就失掉了。如果是未到地定，你向人說也不見得立刻會壞的。若是初禪、二禪、三禪、四禪，你向人說你這個定也不會壞。若是無色界的四空定，也不會壞的，因為那個定力是很堅固的，不會因為你向人講，你得的這個定，你的定會破壞。所以我認為這個「邊定」，應該是欲界定。

智者大師這樣一回答他，法濟禪師，就很驚訝！他立刻說：「老僧以前得過這個定，我向另外一個法師一說了以後，這個定就沒有了」。說是：「這可見你的功夫很高，能知道這個定的情況。」所以這個法濟禪師，他就特別讚歎這個智顛禪師，也向外面宣傳，所以這個天台智顛禪師，這時候在南京這個名望就高起來，那麼就有很多的在家居士、出家的法師來跟他學習佛法了。這是智顛禪師到金陵去，一開始有這麼一段事情。

這時候這個名望一高起來，那麼當地的這些很多的法師，在別傳也有說出來，請智顛禪師講《大智度論》，又說《釋禪波羅蜜次第法門》，說了非常的佛法。到了三十八歲這一年。智顛禪師三十歲到南京，到三十八歲這一年呢，那麼智顛禪師就當眾宣布，他不在這兒住了，要到天台山去。什麼理由呢？他說：「我初到建業來，初到金陵來的時候，有四十個人跟我學習佛法，有二十個人有成就。後來有一百個人來跟我學習佛法，有二十個人成就。後來有二百個人跟我學習佛法，才有十個人有成就。再過以後，有很多更多的人來跟我學習佛法，有成就的人更少了。所以我不如自己去用功去了！」所以就離開了金陵，離開了南京，到天台山去了。那麼是三十歲到南京，三十八歲離開。到了天台山一共是住了十年，三十八歲去，四十八歲又下山了，在天台山住了十年。住了十年，在那裡講過《金光明經》，還做過這個放生池的事情，還有其他的一些事情，不說了。

這個時候是南北朝的時代，南朝是陳。這時候是陳後主的時代，他又發動要請智顛禪師下山到南京來講經。最初智者大師不來，後來經請過多少次，又有人勸智顛禪師，這時候才勉強的到南京來。到了南京的時候，就在這皇帝的殿上，又是講《法華經》的題，經題，又講《仁王般若經》，這個四十八歲。到五十歲的時候，在光宅寺講

《法華經》正文。到五十二歲這一年，這個南朝陳垮臺了，就是隋文帝派他的兒子晉王廣做總司令，還有是賀若弼，還有誰…就把南朝的陳滅了。

那麼智顛禪師離開了金陵，到廬山去住了兩年，住兩年就是五十四歲了。這時候這晉王廣就是後來的隋煬帝，他又請智者大師到揚州為他授菩薩戒。授菩薩戒的時候，智顛禪師為晉王廣起個法名叫總持。而這個晉王廣他又為智顛禪師讚歎他是智者。就從這麼以後，大家稱智顛禪師為智者大師，那麼這是五十四歲的時候。

五十四歲的時候授完了菩薩戒，在那裡可能住一個時期，智者大師又回到廬山來，住了可能是一年多。五十五歲的時候，他就到荊州玉泉山，到那裡造兩個廟，一個是十住寺，一個是玉泉寺。五十六歲的時候講《摩訶止觀》，在玉泉寺講《摩訶止觀》，五十七歲的時候又講《法華玄義》，到五十八歲的時候就離開了荊州玉泉寺，又回到南京去。回到南京住了一個時期就又回到天台山來了。回到天台山這個時候，這個晉王廣他請智者大師為他寫《淨名疏》，《維摩詰所說經》這個疏，現在說是《天台疏》。寫的這個疏，沒有完全寫完。那麼這個時候三論宗的嘉祥大師，他來拜見智者大師，請他到他的廟上講《法華經》，但是智者大師沒去。這個時候這晉王廣又要請智者大師下山為他講經，那麼就在六十歲的這一年的冬天，那麼智者大師下山了。下山了就是從這個天台山佛隴這個地方，那裡有個修禪寺，智者大師在那裡住。

到了天台山的…實在那是北部，就是新昌縣的城南邊有個山，叫石城山，那就是到那個地方。這個石城山的這個高岩上面也刻了一尊大佛，這個大佛是僧護法師、僧叔法師、僧祐律師，經過很長的時期才造成的。那麼智者大師到了那個地方就不走了，就說：「我現在身體有病，不前進了！」不前進就說：「晉王廣請我來，我也來了，但是我這個命就到這裡就停下來了，我也不向前走了！」那麼這個時候隨著他一同來的法師說：「有病那麼可以吃藥嘛！可以找醫生吃藥嘛！」那麼智者大師說了這麼幾句話：「藥能遣病留殘年乎？」說是這藥他能治病，他能使令我長壽嗎？就這麼意思。「病不與身合，藥何能遣？」這話是《維摩詰所說經》上有這個意思。這個病他並不與這個身相合的，合在一起，這個意思。要我做註解的話呢？就是病是空的，沒有這個病和身相合的，藥何能遣？……（斷音）。當時智者大師是拒絕了，不看醫生也不吃藥。當時說了很多的佛法，然後就是結跏趺坐，就往生了！

這個智者大師往生這件事呢？是當時他的弟子，曾經問他，說是：「大師是到什麼地方去呢？」那麼智者大師是說：「觀世音菩薩和他的師友南嶽禪師來了，還有其他的同學都來接引他。」智者大師就這樣回答，沒有明顯的說是往生阿彌陀佛國。說這觀音菩薩來呢！好像也有這樣意思，可是看其他的智者大師的學生的傳裡面看呢，可能是往生彌勒菩薩那裡去了，智者大師可能往生到彌勒菩薩那裡去了。這是智者大師大

概的傳是這樣子。

其中另外有一件事，我也想提一下。就是智者大師初到南京的時候，智者大師三十歲，離開南京三十八歲，這個時候三論宗的大德法郎法師還在。這個法郎法師是僧詮法師的學生，是嘉祥大師的師父。在《高僧傳》上看，他比智者大師大三十一歲。那麼智者大師三十歲到南京，法郎法師應該是六十一歲。智者大師在那裡講經，當時是愈來愈興盛，在智者大師的別傳上，提到這法郎法師，那麼要是用我們現在人的習慣的稱呼，那麼這法郎法師應該稱是老法師了，那麼智者大師應該是三十歲的人，或者三十幾歲。而這位老法師，並沒有來見智者大師，但是他派他的學生來，提出問題難問天台智者大師。這在別傳上有這個記載，但是沒有說出來難問什麼問題，只是說到提出難問，被派來的人提出來問題，經過智者大師的解釋就沒有再回去，有這種記載。

這是說這個修習止觀坐禪法要的這個說者，這部書不是智者大師寫的，是他說的。在這裡又有兩個說法不同。一個是說智者大師俗家的哥哥，叫陳鍼，這個陳鍼這個人也是做官的，在軍隊裡邊做參軍，大概這個官可能不小，他到四十歲這一年，遇見一個相面的先生，叫張果老。這個先生說，你不超過一個月，你的壽命就盡了，你就死掉了，你這個面相上已經現出來。這個時候這個陳鍼就來見他這個弟弟，見這個智者大師，說這件事。那麼智者大師就說：「你可以修止觀！」就給他說這個《修習止觀坐禪法要》，他修這個止觀，不知修多久，做一個夢，夢見到了天堂上去，那個天堂的房子寫著「陳鍼之堂」，十五年後可以到這裡來，那麼就是延壽十五年，有這麼一個說法。但是我看這《佛祖統紀》上，找陳鍼這一段，沒有這麼說，說的什麼呢？是說他遇見這張果老這個相面先生，說他四十歲這一年就要死了，還有的一個月的壽命。那麼他來見智者大師，智者大師說你拜懺，拜方等懺，你拜懺就可以延壽了，那麼他拜了懺以後，就是做個夢，到了天上去看「陳鍼之堂」，十五年以後可以往生到這裡來，那麼不是說《小止觀》，不是這樣說的。這是一個說法。

另外一個說法，就是現在這個校訂本上，「天台智顛禪師說」，「慧辯記」。這是第二個說法。這個說法是怎麼一個因緣呢？就是智者大師他說這個《釋禪波羅蜜次第法門》，這本書智者大師寫下來是法慎法師記的，這個法慎法師記了三十卷，後來經過章安尊者，再整理一下，就變成十卷。以後有一些初來隨智者大師學禪的人，智者大師就命令這個慧辯，慧辯也是智者大師的學生，就從這個《釋禪波羅蜜次第法門》這本書裡面，節錄出來的現在《修習止觀坐禪法要》，從那本書裡面節錄出來，從那裡提要成這一本書的。這又是一個說法。或者這個說法可能是比較可信。這是這個書的大概的一個緣起。

## 釋經題

現在我解釋這個題目。

### 修習止觀坐禪法要

「修習止觀」這四個字可以念一句。「修習止觀法要」、「坐禪法要」，可以念成兩句。這個「修習」這句話怎麼講呢？「修」這個字，就是「習」的意思，或者修就是「學」，修習就是學習。在《俱舍論》上說，其他的《雜集論》上也有提到。「修」這個字在聞思修三慧裡邊是修慧，是說你已經得到色界四禪了，得了初禪、二禪、三禪、四禪了，你在禪定裡邊你修某一種法門，那個時候叫做「修」。這樣子這個「修」是一種很有程度，程度很高了的時候才叫做修。我們沒得禪定的時候，都是聞思的境界。沒得禪定的人，我們想要用功，都是在聞思的境界裡邊，不是「修」。這樣講，這是一種講法。但是本書似乎不適合這樣說。

就按一般的來說，這個修有兩個意思。比如我們造房子，也可以說修造，或者是修改，也可以說是修，這樣說這個不合適的地方把它改造了，叫做「修」。我們有不滿意的地方，我們重新創造。這樣說，我們在自己的內心裡面創造一種清淨的功德，那麼那叫做「修」。我們心裡面有很多的垃圾，有很多污穢的地方，我們去掉它，那麼也叫做「修」，這也正好就是「修行」的意思，就是破惡生善的意思。這裡最明顯的當然就是修止觀。

這個「習」這個字，就是數數不斷地學習，一次又一次地重覆不斷地這麼樣去做，叫做「習」。修習止觀這件事不是一下子會成功的，也不是一天兩天、一年兩年會成功的，你要數數地去修習，不斷地這麼樣去修習，才可以成功的，所以叫做修習。

這個「止」字，印度的梵語叫「奢摩他」，翻中國話是「止」。「止」這個意思就是一心不亂、你心能專一而不散亂，就叫做「止」了。或者是「明靜而住」叫做「止」。我們這個心，這是指內心說的，這個內心裡邊有的時候，我們睡著覺了，睡眠的時候不做夢，這個內心裡面的境界就是無所覺知的，是昏迷的。我們睡醒了以後，我們能見色聞聲，能分別種種事情，這時候叫做「明」。現在說這個明，是在你沒有昏沉，也不是睡眠，心裡面很明了的，叫做「明」。這個「靜」是什麼意思呢？沒有雜念，沒有雜念的時候。心裡面東想西想很多的妄想，那就不是靜，那就是亂。現在說這個「止」就是心裡面明了而沒有雜念，沒有雜念而心裡面又明了，那麼叫「明靜而住」。我們睡著覺的時候，心裡面是沒有妄想，睡眠不做夢心裡面沒有妄想是靜，但是什麼也不知道，就不是明。我們不睡覺的時候，心裡面明了，但是妄想很多，明而不靜。現在說

這個「止」就是又明又靜的這樣子繼續下去，那麼叫做「止」，這樣意思。

這個「觀」是什麼意思呢？這個「觀」是觀察、觀想，是思惟的意思。有人講心裡面明了就是觀，這個靜就是止，明而靜、靜而明就是止觀，這個說法我不同意。這裡說這個觀是思惟的意思，就是思惟真理，叫思惟。當然這個「思惟真理」，我們是根據佛說的經、法而思惟的，不是說自己隨便亂思惟，那個不是觀。修習這個止，也要修習觀；修習觀也要修習止，學習這樣的法門。這個文簡單就這樣解釋好了。

「坐禪」，這個「禪」這個字其實也就是止觀。我們說這個六波羅蜜裡邊，般若波羅蜜是最後，前面是禪波羅蜜，般若波羅蜜前面是個禪。這個布施、持戒、忍辱、精進，第五個是禪、第六個是般若波羅蜜。這個次第，這個禪放在般若的前面，般若放在禪的後邊。我們怎麼樣解釋呢？這個禪裡邊也有智慧的，那麼禪後邊又有一個智慧，這應該怎麼解釋呢？解釋是很多很多的解釋的，我們現在說一種。這個般若波羅蜜是聖人的智慧，佛菩薩的清淨無漏的智慧叫般若波羅蜜。這個禪裡邊的智慧就不是無漏的，在得無漏慧之前的這些智慧都放在禪裡邊，這樣說禪裡邊也有智慧的。

這個「禪」中國話翻作「靜慮」。這個「靜慮」，「靜」就是「止」，這個「慮」就是那個「觀」，正好是「止觀」的意思。這個禪有世間的禪，有出世間的禪。現在說這個禪是佛法裡邊的禪，不是世間外道的禪，也就是修習止觀的意思。可是前面加個「坐」字，那麼是「坐禪」，就是修這個禪的時候，四威儀都可以修禪，行、住、坐、臥，你走路也可以修禪，你立在那裡也可以修這個禪，坐臥都可以修禪。但是初開始學習禪的人，坐的威儀比較好。如果你臥在那裡修禪很容易睡著覺了，所以不如坐的好。這個走路的時候也可以修禪，但是初開始修行的人還不太合適。因為身體若動，心也隨著動，你叫他去修禪可能有點困難，坐在那裡心安身也安，所以叫坐禪，這是為初發心學禪的人說坐禪。那麼前面這修習止觀也就是禪，這裡又說坐禪；那麼就是前面只是說你的內心裡面修習止觀，叫「修習止觀」。「坐禪」就把這個表現於外的形象也加上去了，那麼勸你坐在那裡修禪，這和前面只是這麼一點不同。或者說「坐禪」和「法要」兩個字連起來念，「坐禪法要」。這個「修習止觀」這一句話可以包括全部的佛法在內的，是很廣也很深的，現在我們不要說得那麼廣，我們只是說修習止觀的「法要」，提要說這一少部分，那麼這樣講就不同於前面修習止觀的意思了。修習止觀是廣，坐禪法要是略，由廣而略，這個題目也就看出了本書的一個形式、一個內容，它的內容就是這樣意思。這個坐禪的法門的大要，它其中重要的部份。其實「重要部份」這句話，就是我們初開始修禪的人的程度來說，這是最重要的。若是你已得無生法忍了，那麼可能就不同了，可能這個「坐禪法要」不是這樣了，可能另有別的說法了。所以就我們初發心修行禪的人來說，是這樣的「坐禪法要」。或者可以這樣解釋。

## 天台智顛禪師說。慧辯記。

是慧辯禪師記載的。這個慧辯禪師在《佛祖統紀》上也有他的傳，但是很簡單。就說他這個人的記憶力非常強，記憶力很好。智者大師講的這個禪法，他能完全的記得住，一個字也不漏掉的。那麼這個人他必是修止觀修得很成功。後來他就是把這個木頭架起來，像樓似的，他坐在那上面就火化了。不是說有病；沒有病，就坐在那裡就這麼火化了身體。那麼他的舍利很多。這個慧辯禪師他這個傳就是簡單的這麼一個意思。沒有說記錄「修習止觀坐禪法要」這回事情，沒有。這是我把它簡單的這樣解釋完了。我們現在就講這個正文。

## 諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。

這四句話，我們誦比丘戒本應該是常誦的，有這四句話的。是迦葉佛的略戒偈。這七佛之中最後是釋迦佛，這七佛每一位佛都有略戒的偈，你看戒本上都寫出來了，那麼這四句話，是迦葉佛的略戒偈。這個「略戒」怎麼講呢？就是佛成道以後，他各處弘揚真理教化眾生，隨他出家的這些修行人，初開始的時候大家都很勇猛都很清淨，佛沒有制戒，沒有制這一條一條的戒，沒有這樣制戒的，只是說一個略戒，就是說這四句話，佛對這隨他修行的弟子，就說「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教」只是這樣子。所以也叫作「通戒」，就是一切戒法的通義。若是有因緣了制立一條一條的戒法那就叫做「廣戒」，或者叫做「別戒」。沒有制立那樣的戒的時候只是說這麼四句話，這就叫做「略戒」。

「諸惡莫作，眾善奉行」，若是根據這個略戒、通戒的意思來講，「諸惡莫作」，這一切破戒的惡法、惡事是不可以作的，這樣講。這個「惡」字怎麼樣解釋呢？什麼叫做「惡」呢？「惡」就是能感當來苦果報業，你這樣的行為，能招感將來苦惱的果報，它有力量使令你受苦，那麼那就是「惡」的意思。就是你動機是要傷害人，由這樣的動機發出來這樣的行為了，那麼將來就會有苦的果報，那麼那就叫做作惡。「諸惡莫作」，很多很多的惡都不可以做。當然「諸惡」在經論上說，就是這個身體的發出來的殺、盜、淫；殺害身命，偷盜，在家人說邪淫，出家人說一切淫都不可以有了。那麼語言上這個妄言、綺語、惡口、兩舌，這都是惡。內心裡面的這個貪欲、瞋恚、邪知邪見，也都是惡。那麼就是十惡，三業裡面的十惡都不可以做。

「眾善奉行」。這個「眾善奉行」如果是按出家人來說，當然我們也應該修學十善，不殺生、不偷盜、不淫欲、不說謊話、不要說離間語、不要說無義語，不要說暴惡的語言，不能貪、也不能瞋、也不能邪知邪見，可以說這是十善。但是在律上說又不止



於此，十善之外，還有一個善就是告訴我們修學禪定，這個善裡面包括禪定在裡邊的，禪定也是善。這個眾善奉行，就是一切戒、定、慧的善法我們要修行。這個諸惡莫作、眾善奉行，這是一般的，佛這樣教導我們，或者說是原來我們是個惡人，轉惡為善，那麼用這兩句話來解釋。

後邊這兩句，「自淨其意，是諸佛教」。做惡事當然是心不清淨。做善事應該說是心清淨了吧？我們不殺生、不偷盜、不做這些惡事，心裡面清淨了吧？那比做惡事是清淨，但是在佛教的立場，那還不算清淨。佛法裡邊，說我們不做惡事，我們做善事，或者說修這五戒十善，不管在家佛教徒是這樣子，我們出家的佛教徒更是應該這樣子。不但是守戒，而且這個十善要修行。可是其中有一個重要的地方，就是這般若波羅蜜。前面說「諸惡莫作，眾善奉行」，這是一般性的。底下「自淨其意，是諸佛教」就是特別的，就是般若的智慧了。我剛才說我們做惡、心不清淨，我們若是做善，心應該是清淨的？是的，比惡事清淨。但是你若學習般若波羅蜜，你會覺悟到如果你沒有般若的智慧，做善的時候也還是不清淨。其中有一樣就是這個「取相惑」，這個取著的「取相惑」，就是取一切法相，不管看見什麼，聽到什麼，分別什麼，都認為是真實的。看見一個老虎來了，認為真有一個老虎來了，那麼這就是不清淨。怎麼知道這個是不清淨呢？因為我們所有的貪瞋的煩惱，都以「取相惑」做基礎的，如果你若不取相的話，所有的煩惱都沒有了。說這個「取相惑」是煩惱的根本了，我們就是做善法，這個取相惑還是在的，所以心裡還是不清淨的。所以佛又說了第三句「自淨其意」，你自己要努力的修學這個般若的止觀，除掉這個取相惑，你心裡才清淨，心裡清淨了就是聖人了。前面「諸惡莫作，眾善奉行」算是一個轉惡為善了，但是還是凡夫。自淨其意就是證得聖道了，就是聖人了！

「是諸佛教」這不但是迦葉佛他這樣教導眾生，一切佛都是這樣教化我們的。這是在戒經上迦葉佛的略戒。

那麼這一本書，《修習止觀坐禪法要》一開始說這四句話什麼意思呢？這就是這本書的一個大意，大意就是這樣子。

### **若夫泥洹之法，入乃多途。論其急要，不出止觀二法。**

底下「夫泥洹真法」這就是說這《坐禪法要》的緣起，說這個意思。「夫泥洹之法，入乃多途。論其急要，不出止觀二法。」這幾句話是說止觀是得涅槃的一個急要的一條路。「夫」是發語之詞，說話一開始的口頭語。「泥洹真法」，「泥洹」也就是「涅槃」，是梵語，翻到中國話是不生不滅的意思。但是又有另一說法，「洹」是「臭穢」的意思，「泥」是「沒有」的意思，就是沒有臭穢。「泥洹」翻到中國話就是「無臭」的意思。

「無臭」是什麼意思呢？我們的煩惱和業力是臭穢的。修行人把煩惱和業力都息滅了，再不得生死果報了，那就是涅槃了，就是無臭，這樣意思。簡單說，人一剎那間死掉，第二剎那不生，這就叫「涅槃」。我們凡夫死掉了，前一剎那間，色受想行識滅了，第二剎那又生起色受想行識，又生起來第二個果報，那就是沒得涅槃。若是阿羅漢生命盡了，前一剎那色受想行識滅了，第二剎那不生這色受想行識了，猶如虛空不生不滅了，那麼這就是涅槃，也正好是無臭的意思。這「泥洹」大概是這樣解釋。

「真法」，這「真法」怎麼講？這涅槃是大安樂住，是凡得涅槃的人，他心裡是安樂自在的，是大安樂境界，所以叫「大安樂住」。稱它為「真法」，這話怎麼講？真是對假說，真假是相對的，什麼是假的？就是我們人世間的事情。譬如說人間這個榮華富貴的境界，我們認為榮華富貴是快樂的，所以我們用了很多的精神、時間，用了很多的力量去求榮華富貴，認為它是快樂的。但是就算你成功了，你得到榮華富貴的時候，並不感覺快樂。你認為是快樂，而實在不快樂，所以那是假的。若是得涅槃，涅槃你認為是快樂的，你得了涅槃真是感覺快樂，所以它是真的，沒有欺誑你。世間上的事情有欺誑性，不是真實的。人間的榮華富貴是這樣，天上的境界也是一樣，這天福的境界比人間還殊勝一點，但是得了天福的人他也還是有苦惱。得了色界定、無色界的人，他也有苦惱。他有什麼苦惱呢？主要的苦惱就是他那個禪定的境界，這天上福報的境界是無常的，他要破壞的，破壞的時候心也就苦惱了。天上的人死亡的時候很苦，沒有死的時候，他心裡面也是快樂，他要死了、同這如意的享受的境界要分離了，他很苦惱。若是生到天上，生到色界天、無色界天的人有禪定的功夫，沒有死的時候他也很自在，也很清淨。但是因為他煩惱沒有斷，使令他的禪定也是無常的，它也會破壞、會失掉的，失掉的時候也是苦惱。若是你得涅槃，就是永久也不會失掉了，所以是永久的安樂，那是沒有欺誑性的，所以是「真法」，不是虛妄的。

「入乃多途」，你想要契入涅槃的境界，那個道路是很多的。「論其急要，不出止觀二法」。這個「論」是選擇的意思。「入乃多途」，很多的路徑，我們在很多的途徑裡邊，選一種急要的，涅槃的道路，「不出止觀二法」。這「急」這個字，就是不慢緩，是緊急，這件事不可以緩；如果等到一百年以後再做這件事，那就是緩了，現在就要做、那就是急的意思。「要」是其中的精要，重要的部分。「不出止觀二法」，不超出一個止、一個觀，這兩種修行方法。由這止觀的二法，就可以得到涅槃了！

**所以然者，止乃伏結之初門，觀是斷惑之正要。**

這以下就解釋這個止觀的功德、止觀的作用。前面只是說止觀能得涅槃，這底下就是再詳細的說一說。「所以然者」，這個止觀它能得涅槃，是什麼原因呢？「止乃伏

結之初門」。我們眾生不能夠契入涅槃，就是因為有煩惱的關係，如果沒有煩惱就得涅槃了。而這個止觀，「止乃伏結之初門」。「止」是一開始它能降伏煩惱的一個門徑，一開始降伏煩惱，就是要用止才可以的。這「結」就是用繩子結成個扣叫做「結」，就是不容易打開的。我們這個煩惱是很難除掉它的，所以用「結」來形容它。「伏」是降伏住它，不叫它活動叫做降伏。譬如我們這個瞋怒、憤怒的煩惱生起來了，我們自己把它降伏下來不要憤怒，那麼這就是「伏」，其他的煩惱也是一樣。想要把煩惱停下來，要用什麼方法呢？就是這個「止」，止是一個方法，用這「止」的方法，可以把煩惱停下來。所有的凡夫都有煩惱，有的人還不知道有煩惱是不對的。有的人知道我有煩惱是錯誤的，但是沒有辦法把它停下來。所以佛菩薩大慈大悲告訴我們，調伏煩惱的方法就是止和觀。一開始降伏煩惱的方法是止，從這裡走進去就可以降伏煩惱了。

「觀是斷惑之正要」，這觀有什麼作用呢？它能夠除滅煩惱。「止」只能夠降伏住它。說現在有賊進來了，他要偷我們的寶貝，那麼我們把他抓住了，把他綁起來不能偷東西了，但是這個賊還在。「止」能「伏結之初門」，「止」是能降伏煩惱，煩惱不活動，但是煩惱還在；「觀是斷惑之正要」，這「觀」它能把煩惱賊殺死了，能把煩惱究竟的息滅了，所以斷除迷惑正要的方法。這個「惑」就是那個「結」，「結」表示煩惱不容易調伏的。這「惑」是迷惑、不明白。這件事的真實情況，我們不太了解，這不了解就是個「惑」，這是煩惱的根本，就是「取相惑」。「斷惑之正要」，「正」是主也。這「觀」是斷煩惱的主要一個方法，最重要的一個方法。能伏惑、能斷惑，那麼就得涅槃了。

### 止則愛養心識之善資，觀則策發神解之妙術。

這底下又有另一個意義，來讚歎止觀的功德。「止」是「愛養心識的善資」，這「愛」是保護的意思，保護什麼呢？保護自己的心識。怎麼叫作「保護」呢？誰不愛護自己呢？若按佛法的道理來說，凡夫是不愛護自己的。譬如一個人，另外一個人用一些種種引起他憤怒的境界來衝擊他的時候，那個人就憤怒了。這憤怒一來的時候，那個人很苦惱，這瞋心一發動起來他很苦惱的。這瞋心，我若發怒、若有了瞋心的時候，就是自己苦惱自己。你若愛護你自己就不要瞋，你不要瞋。怎麼樣能不要瞋呢？就是要用這個止，用止把這煩惱停下來，你自己很自在，這個瞋就不苦惱你了，這就是愛護自己。這個煩惱譬喻是箭，人家用箭來射你，感覺這件事是不行的，你傷害我。說那一個人用種種不如意的事情，來觸惱你，你就瞋心就發起來的時候，你就是用你的瞋心來傷害你自己，叫你苦惱。現在你若有止的方法的時候，你心不動，不管怎麼樣不如意的境界出現的時候，你心不要動，就沒有這瞋的苦惱，你就是愛護你自己了。

這個「養」字是怎麼講呢？養是長養、增長的意思。我們沒有禪定、沒有止的功夫的人，我們的心力不是太強，心力很軟弱。若是你得到「止」的幫助的時候，你這心力就增長起了，心的力量大。

我們說神通，說那個人有天眼通、天耳通、有他心通、宿命通。實在什麼叫「神通」？就是心的力量大就是神通。那麼這心的力量大，從那兒來的呢？就是由止來的，你若修止成功了，就能夠增長你內心的力量。所以這止是愛護自己的一個方法，止也是增長自己力量的方法。「止則愛養心識之善資」，你若愛自己、能長養自己的最好的一個幫助的力量，這「資」當「幫助」、或當「成就」講。它能成就你愛護自己的；你想要愛護自己的，想要使令自己進步，這止是最好的一個幫手，止能成就你這個願望的。

「觀則策發神解之妙術」，這個「觀」是什麼？觀就是智慧，這個智慧的觀察思惟是「策發神解」。這「策」字有「勉勵」的意思，或當「令」、「使令」講，這個觀能使令你引發出神妙的智慧。你修般若的觀慧，逐漸的逐漸的你的智慧就微妙起來了，就廣大了。觀是能令你發出來神妙智慧的妙術，觀是這樣的微妙的一種方法，使令你增長智慧的。

**止是禪定之勝因，觀是智慧之由藉。若人成就定慧二法，斯乃自利利他，法皆具足。**

這是讚歎學習止觀的功德。這一節文的開始的「泥洹真法，入乃多途。論其急要，不出止觀二法。」這是說為什麼我們要修習止觀的原因。所有的佛教徒，不管是在家、出家的法師，涅槃是我們共同的目的，所有的佛教徒都希望到那裡去的。但是若不修學止觀是不能到的，所以要學習、要修行止觀的法門。止觀為什麼能斷煩惱，能到涅槃那裡去呢？

「所以然者」這以下就是說明這個理由。「止是禪定的勝因」，「禪定」這句話，「禪」字通常是指色界四禪，「定」是無色界的四空定說的。得無上菩提的時候是在色界第四禪裡面得無上菩提的。釋迦牟尼佛也讚歎這個第四禪最好，就是它裡邊也有定也有慧，不同於無色界的四空定。無色界的四空定，尤其是非非想定，裡邊定得太過頭了，這個智慧太軟弱，所以不如色界的四禪，對修學聖道是最合適的。「止是禪定的勝因」，但是這禪和定是要經過長時期修行成功了，你才有四禪、才有四空定的。我們沒有修習過只是說空話了，但是我們若想要得到的話，就是要學習這奢摩他，要學習這個止。學習這個止就能得到禪定，它是禪定最殊勝的一個因由。

「觀即智慧之由藉」，這個「觀」、學習這個毗鉢舍那它有什麼好處呢？它能令人

開智慧。智慧就是對事物的觀察，觀察得很正確。如果淺白一點說，對於一種事情有多少了解，也可以說是智慧。但是到最圓滿的時候，當然是佛的智慧最高、最深，所以任何人都應該增長智慧。有了智慧的時候不會犯錯誤。我們若想得到智慧用什麼方法呢？要學習「觀」，由觀的學習就可以得智慧，所以這個觀也是應該修學的。這個觀究竟是怎麼回事？那下文有解釋了。

前面這一共是分三雙解釋這個止和觀。第一雙是「止乃伏結之初門，觀是斷惑之正要」；第二雙「止則愛養心識之善資，觀則策發神解之妙術」；第三雙「止是禪定之勝因，觀是智慧之由藉」。這是簡單的解釋止觀的功德。

這底下把它結束。「若人成就定慧二法」，止就是定，觀就是慧，若一個人他肯努力的學習、修行。由止觀的學習，他能成就禪定，成就聖人的智慧了，他成就這兩種功德的時候「斯乃自利利他法皆具足」，那麼這個人他就具足了自利的功德，和利益眾生的能力了。自利的功德、利益眾生的方便，這一切法他都具足了。具足自利利他兩種功德，這應該是我們一切佛教徒，所希望成就的事情的。

**故《法華經》云：佛自住大乘，如其所得法，定慧力莊嚴，以此度眾生。**

「故法華經云」這底下是引證。「佛自住大乘，如其所得法，定慧力莊嚴，以此度眾生。」這《妙法蓮華經》的〈方便品〉有這樣的話，這正是表示「自利利他、法皆具足」的意思。「佛自住大乘」，這《法華經·方便品》的文，它前文的意思是說釋迦牟尼佛在鹿野苑為聲聞弟子說這《阿含經》，小乘佛法的道理，那麼到了今天說是，那是一個方便法門，應該開示悟入佛之知見，得佛智慧這才是佛的本意。什麼理由釋迦牟尼佛這樣子說法呢？在〈方便品〉說出幾個理由來，現在這裡又說出個理由來。「佛自住大乘」，說佛自己安住在大乘佛法的境界，教化眾生的時候，給你一個小乘佛法的利益功德，這個事不合道理嘛！所以佛把自己圓滿的功德也開示一切眾生，希望一切眾生皆成佛道，前後文的大意是這樣子。

「佛自住大乘」，佛一方面教化眾生，一方面自己也是安住在大乘的境界裡邊。「大乘」是對「小乘」說的，這個字應該讀（尸ㄥ、），就是車的意思，就是大車和小車的意思。這小車裝載的東西少，大車它裝的東西多，它能夠運載很多的貨物到另一地方去，那麼就叫大車。這是說佛菩薩都是有大悲心的，他度化眾生是無盡期的，他能無窮無盡的、盡未來際的教化眾生得三乘道果，那麼度化的特別的多。這小乘佛法就指這個阿羅漢、辟支佛這些聖人，這些人他得阿羅漢果，得辟支佛道了，他也是聖人，（斷音）也是有慈悲心的，但他的慈悲心是有限度、有限期的，就是不入無餘涅槃的時候，我們可以求他，可以同他來往，他也能說法教化眾生。但是他的壽命到了，前一剎那

他的色受想行識滅了，第二剎那就不生了，這個時候一切眾生不能同他來往了，他也不同我們人間的人來往了，就不度化眾生了，就是他休息了。這樣說，他有慈悲心但是時間很短，時間很短教化眾生能有多少呢？所以稱之為小乘。佛菩薩他不入無餘涅槃，他盡未來際度化眾生，他度化的眾生當然多了，所以叫大乘。所以大小乘的分別，就是慈悲心的大小，這是我學習佛法的理解是這樣解釋。當然也有其他不同的地方，不過那個不說了。

「佛自住大乘」這句話，就是佛自己安住在無窮無盡的大悲心的境界。「如其所得法」，就像他自己所得到的法，這個法是什麼呢？這個法就像《金剛經》上說的「如來者諸法如義」，就是這個法。《法華經》說「諸法實相」，就是「如其所得法」，如佛自己所得的那個諸法實相的諸法如義，得到這個法。《金剛經》上說「一切賢聖皆以無為法而有差別」，無為法也就是「如」義，「如」義的法在我們凡夫的見聞覺知，所接觸的色聲香味觸，也都是諸法如義。但是我們沒能得，我們一直不相應。釋迦牟尼佛是相應了，他經過三大阿僧祇劫修行，他把這個法完全顯現了，顯現了就叫做「得」。倒不是有能得所得，沒這個意思。

「定慧力莊嚴」在這個如義的法性上，還有定力的莊嚴，也有慧力的莊嚴。釋迦牟尼佛和一切佛，他成佛之後得到的佛果，有無量的功德莊嚴。但是那麼多的功德裡邊，定慧的功德是最主要的，所以就說出這兩樣。我們生死凡夫也有諸法如義，但是沒有得到，也沒有定慧力的莊嚴，所以是個凡夫。釋迦牟尼佛如其所得的諸法如義，他有定慧的莊嚴。「以此度眾生」，佛的大悲心，他自己無量功德圓滿了，他也用這圓滿的功德去度化眾生。他的定慧成就了，他又以此去利益一切眾生。《法華經》這一段文正好就是說「若人成就定慧二法，斯乃自利利他法皆具足」的意思，就是這樣意思。

所以知道我們若想得涅槃，得無上菩提，也應該學習、修行止觀二法，正是這個意思。

### **當知此之二法如車之雙輪、鳥之兩翼，若偏修習，即墮邪倒。**

前面是說定慧都具足了，我們可以得涅槃也可以得無上菩提的。這以下說若是不具足，那就有所偏，那就功德不圓滿了。「當知」，這是勸我們的話。「此之二法如車」的「兩輪」，這古代的時候這車是兩輪；現在世界上的車，都是四個輪了。車的兩輪，和鳥的兩個翼。「若偏修習，即墮邪倒」，車的兩個輪不能少一個輪的，鳥的兩個翼也不能少一個翼的，若少一個輪、少一個翼，就不能走、不能飛了。我們發心修行的人也是一樣，若偏修止、或者偏修觀，「即墮邪倒」，你就會犯錯誤了，就不是佛法了，就走到邪鄙的地方去了，到那個顛倒的境界裡面去了，就有錯誤了。

**故經云：若偏修禪定福德，不學智慧，名之曰愚。**

「故經云」，這底下是引證。「若偏修禪定福德，不學智慧，名之曰愚。」若是一個人不歡喜學習佛法，不歡喜學習般若波羅蜜，他只是一味的修這個禪定，禪定就是福德。三界裡邊，欲界、色界、無色界，這個欲界天就是色聲香味觸的這些福報、福德。若色界天以上，就是禪定的大福德，禪定的福德是高過欲的福德。偏修禪定的福德，他不學習般若的智慧，就是不學習毗鉢舍那，不學習這個觀，「名之為愚」，這個人就算他修禪定成功了，但是這個人還是糊塗人，沒有智慧。這可見佛法的意思，重視我們的創造。你若不創造，這件事就沒有，你要創造才能有。得了禪定的人，不能說這種人一點智慧沒有，你就是世間人沒有學習佛法的人，他也有很多的知識；但是現在說不學智慧，是佛法裡面的智慧說的。

我舉一個例子，來說明這個不學智慧而學禪定的這個愚癡的境界。我們在經論看見一種說法，說是在印度的外道，有持牛戒的、有持狗戒的；就是這個外道向牛、向狗學習；為什麼這樣子呢？人的境界有多好呢？為什麼要向牛、狗學習呢？就是有個原因的。就是有個外道他得了禪定，他從禪定裡面他又得到神通了，得到天眼通了，有一天他在禪定裡用天眼通看見牛死了，生天上去了；他在禪定用天眼通看見狗死了，生到天上去了。他就認為，喔！牛的這種行為能生天，狗的行為能生天，那我們應該學習牛、學習狗那樣子！因為他有了禪定又有神通，我們一般的凡夫，喔！看這是聖人，那麼他說的話一定是對的！所以就聽他的教導，去持牛戒、持狗戒，有這個事情！

這件事正好是說明這段文，「偏修禪定福德，不學智慧，名之曰愚」，就是糊塗的意思。我們學習這個名相說「三明六通」，這「明」和「通」有什麼不同呢？我們就說「天眼通」和「天眼明」。剛才說這個外道，他在禪定裡邊，有「天眼通」的人，他一定是有禪定的，他要入定，他這天眼通才能發生作用。他一入定，用天眼通能看見這件事，這個人死了下地獄了、這個人死了生天了，能看見這件事，這個牛死了生天了，能看見這件事，但是不知道什麼原因。所以這個外道認為牛死了生天，就是認為牛的行為使令牠生天了；這是一個糊塗，不明白因果的道理。若是「天眼明」就不同了，這個「明」就是有智慧；他又修禪定的福德、他又能學智慧，他在天眼通裡面、他知道這個狗死了、牛死了生天了，不是牛的行為、狗的行為使令牠生天，不是。是牠在前多少生裡邊，有一種生天的功德，那功德還沒得果報，現在這個業力發生作用了，所以生天了。這是「天眼明」就知道這件事、若「天眼通」就不懂了。這就是「偏修禪定福德，不學智慧，名之曰愚。」

### 偏學智慧，不修禪定福德，名之曰狂。

「偏學智慧，不修禪定福德，名之曰狂。」所以是偏修禪定，不學智慧，有這樣的缺點。那麼如果我們偏修智慧，我們不修禪定福德，這樣好不好呢？是「名之曰狂」，這也不好。就是他不修禪定福德，他不學習禪定、就沒有禪定，沒有禪定你內心裡的煩惱賊就是在活動，你不能降伏它。雖然他學習智慧有很多的知識，有很多智慧，能夠講說很高深的道理；但是他內心的煩惱賊還在活動，所以他還是個顛狂的人，還是一個凡夫。所以這還是一個毛病。

我讀這個臨濟禪師的語錄，語錄上面有這樣的話；就是另外有一個人問臨濟禪師說：「三乘十二分教，就是經律論裡邊，也說一切眾生皆有佛性。和禪宗說一切眾生皆有佛性，不是一樣的嗎？有什麼不同呢？有什麼高下呢？是一樣嘛！」這時候臨濟禪師說了一句話：「荒草未曾鋤！」就說這麼一句話。那麼這個話怎麼講法呢？我最初讀他的這個語錄，我不知道這句話怎麼講，但是後來我就有分別心了。我認為這句話的意思，「荒草」就是煩惱賊，就是我們心裡的煩惱，心裡的煩惱沒有鋤掉。就是這些抱書本的法師、出家人，連我也在內，那麼這些法師也是學的三乘十二分教，也是說的佛法嘛！你禪宗也是釋迦牟尼佛的弟子嘛！也是學習這個佛法嘛！大家都是一樣嘛！大家都是一樣？臨濟禪師說：「你們抱書本的人沒有修止觀，你的荒草沒有鋤！」你心裡面的賊還沒有安靜下來，你的治安不好。

那麼就是「偏學智慧，不修禪定福德，名之曰狂。」就是你那煩惱賊還能在那兒發狂，有了什麼問題的時候，這個賊就活動起來，不能安下來。所以這個意思就是你「偏學智慧」；學智慧是對的，但是你偏了也不好。學禪定也是對的，但是你偏了也有問題。所以不應該偏，如鳥之二翼，如車之兩輪。

### 狂愚之過，雖小不同，邪見輪轉，蓋無差別。

這個不學智慧的愚，不學禪定福德就是為狂。這「愚」和「狂」的過失有小小的不一樣。是的，愚的過失似乎是大一點。如果沒有禪定、沒有神通的人，光是嘴巴皮講一講，也可能會受到人家的尊重，但是可能不是太尊重。若是這個人有了禪定、有了神通，人對他的信仰會高一點，他說的話對也是有理、不對也有理，所以他的過失會大一點。所以「狂愚之過，雖小不同，邪見輪轉，蓋無差別」，但是因為實在他們都是邪見，不過，有禪定沒有智慧的這個邪見迷惑人的勁頭大一點，沒有禪定、有智慧的人的邪見輕一點，但是他因為煩惱沒有斷，也還是輪轉生死的。說「蓋無差別」，從這一方面看是沒有差別的，都是生死凡夫。都是生死凡夫，我這麼對比起來，若能廣學佛法，他沒有止觀的修行，但是這個人終究有一天會得無生法忍的。



## 若不均等，此則行乖圓備，何能疾登極果？

說是我們發心修行的人，如果我們也有這種錯誤，我們不能夠平等的學習、修行，「此則行乖圓備」，我們這樣的行為，就違背了「圓備」的功德，就是不圓滿了。「何能疾登極果？」那能很快的能得聖道呢？這句話也是好！你學習佛法學習了很多，你是有些智慧的，但是你若不修禪定，你能「疾登極果」嗎？是不能的，是很慢很慢的。所以應該是學習佛法、學習了一個法門，然後就趕緊的修行，這樣是對的。

若是我們讀這個我們出家人的戒律，從那上可以看出來，佛怎麼樣教導比丘修行的，我們可以知道。若按後代的佛教就是很難說，按佛在世的時候，這發心出家的人，他來到寺院裡面來，當然佛是大智慧，立刻可以決定，接受你出家了。出家、就給他受戒，受戒、當然要學戒，然後就是學這個四念處的法門。四念處就是三十七道品了，就按這個法門，就是修止觀了。修四念處就是修止觀嘛！修止觀，我們看那個情形，從《阿含經》也可以看出來，在《瑜伽師地論》裡面看得更清楚，就是除了中夜要睡覺，初、中、後的中夜要睡覺，初夜、後夜、和白天就是修止觀。修止觀，有時候坐在那裡修，也可以經行，經行、又坐下來這樣修，再有時間就是出去乞食，再就是聽佛說法，就是這樣子。和我們現在的出家人的修行法不一樣。我們現在的出家人就是上早晚殿，上個早晚殿完了還做什麼不一定。大概我們上早晚殿這個情形，可能是從元朝，這趙宋、南宋以後，宋、元，可能從元明這個時候開始這個法門。

**故經云：聲聞之人定力多故，不見佛性。十住菩薩智慧力多，雖見佛性而不明了。諸佛如來定慧力等，是故了了見於佛性。以此推之，止觀豈非泥洹大果之要門、行人修行之勝路、眾德圓滿之指歸、無上極果之正體也。**

這底下還是說這定慧有所偏，有所偏就不圓滿。但是這和前面說那個偏可是不同了。「故經云」，這是《涅槃經》上的話。「聲聞之人定力多故」，這個「聲聞」就是聽佛說法的音聲，聽佛說苦集滅道這個佛法的音聲，或者說是小乘根性的人。「定力多故，不見佛性」，他也是有些智慧的，但是對比起來他的定力多。他的定力多了的關係，「不見佛性」，這個佛性他還沒能夠顯現出來。這什麼是「佛性」？剛才說：「如來者，即諸法如義」，這就是「佛性」。這個佛性，一般如果不詳細的說，這個聲聞人也是見道了。這個初果聖人是見到我空的道理了，那麼二果、三果、四果阿羅漢，也是見到我空的道理。若是這個阿羅漢聽了《阿含經》，天台智者大師也說過，阿羅漢是斷除我執，見到我空的道理，他對於法的執著也就除掉了，也會見到法空的道理的。這在《大品般若經》上也很明顯的這樣說。就是阿羅漢，若是聽佛說這般若波羅蜜多的法門，他

是我執、法執都是斷掉了，都是空了的，也就是這個「諸法如義」，也就是通達這個「諸法如義」，那麼就是智慧了，為什麼說他定力多過智慧呢？這個原因在什麼地方呢？就是這個阿羅漢他沒能夠阿僧祇劫、阿僧祇劫地去親近十方諸佛，學習佛法的。他沒能這樣作，他就是這一生、或者多少生以前，栽培過涅槃的善根，現在遇見釋迦牟尼佛，或者遇見彌勒佛，遇見阿彌陀佛，他聞佛說法，就得初果、二果、三果、四果了。得了四果以後，在這個範圍內，時間不是很多，說利根的是三生、鈍根的是六十劫，那麼他學習佛法的時間短，所以他的智慧不高；智慧不高，他只是定力強，對比起來他的定力多，定力多、他對這個「諸法如義」還沒有像七地菩薩、八地菩薩以上、像佛那麼圓滿，所以說他不見佛性。

「十住菩薩智慧力多，雖見佛性而不明了」，這個十住菩薩，這個菩薩他是見佛多，能親近無量諸佛，無量無量劫地去學習佛法，所以他的智慧多，但是定力少了。這因為菩薩的悲心強一點，他總是為別人忙，去教化眾生去，他自己用功的時間比較少，（也不是說一點也沒有），因為這都是得無生法忍以上的大菩薩。那麼學習佛法、見佛多、聞法多，他智慧高，所以他是智慧力多，智慧多因為定力少了，雖然見佛性，但還不是太明了。

「諸佛如來定慧力等，是故了了見於佛性」，十方諸佛定慧力等，他的禪定的力量和智慧的力量平等了，所以他是明明了了的見到諸法如義了；諸法如義是完全明顯的顯現出來了。這樣說，沒得無生法忍之前的人，凡夫的時代，就是偏修定或者偏修慧，會有邪見輪轉的這種過失。已入聖位的這些阿羅漢、辟支佛和菩薩，他也有定慧偏失的這種過失，但是他們都是聖人了，凡夫不能和他們相比的。可是因為有所偏，所以他還沒能成佛，若成佛的時候，就是定慧均等了。

「以此推之」，根據這樣的道理來推論，「止觀豈非泥洹大果之要門」，說是我們又修止，又要修觀，止觀雙運，那豈不是大般涅槃的最重要的一個門徑嗎？我們從這裡可以得涅槃了啊！「行人修行之勝路」，這止觀豈非行人修因的勝路呢？最殊勝的一條路了，我們應該從這條路走是最安全的了。「眾德圓滿之指歸」，這是佛菩薩有無量無邊的功德，他們都圓滿了，那麼我們若是學習的話，「指歸」，我們就從止觀這裡學習就可以成就無量功德了，都歸於止觀這裡。功德雖然是很多很多，無非是定慧而已，所以「指」者是意，意之所歸叫作「指歸」。很多很多的道理，但是他的中心點在那裡呢？就是在止觀那裡。我們修止又修觀，由這兩種功德的成就，就可以圓滿無量功德了，所以叫作「指歸」。**【斷音】**有很多功德，還是一個定、一個慧，正是無量功德的本體，就是定慧。所以我們若是修習止觀，也就成就「無上極果」了，也就圓滿了無量功德了。所以應該止觀雙運，止觀雙修。

**若如是知者，止觀法門實非淺故。欲接引始學之流輩，開蒙冥而進道；說易行難，豈可廣論深妙！**

前面講過的這一大段文，是讚歎止觀的重要，止觀的所得果是特別殊勝，勸我們修正也要修觀，修觀也要修正。以下這一段文，正式說明本書的緣起，說明這個坐禪法要的緣起。

「若如是知者」，若前文所講的道理，我們若能這樣明了的話，我們會知道「止觀法門實非淺故」，修這個奢摩他、學習毗鉢舍那這個法門，實在不是一個淺近的事情。這個「法門」這兩個字，我們可以解釋一下。譬如這個房子裡面很好，可以遮風擋雨，我們坐這裡很舒服，但是我們想進來一定要有個門，沒有門進不來。現在說這個「法」就指無上菩提的這個「法」，眾德圓滿的「法」，就是涅槃和無上菩提了。這個「法」也是大安樂住的境界，我們也想到那兒去，但是也要有個門，沒有門，我們到不來。那麼什麼是門？止觀就是門了，所以止觀是無上菩提、大般涅槃的一個門。「實非淺故」，實在不是淺近的事情。

「欲接引始學之流輩」，這個止觀是特別深廣的，應該把它發揮幾百卷、幾千卷的文句才能或者說得周到了。但是「欲接引」，想要接引、想要栽培引導我們開始學習佛法的這一類人，「開蒙冥而進道」，想要開導蒙冥的人修學聖道。這個「始學之流輩」，是蒙冥的，就是不大有知識，知識未開的人，就是智慧低一點的人，業障重的人。若是開導這樣的人，教他修學佛法，那就不能說太多了，你說了幾千卷、幾百卷，這個是不行的啊！所以這個大部頭的經論，不容易流通，人都有點兒害怕。「說易行難，豈可廣論深妙」，說這佛菩薩說話也並沒有什麼難，像《華嚴經》看出來佛菩薩智慧，那恆河沙數的文句，恆河沙數品，那還了得。但是修行起來不是容易，這個話說出來容易，修行不容易啊！「豈可廣論深妙」，對我們這些始學的流輩，蒙冥的程度的人來說，那能廣論深妙呢？不能說太多了。

**今略明十意，以示初心行人，登正道之階梯，入泥洹之等級。尋者當愧為行之難成，毋鄙斯文之淺近也。**

「今略明十意，以示初心行人，登正道之階梯，入泥洹之等級」，所以現在不要說得太多，就簡略的說出十條來，十個意思。以開示我們初開始發心修行的人，我們根據這十意，「登正道之階梯」，可以向前進步。這「正道」就是聖道，就是入聖位，小乘就是入初果以上，大乘就是得無生法忍以上叫「正道」。我們根據這個十意，作我們的一個階梯，從這個梯子向上進就可以得聖道了，是登正道的一個臺階，是一個樓梯，

像那樣子。「入泥洹之等級」，前面「登正道之階梯」，就是得初果、或者初得無生法忍，叫「正道」。這「入泥洹」就是最後了，到最後去，最後的一個等級。用它作方便，一個級、一個級的、一個等、一個等的，我們從這個方便就可以入聖道了，就可以得涅槃了。

「尋者當愧為行之難成，毋鄙斯文之淺近也」，這句話就把那個說易行難，把它再多說幾句。說「尋者」就是學習者，發心修行的人，你要學習這個小止觀，這個不是大止觀。想學習這本書的人，你要反省自己，要發慚愧心；我這業障很重，我的煩惱很強，我修行起來這妄想很不容易調伏，很不易成就定、很不容易成就慧，很不容易成就的呀！「毋鄙斯文之淺近也」，你不要憎惡、輕視這個小止觀這麼幾頁，這很淺近的嘛！我應該修行這無上的妙法門嘛！不應該這樣子。你不要輕視呀！「說易行難，豈可廣論深妙」呢？這樣意思。

從這幾句話裡面，這可見這個「修習止觀坐禪法要」就是給這個鈍根人，初修止觀的人準備的，是這樣意思。

**若心稱言旨，於一晌間，則智斷難量，神解莫測；若虛構文言，情乖所說，空延歲月，取證無由，事等貧人數他財寶，於己何益者哉！**

前面這話，「當愧為行之難成，毋鄙斯文之淺近」，這是扁了一下，這是初發心修行的人，扁斥這個人。但這底下又讚歎一下，讚歎這個發心修行的人。「若心稱言旨」，若是你能夠發心修行，你一下子你那個止觀的心、和這個止觀的文裡面說的道理相稱了，相符合了，就是一念相應的意思。你這一天早晨起來靜坐的時候，一剎那間一下子「稱於言旨」，就是你見道了，見到「諸法如」義了。「於一晌間」，這個「晌」就是眼睛一動，（這個「晌」和這個「瞬」是相通的），就是眼睛一動，叫「一晌」，就是時間極短的，就是極短的時間，或者是經論裡面常說的一句話，就是「一剎那間」，你若能見到諸法如義了，「則智斷難量，神解莫測」，那個時候，你的智慧斷除煩惱了，你就是聖人了，那個時候你的境界是很難思量的了，那你就是大人了。「神解莫測」，你那個微妙的智慧一發生作用了，都是不可思議的，沒有人能夠測量你了，你也是一個不得了的人了，不要因為說「當愧為行之難成」，這好像是扁斥你了，但是你若成功了，你和那大智慧人一樣的。這樣意思。

「若虛構文言，情乖所說，空延歲月，取證無由」，這底下說「若虛構文言」，這個「構」字當什麼講呢？這個「構」就是牽引。若說我把《華嚴經》上的話、《大般若經》上的話、《寶積經》的話、《涅槃經》，這些大乘經論的話，我把它引來了，說了很多的妙法。那麼只是口頭上這樣說，你「荒草未曾鋤」，你還是嘴巴皮，所以叫「虛構

文言」。「情乖所說」，你內心裡面的煩惱賊還在那兒活動，你和你所說的佛法是乖違的。這樣說「空延歲月」，那就把這個寶貴的歲月都空過了，只是在那裡言說戲論。「取證無由」，「無由」就是不能夠得聖道，你沒能下功夫修行，只是嘴在那裡講，這個不行嘛！

「事等貧人數他財寶，於己何益者哉！」這種事情就好像那個貧窮的人給那個有錢的人管錢，給那個富貴的人管理財物的事情，去計算他有多少財寶，其實一個也不是他的。說是我們學習佛法，學了這部經、又學習那部經、學了這個論、又學習那個論，學習了很多的佛法，實在自己只是把歲月就這樣過去了，內心沒能與佛法相應，所以「於己何益者哉！」對你自己有什麼好處呢？自己這荒草還沒鋤掉啊！那麼說了很多也用不上，說「於己何益者哉！」所以不必貪多，你要放下，按照這個簡單的《小止觀》，按照這個次第去修行去，如果一剎那間相應了，「則智斷難量，神解莫測」。那麼這就是勉勵我們，你不要輕視這個《小止觀》的文少、淺近，你要努力修行，表示這個意思。

### **具緣第一、訶欲第二、棄蓋第三、調和第四、方便第五、正修第六、善發第七、覺魔第八、治病第九、證果第十。**

前面文裡面說「今略明十意，以示初心行人」，這個十意是那十意呢？這裡標出來，第一個是具緣，乃至第十個是證果。這十意雖然不是百千意，但是很圓滿。就是我們從開始修行，你應該要怎麼準備，到最後能得果又是怎麼個情形。在我們初開始用功的人，這十意就是很圓滿的了。我們能按照十條都做好，我認為已經很了不起了。

### **今略舉此十意，以明修止觀者。此是初心學坐之急要，若能善取其意而修習之，可以安心免難、發定生解、證於無漏之聖果也。**

「今略舉此十意，以明修止觀者。此是初心學坐之急要」，智者大師說，這十意雖然不多，但是初心學禪的人最重要。「若能善取其意而修之」，若是你能夠好好的取這十意去修行去，根據這個十意能夠努力的修行。「可以安心免難」，可以安定你的煩惱心在聖道上面，可以免生死之難了。我們沒有修行的人，沒有修定、沒有修慧，我們這個心像猿猴一樣，老也不安；不是這裡，就是那裡老是要活動，定不下來。你若用奢摩他和毗鉢舍那修行呢，心就安一點。這是淺近的說法。或者說，可以把你這個煩惱心改造了，得到大智慧，能安住於聖道了，那麼就是叫「安心」。「免難」這句話怎麼講呢？什麼叫作「難」呢？生死是難，三惡道也是，地獄、餓鬼、畜生這苦惱的境界也是難。我們有了修行，沒有煩惱了。得初果、得須陀洹果的聖人，他前多少生也

可能會造過罪，也可能作過錯誤的事情，那麼那就是三惡道的業力了。可是若得了初果呢，那個業力不發生作用，不會再到三惡道去了，那也叫作「免難」。若是我們繼續的修行，由初果、二果、三果、四果到阿羅漢果，就是在人間有什麼難，在阿羅漢的心裡面不受影響的，所以也是免難了。所以這個「免難」，沒有難也叫免難，有難而心不苦惱也是免難。有難的時候，心裡面不苦惱，就是他的心能安住聖道，他不取著這些虛妄境界，所以也叫「免難」。

「發定生解」，你能按照這個十意去修行去，那你就會從你心裡面發出來禪定了，能生出來智慧的解。「證於無漏之聖果也」，這個「證」就當「得」字講也可以。這個「證」字，在經論上常是「如實覺知」叫「證」，譬如說「如來者，即諸法如義」，那個「如義」的這種真理，你能證得這個真理，其實也就是如實覺知這個真理。但是這個地方或者當「得」字講，就得到了那個無漏的聖果了。這個「漏」字是煩惱的意思。《俱舍論》上的解釋呢，說人的身上生瘡，這個瘡流膿流血叫作「漏」。說我們凡夫的眼耳鼻舌身意，這六根就是六個瘡，這六個瘡、六根接觸色聲香味觸法的時候，這個眼睛見到、耳朵聽到的時候就流出來這個貪煩惱，流出來瞋煩惱，流出這邪知邪見的煩惱、高慢的煩惱、疑惑的煩惱、嫉妒的煩惱、各式各樣的煩惱，就像那個生瘡的人，那個瘡往外流膿流血似的，所以叫作「漏」；是用它譬喻這個煩惱的。

「無漏」呢，就是沒有煩惱了。這個聖人、阿羅漢以上的聖人，他的眼耳鼻舌身意接觸色聲香味觸法的時候，沒有貪瞋癡了，所以不漏了，不流膿不流血了，這個病好了，所以叫「無漏」。這個「無漏」就是聖果，這是聖人經過長時期的修行得到的一個結果，得到的一個果實。我們能夠根據這十意去修行去，我們也就能安心免難，也能發定生解，也可以得無漏的聖果的，不會徒勞的，你會有成就的。

這是本書的一段序，等於是一個序文。若講這個經有分三分；有序分、正宗分、流通分，那麼前面這一段也等於是《小止觀》的一個序文了，一個序分了，也可以這樣說。

### 具緣第一

這個十意，也就是十章。現在第一章是具緣。

「云何名緣？」怎麼叫作緣呢？

### 夫發心起行，欲修止觀者，要先外具五緣。

「所謂行者，欲修止觀，必須具足五緣」，也就是說我們這個發心修行的人，你想要修止、修觀，這句話是這麼說，實際還不是那麼簡單，你必需要具足五種條件，這

五種條件你具足了，才可以進修止觀的。這個五緣者，是什麼呢？第一是持戒清淨，第二是衣食具足，第三閒居靜處，第四息諸緣務，第五得善知識。這是五個條件。

第一個是持戒清淨，這也是一個很重要的事情。如果不能持戒很難修止觀，這是很困難的事情。列出這五緣，我們在這兒不講了，講下面。

### **第一持戒清淨。如經中說：「依因此戒，得生諸禪定及滅苦智慧。」是故比丘應持戒清淨。**

「第一，夫欲修止觀，必須持戒清淨」。我們不發心修止觀，那也就不說了，你想要發心修止修觀，你決定要持戒清淨。是什麼原因修止觀的人要持戒清淨呢？「如經中說」，這底下說《遺教經》，是（T12·1111a），在這個地方。「依因此戒，得生諸禪定及滅苦智慧，是故比丘應持淨戒。」這個《遺教經》上說：「依因此戒」，我們想要修禪定得智慧的人，他是「依因此戒」，「依」就是「因」，要依靠你所受的戒清淨，你才能生出來諸禪定的，才能生出來滅苦的智慧。「是故比丘應持淨戒」，這個戒要清淨才能得禪定、得智慧，這個理由在什麼地方呢？我們的思想行為，如果你是屬於善法的，你作完了這件事，你成就了這樣的善的功德的時候，這個善的功德它有作用的，它這個作用就令你如意，能令你滿意、能令你快樂、安樂自在，這個善法的作用是這樣。這個惡法的作用呢？我們的思想行為作了惡事了，或者我們殺害了一個生命、或者是偷盜人家的財物、或者有種種非禮的事情，你作了這個惡事以後，就在自己的心裡面，就有惡的罪過隱藏在那裡，這種罪過它也會發生作用，它這個作用就叫你不如意，它障礙你的好事不得成就，就是這樣子。

譬如說我們舉一個例子，你和某一種人來往，你對那個人有一種非禮的企圖，你用妄語欺騙他，你自己得到利益了，對方受到傷害了。當然你這發心修行的人一定是讀過佛書、經律論的，你知道有因果的道理的。你作完這件事，雖然你佔了便宜，你心裡會怎麼樣？在這因果的道理上會怎麼樣呢？如果你一想到這件事，你心就不安了。你心若不安，你能坐得住嗎？還能坐在那裡修止觀不呢？這是一個問題。第二，受你欺騙的這個人，他受到了傷害了，他能罷休嗎？他能說算了算了！就不管這個事了，就等於沒有這件事嗎？不會的。他會來報復你。那麼你能坐得住修止觀嗎？你心不安的呀！所以你想要修止觀，想要修行聖道，你一定要持戒清淨，不然你心不安。

「依因此戒，得生諸禪定」，你若持戒清淨了，我心裡很安，鬼來敲門你心裡沒有事，因為我沒有作什麼錯誤的事情。所以要持戒，持戒心才安。「得生諸禪定」，才能夠生出禪定來，這句話怎麼講呢？這個「戒」它只是給你準備一個好的基礎，如果你持戒清淨了，你可以在這個基礎上去修定學慧的。如果你不修定，光是持戒清淨，還

是沒有定的。如果你只是持戒清淨，你不學習佛法，你還是沒有智慧的。那麼為什麼說「依因此戒，得生諸禪定，及滅苦智慧」呢？就是剛才說的，它只給你一個能隨順你，不障礙你得禪定、不障礙你得智慧，能順於那件事，給你一個基礎，只是這樣子，但是這個基礎就是很重要。說是這個房子要有地基，要把這個地基搞好；搞好是搞好了，但是上面你不繼續建築還是沒有房子的。所以你若持戒清淨了，你不犯過失，你自己的身口意清淨，這個時候你修禪定也很順，你學智慧也很順，只是這樣的意思。那麼這叫「增上緣」，不是「因緣」。持戒清淨能生諸禪定，能生滅苦的智慧，是「增上緣」、不是「因緣」，就像你種這個麥、種這個穀在地下，這個大地你種下穀子種，它能發出芽來。但是你若不種這個穀，這個地它也不能自然的生出芽來的，它是幫助你生芽，它有這個作用。它還要你種下穀，這個穀是很好的穀、不是壞的，那麼它就會生出芽、根、梗、枝、葉、花、果的。

所以這「依因此戒，得生諸禪定」，或者是色界四禪，或者無色界的四空定，或者是慈、悲、喜、捨四種三昧，這些功德。「及滅苦智慧」，你若能持戒清淨也會成就滅除苦惱的智慧，因為你常持戒清淨、你心安，那麼你學習這個佛法的時候，你能專心。如果你持戒不清淨，你內心裡煩躁，心裡面常去憶念這些破戒的事情，不能專一的學習佛法，這個滅苦的智慧也不會生起的。

這「滅苦智慧」這句話怎麼講呢？本來得禪定也能減少痛苦，但是苦的根本還沒有滅，要有般若的智慧觀一切法空，才能把苦的根本除滅了，所以是「滅苦智慧」。「是故比丘應持戒清淨」，所以這個比丘已經遠離了塵世了，到這三寶的地方來修行的人，應該受持清淨戒。

「云何名持戒清淨相？」持戒清淨的相貌是什麼樣子呢？這底下說有三種行人持戒不一樣，持戒不同。

**然有三種行人持戒不同：一者、若人未作佛弟子時，不造五逆；後遇良師，教受三歸五戒，為佛弟子。若得出家，受沙彌十戒，次受具足戒，作比丘、比丘尼。從受戒來，清淨護持，無所毀犯；是名上品持戒人也。當知是人修行止觀，必證佛法，猶如淨衣，易受染色。**

「一者、若人未作佛弟子時，不造五逆；後遇良師，教受三歸五戒，為佛弟子。若得出家，受沙彌十戒，次受具足戒，作比丘、比丘尼。」這三種持戒清淨相，第一種是什麼樣的人呢？假設這個人他以前他沒有作佛教徒，他不是佛弟子的時候，「不造五逆」，他沒有作這種罪過。這個「五逆」就是弑父、弑母，殺他的父親、殺他的母親。弑阿羅漢，殺過阿羅漢聖人。出佛身血，（斷音）大家恭敬禮拜的佛像，如果你有意



的破壞，也不大好，有一點相似，也是不好的。「破和合僧」，就是出家人和出家人大家本來是很和合的，你從中間去破壞和合，說一些離間語，說一些破壞人的話，使令這僧與僧不合，這個罪過也是很大的；這個叫作「逆罪」。這對於父母應該恭敬孝順的，而還去殺害父母，這是太不對了，所以叫作「逆」。

說這個人他那個時候不是佛教徒，他沒造這種罪過。「後遇良師」，後來遇見好的師長、善知識了，引導他接觸佛教，教他受三歸依，受持五戒，作佛教的弟子。「三歸依」，歸依佛、歸依法、歸依僧。「受持五戒」，不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒。那麼他是作了佛教徒了。「若得出家」，受了三歸五戒以後，繼續的學習佛法，覺悟了人世間都是無常的。有的在家居士信佛很久了，也還算精進，常能夠到廟上來聽聞佛法，隨順去念佛、或者拜佛、或者靜坐，去栽培善根。時間久了，感覺世間上都是無常的，就出家修行吧！也有的人雖然感覺世間上的榮華富貴是無常的，但是放不下，雖然是無常的，現在還能為我所用，我還歡喜作在家人，不肯出家。但是這個人他出家了，「若得出家」，那麼他放下了、出家了、離開了那個煩惱的家了。

「受沙彌十戒」拜一個師父，受這個沙彌十戒，作了沙彌了。這個「沙彌」是個印度話，翻到中國話是「求寂」。這義淨三藏他翻個「求寂」。這「求寂」是什麼呢？就這個沙彌他出家了，作出家人，為什麼要作出家人呢？你的目的何在呢？就是「求寂」，我希望得涅槃，希望要得涅槃，所以叫作「求寂」。我們說是我們受了比丘戒了叫作「比丘」，但是這個沙彌，佛給這個身份的人，給他立個名字叫作「沙彌」，中國話叫作「求寂」。說我們作了比丘了，高過沙彌了，我們內心是不是「求寂」？我們內心是不是希望得涅槃呢？說問這個沙彌，你為什麼要出家？要「求寂」，我希望得涅槃。這個佛是大智慧人，給他立這個名字。也翻個「勤策」，叫「勤策男」或者「勤策女」，就是沙彌或者沙彌尼。「勤策」這句話怎麼講？就是沙彌他要常常的接受比丘、比丘尼的勉勵督導，「你要用功修行，不能懈怠」，所以叫作「勤策」。這受了「沙彌十戒」，這「十戒」我看不要說了。

「次受具足戒」，就受了比丘戒了，比丘戒叫作「具足戒」。這個「具足戒」怎麼講？這不是說；比丘戒二百五十條，比丘尼戒三百四十八條，菩薩戒是十重四十八輕。拿比丘說，二百五十條戒都具足了，叫作「具足戒」；不是那個意思。他的「具足」的意思，是說你受了比丘戒，你能持戒清淨繼續的修行，能得禪定、能得涅槃，所以叫作「具足」，「具足」是這個意思。有些地方，這「具足」兩個字老是解釋得不好，我這樣解釋，不是我能解釋，我實在不知道怎麼解釋，這是看這個《瑜伽師地論》上解釋的。這個「具足」是說你受了這個戒，你繼續向前進步能得涅槃所以叫作「具足」。「作大比丘」，受了具足戒了，你就是大比丘了。這個「大」是讚歎這個人，這個人不

願意作生死凡夫了，他想要作聖人、想要得涅槃，這是一個很偉大的志願、很偉大的行為。「及比丘尼」，比丘尼就是女的比丘，也是大比丘尼。

「從受戒來，清淨護持，無所毀犯」，說是這個人在家的時候，沒有造五逆的罪過，後來受了三歸五戒又出家作沙彌，又作比丘，作比丘尼。他從受戒以來，他都是很清淨，護持他的戒沒有犯過，「無所毀犯」，沒有毀破，沒有破戒、沒有違犯佛的教導。「是名上品持戒人也」，這個人是最高尚的了，他沒有受戒作在家人的時候，沒有作過五逆罪，出家以後受戒就一直的清淨不犯戒，這是上品人。「當知是人修行止觀，必證佛法」，這個持戒清淨的這個人，他若修奢摩他、毗鉢舍那，他一定如實覺知佛法的真理，他是能有成就的。「猶如淨衣，易受染色」，就像那個清淨的衣服，就是清淨的白色的衣服，你願意染成黑的也可以、染成黃的也可以、染成紅的也可以，它容易接受顏色。說持戒清淨的人，他容易成就止，也容易成就觀，容易得聖道的。

這修行的事情，這個《修習止觀坐禪法要》這個書，完全是講修行的事情。假設我們常思惟這個聖人的功德，我們這個修行的心容易生起來，思惟凡夫的過患，凡夫的習氣是很可憐的境界，思惟聖人尊重的境界。聖人能夠安閒，無論境界怎麼變化，他心裡面是太平的，是安樂自在的。經上常說，我們念佛、念法、念僧，這都是聖人的境界，我們的心裡面常這麼憶念，什麼叫作「佛」？佛有無量無邊的功德。什麼叫作「法」，就是大般涅槃、經、律、論這個佛法有無量無邊的功德。什麼叫作「僧」？這個「僧」指聖僧說，這個聖人有戒、定、慧、解脫、解脫知見，有那個大自在安樂的境界，不像那個凡夫，你稍微有一點不如意，他心就憤怒了，有一點兒如意的事就歡喜了，這個心本身定不住，隨著外面的風飄動。這凡夫心隨境轉的這種苦惱的境界；聖人那樣微妙高尚那種清淨的境界，你常這麼思惟，你修行的心就會發起來的。你聖人能那樣子，我也要作聖人，我也可以那樣子嘛！不是很好？

我是在一個報紙上或文章上看見的，大概是九一八事變、廬溝橋事變、日本侵略中國這個時代，這馮玉祥這個人，他不知在什麼地方，馮玉祥是信基督教的，到一個廟上就把這個廟放火燒了，把出家人都殺了。其中有一個出家人，把頭殺死了流血似乳，就像牛奶的顏色，「流血如乳」，有這個事情。「流血如乳」，我們在經論上看，我們一般凡夫的血就是這樣顏色，那個阿羅漢的血是什麼顏色？所以有人說那個比丘就是阿羅漢。若是這樣說，在民國以來，我們中國的出家人還有阿羅漢。我們現時代的佛教，我看從南北朝以後，中國還有聖人，不是那麼明顯。可以經過馮玉祥這麼一搞，啊！還有一個阿羅漢，我們可以這樣想這件事。

但是論這個修行的事情，這《涅槃經》上說：「老來無三昧」，我想這年輕的出家人，假設能把這一本書，《小止觀》能好好的努力學習一下，或者是你把《大智度論》

好好用功，可能你也會得阿羅漢果。因為年輕就肯出家，一定是有善根，你年紀輕、你的四大調和，你的身體能順於道，真能努力的話是有可能的。

**二者、若人受得戒已，雖不犯重，於諸輕戒多所毀損；為修定故，即能如法懺悔，亦名持戒清淨，能生定慧。如衣曾有垢膩，若能浣淨，染亦可著。**

這是十章裡面的第一章，具五緣，是持戒清淨。天台智者大師他說，持戒有三種不同。第一種人他持戒，他受了戒以後他不犯戒，沒有受戒的時候也沒有造過重罪，這樣的人是上品持戒的。現在說這個第二種。

「若人得受戒已」，假設一個人他的因緣很好，他能夠相信佛法，他能夠受戒歸依三寶，受持眾戒。前面那個第一種持戒是說「若得出家，受沙彌十戒，次受具足戒」。這個第二種就簡略說了，就說「受戒已」。我們看這個《坐禪法要》前後的文，那麼這樣修習止觀的這個人，他是在家居士？他是出家的比丘、比丘尼呢？我們看這個文，多數應該說是出家人。所以這個「若人得受戒已」，應該說是受了出家的戒了。

「雖不犯重」，這個人這重戒是沒有違犯。這「重戒」，究竟什麼算重戒呢？就是五戒裡面的前四條，這個比丘戒也是前四條，那算是重戒。「於諸輕戒多所毀損」，這重戒和輕戒其中有什麼不同的地方呢？拿這居士來說，受了五戒，這殺盜淫妄酒，這個前四戒假設是犯的重戒，這個殺戒，譬如說殺人了，這是犯了重戒。如果說是你打死一個鳥，這個不是重戒，不是犯重殺戒的。犯了重戒和犯了輕的戒有什麼不同呢？犯了重戒的話，你這個身份失掉了。譬如說男居士是優婆塞，你這個優婆塞的名義沒有了。若是你犯輕戒，你這個名義還有，你還是佛教徒，你還是三寶弟子，只是戒不清淨而已，這是不同的地方。這個比丘戒、沙彌戒也是一樣。說這個人受了戒以後，他是重戒沒有犯，但是「於諸輕戒多有毀損」，他毀破了很多很多。

「為修定故，即能如法懺悔」，但是這個人他有高尚的意願，雖然是輕戒沒有注意的遵守，但是他想要向上，他想要修定，想要得四禪，得禪波羅蜜。那麼由他這高尚的意願，他要約束自己、重新的改造自己。「即能如法懺悔」，他就能夠依法去懺悔自己犯戒的罪過，那麼這個人還算是很了不起的人了。

這個「懺悔」，這個「懺」字是印度話，這個「悔」字是中國話。印度話應該說「懺摩」，古代的翻譯說是「悔過」，我以前有了過失了，我現在追悔，我不再造了。但是這樣的翻譯，到了後來的義淨三藏他認為是翻錯了，這個「懺摩」的印度話翻到中國話是什麼意思呢？就是「請你原諒我」，就是這樣意思。譬如說我和你說話或者作什麼事情的時候，我有一點對不住你，那麼就向你說「懺摩」，就是請你原諒我，是這樣意思。不是說我們犯戒了懺悔的意思。若是犯戒懺悔，那個印度話應該是「阿波底提舍

那」，這個義淨三藏他這樣說；這個梵語中國話是「說罪」，就像律裡面說的，你犯了七篇的罪過，那樣的說罪，那樣的懺悔，是這樣意思。

「為修定故，即能如法懺悔」，因為犯了戒有罪過，這個罪過障礙你不能得定，所以要懺悔，「尸羅不清淨，三昧不現前」，有這樣的話。「即能如法懺悔，亦名持戒清淨」，這個「即能如法懺悔」下文有說，在這裡不多說。「亦名持戒清淨」，他把罪過懺悔了，當然就是清淨了，清淨了以後你就可以修定，修定在你的清淨的身口意裡面，你能夠生出定，能夠生出智慧。能夠生出智慧這個「慧」是指無漏的智慧說的，那麼是等於得無生法忍了。這個得定，生出定來，我們頭兩次也有簡略的說過，這個定的深淺，就是先是得欲界定，而後進一步再得未到地定，再進一步得色界四禪、無色界四空定。這裡是簡單這樣說，「能生定慧」。

「如衣雖有垢膩，若能浣淨，染亦可著」，這底下說個譬喻，說我們穿的衣服，雖然是垢膩了，你若能夠把它洗清淨了，然後再染上顏色，它還能著上去。就是我們這個身口意裡面有罪過，我們懺悔清淨了，也還能夠生出定慧來，能生出定慧的功德的。這是第二種持戒的形相。

**三者、若人受得戒已，不能堅心護持輕重諸戒，多所毀犯。依小乘教門，即無懺悔四重之法；若依大乘教門，猶可滅除。**

「三者、若人受得戒已，不能堅心護持輕重諸戒，多所毀犯」，這個是有問題的。說是這個人受了戒以後，他的心不堅固的護持他的清淨戒體，這個輕的戒、重的戒，多所毀犯，都破壞了。「依小乘教門，則無懺悔四重之法」，這犯了戒以後，若是根據小乘佛法來說，就是沒有懺悔四種重戒的法門，這四種重戒你犯了以後，那在小乘，在戒裡面只能算個「與學比丘」，你這個罪就是在那裡不能滅了。「若依大乘」佛教來說，「猶可滅除」，還可以有方法把它滅掉了的。

**故經云：「佛法有二種健人，一者、不作諸惡，二者、作已能悔。」**

所以經上說：「佛法之中有二種健兒，一者性自不作諸惡，二者作已能悔」。這個括弧裡面說（T21·720c），我查這個大正藏二十一冊，七二〇那裡是什麼呢？是《大法炬陀羅尼經》。在七二〇頁上看，也是說有兩個人。是說一個人他多少天都不吃東西，不吃飯也不吃菜；一個人不停嘴的這麼吃東西，吃飽了還吃、吃飽了還吃。那麼這兩個人你再給他食品的話，那一個人吃得比較香呢？那個人回答，這個飢餓的人吃東西是香的。他吃得很飽，飽了又飽，這個人吃東西是不香的。那麼佛是說，這個眾生有善根的人，他聽聞佛法的時候，他能接受、能信受奉行。這個有業障的人，他是不接

受佛的教化的。那麼這是和這個文是不相合的，是不對的。那麼這個文：「佛法之中有二種健兒」，這是出在那個經上呢？是《大般涅槃經》上有這句話。但是那一品，我記不清楚了。

說是有兩個健康的人。佛法裡面說有種健康的人。第一種是「性自不作諸惡」，他的性格、他的內心，自然的就不作諸惡，不作一切的惡事，不需要誰去勉強他、去監視他，他自然的不作諸惡。第二種人「作已能悔」，惡事也是能造的，但是作完了能懺悔，能懺悔也是很了不起的人，所以都算是健兒。這就是這個能懺悔，這正前面這三條都包括在這裡面了。

**夫欲懺悔者，須具十法，助成其懺：一者、明信因果；二者、生重怖畏；三者、深起慚愧；四者、求滅罪方法；所謂大乘經中明諸行法，應當如法修行；五者、發露先罪；六者、斷相續心；七者、起護法心；八者、發大誓願度脫眾生；九者、常念十方諸佛；十者、觀罪性無生。**

「夫欲懺悔，必須具足十法」，這底下智者大師的大智慧說明這個懺悔的方法，需要具足十種法才可以。「何等為十」呢？「一者、明信因果」，要明明白白的相信因果，我作惡事就有惡報，作善事就有善報，要相信這件事。那麼這樣子才不敢造惡，造惡才能懺悔。如果不相信因果，又何必懺悔呢？當然這件事也是要有智慧的人才能夠相信因果。我們昨天說，就是有神通的人，他可能相信因果，但是因果都搞錯了。

「二者、生重怖畏」，相信因果而還要生起來很重的恐怖心，我犯了戒、我作了惡事，這是很可恐怖的。我到三惡道裡受苦，可是很苦啊！我在《高僧傳》上看見一個故事。我以前看和現在看的同是一個故事，但是名字不同。這個說是祇陀迦阿羅漢（付法藏因緣傳：達摩蜜多）。這個是佛滅度以後的事情，在印度是名望很高，是名稱普聞。那麼在遠的地方的比丘就仰慕他的道德來親近他，那麼走了很遠的道路就到他這兒來了。到這地方一看一個老比丘在那兒燒火，為大眾僧燒飯、燒菜，為大眾僧燒火，文上就是說「燒火」。那麼這個遠來的兩個比丘就問。（斷音）這個燒火的老比丘就說：「他就是在最高那一層的石窟裡面住。」那麼告訴他怎麼怎麼走。這兩個比丘就是順他的指示就去了，到那兒一看，是有個老比丘，就是剛才燒火的這個比丘，這個燒火的比丘是個大阿羅漢。

這兩個比丘就很奇怪，說是：「以您老人家這個道德，怎麼還給大眾僧燒火呢？」這個老比丘說：「若是我的頭、我的身可以燒了供養大眾僧，我都肯做的。」說：「為什麼會這樣子呢？」說：「我告訴你啊！我前五百生作過狗，我作過狗的。五百生作狗，只有兩次吃飽飯。在五百生裡面，其餘的時候都是飢餓的。這兩次是怎麼樣吃飽的呢？」

有一回一個人喝醉酒了嘔吐，吐了滿地，正好我趕到那裡把他吐的東西都吃到肚子裡吃飽了，這是這一次吃飽了。第二次吃飽，是兩個貧窮的夫婦，早晨燒粥，在一個器裡面燒粥燒熟了。燒熟了，但是有事情就走了，那麼我就把這個頭就伸到那個鍋、那個器裡面去，就把這個粥通通都吃光了，也吃飽了。但是吃完了的時候，這個頭拔不出來，這兩個夫婦回來了，就惱了，就拿刀把這個頭斷了。所以我想到我以前作狗的時候這個苦惱的境界，現在作人了，要供養大眾僧，為大眾僧作事，這是特別吉祥的事情，我怎麼不可以為大眾僧燒火呢？」

所以這個「生重怖畏」，作了錯誤的事情要到三惡道去受苦，這是很可怖畏的事情。

「三者、深起慚愧」，說是我若是犯了戒，要深深的生起慚愧心。這個「慚愧」這兩個字怎麼解釋呢？或者是菩薩、或者是比丘、或者說就是我們佛教徒，我們作了錯誤的事情，應該是立刻知道我自己錯了，要承認自己錯誤。承認自己錯誤了，就生羞恥之心，那麼這叫作「慚」。這個「愧」就是，哎呀！我犯了戒，我有錯誤，我很慚愧，我看見別人、人家持戒清淨，我生敬畏之心，對於別人我生恭敬心，「敬」也就有畏懼的意思，那叫作「愧」。那麼就是「深起慚愧心」才可以的。這個「慚愧心」也有其他的意思，但是在這裡以「羞恥」的解釋應該是合適的。我們平常自己有什麼錯的地方，不認錯，這是很普遍的。

「四者、求滅罪方法」，我犯了戒，我有罪了，要去尋求除滅這個罪過的方法，什麼方法能滅罪呢？要去尋求。「所謂大乘經中明諸行法，應當如法修行」，前面說過，這個犯了重戒，小乘律裡面沒有懺悔法。只有大乘佛法裡面才是有的。我們讀這個《阿含經》就說是「色受想行識是無常的，是苦空無我的。」那麼這樣子修行可以得聖道。但是這個大乘經論裡面說「一切法畢竟空，無我無我所」，是利一點，是比較利一點的。所謂大乘經典裡面，說明很多的修行方法，「應該如法修行」，你應該依據那個法門去修行去，就可以滅罪了。這個，我們在《法華經持驗記》、《金剛經持驗記》、《華嚴經》的持驗記，這一切的懺本，倒是的確有不可思議的感應的。

「五者、發露先罪」，這個第五條是說發露先罪，就是自己以前造犯戒的罪過要在三寶前發露，把它坦白出來，不應該覆藏。你犯了戒、自己把它隱藏在裡面，不肯發露，這個罪也是很難滅的。

「六者、斷相續心」，這個第六個斷相續心。這個懺悔罪業，我以前這樣作了錯誤的事情，你懺悔的時候，你一定要斷相續心。要「我不繼續這樣子犯戒了，我不再犯戒了，我不再起這種惡念了。」要斷這個相續心。

「七者、起護法心」，第七呢、要發起來護持佛法的這種大心，這也算是菩提心了。這「護持佛法的心」，這句話我們通常說佛法，當然這白紙黑字的這個書本，這是佛法。

再進一步說，這三十七道品、或者六波羅蜜，這種修行的法，這也是佛法。再進一步，這諸法實相，這第一義諦的真理，這也是佛法。說教、行、理。所護持的法，大略的說就是這三種，教、行、理這三種法。這個白紙黑字這個書本子這樣子的佛法，我們當然也應該恭敬、愛護、流通、弘揚。這個行法，六波羅蜜、三十七道品這樣的法，我們怎麼樣護呢？譬如說是別人打般舟七，你能夠幫助他，給他做雜事，讓他安心修行，這也就是護持行法了。若是你得無生法忍，你見到第一義諦了，那就是護這個理法；護理法要是聖人才可以。

這個護持教法，在唐太宗的時代，有個法琳法師。這個法琳法師這個人了不起。唐朝的皇帝是姓「李」。道教的人士就把這個…說老子姓李，這樣就同皇帝連在一起了。皇帝就尊重道教，就是壓低了佛教。所以若是政府有什麼事情，出家人也要集會的話，就把道士排在前面，佛教的比丘排在後面，就是道在前，僧在後。這個法琳法師不同意，他作了一本書，辯駁道教不應該在前面。這件事，當時在佛教裡面也很轟動，不過結果…我不多說，這件事的經過可以看《法琳法師傳》在《大正藏》裡有。也看出來唐太宗這個人還有點理智，法琳法師也是很了不起，這個不多說了。

「八者、發大誓願度脫眾生」。你要建立一個廣大的誓願。這個「願」就是自己的希望，我希望度脫眾生，「誓」就是決定的意思。我只是希望，但是不決定，那就沒有誓的意思。就是很堅定的要這樣做，事實也這樣做，不退轉，那就叫做「誓願」。什麼誓願呢？「度脫眾生」。就是要學習佛法，用佛法來度化、解脫一切眾生，使令他們能夠於佛法中信受奉行。

「九者、常念十方諸佛」。第七是護持佛法，第八是廣度眾生，第九是常念十方佛。這「常念十方佛」這個話，按現在佛教的情況，我們現在念佛名號就是念佛了。實在在經論上看，不只是念佛名字，應該說是念佛的功德。說是我們在禪堂靜坐，閉上眼睛盤腿坐在那裡，其實也就是念佛，就是念佛的功德。念佛的如來、應供、正遍知……這十號，是念佛的功德；念佛的戒、定、慧、解脫、解脫知見，這是五分法身，也是念佛的功德；念第一義諦也是念佛的功德，應該這樣念。

「十者、觀罪性無生」。這是最後一條，就是觀想思惟，犯戒的罪它的體性是無有生滅的，這樣觀想。「罪性無生」這句話應該多說幾句，就是《中觀論》上說的：「諸法不自生，亦不從他生，不共不無因，是故說無生。」就是這四句話。這四句話的意思：本來一切法是因緣生的。因緣生，有生就有滅，現在為什麼說無生呢？按《中觀論》的道理來說有二種情形：世間上一切事務的生起…，佛在世的時候，其他的宗教是主張「性生」，主張「性生」又分四種，「自性生、他性生、共性生、無因性生」，分這麼四種。而我們的佛陀否認這件事，沒有這種生，也不是自性生，也不是他性生，

也不是共性生，也不是無因性生，所以一切法是空的。一切法事實上是有生的，那麼怎麼生的呢？我們的佛陀說是因緣生的，這話就是這個意思。

我們修學聖道的人，在修毗鉢舍那（就是修觀）的時候，這是其中的一種性空觀，就是觀察這一切法是因緣生的，它的本性是畢竟空的，畢竟空裡面沒有生，也沒有滅，這就叫做「觀罪性無生」。我自己認為現在這樣講，就是講明白了，你們各位可能早已經明白了，不過這個地方不要緊，我們下文可以再多說，在這裡就說這麼多。

### **若能成就如此十法，莊嚴道場、洗浣清淨、著淨潔衣、燒香散花，於三寶前如法修行。**

若是犯了重戒，犯了輕戒，想要懺悔的話，你能具足成就這十種條件。「莊嚴道場」，懺悔時，要有一個地點，把這個地點莊嚴起來。有幡、有幢、有佛像、有香、花、果供養。「洗浣清淨」，還要把身體洗清潔了。若是看懺悔法裡面講，衣服要準備二種，就是入到懺悔堂時，一種衣服；要到廁所去時，換上另外一種衣服。到廁所完了，還要把身體再洗一洗，統統洗乾淨，然後穿上入道場的衣服，這叫「洗浣清淨」。所以這裡「著淨潔衣」，你要到道場來的時候，要著上清淨的衣服，到廁所的衣服不能穿到道場來的。還有這個事情的。「燒香」還要「散花」這樣子供養佛。

「於三寶前如法修行」，在十方佛、十方法、十方僧，這個十方僧就是聖僧，文殊菩薩、普賢菩薩這些聖僧。在三寶前，如法的修行，你要依據佛菩薩所規定的，他怎麼規定，你怎麼做。

### **一七、三七日，或一月、三月，乃至經年專心懺悔，所犯重罪，取滅方止。**

「一、二、三七日」，或者一個七天、二個七天、或者三個七天，「至七七日」，到七個七天；或者是一個月、二個月、到三個月；「乃至經於年歲」，經過了一年，專心的懺悔自己的罪過。「專心懺悔所犯重罪」，所犯的重罪專心的懺悔，心不能想做別的事，要專心。「取滅相方止」，得到罪滅的相了，才能停下來，這樣子罪過也就會滅掉了。

我看《高僧傳》上，天台宗的遵式法師，他是四明尊者的同學，（可能是前後同學），都是寶雲義通法師的學生。他學天台教，學到吐血了，吐血了身體受到傷害，就不能再學了。後來他就懺悔，懺悔的時候，他是請《觀音陀羅尼經》，是根據那個修行法懺悔。懺悔到第三個七天的時候，就聽屋子裡面，空中裡有人說話，說是：「遵式，不久將死。」就是說你不久將死掉了。他也不管這件事，還繼續懺悔。到了第五個七天的時候，他看見懺悔堂的屋子裡都是死屍，都是死屍他也不管，還是照樣懺悔，腳就踩



在死屍上，死屍就沒有了，他還是繼續的修行。到第七個七天的時候，在空中說：「十方諸佛，加持你增長福壽。」福壽增長了。他好像不是說做夢，就看見觀世音菩薩來了，手從他的嘴裡面引出來多少的蟲子，然後從手上滴下的甘露，從他的口裡滴到身體裡面去，身體感覺到清涼自在，他的病痛就好了。有這個事情的。

這遵式法師，通常說叫慈雲懺主，他這樣懺悔成功了。倒不是說他破戒，但是他學習佛法的時候吐血了，這也是個問題，他就這樣懺悔成功了，所以「所犯重罪，取滅相方止」。這個地方就是有這個問題，說是我們一定拜三個七天就停下來了，也可能罪是滅了，也可能罪還沒有滅。如果你堅決的相續下去，罪滅了我就停下來，那麼也就成功了，所以恆心也很要緊的。

**云何知重罪滅相？若行者如是至心懺悔時，自覺身心輕利，得好瑞夢；或復覩諸靈瑞異相；或覺善心開發；或自於坐中覺身如雲如影，因是漸證，得諸禪境界；或復豁然解悟心生，善識法相，隨所聞經，即知義趣，因是法喜，心無憂悔。如是等種種因緣，當知即是破戒障道罪滅之相。**

「云何知重罪滅相？」前面說取滅相方止，這底下說，怎麼知道懺悔時，我的重罪消滅了的形相呢？什麼形相是罪滅相呢？說「若行者如是至心懺悔時，自覺身心輕利，得好瑞夢」，你感覺到身體不是像幾百磅那麼重，好像很輕，很輕浮的，很靈活的。睡覺時，得到一個吉祥的夢，靈瑞的夢，什麼夢呢？「或復覩諸靈瑞異相」，「靈瑞異相」這上面沒有說，或者說你在夢裡見到佛菩薩，或者是見到大蓮花，這也都是瑞相。或者是見到佛菩薩稱你為比丘，那麼就是罪滅了。「或覺善心開發」，或者是感覺到自己善心、好心開發出來，那也是罪滅的相。怎麼叫做善心開發呢？譬如說是有人來罵你，非理相加，你心裡面生歡喜心，不忿怒，這是好心。若平常的時候，我們看見一個境界，或者生貪心，或者生疑惑心，那都是惡心。你現在因為懺悔的時候，看見什麼境界，心裡面不生惡心，都生歡喜心、生清淨心，那就是善心。生慈悲心，這都是善心開發。

「或自於坐中覺身如雲影，因是漸漸證得諸禪境界」，或者是拜懺、懺悔時，前面那十法裡面「觀罪性無生」，就是靜坐的時候修止觀。我們一般平常的拜懺，就按照本子這樣拜完就算了。但是古代的這些大德，依據經論編輯的懺本，它還是有修止觀的這一條的。《大悲懺》後面的三稱「南無大悲觀世音菩薩」，它有個「入觀」二個字；《大悲懺》開始的時候，「南無大悲觀世音菩薩」下面有「出觀」二個字。「入觀」，就是念三稱觀世音菩薩以後就要靜坐了，靜坐修止觀。修止觀以後，再開始拜懺的時候就出觀，南無大悲觀世音菩薩就是出觀了。所以這個地方說「或自於坐中，覺身如雲影」，

這一節拜懺完了，還要靜坐的，在坐的時候，感覺到身體像雲似的。

在高山住，這個機會是比較多，這雲就在地面上，你從雲裡面經過，就知道雲的情形。你靜坐的時候，感覺身體就是有若無的樣子，有「有若無」的感覺那就是「如雲」的意思。「如影」，大樹日光照過來，樹下一個影，影也是有若無。就是靜坐時，身體不是說像一道牆似的，很堅硬，不是的。它是有若無的樣子。你有這種感覺，這也是罪滅的形相。而這是什麼境界？就是欲界定的境界，得欲界定的時候就是有這個境界。但是現在這個地方是說罪滅的形相。

「因是漸漸證得諸禪境界」，因為拜懺罪若滅了，同時功德也增長了，善根增長了，定慧的功德也發起來了，所以繼續的努力，漸漸的就會成就「諸禪境界」，成就了欲界定，欲界定可也是很長一段時間的。欲界定往後是未到地定，而後是色界四禪，諸禪的境界都成就了。懺悔不但是罪滅了，還得了三昧，這是非常殊勝的事情。

「或復豁然解悟心生，善識法相，隨所聞經，即知義趣」。前面「覺身如雲如影，因是漸證，得諸禪境界」，因為懺悔靜坐時定的力量增長，定的善根增長了；這底下是智慧的善根增長了。「或復豁然」，就是豁然開朗，心裡面通達了。「解悟心生」，能夠明白佛法的智慧心生起來了，「善識法相」，「善」當「能」字講，能夠通達法的相狀，什麼叫做善識法相呢？「隨所聞經，即知義趣」，隨所聽聞的佛法，隨所讀的經論「即知義趣」，就能明白義的所在；說這樣話是什麼意思呢？什麼叫做諸法皆空呢？什麼叫做空、無相、無作（無願），什麼道理呢？什麼叫做入不二法門呢？這一段話的意義是在什麼地方呢？明白了。不用聽人講就明白了，或者聽人講原來是聽不懂，現在聽懂了，「即知義趣」。

「因是法喜心生」，因為這個關係，法喜生起來了，對於佛法的歡喜心生起來了，法喜還是很重要的。若是在家居士，非佛教徒，他若是讀佛教的經論、經書，沒有興趣那當然就是不讀了。但是我們佛教徒，若是讀佛書沒有興趣，佛教徒的名義都很難維持的啊！所以就是要對佛法有歡喜心。當然深一點講，就是對諸法實相、第一義諦有歡喜心。「心無憂悔」，這個時候有法喜心生了，無量無邊戒定慧的功德都會成就了。要得無生法忍了，要廣度眾生了，要親近十方諸佛了，殊勝的境界，是一個連著一個的。

當然我們普通人的身體是有漏的身體，父母所生的身體，並不是那麼殊勝。但是你若是得了無生法忍，得了禪定，入定的時候，有可能見到彌勒菩薩，見到阿彌陀佛都可能的。你若得無生法忍，在禪定裡面憶念，就隨時可以見到彌勒菩薩的。你若想修念佛三昧，隨時就能得念佛三昧，就可以見阿彌陀佛的，可以聽佛說法的。不過身體是不能動，身體還是在這裡。「心無憂悔」，到那個境界的時候，心裡面沒有憂悔的

事情。前面序文上說：「若心稱言旨於一晌間，則智斷難量」，功德是不可思議的。

「如是等種種因緣，當知即是破戒障道罪滅之相」，像前面說的這些種種的情況，應知道這就是破戒障道的罪過消滅的形相。不過，這其中也有一點分別。譬如說，犯了殺人這個重戒的話，這個罪過障礙我們修行，修行不能得聖道。一個障道罪，還要到三惡道的罪過，還有一個是要還他一命的，殺他一命還要還他一命的。現在是懺悔時，能把破戒障道的罪過滅了，到三惡道的罪也應該是滅了，但是還他一命這件事不能滅，還要還他一命的。

不過是，我看這個法喜禪師，也是天台智者大師的學生，他修止觀是有成就了。好像是在定中看見有隻雞來了，這隻雞來了就向他要命，說你以前殺我一命，現在要還我一命。這時候，有個護法神在定中就說了：「法喜禪師現在修學聖道，他要到阿彌陀佛國去的，現在不能還你一命，將來再說吧」，有這個事情。可見還命的事是可以緩的，若是你有聖道的力量，那隨你安排，你若不還，也可以延期，但是這件事是不能滅的。所以這是說破戒障道的罪是可以滅。

**從是已後，堅持禁戒，亦名尸羅清淨，可修禪定。猶如破壞垢膩之衣，若能補治浣洗清淨，猶可染著。**

「從是已後，堅持禁戒，亦名尸羅清淨。」從這以後，要發堅固心，要護持禁戒，這也叫做尸羅清淨，就是戒清淨。「可修禪定」，戒清淨了，就可以繼續修禪定。「猶如破壞垢膩之衣，若能補治洗淨，猶可染著」，還可以染的。

**若人犯重禁已，恐障禪定，雖不依諸經修諸行法，但生重慚愧，於三寶前發露先罪、斷相續心、端身常坐、觀罪性空、念十方佛。若出禪時，即須至心燒香禮拜、懺悔誦戒及誦大乘經典，障道重罪自當漸漸消滅。因此尸羅清淨，禪定開發。**

「復次，若人犯重禁已，恐障禪定，雖不別依經修諸行法，但生重慚愧，於三寶前發露先罪、斷相續心、端身常坐、觀罪性空」，這底下又說出另一個方法。「復次，若人犯重禁已，恐障禪定」，若是一個人犯了重戒了，他心裡有恐怖心，我犯的戒的罪過能障礙我修習禪定，這個不行啊，我要修禪定的啊，那怎麼辦呢？「雖不別依經修諸行法」，我不歡喜依據經論的懺悔法懺悔，所以不特別的依據經論的方法去拜懺。雖然是不別依經修諸懺悔法，「但生重慚愧」，但是能生出來很深重的慚愧心，「於三寶前發露先罪」，也還是要把它發露出來，要真實的向三寶說出來。「斷相續心」，然後「端身常坐」，修止觀，「觀罪性空」，觀罪性是自性空的，是不生不滅，不可得的，「念十

方佛」的功德。

「若出禪時，即須至心燒香禮拜」，要很誠懇的燒香禮拜十方佛菩薩。「懺悔誦戒」，這樣子懺悔所犯的戒，然後再誦你所受的戒。「及誦大乘經典」，不但是誦戒，還能夠誦大乘經典，像誦《華嚴經》、《般若經》、《法華經》、《維摩詰經》，都有不可思議功德，也是能滅罪的。「障道重罪自當漸漸消滅」，犯了戒的障道重罪，自然會漸漸的就消滅了，說不別依經修學懺法，也是可以滅罪的。「因此尸羅清淨」，「禪定」也會「開發」，也會成就的。

**故《妙勝定經》云：若人犯重罪已，心生怖畏，欲求除滅，若除禪定，餘無能滅。是人應當在空閒處攝心常坐，及誦大乘經，一切重罪悉皆消滅，諸禪三昧自然現前。**

「故《妙勝定經》云：若人犯重罪已，心生怖畏」，心裡害怕，「欲求除滅，若除禪定，餘無能滅。」，你若不修禪定，別的辦法是不能滅罪的。這地方說禪定就是修止觀，觀罪性空這個辦法。這和《維摩經》的意思是相同了。「是人應當在空閒處攝心常坐，及誦大乘經」，這個人他不願意拜各種懺法，那麼他應該在空閒的地方，（「空閒」後面有解釋），在寂靜的地方，「攝心常坐」，收攝散亂心，令它不散亂，令它一心不亂，然後「常坐」。

「常坐」，應該是說有經行的，你坐一小時，或者是坐二小時，然後再經行。經行，或者是二十分鐘、或者半小時、或者是一小時也可以。經行的時候也是修止觀，也可以修止觀的，你不妨試一試。經行時也可以誦經，譬如說你要把《小品般若經》背下來的話，你經行的時候就可以念。不是照本念，就背這個經，背的時候不能背太快，一句一句很分明的背。「經」實在是寶，那是佛說的法語，念念的熏習你的清淨心，就能滅罪的。一方面經行，經行一個時候，然後再靜坐，這就叫做「常坐」。如果說你不能常坐，坐了一個鐘頭腿疼了，你非要坐，你的心就不安了，那就不能修止觀了，那不行的。所以「常坐」你應該活動的去理解它。

「及誦大乘經」，這裡說及誦大乘經，誦大乘經典。「一切重罪悉皆消滅」，也是能消滅的。「諸禪定三昧自然現前」，你能夠這樣誦大乘經典，又能常坐，那麼這一切的禪定的三昧，「自然現前」，這個自然就是很容易的，不是很難，他就會成就了，這樣意思。這「三昧」怎麼講？「三昧」是舊的翻譯，後來玄奘法師是說「三摩地」，舊的譯經叫作「三昧」。翻到中國話，翻個「等持」，這個「等持」就是「平等持心、於一境轉」。這「平等持心」怎麼講？這個「平等」，就是我們這個心不是散亂就是昏沉，不是昏沉就是散亂，這就是不平等。現在「平等」就是反過來，心裡面不散亂也不昏

沉。「不散亂」就是寂靜，「不昏沉」就是明了，明而又靜，靜而又明，這就叫作「平等」。用這平等的境界攝持你這一念心，「於一境轉」，就在一個境界上明靜而住，相續下去。這「轉」是相續的意思。相續下去不間斷，這個時候就叫作「三昧」，就叫作「三摩地」了。像初禪、二禪、三禪、四禪、像未到地定，都可以稱之為「三昧」。或者你修這空三昧、無相三昧、無願三昧，都叫作三昧。「諸禪定三昧自然現前」，自然就會出現了。

這是說「懺悔」，要持戒清淨。若是已經犯戒了怎麼辦？要懺悔。懺悔清淨了也就可以修正觀的。這是「具五緣」裡面第一個，持戒清淨，講完了。

這持戒清淨這件事，在《大智度論》裡面他說了一件事。他說一個貧苦的人生活很困難，就想要發財，這要怎麼辦呢？聽人說；供奉一個天，向這個天祈求富貴，他會幫助你。那麼他就供養一個天，寫個牌位，天天的給他磕頭、向他祈禱。這麼連續的供養了十二年，可見這個人還算有點兒恆心的。供養了十二年，那麼這個天就來了，說是：「你這個人有這麼好的恆心，你供養我十二年，我今天才來。你供養我，你求什麼呢？」說：「我要求富貴」說：「好！我給你一個瓶子，這瓶子叫德瓶，你想要什麼，就向這個瓶子要，這個瓶子就給你了」。那好！就給這個瓶子。那麼他想要有一個好的樓房，這個瓶子就出來一個樓房給他住。他想要有金銀七寶，這個瓶子就出來了金銀七寶。那麼慢慢地他就很富貴了。他富貴了以後這朋友也很多了，就到他家來看他，他也請朋友吃飯。後來這些朋友就問他說：「你原來很貧窮的，你怎麼今天有這麼大的富貴的境界呢？怎麼有的呢？」這個人說：「我供養天，供養了十二年，他給我一個瓶，這個瓶滿我所願，所以就是富貴了。」說是：「那麼你把瓶拿出來我們看看好不好？我們開開眼界嘛！」「好！」他就把瓶拿出來了，拿出來他就當場，用現在的話可以說表演一下，他要什麼，這瓶子就能出來。那麼大家都是皆大歡喜，而這個瓶的主人心裡面更歡喜，他就跳躍起來，手舞足蹈的這樣子，就踩著這個瓶上跳，這一下子瓶子碎了，瓶子就壞了，瓶子一壞呢！所有從瓶子裡面出來的這些富貴的事情，一下子都沒有了，又變成個貧窮人。

這是《大智度論》解釋那個〈戒波羅蜜〉裡面說這麼一件事。這等於是說一個譬喻，說是我們出家人若能夠持戒，那麼你無願不滿。我們若能夠持戒清淨的話，無願不滿，你想要什麼都會有的，當然都是合法的了。如果你若破戒了，你若開始放逸了，那麼以前的什麼什麼都沒有了。這是《大智度論》說這麼一件事。但是我在別的經上呢，沒有說這個故事，也是說出家人若能持戒清淨，是「無願不滿」。

**第二、衣食具足者。衣法有三種：一者、如雪山大士隨得一衣，蔽形即足；**

## 以不遊人間，堪忍力成故。

「第二、衣食具足者，今明衣法有三種：一者、如雪山大士隨得一衣，蔽形即足，以不遊人間，堪忍力成故。」

想要修止觀，想要修學聖道。第一件事是持戒清淨是個基礎，第二件事要衣食具足。要有衣服穿，還要有飲食，這件事也要具足，不然的話那有精神修行呢？有的人想要修行，怎麼辦呢？自己賺錢，賺了很多錢以後我再修行，也有人這樣計劃，也可能會成功，也可能弄巧成拙也不一定。但是我們的釋迦牟尼佛不是這樣想，就是你低下頭來向人乞食，乞求衣食，然後爭取時間修學聖道。我們的釋迦牟尼佛是這樣安排的。

「今明衣法，是有三種：一者、如雪山大士隨得一衣，蔽形即足；以不遊人間，堪忍力成故」。如「雪山大士」，這雪山大士在《涅槃經》裡面說到這個雪山大士，這個「雪山」，大概就是喜馬拉雅山吧！那個大士，那個人。「隨得一衣，蔽形即足」，隨他在什麼地方得到一個衣服，能遮蔽身體就行了。「以不遊人間，堪忍力成故」，因為他不在人間，他和人不來往，所以那個衣服蔽形即足，也不會怕人家譏嫌：「你怎麼穿這樣破爛的衣服？」也不怕人譏嫌的。而這個大熱大冷的境界，他也不在乎，他「堪忍力成」，他這個忍受的力量成就了，怎麼冷他也不感覺冷，你怎麼熱他也不感覺太熱，那就是他的果報特別殊勝的關係。我們一般人，我們的忍力不夠，就是這個體力不夠，太冷了也受不了，太熱了也受不了，有一陣風也不行。但是體力特別強的人不是的，他就不在乎，他這忍力是特別，就是他宿世的功德不同。這種人，那「隨得一衣蔽形即足」，那比較容易。

## 二者、如迦葉常受頭陀法，但畜糞掃三衣，不畜餘長。

第二種衣。像佛在世的時候，迦葉尊者這些人。「常受頭陀法」，他長期的接受佛說的頭陀行的方法，這種苦行。這「頭陀」翻中國話翻個「抖擻」，這抖擻是什麼意思呢？就是拿這個衣服這麼搖一搖，這灰塵就掉下來。或者說翻個「淘汰」，淘汰就是洗滌的意思，洗濯的意思。這是什麼意思呢？這頭陀行一共有十二種，十二種給它分類就是衣、食、住這三種。這穿的衣服，和飲食，和住處這三種把它分成十二條，我們平常人對這個衣食住，總是有執著。穿的衣服要考究一點，已經有這麼多衣服還不夠，還要多作幾套。這個飲食也是要特別考究，這個營養不夠，還要怎麼怎麼的。住處也要怎麼怎麼的。現在「抖擻」這意思，就是修行人在這三種事情上，要去掉這個貪著心，所以叫抖擻，叫淘汰，或者叫洗滌。這個頭陀行就是這個意思。不過那個可以說是最底的條件了，要求得很低的，不是很高的。

譬如說這個衣，「糞掃衣，但三衣」，這個糞掃衣就是人家丟掉了的這個布，丟棄了，不要了，很污穢的布。那麼你把它檢回來洗濯七次，那麼撿一塊一塊的布把它連接起來作衣服，把它作成五條衣、七條衣、作大衣，這叫「糞掃衣」。那麼這樣子穿這個衣服，當然是最低的了。不是要求要穿好的衣服了。社會上說我們出家人是不生產，消耗別人的，這叫「寄生蟲」。別人生產，我們不生產，叫作寄生蟲。但是若是穿糞掃衣呢，這句話就不能說了，因為你們不要了嘛，就不可以譏嫌了。這樣說，對這樣的糞掃衣，當然沒有執著心的，也沒有愛著心，只是能夠蔽形即足，可以是這樣說了。

住處，在十二頭陀行裡面說，他可以在樹下坐，並不是在房子裡面。在樹下坐，在塚間坐，在墳墓的地方，到那兒去坐，或者露地坐。這樣子也沒有消費社會上的什麼生產品了。還有「常坐不臥」，十二頭陀行裡面有一條是「常坐不臥」，當然他可以走來走去也是可以，但是他要休息的時候，他不臥下來，他是坐在那裡。他修止觀的時候，他可以經行，也可以坐在那裡。休息的時候也是坐，他不臥在那裡，「常坐不臥」。

這飲食這一方面呢？是「常乞食」，他不是在大眾僧裡面造飯這樣吃，也不是受別請，這個居士請我去吃飯他不接受，他常是托鉢去乞食。「常乞食」，「次第乞食」，也不捨貧從富，也不捨富從貧，就是遇到什麼乞什麼。「常乞食、次第乞食」，還「過中不食漿」，過了中午以後連漿也不飲了，這果汁也是不飲的。他這可見是很苦了，能夠這樣修行。

不過這十二頭陀行，是佛說的，你可以這樣作，你若不願意這樣作呢，也不算犯戒。譬如「常坐不臥」，那麼你若臥了就不合乎頭陀行了，但是沒有犯戒，佛也是容許的，你也可以臥。但是我看在《阿含經》上看，佛也臥。佛也臥，佛在什麼時候臥呢？佛就是在天要光了的時候。天黑了的時候，諸天多數來聽佛說法。或者若是沒有諸天來，諸比丘也沒有請法，佛當然就是入定。這些事情都沒有，佛有的時候在外面經行，天要光了的時候，佛是右脅而臥，臥一會兒，但是並不是睡覺。律上說，《大智度論》也提到，佛在什麼時候有睡覺呢？就是一年裡面，最熱的那幾天，佛有睡眠的事情。有這個外道來問佛：「你睡覺不睡覺？」佛說：「我睡覺。」這外道說：「睡覺是愚癡相。」佛說：「你不懂得什麼叫愚癡不愚癡。如果你心裡面有貪瞋癡，你就是愚癡，你沒有貪瞋癡就是不愚癡的。」佛說，就是在每一年裡面最熱的那幾天，為調身故，天要光的時候稍微休息一會兒。佛也有臥這個事情。

這十二頭陀行，就是衣食住這三類都是很低、很低的了。在這上面沒有貪著心。那叫「受頭陀法」。說迦葉尊者這些人，但畜糞掃的那種布作的三衣。「不畜餘長」，他只是有這三衣就好了，其它的都是多餘的了，這個「長」也是多餘的意思。不念（ㄉㄨˊ ㄨˊ）念（ㄉㄨˊ ㄨˊ）。他都不要了，就是一個糞掃的三衣就好了。這是他的生活所須是

很簡單、很簡單了。

這迦葉尊者他的俗家的這個富有，那個財富是多過頻婆娑羅王的，但是他都能棄捨了，出了家以後就是糞掃三衣，這個人的確不得了。

**三者、若多寒國土及忍力未成之者，如來亦許三衣之外，畜百一等物，而要須說淨，知量知足。若過貪求積聚，則心亂妨道。**

「三者、若多寒國土及忍力未成之者」，這第三樣是說這個「多寒國土」，這個特別冷的地方。忍力沒成就的人，「如來亦許三衣之外，畜百一等物」，你多畜幾件也可以。這第一種雪山大士，他三衣也沒有，只有一個衣。第二種就是迦葉尊者這樣，是糞掃三衣。第三種，這就是很多的衣服了，他有三衣，也不一定是糞掃衣，可能是好的布作的衣，三衣之外他還要畜藏很多很多的東西，但是每一類只有一樣，說我一個杯就是一個杯，你若一再多一個杯就不可以。不過也有說，若多一個杯的時候……這個文上說「而要須說淨」，三衣之外，你若有所畜，你要說淨。這個區很多位大德都持戒，學過戒，對這個說淨的意思應該是明白的。我現在說它一個大意。這個說淨是什麼呢？就是這個比丘、比丘尼，對於他所畜的這些百一眾物，不生我所想，就是這個意思。說我穿這個衣服，「這是我的」，沒有這個想法，就是這個意思。這個說淨的本意就是這樣意思。

我們受的這個沙彌戒裡面，和受這個比丘戒、比丘尼戒裡面有一個不捉持金銀寶物，說淨的意思也是，沒有我所想，不生我所想。說：「這是我的錢」，沒這個意思。因為修學聖道的時候要修無我觀。大乘佛法也是重視這一點的，要修無我觀，但是我們若是在日常生活裡面，「這是我的，這是我的…」，如果若是有什麼混亂的地方，就會引起糾紛，或者到法庭上去了。如果若能說淨的話，若按律上說淨的法門，我們若能夠認真的看一看什麼叫作說淨的話，大概不至於到法庭上去的，應該是能避免這件事。所以「而要須說淨」。

「知量知足，若過貪求積聚，則心亂妨道」，這個「知量」這個「量」，我這麼想這個意思，你要知道量。就是我們出家的人，我們自己不生產，要靠在家居士的布施，我們要知道量一量。這個財富不是容易來的，「當思來處不易」不是容易來的，要知道量一量，要思量一下。我應該要限制我自己，我不要過量，所以叫作知量。要「知足」，我很容易滿足的。我自己不生產，我拿別人的生產來享受，我盡量的減少一點。這個「知量知足」是這麼意思。「若過貪求積聚」，若是你不知量知足，一直的去求財富太過頭了，「貪求積聚，則心亂妨道」，則我們這個心老是在這個塵勞的境界上妄想紛飛，那心就亂了，就妨礙我們修學聖道了。所以我們若是常能讀這個律，我們出家人讀的



這個律，可以知道佛叫我們修學聖道是很緊急的，要愛惜光陰，其他的生活所需，就是過得去就好了，趕快的爭取時間修行。你看律上那個意思，看佛制戒的那個意思，就是這樣子。所以佛在世的時候，隨佛出家的，當然是有佛的善巧的教導，所以他容易得聖道。也是愛惜光陰，這個心、這個重要的寶貴的精神，沒有消耗在無用的事情上，所以得聖道的人多。當然由正法、像法、到末法的時候，就有一點變化了。

所以說「知量知足，若過貪求積聚，則心亂妨道」，這是說這個衣食具足，這個衣這一方面，分這麼三種。叫我們要知量知足，這樣子我們才有時間修學止觀的。

### **次食法有四種：一者、若上人大士深山絕世，菓果隨時得資身者。**

「次食法有四種：一者、若上人大士深山絕世，菓果蔬菜，隨得資身。」前面的文是說持戒清淨，然後說衣食具足。這個「衣」昨天講過了，現在說這個食的具足。這食法有四種，第一種是「若上人大士」。這個「上人」在《大品般若經》上，就是《大智度論》裡面有解釋，那上面是說，得無生法忍的人可以稱之為「上人」，就是超過了凡夫了，不是凡夫人了。可是在律上說，得禪定的人也可以稱之為上人。現在這裡這個文可以包含這兩種；得了禪定的人，或者是得無生法忍的人，都稱為上人。「大士」，就是前面說那個雪山大士，這都是大福德人，他的福德大了，他這個身體和一般人不同，就是他的忍力特別強，他倒不需要特別的去容忍，他自然的他的抵抗力強，他就是幾天不吃飯也不要緊。所以這種人「深山絕世」，他在深山裡面居住，「絕世」就是和世間人不來往。「菓果蔬菜」，山裡面的藥草，或者是樹結的果，和這蔬菜一類的。「隨得資身」，隨處得到的多少，他就能資養他的生命了，到不需要特別的考究，怎麼樣作熟了，或者怎麼樣有營養，都不需要計較這個。

近多少年來，也有人提倡生吃東西，不作熟，說是這樣子比作熟了有營養。

### **二者、常行頭陀受乞食法。是乞食法能破四種邪命，依正命自活，能生聖道故。**

「二者、常行頭陀受乞食法。」第一種這是特殊的人，我們在人間居住的人，那樣情形可能有困難，所以不能就是一種食法，又說到第二種。第二種是「常行頭陀」，昨天說這個十二頭陀行。那麼這種人他是接受了佛陀的乞食法，就是自己不作東西吃，自己不準備廚房，不作東西。「是乞食法能破四種邪命，依正命自活」，我本人初出家的時候，讀到經論上說這個乞食，心裡面沒有什麼分別，不懂得分別，不知道怎麼樣去思惟。但是後來就想到一個問題，說是我們大眾僧在寺院裡面作飯吃，有的時候這個飯合口味，不合口味。這個菜是鹹、是淡了，是怎麼怎麼這樣分別，不合口味就不

能吃了。說若乞食這件事，人家給什麼你就是接受什麼了吧！那麼你能不能合口味這件事怎麼講法呢？所以乞食這件事也不是平常人能做到的，也是要有忍力的人。

那麼乞食法有什麼好處呢？是「能破四種邪命」，能破除去四種不合道理的生活方式。「依正命自活」，隨順佛說的正命來維持自己的生活。這樣子「能生聖道」，他能夠生出來聖人的智慧。這個聖道這個「道」，有的時候，有的地方第一義諦也稱之為「道」。有的地方稱聖人的智慧，無分別、無漏的、清淨的智慧也叫作「道」。那麼這兩種都可以稱之為「道」。你若有無漏的無分別的智慧，當然你會見到諸法實相了。諸法實相的真理，並不是佛菩薩創造的，是本來有的。這個聖道的清淨的智慧是自己努力修成的。所以「能生聖道」這個「生」字，應該說「聖道」就是般若波羅蜜了。這個般若波羅蜜清淨的智慧要依正命自活才能生出來。若是邪命，那就有點困難。這可見佛菩薩的智慧非常的微細，我們出家人生活的來源，生活所需若是合法的，那麼你修學戒定慧，就容易清淨，容易成就。若是我們生活所需，來得不合法，不合法就是不清淨有染污，那麼你修學戒定慧的時候，就有困難，最低限度是緩慢了一點。所以我們出家人的戒律上，對這個廚房的事情，對這個收藏食品的地方，有特別的規定。

「能生聖道，故名聖種」，所以叫作聖種，能生聖道，故名聖種。這個「種」，種子能生出芽來，就是由因而得果的意思。這個「正命自活」是聖道的一個因緣。但是在《阿含經》裡面，《阿毗曇論》裡面說到聖種，一共說出來四種，「四聖種」。這個「四聖種」，好像在受戒的時候（受比丘戒、比丘尼戒的時候），曾經提過這個聖種。這個衣、食、住，這三種，我們出家人要能夠接受最低最低的衣、食、住，你能接受得了，要有這個準備，這是聖種。其次就是這個「樂斷煩惱，樂修聖道」，我歡喜除滅我的煩惱，我歡喜修學聖道，要有這樣的歡喜心，實在這就是一個志願，你要有這樣的願望，有了這樣的願望，這是「聖種」。當然我們有的人心是很細緻的，記憶力也特別強的，最初出家受戒的時候，聽見了戒和尚，或者羯摩阿闍黎、教授阿闍黎這樣開示，當時就會有深刻的印象。如果是當時沒聽清楚，當然就不知道了。若是知道這件事的話，的確是修學聖道很重要的一個條件，「能生聖種」。我們平常人與人之間的接觸，有的時候會引起一些問題。但是若在自己的內心裡面有這個「樂斷煩惱」的心情的話，那可能會不同一點。所以這個聖種，在經論裡面是四種聖種，能生聖道。這是說叫作「正命」。

這個「正命」，三十七道品那個八正道裡面也有個「正命」，就是我們出家人的經濟的來源要合法，要合法就是要靠施主的布施，我們有所缺少，向施主乞求。我們缺什麼就求什麼，他是順於戒定慧的修學的，這算是「正命」。若是邪命就不順於戒定慧了。昨天說過，釋迦牟尼佛他給他的弟子安排的生活方式，就是這樣安排的，你自己

不要生產，你如法的乞求，這叫作正命。如果說是，我不願意這樣作，我自己生產，我自己另外想一個辦法，「邪命自活」，那麼我們的本師釋迦牟尼佛就訶斥我們，說那是「邪命自活」。

**邪命自活者：一、下口食，二、仰口食，三、維口食，四、方口食。邪命之相，如舍利弗為青目女說。**

什麼叫作「邪命自活」呢？「一、下口食，二、仰口食，三、四維口食，四、方口食」，這四種叫作邪命食。這個「下口食」是什麼呢？就是自己種田，種穀、種菜、種生活所需的食品，自己這樣作，這叫作「下口食」。「二、仰口食」，第二個辦法，是仰口食，就是這個人他有天文的知識，這個日月星辰的運行，出現什麼形相，表示這個世界上的吉凶禍福，他有這樣的知識，依賴這樣的知識去謀求生活所須的，那麼這就叫作「仰口食」，仰口食，這也是邪命食。「三、四維口食」，這個「維」，就是東西南北是四方。東南、西南、東北、西北就是四維了。這「維口食」是說什麼呢？是說這個出家人，他學習種種的咒術，會算命、會相面、會看風水，這些事情，就是依靠這些知識，去賺錢維持生活的，這叫作「維口食」。第四是「方口食」，「方」是東西南北。這是什麼意思呢？說是這個出家人，他同這社會上的國王大臣，這些大資本家，工商業這些有錢的人來往，同他來往，從這中間就可以得到生活所需了，這叫「方口食」。

這四種經濟的來源維持生活，佛陀說這都是邪命食，都是不對的。這個邪命食，我酌量思惟這件事的意思，因為我們出家人為什麼要出家呢？就是要修學聖道，想要得涅槃。這件事要很長的時間，可能會作成功。如果你自己去生產，你是下口食、仰口食、維口食、方口食，你的時間都用在這上面了，你還有餘下來的時間修學聖道嗎？就算是有，也少了。少的時間，未必能夠作得好。並且，如果你參加過禪七，或者是念佛七，或者是你自己精進用過功的時候，你會感覺到，什麼時候用功相應，你會感覺到。你用功相應那個時候就是你精神最好的時候，如果你把這個時間用在別的事情上了，剩下來的時間多數精神有點兒疲倦。精神疲倦了你念佛還能相應嗎？你坐禪還能相應嗎？你誦經的時候，說是我能夠把《華嚴經》背下來，你背經的時候打瞌睡。精神來不及的時候，什麼事情都作不好。所以釋迦牟尼佛告訴我們，你想修學聖道，你就作一個乞丐最好了，你不要自己生產，你自己生產不行的。

「邪命之相，如舍利弗為青目女說。」這邪命的生活的行相，它的內容，就像舍利弗尊者為青目女所說的那樣子。這件事，在《大智度論》第三卷上提到了，就是解釋這個「比丘」，什麼叫作「比丘」呢？就是他能正命的生活，四聖種，那麼叫作「比

丘」。如果邪命食了，就不叫作比丘了。也就是這個下口食、仰口食、維口食、方口食，也就是這樣說的。我看這《大智度論》我去查這個文，那上面就是說清淨的「淨」，沒有這個青黃赤白這個「青」。但是這裡面加一個「青」字，我不明白。

### 三者、阿蘭若處，檀越送食。

這食法有四種，第二種就是乞食法。第三種食法，我們出家人這個飲食怎麼辦呢？說是這個比丘他在「阿蘭若處住」，這「阿蘭若」是印度話，中國話翻個「空閒」、或者翻「寂靜」、或者翻「閒靜」，閒靜處。那麼這個比丘不歡喜喧鬧的地方，在寂靜處用功。「檀越送食」，這個施主他給你送來飲食。那麼這個辦法不錯。這「檀越」兩個字，「檀」是檀那，翻中國話就是翻「施」，布施的「施」。這布施能超越貧窮的苦海，所以叫作「越」。這樣說「檀」是印度話，「越」是中國話，華梵雙舉。「檀越送食」，這個方法是不錯。

### 四者、於僧中潔淨食。

這個就是大眾僧在一起住「潔淨食」，這「潔淨食」就是大眾僧的住處專有一個地方，或者最初造寺廟的時候，就劃定了這個地方是作庫房用的，所有的食品都放在這裡。如果最初沒有這樣作，後來出家人在這裡作僧房，就是要作法，把這個地方規定為庫房的用途。這上面意思是，我們如果把食品，不是放在庫房裡，放在你自己臥室裡面，就是不淨了，這個食品就不淨了。所以「於僧中潔淨食」，就是結出來一個地方貯藏這些食品；這是庫房、這是廚房，其他的地方不能放食品，你也不能用手去觸，你不能隨便觸這個飲食的，一觸就是不淨了；這樣子清淨的飲食，就是大眾僧自己作東西吃。這是一種方法。佛法到中國來，我們中國佛教就是多數是這個辦法了。

**有此等食緣具足，名衣食具足。何以故？無此等緣，則心不安隱，於道有妨。**

「有此等食，名食緣具足」，那麼這是食的條件是具足了。「如若無此等緣，則心不安，於道有妨」，假設若沒有衣服穿，也沒有飲食充饑，沒有這些條件的話，內心裡面就不安靜了。心若不安靜，我們修學聖道的時候就有困難的，因為人這個身體，他是要穿衣服、要有地方住、要有飲食滋養他，他才有精神，所以「身安則道隆」。所以修行的事情還要仰賴這些因緣的，這個《阿含經》也提到這個施主恩，這《瑜伽師地論》裡面還特別加一個「慈悲」的字，說我們能夠發道心修學聖道，也要依賴施主的慈悲的供給，用「慈悲」這個字。這個施主同情我們修學聖道，我們自己不要生產，

把他們生產所得拿出來一部分，供給我們，是用慈悲心的。當然也有恭敬的意思。這樣子，我們身安了、心也就安了，這樣才能夠修行的。

### **第三、得閒居靜處。閒者，不作眾事，名之為閒。無憤鬧故，名之為靜。**

這第一是持戒清淨，第二是衣食具足，第三是閒居靜處。這個「閒居靜處」怎麼講呢？說「不作眾事，名之為閒」，說是在這個地方，這個出家的人，這個修行人，他在這個地方，他不去作種種的雜事，他不去種田這些事情。這個「不作眾事」後面「息諸緣務」會說出來，這邊不說。「不作眾事」就叫作「閒」，空閒。「無憤鬧故，名之為靜」，這個地方沒有擾亂的事情，沒有俗人來擾亂，沒有其他雜亂的聲音來擾亂你，也沒有惡獸、毒蟲來擾亂你，也不是特別的潮濕，《菩提道次第略論、廣論》宗喀巴大師的意思還提到，這個地方特別潮濕也不好。那麼這叫做靜、這叫做好處，這個地方可以修行。

**有三處可修禪定：一者、深山絕人之處。二者、頭陀蘭若之處；離於聚落極近三四里，此則放牧聲絕，無諸憤鬧。三者、遠白衣住處，清淨伽藍中，皆名閒居靜處。**

「此有三處可修禪定」，那三處呢？「一者、深山絕人之處」，在那個深遠的高山裡面，沒有人來往的地方，這個地方就是一個好地方，可以修禪定的。「二者、頭陀蘭若之處；離於聚落極近三里」，就是行頭陀行所居住的阿蘭若處，寂靜的地方。這「深山絕人之處」那可能是離人間很遠很遠了；這行頭陀行的阿蘭若處，它「離於聚落」，它和城市，或者鄉村的距離不太遠，「極近」是三里路，「極近三里」。「此則放牧聲絕」，這個地方沒有放牛的、牧羊的這些聲音。「絕」，沒有這些聲音。「無諸憤鬧」，它也是寂靜的地方，你可以修禪定的。

因為這修禪定這件事，小小有點聲音也不要緊，但是你沒得禪定之前，突然間有大的聲音，對你是不好，對這個靜坐的人是不利的。所以這靜坐的人在那靜坐，如果突然間有大的聲音會驚恐他，對身體也是不好。

「三者、遠白衣舍處，清淨伽藍之中，皆名閒居靜處」。「遠白衣舍處」，就是和這個在家人不在一起，和在家人遠，那個地方有個清淨的僧伽藍，出家人居住的地方，那這就是寺院了，在寺院裡面住。這個寺院這地方，也「皆名閒居靜處」，這寺院裡面，在《瑜伽師地論》上面倒是說得很嚴格，當然說是出家人不和在家人一起住，《瑜伽師地論》有這樣的規定，你想要修禪定，不要和在家人一起住，這是一個。第二、出家人和出家人，如果大家的思想不一致，也是不可以一起住的，也是會有問題。除非是

大家都能為道，互相容忍，那麼會好一點。

這三種處所，都名之為「寂靜處」，都可以修學禪定的。像我們一般說修禪定，當然是這樣子可以，你在深山裡都可以。若是我們說這「般舟三昧」，像這一類的修行法門，那麼你一個人還是不行的，你還需要有別人照顧你，那麼你在阿蘭若處還不行，需要在寺院裡比較合適。

#### **第四、息諸緣務。有四意。**

「第四、息諸緣務」，「息諸緣務」，就是把所有的雜事都停下來，這樣意思。「中有四意」，這裡面有四條不同的意思。

##### **一、息治生緣務，不作有為事業。**

「一、息生活緣務」，要停下來生活的事情。「不作有為事業」，生活的緣務是什麼事情呢？就是去賺錢，士農工商的這些事情，你不要作這些有為的事情，不要去作生意，不要作這些事情。

##### **二、息人間緣務，不追尋俗人朋友親戚知識，斷絕人事往還。**

「二、息人間緣務」，第二個要停下來人與人之間的這些應酬的事情，這些事情都要停下來。「不追尋俗人，朋友親識，斷絕人事往還」，不去找這個居士、找那個居士去，不要這樣子。也不要去找那個朋友、這個朋友、那個親戚、這個親戚的，不要這樣子。「斷絕人事的往還」，把這些事情都停下來。這些事，我們可以明白，就是你要爭取時間修行，不能把這個時間作別的事情。

##### **三、息工巧技術緣務，不作世間工匠技術醫方禁咒卜相書數算計等事。**

「三、息工巧技術緣務」，這是第三個，把這工巧技術這個事情也停下來。什麼叫作「工巧技術緣務」呢？「不作世間工匠技術」，世間上的工人，這個匠人，他作房子，作一個小桌子，作一個大台子，作什麼什麼…，這些事情都不要作。「醫方咒術」，就是不作「醫方、咒術、卜相、書數、算計等事」，不作這個事情。這個「醫方」，就是給人治病開個藥方，這個事情。說他原來會治病，出了家以後還給人治病，你不要作這個事情。這「禁咒」，這個「咒」。我查一查這個「禁」是什麼意思呢？是你沒有灌頂的人，不許可你念這個咒的，所以「咒」也叫作「禁」。在《阿含經》、在律上，的確是不許誦咒的。但是後來逐漸的，佛法裡面也是很多咒、很多咒的。不許可作這件事情。「卜相書數算計等」，還有這個卜卦、看相，及這些書，卜卦的書，看相的書，

這個書裡面有術，依這個書裡面的術，就可以算計你的吉兇禍福這些事情，你都不要作。不作世間的「卜相書數算計等事」，你都不要作。這是「息諸工巧技術緣務」。

#### 四、息學問緣務，讀誦聽學等，悉皆棄捨。此為息諸緣務。所以者何？若多緣務，則行道事廢，心亂難攝。

「四、息學問緣務，讀誦聽學等」，這第四個，你想要修止觀了，你這個學問的事情也要停下來。我要學這部經，要學那部經，不要說世間上的學問不能有，就是出家的學習佛法的事，也要停下來。這個「問」這個字，在這裡的意思，就是討論的意思，彼此問答，討論這種道理，這樣的緣務也要停下來。「讀誦聽學等」，我要讀這部經，我要誦那部經，我要聽誰講經，我要學什麼，這些事情。「悉皆棄捨」，這一共是有四樣，這四樣「悉皆棄捨」。「此為息諸緣務」，這就叫作「息諸緣務」。

「悉皆棄捨。此為息諸緣務」，這就叫作「息諸緣務」。別的事情，前三條，息諸緣務是應該的。這個第四條，我們讀誦聽學也要停下來，我不知道各位心情怎麼想？當然你若想要修奢摩他、毗鉢舍那，你事先應該準備好了，所以你這個讀誦聽學應該停下來。若是你沒準備好，當然你還是應該學。你是根據《阿含經》、《阿毗曇論》修這個奢摩他、毗鉢舍那，那麼你一定把《阿含》和《阿毗曇論》要學一學。你若根據這個《大智度論》、《中觀論》學習這個奢摩他、毗鉢舍那呢，那你就應該把這一部分的經論要學習好。或者是根據《解深密經》、《成唯識論》這些經論學習止觀，你也一定事先根據這個經論把它學通了。學好了以後，你就專心的這樣去修止觀、修禪定了。所以你修禪定的時候，我們說個俗話叫「打鐵趁熱」，你忽然間不靜坐了，你去讀書去了，那麼你這個功夫它就不容易相續，心裡面又散亂了。所以，這個「讀誦聽學等」也要停下來，這是合理的，是對的。

「所以者何？若多緣務，則行道事廢，心亂難攝」，這幾句話就是說這「息諸緣務」的理由。因為什麼要息諸緣務呢？「若多緣務」，你若是很多、很多的事情。「則行道事廢」，你修行聖道的事情就打閒岔了，那麼你內心就散亂了，不容易攝心了，那麼這不就是自己障礙自己了嗎？所以這是應該停下來。這個修行的事情，當然是很難得、很可恭敬。在我們中國佛教的情形，在寺院裡有當職事的人，他作這一切雜事，都給你準備好了。到吃飯的時候，飯都盛好了，那個筷子都擺好了，你只是一伸手這個飯就到嘴裡了。你吃完飯，你把碗也放那裡、筷也放那裡，你就走了，另外有人去打理這個雜事。可見這個辦法，我們中國的古德安排得很好。就是當職事的人來負責作一切事情，你修行的人你只管修行好了，也是不錯的。當然這是古代的；現代來說，或者四十年前、五十年前，我們的中國佛教叢林裡面是這樣子，那麼台灣情形我不太明

白。

### **第五、近善知識。善知識有三：一、外護善知識：經營供養，善能將護行人，不相惱亂。**

這個第五條。這修行需要具足五個條件，第五個是什麼呢？要親近善知識。這個善知識這個話，通常說就是好朋友，說白話可以這樣講，是我們的好朋友，就叫作善知識。要解釋這個字的話，這個「知識」，是知其心、識其面，我認識這個人的身相面貌，叫作「識」。這個「知」就是知道這個人的性格，他是我的好朋友，和我常來往，那麼我對他的表現於外的面貌身形我是認識，他內心的情況我也知道，那麼這個人很好，他能夠用佛法來利益我，所以叫作「善知識」。他能說《般若波羅蜜》，教導我修行，那麼就叫「善知識」。這樣的善知識應該親近他。

可是善知識有三種不同。第一種是「外護善知識」。這「外護」的「外」怎麼講呢？自己的身心叫作「內」，他人的身心叫作「外」。我的身心為外所護，所以叫作「外護善知識」。怎麼樣護法呢？「經營供養，善能將護行人，不相惱亂」，就是你一心的修行了，你在山裡面住茅蓬也好，你在叢林裡面用功也好，總難免有事，但這個外護善知識他給你經理，他給你處理這一些事情，供給你的衣食住。他「善能將護行人」，他能善巧的保護你這個修行人。這件事，「善能將護行人，不相惱亂」，他不會惱亂你、使令你心不安，不會這樣子。這件事說起來好像很容易，作起來還是不是太容易。因為這個修行這件事是非常微細的事情，若已經有過修行經驗的人是最好的，有過修行經驗的人，他知道這件事對修行人是不利的，這件事這樣作對他是有利的，他知道。如果你沒有修行過、你沒這個經驗，你不知道，不知道你還是好心保護他，結果你打他閒岔了，還有這個情形的。

### **二者、同行善知識：共修一道，互相勸發，不相擾亂。**

第二是同行善知識，大家一同的在一起修行，這樣的好朋友。「共修一道」，共同的修學同一的聖道，你也修禪定、我也修禪定，你修念佛三昧、我也修念佛三昧，那麼這就是共修一道。你修不淨觀、我也修不淨觀，所修的法門是同一的。「互相勸發」，我也勉勵你、你也勉勵我。「不相擾亂」，這也是很難得的。因為人與生俱來的毛病就是懈怠，說是我精進三天還容易，到第四天的時候可能腰疼腿疼，就可能懈怠。若是有個同行善知識呢，無形中就會自己勉強自己的，可能就不懈怠了。所以這同行善知識也是很重要的。



### 三者、教授善知識：以內外方便禪定法門，示教利喜。略明五種緣務竟。

「三者、教授善知識」，這個教授善知識，就是他能夠教導我佛法，他能訓誨我修行的知識，所以叫作「教授」。這個人他要有什麼程度，才可以稱之為「教授善知識」呢？「以內外方便禪定法門，示教利喜」，就是以內外方便。這個「內外方便」怎麼講呢？這個「內方便」就是你修奢摩他、修毗鉢舍那，你心內的這些修行的方法叫「內方便」，那麼這個教授善知識對這個事情是很純熟的，他能告訴你怎麼樣過關，忽然間有困難了，他有善巧方便可以解決這個困難。

還有「外方便」，外面的事情。其實這內外也很難分別它的界線，這粗顯的事情比較容易明白，譬如說我們看這個《清淨道論》，這個《清淨道論》現在也有漢文本。它說這個修行的事情，這個飲食還有關係，飲食是由外來的，那麼應該說是外。這個飲食有什麼問題呢？就是每一個人的身體果報不完全是一樣的，你若長期的精進的用功的時候，你時常的要作個記錄，你今天吃什麼飯，吃什麼菜，你要作個記錄，常常作記錄。那麼你用功內心的情況你也要知道，我這幾天我吃這樣的米，我這幾天靜坐這個心情怎麼樣？我若換了一種米、換了一種菜，我這幾天精進用功的時候，這靜坐的情形怎麼樣？你時間久了，你就知道你吃什麼樣的飲食能隨順幫助你靜坐有進步的，還有這個問題的。這個《清淨道論》上有說這件事。

那麼還有其他的種種外來的因緣，這些事情就是「外方便」。這些禪定的法門，你是修六妙門的法門，其實這個法門也是很廣的，或者其他的什麼什麼法門，你若有這個教授善知識呢，他這內方便、外方便，他都能夠幫助你。

「示教利喜」，這「示」就告訴你這件事應該做，你現在有這樣的困難的時候，你應該這樣作。你現在那件事不可以作，那件事是對，但是你現在不可以作。這有種種的情形的。這就是他告訴你什麼是好、什麼是不好，他教你什麼可以作、什麼不可以作。我們一般說，這件事是惡事我不可以作，這件善事就可以作，其實不是這麼簡單的。你若發心修行的時候，你這個程度、這個情況下，這件事雖然是善，但是現在不行作，作對你還不行的。

這個「利」是什麼意思呢？這個修行不是容易的事情，就是你修行了很久也沒有感覺到有什麼進步，你心裡面就不耐煩了，「我費這麼大的辛苦都沒得到什麼好處，我不修行了！」也可能會這樣子。但是若有個教授善知識呢，他會安慰你一下。這個修行的事情不是容易，你非要忍耐，長時期用功才可以。長時期用功，你到成功的時候，這個果就出現了，這個三昧就出現了。沒成功以前當然沒有禪定嘛，所以你不要在因的時候求果，果到來的時候自然是甜的、自然是如意的。所以，他告訴你這個利是在什麼時候才能出現的。這個「利」就有精進的意思了。

「喜」，他給你講解佛法，告訴你修行的方便、安慰你、使令你精進、令你心裡歡喜。這是這個教授善知識要有這樣的能力，那個就是你的教授善知識了。

這是「具五緣」，具足五種條件，你才可以修學止觀的。

## 訶欲第二

**所言訶欲者，謂五欲也。凡欲坐禪，修習止觀，必須訶責。五欲者，是世間色聲香味觸，常能誑惑一切凡夫，令生愛著。若能深知過罪，即不親近。是名訶欲。**

「所言訶欲者，即是訶責五欲也」，前面一共是說十條，這一條「具五緣」說完了，現在第二是訶五欲。這「訶五欲」這句話怎麼講呢？就是訶責這五種欲，這下面有講。「夫欲坐禪，修習止觀，必須訶責」，說是一個人想要坐禪、想要得禪定、想要作聖人、想要得無生法忍，那麼你一定要修習止觀。你若想修習止觀呢，必須訶責這五欲的。這個「訶責」就是你的身心靜下來的時候，在你內心裡面這樣訶責、訶斥，這也是內心裡面的修行，修行開始的時候，要有這樣的修行的。

什麼叫作「五欲」呢？「五欲者，即是世間色聲香味觸」，這五種欲。這個五種；色、聲、香、味、觸，它本身是無情物，它本身不能說是欲。「常能誑惑一切凡夫」，這五種欲它常能夠欺誑迷惑這一切的凡夫。「令生愛著」，使令這個凡夫生愛著心；使令你生愛心、生執著心。「若能深知過罪，即不親近之，是名訶欲」，你若能深深地知道它是有過失的、是有罪過的，我若受它迷惑，內心顛倒了，作錯誤的事情，那就是有罪了。你若能這樣子，「即不親近之」，不同它接觸，那就叫作「訶欲」。這個訶欲，我剛才說了，要經過一個時期在內心裡面訶責才可以的，不然的話，我們這個內心總是感覺到很美，願意接近的。這是大概說，底下詳細說。

**一、訶色欲者：所謂男女形貌端嚴，修目長眉、朱唇素齒；及世間寶物，青黃赤白、紅紫縹綠，種種妙色；能令愚人見則生愛，作諸惡業。如頻婆娑羅王以色欲故，身入敵國，在姪女阿梵波羅房中；優填王以色染故，截五百仙人手足，如此等種種過罪。**

「一、訶色欲者：所謂男女形貌端嚴，修目高眉」，「色欲」是什麼呢？就是所說這個男女之間的事情，男女形貌很「端嚴」，就是很端正的。「修目」，眼睛很長。「高眉」，這眉和眼睛的距離高一點；人的相貌不一樣，這眉和眼很近的，也有有段距離的，就叫作「高眉」。這修目高眉看上去就是特別端嚴。「朱唇素齒」，這個唇特別紅潤，這牙齒特別白。「及世間寶物」，世間上這些珍寶。「青黃赤白、紅紫縹綠」，這個「縹」

是淡青色。「種種妙色」，就是好的顏色。「能令愚人見即生愛」，能使令這個愚癡的人看見了就會引起愛著心；那麼誰不是愚癡人呢？「作諸惡業」，不但是內心裡顛倒，還會作出來種種的惡業、罪過的事情。這樣的事情，對修行來說就有障礙了啊！

「如頻婆娑羅王以色染故，身入敵國，獨在姪女阿梵波羅房中」，這個（大正二十五）就是《大智度論》，一八一頁，中間那一段。就說到這個頻婆娑羅王；頻婆娑羅王是摩伽陀國的國王，他是釋迦牟尼佛的大護法。說是他「以色染故」，他為色所迷惑了，他的身入在敵人的國家裡，單獨的在這姪女阿梵波羅的房中。這個事情，這《大智度論》就是這麼簡單的說，也可能是在沒有信佛以前，也可能是這樣。大藏經上有《菴摩羅女經》，在這部經裡面，說這個菴摩羅女，她不像一般人這個胎生，她是在樹上生出來這麼一個女人，那麼就好像很特別。所以那經上就說到很多的國王要同她親近，其中就是頻婆娑羅王他最先親近，說到這個事。

「優填王以色染故，截五百仙人手足；如是等種種因緣，知色過罪」，這是在大正藏二十七·三一四頁，中間一段。這是在《大毗婆沙論》上說到這件事。說「以色染故，截五百仙人手足」，這是說這個優填王，他是把他宮裡面的綵女，大概有五百人，領到深山裡面去，叫作水跡山，他叫這些女人完全不穿衣服，在那裡又唱歌又跳舞，但是這時候正趕上五百仙人從那裡經過，從那裡經過就看見了這個境界，這個仙人就動心了，動了心呢他這禪定就沒有了，神通也就破壞了，就從天空像折翼鳥似的就掉下來了。掉下來了，優填王說：「你們這些人到這兒幹什麼？」說：「我們是仙人」，「喔！你們是仙人，你們得到非非想定了嗎？」說是：「沒得」，「你們得了四禪了嗎？」說是：「我們得了四禪，現在沒有了」，說：「沒有了，你就是有欲之人；有欲之人，為什麼到我這兒來，看我的女人？」那麼優填王就火了，就拿著劍把五百仙人手足都截斷了。「如是等種種因緣，知色過罪」。

講這麼多的因緣，可以知道這色的過罪是這麼嚴重。

「如摩訶衍中廣說」，這個「摩訶衍」，這智者大師常用這個辭，就是指《大智度論》說的。若是修禪定能夠成功，得到初禪、二禪、三禪、四禪，是最理想的了。但是佛教徒，如果他是信佛的，他明白多少佛法，他根據佛法的禪定的方法修學，他得到四禪的時候，不是那麼容易破壞的，不是說看見美女就動心，這個禪定就失掉了，不是那麼容易。但是非佛教徒，其他的宗教修學禪定若成功了，由禪定再得神通，那他的禪定和佛教徒的禪定比較起來，他容易破壞，他是容易破壞的。這個原因在什麼地方呢？就是釋迦牟尼佛說的這種佛法的方法，他用這無常、苦、空、無我、不淨的智慧來斷這個欲心，這個智慧高、力量大，所以接觸到這種境界的時候，他這無常、無我、不淨的智慧一出現，這個欲的境界不容易動心的，所以他的禪定也不容易失掉。

那個非佛教徒，他們的智慧低，他斷欲的方法也沒有佛教徒那麼妙，所以他成就的禪定不夠堅固，他就容易破壞，你一動了欲心，你的禪定就破壞了，禪定破壞，神通也就沒有了。所以這五百仙人，就是這麼回事。所以我們是佛教徒也好，非佛教徒也好，在事實上應該讚歎釋迦牟尼佛的智慧的廣大。

**二、訶聲欲者：所謂箜篌箏笛、絲竹金石、音樂之聲；及男女歌詠讚誦等聲；能令凡夫聞即染著，起諸惡業。如五百仙人雪山住，聞甄陀羅女歌聲，即失禪定，心醉狂亂。如是等種種因緣，知聲過罪。**

「二、訶聲欲者：所謂箜篌箏笛、絲竹金石、音樂之聲」，這些樂器的聲音。「及男女歌詠讚誦等聲」，這些聲音。「能令凡夫聞即染著」，能令這個凡夫聽見了，就有染著心，就是這樣子。「起諸惡業」，不但是生心，而且還發起造業了，造作了種種的惡業了。「如五百仙人雪山中住，聞甄陀羅女歌聲，即失禪定」，聽見這個歌聲，那麼禪定就沒有了。「心醉狂亂」，這個心就是醉了，就是喝酒喝醉了似的，就狂亂不能寂靜了。

「如是等種種因緣，知聲過罪」，這地方，我說一個小小的故事。這個釋提桓因，釋迦牟尼佛沒有出世的時候，這個釋提桓因這個人還是很好的一個人。他天上的五欲樂是很殊勝的，但是他常到人間來，到人間一個地方有一個仙人叫洲胤（提波延那仙人），這個仙人，這釋提桓因常到他這兒來談論一些道理，聽他說法。常常來，本來這也是個好事，但是引起一個問題，就是釋提桓因的夫人叫舍脂夫人，舍脂夫人是阿修羅王的女兒。本來說是天上的女人很美了啊，但是阿修羅王的女兒比天女還要美，所以這個釋提桓因就娶了阿修羅王的女兒作第一夫人，這樣子。娶了她作夫人有什麼問題呢？這天上的女人不嫉妒，彼此之間不嫉妒，沒有這種事情，但是阿修羅女嫉妒心。她感覺這釋提桓因常常出去，幹什麼去了呢？是不是棄捨我去找別的女人去了啊？她就疑惑。阿修羅不管男的女的，又嫉妒、又疑惑、又高慢，有這些煩惱的。這個舍脂夫人有這個疑惑心了，說是怎麼辦呢？她一想就想出辦法來了。這個釋提桓因每次出去，都是坐車出去的，他這個車是能在天空裡飛的。那麼她這個阿修羅女就預先上車，坐在那裡，用這個隱形術，坐在車上你看不見，她有這個能力。那麼釋提桓因到時候又坐車走了啊。等到了人間的時候，一回頭，喔！舍脂夫人在這裡。這個時候釋提桓因說：「我是來見這個仙人來的，洲胤仙人。這個洲胤仙人不願意看女人，你不要來嘛！」到是這個舍脂夫人當然不聽他這一套嘛！不聽，那釋提桓因可能是小小有點兒火吧！就是拿蓮華的梗打這個舍脂夫人。這時候，舍脂夫人「以軟語謝帝釋」，以這個軟語來謝帝釋，這個意思是，她心裡面想，「你是和別的女人有事情來人間來了」。

現在不是，她感覺「我是多心了」，那麼所以用這個「軟語」，這個「軟語」是舊翻譯。這個故事出在《大毗婆沙論》玄奘法師的翻譯是「以諂媚語謝帝釋」。那麼這種話一說出來的時候，這些仙人們都聽見了，這仙人立刻心動了。心一動了，他頭上戴的冠，完全都不整齊了，現出很多不威儀的形相了。有這樣的事情。

這天上的人，像帝釋，他是天上的人，他是個有欲的人。他愛他的夫人，那都是平常的境界了。但是洲胤這個仙人，稱之為仙人，能為帝釋說法，當然這個人一定是得四禪了。達到了這麼高的境界了，聽阿修羅女這種軟語的聲音，立刻就動了染污心，這件事看起來，這凡夫境界真是很可憐了。所以聞這個「甄陀羅女」的歌聲，「即失禪定，心醉狂亂」，這是說五百仙人，《大毗婆沙論》就說這個洲胤仙人，說我們一般的凡夫有這個迷惑顛倒的境界，那若和仙人比較起來，那凡夫更是這樣子了。這仙人是有點兒修行的人，還是這樣子，何況我們一般的凡夫呢？

說是我們佛教徒，有的時候，有的人有些差別的因緣會怎麼怎麼地。但是佛菩薩那個大慈悲心看呢！佛菩薩心裡想：「凡夫就是這樣子嘛！」。說佛在世的時候，有個舍利弗尊者的弟子還俗了。舍利弗是釋迦牟尼佛的比丘弟子裡面是第一名大智慧啊！那麼別的比丘就譏嫌了，說：「我們的程度很低，我們自己修行也不夠，或者我們收徒弟沒教導好，這不算什麼。你是了不起的佛的大弟子，你的徒弟怎麼還會還俗呢？」那麼舍利弗尊者：「凡夫就是這樣子嘛！這又何足可怪呢？」就是這樣子嘛！所以這段文，說「五百仙人雪山中住，聞甄陀羅女的歌聲，即失禪定，心醉狂亂」。

「如是等種種因緣，知聲過罪」。但是若發心修行了呢，就應該有決心。心不動，應該是這樣子。

**三、訶香欲者：所謂男女身香，世間飲食馨香，及一切薰香等；愚人不了香相，聞即愛著，開結使門。如一比丘在蓮華池邊，聞華香氣，心生愛樂，池神即大訶責：「何故偷我香氣？」以著香故，令諸結使臥者皆起。如是等種種因緣，知香過罪。**

「三、訶香欲者：所謂男女身香，世間飲食馨香，及一切薰香等」，這個薰香是什麼意思呢？是說有一種樹，到夏天的時候，這個太陽一曬，這個樹就是出油，這個油就滴到那個沙土裡面去了，時間久了，那個沙土就出香氣，這叫作「薰香」。有這麼解釋的。「愚人不了香相，聞即愛著」，不明白這個香相也是虛假的嘛，聞到了，心裡面就執著。「開結使門」，「開」什麼意思呢？就是發動的意思，結使之門。這個「結使」，「結」就是煩惱，「使」也是煩惱。或者是把它分開，「結」是煩惱的種子，「使」是煩惱的現行，或者這麼樣解釋也可以。「開結使門」，這個結使有個門，這個門若一開了，

這個煩惱就出來了。說是「愚人不了香相，聞即愛著」，這個應該沒有什麼大的過失吧？不是的，這個煩惱門開了，從這裡種種的煩惱都會出來的。

「如一比丘」，這裡舉個例子，「在蓮華池」的邊。這也在《大智度論》裡面說出這件事，聞到蓮華的香氣，心裡面很歡喜、很愛樂。這個池神即大訶責：「何故偷我香氣？」「以著香故，令諸結使，臥者皆起」。這個《大智度論》說這件事。說這個比丘是在他的茅蓬、住阿蘭若處修禪定的，但是他不能老坐在那裡，他出來經行，經行就在蓮華池旁邊經行，就聞到蓮華香了。那麼這個池神就訶責他：「你怎麼偷我的華香？」這樣子。後來又來一個人，到蓮華池來摘了很多的華，把其他的蓮華，都把它踏爛了，然後折了很多的蓮華就跑了。這個時候，這個比丘看見這個情形就對池神說：「我剛才只是聞這華香，也沒偷你的蓮華。剛才這個人把你的蓮華池搞得很亂，又把你的蓮華偷走了，你都不出聲。我只聞華香，你就訶斥我。」這個池神說：「你是一個修行人，你心很清淨，忽然間你愛這個蓮華，就在你的清淨心裡面有個黑點了，所以我才說你呀！剛才來偷蓮華那個人，那個人是世間上的罪人，他好像全身都是黑的，再加上一點兒黑點也看不清楚的呀！我不同他說話的。因為你是修行人，我才同你說嘛！」。這是《大智度論》裡面說這件事。「何故偷我香氣」。

「以著香故，令諸結使臥者皆起」，這些煩惱不活動的時候，就是種子，活動出來就叫作現行，像這個人睡覺了，臥在那裡不活動，外邊看不見這個人。但是這個人睡醒了就起來出來活動了，那麼大家看見它了。這煩惱也是這樣子，它在休息、不動的時候，這個人看上去很好，心平氣和很容易親近的。但是他的煩惱來了也很惡的，所以就是「臥者皆起」。「如是等種種因緣，知香過罪」，知道香也是有問題的。

不過從這個故事上看，這個修行人只是聞到香，心裡有點兒愛心，也只此而已，另外沒有別的事情。但是在《智度論》上可說出來一件事。它說有一個大阿羅漢，常常中午他不在自己的地方吃飯，就是走了。走了，吃完飯就回來了，就把這個鉢就給他的徒弟，他這個徒弟是個沙彌，給他洗一洗。可是這一天，這個鉢裡面還剩了幾粒飯的，剩了幾粒飯，這個沙彌就把這幾粒飯放在嘴裡面吃，喔！這個飯的香，和人間一般吃的飯特別的不一樣，特別的香、特別的美。說是這個怎麼這樣好呢？到什麼地方有這樣好的飲食？於是這個沙彌也類似這個舍脂夫人似的。這個阿羅漢他是天天到龍宮去吃飯，他去吃飯的時候，他不是一個人，他連他坐的椅子也帶去了，那麼這個椅子也可能是大一點吧。那麼他這個徒弟、這沙彌知道他什麼時候走，就預先藏在他這個椅子的下面，抓住這個椅子。這時候、這個阿羅漢他要走的時候坐在椅子一入定，這個神足通就來了，就帶著椅子就到龍宮去了。去了，這個龍王見面了，立刻就向阿羅漢說：「你怎麼帶這個沒得道的人來呢？」這時候這阿羅漢才知道，說：「我不知道

呀！」看這阿羅漢有神通，他若不特別注意，他就不知道這件事。這時候已經來了，當然龍王也照樣是供養了，就是一同吃飯了。一同吃飯，那麼龍宮裡面的境界當然和人間不同，這個小沙彌就看見了，看見別的事情還不要緊，看見了龍王的女兒，這個龍女。龍女實在是個長蟲，或者是個蛤蟆的樣子，但是牠和人來往的時候，牠變成個端正人，所以看上去比人還要美，那麼這個沙彌就是動心了。吃完飯了，龍王就對阿羅漢說：「再不要帶他來！」說這麼一句話。那麼這阿羅漢吃完飯了，就和這個沙彌一同回來了。回來以後這個沙彌特別的精進的修行，幹什麼呢？想要作龍。這個沙彌，感覺到龍女很美，就想要作龍。於是乎他作種種的功德、也持戒，但是作這麼多的功德都迴向作龍，是這樣子。結果，他自己有一天、繞這個佛殿經行的時候，從他的腳下就出水。那麼他知道他這個業力是成功了。別的人也知道了，就勸他：「你不要作龍嘛！作龍有什麼好呢？不如生天還好嘛。」這沙彌說：「我的心已經決定了，不能改變了。」那麼他就自己拿著他的衣，到阿羅漢入海的那個地方去，把這個衣蒙在頭上就跳到海裡頭就死了。死了作了一個大龍，福德大故，把原來那個龍王殺了，他就作龍了。有這個事情。

這也正是這個香味「開結使門」，「令諸結使，臥者皆起」。所以我們中國的文學有一句話「防微杜漸」。不要說這個小事不要緊，它是個小事，但是它會引起問題的。

**四、訶味欲者：所謂苦酸甘辛鹹淡等種種飲食肴膳美味，能令凡夫心生染著，起不善業。如一沙彌染著酪味，命終之後，生在酪中，受其蟲身。如是等種種因緣，知味過罪。**

「四、訶味欲者：所謂苦、酸、甘、辛、鹹、淡等種種飲食，肴膳美味，能令凡夫心生染著，起不善業。如一沙彌染著酪味，於命終後，即生酪中，受於蟲身。」這個沙彌，有施主帶來了蜂蜜、帶來了乳酪，而這個沙彌他負責把這些東西分給大眾僧，而他自己特別的愛著這個酪味，於命終後呢，即生酪中作蟲了，受於蟲身。那麼這也等於是墮落了。「如是等種種因緣，知味過罪。」

**五、訶觸欲者：男女身分柔軟細滑，寒時體溫，熱時體涼，及諸好觸。愚人無智，為之沉沒，起障道業。如一角仙因觸欲故，遂失神通，為姪女騎頭。如是等種種因緣，知觸過罪。**

「五、訶觸欲者」；這是「男女的身分柔軟細滑，寒時體溫」，寒冷的時候，這身體是溫暖的，是熱一點的。「熱時體涼」，天氣熱的時候體涼。「及諸好觸」，「愚人無智，為之沉沒」，這個凡夫愚人沒有智慧看不破，就為這個觸欲所迷惑了，就沉沒在裡面不

能自拔了。「起障道業」，就會造出來很多的惡業，這種業力能障礙你修學聖道的。「如獨角仙人，因觸欲故，遂失神通，為姪女騎項。如是等種種因緣，知觸過罪」，這個獨角仙人這件事，這邊說（T3.726b），我查大正藏，那個第三冊，七二六頁，那是《佛本行集經》。

《佛本行集經》是說到獨角仙人的事，但是說得很簡單。還是《大智度論》上把這件事說得詳細一點。是說，在山裡面的一個仙人，他看見野獸和合的時候也是心動了，他去大小便的時候，有這個不淨物流出來，這個鹿來了就吃他的不淨物，就懷孕了，後來生出來一個不是鹿，是個人，生出一個人來。這個人有一個角，鹿是兩個角，他是一個角，所以叫獨角仙人。這個人他並沒有到人間來，他就在山裡面跟那個仙人讀書，修禪定，也是得到四禪了，也是有神通的人。但是獨角仙人他這個足，不是人這樣的足，是鹿的足，走路也是可以走路，但是有的時候天下雨路滑，他一下子跌倒了，把他的腳受傷了，他就煩惱了，他就毒這個惡咒使令天不下雨，要十二年不下雨。這樣子，天不下雨，老百姓和國王心裡面都急了，究竟怎麼回事呢？後來漸漸地傳說這件事，說這個仙人毒這個惡咒，這些龍王不敢下雨。這時候大家想，若十二年不下雨，大家都死掉了，這怎麼辦呢？大家就想了主意，就是找這個美女去迷惑這個仙人，我們不要細說了。那麼這個仙人也就是動心了，就隨這個姪女回到城市裡來，但走到中途，這個女人說：「我走不動路了」，走不動路，那麼這個仙人說：「你騎在脖子上」，所以就是「遂失神通，為姪女騎項」，這麼意思。這樣的故事在《大毗婆沙論》裡面還倒是很多，都是說仙人為女人所迷惑，這樣子。「如是等種種因緣，知觸過罪」。

**如上訶欲之法，出《摩訶衍論》中說。復云：「哀哉眾生！常為五欲所惱，而猶求之不已。」**

「問曰：云何訶五欲？」這五欲是人之所樂，為什麼要訶斥呢？「答曰：訶欲之法，如摩訶衍中說」，像《大智度論》裡面說得很詳細的。說：「哀哉眾生！常為五欲所惱，而猶求之不已。」這就是《大智度論》裡面的話。說：「哀哉」啊！這件事真是可悲哀的呀！這個眾生「常為五欲所惱」，無始以來，永久是為五欲所苦惱。「而猶求之不已」，已經吃到了五欲的苦頭了，但是還不覺悟，還去求這個五欲去，求沒個完，繼續的求。所以這是應該訶斥這個五欲的。

**此五欲者，得之轉劇，如火益薪，其燄轉熾。**

「此五欲者，得之無厭」，這五種欲凡夫得到了，沒有厭足的時候，總是感覺到不足。「惡心轉劇」，得到欲的時候應該滿足吧？還是不滿足，而且這個「惡心」，這個貪



心也是惡心、瞋心也是惡心、疑惑心、高慢心，各式各樣的這都是「惡心」，這個惡心因為得到欲以後，這個煩惱的惡心是更厲害，所以「轉劇」。「如火益薪」，就像燒的猛火，你再加上「薪」、加上這個柴，這個燃料放到裡面，那個火「其燄轉熾」，那個火燄是更猛烈了。

### 五欲無樂，如狗嚙枯骨。

「五欲無益，如狗嚙枯骨」，這色聲香味觸這五種欲，實在對人沒有好處，像什麼呢？就像狗嚙枯骨似的。這個字，這口字加個齒字，我查辭典我查不到這個字，但是另外有個字。查這個天台智者大師的《摩訶止觀》，是這個字「齧」上面又加個口字「嚙」，念(ㄋㄧˋ ㄩˋ)。加個口字，我在辭典上我查不到，也許有我沒查到，也可能沒有這個字。那麼就是沒有口字的這個字念(ㄋㄧˋ ㄩˋ)，就是用牙咬的意思。「如狗嚙枯骨」，一個枯骨、沒有肉了光是骨頭，這個狗在那裡咬這個骨頭，牠總感覺這個好。說是我們凡夫貪著五欲，就像這個狗咬那個枯骨似的。

《三國志演義》上，曹操在帶著兵到四川去，和劉備、孔明作戰，打仗打得沒有什麼意思，這時候，在軍隊裡面有個口令，就是「雞肋」。那個時候楊修作主簿，他就說：「哦！這就要撤退了」，他從「雞肋」這個口令就知道要撤退了，因為什麼呢？因為這「雞肋」是「食之無味，棄之可惜」。表示在四川作戰，想要把這塊土地拿來、又拿不到；想要棄捨它又捨不得。

這「狗嚙枯骨」，我想這狗也是這個意思，把這個骨頭棄掉了，又捨不得，一個勁兒的咬又沒有肉可吃。說凡夫貪著五欲也就是這個意思，總是還捨不得，可是繼續貪著又有何所得呢？就是這麼意思。

### 五欲增諍，如鳥競肉。五欲燒人，如逆風執炬。五欲害人，如踐毒蛇。五欲無實，如夢所得。五欲不久，假借須臾，如擊石火。智者思之，亦如怨賊。

「五欲增諍，如鳥競肉」，這五種欲它有什麼作用呢？就是增長你的煩惱，它有這個作用，使令你更苦惱。「如鳥競肉」，像那個鳥和鳥爭這一塊肉，你不能很安心的享受的，就是有很多問題。這世間上欲的境界是很脆弱的，老是使你心不安。所以「如鳥競肉」。「五欲燒人，如逆風執炬」，這五欲就像火能燒人似的，就像逆著風捉這個火炬，這個火會燒你的手，燒你的身體的。「五欲害人，如踐毒蛇」就像人腳踩到毒蛇身上了，毒蛇會咬你的呀！「五欲無實，如夢所得」，五欲實在沒有什麼真實的好的可說的，就像人夢中所得的境界似的，夢中所得的境界，你醒夢的時後就知道沒有那麼回

事，只是虛妄分別。所以我們人若是能覺悟了，也就會知道欲是虛妄的。

「五欲不久，亦如假借須臾」，這個人字加個反字( 𠃉 )，我不認識這個字念什麼？但是別的本的《小止觀》就是「假」，是個「假」字。別的本上還沒有「亦如」兩個字，只是「五欲不久，假借須臾」，這五欲、色聲香味觸這種事情，都是不長久的。「假借須臾」，這「假借」，譬如你借人的錢，你借人的財物，你要還人家的，不是永久借給你的。這五欲也就像假借似的，不是長久的。「須臾」，一少頃就破壞了。

### **世人愚惑，貪著五欲，至死不捨，後受無量苦惱。**

「世人愚惑，貪著五欲，至死不捨，為此後世受無量苦惱。」世間上的人，因為沒有佛法的智慧，就被五欲所迷惑了，貪著這個五欲，到死的時候都還不肯捨掉，「至死不捨」。「為此後世受無量苦」，因為貪著這個欲就是造了很多的業，有業就有果報，所以到了後世受了很多的苦惱，到三惡道去受苦，在人間也並不是安樂的。

### **此五欲法，與畜生同有。一切眾生常為五欲所使，名欲奴僕；坐此弊欲，沉墮三塗。**

「此五欲法，與畜生同有」，這種色聲香味觸，和畜生是同有的，畜生也有這種欲，人也有這種欲，人也是貪著這種欲，畜生也有這種欲，是人和畜生共有的。那麼人和畜生有什麼不同呢？就是人若有道德，那就和畜生不同了。人若沒有道德的觀念，只是人的形相不同，其他的和畜生是一樣的，是「與畜生同有」。「一切眾生常為五欲所使」，名為五欲的奴僕，為它作事情。「坐此惡欲，墮有三塗」，這「坐」是個「因」的意思，「因此惡欲」，因為我們貪著五欲，為五欲作奴僕，有這種惡欲；貪著五欲就是惡欲。是「墮有三塗」，這個「有」字不是太好；是「墮落三塗」，墮落到三惡道去。

### **我今修禪，復為障蔽，此為大賊，急當遠之。**

我無始劫來都是貪著五欲的，但是今生很僥倖作人了，從三惡道出來了，我現在要修禪定。「復為障蔽」，這個五欲它還不放過我，它還障礙我修禪定。「此為大賊」，這個五欲就是內心的煩惱，指內心的煩惱說，不是指外面的境界說。這個內心的欲的大賊，「當急遠之」，趕快地要同它遠離，要棄捨它。

### **如禪經偈中說：生死不斷絕，貪欲嗜味故，養冤入丘塚，虛受諸辛苦。**

這個詞五欲，一條一條的說完了，總說五欲的障道的情況。這以下智者大師又引禪經中的偈，來說明這個道理。就是《治禪病祕要法經》，在大正藏裡是第十五冊，三

三六頁，中間的一段，下面那一段。

「生死不斷絕，貪欲嗜味故」，眾生在三界裡面，欲界、色界、無色界，生了又死、死了又生，受這生死的痛苦，不斷絕的。什麼原因呢？就是因為「貪欲嗜味」的緣故，是貪著這個五欲。「嗜」其實也是貪，貪著五欲的滋味。因為這個就引起了很多的煩惱，造了很多的罪過，就有了生死的業力，在三界裡面受果報。那麼這個「貪欲嗜味」等於生死的一個原因了。所以貪欲嗜味就是煩惱了。

「養兔入丘塚」，這個「兔」字，我查《禪經》裡面，這個字是個「冤」字，是「養怨入丘塚，虛受諸辛苦」。這個「怨」就是有仇恨的人；「養怨」就是供養這個怨，供養它、隨順它、不敢碰它，那麼叫「養怨」。

究竟什麼是「怨」呢？就是「貪欲嗜味」的煩惱，煩惱是我們的怨害。煩惱怎麼是我們的「怨」呢？這個煩惱它是傷害我們的，但是我們還保護它，就像一個人同我們有仇恨，但是我們拿他當朋友待，所以叫作「養怨」。這件事，我們在五欲上生貪心，因貪心而會有瞋心，因貪心、因瞋心而會有種種的邪知邪見，或者疑惑心、高慢心，各式各樣的煩惱，這都是「怨」。可是我們用「怨」來形容煩惱，這其中的理由不十分明顯，但是我試驗用瞋心來譬喻這個「怨」的意思。它的含意，這個煩惱是傷害自己的，對自己有很大的傷害的，但是我們還不覺悟。我用這個瞋心來作譬喻。

我有一次回到香港去，在一個山上面，有一個人家，我看見一個人，他離他住的房子不太遠，只是他一個人，他這一個人在那裡罵人。他不但罵，他這個手還在打，就像有人同他打架、像有人同他罵架似的。他一方面罵、一方面打。我就注意看一看，後來我想這個人就是神經病，因為他前面並沒有人同他罵，也沒有人同他打，但是他就是在罵、在打。他費了很多的氣力、很多的精神，很長的時間他不停下來。那麼這是個神經病的境界。

我在想我們佛法裡面，說這個煩惱賊這個道理，用佛法的道理來說，說是有人侵犯了我們、傷害了我們，我要報復。那麼我們也是去罵他去、去打他去、或者去控告他去。那麼用佛法的道理講，「諸法皆空」，並沒有人罵我，也沒有人傷害我，但是我就執著有人罵我、有人傷害我，我要報復。於是乎費了很多的煩惱、很多氣力，這樣去對付對方去。那麼自己用了很多的精神、很多的苦惱，結果並沒有人為自己所罵的、所傷害的，沒有這麼回事。只是自己在那裡虛妄分別，就像那個神經病那樣子。那麼人為什麼會這樣子呢？就是自己不明白一切法都是空的，只是自己虛妄分別。那麼這樣說，這個不明白就是愚癡。自己這個瞋心都是傷害自己的，這無明、瞋心、貪心、各式各樣的煩惱，一動起來的時候，就是沒有邊際的向外發展。這個起煩惱的人的意思，他的目的是傷害對方，實在按佛法的道理來說，並沒有對方可傷害、可報復，只

是苦惱自己。所以叫作「怨」，這個煩惱是一個「怨賊」，是傷害自己的「怨」。但是自己不明白呢，還是「養」這個「怨」，從無始劫以來到現在，一直的這樣子供養這個「怨」，保護這個「怨」，不覺悟這個煩惱是自己的怨賊，所以叫作「養怨」。

「生死不斷絕」，受了這麼多的苦惱，就是自己的煩惱的關係。但是還不知道這個煩惱對自己的傷害，還一直的保養它，「養怨」。「入丘塚」，這個「丘塚」就是墳墓。我們中國漢人的這個墳墓，用土埋起來，埋得高高的，所以叫丘塚。就是人這一生，從生至死受這煩惱的傷害，一直到死還不覺悟。「虛受諸辛苦」，從無始劫以來到現在，受這個煩惱的傷害，白受傷害了，一點兒也沒有得到智慧。若覺悟了「我是受煩惱的傷害嘛！」我怎麼還繼續受它的傷害呢？不能覺悟。

若是我們把心靜下來思惟這件事，是對方傷害我、觸惱我，不合道理。我就放縱我的煩惱去和對方去周旋去。如果你再採取另一個態度；說「我心裡不要煩惱，他傷害我、觸惱我，我心不要動貪心、也不要動瞋心，我心平下來。」觀察這件事的道理。如果我錯了，我承認，如果你是對的，我也要承認。這樣子把這個道理說清楚了，可能會把這個問題解決了。這個問題解決了，你也沒有受到這個煩惱賊的傷害。如果不這樣想，你「養怨」，你保護這個煩惱，隨順煩惱的力量去活動，你憤怒，去和對方去對罵，去對打，結果自己很辛苦。所以這個文的意思就是，這個「養怨」這裡面有這個意思。

這《成唯識論》和《攝大乘論》說這個唯識的道理，唯識宗用那遍計執的道理，說這個「養怨」的道理，我認為很恰當，很好。但是這裡我不想多說。

### **身臭如死屍，九孔流不淨，如廁蟲樂糞，愚人身無異。**

這個五欲裡面，人是不一樣的。有的人這樣欲煩惱重，那一樣的煩惱輕，每一個人不一樣。這地方先說這個色欲。說「身臭如死屍」，說我們的身體很臭穢，就像那個死屍似的，死屍是很臭穢的。這個人的死屍、人感覺很臭穢，但是禽獸可能不感覺臭穢，牠可能感覺是香的。可是禽獸的死屍，人可能不感覺臭穢，可能是感覺香的。所以人不能吃素，可能有這樣的原因的。「身臭如死屍」，這個「如死屍」這句話來說，我們人若是清潔一點，常常的沖涼、常常的洗澡、常常洗衣服，身體可能會好一點，怎麼能說「如死屍」呢？能那麼臭嗎？這個有人說，我們身體裡面的血的味道，是很腥的，味道是很臭的，並不是香的。那麼人若是有了病痛，那就更不要說了，那是臭得更厲害了。

在這個道宣律師的《三寶感通錄》上說到這天上的佛教徒。天上的佛教徒，在佛在世的時候，佛遺囑他們說：「人世間的三寶弟子，佛滅度以後，你們要照顧照顧，時

常來看一看的。」那麼這件事受佛的遺囑了，所以他們也願意到人間來看一看，有誰能夠發心念佛了，發心持戒，發心修學戒定慧，你能夠念《般若經》，你能修奢摩他、毗鉢舍那，你發心修行了，諸天他能夠來作護法，保護你一點。說這件事，諸天並不願意這樣作，他不願意到人間來。為什麼不願意呢？就是說：「人間太臭穢」，人間臭得不得了。諸天都是很清淨的。在經論上說諸天，他們沒有廁所，他們不預備廁所的。就是欲界天的人也是有飲食，但是不排泄。我們人間的飲食還有渣滓，還要排泄。天上不是，那麼從這件事來看呢，天上的人應該是清淨得多了，和人間不同了。這樣說諸天嫌惡我們人間臭穢，所以「身臭如死屍」，若用諸天的立場來看，說是如死屍也是差不多了，的確是臭穢了。說「身臭如死屍」。

「九孔流不淨」，人身有九孔，就是兩個眼睛，兩個鼻孔，還有兩個耳孔，還有口，及大小便道，那麼就是九個大孔，周身毛孔是小孔，現在說這個大孔。大孔有九個，它不斷的向外流出不清淨、臭穢的東西。這《大智度論》裡面，講這個三十七道品，講四念處那個地方，它有個偈頌。「種種不淨物，充滿於身內，常流出不止，如漏囊盛物」，說各式各樣的不清淨的臭穢的東西，「充滿於身內」，這心、肝、脾、肺、腎，這五臟六腑，加上血肉，都是臭穢的，充滿在身內。這些臭物常流出不止，常向外散發，從九孔裡面向外散發，周身的毛孔也向外冒臭氣的。「如漏囊盛物」，就像那個有漏洞的囊、袋子，它裝上東西的時候它裝不住，它總是往外會掉出來的。但是人與人雖然不能說相同，但是差不多，大家彼此間的業力差不多，我也不嫌惡你，你也不嫌惡我，感覺到好像不太臭。但是若不同的情形，可就不同了。若是諸天來看那就不同了。這個《智度論》解四念處的那一段文，說這個不淨觀說得很詳細了。我們出家人若能夠把它背下來，我看很有用，是不錯的。

「如廁蟲樂糞」，這像廁所的那個蟲子，廁所裡、大糞坑裡面那個蟲子，牠歡喜這個大糞，牠感覺很香。「愚貪身無異」，我們人間愚癡的人，這個凡夫這愚癡人，愛著自己的身體就和那個廁蟲樂糞一樣，愛著這個身體，感覺這個身體很可愛、感覺這個身體很美、很好，生愛著心。若佛菩薩來看呢，那就像廁蟲樂糞似的。若是能這樣觀察呢，那麼等於是修不淨觀了。

### **智者應觀身，不貪染世樂，無累無所欲，是名真涅槃。**

「智者應觀身，不貪染世間」，若學習佛法，肯修學聖道的人，就是有智慧的人，應該觀察我們這個身體就是這樣的，「如死屍，九孔流不淨，如廁蟲樂糞」那樣子。能夠這樣子去思惟觀察呢，那麼對世間這色受想行識，這個生命、這個身體，就不會貪著了，這個貪心漸漸的就會薄了。但是你沒得三果阿那含以上，就是初果、二果的聖

人，他還都有欲心的，他還都是有的，何況是凡夫呢？但是你若能夠把這個不淨觀常常的學習，這個心偶然的會起貪心、起雜染心，你把這個法語念一念，它就有效，它立刻有效。如果你，本來是一個平靜的沒有什麼事情的境界，你思惟它好，思惟它美，那這個欲心就會起來。所以在這個《阿毘達磨雜集論》上說，我們這個心所的活動，要靠作意心所的引導，這個「作意心所」分兩種，一個是如理作意，一個是不如理作意。

阿羅漢他心是清淨的，遇見什麼境界？你就是到了天上去同天女接近了，阿羅漢心裡也是清淨的。什麼原因呢？因為他心裡沒有煩惱的種子；他這煩惱種子沒有了。所以這煩惱的生起要三個條件：一個是有引發煩惱的境界，就是所緣緣，這是一個原因。第二個原因呢，你內心裡有煩惱的種子。第三個原因，還是很重要的原因，就是作意，不如理作意。你見到引起煩惱的境界的時候，還要有不如理的作意，這時候愛煩惱才生起；你見到不歡喜的境界，你也要有不如理作意，這個瞋煩惱才生起的。說是：「你是凡夫，當然會生煩惱」，這句話不對的，這句話是錯了。我們是佛教徒、我們是出家人，你常能如理作意，這煩惱它就不起，煩惱就不活動。所以這個如理作意，它就能降伏這個煩惱，立刻地這煩惱它就不動。所以我們是凡夫，但是我們有可能成為聖人，重要的那一點就在這裡，你能夠如理作意，它煩惱不動。煩惱不動，你就可以修學戒定慧了。說我們是凡夫，我們有煩惱的種子，我們隨時會生煩惱，若這樣的話，我們沒辦法修行的；因為煩惱常活動，那就是煩惱障了。說是煩惱障，煩惱不一定能障的；你常有不如理作意，煩惱常活動，障礙你學習戒定慧的，你沒辦法修行。這染污心一動起來，假設是很重，是很難修行的。但是有如理作意給它隔住了，將這個門關起來出不來了，那麼這個煩惱在身心裡面潛伏在那裡，被這個如理作意關住了，它不活動。不活動，你心就清淨，就可以安心地修學戒定慧了。

這個煩惱究竟是怎麼回事？是擾亂的意思，煩惱它的含意就是擾亂，擾亂你的內心不得安靜的意思。現在因為有如理作意，把這個煩惱關起來了，它不擾亂了，你的內心就很輕鬆、很自在、很安靜，你就可以清淨的持戒，可以學奢摩他、也可以學毗鉢舍那了，你逐漸地增長戒定慧的力量，那麼你就得無生法忍了嘛！煩惱賊就殺掉了，就沒有事情了。所以「智者應觀身」，這個觀是什麼？就是如理作意。

「不貪染世間」，對這個世間上的事情、這些迷惑人的境界、這個虛妄的境界、這些臭穢的境界，就不愛著了。這不愛著就是沒有障道的因緣了。「無累無所欲，是名真涅槃」，如果你由如理作意，深入的學習，戒定慧都圓滿了，煩惱種子也息滅了，你究竟的清淨了，這個貪無餘斷滅了，瞋心也無餘的斷滅了，愚癡也無餘的斷滅了，這個三毒究竟的清淨了，你內心裡沒有累贅了。「無所欲」，這個時候，你得了阿羅漢果

的時候，對世間上的幻化境界，心裡面沒有欲，無所求於世間了。這些聖人，到了阿羅漢，三果聖人因為還有一點問題。那麼四果聖人以上，就是「無累無所欲」，對世間上無論什麼境界，他無所求了。

我也遇見過一些在家居士，有的時候也很坦白，就是說：「我有心要出家修行，但是我還有些事情放不下，我恐怕若作出家人的時候作不好，所以不敢出家。」這樣說話也是很謹慎了，也不能說不對。但是就沒有想到，釋迦牟尼佛的這個法寶，佛寶、法寶沒有力量改造你？就是沒有想到這一點啊！誰是已經得阿羅漢以後出家作比丘的？都是凡夫出家嘛！所以若是真能夠學習佛法，你雖然有多少煩惱，不要緊，這個法是能發生力量的。當然你也要努力，你不努力也不行的。

所以「無累無所欲，是名真涅槃」，不是說阿羅漢他死了、他放棄了這個生命，然後才是涅槃，不是，不一定要那樣說；他就是有這個臭皮囊存在的時候，他能夠無累無欲，那就是涅槃，也就是涅槃的。

### **如諸佛所說，一心一意行，數息在禪定，是名行頭陀。**

「如諸佛所說」，這是我們佛教徒，能夠如諸佛所說的教法，依教奉行。「一心一意行」，專心的學習佛法，專心的修行聖道。「一意行」，沒有其他的雜念。這個「一心」和「一意」，它的含意也可以作不同的解釋。「一心」是專心向道，「一意」就是除掉其他的雜念去修行這個戒定慧。「數息在禪定」，我和禪經對照了一下，他說是「在靜處」，「數息在靜處」。你能夠修這六妙門，第一個門就是「數」，數這個出入息，一、二、三、四、五這樣數。在寂靜的地方，這樣修這個奢摩他。你能夠萬緣放下，息諸緣務，專心的修這個奢摩他，這就是行頭陀行，這就是能夠除掉煩惱。如果說在禪定當然也是好，在禪定裡面數息。在禪定裡面數息呢，那麼欲界定、未到地定、初禪、二禪、三禪都有息，若到第四禪就沒有息了，這個息停下來了。

這個文的大意就是說，人的果報是不清淨的，不清淨應該有如理作意，能夠無欲，那麼就可以得涅槃了。但是主要一點，你要努力，所以「一心一意行，數息在靜處」，你能這樣努力，那麼這件事就成功了。這是引這禪經的偈，說這個欲的煩惱是可以調整過來的，並不是說是被它綁住了，解不開了，也不是的。

### **棄蓋第三**

#### **所言棄蓋者，謂五蓋也。**

「所言棄蓋者，謂棄五蓋也。一貪欲蓋、二瞋恚蓋、三睡眠蓋、四掉悔蓋、五疑棄蓋」，這個棄蓋是第三，訶五欲是第二。那麼前二章解釋完了，現在說第三個。

「所言棄蓋」，什麼叫作棄蓋呢？謂棄這個五蓋，這五種蓋要把它丟棄了才好。那五種蓋呢？第一個是貪欲蓋，乃至第五是疑蓋。這個「疑棄蓋」這個「棄」字，應該是不要它，也就是「疑蓋」就好了。這是標出來這五種蓋。這以下就解釋。

### 一、棄貪欲蓋。前說外五塵中生欲，今約內意根中生欲。

「第一、棄貪欲蓋者」，怎麼叫「棄貪欲蓋」呢？是「前說外五塵中生欲，今約內意根生欲」，這五蓋和五欲有什麼不同呢？解釋這一點。前面的五欲是說我們的眼耳鼻舌身前五根，接觸外面的五塵，在這個時候內心裡面有欲，那叫作五欲。現在「約內意根生欲」，是約我們內裡面的第六意根，他在生出來這個貪欲、瞋恚的這些事情，這就不同了。那麼這是什麼呢？前「五欲」是當時的事情，這個「五蓋」是以後的事情，就是你靜坐了，要修道的時候，哦！這五種欲在心裡面活動出來了，這時候叫「五蓋」。

### 謂行者端坐修禪，心生欲覺，念念相續，覆蓋善心，令不生長。覺已應棄。

這個地方等於是在解釋這個「蓋」，這個「蓋」字怎麼講呢？就是所說的這個修行人，他端身而坐，修學禪定的時候，他這個時候應該是奢摩他或者毗鉢舍那才對嘛；但是，不是，他心裡面生出來欲的分別，生出來欲的分別了，生了貪心了、生了瞋心了，這些事情。「念念相續」，生出這個心來，立刻就停下來也好；不是，他念念的相續在那裡生貪心或者生瞋心的。「覆蓋善心」，就把你這奢摩他、毗鉢舍那這種清淨的作意蓋覆住了，障礙住了。「令不生長」，使令你這奢摩他的定慧不能生起來，它不能增長了。這個「生長」兩個字，初生名「生」，續生名「長」。「初生名生」就是第一念這個善心生起來，但是第二念、第三念它繼續地增長，那個時候叫作「長」。它兩個意思有一點兒不同。「覆蓋善心，令不生長」，它叫你這個定慧的清淨心不生不長，就停止了。這樣子所以叫障道，障道因緣，障礙你修行。「覺已應棄」，如果你忽然間覺悟了，哎呀！我現在不應該這樣妄想啊！那麼你立刻地應該棄捨這個欲覺，棄捨這五種蓋。

### 所以者何？如術婆伽欲心內發，尚能燒身，況復心生欲火，而不燒諸善法？

「所以者何？」因為什麼要棄捨呢？我繼續打這個妄想有什麼不好呢？「如術婆伽欲心內發，尚能燒身，況復心生欲火，而不燒諸善法？」這是說如果繼續這打這個妄想，有很大的過患的，這就是舉一個例子。「如術婆伽」，這個術婆伽，我以前讀過一個故事，但是我昨天查不到，我還是照我能記得住的，我講一下。是一個貧窮的年輕人，他不知怎麼一個因緣，他遇見了國王的公主，遇見了國王的公主以後，他念念



不忘就是想念她。想念她，就是飯也吃不下去了，睡覺也睡不著，這個人漸漸地就不精神，就瘦得很厲害。他這個母親，母親總是愛這個兒的嘛，就對這個兒，就問這個兒說：「你究竟怎麼回事情呢？」他不說，終究有一天他說了。說了，這母親說：「這個是不可能的事情嘛！我們是一個貧窮的人，國王的公主無論如何不會同我們作親戚的呀！你趕快要放下，不能打這個主意的。」他說：「若不能打這個主意，我只好死了啊！」這個時候，這母親愛這個兒，說：「怎麼辦呢？好！我在沒有辦法之中想個辦法吧！」那麼他這個母親常常買些東西去連絡這個王女，總是有一天有機會同她接觸了，今天同她接近，再有機會不斷地同她接近，漸漸的熟了，感情好了一點，他這母親就把她這個兒的情況報告她了，希望她能夠表示一點好意，她的兒可以不死，就是這樣子說。當然他的母親逐漸的連絡，漸漸認為也有希望了，所以也不斷地把這個好的消息報告她的兒，她的兒聽了就高興了，逐漸地精神也好起來。終究有一天這個王女答應她的要求了。答應了，說怎麼辦呢？說是，那一天、那一天她要到一個地方去拜神，拜這個天去。就在這個天的廟裡面可以同你兒見面。就是這麼樣約會好了。那麼她的兒就在這一天早早地就到那兒去了。這個王女到時候也就來了，來了當然是她要拜這個天神，可是到那兒去見她那個兒的時候，在那裡就睡著覺了，怎麼樣去動他，他也不醒，不醒嘛，這王女就走了。王女走了以後，她的兒醒過來了。那麼這為什麼是這樣子呢？就是那個天神不高興，天神說是：「你不可以和王女有這個事情。」所以天神有一種力量把他迷住了，用一種術叫他昏迷過去了。那麼這王女走了，這個天就把這個術收回來了，那麼這個青年人就醒過來了。醒過來就問說：「王女來不來？」說：「王女來是來了啊，但是你不醒，她就走了。」他一聽見這個話呢，是「欲心內發」，當然這裡面有其他的複雜的心理，他這個身體就起火把自己燒了。我記得是有這麼一個故事。

「欲心內發，尚能燒身，況復心生欲火，而不燒諸善法？」說是我們修行人如果是在那兒靜坐的時候，自己不能克制自己，放縱這種妄想，那麼這也就是欲心內發。而不燒諸善法，那麼所有的戒定慧都破壞了，即使不燒身，但是這些功德都不成就了，都破壞了。所以應該把它棄捨，要棄這個蓋。

**貪欲之人，去道甚遠。所以者何？欲為種種惱亂住處。若心著欲，無由近道。**

「復次」，這底下又說出一個理由。說這個貪欲的人「去道甚遠」，我們若生貪欲心，那和戒定慧的聖道，相去很遙遠的，就不能得聖道了。「所以者何」呢？

「欲為種種惱亂住處」，這個欲，這五種欲，它是種種惱亂的依止處。因為有欲就

會引起種種的糾紛，種種的苦惱。所以你看報紙上，人總是要打官司。本來原來是很好的，忽然間變成怨家了，種種的事情都出來。

「若心著欲，無由近道」，說是我們發心修行了的人，但是心裡面還和那個欲連在一起，連起來了。「無由近道」，那他沒有辦法能夠成就戒定慧的聖道的，是不能的了。

### 如除蓋偈說。

這是在《大正藏》二十五·一八三七，還是《大智度論》，那上說；

### 入道慚愧人，持鉢福眾生，云何縱塵欲，沉沒於五情。

這是這個「入道慚愧人」。這個「入」或者當「信」字講也可以。這個「入道」，《華嚴經·入法界品》這個「入」，那是契入，契入諸法實相了，那就是聖人了。現在說「入道」沒有那麼深，應該就是有一點信心。最初接觸佛法，生一點歡喜心，然後就出家了，出家做了法師了。這個凡夫學習佛法就是憑著這個信心，憑慚愧，這兩種功德。有信心、有慚愧心，雖然是凡夫，但這時候能發心修行。如果有信心而沒有慚愧的話，這個信心就會失掉了。還有信心，又有慚愧心，這時候能克服自己、約束自己來修行。

「持鉢福眾生」，他托著鉢，向在家的居士去乞食，或者是在家居士送飲食到廟上來，我們用這個鉢來受食。我們雖然不是聖人，但是我們常常能向於道，常常能學戒定慧。那麼在家居士供養我們，他也能得福，所以說「持鉢福眾生」，也會對他們有利益的。

「云何縱塵欲、沉沒於五情？」那麼，既然是有了信心，有了慚愧心，受人家的供養，怎麼可以放縱自己的煩惱，這個心常在塵欲上活動，怎麼可以這樣子呢？云何放縱自己的心，常在那個塵勞的境界上活動，生種種的欲心呢？「沉沒於五情」，這個心就陷溺在那個五情裡面，不能自拔了。我昨天說「防微杜漸」，如果你不「防微杜漸」，逐漸的、逐漸的增長，這個煩惱越來越厲害，你越放縱它，它越厲害。我今天發了一點脾氣，好像發得不大，但是你若不約束自己，再有機會你再發脾氣，就大一點；這個瞋心就大一點。你常放縱它，是越來越厲害。瞋心是這樣子，貪心也是這樣子。越來越厲害，你想回轉，你想降伏它都困難了。所以「沉沒於五情」，沉沒在五種欲情裡面，你很難回轉過來，你很難調整了，不容易了。所以最好是在輕微的時候，你想調整的時候容易，你想回轉容易。

### 已捨五欲樂，棄之而不顧，如何還欲得，如愚自食吐。

「已捨五欲樂，棄之而不顧」，最初出家的時候，就是放棄了世間上的五欲樂了，

最初是這樣子的嘛！棄捨了，我不再去想念這件事了。「如何還欲得」，怎麼忽然現在又想要再得五欲呢？「如愚自食吐」，就像那愚癡的人，這個痰吐出去了，怎麼又把檢回來、還要再吃呢？「如愚自食吐」。

### 諸欲求時苦、得時多怖畏、失時懷熱惱，一切無樂處。

「諸欲求時苦、得時多怖畏、失時懷熱惱」，諸欲是各種欲，色聲香味觸；所有的這個欲，你求的時候，都是很不容易的，求的時候不容易，要費很多很多的辛苦，可能還求不到。就是求到了以後，「得時多怖畏」，得到了以後，心裡面還有恐懼，還是有很多恐懼的。這個欲不是一個好事情，很多的怖畏、很多的恐怖、很多的顧慮，又怕這樣、又怕那樣。

「失時懷熱惱」，如果得到的這個欲，忽然間丟掉了，心懷裡面很苦惱，苦惱得很厲害，覺也睡不著了、飯也不能吃了。「一切無樂時」，所以這個欲三時都是苦，求時苦、得時苦、失的時候也是苦，是一切無樂時。

### 諸欲患如是，以何能捨之？得深禪定樂，即不為所欺。

「諸欲患如是、以何能捨之？」這個欲的災患是這樣子，是苦惱人的。「以何能捨之？」我們佛教徒想要做聖人，非要除掉這個欲不可；要怎麼樣才能夠除掉它、棄捨它呢？「得深禪定樂，則不為所欺」，你若是修行成功了，得到那個深妙的、禪定的輕安樂，這個時候你就不會再被這個欲欺騙了，它不能再欺騙你了。

這個「以何能捨之？」就是學這個戒定慧，就能把這個欲能捨。我們常有如理作意，就能棄捨這個欲，但是沒有究竟的棄捨。要到什麼時候才能究竟的棄捨呢？「得深禪定樂，則不為所欺」，因為我們現在還是凡夫的時候，用這個如理作意棄捨這個欲，這是理智上，提高自己的理智去棄捨這個欲，但是自己的煩惱還在，總是還有一個迷惑勁在那裡。那麼你若「得深禪定樂」的時候，就沒有這件事了。為什麼呢？「得深禪定樂」應該分兩方面說，怎麼說呢？我們昨天也說到這個舍脂夫人，舍脂夫人這個「以軟語謝帝釋」，她這個軟語，實在就是愛語。這種軟語，那個仙人聽見了受不了，她這個軟語的力量，諸仙是得到四禪了的人，他這個欲煩惱已經關閉在那裡了，不活動了，但是她這舍脂夫人這個軟語，這個聲音發出去，就把這個諸仙的如理作意都沒有了，都破壞了。那麼「得深禪定樂，則不為所欺」和這個話是不一致的。不一致，我那天也說過，非佛教徒的禪定，他們沒有苦、空、無常、無我的智慧，不行。遇見這個特殊的境界，他沒有力量抵抗，所以他的禪定就破壞了。他還是為這個欲所欺，為這個欲的境界所欺騙，他站不住了。

所以若是有佛法的修禪的方法，你去學習禪，你得了禪定的時候，我看天女，舍脂夫人不能動搖，是不能動搖的。就算是你沒得聖道，你只是得禪了，他也不能破壞你。不能破壞，但是這地方，也要你自己要謹慎才可以；如果你放縱自己，那也還是不行的。

這個《大般涅槃經》和這個《成實論》、《阿毗曇論》也提到，阿羅漢得到的禪定，有的時候也會退，不要說凡夫！就是阿羅漢得到這個四禪八定了，他有的時候會失掉。因為什麼會失掉呢？他說有幾種因緣；說是，你讀經太多，你誦經的時間太多，你沒有常常的入定，你沒有時間入定，你常常誦經，就不行。這可見，你得到禪定了，你要常常的入定才可以，你不常常入定、你就有困難，你這個定就會失掉。一個讀經太多。一個是什麼呢？人與人之間有什麼糾紛你去做和事佬，做和事佬就會引起麻煩，也會退你的禪定的。還有，你有病，你長時期的有病，不能入定，你的禪定也會退掉的。就是阿羅漢都會這樣子，也會退的；你若說禪定不退，你本身也要努力才可以的。

我們看目犍連尊者臨終的時候被木杖外道把他的身體都打扁了，腦袋都打扁了，身體完全打扁了。打扁了，他不能用肉身的力量回到廟上去。不過這個有幾種說法，一種說法是舍利弗尊者把他抱回去的，有這種說法。但是目犍連尊者又能夠就好像完全沒有這回事似的，也可以像恢復正常一樣的，可以去托鉢乞食，去見阿闍世王去，還能這樣子，那麼這可以看出來，這個目犍連尊者他禪定的道力的高，身體壞到那樣子，但是能像正常一樣活動，可以看出來他道力的高了。

我們說這個文，「得深禪定樂，則不為所欺」，如果你按照佛說的禪定的方法去修行，你得深禪定樂了，你對世間、這個凡夫的欲的境界，你會看破了它的本來面目了，它不能欺騙你了，自然的不會生欲心的。我說個譬喻，說這個，原來這個人是窮人，他作生意發財了，那麼他的財富是無量無邊的了，他這個時候看見那個窮人的境界，他會生出來什麼心情？他感覺窮人的境界好嗎？我看不會。就是我們普通人、這凡夫的欲的境界能迷惑凡夫，若是你已經得了禪定了，就像發財的大財富的境界，那看見窮人住的房子，它裡面的設備，他不會感覺好，所以他不會再為所欺，「得深禪定樂，則不為所欺」。

不過你若沒有得聖道，還有個問題。沒得聖道的人，你內心裡面還有欲的種子，如果你若不謹慎，這個種子若活動就有問題。這是一個解釋。第二個解釋；「得深禪定樂」，就是已得了深禪定而又得聖道了。得深禪定最低限度是三果聖人了，也很容易得四果。大阿羅漢，當然世間的欲的境界不能迷惑他的了，所以「則不為所欺」，到那個時候，是究竟的棄捨了欲，棄捨了蓋。這個欲再不能障礙他了，不能蓋覆他了。

## 二、棄瞋恚蓋：瞋是失佛法之根本，墜惡道之因緣，法樂之冤家，善心之大賊，種種惡口之府藏。

這第二，說這個棄瞋恚蓋。這個瞋有什麼不好？要棄捨它呢？說「瞋是失諸善法的根本」，本來還發心修行，但這個煩惱、瞋心若來的時候，「我不相信佛法了，我不信佛了，我不作出家人了。」這瞋心一來就是沒有慚愧心，沒有羞恥心了。那就「失諸善法的根本」，「墜諸惡道的因緣」，瞋心若來了，那是不管天地的，什麼壞事都能作的，所以作出了惡業了，就會墜到惡道的，這是墜惡道的一個條件。「法樂之冤家」，這個法樂，就是對佛法生歡喜心，這個教法生歡喜心，對行法生歡喜心，對第一義諦生歡喜心，就是法樂。但這瞋心若來了，法樂都沒有了，都失掉了，沒有樂了。「善心之大賊」，這種種的清淨心、利益心、慈悲心，都被這個瞋心破壞了，「大賊」。「種種惡口之府藏」，種種的這個「惡口」，「惡口」就是暴惡的語言，開口就罵人，那就是惡口。「之府藏」這是惡口的倉庫，從這裡、從瞋心裡面發出來種種的像刀、像箭的那種語言來傷害人，從這裡頭生出來了。

**是故行者於坐禪時，思惟此人現在惱我，及惱我親，讚歎我冤；思惟過去未來亦如是，是為九惱。故生瞋恨，瞋恨故生怨；以怨心生故，便起心惱彼。如是瞋恚覆心，故名為蓋。**

「是故行者於坐禪時，思惟此人惱我」，所以這個修行人在坐禪的時候，心裡面忽然想起來，「這個人，他沒有道理，他觸惱我」。「及惱我親」，他又去觸惱我親愛的人。「讚歎我冤」。「讚歎」的「嘆」是個口字。應該「歎」好一點，這也是讚歎的「歎」，但是也有悲歎的意思。加口字，那是傷嘆的意思。查字典那不是「讚歎」的意思。讚歎我的冤家，說他怎麼怎麼好，那就是等於是毀辱我了。「思惟過去未來亦如是」，前面這是惱亂我，惱亂我的親愛的人，讚歎我的冤，這指現在說的。「思惟過去」有這個事情，「思惟未來亦如是」，這是三世，三世嘛，思惟「九惱」；一世有三惱，三世，三三、九，「九惱」。

「惱故生瞋」，他惱亂我，我就不高興了，我就憤怒了。「瞋故生恨」，因為由瞋就生恨。這裡說「恨」，就是相續不斷的意思，「瞋故生恨」。「恨故生怨」，因為恨，就加強了怨這個對方。「怨故欲加報惱彼」，因為瞋恨心加強了、有怨了，就想要報復，想要去惱亂對方。「瞋恚覆心，故名為蓋」，這個瞋恚把你這一念的清淨心一遮蓋住了以後，你想修行就很困難了，「故名為蓋」，就是這麼意思。

**當急棄之，無令增長。**

「當急棄之」，應該趕快地要把這個瞋心要棄捨。「無令增長」，不要叫它漸漸地增長它的力量。這意思，我剛才說過。你第一次這個瞋心要動的時候，你用如理作意把它解開，叫它不動。本來你若一動起來，這個惡口就發出來了。你寧可這個時候不說話，你先把這個心平下來，用這正念，用佛法的法語，最好是讀幾段。這個時候念念法語，或者是念佛，念佛、念法、念僧都好。先把心平靜下來叫這瞋心不動，然後再說話。你第一次可能困難一點，但第二次就容易，第三次更容易，慢慢地這個瞋心它就不起了。「當急棄之，無令增長」。

**如釋提婆那以偈問佛：「何物殺安樂？何物殺無憂？何物毒之根？吞滅一切善。」**

「如釋提婆那以偈問佛」，這是大正二十五，還是《大智度論》說的。「何物殺安穩？何物殺無憂？何物毒之根？吞滅一切善。」是什麼東西把它殺死了，我們心裡面感覺到很安穩、很安樂呢？「何物殺無憂？」什麼東西被殺死了以後，我們心裡面沒有憂愁呢？「何物毒之根？」什麼東西是一切毒的根本呢？「吞滅一切善」，這種毒它能夠滅一切善法呢？。

**佛以偈答言：「殺瞋則安樂，殺瞋則無憂，瞋為毒之根，瞋滅一切善。」**

「殺瞋則安穩」，若是一個人，你能夠把瞋心息滅了，你心就安穩自在。因為世間上，日常生活人與人之間的關係，這不如意的事情多得很，你不如意的事情一出現，你就不高興，你這安穩的時候很少很少的。如果你把你這不如意的瞋怒除掉它，那麼你心裡面，這晝夜六時，你安穩的時間很多很多的。你可以算算這個帳，這個帳你計算一下。我們任何人不能夠要求對方完全滿我意，任何人辦不到這件事。不要說我們是一個出家人，就是社會上、國家上最高的領導人，他也辦不到這件事。不能要求外邊完全滿我意，不能的。也不能要求我能完全的滿對方意，都是不可能的。那麼怎麼辦呢？只有我心不動，不如意的事情出現了，我心不動，這時候可以，你要求這個是可以。只要你用佛法來調伏自己，這件事能辦到，所以只有這樣辦。「殺瞋則安穩」。

「殺瞋則無憂」，我們若是常憤怒，煩惱增長了，有的時候你不能自主，你就會做錯事。做錯事的時候就後悔，你心裡面就有憂慮、就有顧慮，心就不安了。若是你沒有瞋心，你就不會因為瞋心而做錯事，沒做錯事你心就安了，沒有什麼心就安了。所以「殺瞋則無憂」。

「瞋為毒之根」，說是有人下毒藥要害我，其實那個毒不一定能害。如果你自己沒有瞋心，那個毒不能害你。所以這個南嶽慧思禪師，他是誦《法華經》，能把《法華經》

背下來。他常讀誦《大品般若經》，也常時講《大品般若經》。你讀〈南嶽大師傳〉可以看出來，有其他的一些外道有多少次用毒藥來毒他，但是毒不死他。就是他斷煩惱了，這個是有關係的。所以「瞋為毒之根」。

「瞋滅一切善」的。什麼是毒之根能滅一切善呢？就是瞋心。在這麼多的煩惱裡面，瞋煩惱的罪過是最大的。

### **如是知己，當修慈忍以滅除之，令心清淨。**

「如是知己」，像前面說，這個瞋有這麼多的過患，「當修慈忍」所以我們佛教徒應該學習慈悲心和忍耐，要忍耐。「以除滅之」，把這個瞋心除掉。這個慈悲心是說我們要利益對方，我們不要傷害對方。對方他非理相加是他的事，我不能夠傷害對方，我若傷害對方，於我的良心上過不去，所以我要慈悲，要容忍對方。世間上那麼多的聖人嗎？其實嚴格說來，只有佛沒有過失，其他的人，我們就說阿羅漢，你如果挑他的毛病都還能挑出來的，何況他是凡夫呢？所以我們盡量的容忍別人。這個：「躬自厚，而薄責於人。」這是儒家的學者，所以我們中國說孔夫子是聖人，他也是有智慧的人，所以能說出這樣的話。「躬自厚，而薄責於人」，你要求你自己嚴格一點可以，對別人不要責備得太重，少少的責備他，他若不合道理，也應該說出來，但是輕微一點。「躬自厚，而薄責於人」。所以我們佛教說要修忍辱波羅蜜，對對方要容忍他。「以除滅之」，除滅我們自己的瞋心，不管對方怎麼樣的非理，我不要動心。我若動了瞋心，不管對方怎麼樣，我自己不對，我就是不對了。剛才說了，那就是自己在傷害自己。

「令心清淨」，使令自己的心清淨，不要有瞋心。當然你常常讀大乘經論，用般若的法水常常的洗浴自己的身口意，時間久了，它就好一點。尤其是你常練習靜坐，攝心不亂。你常常這樣練習，慢慢的、慢慢的，這個心就聽招呼一點，它就聽招呼。它自然的就調和柔順。但是佛法有個精進波羅蜜，佛菩薩的心非常的柔和調順，但是他弘揚佛法，廣度眾生的願力，這種精進力量不退卻，不變化的。所以和一般世間上的忍還不同的。

### **三、棄睡眠蓋：內心昏闇名為睡。五情闇蔽、放恣支節、委臥睡熟為眠。以是因緣名為睡眠蓋。**

這是第三個要棄捨這個睡眠蓋。怎麼叫做「睡眠」呢？「內心昏闇」，心裡面什麼都不知道了，都是黑闇，這就叫做「睡」。內心裡面沒有明了性，對於什麼事情都不知道了，叫做「闇」，內心裡面的明了性沒有了，就是無知了，就是眼也不見、耳也不聞了，也沒有作夢，這時候就是昏闇的境界，這叫做「睡」。「五情闇蔽、放恣支節」，這

眼耳鼻舌身，這五情，這時候是「闇蔽」，為闇所遮蔽了。「放恣支節」，就是一點兒也不講威儀了，這手足就放在那裡。「委臥睡熟」，「委臥」就是「放恣支節」的意思，就是放浪形骸的意思了。「睡熟」，睡得很重。這就叫做「眠」。

「以是因緣名為睡眠蓋」，這個地方說得略一點。這個睡眠這件事，我看這個《解脫道論》上說，他說：有三種睡眠。一個是，你一直要吃飯，你就是要睡眠的，這個眠是由吃飯來的，由飲食來的。這個話就是欲界的眾生，連諸天都在內，都是要睡覺的，天上的人也睡覺。這個色界天以上的人，他們不吃飯了，他們是禪悅為食，只要入定就可以了。所以他們不再吸收營養，不吃東西了，色界天以上的人不睡覺。我們欲界的天和人都是要睡覺的。這是由飲食來的一個睡覺。第二種睡覺是由習慣來的，你習慣了這個時候睡覺，你到時候就得要睡，不睡它就不舒服，這是習慣來的。第三種是放逸，總是願意多睡一點，尤其是減少睡眠的人，因為他有其他的事情要做，時間不夠用，把這個睡眠的時間拿過來做事情，可是這種人，假設若是一個佛教徒用功的人，減少睡眠的人，他若多睡五分鐘都感覺到好得很，都感覺很好。就是這個放逸，願意多睡覺，那就會多睡，你越睡越多。所以有這三種睡眠。

三種睡眠，我們看《阿含經》和《瑜伽師地論》裡面有說，我們出家人、修行人，不能說完全不睡，也不行。它的意思，這晝三時、夜三時，這夜三時裡面，就是初夜、中夜、後夜，就是初夜和後夜不能睡覺，這中夜還是要睡覺的。若用現在的二十四小時來說，假設就這麼說：白天十二小時，夜間十二小時。十二小時分三，初夜四個鐘頭，中夜、後夜各四個鐘頭。中夜可以睡覺，就是可以睡四小時。按佛的意思，就是我們出家修行人，可以睡四個鐘頭覺，有這樣意思。但是另外也開個緣，就是其他的時間，你打個盹也可以，也有這個話，也是可以，但是時間不可以長，不可以多。那麼這個不算是睡眠蓋。如果你一天，不是四個鐘頭，或者睡六個鐘頭也很勉強了，睡八個鐘頭，睡十二個鐘頭，這就是不對了。還真是聽說有人要睡十二個鐘頭，真是睡得太多了。那麼這可以說是睡眠蓋。但是這裡面，又不全是這個意思的。

這意思是，就是你坐禪的時候，你用功的時候，還要打盹、或者打瞌睡，你不用功的時候，衝閒殼子的時候精神很好，在那兒靜坐的時候就打瞌睡。那麼這就是睡眠蓋了，因為是障道了，所以叫做「蓋」。

### **能破今世後世實樂法心，及後世生天及涅槃樂。**

「能破今世後世實樂法心」，因為你有這樣的睡眠，就破壞了你現在世、將來世真實的樂法的心，這個心被它破壞了。因為你常這樣有這個睡眠蓋的話，你不能用功了嘛！不能用功，你的定慧不能進步，你這個法味就沒有了，法樂就沒有了。因為若是



你精神正常，不打瞌睡也不掉舉，那麼你坐那裡心裡面很明靜，能像你所要求的那樣子修奢摩他、毗鉢舍那，他有個好的境界出現，那你心裡面的法樂就生起了。現在因為被睡眠蓋障礙住了，這個法樂沒有了，這好的境界沒有了。好的境界沒有了，一次、兩次不要緊，你若常常這樣子，就完了，這個修行的興趣沒有了，所以說「能破今世後世實樂法心」。

**如是惡法，最為不善。何以故？諸餘蓋情，覺故可除。睡眠如死，無所覺識；以不覺故，難可除滅。**

「諸餘蓋情」，說其他的那個蓋，貪欲蓋、瞋恚蓋，這些蓋。「覺故可除」，他那個時候這明了性的心還在。貪欲的時候，明了性的心還在的，瞋恚也是的。那個時候，容易覺悟，所以還可以破除去。「睡眠如死」，你若是睡著了，在那兒打瞌睡，也就是睡覺，那就像死了一樣的。「無所覺識」，無所覺知，心裡面不知道了。「以不覺故難可除滅」，這是不容易除掉這個睡眠蓋的，「難可除滅」。

**如佛諸菩薩訶睡眠弟子偈曰：「汝起勿抱臭屍臥，種種不淨假名人。如得重病箭入體，諸苦痛集安可眠？如人被縛將去殺，災害垂至安可眠？結賊不滅害未除，如共毒蛇同室居。亦如臨陣兩刃間，爾時云何安可眠？眠為大闇無所見，日日欺誑奪人明。以眠覆心無所見，如是大失安可眠？」**

「如佛諸菩薩訶睡眠弟子偈曰」，大正二十五·一八四七，這還是《大智度論》。「汝起勿抱臭屍臥，種種不淨假名人」，「汝起」，你在那兒睡覺！你起來！不要抱那個臭屍臥在那裡。這個「抱」，誰是能抱者呢？就是識，識是能抱者。抱這個臭屍，就是這個識，就是意識。我們這個身體的活動還是意識為主的，是他抱這個臭屍在那兒臥。「種種不淨假名人」，你要知道這個身體，這個心、肝、脾、肺、腎，種種的不淨物組成的這麼一大塊，假立名字名之為人的。

「如得重病箭入體」，這個身體不是個好東西，就像人得了重病，這個重病是要棄捨的。我們得了眼耳鼻舌身意這個身體，全部是個病，全體都是病。「如得重病、如箭入體」，這個身體是個苦惱的境界，就像人這身體本來是很舒暢的，忽然間被毒箭射進去了，就苦痛得不得了。說我們這個身體全部就是一個毒箭射進去的，是這麼一個苦的境界。「諸苦痛集安可眠？」你要起來不要睡覺，什麼原因不要睡覺呢？因為你這個身體就是個重病，就是如箭入體這樣痛苦的境界，你趕快要解決這個問題，怎麼可以在那兒睡覺呢？

「如人被縛將去殺」，譬如一個人被人家綁起來了，就把他送到一個地方要殺這個

人了。「災害垂至安可眠」，這個死的災害就要到來了，一口氣不來就死了，你要趕快修行嘛！一口氣不來就要死了，這個時間很寶貴，你都睡眠，都是空過了，這怎麼行呢？是這麼意思。

「結賊不滅害未除」，我們心裡面有煩惱賊，這個煩惱賊使令我們從無始劫來就在那裡受苦，現在遇到佛法了，知道這件事，趕快要殺這個煩惱賊。這件事還沒辦好，煩惱賊還在、還沒滅，這個災害還沒除掉。「如共毒蛇同室居」，我們心裡面有煩惱賊，就像一個人和毒蛇在一個房子裡面住似的。

「亦如臨陣兩刃間」，也像一個人參加作戰，兩軍打仗，在軍陣裡面，兩個刀放在你頭上了，「兩刃間」。「爾時云何安可眠？」怎麼可以睡覺，這很危急了，要趕快修行了。「眠為大闇無所見」，這個眠是個大黑闇的境界，我們一睡著覺，什麼都不知道了，是「無所見」。「日日欺誑奪人明」，這個眠天天的欺誑我們，我們總感覺睡覺很快樂，其實睡覺有什麼好呢？是奪我們的光明，把我們的光明的時間都奪去了。

「以眠覆心無所識，如是大失安可眠？」這個眠能夠蓋覆我們的心，叫我們沒有時間修行了。「眠覆心」的時候，我們什麼都不懂了，是個糊塗的境界。「如是大失安可眠？」這是一個很大的過失，我們怎麼可以放縱我們一直的睡覺呢？

**如是等種種因緣訶睡眠蓋，警覺無常，減損睡眠，令無昏覆。若昏睡心重，當用禪鎮杖卻之。**

「如是等種種因緣訶睡眠蓋，警覺無常」，我們要驚恐、要覺悟是人命無常。我們知道我們能活幾天不死？一口氣不來就死了。要「減損睡眠」，睡眠不要睡太多，要減少。「令無昏覆」，使令我們的心常常的明靜，不要有昏睡的境界障礙我們。「若昏覆心重，當用禪鎮、禪杖等卻之」，若是這個昏睡覆心特別的重，那怎麼辦呢？說當用禪鎮、或者禪杖來除掉它。

這「禪鎮」是什麼東西呢？這是律上說的，就是用個木板，木板弄個孔穿上繩，這個繩套在耳朵上。看那個律上說那個情形，一個長方形的木板，上面穿孔用繩連在耳朵上，你靜坐的時候就這樣戴上，這個木板放在頭上是前後放，你若一打瞌睡，喔！它就掉下來了，掉下來那你就打瞌睡了，這就叫「禪鎮」。這「禪杖」是什麼呢？人這個睡眠若重了，可能這個「禪鎮」也不行，那塊木頭掉下來，他也繼續睡，那麼你用「禪杖」。我看律上說那個「杖」的情形，可能也很長，這個「杖」。但是另外一頭可能用棉花或者用布包起來，大家在禪堂裡靜坐，這個當職事的人拿這個杖，誰若打瞌睡、睡覺了，用這個杖來撞他一下。這是佛說的辦法。我們中國的禪堂裡面用香板，我認為這個辦法也不錯。如果這個拿香板的人若心慈悲的話，這個人打瞌睡若重的話，

先輕輕的碰一下，他就醒了。然後重打一香板，立刻不打瞌睡，這瞌睡就會沒有的。所以用這些辦法可以去掉。

初開始減少睡眠、打瞌睡，免不了是這樣子。但是你經過一個時期的對治，它就會好一點。因為人都是不決定的，不是說「我一定要睡十二個鐘頭」，沒有這回事情，都是可以調整的，可以改變的。

問：一位法師提出一個問題說：「讀經乃攝心之方便法之一。」

答：我們讀《金剛經》、讀《華嚴經》，讀各種經，這也是攝心的方法之一，是的。讀經，因為經是佛說的法語，這個法語就是語言文字，但是語言文字裡面有義，這個義就是聖道，是由凡入聖的一條道路。所以讀經就是學習佛法的意思。

問：「古人因讀經而入三昧者，此之定是否退失？」古人因為讀經，他就得三昧了，得定了；那麼他得的這個定是不是會退失？這是個問題。

答：這退失這個話，我們讀《釋禪波羅蜜》(也是智者大師講的)，讀這《摩訶止觀》，他有說到這些問題。有的人得定，在得定的時候情況不一樣，由你得定的情況，就知道你退不退，不是說你已經退了才知道，不是的。雖然是得到了，但是會退的，預先就知道了。有的情形就不決定，是什麼呢？就是我剛才說的，就看你努力不努力？你懈怠不懈怠？說是我得的定會退了，退了也不要緊，你繼續努力還會成功的。所以這退不退的問題，是以前的栽培有關係。若是你現在沒修定，我就讀經就得定了，這是前世的善根的力量，假借你讀經的時候，心裡面也很靜，它這定的善根沒有障，它就發出來了；發出來就能定。能發出來應該是有力量了，但是力量若不太大，有可能會失掉；但是你繼續努力，它會增長的，所以這也不要緊。

問：「古代大德多有在做事的大悟者，如是之人是否未入定？」

答：這個「大悟」這句話；你在做事的時候，你就沒有攝心入定，不是學禪的時候。做事的時候為什麼會大悟呢？就是做事的時候你還能夠如理作意，問題就在這裡。譬如你讀《金剛經》：「凡所有相皆是虛妄」，你一方面做事，一方面思惟這個道理，終究有一天忽然間明白了，就是開悟了。什麼叫做開悟？就是得到一個智慧。我看這個智慧就是思慧；聞慧、思慧，你聽了佛法，你把這文句、法語記在心裡面；記在心裡面，你不斷地思惟；不斷地思惟，這個智慧就進步，這個聞慧

就進步了；進步到一個程度的時候，你就感覺到很特殊；當然那是很純熟的，其實那就是思慧。等到你坐下來再修定，在定裡面再思惟，那就變成修慧了；修慧又高過思慧了，但是還不一定是聖人。

所以「古代大德多有在做事的時候開悟了，這個人是否未入定？」是，他沒有入定。

問：是否亦會退失這個境界呢？

答：是的，這也不決定。這個悟的境界能決定把持住，也還不一定；你若繼續努力，它就能進步，你若不努力，就會退下來。只有到什麼時候才不退呢？要得初果以上，要得無生法忍以上才能不退的。你得無生法忍以後，就是你不修行它也不退；不但是你今生，就是你這個身體死掉了，來生不需要師父教導，你這無生法忍的智慧還不退，那就是不退。若是沒有到那個境界的時候，你要謹慎護持才能不退；你若放逸就退了。

**四、棄掉悔蓋：掉有三種：一者、身掉：身好遊走，諸雜戲謔，坐不暫安。二者、口掉：好喜吟詠，競諍是非，無益戲論，世間語言等。三者、心掉：心情放逸，縱意攀緣，思惟文藝，世間才技，諸惡覺觀等，名為心掉。**

「第四、棄掉悔蓋者：掉有三種：一、身掉，二、口掉，三、心掉」。

棄五蓋，前三種蓋講完了。現在說這個第四，要棄捨這個掉悔蓋。現在先解釋什麼叫做「掉」？而後再解釋什麼叫做「悔」？「掉」有三種不同。第一是身掉，二、口掉，三、心掉，這三種。

「身掉」是什麼呢？「身好遊走、諸雜戲謔、坐不暫安」，就是他這個身體歡喜各處走。「諸雜戲謔」，「謔」是調笑之事，戲弄的意思。上面有個「言」字邊，似乎應該說是「口掉」，但是用在這個地方，或者就是指他的身體現出來種種的怪現象令人發笑，或者是這樣意思。「坐不暫安」，他坐在那裡不能暫安，少少的時間都安不下來，非要動不可。其實說「身掉」，實在還是內心裡面的問題，不過表現在身體上，這樣子。

「口掉者；好喜吟詠」，「口掉」指什麼說的呢？他歡喜「吟詠」。「吟詠」，這個人可能是有學問的人，歡喜吟詠詩詞這一類的東西，歡喜作詩、歡喜歌詠。「諍競是非」，就是同人談話歡喜挑人毛病，辯論是非。「無益戲論」，就是沒有利益的語言，這裡面也有等於開玩笑的這些事情，歡喜這樣子，這叫作「口掉」。「世俗言語等」，這個諍論是非，當然這裡面不是討論佛法，這地方明白的說出來是世俗的語言，是屬於世間上的事情，不是佛法裡面的法語，這就叫作「口掉」。

「心掉者；心情放蕩，縱意攀緣，思惟文芸，世間才技，諸惡覺觀等，名為心掉」。前面說身掉、口掉，根本來說就是心掉，心裡面有問題。就是他內心裡面放蕩，他不知道約束自己的內心，放縱它隨意的虛妄分別。「縱意攀緣」也就是「心情放蕩」，「放蕩」就是「縱意」了，不管什麼境界，都在那上面思惟。這個「攀緣」，這個字上面有個「手」，說是人上樹上去，這個手和足攀緣這個樹，就向樹上爬的意思。說我們人的內心，在一切境界上的思惟、思想也類似那樣。這裡是說不約束自己的心，隨意地去思惟分別；應該思惟的思惟，不應該思惟的也思惟，這叫「縱意攀緣」。

「思惟文芸」，這個「芸」字，我查字典上說是草的名字，也是一種蔬菜，是菜裡面最好的，叫做「芸」。在別的版本上，不是「芸」，是個「藝」，「思惟文藝」。「思惟文藝」，「文藝」就是文章這一類的事情，思惟這些事情。「世間才技」，世間上這一些才能的事情，各種技能。在《瑜伽師地論》說得很詳細，就是思惟這個「王事」，國王的、國家的政治的事情，這些土匪的事情，男人的事情，女人的事情，很多很多的這些事情，思惟這個。「諸惡覺觀等」，在一切這些很惡的這一切的分別，內心裡面這樣的思惟分別，這叫做「心掉」。

**掉之為法，破出家人心。如人攝心，猶不能定，何況掉散？掉散之人如無鉤醉象、穴鼻駱駝，不可禁制。**

「掉之為法，破出家心，如人攝心，猶不得定，何況掉散？」說「掉」的這件事，是「破出家心」，它能破壞出家人的向道之心，你想修習奢摩他、你想修習毗鉢舍那，都被這些掉動的虛妄分別心破壞了，不能成就了。「如人攝心」，如果一個人他有向道的意願，他不要掉，他要攝心不亂。「猶不得定」，還都不容易能得三昧的，何況你放縱它，叫它隨意的虛妄分別呢？更是不容易得三昧了。「掉散之人如無鉤醉象」，好掉動散亂的人，就像那沒有鉤的醉象。這個象本來也是很粗暴的，但是有這個馴象師用鉤來調伏牠，調伏牠以後牠就能隨人意，你可以騎著牠到各處去，可以聽人的指揮做什麼事情。現在「無鉤」就是沒有鉤訓練過，而且是醉了的象，那是「不可禁制」的。「穴鼻駱駝」，駱駝那個鼻是有個穴的。那個駱駝你沒有訓練過，也是「不可禁制」的。

說我們人的心你沒能夠長時期由這個戒定慧的鍛鍊、訓練、調伏，它也就是那樣子，「不可禁制」的。

**如偈說：「汝已剃頭著染衣，執持瓦鉢行乞食，云何樂著戲掉法？放逸縱情失法利！」既失法利，又失世樂；覺其過已，當急棄之。**

「如偈說」，這底下大正二十五·一八四，還是《大智度論》。「汝已剃頭著染衣，執持瓦鉢行乞食，云何樂著戲掉法？放逸縱情失法利！」

這等於是訶斥我們。你已經剃除鬚髮了，著上染衣、出家的法衣、五條衣、七條衣、或者大衣，受了大戒了、受了具足戒了。「執持瓦鉢行乞食」，自己不生產，行乞食。這樣子是一個修道人的面貌，修道人的一個形相。「云何樂著戲掉法？」怎麼你有身掉、口掉、心掉而不除掉它呢？「放逸縱情失法利」，你放縱你的內心，這樣子空過光陰了，失掉了佛法的功德利益。

這在家人他們為了得到五欲做種種事情，或者得到了五欲、或者沒得到。出家人就是已經出了家，就是放棄了世間的五欲，來到三寶來就是希望得到佛法的功德利，只是希望得到佛法的功德利，但是還沒得到。這就是在初開始出家修行的時候，世間的五欲沒有了，佛法裡面的功德利想得而又沒得，在這中間這個時候，這時候應該努力地修行的時候，但是把自己的精神沒有用在修行上，就是去「掉」；身掉、口掉、意掉，把這個很珍貴的精神、很珍貴的時間，就是用在這個「掉」上面，這兩種利都沒有。

「既無法利、又失世樂」，別的文是個「失」，「既失法利」。還是「無」比較好。既然是還沒得到佛法的三昧樂、或者是涅槃樂、或者種種的法寶，又失掉了世間的五欲樂，那麼自己來計算計算。「覺其過已當急棄之」，所以我們若覺悟了這樣的過失，應該趕快的棄捨這個「掉」，不要身掉、口掉、心掉。

這不靜坐的人當然沒有這個經驗。若是靜坐過會知道、會發覺到我們的妄想很多，就是「掉舉」，內心的掉舉很多。想要攝心不亂感覺到很困難，所以願意學習一下。究竟怎麼辦呢？我們若讀這學習止觀的書它就告訴我們了，告訴我們正式修習奢摩他之前，你應準備好你應該具足的條件。這其中訶五欲、棄五蓋、還有具五緣裡面的息諸緣務這些事情，這「息諸緣務」…你若做那些雜事你就沒有時間靜坐了，所以要停下來。但是其中還有一個原因，這「緣務」是什麼東西？當然前面已經說過了都是什麼什麼事。但是其中它有一樣作用就是你掉舉的來源，就是你靜坐的時候，你心裡面散亂的一個來源，這五欲和五蓋也是你靜坐的時候內心不寂靜的一個原因的。如果你「息諸緣務」，你靜坐的時候妄想就會減少的。這訶五欲、棄五蓋這件事，不是念念這個文就有效的，就能訶五欲、棄五蓋，不是的。是要你在坐下來的時候，或者經行的時候，你要思惟這五欲的過患，思惟這五蓋對修行人的傷害、過失，你從內心裡面很誠懇的發出來厭煩的心，你要經過有這麼一個時期的這樣的修行，這對五欲的欲才能減輕、對五蓋的作用也能減少。這樣子，你靜坐的時候，你的妄想自然會減少了。如果你沒有經過這一番的訓練、那不行的，你坐那裡它就是妄想，那是很正常的，有妄想反倒

是很正常的。

所以佛這樣開導，佛法傳到中國來，中國的大德把佛說的這些妙法把它編輯起來，很次第的告訴我們，要「息諸緣務」，你要訶五欲、棄五蓋，然後你再正式修行，它就容易順、順一點，你不會很困難。當然若是有其他的業障，那是另一回事。但是我們對靜坐的事情，想要靜坐、有這麼一點歡喜心。但是你沒有正式的學習佛說的、佛教導我們的，歷代祖師這些修行人寫出來的報告，你沒有好好讀，只是說靜坐、奢摩他這樣攝心、這樣觀察就這樣做；不行，你有困難。

所以這地方訶斥我們：「汝已剃頭著染衣，執持瓦鉢行乞食，云何樂著戲掉法，放逸縱情失法利」。所以「覺其過已，當急棄之」，趕快的要棄捨。

**悔者，悔能成蓋。若掉無悔，則不成蓋。何以故？掉時未緣中故。後欲入定時，方悔前所作，憂惱覆心，故名為蓋。但悔有二種：一者、因掉後生悔，如前所說。二者、如作大重罪人，常懷怖畏，悔箭入心，堅不可拔。**

「悔者；若掉無悔則不成蓋」，這個「悔」怎麼講呢？這個「悔」不是那懺悔的「悔」，不是那個。「悔」者「恨」也，悔恨的意思。「若掉無悔」，若是這個人，他身掉、口掉、意掉，但是他並沒有悔恨，那就不叫作「悔蓋」，「則不成蓋」，不叫作「悔蓋」。「何以故？掉時未緣中故。」因為他在掉的時候，他身掉、口掉、意掉的時候，他在忙亂中、一般的平凡的一種境界，他不是靜坐的時候，心裡面繫心一境，這個「緣」在這裡的意思是繫心一境的意思，就是你在修奢摩他的時候。這「掉」的時候是正在動亂的境界裡面，它還不是把自己的身心收回來靜坐的時候，不是這個時候，所以那個時候他還沒有悔恨。「後欲入定時」，後來他想要入定了，想要把這個心收回來靜坐，令它一心不亂的時候。「方悔前所作」，這個時候才後悔，「哎呀！我很多寶貴時間都空過了，我太不對了」，就是悔恨自己。「憂惱覆心故名為蓋」，這時候有憂、有惱，就是很苦惱，埋怨自己的不對，這樣的心情覆蓋自己這明了性的心。我們一心不能二用，你心在悔恨的時候你就不能一心不亂了，也不能修如理作意的觀法了，所以又是把這個寶貴的時間用在悔恨上面，「故名為蓋」，又是耽誤修行了，所以叫做「蓋」，這就是障道的因緣了。

但「悔」有兩種不同；「一者、因掉後生悔」，因為「掉後生悔」，先是掉，後來才悔恨、後悔了。「如前所說」，這就像剛才前面這兩行說的這個，掉後我悔恨了，「哎呀！我這幾十年寶貴的時間都空過了！」。「二者、如作大重罪人」，像這個或者是在家人、或者是出家人，他犯了很大的、很嚴重的罪過，做了很大的惡事，那他因為聽聞佛法有善惡因果的道理，他有點信心，就恐怕要到三惡道去了，所以「常懷怖畏」。「悔箭

入心，堅不可拔」，這時候後悔「我以前不應該作」，這時候這個「悔」就像箭似的射到心裡面去，「堅不可拔」，非常的堅固，你拔不出來了，一直的在那兒悔恨。

這是兩種「悔」；前面「因掉生悔」，他倒不是有什麼大的罪過，只是寶貴的時間空過了，「頭幾天我精神很好應該靜坐嘛！反倒作一些沒有什麼價值的事情」。這是兩種「悔」。這兩種「悔」都是不對的。

**如偈說：「不應作而作，應作而不作，悔惱火所燒，後世墮惡道。若人罪能悔，悔已莫復憂，如是心安樂，不應常念著。若有二種悔，若應作不作，不應作而作，是則愚人相。不以心悔故，不作而能作，諸惡事已作，不能令不作。」**

「如偈說」，這還是《大智度論》。「不應作而作，應作而不作，悔惱火所燒，後世墮惡道。」說是不應該作的事情我作了。這「不應作而作」可以有兩個解釋；說是這件事是罪過的事情我不應該作，不應該作我作了，那麼我「悔惱火所燒」。另外「不應作而作」，我這個時候我應該修止觀才對，不應該作其他的那些事情，但是我作了，我把這個寶貴的時間用在那個沒有價值的事情上，不對的，「悔惱火所燒」。這可以這樣解釋。說「應作而不作」，應該修行、修學聖道，但是不，我去作打閒岔的事情，這樣也為「悔惱火所燒」。「後世墮惡道」，將來要墮落惡道了。

這「墮落惡道」這句話應該怎麼講？我們通常說「我作了有罪的事情，這個罪業使令我墮落惡道」，當然這樣解釋也是對。但是另外還有一個意思，就是我們有修行的人和沒有修行的人，在臨命終的時候有什麼不同呢？就是有修行的人臨命終的時候決定是正念分明的，這個有修行的人他臨命終的時候也可能有大病、也可能小小病，但是內心決定是有正念，不糊塗、不顛倒，他能夠念佛、念法、念僧、念戒、念第一義諦，心裡面是清淨莊嚴的。這沒有修行的人就不行，糊塗啊！因為身體若壞了，這身體的堪能性也很軟弱，這心力也不強，那麼他沒有正念。因為那沒有修行的人，就是他那個心常在五欲上活動，常在名利上活動，常在顛倒的境界上活動，那麼臨命終的時候也還是這樣活動的，這樣活動就是貪瞋癡的境界了，就假使說有別人幫幫忙念念佛，他也可能會有多少效力，但是也可能沒有效。那麼那個時候不是貪就是瞋，或是種種悔恨這些煩惱境界出現了。這樣的心情就是容易給惡業作因緣發生作用，因為無始劫來的罪業多得很，你內心沒有正念的時候，這罪業就容易發生作用，當然也可能會善業發生作用，就是沒有把握了！就是隨業流轉了！

所以這「不應作而作，應作而不作，悔惱火所燒」，我沒有修行，我的道力不夠，我的正念不分明，臨命終「後世墮惡道」，墮到惡道受苦去了。



「若人罪能悔，悔已莫復憂，如是心安樂，不應常念著」，這個等於是開導我們一條的正道。說若是一個人有罪了，應該是你後悔、你懺悔也是對的。「悔已莫復憂」，你依法懺悔清淨了，你就不要再憂愁了，就把那件事放過它了。「如是心安樂」，這樣子你心裡面就安樂自在了，就不要再悔恨，就沒有悔恨這件事。「不應常念著」，你不應該不間斷的常在念：「哎呀！我這件事做得不對！」老是在難過、憂愁、悔恨，這樣子就耽誤了你的修行了嘛！不是自己障礙自己了嗎？

「若有二種悔」，假設一個人有那兩種悔；因掉後而生悔，或者作了重罪而生怖畏，悔箭入心，有這兩種悔。「若應作不作，不應作而作」，這也是兩種悔，可以說這兩種悔。「是則愚人相」，你心裡面常有這種悔恨，這個人就是糊塗人了，糊塗人的相貌是這樣子的。

「不以心悔故，不作而能作」，你心裡面悔恨，那麼你不作的事情就作了嗎？還是沒有作嘛！「諸惡事」已經作了，也不因為你悔故，「不能令不作」，作了、你「悔」也是作了，這個悔恨是沒有用的。所以不應該這樣子悔，要棄捨這個悔的蓋。

「如是等種種因緣訶掉悔蓋，令心清淨無有覆蓋」，就像前面說的這種種的原因，要訶斥這個掉悔的蓋是不對的，棄捨它，那麼心就安定下來，就清淨了。「無有覆蓋」就沒有這個悔的障礙了。這是「掉悔蓋」。

## **五、棄疑蓋者：以疑覆心故，於諸法中不得信心。信心無故，於佛法中空無所獲。譬如有人入於寶山，若無有手，無所能取。**

第五「棄疑蓋者：以疑覆心故，於諸法中不得信心。信心無故，於佛法中空無所獲。」棄這個疑蓋，這個疑惑它也是一種障礙。因為這個疑惑它也能夠障礙我們的心，令我們的心不清淨。這疑惑心也還是聰明人常會有這種情形，聰明人他的心很靈，他有一點消息，他就會從這裡開始想到另一個地方去，也可能向好的地方疑，也可能向壞的地方疑，但是人容易向壞的地方疑，所以人與人之間的關係就容易有點問題。因為這個「疑惑覆心故，於諸法中不得信心」，這個「諸法」後面再解釋。就得不到一個信心，總是認為這是有問題的，不可信的。「信心無故，於佛法中空無所獲。」佛法本來有很多的功德我們可以成就的，但是因為自己有疑心，就得不到功德了，不能成就。

「譬如人入寶山，若無有手，無所能取。」譬如一個人到很多珍寶的山裡面去取寶的，但是這個人沒有手他就不能取寶、取不到寶，看見很多的寶只是看看而已，得不到。這是說我們到佛法裡面來，戒定慧就是寶，三十七道品，六波羅蜜，這都是寶，這一切大乘經典，經律論都是寶，我們可以學習，可以修行，可以成就的。但是因為我們沒有信心，那這個寶就不能成就了、得不到了。

然則疑過甚多，未必障定。今正障定，疑者有三種：一者、疑自。而作是念：我諸根闇鈍，罪垢深重，非其人乎？自作此疑，定法終不得發。若欲修定，勿當自輕，以宿世善根難測故。二者、疑師。彼人威儀相貌如是，自尚無道，何能教我？作是疑慢，即為障定。欲除之法，如《摩訶衍論》中說：「如臭皮囊中金，以貪金故，不可棄其臭囊。」行者亦爾，師雖不清淨，亦應生佛想。三、疑法。世人多執本心，於所受法，不能即信，敬心受行，若心生猶豫，即法不染心。

「復次，疑過甚多」，這個「疑」的過失，各式各樣的疑惑是很多的，但是不必能障礙人修定的。那麼這就是日常生活裡面會有很多的疑，忽然間有一件事；我吃飯的時候，這飯裡面有蟲子吧？這飯熟不熟？對我好不好？種種的疑惑。聽見一個人說一句話；這話什麼意思？會有什麼陰謀嗎？這疑惑很多很多的。但是一般性的疑惑不一定能障礙修定。「今正障定疑者」，現在所要討論的，所要說明的，是說障礙修定的疑惑，是說這個疑。這個疑是那種疑呢？「謂三種疑：一者疑自、二者疑師、三者疑法。」這三種疑。

第一個是「疑自」。什麼叫做「疑自」呢？「作如是念：我諸根闇鈍，罪垢深重，非其人乎？」說我這個眼耳鼻舌身意都是糊糊塗塗的沒有智慧，不明白什麼道理，很遲鈍的，就算是有所了解也是很慢。「罪垢深重」，我的罪業，「罪」就是「垢」，污染了我的心，這個罪垢是很深又很重的，怎麼能夠去修那麼高深的禪定呢？「非其人乎？」不是，我不是那個修禪定的人，我不夠格，我不及格吧？「作此自疑，定法終不得發。」如果你若這樣疑惑，你就怎麼樣努力修行，那個禪定也不會生出來的。就這個疑就障礙了自己的成就了。

在佛法裡面，佛教這個理論是諸法因緣生，就是只要有因緣，這件事就會出現。如果沒有因緣，這件事就沒有，那麼我們把因緣準備好了，那麼這件事就成功了嘛！說是我宿世有沒有善根？誰知道呢？除非佛菩薩知道，別人誰知道？自己也不知道。自己不知道，自己就不必固定說：「我一定沒有善根」，不必這麼說，也不應該這樣子限制自己。所以不應該這樣子疑惑。

「若欲去之，勿當自輕」，你若想要去掉這個疑惑，你不要自己輕視自己。「以宿世善根難測故」，那是很難知道的，不知道。所以既然不知道，有沒有善根是都不知道的。不必說：「我決定沒有善根」，不能那麼說。並且這個人能來到三寶裡面來，能夠接觸到佛法，這大乘經典的不可思議功德，你能接觸，那就表示有善根了。所以不要輕視自己，這是一種，第一個。

「二、疑師者」，就是疑惑教導你的師長。「彼人威儀相貌如是，自尚無道，何能教我？」說是這個法師，我這個戒和尚，這個教授阿闍黎，他的這個威儀，行住坐臥這個動靜表現出來的相貌，就是平平常常的，他能有深定、有好的智慧嗎？沒有，不像。那麼他自己尚且都沒有這種修行的聖道，何能教我呢？他能教我修學聖道嗎？是不能的。「作是疑慢，即為障定」，你若這樣疑惑。這是一個疑惑，但雖然沒有確定，可也多數是認為沒有。「慢」，也等於輕視他的意思了。你如果有這樣心情，那也會障礙自己修定的。

「欲除之法」，你若想要除掉這個疑惑怎麼辦呢？如摩訶衍中說，這個還是《大智度論》。大正二十五·七八三取意，這七八三，這八字錯了，應該是七三三，就是《大品般若經》〈薩陀波倫菩薩品〉那一品，〈常啼菩薩品〉，在那一品裡面說的。說「如臭皮囊中金，以貪金故，不可棄其臭囊，行者亦爾！」這個常啼菩薩他去參學善知識，空中有佛叫這個常啼菩薩向東走去求這個善知識，學習般若波羅蜜。並且告訴他：「你不要見這個師長的過失」。就是那一段文說這個話。不過這是《大智度論》的解釋。如臭皮囊裡面有黃金，「以貪金故」，因為你愛這個金的緣故，你不可以棄其臭囊，這個臭囊是不能棄的。《大智度論》裡面是說「如狗皮囊」，但這個文說是「臭皮囊」意思一樣。「行者亦爾」，這個修行人想要跟一個師長學習禪波羅蜜，也是這樣子。「師雖不清淨，亦應生佛想」，他雖然有些污點，但是你不應該見他的過失，你應該認為他就是佛，應該這樣子。「此事彼論具明」，這個《大品般若經》，這個薩陀波倫菩薩，就是常啼菩薩，後來去見這個法涌菩薩，這個法涌菩薩，我不知道你們各位讀沒讀這一品，《大品般若經》的最後一品的前一品，一共是九十品，是第八十九品。這個法涌菩薩有很多的五欲的境界，也有很多太太，很多的老婆。那麼你跟他去學習般若波羅蜜，這般若波羅蜜是聖人的境界，那麼心情怎麼樣想呢？你讀那一品會知道。你請問法，法涌菩薩會說法，說了法，法涌菩薩就走了，他對你也沒什麼照顧。那種情形，說是一個人很遠的地方來跟他學法，他對這個人並沒有什麼特別的照顧。所以常啼菩薩沒有見到法涌菩薩之前，那空中的聲音是指佛，就告訴他「你不要計較這些事情，你自己努力的學習般若波羅蜜就好了」，是這個意思。

這件事，我們是處在初發心、初開始，一個最起碼的程度，去跟一個人學習佛法，學奢摩他、學毗鉢舍那，我們對於師長不要疑惑。這個文上就是這樣意思，是不要疑惑。說是要跟法涌菩薩學般若波羅蜜，那麼我們相信十方佛的話，「不要疑惑」，也或者可以。如果是，不是那個時代，處於現時代；正法的時代也比較好，像法的時代也就不如正法了，若是末法時代的時候，說是我們跟一個師長學習，對師長不要疑惑，不要疑惑倒是對的。但是啊！各位法師我相信也都會想得到，我們佛教是思想自由，

是特別的自由，誰有因緣、誰就可以高樹法幢，誰都可以這樣子。若是有的人也是佛法的面目，實在內容不是佛教，他不是佛法的善知識，他不能教授佛法，但是也是佛法的面目。我們若是最初來到佛教裡來，我們不知道這裡面還有這種事情，我們遇見了一個善知識也就這樣學習，那麼對不對？我們若是遇見了一個惡知識，那怎麼辦？說：「你不要疑惑，你就跟他學，他就是佛」，這對不對？

這件事，我不是說今天，多少年前我也想過這個問題，很不容易。這個是個很困難的問題。說是「依法不依人」，佛告訴我們「依法不依人」，這句話是佛說的，當然是對的，但是你做起來很不容易。因為我們初開始的時候，我們的道眼未開，我們不能鑑別，我們沒有那種知識去鑑別這是正法、這不是正法，說這個人不是善知識、這個人是善知識，我們沒有這種智慧。怎麼叫「依法」？怎麼叫「不依人」？都不能鑑別的，也就是隨個人隨自己的個別因緣，遇到什麼就是什麼了，只有是這樣子。但是你從長時期的學習，假設你能夠…多少還是要有點智慧；還是這句話「依法不依人」，就是書本上的佛法。當然有的人認為「這是糟糠」，書本上的佛法，語言文字是糟糠。其實這個話；已經得無生法忍的人可以這麼說話。若是我們是平常的凡夫，還不應該說這句話。我們還是要經律論的佛法，還是最重要的。你嘴說的這樣子、那樣子，這看看書本怎麼說的，我看比較靠得住一點。我們中國大德歷來的著作，印度翻譯過來的經律論，這《大藏經》就是這麼兩部分佛法；你都看一看嘛！看一看這等於是一面鏡子；我看你這個人說得怎麼樣，我看鏡子裡面怎麼說的。也等於是一個尺，藏經裡面的佛法是說得怎麼樣，是個尺，這人說的是怎麼樣，你量一量，喔！是這樣子！你就明白了。但是你最初來到佛教裡來，你也很難作到這樣子，還是不容易。

所以這個「疑師」處於現時代，你叫人不疑也很難的，也是很不容易的。不過這就是個有因緣了，這是很難做到的事情。禪宗說「小疑小悟，大疑大悟，不疑不悟」那是另一回事情，那和這個疑不同，不一樣。「此事彼論具明」，這個《大智度論》裡面說很多。

「三、疑法者：世人多執本心，於所受法，不能即信，敬心奉行，若心生猶豫，即法不染心。何以故？如疑義偈說（T25·184c）」

第三說是「疑法」，看他怎麼解釋。「世人多執本心」，說世間上的人大多數都是固執自己原來的想法；「我認為這樣是對的」。「於所受法，不能即信」，對於後來別人教導我的這些佛法，「不能即信」，我不能立刻就相信的。「敬心受行」，我不能夠很恭敬的照你所說的去辦、去修行，不能。

「於所受法，不能即信，敬心受行，若心生猶豫，即法不染心」，你後來在佛法裡面你學習來的佛法，你對這樣的法，你心裡面猶豫、疑惑、不決定，「你說得對嗎？」

這樣子。你一疑惑，「即法不染心」，那這個佛法你的心就不能接受它了。這個「染」就是接受的意思，就是你的心不能接受它了，就是有一點拒絕，有一點排斥的味道，就不能接受了，你一疑惑就不行了。

「於所受法、不能即信」，這個態度，我個人的意見，並不能說完全不對。「於所受法、不能即信、敬心受行」，不要立刻就接受，我認為這個態度還是對的。但是呢，你先不要固定，你再繼續的學習、思惟，經過一個時期的考慮。譬如說別人要求你一件事，你說：「我考慮考慮！」這個態度是對的嘛！這學習佛法也是，你到一個地方跟一個人學習什麼佛法，你不能立刻就接受，要經過一個時期的學習，這個態度是對的，並沒有錯。不過是因為你有這個態度，那個法你還沒能接受，所以「即法不染心」。

**何以故？疑障之義如偈中說：如人在岐路，疑惑無所趣，諸法實相中，疑亦復如是。疑故不勤求，諸法之實相，見疑從癡生，惡中之惡者。善不善法中，生死及涅槃，定實真有法，於中莫生疑。汝若懷疑惑，死王獄吏縛，如獅子搏鹿，不能得解脫。在世雖有疑，當隨喜善法，譬如觀岐道，利好事者應逐。**

「何以故？如疑義偈說」的，這還是《大智度論》。「如人在岐道，疑惑無所趣」，這是形容這個疑惑心的相貌，就像一個人在岐道。就是走這條道路，旁邊又出來一條道，又出來一條道路，這時候你在這個地方，你心裡就疑惑了；「我應該走那條路呢？」就不能向前進了，「無所趣」就是不能向前進了。「諸法實相中，疑亦復如是」，你在佛法裡面學習佛法諸法實相的道理，你若有疑惑心，也是這樣子。

「疑故不勤求」，因為心裡面疑惑：「你說的不對吧！你這個不是正法！」那麼你就停在那裡，就不能精勤的去學習了，不能精勤的去修行了。「疑故不勤求，諸法之實相」，不能夠精進勇猛地去求這個諸法實相的，這個「諸法實相」我們不必談玄說妙那樣說，就說「一切法因緣生、自性空」，「諸法畢竟空」，就是諸法真實相，就這麼簡單說好了。「是疑從癡生，惡中之惡者」，我們這樣疑惑，這個疑惑心障礙我們向前進，來到佛法裡面來、對於佛法一直的有疑惑，我們不能向前進。那麼這個疑惑從那來的呢？我們看一看，「從癡生」，從愚癡生出來的，就是沒有智慧啊！這個愚癡，是沒有智慧，但是它不只於沒有智慧，它也是心所法，這個癡也是心所法，他也是心理上有這麼一個分別，他本身也是有種子，有現行的。不能明白道理，不能觀察諸法真實相。是「惡中之惡者」，是在惡法之中的最惡劣的東西，這樣形容這個疑。

「善不善法中，生死及涅槃，定實真有法，於中莫生疑」，這一切法裡面，在這地方分出四類；就是善法、還一個不善法。這個「善」我們前面解釋過了，就是你有這

樣的行為、思想，能使令你將來得到可愛的果報，那麼這個就是善法。看這個文，這個善法就是五戒十善和四禪八定，這都叫善法。不善法，那就是五逆十惡了。這是兩種法。「生死及涅槃」，這個生死就是世間的有漏法，世間的有漏法包括前面的善不善法都在內，這善法雖然是好，但是你在天上享福，到色界天、無色界天去享受三昧樂，終究有一天也要死亡的，所以也還是不超出生死的範圍的，還是有生有死的。也就是你受了很多的辛苦，修學禪定成功了，到色無色界天上去享受三昧樂，等到那裡最高的一層天、非非想天，八萬大劫以後，你的禪定破壞了，又等於零了，那麼你還要重新隨業流轉，還是這樣子。所以也不是一個好辦法。「及涅槃」，「涅槃」這是無漏的境界，修學戒定慧，得到不生不滅的境界了。這個涅槃是永久安穩的地方，不再會生死輪迴了。這一共說到這四種法。

「定實真有法，於中莫生疑」，「定時」這個「時」，我和《大智度論》對照一下是「實在」的「實」。「定實真有法」，世間有善法、不善法，這都是生死法；出世間也有涅槃法，這都是決定的、真實的，真有這種事情，不是虛妄的。所以作惡有惡報、作善有善報，你能修學戒定慧就會得涅槃，這是真實不虛的。「於中莫生疑」，你在這裡面，你不要生疑惑，是這樣子的。

「汝若懷疑惑，死王獄吏縛，如獅子搏鹿」，假設你疑惑世間上那有什麼善不善、因果報應，什麼叫生死涅槃？沒這回事情，我現在吃飯飽了，這就是真實不虛。你若這樣子，當然不能修學聖道了，那麼將來臨命終的時候，這個「死王」就是閻羅王，閻羅王他還有「獄吏」，那個地獄裡面還有些服務員，他來了就把你抓住了。「如獅子搏鹿」，就像獅子去捉鹿似的，這個鹿是不能和牠對抗的。這個閻羅王的獄吏把我們抓住了到地獄裡去受苦，「不能得解脫」，我們沒有力量去解脫這種苦惱境界的。這《法華經》的〈譬喻品〉，這三界無安，猶如火宅，這個火宅只有一個門才能出去。《法華經》說「三界無安，猶如火宅，眾苦充滿，甚可怖畏」，這個房子失火了，房子裡面的人向外跑，從那裡跑呢？只有從這個門可以跑出去，但是這個火宅有多少門呢？只有一個門，這一個門是什麼？就是只有佛法是可以解脫的，那麼「到於空地，離諸苦難」，〈譬喻品〉那個偈頌，「到於空地」，這「空地」是什麼？就是涅槃，你才把這個生死的苦難解脫了。說是我對於佛法有疑惑，你不按照佛法的道理去學習修行，是「如獅子搏鹿、不能得解脫」，你老在生死裡面受苦惱，你沒有辦法解脫了。

「在世雖有疑，當隨妙善法」，若是我們在世間上多少聰明了一點的人，他本身沒有真實的正道，你叫他一點也不疑惑也很難的，也是很難的。但是你若是有智慧，你常能思惟佛法的道理，慢慢的這個信心也會生起來，生起來了、這個信心還是很堅固的。有的人不大疑惑，你說什麼他相信，但是他這種信心也不是太堅固。總而言之，

不管什麼程度的人，非要他自己見道了，或者得初果了，或者得無生法忍了，這時候他的信才是堅固的，所以叫「四不壞信」。就是到了聖人的境界的時候，對佛法的信心是不可破壞的。這是經論上佛菩薩說得非常的老實，不說虛浮的話。這個信心什麼時候才能確定下來，要到聖人的境界，到初果才得四不壞信。說「在世雖有疑」，我們生存在生死的境界裡邊，我們很難說一點也不疑惑，你給我說的法我是相信，但是沒有見道的時候總是「是嗎？」，還有一點疑惑的。不過你若有智慧的話，你慢慢的會感覺到「有道理」，還是可以相信的，那麼你就應該隨順佛菩薩所教導的微妙善法去學習，就應該這樣子。

「譬如觀岐道，利好者應逐」，譬如說一個人走一條道路忽然間有岔路了，這個岐道我應該走那條路呢？那麼你就可以看一看，「觀岐道」，你看一看。「利好者應逐」，這條路對你有利，這條路是很安全的，那麼你就隨這條路走就對了。「利好者應逐」。

**佛法之中，信為能入。若無信者，雖在佛法，終無所獲。如是種種因緣，覺知疑過，當急棄之。**

「復次，佛法之中，信為能入。若無信者，雖在佛法終無所獲。如是等種種因緣覺知疑過，當急棄之。」

這佛法之中雖然是說的種種道理，種種的修行方法，但是你若不相信，還是不能來到佛教來的。「信為能入」，要有信心才能來到佛教裡來，當然這個信不是那個四不壞信，是我們一般人感覺到道理，我可以相信這個一般的這種信。「若無信者，雖在佛法，終無所獲」，他是不能得到佛法的利益的。如是等種種因緣，覺知疑的過失，應該要棄捨它。

我看這優波鞠多尊者，優波鞠多尊者有一段因緣，我講一下。有一個人出了家，這個人可能是有多少福報的人，他非常的愛自己的身體，常常的要洗澡、穿好衣服、吃好的營養品，保護這個身體叫它好好的。但是天天這樣的注意，也是因為有善根吧！感覺到還不是究竟的辦法，聽說優波鞠多尊者是無相好佛，他能教導人修禪，能令人得聖道，那麼我出家了，我也應該作這件事嘛！那麼他就遠遠的來，到優波鞠多尊者這裡來。到這兒來，就是說明他的來意，要跟大德學禪。優波鞠多尊者一入定觀察一下。我們凡夫僧是沒這個能力，優波鞠多尊者是阿羅漢，你說要學禪，這是你說的話，他入定一看呢，「喔！這個人有善根，今生能得阿羅漢」。那麼這時候優波鞠多尊者就說了：「好！你願意跟我學禪，但是有個條件，就是我教導你的話，你能接受，我才教導你，我允許你在這裡學禪。你說要學禪，但是我告訴你的話你不相信，那你就不要在這裡住。」優波鞠多尊者就這樣說，這個比丘說：「是！我接受大德的教導，依

教奉行」。那麼這就住下來了。這一天優波鞠多尊者就把這個比丘叫來了，說是：「你跟我來！」就是到了一個地方，很高大的一棵樹。說：「你上這個樹的最頂上去。」那麼他也就是攀緣了，手攀樹枝就爬到高的地方去了。爬到上面忽然間一看，這樹的周圍都是很深的坑，有一千仞，周圍都是很深很深的坑。這時候優波鞠多尊者在旁邊說：「你把左足放下來，不要踩在樹枝上。把右足也放下來不要踩在樹枝。把左手也不要攀著樹枝、放下來。」最後就剩一個右手還攀著樹枝。這時候優波鞠多尊者說：「你把右手也放開！」他心裡想，我右手一放開，下面這麼深的坑，我若掉下去摔死了啊！但是心裡想：「我來的時候是說，他若教導我的話我要接受的。」他右手也就放下了，放下來就掉下來了。一掉下來呢，下面沒有深坑，也沒有樹。這個境界一出現，他的身心忽然間很清涼。這時候優波鞠多尊者就為他說深法，他依教修行就得阿羅漢果了。說深法是什麼法沒有說，但是我相信就是苦集滅道，就是無我、無我所，這就是深法。

這件事，最初優波鞠多尊者要用這麼樣的一個境界來教導他一下。這兩個足、兩個手都在樹枝上還可以不掉下來，若完全放開會掉下摔死，這善知識叫你這樣子，你要接受，這也就是有個信心在裡面的。善知識的話，你若用自己的心去衡量：「你這話不合道理，我不接受」，我們若用這樣的想法來評論這件事，好像也合理。但是優波鞠多尊者是阿羅漢，他就是要這樣子教導你，你接受不接受？

說這個疑，若是說是「不合道理我們不接受」也是對，但是在佛法裡面，這種境界，這個疑是不應該有的，的確是不應該有的。如果你一疑，你的心、你的身口意和佛法就有距離了，有距離，你就不能成功了嘛！

### 問曰：不善法廣，塵數無量，何故但棄五法？

問曰：不善法塵，無量無邊，何故但棄五法？這底下又這麼一段。這是假設的，這樣問：「不善法塵，無量無邊」。「塵」者「垢」也，就是染污的事情。這個不善法它能夠染污我們的身心，這些不善法是無量無邊、很多很多的。「何故但棄五法？」什麼理由，只是叫我們棄捨這五蓋、這五種法呢？

### 答曰：此五蓋中，即具有三毒等分，四法為根本，亦得攝八萬四千諸塵勞門。

說這個不善法是很多的，現在只是說棄捨這五蓋。而這五蓋之中，它也就具足了「三毒」和「等分」，就是貪欲、瞋恚、愚癡這是「三毒」。這個「等分」怎麼講？我們人雖然都是凡夫，都有煩惱，但是還不一樣。有的人他的貪欲心很重，瞋心不是很大。有的人瞋心很大很大的，貪心不大。有的人貪心也不大，瞋心也不大，好像沒有



什麼脾氣，但這個愚癡心很重；這就不同了，這就叫做三毒。這個「等分」是什麼？就是這個人貪心也很大，瞋心也很大，他的愚癡也很大，那就叫做「等分」；就是這個人三樣他都有。「三毒」是說三種之中，他只有一種特別強，那就叫做「三毒」。這樣說，人都有煩惱，但是有這四種差別。「四法為根本」，這四法是一切煩惱的根本。這五蓋裡面，這「疑」、疑惑，也攝在這愚癡裡面，睡眠也攝在愚癡裡面，這正好就是這四種了。「亦得攝八萬四千諸塵勞門」，這個五蓋可以合成四法，這四法雖然數目上不算多，但是它也可以收攝「八萬四千」這麼多的塵勞門，都可以包含在內了。這「八萬四千諸塵勞門」，你查那個大辭典，還有其他的法師的解釋，它有個解釋的，我現在這裡不說了。

**一、貪欲蓋即貪毒。二、瞋恚蓋即瞋毒。三、睡眠及疑，此二法是癡毒。四、掉悔即是等分攝。合為四分煩惱，一中有二萬一千，四中合為八萬四千。是故除此五蓋，即是除一切不善之法。**

「一、貪欲蓋即貪毒」，這五蓋裡面第一是貪欲蓋，就是三毒裡面那個貪毒，這個煩惱就是毒，所以叫貪毒。「二、瞋恚蓋」就是「瞋毒」。第三睡眠蓋和疑蓋，「此二蓋即是癡毒」，就是愚癡這個毒，「是故具有三毒」。「掉悔即是等分攝」，就是屬於等分的，就是他這裡面也有貪欲、也有瞋恚、也有愚癡，有這些事情的。「合為四分煩惱」。「一中即有二萬一千」，這貪毒裡面有二萬一千，瞋、癡、等分，都是有兩萬一千的，所以「四中合有八萬四千」。「是故除此五蓋，即是除一切不善之法」，所以把這五蓋若是除掉了，也就是除滅了一切的不善之法。

所以說你問：「無量無邊的不善法，怎麼就去掉五法呢？」去掉五法也就去掉了的一切的不善法了，這個意思。

**行者如是等種種因緣，棄於五蓋。譬如負債得脫；重病得差；如饑餓之人得至豐國；如於惡賊中得自免濟，安隱無患。**

「行者！如是等種種因緣，必棄五蓋」，修行的人，像上面說的這種種的理由，你一定要棄捨這五蓋你才能修行的。不過這裡面是有點問題的，我不知道你們各位想到沒有，但是我這裡先不說。

「譬如負債得脫，重病得差」，（「差」這個字，平賞去入是去聲字），我看字典說念ㄉㄞ、，「重病得差」。「譬如負債得脫」，譬如一個人欠人家很多的債；欠人家債，我這個債還清了，我不欠債了，那麼心裡很輕鬆嘛！說「重病得差」，就是這個人有很重的病痛很苦惱，忽然間病好了，好了以後身體很健康，也很愉快嘛！「如饑餓之人

得至豐國」，我們內心裡面有五蓋的煩惱，我們若是把五蓋的煩惱去掉了，就像「負債得脫」似的，像「重病得差」似的，如饑餓的人得至到「豐國」，這衣食住，飲食很豐富的地方，到那裡生活很快樂。「如於惡賊中得自免濟」，像一個人陷在惡賊的苦惱中，現在他能；「得」者「能」也；他能自己解脫惡賊的苦惱，他能夠自己得救濟了、得解脫了。「安隱無患」，那不是很快樂嗎？

**行者亦如是，除此五蓋，其心安隱，清涼快樂。如日月以五事覆翳：煙、塵、雲、霧、羅睺阿修羅手障，則不能明照。人心五蓋亦復如是。**

「行者亦如是」，修行人也是這樣子。「除此五蓋，其心安隱，清淨快樂。」把這個五蓋除掉了，他心裡面很安隱，他很清淨、很快樂的。我們就說修禪定、修奢摩他的人，到什麼時候，他的五蓋完全去掉了呢？我們看這個煩惱，這色界天、無色界天的人，他也有掉舉的煩惱的。我們是沒得禪定的人，我們靜坐的時候心裡面有掉舉；這已經得禪定，生到色界天、無色界天上去了，他們還有掉舉的煩惱。所以要真實去掉了，那是要到阿羅漢的境界。去掉了五蓋，要到阿羅漢的境界。如果說是五蓋的煩惱，把所有的煩惱都包括在內，都可以稱之為五蓋的話，那就唯有佛才究竟清淨沒有五蓋了。不過按一般的情形說，若去掉了五蓋，得初禪。得欲界定的人、得未到地定的人，他那蓋還是有的，還沒能完全去掉，要到初禪的時候，這五蓋才沒有。所以「除此五蓋、其心安隱、清淨快樂」就是初禪的境界。

「譬如日月，以五事覆翳」，譬如這個太陽和月亮，有五種事能遮礙它。什麼呢？這個「煙」、和「雲」、和「塵」土、和「霧」，第五個是什麼呢？「羅睺阿修羅」王的手能遮障日月，他這個手能把日月遮住。「則不能明照」，這個日月的光明就不能照耀世間了。「人心亦復如是」，我們人的內心雖然有明了性，若是有五蓋，它也就不能明照。若除掉了五蓋的時候，它就得初禪的境界，那就是三昧了。

前面這個譬喻，譬如重病好了，身體很舒服，若是我們把五蓋去掉了，內心的境界是不同的。其中有一個比較明顯的就是這個欲，我們人間、欲界的人都有欲，這個色界天以上的人沒有人間男女的欲了，沒有欲了。不要說這個，我們就說欲界天，這四王天、忉利天是地居天，他要有一點五戒十善才能生到天上去。但是這空居天、夜摩天、兜率天、化樂天、他化自在天，你還是要有一點靜坐的功夫才可以，你心裡面多少要有一點靜的功夫，靜的功夫是什麼呢？就多少的能離欲了。這有欲的人是很寂寞的，你常常靜坐這個寂寞就減少，得了禪定了，沒有寂寞的感覺。他就是沒有欲在擾亂，他就沒有寂寞。

經上說，這第六天（他化自在天是魔王天），他化自在天的人是得未到地定的人才

能生到他化自在天的，得了未到地定了。得未到地定再進一步是初禪，這時才離開欲界到色界初禪去。這是什麼呢？就是你若沒有欲了，這個人才能離開地面。這未到地定，他的欲還是有，但是輕微、不是那麼重。你越能夠沒有欲，你的生理上就不同。有的說初果的聖人他能夠離開地面四寸，(佛我們不說了)，就是初果聖人能有這個境界，他就是欲和我們凡夫不同了。不過我們一般說初果聖人、二果聖人也有欲，但是我們不要誤會。譬如是在家居士修四念處觀得初果，他可以有太太的，那當然他是有欲。若出家的法師他修四念處觀得了初果的時候，當然他是因為戒的關係，他沒有太太，他是沒有這個欲的事，但是多少有一點欲的煩惱，有欲的煩惱也和凡夫不同。那個《阿含經》上說一個譬喻，說這個鍋燒紅了，你滴上一滴水，這滴水經過多少時間會乾的？說是這個聖人，初果聖人、二果聖人他有煩惱，他也有欲、他也有瞋心的，但是時間很短就沒有了。說初果聖人為什麼他有瞋心呢？就是他收徒弟了，這徒弟不聽話，他就不高興，這不高興這個瞋心但是很快就滅了，他也有煩惱，所以說聖人也有煩惱，但是和凡夫不一樣的。

現在說是五蓋若除掉了以後，這個人的心情是安隱的，是清淨快樂的。所以這修行人在深山裡面住，他能住得住。為什麼在那個苦惱的境界，深山裡面的生活條件很差的，但是他能安心在那裡住？他就是這個蓋已經輕了。若是完全除掉了蓋，這一般的生活雖然很苦，但是內心裡面有三昧樂，所以他還不高興人間的。

#### 調和第四

**云何名調和？今借近譬以況斯法，如世間陶師欲造眾器，先須善巧調泥，令使不彊不懦，然後可就輪繩。亦如彈琴，前應調絃，令寬急得所，方可入弄，出諸妙曲。**

**云何名為「調和」？所謂調五法：一者調節飲食、二者調節睡眠、三者調身、四者調氣息、五者調心。所以者何？今借近譬以況斯法，如世陶師欲造眾器，先須善巧調泥，令使不強不軟，然後可就輪繩。亦如彈琴，前應調絃，令寬急得所，方可入弄，出諸妙曲。**

「云何名為調和？」「調和」是第四。訶五欲、棄五蓋、具五緣。現在是第四，是調和。「云何名為調和」呢？「所謂調五法」，把這五樣事要調整調整。「一者」是「調節飲食」。「二者調節睡眠、三者調身、四者調氣息、五者調心」，把這五樣事要重新調整一下，才能夠修這奢摩他、毗鉢舍那的。「所以者何？」因為什麼要把它調一調呢？「今借近譬以況斯法」，現在假借淺近的事情作譬喻，「以況」，以比況這件事。「如世

陶師」，像世間上作陶器的師傅，「欲造眾器，先須善巧調泥」，調這個泥，這個泥「令使不強不軟」，不要太乾就是「不強」，也不要太軟、太溼也不行，「然後可就輪繩」，然後可以把這泥放在輪上面去，輪上面有個繩的，這樣子就可以製造出來種種的器了。「亦如彈琴」，也像一個人彈琴似的。「前應調絃」，這個琴的絃要調一調，「令寬急得所」，「寬」就是鬆、「急」是緊，使令這鬆緊要得到最好的那個點。「方可入弄」，這個調好了以後才可以正式彈，「出諸妙曲」，這時候能彈出來很妙的歌曲。

**行者修心亦復如是，善調五事，必使和適，則三昧易生。有所不調，多諸妨難，善根難發。**

「行者修心亦復如是」，我們出家人想要修心，把這個心重新的改造一下，「亦復如是」，也是這樣子。「善調五事，必使和適」，你要好好的把這五種事調和它隨順於奢摩他、毗鉢舍那才行的。「必使和適」，必使令它沒有障礙，很順於戒定慧的。「則三昧易生」，那你這個禪定就容易生出來了。「若有所不調，多諸妨難，善根難發」，若是這五樣事你沒有調好，它就有障礙，你這戒定慧的善根就不容易成就的，所以應該要調。

可見佛菩薩告訴我們修行的事情很細緻的，一樣一樣事都告訴我們。所以這經論裡面，我們不翻開經論，我們什麼也不知道；你若看看經論，你知道佛菩薩的慈悲，都給我們安排好了。這件事怎麼樣、這件事怎麼樣，都告訴我們好好的，但是我們若不學就不知道，你不知道這件事。

問：今天這一位法師問我這個問題，這是《華嚴經》第五十三卷，好像是〈離世間品〉，那一品一開始就是：「妙悟皆滿，二行永絕」，這個「二行永絕」這句話，在不同的譯本上是說「不二現行」；翻譯成「不二現行」，又翻譯「二行永絕」。問我這兩句話怎麼講？

答：我就查一查《華嚴疏鈔》它解釋了。「妙悟皆滿」，這個「悟」實在就是智慧，本師釋迦牟尼佛他這微妙的智慧都圓滿的成功、成就了。「妙悟皆滿」就是這個意思，他微妙的智慧全部地成就了。佛的妙智慧簡單地說就是一切智、一切種智，或者說根本智、後得智，可以合成這麼兩種智慧，或者說是十種智力，十力、四無所畏，這都是佛的智慧；佛的智慧都圓滿了，都成功了。「二行永絕」，就是一個煩惱障、一個所知障，這兩種煩惱永久地除掉了，這就叫做「二行永絕」。

但是這也可以做不同的解釋。譬如說是阿羅漢他有的地方是很自在地、沒有障礙，但是有的地方也有障礙。在我們凡夫、三界內的這些虛妄境界，對他來說

是沒有影響、沒有壓力了。但是大菩薩諸法實相那種微妙的境界，阿羅漢還不自在；就是阿羅漢還有所不能，還有所不淨，還有些不清淨的地方。就是那個緊那羅王彈琴，迦葉尊者聽見琴聲的時候，心就不自在，就好像跳舞似地動起來了。就是這個大菩薩，或者用天台宗的話說，這個實報莊嚴土的佛菩薩的殊勝境界，阿羅漢還有不自在，心情還不自在。還有些佛法，阿羅漢還不明白，還有所不知；是有所不知，是有所不能，所以他還要迴小向大的。

這樣說，阿羅漢有的地方有障礙，有的地方無障礙，這就叫做「二行」。若釋迦牟尼佛就不是，有障礙的地方沒有了，一切是無障礙境界，所以叫「二行永絕」，也可以這麼解釋。阿羅漢有的地方知道、明白，有的地方不明白。乃至這一切大菩薩也是，他也功德不圓滿，就是有的功德成就了，有的功德沒成就，這就是「二行」。但佛就不是；一切功德圓滿了，沒有「二」的這件事了，所以「二行永絕」。

另外「不二現行」，他成就的現行，他成就的功德的境界都是「不二」的，不是相對的境界，都是絕對不可思議的境界了，也可以這麼解釋。

**一調食者：夫食之為法，本欲資身進道；食若過飽，則氣急身滿，百脈不通，令心閉塞，坐念不安；若食過少，則身羸心懸，意慮不固。此二皆非得定之道。**

「第一、調食者：夫食之為法，本為資身進道；食若過飽，則氣急身滿，百脈不通，令心閉塞，坐念不安。」

前面的具五緣、訶五欲、棄五蓋講完了。現在是第四、調五法。調這五法，第一是調食。「夫食之為法」，這飲食這件事情，本來是「資身進道」，飲食的營養能資身，能令這個身體有精神、有氣力。有了精神、有氣力，身體健康、四大調和，然後才能夠修學聖道的，這也正是修道的人要用飲食的原因了。「食若過飽」，如果這個飲食吃得太多了；應該要吃飯、要吃東西，但是吃得太多了，「則氣急身滿」，這個氣就很緊、這個身體感覺到很滿、很充滿。「百脈不通」，身體裡面的這個脈就不通暢了，使我們的心識也閉塞。這個情形，可能是吃得太多了，這胃的消化不好，所以就淤結在身體的各部分，那麼淤結在裡面就會有這些現象了；「氣急身滿、百脈不通、令心閉塞」。

這「令心閉塞」這句話怎麼講呢？這《俱舍論》上有一句話：「根明淨故，識亦明淨」，說我們的眼耳鼻舌身意這個六根它明淨，那麼依止在根裡面的識，它也就明淨。根明淨或者我們解釋，就是地水火風沒有渣滓淤結在裡面，它本身很平衡，或者可以

這麼解釋。那麼這個心識它就不閉塞，它就靈明清淨。那麼你修學奢摩他的時候，修學毗鉢舍那的時候，他就容易相應。但是你吃得太多了，這個心識就閉塞，就不明淨了。「坐念不安」，你坐在那裡就有點煩躁，他就不安隱。這個身體不安隱，這心念他也不安隱，就是對用功修行有妨礙了。本來這個「食」是幫助修行的，結果是障礙修行了。所以吃多是不對的。

「若食過少」，吃得太少，「則身羸心懸」，這個營養不夠了，這個身體羸瘦，這四大也就不平衡了。「心懸」就是心也不安定，也不安了，也是感覺不舒服。「意慮不固」，你心裡面想要注意一件事情，或者是修定、或者是修慧，你的思想它不穩定，它自然的就跑到別的地方去了。「此二皆非得定之道」，吃多了、或者吃得太少，這都不是修行人所應該有的事情了。

**若食穢觸之物，令人心識昏迷；若食不宜之物，則動宿病，使四大違反。此為修定之初，須深慎之也。**

「復次！若食穢濁之物，令人心識昏迷；若食不宜之物，則動宿病，使四大違反。此為修定之初，須深慎之也。」

「復次」，不僅前面說的，這還有其他的意思，若是飲食之中有穢濁的東西、不清淨的東西。「令人心識昏迷」，能使令人的心識昏迷、多睡覺。有的東西它能有這種作用，吃下去令你多睡覺。我們出家人吃素食，不吃葱、韭、薤、蒜。這《楞嚴經》說，你生吃、人就容易有瞋心，容易發起瞋、憤怒；你若吃熟的，就容易有欲心。所以我們這心理的作用，受到生理的影響；生理又由飲食來支持的，所以互相有連帶關係。「若食不宜之物」，若吃的東西對於你不合適，「則動宿病」，就能夠動起來你的老毛病，以前有的病潛伏在那裡，沒有完全好，現在吃的東西不合適呢，這個老毛病就犯了。「使四大違反」，使令我們身體裡面的地水火風它互相衝突，互相衝突就是有病了，所以這個飲食還是非要注意不可的了。「此為修定」開始的時候需要特別謹慎的。

這經上說，有一個比丘，可能是周利槃陀迦，他受到一個地方的要求去降伏這個龍。這個龍是一個很暴惡的龍，牠不能按時下雨、反倒破壞人家的農作物。所以這些老百姓就請求這個比丘有神通，請你來降伏龍。周利槃陀迦是一個原來是很笨的一個比丘，但是他得阿羅漢，也有神通。他果然是把龍降伏了，降伏了以後，那個地方的人很感謝他，就請他吃飯。請他吃飯裡面有酒，給他吃了很多的酒，吃完了酒，他回來的時候，還沒有到廟的門裡面，到了廟的門口他就醉倒了，就倒在那裡了。倒在那裡，鉢丟在一個地方，還有其他的東西也丟在另一個地方。等到佛和阿難尊者從外邊回來，說：「這是誰呢？」阿難尊者就如是如是一說，這是某某比丘怎麼怎麼回事。佛

說：「他現在還能不能降伏一個蛤蟆呢？」這件事，佛當時就是集會大眾，就制這個酒的戒，比丘不得飲酒。

這件事，我在想；我們平常的凡夫飲酒過量了會醉。這個阿羅漢是聖人啊！他飲酒多了也會醉。所以這個身體這件事，凡夫和聖人都會受到飲食的影響的；可見這件事，若想要修行，還非要注意不可了。

**故經云：「身安則道隆，飲食知節量，常樂在空閒，心靜樂精進，是名諸佛教。」**

「故云：身安則道隆，飲食知節量，常樂在閒處，心靜樂精進，是名諸佛教」。這「飲食知節量」這以下這四句話，這是我們戒本裡面，毗葉羅如來說的略戒。這略戒裡面，「身安則道隆」這句話沒有。「身安則道隆」，就是我們這個身體四大調和、心情愉快，這樣子我們修道才可能會有進步，才可能會有成就的。所以不能夠忽略這件事，也應該注意這個飲食的。我自己這麼隨便說；五十年前的佛教，這個老一輩的老法師似乎是不太注意這個事。

「飲食知節量」，我們這個飲食要知道節量，你要知道這個量，要約束自己，不要太多，不要吃得太少。「常樂在空閒」，要常是歡喜在閒靜的地方，遠離塵世；遠離塵世就容易清淨。「心靜樂精進」，我們內心的寂靜；如果你有禪定的功夫，你就是在都市喧鬧的地方，也可能是寂靜的。但是我們沒有成就的人，你就在閒靜處，你心可能會容易寂靜，有多少幫助的。所以在空閒是對的。「樂精進」，你有一個好的修道的處所，你再能夠歡喜精進修行，那你就有成就的希望了。「是名諸佛教」，諸佛都是這樣教導弟子的。這是毗葉羅如來的略戒。這一段文說到飲食，就是說到「飲食知節量」，就是毗葉羅如來注意這件事了。

**二、調睡眠者：夫眠是無明惑覆，不可縱之。若其眠寐過多，非唯廢修聖法，亦復喪失功夫，而能令心闇昧，善根沉沒。當覺悟無常，調伏睡眠，令神氣清白，念心明淨，如是乃可棲心聖境，三昧現前。故經云：「初夜後夜亦勿有廢，無以睡眠因緣令一生空過，無所得也。當念無常之火燒諸世間，早求自度，勿睡眠也。」**

「第二、調睡眠者」，這個調飲食是說完了。第二是調睡眠。「夫眠是無明惑覆，不可縱之！」這個睡覺的事情，昨天我們說過。我們欲界的眾生都是有睡覺的事情，那麼「眠」究竟是怎麼回事情呢？是「無明惑覆」，這是無明的迷惑遮蓋住了我們，因為我們的心識是有明了性的；但是睡著覺以後不做夢的話，就沒有明了性了，所以也

是屬於無明煩惱一類。我們這明了性的心被這個無明惑包圍了、遮蓋住了，那麼這種境界還能夠修學戒定慧嗎？他是不能修行的。所以睡著覺就是不能修行了，這件事是「不可縱之」，你不可以放任他，他一個勁的睡就不能修行了嘛！「若其眠寐過多」，你睡得太多了。「非唯廢修聖法，亦復喪失功夫」，這不但是不能夠修學戒定慧了，不能學修奢摩他、毗鉢舍那了，不能修學般若波羅蜜了。「亦復喪失功夫」，也還能夠失掉你已經成就的功德，已經成就的功德也會喪失掉的。

當然這種話，就是我們初發心修行的人是這樣子。這個睡覺這種情形，你自己規定睡這麼多，你常這樣子作，成了習慣也就好了。如果你忽然間放縱一下多睡一點，多睡反倒不好。譬如靜坐的時候，你睡覺睡少了、打瞌睡；你想多睡，還更打瞌睡。只有睡到你所規定的成了習慣的那麼多，他就好一點。所以這個睡眠，不睡不行，睡多了也不行，睡少了也不行。所以「廢修聖法、喪失功夫」，「而能令心暗晦」，使令這個心迷迷糊糊、懵懵懂懂的，這個明了性、這靈明的性減少了。「善根沉沒」，善根沉沒就是喪失功夫了，你原來的那個善法成就的功德就隱沒了，不出現了，就失掉了。譬如說你能夠把《大品般若經》背下來的話，但是你睡覺太多了，昏昏沉沉的就背不下來，你不能背。你原來靜坐，你靜坐一小時，裡面最少有半小時明靜而住，但是你睡覺太多了的時候，這個半小時明靜而住的功夫也沒有了。所以「善根沉沒」，這個定的善根、慧的善根都會受到影響。

「當覺悟無常，調伏睡眠」，所以我們應該覺悟人命無常，我們的生命很脆弱的，很容易就死掉了，還沒有一棵樹那麼牢固，那麼所餘的時間不是很多啊！所以要調伏睡眠，爭取時間要修學聖道的。「令神氣清白、念心明淨」，如果你睡的按照你所規定的成為習慣的正常的睡眠那個時候，這個「神」就是你的「心」，這個「氣」主要就是身體，他「清白」，他很清淨、很明白的，不糊塗，很正常。「念心明淨」，這個清白的神氣，你若用功的時候、靜坐的時候，你這念力他也明淨，他有力量。這修禪定的人主要是靠這個「念」來修禪定的，這個「念」是什麼呢？就是明記不忘。這個「念心明淨」就是你明記不忘的力量很明很淨，你就容易得禪定。譬如說你靜坐的時候，你是修數息觀的話，數這個一、二、三、四、五，這個一二三四五這個數，在你心裡面他不忘，繼續的這樣修，那麼你的心就繼續的一心不亂了，繼續的明淨不亂，那麼你就很有希望得定了。若是念力差了的的話，念力失退了、忘了，在那裡靜坐數著數著忘了、不數了，不數了就是你打妄想了，就是你昏沉了，那就不是修數息觀了。所以這「念力明淨」實在就是得定的一個前相，所以人的記憶力強的人是容易得定的。這《涅槃經》上說「老來無三昧」什麼原因呢？就是這個記憶力衰退了，所以「無三昧」。不過也不是決定的，我們等一會兒再說。



「如是乃可棲心聖境，三昧現前」，我們「神氣清白、念心明淨」這樣子，你才能把你這一念的心放在聖人的境界上，才可以成為聖人的。「三昧現前」，這個禪定才能出現，你才修行成功了的。如果因為吃飯吃太多了，或者吃太少了，這神氣不清白，念心不明淨，那麼就把光陰都空過了，沒成功，沒能轉凡成聖，沒能夠得聖道。

「故經云：初夜後夜亦勿有廢」，這是在大正藏十二冊·一一一一頁，這就是那個《遺教經》。《遺教經》上說，告訴我們調這個睡眠，這個修行的時間怎麼說的呢？說「初夜後夜」，這個「夜」分三時，一個初夜、一個中夜、一個後夜。我們白天要精進的修學聖道，到夜間的時候；初夜、後夜也不要空過時間，也要修行聖道，也還是奢摩他、毗鉢舍那這樣修行的。「無以睡眠因緣，令一生空過，無所得也。」其實括弧應該放在最後，這都是《遺教經》上的話。說我們出家人放棄了世間上的五欲，來到佛法裡面希望能夠成聖道，所以不要因為睡眠的關係，使令我們寶貴的一生空過了，「無所得」，佛法的功德一點兒也沒成就，這是太可惜了。「當念無常之火，燒諸世間」，我們應該常常的憶念無常就像火似的，燃燒這一切的世間都歸於盡了，同歸於盡了。「早求自度、勿睡眠也」，要積極的要求自己能夠解脫這個苦海，解脫這個生死的大苦海，能得聖道。「勿睡眠也」，不要睡眠太多；就是中夜可以睡覺的。

我們欲界的眾生都是有睡眠，但是其中有個例外的，就是鬼是不睡覺的；鬼他不睡覺，其餘的眾生都是睡覺的。

**三調身、四調息、五調心。此三應合用，不得別說；但有初中後方法不同，是則入住出相有異也。**

「第三調身、第四調息、第五調心」，前面這個飲食和睡眠這兩種說完了。這三種的調放在一起講；「此應合用」，這三種身、息、心的調要合在一起來用，「不得別說」，「但有初中後」方法的不一樣。「是則入住出相，有異故」，這就是你入坐的時候攝心不亂，這時候要調，已經攝心不亂後以後也要調，你要離開坐了要出定了也要調；分這入、住、出。若是已經成功了的人，入定，住定、住在定裡面，或者出定，這三個時期都也是調這個身、息、心的，這三個時期調法不一樣。這是標出來這三種調，這底下解釋。

**夫初欲入禪調身者，行人欲入三昧，調身之宜，若在定外，行住進止，動靜運為，悉須詳審。若所作麤獷，則氣息隨麤；以氣麤故，則心散難錄；兼復坐時煩憤，心不恬怡。身雖在定外，亦須用意逆作方便，後入禪時，須善安身得所。**

「夫初欲入禪調身者」，我們一開始想要在入禪的時候調這個身體，怎麼樣調呢？「行人欲入三昧，調身之宜」，想要入在禪定裡面，把這個身體調得很合適，順於禪。「若在定外，行住進止，動靜運為，悉須詳審」，這是要靜坐之前，或者說一小時之間，就是在定外。「行住進止」，你或者是行，或者不行、住在那裡，或者是進，或者是止。這「進」其實也就是「行」，「止」其實也就是「住」，意思是相同的。「動靜運為」，這個「住」和「止」就是「靜」，「行」和「進」就是「動」。你或者是動、或者是靜，你種種的活動，「悉須詳審」，完全你都需要謹慎，你要細心的處理事情，不能夠粗心大意的，這樣意思。這個「詳」是安詳，這裡面表示你若有劇烈的運動，對靜坐就有點不合適的。

但是我們平常禪堂裡面說是跑香，是用「跑」字。我這麼酌量那個情形，我們中國漢人佛教的禪堂，我也參加過禪七；它是短時間的，假設經行是二十分鐘的話，大概有兩、三分鐘是走得很快，並不是跑，它是走得快就是。可是後來其他的地方，也有真的是跑了，這樣情形是有。但是金山、高旻的這些老禪師在香港打禪七我參加，他們並沒有那麼跑，只是走得快就是了。

「悉須詳審」，你要特別的安詳審慎，不能粗心大意的。就是你特別的作些辛苦事，你完了就靜坐，都會受到影響的。這南傳佛教他們採取的方式是慢步的經行。慢步經行，我讀這《大般若經·四念處品》，有那種味道，就是坐禪之前慢步經行。這走得非常的慢。我也試驗過，我感覺到好，感覺這慢步經行對坐禪有很大的幫助。它那個理由在那裡呢？就在你的起足落足，這足的一起一落，在這裡攝心不亂。不是說你已經盤腿坐了以後你才攝心不亂，他在經行的時候就攝心不亂了。我倒沒有參加過南傳的法師打禪七的事情，但是我聽慧生老法師說過，他參加過。他說他們參加禪七的情形是經行一個鐘頭，不是經行二十分鐘、三十分鐘；經行是一個鐘頭，六十分鐘，然後坐下來一坐兩個鐘頭，他感覺到非常好。所以我受他的傳染了，我也試驗了一下，的確是好。不過這個方法，若是腿子不好的人可能有困難。「悉須詳審」，你這個身體的活動，你都是要慢慢的。

「若所作麤獷，則氣息隨麤」，若是你作的事情很麤獷的，你不謹慎，作些麤獷的事情。「則氣息隨麤」，那麼你這個氣息也隨著他就麤了。我們這一念明了性的心、他的散亂或者他寂靜，我們不靜坐的人，我們可能是不知道。但是你若有靜坐的經驗你會知道，它會受到這個息的影響；心的動靜受到息、呼吸，受到我們一呼一吸這個息的影響的。所以「氣息隨麤」，這個氣息又隨著我們身體的動作的影響，又受到身體的影響。所以這個身、息、心互相有關係。所以我們想要靜坐的時候，內心容易相應，你的身體的動作你要注意的。「若所作」事情很「麤獷」，我們舉個例子，或者說你一

時的不忍，同人家打架了，或者受別人打你了，或者你打了別人的話，你這時候靜坐就會有困難的。

所以「以氣麤故，心則散亂難錄」，你這個內心也就會亂，很難把它約束，叫他不要動，很困難、很不容易的。「兼復坐時煩惱」，因為你氣息麤了，你內心也就散亂，不容易攝持，而且又在坐的時候心裡面煩躁，「憤」就是心裡面亂，不能安靜下來，不能使令他入於所緣境那個地方，安住在那裡，不能。「心不恬怡」，這個心不安靜、不快樂，不歡喜在這兒坐了，就坐不下去了。「是以雖在定外」，因為這樣的關係，雖然你還沒有入定，沒入定就是在定外，「亦須用心逆作方便」，你也要注意。「逆作方便」其實就是「預作方便」，先要開始作一個方便，作一個隨順入定的條件，要製造一個隨順入定的條件。雖然還沒有靜坐，但是這時候你要開始叫他不要太麤獷，處處心要細緻、要細密的才可以。「後入禪時，須善安身得所」，你在入定之前先是經行，後面有詳細的說明了。經行完了，你在靜坐的時候你還要注意把這個身體調得合適。不是說我靜坐之前什麼事情都很審諦，都很好，那麼靜坐的時候不注意，不注意還不行，處處要注意的。

**初至繩床，即須先安坐處，每令安穩，久久無妨。次當正腳，若半跏坐，以左腳置右腳上，牽來近身，令左腳指與右髀齊，右腳指與左髀齊。若欲全跏，即正右腳置左腳上。次解寬衣帶周正，不令坐時脫落。次當安手，以左手掌置右手上，重累手相對，頓置左腳上，牽來近身，當心而安。**

「初至繩床，即須先安坐處」，前面是說你在經行的時候，或者半小時前、或者一小時前，你就應該準備好了。這經行完了，你到了繩床這裡。這「繩床」就是床用木頭作個架，然後裡面用繩連接起來，好像是個網似的，這叫「繩床」。「即須先安坐處」，這繩床也就是個禪凳了，你要先把這繩床安排好，這個坐處先安排好。「每令安穩」，常是令它坐下來時候感覺到很舒服，要這樣子。「久久無妨」，坐了很久了，這個坐位也感覺到舒服，它對你靜坐沒有妨礙，所以也應該墊一些柔軟的東西。光是個木頭板，你坐了不久他就會痛了，不能說「久久無妨」的了，所以預先要安排好。

「次當正腳，若半跏坐者，以左腳置右腳上」，前面說是把這個座位要弄好，坐在這個座位以後要怎麼樣作法呢？應該「正腳」，怎麼樣正法呢？「若半加坐者」，這個「跏」字不要有這個「足」是對的，有這個「足」反倒是不大對。這「半加跏坐」怎麼坐法呢？「以左腳置右腳上」，「置右腳上」這個「腳」是個錯字，應該是個「髀」。這兩個字是通用，都念ㄅ、一。這個髀是什麼呢？就是膝蓋骨以上的大腿骨叫髀。那就是以左腳放在右髀上面，那麼右腳就是在左腿的下面，那這叫作「半加跏坐」。「牽

來近身」，把這左腳要牽到裡面接近身體，這樣子。「令左腳指與右髀齊」，與右髀相齊，這樣子。不過你坐久了，你腿子柔軟，他可能會超過一點，就是不齊了。「若欲全結跏」，若是你想要結雙加趺坐。「更將右腳」，在左腿下面的右腳把它拿上來放在左髀上，那麼這就是雙加趺坐了。

「次解寬衣帶周正」，其次是解寬衣服的帶子，這褲腰帶要解開，解開、他這地方鬆一點。因為你若是常常坐，你這地方不解開，他感覺這個帶很緊。本來我們不靜坐不感覺那麼緊，但是你靜坐久了，你會感覺到很緊。如果你把它解開了，它就鬆動一點，感覺舒服一點，所以把這個衣帶要解開。解開，但是有個限度，要「周正」，這所穿的衣服還很整齊，「不得令坐時脫落」，要有個限度的。

「次當安手」，前面說加趺坐是這樣子，但是我們的手怎麼放法呢？「以左手掌置右手上面」，左手掌放在右手上面。「重累手相對安之」，這個手就是疊起來，「相對安之」，怎麼「相對安之」呢？「頓置左腳上，牽來近身，當心而安」，就把它放在左腳上面，其實應該是左腿上面，因為這個腳已經放在右腿的上面了，如果我們這個手放在左腳上，那麼偏了、偏到右邊去了。但是這些版本都是這個字，不過底下說得好，「牽來近身」，這個手要把它放在靠近肚子這裡，但是不要懸在那裡。「當心而安」，當在中心，不要放偏了，要這樣子放法。這是這個手要這樣安法。

**次當正身，先當挺動其身，并諸支節，作七八反，如似按摩法，勿令手足差異。如是已，則端直，令脊骨勿曲勿聳。次正頭頸，令鼻與臍相對，不偏不斜，不低不昂，平面正住。**

「次當正身」，其次應該正這個身體，怎麼正法呢？「先應挺動其體」，這加趺坐也坐好了，手也放好了，然後就應該「挺動其體」，「挺」也就是「動」，這個身體搖動一下。「并諸支節，作七八反」，作這麼七八次，「如自按摩法」，就像自己按摩自己似的，但這時候手是放在那裡，只是這麼挺動。「勿令手足差異」，原來這個手足的安排，你不要偏倚。「如是已，則端直」，這個「已」應該是「已」，你這樣作完了，你這個身體還要把它端直。「令脊骨相對，勿曲勿聳」，你若曲了、或者聳，「聳」就是脊骨就不相對了；就是不要歪。「次正頭頸，令鼻與臍相對」，不偏、也不斜，不低頭、也不仰頭。「平面正住」，要這樣子正身。

**次當口吐濁氣，吐氣之法，開口放氣，不可令麤急，以之綿綿，恣氣而出，想身分中百脈不通處，放息隨氣而出。閉口，納清氣，如是至三。若身息調和，但一亦足。**

「次當開口」，其次應該開口。「吐去胸中」的「穢氣」，把體內的穢氣要吐出來。這個事情，若是你一個人靜坐，當然你就這樣作，就是這樣的次第。如果是大家多少個人同在一個禪堂裡面靜坐，這個「開口吐穢氣」這件事應該到室外去，我這麼看應該到室外去吐氣比較好。吐氣的方法，「開口放氣，不可麤急」，你把口張開向外放氣的時候，不要很粗的，不要很急的，你要慢一點。「以之綿綿恣氣而出」，雖然開口吐氣，吐得要細一點，要慢慢的，「恣氣而出」就是放氣而出。「想身分中百脈不通處，悉放隨氣而出」，你這口張開往外放氣，你心裡面要思惟身體的各部位，百脈不通的地方，全部的都通了，這所有的濁氣都隨氣而出。「出盡閉口」，這一口氣慢慢的吐出去以後嘴就閉上，「鼻納清氣」，用這個鼻來吸清淨的空氣，所以應該在空氣新鮮的地方作這件事。「如是至三」，這吐納要作三次。「若身息調和，但一而足」，若是你身體的氣息調和了的話，作一次也可以。這可見智者大師的意思，這個吐納當然對身體的健康有幫助，它也是在調息的，為調息而用的。

**次當閉口，唇齒纔相拄著，舌向上齶。次當閉眼，纔令斷外光而已。當端身正坐，猶如奠石；無得身首四肢切爾搖動。是為初入禪定調身之法。舉要言之，不寬、不急，是身調相。**

「次當閉口」，這個吐納作完了要把口閉上。「唇齒纔相拄著」，這兩個唇和裡面的牙齒都要合起來，但是你不要太用力，只是才是相連接就是了。「舉舌向上齶，次當閉眼」，閉上牙齒和唇以後，這口內的舌頭怎麼辦呢？這舌抵上齶，「上齶」就是上牙根的肉的那個地方，慢慢的相抵、相接觸。那麼這件事有什麼好處呢？這舌抵上齶，他們這些練氣功的人是說，這個氣，如果我們舌若不抵上齶的話，他這個地方有困難，有什麼困難呢？因為這個牙齒是不連接的，這個氣若走到這裡就是不通了。你若舌抵上齶呢？這個氣就從舌頭這裡就通了，他們是有這樣的解釋。但是我想我們佛教靜坐的方法不練氣，不練氣，那舌抵上齶的目的是什麼呢？但是沒有說，這《阿含經》裡有這個話，那麼它有什麼好處呢？大概就是口水多一點，你若舌抵上齶，口水多一點；這口水多對身體的健康也有幫助的，所以要舌抵上齶。

「次當閉眼」，閉這個眼睛，「纔令斷外光而已」，只是不見外光就是了。「然後當端身正坐，猶如奠石」，就像那個石頭，奠基的石頭，放在那裡不動了。「無得身首四肢切爾搖動」，你不要你的身體四肢，切爾搖動，「切爾」就是急切的，忽然間這裡動一動，忽然間撓撓那裡，忽然間這裡搞一搞，不可以這樣子。「是為初入禪定調身之法」，初入禪定的調身是這樣子。「舉要言之，不寬、不急，是身調相」，這個「寬」就是太鬆懈了叫「寬」，「急」就是太緊張；這個身體的調相，也不要太鬆懈，也不要太緊張，

就是要放鬆，但是不要太過頭，這就是身的調相。

**四、初入禪調息法者。息有四種相：一風、二喘、三氣、四息。前三為不調相，後一為調相。云何為風相？坐時則鼻中息出入覺有聲，是風也。云何喘相？坐時息雖無聲，而出入結滯不通，是喘相也。云何氣相？坐時息雖無聲，亦不結滯，而出入不細，是氣相也。云何息相？不聲不結不麤，出入綿綿，若存若亡，資神安隱，情抱悅豫，此是息相也。守風則散，守喘則結，守氣則勞，守息即定。**

「第四、初入禪調息法者，調息凡有四相」，一共有四樣不同，這個息有四種形相。第一是風、二是喘、三是氣、四是息，這四種。「前三為不調相」，風、喘、氣，這是不調和的相貌。「後一為調相」，這個「息」是調的形相。「云何為風相」呢？是「坐時則鼻中息，出入覺有聲也」，鼻中的氣息一出一入的時候，感覺到聲音，這就是風，給它立名字叫「風」。怎麼叫作「喘」呢？「坐時息雖無聲」，這個氣息雖然沒有聲音，但是出入的時候「結滯不通」，不通所以喘嘛！「是喘相也」，結滯不通，有的地方有阻礙，這就叫作「喘」。「云何氣相？」，「坐時雖復無聲、亦不結滯，而出入不細」，不微細，那就名之為「氣」。「云何息相？」這個「息」什麼相貌呢？「不聲、不結、不麤，出入綿綿」，一出一入很微細的。「若存若亡」，就好像有氣，又好像沒有氣了。「資身安穩」，這樣的息能幫助你身體的安穩、舒服，坐那裡感覺很舒服，這和前面三個是不同的。「情抱悅豫」，你內心裡面感覺很快樂，當然這不是輕安樂，感覺很快樂，「此為息相」，這叫作「息」的相貌。

「守風則散，守喘則結，守氣則勞，守息則定」，這個息有這樣四種相貌，我們在修奢摩他的時候，應該怎麼樣作法呢？「守風則散」，如果這個氣息很粗，出入有聲，你這樣子，這個心若放在息上攝持它一心不亂很困難的，你心反倒容易散亂，所以這是不合適的。「守喘則結」，你若是氣在喘的時候，你守這個息的話，你會有困難，這個「結」就是有阻礙，你行不通了，你也就坐不下去了。「守氣則勞」，這個氣，你這樣子觀這個息，時間不用很久，你就感覺到很辛苦，你也坐不下去了。「守息則定」，若是這個息若有若無的，這個時候你心住在息上，你會得定的。所以這個「息」是調相，前三種是不調的。

**坐時有風喘氣三相，是名不調；而用心者，復為心患，心亦難定。若欲調之，當依三法：一者下著安心、二者寬放身體、三者想氣遍毛孔出入通同無障。若細其心，令息微微然。息調則眾患不生，其心易定，是名行者初**

**入定時調息方法。舉要言之，不澀不滑，是調息相也。**

「復次，坐時有風氣等三相，是名不調；而用心者，復為心患」，你在這三種相上去用心修止、修奢摩他的話，在你心理上會有患，會有困難。「心亦難定」，心也不容易定下來的。「若欲調之，當依三法」，這問題是我們若有風、喘、氣的這種不調的行相的時候，我們怎麼樣把它改變過來呢？怎麼調整它呢？「當依三法」。第一是「下著安心」。「下著安心」怎麼講呢？就是我們把這一念明了心，把它放在下面的地方，下面地方是那裡呢？把它放在肚臍子也可以，你不要去注意這個息的出入，你注意這個肚臍子。就是你自己預先應該在自己私人的地方看看這個肚臍子，這個心把肚臍子的相貌取得，取得這個相貌。這時候，你要用的時候，你心裡面就注意這個肚臍子。或者是臍下一寸三分也可以。這「臍下」這句話還有點問題。什麼叫「臍下」？譬如你坐在這裡，坐在這裡說「臍下」，那麼應該是那一個部位？你想一想。如果是你平臥在那裡說「臍下」，那麼「臍下」是那裡？所以，如果你坐在那裡說臍下，如果你平臥在那裡說臍下，同是這兩個字，但是那個部位不同了。不過在我們修奢摩他的人也不要緊，怎麼都可以，這兩個臍下都可以，但是不如坐在這裡說臍下比較好一點；說「下著安心」。另外在《釋禪波羅蜜次第法門》也是智者大師講的，還有個安心處，就是安在地面上。安在地面上；這個坐法是「繩床」，就是有個禪凳，不是坐在地面上，是要高起來，你要觀下面的地面。這件事在《清淨道論》上說得清楚，說得很詳細。他說出一個方法，譬如夜間不要開燈的時候，這個屋子完全是黑闇的，你可以用這個手電筒一開開往地面上照，你在地面上看見一個圓的光明，你把這個相取下來，你在心裡面記憶住。記憶住，若是「下著安心」，如果你歡喜這樣作的話，你坐下來的時候，就注意地面上有一個圓的光，這也是個方法，也是不錯。不過若想要修奢摩他靜坐的話，這《清淨道論》還要看一看的，它也有一些我們北傳佛教修定的書裡面沒有說的事情，所以也要看一看好！

所以要「下著安心」，你這個心向下。我們這個氣息粗了，為什麼要「下著安心」呢？我們這個心若向上緣；這個心到那兒去，我們這個身體的血就到那兒去的多。這「氣息粗」，為什麼氣息會粗？若是你坐了三十分鐘或者一個鐘頭的用力的工作，當然氣息會粗，或者你跑，跑步氣就喘嘛！但是你若是穿衣服多了，這溫度不平衡了，穿衣服多了就熱，熱、氣息就粗，熱得過頭了就會喘。所以你這個心若向下緣，這個血就向下來就多，他上部就感覺到清涼，感覺到清涼，這氣息就不粗了。不過有的時候，你要用功修行、處處都要細心。如果因為穿衣服多了，你就把衣服減少一點，他氣息就不粗了。但是你如果脾胃有點毛病，你吃東西吃多了，有些淤結在身體裡頭，也會有這個問題的。所以你若用功的時候，時間久了；你一天或者就坐半小時，就坐一個

鐘頭也無所謂。如果你是坐上八小時、十個鐘頭、十二個鐘頭以上，你就會發現這些問題，你就得要注意。自己的功夫淺深是個問題，你處理這些日常生活的事情又是個問題，你都要注意的。所以「下著安心」，或者我們一般說能降火，能降火所以這個氣就微細了。

「二者、寬放身體」，把這個身體讓他全部放鬆，你不要緊張，緊張也是容易氣粗的。

「三者、想氣遍毛孔出入通同，無所障礙」，第三、你這樣坐的時候，你內心也要觀想，觀想你體內的氣，周身的毛孔普遍的都向外放氣，無所障礙，要這樣子觀想，他也有幫助的。「若細其心，令息微微然」，你這個心能夠寂靜下來，不粗動，這個息也會受到影響，它也會微細的。「息調則眾患不生」，你這個息調了，你所有的病痛都不生。「其心易定」，容易安定。是名行者初入定的時候，調息方法。「舉要言之，不澀不滑、是息調相」，這個「澀」就是不通，「不滑」就是氣在喘，或者是出入有聲，那都是「滑」了，那麼這就是息的調相，息就調了。這個息若能調得好，這靜坐有很大的幫助的，如果息調得不好，不行的。

### **五、初入定時調心者有三義：一入、二住、三出。初入有二義：一者調伏亂想，不令越逸；二者當令沉浮寬急得所。**

「第五初入定調心者」，這是第五個，初入定的時候調這個心怎麼調法呢？「凡有二義：一者、調伏亂念」，心裡面有雜亂的妄想，「不令越逸」，不要叫它放逸，把它控制住，叫它不要想。

這個妄想的問題；當然我們這修行的事情，《金剛經》說：「不住色生心，不住聲香味觸法而生其心，不住非色聲香味觸法而生其心」，這個心無所住，這是一個聖人的境界。這個心不與萬法為伴侶，就是他的心能遠離一切境界，他能夠獨立，這是聖人的境界。但是我們學習聖人也應該這樣子，但是這件事不是能一下子作到的。所以只好佛菩薩告訴我們初學修行的人要「有所住」，你不能說「無所住」，這個辦不到的。所以佛菩薩他要給我們一個臺階，叫我們邁一步、再邁一步，才能到那個「無所住」的。不像我們中國古代的大禪師，你進來就是打你香板；你不明白，那你自己倒楣、我不管。

但是我們的釋迦牟尼佛，是大慈大悲不是那個態度，給你一個臺階的，叫你先「有所住」，先「有所住」怎麼住呢？要選擇一個境界。現在說這個「息」，這底下會有說到，叫你住在這個「息」上面，這個「息」是一個住處。假設你感覺歡喜的話，你的心就住在這裡，其他的雜念都停下來。說「萬法歸一」或者就可以這樣解釋，所有的



雜念都停下來，你就住在這一個地方，或者住在臍輪，住在肚臍子這裡，這是一個住處。或者住在出入息上，這也是一個住處，也是可以。剛才說觀這地面上有一個圓的光明，這也是一個住處，住處是很多的。但是要佛菩薩給我們選好了的最好，不要用自己的聰明最好。你住在這裡，就能夠把其他的雜念都排出去，就是換一個所緣境，就是這麼回事。譬如說，這個人他是我的仇人，他對不起我，我心裡面老是在緣念這個人，這心裡面老是憤怒。你換一個所緣境，這是我的恩人，是我的好朋友，我心裡面一緣念他就歡喜了，那這個瞋心就沒有了，我們凡夫就是這樣子嘛！所以換一個所緣境。我們散亂就是緣念色聲香味觸的這些境界的時候，就是貪瞋癡的煩惱都出來了。現在就是「調伏」這個「亂念」，「不令越逸」，就是你換一個所緣境，那些囉嗦、那些垃圾都自然就沒有了，就是這樣，其實很簡單。但就在乎你能移轉就可以了。

「二者、當令沉浮寬急得所」，第二、要令你這個心或沉、或浮、或寬、或急這些事情，要避免這些過失，能夠得到一個恰到好處的境界，那就好了。

**何等為沉相？若坐時心中昏暗，無所記錄，頭好低垂，是為沉相。爾時當繫念鼻端，令心住在緣中，無分散意，此可治沉。**

「何等為沉相？」這地方說「當令沉、浮、寬、急得所」，這四個行相怎麼講法呢？何等是沉相？「若坐時心中昏暗，無所記錄」，你坐在那裡，你心裡面睡著覺了。「昏暗」，什麼都不懂了。「無所記錄」，什麼也記不住了、都丟掉了，這也可以說心裡面沒有所緣境了，「無所記錄」。譬如你打妄想，你心裡面還有一個所緣境的，若是心裡面昏暗的時候，就是沒有所緣境了；沒有所緣境了，所以「無所記錄」，你心裡面什麼也沒有記錄，都失掉了。「頭好低垂」，坐那裡頭就向下垂，「是為沉相」，這叫作「沉」。這個「沉」字，玄奘法師翻的《瑜伽師地論》，其他的這些說靜坐的書上叫做「沉沒」。這個「沉」字或者說昏沉，或者說沉沒，有這麼兩用。

我看這個《菩提道次第廣論》、《略論》上，這個宗喀巴大師這個人其實很細的，他的心很細，他在這個地方說得微細了一點。他說「昏沉」是很重的了，就是坐在那裡睡覺了。但是「沉沒」就不是，「沉沒」就是很微細的昏沉，很微弱的昏沉，你自己還不知道是昏沉，還認為得定了。但是它是「沉沒」，「沉沒」是什麼意思呢？就是所緣境不現前了，這個所緣境沉沒了。譬如說，我們拿一個石頭丟在水裡頭去，它不浮在水面上，它沒沉了，這個石頭不見了。說是我們用功的時候有一個所緣境，這個所緣境在心裡面不記錄了、沉沒了，但是也沒有其他的妄想；若有妄想，那就是掉舉了，或者散亂了。現在沒有散亂，但是所緣境失掉了，可是心裡面又不全是睡著覺，也沒睡覺。可見這個靜坐的人的沉沒的境界是微細了一點，而又是一個修奢摩他的一個障

礙。宗喀巴大師說：很多人認為沉沒的境界錯認消息了，認為是得定了，實在是沉沒，而不是定。這個我認為他說得很微細了，是說得很好。

這裡說「心中昏暗，無所記錄，頭好低垂，是為沉相」，就是包括這兩種，一個「昏沉」、一個「沉沒」都在內的，都叫做「沉」。

「爾時當繫念鼻端，令心住在緣中」，如果我們靜坐的時候，有這種現象的時候，我們怎麼辦法調呢？怎麼調整它呢？說這時候你應該「繫念鼻端」，你把你這個心放在鼻端這裡，就是心裡面以鼻端為所緣境，那麼這個心就是向上來了，「令心住在緣中」，叫你這個心住在這個所緣境裡面，住在這個鼻端，這個血就向上來，血向上來、人就精神一點。所以我們吃完飯他就容易打瞌睡，就是這個血跑到胃裡多了，頭腦裡面的血少了，就打瞌睡。所以我在想，為什麼佛讚歎雙加趺坐？這雙加趺它緊，這緊、這個血就向上來，向上來這頭部的血多了，你不容易昏沉，你不容易昏沉，你的心力就強一點，這個腦得到血的滋潤的時候，就是心力強。心力強、你願意止就能止，你願意觀它就能觀。你腦裡面血少了，跑到下面去了，你就容易昏沉。你想要止，它睡覺了，這不行。所以我這麼揣測這個意思，這個雙加趺坐好就是對修止觀有幫助，比單加趺坐好。單加趺坐又比隨便坐好。你若是修靜坐成功了，這都是戲論，不需要講這些事情。

所以「爾時當繫念鼻端，令心住在緣中，無分散意」，這時候你沒有其他的雜念，心不分散，「此可治沉」，就可以對治這個沉沒的境界了，這個昏沉、沉沒就失掉了，你的精神就正常了。

**何等為浮相？若坐時心好飄動，身亦不安，念外異緣，此是浮相。爾時宜安心向下，繫緣臍中，制諸亂念；心即定住，則心易安靜。舉要言之，不沉不浮，是心調相。**

「何等是心浮相？」怎麼叫做「浮」呢？「若坐時心好飄動」，心裡面很容易打這個妄想、打那個妄想。「身亦不安」，身體坐在那裡也不安穩。「念外異緣」，憶念不是應該憶念的，其他的這些虛妄分別境界，這是「浮相」，這就是掉舉、有散亂的意思。「爾時宜安心向下」，這個時候怎麼樣調整呢？你要把你的心放在下面，「繫緣臍中」，繫緣這個臍輪，把這個臍的形相放在你的心裡面，你的心住在這個所緣境裡頭。「制諸亂念」，制伏其他雜亂的妄想。「心則定住，此則心易安靜」，就容易靜下來了。「舉要言之，不沉不浮，是心調相」，說了一大堆，現在一個簡要的話來說，就是心不要沉也不要浮，心就是調，就是心調順的形相。

**其定心亦有寬急之相。定心急病相者：由坐中攝心用念，因此入定，是故上向，胸臆急痛。當寬放其心，想氣皆流下，患自差矣。**

「問曰：心亦得有寬急相不？」前面說我們的身體有寬急的形相。那麼我們的內心是不是也有這種情形呢？「答曰：亦有此事」，也是有這個事情。「定心急病相者：」說我們修奢摩他的時候，叫這個心不要動，這個時候會有「急」的這種病相，什麼叫做「急病相」呢？「由坐中攝心用，念望因此入定，是故氣上向，胸臆急痛」，我感覺這個文有點問題，和別的版本對照，別的本上是這樣子：「由坐中攝心用念，因此入定，是故氣上向，胸臆急痛」，就是沒有那個「望」字。「由坐中攝心用」，這是個「撮」，另外的本是個「攝」字。這個「撮」也有個凝聚的意思。

或者這樣講；由於你坐下來的時候，你攝這個心叫它住在一處，就用這個「念心所」，用這個念，明記不忘的力量。這個「明記不忘」，是不忘什麼呢？是不忘所緣境，不要忘了所緣境。這《辯中邊論》上說，叫「記聖言」，就是不忘。不忘是什麼呢？就是「記聖言」，「記聖言」就是佛告訴你這個法門要這樣修行，你用這個法門修行的時候，你不要忘。譬如說：觀這個臍輪，你不要忘了臍輪，你的心就相續不斷地安住在臍輪這裡，那麼其他的雜念就沒有了。所以是不忘。「撮心用念，因此入定」這樣子，你心就繼續一心不亂的就定下來了。這個「望」字可以不用。

「是故氣上向」，所以這個氣就向上來了，向上來了，「胸臆急痛」。我感覺這個文可能是失掉了，其中還有別的句子。不應該是簡單這樣子。但是我推測這個意思。就是你坐下來以後，初開始倒不至於是這樣子，當然也不一定。主要就是什麼呢？心裡面有雜念，不容易地把它收回來，但是你一定要收回來，你用力太猛，用力太猛就用這個念很用力地把它收回來的時候，就是你心有點緊張，你用力過頭就是緊張了。緊張了的時候，特別用力的時候，我們這個心和身是不能分離的，你這個心特別用力的時候，他這個氣就向上來，他這個血就向上來。血一向上來，久了，這個胸臆就會痛的。不過這個是在禪堂裡住久了的人會有這個經驗，他們有的人是有吐血的，他就是看話頭，當然人都是不是那麼容易嘛！妄念多了，你非要一下子降伏它的時候，你要用力，用力就是緊張了，緊張了時間久了呢？臉也紅了、眼睛也紅了、頭還痛，就吐血。這就是「急相」，這「定心急病的行相」。

「當寬放其心」，就是不要太緊張，你寬放其心。「想氣皆流下」，你要觀想這身體的氣都向下流。「患自差矣」，你這樣的過失就沒有了，胸臆就不會痛了，眼睛慢慢也不紅了，就是這樣子。

**若心寬病相者：覺心志散慢，身好透逸；或口中涎流；或時闇晦。爾時應**

**當斂身急念，令心住緣中；身體相持，以此為治。心有澀滑之相，推之可知。是為初入定調心方法。**

「若心寬病相者」，這個寬病的形相是什麼樣子呢？「覺心志遊漫」，感覺這個心志，到這裡想一想，到那兒去想一想，本來是在台灣，心裡面跑到美國去了，「遊漫」。「身好透迤」，這個精神振作不起來，就是墜在那裡了，好像那個山墜下來了。「或口中涎流」，或者嘴流口水。「或時闇晦」，或者有的時候心裡面什麼都不懂了，什麼都不知道了，那麼這就是寬得太過頭了。「爾時應當斂身急念」，這個時候應該振作起來，這身體不要墜在那裡，要把它挺起來，趕快把這個念、妄想收回來。「令心住緣中，身體相持」，這身體互相支持，就把這個「寬」的形相對治出去，「以此為治」。

「心有澀滑之相」，前面二十四頁第二行那個「不涉不滑」那個「涉」，應該這這個「澀」。「心有澀滑之相」，那個是個錯字了。心有澀滑的行相，「推之可知」，就按照寬急的意思去推論，也就可以知道了。我這麼想，這個「澀」就不像那個「滑」，「滑」是很利的，忽然間到這裡，忽然間到那裡。而「澀」就是它還住一會兒，又到別的地方去。這是什麼呢？應該這個人心裡面有多少煩惱，也不是很重，很輕微的，他就不能夠正式的、如法的學習這個奢摩他，所以這個心忽然間住在這個境界住一會兒，忽然又到那個境界住一會兒。和那個「滑」，「滑」是很利的意思，這「滑」實在就是掉舉，就是散亂的境界。這個「澀」又不是昏沉，又不是那麼昏沉，但是也不是那麼伶俐，總是失掉了正念，反正不是散亂就是昏沉，在這兩個範圍內了。不過這個「澀」就是鈍一點，「滑」就是利一點，就是這個不同。「推之可知」，「是為初入定」調心的方法。

**夫入定，本是從麤入細，是以身既為麤，息居其中，心最為細靜。調麤就細，令心安靜，此則入定初方便也。是名初入定時調二事也。**

這底下說前文的大意。說我們能夠由散亂心入於寂靜的定裡面，這「本是從麤入細」，定是微細的，散亂是粗動的；從這粗劣的境界入在那個細妙的境界裡面去。「是以身既為麤，息居其中，心最為細靜」，這身、息、心三個比較起來，這個身是最粗顯的東西，這個息居在中間，心是最微細的。所謂動靜、還是以心為主的；以心為主、所以若是靜也是指心說的，說細、也還是指心說的；這個身體動作也還是由心的動作出現的，所以心是最細、最靜。「調麤就細，令心安靜」，或者是「心最為細」，那個「靜」字是多餘的，不要那個「靜」字。「調麤就細」，我們想要修奢摩他、學習奢摩他，就把這個粗的境界調整它，漸漸的、漸漸的變成一個微細的境界，令心安靜下來；簡單的說，就是這麼回事。「此則入定初方便也」，初方便就是這麼回事。

現在這個文、都是正式說我們開始靜坐的事情，這些方法，一般的講靜坐的書都有談到。但是這裡天台智者大師這樣講，智者大師講的這個，其實多數都是佛說過了，智者大師把它重新編輯了一下，有系統的說出來，是這樣子。

我剛才說的一個問題，就說的這個「記聖言」。我們這念心所強的人，你若能夠利用自己的念力強，你就容易得定。所以我又說到，這個老年人記憶力衰退了，這個念心所不強了；念心所不強，想要靜坐有困難。有困難，這個話當然不是我說的，這是《涅槃經》上說「老來無三昧」。可是這種話說起來，年紀大的人聽見這個話很失望，心裡面很不快樂。但是這件事又不決定，若是肯努力也一樣會成功的。我講一個故事，也就是舉一個事實來說明這個問題。

在優波鞠多尊者的時代，那個時期，有一個大商主。這個大商主他宣布他要到大海裡面取寶，說是如果我很順利的取寶回來，我在佛教裡面做五年大會，供養這些大比丘，這些修行人。他宣布了這個話以後，大概這個商主這個人是有身份的人，所以他說的話很多人注意。但是在佛法裡面，其中有一個比丘尼，這個比丘尼是個大阿羅漢。她也聽見了這個消息以後，她就入定。她一入定、看一看這個商主這個計劃能不能成功，她一入定一看，這個人成功了；他入海是取來寶、而也在佛教裡面是做到了五年大會，做成功了。但是她又一看，說是這五年大會，供養這麼多的修行人裡面，這麼多的修行人裡面誰是第一上座。當時的佛教，優波鞠多尊者是受到尊重的，但是第一上座不是他，是另外一位老比丘。她在禪定裡一看、這位老比丘是個凡夫，不是聖人。那麼她出定了以後，她就到這老比丘這兒來了。這個阿羅漢這個大比丘尼給他磕頭。磕完頭就對老比丘說：「你不莊嚴！」說完這句話，這個比丘尼就走了，沒再說話。這老比丘聽見這個話，心裡一想：「這個比丘尼說我不莊嚴，我什麼不莊嚴呢？喔！我很久沒有理髮了，這鬍子長了，那麼去理髮！」找他的徒弟，因為他年紀大了，他有些沙彌的徒弟，就給他理髮、剃鬍鬚。這個比丘尼回去了以後又入定，「我說的話，這個老比丘明白沒有明白呢？」沒明白。那麼這個比丘尼又來了，又到這個老比丘這兒來，又給他磕頭，磕完頭了：「你不莊嚴！」又說一句話。這比丘尼又走了。這老比丘說是「上一回說我不莊嚴，我理了髮。現在又說我不莊嚴？啊！我這衣服破爛了，是不整齊。我把這衣服洗一洗、補一補吧！」那麼過了幾天這個比丘尼又來了：「你不莊嚴！」這時候，這老比丘就火了：「你兩次說我不莊嚴，我已經理髮了，也洗了衣服，破爛也補好了。還有什麼不莊嚴？」這個比丘尼說：「你有沒有聽說這個大商主到海裡取寶，若成功的話，要在佛法裡面做五年大會，供養一切大比丘？你知道這大比丘裡面誰是第一上座？」這老比丘說：「我不知道！」這比丘尼說：「就是你啊！你是第一上座！因為在我們南閻浮提這麼多的凡夫比丘、聖人的比丘、大阿羅漢比丘，誰也沒

有你的戒臘高，所以你是第一上座，受供養的時候，你最先受供養。但是你要想一想，很多的大阿羅漢都在你下面坐，你是凡夫，你看這個情形莊嚴不莊嚴？我們佛法不是你剃了鬍子，穿了好衣服是莊嚴啊！是要你有道德啊！」說了這麼一些話。說完這個話，這個老比丘就哭了，就流淚了。說：「我已經老了，我不能努力精進修行了，那怎麼辦呢？」這個比丘尼說：「你說得不對，佛法不是一定要到來生才得阿羅漢果，你現在努力，現在也可以得聖道的呀！你聽說優波鞠多尊者善於教人坐禪，很多的比丘跟他學習坐禪都成功了，你若肯去也一樣可以成功嘛！」這老比丘說：「好！」那麼他就聽這比丘尼的話，他就去了。

這優波鞠多尊者，當然這都是有神通的阿羅漢。不像我們還要打個電話，還要寫封信或者什麼…早就知道這件事了。優波鞠多尊者遠遠的來歡迎這位老比丘，遠遠的來歡迎他。到了以後，優波鞠多尊者給他拿洗腳水請他洗腳。這個，我們看我們出家人的戒律，佛是這樣規定的，不管你是凡夫、你是聖人，論你的戒次，戒臘的次第，誰先受戒誰在前面，你是阿羅漢，你若受戒晚還是在下面坐，佛是這樣辦法。這時候，這個老比丘講：「我不洗腳，我先要去拜見優波鞠多尊者，我才洗腳。」這時候旁邊的比丘說：「這個就是優波鞠多尊者啊！他來歡迎你，他給你拿洗腳水的啊！」喔！這老比丘心裡很歡喜，就洗腳。洗完腳就打板了，打犍槌，大家都到禪堂裡面坐。這優波鞠多尊者他教化成為阿羅漢的很多很多，那上面說好像有一萬八千人，那麼大家都到禪堂裡面坐下來。到了禪堂坐下來，還是第一個座位就是這個老比丘，就按次第的坐下去。坐下來，一打犍槌、一止靜，這個老比丘就打瞌睡，就睡覺。這時候維那就拿著燈就到他跟前，這老比丘醒了。醒了這時候；必是那個規矩是這樣子，這老比丘下坐了，拿著燈在禪堂裡走。這時候拿燈的時候，這優波鞠多尊者坐在那裡入火光三昧，其他的這些大阿羅漢也是入火光三昧。這麼多的人入火光三昧的時候，這個老比丘心裡面受到刺激（這句話是我說的）。就是精神特別的強，也特別的歡喜。這時候再不打瞌睡了，坐下來不打瞌睡了。由於優波鞠多尊者善巧方便的教授，他也逐漸地就得了禪定、得了阿羅漢，證了阿羅漢果了。證了阿羅漢果以後就回來了，回到原來的住處。這個比丘尼來了，又向他磕頭，說是：「大德今日才莊嚴！」今天你才莊嚴。這老比丘說：「多謝你的教導的恩德！」成功了！

這是在優波鞠多尊者的因緣裡面講這件事。我這麼看這段故事；你年紀大了，但是若肯努力還是有成功的希望的，這是一。第二，要有人來策勵一下、督促一下、勉勵你一下，也是有作用的。若沒有人來鼓勵，這個事還是有困難。第三呢，要有好的善知識教導，就是優波鞠多尊者是可以。那麼就是年紀大了也是可以。

但是我在想，我們處於現在的佛教的大環境，不要說是年紀大了，就是年紀輕的

人能不能得阿羅漢果？我們從另一方面說，若從佛法的經律論裡面看呢？我昨天說過，我感覺到佛菩薩、或者歷代的大德，都已經給我們安排好了，這修行的方法都一樣、一樣完全安排好了，但是你若不學你不知道。不知道，自己就是茫然無所知。我發心修行，但怎麼修我不知道，這又是個問題。修行也要有一個修行的環境，這環境也不是容易，我們自己肯不肯努力？這又是個問題。但是我這麼看，如果年輕人，現在我們不談老人，就是年輕人若是自己肯努力，我認為得初果有希望，是有希望的。（現在已經過點了，對不住！）

**二、住坐中調三事者：行人當於一坐之時，隨時長短，十二時，或經一時，或至二三時，攝念用心，是中應須善識身、息、心三事調不調相。**

「第二、住坐中調三事者：行人當於一坐，隨時長短，十二時中，或經一時，或至二三時，攝念用心，是中應須善識身、息、心三事調不調相。」

現在是調五事，睡眠和飲食是個別的說明的。調身、調息、調心是合在一起說的；可是調身、息、心又分三個部分、三個階段。就是初入定的時候怎麼樣調，入定以後、住在定中怎麼樣調，最後是出定的時候怎麼樣調。這出入定的這一部分昨天說過了。現在是第二，「住坐中」，就是已經入坐了，就是住在禪定裡面來調和這三種事情。「行人當於一坐」，這個修行人，他應該在這一坐之中，你這一坐或者是坐兩小時，或者一坐坐十二個鐘頭，或者一坐坐三天。「隨時長短」，隨你入坐的時間長或者是短。「十二時中，或經一時，或至二三時」，這個「十二時」怎麼講呢？印度當時的計算時間不是二十四小時一天、一晝夜。是晝夜六時；是晝三時、夜三時，合起來就是六時。那麼六時裡面各分二時，就是十二時。但是這個地方，智者大師就是這麼說，十二時中。「或經一時」，或者這十二時，早晨多少時間，晚間多少時間，白天多少時間，合起來有十二個時，就是這麼說也可以。初開始學習靜坐的人，當然每一次按現在的時間坐一小時也可以了，或者坐一個半小時，或者坐兩小時也是好。「或經一時」，你這一坐只坐一時，或者這一坐坐兩三時。

「攝念用心」，你在這麼長的時間內，你的心力，你的體力都夠，你能夠攝持你的這個念，能用你這個心入定，能修奢摩他、或毗鉢舍那。「是中應善識」，在這個奢摩他裡面，或者毗鉢舍那裡面，你應該能認識這身、息、心這三事的調不調相，它是調或者是不調，你應該認識。

**若坐時，向雖調身竟，其身或寬或急、或偏或曲、或低或昂，身不端直，覺已隨正，令其安隱；中無寬急，平直正住。**

「若坐時，向雖調身竟，而今此身或寬或急、或偏或曲、低昂不俱，覺已隨正，每令安穩。」若靜坐的時候，初開始入坐的時候是「向」，雖然是已經調身了，這個身已經調好了，但是現在「而今此身，或寬或急」，或者是很鬆懈的，不是那麼樣的端嚴正坐，或者是很緊張的。因為初開始學靜坐的人，或者說沒得禪定的人，雖然這個身體是坐在那裡了，但是你的內心還不穩定。內心不穩定，這個身體就受你內心的影響，他就會有變化。初開始入坐的時候雖然是調了，喔！這個時候不調！他就有不對的地方了，什麼呢？「或偏」，向右邊或者向左邊偏了。或者「曲」，或者向前低頭彎腰了。或「低昂不俱」，在別的版本上是說「或低或昂，身不端直」，這麼說。這個「或偏或曲」指身體說的，「或低或昂」指頭說的，總而言之全部的身體是不端直了。「覺已隨正」，你發覺這件事了，你立刻地把它調過來，叫它正直，不要拖延。「每令安穩」，要常令它，令這個身體端正安穩。「中無寬急」，這身體的各部分，在禪定裡面的時候，叫他不要太鬆懈，也不要太緊張。「平直正住」，要這樣子才好。因為你若是養成習慣了，你不那樣還不舒服，但是那樣就成了病了，對於禪定也會有影響，所以應該把它調好。

**復次，一坐之中，身雖調和，而氣不調和。不調和相者，如上所說，或風、或喘、或復氣急，身中脹滿。當用前法隨而治之，每令息道綿綿，如有如無。**

「復次，一坐之中，身雖調和，而氣或不調」，身是調了，但是氣沒調。「不調」的「相」貌是什麼樣子呢？「具如上所說」，或者是「風」、或者是「喘」、「或氣急」，這個氣很急，就不是那麼從容自在，身體裡面「脹滿」，感覺到脹滿。「當用前法隨而治之」，當用前面昨天講的這一段裡面說的，隨那個情形把它調整過來。「每令息道綿綿、如有如無」，常令這個息道，呼吸這個器官這一部分，叫它能夠「綿綿」，很微細的，如有、又好像沒有，好像有氣、又好像沒有氣。這樣子心就容易安下來。

昨天講這個調身，在入坐之前要經行，我們有的時候說跑香，我也看見有人是跑，但是我感覺那不是太好，若按這個《小止觀》上說的話，按《瑜伽師地論》上說的情形，跑不太合適，就是快一點走可以，但是時間也不要太長，走快的時候你不要太長。因為你太快了，你走的時間長，這個體力消耗多了，你靜坐的時候又不對勁，也有問題。其次，就是關於說話還有問題，你在靜坐之前，我看最少一個鐘頭不要同人說話。或者說一、兩句，有事情非要說不可，說幾句也可以，原則上說避免說話。如果你靜坐之前同人說了很多話，也是勞神也是傷氣力的，靜坐的時候就疲倦就打瞌睡，所以最好不說話。並且說話也可能容易引起誤會，對方誤會了是一回事，自己也可能會感



覺到後悔，你靜坐的時候你自己又重說一遍，那麼就是不能奢摩他，也不能毗鉢舍那了。所以調身和調這個息、調這個氣，就是一個說話、一個經行，這地方要注意的。

「每令息道綿綿，如有如無」，你若調好了的話，這個精神很旺盛，但是你沒有多消耗，經行的時候，說話的時候沒有多消耗，靜坐的時候，他感覺到很正常，也感覺到很自在。

**次一坐中，身息雖調，而心或浮沉寬急不定。爾時若覺，當用前法調令中適。**

「復次：一坐時中，身息雖調，而心或沉、或浮，寬急不定」。身和息我調好了，調得是不錯、是可以；但這個心、這個真實在修正觀的這個心，他可能不調了。「或沉」，或者昏沉了、沉沒了，或者是浮動，浮動就是掉舉或者是散亂。這《小止觀》上智者大師的意思，把這兩個心所的意思合在一起了。但是在唯識的經論上是把它分開了，掉舉是一個意思、散亂是一個意思。這裡總說就是浮，合在一起就是浮，或者說是掉。

「寬急不定」，有的時候寬，有的時候急。「爾時若覺，當用前法調令中適」，你那個時候靜坐，你在修奢摩他的時候、你修毗鉢舍那的時候，你若覺知道了有毛病，你「當用前法調令中適」。這個初開始學靜坐的人，這個昏沉和掉舉是常常有的事情，只是時間的長短的問題。這昏沉這件事，如果你睡眠正常，你生活正常，在靜坐之前沒有太辛苦的事情，他可能不昏沉；除非是睡覺不正常了，或者有什麼特別辛苦的事情了，那麼你可能會要昏沉。至於打妄想，這個浮動、掉舉、散亂，這可能初學靜坐的人的困難就在這裡了，若初開始假設靜坐一個鐘頭，前半分鐘心還在這裡，半分鐘以後就妄想了，到最後要開靜了心才回來，這妄想才回來。這初開始學靜坐的人有這個困難的。你若能覺知得快，這個妄想就短一點，如果你發覺的慢，這一個鐘頭很多很多都是妄想了。但是有的人心力強的人，你一開始你就不要放鬆，一開始的時候你就抓住，把這一念心把它控制住，會好一點。但是你用力猛了呢，他就有點緊張。所以這初開始學靜坐的人很難很難調和的，但是時間久了，他自然會好的。

**此三事，的無前後，隨不調者而調適之，令一坐之中，身息及心三事調適，無相乖越，和融不二。此則能除宿患，妨障不生，定道可剋。**

「調此三事，的無前後」，這個身、息、心，調這三事，並不是有一定的次第的，說一定先調和誰、後調和誰，不是的。「隨不調者而調適之」，隨其中那一個不對勁，你就立刻地把他調過來。「令一坐之中，身息及心」，「三事」都是「調適」的，「無相乖越」，不要違犯了這個規則，就是要叫他「調」。

「若和融不二，此則能除宿患，障妨不生，定道可剋」，「若和融無二」，這個身、息、心，你能調得完全都是融合為一了。這身調、就息也容易調；息若容易調、心也容易調；心若容易調、息也容易調；息容易調得好了、身也容易調，他互相是有連帶關係的。你心若不調、也就影響到身、息；你身若不調也影響到息和心；息若不調也影響到身心的，他互相有影響。你若「和融不二」，完全調了，等於是融合為一了。「此則能除宿患」，這時就能夠消除以前已經得過的老毛病，這老病還沒完全好，潛伏在那裡，你能調好了這三樣，能除病痛。「障妨不生」，所有的障礙他不起的。「定道可剋」，這奢摩他的定，毗鉢舍那的道，這個止觀之道，你會修行成功了，你會得到最後的勝利的。這修行的人，常常是失敗了的；我這個時候想要修止，他偏不能止，你就失敗了；我現在想要修觀，但是觀的時候，假設是觀佛相放黃色的光明，他偏放黑色的光明；你想要看佛的白毫相，他偏不現，他就是不自在，不如你心那樣的顯現出來的，你就是失敗了。但是常常的失敗不要緊，只要你肯繼續用功，你會最後勝利的，所以「可剋」，可以成功的。

這《大毗婆沙論》上說到這個調息的這件事。他說這個息的一出一入，如果你能調得好，它能超過最有營養的飲食的力量，對你的身體的滋益能超過那個營養品的力量的。假設你調得不好，也對你身體有害。這《大毗婆沙論》有這個話的。所以這修行的事情，說容易也容易，說難也是難的。

**三、出時調三事者：行人若坐禪將竟，欲出定時，應前放心異緣，開口放氣，想從百脈隨意而散，然後微微動身。次動肩、膊及手、頭、頸。次動二足，悉令柔軟。次以手遍摩諸毛孔。次摩手令煖，以揜兩眼，然後開之。待身熱稍歇，方可隨意出入。**

「第三、出時調三事者。」第三、這是說你這時候要出定了，出定了，這三種事情你也要調的。「行人若坐禪將竟、欲出定」的時候。「應前放心異緣」，應該先把這個心「放心」、就是把這個心不要收攝它，不要叫它住在所緣境那上面。叫它「異緣」，叫它去觀察其他的事情，叫它去思惟別的事情；或者你心裡面作念：我現在要出定了，我現在要放腿子了，心裡這樣一作念，這叫「放心異緣」。然後「開口」、嘴開開口，然後吐氣，「開口放氣」。「想息從百脈隨意布散」，你這時候你再觀想，你身體裡面的氣，從你的百脈，周身的毛孔「隨意布散」，隨你心裡面的觀想就向外放。「然後微微動身」，你小小的搖動你的身體。

「次動肩膊」，其次動肩膀。「及手臂頭頸」，這也要微微的動。「次動」兩個足，「悉令柔軟」，叫他感覺到很柔軟，因為你坐的時間短，倒沒有什麼問題，坐的時間久了，

那麼他氣血的流通很慢，你若忽然間動，那還不對勁兒的，所以你先給他個準備，就先通知他「我要動」，然後小小動，這就是個次第。「然後以手遍摩諸毛孔」，這就是按摩了，用手按摩周身。「次摩掌令煖」就是搓這個手掌，令這個手掌摩煖。「以拵兩眼」，然後用這個手蓋在眼睛上，稍微揉一揉。「然後開之」，然後這個眼睛再睜開；就是叫眼部周圍的血流動一下，然後再開眼睛。「待身熱汗稍歇，方可隨意出入」，這還是個問題，就是你這時要出定的時候，周身有熱汗，你要等待這個熱汗稍歇一點，稍微涼了一點，然後再隨意的或者出到什麼地方去，你不可以立刻就出去的。

**若不爾者，坐或得住心，出既頓促，則細法未散，住在身中，令人頭痛，百骨節彊，猶如風勞，於後坐中煩躁不安。是故心欲出定，每須在意。此為出定調身、息、心方法，以從細出麤故，是名善入住出。**

「若不爾者，坐或得住心，出既頓促，則細法未散，住在身中，令人頭痛」，這底下說出個理由。就是出定的時候這麼慢，我們立刻放腿子就走了嘛！為什麼要這樣慢呢？還要按摩呢？這是有個理由的。說是你若不這樣緩慢的出定，那有點兒問題。就是你在靜坐的時候，或者你得到住心了。「住心」就是心裡面寂靜住了，明靜而住。這初開始學定的人，尤其是年經人，可能會得到欲界定。這個住心，按初開始學定的人，就是欲界定的境界。我頭幾次講也說過，欲界定是很長一大段。你得到這個明靜而住的時候了，得到這個境界的時候，「出既頓促」，如果你出定的時間很短，你就隨便的跑出去了。「則細法未散」，那個住心他也有個凝聚的力量的；「定」實在來說也就是力量，就是心裡面的寧靜的力量。你這樣子用功修行，就創造出來一種力量，這個力量在你的心裡面沒有散開，在你的身體裡面沒有散開。「住在身中，令人頭痛」，這是他的經驗的話，所以這古代的禪師，是他的經驗的話。所以我們真有志有歡喜心要坐禪，中國古德的這些禪師法語，你一定要讀。

「百骨節彊」，不但頭痛，周身的骨頭就感覺到很硬。「猶如風勞」，就像人得了風濕病似的。「於後坐中煩躁不安」，你如果經行一會兒再靜坐，你心裡面就煩躁，他就心裡不安；不安，自己還感覺到「為什麼會這樣子？」實在你就是犯了規矩了，你不會調，出定的時候，你調得不對勁兒。「是故心欲出定，每須在意」，所以你每次靜坐完了，你想要放腿子的時候，你常要注意這件事的。

這在《大智度論》第一卷裡面，說到那個結集經的事情，說到有人同迦葉尊者講話，迦葉尊者等了好半天才答覆你。這個聖人心是很利的，但是他表現出來的態度是很慢的，和我們凡夫不同，我們凡夫有的時候很輕、很躁，不一樣。「是故心欲出定，每須在意，此為出定調身、息、心的方法，以從細出麤故」，在靜坐，心裡面靜下來是

「細」，你想要從禪定出來以後散亂的境界就是「麤」，就是由細到麤，你要知道怎麼調才可以。「是名善入住出」，這就是能入定、善於入定、善於住定、善於出定的方法。當然這是說你靜坐有了好的境界的人，應該這樣子。若是說你坐的時候，不是昏沉就是妄想，你內心很少是明靜而住的，就沒有這個問題了，你馬上把腿子伸開就跑也沒有問題的；只是你若有成就，你就要注意了，並且你成就得越高，你出定是越要慢的，不能快。因為問題是，我們這個身體是父母所生的，是這麼一個不太理想的東西，這是一個很粗鄙的東西，但是和上人的禪定的境界放在一起的時候，你需要這樣子配合，要這樣子，不然這個身體受不了。若是你人死了，生到色界天上去，那也沒這個問題，或者你得了法身了，也沒這個問題。只是人間我們這個有欲的身體，你在身體裡面裝上戒定慧的寶了，這個身體你就要有個方法來調和他才可以的，不然就不行。

### **如偈說：進止有次第，麤細不相違；譬如善調馬，欲住而欲去。**

「如偈說」，這大正四十六，五八一 A，我忘了查了，我不知道這是那一部經（天台智者大師禪門口訣（《諸宗部 46》p.581.1））。「進止有次第」，這可能也還是說禪定的書。你進、或者不進，停在那裡，要有一個次第的。「麤細不相違」，由散亂入於不散亂的禪定，你也要有個次第，你不能違背這個次第的。「譬如」這「善調」的「馬」，「欲去而欲住」，善調的馬，你騎在牠身上，你想要「欲去」、牠就是隨著你去，你想要住、牠就隨著你住，那個馬牠知道你的意思，隨你心轉變。你想要學習禪定，入定、住定、出定也有個次第，這個次第你不能夠違犯的。

**《法華經》云：此大眾諸菩薩等，已於無量千萬億劫，為佛道故，勤行精進，善入、住、出無量百千萬億三昧，得大神通。久修梵行，善能次第習諸善法。**

這《法華經》是說：「此大眾諸菩薩等，已於無量千萬億劫為佛道故」，這是〈從地涌出品〉，已於無量千萬億劫，這麼長的時間內。「為佛道故」，為求佛的無上菩提，他能「勤行精進，善入、住、出無量百千萬億三昧」，他得到了這麼多的三昧，我們現在一個三昧也沒有。他得了這麼多的三昧，他都能夠善入、善住、善出。「得大神通」，當然這麼多的三昧，得大神通也是大的。「久修梵行」，無量千萬億劫那麼久的修學清淨的聖道。「善能次第習諸善法」，不但是修三昧是懂得次第，其他的一些善法他也知道怎麼樣一個學習的次第的。那麼多的大菩薩，他們是這樣作。我們初開始學習也要跟他們學，也要善入、住、出才可以的。

## 方便行第五

夫修止觀，須具方便法門，有其五法。

云何名方便行？所謂行於五法，五法者：一欲、二精進、三念、四巧慧、五一心。

「方便行第五」。前面四條講完了，現在講方便行。這個方便行就是行五法。這五法，在《摩訶止觀》裡就叫做「行五法」，而這裡這個題目叫「方便行」。這「方便行」怎麼講？這「方便」是屬於一種智慧，或者說是善巧的意思，就是他這件事做得很巧、很好。究竟怎麼叫作善巧呢？譬如說這是一個樓，有兩層樓、三層樓，或者說十層樓，我們若想要從第一層樓到最頂樓上去，怎麼辦法去呢？我們不能一邁步就到樓上去了，我們的步邁不那麼大的；做一個樓梯，現在或者有升降機就可以去了，那麼這個升降機就叫作「善巧」，這就叫作「方便」。就是用這個方便就成功了，就能滿足你所要作的事情了。

而在這裡，就是這五種法：欲、精進、念、巧慧、一心，這是我們成就奢摩他、毗鉢舍那的一個樓梯、一個升降機，這就是一個方便、就是一個善巧，他是一個很妙的辦法能令你成功，這就叫作「方便」。不過經論上有現成的話解釋，就是「以少善根成就無量功德，是名方便、是名善巧。」我們這生死凡夫，滿肚子都是貪瞋癡的煩惱，六根都是不清淨的。佛菩薩教導我們的時候，我們發心要得無上菩提，佛菩薩給我們施設，給我們安排一條道，你走這條路就可以成功了；那麼這就叫作「方便」，這就叫作「善巧」。所以在《摩訶止觀》裡面說前面都叫作方便；具五緣、訶五欲、棄五蓋、調五事，這個行五法，這五個五，五五二十五，都叫作方便。但是這裡只是這第五個，這五法叫作方便，前面不這麼說，各有別名。

「云何名方便行」呢？這個方便行究竟是什麼呢？「所謂行於五法」，就是這個，修行這五法，用這五法去修行奢摩他、毗鉢舍那去，那麼就叫作方便行。五法是什麼呢？第一是欲、第二是精進、第三是念、第四是巧慧、第五是一心。

**一者、欲。欲離世間一切妄想顛倒，欲得一切諸禪智慧法門故。亦名為志、亦名為願、亦名為好、亦名為樂。是人志願好樂一切諸深法門故，故名為欲。如佛言曰：「一切善法，欲為其本。」**

「一欲者」，這欲是什麼呢？「欲離世間一切妄想顛倒」，就是我想要遠離世間的一切妄想顛倒，就是我內心在这一切塵勞的境界上有很多的妄想，有很多顛倒的妄想，我想要棄捨它，這叫作欲。為什麼要棄捨呢？應該說是覺悟了。那麼覺悟應該怎麼說呢？就是他吃到妄想顛倒的苦頭了，才覺悟了。有的人自己沒有吃到妄想顛倒的苦，

雖然自己有妄想顛倒，還沒有受到它的苦頭還不容易覺悟。除非是有智慧的人，看看他妄想顛倒吃了苦頭了，我也是一樣的，我趕快的跑了，我要遠離這妄想顛倒；不然的話，還是不能放棄妄想顛倒的。

「欲得一切禪定智慧法門」，是想要得到佛法裡面說的這一切聖人，他們所成就的禪定，成就的智慧的法門；我也要成就，我感覺他們好。這妄想顛倒不好，我要棄捨；我想要得到這個禪定智慧法門。這實在就是一個欣厭。說我們平常勸人念佛求生阿彌陀佛國，要有欣厭這兩個。欣厭，「欲離世間一切妄想顛倒」，這就是厭，「欲得一切禪定智慧法門」就是欣了，還是這麼回事。因為如果一個人滿足於現在的情況，那他就不會改變他的思想行為的，他不會改變的、不會革命的；一定是不滿現實，所以希望再創造一個理想的世界，一定是這樣子的。

所以我們學習佛法、修學禪定、智慧，也還是這樣子的，所以一定要有這個欲才可以的，沒有這個欲，這件事是沒有的。

「故亦名志」，這個欲實在就是志的意思。這個志、就是心裡面有一個理想的境界，我要求得，那麼就叫作「志」了。「志」或者是這樣意思：「心之所往、即將見諸行動的一種意向」，心裡頭老是注意那個目標，那個是我歡喜的，我要採取行動要把它作好，那麼這叫作「志」。「亦名為願」，這個「願」也還是「志」的意思，也就是那個「欲」的意思。心裡希望有所得，希望能夠求得它，所以叫作「願」。「亦名為好」，我喜好那個境界，希望把它成就了。「亦名為樂」，這個字在這裡，我以前是念（一么、），我這幾天老是要查字典，這回我感覺，我念（一么、）是念得不對，字典說應該是（ㄉㄜ、），就是你有所歡喜的這個事情，你要去求得它，那麼就叫作「樂」，那麼還是這個「欲」的意思。

「是人志願好樂一切諸深法門，故名為欲」，說這個人他的志願，他喜愛佛所說的、一切賢聖善人所成就的深法門，就是聖人的境界，第一義諦的境界。《楞嚴經》說二十五圓通，若是從佛法的深義來說，一切法都是深法門。「故名為欲」，簡單的說，就是想要成就聖道，他有這樣堅定的志願，那麼這就叫作「欲」。「如佛言曰：一切善法，欲為其本」(大正二十五)，就是《大智度論》這一本。說一切的善法，欲為其本。其實這惡法也是欲的，作惡事也是心之所欲，作善事也是心之所欲；你不歡喜，你不會作這件事的嘛！所以一定要有這個欲。所以坐禪、修止觀這件事，任何人不能勉強的，要自己從心裡面歡喜，你歡喜這樣作，這件事才能作的，不然是不能作這件事的，所以第一個條件要有欲。

**二者、精進：堅持禁戒，棄於五蓋，初夜後夜專精不廢；譬如鑽火未熱，**

## 終不休息，是名精進善道法。

第二是「精進者：堅持禁戒，棄捨五蓋，初夜後夜，專精不廢，譬如鑽火，未熱終不休息，是名精進」，這個精進是什麼意思呢？就是「堅持禁戒」，就是佛為我們學習佛法的人立出來的戒、施設的戒，那麼我們也願意接受了，就堅固的護持不犯；我今天也這樣子，明天也這樣子，一直到盡未來際不犯戒，這就叫作「精進」。「棄捨五蓋」，前面講過了，這五蓋若棄捨，就是內心清淨了。「初夜後夜專精不廢」，不要說白天，連夜間的初夜、後夜，也是專一的不雜，「精」是不雜，沒有其他的錯誤的事情加雜在裡面，你能夠專一的、精純的修學這個奢摩他、毗鉢舍那，而不空過光陰的。「譬如鑽火」，古時代沒這個火柴要鑽火，「未熱終不休息」，它不熱你不能停下來的；就是我們現在修學聖道沒有成功你不能停下來的，那麼就叫作精進。這樣講，這個精進是什麼？就是實際上有了行動了，而這個行動是一直的前進的，不休息的，所以叫作精進。

你看《四十二章經》上的話，《阿含經》裡也有提到，這個修行的事情，你太過精進也是不行的。因為還是這個問題，我們父母所生這個身體，我們這個臭皮囊，他的力量不是很大，他有時間性的，你不能使令他太過，用他的力量要適可而止，不能太過；太過了、他這個身體就不接受了，就會有病，有病你就不能用功了，所以你不能太過。但是又不能懈怠，就是適可而止，那麼這樣子可以長期的用功。但是我們看這經論上說的這個情形，譬如說這般舟三昧是九十天不可以坐下來、不可以臥；立一會兒可以，常行，常在那裡經行念佛、修止觀。那麼九十天一直的這樣作，不可以睡覺，這就是一種精進了，這是精進的一種修行的法門，但是不是無限期的，只是九十天。我們平常打七，說是七天坐禪，或者兩個七、三個七，或者七七四十九天，不是九十天，這也是精進。那麼我們不打七，我們不用功？也是用功，但稍微寬鬆一點，不要太精進。那麼從這兩種情況來看，就是我們平常可以規定一個功課不要太緊，過一個時期可以精進一下，加功用行；加功用行過了以後，還恢復平常的這樣子。就是用這兩種行相來用功，不可以超過了身體所能出的力量的，你超過了也不對的。不過人與生俱來的容易懈怠，所以佛說「要精進」，是這樣意思。

「如佛告阿難：諸佛一心勤精進故，得三菩提，何況餘善道法」(T46·490c)。「諸佛」，十方諸佛，他們能夠專一其心勤精進故，得無上正等正覺的。這個話就是「果中說因」，諸佛一心勤精進故得三菩提，佛已經功德圓滿了，佛還修學聖道得無上菩提嗎？就是佛在因中的時候得無上菩提了，他是很精進的。這樣說，我們說是開始得無生法忍以後，初地菩薩得無生法忍，到第十地後心是等覺，再一念相應會得無上菩提；那麼就是這些聖人，他們已經得到禪定了，得到般若的智慧了，具足了很多的功德了，

他們還要一心精進，因為還有所不足，所以還要繼續精進才得無上菩提。那樣的聖人還那樣的精進；我們現在是凡夫，很多的業障很多的苦惱，我們還不精進嗎？那怎麼行呢？所以說：佛菩薩他們勤精進得無上菩提，「何況餘善道法？」何況其餘的人，我們修學這個四念處，修學三十七道品，我們學習念佛三昧，修奢摩他、毗鉢舍那，你不精進行嗎？不精進是更不成了。所以應該精進。

**三者、念：念世間為欺誑可賤，念禪定為尊重可貴。若得禪定，即能具足發諸無漏智，一切神通道力，成等正覺，廣度眾生，是為可貴，故名為念。**

這個「念」，我看這個文的意思，它還是和欲有關係，加強欲的力量。所以人的欲望若堅強了，他會有好的行動，會有有力量的行動。若是欲；我也想要得禪定，但是不得也可以，那麼你這個欲就是很薄了，沒力量。沒力量那怎麼能夠去用功呢？就算是用功，有的時候腿若疼了；「我何必受這個苦呢？」就不幹了。所以你要再有個「念」，「念世間為欺誑可賤」，世間上的色聲香味觸，這個榮華富貴的境界，都是欺誑人，都是騙人的事情，那是可輕賤的，不是個好東西，都是苦惱境界。「禪定智慧為尊重可貴」，這聖人得到禪定了，得到清淨的智慧了，那件事是可尊重的，是可珍貴的。那個是真實能令人安穩自在解脫，不是像世間的榮華富貴；沒得到榮華富貴的時候，感覺到榮華富貴很好，得到榮華富貴的時候心不安。

這個趙匡胤原來是個節度使，後來黃袍加身作了皇帝了，他對他的部下說：「我以前作節度使的時候，我睡覺睡得很安，不失眠。我現在作了皇帝了，睡覺睡不著。因為什麼呢？我在想：人家作皇帝，我把人家推倒了，我作皇帝。那麼沒有人想推倒我嗎？」所以心裡面老是不安，所以這不是個可貴的事情。這禪定的智慧你若成就了，沒有人能搶，不像人能推倒你，沒這回事情。所以這個是可尊貴的，是真實能令你安樂的，所以是可貴。

「若得禪定，即能具足，發諸無漏」，若是你不怕辛苦，你能得到禪定了。減少睡眠、減少飲食，爭取時間去修行，你若得到禪定了，你就能夠具足的「發諸無漏」；不是說一樣，很多清淨的無漏的功德，一切的神通道力都能具足了；人有了禪定作基礎，這些無漏的神通道力都成就了。能「成等正覺」，能夠成就無上正等正覺，就是成佛了。「應度眾生」，能應眾生之機去教化他們去。不像我們凡夫憑著一點兒文字上的技巧，「我也可以講經說法」，其實兩個眼睛、肉眼如盲。我們一開始那天說到智者大師，初到南京四十個人聽他說法，有二十個人有成就。後來人越多了，得法的越少，智者大師就不說法了，就是回到天台山自己用功去了。我們現在說是發心，把時間用在學習佛法上面，我感覺已經很難得了，就不能要求太高，因為你在那兒講，你又沒有成就



什麼！所以這個事情，你若得了禪定，你若「發諸無漏，一切神通道力，成等正覺」了，你才能夠廣度眾生的呀！說是我什麼功德都沒有，我就憑著一點學問，學了幾天佛法我就講，這就能度眾生啊？我感覺這不能度眾生。但是我們現在的佛教，如果這一點兒佛法的活動也沒有，那是什麼境界？

所以這個事，說是我們要「念」，念世間是欺誑可賤的，禪定是可尊貴的。我們要念，這禪定若成就了能得聖道，能廣度眾生，這是可尊貴的事情。我們若這樣念呢，我們的志願也會強起來，我們就能發動自己精進修行了，這個意思。

**四者、巧慧：籌量世間樂，禪定智慧樂，得失輕重。所以者何？世間之樂，樂少苦多，虛誑不實，是失、是輕。禪定智慧之樂，無漏、無為，寂然閒曠，永離生死，與苦長別，是得、是重。如是分別，故名巧慧。**

「四、巧慧者」，第四個條件要有巧慧。「巧慧」是什麼呢？「籌量世間樂、禪定智慧樂，得失輕重」，這個就比前面那個念又微細了一點。「籌量」就是思惟觀察，世間上的五欲樂，和佛法裡面聖人得到的禪定智慧樂，這兩種樂，是得、失、輕、重？你觀察一下，思惟一下；那一個是得？那一個是失？那一個是輕？那一個是重？你坐在那裡思惟一下。「所以者何？世間之樂、樂少苦多」，這底下就是你要這樣思惟，這樣觀察。世間上的樂；佛說世間上都是苦，沒有樂。但是實在來說也是有樂，不過樂少一點、苦惱特別多。而這個少少的樂，你求他的時候很難，你很難求得、求之不易。就算你成功了，你得到的時候心裡還不安，剛才說趙匡胤睡不著覺，他自己說的。得到了又心裡不安。…我現在有個妄想。

我看過《三國志演義》，《三國志演義》不見得是真的，但《三國誌》應該有一點真實性，就說這個司馬懿，司馬懿這個人是有點智慧的人。他初開始是在曹操的部下做事，曹操作夢「三馬同槽」，就是司馬懿還有兩個兒子，就是司馬師、司馬昭，「三馬同槽」。曹操是有學問而也有智慧的人，他馬上就警覺，告訴他兒子曹丕「要注意這三個馬，不能重用他」。但是司馬懿這個人是特別有智慧的，他對曹丕特別好。所以曹操雖然是警告了曹丕，而曹丕一點不疑惑司馬懿。而司馬懿是深謀遠慮，最後是權力拿到手了，把曹家的人殺死了很多人。他死了就是他兩個兒子掌握大權，但是他孫子司馬炎作了皇帝；就是由他的祖父、父親，他的伯父，到他本身才拿到權力，才作了皇帝。費了這麼長時間的辛苦，深謀遠慮。等到司馬炎他的兒子上臺了的時候，馬上就垮臺了。就是他的兒子作了皇帝，娶了一個姓賈、賈后，賈后這個女人就把司馬懿他們，等於四個人得來的天下搞垮了。所以世間上的事情，你看看歷史，沒什麼意思。

所以這個「樂少苦多，虛誑不實」，樂是很少，而苦惱很多很多的。「虛誑不真實」，

看好像作皇帝很好，實在是很苦惱，沒有真實性的。「是失是輕」，你得到了，你一定還要失掉的，你掌握不住的。孔明死了，司馬懿說：「我高枕無憂矣！」其實這句話說錯了。「高枕無憂」？你的孫子的太太就把你搞垮了。所以「是失」，你就是成功了，你還要失壞的，還要失掉的，都是無常的。「是輕」，這件事不足珍貴的，是很輕的。

「禪定智慧之樂，無漏無為，寂然閒曠，永離生死，長與苦別，是得是重！」說是我們佛法裡面，這個聖人成就的禪定智慧，這個快樂的境界是無漏的，永久不會有紕漏出現的，你成就了就是成就了，一得永得。「禪定智慧之樂」是無漏的，就是把煩惱去掉了，你成就的禪定智慧之樂、沒有能破壞的了。若是世間上的人，不是佛教徒，不是佛法的禪定你成就了，但是你內心的煩惱賊還沒除掉，你內心的煩惱賊能破壞你的禪定，所以你又去輪迴生死去了。這個佛法成就了禪定智慧之樂，沒有漏，沒有煩惱賊了。「無為」，能與第一義諦相應了，那就是無為的境界了。「寂然閒曠」，沒有生死的流動，就是「寂然閒曠」，他心裡面老是安閒曠達，沒有這些煩悶的事情，沒有這些生死流動的事情的。「永離」，永遠是離了苦惱了，「長與苦別」不是暫時的。「是得是重」，你這佛法的禪定智慧之樂，你若是得了就真實是得到了，不會再失掉的，這是可尊重的。你用這個巧慧，就這樣去觀察、思惟、籌量。「如是分別，故名巧慧」，這就叫作巧慧。這「巧慧」是怎麼回事，就是比那個「念」更深一層去思惟。

**復次行者，修止觀時，善用如下所明，五番修止觀意，安心得所，因是必入法門，故名巧慧。**

「復次行者」，修止觀的時候，「善用如下所明，五番修止觀」的意思，下文說五番修止觀，你能夠善巧的用那五番止觀去修行。「安心得所」，你能把你的心放在一個適當的地方去，什麼是適當的地方呢？我們初發心學習佛法的人，有的地方適當，有的地方不適當。你這個心若放在五欲的境界，你這個心就騷動，這個貪煩惱、瞋煩惱都出來了。你若放在清淨的境界上去，他就能安下來。你用這個五番的修止觀意，能把你的心調得很合適，住在那個安穩的地方去。「因是必入法門」，因此你決定能得聖道，入不二法門了。這就是怎麼叫作「巧慧」？前面一個解釋完了，這第二個解釋。第二個解釋，這下面的五種修行止觀，你能善巧的修行得很合適，你就決定能夠成功的，那麼這也叫作「巧慧」，「故名巧慧」。是這樣意思。

**五者、一心分明：明見世間可患可惡，善識定慧功德可尊可貴。爾時應當一心決定修行止觀，心如金剛，天魔外道不能沮壞。設使空無所獲，終不回易，是名一心。譬如人行，先須知道通塞之相，然後決定一心涉路而進，**

**故說巧慧一心。經云：「非智不禪，非禪不智。」義在此也。**

「五、一心者」，這最後第五個方法是一心，這一心怎麼講呢？「念慧分明，明見世間可患可惡，善識禪定智慧功德可尊可貴，爾時應當一心決定修行止觀」，這「一心」是這樣意思。就是前面這「念」，這樣念，「巧慧」是這樣子巧慧，很分明的，一點兒也不糊塗的，一點兒也不模糊。「明見世間」，應該是「世間」；很明明了了的看這個世間是「可患」，這個世間上它是有災難的、有苦惱的。「可厭」，這是不可以愛樂的，要厭惡它。「善識禪定智慧功德」，你能認識這禪定智慧功德是可尊可貴的。這「念」、「慧」這兩個方法使令我們明明白白的知道這件事了。

「爾時應當一心決定修行止觀」，這個時候你就應該「一心」。什麼叫「一心」？就是決定了，「我要修行止觀，我要放棄世間上的妄想顛倒」，決定這樣子了。「心如金剛」，這個決定心、決定到什麼程度呢？像金剛那麼堅固，一切其他的什麼物都不可以破壞的。「天魔外道，不能沮壞」，我們這一念決定心，要修正觀的決定的志願，你要修念佛三昧的堅固心，天魔外道不能破壞你的。「設使空無所獲，終不回易」，假使我修了一年了、修了兩年了、修了三年了，我還是沒得到什麼，「終不回易」，我決定不迴轉、我放棄了，不會的，不這樣子。「是名一心」，這叫作「一心」。

我在印光老法師的文鈔上看見一件事。有人問，說是「你勸我們念佛求生淨土，有誰念佛得到感應了，你勸我念佛求生淨土？」印光老法師回答了：「就是全世界的人念佛都沒有感應，我還是一心念佛求生淨土！」老法師這麼說。他下面又說個理由來：「說是某人念佛，他得到什麼好處了。某人念佛、或者是見佛了，或者怎麼怎麼樣，那麼這個人把他念佛的好處說出來，說給你聽，你相信不相信呢？」說：「我相信！」「現在這個念佛法門，勸我們念佛求生淨土，是釋迦牟尼佛說的。說那個人他說他念佛得到好處；這個人的話可信呢？是佛說的話可信呢？」印光老法師這樣說。哎呀！我讀這個文，我就感覺這印光老法師真是大菩薩、是大智慧，他能說出這句話來。就是所有的人念佛都沒有感應了，我相信淨土法門的這個信心還是不動搖的，因為我相信佛的話；你說你念佛有感應，你是人，還不如佛說的可信。哎呀！我一看印光老法師這句話說得真是有力量，真的好！

所以現在這個文說「一心決定修行止觀，心如金剛。天魔外道不能沮壞。設使空無所獲，終不回易」，我不會改變的。「是名一心」，這就叫作「一心」。

「譬如人行，先須知道通塞之相，然後決定一心，涉路而進，故說巧慧一心」，譬如一個人要到什麼地方去，走這條路。那麼你先需要知道這條路的「通塞之相」，這條路安全不安全呢？什麼地方是通的，什麼地方是不通的，你先要認識一下，弄好了，然後再決定，「一心」就是決定，「涉路而進」，而去。這樣子，你這條路才能走得好一

點。「故說巧慧一心」。說我們修止觀，想要修奢摩他、毗鉢舍那，也算是發了心了。但是你這五種：欲、精進、念、巧慧，你還沒準備好，你不堅固。你遇見困難了，你就向後退的。

「經云（大正十二·五四六C）：『非智不禪，非禪不智。』義在於此。」這底下又引證。這大正十二冊，五四六頁是什麼？是《大般涅槃經》。我查那個五四六頁C行，「非智不禪，非禪不智」，沒有這句話，但是他那個有這個意思的。是在《大智度論》裡面有這個意思，就是解釋三三昧那個地方，有這句話的。

「非智不禪」這句話怎麼講呢？就是，你若沒有智慧，你不會得禪定的。就像這個，你若沒有這個巧慧，你怎麼能堅定你的意願，不怕辛苦去修學奢摩他呢？你沒有這個巧慧，你就不容易作得到的。所以「非智不禪」，一定要有智慧，這件事才能作得好一點。「非禪不智」，若是沒有禪，你也不會有智慧。這什麼原因呢？「非禪不智」這個「智」是無漏的智慧；就是你若沒有禪定的時候，你無漏的智慧不容易成就，有困難。前面說「若得禪定，即能具足，發諸無漏」，就是這個意思。你得到禪定了，你心的力量強；心的力量強，你觀諸法實相的時候就容易。四書上說：「工欲善其事，必先利其器」，你這個器利，你做起事情來；就是這個匠人做房子的時候，這個器若利就做得好一點，你器若鈍就做得差一點嘛！所以你若有了禪定，你就容易得無漏的智慧。

這個地方，又有一點曲折。這《俱舍論》、《瑜伽師地論》也是相同的意思。就是這個定，說是我們最好是能得初禪、二禪、三禪、四禪，你在這樣的禪定裡面，你修無我觀，你就能得無生法忍，你就容易。如果你沒得這四禪，你也要得未到地定；你得到未到地定，在這個定裡面修緣起性空觀，或者修唯識觀，你也能得無生法忍。如果未到地定都沒成就，那就是很難了，很難得無生法忍了。但這個地方，這《成實論》就不同意，《成實論》上的意思，你得欲界定也可以。得欲界定，在欲界定裡面你能夠修無我觀，也能得初果，也可以得無生法忍的；不是非要得禪，不是非要得未到地定的，這是《成實論》上有這樣的意思。但是即使說得有一點出入，總而言之你心是要有定的，欲界定也是定，不過定的不深就是了。你說你心裡面老是散亂、不寂靜，你想要見到諸法實相，那是不可能的，就是非要定不可，所以「非禪不智」。

這「非智不禪」這裡面還有一個意思。這個「智」也可以說是無漏的智慧，因為你若得了無漏的智慧，你這個禪定也就是繼續的能成就，而不可破壞；若是你沒得到無漏的智慧，你得到的這個禪，它還會失壞的。你沒得無漏智慧，那麼你心裡面有煩惱賊，煩惱賊把你的禪定會破壞的，所以說「非智不禪」。說你得了禪定了，你不會很久，最多八萬劫，你這個禪定就消失了，所以「非智不禪」。你若有了無漏的智慧了，這個禪永久也不可破壞了。所以說「非智不禪，非禪還不智」，就是要有禪，也要有智，

有智也要有禪才可以的。

現在我們想要發心坐禪，想要修止觀，你也要準備這個智慧的，有了智慧了你才能有禪，有禪也就有智慧了。所以「義在於此」。

## 正修行第六

「正修行第六」，前面都是方便，這底下正式說明我們怎麼修行，這是重要的地方了。「若修學止觀，應當細意識取」，若一個人發心了，我想要修奢摩他、想要修毗鉢舍那，那你應該要「細意識取」，你不要那麼粗心大意的，不行的；你要細心，你要思惟，要這樣成就。這個「取」，取什麼呢？就是止觀，要取得這個止，取得這個觀。

這前面說，這是校定本。但是另外一本，這兩句話沒有。就是「修止觀有二種」，從這裡開始的。

### 修止觀者有二種：一者於坐中修，二者歷緣對境修。

「修止觀有二種：一者於坐中修、二者歷緣對境修」，第一個是你坐在那裡修。第二是歷緣對境修。

#### 一、於坐中修止觀者：於四威儀中，亦乃皆得；然學道者坐為勝，故先約坐以明止觀。

「第一、坐中修止觀者，於四威儀中，乃皆得學道，坐為最勝，故先約坐以明止觀」。這個「坐中修止觀」這句話怎麼講呢？這「四威儀」行、住、坐、臥四威儀裡面都可以學習聖道的。「坐為最勝」，但是四威儀裡面的「坐」，在我們初發心的人是最好的，這個威儀修止觀最合適，它比較容易一點。「故先約坐以明止觀」，所以先從這個威儀來說明怎麼樣修止觀的。我們讀這《六祖壇經》，好像六祖他不贊成坐。當然這個六祖大師他的境界很高，他行住坐臥都可以修止觀，那當然是不必一定是坐；這是什麼人說什麼話。但是問題是說，你自己的境界很高，你說是怎麼都可以，也沒錯；但是其他的人沒有你那麼高的程度，是不是都可以呢？這就是另一個說法了。我們初發心的人，你若臥在那裡修止觀，很容易睡著覺的嘛！這事實是如此的嘛！所以智者大師他不是那個態度，所以「坐為最勝」，「故先約坐以明止觀」。

#### 略出五意不同。

「略出五意不同」，前面說五種，現在說出來了什麼是五種。這坐中修止觀，有五個意思是不一樣的。「一者、對破初心，麤亂修止觀」，對破這個初發心的人麤亂的妄

想，用這個程度的人作對象，說明他怎麼樣修止觀。這在我們來說，是最契機的一種說法了。「二者、對治心沉浮病修止觀。」第二是對治我們修行人，他內心常昏沉了，這是什麼原因呢？就是他靜坐很長一個時期了，所以這個腿子好了一點，不是坐在那裡腿痛了。腿不痛了所以才能打瞌睡，不然的話、他不昏沉的呀！腿子痛還能昏沉嗎？昏沉不來了。所以對治心裡面昏沉，還有浮動的妄想，有這兩種毛病的人修止觀，對他說「你應該怎麼樣修止觀」；這就是已經修行一個時期的人了。「三者、隨便宜修止觀」，隨你本身的情況怎麼樣相應，怎麼樣修止觀；這是又一個情況了。「四者、對治定中細心修止觀」，這就是差不多要得定的人了，對這個人，開示他應該怎麼樣修止觀。「五者、為均齊定慧修止觀」，就是這個人，他或者是定深一點、慧淺一點，或者是慧深了、定淺了，定慧不均平的這個修行人，對他開示怎麼樣修止觀。

這一共是五段，也就是由淺而深的意思，這功夫越來越深了，那麼修止觀的方法也有一點變化。

### **一、對治初心麤亂修止觀。所謂行者初坐禪時，心麤亂故，應當修止以除破之。止若不破，即應修觀。故云對破初心麤亂修止觀。**

「第一、云何名為對破初心，麤亂修止觀？」初發心的人，這妄想很有力量的，很「麤亂」就是很強的妄想，很不容易把這雜念停下來的。那麼對這個人告訴他怎麼樣修止觀。「所謂行者」，初坐禪的時候，「心麤亂故，應當修止」，心裡面很麤動、很散亂。當然我們心裡面的妄想，從無始劫來已經習慣了，忽然間你要轉變他，那是很困難的嘛！所以叫「麤亂」。「應當修止以除破之」，把這個妄想把它除掉，破除去這個妄想。「修止不破，即應修觀」，若是這個人，你說修止破除我的妄想，但是我沒有破除去呀！破不出去呀！那麼你就應該修毗鉢舍那觀，也可以破的。」故云：對破初心麤亂修止觀」，這是解釋這個題目。底下詳細說。

### **今明修止觀有二意。**

「今明修止觀，即為二意」，現在這個對治麤亂修止觀，這裡有兩個意思。「一、先明修止，二、次明修觀」

### **一者、修止自有三種：一者、繫緣守境止。所謂繫心鼻端臍間等處，令心不散故。經云：「繫心不放逸，亦如猿著鎖。」**

「止有三種，一者：繫緣守境止，所謂繫心隔鼻，臍間等處，令心不散」。我們昨天也說過，就是這個修奢摩他的時候，這件事也很重要，一定要有一個所緣境。就是

你修正的時候一定要找一個境界，這個心安住在那裡，一定是要這樣。我們不能說大話，不能說看這個禪師語錄，「不與萬法為伴侶」，我心裡一切處都不住，這是說大話嘛！你能辦得到嗎？辦不到的事情嘛！我們讀《金剛經》，我那天說了：「不住色生心，不住聲香味觸法生心」，玄奘法師翻的《金剛經》還有一個「不住非色聲香味觸法生心」，那麼就是「應無所住而生其心」，這句話就是「不與萬法為伴侶」了啊！但是這個你辦不到嘛！所以非要有一個境界，要選一個境界住在那裡，這樣子，你才有希望得定，才希望漸漸進步，不與萬法為伴侶的。所以他是要有個境界。

所以「繫緣」就是把我們這個心綁在那裡。說是這個猿猴牠是亂跑的，牠是不能安住在那裡的；把牠綁在樹上，牠就跑不了了。說我們這個心東想西想，它不停止的，現在也是綁在這個境界上，叫作「繫緣」，「守境止」，然後你就保守它，叫它不要動，就是這個方法。第一個方法，這就叫作「止」。我們說「繫緣」，然後就守在這裡，那麼究竟什麼是緣呢？守什麼境呢？「所謂繫心隔鼻」，這「隔鼻」就是鼻裡面有兩個孔，中間有個「隔」，就是繫這個「鼻」。這是一個繫心的境界，也是個所緣境的。「臍間等處」，或者這個肚臍子，我們肚子裡有個臍，你把這個心放在這裡，這也是一個地方。或者昨天說放在地，地輪也可以，這等等的地方。在《釋禪波羅蜜》智者大師也同意守丹田，「丹田」這是道家的說法；但是智者大師也同意，你把這個心注意這個地方，這個部位也可以的。「令心不散」，使令我們這個心不要散亂，住在這裡叫它不要亂，那麼這就是一個方法。「故經云：繫心不放逸，亦如猿著鎖」，把這個心綁在這裡，叫它不要跑。就像那個猿猴似的，著了鎖了，牠也就不跑了，意思是一樣，這樣做法。

這個人，尤其是年輕人，如果身體健康，他的心力要比老年人強，有力量。你本來你是年輕人，你有一個優勝的地方，你身體健康。第二、在吃完飯，一、兩個鐘頭後，或者一個鐘頭以後，或者是兩個鐘頭以後。吃飯，前面說調飲食，不要吃太多。你在這個時候，就是你這一天裡面精神最好的時候，因為你吃完飯這個營養，分布到你的各部分，這個腦裡面的血很旺盛，又是最好的時候。你在這個時候心力強，你要說我把這個心放在臍輪這裡住下來，就能住下來，就是能住的。若是和這個身體衰弱的人是不同的。

當然我們說，無始劫來的妄想成了習慣了，當然可能妄想還是會來，但是你會有好境界的，如果你不努力，當然是不行的。

**二者、制心止。所謂隨心所起即便制之，不令馳散。故經云：「此五根者，心為其主，是故汝等，當好止心。」此二種皆是事相，不須分別。**

現在是正修行第六，正式說明修正觀的方法。止和觀，這兩種先說止，智者大師

在這裡說有三種止。第一是繫緣守境止，昨天說過了。現在是第二段，制心止。

這個制心止，是怎麼樣學習法、怎麼樣修行呢？「所謂隨心所起，即便制之」。這前方便的事情都調好了，端身而坐，這個時候自己看自己的心，隨你心若是起了妄念，起了妄想，「即便制之」，立刻地就把它停下來，「不令馳散」，不要叫它跑到外邊去，不要叫它亂，叫它明靜而住。前面的繫緣守境止是有一個所緣境的，然後叫它不要動，安住在所緣境上面。現在這個制心止沒有提這些事情，只是自己看自己的心，叫它不要妄想。這個方法我感覺很妙，的確是很好。

有一本書近多少年來，也印了很多，也有很多人歡喜讀，就是《佛法的要領》這本書。這個書的作者就是劉洙源，是四川人，我看那個書上，這位後來出家了，他對《楞伽經》很有緣。從他的著作上看，他就是用這個方法制心止；他有一點成就的，這個人。如果歡喜用這個方法，應該有一點前方便，就是先學習繫緣守境止，你這個內心不那麼粗獷了，多少的調柔了，雜念不那麼多了，然後用制心止的方法，你會感覺到很快樂，也是不錯。

不過在智者大師，他說這個《小止觀》的法門，它的重心不在這裡。(大正 12·1110a)，這是《遺教經》，「此五根者，心為其主」，說我們的眼耳鼻舌身，這是攀緣外境的，可是它不能自主的；眼耳鼻舌身意的活動，眼識、耳識、鼻識、舌識、身識，它不能自主，誰給它作主人呢？「心為其主」，這第六意根的意識是它的主人，所以這五根雖然是很亂，還有辦法叫它不亂的。「是故汝等，當好制心」，佛就告訴我們要好好的、要特別注意的、認真的制伏這個第六識，那麼前五根它就不亂了。因為這修止觀是第六意識，不是前五識，所以若好好制心，就能得三昧，可以得聖道。這是「制心止」的法門，是根據《遺教經》來的。

「此二種皆是事相，不須分別」，智者大師說，這繫緣守境止和制心止，這兩種修行方法都是事相，就是表面上的境界；就是現前的境界，把它調整一下就是了，不是那個高深的法門，不須分別，不需要詳細的解釋說明的。

**第三、體真止者；所謂隨心所念，一切諸法，悉知從因緣生，無有自性，則心不取。若心不取，則妄念心息，故名為止。如經中說：一切諸法中，因緣空無主，息心達本源，故號為沙門。**

「第三、體真止者」，這個體真止，智者大師他的注意點是在這裡，在這個體真止這個地方。但是我們初學的人，前兩個止也可以學習，也是一個安心的好方法。這個體真止，這是有理論的。什麼叫作體真止呢？這底下，我看這個文，他是先簡單的解釋一下，然後又詳細的解釋，分兩段的。



「所謂隨心所念，一切諸法，悉知從因緣生，無有自性，則心不取。若心不取，則妄念心息，故名為止。如經中說：一切諸法中，因緣空無主，息心達本源，故號為沙門。」這是簡單的解釋一下。

這個《小止觀》這本書我以前是讀過，還不止讀一遍的，所以佛光寺主要我來學習這部書，我是答應了。但是我到這兒來以後，我看見這個本子，是校訂本。這個作者也改變了，是慧辯記。我並沒有同我原來讀過的那個本子對照過，我沒有去對照。但是我一方面讀，我一方面對照，就發覺到有些地方不一樣；不一樣，不過是差得不多，但是從現在的文以後，和藏經上，這大正藏和一般的流通本對照起來，差得很多很多的。這個文是不同得很厲害。我曾為這件事寫過信去問了一下，我得到的答覆也不明白。流通本當然是這個印刷的人，主持負責的人不認真的校對，也可能會有錯誤，和藏經的本子去對照；流通本和藏經本沒有什麼錯誤，只是一個字、兩個字的不同。但是現在的校訂本，是變化了很多很多的，變化很大的。可是變化雖然很大，它的內容的道理，這個文句是不同了，可是裡面的道理和天台智者大師的思想是一致的，並沒有矛盾。可是我感覺這個文句不簡捷，不那麼簡捷，不如原來的藏經本的《小止觀》和流通本的《小止觀》，讀起來那麼樣的好。現在我不知道你們各位法師怎麼意思，如果就照這個本這樣講下去也是可以。但是，在我個人來說，這個歡喜心不多，歡喜心不是那麼多。若是不要改變，照原來的本子，它那文句不囉嗦，一句一句的講下去，它不重覆，不累贅，這個意表達得似乎痛快一點。我對這兩個不同的本子，我的看法是這樣子。

若是到現在要換本子，不知道本子夠不夠。若是不換本子，我們就這樣講下去。這個校訂本這個文，前面有一個序是慧嶽老法師寫的，他說這是根據《釋禪波羅蜜》，從《釋禪波羅蜜》來的。我看和《摩訶止觀》也有關係；但是《摩訶止觀》的文，可是比較好一點。另外我有一個心情，如果不要改，就是用這個原來的這個《小止觀》的本子這個文句去講，在我個人的心情，感覺從容一點，感覺好像活動的空間大一點，我自由一點。如果用它這個文講，就好像把我綁住了，叫我怎麼的、我怎麼的；我自己不能想怎麼的、我怎麼的，還有這麼一個感覺。現在我們就決定這樣子，用原來的本子，不要用改的本。第二十頁倒數第一行。

**三者、體真止。所謂隨心所念一切諸法，悉知從因緣生，無有自性，則心不取。若心不取，則妄念心息，故名為止。**

「三者、體真止。所謂隨心所念一切諸法」，就是所說的「隨心所念」，這「隨心所念」這句話怎麼講？就是沒有限度的，你是清淨心也好、你是染污心也好，隨你是

什麼心，你所憶念的一切諸法。「悉知從因緣生」，你能全部的通達它是從因緣有的。這個「體真止」這個「體」，就是通達的意思。「悉知從因緣生的」，這個因和緣；因是「依」，依賴的「依」，依的意思。這世間上一切的事物它的生起，它不是憑空的跳出來的，憑空的生出來的，它要有所依。譬如說穀的種子種到地裡面去，地是它的一個依，是它的所依止處，它還要依止水、陽光、肥料，要依止這麼多的條件，這個種子才能生出芽來，是這樣子。譬如我們人的生存也要有飲食；衣、食、住，或者有其他種種的事情，這個人才能生存。這就是「悉知從因緣生」，完全知道它都是有所依，要依靠各式各樣的條件，它才能夠生長出來。而這個「因」和「緣」，「緣」也是「依」的意思；如果分別它的不同，或者說這個「因」是主要的，「緣」是次要的，這樣分別也可以。「無有自性」，沒有它自己的體性，所以叫「無有自性」。這個話…或者在佛學院住過的法師、居士，或者聽過講經的人，這個話照理說，這麼一念就可以了，或者不用講都可以。但是我們還再多說幾句。

「悉知從因緣生」，這句話就是說若沒有因緣的話，就是沒有世間出現了，它就不生了。「從因緣生」，對面就是「不從因緣生」，若是不從因緣的時候，有沒有事情出現呢？沒有，所以說「悉知從因緣生」的。不過因緣有好有壞，所以所生法也有好有壞了。這「無有自性」，這「自性」怎麼講呢？字面上說，就是它自己的體性，有「自」就有「他」，對「他」來說「自」，說沒有自性。我們這樣解釋；譬如說是，這件事是由因緣有的，如果沒有因緣，他自己就有了，那就叫「有自性」。譬如說敲這個磬，我們到大殿上，維那師父敲這個磬。這一敲，這聲音就發出來了。如果沒有磬，當然也沒有人敲，這個聲音也發出來了，這個聲音就叫作有自性；它不需要因緣，它自己就是成就的，那就叫作有自性。說是我們人，要靠自己的業力、父母的幫助，我們才得到這個生命的，這叫因緣生。如果說不需要業力，不需要父母的幫助（主要還是業力）；不需要這個因緣，我們就有這個生命了，那這也可以說有自性。現在說「悉知從因緣生，無有自性」，其實這句話，從因緣生，自然是無有自性的；無有自性，所以是從因緣生。但是現在這個問題是，這個重點在無有自性這個地方，無有自性換一句話，就是空的意思。說我現在觀察磬的聲音，它有沒有自性呢？現在聽不見磬的聲音，就是因為無自性的關係。若有自性的話，就不需要敲嘛！我們就聽見磬的聲音了。所以「悉知從因緣生，無有自性」，每一樣因緣生的事情，都是這樣子的，無有自性。

你若是把這個地方，「因緣生、無有自性」，你多思惟、多觀察，「則心不取」，那麼你遇見歡喜的事情的時候，誰說一句話我聽了很順耳，或者誰說一句話不順耳，使令我心裡很煩。但是你現在，你不要按一般的想法，你就按這個「因緣生、無有自性」，這個聲音是無自性的，無自性的，你就觀察這個聲音的自性不可得，沒有聲音，若觀

察它的自性的時候，就沒有聲音了。觀察說話這個人的自性呢，就沒有這個人了，沒有這個人了，「隨心所念一切諸法」都是這樣的，「則心不取」，則我們這個心就沒有法可取了。說有這麼一樣東西，你這個手可以捉住它，捉住、心裡感覺到舒服或者感覺到難過。現在沒有這件事，你這個手捉什麼呢？所以我們這個心與接觸的一切境界，你都觀察它的自性是空的，是無自性的，你在這一方面思惟。先思惟它是因緣有、由因緣生，因緣生結果就是無自性。在無自性這地方來看就沒有這件事；沒有這件事，你心就不能在這件事上起分別了。好的也是一樣，不好的也是這樣子。「則心不取」，你這個心就沒有法可取著了，就離相了。

「若心不取，則妄念心息」，你若心不取著這件事的時候，「則妄念心息」，因取著而有妄念；或者是生貪心，或者生憤怒心，或者生疑惑心，或者生高慢心，生種種的虛妄分別，顛倒妄想。那麼你心若不取著的時候，則這一切的虛妄分別，自然的停下來，也就停下來了，也就沒有事了。那麼你內心的世界就是太平的了，就沒有事了。「故名為止」，所以叫作「止」。

那麼「體真止」這句話，「體」是通達的意思，「真」就是空的意思。你觀察、通達諸法是空的，你這些虛妄分別的妄想，自然的不活動了，這就叫作「體真止」。前面的繫緣守境止，或者制心止，那個沒有智慧在裡面；只是說我歡喜靜坐，歡喜靜，不歡喜鬧，不要有妄想，自己要求自己，用這個方法把妄想停下來而已；但是沒能夠知道妄想所以不起的真理、沒有說。但是這個體真止就是深一層的說到諸法實相了。這個體真止，這個「真」是什麼意思呢？諸法皆空是真的，就是它不虛妄，它不欺騙你，這個「空」對你很坦白，它不會欺騙你。這因緣生法的變化性很大，你認為很好，結果你受它欺騙了，所以它不是真的，它是虛妄的，是這麼意思。「則妄念心息，故名為止」。那麼這樣的法門有什麼根據呢？

**如經中說云：「一切諸法中，因緣空無主，息心達本源，故號為沙門。」**

是根據這部經說的。這部經是什麼經呢？這是《過去現在因果經》上說的。那個校訂本，他說出大正藏的地方，他說出來了，但是我沒去查。不過我以前記住是這樣子。

「一切諸法中，因緣空無主」，說是「一切諸法中」，這若根據《中觀論》和《大智度論》的思想來說，一切有為法，一切無為法都是一樣的；在這裡面都是因緣的，都是空的，無主的。這個「自性」就是個主，「自性」就是不是由因緣生的，你有沒有因緣，對它沒有影響，它本身是常住不壞的，所以它叫作「主」。在一切諸法裡面，都是因緣生法，都是有生滅變化的，在這生滅變化裡面，裡面沒有常住不壞的自性的，

所以因緣是空的，一切諸法裡面的空，就是沒有自性叫作空；沒有自性也就是無主，沒有這個主的。這個不可以動搖它的，你不可以控制它的，它自己作得主的，那麼就是自性了。現在說這裡面都是屬於因緣變化的，那麼就是無主，就是無自性了。

「息心達本源」，我們想要修學聖道，也可以用「革命」這兩個字也可以，我們要革命，想要作聖人，那麼你要把所有的凡夫的虛妄分別心都停下，一定要通達「本源」，就是諸法皆空的意思。你一定要到達那裡，我們只是虛妄分別心這樣去分別，還不夠力量，要經過長時期的修行，你到了諸法實相那裡了。其實就是你和諸法實相統一了，沒有彼此的分別了。我們解釋那個「二行永絕」，那是讚歎佛的境界，我們現在用這句話來解釋也可以，就是沒有能所的分別。說是「諸法實相是我所通達的，我有智慧，我能通達諸法實相」，那你這是二，你還沒有通達諸法實相。這就是要無能無所了，其實就是統一了，那個叫作「達」，叫「達本源」，那麼你就是聖人了。

「故號為沙門」，這個時候可以名之為勝義沙門。這個「沙門」翻個勤息，這個「勤息」的意思就是勤修聖道，精進勇猛的學習聖道，學習這個體真止，那麼能夠息滅種種的不善法，得到究竟清淨了，那麼就叫沙門。這個「沙門」，普通說是有幾種沙門，現在這個沙門就是勝道沙門；最圓滿的那只有佛才可以這樣說了。一切諸法中都是因緣生的，都是畢竟空寂的，我們這樣修行達到本源了，所以稱為沙門。這個偈頌正好是體真止的意思。也就是說，智者大師他說這個體真止是佛的意思，佛有這樣的意思，所以這樣子施設出來。

這一段文是簡單的解釋體真止，這以下就是詳細的說明一下。

**行者於初坐禪時，隨心所念一切諸法，念念不住，雖用如上體真止，而妄念不息。當反觀所起之心，過去已滅、現在不住、未來未至，三際窮之，了不可得。**

「行者於初坐禪時，隨心所念一切諸法，念念不住」，這個修行的人，於最初坐禪的時候，需要有這樣的認識，隨你的內心所憶念的一切事物，都是念念不住的，它是剎那剎那地變異的。這個無常的境界，有剎那無常，有一期無常。剎那無常的意思，就是時間到最短的單位，也是有變化的，叫「剎那無常」。這「一期無常」呢，譬如這個人活一百二十歲死掉了，這叫作「一期無常」。現在說「念念不住」，這就是「剎那無常」，這一切有為法它都是剎那剎那變化的，不是寧止的、不是安住的。「雖用如上體真止，而妄念不息」。我們坐禪，想要用功修行，雖然像上面這樣體真止，我們這樣去用功，但是我們的虛妄分別心它還是不停下來。

「當反觀所起之心，過去已滅」，那麼這等於是修觀了。你就反回來，前面說的體

真止是觀所念的一切法；現在要觀能念一切法的分別心，這個心本來是「體真」，但是它非要有雜念、有妄想不可，這個妄想就是所體之心。「過去已滅」，時間剎那剎那地變異，一剎那間過去了，那個心它就滅掉了。「現在不住」，現在生起的妄想，它也不停留在那裡，它也一剎那又過去了。「未來未至」，未來的分別心還沒有到來，在時間上分這麼三個段落，過去、現在、未來。這等於是說觀心無常的意思，觀察我們這一念心老是在變動，不是常住的。

「三際窮之了不可得」，就是過去際、現在際、未來際這三個時間，在這三個時間內去觀察它，就叫「窮之」。「了不可得」，很明了的得不到它的自性；過去心也是無自性的，若是有自性是不能滅的，若是有自性的東西是不可滅的。因為一件事情若是依賴因緣而有，這個因緣一變化，它就起變化，它不能獨立嘛！若是不依賴因緣有的東西，你因緣怎麼變化它不受影響，它可以繼續存在。所以現在「過去心已滅」，過去心、這一剎那心它滅，就足見它是無自性了；它是無自性的，自性不可得。現在這一念心，它能明了什麼什麼，分別什麼什麼，但是它也一剎那間就過去了，所以它也是無自性的。未來的一念心，還沒到現在來，所以也是沒有的，沒有的足見也是無自性了；若是有自性，它應該是有的。所以「三際窮之了不可得」，分這麼三個部分去觀察它去，看不見它有自性。所以「觀心無常」，就是常住的自性不可得，沒有。常住的自性不可得，那麼在不可得自性上看呢，一切虛妄分別心都是不可得的，也都是沒有的。這你要細心去思惟才可以的。

### **不可得法，則無有心。若無有心，則一切法皆無。**

「不可得法則無有心」，那麼自性不可得，在因緣和合的變化上，這分別心的變動是有的，這件事應該要認清楚。因緣的變化就影響到我們的心，我們的心也隨著變化，或者是有主動的思想，這個分別心事實是有這麼一回事；但是你觀察它的自性是不可得。在自性空上看，「則無有心」，這一切的分別心都沒有。就是這一件事上從兩方面看，從自性空這方面看，一點分別心都沒有；若是從因緣的變化上看，這些虛妄分別心是有的。就是一回事作兩方面的觀察，互相不妨礙的。「則無有心」，「若無有心，則一切法皆無」，在自性空上看，心是不可得的，那麼由心創造的一切法也皆無了，也都是沒有了。這是一切法由心而有，心若空了，一切法自然也是空的，這是一種說法。第二個說法，一切法也是由因緣有的，那麼在自性空這一方面看，一切法也都是空的，也可以這麼解釋。譬如說這房子，它本身也是因緣有的，當然就是自性空的；在自性空這一方面看，這就是一個曠野、並沒有建築物，這是一個看法。這個房子怎麼有的呢？人是主要的因緣，如果說是沒有這個人，那裡還有這些房子呢？所以若沒有這一

念心，那有一切法呢？其義是相通的。

### **行者雖觀心不住，皆無所有，而非無剎那任運覺知念起。**

這個地方就說出來。說這個修行人，你觀察的時候，你雖然是觀察這一念心是念念不住，剎那剎那的變化了；過去已滅，現在不停，未來還沒到，在自性上看是無自性的、無所有，沒有自性可得的。「而非無」，可是不是沒有「剎那剎那任運覺知念起」，這一念心還是有的。所以這一段話的意思，我們讀《菩提道次第廣論》這個〈毗鉢舍那章〉，宗喀巴大師特別強調這一點，強調這個地方，現在一看《小止觀》上，智者大師也是這樣講的。那麼宗喀巴大師他的話是針對誰說的呢？因為非中觀派的學者，說《中觀論》龍樹的學者說一切法自性空，這是斷滅了，這因果都不能安立了，所以這種法是惡法，不能學習的。那麼宗喀巴大師說：「不是，一切法自性空，自性是空，因緣生法還是有的，這樣和智者大師說的正是一樣了。」

「而非無剎那任運覺知念起」，現在說自性空，只是觀察這個心它的背後有沒有真實性，是這樣意思。這個問題呢，我們這個凡夫從無始劫來，我們都是在有上活動，在有上活動，我們引起了種種的煩惱，引起了種種的苦惱。那麼現在若是學習佛法的時候，要觀察諸法真實相，你要對治自己的毛病，除掉自己的苦惱，就得要偏於空。你偏於自性空的時候，這些執著、這些煩惱就清淨了，是這麼回事。等到你觀察一切法皆空，把這個我、我所都除掉了的時候，這些煩惱都沒有了，再從空出假；天台智者大師這後文是有的，從空出假。「從空出假」，就是我們修行人，用功的人，我們現在是生死凡夫，我們在假的境界上不知道是假的，認為是真的，所以有很多的問題。我們從這個地方到空的那個地方去，到那裡去的時候，就把所有的這些煩惱賊都殺死了。煩惱賊殺死了以後，再從空的地方出來，到假的世界來，去度眾生去，學習佛法，親近無量諸佛，聽聞佛法，這就是近善知識了，然後才去廣度眾生。這佛菩薩是這樣安排的次第的。

「而非無剎那任運覺知念起」，因為這是因緣有的東西，是事實嘛！還是有這樣的分別心的。

### **又，觀此心念，以內有六根，外有六塵，根塵相對，故有識生；根塵未對，識本無生。**

前面說，觀察這個心過去已滅、現在不住、未來未至，是觀心無常；從前後的次第來觀察。現在這個地方不是從前後，是從同時來說的。就是一個橫、一個豎。過去、現在、未來是豎；現在說「內有六根、外有六塵，根塵相對，故有識生」，這是從橫方

面說的。這個修行人，他在靜坐的時候他這樣觀，我們內裡面有眼耳鼻舌身意六根，外邊有色聲香味觸的六塵，就是六種境界。這六根和六塵相接觸的時候，「故有識生」，所以有眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識，那麼這個識就是因緣生了，「故有識生」。「根塵未對，識本無生」，這根塵若不接觸的時候，你這個識就沒有生，沒有因緣的時候就沒有這件事，所以它也就是自性空，這也表示自性空的意思。

### **觀生如是，觀滅亦然。生滅名字，但是假立。**

「觀生如是，觀滅亦然」，你觀察這個分別心是因緣生的，它就是自性空的。那麼沒有生，「觀滅亦然」，觀這識的滅也是這樣子，若不生也就不滅了，說生不可得，滅也不可得了。這個生滅都是無自性的，「生滅名字，但是假立」，這個識的生、識的滅，這個名字的安立是人安立的，「但是假立」，它僅是這個人給他安立的名字，並不是有真實性的。有的地方是舉一個例子，說「火」這個字，「火」也是個名字，但是這個名字它也表示那件事的。這個「火」這個名字，它是不是就是那個火呢？如果就是那個「火」，這個名字和那件事是一體的，那就不能說是假名字了啊！但是事實上它究竟不是一體呢？說我們這個口說這個「火」的時候，我們並不感覺有火燒我們的嘴的，這就可以知道「火」這個字就是個假名字，它不就是那件事，所以是個假名字。怎麼叫不是假名字呢？它若和那件事是一體的，那就是真實的，有真實性了。這個「火」是假名字，其餘的一切法的名字也都是假名字，它不就是那件事的。說這「生滅」的名字亦復如是，也都是人給它安立的，它並沒有真實性，它所代表的那個事，那個事也是因緣有的，也沒有真實性。「但是假立」。

### **生滅心滅，寂滅現前，了無所得，是所謂涅槃空寂之理，其心自止。**

「生滅心滅、寂滅現前」，我們觀察一切法自性空，觀察心因緣有的是自性空的，觀察一切法也是因緣有的，也是自性空的，在自性空那一方面來看，一切法是不生亦不滅的，那我們這個生滅的分別心就不起了。生滅的心不起了，這個寂滅；生也不可得，滅也不可得，叫作「寂滅」，這個寂滅的境界就現前了，這就是聖人的境界了。當然這「寂滅」這還是個名字，就是佛菩薩的慈悲，用這樣的假名字來開導我們，但是你真實修行到那個境界呢？那個地方沒有名字的；沒有這生滅、寂滅的字的，那就是離言說相。離言說相，當然沒有名字，也就沒有言說，要有名字才能有言說的。所以是有了言說、有了名字；有名字相，我們內心才能分別，若沒有名字的時候，不但是離言說相，也離心緣相了，就是不可思議了。「寂滅現前，了無所得」，那個不可思議境界，「是所謂涅槃空寂之理」，涅槃就是不生不滅，那個空寂的真理。「其心自止」，

到那時候是離心意識的境界，那就是聖人的境界了，「其心自止」。所以這個體真止你修成功了，就是得涅槃了。

**起信論云：「若心馳散，即當攝來住於正念。是正念者，當知唯心，無外境界。即復此心亦無自相，念念不可得。」**

「起信論云：若心馳散，即當攝來住於正念」，天台智者大師是陳隋之間弘法的人。我們第一天說智者大師是生在梁武帝大同四年，但是他到光州大蘇山親近南嶽大師、親近慧思禪師的時候，是二十三歲到三十歲這個時候，他從三十歲開始到南京這時候開始弘揚佛法。所以我看這個時代，真諦三藏他是梁陳時代的人，是比智者大師早。智者大師跟這個慧曠律師學過佛法的，慧曠律師是跟真諦三藏學過《攝大乘論》的。這《大乘起信論》也說是真諦三藏翻譯的，那個時候當然已經有《大乘起信論》了。那麼智者大師是讀過《攝大乘論》，也應該讀過《起信論》的。但是在智者大師這麼多所宣說的佛法裡面，「攝大乘論」這個名字常常會看見，智者大師他引《攝大乘論》的文去說明那個道理的地方常常會看見；但是說到「起信論」這三個字是很少看見的，但這《小止觀》是有這個話，這個校訂本這個《小止觀》是沒這個文，大概也許這是個原因，他不高興看見這幾個字，也可能是。

這個《起信論》說：「若心馳散，即當攝來住於正念」，《起信論》後邊說修這個真如三昧，說這個修行人修的時候心在打妄想了、跑了。「即當攝來」，就把它收回來住於正念。「正念」，什麼叫做正念呢？「當知唯心，無外境界」，這就叫做「正念」。「即復此心，亦無自相，念念不可得」，這就是正念。「當知唯心」，智者大師在《摩訶止觀》上、在其他地方很少他用《起信論》的理論說明佛法的，很少；他多數是用《大智度論》、用龍樹菩薩的思想，但是又不完全是那樣子。那麼這個地方就是這麼說了，《起信論》是講唯心的，「當知唯心，無外境界」，一切世間上的萬事萬物，世、出世間的一切法，都是心創造的；心以外沒有事情，無有一法可得，沒有心外邊的境界的。

唯識固然是說一切法是唯心變現，但唯心變現那句話裡邊的理由，還是因為一切法經過識的活動，熏習了種子在阿賴耶識裡面，這個種子在起現行的時候，才有世間一切法的。《楞嚴經》上說：「清淨本然，云何忽生山河大地」呢？這是《楞嚴經》上的話，若按唯識的道理說，這是你無始劫來熏習了種子，這種子起現行了，就有根身器界、就有你的生命和這山河大地了啊！這就是唯心所現了，那唯心所現是經過熏習的種子起現行而有的，那麼這也就是業力的變現了，說「唯心所現」也等於是業力的創造，這兩句話實在就是一句話。現在說「當知唯心，無外境界」，就是一切法都不能離開心的，心以外是沒有一切事情的，那麼這個理論並沒有什麼衝突。那麼這樣說，「正



念」就是念一切法皆是心，「無外境界」，心外沒有什麼事情，沒有一切事情的。

這一切法可以分兩類：一個是因、一個是果；在因來說當然是心，在果上說也是心。「即復此心亦無自相」，外面的境界，離開心是沒有的，所以也可以說是「自性空」。再進一步觀察這一念心，「亦無自相」，它也是不可得的。這個地方可就有點問題。若是《起信論》上說這本覺的真心，不能說它也是空嘛！說它若是空，《起信論》上沒有這個話。《楞嚴經》說「常住真心，性淨明體」，這個心是空的？《楞嚴經》上有沒有這個話？那麼「即復此心亦無自相」，那這是龍樹菩薩的意思了。龍樹菩薩說觀察這一念心是因緣有的，它也是因緣有的，所以它也是自相空的，也有地方說自相空、說自性空。

不過是，我這話說得太多了。有一個禪師，好像叫法真禪師（註：查《指月錄》，為法真禪師）。有人跟這法真禪師學禪，說是世間上宇宙萬物到劫壞的時候，這水火風三災把這個世界都破壞了，那麼你這一念的清淨真心壞不壞？這清淨真如壞不壞？這個法真禪師說：「壞！」那麼這個跟他學禪的人有一點兒不同意，說：「那麼就是隨他去了吧？」說：「是的，隨他去了！」那麼這個人就離開了這個禪師，他從西川到東部來，到東部來跟另外一個禪師，就把這段話報告了另外一個禪師，另外這個禪師說：「喔！西川有佛出世啊！你趕快再去、向他懺悔、向他親近。」那麼他就又回到西川去，法真禪師圓寂了。那麼他又回到東部來再見這個禪師的時候，這個禪師也故逝了。

我看這禪師語錄，看到這裡，我第一次看，我不懂說得什麼？後來我又看見這個話呢，喔！「即復此心，亦無自相」，這句話應該怎麼講呢？可以分兩個意思說；「即復此心，亦無自相」，按照《中觀論》和《大智度論》的想法來說，那麼心也是因緣有的，當然是自相空的嘛！那麼就是一切法都不可得，那麼你無所住而生其心了，你可以這樣了。另外一個解釋呢？我們就說是《楞嚴經》的思想，「常住真心，性淨明體」，或者是《起信論》的話；這個清淨真心，不是分別心的境界，你心裡面認為有一個「常住真心、性淨明體」，那就不是「清淨自性，性淨明體」了。所以那個禪師說，那個清淨的真如要壞，就是壞你的取相的分別心，你取著有個常住真心的時候，那就不是常住真心了。所以就是「壞！」這就叫作「壞！」。這樣講同《起信論》、《楞嚴經》不矛盾，也沒衝突，也可以這樣說。

不過在《小止觀》的思想，我們還根據龍樹論、《大智度論》的思想說。「即復此心，亦無自相」，它也是自性空的，它也是因緣有的，還是這麼講，這樣子可以說是真實不可得。我不知道你們讀沒讀過印順老法師的《中觀論講記》，《中觀論講記》有一句話：「你修唯識觀，你不能了生死。」有這麼一句話，我不知道你們注意沒有？我看到這裡，我心裡面很驚！這《唯識論》、《瑜伽師地論》這唯識學派，在印度佛教也好、

在中國佛教也好，是一個很重要的佛法的一部分的，但是印順老法師就是有這樣的高見，這一句話就說出來了。當然，站在《龍樹論》的思想，去批評唯識宗，這是從印度開始就是這樣子的。的確會這樣想，因為它有所得嘛！有所得當然不能了生死！你看這《入中論》，這個法尊法師翻的《入中論》，更明顯的是這樣子講了。所以這一段文，我們還是根據龍樹論的思想說。智者大師也是龍樹論的學者，也可以這麼說。

「即復此心，亦無自相」，這樣子就有一點綜合性；一切法是唯心所造，而心也是不可得的。亦無自相，「念念不可得」，這個心雖然是念念的分別，你就念念地觀察它是不可得的。這樣子，我們讀這個《大品般若經》，非常的讚歎，觀一切法、觀察這一念心自性不可得，讚歎你這樣的正憶念的，讚歎你的這樣正憶念！。

**謂初心修學，未便得住；抑之令住，往往發狂。如學射法，久習方中矣。**

說是這初發心的人修學止觀的時候，修這奢摩他、修這體真止，「未便得住」，不是那麼容易就能夠離一切妄念，心裡面就明靜而住了的呀！不是容易的呀！「抑之令住」，如果你用力量很猛，你強迫它，壓住叫它不要妄想，「往往發狂」，有的時候，有的人就會發狂了，所以也不要太急。「如學射法，久習方中矣！」就像古代的人學射箭似的，你最初射箭向那個地上射，射不中，但是你長期的學習呢，它就射得很準，射準了。所以我們學這個奢摩他，用這個體真止，這是觀一切法空的智慧，來停這個妄想，你暫時不要希望太高，不要說「我七天內就得無生法忍了！」那個是太過頭了；你是慢慢的來，你只是常常的坐，常常的攝心，它儘管心裡面老是有妄想，你常常的注意控制它，慢慢地它就調伏了。所以「久習方中矣」。

**二者、修觀有二種。**

前面這是說這個「止」，這底下說「修觀」。修觀，有兩種觀。

**一者、對治觀。如不淨觀對治貪欲、慈心觀對治瞋恚、界分別觀對治著我、數息觀對治多尋思等，此不分別也。**

這觀有兩種。第一是對治觀。就是我有什麼毛病，我就吃這個藥。藥和病是相對的，這樣去治療他的病，治療我自己的病。「如不淨觀」是對治貪欲的，說是我們這個欲心很重，那你應該修不淨觀。我看釋迦牟尼佛的意思，修體真止是很重要，修不淨觀也很重要。但是我認為這修不淨觀並不是很難的事，像《大智度論》我說過，修四念處的那個地方，說那個不淨觀，把那個文多讀幾遍，把那個偈頌背下來，偈頌也不很多，你靜坐的時候，你就那樣思惟，它就是有力量了。所以用這個不淨觀來對治自

己的貪心，就像人有病，你看醫生看對了，這個病就能減輕，逐漸地就好了。我們有這個貪欲的病，誰也不應該說大話，說「你有貪欲，我沒有嘛！」其實都不要，誰也不要恥笑誰，但是主要就是要想辦法來治病，這件事重要。用這個不淨觀常常的調伏它，常常的調伏它，它就好了，你不知不覺的你心裡面的世界太平，就太平了。你若遇見什麼境界，心裡面沒有什麼事。就算是偶然的有一點兒，很容易調伏。若是你從來就沒有修過不淨觀，你沒有經過調伏。你有病，你沒有吃過藥，那個病它就在那裡，所以這個不淨觀，我認為我們出家人還是需要的。

「慈心觀對治瞋恚」，如果自己的瞋恚心很重，小小的事情很憤怒，也應該修慈心觀，這也都是現成的。那麼你常常那麼思惟，它就有效的。「界分別觀對治著我」，這執著我，這也是我們的毛病，並且修無我觀也就是修體真止，是一回事。不過這個「界分別觀」和體真止有一點兒不同。它是說我們這個生命體，就是地、水、火、風、空、識，這六大組成的，這身體裡面只是這六大，另外沒有我；若有個我應該說七大，地、水、火、風、空、識、我，應該說七大。本來說五蘊組成的，若有我的話應該說六蘊，色、受、想、行、識、我，應該是六個；但是只有五個，沒有那個「我」，所以就是這個身體裡面沒有我可得。但是我們有時說話的時候：「你怎麼的…我怎麼的…」這是假名我，這個色受想行識和合的這個生命假名為我，並沒有真實的我，是這樣子來破這個我。若是用體真止觀察這個生命體是因緣有的、是自性空的，當然是無我、無我所了。

這件事，我們傳統的佛教總是歡喜《楞嚴經》「常住真心、性淨明體」；一個《楞嚴經》，一個《起信論》，這個法門也是不錯的。但是傳統的佛教不常講「無我、無我所」，就是講的話，也講得不徹底。所以人很難得初果的，你想得初果，得初果要無我、無我所嘛，你很難得。但是你沒能夠「無我、無我所」，我們人與人之間的關係不容易和。如果你常修無我觀的話，遇見問題的時候，你這無我觀一現前的時候，立刻沒有問題了，不需要還要講道理，不需要那麼講，你就自己心裡面立刻就化了，沒有問題啊！所以這「對治著我」也是很重要的事情。所以佛在世的時候，證聖果的人特別多，為什麼呢？因為他就是學的、修的就是無我、無我所嘛！成功了就是聖人。那麼佛法有正法、像法、到末法，我若說就是有罪過了，「好高騖遠」，我怎麼怎麼的！結果得聖道的人少了，我們不能說沒有，但是少。

「數息觀對治多尋思等」，這六個妙門，數、隨、止、觀、還、淨，對治這個多妄想的人，妄想非常多。由這個方法也可以心裡妄想會減少的。「此不分別也」，智者大師說，這個對治觀，在這裡不說。

**二者、正觀。觀諸法無相，並是因緣所生；因緣無性，即是實相。先了所觀之境一切皆空，能觀之心自然不起。前後之文多談此理，請自詳之。**

「二者、正觀」，前面這是對治觀，這底下第二是說這個正觀。什麼叫作正觀？這智者大師的意思，「正」者「主」也，就是主要的，最重要的這個觀法，這個法門。「觀諸法無相，並是因緣所生，因緣無性即是實相」，是觀察一切法都是自性空的，自性空中無一切法，也就無一切法相。無一切法相，空相也是不可得的了，所以是「無相」。「並是因緣所生」，因緣所生法都是沒有自性的，沒有自性所以就是空的，「空」就是實相，一切法真實的情況，就是一切法都是空的。

「先了所觀之境一切皆空」，這修行這回事情，你開始靜坐修行了，你才去學一切法空，那是晚了。應該在沒有修行以前，你就要好好學學佛法，應該是那樣子。除非是你有個善知識在你旁邊，隨時可以請教，或者可以；不然的話你預先不準備好，「觀一切法空」，觀不上來呀！怎麼叫「一切法空」還不懂嘛！說「先了所觀之境一切皆空，能觀之心自然不起」，因為這個心的活動，他有說個譬喻，就像這個老年人，有病站不起來，要柱個杖，柱這個杖才能起來。我們這個心理活動，要有個所緣境，這個心才能活動。若觀一切法都空了，就是沒有這個杖了，沒有這個杖，這個人的心裡的活動也就停下來了。所以「能觀之心自然不起」，自然就不活動了。這樣子就是能所兩亡了；所觀的不可得，能觀的心也不可得，就是離一切分別相了。

「前後之文多談此理」，這個《小止觀》、坐禪法要，前面的文、後面的文，「多談此理」，多數都是談這個道理。「請自詳之」，請你自己去好好的學習吧！這個意思。當然這種道理，在《中觀論》和《大智度論》、《十二門論》說得是最清楚。不過天台智者大師在《摩訶止觀》裡面說這個一切法空，從假入空觀，那個十種境界破法遍，第七破法遍裡面，他有十層觀法，那個第七是破法遍。說到「從假入空觀」，說得很詳細的，怎麼樣觀一切法空。但是在《中觀論》，這三論宗的學者，像印順老法師他說這「一切法空」，嘉祥大師他有《中觀論疏》，他也說「一切法空」，和智者大師說的有一點不同，還是有一點不同的。

**如經偈中說：「諸法不牢固，常在於念中，已解見空者，一切無想念。」**

「諸法不牢固」，這一切法都是因緣生的，它都是無常的、可破壞的，在一切因緣生法裡面，沒有一個常住不壞的東西。「常在於念中」，沒有常住不壞的東西，也就是無自性了，這樣的理論，你這個修行人，要常在你的正念裡面觀察。說我們出家人或者在禪堂裡經行、或者坐在那裡。這個非佛教徒，他如果沒有接觸過佛法，他就是沒有辦法能明白「坐那裡幹什麼呢？」在那裡行，「行幹什麼東西呢？」就是落得一頭霧

水，不知怎麼回事情。「常在於念中」，出家人的修行的事情，尤其說是能到深山裡面，和社會上都不接觸，那種生活最低的情況裡面多苦惱呢？哎！他能在那裡受得了，他憑什麼能受得了這種境界？他就憑這個「常在於念中」，他能夠有正念，和諸法實相相應，就是憑這一點了。

「已解見空者，一切無想念」，「已」不是沒有；他已經成就了通達一切法空，而又是見空了，這就是得無生法忍了的人。「一切無想念」，他這正念一現前的時候，一切的境界不能動搖他的心，他心裡能離一切相了，他就「無想」，不取相叫「無想」；不是無想天那個「無想」。他是這樣子正念真如的呀！

那麼我們也可以這樣學習。就像人射箭，頭一次射不準，我今天射不準、明天射不準，終究有一天是射準了。我最初修行的時候，只是在經本的文字上這麼樣學，我感覺「不行、不行」，但終究有一天你成功了。因為你不斷的這樣努力，它就會有進步的。說是「他有善根」，所以他成就了；我沒有善根。你沒有善根，就真的沒有善根？如果你現在不努力，你還是沒有善根嘛！說「那個人有善根」，那個善根也是努力來的嘛！所以非要栽培不可。我們人，有的時候人與人之間相爭，是爭不來的呀！就是要努力的栽培自己才會有效，爭是無效的。

**二、對治心沉浮病修止觀。行者於坐禪時，其心闇塞，無記瞪瞽，或時多睡，爾時應當修觀照了。若於坐中，其心浮動，輕躁不安，爾時應當修止止之。是則略說對治心沉浮病修止觀相。但須善識藥病相對用之，一一不得於對治有乖僻之失。**

「二、對治心沉浮病修止觀」，前面是對治這個麤亂心，初開始修行的人，這個心妄想很麤、很強、很猛的，很不容易調伏的，但是要用這個辦法去調，那麼慢慢地這個妄想會柔軟了一點的，你會有一點好境界的，這是第一個修止觀。第二個，對治心沉浮病，我們修行的時候，心裡面昏沉、沉沒的一種病。一個浮動的病。對治這兩種病，要修這個止觀的法門。

「行者於坐禪」的時候，「其心闇塞、無記瞪瞽，或時多睡，爾時應當修觀照了」，這個修行人在坐禪的時候，「其心闇塞」，他那個心裡面沒有智慧的光明，就像有什麼東西堵住了，自己感覺到糊糊塗塗的，就像睡覺醒了，「現在是早晨？是晚上呢？是白天？是夜裡？」都不知道了，那就是「其心闇塞」。「無記」，什麼都不能分別。「瞪瞽」，就是心裡面有點迷迷糊糊的，不分明、不明了。這個修行的事情，有的時候你吃東西不對，會使令自己這樣子。有的時候，這個懈怠是誰都有的，有的時候貪睡，睡多了，也就是睡醒了的時候迷迷糊糊的，不好。有的時候這個鬼神來搗亂、搞你，那天說的

就是這個「魔」，就是鬼神用一種方法他叫你糊塗，叫你的精神不大明了，也有這種事情。「或時多睡」，或者睡覺睡多了，我們的精神上就會這樣子，不清爽。

「爾時應當修觀照了」，你這個時候你應該修觀，就心裡面多分別，多用如理作意去分別。分別時這心的活動，慢慢地這個氣血流暢了，這個闇塞、無記、瞪瞢的境界就沒有了，就破除了。另外也可以多經行，經行多活動一下，也會破除這種境界。「爾時應當修觀照了」，它就會好了，就轉過來了。

「若於坐中，其心浮動輕躁不安」，若是你本來坐得很安閒、很自在，但是這個時候不對勁，心裡面浮動，很輕躁，很容易就動了，打這個妄想、打那個妄想，不安閒、不安靜。「爾時應當修止止之」，應該修這奢摩他的止把它停下來。停下來這個止，看智者大師的意思，他也是非常的靈活的，這裡不多說。「是則略說對治心沉浮病修止觀」的行相。

「但須善識藥病相對用之」，你要「善識」，要善巧的認識，什麼藥什麼病是相對的；什麼藥同什麼病是不相對的，你要知道，這樣子去用它才能合適的。「一一不得於對治有乖僻」的過失，你弄錯了就不行，它不容易有效的。

**三、隨便宜修止觀。行者於坐禪時，雖為對治心沉故，修於觀照，而心不明淨，亦無法利，爾時嘗試修止止之。若於止時，即覺身心安靜，當知宜止，即應用止安心。**

「三、隨便宜修止觀」，這個「便宜」，隨你那個情形合適，你就這樣用，這樣修止觀。「行者於坐禪」的時候，「雖為對治心沉故修於觀照」，說我現在心裡面有點沉沒、瞪瞢，心情不是那麼明了，我應該對治這個毛病，我要修這個觀照。但結果心裡還不明靜，它還是不靈明、不清淨，還是闇塞。那怎麼辦呢？「修於觀照，而心不明淨，亦無法利」，你雖然去觀照它去，也得不到觀照的作用，不能破除去這個毛病。「爾時嘗試修止止之」，這個時候你還可以用止來對治它的，也可以的。「若於止時，即覺身心安靜」，你用這個體真止，或者也可以用繫緣守境止、制心止，都可以用的。你用的時候，「即覺」，感覺到身心安靜下來了，很合適，把這個毛病破除出去了。「當知宜止」，那你就應該知道，你這個毛病和止是相應的，「當知宜止」。「即應用止」來安心的。

**若於坐禪時，雖為對治心浮動故修止，而心不住，亦無法利，嘗試修觀。若於觀中，即覺心神明淨，寂然安隱，當知宜觀，即當用觀安心。是則略說隨便宜修止觀相。但須善約便宜修之，則心神安隱，煩惱患息，證諸法門也。**

「若於坐禪時，雖為對治心浮動故修止」，我這個時候心浮動，我應該用止來止，結果「而心不住」，心還不能停下來的。「亦無法利」，也沒有得到這個止的好處，「當試修觀」，那你應該試驗去修這個毗鉢舍那觀，修這個觀心的方法，觀一切法空的止觀。「若於觀中，即覺心神明淨，寂然安隱」，若是你在觀之中，你感覺你這個心神、就是心識，心識它很光明、很清淨，「寂然安隱」，沒有一切的雜念的衝動擾亂，你感覺很安隱的。「當知宜觀」，你還應該知道，你這個毛病與觀是相應的。「即當用觀安心」。「是則略說隨便宜修止觀相」，這是簡單的說「隨便宜」，這個是不守常軌；本來是心裡浮動應該用止，心裡闇塞應該用觀，現在不是，轉變了，就是隨便宜，隨你個人的個別的情形，你要活動的活用，所謂活學活用，是這樣意思，這叫「隨便宜修止觀」。「是則略說隨便宜修止觀相」。

「但須善約便宜修之，則心神安隱，煩惱患息，證諸法門也」，這個隨便宜修止觀的行相，你需要「善約便宜修之」，不是那麼死板的，你要靈活的去約這個便宜來修，「則心神安隱」，則你的心識感覺到很安隱，很相應。「煩惱患息」，所有的愛煩惱、見煩惱、瞋煩惱、各式各樣的煩惱都停下來了。「證諸法門也」，你就會得無生法忍了，你會覺悟很多很多的法門的。一般說我們從《楞嚴經》的二十五圓通，和《大寶積經》說的這些法門來看，沒有一件事不是法門的！但是要照我們沒有那樣智慧呢，好像我們就不知道；我們不知道什麼是法門？什麼不是法門？

說那個耆婆，佛在世的時候，印度有個醫王是耆婆。他跟一個醫生學這個醫藥的事情，說是：「你去，到山上採藥來」，叫這個耆婆去採藥來，耆婆就空手回來了，說是：「你怎麼沒有採藥呢？」說是：「我看這個山上，沒有一樣不是藥的。」就是佛法，若按佛的智慧來看，沒有一樣不是入第一義諦的門，都是涅槃門的。但是在我們凡夫的時候，有的合適，有的不合適，這又是不一樣了。所以是「證諸法門也」，如果你用這便宜的修止觀合適了，你就會得無生法忍了，你就會通達一切法皆是門，皆是佛法。

問：這裡有一位法師提出來，說了幾句話：「我因靜坐發病，長期受困，雖求諸法師大德，無奈業障深重，故至今依舊。懇祈老法師慈悲，教我法要、出我業障，感恩不盡也！」

答：這一位法師，他說他是因為靜坐就有病了，受這個病的困擾很久了。他說他是業障深重，現在要求「教我法要、出我業障」。天台智者大師，我讀他的書，我感覺他教導我們修行的法門，大概地說，就是兩種；就是一個正行，一個助行。你主要的法門是你要修學的，但是另外你還要準備有助行。你看他的《摩訶止觀》，當

然他說得非常的圓滿。我們簡要的說；就是一個正行，一個助行，還另外要有個助行。佛在世的時候，佛的弟子裡面，像舍利弗尊者這些人，就是他根性非常利而沒有業障，所以他聽聞佛法，就很順利地就得道果了，就沒有事了。但是說周利槃陀迦這位阿羅漢呢，對比起來說，他根性鈍，但是沒有業障；說根性鈍，因為沒有業障的關係，他也能成功，也能夠得聖道。

若是我們這些人來說呢，就是根或又鈍、又有業障，這一下子糟糕！若是根性利、有業障，這業障障不住，他還是能夠把業障破壞了，他就成功了。若是根性鈍，他來得很慢，但是沒有業障障礙他，他一步一步，雖然慢也走到了，也能到涅槃那兒去。我們這些人呢，這是智者大師在《法華文句》上說的這個話。我們根性鈍，又有業障，我們就邁不動步，向前邁一步都很困難；那麼這樣的人要修學佛法怎麼辦呢？要有正行，還要有助行才可以。站在修止觀的立場來說，正行就是般若波羅蜜的智慧，也包括奢摩他在內，這是正行。但是另外有助行，是什麼呢？要多懺悔，要懺悔；有業障就是要多懺悔。智者大師他說了好多懺，有方等懺、還有法華懺、法華三昧懺，四明尊者又編了一個大悲懺；或者我們念這個八十八佛的功課本也是懺，也是好，一佛一拜。我們大家在一起做功課念這八十八佛，只是跪在那兒念，也是很好。但若是你自己個別，你一佛一拜，這八十八佛，還有法界藏身阿彌陀佛也是一拜；那長行的文，你跪下來讀；底下那個頌文，一段一拜、一段一拜；最後普賢菩薩三稱，就是三拜。多懺悔，多懺悔就是能消除業障。當然這個是你不能著急，就是慢慢來；若有業障的話，業障終究有一天是滅掉了，那麼你所有的病應該會好了，你修行也就會進步了。說是，我只是這樣坐禪，我不修這個助行。不修助行，你沒有業障不要緊；有業障你就不行，就障住你不能進步，你有困難。所以要有正行，還要有助行，這樣才可以。

我看天台智者大師的他這些學生，在國清寺的、或者在玉泉寺的，他們有些人怎麼辦呢？那時候很多人都把《法華經》背下來，也有把《小品般若經》背下來的，一天就是背這個經，有很多的不可思議的感應。若是我們修止觀不合適，不妨也採取這個辦法，當然這個也要息諸緣務。背《金剛經》短，那比較容易；若是背《法華經》，那是要息諸緣務才行，一天就是背一部《法華經》也可以。若是背《華嚴經》，那八十卷，若長期地背，也是可以。那其他的都不用，就是一天背經，就是不可思議。我看這個《華嚴經持驗記》、《法華經持驗記》，看這《高僧傳》說的那些修行人，我們就可以這樣說：「保證你會到佛世界去！」你就這樣修行，也就不白出一回家，也就不白出家的，你會法喜充滿。



四、對治定中細心修止觀。所謂行者先用止觀對破麤亂，亂心既息，即得入定。定心細故，覺身空寂，受於快樂；或利便心發，能以細心取於偏邪之理。若不知定心止息虛誑，心生貪著，若生貪著，執以為實。若知虛誑不實，即愛見二煩惱不起，是為修止。雖復修止，若心猶著愛見，結業不息，爾時應當修觀，觀於定中細心。若不見定中細心，即不執著定見。若不執著定見，則愛見煩惱業悉皆摧滅，是名修觀。此則略說對治定中細心修止觀相。分別止觀方法，並同於前，但以破定見微細之失為異也。

「四、對治定中細心修止觀。所謂行者先用止觀對破麤亂，亂心既息，即得入定。定心細故，覺身空寂，受於快樂。」

正修行第六段是分兩方面說明修止觀的次第。第一是坐中修，盤腿坐下來修。第二是歷緣對境修。靜坐之中修止觀，一共是分五條，分五段。第一是對治初心麤亂修止觀、第二對治心沉浮病修止觀、三隨便宜修止觀。這個「便」字我又去查了字典，在字典上是念(ㄅㄧㄢˋ)也念(ㄅㄧㄢˊ)，我看那個解釋，念(ㄅㄧㄢˊ)也可以，隨便宜修止觀。這三種修法，解釋過了。現在是第四種，對治定中細心修止觀。

這個「定中細心修止觀」，就是經過前三種的修行之後，這位修行人已經有多少成就了。或者明白一點說，就是他得到定了。他得到這個定，但是他的智慧不夠，又有了新的毛病，所以還需要重新的開導一下，所以叫「對治」，「定中的細心」有了毛病需要對治，這樣的修止觀，那麼天台智者大師，在這裡又開示這個修的方法。

「所謂行者」，就是所說的這個修行人，「先用止觀對破麤亂」，一開始修行的時候，這個妄想顛倒的煩惱非常猛烈，那麼用止觀來破它，所以叫「對破麤亂」。「亂心既息，即得入定」，這個雜念的妄想雖然是很猛，但是經過止觀的調伏，經過這個修行人不斷的努力，他這個亂心是停下來了；停下來了「即得入定」，他心裡面就明靜而住了。明靜而住這個事情是「定心細故」，這個入定的定心和我們有妄想的心是不一樣的，我們這妄想心非常的粗、粗動，這個明靜而住有定的心是特別微細的。

這特別微細這件事，當然常有靜坐的人，或者是得定；就是沒得定，也可能會體會到多少。靜坐的時候，他心裡面用止的方法、用觀的方法調伏這個心，他能靜下來。但是可能最初的時候，很快的又有妄想了，或者是打瞌睡了。若是功夫進步了，他在有妄念的前一剎那，就預先知道了；功夫若進步的話，不要說是妄念已經來了，就要來的時候預先就知道了。那麼他把他的正念向上一提，雜念根本就不起了，這也就表示他的功夫進步了。這個功夫進步了，他的昏沉也不會那麼重，除非是有意外；譬如說你夜間睡一個鐘頭覺，你習慣了，他也不打瞌睡。但是忽然間…你這一天是坐十二

個鐘頭的靜坐，忽然間坐八個鐘頭，那四個鐘頭有其他的障緣不能坐，那麼你就會打瞌睡了，你一有變化它就打瞌睡。但是也不是太有影響，它是過一會兒就沒有事了，這功夫還是會現出來的。等到那個時候可能一坐十個鐘頭也沒有什麼，或者一坐幾天都可以了。這個時候他一念不生了，一點雜念也不起了，不是奢摩他就是毗鉢舍那；不是毗鉢舍那就是奢摩他，他是很自在的了，這個時候就是得定了。

「覺身空寂，受於快樂」，這個得定，得什麼定呢？得了定他是有一個相狀的。現在就說出來了，「覺身空寂，受於快樂」，這兩句話就是得定的一個相狀。得定相狀，這是什麼定呢？這是未到地定，未至定。這「未至定」這話是什麼意思呢？它還沒有到色界定，但是它超過欲界定了。這個欲界定是初靜坐的人最初經過的地方，這裡面就沒有說這個欲界定，只是說這個未到地定。「覺身空寂」，他心裡面明靜而住，可是在他的感覺上來說，這個身體沒有了，不感覺有身體了，這是一個現象。第二個現象「受於快樂」，就是有輕安樂了。這個欲界定沒有這回事，欲界定還不能夠「覺身空寂、受於快樂」，只是感覺身體若有若無的那樣子，也沒有快樂，可能也是舒服了，但是沒有快樂。這個未到地定「覺身空寂」，感覺到很強的快樂，這就叫作輕安樂。

這種輕安樂，為什麼會有樂呢？它也有一個原因。我們佛教說的修定的方法，對於調身這一方面總是很簡單的，不是說很多，就像前面說這麼多。睡眠要減少，你若希望得禪定，睡八個鐘頭是不行的，不過初開始也是可以。那麼飲食也要減少。睡眠要減少，飲食要減少，不能夠多說話，不能作太勞力的事情。這說是調睡眠也好，調飲食也好，實在也就是調身，但主要是調心。這心若調了，身體就調了，一得到輕安樂以後，這身體就是調了。這個輕安樂，如果是色界初禪的輕安樂，那要比未到地定的輕安樂是更殊勝、是更強烈的。未到地定的輕安樂沒有色界初禪的樂那麼強，但是從來沒有輕安樂的人，忽然間得到未到地定有這樣的樂，也是特別厲害的，也是感覺很厲害的。就是你要出定了，在這未到地定裡面感覺到非常的安樂，就是你現在要出定了，出定了這個輕安樂還繼續存在一個時期，它就解散了，就沒有了；它不會立刻就沒有了。

這個樂，為什麼會有樂呢？我是孤陋寡聞了，我沒有學過道教的靜坐的方法，小小的看見一點，但是也沒有去專心去注意那個事情。但是聽他們說，這道教的修定的方法是運氣，要通這個脈、要運氣，使令氣在周身裡面動。氣在周身動，氣和身體的各部分的流動就有摩擦的事情，那麼他就感覺到舒服。若是有的人學了一點佛法的禪定的知識，喔！得輕安樂就是未到地定，或者是初禪、二禪以上的禪，現在按這個道教的方法，「喔！有輕安樂了」，就容易有些混淆，究竟是什麼定？就有些混亂。但是修道教的方法也不是決定不好，可是有的人搞壞了呢，腦充血、血管爆了就死掉了，

或者沒有死，這時候才知道這裡有問題。

那麼我們佛教徒，照理說歸依佛、歸依法、歸依僧，我們歸依法了。佛大慈大悲大智慧，到是很自由的，容許我們學習非佛教的知識。但是我們若相信佛的話，若是歸依法了，我們不應該放棄佛法的修行法門，去修行外道法；我看應該是這樣，不應該去修外道法。這佛教的修定的方法不運氣，所以你靜坐的時候，少少的調身，而後主要是調心，用這個止和觀來調。不是主動的來運這個氣在身體裡面動，沒有這回事。所以你在欲界定的時候，沒有什麼輕安樂，只是舒服一點、輕快一點。但是到了未到地定、到了色界初禪以上，這個輕安樂是來了。

我們不運氣，它為什麼也會有樂呢？這天台智者大師他說出來一個理由。他說是這個色界初禪的輕安樂，是因為你得色界定了。我們是欲界的人，但你得的定是色界定，不是欲界。我們是欲界的人，我們這個身體也是欲界，我們的心也是有欲的；但是你現在修禪定了，改變了。你身體不能改變，還是欲界，但是你這個心有一點變化，就是得到色界定，這個定是色界人的心理活動。你現在成就了以後，你心變了，這個身體也隨著變化，就在身體裡面有了色界天的地水火風了，你得到色界定的時候，你有色界天的地水火風。那麼色界天的地水火風，你一入定，色界天的地水火風在你的身體裡面就出現了；一出現呢，它和欲界的地水火風就合在一起了，這一接觸，所以就有輕安樂了，就是這麼回事。但是這未到地定，不是色界定，但是又不是欲界，所以生理上是有變化，所以也有樂，也有輕安樂了。那麼你若出定了，你又恢復你的欲界的情況了，恢復到欲界情況，色界四大就沒有了；它也不是頓然間沒有的，它是逐漸的，所以這輕安樂也是逐漸的消失的，是這樣意思。

得到了色界定，得到了未到地定。我們若是用世間上人的事情作比例的話，說的一個窮小子作生意，忽然發大財了，心裡面是很快樂。說我們得定，我們若是費了多少辛苦，白天也靜坐，夜間早早起來也靜坐，費了多少辛苦，忽然間得到這未到地定，得了輕安樂了，心裡面也是特別歡喜的。但是智者大師告訴我們，你要隱藏一點，不向人說。但是說明了定的行相，「覺身空寂」，感覺到這個身體沒有，沒有身體了，這是一個虛空。「受於快樂」，享受到非常美妙的快樂。這是把這個麤亂的妄想停下來以後，得到未到地定的時候，有這樣的現象。這是得定。

「或利便心發，能以細心取於偏邪之理」，這個麤亂的妄想停下來以後，第一個現象是得定，第二個現象「利便心發」。就是它這個麤亂的妄想一停下來，一入定、心裡面明靜而住，但是這個人他若忽然間聽見這鳥的聲音，一聽，他心裡面一動，就從這裡面發出來很多的智慧，就是這樣，你若和他談話，你若一開了頭，他的話匣子打開了，無窮無盡的文章都可以寫出來的，可能你的筆來不及記錄的。是「利便心發」，他

非常銳利、非常靈的那種心理活動就發出來了。

我在香港青山，隨著一個老法師去看一個人，他家裡供著大勢至菩薩相、觀世音菩薩相，就是沒有阿彌陀佛相。這個老法師同他談話，喔！那個人說出那個話就是非常的利得很，看那個人的眼神也是不同，我就疑惑這個人也一點特別呀。不過現在修行人就是有這種事情，就是你利便心發出來。他這種人自己也知道，但是停不下來，你若請他講開示的話，那可是不得了，不過這種人也不是多見。

這「利便心發」或者我們也用佛法的話來形容，喔！這個人很有辯才，也沒有什麼不好，但是「能以細心取於偏邪之理」，這就有問題了。他能用他那個由定的經驗，這「細心」就是定裡面那個微細的境界，「取於偏邪之理」，他能夠離開了佛法，另外說明一條道理，他說得非常的微妙、非常的動聽，使令你不得不信；除非你是佛教徒，你對佛法有認識，或者能辨別你這個人是邪知邪見，不然的話你不知道他是怎麼回事情的。「取於偏邪之理」，不過有的人多數容易感覺到這個心明靜而住，這就是常住不變的真心了，多數是這樣子，多數是有這種問題，「取於偏邪之理」。

所以這個修行的事情，有的人和我說過這樣的話：「我不願意去讀經，我願意修行。」我嘴是沒好意思說他不對，但是我心裡面就是不同意的。你是佛教徒，你不願意學習佛法，願意修行。能說出來願意修行的話，也很難得，但是這修行的這件事，你不學習佛法，你知道怎麼修行嗎？你修行的時候有了問題的時候，你用什麼來作標準，你走的是正知正見的道路呢？怎麼能夠不學習佛法呢？不過是學習得博學、或者是就學一個法門，或多或少的不同，不學習是不行的。所以這個時候，這個修行人就發現有這種事情，「或利便心發，能以細心取於偏邪之理」，能夠這樣子，他就是佛了。那就是這樣境界。

「若不知定心止息虛誑，必生貪著」，說是這個人他若是原來對於佛法學習得不夠，他學習得不夠，他就不知道他所認為的那個真理，實在是個虛妄境界，是「定心止息」的虛誑的境界，並不是什麼真理。實在就是自己的顛倒妄想，是自己的愚癡，所以他還不知道，你把這個蠢亂的妄想停下來以後，暫時的看見這個水平靜沒有波而已，你不知道那只是未到地定，那個止息的境界那還是很淺的，那還是虛誑的，並不是真實的境界。這個境界如果你不謹慎、你不努力，假設你放逸的話，隨時也會破壞的，怎麼能說這是「常住真心，性淨明體」呢？但是你若不知道，「必生貪著」，「啊！我已經成佛了！」就是這樣子，這個境界是寶，「必生貪著」。

「若生貪著，執以為實」，你若生愛著這個境界，就認為這是真實不虛的了，是對的。「若知虛誑不實，即愛見二煩惱不起」，你對佛法的知識，如果你有深一層的認識。所以我們自己直接去讀佛說的經，的確不是容易懂，要讀這大菩薩的論，像《大智度

論》、《瑜伽師地論》他有的時候說得很微細，不是太難懂，那麼你就知道修行這條道路的曲折。那麼你修行的時候出現那個境界，你就容易辨別嘛！所以你若知道我現在這個境界是虛誑的，那不要說是無生法忍，連凡夫境界還是淺的，只是未到地定，還不是色界定，這還是不真實的。「即愛見二煩惱不起」，那麼這個愛煩惱和見煩惱就不生起了。我們平常的人在這五欲的境界上有愛煩惱、有見煩惱。這個修行人是在他的定的境界裡面生起新的愛煩惱、見煩惱；這定的境界有輕安樂，他也很愛著，這個就是佛境界了，這個是常住真心了，這就成了見煩惱了。那麼你若知道這是虛誑的，那麼這愛煩惱就不執著，就不貪著也不執著了，那麼這愛煩惱、見煩惱也就不生起了，不生起了就不會有誑心了，不會說「我是佛了」，就不會這樣講這種罪過的話了。「是為修止」，這就叫作「止」，這還是用智慧來止的。

「雖復修止，若心猶著愛見，結業不息」，雖復這樣止，他心裡面還是不行，還是執著，還是愛著這個輕安樂的定的境界，還從這裡面有執著，有這個「見」；或者是執常見，多數是執常見、執我見。「結業不息」，「結」是煩惱，「業」是煩惱的活動，還停不下來，明知道不對，也還感覺到還是好，還是愛著。「爾時應當修觀」，這時候應該利用你的智慧，「觀於定中細心」，你要再微細的平靜下來，把這狂心停下來，觀察定裡面的微細的境界，這心的境界。

「若不見定中細心，即不執著定見。若不執著定見，則愛見煩惱業悉皆摧滅。」你若是細心觀察，我原來是個平常的人，心裡面雜亂妄想。我現在經過長時期的訓練修行，出現這個境界，這個境界這是因緣生法了嘛！並且你若是最初學習的時候應該知道，什麼是欲界定？什麼是未到地定？什麼是初禪、二禪、三禪、四禪，乃至非非想定？什麼是無漏定？無漏的三昧？你應該都要學習。那麼你走這條路的時候，你就知道這是這個階段，這是個很平常的境界，不應該有愛見。那麼「若不見定中細心」，用這般若的智慧觀察，這定心是虛誑的、是本性空的。「即不執著定見」，就不執著這是真實的了。「若不執著定見，則愛見煩惱業悉皆摧滅」，就不會現起這些煩惱來了，那麼就沒有事了，就平靜下來了，「是名修觀」。所以修行這個事情說容易是容易，說難也是難。我們原來不修行的時候我們有這樣的毛病；等到修行進步了，舊的毛病去掉了多少，又有新的毛病了，也有這個問題，所以這個事情你非要學不可的。「愛見煩惱悉皆摧滅，是名修觀」。

「此則略說對治定中細心修止觀相」，這是簡單的說，沒有說那麼詳細。「分別止觀方法，並同於前」，分別這個是「止」、是「觀」，和前面一樣。「但以破定見微細之失為異也」，在這裡分別止觀，是破除因你得到的未到地定而生出的愛見煩惱，以這個愛見煩惱為所破的對象，破除這個微細的過失，這是不同於前面的。前面一開始是對

治我們普通的愛見煩惱，當然也沒有破，只是在妄想上表現於外的流動的這個煩惱，有時起、有時滅而已，還不能說是像初果聖人破除我見了，二果、三果破除愛煩惱，還沒到那個境界。

**五、為均齊定慧修止觀。行者於坐禪中，因修止故，或因修觀，而入禪定。雖得入定，而無觀慧，是為癡定，不能斷結。或觀慧微少，即不能發起真慧，斷諸結使，發諸法門，爾時應當修觀破析，則定慧均等，能斷結使，證諸法門。行者於坐禪時，因修觀故，而心豁然開悟，智慧分明，而定心微少，心則動散，如風中燈，照物不了，不能出離生死，爾時應當復修於止。以修止故，則得定心，如密室中燈，即能破暗，照物分明。是則略說均齊定慧二法修止觀也。行者若能如是於端身正坐之中，善用此法五番修止觀意，取捨不失其宜，當知是人善修佛法；能善修故，必於一生不空過也。**

「五、為均齊定慧修止觀。」一共是五種差別，現在這等於是過了一關，這未到地定這地方是一個關。把這個關過了以後還應該怎麼修行呢？這是第五個來說明，用這第五條來說明；「為均齊定慧修止觀」，是為求平等的定慧，令這定跟慧讓它相齊，希望能夠成就平等的定慧，用這個修止觀的方法來成就。這個欲界定也是慧多定少，這未到地定也是慧多定少，都是定慧不平等的。現在自己知道自己的毛病，這個定雖然是也不錯，但是定慧是不平均的，現在要叫它平均，要這樣修行。

所以「行者於坐禪中，因修止故，或因修觀，而入禪定」，這個「入禪定」有兩種情形，這個修行人在坐禪中，是因修止故而入禪定；用奢摩他的止的方法入定了，入了未到地定了。或者是因修觀而入禪定，用觀也可以入禪定的。

在美國有一個陳健明這個修行人，他也是一個有修行的人，他的著作裡面批評智者大師，用毗鉢舍那入定是不對的、是錯的，他這樣批評。但是這件事，我讀這個《瑜伽師地論》和這個《阿毘達磨雜集論》，我一看，喔！那上面也有和智者大師相同的地方，就是因觀而入定，有這個意思。這陳健明是有一點修行的人的，他就是有點疏忽。我們用止的方法來降伏我們的妄想，這個時候不合適；不合適你用如理作意來降伏妄想也是可以的嘛！這樣子妄想就停下來，這方法也不能說不對嘛！但是他不同意，他說這不對。可是智者大師在這地方也是說，因修止而入定，或者因修觀而入禪定。

「雖得入定，而無觀慧，是為癡定，不能斷結」，說是這個人若是因修止而入定，他雖然入定了，他沒有觀察的智慧，這個智慧不具足。智慧不具足；我們得了定，本來也是很好，不能說不好，但是缺少了智慧，那麼這個定叫作「癡定」，這是愚癡定。

這種愚癡定，佛教徒不重視這件事，所以「是為癡定」。「不能斷結」，這個癡定，就是雖然得定了，智慧不具足，不具足有什麼不好呢？是「不能斷結」，他沒有能力、沒有堪能性，沒有能力斷除煩惱，「結」就是煩惱。這個有定能降伏多少煩惱，但是煩惱不能斷，這個煩惱的功能還潛伏在你的心裡，它有因緣的時候，它有機會的時候，它還要活動的。那麼這個「癡定」缺少智慧，所以不能斷煩惱；般若波羅蜜就是一個劍，能殺煩惱賊的。你沒有這個劍，你就不能殺煩惱賊；不能殺煩惱賊，你還不能解決問題，解決你生死的苦惱。

「或觀慧微少，即不能發起真慧」，說沒有智慧不能斷煩惱；說有智慧，我也可以讀經，從《金剛經》上或者《大品般若經》、或者《華嚴經》、《法華經》這些大乘經論上我可以拿到智慧的，我也可以用。「或觀慧微少」，有是有，但是少，你的智慧很少，「即不能發起真慧」，還是不夠力。你雖然有一點聞思的智慧，在禪定裡面要是有一點聞思的智慧就是變成修慧了，這個修慧太少，它的力量就是軟弱。力量軟弱，「即不能發起真慧」，它不能夠發起來聖人的無漏的、清淨的智慧，就不能、不夠力。不夠力、不能發起智慧「斷諸結使」，「不能發起真慧，斷諸結使，發諸法門」，你還不能夠入聖道，還不行。沒有智慧不能斷煩惱，有智慧而智慧少也不行，「不能發起真慧，斷諸結使，發諸法門」，不能這樣子。

「爾時應當修觀破析，則定慧均等」，那麼這個時候我們應該怎麼辦呢？「爾時應當修觀」，修這個一切法因緣生，自性空的這種觀察的智慧。所以這樣說，你非要讀《大智度論》不可，讀這個《大品般若經》不可。因為《般若經》它全部都在說明這個般若的智慧的，一層一層的說這個智慧，你這樣不斷的熏習，你智慧才能豐富起來，你在禪定裡面你能運用得自在一點。所以這修行的事，你一方面坐禪，你還是也要讀經的，也要讀這個與你的法門相應的經論的。智者大師這麼說，我們看你若讀這個《大品般若經》，你讀《華嚴經》、《法華經》，佛也有這個意思，你一方面修行，你一方面也還要讀經的。不然是不行的。「爾時應當修觀破析」，這個時候你還是應該修這個般若的智慧觀來破析，把你這個執著的我見，我、我所見，這有所得的自性執，要把它破除去，這個時候你的智慧就增長了。原來「癡定」就是定多而沒有智慧，現在你加上了智慧的力量，「則定慧均等」了，這定慧就平等了。平等了，「能斷結使，證諸法門」。

「爾時應當修觀破析」，「破析」是破什麼？就是破這個自性執。譬如說觀察這一念心，這一念心，在我們總是認為這個心是有，我現在已經得了禪定了，禪定也是有。我看見我有一個身體在這裡修行，這個身體也是有。我們看見一個人來了，也是有，處處都是有。實在明白一點說，這個有就是有「自性執」。現在說是用觀來「破析」，

就是破這個「自性執」；「定」是因緣有的，是無自性的，就是這樣子。在禪定裡面你這樣子去觀察，就能破這個自性執，破除去。我們平常沒有禪定的人，我們把心稍微的叫它靜一點，然後正念思惟，它也有力量，但是想斷煩惱不容易。但是在禪定裡面就不同了，這個禪定、它的力量大一點。所以用這個禪定的力量的幫助，使令這個般若的智慧就能破煩惱了。所以要「應當修觀破析」，這一破析，自性執破了，你的智慧就變成無漏的智慧了。「則定慧均等，能斷結使，證諸法門。」

「行者於坐禪時，因修觀故，而心豁然開悟」，前面是說因此入定，因此入定，沒有智慧是個癡定，或者小小的智慧也不行，你要增加上智慧，那你要努力的讀一讀《般若波羅蜜經》了。那麼現在這是第二種情形，是「行者於坐禪時因修觀故」，就是他現在得了未到地定了，在定裡面修觀。這人與人不一樣，有的人他的禪定的善根很強，那麼他若一靜坐，很容易就由欲界定到未到地定，由未到地定到初禪了。但是有的人般若的智慧的善根強，他前生的熏習不同，那麼他若接觸了佛法的時候，他一用功，他這智慧常常的會發生作用，因為定的善根薄弱一點，你想要得初禪不容易，得欲界定、得未到地定也不是容易，但是你努力的可以得到。但是因為智慧的善根強，他就在這個時候智慧發生作用了，所以是「於坐禪時因修觀故，而心豁然開悟」，「豁然」就是開通的意思，窗戶、門都開了，太陽的光明進來了，這裡面沒有黑暗，光明朗照。

這譬喻他的智慧一觀的時候，「智慧分明」，他的智慧觀察諸法自性空，觀察得很分明。「而定心微少」，但是他的定力很淺、很少，這個智慧很高，定力很少。「心則動散」，他這時候定力少的關係，你修觀沒有定力和它均衡，心裡面就是動亂。「如風中燈，照物不了」，這舊時代的油燈，這個油燈在風裡面，這個風一吹它，這個燈的光明忽然間好像要滅，又明又暗的這樣子。說「照物不了」，它這個光明去照耀各種東西的相貌就不明了，有的時候好像看清楚，有的時候又不清楚了。這樣子來說也有問題了，「不能出離生死」，也是不能斷煩惱，不能斷煩惱所以不能出離生死，這個生死還能困住你，把你綁在這裡，你想跑、跑不掉的。所以這個定慧不均平就有這個問題。

「爾時應當復修於止」，這個時候你應該自己知道自己的毛病，我的定力不夠，定力不夠你這個時候要修奢摩他。「復修於止，以修止故，則得定心」，以修止故，你這個時候這個定漸漸就會增長了；增長了，它就可能由欲界定增長到未到地定，由未到地定就得初禪。我們初開始學禪的人，這個欲界定和未到地定這個階段，在初禪之前，欲界定、未到地定這個時候，是個最困難的時候，容易有很多問題，所謂走火入魔就是在這個時期，若是你已經得了初禪了，魔王就無奈汝何了。得了初禪以後就世界太平了，就是你自己安閒的修行了，魔王不能打擾你，一切鬼神更不敢來碰你的，但是你在欲界定、在未到地定的時候，魔王還可以來碰你的，還來打擾你的，還有很多問



題的。你若得了初禪以上，你的道力高出去了，他就是來干擾你，你不在乎，你的力量勝過他的，沒有問題的。所以由欲界定到未到地定這個時候，又容易有問題，而自己也要特別努力、辛苦一點。若是你已經得到未到地定，你再繼續去得初禪，又比較容易的，就不是那麼辛苦了。假設你再能夠關於般若波羅蜜的經論，你能夠準備得好一點，你常能有這樣的大智慧光明，更會容易的。因為這種智慧，就是智者大師說的，所有的煩惱你用智慧一照就化了，雖然沒斷煩惱，而煩惱不是太能障礙的。所以這個時候，你般若波羅蜜的資糧要準備的。

「爾時應當復修於止」，因為這個時候，你的智慧強，你的定力不夠，你缺少定，你要把這個定提高它，增長它。「以修止故，則得定心」，可能會得未到地定，又得初禪、得二禪都可能。

「如密室中燈」，得了定以後，得了初禪了，就像密室的（不通風的）房子裡面的燈，這個燈光很穩定，這個光明照耀得很穩定。「則能破暗」，它就能把黑暗破除去。「照物分明」，這屋子裡頭有什麼東西看得很清楚，這個時候在初禪裡面，你這般若的智慧一動，觀察諸法實相就很清楚，你就能斷煩惱了，就得無生法忍了。並且若是在這個時候，在初禪裡面修止觀入聖道，若小乘佛法來說，假設是佛教徒，他開始就得三果了，不是得初果。若是你沒得初禪，只是欲界定或者是未到地定，你用般若的智慧修這個無我觀，那就得初果，而不是得三果了，就不同了。「是則略說均齊定慧二法修止觀也」，這是簡單的這麼說。

「行者若能如是於端身正坐之中，善用此法五番修止觀意，取捨不失其宜，當知是人善修佛法；能善修故，必於一生不空過也。」說是「行者」，這個修行人，這是智者大師把這一段結束前文，讚歎這個人。這個修行人若能這樣子，端身正坐裡面，善用前面說過的這五番的修止觀的意思。「取捨不失其宜」，我這個時候取奢摩他不用毗鉢舍那，我這個時候取毗鉢舍那不用奢摩他，你用得很恰當，一取一捨用得很恰當，正是時候。「不失其宜」，不丢掉那個恰到好處。「當知是人善修佛法」，應該知道這個人他是最善於學習佛法，他是最好的修行的了。「能善修故，必於一生不空過也」，你若能好好的這樣修行，你決定是這一生會有大的成就，得無生法忍了，不會空過光陰的了。人生難得，而在這個寶貴的生命裡面有了成就了，他沒有白得人身，這一生不空過。

這三惡道的眾生他們也可以學習佛法嗎？也可以修學聖道嗎？不行。因為就是那個果報有問題，很多的苦惱困擾它，這身不得安，心也就不安，所以不能修行。

這個諸天，欲界天、色界天這些人他們的身體好過我們人間的人，因為他們不老不病。他們假設能夠修行，會比我們更快有成就的，但是他們缺少一個原因，沒有厭

離心。諸天、欲界天有很殊勝的、很微妙的、很可愛的五欲——色聲香味觸，他被那個境界迷住了，他沒有時間去修行，捨不得這可愛的境界，說「我去修行去」，這是不行的，捨不得。所以他們雖然有可以修行的身體，但是沒有修行的意願，就不行。

這色界天、無色界天的人，他若不是佛教徒，他認為他的禪定就是涅槃了，「這就是涅槃了，我還求什麼涅槃呢？」所以有的梵天的人告訴別的梵天：「你不要到人間去看瞿曇去，我們這裡就是涅槃。」有這樣說法的，所以天上的人也不行，也有困難。這三惡道的眾生厭離心是有的，他感覺到很苦，但是不能修行，因為這個身體不行。

我們人間的人就是有這個優點，這人間有苦，所以人也能有厭離心；做人不太好，希望能得聖道是安樂的，能發出來這樣的意願。那麼人的這個身體，如果沒有大病，也可以坐在這裡四大調和，小小的病不要緊，腰也不疼、腿也不疼、腦袋也不疼，感覺到很舒服，那麼你這個心就有餘力可以修毗鉢舍那、奢摩他的，就可以修。說人的五欲樂不如諸天，人的苦惱不如三惡道，正在他們的中間，中間的好處就是可以修學佛法。可以修學，我們又出家作了比丘、作了比丘尼了，作了佛教徒了，而沒有學習佛法，沒有真實修行，就是空過了。

**復次，第二、明歷緣對境修止觀者：端身常坐，乃為入道之勝要；而有累之身，必涉事緣。若隨緣對境而不修習止觀，是則修心有間絕，結業觸處而起，豈得疾與佛法相應？若於一切時中常修定慧方便，當知是人必能通達一切佛法。云何名歷緣修止觀？所言緣者，謂六種緣：一行、二住、三坐、四臥、五作作、六言語。云何名對境修止觀？所言境者，謂六塵境：一眼對色、二耳對聲、三鼻對香、四舌對味、五身對觸、六意對法。行者約此十二事中修止觀故，名為歷緣對境修止觀也。**

「復次，第二明歷緣對境修止觀者」，前面是說這個坐中，坐在那裡修行。這是第一科，說完了，現在說第二科。「明歷緣對境修止觀」，那麼我們就是坐著修止觀就夠了，怎麼還要這個第二，這個「歷緣對境修止觀」呢？這底下說這個理由。

「端身常坐，乃為入道之勝要」，說我們能夠端正我們的身心，長期的坐在那裡，這個「常坐」不是說老是坐在那裡，我們經行也可以算在內。這個威儀，用這樣修行，是入道的最殊勝的威儀，這倒是最重要的，這個修行是對的，而且是最好的辦法。

「而有累之身，必涉事緣」，但是我們這個身體是有累、有繫縛的、有苦惱的，我們這個身體也要穿衣服、也要吃飯、還要住的地方；衣、食、住，有病了還要看醫生，有很多事情要做的。這個《涅槃經》上有一個譬喻，《大般涅槃經》說出一個譬喻；說是有個很好吃的生果，在那大糞裡面，這個果是很好吃，但是這很多的糞包著這個

果，你說這個果好不好呢？這就是我們人的身體，有很多優點，但是他還有很多大糞，就是「有累之身」，有很多累，還有老、有病、有死、很多的貪瞋癡在裡面，所以我們這個身體如糞中果，就是這麼「有累之身」。那麼這樣的身體「必涉事緣」，一定你要去處理很多事情的，我們有病，你不去看醫生也不行；我們若住的房子漏水了，沒人管怎麼行呢？我們要吃飯，廚房的事情誰管呢？你要去乞食也是個事情嘛！這個衣、食、住這些問題都要處理的呀！那怎麼辦呢？你老坐在那裡沒有飯吃也不行嘛！所以「若隨緣對境而不修習止觀，是則修心有間絕」。不過這個印度的佛教，釋迦牟尼佛那個時代的辦法，大家都去托鉢，托鉢也不是在廟裡面了；所以也就是「必涉事緣」。我們中國佛教，漢人佛教的辦法就是大家在一起另外的當僧職事的，他去負責這個衣食住的事情，修行的人，你專門發心修行好了，這個當住持的、當監院的、當知客的、當飯頭的，這些這麼多的職事，他把所有的事情都負責處理，你到禪堂去靜坐，你不需要顧慮，這個辦法也是很好。所以現時代的佛教當然也可以採取這個辦法，就是你發心修行，我發心來護持你；這也很好，也是個辦法的。

現在這裡說「必涉事緣」，「若隨緣對境」，你若去辦事，那麼這個境界就變了。遇見各種情況，你若不修習止觀，「是則修心有間絕」，那麼你修止觀這件事就有間斷了，就不能夠不間斷的修止觀了。「結業觸處而起」，你有病不吃藥，這個病不會好的。有人說，這一堆垃圾放在那裡，你不掃，它永久也不會離開那裡的。說我們心裡面有很多的貪瞋癡的煩惱，雖然出了家，但是你要用戒定慧來對付它的，你若不對付它，它隨時就發生作用的，「結業觸處而起」，我們這個煩惱，煩惱一動就是業，「觸處」隨時的遇見什麼境界，這個煩惱就會動起來，隨時煩惱就會動起來。所以這個煩惱賊在自己的心裡面，我還供養這個煩惱賊，我不知道把這個煩惱賊殺掉，不知道。「豈得疾與佛法相應」，這樣子我們那能很快的和佛法相應？「佛法相應」就是聖境，佛法主要就是第一義諦，第一義諦是佛法。什麼時候才能夠和第一義諦相應呢？

「若於一切時中常修定慧方便，當知是人必能通達一切佛法」，所以這個「歷緣對境修止觀」就有需要了。「若於一切時中」，假設這個人，他又能護持別人修行，而他自己在歷緣對境的時候，他也能常修定慧的方便。定慧是果，定慧的方便就是止觀，止觀是得定慧的前方便；也就是定慧是果，止觀就是因。這個人在一切時、一切處，他常能修學止觀。「當知是人必能通達一切佛法」，他一定是能通達一切佛法的。

這個《法華經》的〈妙莊嚴王品〉，這個天台智者大師解釋那個〈妙莊嚴王品〉的題目那裡，說出一件事。說是好像有五個比丘，在阿蘭若處住，到城市去乞食，跑來跑去，可能是稍遠一點，離這個聚落稍遠一點。那麼從這個寺院裡到城市去乞食、乞食又回來，耽誤了很多時間。那麼你走這麼遠的路身體有一點疲乏，就這樣子用功修

行，修行很久也不得道。其中有一個人發心，說：「這樣子，我們改變，你們四個人不要去乞食，我一個人負責去乞食，你們四個人修行。」喔！那麼這樣就好！那麼這四個人修行成功了。成功了就都是得了聖人了，也有的成佛了。但是其中作護法的這個比丘，他有的時候到城市來乞食，看見這國王大臣的尊嚴，這個威嚴是不得了，啊！這個境界也不錯嘛！這麼一生了歡喜心。所以他第二生作了國王了，就這麼他一直在人間作王，到天上作王，天上、人間這樣子作王。最後那四位修行人，其中有藥王菩薩、藥上菩薩，還有妙音菩薩，這藥王菩薩在《法華經》裡的地位還是很高的，有一位也是成佛了。那個就看：「哎呀！這以前護持我們修行的這個比丘，這一世作國王可能有問題，要有邪知邪見了，如果我們不救他，他可能要到三惡道去了。」所以一個比丘成佛了，其餘的……這個妙音菩薩給他……（那個比丘，就是妙莊嚴王），這個妙音菩薩給他作太太，藥王菩薩、藥上菩薩給他作兒子。他是國王，這四位聖人來度化他，後來他捨棄了邪知邪見。他歡喜神通，他兩個兒子能現神通，「喔！這是很微妙」。所以他因神通而信佛了，就轉邪歸正了，然後就受持《法華經》得法華三昧了。

這是一個故事，也就是說我們出家人修行這個事情，就是互相要合作最好了。當職事的人愛護修行的人，修行人也要尊敬感謝當職事的人，這佛法就興盛了；但是有的時候就是不合。「若於一切時中常修定慧方便，當知是人必能通達一切佛法」，他決定是會成功了。

「云何名歷緣修止觀？所言緣者，謂六種緣：一行、二住、三坐、四臥、五作作、六言語」，這是六種緣。這個「作作」就是作工作，前一個「作」就是作為的「作」，第二個「作」就是所作的事情。第六個就是「言語」，就是說話的時候，這是所歷的緣。

「云何名對境修止觀？所言境者，謂六塵境、一眼對色、二耳對聲、三鼻對香、四舌對味、五身對觸、六意對法」，這是對境。「歷緣對境」就是這麼講的。「行者約此十二事中修止觀故」，這個修行人，他就按照這十二種情況，在這十二種情況裡面，要把這止觀的清淨心要動起來、要運用、要修行的。故「名為歷緣對境修止觀也」。

**一行者。若於行時，應作是念：我今為何等事欲行？為煩惱所使，及不善無記事行，即不應行。若非煩惱所使，為善利益如法事，即應行。云何行中修止？若於行時，即知因於行故，則有一切煩惱善惡等法，了知行心，及行中一切法皆不可得，則妄念心息，是名修止。云何行中修觀？應作是念：由心動身，故有進趣，名之為行。因此行故，則有一切煩惱善惡等法。即當反觀行心，不見相貌，當知行者及行中一切法畢竟空寂，是名修觀。**

「一、行者」，這個「行」怎麼意思呢？「若於行」的時候，「應作是念：我今為

何等事欲行？」我要出去走，我為什麼出去走呢？「為煩惱所使，及不善無記事行，即不應行」，若是我這出去走路，是我的煩惱推動我要出去，或是貪心推動的，或者是瞋心推動的，或者高慢心，或者疑惑心，各式各樣推動我要出去，「及不善無記事行」，所作的事是不善的事，對人有損的。或者「無記」，也不能算是善、也不能算是惡，沒有善惡的分別這種事情。若是這樣子，「即不應行」，我就不應該出去走，不應該的。「若非煩惱所使」，說我現在要出去，並不是貪瞋癡的煩惱推動我的，我是什麼呢？「為善利益如法事，即應行」，我是一種智慧推動的，三業隨智慧行。「非煩惱所使，為善利益如法事」，這個事情是對別人有利益的；說是他們老修行在那兒坐禪，我去給他們買米去，為他們買糧、買生果去了。「為善利益如法事」，是合乎佛法的這種事情。「即應行」，那麼我就應該去了。

「云何行中修止？」前面是說這個緣，這個緣要揀別煩惱、非煩惱的不同。怎麼樣修止呢？「若於行時，即知因於行故」，就知道我因為要走，我去辦這件事去走，那麼「則有一切煩惱善惡等法」，當然你這一走就接觸到種種境界，這裡面就有一些煩惱的境界，或者是善的、或者惡的，種種的事情。「了知行心，及行中一切法皆不可得」，那麼你接觸到這麼多的事情的時候，你這個正念要提起來，你要知道，我走路的時候這個心；我遇見煩惱的境界、遇見善的境界、遇見惡的境界，我要看看我的心怎麼活動。「及行中一切法」，及行中接觸到一切境界，接觸到的境界；一個是心法，一個是一切境界的事情。「皆不可得」，這些事情都是畢竟空的，都是空的。「則妄念心息，是名修止」，這還是體真止的意思。就是用這個觀一切法空，使令這個心去接觸一切法空，一切的虛妄分別心都停下來了，這叫作修止。這個繫緣守境止和制心止都是事相上的止，就是不必問什麼理由，就是我這一切的雜念、分別心都要停下來。現在這個體真止是用智慧把它停下來。

「云何行中修觀？應作是念：由心動身，故有進趣」，這個身體它自己是不動的，由心來推動它、它才會動，「故有進趣」之行，「名之為行」。「因此行故，則有一切煩惱善惡等法」。「即當反觀」走路的心，「不見相貌」，看見這個心，覓心了不可得，觀察這個心是因緣有的，那麼它就是自性空的。昨天講過「自性空」，我不知道你們各位心情怎麼想。要修止觀，尤其這個《小止觀》，我看智者大師很重視這一點。而且我們在凡夫位的時候，這個空觀很重要的。你一定要把這個空要搞通它才行的。

「了知行心，及行中一切法皆不可得，則妄念心息，是名修止」。「行中修觀」呢，「由心動身，故有進趣，名之為行。因此行故，則有一切煩惱善惡等法」。「即當反觀」這個走路這個行心，「不見相貌」。這一切的色法，它有長短方圓、青黃赤白、高下正不正的這些相貌，這個心不是物質，當然沒有長短方圓這種分別。可是心它也會有的

時候貪、有的時候瞋，那麼就是它的相貌，就是你不貪、不瞋，那麼你是定、你是慧，這都是心的相貌。心的相貌，你用畢竟空、自性空的觀察它是緣起的，那麼它就是自性空的，在自性空上來看，一切的相貌都不可得了，一切相貌都不出現了，所以就是無相的了。這「無相」了，你這個心就住在無相上，其他一切的煩惱就不生起了。

「當知行者，及行中一切法，畢竟空寂」，你一觀察，你就會知道你這個行的心，和行中一切法都是空寂的了。有的人說：「若是一切法畢竟空，就是無所住了，你怎麼說『住』呢？」是的，是無所住，你就住在這「無所住」這裡。

這初開始修行的人，不要談玄說妙，說：「我要無所住」，無所住是對，現在的問題是什麼呢？就用這個理論，要把自己的心叫它清淨，叫它不要有貪瞋癡的煩惱，這個中心點，叫它不要有煩惱。你若談玄說妙，說：「我無所住」，是無所住，但是你這個貪瞋癡不能調伏，你也沒有能夠真是無所住，真是無所住就是聖人嘛！我們就用文字上的遊戲，又這樣說、又那樣說得很妙，到時候你心作不來。作不來，這個妙境界你沒有作來，而這些貪瞋癡你也沒有調伏，你兩頭都是空了。你不如就是顧一頭，我就是觀一切法空，把這個心就住在這裡、不分別，這貪瞋癡不活動，那麼你不是清淨了？你暫時你要知道我現在的工作的重心在那裡，慢慢的調伏，貪瞋癡的煩惱賊它老實了一點，它不動了，你這個智慧也就會高一點，慢慢的，「無所住而生其心」，才可以。說我「即空、即假、即中」，是「即空、即假、即中」，但是弄巧成拙了，還不如笨一點好。「是名修觀」，這就叫作「修觀」，就是用觀來停止一切煩惱，這樣子。

**二住者。若於住時，應作是念：我今為何等事欲住？若為諸煩惱及不善無記事住，即不應住。若為善利益事，即應住。云何住中修止？若於住時，即知因於住故，則有一切煩惱善惡等法，了知住心及住中一切法皆不可得，則妄念心息，是名修止。云何住中修觀？應作是念：由心駐身，故名為住。因此住故，則有一切煩惱善惡等法。則當反觀住心，不見相貌。當知住者及住中一切法，畢竟空寂，是名修觀。**

「二、住者」，「住」是什麼呢？「若於住時，應作是念」，前面第一個是行，行停止了就是住。若於住的時候，應作是念：「我今為何等事欲住」呢？「若為諸煩惱及不善無記事住，即不應住」，若惡事，我不能去作惡事的。「若為善利益事，即應住」，這件事是對別人有利益的，對自己也有利益，那麼我就應該住。「云何住中修止」呢？「若於住時，即知因於住故，則有一切煩惱善惡等法。」這個「了知住心」，前面那地方也說是「了知行心」，這意思一樣。

「云何住中修止？若於住」的時候，即知道「因於住故，則有一切煩惱善惡等法」，

我們的動機，我去作這件事是有利益的，對大眾僧有利益的，我要這樣住。但是你接觸的境界你不能控制的，接觸的境界有的時候它是善、有的時候是惡，也有可能你的心是為大眾僧服務的、是很光明的，但是有人就疑惑你不是，你自己另有所圖的，所以這就是會引起很多很多的問題。但是你這個修行人自己問心無愧，就是修正觀，不要去計較。所以這地方就說「則有一切煩惱善惡等法」，那麼你這時候怎麼辦呢？你「了知住心及住中一切法皆不可得」，你觀察都是空的。

「則妄念心息」，這時候你這個虛妄的分別心、貪瞋癡的煩惱都停下來。你受了冤枉了，你心裡面不動，因為你常用這個無所得智慧來調伏自己，那麼這個時候你就能不退，你為大眾僧服務，受到人家的冤枉的時候，你能不退，因為你不在乎嘛！你問心無愧，這是一個，你不在乎它；你又有這個無所得的智慧來調伏，說那個人說我的壞話、毀謗我，你也觀察他是空的，那麼也就沒有事了。所以你為大眾僧服務這件事，能繼續作下去，你受得了別人的毀謗。如果你不用這種無所得的智慧，那就有其他的問題的，或者你自己不幹了，或者你用其他的手段報復一下，那麼這個大眾僧就是有很多很多的問題，就和在家人一樣了。如果你用無所得的智慧來調伏自己，所有的問題就在默然中都化解了。這就是有佛法，這大眾僧在有問題的時候，有佛法的味道、有佛法的精神在這裡。「是名修正。」

「云何住中修觀？應作是念，由心駐身，故名為住」，這個身體它不能自主，要由心為其主，這個心若說「我不動了」，這個身體就停下來了，「故名為住」。「因此住故，則有一切煩惱善惡等法，則當反觀住心，不見相貌，當知住者及住中一切法，畢竟空寂」，都是自性空的，從那個無自性那一方面看，這一切法都是不可得的，所以「畢竟空寂，是名修觀」。

**三、坐者。若於坐時，應作是念：我今為何等事欲坐？若為諸煩惱及不善無記事等，即不應坐。為善利益事，則應坐。云何坐中修正？若於坐時，則當了知因於坐故，則有一切煩惱善惡等法，而無一法可得，則妄念不生，是名修正。云何坐中修觀？應作是念：由心所念，壘腳安身，因此則有一切善惡等法，故名為坐。反觀坐心，不見相貌，當知坐者及坐中一切法，畢竟空寂，是名修觀。**

「三、坐者。若於坐時，應作是念：我今為何等事欲坐？若為諸煩惱及不善無記事等，即不應坐」，雖然觀一切法空，他作善不作惡，這地方有表示這個意思的。雖然一切法是空的，而作善不作惡，因為作善有善報，作惡就有惡報。這個作惡就有惡報，是因緣所生法嘛，是的。因緣所生法，那麼就是到三惡道去受果報了，而到三惡道受

果報也是畢竟空的，理論是這麼說，是這樣子，也沒有妨礙。但是修行人來說，你若是修觀一切法空，你應該用善作基礎。所以若用惡作基礎，假設你的空的智慧，你作惡的時候，用貪瞋癡去作惡，那就沒有無所得的智慧的，因為無所得的智慧現前的時候是沒有惡心的，所以你若用惡心去作事，就是作惡事，作惡事就要受惡報了。這對於諸法空並沒有衝突的。所以「坐時應作是念，我今為何等事欲坐」呢？「若為諸煩惱及不善無記等事」，即不應該坐，「為善利益事，則應坐」。

「云何坐中修止？若於坐時，則當了知因於坐故，則有一切煩惱善惡等法，而無一法可得」，你觀察它沒有一法可得，「則妄念不生，是名修止」。

「云何坐中修觀？應作是念：由心所念壘腳安身」，這就是結加趺坐了。「因此則有一切善惡等法，故名為坐」，你結加趺坐，坐在這裡也會引起好的事情，也可能會引起壞的事情，也是有的。「反觀坐心」，但這個修行人，他不錯用心，不雜用心，他能反觀我坐的時候這心裡面怎麼回事情。「不見相貌」，不見心有可得的。「當知坐者、及坐中一切法，畢竟空寂，是名修觀」。

**四、臥者。於臥時，應作是念：我今為何等事欲臥？若為不善放逸等事，則不應臥。若為調和四大故臥，則應如師子王臥。云何臥中修止？若於寢息，則當了知因於臥故，則有一切善惡等法，而無一法可得，則妄念不起，是名修止。云何臥中修觀？應作是念：由於勞乏，即便昏闇，放縱六情，因此則有一切煩惱善惡等法。即當反觀臥心，不見相貌，當知臥者及臥中一切法畢竟空寂，是名修觀。**

「四、臥者。於臥時應作是念：我今為何等事欲臥？若為不善放逸等事，則不應臥，若為調和四大故臥」，我是一個有漏的身體，工作時間久了就疲乏，所以若臥在那裡可以調和一下，調和這個地水火風，那麼這是對的。「則應如師子王臥」，這可能是右脅而臥，吉祥臥。

「云何臥中修止？若於寢息」，就是睡覺的時候，「則當了知因於臥故，則有一切善惡等法，而無一法可得，則妄念不起，是名修止。云何臥中修觀？應作是念：由於勞乏，即便昏闇，放縱六情」，因為勞乏，這個心力也就不強了，這個時候一睡覺、眼睛一閉上看不見光明了，就是黑闇了。但是我們出家人的戒律上，佛告訴我們睡覺的時候閉上眼睛，但是心裡面要憶念明相，憶念光明相。「由於勞乏，即便昏闇」，這個心力軟弱了，那麼就是不見光明了，「即便昏闇」。「放縱六情」，自己修止觀的時候，是用智慧來調身調心的，現在休息的時候就不修奢摩他、也不修毗鉢舍那了，所以放縱六情。「因此則有一切煩惱善惡等法。即當反觀臥心，不見相貌，當知臥者、及臥中



一切法，畢竟空寂，是名修觀」。

**五、作者。**若作時，應作是念：我今為何等事欲如此作？若為不善無記等事，即不應作。若為善利益事，即應作。云何名作中修止？若於作時，即當了知因於作故，則有一切善惡等法，而無一法可得，則妄念不起，是名修止。云何名作時修觀？應作是念：由心運於身手造作諸事，因此則有一切善惡等法，故名為作。反觀作心，不見相貌。當知作者及作中一切法畢竟空寂，是名修觀。

「五、作者。若作時應作是念：我今為何等事欲如此作？」我為什麼要作這種事情？「若為不善無記等事，即不應作；若為善利益事，即應作。」「云何名作中修止？若於作時，即當了知因於作故，則有一切善惡等法，而無一法可得，則妄念不起，是名修止。」「云何名作時修觀？應作是念：由心運於身手造作諸事」，這個身手由於內心的指揮、指導，這個身手就發生作用，可以作種種事。「因此則有一切善惡等法，故名為作」。「反觀作心，不見相貌」，它也是因緣有的，它就是自性空的。「當知作者、及作中一切法，畢竟空寂，是名修觀」。

**六、語者。**若於語時，應作是念：我今為何等事欲語？若隨諸煩惱，為論說不善無記等事而語，即不應語。若為善利益事，即應語。云何名語中修止？若於語時，即知因此語故，則有一切煩惱善惡等法，了知語心、及語中一切煩惱善不善法皆不可得，則妄念心息，是名修止。云何語中修觀？應作是念：由心覺觀，鼓動氣息，衝於咽喉唇舌齒齶，故出音聲語言。因此語故，則有一切善惡等法，故名為語。反觀語心，不見相貌。當知語者及語中一切法畢竟空寂，是名修觀。如上六義修習止觀，隨時相應用之；一一皆有前五番修止觀意，如上所說。

「六、語者。若於語時」，這是說話，「應作是念：我今為何等事欲語？」想要說話呢？「若隨諸煩惱，為論說不善無記等事而語」，我為什麼說話？是有煩惱了，這個煩惱推動我去說話，說什麼話呢？是說的不善無記等事，說這個話，「即不應語」，即不應該說了。「若為善利益事」，即應該說。我這麼想這件事，這個說話呀！人不說話可能會很困難，所以還是要說話。要說話，這些講修行的經論上都是說，不說這些無利益、不合道理的話，不是佛法的話都不說。若是你不常鍛鍊自己，感覺到有问题，叫我什麼話都不說，老是要說佛法的話，這個我可能受不了。但是這件事要自己常常的訓練自己，也可能會作上來的。「若為善利益事，即應語」。

「云何名語中修止？若於語時，即知因此語故，則有一切煩惱善惡等法，了知語心、及語中一切煩惱善不善法，皆不可得，則妄念心息，是名修止。云何語中修觀？應作是念：由心覺觀鼓動氣息，這個「覺觀」，「覺」是粗動的分別心，「觀」是微細的分別心，這兩個心所來鼓動這個氣息，由丹田這裡發動氣息。「衝於咽喉唇舌齒齶，故出音聲語言」，這個音聲語言是由心的動作，經過發音器就會說出語言來。「因此語故，則有一切善惡等法，故名為語。反觀語心，不見相貌，當知語者、及語中一切法畢竟空寂，是名修觀。」這叫作修觀。

「如上六義修習止觀，隨時相應用之」，隨你這個時候是行、你這個時候是住、是坐、是臥、是作事情、是說話，你隨時用這個止觀來用。「一一皆有前五番修止觀意」，就是坐中修止觀的那五番，「如上所說」，像上面說過了，這裡不再說了。

問：這有人提出問題。「魔是死魔」；這魔有煩惱魔、有五蘊魔、有天魔、有死魔，這死魔是四魔之一。「不才悟性，有疑心之處；既然是魔死了，死等於不生，怎麼會障礙行者呢？這個魔從何處而起來魔行者障諸修行，所以有此不明，故敬請開示。」

答：這個死魔，不是說是魔王死了叫「死魔」，不是。說這個修行人，譬如他正在修行，忽然間有病死了；死了、你這個修行就停下來了，那麼這叫做死魔。不是魔王死了叫死魔，是我們自己這個生命結束了，那麼這叫做死魔。我們發心修行是要爭取時間嘛，忽然間死了，沒有時間修行了；這個身體死亡了，將來的生命是不是還能修行，那另當別論了，那麼現在這個死魔使令我們修行停止了，所以這個死是個魔；不是說魔王死了叫「死魔」。

問：這又一位請問：「諸法無自性空，則因果也空；因果若不空，就不可能安立因果了」，這話也是對。「經論上說：不壞假名而說諸法實相，我想愈是證悟甚深空性的人，對因果法一定愈不敢有一絲馬虎的」，是的。「講空而忽視因果、壞滅因果，顯然是錯解空義了，是不是這樣？」是的，你說得對，我同意。

答：這個講空的人，相信一切法畢竟空的人，他也應該相信一切法有因果的。有因果，並不妨礙一切法空，但是你若能修心觀一切法空的時候，這個因果會轉變的。因為你觀一切法空，你常常用這個智慧的劍，你的煩惱賊沒有了，你不會再作惡了，連這個有漏的善法你都不作了；你作的都是無漏的善法，那麼你就變成一個大菩薩境界了，那麼你不會再有生死的因果了。所以一切法空的道理，不妨礙一切因果，但是能調整一切因果。而在一切法空，到了法身菩薩的境界，那就更不可思議了，他能離一切分別，到了佛的境界，不可思議境界。

**次六根門中修止觀者：一眼見色時修止者。隨見色時，如水中月，無有定實。若見順情之色，不起貪愛；若見違情之色，不起瞋惱；若見非違非順之色，不起無明及諸亂想，是名修止。**

前面是說的六種緣修止觀，約行、住、坐、臥、作、言語，在這樣的情況裡面也還是修止修觀的，這一科說完了。現在是歷六種境界修止觀，就是六根門中修止觀的意思。六根，就是眼耳鼻舌身意。這個「根」字就是有一種力量，它能夠幫助心裡的活動，這個眼識、耳識、乃至意識，這個識的活動需要眼根、耳根、乃至意根的幫助，才能在色聲香味觸的境界上活動的，它有幫助的力量，所以叫作「根」；若是沒有根，識就不能活動了，所以這個力量還是很大的。這個「門」什麼意思呢？就像這個房子的門，房子裡面的人可以從這裡出去。我們這個識也要假借六根為門，才能夠有活動。這等於是一個譬喻了。

在「六根門」裡邊修止觀；第一個是「眼見色時修止者」，六個根，第一個就是眼根。這個眼根發生作用的時候，它看見了外面的境界，就是種種的顏色、形相，這個時候要修止，怎麼樣修法呢？「隨見色時，如水中月，無有定實」，前面的文，智者大師說過了，前後的文這個止都是按體真止的意義說明的，所以這裡也還是這樣的道理；隨我們看見的一切形相的時候，我們要用般若的智慧去觀察它，不要隨順自己的老毛病活動。所以這佛法對於我們修行人來說，也還可以用這句話說，「改造思想」。出了家以後，這個思想要改變，要用佛法作自己的思想，自己的一念心的活動常要遵循真理，這樣子慢慢的就可以轉凡成聖了，就可以成為聖人了。如果說我們不學習佛法，在思想上還是老的家風，那也就等於沒有接受佛法了。所以這裡說：「隨見色時，如水中月」，要觀察這個色。佛沒有說叫我們閉上眼睛，什麼都不看，也還不是。說是你見到什麼境界的時候，眼睛看到什麼境界的時候，要有正憶念。怎麼樣憶念法？怎麼樣觀察法呢？「如水中月」，說這個形相就像水裡的月亮似的，像水裡的月亮，又有什麼道理呢？「無有定實」，就是水裡的月亮，它是不決定的，它是不真實的。

這個「不決定」這句話說得非常好，用這個字用得非常好。我們前面一開始講這個自性空的時候，曾經說這個自性，「自性」換一句話說就是「定」，就是有決定性的東西，就是有自性的；有自性的，就是有決定性的。譬如這個敲磬，你用一個小木頭片去敲磬是什麼聲音？如果你用一個鐵錘子去敲磬是什麼聲音？如果這個磬壞了你再去看它，是什麼聲音？所以這個聲音隨著因緣轉變，它自己不能決定的。就是沒有「定」，也就是沒有「實」。說這個水裡的月亮，它是沒有決定性的。如果來了雲霧了，

把天上的月遮住了，水裡頭還有月影嗎？它如果有決定性，它就是繼續有月亮，那就是有決定性了。說是我們看一種形相，它有沒有決定性呢？它也是因緣有的，它是因緣有的，它的因緣一變了、它也隨著變化，它自己不能決定的。所以這個形相，說看見一個人，這個人看見我一臉惡相，他是有什麼壞主意了。但你不要用原來的取相惑去觀察他，你用這個自性空的智慧去觀察他，這是有因緣的，這個相現出來是有因緣的。沒有因緣的時候，這個相是沒有的。沒有因緣的時候沒有這個相，這個相就叫作自性空了。把所有的因緣都撇開，看看還有沒有這個相？這個相是無有少法可得了。所以「無有定實」這裡面包含著無常的意思，它會變化的。說這個人他很好，但是也會變化的。說這個人很壞，他也會變化的。說是不管好、是壞，觀察它是自性空的，好壞都是不可得的，不可得就是無所住而生其心了。說「無有定實」，這個「實」是實在的，就是有決定性的、不可變異的，就是實在的。所以用這樣的義去觀察它，「如水中月，無有定實」。

你常用這樣的智慧去觀察的時候，「若見順情之色，不起貪愛」，隨順我的心情，我感覺很滿意，但是你若觀察它「如水中月，無有定實」的時候，就不起貪愛了，這個貪愛心就沒有了。我們一般人的想法，是怎麼想的呢？希望外面的境界滿我的意。如果這個不滿意，我不要；我再選一個滿意的，總是從外面想辦法。一般的凡夫都是這樣子。但是釋迦牟尼佛告訴我們的辦法，不是。改造自己。外面的境界隨它好壞，改造我自己，把我自己的貪瞋癡去掉了，有了般若智慧的光明了，好的境界也好，壞的境界也好，都是平平靜靜的，無喜亦無憂，是這麼一個太平的境界。所以這個「若見順情之色不起貪愛」，我心裡面不動。這事實上的經驗，人是滿意於順情的境界，就是剛才說的；可是事實上又不可能天天都滿意的，不可能年年都滿意的，所以人就是苦惱。今天是很快樂，明天就流淚了，每一個眾生從無始劫來都是這樣子，但是自己還不覺悟。所以「順情之色」你若能這樣觀察呢，不起貪愛。

「若見違情之色，不起瞋惱」，看見這個不順於我的心情的形相，我不起瞋惱，因為沒有這麼一回事情，觀察它如水中月，它就是自性空的了，它沒有來惱亂我。我自己也是如水中月，也是無我、無我所的，惱亂誰呢？所以不起瞋惱，這個瞋心不動、沒有。「若見非違非順之色，不起無明及諸亂想」，若是接觸到也不違、也不順的這個形相，我也不起無明和諸亂想的。這個「無明」是什麼呢？「無明」當然可以說沒有智慧，這個沒有智慧，究竟是什麼東西呢？「取相惑」。就是我們心遇見什麼境界就去取著它，就像這個手不論遇見什麼都去拿過來，這手就是要拿東西。我們心遇見什麼境界也是，好的也是取、不好的也是取，你認為它是真實的，這就是取了，在心理上來說就是取了。這一取，認為它是真實的，然後就分別它是好的、它是壞的、或者是

不好不壞的、它是對我有利的、或者它是對我有害的，就種種的分別亂想都起來了。現在，這個書當然是智者大師說的，實在也就是佛說的；你讀這些經，經上也是這樣說。遇見了「非違非順之色，不起無明」，不要去取著它是真實的，不要這樣起種種的虛妄分別。你要有正憶念，用這個般若的智慧，觀察它是緣起的、它是自性空的、它是無常的。你這樣去觀察呢，你這個貪愛心也沒有了，這個瞋心也沒有了，你內心裡面很太平的。

我們若是不聽聞佛法，不知道這回事，那麼我們就是隨順自己無始劫來的煩惱這樣去活動，就是老在這個，有的時候快樂了、有的時候苦惱了，當然這苦惱的時候特別多，憂苦的時候特別多，安樂的時候不是很多的（很少的），就是這樣子生活下去。說一般的老百姓，上至於於統治者，國家的領導人，完全都不出這個範圍的，都是這樣子，就是這樣生活。我們釋迦牟尼佛覺悟了這個真理，告訴我們，告訴你一個大安樂的法門。所以就是你不要取著。這個「不起無明」這句話是通於前面兩段的，說是「隨見色時，如水中月，無有定實。若見順情之色，不起貪愛」，這也是不起無明。「若見違情之色，不起瞋惱」，也是不起無明的。本來是先起無明，而後才起貪愛、或者瞋恚的。這個無明反倒是根本的煩惱了。用這樣的智慧，把自己的煩惱停下來，「是名修止」，這就叫作修止。

這說話是容易。我們的眼耳鼻舌身意都是正常，我們來到佛教裡來了，來到佛教裡來，各有各的因緣了，時間或長、或短了。若是我們一開始就接受這樣的法門，我們不要去作大通家，不要作大通家。我們就把這一個法門，用一點時間，把它通了。我們就開始這樣生活，我們用這樣的法門來調伏自己，我看三年的時間就有消息，你心情就會很快樂。這個快樂，倒不是我把這個樓房修得很大、很漂亮，不是。就是你在那個茅蓬裡住，你心裡也很快樂的，他不苦惱。

**云何名眼見色時修觀？應作是念：隨有所見，即相空寂。所以者何？於彼根塵空明之中，各無所見，亦無分別，和合因緣，出生眼識，次生意識，即能分別種種諸色，因此則有一切煩惱善惡等法。即當反觀念色之心，不見相貌。當知見者及一切法畢竟空寂，是名修觀。**

「云何名眼見色時修觀？」前面是說這個修止，這底下說修觀。「應作是念」，這個「作」就是生起來，在我們這個取相的煩惱的這個心裡面生出一朵蓮華來，在淤泥裡生出蓮華來。我們這一念的分別心，總是貪瞋癡和它一起活動的，忽然間生出個蓮華來了，就是生出般若的智慧來了，叫作「應作是念」。

「隨有所見，即相空寂。所以者何？於彼根塵空明之中，各無所見，亦無分別，

和合因緣，出生眼識，次生意識，即能分別種種諸色，因此則有一切煩惱善惡等法」。這底下是說觀，前面說止也是用觀作止的，不過那個文略一點。這底下文多一點，把這個「如水中月，無有定實」這兩句話說得詳細了一點，就只此不同。

「隨有所見」到的，「即相空寂」，這兩句話是總說，這大意、這兩句話把它說出來了。隨你所看見的一切境界，看見小孩子也好、看見大人也好、看見老鼠也好、你看見一條牛也好，你這個正念不要失掉，隨時提起來，「即相空寂」，就所見的這個相它本身就是空無所有的，就是空無所有的。我昨天已經說了，要把這個空搞通了，就像一加一是二那樣的明白，一點也不疑惑。一加一是二，你要把這個空的道理把它弄通，弄得明明白白的。不是說似是而非的說了一大套，又好像明白、又好像沒明白，這個沒有用；你想要在你心裡面發生作用，這樣是不夠的，你一定要老老實實的把它搞通了。喔！我自己的心裡面是通過去了，是空了，你最低限度要達到這個程度。這樣子，「隨有所見，即相空寂」，在你心裡面一點也不疑惑才可以，這樣你隨時就可以用。

所以我感覺，你要讀這個《大智度論》，《大智度論》它把這個空說得明明白白的，不是勉勉強強的。有的人說空，也不能說他說錯了，但是就是很勉強，聽起來很勉強，那樣不行的。說「隨有所見，即相空寂」，你要這樣子的。

「所以者何？」這個「隨有所見，即相空寂」，這句話我還沒懂啊！你再多說幾句。所以「所以者何」呢？「於彼根塵空明之中」，這裡說；於這個人，他的眼根、眼識所見的塵境，所見的這些什麼顏色、什麼形相，是「塵」。「空」，這個眼要見色需要有虛空，如果你面牆了，這個是不行的。「明」，還要有光明才能把這個顏色的形相顯示出來。「之中」，這些因緣之中，「各無所見」，如果是各別的孤立起來，那就是沒有「見」的。譬如說我們有眼根，但是沒有所見的境界，這個見的作用也不發生出來的。有所見的境界、沒有能見的眼，也沒有「見」的作用。

所以由這個根、塵、空、明這些事情，你分別、分開來獨立起來，都是不能見的，也沒有分別的。我們這個第六意識是能分別的，這眼識、耳識、鼻識、舌識、身識，它只是一剎那，它的時間很短。它也是與境界接觸，就是有個明了性，這個明了性異於木石，這個木石是沒有明了性的。我們的這個眼識、耳識、鼻識、舌識、身識是有明了性的，這個明了性一明了，就是一剎那就過去了，現成的話叫「不帶名言」。眼識它見的時候，它只是這樣一見，它還沒有名字，還不能說話，所以「不帶名言」。它雖然見到這顏色了，但是它沒有分別這個是青黃赤白，還沒有這種分別，當然不能說話。那麼有了名字、能說話的是第六意識，就是第二剎那以後，第六意識它就活動了，它就看見這是青色、這是白色、這地方供的是佛相、怎麼怎麼的，它也會分別了、也會

說話了，就是有了名言了。所以若只說前五識呢，是各無所見亦無分別，他們不和合的時候，當然沒有發生這些作用。

「和合因緣，出生眼識」，若這些根、塵、空、明，這些種種需要具備的條件和合了，就是具足了。「出生眼識」，這眼識發生出來了，眼識發生出來就是不帶名言。「次生意識」，第二剎那這個第六意識就活動了。「即能分別種種諸色」，這個時候就能分別了，這是青的、這是黃的、這是白的、這是大蓮華、怎麼怎麼的，也就會說話了。「因此則有一切煩惱善惡等法」，我們凡夫是這樣子嘛！這一分別就有了很多的貪煩惱、瞋煩惱、各式各樣的煩惱，也就作出來這些善惡的這些事情來了。

那麼我們現在是修行人，我們不應該有煩惱，我們「即當反觀念色之心，不見相貌」，我們是修行人，但是我們還不是聖人，我們沒有成佛。我們不應該有煩惱，這只是道理上說，事實上還是有煩惱。怎麼樣叫這個煩惱不要活動呢？「即當反觀念色之心」，這就是你不要向外去攀緣去，你回過來看看自己這個念色之心，在憶念色相的這個心理，這個心現在在幹什麼？它這個心是怎麼有的？「不見相貌」，觀察一看，這個心它也是因緣有的，因緣有的就是自性空的，自性空裡面就看不見它的貪欲相、瞋恚相、高慢的相、疑惑的相，各式各樣的煩惱都不見了，而這覓心了不可得了，這不見相貌就是「覓心了不可得」的意思，就這麼意思。

這譬如說是，我們在這裡坐著，這屋裡沒有人，就你一個人在這裡坐著，這麼一個空空的境界，忽然間來了大毒蛇，來了很多，這毒蛇很大，張著嘴來嚇你，你心裡怎麼樣？你的心，剛才這屋子裡一個人也沒有，也沒有毒蛇、也沒有老虎，你在這裡很安閒、很寂靜，忽然你發現有大毒蛇、有老虎來了，要向你張牙舞爪，你這個平靜的心立刻沒有了，你這恐怖的心就來了。那麼你若是反觀，「即當反觀」我這個心，我這個恐怖的心是怎麼來的呢？是因緣有的。沒有因緣的時候，這個恐怖的心是沒有的。沒有因緣的時候恐怖心沒有，這就叫作「自性空」。觀察這個恐怖的心，沒有因緣的時候，這個恐怖心是什麼樣子？這個恐怖心「無有少法可得」，就是前面說「如水中月，無有定實」，沒有定實，沒有因緣的時候，那有水中月呢？這個心是不可得的，這一念心是不可得的，它沒有真實性的，那麼這個恐怖是不可得的。沒有因緣的時候，這個老虎也是不可得的，這個毒蛇也是不可得，也是空的。在這「自性空」，也就是畢竟空上，老虎也不可得、毒蛇也不可得。這個見老虎、見毒蛇生恐怖心的，也是不可得。在畢竟空上無有少法可得，你這個心就安住在這個不可得上面，在這上面的時候，你就安閒自在了。

我們凡夫因為有我執、有我見、有我愛，執著有我，對這個我還特別的愛，所以若有老虎、有毒蛇來了，牠若傷害我，我就害怕了，就是這樣子。若是這些大阿羅漢，

得無生忍的大菩薩，他與這個畢竟空相應了，他就沒有這回事。他見到一切境界的時候，他心裡面安閒自在，就是無我、無我所了。他與這個第一義諦，這個法性理相應了，什麼境界出現的時候，心裡不動，沒有事。所以聖人他能那樣子，他是有個原因的，就是他不住色生心，不住聲香味觸法生心，他心不向外攀緣了，他就老是安閒自在的。所以我們現在，我雖然出家幾十年了，我心裡面還有很多的煩惱都有，都有就「即當反觀念色之心，不見相貌」，你若這樣觀呢，慢慢的、慢慢的，煩惱就除掉了，就沒有了。

「當知見者、及一切法畢竟空寂」，你應該知道，這個見這一切相的，及所見的一切法，能見的一切法，這個因緣生起畢竟空寂的這個道理是平等的，都是畢竟空寂的。你這樣思惟，你這樣觀察，「是名修觀」，這就叫作「修觀」。

但是我們這個世界上的人，這個眼睛的作用是很大的，常常要用眼睛。所以我們若是假設有興趣這樣作呢！的確是應該這樣注意的。

**二、耳聞聲時修止者。隨所聞聲，即知聲如響相，若聞順情之聲，不起愛心；違情之聲，不起瞋心；非違非順之聲，不起分別心，是名修止。云何聞聲中修觀？應作是念：隨所聞聲，空無所有，但從根塵和合，生於耳識，次意識生，強起分別，因此即有一切煩惱善惡等法，故名聞聲。反觀聞聲之心，不見相貌。當知聞者及一切法畢竟空寂，是名為觀。**

「二、耳聞聲時修止者。隨所聞聲，即知聲如響相，若聞順情之聲，不起愛心；違情之聲，不起瞋心；非違非順之聲，不起分別心，是名修止」，其實這以後的文的道理是一樣的，念一念就好了，不用講了。

這聞聲的時候修止，我們剛才說，我們這個世界上的人，這個眼睛很重要。這第二聞聲這件事也是很重。那麼聞聲的時候，你不要向外攀緣，常是反觀自己的心，用這個止觀來調伏自己，那麼這個問題就解決了。「隨所聞聲」，即知道這個聲音「如響」。這個「響」，就是在空谷裡面，你在空谷這邊發出聲音，那邊有個回響。「回響」當然就是那個地方的情況，它會有這種現象。在我們平常人，我們認為那個響並沒有一個人在那裡發出聲音來，就認為那個響是虛妄的。現在我們隨所聞聲，聽見一個人讚歎我，說你怎麼怎麼好，你不要認為那是真實的，你認為這個聲音如響，並不是真實，也都是虛妄的，畢竟空寂的，你這個心不要離開這個道。是「即知聲如響相」，「響」的那個樣子。

「若聞順情之聲，不起愛心」，你不要起這個執著心。或者有人會說：「他順著我的心情說話，讚歎我好，我生了歡喜心不要緊。只是他罵我的時候，我不要隨順他，



我用正念提起來對治，我不要生瞋心。」其實這是不對的。你聞這個順情的聲音和違情的聲音，其實是一回事情。你對順情的聲音生愛著心，如果你不對治它，你這違情的聲音的瞋心，你也沒辦法對治的。對治這件事，是人家現在讚歎你，或者是毀謗你，有道理、無道理，（若修行人可以不必那麼想），你事情已經到來了，臨時我才修正觀，當然好過不修正觀。譬如說我們就說事實上，有的人說；自己知道自己的脾氣很壞，人家有一點不對，立刻就怒起來，知道自己不對，但是自己不能夠改造自己，憤怒的時候還是憤怒。我們若是退一步來說，應該是原諒這個人，他的脾氣這樣子，就是久遠以來習慣了，也就是那個煩惱，那個瞋心的種子太強，你稍微有一點境界，他就要發生作用。那麼這種境界出現了，說我反觀我的心，觀察都是畢竟空的，心不動，這個事能不能辦得到？

所以智者大師說，這個「歷緣對境修正觀」，這是給誰說的？這是要給有一點修行的人說這種佛法；這個法門是給有一點修行的人說的，因為他能有效。那麼我們，我的貪心很大，我的脾氣很壞，這個法門是不相應的，那麼我們應該怎麼樣？修那一個法門呢？應該坐中；坐在那裡修行對我們合適，那個時候也沒有人讚歎我們，也沒有人毀謗我們，也沒有人欺騙我們，我們心平氣和的時候，你坐在那裡，跑跑香，行一行，然後坐下來，觀察眼耳鼻舌身意，色聲香味觸法，我這一念心是畢竟空的，常常這樣觀，這時候能觀上來。因為這時候貪煩惱不出現，瞋煩惱、所有的煩惱都沒有活動，你心有餘力可以修行奢摩他、毗鉢舍那的，這時候是能修行的。若是你這時候不修行，你等到煩惱已經出現了修行，那時候不行，修不來。所謂煩惱障，就是這個；煩惱來的時候你不能修行的，煩惱是什麼呢？煩惱能障礙你修行的嘛！在它煩惱不來的時候可以，煩惱不來的時候我們就可以修行。所以說「煩惱障」，有時障、有時不障，就是它不活動的時候不障礙，所以我們這個凡夫還有希望可以成為聖人的。若說有煩惱就是障，那糟糕了！我們沒有希望成為聖人了，不行的。

所以這個地方，「隨所聞聲，即知聲如響相，若聞順情之聲，不起愛心；違情之聲，不起瞋心；非違非順之聲，不起分別心」，也就是那個「不起無明及諸亂想」，「是名修正」。

「云何聞聲中修觀？」修觀怎麼修？「應作是念：隨所聞聲，空無所有」，觀察這個聲音沒有決定性，他是靠因緣有的，你把這聲音孤立起來，這個聲音就沒有了。說是現在天上打雷的聲音很大，但是這個聲音是因緣有的，若是觀察這個聲音的自性，就是一點聲音也沒有，一切的聲音也都是這樣子。「隨所聞聲，空無所有，但從根塵和合，生於耳識，次意識生」，第二剎那，這個第六意識生起了，「強起分別」。「次意識生」的時候，他「強起分別」；這個「強」，或者是，我們煩惱的種子很強，所以就起

了分別，「因此即有一切煩惱善惡等法，故名聞聲」。我們如果說觀一切法空，沒有可分別的，但是我們強起分別，或者這樣說也可以，「故名聞聲」。

「反觀聞聲之心，不見相貌」，觀察它也是畢竟空的，「當知聞者，及一切法，畢竟空寂，是名為觀。」這個觀是這樣觀。

**三、鼻嗅香時修止者。隨所聞香，即知如焰不實。若聞順情之香，不起著心；違情之臭，不起瞋心；非違非順之香，不生亂念，是名修止。云何名聞香中修觀？應作是念：我今聞香，虛誑無實。所以者何？根塵合故，而生鼻識，次生意識，強取香相，因此則有一切煩惱善惡等法，故名聞香。反觀聞香之心，不見相貌。當知聞香及一切法畢竟空寂，是名修觀。**

「三、鼻嗅香時修止者，隨所聞香，即知如焰不實，若聞順情之香，不起著心；違情之臭，不起瞋心；非違非順之香，不生亂念，是名修止。」這個聞香生起煩惱，這個人是不一樣的，有的人他的鼻根很利，他對這個事情非常注意的。他鼻根一利，他就在那個地方有問題，所以也應該修行。「隨所聞香」即知道「如焰不實」，這個「焰」叫作「陽焰」。「陽焰」是什麼東西呢？就是春天夏天這個時候，這地面上的水蒸氣一飄動，太陽光一照，我們遠遠的看見，就像水似的。它也有一點光，所以叫「焰」。像水似的，但是我們走到那個地方也沒有水。說是這個野外、曠野裡面的鹿，牠們就看見是水。看見水，渴了，就跑到那兒去飲水，到了那兒看，沒有水，所以也叫作「鹿渴」，也叫作「野馬」。

這「隨所聞香，即知如焰不實」，所聞到的那個香，就知道它像陽焰水似的，實在沒有水。說聞這個香，感覺這個香怎麼怎麼好，實在這個香也是假的，也是空的。所以「若聞順情之香不起著心」，也不要愛著。違情的臭味，也不要起瞋心，就是要調伏自己。

當然我們平常，有的時候，如果是你對不住我了，你傷害我，我憤怒，這是很合道理的，你怎麼能說我起瞋心不對呢？若是他沒有得罪我，我就不高興了，這是我不對。那麼，還這樣分別對不對。當然也應該知道是怎麼個緣起，可是論修行，不管是合理、不合理，我心不應該動，我若一動心，就是我不對了，這要求高一點就是了。「不起瞋心」。「非違非順之香，不生亂念」，不生這些雜亂的思惟，「是名修止」。「云何名聞香中修觀？」怎麼樣修呢？「應作是念：我今聞香，虛誑無實」，這個就比前面詳細了一點。聞這個香，這個香氣是因緣有的；因緣有的，它本身是虛誑的，沒有真實性，「所以者何」呢？「根塵合故，而生鼻識」，這個鼻識它不能自己發生作用，它要依賴根，依賴塵的和合，才有作用的。「次生意識」，生鼻識只是一剎那，然後才能生出來

第六意識。「強取香相」，強取這個香的形相，「因此則有一切煩惱善惡等法，故名聞香」，這聞香，這是因緣生法的相貌。「反觀聞香之心，不見相貌」，反觀這聞香之心，不見相貌；這個心若獨立起來，這個聞香這個心是不可得的。「當知聞香，及一切法畢竟空寂，是名修觀」。

**四、舌受味時修止者，隨所受味，即知如於夢幻中得味。若得順情美味，不起貪著；違情惡味，不起瞋心；非違非順之味，不起分別意想，是名修止。云何名舌受味時修觀？應作是念：今所受味，實不可得。所以者何？內外六味，性無分別。因內舌根和合，則舌識生，次生意識，強取味相，因此則有一切煩惱善惡等法。反觀緣味之識，不見相貌。當知受味者及一切法畢竟空寂，是名修觀。**

「四、舌受味時修止者」，這個「舌受味」，這個「受」當感覺講也可以。這個舌它領受這個滋味的時候，我們要修止。「隨所受味，即知如於夢幻中得味」，就像在夢中吃飯，吃飯的味道是好或不好，作夢的時候是在睡覺，那有吃飯呢？沒有那麼回事嘛！只是作夢的虛妄分別，所以正是假的了，夢中的境界是假的。「幻」是幻術，用這個幻術變化出來的境界也都是假的，並不真實。「若得順情」的「美味」，「不起貪著」，所以這個修行人要克制自己，要約束自己，不放縱自己。不放縱自己，勉強的約束自己也很困難。現在佛菩薩給我們智慧，有道理的，觀察一切法空，沒有這麼回事，我貪著什麼東西呢？這也應該是容易接受的了。「若得順情的美味，不起貪著；違情的惡味，也不起瞋心；非違非順之味，不起分別意想」，我不起分別意想，「是名修止」。

我講到這裡，我心裡想出來一件事。佛在世的時候，這南印度一個國家天旱，好像是不下雨，要請這些沙門道士祈雨。有的人相信外道婆羅門，就要請婆羅門祈雨。有的人相信佛教，就要請這些比丘來祈雨。這國王就都隨順，好，就都請來。請來了，佛教就是摩訶迦旃延尊者，帶領了很多的比丘。那個國王是聰明人，他就說是：「這婆羅門是有修行的人，這沙門，佛弟子迦旃延尊者這些大比丘，也是有修行的人；我們怎麼知道他有修行？沒有修行呢？」就提出這麼個問題。然後這國王大臣，人多了，大家一商議，就想出辦法來。想什麼辦法呢？我們請他們吃飯，請他們吃飯可以試驗出來。那麼就先請這個婆羅門吃飯，那麼第一天吃飯，預備的菜飯都不好，吃飯的地點也不好，用的器具也不好，飯菜預備得也不好，這個婆羅門來，吃完了就破口大罵。那麼第二天呢，說：「我們昨天預備得是不對了，我們承認錯，我們再好好預備。」再請來，這個吃飯的地點也特別漂亮，用的器具，吃飯的器具也好，這個飯菜的味道也調得好。這些婆羅門吃完了，心裡很歡喜，表示得很合乎人情味的。吃完了就走了。

那麼國王就是有個記錄，婆羅門就是這樣子；壞的境界他這樣反應，好的境界是這樣反應的。

那麼過了幾天，就請這個摩訶迦旃延尊者來吃飯，也是到那個…，好像是一個餵馬的一個馬棚裡面，請這些阿羅漢，摩訶迦旃延尊者是佛的大弟子之一，那麼領著諸比丘來吃飯。也是一樣，樣樣都不好。不好，這些比丘沒有出什麼聲音。吃完飯了，這些侍奉的人要知道消息嘛！你們不出聲，怎麼知道呢？說是：「你們各位吃得怎麼樣呢？」「我們吃飽了就好了！」就走了。那麼第二天，我們還請你們吃飯。又是預備的都是好的。吃完飯了，迦旃延尊者這些大比丘也不出聲。吃完了，那麼這些人又著急了，你們沒有什麼反應，這怎麼行呢？就主動的問一問，說：「我們今天預備得好不好啊？」這些比丘說：「吃飽了就好了！」還是這樣講。

這是在說一切有部律裡面說這件事。這就是佛弟子，他接受了佛的教誨了，他接受了佛的奢摩他、毗鉢舍那了，有了般若的智慧，他能觀照自己，他不放縱自己的煩惱。我們不要說一定是聖人；凡夫，你肯修行也是一樣，能調伏自己，是三業隨智慧行的意思。

所以「若得順情美味，不起貪著，違情惡味，不起瞋心，非違非順之味，不起分別意想，是名修止」，這就是修止。

「云何名舌受味時修觀？」說「應作是念：今所受味，實不可得」，實在是這個味也是自性空的，沒有這個味可得的。「所以者何？內外六味，性無分別，因內舌根和合，則舌識生」。「所以者何？內外六味」，「六味」就是酸甜苦辣鹹淡六味。這個內外六味，或者是內身外境，或者是這麼解釋。「性無分別」，這個味本身它並沒有分別，味本身它自己也不會說話；「我是酸的，我是甜的」，沒有這些分別的。「因內舌根」和這個味和合了，「則舌識生」，「次生意識，強取味相」，去分別這個味是酸的，是甜的，是辣的。「因此則有一切煩惱善惡等法」，因此，因為這個關係，這一切的煩惱，一切善惡等法才現出來的。

「反觀緣味之識，不見相貌」，外面的境界，種種的變化，但是我們佛教徒，不要一味的向外，要反回來觀察這個攀緣味的這個舌識，它是怎麼回事？是不見舌識的相貌，它是自性空的。「當知受味者，及一切法，畢竟空寂，是名修觀。」要這樣子修觀。

**五、身受觸時修止者。隨所覺觸，即知如影，幻化不實，若受順情樂觸，不起貪著；若受違情苦觸，不起瞋惱；受非違非順之觸，不起憶想分別，是名修止。云何身受觸時修觀？應作是念：輕重冷煖澀滑等法，名之為觸；頭等六分，名之為身。觸性虛假，身亦不實；和合因緣，即生身識。次生**

意識，憶想分別苦樂等相，故名受觸。反觀緣觸之心，不見相貌。當知受觸者及一切法畢竟空寂，是名修觀。

「五、身受觸時修止者」，第五，我們的身體受到觸的時候，要修止。「隨所覺觸，即知如影，幻化不實」，隨我們到什麼地方，什麼境界，什麼環境，你感覺到有所觸的時候，或者是冷、或者是熱、或者是澀、或者是滑、或者輕、或者重，這些各式各樣的觸，「即知如影」，即知道這個所觸的境界，它就像影似的，它並不真實。像鏡子裡面那個影像，它不是真有那個相的，是個假的，不是真實的。「幻化不實」，或者是幻術所變現的，或者神通變化的，都是不真實的。不過說起來，譬如說我們坐船到大海裡，遇見大風，這船翻了，掉到水裡面淹死了。但是我們念觀世音菩薩，喔！這底下有個山，這海裡面有個小山，我們就到山上去，得救了。但是我們想一想，原來沒有這個山的，怎麼忽然間有這個山呢？就是觀世音菩薩的神通的變化，等我們脫了難以後，這個山也沒有了。所以，你說它沒有，但是它也有作用的。不真實，可是也有作用。可是我們現在是論調伏自己要斷煩惱，你要偏於假、偏於空這一方面來用力，才會斷煩惱的。你若偏於有，認為它是怎麼怎麼的，這個煩惱不能斷了。所以這個「偏空」是在法身菩薩、在佛的境界，訶斥阿羅漢他是「沈空滯寂」，「你是偏空」，那是很高的境界。我們才發心用功的人，我們不能說這句話的，這個偏空對我們來說就是好，就是妙法，應該這樣說。所以這個「幻化不實」。

「若受順情樂觸，不起貪著」心，當然這個是，這凡夫的毛病就是這樣子。「若受違情苦觸，不起瞋惱；受非違非順之觸，不起憶想分別，是名修止」。

「云何身受觸時修觀？應作是念：輕重」，這個「觸」究竟是什麼呢？就是輕的感覺，重的感覺，或者冷，或者煖，或者澀，或者滑，這些法，這就是觸，這個觸就是指這些說的，這些所觸的境界，你接觸了這個境界，內心裡有這樣感覺，「名之為觸」。「頭等六分，名之為身」，我們的頭，兩個手，兩個足，加一個身，這就是六分，六分合起來就叫作「身」。「觸性虛假，身亦不實」，我們的身體，這個皮膚接觸到什麼境界，就有這麼多的感覺，而這個感覺的體性本身是虛假的，不是真實的。我聽一個病人說；他有病了，他要吃這個黃蓮。我們若是沒有病的人吃黃蓮感覺是苦的，但這個病人他吃黃蓮感覺是甜的。就是因緣變了，感覺就變了，不是固定的。所以這個「觸性虛假」，不是固定的，沒有定實性。「身亦不實」，能有觸感覺的這個身體，它也是不真實的。我們這個身體很不真實，很不堅固的。

「和合因緣，即生身識。次生意識，憶想分別苦樂等相」，苦樂這也是個觸，「故名受觸。反觀緣觸之心，不見相貌」，我們不要一味的向外攀緣，要把這個心收回來觀察自己的心，作這樣的分別，作那樣的分別，把這個心觀察它是空的，不見它的相貌。

「當知受觸者，及一切法，畢竟空寂，是名修觀。」這樣子觀。

這是第五，現在說第六。

**六、意知法中修止觀相，如初坐中已明訖。自上依六根修止觀相，隨所意用而用之，一一具上五番之意，是中已廣分別，今不重辨。行者若能於行住坐臥見聞覺知等一切處中修止觀者，當知是人真修摩訶衍道。如《小品經》云：「佛告須菩提：若菩薩行時知行，坐時知坐，乃至服僧伽梨，視眴一心，出入禪定，當知是人名菩薩摩訶衍。」**

「意知法中修止觀」者，第六意根對這個法塵，這個時候修奢摩他、毗鉢舍那，「如初坐中已明訖」，頭一科，坐中修止觀那裡，一共分了五段，那就是第六意根對法塵修止觀的事情了，那已經說過了，這裡不說了。

「自上依六根修止觀相，隨所意用而用之」，從上面來，依這個六根修止觀的相貌，是這麼一個大概的情形，那麼你這位修行人，「隨所意用而用之」。前一段那行住坐臥那六個緣，是「隨時相應而用之」，這個地方說「隨所意用而用之」，應該是相通的意思。

這第六意根修止觀，其實眼耳鼻舌身修止觀，也還是由第六意識來主持的，不過眼耳鼻舌身，隨時你若是眼睛遇見境界的時候，你這第六意識要警惕，要修止觀。你這個時候，鼻根有特別境界，你的第六意識要起來，要來修止觀。倒不是一定先要眼睛修止觀，然後耳、鼻…不是的，隨你什麼時候，你就要修止觀的，「隨所意用而用之」。「一一具上五番之意」，「一一」，或者眼、或者耳、或者鼻、舌，一一具上五番之意，那坐中修止觀不是有五條，都是具那五番之意的。「是中已廣分別，今不重辨」。「是中已廣分別」，這個「已」字應該是「應」，「是中應廣分別」，那五番之意，在這裡應該廣廣的、多多的分別，但「今不重辨」，但是這裡不再說了，前面說過這就不說了。

「行者若能於行住坐臥見聞覺知等一切處中修止觀者」這以下是結束上面這一大段。說這個修行人，若能夠在行住坐臥，做作與說話，或者見聞覺知的六根等一切處，一切時、一切處中，這樣的不間斷的修止、修觀，就是不雜用心，時時的有正憶念。「當知是人真修摩訶衍道」，應該知道這個人，他真是一個修學大乘佛法的修行者了。這正是《小品般若經》的意思。「摩訶衍」就是翻個「大乘」，這是一個大乘修行的人。

這個「大乘」這句話，不必說是「你是小乘，我是大乘」，不是那個大乘，這是讚歎。這個「乘」是「動、出」的意思，這個「大小乘」這個「乘」字，是個動、出之意。「動出之意」是什麼意思呢？我們日常一般世間上的人，譬如說學習孔孟之道的人，他不是佛法，但是他也有多少修養，他也知道「非禮勿視，非禮勿言，非禮勿動」，也

有一個約束自己的意思，也有修養的。但是它不能「動、出」，就是它不能根本的動搖這個煩惱，能夠跳出三界，不能。他不能出離三界、出離生死的；不能動，不能出。但是你若這樣學習佛法，像這樣修止觀，它就有這個「乘」的意思，就是能把你這個煩惱能動搖它，這貪瞋癡的煩惱是不容易斷掉的，但是現在能斷掉它，你可以出離生死，可以得涅槃的。這個「大乘」剛才說，不是大小乘的意思，就是讚歎你這個修行是有力量的，你將來一定能得涅槃了，你能夠成為聖人的，這樣子讚歎他。

「如《大品經》」上說，就是《摩訶般若波羅蜜經》。「佛告須菩提，若菩薩行時知行，坐時知坐，乃至服僧伽梨，視胸一心，出入禪定，當知是人名菩薩摩訶衍」。這個「佛告須菩提，若菩薩行時知行」，這就是〈四念處品〉。行的時候，你走路，你提起來腳，一步一步向前走，你能知道行。這個話是很簡單，實在這個「知」就是止觀了，觀察這個「行」是因緣有的，是畢竟空的，這叫作「知行」。「坐時知坐」，你坐的時候，你知道是坐，他不會按一般的想法，去貪瞋癡的活動，沒有這個事情。「乃至服僧伽梨」，「乃至」是超略之詞，中間還有話，或者是你在禪堂裡來往，或者是你搭上五衣，或搭上七衣，乃至你「服僧伽梨」，就是大衣，你是到聚落去了，或者為人說法去了，或者是禮拜師父去了，這叫作「乃至」，這一切日常的活動。

這個「僧伽梨」就是我們出家人搭的大衣，但是它翻到中國話是翻個「覆衣」。「覆衣」，它的意思是說；譬如五衣，也叫「作務衣」就是一層，單一層這樣作，這個七衣也是這樣子。但是大衣可以重覆，可以兩層布。就是你若冷的時候，搭這衣就煖了，睡覺的時候也可以蓋上的，所以叫「覆衣」。

乃至「服僧伽梨」的時候，「視胸一心」，是說你眼睛在看的時候，看的時間多，或者是短短的一瞬間。這個「胸」就是眼睛一動，短的時間。不管是行也好、坐也好、服僧伽梨也好，「視胸」，什麼時候那個心都是不雜亂的，就叫「一心」，就是不雜用心，沒有空間給貪瞋癡活動的。你或者出入禪定，這個時候出禪定，或者入禪定，你常常有正憶念。這個《大品般若經》有這個意思的。

「當知是人名菩薩摩訶衍」，當知能這樣用功修行的人，這個人就是個「菩薩摩訶衍」，是大乘佛法裡面的菩薩。這也就是讚歎他的意思。

復次，若人能如是一切處中修行大乘，是人則於世間最勝最上無與等者。釋論偈中說：「間坐林樹間，寂然滅諸惡，澹泊得一心，斯樂非天樂。人求世間利，名衣好床褥，斯樂非安隱，求利無厭足。衲衣在空間，動止心常一，自以智慧明，觀諸法實相。種種諸法中，皆以等觀入，解慧心寂然，三界無倫匹。」

「復次，若人能如是一切處中修行大乘」，這前面是一個意思，這底下又一個意思。說這個人能這樣一切時、一切處中這樣修行這個法門。「是人則於世間最勝最上無與等者」，那麼這個人，他在世間上，世間上人多得很，但是這個人是最殊勝的，他是最高上的，因為他能調伏他自己的貪瞋癡的煩惱，能破除一切煩惱，能了生死，能得涅槃的，所以「無與等者」，其他的人不能與他相等的，都不如他。讚歎這個人修行的殊勝的意思。

我們讀這個《阿含經》，它就是告訴這個比丘要修四念處觀，四念處觀是修這個無常觀、無我觀、修不淨觀，至於像《般若經》說的自性空的觀察，不明顯。《阿含經》裡面，這樣的修行方法不明顯。但是在《雜阿含經》這個孫陀羅難陀為五百比丘尼說法的那一段經，也有這個自性空的意思。就是佛的在家的時候的那個弟弟，孫陀羅難陀。本來這大眾僧是排出個次第，為比丘尼說法的，半月半月請教誡，為這個比丘尼說法。但是，論這個次第，已經輪到了孫陀羅難陀去說法的，但是孫陀羅難陀他不去。但是這個比丘尼的僧團裡面還希望他來，但是他就不去。不去，這時候必是報告了佛，佛等於是下令，「你去！」這時候他才去的。如果你們歡喜的話，可以把這一部經注意讀一讀。是孫陀羅難陀到比丘尼的僧團去講佛法講了兩次，五百比丘尼得阿羅漢果。第一次講完了的時候，這些比丘尼到佛這兒來繞佛，然後拜佛，就走了。來的時候，佛說：「現在像月亮還沒有太圓，十五的月亮圓了，現在還沒到十五，月亮還不圓。」佛就又下令，特別的叫孫陀羅難陀再去說法，就不按照原來的那個次第，就特別的叫他再去說法。他又去說了一次，這比丘尼又來拜佛、繞佛一匝。佛就說了：「這回月亮是圓了！」就是得阿羅漢果了。我看那一段經文，也有自性空、無我、無我所的意思，也有。但是這樣的文少，多數是修無常觀，修無我觀，這樣子。

所以這個地方是讚歎這個人是「菩薩摩訶衍」，「若人能如是一切處中修行大乘，是人則於世間最勝最上無與等者。」但是在大乘佛教裡，若今天的佛教來說，若是有人能這樣修行，也應該這樣讚歎，這是對的。

「釋論偈中說：『閒坐林樹間，寂然滅諸惡，澹泊得一心，斯樂非天樂。人求世間利，名衣好床褥，斯樂非安隱，求利無厭足。』」釋論就是《大智度論》，它是解釋《小品般若經》的，所以叫「釋論」。那裡面有這樣的偈，說是「閒坐林樹間」，這一個比丘，他放棄了世間上的五欲，這些雜事都停下來，空閒的坐在林樹之間，在那裡修行。這正是「息諸緣務，閒居靜處」。「寂然滅諸惡」，在這一個清靜的修行的地方，他心裡面很寂然，很寂靜。「滅諸惡」，沒有五欲，也沒有五蓋。這五欲、五蓋的諸惡都沒有了。「澹泊得一心」，這個「澹泊」就是他內心裡面少欲知足，少欲知足也可以說是澹泊，就是內心裡面很寂靜。這個境界，這地方沒有雜亂的人來，這地方很靜，



這是外面的靜；你內心要靜的，所以這「澹泊」是指內心寂靜了。內心寂靜就是沒有五欲、沒有五蓋了。沒有五欲、沒有五蓋，我上次講過，最低限度是初禪的境界。在初禪、二禪、三禪、四禪這個時候沒有五蓋。我們說是得到欲界定了，得到未到地定了，這個蓋還沒有完全除掉的，還是有蓋的。所以現在「寂然滅諸惡」，那麼這個「澹泊」就是內心寂靜得到禪定的，所以「得一心」，「一心」就是三昧，三昧叫作「一心」。得了三昧以後，那麼這個佛教徒，他的修行，訶五欲、棄五蓋，他修成功得了禪了，得了禪的三昧樂了，「非天樂」，不要說人間樂，這天上的樂都不如這個比丘快樂。這是讚歎這個禪定的快樂的殊勝。

「人求世間利，名衣好床褥」，一般社會上的人，他不求這個三昧樂，他就求這個欲樂。這個樂有欲樂、有三昧樂、有涅槃樂。那麼世間上的人不求涅槃樂，也不求三昧樂，他也要求樂，他求世間上的財富，求世間上的名譽地位。我要穿好的衣服，特別名牌的衣服，我要有好的床、好的褥、好的房子、好的汽車，這個好、那個好，就求這些。

「斯樂非安隱」，這個也是樂，這有好的車也好嘛！有好床褥也是好，不是說不好，但是「不安隱」，你雖然就是成功了，你心裡面還不是很平靜的。我說一個小的事情；說有一個阿羅漢，領他的沙彌徒弟到一個地方去，經過一個曠野，看見一堆黃金在那裡，這個阿羅漢就這麼的走過去了，但是這個沙彌在後面走，看見這個黃金好嘛！就把這個黃金撿起來放在袋子裡，就跟著師父往前走。走了一會兒，這個沙彌就對師父說：「師父啊！我很害怕，這個地方是曠野，一個人都沒有！」這阿羅漢就說：「你把黃金丟掉了，你就不怕了！」就不怕了。說「斯樂非安隱」，不是說不好，世間上的五欲樂也是好嘛！眼睛看見的也很順心，耳朵聽的也很順心，眼耳鼻舌身意接觸的一切境界都很滿意，也是樂嘛！不是不樂，就是不安隱，你就是有顧慮，有了這種滿意的境界，又怕它跑了，它就心裡不安。所以「斯樂非安隱」。那麼就應該想辦法去求一個安隱的樂才對呀！不！「求利無厭足」，社會上的人，這個不安隱的樂還繼續的求，沒有滿足的時候。那個比丘，「澹泊得一心」，在深山裡面，什麼事也沒有，你就是地震，天塌下來，他心不動。「求利無厭足」，所以這個不安隱的心要繼續下去的，繼續的不安隱。若是這個樂失掉了，就更苦惱了。

「衲衣在空閒，動止心常一，自以智慧明，觀諸法實相。」前面是說三昧樂的殊勝，人間的欲樂是不能比的。這底下是讚歎那個般若智慧，毗鉢舍那的殊勝。「衲衣在空閒」，這個「衲衣」就是糞掃衣，人家丟掉了的爛破布，把撿回來洗它七次，然後一片一片的把它縫成袈裟，那麼就是糞掃衣。但是這種糞掃衣，像這個迦葉尊者，他就是穿這些衣服的，糞掃衣。那麼這個修行人，他也不穿什麼名貴的衣服，就是這個「衲

衣」，在空閒的地方住。「動止心常一」，行住坐臥，日常不管是什麼境界，他心常是寂靜不亂的。「自以智慧明，觀諸法實相」，「動止心常一」是三昧，在這個三昧、在禪定裡面，用這個般若的智慧的光明觀察一切法的真實相，就觀察它的緣起是自性空的，這樣觀察。

「種種諸法中，皆以等觀入」，色受想行識，觀色是畢竟空不可得，受想行識也是畢竟空不可得，眼耳鼻舌身意，色聲香味觸法，一切法、一切法「皆以等觀入」，都全部是用這個平等的畢竟空的智慧觀察契入，就是與那個真理統一了。「解慧心寂然」，這觀察所觀的境界都是畢竟空的，你能觀察的智慧它也是緣起的、它也是畢竟空的，所以能所都是平等的寂滅了，就是入法界了，就是入於諸法真實相了，這就是聖人了。前面說是「澹泊得一心，斯樂非天樂」，只是三昧樂，三昧樂凡夫也可以得到的。現在若是修諸法實相觀成功了，那麼這個人定慧具足了，是具解脫阿羅漢以上的，或得無生法忍的大菩薩了。「三界無倫匹」，在三界裡面，欲界、色界、無色界裡面，沒有一個人能和他比得上的，他是聖人了。這是《大智度論》裡面這個偈頌讚歎這個修行人，這個人是最勝、最上無與等的。這樣意思。

## 善根發第七

前面是正修行，修止觀，智者大師說出這麼一大段。這底下說修行的時候，還有種種的境界，這又把這一部份的道理作為一大段，叫「善根發」。這是第七段。

這善根，什麼叫作「善根」呢？就是你沒有貪心、沒有瞋心、沒有邪知邪見，你用這樣的清淨心，你造作的善法，你作過的事情。譬如你心裡面很清淨的拜佛，你買香花供佛，心裡面很清淨，去供佛拜佛，這就是栽培善根了。或者是這一個修行人，他修念佛三昧你能護持他，這也是善根。「善根發」，那麼你修止觀的時候，以前的善根在你修止觀的時候現出來，那麼這就是「善根發」。不過這不是這麼簡單，這底下說得詳細。

**行者若能如是從假入空觀中善修止觀者，則於坐中身心明淨，爾時當有種種善根開發，應須識知。**

「行者若能如是從假入空觀中善修止觀者」，說這個修行人，你若能像前面這一大段，你能「從假入空」，「假」就是假觀，「空」是空觀。你想要觀一切法空，你先要觀察一切法是因緣生的，先要這樣觀。「觀一切法因緣生」就叫作「假」，這個「一切法」本身是無所有的，它要假借種種的因緣具足了，這件事才出現。那麼這件事的出現，它要假借，所以是假的。說我沒有錢，我同人借錢，這個錢借來了，我就有錢了，你

有錢是假的，「假」者「借」也，這個「假」就當「借」字講。這個「假」就是虛假。我沒有錢，我借來錢，這個錢借來了，我就有錢，但是你有錢是假的，不是真有錢。如果你不借錢，你有錢，這是真有錢。本來一個錢沒有，借來錢是有錢，這個有錢是假的。所以一切法本身都是沒有的，那麼怎麼有了呢？是借來的，從因緣那裡借來的，所以這個有是假有，所以先要修這個假觀。這個假觀修好了，從假入空，觀這個假是自性空的。前面這一大段文所說的這個空觀，都是從假入空觀。

在這個觀的修行裡面，又有止、也有觀的，如果你能「善修止觀者」，「則於坐中心明淨」，你在那裡靜坐的時候，你身體和你的內心都是很光明、很清淨的，它這個貪瞋癡不活動。貪瞋癡是黑闇，它不活動了就是明靜了。貪瞋癡是污染，是不光明，是黑闇的，你用這個止觀的力量，把這個煩惱，就算是沒斷除去，它不活動了，你的身心就是光明，是清淨的，它不同。

「爾時當有種種善根開發」，因為你身心明淨了，所以你前一生，或者今生，或者前多少生，你栽培的種種的善法，就在你明淨的身心裡面開發了。如果你不修止觀，你身心不明淨，宿世有善根，現在不一定能開發；你要身心明淨，才容易開發。「應須識知」，這個善根顯現了的時候，你要認識它，所以「應須識知」。

**今略明善根發相，有二種不同：一、外善根發相，所謂布施、持戒、孝順父母、尊長、供養三寶及諸聽學等善根開發。此是外事，若非正修，與魔境相濫，今不分別。**

這有兩種，有外善根，有內善根。這個外善根發的形相是什麼呢？就是「所謂布施」，你或者是同情這個貧苦的人，你用這個財物布施給他，解決他的困難；或者你受了三歸五戒，受了比丘戒，受了菩薩戒，你持戒很清淨；或者是孝順父母，父母的恩重山丘，很深重的大恩，我對父母能孝順；或者是對這個尊長也能孝順；或者是供養三寶，供養佛、供養法、供養大眾僧。這些清淨心所作的善法，都叫作善根，也叫作外善根。「及諸聽學等善根」，說我能去聽法師講經，我能學習佛法，我把《法華經》能背下來，我把《華嚴經》也背下來了，我能思惟它的道理，種種的這些善根都發出來。就是在你身心明淨，靜坐的時候，或者是作夢，就現出這個好相來。「此是外事」，這些事情都是外事。這個「外事」這句話怎麼講呢？什麼叫作「外事」呢？就是我們布施的時候也好，你持戒也好，你孝順父母尊長也好，你供養三寶也好，你聽學佛法也好；你這個心，我們這個心都是向外攀緣的，都是散亂心的境界，所以叫作「外」，所以這叫作「外事」。

「若非正修，與魔境相濫」，若不是你正修這種善法的話，這些善法與魔的境界相

混亂的。這《華嚴經》、《大智度論》上也說過這個話，「除諸法實相，以外的一切法都是魔事」，除諸法實相，其餘的事情都是魔事。這個話的意思，你沒有用般若無所得的智慧，你所作的一切功德，都是用有所得的心作的，有執著的心，有取相惑在裡面活動的，那麼這些善法、這些功德，是「與魔境界相濫」，相混亂。因為魔王他就叫你不得解脫的，你沒有無所得的智慧，你所有的功德都是在人天裡面享福而已，你不動不出，你不能動出，你不能出離三界的，所以都是與魔境界相混亂的。「若非正修」，這個「正修」是什麼呢？你譬如說這些法身的菩薩，或者得無生法忍的這些聖人，他要去作布施、持戒、孝順父母、供養三寶這些事情，他心不向外攀緣，他有無所得的智慧在那裡活動，他是用空的智慧來推動這件事情，他心裡面無所得，不執著的，那叫作「正修」。說我們不是「正修」，就是我們沒有般若無所得的智慧，用有所得執著的取相惑來作功德的時候，這些都是有漏的福報，與魔境相混亂的。「今不分別」，智者大師說，在這裡現在不多說這件事，不講了。

**二、內善根發相，所謂諸禪定法門善根開發有三種意：第一、明善根發相有五種不同：一、息道善根發相。行者善修止觀故，身心調適，妄念止息。因是自覺其心漸漸入定，發於欲界及未到地等定，身心泯然空寂，定心安隱。於此定中，都不見有身心相貌。於後或經一坐、二坐，乃至一日、二日，一月、二月，將息不得、不退不失。即於定中，忽覺身心運動，八觸而發者，所謂覺身痛痒冷煖輕重澀滑等。當觸發時，身心安定，虛微悅豫，快樂清淨，不可為喻，是為知息道根本禪定善根發相。行者或於欲界未到地中，忽然覺息出入長短，遍身毛孔皆悉虛疏，即以心眼見身內三十六物，猶如開倉見諸麻豆等，心大驚喜，寂靜安快，是為隨息特勝善根發相。**

「二、內善根發相，所謂諸禪定法門善根開發。」前面說的是外善根發相，已經講過了，現在說是內善根的發相。我們相信佛教的人，在佛法裡面的栽培有內外的不同，外善根是因為向外攀緣所作的善法，雖然是善法，雖然是功德，但是散亂心創造的，所以叫作「外」。現在是內善根發相，就是所說的「諸禪定法門善根開發」，就是不向外攀緣，所創造的功德。這是說宿世，前多生，應該不是太久，他栽培的善根現在開發了，顯現出來了。智者大師在這裡，這個外善根發相沒有多說，只是標出來名字，沒有詳細說。這個內善根就說得多了一點。

「有三種意」；第一明善根的發相。第二是分別它的真偽，這個善根有真實的、有虛偽的。第三段是修習止觀增長善根的意思。

這第一段，善根發相「有五種不同」：「一、息道善根發相」，「息道」就是數息觀。

這個數息觀裡面有數、隨、止、觀、還、淨六種不同，這裡說「息道」就是說這個數息，約這計一、二、三、四、五的數目，這樣的修行法栽培的善根發相。這個說「息道」這個「道」字，說我們人走的道路，行來行去。現在說這個「息道」是內心「心行之道」，這個心，我們內心在這裡注意，也就是心所走的道路，所以叫作「息道」。

「行者善修止觀故，身心調適」，這是說現在，這個修行人今生、現在他能夠修奢摩他的止，也能夠修毗鉢舍那的觀，費了很多的辛苦了，但是有了成就，「身心調適」，他這個四大和合的身體也很調和，四大調和，沒有什麼病痛。他的內心也很愉快，也沒有什麼壓力。「妄念止息」，所有的這個虛妄分別心都停下來了，不活動了。「身心調適」這句話，或者說容易辦到，但是「妄念止息」就是難了。可是這個地方，就是說你修止觀有成就了，那麼這個成就，成就到什麼程度了呢？下面有說。

「因是自覺其心，漸漸入定，發於欲界及未到地等定」。這個「身心調適，妄念止息」，其實這兩句話是總說的，這底下就詳細說。「因是」，因為這個人他努力的修止觀，所以他就自己感覺到他的心，漸漸地，不是一下子，不是頓然間，逐漸的入定了，心裡面很安定。「發於欲界及未到地等定」，這個地方說「發」和「善根發相」的「發」還不同；這個「發」其實就是成就的意思。因為你努力的調伏自己，你就成就了欲界定了。這個「欲界定」這句話，就是你雖然得定了，你還是屬於欲界的，你沒有超出欲界，所以叫「欲界定」。這個「未到地」我們解釋過了，就是超過了欲界，但是還沒有到色界定，就是欲界、色界之間的一種定；得到這兩種定。當然欲界定是最起碼的了，再進一步就是未到地定。這個「身心調適，妄念止息」就指這兩種定說的。

這兩種定的差別在什麼地方？這「欲界定」只是你坐下來靜坐、或者站在那裡，你心能夠明靜而住，心裡面沒有雜念，也不昏沉，能相續的明靜而住，只此而已，沒有輕安樂，沒有其他的感覺。這個「未到地」就是不同了，這下面有解釋。「未到地」不但是明靜而住，它有很微妙的輕安樂。

「身心泯然空寂」，這個未到地定，它不感覺到身體的存在了，「泯然」就是沒有了；感覺到像虛空似的。這個欲界定也沒有這樣的感覺，但是它也感覺到這個身體如雲如影那樣子，身體像雲霧似的，像一棵樹被太陽一照，出來一個影，就是有若無的樣子，並不是說沒有；有、但是不是那麼粗重就是了。未到地定呢，「身心泯然」，這個心當然沒有雜念，身體是感覺沒有了。這個「感覺沒有」，就是他自己感覺沒有，別的人看見他還是坐在那裡，身體還是有的。所以這個「空」，說它是「空」，而實在就是內心的感覺，什麼叫作「空」？你只是心裡面有個感覺，這個身體沒有了，好像虛空似的，就是這樣子。若是修這毗鉢舍那觀，觀一切法「空」，也是用這個字，但是那個是屬於理性的，屬於智慧的，和這個「空」不一樣，不是一回事。

「定心安隱」，他這個未到地定，這個心很安隱的、很自在的。「於此定中，都不見有身心相貌」，在這個未到地定裡面，不看見這個身體的相貌了，這個身體的相貌沒有了。這個心也沒有這些雜念的相貌。「於後或經一坐二坐，乃至一日二日」，那麼這個境界成就了、出現了以後，「或經一坐」，或者是經過你這一坐，「一坐」或者是兩小時，或者是八小時，或者十二個鐘頭，或者經兩坐，「乃至一日」，或者經過一天，或者是兩天，或者一個月、兩個月，他這個定力能經過這麼久。

「將息不得、不退不失」，這「將息不得」這句話，我就沒辦法講，我不知道怎麼講才對，所以我就去查別的書，查這個智者大師的別的書。還算不錯，我查到了。他是這麼說的；「將息得所」。這歡喜靜坐的人如果是出現了這樣的境界，先得到欲界定，得欲界定，也可能時間很短就進步到未到地定，也可能經過很長的時間，在欲界定裡面的時間很長；你今天你成就了欲界定，你繼續靜坐還是欲界定，經過很長的時間，喔！進步了，到了未到地定。到了未到地定的時候，也可能很短的時間又進步了，到了初禪；或者不是，經過很長的時間，他也不進步。那麼在這個時間內，「將息得所」，這個「將」就是調養的意思。「將」者「養」也，「養」就是長養，就是你繼續的修行學習，叫它增長，叫它向前進，是這麼意思。那麼你「將息得所」，你繼續的用功修行調和它，沒有犯錯誤，沒有什麼岔頭。「得所」，你調和的恰到好處，叫作「將息得所」。我查這個「將息不得」，這個「不」字沒有辦法講，因為前後的文義，不應該有這個「不」字。我心想，這一下子，這句話我不能講了。但是又查到了，我心裡也很歡喜。「將息得所」，「不退不失」，所以你這個功夫，你得到的這個定，沒有退，也沒有失掉。「失掉」就是完全失掉了，沒有了。「退」就是降低了一點。

「即於定中忽覺身心運動」，這底下就是進步到初禪了，由未到地定前進一步，到了初禪。定中忽然間覺得…，這原來這未到地定是感覺到沒有身體，就像虛空似的，像虛空這樣子，這時候忽然間又有身體了，又有身體，也是如雲如影這樣子，又有了身體。有了身體，在這身體裡面感覺到運動，感覺到身體有動。這個「動」，也可能是先頭部感覺到動，或者是身體感覺動，或者是由足那一部份動，動的處所不一定。不過說是，若是由足部動，表示這個人的定一定是向前進步的，若是從頭部向下動，可能他得到的這個初禪要失掉，有這種可能的。若是在身體中間動，可能在初禪這裡要耽擱一個時期，也不進、也不退，有這個可能的。

不過這個「動」這個事情呢，頭些日子有一位法師提到這個問題。我們初開始學坐的人也有的時候會動，不過這種動和現在說這個動不同的。我們初開始坐了幾天，坐了幾個月就動了，多數是身體有病。你身體有病，你心一靜下來，你這第六意識這個執持力放緩了、放鬆了。放鬆了，這個身體的病相就發現出來，就會動，各式各樣

的動，還有種種關係。也有魔王來搗亂的那個「動」，也是有。現在說的這個「動」，這是正常的動。而只是內心的感覺在動，別人看見你並沒有動。這裡說這個動和那個不同。

「八觸而發者」，這「動」這是一種觸，一共是八種。這底下說了。「所謂覺身痛痒冷煖輕重澀滑等」，其實這種感覺，有十六種之多的，這就說八種。這樣說就是不只八種，不過這裡就是簡單說了。或者這個人他感覺動，這個動就過去了，動一個時候就不動了，就感覺到痛，但是這個痛和一般的痛不同，這個痛而會帶來快樂，還是一種快樂的痛。這底下，雖然有一點不同，但是都是一種功德相。

「當觸法時，身心安定，虛微悅豫，快樂清淨，不可為喻」，你感覺到這種觸的時候，這種觸，也可能一樣一樣都發出來，也可能。也可能只發出來兩種三種就算了，這也不一定的。發這種觸的時候，我們的身心是什麼情形呢？我們的身心是很安定的。「虛微悅豫」，這個「虛微」就是這個身體若有若無，若無若有這樣，就叫「虛微」。這個內心是悅豫的，是很喜悅的，是很快樂的，身心很清淨的。「不可為喻」，那種境界，不能用語言說令你明白的，你若證到了，你會知道的。

「是為知息道根本禪定善根發相」，這一段話，如果你在未到地定裡面出現了的話，就可以知道，你是由數息觀這個方法，你修行這個方法，你的宿世根本禪定善根發現出來了，發出來了，就是這樣子。這就是色界初禪的相貌發出來了。

「行者或於欲界未到地中，忽然覺息出入長短，遍身毛孔皆悉虛疏，即以心眼見身內三十六物，猶如開倉見諸麻豆等」，這底下又不同的善根發相。這個修行人或者是在欲界定進一步，未到地定裡面，忽然間感覺這個息的出入長短，我們這個息的出入，是有長有短的不同。這個息，前面這個「調五事」裡面說到了多少，但是這個息還有一點事情的。就是有出息，有入息。

什麼叫「出息」？什麼叫「入息」？這是還有一段話的。我們這個氣呼出去了，呼出去以後它就不呼了，但是也沒有入，這時候中間有一段停止，這叫作「息」，這個息就叫作「出息」。這個出息過去了，這個「息」要入，要入這口氣，要吸這口氣，吸進來。吸進來以後，它也沒有立刻呼出去，它也不吸，但是也不呼，這又有個「息」。中間這段，它也不入、也不出，這也叫作「息」，這個息叫「入息」。是有出息、有入息。這樣說，我們有兩個息，一個是出息、一個入息。這出息、入息是有長短的不同。這長短的不同，我們讀這個《俱舍論》，《俱舍論》有說，其他的經論也有提。這個小孩子他的入息長，這小孩子這個息，吸進來以後那個息長，呼出去以後那個息短，那個小孩子。這個老年人的這個出息，這個氣呼出去以後的這個息長，這入息就短，這個老年人和小孩子是相反的。這個壯年人出息、入息是相等的，這是一般的情況。

但是修行人，他有變化；你若得到欲界定了，和最初沒得定的那個情形不同，你若得了欲界定以後，這個息的長短還不一樣，它有變化的。隨時會變化，有的時候入息長；你雖然是個壯年人，你得到欲界定以後，你可能入了息以後這個息很長，然後才出息，出息可能短，但是他也會變化，也不決定的。

「忽然覺息出入長短」，在未到地定裡面，他不是說發那個觸，有痛痒冷煖，不是這個。他這個息感覺到很長，或者出息入息都長，或者出息入息都短。而「遍身毛孔皆悉虛疏」，普遍你的全身的毛孔，都在出入息，都在出息、入息。本來靜坐的時候，口是閉上的，是用鼻呼吸的。而到了未到地定的這個時候，忽然間感覺全身都在呼吸，全身都是虛的，是疏的，不是這麼密密實實的，不是；這毛孔都在呼吸。「即以心眼見身內三十六物」，這個時候，不是用肉眼，是用內心的眼睛，看見身體裡面的三十六物。「猶如開倉見諸麻豆」，就像人把倉庫打開了，看見裡面儲藏的麻、儲藏的豆、儲藏的穀，一樣一樣都看得清清楚楚的。說這個人在未到地定裡面，忽然間就看見自己身體裡面，這是心、肝、脾、肺、腎、大腸、小腸，什麼什麼的，一共有三十六樣，三十六物都看得清清楚楚的，這個時候心大驚喜，心裡面很驚也很喜，驚喜交集，這樣子。「寂靜安快」，出現了這個境界，心裡面也非常的寂靜，還非常的快樂。「是為隨息特勝善根發相」，這是那個「隨息」在六個妙門裡面，第二個是「隨息」，數、隨，第二個是隨，是那個隨息，是特勝善根的發相。這個「特勝」就是十六特勝，後邊這個名相很多很多，在後邊，若是每一個名相都講的話，那要很多時間才可以講完了。我想，不要每個名相都講，十六特勝，我講一下。

**十六特勝：所謂一知息入，二知息出，三知息長短，四知息遍身，五除諸身行，六心受喜，七心受樂，八受諸心行，九心作喜，十心作攝，十一心作解脫，十二觀無常，十三觀出散，十四觀離欲，十五觀滅，十六觀棄捨。**

十六特勝，是一種修行的法門。這個六妙門，是個法門，像不淨觀是個法門，十六特勝也是個法門。怎麼叫作「特勝」呢？就是它這個法門是勝過數息觀的，比數息觀好，它是勝過不淨觀的，因為這個修行人，有的人貪心很大，這個欲心很重。有的人欲心很薄，他並不重，他若修不淨觀的時候，修到一個程度的時候，他感覺到這個身體太差勁了，這個身體太臭穢了，就想要自殺。那麼這樣說，這個法門對他就不太合適，所以佛就說這個十六特勝，你修這個法門，對他比較合適，就是能勝過不淨觀，所以叫這個名字，就是它的作用要比它大一點。

這個法門怎麼修呢？就「知息入、知息出」，這也有一點「六妙門」裡面那個第二，隨息的意思，這個數隨止觀還淨，這個「隨」也就是「知息入、知息出」，也有這個意



思。這個息的一出、一入，你心裡面就是「知」。這個息，它要出、它要入，都聽它自由，你不要控制它，但是你的責任就是「知」，知道它在出，知道它在入，你不要控制它，也不要其他的雜念，這個「隨」就是這樣意思，隨逐它。

「知息長短」，剛才說這息是有長短的不同的，但是你要內心裡面逐漸的雜念減少了，你的心的寂靜漸漸的深了，這個息就很長。息長也有不同的情況，這個「入息」，這個氣息入了以後，這個息長，中間停留的那一段時間很長，它才開始出息，出息短。到了欲界定，或者到未到地定的時候，它這個息它有變化，它也可能翻過來，入息很長很長的，出息短，它是有變化的。這個息，我們平常說，「入息」由鼻至臍，這是入息。「出息」，由臍，這肚臍的臍，由臍至鼻，這是出息。但是有的時候，這個出息，由臍到胸部就沒有了，並不到鼻。這個入息，由鼻到了喉嚨就完了，就沒事了。若是由臍至鼻，這距離有這麼長，我們初開始靜坐的人，就算是心沒有雜念的時候，或者感覺慢一點。但是若是到了欲界定，到了未到地定的時候，就這一段路，由臍至鼻，要走很長很長時間的。由臍至鼻，不像我們一下子就到鼻子了，不是。它很慢很慢的，很長很長才到鼻子。那麼由鼻至臍也是很慢很慢的，它有變化的。所以知息有長、有短、也有冷、也有煖的不同。你由外邊吸進來的氣就是涼一點，你若由臍呼出去的氣它就是煖的。它有冷煖的不同，有長短的不同，也有輕重的不同；你若是這個息吸進來，這個肚子裡面有氣，感覺身體輕；若是這個息呼出去以後，這個身體就重，也有輕重的不同；也有澀滑的不同，「澀滑」其實就是快慢的不同。它有種種的情況的。

這十六特勝裡面，不但僅僅是這樣子，它其中還觀察修這個無常觀、無我觀、和空觀的，還修這個觀法的。它觀察我們人的這個氣息，如果這一口氣呼出去不回來了，就死掉了，所以這個息就是人的命，這個息若是不回來就沒有命了，所以觀知道這個身體是無常的；也觀知道這個四大假合的這個虛妄的境界是無我的。這個知息長短，正是欲界定的境界，知息遍身就是未到地定的境界。那麼得到欲界定的人，雖然不是很高深的境界，但是歡喜靜坐、歡喜定的人，得到了這個定，心裡也很快樂，也會歡喜。如果你沒有無常、無我的觀慧，沒有這種智慧的觀察，就會愛這個境界，愛著這個欲界定的境界，所以生「愛」，也會生「見」；「啊！我能得定了，你們都沒得到，你們都不如我。」就生高慢心，生愛、見、慢，生這些煩惱。那麼這個修十六特勝的這個修行人，他若觀察這是無常的、是無我的，就不生愛、見、慢的煩惱了。所以它能勝過數息觀，這裡是一個原因的，要有這樣的觀察。

「知息遍身」，是未到地定的境界。若是我們不學習十六特勝這個法門，我們只是由數息去這樣攝心不亂，去這樣繼續學習、繼續修行，你得到未到地定的時候，是感覺到身體沒有了，感覺到猶如虛空這樣境界。但是修十六特勝的這個人，他不是，他

因為有這無常、無我的觀慧，就勝過了這數息觀，他看這身體還在這裡，只是感覺到身體如雲如影而已，不感覺到像虛空那樣子，不是那樣子，這個身體還在那裡。但是這個時候感覺到這個身體，就是「知息遍身」，知道這個出入息周遍身體都有出入息的，不是只是鼻孔出入息的。所以這就是定力深了，你發覺到的事情就不同了，「知息遍身」。他也是觀察這個境界是個虛妄的，是不真實的，是無我的，是空的。他這個時候也就這地方說的，就像把這個倉庫打開了，「見諸麻豆等」，看這身體的三十六物都是臭穢的，不可愛樂，也有這個不淨的境界出現，也有這個境界的。那麼他就對這個身體的愛著心，就漸漸的輕微了，所以勝過這個數息觀。

「除諸身行」，這「除諸身行」是什麼呢？就是到了初禪的境界了。這個「身行」怎麼講呢？因為從欲界定進步到未到地定，從未到地定又進步到初禪的時候，我們前幾次講過，這到了初禪的時候，就是我們欲界的地水火風裡面出現了色界的地水火風，色界天的地水火風和欲界的地水火風相依而住。相依而住，這就叫「身行」，這個時候這個身體是這樣的身，這個時候這個身是和以前可是不同了；以前只是欲界的地水火風，現在加上了色界的四大以後，頭幾次說過，身體就是有殊勝的輕安樂了。有殊勝的輕安樂的時候，我們若是不修這個無常、無我觀，我們當然就是非常的歡喜，非常的快樂，愛著這個境界，也還是像剛才說的，愛見慢的煩惱生起來。所以若不是佛教徒，他如果得到欲界定，得到未到地定，得到色界四禪，他的高慢心大得不得了。當然那樣有修行的人，他也有多少智慧的，他那個智慧能給他掩飾了一點，但是他的內心是瞧不起任何人的。只有佛教徒，有釋迦牟尼佛告訴這修行人，你要不斷的用這無常觀、無我觀、畢竟空觀來觀察，能息滅愛見慢的煩惱，不然的話，它就是要有這些煩惱的。這就叫作「除諸身行」，你內心有這種禪的境界出現的時候，用這個無常觀、無我觀去觀察它，這都是虛妄的，不真實的，畢竟空的，就把這在這上的所有這些煩惱垢都洗淨了它，所以叫作「除諸身行」。

在初禪裡面，得到初禪的人，其中有五樣事情，就是覺、觀、喜、樂、一心，有這麼五種功德。那麼現在「除諸身行」就是指覺、觀兩種事情說的，就是他分別，「覺」就是粗分別，「觀」就是微細的分別。這兩種分別，得到初禪的人，感覺到欲界裡面的色聲香味觸法，眼耳鼻舌身意都是臭穢的，不好。色界天的初禪的功德是殊勝的、微妙的，就是這樣分別。有粗的分別、有細的分別，那麼就引起了愛見慢的這些煩惱。那麼現在是用無常、無我觀去洗一洗，清淨一下，來個大掃除，所以叫「除諸身行」，這樣意思。

這樣解釋，其實這十六特勝，《大毗婆沙論》也有解釋，《瑜伽師地論》裡面也有解釋，智者大師的《釋禪波羅蜜次第法門》裡面也有解釋，大家解釋都不一樣，我現

在說的就是其中的一種。那麼這叫「除諸身行」。

「受喜」，就是初禪的「喜」，這個「喜」字。就是覺、觀、喜、樂。那麼「受樂」，就是初禪的「樂」字。「受諸心行」，就是那個「一心」支。

「喜」，其實這個意思已經講過了，就是費了這麼久的時間的努力，現在成就了，得了初禪的境界了，心裡面很喜，很歡喜。現在說「受喜」的意思，就是你根據禪的境界，得到這麼好的禪定，心裡面歡喜，要除掉愛見慢的煩惱，不執著這個境界，還是用這個無常觀、無我觀、空觀來觀察它。觀察它，就變成清淨的歡喜了，所以叫「受喜」。「樂」呢？就是你得了初禪的時候，這個身體的快樂是不得了的，就是輕安樂了。受樂，也用這個無常觀、無我觀、空觀去觀察它，使令你的心不染著，這個時候這個樂就變成清淨的了，所以叫「受樂」。

「受諸心行」，這個「心行」是什麼呢？就是覺、觀、喜、樂都是心行。這幾種心行都是動，運動的「動」，「動行」；還有一個「不動行」。平常說「動行、不動行」怎麼樣分別呢？譬如說欲界的境界都是「動行」，初禪、二禪、三禪也都算「動行」，到四禪叫「不動行」。但是現在這裡不這麼講，現在這裡是說這個初禪，覺、觀、喜、樂是「動行」，這個「一心」是「不動行」。這「一心」是什麼呢？這個初禪的自體就是「定」，這個「一心」就是定。這個「定」雖然是覺、觀、喜、樂，但是它這個定力能還一樣的攝持他的內心不動、不亂。譬如我們靜坐的時候，假設坐得不錯，但是若有人同你說話，你一注意，你那一點的寂靜就沒有了、就不行了。但是得了初禪的時候，不是。得了初禪，雖然裡面有覺觀喜樂，但是那個「一心」定的境界繼續存在，繼續不失掉的。所以這個「一心」支，它能夠「受諸心行」，它能夠受得覺觀喜樂的，所以這叫「受諸心行」。而這個境界還是用無常、無我、空的智慧去觀察它，觀察它是不真實的，不生愛見慢的煩惱，這叫作「受諸心行」。

「心作喜」，心作喜這個是二禪，到了第二禪。二禪裡面它是把初禪的那個覺觀兩個東西不要了，去掉了。你想要得初禪，你一定要觀察欲界的欲是不清淨的，是最壞的東西，有厭離心，加上寂靜的功夫才能得初禪。你觀察欲界這一切的色、受、想、行、識都是不淨的；這個觀就是分別心，這也就等於是正憶念了。因為長期的這樣觀察，這正憶念也很有力量的；也就是這覺觀很有力量的。你若入初禪的時候，一定經過這個階段的。

現在這個修行人成就了初禪以後，當然他還要長時期的鍛鍊，不能立刻去修第二禪，你還要繼續修這個初禪，修得很堅固了，然後才去修二禪，再學習二禪。學習二禪的時候，就是先破壞這個覺觀，這個初禪的覺觀那兩個心理，還要訶斥它，這時候也要長期的這樣修行，把這個覺觀破壞了。破壞了，這二禪的境界出現的時候，這個

禪定是更深妙了，更深妙的時候，心裡面有喜，有歡喜，這是因定而生喜，「定生喜樂」。這個喜叫「受喜」，也是用這個無常、無我觀來觀察它，不生愛見慢的煩惱，所以叫「受喜」。說是這個「心作喜」，心作喜這是二禪。

「心作攝」，心作攝怎麼講？這個喜是有多少……初禪裡面有覺觀的分別心的動搖，二禪有喜的動搖，三禪有樂的動搖。這個覺觀、喜、樂，就是在這三個禪定裡面的動搖的分子，使令它不是太好。使令這個禪定裡面的境界不太好。那麼這個喜，也有一點衝動的性格，所以修這十六特勝法門的這個修行人，到了這個程度的時候，他也就用無常觀、無我觀、空觀來制伏這個喜，所以「心作攝」，叫它不要動。那這等於是二禪裡面也有這個「一心」支的。這樣二禪，這地方只說了兩個部分，心作攝。

「心作解脫」，心作解脫是三禪。色界天的這個三禪，它有什麼特別的性格呢？三禪裡面的這個樂，在三界裡面它是最殊勝的快樂了。初禪、二禪的樂也不如它，四禪、乃至空無邊處定、非非想處定都不如三禪的樂，是最殊勝的。佛在經上說：三禪的樂，「聖人得能捨，餘人捨為難」，這佛教徒，你證聖果的人，他若得了三禪的樂的時候，他能棄捨，能放得下。若其他的人，不是聖人，你叫他棄捨這個樂是很困難的。就是這個樂很能迷惑人，就把你綁住了，你跑不出來了。所以這個地方說「心作解脫」，這個修十六特勝這個人，他得到三禪樂的時候，他觀察這個樂也是個壞東西，它使令這個心迷醉，使令你減少智慧，它也是無常的，也是個可破壞的東西。用無常、無我、空來對治自己的這個愛見慢，愛著這個樂，生種種煩惱，使令你得解脫，不被這個樂所繫縛，所以叫「心作解脫」。

「觀無常」。觀無常就是色界第四禪。色界第四禪的這個境界，就是超過了初禪、二禪、三禪了。剛才說過，初禪為覺觀所動，二禪為喜所動，三禪為樂所動，到第四禪的時候不動，成為「不動定」了。那麼凡夫得到這種定的時候，都生常想；這回是常住不壞的了，是得涅槃了。那麼現在十六特勝的這個修行人，他由這個法門修行到第四禪的時候，「觀無常」觀察這個第四禪雖然是很安靜、很好，超過前三個禪，但是它也是可破壞的，還是不長久的，也是可破壞的。這樣破除他的愛見慢的煩惱，所以叫「觀無常」。

「觀出散」，觀出散就是修十六特勝的這個人，他繼續的修行，到了無色界天的空無邊處定了。這個空無邊處定，就是這個修行人他在第四禪裡面；這已經成功了的人，他先入初禪，由初禪入二禪，由二禪入三禪，由三禪入四禪，到了第四禪的時候，在禪定裡面，他用禪定的力量加上他的智慧，破壞這個「色」，色受想行識這個五蘊，破壞這個色蘊。色蘊有可見可對色、不可見可對色、不可見不可對色，這三種的物質。他觀察的時候，他怎麼破壞法呢？我們中國農村的社會，舊時代有這個籬，或者是打

魚的網，打魚的網是一個細孔，一孔一孔的。這所得禪定，是說他在欲界的這個人，他得到色界第四禪了，他這個時候希望得到空無邊處定，那麼他怎麼辦呢？他就在第四禪裡面，入這個第四禪以後，觀察這個身體就像那個網似的，這每一個毛孔都擴大，那麼這空間越來越多了，這物質越來越減少，就是這樣觀察，就是這樣思想，到最後的時候，這個身體完全沒有了，就是變成虛空了。變成虛空了，他的內心就住在這裡不動，那麼這就叫作「空無邊處定」。「觀出散」就是把這個色法散壞了，從色的境界裡面出來了，到了空無邊處的境界了，這「出散」就叫作空無邊處定。而現在修十六特勝的這個修行人，觀察這個出離的境界是虛妄的，只是你內心的分別嘛！不是真有這種境界，而這也是無常的、無我的、是空無所有的，所以叫「觀出散」。

「觀離欲」，這個觀離欲是什麼東西呢？離欲，就是識無邊處定。這無色界天的四空定，第二個是識無邊處定。識無邊處定的這個人，他原來是住在空的境界，這個空的境界，空是無量無邊的。這個識，色受想行識的識，識領受這個空，這空是識的所欲；也就是，空是識的住處，這個時候就是空無邊處定。現在這個修行人，他不願意在空的境界住了。這欲界的眾生都是向外攀緣，乃至到空無邊處定也是向外攀緣的。現在這個修行人要離欲，我不要向外攀緣，我這個心回來，要離這個欲，我不歡喜向外攀緣。那麼他住在什麼地方呢？就是以心為所緣境，以心為他禪定的住處，觀察這個識，過去的識無量無邊，未來的識也是無量無邊，現在的識也是無量無邊。你這能觀的識住在所觀的識這裡得定了，就叫作「識無邊處定」，所以這個離欲就是識無邊處定。而這個十六特勝的這個修行人，「觀離欲」，觀察這個也是虛妄的境界，你這個心剎那剎那生滅，也是個無常的敗壞法，不是常住不壞的，也是無常的、無我的、畢竟空的。那麼也不生愛見慢的煩惱。所以這個就不是有漏的世間定，不是有漏的世間禪。

「觀滅」，「滅」是什麼東西呢？這個「滅」是無所有處定，這個無所有處定是什麼呢？這空無邊處定以空為所緣境，識無邊處定以識為所緣境，欲界眾生，色界天的眾生，每一個境界都有一個所緣境的，都是「有」。現在「無所有處定」，所有這個境界都滅掉它，以「無」為所緣境了，這時候就叫作「滅」。空無邊處定以空為所緣境，還有個空。識無邊處定以識為所緣境，還是有一個識的。現在是也不以色為所緣境，也不以空為所緣境，也不以識為所緣境，把所緣境都滅了，以「無」為所緣境，所以叫作「滅」。那麼「以無為所緣境」這件事，誰住在所緣境上呢？還是有一個識的，還是有一個少少的識的，當然這時候是微細了一點，定的功夫深了一點。這時候修十六特勝的這個修行人，觀察這個滅的境界，你還沒能夠清淨，你還有一個少少的識存在。而這上面表示，人的糞，很多的糞固然是臭穢，你少少一點也是臭穢的。說是你把色也空了、空也空了、識也空了，你就剩一個無所有，你還有少少識，這個少少識也不

是個好東西。所以還就是無常的、無我的、空的，用這樣的智慧觀察它，叫「觀滅」。

第四個，最後一個「觀棄捨」。觀棄捨就是無色界天最後一個，非想非非想處定。這個非想非非想處定是什麼？就是棄捨。這個「非想」就是把想棄捨，「非非想」就是把無想也棄捨。這個無所有處定是無想，前面的這一切的定都是想，把想也棄捨了，把無想也棄捨了，這兩方面都棄捨了。譬如空無邊處定、識無邊處定都是有想，而這無所有處定是無想，現在最後這個定，把這個有想、無想都棄捨了，所以叫「棄捨」。這個棄捨了以後，就是這個修行人，他這時候的境界就是更微細了很多，使令他只能剩下很微弱的一點想。佛教徒修這四念處觀、無我觀，以禪定作依止處，初禪、二禪、三禪、四禪都可以，空無邊處定、識無邊處定、無所有處定也可以，所以叫作「七依定」。這個非想非非想處定就不可以，就不能作依止修無我觀了。因為什麼呢？就是因為他這個時候這個非想非非想，這個想太微弱，沒有力量，不能作依止。現在修十六特勝的這個修行人，他得到這個定的時候，他就觀察這個非非想定，這個棄捨的境界也是虛妄的，還不是真實的。而這個外道的信徒，他們不相信佛法，他們若得了到非想非非想定的時候，他們心裡面有什麼想法呢？我曾經寫過，就是到了這個時候，這個外道的教徒，他的想法就認為：「所有一切一切的事情都空掉了，最後剩一個不空的，就是我。這個我是不空的，就叫作『真神不滅』。」「真神不滅」，這個「真神」是什麼呢？就是「我」，這個「我」是不壞的，我現在是究竟清淨的了，常住不壞的了，是大般涅槃的境界了。這外道的教徒，得到非非想定的時候，就是這麼一個想法的。

我們現在的中國的佛教，有的人注意了佛教史，注意了印度的佛教史，從印度佛教史的研究，就影響到佛教的教義。所以我們若是認真的去看一看，我們若學習佛法，認真的看一看，什麼叫作「四禪八定」？什麼叫作「非想非非想定」？這個世間的禪定最高的就是「非想非非想定」了，那麼這個定有什麼不對？假設我們若是注意這件事，那麼這裡面是有些問題需要討論的了。不過，我現在不想說什麼！

那麼這十六特勝的這個修行人，到這個時候，用佛法的智慧，無常、無我、空的智慧，觀察這個「棄捨」，這個非非想定的人，把有想也棄捨了，把無想也棄捨了，最後是剩他自己了。那麼佛法的智慧觀察，你這個地方還是受想行識的虛妄境界，也還是敗壞法，是可破壞的，還是無常的、無我的、畢竟空的。那麼你這樣子觀察成就了，再進一步，就是滅受想定。若是三果聖人得了滅盡定，再進一步那麼就是四果阿羅漢，那也等於就是涅槃了，進一步才是涅槃。那麼涅槃是什麼？無我、無我所，還是要這樣子。

這是這個十六特勝，其實這裡面的意思也是很多的，我只是少少的講了一點。但是請各位注意，就是這個解釋法不一樣。你若看看《瑜伽師地論》，它又一個解釋法，

《大毗婆沙論》又有不同的解釋法。

「忽然覺息出入長短，遍身毛孔皆悉虛疏，即以心眼見身內三十六物，猶如開倉見諸麻豆等，心大驚喜，寂靜安快，是為隨息特勝善根發相。」就是在未到地定裡面，發出來這樣的境界。那麼這樣的境界，我們看這個十六特勝，就是包括由欲界定、未到地定到色界四禪、到無色界的四空定，這個範圍有這麼大的，那麼就可以進一步，就是得阿羅漢果了。

**二、不淨觀善根發相。行者若於欲界未到地定，於此定中，身心虛寂，忽然見他男女身死，死已腫脹爛壞，蟲膿流出；見白骨狼藉，其心悲喜，厭患所愛，此為九想善根發相。或於靜定之中，忽然見內身不淨，外身腫脹狼藉，自身白骨從頭至足，節節相拄，見是事已，定心安隱，驚悟無常，厭患五欲，不著我人，此是背捨善根發相。或於定心中，見於內身及外身，一切飛禽走獸、衣服飲食、屋舍山林皆悉不淨，此為大不淨善根發相。**

「二、不淨觀善根發相。行者若於欲界未到地定，於此定中身心虛寂」，第二種是不淨觀善根的發相。這個修行人，他在欲界定，或者未到地定裡面，「於此定中身心虛寂」，身體是空了，這個心也很寂靜。忽然間看見「他男女身死」了，「死已腫脹」，這個身體腫脹，像一個袋子，裡面裝上風，都鼓起來了。「爛壞」，各部分破壞了。「蟲膿流出」，這身體裡面的蟲子、膿血都流出來了，這就是不淨觀的境界。「見白骨狼藉，其心悲喜」，這時候這膿血流出來以後，這種污穢的境界，也可能有禽獸來吃掉它，那麼就露出來白骨了。當然骨有可能裡面有膿血的污染不白，久了也可能會白。「狼藉」，這種雜亂的境界。「其心悲喜」，在禪定裡面現出這個境界的時候，心裡面悲而又喜。「厭患所愛」，這個時候對於原來所愛的境界，心裡面厭患它，就不愛了。「此為九想善根發相」，這時九想觀善根的發相，發出來這種相貌。這「九想觀」就是不淨觀，修這個不淨觀能斷除愛心。

「或於靜定之中，忽然見內身不淨，外身腫脹狼藉」，靜定之中，忽然間看見自己的「內身不淨」，就是自己的身體不淨。「外身腫脹」，別的人，看見這村莊裡的人，這一城市裡的人，或者這一個世界上的人，都是「腫脹狼藉」，爛壞，蟲膿流出，白骨狼藉這樣子。見「自身白骨從頭至足，節節相拄」，就是相連。「見是事已，定心安隱」，見到這種境界，他的定心很安隱，並不亂。「驚悟無常」，世間真是無常的。「厭患」這個「五欲」。「不著我人」，不執著有我相、人相、眾生相、壽者相的。「此是背捨善根發相」，這是八背捨善根的發相。

這個「八背捨」又是一個法門，它初初也是修不淨觀的，這個「背」字是厭離的

意思，厭離這個欲界欲的境界。這不淨的境界分兩種，一種是觀察這個身體腫脹、爛壞、膿血流出這個不淨的境界。另外一種境界是觀察這個骨人，這個白骨他能發出來青黃赤白，地水火風的光明，那麼這一種叫作「淨色」、「不淨色」、「淨色」。這個「背」就是淨色也好，不淨色也好，他都是厭離的。這個「捨」就是棄捨這個執著心，都不執著。它也有八種，這就不講了。

「或於定心中，見於內身及外身，一切飛禽走獸、衣服飲食、屋舍山林，皆悉不淨」，或者見到內身、或者見到外身、或者一切飛禽的走獸、穿的衣服、吃的飲食、住的房舍、這個山林大地，都是不淨、都是臭穢的、都是膿血的境界。「此為大不淨善根發相」，它就是大不淨觀，就是所有的人物山河大地，都是不清淨的，心裡面沒有愛著心。

**三、慈心善根發相。行者因修止觀故，若得欲界未到地定，於此定中，忽然發心慈念眾生，或緣親人得樂之相，即發深定，內心悅樂清淨，不可為喻。中人、怨人，乃至十方五道眾生亦復如是。從禪定起，其心悅樂，隨所見人，顏色常和。是為慈心善根發相。悲、喜、捨心發相，類此可知也。**

「三、慈心善根發相」，這第三個是慈悲心善根的發相。「行者因修止觀故，若得欲界未到地定，於此定中，忽然發心慈念眾生」，在這禪定裡面把這個慈悲心發出來，慈念眾生。「或緣親人得樂之相」，在定中就思惟，現出來親愛的人，親愛的人就是父母、兄弟、姊妹這些人，看見他們都得到快樂的事情，那種行相。「即發深定」，這個時候「即發深定」。「即發深定」這個話，這慈悲喜捨四無量心也是三昧，這個三昧是什麼呢？是得到色界四禪以後，在第四禪裡面修這個慈悲喜捨的三昧成就了，就叫作「四無量心」的，所以它是在色界四禪裡面，更高一層的三昧。當然，你也可以得初禪的時候，也可以修四無量心的。不管怎麼說，是他已經得到禪定之後，再進一步修行的三昧，叫作「四無量心」的，所以「即發深定」。「內心悅樂清淨，不可為喻」。

「中人怨人，乃至十方五道眾生，亦復如是」，這個意思說，前面說親人，在禪定裡面忽然間發心慈念眾生，前面說「親人得樂之相」。現在說在禪定裡面慈念的眾生是中等人，這和我不親也不怨，這種人「得樂之相」。「怨人」，和我有怨仇的人，我在禪定裡面，現出來這些怨人也都得到種種如意的事情。「乃至十方五道」的眾生，本來說六道，就是這阿修羅道，或者攝在鬼神道裡面去，就是五道眾生。「亦復如是」。

「從禪定起，其心悅樂」，從禪定起來，他心裡面很快樂。「隨所見人，顏色常和」，他的顏色常是很和氣的。「是為慈心善根發相」。

「悲喜捨心發相，類此可知也」。這個「慈」是與樂，有種種喜樂的事情布施給所



緣念的眾生。這個「悲」是能拔苦，在禪定裡面現出來很多的人有痛苦，把他所有的苦惱都解決了，在禪定裡面現出這樣的相，就是「悲」無量心。「喜」是什麼呢？就是在禪定裡面看見了很多人離苦得樂了，心裡面很歡喜。這個「捨」心，就是把這個慈悲喜這樣的心行都停下來，心裡面很平淡的境界，心無分別了，這是又一種，這是「捨」無量心的發相。「類此可知也」，類前面那個慈念眾生的那樣情形可以知道的，都是禪定裡面的境界。

修禪定的人，宿世若有殊勝的善根，你今生沒有那樣修，但是有可能在未到地定裡面，欲界定裡面現出來那種境界的。如果是宿世若沒有栽培，今生它就不現。或者是距離得太久了，它也不容易現的。但是若是修行成功了，雖然宿世沒有栽培，今生也可以成功的，當然這是要靠自己努力才可以。

我講一個小小的故事，這也是禪定的事情。這個佛在世的時候，在王舍城，有一個長者，當然是特別富貴的。他生了一個兒，叫作婆世躋。婆世躋這個孩子當然是福報很大，也很聰明。那麼年輕人是這樣子嘛，不能老在屋子裡，到外頭跑，和其他的小孩子在一起跑，各處玩。但是這個時候，這個城市裡面有一個團體，大概就類似現在馬戲團那一類的組織。這個馬戲團在那裡，或者是有老虎、或者有獅子、有各式各樣的把戲這些事情，他們小孩子在那裡看熱鬧。但是忽然間看見這個馬戲團裡表演的有個女孩子，看見這個女孩子，這個婆世躋這個孩子就歡喜這個女孩子。回到家來就向父母報告，就是願意同她結婚。那麼他父母說：「這個不可以，我們族姓是高貴的，他們是次一等的階級，我們和他們是不通婚的。」這個小孩子說：「我們何必論門戶呢？何必論貧富呢？何必論族姓呢？只要歡喜就好了嘛！」就是和父母這麼要求，父母愛這個兒，後來也就同意了。那麼就派人，大概那個時代和現在時代不同，那麼由父母派人去連絡，遭到拒絕，也是同樣的理由；「你們是貴族，我們不能和你們作親戚。」但是這個兒，他心不停下來，非要這樣作不可。又繼續再連絡，再連絡，對方答覆說：「一定若是願意同我們的女孩子結婚，這樣子，你這個男孩子到我們這個團體來，學習我們的技術，考試及格了，就可以結婚。」提出這麼個條件。那麼這個男孩子婆世躋，因為愛這個女孩子，也就同意了。同意了，就參加這個團體裡去學各式各樣的技能。當然這心裡面有所求，加上他也是年輕，也不是笨人，就是畢業了。畢業了，但是要經過考試，定出日期來，也不是他一個人，那麼就是宣布在什麼什麼時候表演。表演，那麼政府的人也來了，大家在看熱鬧。等到排到這個婆世躋的班了，他一樣一樣都表演好了。表演好了，當時的這個國王說：「我沒看見，你剛才表演，我沒看見，你再表演一次。」其中有一樣是空中走索是什麼東西？就是這樣的事。其實這個時候婆世躋這個人，他就有點疲倦了，這個氣力沒那麼強了，所以走到中間，這個心就沒

有把握，有點恐怖。正在恐怖的時候，目犍連尊者來了，我們的大阿羅漢目犍連尊者來了。來了就到他旁邊說：「我現在可以保證你的安全，但是有個條件，你要出家作比丘，我可以保證你的安全。如果你不想作比丘，那麼你就冒這個危險，或者跌死了；或者不跌死，你娶你的愛人作妻。」這婆世躋心裡一想：我現在沒有氣力，沒有把握走過去，如果我若掉下去，我就死了，我還能娶那個女孩子作妻嗎？不行，娶不到這個妻的。「好！我出家，你保證我的安全，我出家作比丘。」那麼這目犍連尊者，立刻的神通的力量，就在這個地方變成一個大地，並不是在空中的索上面。是一個平坦的大地。他立刻的心裡面沒有恐怖了，就走過去了。走過去了，大家慶賀他，他成功了，結果他：「我要出家當和尚了」；出家了，他不娶她為妻了。

這可以分兩方面分析這件事。說目犍連尊者能把這個地方變成大地，這是什麼境界？「定自在所生色」，就是他的那個禪定，這是要甚深的禪定所生出來的物質。目犍連尊者，其實他就是，他一入定心這麼一作意，這件事就出現了，就是這麼回事。而這個，你要得到四禪，佛教徒裡面當然還有八勝處，十遍處，要有這些事情才可以的，不然這個事辦不到的。另外我們看婆世躋這個人的情形，就是這個迷惑的境界出現了，那很難覺悟的。但是這個死亡的境界出現的時候能放下，要到這個時候能放下，不然就不行的。所以我們的本師釋迦牟尼佛叫我們修死想，修這個不淨觀，那麼也就能放下了。而這個事情就是一轉念之間，你心能轉，這個事情就不同了；心若不能轉，綁住了，那麼只有向前去了。

問：這有位法師提出來這樣的話：「修行要向上爬，是千難萬難；往下掉卻是容易極了」，是的。「正修習時，若無加行、正行、助行的圓滿次第，總是效果微劣」，是的。「以我們現在聽經來說，前加行是要努力檢查來聽經的純正動機，正行是一心至誠恭敬專力聽聞，下了座助行時則猶需加功憶念如法行持，此當如何熟練運用養成串習呢？」

答：這位法師心很細緻。這個事情是那樣子，我們南閩浮提的人，就是我們這個世界上的人，為了得到如意的事情，自己這麼想：「我作生意能發財，我那個朋友他的頭腦不如我，他作生意發財，我當然能發財，我也可以作！」這個勁頭就來了，就可以去作生意。我們佛法裡面修行、作什麼事情也是一樣。說是我想要作禪師，得了禪定怎麼怎麼好！那麼我就可以努力了。說我不想作禪師，我想作一個講經說法的大法師，大法師怎麼怎麼好；你這個歡喜心生起來，這個勁頭也會來。所以這個聽經的事情也是這樣子，如果說是我聽了沒有什麼意味，那當然就是不能

聽。說坐禪有什麼好，得禪定有什麼好；雖然它好，你思惟它不大好，那麼你這個勁就提不起來。

所以我這麼想：若想要提高自己的幹勁，你要常思惟所得的那個果；啊！我要得這個果，怎麼怎麼好！那麼你就會自己，自動地會精進起來。如果一個人這樣子也不能努力的話，假設還能有一點信心的話，只有求佛菩薩了，求求佛菩薩、拜拜佛；希望佛給我力量，叫我努力，我願意聽經也好，願意坐禪也好，願意學習佛法也好，那麼就還有一點可能。假設說自己又不能勉勵自己，又不想求佛菩薩幫助，那麼他會怎麼樣呢？那麼他只好默然了，可能是要走了。

我有時候也常打妄想，佛菩薩的大智慧光明裡面，看這一切的佛教徒，怎麼樣看法呢？我們凡夫的肉眼有的時候還看不清楚，有的時候看對了，有的時候看不對；佛菩薩會看得很清楚，佛菩薩怎麼想呢？我姑妄言之；佛菩薩想：說這個眾生很精進，他可能一生、兩生，得無生法忍了；這個眾生很懈怠，他可能要到地獄去了。但是佛菩薩一看，他前生種過善根的，他下地獄不要緊，他會出來遇見彌勒菩薩還有得解脫；佛菩薩其他的事不看，主要看有沒有善根；有善根，他有辦法得解脫的。說現在他懈怠了，不能迴轉了也不要緊，將來終究有一天因為他的善根，他會得解脫。所以問題如果沒有善根，他就是現在沒有什麼其他的懈怠的現象，但是這個希望不大了。但是沒有善根的人，沒有希望嗎？也不是；沒有善根的人，他有朋友裡面有善根，他會因為他有朋友，他終究有一天也會得解脫。所以佛菩薩來到眾生的世界度化眾生，不完全是為人講經說法的，不是，他可能給你做一個好朋友，這樣子才能度化你的，不然的話不能度眾生的。

**四、因緣觀善根發相。行者因修止觀故，若得欲界未到地，身心靜定，忽然覺悟心生，推尋三世無明行等諸因緣中，不見人我，即離斷常，破諸執見，得定安隱，解慧開發，心生法喜，不念世間之事，乃至五陰、十二處、十八界中分別亦如是，是為因緣觀善根發相。**

因為修定會發出來宿世的善根，這一科裡面一共有五段。現在是第四段，因緣觀善根發相。這個修毗鉢舍那裡面有因緣觀這樣的修行法，而這樣的修行法，還是很重要的一個方法。就是觀察人的生命是因緣有的，不是大自在天、梵天王賜給的；也不是無因緣的。所以這裡邊，它排出去兩種事情：一個是無因論，一個是惡因論。無因論就等於是自然而有的，這樣的理論是邪知邪見，是不對的。第二種是惡因論，惡因論說是，世間上的萬事萬物，都是自在天給的，自在天創造的，或者是大梵天王創造

的，那麼這樣的說法是不對的。佛教的理論是因緣論，緣起論。緣起論的意思就是你自己的思想行為創造你自己的生命，這就是緣起論。或者是宿世多少生以前，曾經這樣學習過，曾經這樣修行過，修過這樣的毗鉢舍那觀的，栽培了很有力量的善根。現在因為修止觀的關係，它現出來了，所以叫「因緣觀善根發相」。

這個發相是怎麼樣的情形呢？說「行者因修止觀故」，這個修行人，他因為修奢摩他的止，修毗鉢舍那觀的緣故。「若得欲界未到地」，他修行得很好，他得到了欲界定了，進一步又得到未到地定。「身心靜定」，得到這樣的定了，雖然不是很高深的，但是他的身體各部分的生理，和他的內心都是很寂靜、很安定的，不是那麼容易衝動。「忽然覺悟心生」，在欲界定裡面，或者是未到地定裡面，這是很寂靜的。但是我們從前面正修行那一大段文我們看，這位修行人，並不全是修奢摩他的；他也是修觀的，觀就是毗鉢舍那嘛！所以這個善根的發相，有可能是在修奢摩他的時候，心裡面把一切的煩惱都停下來，就是這毗鉢舍那也停下來，心裡面明靜而住的時候，忽然間「覺悟心生」，那麼可能是這樣子發出來的。但是也可能是你在修習毗鉢舍那的時候，你觀察一切法因緣生，觀察現前的一念心是因緣生的，或者一念不覺，有了貪瞋癡的煩惱，那麼你用這個毗鉢舍那的智慧，觀察這個貪瞋癡也是因緣生的，就是畢竟空的、無我、無我所的。那麼正在這樣憶念的時候，「忽然覺悟心生」，這也是有可能的。

所以這天台智者大師在《摩訶止觀》裡面說，解釋這個三三昧的時候，他就說；先是由內心的寂靜，而後生起智慧。那生起智慧就是剛才說，觀一切法空的這種智慧。在智慧的運作的時候，忽然間發出無漏的智慧了，那就是得無生法忍了。若是這樣講，這無漏的智慧叫「大王」，這個智慧叫「大王」，前面奢摩他的止叫「大臣」，那麼這樣子稱呼。如果說是他先是修毗鉢舍那的智慧，而後又修奢摩他的寂靜，在寂靜裡面忽然間生出來無漏的智慧了，這太陽出來了。這樣說呢，這個奢摩他的三昧叫「大王」，而那個智慧叫「大臣」。那麼智者大師這樣子來解釋這個修行人內心裡面定慧的變化，給他不同的名稱。而這個意思，在《大智度論》裡面有，但是智者大師這麼一解釋就更分明了。

所以這個地方說得了欲界定，進一步得未到地定，在寂靜的心裡面，「忽然覺悟心生」，那麼這是其中的一種了。

這個「覺悟心生」，什麼叫「覺悟心生」呢？是「推尋三世無明行等諸因緣中，不見人我」。這個「推尋」就是觀察的意思，也可以說是分析，也可以是思惟的意思。當然這是屬於正憶念的這個範圍內的。「三世」，就是過去世、現在世、未來世。這個時間把它分成三部分，在現在的過去，在現在的未來，總合起來就是三世了。但是這三世指什麼說的呢？就是「無明行等」說的，就是十二因緣，無明緣行、行緣識、識緣

名色、名色緣六入、六入緣觸、觸緣受、受緣愛、愛緣取、取緣有、有緣生、生緣老死，這是十二因緣。這個十二因緣，這裡面說是三世，「無明、行」是過去的；簡單的說無明是屬於煩惱，行是業力，這個煩惱一動就有了業力，這兩種是屬於過去世的。「識、名色、六入、觸、受」，這是現在世的果報，現在世的果。愛、取、有；「愛、取」是現在的煩惱，「有」是現在的業力。「生、老死」是未來的果報。這樣說就是有現在、有過去、有未來，分這麼三世。

「諸因緣中，不見人我」，這個十二個等於是分成十二節，一節、一節的。這個眾生有天、有人、也有地獄、餓鬼、畜生，但是佛在人間說法，就用人作例子，把它詳細的分析出來，就是例出來十二節。如果把它綜合起來，也還就是惑業苦這三種。這十二因緣，是說明人的過去、現在、和未來的情況。若是住過佛學院的，當然是會聽講過。或者沒有住過佛學院，在書本裡面也可能看到過，我不想詳細說明十二因緣，我簡單就是說：惑、業、苦。

這個「惑」，就是迷惑，不明白道理，也就是我們頭些日子講的「取相惑」，取相惑是最根本的。由於取相的關係，我們的分別心就展轉的變化，就會有種種的業力，由業力招感果報就是苦惱。這個苦當然包括六道輪迴都在內的。這個「業」包括福業、罪業、不動業；這個業力當然是很多很多，大概的分類就是這三種：一個福業、一個罪業、一個不動業。「福業」就是有利益人的動機，作一些利益他人的事情，就是福業；或者是五戒、十善，這都算福業。這「罪業」就是有傷害人的動機，所作出來的傷害人的事情，這就是罪業了，這就是五逆十惡這一切的事情。這經論上佛、菩薩、歷代高僧都勸人受三歸五戒，但是勸人學習十善法的地方也不少的。譬如受五戒裡面，拿口業來說，說是不妄語。但是在十善裡面，它就分成四種了；不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語，就分成四種了。若是一個人歡喜這樣學習十善法，我們注意自己的語言，我不要違犯這四種，我不說這四種語言。我感覺人與人之間若有…若把這個「不妄語」分成四種，人與人之間的關係會好得很多。所以這個福業，或者說五戒、十善。罪業，或者說五逆十惡。這個「不動業」就是靜坐了，當然這個靜坐不是屬於佛法的，是一般的靜坐法；他沒有發無上菩提心，他也沒有發出離心，他的意思或者為了身體健康，或者願意享天福、享受這個三昧樂。享受三昧樂這句話，也還有對於我們人的境界，就是所謂欲樂。享受欲樂的人，他放不下欲樂的話，這三昧樂也不能得到的；所以若是有心享受三昧樂，是要放下欲樂才可以。那麼這種人沒有發無上菩提心，沒有發出離心，他修學禪定，那麼就是不動業了。這不是屬於佛法的。

這三種業都是屬於「無明緣行」，屬於「行」的範圍內的。這種「行」當然也是不錯，假設成功了的話，或者生到色界天，或者生到無色界天去，壽命很長，在那裡很

清淨、很高尚。但是壽命盡了，也是要死掉的。這個福業、罪業、不動業，就是「無明緣行」這個「行」。

這惑業苦，這個取相惑的這個「惑」就是無明。但這「無明」這地方，應該說出兩種，就是發業的無明，還有潤業的無明。這個發業的無明，就是這一個業力的開始的時候，那個煩惱推動他成就了業力，或者是瞋心推動他造作了什麼什麼樣的惡業，或者是貪心推動他造作什麼什麼的罪業，當然貪心也好、瞋心也好，都是取相惑推動的，取相惑為根本而發動的。這個業力造好、造成了以後，或者再繼續造，那麼它還不能立刻得果報的，它還潛伏在你自己的心裡面。潛伏在心裡面，等到它要得果報的時候，還要有一個煩惱去幫助它一下，它才能得果報的，不然就不能得果報。在這個地方，怎麼知道有這麼一回事呢？這個地方也關乎到有修行的人的事情。

我們就說這個阿羅漢，阿羅漢他得到了聖道了，他無始劫來的業力還有很多沒有受果報，不過是，假設他得聖道之前，他造的罪業應該到地獄、餓鬼、畜生去受果報的，得初果以後，這種業力就停下來了，就不會墮落到三惡道去了。但是有的聖人，譬如說這個初果，他不到三惡道去，他還在人間、天上還要流轉生死的，二果也是，三果他到了色界天或者無色界天去了。那麼這四果聖人，他也無始劫來，到三惡道的罪業沒有，在人間、天上的福業還是有的，因為無始劫來的業力太多了，那麼他死了以後，他怎麼不在三界裡面得果報了呢？就是，這個潤業的無明沒有了；雖然有那個業力，但這個潤業的無明沒有了，那個業力得不到這個因緣的支持，得不到這個潤業無明的幫助，它不發生作用，所以阿羅漢入涅槃的時候，前一念滅了，後一念不生，就入無餘涅槃了。所以這個受生死果報這回事情，就是有發業無明，它還要有潤業無明，就從這個地方看出來，有潤業無明，看出來有這麼一回事。我們凡夫，他就是有發業無明，也有潤業無明，我們沒有修行，到時候遇見什麼境界心就動了，你心一動，這個中陰身他去受果報的時候，他心是動的，有時候動貪心，也可能動瞋心，那這就是得果報了。

這經上說，這個人下地獄去，是這個人惡業作得太厲害了，臨死的時候，他自己感覺到熱得厲害，非常的熱，他心裡面就希望到一個涼快的地方去，一看那個地方有冰山，很涼快，他就跑到那兒去了，那個地方就是八寒地獄。就是你自己願意去的，你歡喜去的，那就是「潤業無明」，它幫助你去受果報。所以佛法的理論，完全要自己負責，這件事創造也是你自己，它的結果也是由你來享受，是不能怨天尤人的，佛法的理論是這麼回事。

所以這叫「惑、業、苦」，這個「惑」總而言之說是「取相惑」，把它分開來說，或者是愛煩惱、見煩惱，或者是發業無明、潤業無明，就是這樣子。那麼發出來的「業」

力有福業、有罪業、有不動業。「苦」，就是六道輪迴的果報。「惑、業、苦」。若是有了惑就有業，有業就有苦的果報。有了苦的果報，這個苦的果報和這個惑的關係，在唯識論上說得微細了一點，它說到這個煩惱都是由種子生現行，現行熏種子的，都是這樣子，說得比較微細。所以有的人為什麼煩惱輕，有的人為什麼煩惱重。這個煩惱重也可以轉變為輕的，煩惱輕的也可以轉變為重的，就是按你自己怎麼樣活動，它就怎麼樣變現，它也不是固定的。因為不固定，所以我們若是努力修行，它就會有效，它就會有進步。如果固定下來，就沒有希望了，你不能轉變它了。

那麼這位修行人，他得到了欲界定、未到地定，在他的心裡面「覺悟心生」，他能「推尋三世」的因果，這個無明緣行這惑業苦的事情，在這麼多的複雜的惑業苦的變化裡面，「不見人我，即離斷常」。

「不見人我」這句話怎麼講呢？這個「人我」就是他執著一個常恆住、不變易的理性。你若看這印度的外道，他們講的理論。當然印度人也好，中國人也好，我們不注意這個哲學的事情，我們只是學一點生活的知識，維持生活發財，享受五欲，或者是倒楣的生活，就這樣過一輩子，什麼叫「我、不我」？這事我不懂。那麼這也談不到這個事情。可是印度的外道，他們是很有學問的人。我們通常佛教徒，說非佛教徒、其他的宗教就稱之為「外道」。但是印度的外道，你注意讀一讀這小乘經論，你會知道印度的外道，有些外道是很有學問的人，不是大老粗，不是一般的；很有學問的人，他有一大套理論的。所以這個唐太宗勸玄奘法師把中國的《老子》、《老子五千言》把它翻成印度話，看這是我們中國的哲學，請你們印度人也學習學習。最初玄奘法師不願意翻，就因為這種理論若和印度的外道的經書比較起來，還是很粗的，不願意翻。好像我在那裡看見的這個說法。就是他們有一大套理論的。

他們就是執著，在他們的思想裡面，宇宙萬物生滅的變化，其中有一個不生滅、不變化、常恆住的「我」，有這麼一個「我」，你讀《楞伽經》的時候，《楞伽經》有這個說法的，也是這麼說，有這個我的。我們昨天講的十六特勝，這非非想定，就是所有的萬事萬物都滅掉了，就剩一個我，真常的我獨存，是這麼回事。

那麼現在這個未到地定這個人，他在他心裡面，「忽然覺悟心生，推尋三世無明等諸因緣中，不見人我」，我沒有看見有一個常恆住、不變易的「我」，沒有；只是惑、業、苦的變化，就是這樣子。若是得阿羅漢果，他入無餘涅槃的時候，他前一念滅了，後一念不生，就是這麼一個不可思議境界，就是只此而已，並不是有個「我」獨存，不是那麼回事，所以「不見人我」。

這個「不見人我」在《瑜伽師地論》裡面，《顯揚聖教論》，這唯識的理論和中觀的理論是不大一樣，但是也是主張是無我，說得很多。這《瑜伽師地論》裡面說這無

我的道理的地方，有一段文和外道辯論，說了很多。而《大智度論》裡也有多少個地方還是辨別這個無我的道理。不過我看那個意思，這龍樹菩薩在前，無著菩薩、世親菩薩是在後的。不過說是《瑜伽師地論》是彌勒菩薩造的，如果是天上的彌勒菩薩造，那就沒有話說。如果說彌勒菩薩是人間的學者，是無著菩薩的老師，是無著菩薩的阿闍黎的話，那就在龍樹菩薩以後了。如果這樣講，我們把《大智度論》說「無我」的地方，和《瑜伽師地論》說「無我」的地方，把它排在一起去讀，他是學過《大智度論》的，可以看出來這一點的。是說了很多的。我們中國傳統的佛教學者對這「無我」的理論，當然我是孤陋寡聞，我讀這些注解，就是簡簡單單說幾句就完了。我們看了好像也懂了，又好像沒懂。如果你把這些講「無我」的地方，深入地去看讀一下，那裡面有很多事情的。

說現在這個未到地定這個人，他「忽然覺悟心生」，忽然間就開智慧了，啊！人的生命就是十二因緣，惑、業、苦的變化，在這個生滅變化裡面並沒有一個真實性的、不變化的「我」可得的，所以「不見人我」。是這麼講。

「即離斷常」，那麼他開了這樣的智慧，他就遠離了斷見和常見。說是有一個常恆住、不變易的我，這就是常見了。現在「不見人我」，就沒有常見了。那麼一切法也沒有斷滅，因為有因緣可以生起，緣起法是相續不斷的，所以也沒有斷見。它有生滅變化，所以沒有常見。所以「即離斷常」。這個斷見和常見，這都是外道的邪知邪見，但是我們沒有覺悟聖道的人，也還是有這種思想的，不是常見、就是斷見。不過你若不注意，心裡面不明顯，這個常見和斷見，在自己的心裡面不現出來，若是你學習佛法的時候，你會碰到，你會接觸到。接觸到，你也可能會有常見、斷見；你也可能或者能降伏一下，輕一點。

「破諸執見」，這一位有修行的人，這位未到地定的修行人，他的大智慧開了，「破諸執見」，其他的一切的有見、無見、我見、我所見，這一切的惡執見、邪執見都破掉了。如果這是破除我見，那麼他就是得無生法忍了，他就是得須陀洹果了。「得定安隱，解慧開發」，他這個時候得到的這個定也更加安隱了，他的智慧也增長了，也開發出來了。「心生法喜」，這就是他又進步了，他的定慧又進步了，所以心裡面生歡喜心，在清淨的法上有了歡喜心了。「不念世間之事」，這時候他對世間的塵勞，色聲香味觸這些五欲的境界，這些戲論的境界，這些苦惱的境界，他心裡面不念，「不念世間之事」，他是在他那戒定慧的清淨界裡面明靜而住，沒有這些掉舉妄想的事情。

「乃至五陰十二處十八界中，分別亦如是」，這個修行人在未到地定裡面開了智慧，從這十二緣起裡面覺悟了，得無生法忍了。那麼也有的修行人他在未到地定裡面，他不是以十二因緣作推尋的境界，他是觀察這五蘊，觀察這色受想行識，從這裡開了



大智慧，在這裡面知道也是緣起的，也是不常亦不斷的，及不見人我，破除諸見，得定安隱，解慧開發的。或者他是在十二處，內六根外六塵，十二處。或者十八界，六根、六塵、六識，在這裡面推尋它是緣起的、是自性空的、是無我、無我所的，他開大智慧，得無生法忍了，所以「分別亦如是」，也和那十二因緣是一樣。

「是為因緣觀善根發相」，這是這個修行人在因緣觀上的善根發出來的相貌，是這樣子。其實發出相貌，也就是他以前這樣學習過，他這樣修行過，所以他現在就這樣現出來了。

**五、念佛善根發相。行者因修止觀故，若得欲界未到地定，身心空寂，忽然憶念諸佛功德相好不可思議，所有十力、無畏、不共、三昧、解脫等法不可思議，神通變化、無礙說法，廣利眾生不可思議；如是等無量功德不可思議。作是念時，即發愛敬心生，三昧開發，身心快樂，清淨安隱，無諸惡相，從禪定起，身體輕利，自覺功德巍巍，人所愛敬，是為念佛三昧善根發相。**

「五、念佛善根發相」，這是第五，念佛善根發相。其實這個就是按照那個五停心分這麼五類的。「念佛善根發相」，「行者因修止觀故，若得欲界未到地定，身心空寂，忽然憶念諸佛功德相好不可思議，所有十力、無畏、不共、三昧、解脫等法不可思議，神通變化、無礙說法，廣利眾生不可思議，如是等無量功德不可思議。作是念時，即發愛敬心生」。這是第五條，是念佛善根發相。這是又一個法門，前面是緣起法。這個地方是另一個法門，是念佛善根發相，就是這個修行人宿世他學習過，他修行過念佛法門。修行過這個法門他就栽培了這樣的善根了，現在得到未到地定的時候，他就把這善根發出來了。

是怎麼樣發的呢？什麼樣子呢？「行者因修止觀故」，這還是這個為根本。「若得欲界未到地定的時候，身心空寂」，得到未到地定，這身是空了，不見有身的相貌，他的心也是特別寂靜的。「忽然憶念諸佛功德相好」，就在這個身空心寂，身心空寂的境界裡面，忽然間發出來另一種功德，是什麼呢？「憶念諸佛的功德」，憶念十方三世諸佛，無量劫來所成就的功德。這個「功德」，這句話是總說的，底下是別說，是相好的不可思議功德，還有所謂的十力、無畏、不共三昧、解脫等法的不可思議功德。或者說「功德相好」，這是說佛的福德，底下「十力、無畏…」是說佛的智德，或者這麼解釋也可以。那麼憶念諸佛的三十二相，八十種好的功德。

那麼這個人，他得到欲界定、未到地定，他並不是觀佛相好而得的；但是在這個定裡面，忽然間就能夠觀佛的相好不可思議功德，那這真是，你不能不說他是宿世修

行過這個法門的了。所有「十力、無畏」，他也能夠通達佛的十力的這種功德，四無所畏的功德、十八不共法的功德、這三三昧的功德、八解脫等法的不可思議，神通變化的功德，還有無礙說法的功德，無障礙為一切眾生宣說真理，廣利一切眾生，這樣的利益眾生，利他的不可思議功德。這個裡面，這十力…，這都是名相，若每一個都講，可是不行的，太多了。我把這個「十力」講一講好了。

**云何如來十力：一者處非處智力，二者自業智力，三者靜慮解脫等持等至智力，四者根勝劣智力，五者種種勝解智力，六者種種界智力，七者遍趣行智力，八者宿住隨念智力，九者死生智力，十者漏盡智力。**

「十力」，佛的十種智慧，這是按照佛所成就的智慧之中的後得智，把它分開成為十種。第一種是「處非處智力」。這個「處」是什麼意思呢？或者我們明白點說，就是合理的，合理的就叫「處」，不合理就叫「非處」。作善因就得善果，作惡因就得惡果，那麼這是合理的。說是作善因得惡果，作惡因得善果，那就是不合理。或者這個「處」當「處所」講，這個「處所」就是能容受的意思，能容受，有這麼一個地方，我們可以在這裡住，那麼就是容受的意思。容受，也就是容納、容許。說是作善得惡報，是不容許這樣子，這叫「非處」。作善得善報，這是可以容許的。這「處」、「非處」可以這麼講。這個意思，就是六道眾生的善惡果報，它是有一個道理的，不是無因論、惡因論的道理，也是否定這件事的。這是「處非處智力」，就是佛是這樣子來宣揚這個道理的。

第二個是「自業智力」。這個六道眾生，他的果報有苦有樂，有高有下，有種種的差別，都是你自己的業力創造的，你自己的業力給你分別的，不是大自在天，也不是上帝給你的，不是。是你自己的業力創造的。

那麼這兩個智力，是說佛為眾生說法裡面，說這個增上生的法，用這兩種智慧為眾生說法，是屬於增上生這一類的。佛為眾生說法，雖然說是無量無邊，大概說就是兩類，一個「增上生」，一個「決定勝」；為一切眾生宣揚佛法，大概的說就是這兩類，就是一個是「增上生」這一類，一個是「決定勝」這一類。這個「增上生」怎麼講呢？就是給你說的佛法，你若肯這樣作，使令你在人天裡面生活得更好一點，就是這樣子。說我今生在人間是這樣子，假設你肯努力修學佛說的道理，這五戒十善，那麼你可能會生天，比人間更好一點，或者是你更容易進步一點，更好一點，身體更健康一點，智慧更大一點，福報也更大一點，心情更快樂一點。不像今生，有的時候好，有的時候倒楣了，不會；更好一點，使令你更容易得解脫一點。這是增上生，就是在生死流轉裡面，你在人天的世界生活好一點，這是「增上生」。「決定勝」呢，就是三乘的聖

道。三乘聖道怎麼叫「決定勝」呢？就是你若這樣修行的時候，你得了阿羅漢、辟支佛、成佛了，你永久的勝利了，不會再失敗的。「增上生」，說我在人間享福，到天上享福，但是有的時候又跑到地獄裡面去了，又失敗了，不是決定勝，不是最後的勝利，你可能還要垮臺了的，所以不是決定勝。

那麼佛為一切眾生說的法門，當然佛的目的就是「決定勝」，希望一切眾生皆得無餘涅槃，皆以無餘涅槃而滅度之，希望你成佛。但是有的眾生不肯這樣修行，那麼只好叫你在人天裡面享享福吧！好過在三惡道嘛！所以只好分這麼兩類。這十種智力，前兩個智力就是為眾生說「增上生」法門的智力。你要靠你自己努力，你可以得增上生的功德。這樣意思。

第三個是「靜慮解脫三昧智力」。這個「靜慮」就是色界四禪。這個名字，這經論上有的時候這樣說，有的時候那樣說，說的不是完全一致，但那意思就是得了色界四禪，無色界四空定，得了三三昧，得了八解脫，就是得了這麼多的禪定；佛得了這麼多的禪定的功德。當然這都是無漏的，而是究竟圓滿的佛境界的。那麼佛有這樣的智慧力量，就能夠深入的觀察一切眾生的內心世界。我們說淺白一點說有他心通，其實用他心通還不夠，就是佛能知道你的內心的世界是怎麼回事。

那麼這樣子，第四個「根勝劣智力」，就可以知道你這個眾生的善根，你宿世你的信進念定慧，你無貪、無瞋、無癡所作的善法，你栽培的善根是勝、是劣？是很有力量呢？是很微弱呢？那麼都知道了。由於有這個「靜慮解脫三昧」的智力，所以知道眾生根性的勝劣。

「種種勝解智力」，這個「勝解」是什麼呢？這個玄奘三藏翻個「勝解智力」，鳩摩羅什法師他就翻個「欲」。這翻個「欲」是什麼意思呢？「根勝劣智力」是過去；你過去栽培過善根沒有？你栽培的善根是很強有力呢？是很軟弱？就是「劣」，是指過去說。這個「勝解」是指現在；佛他不是用散亂心和眾生接觸的，都是在禪定裡面，當然我們看見佛還行住坐臥的，但是佛的心都是在禪定裡面的；那麼他也看出來你現在這個「欲」，這個「欲」不是別的意思，就是你現在這個人的興趣在什麼地方？說這個人他的興趣歡喜作醫生，他就對作醫生的這件事「勝解」，他有很豐富、很深刻的知識，強有力的知識，就叫作「勝解」。人是這樣子嘛！你對什麼事情有興趣，你就對什麼事情特別注意學習，那麼你對那件事，你就有勝解了。所以這個「勝解」，玄奘法師翻個「勝解」，羅什法師就翻個「欲」，他們是一回事，是這麼意思。那麼佛也看你現在興趣所在，你有什麼知識，有什麼專長，你的心裡活動是歡喜在那一方面的。

「種種界智力」，這個「界」在這裡說就是「因」，因就是種子，是指煩惱說的。這個「根勝劣智力」，這個「根」是指善根，是清淨的。「種種界智力」這個「界」是

指染污的煩惱的種子。佛在那個甚深的三昧裡面那個清淨的智慧，看你這個人，你這個煩惱，你是那一個煩惱重？那一個煩惱輕？「種種界智力」都知道了。這個煩惱，這裡面也包含了業障。這個業障和善根，互相中間有問題，它有時候障道，是不是障道？或者是不障道。這人的煩惱，我們頭幾次也講過，煩惱和業力有點不同。什麼叫煩惱障？就是你要想修行的時候，這煩惱就來了，煩惱一來，你這個心沒有力量去修行了，就障礙你修行。如果雖然有煩惱，但修行的時候沒有煩惱；有煩惱而煩惱不障礙你，你就可以修行。那麼這個業力也是有相同的意思，你不修行的時候也沒有什麼事，我身體也四大調和、心情正常，等到要修行的時候這業障來了，來一場重病就不能修行；等到病好了又不發心修行了，這叫作「業障」。現在佛就是看一看你的種種界，你這個煩惱、你這個業障，它是不是「障」？誰沒有煩惱？誰沒有業障？都是有，但是有的人雖然有但是不障，這事情也是很妙。那麼這樣情形，佛的大智慧，就像醫生看病開方似的，應該怎麼樣開示你什麼法門，你應該怎麼樣修行，是這麼意思。

「遍趣行智力」。遍趣行智力，這個「行」就是人的…也可以說是業；譬如說你靜坐修學禪定，這禪定也就是一種「行」，這是「不動行」或者「不動業」。那麼你歡喜持戒、歡喜造佛像、歡喜忍辱，布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧，這都是「行」，都是一種功德行。本來這個行也應該包括五逆十惡這個罪業的行，福行、罪行、不動行也應該包括在內，但是前面「處非處智力」、「自業智力」，這是一切有漏業放在這兩個智力裡面了，所以這「遍趣行智力」就是三乘聖道之行；你修學小乘佛法也好，你學習大乘佛法也好，你所有這一切清淨的行。這「趣」字是什麼意思？「趣」就是向前進，向前進步就叫作「趣」，這就是由因而向果，這個「行」就是個「因」，這因有向果的能力，就叫作「趣」，所以叫作「趣行」。「遍趣行」呢？這「遍」就是一切的，你在佛法裡面修學的聖道，當然無量無邊的法門，也就無量無邊的行，遍趣行，是一切依據佛法修學的聖道之行，佛都通達；你若這樣修行，你會從那裡經過，後來結果怎麼樣？你若這麼修行又是怎麼樣？無量無邊的法門它的因果的情況，佛都明白，而且知道你這個多業障的眾生這樣修行會怎麼樣？你這個少業障的修行又怎麼樣？佛都「遍趣行智」，這無障礙的智慧都是通達的。

「宿住隨念智力」，那這就是宿命通。佛能通達，你這個眾生前多少生你是造了多少罪，你是怎麼樣栽培善根，所有的事情都通達。

「死生智力」，死生智力就是天眼通。天眼通能看現在的事情，又能看見未來的事情。說是這個眾生死掉了以後生到什麼地方去了？喔！他生到天上去了，喔！這個人死了，他到阿彌陀佛國去了，佛都是知道。那麼就是佛知道你這個眾生若是修行這個法門的話，如果不退轉的話，你將來到那個地方去了，佛也知道。雖然現在你還沒開

始發心，佛已經知道了。

「漏盡智力」，漏盡智力就是你若入聖道，你若能夠得無生法忍了，你這個時候斷除去多少煩惱，佛都知道。你這個「漏」，你這個煩惱斷除去多少？所有的眾生，說這個修行他得初果了，那個人修行得初果了；初果與初果也不一樣的，他斷除去我見的煩惱也有多少的不同的，一直到由初地菩薩、二地菩薩、…乃至十地菩薩，它是有無量無邊的差別的，叫「漏盡智力」。

那麼這後面的八種智力，就是佛為一切眾生說這「決定勝」的法門的智力，有這種智慧。而這十種智力，為什麼叫作「力」呢？就是不可屈服。就是佛這個智慧這樣觀察到了是這樣的，任何人你不能夠屈服他的，就是決定這樣就是這樣了。「十種智力」，這是按照佛的大悲心為一切眾生說法的智慧，把它分成這麼十樣，就是度化一切眾生已經圓滿了。

這是說這個修行人在未到地定裡面，身心空寂的境界裡面，忽然間憶念諸佛的功德相好不可思議，憶念諸佛的十力的功德不可思議。

#### **云何為四：一正等覺無畏，二漏永盡無畏，三說障法無畏，四說出道無畏。**

這個「無畏」，就是四種無所畏懼。四種無所畏懼，第一種是佛在為眾生說法的時候，佛自己說：「我是正等覺者」，就是佛具足了一切的智慧，具足了一切種智，通達覺悟一切法的真相了。沒有人說：「喔！這件事你還不明白」，沒有人敢說這句話。如果有人說這句話，佛也無所畏懼。

「我是諸漏盡者」，佛自己說：「我是一切煩惱完全都滅盡了」，心裡面是究竟的清淨了，不像阿羅漢還有餘習，菩薩也不能和佛比，唯有佛是一切都漏盡了，究竟清淨了。沒有人說是：「你這個人還有煩惱，你這個煩惱還沒去掉」，沒有人敢說這句話的。這是佛在世的時候，佛曾經訶斥提婆達多尊者，訶斥他。有的時候對羅睺羅似乎是照顧了一點。

就是律上，出家人，這些大比丘住的房間，總是先分配好房間給上座住，是論你的戒次這樣分配房間。那麼羅睺羅是個沙彌，他也佔一個房間，但是有比丘來了，你就得讓出去。讓出去嘛，羅睺羅沒有地方住，就跑到什麼地方去呢？跑到佛的廁所去了，在那裡住一宿。這時候佛在入定，就知道有問題；說是這個天要下大雨，這個地裡頭有個大蛇要出來，這個大蛇出來了，這個水大了，這個蛇的洞灌水了是怎麼的，這個大蛇出來也是要到佛的這個廁所來的。羅睺羅在廁所裡危險啊！如果我若不照顧的話，這個釋種姓會有問題，釋種姓會起來反對，會怎麼怎麼的。所以佛就預先，就是這個大雨要下還沒下，佛就把羅睺羅叫到他自己的房間住一宿，有這個事情。

有這個事情呢，說是人家又譏嫌了：「啊！你佛是斷了煩惱了，你對羅睺羅就特別愛護，你對提婆達多就特別的訶斥他，你不是還有煩惱嗎？」就是有人這樣譏嫌。佛說：「不是，這是各有各的原因，並不是煩惱。」就像剛才說，羅睺羅如果不照顧，釋種姓很多人起來會毀謗三寶，那麼不是斷善根了？對這個提婆達多，提婆達多的性格，他要作惡業，應該要訶斥他的，這不是煩惱的事情。所以這是「我是諸漏盡者」。

「我為弟子說諸障法」，這個想要修行修學聖道，有些事情你不能作，你若作這些染污的事情，就障礙你自己的修行不能成就的。若有人說：「這件事作了不能為障」，這地方也有個原因的，什麼原因？譬如說這個在家人也能得初果，也能得二果，再努力也可以得三果，那麼就有人說了：「這個夫妻，這個淫欲不障道，因為在家人他有太太，他有能得初果嘛！」佛說：「他在家人，他是有夫妻，他得初果，這個事情他一定是很輕微，他的欲心不重。但是你出家人，你若去這樣子，你就不行，你就不可以。你若這樣子，你就不能得初果，因為你犯戒了就有罪。但是在家人，你若受了五戒，你若犯了邪淫戒，那也不行，你也不能得初果，也是不能的。」它就是有這麼一個分際，有這麼一個界限，你超越這個界限就不行。那麼這是「說諸障法」。

「說出離道」，說出離道，譬如你這樣修學戒定慧，你就能夠出離生死，得大解脫，得涅槃的，就能得涅槃。有人說：「不，我這麼修行，不能出離。」佛無所畏懼。所以這叫作「四種無所畏」，無所畏懼。其實這裡面事情也很多的，我說不那麼多了。

「所有十力、無畏」，「不共」就是十八不共法，十八種不共法，就是超越了阿羅漢一切菩薩的境界，唯獨佛有這種功德。「三昧」就指三三昧說的，空三昧、無相三昧、無作三昧。這「無作三昧」，鳩摩羅什法師翻個「無作」，玄奘法師翻個「無願」，意思也是一樣。「解脫」就是八解脫，「等法」。

「不可思議」的「神通變化」，這「神通」包括六種神通。「變化」就是神通包括一切變化，或者另外有十四變化。「無礙說法」，佛為一切眾生說法，都是無障礙的，佛能夠知道一切眾生的根性，能夠契理而又能契機，所以叫「無礙說法」，這個凡夫不行的，這個阿羅漢也是很好，但是還不如佛。

「廣利眾生不可思議」，這個得未到地定的這位修行人，在他的清淨心裡面，他憶念諸佛的功德，那麼這就是念佛的善根發相。這個「念佛善根發相」，我們現時代的念佛，多數是「持名念佛」，就是念佛的名號，自己能夠攝心不亂，專心念佛的名號念佛；我們若說「念佛」，就是說這樣念佛。而實在這念佛法門，在經論上說的那樣念佛法門，是指念佛的功德，念佛的三十二相、八十種好不可思議功德，念佛的十力，念佛的四無所畏，念佛的十八不共法，念佛的戒、定、慧、解脫、解脫知見，念佛的這些功德，這叫作「念佛法門」。所以這念佛的善根發相就指這些，在他的未到地定寂靜心裡面，

就是等於念佛的功德了，這樣子，這叫「念佛的善根發相」。

「作是念時，即發愛敬心生」，這個修行人，他在心裡面這樣子念的時候，他對於佛這個愛敬心就生起來了，因為，這就是佛有這麼多的無量無邊的道德，無量無邊的功德，所以是特別的發出來恭敬心，就是尊重他的道德，這恭敬心就生出來了。我們凡夫對於聖人的恭敬心也會有，我們多少相信佛法，佛法裡面說的聖人我們有多少恭敬心，但是這個恭敬心也不是太強。

要到什麼時候，那個恭敬心才是特別的比較開始好一點呢？要初果聖人以上。因為初果聖人，在他的清淨心裡面，他那個正念一提起來的時候，他有聖人的境界，他那無我的智慧一現前的時候，也見到那個我空的真理了，這是聖人一部分的功德他見到了，他心裡面正憶念，「啊！佛菩薩這廣大無邊的功德。」他的恭敬心就生起來。我們凡夫，聖人的功德我們一點也沒有，也沒有成就，我們只是在文字上分別「佛有這個功德，佛有那個功德」，只是憶念功德的名稱，憶念功德的名字生一點恭敬心，這個恭敬心不能和初果聖人對佛的恭敬心相比，不能比的。

所以這個地方說「即發愛敬心生」，看這個文的意思，這個人就是得無生法忍了，所以他對於佛的境界，發出特別誠懇的愛敬心。

「三昧開發，身心快樂，清淨安隱，無諸惡相」，那麼這個修行人，他這樣念佛的功德，愛敬心一生出來，他的三昧也開發，又進步了。他身心上也特別快樂，這輕安樂也增長了，他這個清淨心也增長了，特別安隱。「無諸惡相」，這個凡夫的惡相除掉了很多，所以「無諸惡相」，這些五蓋，這都是惡相，其他的這些微細的執著也都是惡相，「無諸惡相」。

「從禪定起」，從禪定裡面出來。「身體輕利」，這個身體不濁不重，身體很輕、很靈利。「自覺功德巍巍」，他自己也就感覺到這功德很高大。「人所愛敬」，其他的人看見他呢，也對他生歡喜心。「是為念佛三昧善根發相」。

**復次，行者因修止觀故，若得身心澄淨，或發無常、苦、空、無我、不淨、世間可厭、食不淨相、死離盡想、念佛、法、僧、戒、捨、天，念處、正勤、如意、根、力、覺、道，空、無相、無作，六度、諸波羅蜜、神通變化等，一切法門發相，是中應廣分別。故經云：「制心一處，無事不辦。」**

前面是約這個五停心，分這麼五類善根發相。這底下又說出來其餘的，還有不同的善根發相。

「復次」，這個修行人「因修止觀故」，他「若得身心澄淨」，就是得到欲界定，又得到未到地定，他身心很清淨。或者呢，他不但是前五種善根發出來，這也是不一定，

有的時候發出一、兩種，也可能發出來五種，這是也不一定的。那麼這個人或者發出來這「無常、苦、空」這個地方，這個就是在《大智度論》上看呢，這就是「十想」。說是「十想」也可以，或者說「十念」也可以。不過其中，這裡面有個「空」，「發無常、苦、空」有個「空」字，在那個《大智度論》那個「十想」上面沒有這個「空」字。下面那個「死離盡想」應該有個「斷」，在那「十想」裡面有一個「斷」，這裡面沒有「斷」，加一個「空」，就是這點和《智度論》有點不同。底下「念佛、念法、念僧、念戒、念捨、念天」，這個是「六念法門」。

就是這個得未到地定這個人，在定裡面他能發出來這樣的智慧。「十想」這個「想」實在也就是智慧，他有這個「無常」的智慧、「苦」的智慧、「空」、「無我」的智慧、「不淨」的智慧。這個「不淨」就是觀身不淨。這個「世間可厭」，這個世間不是一個可愛的世界，這個世界是不可愛的，叫「世間可厭」。

這「世間可厭」這句話，這個凡夫的世界就是好好壞壞的這樣子。這個增劫的時候，凡夫的世界分兩個時期，一個是「增」，一個是「減」。這個「減」就是人的道德漸漸的向下減、不道德，由道德向不道德那方面去，這個大方向來說，那麼就是叫作「減」。這個「增」，由不道德向道德那方面去，那叫作「增」。「增劫」的時候，人的壽命、福報越來越大，品德越來越好。這個「減劫」就是人的壽命漸漸少，福報也漸漸小，這個道德、品德漸漸的壞，這是大方向這麼說。尤其這個減劫的時候，世界上多災多難，有戰爭的災難、有傳染病的災難、有饑饉，世界上天旱，這個糧食不夠吃，很多人餓死了，這樣的世界當然是可厭，不可愛的地方。就算是增劫的時候，人的品德好一點，但是所有的這些貪瞋癡的煩惱還都在那裡，就是遇見好因緣，人就向上，遇見壞因緣人就向下，眾生沒有固定性了，就是這樣，這就是流轉的意思。若到聖人的世界呢，「諸上善人俱會一處」，他們都斷煩惱，究竟的和平了，所以那才是可以安居的地方了，所以世間是可厭。

「食不淨相」，這個世間上的人，這個食都是不清淨的。這個「不清淨」怎麼樣說法呢？我們若是看比丘律，看出家人的戒律，這樣的道理會容易明白一點。怎麼叫作「不清淨」？譬如說，這個人是作土匪的，他作土匪，他賺了很多錢，他偷到了很多錢，他用這個錢來供養三寶，來給你作用途，作生活的所須，這就是「不清淨」，這個飲食就不清淨，食就不清淨。如果說這個人他是一個很守本分、有道德的人，用他合法的生活方式賺來的錢來供養三寶，那麼這樣的為我們出家人作生活所須的一切，這叫作清淨。說「食不淨相」，當然這是一種解釋，其他的解釋，我們觀察吃的這個湯，吃的這個飯，我們說廚房作菜的人怎麼怎麼的，是不清淨，我們這樣想，當然這也可以解釋。



這在優波鞠多尊者，有一個大比丘跟他來學禪。他一入定一看，喔！這個比丘貪著飲食，對這個飲食特別講究的。因為他愛著這個飲食，使令他不能夠成道。我們人的境界，要去調查一下，或者問問你自己坦白坦白，可能知道你的消息。這個優波鞠多尊者是阿羅漢有神通，他就入定一看，就把你完全看明白了。那麼這一天優波鞠多尊者說：「你到這兒來跟我學禪，我明天請你吃飯。」這個比丘對這件事很注意的，他聽見這句話，心裡很歡喜。那麼優波鞠多尊者作了乳糜，大概「乳糜」我看這意思，就是這個飯裡面加牛奶的意思，叫「乳糜」。就放在這個比丘前面，另外又放一個空碗，放在那裡。這個比丘，他這個脾胃好，所以一看見飯來了心裡非常歡喜，就想吃，但是又很熱，又不能吃，他就用口吹，吹那個飯叫它涼。優波鞠多尊者說：「你為什麼要吹呢？」說是：「這個飯太熱不能吃呀！」那麼優波鞠多尊者說：「你心裡面那個熱若涼了，問題就解決了。」這個比丘忽然間有點感覺到慚愧。這個時候尊者就告訴他：「你現在吃，你吃一口，不要嚥下去，就吐在這個空碗裡頭。」當然他就聽著他這樣作，吃一口就往空碗裡吐，吐完了。優波鞠多尊者說：「你把這個吐的再吃下去。」那麼這個比丘說：「已經吐出來怎麼能吃？那已經不乾淨了，我不能吃。」那麼優波鞠多尊者就從這裡開示他，就說：「你出家這麼久了，你沒得聖道，你的業障就是在這裡，你從這麼以後不要再貪著飲食。」那麼他就跟他學禪，就得阿羅漢果了。所以這是，人不是聖人，總是有一些地方有點不對勁。

那麼這個地方，說是「無常、苦、空、無我」這樣修行，修這個觀法，可以得初果須陀洹了。得了初果須陀洹以後呢，他還有欲心，就用這個不淨觀，世間可厭、食不淨想、死想，用這個修行方法來離欲，就是初果修行這個方法就可以進步到二果、到三果了。得到三果以後呢，就修這個離想、盡想，用這個法門來斷除去剩下的煩惱，就可以得阿羅漢果了。所以這樣說，這個「無常、苦、空、無我」這是見道位；不淨、世間可厭、食不淨想、死想是修道位；底下這個離想、盡想，應該加個「斷想」，這是到無學道的時候，就是得阿羅漢果以後的境界了。

這是初果修這個無常觀、苦觀、空觀、無我觀，得初果。得初果以後就修這個不淨觀、世間可厭、食不淨想、死想，這樣就得三果了。得三果以後再修這個斷想、離想、盡想，就得涅槃，所以是見道、修道、無學道，修這個「十想」可以能這樣成就的。

問：這有幾個問題。「修念佛定中行者的神識脫離身體飄遊空中，神識動念欲至何處即至何處，但一方面神識尚在念佛，請法師解說此種修定方法之利害得失。」

答：這個方法不好！不要這樣子。因為你若是神識離開了身體在空中飄遊，這裡面有幾方面有問題。你身識不在了，你這個身體在這裡也並不是死屍，不是死屍但它也沒什麼作用；沒作用，你這個地方有什麼問題的時候你不能處理。

我說這個滅盡定的問題。這得滅盡定的人，他要入滅盡定的時候，他要預先防範幾項事；就是入了滅盡定以後老鼠不要來咬我，水不能漂我，火不能燒我，所有傷害我的事情都不能傷害；先要這樣祝願然後才能入定的。你若不這樣祝願，你入了滅盡定以後，你在房子裡住，老鼠到處都有，那麼就會咬你；有時候大火來了，把房子燒了，這個身體也燒了。如果你若祝願呢，老鼠不能咬；有時候有大火，而這個入滅盡定的人身體不會被燒；任何的傷害都不能傷害他。你要預先祝願的。

如果你念佛，你說你這個心走了跑到虛空去了，你這個身體在這裡隨時有問題你不能處理，因為你也不是有甚深的禪定，這個定不能保護你。

第二，你這個神識跑到…（其實就是妄想），跑到虛空裡；虛空裡很多的鬼神邪魔妖怪，多得很，如果你遇見了他，他傷害你，你有什麼辦法？所以不應該這樣子做。

你還就是保護這個身體，在這裡一心念佛；不要動，不要離開這個身體。

問：這又一個「那種食物對身體於修打坐禪定有幫助？」

答：這是不一定的事情。人與人都不一樣的，不能說你合適，我也合適，不是那麼回事。就是你自己要試驗，你自己要注意，就會知道了。

問：「在定中，外面的聲音是否聽到？」你問這個問題。

答：本來應該說，這前五識不動了，就是入定了。這入定與出定有什麼分別？前五識不動就是入定了，前五識若動就是出定了。但是我看那《成實論》上說，（不要說欲界定、未到地定），就是到了初禪的時候，還能聽見聲音，二禪已上不聽見聲音了。你說在定中外面的聲音是不是聽到？那麼欲界定、未到地定都是聽見聲音的，雖然入定了，外面的聲音還是能聽到，但是心不亂；你若亂，那就是沒有定。

**念佛、法、僧、戒、捨、天、念處、正勤、如意、根力、覺道、空、無相、無作、六度、諸波羅蜜、神通、變化等，一切法門發相，是中應廣分別。故經云：制心一處，無事不辦。**

現在的文是說這個修行人善根的發相。善根的發相是分兩段文說明的，第一大段是約五停心，分五類善根發相。後邊這段就把其餘的善根又說明了一下。昨天說過了的是「十想」，也可以說是「十念」。現在剛才念的是「念佛、念法、念僧、念戒、念

捨、念天」是「六念」。下面「念處、正勤」是三十七道品。

這個「六念」一開始的是說「念佛」。昨天說過，我們現在的佛教通行的念佛法門，多數是「念佛名號」。當然這也是我們的本師釋迦牟尼佛所開示的，不過在古代，它是注重念佛的功德名為「念佛」，也可以說是「實相念佛」也在內。這個就說到這裡。

「法」，是「念法」，這個念法，可能在我們的佛教裡面，不大常講怎麼叫作「念法」？所以現在我簡單的為各位介紹一點。「念法」，這在《大智度論》裡面有說到，可是在玄奘法師翻譯的《法蘊足論》裡面也同樣有說到，它就是例出來這麼七條。這個比丘，這個出家人在阿蘭若處住，如果有什麼問題的時候，應該這樣念。在這個經論上說這個「六念」的法門，是因為在阿蘭若處住的比丘，這個時候心裡面有點恐怖，有點害怕。那麼害怕的時候怎麼辦呢？佛就說：「你念這個六念，念佛、念法、念僧、念戒、念捨、念天就不怕了，這個心就會安下來。」這個六念法門的緣起是這樣子。

那麼這個「法」怎麼樣念法呢？我們一般說「佛法」，但是什麼是「佛法」呢？就是教、行、理，分這麼三部分，教法、行法、理法。這個天台智者大師他這樣為全部的佛法分類，就是教、行、理。全部的佛法就是這麼三類。但是到後來，到唐朝玄奘法師的大弟子，窺基法師他又添個「果」字。就是教、理、行、果，他這樣分。那麼智者大師的意思，這個「果」就是含攝在「理」裡面了。但是《俱舍論》上它只說兩種，就是「教」和「證」，（證道的「證」，言字邊的「證」，教、證）。我們現在呢！還就說是「教、行、理」，分這麼三類，教、行、理。現在說這個「念法」，在《法蘊足論》裡面說的，也是說是佛說的，分這麼七條來念這個法。我們靜坐的時候，修止觀其實也就是「念法」。但是現在佛所開示的「念法」，比較全面了一點。

第一條是「善說」。佛的正法是佛經過長時期的修行成功了、覺悟了，然後把它善巧的宣說出來，說得恰到好處，恰如其分的，那麼叫作「善說」。那麼這樣的解釋就不是憑虛妄分別去講說的，是他真實證悟了以後他有清淨微妙的智慧，他按照聞法人的程度，用語言文字把它表達出來，所以叫「善說」。這樣這個「善說」正好就是「教法」，是這個語言文字的佛法了。

第二條是「現見」。這個「現見」是什麼呢？就是佛說的這個正法，你若肯努力的學習、修行，你現生就可以見道、就可以證悟了，不是一定要等到來生的，所以叫作「現見」，有這麼一句話。

第三條是「無熱」。無熱，「熱」是熱惱，就是煩惱。見到這樣的正法有什麼好處呢？就是沒有苦惱了，所有的問題都解決了。你見到這個真理的時候，所有的貪瞋癡的煩惱，六道輪迴生死的問題都消除了；使令你清涼、安隱、自在、解脫，所以叫作「無熱」。

「應時」，這個「應時」也有的地方翻個「不時」，玄奘法師翻個「應時」。什麼意思呢？就是你學習佛法，你修行佛的正法，你隨時都可以修行都可以契入的，並不受時間的限制的。不是說這個時候不可以靜坐，那個時候你不可以去拜佛，沒有這種限制的。

「引導」。這個「引導」怎麼講呢？這個就是指行法，教、行、理這個行法，這個三十七道品這就是個行法。你按照佛說的正法去修行，他能引導你通達佛的正法。佛在經裡面說的這個聖人的那種清淨的、高尚的、不可思議的境界，我們能夠明了都算很不容易了，說是要我們修行，有那種可能會成功的嗎？所以佛說「引導」，你按照這個八正道，三十七道品，你按照這個四念處去修行，它有能力引導你通達，有這個通達的能力的。像一個人身體很軟弱，那麼他去跟那個懂得拳術的人練功夫，漸漸的身體健康了，這一個手就可以拿五百斤。那麼最初這軟弱的人說：「我現在拿二十斤都很辛苦，拿五百斤，那是不可能的。」但是你不斷的運動、不斷的鍛鍊，這個身體的健康逐漸的進步，喔！就成功了。說我們人的身體，這心力，這虛妄分別的境界，似乎自己對自己沒有信心。但是佛說「引導」，這個教法你不斷地學習和修行，能夠引導你通達的，你應該相信，有這個意味。

「近觀」，「近觀」這個「近」字，遠近，就是距離得不遠，很近。但是這個字在這裡，它也有進步的「進」的意思，不斷的努力你就不斷的進步，你就繼續和聖人的境界距離越來越近。所以這「近觀」，這個「觀」或者說是你所修的奢摩他、毗鉢舍那，你不斷的修、修、修，就是越來越和聖人的那個清淨的境界越接近，你就得到阿羅漢果了；或者大乘佛法裡面說，你也就可以成佛了。那麼這樣解釋呢，這個「近觀」是由見道而後的修道，到無學道。這個「引導」是由凡位入聖位，就是入到見道。見道以後的修行的行法，就是近觀了。這樣解釋，就是這個引導和近觀有這樣不同的地方。

「智者內證」。佛說的這個正法，是有教、有行、有理，是一切智者；這個「智者」是什麼呢？是誰呢？就是佛和佛的這些聖弟子，已經成功的、得到聖道的弟子，是這些人都稱之為「智者」。是他們已經修行成功了，在他們的內心裡面已經證實了的，不是說說而已的，有實效的。你若肯這樣努力，你也一樣的會成功的，所以叫作「智者內證」。

這一共是分這麼七條，在《法蘊足論》(T26.492c)上也說是佛說的，告訴我們這樣念法。在這個《大智度論》解釋這個「念法」的地方，說出來一段事情，說這個閻浮阿羅漢，這個阿羅漢他的名字叫「閻浮」。他得阿羅漢果以後，他說出了四句話。這個閻浮阿羅漢他說：「我昔作外道，五十有餘年，但食乾牛屎，裸形臥棘上」(T25.221c)，說我以前是個外道，不是佛教徒。作外道作了多久呢？作了五十多年了，可見這個阿

羅漢年紀也不小了。那麼他在五十多年，怎麼樣用功？怎麼樣修行呢？「但食」這個「乾牛屎」，「裸形」、不穿衣服，臥在那個「棘」上面，那個有刺的木頭上面去，修那種苦行，修那苦行。修了五十多年，無有少法可得，一點成就也沒有，只是自己苦惱。現在出了家，見佛聞法三個月，「所作事辦」，我應該作的事情都作好了，就得阿羅漢果了。那麼這個阿羅漢，他出家三個月得阿羅漢果。作外道作了五十多年就只是苦惱，沒有得到什麼好處。

那麼這個意思就是佛法是現見的，是智者內證的，的確是無熱、引導、近觀、智者內證，的確是這樣子。那麼這個念法，佛告訴我們這樣念法，若是能這樣憶念，能這樣觀念，能這樣的正憶念，那麼我們修行的信心也就會提起來，這個勇猛心也會生起來，也就不會懈怠了。

念佛、念法、念僧。這個「念僧」這裡說這個「僧」當然是指聖人說的，聖僧說的，不是凡夫僧。這個「僧」當然有凡夫僧，也有聖僧。這個「念僧」這個「僧」是指聖僧說的。我們一般說歸依三寶，歸依佛、歸依法、歸依僧。歸依僧這個「僧」是什麼僧？嚴格的說也是聖僧，不是凡夫僧，是指聖僧說。這個歸依僧，我們通常說歸依三寶；佛寶，這當然是最圓滿的清淨的聖境。法寶，當然也是大般涅槃，也是聖境。這僧寶，說是「寶」，要稱之為「寶」，當然指聖僧說的，不是指凡夫僧說的。

我也聽人說過，有些在家居士，最初對佛法有一點信心，對出家人也有恭敬心，所以就發心歸依佛、歸依法、歸依僧了。但是過了多少年以後，他對人宣布說：「我歸依佛、我歸依法，我不歸依僧。」我聽見了這個話，我有兩個想法；一個想法呢，我們出家人被人這樣子說，我們應該發慚愧心，這是我的想法。第二個想法；這個居士他懈怠，他有沒有修行不說，他沒有學習佛法。因為歸依佛、歸依法、歸依僧，這個「僧」是聖僧，你怎麼可以說「我不歸依僧」？你什麼理由不歸依僧？說是這個聖僧，當然是舍利弗尊者，目犍連尊者，這些大阿羅漢，乃至初果聖人都是僧啊！連這文殊菩薩、普賢菩薩、觀世音菩薩、大願地藏王菩薩、彌勒菩薩，這都是僧啊！是大乘的僧寶，你怎麼可以說「我不歸依僧」？說這些聖僧你都瞧不起了？你不歸依啊？所以這個地方，就是這個居士，他對佛法的認識不夠，所以說出來這種外行的話：「我不歸依僧」。

所以這個地方，我們說這個六念法門，這個「念僧」當然是指聖僧說。可是我又回頭來一想，說是歸依佛寶、歸依法寶、歸依僧寶；我不歸依僧。這個問題還應該再想一想。說是所有的出家人，也不是生來就是出家人，他原來都是在家人，都是相信了佛法，然後才出家作僧人的。作僧人，那一個人他是見了佛？尤其是現時代、末法時代，他見了佛，他見了真實是明明白白的見到舍利弗尊者了，說是他見到文殊菩薩，

聽他說法有了信心的；我看這樣的人可能沒有，就是有也很少，也還靠不住。多數也還是這四大，地水火風造的廟，我們就姑妄言之，是說這個出家人是凡夫，他在這裡住持這個廟，他供的佛像是這樣的佛像，也是這樣的白紙黑字的書，那麼這個凡夫僧在這裡住持佛教，他就在這樣的佛法僧上面受到了感動，他有信心的。說：「我不歸依你這凡夫僧，我歸依聖僧」，是對的；但是你的信心還是由這個境界上引生出來的、引發的，不能與凡夫僧完全沒有關係，還是不能的。所以嚴格的說，歸依三寶，這僧寶裡面是聖僧，但是與凡夫僧還是有關係的。

這裡面說念佛、念法、念僧，是念的聖僧。這個「聖僧」怎麼念法呢？就從這個須陀洹開始，須陀洹向、須陀洹、斯陀含向、斯陀含；那麼四向、四果，這都是聖人。但是這個須陀洹向這個地方，還有一點問題。當然經論上說得很明白，四向、四果都是聖人，他用這個「聖」字來表示這個四向、四果，當然這個分際是很明白的了。就是須陀洹向也是聖人，不是凡夫。但是有的地方呢，在四向之前，這個煖、頂、忍、世第一，他還不是聖人，但是說他是須陀洹向；這樣說，這個地方就有點出入的。不過這個不管它了。是念這個聖僧的時候，怎麼念呢？就念他有戒、定、慧、解脫、解脫知見，有這五分法身的無漏的功德。這個僧，這個比丘、比丘尼，或者這個沙彌、沙彌尼，他心裡面有無漏的戒、定、慧、解脫、解脫知見的功德，所以稱之為寶。這個阿蘭若處的比丘，他就這樣憶念。

「念戒」，念佛、念法、念僧，還念戒。「念戒」是這個阿蘭若的比丘他自己在憶念，因為他害怕了，這佛告訴你要念自己的戒，說：「我從出家以來，我持戒清淨，重戒、輕戒都清淨的，就是有的地方不清淨，我也懺悔清淨了。有清淨戒的功德，我不害怕，我就死了的話，我也不會到三惡道去。」所以就是這樣念這個戒。

還「念捨」。「念捨」就是這個比丘，他也能夠捨，他的衣食住的盈餘，他也可以去幫助他人，也有這種功德。

「念天」，念天是說六欲天，欲界的六天。欲界的六天有什麼功德他生到天上去了呢？他是有幾種功德的。這個比丘他念天，是「天」原來在人間的時候，他有這五種功德，所以他在人間死了以後就生到天上去了，信、聞、戒、捨、慧，就是這樣。他對於佛法僧有信心，他又能聽聞佛法，對於佛法的道理也很純熟的，這叫作「聞」。他又能受持三歸五戒，他也多少有點布施的功德，他還有這個智慧。這個智慧是什麼呢？知道無常、無我的道理，苦集滅道的道理，他能夠深深的信受，那麼這就是「慧」。他具足了這五種功德，所以他生到天上去了；我現在也有這五種功德，我若死了，我也可以生天的，所以不怕，不怕死。在阿蘭若處住，有什麼問題的時候、恐怖的時候不怕！自己給自己強力起來，強硬起來。

那麼，這就是六念。底下是「念處、正勤」，這是三十七道品。

這個三十七道品，在佛法裡面說，在我們出家人來說，這倒是很重要的佛法。就是應該是出了家以後學了戒，學了戒以後就應該學這個三十七道品的，就是應該學，學了以後就應該修行的呀！我現在也想把它簡單介紹一下。

這一共是七段，「念處、正勤、如意、根、力、覺、道」，這是七科。第一科就是「念處」，「念處」就是四念處。這個「處」就是所緣念的境界，所念的境界，這個所念的境界一共是有四樣。這鳩摩羅什法師他翻譯的翻個「處」，「四念處」。玄奘法師翻的是「四念住」，行住坐臥的「住」，翻的字是不一樣。玄奘法師翻的這個意思，這個「念住」，這個「念」是明記不忘的意思，因為這個「念」，把這個法門都能憶念明記不忘，安住在這個境界上，然後用智慧來觀察。如果你沒有這個念的話，這個境界不現前，那麼智慧觀察什麼呢？所以一定要有「念」，可是其中主要的，要發生作用的又是智慧。所以，以智慧為主，但是又要有「念」的幫助，所以「念」和「慧」是互相支持、互相合作的。那麼這個智慧是什麼呢？就是觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我；這個無常、無我、不淨這就是智慧，用這樣的智慧來觀察這四種境界。觀察這四種境界，就破除去我們在這四種境界上的顛倒，我們認為這個身體是清淨的、是很美妙的、是很可愛的，佛說這是顛倒，你應該觀察這個身體是不清淨的、是臭穢的，應該這樣子把這個顛倒破除去。

有一個頌說：「是身屬老死，眾病之所歸，薄皮覆不淨，愚惑為所欺」。「是身屬老死」，我們這個身體他是不能自主的，他是屬於老、屬於死的，他終究有一天他要老了、他要死了。「眾病之所歸」，不但是老死，還有很多的病痛都是儲藏在那裡頭，儲藏在這個身體裡；這個身體就是又要老、又要死，若沒有老、沒有死，而還有很多病痛的。頭幾天說「如糞中果」，就是這麼個問題，這樣子。「薄皮覆不淨」，這個身體本來是很臭穢的，但是有一層薄皮把這個不淨包起來，看上去就好像清淨似的。如果把這個薄皮剝下去的時候，那就是本來面目就現出來了，就是不清淨的了。說是你看上去，說這個人美，那個人不美；還有那個分別嗎？若把這個薄皮拿掉了，我看就沒有那個分別了。「愚惑為所欺」，說是這個身體實在是個欺誑性的東西，不是個美的，也不是清淨的；但是我們凡夫這個愚惑的人，就被這個臭皮囊欺騙了，總感覺到很美。

這個《大智度論》裡面說四念處不淨觀那個地方那個頌，你常常念念；不要說你常修這個不淨觀，你就這麼一念，這個心就清淨了很多。所以這個身體是不清淨的，身體不是清淨，「觀身不淨」。

「觀受是苦」，這個眼耳鼻舌身意接觸到色聲香味觸法的時候，它就有受，一觸它就有受；說眼所生受、耳所生受…乃至意所生受，就是有六種受，每一種受裡面有苦

受、有樂受、有不苦不樂受，就十八種受了。從表面上看並不全是苦受，也有樂受；我們餓了吃飽飯了，那麼它就感覺到舒服嘛！你渴了你喝點水，那麼不渴了也感覺到舒服嘛！那麼不能說沒有樂受，是有的，是有樂受。但是這個樂受它是要壞的，它若壞了，人就苦了。因為人有特別的希望能得到什麼，得到了認為很快樂，認為很快樂，但是這個快樂非要壞不可呢，那麼人就又苦惱了。所以這個「樂受」叫作「壞苦」，這也就是因為它是無常的，所以是苦的，就是這個意思。

這個「苦受」叫「苦苦」。苦受叫苦苦，什麼理由呢？這個苦惱的感覺，它原來也沒有，有了以後人就苦惱，它還繼續存在下去，你繼續的苦惱，所以生時苦、住時苦；所以生苦、住苦，所以叫作「苦苦」。這個「樂受」生起來的時候不苦，它存在的時候也不苦，它壞的時候才苦，所以「樂受」是「壞苦」，「苦受」是「苦苦」。

這個「不苦不樂受」是「行苦」，這個「行苦」怎麼講呢？這個「行」字是遷流變化的意思，就是它不停留在那裡，它要繼續向前進的。這個不苦不樂的感覺，它不停留在那裡，它要繼續向前演變，終究有一剎那它就變了，它就變了什麼呢？不是壞苦就是苦苦，所以它叫作「行苦」，這是一個解釋。其次在行苦裡面，它那裡面就儲藏了很多壞苦、苦苦的力量在裡面，它並不是很輕鬆自在的，它是很龐重的。就像人駕這個汽車，已經有了毛病了但是還能向前走，還能向前走，如果你在公路上走你若不趕快的想辦法，它忽然間爆炸了就有問題的。所以這個行苦暫時好像沒什麼事，但是很多的危險的東西還儲藏在裡面的，雖然它還沒有出現，你若能覺悟一點的話，你心裡面也是很擔心的。所以它叫作「行苦」。

這個「受」就是苦受、樂受、不苦不樂受，三受中都是苦，所有的受都是苦。我們人都是愛著這個樂受的，現在佛叫我們不要愛著這個樂受，樂受也是苦，要有厭離心。要有厭離心，這個貪瞋癡引起的機會就減少了。

「觀心無常」，觀察這個心是無常的。這個「心」就是眼識、耳識、…乃至意識，這六個識要依賴六根、六境的和合才能夠現起的。現起的因緣變化了，識也就變化了，所以眼根若壞了，他的眼識就不行了，不能生起。乃至這個人的意根若是有了問題，那個人就是成了白癡了，他就有問題的。所以這個識，他本身不能自主的，也是有變化的，要依賴因緣，所以他就不能常住，他要變化。那麼本來執著有我，就是執著這個識是我的，多數是這樣執著的；若觀察這個識是依賴因緣而有，那也就等於說沒有我了，它是無常的，也就是沒有我了，沒有我的體性了。

其次是「觀法無我」。觀心無常是破除我的體性，觀法無我就是不能在種種的事物上執著有我的，是這樣意思。就是這個人他作出來種種的事情，或者作善事，或者作惡事，這就是「法」。在這一切法上來說也都是無常的，種種因緣變化的，所以這裡面



沒有一個自主性的東西，所以也是無我的。

前面觀身不淨、觀受是苦是破除愛煩惱。觀心無常、觀法無我是破除見煩惱，這兩種煩惱若究竟破除了，那就是大阿羅漢了。這個四念處的意思也很多，但是我們不講太多了。

其次說到「正勤」，四正勤。這個四正勤是什麼呢？其實明白點說，是精進的修習四念處觀，就是這麼一句話；精進的修行四念處，就叫作「四正勤」。因為修這個四念處的時候，人有可能會懈怠的，所以佛現在第二段就告訴你要精進，你要觀身不淨、觀受是苦，你作這樣的毗鉢舍那觀的時候，你要精進才可以。這裡面有什麼問題呢？當然這個地方是說，若是出家的比丘，當然他先受了戒。受了戒他現在開始修行，開始應該修這五停心觀，或者得了奢摩他了，現在修四念處就是修毗鉢舍那了，就是這麼意思。修這個毗鉢舍那的時候，但是他有的時候會懈怠，佛就說「四正勤」，你在這個四念處的聖道，四念處就是成聖之道、成佛之道，這就叫作「正」，在這件事修行上，你要努力的修行，所以叫作「勤」。

但是在這裡面有兩件事，就是一個善、一個惡。這個惡有兩種，就是已經生出來的惡法叫「已生惡」，還有一種是「未生惡」。善也分兩種，是「已生善」，或者是「未生善」。這個「已生惡」、「未生惡」究竟指什麼東西說的呢？就是你在奢摩他裡，說是得奢摩他當然也有深淺的不同了，那麼在修毗鉢舍那的時候，有昏沉、掉舉，其實就是這個。因為這位比丘，當然他已經受了戒了；受了戒了，其他的粗鄙的惡法已經都停止了。就是你在靜坐的時候，你心裡忽然有的時候昏沉了，你有時候掉舉了，這已生的惡法就是這些東西，要去掉它。若是這個昏沉掉舉沒有生起來呢，你要精進的修行叫它不要生起，就是指這個說的。這個善法指什麼說的呢？就是後面那個五根、五力；信、進、念、定、慧這些善法，這個信、進、念、定、慧也有深淺的不同。你在修四念處的時候，在心裡面這個殊勝的信、進、念、定、慧還沒有生起來，叫「未生善」，或者已經生起來。沒有生的時候，你要努力的修行，你本身逐漸的進步，你就會生起來。若已經生起來，你還要努力的修行，要保護它，叫它不要失掉了。「已生善、未生善」就指這個說的。這個，一個善、一個惡，都有已生、未生的不同，在這上面你要努力的修行，要去掉這個惡，要增長善法，這就叫作「四正勤」。

「如意」，也叫作「四如意足」，或者也有翻作「四神足」。這若是翻作「四神足」，這個「神」就是指神通說的，指六種神通，天眼通、天耳通、他心通、神足通、宿命通、還有漏盡通，一共六種神通。這個六種神通它有「足」，這個「足」是什麼？就是依止處。我們人若想到什麼地方去，你要靠這兩個足能走你才能到。那麼你若想要得神通，你一定要有禪定，禪定是神通的足，如果沒有禪定是沒有神通的。那麼這個地

方就等於說，你要修禪定，這個意思。

這個「四如意足」，就是你修這個四念處觀，由於你特別精進勇猛的關係，你這個定力軟弱了薄弱了，這個智慧強了。那麼定和智慧不平均，你很難得聖道的，所以現在應該調整一下，要修定，就是這個意思，所以加這個「如意」。這個「定」一共是分四種。「定」，第一個條件就是要有「欲」，這個欲就是你要特別深厚的願望，我希望我要得定，你這個希望心要很強，所以叫作「欲」。如果你沒有這個心，這個定是修不來的。「勤」，因為有了欲，你希望心很強，當然你就會採取行動了，就是「勤」，就是很精進、勇猛的修行。這個六波羅蜜；施波羅蜜、戒波羅蜜、忍波羅蜜，這不一定需要精進的；但是這個禪波羅蜜就非要有精進波羅蜜不可，所以這精進波羅蜜和禪，把它連接起來。這個地方就是這個意思，這個「勤」就是你若想要靜坐得禪定，你一天就坐半小時，這是不行的，就坐四個鐘頭也不行的，你非要多坐才行的，所以要「精進」才可以。「心」，心是什麼意思？就是由於你精進的靜坐學習禪定，你得到成功了，你心裡面能定下來了，這叫作「心」。這「觀」是什麼意思呢？這個「觀」，這個時候你得了定以後，你要觀察你這個定的深淺，這個時候去掉了多少煩惱，還有多少煩惱沒有去掉？這叫作「觀」。或者說是，你得了定以後，就像我們講過的，你這入、住、出，你都要如法的這樣去作的，你不能馬虎的，你粗心大意還不行的，那也叫作「觀」。

那麼由這四個字，表示從開始想要學習定到最後成功，這麼四個字表示這個定，這樣意思。那麼內容怎麼樣情形，那當然是在奢摩他那個地方要講出來的。這是「四如意足」。

「根」，因為這個四念處、四正勤，特別精進，智慧太強了，這個定力不夠所以先修這個四如意足，就是修這個禪定。這時候定慧好了，比較平衡了，所以信、進、念、定、慧發出來了，在你的四念處觀裡面，這信、進、念、定、慧這五種善根發出來了。這信、進、念、定、慧這五種善根，這個煩惱不能夠動搖他，雖然這個修行人這個時候還不是聖人，但是他的善根，煩惱不能動搖他，所以叫作「根」。

這個「力」，還是信、進、念、定、慧，這時候又繼續修四念處觀，你得到的這個信進念定慧力量更強大了，他能夠破壞一切煩惱了，能破壞一切煩惱了，所以叫作「力」。這個「根」也是信進念定慧；「力」也是信進念定慧，但是其中的力量有大小的不同。這是因為定慧平均了，現在現出來，有信進念定慧的這個善法生出來了。

這個時候，這個修行人到了什麼程度了呢？就是煖、頂、忍、世第一，到了世第一這個時候了，進一步就是須陀洹了，就是七覺支。七覺支，在小乘佛教來說就是初果須陀洹了。這個七覺支；這由於以前的努力，生出來信、進、念、定、慧，很有力量的善根了，這個時候就一念相應，你太陽出來了，這個無我、無我所的智慧出現了，

就是初果須陀洹了，就是七覺支。「七覺支」這個「覺」就是無漏的無我、無我所的智慧，就是這個「覺」，就是如實的覺悟了勝義諦了，叫「覺分」、「七覺支」。「七覺支」，這個「支」就是一部分，像那個樹一支一支的。這個初果聖人，他成就的這個清淨無漏的無我的智慧，並不單是智慧，其中還有其他的，一共是七個。

這個「念」，就是還是明記不忘，他把這個法門能明記不忘，在心裡面能現出來，這可見佛法很重視這個「念」，明記不忘。若忘了，這個事情就不要談了，他不忘。把這個法門能夠現前了的時候，他這個智慧成就了。

「擇法」。「擇法」這個「擇」，就是「觀察」的意思，或者是「選擇」。這裡面這東西有好的、有壞的；壞的不要，把這好的留著，那麼這叫作「選擇」。現在是觀察這個四念處，觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我，到最後只是「觀法無我」的，觀這個身、受、心、法都是無我的。他這個無漏的智慧一出現了的時候，這就叫作「擇法」的智慧成就了，是這麼意思。

「進」，這個「進」是什麼意思呢？他這樣清淨的、無漏的、無我、無我所的智慧的成就，是由精進成就的；你不精進，這個智慧是不成就的，所以這個精進也很重要。其實這個精進也就是四正勤了。

「喜」，以前費了很多的辛苦很精進，當時還沒有見效；現在成功了，得到無我、無我所無漏的智慧了，心裡面歡喜。這大乘佛法裡面的十地菩薩，頭一地是歡喜地，和這個意思是一樣的，也是歡喜。成功了，人就是歡喜嘛！

「輕安」，這個輕安呢，定捨是在一塊的；因為有了禪定，所以他就輕安，就是這個身體不是那麼粗重，他這個身體是如雲如影的這樣子。如雲如影裡面，他身體裡面有起了變化，就是有輕安樂。為什麼會有輕安樂呢？因為有定。當然這個時候，在這個小乘的說一切有部這些大德的主張，你想要得聖道，你最低限度要有未到地定。你沒有未到地定，你這個聖慧沒有依止處，是不能出現的；這是說一切有部這樣主張。那麼所以這個定最低限度是個未到地定。

「捨」，得了定以後，在這樣的定裡面，又有輕安，又有無漏的、無我的智慧，他這個時候這個心情歡喜，也是歡喜而又有捨，這個「捨」是什麼捨呢？是無貪、無憂。我們頭幾次講過，說這個出家人把世間的五欲樂放棄了，出了家修行，修行又沒得聖道，這兩頭都是空的，這個出家人在中間，這個時候心情是什麼樣的呢？就是貪、憂；又有一點貪著五欲，還不能去貪，就心裡面有憂，就是這麼一個境界。現在這個人努力的修行得聖道了，得了聖道的時候四大輕安，心裡面又寂靜的時候，這個貪、憂沒有了，棄捨了，成功了，所以心裡面沒有貪、沒有憂了，所以叫作「捨」。這和那個「苦樂捨」，那叫「受捨」，和那個「捨」不同。

這是叫作「七覺支」，七覺支裡面主要的是擇法，其他的是支助他的，是幫助他成就的。那麼得到了初果須陀洹了，或者我們說是到了一個段落了，出家沒有白出家，今天有成就了，很歡喜。但是出家的目的還沒有完全成功，還要繼續修行，就是底下這個了。底下就是這個「道」。

這個「道」就是八正道。這個八正道在這兒前後的次第看，八正道是得到初果以後修行的法門，七覺支是見道，八正道是修道。八正道，「正道」就是聖道，這是最正確的，沒有錯誤的。其中分成八分。

第一個就是「正見」，這個正見是什麼東西呢？正見就是七覺支裡面那個「擇法」，就是那個無我、無我所的，無漏的無我、無我所的智慧，就是正見，當然這是出世間的正見。若按大乘佛法來說，當然是觀一切法畢竟空，離一切相那個無分別的智慧。這個智慧應該說分兩種，就是一種是無分別的智慧，因為得到聖道的時候，他那個是無分別的境界，是不帶名言的，沒有一切名字相，沒有一切語言相的。但是他還有一個後得智，後得智就是有分別的了。這個聖人他能入於無分別的境界，但是他也能分別，分別他也能的。能分別，就是他能夠把他所覺悟的真理，用世間人的語言文字去分析它，去分別它的，他能這樣作的。所以，第一個是正見，這包括著無分別智，就是根本智和後得智兩種。

「正思惟」，這個正思惟怎麼講呢？正思惟就是和這個正語有關係。就是他在為人說法，他是聖人了，他為人宣說佛法的時候，他能夠思惟他這正見的真理的相貌。其實真理是無相的，但是無相，而表達它出來，表達這個無相的境界；就是他要思惟，要思惟怎麼樣怎麼樣表達，就叫作「正思惟」。當然也有其他的含義，其他的，在《阿含經》上說，有人問舍利弗尊者，說是：「我們剛出家，你教我們這樣修四念處觀，你們已經得了須陀洹的人，他怎麼修行呢？」舍利弗尊者說：「得須陀洹的人修行，還是觀察色受想行識是無常的、是無我的、是不淨的，如病如癰，如箭惱害，還是這樣修行。」所以有的地方叫「重慮緣真」。這「正思惟」就是他為人說法的時候，他先要入定，在定裡面思惟他自己覺悟的真理的相貌，然後有這個正語，用語言文字把它表達出來，就叫作「正語」，他不說這些非法的語言的，所以叫「正語」。

這樣說，這「正思惟」包括兩個意思，一個是為人說法的時候，他要用正思惟來發動語言，這是一種。一種是他自己修行的時候要用這個正思惟，還是修這個四念處觀；這個初果須陀洹，他還要修不淨觀的，觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我，還是這樣觀的。不過他這個修行，我們通常說一個真修，一個緣修。不過這「真修」和「緣修」這個話，在中國的南北朝時代，佛教裡面常用這種話，現在人的文章裡面很少用這個字了。這個「緣修」就是思惟，就是正憶念這樣思惟。這個「真修」

呢，唯獨是得入聖道的人，這無分別境界，那叫作「真修」。這初果須陀洹，這已經是聖人了，他當然有這兩種修行。現在說這「正思惟」，剛才說包括這兩種，一個是他自己修行的時候，這緣修就是正思惟，一個是為他人說法的時候，他要正思惟來發動這個語言，所以叫「正語」。

「正業」，這個「正業」，看這個《法蘊足論》和《俱舍論》，這些論上解釋這個正業是什麼呢？就是這個聖人他行住坐臥的時候，或者到聚落裡面去乞食、或者說法，或者他自己要搭衣、抽衣，這眼睛一看，一舉手、一投足，不論什麼，一切時、一切處，這個心，他的內心是正知而住，叫作「正業」。他無論什麼時候，他的心正知而住。這件事我們若是注意的去思惟這件事，的確不是容易的。你譬如說是我們吃飯，我們中國人的習慣拿個筷子，這個筷子去挾菜，然後挾回來送到口裡，這麼一去一來，這個心都是在這裡的。沒有一念說是你身體作這件事，而心裡面打別的妄想，那就不是正知而住了。他不是，他這一念心常是正知而住。我感覺這還不是容易，這是要有點定的功夫才可以。那麼這叫作「正業」。當然這裡面也包括著，他不作其他的錯誤的事情。

「正命」，這個修行人，他的生活的來源就是由乞求而來，他缺什麼就向施主求什麼，他自己不生產不去賺錢，不自己去賺錢，然後用錢，又去賺錢。我們勞力賺錢，賺了錢以後用錢又去賺錢。而這個比丘不是這樣子，比丘若這樣作就是邪命了，比丘就是你自己不積蓄錢，但是需要的時候就是乞求，叫作「正命」。我們釋迦牟尼佛是這樣規定的，所以叫作「正命」。

這幾樣，正語、正業、正命是屬於戒。正見、正思惟，這是屬於智慧的。

這個「正精進」，正精進是什麼呢？因為這個時候這個修行人，他還有煩惱沒有除掉，他還要繼續的精進修學聖道，修這四念處觀去破煩惱的，所以要精進。

「正念、正定」。這「正念」就是他修這個法門的時候，他要憶念分明不忘的，然後這個心安住在那兒不亂，不亂那麼就是定了，「正定」。他也可能是未到地定，或者是由未到地定又向前進要得四禪，都在正定之內的。

這樣說，這個八正道合起來說，這個正念和正定是屬於定。這個正精進它是通於戒定慧的，就可以這樣講好了。這合起來就是個戒定慧。這聖人修學的法門還是戒定慧。由這樣不斷的努力，他就所作已辦了，這個愛煩惱也去掉了，見煩惱也去掉了。我們凡夫有的時候有一點成就，有什麼長處，心裡面就高起來了，就會慢，會有我慢。這個聖人，這個我慢這回事情，聖人也都有的。初果、二果、三果，三果聖人還都有慢，還有我慢；要到四果阿羅漢沒有我慢了。所以到了初果以後的聖人還要繼續精進的修行，我慢就是屬於我見的煩惱之內的，他到了三果以後，這欲界的色聲香味觸的

這些煩惱是沒有了，但是色界、無色界的禪定的愛煩惱還是有的，愛著禪定的輕安樂還是有的。所以還是有見煩惱、還是有愛煩惱，他還要繼續的修這個戒定慧來對付它，到最後究竟清淨，得阿羅漢果了，是所作已辦、不受後有了，這時候成功了。

這從四念處開始到八正道，就是出家的佛弟子由最初修行的法門，到最後得阿羅漢果的一個經過，就是這麼意思。

「空、無相、無作」，這個是三三昧。這個三三昧也是在禪定裡面修的法門。你已經得了未到地定了，或者是得初禪、二禪、三禪、四禪了，在禪定裡面觀察這個我、我所是不可得的，觀察色受想行識裡面沒有我、我所的，那麼那叫作「空」。這個「無相」就是觀察涅槃的境界是離色受想行識相的，一切相都是不可得的。這個「無作」，鳩摩羅什法師翻個「無作」，玄奘法師翻個「無願」。而這個「無作」怎麼講呢？這《大品般若經》說就是「無作願」，他不作願，不作願叫作「無作」；那麼和玄奘法師翻的意思是一樣了。這個「不作願」怎麼講呢？他不作願就是對於世間的一切有漏法他不存希望心了，不希望什麼，所以叫作「無願」。就在禪定裡面修這三種智慧，那麼叫作「三三昧」。如果沒得阿羅漢果以前，那叫作「三三昧」，得了阿羅漢就是「三解脫」了，當然也還可以稱為三三昧，那就是無漏的了，無漏三昧了。

「六度、諸波羅蜜」，是施波羅蜜、戒波羅蜜、忍波羅蜜、精進波羅蜜、禪波羅蜜、般若波羅蜜，這是六波羅蜜。「神通」就是六種神通。「變化」，這神通它的作用就是有各式各樣的變化，或者是特別說有十四種變化等。

「一切法門發相」，在這個得欲界定，進一步得未到地定的這個修行人，在他的清淨心裡面，發出來這樣的法門，也就是他的智慧增長了，他的定力增長了，一切法門發相。「是中應廣分別」，在這個地方，這些情況，發出來這樣的法門的情況，應該詳細的分別分別。那麼智者大師這樣講，就是把這個法門的名字標出來，但是法門的內容沒有解釋，沒有解釋，但說出一句話：「應廣分別」，事實上還是沒有分別。

「故經云：制心一處，無事不辦。」所以經上說；由前面這一段文，由正修開始，到善根發相，到這個地方，這兩大段文合起來看，就可以知道，經上說「制心一處，無事不辦」，你若能夠調伏你的心住在一個地方，得了禪定了的話，「無事不辦」，沒有什麼事情辦不成的，所以這個定有堪能性，得了定呢你的能力就加強了；斷煩惱的能力也加強了，你辦事的能力也加強了，很多很多的功德的事情你都能成就了，所以就是「制心一處，無事不辦」。反過來說呢，你不能制心一處，心裡面散散亂亂的，那麼就是什麼事也辦不成。就是世間上的事情，你散散慢慢的也是不行的，何況佛法的事情；你想要轉凡成聖，那是非要努力不可的了。

我就想講到這裡，但還有五分鐘，我講一個小故事。

這佛在世的時候，有一個大長者，他當然財富很多，什麼事情，錢能辦到的事情他都是辦到了。但是沒有兒，後來也是有兒了。但是生了一個兒，這個兒有問題，什麼問題呢？就是相貌特別的醜陋。但是是自己生的，也還是要養他，養他，他漸漸大了，越大，這個醜陋得更厲害，不要說別的人，就是連自己的母親也不高興了，就把他驅逐了，不管他了。那麼他怎麼辦呢？這個醜陋的孩子就到山裡面去，到山裡面摘一個生果吃，或者吃草，就這樣子維持生活。在山林裡面，這個鳥看見他也都不高興，也都跑了。他就這樣感覺到也很苦惱，他不能同任何人接近，任何人一看見他都趕快要離開，不願意看見他。這個時候，唯有我們的本師釋迦牟尼佛大慈大悲，這一天對大眾僧宣布，說是：「這個山林裡面這個醜陋，我們今天要去訪問他。」那麼這些大比丘，這是佛說的話，當然大眾僧都是無條件的接受的了。「好！」那麼就隨著佛就都去了。

到那山林裡面，遠遠的看見那個醜陋了，這個醜陋他已經習慣了任何人一來，他知道人家看見他就會煩他的，所以他也不等別人不高興他，他先走，他先跑。現在看見佛和大比丘來了，他也是跑。跑，但是佛就用神通的力量把他停下來，你不可以跑。這時候，佛就用神通力量變化出來一個人和他一樣，也是個醜陋，但是手裡拿一鉢飯，很香美的飯，就向他那兒去了。這個醜陋一看，喔！你也是這樣醜陋，那我們是朋友，那麼他心裡歡喜了，他就不跑了，和這個醜陋在一起。這個來的這個醜陋說是：「我們今天這一鉢飯很好，我們兩個人吃。」就吃。這個醜陋從來也沒吃過這樣好東西，所以又是很歡喜。吃完飯了以後，由外來的這個醜陋忽然間端正了，相貌很美好很端正。那麼這個森林裡面的這個醜陋就說：「原來我們兩個一樣的醜陋，怎麼你忽然間端正了呢？」他說：「我有個原因的」，「什麼原因呢？」說：「我吃這個飯吃得心裡歡喜，我又用這個歡喜心，看見這個樹下這些比丘在那裡坐禪，所以我就端正了。」

那個醜陋說：「那麼我也可以這樣作？」說：「也可以呀！你也是用歡喜心看這些大比丘在那兒坐禪，看佛在那兒坐禪，你用歡喜心，用善心去看，你看看怎麼樣？」喔！他也就這樣看，然後他也端正了，那麼心裡非常歡喜。正在歡喜的時候，對面這個比丘忽然間變了，是三十二相八十種好的佛，並不是醜陋比丘，不是這樣子。那麼才變成端正的這個醜陋，一看這是，原來是醜陋，又變成端正，現在又變成佛了，心裡面也很納悶的：是怎麼回事情？這時候佛開始為他講解佛法，這個醜陋就得須陀洹果了。

所以佛要宣布一件事，它是有個原因的。我們凡夫弘揚佛法，佛菩薩也都是歡喜了。我這麼想，佛菩薩也隨喜這個功德，也能讚歎，但是就是講解而已，我看。佛菩薩的說法「不空說法」，你在《阿含經》上看，佛這個時候住在這裡，忽然間他要走，

他到另一個地方去了，那個地方有可度的眾生了，到那裡一定有人因聽佛說法而得聖道了，一定是這樣子的。

那麼這個醜陋聽佛說法，得了須陀洹果了，那麼他也就這個智慧開了，就是太陽出來了。那麼他就要求佛：「人生是苦啊！我也想要作比丘。」佛就答應了，就領他到廟上去，那麼就作了大比丘了。那麼這個時候就有別的，是阿難尊者，是誰？就問佛：「為什麼這個比丘這麼醜陋？那麼佛的度化，他會轉變到現在這麼好的情況，怎麼回事情？」佛說：「是在弗沙佛的那個時代，釋迦菩薩和彌勒菩薩在讚歎弗沙佛的時候，說：『天上天下無如佛…』的這四句話讚歎，那是在山裡面。但是山的那一面，有個地方有個惡鬼，有個夜叉鬼，這夜叉鬼他有神通，他就不高興，他就現出來特別恐怖的事情來破壞這兩位菩薩讚歎佛的這種事情，他現出這些事情。這個時候釋迦菩薩不是凡夫嘛！用神通的力量就把他隔住了，就他過不來，不能破壞。所以這個醜陋比丘就是那個時候那個惡鬼，他那時候動了惡心想要障礙這種功德，所以他就得這種果報，醜陋。但是當時他感覺到釋迦菩薩的神通力把他制伏住了，那麼他就又後悔了，又向佛菩薩懺悔，所以今天遇見佛的這樣的因緣，他能恢復端正，就是因為那時候懺悔的關係。」

釋迦牟尼佛這樣回答這個問題。他為什麼端正了呢？釋迦牟尼佛沒有說：「這是我的神通叫他端正的。」沒有這麼說；是說他以前懺悔的關係，他又恢復端正的。我們的釋迦牟尼佛這樣說話。那麼他懺悔了，他這個心性柔軟了，他又隨喜佛菩薩的功德，所以今天聞佛說法又能得聖道。

**二、分別真偽者有二：一者、辨邪偽禪發相。行者若發如上諸禪時，隨因所發之法，或身搔動，或時身重，如物鎮壓，或時身輕欲飛，或時如縛，或時透逸垂熟，或時煎寒，或時壯熱，或見種種諸異境界，或時其心闇蔽，或時起諸惡覺，或時念外散亂諸雜善事，或時歡喜躁動，或時憂愁悲思，或時惡觸，身毛驚豎，或時大樂昏醉；如是種種邪法與禪俱發，名為邪偽。**

「二、分別真偽者有二：一者、辨邪偽禪發相」。前面是善根發相的第一段，但是這個善根的出現，有的是真實的，也有的是虛偽的。這個「真」和「偽」應該說明白它，所以這有第二段，分別真偽。分別真偽又分成兩段，第一段辨邪偽禪的發相，辨這個虛妄的、不是真實的禪，不是真實得到初禪了、得二禪了，這是虛偽的禪定發出來的相貌。

「行者若發如上諸禪時，隨因所發之法，或身搔動，或時身重，如物鎮壓」，這個修行人，這個修禪的這個人，假設他發出來像上一段文說的這些諸禪的時候。前面已



經說過的五段，那個是好的現象。但是「隨因所發之法」，隨他因為所發出來的境界，可是有一點差別的，什麼呢？「或身搔動」，或者他這個身體搔動，就是有的時候用這個手去撓一撓、扒一扒，抓抓這裡、抓抓那裡，那麼動。在頭多少次，我們說過，就是在得欲界定的時候，也有這種情形，它也有的時候會動，動、還是各式各樣的動。現在是進一步到了未到地定，未到地定又修了多少時期，又有所進步了，進步了，這個時候又現出來這種行相，是「身體搔動」，不但身，手動、身動，有的時候這個腳也會動，那麼現出來這種情形。

「或時身重，如物鎮壓」，或者有的時候感覺這個身體很沉重，就像有什麼東西把自己壓住了，這樣的感覺。本來這欲界定的時候，這個身體就是很輕快的，如雲如影那樣子。到了未到地定，忽然間這個身體就是沒有了，感覺像虛空似的，那麼在定的次第上看，是向前進步的行相。現在忽然間身體很沉重，像有東西把自己壓住了似的。「或時身輕欲飛」，或者有的時候不是重而是輕，好像這個身體要飛起來了。「或時如縛」，好像用繩子把自己綁起來了，有這樣的感覺。「或時透迤垂熟」，這個「透迤」就是精神不好，精神不振作。「垂熟」就是坐不住了，要倒下去了，就是這麼意思。「或時煎寒，或時壯熱」，或者有的時候寒冷得很厲害。這個「煎」是逼迫的意思，為這個寒所逼迫。「或時壯熱」就是熱得很厲害。

「或見種種諸異境界」，前面這個都是你內心的感覺。或者是看見了一些奇怪的境界，不同的境界，但是這個地方沒有說。「或時其心闇蔽，或時起諸惡覺」，或者有的時候，靜坐的時候，入到未到地定的時候，心裡面很明靜，本來是很好的，現在忽然間「闇蔽」，就是很蔽塞，不那麼靈明。「或時起諸惡覺」，能有很多惡心的分別、惡事的分別，就是「惡覺」。「或時念外散亂諸雜善事」，或者有的時候他在憶念外散亂，就是心不住在所緣境上了，就在色聲香味觸上散亂的分別，但是是屬於善事、雜善事，或者願意同誰結緣，幫助誰作什麼好事，誰有病了願意送他到醫院去，給他找醫生，總是一些幫助人的事情。但是這個在禪定之中，等於有這樣的妄想。

「或時歡喜躁動」，或者有的時候他心裡面不願意在那裡明靜而住，不願意入定，願意去動一動。這個動當然還是身體動。「或時憂愁悲思」，有些憂苦的事情，心裡面很悲痛。「或時惡觸，身毛驚豎」，有的時候感覺到有很惡的觸，觸擊他，其他的不明白的境界來觸擊他，很惡的境界。他心裡面有點恐怖，所以身體這個毛都豎起來。「或時大樂昏醉」，或者有的時候，心裡面身體這個快樂得很厲害，把自己的心識像喝醉酒了似的，都不是很明瞭了，昏迷了。

「如是種種邪法與禪俱發」，像前面這一段文說的，這都是邪法，和你的這個禪定同時的出現了。「名為邪偽」，這就叫作「邪偽」，這都是惡法。

此之邪定，若人愛著，即與九十五種鬼神法相應，多好失心顛狂；或時諸鬼神等知人念著其法，即加勢力，令發諸邪定邪智，辯才神通，感動世人。凡愚見者，謂得道果，皆悉信伏。而其內心顛倒，專行鬼法，惑亂世間。是人命終，永不值佛，還墮鬼神道中。若坐時多行惡法，即墮地獄。行者修止觀時，若證如是等禪，有此諸邪偽相，當即却之。云何却之？若知虛誑，正心不受不著，即當謝滅。應用正觀破之，即當滅矣。

「此之邪定，若人愛著，即與九十五種鬼神法相應」，這時候的這個定現出來這樣的行相，這都是邪定，不是那個好的定，更不是無漏的禪定。若是這個人歡喜這種境界，他就會和九十五種的鬼神法相應了，和他們通氣了，也等於是連繫上了，和他們合作了。這個「九十五種鬼神法」，是有一部經叫九十六種鬼神的一種經，說明每一種鬼神的情況，但是這部經我沒有讀過。

「多好失心顛狂」，如果你愛著這種邪定的境界，和鬼神連在一起的話，和鬼神合作的話，那麼這個人多數都成為失掉了正常的精神狀態了，就變成一個神經病了，變成一個顛狂的人了。「或時諸鬼神等知人念著其法，即加勢力，令發諸邪定、邪智」。「或時」，或者有時候這個諸鬼神這一類的鬼怪，他知道人念著其法，就是愛著鬼神的那些事情。這個鬼神有什麼事情呢？鬼神他是有些神通的。這個修禪的人得到欲界定，得到未到地定，這個人他還沒有神通的；不過得到未到地定的人，可能會有些靈感，就是沒有理由的就會知道一些事情，知道一些事情，不一定是準，他並沒有神通。沒有神通，鬼神有神通。鬼神有神通，鬼神來同你合作的時候，他就告訴你一些你不知道的事情。那麼鬼神告訴了你，你就知道了，你若向外一說呢，別的人就認為你有神通了。那麼這種境界，有些人歡喜，歡喜這種事情。歡喜這個就是念著其法，「念著其法」嘛！「即加勢力」，這個鬼神就是逐漸地加強這樣的力量給你，不知道的人就認為這個人有神通了。前面說的這種邪禪，也多數都是鬼神的力量，鬼神來向你搗亂，破壞你的禪的境界的。

「即加勢力，令發諸邪定、邪智」，前面說的這個邪定，就是這個鬼神。我們修這個欲界定的時候，你修這個定進步到欲界定的時候，或者再進一步到未到地定的時候，你本身本來是很清淨，但是你若愛著這些很微小的名利的境界，這個鬼神他就會來迷惑你的，迷惑你他就會出現這些事情了。「令發諸邪定、邪智」，就像前面說這一些，就叫你發出來這些邪定、邪智。「辯才、神通」，因為發出來邪定，所以好像有神通，發出來邪智，所以也好像有辯才。

「感動世人」，他這個辯才和他的神通，實在神通也並不很大，這還不能和得到四

禪發出來六神通相比的。但是我們一般的人來看就是不得了了，就「感動世人」，這個世間人都被迷惑了，都被動搖了。「凡愚見者，謂得道果」，平常的這些愚人看見了，說這個人本來就是很有修行的人，現在得了道果了。「皆悉信伏」，都是相信他、恭敬他了。「而其內心顛倒，專行鬼法」，但是這個修行人為這個鬼神迷惑了，他內心裡面都是顛倒境界，不是佛法。「專行鬼法」，他是專一的去行這個鬼神的那些小境界，行那些鬼法，就是騙人的那些法。但是他也有多少智慧的，比社會上一般的人騙人的方法可能高明一點，都是騙人；也有笨的，也有高明的不同。「惑亂世間」，他就是來迷惑、來擾亂世間人的這個正法的境界。

「是人命終，永不值佛」，這個人若是死了，他永久不會再遇見佛了。「還墮鬼神道中」，就是和鬼神在一起了，將來別的人修行，他也照樣這樣子來擾亂的。「若坐時多行惡法，即墮地獄」，若坐時多行惡法，若是他得到這種邪定邪智的時候，他作了很多的惡事欺騙人，罪過大了，他想作鬼神還作不來了，「即墮地獄」，到地獄去受苦了。「行者修止觀時，若證如是等禪，有此諸邪偽相，當即却之」，說這個修行人，修奢摩他的止，修毗鉢舍那的觀的時候，若是你得到這樣的邪禪了的時候，「有此諸邪偽相，當即却之」，你不要接受，你應該立刻的拒絕他。

「云何却之？」怎麼樣排除他呢？「若知虛誑，正心不受不著，即當謝滅。應用正觀破之，即當滅矣」，這個地方智者大師說出兩個方法。第一個方法，「若知虛誑」，如果你若知道你現在得的禪有這些邪偽的境界，這些境界都是鬼神來欺騙你的境界，那麼你怎麼辦呢？你「正心不受」，你心不要愛著它，你還是明靜的這樣明靜而住，不接受這個鬼神的這些小便宜的境界，不接受他。「不著」，你不愛著他，你拒絕他。「即當謝滅」，他這個境界自然就會除遣了，就沒有了，你不接受就沒有事了。這個也類似社會上的這些虛狂的境界，鬼神他來迷惑你，你自己修行到了一個程度；如果沒有修行的人，當然也沒有這些事情。你有了修行，這個鬼神他就來迷惑你，他先是給你個便宜，表示有神通，那麼你愛著這個境界了，那麼他繼續的給你合作。那麼現在你若知道這些小便宜的事情，就是名聞利養了，這些事情都是虛妄的，這個禪定、智慧、無漏的功德，那才是真實不虛的。你不接受他、你不愛著它，也就沒有事，鬼神他也沒辦法迷惑你了。這是一個方法。

第二呢，「應用正觀破之，即當滅矣！」這個就是更進一步。這個正觀，就是毗鉢舍那的無常、無我、諸法畢竟空的這種智慧，用這個智慧來觀察這些鬼怪的境界，和自身這一切法的境界，都是平等不二的。你這樣觀察呢，就能破壞了他，「即當滅矣」，這鬼神的這些技倆就不出現了。

那麼從這個地方看，來降伏這些境界，第一個方法你就是不接受，當然這不接受

裡面，也有一個不貪在裡面，你不要有貪心，不要貪他這個便宜。若是應用正觀破除呢，那你要把般若波羅蜜要預先多學習，你這個時候你才能用，不然的話你用不來的。

**二者、辨真正禪發相。**行者若於坐中發諸禪時，無有如上所說諸邪法等，隨一一禪發時，即覺與定相應，空明清淨，內心喜悅，愜然快樂，無有覆蓋，善心開發，信敬增長，智鑒分明，身心柔軟，微妙虛寂，厭患世間，無為無欲，出入自在，是為正禪發相。譬如與惡人共事，恆相觸惱；若與善人共事，久見其美。分別邪正二種禪發之相亦復如是。

「二者辨真正禪發相」，前面是邪偽禪的發相。這個邪偽禪的發相，若是到了未到地定以上，那還稍微高一點，程度稍高一點。有的人是欲界定的境界，他得到欲界定的境界之後，他就和鬼神連繫上了。連繫上了，貪著鬼神的便宜，那麼繼續這樣的搞，有這種事情。當然本身的程度有關係，你本身的定力淺，你作的這個怪也會輕一點；如果你本身到了未到地定，就比欲界定高了，那麼作的怪會更大一點。不過在我們沒有修行的人看，我們也不知道怎麼回事，都感覺到，這是聖人。

這第二，「二者，辨真正禪發相」，就是真正禪的發相是什麼樣子呢？「行者若於坐中發諸禪」的時候，「無有如上所說諸邪法等」，沒有這些事情，這些邪法都沒有。「隨一一禪發」的時候，「即覺與定相應」，就感覺到和定是相應的、是一致的，沒有這衝突的地方。這「一一禪發時，即覺與定相應」，這個「一一禪」，譬如說你得到欲界定這個時候，和欲界定這個相貌是相合的，再進一步呢，和未到地定也是相合的。說出來這個名字很簡單了，欲界定、未到地定，但是真實的情形，這欲界定是很長一大段的，未到地定也是很長一段的。其中的相貌，在你修行的境界裡面是相應的，所以這裡面表示，在沒有修定的時候，或者修定的同時，你一定要讀這種書，熟悉這件事，那麼你就會知道，「隨一一禪發時，即覺與定相應」。

「空明清淨」，總而言之還是這句話，就是感覺到「空」，感覺到「明」，感覺到「清淨」。這個「空」這個話，在定的境界裡面看，就是不閉塞，你像有物很重的壓在身上，這都不是空的境界。現在說這個「空」不是講理論的空，講你的感覺，感覺到很空，不那麼壅塞、閉塞，就是很靈活的。「明」，心裡面不闇蔽，很靈明的，就是這個智慧很敏的，不那麼遲鈍。這個「清淨」，內心也特別清淨，沒有這些惡覺，沒有這些事情。但是這裡面的意思，得欲界定的人他當然還有煩惱的，但是你入在欲界定裡面的時候，心裡面是清淨的。出了定，當然他的眼耳鼻舌身意還是心隨境轉的，心隨境轉可是和一般人也不同了一點，所以說「清淨」是說他在定裡面的時候。所以前面那個邪偽禪發相的時候，「念外散亂諸雜善事，歡喜躁動，憂愁悲思」，這就是不清淨了。所以你

若在定裡面感覺到「空明清淨」，那麼這是一個很好的很正常的現相了。「內心喜悅」，心裡面喜悅，並不憂愁，沒有這些事情。

「愜然快樂」，「愜」就是「安」的意思，「安然」，心裡面很安靜、很安閒，很快樂。很快樂，當然這個是，前面說「喜悅」，這個「喜」和這個「樂」有一點不同。這個「喜」是指第六意識的感覺，這個「樂」是前五識的感覺。譬如我們感覺冷，感覺熱，先由前五識感覺。那麼這個「樂」也是先由前五識感覺到樂，而後第六意識才知道的。「無有覆蓋」，沒有其他的這一些不合理的現象的障礙。

「善心開發，信敬增長」，這個時候他這善良的心開發出來了，就是沒有惡心，接觸什麼境界的時候都有善心，所以就是善心開發出來。「信敬增長」，對於這佛菩薩，佛法僧，對於一切境界，接觸到任何人，而本身的這個信敬都是增長的，信心和恭敬心都是增長的。「智鑒分明」，不糊塗，因果是分明的，事理是分明的，凡聖也是分明的，他不混亂。「身心柔軟，微妙虛寂」，這個身體和他的內心，他不是很強硬的感覺，感覺到很調柔，譬如走路的時候感覺到很輕，這個腿抬起來就是很輕，走上坡的時候他也感覺很輕，不是說有幾百斤重，抬不起腿來，這身體柔軟，身心柔軟。「微妙虛寂」，這個身體很微妙的，若有若無那樣子，這就叫「虛寂」。

「厭患世間」，世間上五欲的境界，這個修行人他厭患，厭患世間的五欲的境界，歡喜清淨的境界，歡喜阿蘭若處的境界。「無為無欲」，他心裡面明靜不動，不歡喜世間這個雜亂的境界，所以心裡面「無為」，對於世間的境界也沒有「欲」，他「不欲」，不歡喜那些境界。「出入自在」，他出定也好，入定也好，都是很自在的，那就是沒有障礙的關係，沒有這些鬼怪的障礙。「是為正禪發相」，這就是你沒有遇到這些鬼怪的擾亂，你得到這個禪是正禪，發出來的行相是這樣子。

「譬如與惡人共事，恆相觸惱，若與善人共事，久見其美。」這底下用一個譬喻說明前兩段的情形。譬如這個人和惡人共同作事情。「恆相觸惱」，那個惡人，什麼叫作「惡人」？就他常觸惱你，不講道理來觸惱你，那他他就是惡人了。「若與善人共事，久見其美」，這個善人他不觸惱你，你時間久了，你知道這個人是善人。所以你得到這個禪定，這個禪定究竟是虛偽的邪禪定？是不虛偽的真實的禪定呢？你就從這個地方可以得到消息了，你就可以辨別了。「分別邪正二種，禪發之相，亦復如是」，說是和善人作朋友，和惡人作朋友是這樣子，你分別邪禪或者正禪發出來的行相也是這樣子。

**三、明用止觀長養諸善根者。若於坐中諸善根發時，應用止觀二法修令增進。若宜用止，則以止修之；若宜用觀，則以觀修之。具如前說，略示大意矣。**

「三、明用止觀長養諸善根者」，這是第三段。第一段是善根發相，第二段分別真偽。現在是第三段，「用止觀長養諸善根者」。

這一段是說什麼話呢？「若於坐中諸善根發時，應用止觀二法修令增進」，若是在靜坐的時候，諸善根發出來的時候，我們應該怎麼辦呢？我們應該「用止觀二法修令增進」，還是用奢摩他、毗鉢舍那這兩個法繼續的修行，使令那個善根向前進步、增長，應該這樣辦法。「若宜用止，則以止修之」，你發出來的這個境界，你應該用止去修行的話，你就用止修之。「若宜用觀，則以觀修之」，這個「具如前說」，就像前面坐中修止觀那五條，這麼說。「略示大意矣！」這裡就是略示大意，不詳細說了。

像前面說的這五條裡面，那裡面說的是「或觀無常、苦、空、無我」這個話，那麼這就是應該用觀，觀這個無常、苦、空、無我，應該這樣子。若是在三十七道品裡面，有那個四如意足，四如意足裡面是禪定。五根裡面，信、進、念、定、慧，裡面也有定，它如果發出來定，你就用止來調養它、滋養它。如果說是發出來無我的智慧，那麼你用無我的智慧繼續的修這個觀，這個無我的智慧就增長了。像人這個有煩惱，我們發了脾氣，你今天發脾氣，你明天再發脾氣，這個瞋心就增長了。說是我今天發脾氣，我覺悟了，我不發脾氣，再有發脾氣動瞋心的機會的時候，你再降伏它，這個瞋心它漸漸就薄了，它就軟弱了，而你這個降伏的力量就增長了。這道理是一樣的，這染污法是這樣子，清淨法也是這樣子，所以應該用止修，應該用觀修，你這樣調，它就進步了。

這是善根發相，第七段說完了。現在是覺知魔事是第八段。

#### 覺知魔事第八

梵音魔羅，秦言殺者，奪行人功德之財，殺行人智慧之命，是故名之為惡。魔事者，如佛以功德智慧度脫眾生入涅槃為事，魔常以破壞眾生善根，令流轉生死為事。若能安心正道，是故道高方知魔盛。仍須善識魔事，但有四種：一煩惱魔，二陰入界魔，三死魔，四鬼神魔。三種皆是世間之常事，及隨人自心所生，當須自心正除遣之，今不分別。鬼神魔相，此事須知，今當略說。鬼神魔有三種：一者、精魅。十二時獸，變化作種種形色；或作少女、老宿之形，乃至可畏身等，非一，惱惑行人。

「梵音魔羅，秦言殺者，奪行人功德之財，殺行人智慧之命，是故名之為惡」。這覺知魔事這一段和前面善根發相，它有連帶關係的。「梵音」，這個印度的梵音叫作「魔羅」。「秦言殺者」，這「秦言殺者」這句話，就是鳩摩羅什法師到中國來的時候，是在長安，長安那時候是姚秦，智者大師常用他的話，所以說「秦言殺者」。怎麼叫作「殺

者」呢？「奪行人功德之財」，這個修行人，這個戒定慧的功德就好比世間人的財富那樣子，這個魔王，他把你這個功德財給你奪走了，破壞你的功德。「殺行人智慧之命」，這個修行人什麼事情是最重要的呢？就是般若的智慧，這般若的智慧等於像人的生命似的，你有智慧的時候就等於你的命還存在，如果你沒有這個智慧的時候就等於是沒有命了。

這些大乘經論上有的時候說譬喻的時候，總是用智慧譬喻人的頭，所以他是最高上而又是最重要的，所以行人的智慧是命；這慧命須菩提。如果沒有這個般若的智慧，那也就不是聖人；你是不是聖人，就看你有沒有這無漏的智慧。那麼你沒有這個智慧，就是凡夫了。說是你有沒有禪定，這還不一定，有的聖人沒有禪定，所以這個定，雖然也重要，還沒有智慧那麼重要。當然，你若想要逐漸的功德增長圓滿，那麼當然定也一定還要修習的；沒有定，一定要修習成就的。

這裡面是說魔王叫「殺者」，就是他破壞你的功德財和智慧命，所以叫作「殺者」。「是故名之為惡」，所以這個魔王是一個最壞的東西。也有不同的翻譯，也有把這個「魔羅」翻成「擾亂」，翻個「障礙」，翻「破壞」，也還是擾亂、障礙、破壞你的功德，那麼這就叫作「魔」，叫做「魔羅」。

「魔事者」，這個魔事，前面是翻譯他的名稱。這底下說，這魔王他究竟作什麼事情呢？「如佛以功德智慧度脫眾生，入涅槃為事」，像我們的佛陀，他是以功德智慧這個善法度化一切眾生令得解脫，令他入涅槃，入到大安樂的地方去，就是作這樣的事情。這個「功德智慧」；譬如按六波羅蜜來說，最後的般若波羅蜜就是智慧，前五波羅蜜就是功德了。前五波羅蜜的這個功德，有各式各樣的功德，合在一起名之為功德；最後的般若波羅蜜單獨稱之為智慧，這也看出來智慧的重要。「魔常以破壞眾生善根，令流轉生死為事」，這個魔王他就是破壞眾生的善根，破壞你的功德智慧，叫你流轉生死，作這種事情，魔王就是這樣子。

在《阿含經》裡面，有一個經上說到這個魔王，他來觸惱佛的事情。他在天上，他看見佛出來乞食，托鉢乞食的時候，這個魔王就來了。來了，他變化一個人世間的一個婆羅門，這頭髮很蓬亂的，衣服也很破爛的，手裡拿個杖，站在道邊上。那麼佛走過來了，他就：「瞿曇啊！你有沒有看見我的牛？」這時候佛一注意，你是魔王，你向我來搗亂，那裡有牛呢？有什麼牛呢？這魔王說了（T46. 406a）：「是眼觸入處，耳觸入處，乃至意觸入處，是我乘」，說這麼一句話。這句話用白話說就是；「世間上所有的人都是牛，他有眼耳鼻舌身意，就是這個車。這個車，這個眾生這個牛駕這個車各處走，我是一個御者，我拿這個杖是駕車的人，我是在控制一切眾生，在欲界裡六道輪迴，或者到天上去，在三界裡面流轉生死，都不超出我的控制的，不能超越我的

控制的。」說完了這個話，就問：「瞿曇，你到什麼地方去？」佛說：「我到無眼耳鼻舌身意那個地方去，是你所不能到的，我到那個地方去。」這是佛說了這麼一句話。

當然，這句話正好像《心經》說那個意思；「照見五蘊皆空，無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法。」就是諸法實相的境界，就是涅槃的境界，到那裡去了。這個時候，這個魔王就說：「你瞿曇，你自己得解脫就好了嘛！你何必還要為人講，演說佛法作什麼呢？」佛說：「有人請問，我就會講嘛！我怎麼不講呢？」底下還有一大段。

所以這個魔王他的目的，就是要控制一切眾生，不超出他的勢力範圍之外，他歡喜這樣子。若是有人歡喜學習佛法得解脫了，他不能控制了，他就不高興，問題就是在這裡。所以「魔常以破壞眾生善根，令流轉生死為事。」

「若能安心正道，是故道高方知魔盛，仍須善識魔事」，若是一個人他是接受了佛的教誨，能安心在聖道裡面，安心在戒定慧修學這個聖道，那麼就能夠超出去魔王的勢力了。「是故道高方知魔盛」，你若修學聖道的時候，你的修行如果不是太高，你還感覺不到。如果你的道力漸漸高起來的時候，你才知道魔王的勢力也是很大的。就像你得欲界定的時候，可能魔王也不睬你，你若未到地定的時候，那可就可能會有麻煩。不過也有人沒有什麼事，很順利就得了初禪、二禪、三禪、四禪了。「仍須善識魔事」，因為魔王這件事，向修行人搗亂，修行人也就需要好好的認識這個魔的事情，那麼你可以預防一下的。

「但有四種」，這個魔事有四種。「一煩惱魔，二陰入界魔，三死魔，四鬼神魔」，這是有這四種魔，四種魔。第一個就是煩惱魔，這個煩惱就是擾亂，煩惱這兩個字的意思就是擾亂你的身心不得安靜，那麼就叫作煩惱。這所有的貪、瞋的這些煩惱，你有了貪心的時候，你心裡也就不安靜；有了瞋心的時候也是不安靜。它能夠障礙你修學戒定慧的，所以叫作「煩惱魔」。「陰入界魔」，「陰」舊翻譯是「五陰」，就是色受想行識，新翻譯是「五蘊」。那麼十二入和十八界，那麼這些也是魔。這個魔，為什麼也說它是魔呢？其實這個地方呢，這個蘊入是我們一切的凡夫人的果報，色受想行識是我們的果報，這個果報是由煩惱招感來的，而這些煩惱就在這裡面，就在這個五蘊裡面。不過沒有發作的時候，就叫作「陰入魔」，叫作「蘊魔」。發作出來就叫「煩惱魔」，所以它也是魔了。「三、死魔」，有了陰魔，他會死掉的，不會永久存在嘛！他會死掉的。這個「死」怎麼也是魔呢？它能破壞你的壽命，我們有一個好的壽命存在，我們可以繼續修學聖道嘛，若死掉了，那麼這件事就停止了，所以也是魔了。第四是「鬼神魔」，這個鬼神的世界，他們自己的問題也很多，他還歡喜管閒事，還歡喜破壞修行人的事情，所以他也是魔。

「三種皆是世間之常事」，這個煩惱魔、陰入界魔、死魔，這是世間的常事，任何



人都有煩惱魔，都有蘊魔，都有死魔，你修行不修行都是有的。「及隨人自心所生，當須自心正除遣之」，這個煩惱魔，日常的這一些生活上的事情，都是「隨人自心所生」，你隨時怎麼樣分別，怎麼樣理解，它就會現出來一種情形。譬如說兩個人說話，當時說話沒有事，過了一會兒，一想，喔！這句話有點事情。疑惑心來了，那麼這時候就有煩惱了；你若不疑惑，也就什麼事沒有，這就是「隨人自心所生」，隨你自心所生，你看見一個境界，你能用佛法去體會它，你的道業就增長了；你偏要用煩惱去思惟，那麼業障就增長了，就是隨你自己去分別，就會出現一些事情的。

那麼我們佛教徒呢，「當須自心正除遣之」，我們應該自己按照佛法的真理，把這個心放在戒定慧上，除遣貪瞋癡的煩惱，不要自己把自己放在苦惱的境界上去。「今不分別」，這個前三種魔，我們現在不講這個。

「鬼神魔相，此事須知」，鬼神的魔相這件事，我們若發心修行的話，我們要知道，知道它是怎麼回事。「今當略說」，現在我們簡單說一說。「鬼神魔有三種」，鬼神魔是有三種的，不是一種的，就是分三類了。「一者精魅。十二時獸，變化作種種形色」，這個精魅，也就是這鬼怪這些東西。究竟什麼叫作「精魅」呢？是「十二時獸」，這在《大集經》上說這個事情，這是十二時的這個獸，這個十二時，就是我們中國的古代，這子丑寅卯這個十二時，十二時，子鼠、丑牛、寅虎、卯兔，每一個時有這個獸，但是在《大集經》上說，好像每一個時有三種獸。「變化作種種形色」，這十二個獸就是精魅，就是牠們有多少小小的神通了，牠能變化出來種種的形色，牠的本來面目是隱藏起來的，牠來向你搗亂的時候，是變化出來的形相。「或作少女、老宿之形」，牠來搗亂的時候，譬如說牠是個老鼠，牠現在不現老鼠的面目同你見面的，牠作一個少女的形相，或者作個少男的形相，或者作個老男、老女的形相，向你搗亂。「乃至可畏身等，非一」，也不只於是少女、老宿，還有其他的一些形相，還有可畏懼的一些身相，不是一種的。

這個《摩訶止觀》上，智者大師也說到有一種降伏這些鬼怪的方法。就是你靜坐的時候你旁邊放個鏡子，放一個方鏡。現時代弄一個大的鏡子還是不難。問題是什麼呢？這些鬼怪，這些精魅，牠不願意現出牠的本來面目叫你知道的，你若有一個鏡子，牠若一來，一看這個鏡子，牠的本來面目就現出來了，牠怕這個鏡子。所以你若放一個鏡子，牠就走了，還有這個事情。所以牠若變化出來少男、老女的事情，當然一方面來迷惑人，一方面隱藏牠的真面目的。是「惱惑行人」。

**此諸精魅欲惱行人，各當其時而來，善須別識。若於寅時來者，必是虎獸等；若於卯時來者，必是兔鹿等；若於辰時來者，必是龍鼈等；若於巳時**

來者，必是蛇蟒等；若於午時來者，必是馬驢駝等；若於未時來者，必是羊等；若於申時來者，必是猿猴等；若於酉時來者，必是雞烏等；若於戌時來者，必是狗狼等；若於亥時來者，必是豬等；子時來者，必是鼠等；丑時來者，必是牛等。行者若見常用此時來，即知其獸精，說其名字訶責，即當謝滅。

「此諸精魅欲惱行人，各當其時而來」，這有這個事情，這個精魅牠想要惱亂這個修行人的時候，牠每一個精魅正當牠那個時候牠才來的。「善須別識」，你要好好的識別牠。「若於寅時來者，必是虎獸等」，若是你早晨起來靜坐，是寅時；子、丑，寅時，就是三點鐘到五點鐘的時候是寅時。這個時候若是靜坐的時候有魔來，那必是這個虎獸，牠來搗亂。「若於卯時來者，必是兔鹿等」，這是這個兔，這個精怪來搗亂。「若於辰時來者，必是龍鼈等」，辰龍。「若於巳時來」的時候，「必是蛇蟒等」；「若於午時來者，必是馬驢駝等」，這些獸、這些精怪。「若於未時來者，必是羊等」，未羊。「若於申時」那個時候來的精怪，「必是猿猴等」。「若於酉時來者，必是雞烏等」精怪。「若於戌時來者，必是狗狼等；若於亥時來者，必是豬等；子時來者，必是鼠等；丑時來者，必是牛等」。「行者若見常用此時來，即知其獸精，說其名字訶責」，這個修行人，你若看見常是在這個時候來；每一天靜坐，別的時候靜坐沒有什麼事，總是到了那個時候的時候，總是有個鬼怪，有個精怪來搗亂，你就知道那個精怪的名字了，牠是誰了，你就說牠的名字來訶斥牠。「即當謝滅」，牠就不來搗亂了，這樣子看呢，也並不難。

二者、堆剔鬼。亦作種種惱觸行人，或如蟲蝎緣人頭面鑽刺熠熠，或擊樞人兩腋下，或乍抱持於人，或言說音聲喧鬧，及作諸獸之形，異相非一，來惱行人。應即覺知，一心閉目，陰而罵之，作是言：我今識汝，汝是閻浮提中食火嗅香、偷臘吉支、邪見、喜破戒種；我今持戒，終不畏汝。若出家人，應誦戒本；若在家人，應誦三歸五戒等。鬼便却行，匍匐而去。如是若作種種留難惱人相貌，及餘斷除之法，並如禪經中廣說。

「二者堆剔鬼」，「亦作種種惱觸行人」。這個「堆剔鬼」是什麼呢？這是《禪經》上說，是在拘那含牟尼佛的那個時代，那個佛法的末法時代，有一個比丘，他惱亂大眾僧；當然大眾僧可能都是坐禪，他惱亂他們。惱亂他們，這些坐禪的修行人就把這個比丘驅逐了，把他驅逐了。驅逐了，他就發了惡願，他說：「我世世的，我要向坐禪的人搗亂。」那麼就是這個「堆剔鬼」了。不過是，智者大師說：「由拘那含牟尼佛到現在，時間太久了，那麼他也可能會有變化。但是可能繼續有新的這種鬼怪繼承他的

事業，還在向修行人搗亂，也可能的。」所以這個鬼呢，「亦作種種惱觸行人」，作出來種種的怪事惱觸行人。作什麼事呢？

「或如蟲蝸緣人頭面」，就在人的頭上、在面上爬，那麼又「鑽」、又「刺」。「熠熠」，這個「熠熠」，我查字典，它是說是閃爍不定，說這個光忽有忽無的這樣子。那麼在這裡就是說，你用功修行的時候，他在你臉上爬，這個蟲子在你臉上爬，有的時候鑽，或者刺，有的時候又沒有了，忽然間又有了，是這樣子。「或擊攪人兩腋下」，這個「擊攪」這個「攪」，這是個木字邊，應該是提手才對，「擊攪人的兩腋下」，這肩的下邊，他在那裡觸動你。「或乍抱持於人」，或忽然間他抱著你。「或言說音聲喧鬧」，或者他發出來音聲，說出什麼話來打擾你。「及作諸獸之形，異相非一，來惱行人，應即覺知」，你應該知道他。「一心閉目，陰而罵之」，那麼這個堆剔鬼，他的惱亂修行人是這樣子辦法的，那麼你就應該知道了，你怎麼辦呢？你「一心」，心不要亂，把眼睛閉上，「陰而罵之」，就是默默的訶斥他。怎麼罵法呢？「作是言：我今識汝」，我現在認識你，你是「閻浮提中食火嗅香偷臘吉支」，就這麼說。這個「閻浮提」就是我們住的這個地方，他這個鬼是吃火的，也嗅香的，「偷臘吉支」。

這個「偷臘吉支」，這個「臘」，我們佛教裡面說這個「臘」是說夏臘，或者戒臘。查這大辭典上的解釋，這個「臘」是在家人年尾的時候祭神，祭祀祖先，祭祀什麼神叫作「臘」，那麼這個「臘」字就表示這個年尾，年到終了的時候叫「臘」。說我們出家人每一年都要結夏，結夏嘛，你結一次夏，你就是一歲，再結一個夏，你是第二歲，用這個結夏安居來計算你的年歲，那麼也是用這個「臘」字。這樣說，說是「偷臘」，什麼意思呢？就是你這個比丘，你結夏安居，沒有那麼幾十年那麼多，他自己就說：「我結夏四十年了」。若出家人結夏四十年，就等於是四十歲了，那麼這個已經很高了。這「偷臘」就是你沒有那麼多，自己妄稱，妄語說我有那麼多，就是「偷臘」。或者這麼解釋。這個「吉支」是這個鬼的名字，你是偷臘的鬼，這麼意思。

「邪見喜破戒種」，你是邪知邪見歡喜破戒這一類、這種人，「我今持戒，終不畏汝」，我現在能受持如來的戒法，我不怕你。「若出家人，應誦戒本；若在家人，應誦三歸五戒等」，這個修行人若是出家人呢，應該你背誦這個戒本，背誦這個比丘戒本，或者是《梵網經》也好，或者是《瑜伽菩薩戒本》也好。若是在家的修行人呢，應該誦這個三歸五戒，要這樣子。「鬼便却行匍匐而去」，這個鬼他就退下去了，「匍匐而去」就是爬著走了。

這個鬼來向修行人搗亂，而這個鬼雖然有點神通，但是也不可以隨意的侵犯人的。如果一個大福德人，雖然就算他不修行，鬼神也是怕他的。假設這個修行人持戒清淨，這個威德也是很大的，如果你若能這麼訶斥他，他也是怕你的，所以想要修禪定的人

說：「哎呀！有鬼神魔來搗亂」，心裡面怕了，其實也不必。「鬼便却行匍匐而去」。「如是若作種種留難惱人相貌，及餘斷除之法，並如禪經中廣說」，禪經中還有一些說法的。

**三者、魔惱。是魔多化作三種五塵境界相來破善心：一、作違情事，則可畏五塵，令人恐懼。二、作順情事，則可愛五塵，令人心著。三、非違非順事，則平等五塵，動亂行者。是故魔名殺者，亦名華箭，亦名五箭，射人五情故名。色中作種種境界，惑亂行人，作順情境者，或作父母兄弟、諸佛形像、端正男女可愛之境，令人心著。作違情境界者，或作虎狼師子羅剎之形，種種可畏之像來怖行人。作非違非順境者，則平常之事，動亂人心，令失禪定，故名為魔。**

「三者、魔惱」。「是魔多化作三種五塵境界相來破善心」，這前面說有精魅的魔，有這堆剔鬼的魔，現在說第三個是魔惱。這個魔就指天上的魔，這個魔是更厲害了。「是魔多化作三種五塵境界」來破壞修行人的善心。「一作違情」的事情，「則可畏五塵，令人恐懼」。「二作順情」的事情，「則可愛五塵」，「令人」生貪愛心的色聲香味觸，化作這樣的五塵，叫你生愛著心。「三非違非順」的事情，「則平等」的五塵，就一般性的五塵。「動亂行者」，它也能發出來動亂行者的善心的作用。「是故魔名殺者」，「亦名華箭」，這個箭是用華，叫作「華箭」，因為他用可愛的五塵來破壞你，而實在可愛五塵是能破壞你的，所以又稱之為「箭」，但是又能令你生歡喜心，所以叫作「華」。「亦名五箭，射人五情故」，射人的眼耳鼻舌身意。這個前五根發五識，一剎那間第六識就活動了，所以「射人五情」，也就一定會傷害你的第六識的。「射人五情故名」，或者這樣念，這個「名」到這裡是一句，「故名華箭」，這樣意思。

「色中作種種境界惑亂行人，作順情境者」，或作父親、母親、兄弟，或作「諸佛形像」，或作「端正」的「男女可愛」的境界，「令人心著」。「作違情境界者，或作虎狼師子羅剎之形，種種可畏之像，來怖行人」，來恐怖這個修行人。「作非違非順境者，則平常之事，動亂人心，令失禪定，故名為魔」。

**或作種種好惡之音聲，作種種香臭之氣，作種種好惡之味，作種種苦樂境界，來觸人身，皆是魔事。其相眾多，今不具說。舉要言之，若作種種五塵，惱亂於人，令失善法，起諸煩惱，皆是魔軍。以能破壞平等佛法，令起貪欲、憂愁、瞋恚、睡眠等諸障道法。**

「或作種種好惡」的「音聲」，「作種種香臭之氣」，「作種種好惡」的「味」，「作種種苦樂」的「境界」，「來觸人身」，來觸動你的身體。「皆是魔事」，這都是魔事。「其

相眾多」，這個天上的這個魔王，他來搗亂，他會作出來種種的事情了，「其相」是特別多的。「今不具說」，現在不多說了。「舉要言之，若作種種五塵，惱亂於人，令失善法」，叫你失掉了你成就的善法；你已經成就的破壞了，沒成就的不能成就，令你「起諸煩惱，皆是魔軍」。這有的地方說，這個魔王破壞修行人，你這個修行人功夫不一定高深，但是你很努力，你能守護你自己的心，守護得很得法，那麼魔王不能乘虛而入，他不能直接向你搗亂，他怎麼辦呢？他去向你的好朋友去搗亂，叫你的好朋友向你、打擾你，或者他推動這個施主，來護持你修行的這些在家居士，男女居士，這個魔王到那裡去愚弄這個人，叫你的施主向你搗亂，來破壞你，也有這個事情的。所以這個，如果一個人要用功的話，你的善知識；你的同行善知識，你的外護善知識也應該要注意的，不能上這個魔王的當。

「以能破壞平等佛法，令起貪欲、憂愁、瞋恚、睡眠等諸障道法」，反正魔王的意思就是想出來多少種的辦法，來破壞你的平等的佛法。平等的佛法就是諸法實相了，使令你不與諸法實相相應，令你生起來貪欲心，叫你常憂愁、叫你瞋恚、叫你多睡眠等諸障道法都現出來，叫你不能修行。

在《賢愚經》上說到這個優波鞠多尊者和這個魔王的事情。優波鞠多尊者有一天是在森林裡面、山裡面靜坐，入定了。入定了以後，等到出定的時候，感覺到這頭上有花，有花嘛！說：「這誰給我戴上花了呢？」那麼優波鞠多尊者又入定一看，「喔！這是魔王來戴的，魔王來給我戴上花。」魔王的意思就是來弄聳他。因為出家人是不能著這香花蔓的，這等於是你破戒了，你大比丘戴著花了，就是弄聳你。後來優波鞠多尊者在有一個大的集會來宣揚佛法，來了很多的居士。來了很多的居士，說法的時候忽然間外邊有個大象，這個大象上面有很多的女人，在大象上又唱歌又跳舞，那麼聽經的人就不聽經了，就光是看這個大象看熱鬧了。連繼了三天，就這麼搗亂。搗亂，這時候優波鞠多尊者當然就入定一看，這誰來向我搗亂呢？一看，「喔！又是魔王」。

這時候優波鞠多尊者：「好！」那麼他一入定用這個神通，就把魔王請來了。請來了，這優波鞠多尊者說，說是：「你頭些日子蒙你的好意給我戴花了，但是這禮尚往來嘛！我今天也送個花給你。」魔王心裡也很歡喜：「好呀！」他就把這個頭伸過來了，優波鞠多尊者就把這個花蔓給他戴在脖子上，戴在脖子上一看就變了，不是花，是什麼呢？是蛇的死屍、狗的死屍、和人的死屍，三個死屍連在一起套在脖子上。這個魔王，雖然是魔王，但是他是天上人，那特別清淨的，這個死屍戴在脖子上，這心裡面非常的厭惡、不高興。然後這魔王就說：「你這個阿羅漢真是壞，說是釋迦牟尼佛在世的時候，我常常的向他搗亂，他都沒有說出一句話毀辱過我，今天你這個阿羅漢，就在大眾之中毀辱我。真是不知怎麼辦呢？」

然後優波鞠多尊者說：「你說對了！我是聲聞人，是個阿羅漢，怎麼能和佛比呢？但是你知道，佛的意思就是叫我來降伏你的，所以佛不說你什麼。」這魔王就聽不下去這句話，就是到了四王天，到了釋提桓因那裡去；他自己想要把這死屍拿、拿不掉的，那麼請求諸天給他拿這個死屍，也是拿不掉。那麼他就到了梵天王那裡去，請梵天王給他拿掉，梵天王說：「你這個死屍誰給你戴的？」說：「是優波鞠多尊者。」說：「他是大阿羅漢，他要給你戴，誰能拿掉啊？這是任何人拿不掉的。」不過從這地方看，這個欲界天的人，能飛到梵天上去，還有這個事情。那麼梵天王就說：「你還是得要求這個優波鞠多尊者才能拿掉的。他是大阿羅漢的神通道力，三界之內任何人都不可以動的，你求我們怎麼行呢？」那麼他只好回來了，回來了就向優波鞠多尊者磕頭、哀求：「請你給我拿掉了啊！」

那麼這時候優波鞠多尊者說：「拿掉，可以。但是有兩個條件；一個條件是，你從今以後不可以再破壞修行人，修行人用功修行你不能破壞，不能去打擾他，這是一個條件。第二個條件呢，我沒有看見過佛，你現個佛的身像來我看看。你若能答應這兩個條件，我就給你拿掉。」這魔王說：「可以，我答應。」答應了，那麼好！那麼就拿掉。那麼他說是：「你讓我現佛身，我也有個條件。我現出佛身以後，你不可以磕頭。」說：「好！我不磕頭。」那麼這個魔王就到森林裡面去，隔一會兒從林裡面出來，就現出來三十二相、八十種好，放大光明，也有舍利弗尊者、目犍連尊者、千二百五十個比丘圍繞著出來。這個優波鞠多尊者一看這佛相的威德，自然的就磕頭了，就頂禮了。頂禮了，這魔王說：「我們說好了不磕頭嘛！」那麼優波鞠多尊者說：「我不是拜你，我是拜佛啊！」有這個事情。所以若看這個故事呢，天上的魔王他是答應優波鞠多尊者的條件，不再破壞修行人的事情了，有這個事情。

所以這上說：「能破壞平等佛法，令起貪欲、憂愁、瞋恚、睡眠等諸障道法」，這個修行人，他起貪欲心，起憂愁、瞋恚、睡眠等諸障道法，那麼自己調得不好，那麼心裡面會生起來這個障道法。那麼現在看這個文呢，也有魔王的力量，這個魔王他來愚弄你，叫你生起貪欲、憂愁、瞋恚、睡眠等諸障道法。可見同樣的事情，原因還不是一樣的。

**如經偈中說：「欲是汝初軍，憂愁為第二，飢渴第三軍，渴愛為第四，睡眠第五軍，怖畏為第六，疑悔第七軍，瞋恚為第八，利養虛稱九，自高慢人十，如是等眾軍，壓沒出家人，我以禪智力，破汝此諸軍，得成佛道已，度脫一切人。」**

「如經偈中說：欲是汝初軍，憂愁為第二，飢渴第三軍，渴愛為第四」，說這個魔

王是向修行人搗亂，他用什麼辦法呢？他第一線上的軍隊就是「欲」，他叫你修行，自己生出來欲心，你修行人是心裡面要遠離一切煩惱的，他偏叫你生了欲心的煩惱，這個欲當然可能就是男女之欲了，生出這種心。「憂愁為第二」，你有所憂愁，有所不足而不能得，心裡面憂愁，叫這個修行人有這樣的心理。有這飢渴的心理，你正是入定、修行、跑香的時候，需要精神，喔！感覺渴、感覺飢，精神疲乏了，又有問題。「渴愛為第四」，他有這個渴愛，這個愛像渴似的。

「睡眠第五軍」，這個睡眠是第五軍，就是這個修行人是要爭取時間，減少睡眠才能修行的，可是你越減少，這歡喜睡眠的心就越強，越強就越想要睡，所以這一睡就耽誤修行了，所以睡眠是第五軍。「怖畏為第六」，有恐怖心。「疑悔第七軍」，疑悔，有點疑惑、後悔，這前面講過。「瞋恚為第八」，這瞋恚心是第八，本來心裡面並不是瞋恚的，向來都不大瞋恚的，忽然間在修行的時候，小小的事情不對勁兒，這個瞋心很大。

我聽人說，這可能是民國初年吧，有一個普照老和尚，這個人他和一個同參兩個人共同修行，共同修行就是忽然間有點什麼事情不如意，就發了脾氣。發了脾氣了，脾氣過去以後就後悔，後悔過了一個時期又發脾氣，發了脾氣又後悔。那麼然後他就對這個同參說：「我發脾氣是不對的，我是知道的，但是當時一衝動，自己不能作主，控制不住。但是現在我要求你一件事。」說：「什麼事？」說：「我們同住修行，本來大家是不錯的嘛，才肯這樣的，我常向你發脾氣是不對。但是從這麼以後，我若再發脾氣的時候，你就打我，你可以打我。」那麼這個同參就答應了。不知道又過了多久，又有些不如意事，又發了脾氣了，他這同參真就按照以前的約定，就打他一下，打了一下，立刻就不發脾氣了，立刻的這脾氣就停下來，從那麼以後不管怎麼大的事情，不發脾氣。經過這麼一回的調伏就有效了。

這個普照法師，原來是怎麼回事呢？他在齊齊哈爾是作律師的，是律師。作律師，代表一方打官司打輸了，輸了從那麼以後不作律師了，就出家作了法師了，自己修行。修行，後來在北京的北部有個淮陽山作了一個道場，作一個寺廟。這個寺廟和我們一般的寺廟都不同，當然也有佛殿，但是都是各別各別的，一個單位、一個單位的，類似茅蓬那樣子。所有的人，只要你肯修行的話都可以到這兒來，你的衣食住，他完全負責供養，你只要在那兒修行。但是他也有個條件，你來的時候要由韋陀菩薩批准，就允許你來裡面住。怎麼辦呢？就在韋陀菩薩那兒抓鬮，把你的名字寫上，連續抓你抓到三次，你就可以到裡面住，他是那樣辦法。那個修行人，你到裡面住，你今天說你要吃餃子，他就給你廚房預備餃子，大家不是在一起吃的。說是你要一個手錶，他就給你買個手錶，完全滿你願的。這個普照法師在淮陽山立了這麼樣一個道場。那

麼他是降伏自己的瞋心，有這麼一個辦法，是很有效。

「利養虛稱九」，「利養」就是貪著這個財利的供養。「虛稱」就是名譽，還歡喜名聞利養。你這個心若愛著名聞利養的時候，也就不能修行了，那麼心就向外攀緣就亂了。「自高慢人十」，自己感覺自己很高，「慢」就是瞧不起別的人，「你們都沒有修行，只有我是有修行的，我是最好了。」那麼這就是「自高慢人」，這又是一個魔王的軍隊這是。「如是等眾軍，壓沒出家人」，這麼多的軍，都是魔王利用這些軍隊，來壓沒出家人，把出家人都放在這裡面去了，困在這裡面了。

「我以禪智力，破汝此諸軍」，這是釋迦牟尼佛說的話；我用這個禪，和這個無漏的智慧、無漏的禪定、智慧的力量，能破壞你這麼多的軍隊，你的軍隊都敗了。「得成佛道已，度脫一切人。」佛是在菩提樹下，先是降魔而後得無上菩提的。所以「破汝此諸軍，得成佛道已，度脫一切人。」

這個佛在菩提樹下成佛這一段事，這降魔這一段，在《大毗婆沙論》上說的比其他的地方好像詳細一點。佛是在菩提樹下的時候，那時候還沒成佛，他心裡想：「我現在繼續的修這個緣起觀，我就可以得聖道。但是我已經得了聖道以後，魔王還不知道，這是不對的，我應該先通知他，通知他，然後我再得無上菩提。」於是佛就放光，照到魔王的宮殿。魔王的宮殿是震動了，魔王一看，這什麼事情我的宮殿震動了？一看，喔！這個悉達多太子在菩提樹下要成佛了，喔！這個事情不可以，他不能成佛，於是乎他就來了。到這兒來，這魔王就問這個悉達多太子：「你在這兒幹什麼？」說：「我在這裡要成佛，要得無上菩提的。」魔王說是：「現在這個是什麼時代，你要成佛啊？這是一個很惡的世間，眾生都不能受你的教化的，你不要成佛，你離開這個座位，我給你七寶，你可以作轉輪聖王。」悉達多太子說：「你這個話等於和小孩子說，你怎麼可以和我說這種話呢？我怎麼能夠起這個座呢？我不得無上菩提不起這個座的。」說：「我現在和你是有禮貌的和你談話，如果你不聽我話，我就領著軍隊來了，要和你鬥的。」那麼悉達多太子說：「好了，你去準備好了。」那麼魔王就走了。

魔王走了，這悉達多太子這時候就入了禪定裡面，就思惟這件事。說是和世間一般的人若是有了糾紛的時候，你都要注意的準備準備，何況魔王要來搗亂呢？「那麼我應該怎麼樣預防他呢？」就那麼想。悉達多太子這時候有宿命通，一觀察自己過去，是「我作過無量無邊的無遮大會，作這麼多的功德。這個魔王只作了一個無遮大會，無遮大會裡面有一個辟支佛來受他的供養，所以他現在有這個魔福，你只作了一個無遮大會，你想和我鬥，你鬥不過我的。」這個悉達多太子就是想到這問題。第二個又想到：「我久遠以來，我有沒有破壞人家修行？別人發心修行的時候，我破壞他、我障礙他，叫他不成功。我有沒有作過這種事情？」那麼他自己觀察自己過去久遠以來沒



有作過這個事情。「若是我沒有作過這個事情，今天魔王他不能障礙我，他障礙我不了的。」悉達多太子先這麼觀察自己。

然後悉達多太子用這個神通力，禪定的力量就變化了很多事情來保護自己，有這個事情。那麼這時候魔王過了一會兒就來了很多的軍隊，很多魔軍都來了。我看到這個文的時候，我就特別注意，我想，平常這個梵天王和這個釋提桓因，這都是很良善的天神，魔王向悉達多太子搗亂，這些善神諸天有沒有採取行動來保護佛呢？我一看那個文上，沒有。這些諸天完全都回到自己的地方，不管這件事。只有悉達多太子一個人來對付魔王的三十六億多少魔軍來的，只有他一個人。哎呀！我一看這個事情，諸天是這樣子？

這個魔王當然很多的惡相，來對付悉達多太子。這個時候魔王在前面和悉達多太子說話，悉達多太子這樣說過一句話，說這麼一段話，說是：「我剛才我觀察了一下，我久遠以來我作了很多很多的無遮大會的功德。我觀察你過去你只作一次無遮大會的功德，其中有一個是辟支佛你供養他了，所以你今天是有這麼大的福報。但是你只有一個無遮大會，你怎麼能夠和我鬥呢？」這個太子這麼說。魔王說：「我以前我作過無遮大會的功德是你說，你可以證明我是作了這個功德。你自己你說你作了很多很多的無遮大會功德，誰證明呢？你自己說的不算數啊，誰能證明你這件事呢？」這個魔王還有這個辯才。那麼這時候悉達多太子說：「這地下它能作證明」，佛就是手這麼一指，這個地裡面就發出來像打雷的聲音，忽然間有這個聲音發出來，這魔王就怕了，就領著他的魔軍都跑了，就回去了。那麼佛就是這樣的把這個魔降伏了。

但是在《大智度論》上說呢，佛是入這個不動三昧，用這個不動三昧降伏了天子魔。《大智度論》是這樣說的。「破汝此諸軍，得成佛道已，度脫一切人」。

那麼這一段文是說魔怎麼樣來破壞修行人呢？就叫修行人有欲心，有憂愁、飢渴、渴愛、睡眠、怖畏、疑悔、瞋恚、利養虛稱、自高慢人，就叫你生出來這些煩惱，就破壞你的修行了。所以若是修行人降伏魔，怎麼降伏？你心裡面保持清淨不生煩惱，就是降魔了。

**行者既覺知魔事，即當却之。却法有二：一者、修止却之。凡見一切外諸惡魔境，悉知虛誑，不憂不怖，亦不取不捨，妄計分別，息心寂然，彼自當滅。**

「行者既覺知魔事，即當却之」，你若知道魔是怎麼回事，「即當却之」，你應該拒絕它，這樣子才可以。這個「却法」有兩種：「一者修止却之。凡見一切外諸惡魔境，悉知虛誑」，《金剛經》說：「凡所有相皆是虛妄」，何況魔王現的境界，都是虛妄的。

這也等於是用智慧觀察它是虛妄的。「不憂不怖」，你心裡面不憂愁，也不要害怕。「亦不取不捨」，這個「取」就是不執著，你心裡面不去執著它。這「不執著」這句話，我們出家人常會說這句話，「不執著」，不要執著。但是實在這個「不取著」這句話是很微細的，我們怎麼知道這句話微細呢？譬如說是我們飢餓的時候，餓了，要吃飯、還沒吃飯，很餓的時候，大家談話，說是這個餃子怎麼好吃！饅頭怎麼好吃！我吃得很有味道，這麼一談話的時候，這口水就來了，從這個地方看，當然你自己反省一下也並沒有說，怎麼樣聽到這句話就怎麼想要吃，也並沒有那麼明顯，但是口水就來了，為什麼呢？就是已經有執著了，你已經有執著了。說是我們日常，我們看見色聲香味觸這一切的境界的時候，心裡面我也沒有說有什麼特別執著，實在已經執著了，就有執著了。

所以這個地方說：「亦不取不捨」，這句話是這麼說，但是我們不容易作到，不容易作到「不取」。那麼這個地方怎麼辦呢？就是前面這句話，「悉知虛誑」，這就是般若的智慧，觀察它是虛妄的、是畢竟空的，然後心裡面不分別了，就能接近這個不取著了，就是能接近的。如果你不加上般若的智慧的觀察，這個「不取」是很難，不容易的。「不捨」，你不取，當然就是不捨，沒有嘛！捨什麼呢？所以這個地方是很微細的。

「妄計分別」，你不要特別的執著去分別它，你心裡面安住正念就好了。「息心寂然，彼自當滅」，你令這個心，要它平靜、寂靜下來，把所有的雜念都停下來，使令心寂然，「寂然」就是寂靜。「彼自當滅」，那麼所有的魔王的把戲，就自然的就停下來了，就沒有事情了。

問：這位法師有這麼兩段話，「快樂的一天從早課開始，課誦時是念得又快又熟」，這上早晚殿的時候課誦的時候念得很快，念得也很熟。「但常常是念到那裡、念些什麼也不知道，腦海一片空白，妄想紛飛，都不得隨文作觀，明靜而住。要如何止觀雙運於課誦上呢？

答：這個事情啊！我們現在的…我頭多少日子我說過；我們早晚課誦的這種辦法，如果用佛在世時教授比丘的修行來對比的話，我們現在課誦的辦法很雜亂，就是又有顯、又有密，又是淨土、又是華嚴，又是這個、又是那個，不是專一的法門；就又是這個、又是那個，一個大混合的境界。早課、晚課，就是這樣子；最後又祝韋陀、伽藍這樣子。祝韋陀伽藍這個，我還沒有看見什麼人表示什麼意見。但是我們若學學律，你學學律，律上有些地方說出一些話來，如果你敏感的話你就想到這個地方，對比一下，你就會有一些認識，不過我現在也不必說了。

這個問題，說是你念咒也好、念經也好，我的意見呢，念咒也不要太快，這個心不要雜亂、不要有妄念，就念咒的音聲，隨這個音聲念下去，不要有雜念也是好！若是念經，它是中國話，漢文的經，更不能夠念得太快。你不要念得太快，你心裡面一句一句地念，就可以隨文入觀了。這樣觀，就是你的內心和那個法門相應了，這樣是有功德。如果念得很快，你想要作觀也觀不來、來不及，心就不與法相應了，但是心又不能閒下來，那麼就是打妄想了，這樣做是不合適的、是不對的，所以不應該太快。

說是「不得明靜而住」，這「明靜而住」這個話是修正觀的時候用的，說你讀誦經的時候，也可以說明靜也可以。

「要怎麼樣止觀雙運於課誦上？」這個止觀雙運…有的人，說我念經沒有別的雜念，這就是止；我能隨文入觀，就是觀；當然也可以這樣說。但是你若看《瑜伽師地論》彌勒菩薩說，他不是那麼說。他是說：你自己經行的時候你可以誦經，誦經，一方面誦，你也可以作觀；因為你一個人誦，你可以自由嘛！我誦這一段文的時候，我可以慢慢地誦，我同時也可以作觀。你若大眾一起誦，你不能自由活動嘛！所以只有稍微慢一點；太慢了，或者不合適。你就可以明靜而住了，也可以說是止觀雙運了。

但是你若像《小止觀》上說的這種止觀雙運，那和誦經又不同，和作早晚課的情形又不同，那是不一樣的。這個《小止觀》，我看這個文，除了前面引了《起信論》幾句話之外，完全是根據《摩訶般若波羅蜜經》的道理作的，那也等於是說要讀《小品般若經》，然後自己或者是坐、或者經行，常有如理作意，那樣子止觀雙運的。不是我們現在作早晚課這個情形，不同。但是這樣的早晚課也是不錯。人多了，人的程度不一樣嘛，你不這樣做，做什麼呢？

問：第二，靜坐念佛拜佛時見瑞相靈異或感應，當如何？

答：這後邊也有說到。我們若是靜坐的時候，或者讀經的時候，你修行的時候看見一些瑞相應該怎麼辦呢？就是你還是內心清淨、明靜而住念佛好了。或者看見阿彌陀佛了，你心裡念阿彌陀佛名號，或者你見到阿彌陀佛，你也可以同他說話問法，看他怎麼說，也都可以。也可能他不出聲，也可能。或者是你也用這般若波羅蜜的智慧觀察；看見佛相，你觀察這佛相「凡所有相皆是虛妄，若見諸相非相即見如來」，你還可以這樣觀察的。你這樣觀察，如果這個佛真是阿彌陀佛來現的呢，阿彌陀佛會有更好的表示，如果是魔王來的，那麼就是滅掉了，就沒有事了。若是看見其他的可恐怖的境界，像剛才說了，也就是一個止、一個觀的辦法，並沒

有其他的辦法。

問：當如何？是喜？是懼？還是平常心？

答：這三個心，我們不用這個詞。你就是用止觀來應付這件事。中國古代禪宗的人，常好用這「平常心是道」，常用這個字。但是後來人的解釋，你解釋一樣，我解釋一樣，究竟誰說的對，我們也不必說了。現在若是你相信般若法門，你就是常用般若波羅蜜的智慧去作觀，就是用這個辦法。

問：著魔與見佛，怎樣分判？

答：這個著魔，就使令你這個人精神不正常了，你變成一個狂妄的人了，這著魔的人是這樣子。若是你見到佛了，真是佛來照顧你的話，那麼你還是很正常的，你心裡面很明靜，也會很謙讓的，不會狂妄。這就是著魔、不著魔的分別。

**二者、修觀却之。若見如上所說種種魔境，用止不去，即當反觀能見之心，不見處所，彼何所惱？如是觀時，尋當滅謝。若遲遲不去，但當正心，勿生懼想，不惜軀命，正念不動。知魔界如，即佛界如。若魔界如，佛界如，一如無二如。如是了知，則魔界無所捨，佛界無所取，佛法自當現前，魔境自然消滅。**

這覺知魔事，這一大段裡面，把這個魔事大概的說了不少。第二段就是說明却魔的方法。這個却魔的方法，這裡智者大師說是有兩種；第一個就是修止，第二個就是修觀。這個修止昨天說過了，其中昨天說：「一者修止却之，凡見一切外諸惡魔境，悉知虛誑，不憂不怖，亦不取不捨，妄計分別，息心寂然，彼自當滅。」這個「不憂不怖」，這句話當然表面上看，這個魔，這些魔鬼來搗亂，可能有的人有這樣的經驗了，口頭上說「不憂不怖」，事實上可能還是有憂有怖。所以若是想要「不憂不怖」，不是那麼一句話就有效了，應該是在這個「不取不捨」這個地方想辦法的。這個「不取不捨」，前面講這個體真止的時候，智者大師已經說過了，前後諸文都是說的這樣的意思，就是也還是要用這個正憶念，這個般若的智慧去觀察，觀察它是虛誑的，是畢竟空寂的。這個時候把自己的這個心停止在這個畢竟空寂這裡，或者說是安住在第一義諦這裡，那麼我們雖然不是真實的安住第一義諦，但是和虛妄分別可是不同了，那麼也就可以把這個憂怖和取捨妄計分別都能停下來，就可能作到這一步；如果你不用這個般若的智慧觀察，憑空的說：「我不憂不怖，不取不捨。」那恐怕是沒有有效的。

這個第二，「二者修觀却之」，就是用觀來拒絕它、來排斥它、來驅逐它。前面說用止，其實也是觀，但是說得略一點。這底下說觀，就是說得詳細一點。

「若見如上所說種種魔境，用止不去」，說是這位修行人。當然是有的人，他根本沒有發心修止觀，他就是有這個魔鬼搗亂了，那是一回事。或者是已經發心修行有多少程度了，得到欲界定，得到未到地定了，這個時候有魔鬼搗亂。這個魔鬼搗亂不一定是欲界天那個魔王來搗亂，就是其他的這些魔鬼。現在說「若見如上所說」的種種的「魔境」，這個大的妖怪、小的鬼怪，這些魔搗亂的境界，用止的方法，他還是不去，他還是不離開，他還繼續搗亂。「即當反觀能見之心，不見處所」，這是用觀的方法。那麼應該怎麼辦呢？那麼我們這個修行人就應該反過來看看自己，看自己什麼呢？這個「能見之心」，能見到魔，能見色聲香味觸法的這個心，看這個心，「不見處所」，不看見它安住的處所。

那麼用這句話來若是分別它的話，這個心在什麼地方居住呢？就是在眼耳鼻舌身意這裡住。那麼現在說「不見處所」呢，就等於說眼耳鼻舌身意都空了，觀察自己的這個身體是由業力，前生有多少善法的功德；那麼我們是胎生，就是又有父母的幫助，由這樣的因緣，有這樣的身體的。那麼因緣所生，它就是自性空的了。這個自性空的意思，就是除掉了因緣，看看這個身體它自己的體性是什麼樣子，除掉了因緣這個身體的相貌是不可得的，是畢竟空的了。畢竟空的，這個心是依止在這個六根的身體上面的，這個處所不可得了，那麼這個心也是不可得了，這個心的活動要靠因緣的，靠這個六根、六境為因緣的，六根若是空掉了，在畢竟空上，這個心沒有依止處了，心也是不可得了。那麼不見到心的處所，那麼也就是身空，心也空了。

「彼何所惱」，彼這個魔鬼想要惱亂，惱亂什麼呢？在畢竟空上，所惱亂的不可得了，那麼這樣子一觀察呢，「如是觀時，尋當滅謝」，你若這樣子正憶念，那個魔鬼「尋當滅謝」，立刻地他就跑了，他就不搗亂了。

那麼這是第一段。這第一段是觀察這個心的處所不可得，心不可得，這樣子來拒絕這個魔的搗亂。

「若遲遲不去，但當正心，勿生懼想，不惜軀命，正念不動」，前面是第一段，觀心的處所不可得。現在是第二段，「若遲遲不去」，這個魔鬼他還在那裡拖延，他不走，他繼續搗亂，那怎麼辦呢？「但當正心」，你只是端正自己的心，不要有煩惱，不要有貪、不要有瞋、不要有一切煩惱的活動，使令這個心明靜而住。「勿生懼想」，你不要有可怕的思惟。「不惜軀命」，也不要愛惜這個身體，說：「魔王這樣搗亂，我是活不下去了吧？」你不要愛惜這件事。「正念不動」，你這個明靜而住和般若波羅蜜相應的這種正念不要動搖，你自己的宗旨你把持住，這樣子。那麼怎麼辦呢？

「知魔界如，即佛界如」，這底下和前面「觀能見之心，不見處所」，原則上是沒有什麼不同；但是有一點不同呢，前面是觀這個心的處所不可得，現在是觀察這個魔

鬼不可得。「知魔界如，即佛界如」，觀察這個搗亂的這個魔鬼，他是無所有的，這樣意思。這個「魔界如」這個「如」字，「如」名「不異」，就是沒有差別相叫作「如」。這個「差別」怎麼講呢？譬如色聲香味觸法，色和聲就不同，這個音聲和色有不同，香味觸互相都有自己的別相，是和其他法是不一樣的，香與香也不完全一樣，青黃赤白、地水火風、長短方圓，這些都也不是一樣的，那麼人與人也都不是一樣的，人與鬼、鬼與佛、一切眾生互相都是有差別相的，那就是「異」，那就叫作「異」。但是這些異法，都是因緣有的，它的本性空，這個「空」，在空上看呢就沒有異相了，就沒有差別了。

觀察這個魔鬼，他是種種的煩惱，種種的惡業成就的魔鬼，那麼又是因緣有的，所以他也是畢竟空的。「即佛界如」，和佛菩薩大慈大悲，六波羅蜜，無量劫來所成就的佛也是因緣有的，他也是畢竟空的。在畢竟空上看，魔界如就是佛界如。「若魔界如、佛界如，一如無二如」，若是我們這個正憶念現前了，觀察這個魔界如和佛界的這個如，就是一個如，並不是兩個如的。連你自己身心的如，和佛如、魔如也是無差別的，誰是能惱亂的？誰是所惱亂的？「如是了知，則魔界無所捨，佛界無所取」，那麼也沒有魔可排斥，可以拒絕他，也沒有這件事。也沒有佛界可以取得，把這件事拿過來；也沒有這件事的。

「佛法自當現前」，這個第一義諦的境界，這個聖境，就在這個正憶念的時候就現前了。「魔境自然消滅」，這個魔王來搗亂的這些情況自然都不顯現了，自然就除掉了。那麼這也是一種觀，這還是毗鉢舍那觀。

**復次，若見魔境不謝，不須生憂；若見滅謝，亦勿生喜。所以者何？未曾見有人坐禪見魔化作虎狼來食人，亦未曾見魔化作男女來為夫婦。**

這是第三段，第三段所說明一種觀。「若見魔境不謝」，若是這個修行人，他這樣用觀來降伏這些魔，可是並沒有效，這個魔這個境界還沒有停下來，那麼怎麼辦呢？「不須生憂」，你不需要憂愁，不要憂慮。「若見滅謝」，你這個正憶念一提起來的時候，這個魔王他就跑了，「亦勿生喜」，你也不要生歡喜心，這件事還要注意的。「所以者何？」因為什麼不要憂，也不要喜呢？說「未曾見有人坐禪見魔化作虎狼來食人」，就是沒曾看見一個修行人坐禪的時候，他看見魔王變化一個老虎、變化一隻狼，來把這個人吃掉了，沒有這件事，實在沒有這件事的。「亦未曾見魔化作男女來為夫婦」的這件事，也沒有這麼回事。這沒有這件事，又有何憂、有何喜呢？所以這個心不要動，這個憂、喜都是心動了，心一動就是有所得了，一有所得就是有所取著，這個魔王就回來了。最低限度自己的煩惱魔出來活動了。所以不要憂、也不要喜。

**當其幻化，愚人不了，心生驚怖，及起貪著，因是心亂，失定發狂，自致其患，皆是行人無智受患，非魔所為。**

「當其幻化」，是正當這個修行人，他這時候遇到了這種魔王的幻化的境界，魔鬼幻化的境界，就是魔鬼的這些把戲的境界都是如幻如化的。雖然如幻如化，「愚人不了」，這個人般若智慧不明，那麼他對這個幻化的境界不明了。「心生驚怖」，坐禪的時候看見老虎來了，狼來了，向他張牙舞爪要吃他，心裡面恐怖。說看見有一個少男、或者少女來同他親近，他就「及起貪著」，起了貪著心了，這個小孩很好，你起了貪著心了，把這個正憶念失掉了。那麼你這樣子動心的話，「因是心亂」，因為這個關係你的心亂了，沒有正憶念了。「失定發狂」，你把原來得到的欲界定，或者未到地定，因為你心一亂，這個定就失掉了，你把持不住。把持不住、失掉了，還不止於此，又「發狂」，心裡面就顛狂了。這一顛狂呢，就是「自致其患」，這是等於你自己招來的災患。

這個「失定發狂」，這個「狂」可能有幾個原因的；一個是自己感覺到：「哎呀！我費了多少年的功夫，吃了多少苦頭，我又減少飲食，又減少睡覺，我又拒絕了很多的好因緣，在這裡苦修，才有這麼一點成就。今天什麼都破壞了，心裡面忽然間就狂亂了。或者是失掉了定以後，這個鬼神他能夠錯亂你的地水火風，你身體裡面的肢節能錯亂你，那麼你就發狂了。而這個發狂的原因呢，就是你這個正憶念把持不住，你心裡面起了貪著，起了驚怖，才會這樣子。說雖然這個魔鬼來搗亂，但是你心若不動，他也是無奈汝何的。所以你仔細的來推究這件事，來觀察這件事，自己也要負責任的。所以說「自致其患」。

「皆是行人無智受患」，嚴格的說，就是修行人自己這個智慧的力量不夠，也就是最初用功的時候，準備的資糧不夠，這個般若的智慧準備得不夠。不夠嘛！這修行的時候，這境界出現的時候，「受患」，其實就是受他的愚弄了，受這魔王的愚弄了，那麼這時候才有問題的呀！「非魔所為」，所以自己有了驚怖，有了貪著，失掉了成就的功德，這個事情還是自己要負責任的，不能全部的推在魔王的身上；說是「魔來搗亂才這樣子！」雖然有點關係，主要還是自己要負責的。這可見修行的時候，預先要準備好。

**若諸魔境惱亂行人、或經年月不去，但當端心正念堅固，不惜身命，莫懷憂懼。當誦大乘方等諸經治魔咒，默念誦之，存念三寶。若出禪定，亦當誦咒自防，懺悔慚愧及誦波羅提木叉。邪不干正，久久自滅。魔事眾多，說不可盡，善須識之。**

這是第四段。「若諸魔境惱亂」這個修行人，或者經多少年，多少月他也不走。這個魔王，這個魔鬼非這樣死纏住這個修行人；這件事，如果說是這個魔鬼同這個修行人在以前，不是今生，前多少生以來，彼此間沒有什麼恩怨的關係，就是因為你修行，我嫉妒你，我要破壞你，當然這是也是有可能的。可是也有可能宿世彼此之間有些恩怨的關係，有些恩怨的關係，這一口這個恨，這個怨恨長在心裡面，還沒能夠放出去，所以現在要解這個恨，所以要破壞這個人的修行，大概這是有關係的。所以這個，我們凡夫沒有這個佛法的功德的保護，隨時放縱自己的煩惱，去和人家去引起很多的糾紛，互相的鬥爭；「我怕你嗎？你能把我怎麼的？」那麼這就是結成了很多很多的怨恨。等到你要修行的時候，而那個仇恨的人正在鬼神的世界的時候，那就有問題了，這問題就來了。

所以「若諸魔境惱亂行人，或經年月不去，但當端心正念堅固」，這是第四段，智者大師又開示這個問題。這個經年月他都不去，他還是纏住這個修行人，要搞他，那怎麼辦呢？「但當端心正念堅固」，你還是這樣子，還是要端正自己的心，這個正憶念要堅固起來，還是要這樣辦法的。「不惜身命」，你不要愛惜這個身命，你若愛惜這個身命，這魔鬼來搗亂的時候，你心情上的這個正憶念就不容易立得住的，你若是觀察這個身是空無所有的，沒有我可傷害的，你這愛著心輕了，那麼反倒魔王他都會怕你的，所以要「不惜身命」才可以。「莫懷憂懼」，智者大師一遍又一遍的囑咐，你不要憂懼。

那麼不要憂懼怎麼辦呢？這時候智者大師又有不同的辦法說出來，「當誦大乘方等諸經治魔咒」，就是應該去讀誦這大乘，這個「方等」其實就是大乘，「諸經」，你誦《華嚴經》也好、《法華經》也好，或者是《大般若經》也好，《維摩經》也是好，或者是《大般涅槃經》，《金剛般若波羅蜜經》也都好，誦這個「治魔咒」。在《大集經》裡面有很多的治魔咒，我們平常功課裡面念的大悲心陀羅尼咒也是治魔咒，那上面也說了，它能降伏鬼神的。「默念誦之」，這個「大乘方等諸經治魔咒」是「默念誦之」，你可以默念誦之，這個意思不是讀，是誦，就是你要把它按照著本子把它讀熟了能默誦，不是照本念，讀熟了，這樣子誦。「存念三寶」，你誦經，這是一個辦法，念咒又是一個辦法，第三個辦法是存念三寶；南無佛、南無法、南無僧，還要這樣子存念三寶。

「若出禪定，亦當誦咒自防」，這可見是入定以後可以誦經，也可以念咒，也可以念三寶。現在說出了禪定以後呢，「亦當誦咒自防」，還是念咒來保護自己。這個人都有貪多的心情，說這個咒有很大的效力，我就念這個咒。又看別的地方說那個咒也有很大的效力，又把那個咒也讀下來，也是好！但是你若仔細讀這個密部，這個密部的



經典裡面說：「你把這一個咒，要誦到六十萬遍，到這個時候，會有什麼什麼樣的靈驗出現的。」有這個話。這個話，我們就應該知道，你貪多，這個也念、那個也念，雖然是好，但是若單獨在一個咒來說，你就念少了。不如你就決定念一個咒，這一個咒，我念它幾十萬遍。你看這個蕩益大師的年譜上看，蕩益大師他常結七念大悲咒，一念十萬遍，念大悲咒，一念就念十萬遍。你試試，你這樣念，你看會有什麼境界出現的。當然這個念咒這個事情，說是我們人都是有的時候，說是有事情的時候我才念，那怎麼能來得及呢？就是沒有事情的時候，你就準備好，你要預先準備好，到有事情的時候隨時就可以用。你若是念得不熟，這個魔鬼來搗亂的時候，你心裡面一緊張，這咒都不會念了。所以非要熟，預先準備好，到時候才有效的。

這是說出定以後，「亦當誦咒自防」。「懺悔慚愧」，前面這說出來這個誦經，誦這個治魔咒，還要存念三寶，誦咒自防。現在這是又一個方法，要「懺悔」，還要拜懺，像這個八十八佛，一佛一拜，底下那個長行的文或者跪著念，那個偈頌的文，一節一拜，一節一拜；最後大行普賢菩薩三拜，這個懺悔就很好。或者其他的懺也都好，大悲懺、法華懺，很多的懺法都很好，懺悔。「慚愧」，發慚愧心才可以的。「及誦波羅提木叉」，這就是誦戒，把這個戒本要誦下來；誦下來，若是魔鬼來搗亂，誦這個戒還很有力量的，這又是個辦法。

「邪不干正，久久自滅」，我們不是聖人，這個心不能夠湛然獨立，我們這個凡夫心一定要有一個所緣境的，沒有所緣境這個心不能獨立。那麼我們有魔王搗亂的時候，我們心若能保持清淨，還可以和他鬥幾個回合的，如果心裡面染污了，那等於是投降了，就是失敗了。但是這樣情形，我們怎麼能夠，說是我們觀一切法不可得，令心可以無住生心，但是這個你也要精神好一點，你能夠支持一個時期。我們這個身體是個有漏的身體，有多少精神呢？到時候就疲倦了，就是很難了。所以智者大師想出多少辦法，誦經。誦經完了可以誦咒，可以存念三寶，可以這些事，使令自己的這個心，常是與這個清淨的法相應，就可以和魔王、和魔鬼來鬥了。你若沒有這些辦法呢，在我們自己這個心，他不能自己湛然寂靜，他不能自己的明靜而住，沒有這個力量。沒有這個力量，所以還是要借這個大乘的方等經典，或者這些咒，借著念三寶，或者懺悔、慚愧，誦這個波羅提木叉，這樣子可以使令自心清淨，還是可以同魔王，同他鬥的了。

那麼久了的話，「邪不干正」，這個魔鬼他是邪，他雖然有的時候好像他佔優勢，但終究有一天他會敗下來的，他不能夠障礙這個修行人的事情的，叫「邪不干正」。「久久自滅」，時間久了他自然就息滅了，你只要能夠堅持下來，你會得到最後勝利的。「魔事眾多，說不可盡」，魔的事情是很多了，不能用說把它說盡了的。「善須識之」，你需

要認識的。

是故初心行人，必須親近善知識，為有如此等難事，是魔入人心，能令行者心神狂亂，或喜、或憂，因是成患致死。或時令得諸邪禪定、智慧、神通、陀羅尼，說法教化，人皆信伏，後即壞人出世善事及破壞正法。如是等，諸異非一，說不可盡。今略示其要，為令行人於坐禪中，不妄受諸境界。取要言之，若欲遣邪歸正，當觀諸法實相，善修止觀，無邪不破。

「是故初心行人，必須親近善知識」，這底下智者大師又告訴一件事，所以初發心修行的人，你必須要親近善知識。這個「善知識」，實在來說當然是要有道德的人，他是要通達般若波羅蜜，能以般若波羅蜜教授人的這些人，你必須要親近這樣的好朋友。因為什麼呢？「為有如此等難事」，因為就是有前面說的這麼多的困難，修行人的這些障道的事情。

「是魔入人心，能令行者心神狂亂」，這個魔鬼的力量，他能入到你的身體裡面去，能控制你，使令你的心神狂亂不正常。怎麼叫作「狂亂」呢？叫你「或喜或憂」，叫你忽然間你就大歡喜起來了，或者就憂愁了，無緣無故的「或喜或憂」。「因是成患致死」，魔鬼能夠這樣子搗亂。

「或時令得諸邪禪定、智慧、神通、陀羅尼」，這些邪的鬼神，人有人的世界，鬼有鬼的世界，鬼的世界也有特別的一些事情的。他有的時候能令你得邪的禪定，並不是因為你有修行，他的力量好像等於一件東西送給你了，你不經過修行，你就得了一種禪定。其實按佛法的道理來說，我們就應該覺悟了，如果不是經過自己努力成就的東西，這就是有問題的啊！我們讀這個孟子，說是有一個人種這個田，到了夏天這個苗長出來了，他感覺很慢，他去把這個苗都向上拔，一個苗、一個苗的都拔出來，然後回到家裡，「我今天很辛苦！」說什麼事情很辛苦？說：「我幫助這個苗長，一個一個拔。」這是不行的嘛！非要它自己那個肥料和這個土各種因緣，讓它自然的長起來，才是長的。說是我們成就的一切功德，要你自己用這個止觀的方法，在自己的心裡面熏習，使令它漸漸的增長，才是你的功德。說是你沒有努力，你就忽然間有了什麼什麼功德了，那怎麼行呢？那就是和那個助苗長的道理是一樣的，所以佛菩薩他是勸一切的眾生要修行，你自己要努力。佛菩薩不能送給你一個陀羅尼的，不能送給你一個禪定智慧的，不能。佛菩薩雖然神通廣大，但是這件事作不到的，所以就是要自己努力。

而這個修行人用功修行的時候，因為這也是他自己的佛法的認識的問題，「或是令得諸邪禪定、智慧、神通、陀羅尼」，就是這個修行人他不覺悟，不覺悟的時候，用這

個邪禪定、智慧、神通、陀羅尼，「說法教化」，也能為人講說佛法，教化眾生。「人皆信伏」，很多人就信伏了這個人，這個人有禪定、有智慧、有神通、有陀羅尼，這還了得，這是聖人啊！「後即壞人出世善事」，他把人都降伏了，人都信伏他了，他這個時候叫你怎麼地，你就怎麼地，因為你這個心完全歸依於他了，他就能破壞你出世間的善事了。若最初的時候，沒有這個邪禪定、智慧、神通、陀羅尼的時候，你還不信伏。不信伏，他想破壞你，你也不相信他，他破壞不了你的啊！所以這個事情就是這樣子。「及破壞正法」，不但是破壞你個人的事情，也破壞了全面的佛法了。

「如是等諸異非一」，像這一類的這些魔怪，各式各樣的事情很多很多，不是一種的，「說不可盡」的。「今略示其要，為令行人於坐禪中，不妄受諸境界，取要言之」，智者大師這個話又把前面那個話等於說得更明白了。為了使令修行人在坐禪的境界裡面，不要錯誤的接受一種境界，你不要執著那些，就是說這個便宜是不可以撿的，不能撿便宜的，非要自己努力才是真的。所以「取要」，取其重要的，說出來這麼多。

「若欲遣邪歸正，當觀諸法實相，善修止觀，無邪不破。」這是最後這一段，這個重要的部分，這個修行人重要的部分。說是你若想「遣邪」，驅逐這個邪妄的東西，你能夠歸於正義，不離於正，不離開佛法，那麼最重要的一點在那裡呢？「當觀諸法實相」，你就是應當觀察，你這個眼耳鼻舌身意，觀察你自己的色受想行識，觀察它本性空，觀察它是因緣生的、是本性空的。這個本性空就是一切法的真實相，因為因緣生法，它是要有變化的，你今天看是這樣子，過一會兒看就不是那樣了。像虛空的雲，你看著好像是一堆的棉花，過一會兒看像一條魚了，過一會看是一棵樹了。這一切的因緣生法，它是無常的、是變化的，你感覺很快樂，事實上很苦惱，他會變的。這個諸法實相，這個離一切相，不生不滅的這個畢竟空的真理，它是不變，你安住在那裡，它永久是安隱的，它不會忽然間變了，給你苦惱了，所以說它是實相。

那麼你就觀察這個實相的時候，善修止觀，好好的用止，止在這個諸法實相這裡。觀，觀這個實相這裡。「無邪不破」，所有的邪妄的妖怪魔鬼都能破除去。你心裡面的魔鬼能破除去，外來的魔鬼也能破除去，使令你得大安隱，得大自在的。這就是一點兒也不能執著的，才可以。

**故釋論云：除「諸法實相，其餘一切皆是魔事。」如偈中說：「若分別憶想，即是魔羅網。不動不分別，是則為法印。」**

「故釋論云」，所以那個就是《大智度論》：「除諸法實相，其餘一切皆是魔事」，其他的事情都是魔事；都是魔事，這應該分兩部分說，一種是魔王他來愚弄我們安排出來的事情，當然這是我們若不上當最好了。第二種呢，雖然不是魔王安排的，但是

與我們的貪瞋癡的煩惱相應，那麼這也就是魔事，因為這個和魔的事情是相等的，所以其餘一切皆是魔事。我們若能夠常能夠保持正憶念，常能夠進趣於諸法實相呢，就不會上魔王的當了，那麼修行雖然有岔路，但是你不走那個岔路，那麼就容易成功了。「如偈中說」，這個「偈中說」就是《大智度論》上說的：「若分別憶想，即是魔羅網，不動不分別，是則為法印」。

「若分別憶想」，這個「分別憶想」，「分別」，怎麼叫作「分別」呢？說這件事是善的，這件事出現了以後它是善法？它是惡法？我們要去觀察一下，這就是分別，這個分別不能說不對。尤其是修止觀的時候，你靜坐的時候，觀察這個眼耳鼻舌身意，色聲香味觸法，色受想行識這一切境界，當然是要分別。但是這個地方說這個分別呢，就是你不與第一義諦相應的分別，就是有所得的分別，有所取著的分別。你這樣子去分別他去的時候，你心常在這個虛妄的境界上活動。那這個「憶想」，憶念、思想，這個「想」就是取相名之為想，思惟這個相是怎麼回事。你不向第一義諦上去觀察，你另有所分別憶想，「即是魔羅網」了，你向第一義諦上去分別、去思想，叫作正憶念。你不屬於這一類的，另一類的分別憶想，就是有所得的。有所得的分別憶想有什麼不對呢？它能令你生起貪心，它能令你生起憤怒、生起疑惑心、生高慢心，生種種的煩惱，而這些煩惱，前面說那十個軍都是魔軍；欲、憂愁、飢渴、渴愛、睡眠、怖畏、疑悔、瞋恚、利養虛稱、自高慢人，這都是自心的虛妄分別，那這就是魔王的網。我們若這樣去分別憶想呢，就墮落在魔王的網裡面了，就被他抓住了。被他抓住了，不是糟糕了？

「不動不分別，是則為法印」，我們這個修止觀的時候的這個心，就是你不要在那魔軍的那些網上去流動，不要那樣子，不要那樣分別。你要觀察一切境界，都觀察到第一義諦這邊來，那麼就是正憶念了。這個正憶念的時候是觀，正憶念停下來就是止了。當然，正憶念停下來是止，同時也沒有其他的雜念，這也是止。這樣子修行，他就是念念的趣向於第一義諦，那麼你就不離開佛法了，你也就不會墮落到魔王的網裡面去了。「是則為法印」，這就是法的印，就是這樣就是最正確的，你就不會犯錯誤了。

說是這個分別憶想，如果我們不把它分成兩類，就是有所得的分別憶想，一個無所得的分別憶想。無所得的分別憶想，就是觀、毗鉢舍那了；有所得的分別憶想就是魔羅網了。如果我們不這樣解釋，所有的分別都不可以，那麼我們就得像一個木頭那樣子，老是在那裡什麼都不分別；並且也辦不到，我們也辦不到那個境界。而且我們讀這個《大智度論》，讀這個《瑜伽師地論》，你讀這個《摩訶般若波羅蜜經》，《華嚴經》，你看佛菩薩開示這個修行的方法，並沒有那麼說，沒有說是，「你就是把眼睛關起來，你心裡老是什麼也不分別。」並不是那麼說的，不是那樣說法。所以這個文，

我是這樣解釋；你們各位不妨再去讀《大智度論》、《瑜伽師地論》，你看看佛菩薩怎麼說的。

這一段是「覺知魔事」，這一段在我們修止觀的人的確是很重要。「正修行」這一段也很重要。「善根發相」也很重要。現在「覺知魔事」也是很重要。有些人，看人家說靜坐很好，不敢靜坐。因為什麼？就怕著魔了。當然是這個事情是有可能，但是又不決定，有些人沒有什麼事嘛，他靜坐，他沒有什麼事呀，他也很安全，也沒有什麼魔，他也很順利。當然，我們看經論上，你看，佛在世的時候有些比丘修行，聽佛說法就得須陀洹果了，很容易的呀！但是佛在世的時候也有些比丘著魔，也是有，但是少數，不是很多。所以若是怕著魔，就不修行，那麼你幾時你才能得聖道呢？

### 治病第九

**行者安心修道，或四大有病，因今用觀，心息鼓擊，發動本病；或時不能善調適身心息三事，內外有所違犯，故有病患。夫坐禪之法，若能善用心者，則四百四病自然除差；若用心失所，則四百四病因之發生。是故若自行化他，應當善識病源，善知坐中內心治病方法。一旦動病，非唯行道有障，則大命慮失。**

「行者安心修道，或四大有病，因今用觀心息鼓擊發動本病」，智者大師真是慈悲，也是他的大智慧，他能夠想得這麼樣的周全。這個修行人，如果有病了怎麼辦呢？智者大師在這裡也給我們想一些辦法。說這修行人「安心修道」，他有些人給他作護法，把這衣食住的問題都解決了，他能放下一切修學這個聖道，應該是很好了吧！應該沒有問題了吧！不是，還有問題。「或四大有病」，可能他的身體，這個生理上這個地水火風有病了。怎麼會有病呢？這個地方說有病，是說你本來就是有病，有病而這個病潛伏在那裡。

「因今用觀」，因為你現在用這個毗鉢舍那觀，用這個體真止裡面也有觀的意思。「因今用觀心息鼓擊」，你這個出入息，和這個毗鉢舍那觀，它是常在動的，常在動，「發動本病」，就把那個地水火風裡面的病發動出來了。這個心理和生理是不能分離的，這個心若是在動，這個生理也在動。這個生理若動，心理也就動。這個說我們不修行，我們不要修這個止觀的人，那麼就沒有病了？不修止觀的人病多得很，病還是有。但是修觀的人，假設他是出家人的話，那麼他沒有塵勞上的事情，但是照理說應該比在家人病痛少一點的，應該是少的。可是因為你心在動，它這裡面也會影響了生理上的事情，所以，就把原來的病發出來了。

「或時不能善調適身心息三事，內外有所違犯，故有病患」，這是說出個原因來。

為什麼你修止觀會有病呢？也不是決定的，就是你「不能善調適身心息三事」，這個時候會有病，如果你調得合適了，也就沒有病，是這麼意思。這個「身心息」這三樣事，你調得不合適。「內外有所違犯」，這個內外怎麼講呢？你入定以後叫「內」，你調這個身心息，有所違犯。你出定以後，你這個身心息也有所違犯，不對勁，「故有病患」，所以就有病了。這就是責任還在自己這一面。這幾句話說一個大概，這底下就再詳細說。

「夫坐禪之法，若能善用心者」，這個坐禪的方法，假設你能夠用心修這個止觀，用得很好，調得很合適，「則四百四病自然除差」，這所有的病痛，不但病不發，而且所有的病都會好了，都沒有病了。「若用心失所」，你修止修觀，調這個心調得不對勁，有了錯誤，「則四百四病因之發生」，這所有的病就因為你弄錯了，就會有了。「是故若自行化他，應當善識病源」，這個四百四病後面再解釋。「是故若自行化他」，所以我們佛教徒，若是自己修行，或者是你教導他人修行，你「應當善識病源」，應該要好好的要認識這個病的根源，因為什麼有的病？病的因緣在那裡？「善知坐中內心治病方法」，你要自行化他，要知病的緣起，還要知道「坐中」，就是你修止觀的時候，你內心治這個病的方法你也要知道。

「一旦動病，非唯行道有障，則大命慮失」，「一旦」，一天早晨不知那個什麼時候，忽然間有病了，不但你自己修道有障礙，就是你的大命都有問題了，可能活不下去了呀，所以這個病這是個問題，也要注意的。

**今明治病法中有二意：一明病發相，二明治病方法。一、明病發相者。病發雖復多途，略出不過二種：一者、四大增損病相。若地大增者，則腫結沉重，身體枯瘠，如是等百一患生。若水大增者，則痰陰脹滿，食飲不消，腹痛下痢等百一患生。若火大增者，即煎寒壯熱，支節皆痛，口氣，大小便痢不通等百一患生。若風大增者，則身體虛懸，戰掉疼痛，肺悶脹急，嘔逆氣急，如是等百一患生。故經云：「一大不調，百一病起；四大不調，四百四病一時俱動。」四大病發，各有相貌，當於坐時及夢中察之。**

「今明治病法中有二意：一明病發相」，這個病發出來的相貌。第「二明治病」的方法。第一個「明病發相者。病發雖復多途，略出不過二種」，那兩種呢？「一者、四大增損病相」，這個地水火風，若是不應該增的增了、不應該損的損了，那麼就有病了。就是四大它有一個平衡的境界，這個平衡的境界起變化了，那麼就有病了。這是總說的一句話，底下又詳細說。

「若地大增者」，說我們的身體，這個地大增加了，「則腫結沉重」，就是身體一個

地方腫起來了，那個地方多出來很多。「沉重」，那個地方很沉重，不是那麼樣輕的。「身體枯瘠，如是等百一患生」，這個身體就枯萎，「瘠」是瘦，那麼就是有病了，這樣子有「百一患生」。

這個「百一患生」可以這樣講，就是我們有病，最少有一種病。如果若多起來，可能兩種病、三種病，最多或者到一百種病，這「百一」，「一」是說最少的，「百」就是到多數的說「百」，你不必那麼固執，說一定是要有一百樣病，也不是那麼意思。表示最多，到多數的時候，可能有一百樣病。

「若水大增者，則痰陰脹滿，食飲不消，腹痛下痢等百一患生」。這個「水大增」怎麼講法呢？「痰陰脹滿」，我查這個辭典，這「痰陰」這陰陽的陰，藏經的本子，和其他的版本對照，都是這個陰，這個字沒有不同。但是查了辭典以後，我就疑惑「痰陰」這個「陰」，是個「飲」、飲食的飲，我又這麼疑惑，不過這都不要緊。這個「痰」就是很稠很濁的痰叫「痰」；如果是這個痰不太稠，它很薄，稀薄的痰，那麼就叫作「飲」。那麼這樣講，飲也是痰，痰也是痰。這個痰太多了，就是脹滿，就在這個肺部這個氣管裡頭，它就是有很多痰。你這時候在感覺上就是不舒服了，這個氣就不那麼通暢了。「食飲不消」，這個水大若增了，這個食飲不消，你吃的東西，飲的東西它不消化，又是「腹痛、下痢等」，肚子痛，還下痢。那麼這個大腸也有問題了。「百一患生」，或者是百，或者一，這樣的病患就生出來了。

「若火大增者，即煎寒壯熱」，火大增這個病相是什麼樣子呢？就是寒冷得很厲害，或者熱得很厲害。「支節皆痛」，周身的支節都疼痛。「口氣」，口裡出入的氣。或者「大小便痢」等，都不通暢，這一類的這些「百一患生」。

「若風大增者，則身體虛懸，戰掉疼痛」，風大若是特別強了的話，這個身體虛懸。這個「虛懸」怎麼講呢？就是站不穩，這個腳沒有力量，站不穩，就像懸掛在那裡，不穩。「戰掉疼痛」，這個周身戰掉，就是動，不自主的在動，還疼痛。「肺悶脹急」，這個肺，這個胸部發悶，裡面也有東西脹在那裡，他就感覺到急，感覺到很緊，感覺到不舒服。「嘔逆氣急」，或者嘔逆，要往外吐，這個氣也就急了。一嘔吐，它就不太通，不通這氣也急。「如是等百一患生」。

「故經云：一大不調，百一病起；四大不調，四百四病一時俱動。四大病發，各有相貌，當於坐時及夢中察之。」這個四大的病若發出來的時候，它每一種病，它會有相貌出現的，那麼我們怎麼才知道呢？「當於坐時」，你靜坐的時，如果你若得到欲界定，或者未到地定的時候，你這個心是細的，心是細的就有感覺，感覺怎麼不妥。「及夢中察之」，你睡覺作夢的時候，這個病的現相會在夢中現出來，不過這個事情呢，你要對這個生理和病理的知識，你有這種知識，你就會察出來，若沒有這個知識，還是

不知道的。

**二者、五藏生患之相。**從心生患者，身體寒熱，及頭痛口燥等，心主口故。從肺生患者，身體脹滿四支煩疼，心悶鼻塞等，肺主鼻故。從肝生患者，多無喜心，憂愁不樂，悲思瞋恚，頭痛眼闇昏悶等，肝主眼故。從脾生患者，身體面上，遊風遍身，瘡痒疼痛，飲食失味等，脾主舌故。從腎生患者，咽喉噎塞，腹脹耳聾等，腎主耳故。五藏生病眾多，各有其相，當於坐時及夢中察之可知。

「二者、五藏生患之相」，這前面是說四大增損的病相，現在說第二種，這五臟生出來病患的相貌。這一句話是標出來，底下解釋。

「從心生患者」，這個心臟裡面生出來的病患是什麼樣呢？是「身體寒熱」，他的身體是有寒有熱。「及頭痛口燥等」，口裡面也熱。「心主口故」，這個心的情況在口上能表現出來的，所以「心主口故」。

「從肺生患者，身體脹滿四支煩疼」，身體脹滿，四肢都痛，也不舒服，四肢在這個地方看是屬肺了。「心悶鼻塞等」，這個胸部也是有悶的感覺，這個鼻也不通。「肺主鼻故」。

「從肝生患者，多無喜心」，這個人沒有歡喜心，心裡面老是不歡喜。「憂愁不樂」，老是有些事情憂愁，心裡不快樂。「悲思瞋恚」，思惟一些事情的時候，總是很悲痛，這憤怒常會出現。「頭痛」、眼睛闇、「昏悶等」，頭昏、心發悶，有這種現象，那麼就是肝有病。「肝主眼故」。

「從脾生患者，身體面上，遊風遍身」，這個脾胃這個脾，它若生出來病患是什麼樣子呢？就是這個身體和面部上面「遊風遍身」，就是有這流動的風，感覺到身體面上有流動的風周遍這個身體。「瘡痒疼痛」，這個「瘡」是小小的疼痛，周身還發癢，也有疼痛。「飲食失味」，這個飲食沒有滋味，這是有這個問題。「脾主舌故」，這是舌是腸胃的，這個舌的功能有問題了。

「從腎生患者，咽喉噎塞，腹脹耳聾等」，從這個腎生了毛病的時候，這個咽喉這個地方「噎塞」，就是咽喉這地方不是太通。腹部有脹的事情，耳朵會聾，聽聲音的功能有問題了。「腎主耳故」。

「五藏生病眾多，各有其相，當於坐時及夢中察之可知。」

**如是四大五藏病患，因起非一，病相眾多，不可具說。行者若欲修止觀法門，脫有患生，應當善知因起。此二種病，通因內外發動。若外傷寒冷風**



熱，飲食不消，而病從二處發者，當知因外發動。若由用心不調，觀行違僻，或因定法發時，不知取與，而致此二處患生，此因內發病相。

「如是四大五藏病患因起非一」，前面第一個是說四大增損病相，第二說五臟生患之相，這兩大段說完了。這底下總結一下。「如是」，像前面說的四大有病，五臟的病患，「因起非一」，它那原因，什麼原因生起的？不是一樣。「病相」是眾多的，「不可具說」。

「行者若欲修止觀法門，脫有患生，應當善知因起」，這個修行人若想要修奢摩他、毗鉢舍那的法門，「脫有患生」，如果你有病患生起的話，你應該「善知」這個「因起」，知道這個病是什麼原因生起的，你要注意這件事。

「此二種病，通因內外發動」，這個四大有病，或者是五臟六腑有病，這兩種病，「通」是因為內發動、外發動，這兩種原因生起的。什麼叫作「外發動」呢？「若外傷寒冷風熱」，就是由外面你受到這個寒冷、風熱的傷害了，那麼這個「飲食不消」，不消化。「而病從二處發者」，你外面受到這個寒冷風熱，這些原因使令你有病，而這個病還是從四大五臟裡面兩個地方發出來的，那麼「當知因外發動」，這個病的因起是從外發動的。

「若由用心不調」，若是你修止觀的時候，你用得不對勁。「觀行違僻」，你在用觀的時候，你內心這樣活動，你犯了規矩了，你有所偏就會有病的。像這個機器，這個機器，一個螺絲、一個零件、一個零件合在一起，它應該是很自然的，很容易配合的。假設你若是很勉強它，那它就壞了，它就搞壞了。你這個修止觀的時候，你也應該很自然的，這個情況用止，它是很自然的，這個時候用觀，它也是很順的，那麼就是對勁了。你這個時候用觀不對勁，你勉強的這樣用，你這個心力用得也太猛了就有問題，他就有問題了。本來說是，佛也沒有說是完全不睡覺，但是你這個修行人這個勇猛心來了，「我不睡覺，我就晝夜二十四小時完全是要修行。」勇猛也是對，但是時間久了就有問題了，它就有問題的。

所以這個地方說：「用心不調，觀行違僻」了，「或因定法發時」，或者你用功，這時候忽然間在禪定裡面發出一種功德來，「不知取與」，你不知道這個功德、這個善法發出來以後應該怎麼辦呢？是「取」，取是奪的意思，這個「與」是隨順的意思。是隨順它去修行呢？是不隨順它？怎麼辦呢？你不知道。不知道，那麼你就搞得不對了。而致此二處患生」，用心不調，所以在四大裡又發出來病了，也就是在五臟六腑上發出來病了。「此因內發病相」，這一段是說的，由你內用心不調，這就是內發病相，這個原因是因為你內裡面的事情，不是外邊。

復次，有三種得病因緣不同：一者、四大五藏增損得病，如前說。二者、鬼神所作得病。三者、業報得病。如是等病，初得即治，甚易得差。若經久則病成，身羸病結，治之難愈。

「復次，有三種得病因緣不同。一者四大五藏增損得病如前說」，像前面已經說了，四大、五藏那兩段說過了。「二者鬼神所作得病」，這個鬼神他來弄聳你，他叫你這個地方不對勁，那個地方不對勁，有病了，他能這樣作。「三者業報得病」，第三個是業報得病，不是鬼神，是前生我們作錯了事有了罪。這個罪業在現在，在你修行的時候它發生作用了叫你有病，有這個事情的。「如是等病，初得即治，甚易得差」，這些病初得的時候你就治療它，還是很容易就會好了的。「若經久則病成」，若經過時間太久了，這個病的力量大了，它在那裡凝結著。「身羸病結」，你的身體的正氣羸弱了，這個病很頑固的在那裡。「治之難愈」，你這個時候想要治就困難了，不容易好。

**二、明治病方法者。既深知病源起發，當作方法治之。治病之法乃有多途，舉要言之，不出止觀二種方便。云何用止治病相？有師言：但安心止在病處，即能治病。所以者何？心是一期果報之主，譬如王有所至處，群賊迸散。**

「二、明治病方法者」。前面這是第一段，明病發相。這底下第二段說這個治病的方法。這個治病的方法，

「既深知病源起發，當作方法治之」，說是你這位修行人，既然深知道病的根源怎麼樣發起的，你知道了的，你就應當想個辦法要治療它。「治病」的方法「乃有多途。舉要言之，不出止觀二種方便」，這兩種方法。「云何用止治病相？」這個用止來治療自己的病，是什麼樣子呢？「有師言」，有這麼一個禪師這麼說：「但安心止在病處，即能治病」，你就把你的心放在那個病痛那個地方，就是住在那裡不動，就能治療那個病。「所以者何？心是一期果報之主」，這是說出個理由來，我們這一念明了的心，「是一期果報之主」，就是這一個時期內，從這個生命存在的，或者是一百歲，或者是兩百歲，是一期。這個色受想行識，這是一個果報，這個心是這一期果報的主人。「譬如王有所至處，群賊迸散」，說國王他要到什麼地方去，這個群賊就都跑掉了，他不敢在這個地方繼續的住在那裡的。說這個病就是個賊，這個心若在那裡住下來呢，這個病的賊也就跑了，也就是沒有病了，病就是好了。這是這麼一個理由。這是一個治病的方法。

**次有師言：臍下一寸名憂陀那，此云丹田，若能止心守此不散，經久即多**

**有所治。有師言：常止心足下，莫問行住寢臥，即能治病。所以者何？人以四大不調，故多諸疾患。此由心識上緣，故令四大不調。若安心在下，四大自然調適，眾病除矣。**

「次有師言：臍下一寸名憂陀那，此云丹田，若能止心守此不散，經久即多有所治。」又有一個師這麼說，說是「臍下一寸」，我們這個腹部這個臍底下有一寸，臍下一寸的這個部位，這個部位有個名字，叫作「憂陀那」，是印度話，印度話叫作「憂陀那」。那麼中國話叫作「丹田」，這一個師這麼說。這「丹田」這是道教用的語，他們用的辭。就是這個地方是修鍊內丹的地方。這個「丹」就是朱沙，這個地方鍊內丹，能生出丹來就叫作「田」。這位禪師說「臍下一寸」叫作「憂陀那」。「若能止心守此不散」，你若能夠止住你的心放在這裡，不要散亂繼續的守護住，「經久」呢，「即多有所治」，就是多有所治。或者這個地方是說，這丹田的裡面，臍下一寸，或者可以這麼解釋。你臥在那裡，說是臍下一寸，臍下一寸就是兩個腎的中間，兩個腎的中間，在中醫說就是命門。命門是什麼東西呢？命門就是人的元氣，你心常住在那裡就能補這個元氣，補這個元氣，這個元氣充足了，這個氣血就通暢了，那麼就「多有所治」。按中醫，或者可以這樣解釋。

「有師言：常止心足下」，常把你這個心安住在這個足下，足就是下，這叫「足下」，安在你的腳上，或者住在腳心那裡，或者是一部份。「莫問行住寢臥」，不要問你是走路、你是站在那裡、你是睡在那裡，你這個心都是住在這個地方，住在足下。「即能治病」，這就能治病。「所以者何？人以四大不調，故多諸疾患」，這個人因為這地水火風不調合，所以會有很多病。因為什麼呢？「此由心識上緣，故令四大不調」，這是因為這個人老是打妄想，這個心識在上部種種的攀緣妄想，這樣子一來就使令這個四大不調合了。我們若是靜下心來想一想，我們這個妄想是在身體那一部份？應該感覺到妄想是在頭部，這妄想是在頭部。你若用心過度了，他這個頭就熱，就發熱。一發熱，這下邊的氣血就不調合，你時間久了，他就有病了，「故令四大不調」。「若安心在下，四大自然調適」，若是你這個修行人，你不要這樣子，你把你的心放在下部，安心在足下的話，那麼這個四大自然就調適了，就調合了。「眾病」就都「除」掉了。你心若常在頭部活動，這個氣血老是要支援這個頭部，下面的氣血少了。你現在心安在足下呢，那麼它就平衡了一點，它就平衡了，它就「四大自然調適，眾病除矣」。

**有師言：但知諸法空無所有，不取病相，寂然止住，多有所治。所以者何？由心憶想鼓作四大，故有病生。息心和悅，眾病即差。故《淨名經》云：何為病本？所謂攀緣。云何斷攀緣？謂心無所得。如是種種說，用止治病**

**之相非一。故知善修止法，能治眾病。**

「有師言：但知諸法空無所有，不取病相，寂然止住，多有所治」。這一位禪師說的話那又不同了，他說：「但知諸法空無所有」，你只要能夠觀察這色受想行識這一切法都是空無所有的。這「空無所有」剛才說過，觀察色受想行識的本性空無所有，你這樣觀察的時候，就是把你的心從這個色受想行識移轉到空無所有那裡去了，這件事就是這麼回事。移到空無所有那個地方去的時候，你這個心就不在色受想行識那裡活動，所以「不取病相」，你不要注意「我這裡痛、那裡痛」，不取那個病相。「寂然止住」，你這個心就在空無所有那個地方寂靜住，寂靜住的時候「多有所治」，它就能治療很多的病痛。這位禪師必是用這個方法有了經驗了，他說出這個辦法。這底下說出個理由。

「所以者何？由心憶想鼓作四大，故有病生」，由於我們不修行的人，或者修行也可以在內，這個心裡面這樣想、那樣思想，這樣憶念、那樣憶念，那麼四大也受到了鼓動了，「故有病生」。「息心和悅，眾病即差」，你這個時候你把這個心放在空無所有這裡停下來，那麼這個四大就不受到影響了，那麼它逐漸的逐漸的，什麼病都好了，「眾病即差」，就好了。底下又引這個經作證明。

「故淨名經云」，就是《維摩詰所說經》；「何為病本？所謂攀緣」，說是這個病的起源是什麼呢？什麼原因會有病呢？什麼是最根本的原因有病的呢？「所謂攀緣」，就是我們這個妄想攀緣這件事，攀緣那件事，因為這樣的攀緣，所以會有病的。「云何斷攀緣？」怎麼樣把這個攀緣斷掉了呢？「謂心無所得」，就是這個心不要攀緣，住在無所有那個地方，如是就好了，這個病的本就沒有了。

這是〈文殊師利問疾品〉，在《維摩經》上看，這是連煩惱病都在內的，不但是四大不調的病，病本就是攀緣，攀緣就是取相，取相是病本。若心無所得，就是不取相，不取相病本沒有了，所以一切煩惱也不生起了。這樣子，不但是四大不調的病好了，煩惱病也好了。

「如是種種說」，像上面這麼多的說法。「用止治病之相」是很多種，也不是一樣的。「故知善修止法，能治眾病」，能治很多病。

**次明觀治病者，有師言：但觀心想，用六種氣治病者，即是觀能治病。何等六種氣？一吹、二呼、三嘻、四呵、五噓、六呬。此六種息，皆於唇口之中，想心方便，轉側而作，綿微而用。頌曰：心配屬呵腎屬吹，脾呼肺呬聖皆知，肝藏熱來噓字至，三焦壅處但言嘻。**

「次明觀治病者」。前面是說止的方法治病，這個止的方法治病和後邊說觀的方法治病，止的方法似乎容易一點，後邊觀就不同一點。

「有師言：但觀心想，用六種氣治病者，即是觀能治病」。就是但觀心想，你要注意你內心的思想，觀察它。怎麼樣觀這個心想呢？「用六種氣」來治這個病，這就叫作「觀能治病」。「何等六種氣」呢？「一是吹」，這個口說這個吹字，這就是一種氣。「呼」，這又是個氣。「嘻」，這也是一種氣。「呵」，這又是一種氣。「噓」。底下這個字「咽」有兩個音，也念（ㄊ一），也念（ㄊ一、），（ㄊ一），或者念（ㄊ一、）。「此六種息，皆於唇口之中，想心方便，轉側而作」，這六種息，吹呼這六種息，全部都是在唇口之中的氣，從這裡發出音來的。「想心方便，轉側而作」，你不只是發這個息，發這個氣。你內心裡面還要觀，還要作觀。那麼這樣子「想心方便」，這個「想」，內心這個心還要有一種方便。「轉側」就是要用心指揮它。「綿微而用」，要很微細的，你說這個「吹」吧，你也要綿微一點，微細一點。這樣子來用它來治病的，才可以的。

這底下又說，「頌曰：心配屬呵」，說是這個我們心有病，就用這個呵的方法來治療，呵的氣。「腎屬吹」。這個「脾」若有病，就用「呼」。「肺」若有病呢，就用「咽」。「聖皆知」，這個能治病這個方法，這個效用，這個聖人都知道的。「肝藏熱來噓字至」，這肝藏有病是熱，那麼就用「噓」字能治肝病。「三焦壅處但言嘻」，「三焦」，有上焦、有中焦、有下焦，那麼它若壅塞不通了的話，有病了，就是用「嘻」這個氣息來治病的。

用這氣治病，大概若是，我這麼望文生義的話，你五臟六腑那一個部位當然應該清楚，你這個口用這個息的時候，你這個心要注意那個部位，應該這樣子，它能有這種作用的。

**有師言；若能善用觀想運作十二種息，能治眾患。一上息、二下息、三滿息、四焦息、五增長息、六減壞息、七煖息、八冷息、九衝息、十持息、十一和息、十二補息。此十二息皆從觀想心生。今略明十二息對治之相：上息治沉重，下息治虛懸，滿息治枯瘠，焦息治腫滿，增長息治羸損，減壞息治增盛，煖息治冷，冷息治熱，衝息治壅塞不通，持息治戰動，和息通治四大不和，補息資補四大衰。善用此息，可以遍治眾患，推之可知。**

「有師言；若能善用觀想運作十二種息」，前面這是說六種息，這個人說有十二種息。「能治眾患」。一是「上息」、「二下息、三滿息、四焦息、五增長息、六減壞息、七煖息、八冷息、九衝息、十持息、十一和息、十二補息。此十二息，皆從觀想心生」，這個息並不是像前面六種息，要用口來把它作出來；這個不是，這個是，但是唯獨是在內心裡面觀想，生出來這十二種息的。

「今略明十二息對治之相」，簡單的說一說這個辦法。「上息治沉重」，這個「沉重」，

譬如說是你躺在那裡不容易起來，若走路的時候，腳就抬不起來，不容易抬得起來，那麼這叫作「沉重」，「沉重」用這個上息來治。這下面說，你要用觀想，觀想這個息向上來，在靜坐的時候，坐下來的時候，觀想這個息向上去，大概是這樣意思。「下息治虛懸」，「虛懸」剛才解釋過，就是假設站、就站不穩，這個腳沒有力量。沒有力量，你靜坐的時候，你就想這個息向下去，想這個下息，叫它足下有力，就是這樣觀想。「滿息治枯瘠」，這個人這個身體枯萎瘠瘦，那麼你靜坐的時候，你就觀想這個息滿這個全身，使令它滿，你按這個義思想它，應該是這樣意思。「焦息治腫滿」，這個人的身體，全身都腫起來了，那麼你就想這個息周遍全身，使令這個腫滿能消除去，就是這麼樣。

「增長息治羸損」，說這個人身體很瘦，那麼怎麼能胖呢？你靜坐的時候思想這個息遍滿全身，叫它增長。「滅壞息治增盛」，那一部分特別增盛了，它就不平衡了，你觀想這個息去滅這個增盛。「煖息治冷，冷息治熱」，現在很熱，你觀想這個息是冷的，去消除這個熱，這樣子。「衝息治壅塞不通」，壅塞不通了，你觀想這個息到那個壅塞的地方去，通了，你心裡就這樣想。「持息治戰動」，就是戰掉，身體不安，不自主的在動，你用這個持息，也就是說你觀想這個息到各動的部位去，這個息能使令他，把他保持安定，叫他不動，就是這樣觀想了。

「和息通治四大不和，補息資補四大衰。善用此息，可以遍治眾患，推之可知。」這是智者大師說出來這麼多的，有這麼多的禪師的治病的方法。「推之可知」。

**有師言：善用假想觀，能治眾病，如人患冷，想身中火氣起，即能治冷。此如《雜阿含經》治病秘法七十二種法中廣說。**

這《雜阿含經》裡面，這等於是從印度傳來的了。

問：這一位法師又有一段文這樣說：「法師說到現今的念佛大半是持名，原始佛教的念佛則側重於身語意事業功德，及念第一義諦。我想，法是佛母，諸佛因法成佛，因此究竟的念佛應是念法。如果你能時時念法如法行持，即使不念佛也在念佛。反之，如果你不能時時念法如法相應，則恐怕你在念佛也不一定是在念佛的。」

答：是這樣的。當然是念佛的功德、念佛的身語意，這樣的念佛是很殊勝，經上也這樣讚歎。可是這念佛法門傳到中國來，最初弘揚淨土法門的慧遠法師他們廬山的這些位大德，他們可能是念佛功德的念佛，不是持名念佛的。可是到後來，尤其是善導大師，他就特別地提倡持名念佛，再後來的這些位大德也都是這樣子提倡持名念佛，也有兼帶的提倡觀想念佛的。這樣子提倡…當然這些大德也是不可思

議的人，一定是認為後代的人這個善根是薄少了一點，這修道的因緣也不是那麼具足，所以只好是持名念佛了。可是持名念佛，若真能夠放得下專心地念佛，也是一樣不可思議的。

你看那個《淨土聖賢錄》，有一個老太婆，這個老太婆好像是……可能是他的舅母吧，他把這個舅母請到家裡來，你就萬緣放下專心念佛，好像她念了三個月還是多久，這一天早晨起來，就給她這個外甥磕頭。這外甥說：「哎呀！您老人家怎麼可以給我磕頭呢？她說：「我太感激您的恩德無窮無盡了。」她說：「我有生以來沒有一天好日子過，自從到你家來，我現在念佛，我早晨念佛很快就到晚間了，晚間天要黑了，我又開始念佛，很快就到早晨了，我的心裡面非常的快樂，我從來沒有這種好境界，就是因為你勸我念佛，我才有這個境界，所以我非常感謝你。」那麼這就知道這個老太婆念佛的功夫到了這麼個境界。說話是很簡單幾句話，但是你若真實想一想這句話，就不簡單。譬如說我們靜坐一個鐘頭，坐沒有十五分鐘，我看看錶，「還沒有開靜啊？」就著急了。說這個老太婆念佛，我們就是一般的說，晝夜二十四小時，白天十二小時、夜間十二小時，她說「我不知不覺就是從早晨就到了晚間，不知不覺從晚間就到了早晨」，好像她沒有睡覺啊，這時間過得快，就是心裡很清淨，念到這麼個程度。後來她又繼續念佛，她有一天就是又拜她這個外甥。他說：「怎麼回事又拜我？」她說：「我現在看見這個大蓮華滿在虛空裡落下來」，看見這種境界。她就是持名念佛嘛！並不是念佛法身，沒有那個高的境界，但是就念到這麼個境界。所以真能放得下安心這麼念佛，也是不可思議的。問題就是能不能放得下？能不能專心念佛？所以這念佛也是不可思議的。

所以，我們能發心靜坐，如果一般的止觀方法不合適，靜坐念佛也是很好，說念佛就是禪，念佛一心不亂就是念佛三昧嘛。不是說「念佛是老太婆念的，我怎麼能去念佛？」這不應該這麼說，還是應該尊重念佛法門好，念佛三昧還是很殊勝的。並且若是念阿彌陀佛的名號，就這樣攝心不亂地念，要我看，可能它能超過一般靜坐的功德。我們靜坐或者是用數息觀，或者觀丹田，或者觀臍輪，這樣子做當然是很殊勝，但是只是你自己這一方面的力量。你若是願生阿彌陀佛國，有信願而能持名念佛，你能和阿彌陀佛的大悲心相應，它就高過了止觀的境界。假設我們若能把般若波羅蜜的資糧準備得好，那又另當別論，那就不同。但是你也得能相應才行，不相應、只是妄想，不然就是打瞌睡，那還是不行，那還不如像老太婆那樣，學習老太婆那樣子念佛，還更好。

有師言：但用止觀檢析身中四大病不可得，心中病不可得，眾病自差。如是等種種說，用觀治病，應用不同，善得其意，皆能治病。當知止觀二法，若人善得其意，則無病不治也。但今時人根機淺鈍，作此觀想，多不成就，世不流傳。又不得於此更學氣術、休糧，恐生異見。金石草木之藥，與病相應，亦可服餌。

現在的文是說修行的人，有可能身體會有病，那麼怎麼樣辦法呢？是用止觀來治病。前面已經說了很多，這裡繼續說下去。

「有師言」，有一位禪師這樣說：「但用止觀檢析身中四大病不可得」，只是用你常所修習的止和觀，來「檢析身中」，檢查分析，也就是觀察，觀察身體裡面的地水火風的病是沒有那麼一回事的。「心中病不可得」，心裡面所有的煩惱的病，或者是四大不調的病，也是心中的病，也是不可得的。這樣子呢，就所有的病自然會好了。這個「病不可得」這句話呢，還是按照體真止的道理去觀察，因為這個病，前面已經說過，它不是自然有的，它是由因緣有的。或者是由內心的修止觀，有的地方調合得不適當，那麼有了病。或者是由外面，這個寒熱暑溼這一類的不平衡的情況引發的病，都是由因緣有的，那麼它就是本性空的了。那麼在本性空上觀察，病是不可得的，就觀察這個病是空無所有的，那麼這樣觀察，這個病逐漸就會好了。

那麼這個道理和《大品般若經》說的道理是一致的，那麼就是，這個智慧這樣觀察，當然能滅除一切罪業的。所有的病，病；大概來說分兩種，一種是很容易就好了的病，那麼另外一種是難治的病。難治的病，引發的因緣有內外的不同，但實質上來說，就是有罪。那麼由般若的智慧的觀察，就能滅這個罪，那麼病就是好了，是這樣的意思。

不過是有的這個罪，這些《阿毗曇論》上，《大智度論》上也有提到，就是這個定業是不容易轉變的；若不是定業，那還容易轉變。這個造罪的時候，你內心很肯定的，很歡喜的，這樣作這件事，明明了了的把這件事作好了，沒有懺悔過，那麼這樣的罪，如果它是得了病的話，這個病是醫生是不能治的，只有懺悔，用般若波羅蜜的智慧觀察，還有可能，但是多數是重罪輕受的辦法，重罪輕受的情況滅罪了。說是一點兒也不受，那個是很難作到的。

「如是等種種說，用觀治病，應用不同」，像上面這一大段文，種種的說法，用這個止觀來治病，這個應用的方法不一樣。「善得其意，皆能治病」。你若能善巧的得到它的正義，都是能治病的，都會有效的。「當知止觀二法，若人善得其意，則無病不治也」，什麼病都能治療的。



「但今時人根機淺鈍，作此觀想多不成就」，這是智者大師，說明他當時的，那個時代的佛教，這個修行人的情況。是現在這個時代的人，他的根鈍機淺。這個「根鈍機淺」，那麼這個情形就不同了。這「根鈍」怎麼講呢？就是般若波羅蜜的智慧不那麼利，不是那麼利。那麼這個地方就有問題的，這個智慧不利，你讓他發生作用，就有點困難。

這個「機淺」，這個「機」字是「動之微也」。這「動之微」這句話怎麼意思呢？你譬如說這個機器，不過現在的機器和以前的機器又不同了。我們按照這個意思說好了；就是最初發動力量的那個地方，那個地方力量並不大，但是逐漸的逐漸的力量大起來。那麼現在這裡說這個「機淺」是什麼呢？就是發心修行的人的最初的願望，最初這個願望。如果你有無上菩提的願，那麼這個根機是很深微的了。這無上菩提的願望，那是大菩提心的境界。其次呢，真為生死發菩提心、發出離心的，感覺到人生是苦，我想要得涅槃，那麼這還是發的出離生死的道心了。能有這樣動機的人，這個根機也應該算是很好的。那麼現在說「機淺」，就是菩提心也不勇猛，發的這個出離生死的心也不是太有力，那麼就是對於眼前的人世間的幻化境界還有多少留戀，向道的志願不那麼強，那麼就叫作「機淺」了。或者這個字可以這麼解釋。

那麼向道的道心不太強，般若的智慧也不怎麼利，這叫「根機淺鈍」。「作此觀想多不成就」，這樣的人用止觀來治病的時候，按照這個方法去思惟，去思想，多數作不好。「世不流傳」，因為多數人作得不成功，所以也就不流傳這種止觀治病的方法了。

「又不得於此更學氣術休糧，恐生異見。金石草木之藥，與病相應，亦可服餌」。「又不得於此」，說是除了這個止觀的這個方法治病之外，還有別的方法，別的方法是什麼呢？就是「氣術休糧」，這也有治病的功能的。但是我們是佛教徒，「不得於此」，不得因為這個關係，我們止觀的方法無效，那麼我們再去學一學這個氣術。這個「氣術」用現在人的語言就是「氣功」了，就是氣功治療病的這種事情。這個「休糧」是什麼呢？「休糧」就是古代的人叫「避谷」，那麼現代人的話就是「斷食」，用斷食的方法治病。

先說這個「氣術」吧，現在智者大師的意思是說，「不得於此更學氣術」，說我們再去學這個氣功去治病，又不能那麼辦的，也不能說是去斷食這個辦法。「恐生異見」，為什麼不可以學氣功的辦法治病呢？恐怕引起來不符合佛法的精神的知見，會走偏了，所以還是不學好，是這麼意思。

但是這個「休糧」，這個斷食這個地方，在《南海寄歸傳》這個義淨律師，他那上面說得比較詳細，他說我們出家人有病，就是斷食，先不要看醫生，先斷食三天，這三天就是喝水，不吃其他的一切的飲食。有可能這三天斷食，這個病就好了，如果沒

有好呢，也可以去看醫生。看醫生，他的看法似乎是說，也不要無盡期的看下去，就是看多少次若看不好，就不要再看了，你就繼續用功好了。他的態度是這樣辦法的。但是有些人，這個斷食斷七天，斷七天就是不太好。因為我們這個身體它是要有飲食它才能夠生存的，如果你沒有營養支持它，不但不能好病，可能會引出來更嚴重的問題的。那麼斷食七天就不太好，斷食三天不大要緊。有的文上說入這個滅受想定不能夠超過七天，你若超過七天呢，出定以後就死亡了。那麼什麼理由呢？這個滅受想定，因為他是，你入定七天，當然是也不飲水，一切食物都停下來了，這個「段食」完全停下來。我們這個「食」有段食、有觸食、有思食、有識食，這四種食。這四種食，這第八阿賴耶識可能還存在，還有一點第八識的作用，其他的三個食完全都停下來了。停下來了，經過了七天，這個身體的滋養不夠了，所以一出定，這個身體就死亡了，若不出定，有定的力量，他還是活人。從這件事上看，說是我們，尤其是沒得定的人，如果你斷食七天，就是這滋養缺少得太嚴重了，所以不太好。所以《南海寄歸傳》上義淨律師他說，斷食三天是可以的。

「金石草木之藥，與病相應，亦可服餌」，說是我們若是這個恆心不夠，這個忍耐心不夠，用止觀的方法無效；其實不是止觀的無效，是我們的心力不夠。那麼又不能去用氣功治病，我們又不肯斷食，那麼我們有病怎麼辦呢？說「金石草木之藥」，那麼這就是要看醫生了。看醫生呢，他給你開藥方，「與病相應，亦可服餌」，那麼你也可以服食，也可以吃這種藥，就可以治病的。若在律上看呢，我們本師釋迦牟尼佛也是告訴比丘，有病是看醫生，是有這麼一句話的。這個「服餌」這個「餌」，也是當飲食那個「食」字講，可以這麼講，也說是，一切食物的總名都可以名之「餌」。

這個文的大意就是說，止觀的方法不能治病，不能用氣功治病，那麼我們就看醫生吃藥好了。這個文是這樣子。

**若是鬼病，當用彊心加咒以助治之。若是業報病，要須修福懺悔，患則消滅。此二種治病之法，若行人善得一意，即可自行兼他，況復具足通達。若都不知，則病生無治，非唯廢修正法，亦恐性命有虞，豈可自行教人？是故欲修止觀之者，必須善解內心治病方法；其法非一，得意在人，豈可傳於文耳。**

「若是鬼病，當用彊心加咒以助治之」，若是這個鬼他來搗亂，使令我們身心受到傷害，有了病，那麼我們怎麼辦呢？我們應該把我們的道心堅強起來，再加上這個咒，陀羅尼咒，那麼「以助治」，可以幫助我們來治這個病，就這樣就可以了。當然這個用咒治病這個事情，你也要有點恆心的，也不是說一下子就有效的，有的可能一下子有

效，有的還是不能的。「若是業報病，要須修福懺悔」，要修福、要懺悔。這個修福，這供佛，這就是修福，多拜佛也是修福，加上懺悔。「患則消滅」，這個病患就消滅了。

「此二種治病之法，若行人善得一意，即可自行兼他」，這二種治病，就是前說這個止觀這兩種治病的方法。「若」是修行人「善得一意」，你能得到其中的一個，一個的一個正意你能得到了，你就可以自己用，自己修行也可以用，也可以兼善他人，也可以幫助別人來修行治病的。「況復具足通達」，何況你完全能明了止觀二法治病呢？「若都不知，則病生無治」，若是說止也不知，觀的治病的方法也不知，那麼修行的時候有了病了，就不能治。「非唯廢修正法，亦恐性命有虞」，這不但是不能夠修學止觀了，不能坐禪了，也恐怕這個性命也保不住了，「性命有虞」。「豈可自行教人」，這樣子你怎麼能夠自己修行，能教導別人修行呢？

「是故欲修正觀之者，必須善解內心治病方法」，所以對這個內心用止觀治病的方法，你必須要學習一下的。「其法非一」，不是一種。「得意在人，豈可傳於文耳！」說那個止觀的治病，那個巧妙，還在乎那個人的智慧，你能得到那個巧妙，也還在乎那個人的。「豈可傳於文耳！」，那能夠用語言文字宣傳出來呢？宣傳出來的，當然也是對的，但是不是那麼呆板的。

**復次，用心坐中治病，仍須更兼具十法，無不有益。十法者：一信、二用、三勤、四常住緣中、五別病因法、六方便、七久行、八知取捨、九持護、十識遮障。云何為信？謂信此法必能治病。何為用？謂隨時常用。何為勤？謂用之專精不息，取得差為度。何為住緣中？謂細心念念依法，而不異緣。何為別病因起？如上所說。何為方便？謂吐納運心緣想，善巧成就，不失其宜。何為久行？謂若用之未即有益，不計日月，常習不廢。何為知取捨？謂知益即勤，有損即捨之，微細轉心調治。何為持護？謂善識異緣觸犯。何為遮障？謂得益不向外說，未損不生疑謗。若依此十法，所治必定有効不虛者也。**

「復次，用心坐中治病，仍須更兼具十法」，這底下這一段的最後，說出來止觀治病，你還要具足這樣的條件才可以的。說是你用你止觀的心，在修行的時候治病，還需要兼具十個條件。這十個條件具足了，「無不有益」，一定會有效的。

「十法」是什麼呢？「一是信、二用、三勤、四常住緣中、五別病因法、六方便、七久行、八知取捨、九持護、十識遮障」，這十個方法，十個條件。這底下解釋。

「云何為信？謂信此法必能治病」，這件事很重要，你要有這樣決定的信心，這個法一定有效，你要有這個信心才能治病的。「何為用？謂隨時常用」，隨你這個晝夜六

時，你盡可能隨時要用這個法治病。「何為勤？謂用之專精不息，取得差為度」，你用這個法治病，你要專一；不能說今天用這個法，我感覺無效，我用那個法，不。你要專精不停下來。當然這裡面也不是那麼簡單的事。「取得差為度」，幾時好了，幾時停下來。「何為住緣中？謂細心念念依法，而不異緣」，「謂細心」，這個細心怎麼講呢？就是不是雜亂的心，不是散亂心就是了。這樣說好了。不是那個散亂心，心裡面很明靜，念念的要依這個方法治病，「而不異緣」，而不能夠有其他的妄想的加雜，那也等於是在修奢摩他，等於是在修毗鉢舍那了，這個意思。

「何為別病因起？」「別病因起」這句話怎麼講呢？「如上所說」，前面說過了，你要認識你這個病是什麼原因生起的，就是「別病因起」。「何為方便？謂吐納運心緣想，善巧成就，不失其宜」，這個「方便」這兩個字怎麼講法呢？就是你這個吐氣，這一呼一吸的，呼出去叫「吐」，吸進來叫「納」。這個「吐納」，在這個一呼一吸的時候，你要運用你的這個這一念清淨心，要緣想，緣想什麼呢？就像那個止觀治病那個方法，要緣想那個病痛的部位，心不要動，緣想那裡。譬如說是那個息，你觀想這個息遍滿全身，這是一句話，你要按那句話去想，那麼那叫作「運心緣想」，它每一個方法、想法也不一樣了。要「善巧成就」，「善巧」就是智慧，你要用智慧把這件事作好它。「不失其宜」，你不能夠犯錯誤，把那個正合適的地方破壞了，那就不行了。

「何為久行？謂若用之未即有益，不計日月，常習不廢」，就是你用這個方法治病的時候，它不可能立刻有效，那你怎麼辦呢？「不計日月」，我不計算，今天已經四十九天還無效；現在已經十二個月了還無效；不計算這個。「常習不廢」，要這樣子。「何為知取捨？謂知益即勤，有損即捨之」，你若知道用這個方法感覺到有效，那麼你就繼續精勤的這樣作。「有損」，你用了多久，感覺到無益而有損，那麼你趕快要棄捨的，你要知道取捨。「微細轉心調治」，你在你那個明靜的清淨心裡面，要運用這個心，用這個方法來治病的。

「何為持護？謂善識異緣觸犯」，是說你要能夠認識這個不同的情況，對他是有損害的，你要認識、要避免。這樣子才能保護你這個治病的效果才成就的。說是我已經有效了，但是你不知道異緣的違犯，忽然間又破壞了，那麼不是徒勞無益了？「何為遮障？謂得益不向外說，未損不生疑謗」，這個「遮障」怎麼講呢？就是你用這個方法有效了，你不要向人家說。這個修止觀這個事情，這件事，不但說是治病，就是你修止觀，沒有病，你修止觀你若得到什麼好境界，也是的，不能輕易向人說的。「未損不生疑謗」，說是我用這個辦法，用這個治病，我這個病沒有去掉，沒有能治好這個病，我「不生疑謗」，我不疑惑，我也不毀謗。不疑惑「這個方法是沒有效吧？」這麼疑惑，就是不肯定。「謗」就是肯定的，「這個方法是騙人的，是根本是無效的嘛，叫我白費

功夫。」那麼你就是毀謗了。那麼「未損」，我這個病沒能去掉，我不生疑謗。

「若依此十法所治，必定有效，不虛者也」，若隨順這十個方法，按照止觀的辦法去治病，是決定會有效，而不會徒勞無益的。這是治病。

#### 證果第十

**若行者如是修止觀時，能了知一切諸法皆由心生，因緣虛假不實故空，以知空故，即不得一切諸法名字相，則體真止也。**

這以下是最後一大段，證果。就是因修止、修觀，你得聖道了，這叫作證果。這個「證」字，我們前面解釋過，它是「如實覺知」名之為「證」。「如實覺知」這句話怎麼解釋法呢？譬如說我們沒有吃過糖，我們不知道這個糖是什麼味道？別人對我們介紹說：「糖不是苦，是甜的」，我們把這句話記住了，喔！「不是苦的、是甜的，這是糖」。但是究竟這個「甜」是怎麼回事？還是不知道。要自己把這個糖拿過來，放在口裡面這樣子吃一吃，哦！糖的甜是這樣子，這時候知道甜的味道，這叫作「如實覺知」。現在修行的事情啊，我們從書本上、從經律論上、歷代大德的開示，這修行說是觀一切法空，這是空，這是什麼什麼。這也就是我們從文字上的記憶，「空」這是一句話、一個音聲，用文字寫出來是這樣子。究竟「空」是怎麼回事情呢？我們還是不明白。但是你經過長時期的修行、長時期的訓練，吃了很多的苦頭了，方法沒有弄錯，忽然間一天早晨起來靜坐，明白了，那個時候是「如實覺知」，「空」是這樣子，不是用語言說出來的，那個時候就叫作「證」，就叫「如實覺知」。那麼這就叫作「果」，就是你以前費了很多的功夫，今天有了成就了，沒有白辛苦，那麼就叫作「證果」。

所以，這在家居士或者不說，我們出家人啊，能把世間上的這些虛妄的境界放下了，出了家，這清淡的境界，這樣子生活了幾十年了啊，是為了什麼呢？就是能證果的關係。

「若行者如是修止觀時」，說是修行人，若這樣修止、修觀的時候。我想到那裡就說到那裡。我念這句話，我又想起了《菩提道次第廣論》，宗喀巴大師說一句話。他就說這個奢摩他，他就講到未到地定就停下來了，這未到地定以後的初禪、二禪、三禪、四禪他都不講了。他為什麼呢？宗喀巴大師說出一個理由來，他說：「現在的人啊，不要說得初禪、二禪、三禪、四禪，得未到地定的人都很少見，何況得禪呢？」所以禪就是不要講，就是講到此就停下來。說修禪定的人，我們的目的，如果說是想要得定，我心裡面散散亂亂的，我想要得到未到地定，那未到地定是你的目標，是你希望成就的，如果你成就了，那麼就是滿足你的願望了。

可是現在智者大師，你看這《小止觀》的文，他不是以欲界定、未到地定、初禪、

二禪、三禪、四禪算果的，他不是；他是般若波羅蜜為果的。前面你修這個止，你已經得了欲界定，又得了未到地定了，或者有善根發出來，或者有這邪魔妖怪打擾，或者有病，把這些關，一關一關地都過了，過了很多的難關了，而後你得到體真止了，你得到息二邊分別止，這是得了聖道了啊！你說得到未到地定也很不錯了，那還是生死凡夫。現在得般若波羅蜜，那是聖人的境界。所以這個證果，與證果還不一樣的。

說是「若行者如是修止觀」的時候，你「能了知一切諸法皆由心生」，能夠明白世間上的一切事物，都是由這一念心引發出來的。這個《法句經》上有這個話：「諸法意先導，意主意造作」。這個世間上的一切事情，是怎麼有的呢？都是由我們內裡面的意開一個頭的，由它先引發出來的，以它為先而引發出來的。如果若是沒有這個意，沒有這個世間上的事情，世間上一切的事情都沒有。所以「能了知一切諸法皆由心生」，就是因為有心才有一切法的。當然這個話呢，就是按照那件事的中心點，重要的那一點來說的，譬如說我們這個心，由心生出來一切法是對的，但是這個心它是獨立的嗎？它也是，先要有六根、要有六境；六根、六境和合，然後才能有識。識的生起也要有煩惱的心所，或者善的心所，種種的虛妄分別，這樣子才引生出來一切法。但是，不必說那麼瑣碎，主要的說；一切法皆由心生。

「因緣虛假不實故空」。「由心生」，那麼心怎麼生呢？心也是由因緣生的，一切法由因緣生的，心也是由一切法的因緣生的。所以說是「由心生」也等於說都是因緣生，但是「心」這個因緣是其中最重要的一個，是最主要的一個因緣的。這由因緣生又有什麼關係呢？「因緣虛假不實故空」。這個因緣，由因緣生了，它就是虛假的、它就是不真實的，所以叫作「空」。本來這個意思我們前面講過了。這個「因緣虛假不實故空」，什麼叫作「實」？後面四十三頁最後一行最下面一句：「以決定性不可得故」。這個「實」就是那一句話，「決定性」叫作「實」。什麼叫作「決定性」？就是「實」。什麼叫作「實」？就是「決定性」。其實這前面也講過了。

這個「決定性」這個「實」、真實。就是它不是由因緣有的，所以因緣的變化不能影響它。你因緣怎麼變化？它還是原來那樣子不變動，所以它自己有決定性，所以它是真實的、不虛妄的。若是依賴因緣有的，它還要繼續依賴因緣才能夠生存下去。這因緣一變了，它也要變，它不能說：「不變」，不可以；你不可以說不變的，你非變不可。說這個風扇它在那兒動，你把開關那個地方電流一斷了，它就不能動，因為它就是要靠因緣才能動的，說它有決定性呢？你那個電流關不關、斷不斷，不管，我繼續動；那麼就是它本身有決定性了。什麼叫作「實」？就是有「決定性」。

什麼叫作「決定性」？就是不受因緣的影響，那就叫作「決定性」，那就叫作「真實」。說是它要受因緣的影響呢，那它就是不真實，它沒有決定性，它就是虛妄的了。

你看它很偉大、很茂盛、很美觀，但是是虛偽的。它所依賴的因緣一變，它立刻也變了，所以一切因緣生法就都是虛偽的，說是這個世界、這個高山，好像很堅固，若地震來的時候，這高山可能就倒了。

所以這個是「因緣虛假不實故空」，這個「不實故空」這句話呢？就是這一切因緣生法裡面，沒有一個決定性的東西，所以都是空的，那麼我們就這樣講呢，這個文也應該是講過去了，但是，若按體真止來說呢，還應該進一步的解釋一下。看這底下。

「以知空故，即不得一切諸法名字相」，因為你若知道一切法是因緣生，它本身沒有決定性的時候，你就會通達一切法空了。這個通達一切法空，怎麼樣去通達去呢？所以這就是這個觀，這個毗鉢舍那的這個觀，就是你心裡面要想。要怎麼想呢？我們剛才說，這件事是依賴因緣有的，所以它受因緣影響，它沒有真實性，沒有那個「非因緣生」的東西在裡面。那麼怎麼知道沒有非因緣生的東西在裡面呢？那麼就是你要想、要觀，按照這個道理去觀去。

怎麼觀呢？就是你靜下來的時候，或者欲界定、或者未到地定裡面觀，觀察這個房子。是假設這樣說；沒有造房子的因緣的時候，這個房子什麼樣子？說是這個人你看他也很活潑、很妙的，但是他沒有成就的因緣的時候，這個人是什麼樣子？他所依賴的因緣沒有成就的時候，這個身體是什麼樣子？你這樣觀呢；那麼這一切法就都是空的了，就是無有少法可得了，那麼你就是「以知空故，即不得一切諸法名字相」。

你若這樣觀的話，那就和剛才說，這個山河大地都是虛妄的，這裡面沒有真實性，和這意思又有點不同。當然是並沒有矛盾，但是情況不同。情況不同了的時候，你就「即不得一切諸法名字相」。這個一切法，它本身有它的相，它也有個名字，每一法有一法的名字。這個名字從什麼地方來的呢？就是世間上的那些聰明的人從古以來，或者說是聖人，他依據那個相去觀察、思惟、憶想、分別給它安立一個名字，安立的。說是這個地方這樣子，這叫作「山」，這個「山」這就是個名字，就是古代的人這樣子安排叫作「山」。如果古代的人，那個時候安排，說這是「湖」，那麼也就這樣傳下來，喔！我們看的這是「湖」，就是這樣安排的。

如果你若是觀一切法空了，色受想行識、眼耳鼻舌身意一切法都是因緣所生，它都是空無所有，是畢竟空的，這個時候，就是離一切相了。離一切相了的時候，你這個心在那無相的境界上，你不能分別的，不能活動的。不能活動，你也就不能安立名字了，名字也沒有了，也沒有名字、沒有一切相，離名離相了。所以「知空故」，「即不得一切諸法名字相」，也不得一切諸法相，也不得一切諸法名字相，而你的內心也沒有一切分別相了，這個時候呢，「則體真止也」。什麼叫作「體真止」？就是這個時候你的內心，沒有這一切名相的憑藉，離一切虛妄分別相了，在那裡安住下去。這「安

住下去」這又是多出一句話來，那麼這就叫作「體真止」。

這是由如理作意逐漸地這樣子相應了。但是這個地方說「相應」，是你已經成功了的時候，成功了的時候那個境界。

**爾時，上不見佛果可求，下不見眾生可度，是名從假入空觀，亦名二諦觀，亦名慧眼，亦名一切智。**

爾時上不見佛果可求，下不見眾生可度」，到那個體真止那個時候，不但你自己是無我、無我所了，你也向上也不看見有佛的境界是你所求的，因為佛也是因緣所生的，也是畢竟空寂的，所以「上不見佛果可求，下不見眾生可度」，所度的一切眾生也是因緣所生的，它也是畢竟空寂的，這就叫作從假入空觀。

這個「從假入空觀」這個「假」，就是你要明白，也就是學習，要學習這一切法都是由心生的，也就是一切法都是由因緣生的。因緣生的，它沒有真實性，就都是假的，都是虛妄的，不是真實的。或者是淺白一點說這個「假」，是凡有變化性的東西，就都是假的。因緣一變它就要變，它不能不變，所以它現在看好像很穩定，那都是假的，它是不穩定；所以叫作「假」。那麼這就叫作世俗諦，故名之為「世俗諦」。

「入空」，「空」就是觀察它自性不可得，這個「不變性」不可得，那就是空的。這個「從假入空觀」，我們這個凡夫虛妄分別，都是在假的境界上活動，隨意地生出貪瞋癡的煩惱，吃了苦頭了，所以這個地方不安全，所以「從假」到「空」那個地方安全，空就是涅槃那個地方，到那裡去。你修成功了，叫作「入」，契入了。那麼最初學習的時候是「觀」，到究竟成功了，也可以說是「觀」，也可以這麼說。「是名從假入空觀」。

「亦名二諦觀」，因為從假這是世俗諦，「入空」是真諦，所以這是兩個諦。這個「諦」是不顛倒的意思。這個「入空」也叫作第一義諦，是不顛倒，是真實不虛的。這個「世俗諦」在凡夫來說，那是個顛倒虛妄的境界，不能稱為「諦」的。但是凡夫認為它是真實的，也就故名之為「諦」，也可以這樣說。但是在聖人的境界呢，就知道這一切因緣生法都是虛妄的，那麼就可以稱為「諦」。聖人接觸這一切境界的時候是不顛倒，所以也可以稱之為「諦」。「亦名二諦觀」。

我們最初學習的時候呢，我們的目的是在空那裡，在第一義諦那裡，但是我們不能直接的到第一義諦那兒去，你一定要經過世俗諦，從世俗諦那裡到第一義諦那兒去。所以這個地方就是二諦觀，也要觀世俗諦，也要觀第一義諦；但是你的目的是在第一義諦那裡，不是在世俗諦那裡，所以叫作「二諦觀」。

「亦名慧眼」，這個「從假入空觀」也就是「慧眼」，你成功了，你就得到聖人的



智慧，就是觀一切法空的智慧，叫作「慧眼」。這是成功了名之為「慧眼」。「亦名一切智」，這個「一切智」和那個「慧眼」意思是一樣的，就是通達一切因緣生法是畢竟空的，你有這樣的智慧，就叫作「一切智」。

### **若住此觀，即墮聲聞辟支佛地。**

若是你成就了這個功德。就是小乘佛法得初果須陀洹一直到阿羅漢果，都是在從假入空觀的境界，都是在這裡。若是我們也發心修行成就了這個方法，成功了，我們就安住在這裡。「即墮聲聞辟支佛地」，那麼我們就是墮落在聲聞的境界、辟支佛的境界了。那就不是大菩薩、也不是佛，就是陷溺在那裡了。這個「墮」字，這是站在佛菩薩的立場稱之為「墮」，若是站在阿羅漢的立場，那就是「安住」，我安住涅槃這是很對了，沒有什麼不對的地方。在佛菩薩的大悲心來說，你應該成佛嘛！你不應該得少為足，得阿羅漢果這功德還沒圓滿嘛！你現在就停下來了，你沒有成佛、佛的功德沒有成就，那麼你是墮落了；這是有一點訶斥的味道。

**故經云：「諸聲聞眾等自歎言：我等若聞淨佛國土，教化眾生，心不喜樂。所以者何？一切諸法皆悉空寂、無生無滅、無大無小、無漏無為，如是思惟，不生喜樂。」**

「故經云：諸聲聞眾等自歎言」，這底下是《法華經·譬喻品》的話。「故經云：諸聲聞眾等自歎言」，自己傷嘆自己，這是他發無上菩提心以後說的話，說他以前的那個情形。「我等若聞淨佛國土、教化眾生，心不喜樂」，說我們聽佛、聽本師釋迦牟尼佛給這些大菩薩說佛法的時候，教他們發無上菩提心、教他們淨佛國土、叫他們教化眾生，我聽了這些佛法，我心裡面不歡喜。這些阿羅漢他自己坦白他以前聽佛陀說法，聽這大乘佛法的這個心境是這樣子。

這個「淨佛國土」這個話，我們不要說太多。這個佛的世界叫「佛國土」，「佛國土」怎麼叫作清淨？怎麼叫作不清淨呢？還是以人為主的。就是那個世界都是「諸上善人俱會一處」，都是好人，或者說是都是聖人、都是阿羅漢，都是得無生法忍的菩薩，那麼這個世界就是「淨佛國土」。如果說這個世界，都是一些無惡不作的惡人，那麼這就是不淨的國土，佛若在這個世界成佛，那就是，不是淨佛土，不是清淨土了，就是這樣意思。

說是「我等若聞」佛告訴，教誡、教授這一些菩薩要去「淨佛國土、教化眾生」。「教化眾生」就是「淨佛國土」，但是這兩句話都說了，「教化眾生」是個別的，若「淨佛國土」就是廣大的，不是少數的了。「心不喜樂」，我不歡喜。「所以者何？一切諸法

皆悉空寂，無生無滅」，說佛國土也好、說一切眾生也好、說我自己的色受想行識也好，這一切因緣生法都是因緣所生的、都是空寂的，沒有那個決定性可得的。那個畢竟空之中，也無有法生、也無有法滅。「無大無小」，也沒有說誰是大菩薩，誰是小的阿羅漢，沒有這些分別。「無漏無為」，這個阿羅漢得了聖道了，他的貪瞋癡都斷了，無論什麼境界，心裡面都是清淨的、都是「無漏」。「無為」，阿羅漢他心裡面老是無喜亦無憂，明靜而住，他不想作什麼事情，所以說是「無為」。或者一切諸法皆悉空寂、無生無滅，都是無為的。「如是思惟，不生喜樂」，他這個心就思惟一切法都是空寂的、無生無滅的、無漏無為的、無我無我所的；所以對於那個淨佛國土、教化眾生的事情不感興趣。

**當知若見無為入正位者，其人終不能發三菩提心。此即定力多故，不見佛性。**

「當知若見無為入正位者，其人終不能發菩提心」，這是在《維摩詰經》上有這個話。當然從《阿含經》裡面，《寶積經》、《維摩經》、乃至《般若經》都是這個態度。你應該知道，只要一個人「若見無為」，就是他能夠經過一個時期的修行，他從假入空觀修成功了，就是見了無為法了。一切諸法皆悉空寂、不生不滅，這是無為法嘛。這個「無為法」你若是顯現了的話，就是「入正位」。這個「正位」怎麼講呢？就是你得到聖人了的時候，你的內心離一切分別相，安住在那個無為的境界的時候，就叫作「正位」。就是那個大安樂的境界，叫「正位」。我們沒有入聖位的人，我們的這個心不能安住在那無為的安樂的境界上，我們在這虛妄的境界上虛妄分別、流轉生死，老也不得安定，這就是沒有入正位。

「當知若見無為入正位者，其人終不能發三菩提心」，說這個人，他最初發心是不能發無上菩提心，到最後入了正位，他還是不能發無上菩提心。「不能發三菩提心」，「三菩提」，中國話就是「正覺」，就是阿耨多羅三藐三菩提，翻個「無上正等正覺」。就是不發這個成佛的心，他不想行菩薩道教化眾生，當然是不能成佛。他不能成佛就是沒有發大菩提心的關係。這一段文，其實這不是一部經說的話。這一段文說明這個阿羅漢和辟支佛到了這個境界，他不發無上菩提心，他是聞「淨佛國土、教化眾生」，心不喜樂，什麼原因呢？「此即定力多故，不見佛性」的關係。就是阿羅漢、辟支佛這二乘人，如果和大菩薩相比的話，就是他的定力多、智慧少。智慧少，所以不見佛性的關係。所以就是這樣子。

這文就是這樣說，若是要我來解釋的話，就是加上一句。或者我用這個「加」字，用得對不對，請你們再想一想。就是阿羅漢和辟支佛，大悲心不夠，慈悲心不夠。慈

悲心不夠，他感覺這個眾生在流轉生死這個事情，他也不是沒看見，但是他這個大悲心不動，所以不願意淨佛國土、教化眾生，不願意做這件事。我們這個凡夫，學習了佛法，對於佛法有點信心、生歡喜心，他願意去弘揚佛法去。這個阿羅漢，他自己所作已辦了，你世間上的這些色聲香味觸這些欲的境界，不能影響他了，而他不主動地去弘揚佛法，除非誰去命令他，或者佛去命令他，或者是和他有特別關係的人請求他，不然的話他不動。他就是乞食，吃完飯了以後，經行，然後就入定，若有佛在世呢，聽佛說法。不然的話，可能和他的徒弟說說佛法，另外他還是自己修行，他不主動地去弘揚佛法。那麼就是這個心情。這個地方批評他，就是定力太多。那麼他的心裡面一正念現前的時候就入定了，在禪定裡面當然也有智慧的，就是這個境界。他不去弘揚佛法。所以是「若聞淨佛國土，教化眾生，心不喜樂，即墮聲聞辟支佛地」，就是這麼回事。

### **若菩薩為一切眾生，成就一切佛法，不應取著無為而自寂滅。**

假設這個人有大悲心的，那就是菩薩了。他為一切眾生要去親近無量諸佛，要從諸佛那裡學習一切佛法，要修行無量無邊的法門，而後成就一切佛法的功德。若是菩薩有大悲心，你發了這個願的話呢，「不應取著無為而自寂滅」，你不應該像阿羅漢、辟支佛那樣子，見無為法入正位了以後，就安住在那無為的境界「而自寂滅」，在那裡寂靜下來了，寂靜住。你是菩薩，你不應該這樣子。

### **爾時，應修從空入假觀。**

那個時候呢，你這個菩薩，就應該修從空入假觀。按這個文的意思，智者大師的意思，就等於是叫我們先學習從假入空觀，等到我們成功了，我們應該向菩薩學，再修習從空入假觀，是這樣意思。那麼這是《小止觀》，你若讀智者大師的《摩訶止觀》呢，和這個意思有點不同。「爾時應修從空入假觀」，這個「從空入假觀」，應該怎麼觀呢？怎麼學習呢？

### **則當諦觀心性雖空，緣對之時，亦能出生一切諸法，猶如幻化，雖無定實，亦有見聞覺知等相差別不同。**

「則當諦觀心性雖空，緣對之時，亦能出生一切諸法」，這個時候已經修成功了從假入空觀，他已經和阿羅漢的境界平等了，這個時候發了無上菩提心，發無上菩提心的時候，「則當諦觀」；這個「諦」就是很深刻的，不是浮泛的，要特別用心的，觀察這念明了性的心，雖然它也是本性空的。「緣對之時」，外邊色聲香味觸、各種因緣同

它接觸的時候。「亦能出生一切諸法」，它也能現出來種種的事情的。這個阿羅漢就算沒有發無上菩提心，如果你是他的護法，或者你是他的徒弟，你有所求於他，他也會幫忙的，他也會做出一些事情來的。現在這是發無上菩提心的阿羅漢，「亦能出生一切諸法」，他也能夠行這個六波羅蜜去教化眾生的了，則「能出生一切諸法」。

「猶如幻化」，那就像那個懂得幻術的人，他能幻化出來種種的東西。「雖無定實」，幻化的東西雖然是沒有真實性。「亦有見聞覺知等相差別不同」，他幻化出來的東西，也會有形相可以看見的，有聲音可以聽得見的，也可以見聞覺知的，有這些差別相，不一樣的相。

**行者如是觀時，雖知一切諸法畢竟空寂，能於空中修種種行；如空中種樹。**

「行者如是觀時，雖知一切諸法畢竟空寂，能於空中修種種行」，這個修行人，或者我們說這個聖人，他這樣觀察的時候，他雖然知道一切諸法都是空寂的，但是能在畢竟空中，還能修出來種種的功德行。

「如空中種樹」，就是在虛空裡種一顆樹，這顆樹能開花、能結果的。當然這個聖人他與畢竟空相應了，他又能用這個空的智慧做種種功德。用個譬喻來說，就是「如空中種樹」。有一句話叫作「亦空亦有」；若是我們凡夫發一念好心做種種功德，因為這個空的智慧沒有成就，他就有執著，這功德是我做的，你沒有做，我比你強，就種種的分別。若是畢竟空的智慧成就了，「如空中樹」，就是他能夠做種種利益眾生的事情，但是他還用空的智慧來控制。用空的智慧來控制呢，這些事情都是空的；也沒有作功德者，也沒有所饒益的眾生，他心裡面還是空空的，還是無所得的，所以「如空中種樹」。按我們凡夫來說，這怎麼可能呢？這表示那無所得的智慧裡面，能做出來種種的功德，而又無所得。

**亦能分別眾生諸根、性、欲無量故，則說法無量。**

「亦能分別眾生諸根、性、欲無量故」，這是聖人的境界。若看《華嚴經》〈十地品〉上看，這要到八地菩薩以上，阿羅漢也能夠通達根、性、欲，但是很有限。「亦能分別」，說這個聖人，你說他的智慧是畢竟空，但是他能從空出假，他也能分別這因緣生法，那這是很高深的境界了，他能分別一切眾生的根。我們頭幾天講這個「十力」，十種智力，這個「根勝劣智力」，這個「根」就是那個「根」。這個「性」，就是那個「種種界智力」。這個「欲」呢，就是「種種勝解智力」。若說是「力」，那是佛的境界。這個菩薩，這些得無生法忍的大菩薩，就是法身菩薩，他也一部份的成就了，所以說他能分別眾生的「諸根」、一切眾生的「性」、一切眾生的「欲」。

這個「根無量、性無量、欲無量故」，「則說法無量」。這個發無上菩提心的阿羅漢，他能說無量的佛法，當然他這個時候也去到十方佛世界去，親近無量諸佛的。

**若能成就無礙辯才，則能利益六道眾生，是名方便隨緣止。乃是從空入假觀，亦名平等觀，亦名法眼，亦名道種智。**

「若能成就無礙辯才」，說是這個聖人他若成就無礙的辯才，「則能利益六道眾生」。這個「無礙辯才」，你看《華嚴經》的〈十地品〉，要到第九地菩薩才成就無礙辯才。我們就是不要說別的，四無礙辯才其中的「辭無礙辯」。「辭無礙辯」就是語言，說我懂得華文，那麼你用華文能夠無礙辯吧？說我還要用英文、還要用西班牙文，這還是人類啊，有多少種語言！那麼他方世界，各式各樣的人，那又有多少語言。說六道眾生啊！畜生的世界又是怎麼回事情？所以「若成就無礙辯才，則能利益六道眾生」，這的確不是普通人能辦到的事情。

「是名方便隨緣止」，這個「方便隨緣止」，什麼叫作「方便」呢？這就是法身菩薩，法身菩薩他能夠施設出來種種的事情，作眾生入道的方便。這些種種的方便，而這個菩薩都能夠契合眾生的根緣，眾生的根機叫「隨緣」。契合眾生的根機，施設出來種種的方便利益一切眾生，而在這個菩薩的內心裡面，他沒有動，這要到第八地菩薩以上，沒有出入定的分別。其實說第八地這句話，就是按照《華嚴經·十地品》這麼說，但是諸經論上又不是一致地，所以不如說是「法身菩薩」好，這個「法身菩薩」就是這個境界。

「乃是從空入假觀」，這個就叫作「從空入假觀」，這樣說從空入假觀是聖人修的法門了。「亦名平等觀」，也叫作平等觀。「平等觀」這句話怎麼說呢？前面是從假入空觀。從假入空觀呢，剛才前面說過，是在凡夫學習這個修行法的時候，因為這虛妄的這些境界都是一些煩惱賊在這裡活動，這是所破壞的，這個「假」是所破壞的。而他所尊重的是這個「空」，用空破假，從假入空是破這個「假」來入「空」，是這麼一個境界。可是那個時候他不能用假，現在這位聖人呢，從空出假，就是他不用這個空，他用假了。若對二乘人來說，那等於是破空入假。前面是破假入空，這裡是破空入假，用這個假了。這樣說呢，前後合起來看呢，這件事就是平等了，前後合起來論平等。而在從假入空觀的那個時候是不平等的，因為它是偏於空，而棄捨這個假的。所以在那個道理上看是不平等的。等到現在「方便隨緣止」這個地方，從空入假觀和前邊配合起來看，就平等了，假也有破、也有立；空也有破、也有立，所以就是平等了。

「亦名法眼」，就是這個菩薩他能夠通達了無量無邊的佛法，去教化眾生的，所以叫作「法眼」。

「亦名道種智」，就是這個菩薩，他能引導無量無邊的眾生，學習無量無邊的道。這個「種」就是種類，就是無量無邊的意思，入於無上菩提，所以叫作「道種智」。

**住此觀中，智慧力多故，雖見佛性而不明了。菩薩雖復成就此二種觀，是名方便觀門，非正觀也。**

「住此觀中，智慧力多故」，住在這個觀裡面，這個「從空入假觀」裡面，他這個智慧力很多。因為這個大悲心很強，他常是為度化一切眾生，他若和佛來比呢？他的定慧還不平均，這智慧力比較多，定力比較少了。「雖見佛性而不明了」，他雖然是見到那個諸法實相，就諸法畢竟空的性，而還不太明了。那麼這個地方就和前面那個地方說「此即定力多故，不見佛性」，那麼阿羅漢修這個從假入空觀，也是見一切法畢竟空，這裡也還是見一切法畢竟空；怎麼說他不見佛性呢？這個地方說「見佛性而不明了」；看文上說「定力多故，不見佛性」；這個地方說「智慧力多故，見佛性而不明了」，有一點不同。

這裡面不同的地方在那裡呢？這個煩惱分兩種：一種是染污的煩惱，一種是不染污的煩惱。這個染污的煩惱，阿羅漢已經斷掉了，但是不染污的煩惱還有。這天台宗的話叫作「塵沙惑」。這個「塵沙惑」還有很多，阿羅漢還沒有斷，所以在他那畢竟空的智慧裡面，還有「塵沙惑」覆藏著、覆蓋著他，所以他雖然見一切法空，那和佛菩薩比，還等於是沒有見，所以是「不見佛性」。這菩薩「從空出假觀」這個時候，去親近無量諸佛，他又到眾生世界來度化眾生，他這塵沙惑斷掉很多了，但是還沒有究竟清淨，所以說「而不明了」，可以這麼解釋。

「菩薩雖復成就此二種觀，是名方便觀門」，這個菩薩雖然成就了這樣的智慧，但是這還是「方便觀門」。從假入空觀、從空出假觀，這還是個「方便觀門」。這個「方便觀」怎麼講呢？就是它還不是一個究竟的，這麼意思。「非正觀也」，還不是那個最微妙的、最圓滿的那個觀法。

**故經云：「前二種為方便道，因是二空觀，得入中道第一義觀」。**

「故經云」，這個「經」是什麼？就是《瓔珞經》。「前二種為方便道，因是二空觀，得入中道第一義觀」，這《瓔珞經》上說是前兩種這個是「方便道」，是暫時用一用，用這個法門來修行的。「因是二空觀」，假藉這兩個法門的修行，你就可以進步了，「得入中道第一義觀」，可以入這個第三。天台宗有三止三觀，這個第三空觀，可以入那個中道的第一義觀。這個「中道」我們等一會兒再講。

### 雙照二諦，心心寂滅，自然流入薩婆若海。

這個「雙照二諦」，就是修中道觀的時候，同時他能夠觀一切法空，又能觀一切法假，這叫作「雙照二諦」。「心心寂滅」，而他的內心呢，又是「空也不可得」，「假也不可得」，所以叫作「心心寂滅」，他那個修行的方法，內心裡面是這樣子。「自然流入薩婆若海」，這個「自然」怎麼講呢？就是不需要特別努力，就是很容易地「流入薩婆若海」，就趣向、進趣到無上菩提了，這個意思。「薩婆若海」，「薩婆若」，就是一切種智。這個「海」，就是譬喻佛的智慧的廣大的意思。

### 若菩薩欲於一念中具足一切佛法，應修息二邊分別止，行於中道正觀。

「若菩薩欲於一念中具足一切佛法」，若是這個菩薩，他想要在一念心裡面，「具足一切佛法」。這「一念中具足一切佛法」，這句話是《大品般若經》上的話，你讀《大品般若經》那一品說的那個文的意來看，這個「於一念中」怎麼講？就是無所得的智慧裡面，這一念心的無所得的智慧的裡面，具足一切佛法，去成就一切佛法，就是「亦空亦有」的意思。用這無所得的智慧，去用種種的波羅蜜去利益一切眾生去，叫「一念中具足一切佛法」。你這樣做了，你就是這樣具足一切佛法。這個布施波羅蜜這樣做，就是這樣具足了；戒波羅蜜、忍波羅蜜，你能這樣做，那麼就是具足了。讀那個文就是這麼意思。

「應修息二邊分別止」，那麼這個菩薩應該修這個法門，「息二邊分別止」。這個「息二邊」，這「二邊」就是一個有邊、一個無邊。有邊也是分別、無邊也是分別；這兩種不正確的分別要停下來，那麼就是止了。怎麼樣作法呢？「行於中道正觀」，修這個息二邊分別止，由於修止、修觀；止叫作「息二邊分別止」，觀叫作「中道正觀」。就是你這個菩薩應該修這個止、修這個觀。

### 云何修正觀？若體知心性非真非假，息緣真假之心，名之為正。

「云何修正觀？」也等於說「怎麼樣修這個止觀」一樣。「若體知心性非真非假，息緣真假之心，名之為正」，也可以名之為「止」。「若體知」這個「體」就是通達的意思，你若通達了，體知就是通達，通達你這一念心的體性；體性它是「真」，就是了不可得的。了不可得也不可得，那麼就是「非真」。這一念心觸對一切境界的時候，它會成就種種功德的，那麼就是「假」，這假也不可得，就叫「非假」。這就叫作「息二邊分別止」。「息緣真假之心」，緣真、緣假的心停下來，就名之為「正」，這樣子就和中道相契合了，所以叫作「正」。

### 諦觀心性非空非假，而不壞空假之法。

這「息緣真假之心」，這是止。這裡說觀，觀察這一念心的體性，不是空的；空也不可得，假也不可得。「而不壞空假之法」，一切法寂滅相，一切法的緣起相，這兩方面的佛法不破壞，還保留、保留它度化眾生的。

**若能如是照了，則於心性通達中道，圓照二諦。若能於自心見中道二諦，則見一切諸法中道二諦，亦不取中道二諦，以決定性不可得故。是名中道正觀。**

「若能如是照了，則於心性通達中道」，你若能夠這樣子觀察、照了，你就在你內心裡面，就通達了佛的正法了。「圓照二諦」，同時也能圓滿地照了真俗二諦，這是三諦一心中觀了。「若能於自心見中道二諦，則見一切諸法中道二諦」，前面是約一心為中心點修這種止觀，這個地方又進一步，「若能於自心中見中道二諦」了，「則見一切諸法中道二諦」，其他的色聲香味觸法、眼耳鼻舌身意、一切法也都是即空、即假、即中，也都是中道二諦的。「亦不取中道二諦」，雖然這樣觀，而對於這樣的境界、這樣的理論也不生取著心的，你若生取著心就是戲論了。「以決定性不可得故」，這句話很厲害，這句話就是說，你觀一切法空也好，空沒有決定性；觀一切法是假也好，假也沒有決定性；觀一切法是中道，中道也沒有決定性。你若一取著呢，就等於你執著有決定性了。一執著有決定性了，那就是普通的境界、凡夫境界了，又墮落下來了。「是名中道正觀」，這個中道正觀就是這樣的意思。

**如中論偈中說：「因緣所生法，我說即是空，亦名為假名，亦名中道義。」**

現在的文是說證果。在我們凡夫的地位，開始修行說證果，那就是初入聖位，就應該說是證果了。所以這下面智者大師說的三種觀、三種止，在這上論聖果，那麼就是初得無生法忍的時候，就可以名之為「聖果」，但是到最後成佛那是最圓滿的聖果。可是在顯教的教理上面，它不是太強調「即身成佛」這句話。但是有的文上也提到這件事情，說這一生就可以成佛，就是指的得無生法忍說的。如果一個人，他的道的資糧準備得好，有可能這一生得無生法忍，那就可以名之為佛了。這個佛在天台宗來說呢，就是「分證即佛」了。這個在《普賢觀經》上也說到，就是三生；頭一生在佛法裡面栽培，第二生繼續地栽培，到第三生的時候得無生法忍，那麼就是叫作「分證即佛」，就不是那個圓滿的無量功德的佛，但是他現在也一部份和佛相同了，所以也可以名之為「佛」的。

現在的文說果呢，就是按照初入聖位說的，初入聖位在天台宗的教義；那麼我們



現在學的就是智者大師說的《小止觀》，所以要提一提天台宗的教義，也比較合理。

這天台宗的說法呢？他說這個煩惱分二種：一種是通、一種是別；通的煩惱就是我們一般講解佛法的時候，說的這個愛煩惱、見煩惱，叫作「通」。「別」就是那個微細的無明惑。這樣煩惱有二種，所以說入聖道也就有一點差別，得聖果也就不一樣了。說是得初果須陀洹到第四果阿羅漢，就是通煩惱的愛、見煩惱清淨了，那麼這就是得聖道了。但是特別的無明的煩惱，還是在的，還沒有清除。現在這一段文說證果，按智者大師的教義看呢，是包含這二種意思的。你若修成了從假入空觀，所得的聖道就是同於初果、二果、三果、四果，也就是《大品般若經》說的那個菩薩得無生法忍了。初果乃至四果，他們的智慧功德、斷煩惱的功德在菩薩來說呢？就是無生法忍了，那麼這是共通的。但是另外的別惑，要到第三個「息二邊分別止」，這個「中道第一義觀」，這樣的止觀修成功了，這個別惑才能有一部份的清淨，那就是天台宗說的到圓教初住，或者是別教初地了，這是有這麼一點差別的地方。這裡說證果包含這二個意思的。

說證果，但是對圓滿的佛來說，還是屬於因的，所以修從假入空觀、從空出假觀、中道第一義觀，修這種觀還是成佛之因，還是在因中的意思。

說完了這三止三觀之後，智者大師引證：「如中論偈中說」，引《中觀論》的頌文來證明這個三止、三觀的意義。「因緣所生法」；這四句話，在天台宗來說，若讀智者大師的這些法語，那是常常看見的，也可見智者大師很重視這幾句話的。我簡單解釋一下。

「因緣所生法」，這個「所生法」就是果，「因緣」就是因，果由因生，那麼叫作「因緣所生法」。這個「所生法」之中呢，就是十法界的一切法。六道輪迴；地獄、餓鬼、畜生三惡道，這是惡因緣所生法；人、天這是善因緣所生法；聲聞、緣覺、菩薩、佛這是清淨的無漏的因緣所生法，大概就是這樣的意思。其餘的意思我們以前也講過，說是因緣所生法，就是否定了無因緣、邪因緣所生法，這樣意思。

「我說即是空」。「我說」這個「我」是誰呢？就是佛說的。三論宗的嘉祥大師他解釋《中觀論》的《中觀論疏》上，他說這個頌在《華手經》裡佛說過。《華手經》，現在的藏經裡面，是有這部經。「我說即是空」，我佛，我們本師釋迦牟尼佛說：「因緣所生法，它就是空的」。這個「空」我們前面也講過。講這個空的道理，這個《中觀論》說的這個空，由三論宗的這些學者的解釋，我們讀一讀，是那樣子解釋空。但是天台智者大師也算是龍樹學者，龍樹的弟子。但是他在《摩訶止觀》裡面解釋這個「空」，從假入空觀這個「空」，就有一點不同的味道，和三論宗學者說的「空」有一點不同。現在我就簡單的解釋，不要說太多。

「我說即是空」，就是說因緣所生法，它的自性是空的。它是按照這個解釋，我感

覺好像容易明白一點。「自性」，這個「自」就是對「他」說，誰是「他」呢？就是「因緣」，因緣是「他」。「所生法」是「自」，「因緣」是「他」。這個「所生法」的「自」是要依賴因緣才能生起的，若沒有因緣的時候，它自己的體性是沒有的，所以叫「自性空」。我是最初先讀智者大師的空，也生歡喜心。但是後來看見嘉祥大師解釋《中觀論》的「空」的時候，感覺他解釋得簡單，不像智者大師說了很多，說得很詳細，智者大師是說得很詳細、很細緻。嘉祥大師解釋這個「空」，就是說「自性空」。我感覺很簡單，也好像容易明白，所以還是這樣解釋。不過我這樣解釋，天台宗的學者可能不同意了。

「我說即是空」，說它的自性是空。用這樣的理論在事實上去觀察，應該是得到肯定的認識，是「自性空」的。同時，它是因緣所生，又不妨礙這個有。這個自性空和因緣有互相不妨礙的，可以同時存在的，這樣子可以遠離斷滅的過失。沒有因果成立的，不能成立因果了，那就是斷滅了。若是觀察自性空、因緣有，那我們感覺到互相不妨礙，就沒有斷滅的過失。因為這唯識的學者，像《瑜伽師地論》上就是指責這個……雖然沒有說出名字，但是也明白，就是指龍樹學者；是不能成立善惡因果、不能成立三寶的、不能成立苦集滅道的。那麼這樣子按照緣起有和自性空的道理去思惟，是能成立的，可以這樣解釋。

但是其中另外有個問題，就是初得無生法忍的人，也就是剛才說《大品般若經》說初得無生法忍的人，這和《解深密經》說的是相通的。就是初得無生法忍的人，在他那一念清淨心裡面，一切法都不顯現了，離一切戲論、離一切名、離一切相。這樣講，那和剛才說這個自性空，和緣起有互相不妨礙，這個地方有點問題了，有點問題是什麼呢？因為互相不妨礙，就應該是並存的，為什麼初得無生法忍的人，只能見空，而不能見緣起有呢？他要見緣起有的時候，得要出定的時候。出了定，這個根本無分別智過來，到了後得智的時候，這時候才見一切法緣起有，他不能同時。根據也是龍樹學者的宗喀巴大師，不過他和《解深密經》上有一點不同了，他的意思要到佛的境界，才能夠同時的。就是根本的無分別智，和這個後得的這個也算是無分別智，能同時起用。那麼就是在佛的清淨心裡面，一切法是宛然有，而又是畢竟空的，可以同時了。初得無生法忍的人的道力，還沒有那麼高，所以只能夠先見…就是所謂偏空了，也可以用這個字，它是「偏於空」。若按我們凡夫的境界來說，我們不必要求那麼高，我們能見到空就已經不錯了。能見到空，那麼就是得初果須陀洹了，或者說是得初歡喜地，這已經很好了。「我說即是空」。

「亦名為假名」，是說什麼呢？就是這個「空」它是假名，說這個空它是假名有。若說這一件事有真實性，「有真實性」，它就是真實有，不是假名有了。它只是有這麼

一句話，但是它實在的體性是沒有的，那麼它就叫作「假名有」。說是一切緣起法是「假名有」，沒有真實性。這個沒有真實性的空也是「假名有」，它也沒有真實性。如果說是空有真實性，雖然名字叫作「空」，但是有真實的體性的話，就可以名之為「有」了，那就叫作「實有」。若說是連名也沒有，無因無果，或者這樣子講，連在一起說呢，那就是變成「實無」了。佛法說一切法可以緣起有，「無」可以轉為「有」，所以不是斷滅見。

現在說的這個空，「一切法自性空」這句話，這個「空」，它也是假名有。你不能夠誤會有個實體的空，若有實體的空，它會障礙緣起有了。那樣子就不是中道義，那就是邪知邪見了。所以「亦名為假名」，這個空它也是假名有，假名有又不是決定有。這個「決定有」就等於說有實體的空，就是「有見」。若說這個假名也沒有，那就變成一個「無見」了。一個有見、一個無見，那就「邊見」，偏於一邊去了。現在說空是假名有呢，它就成了中道義了，它不落於二邊、不落於邊，所以叫作「中道義」。這個「中道義」的解釋呢，就是表示它不犯有邊、無邊的過失，所以叫作「中道義」。

這樣解釋，是說「因緣所生法，我說即是空」是從假入空觀。「亦名為假名」，是從空出假觀，空也是假、一切緣起法也是假。這個成就了無生法忍的菩薩，他從空的境界裡面出來，為大悲心所推動，他出來，到假名的世界去親近佛、去教化眾生。親近佛，向佛學習無量的法門，然後教化一切眾生。在假名的世界去活動、去行菩薩道。但是在菩薩的心裡，他還是如如、無有少法可得，所以他還是清淨的。若是我們沒有經過從假入空觀，我們就從空出假的話呢，也可能會有這個世俗的智慧能教化眾生，但是有一點問題。這個無著菩薩他說了一句話：「以第一義智故，世智不顛倒轉」，這個「第一義智」，在這裡就可以解釋為「觀一切法空」的智慧，當然這是已經成就聖道了。你有了這個無分別的智慧，你再發出來的世智，就是後得智了。這個後得智在活動的時候，因為有無分別智的關係，他不顛倒，就是他不曾起煩惱的。世間上一切眾生的這些顛倒的境界，不能染污他，他還是清淨的、解脫的，「世智不顛倒轉」。所以這個就是「從空出假觀」。

「亦名中道義」，我剛才講這個「中道義」，就是「空」它也是「假名」，你不能取著空的，那麼一切「緣起法」也是「假名有」，你也不能取著它的。這樣解釋是符合三論宗的解釋法。若是學過天台教的人，智者大師好像沒有這樣講。可是你細心對照一下，智者大師若是講染、淨緣起的時候，他就有一點…，和中觀論有一點不一致。（這是我說的話了）。但是若講修止觀的時候，他就和中觀的意思是一致的，修觀的時候。我這個看法，不知道別人同意不同意？

「亦名中道義」，這就是一個空、假、中；在因緣生法上有空、有假、有中，有這

三止、三觀的意義在裡面。

**深尋此偈意，非惟具足分別中觀之相，亦是兼明前二種方便觀門旨趣。**

這個，講緣起的時候，若是說到常住真心的時候，好像是有個根據地，有個依止處。若修正觀斷煩惱的時候，你如果心裡面存有一個常住真心的話，你很難無所著，你很難無所取，你很難無所得的，縱然是不明顯的分別，在默默中心裡面有這麼一個東西在那裡；就有這個問題。那麼智者大師當然沒有說這句話，但他論修觀的時候總是用「空」來觀：「諸法不自生、不他生、不共生、不無因生」，總是用龍樹論《中觀論》這「四不生」觀一切法空的，就是修中道觀也是用這個「四不生」來觀的，他就其他的話都不提了，不說這個「常住真心」的第一義諦，那事不提了。所以我這樣講這四句話，和前面的三止、三觀應該是相符合的，不違背智者大師的意思。

所以「深尋此偈意，非惟具足分別中觀」的相貌，「亦是兼明前二種方便觀門」的旨趣。從假入空觀、從空出假觀，這二個觀的意義也顯示出來了。

**當知中道正觀則是佛眼。一切種智。若住此觀，則定慧力等，了了見佛性。**

「當知中道正觀則是佛眼、一切種智」，這底下讚歎這個觀的殊勝，說是我們學習止觀的人應該知道這個中道的正觀是佛眼、是一切種智，最究竟圓滿的佛法、最究竟圓滿的法門了。這個「佛眼」，我們通常說五眼：肉眼、天眼、慧眼、法眼、佛眼。這個肉眼、天眼我們不說。說這個慧眼是觀一切法空，到了聖人的境界的時候，這時候叫「慧眼」。「法眼」，就是通達一切佛法，也通達一切眾生的根性，能夠隨機說法的，這樣的眼就叫作「法眼」。這樣說這個「慧眼」就是真諦，能觀真諦。「法眼」能觀俗諦。「佛眼」呢！智者大師是有這樣意思，它是觀中道第一義諦。可是…，不過我現在說這話又有點問題了。在《大智度論》上，龍樹菩薩解釋「佛眼」，就是前邊的這四個眼，到成佛的時候就名為「佛眼」，龍樹菩薩有這樣意思。這樣講，就是他不說三諦了，只說二諦了。但是智者大師他又有一個解釋法；三諦和二諦只是開合的不同。把中道的第一義諦，就把它合在真諦裡面，那麼就是二諦了。若把它開出來呢，就變真、俗、中，變成三諦了，智者大師也有這樣的意思。所以若說是二諦，或者說三諦，那麼在天台宗來說都是一樣的。

「則是佛眼一切種智」。這個「一切種智」在《大智度論》上解釋，就是觀一切法不可得，而在不可得上，一切法宛然而有，種種相皆知，那麼這就叫作「一切種智」。而這個中道第一義諦觀、中道正觀，是能得佛眼、能得一切種智的，讚歎這個「中道」的功能。「若住此觀，則定慧力等」，若是這個修行人，他能夠不斷地努力修行，能夠

成就這個正觀了，這個中觀了。「則定慧力等」，則他所得到的定、所得的慧，這二種功德力量是平等的了，不會有所偏。前面那兩個方便觀是有所偏，定慧是不等的，所以不見佛性。這個「定慧力等」，「了了見佛性」，就是非常明了的，一點也不模糊的，能夠見到諸法的真實性，那也是所謂成佛的境界了。

### **安住大乘，行步平正，其疾如風，自然流入薩婆若海。**

那麼「了了見佛性」以後呢，他就能安住在大乘的境界，廣度眾生了。「行步平正，其疾如風」，這二句話在《法華經》的〈譬喻品〉上的話。就是那個大白牛車，這個大白牛牠走路的時候走得很平正，牠也非常迅速，就像「其疾如風」那樣快。這表示，這「行步平正」，就是前邊那個「定慧力等」的意思，他的定慧是平等的，沒有偏。「其疾如風」就是底下這句話，「自然流入薩婆若海」。

這個「自然流入」，就是任運地就能向前進步，不需要特別努力的，就能流入到佛的一切種智的大海裡面去了。你若讀《華嚴經·十地品》那個第八菩薩地，第八不動地那段文，解釋這個「自然流入薩婆若海」，這句話解釋得很好了。它就是，說是這個船初入海的時候，你還需要去推動它，要假藉個力量來推動它才能向前進，可是等到走入大海裡面去的時候，它自然的向前進了。這表示不動地之前，這個大菩薩的修行，還要努力，他才能向前進的。若到第八地的時候「無功用」，他自然地就向前進了。

這樣解釋呢，我們頭幾天說一個「真修」和「緣修」；這個「緣修」的意思，就是要努力；要這樣止、要那樣觀來調伏自己。到了「真修」的境界，就是沒有這麼多的事，這個麻煩了，就是他還任運地就能向前進。「真修」和「緣修」有這樣的不同。這樣不同，智者大師另外說出個理由來，什麼理由呢？如果你在沒有見到佛性的時候，你在這個程度的時候，你就是「緣修」，你需要用你的智慧善巧地調伏自己，要努力，要攀緣、當然這是修止觀、不是攀緣六塵。若是見到佛性理的時候，你安住在這個理性上，這個理任運地向前進。他說出這麼個理由來。現在這個「行步平正，其疾如風，自然流入薩婆若海」，這正是那個「真修」的相貌。

### **行如來行，入如來室，著如來衣，坐如來座，則以如來莊嚴而自莊嚴。**

「行如來行，入如來室，著如來衣，坐如來座」，這個是在沒有見佛性之前，你或者是凡夫境界，或者是阿羅漢、辟支佛的境界，或者是菩薩的境界。但是若是無功用行以後，見到佛性以後，你就是佛境界了。所以這個時候你的修行，這是如來的境界，那種清淨無上的境界。不過這樣說這個如來的境界，當然也只是從這個地方開始到了佛的境界。若是從三大阿僧祇劫的時間來分判，由初地到第七地是第二阿僧祇劫。由

第八地到第十地、成佛這個時候是第三阿僧祇劫，是這樣分別的。這樣說，這個「無功用行」，「自然流入薩婆若海、行如來行、入如來室、著如來衣、坐如來座」，這在時間上說這還一大阿僧祇劫才圓滿的，可以這樣解釋。

「入如來室」，這個「室」、「衣」、「座」，這是出在《法華經》的〈法師品〉，說是弘揚《法華經》的人，你要入如來室、著如來的衣、坐如來的座，你才能夠弘揚《法華經》的。現在智者大師把這三句話提高到第八地菩薩以上，那麼這是很高了。這個「入如來室」，這個「室」就是房子。我們在房子裡邊，可以遮風擋雨，可以保護自己的安全，當然這是房子的好處。那麼這是說這個慈悲心，對於眾生流轉生死的苦惱，這個菩薩有大悲心愛護眾生，希望他們離苦得樂，也有這個「室」的作用，這表示這個意思。這是大慈悲心的意思。說是弘揚《法華經》，為一切眾生講演《法華經》的這種功德，你要用慈悲心來為他說法的，是這樣意思。

「著如來衣」，這個「衣」，在佛法的法上說，有慚愧衣，慚愧也是衣服。忍辱、柔和也是衣服。這個「慚愧」，是自己反省自己感覺到慚愧，這樣子可以自己向前進步了，可以遠離一切過失。這個「忍辱衣」是說別人，其他的人來觸惱你，你不報復，而自己內心能夠不動心、不動憤怒、不動煩惱，還是很柔和地，能忍受外來的羞辱，那麼這叫作「忍辱」。就是按照一般的情形解釋這個「忍辱」。

這個「衣」，是把身體上各部分的這種不淨，這個醜陋的境界可以遮覆住。就是說我們修行人，學習佛法有慚愧心的修行人，那能什麼事情都能如意呢？就是要用忍辱、柔和來調伏自己，不要動煩惱，這樣意思。現在這裡說的，就是你這位菩薩發了慈悲心弘揚佛法、弘揚《法華經》教化眾生，但是眾生對你，不見得就會合作，他可能會觸惱你；也可能是你自己有多少過失，也可能沒有過失，而眾生就是會觸惱你。觸惱你怎麼辦呢？你這位菩薩就是要「著如來衣」，要忍辱、柔和、要忍受這個羞辱，你心裡面要一直地保持和平的態度，你不能夠動煩惱的，所以叫作「著如來衣」，你要這樣做。

「坐如來座」，人老是在外面跑這是很辛苦的，坐在座位上總是舒服了一點。現在說「如來座」是什麼呢？就是觀一切法空的智慧。觀一切法空的智慧，你要坐在這個座上面，你入如來室、著如來衣才行的。就是我們發了慈悲心教化眾生，弘揚《法華經》我們發了慈悲心，眾生對我們不合道理的地方我們能忍受。你憑什麼能忍受得了？你憑什麼眾生毀辱你的時候，你的慈悲心還能保持得住呢？你憑什麼？就是「坐如來座」，你要有「觀一切法空」的智慧，佛的這個房子你才能進得去，佛的這個衣服你才能著得上的。

如果你沒有「觀一切法空」的智慧，你當初發了慈悲心弘揚《法華經》，可能有因

緣慈悲心就沒有了。說是我發了慈悲心，我去度化眾生，眾生若是毀辱你的時候，你心裡面那個煩惱就起來了，你忍不住了。所以你要用一切法空的智慧，觀一切法空的時候，沒有人毀辱我，我也沒有眾生可度，也沒有我能弘揚《法華經》，使令心無所住。你用這個智慧作如理的觀察，使令自己這個心，不住在塵勞的境界上。那麼你這個正念一有了力量的時候，這些煩惱自然不起了，你內心就清淨了，而這個慈悲心能保持得住，這個大悲心能保持得住。你這個柔和、忍辱的這種清淨心也能保持得住。

所以那個〈法師品〉上面說：你要為一切眾生弘揚《法華經》的話，你要入如來室，著如來衣，坐如來座才行的。

那麼，現在智者大師引這個文，這等於說你修這個中道正觀，你能夠「定慧力等」，能「見佛性」，能「其疾如風，自然流入薩婆若海」，你能到了佛的境界，「行如來行，入如來室，著如來衣，坐如來座」了。那麼這樣講，這個意思就是更高了一步了。我們一般的境界，你能有這一切法空的如理作意，當然你平常應該有這樣的訓練，等到事情出現的時候，你這個如理作意能發生作用，不一定非是聖人；就雖然不是聖人，但是你如理作意有力量，也有效、也能夠調伏煩惱的。那麼這樣解釋，這是很淺顯的境界，可是智者大師在這裡，這是很高的境界了。

「則以如來莊嚴而自莊嚴」，你修這個中道正觀，你能入如來室了，坐如來座了，那你現在是用佛的功德，來莊嚴你的清淨法身了。一切眾生皆有清淨法身，但是沒有功德莊嚴，所以天龍八部不恭敬。現在這位修行人以「如來莊嚴而自莊嚴」，當然也就是福慧莊嚴、六波羅蜜的莊嚴、或者是萬德莊嚴。

**獲得六根清淨，入佛境界，於一切法無所染著，一切佛法皆現在前，成就念佛三昧。**

「獲得六根清淨，入佛境界」，這個人修中道正觀，他的眼耳鼻舌身意都是清淨的了，沒有這個煩惱的染污。「入佛境界」，他已經進入到佛的境界。「於一切法無所染著」，世間上的生死的、虛妄顛倒的境界不能染著，那麼出世間的無漏的境界也不能染著。我們現在學的這個《小止觀》說的中道正觀，和《摩訶止觀》上說的中道正觀有個不同的地方，什麼不同呢？《摩訶止觀》說的中道正觀，就在凡位的時候就可以修，在凡位的時候就可以修中道正觀。現在《小止觀》這個中道正觀，那是要高過了阿羅漢以上的境界，那樣的人他修的，先修從假入空觀，這個觀修成功了，就到阿羅漢的境界了。再從空出假觀，那這是大菩薩了。這個觀過了以後再修「中道正觀」，這是大菩薩的境界，應該說這是，現成的話就是「十迴向」，十迴向的大菩薩的境界。或者是按《解深密經》的十地來說，那都是已經超過初地以上了。《解深密經》說的十地等於是

綜合性的判位。

所以這裡說這個「中道正觀」和《摩訶止觀》有點不同的。所以這上面說「以如來莊嚴而自莊嚴，獲得六根清淨，入佛境界，於一切法無所染著」，這個是很高的境界了。

「一切佛法皆現在前」。這句話，我不能說是「令我很辛苦」，我查了很多的書，我感覺這句話有點問題。你雖然說是很高，但是還不是究竟圓滿的佛嘛！怎麼能說「一切佛法皆現在前」呢？那麼這句話怎麼講法呢？如果就是這樣子的話，我講不來。因為你不是圓滿的佛，不能說一切佛法皆現在前。若說「一切佛法皆現在前」，那就是究竟圓滿的佛了。現在不是說那個佛，所以這句話很難解釋，可是你多看一會兒就有不同的消息了。下面有一句話，「成就念佛三昧」。

這個念佛三昧，其中有的情形，你讀《華嚴經》的〈入法界品〉，一開始是念佛三昧。善財童子一開始參學這個善知識，是德雲比丘吧！這個念佛三昧，他說：「我要見阿彌陀佛，我就能見阿彌陀佛。」他有很殊勝的境界。這個得了念佛三昧的人，他是要見十方無量諸佛，隨時可以見。那麼前面這句話說「一切佛法皆現在前」，如果說「一切諸佛皆現在前，成就念佛三昧」，那麼這個地方就通了，就可以了。就是一切諸佛都能現在前，他一入定的時候能見一切諸佛，「一切諸佛皆現在前」，他成就了這樣的念佛三昧了。那麼這樣子，就與這個文意就沒有什麼衝突。

但是我看藏經的本子，它也是「一切佛法皆現在前」。我看這個寶靜老法師他那個《修習止觀坐禪法要講述》，就是現在我們學這本書的一個註解了，他也是「一切佛法皆現在前」，也是這樣子。那麼寶靜老法師他的講話裡面呢，也就是照樣的把它寫下來了，沒有什麼解釋。我的意思，如果就這樣不動的話，有點問題。如果說「一切諸佛皆現在前，成就念佛三昧」，那麼這就通過去了。

**安住首楞嚴定，則是普現色身三昧。普入十方佛土，教化眾生，嚴淨一切佛刹，供養十方諸佛，受持一切諸佛法藏，具足一切諸行波羅蜜，悟入大菩薩位，則與普賢文殊為其等侶。**

「安住首楞嚴定」，這修這個中道正觀這個人，他安住在首楞嚴定裡面。這「首楞嚴定」，別的經上也叫作「健相三昧」。這個「健」字，我們通常說「健康」，在這裡就是究竟堅固，不可破壞的意思。這些法身菩薩和佛的這些功德都是不可破壞的，所以叫作「健相」。入在這個三昧的時候，他能通達一切三昧的深淺的行相，它有這種功能。這個菩薩，這個修中道正觀這個人，他能安住在這個首楞嚴定裡面，這是很高的位子了。



「則是普現色身三昧」，安住在首楞嚴定，成就念佛三昧，那麼這是說他自己用功的境界，這個「普現色身三昧」，就說他教化眾生的境界。我們讀這個《法華經》的〈普門品〉、〈觀世音菩薩普門品〉，隨類現身說法，那就叫作「普現色身三昧」，就是他是在禪定裡面，能夠在十方世界有感必應，能夠隨其所宜的現種種的身形，隨其所宜的說種種佛法，那就叫作「普現色身三昧」。現在這個人也就是到了這個程度了，這樣程度，若按《華嚴經》的十地來說，一定要八地菩薩以上才可以入「普現色身三昧」。

「普入十方佛土，教化眾生」，他能到十方的佛世界去教化眾生的。「嚴淨一切佛剎」，他能莊嚴清淨一切佛世界。昨天講過「淨佛國土」，這裡還是這個意思。「供養十方諸佛」，這位菩薩他還能去供養十方諸佛去，對十方諸佛有廣大的供養。這在《華嚴經》裡面說得非常好。「受持一切諸佛法藏」，一切諸佛宣說的微妙的佛法，他都能受持，他能全部的接受而能憶持不失掉的，一切諸佛的法藏都能受持。

我讀這個智者大師的別傳，說他在見這個慧思禪師，讀這個《法華經》二七、十四天的時候，見到佛在靈鷲山說法，然後得了「初旋陀羅尼」。我讀智者大師這些著作，他是章安尊者給他記錄的。感覺到智者大師，他很多的地方，他說一段理論的時候，他總是引證，引一段印度翻譯過來的經律論作證明。這件事，我們就這樣讀過去，好像也不感覺什麼，但是事實上我們再想一想，這事不容易。一方面你要達通這個道理，一方面你這個文要熟才可以，什麼經上有什麼樣的文句？說的什麼樣的道理？你全文讀過以後，你心裡面能通達，固然是可以，但是你也得記得住，就是這個「受持」，隨時用的時候就能隨時引來用，這件事不是個簡單事。所以說他得到「初旋陀羅尼」了，得到「陀羅尼」了，就是在這個地方能「受持」。我們現在科學的進步，有電腦，喔！我們隨時一按它就來了，當然，那個時代那有這個事？那個時代，我看大辭典也沒有，就是全憑你自己學，你自己要能記憶。所以這個地方，「能受持一切諸佛法藏」，這是要陀羅尼的力量了。

「具足一切諸行波羅蜜」。這「供養十方諸佛」，我們或者說他是修福，「受持一切諸佛法藏」，這是聞佛說法，這是智慧，但是這個地方應該說是聞慧；聞慧其實也是很高的境界；那麼這是屬於教法。「具足一切諸行波羅蜜」，這是行法，就是他能學，受持一切諸佛法藏，向諸佛學習。底下第二句「諸行波羅蜜」，那麼他能夠修行。有教、有行。「悟入大菩薩位」，這麼這就是理了，教、行、理。那麼這個佛法他都能成就。「則與普賢、文殊為其等侶」，這個菩薩就是八地菩薩以上的境界了，那麼他和普賢菩薩、文殊菩薩「為等侶」，他都是平等的法友了，法侶。

**常住法性身中，則為諸佛稱歎授記。則是莊嚴兜率陀天，示現降神母胎、**

**出家、詣道場、降魔怨、成正覺、轉法輪、入涅槃。於十方國土，究竟一切佛事，具足真應二身。則是初發心菩薩也。**

「常住法性身中」，這個菩薩他是長期安住在那個清淨法身的境界。我們看這個聖人的境界，得初果須陀洹的人，他這個正念不能夠相續不斷的，所以有的時候還有煩惱。我們看這個禪師語錄，雪峰禪師他有一句話：「相續也大難」。這個「相續也大難」是什麼呢？就是這個毗鉢舍那、這個奢摩他，到相應的時候，那個一念不生的境界你能相續下去不斷，不是那麼容易。這句話說的是老實話，這是老實話。就是初果聖人，和這個初得無生法忍的人，都是差不多；菩薩的智慧高一點，就是他這個正念，這個無漏的清淨的智慧雖然是成就了，但是不斷的相續下去不容易，不是容易的，他也有間斷。

但是現在這個地方說「常住法性身中」，這句話就是，他那個清淨的境界就是永久不間斷了，沒有變異，「常住法性身中」。不過換一句話說呢，就是他那個如如的智慧，住在那個法性上，安住不動了，是永久的相續下去，這樣子。

「則為諸佛稱歎授記」，這個到了這麼高的這位菩薩，他是為十方無量諸佛所稱揚讚歎的，十方諸佛給他授記，說他將來什麼什麼劫，在什麼國土成佛了，度化眾生，怎麼怎麼的。「則是莊嚴兜率陀天」，那麼這個菩薩他是能莊嚴這個兜率陀天，兜率陀天是等覺菩薩住在那裡，住在那裡，到時候就來到凡夫世界成佛了。那麼那個地方，兜率陀天那裡，有很多的大菩薩集會在那裡，跟這位大菩薩學習佛法的。所以他這個「常住法性身中」的這位大菩薩，他若住在那個地方，已經準備好了，莊嚴好了。

「示現降神母胎」，他的因緣到了，他就會出現教化眾生的這些事情，能「降神」，「降神」這個「神」就是「識」，就是他那個種種功德莊嚴的那個清淨的心，他這個時候由大悲心推動，在人間找一個母親，要投胎，這樣「降神母胎」。然後住胎、就出胎，然後「出家」，然後「詣道場」，到一個修行的地方去。「降魔怨」，「成正覺」得無上菩提，得無上菩提之後「轉法輪」。這個「轉法輪」，我看《大毗婆沙論》的解釋非常好，它就是說：「把這個無漏的聖道，放在你的心裡面，那麼這叫『轉法輪』。」這樣講，這「轉法輪」就是非要是得聖道了，在你的心裡面有聖道生起，有無漏的、畢竟空、無我、無我所的智慧出現了，這叫作「轉法輪」。當然由佛來說法，在你的心裡面有聖道，有了無漏的戒定慧了，這叫「轉法輪」；我認為講得非常好了。「成正覺、轉法輪」，然後「入涅槃」。

「於十方國土，究竟一切佛事」，在十方世界都能圓滿所應作的一切的佛事，度化眾生的事情是「佛事」。但是這個地方有個問題應該要澄清了。什麼問題呢？就是「具足真應二身」，他「常住法性身中」，那才是他的真身，是他的本來面目，是這個大修

行人的本來面目。以下「示現降神母胎」，就是到十方世界教化眾生這個事情，是這位菩薩為了應化眾生，示現出來的身體，這是說他的化身了，不是他的真身。那麼是由真身發出來的作用，這是「二身」的分法。也有分「三身」，也有分「四身」。「則是初發心菩薩也」，說這個前面修「中道正觀」成功了，那就是初發心的大菩薩，這個地方智者大師給他一個分寸。初發心的菩薩，天台宗的教義就是圓教初住，初發心住，也就是《華嚴經·十住品》的那個初發心住說的境界。

**《華嚴經》中：「初發心時，便成正覺，了達諸法真實之性，所有慧身不由他悟。」亦云：「初發心菩薩，得如來一身作無量身。」亦云：「初發心菩薩即是佛。」《涅槃經》云：「發心畢竟二不別，如是二心前心難。」**

「《華嚴經》中，初發心時便成正覺」，《華嚴經》裡面說到這個大修行人的境界，就是初發心的時候，他就成佛了，他是什麼境界呢？是「了達諸法真實之性」，他是通達了一切法的真實的情況，明白了。看那個文的意思也就是觀一切法空。「所有慧身不由他悟」，他了達諸法真實之性，憑什麼了達呢？就是智慧；他成就了智慧了，「慧身」就是慧的體性，這個慧的體性他成就了。而這個慧怎麼成的呢？「不由他悟」，是由自己不斷的努力，修奢摩他、修毗鉢舍那而成就的，不是由別人的語言，由語言文字聽了，喔！我就得智慧了！不是那個聞慧，不是聞思的智慧。這是聞思修，到了無漏慧的境界才可以成就的。

「亦云：初發心菩薩，得如來一身作無量身」，那麼「一身」就是真身，「作無量身」就是應化身。「亦云：初發心菩薩即是佛」，「即是佛」就是分證即佛。「《涅槃經》云」，這《涅槃經》上說：「發心畢竟二不別，如是二心前心難」，這個初發心這個菩薩，和「畢竟」，究竟圓滿了的最後心的佛，「二不別」，這兩個、兩種修行人，在第一義上是無差別的，沒有差別的。雖然是「無差別」，「如是二心前心難」，這兩個初後、這兩種境界，初發心這位菩薩是特別難的，他是很不容易能到達那個境界的。雖然無差別，但是初發心這位菩薩是特別值得讚歎，值得尊重的。因為他能夠放下了世間的雜事，專心修行，不怕吃苦頭，所以才能有成就。說這位菩薩是「前心難」，這等於是讚歎他了，「是故我禮初發心」。

**《小品經》云：「須菩提！有菩薩摩訶薩從初發心即坐道場，轉正法輪。當知則是菩薩為如佛也。」《法華經》中，龍女所獻珠為證。如是等經，皆明初心具足一切佛法，即是大品經中阿字門，即是《法華經》中為令眾生開佛知見，即是《涅槃經》中見佛性故住大涅槃。已略說初心菩薩因修止觀**

## 證果之相。

「《大品經》云：須菩提！有菩薩摩訶薩，從初發心即坐道場」，《華嚴經》這樣說，《涅槃經》這樣說，現在又引《大品經》，《大品經》就是《大品般若經》，就是《智度論》解釋的那個《摩訶般若波羅蜜經》。那上面說：「須菩提」，佛招呼須菩提，「有菩薩摩訶薩從初發心即坐道場」，從初開始發心，這個發心是證發心，發心由初開始發心。我們只是聞思，有多少聞慧、聞慧不圓滿，有多少思慧、思慧也不是那麼圓滿，就是在這個平平的境界上發了一點心，這個心是很平常的。現在說的「從初發心」是證悟的發心，聞思的發心就是「解」，由解發心。現在這是由「證」發心。「即坐道場」，他就在一棵樹下，一個地方，也是修毗鉢舍那、奢摩他，他就得無上菩提了。「轉正法輪」。「當知則是菩薩為如佛也」，這個菩薩「如佛」，他就與佛是相同的，「與佛相同」就是一部分相同，不是究竟的同。在理上說是可以究竟的相同，在事上來說是一部分，所謂「分證即佛」了。

「《法華經》中，龍女所獻珠為證。如是等經，皆明初心具足一切佛法」，這個《法華經·提婆達多品》後一段，說這個「龍女所獻珠」作證，那個文上是文殊菩薩到海裡面教化這個龍，然後智積菩薩問他：「你到海裡面教化眾生，怎麼情形呢？」文殊菩薩說：「有個八歲的龍女，他這智慧的根性特別利，他能得無上菩提。」那麼這時候舍利弗尊者說是：「女人有五障，女人怎麼能成佛呢？這是不對的。」那麼這時候，這龍女就來了，拿一個珠奉獻給佛，這件事作得非常快，很迅速。然後這個龍女就是到了南方無垢世界就得無上菩提。

那麼這個「獻珠為證」這句話，這個珠表示什麼呢？就是他這個龍女修了三止三觀了，他修成功了，他成佛的因緣成功了。那麼就用這個「珠」來表示這件事。他獻給佛表示由因取果。這件事作得很快，表示他很快的得無上菩提了。那麼這也正好；「如是等經，皆明初心具足一切佛法」，他能這麼樣迅速的成就一切佛法。

在這個《大智度論》上說釋迦牟尼佛，他也分析這些修行人，這個根性有利、有鈍。他說他自己，釋迦牟尼佛說他自己是中根，中等根人，不是特別利；但是成佛，佛佛是道同。

「即是大品經中阿字門」，這是四十二個字門，表示四十二位，十住、十行、十迴向、十地、等覺、妙覺。那麼這個「阿字門」就是無生，就是初發心對這個無生無滅的真理證悟了，就是前面這初發心的境界。「即是《法華經》中為令眾生開佛知見」，「為令眾生開佛知見」，也就是這個「阿字門」的意思，也就是「發心畢竟二不別，如是二心前心難」，這前心的意思。

這「開佛知見」是說我們眾生為這個通別兩種迷惑，兩種煩惱所遮覆，你不斷的

修奢摩他、毗鉢舍那，修這個三止三觀，破除煩惱了，然後見到佛性了，佛性開顯出來了，這叫「開佛知見」。

即是《涅槃經》中見佛性故住大涅槃的道理是相同的。已略說初心菩薩因修止觀證果之相。證果之相是這樣子。

**次明後心證果之相。後心所證境界則不可知，今推教所明，終不離止觀二法。所以者何？如《法華經》云：「殷勤稱歎諸佛智慧」，則觀義，此即約觀以明果也。《涅槃經》廣辯百句解脫以釋大涅槃者，涅槃則止義，是約止以明果也。**

「次明後心證果之相，後心所證境界則不可知」，那是到佛的境界了，我們怎麼能夠知道呢？「今推教所明，終不離止觀二法」，現在智者大師說我們沒有辦法知道，但是也有辦法可以推測，「推教所明」，我們看這個經教，這個教就是經，經上說的話，我們從那句話上去推論呢，也可以明白，「終不離止觀二法」，初發心不離止觀，到最後也還是不離止觀兩法。

「所以者何？」如《法華經》上說：「殷勤稱歎諸佛智慧」，〈方便品〉一開始的時候，我們本師釋迦牟尼佛「殷勤」地稱揚讚歎諸佛的智慧深妙，難解難至。那麼這「諸佛智慧」這個「慧」，就是觀的意思，「此即約觀以明果也」，這就是按在因地的時候，修毗鉢舍那觀所得到的果。那麼這就是還不離止觀，不離觀。

「《涅槃經》廣辯百句解脫」，這個解脫、那個解脫，說了一百句，「以釋大涅槃者」，來解釋這個「大涅槃」的自在清淨的境界。「涅槃則止義」，這個「涅槃」是什麼？就是「止」，就是體真止的意思，觀一切法空，離心緣相了，心也不動不分別了，「則止義」。「是約止以明果也」。

**故云：「大般涅槃名常寂定」，定者，即是止義。《法華經》中雖約觀明果，則攝於止，故云：「乃至究竟涅槃常寂滅相，終歸於空。」涅槃中雖約止明果，則攝於觀，故以三德為大涅槃。此二大經雖復文言出沒不同，莫不皆約止觀二門辨其究竟，並據定慧兩法以明極果。**

「故云：大般涅槃名常寂定」，所以《大般涅槃經》上有這麼一句話，什麼叫作「大般涅槃」呢？就是「常寂定」，他是永久的在那裡寂靜住了。我們這個沒有成佛的人，當然凡夫是更嚴重了，老是在那裡流動，忽生忽滅的流動，就是不寂靜。到成佛的時候，把這一切的煩惱、這一切的戲論都清除了，唯獨是那個真理的境界，所以是「常寂定」。不過是阿羅漢入無餘涅槃也是「常寂定」，但是沒有作用。佛的大般涅槃，他

是有作用的。「定者即是止義」。

「《法華經》中雖約觀明果，則攝於止」，止的義也含攝在裡面。「故云：乃至究竟涅槃常寂滅相，終歸於空」，這是〈藥草喻品〉上的話。這個「究竟涅槃」是「常寂滅相」，「終歸於空」，說是你得涅槃了，你是常寂滅相，我們沒有得嘛！不要緊，你終有一天你也得涅槃了，所以「終歸於空」。那麼這也是「止」的意思。《法華經》特別的讚歎佛智慧，但是也有止義在其中。

「涅槃中雖約止明果，則攝於觀」，觀也含攝在裡面。「教以三德為大涅槃」，這個《涅槃經》上它解釋「大般涅槃」的時候，它是具足三種功德；法身德、般若德、解脫德，這個「般若德」就是智慧嘛！所以它說「約止明果」，也含攝了觀。「此二大經雖復文言出沒不同」，《法華經》、《涅槃經》雖然在文句上看，有出、有沒的不同。《法華經》特別的突出來「諸佛智慧」，《涅槃經》特別的說這個諸佛的「大般涅槃」，而對這個「諸佛智慧」的話就有一點隱沒；有出、有沒，就是有隱、有顯，這個不一樣。「莫不皆約止觀二門辨其究竟」，雖然有出沒的不同，但是這兩部經，也還是約止觀這兩個部分，辨別它究竟的果的相貌。「並據定慧兩法以明極果。」

**行者當知初中後果皆不可思議。故新譯《金光明經》云：「前際如來不可思議，中際如來種種莊嚴，後際如來常無破壞。」皆約修止觀二心以辨其果故。《般舟三昧經》中偈云：「諸佛從心得解脫，心者清淨名無垢，五道鮮潔不受色，有學此者成大道。」**

「行者當知初中後果皆不可思議」，前面是說約諸經論初發心，論最後心功德的相貌。這以下是把凡夫的境界也連帶上了。初果、中果、後果也都是不可思議的。「故新譯《金光明經》」上說，這是引證：「前際如來不可思議，中際如來種種莊嚴，後際如來常無破壞」，《金光明經》上這麼說。

這個「前際」是什麼呢？就是我們凡夫的境界。這個成佛是經過修行成功了，才是佛的。他原來也是凡夫，所以這個凡夫是在成佛之前的，就叫「前際」。前際的這個凡夫境界，若用佛眼來看，他也就是佛境界，他也就是那個「究竟涅槃常寂滅相」，就是不可思議境界，他就是佛的。

「中際如來種種莊嚴」，後來這個凡夫遇見善知識了，他能發無上菩提心，他能夠修習奢摩他、毗鉢舍那，得無生法忍，又能修六波羅蜜廣度眾生、供養諸佛，所以這個如來，這個「中際」，就在凡夫和佛之間的這些修行人叫中際。這些如來「種種莊嚴」，他有種種功德的莊嚴成就了，也是不可思議。

「後際如來常無破壞」，這最後的境界，就是修行圓滿了，就是佛。他這個清淨的

境界永久也不變易了，是不可破壞的。其餘的這些佛，在有為法的流轉上看，還都是有變化的。

「皆約修止觀二心以辨其果故」。前面這麼多的文，都是約止觀二心來辨它的果。

「《般舟三昧經》中偈云」，《般舟三昧經》是講念佛的，講這個念佛三昧。說「諸佛從心得解脫，心者清淨名無垢，五道鮮潔不受色，有學此者成大道。」這後邊，我推測這個意思，這智者大師，前面說了這麼多的佛法，現在就是提要，提其最重要的部分。說我們修行人，又修這個、又修那個，二十五方便也有很多事情。其實裡面最重要的地方在那裡呢？就是內心要清淨，要注意這一點，是這麼意思。

「諸佛從心得解脫」，這個所有的修行人，當然最高的就是佛境界了。諸佛的那個大自在那種境界，是從什麼地方成就的呢？就是從他內心的不斷的修學奢摩他、毗鉢舍那而得解脫的，把煩惱除掉了，那就得到大解脫、大自在的境界了。

「心者清淨名無垢」，說是這個「得解脫」，什麼叫作「解脫」？就是內心清淨，沒有煩惱的污染，這就叫作「解脫」，就是內心要清淨。「內心清淨」這個事情，就是我們一般說，煩惱染污了我們的心，但是這個煩惱有種子、現行的不同。這個現行煩惱若不動了，但是還有種子在裡面，還是不清淨的。所以「心者清淨名無垢」，要種子也要去掉才可以的。

「五道鮮潔不受色，有學此者成大道」。這個「五道鮮潔」這個地方，我這麼想這個道理，我們內心的煩惱有兩種，有現行、有種子。我們修奢摩他能把現行的煩惱調伏了，表面上六根清淨，煩惱不活動，但是那個種子還在那裡，你不能夠清除它。怎麼樣才能清除呢？一定要有智慧，一定要有毗鉢舍那才可以。這個毗鉢舍那怎麼學習呢？「五道鮮潔不受色」，就是這一句話。這個「鮮潔」，新鮮清潔。若我們讀這個《大般若經》的話，《大般若經》它常是說：「色淨、受想行識淨。眼淨、耳鼻舌身意淨」，一直到「一切種智淨」，這一切法都淨。

那麼這個「淨」是什麼意思？這個龍樹菩薩就解釋，什麼叫作「淨」？「淨」就是一切法空的意思，你觀一切法空的時候，你心就清淨了。我把那個意思，把它挪到這裡來看呢！「五道鮮潔」，說是地獄、餓鬼、畜生是六道，這一切有為法的境界，都是畢竟空寂的。「不受色」，你用這個觀一切法空的智慧，不受這個色，你不接受。不受色，不受受、想、行、識，不受眼，不受耳、鼻、舌、身、意，不受一切法，一切法不受，那麼這就是毗鉢舍那觀了。「心者清淨名無垢」，這是一句話，怎麼樣才清淨呢？你要用這個奢摩他幫助你的毗鉢舍那，觀你這一念心是了不可得的，觀一切法是了不可得的，你用這樣的止觀不斷的訓練，煩惱的現行也沒有了，種子也沒有了，你就清淨了，你就得解脫了。我這麼分別，你們各位再重新想一想，應該怎麼解釋。

「有學此者成大道」，這「心者清淨名無垢，五道鮮潔不受色」，那麼綜合說起來就是戒定慧了。說是「有學此者成大道」，若有人發心學習這戒定慧，或者學習這個奢摩他、毗鉢舍那，他就可以得無上菩提了，他就和諸佛一樣的「從心得解脫」了。說是二十五方便，底下種種的方法，主要的要心清淨。

### 誓願所行者，須除三障五蓋。如或不除，雖勤用功，終無所益。

前面引《般舟三昧經》的話，是重視內心的清淨，這底下是除障。「誓願所行者」，說是我們能夠發菩提心、發四弘誓願，把自己的道心堅固起來，我決定按照這個法門去修行，但是你需要「除三障」，要除掉這三種障礙，那就是一般說的；煩惱障、業障、報障。這個「煩惱障」，我們常常起煩惱，煩惱就能障礙我們修行。這個「業障」，就是我們若作了錯誤的事情，過去的罪業也會障道，現在若是作了錯誤的事情也會障道，這是業障。這個「報障」就是我們這個身體了，這個身體，我看年輕人這個報可能不障，多少比老年人健康一點，若是年紀漸漸大了，那麼它障的作用就大一點。或者不管年輕人、是年紀老的人，若常常的有病痛，有了病痛的時候就妨礙修行。說我沒有病痛的時候，有時候還懈怠，若是有了病的時候，更是我要告假了。所以這是「報障」。你若想要修行這個法門，想要得解脫，「須除三障」才可以的。「五蓋」，前面說的這五蓋。這五蓋是單約第六意識說的。

「如或不除，雖勤用功，終無所益」，假設你不除掉這三障和五蓋，這個三障出現了，你心裡面忍受著，它在這裡你不驅逐它。「雖勤用功，終無所益」，雖然你勤勤的用功，你終究是不容易得到利益的，就是不容易有成就的。

這是最後這一段，提出來除障、清淨自心，這樣子勉勵我們。

這個《小止觀》雖然說是《小止觀》，可是裡面所關涉到的事情也還是很廣大的。本人以前也並沒有講過，可是讀過。在八九年，蒙佛光寺主，道成法師的邀請，到今年這個因緣是成熟了。我本來膽子是很小的，但忽然間也就答應了，那麼我就這樣子解釋了一遍。可能一定會有些不妥的地方，其中尤其是我們換本子這件事，我對於那個校定本說了幾句不合道理的話，如果有關係的人，我希望他能原諒我。

雖然說我在這裡講，事實上也就是我在學習，道成法師給我這麼一個學習的機會，我很感謝。我也特別感謝你們各位法師，各位居士，抽出來寶貴的時間來陪我學習，這天氣很熱，也很辛苦。

現在總算是蒙佛菩薩加被，還各位法師的照顧，我們是有始有終的講圓滿了。請各位諸山長老，各位大德，各位法師多多指教。



問：這有法師提出來的問題：「學佛是為成佛，成佛的因是菩提心，菩提心的圓滿需集福慧二資糧缺一不可。我們修學止觀乃至一切法門，就次第而言是否當需先發世俗菩提心，以此發心勤修止觀之道，由是空大、悲大，庶可任運廣行一切福業圓滿菩提。」

答：是的，我們應該先發菩提心。我們因為沒得聖道，我們有虛妄分別、有種種煩惱，所以雖然發的菩提心，但是這個菩提心是世俗菩提心，因為沒有聖道相應，不是勝義，所以叫世俗菩提心。是的，我同意，要先發願然後再開始修學戒定慧，修學毗鉢舍那。

昨天《小止觀》就算講完了，本來講完了就應該停下來了，但是又要求再說一段。我的喉嚨有一點痛，所以我想少說幾點就好了。然後我們就靜坐一段時間，靜坐以後開靜。開靜以後，你們各位若有什麼問題，可以提出來再討論，討論好了就結束；我們今天這個集會大概就是這樣次第。

我本人也很歡喜靜坐，但是有的時候也很懈怠；應該都早早起來靜坐，有的時候覺睡多了，這功課就缺少了，有這種懈怠的過失。這懈怠的過失，這是不容易有成就的；應該怎麼樣來調治它呢？這在《辯中邊論》、《瑜伽師地論》上面說得非常好，就是要思惟靜坐的功德，思惟靜坐若成就了有什麼什麼功德，它就會對治這個懈怠的過失。這靜坐的功德，究竟是有什麼功德呢？在《小止觀》裡面已經也說了很多了，不過我現在再簡單地說一點。我相信我們在座的各位也有很多人常常靜坐的。

靜坐這件事是不順於人性的，這人性是歡喜自由，身體的行動、語言和思想上的活動都是願意自由，不歡喜受到拘束。但是靜坐這件事就是要拘束了，不准他自由的，所以是不順於人性的；不順於人性的這件事，做起來當然是會有困難。可是因為自己願意得到靜坐的功德，就會自己勉強自己，所以思惟靜坐的功德會對治這個懈怠的過失的。這經論上說的話，它是按照這大方向的立場說靜坐的功德的；說靜坐能得到定、慧，能斷煩惱、能得大智慧、能得涅槃、能得無上菩提。這大方向的功德利益，這樣講當然對我們會引起有一些歡喜心，但又不見得完全是那樣子。所以有些靜坐的書它不這樣說，它說靜坐的功德能使令人減少病痛，能增加健康，這樣的話我看到了，對我也有一點引誘性，也生歡喜心；誰也不願意有病痛，誰都願意身體健康嘛！這樣的思惟可能會有多少效力的。

另外一樣，靜坐的功德，我們講《小止觀》的時候曾經提到，就是他常常地靜坐

能夠攝心不亂，常常地訓練自己一心不亂，這個的訓練假設有許多一心不亂的境界，你能夠五分鐘這麼久一心不亂，或者有連續的三十分鐘一心不亂的功夫，我認為都不錯，都很好了，我相信你們各位可能有人有這樣的功夫，也可能不止三十分鐘的。有了這樣的經驗的時候會有什麼情形呢？就是我們的內心遇見這亂的境界，你這時候心靜下來它就能夠不衝動；這瞋煩惱也好、貪煩惱也好，它不那樣明顯地活動出來，這時候你有餘暇來觀察這件事，容易有這樣的情形，這樣子，我們的煩惱能緩衝一下，最少有五分鐘的時間這煩惱不動，你能用智慧觀察的話，那麼我們可能會不犯錯誤，就是犯錯誤，也可能犯得輕一點，這也就是靜坐的好處，不是說一定要得定。你能夠有多少一心不亂的經驗，就會有這樣的現象的；這個靜坐的好處，我認為還是很重要。說是靜坐沒有病，這是不可能的；說是減少病痛、增加健康，這是真實不虛的事情。但是能夠減少我們的衝動，不立刻起煩惱，這件事是更重要的。因為有時候難免有些不如意的事情，立刻就衝動了，過後自己又後悔了，因為很多很多自己願意的事情就被自己這一念的衝動破壞了；如果能冷靜五分鐘，這個事情就過去了。所以靜坐有這樣的好處，的確是應該訓練自己的。

另外一種情形，就是我們中國佛教淨土法門，這個念佛很普遍，很多人願意念阿彌陀佛求生阿彌陀佛國。我也是相信這個法門，我也歡喜這樣。但是一般的情形，或者自己一個人念，或者大家一起念佛，多數是利用這個音聲，念佛念出來音聲；念出音聲，這印光老法師常提倡這個方法，你明明了了地、清清楚楚地，一個字、一個字地念阿彌陀佛名號，然後由自己的耳根再把這個聲音清清楚楚地聽到，這樣子來攝心不亂。我們這樣念佛時間久了，也就容易得一心不亂，這個方法的確是好。但是和靜坐對比起來，其中不同的地方在那裡呢？我曾經思惟這件事；靜坐的時候是完全自己不出聲音，只是第六意根由止觀的方法來控制它，叫它能不煩惱，沒有一切五欲、五蓋、掉舉、昏沉的這些煩惱，叫它明靜而住、叫它如理作意，這樣修止修觀的，它不需要借助耳聽聲音，其他的事情來幫助它一心不亂。一般的念佛，主要當然也是第六意根，但是又借助於耳根的幫助，這就是其中的不同了。這個不同我這麼一想，這靜坐的人，如果他第六意根的力量大，他靜坐比較合適。第六意根的力量大，他要控制它一心不亂；力量大，叫它一心不亂，就有可能做得到。若是第六意根力量不是那麼大，他要借助耳根的幫助才能一心不亂，這就是其中的差別了。

我們有的時候遇見各式各樣的人，人與人都是不一樣的。但是自己有的時候會分別，這個人的心力很大，就是這樣感覺到。另外遇見一些人，感覺這個人心力不大，會這樣分別。有的時候遇見一個人，他的身體看上去並不健康……。說那個人身體很魁偉、很有力量，但是感覺他第六意根的力量不大，身力大而心力不大；這個人身體

的力量不是很大，但是他心的力量很大，我們會有這種感覺。所以我們現在佛法裡面修行法門的不同，佛菩薩為我們施設不同的法門來適應不同的根性，的確是有這樣的道理的。

這樣的情形下，我們再重新看這個法門的事情。我們靜坐的時候還是用這念佛的法門，但是繫心不亂的念佛，和這發出聲音來念佛，這兩種情形，我這麼看呢；假設一個人他第六意根的力量大，他能在靜坐的時候一心不亂地念佛，可能比發出聲音來念佛容易一心不亂、容易得念佛三昧的，有這個可能的。說坐下來一心不亂地念佛，當然他也可以經行的，不是說一直地坐在那裡，倒不是那樣意思。這樣說，這靜坐的好處也在這裡看出來一點的。

我們念阿彌陀佛求生阿彌陀佛國，在《阿彌陀經》上說臨命終的時候一心不亂、臨命終的時候心不顛倒，那麼阿彌陀佛來接引，就可以往生阿彌陀佛國了。這臨命終時心不顛倒這件事，憑什麼能夠心不顛倒呢？就是平常念佛，平常對娑婆世界的色聲香味觸、這六道輪迴生死的境界有厭離心；往生阿彌陀佛國，那裡有佛菩薩、善知識能領導我們，教授我們修學佛法，在那裡修學聖道容易得無生法忍。你多少有這樣的認識，加上長期的訓練，臨命終時雖然有很多病痛，但是你原來念佛的智慧、念佛的功夫能提起來，這病痛或者其他種種的苦惱不能障礙你，那麼就心不顛倒了。心若不顛倒，還繼續有信願有念佛，那麼和阿彌陀佛的大悲心就是感應道交，就可以往生了。我們若是平常能歡喜靜坐的話，在靜坐時能一心不亂地念佛，我認為這個力量能栽培得更好，臨命終時往生的希望也可能更強一點，這也是靜坐的一種好處。

其次，我還想說到一點。靜坐不容易調伏的一樣，就是掉舉、或者說散亂，散亂和掉舉還有點不同的。雖然說我能攝心叫它不要亂，叫它安住在所緣境上明靜而住，叫它如法地修習毗鉢舍那，但是不知不覺地這妄想就進來了，不是完全能夠隨自己意能控制的；多數靜坐的人都有這個困難。這個困難應該怎麼調伏它呢？

這修止和修觀，大概地說，應該先修止而後修觀，先修奢摩他而後修毗鉢舍那的。又是說奢摩他修成功了然後再修毗鉢舍那，也有這個話的。他這樣講的意趣在什麼地方呢？就是我們修毗鉢舍那的觀，目的就是要斷煩惱，斷煩惱才能有無漏的智慧現出來，這個太陽才能出來的。如果這奢摩他沒有修成功，我們也可以修毗鉢舍那的，但是斷煩惱的力量不強；不是說不能斷，但是不強。沒有成就奢摩他的時候，你修如理作意的毗鉢舍那能降伏煩惱，有這個作用，能把煩惱立刻地停下來，但是不能斷，斷煩惱就不容易。如果你奢摩他成就了，或者是到了欲界定的最後一段，或者得到未到地定，或者得到奢摩他、得到初禪了，這個時候你在定裡面修毗鉢舍那就容易斷煩惱、就容易得聖道了。所以說奢摩他成就了以後，再修習毗鉢舍那，所以這個次第是這樣

說法。

可是在我們初學靜坐的人，我們若一定按照這個次第，那我們現在只有修奢摩他，而不能學習毗鉢舍那了。若我們不修毗鉢舍那，只是修奢摩他，那我們有很多的問題、很多的障礙不能衝破，不能破除去、過不去了，所以我們還是應該在現在就可以修毗鉢舍那的。現在就可以修奢摩他同時也可以修毗鉢舍，那有什麼好處呢？我說一說我的看法，你們看我說得對不對？

你現在能夠坐下來，把這個座位預備得好好的、感覺到很舒服，坐在這裡先修奢摩他，先修止。因為你常常靜坐，你自己應該知道你這個止的力量有多久。不過其中有一樣，就是不能疏忽；你這些事情都調好了坐在這裡，你這心的力量立刻要集中，你不能疏忽、打妄想，（你若一疏忽打妄想，止也修不好、毗鉢舍那也弄不好），立刻你就把精神集中，把這個法門立刻在心裡面現出來。你因為常常自己靜坐，知道我奢摩他止的力量能達到一刻鐘，假設的話（不過能達到一刻鐘，我認為這個修行人已經很不得了；連續不斷地能夠明靜而住一心不亂一刻鐘，我認為這個修行人已經很不得了，很可以了；若有這麼大的功夫）。你若知道自己有這麼長的奢摩他的力量，你大約到那個時候，就不要等心散亂了，你就開始把自己的心調轉一下修毗鉢舍那，就修觀；你願意修無常觀也好，像《金剛經》說：「一切有為法如夢幻泡影，如露亦如電」，這是六如，你就修這六如的觀，或者修無我、無我所的這個無我觀都好。我在講《小止觀》的時候也提到，就是預先都要準備好，那麼靜坐的時候就是很容易地把這個觀的法門現出來，就在心裡還沒有散亂的時候，你就由奢摩他轉到毗鉢舍那這樣觀。因為觀是預先準備好了的，也就很容易地這個觀就修好了，修好了又轉入到奢摩他。因為奢摩他能使令自己的心沒有其他的雜念，毗鉢舍那是正憶念，你繼續地這樣修，它能夠加強你正憶念的力量；你不斷地修，你這正憶念的力量就加強，同時它能夠削弱煩惱的力量，雖然沒有斷煩惱，但煩惱的力量軟弱了，這個毗鉢舍那有這個力量的。這樣子，逐漸地煩惱，散亂、掉舉就會減少。你由奢摩他轉入到毗鉢舍那，毗鉢舍那過了或者五分鐘、或者三分鐘，這個毗鉢舍那就修好了；靜坐的時候修毗鉢舍那的時間不能太長，太長了就不好，太長了的時候，它就能夠影響、能降低奢摩他的力量，不要太長。毗鉢舍那停下來繼續修奢摩他，繼續修止，就是這樣子止而後觀、觀而後止。你這一坐，你預先預定我這一坐坐兩個鐘頭或者是我坐三刻鐘，你預先預定，到了時候就下座，這樣修。這樣修，就能避免掉舉的活動。如果你不修毗鉢舍那，你這奢摩他就算修得好，但是我只能夠延長到五分鐘；這奢摩他只能延長到五分鐘，過了五分鐘這力量沒有了，它自然它要散亂，散亂了以後，你的警覺性若是高的話，可能妄想了一分鐘才知道把心收回來再奢摩他，也有可能是這樣子。也可能鬧了五分鐘、一刻

鐘這個心還沒有回來。如果你在這個時間，不等它掉舉，你就毗鉢舍那了，那麼不是很好？所以我同意雖然沒有成就奢摩他，也可以修習毗鉢舍那的，這樣辦法會好過單獨地修奢摩他，這是我的看法的第一個理由。

還有第二個看法。第二個看法其實這不是我的看法，這是《大智度論》上說的。《大智度論》上說我們這個世界上的菩薩他從什麼地方來的呢？有三個地方，從三個地方來的。一個地方，就是前生他就是在這裡，就是人間的人他又再來人間，這是一種。第二種是從兜率內院來的，第三種是從他方佛世界來的菩薩。說這是乘願而來的大菩薩，那麼他從什麼地方來的？從這三個地方來的；這三種菩薩：從他方佛世界來的菩薩、從兜率內院來的菩薩，這兩個地方來的菩薩根性利，他們的智慧大；從人間再來的菩薩不一定，不一定智慧大。什麼原因呢？說那兩個地方來的菩薩他們是在佛世界，在兜率內院也有大菩薩，他們常常地有般若波羅蜜的妙法熏習他，所以他的根性利，他的智慧大。說是前生他是在人間來的，從人間來的他的智慧要低一點。

我曾經聽人說過一件小小的事情，什麼事情呢？他說：我們沒有時間聽法師講經，我們託一個人去錄音，錄了音拿回來我們聽這個錄音帶；但是有的時候有了時間了就親自來聽經，這兩個聽經的方式感覺上不一樣。我們若是親自參加這個集會，大眾在一起聽法師講，這印象很深刻，好像得到的受用多一點。若是回到家裡自己聽錄音帶，沒有那麼好；不如參加法會聽的感覺到歡喜，那個歡喜沒那麼多。有這個說法。

我們從這個小事情上看呢，說是我們若在佛世界，或者在兜率內院，和這些法身的菩薩在一起聽這些聖人演說佛法，聽他講佛法。說是…不是；我是在人間供著佛像，這裡有白紙黑字的經書我讀一讀，我聽你講、你聽我講，這也是佛法嘛！我感覺恐怕不一樣，感覺上不同，那個功用也就不同。所以我感覺到龍樹菩薩說：從他方佛世界、兜率內院，這些大菩薩、法身菩薩、法身佛那裡聽法的人，這個菩薩來到人間，他的根性利；從人間來的菩薩他的根性鈍，這是《大智度論》上有這個說法。

其次另外也明白的說到，就是這個修行人他一味地修奢摩他，他就算是成就了，他的根性鈍；他若常常地有正憶念，有毗鉢舍那的般若波羅蜜的正憶念，這個人根性利，就是智慧高，智慧是不同的。我們看經論上說這些得道的人的不同的情況，它那上面說有的人，（不要說初果），就是連阿羅漢果他還沒得定，他沒得初禪、二禪、三禪、四禪，他沒得定，他就得阿羅漢果了，他這無我、無我所，無常無我的無漏的智慧就出現了。但是有的人先得定了，得定了，但是他還沒有成為聖人（就說是佛教徒），你叫他去學般若波羅蜜似乎這興趣不高，但是靜坐有興趣，他很快就是由欲界定到未到地定、到了四禪了，他還沒得到聖人的智慧，這是怎麼回事？就是他般若波羅蜜的熏習不夠，所以這方面他沒那麼容易成就，聖慧不容易成就。而那個阿羅漢就是他般

若波羅蜜的資糧熏習準備得好，他根性利；就是這個定的條件並不高，並沒得到四禪，只是欲界定或者未到地定的幫助他，他就能得初果、得二果、得三果、得四果了。為什麼會這樣呢？就是定的準備、以前準備得不夠，今生想要得定不是那麼容易，但是以前般若的資糧準備得好，所以今生得聖道容易，得聖道不難。

那麼我們…剛才說過，說是他多修奢摩他，他的根性就鈍，多修毗鉢舍那他的根性就利。這樣說，把這幾樣事會合起來看，我們現在學習佛法，若是單修奢摩他就不如也加上毗鉢舍那的學習，會好了很多很多。一方面也會栽培自己的智慧會利一點，將來得聖道的時候快一點。所以我主張，我們現在修奢摩他的時候就加上毗鉢舍那，這樣會避免掉舉的活動，會減少它的活動，而且能栽培我們般若智慧的善根，將來得聖道快一點。我就說這麼兩點。

今天把原來的桌子、凳子拆掉了，意思就是我們就坐一會兒，我們事實上修修這個奢摩他和毗鉢舍那。

問：靜坐時會打嗝，怎麼樣對治？

答：靜坐的時候打嗝，你的胃有事情，是你生理上的事情，這個胃有點問題。你可以看醫生也可以。至於怎麼樣對治？若按《小止觀》上說的幾個辦法都會有效，你就把心住在胃這裡也可以。或者你把心住在丹田這裡，慢慢地它就會降下去了，它這氣就不從上面出，自然地就排泄出去了。或者是你用觀的辦法也可以；觀察這個身體是空的，然後這個心就住在這個空的上面，《小止觀》治病那個地方不是這樣說嗎？這樣辦法也是可以的。或者是…這個病好像看醫生還容易治的，不是太難。

問：這裡另外有一個人提出來問題：「佛陀讚歎頭陀行和一坐食，在戒法中比丘戒，飲食方面占相當的分量，如不非時食、展轉食等。在本書中具緣第一，五緣中第一條就是持戒清淨，如對持戒清淨行持的態度是輕重等持塵點不犯的行者，就需不非時食，更甚至能日中一食，樹下一宿，行頭陀行。但末學聽家師說，修禪的一天吃很多餐、晚上也吃。在戒法中多所毀犯，不能符合具緣條件。」

答：這中國的禪宗（那還是後代），就把這個不非時食這條戒放棄了。尤其是打禪七的時候晚間還吃包子，是有這個事情。你現提出這個問題呢，我這樣回答：還是守這條戒，不非時食，還是守這條戒好。（我不知道這是誰寫的）。守這條戒好。

我心裡面有什麼就說什麼，各位你不要多分別。

守這條戒有什麼好處呢？其中有一樣好處。這午後不吃東西有什麼好處？這個欲心少一點，這欲心會減少。這個不非時食，其中有一個好處是欲心少；午後不吃東西有這個好處。但是到了末法時代，像禪宗的大德他把這條戒廢了，大家吃東西，吃東西，我看打禪七的那種情形也有他的理由。尤其是打禪七，你中午不能吃得太飽，太飽了坐禪也不大好，那麼你跑香坐香，有的時候到了十一點、十二點，那個出家人打禪七，像五十多年前中國大陸的禪堂，這個禪宗的門下打禪七的時候人都是很辛苦的，早晨起來得早，晚間睡得很晚，人也很辛苦。辛苦，你肚子裡一點沒有營養的支持，精神也是不夠的。所以晚間吃，也有道理。這是一。

第二，蘇州靈岩山這個念佛堂，這印光老法師就是主張晚間吃東西。這慈舟老法師，你們各位知道，他就是特別注重律的，講《華嚴經》、持戒；是請慈舟老法師擔任靈岩山的住持的。那麼印光老法師主張晚間吃東西，慈舟老法師說：不可以吃。這可以說意見不合了；不合了，但是這慈舟老法師就走了。走了以後，靈岩山很久很久沒有住持，就是由這個妙真和尚做監院處理這些雜事，過了很久了，這印光老法師他要入涅槃了，所以就說是「不能這麼久沒有住持」，就請妙真和尚升坐，就是安排了，印光老法師就走了。所以現時代的情形呢，若是晚間吃點東西，就是戒律上是不合，但是似乎這大德是有這樣主張的。

另外，行頭陀行這個事情，頭陀行是佛說的，但是你不這樣做並不犯戒。戒律上並沒有硬性規定非要頭陀行不可，沒有這個話。所以你若願意頭陀行也是可以，但是你不行這個頭陀行也可以，是這樣意思的。

問：書中提到調食，要不過飽、不餓，如此方可入道。但一般持午甚日中一食者，他的食量會比以前他吃兩餐或三餐時還多，如在加上心理上恆餓肚的因素，常會有吃過多的過患，於道業上又有所礙，請法師開示如何調飲食，始能持戒清淨身安道隆。

答：這個問題，說我晚間不吃，我中午多吃一點。我感覺弘一律師好像有的地方也說過這個話；你稍微多吃一點，叫你早晨少吃，中午稍多一點；這是弘一律師有這個話。

但是戒律上對於飲食，它也不說你中午吃很多，也還說出來「不要吃很多」。不要吃很多，這問題在那裡呢？這尤其是年輕人這胃的火力強，消化得很好，很容易消化了，肚子就空了，空了這個飢餓不容易忍受，所以就非要多吃才好；這是一個思想上的錯誤，不是這麼回事。

是怎麼回事呢？你就說是持午這件事，原來是晚間吃飯的，忽然間受了沙彌戒、受了比丘戒，出了家晚間不吃飯，不吃飯這肚子很難過，其實只有三天，你這三天忍過去以後，什麼事也沒有。三天忍過去以後，晚間不吃什麼，就光是喝水，其他什麼也不吃，很舒服，晚間也不難過。只是一開始晚間不吃東西那幾天有點難過，你忍受這幾天，過幾天就沒有事了。所以你要持午，你中午不要吃很多，就正常吃個八分飽就好了。吃了八分飽晚間餓，不要緊，你忍受一點，過了幾天以後就正常，什麼事也沒有。不要吃太飽，吃太飽對胃不好，對身體健康有妨礙，對修行也有妨礙了，弄得老是有胃病。所以這個問題，我是這樣看法。

問：在坐禪之前如能慢步經行，且在前一小時最好不要說話，說話傷氣，還會引起煩惱(言多語失)，如此打坐易於心定。但一般念佛道場或打佛七，往往繞佛、念佛，坐下來亦念佛直到止靜，此種修行方法與法師所示，理論上有點不同。

答：是的。這個念佛法門是另一個法門。這念佛，有的人氣力壯，他大聲念佛念了很久也不辛苦，當然也是好。如果你的身體不適合，你不要太大聲，那麼就沒有什麼問題嘛！這個坐禪這件事，我感覺它比較微細了一點，坐禪、靜坐這件事比這個大家一起敲打槌槌這樣子念佛，比它要微細一點的，是不同的。但是你若想得念佛三昧，那又不同一點，那就和坐禪一樣了。

你若坐禪而就是念佛，那就是一樣的。這個是另一回事。我說坐禪的時候，你若想靜坐，靜坐之前你不要說話，你可以試一試，你坐禪的時候同任何人講話，不要說講一個鐘頭，講三刻鐘、講半小時，然後你再坐禪，你看你感覺怎麼樣？你不和人說話，你按照這個次第，經行然後坐禪，你從事實上來經驗一下，你看看要怎麼樣？所以這個和念佛七那個不同，情形不一樣。而念佛這個事情，也是不要同人說話，你專心念佛，或者出聲念、或者默聲念，那也還是要不同人說話的。你修行的時候，你同人說話，除非是說法語，說法語也不要同人多說。我以前讀這《法華經》上說是，就是那個人特別地愛樂佛法，你也不要同他多講佛法，《法華經·安樂行品》有這個話，不要給他多說。我就不懂這個話什麼理由是這樣子，但是後來我自己的經驗上我就知道是有理由的，這理由是不要多說，不要多說是對。

這兩頁，我就這麼解釋了。如果還有沒有解釋到，你可以再問。

問：靜坐的肢體應如何安放較安適且能持久？

答：這個靜坐當然是雙加趺坐是最好，雙加趺坐有困難那麼你就是單加趺了，單加趺



不能那麼你就隨意坐，但是你若想要一事情有成就，你就是不要怕吃苦的，你怕吃苦，那個事情很難成就。

問：靜坐的時候容易昏沉，應如何對治？

答：容易昏沉，就是你要注意，為什麼原因會昏沉？你自己要注意。你睡眠正常、你沒有失眠，夜間睡覺正常、沒有失眠，就應該不昏沉。你睡眠正常而又昏沉了，你就要再找一找還有其他的什麼事情沒有？譬如說你同別人說了很多話，還有什麼勞力的事情，做什麼勞力的事情了。你昨天這個時候不是這樣子，你今天反常了，做了什麼疲倦的事情了，然後你坐下來，那麼就是要昏沉的。我拿我自己來說；我沒有同人講話，我什麼事情都正常，忽然間這時候要講幾個鐘頭的話，我然後要靜坐的時候就是要打瞌睡，所以不正常了就要打瞌睡，它就是這樣子。你要自己觀察什麼原因它會昏沉，有的時候是你吃的食品，你的食品裡面有些東西容易使你多睡眠，那就是你那個東西不要吃就好了，你就是要注意什麼原因會這樣子，就可以解決了。

問：這一位老法師說，他感覺這天靈蓋發熱，打坐一小時以上，天靈蓋發熱。

答：發熱，什麼原因呢？就是你打坐的時候，多少你這個心向心有多少掉舉，實在心就是在頭這一部多，這第六意根就是頭。你這第六意根靜坐的時候沒有向下寂靜，你心若安住在臍輪這裡的時間稍多一點，這個血就降下來，天靈蓋它就不會發熱的。你若沒有在這裡寂靜住，你心裡面有些雜念，就是在腦這裡活動；這第六意識在活動呢，這個血就向上來，向上來那麼天靈蓋發熱了，是這麼回事。

問：這十二息治病的這個事情。

答：這十二息治病，這文上說善用觀想運作，這個方法就在這裡，「善用觀想運作」，就是這幾句話。它這底下說的比較容易明白的方法，譬如說我這膝蓋以下冷，感覺它冷，它說用煖息治冷，用溫煖的息來對治這個冷，這個應該容易明白。就是你坐在這裡的時候，你心裡面觀想這個息是熱的，通到這冷的地方來，就感覺這個冷不冷了，感覺熱了，你就是這樣想，就是這麼回事。那麼這就是能對治它。若是這樣你想不來，你可以用一個代替的方法；譬如說現在的世界比古代的世界方便了，用個電爐你就把開了熱了，你把腿在那裡，熱那個冷的地方。你心裡這個熱的形相取下來，你記住這個熱的感覺是這樣的，然後你靜坐下來時候，你就再想現在這個腿就在那個電爐上用熱氣在薰，就是這樣熱；就是這樣想，就是

用自己的思想來治病，就是這個意思。用煖息治冷，用冷息治熱，這個道理是一樣的。其它的你按這個意思，就可以應該明白的。

它這上面說「上息治沉重，下息治虛懸」，這「虛懸」，應該醫生會明白這兩個字怎麼講，我不是醫生，我現在姑妄言之，你們聽到以後再去問問醫生我講得對不對？我講錯了，那麼把它再糾正過來就好了。這「虛懸」就是感覺走路的時候腿沒有力量，就像一個東西掛在那裡它搖擺，這個腿沒有力量。這腳一步一步邁步的時候，它自己就是要搖動，作不得主的，沒有力量，叫虛懸。它沒有力量，你用這個下息，就是思想這個息通到虛懸的部位，就是它在穩定下來，就是這樣子。它就是互相對治，就是這樣意思。

譬如它說「用滿息治枯瘠」，說這個人身體特別的瘦，特別瘦怎麼辦呢？它就用滿息，心裡面想這個氣息充滿到全身都肥胖起來了，就是這樣想。你這樣想它就能對治這個枯瘠。這就是你按照這個意思，思惟十二息的辦法，應該也就可以明白了，就是這麼意思，就講到這裡。