

【奢摩他之餘。入初心時。三不應有。一惡。謂思惟世間五欲等因緣。二善。謂思惟世間雜善等事。三無記。謂善惡不思。闌爾昏住。】

奢摩他正修在前面就告一個段落，雖然是告一個段落，大師慈悲，怕我們要是缺少善友的指點，依然感到困難，再把修止的一些必須注意的事項，就在後面一樁一樁給我們指出來。第一就是講『入初心時』，前面講過初心的狀況，在這個時候『三不應有』，這就是好境界，一有立刻就退轉了。初心確實是很好的時候，未悟將要悟的時候，這時候如果一有這三個毛病，立刻又回頭了，不能開悟，這個要記住。這三種，小註說得很好，第一條『惡』，「則惡人有」。什麼叫惡人？什麼叫善人？惡人絕不是指世間作惡多端的人，不是指這個，指什麼？煩惱重的人，修道的人貪瞋痴慢這些習氣重，習氣重，往往他就想到五欲的享受，去攀這些緣。這是應當要斷的，就是入初心的時候，這個事情決定不能有。不能有，說實話不是說入初心的時候不應有，平常要是有了，你還能入得了初心？就是這三樁事情，「善，惡，無記」，唯識裡面講的三性，平常我們就要淡，對於這三樁事一天要比一天冷淡，入初心的時候才會不起現行，才能夠斷得了。

這個東西，給諸位說，不但是入道成功失敗的關鍵所在，就是我們念佛到往生，最後一剎那也是關鍵的所在。臨命終時最後一念相應，這也是入初心時，一剎那之間。如果忽然起惡念，這個惡念裡面，或者是財產放不下，還沒有交代清楚，起這一念；或者哪個人跟我們有冤仇，愈想愈氣，還沒有報復，這也是惡念。這個念頭

一起，西方去不了。去不了怎麼樣？壽命又到了，不會再活過來，就死了。死了，西方去不了，隨著惡念去往生，到哪裡往生？三惡道往生去了，你想可怕不可怕？不但惡念不可以有，善念也不能有。善念就是平素喜歡做善事、喜歡做功德的，在佛門是好事情，樂善好施，非常喜歡善行、喜歡善事、喜歡布施，有這個習氣，見到善事就想做，好，真是好事情。可是要是養成這個習氣很麻煩，到時候想，還有好多的好事還沒做。譬如說此地，一旦要往生了，住持和尚靜定法師說今天要往生了，他一想，我這個大殿還沒建起來。這是善事，好了，去不了。講經的法師，我《華嚴經》還沒講圓滿，講了一半。那就不行，去不了。善也不能夠思。所以平素行善事，必須講求三輪體空，做了善事，心裡不落印象，不要有痕跡，這才能夠與道相應，就是與事理不二相應。三是「無記」，無記就是也沒有善、也沒有惡，但是他是在昏沉的境界，他不是惺惺寂寂的境界。這三椿統統是障道的。小註說，「初則惡人有，次則善人有，三則中人有，再往言之，三人俱有，惟多少不同，俱為障道，故宜無之。」這統統是障道的，不要到入初心的時候才斷，不要到臨命終時才斷，現在就要留心，就要把這三種念頭漸漸的要把它淡下來，漸漸要離開它。

【復次初修心人。入門之後。須識五念。一故起。二串習。三接續。四別生。五即靜。】

下面一椿一椿給我們解釋，這就是初修行的人入門之後，五念要認識，你要不認識，也起障礙。請看經文：

【故起念者。】

五種念第一種叫『故起念』，「故」是有意的。

【謂起心思惟世間五欲。及雜善等事。】

就是有意起心，攀緣五欲六塵境界，無論是善、無論是惡，這

是第一種念。第二種：

【串習念者。】

『串習念』的情形跟上面是一樣的。

【謂無心故憶。忽爾思惟。善惡等事。】

『無心』的，不是有心的。這種情形我們在日常生活當中常常有，並沒有想，忽然起來，有了這個念頭。一個是有心，一個是無心。無心為什麼會生念？給諸位說，阿賴耶識裡面的習氣力量太強。作夢也可以說就是串習念，無心的，並沒有在睡覺之前，我想一想，今天晚上做個什麼夢，沒有這個打算，忽然入夢境。那是無心而起來的，就是屬於串習念，習氣在那個地方遇到緣起現行，在夢境裡頭起現行。三是：

【接續念者。】

『接續念』，前面兩個念一起來，立刻就要覺，不怕念起，只怕覺遲，一覺，念就斷了，他這個是不覺，不覺怎麼樣？接續在念，續繼增長。

【謂串習忽起。知心馳散。又不制止。更復續前。思惟不住。】

這就是相續心生起來。第四種：

【別生念者。謂覺知前念是散亂。即生慚愧改悔之心。】

『生慚愧改悔之心』，這是什麼念？給諸位說，這是善念，善念也不能要。這個念叫『別生念』，從這個念頭又生一個念頭起來，本來是一個妄想，現在生成兩個妄想。這個諸位要知道，叫你斷念頭，不叫你生念頭，斷不了，生慚愧心，好，初級的學法，不是圓修。圓修不可以，圓修講求無念，有念就錯誤了。善念、惡念、無記念是一樣的，統統是錯。末後一個：

【即靜念者。謂初坐時。更不思惟世間善惡。及無記等事。即

此作功。故言即靜。】

前面四個念都不是好念頭，唯有第五，行，清淨。小註說，「前之三念同於前二，但無無記，與之為異耳」。在用功上說，觀心、念佛、參話頭都要懂得這五念，換句話說，都得要認識哪些是錯誤、是障礙的，哪些是正確的。正確的只有一個，『即靜念』，一切善、惡、無記統統要離開。底下一樁一樁給我們分析：

【串習一念。初心者多。】

初發心的人，無始劫以來的習氣煩惱種子壓不住，不定什麼時候起現行，控制不住，初心的多。

【接續故起二念。懈怠者有。】

放逸懈怠的，馬虎一點，這個念頭起來了；換句話說，你自己控制不了自己。由這個地方我們也能夠覺悟到，凡是有這個念頭，自己就要曉得我懈怠了。否則的話，跟你講懈怠，你還不承認，我很精進，我哪裡有懈怠？成天打妄想，怎麼不懈怠？故意去打妄想，這就是懈怠；妄想起來之後不曉得把它停止，還繼續打下去，這是懈怠。由這裡可以認識，我們到底是懈怠還是精進。

【別生一念。慚愧者多。】

有慚愧心的，常常有這個念頭。

【即靜一念。精進者有。】

什麼叫『精進』？心裡面常常是清淨。什麼叫清淨？就是前面那幾種念都沒有就叫清淨。

【串習。接續。故起。別生。四念為病。】

這四念都是毛病，要認識這是病。

【即靜一念為藥。】

要認識它，它是藥，它也不是什麼好東西。藥是治病的，病沒有了，藥不能要；病沒有了再吃藥，又吃出兵來了。這五個哪個是

病、哪個是藥，你要把它弄清楚。

【雖復藥病有殊。】

一個是藥、一個是病，它不一樣。

【總束俱名為念。】

總而言之，他還是有念。有念就不能見性，就是障礙。前面四種念是病態的念，後面一種念是對治的念。觀心、念佛、參話頭，這些都是有念，什麼念？即靜一念。必須到有相當的功夫，功夫有力量，把即靜一念也斷掉，那時候就開悟了。即靜一念斷掉，就是底下講的，叫一念相應。一念相應我們常常聽說，「一念相應一念佛，念念相應念念佛」。什麼叫一念相應不知道，還以為我心裡想著佛、口裡念著佛、耳朵裡又聽著佛，我相應。早就不相應了，為什麼？你起這麼多念頭，你還相應什麼！心一點也不清淨。你看底下說的：

【得此五念停息之時。名為一念相應。】

『一念相應』就是前面這五種念都沒有，病要沒有了，藥也不要了，人恢復健康，不要吃藥，這叫一念相應。再給諸位說，你看大經裡面常講，一聲佛號能消八十億劫生死重罪，就是那一聲佛號相應，一念相應，所以才有這個功德，這不假。我們念十萬聲佛號，一樁小罪業也消不掉，人家一聲佛號就能消八十億劫生死重罪。我們也念一句南無阿彌陀佛，他也念一句南無阿彌陀佛，你看不是一樣？不一樣。人家念那一聲阿彌陀佛，這五種念離開了，沒有，清淨心裡面一念佛，相應；我們念的時候，前面講的五種念沒停息，都有，怎麼念也不相應。

【一念者。靈知之自性也。】

這就說出『一念』是什麼？一念就是真如本性，靈明覺知。小註說，「五念都息，一念現前，一念者謂無念也。無念之一念，即

靈知之本源。經云：息心達本源，故號為沙門。」再說五念究竟是怎麼回事情：

【然五念是一念枝條。一念是五念根本。】

『五念』是妄念，『一念』是真念，真妄原來不二。可是妄妨礙了真，源頭是不二，就是在理體上是不二，在作用上，它有障礙真性的作用，所以不可不知。

【復次若一念相應之時。須識六種料簡。一識病。二識藥。三識對治。四識過生。五識是非。六識正助。】

諸位看看，用功真的不簡單，不是那麼單單純純的。前面是講去了五念才得一念相應，得到一念相應之後，並不是就一了百了，還不行，你是初得一念相應；換句話說，你真如本性是剛剛透出來。在這時候要小心謹慎，所謂是長養聖胎，好比小孩剛剛生下來，很小心的去照料，粗心大意他就活不成，他的生命太脆弱了。剛剛得一念相應，你要不好好的去照顧，很容易失掉。失掉再要叫它現前，那又是相當麻煩的事情。這裡教給我們必須懂得『六種料簡』，料簡就是揀擇的意思。第一個要認識病：

【第一、病者有二種。一緣慮。二無記。】

這兩種是病。前面講三種是病，此地講二，二就是三，三就是二，他把善惡二念歸到緣慮。

【緣慮者。善惡二念也。雖無差殊。俱非解脫。是故總束。名為緣慮。】

善惡雖然是不同，但是都不是解脫，你要想求解脫，斷惡修善不行，斷惡修善是培福，是修人天福報。但是諸位要曉得，這樣說起來，我們斷惡修善就不要做了？不做也不行，斷惡修善一定要做。為什麼一定要做？就是我們現在念頭息不掉，念頭息掉可以不要，息不掉。息不掉我們怎麼辦？我們先斷惡的念頭，培養善的念頭

，先做這個，舉心動念都想善事、都做善事；再懂得理，雖做善事不著相，這樣慢慢的惡念就可以離開；定慧功深，善念也可以離開，善惡二邊才離得開，離開了，心清淨了。心清淨，還是要斷惡修善。那是有過程的，當你功夫到一念相應的時候，這個時候不行，為什麼？這個時候你沒有力量，你那個時候善、惡、無記統統沒有。你看從前龐居士，他把他的財產統統裝在船上，把船划到江當中，船打個洞，統統沉到底下去了。人家就問他，你既然財寶都不要了，為什麼不拿去做善事？他說了一句話，好事不如無事。這個只有懂得用功的人曉得，不懂得用功的人，這個沒有道理，你自己不做，你送給別人去做也好，你不也很清淨？你不也無事？你為什麼把它沉到江裡面去？可見這就是示現善與惡都要離開。

【無記者。雖不緣善惡等事。然俱非真心。】

無記性也不是真心，為什麼？這裡面沒有慧，這只是捨受而已，無記性就是捨受，「十四表」裡面給諸位講過五種受，屬於捨受而已。這個捨受是非常粗的捨受，不是細的，細的捨受就是世間禪定，世間四禪八定也是捨受。無記的捨受，我們凡夫有；四禪八定的捨受，我們凡夫沒有，有，你就到四禪天、四空天去了。而有，怎麼樣？短暫的。換句話說，我們現在這個緣慮心，不緣善就緣惡，不緣惡就緣無記，總是這三個在循環，一定會緣一個。什麼時候緣無記多？熟睡的時候，睡著沒有作夢，這就緣無記。睡覺要是作夢，夢境是善是惡？是善，它還是緣善；惡，還是緣惡；善惡都不緣，它緣無記。這就是說我們現前這個妄心，二六時中，你看看，統統落在這三處，沒有辦法超越。

【但是昏住。】

所以無記是昏住之相。

【此二種名為病。】

緣慮跟無記是病。

【第二、藥者。】

第二，叫我們認識藥。

【亦有二種。一寂寂。二惺惺。】

這兩種是藥。

【寂寂。謂不念外境善惡等事。惺惺。謂不生昏住無記等相。此二種名為藥。】

換句話說，修行人毛病非常多，但是可以把它歸為兩大類。這兩類，一類就是緣慮，一類就是無記。通常我們把緣慮說之為掉舉，掉舉就是緣慮，心七上八下，控制不住，到處攀緣。再不然，毛病就是昏沉，精神提不起來，念佛念一念，瞌睡就來了，他的心倒不亂跑，打瞌睡。這是兩種大毛病。這兩種藥，『寂寂』，心清淨了，一切善惡境界等事都不緣，所以它是個藥。『惺惺』，惺惺是精神提得起來，一切境界歷歷分明，不生昏住無記。第三講對治，要用這個藥治前面的病：

【第三、對治者。以寂寂治緣慮。以惺惺治昏住。用此二藥。對破二病。故名對治。】

這是講一念清淨的時候，還要注意到對治，我們現在沒有得到一念相應的時候，也有這個毛病。我們這個毛病，給諸位說，是粗相，證得一念相應之後還有細相。如果要是統統都沒有了，菩薩為什麼還要分四十一個等級？換句話說，到等覺菩薩還要不要用這個藥？還是要用，為什麼？他還有一分生相無明沒破；換句話說，他還是有病，他還要用藥來對治。用什麼藥？還是『寂寂』、『惺惺』。這個辦法從初發心到等覺菩薩都要用，都離不開，我們不要把它看輕，我們要把它學會。當我們心亂想的時候，我們就要用定來對治；當我們心昏沉的時候，我們用觀，惺惺就是觀照，用觀把精

神提起來，來對治它。

小註說，「良醫因病立藥，亦復因之設方，病有虛實之因，藥有補瀉之力，昏住失於實，以惺惺瀉之，緣慮失於勞，以寂寂補之。天台云：止乃伏結之初門」。伏是降伏，結就是結使，就是煩惱，「止」就是這個地方講的「寂寂」，這是降伏煩惱的初門。「觀為斷惑之正要」，觀就是惺惺，是破除迷惑，正法，也是最重要之法。「止乃愛養心識之善資，觀為策發神解之妙術」，它不但能斷煩惱，能夠斷惑，而且止（就是寂寂）它還有養心的作用，是心識最好的滋養品，資糧；觀能夠叫你開悟，能夠策發神解、妙悟，有這兩樁大利益。「大哉醫王，可謂神聖工巧矣」。這段裡面諸位仔細看，不但是修行的妙法，你要是看懂了，它是世間人養生的妙術。

世間人不學佛的，哪個不講養生？人都怕死，都想養生。養生的妙訣，用什麼方法養生？用止觀，用定慧。諸位要曉得，身體之健康最重要是心，先要叫心理健康。所以說養心第一，心健康，身一定健康；心不健康，身再健康都很脆弱。養心要用什麼？寂，你心地清淨，你就健康、就長壽。你心裡面要是妄念多，這是不懂得養心的方法，也不懂得養生。妄念多，勞，失之於勞，這是心裡面疲勞了。心疲勞，身體支持不了；身體疲勞，心清淨，不算勞，能支持得了。從前叢林裡面出家人一天到晚做工，身體勞，心不勞，心裡面沒有念頭，所以他的工作雖然很重、很多，他很自在、很輕鬆，他不感覺得勞苦，為什麼？心清淨。你看看，有一些讀書的大學生，大學裡面找用功的，不用功的那他心不疲勞，真用功的，他也不做事情，你看他那種疲倦之相。他怎麼疲倦的？心疲倦，思慮太多，讀書就打妄想，一門功課是一個妄想，十門功課就十個妄想，天天在打妄想，天天在緣慮，他怎麼不勞？身心疲勞。這是不懂

得養生之道。這是講對治，這個方法雖然是見道的人他用，我們沒有見道的人也用得著。甚至於不學佛的人都用得著，不學佛的人用它來養生，用它來求長壽。

【第四、過生者。謂寂寂久。生昏住。惺惺久。生緣慮。因藥發病。故曰過生。】

這就說明藥也是毛病，並不是說藥就好，藥要用得分量很恰當這就好；過了頭，麻煩來了。過了頭怎麼樣？過了頭又出毛病。『寂寂』這是修定，心裡面不攀緣，把緣慮、無記都離掉，心定了。定久了怎麼樣？定久了昏沉，這都是說功夫不到家，定久了昏沉，落到無記裡面去了。所以定跟無記的樣子很像。這時候怎麼辦？再用「惺惺」來對治。如果無記心重的話，你用惺惺去對治。惺惺對治久了，怕又引起妄念，又出毛病了，毛病一出，趕緊要用「寂寂」去對治它。這是說『因藥發病，故曰過生』，這也是應當要曉得的。小註講，「圓修之人，須知破過」，過生之後，你要懂得把它怎樣破掉。「有能破不如所破者」，病是所破，藥是能破。「服寂惺之藥，能治昏妄之病是也」，這是有能破不如所破的。「有能破如所破者，寂寂久生昏住，惺惺久生緣慮是也。始則豈非能破，今則翻成所破矣。」原來藥是破病的，現在久了之後很不幸，藥又變成病，又變成所破。可見得藥互為能所來對治。這些方法都要懂，隨時自己要曉得調理。這種調理的方法，就是禪家所講的調心的方法，不叫心昏沉，不叫心緣慮，要叫心二六時中保持著寂寂惺惺。

【第五識是非者。】

第五，我們要認識什麼是「是」、什麼是「非」。

【寂寂不惺惺。此乃昏住。】

這是昏住之相，換句話說，這裡給我們說出來，什麼叫做昏住，昏沉，住在昏沉上，裡面沒有惺惺。我們還是舉例子來說好，我

們拿念佛來講，念佛，放下萬緣就是寂，提起佛號就是惺惺。如果我們萬緣都放下，沒有佛號，你仔細去觀察觀察，也錯了。

【惺惺不寂寂。此乃緣慮。】

惺惺，譬如六字佛號念得清清楚楚，心不定，還是有雜念妄想隨著佛號生起來，一面在念佛號，一面在打妄想，這也不是念佛三昧，也不是一心，這叫不一心，它也是毛病，是錯誤。

【惺惺不寂寂，此乃非但緣慮。亦乃入昏而住。】

這是把過失說出來。

【亦寂寂亦惺惺。非唯歷歷。兼復寂寂。此乃還源之妙性也。
】

這四句是「是」；前面講的是「非」，錯誤。這就對了，必須惺惺寂寂是同時的，『亦寂寂亦惺惺』。不但境界清清楚楚、歷歷分明，同時寂寂，沒有妄念，心地清淨，這是還源之妙性，這才叫返本還源。本來我們這個心，他把源比作心，本來心是往外面跑，像水往外面流，現在叫你回過頭來，還源，返妄歸真，真就是妙性。

【此四句者。前三句非。後一句是。故云識是非。】

我們這本書裡面，諸位仔細去看，它圈個圈，圈在旁邊的是句點；圈在文字當中的，就是現在用的逗點，不是一句；圈在旁邊的，這是句點，這是一句。你仔細看，你就看到前面三句是病。後面一句，就是「亦寂寂亦惺惺」這個地方起，到「此乃還源之妙性也」，我們這裡看是四句，它是一個句子，那四句是逗點，是一個完整的句子。總共前面是『四句』，前面『三句』是『非』，末後這一句，就是「亦寂寂亦惺惺」到「此乃還源之妙性也」，這一句是『是』，所以叫我們辨別『是非』。小註說，「前三句或是執藥以成病，或是藥病不主對」，就是藥跟病不對症。怎麼不對症？緣慮

心現前，你要是用惺惺去對治，那好了，加倍的緣慮；無記這個病，昏沉這個病現前，你再用寂寂，那就呼呼睡大覺了，你怎麼能成功？這就叫不對症，藥不對症成了毛病，「故生過患」。「惟第四句因病服藥，藥效則病痊，既元神充實，亦體用不孤，故稱為還源之妙性也。」這是在功夫裡面得認識的，哪個功夫上道、哪個功夫不上道，哪樣用功得力、哪樣用功不得力。非，不得力；是，就得力，功夫得力。

【第六、正助者。以惺惺為正。以寂寂為助。此之二事。體不相離。】

我們看小註裡面，正助體修，要看根性，也不是一概而論的，小註裡頭就有說明。「論此二法，謂體則俱體」，兩個都可以做體，換句話說，惺惺可以做寂寂之體，寂寂也可以做惺惺之體，互為體用。「用則俱用」，寂寂是體，惺惺就是用；惺惺是體，寂寂就是用。「約相須而言也」，彼此互相相輔相成。底下再分別來討論，「若約動靜論體用者，豈不以寂為體而惺為用乎」，這就是從動靜上說，靜是體，動是用。靜是體，當然是以寂為體，以惺為用。這是就動靜上說的。

下面舉個比喻說，「譬如空之與日，十方世界同一明照，當爾之時，空不異日，日不異空，非體用之必俱乎，然而虛空則靜，日光則動，豈不以空為體，而日為用乎」。這段說明從動靜上看，必然是以靜為體，以動為用。所以我們常常講，清淨心是體，這都是講動靜，般若智是用。止觀裡面講，止是體，觀是用，這是就定上說的，戒定慧，就定上說的，定是體，慧是用。如果要從靈知上說，就是靈明覺知，底下說，「第以一念靈知」，這是再就一念靈知上來講，就是惺惺為正，寂為用。這怎麼說法？譬如我們學佛，佛是什麼？佛是智、是覺，佛是智，當然我們是以開智慧為第一目標

，並不是得定就完了，學佛這是要懂得的。學佛就是學智慧，佛教就是智慧的教育，佛法就是智慧的方法，戒定慧是以智為主，終極的目標，它是體，它是主。怎麼樣才能叫智慧開？要定，定就是用，定是達到開慧的目的，所以是「因戒生定，因定開慧」。這樣說起來，惺惺是主，寂寂是用。這就是說明你從哪個觀點去看，你要以定為主，寂寂幫助你得定；以慧為主，寂寂能夠幫助你開慧，惺惺能夠幫助你得定。

要說體，兩個都可以說體；要說用，兩個都可以說用。我們修行過程最後的目標是在智，所以他這裡是以惺惺為主，道理在此地。但是在我們過程當中，我們智沒有開是先求定，定得到之後才求慧。這是圓教，講最後的目標，不講當中的目標。講最後的目標當然是惺惺為主，而不是以寂為主，我們要懂這個意思。可是在我們現在學佛來講，尤其念佛的同修來講，我們是要以一心不亂為主，我們眼前要求這個。求一心不亂，這是禪定，那就一定是寂寂為主，惺惺為用，大家要明瞭這個道理。你只要用得恰當，藥到病除，才能有成就；用錯了，不能成就。我們現在在那裡求一心不亂，好了，你以惺惺為主，寂寂為用，這是顛倒，你一心怎麼能求得到？求一心不亂正是要寂寂為主，放下萬緣為主，去掉前面五種念為主，才能夠得一心。「至於下簡偏圓中，論三德則又以法身為體，般若為用」。可見得體與用是不一定的，看你求哪一個，哪一個是體，用其餘的來幫助、成就你所求的。看看底下的譬喻：

【猶如病者。因杖而行。以行為正。以杖為助。夫病者欲行。必先取杖。然後方行。】

這個比喻很容易懂得，這個比喻就說明正與助。一個害病的人，身體很弱、很虛，他要走路一定要拄個拐杖，幫助他行路。拄個拐杖行路，行路是主、是正，拐杖是幫助他行路的。這就叫我們從

比喻當中認識賓主、認識正助。常言說「正助雙修」，只有正行而沒有助修很難成就，你要想功德圓滿、要想成就，一定要正助雙修。

【修心之人。亦復如是。必先息緣慮。令心寂寂。次當惺惺。不致昏沉。令心歷歷。歷歷寂寂。二名一體。更不異時。】

『修心之人』可以說是統指學佛之人，佛法是心法，如果要不修心，那就成外道，外道是心外有法。佛法裡面講萬法唯心，所以我們修是以心為主。大經上常講，「若人識得心，大地無寸土」，一切那些境界上的虛妄相，說實在話，知道不知道，沒有什麼大了不起的事情，為什麼？那是枝枝葉葉。好比一棵樹一樣，世界森羅萬象是樹葉，你要一個一個去數，麻煩透了；心是什麼？心是根本，根本要是得到，樹葉不要數了，為什麼？全都是你的，得到根本之後，枝枝葉葉自然就明瞭。你在根本上求，那是善學的；不善學的，在枝葉上尋求。唯識法相就是在枝葉上尋求。所以古德有個比喻「入海算沙」，那是相當的苦，是個笨辦法。有沒有好處？有好處。淺，一入進去就懂得，理不深，事實都擺在面前，很容易懂。

但是給諸位說，非常的繁雜，並不是它故意繁雜，是宇宙之間事理本來就複雜。「十四表」裡頭還沒講到，到最後一個表才講。本來複雜，所以你要想簡化，簡化不了，枝葉上就是那麼繁。根本簡單，根本就一枝，根本簡單。根本上你想要叫它複雜，它也沒辦法複雜，它就是那麼單純，就是那麼簡單。所以性宗是從根本上著手，尤其我們中國的禪宗，把枝枝葉葉一掃而光，統統不要，就單刀直入，在根本上求。根本上一悟，枝葉一看就明瞭，不看，人家一說你也明瞭。正如同六祖大師悟了以後，人家是在根本上求的，大徹大悟，一切經典裡面的語言文字是枝葉，他不需要讀，他也不需要看，你給他說，他一聽他就懂得。他比你知道得清楚，你迷惑

，他清楚。為什麼？人家心清淨。所以這裡一談到修行，首先告訴我們修心，清淨心，清淨心是我們的真心，是我們的本來心。

『修心之人，亦復如是』，也要懂得什麼叫正、什麼叫助。必須『先息緣慮』，這就是常說的攀緣心、妄想心、執著心、分別心，要離開，要把它息掉，息掉之後心就清淨，心清淨就生光明。如果生不起光明，你就用觀的方法把光明引發出來，觀是幫助你生光明的。我們念佛就是如此，六字洪名，字字分明、清清楚楚，這就是引發你的智慧，放下萬緣這是定，一心不亂，這是定慧等持、寂照雙融的一種修法。萬不可以輕視，念佛是老太婆的事情，好像我修念佛法門不夠面子，人家有大智慧，修禪、修唯識、修密，我在老太婆這一類，好像很不光榮、沒面子。實際上大錯特錯，他不曉得念佛法門是上上禪、楞嚴大定，為什麼？行住坐臥都在定中，沒有出入。其他的定有出有入，入的時候有定的境界，出的時候就散亂。念佛人是行住坐臥二六時中心清淨，萬緣放下，佛號不斷，一天十萬聲佛號。佛號就是修慧，就是『惺惺』，放下萬緣就是『寂寂』，你看這個法門，了不起！怎麼能看作是老太婆的宗教？怎麼能輕看它？

這樣才能保持著既不昏沉，又叫心清清楚楚。『歷歷寂寂，二名一體，更不異時』，是同時的，定慧等運、定慧同時，不是先修定再修慧，不是的，同時的。雖是同時，哪個是主、哪個是賓要分清楚，哪個是正、哪個是助要分清楚，這樣的功夫才能夠上道。小註說，「心體本寂」，這句話很重要，真心理體本來是寂滅相。「因緣慮而生勞」，毛病就出在這個地方，因為妄想執著分別太疲勞，把清淨寂滅相失掉了。這個失掉還是毛病，只是看不到，清淨寂滅相看不到，並沒有失掉。不失說失，經裡面常常講失掉，不是真正失掉，就是你迷了，看不到。「性理本明」，這句話很重要，真

性理體本來是光明的，本來是歷歷的，這就是講的般若智慧。般若智慧它的作用究竟有多麼大？給諸位說，整個的宇宙人生、十法界依正莊嚴，沒有一法你不知道，你有一法不知道，你就不明。換句話說，宇宙之間一切道理、一切的現象、一切的因果、一切的事理，我們本來都是明白的。經上說，他方世界下了多少滴毛毛雨，佛在此地如如不動都清楚。佛的神通真大！殊不知是我們的本能，個個都有這個能力。

這個能力怎麼失掉？「緣昏住而生睡」，睡著了，你枕頭邊上的東西，人家把你偷去，你也不曉得。隔得很近，為什麼不曉得？睡著了。清醒的時候，你眼睛照顧到的地方，人家要拿你的東西都拿不去。現在就是我們真如本性在睡大覺，有什麼辦法！所以宇宙間什麼事情都不知道。我們頭上幾根頭髮不曉得，幾根眉毛不知道，還談什麼？還談什麼他方世界下了幾滴毛毛雨？所以要曉得，所謂神通，神是神奇，通就是通達，一切明瞭，這是我們自己的本能，本來有的能力，一切眾生個個具足，沒有說哪個人有欠缺的。這就是法身、般若、解脫我們統統具足。學佛學什麼？就是把我們的本能、我們本有的智慧、本有的清淨心恢復過來而已。一旦恢復，大經上說「圓滿菩提，歸無所得」，沒有一法是你新得到的，統統是你本有的。你恢復了本能，不是你新得到的。過去沒有，我現在得到，不是，本有的，所以是沒有新得的，《心經》裡面才說「無智亦無得」。統統是本有的，你得個什麼？哪一椿是得到的？現在我們本有的喪失了。

諸位要是懂得這個道理，你修行的重點就能掌握得住。你要是個聰明人，是個伶俐漢，枝葉不要去理會，在根本上找，根本上求。根本上求什麼？就是求清淨心。因為你在枝葉上找，障礙了清淨心。這就是教下跟禪宗入手的方法完全不一樣，禪宗是根本，所以

一入門，不准你聽經，不准你看經。為什麼？你聽經、看經增加妄想，增長分別執著，那是毛病，統統不要。就修什麼？修清淨心，叫你參話頭，叫你念佛。念佛裡頭也有參究的，參念佛是誰，棲霞山的雲谷大師就是用這個方法，就是修清淨心。教下是怎麼回事情？教下是接中下根性。你一下叫他修心，他不服氣，他認為你沒有什麼了不起，你大概自己沒有學問，你一竅不通，教我這麼一個辦法，叫我一天到晚念阿彌陀佛，你根本就沒有佛法，你什麼道理都不懂，你用這個笨法子教給我，算了，我還是找別人去學。教下就接這樣的人，這樣的人不是上上慧，是半吊子。

古德常說，「唯上智與下愚不移」。上上根的人，你跟他一說，這個道理他就明白，他不問，他就照這個做，老老實實他去做，他很快就能夠開悟。下愚之人也好辦，參禪都夠資格，為什麼？他沒有妄想、沒有雜念，你叫他怎麼做他就怎麼做，很乖，很聽話。我在受戒的時候，戒和尚道源法師跟我們講了一個公案。他說民國初年的時候，有個廟裡面有個香燈師，非常老實，人家跟他開玩笑，六月天，熱天，「香燈師，去晒蠟燭」，叫他晒蠟燭，他就真聽話，把蠟燭統統搬到外面去晒，一晒蠟燭都化掉，化掉沒有辦法，找到方丈和尚。方丈和尚一看這情形也不罵他，「算了，你不要搞香燈了，你到育王寺去拜舍利，拜釋迦牟尼佛舍利，一天三千拜」。他就乖乖老老實實一天三千拜，拜了三年，開悟了。寫了一首偈子給老和尚看，他原來不認識字。以後不但教理通達，文字好，詩詞也寫得好，無師自通。從哪裡通的？清淨心裡頭通的。

下愚容易，我們不要看不起下愚之人。自以為了不起正是半吊子，高不成低不就；換句話說，最難教就是這個人，說他不懂，懂的還滿多，說他懂，他一竅不通。這個病就在此地。由此可知，教下的祖師不容易，真是苦口婆心，把這些半吊子一個個喚醒，好難

，好難！用盡了苦心。前面也給諸位說過，禪宗開悟之後，再看經、再聽講，不是他永遠不看經、不聽講。這就是什麼？寂寂之後再求歷歷，先『令心寂寂，次當惺惺』，就是這個辦法。教下的方法就顛倒，先用惺惺，後令寂寂，先把這些理事都給你講明白，你相信了，相信，叫你修定，叫你修清淨心。結果的目的是一樣的、是相同的，方法手段不一樣、不相同。畢竟上智的人少，有幾個那麼聽話的？下愚的人也不多，兩頭都是佔絕少數，大多數都是個半吊子，中人根性。中人根性要不聞法、要不明理，他心靜不下來，他的信心不能生，沒有信心怎麼能修行！所以對於中等人，一定要先求解，這就是說，遇到佛法之後，他一定要求正解，正確的理解，理解之後才生信心。

如果沒有理解就信，給諸位說，那叫迷信。為什麼？對於佛法的道理一竅不懂、不知，不知就是迷，迷，你要信佛，那不是迷信？迷信，給諸位說，是少而非多，過失很多，容易走錯路，容易退失道心，容易毀謗佛法。無論是有意的、無意的，毀謗佛法，破壞佛法，起因都是由於迷信。如果是正信，絕不做這個事情，絕不做破法的因緣。所以迷信過失多，好處少。哪種人迷信有好處？下愚之人，他迷信，他有好處，他只修善，他不敢造惡，造惡，惡有惡報，他害怕，他不造惡。中人以上的，他不解理，他不相信，不但善惡果報他不相信，佛所制定的戒律他還是懷疑，他也不相信，自以為聰明。所以，解了理之後這才相信，信了以後這才起修，這個是行。這是教下的途徑，也就是教下入門修學的過程，跟禪宗不一樣。在我們現前環境裡面，有不少人嚮往禪宗，你要把《禪宗集》讀了之後，你就曉得我夠不夠資格參禪，夠不夠資格自己明白，心裡有條件。

心裡面在日常生活當中定的時間多，沒有什麼妄想、沒有什麼

妄念，對境界沒有什麼分別，這種人是學禪的材料。要是一般人看到這個人很聰明、很伶俐、腦子很活潑，不是參禪的材料，他是學教的材料。得法都有成就，不得法，這個材料就糟蹋掉了，不是參禪的叫他參禪，他怎麼會有成就？不是學教的，你叫他去研究教，他不能成就。學哪個法門都是過去生中，無始劫以來生生世世都在那裡修行，帶著有過去生中的習氣。你過去生中是個講經說法的法師，你現在再來，教一看就通了，你就說得很好；過去世是個參禪的，現在遇到宗門一接引，你就能得定，叫你去研究教就顯得很呆、很笨，不得其門而入，學幾十年也講不好；前生是大法師，這一生叫他參禪，他入不了定，他定不下來。所以都有前因後果，所謂一飲一啄莫非前定，世法都有前因後果，修行也不例外。

我們念小註，小註這幾行很有道理，這兩句是重心，「心體本寂」，「性理本明」，這一定要記住，這就是我們修行的綱本。換句話說，因為有這兩句，人人都可以成佛，這是成佛的本錢，本來如是，我們現在不過就是排除障礙而已。「今欲復之勞擾，非寂寂以無功」，現在心體本寂，我們因為緣慮而勞累了、疲勞了，把寂靜失掉，現在一定要用寂寂這個方法才能夠恢復。「昏睡，非惺惺而不力」，性理本明，緣昏住而生睡，現在我們想恢復我們的般若智慧，那怎麼辦？一定要用惺惺的方法。「二者相須，缺一不可」，這兩個方法要相輔相成，要在適當的時候用得很恰當。「第用有先後，治有開除」，適當的時候，適當的用法，會很得力，成就你的定慧。

「今論初入定門」，這是說此地告訴誰的？告訴我們初學的人，一念相應這是定境剛剛現前，初入定門。「必捐塵勞為始」，初入定門是哪個先？定先，所以要息緣慮為先。我們現在修念佛法門的也跟這個一樣，也是要以一心不亂為先，就是要以寂寂為先。「

故須以息緣慮為先也」，你要想把煩惱塵勞斷掉，先要息緣慮心，就是妄想心、攀緣心、執著心、分別心，要在境界裡頭把它除掉，才能夠得到清淨，才能夠得到一心不亂。給諸位說，一得到一心不亂，哪個是你家？盡虛空遍法界就是我的家；什麼是你財產？盡虛空遍法界所有的都是我的財產，就不一樣了，一切都得到，再不執著了。怎麼說一切都得到？統是你清淨心中所現之法，十法界依正莊嚴、阿彌陀佛的極樂世界、毘盧遮那佛的華藏世界，全是你自己心裡變現之物，不是心外有的，統統是你自己心性當中所顯之物，你看多麼自在。下課。