

《大智度論》第二十三卷，「釋初品中十想」：

【十想：無常想。苦想。無我想。食不淨想。一切世間不可樂想。死想。不淨想。斷想。離欲想。盡想。】

這十想觀也是小乘法裡面重要的修學法門，能夠幫助我們離欲證真。《論》裡面一開端解釋念、想、智這三法義的差別。

【問曰。是一切行法。】

『行法』就是修行的方法。

【何以故。或時名為智。或時名為念。或時名為想。】

有時候我們在經上讀到的佛講的十種智，此地接下去就是講十一智，十一智就是小乘的十智再加上一個大乘法裡面所說的如實智，成為十一智。有時候又叫十念。法門都很接近，可以說都很相似，為什麼佛有些時候說「智」、有些時候說「念」、有些時候說「想」？這是解答這個疑問：

【答曰。初習善法。為不失故。但名念。】

可見得我們講十念是對初學人來說的。初學的人貪著功德，修這個法門有殊勝的功德果報，他修得就很有趣味。

【能轉相轉心故。名為想。】

這是更進一步了，入到第二個階段，在佛法大原則上說轉識成智，從前面十念而達到能夠轉境界了，這時候就叫做『想』。

【決定知無所疑故。名為智。】

這是第三個階段，境界轉了之後，實在見到諸法實相，這時候叫『智』。如果我們拿禪宗祖師的公案來說這三個過程，也能夠相彷彿。譬如初學的，見山是山、見水是水，這是「念」；功夫更進

一層，觀想得力了，見山不是山、見水不是水，這就是入第二個階段，「想」的階段；到第三個階段，才曉得是與不是是一不是二，所以見山還是山、見水還是水。這時候見山是山、見水是水，跟第一層那個人決定不一樣，這個是智慧之見，不是情見，這是第三個階段。念、想、智，義相差別如是，下面就一條一條的介紹來解釋。我們講每一條只能提一個大綱，不能照《論》上這些文來講，論文太長。接著底下就是第一條「無常想」，無常想裡面頂要緊的幾句話，也就是開端：

【觀一切有為法無常。智慧相應相。是名無常想。】

『一切有為法』，《百法》前面所列九十四法都是「有為法」，不但包括一切色法與一切心理的現象，甚至包括阿賴耶識，這是一切虛妄的總根本，它都是有為法，我們要觀察，這個『觀』就是智。『智慧相應相』，要有智慧去觀察，這一切有為法『無常』。所謂「無常」就是生滅法，無常不是常住法，是生滅不常住，可見得它不是真實的。真實的法決定是常住的，決定是不變的，就是不生不滅。我們凡夫不能夠覺察，不知道萬法無常，縱然說明萬法無常，是有名無實。為什麼？我們見到萬法無常是粗相，太粗太粗了，而且在一切法裡，某些法無常，某些法不曉得它是無常的。所以凡夫知見裡的萬法無常是有名無實，只知道這麼說，沒有下過功夫，沒有真正證得無常。

證得無常一定開智慧，證得無常法一定能夠放下萬緣，清淨心、平等心就能夠證得。所以『無常想』能幫助我們看破，能幫助我們放下。由此可知，這個在修行方法（行法）裡面是一個很巧妙的方法，我們要常常用它，要常修「無常想」，也就是無常觀，常修才可以於一切法不執著。這一段解釋的文很長，在第二面給我們講眾生無常、世界無常。後一段又教給我們：

【菩薩何以故行是無常想。】

小乘修無常想，修這十種想，大乘菩薩為什麼要修？在第三頁倒數第三行問裡面又提出一個問題：

【何等是具足無常想。】

這都是修觀裡面很重要的問題，尤其是說到大乘菩薩修學的要領。說得更好的是在第四面第三行

【是無故無常亦無。】

重要的著重在這四字『無常亦無』。底下就提出個問題：

【若無無常。佛何以苦諦中說無常。】

下面就解釋。佛說『無常』，因為眾生執著眾生是常、世界是常，所以佛用這個方法對治。如果你要執著一定有個「無常」，就變成小乘，執著空了。大乘很巧妙，無常亦無常，無常也無，常與無常二邊都離開，這才叫做中道第一義諦，所謂是二邊不立、中道不存，才能夠證得真正的清淨。在第四面倒數第二行以下，一直到第五行的末了，這是教給我們修學應該以什麼為重。此地舉了個例子，有人以持戒為重，有人以多聞為重，有人以禪定為重，有人以苦行為重，十二頭陀裡有苦行。到底哪一個為重？各人根性不相同，這個要懂得。如果法門不契機，學起來很費力氣，不容易成就；法門如果對了機，成就很快，學起來不費力，這是我們一定要曉得的。縱然是同參道友天天在一塊的，我們根性不一定相同，所以說你修那個法門有成就，我也跟你學一個法門，不見得有成就。

但是法門如何選擇？這是很大的學問，也相當不容易。修學一定要有結果，一定要有成就，如果我們修學沒有結果、沒有成就，我們的光陰、這一份苦心那是浪費了，是不值得的。既然是發了心，費了這麼多時間、費這麼多精力，就一定要求一個結果，要求一個成就，這是很要緊的一個原則。修學必然要經歷的過程就是有初

學，初學奠定基礎以後才能談專攻，所以一發心就要學某一門東西，這很難。為什麼？看到、聽說這個經很大，這個經的意思很高、很好，我發心要學它，與自己機相契不相契不知道，這是一樁很危險的事情。譬如小學生，他就要發願我將來做政治家、我做科學家，口裡說說而已，到時候說不定一家也不是，沒到時候！一定先要把基礎奠定好。世間法的基礎要到高中才能奠定好，大學裡面才分科、才專攻。

佛法也不例外，一定要先在基礎上奠定好，而後你自己才真正曉得你的根性在哪個法門，哪一部經與你投緣、與你有緣分，你學起來才特別容易。別人聽這個經聽幾遍都不懂，你聽這個經一遍就懂；你聽這個經一遍懂，另外一部經你不見得一遍就懂，由此可知，根性不相同。這是什麼緣故？在佛法裡講過去生中曾經修習過，過去我修這個法門，這一生雖然有隔陰之迷，一看到這個經典很有緣分，好像從前念過，現在念起來不吃力。如果很勉強的看到別人學這個，我也跟他學，這個虧就吃大了，功夫下去了，不見得會有成就。所以我們學東西不要盲從，必須要認識：佛法八萬四千法門，一門通達了，一切都通達。法門一定要選擇一個，不能選擇兩個，兩個確實很難成就，就是在初學我們也要注意這個原則。

我自己在修學、在教學過程當中，我也有一點悟處，就是覺悟到一般教學法有缺陷。我自己所得力的，基礎教學是老師個別傳授的，才能得利益。凡是開班講學，尤其像現在學校上課一樣，這一點鐘這個老師來上課，第二點鐘又換了一個老師，頭一點鐘的功課還沒能消化，第二個又換了，第二個鐘點又換了課程。一天學好幾樣，一個禮拜學個十來樣，沒有法子接受，心是散亂的，所有功課都要想。所以我在這地方有一個悟處，後來有很多人辦佛學院，我都給他建議，雖然建議他們聽了很好、很有道理，沒有人採納，沒

有一個佛學院用我的辦法，很遺憾。

我想個什麼辦法？實際上佛學院還是那麼多課程，還是那麼多老師，就是教學方法變換。譬如我們這一門功課，一個星期請這個老師來，一個星期上二個鐘點，一個學期二十週，不過四十個小時；那個老師每個星期也來一次，何不如把課程集中，我這門功課請這個老師來教一個星期、二個星期，他這一個學期的課全部教完，請老師住在學校。在這個星期當中頭腦裡就一門功課，沒有二門功課，只有一門，聚精會神都用在一門上，一定成功。這門課程教完了、考試完了，下一週再請另外一個老師教另一個課程，全週都是他的課，一天八個小時是八個小時一個老師來教。時間還是一樣多，課程還是一樣多，效果決定不一樣，學生能專心，心無二用。課程編排不是一學期的，是全部的課，譬如大學從一年到四年，我們一共有多少個科目，分配使用多少時間，哪一個課程多少時間全部集中上，這樣對人力上也節省。

現在佛學院多，請不到老師，佛學院的老師分身無術。如果這麼一來，分身有術，我在甲佛學院擔任佛學概論，課程要三十個鐘點，這個佛學院三十個鐘點教完了，我下一個星期就可以到那個佛學院，我住在那裡再教他三十個鐘點，一個人可以教很多佛學院，就是一門功課。做老師也不要那麼辛苦，每一個星期去跑一趟很辛苦。一去就住在那裡，住在那裡一個星期、二個星期，全部課程教完了，這樣的效果就不一樣，所以學東西要專攻。台中往年我們小班就是專攻的方法，一個人只能學一門，不可以同時學二門。雖然學一門，所有的課程都可以旁聽，但是自己力量只集中在自己的一門上。別的聽聽而已，看看而已，不要去用心、不要去研究，全部的力量放在你自己所修學的這一門，這一門完成了，再研究一門。這是古人讀書用的方法，所以人家的學問根深蒂固，很踏實。我們

想想這個方法好，應當要恢復，應當要採取，發現有缺點了，就要很勇敢的把它改正過來，有決心、有毅力。

講到專攻，專攻是以後的事情，先還是要培養基礎，然後看自己的根性、看修學的環境，還要看眾生目前的需要，我們在哪一宗、哪一部經典上發心去弘揚。我從學佛以來，很早就有這個願望，記得我在佛光山教書的時候，十幾年前的事情，五十六年在佛光山，我對佛光山的學生就說過，希望人人作專家，不要作通家。要知道《大藏經》經論只有三千多部，數量並不多，如果我們有三千人，每個人發願攻一部，一生專門攻這部、專門講這部，我們台灣不就變成全世界有一部活的《大藏經》？人人都是專家，人人都是第一。

你專攻《華嚴》，你是《華嚴》第一，世界第一；他是《法華》，他是《法華》世界第一；你是《彌陀經》，《彌陀經》第一；你學《八大人覺經》，《八大人覺經》第一，個個都是世界第一，沒有第二。做得到做不到？做得到！一個人能夠下五年、十年的功夫搞一部經，他要做到世界第一，這是決定可能的事情。三心二意，這個也好、那個也好，那就完了，你的精力分散了。如果不是這樣，佛法如何能發揚光大？一經通了，一切經通；雖然一切經通，你標榜這個第一，還是弘揚這個，其他的通達，那是他的事情，不是我的事情。我學《法華經》，你要學《華嚴》，那某人學《華嚴》他是世界第一，雖然我的《華嚴》不在他之下，可是你到我這裡來，我會把你介紹到他那裡去，你學《華嚴》應當跟他學，你學《法華》到我這裡來，應該是這樣的，絕無門戶之見。要曉得佛法是一家，哪有派別、哪有門戶？我們看看隋唐八大宗的祖師，就是在經典裡面選擇部類相同的聚集成為一宗，有一些人發願專門弘揚這一宗的，哪一宗的祖師都是第一。當年十大道場，就是十宗十大道

場，個個第一，世界聞名。外國的到中國來留學，想學《法華》的到天台去，想學《華嚴》的到五台去，想學唯識的到大慈恩寺去，那都是世界第一流的學府。我這些年也到處勸人要好好的幹，哪一個寺廟都能做得到。尤其我們今天在台灣，安居樂業，衣食無愁，只要發心專攻一門，有個五年、十年，不怕不成專家。為什麼不肯幹？懈怠懶惰，不肯幹。給諸位說，這是一條成功的大道，你要想搞二門、三門，此山看到彼山高，那是一事無成。

這個是諸位千萬要記住，無論是大部經、小部經都要求專攻。我在這個講堂也給諸位說過，今天我這個方法是什麼？是犧牲自己、成就諸位，是眼看著各宗都沒有人，所以在此地講《法華》、講《楞嚴》、講《華嚴》、講《彌陀經疏鈔》，這個給諸位說，不得已！希望同修們當中真正發心學一樣，我所講的經你們天天聽，你學《華嚴》的你就全部力量專在《華嚴》上，一個星期四個小時《華嚴經》，你一個星期當中一定要把這四小時東西融會貫通，把它消化掉，別的東西只聽，不需要去消化。你學《楞嚴》，《楞嚴經》一個星期講一次，一個半鐘點，千萬不要以為這一個半鐘點太少了，一個星期只有這一個半鐘點。諸位要知道，我在台中學《楞嚴》的時候，李老師一個星期一個小時，我在他會上聽了三年。他如果一個星期講上二個小時、講上四個小時，我就消化不了，那要把自己忙死了。一個小時我需要花多少時間去消化？給諸位說，需要花二十個小時，把他這一個小時東西完全消化掉。所以他這一部《楞嚴經》講圓滿了，我也講了一部，我就很熟。請我到台北講《楞嚴經》，我就敢講了，為什麼？真下了功夫。一個星期上這一小時的課，真好，舒舒服服，輕鬆愉快來接受，三年圓滿。有這部經的基礎再看一切大經，很容易了。所以我在台中聽《華嚴》，只聽了一卷，後面都知道了，九十九卷經聽一卷，後頭都曉得了，我在台

北也講《華嚴經》。

諸位要曉得，「專」要緊！如果要照古人這個態度，我學的《楞嚴》，就一生專門來講《楞嚴》。天天讀《楞嚴》，能不能成為楞嚴專家？能夠，絕無問題。我《楞嚴》有這麼好的底子，我天天講《楞嚴經》，從前演培法師開我玩笑叫我「首楞嚴王」，我真搞下來我真可以作「首楞嚴王」。看目前的情形還不行，就幫助諸位同學，希望你們底下一代超過現在一代，把大乘佛法能夠發揚光大，能夠弘遍全世界。將來你有一部經專攻，你坐一個道場，你一生當中就講這一部經，周而復始，一遍一遍的講。學生來學，到你這裡來就學這一部經；學另外一部經，哪個人專門搞這個，介紹到他那裡去。既是專家又是通家，雖是通家，專弘一門。你們看看八大宗的祖師，他們的講解、他們的註疏，所引用的世出世間的經典，由此可以能夠了解人家真正是博學多聞，無所不通，但是他專門弘一樣。提起某一個道場，某個道場出名，他這個道場是代表某一個法門、代表某一部經論的。天台《法華》出了名的，五台《華嚴》出了名的，終南山是戒律出了名的，這才能成就。不但佛法如是，世間學問也如是，不是偶然成就的，雖不是偶然成就的，諸位同學你現在發心你一定能做到。可是諸位要記住，經典如果沒有十年的功夫不能透，十年功夫才能透。倓虛大師沒有出家的時候，八載寒窗讀《楞嚴》，所以出家之後諦閑法師選他繼承，成為天台的祖師。他如果在作居士的時候沒有八載寒窗讀《楞嚴》，他出了家也成不了祖師。這就講到專攻，我們講堂這幾部大經大論，就是希望同修們要發心專攻，選定了一生不要改變。你們到這裡來錄音，學哪一部經就錄這一部東西。別的東西不要，聽一遍就算了，不要再聽第二遍。你自己專門學這個，那是千遍萬遍全部的力量要融會在裡頭。所學的這部經論一定要背誦，學法華的要背《法華經》，學楞



嚴的要背《楞嚴經》，學《彌陀疏鈔》的要背《彌陀疏鈔》，這樣才能成就。

《大智度論》當作佛學常識讀，不需要去學它，這裡頭是佛學常識，是《摩訶般若》的註解，這是能夠奠定我們佛學的基礎。所以專攻要考慮到自己的根性，這都是重要的幾個大前提，不可以盲從。要親近善知識，自己要認清方向，要能夠辨別邪正是非，而後才有適當的選擇，才有真正的成就。這是末後教給我們修學以什麼為重，我在此地提出這一點貢獻給諸位。第六頁以下是苦想：

【苦想者。行者作是念。】

『行者』是修行人，我們要做這樣的一個觀念：

【一切有為法無常故苦。】

為什麼『苦』？因為無常，『無常故苦』。底下問答，答裡面說：

【諸法雖無常。愛著者生苦。無所著者無苦。】

可見得『苦』從哪裡來的？苦從受來的，你受就苦，你不受就不苦。凡夫著相受，所以苦；佛菩薩不著相，不受，所以無常對他沒苦。向下這是解釋苦有兩類，有身苦、有心苦。凡夫這兩類都有，身心之苦都有；而諸佛菩薩在兩類當中，他有身苦，沒有心苦。為什麼有身苦？因為他有身，這個身有生老病死、有飢寒交迫，有這些苦。但是佛菩薩是一個覺者，雖有，他在感受上比我們一般人要來得輕，那就是什麼？他看得破，他對於清淡清苦的生活，他能夠安然的度過。

譬如我們讀書讀到顏回，顏子是世間聖人當中了不起的人，可是他的貧困幾乎也到了極點，一簞食、一瓢飲、居陋巷。世間聖人他有身，他就要受這些苦，雖受這些苦，他有樂，他樂在哪裡？樂在道上。「人不堪其憂，回也不改其樂」，他樂，有沒有苦受？當

然，沒有飯吃，肚子餓怎麼不苦？不過他不在意，他不以為然，這就是他沒心苦。諸佛菩薩更是如此，佛陀在世當年僧團三衣一鉢，比顏回的生活還要苦，顏回還有個陋巷可居，出家人是樹下一宿，比顏回還苦。可是出家人自得其樂，也很自在，我們普通人受不了，他們很自在。這就是說覺悟的人雖有身苦，他的感受少，不像我們感受這麼重，這就是迷悟不相同。當然這個苦總是有果報的，顏回，我們學佛了想一想，他很聰明，前世大概法布施多、財布施少，所以他苦。佛教給我們什麼？福慧雙修，福慧雙修就是財法布施要並重。誰願意上門？到你這裡來學，學了幹什麼？學了將來吃這個苦頭，這學問我不要學。學問總得是離苦得樂，怎麼能叫人甘心情願的吃苦頭，這是不合理的。所以一定要福慧雙修。這段文比較長，說得很多，也說得很詳細，各方面都說到了。

尤其說得好的，凡夫所受不離三毒，這個文自己去看。三毒就是貪瞋痴，我們仔細去想想，我們一天到晚所受的是不是在貪瞋痴裡頭過日子？貪瞋痴裡面過日子怎麼不苦？將來的果報如何？聰明人自己可以想一想。大聖大賢有的時候也示現苦，譬如玄奘大師大家曉得，了不起的人，真正是福慧雙修。他老人家臨終的時候病苦，有人就問他，你修行這麼好，為什麼病魔纏身還不能夠離開？他告訴他，這是最後身。所有的罪業這一次報盡，這是講最後身的所受也有苦的相。而我們千萬不要看到某大修行人他臨終的時候那麼苦不自在，我們對他輕慢了，那可不一定，因為這時候是最後身，那是一了百了，你們對他依然要尊敬。固然那個往生者自知時至、無疾而終，我們對他非常敬仰，可是一位大修行人病魔纏身而去的，我們也應該敬仰，這就是個人業報不相同。

第七頁倒數第二行有一首偈子，是講生死無常都是緣生法，既然是緣生法，當然是當體即空。第八頁文意非常顯明，給我們一語

道破身是苦本，換句話說，有身皆苦。文裡面有三首偈子，三首偈描寫得淋漓盡致，可以多讀幾遍。在這一頁末後一行，就是問答這一段，就是說觀受是苦：

【答曰。五受眾一切皆苦。】

『五受』，就是苦樂憂喜捨這五種受。

【凡夫人四顛倒因緣。為欲所逼。以五欲為樂。】

這是一種錯誤的想法、錯誤的看法。『四顛倒』就是無常以為有常，無我以為有我，無樂以為有樂，無淨以為有淨。常樂我淨，凡夫確實沒有而自以為有，實在是有名而無實，這是凡夫四顛倒。向下深一層給我們說明喜樂這兩種受是苦，通常人不覺得，認為喜樂是好事。這在我們這裡不必細說，你們都學過十四講，十四講苦樂憂喜捨，喜跟樂是假的不是真的，在佛法裡叫做壞苦，為什麼？無常！喜事不是天天有，來的時候歡喜，過去就苦了；樂，樂極生悲，樂也是無常的。所以我們要懂得這個道理，應該要曉得。

換句話說，苦與憂我們要離，喜與樂也不留戀，這樣才能得自在。五種受都不是正常的，捨受應當很好，沒有苦樂憂喜，所謂是中庸之境，為什麼也不好？因為它無常，不能夠保持長久。如果一直保持下去，給諸位說，那就叫定，就叫三昧。因為你有捨受，捨得不究竟，五種受裡面來說當然捨受是比較好，就希望能夠永遠的捨掉，永遠捨掉就成了三昧。我們修淨土，講求的是一心，一心就是定，一心必須要捨下萬緣，專注一境才叫一心。佛在《四十二章經》說得很清楚，人要是能一心，沒有事情不能成就的。我們要學經，我們一心，發心一心去學這部經，會學得跟佛一模一樣。說老實話，我們現在大毛病不止三心二意，無量心、無盡意！個個都想當無盡意菩薩，你的心意太多了，心意太多則一事無成，不能一心。第十頁是無我想，解釋得很好：

【無我想者。苦則是無我。所以者何。五受眾中盡皆是苦。苦想無有自在。若無自在。是則無我。】

『我』的定義是主宰的意思，是自在的意思。我們想想，在五種受裡頭不自在，五種受皆是苦，哪有「我」？所以凡夫有我之名，無我之實。誤把相當作我，我們現前身心五蘊之相，誤會這是苦，誤把一切諸法認作法我，自身人我、法我統統是誤會，錯認了。這一段就說得好，舉出很多相的例子，給我們說明諸相都是心心所諸相，心心所的相分，這裡頭沒有真實的我，真是一句話道破。跟唯識合起來一看，《百法》合起來，一點都不錯，這些文諸位自己念念就曉得。尤其剛剛講的《百法》，一切相分確實是心心所的相分，一切有為法裡找不到我，為什麼？有為皆苦，有為皆不自在，這是我們要覺悟的。在第十二面給我們說明無常、苦、無我是一事，不是二事，一樁事情從三方面來觀察。第十三頁倒數第一行講食不淨想：

【食厭想者。觀是食從不淨因緣生。】

在此地只說了一個『食』，「食」是五欲之一，財色名食睡這五者都應該離開。我們現在功夫不到，飲食還離不開，功夫到了，飲食就可以離開了。諸位要記住，功夫到了才離開，千萬不要去學，功夫不到，我一定要學功夫到的人。阿羅漢一個星期吃一頓，我也一個星期吃一頓，我學阿羅漢，餓壞了！功夫不到。辟支佛二個星期吃一頓，功夫不到不能勉強。所以你們同學們到這裡來，很難得，要替常住節省一點，告訴我晚上不吃。我說不行，你給我省也省不了好多，你們還是吃得飽飽的，精神養足了學東西才順利。餓著肚子來聽經，不行，聽不下去，一定要吃飽，不但要吃飽，還要吃好。我們圖書館雖然很窮，總是盡心盡力來接待諸位。

在十四面以下，這一節經文是佛菩薩透視有情眾生飲食變化，

好像我們吃下去的東西怎麼樣消化，在腸胃裡那些活動化學作用，佛真是一眼就看破了，好像看透明體一樣，他看得這麼清楚。你看看這個文很有味道，絕不亞於近代科學，講飲食在裡面的變化。這種觀是不淨觀，不淨觀了解了，教我們不要貪戀飲食，不要貪食，吃要吃飽，不要貪吃。好吃的就多吃，不好吃的不吃，這要不得，這叫偏食。第十五頁最後兩個字開始：

【行者亦如是。著是飲食。】

『著』是貪著。

【歡喜樂噉。】

這是遇到你喜歡吃的。

【見其好色細滑。香美可口。不觀不淨。後受苦報。悔將何及。若能觀食本末如是。生惡厭心。因離飲食。四欲皆捨。】

『四欲』就是財色名食睡除了食之外其他的這四種欲。

【於欲界中樂悉皆捨離。斷此五欲。於五下分結亦斷。如是等種種因緣惡罪。不復樂著。是名食厭想。】

這一段文很好，但是要從前面合起來看，才能看到完整的意思。所以飲食不要貪著，我們需要，但是不要貪著。好像我是在今天報紙上看到，是偶然看到有印象，念到這段文想到，報上登著有一個女生喜歡美，於是吃芒果，吃了六餐芒果，這下吃病了，大概現在在醫院裡。這就是既偏食、又貪食，為什麼貪？愛美，吃出毛病來了。我們中國古人教給我們，「病從口入，禍從口出」，飲食第一個要乾淨，第二個吃東西要正常，這是很重要的。

雖然我們學佛，修道之人如果飲食味道有不對，或者餿了、變味了，就不可以吃。千萬不要「這是糟蹋東西，我罪過」。你吃出病來更罪過，為什麼？還要人家照顧你。所以學佛不要學呆頭呆腦，我從前學佛跟懺雲法師學的那半年，也學得有點呆，跟著他。到

台中去被李老師罵了好幾次，才改過來。有一次跟他老人家在一塊吃東西，是人家請客，我坐在他旁邊，吃到有一道菜那個味道變了，我還在吃，他在旁邊「這個味道不對，變了」，就放下了。這個不是挑剔，吃出毛病是惹麻煩，自己跟自己過不去。

以後看看戒律裡面，佛法裡確實是衛生的，出家人不蓄食，就是不吃昨天的東西。不蓄食嚴格的講，不吃上一餐的東西，因為出家人在從前日中一食。所以在飲食上現在有冰箱方便，從前沒有冰箱，確實一餐東西一餐要吃盡，這叫應量食。我有多大飯量做多少，不要做太多，做多了糟蹋掉了，做少了吃不飽，所以要應量。不留到下一餐，所以萬不可以偷懶，我煮一頓，煮飯很麻煩，煮一頓吃三天多好，我三天就不要下廚房了，這是不如法的，這是絕對不可以的。所以我們飲食上要節量，乾淨衛生。買東西要注意，買新鮮的蔬菜當然是好，買油炸的東西要注意，一定要看它有沒有變味，因為現在的商人說老實話沒有道德，把上了霉的他洗洗乾淨他要賣人，吃出毛病來他不負責任，我們自己吃虧。像麵筋素雞之類的，買這些東西時常買現成的，一定要注意，聞聞有沒有變味，是不是新鮮的，這是飲食上要注意的。你們在這邊我也是告訴你，菜變味道就不要了，千萬不要說我們持戒、我們怕罪過，沒那個話，那都是學成佛呆子了。第十六面最後一行：

【一切世間不可樂想者。若念世間色欲滋味。車乘服飾廬觀園宅種種樂事。則生樂想。若念世間眾惡罪事。則心生厭想。何等惡事。惡事有二種。一者眾生。二者土地。眾生有八苦之患。】

『廬觀』就是房舍。底下就說種種貪瞋痴慢邪見，也就是我們今天講的六種根本煩惱，這是講眾生『惡罪』之事。接著底下就講世間善少惡多，是講世間惡罪之事。明乎此，世法有什麼不能離的？十八頁倒數第五行：

【土地惡者。一切土地多衰無吉。】

下面就講『土地惡』，眾生惡、土地惡。文諸位自己去看，句子非常好，可以多讀讀。在第十九頁倒數第三行，前面五種想說得詳細，後面五種想就合起來講。

【死想者。如死念中說。不淨想者。如身念處中說。】

四念處裡面「觀身不淨」有詳細說，這地方也略掉了。

【斷想離想盡想者。緣涅槃相。斷諸結使故。名斷想。】

『結使』就是見思煩惱，我們今天在《百法》裡面看就是六種根本煩惱，六種根本煩惱後面的惡見，就是五利使：身見、邊見、戒取見、見取見、邪見，就這五種惡見。斷見思煩惱叫『斷想』，離見思煩惱叫『離想』，盡諸見思煩惱叫『盡想』，這是十種想。後面解釋的文雖然不多，但是可以說相當詳細，尤其是後面講得很好。在二十面：

【釋初品中十一智】

十一智，前面十智是小乘立的，小乘建立十智是統攝一切智，而大乘法裡面加如實智就變成十一智。凡是一切法如實正知而無罣礙，這就叫做如實智，如實智唯有佛才有。此地講唯佛有，我再給諸位說說，這個佛在天台家講分證佛就有，諸位要懂這個意思，天台講六即佛，分證佛就有，就有如實智。分證佛是什麼地位？在圓教裡面講是初住菩薩，初住菩薩破一品無明、證一分法身，也就見一分諸法實相，所以從初住以上都是佛。你們諸位讀《金剛經講義》，你看江味農居士解釋《金剛經》裡面的諸佛，他就是這麼解釋的。諸佛是指哪些？就是指圓教初住，他就是佛。十住、十行、十迴向、十地、等覺、妙覺，這叫諸佛，從圓教初住就是佛，圓教初住就有如實智。在禪宗裡面講明心見性、見性成佛，圓初住菩薩是四十一品無明破一品，他就見一分真性，所以就有一分如實智。底

下這段文一直到二十七頁，都是解釋十一智的境界相以及修學的次第，說得也很詳細。像這些在《教乘法數》、《三藏法數》裡面都有。《教乘法數》裡面說的有綱領，有一個表解，很容易明瞭，可以先看看，再讀這節文就能夠有更深入的體會。二十七頁講：

經【三三昧。有覺有觀三昧。無覺有觀三昧。無覺無觀三昧。】

前面有兩行文，我念一念：

【一切禪定攝心。皆名為三摩提。此言正心行處。】

『三摩提』是佛學的術語，翻作中國意思就是『正心行處』。「心」就是八識心王，「行」就是相應的心所。我們相應心所不正，這地方是正，要緊的是要正，「正心行處」就叫三摩提。

【是心從無始世界來。常曲不端。】

『不端』就是從來沒有正過。儒家講正心誠意，我們的心從來就沒有正過，凡夫的心都是委曲相，彎彎曲曲的，不直，正就是正直。

【得是正心行處。心則端直。譬如蛇行常曲。入竹筒中則直。】

這就舉一個比喻，這一段也正是說「直心是道場」，這是禪家所說的，《維摩詰經》裡面也講。這三種覺觀就是修學三摩提的行法。什麼叫覺、什麼叫觀，此地解釋得很清楚，有粗有細、有好幾層的解釋，諸位自己去看。二十九頁末後一行講三根：

經【三根。未知欲知根。知根。知已根。】

諸位要了解這一段的意思，先要知道二十二根。第三十頁：

【未知欲知根者。無漏九根和合。信行、法行人。】

信行人跟法行人。

【於見諦道中名未知欲知根。所謂信等五根。】



就是信、進、念、定、慧，三十七道品裡面講的五根，再加上喜根、樂根、捨根、意根，這合起來是九根。

【信解見得人。思惟道中。是九根轉名知根。無學道中。是九根名知已根。】

可見得名字是有三，但是實際上都是這九根功夫淺深而建立的差別名字。

【問曰。何以故於二十二根中但取是三根。】

二十二根，在此地沒說，佛學辭典有，諸位可以查來看看，《俱舍論》裡有。可是重要的還是這『三根』，為什麼？這三根能幫助我們證得涅槃。這些全是小乘裡面修學的方法，這是《摩訶般若經》的註解，在初品當中還要提一提這些，由此可知，大乘佛法實在要以小乘為基礎，小乘種種修法能夠幫助我們入大乘之門。我們千萬不要看「這是小乘法，我們學它幹什麼」，要知道，要修學。沒有這些方法，我們有許多的習氣煩惱業障都不能消除。所以一定要懂得這些理論與方法，幫助我們消除業障，幫助我們斷除煩惱習氣，然後我們的菩薩心才能發得起來，菩提心。現在講發菩提心，給諸位說，發的是名字菩提心，有名無實。為什麼？那個直心不直、直不了，沒有直心哪有菩提心！菩提心是以直心為基礎的。末後三十二面這段文字非常好，這一面諸位自己好好去念，我們今天就講到此地。