

《地藏菩薩本願經》玄義。諸位同修，及網路前的同修，大家好。阿彌陀佛！請放掌。請大家掀開經本綸貫第十七頁，倒數第三行，從最後這一句看起，我將這一段文念一遍：

【詳解云：三種觀法，義蘊經疏。天台依諸大乘經，立四種三昧，修十乘觀法。直就陰心，顯三千法，即從行觀義。】

這是解釋三種觀法，第一種「從行」，第二種「法相」，第三種「託事」。這是詳細給我們說明四種三昧、十乘觀法，這是從行。我們先把什麼是四種三昧，什麼是十乘觀法，簡單的把這個名相做個介紹。這個參考資料，大家如果有興趣可以去參照《教乘法數》，這也是學習講經的一本工具書，《教乘法數》裡面各種的佛學術語、名詞、名相都有列出來，根據數字來排列，這兩段都是出自於天台止觀。天台宗修學的法門就是修止觀，三止三觀，摩訶止觀，小止觀。大乘經上說「無量三昧」，三昧很多，無量無邊，這裡怎麼只說四種？這個就是從無量三昧，從形式上來講可以歸納為四大類，不是說只有四種，而是四大類，每一類都是很多的。所以八萬四千法門就是八萬四千種三昧，每一個法門，就是方法、門徑都可以達到三昧這個目標，無量法門那就是無量三昧。所以法門實際上是無量無邊的，為什麼這麼多法門？因為眾生根器不一樣，每個眾生他適合修學的法門也不同，因此才有無量無邊的法門，因為眾生無邊，所以也就有無量的法門。

無量法門從形式上來說可以歸納這四種，在《教乘法數》我們去查就可以一目了然。《教乘法數》大家如果要查，現在手機、網

路很方便的，一搜尋就有了，你去查四種三昧，它就出來了。這四種形式我們要如何採取，就是說這四大類我們要採取哪一種，這個要會觀機。特別是要觀察自己的根性、體力、精神狀況、生活環境，你選擇得當，修學起來就容易、就方便，功夫就容易得力。不能夠勉強，看別人修什麼法門，大家讚歎，你也去修，他修有效果，你去修未必有效果。特別我們看到古人他們的修學方式，我們現在去效法古人，恐怕也很難達到古人那樣的成就。特別是我們現在末法時期的眾生，根器遠遠不如正法、像法，不如古代，這是事實，這個也不能不明白，不能不承認。在末法時期當然也有一些根性很利的，不能說都沒有，也是有，但是畢竟是少數，絕對不是多數，是少數，可能是極少數。我們自己是不是屬於根性利的這一類人，自己要清楚、要明白。所以俗話講「人貴自知」，人要有自知之明，要知道自己，不能對自己都不知道、不了解。所以自己要清楚明白我自己是什麼樣的一個根性，適合哪一種方式，不能看到別人這麼修，我也跟著這麼修。如果自己的根性跟他一樣，那當然可以有成就。

這四種三昧，第一種是「常行」。常行，「亦名佛立」，立就是站立的立、立正的立，也叫佛立三昧。這個就是念佛都是站著，沒有坐著，就是我們一般講「般舟三昧」。般舟是梵語，意思就是前面所講的，底下小註，這個註解：「般舟經，以九十日為期，專念彼佛。」彼佛是指西方極樂世界阿彌陀佛。這個般舟三昧，我們在《華嚴經》上看到，善財童子五十三參，他在文殊菩薩會下開悟之後，他的老師文殊菩薩就叫他出去參學，第一參善知識是吉祥雲比丘。吉祥雲比丘就是修這個法門，修佛立三昧，就是我們現在講的般舟三昧。所以善財童子去參訪，他不在道場，他在「別峰」。我們想想那是代表什麼意思？不在道場，道場是比喻一般法門，八

萬四千法門都是道場；別峰（個別的別，山峰的峰）它的意思是指特別法門，他在另外一個山頭，到那邊去才找得到他。他在那個地方經行、念佛，所以他修的就是般舟三昧。常行，不坐，不臥，所以也叫佛立三昧，佛立，站著。

我們淨老和尚在講席當中常講的，民國初年諦閑法師，諦閑法師也是當時天台宗的一代祖師，講經說法。他的剃度徒弟鍋漏匠，以前補鍋補碗他挑個擔子，以前沒有車子，走路挑著擔子到處去做生意，所以兩隻腿練得很有力，一天要走很遠，還要挑擔子。所以出家之後，諦老就勸他也不要受戒，也不要住道場，在寧波鄉下給他找一個小廟，找兩個老菩薩給他煮中餐、晚餐，早餐自理（自己處理）。就勸他念一句「南無阿彌陀佛」，念累了就休息，休息好了再念。他在小廟念了三年就站著往生。他為什麼站著往生？因為他在念佛，就是跟他做生意一樣，挑那個擔子走，他就繞佛，繞累了休息一下，休息好了再繼續繞佛，就走著念佛。所以他往生的時候站著，站了三天，他的腳力好。所以這叫佛立三昧。

在《般舟經》裡面，佛教我們這個方法，用繞佛，三個月為一期，九十天。你要想修學這個法門，要考慮你的體力、精神狀況能不能辦到？九十天不睡覺，不能睡覺的，九十天也不能夠坐下來、也不能躺下來。人的體力畢竟有限，念累了怎麼辦，修般舟三昧用什麼方法？用繩子。我們也去參觀過人家修般舟三昧的道場，就是拉個繩子，身體疲倦就靠一下，眼睛眯一下，如果累了還有繩子吊在天花板，兩隻手是拉著的，這樣來避免昏沉打瞌睡。所以兩隻手跟頭就吊在那個地方，換句話說，吊在那個地方，累了就在那邊站著睡覺，就是沒有躺下來睡。那這樣是不是如法？如不如法？在《華嚴經》裡面吉祥雲比丘沒有用這個方法，沒看到。那如果用繩子這樣吊著睡覺，這是一種勉強的方法，我們要懂得。

我也接觸過修般舟三昧的法師，他們常常修，修到最後身體也是不好。所以這都要考慮自己是不是那種根器，有沒有那個精神、有沒有那個體力，特別現代的人體質很弱，跟古人真的不能比。古人吃的東西有營養，喝水都比我們現在吃起司有營養。大家想想看，一千年前的水比我們現在的起司有營養；那佛陀的時代，喝的水就像醍醐一樣，比一千年前的水又更好了。古人他吃的都是營養的，所以他有體力，身體健康。現在人好像吃的比較豐富，都是在吃毒，三餐服毒，沒有病死就很幸運了，這個體力怎麼跟古人相比，沒辦法相比。所以佛在經論上一再教誡我們，不修無益苦行，就是說佛讚歎苦行，但是佛不鼓勵修沒有利益的苦行，你修那個沒有意義，達不到目的，沒有效果。有時候修得不如法還有害，這種苦行對我們道心沒有幫助。實在講，什麼叫道心？這部經上所引用的是轉化、轉變，真正是轉迷為悟，轉凡成聖，轉惡為善，那是道心，關鍵還是心態上要做個轉變，這是修行的核心。

你用般舟三昧這個方法能不能轉得過來？果然能轉得過來，行，可以！如果用這個方法標新立異，與眾不同，要博取大眾的恭敬供養，那你這個心態就不對了，起心動念就錯了，這怎麼會有感應？就變成自欺欺人，這個是攀緣不是隨緣。所以清朝灌頂法師在《大勢至念佛圓通章疏鈔》裡面，末後他講念佛有一百種果報，第一個就是墮地獄。怎麼念佛念到地獄去了，這要看你用的是什麼心態去念佛？在《無量壽經》我們都有讀到三輩往生，上、中、下三輩，同樣的條件就是要發菩提心，一向專念阿彌陀佛。菩提心是覺悟的心，不迷惑的心，以這個心來念，一向專念阿彌陀佛。那我們現在如果發的心不對，發了貪求名聞利養的心，貪求人家恭敬供養的心，要出名，用這個方法、用這個心態來修這個法門，那就錯了。這個貪瞋痴念念增長，所以念到最後，不但沒成佛還墮地獄就很冤

枉，就用心不對。所以般舟三昧這個修學方法必須要年輕，精神、體力都超過常人，年輕也不是所有年輕人都體力很好，各人體質不一樣，如果年輕體力很好，發心正確，那可以用這個方法。

印光祖師在《文鈔》也答覆過一個法師，那法師說要修般舟三昧，印祖就給他開示，你是要求往生還是要求名利？印光祖師他也很清楚，知道他做不到，做不到，自己想要修這個法門，這叫不自量力。所以用這個方法修定，三昧是定，般舟三昧，繞佛、站著念佛，九十天不睡覺，這個是修定，得到三昧，所以叫佛立三昧。我們現在看到有很多人他修這個九十天，不止一個九十天，好幾個九十天，好像也沒聽說得三昧，反而得到一身是病，這就是不正常。

「三昧」翻譯中文的意思是正受、正定。它本意是正受、正定，智慧不開，那個受就不是正常。所以定是手段，不是目的，戒律是手段的手段，因戒得定，因定開慧，開智慧才是最終的目的。宗門講的大徹大悟、明心見性，開啟自性般若智慧，教下講大開圓解，那是我們的目的，不管修什麼法門，到最終就是大徹大悟、明心見性，見性就叫成佛。那個時候才真正是三昧，真實的三昧，不會退的。所以佛在經裡頭講的這些義趣，我們要理解、要深解，不至於產生誤會，不至於修錯了法門，實在講法門沒錯，是我們誤解了、修錯了。

三昧得到之後就不會失掉，那是真的，那是真得到三昧。也有人得到之後也會失掉，那是什麼原因？功夫還淺，功夫不夠深，沒有契入境界就會喪失。凡是會失掉，要歸納其根本的因素，不外乎嗜欲沒有斷乾淨；嗜是嗜好，他的愛好、欲望沒有捨得乾淨。所以九十天一期修畢（九十天一期修圓滿），六根再接觸外面六塵境界，特別是現在這個花花世界，你接觸外面六塵的境界相，你還有一絲毫的嗜好、愛好，還有一點點的欲望，被這些外緣一誘惑，那些

煩惱又起來了，立刻又迷了，立刻就退轉。現在的社會是開放的社會，跟從前不一樣，從前社會保守、誘惑少，現在誘惑多，太多了，到處都是誘惑；換句話說，古時候污染輕，現在污染嚴重，非常嚴重。

以前士大夫階級，現在的話就是知識分子（讀書人），以前這些讀書人沒有一個不讀聖賢書的，從小就是讀聖賢書、讀經典，縱然他做不到，但是這些聖賢的道理他也懂得，因為他有讀過。他雖然放逸，在某種狀況之下，他也懂得要收斂，不能太過分。現在沒有了，現在人不讀聖賢書，完全沒有標準。不讀聖賢書，都是隨順自己的煩惱習氣，自己認為這樣是對的就是對的，自己喜歡的有什麼不可以，他也不管合理不合理，只要他喜歡，他就要得到，他就要控制、就要佔有，這不都隨順自己的煩惱習氣嗎？每個人都這樣，天下就大亂了。所以真是為所欲為，不怕三途地獄。實在講，為什麼不怕？他不相信有三途地獄，不相信，六道輪迴你給他講他不相信。不相信，因為沒看到，三途地獄境界沒有現前，他也不在乎什麼三途地獄，所以他敢做。因為果報還沒有看到，所以他不相信，他敢造惡業，他不相信有果報。但是到了果報現前，那真的是後悔莫及。這是讀聖賢書與不讀聖賢書不相同的地方。

聖賢書講的是什麼？明理而已。佛書是聖賢書，講的我們人生，以及我們生活環境的真相，我們現代話講宇宙人生的真相，人生就是自己本人，宇宙就是我們生活的大環境。認識自己，認識自己生活大環境當中的真相，這就叫覺悟。我們自己生活環境的真相，了解事實真相，你的思想就純正，你的言行與事實真相相應，這是聖行，菩薩行。不了解事實真相，你想錯了，你所說所做全部都錯了，錯誤的思想行為就起很大的變化，變現出三途地獄。三途就是血途、刀途、火途。火途是地獄，地獄都是猛火；刀途是鬼道；血

途是畜生道。畜生道很少有善終的，都是被殺流血而死的，所以稱為血途，流血而死。刀途，人有三分怕鬼，鬼有七分怕人，所以在鬼道的眾生，心裡時常有恐懼，好像隨時有人拿刀要殺他那種恐懼，形容那種恐懼感。地獄道都是一片火海，縱然寒冰地獄也是一片火海。所以這個三途地獄。

三途地獄從哪裡來的？是自己的心念、業力變現出來的，不是閻羅王去設一個地獄來處罰人，不是的，閻羅王、鬼王統統是自己心變出來的。一切法從心想生，唯識所變，不是外面來的，不是別人給你受的，是自己變現出來，真的所謂是自作自受。本來沒有這個事情，清淨心中哪有這些東西？不但沒有三途，六道也沒有，十法界也沒有，都是自己心裡妄想分別執著變現出這些虛妄的境界。善變化好的境界，惡變化不好的境界。那這能怪誰？責怪別人，怨天尤人，又增長自己的罪業，加重自己的苦報，這是佛給我們講的真話，事實真相，對於事實真相不了解就胡作妄為。事實真相在哪裡？在經典，在佛經、在古聖先賢的經書，那個講的都是宇宙人生事實的真相，我們現在講真理，真實的道理。

修行功夫從什麼地方看？從嗜欲看。你的嗜好、你的欲望，如果是一年比一年淡，你功夫就有進步，你欲望淡了、減輕了，你的智慧決定就增長。因為這等於是明暗的兩面，黑暗少了，光明這面就多了；光明少了，黑暗就多了，它是一樁事情。所以佛常講「煩惱即菩提」，離開煩惱也找不到菩提。所以斷煩惱實在講不是斷，是轉煩惱，把煩惱轉成菩提，煩惱轉過來就是菩提，菩提迷了就變成煩惱，其實菩提跟煩惱它是一樁事情，互相的消長。我們的嗜欲淡一分，我們的般若智慧就增長一分；我們的嗜欲加多一分，我們的智慧就減少一分。諸佛如來嗜欲斷盡，完全沒有了，所以才證得究竟圓滿的無上菩提。名字也是假立，不可以執著名字，不可以分

別名字，執著名字、分別名字還是落在嗜欲裡面，我們想想看，這還是不乾淨。所以諸佛菩薩為我們講經說法，特別提醒我們，叫我們不要執著言說相，言說它是一個工具，你不要去執著，你去用它，但你不要去執著它。不要執著名字相，名字也是假的，也是個工具，我們用這個名字，你不要去執著那個名字。也不要執著心緣相，心裡起心動念不要去執著，你才能得到真實義。真實義是自覺，絕對不是說如來真實義是釋迦牟尼佛的真實義，不是那個意思，是自己的真實義。不是釋迦牟尼佛、不是阿彌陀佛、不是十方諸佛的真實義，是自己的真實義，是自性覺悟了，你覺悟過來、明白了，那個是真實義。所以真實義它沒有說願解諸佛的真實義，是說願解如來真實義，如來跟諸佛意思不同，每個眾生都是如來。如來是自性，從性上說的，它不是從相，不是從事相上說的，從本性上說的。從本性上講叫如來，從相叫佛。有佛、有眾生是從相上講的，那如來？心、佛、眾生三無差別，從性上講。以上講第一種三昧，四種三昧第一種就是常行、常立，舉出一個例子，般舟三昧。

第二種三昧，就是修行的方式是「常坐」，前面是常行，他都是走的，沒有坐的，這個是常坐，要打坐。常坐也叫「一行三昧」，在古代禪宗用的是這個，在我國禪門（禪宗）用的是這個。《文殊問般若經》，裡面說明也是以「九十日為期，專緣法界」，用這個方法開悟的。雖然是常坐，也要有調身的方法，如果每天坐的時間太久，沒有活動，我們知道我們的生理受不了，會坐出病來。所以有些用功不如法的，坐到最後兩條腿血脈不通，出了問題。以前聽說有人坐到兩條腿廢掉，要鋸掉，我們看到了那是什麼？他的打坐不如法、不懂方法，一定要勉強撐，到最後身體變成殘廢。所以在禪堂裡面的堂主都是過來人，他懂得，他能夠觀察每一個人修行的狀況，跟打佛七主七師、打禪七主七師都是過來人，知道每一個



人修行情況，要去觀察每一個人的狀況。如果遇到在打七當中，他有哪些地方不如法的，要給他糾正，遇到這些障礙，這些堂主（主七的人）有方法來為他解決，幫他調整來幫助，這個才不出問題。

禪跟密，如果沒有真正善知識在旁邊指導、看著，出毛病的機會太多了。我們今天看到很多精神分裂的，輕一點的病人，不發作的時候好像很正常，一發作他馬上就不正常了。好好的一個人，變成一個精神病，這個我們在國外看到很多，都是大學生。我認識的、我自己碰到的，在美國休斯頓，我們休斯頓有個淨宗學會。有一個同修，我們達拉斯打佛七也都來做義工，他有個兒子讀哈佛大學二年級。有一次，他跟人家跑到奧斯丁去修密。那怎麼修？晚上不睡覺，晚上念咒，睡白天的，日夜顛倒，修了半年就精神不正常。所以那一次我也到休斯頓去，他媽媽來找我，問這個有什麼辦法？我說我也沒辦法，大概我也只能誦經。請我到他家，我跟幾位師兄弟去給他誦一部《無量壽經》。我一進到他們家裡的門，真的就像《阿難問事佛吉凶經》講的「惡鬼屯門」，那裡磁場是很不好，把一些惡鬼邪神都招感來了。

這個是不是那個咒語的問題？不是，學的人他的心態不對。《太上感應篇》講得很詳細，「夫心起於善，善雖未為，而吉神已隨之；或心起於惡，惡雖未為，而凶神已隨之。」如果起心動念，你去學密那個心態是不善的心，不如法的，那你念的那咒語把這些鬼神請來。如果你是善，他來他恭敬你，他來護持你；看到你在造惡業，又把他找來，他就找你麻煩，就是這麼一個道理。所以後來我再過幾年去好像有好一點，但是也不完全，所以一個人你看，這樣一生就廢掉了。沒有傳統文化這些基礎，你要去學那個很危險，必定要有真正善知識在指導，而且還要能夠聽善知識的指導，如果不聽，善知識也幫不上忙。到美國去留個學讀大學，拿到碩士、博士

，這個傲慢心就起來了，煩惱增長怎麼行？肯定是招感惡神、惡鬼。所以沒有學佛還很正常，學了半年、一年，得到精神分裂症，到精神病院去也治不好，我們聽了真的替他們難過，但是也愛莫能助。

這什麼原因？都是修學不如法。所以，修行要如理如法，才能得受用。不如理不如法，沒有善知識在旁邊指導，自己盲修瞎練，很少有不出毛病的，出了毛病之後就沒救了。所以出了毛病我們也看到很多例子，我剛才講的是一個例子。去找我們淨老和尚的，那就更多了，我也碰過好幾樁這樣實際上的例子。所以，他所親近的道場與善知識也不能救他。實在講，勸他去修的人要負責任，還有帶他修的老師也要負責任，把一個好好的人搞成這個樣子，你說怎麼對得起人？

所以在一切法門裡面，念佛法門還是比較妥善、比較妥當，副作用比較少，不容易出差錯。念佛法門沒有善知識在旁邊指導也行，只要你老老實實依照往生經裡面說的去修。往生經就是淨土三經：《無量壽經》、《佛說阿彌陀經》、《觀無量壽佛經》，這個叫淨土三經。念佛法門雖說比較妥善，如果打精進佛七，這也是要看人。過去我們淨老和尚在講席當中也曾經講過，早年台中蓮社雪廬老人（李炳南老居士）剛到台灣來，他們也辦個蓮社，現在這個台中蓮社還在。曾經打了一次精進七，當中有兩個人著魔了，李老師花了半年的時間才把他們調整過來。後來再也不敢打精進七，沒有那個程度，不能打精進七。所以我們一般的方便七那就沒有問題，像我們現在打這些方便佛七沒有問題。如果打精進七，你還是要看人，他夠不夠這個條件，他的思想知見正不正確，這個都要觀察的，所以那個主七師責任就很重了。

依照淨土經來修學，自古以來，我們念佛都依《佛說阿彌陀經

》，現在我們淨老提倡《無量壽經》，夏老居士的會集本，因為這本經講得詳細。真的我們念佛功夫要得力，不讀這部經可能要念到功夫得力也不容易，為什麼？我們一些毛病不知道，不知道去改正。我們的煩惱習氣減輕、改正了，再來打個佛七，那這就能成就了。所以這部經非常非常好。所以現在的人不老實，現在的人這麼大經，好像我們吃中藥，病入膏肓，沒有大帖的藥下去、沒有下重藥，救不回來。以前的人他念《彌陀經》可以，因為他們都有倫理道德、因果教育的基礎，這些基礎他們都有，所以學《彌陀經》他們能成就，他們能老實念佛。現在人不老實，一天到晚胡思亂想，總是造惡業，殺盜淫妄、造作惡業、貪瞋痴慢，你說這樣一天到晚造惡業，怎麼能夠去打精進七？他不精進，他不出問題，精進他就肯定要出問題、要出麻煩。所以現代的人他的根器跟以前的人，不要說古時候，就是三十年前、四十年前的人都大不相同。

所以《無量壽經》很契合我們現前這個時代，講得詳細，娑婆世界、極樂世界介紹得很清楚、很詳細、很明白。所以《無量壽經》是我們淨老在現在極力提倡的，讀誦過的人都非常歡喜。能夠依照這部經來修，個個都能往生極樂世界。學了這個《無量壽經》會集本，你再來看《觀無量壽佛經》，再來看《佛說阿彌陀經》，跟沒有讀過《無量壽經》會集本，你的感受完全是不一樣的，你再看《彌陀經》，你會很深入。比如說《彌陀經》講五濁惡世，你就念念五濁惡世，「劫濁、見濁、煩惱濁、眾生濁、命濁」，念念過去，到底什麼是濁的情況，我們也不清楚。你讀了《無量壽經》那三十三到三十七品，這五品經文你一讀，你就明白什麼叫五濁惡世，你的感受就很親切。五濁就發生在我們身上、我們周邊。所以這部經是度末法一萬年的眾生，實在講不為過，而且末法過了就滅法，經都沒有了，佛特別慈悲，再把《無量壽經》多住世一百年，多留

在世間一百年。可見得我們末法沒有依照這部經，沒有人能夠得度的、能了生死的，唯有依靠這部經，這是我們淨老和尚為什麼要弘揚這個經本的道理就在此地。

宗門，禪坐、調身、跑香，坐一段時間要起來運動，決定不是一味就是苦坐，這樣會把身體坐壞了。我們看禪門，他們有跑香的，過去我也看到我們打佛七的學禪門在跑香，那個是不對的，一面跑一面念佛那不對的，而且還拍手，這個不對的。有一些老菩薩，穿著海清跑得快跌倒了。人家禪門他做的都是比較短的褂褲，像中褂這樣，我們叫伽藍褂、羅漢褂。他那個打坐起來，大家有看過少林寺那個武打片，他那個是運動，那個跑香。我們打佛七不適合那種方式，看到禪門人家跑香也跟著跑，方法不一樣不能亂學。這是禪門，禪坐。所以他坐一段時間，也是要起來動一動，絕對不是說一直坐，坐到兩隻腿都殘廢了。身體就像一部機器，這部機器需要運動。前面常行是運動，就一直走，那是運動，就是我們講的經行，經行是最好的運動。所以念佛堂決定要以經行為主，時間要佔長一點，就繞佛時間長一點。

所以我們現在打佛七，在三重淨宗別院我們一支香是一個半小時，繞半個小時，拜佛大概十分鐘，靜坐念佛大概二十分鐘，這個當中有止靜十分鐘，加起來是五十分鐘。這樣我們每一個人，特別是年紀大，現在來念佛都是年紀大的，身體狀況每個人不一樣，所以用這個方式，大家念得沒有負擔，沒有壓力。當然念佛堂人多，每個人身體狀況不一樣，我們要根據大家的狀況來做個調整，所以主七師就是在做這個工作的。

好，今天時間到了，四種三昧我們講了兩種，後面還有第三種、第四種，我們下一堂課再繼續來學習。祝大家福慧增長，法喜充滿。阿彌陀佛！

