

諸位同學，大家早上好！請大家翻開《沙彌律儀要略增註》第四頁第二面，我們從「言專精者」這裡，我們昨天是講到這一段，這一段再把它念一遍，就是第四頁第二面第五行當中看起：

「言專精者，專謂純一，不雜餘學，精謂矚文了義，闡盡幽微，故令於五夏中研究毘尼，善閒開遮持犯，名種性相。大律云，縱得三明六通，五夏未滿，猶須依止師住。五夏雖滿，不知開遮性制之禁，還須盡壽依他。是以宣律師，十席就聽毘尼。慧休法師，終身聞律。我輩何人，輒擬休學離師」。我們昨天講到這一段，這一段弘贊律師給我們講專精，解釋《要略》專精這兩個字，就是專精戒律。這是剛出家前五夏，就是前五年，要偏重在學習戒律。他舉出我們中國律宗的開山祖師道宣律師，他聽戒律聽了十席；席就是講席，有十個地方講戒律，他去聽了十個地方。根據傳記的記載，他《四分律》，大律就是《四分律》，《四分律》他都聽了二十遍。原來他聽了一遍，以為自己都明白了，後來被他老師呵斥，才知道自己不是真正的明白。所以他繼續再聽《四分律》，凡是有講《四分律》的地方，他都一定去聽。古時候的交通不像現在這麼方便，都要走路，有的地方比較偏遠，跋山涉水這樣去聽這個律，也相當的辛苦。所以他能夠成為一代祖師也不是偶然的，他這麼認真的來學習。慧休法師，昨天這些資料也跟大家都報告過了，他也是終生學習戒律。這兩位是在我們中國佛教史上很有成就的大德、高僧。弘贊律師給我們講，我們跟他們兩個人比一比，他們都這麼認真在學習，我們還可以不認真學習嗎？就是這個意思。

接著我們看下面，「既窮律藏，五夏復周，方許聽教習禪」。

窮就是窮盡，對戒律已經通達明白，對於每一條戒的開遮持犯都知道它的性質。古印度佛陀時代出家眾，每一年農曆四月十五到七月十五，這三個月是雨季，大家都不出去托鉢，在一個地方進修，結夏安居。每一年有一個夏天，五年就五個夏天，五夏就是五年的時間，專門學習戒律。戒律學通了，知道怎麼去持戒，「方許聽教習禪」，許就是才許可，許可聽教，就是我們現在講聽經，你可以去聽經，你可以去參禪。

下面給我們講聽教的聽這個字，「五夏復周，方許聽教習禪」，最下面有個聽字，聽有兩個小圓圈，下面就是解釋聽這個字的意思，「聽謂從他受業」。接下來，教有兩個圓圈，下面這一段就是解釋教這個字。「聽謂從他受業」，在我們中國傳統，學生拜老師就是受業弟子，受就是接受，業就是課業、功課，好像大家在學校上課，有功課，課業、作業，這是從他受業。像現在大家聽老和尚講經，這個是聽，聽就是謂從他受業，所以我們就可以稱為受業弟子，我們接受他課業的指導，聽就是這個意思。聽也有接受，依教奉行，這個意思在。如果不能依教奉行，不能算聽。所以聽這個字的意思，它有受業的意思在。教這個字，「謂如來一代所說之法」。如來就是本師釋迦牟尼佛，一代就是他出現在世間一個時代，也就是說他一生所講的經法，一般講一代時教。講經說法，四十九年所講的這就是教，如來的教法，他的教學，他的教育。

「如來一代所說之法，分為十二部經」。這十二部不是說數量只有十二部經，我們現在看《大藏經》，算一本一本的都一百本，都不止十二部。它這個十二部是十二大類，十二種不同的體裁，他所說的法，這個教材，我們現在話講教材，分為十二大類，十二部經。我把這個文念下去，「良由眾生病既不一，而法藥施有多方，故教部類開為十二分」。十二分也就是說十二個部分，分就是我們

現在講的分類，分一大類一大類的。這都是《佛學辭典》的註解。剛才我們念過的，輒擬就是打算，擬就要這樣做，是這個意思。復周是循環不斷。方許，方是才，或者開始的始，許是答應、應允，方許用我們現在的話講就是才可以。十二部經，就是一切經分成十二個種類。「此十二部中修多羅與祇夜及伽陀三者，為經文上之體裁。餘九部從其經文所載之別事而立名」。另後文十二部名相註解，皆出智度論三十三，《智度論》就是《大智度論》。或有出入，但依其義。

這幾個名詞我們給它念一下。「良由」，這是古時候文言用的名詞。良，以此為確實，果然，表示肯定的意思；由是因為，表示原因、由來。良由用現在話講，確實是因為要這樣。「法藥，譬喻，妙法能醫眾生之眾苦故名為藥。《無量壽經》上曰：以諸法藥救療三苦」。大家《無量壽經》常常念，這句話大家應該都有印象。這是一個譬喻，譬喻這個法可以救療，救治、治療三苦。三苦是什麼大家知道嗎？不知道就是人在苦中不知苦。只知道苦，不曉得是什麼苦。三苦就是苦苦、壞苦、行苦，還有八苦。三苦就包括所有一切的苦，三苦；八苦，生老病死、求不得、愛別離、怨憎會、五陰熾盛。這是法藥。「涅槃經四曰」，在《涅槃經》的第四卷裡面講，「度眾生故，為說無上微妙法藥，為斷一切煩惱樹故，種植無上法藥之樹。藥師如來念誦儀軌曰：淨妙琉璃尊，法藥救人天。」這在《妙法蓮華經》，簡單講叫《法華經》，還有《藥師經》裡面，都有用法藥來譬喻，佛法就像藥一樣。我們每天念《三時繫念》，「阿彌陀佛無上醫王」，每一時都有念，醫王開了這個法藥，治療我們眾生身心一切的病苦，把佛法比喻做藥，叫法藥。

下面我們看「契經」這兩個字，契經是我們中文的意思，梵語「修多羅」，修多羅就是我們講的契經。經這個字是我們中國古聖

先賢，聖人他所講的才能叫經，叫經就是說他講的都是符合事實真相，是不能改變的，事實就是這樣。所以聖人他對於宇宙人生這些事理，他徹底的明瞭。像我們中國，你看儒家、道家、諸子百家，從漢朝劉邦建國，他就採取儒家做為國家的教育。儒家我們知道有四書五經，道家有《道德經》、《清靜經》，莊子有《南華經》。經這個字就是你不能改動，它是真理，它是事實真相。聖人講的才能稱經，經是在我們中國人最尊重的。印度人他不叫經，印度人叫什麼？修多羅。修多羅是什麼？它是絲線。因為貝葉經像芭蕉葉，一片一片的，梵文寫在貝葉上，然後給它打一個洞，用條線把它穿起來，這個就叫修多羅，那條絲線叫修多羅。聖人講的叫經，賢人講的叫傳，在中國有《左傳》、《公羊傳》，叫傳，賢人他就不敢叫經。就像我們佛門一樣，佛講的叫經，菩薩講的叫論，祖師大德講的叫註疏、註解。所以經這個字是我們中國人最尊敬的一個字，就是一旦稱為經它就不能改動，它是事實真相、是真理，你推翻不了的。

修多羅是梵語，翻成中文叫「契經」。契經，為什麼加一個契？契是契合，「上契諸佛所證之理，下契眾生可度之機」，契理契機，這個經是契理契機。上契就是說沒有違背十方諸佛講的事實真相，這個理完全是相應的、沒有違背的，叫契理；契機，就是說也適合我們眾生能夠接受的程度。這個經契理契機，所以叫契經。梵語修多羅，「經典中直說法義之長行文」。長行文就是說這個經文下來它沒有分字數的，有的比較長，有的比較短。像我們念《彌陀經》，《彌陀經》就是屬於長行文；像《無量壽經》，有長行文也有偈頌，偈頌有五個字的、有七個字的，一句一句的。「契經者，猶言契於理契於機之經典」，上契諸佛所證之理，下契眾生可度之機。十二分教，第一個叫契經，是這個意思，契經。

「長行，謂經文中，直宣說法相，而不限定字句之文句。以文句之行數長故也。是對於偈頌之稱，十二分教之中第一修多羅是也」，第一個修多羅就是長行。「故諸經自能詮之文體分之，則惟長行與偈頌之二者而已」。十二分教當中，第一個是修多羅，就是契經，修多羅就是契經。故諸經自能詮之文體分之，能詮就是能夠詮釋、能夠包含、能夠解釋，如果就文體來講，這個文它的體裁就是一個偈頌、一個長行。

接下來我們看下面的「重頌」，梵語「祇夜，譯作應頌，又作重頌。應於前長行之文重宣其義者，即頌也。凡定字句之文體，謂為頌。」頌有歌頌的意思，這個偈頌可以編成歌曲用唱的。重頌是什麼？重這個字叫做重複，它這個頌，它是有五個字一句的、七個字一句的，不管五個字、七個字，它是重複前面長行文的意思。大家如果念過《地藏經》，好像在第十二品，《地藏經》第十二品，觀音菩薩請問的，佛跟他講的，有一段長行，後面有一段偈頌，那段偈頌就是重複前面講的，這個叫重頌。如果不是重複的，它是個別的，那個叫孤起頌。孤就是孤單的孤，孤就是它單獨用偈頌來給你說明事理，不是重複前面長行文的，那個叫孤起頌。一個重頌，一個孤起頌，起就是站起來的起，孤單的孤。有這個體裁，重頌，重複長行文的意思，像《無量壽經》我們都讀過，也有重頌。

再來「授記」，授記梵語「和伽羅」，梵語叫和伽羅，這是音譯，翻譯它的音，翻成中文的意思叫做授記。翻譯有音譯跟意譯，翻譯它的意思叫授記，「於菩薩授成佛之記之經文也」。授記種類也很多，授記就是我們現在講的預言，還沒有到，他事先給你講，給你授看什麼記。一般如果說授成佛之記，就是告訴你，你還有多久會成佛，你會在哪個世界成佛，你的佛號叫什麼，你會度多少眾生，你那個階段教化眾生時間多長，事先給你講，就叫授記。所以

授記也有很多種，授羅漢記、授菩薩記、授成佛之記，這個都叫授記，就是你還沒有到那個時候，事先給你講，佛會事先給你講，這叫授記。有這一類的經文，授記這一類的經文，譬如說彌勒有《上生經》跟《下生經》，《彌勒下生經》佛就授記，彌勒菩薩現在在兜率天，然後經過多久會降生到人間成佛，佛號叫什麼，這個就叫授記，這一類的經文就叫授記。

再來是「伽陀」，梵語「譯作諷頌，又作孤起頌。不依長行」。我們剛才講過孤起頌，印度話叫伽陀，中文的意思叫孤起頌。孤就是孤單，起就是它單獨講的這個頌，經文用這個偈頌來講的，它不是重複前面長行。譬如說《法句經》，小乘經有個《法句經》，它是偈頌的體裁，它沒有長行文，它也不是重複長行文，它自己單獨，這一類的叫伽陀，伽陀就是孤起頌。「偈頌，梵語偈陀，此譯為頌。梵漢雙舉云偈頌，吳音也」。漢語方言之一，分布在上海地區、江蘇省東南部和浙江省大部分地區，使用合約漢族總人口百分之八十四。這是我們中國人習慣用的漢語，漢語這一帶大概都是上海、江蘇、浙江這一帶，古代叫吳。春秋戰國有個吳王夫差，大家有沒有看過這部電影？「越王勾踐」。現在日本女人穿的和服叫吳服，口天吳的吳，春秋戰國時代就是穿那種衣服，日本還保留到現在，我們中國都看不到了。所以你去日本看它的招牌都寫這個吳，還是繁體字的，沒有簡體字，日本沒有看到簡體字。這一帶的語言，這是我們中國漢族的，我們習慣用這樣的體裁。所以佛經翻成中文，我們翻經的法師也慣用這樣的體裁來翻佛經，翻出來還可以唱，像我們現在的讚佛偈，還可以唱，讚都可以唱。

接下來這個體裁叫「自說」，梵語「優陀那」，這是音譯，翻成中文意思叫自說，無問自說，「如《阿彌陀經》。」大部分的經典都是有人請問，佛針對他問的問題來對他說這部經。沒有人問，

佛自己說的，這一類就叫自說，無問自說，像《阿彌陀經》，沒有人站起來問，佛就直接講。還有一部我們大家也都應該很熟悉，《佛說十善業道經》，佛是直接對龍王講，龍王也沒有提問題，佛就對他講，《彌陀經》是佛對舍利弗講，這一類的經典叫做自說，無問自說。

再接下來叫「因緣」，梵語「尼陀那，此譯因緣」，印度話叫尼陀那，翻成中文是因緣。「經中說見佛聞法因緣，及佛說法教化因緣之處。如諸經之序品，即因緣經也。」因緣，佛講每一部經都有它的因緣。我們今天早上大家坐在這裡是什麼？也是因緣，沒有因緣你不會湊在一起，這個就叫因緣。因就是有一個因引，我們中國字，它每一個字都很深廣，所以你要真正認識中國文化，你要學原來這個字，不能學簡體字，簡體字你就看不到它真正的本來面目。我們身為中國人，不可以不認識我們祖宗的文字，這樣會被外國人笑死，人家日本人都認識，韓國人都認識，會被笑死。所以你們來這裡聽課，我們要學老祖宗的，怎麼可以背叛老祖宗？不可以，這是大不孝。「經中說見佛聞法因緣」，各種因緣，教化因緣，種種因緣，每一部經的發起都有它的因緣，這一部分就叫因緣。像《楞嚴經》，它怎麼發起的？阿難他自己脫隊去風化區托鉢，遇到冤親債主，差一點就破戒，後來佛派文殊菩薩用楞嚴咒去給他解圍，再把他帶回來，講了一部《楞嚴經》。每一部經都有它的因緣，「如經之序品」，每部經它前面有個序分，佛在什麼地方，在哪個處所，有多少大眾，列出的上首是哪些人，這個都屬於因緣經，每一部經前面的序分都屬於因緣。

再接下來是「本生」，這個音念督，梵語「闍多伽」，翻成中文意思叫本生，「佛說自身過去世因緣之經文也。」這個本就是原本，他本來是什麼身分，譬如說佛在《梵網經》講，他來這個世間

八千次，這個叫本生。佛他有本跟跡，本就是他本來的，講他本來的，本跡因緣。本就是原本的，他本來的身分，跡就是現在示現的跡象。本跡因緣都不一定，所以我們看跡象，不知道他本來的身分。像昨天老和尚講經講的，我們實際禪寺外面有一群乞丐，可能有佛菩薩混在裡面。所以我們對乞丐也要有恭敬心，不能夠輕慢，下次我們經過要對他們恭敬一點，再布施一點錢。恐怕那個老婆婆眼睛瞎了看不到，那個可能是觀音菩薩化身的。本生，他本來的身分。他現在示現的跡象當然是很多，三十二類應身，那個叫跡。譬如說觀音菩薩他變一個乞丐，那個乞丐叫跡，跡象的跡；他本來的身分是什麼？本來的身分是觀音菩薩。這是本生，佛說自身過去世因緣之經文也。

接下來是「本事」，梵語「伊帝目多。佛說弟子過去世因緣之經文。如《法華經》中藥王菩薩本事品是也。」本事，梵語叫伊帝目多，是佛對弟子講，這個弟子（他的學生）過去世的因緣，過去世是什麼樣的因緣。這裡舉出《法華經》當中「藥王菩薩本事品」，記載過去世的因緣，在《妙法蓮華經》裡面。講這方面的，佛講弟子過去世在修學過程的因緣，這一類的經文就叫做本事。

再接下來「方等」，梵語「毗佛略，此譯方廣。說方正廣大真理之經文也。」方等，就像《大方廣佛華嚴經》，方方正正，平等，方正廣大之真理講這些經。一般大乘經都叫方等經典，因為佛的教學，他從人天小乘，然後進入方等大乘，好像我們讀小學、中學，然後再提升到大學，講的方面就很廣。所以一切大乘經都屬於方等，方等是講大乘。

「希有」，梵語叫「阿浮達摩，新云阿毗達摩」，舊的翻譯叫阿浮達摩，新的翻譯叫阿毗達摩，「此譯未曾有。記佛現種種神力不思議事之經文也。」稀有、未曾有，就是說很難得，很難得有這



個現象，這個就叫稀有。像《無量壽經》佛放光現瑞，那個就是稀有。阿難看到就很奇怪，佛也沒有講話，他就放光，阿難看到很稀有，佛今天怎麼跟平常不一樣？今天的光彩特別燦爛，到底是什麼事情？像這樣就叫未曾有。所以它是記載佛示現種種神力不思議事之經文。大家天天讀《無量壽經》，前面那一段就是稀有。

接下來「譬喻」，梵語是「阿波陀那，經中說譬喻之處也。」佛要講很多道理，因為我們眾生的根器不一樣，常常引用一些譬喻。專門講譬喻的經也有，有一部經叫《百喻經》，佛舉出一百種譬喻來講。舉出這個事的譬喻，讓你去體會到這個道理，這一類的叫做譬喻。

「論義」，梵語「優婆提舍，以法理論義問答之經文也。」論義就有問答，像現在老和尚禮拜五有個佛學問答。其實佛經大部分都是弟子提出問題，或者他遇到什麼問題、遇到什麼困難，或者他有什麼疑問，他提出來向釋迦牟尼佛請教，佛會針對他的問題來為他解答，幫助他解決他的疑難問題，屬於這一類的叫論義。論義也很廣，有時候也包括辯論、問答在裡面，這一類的叫做論義。

接下來我們看《資持記》，宋朝靈芝元照律師，他專門攻戒律的。「宋律師元照，晚主杭州靈芝寺」，晚就是晚年，他主持杭州靈芝寺。《資持記》，記錄的記，叫做《資持記》，宋朝靈芝元照律師他的著作，是解釋南山《四分律行事鈔》，就是我們一般講終南山《四分律行事鈔》，這個書在台灣都有印出來，戒律的書。律有《四分律》，還有一個《十誦律》，一共有六十一卷。在古代的書不是像這樣方冊的，這個昨天跟大家講過，方冊是明朝憨山大師那個時候才改成這樣；也沒有像現在這樣裝訂，古時候是用線穿的，叫線裝書。那是明朝，在憨山大師那個時代改成這樣，在這之前都是一張紙，然後把它捲起來，一卷一卷的。它一共有六十一卷，

也是翻譯的，「後秦弗若多羅羅什共譯」，有兩個翻譯，一個叫弗若多羅，一個叫羅什，「四律之一，有部之本律也。」四律者：一、十誦律，二、四分律，三、僧祇律，四、五部律。《四分律》它有四個部分，第一個十誦律，第二個四分律，第三個僧祇律，第四個五部律，由這四大部合起來，十誦律是其中的一部分。後秦不是秦始皇那個秦，因為鳩摩羅什那個時候叫姚秦。你看《彌陀經》，「姚秦三藏法師鳩摩羅什譯」，那個叫後秦，以後的秦，不是秦始皇那個秦。

「大聖，佛之尊號。《妙宗鈔》上曰：佛是極聖，故稱為大。又以名高位之菩薩。《無量壽經》上曰：一切大聖神通已達。」這個叫大聖，大聖是對佛的一個尊稱。「終非徒爾」這句話，終是窮究、詳究的意思，這個徒跟路途的途同樣的音，可以解釋為空的意思，做道路解，爾位於句末表示肯定的意思，同矣是一樣的意思。

「戒品，戒之品類。五戒、十善戒等。梵網經下曰：常作如是信，戒品已具足。又明戒之篇章名。梵網經盧舍那佛說菩薩心地戒品。是梵網經中之一篇章。」這個戒品它有品類，戒的品類也分了好幾種，五戒、十善戒、菩薩戒、沙彌戒、比丘戒，也有很多種。

我們接著看這個文，我還是給它念下去，「教謂如來一代所說之法。分為十二部經。良由眾生病既不一。而法藥施有多方。故教部類開為十二分。一契經。即諸經中長行直說者也。二重頌。凡諸經重宣長行中義也。三授記。謂如來為諸弟子等授作佛記也。四伽陀。即諸經中偈頌也。五自說。謂無人問佛。如來觀眾生機。而自宣說也。六因緣。即諸經律中。因人緣起事。佛為說法也。七本生。謂佛說諸菩薩本所修行。曾為之事也。八本事。謂佛說諸聲聞弟子前世等事也。九方等。亦名方廣。謂諸大乘經典。其義廣大。量等虛空也。十希有。謂諸經中佛說甚希有功德之法也。十一譬喻。

佛謂鈍根眾生說法。假譬喻言辭而曉示之也。十二論義。謂答諸問者。廣解其義也。」到這一段就是給我們講十二分教，佛一代說法把它分成這十二大類，所以叫十二分教。

接著我們看下面，「言禪者」，下面是解釋禪這個字，「門有無量，要而言之唯二，一修觀，二直指。今言參者，是直指禪，即直指人心見性成佛也」。到這裡是一個小段，這一小段是給我們解釋言禪者，言就是說，說到禪這個字，就是這個意思。門有無量，這個門就是法門，法門無量無邊，法是修學的方法，門是門徑。但是舉出它主要的，要而言之，就是舉出它主要的來講，唯二，就是法門雖然這麼多，但是把它歸納起來唯有兩個部分，第一個是修觀，第二個是直指。今言參者，是直指禪，即直指人心見性成佛。大家都有聽《華嚴經》，《華嚴經》講的是修觀還是直指？大家都不知道。法門無量無邊，把它歸納為兩大類，一個是修觀，一個叫直指，現在老和尚講《華嚴經》是修觀還是直指？大家聽這麼久了，沒有專心在聽，可能你聽經都在打瞌睡。我知道《修華嚴奧旨》，它是屬於修觀還是直指？修觀。對，修觀，答對了。老和尚不是講得很清楚嗎？除非你打瞌睡，你沒有打瞌睡你一定有聽到，我聽經都沒有打瞌睡的；如果你打瞌睡，我建議你喝一杯咖啡。老和尚都講了那麼多，大家都沒有聽清楚。聽經也有好幾種聽法，有的是一面聽一面夢見周公的，有的是一面聽一面想他自己的事情，這個也在聽經。所以聽經要專心，我雖然聽得不多，但是我都會注意他老人家講的一些關鍵。

老和尚現在講《妄盡還源觀》，講五止六觀，五止六觀把它分開講，止講了五方面，觀講了六種，天台宗叫三止三觀。五止六觀是《華嚴經》的，又叫賢首宗，就是講《華嚴經》的五止六觀，天台宗是講《妙法蓮華經》的三止三觀。在我們中國教下，這兩家是

比較具有代表性的，一個《華嚴》，一個《法華》，就是一個賢首宗，一個天台宗，其他，唯識是慈恩宗，三論宗、密宗、禪宗、律宗、淨土宗，大乘八個宗派。所有的宗派，包括小乘的，修觀是屬於教下，直指叫宗門，直指就是參禪，兩種方法不一樣。參禪是比較直接，但是如果不是那種根性的人，參了一輩子還是沒有成就。我們用教下修觀，一般上中下根都可以修觀，《華嚴》五止六觀，天台三止三觀。其實佛法八萬四千法門都離不開修觀。直指，這個比較特殊，叫你參究。我們一般的根性，從修觀比較有個下手處，它有個前方便。直指，它就單刀直入，不允許用心意識。修觀還可以先從心意識，然後再達到離心意識，所以修觀也是一個方便教學。

我們修學，學佛不懂得修觀，你得不到法味，得不到法味就會退心。這個原理我們一定要知道，不然大家可以試看看。所以有很多人念佛，他要去念一天一夜、三天二夜，是可以念個幾天，但再接下來他就沒辦法。我們在新加坡也看到，大家念，我們來念個一天一夜、二天三夜，剛開始人很多，到後來就人很少。為什麼？我問大家為什麼，為什麼剛開始人很多，念到最後就愈來愈少，為什麼？我們要把它為什麼的原因找出來。古人為什麼他念了不會少，那又為什麼？我們也要把這個為什麼的原因找出來，你就得到答案了。古人會修觀，我們現在不會修觀，不會修觀你就伏不住你的煩惱，伏不住你的煩惱，我保證你支持不久，你煩惱起來你就要想回家。我沒有騙你，因為你不懂這個。

所以八萬四千法門，大乘、小乘，包括密宗，都要修觀，你要懂得觀照，你不懂得這個，一開始很有衝勁，衝到最後沒力氣。一開始的時候像一隻獅子、猛虎一樣，衝到最後變成一隻狗，你就沒辦法，不懂，這個很重要。你懂了這個，你行住坐臥、穿衣吃飯提

得起觀照，你就法味無窮，就不疲不厭，怎麼會退？當然不會退。你沒有嘗到那個法味，當然你會退，還是回到世間花花世界享受享受比較實在，在這裡搞這個枯燥無味。大家知道什麼叫枯燥無味嗎？你修到枯燥無味你一定會退轉的，因為你修不下去了，不知道修這個到底是幹什麼的。出家剃了頭在這裡幹這個，又不能去喝酒吃肉，又不能看電影，又不能去唱歌，一天到晚修得枯燥無味，修到枯燥無味他就會想到世間的五欲六塵。所以修到枯燥無味，你可以有時候去咖啡廳喝一下咖啡，調劑一下。以前我在圖書館，我說我們今天去郊遊，看大家修得好像愁眉苦臉，我們去爬山、去郊遊，調劑一下。因為修不下去，你硬逼他他會發狂，他乾脆最後就告訴你：師父不在，師兄我要走了！修到最後就變這樣。我是過來人，看了很多，這些經驗都累積起來，現在可以提供你們參考。所以修行，這兩大類，一個宗門，一個教下；一個修觀，一個直指。修觀特別對我們，現在是教下，我們現在跟老和尚學的這個是屬於教下。