目录

[編者的話 1](#_Toc73970506)

[第一講 2](#_Toc73970507)

[第二講 10](#_Toc73970508)

[第三講 17](#_Toc73970509)

[第四講 22](#_Toc73970510)

[第五講 33](#_Toc73970511)

[第六講 41](#_Toc73970512)

[第七講 46](#_Toc73970513)

[第八講 52](#_Toc73970514)

[第九講 57](#_Toc73970515)

[第十講 63](#_Toc73970516)

[第十一講 69](#_Toc73970517)

[第十二講 75](#_Toc73970518)

[第十三講 85](#_Toc73970519)

[第十四講 94](#_Toc73970520)

[第十五講 104](#_Toc73970521)

[第十六講 110](#_Toc73970522)

[第十七講 119](#_Toc73970523)

[第十八講 127](#_Toc73970524)

[第十九講 133](#_Toc73970525)

[第二十講 140](#_Toc73970526)

[第二十一講 149](#_Toc73970527)

[第二十二講 157](#_Toc73970528)

[第二十三講 157](#_Toc73970529)

[第二十四講 157](#_Toc73970530)

[第二十五講 157](#_Toc73970531)

[第二十六講 157](#_Toc73970532)

[第二十七講 157](#_Toc73970533)

[第二十八講 157](#_Toc73970534)

# 編者的話

---如何修證佛法

再版說明

《如何修證佛法》這本書，是一九八九年出版的，次年就受到美國學界的注意，很快譯成了英文，書名爲《Working Toward Enlightenment》，並已於一九九三年由美國Samuel Weiser公司出版上半部，下半部將於今年年底問世。

把這本書翻譯成英文的人，是傑西克里瑞（J.C. Cleary），他與湯瑪士克里瑞（Thomas Cleary）二人，是美國翻譯界有名的兩兄弟，他倆廿多年前在哈佛大學畢業時，立志要從事東方文化的翻譯工作，當時也有人笑他們的選擇平凡；但是十幾年來，湯瑪士已經翻譯了卅多本中國的古籍，包括《周易》，《孫子兵法》，《道德經》，《孫不二女丹》，《悟真篇》，以及八十卷的《華嚴經》等，成效驚人，歎爲觀止。本書是傑西所譯，湯瑪士則翻譯南教授另一本書《禪與道概論》，已經完工，將於明年出版。傑西的譯作雖不及乃兄那麼多，但也是優秀的翻譯家。

湯瑪士在給包卓立（Bill Bodri，是本書英譯本序言的作者）的信中，談到一九八0年開始閱及南懷瑾教授的著作，認爲南氏的學術寬廣博大，並融通各家，既有理論，更有實證，爲時代所罕見。他並且強調，本書英譯本出版後，將對西方造成震撼，因爲南氏的講解和表達，是前無古人的。

湯瑪士克里瑞，除了幾十本東方文化的譯作外，另有自己所著《日本人的兵法》（The Japanese Art of War）一書。該書不久前已譯成中文，由臺灣金禾出版社印行。

印度在釋迦牟尼滅度後九百年間，也有一對兄弟，就是世親、無著二人（《俱舍論》的作者）。這兩弟兄著作極豐，對佛法的發揚影響至巨。有人戲稱，克里瑞兩弟兄，是世親、無著二人轉世，只不過，這次是到美國，繼續他們宏揚東方文化的工作。

本書出版五年以來，已銷售近五萬冊，去年三月，又授權北京師範大學出版社，以簡體字在大陸印行，一年之中已發行三萬餘冊。受歡迎的程度，可見一斑。在今日的社會中，看到這麼多的人注重身心修養，真是令人欣慰的一樁事。

對本書貢獻心力的人很多，最初幫忙抄稿的邢慧女士，亦爲其中之一，初版時漏列，趁此新版機緣，附筆致意。

劉雨虹 記

一九九四年七月

再版前言

本書出版後所得到的迴響，非常熱烈驚人，給我們這些從事錄音變成文字工作的人，很大的鼓舞；也使我們很樂意的加緊腳步，繼續努力。

本書在初版中，有不少錯誤，其中多數是標點符號，字體排列等，算是無傷大雅。但是有些卻很嚴重，例如三七九頁倒數第六行：

「原來只是舊時人，不改舊時行履處」，其中「改」字錯了，應更正爲「是」。

這是原書印錯了，我們在引用時疏忽，未加修訂，正確的說法是：

「原來只是舊時人，不是舊時行履處」。這句話在《指月錄》原始的記載是：

「不異舊時人，但異舊時行履處。」

趁此再版機緣，除訂正外，並向讀者致歉。

編者的話

（一）1978年的春季，本書作者南懷瑾教授，正在臺北閉關，嗣因某種因緣，抽暇作系列講座，共廿八次。

（二）這是南教授最重要著述之一，對實際學佛修證的步驟，有精闢的講解及具體的指引，是絕對的過來人語。

（三）雖然作者曾表示，所講的內容僅爲要說的五分之一，但是讀到本書，對於一個真心修學佛法，誠心求證的人，已是受益無窮了。

（四）本書最大的特點是：對於修持路上的迷惑、歧路，以及不自覺的錯誤，都一一點破。

（五）讀者也許會感覺，內容有偶爾重複之處，因系講課方式，加重注意，故不加任何刪編，以保持全貌，並儘量保持講課時的口語化，使讀者有身臨其境之感。

（六）本書系禪定師聽課筆記，再配合錄音整理而成，並經法程師及謝錦揚居士校覈經典，以及李淑君居士整閱全文，最後由劉雨虹居士總其成，並加標內容提要。在作者離臺時期，本書能夠順利出版，實得力於前述幾位貢獻心力，在此一併致謝。並請各方不吝指正。

（七）本書原名是：「融會顯密圓通修證次第」，因避免與其他經論混淆，改爲較淺顯的現在書名。

# 第一講

---如何修證佛法

本講緣起

釋迦悟了什麼

參考經典

解脫和悟道

倒因爲果

見地修證及行願

四加行

這一次我們講這一門課，有一個因緣，在此先報告一下。諸位學佛、學禪、學打坐，可以利用這個機會盤盤腿，會有很大的好處，不講有沒有功夫，先把兩條腿練熟再說。現在繼續剛纔的話，談到開講這個課程的因緣。今年正月間，一位老朋友蕭先生來看我，臨走時問了一句話：「釋迦牟尼佛十九歲出家，最後抬頭覩明星而悟道，他悟的是什麼？」

這個問題如果是別人問，倒沒有什麼重要；但蕭先生研究佛學多年，他提出了這個問題，卻是不比尋常。

根據經典與傳記的記載，釋迦牟尼佛剛生下來，便具有與衆不同的稟賦。因爲過去多生累劫的修持，纔有這一生出生時的各種瑞相。他拋棄了王位，又出家求道十二年。大家要注意這「十二年」，因爲很容易輕輕把它忽略過去。

現在我們把重點放在釋迦牟尼佛修持的十二年來講。當時印度的宗教，有各宗各派的修持方法，這些修法，在釋迦牟尼佛以前，就已經存在了。當時釋迦牟尼佛學了各種苦行，用了各種不同的方法修煉。他不像我們現在人學佛，三心二意的，東面去拜個老師，西面去拜個老師，這邊去套幾句話，那邊去套幾句話。而釋迦牟尼佛每一次都是誠誠懇懇去學，該下的功夫，他都做到了，然後他認爲那些都不是道，不是究竟。於是自己又到酷寒的雪山上修苦行，經過六年，認爲苦行也不是道，只好又離開了。後來在恆河邊菩提樹下打坐，發誓非成無上正等正覺不可，否則便死在那裏，最後終於覩明星而悟道。

其實這一段大家都已經知道了，我再講一遍的原因，是要提起大家的注意，也就是要大家知道，釋迦牟尼佛在這十二年中，做了些什麼，又是如何修持的。我們看了他的傳記，只看到他學無想定三年，最後「知非即舍」，往往忽略了他在這十二年當中，認真修持的一面。

我們先來說一說，什麼是「無想定」？這是印度的古法，中國及世界各地都有，也就是修道人想學到的那個「莫妄想」——沒有妄想。

比如我們大家打坐，能不能做到盤起腿來沒有思想？絕對做不到。我常說笑話，只有兩種人可以做到，一種是還沒有出生的人，一種是已經死了的人。除了這兩種人以外，幾乎沒有人能夠做得到。剛剛有位比利時的同學，也與我討論到這個想與不想的問題；我們也談到釋迦牟尼佛，在學無想定三年以後，發現那不是道而丟掉，並不是他沒有修成，而是修成後丟掉了它。因爲那不是道。由於佛經文字簡單，我們容易看過去而忽略了。

佛學的「非想非非想定」，這個名詞很美。「非想」，不是我們普通慣性的思想境界；但是「非非想」，不是思想，勉強就說它是一種靈感吧！是一種超越思想的靈感。現在有一種「超越冥想」，其實，也還不是這個「非非想」。

「非想非非想定」與「無想定」的這個「定」，完全不同。無想定是把思想完全滅除掉，而這個非想是「絕對沒有思想」，可是又不像無想定般什麼都不知道。它不是沒有知覺，沒有靈感的一種功夫，這是當時所標榜的最高修煉方法。釋迦牟尼佛以三年的時間，達到了這個境界，但發現它不是道，所以又丟掉不要了。大體上，佛經傳記所講的佛的修煉經過，這是很重要的兩點。

爲什麼不提其他的修煉呢？原因是這兩種修持的功夫、實驗，已經涵蓋了世界上很多修持的方法，也是很重要的方法，所以釋迦牟尼佛其他的修學，都可以不必再細述了。例如，佛在學道前，對於數學、武功、文學，都達到了最高明的境界。出家後，又學成了這兩種最高的法門，但是認爲還不是道。其實，假如你真能做得到，天天在那裏一動都不動，即使你沒有道，別人也認爲你有道，皈依弟子也都來了。（衆笑）

大家注意，釋迦牟尼佛認爲這個並不是道，當時他再也找不到明師，只好自己到雪山去修苦行了。他一天只吃一個乾果，當然餓扁了，餓得不成人形了。他這樣修，是要找出一個真理來，但是六年之後，他認爲苦行也不是道，然後就下山去了。

釋迦牟尼佛到了恆河邊，牧羊女供養他很好的乳酪；因而擺脫了父親派來的五個緊跟着的年輕人。因爲這五位認爲佛放棄了修行志向，所以離開佛，這五個人後來就是佛在鹿野苑最先所度的大弟子。

這時一般人也都以爲他「退道」——退票了。因爲大家都認爲，出家人修道應該苦行，於是那些跟他的人自然退會。可是有一點我們要注意！他因爲得到了營養，恢復了體力，才覩明星而悟道。所以我經常提醒出家人，要特別注意身體健康與營養，因爲沒有健康的身體，是無法修道與證道的，這是一個事實。有關身體的健康與營養，以及與修道的關係，我們都要一步一步提出來研究。

佛接受了營養，恢復了體能，才渡過恆河到菩提樹下。那時，他沒有辦法找到一個能夠指導他的明師，只有靠自己，到菩提樹下打坐、發願。

這簡單的幾個字，很容易被忽略過去，看的時候，意思似乎懂了，可是沒有深入體會。佛當時的誓願，推開了宗教，推開了莊嚴的辭句，等於說發了誓、賭了咒——這一次如果我不成道，就在這裏死掉算了。不起此座，就是這句話，他求道就是那麼的專心。

根據釋迦如來應化史集的記載，佛在六天之內，先得四禪八定，再得意生身，而後陸續一夜之間證得六神通。第七天的凌晨，抬頭一看，注意啊！釋迦牟尼佛打坐不像我們那麼呆板，頭也不敢抬，他大概也要休息休息，抬頭一看，看到天上的明星，而證悟到了阿耨多羅三藐三菩提。由這裏岔一句話，想到了陶淵明的詩「採菊東籬下，悠然見南山」，一般人認爲，這也算悟道了吧！（衆笑）

剛纔嘮嘮叨叨的，說明釋迦牟尼佛悟道的經過，就是要說明我的老朋友蕭先生問的這個問題——釋迦牟尼佛覩明星而悟道，悟了個什麼？

你說這一下抬頭悟道，悟道了以後，前面那些修持都浪費掉了，那十二年的功夫都白作了嗎？換句話說，他悟道時不過三十歲左右，弘法時也不過三十二歲，弟子們比他的年齡都大多了。他從小所受的教育，以及出家後，各種的修煉、修苦行，是不是白乾了？我當時回答我的老朋友蕭先生說：「他悟的就是那個緣起性空。」蕭先生說：「嗯，對了！」推開門就走了。

不曉得你們大家注意到沒有，這是個很嚴重的問題。他走了以後，一個念頭來了，蕭先生研究佛學很多年了，別人問這個問題還沒有關係，他問這個問題就嚴重了。換句話說，他問這個問題非常有深度，依照道理，釋迦牟尼佛悟了「性空緣起」，「緣起性空」，這個道理很簡單，而在當時爲什麼那麼難？難的是什麼？佛十九歲出家，修持了那麼多年，才懂得這個道理，而現在我們大家都懂，看一遍佛經的人都懂，對不對？這有什麼稀奇，如果悟到了這一點「緣起性空」，就一而貫之，一切通達了，那麼這是什麼道理？假定他悟的這個道理對，那前面功夫又怎麼說？又如何交代？

第二個問題，我們現在學佛，看到了佛法就曉得「自性本空」，「性空緣起」，雖然這個道理都明白，爲什麼我們還是要修持那麼久？而且我們自己，不要說做不到菩薩，連初步的小乘羅漢都做不到。尤其令我感嘆的，在現在這個時代，連證到半個果位的人都沒有看見。

所以蕭先生一走，一個念頭使我心境不安，感嘆今天世界的文化，國內外搞宗教的，搞神祕學的，各類各式的花樣，都非常的發達，但社會也更亂了，文化的思想也更模糊了，越來越不對勁了。由去年年底到今春，同學們出國寫回來的信，所看到的資料，修道的也好，搞什麼的也好，到處一片混亂。唉！真是無一不亂，無人不亂，此所謂亂世也。

因此我心中非常不安，再加上蕭先生這一問，問題在哪裏？注意！我們大家學佛，有點顛倒因果。怎麼說呢？「倒因爲果」，也就是說我們大家都在倒因爲果。是的，我們都曉得自性本空，曉得都是因緣等等。但是，這些學理和道理，不是我們的，而是釋迦牟尼佛苦行那麼多年以後，對弟子們的回答；人家把這個回答記錄下來以後，我們看了才懂的。事實上，不是我們懂，那不過是佛經的增上緣，我們拿到佛的成果，加以接受而已。

那我們應該怎麼辦呢？答案是：我們也應該走修行的路子。要學釋迦牟尼佛一樣，走禪定的路子，向真正的修持路上去求證，自己去證到那個「緣起性空」。

因爲我們懂得這許多道理以後，往往會誤以爲自己的成果，尤其最近多年來講打坐的，一個個道家也會、密宗也會，滿口的行話，但是看看他那樣子，又一點都不像。至於說有沒有功夫，有沒有求證到，也一望而知。如宋朝大慧杲禪師說的，你有沒有開悟，你站在那裏我就知道了，哪裏還需要等你說。可是現在這些人，滿口的道理，尤其什麼奇經八脈，這裏通，那裏通，熱鬧得很。我說，「你不要把身體通亂了」，這一切都是因爲我們先學了佛經上的那些知識，把前人修持的成果，拿來倒果爲因，倒因爲果。

釋迦牟尼佛這一大藏教，是理也罷，是經驗也罷，他只懷疑生死問題，生命的問題。他追求的是人生怎麼樣「了」。所以蕭先生提這個問題很重要，也就是這次開講的動機。

第二個動機是通知單上面講的，幾個外國回來的學生，朱文光、李文、陶蕾等，也提出這些問題要我講。我說我有一個條件，中英文的記錄同時出來，我就講。不要像以前一樣，每次講了以後，記錄了以後，幾年都沒有交卷，最後跑得沒影沒蹤了，這是第二個因緣。

第三個是要感謝這裏的住持，借給我們這個地方來講課。

現在再回到剛纔的重點上。我們知道，一般講修證功夫，很容易犯的一個錯誤，就是把前人修持的經驗和累積的見地，拿來倒因爲果，然後就變成佛學了。結果我是我，佛學是佛學，兩個是對立的，對於修持一無用處。所以我經常說，佛法——修持的方法，與佛學的涵義，是完全不同的。我們現在要走的，是準備學佛的路線，也就是這次開講的因緣。

我們今天開講，所要引用的經典如下：

（一）經部

《大般若經》

《大涅槃經》

《華嚴經》

《金剛經》

《心經》

《維摩詰經》

《楞伽經》

《解深密經》

《勝鬘夫人經》

《大寶積經》

《法華經》

《楞嚴經》

《圓覺經》

（二）律部

《四分律》（小乘）

《菩薩戒》（大乘）

（三）論部

《現觀莊嚴論》

《大摩訶止觀》

《宗鏡錄》

《正續指月錄》

《大智度論》

《密宗道次第論》

《瑜伽師地論》

《菩提道次第廣論》

假定一個人想學佛，想學佛法，把上面列舉的這幾部經律論，花上三、五年的功夫，作比較深入的研讀，絕對足夠了。至於講到內容的採用，也不離這幾部經論，大家能自悟更好。有些朋友認爲，只要修持作功夫就好了，不一定要看經論，那是絕對錯誤的。要知道，作功夫，如果理不明，見不正，功夫就不會上路。換句話說，功夫作不好，那就是因爲理不通達。

舉例而言，一位同學和我討論一件事，他說，我這兩天心裏頭好像有件事，他說，這是什麼？他覺得這是一個問題。他很用功，這些現象大家都會有，這確實是個問題。他說：我看這個東西，找這個東西，找它能不能找得到？我說：當然找不到，這是生理影響心理，這幾天氣候不對，你有感冒。這就是佛所說的煩惱，這位同學越找越找不到，越找越煩惱。我告訴他，你去找它時，它已跑掉了。等於小偷一樣，當你一叫小偷時，他早已走了。有時煩惱在心中，不去理它，因爲找不出原因。於是這位同學，就另外換了一個思想、觀念來代替。我說對的。

但這只是普通人的修養方法，高明的人不做這種事情，因爲他知道心裏頭有個東西，找也找不到，金剛經不是告訴你，「無所從來，亦無所去」嗎？來無影去無蹤，你知道它，它已經沒有了，最好不去理它。可是你說，現在我們煩惱來時，硬起心來那又變成真煩惱。這種不理的念頭就是真煩惱，也就是又加進去了一個東西。

我們現在討論的，就是要注意心理與生理的關係。比如去年年底，有一位女居士，忽然嘴歪了，中風。她倒有信心，問我是不是氣通不過。另有一位居士，守戒律多年，眼睛忽然看不見了，是白內障，後來鍼灸好了，也問，是不是氣到那裏走不過了。這些都是最近的事情，證明我們學佛的，功夫和身心都有連帶的雙重關係。這些問題都要詳細討論，如不拿出來討論，問題會越來越嚴重。大家修持時，哪些是受生理影響？哪些是受心理影響？如何解脫身心兩方面的問題？一定要弄清楚纔行。

我們再舉一個例子，去年一位朋友去世了，他也學佛很多年，但是解脫仍難，要想離開身體，說去就去，做不到。想做而又做不到，道理在哪裏？你真做到，你的身心分離得開，那就差不多了。但是這不算是悟道，只能說是解脫。所謂坐脫立亡，盤個腿，或坐着就去了，不僅是出家人可以辦得到，在家居士也可以做得到，甚至修養高的讀書人也做得到。

修持作功夫，身心絕對可以分離。但是，做得到身心分離，也不過是能夠解脫而已，至於悟道了沒有？答案是不一定。功夫要到可以坐脫立亡的境界，雖然不容易，但比悟道就容易多了。過去這一種方法，視爲祕密不肯講，其實佛經上都有。佛法有八萬四千法門，講太清楚了會有後遺症。因爲人們知道了會去試一試，反而試出毛病。又有些人知道了這種法門，可以藉此自殺，可以藉此逃避。爲此之故，纔爲大乘密乘戒律所禁止。但若作科學研究來講，可以知道肉體與精神如何分離，如果光憑我們自己修持，去磨練，幾十年中會不會摸得到，還是一個問題。

現在我們所要講的重點是三個，就是見地、修證與行願。

什麼是見地？

拿中國禪宗的術語來說，見地就是見道。見道以後，怎樣去修證？比如說，大家都知道「緣起性空」，「性空緣起」，知道以後要如何去實證呢？幾十年前我還年輕的時候，開始學佛，當時有一個老牌的心理學教授，他說：非常佩服佛學的理論，但是認爲佛學的理論沒辦法證明。因爲佛學說一切唯心，如果現在要心理造出一個金鵝，而且會生金蛋，照理說一切唯心，應該可以造得出來，但是事實上卻不可能。見地就是理；行願同修證是事，照佛學的成語來說：就是「事相」，以禪宗的講法，就是功用，普通叫功夫。

大家學佛，首先提到定。能不能定？不去管它，先問能不能盤腿？盤腿不是定，只是習定的最基本方法。你腿都不能盤，還談什麼呢？理到了，事做不到是不行的。事相做得到，行願做不到也不行。

現在我們先解釋這三件事，並且要確確實實很老實的來討論。講修證，這些經、律、論，就包括在修證裏面。修證不離禪定，這點是很重要的。

關於「定」，最初譯爲「禪那」，是梵語的譯音。以後借用中國文化裏的觀念——《大學》裏「知止而後有定」，故稱「禪定」。後期翻譯的經典，認爲「禪那」不能完全表達它所涵的意義，於是又翻成「思維修」。後來又發現這個名詞易被誤解成心理的思想，所以玄奘法師又譯成「靜慮」。不論靜慮也好，定也好，都出自《大學》。事實上，這個名詞的定義很難下，彌勒菩薩一派，乾脆不講這些，就稱「瑜伽」。後來瑜伽是指修這一套功夫的人，而「瑜珈」則是這一套功夫的總名稱。

在印度，瑜伽與瑜珈，本是一個東西的兩個定義。如《瑜伽師地論》，瑜伽師是指修持有成就的人，地是次地，論是論述，所以書名的意思就是對修持一步一步境界的討論。佛法所有的經、律、論，都是告訴我們修證的方法。可是我們現在他是他，我是我，完全合不攏來，理與事兩個配不起來。尤其是身與心不能合一，腦子知道這個道理，事情配合起來就做不到，這正是修證功夫的問題。

普通我們講修證的三部曲是見、修、行。要見道須有般若大智慧。見道是大智慧，大福報。真正的大福德，也是大智慧，有大智慧的人是大福德。智慧沒有開發是因爲福德不夠。大智慧福德如何來？是「行」來的。所以見、修、行是三位一體，缺一不可。

現在有一個大問題，講到修，就提到定。一般人不論國內國外，對宗教修持功夫都很內行，修就是修定。大家修定觀唸的最大錯誤是什麼呢？是以爲所謂「定」就是什麼都不知道。這與「應無所住而生其心」的意義是相違背的。此其一。

其次嚴重的是，現在一般人都去搞神祕了。靈感啊！神通啊！第六感啊！超越冥想啊！各種神祕名稱都加上去了，這是一個非常嚴重的錯誤。大家要知道，神通與神經是雙胞胎，這一點真是很嚴重的問題，因爲失之毫釐，差之千里。

話又說回來了，什麼是定？一定要認清楚。四禪八定，是佛教修證方法的中心基礎，不過佛法不在定上，定是共法。但是佛法也不離開定，歷代高僧傳中，功夫修證到「定」的比丘及比丘尼非常多。甚至南北朝的皇帝，也是與佛教有關，如劉裕小名寄奴；梁武帝、隋文帝等與佛教關係都很深。

佛告訴了我們修證的路子，但是我們自己沒有走過，反而把聽到的這些，當作是自己證到的，這是「倒因爲果，倒果爲因」。什麼奇經八脈、三脈七輪的；這一關打通了，那一關打通了；搞氣脈的，搞打坐的，都不是真正的禪定。這是什麼道理？因爲搞氣脈的，都是受生理感覺狀況支配，如果不能超越生理感覺狀況，而以爲這就是道的話，那就錯了。換句話說，這個道在哲學基礎上是唯物的，不是唯心的。因爲有身體存在，當身體健康的話，才能生起氣脈變化，如果沒有身體，還會有氣脈變化嗎？由此可知，氣脈變化是由身體來的，是屬於生理的，物質的。這樣一來，道在哲學上不是成了唯物的嗎？這個問題就嚴重得很。

如果你說不是唯物，而是唯心的，好，那麼你能拿身體以外的那個東西來看看嗎？別說拿個東西給人看，你能入定三天給人家看看，也就很了不起了。你一入定，這四大的身體就和你脫離了嗎？所以我剛纔講見地、修證、行願三個部分，包括一切，三位一體，同等重要。

真正要修證的話，《楞伽經》、《瑜伽師地論》、《現觀莊嚴論》等，都非常重要。如果「意生身」不成就，修持便不會成功，所修持的功夫，還都屬於四加行中的初步而已。四加行就是「暖」、「頂」、「忍」、「世第一法」。我們講佛學都曉得四加行，加行就如同工廠裏的加工品，加工法。四果羅漢、十地菩薩，十地的功夫，每一地都離不開四加行。換言之，初禪有初禪的四加行，二禪有二禪的四加行……。在《現觀莊嚴論》中，彌勒菩薩提到過；在《瑜伽師地論》中也提到過，都對四加行非常重視。換句話說，如果我們僅是佛學研究得好，但功夫都不能實證的話，就是沒有做到加行的功夫。

四加行在教理上是暖、頂、忍、世第一法，當然有他的解釋，也很合理。我們嚴格地推開教理來講，四加行一步有一步的功夫。比如我們學佛學道，動輒談生理變化、氣脈問題，按道家標準來說，奇經八脈通了的人，我還沒有看到過。如真打通了，根本還不算成道。至於四加行初步的「暖」法，還沒有達到氣脈通。

氣脈真正通了以後是怎樣的境界呢？兩腿盤着，不但不想下來，渾身軟化了，與虛空合一，輕靈得很，舒服無比。真正氣脈通了以後，身體內在的光明纔可以生起。儘管沒有光，內部仍是一片光明。普通一般人眼一閉，前面黑漆漆的，這叫一團無明。

但不要以爲這一片光明是大光明境，那還差得遠呢！這還是有相之光。我只告訴你們，這時光明生起以後，拙火(或稱靈力、靈能)才能起來，我們這個自性的本能與我們的身體，如「水中鹽味，色裏膠青」一樣，這一杯清水裏，放了一些鹽，攪和以後，水是鹹的。你能把鹽找出來嗎？水裏加了顏料，也拿不出來了。同樣的，我們生命自性靈能，在這個身體脫離不開；能脫離的人也不見得悟了道。這只是修證功夫而已。等靈能發動了，纔到達了四加行的暖法。

修持功夫到了暖法的人，不管年紀多大，便如嬰兒般，全身軟綿綿的。但這個並不就是道，沒啥稀奇！這是生命本能本來具有的。問題是你如何才能修持到這個暖法。這些問題，教理上的解釋都不同，我們是以事相來解釋的。

說到「頂」法，並不是頭頂開花，而是與虛空一體，如莊子說的「與天地精神相往來」，纔是達到了頂法。先做到了暖法，其次纔到頂法。頂法修持到了，就是初禪。初禪有初禪的加行，二禪有二禪的加行……然後才能到達忍法。

什麼叫做「忍」法？就是一切都截斷了，這時妄想截斷，脫離世間，超然獨立。「無生法忍」，「忍」是形容詞，截斷了，但這還沒有證到空，只不過一切被截斷了而已。世間的觀念與煩惱都截斷了，到達了這個境界，也不過是世間修持的一個最高成就而已，還沒有跳出世間，所以下一步才能到達「世第一法」。

當一個人修到「世第一法」這個階段時，纔能夠算得上是個人，做人到達了頂尖，也等於莊子所說的「真人」。換言之，在莊子眼中，未得道的便是假人。雖然功夫到達了這個境界，還是世第一法而已，仍未超出世間。

那麼超出世間的路怎麼走？任何一步修證功夫的路線，都離不開四加行，每一步都離不開，包括學淨土、學止觀、學密等都是一樣。都是由四加行的成功，和禪定的成功以後，才能談到修出世法。這也就是修證的程序與次第。

剛纔這些話，是由於提出三步驟，見、修、行的問題而闡明的。首先是見地，有了見地以後，就是如何修道，如何行願。現在倒轉回來只講定的問題，講定的實際道理，這仍是初步，將來要一步一步很詳細的討論它。在修證的過程中，大家必須要注意四加行的道理。

# 第二講

---如何修證佛法

僞經之辯

《楞嚴經》的密因

心與緣

七處徵心

八還辨見

五十陰魔

色陰

大家要做筆記，我統統要看，而且看過以後，要改過、批過。做筆記第一可鞭策自己，不願寫的更要寫，勉而爲之去試試看，可以改一改自己的習氣。不願寫的，犯了一種毛病，認爲自己的東西不值得一寫，太謙虛了。另一種是不屑一寫，又太傲慢了。我勸大家要寫，尤其是年輕的，對於修養，這是最大的一種磨練。同時規定寫日記、心得報告。最好兩本輪流，一本交給我看，一本在你那裏。

請大家特別注意，我們討論修證佛法的課程，每次所引用的佛經經文，以及我所說的，都要能於心地上來體會，千萬不要變成佛經是佛經，我的話仍是我的話，自己還是自己，那樣就無多大利益了。再一點請大家注意，千萬不要聽課時打坐，如果能夠一面作禪定功夫，一面又能夠做筆記，又能夠聽清楚，那麼就差不多有一點基礎了。但是普通人，心是不能二用的。稍稍有一點靜定功夫的人，不要說禪定，一心可以十用，甚至百用。也就是六祖所說：「何期自性，本自具足」，這並不困難，六根的確可以並用。不過，假如你沒有這種禪定功夫的話，還是老老實實專心地聽課。

上次講修證法門的事相，四加行的情形，有很多同學反映說，第一次聽下來，沒有抓住中心，還未入流，也沒有一個綱要。若照我原訂的綱要，真正上路也是要個把月以上。今天把要講的前後順序變換一下，先發《楞嚴經》講義。

現在先把《楞嚴經》所列舉的修證功夫告訴大家，可以馬上着手體會。學術界的朋友們，尤其研究佛學的學者，千萬要注意，有人把《楞嚴經》、《圓覺經》、《大乘起信論》、《四十二章經》等，皆視爲僞經。這個觀念是從考據來的，因此造成佛學界的一些人，對這些經典，好像根本不屑一顧。但是我敢冒昧地說：書生之見不足道也。

現在把這種種現象的前因後果，大略說明一下。中國文化到了清朝，漢學興起，分義理、辭章、考據、記聞。站在中國文化的立場，西洋的哲學包括在義理中；站在西洋文化的立場，我們的義理包括在哲學中，各人的立場不同，觀念就不同。唐詩、宋詞是辭章之學，每個時代的文化，都有其代表性。比如漢文章、魏晉書法、唐詩、宋詞、元曲、明小說、清對聯等。

辭章之學不談，清儒特別提出義理之學。這是因爲宋朝理學興起，只談心性性命之學。到了清朝的儒學家們，對於這些性命之學頗爲反感，因而走向實際的考證學問，稱爲「漢學」。現在的外國人，稱中國所有的學問都爲漢學，根本上這種稱法是錯誤的，而我們也跟着稱自己的學問爲漢學，實在就更可笑了。

考據只是一種形式科學，認爲這些經典是僞經的，就是由考據而來，其中的權威就是梁啓超。但是，梁啓超對佛學只懂一些皮毛，應該算是外行，他認爲這些經典的文筆太好，不像是印度的文章，故而認爲是中國人僞造的。但我認爲從內容來看，這些經典不是僞經，所以這些考據是有問題的。

我們再來談有關《楞嚴經》的第二個問題：這本經起首「大佛頂如來密因修證了義，諸菩薩萬行首楞嚴經」，包含了修行作功夫的大祕密在內。除此之外，真正修證的密因再沒有其他的了。不過幾十年來，我還沒碰到過一個對本經真正有研究，真正能找出《楞嚴經》修證方法的人。實際上，在這本經典中，由凡夫到修證成佛都講到了。懂得文字的人，一看就懂，可是多數的人，都被這本經的優美文字騙住了，反而沒有看懂內容。

《楞嚴經》裏面有一個重點，也是一個大祕密，就是修證的方法。實際上，見地、修證、行願三者不可缺一。真有了見地，修證一定做得到；真正修證做到了，行願也一定做到了。有一點缺陷都是不對的。

我的話像下雨一樣，不限定對某一個人說，而每一個人都有份，你是得利或不得利，完全看你自己。這本經典見地、修證、行願都在內，我慢慢幫大家挑出來。

《楞嚴經》開始「七處徵心，八還辨見」，佛與阿難的對話，問「心」在哪裏？往返討論了七點，心不在內，不在外，也不在中間，然後佛告訴阿難，心在哪裏。

《楞嚴經》卷一：

「佛告阿難，一切衆生，從無始來，種種顛倒，業種自然，如惡叉聚，諸修行人，不能得成無上菩提，乃至別成聲聞緣覺，及成外道諸天魔王及魔眷屬，皆由不知二種根本，錯亂修習。猶如煮沙，欲成嘉饌，縱經塵劫，終不能得。云何二種？阿難，一者無始生死根本。則汝今者，與諸衆生，用攀緣心，爲自性者。二者無始菩提涅槃，元清淨體，則汝今者，識精元明，能生諸緣，緣所遺者。由諸衆生，遺此本明，雖終日行，而不自覺，枉入諸趣。」

他說我們爲什麼自己不能明心見性？因爲無始以來，我們生命中有一個東西在作用，就是攀緣心，一個念頭接一個念頭。因爲我們的思想不能停止，就是睡覺時、睡夢中，還是在思想，這個叫攀緣心。一般人錯把這個攀緣心認爲是「心」，等於西洋哲學家笛卡兒所說的：「我思故我在」。我思故我在只是普通人的思想觀念，但卻錯了，不是本「心」。要怎麼樣纔對呢？

「無始菩提涅槃，元清淨體」，佛說這個心是現象，是本體所起的作用。生命的本心、本能叫菩提，又叫本體，它所發出的現象是分段的，像電波一樣跳動的。你不要去抓住這種現象，要回轉來認識那個本體。

「則汝今者，識精元明，能生諸緣，緣所遺者。」「識精元明」包括了唯識的識，精是真精神，原來靈明的這一點，就是你那個能夠知覺，能夠感覺靈靈明明的那個東西。這個東西是什麼呢？「能生諸緣」，這個東西在裏面一動，我們思想念頭一動，心裏一感覺，外面就起作用了。

什麼是緣？我講的話是緣，發出聲來你聽得到是緣，我這樣一句接一句講，你聽的觀念跟着走，就是「攀緣」。

現在大家坐在這裏，人多了，身體覺得熱，就是裏面的「識精元明」，對外面的熱量起感應，心裏頭就感到很熱很悶，這是與熱的緣發生感覺，「能生諸緣」。

「緣所遺者」，如禪宗所講「萬緣放下」，外緣都丟開了，所剩下的那一個，就是有個丟不掉的東西。比如大家坐在這裏，感到兩腿、膀子不舒服，這是緣。什麼緣？體緣，身體上的反應作用，同「你」沒有關係。那個知道身體不舒服、腿不舒服，那個既不在腿，也不在膀子，除掉緣以後所剩下來的，「緣所遺者」——就是這四個字，本來那個東西，外緣都丟掉了以後，剩下來的那個東西。

「由諸衆生，遺此本明，雖終日行，而不自覺，枉入諸趣。」一切都是那個東西變動出來的，所以衆生顛倒，一味的跟着萬緣去跑，而在六道中輪迴、生死中打滾。這是正面的，還不是它的密法，這裏頭反面的還沒有講。

我常提醒大家，當你一上座，兩腿一盤，那一剎那是不是非常好？但坐好以後，就不對勁了，爲什麼？因爲坐好以後，就覺得自己在打坐，覺得氣也不對，身體也不對，而剛盤上腿的那一剎那，倒有點像萬緣放下，什麼都不管的味道。等腿盤好了，什麼都在想，又想成道，又想威儀端正，又想不要打妄想，妄想來了，又要趕掉它，趕掉後，又想……唉！何必趕掉它，趕了以後又是妄想，反正都是坐在那裏搞鬼。

其實只要外緣自然的放下，剩下來的那個東西沒有動過的，就是那個「緣所遺者」，佛就那麼直接的指示給我們，因爲把這個搞迷糊了，所以「枉入諸趣」，就只有在六道中輪轉了。

我們再來討論八還辨見

「見」是什麼？現在我們一般人打坐，坐起來是什麼現象呢？就是《楞嚴經》上所講的：「色雜妄想，想相爲身，聚緣內搖，趣外奔逸，昏擾擾相，以爲心性。」

佛說一切衆生都找不到這個心，爲什麼？因爲「色雜妄想」，生理反應跟着心理的妄想，起交互作用，然後在裏頭「想相爲身」。其實我們這個身體之中還有一個軀體，就是自己思想所聚成的自己。比如剛纔有一個同學講，本來不好的身體，在外面跑了一趟就變好了，可見心理作用就是這個道理。這個心裏有一個由妄想形成的軀體，你那思想本身，就是這色身裏頭的內胎子。那個思想聚合一些外緣，變成你身體裏的一個軀體。

所以「聚緣內搖」，就是把外緣的思想啦、情緒啦等等，所有的東西聚攏來，當你打坐坐在那裏時，就是這四個字，「聚緣內搖」，象筒子裏滾出棉花糖一樣，越滾越多，心裏頭亂得很，猶如開運動會一般。

「趣外奔逸」，念頭向外亂跑，然後眼睛閉着，「昏擾擾相」，昏頭昏腦的，轟隆轟隆坐個把鐘頭，叫做「參禪」，把這個樣子「以爲心性」。豈不知這不是真心，犯這樣大的錯誤，還「一迷爲心，決定惑爲色身之內」。所以認識不清楚，還以爲自己在修道，還以爲心在這個身體上。如果心真在身上，那麼你死了時，心不是就找不出來了嗎？佛把這些話講得明明白白的。

「不知色身，外洎山河虛空大地，鹹是妙明真心中物。」他說，阿難，你們就不曉得，打坐時開眼、閉眼都沒有關係，不要守着身體。你們就不知道，以身體爲中心，擴大至整個虛空，整個太空都在你的「心」裏頭。那麼這個軀體又是什麼呢？「想相爲身」而已啊！這就是見地。

現在在座有許多老修行，功夫做得不錯了，你們在打坐時，有沒有守着身體在轉呢？若沒有，是不是見地已達到了「外洎山河虛空大地，鹹是妙明真心中物」的境界呢？

「譬如澄清百千大海，棄之，唯認一浮漚體，目爲全潮，窮盡瀛渤。」

佛說我們衆生那個本體，如大海一般，不知比太平洋大多少，你的身子在那裏不過是一小點，我們反而把那個大的拋棄了，只守着那一小點，認爲這個身體就是我們的生命。大家都抓住這一小點在搞，「聚緣內搖」，如搖棉花糖一般，越搖越大。禪宗祖師雲門說：「乾坤之內，宇宙之間，中有一寶，祕在形山」，事實上，這個「外洎山河虛空大地」的妙明真心就在你身上，只是被色身及其他業力——「色雜妄想」蓋住了，要把它找出來。現在講了《楞嚴經》，是不是都懂了？你都體會了沒有？「外如虛空」，是不是參究了？證到了？要作功夫證到纔行。

一邊抄筆記，一邊聽我講，注意！如何修持到六根並用，一心清淨，這纔是學禪。美國及日本的禪宗，專門參究那些公案及話頭，野鴨子飛過來，飛過去，那個與禪有啥相干？那只是教育法上偶然的一點機趣而已。又如惠明問六祖：師父，五祖告訴你些什麼祕密呢？六祖說：哪裏有什麼祕密！密，不在我這裏，在你那裏。這句話就是個大祕密。

《楞嚴經》裏，佛講這內外七處都不是心，佛說以你自己爲本心，向外面擴展，擴大到整個虛空，都是你心裏頭的東西。換句話說，內外七處也都是心，懂了吧？這是如來的密因，你們大家都沒參出來。但內外七處都是什麼心？是心的用，不是心的本體。起用的時候，是他身體的色身、報應身的作用；歸體的時候，就是法身的清淨。

雲門說：「乾坤之內，宇宙之間，中有一寶，祕在形山，拈燈籠向佛殿裏，將山門來燈籠上，作麼生？」將外面的燈籠拿到大殿裏做得到，把山門拿來放在燈籠上，做不做得到？這是禪師的說法，他在那裏亂說，這個那個，那個這個的，像演電視一樣，結果看一看在座，大家沒一個懂，只好自己再說了，「逐物意移」，又說「雲起雷興」。

中國的文化，講出來就是文章，所以出家人要注意，把文學底子搞好。雲門的意思是——唉！可惜，我講一句，你們的心便向外面跑了。這就是《楞嚴經》裏「趣外奔逸」的意思。雲門祖師說了上面那些話以後，看看大家，沒有人懂，於是說：「雲起雷興。」他看學生們答不出來，所以只好代他們答了。

再引用雪竇禪師的話：「我有一寶，就在裏頭，抓不出來，分不開。」他作了一首詩：

看看看，古岸何人把釣竿。

雲冉冉，水漫漫，明月蘆花君自看。

看！不是向外看，是向內看自己。有人站在古岸頭上，想度你上岸，你不上鉤，沒辦法。禪的境界是，當你萬緣放下，把身心都丟開了以後的那個東西。明月下面看蘆花，蘆花是白的，月亮也是白的，白對白的，還有什麼？一片都是白，空空洞洞，要你去找。

又如臨濟禪師上堂說法：「赤肉團上，有一無位真人，常從汝等面門出入，未證據者看看。」這就是說，你們找不到這個無位真人的人，還不懂的人，拿出來看看。這個時候有個出家人站出來說：「如何是無位真人？」臨濟禪師聽他一說，下座抓住他說：「道！道！」也就是說：你說！你說！「其僧擬議」——那出家人想說時，臨濟禪師放手嘆道：「無位真人是什麼幹矢橛。」說完了就走回方丈室去了。這就叫上堂法語。看禪宗公案，要像看電視劇一樣，把整個身心投入了去看，不能死讀。

至於「八還辨見」，還是講見地，到後面纔講到修證功夫的路子，佛把最高的祕密都講出來了。所以，我們天天帶着《楞嚴經》，沒把它看懂，修行不上路，很可惜的，也辜負了佛恩。

現在舉一個「八還辨見」的例子

《楞嚴經》卷二：

「我今示汝不生滅性。大王，汝年幾時見恆河水？王言：我生三歲，慈母攜我謁耆婆天，經過此流，爾時即知是恆河水。佛言：大王，如汝所說，二十之時，衰於十歲，乃至六十，日月歲時，念念遷變，則汝三歲見此河時，至年十三，其水云何。王言：如三歲時，宛然無異，乃至於今，年六十二，亦無有異。佛言：汝今自傷發白麪皺，其面必定皺於童年，則汝今時，觀此恆河，與昔童時觀河之見，有童耄不？王言：不也，世尊。佛言：大王，汝面雖皺，而此見精，性未曾皺，皺者爲變，不皺非變，變者受滅，彼不變者，元無生滅。」

有一天，波斯匿王出來問佛說：「這樣很容易，但關於心的不生滅性我有疑問。」佛說：「你幾歲看到恆河？」國王說：「小時候與我母親經過時看到的。」佛問：「你那時幾歲？」「三歲」，「現在你幾歲？」「六十二歲」，「現在你眼睛都花了，你再經過恆河時，你看得見嗎？」「當然看得見」，佛說：「你的年齡有衰老、生滅、死亡，而你那個能見的性，不跟着年齡在變，沒有動過。」你睡着時，雖然閉着眼睛，但是眼識還是在看，在看裏面，這個見性沒有變。有關這一節，我作了一首詩：

生死無端別恨深，浪花流到去來今。

白頭霧裏觀河見，猶是童年過後心。

人，生生死死，死死生生，生死對人類來說，最可怕了。我們生了、死了，再投胎，分段生死像一股流水般，永遠隨着浪頭，一起一滅，沒有休止。上面那首詩就引用了波斯匿王的典故，「白頭霧裏觀河見」，年齡大了，看東西眼花了，但是這個能見的性，還是沒有兩樣，還是童年的那個樣子——「猶是童年過後心」。

「諸可還者，自然非汝；不汝還者，非汝而誰。」眼見還給眼神經，光明還給太陽，一切可還的都還了，剩下一個還不掉的，無處還的，那個不是「你」又是誰啊？

當然，你可以說：「佛不是說無我嗎？」是的，佛說的無我，是無四大，無假我。自性的我沒有拋掉。有一位天目禮禪師悟道時，作了一首詩：

不汝還兮復是誰？殘紅落滿釣魚磯。

日斜風動無人掃，燕子銜將水際飛。

落花掉在地上，歸於本位。好似打坐時，妄想來就來，你知道時它就走掉了，不必去管它，就是這個境界。「殘紅落滿釣魚磯」，他把當時自然界的景象，很自然的擺在那裏，很現成的。就好比你的心境，自自然然的，慢慢地靜下去。太陽下山，風微微地動，就是比喻還有一點輕微的妄念。「無人掃」，不要去管它，掃不得，你不要管。「燕子銜將水際飛」，輕微的一點妄念，毫不相干。下面我自己加兩句：「嘖！嘖！是無上咒，無等等咒。」告訴你，這不是詩，你懂了這一首，你就悟到了一點了。

現在我們解釋了八還辨見，明心見性這一面，我們懂了。那個還不掉的，就是我的見，對不對？可是我要提一個問題，如果釋迦牟尼佛來了，我一定要問問他：「師父啊！你講了半天，那個還不掉的就是我，可是要有我這個肉體存在啊！我的肉體死掉時，那個東西會掉到哪裏去？我還是找不到。」所以假如用功夫，仍然找不到這點來路與去路，你縱然證到心中真空，一「定」三百六十天，也是沒有用的，還是不行，這也是個祕密。

現在你們那些功夫作得好的人會認爲：「好啊！很有進步。」老實講，那是靠你身體這個赤肉團，紅彤彤的一塊肉，肉壞了的時候，你到哪裏去？怎麼走？「我有一寶，祕在形山」，怎麼跑出來？又怎麼跑進去？怎麼把它找出來？所以《楞嚴經》前面談見地，後面一路下去，修證的祕密都告訴你了。

這個作功夫的祕密，都在後面一兩卷當中，大家平常最不注意的地方，尤其是五十種陰魔——五陰解脫。《心經》上說：「照見五蘊皆空」，五陰是怎麼空的？要作功夫空。我曾說大家「倒果爲因」，把佛學的果，拿來變成自己的。現在迴轉來「倒因爲果」，要自己去求證。講到五十種陰魔，大家不能不讀書，不讀書就是我慢，是犯戒的。

諸佛菩薩把法門傳給你，這就是法本。佛在《楞嚴經》卷九色陰區宇中說：「汝坐道場，銷落諸念，其念若盡，則諸離念，一切精明，動靜不移，憶忘如一。當住此處，入三摩提。如明目人，處大幽暗，精性妙淨，心未發光，此則名爲色陰區宇。」那時念頭沒有了，一切清清楚楚，這時動靜是一樣的，一個雜念不起，功夫到了「憶忘如一」，應該在此入三摩地。就好像「明目人處大幽暗」，在幽暗中有微明。「精性妙淨，心未發光」，這時生命本性的境界很清淨，很微妙。而一般人心理是活絡的，亂七八糟的，眼睛閉起來是漆黑一片的。如果現在有人做到「銷落諸念，動靜不移，憶忘如一」的境界，那不曉得牛吹得多大，其實也只是一種境界而已。

是什麼境界呢？「精性妙淨，心未發光，此則名爲色陰區宇。」這是心理上快要轉變時的一種心理變化，沒啥稀奇！換句話說，當你打坐時，心裏空空洞洞，或多少年，多少月，多少日，幾個時辰，那是由於你生理四大調順，瞎貓碰到死老鼠，如電源般插上了。這並不是真功夫，稍過一會兒又掉了，這些都屬於色陰區宇。

講到色陰區宇，有幾部書應該看——《神僧傳》、《神尼傳》、《佛祖歷代通載》等。看這些傳記，能啓發真誠向道之心。還有一本《憨山大師年譜》，憨師二十八歲到處參學，到盤山頂上，有一茅篷，有一個和尚在裏面打坐，不理憨山大師。那和尚喫飯，憨山大師跟着喫，那和尚喝茶，他也自己喝。後來喫飯時間到了，憨山大師就給那個和尚做飯，喝茶時間到了，就煮茶，喫完了就自己經行。如此到第七天，那和尚纔跟憨山大師說話，那和尚說：「我住此巖三十餘年，今日始遇一個同風。」

有一晚喫粥了，憨山照樣在山頂行香，站在那裏定住了，覺得天地世界，在一片光明中，正是「銷落諸念」的境界。他進了茅篷後，那和尚一看，開口了：告訴你，此乃色陰區宇，你功夫作到這個境界也不過如此。老僧在此三十年，夜夜經行都在此境中，有啥稀奇！年輕人，就是這樣難，也就有這樣容易。那個和尚，三十年夜夜經行，身心都忘掉了。你們注意，修行人！你們還在色陰區宇的上半截，閉起眼睛漆黑一片，在那裏瞎摸瞎坐。

「若目明朗，十方洞開，無復幽暗，名色陰盡。」一片光明，牆壁山河大地都透視了。千萬不要以爲這時得了神通，想當祖師爺，在這裏頭玩起來了。在這個色陰區宇裏，還有十種境界，都是魔境，自己去看經研究。你們在那裏搞氣脈、三脈七輪、上丹田、下丹田，顛顛倒倒，反反覆覆，在那裏幹什麼？都是在色陰區宇裏。想做到色陰盡，把生理空掉，你以爲氣脈通了就成道啊？充其量不過到達了色陰盡而已。能夠達到色陰盡，身體真的空掉了，所謂氣脈不氣脈，已不在話下，那還是最初步的事。佛說這時才能「超越劫濁」，五濁中跳出一層而已。可是成道了嗎？

下面佛繼續說：「觀其所由，堅固妄想以爲其本。」這還是妄想，而且是大妄想，不是小妄想。我們現在坐在那裏，是小妄想。那個境界，身心都忘了，正是一個大妄想，是一個堅固的大妄想，還以爲自己沒有妄想。

在這一段裏，佛告訴你，在色陰區宇中有十種岔路。十種還是大原則，若詳細講，起碼要講三個月，你們自己去研究，這些都是堅固妄想的色陰境界。

「彼善男子，修三摩提，奢摩他中，色陰盡者，見諸佛心，如明鏡中，顯現其像，若有所得，而未能用，猶如魘人，手足宛然，見聞不惑，心觸客邪而不能動，此則名爲受陰區宇。」這是敘述到了受陰區宇時的情況。

還有些人，用功常作空念，空久了，身體僵化了，禪宗稱之爲「枯禪」。「枯木巖前岔路多，行人到此盡蹉跎」，你認爲要空念，以爲只空這一念就對了，那還差得遠呢！搞久了，身心都會僵化的，一百個有五十雙走上岔路。古人這些都是法本，你們都要去看。

現在你們懂了，一點都不必怕，而且是必須要經過的。此時到了感受的範圍，再進一步好像身體被什麼東西壓住了，捆綁了一般，翻也翻不過來。到了用力一掙，翻過來了，有些人就覺得好像有鬼！實際上，是你自己的獨影意識作用，哪裏有鬼？都是生理上不舒服，是唯心所造，沒有鬼那回事。

這時翻過身了，「若魘咎歇，其心離身，返觀其面，去住自由，無復留礙，名受陰盡。」覺得自己離開身子了，道家講出陰神。出陰神有什麼了不起，第七、八識還沒離開，暖、壽、識都還有，所以能看見自己在呼吸。

「是人則能超越見濁。」這時見地不同了，什麼大學問家、大思想家，都不在話下。所謂學問、思想者，其實是妄想之集中而已。

「觀其所由，虛明妄想以爲其本。」這還是妄想，這不是色陰的堅固妄想，這時身心可以脫離，妄想變成泡沫一般，空虛了。

「虛明妄想」還是一個大妄想。事實上，五陰都是大妄想。如果在受陰區宇裏頭搞不清楚，還是有十種大魔境界。但神通跟神經，兩個是雙胞胎，境界來時，叫你不作聖解。你把握住《金剛經》所講：「凡所有相，皆是虛妄，若見諸相非相，即見如來。」你不理，不以爲自己得了道，那就有助於進步。「若作聖解」，你若認爲自己這個功夫了不起，這個就是道，「即受羣邪」，就落入阿修羅道，魔道里去了。

所以佛與魔，地獄與天堂，衆生與佛，只一念之差，也沒有差，一線之隔，也沒有隔。由凡夫到成佛，通通靠般若智慧的一點道理。理不明的話，就要靠佛的經驗。在《楞嚴經》的五十種陰魔裏，差不多把所有功夫的境界，所有的祕密都露給你了。事實上，這五十種陰魔境界，你用得好，就不是魔境了。換句話說，這五十種魔境，都是一步一步的境界，而且有些是必定經過的境界。用得不好，就完了，就下去了。如爬十幾層樓梯，爬不了兩層樓就下去了，這是修行用功要注意的地方。所以，經題上所謂的「大佛頂如來密因修證了義」，的確是明言密意。故佛於《金剛經》中說：「須菩提，如來是真語者、實語者、如語者、不誑語者、不異語者。」釋迦牟尼佛沒有騙我們，也沒有瞞我們，是我們自己讀經沒有參通他的密因，也沒有參通他告訴我們的修證方法。

以上是我們的第二個綱要，修證上的綱要。

# 第三講

---如何修證佛法

走火入魔

受陰

想陰

行陰

識陰

這幾次講課，就像上市場買菜，菜買好了，等於材料有了。希望同學們聽課時，把我的意見聽懂了，自己來求證修持。我講課向來不預作綱要，隨機而說，因材施教，希望大家都能夠走上修持的道路。

前兩次上課的綱要是見地、修證、行願三種。修定只不過是修證中的一項而已。定是世間共法，爲佛法、外道所共有。佛法的不共法不是在定，大家注意！不要把「定」當成佛法，這個觀念要認識清楚，佛法的不共法是「慧」。定是修持的一種，但是修慧不離於定。換句話說，外道都做得到定，你學佛怎能做不到！釋迦牟尼佛說：「佛能通一切智，徹萬法源。」佛能通達一切萬法，爲天人師。你既然要學佛，當然也要學會定。

上次講到修持方面的事相，普通稱爲做功夫。大家記得吧？我講課有些學生記不下筆記，以爲沒秩序，真冤枉，我不過從引證中又舉例引證；雖然離開了，但仍在所講範圍裏，還是又會轉回來。你們做筆記就做不下去了，其實內容是很有條理的。

前兩次上課綱要：由事相到四加行綱要，再轉入這裏。如果般若不夠，佛法也成魔境，即執著成「我」。譬如五陰境界——色陰、受陰、想陰、行陰、識陰，等於可能發生的五十種陰魔。有人打坐一聽到走火入魔，就嚇住了，當場就入「魔」，坐不住了。其實哪裏來的火？哪裏來的魔？魔由磨字變來，根本就沒有一個魔。好比全世界人說鬼，其觀念還是離不開人類思想的形態。即如天堂、神仙，西方與東方的觀念都一樣。你意識裏有鬼，鬼就來了。「開口神氣散，意動火工寒。」走火入魔是你心理思想搞錯了，自己製造的，你自己「磨」自己而已，都是天下本無事，庸人自擾之罷了。

所謂走火入魔，是武俠小說亂寫的。爲什麼說到這個？因爲我們引用五陰境界，每種都有十種魔境。其實，不止十種，佛只說大原則而已。現今社會人類心理，文化發展，都是一些魔境，大家沒有看清楚。一個是佛經，已經太古老，被它困住了；另一個是太現代化，沒看清楚。兩個綜合起來，就知我佛如來大慈大悲，都已經說過了。如果我光講那五十種陰魔，就得花掉好幾個月，只好暫時略去。

上次介紹色陰境界時，提到「堅固妄想以爲其本」，佛把妄想分析得很清楚。有人不懂堅固妄想是什麼意思，大家到過精神病院吧？形成精神病的那種牢不可破的病態心理，就是堅固妄想的一種。嚴格地說，擴大範圍來講，所有的色陰境界，都屬於堅固妄想。必須要色陰盡了以後，才能破這個範疇。

現在讓我們再看看受陰盡了以後，是什麼境況。

「彼善男子，修三摩提，受陰盡者，雖未漏盡，心離其形，如鳥出籠，已能成就，從是凡身，上歷菩薩六十聖位，得意生身，隨往無礙。」

打坐覺得舒服，不久腿麻了，這些都是受陰範圍。脫離了這個感覺狀態，纔是受陰盡。盡並不是像死人一般，而感覺快樂的、舒服的、與宇宙虛空是合一的，形容不出，我也不想形容，因爲你們沒到這個境界，無法懂。

受陰盡了之後，雖然還沒有到達漏盡，但心已能離開形體，如鳥出籠，達到菩薩的意生身。你們聽了莫妄想，如能達到這一步，到美國不必買機票，說去就去，但別人看不見你，你卻能看到別人。（衆笑）

「譬如有人，熟寐寱言，是人雖則無別所知，其言已成音韻倫次，令不寐者，鹹悟其語，此則名爲想陰區宇。」

到達這個境界，如人說夢話，夢中說話很清楚，很有條理，但說過就忘了，必須問旁邊的人，旁人再告訴他詳情。佛比喻人可離心，但自己作不了主，等於夢中說話，自己好像懂，又像不懂。到達這個境界，還是思想功能的範圍，還離不了意識境界，屬於想陰的範圍內。換句話說，你妄念還是在動，只不過這一句話，佛沒有說出來罷了。接着：

「若動念盡，浮想銷除，於覺明心，如去塵垢，一倫生死，首尾圓照，名想陰盡。是人能超越煩惱濁，觀其所由，融通妄想以爲其本。」

超越了想陰的境界，這時覺明的心性上，就好比沒有了塵垢。如果心裏都不動唸了，浮思雜想也都沒有了，那麼，覺明的心上，就好比沒有了塵垢，這時才能開始談了生死。人最大的問題就是怕死，不知道從何而生，更不曉得死到哪裏。此所謂前途生死兩茫茫。如人在黑暗中怕鬼，其實不是怕鬼，主要是「怕不知道」。等你知道了鬼是怎麼回事，就不怕了。

如果這一念想陰盡，就知道如何生來，如何死去。小乘羅漢可了分段生死。什麼是我們的分段生死？就是諸有漏，善不善等業，由煩惱障助緣所感應，而得的三界六道果報。這種果報有分分段段的差異，所以稱爲「分段生死」。所有具見思惑的一切凡夫，都在分段生死中。

六道輪迴，也就是我們的分段生死。羅漢可以了分段生死，但非究竟，因爲還未了變易生死，只是請假而已。（所謂變易生死，就是諸無漏之善業，依所知障助緣所感之界外淨土果報。爲斷見思惑之阿羅漢以上聖者之生死）。到達菩薩境界時才能了變易生死。所以，如果你想下次不來了，哪有那麼容易！阿羅漢也只是能請長假而已。

此時做到不動唸了，但是要注意下面那句：「浮想銷除」。很多學禪的人，就落在這個境界中，以爲這就是究竟。所以禪宗很容易落入小乘境界，守着那個空，以爲就是道。雖然講是講大乘，事實上是很難的。大乘以行願爲主，見地、修證爲輔。行願談何容易！好難啊！

功夫到此，也不過是「融通」，妄念要到了另一境界時，纔會沒煩惱，這時不過是浮面的妄想融化了——「浮想銷除」，還是離不開妄想的作用。佛交代得很清楚，這時還是屬於思想功能的範圍。

「彼善男子，修三摩提，想陰盡者，是人平常夢想銷滅，寤寐恆一，覺明虛靜，猶如晴空，無復粗重前塵影事。觀諸世間大地山河，如鏡鑑明，來無所黏，過無蹤跡，虛受照應，了罔陳習，唯一精真，生滅根元，從此披露。見諸十方十二衆生，畢殫其類，雖未通其各命由緒，見同生基，猶如野馬，熠熠清擾，爲浮根塵究竟樞穴，此則名爲行陰區宇。」

色、受、想、行、識五陰，等於五十種境界，照佛經的道理來說，有幾千萬種之多。所以一般人的心理，都是不正常的，說不正常不太好聽，所以稱一般人爲：顛倒衆生。

想陰盡的神通大啦！首先是宿命神通。當年大陸上有一個和尚，一念專精，持恆如一，可影響物理世界，叫我皈依他，但我不皈依。神通是戒律所戒禁，不能玩的。違戒的話要挨香板，後來他的膀子都被打掉了，再趕出山門。爲什麼這樣嚴格？其中是有道理的。

什麼是想陰盡呢？《心經》上告訴你：「無無明，亦無無明盡。」無明到哪裏去了？轉了。唯識不是告訴你，轉識成智嗎？其實講穿了沒有用，害了後來的人；不講穿也害人。所以佛說：不可說！不可說！最好閉嘴不言，因爲太難了。

上面討論的都是想陰的範圍。告訴你們一個祕密，如來密因：五陰的中心是「想」，「想」與「思」在唯識學中是屬於五遍行，最重要的。所以你把佛經融會貫通了，三藏十二部都挑出來，一部一部的去搞，鑽進去，爬不出來的。能爬出來的就會說：「不過如此」。不過能鑽得出來的人不同了，這是閒話。現在告訴你，想陰盡就是這個境界。

再進一步是行陰境界。在想陰盡之後，平常夢想消滅，《心經》上說：「遠離顛倒夢想，究竟涅槃」，與《楞嚴經》中「夢想銷滅」，語句上有相同之處，但兩個所比喻的不同。《心經》是講實相，《楞嚴經》是講修證，主題不同，所以不要亂扯。

如何叫夢想銷滅呢？例如「聖人無夢，愚人無夢」，睡眠中有夢、無夢姑且不管，因爲很多人睡醒來就忘了。至於說妄想沒有，會講話、會做事、「物來則應，過去不留」、此心平平靜靜，學禪的人能做到這樣嗎？不能！意見多得很。真正到達想陰盡者，才能做到「夢想銷滅，寤寐恆一」。睡着與醒着一樣，做到沒有？可以說沒有半個做到。真能做到時，睡在那裏舒服得很，自己打呼嚕都聽得到，只要睡一個鐘頭，相當於睡七個鐘頭。還有一個有趣的事，就是清清楚楚知道自己在睡覺，心中粗重沒有了，那多可愛！當時憨山在盤山頂上的一大光明藏，比起這個來，就差得遠了。

「觀諸世間大地山河，如鏡鑑明，來無所黏，過無蹤跡，虛受照應，了罔陳習，唯一精真，生滅根元，從此披露。」

修行人到達這個境界，看世間萬事萬物，好得很，就好像在大圓鏡中看這一切一樣。此時「時人看眼前一枝花，如夢中相似」。所以讀書人看這類經書，哪裏能懂？這是講功夫境界，如燈光般照見萬象，「物來則應，過去不留」。交感相應，答覆過就算了，就沒有了。「了罔陳習」，看世界一切事情都是虛幻，到手就了，過了就沒有。他也發脾氣，發完了，屁事都沒有。你不對，他罵你，是你該罵，過去就沒有了。不像一般凡夫，一點事都在心中計較。

這時，過去的習慣都改變過來，只看到自己生命有一個東西。一個什麼東西？「乾坤之內，宇宙之間，中有一寶，祕在形山」，真有個東西。我說一句事相上的話，你功夫到了時，真覺得生命上有個東西迴轉到身上來，既非靈魂，又非物質，絕對唯心，他能生萬事萬物，也就是傅大士那個偈子：

有物先天地，無形本寂寥，

能爲萬象主，不逐四時凋。

這個來了，你愛如何便如何，心境絕對可以控制。《楞嚴經》無法描寫那個東西，就叫作精真。不是生理精蟲那個精。換句話說，生理的精蟲卵子，是那個東西變化來的；一切細胞一切神經等等，也都是他變化出來的。所以你沒有到達那個境界，講修定兩個字，免談！

但是，到此也不過是剛剛開始，纔開始修行，不能算成功。所以，學佛是科學的，一加一等於二。這個一還沒有到，不要吹！佛經這部分還看不懂，功夫到了，你纔看得懂。

「精真」也就是百丈禪師所講：「靈光獨耀，迥脫根塵，體露真常，不拘文字，但離妄緣，即如如佛。」就是這東西。但是你研究禪宗，一般所謂的找到了「這個」，見到了「那個」，那個地步並不就是佛，那只是認得了走入佛的路線。即使像《楞嚴經》這裏所說，「虛受照應，了罔陳習，唯一精真」之後，也是「生滅根元，從此披露」。還沒有成佛。實際上想陰盡了，還是妄想。

想陰盡了，進入行陰境界的現象：

「見諸十方十二衆生，畢殫其類，雖未通其各命由緒，見同生基，猶如野馬，熠熠清擾，爲浮根塵究竟樞穴，此則名爲行陰區宇。」

這時你看到生命類別多了——一共有十二類衆生（又簡稱十種異生，諸如胎生、溼生、卵生、化生、有色、無色、有想、無想、非有想、非無想等，十二類別的生命。）到了這個境界，可看到十方里所有的生命種類，看得清清楚楚。同時「見同生基」，看到我們這個生命的原動力，也就是一股生的業力的根本，有個東西在動。換成唯物的比方，好比科學中看到原子，有個原子在動，雖然其形不同，各有各的形狀，但其根本結構，都是原子。而這個心物結合的生基，好像電能一樣在動。

最近報紙提到無性生殖，有人問我可不可能，我說可能，在理論上可能，在科學上做不做得到，那就不知道了。有一個剛從國外回來的同學說，不要受騙，這只是騙騙錢，事實上做不做得到，他本人也不信。

佛學上講，欲界天的生命靠兩性，靠情慾。不管欲界、色界、無色界的生命，都有一個東西在動，這個東西「猶如野馬」，這個野馬不是一匹馬。莊子說：「野馬也，塵埃也，生物之以息相吹也。」就好比陽焰，有如光影。我們的業報身、我們的生命，就由一個共同的「生基」而來。熠熠不是指有形象的發光，是形容移動投胎來時，閃動着，也就是中陰身、行陰的境象。有時，有定力者，忽然看到有個影子在你面前閃動，就是一箇中陰身來投胎，當然他不是找你，只是路過而已，很快就過去了。

清擾，在一個清清靜靜的境界中，一個擾亂的動力。浮根塵，你眼睛一揉，馬上星光點點，這是生理受刺激而發光的一個虛幻現象。這個現象要加以追究，不追究就相信的話是糊塗。

究竟樞穴，在行陰境界中的修行人，功夫到這裏，正是「行陰」。「定」不必靠打坐，就在定中，每個生命的來源都知道了，清清楚楚。連自己生命的那個動力，心物結合的那股動力，都清清楚楚。這個境界，叫「行陰區宇」，行就是運動。《易經》上說：「天行健，君子以自強不息」。行就是宇宙永恆地在動，中國文化是如此活潑，無一不動。不動，宇宙就毀滅了。有人說，打坐是靜。其實入定纔是大動，到了這個「行陰區宇」，就清楚的看到一股生滅的動力。

「若此清擾熠熠元性，性入元澄，一澄元習，如波瀾滅，化爲澄水，名行陰盡，是人則能超衆生濁。」

不起波瀾作用，宇宙歸到那個大靜態中，還超越過這個大靜態。形容爲澄水，變成波瀾不起，「夜靜海濤三萬裏，月明飛錫下天風。」出家人對中國文化要特別努力，把清修時的記錄保持下來，可觀得很。這詩就是這個境界。「太湖三萬六千頃，月在波心說向誰？」也是這個境界。這就是「行陰盡」的境界。佛給你一步一步，一個程序一個程序地解說，無法躐等，《楞嚴經》雲：「理則頓悟，乘悟並銷，事非頓除，因次第盡。」沒有辦法讓你躐等的。修持到達這裏，可超越衆生濁，可解脫生命的生死根本。

「觀其所由，幽隱妄想以爲其本。」這還是個大妄想，他並沒有說這個大妄想不對，注意！這就是「密因修證」，要把握住這個經題，祕密在這裏面，佛並沒有說這個妄想不對。不過佛叫你認識清楚，把妄想變成堅固妄想，是色陰境界；變成虛明妄想，是受陰境界；變成融通妄想，是想陰境界；變成幽隱妄想，是行陰境界。但那個不變的在哪裏？

釋迦牟尼佛的佛學，真是一部大辭典，他的字字語語，都是好極了的。幽隱妄想，把妄想提升進入另一種狀態，幽隱深遠，不可限量的深度，深到了「隱」，引發了不可知意念的功能。

你看！妄想可使它起堅固作用、虛明作用、融通作用，也可使起幽隱作用，所以研究佛經要特別注意。

「彼善男子，修三摩提，行陰盡者，諸世間性，幽清擾動；同分生機，倏然隳裂。沉細綱紐，補特伽羅，酬業深脈，感應懸絕。於涅槃天，將大明悟。如雞後鳴，瞻顧東方，已有精色。六根虛靜，無復馳逸，內外湛明，入無所入。深達十方十二種類，受命元由，觀由執元，諸類不召，於十方界，已獲其同，精色不沉，發現幽祕，此則名爲識陰區宇。」

這就是唯識的境界，實際上，五陰也就是唯識所變，都是唯識所生。《楞嚴經》解釋這五陰的作用，與唯識法相所解釋的方向不同。大家要配合起來參究，才能融會貫通。但這只是勉強這樣說而已。

由行陰轉到識陰境界時，是當行陰盡了，陽極陰生，又進一步即轉入識陰境界。行陰境界也有十種魔，到了識陰中，不稱爲魔，而稱作外道。

什麼是外道？四果羅漢聲聞、緣覺，在佛法上都算是外道。因爲他們沒有透徹證菩提道果。所以，從這個觀點看，也都是外道。這是根據佛說的。因此有些大思想家、大哲學家，不能成佛，因爲生生世世愛好搞思想，永遠搞下去，要好多劫纔可以轉回來。佛並沒有說這樣不對，而是可憐他們，被思想學識這個東西困住了，永遠在那裏轉。但是他們不會到下三界裏去，如《楞嚴經》所講：「純想即飛，純情即墮。」搞思想的人是向上走，如果是被情慾牽着走的人，就會往下墮。

所以我常說，許多讀書的知識分子，夫婦間及家庭間，常常處得不太好，都是因爲太過於向思想上面發展的緣故。佛經上講幾分情、幾分想，會墮落生在何處。照此說來，一切生物乃至植物，也都是有執著的。

到了行陰盡時，這宇宙世界真的可以了了嗎？「補特伽羅」（舊譯爲人或衆生，新譯是「數取趣」，即在六道輪迴中常常不斷的在生死輪迴）在這時，因「因果報應」而來還賬、算賬。這時，行陰盡了，中陰身的重點在哪裏，自己都可以知道，這一股力量吸不了自己，一般人則一吸就走。到了行陰盡時，就可以向這個生死請長假了。

有人打坐，坐不到多久就坐不住了，不是腿麻，就是覺得坐不住，或者想看看錶。行陰的作用，是坐久必動，或是仁者心動。信不信試試看！參禪的人處處都是話頭，參看看，爲什麼？爲什麼六點鐘起來的人，每天六點都會按時起來？因爲他的神經比較執著，這些日常事都是學問，都是話頭。佛能通一切智，徹萬法源，不可一事不懂，事事糊塗。

到了此處，這股感應的吸力就斷了，這時生死還不能作主，但有些人能作主，有些人或作一半主。有人入胎不迷，住胎迷；有人住胎也不迷，出胎迷。我過去曾經有一友人，他在入胎出胎還有點記憶影像，就是這個道理。

到了這個境界，不過「感應懸絕，於涅槃天，將大明悟」，將要大徹大悟了。等於天快亮，看看有一點曙光出來。這時身心六根清淨，不會向外面跑，而進入了無所入的境界，就是《楞嚴經》觀世音菩薩講到證入耳根圓通法門：「入流亡所，所入既寂。」此時，身心通達，十二類衆生生命的根本，有了「觀由之本」，不去投生，可以留在自性本位之中，就如傅大士那首偈頌所講的：

有物先天地，無形本寂寥，

能爲萬象主，不逐四時凋。

這就是進入解脫生命的識陰區宇。

# 第四講

---如何修證佛法

水老鶴

識陰

五陰及邊際

妄想本空

四大解脫

佛說《法華經》

拈花微笑

上次我們談到修證的事相，說到《楞嚴經》的五十種陰魔，都是修持過程的現象。關於五陰的解脫，還沒有講完。上次講到最後一個識陰的範圍。

現在先提出一個要點，我們這一次講課的重點在修證，現在還沒有正式開始，只是講修證有關的資料。不過大家注意：大家聽課要聽清楚，教書的人常常發現，自己在上面講課，如果下面十個人聽，十個人的瞭解都不一樣，一作測驗，你就會知道，你說西他聽到東去了。所以，尤其是聽佛法，一定要特別小心注意。

我引一個佛經的典故作比喻：釋迦牟尼佛過世後，一、二十年間，阿難尊者還活着，阿難老了，他的相貌就跟他的哥哥釋迦牟尼佛一樣。過去大陸上比丘尼，一定是供阿難尊者，因爲佛不答應女性出家，還是阿難硬要求下來的，佛就罵他一頓：你搞的好事，我的佛教要早滅五百年。阿難以前代他的姨媽要求出家，後來人稱阿難爲歡喜尊者，不是雍和宮歡喜佛的意思，大家不要搞錯了。

阿難尊者還在世時，佛的弟子中有一位法師，也跟佛學過，是再傳弟子。他教弟子佛法，一傳再傳，有的便說：佛是這樣說的。「阿難尊者一日入竹林，聞此頌偈曰：若人生百歲，不見水老鶴，不如生一日，而能得見之。」徒弟們都這麼念。阿難尊者一聽，糟了，這是哪個師父教的？徒弟們說是師父教的。阿難告訴他們：佛的意思是：「若人生百歲，不解生滅法，不如生一日，而得解了之。」口音不對，就變成「不見水老鶴」了。阿難糾正這班弟子後，弟子們就回去跟師父講。師父說：「你們不要聽阿難的話，他老了，昏憒，還是我的對。」這一下阿難尊者搞得沒有辦法，好在當時有一位聖宿大士，說了一首偈子：

彼者念諷偈，實非諸佛意，

今遇歡喜尊，而可依了之。

這首偈子是說：阿難說的對，另一個說法說的不對，才把他糾正了。

佛涅槃還沒多久，佛法就變質到這個程度。佛滅後一百年，因對戒律和教法，各有不同見解，而分爲上座部與大衆部二派；佛滅後四百年左右，已演化成二十部了。所以現在人鬧些意見算什麼，佛所親自教授的弟子尚且如此，何況我們。

聽佛法要注意，不要發生偏差，把生滅法變成「水老鶴」，那就真叫牛頭不對馬嘴了。

現在繼續講識陰區宇。識陰範圍大得很，其實五陰的範圍都很大，這還是講好的境界，正面的境界。如果走真正修持的路子，每個人都會經過這些步驟，真正修持的路，幾乎是固定的。

「若於羣召，已獲同中，銷磨六門，合開成就，見聞通鄰，互用清淨。」

關於一切生滅的根源，在行陰區宇的範圍，已經說得很清楚了。這裏的六門就是六根，眼、耳、鼻、舌、身、意。我們一般人不靠眼睛就看不見，不靠耳朵就聽不見，爲什麼？我們生命無始以來的業力，必須要靠這器官各自的功能。如果真正到達了修持有成就，識陰解脫的範圍，就可以不靠這些生理功能了。「銷磨六門」，就是說成就者不受六根功能的限制、障礙，而且「合開成就，見聞通鄰」，眼睛可當耳朵用，耳朵可當眼睛用。這聽起來有些古怪，其實一點都不古怪，不但有成就的人可以辦到，有些事連凡夫也可以做到。

比如我們注意一件事，只注意前面，但是後面有人過來你也曉得，沒有回頭，也沒有用眼睛看。現代人講第六感等，都是屬於這個範圍。不過這是普通人一點點體會，到了「合開成就」，境界就大了。下面八個字「見聞通鄰，互用清淨」，說明瞭六根互用不是雜亂、煩擾的，而是非常清淨的。我們常說出家人六根清淨，就是語出這裏。六根清淨不是聽不到聲音，而是不論聽到好的、壞的、善的、惡的、是的、非的，都一樣清淨，這個清淨以後要再討論。

到此時：

「十方世界，及與身心，如吠琉璃，內外明徹，名識陰盡。」

識陰進一步解脫，達到什麼境界呢？整個的宇宙，以及個人的生理、心理、整個身心，跟宇宙渾然一體，像一個琉璃圓體，內外透明，通體光明，沒有障礙。到了這個境界，纔算解脫了識陰的作用。

識陰解脫了，就很了不起，我們望塵莫及，連想都想象不到的。現在先把理透徹了，搞清楚了，修行的事相就容易了。佛說到達這個境界，

「是人則能超越命濁。」

才了三界的命根，可以超出三界了。但要注意，到識陰盡了以後，纔可以超越命濁。下面佛的結論又要特別注意了！

「觀其所由，罔象虛無，顛倒妄想以爲其本。」

由識陰境界而到「識陰盡」，而至於「超越命濁」，仔細一研究，這還是妄想作用，還沒有離開一念。我們學佛打坐都討厭妄想，要趕掉它，但是你們看，要能解脫五陰境界，也就是靠它呢！大家現在學佛學禪的，不管你學什麼，總把心理的思想、意識狀態，往來於腦子裏頭當作一念。但這只是一念的浮想，浮在上面，還不是真正妄想意識之根。所以佛在《楞嚴經》開始時，告訴阿難：

「縱滅一切見聞覺知，內守幽閒，猶爲法塵分別影事。」

又說：

「現前雖成九次第定，不得漏盡成阿羅漢果。」

他說你們學佛就算滅掉一切見聞覺知，清清淨淨的，都還在意識的狀態中。

法塵就是意識，爲什麼？譬如當你聽過佛法有什麼境界等話，你下意識已經先中毒了。所以你靜坐起來，達到那個境界，有時並不是真的，而是你的意識狀態，將那個境界勾劃出來。這只是隨便打一個比喻。甚至你雖證得九次第定，也還不能證果，何況只是「法塵」影事！

法塵分別影事，是第三重錄影。比如我現在講話，錄音是第二重，別人再拿去錄是第三重、第四重。它究竟不是我現在講話的真聲音。就是這樣，到達這個境界還是大妄想，而這還算是正路。佛告訴你，這裏頭有邪路——外道。五十種陰魔，最後的識陰叫作外道。羅漢、聲聞、緣覺都是外道之見。佛說這是「罔象虛無，顛倒妄想」來的。

「罔象」這兩個字出自《莊子》，罔象等於影像，也就是影像的影像。當然，它不是一個實際的東西，它是虛幻，卻也的的確確有那個影像，所以《楞嚴經》這裏這個「罔象虛無」，放在「顛倒妄想」上面，的確安排得很好。

你看，這一念這麼難，五陰就是這一念。有時我們覺得，自己念頭清淨了，身心內外清淨，能達到這個境界，一半還是生理幫忙你，心理較寧靜時，纔能夠達到這個境界。因爲是身心兩方面互相影響，所以仍屬於色陰境界。這個裏頭一走偏差，問題就多了。比如我們這時氣脈——嚴格說，還談不上氣脈，只能說你那個神經系統，在平常的感受境界上，突然得到一種沒有經驗過的寧靜境界，因而起了變化。尤其是當氣脈通過後腦這一部分時，耳朵會聽到一種聲音；到了眼睛，眼睛出毛病；到了牙齒，牙齒出問題；到每一部分都出問題。瞭解了這個問題，都可以因應、證入；不瞭解這個關鍵，就會走火入魔。其實，既沒有火，也沒有魔，這是你心理幻想變化的錯覺。而你認爲的清淨，也不是清淨；你認爲的光明，也不是光明。

《楞嚴經》最後，把漸修方面的次序功夫，講解得很清楚，頓悟不離漸修。我們平常看《楞嚴經》，絕對會馬馬虎虎把珠寶看過去，其中的巧妙你去找吧！珠寶都埋在泥礦裏頭，自己去找吧！它是藏在五十種境界裏頭，要用智慧，把首尾貫通，要讀到滾瓜爛熟才能真懂。我現在告訴你們的，是我花了幾十年的時間成本，才把密因抽出來的。你找找看，古人也沒有把它認真指出來過。所以「莫將容易得，便作等閒看」。

下面是一個總論：

「汝等存心，秉如來道，將此法門，於我滅後，傳示末世，普令衆生，覺了斯義，無令見魔，自作沉孽。」

佛吩咐他的出家弟子，一定要存心發願。存心就是發願，儒家稱爲存心，佛家就叫發願，也就是立志的意思。佛說等我過世以後，把這個法門，傳給修持的人，使一切衆生明白這個道理。「無令見魔，自作沉孽」，一切觀念、一切修持的錯誤，都是「見」的問題。見解的錯誤，也就是所謂「見濁」。我們這個世界，有所謂「五濁惡世」的說法，見濁就是五濁之一。這世界上意見最多了。例如戰爭，就是因意見上的紛爭而起。人的煩惱都是從意見上產生的，我的對，你的錯，大家就鬧起來了。執著了個人見解，變成了見魔。佛說「自作沉孽」，這個孽字，不是那個業字，這裏乾乾脆脆，就是說自己造孽。

「保綏哀救，銷息邪緣，令其身心入佛知見，從始成就，不遭歧路。」

所以你們要把修持的路子告訴大家，使大家不要走錯了路，走錯了路不得了。

「精真妙明，本覺圓淨。」

「精真」比喻這個本性，生命本來的這個東西。《楞嚴經》上不用學理性的名稱，如「真如」啦，「法界」啦，「法性」啦，「如來藏」啦……乾脆用事相來表達。每一本經典都有它的重點，《楞嚴經》偏重在修證，所以明明白白用這個代名詞——精真。佛家講本性是本覺、始覺。覺什麼？覺那個「本覺」，並不是另外得到一個東西，是覺我本來的東西，這個東西是本來清淨的。

「非留死生，及諸塵垢，乃至虛空，皆因妄想之所生起。」

注意這句「非留死生」，不是沒有生死，生是有的，只是生死無妨，不留不礙，不垢不淨，沒有關係。所以張拙秀才悟到「涅槃生死等空花」，不但生死等於空花，涅槃也等於空花。換句話說，你認爲涅槃是一個東西，涅槃就是生死。又換句話說，你證了生死本來虛幻，生死就是涅槃。這個「留」字實在用得好極了。「非」字也改不得的。

年輕的出家同學，你們注意！未來的佛教，中國文化的佛教，是要你們挑擔子的，文學沒有搞好，這個擔子怎麼挑啊？挑不起來的。唐、宋以前的高僧爲什麼樣樣好？再加上詩詞歌賦，個個都是高手。他們會的，你們不會；所以那時上自皇帝，下至挑蔥賣蒜的，沒有不佩服這些高僧的，而現在我們做了出家人，你不會的，在家人會，你會的，在家人都會，那麼問題不就來了嗎？我站在你們這一旁，勉勵出家人，要發願挑這個擔子。你看！《楞嚴經》翻譯，一個字也不能馬虎的，非留死生，不但「留」字用得好，那個「非」字，也真不知用盡多少心思。

這部《楞嚴經》是般剌密帝法師帶過來的，當時印度是禁止佛書出境的，違犯了就要殺頭。據說這位大師把自己脅下的皮肉剝開，把這本經縫在皮肉裏頭，才能帶到中國來。我們讀經往往忽略了當時種種艱苦的情形，所以佛教中有預言，這本經最後傳進中國，到了末法時期，這本經最先被毀掉。末法來了，開始有人攻擊這本經是假的，後世人聽到這批學者的僞經論調，也就不去看它。其實這批學者也不是學佛的，什麼功夫，什麼修證，一概都沒有。

接着又再叮嚀：

「斯元本覺妙明真精，妄以發生諸器世間。」

這個問題大了，是科學的領域，這也是《楞嚴經》第四卷，富樓那問佛的問題。你說本性本來清淨，本來圓明，爲什麼形成這個物理世界呢？第四卷所討論的問題，就是這個地球是怎麼變出來的。我們打坐爲什麼丹田會發暖？祕密也就在這裏，佛把祕密露給你，所以《楞嚴經》自稱是「密因修證」，他的祕密放在裏頭，而且根本也沒有祕密，「乾坤之內，宇宙之間，中有一寶，祕在形山」，就在你那裏。

《法華經》也告訴你這一點，一切衆生本覺妙明，因爲妄想而發生了器世間。器世界，也就是物理世界。真正的佛法是純粹唯心的，物理世界是心的功能變化的附屬部分。所以佛說：

「如演若達多，迷頭認影。」

當釋迦牟尼佛時代，城裏有一個人，名叫演若達多，長得蠻漂亮的，一天早上起來照鏡子，咦！我的頭到哪裏去了？鏡子裏是有一個頭，有哪個人看到過自己真正的頭？有人看到自己這本來面目沒有？鏡子裏看過，但鏡子裏焦點相反的，也不是真的自己。演若達多天天找，天天找，找瘋了。這故事形容得好極了。是嘛！我們的真頭掉了，用的都是這點影子，都是第三重的幻影。

一般人打坐，都想除妄想，讀通了佛經後，你就會哈哈大笑，不去除妄想，「妄元無因」嘛！你坐在那裏打坐除妄想，你不是受罪嗎？妄想本來是空的。比如，妄想來了，唉啊！妄想，我要去掉它，剛起這麼一個念頭，那個妄想早跑掉了，你還在這裏趕妄想呢！妄想是無根的，所以《金剛經》告訴你：「如來者，無所從來，亦無所去，是名如來。」這明白告訴你，它是無根的，因爲妄想本身，非因非果，還怕它什麼妄想！你如果有本事，想它三天三夜，看看能不能不睡覺，專門妄想，如果做到了，我向你磕頭。對！有人做得到，臺大精神病院裏頭有人做到，但他們也不是自始至終只有一個妄想。他們的妄想也是波動的，一波過了又換一波，妄想是這樣跳動的。所以，你除什麼妄想呢？

「於妄想中，立因緣性。」

妄想是因他而起，自己沒有本因，因外相而引起。講唯識「依他起性」，就是把意識跟外界，兩方對立起來。但是你不曉得，你自己本身就是外界。依第六意識來講，外界就是前五識；譬如四大也是外界，外界的變化引起意識的反應。拿第八阿賴耶識來講，你的四大，你的意識分別，本來都是外界。這要注意了，所以我們看到全世界的人在搞唯識，如同搞易經一樣。學易經搞八卦的人，古今中外，都陷在八卦陣裏頭，永遠沒有爬出來過。什麼八八六十四卦，又畫圖，又數字，搞了半天，完了，趴在裏頭做遊戲可以，真要用也用不上。搞佛學也是一樣，不求修證，永遠爬不出來，就是被這些名詞給困住了，將佛學變成了思想。就在那裏玩思想，永遠地玩下去，玩了半天，對自己的身心一點幫助也沒有，所以千萬要注意。

許多人對妄元無因，「於妄想中，立因緣性」弄不清。

「迷因緣者，稱爲自然。」

您認爲一切因緣都是「自然」來的。這「自然」不是中國文化的自然，而是印度哲學思想的自然哲學派。那個自然，是一個理念構成一個東西，所以印度的自然哲學，與道家老子的自然，不能混爲一談。中外的著作，在講印度哲學史時，入手都錯在這個地方，毫無辦法。這就是瞎子牽瞎子，滾進去一堆渣子，全錯了。而古人有些大師們，著作老子學說，批評老子，也錯了；他們把老子的自然，跟印度自然學派的自然攪在一起，所以說也錯了。

佛告訴我們：

「彼虛空性，猶實幻生，因緣自然，皆是衆生妄心計度。」

他說，就整個宇宙來說，太空也還不是永恆存在的東西。在《楞嚴經》的前面，釋迦牟尼佛曾說，「當知虛空生汝心內，猶如片雲點太清裏。」太空是如此渺小，整個太空還是幻想構成。換句話說，太空是屬於「七大」的範圍，是物理的東西，是唯心的心性所附屬的一個現象。何況我們還是因緣所生法的，還是太空物質世界中，地面上的爬蟲，叫作人類，而這些名詞都是我們腦子所構想出來的，所以也就更靠不住了。懂了嗎？總之，太虛、太空還是一個幻境。何況我們這些學問，是這個太空裏頭的地球，地球裏頭的世界，世界裏頭的爬蟲，這些爬蟲叫人，人的腦子裏頭所構成的幻想而已。所以「皆是衆生妄心計度」，說得好聽叫推理，不好聽就是估計、猜猜而已。

「阿難，知妄所起，說妄因緣，若妄元無，說妄因緣，元無所有。」

注意這個「知」，你那個知道妄想起來的那個知，那一點的關係，加上執著這裏面的構想，「說妄因緣」，說妄想是因緣所生，如果你明白了妄想自性本空的話，「說妄因緣，元無所有」了，本空嘛！

「何況不知，推自然者。」

至於那些認爲這些生命的心理根源，是因爲自然而來的，就更不要談了。

「是故如來與汝發明，五陰本因，同是妄想。」

所以佛說，我上面告訴你，我們這個五陰——色、受、想、行、識，在發揮作用時，各有不同。歸根結底，五陰雖不同，但都是一個大妄想。

世尊接着就五陰的妄想性質各作解說，而後總結說：

「是五受陰，五妄想成。」

這五種感受的陰境，就是五種妄想的形成。

「汝今欲知因界淺深，」

你們如果想知道他們的構成的因素和範圍的話，現在我告訴你。

五陰第一個是色陰。

「唯色與空，是色邊際。」

一種「形」或「相」的呈現，就是色；相對於「色」的呈現，那就是色的消失，也可以說是一種「空」。由於這個「空」是物理世界的空，或者心理概念上的空，嚴格說，也是一種「相」，是「空」的「相」，所以仍屬於色陰的範疇。這也就是唯色與空，是色邊際的道理。

「唯觸及離，是受邊際。」

譬如我們手一碰、一離，是受陰範圍裏兩大現象，這還是以大原則講。如有些人與朋友分開，心裏的感受很難過，那不是這個觸，而是「想」所構成的觸。這五陰還要重重打滾的，等於中國算命講五行，錯綜複雜，木克土，土克水，水克火，火克金，金克木，這裏頭身心互相影響很大。

「唯記與忘，是想邊際。」

在想陰的範疇裏，有記得和忘記，兩大作用型態的呈現。忘了就是對某件事情想不起來了，在「想」的天地裏，呈現一片模糊，無記的相，所以同「記」一樣的，屬於想陰的範疇，只是「記」與「忘」是相對的兩種現象。

「唯滅與生，是行邊際。」

在行陰的範圍裏，則是「生」「滅」兩大相對作用型態的呈現。

「湛入合湛，歸識邊際。」

這就很難解釋了，湛就是澄清，心境到了澄澄湛湛，空靈一片，這是上一個「湛」。「入」，進入那個自性本體的，了無所有的，澄澄湛湛的境界，就是「湛入合湛」，這就是第八識如來藏性的範疇。

「此五陰元，重疊生起。」

這是五陰的根元，這五陰就如同中國文化的五行，是同樣的麻煩和複雜。五大因素間互相影響，互爲因果，佛經裏頭有一部叫《五蘊論》，但是還沒有講得清楚。在印度的十二因緣，也是根據十二個時辰來的，等於中國文化的子醜寅卯辰巳午未申酉戌亥。無明就是子，無明緣行，行就是醜，那是另一套學術研究了。從前大陸上的大廟子，當方丈要收徒弟時，用達摩一掌金來看，哪一年，哪一月，哪一日生的，算出來是可以出家，或沒有佛緣不要出家。達摩一掌金就是根據十二地支來的，十二地支是十二因緣來的。你說靈光嘛！佛法講一切唯心，大禪師大方丈們，就不用這一套。

「生因識有，滅從色除。」

一個凡夫的生滅，色沒有了叫作死亡。修道則「滅從色除」，先在身體上想辦法。如果身體的障礙除不去，五陰脫不掉，那有什麼用呢？閉起眼來打坐，只不過在這個身體裏頭打滾。這裏不舒服，那裏舒服，這邊不通，那邊通了，轉來轉去都不出這個身體。就象禪宗祖師罵人的話：閉起眼來，在那個黑山鬼窟裏頭作活計。

「理則頓悟，乘悟並銷，事非頓除，因次第盡。」

五陰的解脫是一步一步來，是科學的，是沒有辦法違反的原則。當然有人一上路，也可能先從行陰或識陰解脫，步驟並不是完全固定的。頓悟是講見地，漸修是講修證。見地真到了，後面修持的事相就必定已到。但是話又說回來了，見地真到了，正好修行。

這本經書的重點在修證。前面七處徵心、八還辨見是講見地，後面統統講的是漸修。換言之，講的都是實實在在的修證方法。事實上，漸修不離頓悟，頓悟也不離漸修。

我的構想是整套的計劃，由初步開始打坐，一直到修持，想向大家作系統的解說，現在仍是先蒐集資料。

佛反對神通，但在幾次重要說法時，他現了神通。第一次是阿難出了毛病，佛囑文殊菩薩趕快去救他。《楞嚴經》上講，釋迦牟尼佛兩腿一盤，「頂放百寶無畏光明，光中生出千葉寶蓮，有佛化身結跏趺坐，宣說神咒，敕文殊師利將咒往護」。

爲什麼佛不自己去救？或者顯神通，兩手一抓，把阿難給抓回來，爲什麼？這都是話頭。第二次從面門放光，第三次從胸卍放光，第四次從五體放光，第五次從肉髻放光，每次放光都不一樣，爲什麼？這些都要研究。

有些經典花樣特別多，像《法華經》裏，統統講故事，而故事裏頭找不出什麼。其中第一個故事，佛一上來，就清堂了，佛也沒開口，五千比丘就走了，爲什麼？這些處處都是問題，大家都被其中的哲學思想迷住了，叫好！認爲這些重點很了不起。我寫《楞嚴大義今釋》時，把地獄天堂略掉了，因爲現在沒人相信，實際上那裏頭大有學問。爲什麼人變畜生？看得我毛骨悚然，就是說，你一個念頭，一個情緒動錯了，那個因果就來了，這幾十年中看得多了，時代不同，因果更快了，這一部分在修持上是非常重要的，可是大家認爲最難懂的是「七處徵心，八還辨見。」其實，那不過是在文字上搞來搞去，還容易懂；但真正的學問是在最容易看的地方，那也就是最難懂的地方。

現在講七大的解脫——地水火風空覺識，只談前面有關身體的四大。現代人打坐最喜歡搞氣脈，什麼三脈七輪等等，專門在身體裏頭玩。注意啊！那不過是色陰境界而已，在這裏頭搞來搞去，花樣多得很，玩得你暈頭轉向，頭都昏了，方向都迷掉了。

如果明白了理，就知道不在這個上，不在四大——地水火風上，四大是一念所生，今天講念頭，只知道心裏的思想是念頭，不知道連這個四大也是念頭，《楞嚴經》上都指出來了。

玄奘法師《八識規矩頌》阿賴耶識頌二說：「浩浩三藏不可窮，淵深七浪境爲風，受燻持種根身器，去後來先作主公。」根身器所指的根是六根，身是人體，器是物質世界，都是這一念變來的。這一念就是業力，念轉得過來，業力也轉得過來。所以禪宗了心，就是了這一念，這一念就是五陰，就是八識。修是修這個，不是光修第六意識。第六識一念一念地來，也一念一念地去，所以你一念不能了第七識、不能了第八識，還學什麼禪！

我們平常只在心中搞一點意識清明，那是第六識一部分的事，差得遠啊！到了臨死時，四大要分散時，你平常所得的清淨，所得的功夫，一概用不上了，因爲單單一個第六意識起不了什麼作用的，嬰兒生下來，第六意識沒有分別，老年糊塗了，也沒有用，可是那第七、第八識還在作用，這一點要知道。所以臨死時，你叫他念佛，他說：「不行了，不行了！」真是不行了，但是你怎麼還會說話呢？這時第六意識渙散了，只能起一部分作用。所以，一念不了第七、八識，你學什麼禪，了什麼念！

那麼第七、八識能了，地水火風四個部分在哪裏呢？先講火大，《楞嚴經》雲：

「性火真空，性空真火，清淨本然，周遍法界，隨衆生心，應所知量，循業發現，世間無知，惑爲因緣，及自然性，皆是識心，分別計度，但有言說，都無實義。」

見到空性就是「性火真空，性空真火」。所以我們的根本老師釋迦牟尼佛，教了很多的寶貝給我們，我們都不知道。很多人打坐，身體發暖，就以爲拙火起來。我說你去檢查檢查，可能是病態。四加行裏的發暖，暖與軟是配合起來的，得暖後就返老還童了。見到空性豈只丹田發暖，你若見到空性，愛怎麼樣就怎麼樣。

有些人打坐聽呼吸、數息，性風真空，性空真風，呼吸是風大，是生滅法，但靠這個對治身體，也不是沒有用，不過對悟道沒有幫助。真正的悟道是「性風真空，性空真風。」

物理世界都是現象，能變成火、氣流、電。這些現象後面所隱藏那個體的功能，是「清淨本然，周遍法界。」它同心物是一元的，心理所到達之處，物理就到達；物理所到之處，心理也就到達，這兩個並重，彼此沒有輕重的分別。

「隨衆生心，應所知量」，都是你造的，所以你作功夫時，覺得有身體某一部分發燙，以爲是氣脈通了。老實講，那是你的妄想造成的通，美其名爲修煉，講不好聽是你妄想打得好大哦！如此而已，這不是道。這是隨衆生心而感應，你向這一面求，他的功能就向這一面發展，所以稱爲「循業發現」，跟着你的業力轉。「發現」用得好，不是發明，是宇宙本有的，不是創造的，不過被發現罷了。

這些搞清楚了，纔好修行，還有好多要點一時說不完，下次再說，現在轉到《法華經》。

現在中國人講修證，尤其是禪宗，提到兩部經典——《法華》及《楞嚴》。《法華經》比《楞嚴經》來得早，南北朝東晉時代就傳過來了。這本經影響中國文化很大，在文學、學術上，經常可以看到《法華經》的東西。

智者大師師徒二人，創立天台宗，就是宗奉《法華經》。很多過去學「般舟三昧」的高僧們，修持都走《法華經》的路線。真講這部經太難了，這纔是真正的一乘佛法。

以前幾次禪七時，都會講到釋迦牟尼佛爲何拈花，迦葉尊者爲何微笑。我去年在關中，有一個感想，寫了一首詩，答一位要出家的老朋友：

禪自拈花一笑來，靈山花蕊滿靈臺，

如何淨土華嚴界，又道花開見佛回。

佛在靈山會上，天人供養的花太多了，滿了靈臺。有一件事很奇怪，佛教一直都與花有關。然後，我再給朋友一個話頭：

莫妄想，費疑猜，頭陀一去首空回。

東風正放花千樹，盡向南華覺後開。

提到《法華經》，爲什麼拈花？爲什麼微笑？你站在那裏看花，話頭就來了。你懂得花，你也差不多知道怎麼修持了。一顆種子，怎麼開花？怎麼結果？

《法華經》即《妙法蓮華經》，同莊子一樣，都是寓言故事，尤其提到講經的功德怎麼大。印度的文化，一句話寫了一大堆，不過，耐心研讀，每句話都有道理。這本經處處都是話頭，它是真講修持功夫。

《法華經》卷一《序品第一》，「東方現瑞」，佛放光動地，弟子們認爲這一次傳大法了，一定大不同，然而五千比丘卻先退席，認爲這個老師不行，變妖道了，退席而去。阿彌陀佛在西方，而《法華經》則專放東方光明——「東方現瑞」。這部經典統統都是故事，每個故事都是話頭。佛的弟子中，智慧第一的舍利子，起來問法。

佛放那麼大的光明，排場那麼大，卻說：算了！算了！我的法太不可思議，不再講，你看五千比丘都退了。在《法華經》卷一《方便品第二》中說：

「止！止！我法妙難思，諸增上慢者，聞必不敬信。」

人都有傲慢心，尤其是學佛的，自認懂得佛。天上天下唯我獨尊，那是佛，不是你。佛說，許多有增上慢的人，對於我要說的法，他決不會信的。

「是法非思量分別之所能解，唯有諸佛乃能知之。」

注意！這是見地，尤其我們學佛更要知見正，佛法不是靠思想去搞，佛在這裏告訴我們，真正的佛法不是你思想意識分別所能解釋得了的。下面一句很嚴重，我們也白學了，「唯有諸佛乃能知之。」真正的佛法，只有佛知道，到了佛的那個境界才真懂。難怪那五千比丘要退席了，唯有佛才能懂，那我們何必要學呢？

「所以者何？諸佛世尊，唯以一大事因緣故出現於世。」

他說一切佛出現世間，只爲了一件事，這件事叫大事因緣。換句話說，佛說佛法只有一乘道，只有一個東西，你懂了就成佛。

「諸佛世尊，欲令衆生開佛知見使得清淨故，出現於世。欲示衆生佛之知見故，出現於世。欲令衆生悟佛知見故，出現於世。欲令衆生入佛知見故，出現於世。」

注意！開佛知見、示佛知見、悟佛之見、入佛之見。悟要悟道，入要證入，《法華經》就是開、示、悟、入，最後要證道。

「此衆無枝葉，唯有諸真實。」

五千比丘走了，渣子都出去，留下來都是好角色，都是心裏頭清淨、夠格的人選。

「我雖說涅槃，是亦非真滅。」

沒有一個涅槃是斷見，是去了不來的。什麼是涅槃？

「諸法從本來，常自寂滅相。」

注意！《楞嚴經》剛剛提到的——本性，你要悟，哪裏去找？「諸法」講萬有一切，不論精神的、物質的，一切世界萬有的事相，都在生生滅滅，變化萬端。未變之前，及既變之後，乃至變動的過程中，本來就在涅槃中。本來就是寂滅的、清淨的。要懂得這個，先要了解這個，這就是參禪，禪宗經常提到這一句。

「佛子行道已，來世得作佛。」

你現在去行願、修證，來生成佛。注意！這是他對出家弟子小乘衆中，智慧第一的舍利弗講的。

「佛種從緣起，是故說一乘。」

沒有三乘，只有一乘，這一乘是什麼？

「是法住法位，世間相常住。」

把前面的「諸法從本來，常自寂滅相」和「是法住法位，世間相常住」連起來是很好的一副對聯，你一看就懂得大綱了。佛說這個菩提在哪裏？就在這裏。乃至到了地獄、天堂裏頭，他也就在地獄、天堂裏。就算你在魔道中、六道輪迴中，他都跟着你。諸法都在本位上，這是本體的功能。至於現象呢？「世間相常住」，世間萬有的現象，就是他的現象，所有的作用，就是他的作用。

「於道場知已，導師方便說。」

成了佛，你坐在這個位子上，一悟就是你的道場。知道了這個以後，你可以方便說法，怎麼說都是它。

《法華經》的重點又來了，佛很慈悲，第一、第二品還給我們提重點，因他對小乘說法，怕他們智慧不夠，只好明說了。

下面對大乘菩薩說法，他只說故事，要你懂。

「知第一寂滅，以方便力故，雖示種種道，其實爲佛乘。」

成道與悟道的人，他怎麼說都對，由世第一法到涅槃寂滅境界，他悟到這個道了。所以佛說他在說法時，雖然介紹了各種的修行法門，有時說小乘，有時說大乘，其實都是方便而已。

所以佛在《涅槃經》上說，我說法四十九年，沒有說一個字。爲什麼沒有說呢？因爲「諸法從本來，常自寂滅相。」對那個形而上的本體而言，都是方便而已。所以雖然開示了種種法門，都是方便，所謂世間法，也就是佛法。

《法華經》這樣講，《維摩經》也是這樣講。所以《法華經》最後說：

「一切治生產業，皆與實相不相違背。」

一切爲生活做的事都是佛事。出家人注意啊！我不是偏向在家人講的。《法華經》上說：「一切治生產業，皆與實相不相違背。」這中間只有一個法門，並沒有在家、出家之別，也沒有出世、入世之別。

下次我們再繼續講。大家注意：這個課還是向見地、修證、行願的方向進行。現在還在講《法華經》見地、見性方面的資料，沒有說修證，以後會談到。

# 第五講

---如何修證佛法

法華和莊子的寓言

五千比丘離席

分段及變易生死

彈指八萬四千劫

序品——東方現瑞

比喻品——火宅三車

信解品

藥草喻品

化城喻品

我在閉關中，有朋友來信，我用王陽明的兩首詩代爲作答：

見說新居止隔山肩輿曉出暮堪還

知公久已藩籬散何事深村尚閉關

乘興相尋涉萬山扁舟亦復及門還

莫將身病爲心病可是無關卻有關

「莫將身病爲心病，可是無關卻有關。」這兩句好極了，莫非你推辭，不想見我，有這麼一個責備的味道在裏頭。

我們這堂課，重點在講如何修證佛法，不是講佛學，也不是講普通的佛法，是講學佛修證的路線。我們的綱要已提出來了，就是——見、修、行，三位一體。我們可以拿這三個綱要讀一切佛經。功夫作不上路，是見地不對；見地不對，理不對，行願沒有到，功德沒有圓滿。換句話說，見地爲什麼不到呢？是修證沒有到，行願沒有圓滿。行願爲什麼沒有到？功德也沒有圓滿呢？因爲見地、修證有問題。三位一體，不可分的。

以後，我們會花一點時間，修正打坐盤腿的姿勢。剛纔我看見幾位坐在那裏，姿勢都有問題，外姿尚有不對，何況內在。

法華與楞嚴爲禪宗的兩大經典，但我們今天講課並不限於禪宗，也用不着走禪宗的路線。我們學佛應選對修證有利的路子走，管他禪不禪，不要有門戶之見，不要認爲禪是至高無上的，也不要以爲有哪一個宗派是至高無上的。所謂宗派的分別，都是方法的分別，基本上仍是一樣。

《法華經》與《莊子》一樣，是講故事的。現在人認爲，莊子專說一些無邊際的話，是一些幻想，這是錯誤的。所謂寓，就是寄，有寄託的，等於打丫頭罵小姐，是有對象的，不是亂講。最近百多年來，翻譯的西方兒童故事、小說，很多都是先由日本翻譯，再傳過來。比如哲學這名詞，也是日本翻譯過來的。如此一來，這些幻想小說，就借用了莊子的「寓言」，所以年輕同學先讀了伊索寓言，然後再看莊子，也是寓言，就認爲與西方的幻想小說一樣，這也是因果顛倒了。

《法華經》是一個故事接着一個故事，幾乎找不出其他東西來。可是你要注意啊！這本經典自南北朝以來，影響中國文化非常巨大。《神僧傳》、《神尼傳》的這些高僧們，修法與《法華經》有密切的關聯，與禪宗也大有關係。

《法華經》的序品，把最重要的擺在前面。佛這次講經不同了，又是放光，又是動地，高明的弟子知道，佛這次要說大法了。但是有五千比丘，過去也跟佛很久了，反而走了，不要聽，覺得佛今天說得不對，認爲過去的纔對。因爲佛過去講的是斷惑證真，斷去煩惱、妄想，證得真如自性。這是小乘佛法，所謂四諦、十二因緣等等的法門，可以證得羅漢果。但是佛今天卻用另外不同的說法，因此這五千比丘、比丘尼就走了。換句話說，他們落於小乘道，走小路，只曉得空，還談不上妙有，不曉得緣起法門，佛經上稱爲——焦芽敗種。芽燒焦了，種子不能發，結不成果。這五千弟子走時，佛默然，讓他們走，也沒說什麼。走了以後，佛說：此衆無枝葉，唯有諸真實。意思是，留下的這些人，是可以承擔大法的。

第一品——「東方現瑞」，這是我定的名稱。原始的翻譯沒有分品，（佛經稱品，普通書籍稱章。）例如：《金剛經》三十二品，是昭明太子將其按品分章，當佛經講一個法門時，有時提的是西方，比如講淨土宗，一定提西方；《法華經》講東方現瑞。這是什麼理由呢？又是一個話頭。什麼叫話頭？這就是話頭。

參話頭，大家不要搞錯了，以爲是拿個小問題，在心裏嘀咕，一天到晚嘀咕，以爲這樣叫參話頭，這樣是鬧笑話。佛經就是大話頭，爲什麼從東方現瑞？講到涅槃境界纔是西方現瑞。喜歡研究易經的朋友，對這個方位的道理，要多注意，這是相關的，不是偶然的。

是法住法位，世間相常住。所以那五千比丘非退席不可，聽不下去。那些比丘專門出家修道，結果佛講真正的佛法就在世間，也不離出世間。世間與出世間無所不在。是法住法位合於道，本來在的。世間相常住永遠合於道，不一定出世纔能夠成道。

《法華經》卷二譬喻品第三，舍利弗說偈言：

世尊知我心，拔邪說涅槃，我悉除邪見，於空法得證，爾時心自謂，得至於滅度，而今乃自覺，非是實滅度。

首先舍利弗向佛說：我錯了，世尊曉得我的程度。當時我一切的邪念、妄念去得乾乾淨淨，以爲這就是涅槃。小乘到這裏，的確是涅槃的最高境界。不要看不起小乘佛法，大乘佛法是要以小乘佛法爲基礎。我們講修證，這個第一步沒做到，還是不行啊！舍利弗是到了這個境界以後，再求進步，所以認錯。

舍利弗說：我在修持的過程，完全停掉了邪念，達到了空的境界，於空法得證。我們常說四大皆空，只是理念上達到。你肚子餓時，明知四大皆空，何以還會覺得餓？冷起來，你說四大皆空，冷也空，不錯，理論上是「性冷真空，性空真冷」，但是不穿衣服，你就受不了，那是什麼理由？佛法不是光講理論。所以舍利弗報告說：當時我證到了那個空的境界，自己認爲已經得道了，到了涅槃境界佛的果位。現在曉得錯了，這不是真的證入大涅槃。

大家從佛學的學理，曉得空也叫涅槃，是羅漢境界。做到了萬緣放下，一念不生，絕對空的境界，那個叫作有餘依涅槃，不是最高的果位。所謂果位，拿現在來講，就是效果、成果。爲什麼叫作「有餘依」？那是說雖然做到萬緣放下，一念不生，但是那一個業力根源的念，爲萬緣的種子依然還在，只是沒有爆發而已。碰到其他因緣的刺激，還是會爆發的，因爲種子習氣都在。所以最高的阿羅漢界，可以了分段生死，還不能完全超越變易生死。所以嚴格說，也不能了分段生死，只能夠在生死的過程上，請長假而已。可以歷經八萬四千大劫都在定境中，以我們來看，是八萬四千大劫，但在他本身而言，只是一彈指之間罷了。

這點不曉得你們有沒有經驗，定了幾個鐘頭，一出定覺得眼睛只閉了一下，以爲只有兩三分鐘，事實上，幾個鐘頭過去了。所以時間是相對的，八萬四千大劫，也只在一彈指之間而已。

憨山大師三十歲的時候，同妙峯禪師上五臺山住茅篷，當時見萬山冰雪，四周寂靜，正好修行。後來天暖冰消，澗水衝激，其聲如打雷一般。憨山大師在靜中聞聲，如千軍萬馬出兵之狀，感覺非常喧擾，就問妙師，師曰：「境自心生，非從外來。」聞古人云：「三十年聞水聲不轉意根，當證觀音圓通。」

於是他就自己一個人，到溪水的獨木橋上，天天去坐在上面。有一天，坐在橋上，忽然忘身，音聲也沒有了，從此以後才入流亡所，心所不動，覺得響聲沒有了，再也不爲聲音所擾了。

可是有一次，在平陽太守「胡公」皈依弟子家裏，他說：「我休息一下。」就在牀上一坐，一直坐了五天。家裏僕人叫不醒他，直到五天後，這個皈依弟子從外面回來，拿引磬一敲，憨山大師纔出定，但不曉得自己在什麼地方。這又是個話頭——無記。不過稍過一會兒，他又知道自己在哪裏了。

憨山大師就在這個境界上。但是，這還不是究竟，所以他自己講：「荊棘叢中下足易，月明簾下轉身難。」這也就是走禪的路線。什麼是荊棘叢，心裏頭亂七八糟，妄想多。像置身於荊棘叢中，到處是刺人的荊棘，還不算太難。他說，心裏亂糟糟的，能夠把它一下放下了，當然很困難，但還不是最難。最難的是什麼？當你功夫到了一個程度，坐起來心裏頭覺得清清明明，空空洞洞的，往往就以爲這個就是了。其實，落在小乘果。舍利弗所講的，就是這個境界。這時候要想轉過來，非常難，難得很。

我勸你們要常看憨山大師年譜，尤其是出家的同學，別人修持的經過，講得確確實實，可以啓發你們。當然人家學問好、佛學好、修持好，樣樣都好，無一不好。他除了註解儒家《大學》外，《中庸》、《老子》、《莊子》也曾註解；還有奇門遁甲、地理風水、陰陽八卦、算命等，無所不通。這麼一個和尚，難怪轟動當時。這一段同舍利弗所講的有關，所以才提出來講一講。

《法華經》的序品裏頭，有好多話頭要參。爲什麼那些弟子們，還沒等佛開口，就曉得聽不下去了？可見那五千比丘並不簡單。他們一看情況不對了，認爲自己走出世的路子，學空就好，不想再聽其他的了，也算是有先見之明。這是什麼理由？佛的這些話，都在五千比丘退席以後講的。

第三譬喻品，爲了這次講課方便，我把它定一個名稱——火宅三車之喻。三界如火宅，這個世界受大火煎熬，衆生在這裏生活，還自以爲快樂得很。佛說這些衆生、兒子們，都不肯出火宅，只好想辦法說「有三車」。三車就是三乘道——聲聞、緣覺、菩薩道。像佛這樣一個老師，愛衆生如愛兒女，可是沒有一個兒女懂事聽話的。沒有辦法，只好騙，只好誘導。誘導衆生到那些車上去，總該不會車上有人劫機，把我們劫到地獄去，那就不得了啦，就很難辦啦！（衆笑）

諸佛法藏，是諸衆生，皆是我子，等與大乘，不令有人，獨得滅度。

佛說，我愛一切衆生，如父母之愛子女，我不會只度某一個人。等與大乘，平等的地給予大乘道，不會不管那些對我不好的人。好比一部大車子，不管好的、壞的，都要裝乘他們的。

皆以如來滅度而滅度之。

問題來了，這句話是說，用佛的滅度法門，而實際得到佛同樣的涅槃境界。爲什麼不說皆以世間滅度而滅度之？這是經過謹慎的抉擇用字。如來者，是佛的本體，就是都到達形而上那個法身的境界。

是諸衆生，脫三界者，悉與諸佛禪定解脫等娛樂之具。

佛說，衆生們能解脫出三界（欲界、色界、無色界）火宅的話，我給這些孩子們什麼玩具呢？禪定、解脫等等。換言之，佛說的一切法門皆是方便，等於使孩子們先得到一個快樂的境界。所以禪定、解脫等並不是涅槃、菩提之果，只是加行法門而已。

皆是一相一種，聖所稱歎，能生淨妙第一之樂。

最後最高的原則，都是「一相」，即如來實相；「一種」，即佛種。我這個法門，是過去、未來一切聖賢所稱讚的。雖然我把這些比喻爲玩具，但是你不要搞錯，這玩具不是我們的，有些什麼功德？什麼效果？能生淨妙第一之樂，這是人世間第一法的快樂，清淨美妙，但卻不是究竟。

佛說：一切衆生，皆是吾子。我愛一切衆生，猶如愛我自己的兒子一樣。

深著世樂，無有慧心。三界無安，猶如火宅。一切衆生貪圖世間短暫而不真實的快樂，是沒有智慧的。因爲人活在三界裏，猶如在火燒的房子裏煎熬，一天、一時、一秒，都在受煎熬。

今此三界，皆是我有。其中衆生，悉是吾子，而今此處，多諸患難，唯我一人，能爲救護。

話頭又來了，佛說無我，這裏又說有我；生下來即說有我——天上天下，唯我獨尊。涅槃的時候，他說平常所講的無常、苦、空、無我，是方便法；究竟的道理則是常、樂、我、淨。在《法華經》這裏，也提起「我」來，不過也是說法的方便。所以現在他說：三界都屬於我。這不是話頭嗎？什麼理由？第二句話是大慈悲，其中衆生，悉是我子。佛說爲什麼談這個法門？因爲世上都是痛苦，這痛苦沒有人可以救，只有我可以救。這是什麼「我」？這是話頭，要注意！

他說：我曾說證到涅槃，證到了空，就可以了生死。我現在在法華會上，老實告訴你們，沒有這回事。什麼叫做滅？滅也不是，是法住法位，世間相常住。永恆的在這兒。這是什麼道理？這不是話頭嗎？這還是見地的範圍。現在還在清理見地，見地清理好以後，再開始講怎樣用功。

我們這一次採用的佛學經典，已向大家報告過了，希望大家自備。我們這次講課，是爲了大家一生的修持。或者是作學問也好，講修持功夫也好，總之是非常重要的。

離諸苦縛，名得解脫。修小乘法有五個程序——戒、定、慧、解脫、解脫知見。本來學佛法爲求解脫，爲什麼求解脫呢？因爲有痛苦，所以才求解脫。

是人於何，而得解脫，但離虛妄，名爲解脫。離開了一切虛妄，便得解脫。問題來了，普通人以爲虛妄就是妄念，認爲把妄念去掉了就得解脫。《楞嚴經》明白告訴你，五陰皆是虛妄，都要脫離。所以大阿羅漢入涅槃時，灰身滅智。佛經上說，大阿羅漢要走時，灰身滅智，口吐三昧真火。就是自己放一把火，只見一片光一亮，身體就沒有了。這不是假的，真做得到。當然我們做不到，因爲沒有修持。大阿羅漢能發起地水火風的功能，意念一動，可以發起任何功能，就是這樣自在，這是大阿羅漢的境界。

我們不要以爲「虛妄」兩字是指妄念；我們的身心一切，乃至物理世界，都算是虛妄。但離虛妄，名爲解脫。可是縱然到達這個解脫境界，也只叫作小乘極果。

其實未得，一切解脫。雖做到這樣，仍未完全解脫。禪宗裏記載一個公案，有個大禪師自認大徹大悟了，結果師父涅槃時，並沒有把衣鉢傳給他；反而把他的師弟從遠地叫回來，接受法位。他覺得不是味道，而師弟也知道，所以在師父火化的時候，把他叫來，鄭重地說：你以爲你悟了對不對？現在如果我把你和師父一起火化了，你們哪裏見面？師兄很不服氣說：你不相信我啊，你點一炷香來，香菸還沒燒完，我就走了。換句話，我要走就走，要來就來。師弟不理，一把火把師父燒了。這個師兄也跑去盤腿，準備自己也要走，表示他跟師父倆可以見面。這叫作坐脫立亡。縱然到達這樣的程度，還是沒有悟啊！師弟走到他涅槃的身體旁邊，拍一巴掌說：師兄啊！「坐脫立亡則不無，先師意尚未夢見在。」你要走就走的功夫是有，但佛法的真正道理，你連夢都還沒夢到呢！

佛說是人，未實滅度。這種人，沒有真正達到涅槃之果。

斯人未得，無上道故。這種人，還沒有證得阿耨多羅三藐三菩提。

我意不欲，令至滅度。佛這句話妙了。他說爲什麼這些人那麼笨呢？事實上，我不願意教他，太笨了。佛爲什麼這麼小氣？他答覆得很怪。

我爲法王，於法自在。我是法王，在三界中，我愛怎麼樣就怎麼樣。你說這成什麼話？真令人想起貪瞋癡慢來。其實不然，佛是大慈悲，這就好比臨濟棒，故意刺激大家，故意不教大家，看我們能不能自己反省，自己懺悔，能不能謙下。這是佛的教育法，但也是真話。

安隱衆生，故現於世。佛說我爲了救度衆生，纔到這個世間來，我豈有不肯教之理。我之所以不教，是因爲你自己承受不了，因爲你自己不是法器。

到這裏結束了，這又是一個話頭，你自己去參去，不過我已解釋過了。

第四品「信解品」，大家注意，光靠相信也可以得道；但必須是真正的信仰，不是迷信。信那個真理，也可以得道。這裏的代表是迦葉尊者，就是禪宗標榜的那個祖師爺，與舍利弗不同。

迦葉尊者，頭陀第一，出家人修苦行頭陀，是走戒律的路子。小乘的戒律有比丘戒、比丘尼戒，偏向於頭陀行，你們自己去研究。照頭陀行的規矩，我們坐在這裏是犯戒的，因爲有貪圖享受的味道。頭陀不三宿空桑，恐怕留戀，有了牽掛的情感；着糞掃衣——垃圾堆裏頭撿來的破布，洗淨後做的衣服。

現在頭陀第一的迦葉尊者，起來報告了：

我等內滅，自謂爲足。唯了此事，更無餘事。我等若聞，淨佛國土，教化衆生，都無欣樂。

迦葉尊者直截明瞭地報告小乘的境界。他說我們跟佛學修持，到了「內滅」，打起坐來，裏面沒有妄想，一念不生，這就是道了。滅是滅掉一切煩惱，以爲到此就是究竟，認爲自己已經到家了，其他就不管了。至於淨佛國土的大乘境界——注意！一個三千大千世界，叫一個佛國土，不是教化一百人、一千人，而是要教化三千大千世界所有衆生，皆歸極樂淨土，這個叫作淨佛國土。大乘菩薩走的是這個路子。多難！我前幾次講課就覺得自己多事，何苦來哉！但跟淨佛國土比，這一點點多事又算什麼！迦葉尊者等一聽大乘道，要淨佛國土教化衆生，唉！免了，我一點都不高興，那個事不幹。

所以者何？一切諸法，皆悉空寂，無生無滅，無大無小，無漏無爲，如是思惟，不生喜樂。

他講的沒錯，是你老人家教的嘛！世界上一切無常、苦、空、無我，本來不生不滅，本來不大不小，本來無漏無爲。既然如此，何必去度衆生？這樣一來不就又有爲了嗎？

我講課是對佛法，不是對人的。當年有個學生問我：你學禪嘛！爲什麼要辦個東西精華協會？我問他：那你認爲學禪要怎麼樣纔對？他說要像寒山一樣。寒山標榜的是另一個型態，佛學叫作示法。寒山大師的詩：

閒自訪高僧煙山萬萬層

師自指歸路月掛一輪燈

寒山的詩我熟得很，同紅樓夢一樣熟。我提寒山就想到紅樓夢，爲什麼？話頭。我向同學笑笑，不想說了。這種人如同五千比丘退席一類，我懶得跟這種笨人談。

我等長夜，於佛智慧，無貪無著，無復志願，而自於法，謂是究竟。

迦葉尊者自責，自己在佛法智慧上不求進步，如同在夜裏摸黑一般，自以爲在佛法上已達究竟。這是他懺悔的話。

我等長夜，修習空法，得脫三界，苦惱之患，住最後身，有餘涅槃。

他說我們真是小器，如同在長夜漫漫中摸索，以爲達到空的境界，達到了究竟，自認爲跳出三界外，不在五行中就行了。但要注意啊！迦葉尊者有資格講這個話，我們只懂佛學，而沒有真正修持用功的人，沒有說這個話的資格。迦葉尊者作到了「最後身」，這個肉身在分段生死中不來了，走入變易生死的範圍。

什麼叫變易生死？化身境界。但不是佛的化身。羅漢境界是住最後身，要走的時候都說同樣的幾句話，我看了很痛快：長揖世間，我生已盡，所作已辦，梵行已立，不受後有。所謂立德、立功、立言、立名都有了。但這是小乘極果，非究竟涅槃，是有餘依涅槃。

爲什麼這段話叫信解品？什麼叫聲聞？是自己沒有悟，全靠老師教化的。我們都是聲聞，講法講了半天，都是佛的成果。真正信佛法是信這個。接着還有：

佛亦如是，現希有事，知樂小者，以方便力，調伏其心，乃教大智。我等今日，得未曾有。非先所望，而今自得，如彼窮子，得無量寶。

這裏有個典故，上面迦葉尊者對釋迦牟尼佛的懺悔，現希有事，知樂小者，以方便力，調伏其心。很難得希有的事情，佛作了。知道那些人愛小乘，愛走小路，沒有辦法，先用一個方便，拿塊糖給我們舐舐。現在你又打我們耳光，說我們錯了。乃教大智，要學大智慧的成就。我等今日，得未曾有。非先所望，而今自得。現在我們懂了，高興極了，意外得到的，不是先前所企望的。以爲你的口袋都掏光了，沒想到還有一點。要注意啊！佛已經掏給我們了，但要怎麼拿到呢？法寶不在佛那裏，我這裏都有。「乾坤之內，宇宙之間，中有一寶，祕在形山。」如彼窮子，得無量寶。就像窮光蛋，無意中發了大財，這下子不知多麼高興。

《法華經》這幾段都是話頭。兩個鼎鼎大名的大弟子，是這部經典的請法之主，請求說出這部大法。一個是智慧第一，一個是頭陀第一，兩個都已達到小乘極果的境界。

但舍利弗尊者那一品，同迦葉尊者這一品，名稱不同。信解品是相信這個就是，要信得過。爲什麼這樣安排？是個大問題。我先露一點給大家，佛認爲大乘的路子，還是以小乘爲主，性空以後再談緣起，你這一步還沒有做到，免談下文。

跟着是卷三第五品「藥草喻品」，這一品很妙，佛說：我的說法像下雨一樣；大地山河上面這些草木都是藥。這個問題好大啊！在《指月錄》卷二，記載了有關藥草的故事：

「文殊菩薩一日令善財採藥曰：是藥者採將來。善財遍觀大地，無不是藥。卻來白曰：無有不是藥者。殊曰：是藥者採將來。善財遂於地上拈一莖草，度與文殊。殊接得示衆曰：此藥能殺人，亦能活人。」文殊菩薩叫善財童子去採藥，善財童子就蹲到地上，抓起一根草給師父。這是什麼？他說：大地草木哪一樣不是藥？

佛在這個藥草喻品是講什麼？人的身體是肉做的，不是鐵打的，不喫藥不行，一身都是病。很多人說：既然修行，病要靠功夫趕掉。可以啊！幾十年功夫纔去得掉病，這幾十年不是修道，是修病，劃得來嗎？所以，非要重藥不可，這是有形的藥，無形的藥到處都是，百千法門都是藥。

這一品完了，突然來一個「授記品」，佛一個個授記，大送人情。他把小乘諸大弟子都叫來，摸摸這個頭頂說：你啊！幾百幾百年以後成佛，叫什麼什麼佛；你啊！幾百幾百劫以後成佛……結果個個都成佛，大家從來都沒有想到，自己還會成佛。這是玩什麼花樣？這爲小乘衆授記，卻沒露一手給大乘菩薩。這是什麼意思？又是一個大話頭。

到這裏爲止，這部經典就是這樣，熱鬧得很，半句佛法也沒有講，不像《楞嚴經》，也不像《華嚴經》，也不像唯識的經典有邏輯。《法華經》沒有講道理，就那麼授記了一大堆，你說怎麼看得下去嘛！這是小乘的部分，到這裏爲止了。小乘的部分講完了以後，就開始授記。這裏頭存在一個大話頭。

然後另一幕開始了——「化城喻品」。變化出來一個城市，一個非常妙的化城。這是大乘的路子，化城的主角叫大通智勝佛。這個佛來頭很大，他有十六個王子，都成了佛。阿彌陀佛也是他的王子，釋迦牟尼佛是最小的王子，第十六子。大通智勝佛原來是國王，後來出家，帶了十六個王子都出家，後來都成佛。

人做到像大通智勝佛一樣，這個人就做絕了，怎麼說呢？世間法，身爲國王，福祿壽喜樣樣皆有，十六個王子個個好，世間法的福報享到不要享；出家，又個個都成佛，我看他的八字要算成十字纔對。

這是佛在《法華經》卷三，化城喻品第七說的故事，把我們帶到許多億劫以前。佛說我在這個老王之下，於娑婆國土成阿耨多羅三藐三菩提是註定的，這是什麼理由？這是講宿因，三世因果。

我滅度後，復有弟子不聞是經，不知不覺菩薩所行。

我將來涅槃以後，有些弟子不相信這部經典，也不知道這個法本，真正什麼叫作大乘菩薩道的行願，應該怎麼做，一概都不知道。不知不覺菩薩所行，這句話很嚴重，不要以爲我們研究了很多經典，看了許多大乘經典，就懂得菩薩行。事實上，是大有問題的，將來我們談到行願的時候，要大加討論。

自於所得功德生滅度想，當入涅槃。

他說將來我滅度以後，有些弟子不懂，而且又傲慢，認爲所得到的一點小功德，就可以證得涅槃，那就錯了，如達摩祖師講梁武帝的「人天小果，有漏之因。」佈施了萬把塊錢，以爲自己做了功德，其實是小之又小的事。

我於餘國作佛，更有異名。

我在這個世界滅度以後，到了他方國土，仍在那裏成佛，當然不叫釋迦牟尼佛，有別的名字。（這些名字在《華嚴經》上曾提到過釋迦牟尼佛，在上方世界叫什麼；在另一處又叫什麼……多得不可思議。）所以，你不要以爲涅槃就是沒有了。

是人雖生滅度之想，入於涅槃，而於彼土求佛智慧，得聞是經。

我的弟子們如果懂得了這個道理，證得了涅槃，離開這個世界後，往生到他方國土去，可在那裏求大乘道，還有機會再聽到《法華經》的道理。

這段故事完了，佛提出一個大問題來，在禪宗裏頭也常提到的，釋迦牟尼佛講他當年的父親——大通智勝佛，在那裏打坐學禪。

大通智勝佛，十劫坐道場，佛法不現前，不得成佛道。

大通智勝佛修行好苦啊！坐在那裏入定，不是一兩天，而是十小劫，這個功夫還得了！坐在那裏不動，修證功夫和定力到達這個境界，仍不算悟道。菩提沒有顯現，沒有證悟，不得成佛道。

佛法不離定，更不離打坐。不過打坐入定許多劫，也不一定有用。這是《法華經》上有名的一首偈。年輕的同學們，不要隨便學不倒褡，光坐在那裏有什麼用？不倒褡有什麼用？佛法不現前，就不能成佛道。要注意，不能隨便搞，把身體搞壞了，雖然大地都是藥，可是你不會用，那就更糟了。

# 第六講

---如何修證佛法

法華與寒山

衣中寶

少欲及無慾

佛法與皇帝

永恆不變存在的真理

大醫王

多寶如來和張商英

龍女成佛

上次偶然提到寒山大師，因爲寒山同《法華經》與天台宗，都有密切的關係。現在寒山詩非常流行，有人考證他有個哥哥，有個嫂嫂，因爲嫂嫂對他不好，逼得他只好出家。聽說是從他的詩裏考據出來的，但寒山詩裏講到過老婆，難道他又討了個老婆？這些說法無從理喻，只好付之一笑。

《法華經》上說五千比丘退席，他們願走小乘的路線，這些比丘走的就是寒山拾得的路子。但是這其中有一個問題，大乘菩薩有時化身在小乘比丘中，也就是說，小乘的比丘衆中，就有大乘菩薩的化身。可是，這些是無法考據的。

中國的詩，不但是出家人的詩，在家人的詩也往往帶些佛法。因爲凡是詩詞之學，照佛學來講，都有一點慧業種性，悲嘆無常，感嘆世間一切靠不住。失戀了，是愛情的無常，所以有《茶花女》、《紅樓夢》等名著。寒山大師的詩，在悲嘆無常方面特別多，走的是小乘路線。我們只看到他的詩美，沒有看到他的「行」，我幫你們找出來：昔日，寒山問拾得曰：「世人謗我、欺我、辱我、笑我、輕我、賤我、厭我、騙我，如何處治乎？」拾得雲：「只是忍他、讓他、由他、避他、耐他、敬他、不要理他。再待幾年，你且看他。」這就是寒山、拾得的了不起。

寒山雲：「還有什麼訣可以躲得？」拾得就用彌勒菩薩偈回答：

老拙穿破襖，淡飯腹中飽，補破好遮寒，萬事隨緣了。

有人罵老拙，老拙只說好，有人打老拙，老拙自睡倒。

涕唾在面上，隨它自幹了，我也省力氣，他也無煩惱。

者樣波羅蜜，便是妙中寶，若知者消息，何愁道不了。

寒山的行持，雖說是小乘的風範，我們做得到嗎？所以只有頂禮膜拜的份。

這是走絕對小乘的路子，你們自己去研究。

上次提到大通智勝佛，十劫坐道場，佛法不現前，不得成佛道。釋迦牟尼佛跟我們說一個故事，他說大通智勝佛，功夫那麼好，在道場——不一定是在禪堂，或天台宗的觀堂，只要我們坐在那裏，一念清淨，就是道場。什麼叫「佛法不現前」呢？什麼叫現前佛法呢？這值得注意，話頭來了——廣義的說，話頭就是問題，你不要把話頭就當作：狗子有佛性也無？這是小話頭。這裏現前的佛法纔是大問題、話頭。

佛說：我愛一切衆生，就同愛我的兒子一樣，等於當年大通智勝佛愛他的十六個王子一般。但是孩子們不聽話，自己家裏有錢，卻不要，只在外面亂跑。父親只好在每個孩子的衣服裏頭，縫了一顆寶珠，等窮得沒飯喫時，自己發現了，也就發財了，這是父親的慈愛。

迦葉尊者說：您大慈大悲，把寶貝塞在我們的衣服裏頭，我們卻愚蠢得不知道。這就是中國文化有名的典故「貧子衣中珠」的來源。每個人都有財富，自己不曉得，所以變成窮人。這又是個話頭。

什麼是我們的衣服呢？我們的肉體，媽媽所生，就是我們的衣服。這是一個假房子，裏頭有寶貝。「衣中珠」怎麼找？《法華經》卷四，五百弟子品第八告訴你——內祕菩薩行。中國道家講「借假修真」。沒有這件衣服，就沒有辦法找出真的。這一個東西是「內祕」，內祕之行，內祕菩薩行，祕中之祕，在自己內心找。

外現是聲聞，聲聞衆菩薩常常以出家相示現。聲聞衆的心行是少欲厭生死。大乘八地以上的菩薩，到了佛的境界，纔能夠徹底做到絕對無慾。「少欲知足」是頭陀行。所以大家對出家修聲聞衆的修道人，不要過分要求。「少欲」已經很難了，「知足」更不容易。「少欲知足」是聲聞衆戒行之一。聲聞衆是「厭離生死」，菩薩衆則是「不畏生死」。所以，少欲厭生死是聲聞衆、羅漢境界，如寒山大師等人行徑的極果。

實自淨佛土，釋迦牟尼佛所在的這個娑婆世界，是凡聖同居，有淨、有垢。但佛說：我這裏就是佛土。爲什麼必須先由少欲厭生死去專心修證，才能達到淨佛國土呢？這就是內祕之行，這個內祕是什麼祕？又是一個話頭。

貧子衣中珠的典故，在中國文化的文學及學術史上，佔很重要的地位，常常可以讀到。比如李後主死了兒子，就引用到這個典故：

永念難消釋，孤懷痛自嗟，雨深秋寂寞，愁劇病增加。

咽絕風前思，昏朦眼上花，空王應念我，貧子正迷家。

這首詩是他亡國以前寫的。李後主的佛學學得很好啊！佛學全通，和梁武帝一樣，但政治搞不好，這是中國文化上一個重要問題。你們要注意，佛學是佛學，爲政是爲政。

文學同修證的事相，有莫大的關係。說到見地、修證、行願，世法與出世法都一樣。後世禪宗興盛以後，要評論一個人，先從「器識」看，器就是器量，識就是遠見。任何事情沒有遠見，就沒有偉大的作爲。器與識兩者之間，有密切的關係。器就是行願，識就是見地。李後主這首詩很好，但是不像皇帝，像酸溜溜文人的詩。

唐太宗的後代，有好幾個當過和尚。唐宣宗未即位以前，就作過小沙彌，因爲武宗要謀害他，他只好溜入空門。歷史上的皇帝諡號叫宣的，都很了不起，像周宣王、漢宣帝、唐宣宗等。

唐宣宗參禪是參通了的，他和黃檗禪師是同學，都是百丈的弟子。黃檗禪師知道他是皇家的宗室，不過，當他有什麼不對的時候，還是照樣給他一棒。兩人有這樣的因緣。有一次，兩人同去遊山玩水，到了一個瀑布旁邊，宣宗說：我們倆來作詩吧！你先作前兩句，我接後兩句。黃檗就作了：

千巖萬壑不辭勞，遠看方知出處高。

人作詩時，無意中把自己的見地吐出來了，黃檗後來就是一代大禪師。唐宣宗怎麼接呢？他說：

溪澗豈能留得住，終歸大海作波濤。

黃檗立刻給他一掌，去你的！小和尚，你當不成佛了。宣宗接的這兩句，是皇帝氣派，他也在無意中流露出來。這個光頭是暫時剃的，留不住我的，我會終歸大海作波濤。唐宣宗當時還有別的好詩呢！

日月都從肩上過，山河盡向掌中看。

描寫他參禪所悟到的境界，也是後來做皇帝的氣派。現在轉回來講《法華經》。

貧子衣中珠的故事結束了，佛並沒有告訴你衣中珠怎麼找，這是內祕菩薩行。注意！父母給我們放了一顆寶珠在身上，你找不到，活該！父親呢？過世了，他老人家不管你了。你把秩序這樣一看，就發現《法華經》的編排非常精彩。

《法華經》卷四，「授學無學人記品」第九：「學」，就是修學戒定慧，譬如初果、二果、三果羅漢都還在學習階段，如當時的阿難等。到了四果羅漢，功行圓滿了，得果位，就叫「無學」。佛把有學和無學的弟子，一起都叫到面前來，一概授記，並且說：正法與像法，悉等無有異。佛法是真理，永恆存在於這個世界。佛說將來我過世以後，就沒有正法，那只是方便說而已，那是不了義教。了義教的說法，沒有什麼正法、像法、末法時代。真理是永恆不變存在的，但要大家自己去找出來。所以「無學」的成佛，「有學」的也成佛。

接着講「法師品」第十，凡是宣揚《法華經》的正法者，都是大法師。一切治生產業，皆與實相不相違背。這是大乘的根本。緊接着佛說：法師是這世上的大藥。這又是個話頭。依教理解釋，佛爲大醫王，能醫衆生病。不錯！心病能醫，但生理的病能不能醫呢？顯教釋迦牟尼佛不談這個，他自己幾次示病，表示生病了。比如涅槃時，表示因年輕時在雪山苦行，受了風寒，風溼發出來了，得了背痛而涅槃。他死了，他已經躺在棺材裏頭了，但還能把腳露出來給你看看呢！

你說他不死可以嗎？可以！可惜當時阿難沒有留他。他死以前問阿難（他以阿難代表）：我的時間快要到了，不過我也有辦法永遠活在這個世界，留形住世，你看我怎樣比較好？阿難悶聲不響，失念，他悶住了。過一陣，佛又問阿難：我的時間要到了，你看留形住世怎麼樣？如此，三次問阿難，他都啞然不語。於是佛宣佈了：某一天涅槃。這時阿難卻哇啦哇啦哭了起來。佛說：我問過你三次，魔障了你的心竅，你一次也不回答。佛爲什麼要涅槃？佛種從緣起，這個緣不對了。佛說：算了！緣過了，只好走了。

佛雖走了，他的四個大弟子倒留形住世了。第一個是迦葉尊者。第二個是賓頭盧尊者。現在要請賓頭盧尊者，他還是會來的，不過他走後你纔會知道。說不定我們這裏他也來了呢！佛的公子羅睺羅是第三個。另一個則是君屠鉢嘆。他們都是受佛的遺囑吩咐而住世的，他們在這個娑婆世界，以各種不同的身份、形態來教化。

爲什麼講到這裏呢？因爲這個與藥王菩薩有關係，但是這部經典找不出這個道理。所以這部經典看起來沒有什麼，卻問題重重，都是話頭。

佛告訴你，藥在哪裏：

若欲住佛道，成就自然智，常當勤供養，受持法華者。

若想住持——荷擔如來大法，要成就根本智，那本有的是自然而來，不是任何人給你的，是人人都具有的。每個人本身都有，要把它找出來，要成就自然智。要如何成就呢？常常要供養受持法華法門者。又是法華——花。釋迦牟尼佛爲何拈花？迦葉尊者爲何微笑？重要的經典處處講到花，這是什麼道理？

這一品結束後，《法華經》的重點來了，是有名的「見寶塔品」。塔就是墳墓，也就是寶庫。佛在說法時，地上湧出一個寶塔，坐了一個佛，是過去很早以前，塵點劫前成佛的。（塵點兩個字，在數學上是最初的數字，在零以前那一點，一陽來複之初。）這個佛叫多寶如來。

多寶如來向釋迦牟尼佛招招手，門忽然開了，叫釋迦牟尼佛進來，分半座給他坐。這也是很大的一個問題啊！兩個都是佛，所以分半座。然後，他方菩薩從各處都來了。這個故事如果光講學理，可當成一個比方，但真講修證，則確有其事。

多寶如來可說是化身佛、報身佛，也可說是法身佛；也可說釋迦牟尼佛就是他的化身佛。法、報、化三身合一。修持走禪宗路線的人，充其量，得一個法身境界而已。我可以大膽說一句，能夠三身成就的，禪宗那麼多人，一、兩千年以來，沒有幾個。因爲學禪易入小乘境界，只得一點法身清淨就跑掉的人，蠻多的，舍利弗就是如此。可是現在能如達摩祖師遺言所講的：「說理者多，行證者少。」就不錯了，後世連這個說理的也沒有了。如果我們真正要學佛法，這一品要特別注意。

我再講一個故事，宋朝宰相張商英學佛、爲政、又悟道。當張商英病重臨走時，告訴兒子及女婿：我告訴你們，《法華經》上所講，地上湧出多寶如來寶塔，多寶如來分半座給釋迦牟尼佛坐，確有其事，不是學理上的。講完後，把枕頭一丟，兩腿一伸走了。本來他生病，躺在牀上，但他要走的時候，不想躺着走，所以把枕頭隨便一丟，打在窗上，空中響一聲大雷，他就走了。由他臨終囑咐家人的話，證明他的公子及女婿，也都在參禪。

所謂從地湧出，這個「地」就是心地法門真正達到某種境界時，真空生妙有，自然湧出的事物，這才叫成就，修成無縫之塔，也就是《華嚴經》的彌勒樓閣。寶塔是沒有門的，也就是《楞伽經》所講的無門爲法門，並不是說理。

打坐時，達到念頭平靜，清清淨淨，那不過是第六意識境界初步的初步而已，心地法門還沒有摸到。唐朝貫休和尚的兩句詩：「修行不到無心地，萬種千般逐水流。」又想到杜荀鶴的一首詩，我不是教大家學詩啊！詩裏頭，就是禪，也就是佛法，講修證，這就是鞭子，杜荀鶴生在唐末五代的亂世，他的詩說：

利門名路兩無憑， 百歲風前短焰燈。

只恐爲僧心不了，爲僧得了盡輸僧。

大家要注意，真正的修持需要真切的反省，名與利可不容易除去；我說得太客氣了，不是不易去，是去不掉啊！真除去了這個名與利，修證的「行」字纔有一點像樣，這一點沒有去，不像樣！不像樣！

這時進入了第十二品，「提婆達多品」，多寶如來分半座給釋迦牟尼佛後，熱鬧了，各方的菩薩都來了。東方國土的佛也來了，這國土的首座弟子叫智積菩薩，意思是智慧的累積。釋迦牟尼佛的首座弟子，是文殊師利菩薩，智慧第一。智積菩薩一到這娑婆世界，看到這裏慘兮兮的，正是未開化地區，非常落後，就告訴他的佛：我們回去吧！東方的佛說：慢點！你還沒有看到清淨面，沒有看到他們的淨土。

這時，文殊師利菩薩從龍宮出來，兩邊菩薩一看，果然相貌不凡。智積菩薩便問：頗有衆生，勤加精進，修行此經速得佛否？他說：你們這個娑婆世界多苦惱啊，這裏的衆生好度嗎？言下之意，這裏的衆生一定很難度的。

文殊師利代表發言：我剛從龍宮回來，龍王有個公主，年始八歲，智慧利根。注意這句！善知衆生諸根行業。她知道衆生起心動念，每個衆生的生生世世行爲，她也能知道。已得陀羅尼，已得總持的法門，就是抓住大要點了。

諸佛所說甚深祕藏，悉能受持。這是指智慧方面的成就。至於功夫方面：深入禪定，了達諸法，於剎那頃發菩提心，得不退轉。她當時就頓悟了，到達第八地不退轉地菩薩。辯才無礙，慈念衆生猶如赤子。這是菩薩境界的慈悲。功德具足，心念口演，微妙廣大，慈悲仁讓，志意和雅，能至菩提。

爲什麼我把這段摘錄下來？爲了讓你們多一個學佛的榜樣，因爲每一句話，都包含了見地、修證、行願在內。

結果智積菩薩不相信，因爲根據佛法，沒有女性成佛的。女人五漏之身，猶有五障：一者不得作梵天王、二者帝釋、三者魔王、四者轉輪聖王、五者佛身。於是文殊菩薩叫那個徒弟龍女：孩子，乖乖，你過來。龍女見過多寶如來、釋迦牟尼佛後，獻出了她最寶貴的一顆寶珠。中國文化中有句「驪龍之珠」的說法，據說龍的頸下有顆寶珠，那是她的命根，是她的生命，修煉的精華，她將這無價之寶舍掉了，供養這兩位佛。釋迦牟尼佛趕快就收下了，別人的供養他還會考慮要不要呢！龍女對智積菩薩說：深達罪福相，遍照於十方。意思說，一切人的罪相、福相、善相、惡相，各種心性狀況，都看得清清楚楚。智力慧見遍照於十方。

微妙淨法身，具相三十二。每個人的本性都有三十二相，八十種好，每個人都是佛，本來就是佛，你卻沒有找出這個關鍵來，這裏還會有男女相的差別嗎？

以八十種好，用莊嚴法身。在《法華經》中，三十二相、八十種好，是法身的相，不是報身。換句話說，龍女批駁智積菩薩着了相。

天人所戴仰，龍神鹹恭敬，一切衆生類，無不宗奉者。又聞成菩提，唯佛當證知。就是說，成不成菩提你怎麼懂？只有成了菩提，悟道的人彼此纔會懂。

我闡大乘教，度脫衆苦生。她說：我有這個功德，我就是佛。於是佛就爲她授記，等她講完，珠寶一收，她馬上到南方無垢世界，現身成佛。爲何不在東方、西方或北方？爲何一定要在南方？因爲南方是光明清淨的世界。佛法的方位數字，與易經的方位數字，都是很奇妙的，大通智勝佛有十六個王子，不是十五個，也不是十四個。龍女呢！八歲在佛，二八——十六，功德才圓滿。

龍女獻寶珠又是一個大話頭，這一段完了，《法華經》的重點也結束了。我們現在只是先講資料，以後再慢慢討論。最重要的重點，是地上湧出多寶如來的寶塔，無始無終，永恆存在。再來就是文殊師利引出來的龍女獻珠，立地成佛的頓悟法門，沒有說女性不能成佛。真正的一乘佛法，並沒有男女老幼的分別。龍女八歲成佛的典故，就是出在這裏，《華嚴經》也提到過。

接着是「持經品」第十三。「安樂行品」第十四。在安樂行品中，文殊菩薩爲請法之主。「從地湧出品」第十五品，是釋迦牟尼佛爲消除他方菩薩的誤解，以爲娑婆世界無淨土，而指示大菩薩們裂地湧出，遍滿虛空，把他方菩薩看呆了。原來釋迦牟尼佛已在娑婆世界，教化出那麼多的菩薩來，但不是這個土地哦！是心地，個個都是佛。

兩方的菩薩見面，佛與佛見面，都有兩句問訊話：世尊少病少惱，安樂行否？你說佛沒有煩惱！其實，教化教得他煩死了，這不是我講的，佛經上都有記載，釋迦牟尼佛煩得都想逃。有一次，釋迦牟尼佛溜到山裏頭，結果碰到一頭大象王，後面帶了五百隻大象，象集在一起，專愛打架，吵得不得了，象王也煩死了，也溜走了，兩個碰了頭，釋迦牟尼佛摸摸象王的頭說：此時我同你的心情是一樣的，煩死了！後面跟着一堆。

所以，不要以爲成了佛就沒有煩惱。報身在這裏，還是受這世界許多牽累。

安樂行否，是說幸福吧？平安吧？

所應度者，受教易否？你所教化的，聽不聽話呢？

不令世尊，生疲倦耶？你不至於因爲教化，而厭倦了吧？這都是經驗之談。孔子能誨人不倦，確實稱得上是位聖人。教化人常教得煩死了，連自己都不想活了，就如辛稼軒的詩：「此身遺世真容易，欲世相忘卻大難。」這也是人生的一種魔境。

下面跟着「如來壽量品」……等等，乃至觀世音菩薩的「普門品」，都是《法華經》的附屬文章，大家自己研究，我們討論《法華經》就到此爲止。

# 第七講

---如何修證佛法

十念法門

安般、止觀、煉氣

安般品第十七

正意、正身、正言

出息入息

氣與兩腿

羅雲念安般

今天我們講事相的重要部分，是小乘經典的《增壹阿含經》。採用這一部經典的原因很多，重要的一點就是：隋唐以前，出家在家修持證果的人非常多，尤其是出家方面，在神僧傳、神尼傳中，都可以看到。而那時禪宗及密宗，都還沒有傳到中國來。依據佛最初的說法，小乘經典的四阿含經，就是現在佛學所講的南傳佛教。

《增壹阿含經》是四阿含經中的一部分，在三國東漢年間傳入中國，是中印學術文化最熱鬧的時候。當時佛教在中國，正萌芽燦爛，與中國三玄之學的易經、老子、莊子互相融合。在政治上，南北朝是最混亂的時期，但在學術史上，則是最特殊的轉變期，先後持續兩三百年之久。

當時出家學佛修成證果的人很多，並沒有人特別講究奇經八脈之類的事，不過有神通的人很多。如大家都知道的佛圖澄，晚上看經時，把塞胸口一個肉洞的棉花拿出來，自然就從自身放出光明來了。有時覺得胃喫得太髒了，就到河邊，把胃拉出來洗一洗，洗乾淨又放回去。杯度和尚要過江，把楊柳枝丟在河裏，踏着就過去了。但那時的修持，差不多都走阿含經路線，走的是「念」的路子，以八正道來說，即是正念。

阿含經有十念法門。什麼叫念呢？就是對於心靈的一種訓練方法，訓練自己的心靈，採用「念」的方法。

十念是唸佛、念法、念僧、念戒、念施、念天、念休息、念安般——也有人稱念安那般那，就是念呼吸與息，也就是現在密宗、道家的煉氣法。中國道家講氣脈，都是受安那般那的影響。接着是念身，最後一個是念死。這十念包括了一切修持的方法。大乘佛法是以小乘爲基礎，小乘做不到，免談大乘。

聞如是，一時佛在舍衛國祗樹給孤獨園。爾時世尊告諸比丘：當修行一法，當廣佈一法。已修行一法，便有名譽，成大果報，諸善普至，只要一個方法做得好，修行就對了，一切的善也都成功了。得甘露味，是得無上佛法的法味。至無爲處，便成神通。心無所住之後，日久功深，真空自然生妙有，神通就來了，不騙你的啊！除諸亂想，逮沙門果，自致涅槃。一切妄念都去了，羅漢的果位就達到了。自此一路下去，自然就到了涅槃的果位。云何爲一法？所謂唸佛。這一法，就是講唸佛的法門。

這幾句是公式話，差不多十個法門之中，每個都有這幾句。我們學佛看不起小乘經典，又不作研究，這是不對的。現在的人都說：「唉呀！我是走大乘路子，不談神通。」少吹牛了！每個人都喜歡神通，而且喜歡假神通。絕對不理會神通的人，差不多可以頓悟了，那是大菩薩見地的人。其餘哪個不喜歡神通？嘴裏說不喜歡，心裏可不是那麼一回事。我們要嚴格地反省，既然好神通，那該如何求呢？要想得果位，佛告訴你只要一門深入，好好修持，都可以得到果位。

第一位法門是念佛。不是後世的唸佛啊！後世的唸佛法門，是由慧遠法師所創，根據大乘經典的《無量壽經》、《觀無量壽經》、《阿彌陀經》等淨土三經而來的。而這個十念中的唸佛，可不是念阿彌陀佛啊！留給你們自己去研究。

第二個法門是念法。小乘的基礎，告訴我們人生無常、苦、空、無我。這就是法。先要了解清楚。小乘經典告訴我們：諸行無常，是生滅法，生滅滅已，寂滅最樂。這是法。人生八苦、十二因緣、三十七道品，這些都是法。

什麼叫念法？就是你專心用這些道理來體會人生，以及身心變化的種種。但我們儘管研究佛學，打起坐來，並沒有把佛學的道理，跟打坐用功合在一起，我說的對不對？看經時，唔！很有領悟，打起坐來還是坐在那裏哼啊哈的，這裏氣動，那裏氣不動的。佛法並沒有叫你搞氣脈，佛法是叫你窮理，正思惟，不是不可以思想啊！絕對可以思想。佛法的理，就是正思惟，正思惟就可得禪定。

第三個念僧。別以爲是念和尚啊，那怎麼能算是念僧呢？念僧是至心皈依聖賢僧衆，一切聖賢僧，就是沙門，證道的果位上人。

第四個念施。什麼是念佈施？禪宗所講：「放下！」就是內佈施，什麼都放下了，把心中雜念妄想都佈施掉，這樣也可以到家，可以得神通啊！這是佛告訴你的，是修法的大原則。更擴而充之，心心念念反省自己的過錯，把不好的心行通通去掉，起心動念一點錯誤都沒有，這就是念施。

第五個念天。天有什麼可唸的？釋迦牟尼佛承認有天主的，甚至介紹了欲界、色界、無色界等二十八天。你們不要小看了天道，功夫、善行不到，還不容易昇天呢！佛也承認有神仙，可以活到幾萬歲。怎麼煉成的？《楞嚴經》也告訴你了。佛並沒有說他們不對，只是說他們還沒有得正覺。因爲他們沒有悟到本體，如果他們得了菩提正覺，就不叫外道了。人沒有善行的話，隨便你有什麼功夫也進不了天堂。佛對天道說得很詳細，譬如欲界天有多少天——當然並不在地球上，而是在另外一個星球。人死後想往生這個天道，還真不容易呢！至於人如何升到色界天道中去，除積善累德之外，還要靠禪定的功夫。四禪八定做不到，是升不了天道的。我們修行了半天，初禪都沒有到達，來生能再得一個人身都不容易。《楞嚴經》裏已經告訴你，如何修定升到六慾天。

第六個念休息。這可不是光睡覺，而是萬緣放下。實際上真得休息就是禪定。真得休息，可以證果，爲什麼？《楞嚴經》也告訴你八個字：狂性自歇，歇即菩提。中國話「歇」就是休息。大休息就可以證菩提。我們睡覺是假休息；身心皆空，萬緣放下，纔是真休息。身也休息，心也休息，空也休息，把空的境界都休息掉了，那才叫大休息。所謂念休息，是要你行、住、坐、臥，隨時隨地，念念放下。

第七個念戒。這節另外專題再講。

第八個念安般。安般也叫安般守意。這個要注意了！非常重要。念安般就是念出息、入息、修持氣息。後來天台宗的止觀，講究出入息的方法，也就是從安般守意來的。安般守意不是釋迦牟尼佛創的，印度的婆羅門教、瑜珈術裏早都有了，只不過佛用佛學的方法，將它與般若觀行融會在一起。傳到中國以後，又跟道家打成一片，守竅、煉氣都與它有關係。中國的高僧，有神通證果位的那麼多，都同這個念安那般那有關係。修氣是非常重要的，你們生在這個時代，物質文明那麼發達，未來的時代更忙碌了，最好是採用這個方法，不走這條路子，修行想得果位很難，真的很難啊！

我們先插一段經文，《增壹阿含經》卷第七，安般品第十七，佛教他公子安般守意的方法：爾時世尊作是教敕已，便舍而去，還詣靜室。佛也是肉體之身，需要休息的。是時尊者羅雲復作是念：今云何修行安般，除去愁憂無有諸想？是時羅雲即從座起，便往世尊所。私情上他們是父子；教儀上，也是弟子之一。到已，頭面禮足，在一面坐。爲什麼一面坐？因爲佛在打坐休息，所以行了禮後，坐在旁邊等着。須臾，過一陣子，佛出定了，下坐，羅雲退坐，趕快去問父親：云何修行安般，除去愁憂無有諸想，獲大果報，得甘露味。世尊回答說：善哉！善哉！羅雲，汝乃能於如來前，而師子吼問如此義。你現在問我這樣大的修行問題。汝今羅雲，諦聽！諦聽！善思念之，吾當爲汝具分別說。這裏有四個字要注意：善思念之，意思是說，你懂了以後，還要去研究，不要只是盲目的迷信。方法我來教你，自己要好好地去研究。

世尊告曰：如是羅雲，若有比丘，樂於閒靜無人之處，便正身、正意，結跏趺坐。要注意！你們打坐坐不住，兩腿不爭氣，那不是「兩足尊」。如果兩腿的氣通了，你們的壽命可增加幾十年。

佛告訴我們，修行最重要的是正身。站着也能正身，睡也有睡的正身，吉祥臥、攤屍法都是正身的一種。

我們打坐作功夫沒有效果，究竟是什麼原因呢？因爲沒有「正意」；因爲顛倒因果，把佛的成果結論，拿來當作自己的修持法。一上座，都想空，空什麼呢？你自以爲這一下很好，空空洞洞的，其實，那正是「意」啊！是第六意識的境界。縱使你現在做到身體忘了，感覺到內外都是光明，也還沒超出第六意識的範圍。在《楞嚴經》裏的五陰區宇中，還只屬於色陰的範圍，是堅固妄想以爲其本。

有些人靜坐在一片光明中，未來的事情也能知道，以爲是「靈感」。你若學過唯識就知道，那是第六意識的反面，是所謂獨影意識的作用。境界多得很呢！因爲你學佛，所以就會看到佛、菩薩，這是意識境界。拿小乘修證的理論來講，你意識沒有專一，沒有「正意」。所謂正意、正身、正言，三者都不可缺。換句話說，你處處在犯戒，一般人隨便談戒，談何容易啊！你的心念意識，一點都沒有正，隨時都在造地獄種子的業，現行變成種子非常厲害啊！要特別注意。所以佛說，修持第一要正身、正意，意念專一。

中國道家修神仙的丹經，在隋唐以後就多起來了，講氣脈的問題，很多都是從這個安般品中脫胎出來的。東晉以後有黃庭經，講究上藥三品，神、氣、精，這些都是事相，屬於有爲的功夫。如果有爲的功夫，你都沒有修到家，怎麼能達到無爲呢？有爲法不能專一，念頭如何空得掉？那只是自欺欺人罷了。所以後世學佛的，一萬個中，沒有一個證果。請特別特別注意！我除了依照佛經以外，拿我幾十年摸索的經驗，誠懇地告訴各位，你真達到正身、正意，沒有一個身體不能轉化；沒有病去不掉的；沒有身心不會健康的。正身、正意做到了，身心兩方面絕對的健康，可以返老還童。因爲一切唯心所造，這是真的，就是「正身」、「正意」四個字。

「正意」涉及了呼吸，道家也一樣，《陰符經》上有一句話——「禽之制在氣」，這是一個重要的口訣，也就是方法。念頭抓不住，會亂跑，思想不能專一，就因爲你的氣在散亂，氣散亂，心就散亂了。

但氣不是主體，是心的附屬品，可是這個附屬品很厲害，抓它不住，你的心就停不下來。等於人騎在馬上，你的氣就是馬。《西遊記》裏，唐僧騎的那一匹馬，就是代表那股氣。人若騎在一匹劣馬上，想叫它停住，繮繩拉得很緊，馬還是亂跑，停不下來，你一點辦法都沒有。所以我們心雖想定，若氣不能定，妄念怎麼能停止呢？有許多人情緒不好，身體不好，其實都是氣不好的緣故。

無他異念，這時心裏什麼念頭都不要有，就是正意的道理。系意鼻頭，把意識掛在鼻頭上。這句話，害死了許多修道學佛的人。什麼「守竅」啊！「眼觀鼻，鼻現心」啊！小心得高血壓。還有什麼學白鶴，白鶴能活一千多歲，據說是因爲白鶴休息的時候，鼻子對着肛門，兩氣相通的緣故。但我們的脖子比白鶴短這麼多，怎麼學？所以佛說：衆生之愚癡，至可憐憫者也。系意鼻頭，不是叫你看鼻子，這要首先提醒你；要注意鼻孔呼吸出入的氣，也就是「心息相依」的第一步，使意念跟呼吸配合爲一。

出息長亦知息長，你的正意不要離開呼吸，呼吸出來有多長，你自己要能知道。入息長亦知息長，注意這個「知」字，如果你一邊在修氣，一邊腦子裏亂想，那就不對了，沒有效果。思想和呼吸配合爲一，叫安般守意。怎麼把妄想抓住呢？只要注意呼吸，呼吸就像是一條繩子，。把這一匹馬拴住了以後，等於妄念被拴住了，修行便可以專一，也就可以證入「初禪」。修行的效果是一定會來的。

出息短亦知息短，入息短亦知息短；出息冷亦知息冷，入息冷亦知息冷。

呼吸進來有時候是涼的，這時有兩種可能，一種是病態，一種是絕對健康的，是自己的熱能，也就是「四加行」裏面的「暖」相生起。相對的，你會覺得從外面吸進來的空氣是涼的，而又覺得那個空氣與你不相干。

出息暖亦知息暖，入息暖亦知息暖。你們打坐，有時腳心發暖，那就是「息暖」。不過你們心跟息，兩者不能專一，所以東一下，西一下，息自己亂跑，跑到哪裏就暖到哪裏。跑到丹田就以爲是拙火，勸你趕快撥—一九電話，叫消防隊吧！（衆笑）。

佛告訴他的公子：盡觀身體入息出息，皆悉知之。這個氣息，就是《楞嚴經》所說的風大，大家應該還記得，《楞嚴經》裏面的性風真空，性空真風。但這一步牽涉到大乘的修法，暫且不談。你們不要一心爬高，先要能做到守息纔行。能夠在靜坐時，入息出息皆悉知之，所產生的效果，就是記憶力非常好，腦子特別靈敏。

你們一般學打坐的，坐在那裏，呼吸時在呼吸，都不知道；昏沉時也不知道；有時意識中有點空靈，又有好幾個東西在亂忙，如果不信，你們自己檢查看看，根本沒有「正意」，這個叫什麼功夫啊！你坐一萬年也沒有用。

最近好多人問我，關於不倒褡，難道不倒褡就是道了嗎？哪一本經典，哪一條戒律叫你不倒褡啊？除非真正在修頭陀行。連佛自己都要睡的，經典上、戒律上，只教你睡時，要觀想日輪在心中，要清明的睡，睡得少，這些講究是有的。出家人睡，去掉五蓋則有之，並沒有叫你不躺下來。我說這些話，並不是說不倒褡不對；只是，你如果自認爲有這個體能，可以做到不倒褡纔行。如果沒有這個體能，結果要修道，道沒有證到，體力先搞垮了，這個可太不值得吧！我講的話很嚴重，是很誠懇地告訴你們。佛乃如語者，實語者，不妄語者。我們要做實語者，老老實實地講話，直心是道場，所以要注意這個問題。

皆悉知之很重要，乃至你躺着睡，也可以注意呼吸，這是同樣的道理。

有時有息，亦復知有。注意！這裏進一步了。後來天台宗把這個法門擴充了，叫做「調息」、「聽息」、「數息」，乃至後來到了密宗，叫作修氣功、修九節佛風、修寶瓶氣等等。道家有句話：「天地玄宗，萬氣本根。」在身心配合下，氣有萬種的變化。中國人看相，先要看氣色好不好，的確是有道理的。

呼吸沉靜到停止了，絕對找不出妄念來，你要起個妄念都起不來，可是這時知不知道？很清明，這是實際的功夫。這時做到了有時無息，亦復知無。至於知道的這個「知」，又是什麼？那是另外一個問題。所謂靈靈明明，始終存在。

若息從心出，亦復知從心出。這句話就要研究了，從心出並不是從心臟裏出來，而是說：心念動了。心念動時，有時覺得息與光明放射出去了，那時如有旁人經過，這個人馬上會受感染，他的心境就會得寧靜，或覺一股熱流一樣傳到他身上來。但這是過程，不是好事，這是做得到的。這時候還沒有得定，還早，只是普通靜坐功夫而已。

現在科學曉得人體會放光，本來每個人都會放光的，到那時，你的氣息停止了以後，那個光芒放射的更大。如果講有鬼神，那個時候，鬼都不敢碰你，老遠看到你就躲掉了，陽氣盛極之故。

所以息從心出，並不是息從心臟出來，那是你的心念動了。換句話說，一般人練氣功都從心——心念故意造作，學密宗也是，那是你心念構成一個氣息出來的道理。

若息從心入，亦復知從心入。修寶瓶氣時，丹田有一股氣，煉到能不呼不吸時，即使把你長埋於地下，也可暫時死不了。

大家注意啊！現在談的這個路線，都是從鼻子來的，其實我們人體也在呼吸。身體上的呼吸停止了，纔算真正入定了。入定時三樣東西還在——暖、壽、識。阿賴耶識並沒有離開過身體，真正入定了，氣息一定充滿。氣息充滿的人，不管多大年紀，身體任何部分，一定都是軟的，軟化到如嬰兒一般。所以入定的人，不能去碰他，只能用引磐在耳邊敲。

你們功夫做了一段時間，身體還沒有軟化，兩條腿盤不住，這不是兩足尊，而是兩足爭，打起坐來跟兩腿在爭、在熬。去年有一位朋友，寫信問我打坐的問題，他說他腿坐不住，我回答他：哪得功夫與腿爭！我們現在用功都來不及，還跟腿去搞這玩意兒！來不及啊！正意最重要。什麼姿勢都可以的，等功夫到了，兩條腿已軟化，自然就盤得住了。只要這兩條腿的氣通了，壽命也跟着延長。你注意！你覺得身體老化一點，僵硬一點，那麼你就早準備一點——準備走了。老子講：「專氣致柔，能嬰兒乎？」所以也不要有門戶之見，在這一套修法上，佛家、道家都行，因爲「定」是共法。

有些人日常很忙，注意！趕快多打坐，不要以爲忙啊！累啊！沒有時間打坐。你要趕快坐，坐到能夠住氣，那麼一個鐘頭下來，一天都用不完，但是要真正做到了纔行。不過有一點要注意！腸胃要空虛一點。道家有兩句話：「若要不老，腹中不飽。若要不死，腸內無屎。」當然營養還是要夠，腸胃乾淨，氣就容易充實。

如是羅雲，能修行安般者，則無愁憂惱亂之想，獲大果報，得甘露味。

在這物質文明發達的時代，修這個法門，對身心都好，壽命也可延長。你們打坐時，有的人不是會亂搖嗎？只要你把意念與呼吸配合爲一，氣就不會亂跑了。則無愁憂惱亂之想，所以學密宗的講，由喉輪到心輪的脈打通的人，妄念就不來了，憂愁煩惱自然就去掉了。

爾時世尊，具足與羅雲說微妙法已，具足，大原則都具備了。

羅睺羅聞法後，往詣安陀園，安陀園又譯爲阿蘭若，意即清淨的道場。他在一樹下，正身正意，結跏趺坐，無他餘念，繫心鼻頭。羅睺羅開始修持佛所教的安般法門。

爾時羅雲，作如是思惟，這思惟是在定中，正思惟，並沒有錯。你們以爲應該無妄想，把正思惟也丟掉了，那就錯了，大家懂吧！想把正思惟也空掉，是不對的。

欲心便得解脫，無復衆惡，有覺有觀，念持喜安，遊於初禪。羅雲依照佛的教法，入了初禪定，這時才真得大喜樂，發出真正的大慈悲心。

# 第八講

---如何修證佛法

修持證果

初禪到四禪

結使和大阿羅漢

念身與白骨觀

唸佛與淨土宗

念法與學理實踐

念僧念聖賢僧

念戒守戒

念施念舍

念天及天堂

大家的筆記一定要交，但筆記不是記錄，不是把我每一句話記錄下來，而是記要點，加上你自己的心得。日記是把要點配合自己的修證、體會，再加上對問題的參悟作一個記錄。

上次提到，自佛法傳入中國，爲什麼東漢之後，隋唐以前，修行證果的人那麼多；但在宋明以後，證果的人越來越少，主要原因就是修證的問題。

講到修證事相的問題，要特別提出小乘經典——四阿含經。中國佛教喜歡講大乘，但真正中國的佛教，是融合大、小乘的；而且大乘是以小乘爲基礎。後來的顯教與密宗的修法，也都離不開這個原則。所以這次才特別抽出《增壹阿含經》的「十念」要點來講。隋唐以前，學佛修道證果者多，就是因爲注重這方面的修持。十念當中，念「安般」最重要。「安般」的修證方法，於後漢時傳入：《大安般守意經》，就是這一個時期由安世高翻譯的。

現在繼續上次羅睺羅所提出的報告，用安般守意的方法修持，到達不呼不吸的禪定境界。這裏已將祕密告訴我們：一定要到達不呼不吸的狀態，才能證入初禪。

爾時羅雲，作如是思惟，欲心便得解脫。名、利、財、食、睡等欲，是屬大乘範圍。小乘範圍的欲，是指性慾。關於這點，還會再討論。佛在三千年前，對於現在人所有的性花樣，早都知道，在經典上佛都講到了。慾念不得斷，羅漢果位就證不到。這個慾念甚至包括了遺精，譬如夢中因慾念而有的遺精；同時也包括了各種自慰的方法；自慰，包括意淫，純粹心理想象的自慰方法。上面這句話的意思是說，呼吸到了不出不入時，慾念纔可能解脫，這是小乘境界的解脫。

有覺有觀，念持喜安，遊於初禪。這時才證入初禪境界。「覺」是生理上的感覺狀態，冷熱脹餓等。「觀」是心理上的知覺狀態，每個念頭的來去都知道。此時呼吸不來不往，並不是呼吸完全停止，因爲毛孔還是在呼吸，脈搏還是在跳動，到達渾身毛孔呼吸「靜止」了（不是真的停掉），才稱爲呼吸不往來。此時知道自己的呼吸完全停止了，這就是「觀」的境界。

有覺有觀，即由感覺和知覺反應來的，這個反應就叫「一念」。念持喜安，就是心中發生無比的喜悅。「喜」，偏於生理而言，「安」，則是心理上的輕安，此時身心如坐虛空，這時才證入初禪的狀態。

證到初禪的狀態，還不一定證到初禪的果位。證到初禪的果位，可以稱爲「初果羅漢」。至於什麼條件可以稱爲初果羅漢，大藏經中的記述多得很，如果肯花時間加以融會貫通的話，自然就會知道。

修證部分乃南傳經典主要精華；學理部分是如是思惟。

大乘見地略有不同，小乘有小乘的見、修、行，這一點要搞清楚。

學禪不離禪定，但不一定要從禪定入手。禪宗注重見地，注重般若。當然仍須修證，沒有漸修的根基，如何談頓悟的成就!

有覺有觀再進一步：有覺有觀，內自歡喜，專其一心。無覺無觀，三昧念喜，遊於二禪。

由有覺有觀的境界，再進一步證入內心無比的喜悅。這不只是口頭的高興，而是看到一切衆生、任何人，乃至冤家、仇人等，自己內心都是祥和的；他們即使有錯，也是值得憐憫的。慈祥是內心自然的流露，不是出於勉強的，所以菩薩「慈悲喜捨」中的喜很重要。不喜的狀態久了，整個身體會僵化，氣脈就不能通了。

這時專其一心，專在初禪所得的境界，念持喜安，保持能量不放射的狀態。氣停了，就是道家「無火之謂炁」，漸漸地證到：無覺無觀，三昧念喜，心中無比的喜悅。這個喜悅的境界就是「念」。此時證到二禪。

《增壹阿含經》，在三國東漢末年傳入，這時佛法注重修持，佛法也很容易被接受，因爲一修就有效果。當時西晉的文化相當高。如果佛教光靠學理進來，不一定被接受，但定力與神通一來，知識界不能不投降了。而現在學佛的人，哪裏有神通！只有神經。如從禪定入手，就會有神通，各個都有，不足爲奇。

無著菩薩一系下來，專講唯識法相方面的修證，在這一套理論系統下，我們方纔講的，有覺有觀，念持喜安，遊於初禪，還在有尋有伺的境界裏，還是在第六意識的狀態中。到達無尋有伺時，纔是這裏所講無覺無觀，三昧念喜，遊於二禪。心理思想，不再像電子般亂跳動，而進入無尋有伺的境界。可是此時還有境界存在，還沒到無尋無伺地，還不到「無心」地，還早得很。「無心」談何容易啊！如果我們認爲萬事過了不留意，就叫做「無心」，這樣每個人都會。禪宗祖師說：「莫道無心便是道，無心更隔一重關」。學禪宗，在見地上有莫大的好處，但在修證方面，卻有莫大的流弊。凡事有利有弊，這也是一陰一陽的道理。

無復喜念，自守覺知身樂，諸賢聖常所求護喜念，遊於三禪。

這裏又起變化，到了三禪，心頭的喜念沒有了，守着一種境界——覺知身樂。身體內部所有的氣機、氣脈，每一個細胞、神經，都起了大變化。到了三禪境界，纔可能去除疾病。所以不要以爲兩腿一盤就是禪。能到達三禪，是要無量功德無量善心，慢慢燻修來的。在這之前，只能略微改善身體現狀，做到少病而已。證入三禪後，看以前歡喜境界，就如同凡夫一樣。因爲現在才達到至善的喜悅，這是聖賢的境界。

彼苦樂已滅，無復愁憂，無苦無樂，護念清淨，遊於四禪。

這時再進一步，證到沒有苦，也沒有樂；沒有憂愁，更沒有幽悶。大家要注意，到了苦樂已滅的境界，也還是「念」，所以接着說護念清淨，身心內外一片，融化了，證到四禪境界。

這是佛的公子羅睺羅，自己的心得報告。

彼以此三昧，心清淨無塵穢，身體柔軟。這時身心毫無渣垢，如嬰兒狀態一般，要到三禪才能證到這個境界。以前高僧大德，都可預先說出何日死，且臨死時身體象嬰兒般柔軟。或者更高明的，化成一片光，人就消失了；充其量留幾片指甲，或一束頭髮作爲紀念。

此時智慧到達了：知所從來，憶本所作，自識宿命無數劫事。同時解脫了分段生死，進入變易生死中。知道自己如何來，如何去；得宿命通能知無量憶劫事。四果羅漢只能知五百生，大阿羅漢知道的就多了。羅睺羅就是到達這個境界。

彼以此三昧，心清淨無瑕穢，亦無諸結。一切煩惱諸結，都解開了。

復更施意，成盡漏心。注意這八個字，四禪是禪定功夫境界，如結使未斷盡，所以四禪並不就是大阿羅漢，還未證果。到了這個境界時，復更施意，如果念頭來了，要更加修持。成盡漏心，就是無漏心。

但是，不能動念不就成木頭了嗎？不是的，起心動念，用過便休，沒有滲漏，沒有黏着。有定力的人，儘管一天忙到晚，他那個處在定的境界的本心，並沒有動，並且還是光明清淨。處理煩惱事，在當時現煩惱相，但心境的光明，則一點都沒有動。

彼以作是觀，欲漏心得解脫。這時，所有的欲漏，有漏，無明漏，統統得解脫。到這個境界時，心得解脫，已得解脫，便得解脫智。生死已盡，梵行已立，所作已辦，更不受後有。

四禪功夫到了這個程度，纔算得到了解脫。大家注意，心得解脫，這個「解脫」是修持上的一個境界；「得解脫智」則是見地。智慧不屬於功夫，不屬於境界；但是功夫、境界與智慧，是相輔相成的。所以到了解脫的境界以後，還要繼續努力，慢慢地得「解脫智」。大家又要注意了，在這一段修證程序中，最後歸於「解脫智」。可見小乘還是以智慧的解脫爲終究，何況大乘。用大乘的說法，則是大般若圓滿的解脫。

到了這個境界，羅漢的果位來了，這個生命就叫最後身，以後不來了。（到哪裏去？）這一生，清靜的果位已立；世間所有的冤債都還光了，以後不到欲界中來了。這就是小乘極果。但是大乘的道理，這種成就最多經過八萬四千大劫，非再回來不可。不迴心向大乘，不能徹底了脫生死，只能了分段生死，進入變易生死的境界。

這是羅睺羅的修證報告，經上沒有記載他修了幾年，或幾個月。然而佛在世時，確實有人當下證羅漢果，有人三天證果，也有人七天成就。

羅睺羅向佛報告修持經過，佛很高興，獎勵了一番。接着說：具足禁戒法，諸根亦成就，漸漸當逮得，一切結使盡（增壹阿含卷七）。佛說修安般，由調息的方法入門；修成後，戒定慧具足，不用刻意守戒，已完成守戒功德。諸根神而通之而得解脫。比如佛學中的四大皆空，要諸根成就了，才「空」得掉，才做得到飢餓寒暑不侵，四大才轉得過來。

要證得大阿羅漢，還要斷三有結使。「三有」是欲界、色界、無色界。三有結使就是心理行爲，即心理狀況、起心動念所構成的作爲。這些習氣的結使都斷光了，才能證得大阿羅漢果。

在佛所提出的十念當中，講得最多的，就是利用呼吸證果，佛的公子也報告了這方面的修證經過。

在《增壹阿含經》第十一、十二品中，提倡孝道，強調父母之恩難報。由於中印基本文化思想上這個共同點，所以佛教傳入中國後，很快就爲中國文化吸收，併發揚光大。

第九個是念身。這裏的念身法門，是就顯教而言，不講密教。後世的中國道家及密宗，走的是密教路線，偏重於修身的法門。但在最後，往往不知道把這個法門解脫，而過於執著了修身，就是外道。如果知道把這個法門解開，就不是外道。

這裏所講的念身，是小乘的方法，譬如「四念住」中，念身不淨、念受是苦、念心無常、念法無我。小乘所講的無我，是就現有的生命現象而言，在於提示人們，超越這個層面，取得涅槃。可是流入學術界後，尤其是流入西方以後，認爲佛家的無我是斷見，不承認有靈魂，也有說佛學是無神論，這真是笑話。

唐宋以前修持證果的人很多，修念身法門的也特別多，如不淨觀、白骨觀兩種，都是念身法門。天台宗的止觀，採用了呼吸法門，再加上修不淨觀、白骨觀。浙江寧波太虛法師有位弟子，學問非常好，三個月修成了白骨觀，把人觀想成骷髏架子，觀想到每個人都是骷髏，到達二禪境界。後來他告訴我說：儘管出家，慾念還是有。雖然白骨觀修成了，但是卻覺得，「縱然白骨也風流」。

所以白骨觀、不淨觀，要修持到沒有慾念，古人可以，今人不靈光。今人覺得白骨也蠻好看的。

念身，觀身不淨，主要在於去欲。大乘戒律第一條是戒殺；小乘戒律第一條是戒淫，爲什麼不同呢？

要得羅漢極果，必須先戒慾念。但是，白骨觀也罷，不淨觀也罷，數息觀也罷，百千無量法門，差不多都拿淫慾沒辦法。淫慾之斷，就有如此的困難。能先轉化了慾念，才能談修證、禪定。

第十個是念死。人生都要死，尤其是老年人，真看通了生死，才能放下，同時鞭策自己，趕快努力修持。近代淨土宗印光大師，特別注重修念死法門。

現在再把十念重新討論。與本題「融會顯密圓通修證次第」，加以融會貫通。

第一「唸佛」：這個唸佛，並不是淨土宗的唸佛法門，雖與淨土宗同一原則，但修法不同。據阿含經所述，這是心心念念仰慕、追隨、信奉、追求佛的成就，以佛來警策自己的一種法門。

慧遠法師創立淨土宗，採用淨土三經，其目的是求長生不死。慧遠在出家學佛前，學的是道家；後來覺得，道家求長生不死的修煉方法不夠究竟，所以轉到佛法裏追尋，結果找到了精誠一念，可以往生極樂世界，他便採用這個法門，創立了淨土宗。往生西方極樂世界，也可以說是長生不死，但沒有徹底「了」生死。要往生那裏再繼續修持，成就了以後，再到十方世界度衆生。這是大乘路子，同時也包括了小乘的唸佛法門。

此外，密宗的唸佛法門最多，譬如毗盧遮那佛修法、普賢如來修法、上樂金剛修法、喜金剛修法等等，都是念佛法門。

這裏我所講的唸佛，是廣義的，包涵極廣。狹義的，是淨土宗的唸佛法門，那只是一個方法而已。

第二「念法」：也可以成就。現在一般人不能把學佛、佛學、佛教三者合一，真能合一，就是念法。譬如我們都知道無常、苦、空、無我、十二因緣，諸行無常，是生滅法，生滅滅已，寂滅最樂。這些學理就是法。我們只曉得這些學理，而沒有把這些學理，用到自己身心上，沒有和修證配合起來，這就沒有「念法」。

孔子所講「窮理、儘性，以至於命。」也就是念法。把佛學的理，應用到身心上來，這是「念法」的法門。

第三「念僧」，念聖賢僧。如馬祖、百丈禪師如何出家？如何參禪？如何成道？或憨山大師的修持經過，我們佩服他們，模仿他們，就是念僧法門。先輩的聖賢們，走什麼路子，有什麼成就，我們依法修行，就是「念僧」。但現在的人們，非但不看前輩修行傳記，不學習他們的修行；即使看了他們的傳記，也用客觀的眼光去研究它，甚至批判它，這不是修行人應有的態度。

第四「念戒」，念戒也不容易，大陸上以前每月陰曆的初一、十五，必須誦戒，非常隆重。每個出家人自己犯了戒，逐一作懺悔，希望不要再犯。至於念戒，和誦戒不同，一條一條都要熟記於心，連開步走，或做任何事，都要念着戒。這樣，你的行爲，處處都是合於法度，心心念念如此，做得到嗎？戒又有遮戒、性戒的差別。因時間、地區不同，可以權宜變更的戒條，叫做遮戒。但是像殺、盜、淫這三大戒，是永遠不能違犯的，這些就是性戒。

念戒，就是隨時嚴重的告訴自己要守戒，看住自己的思想、念頭，只能起至善的念頭；至於壞念頭、惡念頭，絕對動都不能動，以免犯戒。

年輕人若真做到，七天規規矩矩念戒，一定會證沙門果。證了這個果位後，修持的路就好走了。但是，後世修念戒的人很少。

四無量心也在戒的範圍，經與戒是合一的。學密宗的人，守戒方面就更嚴謹了。每次修法，先修四無量心：衆生一切的痛苦，自己來擔；修法不爲自己修，希望修成了以後能度衆生；所有的功德迴向衆生，自己完全不要。發菩提心、四無量心等等，這些都屬於念戒法門。最近到處都流行密法，東傳一個，西傳一個，但是基本道理都沒有。搞得我「可是無關卻有關」，只好不看了，實在看不下去。真正的密法，在心理的行爲，道德的反省上，都是非常嚴肅的。一般人聽到密宗，都想到男女雙修，把密宗給糟蹋了，也糟蹋了佛法。任何一個宗派，都不是這麼簡單的。

第五「念施」。施即佈施，念舍，一切都要舍。如拾得引用彌勒菩薩偈子說：「有人罵老拙，老拙只說好；有人打老拙，老拙自睡倒。」這也是佈施。念施談何容易！大乘佛法第一個講佈施，佈施最難修。中國文化中提到遊俠的仗義疏財，財物拿出去沒當成一回事；自己沒有錢，卻要給人，這也算得上是施。我們一般的施，往往是有條件的，不是求功德，就是求名利。如能一切都舍，舍到最後就空了，那就證到了空。這個法門還包括很多。

第六「念天」。西方宗教有天堂之說，那是正確的修天道，不是不對，不要看不起西方這個法門，學佛的人，不應該對西方宗教有偏見。金剛經上說：一切賢聖，皆以無爲法而有差別。各個宗教的真理，都是對的，只是證道的程度有深淺，表達方式不同而已。況且佛教小乘，也有念天法門。

怎麼修「念天」呢？說起來難爲情，我們一般人修持，死後能不能昇天，還是個問題，更別談往生西方了。蘇曼殊說：「昇天成佛我何能，幽夢無憑恨不勝。」

由「念天」來說，與我們有絕對切身的關係；四禪八定最高的果位，並沒有脫離三界天。所以真想成佛，跳出三界外，可真太不容易了。

# 第九講

---如何修證佛法

孟子的浩然之氣

見思惑和結使

《楞嚴經》中的十種仙

六慾天道

斷欲及煉氣調息

瑜珈及密宗的修法

若將佛法的要點歸納起來，我們就瞭解，大乘與小乘是分不開的。而修行是以見地、修證、行願三方面並進，以求自己證果；決不是學學靜坐功夫就算了，那只是玩玩而已。所以要先提出南傳小乘經典，《增壹阿含經》「十念」，作爲修行基礎。十唸的方法是一個大原則，由這裏再發展成八萬四千種修持的方法。

《增壹阿含經》的十念法門中，第一是念佛。它包括了淨土宗、密宗所有諸佛菩薩的觀想方法等等。第二念法，第三念僧，都有很多道理。我們只能簡化扼要說明，希望大家自已去作深入研究學習，不要只當故事聽，辜負了我的講解，也辜負了你自己。

十唸的「念」字，與《楞嚴經》五陰解脫中妄念的「念」，是有分別的，不可混爲一談。

這十個方法中，除念身外，其餘均屬精神方法之修煉。念身，包括修白骨觀，以解脫這個肉身給我們的麻煩。其中的念安般，是呼吸與精神互相配合。

讀書不能只用眼睛，應該別具慧眼，須頂門上另有一隻智慧的眼睛，用智慧去看。《增壹阿含經》特別強調念氣，因此，由佛的公子羅睺羅，特別報告自己證阿羅漢果的經過。其他方法則沒有特別報告，由此可見念氣的重要。

我們的精神、身體都很差，做功夫幾乎很少有人上路。就連靜坐，也少有人能將妄念清靜下來。換句話說，如果能用煉氣法門，像羅睺羅一樣，較易得成效，這一點是非常重要的。

在佛法傳入中國前，有一位聖人，也早就提出煉氣的道理，那就是孟子。他在公孫醜篇上的養氣中說：「吾善養吾浩然之氣，其爲氣也，至大至剛，以直養而無害，則塞於天地之間。」學佛者不要輕視他家，天下真理是共通的。學佛的更要清楚，大乘菩薩是以各種不同的化身，各種不同的教化示現，孟子所提的養氣，是大有道理的。修安般法門者，應注意孟子的話：「志壹則動氣，氣壹則動志」，如果精神與氣不能配合，想不生起妄念，絕對做不到。孟子在盡心下篇中，提到養氣做功夫的秩序，說到由一個凡夫，做到聖人，有一個程序：「可欲之謂善，有諸己之謂信，充實之謂美，充實而有光輝之謂大，大而化之之謂聖，聖而不可知之之謂神。」

說到大乘與小乘，二者的差別在哪裏？學大乘菩薩道，如果不以小乘作基礎，免談。像現代人的學佛有個大毛病，動輒談大乘，其實連基本——人乘都沒做好。五乘道是：人乘、天乘、聲聞乘、緣覺乘、菩薩乘。大乘不是那麼容易的。先不談小乘的聲聞、緣覺有沒有修好，一般連人乘的修養都有問題。人乘的基礎應先打好，把四書五經研究了再說。大乘與小乘的差別，就在見地、修證、行願的不同。

十念，只是修煉的方法，至於如何修證到羅漢果，不是光憑煉氣就可以的。爲何不能修證到羅漢果？是心行不夠，心裏的煩惱妄想習氣的根，轉化不了，見地不到。修到小乘極果的羅漢果談何容易！人死後不墮落，再得一個人身都不容易。佛經上形容，要得人身，如盲龜遇浮孔。

在《大涅槃經》卷二壽命品第一之二中，佛說了個偈子：

生世爲人難，值佛世亦難

猶如大海中，盲龜遇浮孔

那是說一隻瞎了眼的烏龜，在大海里漂，正好碰到一根浮木，木頭上有個洞。這隻瞎眼的烏龜，就正好把頭穿進這個洞裏。這是多麼難得的一個巧合！我們生而爲人，就有如「盲龜遇浮孔」般的稀有難得。至於想生天道，那就更難了！

天人是由四禪八定修來的，四禪八定修成了，往生天道，但還未跳出三界，還是在三界中轉。我們動輒談跳出三界外，不在五行中，談何容易！

打坐修定是共法，並非佛家纔有，每個宗教、外道、魔道，都講打坐。功夫做到了，可昇華到欲界天，或阿修羅道去。昇天界也並不容易，昇天道要有見地纔行。

下面參閱見思惑與三界九地、斷惑證真之關係（如附表見最後一頁。）

見惑：是指思想觀念上的煩惱，也就是見地上的煩惱。見惑在《具舍論》中，歸納成八十八個結使。如繩子打結，解不開。學佛的人嘴裏講空，心結卻始終打不開，「結」字譯得非常好。爲什麼結打不開？因爲氣的關係，氣質變化不了，所以結打不開。

身見：對身體的執著，包括身體上的各種痛苦。老子云：「吾之所以有大患者，爲吾有身」，我們忙了一輩子，爲這個身，最後它還是要腐爛，變一灘膿水。可是，誰不愛此身呢？許多痛苦都是因爲身見解脫不了。

邊見：一切哲學思想都屬於邊見。

邪見：有許多思想學派，和美國嬉皮，最近性觀念開放等，都是邪見。邪見，就是偏見。

戒禁取見：因戒而生取捨上的偏差。

見取見：各人所執著的主觀成見不同。

疑：不信任他人。慢與疑兩者聯在一起，總以爲自己對，別人不對的心理，就是慢疑，每個人都有。

其他的貪、瞋、癡、慢從略，大家自己研究。

上面所說的，就是屬於佛法的心理學。

普通的心理學，是講現象的分析和研究，越發展越細。佛教的心理學，如八十八結使，唯識宗的百法明門論等，是道德的心理學。它有一個前提擺在那裏：就是說只有證道者的心理纔對，其餘的都不對。這是至善的、純善的心理學。唯識是了不起，現在這裏談的心理，還是大原則，如要一條一條分析起來，就不勝枚舉了。

有心宏揚唯識的人應該留意，不要關起門來稱皇帝，以爲只有佛家的東西才了不起，普通的心理學也有它的道理。我們修行，就是要檢查自己的心理，這就是見地。心行做不好，乃至對人處事的行爲改變不了，就算是功夫做好了，也沒有用，充其量也不過是大海里頭的一個盲龜而已。

這個見地也涉及了行願，修小乘的行願，要證得羅漢果位，不但功夫要做好，心理上必須要去掉這些見思惑。

九地：三界中又分作九個程序，這個世上的人，是欲界「五趣雜居地」，也就是天、人、畜生、餓鬼、地獄這五類，都住在這裏，是凡聖同居的地方；再加上色界與無色界各四地，共有九地。

思惑：指思想方面的發展。如有人寫佛學方面的文章，可謂「文章華麗、考據精詳」，但是毛病落在思惑，也就是思想沒有搞清楚。又如我們打坐，有時偶爾撞到定境，能思考的那個就想：嗯！這大概就是道吧！他卻不知這一點念就是思惑。所以，見與思是兩個不同的成分。

未證得菩提以前，都在三界中轉。這裏自己去研究，做心得報告。這一章非常重要，因爲我們的思想、見地一有偏差，就已經落在凡夫境界中了，自己還不知道。

在斷惑證真的四果中，斷了見惑粗的觀念煩惱，纔是預流果，又稱須陀洹果，也就是初果。

一來向：斷思惑初地之一品乃至五品稱斯陀含向，也是一來果的候選人，又稱斯陀含果。斯陀含有兩種說法：一種是「五還人間」，昇天，再下人間，如此來往五次，就不再來人間了；但另一種說法是，死後昇天，再下一次人間，就不再來了。

所以在教理上說，認爲立地成佛是做不到的。證羅漢果也不容易，須看我們自己的修持功夫。

關於見思惑，三界九地與斷惑證真的關係，在《俱舍論》中都有提及，可以作參考。所謂「論」不是佛說的，是一些菩薩修證成果的經驗，記下來告訴我們。

佛在世時，人的社會不像現在這樣複雜，所以佛在《阿含經》中，教了這幾個法門，許多弟子們，當場就證得了羅漢果。但是，後世人何以成道難呢？

我們想修道證果，見地不能不弄清楚。光修道不通理是沒有用的，功夫做得再好，不通理還是沒有用。現在許多所謂教主，功夫做得很好，可以發生各種境界，但要走的時候，還是腦充血、糖尿病。這些人都是講究做功夫，而理卻未通達。

反之，光通理，不做功夫的人，則百年三萬六千日，不在愁中即病中，儘管此身之可惡、虛幻，但是爲了這幾十斤肉，卻很難安排。所以光做功夫，見地不到不行，行願不到不行；光有見地，修證不到也不行。

禪定功夫做得好，才能昇天，但一般人昇天的第一步都做不到，爲什麼？因爲男女關係斷不了。所以小乘果位，先從基礎來講。不只男女關係不可以，連遺精、手淫，乃至所有的自慰方法，或者意淫，都不可以。所以小乘第一條戒律是戒淫。

不漏精不是指漏精液，修持的人應該在沒有發動精液以前化掉它。道家廣成子說：「情動乎中，必搖其精」。心中有一念，感情一動，精氣已經在散了。精的道理是這個精，不是精蟲的精。何況還有遺精（道家稱漏丹）、手淫、自慰等。基本上先要守住這個戒，但據我所知，一般人做不到，打坐坐了幾天，又垮了。

其次是飲食。有許多人功夫做得好，但腸胃吃出毛病，又搞壞了。

這些道理都知道對治以後，佛經上告訴我們，佛的弟子們三天、五天或七天以內，就證了阿羅漢果，是絕對有的事。所以立地頓悟是做得到的，要點是務必注意守戒。

《楞嚴經》卷八提到十種仙。

一般攻擊《楞嚴經》爲僞經的理由是——印度沒有仙道，只有中國纔有。實際上印度修仙道的婆羅門教，比佛教還早。比如「嗡嘛呢叭咪吽」這個咒子，在南非、南美等地，幾乎全世界都有人念，但並不是中國傳過去的。這個時代搞學術文化的人，常閉門造車，閉戶稱王，令人感嘆。

佛在《楞嚴經》卷八說這十種仙道：是等皆於人中煉心，不修正覺，別得生理，壽千萬歲，休止深山，或大海島，絕於人境，斯亦輪迴妄想流轉，不修三昧，報盡還來，散入諸趣。

這十種神仙，只在心的方面修煉自己，沒有大徹大悟證得菩提，他們掌握到了生命存在的關鍵，活一千歲一萬歲都辦得到。但這只是輪迴妄想的流轉，沒有明心見性，還是會墮落的。如果能明心見性，那就對了。執著了方法爲究竟，那就不對。不明心見性，什麼都不對；若證得了菩提，什麼都對。

再講天道：諸世間人不求常住，未能捨諸妻妾恩愛。有些人不會眷戀這世界，不像仙道的人想活上幾千歲、幾萬歲，可是妻子的恩愛舍不掉，有這種思想的人很多。但有些人可以做到：於邪淫中，心不流逸，儒家的方法也如此，不管幹什麼，心沒有散亂。澄瑩生明，命終之後，鄰於日月。像這樣有相當修養的人，命終後，可以超越這個娑婆世界，往生到天道的四天王天（見書後頁《三界天人表》）。然而還是在欲界中，稱六慾天。

六慾天的天人，壽命比我們長太多了，而且沒有我們這個世界的痛苦、煩惱。他們福報很大，所以都是做善事、修善行、做功夫的人往生。因爲沒有離開男女的慾念，所以叫六慾天。雖未離慾念，但已將慾念昇華到很高的境界，所以能升到六慾天。

《瑜伽師地論》卷五，本地分中有尋有伺等三地之二雲：一切欲界天衆，無有處女胎藏，然四大王衆天，於父母肩上或於懷中，如五歲兒歘然化出。《起世經》卷七，三十三天品第八之二如此記載着：諸比丘，彼於天中或在天子，或在天女，或於坐處或兩膝內，或兩股間忽然而生，初出生時，即如人間十二歲兒，若是天男，則在天子坐膝邊生，若是天女，則在天女兩股內生。至於色界天的天人則由父親生，頭頂裂開而生出來。天人頭上都有花冠，死前花冠先枯萎，這時天人、天女都哭了，這個人快死了，要墮落到下界去了。到了下界變成我們這些人，我們這些人還覺得自己很偉大呢！

人類靠兩性關係生下一代，欲界天人行欲時，如《起世經》卷七，三十三天品第八之二雲：四天王天、三十三天行欲之時，根到暢適，亦出風氣，夜摩諸天，執手成欲；兜率陀天，憶念成欲；化樂諸天，熟視成欲，他化自在天，共語成欲，魔身諸天，相看成欲。色界天人彼此以眉目傳情就可以；無色界天人，彼此連看都不必，只要彼此意念一動，就生下一代了。

若把描寫三界天人這一部分佛經資料集中起來，當作小說寫，變成一部新的宇宙生命觀，一定很喫香，也很可觀，可惜我們沒有興趣這麼做。

修持到達初禪，才能往生欲界天，何以如此？因爲在初、二禪之間的人，慾念還沒有完全斷，只不過最後那慾念屬於思惑了，只是風流而不下流，看看，覺得很美而已，沒有邪念。這是情，情屬於思惑，一樣是貪瞋癡。

說到癡，古代高明的文學家，如清朝龔定盫的詩：「落紅不是無情物，化作春泥更護花。」

憐花，多美好的句子。又如宋朝黃山谷的詩：「五更歸夢三千里，一日思親十二時。」這兩句詩，若拿佛法來看是思惑，是感情思想上的煩惱，是生死的根本，輪迴的根本。當然這已經昇華得多了，慾念是最粗的，所以慾念不斷，不能證果。

如何斷欲？佛只先教我們過午不食。過午不食有幾大功德：第一、不易昏沉；第二、斷睡眠；第三、斷情慾；第四、身體清明。

斷欲除了這個方法以外，佛沒有教別的，但是斷欲是最難最難的，很少人真正能把欲斷了的。年輕人打坐，剛剛把功夫做得好，情慾就來了。沒有情慾時，打起坐來，半在昏沉半睡眠。這怎麼辦？要靠煉氣，所以，十念中第八項「念安那般那」，非常重要。

佛教有兩大宗派，特別提出煉氣以求定。一爲天台宗的調息、數息、聽息（參考書籍：摩訶止觀；大止觀、小止觀；六妙門）；另一爲密宗黃教，創始人是宗喀巴大師，他在《菩提道次第廣論》中強調，做功夫要注重調息。尤其紅、白、花教更注重煉氣；所謂修氣、修脈、修明點、修拙火等，煉好了以後，才能證得菩提。

爲什麼「息」這麼重要？生命的四大——地水火風，其中：骨頭、肌肉屬地大，不大好下手修煉；水大屬血液，屬於液體類，從這一步下手修煉也很難，不過，功夫做好了以後，水大自然完全淨化了，此時血液流出來是白色的乳汁；至於火大：功夫到了相當的火候，三昧真火發出時，百病皆除，可長生不死。

總之，四大中最重要的是風大，就是呼吸往來的氣。一口氣接不上來就會死亡，所以氣最重要。念頭與呼吸有很大的關聯；思想越散亂，呼吸就越亂；思想細了，呼吸也跟着細了。到鼻子不呼不吸時，才叫做「息」。所以打坐做功夫，調不好息，談不到得定；也談不到止觀的止；充其量，只不過有一點影子而已。打坐後身體變好，並不是你方法修得好，是靜坐中，無形中在調息，氣息變細了，身體便轉好一點，如果我們把意志專一起來修持，那效果就更大了。

由初步起修，到證果成阿羅漢，再到成佛，不論大小乘，都不離這個安般法門。佛在《增壹阿含經》中，由羅睺羅的報告，已露消息給我們，只是我們沒注意到而已。

成道不成道暫時不談，活着能少病少惱，走時乾脆利落，不麻煩自己，也不拖累別人，已是第一等人了。藉着煉氣修氣，最容易達到這個目標。煉氣只是初步，因爲真息並不是氣，這個初步的方法，等於靠火柴來點燃一個東西，使它燃燒。所以密宗稱之爲「燃法」，是靠我們後天的呼吸，來點燃與生俱來，本有的原「炁」，使其發揮功能。

有些人打坐時，身子會自然地搖動起來，那是因爲身體裏頭有問題，氣在動，走到有毛病的地方，自然就搖動起來。趁現在還健康的時候開始煉，不要等到病入膏肓再開始，就來不及了。

天台宗小止觀法中，有一個偈頌：

心配屬呵腎屬吹，脾呼肺呬聖皆知

肝臟熱來噓字至，三焦壅處但言嘻

呵（管心臟）、噓（管肝臟）、呼（管脾胃）、嘻（管三焦）、吹（管腎臟）、呬（管肺）。

在空氣乾淨的地方，站着或打坐，用這六字之中的一個，作口形呼氣，不要出聲音，儘量呼，呼到不能再呼了（肚子癟進去），嘴巴一閉，讓它自然吸。煉得累了，停下來作調息功夫。此時就是小止觀所謂「有覺有觀」，感覺自己不呼不吸了，非常輕微，雜念少了，慢慢練習下去，身體內部會起各種變化。

瑜珈術洗胃法：吞長紗布，一端吞下，另一端用手拉着，吞至胃，然後拉出。測出胃不好的人，須馬上找醫生。

洗腦法：乾淨的水，用鼻子吸進去，初練習時，頭痛如萬針穿孔，練慣了以後，水一吸一噴，由嘴裏出來。煉到後來，一吸氣，不是隻到肺部，同時可以直接進到腦裏去，腦子可整個貫通，同時也到腳底。莊子雲：「真人之息以踵，常人之息以喉」，一點不錯。

洗胃的另一種方法：頭仰，舌尖向小舌頭裏頂，發「嘔」欲吐，胃裏的髒東西，就會拉乾淨。

最好能一個禮拜斷食一天，光喝水，清理腸胃，身體會健康。

這些都是有爲的做法，密宗的寶瓶氣、九節佛風，走的是瑜珈術的路子。身體四大不調，想打坐得定絕無可能。氣息調整不好，身體也不會健康。同時還要懂得營養，懂得醫學。儒家講：一事不知，儒者之恥。所以必須發心，樣樣學問都要知道，這是大乘的精神，各種常識要學，就是菩薩道。相反的，不懂又不學，就是凡夫。

氣功做得越好，精神越旺盛，也不會累，然而心會累，關於這其中的道理，以後再作研究。這時妄念少到極點，如果調整得好，妄念根本沒有了。妄念沒有，思惑就來了。所以打坐時覺得：唉，已經坐很久了，這不是妄念未斷，是惑沒有斷。這兩者層次不同，本質則差不多。所以學禪的人，如果連這個道理都參不出來，還叫什麼禪呢！光是一個話頭是沒有用的。學禪要開悟，開悟的人已得無師智，自然懂這些道理。

第二步到達不想做氣功時，注意，即羅睺羅所講：息入則知息入，息出則知息出，身體內的氣，像能量一樣在動，道家有任督二脈之說，其實是氣的作用，任督二脈之說是見惑。

到了息入知入，息出知出，有覺有觀的狀態時，有些人覺得自己的身體還在，以爲這是妄念沒有空的緣故。其實這種心理是矛盾的，再做十年功夫也沒有用。這是初步有覺有觀的當然現象。以爲這是妄念，就是理認不清。拼命想辦法除妄念，怎麼能得定！怎麼能上路！白做了。功夫到了這個時候，要參考羅睺羅的這一段報告。

到息真正充滿了以後，可以忘掉身體，進一步求大乘道，再進一步到達：性風真空，性空真風，清淨本然，周遍法界。佛把祕密說了，呼吸的往來是生滅法，是現象，我們的生命都在生滅中，而能使它往、使它來、又能使它生滅的那個，並不在生滅中。那個是本體，明心見性就是見這個心的體。所以，煉呼吸時，如走大乘的路線，定中有慧，性風真空，性空真風，然後到達清淨本然，周遍法界，與孟子的「其爲氣也，至大至剛，以直養而無害，則塞於天地之間」，有異曲同工之妙。

煉息是非常重要的，因爲煉息可斷去慾念，做到不漏丹。老年人煉息可使陽氣重來；有病的人可藉此去病，健康長壽。

總之，百千法門無量妙處，就在這個法子裏。沒有時間對諸位詳盡的講，很抱歉！

# 第十講

---如何修證佛法

聽息數息的問題

精氣神樂明無念與三界

空假中三止三觀

密宗及修氣

修脈

生命和宇宙法則

上次講到念安那般那的重要，通俗名詞稱爲煉氣。安那般那是煉出入息，包括顯密許多方法，而原則只有一個。若加上印度婆羅門、瑜珈術、中國道家，至少有幾百種方法。方法雖多，但歸根結底都是煉氣煉息。

我常感嘆講話難，難於使聽話的人明瞭。上次上課講有爲修法，許多同學覺得很過癮，可見現在人都喜歡有爲法。其實，煉氣功和證果是兩回事，這一點大家應該瞭解。

再則，同學間輾轉相傳這些方法，結果都搞錯了，只好以引用古人的話來說：「鑪鞴之所多鈍鐵，良醫之門足病人」，聊以自慰。

這時有同學提問題：

問一：修下丹田，吸氣進來細長慢，呼氣時快短急，第一口氣呼完，第二口氣緊跟着吸進來，對否？

師雲：對。

問二：聽息時耳聽呼吸，開始時，同時要聽脈搏，比較容易知道內息在裏頭走動。待心進入初步定境時，自然就放開了，不管脈搏，也不管呼吸，此時呼吸非常細微，等於不呼不吸，對否？

師答：對。

師雲：若能在最鬧之處，聽到自己的呼吸聲，此人有定靜功夫。達摩祖師在嵩山入定時，聽階下蟻鬥之聲如雷鳴，確有其事。

另一個故事，玄奘一個大弟子窺基法師，又名三車和尚，到終南山拜訪律宗道宣律師。道宣律師守戒律，功德成就，因而有天人天女供養。窺基大師去看望他那天，天人不來了，兩人只好捱餓。夜裏睡覺，道宣律師整夜打坐，不倒褡。窺基大師不管這一套，倒頭便睡，睡相不佳，又打呼嚕。次日，道宣律師說他：出家人的規矩，不打坐也該作吉祥臥，你睡得不規矩，又打呼又亂翻身，吵了我一夜。窺基大師說：我才一夜沒睡好，被你吵死了，我睡到半夜，好好地，結果你腰中有一隻蝨子，咬了你一口，你手伸進去，本想把它掐死，又想想，不能殺生，你就把它往地上一放，放也該好好放，那麼高一放，把它的一隻腿跌斷了，所以它哎喲、哎喲的叫了一夜，吵得我睡不好。

道宣律師不敢說話了，真有這回事，他怎麼知道？等窺基大師一走，中午，天人又來送食，道宣律師問天人，爲何昨天中午不來？天人回答說，昨天中午是來了，結果看到滿山滿頂被五色祥雲蓋住了，找不到茅篷，而且祥雲外面，金剛護法神很多，一定有大菩薩在這裏，我們欲界天的小天人進不來，道宣律師聽了簡直無話可說。

爲何在睡眠中，這些小聲音都知道，這是什麼定力？達摩祖師在嵩山入定時，聞階下蟻鬥如雷鳴，也是這個道理。

鬧中聽自己的呼吸聲很難，同學問的這個問題就是做聽息功夫，開始聽脈搏跳動的聲音，心臟、血液流動的聲音都可以聽到。有定靜功夫的人，只要聽到裏頭的聲音不對了，就曉得身體哪裏出了毛病。

問三：試做安般法門，六、七天來情況如下：一上座，因學佛多年，自然而然，變成數息。後來繫念鼻端，卻不知息的長短、冷暖。後來漸漸可以配合知道了，數了三息左右，忘了繫念鼻端，更忘了息之長短、冷暖，此時忽現一片強光，明知不能貪著，還是執著了。等發覺錯後，再攝念、重新恢復繫念鼻端，如此越搞越亂，變成在做氣功，不在修持了。後來或數息，或看這一片光，越想糾正越亂，怎麼辦？

（師示範數息方法）

師答：如在數息中間，動了一個念頭，岔了一個雜念，須重新數起，中間不準有雜念，一路做下去。陸放翁的詩：「一坐數千息」，表示一坐起碼就有幾個鐘點。陸放翁、蘇東坡這些名人，當年都是做功夫的。凡是營養過剩、血壓高睡不着覺或雜念多、慾念旺的人，要計出息；有些身體衰弱、血壓太低、腦神經衰弱的人，要計入息，這就是對治法門。佛是大醫王，能醫衆生病。修行初步要懂醫理，不懂醫理是搞不好的。身體不好也不壞的人，可分上、下午分別各數出、入息。

上次重點在八十八結使的解脫，不是在做氣功。可是講了那些煉氣方法後，大家以爲得了祕訣，如獲至寶，以爲這就是佛法。真正的佛法是在心行，在八十八結使的解脫。這位同學有這個問題，主要在於見地與功夫配合不了，知見不明，理沒有透。要知道，調息、止息不過是初步去雜唸的方法而已，雜念既去，此法也用不着了。佛在金剛經說：汝等比丘，知我說法如筏喻者，法尚應舍，何況非法。所以過河需用船，過了河後，把船背起來走，不是很笨嗎？他的這個問題，是因爲調息調過分了，等於營養過多，也會出毛病一樣。

至於眼前發光，只要氣息調好，氣充滿了，內在光明一定起來，那時晚上不用電燈，一樣看得很清楚，那是氣的功效。但不是道果。

三脈七輪 眉間－無色界－神－無念

心輪－色界－氣－明

中宮/肚臍－欲界－精（道家）－樂（密宗）

如上圖所示人體，心窩以下屬欲界，心窩以上至眼是色界，眉以上是無色界，與虛空合一。

道家的精、氣、神，與密宗的樂（精不降，樂不生）、明、無念，也就是三界的另一種表達方式。所以佛教羅睺羅修氣息的路線，是修色界的方法。報身佛的成就，是屬於色界的成就，不到色界，不能成佛。未昇華到色界的境界，不能成就報身佛。毗盧遮那佛是法身佛，法身是體，報身是相。釋迦牟尼佛則代表化身佛，就是用。

禪宗及其他顯教方法，都是容易成就法身，但是很難成就報身，成就化身就更加難了。

息調好了，很容易產生光明境。但是光明境一來，就容易產生矛盾，那時佛學知見來了，什麼著相啦、妄想啦。其實，管它著相不著相，只要忘身，也不著光明境，自然在光明中。這時如覺得不對，是因爲佛學知見太多之故。在光明境中，忘了身體、四大、呼吸……一切不管，則光明變成寂靜，清明寂靜，又會變化另外的境界。變化以後如何，到了以後再講。

修這個方法成就的人，都很樂觀，沒有憂愁，沒有煩惱，其他的好處還很多。比如容易到達「波飛太液心無住，雲起魔崖夢欲騰」的境界。身體會特別健康，功夫達到時，口水都是甜的，無法形容的甜，是由於腦下垂體的荷爾蒙下降，胸腺及欲界的性腺整個起了變化，這時精神健旺，但也很容易引起慾念。所以就如這一句詩：「波飛太液心無住」。氣太健旺，養氣養得太好，如不懂佛法，不在八十八結使心地法門中下手，就變成英雄氣概，「雲起魔崖夢欲騰」，人都覺得要飛起來了。（劍仙必須經這個過程才煉出來的。）如由此歸到心地法門，則可證羅漢果了。至於道家的神仙，也是由此進去的。

問四：等公車念安般，更易煉成，對否？

師示：不對，都市的空氣污染，不適合。覺得更易煉成的原因，因爲人一直在散亂中，稍稍收斂，掛着念頭，在感覺上說，以爲較易煉成，其實這是錯誤的。喫飽不可以做氣功，因爲腸胃要清。我們學佛是走心地法門，藉煉氣去修是助道而已，不是專做氣功。真做到了以後，道家有幾句經驗之談：「精滿不思淫，氣滿不思食，神滿不思睡」，神滿了以後，再談不倒褡就對了。氣滿時，覺得自己的身體像一股氣一樣，真是「雲起魔崖夢欲騰」，走路如踏在棉花上，可以煉輕功了。不過學佛的人，不向這方面引導，一切唯心造，心如專向那一面造作，就會變成那個樣子。

功夫到達某一程度時，想要證果入定，非休糧闢穀不可，充其量喫一點水果，腸胃中不需要其他東西。出家人能過午不食，下午好好用功，多作氣的修持，會得大好處。功夫有了基礎後，營養與否，已沒有關係。但這個中間，男女又各有不同。

問五：修十念法門，男女性的衝動很嚴重，構成修行的障礙，要怎麼對治？

師示：一般人修行之所以不能證果，不外四個字：男女飲食。若不能轉化，什麼基礎都沒了。就算做氣功，如果漏丹了，就不行。

女性月經前後，生理與氣功的關係非常細密，若能修持得好，月經漸漸減少，及至於完全停止，迴轉童身，男性成馬陰藏相。變馬陰藏相以後，慾念壓力減少十分之七，其餘三分很難解脫。那個時候，不是你心理上想要，不是第六意識上的動念，乃唯識所講，阿賴耶識習氣種子，那部分習氣種子能轉過來，就可超凡入聖了。

男女慾念用「性」，明心見性也用「性」，文字用得妙極，此「性」同彼「性」，幾乎是同性，很難分別。慾念也是最後一品無明，這一品不能了，就跳不出欲界。

走修氣的路子，就容易升到色界天，比欲界高一層了。從禪宗「無念」的路子修，可升無色界。但三界有偏向，單走任何一界的修法，都不能證果、不能成道。

光是煉精得樂，全身舒服無比，稱爲菩薩內觸妙樂，每個細胞都是快樂的，最細微的快感。但必須這樣才能得定，但是也很容易墮落、沉溺在欲樂的境界裏。

這些都屬於四加行，加行就是加工，如果加工都沒有加好，就不要談學佛修道。首先是得樂，樂由精生，精不下降，樂不生。但凡夫的精一下降就漏丹，不是遺精，就是有慾念，追求性行爲而走失掉。然後重新再做功夫，如此反反覆覆，就是凡夫境界。所以，一萬個人修持，沒有一個證果。

其次，氣不充滿，光明不起，氣一充滿，自然在內外一片光明中。只住在妙樂境中，會墮在欲界；只住在光明境中，墮在色界；假如走後世禪宗的空心、無念，則墮在無色界。注意！無念久了，就成無記，容易墮入畜生道中。所以宗喀巴大師在《菩提道次第廣論》中，痛斥無念，認爲會墮入畜類，一點也不錯。

再說，不得樂不能得定；不得光明，不能生起智慧；不入無念，不能得空。然而要得空，更須具足戒定慧，缺一不可，若有偏差，則墮在三界中，跳不出去。

精氣充滿後，第一個反應是慾念來了。幾年前，有個朋友，寫了一篇「性非惡論」，要我評論。我說：性本身無所謂善惡。就像刀一樣，可以救人，也可以傷人，而其本身並無善惡之分。此理一般人不易瞭解。性慾是個無明，但無明並不一定是罪惡，只能說是無明。無明與惑業相關聯，惑業是不是善或惡，又是另外一個作用。惑業只能算是煩惱，煩惱有善也有惡。但是這一股無明的力量不來，也就不能證得菩提。這一股力量來時，如果轉化不了，就成欲界凡夫。所以道家稱其爲「兩界關」。慾念來時，翻上去就是天堂，翻下去就是地獄，確實是不容易把握的。

佛法講了半天的戒定慧，在顯教裏只是點到爲止，靠自己去悟；但在密教裏，又是另一套說法。其實顯教裏也有，只是我們不曾注意到。所以我特別強調《楞嚴經》卷四中所講，轉變物理世界，心物一元的關係，及地獄天堂之說。佛把祕密隱在其中，叫我們如法昇華，如法修持。

現在繼續上次的課程。

修安那般那最容易成就，因爲生命的根元在氣，但氣也是生滅法。

大家要注意：羅睺羅修到四禪境界，這其中另有關鍵。並不是光修氣就可達到四禪，還須把貪、瞋、慢、癡、疑等八十八結使一併解脫，纔可證得羅漢果。

如果光修氣，只在功夫上走，一樣是外道，因爲是心外求法。我發現大家都沒有注意到心地法門的重要，其實功夫只是化城，不是寶庫的目的地。

在隋唐時期，比丘、比丘尼、居士等，證果的很多。當時一般人修持，都是拿到一個法門，規規矩矩去修。愈到後來，佛經翻譯越多，道理知道得也就越多；再加上社會環境更形複雜了，衆生對佛所說的話，懷疑的本事越來越大，也就是慢疑更厲害了；對世法的貪瞋癡也越重，當然證果的人就更少了。

南北朝時，智者大師創立了天台宗，比禪宗創立得早。中國十宗中，最早的是東晉慧遠法師所創的淨土宗。天台宗的止觀法門，初步是修息，再轉到修空、假、中的三止三觀。修止即修定，修觀即修慧，這就是定慧雙修。

天台宗以數息、調息、聽息三法門來修止觀，等到真得定後，馬上進入「空觀」。也就是說，等到呼吸調整好，到達不呼不吸，氣息充滿了，這時妄念少了。此時如果不走觀的路，光煉功夫下去，就可以得神通，走向小乘果位，乃至走向外道的路子。

所以，此時應該馬上觀心，迴轉來觀空，曉得呼吸調整到不呼不吸，身心寧靜愉快即止。這時候還是一念，然後把這一念放掉，再空下去，身心都不管，叫空觀。不過這個空，注意啊！還是念，所以還是在第六意識中。

因此，當我們打坐時，覺得一念都沒有了，好清淨的時候，這曉得清淨的，也是一念。

當你知道清淨時，已經不清淨了，又是一念了。等於一面玻璃，你用白筆或黑筆在上面一畫，也是一個東西，但你不能說黑筆是壞的東西，白筆是好東西。所以佛經上說，眼睛裏，不能丟進去一點點碴子，也不能丟進去金剛鑽粉，因爲不論好壞，都不能丟進去。

但是止觀不講這個，這時候，你曉得清淨的境界就是「有」，不過這個有是「假」有，所以「即空即有，即有即空」。至於那個道體，則空也不住，有也不住，所以叫做中道。這個「中」，採用了龍樹菩薩的般若中論。所以稱作空、假、中三止三觀。

有時在空觀的境界裏入定，也可以一定八萬四千大劫，我們連定八個鐘頭都做不到，不要說八萬四千劫了。或是在空的正觀上，能這樣一定，也差不多了，然後再轉來修有觀、中觀，就容易了。

修持天台宗所創的止觀路線，在當時很好。到了隋唐，由於證果的大菩薩、大善知識多了，教理也跟着越來越多。理越明，做功夫的人就越少，證果的人自然也就少了；再者，禪宗發達以後，到處都是禪，嘴巴都很厲害，道理都很明白，實際修行的人反而不多，證果的人當然也跟着越來越少了。

現在接着講氣，印度北傳的佛教傳到西藏，稱爲藏密。開始是紅教，演變成花教、白教，再演變成黃教。黃教是宗喀巴大師創立，他的四大弟子是達賴、班禪、章嘉活佛及哲布尊丹巴。

宗喀巴大師的《菩提道次第廣論》，講修定、修觀，與天台宗的止觀法門，幾乎完全相同，唯引用經教不同而已。天台宗的《摩訶止觀》，走的是龍樹菩薩大般若宗的教理，是性宗路線；宗喀巴大師走的是無著菩薩唯識法相宗的路線。

修密宗主要強調的是修氣修脈，以達到成佛證果。氣修不通，脈絡轉化不了，不能得定，就是所謂的：「中脈不通而言得定者，絕無是處。」至於打坐，能坐上幾天幾夜，並不一定是你氣脈通了，氣脈通不通和打坐是兩回事。但氣脈通了，要坐便坐，非但可坐上幾天幾夜，就是睡幾天幾夜，站着幾天幾夜，也照樣都能入定，入定與姿勢是無關的。

現代人腦子太複雜，所以修有爲功夫，也就是修安那般那法門最好。修氣，身體也會好，如果想藉修氣求得證果，要懂得醫理纔行，所以先要自己研究醫理及醫藥。

有一些跟我多年的年輕同學，普遍都有依賴性，處處依賴老師，這裏痛、那裏痛，只找老師，不肯趁老師在時，多研學醫理。更有甚者，吃了藥後，問他反應如何，竟答不知道，像這個樣子，真不知道他如何學佛修道！

一個學佛修道的人，是絕對自私的，要先能管理照應自己的身心。如果連身體的變化都不知道，還叫修道嗎？修道要清楚身體內部的變化，以及心理的變化；起心動念，都要知道。也就是說一個人只管自己，做到完全的自私，但不妨礙別人，那就天下太平。換句話說，對自己身心內在任何一點變化，都隨時要很清楚，這才叫修道。學佛之道就是先求自度、自利，這一點要注意。

舉凡身體的變化，慾唸的澄清，飲食的調理，氣候的變化等，處處都是學問，都要留意。古代的大善知識們，不論道家、佛家，都是通醫理。修持功夫高，他們都是從自己身體上體會出來的，也是從自己心地法門中體會出來的，不是靠書本讀來。一個人一生幾十年，老實講，沒有那麼多時間和精力去讀許多書，只要心地的寶庫一打開了，就都會懂的。

密宗強調修氣，在修氣以前，這些道理先要懂得。修氣修到不呼不吸，呼吸停止，密宗叫「寶瓶氣」，瑜珈術稱「瓶氣」。人像寶瓶一樣，在定境要來時，氣充滿了，呼吸停掉，肚子回收進去，身子自然直了，端端正正，定住了，這時舒服得很，叫你下坐都不幹。

不呼也不吸，並不是真正沒有呼吸，只是很細微而已。此時雜念沒有了，過了很久，好像有一點吸進來；很久以後，又有一點呼出去，到這個境界就要修脈了。這是唐代以後密宗的說法。

知息冷知息暖，就是在修脈的境界，但並不是在鼻端知息冷暖，而是在身體內部。此時，在身體內部知道哪裏發暖，哪裏發冷，這就是後世密宗所說的脈，差不多相當於神經反應。每個細胞的感覺，哪裏走得通，哪裏走不通，都清楚。事實上，脈就是息的更進一步。

打坐爲什麼腿麻？因爲腿的脈不通，下部的脈都沒有通。最難通的是臀部，我們坐到後來不想坐了，有兩個原因，一個是心，一個是身。通常我們不想坐了，是不是心不想坐？不是的，大部分是因氣到臀部沉不下去，此時氣會影響心理。凡夫的心不能轉物，唯物思想家認爲，人的思想受物理影響，並沒有錯，只是這個說法只適用在凡夫的境界上。氣也是物，所以我們坐到某一階段時，因爲氣到臀部沉不下去了，無形中腦神經緊張起來，心裏就坐不住了，只好下座。如果氣從臀部通到大腿、膝蓋，一節一節通下來，要經歷過痛、癢、麻、脹、冷、熱，甚至兩腿發爛，最後等氣一走通，忽然就好了。古代修行人，修持精神很可佩，氣把身體內部的髒東西逼出來，逼到身體都爛了，他們也能把色陰看空，毫不在乎。現在的人有福氣了，只要喫消炎藥，打消炎針就行。

待氣到了足心，才能談得到三脈七輪。氣脈打通了，準可得定，得哪種定？定有百千三昧，每種不同，而我們卻以爲只有一個「禪」。所以說，爲何禪宗以後更無禪，禪是真誤了不少人。

真正把中脈打通了以後，一坐一定，閉着眼，滿天星斗看得清清楚楚，密宗所講的是真事。那個情境就像太空船進入太空的境界一樣，這就是宇宙的奧祕，生命的奧祕。上次太空船進入太空的整個過程，每一秒我都留意其變化，注意宇宙間的法則，是否和人體是一樣的，結果發現完全一樣。由此更證明，佛法顯密所說的修持經驗，一點都沒有錯，錯在我們自己不用功，沒有修證到。

# 第十一講

---如何修證佛法

達摩的理入行入

二祖安心

四祖與各宗派

五祖的時代

六祖的時代

即心是佛的流弊

小釋迦仰山

臨濟四料簡

我們的課程已進入第五個禮拜的第二次了，實際修證的資料，因時間的關係，無法在這裏作仔細研究，要大家自己去研究，光聽而不研究是沒有用的。

我們開始所講的，是關於學佛見地方面；後來偏重於修證做功夫的事相。特別要注意的，是十念法中，修出入息的方法。這個修出入息的方法，因個人生理、心理的差異，而有所不同。佛說的念安般是大原則，當然每一句話，內容都很複雜，若能修好，絕對能做到健康長壽。若做不到，則是因爲不得法，或者沒有恆心。有了初步的修持，再進一步得定，發智慧、得神通，也都絕對能做到。至於詳細的方法，當然不簡單，密宗的修氣、修脈、修明點、修拙火四部，都是修安般法門發展出來的。

先不談悟道成佛，光說修養功夫，應參考孟子的養氣原則，還有呂純陽的《百字銘》：「養氣忘言守，降心爲不爲」，也非常重要。呂純陽是道家，也學禪，他在百字銘中，把修證的事相，尤其煉出入息成就的步驟，都包括在內了，很值得研究。當然細則很多，非依明師不可，沒有過來人指導，會走很多冤枉路，如由有經驗的人點一句，則事半功倍。

前面所有關於修持法門的討論，都屬於四加行的範圍。修氣的法門與心物的關係，因時間不夠，暫時擺下不談。

現在再介紹中國學佛的修持路子。

前幾次談到自東漢以後，到了南北朝、隋唐之間，修行有成就的人很多，尤其是隋唐以前，走的都是小乘的修持法門。後世有一個毛病，一聽小乘就看不起，這也是顛倒因果。我也再三的說，學大乘沒有小乘基礎，根本就不必談，等於小學基礎沒打好，怎麼讀大學呢！唐宋以後，禪宗興盛了，證果的人卻越來越少，而說理的越來越多，直到現在，都是如此。一般人動輒參話頭、參公案，或者觀心、默照，統統叫它是禪，這都是笑話，都在顛倒因果。

東晉時代，大小乘經典源源滾滾，都向中國介紹而來。經典的翻譯很多，教理越來越發展，對當時做功夫的人不無影響。尤其是鳩摩羅什翻譯的《法華經》、《金剛經》，影響中國之大，無與倫比，《維摩經》亦然。

東漢以後，魏晉南北朝這三百多年間，是中國文化學術，以及哲學思想最輝煌蓬勃的時期。在形而上道方面，比春秋戰國的百家爭鳴還要高明。不過很可惜，一般學佛的人，只懂佛學這一面，南北朝的歷史未加研究，只曉得那時「清談誤國」，至於清談了些什麼，誤了國沒有，並沒有真正瞭解。實際上，清談不曾誤國，倒是當國者誤了文化，所以讀歷史不可人云亦云，要自己真作研究。

在這個時期，達摩祖師來了，當時修道證果的人很多，都是用小乘禪定的路線在修持，都是有爲法門。雖然方法都對，但欠缺把有爲變成無爲形而上道的轉節。一般大師們，如鳩摩羅什法師，雖然傳了佛經，對於形而上道的翻譯，也介紹得那麼高深，但他修持所走的路線，還是小乘禪觀的法門，也就是十念當中，念身的白骨觀，或不淨觀這一類法門。當時，在很難追求形而上道的時候，達摩祖師來了，成爲禪宗的開始。

嚴格來講，禪宗是心宗，所以達摩祖師指定以《楞伽經》印心。《楞伽經》的宗旨，一句話：佛語心爲宗。心字的問題出在這裏，後來的明心見性，一切都誤在這裏。達摩祖師當時指出了兩個方向，一個是「理入」，一個是「行入」。

理，不是普通研究道理的理，是從止觀、觀心的理論，進而悟道。行入包括十戒，以及菩薩的行願，也就是在做人處事中，注意自己起心動唸的一點一滴，以此證道、悟道。禪宗的宗旨，特別注重行入。但後世研究禪宗的人，有一個很大的錯誤，就是將禪宗指導學人輕快幽默的教授法，當成了禪。比如這個來一喝，那個來一掌，尤其以爲禪宗是見花而悟道的。殊不知那都是教育法的一種偶然機用，不是禪的真正中心。真正的中心，是達摩所提出來的行入。

參公案是把古人悟道的經過，仔細研究一番，然後迴轉來於自己心地上體會。應該怎麼走？如何才能相符？都要會之於心。二祖去見達摩祖師時，把自己膀子都砍了，他這樣精誠求道的事蹟，我們都曉得，但卻極少有人注意到，二祖在出家以前，學問已經非常好，是個大學者。他在山東一帶講易經，信仰他的人很多。後來，他覺得這個學問，並不能解決宇宙人生的問題，等到再看了《大般若經》以後，他認爲宇宙人生的真諦在佛法中，於是就出家了。

二祖出家後，在河南香山打坐八年，修了八年禪定。後世因無法獲得資料，所以二祖當時修定所走的路線，是修氣抑或觀心，不得而知。這裏要注意，修禪定八年，太不簡單了，又具備了第一流的學問修養，後來又跟隨了達摩祖師好幾年。書上記載二祖來看達摩祖師，在雪中站了三天三夜，達摩不理，反而對他說，佛法是曠劫精勤的無上大法，在雪中站幾天求法就行了嗎？二祖於是把膀子給砍了下來。後世有人研究，好像覺得達摩祖師要求得很不合理，事實上，從前那一代人的宗教熱忱，求法的情操，不是我們後世人所能瞭解的，高僧傳中也隨時可以看到。我年輕時，親眼見人修持求法，燃指供佛，刺血寫經等事實。像這種情形太多了，依現在人講，這是愚蠢迷信，不知是我們愚還是他們愚？古今時代不同，不要輕易對古人下斷語。

後來達摩祖師問二祖：你要求什麼？他當時又餓又痛又冷，只說：如何是安心法門？如果是我們就會問：老師，我就是念頭去不掉。二祖遠勝於我們，他已打坐了八年，再加上以前的用功，他不說念頭清淨不清淨，問的是安心不安心，這個問題大了。

《指月錄》是一部大奇書，太好了，但難讀得很，要像看電視劇一樣，活看。這一段描寫二祖向達摩祖師求法時，達摩祖師面壁而坐，待二祖把膀子砍下來時，達摩當然拿藥給他敷，包紮一番。若是絕對不理，那就不叫達摩祖師了，也不是佛法了，這中間細節沒有記載。立雪、砍膀子、求安心法門的時間，並不在一起，各是一回事，書上硬是把這三件事連在一起。

安心是什麼意思？安的是什麼心？二祖這時膀子也砍了，又冷又餓，他的心當然不安。所以達摩祖師答他：你拿心來，我給你安！這時達摩祖師把印度人的大眼睛一瞪，一把粗鬍子，一定把二祖給嚇住了，這一罵，神光的魂都掉了。不是他膽子小，這個疑問太大，答案又太奇，搞得他心都掉了，魂也飛了。然後他說：覓心了不可得，找不出來。達摩祖師說：我已替你安好了，就是如此。

二祖跟了達摩祖師幾年以後，達摩祖師告訴他：「外息諸緣，內心無喘，心如牆壁，可以入道。」走修證的路子，不管大乘、小乘，不管哪一宗、在家、出家，凡是修持的人，非照這幾句話走不可。

「外息諸緣」，外界一切環境都要丟掉，我們學佛修證不成功，就是這一句話做不到。我們的心都是攀援心，這件事做完了，又去抓那件事，事情永遠做不完，外緣也永遠息不了。

「內心無喘」，就是十念中念安般法門裏頭，做到不呼不吸，進入四禪八定的境界。

「心如牆壁」，內外完全隔絕了，外界任何事情心都動不了，也沒有妄想出現，也無妄念起來。

注意，做到這樣的就可以入道了，可以去證悟菩提，可以去證「道」。

達摩祖師告訴二祖這一句話，應該是在問安心法門之前的事。達摩權衡二祖的禪定功夫，再教他禪定的路線。二祖問此心不安，應該是在功夫做到了以後的事。爲什麼？假定一個人做到了「外息諸緣，內心無喘，心如牆壁」，敢說自己成佛了嗎？心安了沒有？悟道了嗎？這時究竟什麼是佛？什麼是菩提？還是搞不清。所以此心不得安。

後來二祖傳法給三祖，交付衣鉢以後，比濟顛還有過之，到處喫喝亂逛。像他這樣大名鼎鼎的學者，出家以後專心用功，達摩祖師又付法印給他，等他交出衣鉢後，晚年的生活完全不同，又喝酒，又在花街柳巷到處亂跑。人家問他：你是禪宗祖師，怎麼逛到酒家去了？二祖講了一句話：「我自調心，何關汝事。」

問題來了，他求的是安心法門，達摩祖師一接引，把安心法門給他，但是到了晚年他還要去調心，此心尚不得安，可見二祖所講禪宗安心，這個心，到底是個什麼東西，仍是一個大問題。沒有成佛以前，誰的心都不能安，包括羅漢、菩薩，都沒有究竟安心，除了大徹大悟，誰都不能安心。

拿現在學術思想來講，唯心思想與唯物思想，兩者在爭戰。我們曉得心物是一元，究竟心怎麼樣能夠造成物，如果不到成佛的境界，誰都下不了結論。所以，在理上儘管誰都會講，事實上心卻安不下來。

這就是禪宗。從此以後，禪宗事實上幾乎等於沒有了。

我們後世研究禪宗，都注意南宗六祖這一系，不把南北兩宗連起來研究。四祖時，正是唐代要開新紀元的時候，也是玄奘法師到印度留學，快要回來的時候。那時，禪宗還沒有大興盛，仍是單傳，一個人找一個徒弟，來繼續挑這個擔子，使法統不致斷失。到了四祖以下，造就出來不少弟子，後來唐朝幾個大國師，乃至華嚴宗、天台宗的祖師，都是由四祖這個系統下來的，比六祖系統的輩份高。

唯識、法相等經典，經由玄奘法師介紹過來後，佛法的教理更趨完備。後來的臨濟祖師，也是唯識宗的大師，不是光學禪的，曹洞祖師亦然。他們通達各種教理，不像現在我們一般人，不去研究經典教理，只拿個話頭就自以爲懂禪了。從前的大祖師們，是在三藏十二部都通徹了以後，再拋棄教理，走簡截的法門，一門深入。正如孔子所講的：「博我以文，約我以禮」，由博而約，先博學，待通達以後，再專門走一條路。

到了五祖的階段，就是唐太宗時期，禪宗是單傳，在文化上並沒有佔太大分量。不久，天台宗漸漸出頭，當然最普遍的還是教理。接着玄奘法師回來，造成佛法之鼎盛。唐宋時候，第一流人才，第一流頭腦，往往致力佛法。現在第一流的頭腦和人才，都到工商業界去了。所以現在怎麼會有佛法？時代完全相反了。那時學佛學禪是時髦，等於現在研究科學一樣，風氣使然，教理盛極一時。而領導者唐太宗，也非等閒之輩，詩好，字好，武功好，佛學也好，樣樣好，他爲玄奘法師所寫的聖教序，就決非他人所能替代。

禪宗的鼎盛時期是中唐以後，晚唐到五代之間。當時佛學的理論，發展到最高峯，而六祖的禪，剛剛湊上了時代。那時唯識法相、華嚴，各種佛學的理論普及於社會，差不多讀過書的人，都會談幾句佛法。這時，小乘的修持已經看不上了，都走大乘的修持方法，但又找不出一個路子；於是達摩祖師所傳的禪宗心印，直指人心，見性成佛的法門，到了五祖、六祖時，即應運而出。

達摩祖師初傳的修持方法，理論上教大家注重《楞伽經》。到五祖時改變了，因爲《楞伽經》的學理太高深了，爲了容易證入這個法門，改用《金剛經》。其實在四祖時已經開始了這個方法，到了五祖、六祖更盛而已。金剛經講性空之理，非常簡化。這時佛學的理論，似乎走到金字塔的最高峯，鑽不出來了，如何與身心平實地打成一體；如何立刻求證，反而成爲很難的事。因爲依照教理來講，一個凡夫想要成佛，須經三大阿僧祗劫，遙遙無期，怎麼修證呢？

大乘經典一流行，覺得小乘法門不足爲道。而禪宗的直指人心，見性成佛，更迎合了時代的需求，到了六祖時代達到了巔峯。

六祖的禪宗，從南方廣東開始。那時的南方，是文化落後地區，而佛教鼎盛，原本是在中原。大國師、大法師們，都在中原地區西安、洛陽一帶。六祖在落後的南方，因爲用口語來傳佈佛法，就很容易普遍流行起來。

仔細研究壇經，六祖還是很注重「行」，仍是從「行」門而入。不幸的是，自從六祖壇經，與大珠和尚「頓悟入道要門論」等流通了以後，佛學與禪就完了。大家都曉得心即是佛，可是怎麼樣是「心」呢？都沒有着落。所以有些人不信宗教，以爲自己雖沒有做好事，但對得起良心，就是佛了。至於「心」是什麼？就不管了。毛病就出在這裏，所以這次講課，不包括六祖壇經在內，但可作爲參考。

因爲這個「心即是佛」的流弊，而產生了宋代理學的發達。理學家所表達的，倒是一副禪宗的姿態，是從「行」門來的禪宗，而其講人天之道的行持，又等於佛家的律宗。唐宋以後老莊思想的道家，則等於佛家的禪宗，是解脫路線的禪宗。這三家的相互關係，極爲微妙。

直指人心，見性成佛的理，越說得明，佛學則越加暗淡。修證功夫越發沒有着落。其實，大而無當，還不如修止觀，作觀心法門，還可能拿到半個果位。走小乘到底還可以求證，大乘菩提則另當別論。

再說，禪宗提倡了金剛經以後，因爲金剛經講性空，容易導致狂禪，理解上雖很容易通，但對求證則沒有幫助。

禪宗的書，以《指月錄》爲最好，它集中了禪宗各種書籍的要點，包括了見地、修證、行願。我在臺初版指月錄時，因銷售不佳，只好論斤賣給屠宰業，用來包豬肉，這是另一段插曲。真要研究禪宗，把指月錄搞通就夠了，不過教理要熟，而且要有修證的底子，不然很多地方就看不通。

後世一提禪宗，就是參話頭。其實，禪宗真正注重的是見地。比如潙仰宗的仰山禪師，被稱作中國佛教的小釋迦，他是晚唐、五代時人。指月錄記載：「有梵僧從空而至，師曰：近離什處，曰：西天。」又此梵僧說：「特來東土禮文殊，卻遇小釋迦」，於是送了仰山禪師一些梵書（貝多葉），向仰山作禮後乘空而去。從此以後，大家就稱他「小釋迦」。從空而來請益的西天羅漢，不只一次，因有門人見到追問才知。

仰山跟隨潙山參學時，有一天，師父問徒弟說：《涅槃經》四十卷，多少是佛說，多少是魔說？仰山說：師父啊！我看都是魔說的。潙山聽了很高興說：「已後無人奈子何。」仰山又問師父：「慧寂即一期之事，行履在什麼處？」意思是——我話雖說得對，此心還是不安；一期之事我是知道了，見地上我到了，境界也有一點，但是，什麼是我的「行履」呢？

行履包括心理的行爲，做人做事的起心動念，履字也包括功夫。潙山回答他一句名言：「只貴子眼正，不說子行履」，換句話說，只要你見地對了，不問下面的修證功夫，因爲見地對了，修證一定會上路的。就怕我們見地錯了，功夫再做得好，行履也是錯。

因此，後世誤傳爲禪宗注重見地，不重功夫。其實每個祖師都是見地、修證、行願等持，差一點都不行。潙山的這句話，是天才的師父，對天才的徒弟說的，我們並不是仰山，這話對我們不一定適用。

後世學禪宗，大多是在六祖、馬祖、二祖等幾個前面逛一下，對後來的五大宗，諸如臨濟、潙仰、曹洞、雲門、法眼等，都不曾研究過，這樣哪能算是學禪呢？

比如臨濟的宗旨，講「三玄三要」、「四料簡」，這是教育法，也包括了見地、修證、行願。臨濟說：「我一語中具三玄門，一玄門中具三要義」，例如「茶」一字中，具三玄門，一玄門中又有三要義，不是光講理論。又如大慧杲一句話下面，作四十九個轉語。

「四料簡」，料是材料，簡是選擇。四料簡有賓主，有方法。但古人不講這個方法，而要靠自己去悟；如果講明瞭方法，呆板的一傳，大家就執著了。衆生本來的執著已解脫不了，再加上方法的執著，非下地獄不可。

四料簡中，什麼是賓？什麼是主？比如一香板打下去，啪一聲，香板下面什麼都沒有——念頭一板子打空了，沒有了，如果能永遠保持這樣就不錯。用香板的方法，一語道破，那就是「吹湯見米」，知者一笑，這是騙人的玩意兒。但也不騙人，把我們的意識妄想，用一個外力截斷，使我們經驗到達平常所沒有經驗過的清淨。如果以爲這就是明心見性，那就大錯特錯了。但由這點影子也可以悟進去，這時要用般若，香板那一拍裏頭，透脫一悟，那叫禪。這就是臨濟的四料簡——有時「奪人不奪境」，功夫到了清淨的境界。有時「奪境不奪人」，功夫進步了一點，希望你再進一步，那個境界不是的，把它拿掉，你還是你，叫我們自己去參究。有時「人境兩俱奪」，把你搞得哪一頭都不是。但是，這個方法不能用，正如禪宗古德所說的，如果真提持禪宗，旁邊半個人都不跟了，法堂前草深三尺，沒有一個人來。

我在峨眉山曾用人境俱奪，接引過一個出家人，一腳把他踢昏了，躺在那裏不動，醒來後，叩了三個頭，高興地跳起來走，從此居山頂，住茅篷去了。

也有時候「人境俱不奪」。

臨濟禪師並不只講教育法，做功夫也在這裏頭。有時候功夫做得好，心裏什麼雜念也沒有，清清明明，空空洞洞，那個是「奪人不奪境」。你還是你，坐在那兒，不過心裏空空洞洞，這是第六意識的境界。奪人，人不動；不奪境，有一個境界。當然這境界還是會變，爲什麼？因爲它是賓，不是主，客人不會常住的，怎麼不變？這就是禪宗的祕密。但我們初步，必須讓賓作主，讓這個境界保留越久越好，只是不易做到。

「奪境不奪人」，這就難了。我可以大膽地說，在座沒有人能做到，因爲見地還沒有到，所以修持、行願也都不到。

有人問，本來清清明明的，這兩天卻靜不下去了。我說學禪爲什麼不自己去參究呢？此時，奪境，境沒有了；不奪人，人依然在這兒。是賓？是主？是賓中主？還是主中賓？主中主？或是賓中賓？

有時用調息，有時看光，法寶多得很，祖師們在書中都教了，不懂可以問我，高段的教法不懂，可作落草之談，循序以進。

做氣功、修定，就是讓賓做主。四大不調，身體不好，氣脈是賓，讓身體搖搖。如果強作剋制，對健康並不好；等身體調好了，賓就可以不用了，由主來做主。

念頭也是如此，有時降伏不了，就唸唸佛，再沒有辦法，就唱個歌吧！調心就是如此，此心很難調伏的。有時功夫剛剛好一點。接下來情緒便壞得很，這時只有讓賓做主了，主人家暫時搬位。

有些人學佛做功夫，充滿了矛盾，氣脈來了，怕執著，所以想把它空掉；氣脈沒有了，又想打通任督二脈。光明發現了，怕着魔；沒有光明嘛，又想：怎麼一片無明呢？等到空的時候，又想：我恐怕又落頑空了？放心，你儘管頑空，我幾十年來還沒有看到過能頑空的人。頑空者，頑石不靈，什麼都不知道。

就這樣，處處矛盾，沒有辦法。氣脈來，乾脆搞你的氣脈，賓做主，沒有錯。氣脈來時，每個部位都是痛苦的。痛就痛嘛！這是你的，是客人的，不是我的，這時我不做主，讓賓做主。你越看它，這個身體就像小孩一樣，「孩子看到娘，無事哭三場」，越管它，它越痛得厲害。你不管它，它就乖了。真做得到，一下就成了。可是人就是不行，氣脈一來，總愛去引導它，都在色陰區宇裏頭轉，道理都講得很好，事情一來就統統迷糊了。

參話頭是沒辦法中想出來的辦法，那不是禪。還有「默照」，閉起眼睛，看着念頭，心裏很清淨的坐一下，宋朝大慧杲罵這是邪禪。《楞嚴經》上有句話：內守幽閒，猶爲法塵分別影事。因爲沒有明理，以菩提大道來講，當然是邪禪；明瞭理，悟了道的人，默照也是禪。這是臨濟禪師的照用，同時是照也是用，但是一般人不知道，光是靜默的守在那裏，這種默照就成了邪禪。

仰山問：「如何是真佛住處？」潙山曰：「以思無思之妙，反思靈焰之無窮，思盡還源，性相常住，事理不二，真佛如如。」

仰山在這個時候，才大徹大悟，潙山可沒給他一個耳光，或者踢一腿，而只是跟他講道理。

「以思無思」，禪宗叫做參，佛教稱思惟修，把理窮通透頂，到達無思之妙。這時那個能思、能覺的功能起來了，各種神通妙用，也就都起來了。

「思盡還源」，心意識思想的作用，退到那個本來去了，「性相常住」，然後性相現前，宇宙萬有的現象，都擺在本位上，沒有動過。「事理不二」，功夫就是理，理就是功夫，這時「真佛如如」，就同佛的境界。

仰山因爲師父這幾句話，他就悟了，悟後執持服勤十五年。十五年中隨時隨地在追問師父修行的經驗，隨時在求證。十五年後，再去傳教，做大方丈。

爲何這幾句話能使仰山大徹大悟？我們自比仰山，體會看看。

# 第十二講

---如何修證佛法

參話頭

觀心法門

三際託空

再說臨濟四料簡

永嘉說三身

禪與指月錄

生死問題

潙仰的對答

夾山悟道

上次談到，一般人提起禪宗，就提到參話頭。其實，參話頭是禪宗發展到宋元之際，不得已而產生的一個辦法。怎麼叫不得已呢？因爲唐宋以後，走修持路線的人，能真正證果的，實在太少了，主要原因就是禪宗的流行。尤其到了宋元以後，口頭禪太多，嘴上講道理個個會，打機鋒、說轉語，個個行，但是離禪卻越來越遠，因此產生了參話頭。

所謂話頭就是問題、疑問。比如「生從哪裏來，死向何處去？」，「父母未生我前，我在哪裏？」，「狗子還有佛性也無？」，「什麼叫佛？」，雲門祖師答曰：「幹狗屎。」爲何雲門祖師這麼說？又比如：「無夢無想時，主人公何在？」你說：「我睡着了。」那麼，睡着時，你在哪裏？這時如果有人一刀把你殺死，你到哪裏去了？

這些問題分成兩種，一種是「有義語」，有道理可解釋的；一種是「無義語」，沒有道理可解釋的。參話頭是拿你平生最懷疑的問題來參究，不要管佛學字面上的解釋。這也就是止觀法門，但比普通的止觀好，因爲所有的懷疑集中到一點，什麼妄想都起不來，一個問題沒有解決，其他都解決不了。

在過去禪堂裏，有些人蔘話頭如瘋了一樣，參到什麼都不知道，什麼妄想雜念都沒有了，專一話題，就是止。等碰到一個機會，突然打開了以後，這個問題整個解決，這就是觀。

但參話頭流行了以後，禪宗就更衰落了。當年在大陸，因參話頭而得神經病的很多。現代人腦筋太複雜，問題已經太多了，若再加上參話頭這樁事，不瘋纔怪！

真正的禪宗很簡單，五代以前的祖師，就是用「直指人心，見性成佛」作爲觀心的方法，人人做得到。初步先曉得人有思想、有念頭，比如別人講話，我們聽到話，這是一個觀念，一個念頭，這個念頭隨着別人的話講過了，我們聽的作用也過去了。

我們靜坐時觀心，這個「心」，不是明心見性的心，這個心代表思想，以及煩惱的念頭，這個念頭一來，比如：阿福下午要來看我，三點鐘來，我準備請他上咖啡館。這樣正是三四個念頭過去了。算了，請他喝杯茶就可以了，或者喫一碗擔擔麪。不來最好了，太麻煩，我又沒有錢……念頭一個個跳來跳去，這個心就是這個樣子。

我們要看清楚，當前面一個念頭跑掉，而後面一個念頭還沒來時，中間有段空空洞洞的，保持中間這個空，就叫觀心法門，這樣就先做到了第一步。

念頭是生滅法，佛經上說：諸行無常，是生滅法，生滅滅已，寂滅最樂。行就是一切作爲。心裏的作用也是行。大家打起坐來，收攝六根，觀察這個念頭，不要壓制它，也不要做功夫，只看到這個念頭過去了。比如念南無阿彌陀佛，一聲南無阿彌陀佛，它不會停留住，念念遷流。前一個念頭流走了，後一個念頭還沒有來以前，這個中間就是「現在唸」，現在唸本來沒有，清清淨淨，能夠這樣，越持久越好。拿教理來講，就是觀空法門。

中間這一段空，天台宗及禪宗，稱其爲三際託空。前際的念頭過去，後際的念頭沒有來。現在這個念頭，當下是空的。比如我們講「現在」，立刻過去了，沒有了，當下就空了。金剛經上說：過去心不可得，現在心不可得，未得心不可得。中間是空的，如果講一箇中際，立刻又落入一個前際。

學佛走的路子有兩個：一是加，一是減。使你空掉就是減，其他宗的修法，如密宗修法都是加。密宗修法時，自己前面擺供燈，還要香花啦、水啦、果啦，一天忙到晚。然後戴上帽子，穿上法衣，坐在那裏觀想佛像，嘴裏又唸咒，手上搖鈴，握杵，放下來又結手印，搞了半天，一身大汗，三個鐘頭過去了，然後放下休息。

密宗的修持方法很多，想發財，有財神法；要升官，有升官法；要兒子，有送子法；要早點死，有頗哇法。給你加上半天，加累了，只好休息，還是三際託空。

現代人心太複雜，空不掉，只好用加法，加到你挑不動了，只好放下，就成功了，就是這個道理。

禪宗既不給你加，也不給你減。要我們看清楚這個心念，本來空的，還要找什麼！何必要找個明心見性呢！我們本來就很明的，因爲有個佛法，反而把我們弄得不明瞭，不要找，放下來就是了，很簡單，很自然。

三際託空就是禪嗎？不是的。什麼道理？因爲這時只是意識狀態把它空掉。其實只要上坐以後，大聲地「呸！」一聲，就沒有了，空了，這是密宗的大法門。我當年學這一聲呸，花了十幾萬塊，方法是：第一步先坐好，端正、調息，「呸」一聲，完了。

當然我們不行，呸一下，只是幾秒鐘沒有念頭，過後念頭又來了，來了再呸！後來就不行了，再呸也趕不走了，這就是凡夫。世人愛假不愛真，「莫將容易得，便作等閒看。」

上面這個道理，就是：應無所住而生其心，六祖因這句話而悟道。舉個例子：我們聽到別人講話，心不是生了嗎？話聽完了，我們的心也就丟開了，本來無所住而生其心嘛，何必守個心呢！

如果能做到念念看清楚就行了，不須修個什麼氣功，打個什麼坐，求個什麼道。有本事的人就那麼信，沒有本事再來！初步能保持三際託空的境界就好了。

《指月錄》卷七記載，有位樓子和尚，有一天從歌樓下走過，聽到樓上有人唱歌聲道：「你既無心，我也休」。當時他正在繫鞋帶，聽到這句歌聲，就悟了。悟了什麼？我們本來無心，每一句話講過了，都沒有留在那裏，你既無心，我便休，算了！也是空的道理。

三際託空雖然還沒到家，但將三際截斷，一直保持下去，也幾乎沒有人能做到。原因是對「能」與「所」，認識不清楚，這個問題，以後介紹唯識時再談。

其次關於參話頭的問題，這個時代，參話頭實在不合適，還是走觀心法門，比較平實、容易。要用參話頭的方法，不如修止觀、修定。其實悟後的人，沒有悟的人，都可以起修，這個問題，到作結論時，會告訴大家。

不過，參話頭也有參話頭的好處，以前我的老師袁煥仙先生，在四川閉關時，與我談到這個問題。他說當時打七的人真可憐，禪堂中一百多人，打一百天禪七，三個多月不能說話，同時也沒什麼道理可聽，真不得了。而後我的老師給我看幾首「香豔體」的詩，說唸佛參禪照這個方法講最好，其中一首是：

漫言楚漢事由天，兒戲功名本偶然

且付河山鞍轡外，一鞭紅照出風前

學佛用功，要有皇帝都不當、天下都可丟的氣派。學佛的人口口談空，步步行有，名、利、兒女、妻子，一切都要，一個都丟不開。「一鞭紅照」，是學釋迦牟尼佛半夜偷走，騎匹馬去出家的行徑。

去馬聲從竹外過，誰家紅粉照顏酡

傳車幾度呼難去，絕妙相關你我他

這就是豔體詩，描寫有家小姐非常漂亮，把人迷住了，站在那裏傻了——形容參話頭，真用功到了絕妙相關你我他就好了。「你」就是話頭，或者一句阿彌陀佛，「我」坐在這裏，「他」妄念又來了。說不打坐嘛，覺得滿有味道，實在有一點影子，有一點功夫來了。說入定嘛，定不下去。那麼不定下去，不修好了，不修又捨不得，是有一點影子。可是修嘛，妄念又截不斷——絕妙相關你我他，怎麼辦？

我們都在這裏頭轉，不一定是男女之間，世間的事總丟不開。再過兩年、三年，兒女都安排好了，再來修吧！這也是絕妙相關你我他。丟嘛丟不掉，道理上曉得應該丟，要走了，後面也在叫：起駕了。有些人學佛，愛到處聽課，叫他好好用功嘛，又不上路，也是絕妙相關你我他。

肩輿排共柳溪東，劍影釵光亂夕紅

多少遊絲羈不住，捲簾人在畫圖中

三際託空也是這個境界，這時所有的妄念跑來跑去，留不住了。當時好像是悟了，又沒徹底，不悟嘛，的確有點味道。就像我們把窗簾拉起來，只能看到那邊的人影，看不到真人。說沒有，是他，但是你又把捉不住，「捲簾人在畫圖中。」

參話頭能到達這樣是初步。但仍屬於意識狀態。爲什麼？因爲還有一個「你」，你曉得身體坐在這裏，身體就是一念，五陰都是一念，你能夠了意識的這一面，三際託空清淨，但是你的感受狀態還在，解脫不了。

什麼氣脈流通啦，河車在轉啦，就是感覺狀態在自我搗鬼，沒有把五陰一念空掉。

有許多人修到很清淨，但身體一身是病，說他沒有功夫嘛，很定，心裏空空洞洞，但是幾十年連病都轉不了。真到臨死時，那一念空不了，就跟着昏沉下去，那麼他所得的一念清淨，老實說是唯物的，是隨着身體健康來的。這樣靠得住嗎？不可能。

上次大略講到臨濟禪師的四料簡，現在再加以說明。臨濟禪師的四料簡，是教育方法，也是我們用功、瞭解自己的方法，同時是告訴我們三乘——聲聞、緣覺、菩薩道的修持方法。

「至晚小參曰：有時奪人不奪境，有時奪境不奪人，有時人境兩俱奪，有時人境俱不奪。克符問：如何是奪人不奪境？」

克符是輔助臨濟開宗的，臨濟當時只有三十幾歲，不敢開宗。黃檗說：你去，自有人幫忙。一個克符，一個普化和尚，都是臨濟的老前輩，都是悟了道的。

這兩個老前輩給他當輔導，故意問錯話，臨濟棒子就打過去了，兩人乖乖地捱打，大家一看，兩個有道的人都聽他的，自然沒有話說，這樣就把臨濟禪師給捧出來了。所以，學問道德高，沒人捧還是沒有辦法，矮子是要人抬轎子的。

克符看這一班人不吭一聲，就只好故意問了：如何是奪人不奪境？

師曰：「煦日發生鋪地錦，嬰兒垂髮白如絲」，這是當時的教育，出口成詩，在當時還算是白話的。什麼叫奪人不奪境？比如「呸」的一聲，三際託空，做得好的人，身體都忘了，很清淨地在那裏。我們當中也有些人，瞎貓撞到死老鼠。這堂課是講給有這種經驗的人聽的，這是四加行裏頭比較中心的。人忘了，境界還是有，功夫真做到這樣，不論是道家、淨土、禪宗都不容易。

這個奪人的境界，如春天的太陽，照在萬物上，生機蓬勃。人的外形儘管有衰老，自性的清明卻沒有動過，永遠保持這個境界，這是奪人不奪境。由凡夫到小乘定的境界，守住一個空，形體儘管變動，這個東西沒有變。

符曰：「如何是奪境不奪人？」師曰：「王令已行天下遍，將軍塞外絕煙塵。」境界沒有了，我還是我，山還是山，水還是水，這時心中沒有煩惱、沒有妄念，即百丈禪師說的：「靈光獨耀，迥脫根塵」，自性本性，清明自在，一個命令下去，整個天下太平。心裏頭沒有戰亂，沒有念頭，但是我還是我，沒有境界。這時才真算有點入門的樣子。

符曰：「如何是人境兩俱奪？」師曰：「並汾信絕，獨處一方。」每句話都答得很夠文學氣味。時當晚唐、五代，軍閥割據，山西、河北各據一方，彼此交通封鎖，不相往來，內外隔絕了。各人獨霸一方，也就是小乘羅漢境界，只守着一個空，如達摩祖師告訴二祖：外息諸緣，內心無喘，心如牆壁，可以入道。這是人境兩俱奪。

符曰：「如何是人境俱不奪？」師曰：「王登寶殿，野老謳歌。」我還是我。像我們，學了幾十年佛，搞了半天，一點境界都沒有，這也是人境俱不奪。可見臨濟禪師的這個人境俱不奪，不是凡夫境界，而是佛，是大徹大悟，一切衆生本來是佛，一切現成，不要修的。

臨濟禪師的日常教育法，也不外這四句的範圍。有時某人學問特別好，到他那兒，他卻說：「不是的」，把你駁得一點理由都沒有，使你覺得很窩囊，這就是奪境不奪人。

有時又說你學問蠻好，可惜功夫沒有到，還是捱罵，這也是奪境不奪人。

有時兩樣都不是，搞得你沒路走，人境兩俱奪。

有時捧你一頓，人境俱不奪。

臨濟宗的教育方法，靈活而不固定。

我特別要提醒大家，禪宗是有流弊的，所以大家要同時參考天台宗的修持方法，以及密宗黃教宗喀巴大師著的《菩提道次第廣論》，還有永嘉禪師的《永嘉禪宗集》。

這位永嘉禪師，把天台宗與禪宗的精華加以綜合，明白的指出，由凡夫到成佛，一定要修到「三身成就」——法身、報身、化身圓滿。

證得法身，有斷德，能斷除一切煩惱、一切習氣。

報身也叫自受用身，自己受用。比如我們有一個身體在，是因法身的無明而轉化所生，是報身。如果悟了道，修成功了，就轉成自受用身。自己具有五種神通，智慧圓滿，有五種妙用。有智德，有大智慧福報。

化身是他化二身，爲一切衆生化身千百億，教化度人。他化二身有大恩德，大慈大悲。

永嘉禪師又說：

法身不癡即般若，般若無著即解脫，解脫寂滅即法身。

般若無著即解脫，解脫寂滅即法身，法身不癡即般若。

解脫寂滅即法身，法身不癡即般若，般若無著即解脫。

當我們修證法身時，要注意，不要癡迷，許多人執著空的境界，人我皆空一直定下去，往往會貪戀其中。憨山大師講「荊棘叢中下足易，月明簾下轉身難」，在清淨境界裏，做不到轉身入世。所以做到法身不癡，就是般若，是大智慧。

永嘉禪師在永嘉禪宗集中，分十章來敘述見地、功夫與行願，其中第八的簡示偏圓，及第九的正修止觀兩篇，尤其須仔細研究。

指月錄卷六，圭峯禪師作禪源序略曰：「禪是天竺之語，具雲禪那，此雲思惟修，亦云靜慮，皆定慧之通稱也。源者，是一切衆生本覺真性，亦名佛性，亦名心地。悟之名慧，修之名定，定慧通明爲禪。此性是禪之本源，故云禪源，亦名禪那。理行者，此之本源是禪理，忘情契之是禪行，故云理行。然今所述諸家述作，多談禪理，少說禪行，故且以禪源題之。」

懂得這個道理叫禪理，忘情是沒有妄念，沒有煩惱，心空了。情代表情緒、妄想、妄念等等。契之是證入。

唐末禪宗的情況，已流於多說禪理，少說禪行的趨勢，所以今天隨便講禪宗，那更不是禪了。自唐宋以後，毛病已出來了，圭峯禪師看不下去，才作禪源這本書。

「今時有人，但目真性爲禪者，是不達理行之旨，又不辨華竺之音也。然非離真性別有禪體，但衆生迷真合塵，即名散亂。背塵合真，方名禪定。若直論本性，即非真非妄，無背無合，無定無亂，誰言禪乎？」

有些人只曉得明心見性的道理，卻根本不懂這個道理是要實證的。

在《指月錄》這本書中，記載古代禪德，如何見道，如何修持用功夫，如何行願，統統講了。前人留給我們的法寶太多，只是我們自己沒有用功，沒有去看，更沒有去研究，自己智慧沒有開發，所以看不出寶藏嵌在泥巴牆壁上。每個有成就的人都很慈悲，把東西留下來給我們，希望能幫助我們學有成果。

古人觀心的路線，所謂三際託空，是很簡單的。打坐時，什麼功夫都不要用，只要能夠在前念過去，後念未起時，保持中間這一段空，就行了。由這個起修，自然會瞭解釋迦拈花，迦葉微笑的公案。若做不到，就假裝中間這一念空了也可以。這一點假裝就是種子，由這個種子自然會開花，會結果。這幾句話很重要，很重要。

《指月錄》卷一：「世尊在靈山會上，拈花示衆，是時衆皆默然，唯迦葉尊者破顏微笑。」世尊曰：「吾有正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，微妙法門，不立文字，教外別傳，付囑摩訶迦葉。」

佛說的話中，包括了見地、修證、行願。「正法眼藏」這句話，可以參考夾山說的：「目前無法，意在目前，不是目前法，非耳目之所到。」見地、修證、行願，也都在裏頭。所以夾山的弟子洛浦說，先師意，簡直沒有人知道啊！

前面提到，心境如果能做到三際託空，永遠保持如此，奪人不奪境——人空境不空，就可以證果，也可以發神通，還可以了分段生死。當然變易生死仍未了，這一段須特別注意。小乘可了分段生死，不能了變易生死。再進一步的人，可以了分段生死和變易生死，而大生死——根本無明，並沒有破。

生死要如何了呢？《指月錄》卷二：文殊問庵提遮女曰：生以何爲義？女曰：生以不生生爲生義。殊曰：如何是生以不生生爲生義？女曰：若能明知地水火風四緣，未嘗自得有所和合，而能隨其所宜，是爲生義。

殊曰：死以何爲義？女曰：死以不死死爲死義。殊曰：如何是死以不死死爲死義？女曰：若能明知地水火風四緣，未嘗自得有所離散，而能隨其所宜，是爲死義。

我們的生命是怎麼來的？第一個生命怎麼來的？由無始而來。無始以前，爲什麼要來？——不生而生，生而不生，是生的道理。

我們的身體是四大合攏來，搭成了一個房子，雖然這四樣東西和合，變成一個身體，地還是地，水還是水，火、風還是火、風，各不相涉，各安本位。「而能隨其所宜」，還是相互配和，合攏來，構成了這個生命現象。

唯心、唯物的關係都在這裏，這四大，我們看它是結合的，事實上並沒有和合。說無所合，又能隨其所宜，就是《楞嚴經》上：清淨本然，周遍法界，隨衆生心，應所知量，循業發現。不要只研究佛學，要把這個理拿到自己身上來用功，來求證。若平時只曉得打坐，守着一個境界，瞎貓守到死老鼠，永遠是隻瞎貓。要參：「未嘗自得有所和合，而能隨其所宜。」也就是生從哪裏來的道理。

死以不死死爲死義，你認爲死了？世界上誰沒有死，死而不死。我們看到人死了，骨頭也散了，實際上它們還是各安本位，而能隨其所宜。

庵提遮女問文殊曰：「明知生是不生之理,爲何卻被生死之所流轉？」殊曰：「其力未充。」

庵提遮女問文殊：我早就悟到了生死之理，卻還被生死的力量帶着。等於我們說：我明知道空，就是空不了，妄念就是去不掉，明知道這個，卻沒有用。

爲什麼被生死所流轉呢？現在有個人出來安慰我們。文殊說：不要難過，你那個東西還是對的，不過練習得還沒純熟，力量還沒擴充，所以仍被生死所轉。也就是修定的功夫未到。這裏全講功夫，功夫不到不行。若能把身體解脫，要走便走，理論上可以做到，可是我們做不到，因爲其力未充。這個「力」，包括見地、智慧之力，以及修定功夫之力，這點很重要。

講到「行」門，學佛的行最重要。包括外在的行爲及心理的思想、觀念種種。

潙山禪師有兩句名言：「實際理地不著一塵，萬行門中不捨一法。」我們一念放下，無所謂善、惡，無所謂是、非。善法不是，佛法也不是。就是六祖所說：

菩提本無樹，明鏡亦非臺

本來無一物，何處惹塵埃

萬行門中不捨一法是菩薩戒，菩薩起心動念之萬行，心念一動，說善的就向善的做，不捨一法。

我當年去看傳鉢老和尚，這個老和尚與虛雲、能緣爲當年大陸的禪宗三大師。我一到，老和尚趕緊煽風爐，燒茶。我說：「師父啊，不敢當，不要燒水了。」老和尚說：「你不懂，你們是客人，我是主人，萬行門中不捨一法，理當給你們燒水。」這是老一輩的行徑，每一點都要注意到。

禪宗裏頭的行願、見地、修證功夫，三者不可缺一。拿教理來講：行願是功德，功德不圓滿，智慧不會成就。換句話說：智慧不成功，就是功德不圓滿。

指月錄卷十二，「潙山謂仰山曰：汝須獨自迴光返照，別人不知汝解處，汝試將實解獻老僧看。」

這是講功夫，也是講見地，與正法眼藏有關，達摩祖師的「一念回機」，也與它有關係。

我們打起坐來，眼睛一閉，眼光隨之落深坑了，和死了差不多。怎麼樣叫回光返照呢？與道家的內視，長生久視之道相同，不能迴光返照，功夫走不上路。所以潙山讓仰山說一說他最近用功所達到的程度。

仰曰：「若教某甲自看，到者裏無圓位，亦無一物一解得獻和尚。」師雲：「無圓位處，原是汝作解處，未離心境在。」

你真到了無圓位、無所在、無所不在，這就是見解了。

未離心境在，是指還是在心意識的境界上，沒有徹底的空。注意這句話！你縱然達到了此心空空洞洞，不在身內，也不在身外，無所住，也仍未離開心境。

仰曰：「既無圓位，何處有法，把何物作境？」

既然無圓位，哪裏還有一個境界呢？

師曰：「適來是汝作麼解，是否？」仰曰：「是。」師雲：「若恁麼是具足心境法，未脫我所心在，原來有解獻我。許汝信位顯，人位隱在。」

你既然有這個理解，就未脫「能」、「所」。不過，潙山鼓勵他，能到你這個境界，也不容易了。以教理言，十信、十住、十回向、菩薩五十五位中，地前菩薩十信之位，信得過自己，可以說已在凡夫裏頭跳出一層，但還未入道。

《指月錄》卷十二，夾山悟道因緣：

當年道吾、雲巖與船子德誠三人，離開師父藥山，各自開山當大和尚，唯獨船子德誠幫人筏船，不當大禪師。不過他對兩人說：「他日後，知我所止之處，若遇靈利上座主，指一人來，或堪雕琢，將授生平所得，以報先師之恩。」

那時的夾山，已經是一位大法師，道吾來接引他，故意在下面聽經。有個出家人提出問題問夾山，「如何是法身？」夾山答：「法身無相。」 「如何是法眼？」夾山答：「法眼無瑕。」回答得很好，可是後面有個和尚噗哧一笑，這個和尚就是道吾。夾山很謙虛的下座問那個和尚：「某甲適來只對者僧話，必有不是，致令上座失笑，望上座不吝慈悲。」道吾和尚說：「和尚一等是出世，未有師在。」也就是說，你錯倒沒錯，就是沒好老師教過。夾山又追問：「某甲什處不是，望爲說破。」吾曰：「某甲終不說，請和尚卻往華亭船子處去。」也就是說，我不說破，你自己去找船子德誠和尚。夾山理是對了，但是並沒證到。於是便請教道吾說：「此人如何？」道吾說：「此人上無片瓦，下無卓錐，和尚若去，須易服而往。」夾山當時架子大得很，聲望很高，排場很大，所以道吾禪師告訴他，這樣去怎麼行？你規規矩矩去見他，把你的聲望、地位都拿掉，尤其不能擺大法師的架子。注意！此處就是見地、修證、行願。於是「山乃散衆束裝，直造華亭。」船子德誠才見，便問：「大德住什麼寺？」山曰：「寺即不住，住即不似。」佛法本來無住，無相的，如住在一個境界，當然不是道了。

師曰：「不似個什麼？」山曰：「不是目前法」，師曰：「甚處學得來？」你這些滑頭話，是從哪兒學來的？

山曰：「非耳目之所到。」等於反擊老和尚，你不要認爲高明，也許你還不懂我呢！

師曰：「一句合頭語，萬劫系驢橛。」

這句話後來成了名言，意識是說，一個人講那樣肯定的話下去，就是笨蛋了，等於一個木樁打了下去，所有的牛、馬的繩子，都拴在上面了。換句話說，你那還是執著了法，你不要在口頭上玩花樣。這話一講，夾山愣住了。

師又問：「垂絲千尺，意在深潭，離鉤三寸，子何不道？」

文字真美，不是後來的人編的，他們的學問都很好，這是在講功夫，當我們用功時，那個念頭空了一點，說空了嘛，它還在，說在嘛，又覺得坐得滿好。「絕妙相關你我他」，「多少遊絲羈不住，捲簾人在畫圖中。」

夾山被他東一撥，西一撥，到達那個境界，站在那裏不動了。船子德誠說，像釣魚一樣，放那麼長的線下去，現在就差那麼一點點了。也就是說，你下了這麼多的功夫，你想悟道，現在差不多了，你怎麼不說話？

「山擬開口，被師一橈，打落水中，山才上船」，夾山正準備開口，想說佛經上說如何……。一語未出，碰的一聲，被船子和尚用槳打落水中去了。人一掉下水裏，會拼命往有亮光的地方鑽，夾山可能懂水性，不向亮處沉，冒上來了，頭剛一冒上來。

「師又曰：道！道！山擬開口，師又打。山豁然大悟，乃點頭三下。」

試想一個人一肚子學問，站在他旁邊，跟他對答，突然啪嗒把他打到水中，等他掙紮了半天冒上來，這一下學問到哪裏去了？早到九霄雲外去了，什麼妄念都清淨了，船子德誠禪師，就用這個辦法對付他。

佛學三藏十二部，唯識、真如、般若，夾山禪師什麼都會，都清楚得很，非要把他這些都打掉，打到水裏去了，連呼吸也來不及，思想也來不及，等他冒上頭來，你說！你說！他要講般若啊！船子德誠禪師又把他打下去了，再冒上來時，他說不出來了，這下悟了。悟了以後，怕師父再打他，來不及說，趕快點頭三下，表示我懂了，你別再打我了。

師曰：「竿頭絲線從君弄，不犯清波意自殊。」

像釣魚一樣，把絲線放下去，這根絲從君弄，等於我們打坐、做功夫，煉氣功也好，唸佛也好，空也好，「不犯清波意自殊」，你怕什麼妄念，妄念來不相干啊！不去理它，不是很好嗎？我在唸佛，也曉得妄念的存在，那個妄念碰不掉這個佛，不用怕。如果怕的話，那是所謂的顛倒嘛！既然是凡夫，當然有妄念，但何必怕他、理他呢！妄念會慢慢下去的，習氣會慢慢沒有的。

夾山於是說：「拋綸擲釣，師意如何？」

假如不要釣魚竿和絲線，都丟掉，又如何呢？剛纔船子德誠禪師，告訴他用功的方法，還有一條釣絲在哪裏。

師曰：「絲懸綠水，浮定有無之意。」

丟掉滿好的，你說空也不對，有也不是。非空非有，任運自在。絲在水面飄浮，業力習氣都轉薄了。

夾山禪師懂了。

曰：「語帶玄而無路，舌頭談而不談。」你說了等於沒說，即空即有，即有即空。

船子德誠高興了，說：「釣盡江波，金鱗始遇。」山乃掩耳。

我在這裏幾十年，天天駕渡船，想渡個人，一直沒有人給我渡，今天總算釣到大魚了。師父捧的話，夾山不聽，蒙起耳朵。

師曰：「如是，如是。」遂囑曰：「汝向去直須藏身處沒蹤跡，沒蹤跡處莫藏身。」

妙極了的雙關語。因爲夾山禪師名氣太大，所以吩咐他，此去要隱姓埋名，躲起來，不要讓人知道。接着說，心境完全住在空裏頭也不對。

「吾三十年在藥山，只明斯事，汝今已得。他後莫住城隍聚落，但向深山裏钁頭邊，覓取一個半個接續，無令斷絕。山乃辭行，頻頻回顧。」

夾山禪師背個包袱，大概身上的水還沒有幹，走兩步就回頭看看，一方面捨不得師父；一方面心中想：難道佛法就是這樣啊？貪瞋癡慢「疑」嘛！船子德誠禪師站在船頭一看，就大聲叫他：「和尚！」夾山禪師回過頭來。

「師豎起橈子曰：汝將謂別有？乃覆船入水而逝。」

你認爲我還有祕密不傳給你啊？你看！自己把船給翻了，下水去了，表示無其他。佛法就是這樣，自己死給他看，堅定徒弟的信心。其實他死不了，不知跑到哪裏去玩了。

這一段講見地，如何修持，如何行願，都有了。

看禪宗的書，語文學識底子要夠，否則會看不懂。

# 第十三講

---如何修證佛法

思想念頭的流動

三際託空與現在心

四料簡與火候

軍事藝術和禪

夾山度洛浦

宗鏡錄悟道十問

洛浦三關

說臨濟

說曹洞

我們的課程正講到中國禪宗部分，禪宗的中心，五家宗派，但是大家要注意啊！我們研究這個課程的時候，不是拿我們自己的思想觀念去看禪宗，而是要把所講的事情，迴轉到自己的心地修養上，去做修持的功夫，去體會。假使光是聽鬧熱，等於國內內外流行的禪學一樣，不談修持，不談求證，只是把這一套學理故事，做一番客觀的評論，那就是一般禪學的路線，但是我們的重點是擺在求證上。

上次提到禪宗以前，我曾告訴大家，不妨走從前古人的路線，用觀心法門，觀察自己，以現在的觀念而言，就是檢查自己的心理狀態。

我們的心理狀態，所有的思想、感覺可以歸納成三個階段，那三段時間的分類：過去、現在、未來。古人稱前際、中際、後際。

這一個法門，不一定要盤腿。靜下來時，觀察自己的思想，會發現一團紛亂。我們的心理狀態，一部分屬思想方面；一部分屬感覺方面，像背痠、腿痛等等；還有一部分屬情緒方面，覺得很悶、很煩。總而言之，這些都歸納到心理狀態，叫做一念。

然後，我們再觀察自己的念頭，前一個思想過去了，沒有了，就像話講過了，我們也聽過了，每一句話，每一個字都成爲過去，一分一秒都不會停留。我們不要擔心，它不會留下來長到心裏去的。換言之，念頭本身停不住，永遠在流動。像一股流水一樣，永遠不斷的在流。它是一個浪頭連一個浪頭，很緊密的接上來。如果再仔細加以分析，它像是一粒粒水分子，密切連接成一條河流。實際上，前面一個浪頭過去了，它早就流走了，後面的還未接上來，這時候，假如我們把它從中截斷，不讓後面的浪頭上來，中間就沒有水了，心理狀態也像這個一樣。

又比如我們看到這個電燈永遠在亮，實際上，我們把開關打開後，第一個電子的作用上來，馬上放射，很快就沒有了，後面電的功能不斷的接上來，我們就一直都看到亮光，事實上它是生滅的，所以看到日光燈有閃動，也就是因爲這個道理。

我們的心理狀態，也是這樣在生滅，只是我們自己不覺得，以爲自己不停地在想。實際上，我們的思想、感覺，沒有一個念頭是連着的，每一個念頭都是單獨跳動的。比如我們在這裏做個檢查，早晨剛一醒來，第一個念頭是——自己在想什麼？到現在還是早晨的那個念頭嗎？絕對不是，它不會一直停留在心中，早跑掉了。所以念頭用不着去空它，太費事了，它本來是空的。一般人聽了佛學，一上座就求空，用自己的意識去構想一個空，這是頭上安頭，是多餘的。

不過，現在的問題是，念頭流走還容易懂，可是後面第二個念頭怎麼來的？它的來源找不出來，這是一個值得參究的問題。爲什麼我們並沒有想它，而它自己會來？尤其是打坐的人，本來想清淨，偏偏念頭來了，有些念頭平時根本想都不會想的，只要一打坐，幾年前的事，都想起來了。

比如有則笑話：一個老太婆打坐，下座以後，告訴別人：嘿！打坐真有用，十幾年前，某人向我借一塊錢，一直沒有還我，打坐時，倒想起來了。這可也不是笑話，它說明一個事實，心裏越寧靜，所有的東西都自然在腦中浮現了。怎麼來的？這是很重大的問題。假如前一個念頭過了，後面的念頭不接上，中間不就空了嗎？這個念頭怎麼來的？那個去找的，又是一個念頭。不要去引動它，也不要尋找它，不要怕它來，它雖然來了，但也一定會過去。只是這裏頭有一個東西，那個知道自己念頭跑過去了，知道念頭又來了，那個東西沒有動過，要找的是那一個。那個就是心經上講的，觀自在菩薩行深般若波羅密多時，照見五蘊皆空的「照」，永遠在照。這個照字用得非常好，等於電燈一開，燈光就把我們照住了。

大家因爲不明白這個理，所以專門在亂跑的念頭上想辦法，想把它截斷。其實看到念頭，照到念頭的那個，並沒有動，也不需要截斷念頭。我們明白有一個主人家，看到了這些雜亂念頭，這是我們本有的功能，這個功能永遠靜靜地在那裏，久而久之，這些連綿不斷的妄念不會來了。等於客人來家裏，主人並沒有說：「你出去」，也沒說「請進來」，不拒不迎，妄念自然跑了，這是最初步。能夠隨時在這個裏頭，慢慢觀心，觀察煩惱習氣。只要一觀察，煩惱習氣就沒有了。只要照住它，它就空了。這個道理要特別注意。

有人問：寂靜的心境保持了兩三天以後，身心沒什麼變化，這時問題來了；心裏會覺得很無聊、很落寞；有時想，這不是枯禪吧？現在的心境與枯木有何分別？同無記、無念，又有何分別？

這個問題本身就有問題。第一，覺得自己是三際託空，但心境卻很無聊，這不是還有一念嗎？可見三際沒有託空。第二，又覺得是無念，其實念頭多得很，豈止三際，至少也有五、六際。這是用功喫緊，身心發出了一種無聊的感覺。所以佛說修行要像彈琴一樣，你太用心了、太喫緊了，就像琴絃絞得太緊，難受了。換句話說，有些學佛學道的人，一下子勇猛精進起來，就想馬上有所成就，這時馬上量他的血壓看看，一定很高，因爲神經緊張的緣故。

注意！剛剛有人提出的問題，不是三際託空，真到了三際託空，前念過去了，後念沒來，中間當體即空，其實根本沒有中間念頭。所以《金剛經》上說：過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。三際都是不可得，不是說沒有，是把握不住。未來還沒來，你能夠把握明天腦子裏想些什麼嗎？未來心不可得，現在心不可得，我們剛說一個現在，就已經成爲過去了。

《金剛經》告訴我們的是不可得，不是告訴我們過去心空，現在心空，未來心空。也沒有說：過去心沒有，現在心沒有，未來心沒有。古人的翻譯是很慎重的，如真有一個三際託空，也是無法把握住它的。爲什麼？能把握住三際託空境界的，就是現在心，懂得現在心不可得，就沒事了。此其一。

第二，真到了三際託空，身體不存在了，與虛空合一，那真是逍遙自在，不得了的自在。學佛是爲了學解脫自在，可惜現在學佛學道的，搞得既不逍遙，又不自在，更不解脫，何其苦哉！結果反而是被那個東西，把自己綁了起來，這個道理要注意，要弄清楚。

上次提到臨濟禪師的四料簡，談人與境的相互配合。舉凡做功夫，不管道家、密宗，或佛教任何宗派，都離不開一個東西，那就是什麼構成了生理與心理。做功夫時，不是生理發生感覺，就是心理產生思想問題，這都是妄念。因爲做功夫纔有它，不做功夫就沒有，所以那些都是境。但誰在做功夫呢？是我在做功夫，我就是人。人與境兩個問題教理上，稱作相，就是現象。那麼什麼使我這個人坐在這兒？性。性相兩門。就是我本身知道坐在這兒，我知道正在用功，所以人境兩方面都在轉來轉去。

因此臨濟提出四料簡，一方面教育人，一方面叫我們做功夫要注意：有時奪人不奪境，有時奪境不奪人，有時人境兩俱奪，有時人境俱不奪。這四樣需要適當的調配和選擇，道家稱火候，像煮飯一樣。火大了關小一點，不然會燒焦；火太小了，又煮不熟，都得自己作調配，所以稱「料簡」。這一切別人都幫不上忙，什麼明師一概幫不上，就是佛坐在你面前，也沒辦法，否則佛的公子，以及佛的弟弟阿難，也不需要修行了。人只有自救、自度，任何人救不了你，所以料簡是要我們自己調配的意思。

禪宗這個方法是最了不起的，包括了顯、密二教的方法。

有三樣東西與禪是不可分的：第一是軍事，古代的名將都有一點禪的味道。名將天生就是天才，打仗時，四面被敵人圍住了，只有死路一條，而在這時，如何動一個腦筋，靈光一現，反敗爲勝，這是禪。如果說這時想想諸家兵法，都沒有用，不論哪一個兵法都救不了。第二個與禪不可分的，是真正的詩人，好句子作出來，連自己都不知道這些好句子是如何寫出來。第三是藝術家的好作品，這也近於禪。所以唐末、五代時，禪宗偏重於中國文化，尤其是其文學性，動不動就用詩表達。其實他們不是在作詩，而是自然的從本性中流露。當人的本性達到最空靈、至善、至美的時候，美感自然流露出來了，所以文學境界也就高了。這並不是刻意學的，而是自然的。所以寫文章是沒有章法的，愛說什麼就說什麼，慢慢寫熟就好了。但臨濟以下，中國的禪，看它是文學，卻處處是功夫，實在是很難看得懂的。

現在迴轉來講夾山，他自船子德誠禪師那裏悟道了以後，到哪裏去了？船子德誠禪師告訴他：藏身處沒蹤跡，沒蹤跡處莫藏身。這兩句話包括得非常多，做功夫方面，「藏身處沒蹤跡」，指身體的感覺沒有了，心理上的雜念也沒有了，三際託空，一點影子都沒有了。但是，空的境界不能住久，住久了，人就懶了。所以，在修證上可以，行願上則不可，按菩薩戒來說是犯戒的，耽著禪那，不起慈悲，不做救人救世的事，是犯菩薩戒的。所以「沒蹤跡處莫藏身」，未有久住而不行者，不能永遠在山裏頭做自了漢，要出來做功德，做救苦救難的事。所以船子德誠叫夾山「藏身處沒蹤跡」，先去住茅蓬，隱起來，不要讓人知道，等功夫到家以後，「沒蹤跡處莫藏身」。

後來，夾山禪師開堂說法，《指月錄》卷十七：

夾山禪師有一個弟子叫洛浦，原來是臨濟的弟子，聰明能幹，學問也好，佛教的經典都通達，而且戒律守得很嚴，當初是臨濟的侍者。臨濟對這個弟子很得意，常讚歎說：「此臨濟門下一隻箭，誰敢當鋒？」這一鼓勵，洛浦認爲自己開悟了，後來臨濟一與他討論，他對師父都不服氣了，那就無法再教了。洛浦後來向臨濟告假，走了。臨濟說：「臨濟門下有個赤梢鯉魚，搖頭擺尾，向南方而去，不知向誰家齏甕裏淹殺。」鯉魚躍過龍門就變龍了，這條鯉魚還沒有變龍，本來要變，結果沒變，到南方去了，不知誰家能收服得了他。（臨濟是在山東）。

「師遊歷罷，直往夾山卓庵，經年不訪夾山。山乃修書，令僧馳往，師接得便坐卻，再展手索，僧無對，師便打，曰：歸去舉似和尚。僧回舉似，山曰：者僧若開書，三日內必來，若不開書，斯人救不得也。夾山卻令人伺師出庵，便與燒卻。越三日，師果出庵，來人報曰：庵中火起，師亦不顧。」

那時禪宗鼎盛，「不怕天下荒，只怕頭不光」，到處都可以住，到處有大師，洛浦四處遊歷參訪，都看不上眼，一直到了夾山禪師那裏，在他的廟子附近，搭一個茅篷打坐。這樣一個年輕和尚，到了夾山那裏，卻整年也不去朝拜。夾山寫了一封信，叫人帶去給他，信的內容如何，沒有記載，一定是逗他，叫他到自己的廟子來。結果洛浦把信放在坐墊底下，理也不理，照樣打他的坐。夾山對弟子們說：如果他開我的信，三天以內一定來，如果不打開我的信，這個人沒救了。

夾山派了一個人，在茅蓬外面守着，三天以內，如見洛浦一出茅蓬，就放把火，將他的茅蓬燒掉。結果第三天，洛浦果然離開茅蓬，這裏頭有個問題，洛浦認爲自己已大徹大悟了，經夾山信上一考問，他沒有辦法了，二祖所謂安心，他安不下心來，非出來不可。等洛浦一出茅蓬，茅蓬就起火了，夾山的徒弟放了火，還在後面嚷；和尚，你的房子起火了！洛浦頭都不回，不是故作大方，實在是心裏頭的疑處讓夾山抓住了，急着要下山找夾山。

「直到夾山，不禮拜。乃當面叉手而立。」洛浦到了夾山那裏，很傲慢。夾山那時名氣很大，年齡也大了。洛浦看到夾山，也不跪下來，叉手而立，夾山說：「雞棲鳳巢，非其同類，出去！」給洛浦一個下馬威。洛浦說話了：「自遠趨風，請師一接」，我老遠從北方來這裏參學，請你接引一下，我還有大事沒了。

山曰：「目前無闍黎，此間無老僧。」師便喝。夾山說：我這裏沒有你這個和尚，此地也沒有我這個老和尚，我這裏的佛法是這樣的：目前沒有你，也沒有我。這時洛浦學臨濟的辦法，對夾山作驚人的一喝！夾山的作風與臨濟不同，臨濟氣宇如王，眼睛看着人，魂都會給他嚇掉了。而夾山是斯斯文文地，他這一喝，夾山說：「住！住！且莫草草匆匆，雲月是同，溪山各異。」同樣的月亮，同樣的雲，照不同的地方，風景就是不同，換句話說，你師父那裏嘿呀喝的，這一套到我這裏喫不開。「截斷天下人舌頭，即不無闍黎，爭教無舌人解語。」洛浦聽了這句話，「師佇思」一沉思。「山便打」夾山便打。「因茲服膺」這下子他服氣了。也不去住茅蓬了，就跟着夾山。

一日問山：佛魔不到處，如何體會？他的功夫境界到達這個程度，完全空掉了，三際託空，佛也沒有，魔也沒有，怎麼體會？

夾山回答他：「燭明千里像，暗室老僧迷。」蠟燭一點起來，大老遠的地方都照出來；暗室的老和尚就是看不見。什麼意思？當然燈點了就看得見，不點燈就看不見。可是學佛的人認爲這裏面有密法，爲什麼這樣的境界是佛魔不到處？佛拿你沒辦法，魔也拿你沒辦法。這是什麼道理？見地、修證都在裏頭。

又問：「朝陽已升，夜月不現時如何？」這是形容功夫的境界，打起坐來身心都忘了，只是一片光明，等於太陽已經出來。「夜月不現」，到了夜裏又不同了，自性光，清涼的，也就是道家《參同契》所說：「至陽赫赫，至陰肅肅」，當一個人達到空到什麼都沒有的境界，要注意，那還是屬於「至陰肅肅」，陰極陽生以後，身心內外與天地同根，一片光明，那纔是「至陽赫赫」的境界。這時氣脈通不通早就過了，講三脈七輪時，連初步的定都沒有到，他這時已超過了這些定境，那就是「朝陽已升，夜月不現時」。

夾山說：「龍銜海珠，遊魚不顧。」師於言下大悟。這一下洛浦大徹大悟了，這裏頭有東西，在內外一片光明境界裏頭，像一條龍在海里遊動，嘴裏銜着明珠，這顆明珠就是龍的命根，旁邊魚蝦遊來游去，龍的眼睛斜都不斜一下，看都不看一眼。

我們修氣脈也好，唸佛也好，修到只有這一念，也等於龍銜海珠，遊魚不顧。旁邊那些妄念，根本就不理。除妄念幹嗎？最高的道理也可以拿到最初步用，大家做功夫，不管煉氣、唸佛或其他法門，只要抓住那一念，繫心一緣不動，記住「龍銜海珠，遊魚不顧」，慢慢的也會真到達這個境界。這兩句話不是光講理論，還有真實的修證功夫的事相，是實際的功夫境界。前面提過《法華經》龍女獻珠，都是真實的事相，確有其事，確有其境界。

人人動輒談開悟，所謂的開悟，究竟如何？標準是什麼？最平實的說法，是永明壽禪師在《宗鏡錄》中提到的，包括了禪宗的見地、修證、行願。

宋朝有兩部大著作，一是司馬光的《資治通鑑》；一是永明壽禪師的《宗鏡錄》。兩者差不多同時。可惜，談世間學問的《資治通鑑》，流傳後世，研究者衆。而《宗鏡錄》幾乎被丟到字紙簍裏去了，一直到清朝才被雍正提出來，幾次下令，特別強調要大家研究這本書。

《宗鏡錄》告訴我們，什麼叫作悟了。書中提出十個問題，悟了的人沒有不通經教的，一切佛經教理一望而知，如看小說一樣，一看就懂，不須研究。

永明壽禪師《宗鏡錄》卷一：

「設有堅執己解，不信佛言，起自障心，絕他學路，今有十問以定紀綱。

一：還得了了見性，如晝觀色，似文殊等否？

二：還逢緣對境，見色聞聲，舉足下足，開眼閤眼，悉得明宗，與道相應否？

三：還覽一代時教，及從上祖師言句，聞深不怖，皆得諦了無疑否？

四：還因差別問難，種種徵詰，能具四辯，盡決他疑否？

五：還於一切時一切處智照無滯，念念圓通，不見一法能爲障礙，未曾一剎那中暫令間斷否？

六：還於一切逆順好惡境界現前之時，不爲間隔，盡識得破否？

七：還於百法明門心境之內，一一得見微細體性根原起處，不爲生死根塵之所惑亂否？

八：還向四威儀中行住坐臥，欽承衹對，着衣喫飯，執作施爲之時，——辯得真實否？

九：還聞說有佛無佛，有衆生無衆生，或贊或毀，或是或非，得一心不動否？

十：還聞差別之智，皆能明達，性相俱通，理事無滯，無有一法不鑑其原，乃至千聖出世，得不疑否？」

一個人到底悟了沒有，前面這十個問題，可以作判斷標準。

第一問，是明心見性的境界，於一切時，一切處，一切事物上，一切清清楚楚，如同白天看畫圖的顏色一樣，與文殊菩薩等人的境界相同。你能這樣嗎？

第二問，你碰到了人，碰到了事，或者別人當面妨礙了你，總之，逢緣對境包括很廣，見色聞聲了不動心，日常生活間，甚至晚上睡覺都能合於道，你做得到嗎？

第三問，佛教的經典，《法華經》也好，《楞嚴經》也好，拿過來一看，都懂了，聽到最高明的說法也不怖畏，而且徹底的透徹明瞭，沒有懷疑，你做得到嗎？

第四問，所有的學人，拿各種學問問你，你能給予解答辯才無礙嗎？

其餘還有六問，大家可以自己研究。最後一段：

「若實未得如是，切不可起過頭欺誑之心，生自許知足之意，直須廣披至教，博問先知，徹祖佛自性之原，到絕學無疑之地，此時方可歇學，灰息遊心。或自辦則禪觀相應，或爲他則方便開示。設不能遍參法界，廣究羣經，但細看宗鏡之中，自然得入，此是諸法之要，趣道之門，如守母以識子，得本而知末，提綱而孔孔皆正，牽衣而縷縷俱來。」

若這十個問題連一點都做不到，就不可自欺欺人，自以爲是。有任何疑問都應到處向善知識請益，一定要到達諸佛祖師們的境界。祖師們所悟到的，你都做到了，纔可達到絕學無疑之地，不須再學。「灰息遊心」，妄想心都休息了。「或自辦則禪觀相應，或爲他則方便開示」，到達大徹大悟後，或走小乘的路子，再轉修四禪八定，證得果位，六通具足，三身具備，神通妙用，一切具足；或走大乘路子，爲他人犧牲自我的修持，出來宏法。

「設不能遍參法界，廣究羣經。」假設你認爲三藏十二部太多看不完，「但細看宗鏡之中，自然得入，此是諸法之要，趣道之門。」永明壽禪師勸你仔細參看他所編的《宗鏡錄》，因爲一切經典的精要，他都集中在此書中。「如守母以識子，得本而知末，提綱而孔孔皆正，牽衣而縷縷俱來」。文字多美，這是永明壽禪師所講此書的重要。

現在繼續講洛浦開悟以後，繼承夾山的法統，他的教育法非常嚴厲，因爲他兼數家之長，功夫高，見地高，氣派又大。他有幾句名言：

「末後一句，始到牢關，鎖斷要津，不通凡聖。」

這是功夫境界，他說末後一句才能到向上一路，纔可以修到三身成就。禪宗分三關：初關、重關、末後牢關。什麼是牢關？我們這個身體就是牢關，你破不掉，飛不出去，等到死時，這個牢關才破，但那是假破，又變中陰身了，再入輪迴之中。「末後一句，始到牢關」，這個時候，「鎖斷要津，不通凡聖」，不是凡夫，也非聖人，也就是魔佛不到處，纔算成功。

洛浦禪師臨走前，對徒弟們懇切地開示曰：「出家之法，長物不留」，不要貪圖東西，本來出家就是丟開一切，萬緣放下，「播種之時，切宜減省」，古代叢林都是自己種地，就是告誡弟子們播種之務，不要浪費，換句話說，這四句是雙關語，做功夫、做事也一樣。「締搆之時，悉從廢停」，你們光辦建築方面的事，這些都應停止，好好用功纔行。「流光迅速，大道元深」，光陰很快的過去，但是道業深遠得很。「苟或因循，曷由體悟」，如果你們因循且過的一天一天馬虎過去，而不努力精勤於道業，那麼要到哪一天才能有所成就啊！「雖激勵懇切，衆以爲常，略不相儆」。儘管洛浦禪師以懇切的語氣對弟子們開示，但弟子們平常就聽慣了師父愛罵人的訓示，所以這些話大家也就不在意了。

「至冬示微疾，亦不倦參請，十二月一日告衆曰：吾非明即後也。今有一事問汝等，若道者個是，即頭上安頭；若道不是，即斬頭求活。第一座對曰：青山不舉足，日下不挑鐙。師曰：是什麼時節作者個語話。時有彥從上座對曰：離此二塗請和尚不問，師曰：未在更道。曰：彥從道不盡。師曰：我不管汝盡不盡。曰：彥從無侍者只對和尚，師便休。至夜令侍者喚從，問曰：闍黎今日只對。什麼道理汝合體得先師意，先師道曰：目前無法，意在目前，不是目前法，非耳目之所到。且道哪句是賓？哪句是主？若擇得出，分付鉢袋子。曰：彥從不會。師曰：汝合會，曰：彥從實不會。師喝出乃曰：苦！苦！」

洛浦禪師這一宗系下來，教育方法非常嚴肅，教理不但要通，學問又要好，見地、功夫都要求得非常高，所以他到了最後要走時，找不到一個合格的接棒人。洛浦禪師問弟子哪個可接法，沒有一個人答出來，只有彥上座答出來，但彥上座不肯當大和尚，所以洛浦禪師一問他，他卻說不知道。

「二日午時，別僧舉前話問師，師曰：慈舟不棹清波上，劍峽徒勞放木鵝。便告寂。」洛浦禪師說了兩句感嘆話後就走了，你看他生死來去多麼痛快。「慈舟不棹清波上」，這是大乘菩薩的行願，慈舟度人一定到濁流中去；下面一句感嘆自己，幾十年來沒有渡上一個人，「劍峽徒勞放木鵝」，就是說他住的地方有個山峽叫劍峽，縱然他把橋架起來要引人過來，卻沒有一個人肯上來。如同古德兩句名言所講的：「慈航本是渡人物，無奈衆生不上船」，那有什麼辦法呢！就是這樣感嘆！

指月錄上的小字註解，是唐代以後到清朝以前，有些大師們得道成道後的註解，也很重要。

現在再講臨濟所說的三玄門。什麼叫三玄三要？這同天臺宗的三止三觀，可以勉強配合起來講，但究竟的道理需要自己研究，要做功夫纔行。

《指月錄》卷十四：

臨濟曰：「有時一喝，如金剛王寶劍」，把你心中的妄想煩惱都喝掉了。「有時一喝如踞地獅子，有時一喝如探竿影草。」有時罵你幾句，故意逗你發火，看看你的功夫定力如何，如探竿影草，恐草中有毒蛇，拿根棍子在草裏兜幾下。「有時一喝不作一喝用，汝作麼生會？」這是臨濟的客氣話。「僧擬議，師便喝。」這個喝是罵人的。

臨濟平常講：「一念緣起無生，超出三乘權學。」這兩句話，同「應無所住而生其心」是同是別？大家參一參看。

下面要講的這段，對學禪的人見地修持上大有關係。

「阿修羅與天帝釋戰，戰敗，領八萬四千眷屬，入藕絲孔中藏。」這是佛經上所記載，你看魔王的神通不是也無邊嗎？「莫是聖否？」這個不是與聖人的神通一樣嗎？「如山僧所舉，皆是業通、依通。」什麼是業通？現在世界上科學的發達，連太空都飛得上去，這是衆生共業的業通，也是神通，也是智慧。「依通」，算命、看相、卜卦、靈魂學、神祕學都是依通，依靠一個東西而來的，不是真神通。佛經講「納須彌於芥子」，我們知道藏芥子於須彌，那是理所當然，但如何是納須彌於芥子呢？「夫如佛六通者不然」，到達佛的境界就不是這樣，「入色界不被色惑，入聲界不被聲惑，入香界不被香惑，入味界不被味惑，入觸界不被觸惑，入法界不被法惑，所以達六種色聲香味觸法。皆是空相。不能繫縛此無依道人，雖是五蘊陋質，便是地行神通」。「道流」就是現代人講同參道友。「真佛無形，真法無相。」注意啊！「你只麼幻化上頭，作模作樣，設求得者，皆是野狐精魅。」你只要真認爲自己有點功夫，有點境界，以爲這就是道，那是妖怪，並不是真佛，是外道見解。「夫如真學道人，並不取佛、不取菩薩羅漢，不取三界殊勝，迥然獨脫，不與物拘，乾坤倒覆，我更不疑。」

臨濟將去世時，說了一個偈子：

沿流不止問如何，真照無邊說似他

離相離名人不稟，吹毛用了急須磨

臨濟祖師在世時，他的教育法很古怪，很不平實，到臨走時，他規規矩矩告訴我們：「沿流不止問如何」，念頭思想停不掉，像一股流水一樣跟着跑，怎麼辦？「真照無邊說似他」，不要去管那些妄想、念頭；那個知道自己妄想在來來往往的，那個沒有動過，要把握那一個。

真照無邊的清淨，與真如佛性很接近，只要把握住就行了。但落在這境界上，就容易犯一個毛病：把真照再加上照一照，那又變成妄念了。不要用心，很自然的清淨下來，也不要守住清淨。「離相離名人不稟」，這個東西，叫它是心也好，性也好，道也好，我們都不要管。這也就是「一念緣起無生，超出三乘權學。」但是真的什麼都不管嗎？「吹毛用了急須磨」。

寶刀、寶劍叫作吹毛之劍，鋒利的刀怎麼測驗？拿一根頭髮放在刀口上，用口一吹，毛就斷了，叫作吹毛之劍。可是再鋒利的刀，使用過後，還是要保養的。換句話說，臨濟禪師吩咐我們，沒有明心見性以前，隨時要反省檢查，一念回機修定，不起妄念。

悟了以後的人，功夫用了一下，馬上要收回。如果講世法，論語上曾子提的：「吾日三省吾身，爲人謀而不忠乎？與朋友交而不信乎？傳不習乎？」都是同樣的道理。

佛法的一個原則：隨時隨地反省，檢查自己，吹毛用了急須磨。

臨濟這一宗，重要大旨略向大家提一點，其他自己去研究。

現在來談曹洞宗，日本禪宗流行到現在，大多是曹洞宗的後裔。曹洞宗是唐末、五代的大宗派，弟子稱曹山，師父稱洞山。

宋朝大理學家周濂溪，提倡太極圖，這太極圖是一個和尚傳給他的，和尚的來源沒有講，此其一。邵康節這一系的易經，河洛八卦圖，是由曹洞宗出來的。中國的道家修丹道的著作，也大都是來自曹洞宗。所以曹洞的禪，同中國後世的丹道，脫離不了關係。不過丹道是用曹洞的，不是曹洞用丹道的。曹洞宗用易經窮理之卦，成爲太極圖之說，發展到理學家這一系統；易經的象數之說，則變成邵康節這一系。兩個系統都出於禪，這是我首次公開把這個祕密講出來。

洞山良价悟本禪師，曾到潙山那裏參訪，潙山拿洞山沒辦法，就指定他到雲巖道人那裏去。他在雲巖那裏悟了一點，不徹底，當時他要走了。

《指月錄》卷十六：

「師辭雲巖。巖曰：什麼處去？師曰：雖離和尚，未卜所止。巖曰：莫湖南去？師曰：無。曰：莫歸鄉去？師曰：無。曰：早晚卻回？師曰：待和尚有住處即來。曰：自此一別，難得相見。師曰：難得不相見。」自性本來無相，大家都一樣，難得不相見。

「臨行，又問：百年後，忽有人問，還邈得師真否？如何祇對？巖良久曰：只這是。師乃沉吟。巖曰：價闍黎，承當個事，大須審細。」

洞山這時候難過了，覺得師父很可憐。雲巖罵他：像你這樣行嗎？學禪要有大丈夫的氣派，你還有世俗的感情，牽掛着，放不下，我走了，又怎麼樣？

「師猶涉疑」，到這裏，洞山才起疑情，更懷疑了。

「後因過水睹影，大悟前旨。有偈曰」：

切忌從他覓，迢迢與我疏

我今獨自往，處處得逢渠

渠今正是我，我今不是渠

應須恁麼會，方得契如如

後來離開師父，過一條溪水，看到水中自己的影子，這一下大悟了，才作了悟道的偈子，「切忌從他覓」，什麼是「他」？我們找氣脈，找念頭，這些都是「他」，越找越遠，不行的。

「我今獨自往」，靈光獨耀，迥脫根塵時，處處都可以找得到他，「處處得逢渠」，這個渠是真的我。

「渠今正是我」，等於我們現在看到這個身體，這個身體是「他」，不是真的我，可是現在活着，渠今正是我。

真正的我在哪裏？「我今不是渠」，可不是他，他會改變，十歲跟二十歲不同，現在的我，頭髮都白了，已與年輕的我不同了，這個會改變的不是真正的我。

「應須恁麼會，方得契如如」，要在這個地方去找，找到了，你才懂得真如自性那個道理。

《莊子》齊物論有一則寓言，「罔兩問影」，我們在太陽下走路有幾個影子？影子外面還有個圈，稱罔兩。它問影子：你怎麼不規矩，一下坐着，一下躺着，怎麼這麼亂來？影子告訴罔兩：你不知道，我還有一個老闆，他坐着，我跟着坐；他躺下，我只好跟着睡。他又說：我的老闆也做不了主，他的背後還有一個大老闆，「渠今正是我，我今不是渠」。

禪宗不過把佛法用功的方法，歸納到文學境界，但與佛經的道理，還是一樣的。

# 第十四講

---如何修證佛法

不二法門與自然外道

真空頑空

真有假有

一切唯心和身心

說洞山

易卦和五位君臣

三種滲漏

說曹山

如來禪與祖師禪

五代的人才

座中李文同學提出一個問題，李文（比利時人）過去幾年，曾跟一位荷蘭籍的大師學過，他自己修證了好幾年，這位大師教他「不二法門」，認爲一切無我，一切唯心，把所有不是我的都看清楚，好好體會，所以對一切都不加理會。歐美的東西也要注意，歐美有些很高的哲學，也幾近於禪，我們不應輕視，不要閉門造車，只認爲東方第一。這位荷蘭籍老師教他，無論是生理的、心理的問題，當它們來時，都要冷眼觀察，不要拒絕它，看它自生自滅，這就是所謂的「不二法門」。

他的不二法門的修持方法，是什麼功夫都不做，只是保持一個平靜，將心慢慢的打開，等若干年後，這些情緒、思想不跑了，什麼都沒有了，只剩下一個本來在那裏觀看的那個東西，那個是不變的，此時，什麼都像閃電一樣，頓悟了。這位大師教的就是這個路線。

李同學認爲，大部分的修持者，一輩子一無所成，就是因爲沒有做到這一點。但是似乎一味不管也不對，逃避他也不對，調息的功夫是否也是一種逃避呢？又，這位大師教的方法是止而後觀呢？還是觀而後止？如果方法不對，他願意放棄錯誤的路線。

近年來的西方文化，在宗教哲學方面，進步得很多，有意到西方宏法者，要趁早打基礎。

這位荷蘭大師講的不離譜，但是也有問題。後來這位大師因病入院開刀，應該覺得很痛苦，可是他無所謂，換句話說，他把身體也看成不是我的，因此很安詳，醫生們也很奇怪。他不主張打坐，認爲打坐是人爲意識所造就的，違反「不二法門」的道理。

這一類的大師，世界各地都有。有位大師在德國很轟動，皈依他的科學家、大學教授等都有。這位大師的父母是開悟了的，有神通。這位大師三歲就曉得前生，也開悟了，二十幾歲就當大師，現在還不到三十五歲，長得如佛相。這些大師都有相當的修養功夫，反而我們中國人，無論在佛教方面，或做功夫上，儒釋道三教的修養，都不如人，所以決不要閉戶稱王。

那位荷蘭大師告訴李文的方法沒有錯，但也許他講的不夠詳細，或許學的人沒有搞得很清楚，所以這裏面忘了一點：一切唯心沒有錯，這個身體也是唯心的，如果只認爲心理狀況屬於一切唯心，這個身體還是轉不了，這是第一點。真的認爲包括身心的一切唯心，此身沒有轉不了的道理。

第二，中國的西藏，在唐朝以後的密宗，有大手印法門，相傳同於禪宗。又傳說大手印法門，是達摩祖師離開中國以後，轉到西藏所傳授的。大手印的修持要點：如「最初令心坦然住，不擒不縱離妄念」。開始入手時，如李文同學所說坦然而住，不做功夫，也不修定，坐在那裏就坐着，很坦然，妄念來，「不擒」，看住它，但也不放縱，當體空，離開了妄念。這是大手印最初步的方法，不要止觀，也不要參話頭、做功夫，這是密宗大手印最高的辦法之一。

宋朝理學家程明道作《定性書》，講如何修定：「不將迎、無內外」。「將」在這時是「送」的意思，也就是「拒」的意思。一個念頭來，不歡迎、也不拒絕、既不在外、也不在內。這是佛法的高度修心方法，若說這就是「不二法門」，這是不對的。因爲不二法門是真妄不二，真的就是妄的，妄的也就是真的。程明道所說的，只能算是進入不二法門的一個方法。而那位荷蘭大師的方法也是如此，接近禪，也接近大手印。

但是有一個問題，就是此身也是唯心中間的重要東西，此身既不能轉，這一種修養最後還是靠不住。因爲這一種境界縱然高，卻落於自然外道，由於它一切順其自然。順其自然的人，不能叫做「了」了生死。因任它生自來，任它死自去，生怎麼來，何必問！它已經來了嘛！將來怎麼死，何必問！到死的時候就死了嘛！這並沒有徹底的明心見性。

現在告訴大家，爲何需要打坐修定。打坐盤腿修定，與明心見性沒有多大關係，真的明心見性，不一定是靠打坐的，但又有絕對的關係。若想回到本來清淨面目，進一步轉換這個色身，就非靠打坐不可。除此之外，無第二條路可走，而且非經修持功夫不可。爲什麼？明知那個是自然的東西，但是這個自然的東西，被無始以來的塵埃塗蒙得太多，非清理不可。因此修各種功夫的目的，也就是先清理之後，才能見本來。禪宗、大手印，乃至這位大師所教的都對，先見本來，慢慢再談清理。但是這樣的人，會產生一種毛病，就是往往落於自然外道，只求自然，不做功夫了。

這個問題可參考《楞嚴經》卷六，文殊菩薩對二十五圓通說的偈子：

覺海性澄圓，圓澄覺元妙。元明照生所，所立照性亡。迷妄有虛空，依空立世界。想澄成國土，知覺乃衆生。

第一句話覺海性澄圓，是由形而上的本體，說到我們現在的人生，一切衆生覺海的本性，本來清淨圓明，這是不二法門。可是怎麼找到覺海呢？圓澄覺元妙，倒過來，先要把功夫做到圓滿、清淨，然後悟到了這個本來覺性，原是元明玄妙的。如何達到「圓澄」境界呢？那位荷蘭大師所教的方法有點近似，但要修正一下，把它擴大，一切妄念來不要管它，等於大人看小孩一樣，不理它，待小孩跑累了，就休息了。可是做不到，你越看住妄念，妄念越來，這是什麼道理？因爲元明照生所的原故。

我們這個元明的功能，有照的力量，照到一切妄念，但照久了以後，它也變成妄念了。這是陽極陰生的道理。這個電力太強了，照得很厲害，功能用完了以後，什麼都看不見了。有照有用，妄念就如此產生了。所以元明照生所，看住那個，就是照。照生所，就是能照的本身，生出妄念來。等妄念起來了，所立，就照性亡了。大的妄念一起，形成以後，那個能照的就給蓋住了，反過來蓋住了本覺。所以，我們有時侯情緒來、煩惱來，或者是用功過度，妄念也越增加，都是元明照生所，所立照性亡的道理。

因此，第二重的世界形成了：迷妄有虛空，依空立世界，想澄成國土，知覺乃衆生。

採用《楞嚴經》中這段話的目的，是要李同學注意，走原來的功夫路線，往往產生一個偏差，就是元明照生所，所立照性亡。再看《楞嚴經》卷五：

真性有爲空，緣生故如幻，無爲無起滅，不實如空華。言妄顯諸真，妄真同二妄，猶非真非真，云何見所見，中間無實性，是故若交蘆。

自性本空，既然本空，爲什麼叫作有爲空呢？性空緣起，因爲空才能緣生萬有。如果空不能緣生萬有，就是「頑空」了，但有爲萬法，緣生性空（強名叫它真如）。

「緣生」，一切萬有起來的時候，就是因緣所生，如夢幻，佛經上說如夢如幻，並不是說絕對沒有，有啊！不過這個有是偶然的、暫時的存在、是假有，一切「生」在過了這個「有」的階段就空了。緣生故如幻，我們一看到如夢如幻，就馬上把念頭放到空裏頭去了，如夢如幻是假有、妙有。小乘認爲是假有；菩薩認爲是妙有，「有」也是很妙的。

妄念起、情緒來，是緣起而幻有，因此不要管它，但無爲無起滅，不實如空華，本體自性本來無爲，爲而不爲。雖然起一個妄念，但它停留不住，因爲第二個妄念又起了。所以也不生、也不滅。我們的念頭，永遠如海浪般，一個浪潮，再接一個浪潮，那是不實在的，好比揉揉眼睛，眼前看到的一些亮光，當時不能說沒有，過後自然就沒有了。

言妄顯諸真，現在我們講一切心理、情緒叫作妄想，爲什麼稱之爲妄想？這是一個對立的教育法，要我們認清非妄想那一面的那個是真如。實際上，佛說的很明白：妄真同二妄，這個妄念情緒固然是假的，那個真如有個清淨、空的世界，也是假的。所以你照住它，看住它的那個，也是大妄念。由大妄念來管小妄念，小妄念睡覺了，那個大妄念坐在那裏，大妄念就是元明照生所，所立照性亡了。所以，妄也不取，真也不立纔行。

猶非真非真，功夫達到了空，你覺得這是自性，這是道，但是它並不是真的自性，真的道。所以佛經翻譯得非常好，叫真如，意思是差不多像個真的，姑且叫它真如。

云何見所見，真有個明心見性，可以用眼見到，或用心意識體會的，都錯了。那個見不是眼或意識可見，所以夾山禪師說：「目前無法，意在目前，不是目前法，非耳目之所到。」《楞嚴經》上也告訴我們：見見之時，見非是見，見猶離見，見不能及。

所以荷蘭大師指定的修持方法沒有大錯，只要擴大到無量無邊就對了。因爲你現在照他的方法，看住自己的妄念，在看的那個是大妄念，懂不懂？明白了這個理，修持的方法還是要從基礎來，轉回來先作止息的功夫。止息是我們心在造作，這個造作是爲轉這個身體，肉體四大全部轉了以後，才能見到那個真正的：覺海性澄圓，圓澄覺元妙。

所以後世一般禪宗，像剛纔說的，用放任自然這個方法，以及密宗大手印的方法，最後充其量只轉心理狀況。真到要死的時候，身體痛得哎喲、哎喲叫，鼻孔上了氧氣罩時，空不了啦，那個能照的東西，意識所造的沒有了，還是黑茫茫的過去了。

禪宗有個禪師叫天王悟，是馬祖的弟子，沒有悟道以前，修持功夫、定力都很好。有一次，一個節使看他號召力非常大，認爲他妖言惑衆，便把他丟到江裏去，結果江裏冒出一朵蓮花，天王悟禪師在蓮花上面打坐。節使一看，知道他有道，便把他救起，自己皈依做了弟子。這時天王悟還沒有悟道，本事就這麼大，等到後來悟道了，沒有蓮花來了，後來臨死時，痛得躺在那裏叫哎喲，苦啊！當家的和尚請求他說：師父，你輕聲點吧！當年你沒有悟道時，被人丟到江裏，蓮花浮上來，那個名聲多大，現在都說你有道了，你臨死還那麼痛苦地叫喊，傳到外面去，我們不好做人啊！請你輕一點叫。天王悟一聽，有道理，便問他：你曉得我現在很痛苦，在這痛當中，有一個不痛的，你知不知道？徒弟說不知道，天王悟就對他說道：「啊喲啊喲，這個是不痛的，你懂不懂？」徒弟說不懂，不懂就算了，兩腿一盤，死了。

說他有本事，他痛得叫不停；說他沒本事，請他不叫就不叫。這又是一個話頭。

嚴格地講，天王悟禪師只轉了第六識與第七識，前五識和第八識沒有轉。充其量得了法身，而報、化二身並沒有轉，所以學唯識要知道，六祖也講過：六七因上轉，五八果上圓。六七識容易轉，念頭一空，三際託空，第六識轉成現量的清明境界；功夫再進步，第七識也可以空掉，這容易，是在因位上轉的。很多修持的人，充其量到了因位菩薩，果上就難了。前五識眼耳鼻舌身，包括了這個肉體；第八阿賴耶識除了包括肉體外，也包括了整個物質世界。五八要果上圓，要證到了果位才能轉，談何容易！要修就修個全的，修一半隻好來生再來，如果來得及，最好這一生完成了它。

上面答覆了李文同學的問題，要特別注意。

上次講到洞山禪師的悟道偈子，再重複講一次：「切忌從他覓，迢迢與我疏。我今獨自往，處處得逢渠，渠今正是我，我今不是渠。應須恁麼會，方得契如如。」

一般修道的，都是從「他」找。他包括了心理、身體。尤其什麼任督二脈，什麼境界光明，都是他，清淨境界也是他，如果一直在「他」上面下功夫，一直在妄心上追求，越修就越遠了。

我們參究洞山祖師悟道的偈子時，不要忘記了一件事，那是當年，他因爲過溪水，太陽照着，溪水把他的影子照出來，他看了自己的影子因而悟了。這個境界要把握住，在這個時候「我今獨自往，處處得逢渠」，到處都碰見他，「渠今正是我」，他現在正是我，我們這個身體是他，他變成我了。「我今不是渠」，實際上，我們那個本性，雖然並不是這個身心，可也並沒有離開身心。要把賓主兩個合攏來，「應須恁麼會，方得契如如」。並不是說已見道了，是近於道了，可以入道了。

洞山如何參訪、行腳，因時間關係，這裏不講了，現在來看洞山說法。

《指月錄》卷十六：

洞山上堂問：「向時作麼生？奉時作麼生？功時作麼生？共功時作麼生？功功時作麼生？」

這個叫語錄，當時講話的記錄，是白話的。

「向」時，向這個道時，功夫快要到了。「奉」，等於捧着一個東西，抓到了，把握住了。什麼是「向」？將開悟未開悟時，等於拿《楞嚴經》的「色陰區宇」來作比方，色陰區宇快要打破時，天快要亮了，似光明非光明，似明白非明白。「奉」是指正式到了，但是悟了時還要用功，所以「功」時作麼生？共功、功功，都是修證的程序。

一共有五個程序，所以曹洞宗叫五位君臣，由用功、開悟、一直到成功，分五個步驟。

「僧問如何是向？師曰：喫飯時作麼生？」

這麼一說，這個和尚就懂了，不問第二句。接着問：「如何是奉？師曰：背時作麼生？」

意思是轉過來時怎麼樣？

「如何是功？師曰：放下钁頭時作麼生？」

做事情做得很累，一旦輕鬆下來時如何？那真是一切放下了。

「如何是共功？師曰：不得色。」

這並非不好色，四大身體屬色，一切光明清淨也是色，等等。

「如何是功功？師曰：不共。」

不共法，洞山怕大家不懂，便作了詩偈，這些詩偈是曹洞宗告訴我們，心地法門一步一步的功夫，是用功的方法，如當文學看，就錯了。

向：

聖主由來法帝堯，御人以禮曲龍腰

有時鬧市頭邊過，到處文明賀聖朝

這是向，到達這一步，悟了道，動中也是，靜中也是，都在這個境界，始終不變，就差不多了，這是向。

奉：

淨洗濃妝爲阿誰，子規聲裏勸人歸

百花落盡啼無盡，更向亂峯深處啼

功：

枯木花開劫外春，倒騎玉象趁麒麟

而今高隱千峯外，月皎風清好日辰

共功：

衆生諸佛不相侵，山自高兮水自深

萬別千差明底事，鷓鴣啼處百花新

功功：

頭角才生已不堪，擬心求佛好羞慚

迢迢空劫無人識，肯向南詢五十三

一步一步都是功夫，都是修行的程序。現代年輕人看不懂這些談禪的詩，禪宗是該變個方法了。

曹洞宗的禪，在五代以後，影響宋代的道家、理學，尤其是易經的學問。道家所謂坎離交等等，都是曹洞宗來的。

「洞山因曹山辭，遂囑曰：吾在雲巖先師處，親印寶鏡三昧，事窮的要，今付於汝。詞曰：如是之法，佛祖密付，汝今得之，宜善保護。銀盌盛雪，明月藏鷺，類之弗齊。」

這是洞山對他最得意的弟子曹山講的，是很重要的傳法話。銀盤裝了雪，都是白的，明月中的鷺鷥也是白的，看來都是白，可是不一樣。學禪的要頂門上別具隻眼，看清楚啊！

「混則知處，意不在言，來機亦赴，動成窠臼，差落顧佇，背觸俱非。」

不一樣的東西，把它混合成一樣，才曉得一點入門的的方法。文字言語不足以代表那個東西，機緣撞到了，就悟了。一有動作，稍稍表達一下，或者講一句「心即是佛」，反而就變成一個窠臼了。失之毫釐，差之千里，所以凡夫境界當然不是它，順着這個境界也不是它。

「如大火聚，但行文彩，即屬染污。」

如大火聚這句話，出自《大般若經》，經中大意說：大智慧的人，如大火聚，一盆大火在那裏燒，好的、壞的，一股腦丟進來。外道魔道越丟進來，火愈大，燃料越多，智慧越高，所以大般若如大火聚。

但行文彩，即屬染污，一落言語文字，已經同本性不相干了。

「夜半正明，天曉不露。」

這是正式的功夫。黑夜時，這個東西更明白；天亮了，就看不見了。這是什麼道理？當年袁老師就是參這個話頭，懂了這個，學佛學道就差不多了。現在露一點祕密給你們：六根都不動，什麼都不知道，自性顯露了。像我們現在坐在這裏，眼睛等着看，耳朵等着聽祕密，六根多亮啊！被無明障住了。夜半正明，天曉不露。無夢無想時主人公何在？自己參參看。

「爲物作則，用拔諸苦。」

洞山囑曹山：你將來出去，要救世、救衆生，度一切在苦難中的人。

「雖非有爲，不是無語，如臨寶鏡，形影相睹，汝不是渠，渠正是汝，如世嬰兒，五相完具，不去不來，不起不住，婆婆和和，有句無句，終不得物，語未正故，重離六爻。」

用易經的方法講修持、做功夫，特別取用坎離二卦，以離卦爲主，這是曹洞宗的五位君臣。

「偏正回互，疊而爲三。」

易經講三爻之變，「變近成五」。易經的六爻卦中，以第三爻、第五爻最重要。

「如荎草味，如金剛杵，正中妙挾，敲唱雙舉，通宗通塗。」

功夫到了，宗也通，一切經教都通達了。

「挾帶挾路，錯然則吉。」這也是用易經的理。

曹洞宗的五位君臣，是配和易經的理論，詮釋修持用功。

「不可犯忤，天真而妙，不屬迷悟，因緣時節，寂然昭著，細入無間，大絕方所，毫忽之差，不應律呂，今有頓漸，緣立宗趣，宗趣分矣，即是規矩，宗通趣極，真常流注，外寂中搖，系駒伏鼠，先聖悲之，爲法檀度，隨其顛倒，以緇爲素，顛倒想滅，肯心自許，要合古轍，請觀前古，佛道垂成，十劫觀樹，如虎之缺，如馬之馵，以有下劣，寶幾珍御，以有驚異，狸奴白牯，羿以巧力，射中百步，箭鋒相直，巧力何預，木人方歌，石女起舞，非情識到，寧容思慮，臣奉於君，子順於父，不順非孝，不奉非輔，潛行密用，如愚若魯，但能相續，名主中主。」

這些都是功夫修持的步驟，以及見地。大家要注意研究。

「末法時代，人多乾慧。」

我們現在這個時代，正法沒有了，一般人沒有真功夫，學理講得頭頭是道，自己沒有證到，是乾慧，沒有用。

「若要辯驗真僞，有三種滲漏。」

如要辨別悟道與否，有三種毛病，一看就知。

「一曰見滲漏，機不離位，墮在毒海。」

見地不透徹的人，所得的範圍跳不出來，只在那個範圍中，中毒了，中了自己那一點學問、知識上的毒，以及自己那一點見地上的毒。

「二曰情滲漏，滯在向背，見處偏枯。」

換句話說，是主觀的情感，自己得一點境界，對那一點境界有感情：嗯！我坐起來很舒服嘛！嘿！這就是了。有些人想：老師恐怕還沒有到，我這個他都不知道。其實，早墮在情滲漏中了。

這個情不是普通所說的情感，而是指自己得到的那個程度，把自己陷住了。

「滯在向背」，比如落空的人，一動念有，他就不幹了。叫他出來爲人做事，他不幹，這也是情滲漏，有向背，有善、惡，也是見地上落在枯禪，偏枯了。

「三曰語滲漏，究妙失宗，機昧終始，濁智流轉。」

「語」包括一切佛學、學問。依文解義，在學問思想裏打轉，真的佛法種子不懂，機用——修持方法的應用，如何成因？如何證果？這個終始竅門，他並不懂。

末法時代五濁惡世中的修行人，就在這三種花樣中轉。洞山告訴徒弟們，應該知道這三種滲漏。

我們參究每一個師祖的悟道，以及他們的行徑，就是十念法中的念僧。看看歷代祖師們的行徑，自己加緊努力修行，這就是念僧法門。

「師不安，令沙彌傳語雲居。」

洞山快要走了，叫沙彌傳話給雲居膺。

「乃囑曰：他或問和尚安樂否？但道雲巖路相次絕也。」

雲巖是洞山禪師的得法師父。

「汝下此語須遠立，恐他打汝，沙彌領旨去。傳語聲未絕，早被雲居打一棒。」

這就是機鋒。他要教育這個小和尚，自己老了，看這個小和尚很有希望，所以到師兄那裏去指引，希望他教育。他們到了家的人，彼此也不需要通訊，曉得小和尚一到了那裏，一定會捱打，所以先教他怎麼講話。當然雲居也很清楚，一看這個小和尚很成器，不過笨裏笨氣的。雲居打小和尚是教育法，否則這麼打過來打過去，豈不是把人家的孩子不當孩子那麼玩。

「將圓寂，謂衆曰：吾有閒名在世，誰人爲吾除得？」

我活了幾十年，外面名氣滿大，這個名氣毫不相干，哪個人爲我把它刷掉？這時，小和尚站出來說話了。

「時沙彌出曰：請和尚法號。師曰：吾閒名已謝。」

這個小和尚不是隨便講的，他說：「請問你老和尚法名叫什麼？」師父名字叫洞山，他哪裏會不知道？洞山高興了：「好！我閒名已謝。」這小和尚已悟道了，他有傳人了。

「僧問和尚違和，還有不病者也無？」

師父是悟了道的人，結果還是要生病，所以徒弟們有此一問。

「師曰：有。曰：不病者還看和尚否？師曰：老僧看他有分。」

洞山回答他：我看他跟我差不多，合夥的股東，你懂不懂？

「曰：未審和尚如何看他？」

爲什麼您在這裏頭還有分呢？這個和尚不懂。

「師曰：老僧看時，不見有病。」

我看的時候，並沒有病；換句話說，我痛苦得在叫，還有一個沒生病的在這裏。洞山轉過來問他：

「離此殼漏子，向什麼處與吾相見？僧無對。」

離開了這個皮袋子，指我們身體，也叫漏斗。這個漏斗很大，西遊記叫無底洞，一天三餐裝下去，又漏掉了，第二天又裝，再漏掉，漏了幾十年，都裝不滿。離開了這個漏斗，我問你，我們在哪裏見面？這個和尚沒有大徹大悟，答不出來。

師示頌曰：

學者恆沙無一悟，過在尋他舌頭路

欲得忘形泯蹤跡，努力殷勤空裏步

你想到達，只要向空的路上走就會到的。詩偈寫完，命徒弟們替自己剃髮、洗澡、披衣，聲鍾辭衆，儼然坐化。

「時大衆號慟，移晷不止，師忽開目謂衆曰：出家人，心不附物，是真修行，勞生惜死，哀悲何益。」

然後又留了七天才走。說個笑話，這和尚叫別人不要情滲漏，不要有感情，自己給大家鼻涕眼淚一流，捨不得，又回來，陪大家玩了幾天，這一次再也不留了，大家不要哭啊！走了，這就是洞山。

洞山最重要的東西是五位君臣，等於臨濟的賓主四料簡。

現在再說曹山，《指月錄》卷十八：

「撫州曹山本寂禪師，泉州莆田黃氏子。少業儒，年十九，往福州靈石出家。廿五登戒，尋謁洞山，山問闍黎名什麼？師曰：本寂。山曰：哪個聻！師曰：不名本寂。山深器之。」

真正高明的人，兩下子就對了，實在聰明。我們現在的年輕同學，假如問他叫什麼名字？本寂！什麼？師父，我是本來的本，寂滅的寂。人家可不同的，文字就是道嘛！既然叫本寂，還講什麼呢？這就是伶俐、聰明，第一等人物。

師父也在找第一流的徒弟，這兩下，洞山器重他了，他便在洞山那裏住了下來，從此可以入室，在方丈房裏跑來跑去。

「自此入室，盤桓數載，乃辭去。山遂密授洞上宗旨。復問曰：子向什麼處去？師曰：不變異處去。山曰：不變異處，豈有去耶？師曰：去亦不變。」

這就是禪，等於永嘉禪師見六祖說：分別亦非意。分別也是空嘛，沒有錯。

「遂造曹溪禮祖塔，自螺川還。有佳山水，因定居焉，以志慕六祖，乃名山爲曹。」後來曹山到了廣州拜六祖塔，再回到江西臨川，定居建寺院，因崇拜六祖，所以叫曹山。

曹山法統完全傳自洞山，其教育法見《指月錄》等書，他的說法、見地、修證、行願都在內。裏頭的小字是後世曹洞宗門徒加的，更要注意。

「僧問：學人通身是病，請師醫。師曰：不醫。爲什麼不醫？師曰：教汝求生不得，求死不得。」

這是教育法，禪的教育法決不替你解答問題，因爲你懂了，卻害了你，那是老師的，不是你的。有時你有問題，再給你加個問題，等你自己撞出來以後，纔是真對了。禪宗要你自肯自悟，若一念慈悲幫了你，就害了你。如果該替你解答，佛經三藏十二部中都已解答，我們看了佛經，也未成佛啊！

這個和尚不問經典，什麼大乘起信論，真妄不二法門，那些學問都已學到他身上去了，可是他卻通身是病，醫不好，請師父醫。曹山說要他求生不得，求死不得。怎麼辦？要自己打出來。

「問：沙門豈不是具大慈悲底人？師曰：是。曰：忽遇六賊來時如何？師曰：亦須具大慈大悲。曰：如何具大慈悲？曰：一劍揮盡。曰：盡後如何？曰：始得和同。」

六賊是指自己的六根。始得和同就是天下太平。

最後，曹山臨走時，寫了一首偈子。唐宋時代大祖師們，開悟和臨走時的偈子都是寶貝，千萬注意。宋朝以後就要當心了，因爲後世有些語錄，是請抽鴉片的書生寫的，靠不住。後世有些祖師們，希望自己死後，名字也能編進大藏經裏，所以僱人代寫語錄。我也親見這等事。天下好名之甚，有勝於此者幾希！

曹山示學人偈曰：「從緣薦得相應疾，就體消停得力遲，瞥起本來無處所，吾師暫說不思議。」

用功修定以後，參話頭也好，非等時間因緣到來才能開悟。此如虛雲老和尚，在禪堂裏打坐參話頭時，外面世界看得清清楚楚。到後來，突然端一杯茶，茶杯掉在地上，啪一聲，打破了，悟了。古人這些例子很多，靈雲看到桃花而悟道，一個緣來「從緣薦得相應疾」，來得快，所以修行只問耕耘，不問收穫，不要說我修了一年，怎麼還沒開悟？好像很劃不來似的。

什麼叫「就體消停」？就是我們打坐用功，有些拿着《楞嚴經》，什麼經等，有些則做氣功，滿空的，過了一陣又變了，上午滿空，下午又掉啦，這些就是「就體消停得力遲」。尤其是懂了佛，懂了禪的理以後去用功的人，都是「就體消停得力遲」。因爲空的道理曉得了，所以念頭一來就想把它空掉；有時空得很好，有時卻空不掉。這也是元明照生所，所立照性亡，看住妄念這個法子，有時就是「就體消停得力遲」。

「從緣薦得相應疾」是緣覺，獨覺乘。「就體消停得力遲」是聲聞乘，羅漢乘，偏空。

如何是如來禪、祖師禪呢？「瞥起本來無處所」，就是上次提過的「一念緣起無生，超出三乘權學」，那也就是「瞥起本來無處所，吾師暫說不思議」。

曹山四禁偈：「莫行心處路，不掛本來衣，何須正恁麼，切忌未生時。」

拿一個能照的心，看住這些妄念，以心觀心，就是心處路，也就是前面李同學的那個問題。這個路是修行之路，但不是最高明的。

什麼是「本來衣」？本來面目清淨，覺海性澄圓，想守着清淨圓明，早掛上了。所以有一些老修行人，經常想保持一念，一念清淨圓明掉了，就拼命找，哪還找得到！那一念都已經不對了，早掛上了，早就染污了。佛經上說：無住無著。你著在清淨上已經錯了。

「何須正恁麼」，這個時候怎麼辦？「切忌未生時」，任何一個境界，在一念未動以前該怎麼樣？是讓它動起來，還是不讓它動起來？自己去參，曹山沒講。

如果守着未生以前，如中庸「喜怒哀樂之未發謂之中」，要保持這個，你早掛起本來衣了，錯了。「發而皆中節謂之和」，這已經行了心處路了。

這些都不著，然後才能談祖師禪。「何須正恁麼，切忌未生時」，一念未生之前，是什麼？既生以後，是什麼？要明白這個纔行，

現在講這些資料，等於還在作準備工作，是講到修持之路前的資料。應該如何修持？要自己曉得把握，以後自己專修碰到問題時，我們這次研究過的，會使你想出點影子來，可找這些東西來參考。我的用心是如此。

現在講雲門宗。

雲門宗的興盛，也在唐末五代一百年間。後來當歐陽修奉命修五代史時，非常感慨五代沒有人才，認爲整個世紀，在政治及其他各方面，都沒有人才。可是王安石等人的意見則相反，認爲五代人才太多了，只可惜都出世了，不肯走入世的路子。潙仰、臨濟、曹洞、雲門，尤其是雲門，氣宇如王，一個個都有帝王才具，看不起世法。所以唐末到五代亂世時期，是禪宗鼎盛時期；南北朝最亂時，是清談鼎盛時期，也就是文化哲學最發達的時期。過去一般人研究中國哲學史，說是清談誤國，好像清談對那個時代的學術要負責任似的。其實，倒是時代歷史要對學術文化負責任。我在前面已經說過，清談並未誤國，倒是當國者誤了文化。

在五代時期的人才，認爲當時是一個無可救藥的時代，所以靠邊站開了，既然他們都是大慈大悲救世之人，爲什麼非剃了光頭，跑到禪宗裏面？難道不肯把這個時代弄好嗎？爲什麼不幹？諸如此類的問題，在研究五代文化史的時候，應該另予估量，而不可人云亦云。

# 第十五講

---如何修證佛法

如何去身見

鳥飛式

再說修氣

睦州的草鞋

說雲門

三平偈

法身兩般病

陳尚書宴雲門

國內外一般講禪宗的，喜歡研究公案，然後作批評性的理論而已。我們學禪宗，學的是見地、修證、行願三者。聽了課以後，自己要做功夫去求證，否則與一般禪學的路線沒有兩樣。

我們修持之所以不能得定，是因爲身心沒有調整好，尤其是身體的障礙太多，身見是最難去掉的。我們一打坐修定，身見——身體的障礙就有了。因此，不能去掉身見，想進入定境，是絕對不可能的事。

如何去掉身見？在修持的方法上，修出入息是比較容易的。西藏密宗特別注重修氣、修脈、修明點、修拙火——這是一條固定程序的路，這個路子修持不好，無法證菩提，密宗如此強調，是有他的理由的。

修出入息，至少可以祛病延年。雖然祛病延年及返老還童，並不是我們修道的目的，但能做到身心健康，求證道業就比較容易了。

前幾次講了煉氣的方法以後，很多人搞錯了，連煉氣也成了「水老鶴」，這是一個很嚴重的問題。

其次的問題，假如要求證佛法，修戒定慧是不二法門，求證果位，只有這一條路。

談守戒，第一個要戒淫念，包括性行爲、性的衝動、手淫、自慰、遺精等等。大乘與小乘戒律，在這方面有差別，小乘戒律爲求證果，第一條戒律是戒淫；大乘戒律第一條戒殺。小乘戒律以性行爲犯戒；次之，有性的慾望也是犯戒。佛在世時，有一個比丘尼被土匪強暴，佛說，這比丘尼在被強暴的過程中，念頭沒有動，所以不犯戒，這是小乘的戒律。其他如夢遺，夢中有對象的，也算犯戒。

學佛修道的人中，遺精的特別多。在大乘菩薩道中，漏失菩提即算犯戒，不管有念也好，無念也好，有夢也好，無夢也好，都算犯戒。所以要求得身心定力，這一點是非常困難的，而最難的是心理問題。沒有夢的遺精行爲，是阿賴耶識種性的習氣，很微細。要做到不漏，有一個「鳥飛式」的方法可煉，這是對治的一味藥，現在介紹給大家。

每天睡覺以前，站着，腳後跟分開，前八後二（兩腳後跟距離約二寸）。第一步，臀部肌肉挾緊，不是提縮肛門，肛門收縮久了會成便祕的，小腹收縮。第二步，兩手作鳥飛狀，自然地，慢慢地舉起來，動作要柔和，嘴巴輕輕地笑開，兩肩要鬆開，兩手各在身體左右側，不要向前，也不要向後，很自然地舉起來，越慢越好。與手上舉同時，把腳跟提起來，配合姿勢向上。

第三步，手放下來時，嘴巴輕輕閉起，同時腳跟配合慢慢放下。站着時用腳的大拇指用力，姿勢一定要美，要柔和，越柔和越好，重點在手指尖。手一起來，自然有一股氣到指尖，到手一轉，氣拉住了，會自然的下來，白鶴要起飛時，就是這個姿勢。

每晚睡覺以前做，開始時做十下，做時兩腿肌肉會發痛，以後慢慢就好了，慢慢增加次數。

做了這個姿勢以後，如要使身體健康，還精補腦，長生不老，還要加一個動作。每天做這些姿勢，近視眼、老花眼都會好的。加的另一個動作是：

一、用大拇指中間骨節，按摩自己後腦的兩塊骨頭，轉圓圈，先順時針轉三十六次，再倒轉三十六次，不等。視覺神經就在這裏頭。

二、用食指中間骨節揉兩眼間鼻側，這裏有兩個小窩窩，是兩個道穴。以前我曾經兩眼發紅腫痛，囑朋友鍼灸在這兩個穴道上，立刻痊癒。

三、兩手不離開，同時揉兩眼眶，即眼睛邊緣骨節，順轉，越緊越好，再倒轉，轉數自定。

四、手不離兩眼，然後移至太陽穴，壓揉。

五、眼、牙齒閉着，手掌抱着腦子，道家則把兩耳用手倒轉來蒙着，兩手在腦後打鼓，在後腦心用手指彈，學武功者稱鳴天鼓。

如此腦子清爽了，頭也不會痛，然後慢慢地，可到達還精補腦，長生不老。

這是煉精化氣的動作。

飛鳥式對於遺精的毛病有大效果，心理部分則要自己慢慢作功夫去除。

道家的「服氣」，如魚一樣，嘴巴一張一合，空氣就喫進去了。功夫作到了一個階段，可以闢穀時，便要服氣。

這些功夫都是助道品，有助於修道，也是對治法門。

另外一個問題，我們打坐妄念不易停止，身體不容易健康，所以教大家修出入息。這方法天台宗特別重視，發展成數息、聽息、調息。西藏密宗各教派也特別重視，絕對有它的道理。

修氣的法門不是菩提道果，可是它可使我們易於證果。天台宗小止觀法門的六字：呵噓呼嘻吹呬，是調整身體的，許多人都搞錯了，現在重新示範一次：

站着，肩膀一掛，兩手隨便一擺，氣就到了，就好像作鳥飛式時，臀部肌肉一挾緊，氣就到了，這是個關鍵。以發「呵」字爲例，只要意識，聲音不必發出來，小肚子隨着氣呼出自然癟進去，待把氣呵光了，沒有氣可呵了，只要把聲音停止，嘴巴一閉，鼻子自然會將氣吸進來。要多作幾次，然後放下，聽聲音，聽至呼吸與心念專一，雜念沒有了，自然空了。

爲何教我們在打坐前調呼吸？因一般人調息不容易調得好，不如先作粗猛的呼吸。呼吸粗的叫風，細的叫氣。當氣到達好像不呼不吸時，微細最微細的那個叫息。天台宗的數息、聽息、調息是講息，不是講風，也不是煉氣。息爲何分三個階段？是科學上的問題，在此暫時不談。

上坐以後，先修風，手結亥母手印（密宗稱謂），也就是京戲的蘭花手。煉氣時肩膀要端起來，讓手臂伸直，手放在胯骨上（手過長、過短例外），手臂一伸直，肩膀自然端起，裏面的五臟也自然都張開了，氣就貫通，所以，非用這個姿勢不可。

下一步，鼻子吸氣時，小腹自然向內縮，氣吸滿了，不能吸了，就吐氣。吸時細、長、慢。放出時粗、短、急。往復這樣做，到了氣滿時，自己會不想做了，此時就不大起妄念了，然後由氣轉成息，心境自然寧靜下來，感覺到鼻子細微的呼吸，意念與息不要分開，吸入知道吸入，呼出知道呼出，吸入暖知道暖，吸入冷知道冷，意念與氣息始終相合，不能離開，如果有一念沒有感覺到息時，就是已經在打妄念了。慢慢慢慢如此練習，真到了一念之間，心息真的合一了，密宗的修法叫心風合一，「心風合一者，即得神通自在」，至於祛病延年，返老還童，更是不在話下。

覺得心息相依時，慢慢地，到了後來，好像呼吸停止了，念頭也空了，縱然有一點遊絲雜念，也不相干。此法最容易得定，最容易證果，除此以外，沒有第二條路，做有爲功夫的話，就是有這樣嚴重。

現在看雲門禪師悟道因緣，《指月錄》卷二十：

「韶州雲門山光奉院文偃禪師，嘉興人也，姓張氏。幼依空王寺志澄律師出家」，這位師父是律宗的，律宗嚴持戒律，雲門跟這麼一個老師出家，開始修持是非常嚴肅的，這一點須注意。說其個性：「敏質生知，慧辯天縱」，他特別的聰明，而且沒悟道以前，口才就非常好。

「及長落髮，稟具於毗陵壇」 ，稟受具足戒，就是持受三壇大戒，沙彌戒、比丘戒、菩薩戒。毗陵壇是在南京，受戒後，他二十幾歲了，回來跟隨本來皈依的師父好幾年。「探窮律部」，這時候，他已把律宗的道理、修行，研究得非常深刻。他不僅只在學理上深入，同時也隨時在做功夫。真講律宗的人，並不是光在行住坐臥上守規矩，行住坐臥還是威儀律，真講戒律就是隨時要在定中。爲什麼走路要規規矩矩？因要隨時在定中，不能有一念散亂。所以這時雲門已經在用功了，以一個絕頂聰明的人，隨時在做功夫，但「以己事未明，往參睦州」，他不以自己的功夫爲足，認爲自己沒有開悟，此事未了，此心不安，便去找睦州參訪。

睦州在當時很了不起。睦州和尚悟道以後，沒有住廟子，因爲他有個老母親需要奉養。戒律上規定，以出家人的身份，拿廟子上的錢，養自己俗家父母，是犯戒的。因此他不住廟子，也不接受供養，他自己做工，每天編草鞋，賣了，拿錢買米養母親。

黃巢作亂，到了睦州這個地方，城裏的人恐嚇萬分，大家只好找和尚了，因爲知道他有道。睦州和尚叫他們把自己編的草鞋掛在城門口，結果黃巢的部隊一到，看到四面城門關閉，城上很多天兵天將守衛，黃巢哪信這一套？命令攻城，結果莫名其妙的被打敗了。後來一看城門口有兩隻草鞋，才知道陳睦州大法師住在這裏，他是個有名的大孝子，於是黃巢退兵而去。不過這段事正史上不記載，認爲這太神話了。所以睦州在禪宗裏頭是俗僧，就是佛經上所謂長者。

睦州一看到雲門來就關門，理都不理，「師乃扣門。州曰：誰？師曰：某甲。州曰：做什麼？師曰：己事未明，乞師指示。州開門一見便閉卻。」

這是睦州對雲門的教育法，很有意思的。

「如是連三日扣門。至第三日，州開門，師乃拶入，便擒住曰：道！道！師擬議，州便推出曰：秦時(車度)①轢鑽。遂掩門。」

門一開時，雲門的腳便踩進去，睦州也不管，管他是腿也好，手也好，卡噠一聲，雲門的腿被夾傷了。這是禪宗的教育法，真喫不消，現在的人不到法院告他纔怪。

「秦時(車度)轢鑽」，就是秦代的老古董，這麼一句話，他悟道了。「損師一足，師從此悟入」，這是雲門的悟緣。

不像靈雲見桃花而悟道，那多舒服啊！還有一個比丘尼，「歸來手把梅花嗅，春在枝頭已十分」，那更是幽雅，雲門可不然，傷了一隻腳，總算開悟了。

我們要注意，雖然上面的資料非常簡單，但云門從小出家，做了十幾年的功夫，律宗的經論、教理都通達了。當然，佛學是佛學，唯識也好，般若也罷，講得再高明也沒有用，此心還是不能安。等到事情來了，用不上，所以己事不明，雲門在追求這個東西。

雲門這一段悟緣的記載比較簡化，如果把他十幾年來的修持經過記下來，足爲後人作一番參考，可是古人覺得記載自己的事情，有點像自我宣傳，所以不幹，今人就不同了。

雲門後來抵靈樹，這是一個江西的廟子。「冥符知聖接首座之記」，這個廟子前任的住持知聖，曾經預言：將來這裏的大方丈，是個得道的人。「初知聖在靈樹二十年，不請首座」，叢林的規矩，和尚下面領頭的叫首座，知聖下面始終未請首座，他的弟子們就問了：「師父，你請個首座嘛！」知聖說：「我的首座剛剛出世呢！」過幾年，又說：「我的首座長大了，現在牧牛。」再過幾年又說：「我的首座出家了，現在到處行腳參訪。」然後，「喔！悟道了。」有一天，吩咐徒弟們打鐘，大開山門：「我的首座弟子來了。」大家出來一看，雲門行腳剛到，到這個廟子來掛褡，老和尚一看到他就說：「奉遲久矣！」我等你很久了。馬上請雲門當首座。過去大叢林請首座，等於現在政府發表院長、部長一樣，極爲莊重。

這個廟子在江西南部，靠近廣東。唐末五代時，地方軍閥割據。「廣主」，就是兩廣的軍頭，是一個有名的暴虐軍閥。「廣主劉」不記載他的名字，因爲這些人雖然獨霸一方，但算不上是什麼人物。當時叢林的大和尚都是政府聘的，這個廣主劉準備造反，特地來看大和尚，「請樹決臧否」，來問知聖和尚造反好不好。在他未到以前，知聖已經知道了，等這位廣主一到，知聖兩腿一盤，涅槃了，等於答覆他，你如果造反，會同我一樣，要死的。

這位廣主問當家和尚：「和尚哪一天有病的？」「不會有病，剛剛大王還沒到前，有一封信，叫我送給你看。」廣主打開一看，上面寫着：「人天眼目，堂中上座。」推薦雲門接這個廟子。廣主完全懂了，「寢兵」不造反了，同時請雲門當大方丈。

現在不管這些熱鬧事，迴轉來研究，如何在心地法門上用功。

雲門的教育法，開堂問衆人說：「汝諸人無端走來這裏覓什麼？老僧只管喫飯屙屎，別解作什麼？汝諸方行腳，參禪問道，我且問汝，諸方參得底事，作麼生試舉看。」

這都是當時的白話記錄，雲門下面有四、五百人。「於是不得已，自誦三平偈」。三平是大顛和尚的弟子，大顛在廣州，是馬祖的弟子，也是有名的大禪師。三平和尚是大顛和尚的首座，韓愈貶到潮州以後，韓愈跟大顛是好朋友，每天向大顛和尚問道，大顛始終不對韓愈講。有一次，韓愈問大顛和尚，「弟子軍州事繁，佛法省要處，乞師一語」，韓愈問大顛和尚請示佛法，「師良久，公罔措」，韓愈說：「師父，我還是不懂」。三平站在旁邊就在禪牀上敲三下，大顛和尚說：作麼？三平說：「這個道理，先以定動，後以智拔」，韓愈說：我懂了，師父怎麼不告訴我，倒是小師兄的話我懂了。老和尚一聽，拿起棍子就打三平，爲什麼打他？因爲對韓愈講道理是害了他，接引韓愈須把一切道理都堵光。有學問、有思想的人不易入道，因爲自己很容易拿道理來下註解，三平告訴他這兩句話，韓愈自認爲懂了，其實還是不對。

三平後來是大祖師，寫了一首悟道偈，非常好，所以雲門祖師借用。他們兩個時代距離約有幾十年。

雲門祖師借用三平的偈子說：「即此見聞非見聞」，唸了以後，看看大家都不懂，便接下去：「無餘聲色可呈君」，然後看看這班僧衆，又不懂，自己說：「唉！有什麼口頭聲色？」又念第三句：「箇中若了全無事」，看看大家仍不懂，又說：「有什麼事嘛！」又念三平的第四句：「體用何妨分不分」，大家還是不懂，他又下註解：「語是體，體是語。舉拄杖曰：拄杖是體，燈籠是用，是分不分？」停了一下，大家沒有答覆他，又說：「你們難道不知道，一切智智清淨，懂不懂？」——這就是禪宗的教育法。

有一次，我與學生上街時，看到街上年輕男女情人摟着走，同學問我作何感想，我說：

即此見聞非見聞，無餘聲色可呈君

箇中若了全無事，體用何妨分不分

同樣的道理，不是笑話，大家不易瞭解的。

「師曰：光不透脫，有兩般病，一切處不明，面前有物，是一。」

我們打坐參禪，智慧的光、自性光明沒有來，是因爲有兩種毛病：一是在任何一切處，眼睛前有個東西，把你障礙住了，而不自知，所以無法明心見性。

我們打起坐來，是不是面前有物？閉起眼睛，黑洞洞的，看不見，張開眼睛時，一切見聞「皆」見聞，「現前」聲色可呈君了。眼睛一張開，就被外界牽走了，做不到「箇中若了全無事，體用何妨分不分」。

閉起眼睛來，眼皮就障礙住了，黑洞洞的，一片無明。禪宗祖師罵人：黑漆桶一個。我們身體像桶一樣，在桶裏頭黑洞洞的，這怎麼行啊！一切處不明，面前有物是第一毛病。

能把身體的觀念，真空得了，般若的心光纔能夠出來，那時才能談得上：「體用何妨分不分」。也可以說，內外何妨分不分。這是第一點，很確實，不像他上面說法的作風。

又：「透得一切法空，隱隱地似有個物相似，亦是光不透脫。」

注意這裏，有時道理上悟到一點，坐起來也比較空一點，當然還沒有完全透得法空，只有一點影子。但是，注意雲門的話，坐在那裏，空是空，可是隱隱地，好像還有一件事未了，說是妄念，又不是，但是就有個東西在那裏。不要認爲自己對了，生死不能了的。

雲門講得很清楚，透得一切法空，理也到，境界也有，但是定中隱隱地，好像有個東西障礙你一樣，這就是般若心光不透脫。透脫就是透出來解脫了。所謂透了，就是無內外、無障礙，解脫了。

雲門很確實地告訴我們見地、修證、行願，都要注意。又說：

「法身亦有兩般病」，一念不起，清淨無生，這是法身，也有兩種病：

「得到法身，爲法執不忘，己見猶存，坐在法身邊，是一。」

得到空一點境界時，清淨了，這隻能講相似於法身，近於法身。但離開這個清淨境界，你就沒有東西了，因此抓得牢牢的，這就是法執。法執一在，這裏頭就有我見，就是「己見猶存」。所以不必說「法無我」，連「人無我」也沒有達到。毛病是住在法身境，守這個清淨，以爲究竟，出了大毛病，這就是法身病之一。

第二個法身病，「直饒透得法身去，放過即不可，仔細檢點將來，有什麼氣息，亦是病。」真達到絕對的清淨、空的境界，真做到了隨時隨地都在空境中，還犯了一個毛病，就是如果不守住空的境界，一念不定，就完了。沒有法身，那個空的境界就跑掉了。

在座有幾位老朋友，都有點心得，勉勉強強，打七用功，逼一下，有點清淨，覺得滿對，理也悟了。「放過即不可」，放鬆一點，入世一滾，事情一忙，什麼都沒了。自己仔細反省一下，有什麼用？有什麼氣息？這也是大毛病。

我們看禪宗語錄，常常把這些重要的地方，馬馬虎虎看過去了，其實這些都是寶貝。我們光看扭鼻子啦，看桃花啦，再看也悟不了道，剛纔說的這些，纔是重要的地方。

「垂語雲：人人盡有光明在，看時不見暗昏昏。」你要找道，越找它越看不見，過一陣問大家：「作麼生是諸人光明？」大家都不明白，答不出來，自己代表大家答：「廚庫三門」，廚房、庫房、三門外。再看看大家仍不響，又說：「好事不如無」，下座，進去了。

這是禪宗、禪堂的教育法。

再談雲門對人的教育法，有一次，雲門到了江州，陳尚書請雲門大師喫齋，尚書相當於現在的部長，官位很大。他要考考雲門，才見面便問：「儒書中即不問，三乘十二分教，自有座主，作麼生是衲僧行腳事？」

這位陳尚書佛學很通，禪也懂，一見雲門便問：儒家的書我不問你，世間的學問，佛經三藏十二分教我也不問，那些是研究佛學的大師們的事，讓講經法師去搞。我只問你，你們參禪的人，要明心見性，到處參學，你對這件事看法怎樣？

他是主人家，客人一來，才見面，很不禮貌的樣子，就考問起雲門來了。

雲門問他：你這個問題，問過多少人？陳尚書說：我現在請教你。

雲門曰：「即今且置，作麼生是教意？」

現在你問我這個問題我不答覆，我請問你，大藏經每個經典裏頭講些什麼？

這位部長答：「黃卷赤軸」，沒什麼，都是些裝潢得很好的書。

「這個是文字語言，作麼生是教意？」陳尚書給他一步步逼得內行話都出來了：「口欲談而辭喪，心欲緣而慮忘。」

真正的佛法沒有語言文字可談，聽起來，這位尚書大人好像開悟了似的。雲門一聽，便說：

「口欲談而辭喪，爲對有言；心欲緣而慮忘，爲對妄想，作麼生是教意？」

這是相對的話，研究過唯識的就知道，上一句是對語言文字而講，下一句對妄想來講，也是相對的話。雲門說：你還是沒有答覆我的問題，我問你，什麼是教意？佛經究竟講些什麼？「書無語。」這位尚書不講話了，這一頓素齋頗爲難喫的樣子。

雲門又問：我聽說你是研究《法華經》的是不是？是啊！經中道：一切治生產業，皆與實相不相違背。這是佛說的，在家出家一樣可以成道，在家行菩薩道的人，一切治生產業與道體沒有兩樣。

「且道非非想天有幾人退位？」雲門又接着問。

問題來了，佛法的宇宙觀，超過色界有個非非想天，非非想天的天人有幾個退位？既然一切世法與佛法不相違背，爲什麼死死的在那裏閉眉閉眼打坐？爲什麼要求自己不動心？非非想天有幾人肯下降人間？到了高位的有誰肯下臺來？

這位尚書給他逼得答不出來，雲門就訓話了：「尚書且莫草草」，佛法不是那麼簡單，你不要認爲自己很高明。

「三經五論，師僧拋卻，特入叢林，十年二十年尚不奈何，尚書又爭得會？」

佛學講得呱呱叫的，和尚裏頭多得是，他們認爲自己沒有悟道，因此不研究佛學，把教理丟掉，跑到叢林禪堂裏參禪，參個十年、二十年，連一點影子都沒有的，多得很呢！尚書你別以爲已開悟了，還差得遠呢！

雲門老和尚很厲害，這一下罵得那位尚書跪下來，說：「某人罪過罪過」，這才服氣。

[註解]①(車度) duo二聲，同（輅）通用。旋轉的橫木或大車。

# 第十六講

---如何修證佛法

顧鑑咦

法眼宗

見桃花悟道

圍起來打

四禪四大和三大劫

身心健康的修道

性相二宗

五遍行及五陰

意識和餘力

禪宗講見地、修證、行願時，多半用的是隱語，所以不要被美妙的辭句瞞過去了。

雲門的宗法非常難，所以雲門宗出來的人才，都很了不起，但是很難教出幾個人來。雲門的眼界高，教育法也嚴。雲門的教育法是顧、鑑、咦，而不直接談見、修、行。

什麼叫顧、鑑、咦？比如學人來見他，他眼睛一瞪，說：你看清楚了嗎？學人不懂他是什麼意思，他便慨嘆一聲：咦！

現代人研究禪學，有把顧、鑑 、咦當話頭來參的，參它就會悟道嗎？不一定！

雲門的氣宇如王，教育方法非常嚴肅，尤其因爲他是律宗出身，對弟子們戒律的要求非常森嚴，他隨時都在提醒學生們用功。也許學生們正在路上走着，碰到雲門，他叫：「你看！」學生一回頭，看着他，不懂，雲門曰：「咦！」嘆一聲。咦，可不是小止觀中的六個字，別把它當氣功看，如果當氣功看，那就糟了。

現在來談法眼宗。法眼宗在南宋時代就衰落了，此宗與雲門的教育法不同，比較注重文學。這一宗的人才，文學修養都很高，比如永明壽禪師（《宗鏡錄》的作者），即屬法眼宗這一系。法眼宗注重文字、教理，才產生了永明壽的教理與修持並美。法眼禪師悟道的因緣，大家可以自己研究。

法眼禪師有名的詩：

理極忘情謂，如何有喻齊

到頭霜夜月，任運落前谿

果熟兼猿重，山長似路迷

舉頭殘照在，元是住居西

詩作得不算特別好，但卻是禪的境界。他主張見地、修證、行願並重。要窮理，理明到了極點，言語道斷，心行處滅，一切妄念都沒有了，就是「忘情」。用功的第一個道理是要理透，然後功夫纔到。

到了言語道斷，心行處滅時，怎麼樣的比喻都講不出來了，怎麼比喻都是錯誤的，因爲無法相比。

「到頭霜夜月，任運落前谿」，這是現前的境界，住在山上的人，經常看到這景象，尤其冬天的月亮最好看，大雪封山，人影沒有半個，然後月亮圓圓的掛在天上，下面一片琉璃世界，這個時候，天上天下唯我獨尊，妙不可言。「到頭霜夜月」，就是這個境界，一片清明，忘身、忘念；人我世界都空了。第二句話要注意，「任運落前谿」，我們有時瞎貓撞到死老鼠，大境界沒有，只有一點點空，偶然有一點禪了，但等一下就掉了，這類人很多，就是不懂「到頭霜夜月，任運落前谿」，明極則暗生，這是當然的道理。什麼叫掉了？暗極又會生明嘛！這是理沒有透。

下面兩句「果熟兼猿重，山長似路迷」，好詩，實實在在的境界。果子熟了，猴子來摘水果，抱也抱不動。猴子偷水果很有意思，右手摘了一個，挾在左臂下，再用左手去摘，挾在右臂下，雙手不斷地摘，水果不斷的從臂下掉到地上，看到人來了，趕緊跑，這就是人生。這個錢抓來放銀行，那個錢抓來買股票，然後走時，兩手空空，什麼都沒有，同猴子抓水果一模一樣。有些猴子心平一點，抓一個兩手捧着就把它喫掉了；如果要偷的話，一定一個都沒有。

這一段完全講功夫，陰極陽生，陰極陽生的境界，隨時在變動，不要認爲清明境界一念不生能一直保持住，如果一念不變去，你就是妖怪了，妖怪就叫外道。我們守住一念，久了以後就落在枯禪，沒有生趣。事實上它一定會變的，中國道家稱爲「九轉還丹」，一層層的變化，真到後來得了果位，「果熟兼猿重」，猿代表心意。但這一段功夫是「山長似路迷」，果熟要慢慢修得。我們打坐三天就想證果，沒有這回事。要慢慢地，有時連自己都懷疑，好像沒有希望了，就是山長似路迷，這些都是講功夫。

最後兩句：「舉頭殘照在，元是住居西」，現成的境界，抬頭一看，好像在黑暗境界中，光明掉了，不過還有一點殘照在，原來那個靈靈明明的還在，就在那個房子西面。「住居西」是雙關語，也可說是西方極樂世界，這極樂世界不一定代表西方淨土佛國，而是代表自性清淨。

法眼宗非常平實，但偏重於文學方面，比較着重文字。《指月錄》記載了這一首，《五燈會元》卷十，則錄了另外一首。法眼禪師與李王賞牡丹花談天，五代的李王，就是唐太宗的後代末路王孫。李王很尊重法眼禪師，是法眼禪師的皈依弟子。有一天，這位小王請法眼禪師同賞牡丹，一方面問佛法。牡丹代表富貴，賞完花後，李王請他作首偈子，他當場就寫了一首詩：

擁毳對芳叢，由來趣不同

發從今日白，花是去年紅

豔冶隨朝露，馨香逐晚風

何須待零落，然後始知空

天氣涼了，他們披着披風對着牡丹花叢。「由來趣不同」的趣字同趨，走的路不同。

「發從今日白，花是去年紅」，這兩句真好，但是襲自杜甫：「露從今夜白，月是故鄉明」，不過偷得很高明。

「豔冶隨朝露，馨香逐晚風」，描寫花，好詩。

「何須待零落，然後始知空」，他對這個末代的王孫說：你趕快去修道，時代已經結束，不是你的了，何必等到花掉下來，你才知道是空的呢？正此時，恰到好處，你趕快收場，這句子寫得多高明。又在《指月錄》卷廿二有：

師頌三界唯心曰：「三界唯心，萬法唯識。唯識唯心，眼聲耳色。色不到耳，聲何觸眼。眼色耳聲，萬法成辦。萬法匪緣，豈觀如幻。大地山河，誰堅誰變。」

這就是法眼這一系的禪宗，後來法眼一系發展下來，到了宋代，除了永明壽禪師以外，就是浮山遠禪師。

如果研究中國文化發展史，要特別注意潙仰宗的九十六圓相。潙山禪師乃百丈禪師的弟子，仰山禪師是潙山禪師這一系來的，跟着下來就是臨濟、曹洞，時代已到晚唐、五代。雲門、法眼則是五代了，浮山遠禪師、永明壽禪師已到了宋朝。這中間一差就兩三百年，我們幾句話就帶過去，幾百年一剎那而已。

時代愈向後發展，簡單的方法也越形繁複，同現在科學一樣，分工越來越精細。臨濟的四料簡、三玄三要，到了曹洞就是五位君臣，雲門的顧、鑑、咦也過去了。到了法眼，演變成「九帶」，這九帶成了東方文化，傳到日本，變成功夫方面的術語，黑帶、黃帶……等九條帶子。這就是從浮山遠禪師的九帶演變來的，九帶就是九個類別。

現在的禪宗很可憐，一般人以爲打坐是禪，參話頭是禪，默照也是禪，還有一種把沉思冥想也當作是禪，這就很嚴重了，宋朝大慧杲禪師稱這個是「默照邪禪」。

還有一般講禪學的人，講得就更容易了，比如說：見桃花而悟道啦；見山不是山，見水不是水，見山又是山，見水又是水；這是大家最喜歡講的，搞禪學的書上常有。窮人上街，百貨店裏擺些什麼，經常沒有看見，見百貨不是百貨，那不是禪了嗎？

還有靈雲禪師見桃花而悟道，這個故事很有名。靈雲禪師參禪參了二、三十年，參不通，這一段誰都不去注意，有一天，他在放鬆之間抬頭一看，看到桃花，噢！原來這個，悟了。他寫了一首偈子：

三十年來尋劍客，幾回落葉又抽枝

自從一見桃花後，直至如今更不疑

這也等於一個比丘尼悟道時所作：

竟日尋春不見春，芒鞋踏破嶺頭雲

歸來手把梅花嗅，春在枝頭已十分

靈雲禪師參禪參了三十年，「自從一見桃花後，直至如今更不疑」，同迦葉尊者一樣，釋迦拈花，他就微笑了，他究竟悟個什麼？爲什麼種桃花的人，一輩子也沒有悟道呢？這是問題——話頭。

如果講見桃花悟道，那麼達賴六世當然也悟了道，他的情詩便有：

美人不是母胎生，應是桃花樹長成

已恨桃花容易落，落花比你尚多情

如果在這些文字上湊，一輩子也搞不清楚，人都搞瘋了，變成一個瘋狂的人。靈雲禪師見桃花而悟道，與釋迦牟尼佛睹明星而悟道，是同一個道理。同虛雲和尚打破茶杯，也是同一個道理。靈雲禪師用功三十年一直在找，找不到。至於三脈七輪、奇經八脈，在他則已經不在話下。有一天，忽然放鬆一下，站起來，要鬆弛鬆弛，一看花，花還是花，我還是我，眼睛看到花的時候，心念已經不在花上了，那個視力的功能迴轉來，視而不見，眼裏沒有桃花，心裏也沒有桃花，這時正在用功喫緊之際，心裏很緊張，抬頭一看這個東西，眼睛對着它，馬上一返照，心念頓時一空，如此而已，沒什麼稀奇。豈止看桃花而悟道！看什麼都一樣。

我有個方法可以試驗，你去跑上幾圈，跑完了以後，剛剛站住，氣還沒有迴轉來，只要有人拍你一下，對你說：好了，你已經到家了。那時你一定以爲你悟了，心裏覺得很踏實，有悟了的感覺。這是心理狀態，騙人的。

像這樣的「禪」，後世太多了，不能亂搞，這不是真的禪。因此，雪竇禪師作了一首詩說：

潦倒雲門泛鐵船，江南江北競頭看

可憐多少垂鉤者，隨例茫茫失釣竿

這是指後世參禪的人，連我們在內，現在都在這個境界裏，隨例茫茫失釣竿。江南江北到處的人，都想上這隻船，等於我們到處求師，到處鑽。但是別說學的人沒有學成，連那些教的人，想釣釣看有沒有大魚，結果是「本欲度衆生，反被衆生度」，連自己的釣竿都弄掉了。

古代人學佛的路子和後世人有何不同？佛並沒有說明心見性就是禪。那些認爲了生死就是禪，以及明心見性就是禪的想法，是中國宋元以後的禪宗講的。佛在靈山會上拈花微笑，千古以來很少有人蔘透，我經常教人蔘這個公案，佛爲什麼拈花？迦葉尊者爲什麼微笑？這裏頭有見、修、行，三要都在內，不是那麼簡單。再說佛傳禪宗心法時說：吾有正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，微妙法門，教外別傳，不立文字，咐囑摩訶迦葉。佛並不是說：我有直指人心，明心見性法門，咐囑摩訶迦葉。這是後世改的，雖然意義差不多，但是文字一改，觀唸完全不一樣了。如果明心見性就是禪，那什麼是心呢？有問題，這是第一樁錯誤，很嚴重。

第二，自達摩祖師東來，一直到六祖以前，他們的直指人心，見性成佛，是怎麼指？決不是六祖以後這一套指法。以二祖那樣的學問，那樣的修持，最後還是心不能安，要求安心法門。難道他那麼沒出息？以他的學問、修養，應該早就安心，就像我們看空了人世間一切等等，怎麼他還沒安心呢？乃至他得法以後，再傳給三祖自己又到花街柳巷去玩了，還說是在調心，這是什麼道理？難道他連我們都懂的道理都不懂嗎？

第三點，三祖來見二祖時，三祖一身是病，古代講「風病」，就是現代講的血壓高、神經痛、骨節發炎、渾身是病，求二祖替他懺罪。二祖對他講：「將罪來與汝懺」，要他把罪業找出來，然後爲他懺悔。二祖對三祖這麼說，過了好一會兒，「良久，曰：覓罪了不可得。祖曰：與汝懺罪竟。」三祖由此悟了，病後來也好了。這個可不是普通心理上有個空的念頭而已。病由業生，業由心造。二祖等於告訴他，你心若空了就沒病，後來三祖的一身風病就好了。這悟個什麼？這是心物一元的心，如果只從意識心上講：噢！我心好清淨，我解脫了。解脫個什麼？解脫不了的。他的病從此好了，這裏值得注意。

四祖來見三祖時，和二祖見達摩祖師的公案類似。四祖當時年紀很小，才十四歲，「來禮祖曰：願和尚慈悲，乞與解脫法門。」三祖一聽，反過來問他：「誰縛汝？」到底誰捆住了你？四祖琢磨了一下說，沒有人捆住我呀！於是三祖就說：「何更求解脫乎？」那麼你又何必求什麼解脫呢？小小年紀的四祖，這樣就開悟了。

五祖見四祖的事更怪了。達摩祖師傳下來的，四祖交不下去。一天，長住山上一個栽松道長，來找四祖求道，四祖說你年紀太大了，如果能轉個身來，我等你。這個老道人就投胎去了。如說他沒悟道，他要來就來了，轉個身就來了。雖有這個本事，卻還沒悟道。四祖還真的等他來，這個公案也要注意。

後世自從一講心即是佛，處處都拿心來講，固然中國南方流行這種很普通的方法，但流弊大得很，後世人拼命弄個話頭在心裏塞，那就更錯了。

禪宗的一種教授法，叫做「圍起來打」，也就是無門爲法門。在學的人本身，八十八結使，隨處可以圍起來打。脾氣大的，把他挑大；貪心重的，就把他挑重。有個大官來見藥山禪師，問：經典上說：黑風飄墮羅剎國土，這是什麼意思？這人學問很好，官位也高，問話時也規規矩矩的。老和尚卻一副鄙視相，說：憑你，也配問這一句話？這一下真把他給氣死了，年紀那麼大，地位那麼高，規規矩矩問他，老和尚卻那麼無禮地回答，恨不得打他一巴掌。老和尚這時輕輕的點他：「這就是黑風飄墮羅剎國土」。他悟了，立刻跪下來。

禪宗的教育法就是這麼妙，曉得你脾氣大，就故意想個辦法逗你，等你脾氣很大的時候，就來拍馬屁了，不要生氣了，這就是無明，無明就是你這樣。於是這個人悟了，這個時候心是清淨的。

貪、瞋、癡、慢、疑等等，用各種方法，圍起來打，沒固定的方法，準要打得我們，如同靈雲見桃花而悟道一樣，然後說，對了，對了，這就是了。

但如果認爲這就是禪宗，那纔是自欺欺人呢！這是第六意識偶然清淨的境界，等於用香板點人一樣，一下子空了，意識清淨了，只認識了這個。如果認爲這個是「心」的話，就大錯而特錯，不是的。

明心見性這個說法的流行，是六祖以後，一代一代演變下來的，越到後來就越沒有真禪了。像現在這個情形，不需要搞佛法，任何人可以做到，只要把一念空了就好了。想把心念一下清淨下來，方法多得很，如眼睛平視前方，前面擺一個發亮的珠，或佛像、菩薩，眼盯着看，心念就會慢慢清淨下來，催眠術也是這樣。

密宗的修法，也是圍起來打，要發大脾氣時，有個清淨的房子，把你關起來，給你幾天，儘量發，發到累了，氣自然也沒有了。貪心的人，找個地方給你貪，貪夠了，你就沒有了，都空了。看光也是同樣的道理。

但這一切都離不開這個身體，離不開色陰區宇。不管學哪一種宗教，覺得有個清淨境界時，身體還在，氣脈還調馴，四大還安適，心意識上偶然清淨，都會錯認它就是道，其實都離不開生理作用。

大家自己觀察一下，這時如果感冒了，或得重病了，還是會煩惱會痛苦，明知道心是空的，卻空不了。有些人本事好一點，躺在醫院時，問他：「你這個時候清楚嗎？」「清楚。」「痛不痛呢？」「難過。」再過幾天病重了，你問他：「你曉得嗎？」「不知道了。」「還有沒有功夫？」「沒有了。」可見一切都是生理作用，這個唯心悟了有什麼用？所謂功夫又何在呢？換句話說，你這個功夫沒有身體幫忙不能成功。

至於人人動輒講氣脈，氣脈是很自然的，一個人定下來，氣脈沒有不起反應的，連睡覺時都有氣脈，這是地水火風，身體上自然反應而來的。但是一般人靜坐時，有個很糟糕的心理，一邊在打坐，一邊想成佛成道，禪宗叫做「偷心不死」，貪便宜，偷巧。人有很多壞心理，玩聰明，這些就是偷心。

有偷心，就有一個目的在求。生理的種種自然現象，配合心理上的錯誤觀念，便認爲它就是清淨，這就是道，都是在這裏頭玩，究竟道是什麼？明心見性是什麼？也根本沒有見到，所以大家學佛沒有好好學。

現在看三界天人表：三界天人表的秩序，等於我們的身體，下面欲界，中間色界，上面無色界。按照中國道家的說法，下面煉精化氣，中間煉氣化神，上面煉神還虛，達到空的境界。

所謂氣脈是什麼呢？佛家講四大，即地水火風。做功夫有四禪，四種定境。不管般若也好，真如也好，悟了道的人，不能不走禪定的路，道理再高明，沒有定力也是不行。定力達到初禪，是離生喜樂，喜是心理的，樂是生理的。如何發樂？樂由精生。精不充滿，發不出樂，但凡夫衆生精充滿之後，男女淫慾之念——無明就跟着來了。如果解脫了無明慾念，轉化了它，昇華了它，才能煉精化氣，才能達到心理上喜的境界。

前天有個同學筆記上寫：「法喜充滿，喜也是妄念，是大妄念，大結使。既然是妄念，佛法爲什麼提倡喜呢？」因爲喜的另一面，是陰的一面，就是煩惱。喜是陽面，有喜則陽氣生。善能生陽，所以佛法的道理，取陽面的善念。總算有個同學提得出來這種問題。

喜樂也是妄念，不過喜樂是陽面，是善念之所生，善也是念，所以四禪八定的境界也是念。只有到達徹底的舍念清淨——四禪，纔算擺脫了念。我們都想死後不再轉人身，而升入天道，但是沒有禪定就無法昇天道。這裏特別提出一個問題，大家有沒有研究佛經，知不知道這個世界將怎麼毀滅？知不知道有三災八難，三個大劫？現在我們來研究一下這些問題：

《瑜伽師地論》卷二：

又此世間二十中劫壞，二十中劫壞已空，二十中劫成，二十中劫成已住。又此中劫復有三種小災出現。此時地球還在儉災、病災、刀災。這且不談，這只是人世間的劫，而宇宙卻有三大劫——火劫、水劫、風劫。

我們修十善業、修戒、定、慧，在沒有悟道前，因戒定慧的善果修得好，才能昇天。但升了天就沒事了嗎？等火劫來時，地球中心的火山爆炸，甚或連太陽也爆炸了，燒到二禪天下面。大梵天以下，整個都燒掉了，日、月都沒有了。火劫來時，初禪天包括三十三天，一直到二禪天邊上。

二禪天以上火劫燒不到，但水劫來時，整個銀河系統都毀了，那時二禪天的頂都淹沒了，達到三禪天邊上。

三禪天水災毀不掉，可是風劫一來，整個大氣層，物理世界崩潰時，三禪天也毀了。

只有到了四禪天以上，無念真空的境界，三劫才達不到，這是佛經大小乘經論上，說得清清楚楚的。宇宙的成住壞空，佛經記載得很詳細，大家要好好的去參究。一般人研究經典，特別愛搞學理上的哲學問題，這些實際的問題，卻都不去碰它，都把它丟掉了。

我們身體也是地水火風來的，一切妄念，尤其男女的愛慾，都在火、水兩個大災裏面。慾念滋盛了，就有笑、視、交、抱、觸，然後就有黏液，身上的液體就起變化，荷爾蒙起了變化，再整個發散，整個禪定也就跟着沒有了，垮了。

氣脈不調馴，風災到了，就是到了三禪都靠不住，什麼叫悟道？騙誰啊！所以古德言「參要真參，證要實證。」身與心是一個心，是心物一元那個心，要把那個功能見到拿住纔行。當你修到妄念不起，只是第六意識一點點境界，那還沒跳出第一個火災的範圍，什麼妄念不起？逗你一下，瞋心就起來了。一念瞋心起，八萬障門開，這個人你不喜歡理他，瞋心就起了。儒家善惡是非太分明，屬於瞋心，所以善惡是非過分分明就是瞋念重。「不俗即仙骨，多情乃佛心」是貪念重，「落紅不是無情物，化作春泥更護花」，這也是貪念重的描寫。「唉！什麼都可以放得下，就是某一點我放不下」，這是癡念重。然後想：「我如果一放下，一修一定成功」，這個想法是慢念重。然後：「唉！可惜，當時我就是沒有幹好」，這是悔念重，人人都在悔。然後一邊修道，一邊又在懷疑，自己究竟有沒有希望，自己也茫茫然無把握，這是疑。總之，貪瞋癡慢疑，沒有一樣不重。

我們作自我檢查，第六意識縱然沒有起來，半天也沒動過，清清明明，那只是枯禪罷了。第六意識偶然的一個清明的現量呈現出來，也是不算的，因爲逗逗你就完了。而且這個清明面還要靠身體好，氣脈通。如果風災一來，來個病痛，氣脈堵住了，這一點禪早就跑掉了，這是身上的風災。所以氣脈之說有沒有？絕對有。地水火風調和不好，不要談道。此身都不能轉，還轉個什麼心啊！轉不了的，絕對轉不了的。

火、水、風三大劫一來，初禪、二禪、三禪諸天都沒有了，整個世界毀掉了，太陽、月亮都毀了，何況我們這裏。你說那個時候，你還在一念清淨，三際託空，看你那時空不空！因爲我們現在的三際託空，是靠身體四大偶然的調和而形成，不是真到了明心見性，這點要特別注意。

因此，後世的禪，都把第六意識偶然一點清明的念頭，當成道法，現在很多人都認爲自己到了，卻忘記了這個清淨，是發生在身體最健康的時候。實際上，此時測量腦波，腦波還在動，心電波也還在動。腦波也可用心意識控制，我們的心念可以控制自己的思想，可以做到讓它停止。但是必須要身體絕對健康，如果身體不健康，再要硬性控制意念，腦神經就會錯亂，所以，氣脈就有如此重要。在身體尚未健康時打坐，觀念一錯誤就會導致神經問題。許多搞宗教的人，都遭遇這種情形，就是因爲生理、心理都不健康。絕對健康的人才能夠修道，纔能夠談明心見性。至於那個心是怎樣明的呢？怎樣見的呢？教理與功夫，都要一樣樣配合，《楞嚴經》已露了一點消息，你們要用智慧去參啊！

關於《瑜伽師地論》，重要的部分將依次介紹，《瑜伽師地論》的內容，可說是美不勝收。

禪宗是用般若談法性，唯識則偏重於法相。般若這一派學問，根據一般後世佛學家的說法，是龍樹菩薩的系統，我們也順着這麼說。唯識與龍樹有關，也是這個系統來的。性相二宗，在這一兩千年以來，印度同中國一樣，都爲這兩個問題互相爭得厲害。

性宗以般若爲宗，認爲畢竟空，徹底的空；相宗以唯識爲宗，認爲勝義有。所謂勝義有就是說：一切萬有的現象與作用，都是空的，無自性，但是「那個」東西，形而上的「那個」叫做勝義，是真有的，不過不是世間法的有，而是有這個功能。世上一切萬有的功能，都是由它生的，不是沒有。勝義有及畢竟空，兩派爭得很厲害，是學術意見之爭。在我看來，般若都是講有，唯識恰恰講空，有些人拿着雞毛當令箭，爭來爭去，真是無聊。

爲什麼說般若談有？心經雲：舍利子，是諸法空相。他沒有說：舍利子，是諸法空「性」。諸法空相，一切相空了。最後告訴我們：真實不虛，可見是有。

唯識宗呢？以五經十三論爲宗，《解深密經》上佛說：

阿陀那識甚深細，一切種子如瀑流

我於凡愚不開演，恐彼分別執爲我

這明明是講空嘛！佛不是說得很清楚，還有什麼好爭的。不過沒有關係，讀書人不爭論還有什麼事情可做呢？讀了書就是要爭，爭名嘛！（衆笑）

這兩個系統後來有一點不同，所以達摩祖師要我們以《楞伽經》爲根本。《楞伽經》是性宗、相宗主要的經典，也是禪宗及唯識宗的主要經典。既然談到《楞伽經》，又非懂得唯識法相不可。再回轉來看禪宗，每個祖師，從臨濟、潙仰、曹洞、雲門、法眼沒有一個人不通教理，經教全通達了，最後擺脫經教而學禪。現在的人經教半點也沒研究，還動輒就說是禪宗。

我們先說明白這些道理，才能再談用功的方法。

玄奘法師所作的《八識規矩頌》中提到第八識的偈頌，性唯無覆五遍行，阿賴耶識無所不在，但如不因意等七個識起作用，非但不自造作善惡兩業，而且不與染法相應。所以說它「無覆無記」，把阿賴耶識轉爲白淨識，就可以明心見性，也就是迴轉爲如來藏性。沒有迴轉過來之前，無明的這一面，都屬於阿賴耶識。

「五遍行」是作意、觸、受、想、思。這五遍行千萬要記得，打起坐來做功夫才容易得力，纔能夠窮理，就是法眼禪師所講：「理極忘情謂」。教理通了，這些瞭解了，做起功夫來纔有用，理不通不行。這五遍行在前五識裏有，第六識也離不開它，第七識也有它，第八識也跑不掉，你看這五遍行多厲害。整個都是它，所以稱遍行。

大家做功夫時，有沒有把五遍行與五陰配合研究？兩者的關係要搞清楚，如果這個觀念弄不懂而想要參禪做功夫，乃至明心見性，你能見個什麼性？五陰：色、受、想、行、識。五遍行裏頭也有個想，這兩個想是否爲一個想？或是二想？也要分得清楚。

我們打坐坐不好，是因爲妄念空不掉，爲什麼空不掉呢？因爲五遍行到處都在，所以妄念如何空得掉呢！觸：身體是否舒服？氣脈通不通？一觸就受，感受一定知道。想：清淨一點時，覺得一點妄想都沒有，你自以爲沒有妄想，那正是思的境界。波浪性的妄念起動謂之想；像心電圖慢慢的動，好像看不出有妄想，這就是思。這五遍行的五個東西，在八個識裏充滿着，從未間斷過。當你什麼都不知道的時候，正是五十一個心所裏頭的睡眠，好像人昏過去悶絕了，或累極睡着了。唯識講這種現象是無心睡眠與悶絕，第六意識不起現行，但那不叫做空，若叫做空的話，那是冥頑不靈的頑空。

我們今天學禪，要開創新方法，不能再用老法子。不一定見桃花而悟道，世界上什麼花都有，現在還有塑膠花呢！科學時代要科學禪，要把心理分析得清清楚楚，注意啊！今天科學愈發達，對我們學佛學道愈有幫助。這個時代的人修道，應該比過去的人容易纔對，因爲有許多科學的理論，給予事實上的幫助。可是一般人還停留在落伍的過去，真是「幾多鱗甲爲龍去，蝦蟆依然鼓眼睛。」鱗甲都變龍飛上天了，田裏的蝦蟆還在那裏呱呱叫，鼓着眼睛大發牢騷。科學在進步，所以學禪要改個方法了。

阿賴耶識等八個識，在未明心見性以前，五遍行一定存在其中的。見道證果，五遍行便轉成妙用。《八識規矩頌》二：浩浩三藏不可窮，淵深七浪境爲風。下面兩句要注意：受燻持種根身器，去後來先作主公。人在臨死前，昏迷了，前五識逐漸散壞，阿賴耶識最後才走。投胎時，則是阿賴耶識最先來。

現在科學時代，佛學有些問題來了。請問剛剛死的人，眼睛馬上挖下來，放冰庫裏，可移植給別人，那麼這眼識死了沒有？

同理，腎臟移植時，腎臟的命根死了沒有？

還有，佛經上講投胎的成胎的過程，當然講心臟。請問：現在心臟可以換上化合物的、鐵的，而且人還都可以活着，這又是什麼道理？我們做佛弟子的，這些問題不能不補救，不能勉強維持原說。

現在我們來看《瑜伽師地論》卷一：

云何發起身業語業？謂由發身語業智前行故，次欲生故，次功用起故，次隨順功用爲先，身語業風轉故，從此發起身業語業。

此羯羅藍識最初託處，投胎的時候，入胎之時，即名肉心，也當然不離心臟的關係，如是識於此處最初託，即從此處最後舍，死時最後離開。這裏有個問題，那麼現在的醫學把心臟換了而可活，所以科學進步了，也發現與佛經有許多相沖突的地方，但對佛經的證明以及修行上，卻是有莫大的幫助。古人翻譯佛經，心與性界限分不清楚，有時把本體叫心，妄心，攀緣心，也是心。有時候性能叫性，明心見性也是性，性質也叫性，人性叫性，男女性慾也叫性，發了脾氣叫急性，究竟此「心」此「性」是哪個心？哪個性？搞不清楚。所以連玄奘法師算在內，用肉心這兩個字，用得太武斷了，是有問題的。但古今字彙不同，他也沒法。

人死了，意識先離開身體，第七識也先沒有了，在全身還沒有完全冷卻之前，第八識仍沒有離開。趁着眼球這一點暖、壽、識的餘力還在時，如果趕快把眼球挖下來，仍可移植。這種餘力有個例子，就是把蚯蚓砍成兩頭，兩頭都在滾抖，請問它的「心」究竟在哪一頭？又如一種靈蛇，把它砍成三段，三段都在跳，如果這條蛇是山裏的話，那段蛇頭立即去找藥草，相傳雲南白藥就是這樣發現的，找到藥草回來，馬上自己把三截接起來，又變成一條蛇了。請問蛇被砍成三截時，心在哪一截？

古人對這個問題有個答案，就是說當蚯蚓被砍成兩段時，不是心不心的問題，這叫「餘力未斷」，是心的業力所起的作用，稱爲餘力未斷。等於我們死了，身體還未完全冷卻時，眼睛馬上挖下來，這時眼識的餘力還在。但醫院處理卻馬上把它冷藏起來，這時不是又把餘識凍死了嗎？這又是什麼道理？

所以現在學佛的人要注意，不要自己關起門來，天上天下唯我獨尊，必須把佛學和科學配合起來。我們求道做功夫之所以不能進步，是因爲求證的方法都是茫茫然，外加自我陶醉，自欺欺人，這些都是問題。

所以我們這一次，特別要把物理同心理兩方面的資料，找出來討論，要大家特別注意。

# 第十七講

---如何修證佛法

說圓悟勤

聞思修是什麼

信之難

說定

昏沉定世間定

修定

修空與枯禪

修有與緊張

調整色身

我們的課程，照預計時間已過了一半以上，但對於修證課程的內容，似乎還不到皮毛的十分之一。所以深深體會到，佛說法四十九年，卻說沒有真正說上一個字，就是這種感覺，很着急。

因此，心裏想變更一個方法，好讓大家得到利益，至於大家能不能受益，就不得而知了。這一兩天，想到了很多方法，直到上課前，才決定用禪宗公案。這個公案曾寫出來過，是爲了一個朋友寫的，當時他在醫院正處於緊急狀態，結果已來不及了。

這個公案，參禪的人要特別注意，乃至於學道家、密宗的人，都要特別注意。這個公案是南北宋時代最有名的禪宗大師圓悟勤（《指月錄》卷二十九）。

南北宋時代的圓悟勤禪師，可以說是劃時代的人物。嚴格研究起來，宋代理學家的思想發展，及修養的變化，都與圓悟勤禪師有關係。圓悟勤的大弟子，就是南宋鼎鼎有名的大慧杲禪師。大慧杲以後，禪宗就慢慢沒落。到了元明，就更加衰落了。

圓悟勤是一個了不起的禪師，也可以說是由唐以來，禪宗修證即將結束的一個階段。圓悟勤之好，在於學問好，修持好，樣樣好，足以作爲修證榜樣。他是四川人，以前有個朋友說：中國每一個朝代的末期，第一名狀元都是四川人。還有一個朋友說：武則天是四川人，王昭君、楊貴妃等美人，也都爲四川人；到了朝代更替，大禪師也都是四川人，這就很妙了。

圓悟勤家世儒宗，讀四書五經，以孔孟爲教，世間的學問研究得很好。據傳記上說，他「日記千言」，記憶力之強如此。小時候有一天到了一個廟子去玩，廟裏有佛經，他拿起一本佛經看，就傻了，當時，「三複悵然，如獲舊物。」第一次看佛經，就自然被吸引住了；再看，捨不得馬上丟，看了一段，又迴轉來看，如此三次。讀完了佛經後，很難過，好像掉了東西一樣，非常惆悵。便想，我過去前生一定是個和尚，便要求家庭準許他出家了。

研究高僧傳記，發現其中十分之六、七，都是儒家的家世，開始完全是中國傳統的觀念，反對佛教，結果成就的，都是這一類的人。這也是個話頭，是個大話頭，自己去研究。

圓悟勤出家以後，就跟着一個法師學教理，以他的天資，佛學的道理通透極了。這時，有個機會來了，他生一場大病，病得快死了。據後來他成道得法後，上堂說法所講的情形是：我那時候的確死了，只覺得前路是黑茫茫的。總算給他一掙，我不能死，還沒有成道，給他又蹦回來了。

這裏頭是個問題，是不是人死了以後，有這個勇氣可以蹦回來？如果拿唯識學來研究，圓悟勤不一定是真死了。比方說抗戰時軍中有位朋友，被炮彈打死了，後來又回生。事後說，死是很痛快的，子彈打過身上冰得無法形容，非常痛苦，痛苦以後，感覺非常舒服，那種舒服只有一剎那，一感覺舒服就完了，死過去了。剛死的時候，先是什麼都不知道，茫茫然，空空洞洞的，的確是中國人形容的「黃泉路上」，灰灰黃黃的一片。以後怎麼活過來也不知道，只感覺自己好像在跳板上一樣，就是那麼一翻，就回來了。這不是全死，阿賴耶識還沒有離開，這一種現象在中國《禮記》上稱作假死。

圓悟勤禪師所講的死究竟如何，也是一個問題。我們學佛修道是科學的，不是隨便講，該怎麼信就怎麼信，並不是不信，而是對自己修道應該負責，不能盲目的自欺。

圓悟勤活過來以後，覺得佛學到此時什麼用都沒有，深深感覺研究學理，不能了脫此事，必須要修持。他對師父表示，要另投明師，走修證的路子。金剛經上說：若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。而他認爲當時唸經是聲色中求，於是他走了，到當時禪宗很有名的真覺勝禪師那裏去求法。真覺勝禪師是悟了道的，名望、道德、修持功夫都很高，圓悟勤去看他時，他正在生病，膀子上生瘡，很痛苦，瘡爛了，流出血來。圓悟勤一到，向他跪下求道，真覺勝指着瘡上流出來的血說：「此曹溪一滴法乳。」圓悟勤一聽，得了道應該了生死，結果生大瘡。這且不說，流出來的膿血，髒兮兮的，還說是曹溪法乳，怎麼不懷疑呢？這就是話頭。圓悟勤給他說得愣住了，師父！佛法是這樣的嗎？這個老和尚一句話都不答，這是最高的教育法，禪宗的教育法，決不答覆你，把你圍起來打。老師的答案，對你沒有用，修道學佛，要自己找答案求證。

圓悟勤找不出道理，只好走了。離開四川之後，他參訪的都是宋朝第一流的大禪師，那個時候不像現在，真修持真悟道的人很多，圓悟勤參遍了各處，後來找到晦堂禪師。晦堂一看到圓悟勤，就告訴大家，將來臨濟一派的道法，就在這年輕人身上，等於預先給他授記了。有時候鼓勵人也不是好事，這句話使圓悟勤中了毒，他想老前輩都說我了不起，結果就狂傲了起來。後來到了五祖廟，住持是有名的五祖演，比起其他禪師，算是較年輕的一個。圓悟勤把自己平生所學的佛學，用功的境界，統統與五祖演討論。但五祖演卻從未許可過他一句。他氣極了，不但大吵，連三字經都罵出來了。五祖演說：克勤，你罵也沒用，你必須要再生一場大病，寒熱交侵，前路黑茫茫的那個時候，你纔會想到我這個老頭子的話沒錯，你去吧！

圓悟勤走了以後，到了江浙一帶，至金山寺，大病來了，他把平常的佛法，《金剛經》、《楞伽經》、《楞嚴經》的道理都拿出來；然後把平常用功的境界，氣脈、玄關等等也都搬上來，但是抵不住病，更抵不住生死。這一下他哭了起來，才發了願：假如我不死，立刻要回五祖演那裏去。總算後來病也好了，立刻回去對五祖演說：師父，我銷假回來了。五祖演很高興，也不問他是否生過病，只叫他去禪堂，一方面當他的侍者，正式用功以外，一方面也可以出入方丈室，伺候五祖演。

這裏有個問題：傳記記載得相當清楚，他很用功，也有許多境界，平常打坐也放光，也動地，儼然得道的樣子。但這是不算數的，一到了死關，六親不可靠，父母兒女也不能替代你，什麼鈔票、地位也救不了你，黑茫茫的，阿彌陀佛也救不了你，想念佛都沒力氣了。當你鼻孔加上了氧氣罩，那時，你抵不抵得住？平常佛法講得天花亂墜，這時卻沒有用了，這個事實是真的，他到了這時纔回轉來。圓悟勤一生得力處，就是幾場大病。不要以爲我們現在還年輕，體力、精神還好，有一點境界，有一點功夫，又會搞佛學，又有一點思想，但這些都沒有用的，到了那個時候來不及了，只有哎喲哎喲叫的分。

那時的圓悟勤，起碼已有十幾年的用功，佛學也通，功夫也不錯，自己也認爲悟了，結果大病一場，差一點過不去了。還有一個問題，真覺勝老和尚的曹溪法乳，這個話頭一直掛在圓悟勤心裏，沒有解決。再說這個道究竟是唯物的？還是唯心的？說氣脈通了你就得定，那是唯物的；沒有這個身體的時候，氣脈依何而來呢？如果氣脈通了就是道，那修個什麼道？那是唯物的。如果說一切唯心造，那我們坐在這裏，要它任督二脈通就通，結果想它通，它還是不通，這又怎麼叫唯心呢？若說功夫要慢慢等待，等生理自然的轉化，那不是唯物嗎？如果是唯物，那還叫修道？這些都是問題，如果你認爲氣脈搞通了就是道，那是玩弄生理感覺，與道毫不相干。

有一天，圓悟勤的機會來了，有個提刑（官名，等於現在的最高法院的首席檢察官）是位居士，來看五祖演，問佛法心要，五祖演禪師對他說，你曾讀過香豔體的詩吧？我問你，唐人有兩句香豔詩：

頻呼小玉原無事，只要檀郎認得聲

這詩出自唐人筆記霍小玉傳，古時候小姐想通知情郎，沒有機會，故意在房裏叫丫頭的名字，實際上是叫給心上人聽的，表示我在這裏。和尚講禪，講到這裏去了，而且只提這兩句，那位提刑就悟了。

我們念《金剛經》也是呼小玉，念《華嚴經》也是呼小玉，頻呼小玉原無事，通過經典我們要認識這個，現在講課也是「頻呼小玉原無事」。

這位提刑悟了，當然，悟有深淺，五祖演對他說：「達到這裏，還要仔細參。」講這段話時，圓悟勤剛進來，看到師父在接引人，便抓住機會，在旁邊聽。這時便接上問：「這位提刑就這樣悟了嗎？」五祖演說：「他也不過只認得聲而已。」換句話說，懂是懂了，不過只有一點，沒有徹底。圓悟勤再問：「師父，既然只要檀郎認得聲，他已認得聲了，還有什麼不對呢？」

說到這裏，插進一段話，關於《楞嚴經》觀世音菩薩圓通法門，文殊菩薩讚歎說：此方真教體，清淨在音聞，欲取三摩提，實以聞中入。娑婆世界的教體，修道成佛的最好方法，就是以觀世音菩薩音聲而入道。所以修觀世音法門的人，都在聽聲音，如念南無阿彌陀佛，自己迴轉來聽聲音，還有些人放錄音帶來聽，然後再找動靜二相瞭然不生，結果越找越不了然，因爲這不是真正的觀音法門。

翻開《楞嚴經》來看看，觀世音菩薩講自己從聞、思、修入三摩地。什麼是聞？佛說法，我們懂了，因聲而得入，聽到、聽懂這個理就是觀音，理還要研究就是參，就是思。把理參透了，加以修持，才進入觀音法門。誰說光是聽聲音啊？佛學也告訴你，聲是無常，聲音本來是生滅法，抓住聲音當成道，怎麼能證果呢？觀世音菩薩的法門，都被我們糟踏了，他明明告訴我們：從聞、思、修入三摩地。結果大家都不用正思惟，光去聽，等於圓悟勤這時要懷疑的問題。

五祖演眼睛一瞪，問他：「如何是祖師西來意？庭前柏樹子。聻！」圓悟勤給他這一喝，魂都掉了，然後迴轉身就跑。這個時候很妙了，用功沒有得到這個經驗，是不知道的。這時候，真是茫茫然，自己的身體也忘掉了，他回身就跑，一路跑出來，跑到山門外面，看到山門外面一羣野雞停在欄杆上。這個小和尚咚咚咚大步跑出來，野雞一聽到聲音，就展翅飛了起來，聽到野雞的鼓翅聲，圓悟勤真悟了便說：這豈不是聲嗎？不過悟了以後，還有一大段功夫路子要走，悟了以後還是要修的。

圓悟勤寫了一首悟道偈子，呈給五祖演，也是香豔體的。這也是個話頭，他們師徒本來都是戒律森嚴的，現在都在作香豔體的詩，豈不是犯綺語戒嗎？

金鴨香銷錦繡幃，笙歌叢裏醉扶歸

少年一段風流事，只許佳人獨自知

五祖演這一下高興了，說：克勤啊！成佛作祖是一件大事，不是小根器所能談的，你今天如此，我都替你高興。從此老和尚遇人便說，我那個小侍者已經參得禪了。到處宣傳，圓悟勤的名聲從此傳出去了。

上面是圓悟勤的悟緣，處處都是話頭。

人世間的事，有它的理，一定有這件事；有這件事一定也有這個理。比如說，鬼、神究竟有沒有？這是一件事，一定有它的理。有時候有這件事，但我們不明其理，因爲學識、智慧不夠；有時候我們懂這個理，而沒有辦法達到這件事，那因爲經驗不夠，實驗不到。比如大家學佛，懂了很多佛的理，最後功夫一點都沒有做到，不能證到，所以修證事理不能配合是不行的。第三是行願，更重要。要真正的認識，一切都由於行願，行願之所以不到，又是因爲見地不夠，也就是認識不夠。

平常一般走學佛路線的人，一種是宗教性的，認爲只要有信仰就行了。這個信仰就是把我們所有懷疑的問題，生命怎麼來？怎麼去？宇宙的問題等，一概交給一個超越於我們以外的力量，這個力量的名稱或形狀，都不去管它。但是，這一部分的人，我們想想看，以我們自己來推已及人，我們學佛修道的，自己檢查自己，真信了佛嗎？不見得！真相信有六道輪迴、三世因果嗎？不見得！不要自欺了。所謂真相信佛，生起病來，病由業造，業從心生，心即是佛，我就相信佛，要死就死嘛！連醫生都不去看，試問你幹不幹？

比如三祖找二祖，四祖找三祖，如出一轍。三祖一身是病，求二祖懺罪，二祖說：「把罪拿來替你懺。」三祖良久說：「覓罪了不可得。」二祖就說：「好了，已經替你懺罪了。」三祖當下就悟了。

再說四祖向三祖求解脫法門，三祖就問道：「誰捆着你了？」四祖回答說：「沒有人捆我。」三祖則說：「那又求個什麼解脫？」四祖言下也悟了。

再說我們行不行？不要說一身是病，就是感冒流鼻水，頭又痛，問：「誰捆你啊？」「感冒捆我」，你說一切唯心造，你怎麼不解脫呢？如果說這是病，解脫不了，要求懺罪，那就不是唯心了，這是問題，不要自欺啊！當然也有真正信仰非常強的人，他可以把病減輕，甚至可以沒有，這是一個方法，但非常難。所以《華嚴經》第一個提「信」，信爲道源功德母。不過，信是非常不容易的，所以菩薩五十五位，第一個講信，皆由於實信非常之難。當然這個信是超一層的，不是迷信的信，要確實的信。老實說，我們做不到，當然做不到也就是功夫不能到，也就是行願不能到。

我們之所以做不到，是因爲有兩個心理毛病，一個是癡，愚癡，沒有真正的智慧；一個是我慢，人們不大肯相信他人，還是相信自己，不但對佛菩薩如此，對師長也如此。

另一類的人，就是我們這一類，又打坐、又參禪，個個都有道理，不是這裏通了，就是那裏通了。不管參禪也好，淨土也好，觀空也罷，止觀、守竅也好，總不外乎兩個東西，就是知覺和感覺。在五陰來講，知覺就是想陰，感覺就是受陰，想陰的後面是識陰，知覺的後面也是唯識所變，這個道理以後會談。

學佛的人，首先遇到的一個困難，就是覺得思想、妄念不能斷。其次覺得自己沒有辦法真正入定。因此用各種方法，參話頭啦、觀心啦、守竅啦、調氣啦，守得緊緊的，想把妄念澄清下去，一般人都是在這個境界上轉。不管怎麼轉，有一點，只要肯休息，當然氣色會好一點，身體也健康起來，然後就認爲自己有道。其實錯了，這與道不相干，這只是休息狀態。生病也是一樣的道理，只要能休息，病一定會好的。睡眠、打坐都是不花錢的維他命，這沒什麼稀奇，與道不可混爲一談。

在這種情況下，許多人學佛學了很久，打坐也很用功，但始終無法入定，原因之一就是對定沒有認識。大家以爲什麼都不知道叫定，覺得自己還清醒，就不是定，什麼叫定？有些人學佛學久了，會答覆：既不散亂，又不昏沉叫定。那是講道理，既不散亂又不昏沉到底是什麼樣子？講講看！若說沒有樣子，那你正昏沉；若說有樣子，那你正散亂。若你說覺得自己坐這兒，像藍天一樣的清明，那是幻想境界。要真做到沒有身心的存在，而與天空一樣清，無量無邊，既不散亂，又不昏沉，若能如此，則可以叫做真如，差不多相像了。

一般人總以爲稍微入定，就是什麼都不知道。當你疲勞時打坐，而成真正不知道，那個是睡眠，是在昏沉，並不是入定。但是要注意真昏沉、真睡眠也是定，是昏沉定。真的，這不是說笑，爲什麼？你真知道它是昏沉，這個就是定，那就不叫做昏沉；你不知道這是昏沉，所以它就是昏沉，這裏頭大有差別。在疲勞時入昏沉定並沒有錯，何以說呢？佛說百千三昧，有很多定的境界，這個是不是定的境界，問題在於你知不知道。不過這叫做世間定，世間定就是休息，普通的休息狀況不能不算。差不多一般人打坐，都是在這種休息狀況，真正的定沒有。

大家打坐都在那裏玩知覺狀態，不然就是玩感覺狀態，自己在玩弄這兩樣東西，以爲是道。其實都不是，因爲這兩樣東西隨時會變走的，是道就不變了。隨着環境、時間、晝夜、體能、情緒、營養等種種的不同，而非變不可，這不是道，是一種境界。境界不是道，是妄念的一種型態。

那麼如何是真正的定呢？這是需要知道的。所以趕着抽印《現觀莊嚴論》，及《瑜伽師地論》。

現在先說修定。

修的定，不是悟的定，這中間有差別。其次，我們剛纔提到的妄念不能斷，只因爲我們在顛倒因果，把佛說的話，拿來當成自己的，然後想求證佛的境界。卻忘了釋迦牟尼佛出家以後，苦修了十二年，各種經驗都經過了，然後認爲那些都不是，最後才找出一個東西來。猶如同圓悟勤一樣，生大病，死都死過了，才曉得不是，再找出一個東西來。

佛曾說：妄念本空，緣起無生。所以我們上座後，都想把妄念空掉，多笨！如果妄念空得掉就不叫妄念了。因爲它本來空，佛已經告訴你那是妄、是假的。既然是假的，還理它幹嗎！爲什麼在那裏空妄念？縱然你把妄念空了，那個空的境界，也是一個大妄念，那是想陰區宇。況且你那個空的境界，如果不做功夫，不打坐，也就沒有了，又變走了，可見它也是妄念。所以曉得妄念本空，上坐以後很輕鬆的，不要設法去除妄念。每一個妄念來時，如果它真不空的話，別的妄念也被它擋住了，不會來了，所以這個妄念本來是會跑走的，佛經形容它像水上泡沫一樣，一個個起來就沒有了，要空它幹嗎！它本來是空的，不用我們去空它。所以我們在那裏做功夫，都是做了一輩子的冤枉事，在那裏空妄念。結果等於小孩子在水中玩皮球一樣，把皮球往水中一按，球就從另一邊冒出來，一天到晚在那裏按皮球，你說我們哪裏是在修道啊！只是在按妄念玩遊戲罷了。

如果真不去按它，我們就這樣坐着就很好了。如果你說妄念還是源源不斷的來，對，它沒有斷，可是也沒有停留在那裏，你想留也留不住。在這中間，有一個知道妄念來去的，它並沒有跟妄念跑。曉得這個，就讓妄念隨便，不理，只曉得自己「清明在躬」，知道這個就好了，多輕鬆！不過爲什麼不能完全清淨下來？爲什麼還是有妄念呢？上次提過了，庵提遮女問文殊：明知生是不生之理，爲何卻被生死之所流轉，文殊菩薩答：其力未充，同樣道理，爲什麼不能清淨呢？其力未充之故。

又一層問題來了，那麼請問這是什麼「力」？我們白天坐得好，妄念來了可以不理，清清明明的，但睡着以後，依然糊塗去也，那又怎麼說？一個學佛的人是真正學科學的人，任何一點問題都要解決，不能茫然。

那麼我們再檢查，妄念之所以沒有清淨下來，有兩個原因：一個是生理的影響，身體越不健康，病痛越多，煩惱妄念越大。於是一切唯不了心了，非要調整四大不可。所以氣脈之說是大有道理的，而且佛經上面都有，不過一般佛經把這方面的事隱瞞起來，我們看不出來罷了，並不是佛不承認。

比如唯識講二十四種心不相應行法，像時間，屬於心不相應行法之一。有人打坐，坐得好，一彈指間過了三個鐘頭，但是外界還是一分一秒的過去，你沒有辦法改變宇宙的時間；空間、勢速（如行星的行速）亦然，心改變不了，這是一。

其次，色法不屬於心法的範圍，色法單獨的成立。而且在色法裏頭，第六意識有法處所攝色，又另當別論。

這樣一來，不能說是整個唯心了，心不相應行，它永遠還是在行，佛的神通也拿它沒辦法。我們還學佛成道幹什麼？其實這只是唯識這麼分析，不要害怕，二十四種心不相應行法，是講意識心所的力量所不能到達之處。色法單獨成立，與意識的分類，及心所的分類單獨成立；但是它整個的功能，都包括在如來藏裏面，所以是一切唯心，心物一元，這個理大家要弄清楚。

因此大家學佛修持，如果拿自己所懂得的一點佛經學理來講修持，變成盲目的唯心了，對心物一元有關物的方面，一點都不能轉。

現在迴轉來檢討自己，坐起來煩惱思想之所以不能斷，一部分是生理影響，而且其影響幾乎是絕對的。等到有一天坐得很好，清清淨淨的時候，氣色也好看，精神也愉快，身體也沒有病，諸位是不是有這個經驗？（衆答是）好，問題來了，這個時候爲什麼不能永遠保持下去呢？爲什麼疲勞時，或者有其他原因時，情緒就會隨之低落，煩惱也會來了呢？所以平常縱然得一點清明的境界，好像是空了，是沒有念頭的境界，那也只是意識的一個狀態而已，是第六意識一個清明面而已。縱然是三際託空，也不過是第六意識的清明現量境而已。生理上可一點都沒有轉，第七識也沒有轉，第八阿賴耶識的習性種子，就更別談了，四大一點都轉變不了。乃至清明境界住久以後，很容易變成枯槁，情緒上沒得喜歡也不會快樂，但也不是悶，就是會沒有生機，沒有生趣，走入枯禪的境界。而且脾氣非常大，一點小事情都受不了，當然理性上會把自己壓下去，可是那個境界容易發脾氣，等於一點灰塵都沾不得，這也是個大妄念，是意識境界，這是修空的人容易得到的病狀。

修有的人更嚴重，或唸咒、或唸佛號、或守竅等等，如果身體哪一部分有病，爆發了，一發則不可收拾。同時神經慢慢的變成緊張了，因爲它裏頭有一個東西在忙，忙着守住一個念頭，實際上那個念頭又守不住，拼命守，忙得很。所以莊子叫它是「坐馳」，外表看起來他在打坐，實際上裏頭在開運動會，忙得很。這種修行人，比社會上的人還要忙，真正放下的能有幾個！都不要自欺了，如果身體不絕對的健康，神經一緊張錯亂，就走入精神病的狀態去了。有這種現象的人，反應境界就很多，如耳內聽到有人講話的聲音等。

佛經記載佛的很多弟子，修到了空的境界時，很多都自殺了。他們都是羅漢，他們覺得沒有意思，早走遲走都一樣，不如早走了吧！所以空也不是究竟，都是心理的變態。修有的變態境界特別多，放光啦！動地啦！當年大陸上有位頗有名氣的居士，講《金剛經》，而且還標榜禪宗，他的本事很大，在大衆面前表演神通，大指頭一伸出，一道光就出現，一個韋陀菩薩站在上面，嘿！你們看到這種狀態不磕頭纔怪。後來我去看看，對他說：哦！你那個東西也叫禪宗呀！你還是省省吧！你不拿這一套，我還想跟你討教，況且你還講金剛經，若以色見我，以聲音求我，是人行邪道，不能見如來。這個東西你若爲了喫飯，你儘管去，爲了弘揚佛法就免談了。

修有的路，容易發生這些毛病，但是不要光聽這是毛病，我現在問你們，這是什麼理由？你說他是魔道，是毛病，可是你試試看，你辦得到嗎？這其中當然有理由。

不管修空、修有，都是意識境界，並不是道，這些在《瑜伽師地論》意識地中都說了，而且《楞嚴經》說得更明白。五十種陰魔一定要先研究，五十種陰魔還只是說大原則，沒有說差別性，這些與明心見性都不相干，與道果更不相干。

真正想求道，第一先要把學理搞通，尤其是這次講課所摘錄的經典，不管《楞嚴經》也好，《法華經》也好，乃至現在所摘錄的《瑜伽師地論》，都要弄清楚。《瑜伽師地論》是講修持程序最重要的一本書，這是彌勒菩薩告訴我們的，很懇切的告訴我們一步一步的功夫，及修證方法。另外配合《現觀莊嚴論》研究，講四加行。這個重點是一句話：心物一元。他的重點以調整四大爲第一要務，四大沒有調好，而想求得定境，求得性空的境界，都只是第六意識的幻想而已，事實上就有這麼嚴重。

四大調整好了，纔能夠作到忘身，轉化第六意識，初步可證得人我空。拿禪宗來講，纔是破初參，破初關。如果你念頭上偶然出現一點清淨，那只是意識狀態，並未證空，這一點千萬要注意。

要調整色身，第一個是戒律的問題，而且偏重於小乘戒律，就是如何去淫慾之念、愛慾之念。要去淫慾之念，首先要不漏丹，這些修證程序是散置在佛經裏，不構成一個完整的系統。

這條戒律並不易做到，真做到了，又要了解如何煉精化氣、煉氣化神、煉神還虛。唐末五代以後，中國道家的丹經特別多，就是這個原因。學佛的斥之爲外道，看都不看，如以《華嚴經》的偉大境界來說，你就不會不看。爲什麼道家的丹經特別多，因爲修禪定的經驗，而偏向於講氣脈。你懂得了以後，看道家的東西也都沒有錯。不過有一點，密宗講的三脈七輪，道家講的奇經八脈，都是在定境中自然起來的現象。古人把這個經驗、現象告訴我們以後，後世人又倒因爲果，打坐時，拼命在那裏搞氣脈，這就完了，精神會分裂的，古人傳述是對的，你卻錯了。

# 第十八講

---如何修證佛法

水火風三劫

三界天人

宇宙的災難

人類自身的災難

心法與色法

人體的三界

無住無著無願

心體及其作用

心、意、識

變化氣質

同學問：根據佛經的記載，三界天人還受火劫、水劫、風劫這三劫的威脅，那麼，水火風三劫與修證的過程上，一定有非常密切的關係，這與唐宋以後道家的煉精化氣、煉氣化神、煉神還虛，在層次上有無必然的過程和關係？

這位同學所提的問題非常重要，我們一般研究佛學的，往往把與修證的關係分開，因此佛學走佛學的路，佛法走佛法的路，佛教走佛教的路。實際上，三位是一體的。

佛教講天人宇宙的關係，至少到今天爲止，比世上所有其他的宗教、科學、哲學都來得高明。佛教的宇宙觀，尤其講得非常好。今天科學的求證，等於在給佛教的宇宙觀下註解。不過，其中尚有一些小毛病，比如拿世界觀來講，所謂東勝神洲、西牛賀洲、南瞻部洲、北俱盧洲四大洲，小乘的說法是以喜馬拉雅山爲中心，須彌山就是喜馬拉雅山，這個說法就有問題。如果以大乘華嚴世界觀來講，須彌山是個代名詞，可以說是銀河系統的代名詞，這個說法就擴大了。這一點討論起來很麻煩，但是真要談佛法見地的話，就一定需要了解。

按照佛學的系統來說，宇宙間太陽系統中的世界無數，地球是太陽系統中很小的一個世界。色界天已超出了我們這個太陽系統的範圍。無色界更遠，更大了。至於欲界天，他的下層是畜生道，畜生道也包括這個世界上的生物。再下層是餓鬼道，有一類細菌也屬於餓鬼道，鬼不一定是中陰身，有些是餓鬼道中的。人以上又有四天王天等等。

欲界的中心是忉利天，又稱三十三天。爲什麼叫三十三天？因爲它有三十三個單位，等於聯邦組織。有些天則有天主，統率一切天人，有些是民主的，大家平等存在。人死後如要往生天界，非修功德善行不可；嚴格來講，善行與禪定有關係。道家的觀念以爲善能生陽，惡能生陰。單以禪定來說，四禪八定就是由人升到天道的必經之路，三界天人表上已列得很清楚了。修定修到初禪，再配合十善業，可以升到某種天道，二禪以上亦然。

但是，這個宇宙是會毀滅的，地球上有三災八難，除了水、火、風三劫外，尚有刀兵、瘟疫、儉災等。

《瑜伽師地論》卷二：

儉災者，所謂人壽三十歲時，方始建立。當爾之時，精妙飲食，不可復得。唯煎煮朽骨，共爲讌會，若遇得一粒稻麥粟稗等子，重若末尼，藏置箱篋而守護之。彼諸有情，多無氣勢，蹎僵在地，不復能起。由此飢儉，有情之類亡沒殆盡。此之儉災，經七年七月七日七夜，方乃得過。彼諸有情，復共聚集，起下厭離，由此因緣，壽不退減，儉災遂息。

又若人壽二十歲時，本起厭患，今乃退舍，爾時多有疫氣障癧，災橫熱惱，相續而生。彼諸有情，遇此諸病，多悉殞沒，如是病災，經七月七日七夜，方乃得過。彼諸有情，復共聚集，起中厭離，由此因緣，壽量無減，病災乃息。

又人壽十歲時，本起厭患，今還退舍。爾時有情輾轉相見，各起猛利殺害之心，由此因緣，隨執草木及以瓦石，皆成最極銳利刀劍，更相殘害，死喪略盡，如是刀災，極經七日，方乃得過。

這個世間到了刀兵劫末期時，地球上的人類，隨時在戰爭中，整個大地，草木皆可殺人，中子彈一來，輻射線的力量，草木自然可以殺人。爾時有情，輾轉聚集，起上厭離，不復退減，又能棄捨損減壽量惡不善法，受行增長壽量善法，由此因緣，壽量色力富樂自在，皆漸增長，乃至壽量經八萬歲。此劫過後，人類又懺悔，又做好事。

火劫來時，地球，以及太陽、月亮都毀了，太陽的熱能整個爆炸，直到初禪天上層的大梵天。

火劫後，水災起來，《瑜伽師地論》卷二雲：云何水災，謂過七火災已，於第二靜慮中，有俱生水界起，壞器世間，如水消鹽，此之水界，與器世間一時俱沒。第二個劫來時，宇宙變成冰河，重新變成液體，直到二禪天的最高一層光音天。佛曾比喻由色界天到我們人間世，若丟一顆石頭下來，經十二萬億年纔到達，距離就有這麼遠。如果禪定功夫修到三禪天時，不會受火水劫的影響，但卻怕最後一大劫——風劫。這時整個宇宙的功能，自然氣化了，直到三禪天的最高一層——遍淨天。只有四禪天不受影響。四禪天是舍念清淨，以天人境界講，是色界中的人。

以人類本身來說，人的火災，就是欲，男女的愛慾，貪、瞋、癡都是火。你禪定功夫再好，欲的壓迫力量一來，就垮了。所以佛經上說：慾念重的人沒有禪定，不得解脫，最後自己被慾火燒身，整個毀了。佛在世的時候，也有些弟子結果走上這條路。譬如某些人，血壓高或者精神分裂，崩潰了，乃至身體整個發炎，就是禪定不能轉欲的後遺症，也就是人身火災的現象。

功夫煉得越好，修養越高的人，脾氣越大。譬如當年的師父老和尚，不發脾氣則已，一發就要命。徒弟犯了一點錯，曹溪那麼大的廟子，前院罵到後院，一路在罵，聲音又大。固然這也是他的教育法，可是平時愈講究修養的人，往往脾氣發起來就越大。這也就是「水太清則無魚」，不能容渣子，也是火災之一吧！

水災呢？就是貪愛。愛和欲程度不同，愛水滋生，很嚴重，非常的嚴重，二禪都抵不住。換句話說，你禪定功夫再好，那點情絲不能斷，災劫一來，照樣垮掉。災劫怎麼來？並不是有個固定的時間，而是外緣一碰，依他起，就爆炸了。很多修持功夫很好的人，一個因緣一來就完了。這也是一個重要的話頭，好好參去。

風災是什麼？氣。所以道家密宗主張修氣，你氣脈不能歸元，呼吸還有一點往來的話，三禪是靠不住的。有位同學曾問：呼吸停止，身上氣脈走動的感覺還在，這是什麼道理？而且動到幾時才停呢？對，他講的對，一般人只曉得講氣脈，不知氣是氣，脈是脈，到氣住脈停，身上的氣都充滿了，才叫氣住。所以身上感覺在流動，這是脈，要修到脈住，才能做到徹底的不漏丹。但還只能說是煉精化氣，至於是否是四禪的舍念清淨，還是個問題。

如果心理方面到達舍念清淨，是否已進入般若實相的空性呢？這又是一個問題。不能認爲舍念清淨就是空，這裏面層次的差別很大。意識清淨並不是空，好比螞蟻由蟻洞所見的空，並不是整個天空的空。就像我們站在臺北所看的天空，與觀音山頂所看的天空是不同的，當然到了太空看太空，那就更加不同了。

我們學佛，理念上知道四大皆空，但你修證上做到了空沒有？做不到，對不對？肚子餓了要喫飯，口渴了要喝水，你說口乾了，不要喝水，因爲四大皆空嘛！這時候你空空看！空不了的。所以講四大皆空是原理，真要修持到四大皆空，非把四大一步一步修持轉化了不可。有些人心念一清淨，生理的壓迫就來了，再不然就漏丹了，功夫越做得好越如此，因爲靜屬「陰」，靜久了，陰極陽生。當陽能生起，生理機能迴轉，雖是迴轉，如不能把地水火風都化掉，它就只有順着自然的力量走。你能夠把它轉化，你的修持功夫差不多了。如果真要做這方面的修持，佛已在經典裏都說了，只是我們看不出來罷了。

在唯識學中，心法與色法對立，物質跟心理對立。實際上，心與物都是阿賴耶識的功能；阿賴耶識不是本性，受燻持種根身器，四大色法都是阿賴耶識裏同根的，在心所來講，是把它分開的。比如我們意識上想飛上天去，第六意識可以，可是身體就不可以，所以說在心所是對立的。如果真修持到了，確實是可以轉化的。

其次，色法又分三種：極微色、極迥色、法處所攝色。如果我們站在佛法唯識的立場來看，物質文明還在極微色階段；光波可以說是極迥色；法處所攝色則是物質，但它是由精神所變的，這三個是三位一體，屬阿賴耶識，就是心的功能所發出來的。

什麼叫法處所攝色？就是法處所包含的色法，法的對立是意，精神的境界就是法，也就是說，精神的境界是法的範圍。譬如我們做夢時，有一個身體，這個身體也是四大，做夢夢到被人打時，照樣會痛，那就是法處所生的色。另有中陰身的色法，也就是法處所攝色，真講起來，這個法處所攝色，是阿賴耶識的帶質境，帶質境又分真帶質與假帶質的差別，修行不可以不知道。所以我們修行打坐，四大色身一點都沒有轉變，叫什麼定力！那是不兌現的定力，那是意境上的幻相。所以做一步功夫，有一步的徵驗，也有一步的徵候。因此，佛告訴他的公子做調息功夫，如果心風得自在者，即得神通自在，真的能得定，真是無比的快樂。

有些人打坐得一點清淨的境界，就算是空吧！但身體的感覺還是沒有去掉，而且有一點點在黑洞洞的桶裏，離不開這個黑漆桶，忘記了《楞嚴經》一開始就告訴我們：不知色身，外洎山河虛空大地，鹹是妙明真心中物。爲何守這個空洞的，不相干的四大的身體呢？這裏又有個問題，你越能夠空得了，那股力量越會迴轉來，守在自己身體上。什麼理由？爲什麼坐得越好時，身體感受越強？反而一些不修道的人，倒不會有什麼身體的感覺。就是因爲離心力越大，則向心力越大，物極必反的道理。

修道就是科學，隨時都有問題，能解答了一層，修持功夫就進步一層，解答不了，就不能進步。所以佛經不要馬虎地看過去，佛法都告訴我們了，只是我們沒搞通而已。

三界天人表發給大家，等於點了大家，可是沒有人注意；三界天人表重要得很，而且欲界、色界、無色界，每一層境界的修持，與我們現在的修持，都有絕對的關係。再拿我們人體來講，人身就是一個小宇宙，身體也可分成三部：欲界、色界、無色界。人身的下段是欲界，欲界的樂由精生，精不下降則樂不生，氣脈不會通。但是精一下降，非漏不可，如何下降而不漏，這就是看功夫了，你們可不要聽了就自作聰明地亂搞，什麼忍精、採陰補陽的，瞎搞一通，果報是很嚴重的。

人體的中部是色界，氣修到充滿了，氣滿不思食，光明一定來，眼睛閉着都是光明；但是魔境也跟着來了，就是光明中的幻相，這時如果認爲自己發了眼通，那就完了，如果守住光明，還是落在色界。

眉間以上是無色界範圍，整個色身空了，絕對的無妄念。沒有一點妄念是無色界，守住無色界，像無念一樣，落在無色界，還是不對。

守無念墮無色界，守光明境墮色界，守快樂則墮欲界。所以密宗提出樂、明、無念，均衡、平等、平等。

真正要學佛證道是專修的事，是絕對的出世法，行願可以入世與出世，這是屬於心行上的事。如果要專求修證，非有一段絕對放下外緣，而去專修的時間不可。一個普通人，只談變化氣質一事，在生理方面，也非要有十幾年專修不可，而且在十幾年中，還不能碰到一點障礙。唐宋以後道家雲：百日築基，十月懷胎，三年哺乳，九年面壁。對付色身氣質的變化，起碼三年的專修是絕對需要的，而且中間還不要碰到逆境。但是據我的經驗，幾十年來，幾乎連打好百日基礎的人都沒有，可見修行之難。

大家共同的問題是，明知四大皆空，但空不了，碰到了緣，處處都在愚癡中。如同我的袁老師講的：「五蘊明明幻，諸緣處處癡」，人人都犯這個毛病，口口談空，步步行有。打坐時，氣脈一來，馬上被感覺牽走了，清淨固然清淨，實際上都在玩弄這個感覺。王陽明到底高明，他說：這些都在玩弄精神。佛經上說這是「戲弄精魂」，沒有真正空得掉，感覺一來，平常的佛學都忘記了。

大乘佛學告訴我們三大原則：無住、無著、無願。我們一坐起來，統統住在自己的境界，執着於空，想成道，想證果，以有所得之心，求無所得的果，當然都不成功。

《楞嚴經》告訴我們：性風真空，性空真風。身上的氣脈是風，你一執着它就完了。後世的知識越來越多，什麼奇經八脈，什麼陰神、陽神，這些追求玄妙的想法，都是有毒的，這些毒藥喫下去，又住、又著，搞了半天，一點用都沒有。真正氣脈是無住無著，完全空以後才能到。

說到這裏，給大家看一封信，是一位中國老太太由美國寄來的：

老師：

奉事敬悉。所有知覺感覺都屬心理狀態，楞伽大義說得很清楚了。不過我覺得，無論任何情況下，只能沒有感覺，如何能做到無知覺呢？我現在已找到了「他」，他高高在上，無形無相，只能在意境上有那麼一點，甚至於一點都不是，但我信得過。

我在讀楞伽大義，幾個問題尚祈老師開示：意生身是否道家所謂的身內身？身外身是否性命雙修？功成之後，破頂而出，身內身是所謂真人，不必破頂而出，可以隱顯隨心，所謂散則成氣，聚則成形，意生身是不是這樣？

在坐中三際託空時，並沒有空的境界，只覺得心寬得和天地一樣，甚至能包括天地，這種情形並不能維持下去，念頭來時馬上破壞了。念起雖然不住，可是不能再恢復平靜如初。以此餘年作爲廢物利用，只問耕耘，不問收穫，成敗聽之而已，說實在的，我並不想成仙成佛，只是很怕再入輪迴，我正在研究八識規矩頌。

　　專此敬請

　　　道安

這位老太太不講氣脈，有時好像要出問題了，她都能自己曉得解答。她的得力處，就是死死抱住一部《楞嚴經》。我曾告訴她，因路途遙遠，無法適時指導她，有問題向《楞嚴經》上面找。我們做功夫往往被氣脈、境界困住了。《楞嚴經》上說：性風真空，性空真風，大家都沒有去體會。

總之，要逃過水火風三災，必須轉變色身，要進入禪定的境界，也非要把身上的四大整個轉化不可。

一幢房子蓋好後，到頭來是什麼東西毀了它？風吹雨打日曬，人體內部也是一樣，四大不調整好，就不能平安，更不能得定，由四大所發生的病態，可真多了，要特別注意。

現在我們來看《瑜伽師地論》卷一：

本地分中意地第二之一，本地就是真如本體，唯識把整個心體分成八個部分表達，所以叫做八識。其實是講一個心體，所以叫本地分中的意地。分，就是這一部分。爲何說「第二」？前面五識是第一個範圍，意識是屬第二個範圍。

已說五識身相應地，五識身就是眼耳鼻舌身五識，與心地相應。

云何意地？此亦五相應知，這中間有五個現象應該知道。

謂自性故，彼所依故，彼所緣故，彼助伴故，彼作業故。唯識學是科學的，我們要把它作爲自己求證用功之用。

云何意自性。唯識經常用「自性」兩字。至於我們常看到的「無自性」，是說沒有獨自永恆存在的性質。一般人看到無自性，就以爲唯識是反對有一個永恆不變的本體。錯了，因爲中國文字辭彙不夠，這個性是性質、性能的性，不是明心見性的性。所以，云何意自性的「自性」，是指意的本身的性質。而這句話的意思就是說，第六意思自己的性能如何。彌勒菩薩說：心、意、識三樣，嚴格講起來，這三者都屬於意識作用，就是意識自己的性能、性質。

什麼叫「心」呢？心，謂一切種子所隨依止性，比如一個母親生下十個子女，每人個性、思想、脾氣、健康各不相同。遺傳增上緣是因素之一，另外是自己前生的種子帶來的。如有人天生特別聰明，是前生這一部分的種性重，一切種子都跟隨着在輪迴中，始終不斷，互相關聯，這個功能在唯識中叫心的作用。

所隨依附依止性，體能執受，異熟所攝，阿賴耶識。這還是講心的作用，第一句，這個功能所依止的，跟着發揮了作用。所以有些人天生愛讀書，有些人不愛，硬逼也沒用，因爲他的種性不向這裏發展。有人說過：「書到今生讀已遲」，有點道理。不過這一生還是應該讀書，留給來生用，帶點種性來。心的體用能夠執受，永遠抓住這個功能。異熟就是果報，異地而熟，異時而熟。爲什麼我變成了我，他變成了他，各人種性不同，因果輪迴叫異熟。

我們推開彌勒菩薩的話不論，只說什麼叫心？這裏所謂的心，就是子思在中庸所講的：「天命之謂性，率性之謂道」，就是與生俱來的本性，每人不同，這個就是心，應該歸到第八阿賴耶識的種子作用。

什麼是「意」呢？謂恆行意及六識身無間滅意，這個屬於意，意是心意識。禪宗祖師說參話頭時，離心意識參，參出來的纔是般若的道理。所謂意識狀態，就是一個人的思想，所構成習慣性的現象。意識形態可構成職業病，做官做慣的人動輒打官腔，他的意識已構成了心理行爲。又比如學佛的人動不動就阿彌陀佛，這也是意識形態構成的習慣性。

這裏講恆行，心理行爲經常有依止性，就是意識的作用。六識身就是前五識起意識分別，它無間滅，像流水一樣。

什麼叫「識」？謂現前了別所緣境界，任何事一到你面前，不須用心判別，你就很清楚知道了，這是識的作用，彌勒菩薩分析得非常精詳。當我們一打坐，腿剛盤起來的一剎那，心念很清淨，不久就不安祥了，在自己裏頭做起功夫來，這個做功夫就是心的作用，是阿賴耶識種性的功能，要認清楚。

什麼是意的作用呢？覺得妄念清淨了，曉得那一念清淨的那一點作用，就是意的作用，它是無間滅的，一個個波浪很密切的接上來，自己並不知道，所以做不到能斷金剛般若。此時我們的識在哪裏呢？腿一盤，一剎那間很清淨，心的作用來了，心自然而然會接受這個境界，會認可這個境界，去設法保持着。心和意都來了，然後還有個作用，識也就在這兒；這一下很清淨——這就是識。學禪不通教理，「心」、「意」、「識」分不清楚，認爲靜坐好就是功夫，實際上，教理通了以後就知道，靜坐得再好，也還是在意識狀態。這三點要認清楚，佛經裏頭寶貝實在太多了。

次隨順功用爲先，身語業風轉故，我們講話，我們的身體作用，就是這股氣的作用。這股氣是根據道家的說法講的，以佛家來說叫「業風」。這是業力所生，是四大風力的關係，所以身業、語業就是這個風。儒家講：學問之道在變化氣質，氣質是實際的東西，不是空洞的理論。換句話說，學問修養高了，生理都會轉變的，一步有一步的效驗，一步有一步的徵候，這是無法自欺的。

# 第十九講

---如何修證佛法

第一障礙——身見

色身轉變

不是絕對的時間

三災與修持

四大種與色法

相續心

四禪八定和精氣神

善人的凡夫禪

輕定、定、非定

我們的課程現在已進行到第二個綱目：修證的法門，現在還在繼續。

看了大家筆記後，發覺大家仍沒有把握到重點。要想以心地法門修證，進而求得菩提正覺的話，最大的障礙是身見。

佛教儘管講四大皆空，那是對於小乘不了義教而言；在了義教來講，是心物一元的。我們整個的色身四大，是由一念的業力所構成。首先，修證之所以達不到功效，是因爲轉不了業力所構成的色身，因此做不到無妄念。縱然有一點點清淨，不過是第六意識偶然的，暫時的一種固執所造成的現象，不是究竟。大概到目前爲止，重點還在這裏轉。

《圓覺經》的幾句話，對於修持非常重要，是走大乘最好的路線，也是最難的：

居一切時，不起妄念；於諸妄心，亦不息滅；住妄想境，不加了知；於無了知，不辨真實。

在任何時間常不起妄念，如果你能狂性頓歇，歇即菩提就成功了。但是怎麼叫作不起妄念？如果一個人沒有妄念，什麼念都不起，完全象木頭一樣，也並不是佛道。於諸妄心，亦不息滅，對於自然來的妄想，並不勉強用個方法加以息滅，如果對於自然來的思想，想個方法加以滅除，這個加以滅除的方法，也是妄念；如果不加息滅的話，自然就清淨了。

所以再進一步告訴你，住妄想境，不加了知，我們做功夫最易犯的錯誤，就是對妄想境加以了知，尤其是學佛有一點基礎的人，妄念一起就怕，然後拼命想辦法除妄念，統統在了知的階段。其實那個明明瞭了知道的，也是個大妄念，所以佛告訴我們：住妄想境不加了知，自然而來的，會自然而去。

最後一句話，佛告訴我們：於無了知，不辨真實，假定我們到了無了知，明明瞭了都沒有了，寂滅了，於無了知，不辨真實，到了這樣境界，就不必要自尋煩惱，不要再自問這個對不對？或怕大概是頑空吧！最好不要再起分別。

還有一個重點：知幻即離，不作方便，一切妄念都是幻想，當你知道是幻想，那個幻想已走了，不要另外用個方法，如觀想啦、煉氣啦等等，去除那個幻想，那些方法也是幻。爲什麼？因爲做功夫纔有，不做就沒有，所以是靠不住的。離幻即覺，亦無漸次，知道是妄念，妄念早跑了，這中間再不必加一點，不增不減，那個寂滅清淨就同覺性。這裏頭沒有初地、二地、初禪、二禪之分，把這個認識清楚就好辦了。

真的認識清楚了這個，或者稍稍有點見地的人，悟後正好起修，纔算是真正在修行。所以五祖對六祖說：不見本性，修法無益。

大家做功夫修持不能得定，第一個障礙就是身見；第二個障礙是見地不清楚。四大色身也就是一念，色身不能轉化，自然不能成就，這就是討論的問題。

現在來看《瑜伽師地論》卷二，本地分中意地二之二：

又羯羅藍漸增長時，名之與色，平等增長，俱漸廣大。如是增長乃至依止圓滿。應知此中，由地界故，依止造色，漸漸增廣。由水界故，攝持不散。由火界故，成熟堅鞭。由無潤故，由風界故，分別肢節各安其所。

羯羅藍就是胎兒入胎，在十二因緣就是「名」——胎兒，「色」呢？指地水火風所構成。平等增長，俱漸廣大，胎兒由地水火風的成分，平衡成長。

如是增長，乃至依止圓滿，依靠母體的胎兒，九個多月後，圓滿了，生下來。

應知此中，由地界故，依止造色，漸漸增廣。由水界故，攝持不散，由火界故，成熟堅鞭。由無潤故，由風界故，分別肢節，各安其所。這是講四大的構成。

《楞嚴經》最後有一句話：生因識有，滅從色除，生命是初的來源，是一念無明，一有生命以後，就分陰陽，就是心與身。現在要「滅」，要回轉來成道，要得寂滅之果，先要除掉四大色身的障礙，才能談得上。

要如何除色呢？先認識色的成長，從嬰兒在胎中的成長說起。物理世界整個都是地大，人的細胞、筋骨等是地大的作用；津液、口水、荷爾蒙等是水大。比如我們靠血液的循環而維持生命，這就是水大。平衡就沒病，不平衡就有病。由火界故，由於火力、熱力維繫着、長養着我們的生命功能，成熟堅鞭，講胎兒堅固起來，構成了形體。

生命中最重要的是風大，我們能否得定，第一要件是先得輕安，輕安的相反就是粗重。我們做功夫感覺氣脈在流動，就是在粗重中，真正氣脈通了，就達到全體輕安，也自然忘身了。雖然有四大身體存在，卻一點障礙感都沒有。關鍵就在風大，風大最重要。

若有情數，時無決定，時間沒有絕對的，比如顯教說凡夫要想成佛，須經三大阿僧祇劫的修行，決不承認有即身成佛之說。而密宗和禪宗，並不管劫數的問題。《楞伽經》說：劫數無定，十地的程序也無定；《瑜伽師地論》則說：時無決定。劫數不是固定的，比如我們在受苦受難時，一秒鐘覺得像一百年一樣；在快樂安詳中，一天像一秒鐘般過去了。所以者何？由彼造作種種業故，時間是唯心的，三千大千世界，每一個地區，每一個星球，每一類衆生，根據業力，對時間長短的感受，都是不相同的。

我們學佛修道，都是以世法的心態來處理出世法。首先，打坐離不開時間觀念，規定時間打坐，被時間限制得死死的。如果功夫做得好一點，晚上卻睡不着，就想：唉！失眠了。脫離不了世間的時間、空間、生活觀念，這怎麼能修道呢？這些都是業力，業力把我們困死了。

或過一劫，或復減少，乃至一歲，這是講時間的相對性。

又彼壞劫，由三種災，一者火災，能壞世間，從無間獄，乃止梵世。火災來時，從無間地獄起，一直燒到二禪天的邊緣。所以，佛爲什麼要我們斷慾念、去淫心？就是因爲這個沒有轉化，火劫一來，就都毀了。

至於第二個水災，威力就更強了，直到第二禪天。我們人在有形的精滿了以後，慾火發動，隨後水災的障礙來了，乃至得糖尿病，這些都屬於人體的水災。

第三個風災，能毀到二禪天頂，至四禪天邊緣。

佛所講的三災，同我們現在地水火風的修持，有密切的關係。這一節因時間關係，只能簡單講述。

自此以後，有大風輪，量等三千大千世界，從下而起，這是講世界的形成，這一段可以同現在的地質學配合研究，非常有趣。佛說由空劫（沒有這個世界以前）以來，有二十個空劫。空並不是沒有，空也是個東西，尤其講器世界的空。比如太空也是物理世界的一部分，所以佛說物理世界有七大：地、水、火、風、空、覺、識。空劫時，地水火風四大形相還沒有構成，那時四大的功能蘊涵在空大里。實際上，空大本身也是在動，但因動得太大，我們反覺得是靜態。易經講「天行健」，宇宙永遠在動，若有一剎那時間不動，乾坤息矣！整個宇宙就毀掉了。

空大經二十劫之久，然後轉成氣流動起來，這是風大的形成——風輪。大風輪轉若干億年以後，慢慢自然發生液體了，像濃漿一樣，風輪與液體慢慢磨蕩，就產生了熱能。泥漿再聚攏來，突起來的就是高山，陷下去的就是溪谷、江河、海洋等，產生了第三層的地水火風，就是這個世界。修密宗法門的，有些上座後，觀想空大，再觀想風輪，就是大氣層，大氣層上觀想火輪，火輪上觀想水輪，水輪上觀想地輪，然後再由地輪湧出一朵大蓮花，蓮花上坐一個菩薩，這個菩薩就是我，要一剎那間觀想成功，這就是密法，觀想成功後，可修止觀了。

又彼有色，從意所生，一切有色，地水火風是如何造成的？是意識所生。當然，物理世界爲什麼是唯心所造的，自己要去研究、去發揮。四大是唯心所造的，第六意識的功能最大。玄奘法師八識規矩頌雲：三性三量通三境，三界輪時易可知，第六意識貫通了三界：欲、色、無色界。三界的輪轉，其中心柱子就是第六意識，妄想的力量有這樣大，三界輪迴整個包括在第六意識的範圍。《瑜伽師地論》把三界、九地、二十五有，都包括進去，都屬於第六意識地。我們修持，如果這個理見不透，隨時想把意識空了，是很不容易的。它的功能大得很，三界都爲它所造，所以說：又彼有色，從意所生。

懂了這個道理，配合修持見到了空性，轉過來修意生身，就成功了，原理就在這裏。所以那位在美國的老太太，自己摸到了身內身與身外身，證明瞭佛所說的，沒有明師在時，正法一樣的存在。

就佛學的分類，衆生喫飯分四種：段食、觸食、意思食、識食。段食是分段喫飯，像人間分早餐、中餐、晚餐。有些經典翻譯爲摶食，如外國人用刀叉，印度人用手抓，動物用爪，就是摶食。天人看我們喫飯，就像我們看動物喫東西一樣的髒。觸食，比如我們除了喫東西以外，還吸收空氣與光能，這也是維持生命的重點，很重要。思食是精神的，識食是色界、無色界天人的境界。真得定時並不需要喫東西，但功夫沒到達不能亂搞，否則會出毛病。

本地分中意地第二之三：

云何說諸大種能生所造色耶？四大各有各的種性，風大有風大的種性，地大有地大的種性。四大種性如何造成了色法？這裏的色法就是我們的生理。

云何造色依彼，彼所建立，彼所任持，彼所長養耶？玄奘法師的文章翻譯得很好，達到信與達的標準，很合邏輯。四大種是造色，爲什麼我們這個生命，乃至物理世界，生成了以後，還是靠物理的功能使它永遠存在，不但存在，又使它發揮，這個道理在哪裏呢？

答：由一切內外大種，及所造色種子，皆悉依附內相續心。心物一元的重點在這裏，理論的原則也在這裏。是由於一切內外大種。

什麼是內的四大種？我們身體內部，不斷新陳代謝的地水火風，爲內四大。打坐修道是發揮內四大種的功能，再把它轉換。還有外四大種的地水火風，譬如陽光、空氣等，這兩個是一體，可是當它形成現象時，界限分開，功能一樣，現象卻不同。

內外四大種的元素，以及他們所蘊涵的造色種子，都必須依附着內相續心，才能發揮一切的功能。心理學家做過試驗，假使一個普通人，不管年紀多大，如果絕對灰心了，灰心到了極點，硬想死，大概半個鐘頭左右，人就虛脫了。因爲內相續心沒有了，接不上了。換句話說，生命力強的人，生命力絕對堅固，信得過，心力堅強的人，即使斷氣以後，還是可以迴轉，一切要看內在這個相續心堅不堅固。

乃至諸大種子未生諸大以來，造色種子終不能生造色。要由彼生，造色方從自種子生，是故說彼能生造色。這個地方很嚴重，不要看《金剛經》裏頭空呀空的，無人相，無我相，那容易懂，這裏也是無人相、無我相，不過是分析給我們聽，乃至擴而充之，甚至到達諸大種子，也就是物理的元素，當它沒有構成四大的形態時，造色種子終不能造色。比方面粉、水，摻合起來，才變成饅頭，只擺在那裏，不加水摻合，就造不出來。

玄奘法師翻譯這些時，一定頭痛極了，科學的東西沒有辦法文學化，可是不文學化實在看不下去。很多人一看唯識就頭痛，對不住，是你們的心不夠細，也就是你沒有得定，所以種子始終不能造色，要由彼生。什麼是彼？好比臨濟祖師的賓主句一樣。彼就是靠心力，內、外各種物理因素，再配合精神作用，才造出這個生命。

我們懂了這個原理，現在迴轉來，把我們這個業力，現有這個生命打破了，回到那個原來的地方去，就成佛了。生因識有，滅從色除就是這樣，所以修持不是一件簡單的事。

我們的身體像一個小宇宙，這是唐宋以後道家的說法，有其道理。我們前面說過，身體可分成三部分，由心窩以下爲欲界，心窩至眼爲色界，由眉以上爲無色界。與此配合，就是所謂的煉精化氣、煉氣化神、煉神還虛。

有人問：精與氣已講過，至於神的煉法及其情形如何？與四禪八定如何配合？

精氣神三樣是中國道家的分類，這三位是一體的。有一點要注意，唐宋以後的道家，偏重於修證經驗，同密宗一樣，所以氣脈、明點確有其事。但後世道學密犯一個毛病，就是倒因爲果。爲什麼呢？因爲奇經八脈、三脈七輪是禪定到了以後，自然的轉化，他們把轉化的經過記錄下來，才變成丹經、道書，變成密法。可是後世人拿着這個當令箭，拼命在那裏製造精氣神，搞奇經八脈，那就完了。所以祖師爺們沒有錯，錯在我們。如同禪宗講明心見性，大家就在那裏找心找性，都搞錯了，也都是同樣的道理。

所以，煉精氣神是經驗談，人的生命究竟怎麼來的？精氣神是什麼東西？拿現在名稱來比方，就是光、熱、力。精就是熱，神就是光，氣就是力，缺一不可。假如宇宙沒有太陽能就完了，神等於太陽光，神能生「氣」，太陽光照射到地球，地球有吸力，自然吸到地心，重新衝上來，化成雲氣，這些同煉神化氣是一樣的道理，氣再化精。

普通人是神化氣，氣化精，精就漏。漏也沒有錯，是順其自然，不過卻永陷輪迴了。

反其道而行之，就是使精不漏，迴轉來，再配合氣，再配合神，就成功了，原理如此。

說到「拈花微笑」，可以公開一點奧祕。我們看看花，看看植物，花是怎麼開的？花開了又會結果，怎麼成長的？幾乎同人體一樣，植物吸收養分，也有它精氣神的層面。然後慢慢生長，生長以後開花，花一開，到了一個生命的巔峯狀態，另一個生命來了——結果。另一個生命又蘊涵了它的諸大種，這些種性又要配合其他的因緣，然後又開花、結果，永遠生生不已。

我們的生命，道家張三豐比喻爲「無根樹」。可是事實上，我們的生命是有根的，虛空就是我們的土，頭部是我們的根。凡夫腦部荷爾蒙分泌，下來影響性腺，性腺荷爾蒙分泌了，精力就旺得很，就要放射，一放射就完了。

所以不但道家，一般走修行路子的人，也都知道還精補腦，長生不老。密宗稱頭腦這一部脈輪爲大樂輪，丹田部分叫變化輪，心窩部分叫法輪，喉嚨部分叫受用輪。腦部的脈輪不打開，得不到輕安，不會發樂，打坐永遠在愁眉苦臉中，根本空不了。當脈輪要打開時，會無比的痛苦。我曾親自經歷過，到了眼睛，眼睛開刀；到了牙齒，牙齒也拔了；到了耳朵，耳朵出毛病。二祖當年見達摩祖師以前，頭痛欲裂，受不了，也想死，空中有個聲音告訴他：「你忍一下，正在換頭骨。」過後，頭不痛了，卻長出五個包包，像五嶽一樣。

頭部脈輪要打開時痛苦極了，走火入磨（魔）還是有的。到眼睛，眼睛瞎了；到耳朵，耳朵聾了；到哪裏，哪裏出毛病。如果再加上一點點妄念做功夫，非完蛋不可。只要心理不受影響，任運自然的用功下去，氣脈通過，一切都好了。

當一個人真打開了頭腦脈輪以後，才曉得何謂大樂輪，纔可以談煉氣化神。這時意生身也出來了，身外有身，身內有身都做到了，一念動就出去，神通妙用也自然有了。但是與圓滿菩提有關嗎？沒有，這只是業報身的一種，但也有關係。這是業報身的一部分，這裏頭確有陰神、陽神之分。陰神是自己的境界裏頭有，外人看不見。陽神修成了，要變兩三個我給別人看，別人就看見了，也可以談話，也可以接觸，這就是化身成就。

達到這種成就時，是不是證得了菩提呢？還是沒有。不過，隨念一動，有百千萬億化身；不動時，清淨圓明，了無一物。當然，見地方面，很可能也大徹大悟了。但是煉精化氣這些講的是功夫，和見地是兩回事。

學佛修持，要修就要修成三身圓滿，講課的目的也是爲了這個，並不是一般人口中的禪，學佛學道要講實證、證據，理論講得好是沒有用的。

煉氣化神這個氣，不是呼吸的氣，密宗的分類很對，先修氣，再修脈。開始時叫息，十念中念出入息的息，是後天呼吸之氣停止後，可是血液還在循環，脈還沒停止。到脈都止了，纔是「精化氣」的階段，這個時候纔可以修身外有身。

至於怎麼配合四禪八定這個問題，四禪是四個禪定程序，八定則並不一定是四禪以後的次序，初禪也可以到達「空無邊處定」。比如，靈雲禪師突然看到一朵桃花，以及洞山的「迢迢與我疏」，忘掉我了。都是空無邊處境界。大家都有這個經驗，有時瞎貓撞到死耗子，碰到過。這時想把這個境界定住，還是定不住，空的境界有，可是初禪的定力沒有，所以定不住。

「空無邊處定」是空的境界，可以達到無量無邊，如果沒有初禪的基礎，還是定不住。八定與四禪沒有程序關係，如八卦一樣，互相穿梭，說不定一個得了初禪的人，一下證到「非想非非想定」。所以雲門禪師說：「你想非非想天有幾個人退位？」這是真話。悟了的人，有時上坐後是在凡夫定的境界，有時是在「非想非非想定」的境界，有時也可能在「空無邊處定」，反正是到處穿梭，是不一定的。

關於四禪同煉精化氣、煉氣化神、煉神還虛如何配合？重點是：初禪一定要做到不漏丹，才能煉精化氣，二禪一定要做到煉氣化神，三禪要做到煉神還虛，四禪舍念清淨，一切皆空。原則大概如此，中間的修持細節和過程，不知道要經過多少苦頭。比如氣到眼睛，眼睛看不見了，要能做到不理它，充其量讓它瞎，一念空，氣脈自然通過了。如果一害怕，哎呀！不得了，眼睛看不見了，配合了這個妄念，那就麻煩了。所以修行不是那麼簡單的。總之，搞這件事非專修不可，要把修道變成生活的全部。而大家學佛，是把它當成生活的花邊，點綴點綴而已，那還能成功嗎？世上沒有這麼便宜的事。

凡夫與外道，除了真正禪天的中心無法進去以外，嚴格講起來，三界之中凡夫都能去得，都能往生。昇天不一定靠禪定，升到天界的外圍邊區，是靠善心與德行。所以善人必定昇天，不過很可能升在天的外圍，外道也一樣。因爲一切外道與正道，都有一個共同點，就是勸人向善，如果勸人爲惡，那叫魔道，就不談了。

這裏講四禪，爲何只拿禪定來標榜，不拿善事作標榜呢？因爲凡是人真心爲善的，多半就有凡夫禪，心境上一定是比較清淨。照中國文化來講，善心生陽；邪念是陰的，所以煩惱就來了。天人境界只拿禪定來比方，包括了善，而有些經典講善道昇天時，就不提禪定。

這裏頭附帶有一個問題要注意，修到四禪八定境界，拿大乘佛法來講，還是一個「大凡夫」，不過很偉大而已。同樣的道理，有些阿羅漢，雖修到四禪八定，但是並沒有證得阿耨多羅三貌三菩提。在修法上，關於這方面，密法講得很好：精不降，樂不生，氣脈不通，妄念也不會斷，身體也不會好；如果精一降，凡夫非漏不可。精降不漏而生樂，那真是舒服無比。但如貪圖樂的境界，就墮落在欲界。如果貪圖身上陰陽交合之樂，久了以後，墮落在鴛鴦、猴子、鹿等這一類慾念特別重的畜生道中去了，修了半天，還向畜生道那邊跑。

氣不轉，光明不起；氣定了以後，光明才生起，就是內在四大的自性光。神由無念而清明，但是偏重於無念，空的境界，落在無色界，等到無色界天的福報受完了，依舊再重入轉回。當然，無色界天的時間很長，世上一百多萬年，在那裏不過是幾天而已。不過這也是比較的，在他們自身感受來說，也不覺得長。

偏在樂的境界上，就墮欲界；偏在光明境上，就墮色界；偏於空境，則墮無色界。要跳出三界外，不在五行中，三界都不能偏，非證得阿耨多羅三貌三菩提不可，否則跳不出來。四禪八定九次第定是佛法及一切內道、外道的修持基本，不走這條路不能證果。但是達到四禪八定而不得菩提，且般若不通透，不悟徹底，則依然是一個「大凡夫」。阿羅漢也不過是一個偉大的凡夫而已。大羅漢就不同了，可以跳出三界外。

欲界中的男女，廣義的欲是色、聲、香、味、觸，狹義的欲是笑、視、交、抱、觸。這五欲在四大中偏重於水火。拿中國文化配合來說，水、火就是心、腎兩經，心是火，腎是水。五行這一套都要懂，因此道家教人坎離交，是有道理的。研究人的生理就會知道，當慾念一來時，四大都在動，四大都受損害，佛經上以災難稱之，是指那個作用而言。實際上任何一念一動，四大都會動，都不歸位。人的身體爲什麼不能得定？因爲都不歸位，都不均衡的原故。

《瑜伽師地論》卷第三，本地分中意地第二之三：

複次，於諸色聚中，略有十四種事，謂地水火風色聲香味觸及眼等五根，除唯意所行色。

色法就是地水火風，包括了生理。彌勒菩薩說，簡單的講，有十四種現象，換句話說，就是有十四種功用。像地水火風、色聲香味觸及眼等五根，都屬於色法的聚，凝結起來構成物質的形狀叫色聚。（大種、四大、色聚，每個名詞都有它的範圍，研究唯識是非常邏輯的，一點都不能錯。）但是意所行色除外。譬如法處所攝色，也就是意所行色。我們夢中的身體，夢到自己被火燙了，也會覺得燙；吃了冰淇淋，也覺得很冰。地水火風、色聲香味觸照樣有，那個是法觸意境上所呈現的色。懂了這個，才曉得人死了以後，靈魂一樣有世界，下地獄一樣也覺得痛苦，地獄是假的，可是照樣會痛苦。還有一個試驗，把你的眼睛蒙起來，拿個假火假裝燙你，你一定會叫：燙呀！皮膚都紅了，這就是意所行色，是屬於心所的一種。

卷第十三本地分中，非三摩呬多地第七：

禪宗常說的一句話，本地風光。真如自性就是本地。這些都是從本性起用方面來講，懂了用，就曉得體。「第七」就是《瑜伽師地論》的第七部分，「三摩呬多」就是等引的意思。過去古老的翻譯稱三昧，也就是正受。但玄奘法師覺得不可翻譯，因此用譯音。就是到達我們所要達到的那個境界，簡單地講，就是得定。這裏告訴我們，什麼叫作不是定，這個很重要。

彌勒菩薩把不是定的境界歸納出來，有十二種：或有自性不定故，名非定地，謂五識身。這裏講自性不定，不是指明心見性的自性，是說它的性質不定，是在變動，所以不叫作得定。五識身，眼耳鼻舌身五根後面的功能，就是五識。五識所呈現的狀態，我們錯認爲是得定，那個狀態不是定，不要搞錯了。比如有人唸咒子，以爲得定了，事實上，一句接一句的念，一直在變動不定中，並不是定，這是其一。

再有就是我們聽聲音，覺得得定了，那是耳識身不定性，那是偶然的清淨，不是定。如果認爲自己得定了，「非魔即狂」。爲什麼？因爲五識的自性不定故。

又比如眼睛看光，有一種覺受境界，好像得定了，不是真的，因爲它本身是生滅法，當然不得定，以生滅法來修它，這是一種非定，要認清楚。

或有闕輕安故，名非定地，謂欲界系諸心心法。彼心心法，雖復亦有心一境性，然無輕安含潤轉故，不名爲定。

定有一個條件：就是輕安。如果還覺得有腿在，有腦袋，還覺肩膀發酸，就是不輕安、不安樂，整個身體粗重，就不是得定。真得定了，坐着覺似騰空，就是那麼輕安，這只是比方。三脈七輪都通透了，身體纔會發生輕安。我們搞了半天，還跟着感受在那邊開運動會，哦！氣到了這裏，想把氣弄過來，越弄越閉住了。若能真的放空，把感覺一忘，它就過去，就通了。拼命在那裏管它，就是一萬年也通不了。彌勒菩薩說，這是被欲界的習慣困住了。欲界的習慣很多：色聲香味觸法，貪瞋癡慢疑，財色名食睡都是。

諸心心法是整體的，八個識都在這裏頭。下面的心法是講心所，意識的部分。什麼是欲界的心法？你覺得氣脈通了，就可以成道，這就是利害觀念，這些也把我們困死了。「心」所有的心理狀態，包括第八識，都是「心法」的範圍，乃至於第六意識中，心所起的狀態。有時我們雖然可以達到很定的樣子，但卻不是真的定。

「心一境性」是基本的定境界，但是不一定達到輕安。比如喜歡聽音樂的人，一曲好的音樂都聽醉了就是定；又喜歡掏耳朵的人，掏的那個時候也是定；甚至喜歡捻腳的，搔到癢處時，也絕沒有妄念，那也是一種定，就是心一境性。假如你造五百羅漢塑像，有一個就是脫了鞋子，歪着嘴在捏香港腳，表示在那個境界入定了。

所以，欲界中，心一境性可以做得到，可是沒有輕安來滋潤它的話，身體僵硬在那裏。彌勒菩薩說，這不是真正的定境。

# 第二十講

---如何修證佛法

什麼不是定境

專一作意

世間定及非世間定

有心地無心地

生起和圓滿

六位無心地

有餘依及無餘依涅槃

今天接着上次講的,《瑜伽師地論》非三摩呬多地。

先認識什麼不是定境，然後我們才曉得什麼是定境。上次講到無輕安含潤轉故，不名爲定。什麼境界得輕安呢？宗喀巴大師說：頭頂發清涼是輕安的前奏。自頭頂一直灌下來，到全身，都屬於輕安的前奏。不管修哪一宗派，這個是必然的現象。不過，由上而下的輕安容易退失，有時候會全垮了。如果是由腳心發起的一股力量，由下至上，也就是道家所謂通任督二脈，或者密宗所謂左右脈通了，就不易退失。

如何是輕安呢？身體的粗重障礙沒有了，沒有身體的感受，隨時隨地都沒有身體的障礙，輕靈到極點。好似嬰兒躺在那裏，自己不曉得有身體。輕安的境界，包括了道家、密宗所有的氣脈之學。

或有不發趣故，名非定地。謂愛慾者，於諸欲中，深生染著，而常受用。

還有，不得定的原因，是因爲根本沒有發起真正想修道證果的決心，沒有這趨向的人，不會到達定的境界。因爲我們只把修道當作生活的一小部分來玩玩而已。真修行人是把修行當生活的全部，所有平常生活，不過是修行的一點點調劑。但是我們正好相反，人世間的功名富貴一概都要，最後也要成佛，貪心非常大，放下來專修都做不到。

爲什麼沒有發起成道的決心就不會證道？有個理由：謂愛慾者，於諸欲中深生染著，而常受用。就是愛慾心沒有擺脫，沒有出離心。愛慾狹義指男女之愛慾，廣義包括好名、好利、好恭維，一切都愛好。我們平常的生活習慣，一點都解脫不了，放不下來，轉不了。愛清淨、愛乾淨等等也都是，多得很。我們做功夫修行要自己反省檢查，纔會發現深生染著不是普通的染著，那是很不容易查出來的。一個人如隨時隨地把自己的毛病檢查得出來，就是第一等人。什麼叫修行人？就是一輩子在找自己；管理自己，檢查自己的人。人是不肯檢查自己的，而且，談何容易啊！人容易原諒自己，不會嚴格要求自己。

於諸愛慾中，深生二字要注意，深深地生起染著，而且認爲這是對的。大乘境界中，貪愛清淨，好乾淨也是欲，好道亦然，「好」字即是愛慾之一種。

或有極散亂故，名非定地，謂初修定者，於妙五欲，心隨流散。

還有一種，絕對落於散亂當中。初修定者是指初禪的功夫沒有到達者。妙五欲分二種：一種是世間的妙五欲，色、聲、香、味、觸的染著，引起了貪瞋癡慢疑等等。也就是眼睛要看好的，耳朵要聽好的等等。另一種是內在的，就是你功夫到達了，在功夫的境界上自然有好玩的，好看的。只要心貪著了任何一種，就跟着流轉，那不是得定。等於有些人打坐，坐好一點時，看到光了，或看到什麼，就開始貪圖那個東西，玩那個東西，而不能得定 。

或有太略聚故，名非定地。謂初修定者，於內略心，惛睡所蔽。

還有一種人喜歡簡單，尤其中國人的個性，喜歡簡化，所以唯識學在中國，始終不大流行得開，因爲看了就頭大。唯識是科學的、邏輯的，分析得很精詳，所以我們不大喜歡。我們最喜歡的是禪宗，什麼文字語言都不要，看到桃花而悟道，中國人最喜歡簡略，不喜歡複雜。這一種人不肯分析、研究，易入昏沉的路子，喜歡睡眠。換句話說，我們打坐時，往往把細昏沉當成定境，這也是很糟糕的事。

或有未證得故，名非定地。謂初修定者，雖無散亂，及以略聚，嬈惱其心，然猶未得諸作意故，諸心心所，不名爲定。

這個要注意了，還有一種人，沒有實際證到定境，什麼是定，他一點都沒有實驗到，所以他不能得定，見地，也沒有搞清楚。這怎麼說呢？開始修定的人，雖然坐起來不散亂，也沒有昏沉，也不簡略，也不打馬虎眼，不大而略之，不昏頭昏腦的，但是作意方面沒有一點成就。

什麼是「作意」呢？先講普通的作意，那是「五遍行」之一，它普遍存在於八個識裏。除非阿賴耶識轉成清淨光明大圓鏡智，否則總是存在着作意。前面七個識就是第八識的作意。換句話說，八個識都是心在作意。所以真正的意，除了第六意識的範圍以外，這個「意」字，也包括了前面五識、第六識、第七識，乃至包括了第八識，都在「意」的範圍裏，這是普通的作意。

第二個作意，就是悟道以後的「意生身」作意。所以達摩祖師以《楞伽經》印心，並再三交代，真悟了以後，必得意生身方能證果。

什麼叫意生身呢？《瑜伽師地論》裏頭都講過。首先，凡夫的這個身體也是意生身，前面講過，我們心理一灰心，一崩潰，這一條命就自然乾癟了。現在活着的一個主要因素，是有精神生命在支持，這個精神生命就是意生身，是凡夫的意生身。懂了這個道理，再進而言之，悟了道的人，可以造成聖人的意生身，身外有身，甚至於成就了百千萬億的化身，這些都是意的作用。

修定的人第一步要作意，比如念「南無阿彌陀佛」這一句，就是我們的意去造作出來的，這個意不是單指第六意識。即使第六意識沒有雜念，禪宗所講的三際託空，當前那個空掉的境界，就是作意出來的。但是，那個空的境界是不是能夠永遠存在呢？不會，因爲馬上就玩起那個空來了。再不然，後面幾個遍行馬上來了，觸、受、想、思。覺得身上氣動了，那正是「想」，所以五遍行俱在，哪裏談得上空呢！唯識的道理分析得非常清楚，光以爲空了，過於籠統，將來生死到來，或者想求證果時，一點也不得力。

現在的年輕人，玩得最厲害的就是密宗啊，氣脈啊，這套玩了半天，都在玩弄精神，玩弄大妄想，真氣脈不是那麼一回事。佛早已預言，末法時代，兩個法門最流行——淨土與密宗。聰明的人一聽到佛這幾句話，就馬上會警覺到這個不是玩笑，確實是有它的道理，可是並不是現在一般人玩的這個道理。

比如我們打起坐來，只能坐半個鐘頭，硬是作意坐上三個鐘頭，行不行？做不到，因爲作意不能堅固。

我們看了上面非三摩呬多地的時候，自己檢查一下，不落在散亂，即落在昏沉，再不然落在簡略，做不到作意的專一。比方不管是學道家、淨土或密宗，要觀想一個白衣觀音，在前面永遠不動，這個作意做得到做不到？不行就是心在散亂。可是，一個學催眠術的，或一個畫家，他們卻都能做到。作意就是注意，修止修定的初步，非要作意不可。因此有人主張禪淨雙修，把一念專注在阿彌陀佛這一念上，心心念念不亂，做不做得到？

禪宗過去用參話頭，把沒有道理的問題參透，也就是把五遍行的「想」與「思」捆起來。然後，話頭又打不開，要抱住這個話頭，不能忘記它，這就是自然修止嘛！觸與受也捆起來了，一邊懷疑，一邊在定境中，等於是定慧雙修的法門。所以古代教人用話頭參，就是作意，把所有的色受想行識都捆攏來，作意堅定了才能得止。不過現代人要放下來，現代生活太緊張了，放下，蠻舒服的，認爲這個舒服是道，非也。這也不是過是作意的一種方法，對付現在這個時代蠻好用，如此而已。但永遠保持那個空靈、輕鬆，是不是有作意在呢？沒有的話，就不算定。

「諸心心所」就是人所有的心——妄想、五十一種心所、貪瞋癡等心理行爲。如果它們一點都沒有轉化了，怎麼會得定呢？換句話說，打起坐來，表面看來儼然修道的樣子，實際上心裏頭的貪瞋癡等心所牢固得很，根本煩惱、隨煩惱，都來了。修定的第一步，要作意才能得止。道家的守竅，密宗的觀想，淨土的唸佛，禪宗的參禪等，都是作意的道理。第六意識沒有堅固形成某一個境界以前，是不能得止的。

這一節很重要，《現觀莊嚴論》講，修四加行作意，心境沒有專一，不能得定。如果你是修空定，一切妄念不管，能看住這個妄念，把這個作意畢竟專一，也算是得定。可是它會變去的，這是專講定的修持，見地又是另外一回事。

或有未圓滿故，名非定地。謂雖有作意，然未證得加行究竟及彼果故，不名爲定。

再進一步，更加嚴重。雖然作意了，比如唸佛，差不多到達一心不亂，但還沒有證得四加行。換句話說，色身氣脈統統沒有改變，一切都沒有轉化，四加行的功效一點都不能達到，病也照常病。當然這同你的心地法門沒有關係，但是此身四大也是心的一部分，既然能轉心，爲何不能轉四大呢？《楞嚴經》上說：不知色身，外洎山河虛空大地，鹹是妙明真心中物。連身都沒轉，你說得了定，那不是自欺之談嗎？加行的究竟：暖、頂、忍、世第一法，沒有證得，氣脈四大沒轉變到究竟位，所以不名爲定。

很多悟了的大禪師，在最後臨走時，都死在很痛苦的病症上。元朝大禪師高峯妙，最後還是胃病難過而死。當然，病痛、生來死去、坐脫立亡，對他來說都沒有關係，很多大師都是如此。以教理來講，就是他們未證得加行究竟及彼果故，所以不算究竟得定，不是證得圓滿之法，只是悟得法身而已，這些人，只好等中陰身時再去成就。但中陰身的悟成就，理論上是有，事實上如何，我們無法看到。

或有雜染污故，名非定地。謂雖證得加行究竟果作意，然爲種種愛味等惑染污其心。

這些都是批駁不是定境的道理。這裏再進一步告訴我們，雖然證得加行究竟，氣脈轉變了，功夫可放光、動地，加行究竟果作意也到了，陰神、乃至陽神也成就了，這樣的人一定被普通人視爲活佛。這時還有一部分的愛慾，染污本心的清淨光明，比如愛染清淨，愛染有道者，到這種程度還是非究竟的，雜染善法也非究竟。

或有不自在故，名非定地。謂雖已得加行究竟果作意，其心亦無煩惱染污，然於入住出諸定相中未得自在，未隨所欲，梗澀艱難。

雖然已經得了加行究竟果作意，乃至身心可以出離，可以分化，心裏也沒有什麼煩惱，但功夫境界與煩惱完全是兩回事，心理的煩惱染污太不容易解脫了，不要以爲打打坐，有點功夫，懂一點佛法道理就是學佛了，那是自我陶醉，不行的。

但是於入定、住定、出定諸究竟的定相中，不能自己做主，有時是瞎貓撞到死老鼠，那種入定並不算究竟。究竟定相是自己完全能夠做主，操縱自如，要入定就入定，要出定就出定。如果未得自在，不能隨心所欲，有時候功夫對了，有時候又不對了，梗澀艱難，也是不算數的。活着健康的時候還不能做主，到生死來臨時，一點做主的辦法都沒有。這點隨時要留意，尤其是年紀大的修行人。

或有不清淨故，名非定地。謂雖自在隨其所欲，無澀無難，然唯修得世間定故，未能永害煩惱隨眠，諸心心法，未名爲定。

還有一種，因爲定境不清淨，所以不叫作定。雖然可以做到自由自在，隨心所欲，可是有些人作的是世間定，不是出世間定。這裏要特別注意，大家做功夫修氣脈、觀明點，這些都是世間定，即使修到祛病延年，也是世間定。世間定包括文學家、藝術家、練武功者等的定境。出世間定的差別在般若、在見地。世間定是功夫，不包括見地在內。

這一章講什麼是「非定」，其實雖然是非定境界，我們仍然做不到。如果能做到了一點，死後起碼能生到六慾天，比我們活在這世界，可舒服得多了。能到達這樣的功夫已經很不錯了，因爲我們現在是講非正三昧而說的，關鍵要搞清楚。能做到這十二種非定境當中的任何一種，已經很了不起了，到今天還沒有看到一個人能做到。這裏所講的非定境界，並不是說它錯，而是說它不是佛法的正受，不是菩提的正定，區別就在這裏。

因爲修的是世間定，所以永遠沒有辦法除去根本煩惱。有一點修養功夫的世間人，可以到達一個煩惱比較少的程度，而煩惱之根並沒有拔掉，只是不大起作用而已，隨眠煩惱照樣還有。隨眠的意思就是這些煩惱跟隨着你，跟着迷糊你，讓你走入莫名其妙的糊塗境中。五十一種心所裏，有二十種隨眠煩惱，修行是檢查這些心所，不是打坐做功夫。大家動輒談功夫，功夫有什麼稀奇！心裏的檢查做不好，隨眠煩惱都找不出來，過後方知，我說「事於過後方知夢，浪在波心翻覺平。」事情過去了，才曉得那件事像夢一樣過去了，心裏頭明明像波浪在滾，根本煩惱仍在，自己還覺得清淨得很呢！覺得只有自己在道中，只看到別人的煩惱，以爲自己是沒有煩惱的；只看到別人不對，覺得自己很對。我們要把五十一種心所好好的搞清楚，修行是在這裏着手，然後再把五蘊解脫，（五蘊就是一念。）一步一步搞清楚，那才談得到修定。

隨眠煩惱沒有除掉的定，就叫世間定。「諸心心法」，還有一切心所所生的這些煩惱，如果通通沒有斷，就不叫作定。

或有起故，名非定地。謂所得定雖不退失，然出定故，不名爲定。

什麼叫做「起」呢？所得的定固然感覺沒有退，事實上已出了定位；換句話說，雖然覺得自己待人接物，都還能夠應付自如，心境空空的，但那不是得定，那只是第六意識一點點作意的清淨而已。諸心心所的隨眠煩惱、根本煩惱，一概都「起」來了，都在輪迴。

或有退故，名非定地。謂退失所得三摩地故，不名爲定。

最後的一個，連最根本的三摩地都退失了。所以修大乘菩薩道，到了第八不動地菩薩時，纔不會退轉。換句話說，四禪八定，你都修成功了，還是有退轉的時候，可以退到六道輪迴。如何纔到第八不動地呢？般若、見地、行願。福德圓滿則智慧圓滿，最重要的還是福德圓滿。

福德這件事情，真不敢講，因爲講了以後，可能門前草深八丈，沒人來了。

以上是強調非佛法的三摩地。

下面講有心無心地的問題。這個「心」是指八識心王，整個的心識。心意識這個心，第八阿賴耶識都包括在內，因爲第八識也是心所造的。

學禪的人經常說無心，隨時做到無心。同安察禪師有一句偈頌「莫道無心便是道，無心猶隔一重關。」無心還差得遠，況且我們還做不到無心。但什麼叫作真正的無心？比如我們走路，把別人碰了一下，會說：「對不起，我無心的。」那個無心，可不是道的無心，而是無記，大昏頭。健忘的人也是無記，有些人做功夫，一天到晚心裏頭空空洞洞的，很舒服、很清淨。小心！不要認爲這個是無念、無心，往往這是大昏沉，昏沉久了以後，所得的果報是下墮——落入畜類。宗咯巴大師在菩提道次第廣論中，講得很清楚，他大大地批駁那些認爲無念就是道者，更叫人千萬不要落入無念定，以免來生墮入畜生道。所以這一點關於有心、無心，一定要認識清楚。

《瑜伽師地論》是一部大論，學唯識的人，如對這一部論著沒有搞通是不行的。

現在講《瑜伽師地論》卷第十三，本地分中有心無心二地第八第九：

云何有心地，云何無心地。謂此二地俱由五門，應知其相。有心地及無心地有五種分類法，要知道其界限、定義，才能開始學佛。

一、地施設建立門，二、心亂不亂建立門，三、生不生建立門，四、分位建立門，五、第一義建立門。

現在介紹第一種區分「有心」「無心」的分類法則∶

地施設建立者，謂五識身相應地、意地、有尋有伺地、無尋唯伺地，此四一向是有心地。

什麼叫有心地？包括了五識身相應地。例如普通人眼睛看東西，耳朵聽聲音，這五根的後面有五識。根與識很難分別，玄奘法師在八識規矩頌中，說了一句很重要的話：愚者難分識與根。沒有大智慧的人，分別不出來，什麼是眼睛的生理官能，什麼是眼識等等。

又比如上次講過，人剛斷了氣，眼睛還沒有壞，馬上挖出來時，眼睛的餘命未斷，眼識是不是失去了作用？眼識已退回到阿賴耶識去了，第六意識也退回去了。可是這個眼睛移植給別人還是有用。五識身已不是五識身了，這是第八阿賴耶識的眼根，眼根的餘命未斷，不是識的問題。眼識已經走了，醫生把這隻眼睛接上去，神經接起來，給另外一個人，神經沒有障礙了，接受這一隻眼睛的人，他自己的眼識起作用，配上別人給他的眼根，眼睛可以看了。

再比如我們的眼睛（眼球是官能，佛學稱眼根），眼睛看前面，我們的眼識配合第六意識注意前面，我們所看到的是黑板，是茶杯，這是第六意識。如果這時眼睛注意看着前面，但旁邊的人、物，同時映入眼簾，那是眼識的作用，不是意識，因爲意識正全心配合眼睛，注意着。旁邊隨時來的一切也是知道的，那就是眼識。但一曉得旁邊有人過來，當一曉得時，馬上起了分辨的作用，眼識已經交給了第六識了。在最初剎那之間起明瞭作用的，就是眼識。

至於身識，就很難體會了。大家學道做功夫，如果能把身識認得清，就可以進步了。修證，乃至修報身、修化身，要先認得身識，才能談得上起步。

怎麼樣是身識？十來歲的時候，春天睡覺，早上醒來無事，懶洋洋的，那正是曾子說快要死的那個味道：「啓予足，啓予手。」手腳在哪裏都不知道，睡得甜得很，醒是醒了，身子可以動，也動得了，可是不想動，那個時候纔可以體會到什麼是身識。但並不是這個身體，等於這個身體還是外殼，這個身體內在還有一層朦朧的內胎，那纔是身識的作用，抓到那個來修，就快了。如果再一動念，第六意識一配上，身識就交給第六意識了。第六意識這個分別一來就壞了，一切煩惱就來了：要起牀了，應該去上班了……這些都是第六意識的事。

所以說，什麼是有心地？第一種就是五識身相應地，是前面五識配合意識妄心而起的境界。第二種是意地，單單第六意識妄心所起的作用。

第三是有尋有伺地，就是羅睺羅尊者修出入息，到達初禪有覺有觀的境界。有覺有觀是舊的翻譯，玄奘法師不同意這樣翻譯，他用尋、伺二字。打坐找道，找定境就是有尋，再高明一點就不找了，只守住在那裏，就是伺。一般人常把伺境當成定境，呆呆定定的在那裏，也知道，有等待、裁定的味道，這都屬於有心地的範圍。

再進一步第四，無尋唯伺地。等於二、三禪的境界，上坐心裏頭沒有雜念，不去尋找功夫，也不去找一個境界，只有伺，就是一味呆住，清淨在那裏。若把那個境界當成定就錯了，那正是意識狀態、妄心狀態。這四個方向都叫做有心地，有心地就是普通人，我們的心理狀況就屬於這個範圍。

無尋無伺地中，除無想定，並無想生，及滅盡定，所餘一向是有心地。《瑜伽師地論》講，從第二靜慮到無色界，全名無尋無伺地。這裏所論的，除了這三個定境以外，其餘的都是有心地。

至於無尋無伺地中，又有程度之別了。唯識分析得很清楚，一步一步，詳盡得很。無尋，坐起來清淨得很，念頭沒有亂跑，也沒有亂找時，只有一個很平穩的境界擺在那裏，就是無尋唯伺。這裏頭有沒有東西呢？還是有。知道這麼一個境界，是在五遍行的想與思中。至於無尋無伺的境界，則超越了想的心理狀態，乃至於到達了「無想生」，又進一層，無想而能夠生作用，起作用的功能。

嚴格來講，無想生的最初步，也只能摸到《金剛經》的應無所住而生其心的邊緣。所以籠統來說，般若很容易講，本來無所住而生其心嘛！這仍非究竟，太籠統了。

若無想定，若無想生，及滅盡定，是無心地。

這三個定境到達了，纔可以說定境達到了無心地。這一段都是講修證做功夫，不講見地。不過這卻是修證功夫的見地，如果這點認識不清，功夫就做得迷迷糊糊的，像土包子進城，那是不行的，所以一定要搞清楚纔行。

下面要介紹第二種「有心、無心」的分類標準。

心亂不亂建立者，謂四顛倒，顛倒其心，名爲亂心，若四顛倒不顛倒心，名不亂心。此中亂心，亦名無心，性失壞故。

普通人的散亂心也叫作無心，因爲把心掉了，自性散壞了。所以我們應該注意，做功夫修持時，覺得自己隨時隨地都在空空洞洞裏頭，好像清淨得很，就以爲到達了無心地。實際上這正是掉了心，是這個無心正在顛倒中，自己不知道罷了，很可怕。以我幾十年經驗看來，做修養功夫的人，最後走上這條路的人太多太多了，都是這樣糊裏糊塗去了。正如雪竇禪師的詩句：「可憐多少垂鉤者，隨例茫茫失釣竿。」幾位老同學要特別注意，釣魚竿子已經被我收回來了，你們已經無心了，因爲你們迷失了修持的本心。

如世間見心狂亂者，便言此人是無心人，由狂亂心失本性故。

等於看到一個瘋子，我們也叫他是無心人，因爲他錯亂了，迷失了本性。有人修到後來，很容易走上這條路，一定要注意。所以有位禪師說：「萬古碧潭空界月，再三撈摝始應知。」不是那麼簡單的，福德不夠，所以慧不能到。

於此門中，諸倒亂心，名無心地。若不亂心，名有心地。

無心地的反面，就是有心地。在佛法而言，一般凡夫成道以前，煩惱錯亂心都算是無心地，沒有證得本性的緣故。真正修證佛法，得了定、慧的，叫做有心地。這是第二門解釋。

生不生建立者，八因緣故。其心或生，或復不生，謂根破壞故。

第三門，就心「生」或「不生」來區別「有心」「無心」。比如我們學佛最難的一項，就是慈悲心很難生起，也就是說真正發起行願心很難。我們口口聲聲要想幫助人家，慈悲人家，度人家，嘴裏雖這麼講，實際上，很難辦到。所以我們修行，單說一個功德心，在行願上根本就很難建立，也可以說，根本沒有建立過。行門很難講，歷代祖師都只講見地，行門不敢多談，真正談了行門，徒弟都跑光了，因爲要求太嚴了。但教不嚴，師之過，寧可要求嚴格，門前草長三尺，豈止三尺，十丈都無所謂，沒有人都可以，一個人在裏頭蠻舒服的。老實說，行門很難，太難了。

有些心不生是因根，是因爲生理機能破壞了，比如腦神經壞了，這個心理生不起來。儘管佛法講四大皆空，四大還是很重要。佛說暇滿之身難得，生爲人，閒暇的時間難得，四肢體健，五根具全也很難得的。尤其是這個工商業時代，空閒的時間談何容易，能有閒暇坐在那裏高談闊論，妄言修道，這是多大的福報。

境不現前故，有時候你拼命用功，那個境界就是不來。從前有一個修道的老先生，有一些功力，既不喫飯，也不睡覺，不過到夜裏十二點時，再跟他說話，他也不理，靠在椅子上，閉着眼，大約有半個鐘頭。然後眼睛睜開，再談話，可以談到第二天晚上十二點。到了十二點他又不說話了，閉眼休息了。問他爲什麼？他說是功夫來找他了，這就是境現前。《孟子·盡心》下篇說：「有諸已之謂信」。消息來就要定去了，這就是境現前。有些人功夫做了半天，境界不現前，這就要嚴格檢查自己了：心理的障礙，或是生理的障礙呢？若問另外有個方法沒有？這是愛慾之心，貪求之念，這些結使在作怪。連這個都不能檢查出來，還怎麼能夠修證菩提呢！

闕作意故，作意沒有造成，至於是什麼根器，該如何作意，也是大有關係的。

未得故，相違故，已斷故，已滅故，已生故，心不得生。

以上種種緣故，所以心不能生起。密宗的修法生起次第，就是由這裏來的。密宗所有的理論，都是唯識法相的基本理論，所以修法要修到生起次第，沒有的要建立，等於從平地上建立生起十二層高樓。所以密宗是無中把它生有，生有了以後，把它打空，又回到清淨光明，把建立起來的空掉，那就叫圓滿次第。

由此相違諸因緣故，心乃得生。不受上面八種現象範圍所限制，道心纔可能生起。

此中若具生因緣故，心便得生，名有心地。若遇不生心因緣故，心則不生，名無心地。

若具備了生的境緣而生心，是有心地。相反的因緣而心不生，則是無心地。

第四門：分位建立者，謂除六位，當知所餘名有心地。什麼是分位建立呢？又包括了六位，除了這六位外，都是有心地。

何等爲六，謂無心睡眠位、無心悶絕位、無想定位、無想生位、滅盡定位及無餘依涅槃界位，如是六位，名無心地。

這六個部分，有些是凡夫果，有些是大乘極果。這些分位建立，同樣的達到無心地，程度還有差別。金剛經雲：一切賢聖皆以無爲法而有差別，所得的道是不錯的，但程度、造詣、層次上卻是有差別的。六位中，無心睡眠位是凡夫的無心，睡着了，什麼都忘記了，這也是一種無心。修道人犯了這個毛病，不能原諒自己，功夫不夠，因爲大昏沉之故。

無心悶絕位，是好似昏過去了，或者跌倒、打傷了，或者受了腦震盪失去記憶了，這都屬於悶絕位，是病態的，不對的。以佛法來講，如果一個人受了腦震盪，過去的都忘了，熟人也認不得了，這時，他本性在哪裏？是不是治好了又迴轉來？不能治好，但他的本性又怎麼恢復呢？這是科學的大問題，學佛要追究這些地方，佛法是絕對的科學，不是那麼簡單的。不要貿然的相信，貿然的搞，嚴格講，這裏頭都是問題。

無想定位，也屬於無心地，無想定位不是證道。釋迦牟尼佛學無想定三年，然後認爲不是道，知非即舍，不幹了。無想定是外道位，但是無想定有無想天，雖是外道位，比我們的位置卻高得多了，雖然還是在色界中，卻超過了欲界天。一個人能到了無想，雖不行善，也絕對不做惡事，既然不做惡事，依善果也可以生天。何況無想還是一種定的境界。不要看不起它，我們還做不到呢！

有些人打坐怕落頑空，其實，若能真正到了頑空也要恭喜你了，恐怕只是在玩弄那個空而已，頑空做不到的。無想生位生到無想天。滅盡定位不同，是羅漢果位，超過四禪八定。九次第定的滅盡定，身、心皆滅，等於向輪迴請了長假，但是，最後還是要來的，非迴心向大不可。滅盡定可以躲在偏空的境界裏頭，空的功能滅了身心的作用。無餘依涅槃位是大菩薩位、獨覺菩薩位。這六位叫無心地。

第五門，也就是最後一種區分法：

第一義建立者，謂唯無餘依涅槃界中，是無心地。

禪宗所講明心見性，直透牢關，在破三關之後，就要破這個有餘依，證無餘依涅槃。什麼是有餘依？就是大阿羅漢，同獨覺佛達到涅槃的果位，但是煩惱的根還是沒有斷，就是《維摩經》上所形容的餘習未斷。維摩居士的房間裏，諸大菩薩，諸大阿羅漢都進了他的方丈，（寺廟中稱方丈就是根據《維摩經》，維摩房間一丈見方，可是百萬天龍，天人進來都坐得下。）結果天女散花的時候，羅漢們閉眉閉眼的，因爲要做到不動心，可是天花沾在阿羅漢的身上，掉不下去；菩薩身就沾不上，都掉了。因爲羅漢餘習未斷，所以天花着身。羅漢們對聲色是不要了，可是有時候對聲色還瞄一眼，這一瞄並不動心，可是天花卻着身了，就是餘習未斷的緣故。所以他們雖然也得了涅槃，可是那叫有餘依涅槃。因爲只要把根一挑，就又挑起來了。

到達無餘依涅槃才是佛境界，真正的第一義心，即禪宗洛浦禪師說的：「末後一句，始到牢關，鎖斷要津，不通凡聖。」這是第一義。

何以故，於此界中，阿賴耶識亦永滅故。

到達了透末後牢關，得第一義，才把阿賴耶識轉成大圓鏡智，阿賴耶識才永滅，纔是無餘依涅槃，達到自性清淨。

所餘諸位，轉識滅故，名無心地。前五識轉成成所作智，第六識轉成妙觀察智，第七識轉成平等性智，第八識轉成大圓鏡智。轉八識成爲四智，修證到達三身，法身、報身、化身的成就，三身四智平等平等。四智圓淨，不著不住，六通妙用，不住無著，達到無餘依涅槃，這才真正到達無心地，佛的境界。

阿賴耶識未永滅盡，於第一義非無心地。

第八識又譯爲藏識，阿賴耶識是梵音。如果單單譯成一個藏字，所表達的不夠完整，因爲它包括有①能藏②所藏③執藏的作用。它能藏過去、現在、未來一切的種子；執藏抓得很牢，所以它起的作用是異熟——各種因緣，異時、異地而熟。這是指輪迴果報，這個異熟的帳，電腦都算不清，它實在太錯綜複雜了。

# 第二十一講

---如何修證佛法

佛法在世間

禪宗直指--大事因緣

雪巖欽公案

高峯妙公案

修定的善巧

佛法在世間，不離世間覺，離世覓菩提，恰如求兔角。六祖的這幾句話是指「行」，行爲的部分。佛法就在世間，佛也這樣說過。在經典中，有人問佛，世尊爲何在娑婆世界這個髒地方成佛？佛說：你看到娑婆世界髒，只是看到了一面，它還有另外一面，與西方極樂世界及一切淨土一樣的光明清淨。所以佛立刻就現了神通，以足指按地，當時就現出了這個世界的光明面。這裏是個話頭，這個世界有很清淨的光明面，同極樂世界一樣，以及其他佛世界一樣的清淨光明。

其次，佛說一切佛在成佛以前，必須要到這裏成佛，在其他世界不容易成佛。例如天人很難成佛，北俱盧洲的人很難成佛，因爲福報太好了，純樂無苦。就因爲沒有痛苦的刺激，那裏的人就不會有厭離心，所以一切衆生要想成佛的話，就必須要到這個世界來。這個娑婆世界是善惡參半，苦樂參半，一切參半，而且痛苦的多。因爲痛苦，所以才容易修道，沒有衆生何必成佛呢？沒有衆生也不需要有佛了，因爲個個都是佛嘛！何必另外來個佛呢！因爲有衆生，有苦惱，纔有菩提，才能成佛。

佛法在世間是見地，也是行願。因爲世間是五濁惡世，所以需要佈施，需要守戒；因爲世間是很痛苦，很壞的，所以在這裏自度、度人，才能圓滿功德。這是以第二義來講的，在形而上道而言，並沒有什麼世間與不世間的分別。

《六祖壇經》中告訴我們，佛法在世間，不理世間覺，離開世間，無法求得覺悟；若沒有痛苦，則不知快樂的舒服；若沒有煩惱，亦不知清淨的安詳。所以煩惱即是菩提，也可以從這個層面來發揮。離世覓菩提，真跳出世界、三界外，本身就是佛了，已經在菩提中，不須再求菩提，沒有成兩個佛的道理。所以大乘佛法說佛法在世間，是指「行門」而言。

打坐修道不過是行門的萬分之一而已，其他做人做事，通通是佛法的行門，所以講佛法不離世間，就是這個道理。千萬不要以爲佛法不離世間，你一方面修道，一方面就想，一切功名富貴，酒色財氣樣樣都要，如這樣想，那就錯了。

《維摩經》上講，蓮花在乾淨的泥巴上，以及高山頂上清淨的地方是不會長成的，要在最髒、最濁、最低下的地方，蓮花纔會生長得越茂盛、越清香、越純淨，花也越大，而且纖塵不染。蓮花就是學佛的精神，所以以蓮花代表佛教，是在五濁惡世中，最髒、最難的地方成就，佛法在世間就是這個道理。不要認爲佛法既然在世間，不一定要出世，沒有這回事，還是要出世。不過出世與出家是有分別的，世俗上出家只是離開了此家，而到了彼家。出世是離開了這一世，而到了另一世。沒有到達跳出三界外，仍然還在此世間之內。跳出三界外，不在五行中，纔是真正的出世，這個基本的道理要搞清楚。

有一本書叫「禪宗直指——大事因緣」，作者石成金，是清朝的進士，他曾做官，晚年學禪。這本書的前面，是他個人學佛的心得與見地，是理學家的學禪路線，也很好，依此修行，人天之果，決不墮落。下面的「大事因緣」一節，關係太大，太好了。李文同學說，歐美的學者，認爲中國的禪宗根本反對佛學，這個觀念錯得太厲害，而現在歐美搞禪學就是走上這個路線。其實正好相反，禪宗處處談佛法。禪宗是在元朝開始衰落的，這本書有些公案收錄的資料太好了，別的書沒有收錄得如此完全。在這幾則大事因緣中，蒐羅了圓悟勤、大慧杲、高峯妙、雪巖欽等公案，都是頂好的公案。關於這本書，有幾點要認識：

一、中國大陸上真正的禪堂，正如書中那個樣子。

二、看那些人如何修行用功，就是真正禪堂的榜樣。

三、也看到了禪宗的衰落。

四、我們可以參考，作爲個人用功的借鏡。

五、有許多人修不倒褡，不睡覺，以爲這個是學禪，自己看看這本書就明白了。

現在我們先研究一下雪巖欽禪師公案。

雪巖欽的名字，在續指月錄上是仰山欽。雪巖、仰山都是廟子的名字。

這段文字很淺顯，有些人從淺顯的文字得到好處，有些人從高深的文字得到好處，因爲程度不同之故。普通講時，不能單爲某人講，已看懂的人不妨在這裏學學耐心，也是行門之一。由高明回到謙下是功德，不過，高明的人離不開淺顯，千萬不要有一個觀念，認爲自己高明，要把這個觀念拿掉了，纔好成道。

「師普說雲，山僧五歲出家，在上人侍下（上人指師父），聽與賓客交談，便知有遮（這）事，便信得及。」書中的小字乃石成金批語。

「便學坐禪。一生愚鈍，喫盡萬千辛苦，十六歲爲僧。」受戒以後才正式爲僧。受戒是指受了比丘戒。

「十八歲行腳，銳志要出來究明此事，在雙林鐵橛遠和尚會下，打十方（嚴格的打七），從朝至暮，只在僧堂中（一天到晚，只有打坐、行香。），不出戶庭，縱入衆寮至後架（即廁所），袖手當胸，徐來徐往，更不左右顧（隨時都守戒），目前所視，不過三尺，洞下尊宿（曹洞宗下面的老前輩），要教人看狗子無佛性話（元朝當時的曹洞宗），只於雜識雜念起時，向鼻尖上輕輕舉一個無字，才見念息，又卻一時放下着，只麼默默而坐，待他純熟，久久自契。」

曹洞宗到了元朝時候，參這個話頭爲法門。當時早在七、八十年前，大慧杲就罵這是默照邪禪，後世走這種錯誤路子的很多。

「洞下門戶功夫綿密困人，動是十年、二十年不得到手，所以難於嗣續。」

曹洞宗就是這樣做的，門下功夫綿綿密密，只要有妄念來，用話頭給他一裹，裹到沒有話頭時，一下放下，空的境界，一定就定很久。學曹洞宗的人往往十年、二十年，一點影子都沒有，功夫是有，但沒有開悟，所以後來曹洞宗的法門就斷了，真的懂曹洞修法的人很少。

「我當時忽於念頭起處，打一個返觀，於返觀處遮一念子，當下冰冷，直是澄澄湛湛，不動不搖。」

雪巖欽當時用功的方法是，念頭一起，馬上回轉來找念頭，一返觀，當下這一念就空了，沒有念頭了，心境中清清楚楚，乾乾淨淨，一點雜念也不動，也不搖。

「坐一日只如彈指頃，都不聞鐘鼓之聲，過了午齋放參，都不知得。」以前的人都是這樣用功，現在人難了。

「長老聞我坐得好，下僧堂來看，曾在法座上讚揚。」這時只十八歲。「十九去靈隱掛褡」，到杭州靈隱寺去掛褡。「見善妙峯，妙峯死，石田繼席。」石田繼承當方丈。「穎東叟在客司」很有名的禪宗穎東叟和尚，當時他在做知客。「我在知客寮，見處州來書記。」處州來了一個和尚當書記，就是現在的祕書長。「說：道欽兄，你遮功夫是死水，不濟得事，動靜二相未免打作兩橛。」光是盤腿打坐叫作禪，動就不行，那動與靜就分成兩頭了。

古人經同參道友這麼一提，一身是汗。我當年參禪，也認爲自己了不起。有一回道友問：人家都說你悟了，你是不是做到醒夢一如？我不作聲，自己心裏有數，不一樣的，於是自己再來，等醒與夢一如時，又碰到一個年輕和尚問我：無夢無想時，主人公何在，你知道嗎？又被問住了，又重新來過。所以人家一提，良馬見鞭影而馳，哪像大家被善知識打一棒都不知道。雪巖欽這時被善知識打了一棒，他知道嚴重。

「我被他說得着，真個是才於坐處便有遮境界現前，才下地行與拈匙放箸處又都不見了。」

他說，對呀！我打坐就很清淨，這個境界纔有，只要兩腿一放下來，或者拿着湯匙喝湯，拿着筷子喫飯的時候，這個境界就沒了。不對呀！處州年輕和尚是比他高明，又接着對他說了：

「參禪須是起疑情，大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟，須是疑公案始得，他雖不甚做功夫，他自不庵會下來（不庵和尚），不庵是松源之子，（不庵和尚是禪宗中很有名的，又是臨濟宗松源老和尚的子孫。）說話終是端正。」他說的一定是正路，不會錯。他就信了。照現在的人，一定想，我打坐比你好，你還不打坐，算老幾！「我當下便改話頭，提個乾屎橛，一味東疑西疑，橫看豎看，因改遮話頭，前面生涯都打亂了也。」這些都是元、明的口語、白話，「雖是封了被，脅不沾席，從朝至暮，行處坐處，只是昏沉散亂，膠膠擾擾，要一霎時淨潔也不能得。」

有些人以爲不倒褡，光打坐不睡覺就是道了。元明開始，這些怪花樣多得很，一天到晚都在打坐、參話頭、用功夫，可是人搞得昏頭昏腦的，要不然就是散亂、煩惱得很。

「聞天目和尚久侍松源，是松源嫡子，必得松源說話，移單過淨慈掛褡。」天目和尚是有名的大禪師，正好住持淨慈寺，於是雪巖欽就跑到淨慈去掛褡。「懷香詣方丈請益」，禪宗規矩，拿三根香請侍者通報見老和尚。「大展九拜」，這裏頭有規矩的，話聽得對了，點燃三根香叩頭；聽得不合意，光拿着香，不叩頭，表示不同意。「他問我：如何做功夫。遂與從頭直說一遍。他道：你豈不見臨濟三度問黃檗佛法的大意，三遭痛棒，末後向大愚肋下築三拳。道：元來黃檗佛法無多子。汝但恁麼看。」他向天目老和尚報告了自己做功夫經過，老和尚說了臨濟求道、悟道經過。又云：「混源住此山時，我做蹔到，入室他舉話雲，現成公案，未入門來，與你三十棒了也。但恁麼看。」他說混源老和尚到這裏做住持時，我剛剛到，有人進他房間問佛法時，他說：現成公案，你來問什麼？該打，還沒進門來，就該給你三十棒，你要在這些地方看。

「天目和尚遮個說話，自是向上提持」第一等的方法，「我之病痛，自在昏沉散亂處，他發藥不投，我不歡喜。」天目講的是第一等法，可是我的毛病是打起坐來，不是昏沉，就是散亂。「心中未免道，你不曾做功夫，只是伶俐禪。」他心裏的想法，也同我們去看善知識一樣，如果人家的答覆不對我的胃口，就覺得人家沒有功夫，沒有道，如要都合我的胃口，那也不叫道。「尋常請益，末上有一炷香，禮三拜，謂之謝因緣，我遮一炷香不燒了也。」禪堂規矩，一般人來請教，手中拿三支香，如果對了，點三支香，跪下來三拜，謝和尚接引，這是出家人的規矩。雪巖欽光拿着香，又光拿了香回來。「依舊自依我每常坐禪」，他照樣的打坐參禪，不睡覺，席子都不靠一下。「是時漳泉二州有七個兄弟與我結甲坐禪，兩年在淨慈，不展被，脅不沾席。」這七個人都不倒褡，當然，大家賭了咒的，你看我，我看你，大家都不敢躺下來。

「外有個脩上座，也是漳州人，不在此數，只是獨行獨坐，他每日在蒲團上，如一個鐵橛子相似，在地上行時，挺起脊樑，垂兩隻臂，開了兩眼，如個鐵橛子相似，朝朝如是，日日一般。我每日要去親近他，與他說話些子，才見我東邊來，他便西邊去；才見我西邊來，他便東邊去。如是兩年間要親近些子，更不可得。我二年間因不到頭，捱得昏了困了，日裏也似夜裏，夜裏也似日裏，行時也似坐時，坐時也似行時，只是一個昏沉散亂輥作一團，如一塊爛泥相似，要一須臾淨潔不可得。」可憐得很，這一般人，不得高血壓，還算好呢！整天昏天黑地的，想得一點清淨境界都做不到。表面上看起來，不曉得讓人多恭敬，他自己心裏有數，像一團爛泥一樣。「一日忽自思量，我辦道又不得入手（修道沒有修成），衣裳又破碎也（專在禪堂用功，沒人供養。），皮肉又消爍也，不覺淚流，頓起鄉念，且請假歸鄉，自此一放，都放了也。（這一下回家舒服了，把所有功夫都丟開了。）兩月後再來參假（後世叫銷假），又卻從頭整頓，又卻到得遮一放，十倍精神。」

這是個關鍵，回家媽媽給他好喫的東西了，這一次回來，打起坐來精神百倍，舒服了。所以要注意營養。「元來欲究明此事，不睡也不得，你須到中夜爛睡一覺，方有精神。」學道要營養好，休息得夠，才能用功，人家問我閉關做啥？睡覺。一進關房先睡七八天，以後不要睡了，一坐就用功了。尤其是夜裏十一點以後一定要睡覺，爛睡一臥，那纔會有精神。

「一日我自在廊廡中東行西行，忽然撞着脩兄，遠看他但覺閒閒地，怡怡然有自得之貌，我方近前去，他卻與我說話，就知其有所得，我卻問他去年要與你說話些個，你只管迴避我，如何？他道：尊兄，真正辦道人無剪爪之工，更與你說話在。（真修行，連剪指甲的時間都不肯浪費，哪有時間與你說話。所以你找我，我就躲開了。）他遂問我做處如何？與他從頭說一遍了，末後道：我如今只是被個昏沉散亂打併不去（向他訴苦），他雲：有什麼難！自是你不猛烈，須是高着蒲團，豎起脊樑，教他節節相拄，盡三百六十骨節，八萬四千毛竅，並作一個無字，與麼提起，更討什麼昏沉散亂來。」他罵我一頓，是我不下決心，下了決心，把蒲團弄好，挺起背骨，渾身三百六十個骨節，拼了這一條命算了，充其量死掉嘛！要求道，以身殉道嘛！一身上下坐好了以後，萬緣放下，只提一個無字，這樣下去，管它什麼昏沉，什麼散亂，都不管，你一直這樣下去。

「我便依他說，尋一個厚蒲團，放在單位上，豎起脊樑，教他節節相拄，透頂透底，盡三百六十骨節，一提提起，正是一人與萬人敵相似，提得轉力，轉見又散，到此盡命一提，忽見身心俱忘（來了，身心都不知道了），但見目前如一片銀山鐵壁相似。（眼睛前面一片空，解開了，就是達摩祖師雲：「心如牆壁」，空空洞洞，一片白。）自此行也如是，坐也如是，清清三晝夜，兩眼不交睫（三天三夜不睡覺）。到第三日午後，自在三門下，如坐而行，忽然又撞見脩兄，他問我：在這裏做什麼？對他道：辦道。他雲：你喚什麼作道？遂不能對，（這一問，答不出來了）轉加迷悶，即欲歸堂坐禪，到後門了，又不覺至後堂寮中（這個福建同鄉的這一棒，把他打得很慘），首座問我雲：欽兄，你辦道如何？與他說道，我不合問人多了，劃地做不得。（糟糕，我越聽得多，功夫越用不上路，懂得太多了。）他又云：你但大開了眼，看是什麼道理？（這裏說眼睛，當然不是指他的兩隻眼睛，他的眼睛已經可以三天三夜不交睫。）我被提遮一句，又便抽身只要歸堂中坐，方纔翻上蒲團，面前豁然一開，如地陷一般，當時呈似人不得，說似人不得，非世間一切相可以喻之。」

這一下，東一棒，西一棒，兩個給他一打，發了狠，跑上禪堂，兩腿一盤，一上座，一剎那間空了，前面如大地平沉，虛空大地都沒有了，那個境界，不是世間任何現象可以比喻的。

參禪修道，沒有經過這些苦頭，功夫是靠不住的。

「我當時無著歡喜處，便下地來尋脩兄，他在經案上（在讀經，不是在打坐），才見我來，便合掌道：且喜，且喜（內行人一到了那個境界就知道，沒有到時，自然言不壓衆，貌不驚人，一到時，氣象都變了。）我便與他握手，到門前柳堤上行一轉，俯仰天地間，森羅萬象，眼見耳聞，向來所厭所棄之物，與無明煩惱昏沉散亂，元來盡是自妙明真性中流出。」

這時就知道《楞嚴經》上所說：不知色身，外洎山河虛空大地，鹹是妙明真心中物。一切都是妙明真心中自然所流出。菩提、煩惱平等平等，一定要到這時，才談得上「煩惱即菩提」，平常煩惱就是煩惱，說煩惱是菩提是騙人的。

這是雪巖欽禪師自己向弟子所說，當年的修行經過。這一段老老實實的，太好了，所以趕印出來，以法供養大衆，這就是行願，大家自應珍惜。

「自此目前露倮倮地，靜悄悄地，半月餘日動相不生。」半個月都在這個境界中不動。等於明朝憨山大師因參《肇論》中所言的不遷論，旋嵐偃嶽之旨，然後開悟的。一天夜裏自己小便急了，起來屙尿，一屙小便，悽一聲，那當兒，他悟了，悟到什麼呢？《肇論》中肇法師講：旋嵐偃嶽而常靜，江河競注而不流。旋嵐即是颱風，同這個道理一樣，這就是已經到達動相不生的境界。注意要在這裏參，動相不生，難道是靜相嗎？這中間還有問題的。

「可惜許不遇大眼目大手段尊宿爲我打併。（真可惜，當時沒有遇到大善知識，在這個境界上給我「攵一丫」一下，打破了，就大悟了，只好說自己運氣不好。）不合向這裏一坐坐住。（不應該在這境界上，一定就定下去了。）謂之見地不脫，（到了這裏是有點消息，善知識在這當兒一點就透了，誰叫他逃避善知識，善知識對他又奈何？自以爲這時是道，把死老鼠當寶貝用，那有什麼辦法呢！自己把自己害了，一坐坐住了，見地不脫。）礙正知見。（這裏要注意，以後沒有善知識在旁邊，這本書就是善知識，這個時候，只守着靜相，就是《法華經》上說的：大通智勝佛，十劫坐道場，佛法不現前，不能成佛道。就是這個道理。學密宗、學道家、學禪的，很多人到達這個境界，活活在這裏埋掉，況且我們還達不到這裏。道欽禪師這時候才後悔，可是他到底是一代大師，了不起。）每於中夜睡着，無夢無想無聞無見之地，又卻打作兩橛（這個境界是好，睡着了就沒有了，醒來一用功，又有了，這不是兩橛嗎？無夢無想主人公又何在？這個境界怎麼沒有了呢？）古人有寤寐一如之語，又卻透不得（他說古人醒與睡都一樣，我卻做不到，睡是睡，醒來就有這境界。）眼若不睡，諸夢自除，心若不異，萬法一如之說（這是禪宗三祖信心銘上的四句話），又都錯會了也。（他說，我把這四句話的道理，拿來做功夫，硬撐着不睡覺，又把古人祖師的話解釋錯了。）凡古人公案有義路可以咬嚼者，則理會得下，（對於古人公案，有道理解釋得通的，我統統懂。）無義路如銀山鐵壁者，又卻都會不得。（指月錄、景德傳燈錄等翻開來看，沒有道理的那些公案話，一點都不懂，怎麼叫做悟道呢！他這是大智慧，所以自己先警覺到了。他說：悟了道應該無所不通，怎麼這些又不懂呢？）雖在無準先師會下許多年，每遇他開示，舉主人公，便可以打個孛（注：左足右孛）跳，莫教舉起衲僧巴鼻，佛祖爪牙，更無你下口處。有時在法座，東說西說，又並無一語打着我心下事。（他說，我當時在無準會下參禪很多年，每遇到他舉主人公公案時，好像懂得。老和尚說：你懂得這個便是越進一步——打個孛（注：左足右孛）跳。你雖然懂了這個理，可是祖師（衲僧）們，佛祖的真正厲害處，你還是懂不了，悟不了。有時老和尚在法座上東說西說，沒有一句話可以打到我的心裏頭去。）又將佛經與古語從頭檢尋，（沒有辦法，只好來找法本、佛經。）亦無一句可以解我此病，（都解決不了自己的問題，無夢無想時主人公何在？現在有些人很會答，無夢無想那個時候就在無夢無想中，哪有那麼簡單！那時主人公找不到就不行，不算悟。）如是礙在胸中者僅十年。」這一個問題參在心中，解決不了，人家還是專修的，專在那裏參這個事，又過了十年，一直哽在心中。

「後來因與忠石樑過浙東，天目兩山作住（兩人在天目山住下來）。一日佛殿前行閒，自東思西忖，忽然抬眸見一株古柏，觸着向來所得境界，和底一時颺下，礙膺之物，撲然而散，如暗室中出在白日之下，走一轉相似。」這一下，他是悟了。這個問題參了十年，跟一個同參道友到天目山掛褡，一天，在佛殿前走着，忽然眼睛抬起一看，看到一株柏樹，一下悟了，從前在心中解決不了的，一時放下，胸口中悶悶的突然打開了，好像在黑暗的房間中悶了十年，忽然開了門，看到天空一樣，這個就是他的悟境。

「自此不疑生，不疑死，不疑佛不疑祖，方始得見徑山老人立地處。（纔看到杭州徑山的這位師父，真悟了道的，迴轉來看徑山老人才知道。）正好三十拄杖何也，若是大力量大根器底人，哪裏有許多曲折。（他說，他太笨了，參了三十年才悟道，假如是大根器的人，哪有這樣的苦頭喫！）德山見龍潭於吹滅紙燭處，（德山和尚見龍潭，龍潭和尚晚上拿一根蠟燭，口一吹，他就悟了，多快！）便道：窮諸玄辨，若一毫置於太虛；竭世樞機，似一滴投於巨壑（德山悟道講的話）。自此拈一條白棒，掀天掀地，哪裏有你近傍處！（德山悟了以後，拿一根棒子打人，哪裏有你近身處！）水潦和尚被馬祖一踏，便道：百千法門，無量妙義，盡向一毛頭上識得根源。高亭見德山招手，便乃橫趨，你輩後生晚進若欲諮參個事，步趨個事，須是有這個標格，具這個氣概始得。」

這些都是古人的公案，高亭和尚來見德山問道，德山正站在山門口，快要天黑了，看到老遠一個和尚走過來，便用手一招，高亭和尚回頭就跑了，德山一招手之間，他就悟了，就走了。古人伶俐如此，你們這些後輩年輕人，要想學道，要有古人這樣的氣派，這樣的根器纔行。

「若是我說底都不得記一個元字腳，記着則誤你平生。（我說的話，如果聽了再記住會中毒的，會誤你們一輩子的，不過我把我的出家修道經過，整個講給你們聽聽。）所以諸大尊宿，多不說做處與悟門見地，謂之以實法系綴人土也消不得。（爲什麼古人聖賢不願講自己的修行經過呢？像我今天對你們講了，以後你們都照我那個方法來修就不對了，我只報告我的笨路子給你們聽，你們不要照着走哇！）是則固是，也有大力量有宿種，不從做處來，無蹊徑可以說者。也有全不曾下功夫說不得者，也有半青半黃，開口自信不及者。（人的根器不同，有人上上根器，平時沒有學佛，一聽就悟了；也有人完全沒做功夫，但懂是懂得，不能夠宏揚；也有半吊子的，開口自己還信不過的。）誠謂刁刀相似，魚魯參差。若論履踐個事，如人行路一般，行得一里二里，只說得一里二里話，行得千里萬裏，方說得千里萬裏話。汝等須是各具明眼，揀擇青黃始得，若或不然，便從佛祖肚裏過來，也是無益。」

從這一段可以看到元明以後，禪宗做功夫的公案，石成金所選的公案很值得看，不算高明，但很平實。

下一段講高峯妙禪師公案，那時是元朝了，喇嘛教進入中國，禪宗的時代結束了。高峯妙曉得元朝皇帝會請他出來，他早溜了，到杭州天目山，宣佈「閉死關」，除了死，不下山。他也學不倒褡，儘管不倒褡，最後死時還是因胃的毛病而死。禪宗的最高處是認識了法身，但報、化二身是否成就，大有問題。可是不經過法身成就，見地就不清，亦不能談修持。所以五祖對六祖說：不見本性，修法無益。因爲他們都是見了本性之故。雪巖欽的一段，是見法身的道理，透透徹徹，下死功夫的用功道理，也講得徹徹底底，但報、化二身，則不包括在內。

高峯妙禪師公案：

「師二十更衣入淨慈立三年死限學禪，一日父兄尋訪，巍然不顧。（二十歲出家學禪努力，父兄來了都不顧。）二十二請益斷橋倫，令參生從何來，死從何去話。於是脅不至席，口體俱忘，或如廁惟中單而出，或發函忘扃鐍而去。（二十二歲參訪斷橋倫禪師，叫他參話頭，即日夜不懈，不眠不休。）時同參僧顯慨然曰：吾已事弗克辦，曷若輔之有成，朝夕護持惟謹。（時同參道友被他精進用功的精神所感動，志願對他護持。）時雪巖欽寓北磵塔，欣然懷香往扣之，方問訊即打出閉卻門，一再往始得親近，令看無字話，自此參扣無虛日。（參訪雪巖欽，一開口就被打出去，好幾次以後，才教他看無字話頭。）欽忽問阿誰與你拖個死屍來？聲未絕即打，如是者不知其幾，師扣愈虔。（欽禪師忽問他拖死屍的是誰，未及回答就打他，每每如此，他卻更誠心。）值欽赴處之南明，師即上雙徑參堂半月。（到禪堂坐禪半月。）偶夢中忽憶斷橋室中所舉：萬法歸一，一歸何處話。疑情頓發，三晝夜目不交睫。一日少林忌（達摩祖師誕辰），隨衆詣三塔諷經次，抬頭忽覩五祖演和尚真贊雲：百年三萬六千朝，反覆元來是遮漢（反反覆覆原來是這個傢伙）。驀然打破拖死屍之疑。（悟了！）其年廿四矣！解夏詣南明（去見雪巖欽和尚）。欽一見便問，阿誰與你拖個死屍到這裏？師便喝，欽拈棒（老和尚見他一喝，手裏抓住棒子，要打過去了。）師把住雲：今日打某甲不得。（今天可不能打我，你會打錯人哦！）欽曰：爲什麼打不得？師拂袖便出。（就是這樣答覆雪巖欽，換句話說，表示他悟了。）翌日，欽問：萬法歸一，一歸何處？師雲：狗舐熱油鐺。（這個問題等於狗舐熱油鐺一般，舌頭伸出來，口水在滴，舐嘛，太燙！不舐嘛，實在香！捨不得走。）欽曰：你哪裏學這虛頭來？師雲：正要和尚疑着（罵師父，我正要你對我起疑情）。欽休去（老和尚不理他了），自是機鋒不讓。」

「次年，江心度夏（到江心寺）。一日，欽問：日間浩浩時，還做得主麼？師雲：做得主。又問：睡夢中做得主麼？師雲：做得主。又問：正睡着時，無夢無想無見無聞，主在什麼處？師無語。（完了，悶住了，是作不了主。白天清醒時，曉得起心動念處。該發脾氣時，唉！不對，瞋心，去掉。雖然壓得很痛苦，總算做得了主。做夢時，也做得了主，了不起了。但是無夢無想時如何？師父這一問問住了。高峯妙自認爲悟了的，所以師父拿棒子打他，他抓着師父的棒子，翹頭翹腦的，那麼有自信，現在無話可說了。）欽囑曰：從今日去，也不要汝學佛學法，也不要汝窮古窮今，但只飢來喫飯，困來眠，才眠覺來卻抖擻精神，我這一覺，主人公畢竟在什麼處安身立命。（老和尚慈悲，曉得以前對他那一套沒有用，現在換個輕言細語對他講。）丙寅冬遂奮志，入臨安龍鬚，自誓曰：拼一生做個癡呆漢，決要這一着子明白。」

這地方你沒有悟到，好了，當你到了榮民總醫院，氧氣一拿掉，最後一口氣不上來時，你在哪裏安身立命？還有你沒有？這個地方沒有悟到，白學！白天念阿彌陀佛，碰你一下，阿彌陀佛，還好；推你一下，也阿彌陀佛，還沒發脾氣；到了夜裏做夢時，討厭！沒有阿彌陀佛了，夢裏照樣發脾氣，貪瞋癡都來。就算夢裏做得了主，無夢無想時，你在哪裏？做不了主了，佛白學了。老和尚的一段話，輕言細語，何等的慈悲，他自己也是過來人。我們要研究，我怎麼睡着的？怎麼醒來的？你說：我曉得怎麼睡着，那時你一定沒有睡。你說你曉得怎麼醒來的，那時你早醒了嘛！這是科學的問題。這一段搞清楚了，纔可以了「生從何處來，死向何處去」，然後六道輪迴可隨意來往自如，三界六道任意出入，地獄也可以去玩玩，沒有關係，只要你有這個本事。因此，高峯妙發了志，狠下心來，決定要明白此事。

「因同宿友推枕墮地作聲，廓然大徹。」枕頭掉到地上，碰！一聲，他大徹大悟了，才曉得無夢無想時主人公何在。主人公在枕頭裏頭嗎？你們回去參參看。

「自謂如泗州見大聖，遠客還故鄉，原來只是舊時人，不是舊時行履處。（我還是我，可是不是從前的我，完全不同，起心動念，做人處事，都不同了。）在龍鬚九年，縛柴爲龕，（搭個茅篷）風穿日灸，冬夏一衲，不扇不爐，日搗松和糜，延息而已。當積雪沒龕，旬餘路梗絕煙火，鹹謂死矣，及霽可入，師正宴坐亻那伽。」宴坐亻那伽就是入定了。

這是高峯妙禪師的幾段公案。學禪做功夫的人，注意前面所提五個重點，與學禪做功夫都有關係，是很重要的。尤其現在很多人喜歡談禪，禪宗不是談的，禪是講修的，個個都從這裏過來的。馬祖固然於言下頓悟，但還是從他南嶽衡山打坐多年的基礎而來的。現在的人兩條腿都降伏不了，還談什麼降伏其心呢！這就是參禪、做功夫修定的真正榜樣。但我坦白地下結論：就算能了法身，報、化二身還有問題。所以，中國有些學者講，禪宗容易走入小乘的路線，這個小乘並不是說「行」上之小，連見地、修證、行門，都容易走上小乘路子。報、化二身要想圓滿成就，可不容易。像高峯妙這種苦行、這種堅貞，尤其了不起的是同明朝許多高僧一樣，都是在國破家亡之後，替中華民族保留了正氣。他曉得以他當時的名氣，元朝一定會來請他的，他趕快就跑。他的徒弟，很有名的中峯禪師，也聽他的命令，不準出來做元朝的國師，皇帝來請都不去，連中峯禪師也躲掉了。到了明朝以後，這個系統的大師纔出來。這又是歷史、文化、佛教史上的另一段公案。但看其精神，視其品格，都是不得了的人，我們現在望塵莫及。他們住破茅篷，平日搗點糜粉，能不死就算了。乃至大雪天，被雪封龕，十來天，路既不通，也不能舉炊，人人以爲他死了，結果過了十多天，雪停了，跑去一看，他還在入定，坐得正好呢！所以說，言下頓悟，那是古人，不是我們。

現在讓我們繼續《瑜伽師地論》卷第十三，本地分中三摩呬多地第六之三。

講修定：複次，如世尊言，修靜慮者，或有等持善巧，非等至善巧。這是彌勒菩薩說的話，當然是無著菩薩的記錄。

修定的人，定慧等持雙修，以現在人的修法來講，如禪密雙修，或禪淨雙修，或止觀、唸佛雙修等，是等持善巧。非等至善巧，是走專門一點的路子。

廣說如經，嗢柁南頌：云何等持善巧？謂於空等三三摩地，得善巧故。所謂等持，就是真正證到空，證到真正的性空境界。有些是真空，有些是假空。如道欽禪師所云，硬把念頭壓下去，看起來也覺得空，但那是假空，第六意識硬壓下去，不是真的。

云何非等至善巧？謂於勝處，遍處，滅盡等至不善巧故。勝處，指最好的境界；遍處，空的境界有偏，不圓滿；善巧是方便的意思。這裏說，要進入那個境界就立刻進入，不似我們瞎貓撞到死老鼠，是碰上的。

云何等至善巧？非等持善巧？謂於十種遍處等至，及無想等至。

云何爲住？謂善取能入諸三摩地，諸行狀相，善取彼故，隨其所欲，能住於定。於三摩地無復退失，如是若住於定，若不退失，二俱名住。

什麼叫住的境界？什麼叫入定、住定、出定？前一段講如何進入定的境界，進入定境後，如何能住在定的境界中。這要靠我們在知識理論上認識清楚，進入定的行（心理行爲）狀（定境的現狀）。

善取彼故，入定、住定不是不著相，硬是有點著相，可是不是凡夫的著相，是住在那個定上的著相。你一定，當然是住相了。這個住相要善取彼故，隨其所欲，能住於定。看你對哪一種定境喜歡，就住在哪個定境上，這個喜歡不是煩惱妄想的喜歡，是看我們現在的需要。

比方，如果今天上座，妄想雜念特別多，像道欽禪師講的，又散亂，又昏沉，這個時候就要懂得用什麼善巧，用什麼方法，才能去掉散亂、昏沉。這裏頭，以中國文化講，就有三種了，精、氣、神三樣不同，要檢查出來，曉得今天散亂多、煩惱大，是否由生理來的？比如女人都有周期性的現象，要用什麼方法才能使自己除去煩惱，進入安詳的境界。其實男人同樣有周期，可是不容易知道。

又比如腸胃吃了某一種東西，喫壞了，或是今天氣脈引導不好，會煩躁得不得了，火大得很，恨不得連自己都殺掉。所以有人打坐會走火入魔，像這種情形也差不多了。

用一種方法善巧調治，使能住進定境，就叫做對治法門。所以修行不是一味藥，不是像八卦丹、萬金油之類，樣樣毛病都可以用的，這是講生理部分。有時候，是「精」的問題，也包括生理上的營養過多、或不足所引發的毛病。有時候是「氣」的問題，所謂氣脈對與不對，中行氣、上行氣、下行氣、左右行氣，種種等等，因調節不好，影響到心肝脾肺腎，發生了問題。有時候是心理問題，就是「神」，因爲受了打擊，心境非常低沉，低沉是大煩惱。這一切都要曉得調劑，如果不知道調劑，每天做功夫，步步都是荊棘，都沒有用，都是開倒車。

# 第二十二講

---如何修證佛法

明心見性與三身

呂純陽與黃龍南

重要的資糧

不能得定與出定

定境中的退位

現觀與聖教量

答覆同學問題：

明心見性是見到法身；修至六通具足，三身四智，三十二相，八十種好，是報身圓滿。至於千百萬億化身，就是化身成就。

許多禪宗的師父們，見到了法身，不見得有報身成就。在印度過去的二十八位祖師，及在中國的五、六祖以前，三身成就者有之，六祖以後，三身成就的非常少。以前提到窺基法師的前生，那個與法、報、化三身都沒有關係。普通得定的人都可以出陰神，陰神不是法身，那還是在妄念境界中，還是業力境界。四禪可以做得到出陰神，初禪定也可以做得到。

阿羅漢可以從鑰匙孔裏出入，這是神通，與法、報、化身沒有關係。密勒日巴尊者得三身成就否？（師不予置答。）比如濟公活佛，還是大阿羅漢境界，是獨覺乘，還不是大菩薩境界。

明心見性而悟道的人，所得的是根本智，但不一定有差別智。能夠見到自性，自性又能夠起用，能夠圓滿了一切功德而成就，那才真不容易。

欲得健康長壽，要留意研究呂純陽的百字銘。

呂純陽是由禪宗開悟的，以後奉黃龍南祖師之命，生生世世永遠爲佛教的外護。呂純陽因考不取功名，後來做了黃粱一夢，醒來以後就出家去了。他修的是道家，在唐末到五代之間非常有名。他煉就很高的氣功，可以在空中飛行，他有名的兩句詩：「丹田有寶休尋道，對境無心莫問禪。」一般人能做到這樣，健康長壽已不在話下，祛病延年，長生不老也可以做到。當然這兩句詩當中的修持方法，是有很多意義的。

有一次，他御着寶劍飛行，經過江西廬山，當地有個大廟子，就是禪宗的黃龍寺。呂純陽在高空飛過時，看到此山氣象不同，必有高人。他降下來一看是黃龍寺，有人正在講經，就是臨濟宗大德黃龍南禪師。他站在旁邊看了半天，覺得很奇怪，這禪師又沒放光，又沒動地，更沒有像他一樣的本事，是個普通和尚嘛！怎麼那麼多人聽他的呢？越看越奇怪，就站在那邊。黃龍南禪師不說法了，雲：「座中有人竊法」，認爲有人在偷聽。呂純陽不喫這一套，就站起來了，黃龍南問他是誰，他報了自己名字，黃龍南說：哦！原來是你啊，我以爲你了不起，原來只是個守屍鬼。（這個身體可以長生不老，把它守得牢牢的。）呂純陽一聽，生氣了，真人能有長生不老之藥，你這凡夫肉胎算什麼！黃龍南說：「饒君八萬劫，終是落空亡。」呂純陽惱了，袖子一揚，飛劍擊出去了，故意嚇嚇老和尚，豈知飛劍到了老和尚面前停住了，反而倒轉向自己這邊殺過來。他奇怪了，這老和尚是普通人嘛，又沒有功夫，怎麼我的劍不聽我的指揮呢？後來有人專參這個話頭，是韋陀護法呢？還是黃龍南般若之力？或是其他原因？到底是什麼道理呢？黃龍南笑道：你不要擺這一套，你剛纔說你有真本事，我問你，你見個什麼道理？呂純陽說：「一粒粟中藏世界，半鐺鍋內煮山川。」這是道上的話，也是講自己見道的道理。黃龍南說：「我不問你怎麼煮山川，請問一粒粟中如何藏世界？」就這樣，東搞幾下，西搞幾下，呂純陽開悟了，作了一首詩：

棄卻瓢囊摵碎琴如今不戀汞中金

自從一見黃龍後始覺從前錯用心

那個時候，道家出了呂純陽，等於禪宗出了一個六祖。如何煉得健康長壽，可參考呂純陽的百字銘，這時釋、道、儒三家最好的東西，也是學佛最好的東西。

百字銘：養氣忘言守，降心爲不爲，動靜知宗祖，無事更尋誰，真常須應物，應物要不迷，不迷性自住，性住氣自回，氣回丹自結，壺中配坎離，陰陽生反覆，普化一聲雷，白雲朝頂上，甘露灑須彌，自飲長生酒，逍遙誰得知，坐聽無弦曲，明通造化機，都來二十句，端的上天梯。

養氣也是十念法中，修出入息的真正功夫。降心出自《金剛經》：降伏其心，爲而不爲，有意降心就著相了，自性本空，所以爲而不爲，見地、功夫都告訴我們了。動靜二句，把觀世音菩薩圓通法門放進去了，動靜二相，瞭然不生，可是不昏沉，也不散亂，自己能夠做得了主，空得了，不要另外找個方法。對人處事，自己要能不違背本性，這裏都是講功夫。不要做什麼功夫，心氣合一，心物是一元的，真正念頭空了，「氣自回」，自然會氣住脈停，達到二、三禪。

這裏講丹，並非肚子裏真有個東西，古代道家形容，丹就是像月亮一樣，圓圈中間一點，代表圓滿自覺靈明的一點覺性。壺代表身體，自己的氣脈起變化作用。只要做到氣住脈停，它自然會起變化，自然的定久了以後，「普化一聲雷」，轟的一下，身體所有氣脈都打開了。這時候，正如莊子所講的「與天地精神相往來」，與宇宙一體，這時中脈真正打開了。「白雲朝頂上」，這纔是密宗真正的灌頂，諸佛菩薩智慧光明灌頂。「須彌」是講頭部，頭部的大樂輪震開了。這時候，長生不老絕對有，此乃世第一法。「無弦曲」就是觀世音菩薩以聞、思、修入三摩地。

這二十句話，一句五個字，共有一百字，所以叫百字銘。這二十句由普通人開始，修到長生不老，乃至超凡入聖，都說完了。每一句都是功夫，都是見地。

比如開始大家都想得定，爲什麼做不到呢？就是第一句話做不到：「養氣忘言守」，養氣功夫做到一點都沒有妄念，誰做到了？念頭多得很，守也守不住。「降心爲不爲」更做不到，這個做不到，下面的話更談不上了。靜中打打坐還有一點影子，下了坐什麼都沒有，根本不能知宗祖。動靜知宗祖很重要，心中一天到晚都在靜中，沒有事，誰做到了？靈明覺性經常在，氣自然回，並不是叫我們做功夫。丹「自」結，那是自然的，是我們生命中本來就有的。

大家不要用宗教界限觀念來看這首百字銘，他本來也是禪宗的大護法，是黃龍南真正得法弟子之一。如想健康長壽，照他的話去做，絕對夠了。

現在繼續講《瑜伽師地論》，有關修定部分，上次講到：

云何爲住？謂善取能入諸三摩地，諸行狀相，善取彼故，隨其所欲，能住於定。於三摩地，無復退失。如是若住於定，若不退失，二俱名住。

什麼叫住？先要選擇一個方法，是自己根器所適用的。同樣的方法，因根器業力不同，適應力也不同。換句話說，選擇自己身心所適合的方法，容易進入定的境界。因善取彼故，善於抓到一個法子，隨其所欲，自己要入哪一種境界，就入哪一種境界。而且可以保持不退，這才叫作入定。入於定的境界不退轉了，叫住定。

云何爲出？謂如有一於能入定諸行狀相，不復思惟。於不定地分別體相，所攝定地不同類法，作意思惟，出三摩地。或隨所作因故，或定所作因故，或期所作因故，而出於定。隨所作者，謂修治衣鉢等諸所作業。定所作者，謂飲食便利，承事師長等諸所作業。期所作者，謂如有一先立期契，或許爲他當有所作。或復爲欲轉入餘定，由此因緣，出三摩地。

什麼叫作出定呢？到了住定的狀況裏，不起任何分別思想，可是，忽然一念來了，這一念哪裏來？自己都找不出來，突然起一念，同定的境界相反。換句話說，這一念來了，把定破壞了，這一念就是作意思惟。這力量很大，在五遍行中就叫作意，就引發了你的思想。

爲什麼念頭會來？這裏麪包括了幾個原因：或隨所作因故。這點要注意，真正修行是注重行門，就是心理的行爲，平常待人做事、講話，種種的行爲。因爲種的因不同，不一定能得定的果；種的因不同，定都定不下。有時我們身心有煩惱，所以定不下去。業力沒有消除，也不能夠得定。這就是隨所作因故。

或定所作因故，定的方法、目的不對。比如今天感冒了，剛開始坐時，想把感冒去掉，這個動機觀念，就是定的因，雖然是這麼微細的一點差別，但是它在效果上差別卻很大。

或期所作因故，期就是希望。比如有些人打坐，下意識裏希望，我只要打坐，身體就可以健康了。還有些人想得眼通；又有些人盤起腿來故作打坐狀，在幻想裏頭舒服一下。所以因地不同，果就不同。

而出於定，這些任何一個因素，都能夠使你出定。

修治衣鉢等諸所作業，就是彌勒菩薩舉的例子。有些人在定中，好好的，忽然一個念頭來了，有一件衣服破了，下坐縫兩針吧！或忘了某件事情，突然想起來了，然後又後悔不對，坐在那裏思想亂搞起來了，這是出定相，破壞了那個境界。彌勒菩薩的這句修治衣體等諸所作業，包括了一切。下面飲食便利，承事師長，也是使你不能得定、或出定的原因。

先立期契，等於有些人睡覺不需要鬧鐘，明天有事情，自己會在幾點鐘醒來，這是心念業力的作用。

何等爲行？謂如所緣，作種種行，而入於定。所緣如唸佛號，道家的守竅，密宗的觀想等等皆是。以唯識觀點來講，所緣就是作意，意識上所特別造成的。個人所緣的方法不同，而入於定。

謂粗行，如感覺在世上的負擔太重，挑不下這個擔子，很想離開。靜行，尤其在工商業時代，生活一天到晚忙碌，很想靜一靜，休息休息。病行，生老病死等。癰行，看到世上一切都是髒的，好似生了毒瘡一般。箭行，像毒箭一樣無情。無常行，感覺一切無常等。

因爲這一些觀念，促使我們努力去修道。

若於彼彼三摩地中所有諸行，何等爲狀。謂於諸定臨欲入時，便有此定相狀先起。由此狀故，彼自了知，我於如是如是相定，不久當入，或復正入。

由前面的種種心理觀念而修定，彼彼三摩地，所有定的境界個個不同。這些定的情形如何，要認清楚。

這就是所謂教理。教下與宗下不同，宗取一法，一門深入，進去了再說。教下等於從小學、中學而大學，學科學一樣，先把理論研究清楚，然後再到實驗室做實驗。教下告訴我們：於彼彼三摩地中所有諸行，何等爲狀，理論上先要搞通，什麼叫現狀？理論清楚了，一放下來，修行做功夫就可以清清楚楚，曉得自己現在這個情況可以進入三昧。有時覺得今天的身心情況，與唸佛法門不相應，就要知時知量，或作觀想等等。所以學佛要學八萬四千法門。有時覺得身心不對，用十念法中念息，就對了。我平常也教了很多法門給大家，要曉得適時而用之。理論研究透了，自己要曉得什麼時候可以進入哪一種定境，就可以用自己知道的方法。彼自了知，理研究透了的人，兩腿一盤，或不盤腿，只要一站，就曉得自己這時可以進入某一種定境。

所以並非光做功夫就對，光做功夫往往是盲修瞎煉，自己到了哪一種定境也不曉得，這叫啥名堂！有些人光學佛學也不對，沒有配合功夫，那變成思想學術有什麼用！

彼教授師，由此狀故，亦了知彼不久當入如是如是相定。

因爲有明師指導，有時候只要他一看你的情況，就知道可以進入哪種定境，便教導你修哪種法門，可以馬上進入。所以教授師接引人，除了要有他心通，知道別人的根器以外，還要看個人的身心狀況，而教授他最適當的方法。

這一段，彌勒菩薩告訴我們怎麼入定、住定、出定。

何等爲相？什麼叫相？現代觀念叫現象、狀況，也可以說是境界。

謂二種相：一所緣相，二因緣相。比如唸佛、止觀、觀想、修氣、修脈等等，是所緣相。第二因緣相，比如雪巖欽禪師，那麼用功，還是開悟不了，有次忽然到了一棵松樹下，一看前面松樹，悟了，這是因緣相。

所緣相者，謂分別體，由緣此故，能入諸定。開始修法時，是用分別心，但都是用意識，不用意識怎麼修呢！你說：我什麼念頭都不要，修無念。那也是意識在修無唸啊！所以呂純陽說「降心爲不爲」，由有爲證到無爲，就是這個道理。

因緣相者，謂定資糧，由此因緣，能入諸定。修定做功夫是要資本的，佛法叫資糧。學佛要具備兩種資糧：智慧資糧、福德資糧。尤其學密宗，資糧特別重要。菩薩五十五位、十信十住十回向等，都屬資糧。資本糧食不具備，你拿什麼去修啊！

沒有智慧，教理沒有搞通，智慧資糧就不夠。福德資糧就是福報，福報不夠，等你剛剛要打坐，電話來了，家裏什麼人病了，你連打坐休息的福報都沒有。剛剛想上軌道，空下時間來用功，東邊冒火，西邊冒煙，屢試屢驗。不做功夫，什麼事都沒有；一做功夫，什麼事都來，修行是要大福報的。

世間功名富貴是很難得的，可是另有個福報更難求，就是清福，非多生累劫好好修行是不能得來的。我一天能享有一秒鐘的清福，心裏就覺得無限的恭敬，也有無限的恐懼，因爲這是諸佛菩薩的保佑。

修定先要求得資糧，在座中就有幾個人，學佛修道也很多年，講理論都是第一等；講功夫，有一點點；講福德資糧嘛！一點都沒有，沒有時間打坐，自己想想看，是不是福德資糧不夠？

謂隨順定教誡教授，積集諸定所行資糧，修俱行欲厭患有心，於亂不亂審諦了知。

彌勒菩薩說定的資糧——福德與智慧，學佛第一步先求圓滿這個，這個不具備，你別想修道成功，連打坐都沒資格。爲什麼說沒有資格呢？第一個，想修清淨於亂不亂，自己很清楚，可是福報不夠，你不擾亂人，人家可來擾亂你修行。

及不爲他之所逼惱，你的功德不夠，他就來惱亂你。或人所作，或非人所作，或音聲所作，或功用所作。其實外魔也好，內魔也好，都是唯心所造。功夫求得太切了，自己造成魔境，這是功用所作。換句話說，沒有魔，一切都是自己的心魔所造。

云何調善？謂若三摩地，猶爲有行之所拘執，如水被持，或爲法性之所拘執，不靜不妙，非安隱道，亦非證得心一趣性，此三摩地，不名調善。

這一段要注意，什麼叫善？就是曾子在大學中所講：「大學之道，在明明德，在親民，在止於至善。」這是對至善下的一個最好的註解。在定的境界裏，心裏頭仍有有行之所拘執，比如心裏頭還有修道的一念，這個念已經把你心理拴起來了，心理的狀況，已經沾在某一個境界上，已經執著了，被這個觀念拘束起來了。等於如水被持，水倒在一個茶杯裏，它的範圍境界，就是隻有茶杯那麼一點點大，假如我們把一杯水倒在大海里頭，你看看這個水性的境界有多大！

什麼叫法性之所拘執？禪宗的書，密宗的書，這些佛學的書看多了，那些理論就把你抓住了，滿腦子佛學，滿口佛活，一身的佛油氣，佛魔，就是彌勒菩薩的這句話，法性之所拘執。結果心念專一做不到，靜不下來，根本達不到心一境性，這些不屬於善，不能調和心境。諸如此類等等，必須自己作研究。

講義發了那麼多，爲什麼講解東一下，西一下呢？爲的是不讓你們有依賴心，只能挑重點講，其餘的要自己去看，繼續研究纔行。

複次，如分別靜慮經言，有靜慮者，即於興等謂之爲衰，乃至廣說，此中四轉，當知二時顛倒。初禪到四禪的境界，有兩種顛倒會發生。佛也做過這個比方：有人問佛，爲什麼初學的時候反而有效果，後來越來越難了？佛說：你沒有看過人家挖井？開始挖的時候，很容易看到效果，泥巴一挖出來就挑走了，好快，等到挖了十丈深時，兩三天還挖不上一簍泥巴來，效果就顯得很慢了，實際上效果是一樣的，只是它深了。許多人做功夫，也有這種感覺，做到後來反而覺得沒有進步了，這隻能說自己沒有智慧，觀察不清楚，教理沒有研究清楚。事實上你在進步，進步轉到另一個狀態中，自己觀察不到，所以學佛修道，隨處都要智慧。

什麼叫學佛修道？一輩子研究自己，檢察自己，就是這麼簡單。英雄可以征服天下，不能征服自己；聖人只要征服自己，不想去征服天下。征服天下容易，征服自己難，所以說聖人難學。聖人是一輩子檢查自己，反省自己，研究自己的人。如果有人學聖人，卻一天到晚研究他人，觀察他人，那就免學了，那是「剩人」。修行就要在這些地方檢查自己。

由初禪定達到二禪定之間，雖是也在進步，但在進步之間，好像有一種退化現象，等於天亮之前，有一段更黑暗的時刻。同樣的，當你要轉清明的時候，可能有一段細昏沉要來，事實上絕對會來。當你過了這個昏沉階段後，清明就出來了。在理論上來講，清明是它，昏沉也是它，因爲認不清楚理，只取清明，不取昏沉，自己認爲退步了，落在魔障。你認爲落在魔障，魔就來了。

現在所要講的，是定境中的退位。普通講功夫退步了，實際上是沒有什麼退步的，尤其是照中國文化的說法，學了易經就懂這個道理，感覺退步只是爻變而已。天下事沒有不變的，一定變。人與事、宇宙萬物、物理與心理，都隨時在變，隨地在變，不變就不叫宇宙現象了。所以沒有一個境界是會永存而不變的。一般人不明白這個理，想把一個境界守住不變，那就叫作愚癡。中國易經叫「變」，佛法叫作「無常」，意思是一樣的。無常是對它的結論現狀而言，世界上一切現狀沒有永恆存在的，所以叫無常。中國的易經不走這個路線，而稱其爲「變」，變不是指現象，是原則，天下事有個原則，那就是非變不可。懂得這個道理，第一等人領導了變，曉得下一步怎麼變，因天下事有必變之理在，所以做功夫修持，也要把這個認清楚。換句話說，做功夫修持的人，曉得這個境界非變不可，一個智慧般若高明的人，就會先知道下一步怎麼變。

《瑜伽師地論》大概摘要到這裏爲止，現在我們來說《現觀莊嚴論》。

《現觀莊嚴論》這本書，也在彌勒菩薩的學問系統裏面，是彌勒菩薩的五大論之一。學法相、唯識，尤其學密宗、禪宗的人，非研究不可。早期這本經典沒有翻譯過來，玄奘法師去印度取經時，帶回了梵文本，還來不及翻譯就圓寂了，梵文本也失落了，只有西藏還有此書，民國初年由法尊法師翻譯成中文。

在做功夫方面來說，「現觀」就是現量境的止觀法門。現量境是唯識學的名詞，唯識分現量、比量、非量。現是呈現出來；量是境界，是現狀。這個量字譯得實在高明，我們整個宇宙山河大地，都是阿賴耶識的現量。現量就是呈現出來，中間沒有加分別作用，是直接的呈現那個現量。比如說，我們意識的現量，就是禪宗六祖經常講的「無念」境界，也就是第六意識現量最重要的一個初步現象。所以三際託空，是意識現量的明瞭意識清明的這一念，沒有雜念，也沒有妄想。比如當我們早晨睡醒，眼睛還沒有張開時，心裏頭也沒有思想，既沒有生氣，也沒有高興，剛剛睡醒的那一剎那，那個就是意識的現量。一下子，我醒了，現在幾點？要上班了等等，意識分別就起來了，這分別意識叫作比量。凡是妄想、思考、分別都是比量。非量則是幻想境界，精神狀態境界。

另外還有一個聖教量，就是大家學佛修道，在腦子裏想的。比如怎麼樣達到三昧啊！怎麼開悟、明心見性啊！般若啊！這些觀念都是聖教量。是聖人教化下來的，你接受了，就有這個思想。所以你懂得佛學，理論講得再好，也不過是聖教量。這個理是佛的理，不是你的，你不是佛。

現觀呢？禪宗的一句話：前念不生，後念不起，當念即空，這是「現觀」。現觀般若，現觀清淨，但這現觀只是觀空的一面，真空所起的妙有，又另當別論。真空妙有的道理，在《現觀莊嚴論》的修法中，都包括進去了，不過它非常注重四加行。

# 第二十三講

---如何修證佛法

幻相和眼通

四加行位

聲聞乘的四加行

獨覺乘的四加行

八萬四千對治

習氣次第斷過

大般若大火炬

大乘的三有和涅槃

把握行蘊

有同學問關於喫肉的事。

每逢有虔誠的信仰，又真誠懇切地用功時，稍稍一上路，自然就有這個現象，就是一喫到肉馬上受不了；或一聞到肉味，一看到肉也會受不了。照佛教的道理，這是善根發起，功德的成就。久而久之，如果修持一鬆懈下來，就又想喫肉了，這是心不堅、不用功的關係。

宜蘭山上有一首神仙題的詩：

三十三天天重天，白雲裏面有神仙

神仙本是凡人做，只怕凡人心不堅

修仙修道能否成功，只看用心堅固不堅固，這是基本問題。

又有人問，眼睛一閉，前面有許多幻境，久久不能超越這個境界，如何解決？

當氣脈通過後腦玉枕關時，有些人因爲營養不良，就會發生種種問題。有人眼睛發紅，有人產生類似白內障的情形，只要有信心，一通過了就好了，而且眼睛比以前還要好。氣脈到了玉枕關，將通未通之際，就發生很多現象，只看到幻境還算是普通的，有些人連牆壁都看透了，發起天眼通。在這種情形之下，神通跟神經是兩兄弟，當各種幻境都來時，不是去不掉，而是我們在玩弄它，連自己也不知道。如有很想去掉它的這個心，不是被它轉了嗎？執著了嘛！只要一切不理，慢慢連腦袋都忘掉，就好了。然後又轉入另一個新境界，不會再看到幻相，而是看到身體內外一片亮光。久而久之，自己心臟血液流動的情形，也都看得很清楚，不用去照Ｘ光了。可是不要把它當成眼通，當眼通就着魔，不當眼通就差不多要通了。所以不要想辦法去除掉它，如果道理不清楚，還要執著這個境界，幻境就會越來越多。主要原因是眼睛機能衰退或疲勞，這是喫點補眼的藥物會有好處的。

現在繼續上次所講的。

《現觀莊嚴論》與《瑜伽師地論》有密切關係，尤其它偏重於修持和四加行方面。密宗黃教宗喀巴大師的《菩提道次第廣論》及略論，也都是根據這個系統而來的修持方法。所以修密宗黃教，乃至其他密宗各教派，不論是基本的理，或者修證，都是依此。事實上，這幾部論都是顯密各派修證的寶典，都非要搞通不可。

《現觀莊嚴論》略釋卷一，一切相智品第二（對四加行的方法加以解釋）：

如是四加行道中，由是見道智火之前相，故名曰煖。

四加行的修法，由於先要求見道，就是禪宗所說見地，真見到性空。但這個見不是眼睛看見的見，是見見之時，見非是見，見猶離見，見不能及。《楞嚴經》告訴我們，「能見」見到「所見」時，見道的那個時候，那個見道的「見」，不是眼睛看到的那個見。能見、所見的都離開了，不是我們現在想象的眼睛看到了道，或者是理上所能瞭解的情況。

見道智火之前相，就是快要見道以前，將要見道那一剎那間，發起了煖地。這也是作學術教理的解釋，換句話說，真見道時，如禪宗一些大德們的自述，在剎那之間，轟的一悟！出了一身大汗，這就是四加行的初步煖相來了。

由諸善根不被邪見所動，故曰頂。

這時再進一步，配合行。禪宗百丈禪師有一句話：見道的人「不異舊時人，只異舊時行履處。」表面上看起來，悟了道的人還是原來那個人，可是他的心理思想行爲，做人處事的道德標準，跟過去完全不一樣了。他們變得不刻意求善，而自然合於善。爲求善而行善是痛苦的行爲，那是「戒行」，是難行而且是勉爲其難的行，所以守戒有功德，值得讚歎！見道的人不談守戒，但是一切自然在戒行之中，諸善根不被邪見所動，這是頂相。

由滅惡業所感生之惡趣，及於真空性遠離怖畏，故曰忍。

自然的滅掉一切惡業所感應而生的惡趣。這句話嚴格地講起來，問題大得很。換句話說，由於過去惡業所造、所感應，在這一生會有惡趣現象。這個「趣」，就是向六道輪迴的趣向，仔細觀察可以發現，許多人因惡業所感，他的現生，或衰老時，或臨死前，已呈現了將去那一道的現象。還有些人的惡趣向，在夢中呈現，各種各樣多得很，佛經裏頭都曾講到。

見道到暖地、頂地的人，定力仍是不夠。因爲定力不夠之故，有時正在定中，惡趣現前，會產生恐懼。比如大魔境現前，平常你們不會怕，但在那個時候會怕起來。忍就是定力很堅固，有堅忍、截斷的意思。第二句話講真空性的恐怖，我們學道就是想見空，爲什麼見空又恐怖呢？很多人會這樣，所以《金剛經》教你福德要夠，如果福德不夠，你見到自己的空性會害怕。大家天天想修道，修道人第一個要守得住寂寞。人生的最高修養是守得住寂寞，能欣賞得了淒涼，修道人面對淒涼的境界，會覺得很舒服。如果忍不住寂寞，守不住淒涼，什麼事都做得出來。尤其修道，根本就是修寂滅，寂滅來了，你守不住了，這不是背道而馳嗎？這個地方非要「忍」，遠離空的恐怖，這是真「忍」。

由是見道之親因，一切世間法中最爲第一，故名世第一法也。

這纔是真正的見道，彌勒菩薩用文字，從學術性的觀點告訴我們。事相上，暖是真得暖，而且暖壽識三個是一體的。所以轉識成智，如果意識真轉了，轉成妙觀察智時，沒有不發暖的。密宗的修氣、修脈、修明點、修拙火，不過是暖相的初步，並沒什麼了不起。可是念頭、妄念、意識不能轉，就不能發起暖相。一得暖相就是得三昧真火，這時道家的祛病延年一定辦得到，因爲暖、壽、識連着，物理世界也是如此。我們這個欲界的物理世界，凡是死亡的東西，一定是會冷卻的，活的東西一定是暖的。所謂暖、頂、忍，不光是道理，還有事實。

此處別說三寶教授中之僧寶，謂如第二品所說，道相智所攝大乘見道十六剎那中。

第二品裏頭介紹過道相智。什麼叫見道？彌勒菩薩都對我們說了。不過，見道的道相中間，有十六剎那的情況變化出來，這時候，安住八忍之聖位菩薩，進入菩薩境界。聖位菩薩也叫作預流向，同小乘的果位相等，是預備菩薩的後補者，不過有鈍根隨信行，利根隨法行之二。

鈍根的人只是有信仰，由信仰慢慢培養功夫和見地。得根的人因信就進入了，證進去，馬上起用。這兩種是不同的。因此說，四加行法也有兩種人，他們的修持境界、經過與成就，也各自不同。

鈍根者名信解，利根者名見至。鈍根的人就是學理上相信，見地上沒有開發。利根的人理到了，功夫、行願都隨着一起來。

《現觀莊嚴論》略釋卷二，道相智品第三：

了知聖聲聞道之道相智因，有四順決擇分，謂色等勝義空故，通達空性與色等無分別慧所攝持之加行道即暖位。

這是四加行道，功夫與事都包括在內。這裏講的是聲聞的四加行道。大、小乘、羅漢、菩薩各有各的四加行，乃至外道修定做功夫，也有四加行，成就則有深淺之別。

現在講聲聞道的加行道相。這句話是說，聲聞乘證了聖果的人，他的道相智，就是見道以後的智慧境界，有四個條件可以測驗出來。

首先，悟了道的人一定證到色即是空，這不是理論，要到這個色等勝義空的境界，是色的第一義空，不是色的現象，這是聲聞乘的境界。

若說把山河大地看空了，一切色隨意而轉，是菩薩境界。學過唯識就知道，菩薩境界的前五識也轉了，五八果上圓。前五識真轉了的人，要變年輕就變年輕，身體不好便轉好。前五根都轉不了，算見個什麼呢！

這裏告訴我們的是勝義空，形而上的，透徹證到了色即是空。慢慢進一步智慧到了，曉得空即是色。通達了色與空無分別，纔算到達聲聞果的暖位。

通達色等勝義無所得慧，所攝持之加行道即頂位。再進一步瞭解了色法，即物質世界的四大是無所得，畢竟了無所得，本空，也就是色不異空。這個所得的智慧，所包含的境界都做到了，纔是聲聞乘的頂位。到達了頂位，一定是三脈七輪通了，完全打開了，頂相即可達到與宇宙合一。

通達色等於勝義中，破除安住常無常等理，此慧所攝持之加行道即忍位。

再進一步，在見地上通達色等四大在第一義上已經破除了那個境界。是什麼境界呢？即安住（即任運、保持）以及諸行是常或者無常等道理。

佛學勸導人瞭解諸行無常，一切是空。大乘佛學中，佛說《涅槃經》，不說無常，也不說空，說的是常、樂、我、淨，與佛原始說法恰好相反。當佛涅槃時，告訴我們說，無常、苦、空、無我是方便，真正的是常、樂、我、淨。不管是無常、苦、空、無我也好，常、樂、我、淨也好，都是兩頭的話，中道第一義諦，兩頭都不著。空與有是兩頭的話，是相對的，修與不修，打坐與不打坐，都是兩頭，所以都不要執著。

這裏很嚴重了，色法，物質世界都是無常，但成、住、壞、空，一直重新反覆，可見它也不是無常，但決不是唯物思想家的「常見」。你要通達了這個，纔到達聲聞地的忍地成就。

我們可以看到一個一個境界不同，所以修密也好，天台也好，禪宗、淨土、道家也好，這些理不透，所有功夫都白做了，自己困了自己多少年都不知道，那個境界破不了，你就沒有辦法再昇華上去。

比如現代人很喜歡講氣脈，氣脈真到了身心內外光明充滿以後，下一步怎麼辦？你說不知道，你就在千生萬劫中慢慢滾吧！我常問人：你說轉河車，究竟轉到幾時爲止？這話不是玩笑，可是沒有一個人答得出來。所以下一步應該如何，教理非通不可。其實佛在三藏十二部、顯教裏頭都說了，因爲佛經難讀，有些問題在這一本，有些問題在那一本，讀書不留意就忽略過去了。

依於十地者，謂通達極喜地等勝義無所住，如經廣說，此慧所攝持之加行道即世第一法。

更進而到菩薩的初地歡喜地，即勝義無所住，形而上道的境界。這個境界是般若智慧之所攝持，才叫作世第一法，不過是初地菩薩的境界而已。

言自覺者，指獨覺阿羅漢，此於最後有時，不須依仗他師教授，自能證得菩提，其亦字者表於彼時，自亦不用言語爲他說法。

有時候，找不到真正證道而修持的明師，自己也可以求自悟之道。佛也告訴我們，要皈依佛、法、僧三寶，佛法僧三寶都還在，大藏經全部都在，你只在佛經上找，等於佛親身在這兒一樣，這樣去努力，也可以求得自覺之果。所以講自覺，就是獨覺、聲聞、緣覺。中乘道獨覺阿羅漢，在最後頓悟那一剎那，也並不一定要靠善知識，他自能證得菩提，這叫獨覺佛、辟支佛。這一段很重要。

注意，剛纔所講的聲聞道中，在這本書裏總是拿色、空二義來講。色就是地水火風四大，身體、物質世界都屬色。證悟到了就是見空性。見空性後沒有一法不轉的，一定轉，所以叫頓悟。換句話說，色法也跟着頓轉，這是一定的。等於修持次第講「暖、頂、忍、世第一法」四加行法一樣，到某一步，某一步的境界一定呈現，這不是教宗規定的，而是身心走修持路線必然的變化。功夫到了那一步，就是那個現象，如果沒有那個現象，就不是那個境界，功夫就沒有到那一步。

當知麟喻道，由三法差別所攝，謂遠離色等外境所取分別，未能遠離內識能取實執分別，就所依差別，是依獨覺乘所攝法之法性爲所依種性故。

這裏特別提出來說，有些修持多年的人，也許偶然到達這個境界一下，是瞎貓撞到死耗子，撞到麟喻道的境界（麟喻道比喻獨覺乘）。緣覺乘自悟自肯的境界有三種情形：可以達到對世上一切都淡薄了，對外境不大喜歡，分別心也比較輕微。如果可以做得到這樣，有這個修養，但爲什麼不能永遠保持呢？那是因爲未能遠離內識能取實執分別之故。也就是說，內心阿賴耶識壞的種性之根，還沒有拔掉，還在那裏的原故。「野火燒不盡，春風吹又生」，我們的妄想習氣就是這樣，你覺得自己沒有執著，事實上，無意中已在執著，連自己都不知道，能夠曉得這習氣的話，就能得解脫了。

這個「分別」兩字，不要搞錯了，以爲分別總可以看得見，其實，有時候自己的分別心自己是看不見的。比如剛纔同學問的：用功幾天，不想喫肉了。這時候你以爲喫葷的分別心要離開了，不然！也許夢中看到那盤肉還香呢！當年我從峨嵋山閉關後下山，與一個出家朋友結伴同行，快到成都，離城五、六里時，一股人臭味就逼上來了。那時纔信《西遊記》中，妖怪找人肉喫很容易，一聞到哪裏有生人味，妖怪就來了。待進了城門，這位出家朋友聞到四川的回鍋肉，還香得很呢！於是忙催我趕緊離開，這個就是實執分別，在阿賴耶識中，我們自己不知道。能夠找得出來這個，就差不多了。

所以，有時候自己覺得這幾天用功得很好，心地蠻幹淨的，卻不曉得自己那個實執分別，一下就把自己掛上了。修道學佛，搞得心中很清淨的時候，有一個分別很可怕，稍稍看到別人講錯了話，做錯了事情，或者不合規矩，馬上覺得很討厭，那就是瞋心，分別實執。你以爲分別實執那麼容易去啊！如果真的那麼容易，你早就成道了。

前面講過關於由修持而達到健康，以及做功夫進入定境的問題，因此採用了《增壹阿含經》修出入息的方法，結果發現了很嚴重的問題。有許多人把這道理搞錯了，尤其是女性方面。女性作調息，收小腹時，注意力不可以在小腹，舉凡任何修法，都不可注意下丹田。凡是注意丹田，沒有不出毛病的，男性也是一樣。守下丹田會把肚子守大、腸子結厚、胃下垂，這叫什麼功夫？隋唐以後塑的佛像，都挺着大肚子，這完全是錯誤的塑法，這種塑法是很害人的，實際上不是這樣。

調息煉氣，這個氣不是從鼻孔裏出入的氣，只不過是借這股氣，加以運用。如同借用火柴一樣，點燃以後，就不要火柴了。每個人身體生命都是有暖的，身體本身也有氣，要把這個體會出來，才作安那般那。真把氣的道理體會出來，七天以內一定證果，這話不是開玩笑，佛法是不欺人的。

大家修氣修脈，連什麼是氣，什麼是脈都沒有搞清楚，專門在呼吸上搞。以前講過，呼吸、聲音這些都是生滅法，以生滅法求不生不滅之果，合邏輯嗎？當然錯了。至於煉氣，我們身體內部本來就有氣，只要把自己本來有的引發，你真做到了，身體內部一定起變化了，那有什麼困難呢！

比如你疲勞了，想睡覺，這時只要吸入一口氣，停止呼吸，把氣閉住，身體內部本來有元炁的，那個元炁的功能就發起來了。等於乾電池用完，放在地上吸收電力，又可以重新用它。佛法修持的道理，同物理的道理是一樣的，實際上你懂了那個道理，本身的氣就會體認到，因此用本身的氣，就可以達到祛病延年，返老還童，容易得很，可說是易如反掌，就是因見地不到，所以才認不清。

不過認得了氣也很不容易，氣認得了，要煉到「精滿不思淫，氣滿不思食，神滿不思睡」，最多三天以內就可以做到，打坐想入定多少天也都可以辦到，身體要怎麼輕靈就怎麼輕靈。所以佛告訴他的公子去修這個方法，很快就成就了。

爲什麼羅睺羅容易修這個方法？童真入道，修這個方法幾天以內就證果。女孩子在第一次月經來以前，知識還沒開以前，以及男孩子性知識都不懂以前，都叫童真。要證果，不管男女老幼，無論年紀多大，修持第一步，非修到童真不可。如何修到童真？心念無分別，生理色法轉了，整個六根不漏，那才轉成童真之身，立刻入道，絕對不假，佛法是不欺人的。

了知獨覺道之道相智因，順決擇分有四，謂開闡色等勝義中，無名言中假有，不違法性，是爲暖位。

獨覺道同聲聞果又不同了，等於佛法的中乘道。無名言中假有，真空起妙有的作用，儘管執著有，並不違背空的法性。換言之，空了能夠起有的作用，纔是獨覺道的暖位。

頂位是由通達色等勝義無減等所顯。

什麼是獨覺道的頂位？瞭解物質世界的色法，在第一義中沒有減少。比方抽一支菸，把煙抽完，用科學方法，把這些煙收集起來，可以再把它造成一支菸，一點分量都沒有少。所以進入空的境界，要它起妙有的作用也一樣不少。修成功的人，另外的生命再不要經過六道輪迴的投胎，自己意生身，意念一動，就可以造成另一個身體。

心法是了不起的，色法同樣的不可思議。佛法偏重於心法方面的開展，了了心，才能了色，了物質這一面。佛法不曾向物質這一面開展，其實心物兩個是一元的，物也是同樣的不可思議。道家是向色法這方面走，先把它破掉，破掉後再修成功，這是了身。後世密宗也走這個路子，科學現在正在研究階段，也是向這一條路走。

我們學佛的人，不要輕視了現在的科學，隨時要接觸它，要看現代科學資料。爲什麼美國人老是放人造衛星或太空梭到太空？他們在探討宇宙的奧祕。不過有一點很可憐，他們也只是摸到生命的最後面，光向外找，找了半天，就算找出來了，但是那個發動找的又看不見。所以學佛法修道的人，是迴轉來在自己這裏找，把「這個」找出來，「那個」就容易了，這就是要自己求證。

所以一個學佛修道的人非常自私，爲什麼？因爲隨時要照顧自己，隨時要把自己的問題解決，有一點沒有解決，而認爲自己對了，那是自欺之談。生老病死一切都要解決，學佛是要解決這些基本的問題。什麼是學佛的人？一輩子來檢查自己，反省自己，隨時隨地都能做到的人，就是修行人。所謂自覺者，自己隨時找出自己的錯誤，解決自己的問題，就是這個道理。

獨覺道的忍位是什麼呢？忍位由通達內空等故，了知色等勝義不可執。獨覺乘的人，內在證到空的境界，因此對於物質世界不執著。這還是中乘道，不是菩薩道。換句話說，學佛的人說空，你說你的，物質世界還是照樣存在。你打坐可以一坐一萬年，地球還是在轉，獨覺乘是這樣，地球是四大，它還是沒有被你空掉。那麼色與心兩個是絕對分開了嗎？如果是，就不是如來境界，《楞嚴經》說：心能轉物，即同如來。心物是一元的，這個原理要抓住，真正的大成就，非做到心物一元不可，只偏向一面是不行的。

所以，緣覺的世第一法，了知色等勝義無生等相。曉得生而不生。這本經典到處都講色，色法地水火風。唯識分析色法有三種：極微色、極迥色、法處所攝色。法處就是意識境界，自我可以生出地水火風，包含物質變化出來的作用，這些我們都要知道。

現證空性慧所攝持之大乘諦現觀，即是大乘見道之相，界限唯在大乘見道。

現證空性即禪宗所講頓悟，「蹦」的一下，在教理就是現證空性。性空的境界一下呈現出來，這個時候智慧開悟，般若成就，現證空性所包含大乘道的所有現觀莊嚴，都出來了。所以淨土境界一下現前，立地成佛，這個在理論上就是大乘見道的境界。見道以後纔好修道。等於看到米再做飯，見道等於看到米了，修道等於米下鍋了。至於大乘見道的這個界限，現在不講禪宗頓悟，只講功夫見地道理來說明，教下與宗下是不同的。比如淨土宗，你念一名南無阿彌陀佛就到家了，如果講教理，爲什麼念南無阿彌陀佛，念它是什麼道理，南無阿彌陀佛又怎麼念法等等，這些是教理。所以宗和教有差別，但是通宗的人沒有不通教的，通教的並不一定通宗，因爲沒有做功夫的緣故。一定要做功夫求證，這裏所以說，界限唯在大乘見道，教理是這麼講。

此說，大乘見道人身中，具大功德勝利之見道。

彌勒菩薩說，我這本《現觀莊嚴論》裏頭所說，這個身內的功德成就了，才能談到見道，見道還要靠這個肉身的。

道相智所攝之見道中，有十六剎那。

剎那之間就見道了，這是彌勒菩薩給我們分別的。

佛清淨爲最清淨者，由於能治所治次第斷過門中，許大乘修道由能量之智與所量實空平等性故，是能盡清淨三界諸障之真對治故。談到對治法門，學佛修道不是一個藥方就可治百病的，八萬四千法門都是對治法。當你修持時，忽然一下空了，空久了就昏沉，睡着了，這時就需要對治，就要不空，提起「有」來。「有」久了，就又散亂了。所以打坐做功夫要曉得對治法門。

有人問：有時候唸佛、唸咒子或做觀想，做得很好時，怎麼後來不行了呢？

因爲你覺得好，你心中想，這一下好啊！很定啊！事實上已經在散亂了。越搞越被散亂拉走，當然就不好了，又不曉得對治。修行人對各種方法，不論外道內道都要知道纔行。在某一種境界，應該趕緊要修某一個法門，不能再搞原來那個方法，再搞就要出毛病。尤其我們的心理，多少的業障，很難把它調整過來，所以有八萬四千不同的對治方法。所謂「法門無量誓願學」，不是隻限於一門，認爲自己這個對，其他都不對，那就錯了。

現在彌勒菩薩告訴我們，一切清淨對治法的重要。唯有佛的清淨境界是總對治法。能對治的與所對治的，要恰如其分纔行。比如我們散亂要修止，昏沉要修觀，落昏沉要煉氣，氣煉多了也會出毛病，所以要恰到好處。能治、所治各種法門都要學。

對治法門學了做什麼？次第斷過，把我們的習氣漸漸轉變過來。這次課程講見地、修證、行願，但行願沒有談，因爲很難做到的。習氣過錯是不可能斷的，但心理行爲及習氣不能斷，是做不到身內的功德成就，所以功夫不會進步。等到你身內功德成就了以後，身體方面自然是一秒秒、一天天在變化，向勝義方向轉變，這個道理是呆板的，這本經典已經交代得很清楚了。

可是這裏又告訴我們，習氣是次第慢慢斷的。比如剛纔講，得了定，意念清淨時，別人的一點錯處都看不慣，是什麼道理？等於自己把鏡子擦得太亮了，太乾淨了，一點灰塵都不能落，落下來就看得清清楚楚，看了就討厭，就要擦掉，不能容納塵垢，起了瞋心。因此只喜歡清淨，不喜歡塵垢，這是功德不圓滿，也是過錯，趕快要斷，非斷不可。這些佛經上都講了，修持不是那麼簡單的。

所以能治所治次第斷過，這個法門當中，是大乘的修道，由能量之智與所量實空平等性故。大乘的修道境界，妄念空了，清淨本性出來了，是自性「能」清淨，只得「能」，而去妄念亡「所」不行。「能所雙亡」又還不行，要「能所雙融」。所以能量之智與所量實空，平等平等無分，這才叫大無分別心。這樣纔能夠盡清淨三界一切障礙。這也就是一切障礙的真正對治，既不落空，又不著有。

這些都是講理論，如果懂了，曉得既不落空，又不著有，那麼平常所學的外道也好，那些著有的都可以修了，爲什麼？因爲對治的時候需要用，調心的時候要用。所以知識學多了以後是個大障礙，但是成道了以後，反而怕你懂得不夠多，你越懂得多，教人度人的方便越大。所以《大般若經》上講：大般若如大火炬，什麼東西都不怕丟進來，好的、壞的，越丟智慧光明越大。具大般若智慧的人，不怕你是外道，或染污什麼，你儘管來，來得越多，他的般若光芒放出越大。

第二個比方，大般若如孔雀鳥，所以密宗有個修法叫孔雀明王。爲什麼如孔雀呢？孔雀專喫有毒的東西，蜈蚣、蠍子，越毒的東西對它越好。毒品喫多了以後，羽毛越漂亮，沒有毒品喫，它的營養就糟了。所以大菩薩能夠下地獄，能在六道中度衆生，吃了毒藥，羽毛更光彩，智慧更大，就是這個道理。所以說，一切法門皆是對治。

此處之諍者，謂下下等九種修道，斷除上上等九種實執不應道理。

古代的大祖師們已經發生爭論，說用外道的法門來修無上道法做不到，不可能。這裏的爭執是說：下下等九種修道，斷除上上等九種實執，沒有這個道理，不合邏輯。

譬如羸劣士夫不能摧伏強力怨敵，於劣怨敵不須強力士夫。比如身體衰弱的人，怎能摧伏強敵呢？

如是下品修道不能斷除上品實執；斷下品實執不須上品修道故。

下品修道方法的人，如果路走錯了，決不能成就上品佛道，而且斷下品習氣，深生染著，也不需要般若那麼高的修法，這些都是人的意見之爭，千古皆然。

答雲無過。譬如浣衣，洗除粗垢不待勤勞；洗除細垢，須大劬勞。如是能治所治亦應理故。彌勒菩薩說，這個不是問題。等於我們洗衣服一樣，衣服太髒，就用力一點；不太髒的，輕洗一下就好了。下品修道的毛病大，做功夫要勤勞一點；功夫毛病淺一點，就少修一點，這並不是問題。

一切智品第四：

非此岸彼岸，不住其中間，知三世平等，故名般若度。

大乘修道，般若成就，即禪宗所講的頓悟法門。

現證無我慧所攝持，復是小乘現觀種類，即一切智相，界遍一切聖者皆有。觀待世俗事是破有邊，現觀種類大乘聖智，即智不住三有之道相智相。界從大乘見道乃至佛地。觀待世俗事是破寂滅邊，現觀種類大乘聖智，即悲不住寂滅之道相智相。界從大乘見道乃至佛地。

現在講大乘，就是禪宗所謂立地頓悟。你天天求悟，悟了幹嘛！不悟多好，不悟這個世界很好玩，悟了以後世界如夢，那還有什麼好玩的。不好玩何必學呢？學佛修道有兩個目標：智不住三有，悲不入涅槃。是入世的，不是出世的。大乘佛菩薩的境界是，智不住世間，悲不入涅槃。簡單一句話：悲智雙運就是菩薩道，再換句話說，就是智悲雙修之道。到了智慧圓滿、福德圓滿，就是佛的果位，智悲雙運也就是這個道理。

修道的人，第一步功夫先證到「無我」。這個智慧境界所包含的，有小乘現觀種類，即小乘境界見到空一切智相，見到空的境界。這個範圍，凡是聖人界遍一切聖者皆有——凡是聖人都見到空的這一面。這句話講得多痛快，也最偉大。凡是聖人，不管儒家、道家，乃至其他宗教，一定見到空的一面，纔能夠稱聖。

觀待世俗事是破有邊，現觀種類大乘聖智，看世俗很厭煩，要出世修道叫觀待。待是相對、對待的意思。

世俗的事情拿空來破它，是有邊。現觀種類大乘聖智，即智不住三有之道相智相，理論上達到智不住三有，見地上見到空，如落在空的一邊也是小乘，更何況你那個空的境界還不究竟。見到空的人就是憨山大師所講：「荊棘叢中下足易，月明簾下轉身難。」大乘見到空的人，就是觀自在菩薩說的：色即是空，空即是色，色不異空，空不異色。色空不二，是智不住三有的道相智相。這個界限從大乘見道乃至於佛的果位。悲不住涅槃的道理也是一樣。

菩薩一切智道般若波羅蜜多，由慧故不住生死此岸，由悲故不住涅槃彼岸，於彼二岸中間亦勝義不住，以是雙破二邊，現證空性智所攝持之現觀故。

證道的人，就是禪宗講悟道，悟個什麼？就是般若波羅密多。悟道了以後，智不住生死，悲不入涅槃，「涅槃生死等空花」。船子誠接引夾山的話：「藏身處沒蹤跡，沒蹤跡處莫藏身。」就是智不住三有，悲不入涅槃。

中國禪宗真正證道、見道的那些人，不是隻有一點清淨，或一點意念偏空的境界而已。所以我們應多注意臨濟、曹洞等創宗立教的修持與見地。石成金錄的「禪宗直指大事因緣」，也要仔細看過。他所引證的例子都是非常好的，都是講實際修持，實際證到與經典相合的境界。那纔算是開悟、證道，不是一點小因緣、小境界、小清淨、或一點小空，就認爲自己是悟了。

色蘊等空性，三世所繫法，施等菩提分，行想所治品。

大家雖然在修持，但都還沒有把色法這一面搞清楚，如果四大所構成的物質世界破不了，要說成道，那是自欺之談。物質世界怎麼去空它？喫飯也是色法，這個喫飯的色法不裝下去不行，不然人就會斷氣的，有這樣嚴重。你怎麼去空它呢？色受想行識五蘊，爲什麼色法擺在第一位？就因爲這一蘊很難破，蘊者蘊藏在那裏，牢牢的，又譯成陰，看不見，翻譯得很有意思。

色蘊等空性，我們大家學佛，偶然把第六識一念清淨，叫它空一下也還容易，但是色法就是空不了，怎麼樣去空它？非修證不可。

三世所繫法，過去、現在、未來三世一切衆生，這個三世真把我們困住了。色蘊，物質的力量都把我們掛在那裏，不但是今生所繫法，連過去、未來都把我們吊着。說某人有神通，你只要問他一句，什麼是這世界上沒有的東西，保證他講不出來，因爲人不管在夢中也好，神通也好，神經也好，他講得出來的，都是人想得出來的東西。那個想不出來的，就是沒有看過的。從各宗教的立場就可以看得出來，外國的神、外國的天堂，都是外國樣子；中國的神，是中國的樣子。每個地區文化思想不同，天堂都跟着變。從這方面來研究真是有趣，我們的玉皇大帝就是我們人格化的神，而且還可以指揮地下。還有城隍，同我們的行政組織一樣，西方的上帝是西方的人格化，天堂同西方的組織也是一樣的。最後歸結到書中的偈子：色蘊等空性，三世所繫法。

我們的思想和學問，都跳不出物理世界的範圍，那要怎麼跳出三界外呢？

施等菩提分，行想所治品。佈施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若六度的修法，三十七道品，七覺支等這些菩提分，都是行蘊、想蘊的對治法門。

不要說我們離不開思想，就算你離得了思想，那個行蘊，生命的功能，就更難講了。比如我們睡着時，思想可以不想，但我們的血液循環，只要我們活着，它都在流動，一切的生命細胞，也是在新陳代謝，這就是蘊的功能。行蘊就是第七識與第八識之間的東西。所以大家有時候談空，你空掉了什麼？行蘊都空不了，即使你做到呼吸停止還不算數，連身體內也要達到氣住脈停。所以你修持能達到要心臟、脈搏停掉就停掉，要活動就活動，那你纔對行蘊有把握。能對行蘊有把握，纔可以勉強不跟着業力走，這才叫修行。

不做到這樣，免談功夫了。你說你丹田發燙，鼻子會冒白煙，那都是想蘊可以做得到的事，只要多練習就可以做得到，那是妄念問題，不是這個功夫。

# 第二十四講

---如何修證佛法

往生兜率天

第一義

四正斷

未生令不生的不善

菩薩道的加行

頓根菩薩

四十六種魔

六度菩薩行

四種魔境

有位同學在筆記中提了一個非常好的問題，他說聽了課後，覺得學佛是一件非常非常困難的事。他因爲多看佛經，知道了一個方法，他自己稱爲「偷懶法」。怎麼偷懶呢？他也不想往生西方，路太遠了，也不想往生東方藥師如來世界，那也是不容易，乾脆上生兜率天，到彌勒菩薩的國土去。兜率天是欲界天的中心，一切準佛們，在下生成佛以前，即十地菩薩，等、妙二覺最後身，都是在兜率天爲天主。兜率天還屬欲界，有飲食男女之慾，同人世間一樣，只是境界不同。

但兜率天有彌勒內院，彌勒內院裏是絕對清淨的，我們剛聽過的《瑜伽師地論》，就是彌勒菩薩在彌勒內院所講的經典，是無著菩薩以定力上升到那裏，夜裏聽課，白天再下來記錄，據說這部書是如此完成的。現代一般學者，尤其是歐美學者，都不相信這類事，認爲這本書是無著菩薩的。這問題我們不去討論。

很多大菩薩們，都發願往生彌勒菩薩兜率天，等到下一劫開始時，再跟彌勒菩薩下生，到這個人世間度人。

這位同學看到了這本經論，不錯，是有這條捷路。往生西方淨土，唸佛要念到一心不亂，生兜率天只要你信願堅定，只要你做善事，發願往生就行了。發願往生，跟隨彌勒菩薩，將來一塊再下生到這個世界，就像阿難和舍利弗跟着釋迦牟尼佛一樣。古代如無著菩薩，近代如太虛法師，還有幾年前在汐止肉身不壞的慈航法師，乃至過去大陸上的許多在家、出家人，都是發願往生兜率天，下生跟着彌勒菩薩聽課學道。

這個方法很對，而且這位同學能發現大正藏裏頭佛說《觀彌勒菩薩上升兜率天經》，可見他蠻用功的。禪宗祖師有兩名話：螞蝗叮上鷺鷥腳，你上天來我上天。等彌勒菩薩下來度人的時候，跟着他下來，做他的弟子，這個辦法很對。

現在繼續上次的《現觀莊嚴論》，一切智品第四：

於佛等境起微細實執繫縛，修禮拜等，雖是福德資糧之因，而能對治不信等，然是菩薩道之所治品，以是彼歧誤處故。

這就是說我們修持的人，對於佛境界不能執著，起一點微細的執著，就會障道了。

拜佛很重要，尤其學密宗，第一個條件要先拜佛，先叩十萬個大頭再來。我當年學佛，說信就信，說拜就拜，地上什麼也不鋪，早晚必定叩一百個頭，規規矩矩，如孔子說「祭神如神在」。拜佛時，覺得佛就在前面一樣，如果說還發不起這個心，連拜佛都懷疑，這是你罪業深重傲慢。學佛的人不能不拜佛，「君子有三畏：畏大人，畏天命，畏聖賢之言。」人要找一個怕的，如果沒有一個東西在心中令你起恭敬心，就是敬心生不起來，心也當然不會專一。

尤其是學佛學道，自己檢查自己，如果恭敬心沒有發起，想上路是很難的。所以學大乘佛法，先要學《普賢菩薩行願品》，十大願一一要去做，敬「他」就是敬自己，這些理由很深。不過修到最後，要一切放下，佛的境界也不能執著。

說勝義諦難通達者，以唯是究竟內智所證，遮遣見色等之名言量所能知故。又勝義諦說爲不可思議，以名言量不能了知從色等，乃至佛不共法，是世俗法性，其究竟實性唯是聖根本智所見故。

勝義諦就是第一義諦，也就是形而上的那個本體。這個道很難瞭解，不是言語表達得出來的，只能說「如人飲水，冷暖自知」。內在智慧脫離了物理世界，更在名詞學理的範圍以外，將這些都破除以後，纔是第一義諦，所以禪宗不立文字，就是這個道理。

爲什麼佛說不可思議？這一句話是對那個見道的本體而講，因爲那個本身是無言語文字可以形容的，也不是從物質世界的知識可以瞭解的，這個是佛說的不共法，超過了一切事實的法性。如果你見到了這個本體實性，你就是聖人了，有成聖人的根本智。但對於凡夫來講，這個是不可思議的。形而下的東西則是可以思議的。

「謂諸有漏緣起，皆非實有，唯由執著習氣所變現故，譬如夢事。」

世間一切的事情，都是有漏的因緣和合，有漏之因的緣起法都是假的，如夢如幻，都是由於第八阿賴耶識的習氣所變現出來的。比如大家打坐，所有的境界，不管你感覺到空也好，光明也好，清淨也好，乃至千奇百怪的現象也好，都是阿賴耶識種子所生。所以金剛經說：凡所有相，皆是虛妄，若見諸相非相，即見如來。一切相都要空完，爲什麼呢？因爲任何一種現象，都是阿賴耶識執著的種子習氣所變，都是假相，不是真實。

許多人問打坐的各種現象，實際上是多餘的，若把教理研究通了，曉得這些都是過程，哪怕成了大阿羅漢，六種神通都發起了，也只是阿賴耶識習氣種子的發現而已，不是究竟，也不是道。這個道理要搞通。若搞通了，有許多境界過程，用不着懷疑，並且曉得下一步又要變化了，都會變去的。

上次有同學問，打坐一閉起眼睛來，前面有許多幻境，這些幻境哪裏來？是阿賴耶識的種子引發的。本來是眼神經疲勞所變化出來的，再配合下意識，就以爲這個是鬼神，那個是魔。其實哪裏有魔！魔也是你自己造的，都是自己習氣所變化，這個道理要認清楚。

圓滿一切相現觀品第五之一：

此中分三，隨順聲聞弟子所有一切智相，隨順菩薩所有道相智相，一切相智不共相。初者謂以慧觀察有漏身不淨，受是苦，心無常，法無我之別相，及觀察無常苦空無我皆真實空之共相，安住正念，即四念住，其自性謂緣身受心法四事，各修別共二相。念慧隨一之入道現觀，爲入四諦之取捨而修也。不善已生令斷，未生令不生；善已生令增長，未生令生之四正斷。

這段告訴我們修行初步，第一要觀空，觀無常、苦、空、無我。先從小乘的四諦上修，但是任何修行皆離不開四念住（見三十七道品）。

這裏最重要的地方在這一段最後：不善已生令斷，未生令不生。不善就是惡業，我們要仔細檢查自己，假如平常思想習氣裏有壞的念頭，必須自己能截得斷，這是修行的初步，這也就是行願。還沒有生起的壞念頭，要防止它生出來，這句話要注意，真是修行人，看到這句話都會發抖，爲什麼？你覺得自己平常沒有壞心眼，那是因爲它還沒有發出來。即使最善、最好的人，在好極了的時候，也會起很壞的壞心眼，自己都檢查不出來，這是非常、非常嚴重的事情。看過去宋、明理學家的資料，在做善事的時候，同時也做了很大的壞事，自己做了都不知道。所以行善培養功德，要最高的般若智慧，不是那麼簡單。有時你覺得自己很嚴肅、很端正，實際上天天在做壞事。行願就有這樣難！任何人一點主觀的知識，一點點學問，自認爲是對的，但以根本智一照，往往有最大的壞念。所以，不善已生令斷，未生令不生，是最難的。

善已生令增長，未生令生。我們以心理學的立場檢查自己，一天二十四小時當中，自己的心行中，有哪一個念頭是真正的善？假如是一個真正嚴格檢查自己心性的修行人，可以查查看，在一天之中，又有哪一個念頭是真正的至善，多數不過是糊裏糊塗過日子而已。不要說行爲中有善事，連至善的念頭都沒有起來過。你說，我在唸佛啊！那是無心念，一邊唸佛，一邊六根還到處亂動。即使你能唸佛唸到專一，那隻能說是修持法門而已，並沒有真正升起善的福德資糧，有這樣嚴格。所以大家隨便講禪宗，什麼宗，一分功德沒有升起，你想進步一分，做不到的，不可能！如果心理上轉了一分，升起一分善境界，智慧就會跳進一步，這是很呆板的。所以一些老年朋友，用功用了這麼多年，都不上路，你不要光想以打坐修定求進步，善根沒有起來，善功德根本沒有培養過，如何進步呢？所以善已生令增長，自己檢查出來自己真有某一點善業，已經生根發芽了，要使它增長；至於還沒有生起的，未生令生。上面所說的這些是四正斷，三十七道品中稱四正勤，也就是我們必須努力去修持的行爲。

這一段通通講三十七道品，來不及多講，自己要仔細研究。

初聚立於資糧道，次四聚立於暖等四加行位，聖道支立爲見道，菩提分立爲修道。

彌勒菩薩告訴我們，要修行，顯教所講三十七菩提道品缺一不可。這就是行門，自己要隨時嚴格地檢查自己，反省自己，這個具備了，纔是學佛的基本。初步聚立於資糧道，你的修行本錢纔算有了。如果自己的思想、行爲，馬馬虎虎過去了，沒有配合自己真正的善行在做，資糧道就不夠。換句話說，你要修行，要證道，你的資本也就沒有！這與做生意一樣，沒本錢談什麼？再說，你修行離不開善行這個資糧道，立了資糧道以後，才談得到做功夫。打坐修證那是四加行，所以由打坐作四加行的修持，進一步就會悟道——聖道支立爲見道，見性根本之道，所謂明心見性是見道，見道以後修道——菩提分立爲修道，最後大徹大悟。這是彌勒菩薩告訴我們的一個程序。

修行的心行基本沒有建立，一來就想走高的路子，走上上道。認爲自己已悟道，何必再要參禪打坐，這樣枉然浪費一輩子的人太多了。自己並不檢查自己，有沒有發起善心？資糧道有沒有充沛？

學大乘道要注意，這是講菩薩道的四加行道——暖、頂、忍、世第一法，同打坐功夫配合的。

《現觀莊嚴論》略釋卷三，圓滿一切相現觀品第五之二：

大乘加行道根本智，於所緣境破除實執，名於勝義不住色等。於能緣心破實執，名於色等勝義不加行而於真實義加行，色等實空之真如甚深，諸道之法性難測度，諸行相之法性無量。通達此五之加行是就加行自體而分。

學大乘道的四加行，功夫與見地配合起來更難。彌勒菩薩怎麼說呢？大乘道的根本智——明心見性，見到空性是根本智。小乘的根本智偏空，中乘道的根本智偏空起一點幻有，大乘的根本智即空即有。所以《心經》上的四句話：色即是空——小乘羅漢法門，空即是色——緣覺法門，色不異空，空不異色——菩薩法門，所以修持做功夫的程序不同，所達的程度就不同。因時間來不及詳講，只能大概提一下。

現在要講大乘道的根本智。於所緣境破除實執，我們這個物質世界就是我們所緣的境界。乃至你打起坐來，觀想有菩薩出現，或光明出現，乃至身上三脈七輪通了，都是所緣境。要破除實執，不住色法的境界，離開物理的世界，乃至於心理的境界，要空掉一切。

這段中間一句要注意：色等實空之真如甚深。諸道之法性難測度，諸行相之法性無量。

色法就是地水火風，包括物理世界的一切。物理世界本來是空的，但它是即空即有。所以色等實空之真如本體，與心物一元這個本體的道理，是非常深的。你證到空性，悟了道，不一定能夠轉這個「物」啊！所以心能轉物，談起來容易，功夫真正證到，是很難的。所謂諸道之法性難測度，是說一切法的自性本體，是不可思議的，無法用思想來揣度的。

諸行相之法性無量，注意，一切菩薩行，心裏頭所起的慈悲喜捨的行相法性無量無邊，有各種法門。孔孟之道也是如此，都是叫你對人起恭敬心，所以對於任何人不要輕易下斷語。很多高深的菩薩化身，他有「祕密行」，外表看起來是這樣，他內心不是這樣，你搞不清楚，隨便下斷語，早就犯了口過，那個口過犯得很重啊！有時候招來地獄果報，你不要以爲自己看清楚了，看清楚，談何容易！任何一點小過都是有因果的。

通達此五之加行是就加行自體而分。

通達上面這五種加行，還是依加行做功夫本體來分別的。

又資糧道鈍根菩薩智，於真空性多起驚恐。

有些人天天想打坐求空，功夫到了，真的空境界來時，反而害怕了，這就是鈍根菩薩，也是因位上的菩薩，還沒有證到果位。我們沒有真正修行經驗的人不知道，有人用功真正達到空的境界，真會害怕。武俠小說中所謂的走火入魔，就是鈍根菩薩。

由是初業菩薩之加行故，須大劬勞，要經長時乃能成佛，名劬勞長久之加行。

這一類鈍根的菩薩，只好不走頓悟的路子，一定要走漸修的路子，慢慢來，一下給他來個空，他會害怕，如果福德資糧又不夠，有時候就發瘋了。一發瘋了以後，馬上就走入阿修羅道、鬼道里去了。將來諸位在座的菩薩接引人時，雖有本事使人證入空性，但都不能隨便做。接引人是很難的，你要觀察他的福德資糧，前生業報功德，想辦法使他妄念澄清一下就行了。如果很快讓他見到空性，馬上出問題。等於窮小子不能一下使他發財，一有了錢，他的煩惱、痛苦就來了一樣。所以接引人要觀察根器。這種初級的菩薩，需要比較長時間的努力才能成就，這種菩薩的加行，就叫劬勞長久之加行。

大乘加行道暖位，由於空性成就無畏，名得授記之加行。

到了大菩薩的暖位，什麼氣脈、明點，這些都不必談了，因爲這些只是達到暖位的初步而已，真到了暖位，這些已經不在話下了。菩薩道的暖位，已經超越了這些。這個時候，由於證到空性成就，得無畏智。所以這種地步的加行，就叫授記之加行。

大乘加行道頂位，勝出於暖，聽聞受持般若等，故名不退轉加行。

由於般若證空性，般若包括五個範圍，第一個「實相般若」，實相就是本體、真如、見道。第二個「境界般若」，般若有般若的境界，得了般若智的人，悟了道能夠通達一切境界。第三個「文字般若」，文字自然通達，高明瞭。第四個「眷屬般若」，真正大智慧成就的人，佈施、持戒、忍辱、精進、禪定等善行都會起來。第五個「方便般若」，一切教化的方法都懂了，而且自利利他，都有他的方便，這就叫作般若。心經與金剛經的重點，是講實相般若，彌勒菩薩說的道相智及根本智，都包括在實相般若中。

大乘菩薩的頂位，超過了暖位，已經得般若成就，所以叫不退轉加行。

大乘加行道忍位，由遠離二乘作意等障礙法，故名出離加行。

大乘道到了忍位，已經跳過了小乘聲聞緣覺境界，所以這個階段的加行，叫出離加行。

大乘加行道世第一法，爲見道正因常修法，故名無間加行。

大乘道的世第一法，爲真正成佛的見道正因。常常修這個法，所以叫無間加行。不斷地努力，「苟日新、日日新、又日新」，超過了不退轉地。

大乘見道，是大乘道無漏法所依，故名近大菩薩提加行。從二地至七地智，速能成辦法身果，故名速疾證大菩提加行。第八地智，是普於三種種性轉法輪之淨地智，故名利他加行。

八地菩薩以前，所有的見地、修證，還只是自利。八地以後，才能包括利他之行，還沒有到成佛之果。如此等等，彌勒菩薩把修行的次序功夫，統統告訴我們了。自己要多作研究。

修定的時候，《楞嚴經》中談到五十種魔的境界。《現觀莊嚴論》中告訴我們，有四十六種魔境界。

當知諸過失，有四十六種。

若於加行生住圓滿隨一留難之魔事，是加行過失相界。從未入道乃至七地，修加行之過失有四十六種魔事，依自違緣有二十種。

修行有時會碰到障礙，這些障礙就叫魔境界。比如你打坐坐得好，突然家裏有事，或者感冒生病了，障礙多得很。不修行的時候，什麼事都沒有，越修行，事情越多。因爲福德資糧不圓滿，所以障礙重重。在四十六種魔境界中，其中有二十種是依自違緣而來，要特別注意檢點。

所以佛法是要我們隨時檢查自己，隨時提高自己的警覺，差一點都不行。所謂正與邪，佛與魔，有時候連一線都不隔。彌勒菩薩在這裏，分析得清清楚楚。

這四十六種魔道的境界，主要是就見解而言，並不是像一般所講的有個魔，或有個鬼的那種魔的觀念。

由於色等轉，盡疑惑無暇，自安住善法，亦令他安住。

這一句偈子非常重要。學佛的人有一個重大的測驗，就是我們這個色身轉了多少，自己有數。如果色身的業力還在粗重的範圍，輕安沒有發起，縱然你的境界再好、見地再高，你的什麼無念清淨啦，見到空啦，都是假的，靠不住。而且大家的功夫多半是瞎貓撞到死老鼠，如隔日發寒熱病一樣。今天發寒，明天發熱；今天好一點，明天又掉了；過兩天又撿一點回來，忽然又不對了。像打擺子一樣，一陣冷，一陣熱。都靠不住，因爲色身的業力沒有轉。但是，由於色身轉化的原故，沒有了疑惑，這個時候，安住善法，才得自利利他，才足以爲人師。

於他行施等，深義無猶豫，身等修慈行，不共五蓋住。

修行人要自我測驗，自利利他。一切善行，都由佈施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若等六度萬行做起。其實這當中，任何一點都很難做到，都不是那麼簡單的事。你有十塊錢，佈施兩塊錢容易；你只有一塊錢，佈施一塊半才難。佛經說：富貴發心難，貧窮佈施難。不過真佈施的人多半是窮人，因爲世界上只有窮人比較同情窮人，自己不窮就不瞭解窮人的痛苦，所以真正的菩薩心腸，是在這種地方。

行、施等都是很難的，這些道理很深，不是一般隨便說說而已。見義就要勇爲，毫不猶豫地做去，要修最慈悲的行爲。學佛基本要學慈悲，可是沒有人真發起慈悲行。不要說行爲，心理轉變都很難，這個功德不圓滿，空性不會見得透徹，這也是呆板的道理。

不共五蓋住，貪瞋癡慢疑爲大五蓋，真修行的人，決不能與五蓋並存。你是佛，就不是魔；你是魔，就不是佛。兩者不能通融的。

摧伏諸隨眠，具正念正知，衣等恆潔淨，身不生諸蟲。

隨眠煩惱跟着你，纏着你，使你一天到晚昏昏沉沉，好像在睡眠中一樣。要把這一切心理煩惱摧伏，五十一位心所發出來的作用還很多，都要一一摧伏。

食、衣、住、行等日常生活，要注意衛生，像菩薩們，都打扮得很漂亮，除了頭陀以外，在家菩薩都是莊嚴其身。

心無曲杜多，及無慳吝等，成就法性行，利他求地獄。

心裏無邪曲，要行頭陀行。並且要有利他之心，同地藏王菩薩一樣，犧牲自己，專門利益他人，敢向地獄去度衆生，地獄衆生不度完，寧可不成佛。要有這個精神纔可以學佛。

非他能牽引，魔開顯似道，了知彼是魔，諸佛歡喜行。

《瑜伽師地論》講四十六種魔境界。實際上魔對我們哪有辦法！魔絕對魔不了人，是我們自己把魔騙了來。我最近作了一首詩：

一燈丈室念初平，夢裏江山倍有情

八萬龍天齊問訊，大千世界步虛聲

欲堅道力憑魔力，自笑逃名翻近名

去住無由歸不得，舉頭朗月又三更

真想考驗自己的道力，要憑魔力。所以彌勒菩薩也說，魔開顯似道。真正的魔道很厲害，幾乎完全同佛法正道一模一樣，有時候假的往往比真的還真，所以往往魔道與佛道很難分別，這個要靠智慧。

由此二十相，諸住暖頂忍，世第一法衆，不退大菩提。

把這二十種不同的路子搞清楚了，你纔可以開始打坐修行，才能做到安住於暖、頂、忍、世第一法裏。再進一步，四加行修成了，纔能夠到達不退轉，大徹大悟的境界，證得大菩提。

下面這一節，仍在儘量的簡別魔境，魔智與道智的差別：

此處之四魔體性，五蘊魔謂五取蘊。煩惱魔謂三界一切煩惱。死魔謂不自在而命斷。天魔謂障礙修善之他化自在天衆。

魔境的性質有四種。

第一種自己本身的魔最厲害，就是我們生命帶來的「五蘊魔」——色受想行識。今天感冒，明天發燒，這裏痛，那裏癢，這就是色蘊魔隨時在障礙你。色蘊不轉，感覺上的不舒服，都是魔境界。這五蘊魔是五取蘊。

什麼是五取？就是十二因緣當中的取，是你在執著自己，我們有這個生命，把這個身體執著得很厲害，原因是由我見、身見來的，都是要自己活得長久，五取蘊就是魔。

第二個是「煩惱魔」，就是一切心理狀況，一切心理、思想都是魔。

第三個是最可怕的「死魔」，隨時威脅你，他要你的命，你就隨時會死。學佛的人能脫離了生老病死的有幾個？這是什麼道理？這裏頭是個大問題。要跳出生死，來去自如，自己絕對可以做主，除非有道有功夫的人才可以做到。比如洞山祖師，徒弟要他多留幾天，他就多留幾天。再如儒者羅近溪也是一樣，都有破除死魔的本事。所以說死魔不自在而命斷，你自己做不了主，它幾時來，那個功能就幾時到，你立刻就要走。當你能做得了主時，始知我命不由天。這不是吹牛的，要定力，要功夫才辦得到，自己這條命，才的確可以不由死魔所支配。

第四個是「天魔」，這是外來的，障礙你修善行，今天這個世界都是魔境界的世界。換句話說，被物質文明迷惑的，也是魔境界，這些都是他化自在天天魔的變化。

這些魔境，如果以禪宗的一句話來表達，更簡單明瞭：「起心動念是天魔，不起心動念是陰魔，倒起不起是煩惱魔。」任何一個念頭，自己做不了主，就是天魔。整天腦子昏昏沉沉的，則是陰魔。

由彼等能障不死涅槃故名曰魔。佛法所說的魔，就是一切能障礙你證得涅槃之道的境界。

小乘證見道位，於三寶所獲得證信，即降伏粗分天魔。

注意，修行打坐，做四加行功夫，只要證到小乘果的見道位——念空，念頭真正到達空的人，就是於三寶所獲得證信，的確見到真空了。以這小乘偏空之果，也能降伏了粗分的天魔，不一定要證到羅漢境界才降伏天魔。只要念頭一空、一定，證到這一點，就可以降伏天魔。

得有餘依涅槃時，永斷一切煩惱，故降伏煩惱魔。

達到有餘依涅槃時，身心皆空，完全清淨，雖然是有餘依涅槃，阿賴耶識根本也沒有斷，但是，已經可以降伏一切的煩惱魔。一切妄念不起作用，就是煩惱魔斷了。

若證俱解脫阿羅漢，能加持壽行，得自在故降伏死魔。

道家經常講長生不老，有沒有這回事？學佛的人一聽就斥爲外道。亂批評！佛經上也告訴你有這回事。證到大阿羅漢果，壽命可以自己做主。比如佛經裏頭有句留形住世，佛吩咐四大弟子，迦葉尊者、羅睺羅尊者、賓頭盧尊者、君屠鉢嘆尊者等，受佛授記留形住世，等待下一劫彌勒佛到來。

有一種方法可以請賓頭盧尊者來。從前在普陀山、九華山、峨嵋山的叢林下常會有這種事，有錢的施主們來打千僧齋，供養一千個和尚喫一餐素齋，再送每人一塊銀洋。和尚一聽打千僧齋，老遠都趕了來，喫一餐好的素齋，又可拿紅包。這時候，我們這位大師兄賓頭盧尊者會來，他來時沒人知道，不過他走後會告訴你，證明佛法是真的，只是過後才讓你知道。

你只要好好修行，證到了解脫阿羅漢果，能加持自己的壽命，可以得自在，你愛走就走，不走就留下，降伏了死魔。這個魔最難降伏，真不容易，要得到阿羅漢果纔行。

所以大家問我：怎麼樣叫報身成就？做到能降伏死魔，當然報身就成就了，做到這樣才能祛病延年，任何疾病都能去得了。

證得無餘依涅槃時，盡滅惑業所感有漏取蘊，降伏粗分五蘊魔。

達到無餘依涅槃的時候，粗分的五蘊魔降伏了。

方纔我們介紹的是小乘的修證次第，現在讓我們看看大乘的情況。

大乘證得不退轉相，於三寶所獲得證信，即降伏粗分天魔。

達到不退轉地，就是得到真空生妙有不退轉智時，那些粗分的天魔境界，可以降伏了。

得八地，已於無分別智得自在故，降餘粗分三魔。一直修到了八地，得到了無分別智，才能降伏粗分的另外三種魔境。

微細四魔者，謂依無明習氣地及無漏業所起之意生身，即微細蘊魔。到了大乘境界，除了降伏那些粗分的四種魔境之外，還要注意檢查、降伏那些細微的魔境。

什麼是微細的魔境呢？無始以來，我們思想生命的無明習氣的根，得了道以後，配合生起了意生身，可以出陽神、出陰神。如果這些陰神、陽神不是大徹大悟後生起的，而只是夾帶了一種慾望，由一種希求心而生的，這個意生身，就是微細的蘊魔。

大乘菩薩道的魔境，微細得讓你分辨不出來。當然大家修持還不到這個境界，不懂得真正的意生身，那是菩提道的成果，法報化三身成就。重點在：依無明習氣地及無漏業所起之意生身，這個意生身就是微細的五蘊魔，換句話說，也是由我見我執來的。人捨不得自己，空了不幹，總要抓住一個幻化之身。

無明習氣地，即微細煩惱魔。

人的根本無明，連自己都不知道，只要最後一品無明習氣還在，就有「微細煩惱」。隨便講頓悟，什麼見山不是山，見水不是水，如果拿教理來講，這正是無明習氣的煩惱魔。注意，所以說「通宗不通教，開口便亂道」，見山不是山，見水不是水，別說你做不到，即使你做到了，你還見不見？說不見，你在昏沉中——煩惱魔；說見，你早有一個見了；你說我兩樣都不是，那你是什麼？向上一路請你道來，道不來，按下水去，這是船子德誠禪師的教育法。

所以古代的大禪師們，通宗的，一定是通教理，自己對自己檢查得非常深入。既然你通宗，悟了，悟了你就懂，佛境界無所不知，你還有不知的，那就不算悟。儒家都講了，「一事不知，儒者之恥。」何況出世法學佛呢！

不可思議變化生死，即微細死魔。

剛纔講大阿羅漢才能了脫生死，破了死魔。什麼是死魔？即使你活上五百年或一千年，還沒有破了死魔，還在變易生死中，只是把分段生死拉長，仍要受變易生死所左右，屬於微細死魔之中。

微細兩字要注意，你自己都不知道，檢查不出來，假定這個檢查得出來，你的般若智慧就成功了。佛者覺也，能夠自覺覺他，覺行圓滿纔是。自覺很不容易，自己的心理煩惱等等，起了一點點都要能夠知道。

欲超彼三魔凡能作障之法，即微細天魔。

在修行的過程裏，凡是使我們不能跳出前面這三種魔——五蘊魔、煩惱魔、死魔的所有障礙，就是微細天魔。比方說時代的變化障礙了你，不能修了，這些就屬於天魔引起的。乃至自己造作出來的環境，障礙了自己修道，也是天魔的關係。這些境況，無形中把你拉到另外一面去。

降伏微細四魔，是法身功德。故降伏微細四魔與成佛同時也。

這裏要特別注意，降伏自己內在非常微細的四種魔，是靠法身的功德，在成佛的同時，才能徹底降伏微細四魔。說到這裏，我要問大家一句，禪宗的破三關、大徹大悟又是什麼情形呢？對這些經典沒有研究，不要隨便講悟，真正的悟與這裏所講的情形是相同的。

《現觀莊嚴論》略釋卷四，頂現觀品第六之二：

是對治修所斷種子之能治種類大乘隨現觀，即修道頂加行相，界唯在修道。此說修道菩薩，由加行與根本二門入超越等持，謂俱滅盡定等次第定。

大乘修定的方法：先修往上順行與下還逆行二相之獅奮迅三摩地爲加行。順行，由凡夫而到達聲聞、緣覺。由人道而修天道，天道而修聲聞道，由修聲聞道而修緣覺道、菩薩道，節節向上。

什麼叫獅子奮迅三昧？獅子要喫動物時，兩腿一蹦，出了最大的力量，最快速的動作，形容成道頓悟。獅子奮迅三昧，是大乘頓悟的路子。

次乃進修超越等持之根本故。頓悟了，見道以後纔開始修道，修道是超越等持定慧的力量。

其修根本時，先從初靜慮直往滅盡定。

修根本的時候，先從初禪開始，連貫的四禪八定都不能缺少，都要修到，直至滅盡定。

全無超越修一返，在這當中，修大乘道的，由初禪到四禪八定，最後修滅盡定。理是頓悟，功夫是漸修的，一步一步不超越等持，老老實實，規規矩矩地走。說自己悟了，結果功夫沒有到，你騙誰？欺天乎！

次於八定間雜滅盡定而修一返。謂從滅定起入初靜慮，從初靜慮起仍入滅定。

其次，修成功以後的人，見道以後修道，功夫也到了四禪八定，九次第定的功夫隨便你玩耍，或者兩腿一盤，馬上進入滅盡定，等一下境界又進入初禪去了。下面就告訴我們隨便玩耍。

《楞伽經》也說，大乘菩薩悟道以後修道，到家了以後，十地菩薩有時也到初地菩薩境界隨便玩玩。因此我們可以瞭解一件事，經典上講，佛入定無所不知，三千大千世界，一切時，一切色，一切音聲，如掌中觀庵摩羅果，看得很清楚，佛都知道。但是有一回，佛在恆河邊打坐，一大隊馬車經過，聲音吵得弟子們都坐不住了，結果他老人家還在那裏打坐入定，等他出定的時候，張開眼睛一看，咦？怎麼旁邊路上都是泥巴、馬蹄印？佛是不是入昏沉定去了？當人入初禪定的時候，螞蟻叫都聽得見，怎麼佛聽不見呢？這個道理說明瞭什麼？在佛就不是昏沉，不是無明；在凡夫絕對是昏沉，絕對是無明。悟了道的人，由初禪到九次第定隨便挑，一切得自在；沒有見道，沒有修道成就的時候，縱然入定，但是自己不能做主，都叫做打妄想、造業。

# 第二十五講

---如何修證佛法

李長者的合論

妄念和情

性與情

濟顛和林酒仙

色蘊

受蘊

想蘊

行蘊

這次關於顯密圓通修證的課程，到上一次爲止，我們仍在找資料，檢查資料，尚未檢查完全，幾乎每一部分資料都很重要。因時間不夠，沒法詳細地講，當然主要的是三個綱要：見地、修證與行願。

見地介紹了一點點，修證功用也介紹了一部分，行願根本還沒有談，現在暫時把行願擺着。

大家如果能把這些參考書做一番研究，則這一生用來修持做功夫都夠了，也可以說成佛有餘。再不然縮小範圍，只看這一次發的講義資料，雖然零星片斷，但也夠用了。

首先我們提出來，見地方面是非常重要的。

世界上的人學佛也好，學道也好，不管顯教、密教，乃至瑜珈術等等各種各樣，不下千百萬億之多。不過，目的是共同的，都想求個人的超越現實，跳出這個現實的世界，找一個形而上，超出物質世界的歸宿及成就。因此而產生了許多的方法，許多的理論。不管這些方法，這些理論，到底哪個高？哪個低？哪個正？哪個邪？我們必須先了解一個原則，那就是這些方法，這些修證功夫，最重要的是在見地，見地就是智慧的成就。

拿現代的文化來講，學科學的人，就是先要把學術與理論搞清楚，學術與理論一偏差，下面的研究就差了。

見地是中國的佛學觀念，尤其是禪宗提出來一個具體名稱「具見」，就是具備見解。一個人具見要高，不只學佛修道，世法也是一樣。我們做事業首先要有遠大的眼光和見解，見解不高，什麼都低了。從修證功夫著手是不會高的，見地很重要。

在儒家中國傳統文化，見地叫做「器識」，士君子重器識，沒有器識就是沒有見地，不論你怎麼努力，如果沒有見地，成就都不會高，學佛更是如此。

世界上的人都很滑稽，大家都想學一種方法，求一種超現實的成就，而結果呢？如仔細研究我們人類的心理，發覺人們都不肯去參研見地。換句話說，喜歡東拜個老師，西拜個老師；喜歡求祕訣，求功夫，好像得了一個祕訣，馬上就可以跳出去了似的。沒有這回事的，絕對不可能。尤其是學佛，是學大般若、大智慧的成就，並不是學技術。做功夫百千萬種花樣，就算有一點效果，可也不能超越。事實上，很多人學這一套，確是反其道而求。這是我們在快要作結論以前，提出來關於見地的重要。

關於見地方面，可參考所發的講義——《華嚴經》的《合論》。爲什麼講《華嚴經》採用李長者的《合論》？以《華嚴經》來講，有關它本宗的見地、修證、行願共有四個著作：《華嚴經》、唐代清涼國師《華嚴疏鈔》，以及後世佛果禪師《華嚴經五十三參贊詞》，加上《華嚴經》的《合論》，這是華嚴宗四部最偉大的著作。

李長者，法名李通玄，本名不知，可能是晚唐時代某一位皇帝的世子，把本名去掉不講。他在極富貴的家庭裏，受極高的教育，然後決心去修道。到了深山，有一隻老虎出來，要是我們早就嚇死了，他卻不怕，對老虎說：你來接我是不是？如果是，就趴下來給我騎。老虎果真乖乖地趴下來讓他騎上去，然後把他背到深山一個洞裏，他就在這個洞裏住了下來寫《合論》。到了晚上，天女送食，給他點上燈，他晝夜就寫這部書。他把書寫好之後，天女的任務也完了，也不來了，他也下山去了，這就是《華嚴經》合論的來源。

此後，各宗各派各種見地上的理論，都引用了合論的話。除了以《華嚴經》爲主外，他也介紹了《大般若經》、《法華經》、《維摩經》、《楞伽經》、《涅槃經》以及小乘的戒律等等，每一本經的要點，他都整個作了一個批判。過去的中國佛學名詞叫「分科判教」，他對佛學整個系統，作了一個批判。

這種批判，在李長者之前，有天台宗智者大師的分科判教，以及唐代澄觀國師的分科判教。所謂分科，就是做科學化的整理，把佛法加以歸類。判教就是加以客觀的選擇與評論。現在日本很多學者所講的佛學觀點，內行人一看就知道，他們不過是將天台、華嚴宗的分科判教，加以現代化，並加一點考證而已，這就是現在所謂的學者。

佛法到了中國，發展到了晚唐，有李長者這樣偉大的人物，他們對佛依然非常恭敬，但是做學問又非常客觀，批判就是批判，歸類就是歸類，毫不客氣。

《合論》中有一句話：無邊剎境，自他不隔於毫端，十世古今，始終不移於當念。這是李長者的名言。他說證道的人，沒有空間的阻礙。剎就是剎土，西方極樂世界是阿彌陀佛的剎土，我們這個娑婆世界是釋迦牟尼佛的剎土，東方琉璃世界是藥師如來的剎土。剎有時是代表佛的境界，有時代表國土。「自」，是我們自己；「他」，是藥師如來、阿彌陀佛、十方三世諸佛等，都是「他」。有沒有另外一個佛世界的存在呢？有，還是在你自己這裏。自他不隔，無礙。也就是說：根據佛學，他提出了一個觀念，空間是相對的，但空間是沒有阻礙，沒有方位、無大小、無來去的。這些道理都是見地。

肇法師講過一句話：「今至越者，尤昔至也。」就是講時空的沒有阻礙。但是，我們打坐學佛修道，對於時間、空間觀念，並沒有搞清楚。爲什麼我們打坐沒有進步，就是執著在時、空的觀念裏，有人執著在子午卯酉時辰，有人打坐一定要對着東方。聽說有人在美國教學生，早晨起來爬到樹上，對着東方太陽打坐，這都是見地不通。還有人坐着時，認爲沒有面對着佛像打坐不對。這些觀唸的執著，都要拿掉，須知：無邊剎境，自他不隔於毫端。

時間也是相對的，沒有絕對的，十世古今，始終不離於當念，沒有過去、現在、未來。所以每一本佛經都是這樣寫，一時佛在哪裏、哪裏……這有兩種道理，一是印度人的習慣，不喜歡有數字及時間觀念。印度一講起數字，就是八萬四千，所以，佛經上的八萬四千特別多，是形容數目的多，這是拿學理來看佛學。

以修道來看佛經，最高明的就是「一時」，萬古只有一時，十世古今始終不移於當念，億萬年以前也就是現在，未來的億萬年後也就是現在，就只有這一個，沒有第二個，這個「一時」用得妙極了。

所以時間與空間的觀念不丟開，不要談修道，時間與空間觀念搞不清楚，也不要談修道。

我們學佛先要把幾十年積累下來的時、空意識觀念，完全丟開，恢復到嬰兒那個狀態，可是，做不做得到啊？

很簡單！我們看佛經裏說的無念、無想、不起分別等種種理論，拿老子來講，一句話，「專氣致柔，能嬰兒乎！」我們打坐做功夫，也就是要做到這樣。

這些關於人的來源及人生的現象，有許多許多的問題，我們怎麼去解決呢？佛告訴我們，我們現有的生命，是我們原始生命的第三重投影。我們原始的真生命，哲學性的稱呼叫做真如；邏輯性、科學性的稱呼叫做第一義諦、勝義諦；宗教性的稱呼叫做如來、佛；拿教育性師道來稱呼叫做世尊。我們中國後來翻譯爲本性，這個東西本來是清淨圓明的，本來是不生不滅的，本來是無煩惱，無成住壞空，無生老病死的。但它真沒有，完全沒有嗎？不是的，它能生起一切的萬有。所謂沒有，是原本清淨，所以說它沒有。它能夠起萬有，它是有的。

《楞嚴經》第四卷裏，佛的弟子富樓那尊者問佛：既然我們生命的自性本來清淨，爲什麼要起第一念無明呢？爲什麼要生出這個世界來呢？

其實這個世界生得非常不妙，因爲創造了這個世界，這些人一天到晚你爭我奪，你罵我打，你恨我，我恨你等等，鬧得一塌糊塗。《楞嚴經》第四卷的要點，就是談這個。佛的答覆有一句話與見地、行願都有關係，他說覺明爲咎。這一句話很值得注意，我們學佛求悟道求覺，悟道那一悟就是一覺，但是那一覺悟也是大毛病。

我們打坐不是在求空嗎？根據《楞嚴經》這一句話，你要注意，如果你達到清淨，則清淨爲病。你說：我打坐，本來很清淨，後來怎麼不清淨、不空了呢？因爲空所以不空嘛！道理很簡單，也是這麼深奧。所有的經典，你把它研究透了，看一看，原始的這個生命，怎麼變成現在這個世界？怎麼變成這個人生呢？覺明爲咎，只有這句話，答得最明白。

所以舉凡世上一切宗教，一切哲學，對於人生的看法，都犯了一個最大的毛病，對人生都是悲觀的看法。看這個世界是缺陷的、不圓滿的，佛教也是如此。只有兩部經例外，一部是《華嚴經》，它看這個世界，永遠是至真至善至美的，沒有缺陷、沒有悲哀的。其次是《涅槃經》，認爲這個世界沒有缺陷、沒有悲哀，是常樂我淨，永恆的存在。

我們把這些經教的道理先搞清楚了，慢慢再說到結論上去，再談修證的功夫。今天我們打坐，心性的修養，只要能做到如嬰兒的狀態，一定成功。不要說嬰兒，五、六歲的小孩也可愛，愛哭就哭，要鬧就鬧，他一邊在哭，逗他笑時，馬上就笑了，然後又哭，他是天真的。我們做不到，我們有很多虛假，明明是恨你，還要敷衍你，皮笑肉不笑，多麼罪惡啊！這就同行願有關了。佛經說：直心是道場。我們做不到直，有多少假！每分每秒都假，連內心念頭都假，都在造惡業，所以行願談何容易啊！行願做不到的。行願做到了，可以立地成佛。

其次，你看嬰兒沒有知識，沒有分別心，那個狀態就是意識的根本作用。比如我們求空的這一個妄念，也正是意識的根。所以我們打坐用功除妄念，都是用功錯了，知道嗎？拼命在那裏想把思想壓下去，想把它空了，想把它停掉，叫做去妄念，完全錯了。所以用功用了幾十年都白用了，那個真正妄念的根還在。縱然我們坐在那裏，而且曉得自己功夫做得很好，很清淨，那個正是妄念。那個接近於嬰兒境界，可是那還是妄念。

在中國文化裏，那個東西叫「情」。孔子在《禮記》上分類爲性與情，在《禮記》的第一篇，開頭就是關於修道：「毋不敬，儼若思。」這是中國文化，定慧都在內，宗教也在內，人生隨時嚴謹、恭敬以行，做到不昏沉、不散亂的修養。這個「思」並非思想的思，而等於佛法說的：既不散亂，又不昏沉，清清明明在那裏，這正是禮之本也。

所以「東方有聖人，西方有聖人，此心同，此理同。」不過這些都是在上古時代傳下來的，同一個來源。「性」，人的本性，不談先天后天之別，善惡之別。比如有人天生愛說話，有人半句話都不說，這個性是怎麼帶來的？中國文化告訴我們，是「天明之謂性」帶來的。第二個，「情」，這裏有一個問題：《中庸》爲何只提喜怒哀樂四樣？本來是七情六慾，爲什麼只提四情呢？而且還說：「喜怒哀樂之未發謂之中，發而皆中節謂之和。」又說：「致中和，天地位焉，萬物育焉。」爲什麼只講四樣呢？喜怒哀樂是情不是性，情也是阿賴耶識種子帶來的，有些人天性是喜的，有些人天性是怒的，有些人天性則是哀的或樂的。

情是根據什麼來的？它與心理、四大、五行——心肝脾肺腎等生理稟賦，都有關係。大家打坐沒有弄清楚，以爲把第六意識思想空了就是，那是不相干的，那還不算妄念，那只是妄念上面的浮念。那個容易去，念頭把它空了很容易。你覺得我還坐在這裏，眼睛閉着，裏頭清清淨淨的，就正是《楞嚴經》上所說的：內守幽閒，猶爲法塵分別影事。大家打坐做功夫，哪個不在內守幽閒？不然就是宋朝大慧杲禪師所講，後世曹洞宗參禪的毛病：默照邪禪。哪個學佛學道做功夫不是在這裏頭搞？我們這些情都沒有去掉，還是充滿了喜怒哀樂。佛說情這個東西，就是業力的一種，業根。後來理學家講氣質，你的氣質不變化，怎麼成道呢？所以一定先要把這些認識清楚，大家應該先檢查出來，盤起腿來在那裏幹什麼？多數只是心理狀況的自我玩弄而已，與修道毫不相干，多少人在其中玩了幾十年。所以我們自己不能不檢討，以爲自己正在做好人、做好事、修德性，實際上都是在性情中玩弄自己而已。

那麼我們該怎麼辦呢？第一步就要認得什麼是妄念。

《楞嚴經》卷四里頭的那句話：覺明爲咎，就是妄念。一個妄念就包括了五蘊、八識、八十八結使。所以大家千萬不要以爲盤起腿來，自己偶然把思想排除，清淨了一下，好像沒有浮面的思想，以爲這個叫做無妄念，那是大錯而特錯。你那個浮面的思想排除開了，覺得自己坐在那裏，好像很清淨，那個正是大妄念的根本。所以如果這個沒有空掉的話，什麼都不要談。如果把這一念打空了，身心打破了以後，那就可以證到真如，所謂明心見性，立刻到達，頓悟就是悟那一個。這點要注意。

我們再看修法，在《禪宗直指》一書中，宋元時期的高峯妙禪師，就是後世修禪的一個真正榜樣。但我們可以很坦白地說，高峯妙禪師把自我已經訓練到，意念解開，達到一種意識境界超越現實的狀況。可是有一個事實擺在那裏，他的身體仍然很不好。要知道，色法也是心法的一部分，應該使它轉過來纔對，爲什麼不能轉？這是一個很大的問題。如果說色法轉不過來，則《華嚴經》所講的，應觀法界性，一切唯心造的佛教基本定律，是否被推翻了？假定這個理論是對的，那麼應該能夠去掉生老病死，應該能夠轉得了五蘊四大。理論和事實是不應該矛盾的，這點要特別注意。我們現代人對修行觀念要搞清楚，其實，佛經已經講得很清楚了。

禪宗的修法，走高峯妙禪師路子的人很多，除了少數的高僧，如濟顛和尚等外。

宋朝幾個禪宗大德，悟了以後都同濟顛一樣，裝瘋裝癲的。比如林酒仙，悟道以後專門喝酒，他的歌都是喝醉了亂唱的，同濟顛一樣，都是說得很明白、很清楚。

宋朝以後，爲什麼這般人悟道後，都變成這個樣子呢？這其中有個道理。佛教由唐朝四百年，到宋代理學以來，五、六百年間，整個中國文化界，人人都是嚴肅的面孔，儒家孔子之徒也好，道家也好，佛家也好，所有的細胞都僵化了，尤其是笑的細胞，最爲僵化。《包公傳》上說，包公從來沒有笑過，清官，嚴肅嘛！親戚朋友都不來往，這樣的人生有什麼味道！可是像包青天的面孔多的是，在宗教圈子裏更是如此，這些悟了道的高僧們，裝瘋裝癲，故意把你搞得一塌糊塗。如果修道修成一副死麪孔，還修什麼道？那種的道貌岸然，是一副癌症的面孔。

道不是這樣的，天機是活潑潑的，瞭解了這個以後，你守着空的這麼一個境界，最後搞成了道貌岸然，正如禪宗講的枯木禪。枯木不能開花，絕不能在靈山會上花開見佛。你看，釋迦牟尼佛那個境界多輕鬆，他沒有道貌岸然的面孔。這個觀念先認識清楚了，再研究佛經的五蘊論。

再其次，我們講五蘊都是妄念，我們現在來看五蘊和見地。見地就是功夫；五蘊是色受想行識。

色包括了四大——地水風火，不只是包括身體全部，也包括了物理世界。比如我們揉揉眼睛，就可以看到眼前有亮光，如閃電一樣，這是眼神經受摩擦發光所致，是反映出來的現象，佛經叫眼睛的空花。如果認爲這個電光是道，不是神經是什麼！那個光是神經起的變化，怎麼會不懂，那麼笨呢！耳朵聽到聲音，鼻子聞到香味，也是一樣的道理，這些都屬於色蘊。心經上說：色即是空，空即是色，請問你怎麼沒有空？打起坐來腿子還麻得很，色法還是沒有空嘛！爲什麼發麻呢？身體內部有溼氣，氣脈走不通。爲什麼頭髮脹？裏頭有病就有反應，有反應怎麼空呢！色即是空，空即是色，你說：我心裏不去管他，那又何必修道呢？睡覺的時候也是沒有感覺，那不是色即是空，空即是色了嗎？這是不能自欺的。

密宗的氣脈之說，道家的奇經八脈之說等等，都是由禪定的功夫，根據實際的經驗說出來的。古人不過把這些經驗記錄下來，後世人學到這些，就拿雞毛當令箭了，什麼大周天、小周天啦！把傳這些法當成傳道，那就完全搞錯了。其實不管什麼氣脈，什麼周天，修了半天都是加行裏頭的功夫。加工的目的就是先能夠達到色法空，真把氣脈打通了，色身才能夠空，這是色即是空階段，可是還沒有做到空即是色。

先把生理這一部分都打開了，才能色即是空。再轉過來達到空即是色，這是真空起妙有的作用，神通智慧都來了。等於說色即是空是把一座山，或一幢建築物打散了，銷燬了，變成了平地。空即是色就是在這個平地上，重新建立起堅固的建築物，這是佛法的真空起妙有，做到了纔能夠認識妄念是什麼。這是第一點。

第二點，色即是空，空即是色，色不異空，空不異色，這四句話包括大乘、小乘做功夫的幾個階段在內。這還不算，接下去說，受想行識亦復如是，八個字簡簡單單帶過去了。

色即是空，大家沒有做到，色不異空，空不異色，更難了。大乘的境界，見地、修證、行願都要到，色法不異於空，色與空沒有兩樣，不二法門。

色不異空，色法就是空。我們在文字上想想看，色不異空同色即是空有什麼兩樣？在邏輯上大有差別，這就是中國文字之難。

空不異色，真正到空的人，當然一定做到了。如李長者所說的，無邊剎境，自他不隔於毫端，佛經上說的三明六通、諸佛神通也一定做得到，並不困難。空與色本來是一體，作用也是一個。等於說我們房子裏電源的插座，可以插電燈，也可以插錄音機、電扇。因爲都是電，本來是一體。

色還沒講完，暫時擺着。

現在第二個講到「受」，就是感覺，這個感覺多半是生理的反應，比如冷、熱、呼、吸、飽、餓等，除生理反應外，還有情緒上的感覺，這個情緒上的受，就屬於中國文化性情的情，色法反倒是屬於性情的性。爲什麼色法反屬於性？這個是大問題，不是那麼簡單。

好了，我們學密宗、學淨土，不管學什麼都一樣，大家打起坐來，搞了半天都在那裏玩弄感覺。每個人問老師的問題，都是這裏痛，那裏痛的，一百個人有五十雙，都是問這些無聊的問題，問得連當老師的都不想活了，一天到晚跟一羣瘋子在一起，不瘋也半死了。實際上，我們佛經都沒有搞清楚，都在玩弄感覺。你把《心經》多念一念——受即是空，空即是受。你覺得腿麻，感覺來了，你怎麼空不掉呢？你既然空不掉，你還空個什麼啊？有本事你把這「受」空了。

所以要注意，你們轉這個，轉那個，老實講，你那個第六意識妄念，已經困在那裏轉圈子了。你想一個人轉河車、轉氣脈、三脈七輪等，越轉得好，那個輪迴越嚴重。

不要說輪迴，你打坐坐在那裏，你的思想、感情統統困在那裏轉，什麼事也不去做，看看外面的人多忙碌，你卻一天到晚在那裏打坐偷閒，玩弄精神轉河車，所以，百無一用是修道者。

受即是空，爲什麼不在這個地方求解脫呢？學佛爲求解脫，結果我們就是解脫不了，都在感受的境界上搞。

第三個，「想」蘊。這個想更好辦了，每人都說：我打坐什麼都好，就是妄想不斷。想即是空，空即是想，想既是空的，何必去空它！它本來空，不是我們去空它的。換句話說，是它來空我們的。這個「它」是什麼？本心，自他不二之他。是它來空你的，我們的妄念根本不能存在嘛！每個念頭，每個思想都這麼過去了，所以，想即是空，空即是想，但是我們做不到想即是空，做到了就得定，得果位了。

至於想不異空，空不異想，那真是真功夫，能夠做到這樣，就是李長者講的「自他不二」。

第四個，「行」陰，這更嚴重了。這個行就是生命的運動，就是生命本有的運動功能。懂得了行陰，才懂得什麼叫明心，什麼叫妄念，當然，見性還談不上。

所以我們打坐坐得好，也沒有妄想，怎麼它又來了呢？——行陰來的。它不聽你的，如果行陰不能空，你想空妄念，休想！

行陰空了以後，上面的色、受、想纔有辦法空。注意！自己去參參行陰，這是很重要的。至於行陰怎麼空，且聽下回分解。

# 第二十六講

---如何修證佛法

困在感覺境界

變成習慣的思

再說行陰

心不相應行法

說識陰

融通妄想與顛倒妄想

心行五陰解說

打坐的前三秒

這次講如何證得果位，這個果位包括小乘與大乘。

見地最重要，所謂真正的見地，並不是普通所講的見解，而是見到了「道諦」，也稱「真諦」。真見到了道諦的話，後面的修證、行願就會成功。這是禪宗所提倡的頓悟，不是學術，更不是普通的見解。

我們因爲沒有辦法見道，才產生許多修證，就是漸修的方法。比如釋迦牟尼佛十二年的修行，最後覩明星而悟道，這個也是「見」。見的方面最重要，也就是般若同唯識的道理。見就是理，這個「理」包括了一切事，一切修證功夫。

上次引用到《心經》：色即是空，空即是色，色不異空，空不異色。這個道理也包括了修證功夫。上次是以做功夫來配合見地講，現在來研究，受即是空，空即是受，受不異空，空不異受。受就是感覺方面，我們對生理、心理的感覺。

許多人做功夫，老實說，不管學道家、學密宗、學顯教的，多半在受陰境界裏頭打轉，所有的人都被這個所困。所以，執著在做功夫方面的人，越來越驕慢。因爲功夫是累積來的，有一點功夫的確感受就不同，功夫越來越特別，驕慢心自然越大。功夫不是偶然到的，而是時間的累積所形成，因此是「有所得」，並不是無所得。佛法的究竟是無爲法，大家變成以有所得之心，求無所得之果，結果當然都是背道而馳。

由此可以瞭解，一般人學佛學道有功夫有見地，那個見地也是在受陰裏頭打轉。尤其搞有爲法的功夫，什麼氣脈，什麼境界，自己因爲見地不夠，般若沒有成就，都執著於這個範圍在搞。換句話說，所謂打坐做功夫，都是跟着身體的感覺在跑。覺得：唔！氣到了背上了，夾脊通不過啦！什麼脈輪通不過啦！這些學道的書越看得多，道理越懂得多，功夫越困得厲害，都在受陰境界中，從來不曉得在般若方面着力，受即是空，空即是受，受不異空，空不異受。因此，身上有點氣動了，心跟着動，因爲般若不通，感覺境界越來越嚴重，永遠不得解脫，即使死了以後，這口氣不來時，中陰身還是困在另一個感受的境界中。

氣脈的道理有沒有？絕對有，那是自然的，沒啥了不起，你越感受它，障礙越大，所以一旦不做功夫，就受不了了。比如現在一般人打坐，都搞成一個通病，一打坐，都想清淨一點，這種清淨的感受慢慢就成習慣了。其實，自己的意識狀態感覺清淨，那個清淨只是意識狀態的心理感受而已，再配合生理上悶悶的感覺，所以一打坐當然覺得舒服得多了，因爲打坐也是休息嘛！舒服以後，慢慢又悶起來了，悶起來就覺得「功夫在找我」，趕緊閉眼悶在那裏，實際上那個悶都是昏擾擾相，還達不到內守幽閒。以爲這個是功夫，以爲這個是道，其實這些都在受陰區宇，感覺的狀態裏。在這裏頭搞久了的人，腦子呆板，雖比無記、無念好一點點，但是永遠在昏沉中，昏頭昏腦，一點般若都沒有。

假定在這個狀況下，透過般若智慧的解脫，曉得受即是空，空即是受，受不異空，空不異受，把這個感覺狀態一丟，纔可以談解脫，談超越。可是一般人在現有的境界裏，無法超越。感受的狀態困人，有如此之深。

上次講到思想問題，我們這個想，就是意識思想。如果要嚴格研究，問題很大。佛學上想與思分開，粗的叫想，腦波跳動得快。至於思，將睡未睡，好似沒有想，其實還有一點點思想的作用，很微細的。

又比如有人講話，我們在聽，同時也分別對與不對；或懂得多少，這些都是想的作用。思則沒有這個妄想，有個禪師作過比方，等於欠人家錢，明天就要還，可是沒錢還，今天儘管在這裏打坐，聽佛學，研究什麼，可是這件事情拿不開，這就是思的作用，一股力量永遠在那裏吊住。

「想」實際就是「思」，一個粗一個細而已，這是意識境界的分別心。在我們未成道以前的衆生，思想分別是與生俱來的。嬰兒沒有第六意識的分別心，可不能說他沒有思想，思想不是分別心，昏擾擾相還是有的。隨着年齡增長，分別也漸漸增長，所以小孩思想比較天真，也比較純淨。人很可憐，越長大越不可愛，越老越討厭，因爲第六意識增強了，染污慢慢加多，並且增加得很厲害，生活習慣，是非善惡等等，終覺得自己的對。

這個慢慢形成的，變成習慣的就是思。思變成業力，變成種子，帶到來生。所以，許多先天的意識習慣，就是前生帶來的習氣，使得每個人個性不同，有人愛笑，有人愛生氣，都是前生帶來的。

因此，叫我們萬緣放下，一切皆空，可是思這個東西是否空得了？假定這個空不了，而認爲意識清淨境界就是空，那就自欺了，抵不住事的。到最後上了氧氣時，你的功夫、佛法一點都沒有用，千萬不要搞錯了。可是許多用功的人，都在這上面轉，這是般若智慧不夠，見地智慧不清，行願不夠。真正的善根沒有發起，般若是不會來的。所以《金剛經》只講兩件事：一件講般若，一件講功德。爲什麼？大功德的成就纔有大智慧，你光在打坐裏頭求智慧，這是小乘法門，由戒、定而生慧。大乘法門不談這個，大乘法門談的是六度，佈施、持戒、忍辱、精進、禪定，五種以後纔是般若。

一般人用起功來，最大的困惑是妄想不能斷。誰叫你斷妄想？妄想本來非斷非常，斷不了的，「抽刀斷水水更流，打坐解愁愁更愁」，所以有些人打坐眉頭越皺越緊。

妄想本空嘛！不要你去斷它，想即是空，空即是想，想不異空，空不異想。再說，我們都研究過唯識，唯識有個名稱叫「五遍行」——作意、觸、受、想、思。在八個識裏頭都有這些作用，所以它自然會起這些作用。

換句話說，我們生命的本能分爲兩部分，一個是感覺狀態，一個是知覺狀態。感覺狀態一半是物理的，一半是心理的。思想的狀態也是這樣，主要是心理的，附帶的是生理的。唯識告訴我們，這是「五遍行」，也就是說，它普遍於八個識的作用裏。怎麼斷得了它呢？所以用不着努力去斷思想。六祖也告訴我們：「惠能沒伎倆，不斷百思想。對境心數起，菩提作麼長。」本空的嘛！斷它幹嗎？你那個知道自己在思想的，不是仍在嘛？結果大家相反，打起坐來，自己那個本來清淨的東西，隨時在壓制思想，在那裏妄用功夫，坐一萬年也沒有效果。

再進一步，能把五遍行轉了以後，就立地成佛了，這個非要般若智慧成就不可。所以唯識並沒有告訴我們，斷了妄想就成佛，而是要轉識成智，只要那麼一轉就成功了，就看你轉不轉得了。這「轉」用得好極了，我們凡夫之所以不能成佛，就是心理轉不過來，這是業力，把我們牽得牢牢的。轉識就成智，成智就解脫了。

所以大家打坐很簡單，空即是想，想即是空，想不異空，空不異想。

但是下一個難了，行陰——一股推動生滅的力量，想斷都斷不了。爲什麼？這個行陰同宇宙的運行一樣，永遠在動。我們可以借用《金剛經》所說的：無所從來，亦無所去。來時，不知來源就來了，去時，不知去處就跑掉了。過去、現在、未來，永遠這麼走。這個就是行陰、動源，一路在動，最難了。

行陰沒有停止以前，沒有得靜態以前，永遠沒有辦法截斷前面的色、受、想，它永遠會來。心理部分也是一樣，永遠不斷在流轉。我們打坐，爲什麼感覺不能空掉？因爲行陰沒有空之故。

原則上來講，若能做到行即是空，空即是行，行不異空，空不異行，那就修持成功了。但我們第一句話，行即是空，做到了沒有？行不異空，就是行與空沒有兩樣，做到了沒有？一坐起來妄念清淨，這樣行陰是沒有空的。換句話說，虛空也有行陰，所以這個宇宙永遠在轉，轉動就是它的行陰。

我們普通一個人，行陰是否能止，關係了證道，這要靠四禪八定的功夫，做到氣住脈停。氣住了，不但呼吸停止，連身上所有的生命氣息，也在休止狀態，這時，帶動身心流轉的行陰，纔算停止了。

行陰不停，所以生理部分不會停止運轉，心理部分也不會停止運轉。那要如何才能還本返源，歸到本來自性中去呢？有個最快的道路——智慧的解脫、般若、頓悟。一般做不到頓悟的人，只好漸修，一步一步來。所以《楞嚴經》中，佛把五陰解脫的程序，清清楚楚的告訴我們，要特別去留意它。

我們之所以不能真得成就，是行陰解脫不了，想陰解脫不了，受陰、色陰也解脫不了。如果說有一點清淨境界，那只是想象的，是第六意識的想象境界而已，並沒有證得真空。想證得真空，在摘錄的《楞嚴經》講義中，都告訴我們了，一切禪宗、天台、密宗、淨土，想修得成就，都不離這個原則。

再進一步，行陰解脫了以後，才談識陰解脫。這個識不只是第六意識，唯識所講的八個識，都包括在內，也就是《楞伽經》所講的心意識。

我們所知道的精神狀態，是識的一種變相而已，所以用精神解釋這個識，是個顛倒的解釋。嚴格講，它代表了八個識全部的體、相、用；也代表了精神世界、物理世界全部的功能。

我們應該研究《百法明門論》，其中將色法與心法分開對立，還有一種「二十四種心不相應行法」。但是注意，若真把色法與心法對立分開，那可不要學佛了。換句話說，魔鬼與上帝對立，上帝對魔鬼永遠沒有辦法。其實它只是表達的方法而已，是把它分開分析，容易使我們瞭解。實際上色法與心法是一元的。

講心不相應行法這個心，是說宇宙間有二十四種東西，不受第六意識左右，人的心理沒有辦法控制它。比如第一，宇宙的時間，你無法控制。你說你睡着了，可以把時間空了，對不起，那個時間還是在走，你轉變不了。第二，勢。比方水流下來的力量多大，即使你說天上天下唯我獨尊，站在激流中，還是會被水沖走。所以大勢至菩薩一來，觀世音菩薩只得站在一邊。這兩個菩薩是表法的（這裏是用表法來說）。大勢來時，請觀世音菩薩來帶路，這個勢來時，任何人控制不了它。

所以你功夫做得再好，老了還是老了，四大變去了，時間到了就是時間到了。比如我們打坐，坐上半個鐘頭或一個鐘頭，坐不下去了，腿發麻了，想坐還是坐不下去。因爲行陰的勢到了。你說，我還要定，心不相應行法，心還是轉不了，連這一點都轉不了，還說什麼轉識成智、轉業力，乃至轉煩惱爲菩提呢？

在這種地方，我們就要提起警覺，平常道理都講得很好，事情來到時，卻過不去。你說我還在修道打坐，談起法來頭頭是道，但是爲什麼打坐做功夫欲了生死時，卻前路茫茫，後路暗暗？所以說，這個道理要先搞通。

「識」最難懂了，所以《楞嚴經》中講到，第五層解脫纔是識陰。

有個同學研究了《楞嚴經》後提出問題：爲什麼想陰叫做融通妄想，識陰叫顛倒妄想？應該想陰叫顛倒妄想，識陰叫融通妄想纔對呀！

想陰境界產生十種魔境，實際上不止十種，變化起來有幾百、幾千、甚至幾萬種。比如有人有神通啦，未卜先知啦，都是五蘊中思想的作用。這種功能，現在人叫第六感、心靈感應、特異功能等等，鬼名堂多啦！這些都是思想妄想變的花樣，這是融通妄想。把妄想的功能變化，好像能夠通達，知道萬緣，因此形容它爲「融通妄想」。

爲什麼識陰境界叫顛倒妄想呢？因爲它不叫魔境，而叫做外道，包括了聲聞、緣覺。得了四果羅漢的人還叫做外道，爲什麼？因爲見地不究竟，所以叫「顛倒妄想」。

這五陰都叫做妄想，因此我們知道，學禪宗的人，一上座就是去除妄想，以爲是去了第六意識，其實，那只是第六意識分別心的一點點浮面上的油而已。真正的妄想由地底到浮面都是。所以，要除妄想一定要把五陰妄想都去掉，才談得到空。

大家不要以爲：噢！我打坐一直空空的，很舒服。那是第六意識的想象境界。我們兩隻眼睛看過的虛空，只有一點點大，所以打起坐來，眼睛一閉，想象起來的虛空，也只有一點點大。人的思想範圍，往往只跟着生命力所發揮到的範圍走。所以你看，我們的思想多好玩，在迷糊的境界裏，是非善惡都是顛倒的，我們認識的範圍又是多麼狹窄。可是在這個意識思想裏，卻自覺非常崇高！非常偉大！都是自己欺騙了自己，不是真正的空。

這都是屬於見地方面。

五陰解脫的見地要特別注意，不管有所得的，或剛入門的，切記不要走錯了路。

其次的問題，在色受想行識中，我們生命最重要的，第一是思想，想陰，也叫做妄想。這個思想是識陰所變，識就是心，即《瑜伽師地論》所說的心意識，不是本體的心。第二是受陰，人生來就是有感覺的，感覺是受陰來的。

若把色歸類成生理部分，想與受應屬精神部分。包括了生理與精神部分的是行陰、識陰。

我們聽了這些，思想不要向外面去想，要回轉來在自己裏面找，分類試着去找，真正的佛法不是叫我們不用思想。「禪定」，教理稱正思維，後來禪宗稱參究，「禪定」不是叫你跟着身體轉。氣脈在動，你不要理那個受陰的動，要在正思維上去找纔對。漢朝以前的中國道家稱「精思」，所謂精思入神，也就是禪宗稱的參究。大家打坐時，都被生理感受境界迷糊住了，沒有真正證入正思維，那就不算真禪定。

佛法的重點在見地。剛纔的討論有個主題——用摩訶般若波羅密多心經的綱要，五蘊皆空，配合《楞嚴經》五蘊的解脫，就是這次課程重點所在。這個就是見地，要把這個理搞通，纔可以做功夫，纔可以真談修持，不然功夫縱然做得好死了，抵不住事的，沒有用。即使功夫做到身體會發光、動地，也沒有用，否則不叫佛法。所以每一部佛經都找不出做功夫方面的內容，佛經只談見地的理，因爲真正的見地到了，功夫一定到。換句話說，你見解上到了，功夫沒有到，那個見解不是真的見解。

比如一個人手中拿着一個名貴的杯子，鑲着珠寶，突然打破了，解脫的人看都不看，知道打破了；不解脫的人，看着破碎的杯子，就在那裏哭、叫。他明知道打破了，可是抱着那個破杯子還在哭，還在叫。曉得了空，結果還抱着那個沒有用的東西，來悲痛這個空，有用嗎？

不要看它是小事情，同樣的道理，懂了就是道。所以禪宗祖師在某一小點上一悟，整個都清楚了，就是這樣。

不要認爲這是一句閒話，古時禪宗大德們的嬉笑怒罵，你把它當嬉笑怒罵就浪費了他的話。他處處點你，因爲有時候不好正面罵你，只對你吊兒郎當的幽默一下。你說東，他說西，實際上他在打你，打擊你是愛護你。

比如第一次發給大家講課通知，告訴大家個個沒有例外，不要馬虎，真做得到規定纔來登記上課。大家都登記了，可是幾個人真做到？寫筆記也好，任何其他一項也好，沒有人真做到。這是「行」門，大丈夫承諾了，說做就做，既然要來聽課就應守這些規矩，對不對？誰做得到？爲什麼要這麼做？你們懂嗎？是故意拿棒子到處在打，打得醒，你們自己受益；打不醒，算了。

這就是行。我還只講筆記部分，其他的部分多啦，不討論了。這都是心行的關係，所謂「萬行門中不捨一法」，這個佛法的修持怎麼談！儘管私交如何好，真正的行門無法談，一談就非罵人不可，只好在心裏頭說：唉！如來說至可憐憫者也。

行門同見地是不可分的，見地到了一步，你的心行非變不可。大善知識們，大禪師們，一看，這個人有沒有進步，一看就知道了。別以爲氣色好了，氣脈通了是道，那是逗你玩的。

氣脈通了，不相干，大智慧的人不受這一套騙。等於禪宗好多祖師，老師一獎勵他，把耳朵一捂，聽都不聽，還受這個恭維！當然不！悟與不悟一樣。世上最害人的是高帽子，騙死人不犯法，而且把他騙死了，他還感謝你。講真話沒有人聽的，所以沒有辦法。

見地到了的人，他的心行馬上就轉，自己有數，立刻就轉，善知識一看，就知道，他的心行已經轉了。

行包括很多，比如愛偷懶，也是行不對。又比如佛法第一點講慈悲，自己想想看，哪一點慈悲做到了？我們是做到了一點——要求別人來慈悲自己。什麼「要度衆生」！哪個做到了？你省省吧！對自己最親切的人都沒有辦法度，還度衆生？

在這些漂亮的名詞下，隱藏了多少罪惡，都要隨時反省到。越是漂亮的言辭，越掩蓋了自己的過錯，假如學佛不檢查到這個程度，免談了吧！沒有人搞這個事的，做不到的，而且都是以計較心——商業交易的行爲來做這件事，尤其是這個時代。

以上講見地部分，大概如此。一句話，見地非常重要，不是幾句話所能夠講完的。

《華嚴經》李長者的合論要看，一切經典要注意看。有很多人學佛沒有研究經典，依照唐代佛教制度，出家要考試，通一部經論才發文憑（度牒）的。

現在許多人研究佛學，老實說，拿佛學的嚴格標準來講，並不是研究佛學，這個問題非常嚴重。我是不敢講而已，講了又有什麼用？大家說：老師，你應該講。佛法又不是我一個人的，爲什麼我應該？又說：老師，你有責任。其實大家都有責任。這些心行，一開口，一發言，就不對。假如心行對，爲什麼不發心呢？我慚愧，我自己要努力，我要度衆生，我就要努力下去，要修持，修證好了，再來度人。我們爲什麼不肯修持呢？所以學佛很難。

見地方面，要自己去研究經論纔是。

現在轉來談修證。拿見地來講修證，修證只是等而下之的事情而已，不足一談。

可是真談修證，還並不容易。修證就是做功夫，不分宗派，不分方法，不管唸佛、參禪、煉氣，不管做什麼功夫，都是修證法門。修證法門只有一個主要原則，就是修「止觀」而已。

在因位上叫止觀，在果位上叫定慧。止就是定，觀就是慧。換言之，止就是功夫，觀就是見地，所以非修止觀不可。

我們不管學哪一宗，哪一派，開始學靜坐，千萬不要分別宗派。各宗各派只是方法不同而已，或者是方法所偏重不同而已。自己可選擇一個方法修，當然最好有善知識的指導，可以看出來哪個方法比較適合你，憑他的指導，去選用一個方法。成就了的人，對任何方法都可自然通達。

不要把盤腿打坐當作修定，修定姿勢是無限制的，坐、站、睡、行、食，皆可定，無處無時而不定。不過我們初步不能做到止，因此必須要打坐。打坐一共有幾十種姿勢，不過對生理、心理最有利的，就是盤起腿來打坐。盤腿的作用大得很，如寫這方面的文章，可以大發其財。不過，我有個原則，一篇文章下來，對世道人心無益處者，誓死不幹，這是我的行門。

我們盤起腿來打坐，氣機真正通了，那豈止身心發樂而已！我們後天的身體，不可思議的功能，都發出來了。比如老年人的氣脈整個通了，就會同嬰兒一樣。不過，兩腿氣脈通了的人有沒有？沒有，至少我沒見過。

有同學注意到佛經上說的兩足尊，這不光是理論，非常對。理論上兩足尊是福德圓滿至尊，智慧圓滿至尊。福德、智慧兩皆具足，所以叫兩足尊。實際上，五通裏有神足通，神氣充滿了，直至兩足。人的根在頭部，虛空就是土壤，手足是枝椏，枝椏一萎縮，這個「無根樹」就完了，所以有很多理由要盤腿。

把腿一盤好，真正找到路子的人，用一個很徹底的辦法，懂了理，修持很快就上路了。

過去釋迦牟尼佛在時，弟子們七天、五天就證羅漢果，不是假的。爲什麼呢？古人物質慾望不發達，思想、心境非常純樸，容易證果；現代人越有學問越難弄，越不會成功，因爲自己太複雜了。古人是聞一言而必行，佛經上經常有四個字：信受奉行。每一本經典結束時，差不多都是這四個字，這不是例行公事，而是真實如此。從如是我聞開始，到最後信受奉行，任何佛經都是這八個字，真做到就成功了。古人一信就信到底，信老師，信佛，一信馬上就有感受，身心感應就變了，非常恭敬地奉爲金科玉律去做，就成功了。

現代人不然，你把寶貝教他，他當面對你說：好啊，好啊！非常感謝。心裏頭則想：該不要上當吧？不曉得老師到那個程度沒有？然後回去，找兩三個人研究那個老師去了。現代的人與古人的心理，相差到如此程度，我幾十年來看得清清楚楚。所以古人幾天就可以成功，現代人不會成功，就是自己的心行道德，把自己擋住了。然而，古人今人的生命功能，則是一樣的。

雖然講見地與行願，但是行是不敢詳細說的，如果詳細說行的話，可以把任何人駁得體無完膚。能做到如是我聞，信受奉行就成功了，但是沒有人做到。

那麼我們打起坐來怎麼辦？只要信、受、奉、行，信你自己，信佛說的話，自性本空。所以禪宗四祖、五祖提倡《金剛經》是有道理的，你曉得空就好了嘛！不過不是我們去空它，它本來空——我們把腿一盤，一上座，已經空掉了，不要另外去求個空，這是捷徑。

第一步，腿一盤，既不求空，也不求有，眼睛閉起來。這個時代的人，眼睛耳朵都用得太多了，閉起眼來，無所謂看，無所謂不看，記住：本空！這時眼睛一閉，覺得蠻好，一剎那間，馬上又覺得自己思想好多，好討厭。不要討厭它！如果沒有思想，也不叫作人了，你不理這個思想就是了。這時我們不是知道這個思想來來往往嗎？你那個知道思想來來往往的那個，沒有被思想擾亂，那個是清淨的，沒有被思想、煩惱騙走，還求個什麼呢？佛者覺也，你已經知道了自己有思想，這不是覺嗎？

《楞嚴經》上說，我們的思想煩惱是客塵煩惱，如過客一樣來來去去，你這個主人家，知道客人來來往往，不過當主人的不去殷勤招待，客人來了，不歡迎；客人走了，也不送。他愛來就來，愛走就走，讓它自然，思想慢慢的會疲勞，懶得動了，你這主人家的那個正覺不要睡覺，看住它，如果你睡着了，客人就在裏頭翻天覆地了。這是第二秒鐘。

第一秒鐘腿一盤很清淨，第二秒鐘就曉得思想來了，現在告訴我們，用正覺看住它。

第三秒鐘，麻煩來了，本來你是看住它，後來思想來跟你搗蛋，在那裏「剪不斷，理還亂」，但是你不要去剪，不要去理，它自然就疏了下來。第三秒鐘的麻煩就是感覺來了，那裏發脹，這裏發痛，痠痛脹麻癢冷熱都會發生，只要我們一靜，這些現象都會來的。你打起坐來有這些現象，就是氣脈初步的動。換言之，當你靜下來時，不管好的或壞的感覺出現，都是因爲心裏比較靜，氣機的反應來了的緣故。

這個第三步的感受來了，怎麼辦呢？還是第一個道理，只要看住它，這個地方就要忍了。我年輕時，初學打坐，盤着腿也是熬不住，袁老師告訴我：忍耐一點，多熬一下，多受一分罪，多消一分業力。既然可以消業，我便熬下去了。下坐以後，再盤腿就喫不消了，可是因爲好勝，怕難爲情，就硬熬。後來爲了降服這兩條腿，住在一個廟子裏，一個人關在藏經樓閣上練腿，那也是煉心，盤起腿來硬熬，心裏求菩薩幫忙，大概熬了五、六天，那真痛苦！連這個腿都降服不了，還降服其心？幾天以後，本來痛苦得身子都彎下去了，忽然，卡塔一聲，腿軟了下來，兩腿貼得平平的，不想下坐了，舒服得很。我的和尚朋友在下面想到，閣樓上那人，整天都沒聽見他敲引磬差人送飯，該不會出問題了吧？就在下面喊，我因舒服極了，根本不想回答，這下可把和尚嚇着了，趕緊叫人爬上去，一看我坐在那裏好端端地，只是不答話，原來在打坐。

這說明瞭什麼？痠痛脹麻冷熱，也是生命本能發動的一種，有一點反應就有一點影子，不管好反應或壞反應，你那個正覺看住它，千萬不要加上現在的知識，密宗啊，道家啊的功夫，引導氣脈向命根走啦，什麼督脈通啦，一引導就完了，不但達不到氣脈通，甚至引出各種毛病來（尤其是女性，千萬不要注意胃部以下），你一引導反而不能成功。

有沒有氣脈這回事呢？如果弄得好，七天基礎就打好了，是有氣脈這回事。不過要無心於氣脈，無心於四大，四大皆空了，氣脈就成功了。成功以後，祛病延年是尋常事，不算稀奇，返老還童大概也不難吧！

# 第二十七講

---如何修證佛法

一知與色身

一知與思

修持的初步

作意、假觀、所緣

假想產生的魔境

守着靈明清淨

不守靈明清淨

漏

任脈的變化

今天推開資料來做實際的結論。

上次提到我們剛上坐時，兩條腿一盤好，第一念之間，沒有特別刻意去做功夫，比較清淨的這個階段。我們把它分成兩個部分來講：一部分是知覺的，一部分是感覺的。

知覺的狀態偏向於精神、思想；感覺的狀態則偏向於身體。

上次在五蘊方面，已經作了一個大概的說明。後來有位同學提出異議，他說，老師，您平常不是講，知道的這一個「知」是毛病，是無明嗎？現在在定中，假定還有這一知，這一知不也是最大的毛病嗎？

上次我曾說過，知道自己在散亂、在昏沉的那一知，不屬於散亂，也不是屬於昏沉，要保持着那一知。現在這位同學提出來：知道自己散亂、知道自己清淨的那一知，應該屬於不究竟，比如《心經》上不是說無智亦無得嗎？

這個問題問得非常對，這一知的確是一個問題。拿現實來研究，比如我們不管有修持或無修持，我們現在這一知很清爽，或坐在那裏得定。但是，有一個先決條件：就是這個生命還存在，肉體還沒有毀壞，腦神經還健康，所以纔可能有清楚的這一知。假定我們的腦神經毀壞了，這一知還存不存在呢？如果說我們死亡了，或者腦神經毀壞了，這一知跟着腦神經的死亡而死亡，那麼我們說了一輩子的佛法，不是自欺了一輩子嗎？那又何必去做這麼一個功夫呢？把一生的時間、精力都投資進去，結果是沒有用的。

假如說，我們的腦神經或身體死亡以後，這一知另有超脫的境界，那麼可以討論這個問題了。這是一個非常現實的問題，不需要拿佛學、禪學的道理作解釋，那些解釋太虛玄。你說，你死後一定到那裏，別人可以不接受你這句話，因爲你現在是活着講的。死後究竟如何解脫呢？那麼你說，到時候你證明給我們看，但是你給我們證明，我們又看不見，你已經死了，我們又無法找你，那麼這個證明如何辦呢？這是值得注意的。

我們現在活着的這一知，靈明清淨的這一知，就是靠我們這個色身、四大、五蘊在絕對健康狀態裏頭形成的。

問題來了，比如道家修氣脈的人，密宗專注於氣脈修持的人，氣脈修持好了，就是保持現有的生命絕對的健康、絕對的清淨，甚至於超乎平常的健康、清淨。所以，你有這麼一個清淨的境界，是由於你的色身，也就是說，這個境界是由生理來的，靠這個生命——四大、五蘊存在來的。如果四大、五蘊毀壞了以後，這一清淨、靈明也都沒有了，那麼這就不是唯心了。

如說那個時候我清淨靈明，而且離開這個生理，離開這個物理世界後，仍會另外的存在，對於這個說法，如何拿出證明，是個重大的問題。

目前在我們活着的時候，初步只好保持這一知。當然這一知是第六意識清淨面，這一知也是第六意識，而非究竟的。換句話說，這一知在唯識中屬於「思」的方面。這一知，我們在靜定中，有個清淨靈明的這一知，昏沉來，知昏沉；散亂來，知散亂；煩惱來，知煩惱。這一知在《楞嚴經》上說：知見立知，即無明本；知見無見，斯即涅槃，無漏真淨。

過去有一位禪師，因看《楞嚴經》而悟道，他就是看到這一句話。他看到這裏時，突然有個靈感來，把標點另外點過：知見立，知即無明本；知見無，見斯即涅槃。這標點一改，就變成了：有一個知見存在，有一個清淨的境界存在，這一個知這個清淨的，就是無明妄想；知見無，這個所知的境界都空了，連這一知也空掉了，有人見到這樣，就叫悟道。他自己因此悟了，所以後來他的法號就叫「破楞嚴」。

現在來講修證的功夫。前面提到過，分兩面處理，一個是知覺方面，一個是感覺方面。

已經證到的人，或任何一個完全沒有入門，甚至連靜坐都沒有經驗的人，應該從哪一方面開始修持纔好呢？答案是從知覺部分。悟了道的人，還必須要經過這個修持，再來求證；沒有悟道的人，更需要經過這個修持，以求真修實證。

問題是怎麼樣去修證呢？首先就要把我們第六意識這一知，自己假造一個所緣境界，先假造一個能把握住、能抓得住的事物或境界。爲什麼叫它是假造呢？拿佛學唯識的名詞就叫作意。（換名詞就好聽了，所以我們學佛學道，不要被名詞所騙。）先要作意，比如唸佛，這一句佛號是作意來的，因爲釋迦牟尼佛告訴我們這個方法，我們聽過以後，接受了這個方法，自己在意識上建立一個佛號，這是作意。學密宗的人唸咒子也好，（差不多所有的咒子有三個基本音：嗡、阿、吽。嗡（音ong）現在大家都念成唵（an），阿字都念成ㄜ（e）。爲什麼演變成這樣？有個原因，我們現在不管它。）觀想也好，這都是作意，造一個所緣。乃至學禪人的參話頭也好，甚而完全達到三際託空的境界，統統都是第六意識在作意。在第六意識中，自己認爲這是清淨，這是空。連天台宗的止觀聽息，或觀音耳根法門等等，這些所有的方法，綜合起來，都是唯識學五遍行的「作意」。

天台宗所謂「假立」，就是空、假、中三觀的「假觀」。假觀是建立一個所緣，本來沒有，由無中生有。意識中原本沒有，而去假立的一個東西，這種假立的方法，就產生了佛說的八萬四千法門。比如道家修上丹田、中丹田、下丹田，（女人決不可守下丹田，稍作意下丹田，會出毛病，很嚴重的。假定女人要作意身體上，只能夠守中丹田，也就是胸部以上。）及守竅、守光、煉氣、存想，統統是作意，真是八萬四千法門。但不管如何，都是先找一個作意。

尤其在座一些老修行們，稍有所得，半途打了退票。學佛法最初的就是最後的；最基本的就是最高深的；最初的一念也是最後的一念。我們沒去注意這一點，往往得一點境界，得一點道理上的體會後，反而把最初的丟掉了，不會回頭來，從基本上踏實做起。所以佛家有一句話：「出家如初，成佛有餘。」第一念發心：我要出家，如果出家幾十年，都像第一念那麼誠懇的話，早就成功了。修行也是這個道理，基本在於作意，要先找一個所緣作意。

我常勸大家走唸佛法門的路子，照十六觀經的修法去修，不管你修禪宗、淨土、密宗，或其他任何宗派，都是一樣的，只有一個法門——止觀，也就是定慧。先求止，把第六意識先拴在一個緣上，求到止。所以，有許多人覺得自己悟了這個理，認爲對了。老實講，你檢查一下看，你的思想沒有停止過，都在散亂中，你必須要把第六意識這一「知」，拴在一個緣上，自己假立這個緣，看你能不能做到「一念萬年，萬年一念。」

假如你觀想阿彌陀佛，或者觀音菩薩，任選一尊，如果觀不起來，可觀想佛印堂前面這一點亮光，或者頂上一個圓光，或胸口的卐字，先抓住一點，這是假立。

我們修持怎麼修呢？三個步驟。

第一，照靜坐的姿勢，把身體坐好。

第二，訓練自己把自己的意識，所有的思想習慣都排除了，排除得一乾二淨。（這句話講起來很簡單，做起來很難。）排除了也好，排除不了也好。

第三，意識構想一個東西，當然最好是想佛像，想光明點，想象一個東西擺在前面或者上頭，永遠不動。

比如你觀想一個球在前面，忘記了身體，意識上只有這一緣。假如想到這個佛像時，哎呀！佛對我笑了，或者佛摸我的頭了，那是第二個念頭了。你只要想一個佛，或者觀想一個日輪，或觀想一個星光，只有這一緣，一念萬年，萬年一念，這才叫作得止，得定。沒有經過這樣的修持，你佛法講得如同釋迦牟尼佛一模一樣，也是沒有用的。抵不住生死，也脫不了輪迴，不能超凡入聖。

觀想下方也有道理的。你說觀想下面不恭敬，十方三世都有佛，下方也有佛，怎麼叫不恭敬？

笑禪錄裏有一則笑話：一個小孩尿急了，跑進大殿，當着佛，把褲子一拉，撒尿。和尚氣得罵，他卻一本正經地說：十方三世都有佛，你叫我向哪裏屙？這笑話裏頭含有真理，可也不是笑話。

我當年學道時，有一個年輕的和尚朋友，教我一個外道法子——頑空修法。一邊唸佛號，一邊觀想自己的身子往下沉，一直向下沉。這個雖然是外道法，但這個方法救了很多高血壓的人，以及神經快要爆炸的人。我們打坐尤其是中年以上的人，血壓反而弄高了，因爲在用心，都向上走，可用這個法子對治。

我當年什麼都去學，不管有道無道，都要向他們摸索一下。另外有一個方法，對於高血壓、老年人、有病的人或失眠的人都有好處。上座，心裏頭什麼都不想，只念一個「空」字，一路空下去，把神經都放鬆了，腦子也放鬆了，有人就用這個法子治好了緊張的毛病。

總之，不管走哪個路子，先要建立所緣。唯識叫「作意」，天台宗叫「假觀」。換句話說，你真把假觀修成功了，同《楞伽經》的意生身有關。學禪宗的人悟道後，如果不懂意生身，是沒有用的。悟了那個空的境界，不知道功夫修持，不證意生身，你那個悟到的空性，一點用也沒有。所以必須要找個所緣。

現在一般人學禪，盤起腿來，坐上半個鐘頭也好，一個鐘頭也好，都在內守幽閒，也就是大慧杲罵的默照邪禪；再不然就是空心靜坐，連頑空都不如。所以修持要有成就，必須要有所緣。這個有所緣，就是知覺部分，就是把第六意識知覺部分，緣在一點上面。假定有大根器、大氣魄的人，就這麼一路下去就成了。因爲這一所緣當中，就包括了三止三觀。

先是這一念無中生有，觀起來是假觀，就是作意。把它觀成了以後，身心忘了以後，再把自己造作的所緣空掉，就是「空觀」。那個空就不是我們現在意識所想象的空，因爲我們現在意識想象的空，離不開腦子心理所造作的空。到空觀現前，放下萬緣的空，纔是真正的空。然後要空就空，要有就有，再把它翻過來，空有雙融。在學理上叫做「中觀」；在道理上叫作能真空，能妙有；在修證上就是法、報、化三身成就，變化無量。總之，非經過這個修持不可。

但是，話又說回來了，那個同學說：初步這一知，是第六意識造成的，非究竟。我們也可以換句話說，知道這一知，而不執著這一知，就是究竟。講這一知非究竟是對小乘而言；講這一知是究竟，是對大乘菩薩而言。講這一知即是無明，是對凡夫而言；講知與不知都無所謂在，是對大覺、大正菩提而言。理論到此爲止。

現在再回頭來講，我們修止，必須要修所緣，意識假造一個東西。比如緣呼吸，爲什麼要心息相依呢？就是把呼吸變成一個所緣的對象。

但是，不管你緣在哪裏，馬上有個現實問題會來，就是你的知覺始終被一個東西拉住，也就是感受，被那個受陰所發起的感覺拉住了。我們盤起腿來，都在搞身體的感覺，腰發酸，腿發麻；再高明一點，覺得這時清清淨淨；這清淨也是感覺上發出來的。我們多半被感覺拉着走，再加上看過道書，學過密宗，唔，要通夾脊了；嗯，命門這關通了；都是第六意識後天加進來的知識配合，在那裏製造境界。打坐坐在那裏忙得很，開道家的研究會，開密宗氣脈的研究會，然後自己還要加上註解，加上自己的幻想，把自己的幻想又加上註解，而且把這個當成功夫。真講修持，要嚴格檢查自己的這種心念，大家要注意。

你必須堅定於所緣，不被氣脈的感覺牽走，身上有一點感覺反應，要統統不理，這個地方就要靠智慧解脫了。真達到不受感受的牽制，真能不理這個感受時，真氣脈就來了。這時候，道家所謂煉精化氣、煉氣化神的道理，同彌勒菩薩《現觀莊嚴論》一樣，凡夫有凡夫的四加行，聲聞有聲聞的四加行，緣覺菩薩有緣覺菩薩的四加行。

所以道家有個名稱叫「九轉還丹」，等於化學提煉一樣，要經過九次的提煉。「九」並非是呆板的數字，根據易經的觀念，九就是最高數，提煉了又提煉，精煉了又精煉的意思。一次又一次的反反覆覆，這是說明瞭這個再三精煉的道理。我們生理上的感覺境界是真的，不是假的，可是人們因爲這些書看多了，思想上受這些觀念影響，因此，想專一於意識境界的所緣境，都做不到。

比如很多人坐着，一念求空，靜靜坐下去，靜坐在那裏這一知，知道自己妄念來了，知道自己散亂，知道自己昏沉。散亂、昏沉來了就知道；沒有散亂，沒有昏沉也需要知道，永遠保持這個，就是我們的所緣境界，但是我們做不到。

坐在那裏走空心靜坐的路子，往往知也知道，清淨呢？好像也清淨，昏沉也在昏沉，頭昏昏的，裏頭的妄想也在打，雖沒有大妄想，小小的妄想來來去去，永遠斷不了。所以你在那裏坐一萬年，不是在修行修道，只能算是凡夫修養定的一種靜坐法而已，不算修持，這點要注意。

我們對於打坐無所成的人，有個結論，就是他們第六意識作意的所緣境界，始終沒有達到專一，所以初步都不能成功，初禪都達不到。

不要以爲能靜坐幾個鐘頭，氣脈也有一點反應，就算是什麼成功，沒有用的，靠不住的，到了生死關頭時，你一定會後悔，因爲這個靠不住，靠生理來的不是道，生理機能一衰敗就沒有了。如果這個道是靠生理而來，它就是唯物，可是，道是絕對唯心的，這個問題很嚴重。

上面說過，在修持做功夫時，必須要專一於所緣境界，也就是我們的心理狀況要有個假想。不過，這個假想也很麻煩，所以我多半勸人不用假想，上座就保持自己靈明覺知。因爲用假想容易發生毛病，（千萬不要注意下丹田，女人注意下丹田容易引起血崩，男人容易遺精。）假想往往會配合生理上的變化，產生很多幻境。幻境就是魔境，看到什麼光，聽到什麼聲音，聞到什麼味道等等都來了。這許多幻境哪裏來的？學佛的人要注意，不能不研究教理，理不通沒有不走錯路的。實際上，任何一個幻境，都是我們阿賴耶識下意識裏存在的觀念所造成，自己並不知道。幻境每個人不同，因爲各人所帶來的阿賴耶識種子不同的緣故。

有些人看到魔，有些人看到鬼，有些則是從聲音發生幻境，實際上都是我們下意識裏的鬼名堂，自己很難檢查得出來。普通心理學所講的下意識，即唯識學第六意識的一部分，第七識及第八識不能用下意識代表。真有般若智慧的人，一有了幻境就檢查得出，知道是自己下意識裏頭出來的，沒有其他。所以龍樹菩薩的《中論》不能不看：諸法不自生，亦不從他生。不共不無因，是名爲無生。比如我們看到一個幻境，這個幻境本身沒有根，它自己不會生；也並不是有個鬼，有個魔，有個菩薩，故意變出來給你看的。不共生，不是自他共同構成出來一個東西；也不是無因而生。

共生就是講因緣，佛法處處講因緣，《楞嚴經》上說：本非因緣、非自然性。諸法不自生，就是非由一股自然力而來；也不是另外有個主宰。佛法的最高原理就是：無主宰、非自然。這些都屬於見地方面，也同修持有關係。

對於一般人修道家或修密宗的有爲法，我都不大讚成，因爲在這個時代，腦子已經夠複雜了，現在人的煩惱同古代太平盛世不同，在這五濁惡世中，有爲法容易引起生理、心理五濁的因素，很容易入魔障，所以不如守一個靈明清淨，比較穩當。

靈明清淨很容易，只要上座的第一下保持着就行，但這也是所緣，要永遠保持這一念，中間不落於昏沉雜念思想中，就保持這一知。不過有了這一知，心心念念知道清淨，心心念念保持那一知，那一知就成了妄念。

第一剎那那一知，就是了。如果還一直念着，我要保持這一知，那就又過頭了。所以，知見立，知即無明本；知見無，見斯即涅槃。我們知道這一知清淨，清淨以後就不理了，就過去了，不就對了嗎？如果還一直念着清淨這一知，就又不對了。

這樣保持以後，生理是必然起變化的，老實講，四禪八定一步步的修持功夫，都離不開這個身體。講到生理，前面已講過學道、學密有些什麼毛病，學禪有些什麼毛病，反過來講，也都不是毛病。懂了理以後，氣脈之道是必然來的。但是你要求定，第一個要做到不漏。

不漏的範圍有廣義、狹義之分。廣義的，我們一天到晚都在漏，眼睛看，耳朵聽，六根都在漏。五濁惡世中，現代人的「命濁」最糟糕。老子講的一句話很有道理，「五音令人耳聾，五色令人目盲。」生在這個聲色時代，音響高明，燈光特別多彩，電視特別好。結果，耳朵聾的多了，眼睛近視的多了，反倒不如當年只有一根燈草的青油燈。我在峨眉山閉關三年，三根燈草看大藏經，和尚還說浪費。這個時代，物質文明越進步，命濁越濁了，毛病越多了。

我們的六根都在漏，而身根的漏，最重要的就是漏丹。現代美國的性觀念問題非常嚴重，這且不談。至於我們修道爲什麼不能得定，性的問題過不了關，所以不能得定。《楞嚴經》再三強調，淫根不斷，如要得定，猶如「蒸砂成飯」，怎麼能成功呢？

有人問：最近科學生理學講，男女的精到了一個時間，也像其他細胞一樣，要新陳代謝。不把它排泄出來，對身體有妨礙。

現代醫學衛生是這麼講，但有一點要知道，凡是科學，都沒有絕對定論的。很多科學的研究，今天認爲是真理，明天又把它推翻了，所以不要盲目地迷信科學。

《楞嚴經》卷六佛告阿難：若不斷淫修禪定者，如蒸砂石，欲成其飯，經百千劫只名熱砂，何以故，此非飯本，砂石成故。所以修行若淫根不斷，如蒸砂成飯。這個根是什麼根？過去杭州有一個和尚，是個很有名的法師，人家說他的淫根斷了的，看到在家女或尼姑，就和她們抱在一起，大家也不在乎。因爲他爲了修道，自己硬拿剪刀把生殖器剪了。這怎麼是淫根斷了呢？淫根不是指這個，淫根是心理，這和尚比誰都犯戒，這很嚴重，他因爲自己生理部分一剪，就這樣亂來，一天到晚在犯淫戒——意淫。所謂淫根這個根，是指意識。

意識上有性的慾念以後，就有各種漏丹的後果。一般這個漏，只是指身漏。實際上，六根都在漏。

要把這個慾唸完全淨化了，才能得定。壓制不是斷，像那個和尚也不是斷，那個根仍然存在。但真要斷淫根，一定要到四禪定纔能夠斷。

所以大家打坐，從頭頂到手指尖，每一根神經都沒有得樂，就是因爲精不滿的關係，都因爲是有漏之因的關係。我們打起坐來，生理不能舒暢，心理不能清淨，念頭不能專一，不能真得定，都因爲有漏的關係。

我們打坐有時很清淨，是因爲六根都收攝了，少漏一點，自然就好一點，慢慢多坐，做到不漏，生理自然起變化。在我所說《靜坐修道與長生不老》一書中，敘述的氣脈過程是必然要經過的。這本書只講督脈，沒講任脈。任脈是自律神經部分，包括五臟六腑部分，任脈若通了的話，中脈也就通了，任脈是比督脈還難通的。

真到了任脈起變化，五臟六腑等於換了個位子。如果見地道理不清楚，會嚇死的，這也是唯心的作用。佛經上講脈解心開，確有此事。心脈解開是非常難受的，好像在心口上捱了一刀一樣，不過打開了後，真是舒服無比。胃氣打通尤其難受，好似胃連着肺部、肝臟，一下子給人撕了下來一樣。打開了，就好似五臟六腑都換了一個。換句話說，心肝脾肺腎的功能慢慢壞了，自己裏頭慢慢給你拆下來，換了一個新的裝上去。

任脈通了以後，當然，所緣的觀想還是在定境中，這個知覺定境界，同我們生理上的變化沒有關係，這時纔會懂得解脫。

假定這時因生理上的各種變化，我們當場死了，我們那個靈明覺知照見自己變化的，正如心經所說：照見五蘊皆空，無所謂了，要死就死，沒有什麼了不起。我們只要把定的境界保持着，等任脈完全打通了以後，就可以達到真正的初禪。

當然，任脈通沒有這麼簡單，修行是苦行。道家有個名詞叫「焚修」，修行者稱「鍊師」，硬是像在火中鍛鍊一樣。

任督二脈的打通，同密宗所講三脈七輪的情況，又是不同的。三脈七輪另講。

我們的身體吊在這裏，是多餘的。實際上，我們真正的生命，是和這個宇宙，這個法界，這個太空合一，是永遠存在的。這個身體，只是生命第三重投影在這個世界。

這些屬於感覺方面的修持，生理、四大的變化，是一步一步固定的功夫。注意！那個執著在所緣境界上的知，始終不動，生理上的變化，才自然源源而來。不過，多半的人過不了這許多關，尤其是現代人，有一點難受就害怕了。比如胃像麻袋一樣抽攏來，那感覺真不好受。這時，心理上空靈的定境沒有變，生理纔會起變化，重點在這裏。如果那時定境沒有了，氣脈就不會通，病也不會好，兩者要分開纔會解脫。若把兩者混合在一起，想除生老病死永遠也辦不到。注意！定境還是空靈的，沒有變動過。

胃上不空，喉輪不通。喉嚨、食道不空，想斷妄念、斷煩惱是做不到的。所以密宗說，由喉輪到心輪這一部分真正打通的人，可以沒有妄念，因爲起不了妄念了，生理與心理是互爲因果的。

修道家、陰陽家的都知道一句話：「四象五行皆藉土，九宮八卦不離壬」。胃即是土，所以我經常勸大家把胃搞好。所謂壬水，就是煉精，不漏丹。所以胃一通，就是中宮氣通了。那時你會體會到孟子說的「充實之謂美」。也就是易經坤卦，「黃中通理」（腠理就是皮膚）。胃氣走通了，「正位居體」，也就是孟子所謂「浩然之氣，充塞於天地之間」，這是真真實實的境界。

總之，五臟六腑部分，是屬於任脈的範圍，每個機能都要把它換過來。所以道家說「脫胎換骨」，這句話不是騙人的。

這些氣脈都通了，才能證入初禪的真正禪定——大乘道的初禪境界。大家應當好好修持，不要亂搞。

一般所謂氣脈、功夫，都是拿着一點皮毛在搞，整個系統沒有弄清楚，自己沒做到難行能行，難忍能忍的苦行。不修苦行過來，不是真實做功夫，那種修行只是七零八落，支離破碎，永遠不會成功，永遠不會證果。

因爲時間關係，密宗與瑜珈的三脈七輪沒有講，姑且欠賬，將來有機會本利一齊交代。

# 第二十八講

---如何修證佛法

只有行願

三千善行，數千功德

打開心結

情的慈悲與智的慈悲

動搖心行

如何轉變氣質

四重恩三塗苦

檢查再檢查

行行重行行

今天的課程是最後一次。

這次講課，原則標榜的是見地、修證、行願。其中較偏重於修證做功夫方面，行願只略爲提到一兩句。

實際上我們大家學佛修道，都是想證果。但是爲什麼學的人那麼多，而真正能證果的人那麼少見呢？主要是行願不夠，不是功夫不到。

今天站在行願的立場來講，如果沒有行願，見地是不會徹底的；沒有真正的行願，修證功夫是不會進步的。但我們最易忽略的，就是行願這方面，所以大家用功會感覺不上路。

現在以見地、修證、行願三樣合一來講，比如有一個很明顯的心理，世界上很多人爲什麼要學佛學道？就算不走學佛求道的路子，也要求另外一個宗教信仰，乃至不找宗教信仰的人，也要另外找一個東西來依靠。基本上來說，下意識都是有所求，像做生意一樣，想以最少的代價，求一個非常大的成果。

等於求菩薩保佑的人，幾十塊錢香蕉，幾十塊錢餅，幾塊錢香，充其量花個一百塊錢；到了廟裏，燒香、叩頭、拜拜，要丈夫好，要兒女好，又要升官、發財，一切都求完了以後，把香燒了，最後香蕉帶回去，自己慢慢喫。

這種祈求的心理多糟糕！好像人犯了錯，跪在那裏一祈禱，就辦了交待一樣。這是一種什麼樣的心理？我們自己要想一想。

至於我們這些修行的人，心中一定會想，我絕對沒有這種心理。但是依我看來，都是一樣的，方式不同而已。雖然沒有這種心理，可是也想打打坐就能成道，雖不求香蕉，也在求腿。

大家打坐都想明心見性，成佛成道，並且最喜歡的是功夫、境界。只要聽說哪個人有道有功夫，反正好奇就去追求了。至於道與功夫究竟是什麼定義，也搞不清楚，這就是見地不清。爲何見地不清呢？嚴格追究起來，就是行願不對。

佛學的基本是建立在六道輪迴、三世因果上，但是據我幾十年的經驗所知，學佛學道的人，沒有幾個真正相信六道輪迴，更沒有人相信三世因果，至少沒有絕對的相信。這並不是迷信，至少在理論上搞得清楚的人沒有，至於事實上求證到的更是沒有。這些都是值得大家反省的地方。

因爲不相信六道輪迴、三世因果，所以你學禪也好，學密宗也好，學淨土也好，根本基礎上是錯誤的，等於想在沙灘上建房子一樣，是不可能的事情。可是我們的心行都往這方面走。

比如我們學靜坐，坐起來都想空一下，然後都在那裏高談學理，空啊！有啊！般若啊！這些佛法道理談得頭頭是道，卻沒有研究心行。爲什麼要求得空？空的後面是什麼？假定真空了，是個什麼樣子呢？這些教理上都說了，可是我們沒去研究。

所以，有些人儘管功夫修得好，氣脈做得好，也是沒有用的。多少人說自己的奇經八脈打通了，三脈七輪打通了。打通了又怎麼樣？你說我氣脈打通了可以不死，還沒有一個氣脈通的人不死的。你說氣脈通了的人可以死得好一點，也有氣脈不打通的人死得蠻好的。那麼，所謂氣脈打通究竟是爲了什麼？我們沒有去思考，反正人家說氣脈通就跟着叫氣脈通。

又比如神通，神通又怎麼樣？先知又怎麼樣？多少個自稱有神通的人死於高血壓、糖尿病。

我們有沒有仔細想想，究竟學佛修行是爲了什麼？都在高談闊論，不切實際。

真正的修行，最後就是一個路子：行願。

什麼叫行願？就是修正自己的心理行爲。

我們的思想，起心動念是沒有發出來的行爲，一切的行動則是思想的發揮。我們想求得空，這是在追尋一個形而上的問題，追尋能夠發生思想的根源。在行爲上、思想上真正做到了空，幾乎是不可能的。假定有人做到思想完全空，變成無知了，那又何必修道呢？所以空的道理不是這樣。

大家坐起來拼命在求空，基本上有一個最大的錯誤，對於空性的理，根本沒有認清楚。所以上次提及要大家看《肇論》，這本書是鳩摩羅什法師的大弟子僧肇法師所作。當然，這本書不大容易看，它是集中佛法之精華，以及老、莊、孔、孟思想而成的文章。比如它寫「般若無知論」，我們天天求般若大智慧的成就，他說智慧到了最高處是無智慧。等於心經上講的無智亦無得。又說：物不遷論，物沒有去來，無動也無靜，沒有過去，也沒有未來，只有當前這一下。又說：不真空論，空而不空，這些形而上空與行爲配合爲一的道理，應多去研究。

我們做功夫、打坐爲什麼不能進步呢？大家一定以爲是方法不對，拼命找明師求方法。不是的！不要受自己的騙。功夫爲什麼不能進步？爲什麼不能得定？是因爲心行沒有轉。心理行爲一點都沒有改變的話，功夫是不會進步的，見地也不會圓滿。這在中國文化上，不論是儒家、道家，說法都是一致的，都是同一個論調。

比如學道家的人講，學道成仙有五類（好比佛家的五乘道），有鬼仙、人仙、地仙、天仙、神仙（也叫大羅金仙，相當於大阿羅漢）。道家認爲「只修命不修性，此是修行第一病」。光煉氣脈，做身體上功夫，而認爲這是道，這是修行的第一大毛病。又說「只修祖性不修丹，萬劫陰靈難入聖」，學佛的人只高談理論，對於生命根源沒有掌握住，經一萬劫也證不到聖人的境界。不論怎麼說，有一個基本原則，就是想成仙要修無數功德，無數善行纔行。

什麼叫善行？以道家標準，一個人危急了，瀕臨死亡邊緣時，把他救出來，起死回生，這樣算是一件善行而已。以這個爲標準，要滿三千善行，數千功德，纔夠得上修天仙。其他儒家、佛家都是一樣，佛家要求我們起心動念，內在的思想行爲要轉變。但據我所知，一個個的心行都沒有絲毫動搖，太可怕了。爲什麼不能證果？是自己心理的結沒有打開，八十八結使的結，根深蒂固。

學佛的人有一個基本的毛病，大家要反省。首先，因爲學佛，先看空這個人世間，所以先求出離，跳出來不管。因爲跳出來不管，慈悲就做不到。我們口口聲聲談慈悲，自己檢查心理看看，慈悲做到多少啊？這是個非常非常嚴重的問題。第二，貪瞋癡慢疑，我們又消除了多少？比如有一個例子，我們大家修行越修得好，脾氣越大爲什麼？你打坐坐得正舒服，有人來吵你，你還不氣啊？這種心理作用是不是跟慈悲相反呢？

還有功夫做得好的人，靜的境界儘管好，下坐以後，所有的行爲同靜的境界完全相反。理論講的也很對，做出來的完全相反。所以佛家要我們先從戒着手，小乘的戒還只是消極的，只防止自己行爲的錯誤，這是小乘戒的基本原則。大乘菩薩要積極培植善根，這樣纔是大乘菩薩戒的基本。但是我們連消極的也沒有做到，積極的更談不到。

大家要注意，不論出家在家，以後學佛修持之路，應注意《瑜伽師地論》聲聞地當中的瑜伽地，這裏麪包括了密宗所有的紅、白、花、黃教的基本理論，修氣脈、修止觀的原則，也都告訴我們了，這點順便提及。

比如我們曉得學聲聞，要學八關齋戒，其中一條戒雲：沙彌不準坐高廣大牀。爲什麼？高廣大牀就是上座、上位。爲什麼沙彌不能坐？是先要養成謙虛的德性，叫你不要處處自我傲慢，動輒自私自利，坐在上面很了不起那個樣子，就是要我們學謙虛。我們看了這條戒，不管在家出家，先反省自己有沒有謙虛，做到了謙虛沒有？據我瞭解，凡是學了佛的人，或信了任何宗教的人，比世界上任何人都傲慢。以爲別人不信，就是魔鬼，自己自認是聖人。我們學佛同樣也犯這種毛病，不過換一個名詞而已，覺得：他唉呀！很可憐，地獄種子啊！一樣的道理，不肯謙虛。

尤其是有點功夫的人，只要學佛打坐三天，然後「天上天下，唯我獨尊」起來了，別人的功夫都不行。專拿一個聖人的尺碼，去量人家，而且這個尺碼還是自己定的，眼光說有多短就有多短。人們在它的尺碼下，當然都不是聖人，可是他卻從來沒有量量自己有多長、多大，決不反照自己，這是最要命的。這個心行怎麼辦呢？所以爲什麼不能證果？爲什麼不能得定？就是這個心行，貪瞋癡慢疑一點都沒有轉化，非常可怕，反省起來非常嚴重。

我再三強調大家，修道沒有證果，不能證到空，就是心理行爲自己轉化不了，所以坐起來，只抓到意識境界造成的一點空，以爲那就是道了。

今天有位同學提出報告，昨天打坐坐得最好的當兒，忽然發現自己的手伸上來抓臉。當時他想，奇怪，前一秒怎麼不知道自己的手在抓臉？用功還用得很好呢！當時他覺得有點難過，懺悔自己的無記。失唸了，自己做了，不知道。無記也有無記的果報，你說你是無心的，將來你所得的也是無記的果報。比如我們有時莫名其妙的受人打擊，那也就是無記果報。這位同學繼續打坐，後來又發現自己在抓臉，他說這就叫「無明」失唸了。

不過，這也是隻知其一，不知其二。普通談空這一念，只是起碼的，最初步的一點，還只是誘導法，誘導我們成就、成聖的最初步路子。但這個心念在同一秒鐘，同一剎那中，可以起很多的作用。所以我們真靜下來時，六根同時並用，萬緣俱來時，若能萬緣都知，那就是六祖說的：何期自性，能生萬法。不是光修空，要能夠全知纔行。

在清淨專一的時候，你還能夠用手抓癢，嘴裏咬咬牙齒，腳同時敲兩下，這些都是念的作用，你不能說「我的心念在這個時候空了，而抓癢並不屬於念。」你們要知道，本能的反應就是念，那是阿賴耶識的念。所以有許多人打坐修道，遭遇很多魔境界，實際上這個魔，都是自己這一生造的。不但如此，很多着魔的人，就是下意識喜歡玩弄這個東西，換句話說，他在心性方面根本沒有轉化。

所以，我經常告訴同學：易經六十四卦中，沒有一卦全好，也沒有一卦全壞，好中有壞，壞中有好，只有一卦比較算是六爻皆吉，那就是謙卦。所以佛家叫我們學空，戒律上第一個要做到謙虛。試問有幾個人做到了？自己反省一下，誰做到了。

真正做到了謙，才真能做到菩薩的慈愛。道家老子云：「我有三寶：曰慈，曰儉，曰不敢爲天下先。」不敢爲天下先就是「謙」。佛家也是這樣，佛家謙到什麼程度呢？謙到「無我」，謙虛到了極點就是無我。

所以我們光想打坐達到空，在心行上做不到是空不了的，因爲我們坐在那裏守空，是「我」去守空，沒有做到無我的空，假定無我，何必求空呢？無我就已經空了。

所以以行願來講，「行」纔是真見地，行不到，見地沒有用，要做到這個才能談到真慈悲，因爲慈悲就是無我。其實，我們普遍講慈悲都屬於「情」，不是「智」。佛法大乘道的慈悲是智，是般若的慈悲。所以，以其真無我，才能真慈悲。說我要慈悲你，早落於下乘了。比如父母愛兒女那個仁慈，尤其是母愛，決不要求代價的，這是普通人道的父母子女之愛，但那還是「情」，這情是由「我」愛而發；菩薩的慈悲是「智」，智是「無我愛」而發，這可嚴重了。

所以講行願、行門之重要，我們隨時在靜定中，要檢點自己。什麼是修行人？是永遠嚴格檢查自己的人。隨時檢查自己的心行思想，隨時在檢查自己行爲的人，纔是修行人。所以不要認爲有個方法，有個氣功，什麼三脈七輪啊，或念個咒子啊，然後一天到晚神經兮兮的，那是不相干的。我們看到多少學佛學道的人，很多精神不正常，爲什麼染污了？爲什麼有那麼多的不正常呢？因爲沒有嚴格在修行。換句話說，沒有嚴格地反省自己，檢查自己。

比如貪瞋癡三毒，你說我們哪一點不貪？你說你一點都不貪，一天到晚想跟我在一起，想多跟老師一下，這是不是貪？我那裏沒有東西可給你的，因爲你「貪」，你希望老師那裏也許有點東西可挖了來，這是什麼心理？爲什麼自己不去用功呢？我當年向我的袁老師學習，不是我向老師問問題，都是老師在問我。

比如有一次，兩人由成都到重慶，那時交通不發達，到了內江，人很累。抗戰時候搭汽車只能站着，整整站一天，到了內江茶館裏，袁老師問：你累不累啊？當然累。你現在的心境如何？我答：同在山上閉關時一樣。那真一樣，沒有動過，就是「旋嵐偃嶽而常靜，江河競注而不流」，沒有覺得動搖過，也沒覺得風塵僕僕是辛苦。但是這個時候覺得自己有一點疲勞，還是不對的。袁老師講：唔！這可不容易啊！我答：大概還要一年，我會把這問題解決。次日早起，我說：先生，你昨天睡覺時打呼好厲害啊！袁老師問：你曉得我爲什麼要打呼？我愣住了，爲什麼？這是個大問題。接着袁老師問：你曉得有一個不打呼的東西？我說那個我在理上知道。差不多了！要求證。理上知道有一個在打呼，還有一個不打呼的，在看這個在打呼。

舉上面這個例子，是說大家貪問，事無大小一概問。我們檢查自己的心理，貪瞋癡慢疑要斷，談何容易啊！你說，你打起坐來會空，沒有用的。你在事上過不去，心事來的時候過不去，瞋心來的時候比誰都大。

什麼是瞋心？怨天尤人就是瞋，這是瞋的根。對環境，對一切不滿意，有一點感覺不滿意維持着，就是瞋心的開始。

至於癡，那就更不用談了，引用袁老師的詩：

業識奔如許，鄉關到幾時

五蘊明明幻，諸緣處處癡

你看學佛的人，個個都曉得談空，可是每一個人都有心理上，感情上的癡、利害上的癡、生命上的癡等等，無一而不癡。沒有智慧嘛！這些根會在哪裏發現呢？行爲上沒發現，夢中都會發現的。夢中會有這樣的行爲，就是因爲自己永遠在貪瞋癡中。行爲如果轉變不了，要想轉變氣脈，那是不可能的。但是如果認爲氣脈轉變就是得了道，那也是荒唐。聽了多少人氣脈通了，可是現在都到黑茫茫的那個地方去了。

所以，如果大家在心行、行願方面沒有動搖，不要談四禪八定，更不要想談證果。

老實說，一個人真做了一件善行，這一天盤個腿打坐看看，馬上就不同，氣脈馬上就不一樣，心境馬上就擴大了，這個是絕對不能欺騙自己的事。不要說真正善的行爲，或內在的善心，今天如果真把貪瞋癡慢疑這些毛病解決了一點，那個境界就不同一點。所以我們坐起來不能空，心境空不了，就得找找看，看今天自己的病根在什麼地方，爲什麼今天上座不能空？你的心念在貪瞋癡慢疑當中，一定有個東西掛在那個地方。這是阿賴耶識的問題，不是第六意識的事情。如果沒有檢查這個，光是打打坐求一點空，求一點功夫，沒有用的，奉勸你不要學道，你會把自己給害了的。

所以心行方面要特別注意，這也只是說行，還沒有講願。至於發起救人救世之願，能有一點行爲爲別人着想，處處能犧牲自己的人，在我看來，沒有一個做得到，一點也做不到，所以要想證果，絕無此事。

講義上，八十八結使與三界的關係，明白地擺在面前。能解開了多少個結，你就得了那個果位，這些考驗都擺在眼前。別以爲腿能盤一個鐘頭就能升上什麼天；一個半鐘頭又能升上什麼天，沒這回事。腿是靠不住的，修「行」，修的是心理行爲，不是修腿。

佛學叫我們除煩惱，佛學的翻譯「煩惱」兩字用得好極了。拿普通的學問來研究，煩惱是我們心理行爲一個基本狀態。「煩」，煩死了；「惱」，討厭。這些就是煩惱。煩惱就是罪惡，對自己心理染污的罪惡。以形而上本體來講，我們的自性本來清靜，因煩惱連帶發生的行爲，變成了後天的罪惡。比如一個人殺人，是因爲火大了。而基本上，只是由一點的煩惱開始來的，它對自己來講，是最大的罪惡；對外界來講，發展下去，久了可以成爲害社會、害國家、害人類、害世界的大罪惡，所以煩惱兩字，不要輕易小看它。

我們講行願方面，這個心理的「行」，要做到清靜、做到空。要想得定，要想明心見性，應該隨時隨地檢查自己。是不是有一絲毫的煩惱存在？如有煩惱存在就很嚴重了。

有一種煩惱是來自生理的，由生理不平衡所引起的，就是儒家所謂氣質之性，所以修道要變化氣脈，也就是要變化氣質。氣質是一個實在的問題，不是空洞的理論。

爲什麼修道的人功夫好了，氣色會好、氣脈會通？因爲受心理行爲的影響，氣質在變化，每一個細胞都在變化，不是假的。所以煩惱能轉成菩提，轉成覺性，隨時清明。

我們每個人，尤其是學佛的人，隨時在煩惱中，我們迴轉來檢查，一天二十四小時當中，有幾秒鐘身心都是愉快的？當然嚴格來講，後天的愉快也屬於煩惱之一。《維摩經》上講：煩惱即菩提，就是說，你能把煩惱轉過來就是菩提。因煩惱的刺激，引起你的覺悟，發現自己在煩惱中，這可不對，立刻警覺，這樣一轉，當下就是菩提。

但是，我們的煩惱不是菩提，因爲我們不知不覺中，總是跟着煩惱在轉。比如剛纔一個同學在講，打坐腿子發麻，生理不好，煩惱來了。這個煩惱最重要的一部分，當然是生理影響，所以生理完全轉了，變成絕對的清淨，修道的基礎、定的基礎纔算有了。所以氣脈對於這一方面很重要。

氣脈又與心理行爲有絕對的關係，你多行一點善，念頭轉善一點，雖然是消極的善，不是對人有利的行爲，但是你能先去掉自己心中的煩惱，也算是自我本分的一點善，能夠這樣做到了一些，氣脈就會轉一分，你的定力自然就增加一分。所以，我們打坐爲什麼靜不下來？檢查起來就是因爲煩惱。煩惱裏頭隱藏許許多多罪惡的種子，許多罪惡的因素，都是由「煩惱」而來。

假如我們轉掉了煩惱這個東西，完全轉清了，這個時候，心境會比較清明一點點，然後我們纔能夠檢查自己念頭的起滅。

比如我們坐在那裏，覺得心境很清淨，這是意識境界。但是你可知道，我們在清靜這一剎那中間，隱藏了多少罪惡煩惱，能不能檢查得出來？假定有人說大話：在這一念清靜當中，我絕對沒有一點煩惱，沒有一點罪惡。那麼這個人不要談修行了，他根本就沒有見地嘛！我們在這一念清淨當中，煩惱與罪惡的根根，有八萬四千之多，這是假定數目，比喻很多很多的意思。佛說一念之間有八萬四千煩惱，因此就有八萬四千方法，來對治這些煩惱。

剛纔有一個同學問：爲什麼一到空的境界，或空靈境界一來，就起恐怖？非常怕，這很奇怪。關於這個問題，可以分幾點來談。

第一點，佛說墮落久了的人，見到空性，哈哈大笑，歡喜無比；墮落輕的人，見到了空性，會恐怖、大哭。

第二點，另外一種說法，見到空性不起恐怖心理的人，就是《金剛經》上所講：當知是人，不於一佛二佛三四五佛而種善根，已於無量千萬佛所，種諸善根。學佛的人天天求空，善根淺的人，真的空來了就害怕，無法面對現實，去接受這個空。原因在哪裏？因爲執著，所以人生來總要抓住一個東西，忽然到了空境界，沒有東西可抓的時候，你害怕起來了。這是普通人的心理，自然會起恐懼。

第三點，當空境來時，忽然有恐懼心，這就說明你心裏頭已經有個恐懼，並不是空了，是有個恐懼佔進來了，因爲我們的習慣上愛執著，愛抓一個東西，就抓住了這個恐懼。

這麼一點東西，有那麼複雜的心理因素。我們大家是不是在一念空當中，隱藏了許多煩惱、許多罪惡？有沒有檢查出來？這都是修行當中看起來很空洞的理論，但卻是非常實際的話。尤其是年輕同學們，閉起眼睛，覺得有一點清淨，認爲這就是空，空不了的，那也是心理的一個狀況。也就是說，當我們打坐時，眼睛閉起來，腦子進入半休息的狀態，不是完全睡眠，眼神經也沒有完全的休息。只是下意識當中，空空洞洞的，在下意識的記憶習慣上，呈現一個類似空的景象而已。而這個景象前面，還是黑茫茫的，然後在這裏頭忙起哲學來了，玩起話頭來了，然後覺得自己都懂了，還認爲自己是一箭破三關呢！這是一。

第二，等你精神養好一點，脾氣也大，尤其是青年，第一關情慾就來了，也就是男女間的愛慾就強了。這點不要自欺，功夫做不好沒話說，功夫一做好了，男女愛慾之念，尤其生理上的壓迫就來了。這是什麼原因？貪瞋癡。貪慾的第一個根本無明馬上就爆發了。沒有這個來，氣脈也不可能打通；來了以後，慾念又引起。這個中間的行——心行、行門，該怎麼辦？用什麼方法可以把它對治過來？怎麼去處理它？怎麼去調理它？它的原理是在什麼地方？它的病根究竟怎麼來的？是心理先引起生理呢？或是生理先引起心理？這裏頭是個很大的關鍵。至於老年人以爲自己沒有這個問題，那是因爲你衰老了，要想把西沉的夕陽挽回到東面來，這件事真能做得到的話，第一關還是會碰到這個問題，因爲這是根本煩惱。

所以大家要特別注意八十八結使，唯識百法明門論的五十一種心所，什麼是根本煩惱？什麼是隨煩惱？隨眠煩惱？這「隨眠」二字譯得非常好，它纏着你，跟着你，使你在睡眠昏迷的狀態中，自己也檢查不出來，被它迷糊住了。其實，這也是自己的魔障。

一層一層檢查，八十八結使能去幾層，你禪定的功夫絕對就到了那裏。若按照普通講法，念住就是初禪，這個只是普通說法。至於真正的初果位，就不是這樣了。所以，你即使得了初禪，卻不一定證得初果。因爲果的標準就是根據八十八結使，也就是你那個下意識的罪惡煩惱的根，貪瞋癡慢疑去掉了幾層，就是果位的考驗。我們不能不通教理，不要以爲光是打打坐，抱一個話頭就行了，沒有用的。所以別人問禪，我就說：我有「饞」，你那裏有好喫的我就來。哪有那麼簡單？不容易的。你就是做到念住，還要看你是住在什麼念，念住在昏沉也是住，沒有用的。氣質沒有轉，心行沒有轉，沒有用的。

其次，就算做到氣住，呼吸停止了，充其量是二禪，並不一定就是二果。單單氣住，並不能證果位。氣住可以用意志控制做到，與道不相干。而且氣住了以後，只要一逗他，他發起脾氣來比誰都大。所以修行不是如此，不要搞錯了。你認爲氣住了，自己有功夫、有道了，那個道賣幾毛錢一斤啊？沒有用的。主要關鍵在心理行爲。

二禪氣住後，同時要查查八十八結使，心理的罪惡煩惱去掉了多少？身口意三業去掉了多少？所以有許多人都講功夫，講了半天，身口意三業一點都轉不了，自己不要自欺了。

脈停，印度很多瑜伽士都能做到，埋在土裏不會死，這都是能夠練出來的。這只是說明我們的生理功能，能夠用心訓練成各種狀況，這個是唯心所造，做得到的。至於說，這是不是道果呢？不是的。

至於三果、四果，每個道果，都可以在發給大家的八十八結使那一張表查到。自己每天要隨時檢查自己，看看心理行爲中，煩惱罪惡的狀態解除了多少，檢查今天善行做了多少，所以古代儒家有功過格，用紅黑豆來標記，以檢查自己的心理行爲。

功夫做到了氣住脈停，只能說明心性的功能，證明唯心所造的功能，的確可成就這些功夫、神通等。至於說證道，或證到空性，卻不一定。證得三身——法身、報身、化身，那就更難。

這三身成就，也就是禪宗所講的三關，真正的三關做到了，纔能有三身的成就。禪宗祖師門，或其他許多人，雖然談空說有，比如上次提過的雪巖欽禪師，道不可謂不高，但是不是三身成就？我們不得而知。

三身成就是可以現生做到的，先把氣質變化過來，由善行開始做起，配合四禪八定的功夫，就有一點希望。我個人幾十年來投身在這裏頭，也在試驗求證階段。沒什麼功夫，也沒什麼修養。在沒有到達那個絕對的求證以前，不要隨便給自己定一個範圍，下一個定義，一下就錯了。

以上是行的部分。

願呢？更難談了，行願不到，見地不會到的。換句話說，行願不到，修證功夫也不會到。坐得好有什麼用呢？你說：我打起坐來，能夠坐三個鐘頭，心裏清清淨淨。那是你在那裏偷懶，也可以說是一種「道者盜也」。《陰符經》上這句話的意思是，人取用天地的精華，借用生命原有的功能，就能修煉成道。人一生下來，偷天地間的食物、空氣，打起坐來還子午卯酉，想吸天地正氣，日月精華，這個強盜多厲害！所以說道者盜也。但是《陰符經》鼓勵我們當盜，真把宇宙的東西偷得來，我們的生命就成功了，我們的生命就是宇宙。然後你可以再讓別人搶去，這是道家的觀點。

墨子的思想出自於道家，墨子要我們「摩頂放踵以利天下」，等於佛家大慈大悲的精神，犧牲自我，這是墨家的思想。墨子是道家《神仙傳》上的人物，道家《神仙傳》上說，墨子到漢武帝的時候還在世間。但是誰又見過他呢？

楊朱則絕對自私自利，自由主義的思想也出在道家。

現在回到主題，所以我們學佛打坐都是坐在那裏偷盜，而在同一時間中，社會上那麼多人卻爲我們在忙碌。所以佛家有一句話很了不起，就是早晚課誦的一句話：上報四重恩，下濟三塗苦，這就是行願的願，每天都提醒我們做功德。我們學佛的人都要隨時隨地檢查自己，每天要上報四重恩，這四種恩都是我們所欠的：佛恩、父母恩、國家恩、衆生恩。

衆生對我們有什麼恩呢？一個人活在世界上，靠社會上很多人的努力成果，所以學佛的人要上報四重恩。我們活着一天，都要麻煩很多人提供生命所需給我們，事實上如此。

下濟三塗苦，同時也要想到下三道——畜生、地獄、餓鬼的苦痛。換句話說，隨時要想到不如我的人的痛苦，要想到怎樣去幫助他們。可是我們做到了沒有？學佛的人只想怎麼爲自己求到法財侶地，你幫忙我成道，如此這麼一個動念，就是自私的基本。你爲什麼不先幫助人家成道呢？所以上面講行，下面講願。願發起了沒有？自己想想看。

至於說：衆生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成。那真是在唸經，念過去就完了，心裏根本沒這回事。首先衆生無邊誓願度，只要度我就好了。煩惱無盡誓願斷，最好你幫忙我斷。法門無量誓願學，你教我就好了。佛道無上誓願成，將來總有一天會成。這四句話我們往往是這樣下的註解，只要一反省起來，就很嚴重了。所以說行門很難很難的。

所有的佛經、三藏十二部都告訴我們了，都在講行願。行，三十七道品，六度萬行，學佛的基本是在這些地方。瞭解三世因果、六道輪迴，從心理行爲上改進自己，漸漸地，功夫、見地自然會進步。這不是說教，是我的親身體驗，不從這裏下功夫是解決不了問題的，不會證果的。心行的改變比打坐、比修證重要得多，而且只要心行改正一天，你的定力、打坐就隨之進步一天。

所以說，爲什麼不能得定，甚至連打坐都坐不住呢？你在心行上去追求，不要在功夫上去追求。在功夫上追求是空的，偶然可以，過了幾天就沒有了。盤腿打坐與定沒有絕對的關係。至於坐在那裏，你身心能不能轉得過來呢？這個就是問題了。其實並不在於打坐的姿勢，要在心行上檢查自己纔是究竟，纔能夠談到定。

今天結論重點就在這裏。這次的課程以見地、修證、行願爲三大綱要。最後強調一句——行願最重要。行到了，見地纔會圓滿，修證功夫纔會證果。古人證果的多，就是在行願。

現在很流行木訥祖師傳（密勒日巴），個個都很佩服他，那你能不能學木訥祖師呢？做不到。木訥祖師的老師那麼故意整他，四幢房子蓋起來以後要他拆掉，把背上都磨破了，流膿流血，他沒有怨恨。你們天天想要老師傳密法，只要老師開口罵兩句，你們就要罵老師了。像這樣的心行，怎麼行嘛！都想自己當祖師，當六祖。六祖到五祖那裏求法，五祖叫他舂米舂了三年。我們不必舂米，反過來好像老師欠我們的，假使在以前的時代，早就一棒子打過來了。怎麼那麼不通呢？心中是怎麼個想法自己不檢查，還要求人家很嚴格，要求老師更嚴格了，這個是不行的，隨時都要注重心行。

見地到了就是法身；修證到了就是報身；行願到了就是化身。三身都在一念之間，這個修證不到，不談！

現在社會上，一般講的功夫都有問題。因爲全世界都在心理變態的狀態中，幾乎沒有一個人真正證到，都是自欺欺人之談。我希望我們這裏在座的，能真正學佛，不要做自欺欺人之事。

八十八結使這段很重要，很重要的。自己隨時去檢查檢查，八十八結使去掉了多少。《瑜伽師地論》中，聲聞地、菩薩地的做功夫程序都講完了，彌勒菩薩把怎麼樣修證，怎麼樣證果，所有祕密都告訴我們了，只要我們用智慧，盡心去看它就可以發現。

大家拿着這次所開列的書，包括大小乘經論及講義去參考，好好從心行做起，必有好處，必能證果。