目录

[南师讲《瑜伽师地论》第一讲 2](#_Toc22138990)

[南师讲《瑜伽师地论》第二讲 12](#_Toc22138991)

[南师讲《瑜伽师地论》第三讲 23](#_Toc22138992)

[南师讲《瑜伽师地论》第四讲 37](#_Toc22138993)

[南师讲《瑜伽师地论》第五讲 50](#_Toc22138994)

[南师讲《瑜伽师地论》第六讲 60](#_Toc22138995)

[南师讲《瑜伽师地论》第七讲 73](#_Toc22138996)

[南师讲《瑜伽师地论》第八讲 83](#_Toc22138997)

[南师讲《瑜伽师地论》第九讲 92](#_Toc22138998)

[南师讲《瑜伽师地论》第十讲 104](#_Toc22138999)

[南师讲《瑜伽师地论》第十一讲 117](#_Toc22139000)

[南师讲《瑜伽师地论》第十二讲 128](#_Toc22139001)

[南师讲《瑜伽师地论》第十三讲 140](#_Toc22139002)

[南师讲《瑜伽师地论》第十四讲 152](#_Toc22139003)

[南师讲《瑜伽师地论》第十五讲 165](#_Toc22139004)

[南师讲《瑜伽师地论》第十六讲 176](#_Toc22139005)

[南师讲《瑜伽师地论》第十七讲 188](#_Toc22139006)

[南师讲《瑜伽师地论》第十八讲 199](#_Toc22139007)

[南师讲《瑜伽师地论》第十九讲 211](#_Toc22139008)

[南师讲《瑜伽师地论》第二十讲 222](#_Toc22139009)

[南师讲《瑜伽师地论》第二十一讲 233](#_Toc22139010)

[南师讲《瑜伽师地论》第二十二讲 244](#_Toc22139011)

[南师讲《瑜伽师地论》第二十三讲 255](#_Toc22139012)

[南师讲《瑜伽师地论》第二十四讲 268](#_Toc22139013)

[南师讲《瑜伽师地论》第二十五讲 281](#_Toc22139014)

[南师讲《瑜伽师地论》第二十六讲 294](#_Toc22139015)

[南师讲《瑜伽师地论》第二十七讲 306](#_Toc22139016)

[南师讲《瑜伽师地论》第二十八讲 318](#_Toc22139017)

[南师讲《瑜伽师地论》第二十九讲 329](#_Toc22139018)

[南师讲《瑜伽师地论》第三十讲 342](#_Toc22139019)

[南师讲《瑜伽师地论》第三十一讲 356](#_Toc22139020)

[南师讲《瑜伽师地论》第三十二讲 368](#_Toc22139021)

[南师讲《瑜伽师地论》第三十三讲 382](#_Toc22139022)

[南师讲《瑜伽师地论》第三十四讲 394](#_Toc22139023)

[南师讲《瑜伽师地论》第三十五讲 409](#_Toc22139024)

[南师讲《瑜伽师地论》第三十六讲 420](#_Toc22139025)

[南师讲《瑜伽师地论》第三十七讲 434](#_Toc22139026)

[南师讲《瑜伽师地论》第三十八讲 448](#_Toc22139027)

[南师讲《瑜伽师地论》第三十九讲 464](#_Toc22139028)

[南师讲《瑜伽师地论》第四十讲 477](#_Toc22139029)

# 南师讲《瑜伽师地论》第一讲

“云何世间一切种清净。当知略有三种。一得三摩地。二三摩地圆满。三三摩地自在。此中最初有二十种得三摩地所对治法。能令不得胜三摩地。何等二十。”（二十卷）

今天，我们转个方向，是讲教理的《瑜伽师地论》。

站在佛学的立场来讲，一个真正的佛教徒真正要学佛，有四本真正的佛学概论是要读的：印度原有翻译过来的两部，中国的两部。印度的两部佛学概论，一部是《大智度论》，一部是《瑜伽师地论》。中国的两部佛学概论，一部是智者大师的《摩诃止观》，一部是永明寿禅师的《宗镜录》。后世人现在几十年来所写的佛学概论，那是概论的概论的概论了，渣子的渣子。可惜你们现代青年学佛，入手都是看现代化的概论的概论，没有用的有问题的。今天，我们可以说是翻开了一部真正的佛学概论，玄奘法师翻译的一百卷《瑜伽师地论》。

第二点，我们如果拿一般学术性的立场来讲，我们晓得，佛学的学术思想可以被分定为四个范围。所以的经典可分类为一个是属于小乘的范围，另一个是大乘的范围。大乘的佛学思想，包括其佛学与修证，又分两个范围，一个是龙树菩萨的般若佛学系统，属于释迦牟尼佛涅槃后前期的佛学；一个是无著、天亲两位菩萨，两亲弟兄，天亲也翻译为世亲，属于法相唯识，可以叫它是后期的佛学。那么，我们手里拿的这本《瑜伽师地论》在学术的范围，是属于后期的佛学。如果拿学术严谨的立场来讲，后后胜于前前，越是后面是越精细、周到，包罗的越多。这是无著、天亲的法相唯识部分。

所以像西藏的密教，黄教宗喀巴大师的系统是属于《瑜伽师地论》这个系统。宗喀巴大师有名的《菩提道次第广论》是依据印度阿底峡尊者的《菩提道炬论》来扩充著作的；而这个《菩提道炬论》则是阿底峡尊者根据《瑜伽师地论》抽离了一部分而写出来的。

我们现在开始讲《瑜伽师地论》，先简单地介绍一下无著、天亲菩萨。世亲即天亲菩萨，两弟兄年轻时就都出家了，世亲菩萨是专攻小乘的佛学，修行小乘的佛教，极力地反对大乘的佛学。后来受哥哥无著菩萨的影响，学了大乘以后悟道了，要自杀。为什么？忏悔，过去著小乘的著作太多了，诽谤大乘，这个罪业无法消灭，只有一死了之。他哥哥笑了，无著菩萨骂他那么没有出息，譬如一个人走路，“因地而倒”，走路会跌倒，是因为有地面，对不对？如果走在虚空中就不会跌倒了。“因地而倒，因地而起”，跌到地上就要靠地面才能够爬得起来呀，你既然拿一支笔诽谤大乘，你不会在后半生把这只笔转过来，赞扬大乘？所以，世亲菩萨因此而著作了很多唯识各方面的东西。

后来，无著菩萨先涅槃了，两兄弟约好，两人都发愿往生欲界天中心的兜率天，去亲近弥勒菩萨。无著菩萨要涅槃了，世亲菩萨说：“哥哥啊，你是不是往生到那里，要给我个消息。”

“好，一定给你消息。”

死后，不要说打坐定中看不到哥哥，做梦也梦不到。三个月不知道，一年也没有梦到，三年也没有梦，究竟……有怀疑了。过了好几年，无著菩萨来了，现身了。

他说：“哥哥啊，你究竟到哪里去了？”

“哎，我们发愿往生兜率天弥勒菩萨那里啊，我在兜率天内院啊。”

“真有此事？”

“如是啊。”

“那你怎么现在才来？”

“没有啊，我刚刚到，弥勒菩萨刚刚在上课讲经。我坐下来听了一下，心里牵挂你，又不好意思溜课，等到菩萨的课讲完了，我第一个就来跟你讲啊。”

“你晓得多久了？人间的岁月已经好几年了。”

“啊，好几年！我就是一下下。”

弥勒菩萨的这本《瑜伽师地论》是无著菩萨写的。谁说的呢？是弥勒菩萨亲口讲的。不过，一般做学术的人不会相信。无著菩萨晚上……根据佛的制度，初夜分，晚上的功课完了，入定，离开身体上兜率天听弥勒菩萨讲，白天记录出来，就是这本《瑜伽师地论》。弥勒菩萨是当来下生佛，我们的教主，弘扬释迦牟尼佛的所谓法相唯识部分。那么，后世的一般学者不会相信这些了，“哎，这是假的了……哎，这书就是无著菩萨写的了……哎，因为怕人不相信，故意这样说。”这是后世的人，因为后世的人根本没有入定啊、出定啊，影子都没有，什么都不定。什么定呢？坏的事情蛮确定，坏心眼很确定，好心就不定。

怎么叫“瑜伽师”呢？我们晓得现在印度的瑜珈（you-ga），“伽”字在中国密宗的翻译是加一个斜玉旁（珈），念ga，北方人读瑜珈（yǖ-jia）。所以，许多学瑜珈的人来跟我讲，我就笑了，我说：“你们印度现在哪里有瑜珈？”“有啊。”就表演身体的倒立莲啊、孔雀式啊——这是“身瑜珈”，身体的瑜珈。印度身瑜珈最好的部分已经变成密宗的金刚亥母的四十多套拳，打坐时打拳的，已经将其精华吸收了。留下来的“音声瑜珈”是咒语。“心瑜珈”没有了；心瑜珈就是心地法门，只有中国的《瑜伽师地论》，这是真正印度宗教的心瑜珈。现在翻译为人字旁的“伽”，不念ga，念qie，瑜伽（yǖ-qie）。瑜伽（yǖ-qie）是指修瑜珈（you-ga）有所成就的人，即瑜珈（you-ga）的大师们，修行有所成的叫瑜伽（yǖ-qie）。所以，一般人说念瑜伽（yǖ-qie）错了，其实是他错了，错的一塌糊涂。“瑜伽（yǖ-qie）士”就是修炼瑜珈（you-ga）成功了的人——譬如中国讲修道的人叫修道，得了道的人就是“有道之士”，他们叫“瑜伽（yǖ-qie）士”。所以，这本书叫“瑜伽（yǖ-qie）师”，要想求得成就的就称为“瑜伽师”。

怎么叫“地论”呢？一地一地，地就是范围，分成十七个范围来说明。由普通一个人的人生讲到世界，讲到物理、物质世界，讲到整个宇宙；物理世界讲完了，回转来讲怎么样修持，怎么样修心，证得形而上的这个道。然后，又分开讲小乘道的第一步怎么样修持，大乘道怎么样修持，一直到成佛之路，一百卷整个地说完了，所以叫“瑜伽师地”，一地一地分成十七个地，不是楼梯的十七层啊，是十七个范围，所以叫《瑜伽师地论》。

玄奘法师最大的功力翻译了这部书，唯识学里称这部书为“大论”。要想真学佛，不了解《瑜伽师地论》，就都是在那里瞎闹，瞎子摸象乱搞的，不行，尤其的后世学佛的。所以《瑜伽师地论》包括了一切修证，怎么样做人，人道上升到天道，天道上升到声闻道，声闻道上升到缘觉道，声闻、缘觉是小乘，以及菩萨道，五乘道都包括在内。所以宗喀巴大师造的《菩提道次第广论》是五乘道，才是真正学佛的道路。

要想成佛，先学做人，人道没有修好，连天道的资格都不够，哪里能够谈修佛道？所以人乘、天乘，有了天乘的资格才能够修小乘道。天乘的资格都没有，你还够得上谈小乘？有了小乘道的资格，才够得上修菩萨道，才是大乘道。

我们中国后世唐宋以后的佛教，动辄就“我们是大乘佛法。”大个什么？大的影子都没有，牛大，吹牛才是大，你大个什么？大从小来啊，一点小善都做不到，能够做大善吗？对不对？小事情都不能牺牲，说：“我这个人啊，小事情不会牺牲的，碰到大事情时我牺牲。”那是吹牛给人家听的。说：“你看我，那么舍不得花钱，因为小钱我不花，我要花就花大钱。”那是吹给人家听的。同样的道理，小乘道、人道都没有修好，何以能够学佛？所以，《瑜伽师地论》严重地告诉我们这个道理。

如果我专讲一百卷这部书，大概要五年的时间，或者每天讲两个钟头，三年时间可以，若详细地发挥，能不能讲完还不知道。我也很想有这个时间，很想发挥，你们若有本事记录下来，这倒是很好的一件事。当然，我也可以简单明了地讲，带你们念过去就是了，念一百卷的经，敲敲木鱼念，那很快就念完。若发挥起来，恐怕也需要你们文字程度的帮忙……

那么，我们今天先选同你们相关的。我想想看，靠弥勒菩萨的指示，先讲哪里？好吧，有一位同学提出来，因为过去我们在老的大乘学舍，在信义路三段，我已经讲过为什么你们打坐修行不能得定的原因，选过这一段，今天就先讲这一段，391页，卷二十。

“云何世间一切种清净？”拿现在的话说就是，怎么样使我们做到“世间”法的“一切种”性达到“清净”境界？

“当知略有三种。”归纳起来共有三种。

“一、得三摩地，二、三摩地圆满，三、三摩地自在。”这个很好懂啊，意译就是，我们在世间做人，怎么样能够真正修持到一切“种”子“清净”？心地上的一切种子清净，起心动念，每一个念头，每一个种性都在清净中。这还是在世间，还没有出世间。怎么样才能做到呢？我们未来的佛弥勒菩萨讲，简单地告诉我们，“略有三种”，三个条件做到了，才说是在“世间”的“一切种清净。”

哪三种？第一是得到了定，“得三摩地”正受，得定了。没有得定以前，你想修行清净，都是开牛肉店吹牛的。第二，进一步说，光得定还不行，定分很多种，《瑜伽师地论》里说的很详细，要“三摩地圆满”，三摩地是定慧正受，“三摩地”得到“圆满”了才行，进一步了。什么叫圆满？经典里都有。所以你们在家、出家的要学佛，不管密宗、显教什么法门，这部经典里都有了。第三，进一步要“三摩地自在”，定境界到达圆满就六通具足，就是神通具足，但是，三昧境界“自在”了没有？没有，要到达最高三昧境界的自在，要入到出世间定就入出世间定，要入世间定就可以进入世间定。换句话说，密宗、显教、净土无一法而不通，那个定境就是三摩地可以自在。

像你们现在在十一楼打坐，自在不自在啊？当然自在，你都坐在这里，你说我自在啊，自己坐在这里啊。你腿酸了，叫它不酸，你自在不自在？不自在，做不了主。所以，拿现在世间法来讲，真正的自由是除非成了佛，真自在才能真自由。

假设我们现在考试，听了《瑜伽师地论》，我出问答题：佛说要世间一切种清净，必须要具备哪些条件？你们的答案：三种。一、得到三摩地；二、三摩地圆满；三、三摩地自在。答案完全准确，一百分。

“此中最初有二十种得三摩地所对治法，能令不得胜三摩地。”这就是玄奘法师翻译的文章，翻译得很忠实，文章都是倒装的句子。所以后世一般人学这种文章啊，像熊十力先生等，都学得怪里怪气的，怪里怪气的大家都不懂，“啊，熊先生学问好啊！”因为文章看不懂嘛。现在的学术很怪，像我这样上课，学生不欢迎。哎，这个老师讲课都很好，但不是学术化，太普通了。要坐在那里讲：“此所谓三摩地者，是为三摩地也。所谓三摩地者，是为正受也。”然后引经据典，就是学术化。越讲的学生听不懂，大家瞪眼睛，这就高嘛，几十年的学术……因为当年我们看到老前辈们在教室里上课，我一看到这样……我们以前是穿个长袍，穿个西装裤，书本那么夹着，一听到这样，第一步，我们的手就跳到裤带去了；第二步，慢慢地眼睛看着他，把书本合好；第三步，夹在这里；第四步，慢慢站起来，就是望望然而去，看看他，走了。那听了半天还不如我自己去看书，“三摩地者三摩地也”，哈哈，还要你说。“三摩地者是为正受也”，那还用你讲，我去翻一下佛学字典，一下子就完了嘛，呵。

你看本论，“此中最初有二十种”条件可以“得”到“所对治法”。为什么你不能入定？心有毛病。什么毛病？烦恼毛病。那么这个烦恼毛病怎么医它呢？医它的方法叫做“对治法”。按照我们中文来写，“所对治不能得三摩地者有二十法”，很清楚了。可是，他翻译的不那么写，“此中最初有二十种得三摩地所对治法。”我的外婆啊，这就麻烦了，所以观念搞不清楚了，你就读不懂书了。现在给你一讲，你就懂了吧？把它颠倒一下就清楚了，此所谓中国文字与外国文字的文法是两样。譬如外国人叫“先生南”，我们叫“南先生”。他叫先生南很顺利，我们一听很别扭，我们叫南先生很清楚。所以，玄奘法师的许多文章都是“先生南式”的。

“此中最初有二十种得三摩地所对治法，能令不得胜三摩地。”这“二十种”若搞不清楚，弄反了，你永远不能得到很好的定境界。你念佛也好、打坐也好，不能入定，能够使你不能得到最好最好的入定境界。所以，要先认识清楚。

“何等二十？”哪“二十”种？若我们现在写文章，“能令不得三摩地，一、二、三”就写下来了。他还要加一个问号，哪二十种啊？这就是中国人喜欢简化，外国人喜欢啰嗦；中国人喜欢归纳，外国人喜欢分析，各有……

“一有不乐断同梵行者为伴过失。二伴虽有德然能宣说修定方便师有过失。谓颠倒说修定方便。三师虽有德然于所说修定方便。其能听者欲乐羸劣心散乱故。不能领受过失。四其能听者虽有乐欲属耳而听。然闇钝故。觉慧劣故。不能领受过失。五虽有智德。然是爱行多求利养恭敬过失。六多分忧愁难养难满不知喜足过失。七即由如是增上力故。多诸事务过失。”（二十卷）

哪二十种啊？

“一有不乐断同梵行者为伴过失。二伴虽有德，然能宣说修定方便师有过失，谓颠倒说修定方便。”所以你看，一个人想修行成道的条件有多难。二十种的第一条，“有不乐断同梵行者为伴过失”，我的外婆啊！这个话怎么说啊？本来叫妈妈，我的妈啊！分量不够，所以还要把妈妈的妈妈叫出来，只好叫外婆，我的外婆啊！这个文章怎么说啊？他说，修行的第一个条件是同“伴”最难，同住的道友最难。你们注意啊，尤其是出家众，所谓僧伽，僧伽是出家修道人的团体。这个团体里面十个有一个不修行的，那肯修行的九个就受这一个的妨碍。他“有不乐断”的“同梵行”，即共同修清净行的，结果呢，跟他做伴，你就受了妨碍。

譬如我们这个团体，大家现在都很清净，对不对？我们现在种性清净不清净啊？此时此地啊，就讲这一秒钟，你们说清净不清净啊？（有答：清净。）对嘛，这个还不敢承认吗？你们太笨了，这一秒钟很清净的。若是这一秒钟有一个神经病在这里大呼大跳的话，你们清净不清净？不清净了。所以修行第一是道“伴”难。

有人“不乐”意“断”掉世间的杂念，所以不“同梵行”，“梵行”即清净行为。譬如我想要清净修持，可是他喜欢看小说，他也并没有叫你看，不过他看到好的地方，“哈！那个贾宝玉真妙！”你正好在打坐，无念，给他一拍，“哦，贾宝玉……”你也看过，然后，念头本来在参：狗子有佛性无……呜，贾宝玉就来了，哈，这就妨碍了。所以第一条，“有不乐断同梵行者为伴”，结果做了道伴，妨碍了自己的修行，过失，这不是戒律，是因子。

第二条，“伴虽有德然能宣说修定方便”，同“伴”，譬如师兄弟，你们大家现在在一起都是师兄弟啊，我们这些师兄弟都“有德”，什么德呢？有些是上德，有些是下德，有些是缺德，都有德，哈。当然，这里是讲好德，都有德性。同伴虽然都有修行德性，同学道友们也能彼此讨论“宣说修定”的“方便”，即修定的方法。哎，结果碰到我，你们倒霉了，“师有过失”，这个教的师父是混蛋，冒充的，他没有定力，也没有智慧，“师有过失”，“谓颠倒说修定方便”，这个老师指导的不对。就是说，有好的修行同学……我们大家，你们在座的诸位从小辞亲出家，辞掉了家庭父母，跑去出家。为了逃避现实的不讲，不为逃避现实的，都是为了求道而出家，结果呢，何以到了现在，家是出了，没有到法王家，没有到佛家去，为什么？也许是同伴的过失，也许是师有颠倒过失，没有得到明师的指点，没有用很麻烦。

“三师虽有德，然于所说修定方便，其能听者欲乐羸劣，心散乱故，不能领受过失。”明师也碰上了，好的同伴也有了，“师”也很“有德”，但是这个老师教你“修定”修行的方法，你啊，耳朵生茧了，听不进去，你的福德智慧不够，接受不了，“其能听者欲乐羸劣”，什么“欲”望呢？想成道、想修定的这个出世法的欲望你没有发起，想追求道的欲望没有来。“欲乐”，是很高兴地自己想修道成功，但这个“欲乐”的大心没有发起。“羸劣”，你尽管出家或者在家，天天想修道，但是，你是三天打鱼，两天晒网啊，上课是每课必到……我们台北看到很多学佛的团体，上来一演讲一看，哎呦，都是这些面孔，明天到别的地方一讲，又是他们。每听讲必到，每到必困，都听。你说他听进去没有？听进去了。有用没有？其心“羸劣”，没有力量，听进去没有用，听一辈子经也没有用！

你看永明寿禅师念《法华经》，一群羊都跪下来听经啊。你说这些羊了不起？它们还是羊。还有牛，我们在大陆看过，有些大法师讲经，还有牛跪下来听经的。只要法师一上堂，牛自然就跑来，就在旁边一跪，经讲完了，它就醒了，走了。你说这个牛是得定了吗？它还是牛。你们注意，这话不是骂人啊，要自己反省啊。你尽管学，还是在散乱昏沉中，不但没有成就智慧，也不得功德，没有用。这不是我说的，是佛说的，我只是解释给你们听，我不是佛，知道吗？

所以，虽然碰到明师，“师虽有德”，他会告诉你“修定”的“方便”、方法，你能够真接受？“欲乐羸劣”，你那个追求，像男孩子追求女朋友，女孩子追求男朋友，像谈恋爱硬要把他/她追到，“格老子！你爱我，我让你爱，你不爱我啊，我也要你爱我！”要这个样子的狠，才能修行。你要我成功我要成功，不成功我也非修行不可，这就是心力强了，这就可以谈修行了；没有这个心力，因为“听者欲乐羸劣”，所以每天随时都在“散乱”“心”中，因此不能得定。得了定又怎么样？也不过是世间清净，还没有到超世间，你要知道啊。这是第三种过失。

“四其能听者虽有乐欲，属耳而听，然闇钝故，觉慧劣故，不能领受过失。”你说我会骂人，我是跟佛学的，弥勒菩萨骂人骂得很好，文字上骂得好。我骂得粗一点，他骂得细一点。

他说，第四种毛病，“其能听者”，听还是听得进。“虽有乐欲”，心里天天也想学道，也想修道，也想学佛，恨不得明天就大彻大悟，大后天就在天空中飞起，放光动地，对不对？也有这个希求。但是“属耳而听”，左边听进来，右边出去了，问你那部经上那句话记住没有？“忘了。”

我问：“背得来吗？”

“没有看。”

“那我怎么讲的？”

“忘记了。老师，对不起。”我那个抽屉里放满了“对不起”。

你们每一个同学来都是：“老师，对不起。”都是对不起。“属耳而听”，耳朵听到了，脑子没有听，心没有真听进去，这叫“属耳而听”。为什么只有耳朵听见，脑子进不去，心里不能领受呢？因为你的智慧“闇钝”，钝根，不明利，“觉慧劣故”，觉性的智慧、智能不够，也就是福德不够。你们不肯修行嘛，拜佛也不肯拜，念经也不肯念，认为这些是小法，你们是修大法的。上殿、课堂都不愿意学，“哎，这是小善、小法，我们是读书人。”呵，小善都不能为，何况大善啊。这就是心“闇钝”，“觉慧劣故”，因此，听进了“不能领受”。利根智慧，听到善知识讲，一看一句话，汗毛就立起了，许多人是一看经就开悟了，那是利根。

为什么学佛学那么久，你们佛学院、院佛学的都搞过的，有什么用！？自己要反省。那么，为什么自己智慧会“闇钝”？福报不够，福德不足。为什么福德不足？一点善行都没有，起心动念处处犯过。所以你们要听经啊，弥勒菩萨骂你的，不是我骂啊，你不要把帐记在我头上。光说老师会骂人，我从来也没有骂过人啊，不是人我才骂，我哪里骂过人啊？从来不骂人。你现在看，弥勒菩萨在骂你。

“五虽有智德，然是爱行多求利养恭敬过失。”你要看到啊，你们修世间法的，读书研究世间心理行为的，听佛经有什么好处呢？你将来当领袖、单位主管，管理大众时就会看到，有些人也有智慧、聪明，有“智德”，这个“德”字不包括福德，是“智德”，不是“福德”，智慧很高。智慧高的人欲望就大，他贪什么？“爱行”，他喜欢爱什么？“多求利养恭敬”，贪求利养，哪里有好吃的、好穿的，看看多赚两个钱吧，贪求“利养”。

贪求名跟利当然很可怕，贪求“恭敬”一样可怕。要人家看得起我，然后，“格老子的，我本来不错嘛，你们这些同学怎么看不起我？你看不起我，格老子我也看不起你！”你们有没有这个心理？你们没有啊？有啊？还好，还能够点头，有救了。

不但是我们，你看那个狗都有这样心理，你踢它一腿，“汪！”它就是这个心理，“格老子，你踢我啊？”尤其是那个老虎狗，不然你跑到那个狗园试一下看。那个狗啊，你逗它一下，它对你很亲善，因为它要人恭敬它、爱它，爱它就是恭敬。

所以我们要检查自己啊。什么叫“恭敬”？是希望人家重视我，你们叫做自尊心。什么叫自尊心啊？修行哪里要自尊心啊？要学极谦虚的心，因为我都空了，你看得起、看不起我是一样的。还要看得起你，你才修行；看不起你，因此自尊心受伤害了，不修行了——那你滚蛋！那还能学佛？！第一条就犯了贪求“恭敬”，懂了吧？有些人：“我也不贪求利养，我也不贪求恭敬。”呵，不恭敬，哪个居士来，“学佛啊？”“哎，不要客气。”心里还有蛮舒服的，冰激凌虽然冰牙齿，吃到，心头还是蛮凉快的——有这么一点就完了。所以，有些人智慧不错，说也会说，讲也会讲，想也会想，有一点自得，“然是爱行多求利养恭敬”，因此绝不能得定，有这个“过失。”

“六多分忧愁，难养难满，不知喜足过失。”有些人天生内向，世间法讲不能说他错啊。在这里大厦住着，大乘学舍有什么不好？有吃、有住、有拿、有听，哪样不好？“是啊，好是好，我就怕以后怎么办？下学期还不晓得办不办？”呵，他今天过了，明天床上爬不爬得起来都不知道呢，还忧愁到明年去了。“忧愁”，这是一种。

“难养”，“好是好啊，大乘学舍他们的素菜啊，营养恐怕不够吧？”那明天给你加一点营养。“哦，维他命多了一点，维他命C好像又少了一点吧？”“难养”。

“难满”，永远不满足，你说功课太多了，下个礼拜少开两课了。已经少开两课了，够不够？再休息四周时间。“够了。不过，好像看电视的时间没有，最好能再多一点。”永远不能满足。

我不给你们讲，你们经典都会看，我讲了以后，你们的经典为什么都看得发光了，对不对？因为你们的眼睛没有我的眼睛深入，你们戴八只眼镜也进不去，懂了吗？所以，我们看到这些经典汗直流啊！看到这些自己不好意思，每一条都犯；你们看了，这些都过去了，“看过了没有？”“看过了。”你们仔细看看，没有一个字不使我们痛的！没有一个字不打我们的！你看我们怎么学佛？！没有一种德行够的！对不对？

他说第六种，“多分忧愁，难养难满”，头陀行是要满足啊，知足常乐。“不知喜足”，不满于现实，不安于现实。由于这个“过失”，因此不能得定。

“七即由如是增上力故，多诸事务过失。”由于上面这些心理行为的不对，“增上力故”，格老子，越想越不对。本来这里还马马虎虎，可以住住，后来越看越不对，都不合于我的意。我看这个环境不好，我还是到山上找个茅棚吧。再不然，我找个图书馆吧。别人多好，住个茅棚……想象中的另外一个地方都比这里清净。“此山看到那山高，到了那山心又焦”，人生永远不会满足。所以，“增上力故”，自己错误的观念越碰越厉害。因此修行的时间少，想世间事情的时间多，越来“事务”越增加。本来自己一个人住茅棚，自己的衣服自己洗，自己煮饭自己吃，已经够累了。到了这里有洗衣机，不要自己洗了，但是啊，“洗衣机不大好，恐怕有新牌子的？”打电话问问看，问不到，再问人家，反而因这些增加了事务。人的“事务”越来越多，心里不能平静，所以不能得定。

先休息一下吧，不休息等一下就不能得定了。那么快啊，一个钟头只讲了七条啊。

# 南师讲《瑜伽师地论》第二讲

“八虽无此失然有懈怠懒惰故。弃舍加行过失。九虽无此失然有为他种种障碍生起过失。十虽无此失然有于寒热等苦不能堪忍过失。十一虽无此失然有慢恚过故。不能领受教诲过失。十二虽无此失然有于教颠倒思惟过失。十三虽无此失然。于所受教有忘念过失。十四虽无此失然有在家出家杂住过失。十五虽无此失然有受用五失相应卧具过失。五失相应卧具。应知如声闻地当说。十六虽无此失然于远离处不守护诸根故。有不正寻思过失。十七虽无此失然由食不平等故。有身沉重无所堪能过失。十八虽无此失然性多睡眠。有多睡眠随烦恼现行过失。十九虽无此失然不先修行奢摩他品故。于内心寂止远离中有不欣乐过失。二十虽无此失然先不修行毗钵舍那品故。于增上慧法毗钵舍那如实观中有不欣乐过失。如是二十种法。是奢摩他毗钵舍那品证得心一境性之所对治。又此二十种所对治法。略由四相于所生起三摩地中。堪能为障。何等为四。一于三摩地方便不善巧故。二于一切修定方便全无加行故。”（二十卷）

“八虽无此失，然有懈怠懒惰故，弃舍加行过失。”第八条说，为什么我们修行不得力，不能得定？假定没有上面七条所讲的那些过错，但是有一个人性天性的毛病，“懈怠，懒惰”。你说懈怠不是懒惰吗？懒惰不是懈怠吗？嘿，一个是老大，一个是老二。“懒惰”是真懒惰，贪吃贪睡，什么都懒得动，叫他做一点勤务都不干。拿个毛巾啊，拿手这么叼着，一看这个人就懒惰。就像表演有位同学的样子，打个人吧，是这样打（师示动作），天生就是懒惰，看他就是懒骨头。

“懈怠”是什么？马虎，做事情马马虎虎的。你说，每天应该念个经吧，打个坐吧？念经可以，马虎一点，“如是我闻，一时舍卫国……”敲木鱼，心里很急，想赶快弄过去，然后想空一点，自己的空闲时间多一点。你觉得想给自己留点空闲时间，实际上就是懈怠心理。你说人生留那么多空时间干什么？坐在那里——非想，这个非想的果报就是智慧越来越来闇钝，他生来世的果报变呆头鹅，变鹅、变猪这一类的。你不要认为那个猪吃饱了没有思想，它也有思想，它也有境界，它是什么境界？“哼……”昏沉境界。

所以，因为“有懈怠懒惰故，弃舍加行”，更严重了。什么是“加行”？我们所有的修行方法都是加行而已，加行就是加工厂。为什么要拜佛？为什么要念经？为什么要做工夫？加行。把无始劫来的那些坏的习气，拿这一念，拿这个加行的法门把它磨掉……为什么要打坐？也不过是修加行。为什么要念佛？是修加行，这是广义的加行。

狭义的加行呢？四加行：煖、顶、忍、世第一法。哪个发心来写黑板？不要懈怠，会写的赶快跑上来，也是一功德，虽然不是一功，也是一德。煖，打坐要真坐到所谓密宗讲的拙火发起，气脉通了，浑身得煖，得三昧真火之力。顶，气脉打通了，通顶。忍，妄念自然切断，这个样子不过是世第一法。包括密宗、显教等一切的气脉工夫，不过是四加行，煖、顶、忍、世第一法。达到世界上第一等，然后才可以叫做修出世法。

他说，结果因为自己“有懈怠懒惰”之“故”，不能精勤地修四“加行”。四加行是大原则，念佛也可以念到四加行成就，修止观等也都是一样啊。可是一般人，真修持不会干，因为懒惰；自己原谅自己，就是懈怠，自己很原谅自己。而且原谅后有时候很忏悔，觉得自己没有出息，但是过五分钟后，又找出许多理由来支持自己那个没出息是很对的。人就是那么搞，所以永远不能修行成就。

“九虽无此失，然有为他种种障碍生起过失。”虽然假定没有上面这些过错，但是“有为他种种”，为了外在的事，不相干别人的事……所以，有些人我就骂他，“好猫管七家”，你们晓得，家里养个好猫啊，它自己家里的老鼠要抓，别人家里的它也跑去抓，“好猫管七家”。把家搞定，别人的事乱惹，同他屁都不相干，热心一点，还被人家讨厌，觉得这个家伙怎么好讨厌啊！世界上有没有这种人？多啊，多得是，你也是一个，哈。为别人的事瞎忙，“为他”，这个“他”还不只是为别人的事，为外面不相干的事瞎忙，忙得一塌糊涂，“障碍”了自己，“生起过失。”

“十虽无此失，然有于寒热等苦不能堪忍过失。”修行要行菩萨道，难行能行，难忍能忍。第十种错误是什么？气候变化，到了冷的地方，哎呦，太冷，不好打坐。没有电炉，没有暖气。太热的地方，哎呀，没有冷气，这个地方怎么打坐？这里风水不好。那里湿气太重。又怕冷、又怕热，没有头陀行坚忍不拔的心理，不能修定。

你说要环境好了再修定，把释迦牟尼佛的那个座位让给你好不好？就怕你坐不住啊。如果你说爬到那个位置可以得定的话，我现在马上把释迦佛请下来，请你上去。你到那里，你定不了的。电灯给你开亮一点，“哎，灯光太强了。”关暗了，“哎，这样太暗了。”“不亮不暗好不好？”“哎呦，前面窗子开着，不行。”人就是这种毛病。就是要难行能行，难忍能忍，“不能堪忍过失。”

“十一虽无此失，然有慢恚过故，不能领受教诲过失。”虽然没有这种错误，骄慢、傲慢，“慢”是我慢；“恚”是脾气特别大，脾气大是恚，不是嗔心哦，嗔心你还不够。嗔心是一动就杀人，挎着刀子，做英雄的思想，“这些死老百姓，混蛋！都拿来枪毙了！”说杀就枪毙了，杀人不在乎，那才是真嗔心。你们哪里有嗔心啊？比你脾气大的就把你吓住了，那是恚心，气大，毛病大。这里看不惯，自己的气就来了，实际上是肝病，肝火旺。所以，因为有“慢”心、“恚”心，“不能接受”别人好好的“教诲”，不能得定。

“十二虽无此失，然有于教颠倒思惟过失。”思想不清，对于经“教”的教理，思想教理的理路，你根本就解释不对，“颠倒思惟”。同样在看佛经、讲佛学，你们还觉得，“哎，这个不对吧。”自己有新的思想，叫做新潮派。鸭子是专门跟着潮水走的，你新潮去吧，变鸭子了，跟着时代潮流就被冲掉了。所以，我一生不跟时代的潮流走，结果到现在我变成最新潮了，我那些旧东西现在反而变成最吃香的了。何以如此呢？因为我不肯跟着潮流走，那个潮流滚来滚去，滚到最后，我站在这里不动，它又滚回来了，对不对？所以啊，信而好古，老老实实修行去。“于教颠倒思惟过失。”

“十三虽无此失，然于所受教有忘念过失。”你们诸位有没有？没有啊？听了就忘记了，这有什么用啊，呵。“忘念过失”，有则改之，无则加勉。你说“要原谅我，我外婆给我的脑瓜不大好啊。”没有什么脑瓜好不好的，我告诉你，是肯用心不肯用心，你把我这句话仔细地研究。聪明的人一听就会、就懂，就记住了，我笨，我把它念一百次，你看会不会？你不肯下工夫而已。念一百次之后，跟聪明人比比，聪明人落后了，你成功了。所以勤能补拙，四个字，记得。我讲的口音听不听得懂？勤劳的“勤”，能够的“能”，补拙的那个笨“拙”。会写的赶快来写啊，没有功，也有德啊。哎，小宝的这两个字写得漂亮了，有些进步。

“十四虽无此失，然有在家出家杂住过失。”像我们楼上一样，在家人跟出家人住在一起。所以，有时候想想，自己的头发剃的实在可惜，看人家的头发蛮漂亮的。呵，“在家出家杂住过失。”实际上，倒不是形相，是心在家出家的“杂住” ，这个“过失”最严重。

“十五虽无此失，然有受用五失相应卧具过失。五失相应卧具应知如声闻地当说。”第十五种没有以上这些错误。但是，觉得打坐的垫子不好，棉花不够厚，睡的枕头不够舒服，被子不好，或者穿的这个衣服打坐不方便。这些毛病也叫做“相应卧具”有“五”种过“失”。这里不讲，到“声闻地当说”，是对于出家人真正修持戒律的，下文有，我会说的。

“十六虽无此失，然于远离处不守护诸根故，有不正寻思过失。”虽然没有这些过失，但是对于世间应该隔离的，远远丢开放下的那些事情，那包括很多了，结果呢，没有真正放下。“不守护诸根”，六根没有好好守戒。喜欢看电视，是真的啊，是眼根不肯守戒，贪图世间色相，喜欢看电影。喜欢听音乐，耳根没有守护。喜欢听笑话，喜欢听什么……乃至心里做梦，乃至你们年轻人一边念佛，有些人心里头还起了一个黄色的杂念，你头上的光就出来了，就变黑了，都看得清清楚楚，你不要瞎扯了。这就是“不守护”“根”门，六根尤其意根之根门，就是妄想烦恼多。

“十七虽无此失，然由食不平等故，有身沉重，无所堪能过失。”贪吃！而且乱吃，饿了又不吃。所以叫你们“不要把肚子搞饿了，去吃一点吧。”“不要紧，等一下吃。”搞出胃病了，慢慢熬……犯戒了。你说：“这个素菜好吃啊，今天香菇多，黄花菜多……”多夹两口，看到新鲜豆腐，多吃两块，结果肠胃吃坏了，不能得定，妨碍定，所以饮食调养第一难。吃坏了，“食不平等”，“身沉重”，打起坐来不舒服，这里发酸，那里容易发胀发麻，因为你肠胃里头不干净，种种毛病来。要不然坐在那里“喔……噗……”不是气通，气通的声音不同，你们打嗝的声音跟气脉通了的声音不同。你们若气脉通了，我就向你顶礼。你们吃饱了，坐在那里“呃”。再不然上面憋住了，下面放屁，左右两边的人都坐不下去了，光是变成你的“闻香队”了。“食不平等故。”

“十八虽无此失，然性多睡眠，有多睡眠随烦恼现行过失。”贪睡，爱昏沉。你要晓得，睡多了，随烦恼容易起。哪些是随烦恼？《百法明门论》念过没有？譬如睡多了容易漏丹，睡多了容易做梦等，这些毛病都来了。睡多了伤气，气不容易通等等。当然，完全不睡容易伤血。坐久了容易伤骨，不是打坐，是椅子上坐久了。走路久了不休息，容易伤筋。行多了容易伤血。我的妈妈啊，外婆啊！我们这个四大身体才难弄呢，要四大调和了才能得定啊。所以学佛成道这个学问是简单的啊？只是跑到庙上三皈依，你就皈依了？哪有那么简单！这些学问，一部《瑜伽师地论》里都有了。

“十九虽无此失，然不先修行奢摩他品故，于内心寂止远离中，有不欣乐过失。”你“不先”好好打坐得到止，“奢摩他”是止，心念都不能止，不能系念一缘，所以“内心”不能清净、“寂止”，“于内心寂止远离中有不欣乐过失”，这个“中有”也包括再生的中有，就是在昏沉睡眠，先天性的灵魂上带来的习气，中有身的境界，那个如梦如幻中的那个现象，那许多习气没有去掉，所以内心不得止，对于定的修法不喜欢，所以叫你打坐很不喜欢。这里“中有”的中阴身讲法在书中被删掉。

叫你看书喜欢吗？严格地讲为什么你喜欢读书，不喜欢打坐？因为你无始劫以来的业果果报是散乱心重。看书是散乱心啊，你懂不懂？爱看书是散乱心重。有些人看书看不进，一看就昏头，那是昏沉习气重。你说我不讨厌也不喜欢看书，只想修定。不过呢，看书的时候也不太昏沉，就是呆呆地，每一天呆头鹅一样，没有事情做，坐在那里发呆，这是多生累劫无记业重。所以，许多人都落在无记果里、无记业里。有没有发呆的人？站在那里，“你想什么？”“没有。”是真的，他没有想，没有想吗？“你入定了？”“没有。”昏，头一层板一样，很昏，落在无记业果里。无记果久了，他生来世变孙悟空的师弟，呵，你要注意。

“二十虽无此失，然先不修行毗钵舍那品故，于增上慧法毗钵舍那如实观中，有不欣乐过失。”因为开始修观、修止观，最后两个讲的严重了，止观。止观成功了，修止修观到达了，不算是得三摩地啊，三摩地者得正定。因为对修观的法门不清楚，所以“慧”始终发不起来。你们的白骨观观不起来，你要观行观好了，慧力才发得起来，白骨观都观不起来，你看你的慧根习气多闇钝啊！只有多念佛，多念咒，多求忏悔，知道吗？不要灰心，勤能补拙。“我一年观不起来，我二十年工夫总能观起来吧！”大丈夫学佛就要下这个决心。这二十条过失使我们不能修行得定，弄清楚了？

“如是二十种法，是奢摩他毗钵舍那品证得心一境性之所对治。”这二十条讲起来多可怕，我们没有一样对的。若一样一样地医，我的妈啊！又是高血压，又是心脏病，又是糖尿病，一身都是病，你叫我怎么医啊？他说不要紧，放心，只有一样，“心一境性”，一念专一，这“二十种”病都会去掉。你念佛真的念到一心不乱，止观双修之间“心一境性”，四禅八定的第一步，真能够到达“心一境性之所对治”，这“二十种”毛病不谈了。

“又此二十种所对治法，略由四相，于所生起三摩地中，堪能为障。何者为四？”讲了“二十种”不能得定的原因，归纳起来再归纳，有“四”种现象，在修定的当中是个大“障”碍。哪四种呢？

“一于三摩地方便不善巧故。”你对于修定的方法没有弄清楚。譬如修念佛，念佛的“方便”你就没有懂；譬如修密宗观想，我教你们准提法，你们方法都没有弄清楚；叫你们修白骨观，白骨观的方便你都没有懂，那当然不能得定，有障碍。那么叫你好好研究，“哎，我懒得研究。”不是你懒得研究，你那个无记同昏沉就来了，呆头鹅的习气。

所以第一，“于三摩地方便不善巧故”，不能“善巧”地应用。“善巧“这两个字太麻烦，所以，我经常告诉修大乘道的朋友，“有时且念十方佛，无事闲观一片心。”有时候念佛念到烦恼妄想都没有了，什么也不想，空了，也不昏沉，又不散乱，那么你就定了。“无事闲观一片心”，这个方法要对，要晓得善巧方便。善巧方便要对，有时候晓得我这个身体不对，或者肠胃吃多了，定不下去，就下来打个拳，运动一下；再不然啊，找个朋友聊聊天。但是不要妨碍别人修行啊，不要做恶知识障碍别人。再不然……那么就随便你了，方法多得很，要懂得善巧方便，调伏自己，此心最难调伏。

所以小乘比丘戒戏曼歌舞都不准的，唱歌啊、跳舞啊、说笑话啊，都不准的。大乘菩萨戒戏曼歌舞皆许可、准许，为什么？因为可以调心。你不能不调心，当此心如猴子般发跳时，那怎么办呢？密宗的大庙子里，另外僻个地方，当你发脾气的时候，“咚”，把你一推关进去，那里头塑有人像，男的女的都有，你反正一个个指着骂，“你这个混蛋！狗东西，老子打死你！”你打了半天，那些人都是影子，你打完了以后，没有气了。师父说：“你好了吗？”“师父，我好了，我忏悔。”门一开放出来，打坐去。你要唱歌，给你个地方去唱；你要跳舞，密宗让你跳。敦煌壁画那个天女的舞都教的，个人跳，不是两个人跳，戏曼歌舞给你调心。你没有得定以前没有办法，人就是那么麻烦。吃饱了又想拉，拉完了又想吃，就是那么讨厌的一个东西。所以要“善巧”调治，修行要懂得善巧，“于三摩地方便不善巧”，所以你修行有障碍，懂吗？

“二于一切修定方便全无加行故。”你“修定”方法有了，还要有“加行”。譬如修白骨观，为什么我叫你们修白骨观？花了那么多钱，去把高雄、台北的白骨模型都收罗完了，白骨公司发了一笔大财一样。为什么呢？因为你们都没有看过白骨嘛，现在没有死人摆在外面的，没有乱葬岗，佛经所谓的尸陀林没有啊，你没有看过，只好买模型来给你看。这是加行的一种啊。那么，白骨观为什么修不成功呢？还要有各种加行的方法，加工的方法你不懂……大乘学舍他们有个同学正好在台大医院的解剖室，天天泡死人的，他们说晚上把死人骨头拿来给大家看看，有一天背了一袋的死人骨头回来，你们都看过了，那就容易上路了，这也是加行之一，你们不懂加行。所以，一个修行人又要懂得医药，又要懂得武功，什么都要会。为什么修行人要会那么多的东西呢？都是属于修行的加行法门而已，加工。面粉……

“三颠倒加行故。四加行缦缓故。此三摩地所对治法有二十种白法对治。与此相违。应知其相。由此能断所对治法多所作故。疾疾能得正住其心证三摩地。

又得此三摩地。当知即是得初静虑近分定。未至位所摄。又此得三摩地相违法。及得三摩地随顺法。广圣教义当知唯有此二十种。除此更无若过若增。由此因缘依初世间一切种清净。于此正法补特伽罗得三摩地。已善宣说已善开示。”（二十卷）

“瑜伽师地论 卷第二十一

弥勒菩萨 说 三藏法师 玄奘 奉 诏译

本地分中声闻地第十三初瑜伽处种姓地第一

如是已说修所成地。云何声闻地。一切声闻地总嗢拖南曰。

若略说此地姓等数取趣

如应而安立世间出世间

此地略有三谓种姓趣入

及出离想地是说为声闻

云何种姓地。谓嗢拖南曰。若略说一切种姓地应知。谓自性安立诸相数取趣”（二十一卷）

……面包是面粉做的，对不对？那个面粉弄起来一烤，就变成面包，所以非要加工不行，不然还是面粉。所以他说，你们对修定的方便完全缺乏了加行法门。

“三颠倒加行故。”你虽懂得加行，但是搞错了！该要饿一餐的时候，你偏要吃得饱饱的；该要饱的时候，你偏要把肚子空了，也不行。要智慧，修道要多大的智慧啊！所以，加行有种种方法。

“四加行缦缓故。”对于加行法变成“诸葛暗”了，过后方知，“哎呀！我那个时候怎么自己没有想起来？应该这样办啊！”那还有屁用？一辈子有多少后悔啊？

“此三摩地所对治法，有二十种白法对治，与此相违，应知其相，由此能断所对治法，多所作故，疾疾能得正住其心证三摩地。”这个修定的“二十种白法对治”，白是指善念，黑就是恶念。但是你说，这样一听，修行多难啊，我的妈啊！几时做得到啊？“算了，我不干了。”不难，只有一条路，这些毛病都医了——善行啊！多做善啊！身业增延“白法”，念孜在孜为善的人，很容易得定。所以，为什么我们不能得定？你的恶业太重了，只有“白法对治与此”，“应知其相”，每一个现状，哪个是生理的关系，哪种是心理的关系，都要搞清楚。“由此能断所对治法多所作故”，“疾疾”，就是很快，“能得正住”，很快地得到定境，“其心证三摩地”，不只身体证三摩地，心也就可以证道、悟道。

“又得此三摩地，当知即是得初静虑近分定，未至位所摄。”现在告诉你“此三摩地”定的境界，是什么定的境界呢？是初禅定的前奏，就那么困难，“得初静虑近分定”，接近于初禅定的定境，“未至位所摄”，还没有真正到初禅的那个果位。

“又此得三摩地相违法，及得三摩地随顺法，广圣教义，当知唯有此二十种。”所以啊，对这“二十种”要了解，这些一切经典里都有的，不过散开了，他把它们归纳拢来。

“除此，更无若过若增，由此因缘，依初世间一切种清净。”就是“世间”定，到达这里就是“世间一切种清净”，才可以起步修行。还没有到达初禅的境界，是初禅近分定。

“于此正法补特伽罗得三摩地，已善宣说，已善开示。”“补特伽罗”就是一切众生、人，也代表修道的人。这个名词用法相词典解释起来就是一大堆，玄奘法师喜欢音译，因为意思太多的，他只好翻译为补特伽罗。实际上就是说，这样的修行人可以“得三摩地”，可以给人家说法了。但他还不是菩萨、罗汉，讲佛经、讲佛法比较不会错一点。“已善开示”，可以给人家做开示。你看，修定是这个样子的。听了这些，害怕不害怕？（有答：害怕。）啊，害怕，此路太难走了，我看赶快下电梯吧，哈哈。

这是大概粗一点给你们讲，现在翻到395页，《瑜伽师地论》卷第二十一。

“瑜伽师地论卷第二十一，弥勒菩萨说，三藏法师玄奘奉诏译。”无著菩萨记录，没有写上。

“本地分中声闻地第十三，初瑜伽处种姓地第一。”我们要出家修行修道，《瑜伽师地论》每一地上面都有本地分，禅宗所谓讲本地风光，自性是一个，真如是一个，分开讲修行次序，那么多次序。这里的“本地分中”先讲“声闻地”，人天乘超过了，专门修行的。“第十三”，开始一段。“瑜伽处”，能够够得上真的修瑜伽，即修禅定的修行人，也要他有根器、有种性，即前生阿赖耶识的种性如何，检查他的成分啊。

“如是已说修所成地。”二十一卷之前，是讲由人乘、天乘到达闻思修，“修所成地”已经讲过了。

“云何声闻地？”现在开始讲“声闻地”，怎么样才是“声闻地”？

“一切声闻地总嗢拖南曰。”“一切声闻地”的总颂、纲要。

“若略说此地姓等数取趣

如应而安立世间出世间

此地略有三谓种姓趣入

及出离想地是说为声闻”

这样念懂不懂啊？（有答：不懂。）青蛙跳井——一样不懂，噗通，噗通，你讲不懂是老实话。所以，你们自己要发心看经啊。有许多人，“哎呦，我想闭关啊，看藏经啊。”是看藏经啊，你看得自己都藏起来了。所以你看，我们这里开始就叫你中文基础打好啊，否则你怎么看？这不是中文吗？你们都是中国人，看了青蛙跳井——不懂，不懂，怎么办？

他说：总归这个偈颂，纲要，“若略说此地”，简单地讲声闻地这个范围，“姓等数取趣”，一切种性即“数取趣”，死了又生，生了又死，在六道轮回中转，就是“数取趣”。一切众生、中阴身，变人变马变狗，都有他的种性。为什么人死后会变成狗呢？会变成猪呢？为什么某一个蚂蚁会转变成人、变猪呢？这是什么道理？个人的业力因缘。为什么有的上天堂，有的下地狱？个人的种性不同。所以我们在座的每一个都是人，为什么有男的、有女的？每个人的脾气、个性、思想统统不同，是阿赖耶识带来的前生业力、习气、种性不同。

“如应而安立。”现在，当来下生佛，弥勒菩萨为了告诉我们后世一般修行的人，把这个理论，应该说的，建立指出来给我们讲。

声闻地并不是一定出家啊，在家的也有声闻众，“世间”声闻众，“出世间”声闻众，世间法怎么样，出世间法……所以，这一部分包括了三个大成分。

哪三个呢？“谓种姓趣入”，哪一种人的根器才容易证得声闻的大阿罗汉果？根性不够，没有办法，提不上来。等于我们用人一样，譬如我们在座的好几位将官，他们都带过兵，做过官长的。有些部下硬想把他提上来，很喜欢他，想把他提上来升两三级。我的妈啊！想尽办法，就是提不起来，他是扶不起来的阿斗，他是豆花，一倒地上就散了，你捧他都捧不起来，没得办法，他的根性如此，你想提拔他没有办法。像我一生的经验，世间、出世间都有，有些人，很想捧一下，捧了一半，他在里面翻筋斗了，“去你的！”就把他放下来了，捧不得的。不捧他蛮好，捧一半，我手还没有端住，他就在里头翻起筋斗来了，那我怎么办啊？根性问题。所以“谓种姓趣入”，哪一种人才可以修行得这个果。

“及出离，”怎么样才是真发了修道的心？“出离”世间之心？出离心没有发起，是无法谈学佛啊，不管在家、出家人。厌离心没有发……你们在座的很多居士学佛，哎呀，你们哪里发过厌离心啊？世间法还高兴得很呢，儿子管完了还管孙子，孙子管了，最后生个曾孙子，然后再也不管了……前两天我有一位朋友：“哎呀，儿女出嫁了，再也不管了！”现在拼命地为孙子了。我说：“你看，你自己……”“哎呀，孙子管了，绝不管了！”我说：“你不要吹牛了。”最好孙子五天就长大，再讨个太太生个曾孙子，你抱抱看，豆腐一样，高兴，“哈哈，我见到四代了。”还要管下去。没有发起出离心，学佛都是空谈，我告诉你们，今天讲的是真话。

所以，平常我都是跟你们马虎：“老师啊，我学佛。”我说：“你了不起啊，大居士，好好，很发心啊。”去你的！出离心的影子都没有！你对世间还闹热得很。所以禅宗祖师骂人，“君心正闹”，你的心里头还闹热得很呢。你还来学佛？学个什么佛？你对世间还“前途无量，后途无穷”呢，在哪里……你不晓得你是“前途有量，后患无穷”。所以，这个里头包括出离，要真发心，发什么心？学佛的第一步先发出离心！“想。”一切妄想放下，真空了，这样才够得上是学声闻道。

“云何种姓地？”哪种“种姓”？

“谓嗢拖南曰。”总颂讲。

“若略说一切种姓地应知谓自性安立诸相数取趣。”简单地告诉你，声闻地的“一切种姓地应知”，自己晓得检查自己应该知道，做人的善知识、老师教化人时应该知道，所以，成诸佛菩萨，不应该不知道。

“谓自性安立”，那么，什么根器是成佛的根器呢？有根器你就成佛了？威音王以前无师自通，或者有可能；威音王以后都要有明师教化，但是不离开“自性”之道。那么，这个根器是谁范围的呢？没有人范围，无主宰非自然，“自性安立。”

可是呢，人的确有个性不同，业力种子不同。“诸相数取趣”，在轮回中，这个生命转了又转，转了又转。前生多做了几生狗，这一生生来就有狗相，有狗习气。有些人多做了几生女性，这一生变成男人，一动还是有女人的习气，一看就晓得，这个家伙是才来变男人的。有些人是男人做久了，才来变女人，动不动就“怎么样？格老子的！”哎，就是不同，根性不同。你看他的言谈、面孔上，每一个细胞都会看得出来，乃至身上的体嗅都不同。有许多人是畜生道中来的，刚变人身，一闻，那个味道还带着；有些是仙佛道种来的。这要靠你修定，工夫到了都会知道，不用问。有人问：“老师啊，那怎么知道啊？”你问我，我有屁的办法帮你知道；我有办法，我教你修定，你到了，自然会知道。

# 南师讲《瑜伽师地论》第三讲

“云何胜缘。谓正法增上他音。及内如理作意。云何劣缘。谓此劣缘乃有多种。谓若自圆满若他圆满。若善法欲。若正出家。若戒律仪。若根律仪。若于食知量。若初夜后夜常勤修习觉寤瑜伽。若正知而住。若乐远离。若清净诸盖若依三摩地。

云何自圆满。谓善得人身。生于圣处。诸根无缺。胜处净信。离诸业障。云何名为善得人身。谓如有一生人同分。得丈夫身男根成就。或得女身。如是名为善得人身。云何名为生于圣处。谓如有一生于中国广说如前。乃至善士皆往游涉。是名为生于圣处。云何名为诸根无缺。谓如有一性不愚钝。亦不顽騃又不喑哑。乃至广说支节无减。彼由如是支节无缺耳无缺等。能于善品精勤修集。如是名为诸根无缺。”

“云何名为法住随转。谓即如是证正法者。了知有力能证如是正法众生。即如所证随转随顺教授教诫。如是名为法住随转。云何名为他所哀愍。他谓施主。彼于行者起哀愍心。惠施随顺净命资具。所谓如法衣服饮食诸坐卧具病缘医药。如是名为他所哀愍。云何善法欲。谓如有一或从佛所或弟子所。闻正法已获得净信。得净信已应如是学。在家烦扰若居尘宇。出家闲旷犹处虚空。是故我今应舍一切妻子眷属财谷珍宝。于善说法毗奈耶中。正舍家法趣于非家。”（二十一卷）

这部《瑜伽师地论》是佛法的宝库、宝藏，好的东西，要的东西太多了。上次讲到声闻地，相对出家方面来讲，这倒是挺需要的，但是，在出家需要当中，我觉得出家更需要的是修持，关于如何证得三昧的问题，这更重要。现在我们大家有准备了，上次讲到395页声闻地的种性地，大家已经有看过的吧？（有答：看不懂。）看不懂，这倒是老实话，也有很多人看得懂吧？你们不要谦虚了。

我们现在为了争取非常重要的修持方面的……虽然声闻地的种性地固然重要。这个种性，就是我们普通讲的根器，每一个人都有他的根器、来源，种性就是根器，前生的根器——不是前一生，多生累劫来的根器，就是阿赖耶识习气带来的，是过去生的种子，多生累劫积累来的种子起的现行。种子、现行这两个名词应该懂了吧？下面佛学程度差一点的要问坐中的老前辈们，所谓老前辈不是年纪大，是他对佛学懂得，因为没有时间给大家都研究啊。

《瑜伽师地论》讲到声闻地的种性地，尤其是出家的修行，种性更重要；乃至于在家，要真正想学佛，若根器没有、种性没有，没有这一颗种子啊，没有办法培养的，这一生只能种一点善根。所谓种瓜得瓜，种豆得豆，是阿赖耶识的种子生起现行。首先他讲佛的种性，再讲到二乘声闻性的种性，然后再说到菩萨等等的种性。这个道理在《楞伽经》里说得很清楚，若没有这个种性，这一生的许多修行，老实讲，只能说这一生是种种善根；拿这一生的现行，现在的行为，熏习、充实、培养他生来世的种性。换句话说，诸位出家的法师们，今后收弟子，尤其是收出家弟子也不能随便，非要观察他的根性不可。

翻到396页。有了种性，有了前生来的种性，还要这一生得胜缘，有各种条件，才能谈修行。

“云何胜缘？谓正法增上他音，及内如理作意。”有了很好的根器，这一生还要遇到佛法的“正法”住世，“正法增上他音”，增上缘。就是说，有了种子，还要有正法住世，有善知识、明师的培养，这个种子才能长大，这是外缘。里面的缘呢？“及内如理作意”，内心上合理地正思维作意，就是说，意识熏习佛法，要造成意识的境界。譬如我们念佛、观想等等，乃至研究教理、研究禅定，这些都是“如理做意”。并非是不如理，不如理就是凡夫的妄想，一天到黑嘻嘻哈哈的，乃至声色犬马了，乃至发发脾气，耍耍花样啊，这些是非如理作意。非如理作意的现行累积起来，他生来世的种子更可怕。

“云何劣缘？谓此劣缘乃有多种。”哪一种是坏的因缘？有很多种。

“谓若自圆满，若他圆满，若善法欲，若正出家，若戒律仪，若根律仪，若于食知量，若初夜、后夜常勤修习觉寤瑜伽，若正知而住，若乐远离，若清净诸盖，若依三摩地。”这些就是“劣缘”。什么叫劣缘？你看这些都是好的，就是说，我们要修行，这些环境很可能会障碍你变坏，包括很多种。

“若自圆满。”我们自己不圆满，譬如六根有欠缺，耳朵听不见，眼睛瞎了，头脑白痴了，或者是麻痹了，身根不圆满，这就是所谓劣缘了。佛经经常说，人生最难得的是“暇满之身”，有清闲的时间，有圆满的身体。暇即闲暇，有空闲的时间，使你在这个地方能够又讲经、又打坐、又听经，你的时间还年轻，人生清闲难得。尤其是工业社会，哪个不为生活忙的不得了，你们出了家，没有事情，还坐在那里自生烦恼，你看我鼻子不对，我看你眼睛歪了，浪费这个生命。六根还圆满。

“若他圆满。”自己圆满后，还要“他圆满”，环境一切等等。

“若善法欲。”“欲”字，世间法的欲望很不好，对不对？有欲望好不好？欲分两种，广义的欲，一切都是欲；狭义的欲是男女之间爱好淫欲之欲。但是，一看到“欲”字，大家就想到淫欲之欲，错了，佛经的“欲”字是广义的。什么是“欲”？你说：“我是吃素的，所以不像你们，没有欲。”“哎啊，今天的青菜啊，乡下带来的，才鲜呢！才好呢！”筷子多去夹两口就是欲。“这个山水，哎呀！多美丽啊！”也是欲。世界上完全离欲就是尊了，所谓“皈依僧，离欲尊”。真正能够离欲吗？贪清净也是欲，一切欲皆远离了……所以，我们出家就是广义的欲要远离。但是，欲虽然要远离，我们没有离欲以前，要“善法欲”，恶法不做。你看我们大家都是学佛，甚至于出家，你做善事真的有没有这个欲呢？没有，逼着才做，绝不是已经发疯了，有这个欲去做。看电视非有欲不可，到时间不打开看，看到人家在看，走过心里就发痒，看电视是视听之欲。但是，你做善法有没有这样像看电视、看电影的视听之欲呢？你没有发起，没有发起就是劣缘。

“若正出家。”那么，不是歪出家，是 “正出家”。正出家有什么理由呢？下面声闻地里都有，有些人是灰心了出家，有些人被环境所逼出家等，都是非如理。要“正出家”，为什么正出家？为求了生死，为求得菩提，为求证果而出家，就是“正出家。”所以，非正出家就是劣缘。

“若戒律仪。”真正的清净，而且懂得戒律。戒律不是条文啊，像我们这里有法官在，学法律的人光是条文背来，判案子也许判错了，要懂得法理的应用，戒律也是这样。

“若根律仪。”根也分两面，一个是广义的根，种性，前生的因果；一个是狭义的根，六根等等。

“若于食知量。”你看你们经常生病，食不知量，好吃的多吃，肠胃生病了。因为肠胃生病了，就容易感冒，所以，凡是感冒的，肠胃一定有问题了，中医西医一样的道理。肠胃没有问题，即使感冒细菌进入，可以把它控制得了，自己的生命功能。因为肠胃有了问题，感冒就来了；因为感冒来了，肠胃一定出问题。出家的修行人自己食不知量，不知时，该吃的时候饿着，该饿的时候拼命吃。一个饮食都不能知时、知量，如何去修行？所以佛说，所谓饮食的障碍是很重的。

“若乐远离。”要远离愦闹。我们凡夫专门喜欢看闹热，但是，真的声闻要远离愦闹。若不能远离愦闹，就属于劣缘。

“若清净诸盖。”一切五盖，贪嗔痴慢疑，都要使它清净了。但是我们连半样都清净不了，所以是劣缘。

“若依三摩地。”随时在定境中。

漏了一行

“若初夜、后夜常勤修习觉寤瑜伽。”初夜就是上半夜，后夜就是下半夜，随时都在定境中。所以比丘戒律，睡眠时观日轮在心中，右胁而卧，这是戒律，我们做到了？呵，打呼，非律仪，真讲律仪有这样严重。已经受了三坛具足戒的比丘要右胁而卧，睡眠时观心中日轮。身是睡，身体睡着了，意识清明，没有睡，就是“常勤修习觉寤瑜伽”。你们听听看，所以我说，你们不要跟我谈戒律，我不讲戒律，因为我不守戒律。但如果严格讲戒律，我是真守戒律，守戒律有如此之难。除睡眠之盖。

“若正知而住。”你们天天正知而住啊？都是邪知而住，妄念比什么都多，正知正觉都没有，三藐三菩提是正知正觉。“若乐远离，若清净诸盖，若依三摩地。”

“云何自圆满？”什么叫自己圆满呢？

“谓善得人身，生于圣处，诸根无缺，胜处净信，离诸业障。”自己怎么圆满呢？“善得人身”，不是恶得人身。有些修魔法，修外道法的可以抢这个身体啊。尤其是婴儿出生的时候，有些修魔法，外道法有功力的时候，可以把那个婴儿的灵魂挤起走了，自己硬抢这个房子，这叫“夺舍”，抢这个房子，那是恶得人身，那也犯杀戒。譬如有些有定力的……譬如假设我们修得有定力的，当然，这些是要有特别的教授方法，要专修夺舍法。不想经过投胎，自己年龄到了，这一生没有了道，赶紧修夺舍法。自己灵魂出窍了，出窍了以后，也不升天，也不下地狱，六道都不走，就是飘荡，就看哪一个人体还在年轻，刚刚死的，里头没有毁坏，这个房子还可以用，就抢夺侵占。但是，有些人因为修成功了，连刚生下来的婴儿身体他也侵占，犯了杀戒，道也不会修成。这个身体本来是属于那一个人的，你抢别人的，等于霸住那个房子，霸王住那个房子，这个样子就不是善得人身。

所以，善得人身要“生于圣处”，生在一个有圣人的地方。“诸根无缺”，眼睛不瞎，耳朵不聋，头脑清明。“胜处净信”，有很好的正法住世，最好的地方，能够生起净信。 净信，不是说你信个宗教就对了，要净信，这个“净”字都很难。“离诸业障”，呵，这句我们做不到，满身是业障。一天到黑，鬼精明的头脑特别聪明，用在于正知正见上啊，《瑜伽师地论》都看不懂，有什么用？所以，“善得人身”之难。

“云何名为善得人身？谓如有一生人同分。”就是说，这人一生下来。

“得丈夫身，男根成就，或得女身，如是名为善得人身。”变成大丈夫，男人。佛法是平等的，或“得女身”，一样的，要圆满，“如是名为善得人身。”

“云何名为生于圣处？谓如有一生于中国，广说如前。”生在“中国”。当时，佛在印度，所以不是讲这个中国，是讲世界文化的中心，有文化、有教义。“广说如前”，前面已经讲了。

“乃至善士皆往游涉，是名为生于圣处。”这个你投生下来的地方，有很多修行人，有智慧的大善知识多，这是“生于圣处”。

“云何名为诸根无缺？谓如有一性不愚钝。”个性生下来不是笨蛋。脑子是个笨蛋，智商不够，即“愚钝”。

“亦不顽騃。”“顽”即调调皮，三天两头就有花样变变。“騃”就是傻，十三点。

“又不喑哑。”不是聋子，不是瞎子。

“乃至广说，支节无减。”就是四肢不缺，这样叫做善得人身。

“彼由如是支节无缺，耳无缺等，能于善品精勤修集。”尤其讲声闻性，注重在耳根，能够听懂话，听不进去有什么用？“耳”根“无缺”，“能于善品精勤修集。”

“如是名为诸根无缺。”等等等等。

这总会看得懂吧？怎么说看不懂？都是中国字嘛，你们没有用心在看啊！你们大家诸根无缺，善得人身，怎么看不懂呢？非不能也，是不为也，是自己不真正地用心去看而已。所以，这个关于声闻的种性地特别要大家注意。

下面，397页，我们随便抓一段看，现在都是跳着来讲。第一行“胜义正法作证道理。”开始。

“云何名为法住随转？谓即如是证正法者，了知有力能证如是正法众生，即如所证，随转随顺教授教诫，如是名为法住随转。”正法住世，实际上无所谓正法、像法、末法，就要你做到什么呢？“了知有力能证”，自己认为这一生非证到不可，这就是“正法众生”。“即如所证，随转随顺教授”，譬如拿我们现在一堂人来做比方，当然了，你们都是善士，我只好拿大家来做譬方，能不能“随转随顺教授”的“教诫”？平常你们一讲老师骂，我为什么骂你们？因为你们不能“随转随顺”，不能接受“教授教诫”。“教”是教你，“授”是传授给你，所以叫做“教授”。“传授”给你说：“哎，你这个事情应该那样做啊……哎，应该这样讲。”你没有跟着这样做，所以不是“随顺教授教诫”。假设能够“随转随顺教授教诫”，“如是”即这样，“名为法住随转”，等于正法住世。经典都在，不听我们的教化，你应该听经典的教化。所以，你没有看经，没有研究经论，就不是“随转随顺教授教诫”。

“云何名为他所哀愍？”这是专对出家，我们要知道，既然出家了，我们要接受佛说的所谓……为什么我们早晚功课要念“上报四重恩，下济三途苦”？佛恩、父母恩、国家恩、众生恩。因为我们都是被“哀愍”的，被人家可怜的。

“他谓施主。”广义地讲“施主”，不是出钱供养你两个钱，供养你吃碗饭叫施主，世界上一切众生皆是我们的“施主”。譬如我们一堂人坐在这里，肩不要挑，手不要提，坐在这里嘴巴一张吹吹牛，“如是我闻……”，饭就拿来了，敲敲木鱼就拿来了，还不满意呢。所以我们接受……世界上的一切众生皆是我们的施主，“施主”是这个道理。

“彼于行者起哀愍心。”一切施主对于我们修行人都起“哀愍心”。所以，出家声闻众修行要晓得，“他谓施主，彼于行者起哀愍心”，

“惠施随顺净命资具，所谓如法衣服、饮食、诸坐卧具、病缘医药，如是名为他所哀愍。”声闻众比丘随时要反省自己，我们接受世界上一切众生皆是我们的施主，譬如我们的衣服、饮食、卧具，睡的穿的，病缘医药，生了病下九楼拿药，这些等等都是接受“他所哀愍”。

“云何善法欲？”刚才谈到，一个修行人第一要发起善法的欲，发起这个欲望。你说，欲望就不对了。但是，在我们没有证道之前，必须要发起善法之欲，贪为善事、贪为善行、贪为善施，这个贪是正贪，这个贪是成佛功德的根本。所以“善法欲”要发起，厌离心要发起。世间法一天一天的厌离，善法的欲一天一天的增加，这就是三十七道品四正勤的道理。

“谓如有一或从佛所或弟子所，闻正法已获得净信，得净信已，应如是学。”就是说，一个学佛的人，“谓如有一”，玄奘法师翻译的文章素来不大高明，但是翻的很忠实，你们要看懂文字。“谓”即讲，弥勒菩萨告诉我们，如有一个人，假设有一个人，或者跟着“佛”，或者依照佛的“弟子”们，乃至佛的后世弟子们，听到了“正法”。听正法不算数啊，听“正法已获得净信”，听到正法，听过了就听过了，对你没有用，你没有起信；起信也没有用，要起“净信”。生起了“净信”，“得净信已”，确定相信了，如是这个人“应如是学”，依教奉行，必须要依照这样修行，才是真正的学佛。不是像你们一帮青年，看一点佛学的理论，六根啊、十二根尘啊、五蕴啊，谈得头头是道，行为上件件皆错，样样都错，这不是学佛，这是学牛肉店的佛，吹牛的，那有什么用？要依“正法”行，要依“净信”行，“应如是学”。

“在家烦扰，若居尘宇，出家闲旷，犹处虚空。”重点在这里。我们为什么出家呢？出家是为了修行。所以，当来下生弥勒佛告诉我们，“在家烦”恼困“扰”，因此“若居尘宇”。“在家”是住在世间灰尘里头，红尘滚滚的房子里头。你若不相信，我们到都市里走一圈，晚上回来鼻孔轻轻一洗都是黑的。当然，你们现在住在十二楼，那么高楼大厦，鼻子比较干净。你上街走三个钟头，毛巾一洗鼻子，黑的，“尘宇”。过去是红尘滚滚，现在工业时代是黑尘滚滚。“在家烦扰”，处在尘劳烦恼。所以，出家干什么呢？“闲旷”，清净，“犹处虚空”，等于一个人，一跳出了这个世间，形式一出家了以后，人就如住在半空中一样的清净。

“是故我今应舍一切妻子眷属，财谷珍宝，于善说法毗奈耶中，正舍家法，趣于非家。”因此，一个学声闻众出家的人，为了这个动机出家才是正出家。“是故”，“我今应舍一切妻子眷属”、金银财宝，“于善说法”处，真正有正法所在的“毗奈耶”戒律当中，“正舍家法，趣于非家”，舍弃了世间法，有家庭困扰的法。“趣”就是进去，进到不是家，那是什么家？法王家、佛家，空王之家，“趣于非家”，这个不是普通的家。

顺便讲个笑话，讲中国字的解释，如果你看中国字的解释啊，非常妙。“家”字，宝盖，上面一个箩筐，下面一只猪，人成了家就是一只猪，把你困在里面，永远跑不出来。所以，嫁人的“嫁”字，旁边加个女人，男人讨个女人，女人嫁个丈夫，两个就是变成了两个猪……

“既出家已勤修正行令得圆满。于善法中生如是欲名善法欲。云何正出家。谓即由此胜善法欲增上力故。白四羯磨受具足戒。或受劳策所学尸罗是名正出家。”

“依于意根修律仪行。是名根律仪。云何于食知量。谓彼如是守诸根已。以正思择食于所食。不为倡荡不为憍逸。不为饰好不为端严。食于所食然食所食为身安住为暂支持。为除饥渴为摄梵行为断故受为令新受当不更生。为当存养力乐无罪安隐而住。如是名为于食知量。云何初夜后夜常勤修习觉寤瑜伽。”（二十一卷）

……人住在楼的上面，当然，没有这样讲究的楼了，随便泥巴盖的，下面都是猪，养着猪、牛、狗、马。所以，上面一个宝盖，下面是猪，这是“家”字的来源，象形的。这是顺便给你们讲到文字。

“既出家已，勤修正行，令得圆满。”这八个字，大家应该记起来。既然已经“出家”了，要“勤修正行”，真正在修。“正行”怎么修？三摩地得定最重要。“令得圆满”，使一切“圆满”。

“于善法中生如是欲名善法欲。”这个样子才叫做“善法欲”，声闻地的善法欲。

“云何正出家？”怎么叫“正出家”呢？

“谓即由此胜善法欲增上力故。”发了厌离心，要求道的出家。

“白四羯磨，受具足戒。”这是戒律的形式。三坛大戒，现在普通讲受三坛大戒的，所谓教授师、清净师、四羯磨师，三坛大戒都受了。

“或受劳策所学尸罗，是名正出家。”什么叫“受劳策”？是受沙弥的戒担任事务，“劳”即付勤劳。所以你看，我们讲过《指月录》，禅宗多少大善知识祖师，都是做饭头的，六祖也舂米，做勤劳、劳务。“策”即鞭子，硬是把最苦的行给自己做，鞭策自己。像你们的“劳策”，擦窗子也懒得擦，擦地板也懒得擦……你们会啊？据我所知的，“会啊。噢，要搞整洁啊，清洁啊。”然后，转过来：“哎，这位同学啊，我看，还是你做一下吧。”分配给人家有本事，自己不肯做劳务，没有拿勤劳的事务来鞭策自己。所以，“或受劳策所学尸罗”，即戒律，“是名正出家”，出家不是贪舒服，出家“或受劳策”，以苦行为师，这叫做“正出家”。如是等等，都跳过去了。

再看第二栏。因为我的重点是要教大家正修行之路，你不要也跟着我跳过去了。我为什么……一百卷的《瑜伽师地论》，若详细地给你们讲，专讲这部书，五年，一天可以上四个钟头的课，专讲这部要五年。你全部《瑜伽师地论》学完了，人天五乘道一直到成佛之路，用功的方法、理论统统有了。所以，一般人写佛学概论，哪有资格写？弥勒菩萨写给你的佛学概论《瑜伽师地论》在这里，龙树菩萨写的佛学概论《大智度论》在这里；还有中国两位大师的佛学概论，智者大师的《摩诃止观》和永明寿大师的《宗镜录》。这四部才是真正的佛学概论，包括修行的方法，显教、密教统统有了，可惜一般人不看。

根据现代人写的佛学概论，那我可以写一百部，随便抓来，用渣子一编就是。再不然拿一瓶浆糊，拿一把剪刀，把人家的书东剪西剪地逗拢来一处，又是一本佛学概论。现在的大学里专门念概论，读人家的渣子，现在的大学不是教育。不但中国的大学，外国的大学我也经常骂，这些教授们，我当面骂他们，你们这是欺骗人，犯自欺欺骗别人之罪，来生果报不得了。

所以，年羹尧给儿子请家庭教师，那对老师多好啊……老师喜欢吃豆腐，有一天厨房烧的豆腐，老师一吃，嘴唇烫起泡了，年羹尧：“怎么搞的？”眼睛一瞪，等一下，一盘端上来厨师的头，杀了，这家人就是这个威风。但是挂在书房门口的一副对子，什么对子？“不敬师尊天诛地灭，误人子弟男盗女娼”那也是真的，天下为师之难当，教育不能随便。所以，这是最好的佛学概论。

那么，我现在带你们的重点是讲修持，为什么那么跳过去？再三给你讲了，知道吗？是来不及啊，好东西太多了，你们也跟着我跳过去了？平常是不是这样？是啊，犯了戒律的什么戒？不接受“教授教诫”。你容易看懂的地方，自己要看啊，买一本书不看，对不起书啊。你花父母的钱对不起父母，花老和尚的钱对不起老和尚，花自己的血汗钱买书，对不起自己。若是你丈夫给你钱，你对不起丈夫；如果是你太太给你的钱，你对不起太太，对不对？为什么这样？说“时间不够看。”你也是人，我也是人，我怎么看那么多？因为我很勤劳啊，我要求道啊，为受正法故，生命都要舍，哪里没有时间？！哪里没有精神啊？！都是自欺欺人，原谅自己的话，你想想看，对不对？

现在我跳过去，看397页，还是中间这一栏，第一行。

“依于意根修律仪行，是名根律仪。”什么叫戒律？戒律的重点在“意”，在你的思想。乃至你表面的行为一点都没有犯戒，谁知道，你那个意识里头都在犯戒啊，呵。说：“我过午不食。”你下午紧着在想吃东西啊。你说：“我不吃荤。”你做菜时紧着想，哎，这是素鸭子，这是素的红烧鱼啊。就是意根上犯了。所以，“依于意根修律仪行，是名根律仪”，这叫修行有根，这是什么根？第八阿赖耶识的根根转了，这是真修行。表面的修行没有用，要阿赖耶识实际的种子根转了。

“云何于食知量？”你看，我们未来的佛，弥勒菩萨教诫我们多清楚，上面提的一句话，他自己都再三地给你解释。什么叫修行人，出家人饮食要“知量”啊。我经常发现你们饮食不知量，乱吃。所以，你们平常跟着我在九楼吃饭的知道，我平时一天只吃一餐，晚上吃一碗红薯稀饭，浅浅的。有时候，夜里他们告诉我……哎，昨天又哄我，我也是没有修行，“好啊，好啊，吃一点，吃一点。”我告诉他：“你又哄我了。”吃多了不好，对修行不利啊。现在我陪他们吃饭，因为要我带领他们吃，每天两餐，每餐半碗稀饭。所以昨天晚上，因为是礼拜天，他们几个小萝卜头逗起来包饺子，我说：“我吃给你看，二十个饺子？我可以吃到四十个饺子！”但是吃后，我要一两个钟头打坐，把它化的光光的。哎，我看你们饮食不知量，所以多病。

什么叫饮食知量？很难呐，今天自己修持的工夫到了什么程度……譬如你们打坐腿容易发麻，是肠胃不清，血液不干净，所以发麻，百病都是从饮食来的。你看，《百丈丛林清规》挂在十一楼，都看到了，“疾病以减食为汤药”，你们没有减食啊，好吃就拼命吃，吃得多多的。啊，那一大碗、一大碗地装下去，都给身上的那些寄生虫吃了。饮食要知量，是修行的第一步啊。

“谓彼如是守诸根已，以正思择食于所食，不为倡荡，不为憍逸，不为饰好，不为端严，食于所食。然食所食，为身安住，为暂支持，为除饥渴，为摄梵行，为断故受，为令新受当不更生，为当存养力乐无罪安隐而住，如是名为于食知量。”

你们不是要学佛吗？学佛就要跟着佛的告诫，没有错吧？佛告诉你什么呢？吃饭有学问。你看，吃饭是学问来了。什么叫“食知量”？什么年龄该吃多少，什么身体该吃多少，乃至说配合营养，都是知量的道理。但是营养不要过分多啊。现在的人我经常说……有许多老朋友跟我讲：“奇怪，大陆上的人都没得吃的……怎么活得那么长呢？”我们的父母都还在啊，像我的老太太就在，现在九十几了。我说：“因为没得吃啊。”文明社会是吃死的，营养过分。这个我确确实实看到的，我在贵州西南边区当王的时候，那在山里有什么吃啊？山里人一年中辣椒沾盐巴是上好的菜，不过如此而已，辣椒加点盐巴，哪里看到肉，豆腐也是难得的上品。活的很长寿啊，子孙满堂啊。西藏、西康吃那些糌粑，等于我们吃饭，那还不是荞麦，是最坏的麦子，吃着苦苦的，但是一个个身体都蛮好的。我们现在文明，都是吃出病来，讲究营养，营养多了病多。

所以要知量，怎么知量？“谓彼如是守诸根已”，修行第一步要守根门，眼耳鼻舌身，身体六根不放逸。“以正思择食于所食”，吃东西要有思想，要有头脑，用“正思”维心来选择饮食。选择什么饮食？不是选择营养好的，每个人身体不同，体能不同，病不同，个个众生没有成佛以前个个有病。我需要什么？“食于所食”这四个字怎么讲法？吃我应该吃的，“食”是名词动词，我要吃的，“所食”的“食”是动词名词，我应该吃的什么东西。

“不为倡荡，不为憍逸”，什么叫吃“倡荡”？吃东西不是为了表现阔气，“你看我吃的东西多讲究啊！我做的东西多讲究啊！”“嘿，你看我做的菜，第一等！”“倡荡”，这是饮食上的风流，也是犯戒啊，犯细戒。“不为憍逸”，不是说摆个架子给人家看。老实讲，像我们现在的伙食比有些庙上都好，可以跟那些庙上骄傲一番，“你看，我们大乘学舍十方丛林的伙食怎么样！比你们好吧！”有此一念，“憍逸”，犯骄慢心，放逸，就不对。

“不为饰好。”做菜要三个原则色、香、味。“你看，我的菜一摆上来，颜色多好！”“你看我们家里吃的菜怎么样！”“饰好”，出风头。“不为端严”，也不是吃饭为了使自己的身体长得发光，脸上发红，好看一点。“食于所食”，吃我们应该吃的。重复一句。

“然食所食”，为什么吃我们应该吃的？“为身安住，为暂支持。”我们这个身体四大本来是假的，可是我们没有修成功以前，这个房子还要住啊，这个房子要补充它，慢一点死亡，慢一点倒下去。机器靠能源，肉体靠饮食，为了这个动念。所以戒律上告诉我们，吃饮食要有一个观念，什么观？吃药。吃什么药？治这个身体暂时活着，“为暂支持”。“为除饥渴”，口干了，饿了，不得不吃。

“为摄梵行”，吃饮食干什么？身体留着干什么？为了修行，不然留着它干什么？“为摄梵行”。

“为断故受，为令新受当不更生。”“为断故”，过去一切烦恼。“为令新受”，所以，我今天接受饮食，为了修梵行，使烦恼更不生。

“为当存养力乐无罪安隐而住”，为什么吃饭呢，饮食？为了保养这个有限的身体，使它无病，能够得“安隐”快乐。得“安隐”快乐干什么？不犯罪、不犯戒，“无罪安隐而住”，起心动念都要“无罪”。

“如是，名为于食知量”，“如是”，包括了这许多意义，“名为于食知量”。

懂了没有？要记得啊，看了佛经不记得，犯罪过的。我的口水也花气力的，我这个妈妈生的肉体也是暂住在这里啊，多给你们讲一分钟，我的生命也多消耗一分钟。你要对得起自己，对得起我哦，要记住。那么，又解释。

“云何初夜、后夜常勤修习觉寤瑜伽？”出家了以后，戒律规定，右胁而卧，睡的时候心中要观太阳日轮。身使它睡，心没有睡，这是修“觉寤瑜伽”，这是戒行，声闻品的戒。如此昼夜，“初夜”是上半夜，“后夜”就是下半夜。

你要晓得，真给你讲修行，讲个故事给你们听吧，你们有许多都听过的。有些人睡觉打鼾，但是一切清净。打鼾是身体休息，心是觉悟一切。比丘声闻道必须如此，依据戒律也是如此。但是，菩萨境界又不同。

现在我们都晓得三车法师，就是窥基法师，玄奘法师的弟子。他的前生不讲了，就是刚才讲的种姓地。他前生是迦叶佛，释迦牟尼佛以前，迦叶佛末法时代的一个比丘，在西藏、印度的雪山上打坐。末法时代没有正法，也找不到善知识，他入定了。玄奘法师到印度取经，经过雪山，看到每个山上都有雪，有个山顶没有雪，还有点黑黑的，这个是怎么搞的呢？跑过去一看有头发，咦，这里还有人！慢慢从头发挖，挖出来一个大头，玄奘法师是唐朝人，比我们现在高大，可是站在他肩膀上，还只是到那个人的耳朵。玄奘法师一看，这个样子是比丘入定，已经入定了。玄奘法师在他耳边上叫他，也听不见，赶快抓个引磬来，用引磬在他耳朵边上“叮……叮……”一敲，出定了，他那个眼睛一眨，眼上皮的雪块掉下来，“隆……”打雷一样，那个眼睛多大啊！

玄奘法师问他：“你干什么？你……”

他一看：“哪里有声音啊？”一看肩膀上，哎呦，站一个小人。

“哪里来的？”

他说：“我是东土来的。”讲了半天。

又问：“你是谁？”

“我是迦叶佛时代的末法比丘，打坐在这里，等释迦牟尼佛下生。”

玄奘法师说：“老兄，你这个不是办法啊，释迦牟尼佛又入涅槃了。”

“哎呀，这样啊。那我再等吧，等弥勒佛吧。”

玄奘法师把他的耳朵拉住：“诶，你不能了，老兄，你这样搞了，若弥勒佛出生，谁来通知你啊？”

“那怎么办？”

“我是像法时代的比丘，我到印度取经，二十年后一定回来。你赶快到东土投生，投生以后，等我回来，来度你。”

“那好啊。哪里投？”

“你这里向东走。”玄奘法师的意思是叫他变成太子。

“你看城市很大很大的，那个房子最大最大的，你向那里投生。”画个图给他。

“好。”他去了。玄奘法师再把他埋掉。

二十年后回来，同唐太宗见面，第一件事就问这个，唐太宗命赶快查。因为皇帝的妃子怀孕都要登记的，一查，这一年这一天没有这个人啊？没有生这么一个太子啊。

玄奘法师说：“不会，不会，一定有。”

再查，查来查去宫廷没有。唐太宗心里有些不相信了，你这个事情玄得很。但是唐太宗的精神是非求证不可。有没有？一查，发现尉迟恭生了个侄子，尉迟敬德，时间都对。把他找来，看到玄奘法师好像似曾相识。唐太宗跟尉迟恭讲：“代表我出家。”给玄奘法师做弟子，窥基法师是代表皇帝出家的。他啊，认不得皇宫，认为王侯的府邸就已经很大了，他就钻进去投胎了。但是啊，你看，罗汉都有隔阴之迷。

他说：“我不出家。”要出家，皇帝下命令了，要代表他。

“那要三个条件。”

“什么条件？”

“第一我不吃素，出门要带酒肉；我不能避世间的书，出门要带书；还要美女宫女服侍我。”

唐太宗说：“我一概答应。”

问玄奘法师，玄奘法师说：“好。”也答应了。所以叫“三车法师”，一出门，三个大车，一车酒肉，一车书，一车美女服侍他。

道宣律师是了不起的，修戒律的，非要把他弄来教训不可。道宣律师在终南山住茅棚，中午一到，天人送食，天女下来送饮食来，吃了饭就……非要给他点颜色看，约了三车法师来，窥基法师就去了，心里想，我嘛去看看你这个和尚玩些什么花样。

终南山啊，三车上不去，他就只好爬上去了。爬上去了，道宣律师说：“我请你受天人供养。”

“好啊，我天饭倒没有吃过，等着吃吃看。”过了午时也没有送来，到了晚上也没有送来。

窥基法师说：“你瞎扯，哎呀，害的我酒也没有喝，肉也没有吃。下山嘛，天晚了，好吧，在你茅棚里住一晚吧。”就在茅棚里住了。道宣律师戒律不倒单，初夜、中夜、后夜跏趺端身而坐，在打坐。窥基法师在那里，扯扯腿，打呼。你想他多胖啊，你到故宫博物院看看，他那个像很胖，同他师父玄奘法师那个身体差不多。道宣律师想，哎，你是犯戒比丘。早晨醒了，天亮了，他说：“你啊，既然出家了，虽然代表皇帝，总要有威仪啊。”

“你看我哪里没有威仪？”

“你看你这个样子，平常带三车，因为你代表皇帝，佛教界没有话讲了。但是，出家人睡觉心中要观日轮，你打呼打得那么厉害。”

他说：“我打坐啊，很被你打闲杈，打扰了我一夜。”

道宣律师说：“你不要瞎扯了，我一夜都没有睡好，被你打扰了，你看你这个人，还打妄语。”

“什么妄语啊？你坐到半夜，有个虱子在你腰里咬你，你拿手轻轻地把它抓出来，想把它咬了，咬了犯杀戒，赶快在地下一丢。那虱子丢在地下，一条腿就跌断了，那个虱子就叫了一夜的，“哎呦，哎呦……”害的我没有睡好。”道宣律师一听，是真有这个事！吓住了，这下可把他吓住了，他还以为他在打呼呢。所以啊，真入定的时候，如达摩祖师讲“听蚁斗如雷鸣”，蚂蚁打架听到打雷一样。道宣律师傻了，只好送他，“犯戒比丘”“菩萨你下山吧。”

下山之后，第二天中午，天人又来送食了。道宣律师问：“你们昨天怎么给我丢人呢！”

他说：“昨天我们进不来啊，找你这个茅棚找不到了。”

“怎么呢？”

“噢，四大金刚啊！天龙八部大菩萨在这里护法，我们是欲界天中间的小天人，进不来啊。”没有拿到入境证，进不来了。（众笑）

他说：“大菩萨在这里啊，谁在这里啊？”道宣律师一听，傻了。

这个故事不要只好听啊，为什么呢？所以，睡眠时，要“初夜、后夜常勤修习觉寤瑜伽”。夜里若能修“觉寤瑜伽”，这就与饮食有关了，为什么叫过午不食呢？过午不食不容易昏沉。

# 南师讲《瑜伽师地论》第四讲

“谓彼如是食知量已。于昼日分经行宴坐二种威仪。从顺障法净修其心。于初夜分经行宴坐二种威仪。从顺障法净修其心。过此分已出住处外洗濯其足。右胁而卧重累其足住光明想。正念正知思惟起想。于夜后分速疾觉寤。经行宴坐二种威仪。从顺障法净修其心。如是名为初夜后夜常勤修习觉寤瑜伽。”（二十一卷）

“谓佛世尊此中略显三种戒性。一受持戒性。二出离戒性。三修习戒性。谓若说言安住具戒。由此显示受持戒性。若复说言能善守护别解律仪。由此显示出离戒性。所以者何。别解律仪所摄净戒。当知说名增上戒学。即依如是增上戒学。修增上心增上慧学。由此能得一切苦尽究竟出离。如是出离用增上戒以为前行所依止处。是故说此别解律仪名出离戒性。若复说言轨则所行皆悉圆满。于微小罪见大怖畏受学学处。由此显示修习戒性。所以者何。若由如是所说诸相别解律仪修习净戒。名善修习极善修习。如是一种尸罗律仪现前宣说。当知六种又即如是。

尸罗律仪由十因缘当知亏损。即此相违十因缘故当知圆满。云何十种亏损因缘。一者最初恶受尸罗律仪。二者太极沉下。三者太极浮散。四者放逸懈怠所摄。五者发起邪愿。六者轨则亏损所摄。七者净命亏损所摄。八者堕在二边。九者不能出离。十者所受失坏。云何名为最初恶受尸罗律仪。谓如有一王所逼迫而求出家。或为狂贼之所逼迫。或为债主之所逼迫。或为怖畏之所逼迫。或不活畏之所逼迫而求出家。不为沙门性。不为婆罗门性。不为自调伏。不为自寂静。不为自涅槃。而求出家。如是名为最初恶受尸罗律仪。”（二十二卷）

……我一天忙成这个样子，我也睡不够，我死掉了？断除五盖，睡眠是一盖啊，还怕睡眠不够？修“觉寤瑜伽”就要断除啊。要“食知量”，肠胃不好就昏沉，所以中国人骂人“肠肥脑满”，脑子长满了，脑子都没有思想，你们的脑子像水泥一样，还会悟到空啊？肠太肥了嘛。

“谓彼如是食知量已。”所以，饮食要“知量”。

“于昼日分经行宴坐二种威仪，从顺障法，净修其心。”一个声闻出家者，白天应该经常经行。经行是什么？譬如打坐半个钟头，经行半个钟头，要相等。

“于初夜分经行宴坐二种威仪，从顺障法，净修其心。”“于初夜分经行宴坐二种威仪”，夜里也是这样修啊，“从顺障法净修其心。”

“过此分已”，到了夜里。

“出住处外，洗濯其足”，把脚洗好。

“右胁而卧，重累其足”，怎么叫“重累其足”？就是右足在下，左足在上，抻直。

“住光明想。”心中要放个太阳，光明想。

“正念正知思惟起想，于夜后分速疾觉寤，经行宴坐二种威仪，从顺障法，净修其心，如是名为初夜、后夜常勤修习觉寤瑜伽。”这才叫修行，这才叫真为修道而出家。

障碍是逆法，颠倒法，“顺障法”……，这是玄奘法师翻译文字别扭的地方，所以一般学者难以看懂。“顺障法”，照文字解释就是跟着障碍走了，是说把障碍顺顺，譬如我们整理书，很乱，“哎，把它顺一顺。”意思就是整理好，知道吧？

现在，我们为了争取时间，跳到403页，然后告诉你们修行定止的道理，卷二十二中间，戒律这些。

“谓佛世尊此中略显三种戒性，一受持戒性，二出离戒性，三修习戒性。”就是说，讲戒律与修持的重要。

“一受持戒性”，戒律，你不要听得那么严重，戒律是干什么的？就是心上的行为啊，拿现时代的学问来讲，即心理行为。其实，我们一切凡夫起心动念的心理行为就是戒，尤其是一个学佛的人，心理行为先要转，这叫做“受持戒性”，接受忆持戒性了。

“二出离戒性”，跳出三界。

“三修习戒性”，慢慢练习，把善根转了，修成功。这怎么讲呢？他说，佛告诉我们这个戒性，声闻道的三种戒性。

“谓若说言安住具戒，由此显示受持戒性。”就是说，你真正接受了比丘、比丘尼的具足戒，声闻乘啊，不谈菩萨戒，由此显示受持戒性”，你“受”了戒了。

“若复说言能善守护别解律仪，由此显示出离戒性。”受了戒干什么呢？比丘戒在宗教的学名上叫做别解脱戒。玄奘法师的翻译少一个“脱”字，不要加上，保持它原文。比丘戒为什么叫别解脱？就是特别的。本来一个人在世间法修，现在我们剔去须发，穿上出家的衣服，是走特别的一步，超人的一步，所以叫别解脱戒，同凡夫法、菩萨道有差别。所以叫别解脱戒。这样给你讲，你就懂了，不然你们看了别解脱戒是什么？别解脱戒就是比丘、比丘尼出家人的戒。为什么要修别解脱戒？为了“出离”世间快，出离是别解脱出离的解释。

“所以者何？”什么理由？

“别解律仪所摄净戒，当知说名增上戒学。”比丘、比丘尼的别解脱戒是一种“增上戒”，增上缘，使你善行，起心动念的善行很快地成就。

“即依如是增上戒学，修增上心，增上慧学。”有了戒以后，自然得定，定不谈了，定是小事。因为你依戒而行，起心动念，念念不敢乱来，有善法之学，你的心就转了，心转了自然定，不谈定而定在其中。有了定，自然得慧，“增上慧学”，所以这里没有讲到定，知道了吧？不然你想，这里怎么少了一个定？定在什么地方定啊？（有答：心。）心定！所以，“增上心”学，定在其中了，要懂这个道理，然后修增上。

“由此能得一切苦尽，究竟出离。”为什么出家？出家可以跳出三界苦缚，离苦得乐，得涅槃之乐。所以，“一切苦尽，究竟出离”，毕竟跳出三界。

“如是出离，用增上戒以为前行所依止处。”要真想离苦得乐，跳出三界，得究竟涅槃之乐，只有“增上戒”，“增上”什么呢？就是加工啊，就是现在所讲的加工的快。只有增上戒学做前锋部队，然后，你才能跳出来。

“是故说此别解律仪，名出离戒性。”因此，“别解”脱戒就是“出离”三界的“戒性。”

“若复说言，轨则所行皆悉圆满。”再说，修比丘、比丘尼戒，我们心理的行为、外表的行为，即做人行为的标准就初步上了“轨”道。什么轨道？“圆满”成就的轨道。

“于微小罪见大怖畏，受学学处。”你们要注意啊，真正受了戒的人要懂得戒，哪怕自己思想里头动一点点小念头的错误，就害怕因果，犯了大罪。所以，我初一、十五给你们讲戒时，不是引用过永明寿禅师讲的“隔墙闻钗钏声”，就已经犯了淫戒了。隔着墙壁，晓得，哎呀，高跟鞋的声音，这是个女的，走路倒是蛮轻的，一定是三围蛮好——你早犯了淫戒了。有分别心就代表犯戒，贪嗔痴慢疑都是如此。

你说：“哎，你这里有赠送的佛书啊？”

“有啊。”

“好不好给我一本？”贪戒犯了，严格讲就是如此啊！

所以，真正讲修行之戒……这不一定出家啊，你们居士们注意啊，要真正学佛的人必须如此！于起心动念处，“于微小罪见大怖畏”，年轻人要在这个地方学，才是真正学佛，叫做“受学学处。”

“由此显示修习戒性。”为什么我们要受戒、守戒呢？转这个业根，种姓地。

“所以者何？”什么理由呢？

“若由如是所说诸相别解律仪，修习净戒，名善修习，极善修习，如是一种尸罗律仪现前宣说，当知六种又即如是。”以大乘菩萨来讲，所说的戒律包括前面的布施、持戒、禅定、般若等都在内。“尸罗”就是戒，实际上不念si-luo，念si-la。

“尸罗律仪由十因缘，当知亏损。”讲到戒律，心理的行为，有“十”种“因缘”属于你不是修行人。

“即此相违十因缘故，当知圆满。”如果没有这十种过失，你是心行戒律，你是真实修行了。

“云何十种亏损因缘？”这一段，我特别要你们注意啊，同学们！

“一者最初恶受尸罗律仪。”不是恶（è），是wù，可恶的恶。想去受戒，又讨厌，没有办法，只好走出家这条路。师父拿两个钱，不守戒，庙子上不能当家，为了争取当家，也不能不走这条路。“恶受尸罗律仪”，你受戒不是真去受，你讨厌戒，可是呢，要想当和尚下去，不能不受戒；为了当居士下去，不能不受三皈五戒。以这样一个动因来学佛的，基本上要两大三大阿僧祇劫都转不过来，一念之微小，因果之大！

“二者太极沉下。”一天昏头昏脑，昏沉多。“竟日昏昏醉梦间”，散漫昏沉，光想睡觉，光想懒散，头脑昏昏，书也读不会，教也教不会，一天莫名其妙。虽然不像那位猪老兄一样，已经跟孙悟空的师弟差不多了。不好，要注意。

“三者太极浮散。”心太散乱，东想西想，有半天清净，然后两三天都在散乱，发脾气，贪嗔痴慢疑一概来。我们大家自己检查一下。

“四者放逸懈怠所摄。”什么叫放逸？放逸跟懒惰两样，放逸是任性。你们年轻人很任性，嘿，这是民主时代，搞这一套？我要怎么样就怎么样，这叫做解脱。这是放逸。

懈怠就是马虎，马虎一点都不可以。什么叫懈怠，我用现在的话一解释，你们就清楚了，马虎就是懈怠，做人做事绝不可马虎。什么叫放逸？任性。这下讲清楚了吧？不然，你们光在佛学院，放逸啊、懈怠啊——满口的佛话！所以我骂你们，一脸的佛气，满口的佛话，都是呼图克图，糊里糊涂。所以我叫你们是呼图克图，都变成活佛了。都是只把佛学名词记得了，那能怎么样？

什么是放逸？任性。什么是懈怠？马虎。他说，第四点，你若经常很任性、马虎，那根本不要谈戒，已经对戒性自然有亏损了。

“五者发起邪愿。”你要晓得发邪愿。我讲一个当代的大禅师，不过已经过世了，你检查他的最后的传记，最后他发愿，要带领多少比丘向东海龙宫龙王那里取宝。但是，他的愿力对不对呢？要救济这个世界的贫困众生。我当时看了他的语录，当代的禅宗，了不起！——当然不是虚老，虽然虚老是我的皈依师父，我并不偏向，如果虚老有此邪愿……可是虚老没有此邪愿。那不是笑话嘛！不过不要管人，我是举例子，这样叫做“邪愿”。

所以，你们有些人修学要修到神通，然后一抓，美钞一把就抓来，盖一个大禅堂——你发的这个是邪愿啊，我告诉你！你们同学里经常有，“看到老师苦啊，我们哪里想办法，弄点钱来给老师做事呢？”为什么老师不会要钱？我若要钱多得很，只有开口，为什么不要？注意啊。所以，我经常告诉你们参什么话头，我从头顶到脚心全身都是话头，你好好参。邪愿，钱是一个问题，其它你们邪愿多得很呢，有些许多比丘还放光给人家看，动地给人家看。譬如有一位大师，著了一本密宗的书，在印度著的，书上说，“噢，我正写到这里，大地六种震动。”我说这样啊？我在台湾常常写书的时候，六种震动啊。（众笑）邪见、邪愿，要知道。

“六者轨则亏损所摄。”不从“轨”道，不规规矩矩做人，不规规矩矩守戒。

“七者净命亏损所摄。”你不是正命活着。譬如说，外面有一些比丘挂牌看相、算命、看风水——邪命活着，你查戒律……除非是大菩萨，大菩萨不一定出家啊。此事不可以，连卜卦、算命都不来，乃至我们中国庙子的抽签都是勉强用的。邪命不对，要“净命”，所以，邪命活着，就是“净命亏损。”

“八者堕在二边。”不落空就落有。结果啊，我们都三边了，空也空不了，有也有不起，对不对？堕二边已经过错了，我们一切凡夫甚至有堕三边、四边了。

“九者不能出离。”没有真正发起真修行，想了生死，跳出三界外的心没有发，根本就犯戒。

“十者所受失坏。”等于整个没有戒。

那么，弥勒佛给我们怎么解释的呢？

“云何名为最初恶受尸罗律仪。”你受的戒，这十条里的第一条已经不对了。

谓如有一王所逼迫而求出家，或为狂贼之所逼迫，或为债主之所逼迫，或为怖畏之所逼迫，或不活畏之所逼迫而求出家。不为沙门性，不为婆罗门性，不为自调伏，不为自寂静，不为自涅槃而求出家，如是名为最初恶受尸罗律仪。

“谓如有一王所逼迫而求出家”，第一是出家的时候动机不对。譬如说，刚才提到的窥基法师，唐太宗跟他讲，你代表我出家。譬如说，小说上写的济颠和尚，是秦桧要他代表他出家。就是说，你出家是为环境所逼来的，“逼迫而求出家。”

“或为狂贼之所逼迫”，或者被强盗抓起来，逼着你，出家了就不杀你。譬如我们讲禅宗祖师，你看《指月录》，那是菩萨了。张献忠作乱，你们晓得张献忠吧？杀人不闭眼的。那个时候女人包小脚，他把女人的小脚砍下来做一个塔，造一个九层高塔，坐在那里感叹，啊，这个塔好漂亮，没有塔顶？要最小的小脚，那个最漂亮的女人的最小的脚来做塔顶。他最爱的第九个姨太太，他最爱的，那个九姨太把自己的脚一翘，“你看，大王，你看我的脚可以吗？”“哎，可以！”砍下来。张献忠就是这样杀人的。杀到了重庆，四川杀光了。所以，张献忠以后的四川人都不是四川人，都是湖南、湖北移民过去，四川已经杀空了。四川省一省有你台湾七八十个那么大好多倍，人可以杀光！杀到了重庆，什么人？破山明禅师，密云悟禅师的得法弟子，《指月录》中有。他的皈依弟子秦良玉，那个女将军，历史上有名的秦良玉，张献忠拿她没办法。秦良玉是破山明禅师的弟子。秦良玉赶紧把师父接来住在万县，张献忠也晓得破山明禅师住在万县，杀到重庆，破山明禅师叫人告诉张献忠：“不要那么杀了，不可以啊。”

他说：“好，老和尚有本事来见我，我可以商量。”

破山明禅师一听，跟秦良玉讲：“我去。”

秦良玉说：“师父，你恐怕，这个魔啊……”

“哎呀……行菩萨道的，我去了不回来就算了。”

见了张献忠说：“你不要那么杀好不好？”

“可以，你吃肉，我就不杀。”

破山明禅师：“一句话！好！拿肉来！”破山明禅师吃了。

他真下了命令不杀了。

你说这个和尚犯戒不犯戒？当然不犯戒。所以，破山明禅师有这样的气魄，这样的魔王，他把他化了。这是你们出家要效仿的。这是说“或为狂贼之所逼迫”。

“或为债主之所逼迫”，欠了人家的帐。“债”不但是钱帐啊，男女青年谈恋爱失败了，被那个怨家债主逼得啊，走投无路，哎呀，灰心了，这也是“债主”“所逼”啊情债。

“或为怖畏之所逼迫”，别的事情，或者是怕病死啊，或者是怕什么东西啊，可怕的事。

“或不活畏之所逼迫而求出家。”或为怕死出家。哎？你出家是为了生死，怕死出家不好吗？了生死出家对啊，可是，出了家以后，想着佛菩萨保佑我多活几年，这个不是为了了生死啊，懂了吧。

“不为沙门性，不为婆罗门性”，他说，这样的人也不是真正为了出家的本“性”，也不是“婆罗门”本“性。”

“不为自调伏”，换句话，出家是为了“自调伏”自己。为什么我们要出家？自己认为根性要出家，调伏自己，求修行证道的。

“不为自寂静，不为自涅槃，而求出家，如是名为最初恶受尸罗律仪”，这个戒律不对。怎么样叫做太清闲？怎么样叫做散乱？统统告诉你了。要注意啊，要研究这部经典啊，一辈子，你成佛都有余了，《瑜伽师地论》。

现在翻回来，重点告诉你修定，308页，《瑜伽师地论》卷十一开始。

“三摩地”，就是说，你们也在这里搞了一两个月，为什么打坐坐不好？当然没有得定，为什么不能得定？

“瑜伽师地论卷第十一

弥勒菩萨 说 三藏法师 玄奘 奉 诏译

本地分中三摩呬多地第六之一

已说有寻有伺等三。云何三摩呬多地。嗢拖南曰。

总标与安立作意相差别

摄诸经宗要最后众杂义

若略说三摩呬多地。当知由总标故。安立故。作意差别故。相差别故。略摄诸经宗要等故。

云何总标。谓此地中略有四种。一者静虑。二者解脱。三者等持。四者等至。静虑者。谓四静虑。一从离生有寻有伺静虑。二从定生无寻无伺静虑。三离喜静虑。四舍念清净静虑。解脱者。谓八解脱。一有色观诸色解脱。二内无色想观外诸色解脱。三净解脱身作证具足住解脱。四空无边处解脱。五识无边处解脱。六无所有处解脱。七非想非非想处解脱。八想受灭身作证具足住解脱。等持者。谓三三摩地。一空。二无愿。三无相。复有三种。谓有寻有伺。无寻唯伺无寻无伺。复有三种。谓小大无量。复有二种。谓一分修。具分修。复有三种。谓喜俱行。乐俱行。舍俱行。”（十一卷）

“本地分中三摩呬多地。”“三摩呬多”即定境界。

“嗢拖南曰。”“嗢拖南”即总颂。

“总标与安立，作意相差别，摄诸经宗要，最后众杂义。”从这一节开始，告诉你怎么样是定的境界？修行修定，怎么样叫做得禅定？“总”纲定的境界，建立的道理。“作意”，你怎么用心，譬如后世禅宗的参话头、净土的念佛、密宗的观想都是“作意”，怎么样去“作意”得定？每一种“作意”的“相”，每一种修法的现象，“差别”法门都要告诉我们。而且，这一篇里关于修定、修行的法门是包括了一切的“经”典、一切的“宗”派，华严也好、天台也好、密宗也好、禅也好，“经宗要”点都告诉你了。最后，而且把修行用功的大“义”，有关要注意的身体、心理的，什么都告诉你了，这是传法。

“若略说三摩呬多地，当知由总标故，安立故，作意差别故，相差别故，略摄诸经宗要等故。”这几句不要讲了，看懂了吧？

“云何总标？”先讲“总”纲。

“谓此地中略有四种。”所谓修定，包括了四种意义，四种境界。

“一者静虑，二者解脱。”怎么得“解脱”？你不得定能得解脱？修道学佛要得解脱，怎么样解脱？必须要得定，所以，“一者静虑，二者解脱。”

“三者等持。”什么叫“等持”？光有定，没有慧，是外道禅，定慧“等持”。

“四者等至。”定到了，智慧也到了，福德也成就了。

“静虑者，谓四静虑。”什么是“静虑”？就是四禅了。

“一从离生有寻有伺静虑。”第一点“离生”，什么叫“离生”？想离开这个现实的生命世界，心里想解脱。怎么叫“有寻有伺”？这个寻、伺很难办了，玄奘法师用这两个字翻译，我看他是用尽了苦心，中国字中找不出别的了。过去唐朝以前老的翻译是“有觉有观”，玄奘法师认为有觉有观翻译的不妥当，找了半天找到了“有寻有伺”。先解释这两个文字，什么叫“寻”啊？即寻找，譬如我们拿一只手电筒在地上找一个灰尘的，那个就是“寻”的境界。“伺”呢？什么叫“伺”？兼带有观察等待的作用反正你会下十二楼，我坐在一楼门口等你要账，你欠我钱，我也不上高楼，格老子就坐在门口等你，你总要下来吧，这个叫“伺”。你看我们的心理就是有寻有伺，打起坐来，不是找一个空的境界，就是呆呆地坐着等着三摩地，你们是不是这样啊？所以，一天都在有寻有伺中，怎么能得定？

进一步就是“无寻有伺”了，心不找了，呆呆地坐着，有点昏昏迷迷的，那就是无寻有伺了。你看，心理现象讲的多好啊！那么，到了“无寻无伺”呢？差不多接近定了。

什么是有寻有伺的境界？《瑜伽师地论》前面卷九、卷十讲有三地，叫做有寻有伺地初禅、无寻唯伺地中间禅、无寻无伺地二禅、三禅、四禅；然后，再由有心地到达无心地，《瑜伽师地论》的十七地啊，修行的法门统统告诉我们了，弥勒菩萨的大慈悲啊！

“二从定生无寻无伺静虑。”现在告诉我们，从初禅离生喜乐的有寻有伺地当中，到达二禅的定生喜乐，“无寻无伺”地，一切妄念不起了，“无寻无伺”了，定生喜乐，定境界来了。

“三离喜静虑。”

“四舍念清净静虑。”这是四禅。要修行，出家求道、在家求道，修定不得四禅，你永远免谈修行。我们凡夫的念经、打坐，那是修加行，修行的边缘工作。非要修定，戒定都在其中。所以唯有得定，戒性才圆满，一念不生处，万戒俱全，对不对？唯有得定，慧才发得起来，所以告诉我们：

“解脱者，谓八解脱。”八解脱在教理上还叫做什么？（有答：八背舍。）八背舍，对喽，好，这一下有奖，总算答出来了。

“一有色观诸色解脱。”哪位同学讲讲看，怎么叫“有色观诸色解脱”？简单明了，用世俗人懂的话讲出来，讲出来有奖。八背舍你们都听过吧？我们显明法师讲的天台宗的刚宗，你们不是听过吗？（有答：没有讲到。）哦，还没有讲到，哦……那是法师没有讲到，不是你们不对。好，告诉你。

“有色观诸色解脱”，不做佛学的解释了，记了那么多的佛学名词有什么用。在这个现实的“有色”的欲界里头解除了“色”，就在这个世间里头解脱了世间，无挂无碍，懂了吧？色身的内在（五脏六腑），观一切物质，如修不净观、白骨观，达到空净而得解脱，也可以说进入初禅了。这样一讲就明白了。若讲佛学，哎呀，记了一大堆名词，我的妈妈啊，那是读给读书人听的，只说你学问好，同修行不相干，我们注重的是修行。

“二内无色想观外诸色解脱。”这个难了，“内”明已经证到了，色，四大在定境界中空掉了；想阴，没有妄想，也空掉了。再观外面的物质世界，真得“解脱”了，即“内无色想观外诸色”一概“解脱”也可以说进到二禅了。

“三净解脱身作证具足住解脱。”好，身心都空了，到达现在我们活着，现生的净土现前，身心皆空，解脱了即身从三禅达到四禅的境界了。这个肉“身”“作证”，证明给你们世间人看，佛法就是这样，我证得了，身心都转了，学佛以现“身”来“作证”，不是吹牛的，不是讲理论。所以说，“净解脱，身作证，具足住”，所谓智慧神通，我已具足，但是呢，于三界中无所留，真正解脱了。

讲“教下“不能这样讲啊，你们出去讲经可不能这样讲啊，最好还是讲佛学名词，拿名词来讲。我们这里的教育方法不同，要培养你们成功。你们若照我这样讲，人家让你拿证明出来看看，你就证明不了啊，一生也不能做证啊。

“四空无边处解脱。”到了四禅定，空，证到真空。

“五识无边处解脱。”

“六无所有处解脱。”

“七非想非非想处解脱。”就是四空定。都超过了：

“八想受灭身作证具足住解脱。”等于到达了九次第定，大阿罗汉的灭尽定，生死来去自由。

那么，现在你们不要听忘记了，弥勒菩萨告诉我们什么叫得定，修定就包括了那么多的内容。换句话，你修定这些都要做到。这是讲“静虑”，拿禅定来解释这个定境，就包括了这样多的内容。第二个名词呢：

“等持者。”什么叫“等持”呢？

“谓三三摩地：一空，二无愿，三无相。”大乘的三法印，定慧“等持”，空、无愿、无相是大乘的三法印小乘的说法不同。所以《金刚经》讲空，“过去心不可得”；《金刚经》讲布施，所谓布施，住相布施就不对了。无住相布施就是无愿、无住、无相，无人相、无我相。大乘的一切经典、一切法门，即空、无住、无相。这里叫无愿，有些经典叫无作，也称无住。

怎么叫做这“三”种的“三”昧境界？你或者住在“空”的境界，或者住在“无愿”，即不起做意，一切无住。譬如我们六祖悟道，“应无所住而生其心”，一句话悟道，他是由“无愿”的法门进入了一切，拿教理解释是这样，你听懂了吗？开始就是“无愿”。但是，这个时候，他悟到了“应无所住而生其心”，他觉悟了吗？没有，初悟，悟了一点点。所以，后来做的偈子，“菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃。”好不好？半吊子，这是只讲空。那么，六祖到什么时候才开悟呢？是再见五祖的时候，半夜子时用袈裟围着，然后再给他讲一遍《金刚经》，大彻大悟了！所以他讲，“何期自性本自具足，何期自性能生万法，何期自性不假修证……”这个时候才是大彻大悟！上面的“本来无一物，何处惹尘埃”，是半吊子，单板汉，只看到空的一面，这一面还看不见。到了说“何期自性本自具足，何期自性能生万法”，空有双运，非空非有，即空即有，这是大彻大悟了。所以，你们现在讲禅学的，抓到鸡毛当令箭，哎呀，本来无一物。我说去你的，本来无一物！本来无一物？

所以后来有位祖师悟了，就做个偈子笑六祖，“六祖当年不丈夫”，他说六祖当年不是大丈夫。“请人书壁亦糊涂”，自己不会写字，叫别人来帮忙自己写在墙壁上，这个已经糊涂了。“分明有偈言无物”，你的偈子不是明明讲自己无物吗？“却受他家一钵盂”，结果还接受了五祖的衣服啊、钵啊，那不是东西嘛？怎么叫本来无一物啊？这是幽默六祖的。这是六祖的后人，子孙，哈。但是啊，他不是诽谤祖师啊，就是点穿后人，不要落到一边，懂了吧？所以告诉你，六祖初悟的时候，因“无所住而生其心”，是从“无愿”的法门进入，进入以后，五祖半夜三更再给六祖说法以后，才大彻大悟！空、无相、无愿，任运自在。

“复有三种。”怎么叫等持呢？

“谓有寻有伺、无寻唯伺、无寻无伺。”这三种境界就是我们心理不能得定的原因，对不对？我们都在第一种上，“有寻有伺”。我们像饿狗去找那个烂猪肉吃一样，那个鼻子到处闻，哪里找个空境界？坐在那里很忙。虽然两条腿坐着，心里就像饿狗找东西吃，真是栖栖遑遑如丧家之犬，找不到，对不对？我们大家是不是这样？都在“有寻有伺”中，现在好苦啊。

真的大彻大悟了以后，苦不苦啊？完全“无寻无伺”吗？我教你们背林酒仙那位祖师的偈子，怎么讲的啊？答得出来，一百元的奖金！哎，等一下，我怕一百元给你们赚了，我背出来给你们听，“扬子江头波浪深，行人到此尽沉吟。他时若到无波处，还似有波时用心。”懂了吧？哈！我一讲，你一百块钱掉了，不然是你的啊，你们要好好背呦。

所以，等持法门也包括“有寻有伺、无寻唯伺、无寻无伺”，定境界都在内了。所以真得定了以后，在凡夫境界也是定，乃至在跳舞、唱歌、跑马、打球中也在定。那才叫如来大定，真得解脱。你以为光打坐叫定啊，那是初步给你练习。

“复有三种，谓小、大、无量。”真得了定，要入大定境界就入大定境界，要入小定境界就小定境界，无定不自在。

“复有二种，谓一分修、具分修。”就是说，定境界，修某一部分的法门，就到达了一切。譬如刚才讲，六祖当年一听到人家念《金刚经》“应无所住而生其心”，一句话就进入了般若法门，即“一分修”，懂吗？“具分修”，你看我们讲了很多《指月录》上的祖师，有些从戒定慧教下慢慢几十年修下来，才大彻大悟，各有因缘，不一定。

“复有三种，谓喜俱行、乐俱行、舍俱行。”修定的境界还有三种，有些人根器不同，刚一学佛，哈哈一笑就得定了，高兴。而且，他总是“喜”相，不像我们打起坐来，满堂死相，他是喜相。有人一修定就得“乐”，身心就得快乐。有人是“舍”相，一上来就空，都可以进入。

但是，定境界一定有三种东西，喜——心理、乐——身体、舍——空。密宗后来叫三个要点，乐、明、无念。什么叫密宗、显教？一样的嘛，换一个名字就把我们骗了？对不对？喜、乐、舍，西藏密宗叫空、乐、明。乐、明、无念不是一样？懂了吧？

# 南师讲《瑜伽师地论》第五讲

“复次于诸静虑等至障中。略有五盖。将证彼时能为障碍。何等为五。一贪欲盖。二嗔恚盖三惛沉睡眠盖。四掉举恶作盖。五疑盖。贪欲者。谓于妙五欲。随逐净相。欲见。欲闻乃至欲触。”（十一卷）

……上次讲到328页，你们诸位自己看过了吗？……哪一位研究过的，上来报告，我旁听……试试看，胆子大一点……讲对了，就不需要听课了；讲不对是当然，没有关系……你来，来……话总会讲嘛……拿个椅子来坐着……大家应该这样练习。看你喜欢从哪里开始了……

（同学开讲）我从３２９页中间“略有五盖”开始讲。我是不乐意讲啊，只是他们一定要让我出丑，我就大概念一遍而已，如老师说的“不可或缺”，是应当的。（众笑）“略有五盖。将证彼时能为障碍。何等为五。一贪欲盖。二嗔恚盖。三惛沉睡眠盖。四掉举恶作盖。五疑盖。贪欲者。谓于妙五欲。随逐净相。欲见。欲闻乃至欲触。”

“贪欲者。谓于妙五欲。随逐净相。欲见。欲闻乃至欲触。”就是说，我们这种贪欲的念头，就是在色声香味触法里面当中。譬如说，我们想吃什么东西，想要什么东西，非常的强烈，像上次\*\*老师也讲过：若我们想吃牛奶的话，很想吃很想吃，下辈子就会变成牛奶里面的虫子。这就是贪欲的作用，使我们的心识阿赖耶识，留下种子，这些种子到了因缘成熟时就会现行，现行又熏种子。

“或随忆念。先所领受。寻伺追恋。”这就是我刚才讲过的。

“嗔恚者。谓或因同梵行等举其所犯。或因忆念昔所曾经不饶益事嗔恚之相。心生恚怒。或欲当作不饶益事。于当所为嗔恚之相。多随寻伺。心生恚怒。”这是说，我们的嗔恚心，有时候我们共同在一起修行，难免都会有一些不如意的事情发生，我们就会起这种嗔恚心。南老师说过，我们还达不到嗔心的境界，如果真是嗔起来的话，会拿刀子杀人，我们现在只是恚心而已，就是说，很愤怒的表现出来的那种行为。有时是触到事情才这样，有时是忆念以前曾经发生不愉快的事情而生气。就是说，有时候，我们无明来的时候都会有这种现象，或者我们打坐的时候，如果没有系心一处的话，有时也会想到这些事情，就会起嗔恚心。所以，常常会跟着自己的意志这样行事而嗔恚。

“惛沈者。谓或因毁坏净尸罗等随一善行。不守根门。食不知量不勤精进减省睡眠。不正知住。而有所作。于所修断不勤加行随顺。生起一切烦恼。身心惛昧。无堪任性。”就是说，我们有毁坏这些净戒的时候，不能守住我们的根门，或者我们吃的时候不知量，所以我们容易昏沉。或者不精进，没有减少我们的睡眠。所以我们所做的、所修的，都不能用功去做，生起一切烦恼，身心惛昧，就常常，像我们打坐，尤其像我，常常有点昏沉，我觉得就是因为我本身还不知道要如何地调整自己。

（同学讲完）

很好！还有哪一位？不要客气了，不要耽搁时间……都是几分钟，选你……扼要地几分钟……

（同学开讲）现在就接着下面，从掉举开始讲。

“掉举者。谓因亲属寻思。国土寻思。不死寻思。或随忆念昔所经历戏笑欢娱所行之事。心生諠动腾跃之性。恶作者。谓因寻思亲属等故。心生追悔。谓我何缘离别亲属。何缘不往如是国土。何缘弃舍如是国土来到于此。食如是食。饮如是饮。唯得如是衣服卧具。病缘医药。资身众具。我本何缘少小出家。何不且待至年衰老。或因追念昔所曾经戏笑等事。便生悔恨。谓我何缘于应受用戏乐严具朋游等时。违背宗亲朋友等意。令其悲恋涕泪盈目。而强出家。由如是等种种因缘。生忧恋心。恶作追悔。由前掉举与此恶作处所等故。”

这是讲的掉举盖，就是我们在修禅定时有五盖，刚才讲到昏沉，昏沉就是一种昏昧，心里不明白，很昏暗。掉举，就是心不能系一缘，脑筋妄想、散乱，就是起寻思作用，想很多现在、过去、未来的事情，脑筋在那里乱糟糟地想，就产生这种掉举的情形。我们通常想的很多了，譬如说亲属寻思，想起父母兄弟啊，想起以前的生活啊；国土寻思，想起社会啦，现在的国际形势，国家大事，常看报刊杂志，有时，你在静坐的时候这些事情就会涌起来。（南师：包括看电视。）对，包括看电视（众笑）。

或随忆念昔所经历戏笑欢娱所行之事。所以说，我们要守威仪戒，故不能随便嬉笑，因为这样子，威仪不守，常常嬉笑，种种放逸的话，你在静坐的时候，这个种子，过去这个事情会涌现起来，心生諠动腾跃之性，是诸恶作。就是生气的时候也一样，譬如刚刚不愉快，生气，生完了，在打坐的时候都会想起那个事情。总而言之就是说，使你不能心系一缘，使你心里扰动，想了别的许多的念头，这些都属于掉举范围内。当然，这里面讲的很多了，有时候自己还担心生活问题，现在的衣服、卧具怎么样？我生病了要怎么办呢？怎么样怎么样，未来的事情你也想得很多，担心的很多，这些都属于掉举盖。好，我先讲到这里为止，谢谢大家。

（同学讲完）

很好，还有哪位？……我们以后啊，大概很多机会都是这样练习，同我们每半个月讲戒时一样。

我们引用佛经文章的讲法就是：由二因缘故，故做此法。一者，逼着诸位非自己读书不可；二者，使大家彼此观摩学习。将来你们年纪大一点，有所成就，如何弘法。刚才，他们两位的报告，实际上都很好。不管有没有准备，能够这样讲，都是很正，很对。你们诸位都听到了，对不对？我的话没有过分吧？公平不公平啊？（有答：公平。）但是，问题在哪里？我们为了培养未来弘法，自己的修持，利他的关系。他们两位的讲法都对，但没得分量。为什么没有分量呢？讲出来的是文字禅，不能发挥，而且，没有实际的生活经验，配上一切的经验。所以，你们要注意啊，修正自己的行为也是修行之一，修行，行为就是人的生活、做事、做人。

今天是法尘师、慈仁师两位自动出来报告，给大家做一个开头的榜样，下次几乎每一个人都要讲到，讲不到就抽签，抽签还是躲掉了，运气好，就指名，非讲不可，讲出来讲，讲不出来也要讲。换句话说，你吃了饭，你总要吐一点出来吧，就是这个道理。大家要留意，所以，逼着你非看不可。

现在，我们再回转来讲，你们注意，我们的重点，研究《瑜伽师地论》不但是为利他弘法而需要看经，需要研究，需要了解讲，现在我们目前最重要的是为自己的修持而讲。我再回转来告诉大家同样的话，你们将来出去做法师时要了解，现在的讲经说法不能走从前的路子，从前的路子会使人家听得睡觉了。按照你们两位现在的讲法，比从前的路子已经很进步了。但是注意，不是说你们讲的不对，而是目前有两个限制放在这里：一是我还坐在这里；第二，又是一班熟面孔的同学。所以，你们想要发挥，已经心理上受了障碍。

可是，你要注意，将来没有这种障碍的时候，我们讲经说法的目的是利他，是为他人得利益，不是为了让人家看我讲得好不好，这个观念要拿掉。我们要把自己的身心投进那个佛法里头去，我们把自己的身心投到了听众的心里去，使人家得利益。即使你们将来不是出家做法师，在家出去上课办教育，也是同样的情形。教育的目的，站在台上做老师，不是给你来表演，我们教育的目的是为了听众，下面的学生，为了使他们得利益，我们如何做到使他能够得到利益，那是你的目的。不是给人家叫好的，那不如去唱歌，唱得好一定被拍掌，不拍掌也要捧捧场，那才没有道理。这一点特别吩咐你们注意。

现在，我们按照原文，很详细地讲下来，为什么？为了利益自己，为了利益大家。

“复次，于诸静虑等至障中，略有五盖。”你看这句话，你们看书，一看就看懂了，对不对？看懂了吗？没有注意。其次，我们在修禅定的时候，打坐的时候，修静虑的时候，打坐不是静虑，是讲外形，修禅定的时候，“等至障中”，有很多的障碍不是一个一个来的，同时一起来的，所以叫做“等至”，懂了没有？我若不这样提出来，你们一看就看过去了。就是说，在修禅定的时候，有许多障碍是“等至”一起来的，一个念头之下一起来的，不是分开的，不是昏沉过了再来散乱，散乱过了再起昏沉。你们觉得是不是这样的？你们讲良心话，是不是昏沉过了散乱，散乱过了昏沉啊？（同学：一起来的。）所以，你们连打坐都坐不好……你昏沉的时候一定散乱，这个时候好像没有念头，有许多幻影，有许多幻的影子境界，这个时候散乱不散乱？非常散乱，很讨厌，格老子，今天又昏沉……不要老师看见……糟糕，很讨厌！你看，是散乱？是昏沉？所以，昏沉的时候正在散乱，你们没有检查出来了。同时，昏沉的本身就是散乱，为什么？因为不能使你得定嘛，所以，昏沉的本身就是散乱，换句话说，散乱的本身就是昏沉。一念觉性清明，万缘不起，哪有散乱，既然散乱，一定落无名中，自己不知，散乱心来不知来，去不知去，本身就是昏沉了，懂了吧？所以，散乱、昏沉一念之间，这些障碍是“等至”的，懂了吧？

你们怎么看不出来？你们都说他们两人讲对了，你们都收了他们两个的红包？是不是？怎么都赞成他们对了？哈！读书要注意，读经更要注意。你要晓得，古人翻译一个字都用了心思的，不乱下的。那么，我们为什么读古人翻译的经典，一看下来，“我读懂了。”你读懂了？青蛙跳井——噗通！不懂！你看，现在一指出来，我讲的没有错吧？

“于诸静虑等至”的“障”碍中间，“略有五盖”，什么叫“略有五盖”呢？归纳起来大概讲一点，那么，还有一句话呢，仔细分析，还不止那么多。这就叫读经了，懂了吗？你们以后要注意，以后你们上来若能讲到这样，我多高兴啊，那我不晓得会开心死了！今天一夜都会散乱，不要睡觉了（众笑）你们讲的好，我欢喜地散乱了。“略有五盖”。

“将证彼时，能为障碍。”为什么用这句话？就是说，人随时可以入定，可以证道。但是你看，两腿一盘，上坐一修，这一刹那之间好像自己蛮好的，对不对？是蛮好的。但是，等到你一坐好，眼睛一闭，不好了，对不对？这一刹那之间就变了。所以，当你快要“证”入那个定的境界时，“障碍”起来了。你看，古人的文字下的多好，“将证彼”，“彼”即他，将要证到那个定境界时，起了“障碍”。

现在看来读书难吧？你们也是眼睛，我也是眼睛啊。我若不这样讲，你们都觉得自己看了书了。然后我说你们懒，不看书，你们还不服气，一肚子不服气，表面上不响，心里想：这个家伙好讨厌啊，我刚刚看过了，怎么说我没有看？你一个字都没有看懂。懂了没有？要这样读书、看经。所以，“将证彼时能为障碍”，这些东西都是心理作用自我起来做障碍。

“何等为五？一贪欲，二嗔恚盖，三惛沉睡眠盖，四掉举恶作盖，五疑盖。”你们爱睡的注意，越睡越不能得定，越昏沉，久睡伤气，医学告诉你。所以，越睡越打呼，你看胖子爱睡，一睡着非打呼不可。为什么打呼？气不顺啊，“噗……噗……”坐在那里就睡。因为他气不顺，久睡伤气，久动伤血等等，你要注意。所以，睡眠是障碍，掉举是障碍。这是修行最重大的五盖。

还有小五盖：财、色、名、食、睡。钱；男女关系，两性的关系，性的压迫，心理压迫，生理压迫；名，好名包括好胜，人为什么有好胜心？就是好名。虽然不好大名，“你看，你们做不到，我做到了，怎么样？”虽然不要人家恭维，自己那是顾盼自容，做好了事情的时候，“你看，你们做不好吧？我做好了！”“你看，一个帕子都洗不好，我洗给你看！你看，好不好？”这是名心。财、色、名、食、睡是小五盖，这是大五盖。

所以啊，我们怎么能得定？你们诸位是不是被五盖盖住了，盖者盖也，就把你捆住了，你冲不开了，闷住了。你看，五盖的这个“盖”字选得好。你们现在讲话，“我盖你的！”你就天天受盖。这叫五盖。

下面是分析。你看，《瑜伽师地论》很科学化，先提出纲要，拿现在的方式写文章，这本书不知要费多少纸了，上面是五个纲要，下面是分析。

“贪欲者，谓于妙五欲，随逐净相。”你们文字都看懂了，刚才都讲过了，实际上你没有仔细。“妙五欲”？色、声、香、味、触是五欲。我问你，你们两个都讲过了，你们大家都看过了，你不愿意看的那个东西，你喜不喜欢看？那就不“妙”了，那个不妙的色，不要你解脱，你也懒得看，转过来了。你看到一个刚跟你发过脾气的人，冤家，你看到他一定不看，因为他不是“妙五欲”啊，对不对？那个好看的，虽然为了戒律的关系不想看，只好站在那里，眼睛都瞄他一下，那就是“妙五欲”。声也是如此，好听的听，你听不听？一定听，虽然要打坐，心想：声音最好大一点。若听不见，还赶快打坐，想坐到心静好听见，对不对？所以，“妙五欲”的“妙”字是没有标准的，你认为的妙，我可能不妙啊。

所以，“于妙五欲，随逐净相”，随即追，跟着“五欲”跑了。“净相”是净土的相？什么叫“净相”？你喜欢的就是“净相”。譬如一位艺术家，看见喜欢的画，看到那个风景，“哎呀，好美啊！”然后，手这么一放，“啊，给大自然融化了！”那就是艺术家的“净相”。一位音乐家听到好听的，两个脚就在下面自然就拍起来了，手也拍起来，这是你喜欢“逐”声音的那个“净相”。你绝不会要不净相吧？如果一个人骂你：“你这个混蛋，你是讨厌鬼！”你还会拍腿、打拍子？你才不听呢，因为这不是你心的“净相”，晓得吧？所以，你注意佛经这两个字，我们一切众生“随逐”妙欲的“净相”，这个“净相”是随什么而定的呢？唯心而定，唯识而转，唯你心意识而转，对不对？这样懂了吧？以后出去要这样讲，说话有力，而且不要“嗯、啊、那么、这个”，这都不能要的。“随逐净相”。

那么，因此引发了你心的习气，所以：

“欲见，欲闻，乃至欲触。”“欲见”，随时想看见这个色相，“欲闻”，随时想听这个声音，色声两样讲了，下面的香、味是同样的，懒得讲了，文字上省略了，用“乃至”两个字，一路下来。“触”，什么是“触”啊？……

“或随忆念。先所领受。寻伺追恋。嗔恚者。谓或因同梵行等举其所犯。或因忆念昔所曾经不饶益事嗔恚之相。心生恚怒。或欲当作不饶益事。于当所为嗔恚之相。多随寻伺。心生恚怒。”（十一卷）

……“窗子怎么开了？膀子不舒服！”触，感受。讨厌这个坐垫，“好硬啊！昨天谁给弄湿了，没有讲，屁股坐上去冰，触着不舒服。”触即感受，接触。乃至穿的一件衣服太紧，打坐起来觉得裤子太紧，触法。所以色、声、香、味、触，你看，我们为什么不能得定，就是在这里，“乃至欲触”。

那么，这种心理行为的生起是怎么来的呢？

“或随忆念，先所领受，寻伺追恋。”所以你看，真的佛法是个大心理学。我们有时候静坐起来，并没有色、声、香、味、触——你说我们大家那么糟糕吗？嘿，有时候一点都不糟糕（暂断）……不知道。当你坐到差不多入港的时候，就是将入静时，来了，有时候恍恍惚惚的，好像做梦一样，前面看到山啊、水啊，忽然，人的影像……这就说，过去生的种子现行起来，都是妙五欲的。“随忆念”，这个“忆念”不是你有意去“忆”它，阿赖耶识种子形成的。所以，不管是修外道或者修佛法，有许多人打坐坐得好的时候，认为自己，“哎呀，我都看到光了，看到人了，有神通了。”实际上，是阿赖耶识这些五盖种子所形成的，他以为是眼通境界了，都是这样入魔的，乃至于说跟鬼两个打交道了，乃至于说有眼通了——是通了，什么通？魔通，就是这个境界。这就是五欲盖的过去生到现在生的种性形成了这个习气影像而来，这就是唯识的道理，你们要研究，懂了吧。

所以，“或随忆念”，那一个境界是怎么来的呢？“忆念”所生，回想，不是你有意地去回想啊。譬如有一个经验，你们每天夜里将睡未睡，快要进入睡眠之间，将要进入睡眠境时，你眼前迷迷糊糊的有些境界，对不对？都有过这个经验吧？你们没有睡觉的经验啊？（对某同学说：）像胖子没有，躺下就睡，睡醒就起来，是不是这样？（答：不容易）不容易躺下啊？那你倒蛮好。差不多都有这个经验，对不对？这个时候，你是故意去想吗？没有，因为你想睡眠，并没有故意去想，可是，这个境界在将睡未睡之间就要来的，对不对？大部分有这个经验吧？这个就是“忆念”。由此“忆念”，你了解了，所以在打坐的时候，入定的时候就要注意了，有时候我们的忆念是这样来的。这个忆念是非有主的忆念，那么，没有主吗？有主，过去生阿赖耶识的种子生。我们众生对忆念的串习习气非常重，那是阿赖耶识起的忆念。所以，有时候觉得静坐坐到无念，那个无念里头正在有念，你没有检查出来而已。

所以，“或随忆念，先所领受”，过去，这个过去不是讲这一生啊，定力越高，有些境界来的越奇怪，你这一生绝没有经验过的地方现前了，绝没有经验过的事情现前了，那么，你懂了这个教理，你就晓得，啊，这是我过去某一生经过的，这个世界不是我这一生所经过的。我们每个人下过地狱，也上过天堂，他过去生的种子在这个时候呈现，这个就是“或随忆念，先所领受”。领受是受阴，“领受”，拿现在粗的文字讲，即过去经验过的，过去领略过的。“受”，受阴，过去在我们心性上，也是长时间了，受那个境界。拿现在心理学的名词，念头下意识地，就是第八阿赖耶识去“寻伺”它，去“追恋”它。

譬如说，我们经常说一个打坐的笑话，那个老太婆跟老头子学了打坐以后，“哎呀，真好啊，十年前人家欠我的十块钱，都忘了，一打坐想起来了，打坐真好。”你看是笑话，对不对？不是笑话！打坐静极了，真把你阿赖耶识的种子会跳出来，是，没有错。透过这个笑话，你想想看，这是什么力量呢？因为静极了，就把你阿赖耶识的种性翻出来了。所以有些人，本来个性蛮好，坐坐，脾气反而大，是过去生被压制在里面的嗔心跳出来了，那个毒发出来了。所以，有时候坐坐，就会哭起来，那是神经啊？不是神经，他过去生的那个慈悲心，乃至自己多生累劫的堕落，现在到了定境啊，自己好像讲不出来，也没有什么伤心的，可是会伤心起来，好像说：我怎么堕落到这一面？这是阿赖耶识的种子被挑动。所以，这个“寻伺追恋”并不一定是属于现在的现行，现行两个字懂吧？是来自种子上的，种性上的“寻伺追恋”。

这是讲广义的贪欲盖，要注意啊，狭义的贪欲盖比这个还严重。狭义的贪欲盖多半是现行里的，广义的贪欲盖则包括现行及过去生阿赖耶识的种子，狭义的贪欲盖现行里头的多。怎么叫现行？譬如说，你们年轻人正在谈恋爱时，想打个坐再去谈恋爱吧，打个电话？哼，不行……。你看第六代达赖喇嘛的情歌，第六代达赖喇嘛总不错吧？他自己讲的老实话，“动时修止静修观，历历情人挂眼前”，打起坐来，想观想准提菩萨的十八只手，一下子，他那个情人的手就出来了，并没有想她来啊！所以，“若把此心移学道，即身成佛有何难？”这是真的嘛。“入定修观法眼开”，打坐入定想观想菩萨。“祈求三宝降灵台”，祈求菩萨在定中现身。“观中诸圣何曾见”，打坐起来连菩萨的影子都看不见。“不请情人却自来”，不要念咒子，那情人的影子来了，这是现行的贪欲盖。这个力量比那个种性里的来的粗，其实，看着是粗，去的也容易、快。可是呢，你若没有经过修持，现行的力量就把你障碍住了，还不要说这个广义的了。我刚才提过，广义的有许多是阿赖耶识的种子发起来的，你在不知不觉中就上了当，中了魔障。现行的，乃至我想到父母……诶，想父母没有错啊？拿修定来讲，这一念就是眷属之念，你就障碍住了，现行起了就障碍，你要注意。

所以，现在讲的是广义的贪欲盖，还不讲狭义的，你们还要注意狭义的。这样清楚了没有？你们以后要这样讲，要这样读书，要这样读经。

“嗔恚者。”你看有许多人讲，“我从来没有嗔心啊，脾气好啊。”刚才我们吃饭的时候讲到血型，A型、B型、O型，哎呀，脾气大啊！其实啊，血型不一定，每个人的内在都有“嗔恚”性。你说脾气好的人不发脾气啊？他是闷气啊，闷在里头发。坏脾气的人连面孔上的每个细胞都讨厌，你看，有许多人，一看那个相，一脸肉都是横肉，你们看得出来吗？你们这里同学很多了，一脸都是横肉，或者，他的细胞里都有“嗔恚”，没有转化过来。若转化过来，哪怕你在金刚怒目的时候，你一看都是慈祥，那才把习气转了，你们要注意。你看，有许多人的笑，一脸都是横肉的，\*\*相，你们注意。“嗔”是外表的，粗的；“恚”是内在的，细的。

“谓或因同梵行等举其所犯，或因忆念昔所曾经不饶益事，嗔恚之相，心生恚怒。”怎么样会“嗔恚”？简单一句话就是脾气大。我们同学里头脾气大的太多了，将来都成为“气大佛”，八十八佛之外的啊，将来都是九十九佛（众笑）。“嗔恚”是怎么来的？你们检查反省自己，“同梵行等举其所犯”，同学们在一起修行，我们这一堂人，大家在这里“同梵行”，共同修行。人家的错误你看不惯，脾气大了，对不对？你们有没有这个经验？（有答：有。）噢，太多了，不要谦虚了（众笑），太多了，看人家的错误看得透彻得很，把自己都忘了，“心生恚怒”“举其所犯”。然后呢，气得自己打坐都坐不好，障碍盖住了。你们回想一下看，你们气得脸红，红得要发紫的都有。还有呢？“或因忆念昔所曾经不饶益事”，或者想起过去受了人家一句话的气，现在一打坐想，格老子！气死我了！格老子！我当初脾气为什么那么好？现在越想越气！有没有？（有答：有。）哎，你们很好，坦白。你看，修行之难。所以心里头发怒。

“或欲当作不饶益事，于当所为嗔恚之相，多随寻伺，心生恚怒。”或者现在，就是在打坐的时候；或者就在今天，这个“当作”包括今天，包括现在这个现有的环境；或者如张尚德教授当年一样，那时他二十几岁，跟我打七腿直痛，看到我坐在上面，满堂都是老头子，很有地位，他越看越气，你看张教授那个眼睛，本来就（众笑）……他心里怎么想，格老子，我不坐了，我去找一颗炸弹，把你们这一批人都炸死了！都是饭桶，坐在这里干什么？你问问他，他就这样嗔恚，这就是“当作”，现场的。“当作不饶益事”，不利于众生的事，就是张教授那一年，他二十几岁时想拿一颗炸弹把这个禅堂连我都炸在里头。他本来就是这样想嘛，他有篇文章叫跟我算账，你们看过没有？有这个事了，他很坦白，是真的嘛，你问问看。佛经没有一句话是假的吧，所以佛能够知一切心，现在拿张教授过去自己经历的给你证明。这样一证明，你对这句经文读得就更亲切了。“或欲当作不饶益事”，当场就想做一件非常对大众不利的事，很坏的事。“于当所为嗔恚之相，多随寻伺，心生恚怒”，就是说，这个心理的现状，就是说你当场那个脾气，心里头压都压不住，越来越大。“寻伺”即现在心理学的联想，联想到一切，“多随寻伺”，然后，越想这个南家伙越坏，不止今天害得我腿直痛，前天还叫我念佛，简直狗东西，念个什么佛啊！都来了，联想都来了，越想越气，这叫“多随寻伺”，懂了吗？“多随寻伺”就是多多地跟着多方面的联想来，联想一来啊，脾气越来越大，“心生恚怒”，心里头脾气越来越大，这是广义的“嗔恚”相。

狭义的嗔恚相，弥勒菩萨在这一段没有讲，狭义的嗔恚相是什么？你讨厌自己，打起坐来，“格老子，怎么不得定呢？坐了三个月了……九月一号开始到现在……妈啊，我两个膝盖头怎么不帮忙呢？”对不对？有没有？（有答：有。）噢，有，对了，这就是狭义的嗔恚相，对自己都不满意。人生啊，有时候活着对自己不满意，你知道吗？你们有没有这个经验？个个都有经验。你看佛对心理学透彻透了，人生有时候活着，对自己厌烦。自己每天早晨起来，照照镜子，化妆一下，蛮好看；有时候，自己照镜子很讨厌自己，会不会？都有啊，狭义的嗔恚相，你们要注意。

所以，为什么自己修行不上路呢？不是打坐的工夫不到，是理不透！你把心里的每一个心理都自己检查清楚，没有不得定的，告诉你。所以要思维修，要参通这个理。同样的一篇书，你们会讲，我也会讲，为什么我比你们卖座啊？票房的记录高一点，为什么？（众笑）就是乱说，会说嘛。你们为什么不会那么乱说？因为你自己没有把自己的身心投进去，懂了吧？所以，要晓得这个道理，所以，自利、利他都是困难的事情，不是容易的。现在讲了“嗔恚”之相，休息一下，昏沉一下……

# 南师讲《瑜伽师地论》第六讲

“惛沈者。谓或因毁坏净尸罗等随一善行。不守根门。食不知量不勤精进减省睡眠。不正知住。而有所作。于所修断不勤加行随顺。生起一切烦恼。身心惛昧。无堪任性。睡眠者。谓心极昧略。又顺生烦恼坏断加行。是惛沈性。”（十一卷）

现在开始要讲昏沉啦。昏沉，你们注意啊，你们每一位昼夜都在昏沉中啊。古人不是有一首诗吗，我经常讲，你们有些新同学可能没有听到过，《千家诗》上有，什么人做的一首古诗，“终日昏昏醉梦间，忽闻春尽强登山”，一天到黑自己昏头昏脑，酒喝醉了一样，忽然听到春天完了，就想郊游去，爬山。结果碰到庙子里的一个和尚，到庙子里谈一下，“偶过竹院逢僧话，偷得浮生半日闲。”这首古诗很好，是有名的名诗。结果到了清朝，有一个读书人，也到山上去玩，经过一个庙子，只有一个和尚，这位和尚紧拉到他讲，哎呀，他烦死了。后来，这个和尚听说他是，“哦，你是某人啊！哦，那很好……”晓得他文名好，拿出纸来，请他题一首诗。他就把这首诗颠倒了，平仄押韵都对，“偷得浮生半日闲，忽闻春尽强登山。偶过竹院逢僧话，终日昏昏醉梦间。”把这个和尚骂了，一天到黑都终日昏昏。你看，这样一换过来，四句话一颠倒了，平仄音韵都合，骂人不带脏字的，你看，一点脏话都没有。“偷得浮生半日闲，忽闻春尽强登山。偶过竹院逢僧话，终日昏昏醉梦间。”所以，我们修行人不要给人家骂我们是“竟日昏昏醉梦间”，是昏沉人。

“惛沈者。”什么叫“昏沉”呢？

“谓或因毁坏净尸罗等随一善行。”刚才你们提到昏沉，这一段最重要，大家随便讲过去了。犯了戒的人容易昏沉，“尸罗（si-la）”，戒律，“净尸罗”，尤其是漏丹了，男孩子们遗精啊、手淫啊，女孩子们经期要来啦，月经来以前脾气大，心理烦恼起变态，或者有男女行为，或者种种等等，淫戒犯了。杀盗淫妄戒犯了的，马上给你颜色看，定境界就差了。很多朋友最怕我瞪眼睛，有许多老辈子的朋友，我一进门，我那个眼睛这样一瞪，他们吓死了，因为他们昨天做了的事我都知道了。然后，我说“吃药，感冒了。”这两天有好几个朋友一进门，我一看，“吃药，感冒了。”他们说：“哎，老师，你怎么知道？我没有啊。”没有？好啦，你不吃，第二天鼻涕来了，“咳咳”咳嗽，“哎呀，老师真灵光，你怎么一看就会来。”难道我眼睛里有感冒细菌啊？因为他脸色上已经挂起来了，犯“净尸罗”。所以大慧皋骂弟子们：“你们不要在我前面啰嗦！在我前面走三步路，已经晓得你命根在什么地方！”就是这个，逃不过的。所以，“毁坏净尸罗等”，包括很多。

“随一善行”，怎么讲法呢？随便你做了哪一件坏事——你说这里没有这么讲，“随一善行”嘛，哎，这句文章是跟着上面来的，就是“毁坏”“随一善行”，你毁坏了任何一点的“善行”，心理行为，善心不起。

善何以有这样重要呢？这就是心理行为同生理的关系了，为什么古今中外一切宗教都赞叹善行呢？善能生阳，阳气就来了。所以，“为善最乐”不是教育上的话，不是教条。人为什么快乐呢？阳气来了就快乐，阴气来了，都是阴气就烦恼，就忧愁。阴者就是五阴、五盖，懂了吗？所以善是阳气，譬如我今天做了一件大好事，高兴，高兴阳气就来了。所以，“随一善行”拿白话来讲：任何哪一种善行你破坏了，就容易落昏沉，头脑就昏聩了。譬如杀了人的，最后都被抓住了，因为他头脑昏聩了，东逃西逃最后还是逃不了，因果也是这个道理，懂了吧？所以，这句话你们一看，简单地就过去了，这是最重要的话，对不对？你们两个人现在服气了吧，所以啊，票房纪录不高，票房要叫座、卖座，高一点，一句话也不能马虎。

“或因”，“或”是不定，昏沉并不一定是从这个来的，不过这是个重要的，“或因毁坏净尸罗等随一善行”。第二：

“不守根门。”哪个根门？六根，眼、耳、鼻、舌、身、意。怎么叫“不守根门”？看电视看多了，打起坐来眼睛痛，爱昏沉睡觉了——不守眼根门。听人家讲话，听歌听累了，一打起坐来就——不守耳根门。鼻根门是什么呢？鼻根门你难懂了，你天天练气功练多了，容易昏沉，呼吸气不够也容易昏沉，什么东西刺激了……你们不要拿我这句话做榜样，我今天吩咐了，你们做榜样要犯过错的。什么是鼻根门？譬如佛经上说，有个比丘随时昏沉，昏沉的厉害，一打坐就昏沉。很多了，现在很多比丘我也看到，一打坐就昏沉，他逃不过我的眼睛。昏沉有昏沉相，平常都有一股昏沉相，等于人要死就有个死相。很多老和尚肚子大大的，像个弥勒佛一样，脸上一脸的黑气，满眼的血光，一打坐就昏沉。再不然，口水答答滴滴地就出来了，昏沉相。“尸罗”有问题，“尸罗”犯了什么问题？不守根门。那么，这个比丘就是这样，坐起来就昏沉，不打坐蛮好。来问世尊，佛说：“山中有草可以解倦。”山里有一种草可以去掉昏沉，什么东西啊？（师举起香烟，众笑）这个东西，佛晓得，佛发明的，“山中有草可以解倦”，其名曰“烫八哥”（tobacco），烟草，你们不要学着抽啊，你们不要跟我学坏事啊，抽了烟就散乱。

但是，除非你真有定力，随时入定的人，不要使他走入定境，还有很多事，你只好偶然服用咖啡、茶叶，都会起散乱。所以，为什么不准吃五荤呢？五荤刺激性，增加荷尔蒙的，刺激神经的，不容易得定，所以，佛戒五荤的理由在此。譬如大蒜、葱，吃多了以后，刺激你神经振奋。但是，太昏沉了，做药吃，不算犯戒，要懂这个道理。哎，不要听了我的话，借口这是老师说的，所以你们学抽烟啊，我抓到了就捶，打香板，你们没有这个资格。如果你太昏沉了，或者可以喝浓茶。你看，我一天喝这样的浓茶，还不是冻顶乌龙，是最浓的铁观音，一天要三、四杯，那个热水瓶要5-6磅，你们受不了的，不要随便乱来啊，要出毛病的。这些都不要学，作个话头在参可以。所以，这是香跟鼻子的关系，鼻子不守根门，也容易昏沉。

“食不知量”，味，舌头的味，东西吃多了，爱吃，贪吃了，饮食一多就昏沉。所以佛戒过午不食，为少昏沉。肠胃清了以后，脑子就清；肠胃不清，脑子就不清，要注意。 所以，比丘戒过午不食是有理由的，有科学的道理。

“不守根门”，眼、耳、鼻、舌都讲了，身根又是什么？男女生殖器，身根。所以戒律上，男女生殖器，性器官叫做身根。年青人犯手淫的，犯遗精的，身根破坏了，身根破坏了容易昏沉。跟你们讲明了吧，不然你学佛，一辈子学死了，不晓得身根是什么，男女性器官是身根。女性还不止生殖器部分，两个乳房也是身根之一，两个乳房是生命的根。这叫“不守根门”。

所以昏沉，或者是“毁坏净尸罗等随一善行”，或者是“不守根门”，或者是“食不知量”，你们贪嘴乱吃，吃的太多了，是“食不知量”。你说：“哎，我都不吃了。”那也是“食不知量”，饿坏了，饿出十二指肠溃疡，胃有毛病，饿坏了的。像我，个把月不吃东西，也不睡眠。有个老居士一听，很高兴，他也照着做，结果十天不吃东西，进医院开刀了，胃割掉一半。

我说：“为什么？”

“我学你啊。”

“我没有开刀啊，你怎么学我呢？”

他说：“我看你不吃饭，又不睡觉，精神很好，一天可以当两天，做两天的事，我也那么做。”

我说：“所以你进医院，把胃切掉一半。”饿出来的，你不要乱搞。做劳动工作的更不能饿还想学这一套，脸上一脸的乌气，你搞吧，将来胃要开刀的，这都是“食不知量”。

“不勤精进，减省睡眠。”这是心理方面的，心理懒惰，“不勤精进”。睡眠不够，打起坐来容易昏沉。叫你们看文字，不要将“不勤精进，减省睡眠”看错了，以为是不要睡眠，错了。

睡眠是根据年龄来的，譬如一个婴儿生下来，这就是科学了，婴儿的睡眠需要18—20个钟头，“终日昏昏醉梦间。”稍稍长大到十几岁的孩子，需要睡眠十几个钟头。所以，现在的孩子们读书，都戴上了近视眼镜。每天6点钟起来赶公共汽车上学，还背那么多东西，从小都在毁坏自己的这个民族，我大反对这种家庭教育。睡眠已经不够了，加上营养不够，然后望子成龙、望女成凤，结果龙也成不了，变泥鳅；凤也变不了，变乌骨鸡（众笑），有什么用？这是父母不懂事。所以我经常大声疾呼地讲：现在的父母统统要回来再受教育，四五十岁以上的父母要再来受教育。假如我办一个父母教育学院，我拿个香板，每个当父母的进门，都打三百板屁股再说，粗制滥造地生了那么多青年！（众笑）真的，很严重的问题。你要晓得，少年人要十几个钟头的睡眠。老年啊，你给他睡也睡不着，一夜睡两个钟头已经太多了。所以，老了能睡能吃……我跟他们说笑话，他们睡不着，我说我啊，每天睡不够。我假设真要睡啊，我可以连着睡二十几个钟头，大睡一番。我每天睡不够啊，可怜啊，尤其是你们，害得我连觉都睡不好。所以，老而能睡并不坏，越老越不要睡。可年青人中……当然有些是病相了，譬如太胖的人爱睡，那是病，你不要找理由，说因为我个子大、胖，所以不要紧，我迟一点起来吧，少打点坐吧。再不然，《瑜伽师地论》上说不能‘减省睡眠’啊，你不要拿这句话哄我啊，那不行的。所以，饮食跟睡眠都要知量，知时知量。

“不正知住，而有所作。”这八个字怎么讲法？你的知识的范围，“不正”的“知”识，“住”在某个不定的境界上，不好的境界上，习惯性地“住”在这个境界上，“而有所作”，自己乱作。

“于所修断不勤加行随顺。”睡眠可以“修”行做工夫把它断了，不要睡眠了。但是你修行，对于“断”去睡眠的“加行”方法不懂，加工的方法你不懂。那么，如何才能断除睡眠呢？气功，瑜珈气功，不是瑜珈术，佛法里有特殊气功的修法。所以道家这几句话，“精满不思淫，气满不思食，神满不思睡”，精气神充足。神怎么充足，脑的气，神打开了，那就不需要睡眠。

所以，这个四大的身体修练成功了，精气神修练成功，转化了以后，这一身都是业力习气，转化了以后，“夜睡无梦”，要睡绝对没有梦，一觉可以睡多少年，也可以一秒钟不睡；“身轻如叶”，身体轻的像树叶子在空中飘一样；“昼夜长明”，白天、晚上，此心永远是光明清净，才可以。

你们做到没有？你们都做到了，因为昼夜长明的，你们也昼夜长明你晓得吗？相反的“冥”；你们也身轻如叶，轻骨头，自己看自己不贵重，那就是身轻如叶了，骂人是轻骨头了；你们也做到夜睡无梦，昏沉也是夜睡无梦。所以这三句话，同样的情形，相反的意义，要做到啊。

所以，睡眠是修所断的，注意啊，记起来，睡眠这个习气是修所断的，要修持做工夫才能把它断了，工夫不到断不了的。睡眠是个习惯，现在西医也晓得，睡眠是个习惯。譬如我几十年练习睡眠，人家问我你究竟睡多少？我说我不一定。真讲老实话，告诉你，不一定，我能够长睡也能够不睡。那么，你几时睡眠呢？我不一定，分期付款，今天夜里有事，可以到通天亮；白天也不管，当夜里，抓住时间就睡。因为你觉着，我夜里需要睡，白天不能睡，这是个习气的观念。所以，有许多人到外国去，一过了换日线，今天到了美国还是白天，所以，从美国住了几个月回来，好几天睡不着，昼夜时间颠倒了。其实，你把昼夜的时间观念忘掉，要睡就睡，没有什么颠倒。这个颠倒、不颠倒是个心理上习气的观念。所以，睡眠饮食这些都是修所断的，懂不懂修所断？是修持做工夫可以断除的习气。那么，修断要怎么样修呢？要勤于加行，才能断除睡眠。所以，“不勤加行”，就“随顺”这个睡眠的习惯去了。

可是，你们不要乱干哦，听了这个话：哦，我要把睡眠修断了。你算不定眼睛就修瞎了，第一眼睛就吃不消。这要懂得加行的修法，加行的修法不是那么简单的。你们真的修得好，近视眼睛就会恢复了，不近视了，至少是度数减退。老花眼，像我，可以不戴镜子看这样的字给你们讲，看得很清楚。不过呢，年纪到底大了，总有一点吃力，所以，还是配一副最轻度的镜子戴戴，而且也表示像个学者的样子（众笑），你们戴镜子都像学者。所以，“于所修断不勤加行随顺”。

“生起一切烦恼，身心惛昧。”因此，昏沉是“生起一切烦恼”。你说我昏沉，睡觉有什么烦恼呢？睡觉本身就是个烦恼。什么烦恼呢？身心昏昧。生理一天重重的，不舒服，对不对？不轻松嘛。你看，你们感觉到身体轻松不轻松啊？腿子痛了，坐骨神经痛了，这里那里不舒服了，头发胀了，脑后一层板一样，对不对？你们感觉到脑后一道板，两个眼睛干干的，是不是啊？通常毛病都有的，这不烦恼啊？因为你们烦恼惯了，所以不觉得烦恼。我若碰到这种情形，我就烦死了，绝不让这个身心留一点点这些东西。再不然，我就抓药，自己把它解决了，不是自杀（众笑），是把这个病给它解决了，不留这个病态在身上，都是障碍修行的。

所以，大烦恼就是昏昧，一天脑筋糊里糊涂，脑筋不清醒，这还不烦恼啊？这是身烦恼；心烦恼呢？智慧开不了。所以，昏沉能够使你生起一切的烦恼。换句话，大昏沉的人，贪、嗔、痴、慢、疑都来了。爱睡眠的人，一定好吃懒做，爱睡眠的人，酒色财气都喜欢，你去研究去。尤其欲界中间，我们众生都在欲界中，欲界中犯罪的行为，都是在快要到睡眠，晚上来的，对不对？同样的事，你们都不研究。所以研究清楚了，就晓得睡眠、昏昧“生起一切烦恼”，跟着这个东西来。

我们晓得跳舞厅阴暗，一进跳舞厅……我也常常去坐，现在没有空了，我是不会跳，进去“摆八字摊”（闲坐），泡杯咖啡。为什么？我讲是到地狱里头玩玩。那里头灯光一关，黑暗的，只看到鬼影幢幢（众笑），那是个地狱的画面，很清楚。然后看到蓝的眼睛，各种样子，然后，打一个吊死鬼的结子（领带），然后在里头扭啊扭啊，他都在昏昧的境界里，真的。所以，为什么要灯光暗才舒服，就是使你身心进入昏昧。可是一切众生啊，以自己身心进入昏昧反而为快乐，奇怪！此所谓佛说“众生颠倒，是为至可怜悯者也。”为什么修成功了要入大光明定？不在昏昧境界里，懂了吧？哎，我说懂了没有，好像没有人答应我，好像没有懂啊？哈。

“无堪任性。”这四个字怎么讲？你担当不起来修行的事，因为你心力不够坚强，因为你身体不够坚强，所以“无堪任性。”“堪”是可能，“任”是挑这个任务，所以你“无堪任性”。这是只讲昏沉哦，没讲睡眠，重点在下面的睡眠：

“睡眠者，谓心极昧略。”睡眠比普通的“终日昏昏醉梦间”还要厉害，心完全糊涂了才是睡眠。

“又顺生烦恼，坏断加行，是惛沈性。”睡眠多了的时候，容易生起一切烦恼。譬如你们年青人，你们什么时候遗精啊？睡眠中遗精、漏丹，对不对？哦，“顺生烦恼”，你不睡也不会漏的，对不对？可见睡眠这一条很明显，你们男孩子经验很多，少数女孩子也有这个经验。女孩子也有漏丹，不过女孩子更糊涂，自己不知道，以为自己没有，也都是在睡眠中起来的。所以讲，睡眠是“顺生烦恼，坏断加行”，因为睡眠了，修行的四加行都做不到了。广义的四加行原则：煖、顶、忍、世第一法，没有一样做到。狭义的四加行……睡眠了，你做什么工夫呢？什么工夫都做不到。

所以你看人生，活到60岁，一半是睡死了的，对不对？一半在床上嘛。你把人算算帐看，假使一个人活60岁，15岁以前不懂事，不谈了，老年中的十年没有用，还剩35年，35年又有一半睡在床上了，还剩几年？十几年了，吃了三餐饭，屙了两次大小便，还剩几年？

“心极昧略。是睡眠性。是故此二合说一盖。又惛昧无堪任性。名惛沈。惛昧心极略性名睡眠。由此惛沉生诸烦恼随烦恼时。无余近缘。如睡眠者。诸余烦恼及随烦恼。或应可生。或应不生。若生惛昧。睡眠必定皆起。掉举者。谓因亲属寻思。国土寻思。不死寻思。或随忆念昔所经历戏笑欢娱所行之事。心生諠动腾跃之性。恶作者。谓因寻思亲属等故。心生追悔。谓我何缘离别亲属。何缘不往如是国土。何缘弃舍如是国土来到于此。食如是食。饮如是饮。唯得如是衣服卧具。病缘医药。资身众具。我本何缘少小出家。何不且待至年衰老。或因追念昔所曾经戏笑等事。便生悔恨。谓我何缘于应受用戏乐严具朋游等时。违背宗亲朋友等意。令其悲恋涕泪盈目。而强出家。由如是等种种因缘。生忧恋心。恶作追悔。由前掉恶作追悔。由前掉举与此恶作处所等故。合说一盖。又于应作不应作事。随其所应。或已曾作。或未曾作。心生追悔。云何我昔应作不作。非作反作。除先追悔所生恶作。此恶作缠犹未能舍。次后复生相续不断忧恋之心。恶作追悔。此又一种恶作差别。次前所生非处恶作。及后恶作虽与掉举处所不等。然如彼相腾跃諠动。今此亦是忧恋之相。是故与彼杂说一盖。”（十一卷）

“我现在六十几了。”

“治疗干什么？”

“失眠啊。”

我说：“你死了没有？”

“诶，南老师你真开玩笑，死了还会跟你谈话啊？”

我说：“好啊，你没有死呀，你失眠三十年，现在六十几岁。我们活六十年只活了三十年，你活了六十年等于活了五六十年呢，你有一半还不睡嘛。多好呢，这个帐一算，蛮划得来的。”失眠不是病，失眠是什么病？心理病，“哎呀，我昨天没有睡好，失眠了。”这个最严重。所以你要晓得，失眠并不是病。所以说，失眠是“顺生烦恼，坏断加行，是惛沈性”，是大昏沉。

“心极昧略，是睡眠性。”越笨蛋越爱睡，世界上有一位老兄专门睡，这位老兄我们不讲了，黑的，吃了就睡，睡了就吃。“心极昧略”，他的头脑不大用心，心里头“终日昏昏醉梦间”，这是睡眠。

“是故此二合说一盖。”大的昏沉叫睡眠，小的睡眠叫昏沉。所以，这两种合起来是修行障碍的一盖，把你盖住了。

“又惛昧无堪任性，名惛沈；惛昧心极略性，名睡眠。”再详细地讲，一天到黑昏头昏脑，什么事情都做不成。譬如你们写文章，有时候你们的境界啊……你看对不对，（师做动作）看书的时候拿起看……（众笑）看不下去，昏沉。写文章也是这样，拿着笔，半天，这半天在哪里啊？同孙悟空的那个兄弟在一起了，闷住了。虽然闷住了，你的眼睛还是瞪着的，在“惛昧”中，你要注意，这就是“惛昧”。所以，随时看到你眼睛是张开的，清醒——在惛昧。

为什么佛教要敲木鱼？鱼是昼夜不闭眼睛的。古人说鱼不睡觉，其实鱼也睡觉，鱼眼睛张得大大的，瞪在那里，尾巴不动的时候，它在睡觉。但是古人认为鱼是不睡觉的，所以佛教要敲木鱼，叫我们昼夜清醒。所以，那个敲的东西上画个鱼，叫木鱼，不然敲木鱼干什么？敲木头就敲木头，为什么叫做敲木鱼呢？懂了吧？鱼是表示昼夜长明，警觉性。

所以，睡眠“惛昧无堪任性”，什么事情都做不成功，头脑“终日昏昏醉梦间”，你一天到黑在细昏沉中，细昏沉、惛昧造的果报——你以此以为修持，他生来世的果报是白痴、笨人。假设做人是笨人，若变猪就是笨猪，肥是很肥了，肉很值价，变狗也是个笨狗，变鸟也是个笨鸟，你们注意，昏沉有这样可怕！所以，“惛昧无堪任性”，“堪任”是不能担任任何事。

我们事法都晓得“事业看精神”，一个真做事业的人，真有学问的人，他有超过人家的精力，这个精力是怎么来的呢？意气来的，志气来的。你说我没有志气。不然，若有人拿枪逼着你：“格老子，三天不准你睡，你一睡就枪毙你！”你看你睡不睡？你就有“堪任性”了，绝不在睡了，因为你要保命啊，精神就来了。所以精神越用越出来的，头脑是越用越灵活的。你说：“不行啊……我用完了……哎呀，我身体不好啊……”一看这个家伙就是懒家伙，像我碰上这种人，绝不要他做事，因为他无“堪任性”，不能担任工作的。学问事业，一分精神，一分事业，一分学问，是这样来的。

所以，“惛昧无堪任性，名惛沈；惛昧心极略性，名睡眠。”“惛昧”到最后，一点清净都没有了，糊里糊涂，这就叫做“睡眠”。

“由此惛沉生诸烦恼时，无余近缘。”所以，由这个“惛沉”生起一切的“烦恼”。乃至大“烦恼”即根本烦恼：贪、嗔、痴、慢；随烦恼即小烦恼，《百法明门论》里都有，恚心就是小烦恼。“无余近缘”，其它的善缘就不容易接近了。

“如睡眠者，诸余烦恼及随烦恼，或应可生，或应不生。”“睡眠”的时候，根本“烦恼”，贪、嗔、痴、慢等等，“及随烦恼”，因大烦恼而生出来的儿子叫小烦恼，学理上的《百法明门论》叫随烦恼，随着大烦恼而变化出来的心理行为。“或应可生，或应不生”，这些烦恼或者应该生，或者应该不生，睡眠的时候。这个话怎么讲？睡眠的时候烦恼在哪里？你们找不出来啊？你们都经验过的，为什么找不出来，因为你们的脑子在惛昧中，所以没有这个智慧。就是你做梦啊，梦中起的烦恼来，独影意识起来的。睡眠中还有什么起来？第七识中自己起的。你去观察，哪一天你们大家轮流不睡觉，观察同学，看他睡在那里起烦恼，你看那个脸啊（师做表情）……再不然……（众笑）他在起烦恼。你看睡眠时脸上的表情，你细细地观察，就有他心通，你就晓得他心里在想什么。（师做表情）……那绝定有怪事。有时候笑得都笑眯了，有时候气得啊……一个人在睡眠时，随时在……为什么自己不觉得呢？因为第六意识不清明，独影意识带第七识的业力起的作用只是独影意识兼带质境生起的作用。所以在全身神经、细胞的表情上有，记忆上没有，意识上没有。

所以，这个书难读懂吧。你看，你们两个人一下子就讲了两盖，我半天也盖不完，为什么我盖的比你们盖得大呢？这个地方要注意了。所以，将来你们是要去盖人的，你们将来都是学得第六盖啊，五盖以外一盖啊，要这样盖得好。

所以睡眠的时候，生“诸余烦恼及随烦恼”，“或应可生，或应不生”，所以要昼夜常明才是觉性，佛者觉也。你们背过三祖的《信心铭》，中间有两句可以解释这几句话，一分钟答出来一百块，哦，没有带钱，我下楼拿。“眼若不寐，诸梦自除。心若不异，万法一如。”“眼若不寐”，眼睛不昏，“诸梦自除”，不会做梦了，“心若不异，万法一如”，《信心铭》。

“若生惛昧，睡眠必定皆起。”你看睡眠没有事啊，睡眠中，在阿赖耶识的犯罪行为比清醒时还要大。此唯有禅定中人看得很清楚。

“掉举者。”昏沉和睡眠合拢来叫做一盖，现在讲“掉举”盖。掉举不是散乱啊，散乱很明显，譬如我们这一堂人不是规规矩矩地那么坐着，东站一个、西站一个，散开了一定乱，乱了一定会散，所以叫散乱，这是很容易懂的。掉举难懂，跳动，翘起来，东蹦一下、西蹦一下，不规则，这个叫掉举。什么是“掉举”呢？你们打坐坐得好的时候，好像是入定了，你里头都没有思想吗？有的啊，东一个、西一个，疏朗一点而已，那就是掉举。看起来好像是入定，实际上是在掉举中。比散乱更看不出来，譬如一潭清水，不动的水，一点波纹都没有，微风过来，轻轻地有一点波纹，看不出来，那个就是掉举，懂了吧？“掉举”是这个心理。

“谓因亲属寻思，国土寻思。”这两样，刚才法尘师同慈仁师两位都讲过了，我们不讲了。“亲属寻思”是想家里了，想父母、兄弟、姐妹，想你过去的情人啊。你看苏曼殊的诗，很多“亲属寻思”，“升天成佛我何能？幽梦无凭恨不胜。”苏曼殊是个假和尚，他没有受戒的，“曼殊”是一个度牒名，一个和尚死了，他捡来了，他并没有受戒。他里头很多这些诗，“九年面壁成空相，持锡归来悔晤卿。”“雨笠烟蓑归去也，与人无爱亦无嗔。”看起来很洒脱，假和尚才洒脱啊，那正是“亲属寻思”。 “亲属”不但包括亲人，还有朋友，乃至将来我们分开了，你打起坐来，忽然想到我这个老师，哎呀，坐在那里坐不好，想老师，也是“亲属寻思”。那么，你说怎么办呢？把它转成上师相应法，那就转了，就看你有这一转嘛，“怎禁得那临去秋波那一转”，呵，就看你转不转得好。转得好，一切恶法都变成正法；转不好，一切善法都变成恶法。所以，修行就是个转识成智。“国土寻思”，刚才慈仁师都讲过了，都知道了。

“不死寻思。”怎么叫“不死寻思”呢？你想修道长寿，想工夫做得好，多活几年，“不死寻思”。老头子、老太太们打坐，多半为了这个目的，求长寿，就是《金刚经》上的“寿者相”。

“或随忆念昔所经历，戏笑欢娱所行之事，心生諠动腾跃之性。”或者，想过去的事，偶然静坐坐得很好的时候，想起人家欠你十块钱一样，或者想起过去的人，“当时只是寻常事，过后思量倍有情。”结果是，打坐虽然坐了一个钟头，是在那里回味当时的一颦一笑，等于李商隐的诗“只是当时已罔然”，这一罔就是三大阿僧祇劫罔过去了。这些事情你们心中不能说没有啊？蛮多的哦。就是少年出家也会有，有时候会想起，哎呀，小时候跟某一个小孩子两玩，那个味道很好。不做工夫则已，工夫做得好的时候，掉举就翘起来。你不做工夫，不静定，没有啊，想都想不起来，这个叫掉举。所以你要认清楚做工夫的盖，它到这个时候来盖你，谁来盖你呢？是魔。哪个魔？魔由心造，你的心，阿赖耶识的心种子。

“恶作者。”恶念wù，一般讲唯识的人讲错了，很多，不是全体，都念成“恶（è）作”了，什么叫“恶（è）作”？是“恶（wù）作”，讨厌叫“恶作”。你们的许多行为……这里的工作分配给你，你们都愿意做？是不是？不得已啊，“在人屋檐下，不得不低头”啊，对不对？你们心理上都在“恶作”啊，一边做，一边讨厌，这就叫“恶作”。人生每一个人，每一天，每件事都是“恶作”的。就是普通人讲的，“吃哪碗饭，怨哪一行”，就是“恶作”。你们虽然出家了，也是“恶作”，讨厌出家；学佛的人讨厌学佛。我也经常“恶作”，我一听到上课头就大了，“恶作”，讨厌这个事。

“谓因寻思亲属等故，心生追悔。”你们现在怎么恶作呢？想到自己家里的事：哎呀，我讨厌自己，那么年轻，当时若不发脾气，不剔光头，不换这个衣服……现在穿都穿上了，怎么办？恶作。想想爸爸妈妈有时候也蛮难过的，有没有？恶作，“心生追悔”。

“谓我何缘离别亲属。”为什么我离开爸爸妈妈到这里来呢？

“何缘不往如是国土。”为什么不到美国去呢？应该到美国去求发展啊。

“何缘弃舍如是国土来到于此。”为什么我离开南部家乡跑到台北？在复兴大厦十二楼还挨骂呢？这不是冤枉自己么。

“食如是食，”“哎，我当时吃一个东西，麻辣，才好吃呢……哎呀，南部的麻辣才好呢。想到回家，去看爸爸妈妈，嘴里告诉我说请假，我说：“你干什么？”“回去看爸爸妈妈。”假的，心里合计着想吃那个东西。

“饮如是饮，唯得如是衣服卧具，病缘医药，资身众具。”或想回去拿钱啊，弄东西啊。“资身众具”，自己生活上需要的东西。

“我本何缘少小出家。”“哎呀，我为什么年轻上当，当时上当，在那里出了家！”

“何不且待至年衰老。”“我年轻不应该出家，现在光头剃了，没有办法。”在后悔，恶作。应该像慧智师一样，到年纪大的时候再来出家，看看他蛮好。看看自己那么年轻，怎么跟他两个坐在一起了，搞这个事呢？心里在恶作。有没有？这叫做“瞎子吃汤圆，肚子里有素。”人生都在恶作中。

“或因追念昔所曾经戏笑等事，便生悔恨。”或者回想起过去的男朋友、女朋友，哪个对你好，讲一句话哄你一下，男女都在骗人，“哎呀，我多爱你啊！”这句话人最爱听。有些人还要求人家：“你讲一声‘我爱你’嘛，讲一句以后，我就不恨你了。”他明知道上当，他非要听这句上当的话不可，这就是众生，其蠢如牛。“戏笑”，其实这是一种“戏笑”，明知道人生是一个笑话，他偏要爱听笑话，“纵然是梦也风流”啊，就是这个话，明知道假的，假一下都是好的。“便生悔恨”。

“谓我何缘，于应受用戏乐严具朋游等时，违背宗亲朋友等意，令其悲恋涕泪盈目，而强出家。”“哎呀，当时大家劝我，亲戚不答应，我硬是……现在好后悔啊！”讲不出来了。

“由如是等种种因缘，生忧恋心，恶作追悔。由前掉恶作追悔，由前掉举与此恶作处所等故，合说一盖。又于应作不应作事，随其所应，或已曾作，或未曾作，心生追悔。云何我昔应作不作，非作反作。除先追悔所生恶作，此恶作缠，犹未能舍。”就是讨厌事情，讨厌人生的心理，自己这个讨厌心始终去不掉，障碍定境。你们检查看，有没有？讨厌什么？有时候活着连自己都讨厌，讨厌自己。“哎呀，牙齿没刷，打起坐来坐着，恐怕那个口水溜下来不干净。”有没有？然后想想：“哎呀，我这个人怎么那么罗嗦呢？牙齿不刷也没有关系？这个习气怎么就脱不了呢？”又讨厌自己，有没有？都有吧？如此者，恶作轮回。

“次后复生相续不断忧恋之心，恶作追悔，此又一种恶作差别。次前所生非处恶作，及后恶作，虽与掉举处所不等，然如彼相，腾跃諠动，今此亦是忧恋之相，是故与彼杂说一盖。”“恶作”跟“追悔”的心理合起来是一盖，悔是严重，恶作是讨厌，比悔轻一点，人生都在恶作中。譬如我们做文章的，为了卖稿费，一边写文章，一边不晓得多讨厌：“格老子，不能好好为了儿女，只好写文章卖稿费。”在恶作，对不对？人生都在恶作中。有时候结了婚生了孩子，一边抱孩子，一边讨厌：“格老子，为什么生来，生活负担那么重。”爱是爱啊，也在恶作，讨厌这个孩子，对不对？都有过。

# 南师讲《瑜伽师地论》第七讲

“复有四种。谓四修定。复有五种。谓五圣智三摩地。复有五种。谓圣五支三摩地。复有有因有具圣正三摩地。复有金刚喻三摩地。复有有学无学。非学非无学等三摩地。等至者。谓五现见三摩钵底。八胜处三摩钵底。十遍处三摩钵底。四无色三摩钵底。无想三摩钵底。灭尽定等三摩钵底。

云何安立。谓唯此等名等引地。非于欲界心一境性。由此定等。无悔欢喜安乐所引。欲界不尔。非欲界中于法全无审正观察。

复次初静虑中。说离生喜。”（十一卷）

我们在座的同学们，包括旁听的人，是不是真在修持求证呢？如果不在修持求证，我认为听这个课是对自己很虐待，也是浪费时间，自己宝贵的生命去玩玩蛮好，浪费在这个上面很划不来，这是提起注意的。若是真在实际的修证上有追求的，有真正的实验的，要特别特别地注意这几段。

我们现在讲到了关于修持的五盖。所谓五盖主要是指修持方面，平常盖不盖的没有关系，你能够睡觉就尽管睡，一谈修持就不是这一回事了。（有问：是否可以接着讲328页，卷十一……）你们不是看过了吗？（有答：不懂。）不懂？不会吧？你们好谦虚……

“复有四种，谓四修定。复有五种，谓五圣智三摩地。”所谓三摩地就是定境界，真正得定，实际上是一种定慧的境界，说它是定就太笼统了。这里讲的四种、五种，还是归纳起来的定境。“圣智三摩地”，悟了道的定“有五种”，哪五种？以后会说到，这里是提纲要。

“复有五种，谓圣五支三摩地。”所谓“圣”字，是已经悟了道的，到了圣人的境界。悟了道的时候并不是不修啊，悟道以后正好修道。所以，禅宗的五祖告诉六祖：“不见本性，修法无益。”怎么叫修持无益呢？譬如拜佛、念经，这都是修行啊，这些不过是修加行的，初步的，加行里头的加行，开始的开始，预备的工作。正修行是由戒到定到慧，而定在中心，所以三摩地是定慧的中心。“圣五支”，悟了道以后，包括有五条路的这个定境。初禅圣五支是寻、伺、喜、乐、心一境性；三禅也另有五支，这五支就是定境的五个状态。

“复有有因有具，圣正三摩地。”“有因”，即前生已经修过，有根器，这一生来，又悟了道，具备圣人的资格，那么，他所修的静定境界。圣正是佛法的正知见。

“复有金刚喻三摩地。”十地菩萨以上的境界。所以，到了十地菩萨以后，得“金刚喻”定，所谓“金刚喻”即颠扑不破，永远不破的定。那么在“金刚喻”，“喻”就是比喻，比喻它像金刚一样颠扑不破，破掉了最后一品无明，才是成佛。此最后一品无明是哪一品？再说。（有答：身相。）身相那是最初的、最基本的，还没有入圣就已经真的破了身相。譬如说，你们打起坐来已经没有身体感觉了，那还是最初的，那同“金刚喻”定的影子边缘都摸不到。最后一品无明破完了，才成佛，三大阿僧祇劫，照显教道理。这是进入佛境界的定。

“复有有学，无学。”“有学”定和“无学”定。像你们现在偶然瞎猫撞到死老鼠，坐得好的时候，那个境界来碰你：“哈，这坐打得好！”好像自己还蛮用功的样子，那是瞎猫撞到死老鼠，死老鼠没有了，这个瞎猫永远是饿着的。这个是“有学”地的定，他正在学。到了 “无学”地，已经快到小乘阿罗汉的境界，不需要再学了，完全到空境界了，但是不是果位，还没有证果。

“非学非无学等三摩地。”还有一种是“非有学非无学”，哎，大概是我们诸位，你说他懂一点吗，又不懂；你说不懂吧，讲起理论，讲起佛法头头是道。你说他究竟哪一头呢？连光头都摸不到，“非学非无学”，都算不上，可是呢，不能说他没有定境，也有。

“等至者。”有些真成就的人，每一个定境都知道，而且都经验过，而且自己要入什么定就入什么定，乃至入到凡夫定，就可以证凡夫定。就是说，这一篇里头包括这些，这一篇是什么？三摩呬多地第六分的一种。

“谓五现见三摩钵底，八胜处三摩钵底，十遍处三摩钵底，四无色三摩钵底，无想三摩钵底，灭尽定等三摩钵底。”所谓“三摩钵底”是定慧等持的法门，不但是定，定中有慧，慧中即定，即定即慧。三摩地光说定境，正受；“三摩钵底”定慧等持。“五现见三摩钵底”，这是现量境界。“八胜处八解脱三摩钵底”等等等……乃至大阿罗汉灭尽定的“三摩钵底”，本篇下面的内容都是讲这些。这些是属于《瑜伽师地论》中本地分当中，三摩呬多地的第六项的一部分，本题目要记得。

“云何安立？谓唯此等名等引地，非于欲界心一境性。”怎么叫做定境呢？所谓打坐得定，定是怎么建立？譬如你们大家世俗人，现在的一般人打坐，或者守个肚脐眼了，或者眼睛对着光了，或者感觉呼吸了，做生意学会计了，一、二数息观了，做会计数钱一样，数了半天，然后数数又忘记了，钱又掉了，又抓回来，数息观。再不然守到这里的窍，再不然念个咒子，那根本谈不到定。再不然搞些气脉了，火车通了，背上也鼓一下，哪里搞一下，都在那里搞感觉，浪费时间。

不修气脉还好，每个修气脉的都修了一身病。不是神经晃起来，就是哪里出毛病了，多得很。你看我们在台湾几十年，你统计一下看，大陆来的，道家、密宗那些大师们，当时来了以后，都似天上打了一个炸雷一样，风行一时。我心里听了肚子里一笑，不到三年都玩下去了，销声匿迹。你看最后统计下来，不是心脏病的，就是血压高的、脑溢血、神经分裂，都是这样死的，这里的大师们，什么神仙了，什么教主了……当然，我是什么都不是，所以我可以随便讲。我不想当教主，也不想当神仙，我只想做一个人，可以说，随便乱讲，但是你们注意。都以为打坐就是修定，打坐跟修定毫不相干。打坐是修定练习的基本的必要的一个阶段而已，坐都坐不住，还谈定吗？就是这个话。

定的境界“云何安立”？为什么佛法讲必须要修定？定，三摩地，在逻辑的理论上，怎么建立这个定？“谓”，第一个字，“谓”即是讲，就是说“唯此等名等引地”，就是说唯有上面所讲的等等，叫做修定的“等引地”，平等引导。譬如轮船要进港的时候，速度就放慢了，有海洋知识的就晓得是在等待引港的……每一个码头都有领港的，领港的下到船上，代替轮机师开进去……因为每个码头的海底地形不同，若没有领港的，说不定船会撞到暗礁上，就完了……天下事，事事洞明皆学问……现在说“等引地”，讲到领港的，你要进入道、佛的境界，定就是一个引港的，非走这条路不可，没有第二条路可以走。

但是“非于欲界心一境性”。我们大家都还在欲界中，欲界中最重视男女两性的性欲，爱啊，我爱你，你爱我，爱的要死啊，爱啊、情啊。所以，我在大学里上课，有些女同学公开站起来问：“老师，什么叫爱的哲学？”我说：“什么是爱？荷尔蒙作怪。”爱是自私主义，我爱你，我爱你才爱你，我不爱你就不爱你，还是我。我为什么发生爱呢？因为身上荷尔蒙作怪啊。一个人病得要死，荷尔蒙都衰老了，没有了，你看爱不爱？你碰他一下，“痛死了，走开，讨厌！”生病的时候听到声音，“好吵啊！”平常呢，“哎呀，这个声音好柔和啊！”你看，这就叫荷尔蒙在作怪，这个肉体生命。因此，这一点就引起欲界。

欲界不但是男女之欲，一切好看，喜欢好听，喜欢好吃，都是欲界。要想得定，“非于欲界”，跳出欲界，“心一境性”。你们衡量一下自己，有没有跳出欲界？不要认为：我在十二楼学佛，或者出家，已经跳出欲界了——你不要做梦了！欲界那么容易给你跳出来。看到一个苹果，带香蕉味的，口水直流，就是欲界，食欲就来的。看到这个床，“哎呦，这个才舒服呢，睡睡。”欲界来了，触的欲界就来了。“这个环境不好啊，空气不流通啊。”你以为这个是什么？欲，色声香味触都是。要等到好空气才能打坐，那不好的空气就不能得定了？那你叫什么定啊？鬼定！定？不要自欺欺人。所以，定“非于欲界心一境性”。第一步，离欲尊，你们早晚功课不是念“皈依僧，离欲尊”吗？能离欲者才称得上是僧。所以，定境界不是在欲界里的心一境性。

“由此定等。”由于这些定的关系。

“无悔欢喜安乐所引。”这个文字懂了吧？你们打坐起来有没有后悔啊？后悔出家，后悔到这里吃素，后悔在这里听课，今天做了一点事情后悔，明天做了一点事情后悔，有没有随时在疑悔中啊？有没有啊？随时在悔，在错误中，做人做事随时在错误中就是悔。

“无悔欢喜”，你们打坐的时候有没有欢喜啊？打坐的时候欢喜不欢喜啊？（有答：有。）真的啊？打坐时你们欢喜啊？你们是喜欢打坐，欢喜没有。喜欢跟欢喜有差别，中文要搞清楚。喜欢打坐是贪懒，别的事情不做了，号称我在打坐。欢喜是坐起来心情无比的快乐，到了欢喜境界，看仇人，看要杀你的人，你都欢喜慈悲，只有慈祥，爱护他，这叫做欢喜心。所以，你们打坐有欢喜，那才稀奇呢，要“无悔欢喜”。你们打坐有“安乐”吗？（有答：没有。）对，说真话，两条腿就麻得要死，我的妈啊！叫我的妈啊都不够，要叫我的外婆啊！要加一层，腿发麻，身体不舒服。随时后悔，随时不欢喜，随时不安乐。

什么是定？“由此定等，无悔、欢喜、安乐所引”发的，注意啊，心理上没有真正达到“无悔、欢喜、安乐”境界而能引发定境——不要做梦了，不管你修密宗等哪一宗也好，修不成的。为什么心理上没有这个境界呢？因为你的福德资粮、智慧资粮不够，道德行为没有成就。所以，偶然打一次坐，觉得自己很好，俨然像一个修道学佛的，那些年轻的小孩子们闭眉闭眼的，那都是装模作样，所以我看到就想骂。因为我这个佛啊，学得“气大佛”，看到就想骂，一点都不欢喜。所以定境界是由“无悔、欢喜、安乐所引”发的。

“欲界不尔。”欲界里头不欢喜啊。你看我们现在坐在这里，你们现在的欲啊是在喜欢听这个《瑜伽师地论》，这也是一种欲。外面那些跳舞场、歌厅，你去看看，我马上替你们大家买票去看看，他们在那里欢喜得很啊。你说他们在欢场中欢喜吗？心里一点都不欢喜。你不相信，去欢场里调查一下。老和尚过去有经验吧？在香港、外国住多的有经验，老和尚讲真话，他在国外长大的，在香港长大。越到欢场，人的心情越痛苦，这是欲界。所以，欲界里头没有真正的无悔、欢喜、安乐，做不到的。欲界里的众生认为欢喜高兴的事，是自欺的心理，没有真正的快乐。真正的快乐、真正的幸福，除非是出离三界，究竟涅槃。所以，涅槃境界是常乐我净的，是极乐世界。欲界里不是极乐世界，众生认为欲界是乐，那是自欺的心理。其实他也不是自欺，他自己都搞不清楚。所以“欲界不尔”，欲界没有这个境界。

“非欲界中于法全无审正观察。”好了，你说，那我跳出欲界成佛了？不对，你到了无色界里不能成佛，没有欲刺激你啊，没有反面的刺激，你产生不了正面的智慧，所以，于无色界中并不能成佛。附带说一句，我们中国文化经常说：哎呀，希望我的孩子没有三灾八难。这句话就是佛学来的，唐朝以后才有。小三灾是刀兵、瘟病、水火；大三灾是风灾、水灾、火灾，这是讲物理世界的灾难。八难，长寿是一难，人活长寿很苦难，尤其是老头子、老太婆活到九十多岁，儿子、女儿看不见了，死掉了，看到孙子，隔了一层了，若再活到一百多岁，孙子也翘辫子了，你说跟下面的曾孙子处在一起，那比孤老还苦啊，如果没有道的话，所以长寿是一难。生在天道中，一难，不能修道，太享福了，没有苦的一面刺激，不会修道，所以无欲界中不能成道。所以上面告诉你，非欲界不是不能得定，“非欲界中于法”，并不是说不得定，“于法全无审正观察”，因为他本来无念。

譬如佛经说，生在北据芦州的人是一难，一辈子也不会修行，也不会闻法，因为他的人生没有苦嘛。北据芦州的境界舒服的很啊，要想吃什么，树上、草木上都有东西吃，比我们吃的鸡啊、鱼啊还好吃。大便时，一蹲，地下就裂开了，自来水抽水马桶就来了，屙完了以后，地下冒出一股水来，把屁股给你洗得干干净净，地再自然合拢来。真的，佛经上告诉你的。而且有曲躬之树，男女两个相爱时，树下一站，本来这个树那么长，马上盖下来，把你遮住了，北据芦州的境界。你说那里的人既无苦，何必求出离，修什么道啊，道是什么他都不知道。太享福了，太福报了，等于是思衣得衣，思食得食。你们要不要发愿生北据芦州啊？你看文学上讲曲躬之树，那个树都会帮忙人。如果你觉得：哎呀，这个树帮我挡一挡，我想打打坐……当然，北据芦州的人不打坐，哈。我想在这里休息一下，那个树就弯下来了，树叶坐好。衣食住行都不要操劳的，所以此处是没有佛法，天人中无佛法，太享福了。所以说，“非欲界中于法全无审正观察”。

刚才跟一位同学谈佛学，看佛经，他说：“老师你怎么都看懂？”我怎么都看懂？我也是从佛经上看来的，可是，你们都是不晓得搞些什么。好了，不骂人了。

“复次，初静虑中，说离生喜，由证住此，断除五法，谓欲所引喜，欲所引忧，不善所引喜，不善所引忧，不善所引舍。”你们研究心理学的、哲学、心理行为、政治行为、教育、军事、政治……你们融会贯通，样样就懂了。他说，其次告诉你，“初静虑”，还不要说是真正得果位的大定，第一步的初禅定如果得到了，初禅定是“心一境性”，非常简单。“说离生喜”，要发起了出离心，离开这个世界升华了，这个内心无比的欢喜来了，喜是心理作用。所以，你们打坐心里喜不喜啊？一点都不喜。尤其我们这里，规定了打坐的时间，你看你们现在已经很进步了，初初来第一个月，你们才是自悔上当不已，我的吗啊！我的外婆啊！到这里来还要盘腿。现在慢慢习惯了，当时有没有后悔啊？（有答：有。）对嘛，这才是老实话，诚实话。当时是：早知如此，悔不当初啊，怎么上这个当，跑到这里来。所以啊，不但没有喜，只有苦恼，甚至还怨恨。像张教授当年学打坐一样，心里想：“拿个炸弹把你们都炸死！一群无用的东西，吃饱了盘腿坐在这……”是这样。

但是呢，要到什么时候？到初禅定，才能生出离心，生出了无比的喜悦。这个喜悦生出来，不仅是打坐的时候，随时随地心里都是喜悦，脸色上一看，这个人都是喜悦的。你看我们大家，你到社会上，马路上，我们一堂人也一样，都是讨债的面孔，跟我一样，欠你多还你少那个样子，一脸的讨债相。尤其是你们不高兴的时候（师做表情）……（众笑）我是学你们的样子给你们看啊，注意啊，你们平常不知道，真的啊，没有一个喜容。所以，你们讲学佛，你说日常行为上……不要吹牛了。慈、悲、喜、舍在你脸上的细胞里都找不到半分，一望而知，有没有修持的人。第一是没有喜色，不是“银行面孔”，就是“邮政面孔”，邮政局那个卖邮票的，那个烦的样子，银行里那个数钞票的，你看他多烦啊，再不然就是讨债的面孔。人生几个有喜色？所以啊，要“离生喜”，初禅定的境界，一望而知，他的脸色、神气都有喜色。

“由证住此断除五法。谓欲所引喜。欲所引忧。不善所引喜。不善所引忧。不善所引舍。又于五法修习圆满。谓欢喜安乐。及三摩地。欲所引喜者。于妙五欲。若初得时。若已证得。正受用时。或见或闻。或曾领受。由此诸缘。忆念欢喜。欲所引忧者。于妙五欲。若求不遂。若已受用更不复得。或得已便失。由此诸缘多生忧恼。不善所引喜者。谓如有一与喜乐俱而行杀业乃至邪见。”（十一卷）

“由证住此断除五法。”“住”在这个初禅境界，“断除”什么呢？“断除五法”，五种法，五种东西。佛啊，佛法真是世界上，再没有哪种学问智慧高过它了。五种什么东西啊？你们文字看了，怪不得你们说不懂，是不懂，真的。

“谓欲所引喜”，嘿，当我们想吃的时候：“呦，这是红烧鸭子啊！嘿嘿……嘿嘿。”爱喝酒的人呢，譬如我们有两位老朋友，我说：“来，吃饭……我们今天喝酒。”

“酒啊，最近不大喝。”

我说：“你看看这是什么。”

“哎呦！茅台！哈哈，贵州茅台！”

我说：“对啊。”

“真的？”

我说：“我手里还有假的啊！”

“哎，我要喝一点，我要喝一点……”那个之喜欢，“欲所引喜”，欲界所引喜是非究竟的，乐极就生悲，对不对？欲界乐极就生悲，你看欲界中人，碰到喜欢的事，那高兴的就流眼泪了，非究竟喜，“欲所引喜”。那么，这种不健全的心理，到什么时候断除呢？得初禅定。现在你看懂了吧？我这样一讲就看懂了吧，嘿，你们好聪明，一点就懂。“初静虑中，说离生喜，由证住此断除五法”，哪五法？“谓欲所引喜”、

“欲所引忧。”“欲所引忧”的心理晓不晓得？你们想不想发财啊？不想啊？我想啊，你们想不想？（有答：想。）想啊，好想啊。欲，发不了财烦死了，“欲所引”发的“忧”愁。你们想不想学问好，文章写的好？最好不要坐在这里挨我骂，使我坐在你前面听，换个位置骂骂我，喜不喜欢？这也是欲啊，结果做不到，烦了，“欲所引忧”。

“不善所引喜。”不善法，马杀鸡（massage）按摩，你说是善法还是不善法？很难定。按摩同揍人是一样的，这个人体很贱，轻轻地打，舒服，拍孩子，乖啊乖啊，尤其是妈妈拍，好亲爱啊；打重一点，你看舒服不舒服？所以，“不善所引喜”，我们许多喜欢的事是不善法所引。香港脚痒了，把它捏破了，一边流血，哎哟，那个嘴咧起来，一边越捏越有味道，（众笑）“不善所引喜”，懂了没有？哈，你们都有经验噢，（有答：没有。）你没有香港脚啊？你这个人生很可惜，缺了一块，赶快去传染来，才可以体验一番。所以人啊，轻微的打你，叫做按摩，马杀鸡；重的马杀鸡就叫做受伤害。所以，哪个是善法，哪种是不善法，很难讲。所以，心理学上说，有些人有受虐待狂的病，其实，我们每一个人都喜欢被人家虐待，这就是“不善所引喜”，懂了吧？

“不善所引忧。”这个就不要讲了，相反的就懂了，对不对？不要举例子了，“不善所引忧”，这个大家都有经验。

“不善所引舍。”这要给你们讲了，恶法所引的舍。譬如你碰到万事不如意，只好看开了：“哎呀，我看空了。”你不是看空了，是不善所引的，只好丢下。如果给你得意了，你会丢下？你会看空？你会把头发去剃掉？嗨，奇怪了。是真话哦，这是“不善所引舍”。这些五法，都属于世间的，严格讲，非善的；但是，严格讲，也是欲界中普通的心理行为。这还是讲原则，如果是真正学心理学的，拿到佛法这五点，可以写一部专书，又是一百万字，发挥起来，找许多资料。

那么，这些心理状况要得初禅定才能断除。所以，你们听了这个话，然后做错了行为，就可以跟我说：“老师啊，你原谅我嘛，我没有得初静虑嘛。”呵，所以我就不会骂你了，那些不得初定的人，当然都在这五法里转，对不对？所以，你要深入地了解，自己观察自己的心理行为，这些也是戒，但是，戒律是压制性的，不是究竟，非要得初禅定，这个心理行为才能转得过来。

“由于五法修习中圆满。”还有“五法”。因为得初禅定，得定了，所以圆满人生。

“谓欢、喜、安、乐。”“欢喜”是心理的，“安乐”是生理的。所以，我们大家做人，活着，你们自己想想看，每天心里欢喜吗？不欢喜；身体安乐吗？不安乐。要想得身心安乐，除非得定。这个得定怎么得？修习圆满，要修定来，修来的，是修行修来的。

“及三摩地。”以及三昧境界，这是五法：“欢、喜、安、乐、三摩地”。你若没有学过会计，就搞错了，认为只讲了两句嘛，五法在哪里？你找死了，找了半天。他说完了。

“欲所引喜者，于妙五欲。”怎么叫“欲所引喜”呢？他说，人在世界上“妙”的“五欲”里头，即色、声、香、味、触五欲。

“若初得时，若已证得，正受用时，或见，或闻，或曾领受，由此诸缘，忆念欢喜。”你修定要注意，你们打坐修定的时候，会碰到“欲所引喜”，普通叫做魔障，入魔了，武侠小说就说“走火入魔”。有本小说是写道家的，《绿野仙踪》，你们看过没有？讲浪子回头金不换的。去求仙，学神仙，神仙碰到了，结果快要成仙了，师父拿境界试验他，结果入魔障了，要注意这个事。所以在入定的境界之初，“欲所引喜”，就是说，你阿赖耶识习气里头种子爆发了。所以，为什么你们打坐有几天好，“老师啊，我今天坐的很好啊。”你不要说，我已经知道你下一句了，明天就糟的很。正当你要进步到一个境界，你阿赖耶识的习气里头，它自己种子本身变成魔障会诱惑你，“欲所引喜”。“于妙五欲，若初得时”，刚刚得到，快要进入定境；刚刚在定境中，正在定境中，忽然，一个境界看见了，忽然听见了，忽然呢：“哎呀，这下定的好舒服……好像妈妈小时候抱我一样舒服。”完了！“或曾领受”过，经验过。“由此诸缘，忆念欢喜”，然后越想越欢喜，本来在定，慢慢走入魔境界去了。

“欲所引忧者，于妙五欲，若求不遂，若已受用，更不复得，或得已便失，由此诸缘，多生忧恼。”不打坐还好，一打坐起来，“想当年……”引起许多烦恼忧烦。想爸爸、想妈妈，想小的时候，“哎，我当时要是跟他结婚啊，我现在免得在这里打坐了。”越想越苦恼，然后坐不住了。都是在你快要入定的这个阶段，马上就来，那是魔障。哪个魔你呢？不是撒旦，也不是坏旦，是你自心魔自心，阿赖耶识种性业力所引发的。

其实，你若懂了，出世间法学佛跟做人世间法一样。一个做事业的人，事业快要成功到手的时候，魔障就来了，就是你最后一分钟，忍得过去，你就成功；忍不过，你就失败了，有这样严重，所以世法佛法是一样的。因为你们没有做过事业，你们做过什么事业？噢，那个董事长现在正在做事业，但是他还没有谈到大成功。你要注意，听了佛法，一个事业快要成功的那一刹那之间，跟学佛一样，那个相反的魔障境界就来了，你要看得清楚，大智慧认得清，“咔嗒”一个劫数就过去了，不然就全垮，退下了。等于你打球，等于你开车，等于你跑步，最后一秒钟过去了就过去了，失败了就失败了，那么前功尽弃。学佛也是如此，更难。所以，不是理论，你们搞了半天，光在那里搞佛学，搞了半天有什么用！所以，这个地方要注意。

“不善所引喜者。”是什么呢？你看《瑜伽师地论》，弥勒菩萨给你说的多详细啊，每个心理，每个修行行为，一点一点的，真是菩萨啊，无比的慈悲，怕后世人有一点不清楚，都给你讲清楚了。

“谓如有一与喜乐俱而行杀业乃至邪见。”举个例子，“如有”即假定，有一个人“与喜乐俱而行杀业”，喜欢、快乐同时来，结果犯了杀生戒，这个懂不懂？这个叫做“不善所引喜”。你们想想看，你们有没有犯？

讲两个故事给你，五戒里面有一条戒是不准喝酒，佛的戒律，对不对？原始佛的戒律，释伽牟尼佛没有规定不准喝酒。佛在世的时候，有一个比丘居士喝酒醉了，觉得喝寡酒不好，寡酒就是一个人喝酒，没有酒菜不好。看到邻居家跑来一只鸡，他忽然想起：鸡肉配酒很好，就杀了鸡，结果越喝越有味道。然后，隔壁邻居的太太跑来找鸡，因为他喝醉了，就把她奸淫了。饮酒使杀、盗、淫、妄都来了。因此事一犯，佛弟子们提出报告，佛说戒酒。到了中国来，中国有些高明的人，像郑板桥这些人，很高明，“酒能养性”，道家、密宗不戒酒，但是有个限制，喝醉了犯戒，不喝醉不犯戒。“酒能养性，仙家饮之；酒能乱性，佛家戒之。吾者，有酒学仙，无酒学佛。”很高明。这是酒戒的道理，你看，一条酒戒，这叫“喜乐俱”犯了杀业。

还有一个……佛经很难读，很难懂，佛经戒律里有很多东西。戒律里称结婚叫做什么？结婚叫“聚头做淫杀”，拿现在的话说就是：公开的奸淫就叫做结婚；秘密的偷情就叫犯罪。公开地奸淫一个人，男的奸淫女的，女的奸淫男的，大家都同意，还盖了图章，还恭喜，举杯，然后把鸡啊、鱼啊都遭了殃，杀生。所以叫“聚头”，大家聚会在那里犯杀生、淫戒，共同在犯，然后还认为，这是人道，人文规范。像这种就是“喜乐”所引“俱”而行“杀业”，这属于不善所引的喜。看起来这一家是在办喜事，实际上是极不善的行为。你说佛说的对不对啊？在家人讲一下公平话，出家人说的不算数，这就是佛法。好了，我们休息一下，所谓中间休息啊，这叫做“共同承认的偷懒”（众笑），是合法的。

# 南师讲《瑜伽师地论》第八讲

“不善所引忧者。谓如有一与忧苦俱而行杀业乃至邪见。不善所引舍者。谓如有一或王王等或余宰官或尊尊等自不乐为杀等恶业。然其仆使作恶业时。忍而不制。亦不安处毗奈耶中。由纵舍故。遂造恶业。彼于此业。现前领解非不现前。又住于舍。寻求伺察。为恶方便。又于诸恶。耽著不断。引发于舍。又于不善现前转时。发起中庸非苦乐受。欢者。谓从本来清净行者观资粮地所修净行无悔为先。慰意适悦心欣踊性。喜者。谓正修习方便为先。深庆适悦心欣踊性。安者。谓离粗重身心调适性。乐者。谓由如是心调适故。便得身心无损害乐及解脱乐。以离彼品粗重性故。于诸烦恼而得解脱。三摩地者。谓于所缘。审正观察。）”（十一卷）

讲到“不善所引喜者”，“谓如有一与喜乐俱而行杀业”，这句解释过了。 “乃至邪见”，邪见就是张献忠哲学，杀人当便饭吃，没有关系……。人超过四十以上都该死烧成灰做肥料，不占用农业用地，这就是邪见所引，也是理论，邪见也成个理论。

“不善所引忧者，谓如有一与忧苦俱而行杀业，乃至邪见。”“与忧苦俱”，譬如报仇，因仇恨而杀人。乃至我们在人类历史上，看到人吃人，历史的正面你看不到，反面的记录太多了。尤其碰到天下大乱，大荒年时，父子、夫妇、兄弟相迫而食。有些一家人，尤其父亲老了，穷得没有吃的，在过去的历史上，把自己自杀了，叫大家都去吃，维持生命，多得很，并不少。所以啊，我们看社会、看人类的正面非常好看，反面一看啊，人的观念思想整个会变，很可怕。“乃至邪见”，像中国人的看法：吃猪脑补头脑，吃腰子补腰子，或者吃人肉补人体，有啊，你不晓得。譬如说，以前我们年轻时看到：犯人拉出去杀头，很多人怀里揣着馒头，等到头一砍，那个血一冒出来，把馒头一沾就吃下去，据说很补，怎么补法不知道。那个被砍头的土匪：“没有关系，格老子，砍头碗口那么大！”砍头真很奇怪，砍到这里砍下来以后，你如果拿个饭碗，空的，在这里一墩，一点血都出不来，那个饭碗就把它吸住了，吸进去了，刚刚有碗口那么大。所以，古代的小说都有“头砍下来，碗口那么大”，就是这个道理。就是“与忧苦俱而行杀业，乃至邪见”。

“不善所引舍者，谓如有一或王、王等，或余宰官，或尊、尊等，自不乐为杀等恶业，然其仆使作恶业时，忍而不制，亦不安处毗奈耶中，由纵舍故，遂造恶业。彼于此业，现前领解非不现前。又住于舍，寻求伺察，为恶方便。又于诸恶，耽著不断，引发于舍。又于不善现前转时，发起中庸非苦乐受。”

这一段好难懂啊，很不容易，就是说中国人不认识中国字，你懂了，一看就通，很容易。就是说，国家的法令，当皇帝“或王”，帝王，一个国家的领导人；“王等”，这个王也可以说是帝王下面的，譬如皇帝称为万岁，老百姓喊的，那些皇帝弟兄们被封诸侯的称九千岁，皇帝的太子也是九千岁，比万岁少一千，第二个“王”可以这样解释；也可以将第二个“王”解释为动词，为了治理国家，治理天下，统治天下，因此杀人，杀了以后，舍弃了善法，一边杀一边心念很不愿意，是不得已而杀，这就要看空。

“或余宰官”，做官的有权在手，譬如现代的历史，几十年前军阀的时候，随便杀人、枪毙人。“或尊、尊等”，第一个“尊”是尊贵，尊重上面的命令，第二个“尊”是尊重，为了尊重上面第一个“尊”，最高贵、最高的命令，第二个“尊”是尊重是意思，尊重上面的命令。自己并“不乐”意杀人，不乐意造杀的“恶业”，“然其仆使”，下面的人做“恶业”杀人。当领导的虽然不忍心杀人，可是下面杀人，为他而杀，这些坏蛋，不杀政权不稳固，“忍而不制”，叹口气：“好吧，你既然这样做了，也对，就算了吧。”也不处罚，因为他是对他忠心啊。“亦不安处毗奈耶中，”也不领导他道德的教育，劝他持戒，要尽量以道德感化人，不愿意轻易杀人，但他并不以道德感化人那样做。“由纵舍故”，放纵自己的部下去杀。譬如我们都晓得的，你们在座的，虽然年龄大的也有，但大概都不认识了。我们当年认识四川有一个军阀，叫范\*\*，土匪出身，四川话外号叫\*\*\*，傻子。他的部下都是土匪出身，后来投降了，也当军长、司令。他带兵很简单，什么叫训话训导，要打仗时站在那：“格老子，要出去打仗了，谁打了败仗是龟儿子！”下面“噢！好！”出发了。训话就那么简单，也没有什么主义、拥护，都没有，“谁打了败仗，谁……”骂人。然后，部下不打仗时，平时乱七八糟，没有纪律，赌钱。碰到他也不叫总司令，都当做自己大哥，“钱都输了。”“格老子的！拿了多少次给你！嗯，又数错了。”最后啊，他一点也舍不得，但是他很忠义。找了一个副军长，是陆军大学毕业的，我就担心：“你们不要碰他啊，他才好带兵。”有时候部下说：“报告大哥，我们没有钱了。”“格老子的，你当军人，老子给你一把枪，有了枪怎么没有钱！滚蛋！”你去抢人吧，就是这样。“纵舍故”，放纵，“遂造恶业。”“彼于此业，现前领解”，他晓不晓得这个是坏事呢？他知道是坏事，“非不现前”，并不是看得空了，现量境界他看得很清楚，明知道杀人、抢人是坏事，但他不能不纵容部下。

所以，打仗的时候，谁知道啊，假设我做司令，这个地方打不下来，“你们给我打下来，放你们半月的假，要抢就抢啊，要奸淫就奸淫啊，上！”非把它拿下不可。打下了，当司令的只好闭起眼睛来哭，外面在抢人、奸淫，什么都干，否则打不下来。战场上不是人，战争一起，一群都是野兽。怎么鼓励野兽？你饿死了，要吃啊，前面有肉，你给我上！他就上了。

怎么样？你们是好人啊，坐在这里“南无南无”的，我们不是“南无（mo）”，是“无（mo）南”出身的，善法、恶法清楚得很。你看，做坏事的领导人，他对恶法不清楚吗？清楚，“现前领解非不现前”，被逼放弃了。

“又住于舍，寻求伺察，为恶方便”，一天打主意，想办法，怎么样能达到恶业的结果。等于你们小青年，人家得罪了你：格老子，非要报复！我非要跟他生气不可，一有机会就瞪他一眼，也使他生气。你们有没有这种心理？尤其女孩子们，男孩子们也差不多，不是说男人好一点，不过变个花样而已。这叫做“寻求伺察，为恶方便”，想尽办法报复人家，害人家一家，至少害得人生气睡不着，你就高兴。你说，人就这样坏，人就有这个心理。尤其是越聪明越调皮的人，这些花样越多，所以造的业就越重，“寻求伺察，为恶方便”。

“又于诸恶，耽著不断”，明知道是坏事，但是觉得很好玩。“耽著”即贪恋，明知道是坏事：“明天再做一天，后天我不干了。”“耽著”贪恋。“引发于舍”，这个“舍”包括两种：一种是做坏事做绝了，看空了，也有；一种，不舍的意思是这个事不肯放弃，恶的习气、习惯不放弃。

“又于不善现前转时，发起中庸非苦乐受”，对于恶业来的时候，你们的哲学理论就来了：苦跟乐差不多嘛，天下没有一定真正的善恶啊，学过哲学的最容易搞这一套，善恶是非没有一定的标准的，所以做做也没有关系啊，“中庸”之道，非苦非乐，就是这样。所以，有时候学问越高的人，做起坏事来更大，“学则足以济其奸”，找许多理由来支持自己。

“欢者，谓从本来清净行者，观资粮地所修净行，无悔为先，慰意适悦，心欣踊性。”什么叫欢喜的“欢”呢？欢跟喜，我们中文普通合起来讲，这是两种心理的状况。“欢”表面化，发挥的，外发性的。就是说，学佛修定做工夫的人，怎么才能发起“欢”的境界呢？“谓从本来清净行者”，心念里头不思善、不思恶，此心绝对是清净的行为里头，“观资粮地”，智慧观察，不是成就的地位，是资粮的地位，是准备工夫，“观资粮地所修”的“净行”，随时起心动念不思善也不思恶，这个境界。因此，就是日常生活之间“无悔”，一天到晚没有做后悔的行为，没有一件错事；因为没有做错，所以“无悔”，无喜也无憎。“无悔为先”，一天到黑平平静静地生活，没有一点悔恨的行为，没有一件错误的行为。“慰意适悦”，自己意境上很愉快，由意识上的愉快引发心理的根本，一天到黑是欢喜，拿现在的话讲：一天到黑都快乐，这个叫“欢”，所以人逢喜事精神爽。

像中国古人讲欢喜境界有四句话：“久旱逢甘雨”，夏天几个月不下雨，忽然碰到好雨，大家都欢喜；“他乡遇故知”，在外国流落十几年，碰到同乡，高兴啊；“洞房花烛夜”，结婚的时候；“金榜题名时”，联考考取了，这是中国古人形容的四句。但是有人加了一个吊脚诗，下面把它加一个偈子：“久旱逢甘雨——光打雷。”“他乡遇故知——是冤家。”“洞房花烛夜——是石女。”“金榜题名时——候补的。”哈哈，本来还喜欢，都不喜欢了。这是欢的境界。

“喜者，谓正修习，方便为先。”你要注意啊，你们在十一楼全堂打坐，你们是不是“正修习”啊？你们在那里又搞气的，又搞鼻子的，又有观想观不起来的，非“正修习”。“修”，修行；“习”，练习。“正修习方便为先”，要得真正的方法，没有得其“方便”，不能得定，所以“正修习方便为先”。

“深庆适悦，心欣踊性。”因为得了方法，跟自己非常相和，容易得定，心里头非常满足，满意、高兴，“深庆适悦”，心里头很高兴，这个是“喜”。八万四千法门，一个法门撞对了，这叫“喜”的境界。

“安者，谓离粗重，身心调适性。”什么是“安”的境界？你们注意啊，你们现在的境界，你们现在打坐都在这两个字上面，“粗重”，对不对？屁股坐在坐垫上，抬都抬不起来，两个膝盖头，我的外婆啊！又酸又麻，肩膀也发胀，眼睛发干，是不是？胸口堵住，肠胃咕噜咕噜，上面打嗝，下面放屁，又粗又重。坐在那里，几十斤肉摆在棉花垫上，一大坨，你看多粗多重，不轻灵。这是佛经形容的字，不是我讲的啊。就是说，离了“粗重”，你工夫到了，身体轻灵了，心理安详了，没有杂念，“调适”，即非常舒服，这样叫做“安”，也叫做轻安境界。还不是定啊，一般人得到这个“安”已经很了不起了，以为自己得定了，这只是轻安而已，由此可以入定，得正三昧。所以你们修行，修密宗什么宗的，什么都不要宗，先把教理搞清楚再修。不要拿到鸡毛当令箭，坐起来在睡觉，以为自己得定了，他生来世的果报是给人家饭桌上用的，那是什么东西，想想看？“谓离粗重身心调适性”，则得“安”。什么叫乐呢：

“乐者，谓由如是心调适故，便得身心无损害乐及解脱乐。”这就叫得“乐”，究竟的快乐。就是说，由于非要生理上修持到粗重离开，轻灵，一身坐在那里柔若无骨，乃至手脚、四肢没有了，自己觉得没有身体一样，柔软得没有骨头一样。到这个境界，再进一步到心理状况，“心调适”了，心里没有杂念，没有妄想。那么再进一步，身体、心理“无损害乐”。你们现在坐起来有损害苦，两条腿压得血通不了，不是损害吗？对不对？然后，你坐着头那么一歪蛮舒服，我过来又那么一扳，很是损害，对不对？妨碍自己，身心都受损害，所以没有得“乐”。“无损害”，没有妨碍自己，自由自在究竟“乐”，还不算，要得“解脱乐”，一切苦恼，身心两方面得了解脱。解脱等于说绳子困住了，把绳子解掉了，真正的自由，真正的自在。学佛最后的目的就是得解脱，解脱了身心，解脱了烦恼，解脱了生死。所以，要得“解脱之乐”才叫得安“乐”。

“以离彼品粗重性故，于诸烦恼而得解脱。”由此，身心两方面得到解脱了，离开了一切心理上的粗重、妄念；生理上的粗重、妨碍，因此无烦恼，得真正的解脱。得了解脱才称为比丘。

有人读书：“噢，我懂了，怪不得印度佛教的出家人叫比丘。”

“什么原因啊？”

“因为是跟孔子学的。”

“怎么跟孔子学的？”

“哎，孔子的名字叫孔丘嘛。”那么我们只好讲：此一丘也，彼亦一丘也，此丘非那丘啊。到这里才是真比丘，可以说是一个出家人，“于诸烦恼而得解脱”。

那么，什么叫三摩地正受定境界：

“三摩地者，谓于所缘，审正观察，心一境性。世尊于无漏方便中，先说三摩地，后说解脱，由三摩地善成满力，于诸烦恼心永解脱故。于有漏方便中，先说解脱，后说三摩地。由证方便究竟作意果烦恼断已，方得根本三摩地故。或有俱时说三摩地及与解脱，谓即于此方便究竟作意，及余无间道三摩地中，由三摩地与彼解脱俱时有故。”

这一段你们千万要抄下来，既然学佛、出家，这是正修行之路。管你是修净土、密宗、显教、禅宗——无有此说皆为魔说！皆是魔言！由此道者，是为佛说！我沉重地告诉你，这叫法王法，法王法如是！听到没有？这句话，如果有业障、魔障的人，都听不进的，马上就听不到了，很不懂，非常重要。

什么叫得定呢？“三摩地”？“谓于所缘，审正观察” ……哎，我讲累了，你们哪一位代我讲讲看？讲错了没有关系，当学生的时候，谁不错啊？到了无学地才可以说是少错。你们连有学地还谈不上呢。初果罗汉、二果罗汉、三果罗汉、四果罗汉还是有学地啊，到了大阿罗汉得灭尽定者，才是无学地啊。所以你们尽管讲这两句话，同时也是考你们呢。我抽半只烟，哪一位讲？不要推脱，我点名了，会的说。（有答：缘……心理的境界，非常细心、正确、谨慎地去观察。）你讲，（有答：……看到的，耳朵听到的，鼻子闻到的，饮食方面的，不管是哪方面吧，审正观察……难免贪嗔痴……）还有呢？你们这边，两序大众，女众呢？你讲。（有答：……） （听不清楚，记录不全）

“三摩地者，谓于所缘，审正观察，心一境性。世尊于无漏方便中，先说三摩地，后说解脱，由三摩地善成满力，于诸烦恼心永解脱故。于有漏方便中，先说解脱，后说三摩地，由证方便究竟作意果烦恼断已，方得根本三摩地故。或有俱时说三摩地及与解脱，谓即于此方便究竟作意，及余无间道三摩地中，由三摩地与彼解脱俱时有故。”（十一卷）

（同学：……）好了，你讲。（同学：……）请坐下，全错了。（同学：……）好了，不要讲下去，全错了。

注意，你们之所以不能得定，所以我平常叫你们注意教理，修止观，参禅，参话头也好，念佛也好，数那股气做会计师也好，学念佛机，密宗的观想也好，修定必须以所缘的境界来修，缘于境界。念佛一定，这一声佛号就是你修定的所缘；观想白骨观，譬如从脚指头这个白点开始观起，这一点就是所缘；修准提法，观准提菩萨的一只手或者一只眼，这个就是所缘。所谓修定，意识境界非要有一个所缘，缘境而修，缘影而修。《楞严经》告诉你六尘缘影都不是，那是讲本体，讲做工夫必须要意识起所缘。所以，你们基本一路错下去。有些，譬如说，从智师、张尚德有一部分是对，有一部分不对，逻辑不清楚，因明不清楚。这就是说，要定在所缘上。你们讲不出来的就更要注意，就是说，你们本来就糊涂，修什么东西啊？所以，念佛一心，就是意识所缘在佛号上；观想的时候，意识起修在观想上；看光的时候眼根起修，意识就在光上。

这个“所缘”境，“审正观察”，这个时候我是作意修，修本来就是作意，你作意要使它成。譬如我要观阿弥陀佛像，三十二相、八十种好，或者观眉间白毫光相，或者观胸卍字轮相，就观这一点，正思维，“于所缘审正观察”。观卍字轮的时候，想“我等一下吧，这个我不适合啊，我还是看这个好了……哎呀，这个头上恐怕血压高啊，我还是看佛的手指头好了。”这已经不是“审正”“所缘”了。

你们有些没有受过灌顶，有些受过灌顶，修准提法，叫你观心月轮中的“唵”字，就是所缘境，行住坐卧就是这个所缘，不能断，要清明自在，要“审正观察”，此心专一在这个境界上，这叫所缘。

所以，你们看了所缘，讲的都对，佛学都对：所缘者，眼睛缘色，耳朵缘声，反省自己观察——那是行为，修“行”。

观空所缘是念念观空，那么观空，空也是一缘，我一坐下，万念放下，就是观空，永远住在空上，那你就是所缘在空，我万念不起，这个所缘在空；我身体也丢掉了，所缘在无相，也是所缘。八万四千法门，大小乘的修法，无一不是所缘之境。所缘缘着……什么叫做定呢？不是昏沉，也不散乱，“审正观察”，思维修，思维什么？所缘，心住一缘，专一了，“心一境性”，这就是得定这才是修定的起点。

你们得定了吗？打起坐来在那里干什么？你们打起坐来是缘散乱，对不对？没有错吧，我没有把价钱给你们算少了吧？因为缘散乱心而修，你们有没有功德？有功德，他生来世，好一点的，人中再来，不然变猴子啊，变那些跳蚤种种，因为是依散乱心而修，很精灵，而有业果，业果是恶果。所以，种善因而得恶果者，在修行中人就这样地误入了歧途。所以要正思维修，很严重地告诉你，包括了显教密宗的正法修持之路。以此说者是佛说，非此说者皆魔说，你们注意。

（有问：……）那是缘空啊，什么叫坦然？缘空而已。你有所不懂，以为自己懂。

所以，“谓于所缘，审正观察，心一境性”，注意啊。

“世尊于无漏方便中，先说三摩地”，一切佛经，教我们修行之路，释迦牟尼佛教我们出家在家的人，先要修到无漏果，无漏就是大阿罗汉。修无漏果的方法里头，必须先要修定，佛说的，不修定不叫做修行，不叫做出家，也不叫学佛。

“后说解脱。”得了定以后，再谈解脱。定都不能得，你解脱个什么？身心粗重，烦恼皆在，你解脱个什么？懂了吧？这一段你们要抄下来啊，不要贴在壁头上，贴在额头上，这就是真学佛了。

“由三摩地善成满力，于诸烦恼，心永解脱故。”佛教育我们的修行之路，没有哪种大小乘修行不是先叫你修定的，得了定以后才能真解脱。这个定的境界，“三摩地”，这就是至善。因为烦恼不起，妄心不起，既不行恶，也不做善，是名至善，无善无恶。所以六祖告诉你“不思善，不思恶”这个境界。“善成”就了，圆“满”了，这个定的力量对于一切“烦恼”不起，此“心永”远得“解脱”。

“于有漏方便中，先说解脱，后说三摩地。”所以佛说法，在这个欲界世间里告诉我们世间人，我们世间都是有漏之因，六根都在漏。“有漏”的当中，“先说解脱”，方便变了，有时候佛先告诉我们“解脱”，这个“解脱”是方便，先看透，解脱了世间。但是，解脱了干什么？解脱了要去修定，光求解脱不修定，他生来世的果报是外道，或者是哲学家、思想家。思想学问高的人……你看很多文人、艺术家、画家、诗人，文字好的，苏东坡的境界：“人生到处知何似，应似飞鸿踏雪泥”，多解脱啊。“雪上偶然留爪印，鸿飞哪复计东西。”非常解脱，但没有真工夫，不得定。所以，那个有名的故事，苏东坡跟佛印两个，自己认为“八风吹不动，端坐紫金莲”，佛印看这个偈子后，一题：放屁！给人送回去了，他就来：“我这个境界，你怎么说我放屁？”“诶，你既然八风吹不动，一屁过江来。”有解脱，不得定，有什么用？理解上解脱了，以为自己对了，定境没有，不能心一境性。所以佛有时候“先说解脱，后说三摩地”。

“由证方便究竟作意果烦恼断已，方得根本三摩地故。”为什么有时候先说解脱呢？就是方便教育，解脱以后要你开始修，悟到这个理来修。因为“由证方便究竟作意果”，你要晓得我们起观，心缘一境的修法还是方便方法里头的过河的一只船，过了河这个方法要丢；但是，你还没有过河，不要丢，你根本没有过去。“方便究竟”，所以修行，是起心动念“作意”修，不是不作意修。譬如念佛，净土法门，为什么叫你念南无阿弥陀佛，观想西方极乐世界？是“作意”修，转意识业力，转成那个境界，故唯识讲“转识”。慢慢转成作意成就了，那么世间“烦恼断”，世间烦恼断了以后，才得到“根本”的定境界，“根本”定，不是方便定。

自心本定，“何期自性本自清净”，你知道清净，理论上知道，有解脱知见，没有解脱工夫，没有得定，你不清净。所以，一般学佛的，不管在家、出家，口口谈空，步步是有。都讲空，脾气一来：“格老子的！”你看有没有？你们空了个屁？屁不空的，一碰到境界即不解脱又不空。为什么？没有定境，有什么用？！所以，佛说法有这种方便，重点还是要你修止、定境。

“或有俱时说三摩地及与解脱。”不过，佛经教育我们的方法，有时候是同时说定的境界以及解脱的方法。

“谓即于此方便究竟作意。”总而言之，总而言之，佛是告诉我们：一切修定的方法都是“方便”，方便怎么修呢？“究竟作意”修，另起个意境。所以，你没有听过净土，你不晓得修净土；修了净土，“南无阿弥陀佛”，不过是作意在净土的境界上，是你意识造作出来的，对不对？天堂、地狱、人间都是意之作意。

“及余无间道三摩地中，由三摩地与彼解脱俱时有故。” 得了“无间道”，没有间断性，这叫“无间道”，行住坐卧，睡的时候、醒的时候，随时在定中，在解脱中，这叫“无间道”。入定的时候有解脱，解脱了烦恼；不入定的时候，烦恼又来了，这不是“无间道”。要昼夜六时，一念万年，万年一念，“无间道”，没有间断性。在这个“无间道”的定境界里，由于这个三摩地定，一定了以后，一切烦恼当然解脱。“与彼解脱俱时有故”，同时存在。这就是佛法的正修行之路，懂了没有？这段要抄下来啊，说不定我哪天想起来就考你们一下，至少你们背来这一段，就答一百分。你做到了，明天就可以下楼了，就可以毕业了，就不要在这里再读了；做不到啊，你在这里一万年也修不成功。这里的教育目的是这个，至少我要求的教育目的是这个。不是这个目的，老实讲，我迁就你们一个学期，做不到的，我不干了。不干就关门大吉，今天世界上没有第二人干，我可以吹这个牛。千万注意啊，辞亲出家，所为何事？为这个事。

“复次于诸静虑等至障中，略有五盖”，已经讲过了，今天到这里为止吧？这一段那么重要的东西啊，回去好好如牛吃草一样反刍，先吞下，再吐出来慢慢嚼，嚼烂、搞熟，一切修行之路皆是这个法门。所以，你们上座静坐，于所缘境“审正观察”，达到“心一境性”，就是止观双运。“审正观察”是观，“所缘作意无间不断”是止，要注意啊。一切佛法，禅宗也好、密宗也好，拿止观来讲，不离止观，都是止观，乃至成佛之路、成佛之果，也是止观而已，千万注意啊。

# 南师讲《瑜伽师地论》第九讲

“疑者。谓于师于法于学于诲及于证中。生惑生疑。由心如是怀疑惑故。不能趣入勇猛方便正断寂静。又于去来今及苦等谛。生惑生疑。心怀二分。迷之不了。犹豫猜度。

问此贪欲盖以何为食。答有净妙相。及于彼相。不正思惟。多所修习。以之为食。净妙相者。谓第一胜妙诸欲之相。若能于此远离染心。于余下劣亦得离染。如制强力余劣自伏。此复云何。谓女人身上八处所摄可爱净相。由此八处。女缚于男。所谓歌舞笑睇。”（十一卷）

328页，上次讲到五盖……现在接着讲疑盖。

“疑者，谓于师、于法、于学、于诲及于证中，生惑生疑。由心如是怀疑惑故，不能趣入勇猛方便正断寂静。”所谓“疑”就是怀疑了，怀疑，他这里分析有好几种。对于老“师”，对于所学的“法”，对于所学的教理、理论，“于诲”就是老师的训诲，即你们讲的骂你，乃至于自己境界到了，修“证”的那个境界，自己认不清楚，自己“生”出“疑惑”。有许多人修行，已经到了那个程度，因为智慧不够，有怀疑处，那个程度反而变坏了，很多。由于心里有“如是怀疑惑故”， “不能趣入勇猛方便”里头，“正断寂静”，自己很走“正”道地而“断”除了一切烦恼，而证得“寂静”。

譬如今天下午大家所听的这位老太太，《外婆禅》，你看最近的进步，她一个人自己在那里摸，很多地方，她自己到那里——当然，她写信，写报告来问我，来回答复要二十天，可是，往往我的答复到了，她已经自己信得过进去了，又进了一步，因为她没有疑惑，有疑，自己大部分都能解答，她的难能可贵就在这里。

譬如你们在这里学的，天天围着，“老师长，老师短，老师有饭碗……”结果呢，都没有用。告诉你这样对的，“这样啊！”然后还要讲半天，因为我讲对的，他听都没有听，不对的也没有听，自己说自己的。然后，今天来问是这个问题，明天来问也是这个问题，一、三、四年以后回来问，还是这个问题，毫无智慧。尤其是你们同学们当中，有许多尽管学佛很多年，包括出家的、在家的，自己对于教理的修证一无是处，一点影子都没有，对于五阴、十八界、六尘、十二根尘这些名词，大概弄清楚了一点，其它一无是处，一样都没有对，这是因为无智。

这是讲到疑盖里头，自己不能证道，不能修证。你们现在是初学，不要说别的，乃至初学打坐当中，自己的这种情形，包括你腿直麻，包括坐多少时间，生理、心理的变化，什么理由，你根本茫然，不知道。换句话说，对于佛法的教理一无所知，真叫做盲修瞎练，浪费自己的光阴，这都属于疑盖当中。

“又于去来今，及苦等谛，生惑生疑，心怀二分，迷之不了，犹豫猜度。”所谓疑盖，修行，自己多疑。有一句话，你们大家念《金刚经》赞时都念到的，开宗明义，翻开《金刚经》就念武则天作的偈子，“断疑生信，绝相超宗，顿亡人法解真空，般若味重重。”怎么我一念，你们都会了，好聪明，一问你们就都莫宰羊。断疑生信才能入般若，才能证得般若智，疑太多了……

我经常说，佛教徒，佛教界，当然，包括一切七众弟子，佛法是建立于三世因果，六道轮回，大家所有的佛教徒凭心而问：你自己相信三世因果吗？六道轮回你信不信得过？没有人信的，我告诉你，都是张开嘴巴骗人家。你盲目地信三世因果、六道轮回没有用，这个理没有弄清楚，你说：“我信佛。”那你自欺欺人。所有大小乘的佛法，三藏十二部的佛法，各宗各派的修持，一切的方便，一切的圣境界，基础建立于三世因果、六道轮回。所有，很多年前，在这里有名的一位大法师，现在还在，在海外。有一次，他因为庙子出了问题，他公开演讲，就说：“居士怕因果，因果怕和尚，和尚怕居士。”公开在这里演讲，好几百人听到，我没有在场，别人回来告诉我。哎，听了不胜一叹！那位法师固然还是有感慨而来，但是也是真话。初学佛的人勉强还信因果，但是这个信因果是盲目的迷信，真正的因果自己本身都在遭遇，可是自己没有看清楚，号称学佛，不要自欺了。佛教如此，任何一个宗教徒，基督教、耶稣教、回教等等，你说他真信了上帝？那才见鬼，都在那里自欺。

所以啊，佛法从明理起修，就是说，一切众生天生下来，就是阿赖耶识种子带下来的：不信任一切。那是当然，所以，现在的青年人动辄讲“反动”、“革命”、“推翻一切”、“推翻传统”，没有什么稀奇，人性本来就是多疑。大家要把自己自性里的多疑去抓出来。

现在佛告诉我们，你看看，此所谓佛：有第二种怀疑处，人不能起善法的信，是“于去来今”，过去、现在、未来，“及苦等谛”等，为什么我们人生这辈子的遭遇那么苦？每个人有每个人的苦，有钱有有钱的苦，有地位有有地位的苦，权力有权力的苦，你看美国总统卡特跟里根两个竞选，不苦啊？比你们苦得多了，你们在这里享福，他才苦呢，睡都睡不好觉，求名求利的苦。这些都是多生累劫的因果关系，可是人不懂，所以，“于去来今” 过去、现在、未来因果所发生的苦谛、集谛等四谛根本不清楚，怀疑，“生惑生疑”，并不相信。

尤其是学问好的佛学家，大陆上我看得多了。欧阳竟无，熊十力的老师，\*\*\*、\*\*\*等是熊十力的弟子，我跟他们的祖师爷欧阳竟无先生是忘年交、朋友。你问欧阳竟无先生，他真信因果吗？杨仁山的弟子，他才没有信呢！理论讲得比谁都好，般若、唯识比谁都好，临死时，王恩洋这一批人围着他：“先生啊……”大陆上当年不叫老师的，我到台湾来，听到叫老师好难受啊，我们那边学木工、学泥水、学工的叫师傅、老师。不过现在也听惯了，听到先生还不如老师好呢。你们老一辈的都晓得，当年在大陆是叫先生，我们叫我们老师也是先生。所以，王恩洋他们围着欧阳竟无说：“先生啊，怎么样？”临死时“哎呦哎呦”地难过，他告诉王恩洋等弟子们：“哎，平生所学，到这里啊，一无用处，你们还是好好念佛吧。”这个时候才晓得叫弟子们念佛了，呵，哎，我们听后是不胜一叹。所以，学佛同研究佛学是两个路子，学问再好有什么用？。

“于去来今及苦等谛，生惑生疑”，“心怀二分”，脚踏两只船，你叫他完全不信，研究佛学吧？他不干，这个里头很有味道；那信佛学就要修佛法，真投身进去，不单心进去，把身都投进去，把生命投进去求证，做的到吗？又做不到。所以“心怀二分”，两边分开的，讲学理时是口口讲空，做起人来是步步是有。这里叫大家都放下，自己贪得不得了，每个学佛的几乎都如此，包括我在内，你看怎么得了！所以，心怀“迷之不了”。什么叫开悟？破了疑，“断疑生信，绝相超宗”，那就是开悟，《金刚经》的第一个偈子。“断疑生信，绝相超宗，顿亡人法解真空，般若味重重”。

因此啊，“犹豫猜度”。一般人信佛，对于三世因果、六道轮回，说是可以证得菩提，可以得定证果，老实讲，学理尽管讲，心里头“犹豫”不决，没有真正的信，“猜度”。同你们诸位一样，大概证的果如苹果一样，圆圆的，果是什么也搞不清楚，都在“犹豫猜度”。

我们修定的人，学佛法为什么不能得定？这五盖盖住了，而且，最后一盖疑盖还最厉害。讲良心话，我们大家很坦然地讲，你们现在年轻，都学佛，你们有没有自信过 ：我这一生非成功不可！有没有这个信心？你们有没有这个信心？除了疯子才有这个信心。（有答：有。）有？有个屁！有个什么有？你怎么修啊？不疯的就是傻子，都在不信，“犹豫”中。所以啊，万人修行，没有一人证得。除了狂妄之见，狂妄者，“我就是佛！”那是狂妄之见。再不然呢，根本修是修了，头发也剃光了，前途如何？“莫宰羊”，不可知了，走一步算一步看吧，看哪里茅棚好就去挂个单嘛，哪里素菜好去吃一餐再说，都是这样，在“犹豫猜度”中，所以不能证得。

“问：此贪欲盖以何为食？答：有净妙相，及于彼相，不正思惟，多所修习，以之为食。净妙相者，谓第一胜妙诸欲之相，若能于此远离染心，于余下劣亦得离染，如制强力余劣自伏。此复云何？谓女人身上八处所摄可爱净相。由此八处，女缚于男：所谓歌、舞、笑、睇，美容进止，妙触就礼。由此因缘，所有贪欲，未生令生，生已增长，故名为食。”再问，关于五盖，讨论的非常详细，这是学佛修道的第一步。第一盖，什么叫“贪欲盖”？上面我们讲的贪是广义，贪名、贪利、贪风水好、风景好、环境好，都是贪欲盖。现在，转到狭义的男女之爱，弥勒菩萨说：“贪欲盖以何为食？”你看这个文字翻译的很妙，“以何为食？”饮食，为什么？因为我们人活着都是靠这个饮食喂大的，对不对？现在我们活着，至少每天要吃一餐，再不然一个月吃一次，总要吃，要靠这个饮食喂它，才能够活着。这个贪欲啊，这个欲念活着，你也要喂它，培养它啊。什么东西培养它？就是食粮。弥勒菩萨“答：有净妙相”，就是现在讲：美，漂亮。“及于彼相，不正思惟”，对于这个“净妙相”， 不是丑相啊，很美的，做“不正思惟”，“多所修习”，在这个里头拼命地练习、修。“以之为食”，慢慢修，想这个东西，你要想得都不饿了——你们不懂，尤其是在座的，班里很多年轻出家的更不懂。你们看过《西厢记》没有？你们看《红楼梦》等言情小说，“茶不思来饭不想”，那个相思病犯了的时候，不要吃东西的。你们有没有害过相思病？我想你们可能还没有这个专情的境界，现在青年男女之间的情都不专的，古人有，现在的人倒蛮解脱的——不是解脱，现在的人就是无情。

你不要看男女之情是坏情啊？所以第六代达赖的诗，一转：“若将此心移学道，即身成佛有何难”。男女的爱情就是父子的爱情、对父母的爱情，这个相是两样，爱情是一个，转过来的话，就是大慈悲，所以菩提萨埵是有情啊。

但是众生贪着这个情。所以你看，你们对男女爱情没有体会，但有一种体会，精神病院你们去看过没有？我想在座的没有几个人看过吧？看过的举手，你们几个看过，我相信，你们还没有进去，你们到台大、到容总看看，一进精神病院，看得你眼泪直掉下来不可，我是常去的。大门比监牢的锁还大，一看，探个头出来就像犯人，有些人的手用铁链绑起来，头上拴起来，不然就会打人，一个个不是人的样子……那简直不能看。有些精神病人好像可以几个月不吃饭啊，饿不死的。有些精神病人一生气，两三层的楼房，一下子就上去了，跳上去了。我以前有一个小朋友在我家里，一发了精神病，把那个抽水马桶，还不是这个，是日本式的埋在地上的，他一屙大便，两只手就把它端起来，那个力气那里来的？但是相反，你要知道，人这个生命有无比的神力，修持到了一样发出来，疯了的人也发起来。精神病院，你们大概看过小病院，什么精神病院啊，那是修养的，修养的地方不算，你要到台大医院里真正的那个精神病院去看看，锁在里面的多得很，一送进去了，一辈子就送进去了，锁在里头不能出来。现在不是讲精神病，不要听错了问题，一听闹热自己没有正思维。

就是说，为什么要翻译成“食”呢？“以之为食”呢？食量。一个贪欲重的人，茶也不想喝，饭也不要吃，就是这点欲念就可以维持他的生命，“为食”。弥勒菩萨解释，怎么叫经典上贪欲盖的“净妙相”呢？ “谓第一胜妙诸欲之相”，世界上最美的，最殊胜的，最妙的一切欲望之相。就是说“若能于此远离染心，于余下劣亦得离染”，这个染污心离开了，真离开了以后，可以离欲。

如果能够真离欲……我问你们读过佛学院的，真离欲了，在佛法的修证算是什么？才算是和尚，真僧，才是离欲尊，真离欲。但是，我讲这个话，你们绝不承认，你们根本没有欲啊，对不对？你们现在有欲没有欲啊？我想一个都没有欲，真的，不需要你答复。你以为没有欲啊？这个环境坐着，你觉得不舒服，这个就是欲。这个枕头睡着……这件衣服不便，就是欲，无止之欲，没有哪一样不是欲！这个菜做得不合口味就是欲。真达到“离欲尊”，初果罗汉的预留果相，教理上有的，这才叫离欲。《金刚经》上哪个是“离欲尊”啊？“阿兰那行”是谁啊？你们都念过《金刚经》的，木鱼都差不多敲瘪了，当然没有敲破，木鱼的两个嘴被敲得牙齿都拔掉了，瘪下去了，那叫敲瘪了。须菩提嘛，他告诉佛：我若没有达到这个程度，佛不会认证我是罗汉，阿兰那行。完全是寂定行，才能够得上是离欲，严重地讲，欲有如此之难。

所以你们觉得：我现在如如不动心就是离欲——那差远了，偶然不动而已，没有真正的诱惑到你前面来而已。你看历史上的两个人，三国时的管宁和华歆，两个是同学，挖地，挖到一块黄金，管宁看都不看，丢开了；华歆也不错啊，不过看了一下：“噢，这是黄金啊，蛮好。”然后丢了。管宁从此跟他不做朋友，就看出来这个人有贪欲，虽然只看一眼。后来华歆当了宰相，管宁一辈子不下楼，你统治的土地，我土地都不塌；你所统治的土地，脏的，我不要，一辈子不下楼。这是中国历史上有名的。也就是说，人的贪欲很难讲。

“若能于此远离染心”，染污之心，不给它染着，“于余下劣亦得离染” ……“净妙相”是什么？就是我们的哲学名词：真善美，能够离得开了，那不垢不净了，什么都可以离开。“如制强力余劣自伏”，对于差一点的稍稍一动念，克制一下就过去了。

“此复云何？”弥勒佛又提问了：佛啊，你这里讲的是什么意思呢？他说，第一个是先讲明显的，“谓女人身上八处所摄可爱净相”，讲女性的，但是对不住啊，我们在座的有女性，并不是女人多可爱，我们男人也蛮可爱的，立场不同啊，男人看女人是女人可爱，女人看男人是男人可爱。不过佛经只讲一面，但是你不要认为佛在重男轻女啊，平等的，那一面你自然通了。譬如有一天，有几个同学来问我：“某某人对女人有特殊的反感。”我说他这个人有问题，什么问题啊？性变态心理。如果不是性变态心理，没有反感，都是人，一切众生平等视，没有男女相的。“啊，女人，我看都不要看！”你不要看啊？你心里阿赖耶识就有这个东西在，为了逃避不敢看，真无此念，有什么不敢看的？女人同泥巴，男人同狗屎，不是一样？所以啊，变态心理者往往矫枉过正。

所以，“由此八处，女缚于男”，女人，一条绳子把男人捆住了，哪八种？“所谓歌、舞、笑、睇”，唱歌，当然像我这个人，一辈子……哎，从前也喜欢跑跳舞厅，我们跑跳舞厅是穿布鞋子、穿长袍，买个票进去一坐，咖啡一泡，舞女过来：“干什么的？”“对不住啊，摆八字摊的。”坐在那里参观的。等到灯一黑，看到那些鬼影幢幢，都在里头动，那个时候是下了地狱，我们正在那里做工夫，很好玩。那么，那些舞女们过来陪陪，好，都来，都接受，大爷们到这个地方来花钱布施。半个钟头多少钱？一个钟头呢？好啊，都来……跟我跳舞啊？不会，因为穿的也是长袍，没有办法，布鞋子。我们在重庆也常常如此，一辈子不会跳舞，喜欢去看，那个里头就是道场。

歌舞啊，嘿，你不要看到跳舞啊……你们在座的对人生都只是懂了八分之一。那个跳舞上了瘾的，在这里坐都坐不住，到这个时候，两脚心硬是痒起来。你看有些人坐在那里上课，我在台上一看，有几位太太、有几位先生坐在那里，到时间他就动两下，我晓得这个家伙是常进跳舞厅的，他到那个时间就瘾发了，受不了，硬是要扭两下，就会这样。哎，你们都外行。像你们将来要去做法师的，眼睛一望，下面是什么角色一看而知，谁都逃不了。做土匪的有土匪习气，做小偷的坐在那里两个眼睛低下来，歪着，看哪个地方好摸，呆的。

“歌、舞、笑、睇”，女性的那个“笑”，那个牙齿一露。“睇”更严重了，这个“睇”，目字旁一个弟，不是那样看，眼睛还要拿着，这样看（师做动作，众笑。），那个叫“睇”。就是《西厢记》上说，“怎禁得她临去秋波那一转。”就转死你，拿眼睛这样勾一下，这个叫“睇”。 “笑”就是巧笑，你看孔子在《论语》上最会形容，“巧笑倩兮，美目盼兮”，我在中央党部讲这两句话，大家就问：老师你讲的这两句话……

“美容进止。妙触就礼。由此因缘。所有贪欲。未生令生。生已增长。故名为食。问此贪欲盖谁为非食。答有不净相。及于彼相如理作意。多所修习。以为非食。此复云何。谓青瘀等。若观此身种种不净杂秽充满。名观内身不净之相。复观于外青瘀等相种种不净。名观外身不净之相。由观此二不净相故。未生贪欲令其不生。生已能断故。名非食。由于彼相如理作意故。遮令不生。多所修习故。生已能断。前黑品中。由于彼相不正思惟故。未生令生。多所修习故。倍更增广。”（十一卷）

……“巧笑”还不算，“倩兮”，这样一来就是“倩兮”（师示）。“美目”，很漂亮的眼睛，已经够难受了，还“盼兮”，斜起来勾你一下，你看受不受得了？你以为这只是骂女人？哼，男人也一样。我上课时经常看到男同学勾引女生的，哈！那个“巧笑”——恐兮！那个怒目——\*兮，那个眼睛啊，噢！更厉害，一看就知道。所以啊，我讲课的时候男女同学怕死我了，不要在我前面捣鬼。做小偷出身的，现在来当刑警队，你们这些鬼还来捣乱！（众笑）。所以你看，佛经高明吧。

“歌舞笑睇”四个姿态了，他说女人有八条绳子捆男人的。“美容”，当然是漂亮的容貌。“进止”是什么？你看穿个高跟鞋，走起路来，进一步退一步，叫“进止”。你看舞女都学过的，走路一条线，两个高跟鞋前一脚，这一脚、这一脚，手里拿个皮包，要这个样子（师学动作，众笑。）这就叫“进止”。你们年轻人不懂，你们还学佛？这些魔境界你们没有经过，你学佛能成功啊？到了那个时候给你“美容”一“进止”，你的定力统统夸了，莲花宝座一块块地掉下来。尤其出家的，将来女众皈依弟子一多了，你们那个法师统统没得法了，我告诉你。现在先传给你这点法，先把它参通。

“妙触”，“妙触”就是拉个手啊，身体上碰一下这些。哎呀，男女之间非要挨着一下，那个魂都掉了。

“就礼”，这个难懂，什么叫“就礼”啊？彬彬有礼，这位女性或者男性绝不粗鲁，你一看：“啊！这个修养啊……啊！这个教养啊……啊！这个风度啊！真好啊！”你完了，这条绳子还最难逃。看这八条绳子捆你。

“由此因缘，所有贪欲，未生令生，生已增长，故名为食。”因为女性男性之间有这样八条绳子在捆你，“由此因缘”， “未生令生” ，就是那个故事了。一个老和尚看看这些人都讨厌，然后抱了一个小孩子，孤儿，带到山上养了。十几岁了带下山来，男人都没有看到过，别说女人，当然没有看过了。下山后在街上走，小和尚光看女的，问师父：“这叫什么？”师父说：“那是老虎嘛，会吃人。”然后，回山以后，老和尚问小和尚：“哎，你今天跟我下去看看，街上什么东西最好看？”他说：“师父，我看来看去，还是老虎最好看。”就是这个道理，它未生能够令你生，这八大绳子。若有一点影子，“生已”就会“增长”，“故名为食”。你看佛经解释的多清楚啊！佛是没有哪一样不懂的。这个“食”，就是你精神的食粮被捆住了。

“问：此贪欲盖，谁为非食？答：有不净相，及于彼相如理作意，多所修习，以为非食。”要解脱这个……所以，我经常告诉你们要做白骨观和不净观，你们检查。这几年我经常大声疾呼：禅宗、密宗、律宗在唐宋兴起以后，佛教里的人才是一天一天衰落，没有证果的人。你查查《高僧传》，唐宋以前，出家人及学佛的居士证果的非常多，原因是什么？都走禅定的路子。自从禅宗一来，大乘禅一来，完了，佛法是昌明，证果的人没有了，修定的人没有了，不修定。

那么你看，我是把这些路子都走了，显教、密宗，反正管你绳子也好，我都要去上吊一下，吊完了就晓得，再回转来看看佛法，在佛法上面找。发现小乘佛法中的白骨观、安那般那是修行证果的根本法门。你看，由小乘开始，没有不走白骨观的路子！尤其是中国证果的这些高僧，包括智者大师，开始都走这个路子。回转来，我把一切法门学完了，自己再闭关，再一修证，三天以内——哎呦，那真是惭愧，平常都看大乘，认为这些是小法，理都不理，自己后来，一修证以后，三天之内，哎呦，原来佛说的不净观法、白骨观法包括了显密一切大乘，才懂。我又重新把自己回炉，炒回锅肉一样，把自己再投进去试试看，才晓得它的妙用；再回转来一看，大小乘经典，一切印度的高僧同佛在世，你看，佛在世的时候，见到佛，佛叫他修法，七天以内证阿罗汉果，非常多。为什么现在真是末法，做不到呢？你说是末法，三藏十二部佛的遗教都在啊，并没有一本少；少了，看不见了，那真是末法到了。那么，他修行的经历、方法都有啊，翻来看完全对。

所以啊，你不要看到不净观、白骨观……只是你们不得法，不晓得怎么观法，对不对？教你们白骨观、不净观，你们十个里有八个都说观不起来，对不对？是不是这样？没有冤枉吧？就是你观不起来，一观起来就成！没有不成的。观的理在什么地方？这个关键在哪里？观不起来，换句话说，就是你业力太重了，过去来今，三世因果。但是话又不能那么说，是你的般若不够啊，智力不够，观不起来。你教理讲得通达，比喇叭还响，到真修行啊，一点理都没有。所以佛在这里告诉我们，第一个是不净观。但是不净观有问题啊，我告诉你。

“此复云何？谓青瘀等。若观此身种种不净，杂秽充满，名观内身不净之相。复观于外青瘀等相，种种不净，名观外身不净之相。由观此二不净相故，未生贪欲令其不生，生已能断，故名非食。由于彼相如理作意故，遮令不生。多所修习故，生已能断。前黑品中，由于彼相不正思惟故，未生令生，多所修习故，倍更增广。”“黑品”就是黑业、罪业，白品就是善业。下面这几句话注意啊，再念一遍：“前黑品中，由于彼相不正思惟故，未生令生，多所修习故，倍更增广”，你们想想看，怎么说法，佛经嘛，一看应该懂，懂不懂？哪个懂？出来讲一下，不懂，讲错了没有关系，讲对了还做学生啊？不懂的来说嘛，所以错了没关系。

但是，你们不要认为文字懂了……所以，为什么我在这里提出问题？所以告诉你们中文要弄好啊，佛经都看不懂，还看外文，看什么文，还想翻译，你不要见鬼了。我们黄种人还没有度好，你还要再去迷糊那个白种人干什么。你翻的东西不对，不是迷糊、害了别人吗？宁可让他多转两个生都没有关系。中文都没有弄好，外文还行吗？现在推开书本：

不净观，你们都做过，我也教过你们，有许多没有学。叫我们观身体内部……我们这个人，你到杀猪场一看，到猪肉摊上一看，我们人同猪肉一样，猪肉是菜场里整理过的，还很漂亮。我们小的时候在乡下，经常亲自看杀猪的。那个猪一杀了以后，那个肚子一挑开，里头一拉开以后，难看的很啊！肠子是五颜六色的，红的、绿的、青的，一段段的，真难看，臭的要命，这个人体里头就是这样。这层皮包在外面，再油漆一下，肥皂刷一刷，粉擦一擦，胡子刀刮一刮，女的再加上点颜色，各种油漆把它一涂，那是蛮漂亮的，这个动物还可以看看。你把里头扒了看看，才难看呢。修这样的不净观是初步，能去了贪欲？去不掉！我告诉你一个经验，大陆上我有一个和尚朋友，听老和尚说现在已经圆寂了，我不讲名字了，当年大家都是年轻人，在大陆还鼎鼎有名的。因为他在杭州办了个佛学院，也有很多和尚，几十个，民国37、38年的时候。我一到杭州他的庙子上——我好几个庙子上都有我的房间，都锁着，我一到，这个房间就专门给我住。不过我住了那个房间也划得来的，总要来给他上课的，总要讲的。所以，我到南京有地方住，到庙子上住总是划不来的，总要上课，上海也是这样，杭州也是这样。\*\*寺，杭州第一处看梅花的地方，过去就是\*\*洞了，现在的印顺老和尚都住在那一边。后来他告诉我：“我出家的时候，也修过白骨观，修到上街看人啊，没得人了，统统是白骷髅。”

我说：“那你很不错了。”

他说：“后来啊，再修下去不行了。”

“为什么呢？”

“白骨也蛮可爱的！”

我说：“对了，你这句话是真心话。”

所以我给他作了一句诗：“纵然白骨也风流！”

他说：“对！”

我说：“那以后呢？”

他说：“白骨观都抑制不了我的贪欲之病，那不净观还能够观？不净观更没有力量。”

你说人的肚子啊、肺啊不大好看，也蛮好看的，看久了，最脏的东西也变成美的了。这是修行经验啊，不要当做笑话听。所以你们出家的、在家的，都晓得讲白骨观、不净观，你真觉得人体不净吗？有没有？凭良心讲，没有这个观念，对不对？尤其是对自己的肉体，肥皂一洗，镜子一看：哎，山鸡起舞了。怎么叫山鸡起舞？就是山上的野鸡，你拿个镜子给它对者，那个野鸡看到镜子里头，以为有一只野鸡，两个对着跳舞，一直跳到死为止。我们每个人照镜子，你看世界上男的女的，镜子里头看自己啊，越看越漂亮，都觉得人家不认识我的漂亮，对不对？你们厌恶自己的身体没有？没有！怎么做不净观啊。所以，不净观经典上尽管讲，生不出效果，对不对？我们这里不能讲假话啊，要真讨论。你们有没有觉得自己不净啊？尤其是热水澡一洗，香肥皂一擦，嘿啊，自己还觉得净得很。不过，讨厌别人不干净是真的，是不是啊？都要讲良心话啊，诚语者，实语者，不妄语者。

不净观，你说：“哎呀，我喜欢这个小姐。”然后坐在那里观想，把这个小姐的皮扒掉，就看她肚子里头不干净的，你觉得那个时候眼泪还掉出来：她怎么会呢？那就是苏曼殊的诗，“人间花草太匆匆，春未残时花已空”，你会掉眼泪啊，绝不会想到不净观。所以，不净观有时候生不出效力，对贪欲盖并不能制止啊。因此，佛经尽管说不净观有如此的不净，但是你们拿来修定做工夫，真的走这个路子，我可以讲，百万人中没有一个真的在修。我这个话你们信不信？不是百万人，你们在场的都听过不净观，你们有一个人在修吗？有没有？有修的举手，有修的我给两百块，绝对没有，这是真话。

同时，你们也没有看过不净观。不净观要什么时间看？战场上，或者你现在到殡仪馆去看，我经常说你们没有去殡仪馆看过。哎，我们\*庭长也许看过，不晓得他验过尸没有，验过尸的就看过了。我们人死了，不管你在家出家的，尸体送到殡仪馆，亲人一走，殡仪馆的人把衣服裤子统统扒光，扒光了以后，那个大水池里都是药水，臭的像咸鱼，男的、女的、老的、少的、和尚、尼姑、道士，反正是泡在一起，“咣当”一丢，药水泡着，防止尸体烂了。那一条一条的就像咸鱼里头的味道之难闻啊，难闻的要命啊！若不是药水给你泡着，不到两天，现在这个天气大概要三天，尸体上一青、一发紫，这个地方就开始烂了，七八天以后，烂的脓水流出来，慢慢地，里头的虫子就爬出来。所以你到战场上一看，一个个东烂一块，西烂一块，嘿呀，那你可以修不净观了。所以，你们怎么能修不净观？连猪肉摊子都没有看过，烂猪肉也没有看过，只看过腌火腿，腌火腿蛮好看的，那个绳子一吊，蛮好的，所以修行不得力。

为什么我们佛制度，比丘要住在尸陀林，尸陀林就是乱葬岗。古人，农业社会连坟墓都没有，死了草席一包，丢在那里，被狗拖出来，东叼一块，西叼一块，到处都是烂的、臭的虫啊。尸体之臭啊，比什么都臭。人最香，香都极点，死掉三天以后，那个臭味发出来不可闻，比咸鱼、咸肉，比烂猫、死老鼠都难闻，看过了这个才能修不净观。但是我要告诉你经验，你就是看了烂的死人，看了战场上那么多死人，修不净观大概有三天吃不下饭，三天对男女不起分别，不动心。过了七天啊，看到漂亮的还是漂亮，修行之难，贪欲盖之难去也！

所以，此法还是小乘法，小乘法都修不成啊。白骨观你们怎么修？白骨你们也没有看到。所以后世修法的人，佛讲的话都白讲了。你真到了那个境界的话，那么，只好转回来，譬如说，智者大师只好教你修六妙门啊，修这些法门了。这些法门，老实讲、严格讲，看似大乘法门，没有不净观、白骨观这些基础来的，一概都靠不住。

# 南师讲《瑜伽师地论》第十讲

“复次已说安立。当知于此静虑等中。作意所缘二种差别。

作意差别者。谓七种根本作意。及余四十作意。云何七种作意。谓了相作意。胜解作意。远离作意。摄乐作意。观察作意。加行究竟作意。加行究竟果作意。云何四十作意。谓缘法作意。缘义作意。缘身作意。缘受作意。缘心作意。（缘法作意。胜解作意。真实作意。有学作意。无学作意。非学非无学作意。遍知作意。正断作意。已断作意。有分别影像所缘作意。无分别影像所缘作意。事边际所缘作意。所作成办所缘作意。胜解思择作意。寂静作意。一分修作意。具分修作意。无间作意。殷重作意。随顺作意。对治作意。顺清净作意。顺观察作意。力励运转作意。有间运转作意。有功用运转作意。自然运转作意。思择作意。内摄作意。净障作意。依止成办所行清净作意。他所建立作意。内增上取作意。广大作意。遍行作意。）

缘法作意者。谓闻所成慧相应作意。缘义作意者。谓思修所成慧相应作意。缘身受心法作意者。谓修念住者。如理思惟身等作意。（胜解作意者。谓修静虑者。随其所欲。于诸事相增益作意。真实作意者。谓以自相共相。及真如相。如理思惟诸法作意。有学作意。略有二种。一者自性。二在相续。自性者。谓有学无漏作意。在相续者谓有学一切善作意。如有学作意。当知无学作意二种亦尔。非学非无学作意者。谓一切世间作意。遍知作意者。）谓由此故遍知所缘而不断惑。正断作意者。谓由此故。俱作二事。已断作意者。谓断烦恼后所有作意。有分别影像所缘作意者。谓由此故。修缘分别体境毗钵舍那。无分别影像所缘作意者。谓由此故。修缘分别体境奢摩他。”（十一卷）

我们刚才讲到330页五盖的分析，讲到不净观等等，这个修法的理论……不净观等等，你们可以自己看，不需要我多讲，浪费精神，多用一点事实观念来看，就看通了。现在我们大家都在静坐，你们都在静坐静修，最需要的是如何静修。翻到332页……

“复次已说安立，当知于此静虑等中，作意所缘，二种差别。”这个最重要了，大家特别要留意。你们现在都在开始走入佛法之路，在打坐用功。“复次”，其次的，弥勒菩萨说。上面已经讲过修行的理论基础，你们应该知道，在这个修禅定的“静虑”当中，修定的方法里头，“作意所缘”有“二种差别”，现在先讲“作意”。弥勒菩萨说，也就是佛说，唯识学里有五遍行：作意、触、受、想、思，这叫五遍行，先把名相弄清楚哦，怎么叫五遍行？唯识学把我们一个心，不是心脏的心，佛法所讲的心，起心动念的心，同宇宙物理世界、精神世界连在一起的这个心，分成八个部分。前面部分：眼、耳、鼻、舌、身，前五识；最严重的是第六个，意识，就是我们能够思想，能够感觉的；第七识末那识，那读nuo，不读na，普通叫做我执，数取趣，就是这个生命的连续性，在六道轮回中滚来滚去，死了又投胎，投胎了又死等等，一个勾索联环不断的；这个生命的根本，是第八识阿赖耶识。

普通所讲的唯识学认为阿赖耶识同于现代心理学的潜意识，讲错了。所以，前天有一位美国的教授写信给我，说最近听我的录音带，晓得第八阿赖耶识大概就是现代心理学的潜意识。我写封信大骂他：你这个混账……哈佛大学的，我说：所谓心理学的潜意识是第六意识背面的一层，是独影意识，现在的心理学第七识都没有摸到，你还谈第八阿赖耶识？第八阿赖耶识是心物一元的，整个的宇宙在阿赖耶识里头，整个的法界还在阿赖耶识的里头，那怎么能拿潜意识来比呢？

那么，我们晓得分八个识，八个识里头，每个识的作用中都有这个五遍行。五遍行的第一个是作意，作意就是普通佛学所讲的起心动念。我们大家都念过《华严经》的偈子，“若人欲了知，三世一切佛，应观法界性，一切唯心造”，这个心是什么心？是第六意识心，心意识这个心，这是作意出来的。所以三界，宇宙三千大千世界就是一切众生，也就是一切佛的作意造的。

譬如我们现代化的建筑：纽约啊、台北市啊、香港啊、巴黎啊现代化的建筑，乃至现在的原子弹，太空船，一切众生共同作意出来的，思想所造的，谓之作意。那么，我们就晓得了，你念佛，这一念是不是作意啊？是不是啊？修密宗观想是不是作意啊？（有答：是。）都是，对了。我们看男女漂亮，是不是作意啊？财色名食睡都是作意，一切皆是作意，意在造作。作意两个字倒转来就是意作，意在造作出来的，第六意识心所造的。这个名词了解了。

这五样东西怎么叫遍行呢？第八阿赖耶识里决定了哪一部分都有，没有办法脱离，所以叫做遍行，它像空气一样，它像原子一样，任何里头它都有。等于我们将白糖放在面粉里做成包子，面粉和白糖合在一起了，哪里都存在，都有甜味，这就叫遍行，懂了吧？

第二，触，就是对外界的接触。譬如我们少穿一件衣服，今天的天气，你们是不是觉得冷啊？什么是冷？就是触，感觉到。我们手摸一下桌子，你看手放在桌子上，马上就感觉到桌子，现在我们把手放在虚空，你有没有感觉啊？有啊，感觉到没有东西，也是触。你不要说：“手放在虚空，我没有感觉。”那是你没有智慧，感觉到没有东西，空的，触到空了，要搞清楚啊。

受，一感触以后，心里就了解了、领受了。譬如我们手在虚空，大家自己试，佛法是个科学，没有东西吧？你感觉手心凉凉的，就晓得没有东西。那么，你心里就晓得：手心凉凉的，没有东西，“哎呀，我摸的是空了。”对不对？这就是受，心里领受进去了。

第四个是想，想跟思怎么是两样呢？想是浮在面上，譬如我们的念头，打起坐来，你们最痛苦的就是妄念不断，对不对？这个妄念就是想，想阴，一个个的来，一个个的去，你若把一个思想，把一个妄念按住，停留住，停留的了吗？停留不了，因为是个浮想，是浮动的，你没有办法停留它。

粗的叫做想，细的不是想，叫在思。比方你们打坐，有时候坐得很好，觉得没有妄想，你说没有妄想？那是思的境界，还是一念，那就叫做思。等于你现在欠人家的钱，或者你心里，家里有点事情没有弄好，或者你从十楼上来，觉得电灯没有关了，我的铺盖没有盖好，我的笔记本掉在那里，尽管是在听课，想也在听，那个意识吊在那个本子上，那个就是思，思跟想不一样。所以，想是粗的，思是细的，懂了吗？有不懂的地方赶快问，不要一考试就答不出来。这叫五遍行，你要晓得，八个识里都有五遍行。禅宗粗浅地讲：一念不生就是佛——不要瞎扯了，一念不生时五遍行还是在啊。

所以，理不清楚，你以为入定就是什么都不知道了？那何必学佛啊，去学做猪多好，去学做木头多好，学做泥巴多好，泥巴什么都不知道啊，那还叫“佛者觉也”？不觉嘛。

五遍行修成功了，转过来就是五方佛：西方阿弥陀佛，作意所生；东方药师佛琉璃光如来，是触所生；南方光明宝生佛是受所生；北方是不空如来，思所生；中央毗卢遮那佛，想所生，转识成智，它就是五方佛性。所以，唯识同其它的教理不同，是科学的分析，修行必须要知道五遍行的道理。

那么，修行的第一步是怎么修呢？打坐先作意，修行的第一步。譬如为什么要受戒？你看凡夫的境界，没有学过佛，也没有受过戒，你说他心里有戒没有戒？没有戒，戒文听都没有听到过。为什么叫他去受戒？受了戒后，使他的意识种下戒的种性，作意。譬如念佛，念一句阿弥陀佛，开口念，念咒子，作意念，对不对？譬如你们打坐做数息观，呼吸配合，这个是不是作意啊？是作意。密宗作观想是不是作意啊？是作意。八万四千法门，任何起修没有不从作意起的，清楚了吧？

那么，你们初步打坐修定，为什么不能得定呢？你的作意心不能建立。普通来讲，这一念不能坚固！知道吗？现在告诉你。

“复次已说安立，当知于此静虑等中，作意所缘，二种差别”，第一先作意。“作意所缘”，譬如你要按照净土宗修——把这个“宗”字拿掉，什么宗派啊，小里小气的，我们是学佛啊，学佛八万四千法门，凡是成功之路都学，什么分宗分派的！唐宋以后的小气话，不要讲。照净土三经《观无量寿经》的观法，修净土我们是不是观阿弥陀佛眉间白毫相？是不是一个观法？十六观经里头？你们念佛的时候，能不能观阿弥陀佛眉间白毫光呢？能不能？都能啊？不要乱讲啊，乱讲是犯妄语戒啊，能不能？不能，因为你作意不起。作意一起，行住坐卧随时都有阿弥陀佛的这个作意相——眉间白毫光相。那么，你的修行有基础了，没有这一生不成功的，我告诉你们！不成功佛法就是骗人，决定能成功，作意坚固。

那么修行开始呢，“作意所缘”有“二种差别”，有两条路，要注意。

“作意差别者，谓七种根本作意，及余四十作意。”有这样的两条路。

“云何七种作意？谓了相作意，胜解作意，远离作意，摄乐作意，观察作意，加行究竟作意，加行究竟果作意。”这七种。怎么叫“了相作意”呢？下面都有解释，不过我先给你提一下。譬如大家都听了禅宗的课，百丈禅师被马祖一扭鼻子，开悟了，“即此用，离此用”，“一念不生全体现，六根才动被云遮”，随时随地行住坐卧身体没有感觉，没有触受，妄念不起，想与思都如如不动，此所谓“了相作意”，还在作意境界中。这个作意是圣人作意，圣果中，所谓“了相”，就是一切了了。等等，有七种。

“云何四十作意？谓缘法作意，缘义作意，缘身作意，缘受作意，缘心作意。。。”这个缘就是攀援，攀援者就是把念头勾在那一件事情上。攀援就像是铁链，你们大家在金店里买的项链，一个圈圈勾着一个圈圈，一个圈圈勾着一个圈圈，念念不断谓之攀援，这个攀着那个，那个攀着这个。一个圈圈没有用啊，要两个圈圈才勾得起来，才构成一条链，对不对？所以啊，开始修要有所缘，并不是无所缘，应该有所缘。譬如念佛，所缘心在念佛上，念念都在佛，念念攀援在佛上。攀援并不一定是坏的，善法攀援是修行佛果；恶法攀援是堕入六道轮回。所以，修行的第一步是作意。那么，这一段我们不讲了，读文字，头会读疯的，看下面的解释。

“缘法作意者，谓闻所成慧相应作意。缘义作意者，谓思修所成慧相应作意。缘身受心法作意者，谓修念住者，如理思惟身等作意。”这叫“缘法作意”，皈依佛，皈依法、皈依僧，什么叫皈依法？法就是这个。你以为传法是：“跪过来，你跪到我前面来，红包拿来，都拿来，我传给你啊。喔，你看着肚脐眼啊，看到这里，这就是传你的一个法。”那是骗人的！道，天下之公道，哪里有秘密的？法，天下之公法。这里告诉你法，什么是佛法。“谓闻所成慧相应作意”， “闻”，即研究经教，佛所说的理。听善知识的讲都懂了，懂了有什么用？像你们上课听懂了，还巴不得早一点下课呢，下课了好玩去。“闻”，没有。“思”，自己不研究，“思”了又不“修”，“修”了又没有修成功，闻思修、戒定慧。回去真的要看啊，要研究啊，我讲的不一定对啊，你要好好地思啊。所以要“闻所成”，闻后“思”，研究，然后照着“修”，智慧开发了，“相应”。相应就是瑜伽，所以瑜伽就是相应。什么叫“相应”？身心投进去了，合拢来。所以，为什么要上佛学课呢？智慧开了，知识开了，佛经的理，是闻所修，这个慧。这个慧是由闻思修而成的，就是佛经的道理。

“缘义作意”呢？“思”得了这个道理，佛经道理。譬如《金刚经》谈空，怎么是空？我为什么空不了？听到了《金刚经》的空，就要思，思了之后就要修证，修证就证到慧境界，闻、思、修。这是“缘义”，“义”就是道理，缘“思修所成慧相应作意”。

还有，“缘身受心法作意者”，“身受”，譬如你们打起坐来腿直痛，腿为什么痛？是因为气脉不通，身体不好。身体为什么不好？是因为四大不调。四大为什么不调？我哪里不调？要反转来反照，“缘身”。我为什么病了？病的原因在哪里？佛法说：病是由业力来的，业是由心造的，我的哪一种心业才引起我这个身体的病？这就是“缘身”作意，“缘身受”的“心法作意”修。

“谓修念住者”，“谓”，即讲话，讲给你听。“谓修念住者”，就是有些人修念住，一上来就是一念不生，万念不起，就是修念住。那么，怎么样修“念住”呢？“如理思惟身等作意”，你要晓得念为什么停得住？念，相思妄念像流水一样一个接着一个，怎么样把它切断？等等。

那么，下面最后一行，我大概带你们一下，要自己研究，不要完全靠我，没有用的。修行，我修成功了，也不能带着你们啊，等于释迦牟尼佛修成功了，带了谁啊？他的每个弟子还是靠自己修啊，所以，你们不要有依赖心啊。（有问：……）那你就要努力读书，还要我钻进你脑子里帮你看懂啊？你的脑子也不能换成我的脑子啊，所以，为什么叫你们努力读书呢？

“谓由此故，遍知所缘而不断惑。正断作意者，谓由此故，俱作二事。已断作意者，谓断烦恼后所有作意。”

现在正式告诉你们怎么修？打坐修持。“有分别影像所缘作意者，谓由此故，修缘分别体境毗钵舍那。无分别影像所缘作意者，谓由此故，修缘分别体境奢摩他。”这一段最重要，所以特别标出这一段给你们讲。就是说，你们现在修行打坐……这里要发挥了，你们当然看不懂，就是文字看懂了，你们佛法不行，看不懂，这里应该给你们讲，我会给你们讲。

归纳起来，修行有两个法门，“已断作意者，谓断烦恼后”，悟后起修，这个悟并不一定要禅宗的大悟，你把理悟到了，一切是空，为什么不能证到空？那么，有两个方法，“有分别影像所缘作意”，用“分别”心来修，譬如念佛，“南无阿弥陀佛、南无阿弥陀佛……”这是“有分别影像所缘作意”。你念咒子也是一样，不管你修哪个秘法，黄教、白教、红教，红观音、绿度母，不管你修什么大威德金刚，修中观境界，都要有“有分别影像所缘作意”。譬如念佛，《十六观经》、《观无量寿经》或者观佛的眼睛、观佛的鼻子、观佛的心光，你都“有分别影像”，意识造出一个境界。譬如《外婆禅》的那位吕老太太，你们今天看了，她现在随时可以在一片空中，空，光明中。那么，你说这个是哪里来的？“应观法界性，一切唯心造”。换句话说，她今天的修持也是“有分别影像”作意生。

所以，“有分别影像所缘作意”，你们念佛，念念不断，这一声佛一念万念，万念一念，并不说每一念都要南无阿弥陀佛……“阿”发a音，不要念o，念o是要堕落的，o是下堕的音，a是开口音，唵、阿、吽，特别注意，因为不通梵文，念错了。你看世界上不管是哪一国的人，乃至动物，生下来一开口讲话就是“啊”，先来这一声，开口音是生法。所以“阿”字翻译成无量、无边、无尽。“o”你的嘴就要\*起来，这个音是下垂的，懂了吧？所以，阿弥陀佛这一句就是无上大密咒，这就是咒。那么，念阿弥陀佛念到后来，你真念到了止观定境来，念不起来了，好像想提阿弥陀佛都提不起来，你们就吓死了，我也听过很多人：“完了，老师，我退了。我念了几十年，现在一念阿弥陀佛，下面念不上了。”

我说：“你知道在念佛上？”

“知道啊。”

“那不是念佛啊？笨蛋！”所以，你们要注意啊。

尤其是很多念佛的人，到了临终的时候，他不懂这个理，不但不能往生，反而堕落。临终的时候，这口气不来了，你还劝他：“你赶紧跟我念阿弥陀佛！你念啊！念啊！你念啊！”见鬼！这些人是埋葬人的。这口气跟意两个是在一起的，意气、意气，一口气要断的时候，你叫他念南无阿……他念得出来吗？念不出来。但是，什么叫做念佛？他心中那个时候没有念，听到你讲念佛，他意识已经懂了，那个叫“念”啊！这一批笨蛋啊，这一群愚蠢的众生啊，很多人都念到了啊！

所以，念佛等于是肉包子打狗，有个妄念来，就阿弥陀佛，妄念越来得多，你也可以大声念，阿弥陀佛、阿弥陀佛……肉包子打狗有去无回，然后，念到最后，狗也不来了，肉包子也不要打了，这个时候才是“念”，“净念”在前。你要看《大势至菩萨念佛圆通章》就晓得了，这个时候叫做“净念相继”，这个时候没有妄念，也没有浮念，可是不是昏沉，不是散乱，清清楚楚——这一念就对了。这一念也就是第六意识“有分别影像所缘作意”。有分别啊，你们知道“这个就是了”。

你们注意啊，将来接引临死的人，你千万不要提起念这四个字的念，那害了他啊，使他失去了信心。你说：你现在知道，一念清清明明，我念佛你听见了，这个就是了。你就这一念，就往生了。世界上这些瞎子牵瞎子，滚\*\*\*\*\*\*\*\*\*，都滚下去了。以盲引盲的人太多，佛法所以衰败了。我眼睛里看得多了。

所以，“有分别影像所缘作意”，是这个作意。那么，你们观想光明的，修白骨观的，都是“有分别影像所缘作意”。那么，你现在看了弥勒菩萨讲的，我给你们讲的不相信……

“谓由此故。修缘分别体境毗钵舍那。无分别影像所缘作意者。谓由此故。修缘分别体境奢摩他。事边际所缘作意者。谓由此故。了知一切身受心法所缘边际。过此更无身受心法。所作成办所缘作意者。谓我思惟如此如此。若我思惟如是如是。当有如此如此。当办如是如是。及缘清净所缘作意。胜解思择作意者。谓由此故。或有最初思择诸法。或奢摩他而为上首。寂静作意者。谓由此故。或有最初安心于内。或毗钵舍那而为上首。一分修作意者。谓由此故。于奢摩他毗钵舍那。随修一分。具分修作意者。谓由此故。二分双修。无间作意者。谓一切时无间无断。相续而转。”（十一卷）

有分别影像所缘作意。你们为什么白骨观观不起来，知道吗？ 为什么观不起来？现在懂了吧？懂了？懂了你讲。（同学……）错了，错了没有关系，当学生应该错的，不错还当学生？“我对了，你下来！我上来！”哈，对不对？

你们观白骨观，拼命想看见自己的骨头，看得见啊！你把皮扒下看看？影像啊！懂了没有？这就是传你们大法了。只要有这个影像就是了，怎么那么笨啊！影像一起来，这就是作意起来了，作意起来后，一念一止，慢慢慢慢，等有一天，“啪”地一响，回到身上来，身上的白骨，五脏六腑看得清清楚楚。然后，还要把它化光了，变空了，七天证果绝不是骗人的！就是你们理不通啊，每一位佛都把宝贝告诉你了，你看不懂。

所以，你要晓得“分别影像所缘作意”，结果你们偏偏要看自己是白骨，有些活宝还那么拿着来看，“我怎么都观不起来。”这是皮啊、肉啊，我的妈啊！那是意境上的影像啊！为这个，我买了多少具白骨给你们看，就是叫你们留这个影像。现在懂了，应该都观起来了吧？再观不起来，每个都打屁股三百板，替弥勒菩萨打你们，懂了吗？所以，“分别影像所缘作意”，这是修止的路。

“谓由此故”，“谓”，告诉你，有分别影像作意的例子多得很。譬如要修药师如来的，你看，我要你修“禅秘要法”，你自己有病了，可以观药师如来或者白衣观音在头顶上……哎，有许多活宝，我说了半天，“观音都没有影像。”你是第六意识分别观音啊！真的观音菩萨忙得很啊，大家都在叫他啊，他没有那么空闲；你请一位名医都忙得很，他比名医还要忙。你的意境里观起观音，他杨枝净水从你顶上一灌下了，你的病没有不好的，我告诉你。那么你说：“这个是我的作意，同他怎么相干？”哎，自他不二啊！你的就是他的，他的就是你的啊。而且，你自己分别作意的这位观音菩萨或者药师如来一观起来，一灌下来，他力的作用就马上加被你，没有不好的。告诉你，就有这样厉害，就是你们信心不够。分别影像作意多得很。但是要晓得，要它空就空，要它有就有，这叫做缘起性空，性空缘起了，不然，你都是口头法师，有什么用？

“修缘分别体境毗钵舍那。”“毗钵舍那”是观，这就是修观的方法。就是说，佛现在传你修一切观想的方法，什么呢？有分别影像所缘作意，这是你的所缘啊，你要注意。譬如你观起了观世音菩萨在头顶、或者在前面、在身上、在心中，这在教理上是什么道理？所缘境，这个所缘是哪里来的？你讲：（答：影像。）错了，能缘来的，“能所”，能是什么？暂时不谈，现在只教你修法。所以你看，佛经里的一个字都不能乱下的，所缘作意，并没有叫“能缘作意”，懂了吧？这个影像是怎么来的？你作意所缘来的，这就是研究教理。不然，你们上佛学院……误人子弟，那还行？你们将来出去不能误人子弟啊，我若晓得，我的香板老远就过来捶你的头，那还可以啊？说法度众生，不能度了（liǎo），可是不能指错了路，不能瞎子牵瞎子。

“谓由此故，修缘分别体境毗钵舍那”，“毗钵舍那”是修观，观个什么呢？止观都在内，就是有分别影像所缘作意。

要答得出来啊，学期末我出题目就出在这种地方了，要你发挥啊，注意啊。

“无分别影像所缘作意者，谓由此故，修缘分别体境奢摩他。”“奢摩他”就是止。你观想起来以后，一念空掉，定在空的境界上就是止，止就是“无分别影像”，观起的东西把它一念空掉，懂了吧？这是“能”吗？不是能。到一念空的境界，还是所缘，还是作意。这个地方不谈明心见性，明心见性是“能所双亡”体寂灭，那不谈，只讲修法。“无分别影像所缘作意者”，就是空了，没有“分别影像”了。譬如念佛的时候连佛像都没有了，一念都没有了，一切没有，身体也没有，身心清净了，定住了，这就是定，就是止。“谓由此故”，由你观想成功以后，刚才比方你念佛也是有分别影像作意，念到连阿弥陀佛都提不起来了，杂念也没有了，就是一念空灵在那里，并不是不知，都知，见闻觉知都知道，如如不动，这个境界就是“修缘分别体境奢摩他”，就是止，止观就是这个道理。

宗喀巴大师创立黄教，就是以这一段修法为中心啊。我那么轻易地给你们讲了，你们也不拿红包给我。宗喀巴就是这样成宗喀巴的，算不定你们将来也变成什么巴，就要好好研究这一段。

“事边际所缘作意者，谓由此故，了知一切身受心法所缘边际，过此更无身受心法。”那么，你们对于止观境界的这个理论懂了，现在只能说你们理论懂了，所以，你们可以上十一楼打坐了。什么才是止？什么才是观？不管你学什么法门……我们这里不限宗派的。什么叫禅宗啊？每个宗派，个人因缘。你走净土容易入门修成，你就修净土；密宗易修成，就修密宗，我这里什么法宝都有，不走宗派，十方丛林书院是大乘丛林，没有宗派的。人家问你学什么的？学佛的，跟佛学的，分什么宗派！你们可以上十一楼了。

那么，什么叫做“事边际所缘作意”呢？“事边”的“事”包括出世间小乘之果、大乘菩萨，乃至成佛，就是一件“事”。乃至你入世，发财做生意，做功名，都赞成，也是“事”。你功名富贵成功了，哎，替佛护法啊，替佛法来护法啊，要有人护法嘛。若没人护法，老和尚怎么弄啊？和尚们将来怎么弘法啊？要有在家的，也要有出家的嘛，要有护法嘛。

大护法者不分在家出家，维持正法的命脉不断，谓之大护法，保护这个法体，保护这个慧命。那么，每一个比丘，每一个居士，只要成功了就都是大护法者，这叫做“事佛法常住”，这些都是“事”。

怎么叫做“事边际所缘作意”呢？“谓由此故”，由于这个修持的结果，“了知一切身受”，“了知”，透彻地了解“一切身”体上的感受。为什么腿会酸？为什么会发快乐的感？为什么身体气脉会通了？这都是身体的感受。“心法”，乃至起心动念：哎呀，我这个念头不对，属于贪心……这个属于嗔心……这个属于什么心……《百法明门论》里的根本烦恼、随烦恼看得清清楚楚，乃至一念不生，这就是“心法”。“身受”，身体；“心法”，心里头所缘的，“所缘边际”都看清楚了。

身心的边际是什么？答不出来，我的一百块又省了，哎，你若答，不算一百块，让你答。（有答：无。）就是空，身心的边际就是空，身也空了，身心的边际就是空！证得空性，性空。对了，还是年纪大一点就摸到边了。“了知一切身受心法所缘边际，过此”，过了这个境界，“更无身受心法，”身也没有，心也没有，过了空的境界还有什么！当然没有了，毕竟空，彻底。此所谓般若波罗密。

“事边际”讲了，“所作成办”，就是说你修定做工夫做到这样，一切事业边际无所不成。换句话，这个里头有秘密，什么秘密？一切神通境界，你一起作意就成功了，就来了。就是要你得止，止观得定，定慧等持，事的边际你就做到了，你就求证到了，佛法不是空洞的理论。那么，求证到了，“所作成办”，世间法的所做“成办”，你要办什么事，都达到目的；出世法，六通妙用无所不成。

“所作成办所缘作意者，谓我思惟如此如此，若我思惟如是如是，当有如此如此，当办如是如是。”你看，弥勒菩萨到这里真话不说了，他老人家也来了一个花样。什么叫“所作成办所缘作意”？我现在把他的秘密揭穿了，他说：你修到这个成功啊，那就“所作成办”，你所想要“如此如此”，就做到“如此如此”，你要“如是如是”，就可以“如是如是”——等于不说！他老人家当面来，我都要讲他：“你说了等于没说，你说个什么！”但是，要我们听懂，自己懂啊，佛也只能说到这里，此乃宇宙之大秘密啊。诸佛菩萨都说到这里，只能若是这样，就是这样，诶，你懂了，就是这样。所以禅宗祖师：这个就是那个，那个就是这个——究竟哪一个，你都搞不清了。连弥勒菩萨都玩起这个生意经来，哈！“如此如此”，“如是如是”，“如此如此”。所以我看到这里就冒火，指着弥勒菩萨：“你搞些什么名堂！”但是，他说的很清楚，你懂了，你就不怪他老人家了。就是说，你修定慧修成功了，一切神通智慧没有不由定而生的。你到了这里，“所作成办”，遂心如意，孔子讲的“随心所欲而不逾距”，神通妙用自由而起，所以就是“如此如此”，“如是如是”了。般若、解脱、法身、等持成就了。

“及缘清净所缘作意，胜解思择作意者。”那么，还有呢？有四十种作意，一切都是唯心造，修行的一切路。世间法的一切造业，三恶道的业也是唯心所造；由凡夫而到圣人，由小乘之果证大乘菩萨境界，乃至成佛，也是唯心造。唯心造的开始就是作意，作意分了四十种，讲给我们听，开发我们的智慧。那么，怎么叫“缘清净所缘作意”呢？怎么又叫做“胜解思择作意”呢？

“谓由此故”，你看，这四个字也是弥勒菩萨的秘密。“此”就是这个，由于这个，这个是哪个？定境界嘛，你心里一念，作意专定了，若你真得到了定，“由此故”：

“或有最初思择诸法，或奢摩他而为上首。”并不是不可以用思想修啊，禅本来就是思维修，禅宗。你得了定境界，就在这个定境界中“最初思择诸法”，把佛经读熟了，三藏十二部，一点一点研究。禅宗不叫做思维修，叫参，参就是思维，专一地思维，“噢，是这样的！”大悟了。教理叫“思择”，禅宗叫“参究”，换一个名词而已。

有些人，譬如我们从智法师，他不肯走思禅的路线，不是他的错，根性不同，他走禅的路线来的根性，他喜欢走奢摩他，一念清净，摆下就对了。譬如说在座的有几个人都是这样。那么，这些人的根性就是“或奢摩他而为上首”，喜欢以止而入手，一定，再说，定到了，观慧自然发生。有些人不然，譬如在座的慈仁师喜欢用思想，他的思想如果用对了，就是走思禅的路；但是，思想若是用不对了，就变成邪了，有这样严重。走思路的，譬如张尚德教授知道，一般学者走佛学的路，都喜欢用思禅，光搞思想去了，那就变成外道了，没有修证。什么修证？止观双运，不做工夫就不行。你看佛出家都在做工夫，十八岁出家，修无想定三年，非想非非想定三年，雪山苦行六年都在修定，定慧发了以后才出来弘法的。以他老人家都是如此，后世的凡夫以为读了两本佛学的经典，思想，会写文章，会演讲，两条腿都盘不拢，你还成了法了！叫做头上没有发（fà）。连释迦牟尼佛都是修定的，你看看他的一生。所以要注意，所以，奢摩他、毗钵舍那有如此之重要！

“寂静作意者，谓由此故，或有最初安心于内，或毗钵舍那而为上首。”“寂静作意”是什么？“谓由此故”，上来一修持，两腿一盘，一定，“最初安心于内”，此心不动，就坐下了，就是我们普通禅宗讲的“一切放下”，安心不动，也到家了，所以法门是多方的。你看二祖见达摩祖师，达摩问他：“你要什么？”

他说：“我此心不能安，请大师为我安心。”

他说：“拿心来，我给你安。”

他就找：“觅心了不可得。心拿不出来啊，我现在没有啊，找不到啊？”

达摩祖师说：“就是这样！为你安心竟。”

好了，他就悟了。此心了不可得啊，这个念头抓不住的，当下即空，就在这一念一空，就定下去了。

“或毗钵舍那而为上首”，安下去了以后，万缘放下，一念不生处，此心安了，再一看世间的一切一切，原来是如如不动的啊。这就是定中有观，这就是“毗钵舍那而为上首”，安心法门中以观“为上首。”

“一分修作意者”，怎么叫“一分修作意”？二分都不干？多吝啬啊，就是一分。

“谓由此故，于奢摩他毗钵舍那，随修一分。”有些人根性不同，止观不双运，上手只想修定、修止；有些人一上手就只想修观，就叫“一分修”，不能二分具修，不能同时来。因为一切众生的根性不同，他的心理负担不了，也可以。

所以学佛，拿一个法门教育一万个众生，每一个人都要走一条路，永远不是善知识，不能接引人。乃至我的皈依师父虚老，我就讲他：你一生没有接引出一个人！没有教授法，只好叫人家念佛了。临济宗、曹洞宗五宗宗派最后都托到了你手里，一个人都淘不到，造就不出来，这不是笑话嘛！“大唐国内无禅师”，没有懂教育的。所以，叫你们要学佛啊，不要学哪一宗、哪一派，各种根性要用各种法门接引。只有净土才对，其它都是魔道；密宗才对；禅宗才对——你只要看他这样一开口，他本身就是魔道！执着就是魔。一切众生根性不同，方便不同，不懂方便何以教化人？就是这个道理。所以，“一分修”也可以。

“具分修作意者，谓由此故，二分双修。”怎么叫“具分修”？因为修定的路是止观双修，定中起观，观中起定，止观双修了。

“无间作意者，谓一切时无间无断，相续而转。”什么叫“无间作意”？譬如念佛，要你念到“念而无念，无念而念”，就是“无间作意”，你行住坐卧之间，念念都在修行，没有停止，一秒钟也不能有散乱、昏沉，即“无间作意”。

如此等等，下面四十种都给你说完了，不要我带领了吧，带领到半路，就晓得怎么走路了吧？就晓得自己看下去了，下了课后要看啊，不看，光靠我有什么用啊？我靠不住的，我要是不作意了，我就跑掉了；我跑掉了，你们怎么办啊？没有用的，修行靠自己啊，师父领进门，修行在个人。

# 南师讲《瑜伽师地论》第十一讲

“殷重作意者。谓不慢缓加行方便。此中由胜解思择作意故。净修智见。由寂静作意故。生长轻安。”（十一卷）

现在，《瑜伽师地论》332页，还是讲修定，做工夫，修定的方面。上次讲到“具分修”，止观双修，止观是定慧的因，定慧是止观的果。上次讲到“二分双修，无间作意。”

“殷重作意者，谓不慢缓加行方便，此中由胜解思择作意故，净修智见；由寂静作意故，生长（zhang）轻安。由一分具分修作意故，于诸盖中，心得解脱；由无间殷重作意故，于诸结中，心得解脱。”

“殷重作意”，就是非常郑重，我们修行……

第一先给你们解释，上次还没有详细解释的“有分别影像作意”、“无分别影像作意”，基本的。上次我们讲到影像作意，大家修念佛，譬如观佛像，观阿弥陀佛佛像，应该怎么观起来？你们观起来吗？观观世音菩萨，怎么观起来的？全体都观不起来？我不相信，有很多人观得起来的。观不起来的举手，我看一下有多少，搞清楚一点。（同学举手）哦，没有多少嘛，其他的都观起来了。因为你们对经典上告诉你的“影像作意” ，没有搞清楚。譬如这个佛像，你看了没有？看了。你不看它的时候，这个影像有没有？影像有嘛，影像作意。第一步先要把这个影像留着，你不管它是泥塑的、木雕的、画的，假想的，都可以。

你们为什么观不起来佛像呢？一观佛像的时候，就想到那个阿弥陀佛是活的，跟我们的肉身一样，站在那里，最好还抱着我们，还会讲话呢，摸摸你的头呢，对不对？所以观不起来。你想，你的妈妈、爸爸不是活的、肉的吗，你现在隔得远了，妈妈不在身边，你想妈妈也是那样活着抱你、骂你、打你，做得到吗？做不到。现在想妈妈爸爸，想兄弟姐妹，乃至你们在家的想你的情人，是不是只有一个影像啊？对不对？把这个影像转过来，世间法的影像摆掉，就是一个佛像，你不管它是泥塑、木雕、画像，都可以，把这个影像留住，这是意识境界。当你打起坐来，意识境界的这个影像，这不是第六意识的境界，是独影意识境界出现了，懂不懂？你们学过唯识吗？独影意识境界的影像出现了；出现了，就是留住这个影像，也不管它是在外、在内、在上、在下，都不管。

影像留得住，止住这个影像的时候，等于一个画家在构想一幅画面，根本在幻想中，但是他有这个影像。影像留住了，这个画家想那个东西，自己都忘了；一个诗人想一首诗，“云淡风清近午天……”头在摇啊，人都到了那个“云淡风清”，就进人那个幻想境。把这个影像永远留住，心念得止，慢慢第六意识止了，止了以后，止止止止……等到意识清明了，自然身心两个会配合的。白骨观也是这样、阿弥陀佛也是这样，什么都是这样，懂了没有？你们试试看，影像作意，行不行？

一用心就不行，很自然的。哎，你想过女朋友没有？有啊，那个影像一想就来了，对不对？根本不用意的，对不对？你想过爸爸妈妈没有？对啊，那个影像就出来了嘛。如果爸爸妈妈今天不舒服，你晓得了，你那个影像始终留着，对不对？这就是影像作意，懂了没有？都会了没有？试试看，不要瞪起眼睛看我，我没有影像，会不会？都会了？这下到十一楼，修不好要打香板的哦。

所以，观佛像眉间白毫光也可以，观这个光。哪个晓得我的那个“法宝”在哪里？大球、小球，小宝知道吗？小球放在哪里了？赶快，两个手捧上来。那么眉间白毫光影像作意，这个一止，妄念有没有呢？有，不相干。那么，讲过禅宗的夹山禅师有两句话，“龙衔海珠，游鱼不顾”，懂了吧？影像作意，定，止在这里。那个妄念、思想有没有？有，那是游鱼，不顾，始终一个。懂了吗？大家笑的肩膀直抖，是肩膀抖，还是影像作意发抖啊？会不会？会了啊，你不会我也当你会好了，不然我很伤心，哈。

这个影像作意有了，那么，你这里就有个问题了，为什么不问我问题啊？你们想想看，你们有没有什么问题？所以，你们问问题都不能问，佛经里这些佛弟子们问了那么多的问题，所以，会问还不错的，问都不能问，怎么学么？学问学问，要学要问啊。那么你说，老师，我请问：这与神经病进入那种精神状况的境界有什么两样？那种精神病境界，“哎呀，我看到鬼了……你看，就在前面……哎哟，我怕死了，哎哟……”同这个有什么两样？是不是一样？（有答：不一样。）怎么不一样？（答：神经病是心念潜意识做祟，下意识地产生这种幻相。）那么，影像作意呢？（答：影像作意完全是心念，不含半点杂念、邪念的，而且是由佛像产生的，所以不一样。）“云淡风清近午天”，差不多，你没有讲清楚。简单明了：一个是做得了主的，我要造作的；一个是被动的，他不晓得，莫名其妙，自己不晓得这个就是自己捣鬼的，就是这一点。等于说，一个是瞪眼上当；一个是闭起眼睛在做梦，莫名其妙的，被它所动的。懂了吗？是这个道理。所以，你讲的，我给你一个结论：“云淡风清近午天”，差不多。

譬如你们现在修光明点，眉间白毫光点，我给你们留个影像作意，像修密宗的方法，密宗黄教、红教、白教、花教都一样。黑教是笨教，四川人叫乌教，所以四川人骂人啊：你这个人乌教。乌教就很糟糕了，邪门左道。都用这个（师示水晶球），大的水晶球，还是用小的。你们现在注意看，你们都看到反光的亮点吧？看清楚啊，这点反光的亮点现在有没有？闭着眼睛看，对，影像有，这就是影像作意，就定在这一点明点上也可以，当成是阿弥陀佛眉间白毫光相。永远在光明中，乃至比丘在睡眠的时候，依据戒律，这个亮点在心中。此亮光非真非假，缘起性空，明点。心越细明点越小，心粗明点就大。我现在不用手端着，哎，我把手当成龙的爪吧，五龙捧珠。心粗的时候，这个明点观大点；心细的时候，明点越来越小，然后忘我、忘身，这就是影像作意。现在你们试试看，这点明点有没有？不管是在头顶、在额上、在心中、在身外，都随便，有没有？影像有没有？影像，就是这个影像，不求实际，容易了吧，有没有？有了，那就行了。

一用力就不行，你第六意识太作意，就不是影像，懂了吗？太放松了，没有影像。影像作意，第一步开始修。把这一点止住了，“龙衔海珠，游鱼不顾”，久久自然心念止，得奢摩他，止，懂了没有？都懂了？好了，这叫做“无分别影像作意”，这个明点用不着去分别，亮光，管它是什么亮光，我晓得是影像，对不对？

怎么叫“有分别影像作意”呢？譬如修净土宗，念一句南无阿弥陀佛，那么，你的分别影像就来了：阿弥陀佛有三十二相、八十种好，西方极乐世界有八叶莲花、七宝行树，等等等等，都加上许多的观想，然后，心里头还参，“念佛的是谁啊？”“谁是我啊？”“所念的是什么？”“能念的是什么？”然后又有“一念万念，万念一念。”“念即不念，不念即念”，等等，那些都来了，这都是叫做“有分别影像作意”，懂吗？所以禅宗参话头，“念佛者是谁？”“谁？”“我是谁？”“吃饭的是谁？”“走路的是谁？”“有分别影像作意”。懂了吧？我这样解释你懂不懂？不是说你们不高明啊，是我明不高啊，讲的不清楚啊，我这样讲表达清楚了吗？你们懂了没有？

所以，“有分别影像作意”、“无分别影像作意”包括一切修法。譬如说念咒子，嗡嘛呢叭咪吽，南无呵拉嗒喏多喇耶，爷爷爸爸，都一样，这些你无法注解的，就是“无分别影像作意”。

有分别影像作意呢？譬如《心经》，“揭（jie）谛揭(jie)谛”，这是现在普通念，真的照梵文音念是“揭(ga)谛揭(ga)谛，婆罗揭(ga)谛，婆罗僧揭(ga)谛，菩提（bu-da）娑诃（suo-ha）”。.我们现在念“揭谛揭谛，婆罗揭谛，婆罗僧揭谛，菩提娑婆诃”，什么意思你知道吗？（有答：自度自度。）他能够解释的，“揭谛揭谛”就是“自度自度”，“婆罗僧揭谛”就是“度一切众生”， “菩提娑婆诃”，快快地觉悟，娑诃就是快、快、快，就是很快地成就，快快地觉悟，般若成就到彼岸。那么，你懂了这个咒语的解释，这个咒语就变成了“有分别影像作意”，所以密咒多半不给你解释。因为人一“有分别影像作意“，你来了，“揭谛揭谛，婆罗揭谛，婆罗僧揭谛……哎哟，快快自度，我不晓得几时度得起来啊……哎呦，我这样念不晓得诚不诚恳啊，好像我没有专一哦，糟糕，我再念一遍……揭谛揭谛，婆罗揭谛……哎哟，揭(jie)谛好啊，还是揭(ga)谛好啊？（众笑）然后啊，(jie)谛(ga)谛，(ga)谛(jie)谛，两个就在那里打了半天仗，“有分别影像作意”，变成散乱心了。

所以，一切咒语不告诉你解释的原因，咒，就是叫你念，念的时候，你没有办法解释了，一念清净，“无分别影像作意”，可以得止。由此法门即可了解百千万亿法门，一概通透，懂了没有？

那么有些人说：我上座，一念清静，万事不管。你不管啊？你两腿酸了，你就要管，两个腿麻了，你就要管，这个时候是什么？有分别。那么你说，我假使把这一点亮光、明点定住了，光明点定住了，腿麻不麻呢？照麻不误，那么照麻的时候，照酸的时候，背上照难过的时候，我这个明点在，这算不算是修止呢？算修止。那麻的是什么呢？那是受阴。我这个明点在的是想阴，意识清净，这一念不动，受阴跟想阴是两回事，懂了吧？所以，你身上的血液还在流动，呼吸还在往来的是行阴，明知自己想阴在作意的就是识阴，五阴俱全。慢慢，等到得止以后，做观，止观双运以后，一路下去，得解脱以后，是五阴清净，那个时候才说“照见五蕴皆空，度一切若厄”，知道了吗？修持之路如此。懂了没有？只此一回，更无第二遍，第二遍我不会再说了。你们也没有拿供养，也没有哄我一下，“老师好！”“老师早！”都没有叫，我随便就传了，划不来，哈哈哈。希望从此一路，好好修去。

那么，“有分别影像作意”“无分别影像作意”，都懂了吧？譬如修止观、数息、止息、随息，你说这个是“有分别影像作意”，“无分别影像作意”法门？（答：有分别。）对了。“有分别影像作意”，因此，易学而难成；“无分别影像作意”的修法，难学而易成，懂了吧？都了解了。

“殷重作意”，“殷重”就是很尊重这个事情。

“谓不慢缓加行方便”，这就告诉我们，用功的时候，你不要求急，上来就想得定，就想证果，然后就想证到一个苹果一样的大，美国苹果一样好的，好大好大的一个果，然后完了——求急。所以佛说，用功像弹琴一样，你把琴弦上的太紧了，“嘣”断了；太松了，弹起来没有声音。佛拿弹琴来比喻，叫弟子们用功不快、不慢，不求急进，也不怕迟。你说人家七天开悟，我来个七十年开悟好不好？开悟了都一样嘛，管他迟早呢，对不对？所以不急，这就是乌龟兔子赛跑的故事，大家都知道，要自己称量自己的心性，不快不慢，修一切“加行”的方法。加行的东西多了，譬如今天身体不舒服，感冒了，吃药也是加行，运动出汗也是加行，做各种瑜伽术也是加行。就是说，你修一种止观，专门选一个法门的时候，其它帮助你修定的这些都是属于加行，“谓不慢缓加行方便”，方法。那么，“加行方便”要怎么样修，得止怎么样修呢？

“此中”，这个里头包含的“由胜解思择作意故，净修智见”，譬如你们打坐观佛像，并不是叫大家都要观这个明点，这是拿一个东西给你做样子。譬如密宗的修法是属于观佛像，乃至我们这个佛像很有福气，胖胖的，像个发财的老板一样，很好，又白、又嫩、又胖，这个很好。或者你找一个铜藏像，很庄严的，有亮光的。所以，真正的修法，你单独修的时候，大众修的时候，为什么前面摆个佛像？假定你们自己有佛堂，回家单独修，座位，打坐在这里，前面一个桌子，摆的距离差不多这样（师示），根据佛像有多高，这个佛像刚刚对着眼睛，看清楚了，观好。开眼也好，闭眼也好，一定，影像留住，就观这个影子。乃至全的观不起来，就观眉间一点，就是佛这里的亮光，我没得亮光，只好拿他来替代，就是这么一点亮光，眉间的光。或者你观佛的鼻间，或者观胸口的卍字，先不要下部观，先做上部观，这个中间的道理将来再说。慢慢地，你把这个影像作意观好，留好。然后，在此中定住了这个境界了，“胜解思择作意”，不是说不可以用思想，三藏十二部经教的道理，在定境界上慢慢开发，有许多不懂的道理，因为定久了，定久、定极就慧生，智慧开发了，懂了。所以有许多人，一得定，一辈子没有读过书的，忽然会作诗、作文，很多出家人，譬如八指头陀，也没有读过书，他的诗是第一，作得那么好，是他定中的智慧开发了。“胜解”，因为“思择”，思维修，作意来的。

这个时候，一边定在这个佛像的境界，定住了，“净修智见”，正思维修，加上八正道、四念处，都变成观明点这一点、观佛像这一点加行了。乃至禅宗的话头，禅宗的公案，乃至阿弥陀佛的佛号，这个时候，你修某一个法的时候，其它八万三千九百九九个法门都是它的加行；当你修禅宗的时候，净土、密宗一切一切法门都是它的加行。等于我们这一堂人坐在这里，当我在中间一坐，其他这些人都是附属于你的，对不对？你坐在中间，是不是别的人都好像是帮忙你的，陪你坐着，是不是？还是你陪他坐着？主观立场不同。所以，一切法皆是一切加行，这懂了吧？

所以，修这个“净修智见”故，那么，“胜解”，有许多平常经典道理理解不通的，理解通了。“思择作意”，正思维当中，就晓得自己怎么样修，这条路怎么样走。所以，到这时候，学问越好，经典越读的多，智慧越开发，越快。但是，一个字、一本书都不会的，一个字也没有读过的，智慧真开发了以后，什么都懂，一通百通，定慧之力。（有问：智慧开发是他多生累劫以来读过的，还是没有读过的？），包括一切，一切不管你多生，前生、后生，来生都包括进来了，这叫一切，三世因果都包括进来了，来生事若不知，那还叫一切，那“半切”。

“由寂静作意故，生长轻安”，你假使观想明点或者佛像，静到了极点，这个时候，慢慢……当然，你们现在没有轻安，你们现在打坐，只有轻安相对的两个字：粗重，又粗又重。腿酸、腿麻，那个屁股坐在棉花垫上，我的妈呀，好像石头压在上面一样，身体也轻不起来，粗重。那么，慢慢慢慢，忽然有一天，头顶发生清凉，或者，头顶好像和尚剃了光头，夏天，那个刀刮得光光的，像那个西瓜皮一样发青，然后拿一点温水一冼，在风口一吹，那个头之凉快，那个时候“南越王不做矣”，让你当皇帝你都不想，就是那一刹那，那个清凉，得止得定的人，昼夜都在那个境界中舒服。这还是一点点，这是轻安的粗相，头顶发起轻安，一直到全身。

如果你说，我觉得很凉哦，里头如薄荷一样——那是有病。轻安的凉快是形容舒服、清凉；你硬是觉得身体内部有股凉气，伤风了，懂了吗？此中有差别，这就要智慧了。伤风了，赶快要吃药。

那么，清凉一来以后，头顶先发起清凉的轻安容易退。用功不对，或者上午这一堂坐的很好，得轻安，头顶发清凉，中午一看，豆腐、青菜、菠菜，好哦，油炸的！多吃了两口，饭也多吃了两口，饮食吃坏了，轻安变成了粗重，乃至头发胀发闷，然后肠胃也鼓起来了，下午打两堂坐，上面“呃——”，下面“噗——”就来了，消化不良，轻安都变成粗重了。所以饮食、衣服……或者刚刚发轻安，一清凉以后，身体也发暧：哎，好，你看，你们都感冒，都穿那么多；你看我，不怕。然后再脱一件，或者不脱，坐在风口上吹一吹风，感冒了，下午不但粗重，还加上鼻涕溜溜，那么，鼻涕一溜溜，又完了。这一转转过来，不晓得一个月、两个月、一礼拜、三天，不知道。所以，修行用功同发财一样，同世间事业一样，同房子一样，建筑起来难，毁坏是一时的，什么都要调整，这叫修行。

“由寂静作意故”，静到了极点，可以得到“轻安”。头顶发清凉是轻安的前相，真正轻安到了，也就是密宗、道家所讲的气脉，奇经八脉、三脉七轮一下通了，轻安。整个的身体觉得像是一片树叶子在虚空中飘，一切都是轻灵的，没有哪个地方是不轻灵、不舒服的。轻而安，在磅秤上一称，你要多重就多重，算不定变成二十几斤了。

“由一分具分修作意故。于诸盖中。心得解脱。由无间殷重作意故。于诸结中。心得解脱。又由无间作意故。终不徒然而舍身命。由殷重作意故。速证通慧。随顺作意者。谓由此故。厌坏所缘。顺断烦恼。对治作意者。谓由此故。正舍诸惑任持于断。令诸烦恼远离相续。顺清净作意者。谓由此故。修六随念。或复思惟随一妙事。顺观察作意者。谓由此故。观诸烦恼断与未断。或复观察自己所证。及先所观诸法道理。”（十一卷）

轻安是慢慢生长出来的，一得了轻安以后，并不是修成功了，这个时候的气脉大部分就通了，但是，还没有到脉解心开的程度。

“由一分具分修作意故”，“一分”或者“具分”，“一分”就是只修止，只打坐修定；“具分”还修观，止观双运，晓得了吧？

“于诸盖中，心得解脱。”因为打坐修定以后，贪、嗔、痴、慢、疑这些心理的坏毛病转过来了，没有了。像你们现在的行为，我经常观察你们，五盖还加上两层，五盖厚得很，尽管在修行，盖是越来越盖得重，棉花盖了以后，加上石灰盖；石灰盖了以后，现在都加上水泥盖了。所以，真做工夫到了这个时候，这五盖……这都是考验自己的呦，你记住了，晓得自己有没有，不要走邪见的路，心就真得解脱了。譬如，你看我们同学里有许多人，非常聪明，万事都知道，因为太聪明了以后，有个什么盖呢？疑盖就重，“咚”，听到一个声音，“什么声音啊？”一边要看老师，一边，（师学动作）太聪明了，疑盖。换句话，也不够聪明，真聪明，坐在这里如如不动，一听，录音机该换了，是什么声音知道了，定能生慧，那是慧聪。普通的聪明就是这样，眼睛咕噜噜东转西转，身体东凑西凑。你看，很聪明的人疑盖就越重，对不对？世界上的笨人就少怀疑人家，聪明人特别爱怀疑别人，一天饭吃饱了，专门狗拿耗子多管闲事。耗子就是老鼠，狗去抓老鼠，多管闲事。这个是疑盖。

贪盖，越聪明的人贪欲也越重。说我什么都不贪，我只要贪看书。看书不是一贪啊？告诉你，看书也是一贪，我就恨死了自己的这一贪，一天到黑躲在书虫中，有时候气起来，想都把它丢掉！但等到有人问：“我借一本书啊。”“哎，你不要给我弄坏了，赶紧就拿来啊。”我就是对书舍不得，什么都可以，书不能动，叫做“无药难医书史淫”。所以，宋朝的辛稼轩有两句名作，“一生不负溪山债，百药难治书史淫。”写不写的出来？你们听过的都会写，没听过的就盖住了，这是第六盖。“平生不负溪山债”，名山胜境都走过了；“百药难治书史淫”，爱读书，淫者过也，太过了，这个毛病去不掉，我经常拿他的这两句非常有感慨。看到书就爱，到现在看到有新书出来，就跟同行的同学说：“哎，买一本、买一本。”“老师啊，这本书很贵。”“哎，管它什么价钱，买买。”就是这个。所以说，贪嗔痴慢疑一切盖，唯有得定，“心得解脱。”

“由无间殷重作意故”，由于“无间”，行住坐卧都在修这个定，都在这个观里。哎，你们修定，有时候越用功，越观不起来，为什么？你把第六明了意识加重了，影像就跑掉了，放轻松，它就来了。所以，这个快慢要“不慢缓加行”，要你自己调整。道家把这个东西叫做“火候”，等于师傅教你炒菜，火候的老嫩，炒的咸、炒的淡，那是你自己的本事，师傅没有办法教的。所以，同样的做菜，同样的方法，同样的材料，每个人做出来的口味不同，就在这一点。做工夫也是这样，这个调整在于你自己。所以，由于“无间”，行住坐卧都在这个定境界中，“由无间殷重作意故”：

“于诸结中，心得解脱。”真得了定，你心里的八十八种结使，贪、嗔、痴、慢、疑，这前面五个在唯识叫什么？（有答：五钝使，根本烦恼。）对，根本烦恼。那么，加上哪五个后就变成结使了？三界配起来八十八结使？（有答：见。）对，邪见、边见、身见等等结使也叫见，见就是观念，思想观念。习，习气就是贪嗔痴慢疑。所以，三界合起来，就是八十八个结使，或九十九个结使，去了十个根本的，只算八十八。那么，心中结使要如何解开呢？这个结，就是我们无始以来的习气，就是个结，一条绳子打的结，所以，修行求解脱，这个结永远解不掉……所以，结使也翻译成结习，习气的习。人若能将结习改得掉……你看爱漂亮的人，我经常看到，走在街上，爱漂亮的小姐和先生，一边走路，一边看橱窗玻璃当镜子，把领带（师学动作），小姐们……爱漂亮、爱美的结习，结，碰到镜子非照一下不可，这是爱美的结，不是爱镜子的结，这个观念要搞清楚。

爱美也是爱，“爱”字存在，万习的根本就来了，有爱就有欲，有欲，一切等等就来了，所以，这个结习之难除啊！结习要如何去除呢？结习改掉了，就解脱了，就成小乘道了，就可以证果了。所以，改掉一个结习，证一分果位的边界。什么叫证果？结习解脱清楚了，自性清净的果，原来本来的成果就出来了。你以为果是一个苹果，\*\*山上采下来，或是美国带回来的？你那里就有果。但是，你的果位在哪里呢？结习绑住了，等于那个苹果外面被绳子、泥巴绑住了，对不对？所以，“于诸结中，心得解脱”，要“无间”作意，起心动念，行住坐卧的时候，随时要修止观，“心得解脱”。

“又由无间作意故，终不徒然而舍身命；由殷重作意故，速证通慧。”“又”“由”于我们“无间作意”，“无间”即没有间歇性，没有间断的。用功“无间作意”，就是行住坐卧皆在定中；发愿力呢，随时随地度众生之愿，利人利世之愿没有休息，因此不会自杀，不会中途走。

嘿，讲到自杀，你翻开戒律看看，当然，不是你们出家受戒的光念条文，那不算懂得律。律藏里为什么佛有这个戒条，它前面有个事情发生的，很多的判例，法院里叫做判例一样，很多故事。他老人家，我们上面坐着的这位老板在世时，很多阿罗汉证果了，抹脖子自杀了。还有一位阿罗汉专门帮助人家自杀，他也证到了阿罗汉，空的嘛，这个身体活着多严重啊，讨厌！说：“你会杀啊？”

“对啊，我从前杀\*\*啊，现在得道了。”

“那我们都证到空了，还有几十年活着，很麻烦，你帮忙杀我，好不好？”

“好。”一个一个都宰了，最后自己也自杀了，这个样子。

这都是他老人家在世的时候，当场的。当然，他出去了，校长出门了。等到我们这位校长老板一回来，“怎么搞的？”“哎，他们证得阿罗汉果，懒得留恋在这个世界，早一点解脱。”所以佛制定了戒律，不可以。这也是说，证果预流果以后也容易犯邪见，犯断见。所以，常见、断见就是观念问题，思想错误，见解是思想错误。

要知道“无间作意”，生命的分段生死、变易生死，自性缘起性空，不生不灭之理，“由无间作意故，终不徒然而舍身命”，乃至于行菩萨道的，不随便把这个生命舍掉。如果认为在分段生死中自杀是了生脱死，那是最大的愚痴邪见。

从智法师，你把这段记下来，昨天晚上老和尚问的那个问题，烧戒疤的问题，这里有一条……

“由殷重作意故，速证通慧”，“殷重作意”，专心立下志愿：我非修定证果不可！就是“殷重作意”，我们刚才讲的一段都是“殷重作意”。他说，你若下了决心修定力，会很快地得神通，很快得大智慧，“速证通慧”。这个生意可以做哦，你看，“速证通慧”，很快哦，你们下下工夫看。“由殷重作意故，速证通慧”。“殷重作意”讲完了。所以，“殷重作意”，对我们自己修行要认真，要看重。

修行唯一的一条大路——定，修定慧；修定慧的方法是作意而修。归纳起来两个法门，分析起来有八万四千。弥勒菩萨在《瑜伽师地论》中归纳起来有两种：一种是“有分别影像作意”，一种是“无分别影像作意”，刚才给你们解释过了这是根据《解深密经》中的止观而来。那么，如何证得快呢？必须要“殷重作意”，懂了吧？不要落在昏沉中，我讲了半天，我把妈妈那里吃奶奶的力气都拿出来了，你们还在昏沉，那就要命了。

“随顺作意者，谓由此故，厌坏所缘，顺断烦恼。”就是说，他不是提出有四十种作意吗，这篇一开始时，不要忘记了啊。另外一个名词，为什么叫做“随顺作意”？这是佛学的名称，弥勒菩萨告诉我们什么是“随顺作意”，因为你修止观的关系、修定的关系，“厌坏所缘”，自然会厌离世间，破坏了世间一切的坏缘，“顺断烦恼”，一切烦恼妄心自然顿断，所以叫做“随顺作意”。

“对治作意者，谓由此故，正舍诸惑，任持于断，令诸烦恼远离相续。”怎么叫“对治作意”呢？为什么我们学佛要修定？戒定慧，要修定呢？这里为什么不提戒呢？因为一得定了，不要谈戒了嘛，一得定了以后，根本起心动念都不动了，没有所犯嘛，戒在其中矣，所以不谈戒，定是最重要。那么，定是对治什么的？医治什么的呢？医治一切妄想烦恼，无明习气。所以，由于此故，由于得定，“正舍诸惑”，一切不了解的抛掉了，“任持于断”，能断一切烦恼。“令诸烦恼远离相续”，一切烦恼远离，不会连锁下去，所以叫做“对治作意”。

“顺清净作意者，谓由此故，修六随念。”哪六种“随念”？因为修定的关系，有六种“随念”念佛、法、僧、戒、施、天。

“或复思惟随一妙事”，或者由于“思维”修，跟着一件“妙事”。譬如说，因为定境界，得了这个清净境界，马上联想到极乐世界阿弥陀佛，或者药师如来世界那个清净光明，这个境界马上就呈现了，马上呈现“六随念”，六根跟着清静了，一下就清静了。

“顺观察作意者，谓由此故，观诸烦恼断与未断，或复观察自己所证，及先所观诸法道理。”怎么叫“顺观察作意”呢？由于在这个定境界当中，自己可以观察到：我自己的习气，某一种烦恼断了、减轻了，某一种烦恼还很重。譬如我现在贪吃的心很重；或者我贪懒这个心很重；或者我现在对于人我是非比较少管了，没有什么了不起了；或者觉得人我是非还管得很牢；唯一的什么东西进步了呢？偷懒进步了，懒的打坐了。就是说，“随诸”观察“断与未断”，自己看的很清楚。或者能够“观察自己所证”的这个空的境界，所证的清净境界，所证的妙通境界，所证的气脉变化境界，是不是对？自己在定境界里自然发慧，观得很清楚。“及先所观诸法道理”，乃至过去所学的，佛经上所看来的，老师那里所听来的，善知识那里所了解的，哪个是对的，哪个是不对的，搞得清清楚楚。

我想，一条一条地讲下去多没有意思啊，下面一看都懂了嘛，会不会？

# 南师讲《瑜伽师地论》第十二讲

“力励运转作意者。谓修始业未得作意者所有作意。有间运转作意者。谓已得作意。于上慢缓修加行者所有作意。有功用运转作意者。谓即于此勇猛精进无有慢缓。修加行者所有作意。自然运转作意者。谓于四时决定作意。一得作意时。二正入已入根本定时。三修现观时。四正得已得阿罗汉时。思择作意者。谓毗钵舍那品作意。内摄作意者。谓奢摩他品作意。净障作意者。谓由此故。弃舍诸漏永害粗重。依止成办所行清净作意者。谓由此故。依离一切粗重之身。虽行一切所缘境界。而诸烦恼不复现行。他所建立作意者。谓诸声闻所有作意。要从他音。乃能于内如理作意故。内增上取作意者。谓诸独觉及诸菩萨所有作意。以不从师而觉悟故。广大作意者。谓诸菩萨为善了知生死过失。出离方便发弘誓愿。趣大菩提所有作意。遍行作意者。谓佛世尊现见一切无障碍智相应作意。若诸菩萨遍于三乘及五明处方便善巧所有作意。

此中了相作意。摄缘法缘义。余六作意。唯摄缘义。缘身等境四种作意。遍在七摄。了相胜解加行究竟果作意。”（十一卷）

……这一段跳过去不讲，可不可以？请举手……哦，少数服从多数，只好讲下去了。

“力励运转作意者，谓修始业未得作意者所有作意。”怎么叫用“力”地勉“励”自己“运转”，把它转化过来。这个修止的作意法门，就是讲开始修行的人，“始业”，开始修，“未得作意”，观也观不起来，影像也没有，佛学嘛，什么六根、六尘、五阴、空、不空都弄得很透彻，用功用不上路。这个时候，“修始业未得作意”，作意的道理始终搞不清，观想也观不起来，静止也静不了，打起坐来，不打坐还好，越打坐，思想妄念越多，再不然上座就昏沉、就睡觉，这就是说，“修始业未得作意”。 “所有作意”，所有的各种作意境界起不来，这个时候，必须要下决心求一种方法如何策励自己，比方显教的修法，般舟三昧，就是“力励运转作意”之一。

所谓般舟三昧就是在一个大殿或者空房间里，桌子、板凳什么都没有，一样东西都不能有，佛像也不能有，有个佛像也是有所依靠。然后，上面吊了很多的绳子，不给你上吊啊，不是准备吊死的。那个绳子一圈挂着，一边走，经行，念佛也好，参禅也好，作意观想也好，紧着走。或者七天，或者二十一天，或者四十九天，甚至于一百天，光是走，常行不坐，不卧。实在累了，就把两手套在绳子里一挂，站一下，然后还是走，（有问：吃饭、大小便怎么办？）吃饭、大小便都要站着，也不准坐下来。（有问：那不大方便吧？）当然不方便一点了，可是你修般舟三昧非要这样修，两腿搬开一点，大便照样走，没有什么了不起。譬如有老辈子的，我晓得的一位前辈，他修过，他告诉我：到了八、九天时硬是受不了，比死都痛苦，两条腿肿得如水桶那么大。可是，他准备这条命不要了，一生证到。他说，走到四十几天的时候两腿缩小了，到了五十几天以后啊，那不是在走啊，在房间里如同在空中飞一样，之轻灵，之舒服。哎，般舟三昧你们不要去尝试啊，不是开玩笑的。

般舟三昧是昏沉太重的人，散乱心太重的人，自己觉得业力很重，拿最苦的苦行自己来“力励”作意，“力励”修行。所以，修行是以苦为师，拿苦给自己吃的，不是图舒服的，修行本来是拿苦给自己吃的。好好的事情不干，把两条腿弯起了，在那里坐着……这个事情也并不难过，当然，也很舒服，你得了定，那无往而不舒服，无往而不乐；没有得定，一切皆苦，有求都是苦。这是“力励作意”，等等，刚才举了一个般舟三昧。譬如有人拜佛，昼夜在拜，一直不断，拜到趴在地上爬不起来，只要稍稍勉强能爬得起来，还是拜下去，这些都是“力励作意”的修行。真要修行，没有那么轻松的，对自己原谅，对自己优待，对自己宽松放逸，决不能成功。

“有间运转作意者，谓已得作意，于上慢缓修加行者所有作意。”怎么叫“有间运转作意”？上面不是有一条无间作意嘛，无间是没有间断过，这里来一条可以间断，变换方法。“谓已得作意”，譬如观想或者念佛的人，已经得到念佛三昧了，还要进修；或者，得清净的人，已经清净现前了，那么，可以调换一下方法。“慢缓修加行者所有作意”，各种方法，查验自己，试验自己，变更修持。

“有功用运转作意者，谓即于此勇猛精进无有慢缓修加行者所有作意。”什么叫“有功用”，即随时在用功中“运转作意”呢？就是说，你在修定的时候，在“勇猛精进”中，不慢不快，一贯地那么下去，所以，“有功用”“作意”。“修加行者所有作意”，都属于修各种加行，但是不离本行。就是说，刚才引用过，“龙衔海珠，游鱼不顾”。

“自然运转作意者，谓于四时决定作意，一得作意时，二正入已入根本定时，三修现观时，四正得已得阿罗汉时。”这包括四种。什么叫“自然运转作意”？如果你们用功到这个阶段就很舒服了，几乎快要到达无功用行。上面讲到的都是“有功”需要用，到达了定力足了，自然作意，无往而不定：爬山也在定，跑步也在定，运动也在定，“自然运转作意”。这包括“四”个时间，“决定作意”，这四种情况之下，都晓得修持的法门。

第一种是“得作意时”，譬如你修光明点，或者观佛像，观起来了，行住坐卧，乃至入世、出世永远不变，这个影像始终在。“得作意时”，得到了，然后就不需要那么作意了，它自然，随便到哪里，入世的话，歌厅、舞舍，乃至麻将桌上——当然不鼓励你们打牌了。吃饭、上一号、二号、三号、四号，这一切境界时候，这个止观的境界不会变，这是第一种，属于“自然运转作意者”。

第二，“正入”，已经入定，得到“根本定”的时候，作意观想境界，要空就空，要有就有，即空即有，非空非有，性空缘起，如意出入。初禅、二禅、三禅、四禅更不谈了，可以如意出入，这个时候属于“自然运转作意”。

第三，“修现观时”，这个“现观”是有限度的意思，第六意识的“现观”。就是说，入世、出世，乃至在前方作战，炮火连天，随时生命在呼吸刹那间，那个时候的现场境界一切观空，在清净境界里。乃至原子弹炸下来，如永嘉大师所讲，“纵使铁轮顶上旋”，就是原子弹刚好在我的头顶上下来，“定慧圆明终不失”，自己还在定中，毫不相干，乃至骨头炸成灰粉了，定境没有变，即“现观”作意，这个叫做“自然运转作意”。

第四种，“正得已得阿罗汉时”，证得最后的九次第定，四禅八定到最后，完全入了灭尽定境。所以，阿罗汉入灭尽定境不是我们凡夫所理想的那么……他是非常自然的，很自在。

“思择作意者，谓毗钵舍那品作意。”即思维抉择，就是说，一切要在观中。譬如刚才我们大家做测验，叫大家观一个明点，或者观一个佛像，这个作意起来，你说这个是止，一念不动的止，有没有观呢？当然是观，因为，你起来的这个明点是观起来的，是作意观起的。所以，止中有观，“毗钵舍那”就是观。

“内摄作意者，谓奢摩他品作意。”一切归之为内。你们研究佛经要注意，一个内、一个外，要你们的命。讲定心于内，然后你们打起坐来，拼命把那点光啊，佛像啊抓到这个身体里面，放在心窝子里，是不是这样？所以啊，血压也高了，胃也不好了，消化也不了，病也生起来——他并没有告诉你在身体之内，只是内而已啊。什么谓之内？无内外之内，唯心谓之内；心意识散乱，向外驰求就是外。你硬是要把它弄到这个身体里头……所以道家有许多，哎呦，守这个丹田，守这个肚脐眼下面一寸三分——女人若故意守这里，不得了，也许会得血崩症，会死人啊；男性修久了遗精啊，漏丹啊，什么都来了，都不可以。你守这里干什么？人家说要守肚脐丹田。这里有什么？肠子、大便，你守它干嘛？你又不是做清道夫挑大便的，老是看着自己的肚脐干嘛？内在不是在身体以内，是心，此心内定，不分内外之内。“内摄作意者，谓奢摩他品作意”，修止。

“净障作意者，谓由此故，弃舍诸漏，永害粗重。”“净障”即净了一切业障，没有了，因为修定。这包含的意思是，因为修定的关系，可以得无漏果，六根六尘都不分，内外寂静清净，“弃舍诸漏”。“永害粗重”，没有“粗重”，永远在轻安的境界里。

“依止成办所行清净作意者，谓由此故，依离一切粗重之身，虽行一切所缘境界，而诸烦恼不复现行。”就是说，真得了定的人，这个肉身转了，我们父母所生的肉体。平常凡夫的肉身是粗重，非常粗重，道家讲“没有仙骨”，骨骼非常重，又笨，骨节不珊然。历史上所谓讲唐朝的宰相李泌，就是吃了懒禅禅师鼻涕加上作料的那半个芋头，说是出来后骨骼珊然，走起路来，那个骨骼沙沙地响，那么轻灵，仙骨。得了道的，骨骼、肌肉一定轻灵，一切粗重之身离开了。“虽行一切所缘境界”，虽然去入世，做事、做人，“而诸烦恼不复现行”，永远起不了烦恼；不是故意不起烦恼，想起烦恼，没有烦恼。所以道家的张紫阳讲过这句话，“烦恼无由更上心”，心里想：弄个烦恼来烦烦，玩一下看。起不了烦恼，得了定会到这个境界。身体粗重离开了，永远轻安；心解脱了，永远无烦恼。

“他所建立作意者，谓诸声闻所有作意，要从他音，乃能于内如理作意故。”“他所建立作意者”是什么呢？“他”即外面的，靠其它的。就是说，佛的小乘弟子们，“声闻”众，怎么叫声闻众呢？不是说听到声音就得道了，是因为佛经的说法、教化。等于你们诸位同学一样，听听上课嘛，烦恼少一点，做人好个半秒钟；不听的时候，老毛病依然如故，“野火烧不尽，春风吹又生”，声闻众。天天挨一顿骂，骂了以后很乖；不骂的时候，皮都发痒，连声闻的声闻……只好大声吼吼你，乖一点。

所谓“他所建立”，譬如我们靠念佛的，听到人家木鱼一敲，钟一打，一念佛……你看每一个上殿，“噢……噢……噢”，“噢”了几声，好多人眼泪双垂——声闻众，听到那个声音，境界环境影响他，善心起了一点点；离开了木鱼引磬，一出门，“好讨厌！”就来了，是不是这样？没有错吧？都属于声闻众。“他所建立”，所以靠念佛，靠念咒子，靠佛音声所伴是“谓诸声闻所有作意”，就是“他所建立”，不是自己的功力到达了，依赖于善知识，依赖于菩萨，依赖于佛，依赖于圣人的引导，自己才有一点点好的心理境界出现。不然，丢在那个环境里头，自己是莫名其里钻出来一个土地堂，莫名其妙（庙）的意思，莫名其“土地堂”，就是这样。

还有呢，“要从他音，乃能于内如理作意故”，听了别人讲，多听听经，多听听念诵，然后心里头还合理一点，只要三天不好好守规矩，就又如野马奔腾了。

“内增上取作意者，谓诸独觉及诸菩萨所有作意，以不从师而觉悟故。”这就高了，是自己“内”在定慧的力量一天天在增长，“增上取作意”。这就是“独觉”辟支佛的境界，“及诸菩萨”们的境界。那不从人家，也不靠环境，也不靠善知识的呵斥——文字讲好听点叫呵斥，普通讲就是挨骂，完全是自己晓得进修，佛菩萨境界。“以不从师而觉悟故”，不需要善知识老师的教训，自己随时能够进入，随时觉悟。

“广大作意者，谓诸菩萨，为善了知生死过失，出离方便，发弘誓愿，趣大菩提，所有作意。”这是大菩萨的境界，大乘道。大乘道菩萨一切的愿力，譬如普贤菩萨的大愿，若以止观法门来讲，就叫做“广大作意”。我们都晓得普贤菩萨的十大愿，“虚空有尽，我愿无穷”，多伟大！虚空若是有边啊，我的愿力比虚空还大！下面一转，而虚空是无有尽故，故我愿无穷，虚空是无量无边的，所以，我的愿力同虚空一样，也是无量无边的。明知众生度不了，明知众生不可度，明知众生不能度，不要度，我也度，反正你不爱我，我爱你，总是爱到底为止，这叫做菩萨“广大”愿。所以，只有菩萨境界才“发弘誓愿”，“弘”是那么广大。一切众生可以反对我，一切众生可以杀掉我，一切众生可以骂我，我始终慈悲一切众生，永远追随一切众生，此乃“弘誓愿”。“趣大菩提所有作意”，这是大乘道的菩萨发阿耨多罗无上菩提心的大愿，这叫“广大作意”。

“遍行作意者，谓佛世尊，现见一切无障碍智相应作意。”“遍行作意”还不是菩萨境界，是佛境界。“遍行”即无所不在，没有涅槃，没有佛涅槃，也没有正法、像法、末法，永远存在，都在一切众生的旁边，都在一切众生的心中，只是你自己不知道而已，这叫“遍行作意”，只有佛的境界做得到。所以《楞伽经》告诉你，“无有佛涅槃，亦无涅槃佛”，佛在哪里？释迦牟尼佛随时都在，阿弥陀佛随时都在众生的心念中，“遍行作意”。例如《华严经》说，“若人欲了知，三世一切佛，应观法界性，一切唯心造”，也就是这个道理。

“若诸菩萨，遍于三乘及五明处，方便善巧所有作意。”这包括了大乘菩萨道，“三乘”、“五明”，“方便善巧所有作意”，八万四千法门无所不知，无所不晓，此境界。

这叫做修止观瑜珈四十种作意的范围，都给你们解释完了。现在再加分析，你看弥勒菩萨多慈悲啊！讲了一条一条的，又告诉你，所以，你们说看懂了，但还是要听人家讲下去一样，这是表示你不粗心大意。你看，佛说法，弥勒菩萨说法，当时听的都是大菩萨，那还不懂？不一定懂，粗心就过去了，他再分析。

“此中了相作意，摄缘法缘义，余六作意，唯摄缘义。缘身等境四种作意，遍在七摄。”他说，这四十种作意的范围里，内外，所谓“了相作意”怎么讲呢？“摄”即包含，包含了“缘法”、“缘义”。什么叫“缘法缘义”？哪位同学解释一下看？我喝一口茶，偷个懒……“缘”是所缘的境界，譬如我们念佛，就是缘念佛修法，开始修没有不所缘的。一种是“缘法”，缘什么法呢？四念处、四正勤，三十七道品都是法，乃至念咒也是法。譬如密宗的念咒，假设拿四念处来归类，密宗的念咒是属于哪一法？你们居士们有些都学过密宗的，讲讲看？参参看啊？这都是属于“缘法”。譬如刚才讲，叫你们观一个明点，看佛像，也是属于“缘法”，一个方法，包括一切事，一切理。

“缘义”呢？“义”就是理，参究这个理。譬如参究《楞严经》的理，“觉海性澄圆，圆澄觉元妙。元明照生所，所立照性亡”。譬如你们早晚课所念的《楞严咒》的偈子，“妙湛总持不动尊，首楞严王世稀有。销我亿劫颠倒想，不历僧祈获法身”。你们光念过去了，心中没有“缘义”，这句话的意义在哪里？怎么是“销我亿劫颠倒想，不历僧祇获法身”？“我今得果成宝王……”你们念的时候有没有“缘义”呢？光是木鱼一敲，一个字一个字地念过去了，这个意思你们没有照着做，没有去想过，不是“缘义”，也不是“缘法”。所以，修行不是“缘法”，就是“缘义”，义就是理。所以，“了相作意”是包含了“缘法缘义”。乃至于其余六种“作意”都包含在内缘义。严重地讲，“了相作意”是“缘法、缘义”，及“余六作意”呢，是包括在“缘义”里头，即参究这个道理在里头。

还有“缘身等境”，譬如密宗的修气脉就是“缘身”，甚至道家的修气脉都是“缘身”；甚至于密宗莲花部的观想顶上“唵”字，心中“阿”“哄”，两个膝盖头什么梵文字，肩膀上什么梵文字，手怎么做手印，怎么观想，怎么献曼达，怎么献花，这些等等都是修身，由身瑜珈修卢舍那佛境界，一样可以成就。这是讲包括“缘身”等等的“四种作意”指缘身、受、心、法四念处。“遍在七摄”，普遍地，包括了缘法、缘义等等，缘身等等，都在七个根本作意里头。

“了相胜解加行究竟果作意。”是怎么讲？刚才将“了相”讲清楚了。譬如说天台宗……当然，智者大师是成就了的，所以讲得对。禅师讲得对，证道是“唯了因之所了，非生因之所生”，听懂了吗？“唯了因之所了”，这个“了”不是了义佛经的了义，是了相，真了了。譬如我们这个玻璃球，把它打在地上，“格老子，算了！”“算了”北方话，就是这个“了”字。“算了！”一打，玻璃粉碎了，你看不看？你还舍不舍得？管他呢，舍得是了了，不舍得也是了了，“了因之所了”，这个了就是这样的“了”。所以，修道证果“唯了因之所了，非生因之所生”，并不是你另外生出来一个东西，懂了吧？

譬如学佛，我看到好多朋友：哎呀，你现在年纪那么大了，子孙满堂，什么都满足了……

“通摄胜解真实作意。观察作意。唯摄胜解。余三作意。唯摄真实。此就前门。就余门者。当知随应七种作意皆摄。有学及非学非无学二种作意。亦摄无学作意。谓清净地了相作意。及加行究竟果作意。了相胜解观察作意。摄遍知作意。余三作意。摄正断作意。加行究竟果作意。摄已断作意。观察作意。唯摄有分别影像所缘作意。余六作意。通摄二种。事边际所缘作意。遍一切摄。所作成办所缘作意。若就初门。遍一切摄……又了相作意。若他所建立作意摄者。以闻他音及内如理作意定为其缘。若内增上取作意摄者。唯先资粮以为其缘。所余作意。前前后后传为其缘。

复次云何所缘差别。谓相差别。何等为相。略有四种。一所缘相。二因缘相。三应远离相。四应修习相。所缘相者。谓所知事分别体相。因缘相者谓定资粮。应远离相。复有四种。谓沈相掉相。乱相著相。应修习相。当知对治此四种相。何等沈相。谓不守根门。食不知量。初夜后夜。不常觉寤勤修观行。不正知住。是痴行性。耽著睡眠。无巧便慧。恶作俱行。欲勤心观。不曾修习正奢摩他。于奢摩他未为纯善。一向思惟奢摩他相。其心惛闇。于胜境界不乐攀缘。何等掉相。谓不守根门等四。如前广说。是贪行性。乐不寂静。无厌离心。无巧便慧。太（大）举俱行。如前欲等。不曾修举。于举未善唯一向修。由于种种随顺掉法亲里寻等动乱其心。”（十一卷）

……这里盖庙子，那里搞什么，永远不了，世界是无了之局。要了，就是这一刹那之间，这个水晶球丢在地上，“格老子，了就了了！”只有了因之所了，非生因之所生，哪有不了的时候？几时得了？所以古人说，“即今休去便休去”，现在放下就放下了，“要待了时无了时”，你等到哪一天，我事情做完了才来修行——没有了的时候！哪有了？“要待了时无了时”，就是这个道理，所以叫“了相作意”，要了就了，一了就百了。

那么，第二个，“了相胜解加行究竟果作意”怎么讲呢？

“通摄胜解、真实作意。观察作意，唯摄胜解。余三作意，唯摄真实。此就前门，就余门者，当知随应七种作意，皆摄有学及非学非无学二种作意，亦摄无学作意。”“有学”就是我们，刚刚要学佛。“非学”相等于无学位，不需要再学，到家了。“非无学”，那已经证到二乘菩萨境界之间，这“二种作意”。“亦摄无学作意”，绝对“无学”，是大阿罗汉与菩萨之间。

“谓清净地了相作意，及加行究竟果作意，了相胜解观察作意，摄遍知作意。余三作意，摄正断作意。加行究竟果作意，摄已断作意。观察作意，唯摄有分别影像所缘作意。余六作意，通摄二种。事边际所缘作意，遍一切摄。所作成办所缘作意，若就初门，遍一切摄。”我这样念下去有没有味道？你们就了了，一点味道都没有，真了了。你看，学《瑜伽师地论》、学佛法要怎么学？你们懂了没有？我刚才故意不给你们讲，我晓得你们不懂的，念下去就没得味道了。这一段你要画表格，画出来归纳，这个理论摆在一个什么范围内，这是逻辑、因明；这个理论属于什么范围，彼此牵连相关的……所以，《瑜伽师地论》法相唯识之学，弥勒菩萨的学习是非常科学，难于研究的，理由在此。假设你们粗心大意，以为自己已经了了，才没有了呢，了不了的。分析精详，一路分下来告诉你。这个归那个，那个归这个；那个就是这个，这个就是那个，一路牵连的关系。

好，这段的最下面一行：

“又了相作意，若他所建立作意摄者，以闻他音及内如理作意，定为其缘。若内增上取作意摄者，唯先资粮，以为其缘，所余作意，前前后后，传为其缘。”好了，这一段是最后结论，刚才我们也讲到这里，讲到“内增上取作意”。“唯先资粮以为其缘”，我们做生意要先找本钱，做人吃饭要有粮草，学佛，你们准备学佛，不管在家、出家的，先要准备本钱。什么本钱呢？福德资粮、智慧资粮。没有福报修不成的。说：我刚刚开始想要清净，自己在庙上想修七天，哎呀，家里打电话来说：妈妈这两天血压高了，想你。你非动心走了不可，对不对？刚刚说：哎呀，我在这个地方要清净两天啊。有个烦恼就来找你，你自己火也大了。再不然，刚刚打坐坐得好的时候，旁边一个人放了一个臭屁，把你臭死了，你气得就想跟他打架——福报不够。所以，要想修行，要福德资粮具备。福报怎么修呢？平常做人做事，一切善行念念回向菩提，积累福德资粮。第二还要智慧资粮，要遇善知识，经教、教理统统豁然而贯通。要二资粮，福德资粮与智慧资粮具备了，然后才可以起修。

像你们诸位在这里，你看，两种资粮都有，不过你们把两种资粮都倒入那个潲水缸里去了，宝贝都倒掉了。那是损福德的，其将来的果报也不可思议啊，我告诉你们，警告你们，试试看啊，我讲的话都有凭证的。“莫将容易得，便做等闲看”，禅宗讲。那么好的一个环境给你，自己不修福德资粮，不尊重福德资粮，不珍惜智慧资粮，自己还在那里闹别扭，你现在固然是痛快了，其果报在那里不可思议啊，试试看吧。讲句北方人的土话：走着瞧吧。走着慢慢看吧，一个个的果报都会来的，不然佛法无灵，那我就不信佛了。佛法的因果历然，一点不差的，你不相信就试试看。所以说，“唯先资粮以为其缘”。

“所余作意，前前后后，传为其缘”，前因后果。譬如我们今天为什么感冒了？因为昨天穿少了，这是它的前因；凉到了，是它的后果。因为昨天吃坏了，今天拉肚子是它的后果，“前前后后”，前因后果，“传为其缘”，互相为因果。因为今天生病了，所以不敢乱吃东西，不敢乱走，慢慢吃药，病到明天好了再说。所以，“前前后后，传为其缘”，互相因果。尤其是修行人，起心动念处，自己对于错误一点都不知道！其实啊，这个因缘统统种在那里，最后结账的时候只有自己吃亏，自作自受有什么办法？

“复次云何所缘差别？”现在讲“所缘”了，有影相所缘与无影像所缘，缘个什么呢？刚才我给大家指出来：缘亮光、缘明点、缘佛像，我给大家讲了两种方法。当然，不要缘你的情人，那越缘越糟糕，越堕落，像第六代达赖一样，那不行。那我缘钞票最容易了？天天弄张国父头像在那里看？\*\*，佛法就是所缘，这个我讲过了。现在告诉你，“复次”，“云何所缘差别”呢？

“谓相差别。何等为相？略有四种，一所缘相，二因缘相，三应远离相，四应修习相。所缘相者，谓所知事分别体相。”“所缘相”，你所知道的事情，意识分别。譬如说，拿修法来讲，有人对观世音菩萨特别有缘，你就选择观白衣观音，尤其是白衣观音化做女身的圣像，对于这个娑婆世界，对我们东方世界特别有缘。只有”菩萨慈悲念女身”，观世音菩萨为什么化女身相？因为他知道世界上的女人最伟大，女人最痛苦，女人最值得救度，所以，他在东方世界始终以女身出现，清净庄严。现女相是菩萨慈悲，是代表母爱、大慈悲的爱。所以，弥勒菩萨始终是男身相，代表父慈，所以弥勒被称为大慈士。

“谓所知事分别体相”，譬如有些修密宗的，喜欢修绿度母，那个跳舞的姿势，腰身，三围，怎么一摆，上体还裸的，手式这么一拿，眼睛向外一瞥，一身都是绿色的，你看到特别有缘，一念就灵光，好，你去修绿度母。有二十一尊度母，有绿的度母、红的度母、白的度母，各种度母，还有金刚度母，所谓度母者，就是观世音菩萨的三十二化身，母者即妈妈。所以我经常说，我们离开佛教看世界上的宗教，一般人恨死了：哎呀，男人看不起女人，女人讨厌男人……讲了半天还是女人最伟大，天主教最后嘛，还是圣母玛利亚；佛教最了不起的观世音菩萨是以女身出现；道教的玉皇大帝狠的不得了，但玉皇大帝怕他的妈妈瑶池圣母，西方圣母。所有的宗教最后还是女性伟大，对不对？我这是替女性讲话啊，女性同学要送一个红包给我，哈。“谓所知事分别体相”。

“因缘相者谓定资粮。”得定，修一切止观就是为了得定。

“应远离相，复有四种：谓沈相，掉相，乱相，著相。”修行不应该有的。“沈相”即昏沉，一打坐就头脑昏聩，睡眠。“掉相”不是散乱啊，“掉相”等于跳动，有时候打坐起来好像有一点清净，突然一个念头来了，“哎，讨厌！”就掉了；没有想、没有想，哎，突然又蹦出来一个，“哎，讨厌！”又丢掉了，这种就是“掉相”。散乱是根本坐不下去。“著相”不可以，即使得到了一个空，得到清净了，也不要“著相”，“龙衔海珠，游鱼不顾”啊，清净相都不着。

如果你分别影像所缘，我要缘一个观音相或者佛像，或者一点明点亮光，结果啊，亮光缘不起来，一股清净相来了，身心非常清净，然后我贪着清净定下去，认为自己对了——错了，这是“著相”，你被清净相迷走了，你的定境界，这个专一的分别影像离开了主体，不能得定，懂了吧。所以，你们有许多，到了边缘不能得定，就是“著相”，你们特别注意。“沈相”、“掉相”、“乱相”、“著相”，这四种相不能着。《金刚经》的四种相，人相、我相、众生相……那是大乘菩萨的以体而论，以性而论；这个是以功用而论属于应该远离的。

“应修习相，当知对治此四种相。”对“昏沉”、“掉举”、“散乱”、“著相”要对治。

“何等沈相？谓不守根门，食不知量，初夜后夜，不常觉寤，勤修观行，不正知住，是痴行性。”注意啊，出家修行的更要注意啊！什么叫容易落沉相？打起坐来不能用功？因为“不守根门”，六根不守，就是身体放逸。所以戒律，目不斜视，笑不露齿，就是守根门。“哈哈”一笑，散乱了，所以要笑不露齿，笑要微微笑，牙齿都看不见。“不守根门”，眼睛不要东看西看。要守六根根门。最重要的“食要知量”，饮食不要贪嘴啊，很多毛病都是吃出来的，吃坏的，食要知量。最重要的是守身根，不能漏丹，所以别解脱戒第一条是戒淫“初夜后夜”，即上半夜、下半夜，“不常觉寤”，喜欢贪睡，睡懒觉。不“勤修观行”，就是堕落。“不正知住”，为什么会如此？因为没有“正知”，这属于“痴行性”， 痴心，痴性重，痴的根性太重。

“耽著睡眠，无巧便慧，恶作俱行，欲勤心观，不曾修习正奢摩他，于奢摩他未为纯善。”结果贪睡，还说睡不够，功课太多了，太累了。“无巧便慧”，自己又不懂得方法，没有智慧，不懂调整自己精神的方法。“恶作俱行”，所以一边出家，一边心里后悔、讨厌；一边修道，一边是自己生气；一边在这个环境里，一边讨厌这个环境，都在“恶作俱行”，同时跟烦恼一起来。“欲勤心观，不曾修习正奢摩他”，想用功一点，心里去观想，但是，正修行之路修定得不到。“于奢摩他未为纯善”，对于修止的方法、修定的方法，根本做不到，就是说，你方法上没有达到至善的境界。

“一向思惟奢摩他相，其心惛闇，于胜境界，不乐攀缘。”他说，“一向”对于修止得定的“相” ，“其心惛闇”，一打起坐来，两腿一盘，定还没有定，瞌睡来了，就想睡觉。“于胜境界，不乐攀缘”，对于上进的圣人境界，并不想求进步。有些同学一样，“哎，佛学我很喜欢。”

我说：“真的啊？”

“真的，我很喜欢。不过是喜欢听听了。”

“你修不修呢？”

“那我做不到。”就是“于胜境界不乐攀缘”，都属于痴性，都是愚痴人，白痴，智慧的白痴；多情人，世间的多情人，佛法的愚痴人。这都属于昏沉的一面，属于昏沉根性种子的人。

“何等掉相？谓不守根门等四，如前广说，是贪行性。”掉举心？就是“不守根门”，“食不知量，初夜后夜，不常觉寤勤修观行”，这些都一样，是“贪行性”。掉举心是这么来的？是因为你贪欲心重。

“乐不寂静，无厌离心，无巧便慧，太（大）举俱行。”不是“太”字，是“恶” ？“恶举俱行”，还是“恶作俱行”？

“如前欲等，不曾修举，于举未善，唯一向修，由于种种随顺掉法，亲里寻等动乱其心。”掉举心是贪心重。这里有一个字有问题，“太举俱行”的“太”字有问题的，要查，\*\*负责查其它经典，对照搞清楚，乃至其它版本。什么叫做掉举心重？掉举心是贪心的一种，“乐不寂静”，不喜欢清净的环境，不喜欢定的境界，对于世间贪恋得很。我经常碰到有些朋友，“学佛的人要离娑婆世界，哼，我不想离开这个世界，娑婆世界有什么坏？哪样不好？电灯、冷气，嗨，哪样不舒服啊？何必到那个极乐世界呢？地都是平的，也没得山爬，玻璃为地，我还要穿胶鞋，滑的很呢……”对这个世界没有“厌离心”，没有善巧方便的智慧，所以“恶作俱行”。等于前面所讲的胜妙之乐，永远未曾休止，这都属于散乱心。甚至于想到家乡，修行还不到几天，想家了，亲朋故里，“寻等动乱其心”，这是属于掉举心，还不属于散乱心。

# 南师讲《瑜伽师地论》第十三讲

“复有三十二相。谓自心相。外相。所依相。所行相。作意相。心起相。安住相。自相相。共相相。粗相。静相。领纳相。分别相。俱行相。染污相。不染污相。正方便相。邪方便相。光明相。观察相。贤善定相。止相。举相。观相。舍相。入定相。住定相。出定相。增相。减相。方便相。引发相。云何自心相。谓有苾刍。先为烦恼染污心故。便于自心极善取相。如是如是心有染污。或无染污。由此方便。心处沈等。由此方便。不处沈等。言沈等者。谓沈等四。乃至令心碍著之相。或复于彼被染污心。云何外相。谓即于彼被染污心。了知自心被染污已。便取外相。谓光明相。或净妙相。或复余相。为欲除遣诸烦恼故。或令彼惑不现行故。云何所依相。谓分别体相。即是一切自身所摄五蕴。并种子相。”（十一卷）

上次有个错字，“太举俱行”的“太”字，现在查出来，是“大”，不是“太”，少一点。

我们现在《瑜伽师地论》的研究，现在开始是讲做工夫修证佛法，修定的，所谓由止观证入清净，四禅八定的详细的分析指导。那么，我个人的想法，本来是想把它带过去，你们诸位自己去研究。原因是，好像大家打坐都没有坐好，谈不到止，止没有止好，更谈不到观，止观没有弄好，谈不到定慧，定慧都没有弄好，就没有四禅八定，那就是听了等于没有听，所以我想把它带过去。我个人的看法是想先研究怎么样学佛、出家，怎么样由小乘到大乘的修法，那当然又要换好几卷过去了。但是，我虽然有那么个想法，也要看你们大家诸位的意见。当然，我们这里的青年、老年，在家、出家的同学们中，也许有几位是了解得到，或者想要，但是，将就少数的，多数听的，在那里很痛苦的样子，勉强装起很热心地在听，听得懂的样子，那我觉得是虐待。所以先征求大家的意见，看怎么样，都不要客气的，不要说老师没得权威。（有答：老师，还是请你讲四禅八定，以后会对我们有用。）这是你一个人的，你每次的意见比较多的，其他诸位呢？……要求继续讲的举手吧，干脆利落，1、2、3、4、5……14……超过多数了，那就讲下去了啊。

上次我们讲到什么是昏沉，334页……哪位有红笔借我一下，我改一下“太举俱行”的“太”字，谢谢你。

“复有三十二相”这一段可以不讲，大家可以念过去。不过，这每一个相，这个相就是说，每一个境界，每一个情形，后面整个的《瑜伽师地论》都有解释的，并不只是这里提一段。《瑜伽师地论》的组织是非常科学的，若是按现在的排版，其卷数就太多太多了。这里是提纲要，就是说，每个小标题下面的内容，后面都有注解。譬如这一页最后，“云何入定相？谓由因缘所缘，应修习相故，入三摩地，或复已得而现在前。云何住定相？谓即于彼诸相，善巧而取，由善取故，随其所欲，于定安住。”譬如这里，下面开始统统是解释，其实这段重要也是蛮重要的，不过我觉得很容易看懂，很容易过去。因为我念起国语没有你们标准，我自己也讨厌我自己的声音，念的不标准，所以不想念下去——念下去吧，再来：

“复有三十二相：谓自心相、外相、所依相、所行相、作意相、心起相、安住相、自相相、共相相、粗相、静相、领纳相、分别相、俱行相、染污相、不染污相、正方便相、邪方便相、光明相、观察相、贤善定相、止相、举相、观相、舍相、入定相、住定相、出定相、增相、减相、方便相、引发相。”等等，所谓三十二相，不是佛身上的三十二相。其实，成了佛的人有三十二相、八十种好，这个相好光明是怎么样来的？由于内心自修，修养修持的功德所成就的。此三十二相同佛的身相好像看起来没有关系，但是有关系，这必须要配合唯识、华严两方面去研究了。那么，这里提出的“心相”是心理现状，就是说，你做工夫的境界有三十二个不同的境界，情形。

“云何自心相？谓有苾刍，先为烦恼染污心故，便于自心极善取相，如是如是心有染污，或无染污。由此方便，心处沈等，由此方便，不处沈等。”第一个，他先解释怎么样叫做“心相”，拿我们现在的话讲：怎么样叫做人的心理现状呢？心理行为、心理思想的现状呢？就是说，“谓有苾刍”，出家的，光是出家的，为什么这一部分只指比丘，不说“唯有众生”呢？因为这一部分是属于声闻乘的修道，就是注重专修出家的。为什么要出家？因为出家的目的，是离开世间，离开亲属，离开外缘，是专门求道的，所以现比丘相；女的呢，现比丘尼相，是这个道理。就是说，有些比丘去“烦恼染污心”，烦恼心。

烦恼心我们大家都有，心里很烦恼，大家心里有没有烦恼？一天到黑都在烦恼中，不是感冒头痛，就是心里难过，再不然钞票不够用，再不然赶来听课还要受人家干涉、限制，种种都是烦恼，无一不烦恼。肚子饿了烦恼，冷了烦恼，热了烦恼，这是烦恼相，人就在烦恼——烦恼不是痛苦哦，痛苦是粗的，痛硬是痛，苦硬是苦。烦恼，是扰乱你，很烦，就是我们讲的“好讨厌！”心里很烦；恼，不是头痛，是懊恼，等于我们说：“怎么都不对。”“哎，这个地方蛮好，不过有些人不对。”“哎，这个地方蛮好，有些同学不对。”“呃，我的上铺同学会打呼，我睡得很烦恼。”“下铺同学有香港脚，很臭，也没有洗，我鼻子闻得烦恼。”这叫烦恼，不是痛苦。烦恼相，众生皆有，所以要解脱烦恼才能得道，这个烦恼怎么解脱？

“染污” 相不是烦恼相，染污相是块白布去染颜色一样，染上了，染污了，染了一个污点，染黑了，染蓝了。所以，我们读书做学问，实际上，教育就是染污，把你染成好的。我们现在学的是佛法教育，准备成佛，就染成佛的那个三十二相，坐在上面那个又白又胖很舒服的，我们想把自己染污成这个样子，这是善法染污；世间一切则是恶法的染污。所以，烦恼、染污，如果拿现在心理学写这两个题目，一大本书了，过去还是归纳。就是说，对于自己“烦恼”的心理现状，“染污”的经过——因为一切众生皆有“烦恼”、“染污”心，这是两个大原则：

“便于自心极善取相”，人的自心本来是光明坦荡的，因为受了外界环境的影响，教育的影响，或者看了刊物、报纸等思想的影响，看了电影的影响，染污了。染污了以后啊，戴了个有色的眼镜，来看一切东西都变色了：这样不对，那样不对，就觉着自己对。自己对了什么？鼻子对着嘴，镜子里看自己，越看越对。鼻子很对，嘴也对，那别人都不对？因为心被染污。所以自心“极善取相”，自己非常善于——这个善并不是善恶之善，是形容词，自己善于抓住这个烦恼染污的主观形成的，认为这个就是对的，违犯我这个看法就不对，“善”于“取相”。这个善不是善恶的善，形容词，就是说，我们讲这个人字写得好，善于书法，就是这个善。不是说善于书法的人，他做人都很善，不一定，字写得好，做人很坏也有，但是他有一善，善于书法。所以这个善是形容词，对中文要搞通。

“如是如是心有染污”，为什么加两个“如是”？“如是”就是这样，这样这样，这四个字一加，就包括这个心理行为的成分多得不得了！“心有染污”，心里有染污。像我们大家“心有染污”，承认不承认啊？是不是啊？（有答：是。）是啊。

“或无染污”，心“无染污”，证道了，那是真的比丘证阿罗汉了，心里一无染污，干净，光明磊落，也无烦恼。所以，“心有染污”相对的一面是心“无染污”，这两种都是心理的现状。

“由此方便，心处沈等，由此方便，不处沈等。”因为心里有染污，有烦恼，所以，这个心就沉没了，堕落下来了。沉者沉没，在水里沉下去了，一个道理形容。“由此方便”，什么方便呢？由于染污与烦恼的关系，此心沉堕了。“由此方便，不处沈等”，有了修行、证入的这个方法，此心不沉没了，能够超拔出来，跳出来，超越了，超越世间，超越一切。这一段文字很容易看懂哦，仔细念。

“言沈等者，谓沈等四，乃至令心碍著之相，或复于彼被染污心。”怎么叫心沉没了呢？我们的心是怎么沉下去，堕下去了呢？谓“沈等四”相，沉没有四相沉、掉、乱、着。“乃至令心碍著之相”，心里头有障碍，思想上有障碍，因为观点不同嘛，主观形成了，看一切都不对，只有我对，天大地大，月亮下面看影子，越看我越伟大，就是那个样子。不但是心理上的行为，思想上的碍著，久而久之，胸口、胃口也有一坨。你看一个人碰到烦恼的事情，慢慢胃口就不好了，胸口硬是有一坨，消化也不良，就形成心脏病，或者精神紧张病，肠胃病。所以，几乎很多的胃病，是思想影响的。医学上的胃病有两种：一种是身神经的胃病，身体衰弱了；一种是脑神经胃病，思想用过度了，也会发生肠胃病。这是“令心碍著”。“或复于彼被染污心”，或者说，我们此心本来有烦恼，本来已经被染污了，在这个上面，“彼”就是他，在这个烦恼与染污的上面，更加烦恼，更染污下去，更厉害地滚下去。

“云何外相？谓即于彼被染污心，了知自心被染污已，便取外相，谓光明相，或净妙相，或复余相。为欲除遣诸烦恼故，或令彼惑不现行故。”怎么叫做心的外相呢？讲修行方面，你们注意啊，这是讲正式声闻乘的比丘，正式修道的。在佛法外的外道一切等等还不讲，还不在此列，不在这一段的范围。就是说，怎么叫做心取“外相”比丘、修道的人？“谓即于彼被染污心”，心里被染污了。譬如说，假定吧，修净土的，现在有些人的理论：只有净土宗才对，末法时代，禅宗容易落狂禅；密宗呢，那是外道、魔法，其它都靠不住，只有净土才对。那么，这个心已经被这一不净的净土言论、思想所染污了，染污得对不对呢？对啊，善的，好的一面，这是好的染污，不是坏的。譬如鸭蛋教啊、鸡蛋教啊，一贯道啊、道一贯啊，那些等等那就不同喽：现在是三七末劫啊……弥勒下生啊……大灾大难要来了啊，然后又是什么什么，又是一套。所谓打坐要守这里啊……要守哪里的窍啊……要打坐啊。也叫人吃素、行善，他没有做坏事啊，可是全体都是邪见，可他认为其它都不对——心被染污了，被外相所染污，主观形成了。

譬如有些学密宗的人，像昨天有位朋友从美国回来，美国现在流行的就是密宗啊。禅，当然认为是最高的密宗，不过最难。因为有密宗大师马上要来，他们先致意给我，我说：“没有问题，他来我欢迎。”叫他来，因为大家老朋友了，几十年前都知道的，也等于师兄弟一样。我说：“好啊，但是有些什么，不要乱讲就可以了。”都七八十岁了，说要来讲净土经，我说：“可以啊，好得很。”像美国有些人，什么法王在那里：噢，只有密宗是佛法，其它没有……也被染污了，等等。

“了知自心被染污已”，虽然有些人见解上知道，自己的这个观念思想，那么就修那种法，“便取外相，谓光明相”，世界上有很多人看光的，像密宗看光的，还有\*光的。当然，你们都没有看到过，我也没有教你们，教你们一个礼拜都会，但是我懒得教你们，教你们会容易入魔。壁头上画一个圆圈，或者我把袖子一放，你眼睛瞪着一看，里头就放光。你要看东西，在哪里都找到了。有根器的练一个礼拜，差一点的三个月、一百天练下来，都成功了，然后都会看了；然后打起坐来看到前面一片光啊，然后，“噢，圆陀陀，光烁烁啊，妙光如来就是这个，这个就是道，性光圆明。”等等。你们不要摇头啊，自己还没有到哦，听我讲以为正知见，你们自己都在——那个正字上面加个不字，不晓得念什么字。

“便取外相”，取了这个外相。

“谓光明相，或净妙相”，然后用起功来：噢，这要干净啊……手不洗念咒子不行啊，不能上香啊，那个上香拜佛的时候，手洗了干净，还要……在香上摸一下，啊，净妙相啊——里头还不是都是臭的，肉啊、血啊在滚，取这些净妙相……多了，这个净妙相，每一条里头，我告诉你。社会上宗教界，包括佛教以外的宗教，加起来多……譬如天主教，“天主玛利亚，只点蜡烛不点香。”那个蜡烛要点，香不点，天主教要点蜡烛。所以，我们小时候都晓得“天主玛利亚，只点蜡烛不点香。”等于佛教界的“烧香不放炮，菩萨不知道。烧香不敲磬，菩萨不相信。”这是我们小孩子时受的宗教教育。这些都是“净妙相”。

“或复余相。”乃至种种着相的修法。那么，怎么样叫做不被染污呢？

“为欲除遣诸烦恼故”，他们这种光明的修法，各种修法都没有错啊，他认为这个方法可以使人去掉烦恼，一念不生也达得到。

“或令彼惑不现行故。”或者令一切所迷惑、无知的境界变成有知，开悟，都是修道，都能成道，没有错，这是一套。心相，心理现象就是外道境界，叫外相。什么叫做外相呢？心外去求法，所以是外相。

“云何所依相？”怎么叫心理的“所依相”呢？

“谓分别体相，即是一切自身所摄五蕴并种子相。”呃，这句话就要命了，你们又没有学过唯识，你们的佛学基础又不够。怎么叫做“所依相”呢？“谓分别体相”，这些声闻乘的比丘们，跟着佛学久了，佛法的道理都知道，如何是性、自体，如何是一切的相。譬如说般若讲空，中观讲中性等等，都是讲体；法相宗唯识讲相，讲法相。什么是体？任何一个东西都是有体、有相，譬如这个玻璃烟灰缸，这是什么为体？玻璃为体；相呢？就是这个相，现在做成的；用呢？放烟灰用，当然也可以当别的用。虚空是什么体？虚空是虚空为体，空为体，没有东西为体，太虚为体；什么相呢？就是我们眼睛看到的这个什么都没有，就是相；用呢？飞机可以在里头飞啊，人还可以在里头跑，多了。任何东西，即使是空，都有它的体、相、用。学佛，先要把握这个，尤其学华严宗、唯识，先要了解这个。

我们人什么为体？爸爸妈妈生我们，骨啊、肉啊，就是这个为体；相呢？你看，我们那么多不同的相，你的相、我的相，都不同，你也有三十二相，我也有三十二相，你那个嘴厚厚的，我那个嘴薄薄的，我的嘴不像你，你的嘴也不像我，不会一样的，有各的相；用呢？我们大家都在这里造业，就是做这个用，就是人的体、相、用。所以啊，“云何所依相？”“谓分别”，用思维分别，了解了“一切”法的体、用，即是“一切自身所摄五蕴”。宇宙万有，世界上的万物、万有，乃至我们自己此身，注意哦，自身所包含的五蕴：色、受、想、行、识。

讲到这里，你们真要研究佛学，这本书就要摆下，先读《五蕴论》，先把《五蕴论》拿来看，严格地分析五蕴，色蕴是怎么样，受蕴是怎么样，想蕴是怎么样……五蕴，色受想行识。色蕴是属于生理、物理的，地、水、火、风，我们身体的骨头等等，地、水、火、风、空，五蕴，五色法等等。有相的、无相的，有表的、无表的，那分析起来多了。受、想、行、识，每个多的很。

换句话说，“分别一切的体相，即是一切自身所摄五蕴”，这句话，人家说是中国道家的话，“人身就是一个小天地。”一些学佛的，学问不渊博，一听：“哎呀，那你不要听，那是外道的话。”外道、内道差不多哦。道家讲人身就是个小天地，同一个小宇宙一样的作用；佛家怎么讲呢，“谓分别体相，即是一切自身所摄五蕴。”同样的道理。自身，生命的这个身，包括了物理世界的这个五蕴法，是同样道理。

“并种子相”，我们这个生命，个别的生命与共体的生命，都是一个阿赖耶识的种子所爆发的，这个是“所依相。”为什么叫所依呢？是讲身，身体的身。我们这个身体是我们的所依，我们那个能依——自性像电一样，电要通过这个电灯管才能发光，假使这个电灯管坏了，就不亮了。所以，我们今天的身体是所依，等于这个电灯是电的所依，电是个能源，能源所发，到这里就发亮。我们那个自性，通过了这个没有坏的五蕴，这个肉身存在，所以我们能够听话，能够讲话，能够修行，假使我们这个五蕴坏掉了……

“云何所行相。谓所思惟彼彼境界。色乃至法。分别体相。云何作意相。谓有能生作意故。于彼彼境界。所生识生。作是思惟。今我此心由作意故。于境界转。非无作意。此所思惟。名作意相。云何心起相。谓即次前所说是一相。第二相者。谓心缘行缘名色相。此所思惟。名心起相。云何安住相。谓四识住。即识随色住等。如经广说。此所思惟。名安住相。”（十一卷）

……你在这个世界，在欲界里的南阎浮提这个世界上，你就叫做“莫法做了”，你讲话我也听不见，我讲话他听不见。我们讲话，那些非人，没有这个肉体的，在旁边都听得见，站在那里，就是这个上面（师指某处），就可以站几千万亿，几百万人都站在这里，非人的境界。没有这个色阴就不行，所以啊，此身“即是一切自身所摄五蕴并种子相。”

所以，弥勒菩萨的《瑜伽师地论》告诉我们，所谓求证佛法以身证，这个肉体就是这一生证果，不然佛法是空话，空话有什么用？那我们何必学佛学呢？搞了半天，吃饱了饭没有事情干啊？以此生此身求证。

所以，我们此身是我们的所依相，所依相懂了吧？换句话，此身是属于我们的暂时的财产，不是我们的究竟；还不算是财产，暂时借来用，用了几十年以后，没有了。所以，趁这个房子还没有倒以前，你要修，快修，不然来不及了。妈妈生你那一天已经开始在死亡，死亡到一百岁，最后死光。所以庄子说“即生即死”，生下来的那一天，你以为是活着啊？是不断地在死亡，慢慢地在死亡而已。

“云何所行相？谓所思惟彼彼境界，色乃至法分别体相。”怎么样叫“所行相”？以古人来解释“所行相”麻烦了，一大堆的名词。我们现在科学发展了，就是心理行为，行为心理。什么是行为的心理、心理的行为呢？就是你的思想，你能够“思”想各种“境界”。“色”，物理的，“乃至法”，精神的，意识的，“分别体相”，分别各种体，各种相，这个就是“所行相”。

当然讲讲好了，我想，若你们读啊，未必有我读得那么仔细。

“云何作意相？谓有能生作意故，于彼彼境界，所生识生，作是思惟：今我此心由作意故，于境界转，非无作意，此所思惟，名作意相。”我们修行不是讲到要去作意嘛？现在是解释。你们如果研究唯识的五遍行，什么叫“作意相”呢？你不要拿这一段去解释了全部的作意。修止观的作意不同，做人的、造地狱业的作意又不同。现在解释这一段作意，而讲比丘们修声闻道，在自修的程度的作意相。什么叫“作意”？“谓有能生作意故”，因为我们这个生命，心的状况，“有”一个“能”够“生”出来“作意”，能够使我们意识起一个境界。“于彼彼境界，所生识生”，对外界一切的“境界”，“所生”，所生出来，意“识”所变，这意识所变的是什么？“作是思维”，能够思想。

那么，现在时代又不同了，你晓得西方的哲学，乃至产生唯物思想的哲学，恩格斯这段逻辑哲学，翻译成日文、中文就是“意识形态”，我们一个人的思想习惯性的，那个意识变成一个固定的形态相。譬如我们中国人，假如出去上街买衣服，一定想买个中国样子的，因为我们意识形态里头就是这个样子的。所以，一个中国人跟外国人站在一起，同样看一个东西，两个人讲话都不同，中国人说：“好看呐，真好看。”外国人讲：“哇！哇！”两个意识形态不同，表情也不同，这是思维、思想的习惯。你看西方来的朋友们，或者受西方影响，欧美文化影响来的人，一讲：“嗨！你了不起！哈！好伟大！”中国人：“哎呀，你真好哦——，好了不起哦——。”三哦两哦的讲出来，一个字一个字慢慢吐的。但是，你晓得为什么表情不同？他的意识形态形成的。你不要看西方哲学——因为你们没有研究西方哲学，它也很迷人的，看起来几乎接近了佛法，但是差别太远了。这个就是作意思维所生。

“于彼彼境界，所生识生，作是思惟：今我此心由作意故，于境界转”，这个就是研究唯物哲学，如共产党的思想，可惜没有真的研究佛法，不然就不会走入。共产党认为一切心是假的，没有什么心，一切是唯物的，唯物思想，共产主义的思想是偏向唯物哲学。有些青年反对我这个论调，我叫它还是属于“机械心理学”。譬如拿狗来试验，那个狗吃东西的时候，拿个盆子一敲，“叮叮叮”一响，狗就来吃饭，有东西吃，这个狗就知道了。吃了一百天或者一个月，然后，你到吃饭的时候，拿个盆子“叮叮叮” 一敲，它就来了，一看盘子里没有东西，狗站在那里口水都滴出来了，心理作用。他说这一切心理作用，都是凭唯物的指挥，受环境影响。当然不只这一个例子了，所有人的思想，拿唯识来讲，都是依他起。心，没有这个东西，骗人的。他忘记了心能转环境，环境也能转心。不过天理良心，唯心哲学，包括佛法，真要把唯物哲学完全打破了，那就要靠你们修行了，不靠修行，你很难破它！其实唯物哲学最高原理就与唯心哲学接头了，也就是心物一元的道理，其中也很深奥。

譬如说，过去我们二十几岁在大陆上，有个名气大，学问好，思想完全唯物的，他说，“是啊，你这个佛学我也很相信啊，唯心理论讲得很好。好，一切唯心造。”然后，把桌子上的东西都拿开，“来，请你帮我，闭着眼睛，开着眼睛也可以，在桌上造一只鸡，这个鸡每天能生一个金蛋，你会造啊？你造出来我就向你投降，我就拜你为师，一切唯心造嘛，真的唯心你能为吗？”他的理论是真的唯物：今天冷了，没有衣服穿就冻死你；你说我不冷、不冷，我心里都是火，火也没有用。我们说：“是啊，证道的人心能转物。”“可以啊，你找来嘛，你把他找来！”嗨，这真要命了！所以啊，这个时代，你要看到，你们是没有碰到，坐在这里打坐啊、念佛啊，大家都是善男子、善女人，不碰到这些，你碰到这些时怎么谈啊？你理论上把我服气了，我就相信，或者你事实拿出证明来我就相信。你们不要以为你们出去弘扬佛法，碰到的都是“散”男子、“散”女人——当然，我讲的“善”字口音不同了，散开的“散”，马马虎虎散在那里，不相干啊，那当然容易啊。你碰到他们这些真学问的：“我们谈谈事实嘛，你求证了给我看。”暂时还不要你生个鸡，每天生个金蛋，你现在唯心，先把鼻子想倒转来长，把鼻了扭过来长，而且自己出门还不要……这个牙刷、筷子往里头一插，蛮方便，你看看，你把它变一个过来嘛；你把嘴巴长歪了，把嘴巴长到头顶上，吃饭的时候，一倒，免的麻烦。他说：“你想想看。”哎，你怎么讲啊？（有答：诡辩。）你叫他诡辩，那是你的主观，不是他的错啊。怎么叫诡辩呢？他说这是你的主观嘛，那我也可以说你是诡辩啊。是啊，两个不同的观念嘛，对不对？所以，你不能说：你肯定是诡辩，我的是神辩啊？没有用啊，所以要知道。

那么，现在佛法的理由，“今我此心由作意故，于境界转”，譬如假定碰到一个唯物论者：“不错，你认为一切唯心转。我问你：你睡着了的时候，外面境界还在转的时候，你会不会流口水啊？”这个假定的“你”一定答复说：“没有。”可见，你所说的一切心理都是受外界的影响是作意来的；不作意，你没有这个事。那么，既然作意，你不能认为主观的一切是唯物的，当然了，你对唯心的证明是不够，但是你认为一切皆是唯物所转，在逻辑上，你这个主观还是作意来的。那么问题要退回来，研究这个作意的作用，思想内在的这个东西，就是哲学所讲的认识论也就是现在所讲的认知论，你这个认识，确定这个主观，这个作用是什么作用？先把这个研究清楚，再来谈唯物、唯心。

你们要出去，将来未来的时代，我告诉你，你以为还是这个时代啊？现在时代变起来快的很哦，二十一世纪一到，学术还要昌明。像现在世界上医学的论文，每三分钟五万多篇就出来了，你拿电脑都看不完，知识不断地增加。所以，现在这个时代是知识爆炸的时代，这是医学一门。你看每个大学，各个专业的毕业论文，各个研究所，五分钟以内，全世界的知识，马上就增加了几十万份，新的意见，新的理论。你还在这里五蕴啊、十八界啊，能空啊，作意啊，所转啊……安娜多了、安娜多了。。多了个什么，安娜不出来的。要注意，是要以身求证。

“非无作意。”他说，一切境界，你认为唯物也好、唯心也好，比方讲，这个也就是你意识作意所成，并不是说，离开意识思想境界，你找得到一个东西，没有。这个能够“思维”的，就叫做“作意相”。譬如我们打坐，坐起来，你说：“哎呀，我这两天坐得很好啊，一念不生，好清净啊！”你说你清净吗？“清净。”你知不知道呢？“知道。”——作意，这叫好的作意，清净作意。没有错，是要以清净作意来修。

“云何心起相？谓即次前所说是一相，第二相者，谓心缘行缘名色相，此所思惟，名心起相。”怎么样叫心起来？这个“心起相”是古文了，你们现在想想看，用现在的名字怎么说？十二因缘就是“心起相”。你们想想看，哪个同学想出个好名称？当然，你们现在出去讲经说法，弘扬佛法，要跟着时代跑啊，随时不要离开原经、原论，但是，你要拿现在的观念能够接受的，你就使他了解。什么叫“心起相”？就是前面所讲的一种现象，作意起来的。“心起相”的第“一”个是作意，“第二”个是什么呢？就是无名缘行，行缘识，识缘名色，名色缘……十二因缘，一个链锁、连续的关系，这个就是“心起相”。你普通讲佛学，这样人家就解决了嘛，那么散男子、散女人听了，就“好啊，好啊，这个居士/这个法师讲的真好啊！”怎么好？“很好听哎。”我听到这个话啊，从心脏里头发毛啊，原来是我讲的好听而已，起不了作用。你说拿现在的话应该怎么讲？（有答：联想相。）联想相？你太学问化了，你是大学里出来的。再想想看，将来你们出去弘扬佛法，我告诉你，光只晓得佛法不行，晓得学术也不行，要变成一个演讲家，要变成一个宗教演讲家，演讲跟上课是完全两样。所以，我们有许多同学、许多朋友很能上课，不一定能演讲，能演讲的不一定能够讲学术。一个将来真正弘扬佛法的，要能演讲，能讲学术，还要懂佛学，还要懂一切。这是附带告诉你们，不要拿一行来解释。

你们想想看，这个想不出来啊？创造一个嘛。十二因缘就是讲心路的历程，思想的历程、过程，经历的“历”，历史的“历”。无明过了，这一段就到了行，前面一段过了以后，无明缘行，行就……再前面……一个心路的历程。不过，这个心路的历程，你要说是回旋性的，现代人觉得：“诶哟，你说得对啊，很好听啊。”你若说十二因缘啊，这个缘那个，那个缘那个。我口袋里摸摸，有一个打火机，有盒香烟，一点都不圆啊？现代人要用现代的话表达。所以，“云何心起相”就是这个。

“云何安住相？谓四识住，即识随色住等，如经广说，此所思惟，名安住相。”这个比较深了，怎么叫“安住相”？譬如我们这个世界地球，今天存在不存在？存在，“安住”。这个地球将来会不会灭呢？会灭的，坏掉。可是这一段还在“安住”阶段，这就是“安住”的道理，叫做“四识住”受、想、行、识住，四个识在随色住。就是说，“识”就是精神心意识同这个物理共住。所以，你看西方哲学，像柏拉图表达这个世界分两层，二元：精神世界、物理世界，那么，也懂了这一点点东西。这个世界是由精神、物理两个扭结拢来，好像油条那样扭拢——油条还不紧，它是很紧的，等于白糖放进面粉里。

譬如我们修行是干什么呢？我们这个身体一有了以后，我们的自性光明就在这个肉体里，你怎么样把它们逗拢来凝结回来，把白糖从这个面粉里抽出来？所以，你的腿麻了，你就觉得痛，因为你那个白糖在里头。如果这个肉体细胞里，没有你那个灵知之性在里头，你腿麻了晓不晓得痛啊？修行如何修就是如此解脱，“识随色住，如经广说”，这个道理，经典上佛已经说的很多了。这种思想的范围，“此所思惟”，然后，能够修到了定“住” ……为什么要打坐修定？定就是把你那个生命，原来散开来的，再把它凝结回来，凝结回来后，同肉体可以分化开，拉开了，解脱了，回到我自己家了，回到原来那个地方去了，这属于小乘的修；大乘的修法，就晓得这个肉体同那个灵知之性，这两个东西都是一个东西变的，不但要把这一个灵知之性拉出来这个肉体，回转来，还要把这个肉体重新转化，这是大乘的修法。

# 南师讲《瑜伽师地论》第十四讲

“云何自相相。谓自类自相。或各别自相。此所思惟。名自相相。云何共相相。谓诸行共相。或有漏共相。或一切法共相。此所思惟。名共相相。云何粗相。谓所观下地一切粗相。云何静相。谓所行上地一切静相。云何领纳相。谓随忆念过去曾经诸行之相。云何分别相。谓思未来诸行之相。云何俱行相。谓分别现在诸行之相。云何染污相。谓于有贪心。思惟有贪心相。乃至。于不善解脱心。思惟不善解脱心相。云何不染污相。谓与此相违。当知即是不染污相。此中已出离于断。不修方便者。观有贪等。修方便者。观略下等。有贪心者。谓贪相应心。或复随逐彼品粗重。如是由缠及随眠故。一切染污心。如应当知。以能对治缠及随眠故。成不染污。云何正方便相。谓所思惟白净品因缘相相。云何邪方便相。谓所思惟染污品因缘相相。即是思惟如是如是。不守根门住故。乃至。不正知住故。如是如是心被染相。云何光明相。谓如有一于暗对治。或法光明殷勤恳到。善取其相。极善思惟。如于下方。于上亦尔。如是一切治暗相故。建立此相。云何观察相。谓有苾刍。殷勤恳到。善取其相。而观察之。住观于坐者。谓以现在能取。观未来所取法。坐观于卧者。谓以现在能取。观过去所取。或法在后行观察前行者。谓以后后能取。观前前能取法。此则略显二种所取能取法观。云何贤善定相。谓所思惟青瘀等相。为欲对治欲贪等故。何故此相说名贤善。诸烦恼中。贪最为胜。于诸贪中。欲贪为胜。生诸苦故。此相是彼对治所缘故名贤善。”（十一卷）

“云何自相相？谓自类自相，或各别自相，此所思惟，名自相相。”就是说，人的思想意识形成了一个思维的状况的时候，自己构成了一个固定的形态，等于说是意识形态。“自类自相”，譬如学哲学的人，讲话、做事都像个学哲学的样子；学科学的，我们许多同学、朋友专门学科学的，我常常称“科学怪人来了”，他那个样子就是个科学家；读书人是一副书呆子的样子，酸不溜丢的。有个朋友批评我，“你啊，你读了一辈子的书，没有酸味，不行。”我说：“怎么呢？”“读书要酸，酸了还要发酵，那个酵酸味出来，这个味道就够了。”我说：“噢，原来如此。”这就是“自类自相”。你看学佛的人就是有一股佛相，慢慢三皈五戒出来之后，就是一股佛相，满脸佛气，满口佛话，“自类自相”。“各别自相”，你看基督教徒一进来，一看他就是基督教徒，一看就是个耶稣样子，没有办法的，意识形态形成了。这就是“自相相”，这个心理作用就是这样大。“此所思惟，名自相相”，因为他的思想里形成了那个形态，这个叫“自相相”。

“云何共相相？谓诸行共相，或有漏共相，或一切法共相，此所思惟，名共相相。”譬如我们中国人到了外国去，看到西餐，你看我，我看你，两个人就摇摇头，因为我们大家心理的“共相”是认为西餐不好。等于我到日本去了以后，老辈的和大家都坐在一起，何应钦先生年轻时是在日本留学的，看到日本菜就笑，我也笑，我们两个都喜欢吃的，有许多教授坐在我的旁边：“这个鱼生的，怎么吃？”我说：“你吃不了吧？叫他多拿点饭给你，你把鱼都推到我前面吧。”十几盘，我还觉得不够，那个日本人小气，一盘一块鱼，哎呀，我是一口一块，哪有那么啰嗦，“都归我收拾了，你们去买点面包吃吃。”就是说，每个人都有“共相相”，外国人、中国人、阿拉伯人各有“共相相”。印度人一到我们这里，看我们吃的饭臭的要命，他绝不吃。他们要用香料做的饭，印度人都是用香料做饭，饭里放奶酸的，我们吃啊，酸得不得了，他吃的津津有味。大家都有共业，就是“共相相”，心理的共同形成的。“此所思惟，名共相相”。

“云何粗相？谓所观下地一切粗相。”我们大家心粗，都粗心大意，“粗相”。在佛法看来都是“下地”，下界众生，下界众生都是“粗相”，心粗气浮，做事情粗来粗气，走路不是踏了人家的脚，就是把东西打破了，忘了这个，忘了那个，都是心粗，“粗相”。你看，一脸粗相，就是这个样子，没有细相，修行到了，不但脸相转细了，皮肤细胞都转嫩了，就是走入细相。

“云何静相？谓所行上地一切静相。”静的境界，禅静的境界，色界、无色界上界天人的境界。

“云何领纳相？谓随忆念过去曾经诸行之相。”所谓“领纳”就是受相，你过去经验过的。所以每个人都喜欢自己的家乡，都喜欢妈妈做的菜。像我们贪嘴的人一看，“哎呀，他妈妈做的菜不好吃。”你问她亲生的儿子，“你最喜欢哪个菜？”“我妈妈做的菜。”他吃惯了。所以，每一个人哪个地方出生，走遍天下，回想起来还是自己那个家乡好。家乡那个地方，茅厕就靠着厨房边上的，还是那个味道，还是不错。真的啊，像我们乡下出来的，有些人年轻人跟我到乡下，一闻那个大粪浇在田里的味道“呕……”我觉得蛮好啊，我们从小闻惯了这个味道，尤其是太阳一晒，另有一股香味\*\*\*\*\*，别有乡土气味，没办法，“领纳相”。 你曾经经过的事情，“谓随忆念过去曾经诸行之相”，所以，每个人的个性不同，就是你前生的“领纳相”在内，每个人的个性里都带着有过去、前生成分的“领纳相”，在里头经验，各自意识形成了现行了。

“云何分别相？谓思未来诸行之相。”想到“未来”，这就靠思想分别。像你们年轻，在这里读书，两年毕业后干什么？还是有发啊，还是没发？没发就成法师，有发就没有办法。究竟走那一条路，自己去想。然后，年轻人有时候躺在床上做梦，“前途无量，后途无穷”，老年人躺在床上是“前途有限，后发无穷”，都是苦恼，这些是“未来”“分别相”。所以，要晓得什么叫“分别”，是“思”维这样、那样，比较性，比量境界。

“云何俱行相？谓分别现在诸行之相。”现在的心理状况。

“云何染污相？谓于有贪心，思惟有贪心相。乃至于不善解脱心，思惟不善解脱心相。”什么叫“染污相”？举个例子，譬如“贪”，我们人贪恋这个世界，贪恋这个世界的名啊、利啊、钱啊，这个世界的好看。假设我们有些人到另外一个世界，纵然天堂很美，有些人还不愿意升天呢：天有什么好玩的？我这里玩习惯了，嘿，有冷气，有暖气，有电灯，蛮好玩的。他习惯了，“于不善解脱心，思惟不善解脱心相”等等。

“云何不染污相？谓与此相违”，相反的就是“不染污相”。

“当知即是不染污相。”这个就叫做“不染污。”

“此中已出离于断。”所谓“不染污相”，心理恢复了自性的清净光明，就叫做“不染污”。怎么样做到清净光明的自性呢？“出离”世间，跳出了三界，“于断”，切断了，跟这个欲界一刀两断，没有关系了，切断了，能断金刚般若波罗密，切断了。所以，出家的比丘对于世间的思维习性都要切断。

“不修方便者，观有贪等；修方便者，观略下等。”所以，“不修”各种修行方法的，“观”，观察世间的一切，都在“贪”心里。其实，我们修行要检查自己的心理，你为什么要打坐修行学佛？有没有贪心？“没有，因为我看通了。”贪得厉害！哎呀，又想进步，又想得道，又想成佛，又想跳出三界，你说贪不贪？贪极了，大贪。怎么不是贪心啊？而且自己认为，“哎呀，我看那些人啊，太贪了，我们学佛，好多了。”好多了？那只好在鼻子里答一声，“哼！”好多了？一样的！不过换一个……等于我们抽香烟的，“我戒烟了！这只手永远不拿。”这只手拿着抽，这样的，不贪？哪样不贪？所以，真修到不贪之地——成功了。即不贪世法，也不贪出世法，所谓坦然而住，这样叫做坦然而住。你以为自己坐在那里，摆得端端正正，把这个意识停一下就叫坦然而住啊？这叫做停住了。坦然？坦得起来啊？不可能。所以要懂教理。“修方便者，观略下等”。

“有贪心者，谓贪相应心，或复随逐彼品粗重，如是由缠及随眠故，一切染污心，如应当知，以能对治缠及随眠故，成不染污。”所以讲这个贪心，下面贪嗔痴慢疑多得很啊，这是先拿贪心来讲。贪等于贪欲，广义的贪。狭义的贪是贪男女之间的爱，即爱心；广义的贪无一不贪，哪有不贪的？贪清净也是贪。譬如说，我经常笑自己爱干净到极点——贪心，爱清洁也是贪，没有不贪的。你说我不爱清洁，爱脏的好不好？那也是贪，贪赃嘛。总而言之，真解脱之难，学佛求解脱。所以，“贪相应心”，一切众生“或复随逐彼品粗重”，贪心是粗的一面，还跟着贪心，贪上加贪，跟着去跑。

“如是由缠及随眠故。”那么“如是”，这个样子，“由缠”，缠绕，缠绕就是结使，如丝一样一条绳，越捆越坚，“及随眠故”， 贪嗔痴慢有随眠烦恼。怎么叫“随眠”？跟着你傍边睡的，要命的，你睡的时候它也在。你说你们睡的时候有没有贪？有些人，“你到我这里睡好不好？我换了床铺就睡不着啊。”你说这个家伙贪不贪？连躺“瘫尸”的地方他都要贪下去，这个人就是贪。所以比丘者，头陀行不三宿空桑，哪里都可以过一夜。然后贪这个地方好，贪这里才舒服，不然我睡不着，这个环境改变了，我睡不着。这还叫修行啊？修不了的。牛栏、猪栏、厕所边上同莲花鲜花世界，照睡不误。这是说一切烦恼“由缠及随眠”的厉害。随眠烦恼你还不知道呢，你们打坐若坐得好，觉得一念不生——哎呀，你算了吧，你不生啊？很多烦恼都是“随眠”，跟着你在那里，它睡在你傍边，同你两个平起平睡，你还不知道呢。而且，你还爱的要死呢，它也爱你，你也爱它，解脱不了。

“随眠”两个字翻译的太好了！你说缠绵的“绵”吧，没有意思了。“随眠”是跟着你睡的，使你永远在昏迷中的，这叫做“眠”。玄奘法师翻译的别的字啊，我都没有什么大赞成，我经常赞叹他这个名词用得太好了！“随眠”，怎么想出来的？那个智慧啊！当然，他是根据梵文翻的了。“随眠烦恼”是这个“眠”字，你们不要写错了，写个缠绵的“绵”，就该打手心六百板，那就错了，“随眠”是这个“眠”。

“一切染污心，如应当知。”所以，我们一切众生心理贪、嗔、痴随时都在“随眠”烦恼啊，你应该要了解。修行，一念之间被自己的“随眠”烦恼、根本烦恼缠绕牵走了，还不了解，还等到老师骂你一顿或者揍你一下才清醒了，你看你多昏头啊！还是修行人呢？修个什么？修条大路到杭州？

“以能对治缠及随眠故，成不染污。”你随时要有警觉性，所以“佛者觉也”。你随时要有警觉性，能够医治自己心理的这个毛病：缠绵同随眠。然后，“身如菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭，勿使惹尘埃”，你不要认为神秀的这个偈子不对啊？神秀讲的是修行的工夫，六祖讲的是直接的见地，差别在这里。真有见地后如何做工夫？还是“时时勤拂拭，莫使惹尘埃”，悟后起修，才把这个“随眠”烦恼修到了真正不染污。

你看你们普通人，指出你的烦恼，指出你的业障心理，还不服气呢，自己在那里还不肯改呢，然后还抱住那个习气、业障的心理，自己当宝贝呢，翘起个嘴巴。所以我说，你们的起心动念我看得很清楚，不给你讲，让你去缠绵，缠绵一阵后，反正六道轮回里头蛮好玩的，你滚来滚去多滚几回，我就在那边等你就是了。等到你滚的一身烂泥的时候，“滚够了没有？”“够了。”“上来。”拉你一把。

“云何正方便相？谓所思惟白净品因缘相相。”什么叫“正方便”的修行呢？“白净品”，又白又净，干净吧？好看吧？就像我们上面这一位一样，又白又净，这是佛相，善相，善才称为“白净品”；恶业称为黑业，染污。

“云何邪方便相？谓所思惟染污品因缘相相，即是思惟如是如是，不守根门住故，乃至不正知住故，如是如是心被染相。”怎么叫做“邪”的方法呢？邪方法、邪教都是“邪方便”譬如说，在美国的那个什么教啊，死了好多白人的？\*\*\*。韩国前几年有个\*\*教，那个教主还来拜访我，还送了一本他的著作给我，叫我给他签一个名才好，我说：“好好，慢慢地，我这两天指头痛，不会写字。书先放在这里，等到我指头好了再给你签名。”我才不给你签名呢，那个教主派了两个副教主来，如此等等。鸭蛋教、鸡蛋教，什么牛蛋教啊，这些等等都是了，“方便相”。他们有没有理论呢？有理论，所以他们是“思惟染污品因缘相”，“思惟如是如是，”是“不守根门”，不回转来反省自己，六根都向外走的，所以叫外道。“乃至，不正知住”，没有正觉性，不定，“如是如是”，这个样子、这个样子。所以，这个“如是”包括了很多道理：这样、这样、这样……一大堆这样多的“心被染”污了。

“云何光明相？谓如有一于暗对治，或法光明，殷勤恳到，善取其相，极善思惟，如于下方，于上亦尔，如是一切治暗相故，建立此相。”“云何光明相？”分两种，一种是智慧的光明，并不是有相的光明；一种是有相修法的光明，譬如净土啊，譬如比丘戒律啊，睡的时候观这个日轮光明相。真得到禅定自在了，开眼、闭眼，身体内部自然有光明相出来，这是生理上，工夫上的光明相，智慧上的相是无相光。所以叫做光明相，就是“对治”这个无明黑“暗”。“法光明”是智慧上的光明，意识上的光明。“殷勤恳到”，要极诚恳求道的人，真智慧才发得起来。“善取其相”，你看一切佛经叫你不着相，佛经叫你不着相，哪里不着相？着而不着啊。说佛不打妄想，佛若不打妄想，这些经典怎么说得出来啊？啊？他没有思想会说得出来啊？因为他随说随解脱了。所以，“善取其相”，你念佛也好，修密也好，念咒子也好，要“善取其相”。生起次第、圆满次第，性空缘起、缘起性空，“极善思维”，要用智慧去研究清楚。“如于下方”世界修，“于上亦尔”，“如是一切治暗相故”，这是指无明。“建立此相”。

“云何观察相？谓有苾刍，殷勤恳到，善取其相，而观察之。住观于坐者，谓以现在能取，观未来所取法。坐观于卧者，谓以现在能取，观过去所取。或法在后行观察前行者，谓以后后能取，观前前能取法。此则略显二种所取能取法观。”

注意了，出家比丘，这也是戒律，其实学佛的居士也是一样，居士也是比丘，比丘也是居士。就是说，佛经有的，真修行人才算是大比丘，不管你留发不留发，出家或者在家。有本佛经，佛说的，等我有空给你们找出来，你们暂时先做“丘比”吧，不要先做比丘。怎么样叫出家比丘？“殷勤恳到”，出家求道，勤勤恳恳，“善取其相”。一般学佛的，一来就被“空”字麻醉了，佛法讲空，你空得了吗？你取一个空，也就是“善取其相”，“而观察之”，要随时思维观察，反省自己。

“住观于坐者”，譬如打坐当中修观，这完全是靠思维修，理上证了，一样的。“谓以现在能取”，那我现在坐着的是谁啊？能坐的？“观未来所取法”，能取与所取，心的能与心的所之间研究清楚。睡时也应该这样做工夫，“谓以现在能取，观过去所取”，那么，我昨天睡着，怎么又醒了？我今天怎么又想睡？睡了到哪里去了？禅宗叫你参“无梦无想，主人公何在？”就是这个道理，也就是思维修嘛，参嘛。“或法在后行观察前行者”，走路的时候：我这一步走过了，谁叫我走的？我的意识。那个意识是怎么叫我走这一步路的？乃至，前面古人修行是怎么成就的？也就是观，观“后后”，“观前前”。 这个里头，简单地说，“二种，所取能取法观”，能所双亡，就是自性发整体性自性法性显现。

“云何贤善定相？”怎么得“定”呢？“贤善定”。你要知道定是共法，外道也定啊，魔道也在定啊。你不要看魔啊，大魔王，魔不得定没有神通的，神通都从定来啊，定是共法。所以，我们出家学佛法的定，因此叫“贤善定”，不走世间定、外道定、魔法定。你以为打坐就是道啊？外道坐得比你们还好。我们老和尚到美国去……跟一个美国人夜里比赛打坐，美国人一个大个子，一个黑头，坐在那里六个钟头不动，身体还端正。我说：“一定是搞瑜珈的？”他说：“我也不知道。反正我们五个法师坐到四个钟头以后，你看看我，我看看你，两条腿熬不住了。看人家居士，还是外国人，怎么办？”我说：“怎么办呢？”“后来我们下来了，大家拜佛，这一拜拜倒天快要亮了，大家拜的爬都爬不起来，昏沉了，睡着了。”你看，怎么弄啊！我们不好好修行，不行的。这是真话，老和尚亲自跟我讲的，老和尚很坦白的，你逗他一下，他就公开向你们汇报，此所谓老和尚\*\*\*，好！道德就在这里，坦率，不做假，实际修行。你看，你到外国弘法，我经常讲：你到外国弘法，不管如何，你两腿一盘，白宫门口一坐，半个月不起来，那个美钞就来了，滚滚而来。你管我有道没有道，咱们两个比比腿看嘛，带个大斗篷，坐在那里下雪天也不怕，然后呢，钞票就来了，就是这个道理，有道没有道不论。这些啊，纵然如此，也是外道定。现在告诉你什么叫“贤善定相”，正法里头的，这还是属于声闻乘。

“谓所思惟青瘀等相，为欲对治欲贪等故”，修不净观。我晓得你们修白骨观，《禅密要法》，听到那个烂了，吐了，“哎呀，我都想呕了。”为什么有这个心理？你知道吗？因为你无始以来对世法，对于这个欲界的色身有贪欲相，所以你才厌烦。假使你没有贪欲相，就觉得这个“嗨！”高兴了，我把这个脏的业都吐出来了。知道吗？所以，你们修行没有智慧，自己检查不出来。

老实讲，不净观你们观不起来的。照《禅密要法》观到自己的身体烂了，观到那个蛆虫在自己身上肉上爬，又臭。“青瘀相”你们又没有看过，到殡仪馆看一下，人死后三天、七天以后，没有冰过的……现在的这个细皮白肉啊，三天以后就一块一块变青了。再不然，哪个管总务的？明天我们到中央菜市场去买半个猪挂在这里，不要放冰箱里，给它烂个七天，你们就观起来了，看到肉是怎么开始烂的，烂后是怎样的臭味。你非要经过这个实际，否则你观不起来，我告诉你，你就修不好。所以，为什么佛在世时，他带了一帮比丘在尸陀林？印度很穷的，人死后也没有棺材，就用草一包，丢在那个地方慢慢烂了、臭了，臭的很啊。佛就带着比丘们围着这个东西打坐。你去看吧，看到那个漂亮的，你尽管多看两眼。还不入定？哎呀，想都不敢乱想了，我的妈啊！那当然入定了，吓都吓定了嘛。所以说，要先修不净观，“青瘀等相”，“淤”就是烂肉。“为欲对治欲贪等故”，上面那个“欲”是动词，拿白话讲：就是为了“要”对付，医治自己心里头对男女之间的爱，这个道理来的。

“何故此相说名贤善？诸烦恼中，贪最为胜，于诸贪中，欲贪为胜，生诸苦故。此相是彼对治所缘故名贤善。”我们一切众生的“诸烦恼中”，第一个是“贪”欲最重，贪欲里，人生是男女贪欲最重，所以，我们修行先要断这个。由爱才生出一切烦恼痛苦，要断这个，就要修不净观。你说：“哎呀，我想想它，好不干净啊。”你还干净啊？你先从自己身上的肉烂起……

“云何止相。谓所思惟。无分别影像之相。云何举相。谓策心所取随一净妙。或光明相相。云何观相。谓闻思修慧所思惟诸法相。云何舍相。谓已得平等心。于诸善品增上舍相。云何入定相。谓由因缘所缘应修习相故。入三摩地。或复已得而现在前。云何住定相。谓即于彼诸相。善巧而取。由善取故。随其所欲。于定安住。又于此定得不退法。云何出定相。谓分别体所不摄。不定地相。云何增相。谓轻安定。倍增广大。所思惟相。云何减相。谓轻安定。退减陕小。所思惟相。云何方便相。谓二道相。或趣倍增广大。或趣退减陕小故。云何引发相。谓能引发略诸广博文句义道。若无诤无碍妙愿智等。若依三摩地。诸余力无畏等最胜功德。及能通达甚深句义微妙智慧。如是等相。

复次如是诸相。即前根本四相所摄。谓所缘相。具摄一切。因缘相亦尔。前与后为因缘故。为令后后得明净故。正方便相一切种别皆因缘相。如正方便。邪方便亦尔。一是白品相。第二黑品相。诸染污相。唯应远离。所余诸相。唯应修习。于彼彼时应修习故。”（十一卷）

看嘛，青一块，烂一块，这里扯一块，那里弄一块，哎呀，我的妈妈，那已经够受了，不净相，白骨观等等。所以，佛再三地提，声闻道的出家比丘，此是第一法门，非修成功不可。那么，由不净观、白骨观上来：

“云何止相？谓所思惟，无分别影像之相。”怎么得“止”？ 一切“思维”到达了无思维，不分别，空了，这还不叫做真的空，是我们普通叫它空，是意识不起“分别影像”，影子都没有，宁静了，这叫做止于所缘审正观察，心一境性，得了止。光止，得止得定，你还是属于外道啊，要起观，得慧，贤善法中比丘法，声闻道。

“云何举相？谓策心所取随一净妙，或光明相相。”昏沉的时候就掉举。你人打坐时完全昏沉，就头低下瞌睡，是你脑上的氧气不够了，所以心要提高，叫举起来。我跟你讲明吧，这是个秘法，不然，只给你讲文字啊：“举者，掉举也，掉举者非散乱也，散乱者取粗相也，掉举者细之散乱也。”我们当年听法师们讲经，是这样讲的，他东一个“也”，西一个“也”，两腿盘坐在上面，然后我们也慢慢地进入昏沉定中，就这样一座听三四个钟头。我大概听了七、八分钟，“去你的吧！”我也不听这一套了，搞些什么名堂？讲了一个月，那个题目在哪里还不知道，《大乘妙法莲华经》，“大乘”两个字就讲了四个礼拜。“大，这个字何以谓之大？大字者……”从写字教起的，教我们听这个？我的妈啊！我的外婆啊！我还来听啊？

“举相”的“举”还有这个作用——高举。“策心”，“策”就是一条鞭子，你把心提一下，“所取随一净妙”，或者顶上起“光明相”，或者是日光照下来，不昏沉了，天亮了，该醒了。但是，你举久了会血压高，散乱心起来了，就要换个“沉相”，把它放下。

“云何观相？谓闻思修慧所思惟诸法相。”这就是“观”。“闻”听了经典，你要去研究、思想，看经，看后要回到身上修，修了以后得定，得慧，开悟了。

“云何舍相？谓已得平等心，于诸善品增上舍相。”怎么叫“舍相”呢？做工夫，走一步就丢一步。你今天到了光明，赶快丢光明，就进步；若贪着光明，“我在光明里舒服啊。”你去光明去吧，你去吃光明，玩光明，你将来变成光而已，被摄影机一下就照到了，光有什么了不起啊。所以，舍是这样，即儒家的“苟日新，日日新，又日新”。我经常告诉你们：今天的进步不算数，只有明天，没有今天，永无止境地前进去，这是“舍相”，你若住在一个境界上就完了。

“云何入定相？”这是你们想要知道的，对不对？你们入定了没有啊？入昏沉的有过，入定的没有过。

“谓由因缘所缘应修习相故，入三摩地，或复已得而现在前。”怎么叫“入定相”？因缘法，各种因缘凑合。你说：“那要财、法、侣、地，这个啊？”不是这个因缘，你自己的生理调顺了，四大今天无病，无痛；心静，那个心路的历程，就是心走的这条道路，或者再用一个名词，“星星隧道”，总算撞进去了，走到这个隧道里。刚刚碰到身体正常，身心两个因缘一凑合，我叫做瞎猫撞到死老鼠，因缘凑合了，所缘的境界一下刚好：“诶，我本来要观明点，观不起来，偏偏张同学开了一下电灯，晃了一下，光明又来了，定住了。”——瞎猫撞到死老鼠，“因缘所缘应修习”，正是我要进入的境界，到达了。

所以，一般人认为入定是有个东西进入，灌香肠那么进去——入定就是你要的……譬如我要入光明定，结果我身心一片光明到了，已经进入这个状况了，就叫“入”，进入这个所要缘的状况。譬如我们现在要上课，有个人希望进来听《瑜伽师地论》，门给他打开，因缘凑合：“请进。”“有没有位置？”“有位置坐。”坐下来以后听得很入港，这就是因缘所缘，他要求听《瑜伽师地论》，现在因缘跟所缘凑合了：“啊，这个道理对！”他入了听《瑜伽师地论》的这个定，懂了吧。认为入定了，以为入进去就什么都不知道了，不知道不是变猪了嘛，那何必入定呢？定者就是定啊所要求的因缘与所缘都凑合了，就入定了。

所以，大家学佛的很笨，像我们当年学入定，经典上翻，怎么叫入定？四禅八定讲了半天，怎么入定？你说我是怎么了解的呢？嗨，我读佛经是在哪里读啊？我就站在那里看小孩子玩那个陀螺，绳子一打，那个陀螺“嗡嗡”一转，它就定在中心了，看起来不动了——哦，入定！动不动呢，动得太快了，所以不动；不动吗，在动，它在中心点立正了，此所谓定住了，定在中心。等转不动时，倒下来，昏沉了；摇摇摆摆的时候，那个陀螺散乱了，懂了吧？你们靠佛经才懂道啊，哎呀，太笨了。入定相，入那个中心点进去，插头插对了。你今天上坐觉得身体也很舒服，两腿一盘，眼睛闭也好，不闭也好，哎，已经很安祥了，你所求的就是这个安详，入定相。然后，你们啊，安详境界来了：“我要入定，怎么想法使它入定？哎呀，我入了好几天还不入定……”你在那里害入定的相思病，怎么入定嘛，你说我说得对不对？不相信你问他老人家，说错了，他会打我，说对了，请他下来，我要上去坐了（众笑）。所以，进“入三摩地”静修。

“或复已得而现在前”，就是说，你曾经经历过的那个定境，随时可以在前面现前，站着也好，坐着也好，随时到达这个我所要的境界。

“云何住定相？”入定是初步入门，入了这个定，要定住了，就叫“住定”。

“谓即于彼诸相善巧而取，由善取故，随其所欲，于定安住，又于此定得不退法。”我要这个境界——上坐也好，站着也好，心境一宁静，一回来就进入这个境界，“善取”，随时随地可以进入这个境界，这就叫做得定，教理叫“住定”。

“云何出定相？谓分别体所不摄不定地相。”出定就出定，我不想住在这个境界了，也不是你的分别心所能达得到的所能挑动的，不包含分别心那是任运正在的。“不定地相”，就是散开了，这个就叫“出定”，我不在这个境界里了。等于说：我今天进入这个讲堂来上课，上课就是上课，完了就走了嘛，就不在你这个境界了，就是“出定相”。

“云何增相？”我们知道了入定、住定、出定的这个理论，那么，怎么样使我们的定力增加呢？

“谓轻安定，倍增广大所思惟相。”那身心非要得轻安，（否则）不能入定，也不能住定。轻安，相反的就是粗重，我们凡夫一切众生心也粗，身体也粗，骨头也粗。所以 “相法”上讲：这个人的身体轻盈，步履轻盈……所以从前，我跟老师在一起的时候，我们那位袁老师，我们当年叫先生，先生跟我说：“怀瑾啊，你过来，我告诉你，今天下午有一个人来，你注意。”

我说：“什么人啊？”

“姓肖的，叫肖\*\*。”

我说：“干嘛的？”

他说：“哎，你不晓得，他医道很高明，武功也很高的，你不是喜欢武功嘛。”

我说：“我现在对武功高的没有兴趣。”

他说：“你先看，我叫你了解一个事，这个人将来非成道不可。”

我说：“什么事？”

“你等一下看，他走路那个走姿啊，嘿，真叫做行云流水啊，那个步履蜻蜓点水，而步步很踏实的。”

他说：“你若是看到有人走路，如风把他飘过去一样，这样的人会短命的，脚跟不落地。但是，他是脚跟落地的。”

我说：“哎呀，这样啊，有这样的人？”

他说：“有啊，下午你不说话，你看，看了以后，我给你介绍，让他知道你。”

“好了。”

我下午就坐在那里等，结果肖\*\*一来，是不同，别有风韵，骨骼轻灵。他在峨眉山跟赵\*\*学拳，又学密宗，又修道。他们师兄弟四人，还有一个女师兄弟，五个人，在山上没有事，跟猴子们两个玩的，在树上跟猴子比赛，看哪个爬得快，轻功就学到这个程度。赵\*\*后来学密宗，是满清时代最后的一个镖师、武侠。然后，住在峨眉山那个万丈悬崖上，没有路通上去，他们几个师兄弟就是蹦上、蹦下，就上去了。经常跟猴子在一起玩，猴子跟他们是朋友。所以，他的武功练到那个轻灵啊，骨骼……后来我跟袁先生讲：“现在读书读懂了一件事：骨骼珊然。”那个骨骼之轻灵啊，没有话讲。你看我们许多人，走路就是笨笨地，那个水泥地都给他“墩啊、墩啊”地响，粗笨，一身都是业力，轻安是重要。

“云何减相？谓轻安定退减陕小所思惟相。”轻安并不是究竟啊，修定初得轻安，轻安会减退的，不用功就会减退。或者饮食调节得不好，或者不晓得调整四大地水火风，或者是心散乱了，或者是心起烦恼了，起妄想了，轻安立刻退去，这是靠不住的，不是究竟定相。

“云何方便相？谓二道相，或趣倍增广大，或趣退减陕小故。”“二道”即大乘上道，小乘声闻。知道或增、或减这两个方便，就是“二道相”。

“云何引发相？谓能引发略诸广博文句义道，若无诤无碍妙愿智等，若依三摩地，诸余力无畏等最胜功德，及能通达甚深句义微妙智慧，如是等相。”怎么叫“引发相”呢？三十二相讲完了，修定的心理。就是说，真得了定，一切学问智慧都懂，看不懂的佛经统统懂了，“谓能引发略诸广博文句义道”，就是这个道理。可以得“无诤”三昧，一切无障碍的智慧，一切愿力也发起，一切智慧也发起。然后依照这个引发定的定境界，“诸余力”，其它的力量像十力、四无畏等功德，力大波罗密，乃至那个武功的力量都到了，要学武功，一个指头就可以变成大力金刚，随心所用。“无畏等”布施法，做到了“最胜功德”，都是从定发。“及能通达甚深句义微妙智慧，如是等相”，统统具足。

“复次如是诸相，即前根本四相所摄，谓所缘相，具摄一切。因缘相亦尔，前与后为因缘故，为令后后得明净故。”总而言之，三十二个入定的心相，就是前面讲过的“根本四相所摄”所包含。分析起来那么多，归纳起来就是“四相”；“四相”再归纳起来，就是一念；一念再归纳起来就是空。总而言之，就是“所缘相”，有分别影像所缘，“具摄一切”，包括了一切。“因缘相”也是这个道理，“前与后为因缘故”，前后互相为因果，前面动一个善念，为善最乐，你心中无烦恼，无妄想，动一个善念，心一和平，你上坐就安详，就容易得定。你若有烦恼妄想，前后互相为因果……“为令后后得明净”，前念是善，后念就容易清净；前面是烦恼，后面就容易染污，这就是简单一念之间的三世轮回因果。

“正方便相，一切种别皆因缘相，如正方便，邪方便亦尔。”外道法、魔道法，它念念做坏事，它念念那个坏的功力就成就。

“一是白品相，第二黑品相。”“白品相”是善法，“黑品相”是恶法。

“诸染污相，唯应远离。”学佛学道的人，一切恶业、染污心理、烦恼等等妄念都应“远离”。

“所余诸相，唯应修习。”善法品好好去修持。

“于彼彼时应修习故。”对于出家修行的比丘，在修声闻道的时候，在任何、任何、任何的时间都应该这样修持。

# 南师讲《瑜伽师地论》第十五讲

“瑜伽师地论卷十二

本地分中三摩呬多地第六之二

复次。云何修习所缘诸相作意。谓即于彼彼诸相。作意思惟。以思惟故。能作四事。谓即修习如是作意。又能远彼所治烦恼。又能练此作意及余。令后所生转更明盛。又即修习此作意时。厌坏所缘。舍诸烦恼。任持断灭。令诸烦恼远离相续。是故修习如是所缘诸相作意。

复次由四因缘。入初静虑乃至有顶。谓因力。方便力。说力。教授力。云何因力。谓曾邻近入静虑等。云何方便力。谓虽不邻近入静虑等。然由数习无间修力。能入诸定。云何说力。谓于静虑等增上缘法多闻任持。乃至广说。即依此法。独处空闲。离诸放逸。勇猛精进。”（十二卷）

今天，我们《瑜伽师地论》继续卷十二，335页，“本地分中三摩呬多地第六之二”，现在就是讲正式修持，做工夫修定、修止观的时候，关于四禅八定，定的境界的认识。

“复次云何修习所缘诸相作意？谓即于彼彼诸相，作意思惟，以思惟故，能作四事。”这一段是纲要，先提纲。第一点是先讲，我们修行要怎么样“作意”，任何方法，不管是净土、密宗、禅宗，一切的八万四千法门，第一步都是作意在修，都是意的境界。这个“作意”，前天我想到，有一点要给大家说明：你们一听到作意，就感觉是第六意识的境界，这个不是第六意识的分别现量的境界，是第六意识清净面现量的境界。譬如念佛要念到“念而无念，无念而念，一心不乱”，念到一心无念境界的时候，那一念清明，一念的空，就是真“作意”。这个时候，空的境界，清明清净的境界，就是你作意在清净上，作意在空上。那么，这个意不是分别意识，意识清净现量的正面。那么，这个清净意识现量的正面，已经接近到第七识了。

我们首先要了解，三界六道十二类众生，轮回之中，都是意识所造成的；成佛作圣，也是意识所修成的，一切离不开意识。禅宗所讲的“离--心意识--参”，你们经常问，是不是？你们有没有做到过离心意识参？有没有？我们大家的经验上有没有？不要说做工夫，拿逻辑推理来看，在理论上，离心意识怎么样去参啊？当然不知道。拿逻辑推理来说，离心意识怎么参？你问我嘛：离心意识怎么参？离心意识我不参了！真是的！所以，诸法的善念、恶念、白念、黑念，皆是作意之所生。因此，你要了解玄奘法师的《八识规矩颂》，讲意识“引满能招业力牵”；诸佛菩萨意识转了，妙观察智，也是作意。

现在我们修行的时候，“修习所缘”，譬如念佛，是“所缘”在念佛；修密宗观想，所缘在观想；参禅，所缘在参上；参话头，所缘在话头；思维理义、教理，是所缘在理上思维，思维本身也就是作意，它本身就是作意。所以，“修习所缘诸相的作意”，就是讲，“及于彼彼诸相作意思维”，“彼彼”就是代表各种，譬如净土的念佛了，密宗的观想了，念咒子了，听声音了，观音法门了，等等等等，乃至数息了，听呼吸了，安那般那了，等等，都是“作意思维”。所以，一切正修行之路，禅定，是思维修。譬如密宗、道家的修气脉，你怎么知道气脉发动了？怎么知道气脉通了？作意，意识思维来的，此思维是正思维，不是凡夫的妄想，妄想思维是妄心。所以，“以思维故，能做四事”，哪四事？

“谓即修习如是作意，又能远彼所治烦恼，又能练此作意及余，令后所生转更明盛。”“作意”修持的这个“作意”当中，能够达到四个情形，四个标准：第一点，能够“修习如是作意”，譬如我要念佛，因为“作意”这个理透了，正思维，念佛可以念到一心不乱，念到念而无念，无念而念，“如是”，这样“作意”；第二点，因为作意正思维修，“远”离一切分别心的“烦恼”；第三点，“又能练此作意及余”，譬如念佛，或者观一个明点，或者观白骨观、不净观，你所观的这个境界，练习到绝对清明，达到目的，达到什么目的？“一止三明六通”可以做到，等等，定境界可以达到，“及余”，包括其它很多的，下面都有解释；第四点，因为作意专修，“令后所生转更明盛”，作意修止观，譬如修念佛，真念到了念佛三昧的境界，乃至说即身见佛，净土现前，甚至于即身成佛；即身成佛、即身见佛也都是作意的成就，所以“令后所生转更明盛”。

“又即修习此作意时，厌坏所缘，舍诸烦恼，任持断灭，令诸烦恼远离相续，是故修习如是所缘诸相作意。”为什么说声闻众出家比丘的正修行之路，必须要昼夜六时都在作意修习？因为你在“作意”“修习”的时候，“厌坏所缘”。我们人在世间，世间的万缘，环境、人事都使我们起烦恼，因一念专止，止定境界，那么外缘，包括身体四大这个相“坏”了，起不了作用了，所以“厌坏”，能够“舍”除一切“烦恼”。“任持断灭”，就是烦恼切断了，不是断灭见的断灭，由于翻译文字的关系，有时很难读懂。“令诸烦恼远离相续”，所谓“断灭”，烦恼真的断得了吗？抽刀断水水更流啊，是暂时可以断，是一切烦恼妄念像一个波浪一样，不容易那么快地连锁而来。所以，“是故”，“修习如是所缘诸相作意”，这是纲要。

“复次由四因缘，入初静虑，乃至有顶，谓因力，方便力，说力，教授力。”我们现在讲入定了，四禅八定，上面已经说过入定的条件，入定的境界，入定的定义，入定的情形。

我们这两天就要准备考试了，已经讲过的《瑜伽师地论》都要考试。或者是问答题，或者……现在我还没有想起来，你求诸佛菩萨保佑，希望我想不起来（众笑）就不考了，想起来或者出几十个问答题，或者是出什么，不知道哦。所以也用不着烦恼，不需要准备，你准备了也许我刚好不考你；下面还有一句话，不准备的地方要考你。你不要因为准备了不考你，大概老师不考了，没有这回事，啊。

就是说，“由四”个“因缘”，达到“初静虑”，入初步的静虑，初禅，“乃至”到“有顶”。你看这个翻译，要命了，这个“有顶”是指什么顶？大小乘做工夫，定慧门中，乃至到十地菩萨，都有四加行：煖、顶、忍、世第一法。那么，这个“顶”是指煖了得顶的境界？还是指色界天，由欲界升到色界天的有顶天呢？

有顶天是到了顶了，有顶天的天主就是大自在天，也有称为大梵天。大梵天天主管一大世界。譬如我们中国讲的玉皇大帝，是欲界天的天主，那只是管欲界。上面最大的是有顶天，在《瑜伽师地论》有，佛说过：有顶天丢一块石头，要经过几百万亿年六万五千五百三十五年才到达这个地球，与我们的距离有这样远。有顶天的天主许多都是大梵天，大概它是个民主专政，都是大梵天，中间有一个主席，天主，大自在天主，穿白衣的，三只眼睛。那么，大自在天天主是十地菩萨以上的位置，所以，有时修观自在菩萨的法门，又可以与修大自在天主的法门合一的。所以说，北方不空如来的修法有大自在天修法的咒语，比大家普通念的“大悲咒”还要长两三倍，但是同“大悲咒”差不多，几乎没有人背完的。“南无喝啰怛那哆啰夜耶……”前面两三句差不多，下面统统不同了，中间也有“悉唎悉唎，苏嚧苏嚧，嘎啦嘎啦……”多的很，绕口令一样，搞不清楚的，但是非常灵验。

换句话说，这就叫你们要看清“三界天人表”了。你们大家学佛，研究佛学，始终很忽略“三界天人表”，这是最笨的事，也是最罪过的。你要晓得，一切修持同三界天人有密切的关系。破了色界天，进入无色界。色界天人只有光色、音声，没有肉体，色界天还是有情世界。所以，初禅定也叫做初禅天，初禅天的证修，果位可以证罗汉，寄位，等于说，像我们本籍在浙江或者湖南、四川，寄籍是台湾，现在住在这里。大阿罗汉寄住，还在三界中，所以，欲界色界到无色界有也是凡圣同居之天。那么，由初静虑到达，修止没有到家，或者修止已经到了一个阶段，所谓天上人间任意寄住，可以修到有顶天去住。有顶，像我们人头上的顶，头发的边缘，超过头发之外是空的，那个是无色界。所以，这个天叫有顶天。

换句话说，怎么样能够得定呢？初禅定就不容易得，大家尽管讲修持，不管你是哪一宗哪一派，在我个人的看法，世界上修持的人，真正得到初禅定的人，今天，至少我也看了几十年了，好像是六七十年来，还没有看到真正的一个，很难。那么怎么样得到呢？“因力、方便力、说力、教授力”四种因缘，这是讲原理性的，才能得到初禅。

“云何因力？谓曾邻近入静虑等。”什么叫做“因力”，前因呢？前世有过修持，这个功力已经接近到初禅的境界，所以这一生再加修就快了，这是讲过去的因。现在的因，因为你这一生现行发心用功，真正瞎猫撞到死老鼠，撞到过或者一次、两次，这个入定境界的影像有所知道，“邻近入静虑等”，“等”就是各种方法、各种方便都知道，能够因此容易进入定境的方法。譬如念佛，念一句佛号，为什么念佛的人很少有人真能修到一心不乱呢？因为他不懂得帮助念佛的许多加行方便，不够，任何的修持必须要懂加行的方便。这是讲因力的原则，下面还有种种的详细解释。

“云何方便力？谓虽不邻近入静虑等，然由数习无间修力，能入诸定。”特别注意，大家自己修行不要丧失了自信。就是说，前生虽然没有修持，过去没有前因的累积，但是，这一生靠方便之力，懂一切的方法，一切的加行，虽然没有接近过定的境界，但是努力精进，数数地“修习”，“无间修力”，昼夜六时，一辈子，没有放弃，努力在修，没有间断。因为现生的修持力量，“能入诸定”，能够证到一切定的境界。

“因力”是前生带来的，所以，再来人一修很容易。那么你说：“那我们何必呢，这一生来不及了”。这一生来不及，来生怎么办？所以，这一生还是要努力一点。但是，这一生不是做不到的，注意这句话，尤其诸位出家的同学，应该随时写出来贴在自己的鼻子上，给眼睛看见。“由数习无间修力”，没有间断性，数数的练习，“能入诸定”。

“云何说力？谓于静虑等增上缘法，多闻任持，乃至广说，即依此法，独处空闲，离诸放逸，勇猛精进，自策而励，住法随法行，由此能入静虑等定。”这段很重要。什么叫做“说力”？就是说修行要有好的同参道友。像我们经常说，找些同学，一天到黑坐着闲谈……这两天在九楼，讲女孩子们坐在一起，无话找话说，一说三四个钟头，这是女孩子们的“说力。”呵。假使是同参道友善知识相聚在一起，随时以道为勉力，“说力”，以道为勉力研究经典，研究修行方法。“谓于静虑等”，修定的“增上缘法”，即修定的，关于做工夫的，促使你做工夫修定的各种方法，不管是显教、密宗，哪一宗哪一派，各种加行方便都要懂得。“多闻任持”，多学，多听，多练习。所以，这两天我讲九楼的同学们：有那么好的机会，你们还好像……我在九楼办公，不上来听了——这是自己倒霉，自甘堕落，由十二楼堕到九楼去了。所以，自己要注意，所谓“无量法门誓愿学”，一切方便都要学，“多闻任持”。“乃至广说”，就是多研究，为了成就自己的道业，无所不学，要无所不知。这个求知不是求知识，而是一个目标：如何使我能够证果、得定。

“即依此法”得了法以后，“独处空闲”要专修了，“离诸放逸”，放逸的事情多得很，譬如我们修行人：哎呀，我事情没有办完，放不下了。家庭没有放下了，妻子没有放下，丈夫放不下了……乃至说：哎呀，我这个庙子放不下了。我佛事没有做完呐。哎呀，我的经没有念完，我的愿力要紧啊。拿修持之路讲，这些话都是放逸的话，借故，天下没有不了之事，“离诸放逸”。

“勇猛精进”就很难，每句话都很难做到啊，文字看起来很容易，大家仔细想，“独处空闲”，你做不做得到？不要吹了，你说工夫怎么好，把你一个人摆到那个深山冷庙里去，电灯也没有，青油灯一盏，这里是蟑螂，那里是蝙蝠，这里有壁虎“叽”呀“叽”地叫，尤其关在那个山上的日月洞里，深山冷夜的时候，猴子“啾——”哭声样一叫，你魂都掉了，你的定？你定到哪里去了？你定到被子里去，把头捂住，最后还找一个水缸，把头套起来，只有定到这里去（众笑）。所以，你每句话想想看，修行？你们在这个环境里打坐，前有电灯，后有电风，这里还有暧气，再不然还有大门，还要上几把锁，当然鬼都进不来，你当然不怕。所以读书、读经，要好好地思量，正思维。“独处空闲”不容易。

像我当年在庐山，一个人去住茅棚三个月，哎，住茅棚才三个月哦？后来看看，真烦！不住了，一个人都烦起来：吃两餐饭，我买了五十个碗，五十个盘子，因为怕洗碗，嫌麻烦。吃了就放着，过了七八天，堆了一大堆自己再洗。但天天要下山挑水，还要砍柴，下雨又多，怕下雨没得柴烧怎么办。柴一砍水一挑，我的妈呀！一两天没有了。等你忙完了以后，下几天雨啊，刚刚把柴烧完了，米吃完了，油也吃完了，啊，又要来。搞的啊，一天到黑还打坐修行啊？忙着为了自己的一个嘴巴……吃下去，还要跑出去屙大便，那个山头上没有厕所，跑到悬崖上屙，那个大便一落下去啊，不晓得要几个钟头才能落到山底下，人这样子蹲着，两只手还要抓住。这个日子一过，为了自己忙成这个样子，还叫修行啊？去你的！五十个碗也懒得洗，洗了几次很烦。本来打的主意很对啊，天天洗碗很麻烦，一大堆我反正花半天一起洗，等到一看到五十个碗五十个盘子，我的妈啊，实在懒得洗，结果还是抓一个两个要用的洗一洗。

所以你们啊，住茅棚，天天想住茅棚？不要吹了，我清楚得很，这些事我都尝试过。当然，在过去，那边不怕鬼，怕老虎。那个庐山天池顶上，那边过去是五老峰，没有树，都是茅草，有树的地方没有老虎，放心。为什么有树的地方没有老虎啊？老虎怕鸟的大便，鸟雀的大便屙在它身上，一身的毛就会烂。所以画家画老虎，千万不要画一棵树在那里，树上还有一只鸟，老虎一定画成从茅草里头出来的。那边都是茅草，我想算了，那么麻烦，我就跑到五老峰那边住去吧，那边都是茅草。那是进去就不准备出来了，或者就被老虎吃掉，或者老虎背我去找个地方，就这两个条件；或者给它当粮食，或者你乖乖的，我骑在你背上，你帮我找一个地方去。这是“独处空闲”的难，这就叫你们读书注意。“离诸放逸”，做得到吗？

“自策而励。住法随法行。由此能入静虑等定。云何教授力。谓于亲教轨范师所。或于随一余尊长所。获得随顺初静虑等。无倒教授。从此审谛作意思惟。能入静虑及诸余定。如是显示四观行者。谓具因力者。方便力者。若利根者。及钝根者。

复次有四得静虑者。一爱上静虑者。二见上静虑者。三慢上静虑者。四疑上静虑者。云何爱上静虑者。谓如有一先闻静虑诸定功德。而不闻彼出离方便。于彼一向见胜功德。勇猛精勤。由此因缘。入初静虑或所余定。如是入已。后生爱味。云何见上静虑者。谓如有一。从自师所或余师所。闻诸世间皆是常等。如是方便入初静虑乃至有顶。能得清净解脱出离。”（十二卷）

对自己原谅，对自己马虎，就叫放逸：等一下下总没有什么了不起吧？哈，我喝杯茶，抽支烟，下个钟头我就开始。这下就是放逸，对自己原谅一下，宽恕、饶恕一下，就是放逸。

所以，“勇猛精进”就更难，拿出勇气来对付自己是勇猛，拿出勇气来对付人家容易，对付自己很难。“精进”做不到，精进跟放逸相反。勇猛就是精进，勇猛是一股勇气，而精进是常流水，\*\*\*，永远地前进，不断地前进——每一句都做不到！第四句更做不到：

“自策而励”，对自己拿个鞭子来抽。我们对自己原谅得很，拿鞭子抽人家可以，批评人家很容易，对自己非常原谅。所以，每一句话都做不到，做到了嘛，不成功也叫功成一半了。

“住法随法行”，“住法”，你修的这个法门，这条路，就是一条大路一直地去。“随法行”，行住坐卧，做人、做事，任何起心动念没有不依佛法的修持之路去想的，都依佛法的正思维之路去修为。

“由此能入静虑等定”，能够这样，能入一切禅定境界，这是第三点，这叫“说力”。第四点：

“云何教授力？谓于亲教轨范师所，或于随一余尊长所，获得随顺初静虑等无倒教授，从此审谛，作意思惟，能入静虑及诸余定。”怎么样叫“教授力”呢？就是要善知识，要明师。“亲、教、轨范师”是三种老师的名称。“亲”教师就是自己的本师，譬如说，释伽牟尼佛是燃灯佛给他授记，就是亲教师。他对一切诸佛都供养，那都是教“授”师。“轨范”师，榜样的，跟他一起生活\*\*学习他的榜样、规范。就是说，亲教师、教授师、轨范师这些善知识的各种名称，等于我们说的教授、副教授、讲师们，或者训导处、教务处，或者什么处等等。依止这些善知识、明师去修，依止。

“或于随一余尊长所”，或者，不一定依后世佛教的规范制度，亲教师，你正式出家的师父\*\*\*，亲教师；你去受戒，跟善知识参学，那个师父就是教授师；你说：我跟哪个同参，比我年纪大一点的，我的师兄、师叔，一路跟着他出去参学，就是轨范师。或者，不照这个路线，听到或者日本、美国，或者中国大陆的峨眉山、青城山、什么山、菩陀山、五台山，有一位大禅师，是虚云老和尚了，云虚太老和尚了，随便哪一位都可以了，你找一位真有道的，依止他学，在他那里得法，“获得随顺初静虑等，无倒教授”，难了，我们也不晓得他颠倒不颠倒，要“无倒”，不颠倒的教授，真正的善知识，他教我们正修行路，就是一条捷路，他的经验传授给你，教下来，这最难。

所以，照密宗的戒律，师父不选徒弟随便传法，犯根本大戒；徒弟找老师不认清楚是不是善知识，随便拜师，犯根本大戒，那很难。我们想要找到，可是我们又没有法眼清明，你晓得他有没有法？看看每个和尚头上都光光的，都好像没发，这个怎么办呢？哪个和尚，哪个居士对呢？都看到乱发蓬蓬的，真很难办。所以，这里要自己审察了，要自己的智慧，要得到不颠倒的教授法，教你修持之路。那么，你得了正法以后，道家讲的法财侣地等等，得了正法，找地方去修行，“从此审谛作意思惟”，正思维去修。“审”就是禅宗讲的“参”，自己好好参究。“谛”，自己仔细地参究，要研究，正思维修，才能够证到定的境界。乃至入到初禅定，乃至超过了四禅八定，“余定”，一切定的法门都可以到达。众生有八万四千烦恼，佛有八万四千度人之法，换句话，也有八万四千定慧的境界。所以，得“无倒教授”，不但能够入初“静虑”，也能够入一切“定”境。

下面是这一节的小结论。

“如是显示四观行者，谓具因力者，方便力者，若利根者，及钝根者。”由上面所讲的这个道理，也表示这个道理是什么道理呢？四种“观行”之力。这个观也是修止观的观，也就是说，当上师、老师的，观察来学人的观，同时，也就是自己观察自己的观。第一观察自己或者观察对方有没有前因，有没有宿根，过去世的修持之根；有没有得方便的方法；这个人是利根；还是钝根。老师们不但要观察学生，自己也要观察自己是利根、钝根。

“复次”，再其次。

“有四得静虑者”，得定的道理有四个条件：

“一爱上静虑者，二见上静虑者，三慢上静虑者，四疑上静虑者。”四种条件。拿佛学的立场来讲，要发心，发一种什么心？这个时候劝你发骄慢心，傲慢心来了，拿心理学来说，就是向上的心。第一种“爱上静虑者”，有人对于修定的境界有追求，天生就会追求这个。像我们同学中，有没有真正追求得定的？当然也有，是少数，大部分是两个腿也降服不下来，想想：算掉了，马马虎虎吧，至少我休息一年吧，年纪大点再盘腿吧。呵，连盘腿都有困难。所以，是贪爱这个。第“二见上静虑者”，理解上、知见上到了，现在要努力发心求证。第“三慢上静虑者”，哎，看看人家入定，古人入定证果：格老子，他也是人，我也是人，为什么我不敢！他能证果，我就不能证果啊？我就拼条命给你看看！也好。第四是“疑上”的心理，再不然：哎，这个定是什么东西啊？做科学性的研究，我就要求证一下，你说盘腿打坐会得定？我试试看不盘腿也可以入定。这是我随便那么分析这四种，他的解释很详细：

“云何爱上静虑者？谓如有一先闻静虑诸定功德，而不闻彼出离方便，于彼一向见胜功德，勇猛精勤，由此因缘，入初静虑或所余定，如是入已，后生爱味。”所以，我经常劝你们多读古人的传记。你们出家的比丘尼多看《比丘尼传》，和尚们多看《神僧传》。你们买的《佛祖历代通载》后面，我就请他附带地印这两本，这本书也是我叫沈\*\*，我说：你去赚两个钱做点功德吧，你去印吧，我的本子拿给他去印。要看了古人修行好的，如何去努力，这是“爱上静虑”，贪爱。先听到修定有那么多好的功德：可以得神通，可以飞得起来。飞得起来就是身通嘛，神足通，愣要两个脚的气脉打通了。你们打坐坐着，通到哪里？通到屁股那里，最后放屁了就完事了，两个脚的气脉打不通啊，是真话哦。我问你们，讲真话，是不是这样？实际境界嘛，不过你们不好意思讲出来。气脉通了，“咕噜咕噜”，最后通到肠，肠“噗——”屁一放，两个腿子酸的要命，气脉通不过去，粗气都通不过去，还不要说精气了。所以说，神足通在理上的解释是“足者，功德具足”，那是解释文字啊。老实讲，你两只脚的气脉不打通不行，那是个事相，不是理上。你说我的两个脚可以盘上三个钟头，算不算是半足通呢？那还不是，那只能说你的腿可以盘得到三个钟头，你气脉没有来。若气脉来了，两只脚、两条腿及色身都化了，色身化了，可以变成气球一样就飘起来，那是真事哦，不是理论。所以，这些等等，都属于“静虑”的“诸定功德”。“功”者即辛苦来的功劳；“德”，得到这个境界，功德。你们后面有风的话不行啊……。

“而不闻彼出离方便”，譬如说，像你们青年人看了密宗的《米拉日巴传》、《寒山大师传》，你们都看过了，对不对？你们都看得掉眼泪，很难过，对不对？都很欣赏，你做得到吗？我骂你几声，多骂你两句，你就光火了，你有米拉日巴的功德吗？行吗？还要恭维你，还要将就你，你才觉得这个老师好。看米拉日巴，他为什么做“巴”，你不能做“巴”？呵，你想想看。你们好几个同学，多受了点气：“老师，我要请假。”你请假？你请你的！对不对？不自己审察自己功德啊。功，修行要功；德，要多大的德行才做到啊。

你光看了《憨山大师传》，憨山大师是怎样修行的？人家对老师——当然，我不想做那个老师，我也不是善知识。至少跟你们讲，人家依师的精神你做到了吗？人家求法的精神你做到了吗？你们那个翘头翘脑的，我有道我也不传给你，我的道不怕放在肠子里烂了，对不对？所以啊，要修功德，自己要反省。因为你看了修定的功德，“而不闻彼出离方便”，他何以能够达到这个方法没有告诉你。告诉你一点，然后你就傲慢，得少为足，下面懒得跟你讲；跟你讲了也没有用，你没有那个功德，不是这个法器，你承不起。你不是那个杯子，怎么拿来倒东西嘛？你是个纸杯子，我是滚开水倒下去，有用吗？没有用。所以啊，听到静虑诸定的功德，“而不闻彼出离方便”。

“于彼一向见胜功德，勇猛精勤。由此因缘，入初静虑或所余定。”只对于他修成功的果位，看他“胜功德，”“勇猛精进”，就拚命地干，“勇猛”地干，也可以做到。“由此因缘”，可以进“入初”定，或者“余定”。

“如是入已”，依此，尝过定的味道。

“后生爱味。”后来，叫你不修定，不做工夫，也不干了，非钻进去不可，的确尝到过味道。所以现在也难怪你们，因为没有尝到定的味道，坐在那里何其苦也，只有苦。就是这个道理，这叫做“爱上静虑”。他一点一点地解释。

我看下一段可以看下去了吧，念下去就懂了，不需要解释了，困难的地方再解释。我念着看看，你们说要解释就举手。不要我说“对”，你们不响，说“不对”，你们也不响，那我怎么办？

“云何见上静虑者？谓如有一从自师所，或余师所，闻诸世间皆是常等，如是方便，入初静虑乃至有顶，能得清净解脱出离。彼依此见，勇猛精勤，由是因缘，入初静虑或所余定。如是入已，能自忆念过去多劫，遂生是见：我及世间皆是常等。从定起已，即于此见，坚执不舍，复于后时，审思审虑，审谛观察，谓由此故当得清净解脱出离。”这一段懂不懂？懂啊？哎，你说懂，我偏要讲了，你真不懂，我原以为好懂，你还点头，猛点头，点不得啊。本来我不想讲，我这一读啊……我先问你们一个问题：“闻诸世间皆是常等，如是方便，入初静虑乃至有顶。”怎么说法？佛说一切无常，他说常。有同学答得出来吗？我拿钱，答出来的200块，随堂发奖金。文字答出来不算哦，要道理。我本来不想讲，一念了以后，怕你们搞错了，不得了的，所以必须要讲。这怎么讲呢？你们200块拿不走，那我自己拿了。

怎么叫“见上”？见到上层，比我们超过的。就是说，有一个人，或者从自己的老师，或者从其他老师那里听到说：世间法，宇宙万有的一切是永远存在的，不是无常——外道见，印度的瑜珈教法，婆罗门的瑜珈术……比方西方的教义：上帝是可以得永生，永生也是常见；道家的长生不老，我们的生命是长在的。所以有许多法师们、学者们认为《楞严经》、《涅磐经》都不是正式佛法，都认为还是常见的。常见是一个东西啊，常见在思想上是落于断、常见，是外道的观点、思想。所以，外道认为修定的理论：得了定，人永远不生死了，这个不生不死不是法身之体，是现在的肉身可以常在，定境界可以长在，这是常见的理论。

能不能得定呢？可以得定，不是不可以得定。晓得无常也可以得定，常见也可以得定，这个思想同工夫不相干的。所以常见，听到修定的人可以活一万年，可以活十万年，做不做得到？做得到，你有信心就做得到，可以得定修到，但是见解上是外道见；工夫上，修定是外道与佛法的共法，所以这个是关键。你们说读懂了，200块，2000块奖金我都愿意发，那我很高兴，这个地方是关键。所以，听到常见，就专门去修定，就修到了，就叫做“见上”这个“静虑”，的确有人做到，譬如《楞严经》讲五十种阴魔，十种仙道——并没有讲仙道是外道哦，外道是外道，声闻、缘觉，反而被佛归到外道里了，仙道不归在外道里。归纳起来，有十种仙道，修神仙境界的，寿亿万劫，亿万岁，可以活到很长很长了，与天地同寿。不得证入，因为他没有证得菩提，没有悟道，所以嘛，也属于外道。那么，换句话，佛只说了一半，他在仙道寿亿万劫，证得了菩提呢？那当然叫做佛陀了，那就叫佛，一样成佛，就是这个道理。

# 南师讲《瑜伽师地论》第十六讲

“彼依此见。勇猛精勤。由是因缘。入初静虑或所余定。如是入已。能自忆念过去多劫。遂生是见。我及世间皆是常等。从定起已。即于此见。坚执不舍。复于后时。审思审虑。审谛观察。谓由此故当得清净解脱出离。云何慢上静虑者。谓如有一闻如是名诸长老等入初静虑乃至有顶。闻是事已。遂生憍慢。彼既能入静虑等定。我复何缘。而不当入。依止此慢。勇猛精勤。由是因缘。入初静虑及所余定。如是入已。后生憍慢。或入定已。作是思惟。唯我能得如是静虑。余不能得。彼依此慢。复于后时。于诸静虑。审思审虑。审谛观察。云何疑上静虑者。谓如有一为性暗钝。本尝乐习奢摩他行。由此因缘。入诸静虑或所余定。如是入已。复于上定勤修方便。为得未得。于四圣谛。勤修现观。性暗钝故不能速证圣谛现观。由此因缘。于余所证。便生疑惑。依此疑惑。复于胜进。审思审虑。审谛观察。

复次。云何爱味相应静虑等定。谓有钝根。或贪行故。或烦恼多故。彼唯得闻初静虑等所有功德。广说如前。爱上静虑于上出离。不了知故。便生爱味。恋著坚住。其所爱味。当言已出。其能爱味。当言证入。云何清净静虑等定。谓有中根或利根性等。烦恼行或薄尘行。彼从他闻初静虑等爱味过患及上出离。勇猛精进。入初静虑或所余定。如是入已。便能思惟诸定过患。于上出离。亦能了知。不生爱味。云何无漏静虑等定。谓如有一是随信行。或随法行。”（十二卷）

这一节是讲到，由外道知见，认为修定会得此身常在，因此而入定，也可以，不是不可以。这是指限于入定的范围来讲，不讲慧，不讲见到，只讲工夫。

也可以由此方便而进入禅定境界，乃至到有顶天。不过，虽然身为天人，还是凡夫天人，没有证得菩提，没有悟道。工夫到了，不一定是悟道；悟了道的人，有些，工夫还没有到这个程度，也很多。所以，能够工夫到，见地到，这才是圆满成就的一种。那么，这个工夫里又有很多，这是讲禅定。禅定到了，并不一定是法报化三身的成就，也有差别。所以，修持佛法不是那么简单的。

你得定，也没有什么了不起的，充其量，不过是把一个东西打了一层蜡，挂在那里几千万年不坏而已。大阿罗汉入定八万四千大劫，看了也很平常，平常的很。因为他是在定中的人，到了八万四千大劫出定的时候，他觉得自己睡觉一样：诶，我刚睡了一下下啊，过了几千万亿年啊？“洞中方七日，世上已千年”，就是这个境界，所以也没有什么了不起，还不如不入定，入定醒来之后，找找你们都不在了，要想骂人都没有对象了，那个味道，你说怎么办？哈，不是滋味，真是不是滋味。

但是，在这个里头，由外道而转入声闻道，能“得清净解脱出离”，也可以，一转也可以得到清净解脱出离。你要晓得，得到清净，得到解脱，得到出离，跳出欲界，到达了色界有顶天——跳出欲界，并没有跳出三界啊。所以，清净，或者几个月永远在清净的境界里一念不生，管你全体现、半体现，都没有关系，反正你清净，没有妄念了，也解脱了，也出离欲界了，不过是声闻道而已啊，这只是声闻境界而已啊。在禅宗讲：是担板汉的小担板汉，那真是啊，刚刚入门，开门的，那还谈不上……以菩提道来讲。

“彼依此见，勇猛精勤，由是因缘，入初静虑，或所余定。如是入已，能自忆念过去多劫，遂生是见，我及世间皆是常等，从定起已，即于此见坚执不舍。”有这样的“见”解，有这样的“勇猛”精神，“由”于这种“因缘”，证到“初”禅或者一切“定”境。那么，他观念上认为，世间一切皆是“常”，地球就是生住异灭，地球转三个、五个、十个冰河时期没有关系，地球还是地球，不过是换一个地球境界而已，永远是常，永远存在的。那么，“从定”出定了，“即于此见”，见解上转不过来，所以，贪嗔痴慢疑及后面有的五个见，见思惑解脱不了，“坚执不舍”。

“复于后时，审思审虑，审谛观察，谓由此故，当得清净解脱出离。”并且在出定以后，即平常的时候，“审思审虑，审谛观察”，加一个“审”字，就是非常地仔细，仔细地思考，仔细地讲究，仔细地观察，慢慢地参，参通了的话，“由此故，当得清净解脱出离”，还是声闻道，得阿罗汉果。所以，阿罗汉离欲之尊，离欲尊并不一定离色，所以，叫你们将三界天人要研究清楚。你们一般搞佛学的，什么大乘啊、菠菜啊、唯识啊，唯识炒菠菜、炒真如啊，炒来炒去的，基本上的三世因果、六道轮回，连他自己都没有相信，他也不晓得如何求证，有什么用？我认为这套思想的存在是没有用，我们研究佛法，是为了求证，下面有，弥勒佛再三地提出来：以身证，用我们这个身心、生命求证。这是讲第二点。

“云何慢上静虑者？谓如有一闻如是名，诸长老等，入初静虑，乃至有顶，闻是事已，遂生憍慢，彼既能入静虑等定，我复何缘而不当入？依止此慢，勇猛精勤，由是因缘，入初静虑，及所余定。如是入已，后生憍慢，或入定已，作是思惟，唯我能得如是静虑，余不能得。彼依此慢，复于后时，于诸静虑，审思审虑，审谛观察。”就是我讲过的骄慢心，看了前辈长老，乃至看了《米拉日巴传》：“他能成佛，我做不到啊？”非要把它干到，拼了两条腿也要把它坐到，那个样子，以一种傲慢心，好胜心，求道。世界上很多这种人，做工夫的以及做学问的，我慢的心更大，就是增上慢。但是，这种人基本上是以傲慢心修道，所以，入定、得定、出定以后，始终不离傲慢。然后，看一切人看不起，“我能够得道，你们不行，怎么能够得道？”起一种傲慢心。这就是所谓达摩祖师始终告诉人：“\*\*不可轻视后学”，不要轻视任何一个人，一切众生皆得成佛。

所以，我们年轻的时候就讲：道家与佛家的差别在哪里？道家、密宗的人，工夫越高的傲慢越大，目空一切：因为真的啊，我做工夫才有的，你们这些家伙没有做工夫想得道啊？是看不起。工夫是累积起来的，一天一天，赚钱一样，一块一块慢慢累积起来的。佛法呢，正是要讲空的，你也空，我也空，你活了十万八千亿万年，最后还是一场空，大家都是空，空有什么值得骄傲的呢？都是狗屁事，都没有心，两个的基本就不同。所以，佛家因空入手，看一切众生同等，平等之慈容易发起来。你觉得我有学问，我有工夫，我有道，然后你们没有，当然傲慢起来了。傲慢可以学做工夫，永远脱不了傲慢障碍。所以，声闻众的许多罗汉有傲慢障很难自我反省检讨，就是这个道理。

“云何疑上静虑者？谓如有一为性暗钝，本尝乐习奢摩他行，由此因缘，入诸静虑或所余定。如是入已，复于上定勤修方便，为得未得，于四圣谛，勤修现观，性暗钝故，不能速证圣谛现观，由此因缘，于余所证便生疑惑，依此疑惑，复于胜进，审思审虑，审谛观察。”就是说怀疑，禅宗宋元以后，明元以后宋明以后的参话头，就是靠怀疑心来，不起疑情就不悟，“大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟”，就是走这个路子，利用贪嗔痴慢疑这个“疑”的心理，集中天下之大疑为一疑，然后可以开悟。

那么，现在讲做工夫“疑上静虑”，就是说，有一个人根器钝得不得了，像一把破柴刀一样，砍木头都砍不断的，破柴刀还生锈，很多缺口，自己还认为了不起，“我是个柴刀啊，当时关老爷拿过的，你们算什么？”这种人就是暗，自己没有聪明，无明，根器又钝。本来也学过打坐，修过定，“本尝乐习奢摩他”，很喜欢修道，“由此因缘”，对于这个“定”境界有这一点影子，没有真得到“上定”的境界没有真得到静虑（禅定）的境界。努力不努力呢？也很努力；做工夫不做工夫呢？也很做工夫——哎，这个境界讲起来，好像同我们差不多啊，哈。“为得未得”，你说不精进吧，蛮精进的，你说自己没有一点嘛，好像也晃过一下，蛮有一点道理的，看看你们楼下来的，外面来的，都是凡夫，我还是差不多挨到圣人边上了，就是这样，又暗、又钝、又傲慢，又加上疑。至于说，佛法里讲的“四圣谛”法门，苦集灭道都会讲，但是，你证到“现观”境界没有？没有。

苦集灭道，世间的一切苦我们都会讲，苦到什么程度？你本身都没有苦的经历，没有生过病，你不晓得病是怎么的苦。你现在没有感冒过，没有头痛又流鼻水，上面呕下面吐，你说那个苦啊？你说：“真的啊，好苦啊！我熬点稀饭给你吃吧。”你还是不晓得那苦到什么味道，就是这样。苦集灭道四个字，理论上容易讲，现观现证很难。

再说，苦集灭道，我们现在还只是讲文字，真正的“四圣谛”，你们讲讲看，苦集灭道是怎么讲的？念动就是苦集是心之苦集，要灭一切烦恼，一切身心之苦，只有得道才能灭，所以道是灭一切苦之因。集就是大家众生心理上爱抓，念头停不了，集中的，这个集就是一切苦之因，苦是集之果。所以，四圣谛法门要在一念之间修“现观”求证的，不是光讲佛学理论的。

因为你性质暗钝，钝根，所以不能证得“圣谛”的四“现观”。怎么叫圣谛？罗汉果，大阿罗汉……我打七的时候给你们讲故事，一个笨法师叫几声“苦啊！”下面就悟道了。苦怎么能够使人悟道呢？叫叫苦，别人悟道了，下面的人已经进入“圣谛”境界，阿罗汉境界。断了心念，一切起心动念不动处，达到寂然不动，就是“四圣谛”的“现观”证到了。

那么，由于这个因缘，因为 “于四圣谛”证不到，“于余所证，便生疑惑”，说：“格老子的，佛法修道真有这件事吗？还是骗人呢？不相信，老子非要把它搞清楚！”因疑而进入研究，这叫做“疑”得“静虑”，也是这个道理。

所以，禅宗后世参话头就是走这个路线，在教理上你们要晓得，参话头没有什么了不起问题是怎么参，要有“审思审虑，审谛观察”的内涵，这样才是参的总称。像我学禅，上去我就不参——“狗子有无佛性”，我也参了两个钟头，“无……无……”自己也在叫，“狗子有无……无……”去你的，无嘛，那还参个什么？对不对？“离心意识参”，离心意识我去睡觉去了。那么怎么参呢？怎么参你去研究研究看，要“审谛观察”，“审思审虑”，就是这个疑。那么，弥勒菩萨再解释：

“复次云何爱味相应静虑等定？谓有钝根，或贪行故，或烦恼多故，彼唯得闻初静虑等所有功德，广说如前爱上静虑，于上出离不了知故，便生爱味恋著坚住，其所爱味，当言已出，其能爱味，当言证入。”“爱味”就是爱禅定的那个味道，爱禅定所得的功德，故修道，这叫“爱味”，也可以得定，这些都属于钝根人。

你说打坐修道有什么好处啊？好处大了，你真得到初禅定，你死后，就是这个肉身解脱；或者你工夫高一点，不等到寿命完，你就可以走了，走后往生欲界天。欲界天，不管男人女人，修了道证到欲界天天人，一个人有五百个太太，吃的穿的不讲了，而且都是天女美女啊。而且，当你跟某一个太太在一起的时候，那四百九十九个太太都看不见啊，所以也不会吃醋，你不必化身四百九十九个……然后，各种各样之漂亮啊，哎呀，一身都有光啊，功德无量啊。

所以，佛带难陀看到这个境界，看到有五百天女在那里玩，一个男人都没有，难陀就问：“你这个地方怎么没有呢？”

她说：“有啊，我们老板没有来啊。”

“你们老板是谁啊？”

“叫难陀，释迦牟尼佛的……现在正在打坐修道啊，将来往生，就到这里来啊，现在工夫……我们在等他。”所以，难陀下了天啊，就拼命到十一楼打坐，这个境界（众笑）。

佛问他：“你看那些天女比你的太太如何？”因为难陀的太太是印度第一美人了。

难陀说：“哥哥啊，我太太实在不能更天女两个比了，那是真漂亮。”哦，打坐很用功啊，禅定也快要得了。

有一天佛说：“哎，你想不想下地狱看看？”

他说：“可以啊。”

佛说：“你抓住我的衣服。”就把他带到地狱里，看了以后，哎呦，那个惨啊！看到有一个地方，受刑的地方，一个大油锅烧起，那个鬼啊，都在等着，犯人没有来。他就吓死了，偷偷打听那个“刑警队”的：你这个地方究竟是哪一个犯人，犯了那么重的罪，要像炸油条一样，下油锅去炸？

他说：“有一个人叫难陀，现在是世尊释迦牟尼佛的兄弟，他被佛骗去出家，出家没有真发心，哥哥叫他出家，没有办法。出了家后，不好好修道，也没有受戒。然后佛带他上天看，看了美女他动心了，想为这个目想修道。那么，会修成功，到那个福报享完了，就下这个油锅，我们在等着，所以，油烧得烫烫地在这里等。”难陀吓死了！回转来，抓住释迦牟尼佛：“哥哥，你把我带回去吧。”这一下真修道了，不干了。

所以，由修道禅定的圣功德，转天人身，也可以转罗刹身。所谓罗刹，是天里头的魔，所谓魔并不是坏事，脾气坏、脾气暴躁的就是魔，魔也是天人啊。但是，罗刹里的男罗刹都很丑陋的，女的罗刹是漂亮到极点，所以，罗刹是这个情形，都有禅定的工夫啊。所以你们修禅定啊，在十一楼打坐是打坐，十一楼的路道很多，你看，地上都帖了很多的路道，不要走错了这个禅定。不是笑话啊，给你们讲轻松点，就当笑话听。把佛法要研究清楚，所谓修定、打坐、做工夫那么容易啊？气脉通了？看你通到哪一条路上去，你通到罗刹就是罗刹路，你通到哪一条路就是哪一条路。

所以啊，他说，这种定是钝根人。你看弥勒佛他经典上怎么讲：“爱味相应静虑等定”，“相应”就是瑜珈，不是讲现在教的瑜珈了，相应就是身心两个相应，进入定境界。“爱味”就是贪恋因为他是钝根，“贪行故”，贪心，贪欲很多。广义的贪欲，为了修道贪长寿，为了成仙成佛，这是广义的贪；狭义的贪，乃至修密宗、道家、走南派的、双修的，男女饮食之欲又不放弃，又可以成道，多好啊，对不对？所以啊，世界上密宗就流行了，其实啊，他一入定就是贪欲入定入贪欲乐定，贪欲入定一入，不晓得这个里头是不能解脱掉！就走人这个定境，还是属于钝根级的。

钝根的这种定境界，修成功的果报是升天，天道中；高一点的在欲界的上层。但是，若干千万年后，花冠萎谢，天人头上有花冠的，自然的，花冠萎谢，天人就死亡，照样下来在轮回中。所以，升天道是什么功德，什么见地，什么工夫往生的，你们要研究清楚啊，你们这些都没有研究……中国的佛学动辄就大乘乃至大彻大悟，大个什么乘啊，那还是中央菜场的那个磅秤呢，那才是大秤。什么大乘小乘的，空话！基本的三世因果、六道轮回、三界天人要搞清楚啊。

所以说，“或烦恼多故”，你说修定要清净，烦恼多的能修定吗？诶，有些人修定，你看道家人修定，画符念咒：“哄啊……”念一大堆，然后，茶杯可以转动；桌子，坐在这里一定下去，催眠术，人一定，念头一想：“那个桌子过来。”那桌子不用人抬就可以过来，这是定工夫啊。玩魔术的、玩瑜珈的，都做得到啊，玩西藏苯教，即乌教的，都做得到，这些都属于以“烦恼”心而修定。但是，你们听了后就知道，我们这个心力有这样大，菩萨有神通，凡夫也有神通啊。你说凡夫没有神通？你看高楼造的那么漂亮，人还到了月球上去——凡夫的神通，但是“烦恼多故”。

所以“得闻”，听说，因修定，因这个境界，能够使人升华，“上”升天道而“出离”，“便生爱味，恋著坚住”，“其所爱味”，就是贪恋，“当言已出”，“其能爱味，当言证入”这种定，教理的名称叫做“爱味”定，由“爱味”相应进入。诸定，还不只一个境界，很多，严格分析……所以佛经，你看到三藏十二部，你看每一句话，再写都是重新一部书。这个“爱味”的这个诸定，你把世界上的各种定法都收罗，你若学得多，知道的多，都把它们写出来，一本大书，现在很卖钱，现在人喜欢学这一套。

“云何清净静虑等定？谓有中根，或利根性，等烦恼行，或薄尘行，彼从他闻初静虑等爱味过患，及上出离，勇猛精进，入初静虑，或所余定，如是入已，便能思惟诸定过患，于上出离，亦能了知，不生爱味。”中等根器的人，一念清净入定，不走贪欲之路，因为他本身的烦恼就很“薄”，天生的烦恼清净，当然是过去有修过的。那么，一听到修定，清净，出家，离家到山林里清净打坐入定，这是中等根器，是中等的什么根器？中等的利根器，不是上等利根。所以六祖说：禅宗是接引上上根器的。所以，我们同学们不要自己标榜：哎呀，跟着大乘学舍 南老师那里学禅宗……你不要给我脸上搽粉，好不好？我都没有禅，你还有禅？！有“馋”啊，你们十二楼吃素菜的“馋”，楼下吃荤菜的“馋”。禅，谈何容易啊！真拿禅定来讲，一味清净；在密宗来讲，达到清净一味已经了不起了，不过是中等根器。

“云何无漏静虑等定？”“无漏静虑”，大阿罗汉声闻得果了。

“谓如有一是随信行，或随法行，薄尘行类，彼或先时，于四圣谛已入现观；或复正修现观方便，彼先所由诸行状相，入初静虑，或所余定，今于此行此状此相，不复思惟，然于诸色乃至识法，思惟如病如痈等行，于有为法，心生厌恶，怖畏制伏，于甘露界，系念思惟，如是方能入无漏定。”大阿罗汉的境界，一切无漏，声闻果，中乘道的极果是中乘道声闻之极果，得大阿罗汉。那么，怎么得呢？“一是随信行”，正信。达摩祖师所谓讲的：一个信入，一个行入。正信是一念来的，正信佛法，就是《金刚经》开始的偈子，“断疑生信，绝相超宗，顿亡人法解真空。”《华严经》的“信为道源”，一信就过来了。信自心就是道，就是佛，这就是“信”字。你看《华严经》的信心，《大乘起信论》的信心，这一切关于信心方面的经典，种种多得很。

但是，据我几十年的经验看下来，包括真正学佛的人，好像没有一个真正信的，我还没有看见过半个。多半是功利思想来追求佛法，包括你们诸位啊，当然，把我也搭进去了，跟着你们一路了。所以，真正能够信确有此事，正信——没有看到过，有如此严重！你以为信佛啊？没有。不但对佛法的理与修行一切没有通达，信不过，自心也信不过，自力也信不过，非常严重，所以“随信行”，你研究《华严经》，研究《瑜伽师地论》上面都有，将来讲到菩萨道的时候，信心提得很多。

“或随法行”，三十七菩提道品，你们随时背得出来吗？先不讲内容，四念处、四正勤，还有什么？（有答：……）什么是四念处？（有答：……）观心怎么无常？心怎么无常？

“薄尘行类。彼或先时于四圣谛。已入现观。或复正修现观方便。彼先所由诸行状相。入初静虑或所余定。今于此行此状此相。不复思惟。然于诸色乃至识法。思惟如病如痈等行。于有为法。心生厌恶。怖畏制伏。于甘露界。系念思惟。如是方能入无漏定。复次。云何顺退分定。谓有钝根下劣。欲解勤精进故。入初静虑或所余定。于喜于乐。于胜功德。不堪忍故。从静虑退。如如暂入诸定差别。如是如是还复退失。乃至。未善调练诸根。云何顺住分定。谓有中根或利根性。彼唯得闻诸定功德。广说如前。爱味相应。于所得定。唯生爱味。不能上进。亦不退下。云何顺胜分定。谓有亦闻出离方便。于所得定。不生喜足。是故于彼不生爱味。更求胜位。由此因缘。便得胜进。云何顺决择分定。谓于一切萨迦耶中。深见过患。由此因缘。能入无漏。又诸无漏名决择分。极究竟故。犹如世间珠瓶等物。已善简者名为决择。自此已后。无可择故。此亦如是。过此更无可简择故。名决择分。

复次。云何无间入诸等至。谓如有一得初静虑乃至有顶。然未圆满清净鲜白。先顺次入乃至有顶。后逆次入至初静虑。”（十二卷）

四念处一个法门进入，统统进来，后来的三十七菩提道品……四念处，你把它归纳一下，就是身心两样，对不对？因为四念处，才生五根、五力、七觉支、八正道等等，都是身心两样。身心两样正思维，立刻可以证果，一念之间；所以佛在世的时候，听佛讲法，当下证果，证无漏果得阿罗汉是真的，那是“随法行”，那才叫做声闻。所谓声闻就是听佛讲了以后，当下就证道，因听音声而得道，所谓声闻众，不是自力来的，这就是他力的加被，佛力的加被，世尊正法在世。所以，能够“随法行”，你们佛学也讲得很好，经典也讲得来，你这个“行”做不做得到？证到？没有，所以是非随法行。所以学佛最好能随佛法而修行。

“薄尘行类”，对世间的留恋一点都没有。你说：“我对世间看得很破了，早不留恋了。”哎，少吹牛了，你好像是开牛肉店的，哪个人做到“薄尘行”？世俗尘劳的“行”马上丢掉，一刀两断，这一“类”的人。

“彼或先时于四圣谛，已入现观”，或者，过去“于四圣谛”的法门已经证入“现观”之道。每一个人生，不管年轻还是年大，苦集灭道，人生经历了许多烦恼，许多痛苦，乃至现在跟同学两怄气的烦恼都有嘛。若于任何一个现境上证到现慧境界，就已经证道了，这就是“现观”，现量庄严，现观庄严的境界进入，那么，马上进入“四圣谛”。所以，弥勒菩萨的另一部著作《现观庄严论》，我在佛光别院好多年前给你们讲过的，对不对？提到过要点，统统注重在这个煖、顶、忍、世第一的四加行，所以，不做工夫不行，《现观庄严论》，非做工夫不行。

“或复正修现观方便”，或者是正修现观的方便法门。总而言之，这五位法门，一来就入手，自然就空了，不求真，不断妄，“了知二法空无相”，一门深入就直接到达。

“（彼先所由诸行状相，入初静虑或所余定，今于此行此状此相，不复思惟，然于诸色乃至识法，思惟如病如痈等行，）于有为法，心生厌恶，”对于一切“有为法，心生厌恶”，一切有为法不修了，只修无为。

“怖畏制伏”，起心动念处，自己起一个心念，不管它是善念、恶念，有一点心念一开动，自己就害怕死了，自己认为修行不得力。

“于甘露界，系念思惟”，“于”清净法门，“系念思惟”。应该有念没有念呢？念念是正思维、正道，八正道之念。

“如是方能入无漏定。”“如是”才“能”够证“入无漏定”，得阿罗汉道。注意，“四圣谛”法门就是这个道理。

“复次云何顺退分定？”就是说，修定做工夫是有退进的，有些进步又退步，退步又进步，爬楼梯一样的。这是弥勒菩萨的慈悲，再三地给我们讲清楚。

“谓有钝根下劣欲解勤精进故，入初静虑，或所余定，于喜于乐，于胜功德，不堪忍故，从静虑退。如如暂入诸定差别，如是如是还复退失，乃至未善调练诸根。”怎么样会退道呢？修道的工夫很好，会退的呦，因为是定，不是慧。慧，一悟千悟，一悟永悟；定，做工夫才来，没有工夫就不来。

怎么叫做“顺退分定”呢？就是说，下等的钝根，笨根器，“欲解勤精进故”，因为开始勇猛精进，打坐，想得个道，进入一个定的境界进入了一些近似定的境界。但是，“于喜于乐，于胜功德，不堪忍故”，这怎么讲？但是对于正定得乐功德并没有达到。你不要认为容易，证入那个工夫会发生无比的喜欢，你们不是有许多经历过嘛，坐在那里：“哈哈！”神经病发了，高兴得不得了。现在的人更容易：“哎呀，我大概神经了，老师，我笑个不停啊。”有些个哭：“哎呀，我哭不了啊，哎呀，我神经了！”那你只好去打镇静剂，去神经病院了。倒是古代好一点，没有那么多的医学常识，他也搞不清楚，现在更难。其实呢，你进入那个定境界，忽然心中发起无比喜欢，是气脉的关系，我现在给你们说明，没有关系，过一阵子就好了，或者认识了就没有事。“于乐”，身上发起大乐、快感，无比的快感。一快感就一沉溺、一贪，不行了，乐死了。

换句话说，这些人穷的富不得，一辈子只能做个穷光蛋，你给他赚一点钱啊，他就抖起来了，就抖光了。或者“于胜功德”，忽然看到佛啊、菩萨啊，然后就拽起来了，他自己昏了头了，“不堪忍故”，他受不了。穷小子就是一辈子该穷的，你不能送他钱，你送了他钱，他发疯了，就是这样，穷惯了。我看到很多同学，我就经常骂，“穷的富不得”，他就抖起来，好像自己开悟了，证得菩提了，就不得了了，好几个同学都是这个样子。他“于喜于乐，于胜功德，不堪忍”，因此，定境界不但到此画了一个界限，而且慢慢退缩，定不下了，进步不了，后面的上进定没有，这就叫“顺退分定”。你注意这个字啊，这种退步是自然有这个境界的，只要你一得定，这个魔障就会来，自然的，“顺退分”。

“云何顺住分定？”相反的，住。

“谓有中根，或利根性，彼唯得闻诸定功德，广说如前爱味相应，于所得定，唯生爱味”，中根或利根的人贪，住在这个定境，快乐的境界里。

“不能上进”，得少为足，因此，永远上不去了。

“亦不退下”，等于电梯停电了，插在中间，也不上进，也不停下，这个叫做住定境界，顺分。

“云何顺胜分定？谓有亦闻出离方便，于所得定，不生喜足，是故于彼不生爱味，更求胜位，由此因缘，便得胜进。”有的人听到修法的出离方便，得定也不执着，不会贪恋不断地努力上进，初禅得了，再修二禅、三禅，一路上进。

“云何顺决择分定？谓于一切萨迦耶中，深见过患，由此因缘，能入无漏。又诸无漏，名决择分极究竟故，犹如世间珠瓶等物，已善简者，名为决择。自此已后，无可择故，此亦如是，过此更无可简择故，名决择分。”真正修道出离得声闻果，证果的人叫做“决择分”。怎么说？是智慧的决定，选择。“萨迦耶”，一切的我见、我相、众生相离开了，看众生轮回苦恼，实在没有道理，即使升天，即使做帝王，即使成仙，又有什么意思？一切彻底的无我境界，觉得一切众生都在我中，于我相，我见，轮回之道看通了，“深见过患”，都是毛病，只有出离证得菩提，证道。“由此因缘，能入无漏”果，这个无漏果是智慧的“抉择”来的。

抉择就是选东西，等于你进百货公司挑东西一样，比方一大堆东西摆在那里……等于你去买“珠瓶等物”，你自己凭你的智慧：这是真的金刚钻，这是真的一块玉，多少钱？我买了！买了就决定买了，那么，其它的泥巴玻璃看都不看，这个就叫抉择，决定性的选择，智慧的认定，换句话说，拿现在的名词，就是智慧的认定。就是这个路，正道，证得无漏果，大阿罗汉为究竟；一切外道，一切魔道，一切方便在所不顾。就是我告诉你们的，引用夹山禅师答复洛浦的话，“龙衔海珠，游鱼不顾”，一切世间的环境不能左右，就是修道，证道，抉择分，智慧的抉择。所以说修行证道，是智慧的抉择。

“复次云何无间入诸等至？谓如有一得初静虑，乃至有顶，然未圆满清净鲜白，先顺次入，乃至有顶，后逆还次入，至初静虑。”怎么样叫做“无间”，中间没有等级的，也没有阻碍，没有间隔的，可以入到“等至”定的境界？就是初禅、二禅、三禅、四禅八定里头，像在游泳池里一样，随便地游玩。我现在刚刚盘上腿入初禅定，等一下我到二禅、三禅就出定；或者我一上坐就进得四禅定，在空定的境界，但是等一下，我反而转到初定，自由自在，“入诸等至”。这就是说，一个初初得到定境的人，“乃至”工夫达到色界“有顶”天的境界，但是晓得，自己的善行功德，心理的行为，内心清楚，还没有“圆满”，没有“清净”，没有“清净鲜白”，还有污点。有时候，一念不生清净，清净里头还有不清净，贪嗔痴慢的轻微的污点自己检查不出来。

我不是给你们讲过，一个人是非善恶太分明，世间法讲起来是对的，佛法来讲那是嗔念；一些人慈悲度众生，愿力宏大，佛法讲起来对，菩提正道来讲是痴念。这些，你不到圆满洁白的时候，分析不出来。白纸上的这一点灰尘，这一点污点……所以，一芥遮天，一个芥子那么大，摆在眼睛前面，整个的天就看不见了。所以贪嗔痴慢疑，说：“我没有，我很少。”那你是开牛肉店的。我都有，你还没有？呵，对不对？谈何容易啊，所以不要自满啊。乃至修到“有顶”天的境界，“未圆满清净鲜白”，还有微瑕就不对。“先顺次入乃至有顶”，那么，对于四禅八定的境界，还要各级各级地随便历练，历练透了以后，才能于一切定，一切三昧，自由出入。

# 南师讲《瑜伽师地论》第十七讲

“复次。云何超越入诸等至。谓即于此已得圆满清白故。从初静虑无间超入第三静虑。第三无间超入空无边处。空处无间超入无所有处。乃至广说。逆超亦尔。以极远故。无有能超第三等至。唯除如来及出第二阿僧企耶诸大菩萨。彼随所欲入诸定故。

复次。云何薰修静虑。谓如有一已得有漏及与无漏四种静虑。为于等至得自在故。为受等至自在果故。长时相续入诸静虑。有漏无漏更相间杂。乃至有漏无间无漏现前。无漏无间还入有漏。当知齐此薰修成就。若于是处是时是事。欲入诸定。即于此处此时此事能入诸定。是名于诸等至获得自在。等至自在果者。谓于现法乐住。转更明净。又由此故。得不退道。又净修治解脱胜处及遍处等胜品功德能引之道。若有余取而命终者。”（十二卷）

我们晓得，四禅八定，是声闻众的修法，出世间法，必定要经过的，要修习的定境，即使是释伽牟尼佛本身修持，都是经过这个工夫的修证才证得菩提。后世的佛学、佛教反而把四禅八定变成空话，甚至打入小乘不相干的范围，因此，学佛者非常多，修证的很少，证果的更少。所以，我们必须要有一个真正审慎的心情来研究它，了解它，乃至于自己去修证。无论如何，世间、出世间的成就，四禅八定是必经之路。现在我们继续原文：

“复次云何超越入诸等至？谓即于此已得圆满清白故，从初静虑无间超入第三静虑，第三无间超入空无边处，空处无间超入无所有处，乃至广说，逆超亦尔，以极远故，无有能超第三等至，唯除如来，及出第二阿僧企耶诸大菩萨，彼随所欲入诸定故。”

讲修定的重要，做工夫的重要，修行，不是口头的一个信仰，或者坐在那搞搞学理的思想。他说，怎么样“超越”世间，进入“等至”，四禅八定大小的这些境界都到达？必须对禅定的工夫已经做到“圆满”清净，白净念。那么这里，如果我们只看文字，做佛学研究，“圆满清白故”很容易懂，就是说圆满了，圆满什么呢？清净面，心性的清净面做到了， “白”，白业，只有至善，没有起恶念，起心动念处，没有一点杂污、杂染，没有一点恶念。所以，要特别注意，“白”是白业，“清”是代表清净，因为上面都已经有了，这里就是简单地翻译了。

假定我们自己不做工夫去求证，看到这一句文字，以为自己就懂了，过去了，那就很可惜，很糟糕了。那么，何以做如此的解说呢？因为下面它本身就有，你看了就懂了。这也是告诉年轻的同学们，读古书，尤其读经典，不可以马虎的地方。假定，你精神不好，刚好读到这一句，就停止了，以为懂了，下面再接下去，以为是下一段了，那就完了。所以，“好书不厌百回读”，好的书不能讨厌，不能厌恶，不能不耐烦，读一百遍还不完全懂。譬如你们有人看白话的六祖《坛经》，或者许多白话的经书，你读一百次，一百次的感受不同，读书是这样。不像现在白话的作品，只有五分钟的寿命，报纸的文章是一分钟寿命，看过去就没有了，都晓得了，而且那些都是废话，重要的只一两句。古书固不然，相反的。这是在这里特别向大家，年青的同学们叮咛的地方。这是闲话，解释过了。

“从初静虑无间超入第三静虑”，就是说，你由得到“初”禅定，“无间”断地，更求努力进步，进入了“第三”禅；由到达第三禅，再更求无间断的进步，超过去，跳进“空无边处”定；由“空无边处”定，不要间断地，再进一步超越，进入“无所有处”定。这是顺着次序来的：初禅、二禅、三禅、四禅、空无边处、色无边处、识无边处、无所有处等等。但是，这还是普通的修法，有程序的修法，钝根的修法，老实的修法。不要认为钝根就……

利根人也不要把自己看成是钝根，越是利根人，做工夫走的是最老实、最笨的路，这个人非成就不可。所以，我常常告诉大家，世间、出世间法有一个不可变更的原则：第一流聪明的人，在修持求学上，做最笨的工夫，一定成功的；自己本身是最笨的，但是在思想、理想境界，做的事情都是做最聪明的事，没有不失败的。世间法、出世间法同样，第一流聪明的人要走最笨的路，最老实，最严谨。所以我常常骂你们同学——讲骂已经很不应该，实际上是太慈悲了。都是假聪明做聪明事，笨嘛笨得要死，思想啊、动作啊、做事啊聪明得要命，说话那个嘴巴才会说呢，有什么用？要走老实的路子。

所以，现在讲的四禅八定是老实的路。翻过来说，“广说”的话，“逆超亦是”，有第一流的根基，也许刚刚学佛，一上来就到了四禅境界，乃至到达非想非非想定的境界，但是，虽然如此，凡是这样利根的人，他必然会回转来，宁可再从第一禅开始来试一下，求证果。据我几十年的经验下来，世法、出世法成功的人物，多半是如此，就怕假聪明，千万要注意。

“逆超”，就是说，四禅八定不从顺序的路子来，他先证到了非想非非想处定，然后再转回来证入哪一种定境，由最低的开始。同时，我也经常告诉大家，学佛——其实世间法也是这样，最初的就是最后的，最后的就是最初的。一个人基础打不好，什么都没有用。没有用的人怎么办？回转来赶快打好基础，这个是聪明人走老实路。因为“逆超”这句话，所以引出来这么多话。

“以极远故”，因为太高远了，太高远了就要从基本，脚踏实地的做起。总而言之，以禅定的工夫，最高远的 “无有能超第三等至”，第三禅的定慧境界。第三禅已经到了色界的有顶天，到第四禅舍念清净，那是跟无漏果、出世间法接近了，那是另一问。所以，世间、出世间，由初禅修到三禅境界，离喜得乐，无觉无观的境界。这个时候，得乐的时候，密宗、道家这些什么气脉种种，乃至单修、双修种种的目的，在到达二禅、三禅这个境界的时候，已经不需要了，那已经变成渣子了。除非他还要利生，再起用，不利生不用。因为离喜得乐的时候，所有的气脉统统转化了，色身四大转化了，不然不能得乐。这个乐不是你们所想像的，你们少数同学现在打坐也有点小轻安，或有点小乐的境界，不要认为这个已经就是禅了，不要嘴巴“馋”。

“唯除如来，及出第二阿僧企耶诸大菩萨”，唯有成了佛的人，乃至一切“菩萨“，修行已经到了“第二阿僧祇劫”，才能随意入定。一个凡夫，像我们，要开步走学佛，以教理来说，要经过三大阿僧祗劫才证果成佛。“第二阿僧祗劫”快要到第八地，是六、七地的菩萨，超过了远行地。

菩萨第七地是远行地，第八地是不动地，现在我们是已经超过了金刚喻定，在十二层楼，是等妙二觉，文殊、普贤的境界。所以，要注意啊，假使考试，一问你佛学名词，不要答不出来。初地欢喜地，二地离垢地……这个都要念来，至少住过佛学院嘛，哪一地都不晓得？第八层楼是什么？第九层是老古出版社，第十层楼是什么佛堂，都要报出来。

所以“唯除如来”，“及出”，超过了“第二阿僧祇劫”第七地、第八地的菩萨等等，才能够说“彼随所欲”，要入哪一种定就入哪一种定，所以普通不要随便吹牛了。也有同学向我吹过牛，说他现在可以随便想入哪种定就入哪种定。我说：对，你好像在这里坐电梯一样，要到哪一楼就到哪一楼。这可不是电梯哦，是工夫来的。

“复次云何薰修静虑？” 怎么样修定呢？

“谓如有一已得有漏，及与无漏，四种静虑，为于等至得自在故，为受等至自在果故，长时相续入诸静虑，有漏无漏，更相间杂，乃至有漏、无间无漏现前，无漏无间还入有漏，当知齐此薰修成就。” 你注意了，所以后世有些讲禅宗的，“一悟便休”，悟了就不修了？没有这回事。诸佛菩萨都还在不断地进修，小心翼翼的进修。所以，法门无量，修行也无量，功德无量。你真看《观佛三昧海经》，乃至看戒律，你看佛他老人家领导大众的时候，有一比丘瞎了眼睛，要缝衣服，没有人穿针线，在叫，大家同学们，一千二百众罗汉都在管自己打坐入定了，没有理。佛听到了，出定，下座，赶快来给他穿好针线，拿到他手上，教他怎么缝。他问“你是谁啊？”

佛说：“我是##。”他自己报名字，他不会称自己是世尊了；佛若说我是世尊，那就不能当我们老师了。

然后说：“哎呀，世尊啊，你怎么亲自来给我穿针线？”

他说：“你不要难过啊，你修你的，我修我的，我在培养功德。”

他说：“你成了佛还要培养功德啊？”

“为善，培养功德哪有止境啊！”千万注意啊，这就是修行。所以啊，悟后正好起修，正好“熏修静虑”，更好做工夫，况且还没有悟。

那么，怎么样“薰修静虑”呢？假定“有一”个人“已得有漏”，得到有漏果。什么是有漏果？初果、二果、三果、乃至四果的有些罗汉——罗汉分两种：一种罗汉是得了道没有神通，另一种罗汉是得了道也有神通。至于有漏果，乃至鬼神得了有漏果的鬼神都有神通，但是不明道。所以，已经证得有漏果——有漏果还是再来的，不是究境，乃至得四果无漏果位，这“四种静虑”，四禅的境界，“为于等至得自在故”，还要修习，样样都到达，而且随心所欲，能够自在。“为受等至自在果故”，能够证得解脱自在，这是你证得道，能不能做到随时证得自在的果位呢？那又是一个问题。譬如你悟了道，明了理，《楞严经》告诉你“理需顿悟”，你事上没有证到，身心都没有转化。譬如你讲空，空的思想、理你都到了，但你空不了，性空也好，缘起也好，中道也好，你中到哪里去呀，一天到黑都在烦恼、妄念，都在七情六欲的变化中，你中到哪里去，空到哪里了（liǎo）呢？自在都不能得，得了自在还要证得自在果，有所成果。那么，因此要“长时相续入诸静虑”，要长期地练习，无间断性地。

“有漏无漏，更相间杂”， 世间法、出世间法的工夫都要做，互相“更相间杂”地练习。

“乃至有漏、无间无漏现前”， 在世间法的有漏果当中，随时修出世法的无漏果现前。

“无漏无间，还入有漏”， 能够跳出世间得无漏果，还进入世间来练习，折磨自己，薰修自己，考验自己。

“当知齐此薰修成就。” 我们要“齐此薰修成就”，世间出世间并重，有漏无漏并修，才能够成就。

“若于是处、是时、是事欲入诸定，即于此处、此时、此事能入诸定，是名于诸等至获得自在。” 怎么叫“得自在”的定境呢？他说，修道的人“是处”，这个地方；“是时”，这个时间；“是事”，这一件事，我想进入这个定境，那么，马上可以在这个地方、这个时间、这件事上进入这个定境，那么，这个样子才叫做“得自在”得到定的自在。譬如我们大家现在要打坐，坐在那里，前面有个人走走路啊，讲讲话啊，放个屁啊，然后就受不了了，你的这个禅座就摇摆起来了。“是处”，这个地方不对，你定不了，乃至自己座位没有铺好也定不了。那生死到来的时候，不等你的哦，说：“我的位置不对，我慢点死。”行不行？你到一个独居静处的地方，怕凄凉，怕寂寞，你告诉阎王：“现在我太凄凉，太寂寞了，你把我送到\*\*路那里死，好不好？”行吗？所以要注意，定要“是处” 随处可定；“是时”，随时可定；“是事”，任何一件事上，我要定就定，说丢就丢掉了，进入定境。你要注意啊。

像你们打坐还谈不到修定，在昏沉昏乱境界，然后下了座向我报告，说他在入定。我只好一笑了之，哈。不过，也是定，昏沉定，真的哦，也是八万四千法门中的一个法门，不过，是凡夫定的无记果而已，进入这个定，将来的智慧会越来越差，脑子越来越笨，会如此的，你们要注意啊，定不是这个境界。坐起来，以为是坦然而住，实际上是大昏沉一个，结果记忆力越来越差，智慧越来越差，身体嘛越来越分泌，肚子越来越胖起来，如此而已，告诉你，注意哦，千万千万注意！

所以，什么是定？注意！“是处、是时、是事”，随时要入哪种定，我就入哪种定。一个和尚在深山苦庙，屋顶不能遮住雨，门窗不能挡住风，我反正可以证入光明热闹之定：噢，无数无边的美妙境界，那才可以自在这样才可以住山；天冷了，我要进入火光三昧，自己发暧了；天热了，我要进入雪山里入定一样，马上自己得清凉。“从心所欲而不逾矩”，孔子七十岁才敢讲这个话，这是得自在。

“等至自在果者，谓于现法乐住，转更明净，又由此故，得不退道。又净修治解脱胜处及遍处等胜品功德能引之道，若有余取而命终者，由此因缘，便入净居，由软中上品，修诸静虑有差别故，于一切处受三地果。”怎么样叫“等至自在果”呢？可以证果位的。所以，我们刚才讲“是处、是时、是事”，可以随意自在入任一种定，但你还不一定得果，得什么果？就是你这个肉体，父母所生的我们现在这个寿命终结的时候，你究竟往生——即迁识，户口迁移、搬家了，你还不晓得是搬到普通的国民住宅，还是搬到贫民窟去，还是搬到巴黎最好的花园房子住，或者纽约的摩天大厦去住，还不知道呢，果位你没有把握。往生天上人间任意寄居，往生西方，一念就去了，有把握地去，有证据地去，或者是往生色界天、净居天那里住，这个叫得果。等于说，我们普通人有了国际上的公民证，到世界各地可以不用申请办出入境证，随时一个电话，说我有一种特别的护照，我要走了，到哪里去了，乃至上飞机也不要等。我们普通买飞机票，你看，十天半个月要提前登记，因为大家没有钱嘛，想等便宜票。我若是要头等舱的票，那随时可以走。所以，我假设要走，就随时买头等的，你们一万两万，我四万好吧？就走了，立刻就走。大家没有钱，穷嘛，你只好等，一样道理。

你得自在，不一定得自在果，证果。就是说，什么是得自在果，证果？就是“现法乐住”，你现在的现行，昼夜六时，不管你在家出家，做事不做事，你在法乐的境界里，这个乐不是说你心里觉得快乐就是乐，是身心两方面都发乐就是得自在果了。

“转更明净”，天天进步，只有光明，只有清净，连浑身的气脉，每一个细胞都是明、净，有一点不净，自己已经知道，非常明净。所以，我讲他们做工夫的，你看那脸色即不明，不发亮光，又不干净，那个工夫有什么用？至少外形要明净，内在更要明净。由于这个道理，由于工夫到了这个境界，可以得到小乘果位的“不退道”，不退转，不下堕。

因此，“又净修治解脱胜处”，随时可以得解脱，心理上任何烦恼来，乃至于说，一切烦恼摆脱不了的，到这里一定就解脱了。那你们又产生问题了：那些业报，我欠人家的帐啊，父母、子女的情啊，没有还的？哎，那业果还是在啊，这只是暂时解脱，暂时请假了，还是要还账的，将来再来还嘛，没有关系，随时可以度他，乃至加倍地还。可是这个时候，得解脱处的时候，随时可以解脱。你虽然是得了道的人，真到业果来的时候，你还解脱不了呢，自在都做不到，还能解脱？

所以要“解脱胜处及遍处等”，“遍处”是任何处，任何定境界，任何环境，说到无量就无量，说无边就无边，说空就空。这一切的“胜品”，“胜”即超越三界，超胜的，对各品、各个阶层的“功德能引之道”，一切都是善思善行的功德来，引发菩提道的，那么，你都要进一步修行。虽然得了定，工夫到此，你不修善行——“莫以善小而不为，莫以恶小而为之”啊，“万行门中不舍一法”，起心动念，做人做事，只有反省自己，忏悔自己；乃至忏悔反省还是消极的，要积极的为他，要利世，“功德能引之道”，引发菩提证道。

那么，在这样薰修的过程中，“若有余取而命终者”，怎么是“余取”呢？你还有业果没有完。我们随便举一个人，或者三个人、四个人，多得很。第一个，大家熟悉的六祖，你们都认识他，对不对？你看，六祖有一天晚上打坐，赶快叫徒弟拿二十吊钱放这里，夜里打坐，“窗子门都打开。”有个人被派来行刺他。那人一跳进来，六祖说：“哎呀，你何必杀我，前生我欠你二十吊钱，钱摆在这里，我没有欠你命债。”然后，那人皈依了他。这些我们所结的多生业债都要还的，连佛成了佛都要还好几次债。所以永嘉大师告诉你：“了即业债本来空，未了还需偿宿债。”六祖到了最后，你看，肉体还要被人家杀一刀，脖子上被砍一刀。达摩祖师也是受人家毒药，马上吃进去会毒死的，“我已经中毒了，我要走了。不过，我可以不受毒。”“哗”吐出来……

“由此因缘。便入净居。由软中上品修诸静虑有差别故。于一切处受三地果。如前有寻有伺地已广分别。修习无寻唯伺三摩地故。得为大梵。由软中上。上胜上极品。薰修力故。生五净居。当知因修清净静虑定故。生静虑地。不由习近爱味相应。既生彼已。若起爱味。即便退没。若修清净。还生于彼。或生下定。或进上定。先于此间。修得定已。后往彼生。何以故。非未离欲得生彼故。非诸异生未修得定能离欲故。又非此间及在彼处入诸等至乐有差别。唯所依身而有差别。”（十二卷）

要走了，再吃下去，涅槃了。可是，后来抬出棺材来，里头没有人。因为死的时候还少了一只鞋子，方丈借他一只。后来，我们派到新疆那边的大使在回来的路上碰到他：“哎，你老人家到哪里啊？”他说：“我回国去。不过有一只鞋子是少林寺和尚的，你帮我带回去，谢谢他借我穿。”鞋子带到了，徒弟们打开棺材一看，没人。你看，米拉祖师也是中毒而死，等等，好多好多。就是说，修道、修持的境界，越是修行人，越是对三世因果、六道轮回越明显，越清楚，越可怕。但是，我经常说，也即佛经常说的：不要怕结缘，有时逆缘结一点都好，就怕没有缘；有了逆缘，他生来世还可以度度，若逆缘都没有，根本就无缘，见也见不到，度个什么人？像你们只顾自己的，“山西人拉胡琴——自顾自”，有什么用啊？一点功德不培养，一点人缘也不结，未证成佛，先结人缘啊。这个“余取”是这个道理。“若有余取”， 还保留许多，带些业债走路，“而命终者”，

“由此因缘”， 余取还有一个意义，就是说：不想证涅槃，先升天玩玩吧，停留一段时间再来，那么：

“便入净居”， 净居天在哪一层天啊？色界的哪一层？第几禅？所以，我昨天就吩咐你们带“三界天人表”，没有找出来啊？我说了尽管说，你们还是在十二楼睡觉，都要查清楚啊，多少次讲课都特别发这个给你们，大概都丢了。假使考试，你们全堂打零分，这两天不是要考试吗？我正好准备出这个题目，你们不就完了？你们还紧张地睡不着觉，紧张有什么用？就是进入净居天，“由此因缘，便入净居”。

“由软中上品，修诸静虑有差别故，” 在净居天中，由“软”修，就是初级的。你们现在都在软修，一边是散慢、放逸、睡觉，慢慢来，有三大阿僧祗劫，大概才开始呢，对嘛？软修、“中”修、“上品”薰修，即真正的努力、次等的努力、不努力，这对于修证证果的时间差别很大，就是早一年毕业，或迟十年毕业，等等。于“诸静虑有差别故”，而且境界也有差别。

“于一切处受三地果。” 在任何的天人之间，接受三禅定的得乐的果在天人之际受的果不同，就是有寻有伺地、无寻唯伺地、无寻无伺地三种不同的果。

“如前有寻有伺地，已广分别。” 我们修做工夫，证果的果地，这个差别——晓得自己工夫到了哪一层，证的果地在哪里，你很清楚，教理清楚的人，对自己做的工夫非常清楚。在哪一节呢？在《瑜伽师地论》前面的“有寻有伺地”里，已经很详细地给你们讲过了，不需要再多讲，“如前寻有伺地，已广分别”。

“修习无寻唯伺三摩地故，得为大梵。” 有余习未尽，这个人还有余习未尽，在净居天当中修三禅定，受这个果报、果位这个乐，那么，这种情形，在有寻有伺地这个境界里头，告诉你们做工夫修证的道理，本经里已经说得很清楚了，现在告诉我们怎么样证修“无寻唯伺”。

“寻”“伺”两个字是玄奘法师花了很大的心思采用的中文字。过去的翻译是有觉有观，“觉”、“观”两个字，感觉的觉，观察的观。玄奘法师把这个境界翻译出来，古人的翻译已经是变成意译的翻译了，他又根据梵文的原文，又把觉、观这个境界说出来，“寻伺”，形容我们心理做工夫的状况，一个是心里上还在找这个境界，插头一样，有时插对，有时插不对，即使是插对的，也是要插一下，这是“寻”；乃至不要插了，随时在这个境界里头，怎么样都是对的，这就是“伺”。“伺”就有等待的意思，等到都在这里；“寻”是稍稍有点用力的意思。

怎么样“修习无寻唯伺”？随时都在这个三昧境界里，到达了随时都在这个定的境界里头。换句话，没有觉，妄念不起，灵灵之觉都不要保持；唯观，只有空，或者是清净，或者是光明，这个境界里，“得为大梵”，就成为大梵天。梵者就是清净，色界天的最上层色界天初禅的最上层，果报是大梵天。不一定是大梵天的天主，我所以讲他们是民主集权的，民主帝制的，所有的都是大梵天，推出一个主席就是天主，即大自在天，也翻译为摩\*\*\*，三眼，穿白衣的。你要是从比较宗教的角度来研究就很有味道，很有意思了，天主教，乃至《新约》“启示录”里的约翰所梦见的和所得到启示的……世界上任何一个宗教，不能够说这个是那个，那个是这个，不一定了。在这个境界“无寻唯伺三摩地”中，得的果报为“大梵”。

“由软中上上胜上极品薰修力故，生五净居，当知因修清净静虑定故，生静虑地，不由习近爱味相应。” 之所以升天，就是因为你修定的功德了果报可生色界禅定天，也就是在三界九地之中静虑地。那么，你要问了：行善不也是升天吗？是，行善可以升天，那要看你升哪一种天。大善想升到欲界可以，譬如中国文化讲“聪明正直死而为神”，这种神多半是在欲界四天王天下面的神、天人，还在欲界里，所以还有男女夫妻、父母眷属的关系。但是神，有神通，但是，是欲界的神通，色界以上他不知道，欲界上天他也不知道，你要晓得这个道理。要想升色界以上的天，十善业道以上，有善还要禅定相应，那就不容易了，要注意这个道理。因为你修清净的禅定，“生净虑地”。

“不由习近爱味相应”，你们大家修行，对世间还“爱味”得很呢，世间法都贪恋得很，“爱味”得很，至少自己是真“爱味”，假慈悲，“哎呀，我是在可怜呐，我觉得孩子们没有长大嘛，众生都要度，我的孩子也是众生嘛。”我说：“对呀，不错。”实际上啊，这是爱味，世间的爱欲味，不是究竟的慈悲。慈悲心，何必自己孩子，一切众生皆是孩子，你孩子带不下去，其他也带不下，你何以可以放弃其他众生？所以，爱味之心啊，爱的心——这个爱不是基督教所讲的爱。这爱味之心同欲界的慈悲有时是相近的，不要乱加名词，不对；不过，乱加名词也可以，你对自己心理的相要辨别清楚。不然，你对心理辨别错误了，就是见思惑的错误，就被见、思所惑了，你所证的果位，所修持的进步就有问题了。严格地讲，所以，我经常上告诉你们，修密宗也好，修禅也好，修净土也好，教理不清，这个理不清，都是盲修瞎练，都是外道，严格讲就是这样。因为这是个科学，必须要把公式搞清楚。所以说，“当知因修清净静虑定故，生静虑地，不由习近爱味相应”，这不是世间法的一味的爱心所能够达到的。

“既生彼已”， 由禅定的功德生净居天大梵天，五净居地等等。

“若起爱味，即便退没”， 色界天的天人照样会堕，是没有跳出三界外，还在五行中，还在六道中；无色界同样的。假设是在天人境界，一有爱味——天人那个爱味和我们的爱味不同，譬如佛经说，也是实在的，我们吃的饮食，上等的饮食，以天人境界来看的话，臭的不得了，赶紧跑，看都不敢看，闻都不敢闻，不管你荤的、素的，都是一样。所以，各种的爱味，生某一种境界，爱味就不同。等于一个人钱多，生活环境过得好，看贫民的生活环境，他已经觉得格格不能进入了。等于一个人在山上住惯了，到了城市，连这个空气都受不了。天人境界有天人境界的爱味、贪欲。“若起爱味”，在那里又动了“爱味”之心，味不是味道啊，就是爱心的这样一点味，“即便退没”。

“若修清净，还生于彼”， 若把这个爱念再转为一念清净了，又可以证到。

“或生下定”， 或者因这个爱味所起，在天人境界里，爱味着了一点点，本来是净居天，堕下来了，下了两三层天。等于说，由十二楼，又堕到九楼去了；九楼又堕到下面去了。

“或进上定”， 再求进步的，还要更上升。

“先于此间修得定已，后往彼生，何以故？非未离欲，得生彼故。” 总而言之，禅定境界，所以出家比丘们修离欲尊，爱与欲先要远离。

“非诸异生，未修得定，能离欲故。”“异生”就是一切不同的众生，不是人，也不是阿修罗，也不是畜生、地狱、饿鬼，乃至其他一切的众生，就是异生是指人以外的。都是生命，不过不同的境界，不同的生命的成果。所以，生天道唯有得离欲，离开爱欲，得禅定境界才能生。不是其他的异生，没有修离欲，所以不能得禅定，因此不能生到五净居天等等的禅定天的境界。

“又非此间及在彼处，入诸等至，乐有差别，唯所依身而有差别。” 禅定升天这个境界，并不是指这个世间乃至天道，“入诸等至乐有差别”，等于我们人世间或者天上快乐的环境，譬如我们人世间，你看他多有钱的，爱坐车就坐车，换一部汽车，外国进口的，三百万就三百万，我们二十万想买一部烂车，还要考虑考虑，等于买了半条命，天人境界大概汽车买个几十部也没有关系啊，或者饭吃个七八顿也可以啊——不是这个乐，不是人世间和天人境界的这个乐有差别。下面一句话重要，“唯所依身而有差别”，我们现在的肉体是我们的所依之身，当然，也是我们自性本体一体之所生，阿赖耶识一体的两面。现在你看，我们在座的很多同学，三天两天生病，大概好不了半天，难过就有七八天，人生百年，三万六千日，不在愁中，即在烦恼中，这样过。第一是身体脆弱，或者身体太好的人，烦恼就多，“所依身”的业果有差别。所以，天人境界的“所依身”的业果也有“差别”，善行到了，禅定到了……所谓的天人境界浑身都是光明，不是我们想像的光明，画也画不出来，不是世间这个光明，威严庄严色相，“非世间爱欲之所生”，圣功德之所生，这句话只能这样讲，因为大家毕竟没有经验，也没有看见过，你无法想像。你在理上要晓得，“唯所依身而有差别”，身量有大小，光明有大小。

# 南师讲《瑜伽师地论》第十八讲

“复次。已说修习作意相差别。云何摄诸经宗要。谓八解脱等。如经广说。

八解脱者。谓如前说。有色观诸色等。前七解脱。于已解脱。生胜解故。名为解脱。第八解脱。弃背想受故名解脱。云何有色观诸色。谓生欲界。已离欲界欲。未离色界欲。彼于如是所解脱中。已得解脱。即于欲界诸色。以有光明相。作意思惟。而生胜解。由二因缘。名为有色。谓生欲界故。得色界定故。又于有光明。而作胜解故。问观诸色者。观何等色。复以何行。答欲界诸色。于诸胜处所制少色。若好若恶若劣若胜。如是于多。乃至广说。何故修习如是观行。为净修治能引最胜功德方便。何等名为最胜功德。谓胜处。遍处。诸圣神通。无诤愿智。无碍解等。虽先于彼欲界诸色已得离欲。然于彼色未能证得胜解自在。为证得故。数数于彼思惟胜解。云何内无色想观外诸色。谓生欲界。已离色界欲。无色界定不现在前。又不思惟彼想明相。但于外色而作胜解。若于是色已得离欲。”（十二卷）

“复次已说修习作意相差别，云何摄诸经宗要？谓八解脱等，如经广说。” 已经同我们大家讲了修行怎么样“作意”？开始时怎么样修定，归纳起来有两点：有分别影像所缘，无分别影像所缘，此两点包括了一切的法门，即“作意相差别”。那么，释迦牟尼佛所说的一切“经”典，各宗、各派修行的方法、要点也可以归纳成一个原则，什么原则呢？“八解脱等”，八解脱也叫八背舍，“如经广说”。

“八解脱者，谓如前说，有色观诸色等。” “八解脱”“谓如前说”，前面已经讲过了，“有色观诸色等”等等，有八条。

“前七解脱，于已解脱，生胜解故，名为解脱。” 工夫真做到了……你看，假设你们看经马虎，就看过去了，“于已解脱，生胜解故，名为解脱”，等于不说嘛，对不对？那还要你说吗？嗨，要他说，“于已解脱”，你工夫做到了解脱的境界，“生胜解故”，你的见解智慧开了，生出解脱的知见，等于六祖见五祖时，五祖问他：“你现在怎么样？”六祖答：“弟子自心长生智慧”，就是“生胜解故”，这样才“名为解脱。”工夫到了，智慧不开不是解脱。打起坐来有定，放下腿后定找你也找不到了，这叫什么解脱？一切时、一切事、一切地，而且智慧随时在解脱，这个叫解脱。

“第八解脱，弃背想受，故名解脱。” 注意啊，你们现在打坐，有些人稍有一点入门的，但是，你自己观察、考察自己看：你坐起来的时候，意境上有没有思想啊？有。身心有感受没有？这里气脉通了，那里气脉动了，这些是感受境界。五阴的色、受、想、行、识，都在受阴上转啊，困在这个阴境界里头，哪里解脱呢？所以说“弃背”，违背、抛弃了“想、受”，就是感觉与知觉如如不动了，另外进入性空，一灵不昧。所以百丈禅师说：“灵光独耀，炯脱根尘”，六根、六尘之五阴沾不住了，“体露真常”，是这个境界。这样才叫做解脱。

玄奘法师将八背舍翻译为八解脱。第一条“有色观诸色”是什么呢：

“云何有色观诸色？谓生欲界已，离欲界欲，未离色界欲，彼于如是所解脱中，已得解脱，即于欲界诸色，以有光明相，作意思惟，而生胜解。由二因缘，名为有色，谓生欲界故，得色界定故，又于有光明而作胜解故。问：观诸色者，观何等色，复以何行？答：欲界诸色，于诸胜处所制少色，若好若恶，若劣若胜，如是于多，乃至广说。” 这一段是无法切断的，一气呵成连贯的，包含了很多的道理，你们学佛做工夫的要注意了。怎么叫“有色观诸色”？我们旧的翻译是“内有色观外有色”，八背舍的第一条。教官，显明法师在这里讲过没有？你们过去听过没有？听过了，还给老师了，跟我一样。什么叫做“有色观诸色”？就是说，我们现在在欲界中，“谓生欲界”，“已离欲界欲”，我们做到了没有？离开了欲界的各种欲，做到了没有？（有答：没有）没有，对，很老实，一点也没有吹牛了。要得了初禅定、二禅定境界，生在欲界里头，已经离开了欲界的欲，是广义的欲啊，除了男女相爱之欲以外之财色名食睡等等，广义的，乃至爱清净，爱什么爱什么的这些等等都没有。所以《金刚经》上面说：须菩提是“乐阿兰那行者”，是“离欲尊”，才可以称做是佛的十大弟子之一，真正离欲了。但是，这个离欲的第一条“有色观诸色”是讲“离”开“欲界”的“欲”，没有“离”开“色界”的“欲”。譬如某人，家庭很好、美满，名士出身，名气大于一时，太太一个、两个、三个，乃至中国、日本国的太太都有，一下出家了，离开了，然后，随时随地清净苦行，一代大师——算不定他只是离开欲界的欲，色界的欲不一定离开。譬如爱清净，爱山林；譬如爱书法，爱诗词，爱写文章……你看我们唐宋以来多少的高僧大德，一切都没有爱好，可是爱山林之美，爱风清月淡，“江上之清风，山间之明月”，“仙露明珠讵能方其朗润。”好不好呢？好！色界欲，还在色界，你要注意啊。学佛要这样学，要观察清楚，观察自己更要观察清楚。不要去观察人，观察人损德，观察自己是培功德，反省自己、检讨自己、改进自己才是工夫。我是举例子给你听，当然，我的例子也许包含一些人等，你们不要说老师讲的是某人，这就错了，世俗的心，我只是举例子。

“已离欲界欲，未离色界欲，彼于如是所解脱中，已得解脱。” 欲界的欲解脱了。

“即于欲界诸色，以有光明相，作意思惟，而生胜解。” 譬如你们少数人，打坐起来偶然也会看到光明，瞎猫撞到死老鼠，对不对？你那个光明比这个电灯亮一点吗？有没有？比月亮亮一点？对不对？但是，这是什么？作意所生，阿赖耶识种子带着第六意识作意来的。你这个光明点是欲界光明的光明，色界的光明是什么样子，你看都没有看到过，对不对？所以，你定中一切的境界没有离开欲界的构想，乃至你所见的佛、所见的菩萨，还是欲界里构想的境界，是不是这样？想想看，假想一下，连假想都不敢想，你还想修啊？所以啊，“以有光明相”。

但是，这不是过错。譬如修密宗看光的修法，道家的修法了，显教小乘禅观的修法了，这个光明想是利用欲界的。譬如修净土的，要修日轮观，这个日轮不是欲界的吗？对不对？是欲界的色啊，是不是这样？（有答：对）对，要有胆敢承认嘛，好像答复错了一样，对自己都没有信心，你们还修行啊？那是欲界的境界，利用欲界欲的光色、色相而修的。

所谓艺术家、画家的真善美离不开这个欲界里的七彩光明色，对不对？色界里呢？是七彩还是十彩？不知道了，你没有看到过，连太空里的东西都没有看到过。现在太空里的光色还在欲界中，还不算是在色界中，这要注意。乃至说，现在太空里的黑洞，黑洞里进去是什么光色？不知道。黑洞里也可能有很多众生啊，譬如天黑了，你到旷野山林里看，活动的众生比我们人类多，但是这一类的众生不知是否怕白天的光明，也许只有我们人类爱白天的光明，黑也是光。所以，现在科学进步到了这个程度，学佛的理更应该明。你们在电视上看过“动物奇观”吗？说到了夜里，各种活动的生物不晓得比人类多多少呢，它们不是众生啊？但是，它们不喜欢，也不适应白天的光明，是不是？就是这个道理。

所以说，做光明想，这个欲界“光明相”的进修可以“作意思惟”。并不是说这个光明，如日轮观观起来一样，你一定，内外只有一片光，不要认为就到家了。由这个光明境界、定境界而生智慧解脱的，这是修道，这是佛法；只住光明境界，把握光明境界而自认证果的，不是佛道，心外求法那是见地尚未透彻。因为这个光明境界还是你的意识，阿赖耶识的功能之所生，所依生，知道这个道理吗？了解了吗？我讲的话听懂了吗？（有答：听懂。）好。

“由二因缘，名为有色，谓生欲界故，得色界定故”， 因为我们在欲界里进修，而晓得上界，上一层的宇宙，即对于色界的光明我们了解了，你证到二、三禅的境界你就了解了渐有所知。上界的光明一接触到，无比得清净，杂念起不来，那舒服极了，可是也没有舒服之感，这个舒服也是欲界的话，姑且拿这个话引导你，告诉你是这个样子。所以，“谓生欲界故，得色界定故”。

“又于有光明而作胜解故。” 在光明境中生起了智慧，殊胜的见解、知解出来了。

“问：观诸色者，观何等色？复以何行？” 问：所谓“观诸色者”，是观“何等”“色”呢？“复以何行”，以哪一种方法修行呢？

“答：欲界诸色，于诸胜处所制少色，若好若恶，若劣若胜，如是于多，乃至广说。” 他说，你初步的修习不要理想太高，想证到色界的光明。譬如光音天，佛法讲这个地球人的来源不是原始来源的说法，佛法讲我们人类的祖先是色界光音天的天人下来的，色界天的最底层，欲界以上。这个地球形成后，光音天的天人下来，下来玩的，等于我们现在去探索星球一样。光音天中人自然满身是光，自然在太空飞翔。所谓飞翔也是我们欲界的名词，就是自由往来，用不着飞，也用不着翅膀。到这个地球很好玩，玩久了以后吃地味，因此光减退了，身体重了，飞不起来了。所以留下来，慢慢产生后来所谓的男女之爱，也等于《圣经》上讲的基督教吃了苹果一样，然后一步一步来，但是，这还不是原人论。

进一步，佛法讲，光音天的天人是到了二禅境界，第二劫来的时候，光音天毁坏了，他的人从哪里来呢？上面，色界里上层的天人又下来，一层层地堕落下来。你若认为“姑妄言之姑听之，瓜棚豆架雨如丝”，也可以；你若是真做工夫的，这个里头是个科学，这不是不科学，就会深切地体证进去。

所以说，现在问，你要恢复到色界光明的修法？“答：欲界诸色”，先从欲界的光明观起，“于诸胜处所制少色”，最好的，譬如佛身的光明，一点颜色。所以，叫你们观佛像的眉间白毫光色，或者胸口的“卐”字光、月轮观等等，好的、坏的，乃至多种色，观七彩的也可以，“乃至广说”。

“广说”在哪里？古人著书很妙，其实很多修法的秘诀都传给你了，你若把一百卷的《瑜伽师地论》滚瓜烂熟地研究透了，你就找出来了，修止的方法……可惜你们不肯下工夫。说打坐用功嘛，“这有什么意思啊？教理不通不行啊，我要读书。”那你好好读书嘛，“哎呀，功课太多了，打坐还是要紧的。”一辈子没有出息，找些理由来给自己逃避，“混”字后面再加一个字，“账”字，就是那么可怜！

若你真研究教理，理通了，也可以进入，那不是普通研究教理，为了教理做学问，写文章出名，那不是研究教理，要为了自修的。所以我说，你们还到哪里找佛学大纲啊？这一百卷的《瑜伽师地论》就是佛学大纲，真正的佛学大纲，你还能写得过弥勒菩萨啊？他把三藏十二部的精要，如何修证的理跟事，统统告诉我们了。“广说”，我们不讲了，因为本经里有。

“何故修习如是观行？为净修治，能引最胜功德方便。” 为什么我们要修光明定等等？做这个工夫呢？他说，你要修行，“净修治”什么呢？“修”即修正自己的心行，“治”就是对治自己的妄想、烦恼，医治自己的业力，转过来，“能引最胜功德”，所以修行，修定，唯有如此，修定的“观行”能够“修治”自己的业力，对治自己的烦恼，引发“最胜功德方便”，这是个方便。所以，非要修止观、修定不可。那么又问：

“何等名为最胜功德？谓胜处、遍处，诸圣神通，无诤愿智，无碍解等。”“胜”即胜利，譬如美国总统当选了，伸一个指头，“我胜利了！”就是这样，“胜处”，第一。“遍处”，无所不到。“诸圣神通”，一切佛菩萨所证的神通境界能够证到，不是理论。“无诤愿智”，与人无“诤”，没有是非人我的烦恼。我经常叫你们学诗，等于刘鹗的诗：“自从三宿空桑后，不见人间有是非”，“无诤”三昧。所以，《金刚经》上的须菩提才达到“无诤”三昧，大“愿”境界发起。

你们学佛，哪个发起了大愿？对自己很发大愿，一切在保护自己，爱护自己，为了自己。呵！发大愿谁发起了？等于前天晚上有个学生来问我，跟了我十几年，还替我做了很多年的事，现在成家立业了，回来问我，他想不通，“老师，你为什么那样地干？那么可怜？那么可……”我说：“你还是学哲学的，给我提包包还提了四年，跟我做事也做了几年，到今天还问这个话——我要自杀了！”我只有自杀了事，连他都不懂。我分析给他听，“是啊，我现在假设万事放下不管，世界上第一个舒服的人。”“对啊，我就是那么想啊！你为什么怎么做？何苦来哉！”他又学哲学，又学佛，又打坐，又修禅的……所以我那天夜里想想，我真想自杀了。这不是要了命！不过，我不是因他而引生自杀之功德，哈，为什么？连他都是如此想法，其他的人，再一回想，满堂几乎皆是，没有一个真正发愿的，牺牲一点自己都做不到。

所以，也难怪，非到如此的修持，非到如此的境界，“无诤”也做不到，愿也发不起来，“智”也发不起来。你不要看愿容易发，所以，我们大乘学舍……哎，下面的\*\*\*听到，我们的早晚功课要赶快印出来啊，我们的功课要改了，第一条就是先学普贤行愿，光念‘楞严咒’“摩罗摩罗，嗒罗嗒罗”的有什么用啊？“打理打蜡”的都没有用，你要先学会发愿、净行。

“无诤愿智”，“无碍”的“解”脱，无障碍的智慧，一切见解都清楚。

“虽先于彼欲界诸色已得离欲，然于彼色未能证得胜解自在，为证得故，数数于彼思惟胜解。” 佛法是求证的，不是搞思想，千万注意啊。就是说，为什么要做工夫求证呢？“虽先于彼欲界诸色已得离欲”，欲界里你“已得离欲”了，但是，你对于欲界中间的一切色法，物理世界，你不能证得，不能自由。换句话说：你想钻到地下的洞里去躲原子弹，你钻不进去，你不是穿山甲；因为没有饭吃，学动物吃树皮，你做不到啊。于“诸色”可以自在皆空，你证不到，“未能证得胜解自在”。为了证得一切，证得万法唯心，能转物的真正的唯心，所以，必须“数数于彼思惟胜解”，要智慧的开发，智慧的证入。

这是八背舍里的第一条，有色观诸色。现在我们晓得了什么是有色，就是利用欲界里的一切光、色修离欲，离欲以后证到超越上界，即超出欲界的色界的胜解光明智慧之定，可以证得神通，证得大愿，证得大智，证得无障碍的解脱等等功德。真实的事情，不是理论，不是理想。第一条。

第二条，八背舍里的：

“云何内无色想观外诸色？谓生欲界，已离色界欲。” 这是进一步了，到了第二解脱虽然，我们现在的生命还活在欲界中，已经超越离开了色界的欲。色界还是有欲，勉强不叫欲，色界是情。所以我经常说，我们凡夫现代人所讲的男女之爱是情、爱、欲三个字，勉强来比方：无色界是情，色界是爱，欲界是欲。所以，欲界天人到色界天……

你若研究佛学啊，非常有趣，你们都不去归纳。佛讲了天人境界的婚姻制度，可以写一本专书，一定很卖钱。欲界天人怎么结婚，怎么相爱的；色界天人两个人眼睛看看，对望一下，已经达到欲界爱情的目的了；无色界的天人彼此还不用见面，彼此想一想，心念已经相通了。一个是情，一个是色，但是，都不能说是离欲，广义的欲都还有，谈何容易啊！就是电感的作用。你把天人境界的婚姻制度，天人境界的生人方式……欲界天人是爸爸生的，男性怀孕，怀孕以后，差一点的是从肩膀里生出来，再不然从头上生出来，裂开来就生了，跳出一个人来。

所以道家、密宗所讲的，我们修到“身外有身”，就是色界的生法。你以为是假的？真的。所谓顶门打开，梵穴打开是真的，那就到达了色界的境界了。我们这个生命，你晓得，男女两个结婚，可以生出来一个人来；工夫做到了，自己不管是男的、女的，自己靠自己就生出另外一个生命来，就跳出去了。女的也变成男的了，所以，转女身为男身是这样转换的。当然不是开刀来转的，那是欲界这个世界上的事。世界上开刀，人工手术都转的了，你想自己本身有这个功能，为什么转不了？转不了是自己的功力不够，对不对？你当做幻想来看就对了嘛。

所以“已离色界欲”，但是：

“无色界定不现在前。” 想再上上界，无念境界，无色界的定你达不到，绝对是一念清净舍念清净很难。

“又不思惟彼想明相，但于外色而作胜解。若于是色已得离欲，说彼为外。由二因缘，名内无色想，谓已证得无色等至，亦自了知得此定故，不思惟内光明相故，余如前说。”进一步，再说，因为你不思维——这个思维不是思想，是思维修，即禅定——也没有禅定思维，“彼想明相”，无色界的那个清净光明的境界，你梦想一下，推想都想不到的！除非有禅定境界能够证到，不是想到的。“但于外色而作胜解”，因此，你不能再进修上上界的色相光明，至于“外色”，欲界外色，理想、推想“作胜解”。“若于是色已得离欲”，这个“色”也可以包括光色，就是物理世界，不是物质世界。我把科学上的这两个名词分开来用：物质世界是讲这个地球上的万有；物理世界等于太空，空中中所包含的看不见的，科学还在求证物理世界的色……

“说彼为外。由二因缘。名内无色想。谓已证得无色等至。亦自了知得此定故。不思惟内光明相故。余如前说。云何净解脱身作证具足住。谓如有一已得舍念圆满清白。以此为依。修习清净圣行圆满名净解脱。何以故。三因缘故。谓已超过诸苦乐故。一切动乱已寂静故。善磨莹故。身作证者。于此住中。一切贤圣多所住故。云何空无边处解脱。谓如有一于彼空处已得离欲。即于虚空思惟胜解如是。识无边处解脱。于彼识处已得离欲。即于是识思惟胜解。无所有处解脱者。谓已得无所有处。于识无边处思惟胜解。有顶解脱。更不于余而作胜解。乃至遍于想可生处。即于是处应作胜解。

复次。先已修治作意胜解。后方能起胜知胜见故名胜处。此胜当知复有五种。一形夺卑下故名为胜。谓如有一以己胜上工巧等事形夺他人置下劣位。二制伏羸劣故名为胜。谓如有一以己强力摧诸劣者。三能隐蔽他故名为胜。谓瓶盆等能有覆障。或诸药草咒术神通有所隐蔽。四厌坏所缘故名为胜。谓厌坏境界舍诸烦恼。五自在回转故。名为胜。谓世君王随所欲为处分臣仆。于此义中。意显隐蔽及自在。胜前解脱中胜解自在。今于胜处制伏自在。观色少者。谓诸有情资具等色。观色多者。谓诸宫殿房舍等色。言好色者。谓美妙显色。一向净妙故。与此相违。名为恶色。言劣色者。谓声香味触不可意色。与此相违。当知胜色。此四显色。有情资具宫殿等摄。言胜知者。谓数数隐蔽所缘胜解。有如是想者。谓有制伏想也。”

“复次。三三摩地者。云何空三摩地。谓于远离有情命者及养育者数取趣等。心住一缘。当知空性略有四种。一观察空。谓观察诸法空无常乐。乃至。空无我我所等。二彼果空。谓不动心解脱。空无贪等一切烦恼。三者内空。谓于自身空。无计我我所及我慢等一切僻执。四者外空。谓于五欲空无欲爱。如说我已超过一切有色想故。于外空身作证具足住。乃至广说。”

（十二卷）

“说彼为外”， 还是向外驰求。

“由二因缘”， 由两个原因。

“名内无色想，谓已证得无色等至”， 叫做“内无色想”，是讲已经证得“无色”界的“等至”定。

“亦自了知得此定故”， 也可以自己“了知”，已经明明白白知道了“得此定故”，得到了这个定。

“不思惟内光明相故”， 内在的光明也不要了，抛弃了，进一步了，也无光明，证到无色界了。

“余如前说。” 详细的不必讲了，在前面的“有寻有伺地”等统统已经讲过了。

“云何净解脱身作证具足住？” 注意啊，尤其我们出家的同学们注意，你们为什么要出家修道？为了“净解脱身作证”，拿这个肉身来作证，即身可以成就。所以说，“净解脱身作证具足”，一切具足，不是说你去受了戒就叫具足，这是真具足。

“谓如有一已得舍念圆满清白，以此为依，修习清净圣行圆满，名净解脱。” 就是说，已经达到了四禅境界，工夫做到了舍念清净，圆满清净白业，至善无恶。“以此为依”，由这个地方起步进修，“修习清净”的“圣行”，圣人境界的一切行，起心动念，等于我们儒家所讲的“止于至善”，无一不善，等于孔子所讲的“从心所欲而不逾距。”圣境界圆满了，叫做“净解脱”，这是真正的证得，也可以说是真正的现身净土。

“何以故？三因缘故，谓已超过诸苦乐故，一切动乱已寂静故，善磨莹故，身作证者，于此住中，一切贤圣多所住故。” 你们修行出家干什么？“身作证”故……他说，三个原因，第一是“已超过诸苦乐”，到达了四禅境界，舍念清净，这个境界的定解脱无苦也无乐是净解脱了。拿文学理论来讲，等于庄子所说的：人到中年，哀乐不入于中，喜乐都不动念；孟子说：四时而不动心，那是世间法。出世间法是无苦也无乐，即无欢喜也无悲，但是，不是冷酷的，也不是寡情的，是圆满，是清净，是慈祥而喜爱的。

若到达无苦也无乐，一脸寡情相，冷冰冰的，那个境界还得了？那是枯木禅，不得了的，他生来世的果报要变成植物了。我告诉你，真的啊，不是开玩笑，因为你们看经典不懂，看得少。有些植物里也有神嘛，所谓花神、神木，就是这个道理。是慈祥，活泼的，天机活泼泼的，可是无苦乐。“一切动乱”“已”达到“寂静”的境界，寂灭清净。

“善磨莹故”，注意这三个字“善磨莹”，等于一块宝石，一个珠宝拿到手，一块黄金拿到手，天天还在修持，还在擦，发光发亮，一点染污不能沾，一点湿气也不能生锈，“善”于“磨莹”，把它磨练，锻炼，永远发亮发光。“身作证”，这个肉身就可以既身证明，现身就证果。“于此住中”，在这个居住中，“一切贤圣多所住故”，古今中外，十方三世一切圣贤僧，你看我们早晚课念“皈依僧”，皈依十方三世一切圣贤僧，不是皈依我们这些僧啊，我们是党参啊，圣贤僧才是真正的关东人参啊，呵，这是僧伽，“一切贤圣多所住故。”

“云何空无边处解脱？” 什么叫空无边处定？

“谓如有一于彼空处已得离欲，即于虚空思惟胜解如是。” 真达到“有一”个“空”的境界，达到了，“离欲”了，欲界离欲，色界离欲。在“空”的境界“思维”，在空的境界里，常生解脱智慧，样样都懂，无所不知。

“识无边处解脱”，怎么叫做“识无边处解脱？”

“于彼识处已得离欲，即于是识思惟胜解。” 你要晓得，空有空的欲啊，贪着于空就是空的欲；贪着于识，就是识的欲。所以，“于彼识处已得离欲”，在这个本身上，“于”“识”上，“思惟胜解”，产生无比的智慧。

“无所有处解脱者，谓已得无所有处，于识无边处思惟胜解。” 第六解脱是在无所有处解脱“无所有”不是断灭见嘛？不对。知道一切唯心，一切唯识，所以，在真空，毕竟空的胜义有中生出大智慧的“胜解”。

“有顶解脱，更不于余而作胜解，乃至遍于想可生处，即于是处应作胜解。” 怎么叫做第七解脱得到有顶天、有顶地这个“胜解”，即智慧呢？智慧所生解脱的法门不在下界下地而生智慧，随时随地在“想可生处”，愿力、意想所生处，“即于是处应作胜解”，随时随地在理上要了解，修持上就晓得有顶天的修持如何到达定慧有顶解脱也就是非想非非想处解脱。

“复次先已修治作意胜解，后方能起胜知胜见，故名胜处。” 这里开始先念过去，可以不讲，不是说你们懂了，我还没有对你们那么客气，就是说，你们还没有到达那个境界，讲了白讲。

“此胜当知复有五种，一形夺卑下，故名为胜。谓如有一以己胜上工巧等事，形夺他人置下劣位。” 就是说，你的工夫到达了，你这个肉体，整个人都会变了，色相都会变。借用中国文化来讲，就是气质整个起了变化。“形夺卑下”，你的形体一看就知道有道气，有仙气，有福气，不是现在所说的那种福气。“形夺卑下”，你相貌都会改变。所以，你要晓得古人说的：你有道无道，前面一站就看出来了，就是这个道理。过来的人有经验，一看你就知道，不要吹了。一副猪八戒的面孔；一副沙和尚的气色，晦气色，青青的，面有菜色那个样子；一副孙悟空的脾气，一看就知道，形没有变。“形夺卑下故名为胜”，“ 谓如有一以己胜上工巧等事，形夺他人置下劣位。”

“二制伏羸劣，故名为胜。谓如有一以己强力，摧诸劣者。” 第二点呢，等于一个生病瘦弱的人，结果无病无痛，变成强有力的，比方了。

“三能隐蔽他，故名为胜。谓瓶盆等，能有覆障，或诸药草、咒术、神通，有所隐蔽。” 就是世界上，佛法也承认，催眠术啊，魔术啊，画符念咒子啊，可以改变物质形态的。有些咒语，有些法术一练，人马上就看不见了，隐身法是真有的。譬如瓶子啊、盘子啊，譬如我们前面的这个水晶盘子，这样一挡，就可以把我的脸挡住，你们看不见了，对不对？都有这个能力，这个物质有这个能力。就是说，你工夫做到了，“能隐蔽他，故名为胜”，你能够加被人家，你能够影响人家，乃至你将来做为证了道的法师一上台，那个听众一听你的话，他就得利益了，即使听不懂，听到声音就有好处就有这样看不见的功德。有这样“隐蔽”的功能。

“四厌坏所缘，故名为胜。谓厌坏境界，舍诸烦恼。” 对于一切不好的外境界，能舍弃，能摧毁一切的烦恼。

“五自在回转，故名为胜。谓世君王，随所欲为，处分臣仆，于此义中，意显隐蔽及自在，胜前解脱中胜解自在，今于胜处制伏自在。” 就是说，什么叫“自在回转”呢？是说你的修持到达了以后，四禅八定到达了以后，如古代的帝王，要杀你便杀你，拉到刑场，哎，回来回来，马上升官当宰相，你就当了宰相。就是对于心念一切的自在，“制伏自在”，随便转动，也就是孔子的那一句话，“从心所欲而不逾距”，到这样自在。

“观色少者，谓诸有情资具等色，观色多者，谓诸宫殿房舍等色。言好色者，谓美妙显色，一向净妙故，与此相违，名为恶色。言劣色者，谓声香味触不可意色，与此相违，当知胜色。此四显色，有情资具宫殿等摄。言胜知者，谓数数隐蔽所缘胜解，有如是想者，谓有制伏想也。” 大概看得懂吧？了解一点吧？慢慢去啃吧，啃骨头一样，慢慢去啃，不下工夫不行的。

下面，跳过去两段。

“复次三三摩地者。云何空三摩地？谓于远离有情命者，及养育者，数取趣等，心住一缘，当知空性略有四种。” 现在告诉你们修行之路，怎么样证到空？空的定境界，三个“三摩地”：空、无相、无愿（无作）。怎么叫“空三摩地”？空定的境界？“三摩地”不只是定，定到了家，正受是正定正住之境界，那个境界叫“三摩地”。我们中文的一个“定”字，不足以完全包括“三摩地”，三摩地的翻译就是正受。“三三摩地者”，第一个“三”是三种：空、无相、无愿；第二个“三”是梵文的音译，意译为“正”， 三摩地是正受，真正的定境界。

“云何空三摩地？谓于远离有情命者，及养育者，数取趣等”，第一步，要离开世间，离开世间一切的友情，六亲眷属等等，乃至父母子女，“数取趣等”，乃至一切有情，一切众生。“心住一缘”，专修的时候，心系一处，或者是有分别影像所缘，或者是无分别影像所缘，或者只念一句佛，或者只观一点，或者只做白骨观、不净观、日轮观月轮观等等，“心住一缘”。

“当知空性”，是所谓修证的空，不是大乘经典理念的空，不是菩萨道的空，菩萨道的空是理事皆圆的，又超胜于这个。但是，初步要证到空，“空性略有四种”：

“一观察空，谓观察诸法，空无常乐，乃至空无我我所等。” 观察空，你们想：这个很容易懂，我们佛学院都读过了\*\*，这个理论都懂。理论懂？你不要自己吹！你做到了“观察”空啊？做到了，差不多进入定境了。什么叫“观察”空？反省，检查，要回转内心做工夫的，不是闭着眼睛在脑子里瞎想的，那是搞思想。内心观察念头的空，或者是四大的空，观察思维诸法空，一切法皆空，一切法皆是无常，然后得乐，得法喜之乐，得\*\*\*。乃至观察自己真做到了“空、无我”境界，无“我所”境界，就是“观察”空的境界。换句话说，“观察”不是理论上的观察，不是你张开眼睛观察外界；你要内观反照自己，由观察而证得空性，此所谓“观察”空。你讲教理，就是向外讲了，观察空你们都会讲，上堂都可以给人家讲，“劝你们空啊。。。哎呀，不要难过了，你观察一下就空了。”你空不空啊？他讲观察空时，你上去给他一个耳光，看他空不空？他不还你一拳才怪呢，哈，做魔也是这样办的，对不对？所以，“观察空”是内观反照。

“二彼果空，谓不动心解脱空、无贪等一切烦恼。” 二是证到空的果。什么叫做“彼果空”？“彼”即他，他是什么？空的境界，空是空果来的，“果”就是成果、效益，事实摆在这里。“不动心解脱”，随时的起心动念不动了，得解脱了，不动了。你怕动，那不叫不动心，一切起心动念随时解脱掉了，空掉了，这叫“不动心解脱”。所以，乃至对于空的境界，乃至于烦恼、贪等一切的境界都解脱了，空掉了，空到“无贪”，“一切烦恼”皆空。

“三者内空，谓于自身空，无计我、我所及我慢等一切僻执。” 第三，上面两点还是内心心理的观察，“内空”而是身体证到了空，四大空相，随时证到了“无计我、我所、及我慢等一切僻执”，一切怪癖、固执的成见骨子里的情执没有了，证到身空。

“四者外空，谓于五欲空，无欲爱，如说我已超过一切有色想故，于外空身作证具足住，乃至广说。” 第四种，做到外境界一切皆空，世间的“五欲”与我不相干，因为我已经证到了空的境界，“已超过一切有色想”。所以，因为身已经证到空性了，“身作证具足住”， “乃至”如经典上所讲的，很详细的“说”法等等。

# 南师讲《瑜伽师地论》第十九讲

“此中缘妙欲想。名为色想。此想所起贪欲断故。说为外空。又修行者。由彼果空。或时作意思惟外空。或时作意思惟内空。由观察空或时思惟内外空性。由此力故。心俱证会。设复于此内外空性。不证会者。便应作意思惟无动。言无动者。谓无常想。或复苦想。如是思惟。便不为彼我慢等动。由彼不为计我我慢乃至广说动其心故。便于二空心俱证会。云何无愿心三摩地。”（十二卷）

关于考试的事，要考的有国文、佛学，我讲过的《指月录》、《瑜伽师地论》统统要准备。国文、佛学怎么考，我都不知道，怎么说我不知道呢？我一辈子反对考试，我从小以来就讨厌考试，可是从小开始，我每考一定好。虽然讨厌，可是对这个事情我还是很认真地做，考试时也不管分数，我考得很好。我发现现在的考试，真是一般学生太可怜了，从小考到老：小学考中学、中学考高中、高中考大学、大学考留考，留考回来公务员考，公务员考了后，三卡三考，一直考到老，最后送到殡仪馆还有一烤（众笑），哈，这个人生都在“烤”中过，世事真是蛮可怜的。所以我也想考你们，但是，也觉得蛮可怜的，可是不考不行。我的考试啊，你们不要打主意。譬如太极拳的考，你们觉得很突然，这就叫做考，还给你准备好，你答，那个有什么用？所以，你问我佛学考什么，《瑜伽师地论》里凡是我讲过的都会考。怎么考法？我算不定是神经病性地，心血来潮这一下就考了，又算不定跟你谈话一下，你答得出来就算考了。给你准备好，题目的答案在哪一页第几行，那叫考啊？我认为那没有用。所以我把这个意思告诉你们，非考不可，怎么考我也不知道，等到我心血来潮时，随时就抽考了。反正啊，真读书、真有研究的不怕这个，怎么样都有办法，这是我的经验。我一辈子反对考，每考必好，本事就在这里。心里还在反对：讨厌，考试。可是考的时候，我拿到卷子很认真。答卷子有一个办法，不要超过范围，不要自做聪明，也不要太笨，那就答的很对了，大概是这样。

现在，我们继续讲我们的，考试没有讲课轻松。现在是帮你们念书，所谓帮太子攻书，将来，从下学期起——假如还有下学期或下学年的话，就规定你们自己念经，念完后你讲给我听。现在这个学期是带领你们读书的方式，以后是你讲我听，要注意啊。我们上次讲到“五欲空无欲爱”，“如说我已超过一切有色想故，于外空身作证具足住，乃至广说”，讲到这里。

“此中缘妙欲想，名为色想，此想所起贪欲断故，说为外空。” “妙欲”，狭义地讲，譬如男的爱女的，女的爱男的，我们中国的文学将男女之间的贪恋叫“好色”。这个“色”字很妙，好色这个名称可能来之很久了，不等佛学来就有了，中国文化，男色、女色。人先要爱漂亮，由爱才生欲，所谓欲就是一种占有性，所以爱与欲的结果就是占有性。“妙欲想”，这是人为的，认为这样才是“妙”，那样就不“妙”，这个就是“色”，属于“色”法的思“想”。“此想所起贪欲断故”，由于妙色，爱这个色，而引起“贪”心，引起“欲”望。这个欲界的众生能够把这个念头“断”了，见色而不动心，更不会起贪爱，这样叫做“外空”。不是现在科学上的外太空啊，佛学上讲的“外空”是外里的空，还不算是里面真空。

“又修行者，由彼果空，或时作意思惟外空，或时作意思惟内空，由观察空，或时思惟内外空性，由此力故，心俱证会。” 所谓什么叫做修行呢？随时随地“由彼果空”，做到了随时“外空”，能够放下。譬如说，举个很实际的例子，因为我们这里是讲修行。大家肯把自己的头发剃了，尤其是女同学们，穿了这件灰布的衣服，叫坏色衣，颜色很难看，这是先从外形上，把色相上对美的爱好先去掉。所以，出家人穿坏色衣，乃至穿破烂衣，叫做粪扫衣。粪就是大便那个粪，扫就是扫把那个扫，就是把垃圾堆里的破布捡来，一块块逗拢来缝衣服穿，这是头陀行的衣服，叫粪扫衣。为什么呢？这是修行先做到把外色空了，外色能够空。像你们，男女同学都一样，剃了光头，穿了这么一件衣服……尤其我们佛教的这个礼服啊，是不大好看，我很想改了它，我自己画了很多，没有理想的，有理想的我早帮你们改了，我才不管什么人批评，我从来不怕批评。我就是想不出一个好的，西式的不对，中式的也不对，穿成我这个样子嘛，又不大好，样样都不好，所以我到现在也设计不出来一个新的佛教衣服；若设计得出来，我马上就出钱给你们做了，每人做一套。哪里像你们，长长短短的，在这里衣冠不整，肩膀上搭一块，这里挂一块，讨厌，看上去衣冠不整。你们并不是为了破除外色相而如此，不整齐，懒散。出家人穿坏色衣、粪扫衣，整齐是第一，是戒律，但是不讲究漂亮是真的。像你们现在搞的这个，不是坏色衣啊，没有哇，还蛮讲究的，洗得也很干净，而且还讲究裁的好不好。可是你穿得不像样子，东一块，西一块，肩膀挂一块，膝盖头盖一块，不晓得是什么，这就是扬州话“不晓得哪一块？哪块？”在哪里都搞不清楚了，就不对。

所以，虽然你们剃了光头，换了这个坏色衣，凭良心说，我们检讨一下：你们还爱美不爱美？（众点头）对，说不爱美是欺心之论，自欺心理。只要爱美的话，外色心就没有（去），这是真讲修行的道理啊，注意！这个爱美还不只是对自己说，对外面的东西爱不爱美？一定会爱美。

爱清洁、整齐是另外一回事哦，爱美又是一回事哦，这个中间心理上有差别啊，修行要注重自己的心理。像你们女同学出家了以后，有没有再照过镜子啊？一定照的。照镜子是平常事，没有什么，但是你追查一下阿赖耶识的心理，照镜子还是越看自己越美，还是会这样的——这一念，三大阿僧祗劫慢慢去修吧。修行就在这里哦，我不是给你们讲笑话啊，要谈修行就在这里，很难呐，非常非常难。

所以，“我打坐坐的好。”那叫修行啊？你不坐，那个工夫境界就没有了。而且，你要晓得打坐是靠肉身还在，四大还在啊工夫才在；这个四大不在了，你怎么坐啊，你坐在哪里？你腿怎么盘？你们怎么不在这里想呢？这个身体死了，这个灵魂出窍了，你说我还盘腿，怎么盘？腿都没有了。所以啊，打坐是很重要，不要认为这个就是修行，那你的知见不要搞佛法了，你全错了，这是靠四大工夫来的。四大皆空，四大空了以后，哪样不定呢？何必一定要盘腿呢？之所以要盘腿是因为你四大不能空，对不对？我不是给你们讲笑话啊，对不对啊？要自己参想。

“又修行者，由彼果空”，这个果是什么？外境界真空了，所以，因为证到外境界真的放下……你再看中国道家的《神仙传》，看《高僧传》，再说济公和尚，真有其人，世家公子出家，学问又好，你看后来搞的，踢里邋遢的，塑的像，裤裆都破了，穿个破鞋，踢里邋遢，虽然喝酒吃狗肉，他也不是天天吃啊，偶然吃一回，喝酒是真喝啊。他那个喝酒是在做工夫哦，可是此事不能学哦，只有他能够啊。脏的很，随便躺下来就睡，就是这个道理。这个就是说，身色破不掉，你做不到。道家许多学神仙得了道的，他都装疯的，假做疯子，不希望人家知道他有道，或者算不定地下躺着睡，跟猪两个睡一起，什么都干，因为他已经到了不垢不净，没有这一套了。有道的人不希望人家知道他有道；不像我们没有道的，还在这里冒充当老师，装起有道的样子，那是装的，骗饭吃的，你要知道。

所以修行 “由彼果空，或时作意思惟外空”，外面境界一切放下。“或时作意思惟内空”，内空就更难了，内空四大都要空掉。所以，由于经常观察“空”，或时时刻刻“思惟内外空性”，由于有空的境界，经常研究参究，“由此力故”，心力，心的力量坚强了，“心俱证会”，这个心证到空性了。譬如在座的年青同学，学佛也很久了，晓得佛讲空，事情来了就空不了，脾气来了更空不掉，烦恼来更空不掉。你明知道是空，可是自己的那个脾气空不掉，是不是这样？为什么呢？理智上晓得是空，可一到那里，毛病又犯了？理知道，一边发脾气，一边觉得很不应该，可是非发下去不可。就是说，情感，那个情绪是由四大变化来的，业力来的，心力不够坚强，理性知道而做不到是心力不够坚强。修行，一切是“由此力故”，所以大乘十波罗蜜、六波罗蜜是普通讲法，十波罗蜜最后一个第九个是“力”波罗蜜，心力一切成就。

小乘道证神通罗汉的修法，硬是把物理世界看空了，把墙壁看成不是墙壁，观念上把它变空了。可是你撞撞看，头去碰碰看，一定碰肿了，心力坚强的人，他就出去了，神通就是这样来的，他真把这个墙壁当成空了。不然，叫心物一元都是骗人的。那么你说，“这个理知道了，物质硬是硬的啊，我心想它空，空不了啊。”明告诉你，所以《禅波罗蜜经》告诉你，心力不够坚强，力的问题。在这里也给你点出来了，“由此力故，心俱证会”，譬如你们读书读不好，背书背不来，文章做不好，佛学搞不好，讲老实话，你们蛮用功的，不算很用功，但是为什么智慧开发不了，样样不行呢？我看了那么着急，是你们的心力不够坚强，心力绝对不够坚强。

所以你看，我下午给你们拿了篇文章看，我说我被学生考，苦死了，杨\*\*编好了这本书，印好了，等我的一篇序文，十二年的因缘我要了一了。你看我忙得啊，哪有时间坐下来写文章啊？半个字都写不出来，怎么起笔都不知道。我告诉他事后来拿，到了昨天下午实在没办法，事情一大堆，加上你们这里零零碎碎的，“老师，伤风了。”那个，“我感冒了。”“吃什么药啊？”这些事情，做老妈妈的事情都做不完，很痛苦。到了昨天下午，自己溜下去，坐下来一个字都写不出。嗨，非写不可……哎，洗把脸吧，屙泼尿吧，洗个澡吧，把自己调一调，把外空丢一丢吧。丢完了之后，一洗澡，干净水一冲，灵感来了，在洗澡缸里，这篇文章的轮廓晓得是这样，出来个把钟头就写完了。所以，我今天拿给这几位老朋友们看，我请\*教授来讲这篇文章，“不好讲啊，这篇才不好讲啊！”有年青的同学说：“这篇很好，都是禅。”我说没有禅，这里的每个典故很少有禅的。你们都看了吗？好不好？哎，你还敢说老师的不好！你说好不好靠不住的，因为你自己就不晓得好不好，对不对啊？所以，你们讲好我也不动心；讲不好，你外行嘛。

你不要说我是讲现在的事给你们听，答应人家的事情就非要做到不可。这个环境实在没有办法坐下来写一个字，可是，既然如此，心力一转，就做到了，也靠心力啊，天下有难事吗？你们为什么精神不好啊，习气转不了啊，然后，“哎呀，我习气转不了，这就是业！”你是推辞的话，推辞就是业，业就要转过来啊，心力。这是由这八个字的感慨告诉你。“由此力故，心俱证会”，要内空、外空的心力强，才能够证到这个境界。

“设复于此内外空性不证会者，便应作意思惟无动。” 假定说，你内空、外空这个境界证不到，这不是理论，硬是拿身体来证，心来证。你不能“证会”，那你就要“作意思维”不动心，“无动”。假使要考，就考你这段了：空不了怎么办？他说要先“作意思维”，参究不动心。怎么叫不动心呢？同孟子的“四十不动心”不同啊。

“言无动者，谓无常想，或复苦想”， 先做“无常”的观想，做世间一切皆“苦想”，一切万事“无常”。你说：“哎呀，我们的钱忘了，结果给人家盗了”。然后啊，一定气的不得了。哎，万事无常，天下人的钱，天下人用之，虽然不是我用，给人家用了一样的，这个典故，出自‘楚庄王失弓’。皇帝的这个弓是个名弓，等于一个国家元首使用的最名贵的武器，手枪丢了，那还得了！大臣说：“不得了！”楚庄王说：“没得关系，楚人失弓，楚人得之。”他是楚国的皇帝，我掉了弓，充其量楚国别人拿到，一样用，所以楚庄王了不起。但是，孔子听了：哎，楚庄王还是差一点，应该说：天下人失弓，天下人得之，何必限于楚国呢？就是这个道理。万事本来无常，世间没有一件事我们可以永远把握得住。想永远属于我，想抓住，这个人不是疯子就是笨蛋。感情也好，夫妇也好，儿女也好，父母也好，财产也好，功名也好，今天碰到了，有，玩一下，要晓得不属于我的，连我们的身体都不属于我们的，暂归我们之所用，并不属于我们之所有，一切“无常想”。或者，人世间有就是“苦”，没有固然也苦，但是，比较起来，据我的经验，没有的苦比有的苦轻松，有的苦是真苦。你们在座的同学当然个个都是穷小子，大概手上十万块钱也没有见过，如果给你一亿财产的话，你才晓得那才是苦，非常苦。你不要认为穷小子看到钱，想：有钱我就快乐——才苦呢，那个时候求其穷而不可得，会这样，而且习气也大了。所以世间一切做“苦想。”

“如是思惟，便不为彼我慢等动，由彼不为计我我慢，乃至广说，动其心故，便于二空心俱证会。” 由于这样开始，先看一切世间无常，一切皆苦，慢慢对于外境界不大动心，名也好，利也好——这是讲理了，如果讲实际呢，你如果能到殡仪馆兼个工作做做，或者到医院太平间去兼个小工作做，包你就看空了，没有意思。只看到抬进来，抬进来就是臭的，再漂亮的进来都是一样。进来以后马上用冰一冻，放在那个柜子里，那也是上下铺，好几个上下铺，两三层。然后，有时朋友家属没有来，我们还要进去认，看看这个，把白单子拉开一看，“哎哟，搞错了，这是个老头，我找的是另外一个。”到处翻。不过呢，我看到也不空，那个管太平间的人，他一边还端着一碗饭，放着肉，还在吃火锅，他筷子指“哎，这个，这个，这个……”哎呀，我真佩服他，那工夫比我还高（众笑）。他一边吃饭，还吃肉，还烧着火锅，还拿筷子指着，“这个，这个你打开看看”。白骨观啊、不净观啊，对他都没有用了，什么观，对死人都不动心了，哈。可是，他虽然如此啊，对活人还是会动心，这就叫人啊。所以你要晓得所谓无常苦想。

这样一来，“便不为彼我慢等动”，我们之所以动心，重要的是有一个下意识的动力，“我慢”、“我”在，就是我。“慢”心，即普通讲的自尊心，你说：“哎呀，人总是要保持自尊心。”而佛法就是要你去掉自尊心，自尊心是后天自卫的，也就是慢心。人若把这个放下，烦恼没有……

那么慢慢来，“由彼”，即他，泛指，“不为计我、我慢”，“计”就是计较，认为：“我若这样放空了，什么都看开了，那不是给你看不起了？”这就是计较心。认为，格老子你脾气大，我比你……吼起来，你跳一尺，我跳八丈，给你看看。就是这个“我慢”心，这都是在计较、比较。“计我”乃至“我慢”，“计我”是很普通的，这个心理去不掉，要做到完全不动心是做不到的，要把“我”、“我慢”去掉。“广说，动其心故”，一切外境界，能够使我们动心的都放下不动了。

“便于二空心俱证会”，所以，对于外空、内空可以证到，但那还是小乘的空。你不要看不起小乘空，小乘空就是做不到，小乘做到了，那大乘就容易了。所以我常讲：中国的佛法动辄就讲大乘，这个思想害死人。你大个什么呀，格老子，你就是那么渺小，有什么伟大？你把小乘证到了，还怕大乘？像上楼一样，上了二层，你还不会上第三层啊？光站在下面想：噢，十二楼，楼顶都是我的！那是疯子哎，那是人嘛？所以一般学佛的都是这样，大乘？“我不走小路子。”你不走小路子，哼，你有什么资格走大路子？！就是这个道理。

“云何无愿心三摩地？” 我们经常念大乘三法印：空、无相、无愿。怎么叫做“无愿心”？佛经就是叫我们发愿，“无愿”是什么意思？“愿”就是我们普通讲心里头意志很强，意志是心起的波浪，妄念的作用所以无愿就是不起妄念、心不波动的意思。如何才能做到心不波动呢？就是要解脱色、受、想、行、识的五蕴。如何才能解脱呢？“心住一缘”，所以，他现在解释什么是无愿：

“谓于五取蕴，思惟无常，或思惟苦，心住一缘。”

“谓于五取蕴。思惟无常。或思惟苦。心住一缘。云何无相心三摩地。谓即于彼诸取蕴灭。思惟寂静。心住一缘。如经言。无相心三摩地。不低不昂。乃至广说。云何名为不低不昂。违顺二相不相应故。又二因缘入无相定。一不思惟一切相故。二正思惟无相界故。由不思惟一切相故。于彼诸相不厌不坏。惟不加行作意思惟。故名不低。于无相界正思惟故。于彼无相不坚执著。故名不昂。”（十二卷）

“谓于五取蕴，思惟无常，或思惟苦，心住一缘。” 衣服穿少了，你会伤风，就是受了风寒，接受进来，所以心里感觉到不舒服了，这是受蕴。所以，五蕴空，把受蕴空得了，你行不行？你打坐坐到后来麻了，就是感受来了，你说“照见五蕴皆空”，不要五蕴了，你照见两腿皆空，你照照看，把眼睛拿来照见两腿皆空——越看越麻，麻过了还要痛，一腿都空不了，还五蕴呢？那不是说佛法的话是骗人的？可是，心力强的，真可以把它空掉，不信？给你个测验，你就知道了：你腿发麻时，有个人拿把刀要砍你的头，要你的命，你再也不晓得腿麻了，对不对？因为受阴不到桌上去了，对不对？再不然，两条腿发麻时，前面摆一千万美钞：“你给我坐三个钟头，就是你的。”你看到美钞，“嘿嘿”，两腿全不麻了（众笑），熬一熬，三个钟头。一切都是受阴的作用，受。

色、受、想、行，行阴难了，当然，你打坐还没有行。行阴是你的血液还在流动，你的生命没有切断，你生命的这个轮转，这个旋力还在转动。老实讲，一般的修行人，认都认不得什么叫行阴啊！譬如说，你打坐想空了念头，某一件事情，根本不去想它，结果，你不去想它，它自己来了，这就是行阴的作用。拿好听的词，拿现在新的文学名词来讲：生命的旋律，还在旋呢，它自己会动，这个行阴更难空。

行阴空得了，还有识阴，这个心意识的识阴。你打坐觉得空，空起来的那个就是识阴的作用，你怎么去空？所以，“五取蕴”都能够空，这才叫“无愿心三摩地”。那么，“思维无常，或思维苦”。那么，唯一入手的法门，怎么样把五蕴慢慢真地做到照见了呢？“心住一缘”，或者一个明点，或者一句佛号，叫做缘有分别影像；或者缘无分别影像，先修缘止，这叫做五蕴空的起步。

“云何无相心三摩地？谓即于彼诸取蕴灭，思惟寂静，心住一缘。如经言，无相心三摩地不低不昂，乃至广说。” 怎么叫“无相心”？不着任何相，一切不着相。若要修“无相心”三昧境界的话，“心住一缘”的修明点啊，及一句佛号、一个话头，都不要了。那么，“无相心”怎么修呢？“谓即于彼诸取蕴灭”，“取蕴”是什么蕴？“受”跟“取”在十二因缘里哪个在前，哪个在后啊？“受”缘什么？不要猜嘛，无明缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六入，六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老死，对不对啊？我就考得出来，你们就考不出来，问了你们半天，一个猜前，一个猜后，大家各猜的。诶，既然你们学佛学，这个是专门哦，人家看到你是个出家法师；当然，从这个十二楼下去的，虽然是有头发的，“你是佛学院的，十方丛林的同学吧？那我请教你：怎么叫十二因缘？”你说：“我到十二楼查查看。”（众笑）哎，真的呀，我老头子都背得来：无明缘行，行缘识，识缘名色……你们怎么背不来？因为你们很轻视，觉得这些名相容易。嗨，你一百岁记不得，你一百岁就不行，什么不行？你用起功来绝对不上路。这个十二因缘就是你心路的历程，你就找不出来，所以你们用功都白用了，这是心路的历程，你轻视了它。今天就算是考试完了，所有都得零分，我告诉你们，通知教务处记录下来，佛学考试全体零分，没有一个背得出来的。连十二因缘最起码的都背不出来，叫你背三十七道品，你背得出来？一个名字都不差的，你背得出来？你们注意啊，你们出去天天讲宏法利生，我看你还是“留发利生”算了吧，真的哎。你们居士们也是一样啊，不要看人家的笑话，你们说是在这里听课……

你们将十二因缘看得那么简单，是因为你们真的没有用功啊。你先把它画成圆图看，一个个写出来，它的关系，我过去上课时都给你们严重地讲过了，关于物理世界的，关于心理精神世界的，关于三世因果的，一切都在内。而修声闻道、小乘道，是必然要先了的，了无明……你看《心经》里面都提到，“照见五蕴皆空”以后，“无无明，亦无无明尽”，两句话，十二因缘。

从无明开始，要了无明，无明缘行、行缘识……生缘老死，一个轮回。你要了生死，先要了最初的一个无明，“无明”不起“行”了。你们的念头为什么起来，没有想的事情，打坐起来就想到，这是“行”来的，突然来的，“行”就是一股力量，转动来的，怎么转动呢？后面还有个动力，从无明来的。无明又从哪里来的？必须要把那里的电源切断，你要找啊，对不对？所以，你们都以为自己很高明。所以，我经常骂你们，我昨天诵戒时骂你们一无是处，今天我给你们证明了，对吧？最基本的，一无是处！十二因缘是个心路的历程啊，你看佛经上多少次讲过因十二因缘而证罗汉果的，你以为他们只背会十二因缘的名称就能证罗汉果？他们是把心路的历程倒转去找。现在，我们这个阶段是“有”，“有”的前面是什么？（答：取）你在取不在取啊？（答：是）对啊，我们现在坐在这里，把四大身体抓得牢牢的，这个就是取。取的前面是什么？（答：爱）你爱不爱？你说：“我没有爱。”你才爱自己呢，爱得要死，又怕生命早死了，打坐时碰了你的座垫都不高兴，然后，碰你的身体更不行，侵犯你的时间更不对了，都是爱啊。一路一路向前面追，所以，你逆转来倒追，你就找出东西来了，研究的东西就来了，你们哪里用过功？哎呀，算了，不要说我又在骂人。

“于彼诸取蕴灭”，“取蕴”在十二因缘讲，是在中间。我们人都在取，取就是执着，就是抓啊。我们取自己的身体、取名、取利，就是争取嘛，人生本来就是争取嘛。一个普通的人生，争取是正常的，还说这个人好啊，很努力，很前进，很能够进取啊，都是鼓励的好名词；以修道来讲，这个取回转来，一切“取”都不是的，尤其是对自己内在的一切“取”。因为有“取”心，情、爱、欲一样都放不了。有取所以有受，我拿到东西就舒服，不拿到就悲哀，心理感受不同，所以，受与取都是连着的。所以，他在这里讲“无相”三昧，先把“取蕴灭”了，受阴没有了，那么“思维寂静”。这个字有一点问题，不要动它，要对照一下别的大藏经典，可能是“极静”，“思维极静”，当然，这个“寂”也讲得通了。就是说：这个时候要完全放下，等于你打坐，这个时候打坐放下。就等于修禅的初步，也等于密宗的初步，学密宗大手印等等的初步，“心住一缘”，两个腿一盘一坐，什么都不管。这个“缘”不缘一个光明点，也不要缘呼吸，什么都不缘，“心住一缘”。住什么缘呢？佛经说“无相心”，住在无相，什么叫“无相”？“不低不昂”。

“云何名为不低不昂？” 此心即不求空，念头不想空掉，也不要妄念起来。起来也不怕，来了不欢迎，走了不欢送，这个念头自然过来过去同你不相干。然后在那里“不低不昂”，一杆秤一样平等地摆在那里，也不这一头翘起来——空了，就是这一头翘起来了；有嘛，就是这一头翘起来了，始终此心是平的。这个心境啊，使它像一塘清水，水波不兴，水上的波纹都不动。但是，波纹动了有没有关系呢？没有关系，思想念头动了，它是空的嘛，它又不防碍你，知道了……思想念头在《楞严经》里是比喻为客人嘛，客人进来了，你不理他，他自然走了，你主人坐在那里就是寂然不动，这是无相心的三摩地。“不低不昂，乃至广说”，“广说”，很多的方法，可以做到这样。但是，你不要认为这个就是定哦，这不过是各种三摩中的一种“无相三昧”而已。而已就是而已，没有什么了不起。把而“已”当成了不起，你就变成而己（jǐ）了，自己的“己”了，哈。

“违顺二相，不相应故。” “违相”，烦恼来，妄念起来是违；“顺相”，就是心境做到了坦然，很空的，也无烦恼，也无妄念。任何一点，任何一个境界，你抓住了都不对，就是空也不取，有也不取，平静也不住，“违顺二相不相应”，空跟有对他都没有关系，就那么下去，“无相”。

“又二因缘，入无相定。” 入无相定蛮舒服的哦，很容易进来的。

“一不思惟一切相故，二正思惟无相界故。” 要想修到无相定的境界，有两个方法，有两个门路，第一个，“不思维一切相”，“相”就是一切境界，都不要，乃至光也不要，佛菩萨也不做，什么都不要。但是不要落在昏沉啊，昏沉就不是了，只是无相，不可以昏沉。第二个法门，可以用“思维”，思维什么？“无相界”，思维做到无相，“不低不昂”。

“由不思惟一切相故，于彼诸相不厌不坏。惟不加行作意思惟，故名不低，于无相界正思惟故，于彼无相不坚执著，故名不昂。” 他说，正思惟无相者，第一点，由于不想“一切相故”，一切境界我也不求，坐起来定着就是定着，“于彼诸相不厌不坏”，我眼睛如果张开，看到外面的窗子，看到前面的人，人就人，我也不叫你站开。“噢，我要打坐了，你不要吵我。”那就着相了，有个人相在前面。我管你是个人也好，阿猫也好，阿狗也好，阿婆也好，阿公也好，我反正把你这个相没有了，不管了；你也看到他，不是没有，“无相”不是没有。你说：“我还看得到啊！”当然看到了，但你心里没有事啊，我管你男的女的、老的少的、阿猫阿狗，阿公阿婆啊，乃至佛也好、魔也好、菩萨来也好——我也无相，看到等于不见，这个样子，一切无相。“不厌”，我不讨厌，譬如我正要打坐，你站在我前面：“我火大了！”内外相皆着了。你在我目前走来走去，我也无所谓讨厌一切无相。

所以，若真做到无相境界，你说哪里不可以修道啊？一定要在茅棚里才修道啊？你若能够做到无相境界，我买张票，请你到跳舞厅去，今天晚上都是我买单。你到那里“无相”，非常舒服，音乐也好，看到人在那里跳起来也好，舞起来也好，很舒服，那里是“娑婆极乐世界”。看这一切众生，一切华尔兹也好，兹尔华也好，一切菩萨皆在念佛、念法、念僧，你就会到达这个境界，哪里都可以去；没有这个境界啊，你佛堂里都不能去，进佛堂就着相。你看那些阿公、阿婆拜佛烧香，那一幅着相的样子：花两毛钱买一只香，要求发一千万的大财，那种贪心的样子，对不对？三根香蕉拜三拜，然后要儿子好，孙子好，丈夫好，要发财，功名富贵统统要，最后还把三根香蕉包回去，跟孙子两慢慢分着吃。哈，这种心理能学佛啊？还是做什么？无相。“不厌”，即对一切境物，好坏，环境没有厌恶，也不讨厌任何一个人，也不讨厌任何一个清净与不清净。

“不坏”，怎么叫不坏呢？所谓“无相”，即“不坏”一切相而无相。山还是山，水还是水，不过山水同你不相干。譬如唐人李白的两句诗，“相看两不厌，唯有敬亭山”，他着相不着啊？对，着相。他只是“相看两不厌”而已，还在着“山”相。陶渊明的“采菊东篱下，悠然见南山”，着相不着相啊？着相。可能陶渊明那几天生了眼角膜炎的病，眼睛斜着来看，因为采菊东篱下在这边，怎么“悠然见南山”呢？他眼睛不是斜的吗？（同学：南山也许就是山之南，是终南山也未可知。）噢，这样啊，他在东篱下就看到了啊？哈，是有人同你一样这样解释的，可是陶渊明的那个环境不在终南山，哈，他在江西啊，终南山在陕西啊。（同学：……）可以那样解释，若你到江西陶渊明的家乡，他家住在山之南，“悠然见北山”可以，哈……

# 南师讲《瑜伽师地论》第二十讲

“此三摩地略有二种。一者方便。二方便果。言方便者。数数策励。思择安立。于彼诸相。未能解脱。由随相识。于时时中。扰乱心故。彼复数数自策自励。思择安立。方能取果。解脱随相。于此解脱又解脱。故不自策励思择而住。是故名为极善解脱。若数策励。思择安立。方得住者。虽名解脱。非善解脱。又晓了果。晓了功德者。谓烦恼断究竟故。现法乐住究竟故。又复灭道俱应晓了。即此二种。随其次第。名晓了果晓了功德。又谛现观阿罗汉果。俱应晓了。于见道位中。名晓了果。于阿罗汉果。名晓了功德。若于此处无有彼物。由此道理观之为空。故名空性。即所观空。无可希愿。故名无愿。观此远离一切行相故名无相。何故此中先说空性。余处宣说无常故苦。苦故无我。后方说空。谓若无无我。无常苦观终不清净。要先安住无我之想。从此无间方得无愿。是故经言。诸无常想。依无我想。而得安住。乃至广说。彼于无常。观无我已。不生希愿。唯愿无相专求出离。故此无间宣说无相。

复次云何有寻有伺三摩地。谓三摩地。寻伺相应。云何无寻唯伺三摩地。谓三摩地唯伺相应。大梵修已为大梵王。云何无寻无伺三摩地。谓三摩地。寻伺二种。俱不相应。修习此故。生次上地乃至有顶。唯除无漏诸三摩地。云何无寻无伺三摩地相。谓于寻伺。心生弃舍。唯由一味。于内所缘。而作胜解。又唯一味平等显现。”（十二卷）

“复次。如世尊言。汝等苾刍。当乐空闲勤修观行内心安住正奢摩他者。谓能远离卧具贪着。或处空闲。或坐树下。系念现前。乃至广说。名乐空闲。当知此言显身远离。”（十三卷）

……面对一切现象，就是说，一切现象现前的时候，包括身体内在的境界，所谓“不厌不坏”，也不空掉，也不要特别地把它破坏掉，打破了空不算空，你的心不管，不依空。所以“不加行作意思惟”，所以叫做“不低”， 如秤一样，平的，不把它贬低。但是，“于无相界正思惟故，于彼无相不坚执著，故名不昂”，那么，很平平地摆着，对于“无相”的境“界”可是要起“正思惟”。“正思惟”虽然不破坏目前的一切，于“无相”的境界也不要“坚执”，“哎呀，我要做到无相。”这就是把无相加高了，也不对，故对“无相”要“不坚执”，“故名不昂”。

“此三摩地略有二种”， 这个无上定的境界有两种。

“一者方便，二方便果。” “方便果”没有吃过，苹果吃过。第一是“方便”，第二是“方便果”。

“言方便者，数数策励，思择安立，于彼诸相未能解脱，由随相识，于时时中扰乱心故，彼复数数自策自励，思择安立，方能取果。” 我们大家现在打坐、修禅、念佛，只能说你是在修念佛法门，只能说你在修禅定，但是，你没有证果。道理在哪里呢？修无相定有两种，一个是“方便”，就是进门的方法，第二个是证得果。“言方便者，数数策励”，“策”就是用鞭子抽自己，打自己，勉励自己，随时要管理自己，这个叫修行。随时要努力“思择”，即思维，“安立”这个无相境界，不管走路、做事、讲话、待人接物，都要如此。“于彼诸相，未能解脱”，随时想做到无相，但是，对于内外一切境界不能得“解脱”，虽然你在修无相。譬如我们大家，不管你随便修哪一种定，都是大概三天五天中偶然会有一次的境界好一点，对不对？然后啊，大半个月，或者二十天都在痛苦中，所以，修行都是没有得解脱。“由随相识”，由于外境界的一切现象，内在自己心意识的作用，所以，随时随地“扰乱”我们的自“心”。“彼复数数自策自励”， 那怎么办呢？不能反责于外界的环境，也不能反责于别人，只有自己鞭打自己，自己管理自己，勉励自己，“思择安立”，自己研究参究自己，思择“安立”，怎么样能够达到无相、平静，才慢慢能够证得无相定的“果”位。

“解脱随相，于此解脱，又解脱故，不自策励思择而住，是故名为极善解脱。” “解脱”了“随相”，就是解脱了我们自己的心，不跟着外面的一切环境在转，所以，“解脱随相”。注意这四个字，像你们自己看书，这些地方好像都看懂了，就过去了，一考问你怎么讲呢？你苦死了，要想半天。所以，“于此解脱”，解脱就是于一切相上，随当时的环境就能够解脱的了，不着相。“又解脱故，不自策励思择而住”，因为得到了“解脱”以后，不需要随时“策励”自己住在无相境界上。因为，你随时策励自己住在无相境界上，是还有事在，还有这件事。所以，到这个时候，“不自策励思择而住，是故名为极善解脱”，就是“善”于“解脱”了。

“若数策励，思择安立，方得住者，虽名解脱，非善解脱。” 假设靠自己随时警觉到，然后把这个境界拉回来，再把外境界丢掉，“虽”然也叫做“解脱”，不叫做“善”于“解脱”，程度有差别。

“又晓了果，晓了功德者，谓烦恼断究竟故，现法乐住究竟故。” “晓了”即知道，知道自己证果了。怎么叫做知道自己证“果”了呢？“晓了功德者”？“功”即功心，就是修持的功力到了，得道了，是什么？自己心中无“烦恼”。所以，宋朝道家的得道真人张紫阳做了一首悟道的诗，叫《悟真篇》，“烦恼无由更上心”，到这个时候，想起来一个烦恼，起不来，是根本彻底地没有烦恼了，这就叫做“烦恼断究竟”，自然断了，不是你有意去断。那么，烦恼切断了，妄念切断了，“现法乐住究竟”，“现”观的解脱“法乐”的境界随时都存在，得“究竟”果位，这就叫证果了。

“又复灭道俱应晓了，即此二种，随其次第，名晓了果，晓了功德。” 到了这个时候，自然随时在“道”中。“灭”一切的苦，“灭”一切的烦恼，不要求灭，自然灭掉了。等于火烧起来灭掉了，就没有火了。随时随地在“道”中，随时随地都清楚的。所以叫做“晓了果，晓了功德”，自己知道已经证果了，“山泉绕屋知深浅”，自己晓得深浅，很清楚。

“又谛现观阿罗汉果，俱应晓了，于见道位中，名晓了果。于阿罗汉果，名晓了功德。” 再说，仔细地“观”察自己是不是证得了“阿罗汉”的“果”位。得果不得果，自己知道，等于你吃饭一样，吃饱了没有你自己很清楚，第二个人看不清楚的。“于见道位中，名晓了果”，就是“见道”了。怎么叫见道？你们用教理来答答看？小乘的见道位是什么？就不晓得了。所以听你们讲：“老师上课好啊……”自欺欺人的话，我听都不听，我一听你们讲就气，烦就来，我的无明就发了。见思惑，哪五种见惑？贪、嗔、痴、慢、疑？那个是思惑。见道位中，那些见都空掉了。你们尽管在学佛，你们的见随时着边见、邪见、我见、身见，五见惑都在着啊随时都在着五思惑，所以修道毫无效果的，不能证果。身见空了，前面的四见都要空，这还是见道位。但是，你思维上的贪嗔痴慢疑的影子还有没有？那个习气还在啊，所以，阿罗汉还有习气的。

所以《维摩经》上讲，维摩居士的房间里，几百罗汉坐在那里，那些天女在居士的房间里空中散花，那就是在跳舞啊，就是在逗你们啊，那个空中的花散下来，到了菩萨的身上自然掉下，沾不住，这些大阿罗汉身上都变成花罗汉了，都沾住不动了。为什么沾住？虽然证了阿罗汉，但是“余习未尽”，他的习气吸力还在，所以天花着身。所以，你们看《老残游记》，我非常欣赏的一部小说，作者是刘鹗，有五首诗作得非常好，“刹那未除人我相，天花沾满护身云。”作得非常好，就是这个道理。这个“见道位中”，见解上，他证了果位，但是，思惑的习气没有断。

所以，迦叶尊者多生累劫喜欢音乐的，听到天龙八部里的乾达婆等空中音乐人一弹音乐，迦叶尊者一边在打坐，一边还动起来了，他心动了没有？没有动，身跟着那乐章的拍子动，这是无始以来的习气。所以，niushi毕陵伽婆蹉比丘多生累劫当皇帝婆罗门种，证了果位后，过河时叫龙王河神：“小丫头，把水给我断了，混蛋！”过去了。佛把他叫来：“你骂人？”“我没有骂！小丫头，你个混蛋，我几时骂过你？”他搞惯了的，他多生累劫都指挥人，骂人骂惯了，他觉得不是在骂你啊，他很亲切啊，这就是习气。

“若于此处无有彼物，由此道理观之为空，故名空性。即所观空，无可希愿故名无愿。观此远离一切行相，故名无相。”空、无相、无愿，三个境界都告诉我们了，这不是理论，要工夫身证到。所以，“于见道位中，名晓了果，于阿罗汉果，名晓了功德”，在这个“见道位”中，“名晓了果”；在“阿罗汉果”上叫“晓了功德”，不叫“晓了果”，地位不同，名称不同。

“若于此处无有彼物，由此道理观之为空，故名空性”，看一切物理世界，住眼一看，也等于禅宗的“见山不是山，见水不是水”。换句话说：见人不是人，见狗不是狗，见好看的也不是好看的，见不好看的也不是不好看的。由此理推就懂了，这是“空性”初见空性，还是外空。“即所观空，无可希愿，故名无愿”，那么，见到外空相，外境界一切空了，内在跟着也空了，所以，对于空的境界无所“希”求，所以叫做“无愿”。“观此远离一切行相故名无相”，无愿里面本来空的，就没有一切“相”，所以叫“无相”。

“何故此中先说空性，余处宣说无常故苦，苦故无我，后方说空。” 那么提出一个问题了，为什么佛说法在这里是“先说空”呢？在别的经典上先说“无常”，再说“苦”、“无我”，最后才说“空”？

“谓若无无我，无常苦观终不清净。” 答复：假设修行先没有证到“无我”的境界，所谓看外界一切“无常”，看世事一切“苦”，这个“观”行永远做不到究竟“清净”，只是嘴巴上讲理，你没有证到。

“要先安住无我之想，从此无间，方得无愿。” “先”要做到，修持到“无我”，不是理上到，而是“安住”，是身心“安住”在境界上。“从此无间”，没有间断地，行住坐卧随时随地“无我”相，才“得无愿”。

“是故经言，诸无常想，依无我想而得安住。” 所以一切“无常”的“想”是由“无我想”来的，先证到“无我”，自然一切“无常”观行就做到了。那么，在这个境界上可以“安住”，定下来。

“乃至广说，彼于无常观无我已，不生希愿，唯愿无相，专求出离，故此无间，宣说无相。” 再详细地说，观一切行无常，因为“无我”，看一切外界的行“无常”，所以对于世间一切无“希”求。无希求不是灰心，就是利了人家，帮助了人家，救了人家的命，觉得这是应该的，没有什么希求，没有求得还报，也没有觉得自己了不起。所以，“唯愿无相，专求出离”，一切“无相”、无“愿”而做，只想“出离”三界。“故此无间宣说无相”，“无间”即永远，没有间断性地，“无相”的重要。

“复次，云何有寻有伺三摩地？谓三摩地寻伺相应。” 什么叫做“有寻有伺”？就是起心动念还要找，是做工夫的阶段，这个境界就是，你的心一下瞎猫撞到死老鼠，撞对了，一下又没有了，掉了；有两天坐起来很好，有一下坐起又不对了，又要去找回来，“有寻有伺”地。

“云何无寻唯伺三摩地？谓三摩地唯伺相应，大梵修已，为大梵王。” 就是说，不需要寻找，永远在这个境界里头停留，清净。但是，没有大的进步，虽然有清净境界，并没有证得菩提。可是，了不起哦，这个样子是色界天大梵天的大梵行，你不要轻视它啊，你梦想都达不到的。修到了大梵天你就享福了，然后，五千、一万天女服侍你；然后，人间的这一切富贵，那何足道哉啊，你还修不到啊，可是要随时念念在清净中才行，是修大梵行，“梵音清净”也就是这个道理。那就要做到“无寻唯伺”地。

“云何无寻无伺三摩地？谓三摩地寻伺二种俱不相应。” 随时在定境界里，不需要“寻伺”了，不需要去找这个境界，也不是停留在这个境界。

“修习此故，生次上地，乃至有顶，唯除无漏诸三摩地。” 超过了色界大梵天的境界，到了“有顶”天，有顶天即大自在天。“唯除无漏诸三摩地”，虽然功德修持到了升色界有顶天，但是，要想证得小乘阿罗汉的“无漏”果还谈不到。

“云何无寻无伺三摩地相？谓于寻伺，心生弃舍，唯由一味，于内所缘而作胜解，又唯一味平等显现。” 到了“无寻无伺”，无功用，差不多了，快等于菩萨的无功用地，到了这个境界，一切用功的心理不要用功了，自然都在定境界里。譬如举一个例子，讲禅宗神秀的偈子，“身是菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭，勿使惹尘埃”，就是有寻有伺，非要做工夫清洁、打磨它不可，对不对？到了六祖说的“菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃？”无寻无伺了。到了无寻无伺的境界，“唯由一味”瑜伽，就是这个样子，一道平等，泰山的路，笔直地去，就是“一味”。“于内所缘而作胜解”，在这个境界上，你内在的智慧开发了。“又唯一味”，这个境界“平等显现”，随时随地呈现，修证的工夫才算是到达。

……下面到十二卷终，这些你们要自己看啊……以后考试是你讲给我们听。若让我一点点地讲，《瑜伽师地论》可以讲五到十年啊，对你们又有什么用？自己不努力没有用，依赖心没有用；策励自己，非要自己策励，自己啃进去。而且，你们自己研究懂的，比听我讲懂的，得受用万倍。听过了，下了课，没有事了，理论好像懂了，事上做不到。等到你自己一边看，一边进去了以后，那是受用无穷，你们慢慢去啃，好不好？我给你们讲下去就完了。关于你们这一生修持需要的，这里面太多了，叫做美不可胜收。若开始讲另一段，就又要讲下去，结果，老师变成了千手千眼、千张嘴巴，然后你们生一千个耳朵来听，因为，我纵然有一千张嘴巴，你只有两个耳朵还接受不完，所以，要靠自己是心意识来。

……上面的十二卷讲了一半，其它的你们自己研究。“哎呀，老师啊，我连文字都看不懂。”我怎么不晓得呢？所以叫你们努力学文字啊，叫你们努力学国文啊。国文学不好，买两部字典来查嘛，国语字典上的每一个字都要认得，解释得出来，走笨路子嘛，买部《辞海》……我有一位朋友把一部《辞海》都读完了，一条条地读，结果了不起，做了秘书长，很高的位置，学问都从《辞海》上求来的也有啊。你们的国学为什么不这样学？懒啊，“不自策励”四个字。然后，眼高手低，看起来就是现代青年受的教育的结果，这样也懂，那样也懂，门门通，样样温，这个是很可怜的，要独自研究。

现在，讲我们出家的比丘，声闻道一定要修。

“瑜伽师地论卷第十三

本地分中三摩呬多地第六之三” 这是修三昧止观的境界。

“复次如世尊言，汝等苾刍，当乐空闲，勤修观行，内心安住正奢摩他者。” 佛吩咐我们出家的同学们，说你们“比丘”应该“乐”于“空闲”的地方，清净的地方，“勤修观行”，努力地“修观”。怎么去修呢？“内心安住正奢摩他”，正的止观，正的定境界，正路子。定是共法啊，外道、邪魔、凡夫都有定境界，都有他的定力。但是所谓修出离道，尤其是比丘们修出离道，修法要“正奢摩他”之路。

“谓能远离卧具贪着，或处空闲，或坐树下，系念现前，乃至广说。名乐空闲，当知此言显身远离。” 出家人“谓能远离卧具”，我们做不到啊，你们要求睡眠不够呢，少睡点都已经很生气了，还“远离卧具”？“远离卧具”是什么？只坐不卧，头陀行，不倒单，“远离卧具”的“贪着”。因为人躺下来睡是真舒服啊！我是发现世界上万事莫如“一被蒙头万事休”，这是我的诗，被子蒙起头来，万事不空而空，天下无比此之乐也。所以，我是到了中年以后才知道，我的袁老师有一天跟我讲：“怀瑾啊，你不晓得那个回笼觉之舒服啊！”他有一天跟我讲，他在书房里起来，我在给他打扫书房。怎么叫“回笼觉”？你们讲讲看，（答：……）回笼觉是皇帝的觉啊……

“若能于内九种住心。如是名为内心安住正奢摩他。当知此言显心远离。若乐处空闲。便能引发内心安住正奢摩他。若内心安住正奢摩他。便能引发毗钵舍那。若于毗钵舍那善修习已。即能引发于诸法中如实觉了。复次。如世尊言。汝等苾刍。于三摩地。当勤修习无量常委安住正念者。谓先总标。于三摩地。勤修习已后。以三事别显修相。无量者。谓四无量。常委者。谓常有所作。及委悉所作故名常委。安住正念者。显于四念住。安住其心。何故说此三种修相。谓依二种圆满故。一者世间圆满。二者出世圆满。修无量故。便能引发世间圆满。修正念故。便能引发出世圆满。常委修故。于此二种速得通达。由此因缘。处二中说。是故但说三种修相。又无量者。显奢摩他道。住正念者。显毗钵舍那道。常委者。显此二种速趣证道。又无量者。显趣福德行。住正念者。显趣涅槃行。常委者。显趣二种速圆满行。先于奢摩他善修习已后与毗钵舍那方得俱行。修此二种三摩地故。如实觉了所知境界。”（十三卷）

（太监叫皇帝）当然听不见，晚上又喝酒、又吃，吃喝玩乐都来，那些普通皇帝睡到那个时候最舒服。尤其人觉睡最舒服的时候就是早晨4、5点钟，漏丹、做梦也是那个时候，所以，每个漏丹都是那个时间漏的，所以，丛林下这个时间一定起来。那么，太监过大概半个钟头又叫了，不叫睡不醒啊，祖宗的法制……金盆洗脸，其实也不是黄金的了，是铜盆镶着金，开水一打，热帕子一放，老太监一来，小太监跟在后面，皇帝的龙袍捧在手上。在皇帝还在睡觉的时候，老太监：“请圣上起驾——”不管皇帝不答应，热帕子在他脸上一捂，“哎，该醒了！”后面的小太监一推就坐起来，龙袍加体，迷迷糊糊，脸给他擦一把，就那么去上朝了。这样坐上銮仗，抬到朝庭，坐在那里大概就叫做九五之尊昏头昏脑，真是“昏君”一个，哈。再加上宣统皇帝还喜欢带个墨镜，你晓得下面在干什么？好多人“万岁！”看着密密麻麻，蚂蚁一样都跪着。反正他坐在上面，闭着眼睛下面也看不清楚。然后，公事处理完了，天亮了。回来，还迷迷糊糊，头昏的，再跑去睡一觉，这叫回笼觉。

我看到丛林上的和尚也一样，3、4点钟起来上殿，不像你们这样上殿啊，你们一边做一边肚子里在埋怨，人家丛林上上殿真是啊，早晨全堂功课，人又多，统统做完，谁都不马虎，真修行的地方。做完了，不过喝一点稀饭。喝完了，进参，回寮房，打坐的打坐，有些人就睡觉了，这个时候谁也不管了。这一觉睡醒了，差不多了，有时候一睡就到中午上供。但是你要晓得，你以为出家个个都能这样啊？这是要老资格一点的，出家的资历不够，也没有机会给你睡回笼觉，还是要做事的。一个庙子那么大，就是落叶扫扫完，要多少人工啊。

所以，那个回笼觉一睡啊，无天无地，那是很舒服。所以，人躺下来睡觉是很舒服的，舒服者已经放逸，偷懒。所以，勤修行，“远离卧具贪着”是很难的，这一条我们就难以做到。

“或处空闲，或坐树下”，“空闲”并不是说时间空啊，是没有人的地方。你们现在想找个没有人的地方坐坐，我告诉你们，很多人到了没有人的冷庙孤僧，他自己眼泪就掉下来了。到了晚上，吓得你啊，毛孔里钻出一个“悚然”来，哈。那风吹草动，你还打坐，修空念头，无相？统统是相！尤其是老房子，表面好看，到了晚上，一个人坐在那里，“啪”，东一下，西一下，把你吓死了，新房子不会吓，老房子里不晓得什么东西啊。独处空闲无恐怖已经很难，你们不要吹了。

“或坐树下”，你做到啊？半夜就下来小青龙啊（竹叶青蛇？），防风啊、紫苏啊，一大堆都是吃不饱的\*\*。所以你看头陀行，戴一个雨伞那么大的斗笠，为什么那么重的蒲团背在身上？防止下面有水啊，晚上下雨就那么坐着。你们看《指月录》二祖的弟子weiman有位禅师，下雪天到庙子上挂单，庙子的山门三门已经关了，大丛林不好叫门啊，他只好拿个蒲团门口一坐。夜里下雪，第二天打开门，北方的雪把山门外的门口都封了，或者一夜下了那么高的雪，门开不开啊。所以，到了第二天下午勉强打开了，一看，雪地中有一位和尚坐着，方丈和尚出来一看，他坐着入定了。四周都是雪，堆得那么高，他人坐的范围雪冻不起来，什么工夫啊？所谓四加行的得煖了，雪冻不拢来，头陀行。“或坐树下，系念现前”，就是一念，心一境性。

“乃至广说，名乐空闲”， 所谓“名乐空闲”，不是像你们说的：哎呀，上课的时间少一点，空闲就多了，那是偷懒。“空闲”是指空旷的地方，闲静的地方。怎么叫做“空闲”呢？“当知此言显身远离”，就是说，把自己的这个身子，身心离开这个尘俗的世间。

“若能于内九种住心，如是名为内心安住正奢摩他。” 内心的工夫有“九种住心”，叫做“心安住正”的修止。你们在家的居士要学佛，这个就是正修行之路，这叫修行。你以为三根香蕉拜拜，那里出点功德，这里送本经书，那是种种善根而已啊，正修行是“正奢摩他”，入定。

“当知此言显心远离，若乐处空闲，便能引发内心安住正奢摩他。” 要知道这“内九种住心”是讲“显心远离”，明确地告诉你心要离开尘俗世间。我们大家学佛修道，讲句良心话，大家坦白地说，世间的一切都要，道也要，对不对？你们不要谦虚了，不要客气了（众笑），是不是都要？检查一下自己，（有答：对）对，你答应对就是诚实之言，是诚语者，实语者，不妄语者；说我不是，绝定是妄语。所以一般人，尤其是居士们学佛，哪一样他不要？功名富贵也要，然后听到什么财神法、双修法，那求之不得的啊\*\*。“世间哪得双全法，不负如来不负卿”，那多好！你看，贪心多大！所以注意啊，正修行之路，现在给你讲这个。

所以，“心”若能真“远离”，身远离有什么用？身跑去出家，住在山上的庙子后面，住茅棚，以为我是清高，清净，你这个正是大贪，大毛病，因为你对于这个世间有“低昂”之心，自命清高而已，你此心没有真远离。要心“知此言显心远离”，注意啊，这个“心”字要把它圈的大大的。

“若乐处空闲”，你爱住茅棚是不是“乐处空闲”？你是偷懒。“乐处空闲”是头陀行，跑到孤峰绝顶去修。譬如释迦牟尼佛出家后，一个人跑到雪山修定，鸟在头上做窝了，头都不敢动。那不要说是人不到的地方，鬼都不到。你试个一年、两年、三年再说吧。说：“我现在住茅棚，后山的都住过！”住了几个月，有时候二十天就下来看看我，然后，我还给你送牛奶啊，送东西上去。那叫“空闲”啊？我的娘啊！那是有人照应啊。要“乐处空闲，便能引发内心安住”，要“显心远离”，才能“引发内心安住正奢摩他”，这里讲的都是修止啊，出家人注意，“正奢摩他”。

“若内心安住正奢摩他，便能引发毗钵舍那。” 得真正的止，才能起真正的观。

“若于毗钵舍那善修习已，即能引发于诸法中如实觉了。” 真正的正止正观做到了，在一切佛法中开悟了，真正地开悟了。“如实觉了”，要注意“如实”，切切实实地做到，悟了。这是纲要，所以特别挑出来给你们讲，尤其是对出家的同学们。

“复次如世尊言，汝等苾刍，于三摩地，当勤修习无量、常委、安住正念者，谓先总标，于三摩地勤修习已，后以三事别显修相。” 现在弥勒菩萨讲的，都是引证佛说的，更加慎重地告诉你。譬如佛说：你们一切出家的“比丘”们，对“于三摩地”正止正定的境界，“当勤修习”四“无量”心，“常委、安住正念，谓先总标”，这是第一个纲要。“于三摩地当勤修习”以后，真修到真正的止观定境界之后，“以三事别显修相”，有三个范围告诉我们修行之路：

“无量者，谓四无量。常委者，谓常有所作及委悉所作，故名常委。” 所以你们看，儒家跟佛家一样，孟子说修行，修养的道理，“心中必有事焉”，就是有那一件事，所谓一念不在腔子里，此心就是散乱，所以孟子告诉我们“必有事焉”，每天就有这么一件事，就是“常有所作”。“及委悉所作，故名常委”，而自己内心晓得：我现在是做什么？我是在出家以后修道，不要忘记了自己的正业。

“安住正念者，显于四念住，安住其心。”“安住正念者”是安住“四念住”，“安住其心”。

“何故说此三种修相？” 这都是大纲，一个出家的比丘要怎么样叫修行？随时随地内心中都是这“三种修相”无量、常委、安住正念。

“谓依二种圆满故。” 为什么要这样修行呢？有“两种圆满”。

“一者世间圆满，二者出世圆满。” 出家还要修“世间圆满”？你看：

“修无量故，便能引发世间圆满。修正念故，便能引发出世圆满。常委修故，于此二种速得通达，由此因缘处二中说，是故但说三种修相。” 这都还是说纲要，这一卷开始的纲要，大纲，下面一点点地都告诉你了。所以，你抓到一部《瑜伽师地论》，你一辈子的修持就够了。讲大纲，这是佛学真大纲；讲修持境界，显密圆通都有。

“又无量者，显奢摩他道。住正念者，显毗钵舍那道。” “无量”是止观道的止定；“正念”是观。

“常委者，显此二种速趣证道。” 止观常常在心中就是常委“必有事焉”地去修，很快“证道”。

“又无量者，显趣福德行。” “无量者显趣”，福德成就，世间的功德圆满。

“住正念者，显趣涅槃行。” 所谓“正念”，最后证得涅槃，证得道。

“常委者，显趣二种速圆满行，先于奢摩他善修已，后与毗钵舍那方得俱行。” 必须先修到止、定的境界然后再修观，才能够得止观俱行。你们都是跳动、散乱。

“修此二种三摩地故，如实觉了所知境界。”修世间及出世间两种定，才能真实了解所知的境界。

……下面一路就是讲修定的。为什么要赶快跳到这里讲？尤其我们这里的重点，是希望、偏重，你们诸位是修持的，尤其把比丘的修持之路、之道，希望给你们讲清楚。

# 南师讲《瑜伽师地论》第二十一讲

“复次。如世尊言。修静虑者。或有等持善巧。非等至善巧。广说如经。嗢柁南颂。云何等持善巧。谓于空等三三摩地得善巧故。云何非等至善巧。谓于胜处遍处灭尽等至不善巧故。云何等至善巧非等持善巧。谓于十种遍处等至及无想等至。若入若出俱得善巧。非于三三摩地。云何俱善巧。谓于彼二俱善巧故。云何俱不善巧。谓于彼二俱不善巧故。如是于先所说等持等至中。随其所应当善建立。又说等持善巧非等至善巧者。谓于等持名句文身。善知差别。非于能入等至诸行状相差别。云何等至善巧非等持善巧。谓如有一善知能入随一等至诸行状相。亦能现入。而不善知此三摩地名句文身差别之相。亦不能知我已得入如是如是等持差别。有诸菩萨。虽能得入若百若千诸三摩地。而不了知彼三摩地名句文身。亦不能知我已得入如是如是等持差别。乃至。未从诸佛所闻。及于已得第一究竟诸菩萨所而得听闻。或自证得第一究竟。云何为住。谓善取能入诸三摩地诸行状相。善取彼故。随其所欲能住于定。于三摩地无复退失。如是若住于定。若不退失。二俱名住。云何为出。谓如有一于能入定诸行状相。不复思惟。于不定地，分别体相，所摄定地不同类法。作意思惟出三摩地。”（十三卷）

“复次如世尊言，修静虑者，或有等持善巧非等至善巧，广说如经嗢柁南颂。云何等持善巧？谓于空等三三摩地得善巧故。云何非等至善巧？谓于胜处、遍处、灭尽，等至不善巧故。” 就是说，修定做工夫的人，理论上讲有两种分别：一种叫做“等持”，就是平等境界修持的，修持什么呢？空、无相、无愿的境界，或者称空、无相、无作的境界。但是，\*\*\*你有空、无相、无愿的境界，并没有到达某种层次，哪种层次/情形呢？就是“等至”，不能同时到达。“于胜处、遍处、灭尽定”八胜处、十遍处等等不“善巧”，就是很困难，没有这个方便，都是平常做工夫瞎猫撞到死老鼠，工夫来找你，你并不能做工夫。哪天碰到身心好一点，打起坐来还像个样子，是工夫找你，你自己作意就做不到。所以说，在修行中，没有达到这个程度。

“云何等至善巧非等持善巧？谓于十种遍处等至，及无想等至，若入若出，俱得善巧，非于三三摩地。” 怎么样叫“等至善巧”做到了而并非“等持善巧”，还在修持的路径上，就是说，对于“十种遍处”，空无边、识无边等等，\*\*灭尽定等等，乃至外道定的“无想”定等等，任意出入，爱到哪个境界就到哪个境界，“若入”，入这种境，“若出” ……哎，你们坐在后面的人，窗子对着后脑，两个钟头下来，包你回去伤风感冒，这还要我替你招呼啊？自己都不知道，后脑发凉就不对了。要开就开上面的窗子，连这样一点事情都要管，很多人说“老师啊，你不要管这些事，小事不要管。”对呀，小事若有人会管就好了……那个开不开，下面的关起，上面的可以打开，让空气流通。像这种地方，若有人晓得就要注意，这也是做功德，是替大家着想，不是替自己。个人只管自己，找个好地方就算了，世界上的人都这样。所以说，在每一个定境“若入若出”，自由出入各种定境才是等持善巧，并非“于三三摩地”。

“云何俱善巧？谓于彼二俱善巧故。云何俱不善巧？谓于彼二俱不善巧故。如是于先所说等持等至中，随其所应，当善建立。” 这是分两种了。怎么样叫做同时，共同都能做了，“俱善巧”？对于这两种，“等持”、“等至”，爱怎么样都能够“从心所欲而不逾矩”，就是说，对于前面所讲的“随其所应，当善建立”。一个真正的比丘，真正懂修持的，应该到达这个程度，那就可以为人天师表，人间的福田了。

“又说等持善巧非等至善巧者，谓于等持名句文身，善知差别，非于能入等至诸行状相差别。” 理论上，另外的一种解释。什么叫“等持善巧”呢？就是说你在修持的阶段，甚至已经到达了那个境界，“非等至善巧” ……对于这种差别，还要另外一种解说，就是说，出家的比丘是“等持名句文身”，文章好，经教好，如明朝的憨山大师、宋朝大慧皋、圆悟勤、藕益，明朝的四大老，教理文章都非常好，经教的理论透。“名句”，即佛学的名词，文句；“文身”，即文章的本身，佛学也有翻译为“文身”，身体的身。文章本身也是个话头，譬如释伽牟尼佛的中文翻译称为释伽文佛，文章的文，他人已经涅磐了，报身涅磐了，但他的法身，尤其是“名句文身”留传万古，此身也是不生不灭的。所以，说文字不重要，但有这么重要。我这两天眼睛不好，你们的考试卷我没有看，大概晃一下，“名句文身”越来越糟，烦恼妄想是越来越大，很可怜。

所以说，另一种解释什么叫“等持”，是“名句文身”“善知差别”，任何文章经典拿到一看都清楚，善于知道经典的差别。“非于能入等至诸行状相差别”，理论都对，但是不能“等至”，随便到达“行状相”，修行的工夫，“行状”，那个境界做不到，理论会讲，“名句文身”文章都很好。

“云何等至善巧非等持善巧？谓如有一善知能入随一等至诸行状相，亦能现入，而不善知此三摩地名句文身差别之相，亦不能知我已得入如是如是等持差别。” 怎么叫“等至善巧”？就是说，有些人工夫到了，智慧不够，自己入了某一种境界还不晓得是什么，把昏沉当成入定，睡眠当成打坐，打坐明明出定了，他自己还搞不清楚：“哎哟，我在昏沉中噢，在睡眠啊。”没有智慧。所以，只能说他有“等至善巧”，工夫有，但是，“不善知此三摩地”，自己到了什么境界都不晓得，这是“名句文身差别之相”不懂，在教理上是哪一条、哪一点，他不懂。“亦不能知我已得入如是如是等持差别”，他自己到了某一种定的境界，他自己也搞不清楚。

其实，像你们大家，一切凡夫都有定境，天生就有定境。但是，是哪一种境界呢？所以说，你们对自己的心理状态，自己都摸不清楚，动不动就：“老师……”老师没有用啊，老师是老师，你是你。老师告诉你了，哎呀，修行都要依老师了，老师一讲我就懂了。下面的老师没有讲，你又不懂了，那你永远都是笨蛋。看起来是个乖学生，叫声老师，但是你永远是个笨蛋。老师说：“二层楼就在三层楼的下面，一层楼的上面。”“哎呀，就是靠老师，这一讲我完全懂了。”那四层楼、五层楼在哪里？你又不懂了，这有什么用？所以，就是这个道理，要你们自己站起来。诸善知识，一切佛菩萨的教化都是要你们自己站起来，自己站不起来没有用的。

“有诸菩萨，虽能得入若百若千诸三摩地，而不了知彼三摩地名句文身，亦不能知我已得入如是如是等持差别，乃至未从诸佛所闻，及于已得第一究竟诸菩萨所而得听闻，或自证得第一究竟。” 当然了，不只是小乘道声闻众的比丘，菩萨们也如此。所以说，初地菩萨不晓得二地的事，二地菩萨不晓得三地干什么。等于我们这里一样，下面一层楼的不晓得上面楼的在干什么。有些菩萨也是这样，到了菩萨地的境界，那就大了，“若百若千”种“三摩地”定境都能到。但是，菩萨的力、智波罗蜜没有圆满，虽然到了那个境界，还不认识这是什么。所以，禅定工夫是很重要，思维修更要重要。

他说，这些“菩萨”也不能了解其它“三摩地”的“名句文身”，它的理论在哪里，这是个什么境界。而且，自己到了也不知道。“乃至”说，也没有在“佛”前面听过；乃至说，在得了“第一”义“究竟”的大菩萨们前面也没有听过，所以自己搞不清楚。因此，在菩萨地，要三大阿僧祗劫慢慢修。有些呢，永远停留在菩萨地，或者初地、二地的境界……一停留就是一大阿僧祗劫，或者半大阿僧祗劫，很难求进步。进步是福德资粮、智慧资粮，尤其是福德最重要。

“云何为住？谓善取能入诸三摩地诸行状相，善取彼故，随其所欲，能住于定，于三摩地无复退失。” 怎么叫“住”在定境界呢？什么叫入定呢？就是说，他能够深入地了解一切三昧境界的“行状”，境界，理上统统搞清楚了。随他自己的“欲”乐“所欲”，要进哪个“定”就进哪个定。所以，“于三摩地无复退失”，进去了不会退。

注意哦，要看书本哦，你们不看书本光听没有用哦，你们有些想打坐的，闭着眼睛，以为是：我听懂了，我何必看书本——你的名句文身是永远不会，对于文字般若始终是笨蛋！作不好文，写不好东西，道理就是如此。写一个片段，一点，短的写几句会写，叫你写一个连带性的长篇，你的名句文身就没得抓了，就写不出来，然后说：“何必呢，那啰啰嗦嗦的，要言不烦嘛，只要重点拿住就好。”自欺欺人之谈！所以你看，诸佛菩萨样样都要会，“何期自性具足万法”，你怎么不具足呢？要文的就文的，要武的就武的，要世间法就世间法，样样都要会，要如此才叫发大愿，才能够成就大功德者。你们不要在小之又小的小地上住下去，最后都是属于外道比丘，外道姓，严重得很，要特别注意啊。我讲的，你到经典上对对看，不同此说者即是魔说，同意此说者方是佛说。

“如是若住于定，若不退失，二俱名住。” 譬如说，你们大家现在在学静座，也谈不上定，但是，不能说你这个不是定啊，是凡夫定。你说“我两条腿都痛死了，那还是定啊？”当然是定啊，“腿痛定”啊。定在哪里？定在腿痛上啊，对不对？当你打坐起来，腿痛的时候，你念念都知道嘛，你在腿痛上。这个腿痛定就是凡夫定，地狱定，你在受罪报，你头痛就是在“头痛定”上。所以说，定业定业，当你受痛苦的时候，你想求解脱，把它看空，你做得到吗？做不到，地狱定啊，业报的定。你们情绪不好，头脑不好，身体多病，你就是在定业受报啊。那像定时炸弹一样，该到哪个时候不好，你就不好。住在定业上也是定啊，噢，我不讲你就不认识，对不对？自己在定业果报的这个业力的定境上，这就是凡夫，非常痛苦，你就解脱不了。

所以，我们哪个不在定啊？你看你们每天定不定啊？入哪一种定啊？你每天到十一、二点钟，就马上进入那个“黑黑定”，就要困了，你的定力多深呐，你到那个时候，非入这个定不可。早晨睡够了，你就非醒来不可，你说我要再睡八个钟头，你睡睡看，你睡在床上还是不动，我算你有定。你是定住受业报的那个定，受报应。所以解脱，要饮食睡眠一切等等，我要不吃就不吃，我要睡就睡，我不睡就不睡，就要把它转了，你做得到吗？所以凡夫也有定，业报啊，所以叫定业，定业也是定啊。那么，你把定业的道理了解了，你才晓得出世法是如何得定。等于我刚才讲，你们打坐腿直痛，好像不是定，你是在那里受报啊，一分一分地挨啊。那个时候，万事不如引磬响啊，引磬“叮”一声，哎呦，得无比的解脱之感！那是最亲切的，最亲切者就是引磬声而已啊，就有那么大的感觉，对不对？我们彼此都有经验过哦。所以，有智慧的人，由正面就了解了反面；由反面的事，你就了解了正面。所以，入定的人都叫做入定。

所以，真正得了定，我一上座，要入哪一种定境就入哪一种定境，这才叫做入定。要把自己全身的感觉拿掉，没有身体的感受，那么受阴尽，得“受蕴空尽定”；要在这里一念清净就清净，你做得了主吗？你们静坐统统跟着生理、心理的业力在转，所以，每个都不能说是进入了定境，得到定，做不了主，不能说入定。譬如，我做得了主的人，我要入这个门，就从这个门入进来，要从后门入进来，就从后门，你做得了主的，这叫入进来。你说我们入什么？如犯人一样，让警察牵着走，要把你关在哪个牢里去，你就得进哪个牢里，你做不了主。若你今天身心好了，打坐就清净一下，身心不行就绝对清净不了，这个叫做入定啊？这不是自欺欺人之谈嘛，懂了吗？所以，入定、住定，这样叫“住”。

“云何为出？谓如有一于能入定诸行状相，不复思惟，于不定地，分别体相，所摄定地不同类法，作意思惟，出三摩地。或随所作因故，或定所作因故，或期所作因故，而出于定。”怎么样叫做出定呢？“一”个比丘真修持到“入定”了，“行状相”，“行状相”三个字简单讲过去了，那个境界严格讲，什么是“入定诸行状相”，不同哦。因为我讲到这就过去了，你们也没有人问，可见你们对于名句文身是声闻的声闻，听听而已：“哎，老师多讲点，好听啊。”好听！我不是唱戏的，什么好听！你们自己头脑一点都没有，脑子如豆腐渣子一样。“行状相”三个字里头包含都多得很。怎么谈“行状”？入定了，脸色不同了，气色不同了，身体不同了，外面形体一切都不同了。真入定的人，你工夫有没有进步，你性情、气质的变化……走路也不同，讲话也不同了。不是说打坐时这一下，这一下有什么用？真正一刹那间入定境界，他的“行状”，行为的状况，那个现象完全不同。行为状况就包括多得很，所以，我讲“行状相”，就紧着看你们，有没有一个人问：“老师啊，什么叫行状相？”没有一个问的，好像都听懂了，如此看来，满堂都不懂。

什么叫“出”定？就是说，有一个人对于能够入定的，譬如某种定的“行状相”，“不复思惟”，念头不系在这，换句话说，起散乱，有意地起散乱，要离开“心缘一境”的这个“一缘”。

我告诉你们，你们有些人打坐坐得很好，坐起来好像入定一样，呆呆的。你说那是个什么“行状相”？那就是个傻里呱唧相呆瓜相，“哦——哦——不——我在打坐——不要吵。”要死的样子！一个菩萨、罗汉修成你们这个样子？坐起来一副死相，脸色苍白，然后，扮个死人样子。你看他脸上的那个神经、肌肉——凶相，贪、嗔、痴、慢都挂在那里，再不然（师学做表情，众笑）。还有些做煎熬状，两条腿痛啊，里头、外面，坐在那里做煎熬状。所以，满堂人这么一晃，就知道哪个人在哪个境界，打坐的行状相，你看，好看不好看？

相反呢？真入定了，入光明定，他内外都是光明，善知识过来一看，这个人真容发光，都不同。入了定，大乘的境界，慈、悲、喜、舍，这个人脸上的神经、肌肉都变了，柔软，有慈悲喜舍之相。你看你们，越修越是慈悲喜舍的反面，那个贪嗔痴慢相，一脸仇恨相，看到众生都是仇恨，然后表示自己很严肃，就这么一幅死相，我看到就生气，因此，引起我一幅金刚怒目相（众笑），这就是行状相。怎么能不发脾气呢，发脾气发的眼睛都发红了（师正患眼病），就受果报了，哈。所以，“行状相”三个字。“于能入定诸行状相，不复思惟”。

“于不定地，分别体相，所摄定地不同类法，作意思惟”，为什么那么讲呢？这个文字翻译得固然罗嗦了，是很老实的翻法。简单地讲，怎么叫出定呢？心缘一境的时候，不缘一境了，想到别的去了，出定了，离开那个境界了。这样一讲很粗，懂是懂了，\*\*名句文身的重要。“于不定地，分别体相”，凡夫境界是不定，“不定地”的那一部分的“分别”心，它的“体”与“相” ……

“或随所作因故。或定所作因故。或期所作因故。而出于定。随所作者。谓修治衣钵等诸所作业。定所作者。谓饮食便利。承事师长等诸所作业。期所作者。谓如有一先立期契。或许为他当有所作。或复为欲转入余定。由此因缘出三摩地。何等为行。谓如所缘作种种行而入于定。谓粗行静行。病行痈行。箭行无常行等。若于彼彼三摩地中。所有诸行。”（十三卷）

凡夫心的那个本体，那个现状。“所摄定地不同类法”，它同定的境界有不同，但是也差不多。当你有意出定的时候，其实，你有一半的心境还在定的境界上，对不对？打坐坐得好时，虽然放了腿下座，有人叫你起来办事，你还那个懒洋洋的，好像还在入定，是不是这样？当然了，你们还没有入定，不要以为我真在夸奖你们入定了，讲个比方给你听啊。所以他说，“所摄定地不同类”，等于你们睡觉睡醒了，做小孩子的，春天睡醒了，妈妈爸爸叫你起来“上学喽！”一个耳光把你打醒了，抻个懒腰：“唉呀，怎么——那——么——早就要上学了。”你说还在睡睡不在睡？在睡；你说还在睡嘛，他实在是醒了，可是懒洋洋的，身体都不属于我的，起不来一样，懂了吗？所以，你不能叫那个醒来是真醒来，所以说，出定的境界，开始出定的那个情况，就不能叫它是马上出定了。“于不定地，分别体相，所摄定地不同类法，作意思惟”，再提起念头来：“哎，只好下坐”，“作意思惟，出三摩地”，真正出定了。

你看这个文字，我现在给你们这样一讲，“噢，原来如此！还有那么个道理。”平常你字也认得……所以，不要认为自己读懂了经典，因为你们的名句文身到了什么程度，我很清楚。都以为自己会写文章，白话文写得乱七八糟，写得一两句好的，第三句就不成样了，何况这些呢。所以偶然有好句子，没有好文；偶然有好句子，没有好诗，不能成其章法。为什么我们骂人；这个家伙不成章法，他不能构成一个体系，东一下、西一下，就是这样。这就是讲你看经典的“作意”，你作意就会看懂了，你看，有那么多道理。

“或随所作因故，或定所作因故，或期所作因故，而出于定。” 现在，我们当成考试吧，你们哪个讲讲，先答复，名句文身地解释这三句话，怎么讲法？假定现在当成考试，抽查考你，虽然我没有讲过，你也没有看懂。为什么呢？《瑜珈师地论》我不会给你们讲完的，没有时间给你们讲完，讲完要好几年呢。我只带领你们，要你们自己研究啊。《指月录》也一样，什么给你们点一下。为什么我跳得那么快？这每部书讲完，都要好几年呐！你的人生有多少年？我又有多少年好活？我能够给你讲完吗？所以，你必须要有本事看下去，研究下去。若离开了老师，就不会看这本书了，你学佛不是白学？佛的弟子叫声闻众，你们叫做“依闻众”，依着老师，叫“粘闻众”，粘着，‘蚂蟥叮上鹭鸶脚，你上天来我上天”，可是我不是鹭鸶啊，你也不是蚂蟥，粘不住哦，这要注意了。譬如我现在讲“或随所作因故，或定所作因故，或期所作因故，而出于定。”怎么说法？（有答：下面有讲。）下面有讲？你就先讲啊？下面讲：

“随所作者，谓修治衣钵等诸所作业。定所作者，谓饮食便利，承事师长等诸所作业。期所作者，谓如有一先立期契，或许为他当有所作，或复为欲转入余定，由此因缘出三摩地。”是有讲啊，所以我叫你们讲，讲清楚一点。《瑜珈师地论》是非常科学的，一问一答都很清楚的，每一个纲要下面有……但是你要晓得，下面给你解释完了，只解释原理，你要由此而贯通啊。死死地盯着这个原理，对于名句文身又搞不懂了，又是笨了。你们注意啊，下个礼拜我还要考一次的，不是不考。

“随所作者，谓修治衣钵等诸所作业”，这是比方的讲怎么叫“随所作”的因，有工作要做，必须要出定，这是第一点的解释。譬如团体生活，丛林制度的禅堂是团体生活，团体生活只好跟着团体生活的规矩来，你纵然要入定，没有办法，因为团体生活不能违众。譬如今天我们大家要放下来，自己做冬天的衣服，或者是方丈，庙上的住持或者学校\*\*有了这个命令，“诸所作业”，叫“随所作”。那么，他的解释只到这里为止，举个例子，譬如做“衣钵”等等。其实呢，还不止如此，“随所作”，譬如你们现在早晚打坐，有些居士们在家里，但是，他到时间非要去办公；或者某一件事情，跟人家约好，替人家解决；有朋友死了，明天八点要到殡仪馆送丧，你不能不去啊。所以，我到了那个时候，因为有这个原因，心意识里头有这么一个“定”期“随所作”在那里，到时候出定，非出不可。

你们有没有这个本事训练自己，假使我闹钟坏了，明天早晨五点半要起来赶飞机的，今天睡以前看看表几点，然后告诉自己：五点钟一定要醒来，五点钟一定要醒来，醒来，不要忘记，不要睡了。到五点钟非醒不可，比闹钟还灵。你们试过没有？有少数人试过，等于这个道理一样，“随所作”出定，懂了吧？所以，有些人入定，他有这个本事，我要入定一万年，一万年后以后，劫数到什么……他硬要一万年的那一天出定。所以，这里是经典上举一个例子。

“定所作者，谓饮食便利，承事师长等诸所作业。” 就是说，你定期的下来，要吃饭，或者大便，要出恭，哈，或者你到一个定期的时间，或者你有师父在，本来我可以入定到明天，但是，师父今天晚上夜里要回来，师父老病不堪，我做弟子的必须去接他，扶他回来，所以到时间必出定，这是举这么一个例子。“定所作者”，广义的讲就是说，我现在一定，准备定三个钟头。到三个钟头，自己出定，这就是“定所作”。“诸所作”，上面说的“谓饮食便利，承事师长等”是举例子，并不一定就为了这几件事，所以，“诸所作业”，是有定期性的，自己心里定，有把握。

“期所作者，谓如有一先立期契，或许为他当有所作，或复为欲转入余定，由此因缘，出三摩地。” 怎么叫做“期所作”？自己把时间在意识上、作意上已经限定了。我准备证入空定的境界一个钟头，然后到一个钟头或者两个钟头，一个时辰，我要出定，进入有的境界。譬如说，拿你们来讲，我准备修准提法，修“唵”字观，观两个钟头，然后我要修无念，进入空的境界，入观。随其定期，随时能够做主。所以，由于这种“因缘”，“出三摩地”。

“何等为行？谓如所缘作种种行而入于定，谓粗行、静行、病行、痈行、箭行、无常行等，若于彼彼三摩地中所有诸行。” 什么叫做“行”？行就是行愿的意思，大乘菩萨是行愿，我要作意走这个路子，用这个方法来做。“谓如所缘”，别的经典上是“如所缘性”，“如所有性”。什么是“所缘”呢？现在大家说说看，什么是所缘啊？（有答：修行的方法。）我们《瑜珈师地论》前面讲过，分别影像所缘与非分别影像所缘，对不对？现成的名句文身就用上了。对，你讲修行的方法，不错，名句文身来答复：“如所缘”即分别影像所缘、非分别影像所缘，心一境性的那个“所缘”。譬如我们修准提法，或者修光明点的“唵”字观，你修这个观的时候，就是“所缘”；或者，我修净土宗的日轮观，就是“所缘”作意在这个日轮的境界上，就是分别影像所缘，心一境性，心住在这个日轮上。“作种种行而入于定”。

但是，所缘境界有各种法门，“谓粗行、静行”，你们现在到十一楼打坐是不是“静行”啊？是不是？（有答：是。）你就大胆些，当然是静行，不过没有那么静就是了，程度有深浅，但是，你不能说我不静啊，我在求静啊，对不对？是静行，静行容易懂。

“粗行”是什么行？你们懂“粗行”入定吗？所以说，我晓得你们“静行”一定答得出来，“粗行”呢？“粗行”答不出来了。打拳就是粗行，懂了吧？所以，哪种都是定。

所以，你看禅宗的那个祖师，那个庞居士一家人。庞居士要涅磐走了，他宣布“明天中午走”。到了中午，问女儿灵照，他女儿，小姐的名字叫灵照。他自己脚也洗好了，衣服也穿好了，打坐位置也弄好了，准备盘坐走了。叫女儿：“你去看看，太阳当顶没有？”那个时候没有钟表，太阳当顶就是中午了。女儿出去一看：“哎呀，太阳是当顶了，奇怪，今天的太阳多了个圈圈。”父亲说：“哪有这种事？”女儿说：“你去看嘛。”庞居士自已就跑出去看，女儿跑到他位置上一坐，先走了。他爸爸回来：“这个丫头，抢位置。”好了，那就让你先走吧，他就过几天。过几天后，他就通知那个朋友，叫\*\*\*来，来了以后，靠着他洗个头，一叹：“哎，我人不舒服。”靠着他的好朋友，朋友是唐朝有名的一个军阀。然后说：“宁可空其所有，切勿实诸所无。”靠着就走了。那么庞婆，他的老太太一看，女儿一盘腿走了，丈夫也走了，她就跑去山里找儿子，儿子在山上种地。妈妈告诉他：“你爸爸这个死老头子跑掉了，妹妹也走了。”儿子正在拿着锄头锄地，锄头举着还没有砍到地，听妈妈一讲，“噢，这样啊！那我也走了。”锄头一挥，也站在那里涅磐了。“粗行”，哪样不可以是入定处啊？所以，弄得这个老太婆最后到哪里去了不知道，查无下落。后来，我东看西看，寒山、拾得两个人，还有一个封干，封干是弥勒化身，寒山是文珠菩萨化身，还有一个老太婆，我看就是庞居士的太太，那位老太太，大概也跑去跟这三四个疯子搞在一起去了。这些就是“粗行”入定。

“病行”能够入定。你们病了入定吗？有定是痛定、病时定，包你病起来痛，发冷的时候包你到时就发冷，胃痛的时候就是胃痛胃病行入定，你们会修“病行”吗？所以，真的修行，病来的时候病中修。换句话，翻过来，“病行”是不是这样讲不一定，人生就是病，我们肉体四大在就是大病。你以为你没有病？你再健康也是病，所以老子说“吾之所以有患，唯吾有身”，你们还拼命想练工夫，想把身体搞好。你看那些道家、密宗做工夫的人，做了几十年，把身体搞好了没有？搞好了？嘿！搞到火里头去了，一把火烧掉了。哪个不死？笨死了！想把身体这样搞，那样搞，那个多冤枉啊，那个工夫用在身体上，人身本来就是病。

“痈行”，这个肉体就是脓疮，一身都是脓疮。什么叫细胞分泌？就是生脓。你看，假使我们几天不洗脸，那个东一块西一块的，才难看呢，都靠洗得干干净净，靠水给你冲掉了，人并不好看。看人生一切，本来就在病中，不是一定发烧头痛叫做生病。坐久了就想站起来，坐病；站久了就想躺下，站病；躺久了又想爬起来，睡病。你要搞清楚自己，人生就在病中，“痈行”，都是毒疮，我们整个的身体就是疮，这些都是脓泡。

“箭行”，毒箭，都是有毒的箭。“无常行等”。“若于彼彼三摩地中，所有诸行”，你能够在病中、痈中、箭中、无常中、粗中、静中随时修定做工夫，这才叫做做工夫修定。可惜啊，靠我讲，你们自己做的……

# 南师讲《瑜伽师地论》第二十二讲

“云何远离。谓处所圆满。威仪圆满。远离圆满。是名远离。云何处所圆满。谓或阿练若或林树下或空闲室。山谷岩穴稻秆积等名空闲室。大树林中名林树下。空迥冢间边际卧坐名阿练若。当知如是山谷岩穴。稻秆积等。大树林中。空迥冢间边际卧坐。或阿练若或林树下或空闲室。总名处所。处所圆满复有五种。谓若处所从本已来形相端严众所喜见清净无秽。园林池沼悉皆具足。清虚可乐。地无高下处无毒刺。亦无众多专瓦石瓦砾。能令见者心生清净。乐住其中修断加行。心悦心喜任持于断。是名第一处所圆满。又若处所昼无愦闹夜少音声。亦少蚊虻风日蛇蝎诸恶毒触。是名第二处所圆满。又若处所无恶师子虎豹豺狼。怨敌盗贼。人非人等诸恐怖事。于是处所身意泰然都无疑虑安乐而住。是名第三处所圆满。又若处所随顺身命众具易得。求衣服等不甚艰难。饮食支持无所匮乏。是名第四处所圆满。又若处所有善知识之所摄受。及诸有智同梵行者之所居止。未开晓处能正开晓。已开晓处更令明净。甚深句义以慧通达。善巧方便殷勤开示。能令智见速得清净。是名第五处所圆满。云何威仪圆满。谓于昼分经行宴坐。于初夜分亦复如是。于中夜分右胁而卧。于后夜分疾疾还起经行宴坐。即于如是圆满卧具。诸佛所许大小绳床草叶座等结加趺坐。乃至广说。何因缘故结加趺坐。谓正观见五因缘故。一由身摄敛速发轻安。如是威仪顺生轻安最为胜故。二由此宴坐能经久时。如是威仪不极令身速疲倦故。三由此宴坐是不共法。如是威仪外道他论皆无有故。四由此宴坐形相端严。如是威仪令他见已极信敬故。五由此宴坐佛佛弟子共所开许。如是威仪一切贤圣同称赞故。正观如是五种因缘。是故应当结加趺坐。端身正愿者。云何端身。谓策举身令其端直。云何正愿。谓令其心离谄离诈调柔正直。由策举身令端直故。其心不为惛沉睡眠之所缠扰。离谄诈故其心不为外境散动之所缠扰安。住背念者。云何名为安住背念。谓如理作意相应念名为背念。弃背违逆一切黑品故。又缘定相为境念名为背念。弃背除遣一切不定地所缘境故。如是名为威仪圆满。云何违离圆满。谓有二种。一身远离。二心远离。身远离者。谓不与在家及出家众共相杂住。独一无侣是名身远离。心远离者谓远离一切染污无记所有作意。”（三十卷）

我想，大家能够给自己自修的方便，我们只好跳过十三卷的这一段，到《瑜伽师地论》三十卷，450页。讲修行的，也是声闻乘，尤其我们专心一致出家求道的。

“云何远离？谓处所圆满，威仪圆满，远离圆满，是名远离。” 为什么我们要出家或者在家专门专修呢？“远离”一切世间事？要“处所圆满”，“威仪圆满”，第三点，要“远离圆满”。

“云何处所圆满？谓或阿练若，或林树下，或空闲室。山谷岩穴稻秆积等，名空闲室。大树林中，名林树下。空迥冢间边际卧坐，名阿练若。” “空迥冢间”即坟墓上。清净的道场，这些地方都是世间人不愿意去的。

“当知如是山谷岩穴稻秆积等，大树林中，空迥冢间边际卧坐，或阿练若，或林树下，或空闲室，总名处所。处所圆满复有五种。” 这是说，要出家专修，先要选地方。所以后来演变成道家的话：法、财、侣、地。专修先要有地。那么，这个地，能够使专修“圆满”，“有五种”。

“谓若处所，从本已来，形相端严，众所喜见，清净无秽，园林池沼悉皆具足，清虚可乐。地无高下，处无毒刺，亦无众多专瓦石瓦砾，能令见者心生清净，乐住其中，修断加行。” 佛家不讲风水，这里统统是风水，懂了吧？哪里做得到啊，要找一个好地方，你看看……这一段都看懂了，不要浪费时间；看不懂，你们自己圈起来去研究。

“心悦心喜，任持于断，是名第一处所圆满。” 修行的道场圆满了。这个道场怎么说是圆满了呢？好的地方一住，此心能够妄念顿断渐断，没有牵挂，对外缘的牵挂越来越少甚至于没有牵挂。这样是“地”，并不是说哪个坟堆都可以坐。

“又若处所，昼无愦闹，夜少音声，亦少蚊虻风日蛇蝎诸恶毒触，是名第二处所圆满。” 不像这里街上……。没有毒蛇猛兽，没有苍蝇蚊子。“是名第二处所圆满”，好风水的地方自然会这样。

“又若处所，无恶师子虎豹豺狼，怨敌盗贼，人非人等诸恐怖事。” 人事上的麻烦。住在庙子上，或者当家找你麻烦了，那个老比丘尼、老和尚给你啰嗦了，“人”的麻烦。“非人”，鬼啊，看不见的，精怪啊，打你主意，当你睡得好好的……打坐……在峨眉山，原是有一位大喇嘛在那里闭关，即我以前闭关的那个关房。他说闭不住，我问为什么？打起坐来，那个狐狸精就在他前面，“嘘——嘘——嘘——”一吹，脸上一阵风，他就昏倒了。然后，摇铃子“铃铃……叮叮咚……唵……”降魔法，越降越魔，连铃子都昏沉掉下来了，它就对他“嘘——”一吹，他就昏。他做的供养的东西……那个山上人都没有，鬼都不能来，他做馒头，供养、供佛的东西，一做好，刚刚一搓好，面粉一摆在那里，转过身拿这个，那个上面就是三个指头印。早晨起来，窗子前面是女人的脚印，长的、短的，高跟皮鞋，满清时是包小脚的，各种脚样都有，所以，非要把他赶下来不可。“人非人等诸恐怖事”，有没有？

“于是处所，身意泰然，都无疑虑，安乐而住，是名第三处所圆满。” 修行找道场，你看，古代的祖师也像老和尚这样发心，像这些大师父们发心，像星云法师这样发心，盖庙子，当然是盖给后人住的，前人种树，后人乘凉。但是你们要晓得，真盖庙子，是选择清净道场，不是为自己。像你们二十几岁盖个庙子，你一辈子还想享受得到？你想都不要想，留给后人修行的，这就是供养后人。要找“处所圆满”的所在。

所以任何一个地方，你们能够坐下来修行，真是“上报四重恩”，你报得了吗？尤其我们出家修道的，要人人供养你，才成就你一个人有空闲时间修行。有人赚钱给你吃饭，有人赚钱给你一切“处所圆满”，你才能够修行。然后，你还觉得自己了不起，“人天师”？把你“撕”掉差不多，“师”，你有这个功德吗？有些人说：“所以啊，我不敢做痴想啊，我只简单明了。”哎，简单明了也要活下去啊，怎么叫简单明了？你喝西北风就可以饱？不要穿衣服也可以暖？那还差不多。人活在世上，哪里不是麻烦人？不欠账的？所以叫你们不要自满，不要傲慢。“处所”修行，所以，留着一个清净道场，创办的人多大的功德啊！

“又若处所，随顺身命众具易得。” 就是那个地方，你冬天冷了，化缘吧，化点衣服也容易；没有米吧，化点米来吃饭也容易，“随顺身命”的“众具易得”。

“求衣服等不甚艰难，饮食支持无所匮乏，是名第四处所圆满。” 要有护法。

“又若处所有善知识之所摄受，及诸有智同梵行者之所居止，未开晓处，能正开晓，已开晓处，更令明净，甚深句义，以慧通达，善巧方便，殷勤开示，能令智见速得清净，是名第五处所圆满。” 那个地方，修道要有善知识，要开示指导啊也要有同修的道友。自己没有懂的，他使你懂得；已经懂得的，使你更深入，有这样的条件才好修行。所以你看，古代大陆上创办丛林的这些祖师们，都是师父们修起来，供养徒弟修行。

譬如我在西藏看到贡嘎师父，密宗大活佛，我就经常看到他出来化缘。他出来弘法，那是讲好听的，我就说：“师父，又出来化缘了，离开西藏？”“对啊。”他一出来，活佛一出来，西藏规矩，所有女人长头发的，都跪在地上，两边接起来，师父的光脚就踏在头发上，男人的长头发接起来给他踏，脚不沾泥巴地。这个供养已经一大堆了，再什么……可是，他经常自己每年供养二十个徒弟闭关，化缘都靠他出来。他们讲弘法就是化缘，传你法要拿供养，修密法没有供养，你能够修？修显教，师父还要供养你们。可是，密教收回来的供养，他回去，闭关的徒弟都吃他住他的。

所以啊，你们想想看，说：“我是绝不化缘，只想顾自己。”你不化缘？别人给你化缘，没有错。你想顾自己，一个人真顾得了自己么？你说：“我什么都不要。”你不要？你嘴巴缝起来？不要？那碗里的东西倒下去，那可以。所以，要想清楚。所以，大乘之始就是在此地方发心。

这是五种条件的最后一条。道家讲“法财侣地”只讲了四个，佛家在“处所圆满”里就讲了五个条件，要有善知识，要好地方，要容易得到供养……一切“圆满”。

“云何威仪圆满？谓于昼分经行宴坐，于初夜分亦复如是，于中夜分右胁而卧，于后夜分疾疾还起，经行宴坐，即于如是圆满卧具，诸佛所许大小绳床草叶座等，结加趺坐，乃至广说。” 怎么叫做“威仪圆满”？我们大家反省一下，自己威仪圆满不圆满？“昼分”，白天，打坐行香；“初夜分”，到了晚上，也是这样；“中夜分”，应该睡的时候，十点、十一点，右胁而卧，吉祥睡；“于后夜分”，睡几个钟头马上起来，行香、打坐。出家比丘除了这个修持以外，还干什么？坐在那里谈空话？看电视？说笑话？论世间法？聊天？那是修行啊？再就闹意见，起烦恼，你的鼻子长，我的嘴巴短；你看我看不惯，我看你斜眼睛，这是什么修行啊？

要威仪，这样叫做“威仪圆满”。睡的地方，“诸佛所许大小绳床”，榻榻米就算是“绳床”，“绳床”就是蓑叶绷起来的；“草叶”，榻榻米也是草叶，“结加趺坐”，打坐，“乃至广说”，这叫做威仪，是真正出家在修行。

“何因缘故结加趺坐？” 为什么打坐要这样盘呢？你们这个要圈起来，将来居士们问你，你教人啊。

“谓正观见五因缘故。一由身摄敛，速发轻安，如是威仪，顺生轻安最为胜故。” 盘起腿打坐有五种因缘，第一条，身体“摄敛”，我们普通人身体一天到黑散乱，爱动，散漫，跏趺坐可以使气脉归元，很快容易得轻安，得定，不跏趺坐就不行，坐有九十六种方法姿势，必须要双盘或者单盘坐，即跏趺坐。“如是威仪”，这个姿势“顺生轻安最为胜故”，使你很快身心得轻安，最快的方法。

“二由此宴坐能经久时，如是威仪，不极令身速疲倦故。” 你真正练习好了盘腿打坐，入定后，这个姿势可以摆在那里一万年，没有关系。“如是威仪不极令身速疲倦故”，其它的姿势会使身体很快地疲倦。譬如你们初学打坐就可以盘坐坐二十分钟，但是，叫你蹲个马步站，五分钟站不站得住啊？其它的姿势你试试看，身体容易疲倦，跏趺坐就不容易疲倦，比较下来就知道。因为你们觉得：我盘起腿坐来，十几分钟就疲劳，坐不住了。那是腿子发胀，并没有疲劳啊。你别的姿势试试看？像男人，叫你这样站在那里，拿两张报纸挂在手上十分钟，你来试试看？五六分钟就叫“妈啊！”两手就挂下来了，疲倦得不得了。让女人那么站着，三分钟要她的命了！她非要弯，这样才舒服，她腰椎的力量是这样的（师示姿势）。非要这样摆姿势，她不是故意的，有些是生理的，再加上一故意啊，就糟了，走路就扭起来了。只有这个姿势是正姿势，所以使你的身体不容易疲倦。腿麻不算是疲倦，可你精神不会疲劳。所以，你们要去试验。为什么我会给你们讲得这么清楚呢？你想，这个不是理论思想吧？对不对？这个不是思想吧？这是经验。为什么你们讲不出来？你们没有修持，哪样修持过？都要试过啊，善法、恶法、外道法、魔法，你试过没有？你都不懂，这有什么用？

“三由此宴坐，是不共法，如是威仪，外道他论皆无有故。” 跏趺坐是千佛所传，佛佛相传，所以不属于外道法。外道还有各种坐法，所谓九十多种九十六种坐法。

“四由此宴坐，形相端严，如是威仪，令他见已，极信敬故。” 这个打坐就形象庄严。

“五由此宴坐，佛佛弟子共所开许，如是威仪，一切贤圣同称赞故。正观如是五种因缘，是故应当结加趺坐，端身正愿者。云何端身？谓策举身令其端直。” 打坐起来身体端正，即七支坐法。

“云何正愿？谓令其心离谄离诈，调柔正直。由策举身令端直故，其心不为惛沉睡眠之所缠扰，离谄诈故，其心不为外境散动之所缠扰。” 打坐必须要修此法才是比丘。这些都不要讲了，文字都懂了，名句文身都懂了吧？对不对？打坐修定必须先要正心，再按照这个方法坐得端正，才不会昏沉，不会被外境所缠绕。

“安住背念者，云何名为安住背念？” 打坐坐好了，打坐起来，初步叫你们修持的。

“谓如理作意相应念，名为背念，弃背违逆一切黑品故。” 所以打坐，腿一盘好，威仪端正了，“安住背念”，违背世俗一切的念头。“弃背违逆一切黑品”恶业的因缘，起心动念的贪嗔痴慢都不想了。

“又缘定相为境念，名为背念，弃背除遣一切不定地所缘境故，如是名为威仪圆满。” 譬如念佛，就是心缘佛号，念佛这个修定方法就是心缘佛号；你修佛的光明法就是心缘佛光，或者自性光明，就是心缘一境。“除遣一切不定地所缘境”，没有散乱心，“如是名为威仪圆满”。

“云何违离圆满？谓有二种，一身远离，二心远离。” 《瑜伽师地论》是非常科学的，每一个题目下面都可以画表格。

“身远离者，谓不与在家及出家众共相杂住，独一无侣，是名身远离。心远离者，谓远离一切染污无记所有作意。” “染污”“作意”要远离，心里头贪嗔痴慢这些，杂念妄想都不要。“无记”“作意”可难远离了。我们在座的同学们想想看，据我所知，我们在座的同学，十个总有九个怪，每天“终日昏昏醉梦间”，都在无记境界里，上了课也记不住，佛学尽管听了，佛经也看了，不但记不住，道理在哪里也没有参通。你以为你脑子清醒啊？你都在无记状态。“无记”将来的果报就是白痴，再不然就入畜生道。什么是无记？没有正思维，尽管也读经，尽管也看经。你说：“我在思想。”那不是正思维。所以，无记业果的人很多。

你看整个社会，世界上为什么笨人多？你知道吗？整个世界上畜生比人多，畜生不仅只包括猪牛狗马，你看“动物奇观”，你们看过没有？夜里的昆虫世界不知比人类的数目多多少千万亿倍，那些生物都是众生啊，生物都没有智慧，都是无记业果来的。傍生的比人多，对不对？懂不懂啊？笨人比聪明人多吧？啊？满街、满眼、满筐、满锅都是笨蛋，包括鸡蛋、鸭蛋、红烧蛋，茶叶蛋，统统都是。为什么？都是多生累劫不走正思维，无记业果很重。善恶业属于“染污”业，你不要轻视了“无记”业。所以，学过唯识的应该知道善、恶、无记三性。所以，你们平常自己检查看看，佛经尽管看，佛学尽管学，一问到你们佛学，一点影子都不懂！你在干什么？一天看你吃、看你住、看你穿和尚衣服——你在造无记业！我不是骂你们哦，是提醒你们注意哦，未来的果报不可思议啊！我强调这个很厉害，常常提起你们注意啊。

所以，无记业果就是越来越笨，智慧开发不了，不能悟道；不能悟道，就是你的无记业果重。况且，这一生的现行更造无记业，读书不用功，读经不研究，一天就想自己，想休息，想空闲的时间多一点——偷懒。为什么要偷懒？被受阴所困，造这个受阴的染污业。身体就像这样坐着，你们都像这样（师示姿势）好舒服啊！有想？没有，坐在那里享受这个舒服。享受什么？享受受阴，四大威仪不振的那个懒散的舒服，就是无记业。

所以你们读书不用功，我经常骂你们。你看我那么大年纪，眼睛还角膜炎，我每天还学，譬如昨天晚上的课是9点，（我看书）到12点，乃至看到下半夜2点，课还照样上。不但求学精进，弘化度众生也是精进不舍，我不晓得自己贪懒？所以，你们为什么没有成就，我比你们至少在文字上的成就好一点吧？是不是？果报不可思议，你要注意啊。

这就是我经常叫你，我就是话头，你参什么话头？把我这个话头参清楚了，你就变成萝卜头了，话头？到哪里参话头？我为什么要这样做？你看，眼睛发红了，应该休息休息了，为什么这个课绝不松懈？我那么爱讲？注意，这就是话头。所以功德不可思议，凡夫的业果也不可思议，果报也不可思议，千万注意啊。讲到无记业。

“心远离者谓远离一切染污、无记、所有作意”，“无记”也是你“作意”，是你意识境界，是你的意识境界有意地去造成的，你下意识去造成的，偷懒。你真怕自己精神不够吗？若马上要把你拖出去枪毙，拿出精神来就不枪毙你，你看你精神好不好？你比谁都好。譬如有人说：要你的命，十二层楼，你五分钟以内就要给我跑到，我就不杀你！你跑得比什么都快，你看你有没有精神？所以“无记”，一切都是你的“作意”业，作意就是业，当然，业有善业、恶业。所以，我看一般人讲唯识，我心里只好笑，唯识那么好研究啊？要大论，就是《瑜伽师地论》，研究清楚了再谈唯识。所以，“染污、无记、所有作意”都要离开，那才叫做普通中国话的万缘放下。你以为上去打坐，什么都不想就叫万缘放下？那正好落在无记！你修持吧，不修还好，修起来，来生反而变成饭桌子上用的——猪肉。何苦呢？所以宗喀巴大师也再三强调这个，无记、无念、无想，以为自己入定了，来生的果报变猪。你去查《菩提道次第广论》，他也强调这个，我也是强调这个。

“修习一切其性是善能引义利定地作意及定资粮加行作意。是名心远离。如是此中若处所圆满。若威仪圆满。若身远离。若心远离。总摄为一说名远离。云何心一境性。谓数数随念同分所缘流注无罪适悦相应令心相续。名三摩地。亦名为善心一境性。何等名为数数随念。谓于正法听闻受持。从师获得教诫教授增上力故。令其定地诸相现前。缘此为境。流注无罪适悦相应。所有正念随转安住。云何名为同分所缘。谓诸定地所缘境界。非一众多种种品类。缘此为境令心正行。说名为定。此即名为同分所缘。问此所缘境是谁同分说为同分。答是所知事相似品类故名同分。复由彼念于所缘境。无散乱行无缺无间。无间殷重加行适悦相应而转。故名流注适悦相应。又由彼念于所缘境无有染污。极安隐住熟道。适悦相应而转。故名无罪适悦相应。是故说言数数随念同分所缘流注。无罪适悦相应令心相续名三摩地。亦名为善心一境性。复次如是心一境性。或是奢摩他品。或是毗钵舍那品。若于九种心住中心一境性。是名奢摩他品。若于四种慧行中心一境性。是名毗钵舍那品。”（三十卷）

“修习一切，其性是善，能引义利定地作意，及定资粮加行作意，是名心远离。”注意啊！打坐修行干什么啊，“修习一切，其性是善，能引义利”，“义”就是道理，包括世俗义理第一义谛的“义”，“定地作意”，大智慧的“定地”，所以百丈禅师说：“灵光独耀，迥脱根尘”，注意啊，灵光独耀，耀是发光发亮啊心地清净光明，不是世俗的光，迥脱根尘没有身体和外缘障碍了。“体露真常，不拘文字”，你体露真常了？你不穿短裤，不穿上衣，体也露不出真常啊，只能露出肉体而已啊。那个真常本性的显露，这个就是其性“能引义利定地作意”，这个叫做定。“及定资粮加行作意”，修定为什么不能得定呢？修“定”的“资粮”不够，本钱没有，这个本钱是什么？福德资粮、智慧资粮两种。“定资粮”要修“加行”，煖、顶、忍、世第一法的加行，各种加行。所以，教你们运动，教你们营养好，都是为了修持的加行啊。你以自己是老祖宗啊？为什么对自己要那么供养？对自己供养得好也是加行啊，调整的好。所以衣、食、卧具、汤药四种供养，懂了吗？“是名心远离”，这才叫做修道人，身心两种“远离”。

“如是此中，若处所圆满，若威仪圆满，若身远离，若心远离，总摄为一，说名远离。” 这才叫出家，“远离”世俗，是真出家了。总归起来：“心远离”、“身远离”、“处所圆满”等等，“处所圆满”包括五种，然后才叫出离世界，跳出红尘去修持，算是修行。

那么，开始怎么修呢？你看，给你们选的这一段重要吧：

“云何心一境性？” 怎么修行呢？修定？专一？

“谓数数随念，同分所缘流注，无罪适悦相应，令心相续，名三摩地，亦名为善心一境性。” 现在就告诉你什么叫修行，修定。怎么样叫做修到“心一境性”呢？“心”，念佛不是要念到什么？（有答：一心不乱。）一心不乱。哎，你们有记啊，并没有无记啊，很好。所以，“心一境性”就等于是“一心不乱”，同一道理。怎么叫一心不乱呢？“谓”，就是告诉你，“数数随念，同分所缘流注”。我问你们，什么叫“流注”住？你们在哪本书上看过？你不要讲，我晓得你答得出来，因为，我的《楞严大义今释》、《楞伽大义今释》，你用心看过了，所以，不要你讲，你们用功不用功，哪一点对不对，我都知道，所以，不准你讲，你答得出来，其他人讲。所以，你们都是我的学生，看过我的著作吗？所以慈仁师要开口，我不准他开口，我知道他看过，用心过。唯识所讲的“流注”，你看我们一切凡夫众生，业力都在流注，一股水一样，一念一念在流，中间切不断的，“抽刀断水水更流，借酒浇愁愁更愁”，一切众生的业力流注，也就是第六意识在流注。但是，流注没有关系啊，念念是善的流注，就是佛菩萨境界了就是佛菩萨所开示的一条基本修持之路，哪里不流注啊？说妄念顿断，断的了吗？断了就属于断见，偏空。但是，你念念流注，我把念头前后切断，三际托空，这个空的境界也是流注，念念在空定中间流注。所以，三正三摩地：空、无相、无作，前念不生，后念未起，中间当体即空，念念如此空下去，这也是流注空相也是流注，流注什么？流住空，懂了吗？

所以，唯识之难讲啊！所以，包括欧阳竟无等一班先生们，我都在心里窃笑，随便讲唯识？不到弥勒菩萨的境界，你随便可以讲？！

所以，“流注”住。譬如教你们念咒子，“南无飒哆喃……”念准提咒，你要念念“流注”，其他杂念没有，念念纯善，只有一句咒语，乃至“唵阿吽”，一念万年，怎么不成佛啊！所以，“数数随念同分所缘流注”，“无罪适悦”，心中没有恶业，没有罪行，非常舒适，如此，心中永远都是快乐、高兴的，“无罪适悦相应”，“令心相续”，一念万年，万年就是这一念，这叫做“三摩地”定境，也叫做“善”的一念“心一境性”，初步初定。现在给你讲，都明白了吧？都清楚了吧？修行就是这样修，不这样不叫做修行。你们光想：哎呀！念头空不了！你怎么空啊？你们想空得了，那是压制啊，所以，唯识的理也不通啊。要如此住在念念“善心”的“流注”上，“心一境性”。

“何等名为数数随念？谓于正法听闻受持，从师获得教诫教授增上力故，令其定地诸相现前，缘此为境，流注无罪，适悦相应，所有正念随转安住。” 这个叫做“数数随念”，一念一念跟着来。就是讲，你对“于正法听闻”了，听懂了，“受持”了，接受了，依此修持，得到“教诫”，善知识的“教诫教授增上力”，就是上师的相应，善知识的智慧力量、功德力量加持你，因为懂了也是加持。“令其定地诸相现前”，应该需要入哪一种定的，一切“定地”的境界就摆在前面。譬如念佛的就在佛境界，修准提法就在准提境界，“缘此为境”，你这个境界就不变。“流注”，念念在此，一念万年，万年一念，“流注无罪，适悦相应”，“所有”的“正念”都“转”，转成这个境界，这就叫“安住”，得定。

假设是修密宗、修道家的人，“老师说法讲经，大地震动。”我们这里没有这一套，（刚好有点小地震）但是你们要记住，正式修行之路就是如此，大地也给你震动一下，正好碰上（地震）。要这样修行才是正修行的路，你们要注意！

“云何名为同分所缘？谓诸定地所缘境界，非一众多种种品类，缘此为境，令心正行，说名为定，此即名为同分所缘。”怎么叫做“同分所缘”？就是说，你入“定”的这个境界，或者念佛，一句佛号三根普被，上根、中根、下根的人都可以修这个方法，即“同分所缘”，也不是属于一个人，也不是属于某一群人，“同分所缘”。

“问：此所缘境是谁同分，说为同分？” 这个所谓“同分”的“所缘”的境界是哪个“同分”叫做“同分”？

“答：是所知事相似品类，故名同分。” 这个修行的方法，归纳起来是同属一个归类，叫做“同分”。

“复由彼念于所缘境，无散乱行，无缺无间，无间殷重加行，适悦相应而转，故名流注适悦相应。” 这是教理。就是说，譬如念佛的境界，你所“念”的“所缘境”，你一句佛号或者一个定境，没有“散乱”，当然也不昏沉。“无缺无间”，既不散乱又不昏沉，一晃，好像两个钟头或者半天过去了，你只觉得是一刹那之间，这个定境就叫“无缺无间”，就是这一念。“无间殷重（zhòng）加行，适悦相应而转”，那么，因为你在这个定境上……

什么叫“无间殷重加行适悦相应而转”呢？你们懂不懂啊？考考你们看，看你们读书，不要靠老师，想一下答复我，哪个懂了都可以举手讲话。这一段很重要啊，我真是为了你们的修行而讲啊！真应该是大地六种震动啊！你们好好发心啊。讲得出来吗？“无间殷重加行适悦相应”？文字懂，对不对？意思就搞不通了，是不是这样？不要听我说了就“跟我差不多啊。”

就是说，刚才给你讲了什么是定，不散乱、不昏沉，这一念就定了。当你在这种定境界中时，绝不昏沉的，又不散乱。假如念佛念到这个境界，佛也念不起来，一念一定，觉得只一下下，实际上半天、一天过去了。这个时候，“无间”，即没有间歇性；“殷重”，诸佛菩萨同你自己一样非常诚敬；“加行”，煖、顶、忍世第一法都来了，自然一身就发煖，自然一身就软了，自然就顶，通了，上下通了。所以“加行适悦相应而转”，身也转了，身上的业力也转了；心念也转了，因为心念都在一念定上。懂了吧？我一说你就懂了，你说：“讲得和我想得差不多啊。”叫你看你就看不懂。

不要抖脚啊，脚不要抖，你要戒掉这个动作，这个动作不戒掉会很糟糕，运气不好，会倒霉。一个人千万不要抖脚。坐在那里两腿发抖的人，有钱钱光，有人人光，家破人亡。你说：“我是和尚，出家人不要紧吧？”出家人的茅棚都被你抖掉，抖不得的。所以你看，有好几个朋友做生意做得好好的，他坐着抖起来。我说：“哎呀！你不要抖啊。”他说：“就想抖啊。”抖了三个月，五百万就抖光了。这是一个相，所以要威仪庄重。换一句话说，你身体抖，你的气机就不能下行，年纪大一点就血压高了，你气不能下垂。

现在懂了这句话那么重要，“无散乱行，无缺无间，无间殷重加行适悦相应而转”，“转”个什么呢？不是“临去秋波那一转”，这个“转”是身心业力都“转”了，“故名流注适悦相应”。所以，你不要看到“流注”就想到妄念，这不是妄念流，是念念清净，就是念念清净流注了，那就是佛境界。西方极乐净土也就是阿弥陀佛、观世音菩萨念念正念、相继的力量流注而成。懂了吧？所以“流注”是如此的重要。

“又由彼念于所缘境，无有染污，极安隐住，熟道适悦相应而转，故名无罪适悦相应。是故说言数数随念，同分所缘，流注无罪，适悦相应，令心相续，名三摩地。” 此心念念相住，一念万念，这个叫做住定，“三摩地”境界。

“亦名为善心一境性。” “心一境性”就是初禅啊。

“复次如是心一境性，或是奢摩他品”， 或者止。就是说前念不生，后念不生，当体即空，空境界即是止，正止观。

“或是毗钵舍那品。” 就在空念境界里知道此念自体性空，缘起性空，性空缘起，这一空也是中道观，这一观了解清楚就是“毗钵舍那”。

“若于九种心住中，心一境性，是名奢摩他品。” 佛分析“心住”有九停心，“九种”；拿九住心来讲，这个叫做“心一境性”，是属于“奢摩他”，止。

“若于四种慧行中，心一境性，是名毗钵舍那品。” 这个境界若拿定学来讲，是属于“心一境性”。拿慧学来讲，就是“四种慧行”中的“心一境性”，这个“心一境性”就是“毗钵舍那”，观。

这一段要搞清楚啊，我要考就考你们这一段。有地震的记录（众笑），所以要考你们这一段，这段非常重要得很。你们出家修行，有这个因缘碰到……今后将来修行能不能成功……从这里起是正式讲修持的因缘，不要马马虎虎啦。考不出来啊，这个地方不止扣分数，考不出来老办法，手心拿来，站在前面，我就这样打，好不好？（众笑）啊，这很简单嘛，不要打分数，就打手心，我小时候读书的办法。

# 南师讲《瑜伽师地论》第二十三讲

“云何名为九种心住。谓有苾刍令心内住等住。安住近住。调顺寂静最极寂静。专注一趣。及以等持。如是名为九种心住。云何内住。谓从外一切所缘境界。摄录其心系在于内令不散乱。此则最初系缚其心。令住于内不外散乱。故名内住。云何等住。谓即最初所系缚心。其性粗动未能令其等住遍住故。次即于此所缘境界。以相续方便澄净方便。挫令微细遍摄令住。故名等住。云何安住。谓若此心虽复如是内住等住。然由失念于外散乱。复还摄录安置内境。故名安住。”（三十卷）

我们继续讲声闻地的修法，尤其是正式修持的出家比丘、比丘尼们，再扩大一点，也包括“在家比丘”。怎么叫在家比丘？大乘经典上讲，自净其意，明心见性，是为比丘，当然，包括这些在内。现在继续讲450页的比丘的修定，上次讲到止观、心一境性。

“云何名为九种心住？” 有“九种心住”，为什么不讲定呢？同学们可以想一下，有问题提出来。为什么这里不讲修定，而是讲“心住”呢？为什么只讲心一境性、止观？所谓禅定的“定”是佛学初来中国时的翻译，用《大学》“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑”这个道理，所以翻译成“定”。正式翻译，这个“定”字是不足以代表的，所以用“九种心住”，为什么叫“心住”啊？读书，尤其是读佛经，这种地方都是问题，都是话头，禅宗所谓的参“话头”就是问题。你们若了解了这些问题，所谓修行佛学亦差不多矣；这些问题不了解，修定什么的都是白搞的，等于对“三界天人表”都搞不清楚，一样的道理。有没有人答话？没有。告诉大家：

我们晓得，普通佛学讲“心空”，心空得了吗？心是空的？一般所谓讲空，或者以为墙壁打个洞一样的空，那也不是空呀，那是个洞。如果说空是代表一切没有了，念头一切没有了叫做空，那是断灭见。等于一支香烟、一支笔烧化了，烧化了就永远没有这一支笔，这只笔就没有了，这样叫做空的话，是落于断见，是外道见解，魔道见解，不是真正的佛法见解。“空”是形容词，譬如天空，天空是空的吗？太空、外太空，那些科学上讲的物理世界是空的吗？因为太空，天空之空，故能涵藏一切万有，万有的种性都在内。所以，空就是它的“相”，所以《心经》上告诉你“诸法空相”。

空为体，这是指心的作用的话，“体”是讲一个根本的原理，若真有一个空的体，就是落于断见。断见同西方的唯物思想是同一理由。所以东南亚，尤其是当时的越南，他们的小乘佛学与唯物观念的观点相提并论被人利用了，人死了就本空，那何必修持啊？何必修嘛，死了就空了，所以自杀了就好了嘛。所以，此心没有空与不空，也没有什么“心定住”。

心定在哪里啊？定住有啊，定住是个形容词。譬如给你们讲过，小孩子玩的那个陀螺……那个东西是活动的，虽然在动，但若转得太快，动得太快，看起来它就定在那里不动了，实际上是动得厉害。譬如那个电风扇，你才开开时，是看到有四个叶片慢慢在转动，转到最快的时候，你看不见电风扇的叶片了，好像没有动，定在那里了，所以，定是大动。

世界上没有静的东西，所谓静态，是指那个动态比较慢，或者是速度特别快，表面上看起来它是不动，因为你智慧不够，只看到一片不动。譬如地球，我们都晓得，尽管没有求证过，但是，因为你们都读过中学，都晓得地球在动，对不对？可是我们坐在这里没有动过啊，没有感觉到动，因为动的速度太快了，反而觉得静。譬如你们坐在汽车上，坐在火车上，坐在飞机上，动得太快了，我们坐在里面觉得没有动过，对不对？实际上是动得太快了。

所以，“定”、“止”，现在的佛法不能光用古老的，坐在上面，“止——奢摩他”，还奢摩你呢，奢摩他？那等于不解释，那个佛法学了没有用。佛法是为了求证了生死，了生死还是小乘的，生死何必了？诸佛菩萨都在六道轮回中生生死死的再来，因为他生死为一贯，了与不了一样，那是大乘。所以，几十年前过去的学者，骂禅宗是小乘道，因为禅宗标榜了生死，生死有什么了不起？生死没有了不起，生死如昼夜，死，等于夜里睡觉了；生，等于醒了。这是在佛法没有来的时候，中国文化就都知道的。所以大禹就讲“生者寄也，死者归也”。生，是在这个世界上做客；死，回家了，休息一阵子再来，没有什么了不起。所以，了生死不是说断了生死，我不来了。

我还经常听你们讲：“哎，下一生，下一生我不来了。”那是外道，不来，你到哪里去啊？不来？你若有工夫生在五不还天，勉强暂时可以称为短期的不来。大阿罗汉住八万四千劫的大定，不过是刹那之间就出定了，不回心向大乘，不能证得菩提，就是这个道理。所以，止、定、空，我们佛法往往尽管那么讲，其实嘴里讲的都是外道知见，自己搞不清楚，还说自己说的对，所以自修也证不到。

因此，玄奘法师的后世翻译，怕人误解，故翻译为“九种心住”，古人也翻译为“九停心”。你们不是听天台宗的教观吗？教观当中有九停心，旧的翻译。所谓定，是指心住在那个境界。那么，我再问你们一个问题：所谓“住”同唯识有没有关系啊？（有答：作意。）不一定，作意坚固，奢摩他，勉强近于心住。看过我的《楞伽经大义今释》吗？我一提你们就懂了吧？用唯识讲是什么住？流注住！你看，我一说，你又答出来了，早一点答出来就有奖金了。流注住，此心如水一样，永远在流注，流注住了。所以，这个原理先懂了。

“云何名为九种心住？”

“谓有苾刍，令心内住、等住、安住、近住、调顺、寂静、最极寂静、专注一趣及以等持，如是名为九种心住。” 这是纲要，先要把握住。什么叫做“九种心住”呢？拿世俗话来讲，“心住”才是佛法的正定。你纵然打坐坐在那里，坐个一万年十年，此心不住，没有用，不算是定，也不算是打坐，在那里就是凡夫定，你还是大凡夫一个，没有走上佛法的正路。佛法所谓的定，是心先“住”。怎么样叫“九种心住”呢？第一、“谓有苾刍令心内住”；第二、“等住”；三、“安住”；四、“近住”等等。“调顺、寂静”，你看这四个字好严重，大家都在禅堂打坐，你们自己反省一下看，你这个心念调顺过没有？天天都在烦恼、生气，这样不对，那样不对，调顺呢？“调逆”，在跳动！哪里调顺？“调顺”还不算，还要“寂静”，“调顺、寂静”还不算，要“最极寂静”，心理的境界要做到这样。“专注一趣”，譬如念佛，或者观佛像，观光明点，观佛的眉间光，或者观任何白骨观，或者观字轮，或者“专注一趣”，“趣”就是趋向，心念专注于一，“专注一趣”，趣者趋向也，不是趣味。这是心住的境界，即普通讲的定。

像你们打坐起来，这里气脉动，那里气脉动，你想你心住了？心没有住在一趣。因此你感觉头顶上跳动，腿上跳动，两条腿发麻，肚子里丹田鼓气，你都知道，你心散得很，没有“调顺”，没有“寂静”，没有“专注一趣”。然后号称自己“我气脉通了。”你通到哪里去了？通到棺材里去？还不是在生死轮回中？大家，所有学佛的，自己要注意啊。所以说，不是我说的啊，佛说的，我说的你不信，佛说的，我不过是替他解释而已。“专注一趣，及以等持”，“专注一趣”是定，为什么加一句“及以等持”？还没有慧，在这个里头悟到了这个理，就是定慧“等持”，等等，“如是”，即这个样子，“名为九种心住”。

“云何内住？” 怎么叫“内住”心呢？你们说：眼睛回光反照啊，死守丹田啊，看眉间啊，或者守这里了……有些道家说要守这里啊，守哪个诀窍了，再不然身上转河车了，后面的气连屁都滚上来到头顶了，所以头越来越昏了，大肠里的浊气都带上来了，会大便中毒，我告诉你，乱搞。有些修道的屁都不敢放，放了怕把元气漏掉了，所以把肛门夹得紧紧的，再不然弄个棉花把肛门塞起来。有时候小便胀了，要打坐把它练化了，叫做工夫。你要晓得，不是大便中毒就是小便中毒，都要你的命！可是，世界上很多这类修道的。像我天天收到年轻人写信问这类问题，多得很，不胜其烦，好多年青人这样修道就糟蹋下去了，学佛修道的。我刚刚还找两封信给张教授，说“你去回吧，哎呀，这些人……”有时想起来，气起来，真是该死，不走正路！想要修道了生死，自己快一点生死吧。所以“内住”，你以为是在自己的身体内部搞，叫做内住啊？不是的。

“谓从外一切所缘境界，摄录其心，系在于内，令不散乱，此则最初系缚其心，令住于内，不外散乱，故名内住。” 就是止的境界，奢摩他。什么叫“内住”？就是我们这个心平常都是散乱，向外界走的，这件事，那件事，乃至说：“我事情没有办完啦。”还有在家人说：“儿子的事情完了，女儿的事还没有完啊，还有……”讲起都是一番理由，大道理。“这个事情一完，我就了了，就好专门修行了！”很多人都是借故；还不是借故，是自欺的话，他自己都不懂。天下有了的事啊？到死也了不了，没有了的事，要随时准备了（liǎo），哪里不了？两腿一盘，眼睛一闭的时候就准备了了。现在，不要闭眼睛，坐在这里就了了，算不定，整个的大地沉下去了，你了不了？你说：“我没有了，慢一点掉下去。”做不到的。

所以“从外一切所缘的境界”，这一切的攀缘心、散乱心都要放下。那么，你放的下吗？放不下，放不下怎么办？“摄录其心”，“摄”，照相一样，收摄下来，关起来；“录”，把自己的心归到一个境界里。譬如净土讲，念一句佛号，“南无阿弥陀佛”六个字，或者“阿弥陀佛”四个字，这是个方法，令心念不向外走，用这句佛号“摄录其心系在于内”，“系”，像用绳子一样拴住，不要跑出去。“内”不是指身体哟，不是身体内部哦，这个内是形容词，就是心念定在一点不动，或者一句佛号，一个明点上。“令不散乱”，即不散也不乱。“此则”，这个样子，“最初系缚其心”，把心拴住了。

所以，小说《西游记》形容那个孙猴子跳来跳去，那么大本事，到了佛的手心就跳不出去，佛的手心就代表真如，猴子代表心意识，跳不出真如本体。但是，佛手一翻，就把它困在那里了，真如一翻过来就是无明，此心被无明困住了。我们现在都是孙猴子，困在什么地方？五行山里，身体就是个五行山，怎么也跳不出来。所以，只露出一个头，在外面吞点铁丸啊，豆腐做的肉丸子啊，或者豆腐丸子，烫烫的，越烫越好吃，这就是孙猴子吃铁丸子，喝铜汁，烫的，滚下（肚）去，永远露出一个头来，《西游记》就要这样子形容。最后，头顶出不来，因为在山顶上，观世音菩萨佛贴了一个符在那里，他跳不出来。什么符？“唵嘛呢叭咪吽”，把头顶给你封住了。后来观世音菩萨对唐僧说：“你到那个山顶上，把我那个‘唵嘛呢叭咪吽’一拿掉，猴子就跳出来了。”跳出了这个躯壳。所以，心，要像猴子一样，拿一个金箍给他戴起。你们念佛啊，打坐啊，当然算是很烦恼了，坐也坐不好，定也定不了，就是孙悟空戴金箍咒啊。“令住于内，不外散乱”，这个叫做“内住”，即初步的止。

“云何等住？谓即最初所系缚心，其性粗动，未能令其等住遍住故，次即于此所缘境界，以相续方便，澄净方便，挫令微细，遍摄令住，故名等住。” 要定慧相等。怎么叫“等住”呢？就是说，像你们都有一点经验了，也打了几个月的坐了，不能说你们是在修禅了，总算是打打坐了，上海话讲“很像有这么一件事了。”好像是在修行一样，你们也打坐，也叫做修道。“其性粗动”，心性还粗的很，像孙猴子一样跳来跳去，蹦来蹦去。你们坐一个礼拜，大概有一堂觉得坐得好一点，偶然撞到一堂，有没有？一堂都没有？你看，那个心的“粗动”好可怜哦。一个月中撞到有三五分钟的清净，有没有？那已经是祖宗前面要烧三柱香了，谢主龙恩，不晓得祖宗几代积德来的，才撞到。不然，平常你坐在那里，看你的样子是在打坐，内心“粗动”，粗糙的粗，都在动乱中。“未能令其等住”，不能定慧相等，定在那里。

“遍住”，更做不到了。“遍住”怎么讲？下了座以后，行住坐卧，上街办事，乃至于办公，乃至于开车，乃至于讲话，都在定中。这做不到啊。那么，要怎么办？“次即于此所缘境界”，或者是念佛，或者是空心静坐。“以相续方便，澄净方便”，佛法只告诉你这样。这个方法，你就要找明师去了，怎么样一个方法能使它“相续方便”？偶然瞎猫撞到死老鼠的那个境界，要使它永远连续下去，保留不动；或者是行住坐卧，走路办事，都在这个境界中，要相续不动。这个里头有方便，方便就是方法，什么方便？“澄净方便”，像一碗水，一杯茶一样，浑的，你要使它慢慢澄清下来，要使得到这种方便，要各种方便配合起来。“挫令微细”，你看玄奘法师翻译经典，是用尽了心思，这个文字用“挫”字。今天就考你们国文，古文翻成白话，其实等于都是白话，根本没用古文。古文是简练，你们一点简练都没有，不过来个“者呀，也呀”以为就是文言了，“之乎者也”有什么用啊，那叫文言啊？你看玄奘法师的文字，“挫令”，挫，这个东西把它挫细了，一块铁一样，慢慢挫，把它挫光滑了。“微细遍摄”，把这个心收拢了，“令住”。为什么叫“等住”呢？它中间必须要“相续”的方法与“澄净”的方法，要智慧，这样叫做“等住”，等于说，比心刚刚定住进一步了。

像你们有些打坐的，瞪起眼睛，好像黄金掉在地上，深怕它跑了的那个样子，那个不是哦，不是系心一缘，那还是在身体上做工夫，硬把神经搞疲劳了，所以身体觉得定住了，不对的。眼耳鼻舌身意加上脑神经疲劳了想定，那不是定，那是“无记住”啊！业果很可怕的。

所以，我今天正要告诉你，所有的经典，所有的唯识学家都没有讲清楚的。今天忽然有个人问起我这个问题，我说：“啊，我正要大讲一番。”唯识讲人性有三种：善、恶、无记。大家讲唯识也好，讲经教也好，把善、恶境地讲得很清楚，都不大管无记。实际上，自性的形而上本体是无善无恶，非善非恶的，善恶是对后天自性的作用而言。但是，后天中有个作用，比什么都厉害，就是无记。善心无记，恶心无记，一切众生皆在无记中。所谓修定修慧，就是去掉无记，无记的原理就是无明，所以《楞严经》告诉我们“圆明照心所，所立照性亡”，无记就是黑暗，无明冥顽不灵，浑然不觉的状态。

我们这个无记，大家自己反省看，读书记不住，就是无记，你天生的定力不够，脑力不够。何以天生脑力不够呢？前生种子带来的果报落在无记性中无记与失念几乎是不可分的，学什么都学不成功，看什么书都看不进去，看了也记不住，统统都是无记。所以，一生的行为，做善也好，做恶也好，都在无记；修定也定不住，也在无记，一切皆在无记中，“终日昏昏醉梦间”活了一辈子。所以你看，人到老了，越老越无记，什么现象都忘记了。最后，来生再投胎，转来又是个昏头昏脑者都是受业力果报推移之故。

为什么阿罗汉、比丘入定，可以知道五百生的事？大菩萨入定，超过五百生（有说八万劫）的都知道。为什么有宿命通呢？因为他自性里无无记。所以，自性如太阳一样，太阳光一照，没有一点看不清楚的，对不对？太阳光怎么样看不清楚了呢？太阳光照在大地上，有山挡住了就看不清楚了，就有阴影了，对不对？那个高楼挡住了阳光，是不是看不清楚了？是不是？有阴影了，这个阴影就是无记！自性本来清楚，所以，大家统统在无记中！所以定力不够，智慧不够。你们再不用功啊……哦，我这个话，千古前人是没有讲过的，你翻翻，《大藏经》看完了，把无记那么清楚强调的都没有。你们也在读书，你们也在用功，大多数一天都在无记中用功，怎么搞的？

所以“九住心”，到了这一住，“澄静方便”一来，无记慢慢会澄静，去掉。所以定者，你看得定的人，他的慧必定发。为什么定了就发慧？无记的光明打开了，无明就去掉了，无明去掉了就是明哦，就是“光明寂照遍河沙”。所以，你们有一法不知，一事不知，一理不知，都在无记无明中。再不要不努力了，以为自己：我别的都不喜欢，教理我也懒得看，我只想打坐啊。你打坐？你是在修无记！一天“终日昏昏醉梦间”，要特别注意啊，修行要同教理配合。“挫令微细遍摄令住，故名等住”。

“云何安住？谓若此心虽复如是内住、等住，然由失念，于外散乱，复还摄录安置内境，故名安住。”失念就是无记。这就是讲心路的历程了，用功心理的状况。怎么叫“安住”？等于二祖神光，在香山打坐那么多年了，后来见达磨祖师，祖师问他：“你求什么？”他说：“我此心不能安啊”。你想想看，二祖工夫比你们好吧？学问比你们好吧？还说此心不能安，“安住”之难。

“谓若此心虽复如是内住、等住”，这两种工夫境界都做到了，但是，不用功就“失念”了。所以你们念佛也好，观明点也好，观白骨也好，况且你们还观不起来，即使观得起来，那个明显观的境界不过有两秒钟；一天有二十四个钟头哦，有两秒钟、五秒钟，你们修观的所缘的境界观起来，其它二十三小时五十多分多少秒统统都在失念中，对不对？没有错吧？我的分数没有给你们打错吧？不冤枉吧？噢，都在失念中，都在无记中，所以智慧不会出来……

“云何近住。谓彼先应如是如是亲近念住。由此念故数数作意内住其心。不令此心远住于外。故名近住。云何调顺。谓种种相令心散乱。所谓色声香味触相。及贪瞋痴男女等相故。彼先应取彼诸相为过患想。由如是想增上力故。于彼诸相折挫其心不令流散。故名调顺。云何寂静。谓有种种欲恚害等诸恶寻思贪欲盖等诸随烦恼。令心扰动。故彼先应取彼诸法为过患想。由如是想增上力故。于诸寻思及随烦恼。止息其心不令流散。故名寂静。云何名为最极寂静。谓失念故即彼二种暂现行时。随所生起诸恶寻思及随烦恼能不忍受。寻即断灭除遣变吐。是故名为最极寂静。”（三十卷）

“然由失念于外散乱”，天天在“外散乱”境界。那么，你随时要有方便，“摄录安置内境”，此心收回，随时定在所缘的境界上，或者念佛号，或者观明点，观白骨，随时在这个“一趣”的心一境性上，“故名安住”。

“云何近住？谓彼先应如是如是亲近念住，由此念故，数数作意，内住其心，不令此心远住于外，故名近住。”这是学理的名词，怎么叫“近住”呢？所以，你们若融通三教就简单了，孔子在《论语》讲“人之初，性本善”，这是孔子讲的，下面还有两句，（有答：“性相近，习相远。”）那是《三字经》的话。所以读书，讲学术，不是随便乱来的，这个范围就在这个范围。好，就用这个《三字经》上的话“性相近，习相远”，这六个字就是一个词，性近习远。这个人性本性自然清明，本来很静，就是“近住”；习气越多，离开本性的清静面就越远。所以孔子早明白了，告诉你“人之初，性本善”。为什么不是善性了？“性相近”，性本来是善，就在这里，但是“习相远”，习气的阴暗面盖住了，就离光明越来越远了。现在讲“近住”，也是这个“性近”的道理，“谓彼先应如是如是亲近念住”，经常要修止，此念，正念要内住。“由此念故，数数作意，内住其心”，就是意境上自净其意的修持啊。“不令此心远住于外，故名近住”，这容易懂了。

“云何调顺？谓种种相令心散乱，所谓色声香味触相，及贪瞋痴男女等相，故彼先应取彼诸相为过患想，由如是想增上力故，于彼诸相折挫，其心不令流散，故名调顺。” 所以修行，后世，元朝以后一般参禅的，是拿个话头参禅，或念一句佛号，念得成功啊？几十年了，我看没有几个成功的，不管哪一宗。为什么呢？修行不通理，所以“通宗不通教，开口便乱道”，怎么样修持？“通教不通宗，好比独眼龙”，独眼龙还是客气的，好比瞎眼龙，瞎龙一条，有什么用？所以，不管是密宗也好，净土也好，禅也好，天台也好，非要把教理搞清楚不可。你看这个教理，你们一看文字，都懂了，你也认为自己看懂了，对不对？这段文字很好懂，对吧？胆子大一点嘛，讲出来挨两句骂也没有关系。讲对了，你说“你下来，我上去。”那当然嘛。因为你不对，所以我在上面可以乱吹。这个文字看懂了吗？都以为看懂了，都没有懂，原因在哪里？因为你们没有用心去看它。

“云何调顺？谓种种相令心散乱”， 外“相”，你们一看，色、声、香、味、触、法，所以打坐坐不好，是不是？你们的自相中有没有？你们一定说没有。色声香味触法？我也不出去，又不打扮……没有？你看到人家从你前面走过，鞋子碰歪了，你就坐不安了，那不是相啊？鞋子不是相啊？那个门没有关好，别人的坐位没有摆好，唉呦！你心里的那个烦恼一大堆，这不是相啊？“声”，有人咳嗽一声；或者邻座，禅语称邻单，坐在你隔壁放了个臭屁，你臭得呀，一个钟头就坐不下来了，那不是“香”啊？“色声香味触”法，外境一动，你没有不动的。文字看懂？文字看懂有什么用？经典谁不懂啊？认识中国字的都看懂，你自己想过没有？

所以此心不能调顺。色、声、香、味、触，感受，尤其你们团体生活的，这个不对了，那个不对了，都在烦恼中。你说你是“调顺”？唉呀，不要自欺了！你自欺的我都不想欺你了，处处……你“我没有‘贪嗔痴，呵，天天都在“贪嗔痴”，那就更多了。你说我绝没有男女相，没有男女相？呵，不要自欺了。

“彼先应取彼诸相为过患想”，就是这一句。所以，你在修持的时候……为什么修持？你看经典上说，佛在世时，七天就证阿罗汉果，有些是当下证果。我们搞了几十年，为什么？你对于心路的检查不清楚，你开始应该“应取”，拿现在话讲，把自己心理状况里头，自己最讨厌的“习相远”的这个习气的最重的这一点，把它抓出来，把自己心里着于外“相”的这个毛病，“为过患”的，把它抓出来，把这个毒瘤开刀了，自己把它割掉。

“由如是想”，这不是要想，是五遍行的作意。把自己的心理状况检查出来，最大的使我不能清静下来、不能定下来的毛病是什么？先从这个地方下手，剿匪一样，我们带兵剿匪，看那个最大的土匪头子在哪里，先打这股匪，把他剿了再说，下面的小匪没有关系，跟着的\*\*。

“由如是想增上力故，于彼诸相”，所以，慢慢地把这一切着相于外面的，“折挫”，把它捻断，一点点地“挫”干净，“其心不令流散”。所有，为什么你说：“我打坐，就是这个心念啊，散乱得厉害。”光晓得，“老师啊，教我一个办法，怎么不散乱，好不好啊？”好啊，有办法，什么？吃安眼药（众笑），吃一百粒，加一杯白兰地，很好，灌肠都救不转来，散乱再也不散乱了。什么办法？你找我求办法？经典上都告诉你了，“调顺”自心啊！什么散乱？是你自心在散乱，你不问自心，问老师干什么？你问佛也没办法！佛告诉你了。心为什么散乱？这不是一个话头“念佛是谁”……

念佛是谁？念佛是我啊！呵！这还参个什么啊！？念佛是谁？念佛是我啊！那我是谁啊？我就是你啊！这些问题，你看，几百年来的禅宗，本来没有参话头，弄个“念佛是谁”，埋没了几百年的佛教！这有什么参头啊！像我学禅宗，“念佛是谁”，

我说：“这个是干什么的？”

说：“话头啊。”

“什么话头？”

“参这个话头。”

我说：“参这个干什么？念佛是谁？念佛是我啊！”

说：“你是谁啊？”

“我啊，我正要找我啊，我是谁？”那我何必参“念佛是谁？”参“我是谁？”多好。参了半天“我是谁？”我就是我啊！

“你说这个四大？”

“我没有讲这个四大是我啊。”

“那哪个是我啊？”

“意念所在既是我！”连西方哲学家笛卡尔，你问张教授都晓得，“我思则我存”，我一思想，我就来了。

“无思呢？”

“无思的那个也是我啊！我在干什么？我在无思啊。”这个话头还要参？怪不得禅宗佛教衰落，可是，千古以来一般人，“诶呦，这叫话头！”话鬼啦！还话头？

这些才是话头，真话头是经教经教在这里，弥勒菩萨好好告诉你要这样修，这是正路，当来下生弥勒尊佛告诉你的。

“由如是想增上力故，于彼诸相，折挫其心，不令流散”，这叫做“调顺”，修行就是要调顺自己心。这发挥起来就很多了，你的脾气就属于“嗔”，乃至于我讲的爱干净也属于“贪”，爱看书也属于“贪”。你说我没有贪嗔痴，不要自欺了，没有“贪嗔痴”，就不要到十二楼来了，你早到那一边去了，那边者彼岸也，都有。这样叫做“调顺。”

调顺以后，怎么样叫做“寂静”呢？弥勒佛统统给你分析得很清楚。

“云何寂静？谓有种种欲恚害等诸恶寻思，贪欲盖等诸随烦恼，令心扰动，故彼先应取彼诸法为过患想，由如是想增上力故，于诸寻思及随烦恼，止息其心，不令流散，故名寂静。” 这是真正达到寂静的境界，还不算是大定，心静下来。怎么样叫做静下来呢？你要注意，“种种欲、恚、害”，贪欲、嗔恚、恼害。所以，要晓得《百法明门论》，你们在佛学院都学过的，考你名称，大概都背得出来，有什么用？你心上没有！脑子里记些名词，嘴会讲，你心地上没有求证。“欲恚”，每天的脾气比谁都大，比谁都犟，比谁都没得出息，自己还认为了不起，这是“恚”字。“欲”心、“恚”心、恼“害等”心“诸恶寻思”，不是想，是“思”的境界。“恶”就是坏事，不要认为杀人才叫“恶”，善恶两者是相对的，不正的念头就是“恶”，想歪的、不正念头的“寻思”特别多。我们检查一下自己每天心里的思想，二十四个小时当中，有几个念头是真的想得好的？所以说“诸恶寻思”，乃至“贪欲盖等”小五盖，财、色、名、食、睡。不想的时候你就想睡了，睡正是盖，就盖住了。“诸随烦恼”，不要说根本烦恼，由贪嗔痴慢根本烦恼来的所有的“随烦恼”，都使你的心容易扰乱。所以你先要认识心理这一切的“过患”，那么，由思“想”正思维的“增上力故”，“及随烦恼，止息其心不令流散”，如何使此心不随这些境转呢？

你说：“哎呀，我已经出了家，每天在这里或者在茅棚里住着，哎呀，又不看电视，所以，外境对我没有关系啊。”什么叫外境啊？你心里头比电视还厉害呢！比擦脂抹粉打扮还厉害呢！你说：“我也不求名，不求利。”不求利啊？你那个贡高我慢，好高骛远的心思，基本的都不听，尤其讲禅宗《指月录》的时候，“哎，这节有味道！”那是那些大禅师的味道，不是你的啊！他有味道，你有什么道？要好好地在教理上研究研究。味道？味道你做到了？“不除妄想不求真，无明实性即佛性，幻化空身即法身”，你们都会念，做到了吗？你们做到了“不除妄想不求真”吗？不要瞎扯了，好高骛远。

所以，要一步一步“自净其意，是诸佛教”，从意识上“自净”，净土的净，不管大乘、小乘，这句是真佛法。“自净”，清净的净，“其意”，意识的意，“是诸佛教”，是一切佛，过去佛，现在佛，未来佛，所有的教化都是这个，“自净其意，是诸佛教”！那么这个样子，做到了真正“心不令流散”，散乱的不流注，这样叫做“寂静”。

“云何名为最极寂静？” 你看，我刚才给你们提出，无记是有如此地严重，你们光晓得善、恶，你们做了恶事都无记。你们所有的同学，我都叫你们做过事，对不对？你以为我叫你做事干什么，是在看你做事。你们十个里头，有五双都是落于无记，前面做了，后面就忘，东西摆在这里就忘。你晓得我的毛病很大哦，我这个东西摆在这里，你碰了一点，我回来就看懂了！为什么你做不到使我看不出来？因为你无记，随手做了，随手无记。因此，做事如此，你们背书也如此。我读书若像你们这样读啊，完了。

所以，张尚德教授前天下来问我：“老师啊，你这些书大概十几岁……”我说：“十二岁时，一部《纲鉴易知录》已经圈点过三次了。”所以，现在的许多历史上的话，我是十二岁就记下来了。大概我的头都没有你的头大，你们的脑袋都比我大，这不是脑筋问题。我现在读书也是一样，我几十岁了，“哎哟，这个重要，要把它记得。我就一看，心念一静——这是我父亲教我的，“读书要记到藏里头去啊！”我年青时不懂，他大概也不清楚，我想我父亲也不清楚这句话，老辈子教他的，他也这样教我。我以为读书啊，脑子不能记，要记到这个藏里，大肠、肛门那个地方的肠子叫藏。后来大了，研究了半天，这个肚子怎么会有记忆力呢？要记到藏里去，其实，这句话是佛法的话，要记到第八阿赖耶识的藏识里头。所以啊，一静，静下来，这句话就绝不要去背了，把这个境界一定，定住了以后不忘了，要记到阿赖耶识里。像你们这样拼死背，背得来啊？背断了气都没有用，你是散乱心去记。所以，要把无记的道理搞清楚，失念。

什么叫“最极寂静”？

“谓失念故，即彼二种暂现行时，随所生起诸恶寻思及随烦恼，能不忍受，寻即断灭除遣变吐，是故名为最极寂静。” 难了，你看这个文字，你们看看，弥勒佛说的，无著菩萨记录的，玄奘法师翻译的，这三大士，这个文字不容易懂了。你们就要留意教理了，所以，要想将来宏扬佛法，乃至想自己成就，教理不肯研究，你会有成就？我头都给你，我告诉你！光学禅，打坐就行啊？！

释伽牟尼佛十九岁以前，文的、武的什么都会了。印度所有的名学者、教授，没有一个可以当他的老师。他学数学的时候，把最高的数学老师问倒了，答不出来。他十几岁的时候，那个大象，他的手抓住象的腿，一甩就甩到城外去了，那个太极拳、少林拳……像你们，他大概两个指头一叼，就甩出去了，他的武功到了这个程度！所以，他半夜出家，骑着白马才跳出城去；你们骑白马？骑飞机也跳不出来。所以，大家看佛的传记不研究，哦，骑白马，白马有神通，跳出来。马固然是良马，是他人的工夫啊，马肚子一夹就带出来了，对不对？我讲的有根据吧？他从小骑一头八岁白象，一箭就可以射穿五个劲鼓。然后，一只白象过来，他一只手抓住象脚就丢到城外去了，武功到了这个境界！你学佛？书也不读，什么也不练，你学佛啊？佛要学你了。

# 南师讲《瑜伽师地论》第二十四讲

“云何名为专注一趣。谓有加行有功用。无缺无间三摩地相续而住。是故名为专注一趣。云何等持。谓数修数习数多修习为因缘故。得无加行无功用任运转道。由是因缘不由加行不由功用。心三摩地任运相续无散乱转。故名等持。当知此中由六种力，方能成办九种心住，一听闻力，二思惟力，三忆念力，四正知力，五精进力，六串习力。初由听闻思惟二力，数闻数思增上力故，最初令心于内境住，及即于此相续方便，澄净方便，等遍安住，如是于内系缚心已。由忆念力，数数作意，摄录其心，令不散乱，安住近住。从此已后，由正知力，调息其心，于其诸相，诸恶寻思，诸随烦恼，不令流散，调顺寂静。由精进力，设彼二种暂现行时，能不忍受，寻即断灭，除遣变吐，最极寂静，专注一趣。由串习力，等持成满，即于如是九种心住。当知复有四种作意，一力励运转作意，二有间缺运转作意，三无间缺运转作意，四无功用运转作意。于内住等住中，有力励运转作意。于安住、近住、调顺、寂静、最极寂静中，有有间缺运转作意。”（三十卷）

……不能得到心念清净的境界，就是失去了正念。自性本来清净，这个理论大家都知道，所以你们大家一般学佛的误解自性本来清净，“嘿！我悟到了，所以用不着修，哈，本来清净的嘛，你们修什么？”你说我这样讲清净不清净啊？噢，你给他一个耳光，你说：“本来清净，你啰嗦个什么！”对不对？所以禅宗的教育法就是一棒子、一耳光。他若还不懂，你就一笑，拂袖而去，走了算了。懂了清净还要你说？所以佛到了最后无话法可说，捏花……本来不可说，不可说你说个什么？所以迦叶微笑了，就表示这个。

所以，你们不要好高骛远，“哎呀，自性本来清净，我也悟到了。”你悟了？你当然误了，从头误到尾，你都误了，耽误了的误，聪明反被聪明误的误。

实际上，你何以不能清净？失去了是念，什么念？失去了自性清净境界的这一念，懂了吧。

“即彼二种暂现行时”，哪二种呢？我们习惯的，阿赖耶识多生累劫的种子带来的，喜欢思想、寻思。你看，我们大家，你可以叫自己有一秒钟不要乱想事情，做不做得到？做不到，对不对？习惯性的种子种性带来的寻思，一边思想，思想中就有烦恼了，对不对？今天这个钱少了一块了，明天这个人对我不起了……然后想小的时候跟某人打了一架，这个家伙……越想越可恶了，都想起来了，对不对？“寻思”、“烦恼”，阿赖耶识种性阴暗面带来的。因为失去了清净本念，“即彼二种暂现行时”，过去种子带来的习惯，所以你这一生开始修持，虽然知道自己本性清净，你就清净不了，现行不能清净。种子生现行，你的种性如此。

种性哪里看得见？每个人脸相都不同，那个脸相一望就知道，有些人那个脸上带凶相的，眼露凶光，斜戴帽子歪穿衣，然后嘴巴也歪，眼睛也斜起来，一看，一脸，他那个业性种子，调皮就一脸调皮相；假聪明一脸假聪明相。这个相怎么变来的呢？过去业力的种子种性所形成，这一生就起这个现行。因此影响到你的心理，某一种坏念头重的，现行就在那里很重。

“随所生起诸恶寻思”，坏念头多，“随烦恼”多，“能不忍受”，自己又没有忍辱性。你要对外境有忍辱；对内在的忍辱，就是这种种性带来的自性习气，“能不忍受”，不想这样，讨厌自己，为什么杂念妄想那么多。“寻即断灭”，要智慧切断；“除遣”，想办法把这些种性习气里的坏念头“除遣”了，“变”了，吐出来，“呸！”把它吐掉。

你不要随便看一个字用的哟，玄奘法师他们翻译的时候，千把人在一起，翻一句，每个字都反复讨论。不像现在的人，读了七、八年英文，就去英文翻中文，自己中文都没有弄好，就把佛经翻外文。我的天啊！害死外国人不要本钱的，好像白种人同我们没有关系。

我好几个学生都有翻经院，我说：“他们讲你翻得……”“翻的好啊，老师啊，他们讲我翻得好。”还哈哈大笑，我的两个学生。我说：“怎么道理？”“呵，我就偷了老师的东西。”我说：“怎么？”“叫我翻《楞严经》，我就把你那本《楞严大义》翻给他们，嘿，所以他们高兴了。别的经典我一翻，妈呀，外国人都看不懂。”我说：“哦，你们原来如此啊。”所以都昧着良心，只想钱。哎，这些大居士、大和尚有钱，他弄的是“译经院”，你看我对于佛教的贡献……贡献个屁！不造地狱业果，还是好的。

叫我敢翻经？不敢，《楞伽》《楞严》我翻成白话，我都是战战兢兢的，一个字不敢乱翻。一字之差，五百年野狐身啊！佛经，你翻译一个错字，五百生变狐狸精——变狐狸，还没有精给你变呢，变精都差不多了。

所以你要晓得，“寻即断灭除遣变吐”，把这些坏念头吐出来。这个样子，才可以到达“最极寂静”，那么，然后可以心得定。

“云何名为专注一趣？” 怎么样叫做专注？心心念念留住在一念，譬如说念佛净土人，说“一心不乱”，这四个字拿教理说就是“专注一趣”，就是向这条路走，怎么呢：

“谓有加行，有功用，无缺无间，三摩地相续而住，是故名为专注一趣。” 这是告诉你，有“加行”，四加行，暖、顶、忍、世第一法。不管你修哪一个法门，四加行离不开的。所以弥勒菩萨的另一本经典《现观庄严论》，专注重讲四加行的道理。那么，四加行是“有功用”，是没有证果位,心心念念不敢失念，“有功用”，天天在用功，念念不断。“无缺”，没有缺失了；“无间”，不间断了，行住坐卧都在这个“三摩地”，都在这个三昧，一心不乱这个境界里“相续而住”，连续不断在这个定中。这个程度做到了，在教理上叫做“专注一趣”，懂了吧？

“云何等持？” 怎么叫做“等持”？

“谓数修数习，数多修习为因缘故，得无加行，无功用任运转道，由是因缘，不由加行，不由功用，心三摩地任运相续，无散乱转，故名等持。” 所以讲，刚才跟你说，佛教有一句流传的话，“通宗不通教”，有许多人学禅啊，禅宗啊，净土宗啊，“一句佛号够了，教理不要看了。”充其量把《净土三经》都没有看完，《大势至念佛圆通章》也没有好好研究，然后，“够了，一句盖一切了。”盖一切？你把自己先盖昏了头吧，盖一切？！你这个懂了，禅也懂了、净土也懂了，密宗什么宗都懂了。所以，“通宗不通教，开口便乱道”，一听，这个家伙自吹的。“通教不通宗”，没有真修持，佛学讲得好，这些都变成佛学了，有什么用？

他怎么告诉你怎么叫“等持”？“谓数修数习”，你这样慢慢用功，譬如在这里十一楼禅堂，现在这个学期，你们在修行啊？修啊，修腿，真的哟，是叫你们修腿，先把腿盘盘熟；心地法门根本没有跟你讲，你也做不到，不管在这里三年两年住的，老实讲，心地法门，哪一个做到“专注一趣”啊？你们有一个做到了？有一个做到了，我“南”字不姓，我就姓“北”了，马上改姓给你看我就皈依他。没有，都在练腿，不要瞎吹了。但是也没有错，练腿也没有错，这属于“数修数习”，“数多修习”，屡次屡次你常常去练习，“为因缘故”，由于这个因缘，慢慢“得无加行”，不需要有四加行了，或者其它的方法加上。慢慢达到“无功用”道，达到“无功用”道，就不需要用功了，不需要开始那么辛苦，自然都在定慧中，这是“无功用”。“任运转道”，这个时候，烦恼妄想来，禅宗祖师形容，“如红炉点雪”，冬天那个火炉烧红了，天上下雪下来在那个红炉上，那个雪掉在红炉上，还有没有啊？没有，一点烟影都没有，烦恼妄想到你心中——没有了。所以你看法眼禅师的诗啊，“到头霜月夜，任运落前溪”，那才叫做任运道，无功用行。

你们都晓得济颠和尚吃狗肉，他在任运道、无功用行中，他处处都是神通，吃狗肉、喝酒都是神通功德，你们可不能乱来。所以，这个时候是“无功用任运转道”。“任运”比自在还厉害，“任运转道”。“由是因缘，不由加行，不由功用，心三摩地”，此心境界都住在这个三昧中，“任运相续”，一点散乱昏沉心都没有。还在做事呢，还在弘法利生呢。你看几个大祖师，所有大祖师大悟了以后，都出来弘法利生，因为他弘法利生，是任运道中自然而转，无功用道，这个样子叫做“等持”。

由此你看禅宗有些祖师，有些祖师没有到家的，他动都不敢动，为什么那个“婆子烧庵”呢？那他就不敢动啊，在定境界中，腿都不敢放，所以老太太供养他三年，放起火烧了，“我原来供养一个痴汉！”就是说，无功用到都没有到达，是这样子。那么你说：“我的妈呀，我的外婆呀！这样哪一年才能修得到呢？”不要急，很快到。

“当知此中由六种力”，你注意，要想修持到达，有“六种力”，所谓功力。

“方能成办九种心住”，修行有条件的，你要自己：

“一听闻力，二思惟力，三忆念力，四正知力，五精进力，六串习力。” 这六种力，你们要返照自己了。

“初由听闻思惟二力，数闻数思增上力故，最初令心于内境住，及即于此相续方便，澄净方便，等遍安住，如是于内系缚心已。” “如是于内系缚心已”，就是下面一句，“等遍安住”。

第一“听闻力”，声闻，多由善知识那里听经教。你说：“好了，所以老师啊，我不要看经了，多听你讲就好了。”看经也是住在声闻乘的听闻力啊！要多去研究教理，多听听。要听、闻、思，不能不研究。听而不思听了有什么用？我经常讲，我看你们的日记，所以考国文，我不大肯考。每个礼拜六我坐下来，要批几个钟头日记，这个日记就让我看你们国文有多大的本事，早就知道了，还要考？实际上你们天天在“烤”我，我已经被你们烤焦了，你知道嘛。你们听了也白听，鼓励也白鼓励，骂也白骂，反正啊，到了“不动地”了，哈哈，真的呦，都证到“不动地”了。你为什么证到“不动地”？听了不肯去思，没有去研究，“闻思”，所以也不去看经教，《大藏经》好几部摆在这里，没有去思，更没有去修，闻思修慧是必然的过程要由听闻、思维二力而去修行。

所以，“由听闻思惟”这两种……你们也听、也想，你们的叫做乱想，我有数，我每个礼拜看你们日记——当然，你们日记里写给我看的是真话啊？哈，你以为我那么容易上你们当啊？十分里头，十成里头，一成半是真话，八成半都是假话，甚至有些假话你还懒得写，不写出来。你以为我光看日记就给你们看过去了？我是看过了你日记的后面写日记的心。你们不要玩这些聪明，这些聪明越玩，你的业果越重，他生来世更可能还是笨蛋里头的坏蛋，这个种子下去得了啊！只有至诚，直心是道场，你不要跟我玩弯曲心理。跑江湖你也没有我跑得年数（多）啊，你跟我俩玩这一套？所以，你们用功不用功，我不用上来检查你们，看得很清楚；看你们这个脸相，走几步路，讲些什么话，做些什么事，已经清楚了。

真修行，一念静修，身体内部同外面立刻就转，我告诉你。所以前天，蔡先生跟着我走路，“上楼打坐去。”蔡先生到底是蔡先生，不像你们，一听，两只眼睛瞪起来，吓着了，赶快，乖乖上楼打坐，老师骂了，有问题了。是有问题，身体内部已经变不对了，还等你说话？你们年轻啊，敲都敲不醒，就懒得管你。

所以，听了经教，要闻、要思、要修，去求证。闻思修还不行，要于自己心理上变成一种力量，到那个时候非做不可，等于抽烟，等于喝酒上了瘾了，这就是形成了力量，心理形成，所以闻思修力……像我们念书，那么大年纪，最忙的时候，每天夜里，不自己看一下书，不求进步，没有知道的一面还要去看看，觉都不能睡的，求进步，求精进的欲望是到如此。你们做到啊？我要叫你们看书，你骂我九代的祖宗了。

所以只好让你们……要听闻、思维，这两种变成力量，“二力”，“数闻数思”，由这个“增上力故”，那么“令心于内境住”，慢慢使这个习气，现行的习气养成修行的习气。“相续方便”，“澄净方便”，“等遍安住”，才使这个心在内在拴住了，“如是于内系缚心已”。

“由忆念力，数数作意，摄录其心，令不散乱，安住近住。” 这是第二三步。此心道理通了，教理通了，修行理明了，心力坚强了，念念在修行上。由于这个“内系缚心已”，这个心像一匹马一样不乱跑，然后不失念，“由忆念力”，不但白天做到念念做得了主，梦中都是念念在追求佛法。因为不失念，纵然有梦，梦都在追求佛法。“数数作意，摄录其心，令不散乱”，这叫做“近住”，相近了，“性相近”了。

“从此已后，由正知力，调息其心，于其诸相，诸恶寻思，诸随烦恼，不令流散，调顺寂静。” 这个心，经如是念，自净其意把握在心中了，定住了。那么“从此以后”再进一步第四步，“正知力”，随时在正知的力，正知形成力了，念念在正知中，起心动念，不跟你谈善与恶，“正知”，没有失念，没有无记。“调息其心”，用正知正见的力，调伏自己心的散乱。所以，一切外相“诸恶寻思，诸随烦恼”都不起了，“不令流散”，那么“调顺”了，此心调顺了，归到“寂静”。

那么再进一步， “由精进力，设彼二种暂现行时，能不忍受，寻即断灭，除遣变吐，最极寂静，专注一趣。” 由于这个正知，念念正知现前，没有失念，没有失去正思维，随时昼夜精进，或者“暂时”，或者“现行”，随时……。我们现在每个人脾气不同，这就是种子带来的现行业果。要把这个业果转过来，不过纵然是暂时的现行业果，都不接受，自己要把它转变；起了，纵然暂时偶然起了，“断灭”，“除遣变吐”，抛弃了。拿你们现在的新文学，把它扬弃了，就好听了，“吐了”太难听了，对不对？加一个漂亮名字，把烦恼习气都扬弃了，抛弃了。到了“最极寂静，专注一趣”，到了这个境界，第五步了。

他说有六个方便，对不？第六个是“串习力”，“串习”这个名称，六祖的弟子永嘉大师也有用过。

“由串习力，等持成满，即于如是九种心住。” 怎么叫“串习”呢？修行，一个人谁肯修行？肯修行，为什么你们做不到，修行上不了路呢？是串习不成功。什么叫串习？就是古代用的铜钱，一串一串把它串起来，念念把它串起来，拴拢来，懂了吧？你们看到过古代的铜钱吧？圆圆的，中间有个孔，哎，对呀，这叫串，串起来了。“串习”，念念，这样一连串，念念。譬如念佛的人，乃至念到白天叫正知正见，没有散乱心，不算数；做梦的时候没有佛号，碰到境界没有佛号，你这个工夫是白用了。若包括做梦在内，所有境界里头还是一句佛号，有一点点把握。最后到了无梦无想时，正念常在，那时候往生西方是绝对把握！

你们考验考验，做得到吗？白天还装起个善人相，在梦中，个个那个面孔都是魔鬼相，对不对？坦白地说一说，是不是这样？梦中那个本相都现出来了，贪是贪得更厉害，什么都有……还说能够提起正念？多难啊！

修行很简单，你就考验自己，白天十二个钟头以内，自己看起心动念，多少在正知正念中。可以抓一把红豆、抓一把黑豆在口袋里，自己想一个坏念头，把黑豆抓出一个，到晚上来数数看，包你都是黑豆的数字，红豆一个都没有。慢慢来，改过来、改过来……嘿，红豆多了，黑豆少了；到最后都是红豆了。白天做得了主，夜里做梦还靠不住；梦中念念如此，那就已经到达了初果；无梦无想时正知正见现前，这就是比丘戒。所以比丘在睡眠时，心中观日轮或月轮光明，光明者无无明，不失忆，不住无记，这算有成就的希望。这叫做九住心，戒定慧是一个道理。

“当知复有四种作意。” 那么修这个工夫，修定，这都是修定了，九住心，有“四种作意”的方法。“自净其意，是诸佛教”，这两句记到，一切修行都是从第六意识开始修的，没有不从意识着手的，不管你哪一宗、哪一派，你天宗、佛顶宗都是一样。所以有“四种作意”：

“一力励运转作意，二有间缺运转作意，三无间缺运转作意，四无功用运转作意。”

“于内住等住中，有力励运转作意。” 再分析给你。当你第一步开始在内部用工夫的时候，“内住”，乃至在定慧都现前“等住”第二步的时候，“有力励运转作意”，那个心力把自己扭过来，很别扭啊，把自己坏习气要转过来，所以要力量，勉励自己，“运转”，硬把它扭转过来，自己对自己把它扭转过来，所以叫有力的力，“力励运转作意”。

“于安住、近住、调顺、寂静、” 第三步、第四步的境界等等，到了最后 “最极寂静中，有有间缺运转作意。” 你要晓得，九住心，这九步工夫，到了第七、八步，有时候还是自己对自己会偷懒的。人为什么会偷懒？也是阿赖耶识里头的种性啊，懒惰也是种性之一。而且人，讲到懒惰，人的种性，我问问你们同学们，你们算算账，人一生，假如……

“于专注一趣中，有无间缺运转作意。于等持中，有无功用运转作意。当知如是四种作意，于九种心住中是奢摩他品。又即如是获得内心奢摩他者，于毗钵舍那勤修习时，复即由是四种作意，方能修习毗钵舍那，故此亦是毗钵舍那品。云何四种毗钵舍那？谓有苾刍依止内心奢摩他故，于诸法中能正思择、最极思择、周遍寻思、周遍伺察，是名四种毗钵舍那。云何名为能正思择？谓于净行所缘境界，或于善巧所缘境界，或于净惑所缘境界，能正思择尽所有性。”（三十卷）

……活六十岁，夜里去了一半了，只活了三十岁了。三十岁当中，三餐饭，就是你们吃一餐吧，耽误五十分钟要吧？哎，吃快一点吧，半个钟头总要吧。再加上、大小便，你看，去了十年时间。算少一点吧，免得太贵了，去五年好不好？就只有二十五年活着。生病，加上烦恼，加上失念，你一辈子头脑清明活着的，没有几年哦！都在“有间缺”的状态中。所以人，你看，有一半的生活是赖在床上，这一半是睡眠，睡眠是盖，睡眠是最懒惰的表现，这是种性带来的。自性乃至四大自性都并不需要睡眠，念念清明，既无散乱又无昏沉，是最大的休息，就不需要睡眠，你懂了吗？所以“神满就不思睡”，就是这个道理。

所以，用工夫做到了第六、七步，还“有间缺”性，还有间断性的，这个间缺性就是懒惰、偷懒。“运转作意”，要把它变转过来。

“于专注一趣中”，到了最后，也就是心可以专一了。

“有无间缺运转作意。” 那么，到了完全没有间断了。没有间断，还是你心意把它扭转过来的真达到一心不乱、心一境性。

“于等持中，有无功用运转作意。” 最后到了定慧等持，不需要“功用”就功用了也就是行住坐卧打成了一片。

“当知如是四种作意，于九种心住中是奢摩他品。” 这个叫做修定，这就叫做修止，懂了吧？上面这样才叫做修定。科学不科学？给你分析的清清楚楚，每一个心理的状态，每一步工夫的境界，每一种变化，给你分析的……你画开图表来看，才晓得佛经的科学。

什么叫科学？条理井然，有理论、有实证、有条理、有逻辑，不能够分毫乱来的。红的是红的，白的就是白的；一个加两个是三个，三个加一个就是四个，不能乱来的，这叫做科学。你看它科学不科学？所以，人家说学佛没有科学，没有入手处。你把这个表格、图表整理出来，你看它科学不科学。教你心理怎么样开始，这个心理开始以后，发生了什么现象，有什么经过，它都给你讲了，对不对？

你拿这一套……你们学好了，拿到外国心理学的课堂一讲，哎呦，把那个洋毛子会听得眼睛瞪大了。其实几千年前佛都跟你说了，你们没有本事嘛；有本事就拿这个发挥一下，你出去讲个“超越心理学的心理学”，就对了嘛。现在一般的心理学，这个心路历程，讲修持的，还讲不出这样呢，你不相信去试试看。

好，现在讲到奢摩他品，修止。

“又即如是获得内心奢摩他者，于毗钵舍那勤修习时，复即由是四种作意，方能修习毗钵舍那，故此亦是毗钵舍那品。” 换句话说，这个修定的境界也就是慧，修止的境界就是观。现在你晓得吧，六祖之所以是六祖，禅宗六祖，六祖告诉你，“当定之时，慧在定中；当慧之时，定在慧中。”定慧是等持的。所以，六祖禅宗这样说是不立文字的讲法；现在弥勒佛完全用语言文字，由现象到戒体逻辑给你分析，最后还是一样的。他说这个止里就有观，定中就有慧。所以，你的立场站在毗钵舍那品观的立场来看，这个止的做工夫的过程，它处处都是观、观行；不是慧观、正知见，达不到这个正念奢摩他止的境界。这里把修定给你交代的清清楚楚，对吧，对不对？

好了，现在教我们如何做工夫修观了。

“云何四种毗钵舍那？” 四种观行、观法。

“谓有苾刍依止内心奢摩他故，于诸法中能正思择、最极思择、周遍寻思、周遍伺察，是名四种毗钵舍那。” 就是说，声闻道出家比丘们，“依止”，根据上面所讲的，上面这个程度你到了，此心念念皆在止定中，有一个比丘修持能够到如此程度，那么止中有观，“于诸法中”，一切佛法中，不管大乘小乘，“正思择” ……

正思择同正思维有没有不同啊？有，一样，同的，但是也有不同。唐代玄奘法师他们翻译，喜欢不用“思维”，普通的用思维，你看上面他也用到。真讲到法相的时候，他不用思维，用“思择”。

思维是光去研究、想、参，禅宗叫做参；“择”，正知正择正思正参，你参出来的对不对，还要求证，绝对逻辑的逻辑，因明。你证到的空，自己还要返照这个空对了没有。所以是“正思择”，选择。等于我们买来一把黄豆，都是最好的黄豆，上品，还要一颗一颗把它选出，选出一粒做这个黄豆的王，智慧还要选择最高明的明珠，“正思择”。

还不算，“最极思择”，修行不是不可以用思想修，你们用妄想修行我都赞成，就因为你们没有妄想的本事，什么叫妄想？真大学问家、大思想家才是妄想到了家的。你不要看笛卡尔讲“我思则我存”，你问张老师，张尚德，学哲学的，苏格拉底回家站在门口，思想来了，站在门口，快要进门，站在门口，七天七夜站下去，下雨都不知道啊——那不是定啊？那不是慧啊？

所以，我不是跟你们提中国的哲学家儒行的理学家程明道，“道通天地有形外，思入风云变态中。”所以，对孔子还早的管子，“思之，思之，鬼神通之。”老实讲，你们学问为什么不成就啊？你们吃饱了饭不用思想！告诉你。

唯有佛，一切圣贤，得道的人，讲学问，思想通了道；讲修宗下，放下了以后一念不起，通了道。所以，一切都可以贯通，无门户之见又有学问又有道，非大圣贤、大菩萨做不到。你们啊，放下嘛放不下，提起来正思维又做不到，都在妄想中；不妄想就昏沉，想上床了，“老师啊，休息时间不够耶。”如此而已。

所以你看，要“正思择”，“最极思择”，要你思择到什么程度？看下面，“周遍寻思”，挖空心思，任何一个问题，宗教的、科学的、哲学的、文学的、政治的，你都要把它参透。

“周遍伺察”，什么叫“伺察”呢？“思入风云变态中”，思到极点了，思到无思之心。所以《易经》上告诉你“无思无虑”，《中庸》上，你们也听过我的中庸课，“天何言哉，天何言哉”，最后言语道断，心行处灭，这就是“周遍寻思”到达。

所以你们要注意，并不是叫你们不读书啊，你们有本事读书吗？你们看闲书，看些不相干的书……闲书你也没有资格看，我才有资格看，我看小说都比你们看得厉害。武侠小说一堆，堆起来一百多本，四个钟头完了，每一句都看过了。你们就没有资格看小说啊，你们闲书都没有资格看啊。一个字拿着慢慢抠，抠啊抠啊，一个眼睛看一行，一行看下来大概要三秒钟；我眼睛一照，七、八行，五、六行过去了。所以，好好用功啊！不要浪费你们的青春光阴啊！“周遍寻思”，要看正书啊，我晓得你们看闲书的时间比看佛经的时间多。你不要我把你的名字指出来，我一步都没有上楼来哦，上来看到不算数。因为我装着有闭路电视，我装在脑子里，你逃不过的。所以你看看，佛经告诉你，“周遍寻思、周遍伺察”。

这样四种，注意啊，“正思择、最极思择、周遍寻思、周遍伺察”，这四种叫做“毗钵舍那”，修观是这样观的。所以修观，怎么样修止修观？你怎么观啊？你拿眼睛去观啊？心思念观用心的法眼来观。

“云何名为能正思择？” 那就问了，第一个问题，怎么样叫“正思择”？

“谓于净行所缘境界，或于善巧所缘境界，或于净惑所缘境界，能正思择尽所有性。” 还没有说“如所有性”，只到“尽所有性”只是到尽而已，“如所有性”不用，“如所有性”是真如境界了不用思择了。

佛告诉你，怎么样叫做正思择？他提出来几个内容，第一个“净行所缘境界”。譬如你修净土的，南无阿弥陀佛……为什么要念佛号啊？想过没有？（同学：制心一处，以免散乱。）那是你的经典，蔡希文的净土经，解释念一句佛号是制心一处，以免散乱，你刚才的解释，对不对？这是“蔡希文经”，也是一本经，没有错，很好的经典。你过世以后，后世人可以念你这一本经，真的呦。（同学：我念多了，用……）对呀，我知道，没有说你错，怕个什么，这是你的经。所以禅宗五祖看了神秀的偈子说，“依此修行，亦可成道可免堕落。”将来人以你这句话修行，也可念佛，但是，还没有对，就是说，这是你的注解。

为什么要念佛号呢？根据《阿弥陀经》说的，一日、二日、三日、四日……七日一心执持名号，一心不乱，可以见佛，对吧？那么，《阿弥陀经》还是小乘啊，不是《观无量寿经》，不是大……就根据《阿弥陀经》，为什么念这个佛号可以见到阿弥陀佛？见哪一个佛？就是我念到了七日一心不乱，阿弥陀佛真站在我们前面，算不算见阿弥陀佛啊？（同学：不算。）为什么不算？（同学：因为是要见自性弥陀。）自性弥陀。两种说法，这也是“蔡希文经典”，没有错啊，你这两个佛法蛮好啊，真的啊，不是故意……骂你的时候我就会骂你。

对，要念自性弥陀是后世的解释，已经是净土加了禅的解释。在净土本经不是这样，这个里头大有研究了，你这个问题说的好。对哦，我在奖励你，听懂了没有？

但是为什么我说，这个自性弥陀的说法是禅宗的成分加入净土宗去呢？所以还不算净土宗的正路。净土宗的正路的话，这个解释又不同了，你要把净土三经，《阿弥陀经》《无量寿经》《观无量寿经》等等都看完。这个道理我告诉你，就叫做“谓于净行所缘境界”，“正思择”，你要去搞清楚。

所以，后世有许多修净土的也好、修密宗也好、修禅宗……都是在乱搞，不根据教理，也没有去正思择，都是自己产生一套理论作注解，认为自己就对了。尽管是学佛，并没有依佛教。所以学佛的人要注意，“依教奉行”，你没有依照佛教……你脑子里许多的佛法都是绝顶的高明，那是你的佛法，不是“如是我闻”，那应该改一个字啊，“如是你闻”。所以真正有修证的人，不管禅也好、净土也好、密教也好、天台也好……禅宗有几句话，“依文解义，三世佛冤；离经一句，允为魔说”，任何人讲法说法，离开佛经，就是魔说。但是，光是根据佛经，照文字，照国文，上国文课一样，不能使人修持得利益的，三世诸佛都在喊冤枉啊：这个完了，我的东西完了，他们拿去当哲学、当思想搞了，完了。三世佛喊冤了，所以把佛法当哲学，是三世佛都在喊冤。所以“依文解义，三世佛冤；离经一句，允为魔说”，就是这个境界。

所以，“于净行所缘境界”，你要正思择。譬如刚才举例子，举出来净土宗，就是“净行所缘境界”。譬如我经常提倡，我们大乘学舍现在马上要印了，我们的常课是《华严经》的“净行品”，一定要依此修持；我们的早课是《普贤行愿品》，你学佛学了半天，真正发愿没有？没有发愿不算数的，至少在我的观念是把你打出去。课本马上要出来了，正在排印中。等出来了以后，完全“依教奉行”，根据那个检查，比我们自己规定检查还严格哦。这就是说，“净行所缘境界”，你要“净行”，为什么要这样修持，这样做。

第二点，“善巧所缘”，是方法，譬如禅宗，后世禅宗叫参话头就是正思择，为什么要参话头呢？参狗子有佛性？念佛是谁？庭前柏树子？乃至密宗为什么念“嗡啊吽”，“嗡嘛尼呗咪吽”，乃至为什么念“唵那怛那多罗”，干什么呢？“达拉达拉达拉里”，干什么呢？！这些都是修行的善巧、方便。

善巧方便你不能不懂。譬如《心经》的“揭谛揭谛，婆罗揭谛，婆罗僧揭谛，菩提萨婆诃”，正式念是“噶地噶地，波罗噶地，婆罗僧噶地菩提梭哈。”那么，北印度当时翻过来的音是“娑婆诃”，北印度的梵文；南印度过来的梵文是“梭哈”，简化一点。等于我们北方人，东北人讲话，“俺们……”譬如我们老师父讲，“俺们现在……”我们南方人讲“我们现在”，就是这个道理，快慢。所以慢的就是“娑婆诃”，快的“梭哈”。那么“揭谛揭谛”，或者是andan，andan，本来是gadi，gadi,后来经过蒙古元朝以后，蒙古人就念andan，andan，再到北方，转到南方，就“揭谛揭谛”了，都差不多。实际上都是变音。那么你要自度自度，“揭谛揭谛”是自度自度；“婆罗僧揭谛”是度一切众生；“菩提梭哈”，快快得觉悟，就是这个。那么，这些咒语都有善巧，善巧的“所缘境界”就叫正思择。

“或于净惑所缘境界”，什么叫“净惑”呢？净还有惑啊？有啊。你们学佛，学得好就是学佛，学不好就学“佛魔”，被佛法的那一种魔相……每个宗教徒都这样，学基督教的一路是基督教的魔相，天主教有天主教的魔相——啊，一幅宗教面孔！这就是“净惑”。

佛法是对的，没有不对的，你太执著了，著相、著形式了，变成烦恼了，见思惑了，“净惑所缘境界”。所以“净惑”能够解脱，必须要“正思择”。不然你以为是学佛，你是在学魔！所以，菩萨是何等得任运，何等得解脱啊！哪里挂这一副魔相？！

所以“净惑所缘境界”，要真正的正智慧来能“正思择”，“正思择”就是一切佛法“尽所有性”，没有那样不知道的。这就难了，“尽所有性”，中国读书人，儒家有一句话，“一事不知，儒者之耻”，一个中国真正称为孔孟的弟子，孔子、孟子的真正儒家，天下事没有一样不知道的；假设一件事情不知道，儒者之耻，这个人不够是一个儒者，不够是个知识分子。你以为讲中国文化，什么叫儒者？儒者是“秀才不出门，能知天下事”，“一事不知，儒者之耻”，天下事没有一件不知道的。

佛法也一样，“尽所有性”，如所有性，“天上天下唯我独尊”，没有不知道的，这就叫学佛。所以要“正思择尽所有性”，怎能不用功呢？！

啊，今天就到这了。（起！礼！）

# 南师讲《瑜伽师地论》第二十五讲

“云何名为最极思择。谓即于彼所缘境界。最极思择如所有性。云何名为周遍寻思。谓即于彼所缘境界。由慧俱行有分别作意。取彼相状周遍寻思。云何名为周遍伺察。谓即于彼所缘境界。审谛推求周遍伺察。又即如是毗钵舍那。由三门六事差别所缘。当知复有多种差别。云何三门毗钵舍那。一唯随相行毗钵舍那。二随寻思行毗钵舍那。三随伺察行毗钵舍那。云何名为唯随相行毗钵舍那？谓于所闻，所受持法，或于教授，教诫诸法，由等引地如理作意，暂尔思惟，未思，未量，未推，未察，如是名为唯随相行毗钵舍那。若复于彼思量推察，尔时名为随寻思行毗钵舍那。若复于彼既推察已，如所安立，复审观察，如是名为随伺察行毗钵舍那。是名三门毗钵舍那。云何六事差别所缘毗钵舍那？谓寻思时，寻思六事，一义、二事、三相、四品、五时、六理。既寻思已复审伺察。云何名为寻思于义？谓正寻思如是如是语，有如是如是义，如是名为寻思于义。”（三十卷）

好像上次讲，这次是你们来讲，我来听，是不是这样？（同学：没有啊，我们都没听见，哈。）那可能是我记错了。

现在我们讲修观。修定，讲修止、心一境性，大家修行为什么做不到心一境性？拿中国的话来讲，就是为什么一念专一做不到？是什么理由呢？理不透，道理不透彻。你不要以为看了一点佛学、佛经就懂了道理，你不透彻，就是净土念佛念不好也是一样。所谓理不透，不透彻，就是观修不好。观不是眼睛去看，是心观，心透这个理。所以现在讲观，毗钵舍那，你不要以为：这是观，我定都没有做到，怎么能观呢？换句话说，你观做不到就不能得定。我们大家学佛，打坐尽管坐，都是观不够、慧不够。所以现在好好听这一段：

“云何四种毗钵舍那？谓有苾刍依止内心奢摩他故，于诸法中能正思择、最极思择、周遍寻思、周遍伺察，是名四种毗钵舍那。”这个我们上一次讲到了，这四种都提过了。

“云何名为最极思择？谓即于彼所缘境界，最极思择，如所有性。云何名为周遍寻思？谓即于彼所缘境界，由慧俱行有分别作意，取彼相状，周遍寻思。云何名为周遍伺察？谓即于彼所缘境界，审谛推求，周遍伺察。又即如是毗钵舍那，由三门六事差别所缘，当知复有多种差别。” （跳过，未讲）

“云何三门毗钵舍那？” 三个法门。

“一唯随相行毗钵舍那，二随寻思行毗钵舍那，三随伺察行毗钵舍那。” 这三种。第一个“随相行”，等于修止时候的无分别影像；后面两种“寻思行”、“随伺察行”，有分别影像，这是配合为一的。意思懂了吧？听不懂马上问。修止的时候有分别影像、无分别影像这两种缘法，修缘，心缘这两种，对不对？现在，观不同一点，“随相行”，跟着那个现象，无分别影像，譬如只留一个佛像、一个明点，不管它道理，即“随相行”的毗钵舍那。

“随寻思行”，“寻思”，譬如我们大家看过一本佛法要领，例如《大智度论》、《宗镜录》、《菩提道次第广论》等，参这个念头哪里来、哪里去，观心，对不对？这是有分别影像，有思想的“随寻思行”。

第三种“随伺察行”是参究，参究定慧到了哪里是参空，定慧到了那里。那么下面有解释，这三种大要先告诉大家，要搞清楚啊，假设考试，题目都出这种地方了。

“云何名为唯随相行毗钵舍那？谓于所闻，所受持法，或于教授，教诫诸法，由等引地如理作意，暂尔思惟，未思，未量，未推，未察，如是名为唯随相行毗钵舍那。” 譬如修准提法，譬如念佛，譬如听呼吸作数息观，等等等等，很多很多了，我随便举些你们比较知道的，很多法门你们还不知道。就是说，你所听到的，所领受过的这些法门，关于老师的“教授”，“教授”是传授给你这个方法；“教诫”，就是你们讲我一样，骂你们，训诫你们，“诸法”，这一切法。“由等引地如理作意”，由定慧这个境界里头“如理作意”，要合理，合什么理？合于佛法正修行的方法，“如理”。

所以，大家看到这两个字应该心惊胆颤，你们尽管在修行，是不是如理作意还是问题。不如理作意，譬如白骨观你们修不起来，因为你理不透，不如理作意；譬如数息观，也不能得到止息的境界，不如理作意；譬如观想不成功，不如理作意。

就是说，“暂尔思惟，未思，未量，未推，未察”，就是暂停了一切的思想，也不加思想，也不加度量，测度这个到了什么程度、什么境界，也没有推测它，也没有观察它，就是这个境界。譬如叫你们观明点，就是这一个明点，就是无分别的影像。关于这个是不是明点？黄豆那么大、绿豆那么大、太阳那么大、虚空那么大？都不去管它了，不加思考，“如是名为唯随相行毗钵舍那”。

“若复于彼思量推察。尔时名为随寻思行毗钵舍那。” 假定，譬如你们观一个明点，或者观一个白骨，观一个脚趾头，观起来的时候然后想：为什么要观脚趾头？骨头又是怎么样？……一边想：哦，这是四大，地水火风。风大、水大暂时不管，人就是一口气，风大，风大一口气没有了，死了；血，水分，火，都马上消散了，那么人体也烂了，那些水分没有了，所以留下来的就只有地大。那么地大，所以因此白骨观先修地大，地大把它观空了，其它的水火风就容易空了。比方这种种推理，一边坐起观来，一边是所谓“于彼思量推察，尔时名为随寻思行毗钵舍那”，这种情形属于第二种，加上正思维，懂了吗？这一条懂了啊。懂不懂？闷声不响，好像都没有懂，还是懂了？学人不开口，十方诸佛下不了手啊，究竟懂了没有？没有懂啊？没有懂，看哪个懂的来讲一遍好不好？然后都说不懂。都说不懂耽误得很厉害啊，就停留下来了，看怎么样把它搞懂。懂了没有？再看一看，想一想。吃了饭，我们是人啊，人跟动物不同，要用脑筋的。不要说：“老师讲的还不错，真好听哦！”好听？我又不是唱歌给你听，要懂这个理啊，如理作意。懂了啊，懂了就过去了。

“若复于彼既推察已，如所安立，复审观察，如是名为随伺察行毗钵舍那。” 假设说，譬如刚才举的例子，修白骨观，观起来了，“如所安立”，那么一边白骨也观起来了，一边在慧上、理解上，理也知道了，那么所观的境界同理上的两个一配合，境界越来越定，越来慧力、智慧越开发，就是叫“如所安立”，“所安”的建立了。“复审观察”，仔细地参这个理，这就是参话头的参，“如是名为随伺察行毗钵舍那”，这个样子叫“伺察行”。“察”在找这个理，同证得菩提是什么关系，与悟道有什么关系，“察”就是观察自己；“伺”就是说自己的这个境界还保留着，譬如明点、譬如白骨观，这个境界没有掉，可是，一边理、慧力还在成长，智慧的力量。（根据《声闻地讲录》有些改动。）一个伺一个察，所以叫“随伺察行毗钵舍那。

“是名三门毗钵舍那。” 这三个纲要。所以三门、六件事，三个法门，六件大事。

“云何六事差别所缘毗钵舍那？” 怎么叫做六种不同的观法呢？

“谓寻思时，寻思六事，一义、二事、三相、四品、五时、六理。” 这六件事。就是我们在修行做工夫，观想或者念诵，譬如你修准提法，一边在念诵，六根回转缘这个声音，这个时候，譬如你们修准提法的时候，在止的方面来讲，当你念咒的时候，念诵的时候，金刚念诵也好、瑜伽念诵也好，这时我问你们大家——统统考试啊，拿止来讲，这是有分别影像所缘呢？还是无分别影像所缘？（同学：……）怎么样叫做有分别影像所缘呢？咒语你不懂，那么好了，“达喇多喇耶多罗多罗耶”，“爷爷爸爸，爸爸爸……”反正搞什么也不懂，对不对？那是无分别啊，怎么叫做有分别呢？如果说你没有分别嘛？当你念咒语的时候：哎呀，糟糕，妄念又来了，这个咒没有念好。那么，“达喇多喇耶呀……”又重新来过。那么，“嗡嘛呢呗咪哄……”为什么要念“嗡嘛呢呗咪哄”？糟糕糟糕，又在妄想了，“嗡嘛呢呗咪哄……”你说你们是有分别，还是无分别？那不是有分别，念咒语时不一定有，是无分别影像所缘，但是你们的那个是妄念，不是在分别，也不是如理作意。

什么叫如理作意？譬如念“嗡嘛呢呗咪哄”，你观想的是四臂观音，对不对？这个四臂观音观起来，然后咒语，这个时候都摄六根都在咒语上，意根在四臂观音观好了，不动了，然后声音还在念，这个时候止到极点，那么，如理作意，这个是如理作意，是在止上，还没有观。

观，然后知道这是生起次第，然后到达圆满次第如何空念，如何此念、此心、此音、此色相一切与空相应，这个时候是如理作意的毗钵舍那，懂了吧？这个很细哦，做工夫……

所以给你们讲这个课啊，等于在幼稚园里上大学里研究所的课一样痛苦，不晓得你们理解进去没有？

所以现在讲“寻思时”，就是说，在定境界上，不管你修准提法，或者明点、白骨观，那么，止以后要观，你以为听到观，我这有个亮光，算观起来。那个亮光观起来——你们寻思，想想看，你们正思维正分别：这个亮光观起来，是什么影像？是八识中的哪个观起来？眼睛观起来的？意识观起来的？（同学：意识。）你知道自己观得起来吧？那个知道自己观起来的是意识啊。那么，这个观起来的明点假设不变，我知道这个明点在这里，又知道现在的明点观得清明不清明，那个是意识啊。这个明点观起来的是什么呢？还永远留在这里？你们有没有到达这个情形啊？有没有？有的举手，都没有啊？有，哦，年纪大一点的不管了。我们讲在这里的青年同学们有没有？都没有。这一步都没有，还在这里观呢？你们也在观，观望，呵，看看这个地方究竟在搞些什么啊，哈，止也没有、观也没有，所以没办法给你们讲这些课，当然，这些经典你也看不懂。所以，到处听听，听些好听的，就算是学佛了，真修行之路，我晓得没有办法的。真观起来，才有资格听这种地方，这个不过是声闻境哦。声闻境，你不要看不起哦，大乘菩萨不以这些为基础都不行。知道观起来的也是意识，观起来的佛身影像是第六意识的独影境，念佛号，一字一声，是前五识及第六意识的作用

假定，你们现在想不想得到，你们想象、幻想，懂不懂我讲的话啊？用你们的幻想，懂不懂？假定有一个人，明点也观起来了，譬如观阿弥陀佛，阿弥陀佛也在这里，我观起来的阿弥陀佛硬是现身，丈六金身在这里，你的境界上有，那么，你同时也在念阿弥陀佛的佛号，那么，那个阿弥陀佛一身放着光，黄色黄光，白色白光，啊……庄严圆满啊，就在目前，或者就在身上，然后同时还在念佛号，对不对？然后你还有个道理，你现在知道自己：我现在证入了正观的境界，正观，不是邪观，对不对？这样，三个作用来了，哪一个是意识状况？（同学：……）那几样观起来的，不是意识观起来吗？那你刚才说：知道的才是意识状况，那三样是属于哪一方面？属于眼识观起来的？（同学：三样都是。）三样都是，是什么？意识有那么多吗？不要点头，讲话，点头是那么多还不是那么多？（同学：有那么多。）有那么多意啊？那你学的是“多心经”了？现在就考问你了。（同学：老师，事实上，有时候一念是可以同时进行好几个观想。）那是一念，一念的另外解释了，八识都在动，八识都在动，那多的很呢。现在是讲毗钵舍那，止观的这个境界。

所以，你们都不是如理作意，所以修行不上路。还要考吗？一考就考倒了，都烤焦了吧？你要知道，这还是你们的假想啊，你们根本一个也没有到达这个境界；到达这个境界恭喜你们了，不是恭喜你得道了，是修行可以说上一点路了。

那个阿弥陀佛，刚才举的例子，对不对？是不是举的例子啊？什么例子？谁答复我？（同学：有分别影像。）还是你们幻想的有分别影像，你们没有到，对不对？这个阿弥陀佛，丈六金身，三十二相、八十种好都具足，当然你们做不到了。一相，眉间的白毫光，一点都观不起来，对不对？假定观起来三十二相、八十种好，在这里完全具足，八十种好就多得很，一切放光。同时，你还念佛号，“南无阿弥陀佛……”在这个时候，你的分别意识，善的分别意识知道自己走入正观了，对不对？这是意识。那两个阿弥陀佛的相观好——当然是我观好的，不是外来的，外来的你做不了主，就是魔障了。那么，我观起来的，又在自然念佛，那是意识的独影境，懂了没有？

譬如有些人做梦，你们有没有这个经历？有时候在梦中还晓得自己在做梦呢，对不对？都有这个经历嘛，心里想：格老子，不要做梦了！哎呀，我又在做梦，那个是意识有一点要清醒，还是没有清醒，可那个梦还照做下去，对不对？那个做梦的是独影意识在做；那个晓得自己在做梦，叫自己不要做了，那个梦做得不舒服，或者自己最好再换一个梦做做，他做不了主的，对不对？那个是清明意识，要想做主做不了主，独影意识的力量强了，其实还是意识的背面的力量很强，懂了没有？

所以你们观不好，不管你无分别影像的境界……，始终观不起，没有进入意识真的独影意识得定的境界，懂了没有？这样讲你们懂不懂啊？（同学：懂了。）哎，那太好了。

好，为什么说观起来是独影意识呢？你们现在为什么观不起来呢？因为你们作观的时候，不是“做官”，观想的“观”，你们作观的时候都是用前五识去观，对不对？打起坐来想观个白骨，哎呦，硬是把眼睛拉回来一样，看到自己肚子上架着白骨脚趾头，都想看出来，然后，意识那么想，想自己好像看到——是把前五识拿来作观了，作不起来的，懂不懂？所以，为什么修行不得力呀，不能如理作意，理都没有参透，经教也不懂。你们也读了经教，是搞思想去了，搞妄想去了，有什么用啊？我这样讲，你们懂不懂？都拿前五识去作这个，就错了，你知道嘛。

所以，“寻思六事”要知道要知道六事差别所缘。那么，“一义”，第一个，道理要懂；第二个是“事”，这件事；第三是“相”；第四“品”，晓得自己现在到哪一品，就是哪个程度了；第五是“时”，时间；第六是“理”，最高的理。

“既寻思已，复审伺察。” 所以，这个地方，你只要“寻思”到了以后，正思维清楚了以后，你还要“伺察”，什么叫伺察呢？“伺”就定在那个境界，什么叫“伺”啊？伺就是等待，猫抓老鼠，你看猫抓老鼠，在那个洞口等着，你说：“咪咪，来吃饭。”它理都不理，就是伺，守在那里，知道吗？猫抓老鼠你们看过没有？看过啊？城里长大的根本没有看过，对不对？大概我看，在座年轻的啊……你看过？（同学：我是乡下长大的。）哎，乡下长大的看过，资格高一点，城里长大的没有资格。猫抓老鼠，所以黄龙南禅师形容用功要怎么用功，“四足据地”，四个脚抓着地；“目睛不瞬”，两个眼睛盯到那个老鼠洞；“头正尾正诸根顺向，首尾一直”，头端端正正，尾巴竖起来，全副精神，你踢它一脚，它动都不动，这个样子叫伺、察，有伺有察，等待，懂了没有？

所以，理懂了，“复审伺察”，你看自己用功的精神、心境有没有到达这个状态？所以你们啊，我叫你们是，有时候对一点，是“瞎猫撞到死老鼠”，就是死的老鼠摆在那里，瞎猫刚好跑到，一闻，“嗯，原来是这个。”所以就吃了。你们有时候用功得一点点清净，不是你们抓到的，也不是寻思来、也不是伺察来，那是“瞎猫撞到死老鼠”来的。所以伺察跟寻思，我比方给你们讲得清楚了吧？懂了吧，再不懂就变成青蛙跳井了——不懂。

“云何名为寻思于义。谓正寻思如是如是语有如是如是义。如是名为寻思于义。云何名为寻思于事。谓正寻思内外二事。如是名为寻思于事。云何名为寻思于相。谓正寻思诸法二相。一者自相。二者共相。如是名为寻思于相。”

“云何名为寻思于义？” 第一点，怎么叫修行修观的时候，要思想道理？

“谓正寻思如是如是语，有如是如是义，如是名为寻思于义。” 譬如我现在叫你们解释，你讲不来，对不对？《瑜伽师地论》叫你们讲，讲不出来，对不对？因为你没有在这个经文上“寻思”。“正寻思如是如是语”，这样这样，经典上这样说，经典为什么这样讲呢？拿到心上来印证做工夫，有“如是如是义”，噢，原来是这个道理！这个样子叫做“寻思于义”，就是正思维。不然，像佛学搞得很好，坐在那里瞪着眼睛看天花板，满脑子的佛学，啊，这个道理……，都向外驰求了，那变成妄想了，所以佛学变成思想了，普通的思想，没有寻思于义；如果能反观于内心求证，才是“寻思于义”，这是第一点，第二点：

“云何名为寻思于事？谓正寻思内外二事，如是名为寻思于事。” 就是说，譬如我们把佛像、明点观起来，内境怎么样？同外面的理，同法界、同物理世界的道理怎么样？叫“寻思于事”。

“云何名为寻思于相。谓正寻思诸法二相。一者自相。二者共相。如是名为寻思于相。云何名为寻思于品。谓正寻思诸法二品。一者黑品。二者白品。寻思黑品过失过患。寻思白品功德胜利。如是名为寻思于品。云何名为寻思于时。谓正寻思过去未来现在三时。寻思如是事曾在过去世。寻思如是事当在未来世。寻思如是事今在现在世。如是名为寻思于时。云何名为寻思于理。谓正寻思四种道理。一观待道理。二作用道理。三证成道理。四法尔道理。当知此中由观待道理寻思世俗以为世俗。寻思胜义以为胜义。寻思因缘以为因缘。由作用道理寻思诸法所有作用。谓如是如是法有如是如是作用。由证成道理寻思三量。一至教量。二比度量。三现证量。谓正寻思如是如是义。为有至教不。为现证可得不。为应比度不。由法尔道理。于如实诸法成立法性。难思法性安住法性应生信解不应思议不应分别。如是名为寻思于理。如是六事差别所缘毗钵舍那。及前三门毗钵舍那。略摄一切毗钵舍那。问何因缘故建立如是六事差别毗钵舍那。答依三觉故如是建立。何等三觉。一语义觉。二事边际觉。三如实觉。寻思义故起语义觉。寻思其事及自相故起事边际觉。寻思共相品时理故起如实觉。修瑜伽师唯有尔所所知境界所谓语义及所知事。尽所有性如所有性。”（三十卷）

“云何名为寻思于相？谓正寻思诸法二相,一者自相，二者共相，如是名为寻思于相。” 那这个时候，怎么寻思？正思维一切法皆有“二相”，内相为“自相”，知道现在这个佛呈现，是我自己正思维观出来的，所以这个佛，阿弥陀佛即我，我即阿弥陀佛，唯心所造。唯心所造，是你的吗？不然，我心与佛心，与阿弥陀佛心，与十方三世诸佛同一体性，“自他不二”，所以说，“自他不隔于毫端”。真得到自体的正定，止观双运，阿弥陀佛观想现前的时候，那么，真正的阿弥陀佛在西方极乐世界，在一念之间，道体、本体相应。换句话，你所观的这个虽然是妙有假象，也是阿弥陀佛真的力量就来了。像这种理，“自相”、“共相”、他相，要参得很清楚，这是一个理。

第二个道理，“自相”、“共相”，自己到达那个境界了，修持到了，所以你观察别人，一切众生，别人有没有到达这个境界，你眼睛都不要张开就晓得了，呵，他没有到。自相、共相都很清楚，这个叫正思维。

正思维这个时候，并不要去一步一步念头想，不是妄想念头想，也就是《中庸》所讲，“不思而得，不勉而中”，不要去想它就知道了。还不是他心通，到他心通这个境界，知自己，知他人他心通的力量更大。

“云何名为寻思于品？谓正寻思诸法二品，一者黑品，二者白品。” 恶念、善念。所以，修行人随时要“正寻思”，起心动念，这个是不对的念，这个是对的念。何以如理作意？佛法的道理是正念，不然即非正念。像你们经常恶念一起的时候，格老子，佛都不管了！他说什么“老子不学佛了！”那个是黑业，“黑品”，重得很，慢慢脸上的黑气都起来了，真的！所以，有时候你们气色坏的，都是黑品气色。白品气色，当然一干二净的，那不同。

“寻思黑品过失过患，寻思白品功德胜利，如是名为寻思于品。” 要把起心动念中的恶念，“黑品过失”……“过失”很容易啊，“过失”后为什么加“过患”呢？“过失”很轻，一下子自己觉得没有错，我这个思想没有错，这已经过失了；“过患”严重了，自己犯了这个过失念头还不肯改过、不肯转化，认为我是大丈夫，为什么要改啊！哼，你本来已经我慢，再加上贡高，贡高加上我慢，不得了，变成“过患”了，“患”是大病。所以，随时要检查自己“寻思黑品过失过患”。随时要检查自己心性“白品功德”。起心动念，某一天善心、慈心越多了，功德“胜利”了，“胜利”什么？心中黑品的魔念消除，白念战胜，功德成就。“如是名为寻思于品。”

“云何名为寻思于时呢？谓正寻思过去未来现在三时，寻思如是事曾在过去世，寻思如是事当在未来世，寻思如是事今在现在世，如是名为寻思于时。” 就是你们看到过的观心法门。我们把起心动念分为三个时间，现在——我讲这个话，第一念过去了。未来——我讲什么？没有听到，一说未来便过去了，（同学：刚才您说未来呀？）早过去了，这还不懂？未来就没有了，说一声未来就变现在，现在就过去了，这个念头先把它分析，然后推及一切时间。

所以得正定能够得他心通、宿命通，真得定了以后，一念寻思：啊，自己前生还是女人、还是男人、还是一个凶狗变的、还是一个疯狗变的、还是一个凶鸡变的、老母鸡变的、或者是老鼠变的、一条毒蛇变的，自己清清楚楚。自己念头……然后：噢，我毒蛇的前生，是什么人变的？噢，原来是个贵夫人变的，哎呦，因为贵夫人太凶了、太坏了，所以因为这个事变毒蛇……，哎呦，一路推上去，都知道。

不但能知道过去，也知道未来，一想，我现在修行的成绩，哎呀，照现在的为止来生变个啥？变个什么都知道。这个时候赶快害怕，赶快转这个心念，赶快进步、赶快进步，把黑品业拿掉，然后再晓得自己：噢，现在变牛，牛尾巴已经白了，牛头白了，牛头白了，把牛也化空了，慢慢又是一个老头子，哎呀，好，变人了！都很清楚。所以修行，这叫“寻思于时”，过去、现在、未来都清楚，因此能够，所谓孔子也说，“虽百世可知也”，十方三世都清楚了。

“云何名为寻思于理？谓正寻思四种道理。” 这个“理”包含“四种道理”。

“一观待道理，二作用道理，三证成道理，四法尔道理。” 你们注意，你们做工夫，这些都不是讲道理是讲做工夫。第一个是“观待道理”：

“当知此中由观待道理，寻思世俗以为世俗，寻思胜义以为胜义，寻思因缘以为因缘。” 就是“观待”的道理，当你修定、修观的时候，相对外境界心定不下来，“待”是相对。你修观的道理……所以修定，你们因为不用智慧去修定，光想打坐就得定了？“观待道理”没有参。

“寻思世俗以为世俗”，啊，原来我不能定下来，很多世俗的因素牵挂住了。譬如世俗因素，或者睡眠、饮食吃的没有对了，或者身体四大凉着了，生病了，所以不能得定，一切“世俗”的东西还与“世俗”，“胜义”的归于“胜义”，最高义的佛法道理是胜义。这一切是“因缘”所生法。今天我一切都合适，环境也合适，又碰到一点高兴的事，或者我在那里，哎呦，突然看到一个佛像，很高兴，回来两脚一盘，还在笑呢，佛像已经影像出现了，知道这个还不是我的功力。常常碰到这个环境，因缘所生法。

这些都是“观待道理”。简单的说，你在作观想修定的时候，观中间相对的这些理论，搞得清清楚楚。

“由作用道理寻思诸法所有作用，谓如是如是法，有如是如是作用。” 什么叫“作用道理”呢？都要参啊、观啊！为什么要修白骨观？所以有许多人听了白骨，“哎，老师，为什么要修白骨观嘛？”我说那你去修“红骨观”好了，修个红粉骷髅不是蛮好，又漂亮又喜欢，谁叫你修白骨观？我又不是卖排骨店的，为什么修这个呢？这个理自己不去研究啊。

“作用道理”， 一切法门都有对治相对的作用。为什么要如此修、如此做都不去参，然后你们年青人还要自己对自己抗拒性、反感，你反感个屁！我对你还正是反感，你对自己还正反感，天天都在反感，自己对自己都克制不了，对不对？为什么如此？因为你不参究“作用道理”。任何八万四千法门，为什么叫你如此修？有什么作用？所以要懂这个道理，不懂这个道理修行，都叫盲修瞎练。

第三点，什么叫“证成道理”呢？

“由证成道理寻思三量，一至教量，二比度量，三现证量。谓正寻思如是如是义，为有至教不，为现证可得不，为应比度不。” 什么叫“证成道理”？修一个法门，当然不想走到外道，也不想走冤枉路。一方面自己在求证这个法门……，我们不管出家、在家，学佛的弟子们在家也一样，七众的弟子就要晓得“证成道理”，修法怎么能证得佛果。所以，第一个需要“寻思三量”，现量、比量、圣教量。圣教量，我们现在研究《瑜伽师地论》，是什么人讲的？弥勒菩萨讲，弥勒菩萨的圣教量，圣人所教的，他修成功了，教我们如此如此。所以我们一切的修法，自己要研究是不是真正合于圣教量。

第二是比量，当然，我们自己现在在推测这个道理：啊，这个修法应该是对的，非常对，因为圣教量佛经《维摩诘经》已经出来这个道理。啊，我懂了！你懂了的还是比量境。

然后要成就到现证量，现量，完全证到这个境界，这是三量。三量就是圣教量、比量、现量。当然，平常呢，不用圣教量，是非量，乱想的幻想是非量。

所以，我们一切修行人，“谓正寻思如是如是义”，我这样做这一件事情，这样参这个道理、这个修法，“为有圣教不”，是不是合于经典、佛的了义教或者不了义教？“为现证可得不”，是不是研究彻底了，我现在求证可以成功吗？“为应比度不”，或者，我现在讲的还是思想、还是妄想，都是比量境界，那就用不着去修它。这个叫“证成道理”。也就是自证分，必须要知道的。

“法尔”，这是佛学创造的名词。就是如果用自然，怕同印度的“自然外道”观念搞不清楚。实际上，什么叫做“法尔”，法尔就是自然、现成的，（同学：本来如此。）本来如此，如此本来，这是“法尔道理”。

“由法尔道理，于如实诸法，成立法性，难思法性，安住法性，应生信解，不应思议，不应分别。” 什么叫“法尔道理”？这就更高也更难，其实也是每个人学佛的第一步。“于如实诸法成立法性”，晓得佛经所讲的一切法门，为什么他要那么讲，佛那么讲佛法，诸佛菩萨都那么说。他建立这个思想的系统、言论的系统、说法的系统，“如实诸法成立”的“法性”。换句话，这个地方的“法尔如此”即所谓《华严经》讲的信，你没办法证到，只有信就是了。

“难思法性”，一切众生本来是佛，为什么我们现在没有成佛？执着，佛说的，妄念执着，都是佛说的。既然晓得是妄念，为什么还去妄念它呢？明知道除不了，那么妄念该不该除？妄念又是个什么东西？就要寻思观察了。所以到最后，一切众生本来如此，法尔而然，随时反省“难思法性，安住法性”，最后证得菩提，还我本来面目，安住在法性中。这三种，“成立法性，难思法性，安住法性”，“应生信解”，要绝对信，因为自己无法证得以前，要绝对信，一信就进来了，学佛很简单。大家都是自己被对于自己的疑、不信挡住，一信就进来，就晓得不应该思议，不应该分别。

“如是名为寻思于理。如是六事差别所缘毗钵舍那，及前三门毗钵舍那”，三门六事，记得啊。

“略摄一切毗钵舍。” 就包括了一切的观法，最后的结论。

“问何因缘故建立如是六事差别毗钵舍那。答依三觉故如是建立。何等三觉。一语义觉。二事边际觉。三如实觉。寻思义故起语义觉。寻思其事及自相故起事边际觉。寻思共相品时理故起如实觉。修瑜伽师唯有尔所所知境界所谓语义及所知事。尽所有性如所有性。”

“问：何因缘故建立如是六事差别毗钵舍那？答：依三觉故，如是建立。” 佛者觉悟，这六事是依三种觉悟的情形建立，所以成立了这个理论系统。

“何等三觉？一语义觉，二事边际觉，三如实觉。” 什么叫“语义觉”？理论性的。一切众生没有成佛，你要指导他成佛，必须要讲，讲给他听。一讲，言语一发生就有文字；有言语、有文字就要合逻辑，所以要“语义觉”。因为“语义”，一切众生都是听佛说的话就开悟了，或者听善知识说法开悟了，这个开悟了是“语义觉”。

“寻思义故，起语义觉。” 思想必须由文字语义来表达。

“寻思其事及自相故，起事边际觉。” 你仔细研究这个“事”以及“自相”，就会因事与自相而起“事边际觉”。

“寻思共相品时理故，起如实觉。” 最后证得“如实觉”，本来的这个现境。

“修瑜伽师，唯有尔所所知境界，所谓语义及所知事，尽所有性，如所有性。” 真修行的人，“瑜伽师”等，只有凭你平常佛学的经验，所知的境界，以及你所懂的佛法的道理，乃至你事实上所知道的，“尽所有性，如所有性”。

这两句玄奘法师翻译的，哪里来的？中国儒家来的，孔子的话，在《中庸》上说“尽人之性则能尽物之性”，所以后来孟子讲“尽心知性”，所以孟子有《尽心篇》。可是，孔子、孟子提出这个名词时，佛法还没有来。

所以尽性以后，人性把它悟到了，物性也悟到了，宇宙万物一切都“如所有性”，最后住在如来境界，法尔如此，“尽所有性，如所有性”。

所以禅宗告诉你，老鸹身上黑的，白马身上白的，这是什么道理？“如所有性”，法而如此，白的就是白的，黑的就是黑的。

下课就是下课，不要挨饿了，也不要起立了，也不要敬礼了，我要抽烟了，免得麻烦。

# 南师讲《瑜伽师地论》第二十六讲

“复有二种取骨锁相。一取假名彩画木石泥等所作骨锁相。二取真实骨锁相。若思惟假名骨锁相时。尔时唯名起锁胜解。不名骨锁。若思惟真实骨锁相时。尔时名起骨锁胜解。又即此外造色色相三种变坏。一自然变坏。二他所变坏。三俱品变坏。始从青瘀乃至膨胀。是自然变坏。

……而今现在如是次第种种不净。诸现在世我之所有似净色相。此净色相于现在世虽有净相。于未来世不当不净如今现在外不净色。无有是处。我此色身去来今世。曾如是相当如是相现如是相。不过如是不净法性。如是名为寻思彼时。云何名为寻思彼理。谓作是思。若内若外都无有我有情可得。或说为净或说不净。唯有色相唯有身形。于中假想施设言论。谓之为净或为不净。又如说言寿暖及与识。若弃舍身时离执持而卧无所思如木。既死没已渐次变坏分位可知。

……云何勤修慈愍观者。寻思六事差别所缘毗钵舍那。谓依慈愍增上正法听闻受持增上力故。由欲利益安乐意乐。于诸有情作意与乐发起胜解。是慈愍相。若能如是解了其义。如是名为于诸慈愍寻思其义。彼既如是解了义已复能思择。此为亲品此为怨品此中庸品是一切品。皆他相续之所摄故。于中发起外事胜解。”（30卷）

修法，修不净观开始，然后到白骨观，所以，以声闻乘的修法，非走这个路子不可。那么不净观，我看大家不要念了、不要修了，你们看起来多么干净啊，什么鼻涕呀、眼泪呀，里头发胀啊、发烂啊都不要了，想得到……

哎，现在告诉你们，你们修不净观、白骨观，第一，你们修不起来，对不对？（同学：不想修，还没有修。）假设要修的话，肯修不肯修啊？肯做这个观想吗？（同学：肯的。）怎么肯呢？开肉店的啊？

这个不净观，要照他这一套，真正修到不净观，不简单啊！要真修到了心得止、得观了以后，一定——不净观到达什么境界呢？自己的内脏，就是眼睛张着、闭着，看得清清楚楚，气走到哪里，血走到哪里，都很清楚，乃至身上哪里有细菌，哪里有坏了，都看得清楚啊，那才是真做到了不净观。做到了不净观不是究竟啊，第一步要到达这样进一步要达到空。

那么你们大家，尤其是女孩子们，不管比丘尼也好，你们一作不净观就会呕吐，想到自己里头脏得要死就会吐。其实，也可以很快地过去，一个信念，上座这一步可以透过去了，就晓得自己此身根本是又脏又臭，这一念就属于不净观了，就可以到达了，意思懂了吗？

那么所谓白骨观，也不一定非叫你观起来不可。你晓得此身一上座就死上座就念死也是一个方法——佛法有十念观法，你晓得吗？哪十念啊？我讲了好几次，你们有许多人应该考得出来，哪十念？谢\*\*说！（同学：念佛、法、僧、戒、施、天、休息、安般、身、死。）不错，一百分。最后是念死。

其实佛法的念佛、念法、念僧……念僧怎么念？和尚啊？怎么念？（同学：念圣贤僧。）圣贤僧怎么念？念哪个圣贤僧？是济颠和尚啊？是不是济颠和尚？（同学：文殊菩萨。）文殊啊？念一切圣贤、得道的人，并不是要你一个个想起来，念不是观啊。相信不相信过去有得道的人？随时以得道的人做榜样，念念照他如此修，真正一个和尚是谁？就是像佛一样的努力修他也就是僧。

念佛、念法、念僧，那么，为什么念天？信天主教啊？信天主教也没有错，天主教这个天主属于哪一天？在我们佛法里头属于哪一天？（同学：大梵天。）是不是大梵天还是问题，那要研究他的神学教理，是梵天不错，是不是大梵天，这是问题。圣母玛利亚是什么人也是问题，是在哪一天。还不是念这个天。一切修行，老实讲，不管你大乘小乘，修了一辈子、三辈子、七辈子，充其量还只是证得升天果位而已哦。

所以佛给你们想一个方便法门，不要这样一层一层楼爬，超出三界很难——横超直走，到西方去！免得在三界里头，你爬几层楼，中间电梯卡住了的话，不上又不下，很困难。

所以一切修行，念天，你不要认为我是学佛的不信天，升天有没有你的份，还是问题。欲界天就要十善业道都修好，十善业道你修好了哪一点？你不要背名词，你修好哪一点了？你没有修啊？那你就是修十恶业道喽。所以，十善业道里得一善就可以升天，当然，是哪一层天有问题差别。为什么得善可以升天呢？善念到了，它就是世间法的定，所以你看世间人，真正一个好人很老实，很定境；越坏的人；活动得越厉害，脑筋越灵光，定反而不够。所以，四禅八定，三界禅天里头都是定静，至善……所以念天……

这些都不谈，十念不谈。实际上，真的佛法的修法应该把第十念的念死摆在最前面！为什么佛摆在最后？叫你们学佛的人先学死，谁干？所以他只好摆在最后是叫学佛的人知道人最后都会是死。上座就觉得自己已经死了，不上座也随时觉得自己死了，一堆白骨，白骨也化掉了，那么你白骨观不修也可以了，你做到吗？自己身修不了，化不了，化得了可以不要修了。

好，现在讲到不净观、白骨观，现在我们拿白骨观来给你讲。第二段，452页，最后倒数第七行开始。

“复有二种取骨锁相”，就是说，白骨观怎么去观呢？有两个方法。

“一取假名彩画木石泥等所作骨锁相。” 你们白骨观观不起来，坐在那里拼命啃脚趾头，自己拿自己的“火腿”拼命啃，想把火腿肉吃了，自己的人腿想吃光，然后想白骨呈现出来，对不对？是不是这样做工夫啊？闭起眼睛想里面看到骨头，对不对？你不是在吃自己的肉，吃完了，白骨才啃得出来嘛，对不对？所以你们观不出来，对不对？白骨看不到影子，对吧？是不是？你走错了路子，用错了方法，你怎么会看得到自己的骨头呢？除非内视、内观已经证得，如果你一定能够看到自己内脏、看到自己骨头，你已经差不多了修行已经差不多算上路了，那你能够做到嘛？

所以，你第一步做什么呢？叫你取“假名”的观，看画像的白骨也可以，木头做的、石头做的……所以买了许多白骨模型给你看，你观的时候，你上座的时候，不要看你那个白骨，你就看那个模型的影像存在就行了嘛。模型影像你观好了以后，你真把这个模型的——你知道是假的，这也是无分别影像，你永远定到那个模型的影像上，你现在这个身上就起作用了。

可是你们笨得啊，比死还要笨！所以讲你们笨的要死太轻松了，比死还要笨！拼命啊，反转来找自己身体里的骨头，你有本事会看到自己身体里的骨头？做不到的事硬去做，所以：观不起来呀，我观不起来！你当然观不起来，不能如理作意，理都不通，又不肯看经教。

现在弥勒菩萨告诉你了，你第一步做白骨观，取“假名”的、“彩画”的、木头做的、石头做的、泥巴做的，“所作骨锁相”，那个模型你把它观起来，就观在、定在模型，等于观一个明点，一个道理嘛。

现在，你们模型的白骨都观得起来吗，有没有？你们试试看，观不观得起来？也观不起来，我告诉你……原因是什么？你们还是拿眼睛去观。我现在讲那个模型白骨，你们看到过没有？看到过。我现在说看到过的那个白骨模型的样子，你们有没有啊？意境上有没有？意境上有就对了嘛！谁叫你拿眼睛去看啊！这不是观起来了吗？！你也能够听话、也能够看书，意境上那个白骨的影像就有了嘛，懂了吧？

我说的话你们永远听不懂，现在是弥勒菩萨教我说，我就照弥勒菩萨那么说，你们看懂了，等一下下课，好好拜弥勒佛啊。

“二取真实骨锁相” ，第二个办法是看真的骨头。那到哪里看？只有到医院解剖室里去看，也可以到古代的坟墓里看。

“若思惟假名骨锁相时，尔时唯名起锁胜解，不名骨锁；若思惟真实骨锁相时，尔时名起骨锁胜解。” 这就是说，你观想的时候，观一个白骨的模型，你观起来了，这叫做“起锁胜解”，在理论上不叫做“骨锁”，因为真的白骨你还没有看过，“起锁胜解”有了，已经对了，不过名称不同。你真看过白骨，一个死人的白骨你看惯了，你现在一观，把那个死人——还不要把你变成白骨观起来，这个叫做“骨锁胜解”，那么，白骨观初步观起来了。

你们现在都有白骨观没有啊？一边听经，一边那个模型影像有没有？你看多轻松啊，也不要着力。哎呀，你们好像在殡仪馆工作的人一样，打起坐来拼命在那里捡白骨啊，到处都捡不到，黑洞洞的，一片白骨在哪里呀？在哪里，你怎么找到？意识上那个影像就来了，对不对？多轻松啊，观起来了，你还可以说话，还可以做事，你慢慢把这个影像一定，定住了。不要用力，一用力定住：哎呦，老师叫要定住——完了，白骨跑掉了。嘿，你越不管它，那个白骨模型……一边笑，意识在嘛，笑还在笑，看还归看，那个白骨就观起来了。你体会一下，这样一观起来，你也在听讲话，意境上就很宁定了，懂了没有？都懂了。

“又即此外造色色相，三种变坏，一自然变坏，二他所变坏，三俱品变坏。” 这一观起来了以后，你从外观就可以了解宇宙万有、人生的生命“三种变坏”。譬如我们现在老了，头发白了，样子也变了，虽然没有变成死人，这个老相就是死相的前奏，很难看。肌肉也松了，什么都……慢慢，已经在变坏了。你们没有出家以前，吃过猪肉没有？菜场买来的猪肉……你不相信，明天买一块猪肉，买半条猪来摆在这里，摆三天，你看，你就看，不净观你就看出来了，这个猪肉不要放冰箱里，慢慢就变软了、变稀了、变臭了、变青颜色了，慢慢变乌了，变烂了，都是一滩脓水，包你全堂人在这里都臭得坐不住。我们也一样，“自然变坏”。“他所变坏”，吃药吃错了，烂了；或者什么东西被火烧了，这些等等。如果连骨头都坏了，就是“俱品变坏”。

“始从青瘀乃至膨胀，是自然变坏。” 老了，皮肤皱了，慢慢颜色也黑了，乌起来，青了，瘀就是一块一块，都不对，变坏；乃至如何被虫吃了，如何变成水了，这些等等等等……我们都跳过去了，你们自己看。最后下面一栏，倒数第四行：

“而今现在如是次第，种种不净，诸现在世，我之所有似净色相，此净色相于现在世，虽有净相，于未来世，不当不净，如今现在外不净色，无有是处。我此色身，去来今世，曾如是相、当如是相、现如是相，不过如是不净法性，如是名为寻思彼时。” 就是说，我们观一个白骨观观起来，上面不净观、白骨观就晓得，虽然看模型，同时道理上要知道，现在我这个身体，看到是人，最后就是那个样子。所以这个样子，白骨观那个影像一定，真的观起来，有什么屁的气可以生啊？有什么他对得起我？谁对得起我？谁对不起我？最后大家都是那么一个白骨，而且白骨还化成灰尘，你现在跟他生气，哦，他不对，你对，你什么对呀？你白骨对着泥巴！你对？！如此而已。所以说，白骨观、不净观观起来的人，贪嗔痴不是没有了，自然清净，降服了。

说“不净色”一切等等，“我此色身去来今世”，过去、现在、未来，我们活着都有这个色身，是四大做成的。“曾如是相，当如是相”，最后都要烂了，都是白骨，白骨还没有了，变成灰了，“现如是相，不过如是不净法性”。所以，上来一盘脚，一打坐，你就把身体一丢，管它呢，你一上座的时候，就把身体当做屙一坨大便在这里，你就跑开了，两腿一盘……等于你上厕所一样，我们上厕所，上去了以后，“砰砰”一声，掉到那个桶里去，看都懒得看，臭死了。你上坐以后，当这个身体已经死了嘛，白骨一堆，臭东西一个，算了，一空念，就完成了嘛。

就是你们没有这个魄力，有这个魄力，上面这个路可以不走啊，懂了嘛？但是这个入道方法，名为“寻思彼时”。

“云何名为寻思彼理？” 这个道理在哪里？

“谓作是思，若内若外，都无有我、有情可得。” 你白骨观真做成了，或者上座也好，随时觉得自己是狗屎一坨，万一我们一口气不来，有几条狼狗过来，呵，我们还不是狼狗的火腿，呵，它正好吃，这没有什么了不起，这个里头没有真我，亦“无有情可得”。

“或说为净，或说不净”，或者叫它是净或者不净。

“唯有色相，唯有身形”，现在我们活着，就是四大构成的这个色、这个相，就是身体的形状。

“于中假想施设言论，谓之为净，或为不净。” 什么叫好看不好看？干净不干净？干净不干净、好看不好看、善与恶、是与非，都是假想的名词，人类的思想、妄想构成的一套观念，都把它拿掉了，无所谓净与不净。所以，先叫你做不净观，以后无所谓净与不净了，不垢不净，反正是个假东西。

“又如说言寿暖及与识，若弃舍身时，离执持而卧，无所思如木，既死没已，渐次变坏，分位可知。” 所以，我们活着是什么东西？三个东西，唯心唯识所变，心识跟着两个东西，煖与寿，身体还有热能……等于电冰箱一样，你电插上，有电；等于灯光，一开了，有电就有热力。有煖力、有电力就有寿命存在，没有电、没有寿命，识也跟着散开了，在这个色身上散开了。所以，等到这个识离开身体的时候，煖、寿一离开，身体冰到哪一部分——所以死的时候，身体哪一部分凉了、冰了，煖跑开了，寿这里也没有了，命也没有了，这一部分的识也离开了。所以，整个身体完全冷却了，煖、寿散掉了，识也跑开了，这个肉体没有相干了。所以识跟暖、寿两个连着的。

那么，我问你们一个问题了，你们是不会用脑筋的了，为什么学佛修定要修四加行，先要得煖呢？而且四加行真得定了以后，一定得煖哦，为什么理由呢？你们去参去，正思维去。

好，现在不跟你们讲活的，讲死的了，又说死又说活，麻烦。下面这一段一直到这里都是毗婆舍那，做不净观、白骨观。你不要看我给你们跳过去，因为我懒得讲，这些道理你们应该懂。可是有一点哦，不要我跳过去了，你们下课了，看都不看，不要说已经懂了，我吩咐你们听这个话，听到没有？要仔细看一遍啊。第一能够自利，第二还能利他。将来你们出去，年纪大了教化人、度化人，你看懂了，就可以教那些刚入门的初步方法，在我已经讲了千百万道，我懒得说了，所以跳过去了。你们不要跟着我跳过去了，你们爬都不会爬，不要学跳了，知道吗？好，那我跳到下面一页：

“云何勤修慈愍观者？” 不净观、白骨观，理论、方法弥勒菩萨讲了，现在告诉我们怎么修慈悲观。

“寻思六事差别所缘毗钵舍那，谓依慈愍增上正法，听闻受持增上力故，由欲利益安乐意乐，于诸有情作意与乐，发起胜解，是慈愍相。” 作慈悲观。第一，上面所讲三门六事的原则不要抛掉，“谓依慈愍增上”,发起慈悲心，你要晓得，先由不净观、白骨观修到了，慢慢才有慈悲心发起了，依次序硬是这样。

你们现在觉得：我很慈悲。算了吧，慈悲？“酒杯”哟。悲，什么悲？你们是很慈悲啊，慈悲自己。前面的止观定相没有做到，发不起来悲心的，我告诉你，真慈悲是那么容易发？！所以，为什么慈悲排在这里来？由于不净观、白骨观自己真修持到达了以后，然后再翻过来慈眼看众生世界，都是值得怜悯的，才能做到比较性的无我。如果不净观、白骨观没有修成，你说我无我，无我？呵，碰你一下下，你蹦起来比复兴大厦还要高三倍！做不到的，不要瞎扯了。所以学佛不可以躐等，是呆板的。

所以说，依于慈悲的心理，“增上正法”，不但只听正法，要正法听了增上力，“听闻受持增上力故”，好好地研究法，好好听善知识的，“听闻受持”的“增上力故”。“由欲利益安乐意乐”，要想达到自己真发起慈悲心利益别人，安乐自己——慈悲心真发起，自己意识境界已经是非常平安、非常快乐。

你以为说，“哎呀，我这个人最喜欢哭了，喜欢掉眼泪，老师，大概是悲心太严重。”那是你泪腺有毛病，爱哭而已，悲心不是这个道理。

“于诸有情作意与乐发起胜解”，使一切众生给安乐。例如，假如我们做到了那个定境，自己在清凉中、在清净中、无烦恼中，看到烦恼众生，哎呀，无比的悲悯；看到那个混蛋的人，无比的悲心，希望他能够达到安乐的境界，不要被烦恼和贡高我慢、贪嗔痴火所消灭，才起慈悲心，这样“是慈悯相”，慈悲显相出来了。

“若能如是解了其义，如是名为于诸慈愍寻思其义。彼既如是解了义已，复能思择，此为亲品，此为怨品，此中庸品，是一切品，皆他相续之所摄故，于中发起外事胜解。” 他说，慈悲心真发起来以后，才晓得“亲品”，什么是“亲品“？慈悲、爱一切众生。譬如我们每一个人，你们同学在这里，你们凭良心讲，一般你们在座的同学，男男女女、老老少少、在家出家，也有二三十个，你们讲老实话，你们对每个同学都有好感吗？不要讲慈悲，都有好感吗？不要你们摇头，也不要你们点头，你们坐在那里我都有数。你们有没有一个比较喜欢一点，有些大部分比较不喜欢，每一个都有吧？都有，对不对？那个比较喜欢一点，想对他好一点，那个是你的“亲品”，但是，这是凡夫的亲品。慈悲心发起来的，走正法的人应该是怨亲平等。

“本地分中声闻地第十三 第三瑜伽处之二

云何勤修缘起观者。寻思六事差别所缘毗钵舍那。谓依缘性缘起增上正法听闻受持增上力故。能正了知如是如是诸法生故彼彼法生。如是如是诸法灭故彼彼法灭。此中都无自在作者生者化者能造诸法。亦无自性。士夫中间能转变者转变诸法。若能了知如是等义。是名寻思诸缘起义。复审思择十二有支若内若外而起胜解。是名寻思诸缘起事。复审思择无明支等前际无知后际无知。如是广说如前分别缘起支中。是名寻思缘起自相。复审思择如是一切缘生诸行。无不皆是本无今有有已散灭。是故前后皆是无常皆有生老病死法故其性是苦不自在故。中间士夫不可得故。性空无我。是名寻思缘起共相。”（三十一卷）

怨亲平等，不管是冤家、是“亲品”，都是爱，甚至于嬉笑怒骂，心中对他都是悲心，值得怜悯者，可怜的众生，那么才是“中庸品”，这还不是菩萨慈悲，这还是声闻乘慈悲。

换句话说，所谓慈悲发起来以后，修到慈心发起，为什么发起慈心？使自己得安乐，使一切众生求得安乐。那么，慈悲过了发起来以后，所谓慈、悲、喜、舍，四种心理都要发起。

这一卷完了，你们去看。现在讲三十一卷：

“本地分中声闻地第十三 第三瑜伽处之二”

“云何勤修缘起观？” 你们把次序记着，他教我们的修法，最好是能够一步一步按次序做到，不净观、白骨观、慈悲喜舍，不是理论，是工夫，一步一步亲证到，然后修法，观法，那么，观法是观“缘起”。

什么是“缘起观”呢：

“寻思六事差别所缘毗钵舍那”，这句话他始终叫你注意，六事所缘，义、事、时等等，刚才讲过了。

“谓依缘性缘起增上正法，听闻受持增上力故，能正了知如是如是诸法生故，彼彼法生；如是如是诸法灭故，彼彼法灭。此中都无自在、作者、生者、化者、能造诸法，亦无自性。士夫中间能转变者，转变诸法。若能了知如是等义，是名寻思诸缘起义。” 这一段要非常注意，后世学唯识法相的学者，“缘起性空啊，无自性啊……”抓到无自性三个字，禅宗什么其它宗讲有自性：“那是外道知见啊……”经上的理论都来了，可怜啊，书都没有读懂。

所谓缘起性空，是讲诸法现象，所谓唯识法相宗，讲一切万有，有现象可见的，有形象可知、可了、可意识到的，皆是缘起所生，其性本空，无自性，它本身没有单独可以存在的——不是永恒存在的东西，无自性。因为现象界一切法相皆无自性，所以转法相，法相可以转了，所谓转八识可以变四智。这个无自性的性空，是指法相的性空。那个性空的后面，那个阿赖耶识转成真如大圆镜智，你叫它“大圆镜子”也可以，叫它“大扁镜子”也可以，管他叫什么，那个东西，那个东西空不空？既不空也不有。在理论上叫它中道也不中，说个中已经落边了。那个东西是不生、不灭、不垢、不净、不增、不减，这个道理先告诉你们一下。

现在，你看他观缘起，怎么观？“能正了知如是如是诸法生故，彼彼法生；如是如是诸法灭故，彼彼法灭”，等于《大乘起信论》“心生种种法生，心灭种种法灭”，这两句话在这里讲，“如是如是诸法生故，彼彼法生；如是如是诸法灭故，彼彼法灭”，宇宙万有一切法相，皆是因缘所生，因缘凑合就是法界的现象，有形的现象，万有就形成了，唯心识所造。

心识就是刚才讲的煖、寿、识，煖寿一散，唯识一归位了以后，这个人的肉体我就不存在了，在这个现象界不存在了，“法灭”。“此中都无自在”，一切宇宙万有的现象、万法，“都无自在”，你自己做不了主。“作者”，没有另外一个主宰能够造得出来的。

假定有一个主宰能够造万物，请问：这个主宰是万物造他，还是主宰的外婆造他呢？此中无“作者”，即无主宰。也无一个“生者”，譬如人生人，妈妈生孩子，没有爸爸还生不出来，必须要三缘和合。光有男的没有女的，没有妈妈还生不出来呢；光有男女精虫卵藏结合，中间没有识的中阴加上也生不出来。所以，一切“无自在”、无“作者”、无“生者”，也无“化者”‘能造诸法”。

总而言之，一切万有，包括我们的生命一样，谁都做不了我们自己的主，这个肉身做不了主，我们的思想、思念也做不了主，因为思念是意识的幻化法、缘法，也是因缘法，“亦无自性”。

所以，一切万法，它本身没有独立自在的性质、性能——拿现在概念一加，你大概可以了解。它们一切万法，它本身没有独立永恒存在的自在的性能与性质，懂了吧？这个意思懂了没有？好，懂了，下面你就有办法了。

“士夫”，怎么叫士夫啊？就是中国文化的“士大夫”三个字，把“大”字去掉，“士夫”就是知识分子，有智慧的人。“中间能转变者转变诸法”，自性可以做主，可以转变，因为它是因缘生的，所以转识可以成智，转烦恼可以成菩提。可是一般后世学者讲缘起性空，不晓得他读书怎么读的。“士夫中间能转变者”，所以能够转变，因为它是缘生性空，所以我自性可以做主转变；因为诸法它自己“无自在”，不能“生者、化者”，但是有一个东西，这个东西不能叫它为主宰，叫它是“真如”也好、叫它是“性”也好、叫它是什么都无所谓，叫它“如来”也好、叫它是“般若”也好、叫它是“中道”也好、叫它是“歪道”也可以。所以，一切是唯心造啊，“若人欲了知，三世一切佛。应观法界性，一切唯心造”，唯心识所转变的。

“若能了知如是等义”，假设一个学佛的人，彻底明白、了解了这个道理，那么你有资格说“寻思诸缘起义”。你对于缘起性空的道理，修这个法门就可以证入，不一定做白骨观、不净观，或者是修明点。你打起坐来就是寻思，把理参透了，一样能成佛！就是修“法”！懂了没有？这就是修有分别影像，都包括在里头。

“复审思择十二有支”，现在讲十二因缘。你们觉得很熟啊？不要轻易放过。

“若内若外，而起胜解，是名寻思诸缘起事。复审思择，无明支等，前际无知，后际无知，如是广说如前分别缘起支中，是名寻思缘起自相。” 譬如十二因缘，你们都很熟了，没有出家以前都知道吧？无名缘行，行缘识，现在背来没有？上次问你们都背不来，现在背来没有？都背来了，马上考都考得出来吧？这个背不来，你真是白出家、白学佛了，居士们也白学佛了，基本佛学。无名缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六入，六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老死。为什么那么逼你们？十二因缘都不能够随口按次序讲出来，不但对不起父母，对不起……学佛，跑到这里浪费时间干什么？十二因缘你真参透了，成佛有余，我告诉你！可惜现在只当一个学理来讲。

现在告诉你，“寻思诸缘起事”，十二因缘都是缘起性空嘛。十二因缘的第一个无明是怎么来的？你参参，这叫你正思维了，我们任何一念来，你们这个思想念头来，你有把握叫它下面我要想什么，做得到吗？一觉睡醒了，叫它明天一早睡醒的第一个念头想什么，我们自己有没有把握？有没有？所以，任何一个念头来，都是莫名其妙来的，莫名其妙就是无明，你做不了主，这一个无明之念也是无自在，也无作者、无生者，也无化者，能造无明之法，无明缘起怎么来的。所以，“是名寻思诸缘起事”。

“复审”，叫你仔细思择，你观察自己，也就是观心法门，观“无明”这一支，这一念——任何一个念都是无明来的，怎么来的不知道嘛。“前际无知”，这一念没有动以前，这一念在哪里，你知不知道？“前际”就是这个念头没来之前它在哪里，你知不知道？“前际无知”，你不知道啊，无明啊。“后际无知”，这个念过了，到哪里去了，你知不知道？你说没有了，没有，到哪里去了？你知不知道？你也不知道，“前际无知，后际无知”。当你这一念在这里，你知不知道？也不知道，你被无明支配了，你怎么知道？所以，三际你都不知道，此所谓无明，因为现在就是无明一念。

你先把现前无明这一念搞清楚。我们这个念头一来，本身就是无明，念头来：我要喝茶。哎，赶快就动手了——无明缘行。然后，哎，这是乌龙啊？清茶吧？不晓得他喝过没有？——行缘识。哦，这是茶哦，清茶，哎呦，冻顶，好！——识缘名色，都来了。啊，味道舒服！——名色缘六入，六根接触到。所以，这一念都是十二因缘，你先把现前这一念的十二因缘参透了，再来……你以为佛法那些……你背得来十二因缘的名词，黑板上背出来，然后给人家讲，有什么用啊？

你看小说就写得很好，《济公传》那个小说，济颠和尚，他明知道净慈寺那个庙子要起火了，劫数来了，他也没有办法。睡到半夜，济颠和尚把狗肉吃饱了，半夜起来提着鞋子就跑，“哎呦，无明发喽！不得了，无明来了！无明来了、无明来了……”大家和尚气死了，满庙子都要打他，这个家伙，半夜睡觉把我们都叫醒了……他是告诉大家庙子要烧了，哈。

“一念无明起，八万障门开”啊。所以，念念清明就是道了，念去念来是念念清楚，那你就在道中行了，就是觉性。十二因缘是这个道理啊，厉害不厉害？你们都晓得十二因缘，都会背，背了有什么用？倒背如流也没有用！还是流注，唯识流注了。所以，这个话都不是我说的吧？我不过是再替弥勒菩萨传话，传清楚一点，是不是？书上讲的对不对，没有错吧？我没有讲错吧？

“如是广说如前分别缘起支中，是名寻思缘起自相。”你要仔细寻思这一念无明，第一步。

“复审思择，如是一切缘生诸行，无不皆是本无今有，有已散灭，是故前后皆是无常，皆有生老病死法故，其性是苦，不自在故，中间士夫不可得故，性空无我，是名寻思缘起共相。” 你把无明这一念先观察清楚，才晓得一切皆是因缘所生，“缘生”，这一念动了，“缘生”。“无不皆是本无今有”，前面没有的见闻觉知到六尘，而今有，现在有了无明。

“你们这些混蛋！！！怎么不听课啊！”（老师大声骂人）嗨，我逗你们呢，你听了很难过，“我们在留心听啊……”你看蔡希文瞪眼睛：怎么搞的啊，老师！（众笑）都是你一念无明，“本无今有”，缘起，因为我这样一骂，这一念无明就缘了，“本无”，本来没有这个境，外缘一引，你就起来，依他而起，“本无今有”。“有已散灭”，现在说：“蔡希文，我逗你的啦，嘿嘿……”这一念就没有了，缘起完了这一念，“有已散灭”，缘起还灭。是故，在这一念之间观察，一切皆是无常，这一念生、住、异、灭就是生老病死。不了此一念，所以是苦啊，被这一念骗了，被依他起骗了一辈子，骗了三大阿僧祇劫，所以此中是苦啊，是不自在啊，所以要观自在。

所以，在这一念之间，这一念中间似乎我们不可得故，没有一个我，就是这一念缘起，是个虚泡，这一念连影子都没有，“性空无我”，它的本身、本来是空无我。这个空不是没有哦，不是断灭的空。

所以，在这个地方念念观察清楚，就是修行，叫做“寻思缘起共相”。

不但我如此，你也如此，一切众生都如此，乃至一条狗睡在那里好好的，你看，狗睡在那里，它在那个无明中，那个时候，狗睡觉睡得很舒服，那个是什么无明？昏沉无明中。然后你过来给它一脚，它“汪”——我做了狗，你看到了，一念就轮回做狗。但是你说：“乖乖乖，对不起啊，我踢错了，使你……给你一片牛肉。”它走了，它也缘起性空，“有已散灭”，它依他而起，无我相，“汪”叫一下，你给它搞清楚，你不过是踢错了，它也不咬你了。“缘起共相”，在一念上参好十二有支。所以，为什么经典告诉你，声闻众因参十二因缘证大阿罗汉果，是这样参、这样证，你们懂不懂？听懂了吧？平常学的：哎呦，这个佛学我都听懂了，都听过，有什么用？不是佛学没有用啊，是你没有用佛学啊！

# 南师讲《瑜伽师地论》第二十七讲

“复审思择我若于彼无常苦空无我诸行如实道理。发生迷惑便为颠倒。黑品所摄。广说如前。若不迷惑便无颠倒。白品所摄。广说如前。是名寻思诸缘起品。复审思择于过去世所得自体无正常性如是已住。于现在世所得自体无正常性如是今住。于未来世所得自体无正常性如是当住。是名寻思诸缘起时。复审思择唯有诸业及异熟果。其中主宰都不可得。所谓作者及与受者。唯有于法假想建立。谓于无明缘行乃至生缘老死中。发起假相施设言论。说为作者及与受者。有如是名。如是种。如是姓。如是饮食。如是领受。若苦若乐。如是长寿。如是久住。如是极于寿量边际。”（三十一卷）

昨天讲到《瑜伽师地论》第三十一卷，讲到十二因缘。我们平常关于四谛、十二因缘这些佛学的名词应该很熟，但是，都是把它当佛学的知识来听，能够实际上把四谛、十二因缘变成正思维、禅思，就是禅定的正思维，求证的那是可以悟道证果的，可是，一般都没有留意。现在，也就是正面地告诉我们，这是正思维禅修思的方法。

那么现在，我们念过去：

“复审思择，我若于彼无常、苦、空、无我，诸行如实道理，发生迷惑，便为颠倒黑品所摄，广说如前。” 就是说，“无常苦空”，这些都是基本的佛学名称，我们现在听了，都是当做佛学名词而已，听过去就是了。实际上，“无常、苦、空、无我”是佛当时说法，作为正思维、正知见的禅定的修法。所谓达摩祖师讲过，两个法门可以证悟道，一个是行入，拿工夫来求证；一个是理入，正思维。拿正思维来求禅定，证到菩提，也是一样可以到，不是不能到，当然，不能乱想，要如理地想。所以他说，对于“无常、苦、空、无我”这些“如实道理”，这个“理”到达了理的最高的实际的那个境界——假定没有到、不能到，就算无常、苦、空、十二因缘、三十七道品倒背如流，那是变成妄想了，因此就“发生迷惑”。如果把佛学的这些名词懂得很多，理论懂得很多，但实际证不到，不能证到它如实的道理，“发生迷惑，便为颠倒”。并不一定说，你会念经，会背佛学，生死时就可以跟阎王抵抗，不可能！反而变成“黑品所摄”，是恶业，哪一种恶业呢？《瑜伽师地论》后面的大乘道里会讲到。

佛经也说过，佛学越搞多了，学问越高了，他生来世变成一个哲学家、思想家、学问家，学问家之难以成道，等于地狱众生一样，很难转，因为他很坚固，自己的执着很坚固，特别坚执自己的意见与我见，所以，落在外道的“黑品所摄”，恶业所摄。

这种地方，我们看书很容易过去的，很严重！所以，学问越好是成道越难；又是有学问，又是能够证道，那就变成菩萨、佛。真能够证道，不怕你学问……歪知见、邪知见、魔道知见，都会，更好。那么换句话说，他弘法度人的方便越大。所以“广说如前”，前面讲过。

“若不迷惑，便无颠倒，白品所摄，广如前说”，相反的，每一个佛经、佛学的理，记得了、了解了，还要证到，那属于善业。

“是名寻思诸缘起品。” 这些无常、苦、空、无我、十二因缘，都告诉我们，一切法都是因缘所生，所谓缘起无生。老经典上翻译为缘起无生，也就是缘起性空的道理。

“复审思择，于过去世，所得自体，无正常性，如是已住。于现在世，所得自体，无正常性，如是今住。于未来世，所得自体，无正常性，如是当住。是名寻思诸缘起时。复审思择，唯有诸业及异熟果，其中主宰都不可得，所谓作者及与受者，唯有于法假想建立。” 就是说，这都是佛学平常的道理，你不要认为平常的道理就轻忽过去。好像有许多人觉得：哎呀，这位老师/这位先生/这位法师所讲的我都听过啊，这些佛学很基本啊！你听过？听过是增加你的恶业，因为你越懂越坏糟，听过有什么用啊？都会，倒背起来也没有用。你不能于理上证到，实际理地……，没有用的，很坏那只是增加你的所知障。

现在这些话，都是佛学最基本的话，也是最后成功的话。所以我在《禅海蠡测》里也告诉大家，最初的就是最后的，最基本的就是最高深的，千万记到。不但是学佛、修持的道理，世间任何事也是这样，一个人最初出来，穷光蛋，要发狠自立起来做生意，借一百块钱做资本，小小心心，最后发了大财——若忘记了仅有那一百块钱的时候，不是小小心心，他就算失败了；如果永远就是那一百块钱时艰苦起来的那个样子，他会成功。同样的道理，这个道理是一样的。

所以他告诉我们，先讲到缘起、无常、苦、空、无我，正思维修证的道理，现在也告诉我们——这些话是文言，用现在白话写就非常简单，叫我们正式地思维修。

譬如，你禅定，盘起腿来做这个思维，可以啊，仔细思维，研究自己，返照自己。“择”，“思择”，一点一点挑选、分析、解剖自己，“于过去世所得自体，无正常性”，前生是个什么？假设前生我是个人，那个骨头、那个身体到哪里去了？此中无我，“如是已住”，这样观想清楚了，彻底晓得无我，就定住了。那么，“过去世”我们不知道啊，你说有没有“过去世”，一般人还不知道啊。

那么，“于现在世，所得自体，无正常性，如是今住”，我们现在有个身体、有个我。你看在座的人，至少有二十多岁，你自己回想，跟七、八岁、十几岁比一比，好老，老的不堪了！天天在变化中、在死亡中，此中没有个真正我的存在。因为无我存在，现在好像我会讲话、我会听话，我有感情、我有思想——因缘所生，由这个四大凑合，假名叫做人，有这个身体。因为我们有妄想，因缘依他而起，假名叫做心，此中无我。“如是”，就是这个样，“今住”，看起来我现在是存在，“住”，好像在这里，这个存在非常可怜，今天的我不是昨天的我，明天的我不是今天的我，“如是”看清楚，“今住”。

同样的推理，“于未来世，所得的自体，也无正常性，如是当住”，未来的，也不过是这样。假设未来还变人，或者我们变条狗，照样跟着吃牛肉，跟着吃大便。变狗的时候，也觉得自己非常可爱，那个狗的英雄性非常自我，“如是当住”。

这样，你看，佛经是那么说，所以，后世到中国禅宗，一句话，就是参“我是谁？”究竟是谁？未生之前谁是我？既生之后我是谁？父母没有生这个身体以前谁是我？现在，虽然我在这里，我究竟是谁啊？这个肉体随时在衰老，新陈代谢变去了。我有思想，“我思则我存”，笛卡尔的话，但是，我不思我到哪里去了？我不思的时候我也存啊，存在那个不思上。那么，思与不思两头拿掉，我在哪里？既生之后我是谁？拿中国禅宗的说法，简单两句文学性的就说了。那么，印度文化的说法是逻辑的、科学的、分析性的，一点点解剖，过去、现在、未来，教我们“寻思诸缘起时”。

那么，再仔细看清楚自己，“审思择”，仔细地看清楚自己，“唯有诸业及异熟果”，我们现在所谓的我，一切都是业力的我，造业，造三种业，归纳性的三种，善业、恶业、无记业，如此三种。当然，我们生命里头的所作所为分三类，思想、言行是善的；不是善就是恶的；又不做善又不是恶，一天呆头鹅一个，昏头昏脑随时失念、随时失忆，随时昏头昏脑的是在无记念。

今天，我们存在有个我，不过是一切“诸业”所造，这个“业”是什么东西？是造“异熟果”。

业果果报怎么称为“异熟”呢？我们普通叫做果报了，这一生所遭遇的是前生的因果带来的，种子生现行；来生我们究是变人、变牛、变马、变狗，或者变男人、变女人，这个都是果报来的，今生的现行变成未来的种性，种子的果报。那么，这种果报，我们普通讲话，中国文化讲话，根据佛学、根据梵文、根据佛的原文，“果报”两个字不能完全概括，大要叫做“异熟果”。

那么，果报很简单，你打我一个耳光，我吐你一脸的口水，这个果报还轻一点，你打我痛啊，我口水吐你，不过脏而已，呵，这个果报还不是……那么，所以说，果报的意义不足以包括，“异熟果”……，果报不是我们这样所想的。

善、恶、无记念，万事有前因，必有后果，这个后果缘生性空，异时而熟、异地而熟，时空不一定。你踢我一脚，我不一定踢你一脚，或者你刚好回转身来，被车子撞了一下，所受的报都不一样，所以叫异熟，可是都是果报。所以难懂，果报，一般人看不清楚，因为它是异熟，异熟果，时间成熟了，“因缘会遇时，果报还自受”，千生万劫，这个前因种了，一定得后果——在什么时间碰上，遭遇什么，不一定；不一定吗？有定，什么定呢？有这个念，必须要受果，现象不一定，异熟的果。

所以，这个果报里头，你说是八字，是我前生的命吗？命怎么来的？八字定的？命谁做主啊？上帝给你安排？阎王给你做主吗？菩萨给你做主吗？圣母给你做主吗？没有，无主宰，也不是自然，因缘所生，一切唯心造，无主宰，非自然。

一般的唯物哲学认为人生的一切是自然，当然没有神；但是，也不相信果报，人死了就完了。那个有权利的就可以控制了那一个，唯物哲学思想，一切都属于自然。

不是自然，佛法不是自然。

那么，一切的宗教认为有一个主宰，有个命运之神管着你——没有这回事，谁都管不了自己，你想，我们自己都管理不了自己。都是因缘所生，异熟所报，异熟的业报，所以无主宰，非自然。所以，在果报中，“主宰都不可得”，谁主宰了谁？主宰不了。

“所谓作者”，谁来造作起来呢？我的命运为什么会遭遇如此呢？同一个父母所生的几个兄弟姊妹，他的结果、他的遭遇各不同，难道这个父母造的，那么偏心？父母也做不了主，上帝也做不了你的主，“所谓作者及与受者”，譬如我们现在身体不好，大家在座的很多人，三万六千日，不在愁中即病中，胖的太胖、瘦的太瘦、老的太老、年轻的太年轻、头脑懵懂的太懵懂、机灵的太机灵，这些都是异熟果。但是，这些真正有个“受者”？毕竟无我，最后毕竟空，所谓无作者、无受者。

在这个地方思维自己、观察自己性空缘起，看通了，一样地证果。所以，“唯有于法假想建立”，这个法就包括文字、言语、思想的形态，这一切中间毕竟空，缘起性空，无主宰，非自然。人类一切的文化、思想都是人类的妄想“假想建立”，包括了佛法。佛法讲了无常苦空、十二因缘，也是“假想建立”，诸佛菩萨是方便建立而已，严格地说，方便也是“假想建立”。为了度人，造一个船，过河必须要个船，你过了河，一定不会把船背在身上。所以，过了河，这个船对你失去了使用的价值，也是“假想建立”。

“谓于无明缘行，乃至” 行缘识、识缘名色等等，一直到 “生缘老死中”，十二因缘中， “发起假相施设言论，说为作者及与受者，有如是名，如是种，如是姓，如是饮食，如是领受，若苦若乐，如是长寿，如是久住，如是极于寿量边际。” 他说，“无明缘行”十二因缘是三世因果。那么，怎么样来投胎？一念“无明”来，所以说是无主宰，非自然，唯心识所造，一念无明来的。

一念无明动，等于电的开关一样，一个指头拨动了，可以发出一个核子弹，可以使半个地球、一个地球的人类就死掉了，只要指头按一下钮。这是比方无明，那么一点，莫名其妙地一念之动，它的动力就缘行，动起来就不可以停，不可以休止。行缘识、识缘名色，一路下来，生老病死……就是一个轮回。

十二因缘就是什么呢？中国话的十二时辰，子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戍、亥。半夜“子”，一阳初动，然后一路下来……无明缘行、行缘识、识缘名色、名色缘六入、六入缘触，就到了“午”了，中午了，触缘受、受缘生、生缘老死等等，这是个十二。所以，这个十二因缘是个轮回圆圈、昼夜，如白天夜里，也是一年的十二个月，春夏秋冬，生命轮回的变化、旋转。

中国《易经》上讲，就是循环往复，循环往复就是轮回。所以《易经》也讲因果，“无平不陂，无往不复”，《易经》的话。一个东西打出去，一定是回来，《易经》告诉我们无往不复，这是果报。

我们这个地球也是这样，我们在地上丢一个东西，这个烟灰缸丢出去，它会落在地上，实际上，是因为地球阻碍了，有地心的吸力阻碍了，停在地上。假设在太空呢，这个烟灰缸丢出去，一点力量，它转一个圆圈，还是到我这里来。你们看过太空人到太空去试验吗？看过电视没有？没有看过啊？那很可惜，现代人没有看过这个镜头。这就是证明物理……人到了太空，没有地心吸力，一切东西都是转圆圈，我站在这里把眼镜丢出来，嗯，又转到前面来。我们在地球上，觉得没有转过来，是因为有地心吸力挡住、障碍住了。

所以，中国《易经》的道理，早就懂了，你看老子的这个智慧，怎么来的？！“无平不陂”，没有一个平路下去，不会斜下去；“无往不复”，去的东西一定要回转、循环、往复，就是轮回。所以，十二因缘也是这样。

那么，他教我们懂得了十二因缘的道理，我们一定要在禅修的时候仔细参透，你用思想修——心定不下，不做白骨观、不参禅、不念佛，可以啊，你把佛学的理真搞得参通了，你也开悟了，一样的，也得定了。他这里是告诉你修“法”，皈依佛、归依法，这里是归依法，这些都是“法”啊。

你们搞了半天佛学，都会讲，妄念断不了，又不参归依法——什么法？归依“莫法”，“莫法多”，那有什么用！

所以，你对十二因缘看通，“谓于无明缘行乃至生缘老死中，发起假相施设言论”，这个理论的这一套名词，告诉你建立了这个次序。这套理论的后面，你把它参通了、参透了，“说为作者及与受者”，啊，要受三世的果报。“有如是名”，名就是文字言语，这些名句；“如是种”，过去的种子变成现在的现行。

所以三世因果，我经常说，一般人研究佛学，不管他学问多好，或者名望多高，或者是年纪多大，一个人真正能够相信了三世因果、六道轮回，不是盲目地迷信——简直没有过。假设这个参通了，这个人才叫做信佛的人，信佛法的。

我这个话是讲的几十年的经验啊，很沉痛啊！包括过去很多的老法师、大法师，还包括过去的很多活佛、大喇嘛，被我一追，所谓“追”，就是拿个锤子把钉子硬是敲进去，追下来，把他一敲，“你讲老实话，你对于三世因果、六道轮回，你真的信？”他给你讲句真话，“是的，呵呵，这个理上我还信，但是总是自己还没有看到过前生啊。”一般人都有问题。你们说：那我不然，我信。那你还是盲目的。

佛法的基础是建立于三世因果、六道轮回上。“欲知前生事，今生受者是”，今生自己一切的遭遇、行为……为什么这个脾气、这个动作、这个长相？说看相，为什么那么准？算命那么准？就是算你前生的异熟果。

你们当然不知道，有个秘密，印光法师，净土宗的这一代的祖师，绝对不讲迷信的。但是印光法师算命，我看是第一人，算的最好，他的算命还算到前生去了。那个时候不注意，后来才晓得，印光法师曾经讲：算命要算的准啊，有一本书一定要看，《地支论》，这本书我找了几十年没有找到，十二地支这本论，不是佛经的。所以，光用天干五行算，不准的。所以，印光法师不大肯给人家算命，一算，你前生是个什么东西变的，他也知道了，呵，这个不好玩，管他呢，看到一个人，哎呦，是一个麻雀变的、蚯蚓变的……那有什么好玩啊，呵，不好玩，对不对？

所以，这个十二因缘里头，“作者及与受者，有如是名，如是种”，前生的种性，带来现在的现行；我们现在的行为，善、恶、无记是未来的种子啊。你们不要“哦，我不在乎！”你那个假骄傲、假气派有什么用啊，你不在乎？轮回里把你拽下去，快得很啊，拽到你在乎的那个地方。

虽然无作者、无受者，你证到了那个性空，你再来谈这个话；没有证到，受起来还是够你受哦！够你受的，难受的很！业果是本空，但是，当你受的时候，真是受不了，对不对？过后一想皆空，再苦也“哈哈”一笑。当你在受苦的时候，你笑得出来啊，笑不出来。缘起的时候，你硬有受者、有作者，到达性空的时候，那你再讲这个话不迟。

所以，“有如是名，如是种，如是姓”，我现在姓什么？变成什么人？“如是饮食，如是领受”，吃这个样子的饮食。我们这一生，有些人喜欢吃青菜、有些人喜欢吃鱼、吃臭豆腐、有些人喜欢吃辣椒、有些人喜欢吃大蒜、有些人喜欢吃海鲜、有些人喜欢这样……都是业。

为什么说我的胃不接受？我的身体不……业果报应，都是异熟因果的细债。所以，“如是种，如是姓，如是饮食，如是领受”，这个样子的……

“又于此中有二种果及二种因。二种果者。一自体果。二受用境界果。二种因者。一牵引因。二生起因。自体果者。谓于今世诸异熟生六处等法。受用境界果者。谓爱非爱业增上所起六触所生诸受。牵引因者谓于二果发起愚痴。愚痴为先生福非福及不动行。行能摄受后有之识令生有芽。谓能摄受识种子故。令其展转摄受后有名色种子六处种子触受种子。为令当来生支想所摄识名色六处触受次第生故。今先摄受彼法种子。如是一切名牵引因。”（三十一卷）

寿命的长短，“如是长寿，如是久住”，我现在活到多久，等等。“如是极于寿量边际”，乃至于无量寿，每一点都是异熟因果。虽然说无作者、无受者，可是因果历然。

“又于此中有二种果及二种因。二种果者，一自体果，二受用境界果。” 记住啊，果里头有两种，“自体果”、“受用的境界”。

“二种因者，一牵引因，二生起因。” 怎么叫做自体果呢：

“自体果者，谓于今世诸异熟生六处等法。” “自体果”就是说，我们现在所得的生命，是前生果报来的，“今世诸异熟生”，前生果报异熟所得的生命，“六处”，六根不同，眼、耳、鼻、舌、身、意，大家不同。同样的，大家都生来这一副眼睛，有人是天生色盲，我们一百个人一百双眼睛，站在这里看东西，同一个目标，你要是拿仪器测验下来，一百个人各人的感受都不同，都看这个东西是绿色的，但每个人眼根的组织、眼神经的组织，感受不同，心理的感受，那个绿的作用也不同，为什么？各人“自体果”的感受不同。

所以，同样是个人，有人吃菜，“哎，这个盐巴太咸。”“我吃还淡了一点点。”自体果，眼、耳、鼻、舌、身、意，你的思想为什么个性那么偏激？有些人那么宽大、那么高明；有些人那么笨、那么，那么那么……就是那么的了，这些“那么的”即“六处等法”，就是“自体果”。 那么，什么叫“受用境界果”呢：

“受用境界果者，谓爱非爱业，增上所起六触所生诸受。” 我们生在这个世界上，自体本身的六根各人不同。同样是一个女孩子，一个女孩子长的又胖又大、又高又大，高头大马；一个女孩子长的又小又矮，一个那么漂亮，一个那么……各人不同。你说各人不同，你说某人很丑，一个男人一样，一个女人一样，这个人丑得不得了！唉，很多人却都喜欢他……

《庄子》里头讲一个人，庄子引用一个男人……（同学：好像是说，所有的女人见到他，都想做他的姨太太。）对呀对呀，叫什么名字啊？……噢，你也想不起来了。对，有这样一个人，庄子说，丑的不得了，人又难看，可是，所有的女人都愿意嫁给他，乃至于太太都可以离婚了，嫁给他，女孩子都愿意嫁给他，哎，奇怪了！为什么道理？他的异熟果。女人也一样，你说她丑，唉，很多人会喜欢她。人也一样，拿男女这两个之间做比方。

你说，我们大家在座的，大概都是没有钱的，钱不多了，只够吃饭而已，天天想钞票，嘿！他的异熟果钞票就是不粘拢来；有人就是钱多，出门还会撞到钱。这个求之不得，一生皆是“异熟”增上，是“受用境界果”的不同。

说“爱”，你所爱的就喜爱；“非爱”，那是你讨厌的。这些“业”，这些业报“增上所起”，过去有这个前因，这一生又生在这个家庭，又碰到这样的父母，更培养你……所以，增上缘所生起。“六触所生”，六根接触到外境所生的“诸受”，我们的感受不同。

你看，同样的气候，现在有点凉了，对不对？大家都觉凉了，而有些体质好的人，他就穿一件衣服，“嘿，这下很舒服，正好呢。”你看，蔡希文穿一件，他觉得穿得其所；你看有些身体差的人，风帽都要戴起来。就是说，“六触所生诸受”，异熟果不同，所以叫做“受用境界果”不同。

你仔细观察这个人生，你才晓得佛法之精细！每个现象那么精细地告诉你，这是科学。你拿这个现象看世间的一切事，同样一个气温、同样一个温度，每个人坐在那里的感受是不同的，有人感受到很舒服，“哎，这个温度刚好！”有人冷得要命；还有怕冷的人，里头有病的，要这个样子抱起来，难过得很，他一身都是病。一辈子都在病中，他也过了一生。然后你叫他：“你死了好不好？这个身体不好。”他还是宁可……“呵呵，能够帮我活着，还是再活着，我宁可难过一点嘛。”那个果报没有受完，受用境界所生。

这是两种果，讲了，这还是归纳性的。这两点，你看，你要写书的话，拿现在话写，都可以写很厚的书，你去调查、你去参考，不是很好嘛，佛法非常科学。讲因，什么叫“牵引因”呢：

“牵引因者，谓于二果发起愚痴，愚痴为先，生福非福，及不动行。行能摄受后有之识，令生有芽，谓能摄受识种子故，令其展转摄受后有名色种子，六处种子，触受种子。为令当来生支想所摄识、名色、六处、触、受次第生故，今先摄受彼法种子，如是一切名牵引因。” 牵引因就是攀援，连锁的关系，一个勾一个，挂钩一样，一个勾一个，相互的关系。印度文化是分析的，佛说得很详细。中国的《易经》就是一个字，“互”，互卦，相互关系的互。你看“互”字，就是这样写的，两个这样勾着，对吧？你们会写“互”字吧？相互关系的这个“互”字，就是两个挂钩。所以，叫我们看清楚什么叫“牵引因”。

所谓“二果”，哪二果？晓得吧？对，刚刚讲了，如果你说一个是苹果，一个是水果，那就错了，刚刚讲了，“自体果”、“受用果”。“发起愚痴”，什么叫“发起愚痴”啊？谁肯发起愚痴啊？愚痴是笨瓜嘛。因为你根本（对）自己前生后世这些因果，现在都看不清楚，有人学佛学了很多年了，现在你问他佛法怎么修持，他还不知道呢，这不是愚痴吗？一片无明中，“终日昏昏醉梦间”，但是，愚痴多啊，没有证得菩提以前，一切众生皆是愚痴众生，都在睡觉，没有睡醒。真彻悟了，这个觉睡醒了，所以，佛者觉也。

“愚痴为先，生福非福，及不动行”，你不要认为愚痴为“先生”，聪明为“太太”，那就错了，哈。“愚痴为先”，一点，“生福非福及不动行”，照他这个本子印的，你变成愚痴为先生，那对起来就是聪明当太太。

那么，我讲个笑话给你们听，“愚痴为先生”的话。禅宗有个公案，有位居士去见一位大禅师，说：“听说学佛的人要吃素，我是喜欢吃肉啊。”他说：“师父啊，你看吃肉好、吃素好？”——（对某同学说）你都懂，你的佛学都很好，可惜没有证到，哈。那个禅师就答复他：“吃是先生的禄，你命中该有此吃；不吃是先生（中丞）的福。”中丞是那个官名。不吃嘛是你的福报，不杀生了，当然福报更好。这个“先生福”，就是这个道理。

他说，“愚痴为先”，因为我们无明，所以生出来福——人世间所谓认为，受用的境界好，就叫做福，有福；受用的境界差，就叫做苦、无福，对不对？所以，生这个“福非福”，“及不动行”，怎么叫“不动行”？我们都在动中行，很坚固、牢固地向前面造业，就不动，动摇不了。由于“行”——不动是在动啊，动得太快了，所以我们切断不了。等于我们的妄想，为什么大家想清净，妄念停不了呢？妄念来的太多了、太快了，对不对？因为它太多、太快，速度太快，所以你动摇不了它。行念，太快就是行念太重，行速。

因为行，无明缘行，“摄受后有之识”，行缘识，因为无明动力引发了识的种子，唯识的种子发“芽”。那么，以后就是“名色”、六入，十二因缘，乃至于“想”，等等，一个一个连锁的关系，叫做“牵引因”。

这就是我昨天跟大家讲，大家学了佛学，用不到，真可惜！你打起坐来，不会做别的工夫，你就参佛学，一念之间就是十二因缘，这一念就是十二因缘。

我们现在出个题目，这一念，一呼一吸之间叫做一念。一念有无数刹那，勉强讲，假定叫它是八万四千刹那。佛说，一弹指之间，两种说法，一种说是，这么一弹指是二十个刹那；又说，一弹指是六十个刹那，所以刹那之快。所以刹那之间还不仅是眼睛一眨，眼睛一眨等于是六十六十五个刹那。这一刹那之间就有十二因缘，谁能够说的出来？我赶快拿钞票，两百块！你们参参看，参过没有？平常这个问题大家想过没有？没有，免谈了，你看，多可惜啊！你们说：哎呦，佛学院也住过，佛经也看过，佛教刊物也看过……有什么用？

整个的台湾，总有一二十本佛啊、道啊这种宗教的刊物，有几十本，我这里经常莫名其妙地接了一大堆，写给我名字，真可惜呀！叫人家不要寄来，也无法通知。寄来以后，我打都不打开，因为打开以后，就是无明缘行、行缘识，反正是这一套，六根、六尘、十八界，颠颠倒倒，翻过来翻过去，没有第二套东西，没有看得。但是，都是写过来、写过去，自己都没有用上功。

你说，一念之间……你们上座参究一下。

所以，为什么佛经说，声闻众的弟子，佛在世的时候，当时听佛的声闻，一听圣教量，听佛当时的说法，立刻都证果了，怎么证进去的？佛说法是讲道理，他在理上，一念，所以言下就顿悟了，就成道了。

那么你说，那因为他因缘好、福报好，碰到佛啊。那现在佛经还在啊，也并没有什么差得很远。你也看了，进去了吗？怎么叫没有福报呢？你自己没有回头在心上做工夫啊，问题在这里。

昨天告诉你，一念起来，我们起了念头来，做得了主吗？任何一个人，做得了主啊？哦，无明，这个念头莫名其妙就来了。你越打坐，莫名其妙的念头更多，原来没有想到的事，念头都来了，对不对？所以，一念无明。

这个无明本身就是行啊，它是个力量。无明本身有分别的，譬如这个念头来，你突然想到，“啊，我那双旧皮鞋放到哪里去了？”就在这里打坐念佛，忽然想到旧皮鞋去了。然后又想，“哎呀，对了，我放到哪里去了？……不要乱想，妄念。”无明缘行、行缘识。那么，这个里头的名色呢？“旧皮鞋”、“莫乱想”，名、色都有。所以，这一念，生老病死十二因缘都全的，你参参。

这个就是叫你学因明逻辑了，这一念之间，就具备了十二个次序的逻辑，一个轮回，十二道，就是一念无明起，有那么可怕！

但是你不要搞错了，“所以啊，我想那个念最好不要来……”你这个就是无明，念不来，那是无记啊，呵，对不对？无记是大昏沉啊，又不对了。所以你看，同样的佛学理，你们都用不上。

佛学院有什么用啊？“院佛学”也没有用啊！别的地方读的是佛学院，我们这里是院佛学啊，有用吗？所以，你理上既不能入，行上也不能到，号称学佛，都是自欺欺人。

现在经典上告诉你，在这个方法上观法、正思维，就可以进入。所以我告诉你，一念就具备十二因缘，何必参三世的十二因缘，那更多了。

所以，为什么佛在世的时候，许多比丘一听佛说四谛，鹿苑中的乔陈那等五大比丘就证果了？后来一说十二因缘，多少无量比丘就证果了。你以为他们都是吃苹果的啊？人家听一句话，当时回转来就参进去了。我们呢，看了、听了没有用，“嘿，好看……不要吵啊，我要看书哦。”有什么用啊！

先休息一下。

# 南师讲《瑜伽师地论》第二十八讲

“云何勤修界差别观者。寻思六事差别所缘毗钵舍那。谓依界差别增上正法听闻受持增上力故。能正解了一切界义。谓种姓义及种子义因义性义。是其界义。如是名为寻思界义。又正寻思地等六界内外差别发起胜解。如是名为寻思界事。又正寻思地为坚相。乃至风为轻动相。识为了别相。空界为虚空相。遍满色相无障碍相。是名寻思诸界自相。又正寻思此一切界以要言之皆是无常乃至无我。是名寻思诸界共相。又正寻思于一合相界差别性不了知者。由界差别所合成身。发起高慢便为颠倒。黑品所摄。广说如前。与上相违便无颠倒。白品所摄。广说如前。如是名为寻思界品。又正寻思去来今世六界为缘得入母胎。如是名为寻思界时。又正寻思如草木等众缘和合围绕虚空。数名为舍。如是六界为所依故。筋骨血肉众缘和合围绕虚空。假想等想施设言论。数名为身。复由宿世诸业烦恼及自种子以为因缘。如是名依观待道理寻思诸界差别道理。又正寻思若于如是界差别观。善修善习善多修习能断憍慢。又正寻思如是道理有至教量。有内证智。有比度法。有成立法性。难思法性。安住法性。如是名依作用道理。证成道理。法尔道理。寻思诸界差别道理。是名勤修界差别观者。寻思六事差别所缘毗钵舍那。云何勤修阿那波那念者寻思六事差别所缘毗钵舍那。谓依入出息念增上正法听闻受持增上力故。能正了知于入出息所缘境界。系心了达无忘明记是阿那波那念义。如是名为寻思其义。又正寻思入息出息在内可得。系属身故外处摄故内外差别。如是名为寻思其事。”（三十一卷）

我想，这一段的道理，都是在理上要自己去参的，我们现在可以跳过去这一段。所谓跳过去，并不是说不重要，很重要。在理上参的，我想，大家，尤其是我们这一堂，少数是相应，多数不大相应，因为大家不是搞思想的，尽管在读书，并不一定搞思想。所以，哲学硬是要哲学的头脑，逻辑要逻辑的头脑，不是逻辑的头脑学逻辑硬是会“逻”住了，哈，头脑搞得越逻越疯，然后还是不懂逻辑，然后，还认为逻辑不重要。尤其是东方人，逻辑头脑很不够。所以，这一段，少数相应的可以自己去研究；不相应的很多，在这里不大契机。你们觉得如何？我这话公平不公平啊？如果认为公平，不反对就算同意了，嗯，反对啊？（众笑）反对，那就要讲下去了，哈。要讲下去的是多数嘛？（同学：多数。）你不能一人代表多数啊。

我们跳过去一段，你们自己想一想，有问题抽时间来问我。只跳了一节，很短的一节，跳到下面一栏，“云何勤修界差别观者”，找到了？

“云何勤修界差别观者，寻思六事差别所缘毗钵舍那？谓依界差别增上正法，听闻受持增上力故，能正解了一切界义。谓种姓义，及种子义，因义，性义，是其界义，如是名为寻思界义。又正寻思地等六界内外差别，发起胜解，如是名为寻思界事。” 界相，我们有界没有界？譬如十八界，界的范围在哪里？画一个界，我们这里有个墙、有个门，门外、门内就是两个界，有个界限，对不对？六根、六尘，十二根尘中间存在的这个是“界”。在理论上，这又是逻辑问题了，我们晓得，有个叫十八界的，“界”在哪里？“寻思”，叫我们仔细参究。好，怎么样叫做“寻思”这个“界义”呢？进一步再要“寻思界事”

“又正寻思，地为坚相，乃至风为轻动相，识为了别相，空界为虚空相，遍满色相，无障碍相，是名寻思诸界自相。” 例如我们坐起来参禅，坐禅——姑且叫它是坐禅吧，我们是坐禅还是练腿，这个中间的差别还很大，我们姑且把练腿当成坐禅。诸位也可以参究界相，这是个大话头，可以参究。“寻思地为坚相”，譬如你腿坐到发麻了，腿发麻，这个不拿形而上（来说，是）形而下的，腿发麻。腿是地、水、火、风所构拢的两条腿，骨头属于地大；腿里头，皮肤里包含的属于水大，血液所构成的；里头有气走不通，风大；有煖，没有死以前，这个腿不冰的，煖的，火大，地水火风四大皆在。那么观察……，所以，做白骨观等等，我不是告诉你，先要了地大，地大入手，所以“寻思地为坚相”。“乃至风”，你们觉得气脉跳动，是风大的动，流动，“风为轻动相”。然后感觉到腿发麻、腿痛，“识为了别相”，这个识有了别相。“空界为虚空相”，地、水、火、风、空，“遍满色相，无障碍相”。

换句话说，你正思维禅修的时候，参这个四大的界相，同样可以证入，这是属于毗婆舍那，正观，不是所谓观想，不加一个“想”字，毗婆舍那正观。

正观，所谓周遍寻思，审择寻思，周遍观察，审择观察。那么，我们普通经常用的名词是你要返照、反省——我们这里用惯了反省这个名词，以为检查自己思想对不对、行为对不对，这样叫反省，这是粗的。周遍寻思，谛审寻思，周遍观察，谛审观察，这就是真反省，同样的可以证果。

“又正寻思，此一切界，以要言之”，简单地讲， “皆是无常，乃至无我，是名寻思诸界共相。又正寻思，于一合相界差别性不了知者，由界差别所合成身，发起高慢，便为颠倒，黑品所摄，广说如前。” （按：“合相”，有版本是“念想”，南师是以合相解说）注意啊，你们千万注意，你们自己的书，可以在上面标起来。《金刚经》讲到“一合相”，历代祖师解释《金刚经》的一合相，说来说去都不清楚，乃至有些邪门外道的，解释说一合相就是双修法，一合相……都加上了，等等。当然，你们没有看到过，我先讲给你们听了，将来你们看到，哎呦，道家南宗的、密宗的，“哦，一合相，一合相，所以佛说一合相者不可说、不可说，因为它是双修法。”有如此的解释，这些是该打屁股九百板，乱解释。

“一合相”者就是根尘相合、心息相合、心物一合，就是“一合相”。所以，这里有一合相的名称，看到了吧。所以，将来你们解释《金刚经》，把这一节可以拿上了，弥勒菩萨说的哦，谁也不敢动摇你。

所谓“一合相界差别性”，既然是一合相，譬如我们的两个手，这么相合（师动作示），一合相，你把它合得很紧，这个中间有没有界限呢？当然有，对了，这个中间的“界差别性”。

这个中间“不了知者”，譬如我们做化学实验，一个化验杯里，丢下两种药品混合在一起；譬如，面粉里放盐巴或者放白糖，就变成一合相了。你说，这个中间有没有界的差别？面粉是面粉，糖是糖，有差别吗？照物理科学的道理有没有差别？有，对。所以，照科学的方法，同样可以把它分解的，糖归糖，面粉又归面粉，可以分解开来，对不对？因为中间有界性的差别。所以说，这个“界差别性不了知者，由界差别所合的成身”，我们这个生命的身体，地、水、火、风……

你们在座住在这里的，赶快拿衣服啊，你们的脸色统统变黄了，我在你们的“界上”就看出来了，这一阵天气的湿度增加了三度，我这个寒暑表上知道了，我的身体上知道。这一下，一个钟头以内，湿度增高，所以冷得……你们脸上都有湿气，变黄了。所以，加衣服的快加啊，不然，我那个药柜子又糟糕了。这个“老师要药。”那个“老师要药。”老师的药不要紧啊，那个药是钱买的啊，所以拜托，你们加衣服。

“由界差别所合成身”，我们是地、水、火、风合拢来成这个身体，发起贡高我慢，“便为颠倒，黑品所摄”，界差别所合成身……有些人，你看，英雄气概，男人长得好的，顾盼生姿，中文四个字，顾盼生姿，很英雄。你看，电视上看到毛泽东的老婆，今天（一九八零年十一月二十日）上台受审的时候，还是一副王侯相（众笑）。因为她的“界差别”相，自生高慢，“便为颠倒，黑品所摄”，自身为我，“广说如前”。

“与上相违，便无颠倒，白品所摄，广说如前，如是名为寻思界品。” 所以说，“寻思界品”，属于白品的话，就没有颠倒一样可以证果。

“又正寻思，去来今世，六界为缘，得入母胎，如是名为寻思界时。” 再参究，由这个法门来修、参究，可以得宿命通。当然不是你们一下就做得到，所谓“思入风云变态中”，慢慢参，参自己的色身怎么构成。当我们入胎的时候，过去、现在、未来三世；“六界”，地、水、火、风、空、识，六缘所生成胎，生我的身，这个叫“寻思界时”。

“又正寻思，如草木等众缘和合，围绕虚空，数名为舍，如是六界为所依故。” 所以，我们这个身体：

“筋骨血肉众缘和合，围绕虚空，假想等想施设言论，数名为身。” 都观察清楚。

所以，我叫你们入手先看《显密圆通成佛心要》，上面扼要简单的都有。可惜，你们一拿到，听到密法，就“哈那达拉的……”，最高兴了，上面那个显教部分看都不看，以为佛学院都读过了，懂了。才没有懂！显教的寻思是同样可以入道的。

现在讲一个人生命的构成，外面的物理世界和我们色身世界的关系，在这个上面参究，一样可以证道。

“复由宿世诸业烦恼，及自种子以为因缘，如是名依观待道理，寻思诸界差别道理。” 再由身体内在的观察寻思反照，为什么我变成这个个性？为什么我脑筋那么笨？为什么我不能成道？为什么不能证得菩提？用逻辑寻思的方法，一样一样地推究，由宿世晓得，我今天头脑的聪明与笨，业力的脾气大与小，病多与健康，都是由过去世的一切业的“烦恼及自种子”所带来。他说，这种修法名为“观待道理”，正观毗婆舍那，“待”，相对性，“寻思诸界差别道理”。

“又正寻思，若于如是界差别观，善修善习，善多修习，能断憍慢。” 这就是印度的文字，也就是可以看到菩萨们说法的慈悲，一句一句加重语气，等于你们现在话的演讲，这个可悲啊！真可悲呀！太可悲了！就是这个道理。

所以说，“界差别观”，“善修”，叫我们好好去修行；“善习”，好好去练习。“善多修习，能断憍慢”，因为此中无我，没有什么可骄慢的，这要亲证。

“又正寻思如是道理，有至教量，有内证智，有比度法，有成立法性，难思法性，安住法性，如是名依作用道理、证成道理、法尔道理，寻思诸界差别道理，是名勤修界差别观者，寻思六事差别所缘毗钵舍那。” 他说，我们在参究做工夫的时候，“正寻思如是道理，有至教量”，就是圣教量，有佛经可以做证明。“有内证智”，自己到达没有到达，自己知道，“如人饮水冷暖自知”，是“内证智”。“有比度法”，也可以比较的，妄念比较，看看人家到了，看《高僧传》，哦，到了，气脉也起变化了，体能、气质也变了，这是“比度法”来的，比量来的。“有成立法性，难思法性，安住法性”，这个叫做“作用道理”，作用道理是工夫。观待道理是观察它、反省它。所以，有作用道理，有“证成道理”，自己工夫到了哪一步，自己很清楚。所以，自己工夫到了哪一点，然后问老师，“嘿嘿，你看我这个、那个，怎么样啊？”可见内证智一点都没有，那不晓得是什么智了。所以要“证成道理”。“法尔道理”，诸佛菩萨的大境界，自然如此，“不思而得，不勉而中”，自然清楚了，“寻思诸界差别道理，是名勤修界差别观者，寻思六事差别所缘毗钵舍那”。

“云何勤修阿那波那念者，寻思六事差别所缘毗钵舍那？” 这就讲到数息观，就是天台宗所引用的这一套。可惜，后世一修天台宗，智者大师也交代得很清楚，所谓数息观叫做六个什么？（同学答：六妙门。）啊，六妙门，哪六妙门啊？（同学答：数随止观还净。）哦，大家抓到前面的数，搞了一辈子打坐，就在那里数“钱”，数自己的气，一、二……呼吸进来。你数了半天，数气干什么？你不是跟自己赌气嘛！那个气进来，出去，又空掉的，你尽管数它干嘛？智者大师交代得很清楚，你们看不清楚啊。数息是当你的心散乱得很了，姑且借这个心息相依数一下，心慢慢静下来，数息，粗呼吸慢慢变细，变细呼吸了，就不要再数下去了。第二个字就来了嘛，第二个数了息以后是什么？随，对呀，差不多你就不要在那里当会计了，给人家管钱干什么？给人家管钱，还有一千五百块钱拿，或者一万五千块钱拿，还不错呢；你给自己管呼吸，在那里尽数，数了半天，一坐数千息，都数下去，这是干什么！？有人数了一辈子！“你修什么法门？”“数息观。”“修得怎么样？”“哎呀，总也数不好哎，数数就忘记了。”哪能数得好？！愚痴加笨蛋，笨蛋加臭蛋，臭蛋加混蛋！多可惜！

他明明告诉你六个步骤，你数到差不多心宁静了，就跟着息走了，不要加数了。

第三个什么啊？止，哦，慢慢慢慢……跟着息就慢慢静下来，好像呼吸没有了，念也止了，呼吸也停止了，很快的嘛，一念之间就是六妙门。可惜你们不懂啊——不是你们了，你们都很高明的，我是说那些数息的人不高明。你们也数啊？啊，同样不高明。

所以，现在告诉你毗婆舍那，修数息，修息，一呼一吸“息”就是一呼一吸之间。

“谓依入出息念增上正法，听闻受持增上力故，能正了知，于入出息所缘境界，系心了达，无忘明记，是阿那波那念义，如是名为寻思其义。” 这是讲数，但是中间有个道理，当你修呼吸出入的时候，能“正了知”，呼吸这一口气进来了，知道，“正了知”；出去了，晓得出去了，所以，“正了知于入出息所缘境界”。在这个境界上，“系心了达”，心念和呼吸配合为一，怎么叫配合为一？每一个进来也知道，出去也知道，没有散乱、没有杂念岔进来，就是系心于气上，“系心了达”。“无忘明记”，中间没有无记、没有愚痴、没有忘记过，很清明地记得呼吸来往，“是名阿那波那念”，“念”是什么？念就是住在息上，就是心息相依，就是安那般那出入息。“如是名为寻思其义”。

这个里头，你晓得念头、呼吸往来，怎么叫寻思呢？参呢？我问你，为什么去修这个息啊？修呼吸干什么？听呼吸练气功啊？呼吸属于哪一大？老大、老二啊？风大，风是个什么法？生灭法，呼吸有生有灭，它也不停留，为什么？我要求无为，无生灭道，为什么要以生灭法来修啊？此中要参啊，能够这样参，正了知，“寻思其义”。所以，数息、止息等等，讲气脉、气息等等，皆是方便而已，都属于生灭法，修它就有，不修就无，皆是生灭法，要“寻思其义”，懂了吧？

“又正寻思，入息出息在内可得，系属身故，外处摄故，内外差别，如是名为寻思其事。” 就是说，你正思维“寻思”，气进来，“入息出息” ——他怎么不讲入气、出气啊？为什么古人用这个“息”字啊？（同学：细微。）有人说，息者，比气细微的叫做息。刚才还有一位同学，你认为怎么样？（同学：微细。）那同细微是一样了，不对。讲修气是风大，粗之谓风，再细一点的谓之气，最细的谓之息，普通这样解释，这是文字上表面的。你们体会哦，做工夫的人，我们呼吸一出一入之间，这个中间有一段，心粗的时候不知道，心细一点的，你晓得，一出一入之间，中间有一刹那，既不出也不吸，那个是息，听懂了？好好去体会，这个才是息。（同学：若即若往。）若即若往都加不上，只要你有一点若即若往，它就有出入相，自然的。所以，入、出两个是呼吸的往来，真正要体会的是那个息的境界。

你们真能够如此的话，当下就得奢摩他、得止，呼吸止了，心念也止。那么，显教、密宗一切殊胜的法门、功德境界就出来了，可惜你们不懂。现在，我把无上的道理都告诉你们了，也是无上的密法。什么密啊？呵，没有密，就是你们不懂，所以我就密；懂了，六祖说：密在你那里，不在我这里“密在汝边”。懂了吧？听懂了？下次要考啊，都听懂了啊，好。

刚才讲到“又正寻思，入息出息在内可得”，在身体内部你感觉得到，“系属身故”，因为这个呼吸来往靠鼻子，它在身体上。虽然鼻子不呼吸，有时候打坐起来里头跳动啊，这里气发动，那里感觉得到，你为什么感觉得到？“系属身故”嘛，因为这个时候，它属于身体内部的一种。

假定我没有生了，你到了民权东路（殡仪馆）去了呢，这个东西烂掉的时候，风大还有没有？没有？你那个肉体的烂肉上面没有啊？风大，整个虚空物理世界一样得存在，对不对？所以说“外处摄故，内外差别”，你无心的时候，这个风大本身它没有变。

所以你们看《楞严经》就进一步了，《楞严经》讲物理世界讲得好啊，“性风真空，性空真风”，尽虚空，遍法界，无所不在，“随众生心，应所知量，循业发现”，多好！

所以一般人、学者研究《楞严经》，“那是伪经，假的。”他自己书都没有读懂，不是他文字不懂，他没有修证，进不出。

在这里，弥勒菩萨告诉我们，“又正寻思，入息出息在内可得”，心内知道，“系属身故”，因为它在身上。“外处摄故内外差别”，但是，这个呼吸往来是气的关系，这个呼吸之气同外面的空气之气是连带在一起的，这还是讲粗的，真正要讲到细，那又是一门学问了。

我告诉你，我们一呼一吸里头多少营养你知道吗？自然鼻子吸进来，这个吸，由每个人的肺活量多少，身体吸收这一口气，这里头有多少是氧气，多少是碳气？碳气到身体里怎么作用，氧气有什么作用？人为什么打哈欠？脑子里氧气不够了。

所以，我告诉你们，现在的时代是科学时代，学佛，不懂科学，将来免谈了。

像我前几年闭关，我那个关房里摆两桶氧气，那些老……

“又正寻思入息有二出息有二。若风入内名为入息。若风出外名为出息。复正了知如是为长入息出息。如是为短入息出息。如是息遍一切身分。是名寻思诸息自相。又正寻思入息灭已有出息生。出息灭已有入息生。入出息转系属命根及有识身。此入出息及所依止皆是无常。是名寻思诸息共相。又正寻思若于如是入息出息。不住正念。为恶寻思扰乱其心便为颠倒。黑品所摄。是有诤法。广说如前。与上相违便无颠倒。白品所摄。是无诤法。广说如前。如是名为寻思其品。又正寻思去来今世入出息转系属身心。身心系属入息出息。如是名为寻思其时。又正寻思此中都无持入息者。持出息者入息出息系属于彼。唯于从因从缘所生诸行。发起假想施设言论。说有能持入出息者。如是名依观待道理寻思其理。又正寻思若于如是入出息念。善修善习善多修习能断寻思。又正寻思如是道理有至教量。有内证智。有比度法。有成立法性。难思法性。安住法性。不应思议。不应分别。唯应信解。如是名依作用道理。证成道理。法尔道理。寻思其理。是名勤修阿那波那念者。寻思六事差别所缘毗钵舍那。如是依止净行所缘。寻思六事差别观已。数数于内令心寂静。数数复于如所寻思。以胜观行审谛伺察。彼由奢摩他为依止故。令毗钵舍那速得清净。复由毗钵舍那为依止故。令奢摩他增长广大。若依止善巧所缘及净惑所缘。寻思六事差别所缘毗钵舍那。于其自处我后当说。”（三十一卷）

……我测验这个氧气，噢，是不同。但是我晓得，不要多了，氧气太多——像婴儿，小孩两三岁时，给他一吸氧气，这个婴儿脑子变白痴了，太多了。

所以，我那个关房里头放两桶氧气，人家说：“你不怕啊？我看到，我都不敢进来你的关房，真怕……。”我又抽烟，那个氧气碰到烟，“啪”一点，整个的房子都要爆炸了。我都在做实验。

尤其空气污染，你像在日本东京，那个开计程车的，经常停车下来，到了路旁边，把一个东西拿来，蒙一下，丢几个钱，蒙一下——他是吸几口氧气，都市是空气太糟了。氧气现在有一桶一桶卖的。我都试验过。

你晓得空气，我们这个气一出一入，这个里头，显教经典、密教里都没有了，那要另外一套法门了。若懂了这个，做起工夫来，你修行就更得力了。

所以，这个气是“外处摄”，内外有差别，“如是名为寻思其事”，科学吧，他上面叫你“寻思其义”，先参透这个理，然后呢，还要求证它的事实。

诶，你们厨房里在烧什么东西呀？（同学：……）对嘛，是有个东西，你们还摇头，氧气都不晓得闻，色声香味触，这是香。

“又正寻思，入息有二，出息有二。” 诶，来了，入息有两种，出息……。

“若风入内，名为入息，若风出外，名为出息。复正了知，如是为长入息出息，如是为短入息出息，如是息遍一切身分，是名寻思诸息自相。” 就是你们修道家、密宗的气脉。你以为鼻子这里的呼吸叫息呀？刚才给你讲，息，是鼻子里即不呼也不吸，停止的那一段；慢慢增加，就是内在息，内在息就是道家、密宗所讲的气脉。里面了解了，身体哪一部分的气在动，“如是息遍一切身分”，全身都有气。

所以人的呼吸并不是靠鼻子，你晓得，一个人，假设地下挖个洞把你活埋了，不要把你整个人活埋起来，只要把土活埋到心脏以上，你就死了，因为下面一半的呼吸没有了，皮肤都在呼吸，我们的肛门大小便处都会呼吸，所以，每个细胞都在呼吸。

因此说，你懂了这种科学的原理，你修气脉很容易，什么叫气脉？古人因为不懂科学……要想打通气脉，现在是可以利用物理科学的时代。譬如，我可以告诉你，利用氧气可以使它憋通，很快——但是你不懂哦，像我拿氧气来玩，那都是钱又花了，命又拼了，而且自己冒险测验，这个叫“寻思诸息自相”。

“又正寻思，入息灭已，有出息生；出息灭已，有入息生。入出息转，系属命根，及有识身。此入出息及所依止，皆是无常，是名寻思诸息共相。” 对吧，刚才给你讲过，你要研究“出息生”，出息，这一口气出去，没有了，这个中间有一刹那，叫“入息生”，进来的气，这个一出一入之间互相“转系”，连锁的关系，构成了“命根”，属于命根的长养气，还不是根本气。

譬如我们这个人，生命很短，把鼻子、喉咙这个气呼出去，不进来，立刻死亡，很简单。所以，把气管一插，死掉了，生命的命根就是靠呼吸一进一出的氧气重要。

“及有识身”，煖寿识相依。煖同呼吸风息有连带关系，火风二大连在一起，地水二大连在一起。所以，人死的时候先是地大沉重，老了，脚都拿不动，要死的人，“哎呀，我的手在哪里？脚不知道了……”那个地大完了；地大完了，大小便也冒出来，冷汗都出来，水大先完了；地水两个完了以后，身上慢慢开始冷了，冷了是火大走了；冷到哪里，风大，气就从哪里走，最后“呃呃呃”就完了，风大最后一走，识就跑了。这个要研究啊，你们要做工夫，就在这个四大上好好研究。

你看，婴儿一生下来，一出娘胎，大概只有这样长、这样大，脐带一剪断，马上长大，空气压迫进去，嘴“哇！”那一声啊，十万八千个毛孔，十万八千根针插进来一样！那个气膨胀——生苦，可是你们都忘了啊，吃过这个苦头都忘了，好好寻思嘛，找回那个境界。

有人，我们同学里也有人入胎的时候还记得，出胎也记得，生下来还记得，也有这种人。

所以，“此入出息及所依止，皆是无常”，不能永恒，所以无自性。“是名寻思诸息共相”，观察清楚。

这一段我们讲的经典是什么范围啊？什么“托个钵”，干什么？现在，我们讲的托钵什么？（同学：毗婆舍那。）哦，毗婆舍那，不是托钵化缘，哈。是观的境界，所谓观，就是你要参究。

“又正寻思，若于如是入息出息，不住正念，为恶寻思扰乱其心，便为颠倒黑品所摄，是有诤法，广说如前”。注意，一呼一吸之间是一念，一念之间“不住正念”，注意，这是戒律，尤其是声闻出家比丘，乃至于在家居士们要修。“入息出息，不住正念，为恶寻思扰乱其心，便为颠倒，黑品所摄”，就是造恶业，厉害不厉害？这就是戒定慧的戒。“是有诤法”，就是内心的妄念，所谓天人交战，“诤法”。“广说如前”，前面讲过。相反的呢：

“与上相违，便无颠倒白品所摄”，这是善业 “是无诤法，广说如前。如是名为寻思其品。” 所以正念念念清净，甚至把念观空。

“又正寻思，去来今世，入出息转，系属身心，身心系属入息出息，如是名为寻思其时。” 当我们修数吸观的时候，“寻思去来今世入出息”，因此，有一呼一吸要来，所以，我们好像命还活着，才有这个身心。换句话，因为我们有身心，所以才有出入息，“如是”，这个样子叫做“寻思其时”但出入息无自性，其体性空。

“又正寻思，此中都无持入息者，持出息者，入息出息，系属于彼，唯于从因从缘所生诸行，发起假想施设言论，说有能持入出息者，如是名依观待道理寻思其理。” 这都是重复的，同上面一样。

“又正寻思，若于如是入出息念，善修善习，善多修习，能断寻思。” 这是一节，就是说，你能够修出入息，这个方法修行修好了，自然没有妄想，“能断寻思”。

“又正寻思如是道理，有至教量”，就是经典 “有内证智，有比度法，有成立法性，难思法性，安住法性，不应思议，不应分别，唯应信解。” 这是弥勒菩萨吩咐的话“唯应信解”。

“如是名依作用道理、证成道理、法尔道理寻思其理，是名勤修阿那波那念者，寻思六事差别所缘毗钵舍那。” 这样参究这个理，就是修止观的正观。

“如是依止净行所缘，寻思六事差别观已，数数于内，令心寂静，数数复于如所寻思，以胜观行审谛伺察，彼由奢摩他为依止故，令毗钵舍那速得清净。” 总而言之，要修定，以修定为根本，“奢摩他为依止故，令毗钵舍那速得清净”，观慧，由观发起了真正的智慧，“速得清净”。

“复由毗钵舍那为依止故”，相反的，靠你的观慧成就， “令奢摩他增长广大。” 所以，慧力、理越通，定力越大。

“若依止善巧所缘，及净惑所缘，寻思六事差别所缘毗钵舍那，于其自处，我后当说。” 将来再讲，后面再说。这个不是无著菩萨说的，是弥勒菩萨讲的，你们再听，慢慢等到他讲吧。

今天到这里为止，好不好？（起！敬礼！）

# 南师讲《瑜伽师地论》第二十九讲

“复次此中有九种白品所摄加行。与此相违当知即是九种黑品所摄加行。云何名为白品所摄九种加行。一相应加行。二串习加行。三无倒加行。四不缓加行。五应时加行。六解了加行。七无厌足加行。八不舍轭加行。九正加行。由此九种白品所摄加行故。能令其心速疾得定。令三摩地转更胜进。又由此故于所应往地。及随所应得。速疾能往能得无有稽迟。黑品所摄九种加行。不能令心速疾得定。不令三摩地转更胜进。又由此故于所应往地及随所应得。极大稽迟不能速疾往趣获得。云何名为相应加行。谓若贪行者。应于不净安住其心。若嗔行者。应于慈愍安住其心。若痴行者。应于缘起安住其心。若憍慢行者。应于界差别安住其心。若寻思行者。应于阿那波那念。安住其心。若等分行者或薄尘行者。应随所乐攀缘一境安住其心。勤修加行。如是名为相应加行。云何名为串习加行。谓于奢摩他毗钵舍那。已曾数习乃至少分。非于一切皆初修业。所以者何。初修业者。虽于相应所缘境界勤修加行。而有诸盖数数现行身心粗重。由是因缘不能令心速疾得定。如是名为串习加行。云何名为不缓加行。谓无间方便殷重方便勤修观行。若从定出或为乞食。或为恭敬承事师长。或为看病。或为随顺修和敬业。或为所余如是等类诸所作事。而心于彼所作事业。不全随顺不全趣向不全临入。唯有速疾令事究竟。还复精勤宴坐寂静修诸观行。若有苾刍苾刍尼。邬波索迦。刹帝利。婆罗门等。种种异众共相会遇。虽久杂处现相语仪。而不相续安立言论。唯乐远离勤修观行。又能如是勇猛精进。谓我于今定当趣证。所应证得。不应慢缓。何以故。我有多种横死因缘。所谓身中或风或热或痰发动。或所饮食不正消化。住在身中成宿食病。或为于外蛇蝎蚰蜒百足等类诸恶毒虫之所蛆蠚。或复为人非人类等之所惊恐。因斯夭没。于如是等诸横死处。恒常思惟修无常想住不放逸。由住如是不放逸故。恒自思惟。我之寿命傥得更经七日六日五日四日三日二日一日一时半时须臾或半须臾。或经食顷。或从入息至于出息。或从出息至于入息。乃至存活经尔所时。于佛圣教精勤作意修习瑜伽。齐尔所时于佛圣教。我当决定多有所作。如是名为不缓加行。云何名为无倒加行。谓如善达修瑜伽行诸瑜伽师之所开悟。即如是学于法于义不颠倒取。无有我慢。亦不安住自所见取。无邪僻执。于尊教诲终不轻毁。如是名为无倒加行。”（三十一卷）

现在，这一段起，有许多可以跳过去、念过去，但是都是正式修持最重要的地方。现在，我们不要忘记了，讲修止观，修定、修慧，佛法的高明处就是慧，最后是般若，这是同一切宗教、一切外道的不共法，是般若，般若是修慧来的。打坐，不过是修止、修定的一个初步的练习，这不算是佛法的不共法，那是个共法。现在讲修慧的重要，修慧的初步，就是修毗婆舍那，观，观行，观的修行。现在都是讲修观的部分，这个基本不要忘记了，不然不晓得自己在搞些什么，尤其你们前后没有复习的，都是莫名其妙。

打坐修定，打坐是很粗浅的，是共法。修定固然是难，但是不算太难；修慧，你看着很简单，很难。

“复次此中有九种白品所摄加行”， “白品”就是善法的“加行”， “与此相违，当知即是九种黑品所摄加行。云何名为白品所摄九种加行？一相应加行，二串习加行，三无倒加行，四不缓加行，五应时加行，六解了加行，七无厌足加行，八不舍轭加行，九正加行。” “不舍轭”，“轭”就是牛拖车时，挂着脖子上的一个圈，随时要“不舍轭”，也就是老子说的，“圣人终日行，不离辎重”，一放逸就不行。

“由此九种白品所摄加行故，能令其心速疾得定”，观行不成就，大家不能得定，是理不透，理没有参透。所以，毗婆舍那是有如此重要。而要想修观行，修这“九种白品”，善品所包含的“加行”，可以使心很快得定。我们真正不能定的原因，不是身体不能定哦，是心不能定。

“令三摩地转更胜升进。” 心真得定了以后，使你的三昧——定不一定是三昧，使你的各种三昧越来越向上进、升华。

“又由此故，于所应往地，及随所应得，速疾能往能得，无有稽迟。” 所以，修了善品的九种加行，由于这个理由，你所应该想住在哪一种地，哪一种地位，或者小乘的九次第定，大乘的十菩萨地，你应该到的都会到，“及随所应得”，随便你，随意所得，很快的能够得到，“无有稽迟”，不会慢，很快。

“黑品所摄九种加行，不能令心速疾得定，不令三摩地转更胜升进。又由此故，于所应往地，及随所应得，极大稽迟，不能速疾往趣获得。” 同样你在修行，修的是黑品的业，所以永远不能得定，也永远不能得到所应得的境界。所谓黑品、恶业，都是在轮回、散乱、烦恼中过的，这个理由先讲明，正反的

后世的佛学，佛过世以后，这些大菩萨们著的论非常合逻辑，看它很啰嗦，（若）在我们中文讲，讲了一面，下面就懂了；可他们不是，非要详细地告诉你，正面是怎么样，反面的，虽然是同样的那几句话，同样地再讲一道。现在一点一点地分析。

“云何名为相应加行？谓若贪行者，应于不净安住其心。若嗔行者，应于慈愍安住其心。若痴行者，应于缘起安住其心。若憍慢行者，应于界差别安住其心。若寻思行者，应于阿那波那念安住其心。若等分行者，或薄尘行者，应随所乐攀缘一境安住其心，勤修加行。如是名为相应加行。” 这还都属于修行的加行法，加行法就那么多！就是说，欲念重的人、贪恋重的人，贪恋这个世间、贪恋欲念，要修不净观，所以，第一个就是不净观。所以，不净观、白骨观为什么那么重要？就是打破自己无始以来第一贪欲念的那个习气，必须要修。当然，许多人修了不净观，自己没有见过那个场面，也很可爱，对不对？你们到国防医学院看人家解剖，前天去了，回来饭吃得下吗？（同学：吃得下。）照吃不误，不净观对你们也没有用，呵，白骨，纵然白骨也风流啊，那怎么办啊，哈。所谓不净观，不一定是要看死人啊，懂了吧？广义的，一切都是厌恶，就是厌恶贪念重的人多多体会世间的不净，就会起厌恶之心。

所以，在别的经典上，学佛的第一步，看你有没有发起厌离心，厌恶这个世间的一切，就是认为都是不净。譬如说，人事是非多、烦恼多，都是不净，广义的不净如此。狭义的，先叫你看这个死人，看这个烂了的、肿了的，这个不净观是先了身，了自己这个色身之贪念，晓得总归要坏，总归是那个样子。广义的不净观，那还要多……。这是必须要修的——所谓这个，还只是加行，还不算是正修正思维，但是，非修这个加行不可。

嗔心大的，对一切众生要修“慈愍”观。你们对慈愍观，做得起来吗？嘴里都会做，慈悲得很啊，心肠坏得很，呵，永远都动不了。所以“安住其心”，这四个字，做到一点点都很难，既不能“安”，又不能“住”。偶然一念\*起来，孟子说“恻隐之心，人皆有之”，不一定，不一定。有人持刀杀人，“嘿，这很好玩。”还有人看到杀人的时候，拿着包子、馒头，在那里等着，沾那个热的血，赶快吃下去，吃补，呵，哪里有慈悯观，很难。你不要觉得我是不会有嗔心，每一个人都有嗔心，很大的！

“痴行者，应于缘起”，看一切都是因缘所生法，因缘所生法大家都会讲，但没有看空没有用心体会过。所以，由此看来，佛经说的，我们一看就懂，这些都不需要修。你回转来仔细一想，为什么诸佛菩萨都是那么讲？难道是……好像选举时，“投我一票”一样的，“第三号、第五号，拜托拜托，我一定替你服务，投我一票！”他们不是搞这个宣传的，诸佛菩萨不是搞这个宣传。为什么那么再三地强调？我们现在回转来反省，每一样，不是修不起来，都可能去修，但就是不会做到，更不会做到“安住其心”。这就是问题来了，明知道是空，“看得破，忍不过”；明知道应该慈悲，“想的到，做不来”。所以，“安住其心”都不能做到，因此定慧都不相应。

譬如“骄慢”的人，人天生都有些骄慢，习气带来的。“应于界差别安住其心”，六道轮回、三界天人都有差别。所以，我们看不起人家，上界的人看我们更看不起。所以，我们吃的饮食……看狗吃的大便很臭，狗觉得很香啊，它吃得津津有味，我们的界地位比它高，所以看它很脏。天人看我们吃饭，也等于我们看狗吃饭一样，他也觉得很脏。把这个“界差别”弄清楚了以后，所以没有什么骄慢心。

思想太多，应修“阿那波那”，听呼吸、观呼吸，数息法门等。但是，有人数了几十年，越数思想越乱。所以，“安住其心”四个字是这样。

“等分行者”，有人贪嗔痴慢都是一样的重，或者是一样的轻，总而言之，应该修一个“攀援一境”，心一境性，专一一点“安住其心”。

这些都是“勤修加行”。 所以，我们大家现在加行都没有做到，何况得止。

“如是”，这些都是讲“相应加行”,为什么叫相应加行？同你要学佛、修定、修慧的观念相应了，关联非常大，它是互相感应的，有这样大。所以，这些都是“白品所摄”加行，走善业道的。

“云何名为串习加行？谓于奢摩他、毗钵舍那，已曾数习，乃至少分，非于一切，皆初修业。所以者何？初修业者，虽于相应所缘境界勤修加行，而有诸盖数数现行，身心粗重，由是因缘，不能令心速疾得定，如是名为串习加行。” 就是说，我们的修行要累积，功德就修功德，一点一点，一毛钱一毛钱地赚来。一分一分，一毛一毛加上去，变一块；一块一块加上去，变十块，慢慢，一串一串练习来，所以叫“串习”。

就是说，怎么叫“串习加行”？我们对于修止、修观，已经“数习”，或者已经开始在修了，“乃至少分”，或者有一点影子了，“非于一切，皆初修业”，但是，这只能说，你在定慧上练习，先把它串习好、练习好，并不是其它的一切功德业力，你已经开始修持了，还没有，所谓菩萨万行，你碰都没有碰呢。

“所以者何”，什么理由呢？“初修业者”，怎么叫“初修业者”？ 初修善业，大家开始修行是初修善业。“虽于相应所缘境界勤修加行”，虽然你念佛也在拼命念，念咒子也在念，打坐也在坐——不是，打坐也在打，打也可以，反正不是打，就是坐。那么，“而有诸盖数数现行”，睡眠，爱贪睡，贪、嗔、痴、慢等等，这个五盖把你盖住了财色名食睡，贪瞋痴慢疑大小五盖，“诸盖数数现行”，随时起来。三天打渔，两天晒网，一两场坐得比较好一点，然后觉得自己脉也通了，觉得对自己很过得去了，“哎，轻松一下。”一轻松，七八天、半个月过去了，就是“诸盖数数现行”。“身心粗重”，所以身很重。

你看，年纪大了身更重了，这里血压高了，手、膀子都抬不起来了，走路啊，那个脚后跟拖在地上，慢慢拖起走，身粗重。人活着，年轻人的身体很轻啊，所以跳得高。人抱人，抱活人很容易抱起来，抱个死人就抱不动，这一口气不来就加重了。

所以，人的身体越来越粗、越重，先是那个肚子发达，肚子里头装着鱼翅、燕窝、牛肉、萝卜，加上大便，所以越来越重，肥肉啊，那个……越来越身粗重。相反的，有工夫，修持到的，身心都很轻灵，身轻如叶，身体像树叶子在空中飘着，再轻一点都会飞腾。心很灵敏，不会粗重、笨笨的。告诉他，“哎，这个事情，你向后转。”“哦，向后啊……”慢慢才转过身来。跟很多人讲：“你懂了没有？”“诶，又听错了。”心不清明，心不灵，就是“身心粗重”。像有的人向左转、向右转搞不清楚一样，心不灵。所以说，“诸盖数数现行，身心粗重。”

“由是因缘”，因为你五盖都有，身心有粗重，“不能令心速疾得定”，所以不能入定。“如是名为串习加行”，所以要多练习，多练习定慧，就是功德慢慢累积起来。定慧是要功德才能慢慢累积起来的；修行的工夫累积起来，就是功德

“云何名为不缓加行？谓无间方便、殷重方便，勤修观行。若从定出，或为乞食，或为恭敬承事师长，或为看病，或为随顺修和敬业，或为所余如是等类诸所作事，而心于彼所作事业，不全随顺，不全趣向，不全临入，唯有速疾令事究竟，还复精勤宴坐寂静，修诸观行。若有苾刍、苾刍尼、邬波索迦、刹帝利、婆罗门等，种种异众，共相会遇，虽久杂处，现相语仪，而不相续，安立言论，唯乐远离，勤修观行。又能如是勇猛精进，谓我于今定当趣证，所应证得，不应慢缓。” 所以说，你不能原谅自己，修行拖延时间，不管中间什么原因。这一段讲的，都是同我们的生活一样的。怎么叫“无间方便、殷重方便，勤修观行”？你要想尽办法，“无间”，不能间断性的，随时随地要用功，珍重自己，努力去修，“勤修观行”。

譬如说，他举例子，有些人打坐很好——当然，打坐不算是修行了，是加行里的，就是修行得很好，但为了生活，出家人要去化缘，“乞食”；或者说老师那边有事，替老师、替师长去帮忙，“恭敬承事师长”；或者说，哎呀，我的亲戚、父母有病，我必须要照顾；或者说：哎呀，我那个团体，大家都有事，都在做法事，吹吹打打，我也总要去帮忙，敲一下木鱼吧；或者亲戚搬家，我总要去吧，种种等等理由，“或为所余如是等类诸所作事”，多得很了，他是随便举几个例子，对出家人而说。虽然这些环境扰乱你，事情你身体在帮忙做，心在修行，心还要在做工夫、在定，“而心于彼所作事业，不全随顺，不全趣向，不全临入”，这样，要求自己赶快能够回到定慧的境界。所以，随时抓着空闲的时间，“还复精勤宴坐寂静”，打坐去，求清净，“修诸观行”，应该做的工夫不能间断。

所以，“若有苾刍、苾刍尼”；“邬波索迦”就是近事男等，就是修行的居士们，一般学佛的人；“刹帝利”，乃至当帝王、军人；“婆罗门”，乃至于当宗教教主的这些人等等，“种种异众，共相会遇”，就是做各种应酬、谈话，人世间总离不开各种人事，人事有许多关系往来，“种种”，大家见面的时候，也谈话、也什么，面子上虽然如此，此心没有离开修持。“唯乐远离，勤修观行”，在一切环境，此心不变，努力求证。“又能如是勇猛精进”，人要立定的志愿：我这一生，或者我这几年，非进入这个情况不可！所以，“所应证得，不应慢缓”，不应该原谅自己、宽容自己等一下，或者是说，“我现在还在这里读书，是这个学期了，下个学期我会好一点。”这种观念就是该打屁股了。

“何以故”，什么理由？ “我有多种横死因缘”，一个人生命无常，你随时会死掉的。 “所谓身中或风或热，或痰发动，或所饮食不正消化，住在身中，成宿食病。” 你们看看，你们自己检查，所以，三天、两天到我那里拿药，中药、西药的销路最大，就是你们自己不摄生。

他说，人随时会死，“身中或风或热”，就是气不对了，立刻会死亡。中风就是气不对了，血脉闭了。或者是高烧，四大不调，水力不够，风力不合，火力变大就发炎，发炎就是发高烧。或者“痰发动”，我们每个人的身体里都有痰，老年人的痰更多。你看一个人临死的呼吸，医院里，看不对了，喉咙切开，一条管子进去，那个痰堵住肺部了，痰凝结了。大部分，据我的经验，我说：“喉咙开了？”“开了，管子插在这里。”多半十个里头九个没有希望了。最后，痰一堵住了，水堵住呼吸（师示动作）“呃呃”，就安息去了。

所以你看，佛是大医王，他懂得很啊，“或风或热，或痰发动”。

“或所饮食不正消化”，很多病都是饮食消化不对来的，结果，看到好菜就猛吃、拼命吃，然后啊，怕人多了不够，那个筷子下去，这一大夹塞进去，塞进去，是病塞进去啊！“或所饮食不正消化，住在身中成宿食病”，其实，每个人每天吃三餐，肠胃里面许多并没有消化完，消化不完。

所以你看，越吃得多的人，容易得糖尿病。所以，你们出家人过午不食，中午吃一大碗，因为储备嘛，晚上不吃嘛，所以吃！其实，吃下去太多，肚子吃得像饿狼一样，饿狼你们没有看过啊，肚子胀出来。那么，他虽然夜里十二个钟头不吃，消化没有完。消化没完，那个渣滓从胃到肠子里，最怕是肠子粘上消化不完的，肠子也在消化。所以我经常告诉你们，“若要不死，肠内无屎”，大肠内没有剩下来的大便在里头，那个大肠被X光一照，透明的，中间没有东西，那是健康得很！普通人都是大便一大截挂在里头，当然里头发金黄色、红色……绿色是菜叶子，黄色是豆子啊、饭啊，这些东西变的。肠子中毒，消化不良，最坏！

“宿食病”就是饮食没有完全消化。所以，修瑜珈的人，许多一个礼拜有一两天不吃饭的，完全不吃饭，喝水，把这个肠子洗干净。

修瑜珈有个练习怎么洗胃，一条纱布，很长的，干净的，消毒的，吃下去，完全咽下去，然后拉出来，那个味道之难闻……把肠子洗得干净，洗一道，瑜珈术。

如果照我们的祖师爷，那个第一位到中国来显神通的佛图澄，当然，不是我们这个“糊涂沉”，我们个个都是又“糊涂”又“沉”。他老人家经常……他身上带电灯的，晚上要看经，他这里有块棉花，把棉花一拉开，看书；看完了他又塞起来。然后高兴，跑到水边，把胃拿出来，翻过来，把自己胃拿出来，翻过来洗一洗，干净了，再放回去，这就是佛图澄。所以，他对佛法在中国的开创影响最大。

这个消化不净很可怕，患“宿食病”。这是内在的。

“或为于外蛇蝎、蚰蜒”，就是现在讲的细菌、小虫子进去了， “百足等类” 蜈蚣这些等， “诸恶毒虫之所蛆蠚。” 被外面的虫咬了，传染病来了。

“或复为人”，人为地被车子撞了，被人家杀了，扁锥拿来捅进去了， “非人”，随时有鬼什么的。有时看到有些人身上有紫斑症，普通人讲被鬼掐了，夜里起来，身上一块青的，就是紫斑症。 “人与非人类等之所惊恐，因斯夭没。” 你要晓得，我们的生命真是脆弱，内内外外，随时许多的差错会使我们翘辫子。你不要，“我身体好，没有关系！”有关系，你不过是肉一坨，这一坨肉啊，随便出来一样东西，你就过去，地水火风少一样都不行。

“于如是等诸横死处，恒常思惟，修无常想，住不放逸。由住如是不放逸故，恒自思惟，我之寿命，傥得更经七日、六日、五日、四日、三日、二日、一日、一时、半时、须臾，或半须臾，或经食顷，或从入息至于出息，或从出息至于入息，乃至存活经尔所时，于佛圣教，精勤作意修习瑜伽，齐尔所时，于佛圣教，我当决定多有所作，如是名为不缓加行。” 就是说，随时想到，我的寿命没有几天，最后一路一路减下来，七六五四三二一，或者你一口气不来，就没有了。所以啊，不要认为还有时间等待你来修，不要以为年轻，今年不行，明年；这个地方不行，还有那边，那边？没有那边。这叫“不缓加行”。

这些都属于善业方面，修行出离的善业方面，白品加行的九种里的。

“云何名为无倒加行？谓如善达修瑜伽行，诸瑜伽师之所开悟，即如是学，于法于义，不颠倒取，无有我慢，亦不安住自所见取，无邪僻执，于尊教诲，终不轻毁，如是名为无倒加行。” 不颠倒的加行。就是说，我们学法的人，“善达修瑜伽行”，修相应，修道相应。“诸瑜伽师之所开悟”，一切真修行人，开始你的法门就是依照教师的指导……

“云何名为应时加行。谓于时时间修习止相。于时时间修习观相。于时时间修习举相。于时时间修习舍相。又能如实了知其止止相止时。了知其观观相观时。了知其举举相举时。了知其舍舍相舍时。云何为止。谓九相心住。能令其心无相无分别。寂静极寂静等住寂止。纯一无杂故名为止。云何止相。谓有二种。一所缘相。二因缘相。所缘相者。谓奢摩他品所知事同分影像。是名所缘相。由此所缘。令心寂静。因缘相者。谓依奢摩他所熏习心。为令后时奢摩他定皆清净故。修习瑜伽毗钵舍那所有加行。是名因缘相。云何止时。谓心掉举时。或恐掉举时。是修止时。又依毗钵舍那所熏习心。为诸寻思之所扰恼及诸事业所扰恼时。是修止时。云何为观。谓四行三门六事差别所缘观行。云何观相。谓有二种。一所缘相。二因缘相。所缘相者。谓毗钵舍那品所知事同分影像。由此所缘令慧观察。因缘相者。谓依毗钵舍那所熏习心。为令后时毗钵舍那皆清净故。修习内心奢摩他定所有加行。云何观时。谓心沉没时。或恐沉没时。是修观时。又依奢摩他所熏习心。先应于彼所知事境如实觉了。故于尔时是修观时。”（三十一卷）

……尽管你们“老师好！老师早！”你以为我听你们那一套啊？你们心中都我慢！老师好！老师早！？因为你还在这里，人在屋檐下不得不低头啊，你们真信我啊，才有鬼呢，那我才自己见鬼！你们的我慢大得很，“老师的话跟我的意见差不多！”最高的是如此，再不然，“这个老师讲的和我是相反，跟我的意见不同。”（众笑）如此而已。

你们诸位，我清楚得很，不要唬我了，我骗你是真的，你骗我是假的，有时候故意装起来给你们受骗，“哎呀，老师好！老师早！”“老师啊，我不能离开你啊！”对呀，我知道啊！呵呵，（众笑）你真好啊——靠不住的，一肚子的我慢。

“亦不安住自所见取”，你们自己的主观成见不会放掉的，所以都在颠倒想。也“无邪僻执”，没有怪毛病、怪思想执着自己的意见，所以，要无颠倒。“于尊教诲终不轻毁”，对于真正的亲教师，你如果认定了他有资格可以领导你，就“不轻毁”，不轻蔑，不毁，并不是说你背后骂他叫毁谤，你心里没有那个“轻毁”，如果身心行为没有照他的教法去做，就是毁。“如是名为无倒加行”，这样才叫不颠倒的加行。

“云何名为应时加行？谓于时时间修习止相，于时时间修习观相，于时时间修习举相，于时时间修习舍相。又能如实了知其止、止相、止时。了知其观、观相、观时。了知其举、举相、举时。了知其舍、舍相、舍时。” 我的外婆，这一段要小心了，难了。

怎么样叫做“应时加行”？修行人随时随地，你要了解自己现在处的境界，有些什么事。你说“我不知道啊。”你不知道？诸佛菩萨教理上都告诉你了。

“谓于”，这是讲什么？“时时间修习止相”，随时随地“时时间”修止、修观，这两样容易懂。

怎么样叫“于时时间修习举相”，就不懂了，对不对？是啊，真的啊？不骗我啊？这个“举相”，你们爱睡觉、爱昏沉，沉默下去，随时把自己沉默的心提举上来；掉举是不对的，可是，太沉默必须要掉举起来，举起来，不是掉，懂了吧？所以，哪个时间要修习举相……

但是，你精神太旺了，三天三夜睡不着，我的外婆呀！那怎么办呢？要修习“舍相”，不是去修昏沉、不是去睡觉，要把高亢的精神能够松下去。难啊，调和到中庸之难。精神健旺，散乱心重；精神不够，喜欢向枕头、向棉被，这也不好，怎么样两边能够中……

“又能如实了知”，你要彻彻底底认识，“其止、止相、止时”，怎么叫得止？止的相？现在我是在得止还是在昏沉，你要搞清楚。“止时”，这个正在定的时间；而且，我这个境界应该要住多久才对，要搞清楚。

譬如说，一般人讲修气脉，任督二脉，哦……有许多人说“老师啊，我身上的奇经八脉、任督二脉都打通了。”我说：“这样啊，恭喜你了。”我们的高级部都可以取消了，你都通了嘛。通了，转到什么时间？老是在那里玩气脉？到哪个时候，该玩不该玩，不该玩的时候要叫它怎么停呢，你知不知道啊？不知道——盲修瞎练！最后得个果位，堕落外道，充其量是个外道，天人里头的什么天人？阿修罗，堕进去了。所以，你要知道止、止相、止时。

“了知其观”，你做观行，修观、修慧，“观相、观时”你要搞清楚，所以要修一切法门。譬如说，有时候身上感冒了，风大了，那么我修止观，有哪个法门又可以修行，又可以祛病，你就要懂；你不懂，要问老师，我有多少时间给你们问啊？这里几十个，那里几百个，把我五马分尸，剁了也不够啊！为什么自己不求解？所以，“观相、观时”。

“了知其举、举相、举时”，该怎么样提高精神，方法是什么，自己找。

“了知其舍、舍相、舍时”，这就麻烦了，对不对？这怎么办？你们诸位说怎么办，凉拌？怎么办，还是辣椒拌？你总要想想看。好，下面告诉你。

“云何为止？” 怎么叫做止。 “谓九相心住，能令其心无相无分别，寂静极寂静，等住寂止，纯一无杂，故名为止。” 这个止，简单初步地告诉你，就是九种“心住”。心“住”，这个字佛经用得好啊，心住，不是停掉，停不叫定，那叫死亡；心住，住在那，等于我们爬到八楼，我现在住在那里，不下楼，我住在这里，对不对？停掉了就停摆了，对不对？那么“九相”，有九种“心住”。这种心住了以后，“能令其心无相”，心在无相，也不是空、也不是有，也不是光明、也不是黑，“无分别”。

“寂静极寂静”，等于寂静到极点。“等住寂止”，由心住到止，流水一样，止在那里。“千江有水千江月，万里无云万里天”，清风不来，微波不兴。一潭清水，不是一潭死水，“寂止”。“纯一无杂”，专一这个境界，没有杂乱，“故名为止”，这叫做止相。不是不知啊，你以为打起坐来，弓腰驼背坐在那里，圆咕隆冬的，像画上画的那个老和尚（师学动作，众笑），那完全在昏沉中，我告诉你。真得止的时候，一定是安详端正，止了，“寂静极寂静”，真得定一定是庄严慈祥。这样若是有道（师学动作，众笑），我不要这个道，我还是把自己坐端正一点舒服。背如弯弓，头如骷髅，那样子叫有道？奇怪了！你们注意啊。

所以，你们出去访道、访名师……我们从小就会带来一幅眼镜，就看得出来，盛名之下有没有道……我们一看、一拜，好，磕一个头，走了。宁可找那些烂兮兮的，踢里塔拉的，一看，一望而知，嗯！有道！赶快追，自己要带一幅择法眼。

所以现在告诉你，“纯一无杂故名为止。”

“云何止相？谓有二种，一所缘相，二因缘相。所缘相者，谓奢摩他品所知事同分影像，是名所缘相。由此所缘，令心寂静。” 就是上次给你们讲过的有分别影像、无分别影像。你看，你或者观一个佛像、观一个明点，它永远清明，意识上在的，定是心定啊，不是……有些人这个样子（师做动作，有人笑），你一看，他不是心定，你看，是不是定的样子？怎么不是啊？呆住了。怎么叫呆住？你一看，他在身体的感受上搞，那个感受，搞得眼睛血管\*\*，眼睛都眨不动，乃至眼充血，然后看起来，脸上的肌肉好像（师示动作，众笑），这怎么是定？所以，内外是一致的，他轻灵，意识上一定，外观很轻松，你看，佛菩萨的慈悲喜舍相就出来了。

所以，这个里头分别得很清楚。有聪明的懂了，一看就知道了，不是脸上的……你们脸上的气相都堵塞住了，不通气、不通窍了，一看就知道了，定？定个屁？！这才是定相，就可以看出来了。你就可以看出来他的“所缘相”，“所知事同分影像，是名所缘相。由此所缘，令心寂静”，或者修定在一点明点，定在一个空境界里，此心寂静，就是“所缘相”。

怎么叫因缘相呢？ “因缘相者，谓依奢摩他所熏习心，为令后时奢摩他定皆清净故，修习瑜伽毗钵舍那所有加行，是名因缘相。” 因定、因止，然后起观。就是说，“谓依奢摩他”得止了，这个有分别影像所缘的境界清明了，“所熏习心”——其实，那个境界不是你所缘的那个境界。因这一点明点习惯了、止住了，是练心的第一步，练此心可以专一，心一境性；那么，定久了以后，再一起观，用正思维一观，境界很明。如果不加定，你光用思想，变成推理、变成妄想了，那就不是观，就差在这里！这个意思懂不懂？不懂也算了，过去了。

“修习瑜伽毗钵舍那所有加行，是名因缘相”，这是止相，懂了吧？

怎么叫止时呢？ “云何止时？谓心掉举时，或恐掉举时，是修止时。又依毗钵舍那所熏习心，为诸寻思之所扰恼，及诸事业所扰恼时，是修止时。” 什么叫“止时”？我们心太散乱，心跳，或者恐怕自己的心会乱……譬如说，普通讲这个人很爱紧张，什么叫紧张？一个人心散乱就爱紧张，心量不宽的人爱紧张，心量狭小的或者爱紧张，常散乱的爱紧张；或者恐怕自己的心会起掉举，这个时候需要多修止。

还有，“依毗钵舍那所熏习心”，多修观，譬如学问好，多看教理，道理上学哲学、学逻辑，佛学的理了解了——为什么一般研究佛学的人不能成道，他没有止，不能得定。因为理懂得了，虽然念经，是思想练多了，“为诸寻思之所扰恼”，你被思想扰乱了；思想多了、学问多了，扰乱了，不能得定。或者一个人事情多，菩萨可以入世，但是，有些菩萨定力不够，菩萨也变“萨菩”了，没有到八地以上的菩萨，一样会落下来。因为他发心入世了以后，利世利人，一切的事业扰乱了他。你们说，“哎，我们也是菩萨啊，做生意、做事业……”什么事业？救人？救自己都来不及，做什么事业？那么，这个时候注意自己，修止，多修止，唯有修止，不修观。

“云何为观？” 怎么叫做观行？ “谓四行三门六事差别所缘观行。” 讲过的，这个大家还记得吧？观行，“四行三门六事差别”，哪一页啊？赶快翻翻看，翻得快的就算有本事了，连页数那点影像都找不到啊，太不止了，（同学……）那还有点止相，总算有个印象，有分别影像。所以，你们自己研究经典，就要这么翻过来对，本来自己不晓得哪里……“三门六事差别所缘观行”不讲了，前面已经说了，弥勒菩萨讲过了。

现在，怎么叫观相呢？ “云何观相？谓有二种，一所缘相，二因缘相。所缘相者，谓毗钵舍那品所知事同分影像，由此所缘，令慧观察。” 他说，上面讲到修止、修观时候的那一品，就是那一章里，佛告诉我们“同分影像”，已经讲过了，就是说，修这个“同分影像”，有分别、无分别之间，你能“知”，“由此所缘令慧观察”，智慧增加。

怎么叫修观的 “因缘相者，谓依毗钵舍那所熏习心，为令后时毗钵舍那皆清净故，修习内心奢摩他定所有加行。” 就是说，你修观的练习，工夫到了，练习久了，将来随便任何时间要修观，虽然起心动念，此心是定的，永远是清定的。这个样子“修习内心奢摩他定所有加行”，在观中就会修定；同样的，在定中可以修观。这个叫做“观相”。

所以，有学问的凡夫研究佛学的思想，算不算观呢？也算观，可是，凡夫就变成妄想了，因为他没有定相。所以《楞严经》叫普通学佛的人是“干慧”，等于我们人叫干爹、干妈、干哥哥一样的，干的，它没有定水滋润，没定力，没有用。

所以，真的有学问、有智慧，无所不通，为什么？因为他永远在定中，所以慧越来越大，因为慧大了，他的定境越来越大，定慧两个要如此。

“云何观时？谓心沉没时，或恐沉没时，是修观时。” 就是爱昏沉的人，爱睡觉的人。有些人认为“一被子蒙头万事休”，这就是道，你道去吧，慢慢就变猪去了。心昏沉时，或者恐怕自己要昏沉了，就要“修观”。

“又依奢摩他所熏习心，先应于彼所知事境如实觉了，故于尔时是修观时。” 依于你平常所修的定力……所以，你在定的境界里，无有纤毫、无有一点什么事情不知；这个定，假设是万事不知，不算正定，是这个样子。

先休息吧，要“知时”哦，现在是“休息时”。

# 南师讲《瑜伽师地论》第三十讲

“云何为举。谓由随取一种净妙所缘境界。显示劝导庆慰其心。云何举相。谓由净妙所缘境界。策励其心。及彼随顺发勤精进。云何举时。谓心沉下时。或恐沉下时。是修举时。云何为舍。谓于所缘心无染污心平等性。于止观品调柔正直任运转性及调柔心有堪能性。令心随与任运作用。云何舍相。谓由所缘令心上舍。及于所缘不发所有太过精进。云何舍时。谓于奢摩他毗钵舍那品所有掉举心已解脱。是修舍时。如是名为应时加行。云何名为解了加行。谓于如是所说诸相。善取善了善取了已。欲入定时即便能入。欲住定时即便能住。欲起定时即便能起。或时弃舍诸三摩地所行影像作意思惟。诸不定地所有本性所缘境界。如是名为解了加行。云何名为无厌足加行。谓于善法无有厌足修断无废。于展转上展转胜处。多住希求。不唯获得少小静定便于中路而生退屈。于余所作常有进求。如是名为无厌足加行。云何名为不舍轭加行。谓于一切所受学处无穿无缺。虽见少年颜容端正可爱母邑。而不取相不取随好。于食平等勤修觉寤。少事少业少诸散乱。于久所作久所说等。能自随忆令他随忆。如是等法说名不舍轭加行。由此诸法能正随顺心一境性。不舍其轭令心不散。不令其心驰流外境。不令其心内不调柔。如是名为不舍轭加行。云何名正加行。谓于所缘数起胜解。数正除遣是名正加行。如有勤修不净观者。数正除遣于诸不净。作意思惟诸不净相。由随相行毗钵舍那而起作意。于所缘境数数除遣数数现前。其正除遣复有五种。一内摄其心故。二不念作意故。三于余作意故。四对治作意故。五无相界作意故。当知此中由九相心住。毗钵舍那而为上首。故名内摄其心。由于最初背一切相无乱安住。故名不念作意。由缘余定地境思惟余定地。故名于余作意。由思惟不净对治于净。乃至思惟阿那波那念对治寻思。思惟虚空界对治诸色。故名对治作意。由于一切相不作意思惟。于无相界作意思惟。故名无相界作意。虽遍安立一切所缘。正除遣相总有五种。然此义中正意。唯取内摄其心不念作意。初修业者始修业时。最初全不于所缘境系缚其心。或于不净或复余处唯作是念。我心云何得无散乱无相无分别。寂静极寂静。无转无动无所希望。离诸作用于内适悦。如是精勤于所生起一切外相。无所思惟不念作意。即由如是不念作意除遣所缘彼于其中修习瑜伽摄受适悦。复行有相有分别不净等境。云何而行。谓由随相行。随寻思行。随伺察行。毗钵舍那行。彼境界而非一向精勤修习毗钵舍那还舍观相复于所缘思惟止行。”

“云何净障。谓即如是正修加行诸瑜伽师。由四因缘能令其心净除诸障。何等为四。一遍知自性故。二遍知因缘故。三遍知过患故。四修习对治故。云何遍知诸障自性。谓能遍知障有四种。一怯弱障。二盖覆障。三寻思障。四自举障。怯弱障者。谓于出离及于远离勤修行时所有染污思慕不乐希望忧恼。”（三十一卷）

就是，主要我们要记得，心的境界太昏沉了、太沉没了，精神太沉没了，当然要马上修观。普通的观怎么观呢，做观，观不起来呀……譬如说，有时候因病昏沉了，发高烧，你就昏沉了，感冒了，发炎了……如果这个地方没有医药，一点都没有，那么，你要做什么观把这个病去掉？这个要本事了。否则，佛法“一切唯心造”的话是骗人的，总要有办法。医药发达的地方光靠有医药……那么，病好了，是你靠物的因缘帮助你，不是心的因缘帮助自己，这个就是有问题。

“云何为举？谓由随取一种净妙所缘境界，显示劝导庆慰其心。” 所谓举，心太沉没了，赶快修举，怎么叫举？他都只讲原则给你，方法没有教，要你自己的聪明去想。你要“随取一种净妙所缘境界”，你取一种很净妙所缘的境界，那就包含很多了，就是艺术家的真善美。那么，如果你到某一种环境太昏沉，你喜欢跳舞，你也可以观观跳舞啊，等到你跳得一身坐在这里都快出汗了，差不多你就不跳了，你就从舞里出来免观跳舞了，又回来打坐了，比方了，举个例子给你。

“显示劝导庆慰其心”，心之难调，实际上，讲修行就是在调心，八万四千法门不过都是调心的法门，这个心怎么使它调，调到返本还原，调服下来。

譬如说，举个例子，民国三十八年（西元一九四九年）到基隆，我在基隆住了七、八年，八、九年……现在的基隆大概好了。基隆是台湾的“雨港”，冬天一到，我的妈呀，一下雨连着两三个月，墙上都发霉。盖的被子、垫子都是发霉的，一股霉气。书本摆在书柜里拿出来，都拉不开，水分都粘住了。哎呀，我们住在哪里，泡在那里，好像变成鱼了，真难受！那个时候年纪还轻一点，所以打起坐来，里头浑身不爽，里头水分、湿气太多，怎么办呢？当然，我还不至于说被这个环境压迫到一天到晚昏沉，可是粗重啊，身心粗重啊，这感觉就来了。

像你们的身体不灵敏，在那个境界自己还不知道呢，“有病没有？”“我身体蛮好，噢，饭吃三碗。”饭吃三碗就算身体好啊，那不过是乱吹而已。

我要想办法，只有想办法。那个时候，科学的什么吸湿器也没有，有也买不起呀；你吸湿器吸掉的也就是这个范围。做火观，把水都烧干——火观都观不起，等于说，一池的水，你用根洋火，被水这么一包，也驱不走，反正没有办法。哎，就买一个小电灯泡，买来上边吊起，打坐的头顶，就坐在电灯泡下面。

本来衣柜里面放一个电灯泡，还可以烤烤衣服，我也烤烤我自己，烤了七天，烤过了七天，粗重也干燥了，要想办法。

万一你到一个山洞去，在那个环境里打坐，恐怕连电灯泡都没有，我问你怎么办？（同学：生一堆火起来。）没有火啊，那个地方柴都没有，你说怎么办？你不要愣住啊，就是叫你，心要想办法，这些都是方便。

“云何举相？” 这个“举”，把精神提起来， “谓由净妙所缘境界，策励其心，及彼随顺发勤精进。” 这个都看懂了。

“云何举时？谓心沉下时，或恐沉下时，是修举时。” 你要搞清楚，这是昏沉或者是病，你自己要检查得清楚，所以，修行是非常难的，所以要高度的智慧。那么举，他都是说原则，细的方法由你自己去想办法。

“云何为舍？谓于所缘，心无染污，心平等性，于止观品调柔正直，任运转性及调柔心有堪能性，令心随与任运作用。” 就是说，随时可以放下，随时可以丢开，所谓任运自在，就是舍。

譬如我们张教授在纽约被抢了，身上预备打电话的几毛钱都被人抢了。在纽约的时候，他也是舍相，因为他剃个光头，穿一个中国的这种衣服，在街上晃啊晃，两个黑人的枪就对着他，“不准动，客气一点，没有危险。”他说：“好，你要拿去都拿去，我是个和尚……”拿了，最后腰里头打电话的两毛钱，也被拿掉，所以，他打电话都没有办法打。

这个时候是不是舍相啊？第一，当然也要舍，舍不得，就被人来个洞了，前面一把枪，后面一把枪，就完蛋了——这个舍还不算，是不是……譬如说，这还是外境。内心上对任何境界任运而转，随时放下，提得起放得下，说要就要，不要马上就丢。要任运而转难，这是舍，舍的原理。

“云何舍相？谓由所缘令心上舍，及于所缘不发所有太过精进。” 你要晓得，你太过用功了是毛病哦，这个时候也要舍。譬如说，怎么叫舍相？“谓由所缘令心上舍”，念头舍。“及于所缘不发所有太过精进”，太过分了，过与不及都是毛病，掉举是太过，昏沉是不及，所以心不能调服。

“云何舍时？” 什么时间要舍？ “谓于奢摩他、毗钵舍那品，所有掉举心已解脱，是修舍时。如是名为应时加行。” 就是说，你在修定、修观的当中，掉举、昏沉等等完全可以解脱，任运自在，就是“修舍”。

换句话，“舍”也就是儒家说，“苟日新，日日新，又日新”，不断地精进，也是舍心之一。这样叫做“应时加行”。

“云何名为解了加行？谓于如是所说诸相，善取善了，善取了已，欲入定时，即便能入；欲住定时，即便能住；欲起定时，即便能起。或时弃舍诸三摩地所行影像，作意思惟诸不定地，所有本性，所缘境界，如是名为解了加行。” 一切要“解了”，理解到了、知道了，理上知道，就是切断了，这叫“解了加行”。所谓一切境界，“善了，善取”，该提得起提起，放下就放下，“善了”；“善取”，该要的那个境界就要，不要的，有些工夫境界是附带来的，不要。

所以，做到了这样，要入定就入定；要住定，我要定多久，就可以多久；要起定，也就起定，不要说“我工夫还没有做完，你叫我起来，哎哟，我不对了……”那不算数。随时把“所行影像，作意思维”的境界，一切境界任运而转，叫做“解了加行”。

“云何名为无厌足加行？谓于善法无有厌足，修断无废，于展转上展转胜处，多住希求，不唯获得少小静定，便于中路而生退屈，于余所作，常有进求，如是名为无厌足加行。” 没有满足的时候，修道、做工夫、修功德，没有满足的时候，不要得少为足。所谓“修断无废”，断一切恶念，修一切善业，中途没有废止，不要得一点好处，以为自己了不起了。

我经常骂有些同学们，“穷得富不得”，穷的时候蛮乖，就是说，哎，刚刚有一点工夫上路，哎呦，自己那个头翘出来，“天上天下唯我独尊，我得道了！”那真是得“道”了，得个什么道？得个“神经道”！很多人都是这个毛病，就是小根、小器，给他一点水，地上的草一样，它就发绿；水多给它一点，它就烂掉了，他不是那个根器，就是这样。

“云何名为不舍轭加行？谓于一切所受学处，无穿无缺，虽见少年颜容端正可爱母邑，而不取相，不取随好”，就是说，自己修行，自己始终要弄个苦头给自己吃，自己要背上一个刑具一样。就是说，第一个，对男女色的爱好，情爱欲“不取”，能够远离了，这是第一。

第二， “于食平等勤修觉寤”，吃东西不贪，“于食平等”，吃任何东西都不贪，只当成医药在吃，维持这个寿命。但是要平等，你实在的消耗量够了，体能消耗……像过午不食，结果中午吃一大大碗，早晨吃一大碗，那你比过午吃的还厉害，所以于食要平等。“勤修觉寤”，永远保持脑子是清醒的、清楚的，不是昏迷、不是失念。

你看，上面给我们讲到失念，你们大家都有，一个东西容易忘记，一件事情、任何一个小动作都容易忘记，就是无明，就是无记，就是失念。善念、恶念、无记三样都平等。所以，修行只有善业增加，去掉恶业，更要去掉无记，无记就是失念。就是你们记忆力差了，都是在昏沉中，尽管你很聪明，头脑很好，实际上也在昏沉——业力在昏沉中，比普通的昏沉还要昏沉。所以佛者觉也，修行人那个头脑永远是清的，所以，反应永远是灵敏的。反应迟钝，讲一句话，“哎哎……嗯嗯”，半天“哼”不出来，然后搞不清楚，都是问题啊，业力，在那里检查啊，你以为自己聪明啊？！讲了又不懂……要“勤修觉寤”。

“少事少业，少诸散乱，于久所作，久所说等，能自随忆，令他随忆，如是等法，说名不舍轭加行。” 这就是觉悟，头脑清楚。虽然对一切外缘，想少事、少业，也不散乱……长久，几十年前所做的事情，乃至小孩时所说的话，你现在一注意，一回想它就来，所以能得宿命通、他心……

昨天下午，一位老朋友，你们都认识，不讲了，地位很高。来跟我讲，他有个孙子……他跟我谈别的事，谈完了，他说“老师啊，佛法真很……”他说：“我的孙子，现在是两岁四个月，两岁半不到……”他前两天不舒服，躺到台大医院了，他的儿子跟媳妇抱着这个孙子来看爷爷，这个孙子两岁四个月，一到台大，“呀，这个地方我来、我来……”他妈妈讲：“你当然来过啊，你在这里生的呀。”“不是，我在这里死的。”妈妈说：“你不要搞错了，你在这里生的呀，那个时候还给你打针啊，什么的……”他说：“不是，我在这里死的，是给我打针，好痛苦、好难过，你不要搞错。”一家人傻了！他还不止这样……

他说：“老师啊，你看……”我说：“这是个修行人了，很有定力。”他说，他只有一岁多的时候，只有一岁多啊，送来《民族晚报》，他说：“这个是《民族晚报》。”很奇怪噢。

这还不算，他外公跟外婆俩个，因为亲家病了，父母都去上班了，他一个人啊，就把他接去。把他送回来给爷爷时，外公亲家们难得来嘛，这个门口也认不到，他一上来，记得，他看看外公、外婆，孩子两岁多，他说前面是什么站，叫他们往这里走，然后，“噢，过头了，这里转弯。”转弯了以后到门口，他说“这就是我的家，停了。”那你怎么说……所以他问我，“是有入胎、住胎不迷的人啊？”我说：“是有这样的。”

所以，“于久所作久所说等”，所以，为什么人老了……人老了就进入了昏沉、大昏沉，头脑越来越昏沉。所以，真修行的人，头脑越来越清。换句话说，脑力是越来越强。他说，“能自随忆令他随忆”，

“如是等法说名不舍轭加行”，这就是孟子说的一句话，修行是什么？“必有事焉”，要管理此心、照顾此心、照顾此念，“必有事焉”，有一点放逸就不行。

“由此诸法，能正随顺心一境性，不舍其轭，令心不散，不令其心驰流外境，不令其心内不调柔，如是名为不舍轭加行。” 你要知道，随时要反照自己。他说，“由此诸法，能正随顺心一境性”，“心一境性”才是定，心在一个境界上。自己要修某一种境界，就定在那一种境界上。“不舍其轭，令心不散”，心不要散了，“不令其心驰流外境”，你看，我们外面的境界逗你一下，你就动了——此心不依他起，不依外境流转，这是对外。

“不令其心内不调柔”，你看有些人，我们这里有些朋友、有些同学，一天也很规矩，都在十二楼，不大下楼的，外境界引动不了你，你里头问问自己看，你里头平安吗？呵呵，里头啊，贪、嗔、痴、慢、爱……又生气，又自己恨自己，又看别人讨厌……哎呀！里头多得很，里头像酱油、醋，各种“肠”都有了，乱七八糟都是肠……哎呦，心里烦得要死！“心内不调柔”，调和还要柔软。

“如是名为不舍轭加行”，九种加行……。

“云何名正加行？谓于所缘数起胜解，数正除遣，是名正加行。” 起心动念，随时观照清楚，都是善念随时能够空得掉，随时放得下。

“如有勤修不净观者，数正除遣于诸不净，作意思惟诸不净相，由随相行毗钵舍那而起作意，于所缘境，数数除遣，数数现前。”

譬如修不净观，你们昨天到了国防医学院，看了死人，那么难看，解剖了……回来还吃得下饭，那并不是说你不能修不净观。你自己想想：那个死人摆在你前面，你心里的感受怎么样？比现在的感受怎么样？你们想一下，现在想。所以，你们没有做不净观嘛，你看了死人，不晓得做不净观。你想想，那个死人现在摆在你前面，或者睡在你床上，跟你同一枕头一起睡，你不干了。再回转来，我现在变成那个人，你自己怎么样？再说，我这个老师，现在变成昨天你们看到的那个人一样，像蜡肉一样坐在这里，你们觉得怎样？老师还会可爱嘛？

你要将不净观观起来，叫做不净观，然后观自己也变成那个样子，那叫做不净观。你们以为那么看一下就是不净观了，“我观了……”所以你们没有用，修行的道理都不懂。

不净观真修起来的时候，你会万念皆空。自己也晓得，我就是躺在那里的，被医生扒开了……脏的，难过……比火腿还难看，对不对？那些人被药水泡着，指甲都发乌了，对不对？我看得很清楚啊。所以，自己有病的时候很难过，你随时一想：我就变成那一个了！就完了，什么都完了。所以，你们不净观做不起来，你们看了也没有用啊！

所以，因为看了死人，做不起不净观，换句话说，活佛坐在这里，你们见到也没有用，同样的理由，你们知道不知道？你亲自见到佛，佛就躺在你枕头边跟你睡，你也没有用，你也不会修，同样的道理！因为你心没有作意去观想，这样的修行没有用，懂了吗？这个意思懂吧？不懂算了。

所以，“有勤修不净观者”，经常修不净观，“数正除遣于诸不净，作意思惟诸不净相”，五遍行的作意，观，你要观想，作意诸不净相。“由随相行毗钵舍那而起作意”，由于不净观现前了，我本身就是那个死人，又烂、又脏、又臭的那个样子，由这个观想起来，“随相”，然后再看：哎，因缘所生！这个里面有什么？所以，某人对我好也好，世界上的事情对我好也好，有吃没吃也好，都是这样！一下，毗婆舍那就到了。

“于所缘境，数数除遣，数数现前”，对于外缘一切，“数数”放下了。那么，观到了不净观，不净也把它空掉；然后，不净观观好了以后，观白骨，白骨也化空。空了以后，住在空境界现前——这就叫修不净观。

我不给你们讲啊，你们都不去想一下，都不去研究。看了一下死人，就不净观了？呵。所以，你们刚才答复我的意思就是这样，对不对？没有冤枉你们吧？冤枉了你喊：青天大老爷呀，冤枉了！不是这样啊！

“其正除遣，复有五种，一内摄其心故，二不念作意故，三于余作意故，四对治作意故，五无相界作意故。当知此中由九相心住毗钵舍那而为上首故，名内摄其心。” 所以，这九个大原则告诉你修行修观的情形。

《瑜伽师地论》都是科学哦，你把表格一画，他分析之精详，一条一条，先告诉你原则，理论、方法，都告诉你，修持……所以讲唯识，先要把这一部大论一百卷先研究完，再来研究唯识。现在一般研究唯识的，八识啊、《八识规矩颂》啊、《成唯识论》啊……这是唯识宗的大论啊！根本论啊！你们不看，你们读“唯识”啊？

所以，“毗婆舍那而为上首”，修观行是第一。

“由于最初背一切相，无乱安住故，名不念作意。由缘余定地境，思惟余定地故，名于余作意。由思惟不净对治于净”，所以，为什么修不净观？不净观做到了，此心杂念不起了，就入净土境界，意念清净了，修不净观就是对治不净。

“乃至思惟阿那波那念对治寻思，思惟虚空界对治诸色故，名对治作意。” 看一切物理世界一切本来空。

“由于一切相不作意思惟，于无相界作意思惟故，名无相界作意。虽遍安立一切所缘，正除遣相总有五种。然此义中正意，唯取内摄其心不念作意。初修业者，始修业时，最初全不于所缘境系缚其心，或于不净或复余处唯作是念，我心云何得无散乱无相无分别、寂静极寂静、无转无动、无所希望、离诸作用，于内适悦。” 这是定境界。

“如是精勤，于所生起一切外相，无所思惟，不念作意，即由如是不念作意除遣所缘。彼于其中，修习瑜伽摄受适悦，复行有相、有分别不净等境。云何而行？谓由随相行，随寻思行，随伺察行，毗钵舍那行，彼境界而非一向精勤修习毗钵舍那，还舍观相，复于所缘思惟止行。” 等等等等……这一节，不给你们念了，你们自己去看，自己去研究。那么，讲到中间第二栏，“云何净障”，修道有很多障碍。

“云何净障？谓即如是正修加行诸瑜伽师，由四因缘能令其心净除诸障。” 修行有障碍，普通叫魔障，怎么样除它呢？

“何等为四？一遍知自性故，二遍知因缘故，三遍知过患故，四修习对治故。” 这四种原则。

“云何遍知诸障自性？谓能遍知障有四种，一怯弱障，二盖覆障，三寻思障，四自举障。怯弱障者，谓于出离及于远离勤修行时所有染污、思慕不乐、希望忧恼。” 什么叫“怯弱障”？是没有自信的人。就是说，虽然修道，虽然出家，虽然修行，我经常听大家，“我怕我这一生是没有希望了，就盼来生……”自己自信的勇气不够……

（本文稿是为配合听录音而专制！阅读时请务必小心理解！！！）

（60-30B）

“盖覆障者。谓贪欲等五盖。寻思障者。谓欲寻思等染污寻思。自举障者。谓于少分下劣智见。安隐住中而自高举。谓我能得余则不尔。乃至广说如前。应知是名遍知诸障自性。云何遍知诸障因缘。谓能遍知。初怯弱障有六因缘。一由先业增上力故。或由疾病所扰恼故。其身羸劣。二太过加行。三不修加行。四初修加行。五烦恼炽盛。六于远离犹未串习。遍知盖覆寻思自举障因缘者。谓于随顺盖覆寻思及自举障处所法中。非理作意多分串习。是名盖覆寻思自举障之因缘。”（三十一卷）

“瑜伽师地论卷第三十二

本地分中声闻地第十三

第三瑜伽处之三

云何初修业者始修业时。于修作意如应安立。随所安立正修行时最初触证。于断憙乐心一境性。谓善通达修瑜伽师。最初于彼依瑜伽行初修业者。如是教诲。善来贤首。汝等今者应依三种取相因缘。或见或闻或心比度。增上分别取五种相。一厌离相。二欣乐相。三过患相。四光明相。五了别事相。问若依瑜伽行初修业者是其贪行。由不净观方可调伏。云何教彼取五种相。答应如是教诲。善来贤首。汝等随所依止彼彼聚落村邑而住于中。若闻所余彼彼村邑聚落。或男或女先受安乐后遭苦厄。或彼男女自遭重病命终殒没。或彼勇女所有知识亲戚眷属遭如是苦。或彼聚落村邑边际丧失财宝。或是他来强敌所作。或火所烧或水所漂。或由恶作而有丧失。或由不善修营事业而有丧失。或由不善处分事业而有丧失。或为非爱共财得便而有丧失。或由家火而有丧失。若汝现见非是传闻。或即于此村邑聚落。非是所余村邑聚落。或非是此村邑聚落。亦非他人。即汝自身先所触证猛利乐受。后还退失。广说如前。汝既如是闻已见已。应当生起深心厌患。如是生死甚为重苦。所得自体极大艰辛。而于其中有如是等自他衰损差别可得。谓病衰损寿命衰损。眷属衰损财宝衰损。病病法性死死法性。”（三十二卷）

“我嘛，智慧不够嘛。”这句话就该打，就是障，你怎么晓得你智慧不够？智慧自性本具。

“所有染污，思慕不乐、希望忧恼”，善法的染污，又想成佛，又想得道；自己认为身体不好，智慧不够了，这种种心理……所以，虽然在修道，修道变成一个魔了，修道给你很多的烦恼。这是一种。

“盖覆障者，谓贪欲等五盖。” 就是说，贪、嗔、痴、慢、睡眠、饮食去不掉，把你盖住了。

“寻思障者，谓欲寻思等染污寻思。” 就是想，思想停不掉。一般人修道，男女之都就像第六代达赖的情诗一样，“曾虑多情损梵行，入山又恐别倾城世间安得双全法，不负如来不负卿”，你看，第六代达赖的情诗。“曾虑多情损梵行”，他也怕，男女之间太多情妨碍修行，那么，就决心去修道了，“入山又恐别倾城”，修道吧，又怕对不起美人、情人。“世间安得双全法，不负如来不负卿。”人都是这样，都是这个毛病。世间上修道，功名富贵也要，也要发财，也要成道，都是如此。所以，“寻思障”，“染污寻思”，思想停不了。

“自举障者，谓于少分下劣智见，安隐住中，而自高举，谓我能得，余则不尔，乃至广说，如前应知，是名遍知诸障自性。” 怎么叫自举障？自己把自己抬举得很高。就是“少分下劣”，有一点学问，有一点工夫，有一点境界，哎，就是得少为足了，“这个就是道了，我已明心见性了。”刚刚打坐发现一点光明，“哎，这就是自性光明了！”嘿，等到你死的时候，这点光明黑暗了，那就是自性黑暗？呵呵，那都是生理上的变化，不是性光啊。所以，有些人到了这里，或者能够放光了，“哦，我已经成佛了！”那是病态。

或者如有个人写信给我，老师啊，某一个人打坐，一身都发暖，冬天都穿不得衣服。结果，有人把一件皮夹克放在那里，他在那里坐了一个钟头，这个皮夹克烤焦了。他说：“老师啊，这个是不是得煖啊？”有人写信问我。我说：“啊，得烤焦了。”得煖？煖也不是这样啊，那还得了！要是我们这一堂人都得煖了，消防队都要过来了，还有那种说词……你懂了没有？这个煖是身煖，煖不是发烧，也不会把东西烤焦了。心煖，心里发生愉悦、快乐，常净我乐，这才是得煖。

那么，你得煖了以后，第二步是得顶。那么，得顶的人就是头顶倒过来走路了？再不然，头顶长得好高啊，上面都顶到了。

二十年前，有一个修道的人，现在死了，九十多岁，监察委员，修道家工夫的。哎呦，那个是民国三十九年四十年上，“哎呀，某某老师！”我说“他也来了，我知道的。”他坐在那，一回头……哦，他过年时素来不出来的，阴历过年二十九，就把房门关了，监察院的宿舍，门锁了。要到初七，正月初七才开房间——不要人给他拜年。说他打坐，坐起来怎么样……。我说“这样啊，那蛮好，免得拜年。”“哎，你又不晓得他工夫……”我说：“怎么样？”“他那七天呀，一坐，先坐在这，然后，坐坐坐……窗子里看不到人，他坐在那儿，一坐，头就顶到日本式的房子。”我说：“那不算是得顶啊。”这样叫做顶啊？

况且还没有人真看到，一人传十，十人传百，个个……一人传虚，十人说实。“看到了吗？”“真的呀!”你继续问，“谁看到了？”蔡希文说：“袁老师看到了。”问袁老师，袁老师说：“那个王\*\*看到。”“王\*\*，你晓得啊？”“别人说的。”最后追到底呀，听人家说的……我听表哥说的，表哥听阿姨说的，阿姨听外婆说的，外婆听姥姥说的，姥姥听奶奶说的，最后谁说的？都没有说！世界上的事都是这样。

所以，人不要得少为足，得一点点境界……所以，“下劣智见，安隐住中，而自高举”，认为得道了，然后认为：只有我能，你们做不到。这些都是障碍，修道的障碍。

“云何遍知诸障因缘？谓能遍知初怯弱障有六因缘，一由先业增上力故，或由疾病所扰恼故，其身羸劣。” 内向的人，胆子小的人，智慧不够的人，属于修道障碍中的“怯弱障”，有六个因缘。第一，前生少修福报，少做善事，少修功德，先业的种子带来的，前生前世的业力、增上力，所以这一生多病。

人若肯多布施医药，他生来世所得的果报是健康长寿，无病无恼。这一生叫你替人家拿一点药，照顾一下病人，你都不干，他生来世啊，算不定，你就是又弱，病又多，病了以后喊“哎呦”，没有人看到你，没有人理你。所以因缘果报，经典好好看，这一生多布施，他生多富有，这一生多法施……

我经常说，我的法缘一生特别好，不管哪一个善知识看到我，拉住……，哎呦，我不修这个……“哎哎，交给你，你学也好，不学也好，交给你。”我很多法本都是一路交过来的，我说没有时间搞这个……“你一定要，我找不到人，一定交给你。”我一生善知识找我的多，固然，我也访善知识，真善知识他都回来找你因为真善知识有的不会来找的。我想，因为我他生前世对法不悭吝，所以没有秘密，碰到人家给我秘密的书，我马上把它印出来。第一，古人留下来的心血，在我手里把它搞掉了、断绝了，对不起那个作者，对不起传法者。第二，天下的道是公道，何必要我知道，大家知道。

可是一般人啊……我还有个学生，拿了本好书，然后，别人看了，“不要给老师看。”这个学生，从此……他再想来，我都不想管他。不是对老师的问题，知道嘛，就是这种心性就完了。

所以你看，多布施医药，多救人病苦，他生来世健康，“先业增上力故”，前生好事都不做，人家生病也不照应，所以这一生多病、多恼，“其身羸劣”，身体一天到黑，百年三万六千日，不在愁中即病中。修道第一障。

“二太过加行，三不修加行，四初修加行，五烦恼炽盛，六于远离犹未串习。遍知盖覆、寻思、自举障因缘者，谓于随顺盖覆、寻思、及自举障处所法中，非理作意，多分串习，是名盖覆、寻思、自举障之因缘。” 就是说，大家为什么被五盖把你盖住了，不能成道呢？你们用在世间法的心思太多，用在佛法的“串习”工夫太少。所以，“寻思障”等等……

这一段，我想，你们都看得懂，不要浪费时间好不好？自习的时候多看一下，我们找要紧的讲。

三十二卷又是教我们如何修白骨观、不净观的。你看，《瑜伽师地论》反复地提到这个。所以，你们知道，我劝你们修，你们还不吃这一套，还不肯啃骨头，原因是什么？你看，弥勒菩萨、诸佛菩萨都再三地讲。

现在，第一段，这一卷开始，先念重要的地方，不重要的地方……你们就是这样啊，念到不懂的地方要问啊，不问我就念过去了。

“瑜伽师地论卷第三十二

本地分中声闻地第十三

第三瑜伽处之三

云何初修业者始修业时，于修作意，如应安立？” 开始修行怎么修？怎么样开始作意？动第一个念的方法怎么样。

“随所安立正修行时，最初触证，于断喜乐，心一境性。谓善通达修瑜伽师，最初于彼依瑜伽行初修业者，如是教诲。” “触证”，感触的“触”，身体上的感触，最初的效果。“于断喜乐，心一境性，谓善通达修瑜伽师”，一个高明的善知识要怎么教人，你们要学了，你们都是将来的大师、大居士。

“善来贤首，汝等今者，应依三种取相因缘，或见或闻，或心比度，增上分别取五种相。一厌离相，二欣乐相，三过患相，四光明相，五了别事相。” 这个程序，把教育法也告诉你了，自修、教育别人，做一个善知识。“三种取相因缘”，或是自己看见；“或闻”，听别人讲；或在心里头思想推求。“增上分别”，不是不用分别心，你还没有成就，是用分别心，“增上分别取五种相”。第一，先要告诉你，对世间法是“厌离相”，等等，这五种相，下面有。

“问：若依瑜伽行，初修业者，是其贪行，由不净观方可调伏。云何教彼取五种相？” 假设有人问，修道，初修善业，贪心重，自己贪修道也是贪啊。那么，你说调服贪欲之心，要修不净观，怎么样使他能够去这“五种相”的境界？

“答：应如是教诲，善来贤首”，就是“善来贤者”，“首”就是这个头了，这个脑。 “汝等随所依止彼彼聚落村邑而住于中，若闻所余彼彼村邑聚落，或男或女，先受安乐，后遭苦厄；或彼男女，自遭重病，命终殒没；或彼男女，所有知识、亲戚、眷属遭如是苦。或彼聚落村邑边际，丧失财宝，或是他来强敌所作；或火所烧；或水所漂；或由恶作而有丧失；或由不善修营事业而有丧失；或由不善处分事业而有丧失；或为非爱共财得便而有丧失；或由家火而有丧失。若汝现见，非是传闻，或即于此村邑聚落，非是所余村邑聚落；或非是此村邑聚落，亦非他人，即汝自身先所触证，猛利乐受，后还退失，广说如前。汝既如是闻已、见已，应当生起深心厌患。如是生死甚为重苦，所得自体极大艰辛，而于其中有如是等自他衰损差别可得，谓病衰损，寿命衰损，眷属衰损，财宝衰损，病病法性，死死法性。” 念完了，希望自己自习时能够看下去哦。

我们随便请一位同学问问看，这一段是讲什么？只讲要点，不要根据文字。现在把书丢开，随便抽一位问问看，好不好？陈\*\*，你来吧，你年纪最轻，就开始吧，行不行？不行，王\*\*来，也不行？真的呀，你们不是谦虚吧？哪位？你来，（同学：说无常、苦、空，所有一切，所有一切事项都是不定的，财宝……无常苦空的道理，简单如此。）所以，重点是要发起厌离心。（同学：……发起厌离心。）对，重点就是把社会上的这许多现象，叫我们观察这个社会，观察这个人生，由世间多苦少乐，乐易失难得，苦空、无常、无主、不自在等世间之苦相，生起厌离心这种种刀兵、水火、瘟疫、疾病、死亡……一切自己所有的，“先所触证，猛利乐受，后还退失”，“触证”就是现在人讲的享受，你看，社会上一切的享受会很快过去，包括寿命。

这个文字就是这样，叫我们非要发起厌离心。

那么，这一段必须要看下去，连着好几页。看下去，看了三页……又是转到做工夫……到了463页，这一卷的最后……下一次开始就在这里，你们先准备吧。“由闻思慧增上力故，分别取相，谓诸有情，由有种种无智愚痴，现见……”这一段开始，都讲到有关于真修实证的工夫的边缘。

那么，接下去就是三十三卷了，“二定五神通生差别诸相”这个地方……研究佛学做修持，大有关系……

# 南师讲《瑜伽师地论》第三十一讲

“复令其心于内寂静。如是名为于外身中修循身观。依他外身而发起故。后复应于自身内外诸不净物。善取其相令心明了。又于他身内外不净。善取其相。令心明了。于自所爱汝当发起如是胜解。复于死已出送冢间。至冢间已弃之在地。弃在地已至青瘀位。至脓烂位。广说乃至至骨锁位。发起胜解。数数发起此胜解已。复令其心于内寂静。如是名为于内外身修循身观。依自他身若内若外而发起故。汝复应于四无色蕴由闻思增上力分别取相。于其三分发起胜解。一于奢摩他品。二于无散乱品。三于毗钵舍那品。于奢摩他品者。谓若汝心于内略时。起无相无分别寂静想行。及无作用无思慕无躁动。离诸烧恼寂灭乐想行。于所缘境无乱受等四无色蕴。刹那刹那展转别异。”

“次复发起火烧胜解。谓此身分无量无边品类差别。为大火聚无量无边品类烧烬。火既灭已复起余骨余灰胜解。复起无量无边胜解。碎此骨灰以为细末。复起无量大风胜解。飘散此末遍诸方维。既飘散已不复观见所飘灰骨及能飘风。唯观有余眇茫空界。如是由其胜解作意。依于内外不净加行入界差别。于其身相住循身观。从是趣入真实作意。谓由如是胜解作意。于内外身住循身观。由胜解力我此所作无量无边水界火界地界风界虚空界相。我从无始生死流转。所经诸界无量无边甚过于此。谓由父母兄弟姊妹眷属丧亡。及由亲友财宝禄位离散失坏。悲泣雨泪。又饮母乳。又由作贼拥逼劫掠穿墙解结。由是因缘。遭无量度截手刖足。斩头劓鼻。种种解割身诸支节。由是因缘血流无量。如是所有泪乳血摄水界水聚。四大海水皆悉盈满。于百分中不及其一。广说如前。又于诸有诸趣死生。经无量火焚烧尸骸。如是火聚亦无比况。又经无量弃舍骸骨狼籍在地亦无比况。”

“又于阿那波那念正加行中。初修业者。先于舍宅前后窓门或打铁师。或锻金银师。吹筒[橐-木+棐]袋。或风外聚入出往来。善取相已。由缘于内入出息念。于入出息而起胜解。彼复先于微细息风经心胸处。粗穴往来而起胜解。所谓乃至一切毛孔风皆随入而起胜解。如是所有一切身分。风聚所随风聚所摄风聚藏隐无量风聚于中积集。”（三十二卷）

由现在起，大部分都是念过去，很恳切地希望大家自己能够看。对一个真正研究佛学、佛法的人，我想，这些观念是都会知道的，只是再念一遍，提起自己的注意。这些不是佛学，不是只讲思想学问的，要拿到自己身上来、身心方面来求证的。所以，这些理论要非常注意。我们一般学佛的，最严重的问题是都把它当学问、思想看过去了，用不到身心上来，所以，问题都出在这里。

现在，所谓帮忙大家跳过去、念过去，并不是说这些不重要，换句话说，是更重要，希望大家特别注意，是非常非常重要！现在我们……讲到不净观。“或广大胜解，或无量胜解，数数发起此胜解已”，先由不净观等等修起，这都是真修实证的工夫。

“复令其心于内寂静，如是名为于外身中修循身观，依他外身而发起故。” 所以，不净观、白骨观是先看外境发起的，再回到自己身上来。 “后复应于自身内外诸不净物，善取其相”，开始修都是着相的。 “令心明了。又于他身” “他身”就是指外面。 “内外不净，善取其相，令心明了，于自所爱，汝当发起如是胜解。” 就是说，你所爱的人，不管是男人爱女人，女人爱男人，乃至儿女、夫妇、兄弟、父母等等。

“复于死已，出送冢间，至冢间已，弃之在地，弃在地已，至青瘀位，至脓烂位，广说乃至至骨锁位，发起胜解。数数发起此胜解已，复令其心于内寂静。” 就是说，等于你们那天看了解剖回来，大家心里都凉了半截，虽然还吃得下饭，那个味道不同。等于很多年前……四十多年了，碰到一个德国人跟我们谈，他说，到中国一年，就想写一本中国的书，他认为自己懂得中国了。后来我们告诉他，“哎，多住一年好不好？再看看清楚。”住了两年了，“怎么样？”“哎，不行，还要住一年。”三年以后，他说：“不行，慢慢来，不大容易了解。”

那么，他就跟我们谈一个问题，他说“中国人的文化很伟大，哲学、宗教都很伟大。外国人认为中国人没有宗教，这是错误。但是，有一个我不懂，中国人为什么怕鬼？鬼有什么可怕？”我说：“怎么呢？”他说：“人死了变鬼，还不是人一样，可怕？鬼算什么可怕呢？”这个问题怎么答？他这个问题问得啊，好像外国人不怕鬼。后来我就问他，“这个问题很难，我也不懂你那个德文是怎么讲法……我问你，当夜里没有人的时候，你去到那个很多死人的坟上去，那个时候，假设夜里没有人，月亮也没有，天又黑，凄风苦雨的那个情况，你到那个很多死人的坟上去，那是什么味道？”“噢！那个很难受！噢，那个味道……这这……”我说：“中国人怕鬼就是那个！”“噢，这样啊，那一样的嘛。”我说：“你也是鼻子，我们也是鼻子；你是眼睛，我们也是，不过，你那个眼睛是蓝的，我们的眼睛是黑的，人就是人。那个心理，中国人有个名词叫做怕鬼，这叫怕，怕就是这个意思，一样……”“我懂了，我懂了，中国人的怕鬼。”所以，跟外国人交往很难讲话，越是外文说得好了，往往把自己的文化介绍错了。

同样的道理，你们那一天看了解剖，虽然饭是吃得下，心情不同，这个还没有完全达到“内寂静”。所以，看了外界，它就是外，要达到“内寂静”，保持那个寂静的心境详细讲太细了。

“如是名为于内外身修循身观，依自他身，若内若外而发起故。” 或者看了别人死了、烂了，感觉到是这样；或者自己生一个疮、生了病，到了医院……你看，医院隔壁床上躺着的，有些人一下子就被抬出去了，那个时候，假设我是病人，躺在床上，隔壁邻床的人，一下，白单子脸上一铺，车子一直就推出去了，你是什么心情？那叫做兔死狐悲，想到“算不定下一个就是我了。”或者依自己，“依他身”，“若内若外而发起”。

“汝复应于四无色蕴，由闻思增上力分别取相，于其三分发起胜解。” 这完全是按次序来讲修持的，呆板的，是科学性的。当然，你若是上根利器，一下就跳出去了，那是另外一件事，否则，都要走渐修法门。他说，你由白骨、不净观来，把人身了解清楚了——这个不是普通的了解，硬是观察清楚了，“应于四无色蕴，由闻思增上力分别取相”，那么，取什么？“三分发起胜解”。

“一于奢摩他品。” 得止。

“二于无散乱品。” 止了以后，譬如你们打坐，瞎猫撞到死老鼠，偶然得一点点清净，但是下坐就没有了，或者不下坐也没有了，随时散乱，那么，就是说理不透。

“三于毗钵舍那品。于奢摩他品者，谓若汝心于内略时，起无相无分别寂静想行，及无作用，无思慕，无躁动，离诸烧烦恼，寂灭乐想行” 这个字注意啊，“烧”恼，思想多、妄念多，心中在发烧，“离诸烧恼”，（同学：……）“烦”恼？那就改过来。

“于所缘境，无乱受等四无色蕴，刹那刹那展转别各异。” 这一段，等等，下面一直下来……现在就是告诉大家，这一段，我都不想念下去了，都可以看得懂。但是，我的意思就是说，不想念下去，看得懂，但不要认为这些理很好懂，我们就跳过去了。真正修持的人，就是在这个容易懂的理回到身上、回到心内，好好去体会一番。假定有人一边看几行，一个道理就回转来在身心内外一体会，这种看经就对了。看一遍佛经，不是白看的，马上，你的工夫、修证立刻就进步了！

可惜，一般看经的，两个眼睛带一千度的眼镜，都是看纸，看完了，理是理、经是经，它是它、我是我，所以不相干。这个话很容易听懂，很难做到，真正修持的人是这样。所以，你们也读过佛学院，也看过佛经，结果，学的佛学不上身，没有用，有什么用啊！所以，烦恼、妄想、习气一样的大，动不了，就是这个道理。那么现在，同我们修身有关系的：

“次复发起火烧胜解，谓此身分无量无边品类差别。” 就是由白骨观……你们现在有些修白骨观的时候……其实，我告诉你们，你们的白骨观都没有修好，第一个，还观不起来；第二，即使观得起来，以后，你就在那个观上——你不要说我还没有观完全，你只要有一点点观起来，马上就把它做火化了，做火化的观，就把自己当成这块白骨，把它化了，你的感受又不同了。

所以，大家理不通，然后嘛，智慧不太高明，再不然：我还没有问过老师呢，何必不多停留几天再火化呢——若碰不到我呢……哎，你要烧就烧烧看，反正就是观想嘛，也不会烧掉你。可是大家对这个东西还是小心得很呢，还当真珠宝贝那么留着呢。那么，这个地方是讲真工夫了，对于四大……

“为大火聚，无量无边品类烧烬。火既灭已，复起余骨余灰胜解，复起无量无边胜解，碎此骨灰以为细末。复起无量大风胜解”，就是叫你一步一步作观想来，白骨自己觉得化掉，化掉了以后变成灰，灰给风吹散了。而且，不是电风扇的那个风，整个的宇宙起风轮， “飘散此末，遍诸方维。” “维”字也有问题，遍诸方“所”吧？

“既飘散已，不复观见所飘灰骨，及能飘风”，风也静了骨灰也散光了，就是“灰身灭智”，这个身体空了，“唯观有余眇茫空界。”住在空的境界里，这个时候，你的身体没有什么感觉了；自己的观想真达到这里，身体的感受没有了，就是一片空。所以，这个都是实际的工夫。

“如是由其胜解作意。” 但是，这个是你作意出来的哦，是你观想出来的，这个叫做“胜解作意”，自己做得了主的，要把空拉回就拉回来，还是有；如果变神经病了，那就不对了，做不了主，由它做主就不对了。所以叫“胜解作意”。

“依于内外不净加行，入界差别”，又进一步，“内外”，“内”就是自己；“外”就是外界，“不净加行，入界差别”，什么是“界差别”呢？ “于其身相住循身观”，再回转来，由空的境界一念又起，回转来，我的身体还是在这里，“于其身相住循身观”，跟着身上走是“界差别”。就是说，后世道家修气脉、密宗修气脉，就是这样来的。“循身观”， “从是趣入真实作意。” 这个不是胜解作意了，比较真实，这个真实是怎样？你身体坐在这里有感觉，腿发麻什么的。所以，你腿发麻，一作白骨观，把它一化，一观空了，你腿马上不发麻了；甚至，你观、作意的力量强，这两个腿还发乐，会发起舒服之感。那个乐是舒服得很呐，两个腿不肯放下，一句话，比你什么都快乐！不详细告诉你们——菩萨内触妙乐，还没有到那个菩萨内触妙乐的境界，可是已经发起了，所以腿不会想放下，坐多久都定得下去。那么，现在回转来，再由这个胜解“入真实作意”：

“谓由如是胜解作意，于内外身住循身观，由胜解力，我此所作无量无边，水界、火界、地界、风界、虚空界相。” 要把四大观重新观过。这个观，譬如你们读《楞严经》，昨天，在美国的那位老太太报告，她现在差不多自己的工夫已经到达这里了，同经典都相合，已经问“性火真空，性空真火”，问到《楞严经》的重点了。《楞严经》给你讲四大的原则，“性风真空，性空真风”，尽虚空遍法界“循业发现”，没有方位的，无所不在。你说，现在这个虚空里，我们手这样一动，我手这样动，这个里头有没有火啊？有电，对不对？摩擦就发电，一触电，这个地方空中就会燃烧，连你的手都会烧掉。空的里头，所谓“空不异色”，这个空、虚空是有相的虚空哦，我们现在手在动的是有相的虚空，不是佛说的那个毕竟空的虚空，那个是理念上的虚空，这是有相的，空不异色”，这个里头都有四大，地水火风都在内。

那么，像我们这个房子的墙壁、骨头，这个是实在的了？这是空的，你把它燃烧了，或者把它水漂掉，或者风把它氧化了以后，这个东西还是没有的，还是还虚空，虚空还是个相哦，是个物理的东西，我们现在有形的虚空是个物理的东西。

所以，要修止，地水火风空这个色身硬要把它转化，这是实际的工夫。这一段还是讲实际的原理，方法还是要你自己去研究、去参，再不然去找明师，教你怎么样修的方法。“由胜解力”，所以，地、水、火、风、空五大；《楞严经》讲到七大，地、水、火、风、空、觉、识，七大。现在，我们看看，他说叫我们怎么观呢？

“我从无始生死流转，所经诸界无量无边，甚过于此。” 这是个信念问题了，所以，佛法的基础是建立在三世因果、六道轮回。你要晓得，我们这个生命在轮回中，不晓得生生死死经过了多少次。

“谓由父母兄弟姊妹眷属丧亡，及由亲友财宝禄位离散失坏，悲泣雨泪，又饮母乳。” 我们多生多劫，吃了妈妈的奶不晓得多少？不是这一生的妈妈，变狗的时候吃母狗的奶，变老鼠的时候吃母老鼠的奶，这些等等。

“又由作贼，拥逼劫掠，穿墙解结，由是因缘，遭无量度截手刖足，斩头劓鼻，种种解割身诸支节，由是因缘，血流无量。如是所有泪、乳、血摄水界水聚，四大海水皆悉盈满”，佛经也说，我们多生累劫以来，自己生生死死的，自己所流的血，所流的口水，比物理世界的四大海水还要多——在无始生命中间，把我们无始的生命都累积算起来，就是算这个帐，电脑都算不清的。 “于百分中不及其一，广说如前。” 四大海水没有我们生命生生死死流的血多。

“又于诸有，诸趣死生，经无量火焚烧尸骸，如是火聚亦无比况。又经无量弃舍骸骨，狼籍在地，亦无比况。” 就是说，我们生生世世使用地水火风这个物质啊，不晓得用了多少。

这一段，叫我们要看实际的观想，在禅定正定的境界中，把自己从内部身内的观察，同这个理论的思想配合起来，把它观空。

我们现在跳过两节。

“又于阿那波那念正加行中初修业者，先于舍宅前后窗门，或打铁师，或锻金银师，吹筒橐袋，或风外聚入出往来，善取相已。” 就是讲，假定你是修风大的观，就是数息观开始，听呼吸。他说，要我们怎么样修加行呢，加行怎么办？我们对于自己的呼吸往来，只听到声音，里头有没有风你也不知道。叫我们先观外界，看打银的、打金的那个呼吸——尤其现在看不到了，我们年轻的时候，站在打铁店门口，看打铁的拉那个风箱，“嗤——噗、嗤——噗”，那个东西你们看过没有？乡下长大的看到过，城里长大的资格已经取消了，再也找不到看的了。爆米花的看到过吧，有风箱吹的。

他说，你先看这个风的作用，人呼吸在里头，人体内部，就靠呼吸，这两个桶是呼气桶，“呼呼呼”，才把生命维持住。先叫我们看这个东西，看清楚了，“或风外聚入出往来，善取相已”，这个时候要执着，不是叫你不着相，你可以着相，把风大这个相，机械的作用看清楚了，你才晓得自己身体的内部，这个气的往来也是这个样。

“由缘于内入出息念，于入出息而起胜解。” 这个风一来一往，我们呼吸鼻子进来、出去，中间是空的嘛，“起胜解”就是要这样了解。

“彼复先于微细息风经心胸处”，我们打坐在那里，你看呼吸经过整个的肺部，你知道的。 “粗穴往来而起胜解。” 鼻子是个粗的洞洞，肺部呼吸的时候，听呼吸……道家、密宗修气的时候，你知道的，先要把这个理论先了解了。

“然后渐渐于众多风而起胜解，所谓乃至一切毛孔风，皆随入而起胜解，如是所有一切身分。” 进一步，你慢慢拿身体来求证，晓得，有时候呼吸调顺了，好像不呼不吸了。那么然后，你晓得，把鼻子呼吸停一下，能够故意地、作意地把呼吸停住一下，如果停住一秒钟不呼不吸，你那个妄念一秒钟等于没有。妄念的加油站必须要通过气——初步啊，不是究竟。

所以，你把呼吸停止了，不呼不吸，念头和想就是跳动一样，比较慢好像大的妄念不起了。然后晓得，心的妄念跟呼吸气两个有这样大的关系。那么，等到你的呼吸能够息止，清净下来停止了，你慢慢可以从身体内部体会到，人原来没有鼻子的呼吸，毛孔本身在呼吸，毛孔也在呼吸，九窍都在呼吸，九个洞。这里一个嘴巴、两个鼻子、两个眼睛、两个耳朵、下面两个，所谓人身九窍，这是大的穴，可以呼吸，都在呼吸。我们要晓得，肛门前后都在呼吸哦，一个地方不呼吸往来，它出毛病了，除非有病。那么，健康的身体不但如此，毛孔也在呼吸。所以，他叫我们慢慢……这个经典如果只看文字，就过去了；你反过来到身上一作工夫，你才晓得，诸佛菩萨把实际工夫怎么修都告诉你了。

“渐渐于众多风而起胜解，所谓乃至一切毛孔风，皆随入而起胜解，如是所有一切身分”，你才慢慢体会到……，当然了，像大家普通人修持到这一步，已经不得了了，我告诉你。你们走错路的，到这一步会做气功表演，也可以身体发光了。所以，身上皮肤、脸都是光的、润滑的，那是不成问题的。所以，要从内部慢慢反观，他现在完全叫你着相反观。在密宗、道家，这一套传出来就是法，传法。那每一个人都要拿个红包给我，五百啊、一千啊、一万啊、百万，随便；没有钱的，一毛钱也可以。其实啊，原理都是从这里来的。

所以，你从内观了以后，“一切身分”，每个骨节、每个地方——假设你做呼吸的工夫到了这个程度，“一切身分”，哪个地方或者有风湿，哪个地方气脉不通，哪个地方要出毛病，或者胃不通了，或者感冒来了，你立刻就觉察到了，这个地方风就通不过来了，风与气就通不过来。所以到这一步，已经工夫很好了——只讲工夫哦，见道还谈不到啊。

那么，他下面告诉， “风聚所随，风聚所摄，风聚藏隐，无量风聚于中积集。” 你看他的文章，看起来很罗嗦，都是工夫啊，实际体会……。“风聚所随”，怎么讲呢？你气到哪里，血液、那个感觉的力量就会到达哪里。“风聚所摄”，气到哪里，可以吸引住到哪里。所以，有时候气功练的好，譬如练太极拳、气功练得好的人——内功拳了，不一定是太极，少林也一样，这个手下到水里按下去，那个河水马上这里一个坑，一提起来，水跟着手心就上来。那是什么道理呢？原理在哪？“风聚所摄”，风也有吞进来……你们现在看台风来，你转到那个风口，风要吸进去的时候，你就完了。

譬如新疆的乌鲁木齐，现在叫什么名字啊？清朝还叫乌鲁木齐，到那里……我们晓得，中国的地理，那个风口在那里，等于说是这个地球的肚脐呼吸通道之一。它每年春天，清明节前后，地球要呼吸一次。那边的人都晓得，那边有个风洞。什么人去过呢？满清的那个纪晓岚，他犯罪到了那里，他亲自碰到过。说地球要呼吸了，所谓“大块噫气”，地球要叹口气了，一年了嘛，它要换个呼吸先呼气，再吸气，所有几百里……

“如妒罗绵或叠絮等。诸轻飘物于是诸相而起胜解。彼若于内入息出息流转不绝作意思惟。尔时名为于其内身住循身观。若复于他死尸骸中青瘀等位入息出息流转断绝作意思惟。尔时名为于其外身住循身观。若复于自临欲死时而起胜解。或于已死入息出息无有流转而起胜解。或于未死入息出息无有流转而起胜解。由法尔故。尔时名为于内外身住循身观。遍于一切正加行中。应修如是上品助伴上品所摄无倒加行。所余一切如前应知。如是所有初修业者。蒙正教诲修正行时。安住炽然正知具念。调伏一切世间贪忧。若于如是正加行中。恒常修作毕竟修作无倒作意。非諠闹等所能动乱。是名炽然。”（三十二卷）

……什么都跑光了，一点都没留。那股气一冲出来，不管人啊、马啊，什么大东西都吸引去，这股气就把你化掉了。有些“呜……”，吹到哪里去？向西伯利亚，苏联北方或者北极那个地方去了，跑光了。等到……（断录）吸气回转来，回转来也“呜……”，人、马如果一碰到，也没有影了，被它吞进去了，吞进去连人的骨头都化掉了，只听到风穴里“大块噫气”，地球在活动，它在呼吸，风洞在那里。那是不得了，那确实……

所以，我问过一个蒙古人，跟章嘉活佛的那位副官，陈副官，张教授也认得的。我说“真的呀？”他说：“嗨，真的！你还不知道啊，我们蒙古那边的湖还会搬家。”我说：“湖怎么搬家？”他说：“哦，那才怪了，湖搬家……”一个大水湖啊，譬如青草湖、日月潭，搬家的时候，那个湖就立起来了，“看到湖水立起来了，一立起来，我们赶快跑，不得了，躲得远远的。湖一立起来，变成一个冰砖一样，那个鱼呀、虾呀还都在里头，那个湖就动了，滚动，一路滚动、滚动，就搬。”他说：“滚到某一个地方，那个地方就……，干旱啊，鱼呀、虾呀都在里头。”我说：“你不要说笑了。”他说：“真的呀，鱼虾都掉出来，我们还捡来吃啊。”湖滚过时，那个鱼虾掉在沙漠里头就干瘪了，掉出来了嘛，他说：“我们还捡来吃啊。”

所以，海洋有海洋的风光，大漠有大漠的风光，天地下的物理，我们所知道的太少了。现在讲的是什么，“风聚所摄”，风吞没的力量。

所以，你风气修到了极点，一个人可以把自己变成隐身。所以，诸佛菩萨大修行人，心风得自在者有这个工夫，坐在那里，你当面过来你也看不到，你一看是空的，他一天自己修行他把自己收摄了……都是唯心所造啊，心的功能，所以，“风聚隐藏”，气功练到了就是隐身。“无量风聚于中积集”，无量的风聚集在一念，这个就是气你要晓得，我们这个人体里面的气，气等于是电——并不是呼吸的气，那是粗的哦；气到了最后不呼吸了，那就是电能因为风通火的力量。那么，我们这个身体内部内外，有无量无数的气的功能，在你身体的生命里发起作用，“无量风聚于中积集”“中”不是身体之中，是心念中心。

“如妒罗绵，或叠絮等，诸轻飘物，于是诸相而起胜解。” “妒罗棉”是软的，“妒罗棉”是一种植物，棉花一类的丝，同丝绸一样软。“或叠絮等”，“絮”就是柳絮一样，就是我们现在做枕头用的木棉一样。他说，这个气在身体内部，会是这个样子柔软。所以，打坐坐好的人，可以返老还童，比较不老，年轻，相貌会转了，清净庄严，都是气的作用，呼吸的作用风气随心聚散的作用。所以，后来的密宗、道家专门注重先练气，就是这个道理。

他说，“如妒罗绵，或叠絮等，诸轻飘物，于是诸相而起胜解”，你晓得，气在你身体的内部如风聚，“诸轻飘物”，它是轻灵、漂浮的。你在这个“诸相”，这一切现象“而起胜解”，你要理解到，“胜解”就是理论到了；如果事实到了，你可以证到这个工夫——这还是证道，不是菩提啊。就是讲物理、生理四大与心风自在的功用的功能。所谓有的阿罗汉修到了，一定就有神通，那么，双脚盘坐在这里，如果气练到了，心气一合一，意念一动，脚不要放开，已经坐到那个位置去了，双脚盘着就过去了。意念一动，站起来走路……下面还有一套工夫，教你修神通的，都有，就是你们自己看，看不懂。所以大家说：哎呀，想修得神通……那是做工夫来的，要定力啊，打坐开始的，你们两个腿都不通，什么神通，麻都麻不通。

“彼若于内入息出息，流转不绝，作意思惟，尔时名为于其内身住循身观。” 换句话，你做风观，修这个气的时候、做呼吸的时候、安那般那的时候，你一出一入的这个空气“流转不绝”，还靠呼吸，还没有完全宁止停掉的时候，“作意思维”，这个时候，你做观想也好，修定也好，这个时候的工夫是初步，这个叫做“于其内身住循身观”，这个气还在跟着身体经脉在走。

“若复于他死尸骸中，青瘀等位，入息出息流转断绝，作意思惟，尔时名为于其外身住循身观。” 然后，你去看看死人，那股气就没有了。那个死人的身体内在没有风，没有风他就死了。没有风死亡了，这个肉体就烂了，我们这个肉体一没有气就烂了。

所以，为什么说年纪大了，血压高了，肩膀端起来，两个腿重了？那一部分的气不到了，气不到了，中医叫做中风，西医就是神经麻痹，他没有气了，没有电能通过了，就是衰老的现象。

乃至你们现在年纪轻轻，眼睛近视了，换句话，你们的眼球有些神经的地方已经没有气了。如果工夫做好了气脉通了，那些坏了的眼球神经、视力一样地恢复，气脉一通，眼睛就恢复了，耳朵也一样，同样的道理，都是这一股气。

但是，我若不给你们讲明啊，你看这些经典，一定不看，这一段你们就翻过去了，哦，这是什么道理啊？这是说理。一点也不是说理，是讲事实。因为你们每一样东西都没有求证过，所以，我非常感慨经常讲你们学佛是白学，不是说在这里白学，在过去也白学，将来是不是白学不知道，至少到今天为止。入佛学院啊，佛经也看了、听了，有什么用啊？不能到身上来……等于到了米店、饭店门口，素菜馆门口也好，看了半天人家在吃好菜，你吃不到哦！菜谱也买来了，噢，怎么做法也都知道，你吃不到哦！（南师拿起《大藏经》本，指着它说）这个就是菜谱，你把它做起来，吃进去，到身心上来修工夫，来求证。

前面讲的工夫，风在身内，现在你看死人，这个叫做“于其外身住循身观。”

“若复于自临欲死时，而起胜解；或于已死，入息出息无有流转，而起胜解；或于未死，入息出息无有流转，而起胜解。由法尔故，尔时名为于内外身住循身观。” 弥勒菩萨还是留了一手，嘿，他老人家亲自坐在这里，我就讲他，你还是留了一手。这个里头都是密法。

进一步说，“或于已死”，已经死掉的人，观察他出气、入气，“无有流转”，当然没有。将死的时候，还有一点，他那个余息没有断的时候，还有，只要身体哪一部分还有点暖的，哪一部分还有点气。完全冷却了，死亡完了。

哦，你不要忘记了，叫我给你们讲生死经过，对不对？你忘记了，我忘记了？可见你们又失念，有什么用呢。这个我讲了一百遍了，只好再给你们讲了。看看时间来得及吗？

“而起胜解”，已经死了。“或于未死”，这里头就有密法了，刚刚要死的时候，“入息出息无有流转”，好像自己快要断气了，“而起胜解”，这个人没问题，生命可以保持，就是平常的修持，密法里就有。这个里头，你能够一个时辰，就是两个钟头，念把气控制住，不让它走掉，不放出，逃过这两个钟头、一个时辰，生命又转回来了。知道哪一个时辰该死的时候，就是这一下，当然有方法，要定力，要工夫。

还有，如果没有修过气的这一方面的工夫，那么，你平常就是参禅、念佛，那个念力特别强的时候，还是会把它调过来。可是，一定，起码要一个时辰，一个时辰就是现在的两个小时。过了这个时辰，死亡的时辰就过去了。过去了以后，阎王对你也没办法，天地也对你没办法。这个里头就有所谓的密法，古今不传之密在这里，叫“天生之际御上”（？），等于说是跟宇宙抗拒，把生命抢回来。

那么，如果是大彻大悟了的，“由法尔故”，了解天然如此，“尔时名为于内外身住循身观”。

“遍于一切正加行中”，注意这句话，所以，这些工夫都属于修行的“正加行”，你不懂加行法，学佛有什么用？般若空，怎么空得了？有，怎么有得起来，这就是加行。

“应修如是上品助伴，上品所摄，无倒加行”，所以，你们修行，出家、在家，真的修行应该修这些“上品”，使你得定“助伴”的加行法门，帮助你，是悟道的伴侣。你没有这个加行，没有加过工还不行，这是红烧的，加工红烧——你们红烧吃的什么？红烧烤麸，那个烤麸要加了工，这是“正红烧”的烤麸，好好吃下去。“无倒加行”，正道，不是颠倒，所以，这样修气是正道。至于练气功的那个，是气里头又分出来的，那就走偏路了，偏路也有好处对色身有助，但是不算正路，偏路也是路就是，会走冤枉路、走颠倒路。这是“无倒加行”。

“所余一切，如前应知。如是所有初修业者，蒙正教诲，修正行时，安住炽然，正知具念，调伏一切世间贪忧。” 他说，“所余”，尤其修风、修气都很重要，修呼吸。因为人体是气质人体是以根本依的气为命根，气质就是业力，你先要把气质变化了。所以，“初修业者”，得到善知识的“正教诲”，不是歪教诲，正的，走的正路，减少了很多冤枉路。“修正行时”，真正修的，“安住炽然”，这个“炽”是形容火光一样，智慧光明，智慧如火一样的爆发，“正知具念”，正知正见之念随时在，“调伏一切世间贪忧”，你烦恼自然少，脾气也变了，嗔心重的也没有嗔心了。嗔心，贪、嗔、痴都是这一股气质在里头不好，所以，这个气质变了，才会贪欲调伏了。

“若于如是正加行中”，就是正加行。 “恒常修作，毕竟修作，无倒作意”，随时在修，毕竟在修，不颠倒地作意——这个时候是作意哦，听呼吸、修气，是在作意哦，但是，它是胜解作意，正作意，因为你知道在作意、在修。 “非諠闹等所能动乱，是名炽然。” 什么叫定力的“炽然”呢？“炽然”就是说，你的气修到了息的程度，心风，心跟息修持到这个程度，任何恼乱的环境，外界扰乱不了你；乃至说，你在战场上，乃至你碰到原子弹丢下来，明知道这个色身要散的时候，都不会乱，定住了。

那么，甚至于说，这个工夫做到了，有这个神通，能不能抗拒得了原子弹？抗拒与否不知道，我还没有试验过，还没有证过。在理论上，应该可以说，原子层面对他也没有办法，假设“具念”“正知”的时候，硬是堵住了。

所以，这个生命的四大，地、水、火、风的功用都大得很，因为它都是阿赖耶识的功能所变，是依报，你要知道啊。

普通学佛以为四大皆空，那个空是讲这个空啊，是你可以把四大化空，也可以化有。所以，一般认为四大皆空，就落于佛学的歪见解，空者就是没有。没有，那是断见啊，对不对？大家把空当成没有了，对不对？那正是佛学的错误啊，断见！“缘起性空”，把它当没有了就是断见，千万注意啊！这是佛学、佛法最关键的地方。

所以，现在一般世界上的思想家，学理的，他的观念究竟对了没有，一听就清楚了。没有对的，统统下去了。

所谓“炽然”，就是你的定力正定正观的功力像火光一样。所以佛在《大般若经》上说，“大般若如大火炬”，那个得了道的人智慧境界像个大火在烧一样，不管你好的、坏的、毒品，丢进去，都变成他的火光。小根器的人不能做这种事，那就不行。小根器的人，火力还没有构成“炽然”，没有定力。

先休息了……

# 南师讲《瑜伽师地论》第三十二讲

“若于如是正加行中。修奢摩他毗钵舍那。审谛了知乱不乱相。如是名为正知具念。若能善取诸厌离相诸欣乐相。如是乃名调伏一切世间贪忧。由是因缘宣说彼能安住炽然。乃至调伏世间贪忧。先发如是正加行时。心一境性身心轻安微劣而转难可觉了。复由修习胜奢摩他毗钵舍那。身心澄净身心调柔身心轻安。即前微劣心一境性身心轻安。渐更增长能引强盛易可觉了。心一境性身心轻安。谓由因力展转引发方便道理。彼于尔时不久当起强盛。易了身心轻安心一境性。如是乃至有彼前相。于其顶上似重而起非损恼相。即由此相于内起故。能障乐断。诸烦恼品心粗重性皆得除灭。能对治彼。心调柔性心轻安性皆得生起。由此生故有能随顺起身轻安。风大偏增众多大种来入身中。因此大种入身中故。能障乐断。诸烦恼品身粗重性。皆得除遣。能对治彼。身调柔性身轻安性。遍满身中状如充溢。彼初起时令心踊跃令心悦豫。欢喜俱行令心喜乐。所缘境性于心中现。从此已后彼初所起轻安势力渐渐舒缓有妙轻安随身而行在身中转。由是因缘心踊跃性渐次退减。由奢摩他所摄持故。心于所缘寂静行转。从是已后于瑜伽行。初修业者名有作意。始得堕在有作意数。何以故。由此最初获得色界定地所摄少分微妙正作意故。由是因缘名有作意。得此作意初修业者有是相状。谓已获得色界所摄少分定心。获得少分身心轻安心一境性。有力有能善修净惑所缘加行。令心相续滋润而转。为奢摩他之所摄护能净诸行。虽行种种可爱境中。猛利贪缠亦不生起。虽少生起依止少分微劣对治。暂作意时即能除遣。如可爱境。可憎可愚可生憍慢可寻思境。当知亦尔。宴坐静室暂持其心。身心轻安疾疾生起。不极为诸身粗重性之所逼恼。不极数起诸盖现行。不极现行思慕。不乐忧虑俱行诸想作意。虽从定起出外经行。而有少分轻安余势随身心转。如是等类当知是名有作意者清净相状。”（三十二卷）

“瑜伽师地论卷第三十三

本地分中声闻地第十三

第四瑜伽处之一

复次此嗢拖南曰

七作意离欲。及诸定广辩。”（三十三卷）

“若于如是正加行中，修奢摩他、毗钵舍那，审谛了知乱不乱相，如是名为正知具念。” 就是说，你的定力炽然清楚的时候，这个理上，因为你工夫到了，理更深入了，这个叫做“正知具念”。

讲生死的问题，一个钟头恐怕不够吧，那就下一次了，我一上来你就提起注意，你们都失念，不是……

“若能善取诸厌离相，诸欣乐相，如是乃名调伏一切世间贪忧。由是因缘，宣说彼能安住炽然，乃至调伏世间贪忧。” 身心内在外证到这个境界，对于欲界人世间的一切，真发生厌恶，想跳出来，恳切地想跳出来；不是普通心理的一点灰心、不如意，是厌恶到极点，想跳出来。或者“欣乐相”，自己的身心内在非常高兴，对世间的一切是厌离的，身心内在自己修证的那个境界有了把握，越来越“欣乐”了。“如是乃名调伏”，你的气质转变、身心转变了，这个时候才真叫做调伏其心了，调伏初心，世俗的心——这还是世间定哦，注意，这还是世间定，还在加行法里头， “调伏一切世间贪忧”，贪欲、烦恼、忧愁都没有了，心念永远是平等。

如果，我们在座的所有修道的都到了这一步，大家来一看，这里都是现成的罗汉——罗汉不一定现在家、出家相的，经典上有，到了这个境界就是罗汉境界了，就是所谓圣贤僧众，佛也说过的，不一定你现哪个相。他说这个样子……当然，还是世俗的。

“先发如是正加行时，心一境性，身心轻安，微劣而转，难可觉了。” 这个时候，所谓心境才能够到达“心一境性”，初禅定境。上面还是止，所以，修呼吸、四大、风观，还是在止的境界。到了“心一境性”，那么，身心都是轻安、轻灵、安稳。“微劣而转”，但是，虽然心一境性，意识当中，下意识有些杂念、妄念，有些偏差的念……贪嗔痴慢习气还在，这个时候八十八结使并没有解开，只是调伏下去——你知道吗，叫做调伏，伏下去了、沉下去了，根根并没有刨掉。所以，将来你们万一自己用功到这个境界，认为这个已经到家了，“哈，悟道了！”那就很糟糕，你根没有刨，只是调伏而已哦。所以，到“微劣而转，难可觉了”，换句话说，阿赖耶识那个种性的习气还在转动，你自己觉察不到。

“复由修习胜奢摩他、毗钵舍那，身心澄净，身心调柔，身心轻安，即前微劣心一境性，身心轻安，渐更增长，能引强盛，易可觉了，心一境性，身心轻安。” 要千万注意，到这一步再加用功，再加修止、修观，不断地精进，到了“身心”两方面“澄净”，澄清下去——身的“澄净”谈何容易啊！身澄净，脸色、气相，连骨头都转了，都转澄清了，清了还要净，“身心澄净”。“身心调柔”，澄净以后才能调和、柔软，骨节都柔软了。

所以，有人天生骨节柔软，他多生累劫这一方面的业力就轻；有些人的骨头硬得比水泥钢骨还硬，那就是天生的业力不同，多生累劫业力种子带来的。

所以，“身心调柔”再进一步，就是“身心轻安”，同前面的轻安又不同。那么，修持到这个程度，“即前微劣心一境性，身心轻安”前面的身心轻安还有杂念在，有些杂念你觉察不到，自己觉得没有杂念。到这一步呢，慢慢地进步，那个觉性，灵明觉知之性比较强盛了，所以，对于微细的杂念挑得出来，立刻就了（liǎo）。“心一境性，身心轻安”，你看这一节，再三地提，并不是重复的文字，一个一个的程度不同。因为没有别的文字可以用，我们人世间只有这个文字引用形容它，没有别的文字可以用。

“谓由因力，展转引发方便道理，彼于尔时，不久当起强盛易了，身心轻安，心一境性。如是乃至有彼前相，于其顶上，似重而起，非损恼相。” 你们有几个人，偶然撞到这个境界。他说，因为身心轻安了，因为这个“力”，什么力？定的力量，静的力量，“辗转引发方便道理”，有些方法上懂一点了，修持的方法进步了。但是，在这个时候，你自己感觉到心境特别定，一个游丝、妄念、贪嗔痴，一起来就知道了，马上就被你消灭了，转化过来了，“心一境性”，“身心轻安”。

但是，因为这个道理，头顶发胀，有时头痛，乃至头重的不得了。头又分好几节重，先是牙齿这一面都重，有牙齿坏的，有什么病的，都来了，严重得很。我们那个雷先生，他可以给你们报告，打坐做工夫到那个时候，牙齿痛的啊，在里头打架。像我那个牙齿，十几岁就坏了，然后保持了几十年。到那个时候，牙齿在里面跳舞起来，几十个牙齿在跳舞，我说：去你的，我把你统统割掉，我做工夫是替你做的呀，我跟牙齿吵架了。它到这样。

所以你看，最近这两天，吕老太太写信来，她有个坏牙齿，因为工夫到了这一步，她说，夜里睡的时候感觉：哎呀，我的牙齿掉了，掉在嘴里，懒得管它……到早晨起来，牙齿又粘上去了。是掉了，到早上睡醒了，它又粘上去了，自己那股气又把它吸回去了，又粘牢了。她夜里睡睡，睡眠昏沉了，这一昏沉，牙齿就掉下来，醒了以后它又粘回去了。她说：这一次总算真的掉了，本来还跟医生约好——外国的医生都要提前好几个礼拜约，约好哪一天来拔牙齿。她现在约好医生了，大概这个牙齿也怕医生的一钳子，它总算走路了，自己就掉了，一点都没有感觉。

是这个样子，一节一节痛过来。你有鼻子敏感，到这里就发重，哎呦，痛苦得很呦。他这里只告诉你头痛发重，“于其顶上似重而起”，但是“非损恼相”，可是你要认清楚，这不是病。

所以，到这个时候，我在《静坐修道与长生不老》里也告诉过你们，眼睛不好，眼睛的病就来了；耳朵不好，耳朵的病就来了；哪一部分不好，哪一部分来。当然，你业力重的，里头有发炎，如果有先天性的梅毒，好，跟着这个气一上到脑里，这个人白痴了，完了，或者中风了，就很严重了。除非你把业力修正了。身上的先天性梅毒，由这个气，由这个修风观到达了，一样可以把它吹化了，那就没有问题了那就要有很大的认知与正信了。

修行到这里，都是实际的了，不是那么简单。我不给你们讲，你们看过去了“嘿嘿”不晓得看些什么东西，看那么多字，也读了经，木鱼也敲过了……

现在告诉你，“于其顶上似重而起”，但是告诉你“非损恼相”。你们注意啊，到这一步境界，气脉到了头上，那个之难受啊，他告诉你认清楚，这不是病古人有些是能忍过去的。

“即由此相于内起故，能障乐断诸烦恼品、心粗重性，皆得除灭，能对治彼。心调柔性，心轻安性，皆得生起，由此生故，有能随顺起身轻安。” 到了这样，气脉至顶了，在道家认为不得了，“三花聚顶，五气朝元”，这个时候，开眼、闭眼都有光明。你认为光就是道，你错了，光不过是境界，不相干属于四大变化，与正观知性不相干，正观的知性不在光上。

他说，这个时候，“诸烦恼品、心粗重性，皆得除灭”，你心中没有妄念了，贪嗔痴的烦恼没有了——不是根拔了，粗重的没有了，表层的好像没有了。

“能对治彼，心调柔性，心轻安性”统统生起。就是说，这个时候，心中纵然碰到外界贪嗔痴刺激的烦恼，有没有呢？有，有烦恼，哎，懒得动，也懒得生气，就算了，可以对治。必须要到这一步，头轮、头部的气脉通了，“心调柔性，心轻安性，皆得生起”。“由此生故，有能随顺起身轻安”，再进一步，身体越来越轻了。

“风大偏增，众多大种来入身中，因此大种入身中故，能障乐断诸烦恼品、身粗重性，皆得除遣，能对治彼。身调柔性，身轻安性，遍满身中，状如充溢。” 他说，再进一步轻安，“风大”变成宇宙的气流，就是庄子讲的与天地精神相往来，跟天地的气、整个的宇宙合一了。这个时候，所谓“众多大种来入身中”，不但是风大进来，法界的地、水、火、风都跟你身上交通往来，都跟你色身上面交通往来。所谓，等于你自然吃了十方诸佛给你的多种“维你命”，不是维他命（众笑），自然多种“维你命”就来了，所谓脱胎换骨，人可以变化过来。

“因此大种”，“大种”就是四大的种，地、水、火、风。“入身中故，能障乐断”，能够障碍你的这些魔障，没有办法来，割断了。“诸烦恼品，身粗重性，皆得除遣”，一切烦恼没有了，身上的“粗重”，就是说，修持到了这个程度，祛病延年，那当然无病，健康一点、长寿一点也不成问题了。

那么，“身调柔性，身轻安性，遍满身中，状如充溢”，这个时候，你自己等于气功练到了家，十个手指头、全身气都充满了。气充满，不是你胖起来，胖起来是肉多了，那个是粗重的，那是欲界地狱里的东西，是气充满。

你看老年人，十个指头就扁了，皮都皱褶了。你们身体不好的，指头就都扁了、皱褶了。你们看看自己的十个指头……到这个时候，十个指头都鼓圆了，都充满了。所以，整个的身体哪一部分的气，自己晓得都充满了，人以后就变成一个气球了，可以在空中立住了，在空中可以飘了。

“彼初起时，令心踊跃，令心悦豫，欢喜俱行，令心喜乐。所缘境性于心中现，从此已后，彼初所起轻安势力，渐渐舒缓，有妙轻安随身而行，在身中转。” 他说，这个时候，气充满了以后，开始时你会欢喜得跳起来，人真高兴了，一切无烦恼，那才快乐，人生才觉得人生的味道了。就是说，你一切的烦恼——家人死光了、大地上的人死光了，你都哈哈大笑呢；你并不是笑他们死得好啊，你自己实在是身心轻安，也替他们可怜，人生无常了，不过如此了，如此而已。

“令心悦豫”，你心里无比的高兴。所以，这种境界就是“欢喜俱行”，欢喜，“哈哈”会笑的。但是你注意哦，现在看了佛经，自己还是要制止，晓得这个也还是境界；若不晓得这个理，你“哈哈”笑，有时候就把你笑疯了，那么也叫做走火入魔，这个地方要注意。所以，你看了佛经的这些理，修持的理懂了以后，这里笑一阵子：不要笑了，去他娘的，有什么好笑的！也就算了。

那么，“所缘境性于心中现”，你所有想要什么境界，观想什么境界，就呈现什么境界。你要观想极乐世界，极乐世界境界就呈现；观想哪个菩萨，哪个菩萨就呈现，这是观想出来的哦。

“从此已后，彼初所起轻安”，那么身心“起轻安”。好，再进一步，这个力量习惯了，这个境界也习惯了，等于饭一样吃惯了，酒一样喝惯了，不在乎了。“渐渐舒缓”，慢慢又进一步，又一个境界变化。这个进步的时候好像退步，你要注意啊，每一次进步的中间，好像有退步了。“慢慢舒缓”。“有妙轻安”，那就不同，说不出来了，也只好用“轻安”，又轻又安，“随身而行”，随身，“在身中转”，你们普通讲气脉流通，奇经八脉打通，在这里无所谓，那是小事而十种一切入，都在色身上自由往来，就是三十七菩提道品中的四如意道的味道。

“由是因缘，心踊跃性，渐次退减”，那就是说，轻安又向身体内部深入进去了，又进一层。

“由奢摩他所摄持故，心于所缘寂静行转。” 慢慢慢慢，得止、得定的境界更深了，更深层了，更宁定了。

“从是已后，于瑜伽行初修业者，名有作意，始得堕在有作意数。” 到了这个境界，你修持工夫到了这个境界，所谓修瑜伽、修禅那，才可以说你“作意”的这一部分建立了，你的“作意”才所建立。这个才够得上“堕在有作意数”，你有这一点工夫了，因为你“作意”有了，我要在这个定境，念一动就可以达到，才可以算是你“作意”这一部分修成。

这个作意是胜解作意，不是凡夫的作意。我们凡夫起心动念也是作意，那是凡夫境界，欲界的，那是散乱的；胜解作意唯在理上，定上做得了主的。

“何以故？”什么理由呢？

“由此最初获得色界定地所摄，少分微妙正作意故。” 你要知道，你要地水火风色身能够转变到这个样子，你已经由欲界里跳到了色界，升华到色界了。

这个欲界，你看到欲是坏的，嘿，要靠四大这个欲火起来，才把它化掉啊；化掉了以后，慢慢经过这个风大的修持，才可以跳出欲界，证到色界里去。这里都给你消息露得很清楚哦，当然，弥勒菩萨露一半，我又帮忙加一点点，全部嘛，那看你们的功德了，看自己的福报了，慢慢参吧。

他说，到这个时候证到色界，“获得色界定地”，所以，叫你“三界天人表”看清楚，到初禅、二禅天的境界去了。“所摄少分”，还有一点点，就是说，你上了色界天的边缘，被你抓住，第一步踏上了——不要掉下来啊，掉下来，再到地球上来很痛苦，跌得粉碎啊。“所摄少分微妙正作意”，色界的“微妙正作意”到了。 “由是因缘，名有作意。” 就是有作意，有禅定的正思维。

“得此作意初修业者，有是相状”，有这个境界， “谓已获得色界所摄少分定心。” 你已经到达了色界的一部分定。

“获得少分身心轻安，心一境性，有力有能，善修净惑所缘加行”，（同学：“惑”字有错。）哦，“有力有能，善修净界所缘加行”，就是真达到净土境界的边缘，这个净土不是西方极乐世界，意境上的净土，作意上的。

“令心相续，滋润而转，为奢摩他之所摄护，能净诸行。” 这完全是止境、定境。

“虽行种种可爱境中，猛利贪缠亦不生起。” 他说，定力到了这个境界，你证到最可爱的境界——你是男人，电视所广播出来的世界美女，都是欲界美女所选出来的第一名，都是裸体的站在你前面，你觉得是小朋友、小妹妹一样，慈爱，那个爱是慈悲的爱，没有欲念，动不了欲，没有欲，假设拿男生来讲；拿女性来讲，同样的道理，这是讲男女之色欲。乃至金钱啊、名誉啊、地位啊，皇帝交给你当，你也不要了，这个时候真不要了，人间的富贵已经看不上了。

刺是哪里来的？哦，我的手老是抓这个桌子，木头上的刺进去了，又来一个，原来如此，呵，我还找不出它的来去，总算把它参出来了。

到这个时候，色界这个样子，“猛利贪缠亦不生起”，外界最猛烈的诱惑---不行，没用。因为欲界的诱惑，你看不上了，太低级了，你那个境界高了达到了定生喜乐。

“虽少生起，依止少分微劣对治，暂作意时，即能除遣。” 假定在那个太猛烈的魔境界里头，偶然动一下念，你那个觉性马上强烈对抗，这个念头就没有了，自己会自动拿掉了。

“如可爱境，可憎、可愚、可生憍慢、可寻思境，当知亦尔。” 不但是讲男女色欲的，功名富贵这些可爱的境界是如此，你工夫到这里，脾气也发不起来，“可憎”，恨得想杀人——不可能，纵然偶然动一下，哎，自己那个觉性马上对自己已经不客气了：怎么起这个念头啊！那个坏念头立刻就跑掉了。“可愚”，随时在智慧清净中，没有愚痴。也没有骄慢心，也没有觉得自己了不起，看不起众生，也不会。也没有妄念、思想来。“当知亦尔”，都是这个样子。

“宴坐静室，暂持其心，身心轻安，疾疾生起。” 这个时候需要闭关了。哎，老\*啊，你要住茅蓬闭关，你要到这个程度。所以禅宗告诉你，“不破本参不入山，不到重关不闭关”。这个境界嘛，工夫来讲，禅宗叫到“重关”境界，什么是“重关”？到达色界的境界，色界天的定境界。所以这个时候，“宴坐静室，暂持其心”，永远进步、求进步，“身心轻安，疾疾生起”。

你看，我们刚才讲的这一段，多少次的“身心轻安”，你看到都是四个字，他每一次……没有办法，人世间的文字言语没有办法表达形容，只好用这句话，但每一个“身心轻安”的层次不同，知道了吧？这个是色界天的“身心轻安，疾疾生起”，哦，快快地，就是“娑婆诃”了，“疾疾”就是“娑婆诃”，快快地，一步一步进步得更快。

“不极为诸身粗重性之所逼恼”，这个身体发麻，腿发麻，气不通——没有这回事，身体“粗重性”的烦恼没有了。

“不极数起诸盖现行”，什么睡眠、饮食，都不成问题了，五盖没有了，盖不住了，连被子都不要盖了，还五盖？哈，因为他不要睡眠了，碗盖都不盖了，茶杯都不需要盖了，哈，一切盖都没有了，你也不要去盖人。

“不极现行思慕，不乐忧虑俱行诸想作意，虽从定起，出外经行，而有少分轻安余势，随身心转。” 假设不在茅棚、关房里清净，到外面去入世，走走，或者偶然有事情去办事，这个身心轻安不会丢掉，这个定境界始终有。

“如是等类，当知是名有作意者清净相状。” 修持止观的“作意”，这才究竟得“清净”。

哎！我的外婆啊！讲得好吃力哦，你们好懂吧？你们一定告诉我，“老师啊，很好听呀！”对不对？（众笑）只是好听而已！你要晓得，这个好听怎么讲出来的？你们看不懂，很多人看不懂，我怎么会把它看懂？要在这里参啊，好听？好听听了有罪过的哦，所以这个地方不准乱听，不要随便带人来听，没有这个程度不能听，听了反而害了他，我告诉你。

好了，再进步了。

“瑜伽师地论卷第三十三

本地分中声闻地第十三

第四瑜伽处之一”

第三十三卷，“本地分中声闻地”，第十三地的第四段，“瑜伽处之一”，第四段的第一，要点，或者第一项。这部《瑜伽师地论》是科学得厉害，条理层次很严谨，虽然很多重复，你看起来重复，它不是哦，层次不同。

“复次此嗢拖南曰。” 总颂、总纲。

“七作意离欲，及诸定广辩”，怎么样跳出了欲界？真做到了离欲……

“二定五神通。生差别诸相。

观察于诸谛。如实而通达。

广分别于修。究竟为其后。

已得作意诸瑜伽师。已入如是少分乐断。从此已后唯有二趣更无所余。何等为二。一者世间。二出世间。彼初修业诸瑜伽师。由此作意或念我当往世间趣。或念我当往出世趣。复多修习如是作意。如如于此极多修习。如是如是所有轻安心一境性。经历彼彼日夜等位转复增广。若此作意坚固相续强盛而转。发起清净所缘胜解。于奢摩他品及毗钵舍那品善取其相。彼于尔时或乐往世间道发起加行。或乐往出世道发起加行。

问此中几种补特伽罗。即于现法乐往世间道发起加行。非出世道。答略有四种补特伽罗。何等为四。一一切外道。二于正法中根性羸劣先修止行。三根性虽利善根未熟。四一切菩萨乐当来世证大菩提非于现法。如是四种补特伽罗。于现法中乐往世间道发起加行。此乐往世间道发起加行者。复有二种。一者具缚。谓诸异生。二不具缚。谓诸有学。此复云何。谓先于欲界观为粗性。于初静虑若定若生观为静性。发起加行离欲界欲。如是乃至发起加行离无所有处欲。当知亦尔。又依静虑等能引无想定等及发五神通等。

又即依此若生若相皆当广说。为离欲界欲勤修观行诸瑜伽师。由七作意方能获得离欲界欲。”（三十三卷）

“归依法，离欲尊”，怎么样做到离欲。“及诸定广辨”，一切定境界。定境界搞不清楚，昏沉当成定，就糟了，所以“广辩”。

“二定五神通”，两种定，五种神通，神通怎么修呢？这个里头都有。但是你们高兴了，这一下晓得修神通了——没有用！上面这些没有到，都白修的，不要修成神通的兄弟，变神经了，千万注意啊！上面的这些白骨观没有到，你不过是知道理而已。

“生差别诸相。观察于诸谛，如实而通达。广分别于修，究竟为其后。” 现在告诉你这些，声闻境界、罗汉境界的神通是怎么修的，定力是怎么样修的。

“已得作意诸瑜伽师”，上面是一个阶段，已经达到上面的作意成就。

你说，我们是什么境界？我们是修净土，对不对？得止没有？你们自己给自己打个分数，有没有？没有，那还好，总是还有自知之明。观懂不懂呢？会观吗？也不会，对不对？能不能作意呢？你意识想，不要想别的了，你就想你的那个女朋友，打起坐来，那个影子永远站在前面，做得起来吗？做得起来？要永远不动啊，对呀，你想起你那个女朋友，那个是迷迷糊糊的，形象不现前啊，对不对？真要想现前，如和尚一样站在这里，而且两个钟头不动，想出来吗？你那么喜欢女朋友都想不起来，你这个作意，作个什么意啊？！我讲的这个是笑话，你们懂了没有？

换句话说，什么叫作意呢？拿刚才跟他讲的是举这个例子，你要观佛菩萨、观明点，或者观莲花、观嗡字，这个作意不动了，行住坐卧身心轻安，上面所讲的一层一层都到达了，叫做作意成就。它是缘起的，性空中间，就是性空缘起，在密宗就叫做“生起次第”，平地上面建立起来。

你要晓得阿弥陀佛的四十八愿，你们念过《阿弥陀经》吧？《观无量寿经》念过没有？四十八愿那个净土世界是谁的作意呀？对，是由阿弥陀佛的作意所造的共业，共同作意所造成的。我们这个世界的众生业力、苦难，是我们这个世界众生的共业作意所造成的，这个叫作意的道理。所以，佛法的真修是有的，不是修空的。

作意观成了以后，最后把它空了，那是后面了，那已经到了大阿罗汉舍念清净，到菩萨境界了。你不要忘记了，后面还有……现在是三十三卷，后面还有六、七十卷呢，一百卷吧，哦！你不要听到这里，“哎呀，《瑜伽师地论》我也懂了。”你懂？青蛙跳井---“噗通”不懂！嘿，所以要注意啊，不要得少为足。

所以，他一句话都给你交代了，上面的“已得作意诸瑜伽师”，已经修持到这个程度的人，再谈下一步。

“已入如是少分乐断，从此已后，唯有二趣，更无所余。” 他已经得到上面的这些成就，后来怎么样？

“何等为二？一者世间，二出世间。” 修持到上面这个程度，我们大家听了望尘莫及，对不对？修到那个境界，下面两条路线你可以走，一个是“世间”，一个是“出世间”。

“彼初修业诸瑜伽师，由此作意，或念我当往世间趣，或念我当往出世趣，复多修习如是作意，如如于此，极多修习。如是如是所有轻安，心一境性”，这个时候，可以选择出世或者入世。换句话，你有上面这个定力，才有本事入世也可、出世也可。不是说，你们衣服一换、头发一光，这就叫出世？还在世间，所有的盖都把你盖住的，至少现在被我盖住了，晓得吧？你要脱离这一切盖，然后再说世间、出世间法，就可以选择了。

你看，真的佛经你懂了，怎么办？所以，最好真的佛法不能让你们懂。给你们个戒律啊：在这里听了以后，不要拿这个有色的眼镜看出家的或者看什么，“哎呀，这些人都不行啊。”那你罪过啊，你也同样不行，你不过是在这里的声闻众，听了一点点耳屎去，算什么东西啊，挖一点耳屎而已啊！所以，不要拿在这里听了的眼光看不起外面人啊，要千万注意，这是个戒律！知道吗？要尊重任何一个人！

他说，这个时候，可以谈出世间。“彼初修业诸瑜伽师”，那么，到了这个程度，这些修道的人可以作意，“或念”，我应该入世，“入世间趣”；“或念”，想，我“出世”。再求进步，“如如于此极多修习”，更进步修，“如是如是，所有轻安，心一境性”， “经历彼彼日夜等位，转复增广。” 昼夜不断地努力去修。

“若此作意，坚固相续，强盛而转，发起清净所缘胜解，于奢摩他品，及毗钵舍那品，善取其相，彼于尔时，或乐往世间道发起加行，或乐往出世道发起加行。” 他说，在这个时候，你才有资格自己考虑入世还是出世。这还不包括你要不要剃头发当和尚，没有关系。就是才有资格考虑自己是出世、入世。

那么，不管是入世、出世，还是在修加行，还没有证得阿罗汉果。你是在修道，没有证果，要搞清楚，果位还没有到。

所以，这个果位不一定出世而得，入世也可以得；也不一定入世而得，不管出世、入世，都可以证得。这个时候，依自己个人的业力在考虑入世或出世。

那么“问”，提问题了。你看，像这种地方，不是一篇讲下来的，中间有提出问题来。

“问：此中几种补特伽罗，即于现法，乐往世间道，发起加行，非出世道？” 他说，那么这个里头有几种人，几种根器的人，“补特伽罗”，即数取趣，就是代表一切众生了。有几种的人、几种众生，于现在这个境界的时候“发起加行”，他愿意走世间的路线，不愿意走出世间的路线？

“答：略有四种补特伽罗。” 四种根器的人走世间法。

“何等为四？一、一切外道。二、于正法中根性羸劣，先修止行。三、根性虽利，善根未熟。四、一切菩萨，乐当来世证大菩提，非于现法。如是四种补特伽罗，于现法中，乐住世间道，发起加行。” 他说四种人。一种，他根本多生累劫的根器是“外道”根，所以，他愿意走世间法的路线修。第二种，虽然他多生累劫是佛法的根性，但是根性太笨、太弱，照样是佛学好，修行也好，外表都很好，这个智慧“羸劣”，太差了，应该走世法里磨练磨练，增长，也可以，所以走世间法。第三种，根性虽然利，聪明绝顶，但善根没有，福报没有。注意，虽有智慧，没有善根，没有成功，福报不够，还是走世间法，多培培福报好。第四种就严重了，本来就是大菩萨，菩萨道都不愿意走出世间的路子，像诸大菩萨的现身，观音啊、文殊啊、弥勒啊，都现身在家，只有一位菩萨现身出家，因为他要下地狱度众生，地藏王菩萨。你要晓得，大菩萨，他生生世世都是入世而来的，为了求取证得大道、大菩提，所以他走入世的路。这四种。

“此乐往世间道发起加行者，复有二种。” 那么，这四种根器的人，对于世间法的修持又包括两种。

“一者具缚，谓诸异生。二不具缚，谓诸有学。” 分两种，一种“具缚”，有烦恼缠缚，有业力把他绑住，这一类走世间路的是什么呢？异生道，多了，牛里头、狗里头、龙里头、魔鬼里头，都有修行人。一切众生类中，有许多都是再来人，再来的还是声闻道，都有定力的。所以，有时候吃肉不要乱吃，吃到修行人的肉是会发酸的，不大容易……呵，就是各道中都有修行人，再生来的。

但是，他为什么变“异生”呢，不能变人呢？他有“具缚”，多生累劫的业力果报没有还完。可是，他在异类中，还在修行的。你不要认为异类中没有修行的，不但猫狗牛羊苍蝇、蚂蚁里头都有修行的。所以“具缚”。

第二种“不具缚”，他本身没有欠业债，但是他为了修道，在某一类，或者变人、或者变什么。这一类“不具缚”的人已经到达了“有学位”，无学位就是罗汉境界，不过他在“有学”，还在努力修的阶段。

“此复云何？” 这是什么道理，又问了。

“谓先于欲界观为粗性，于初静虑，若定若生，观为静性，发起加行，离欲界欲。如是乃至发起加行，离无所有处欲，当知亦尔。” 因为他在开始初步禅定当中，“观为静性”，只贪图清净，只拿到清净这一点境界，所以想离开这个欲界。换句话说，一味地贪图一个人跑开，什么人都不管，静静地修这个定境，以为这个是修道。

那么，由于贪图静这个定的境界，乃至“发起加行，离无所有处欲”，四禅八定里头，想达到离开“无所有”这个境界，一切皆空的境界，“当知亦尔”，这个还在有学位阶段，他讲有学位阶段。

“又依静虑等，能引无想定等，及发五神通等。” 因为你得了定，神通靠定力而发的，依照定力，初禅的境界能引发“无想定”，觉得世间的一切厌烦，最后修无想定算了。

释迦牟尼佛也修过三年无想定，无想，什么都……杂念都把它切断了，这叫无想，多好，无想定。无想定是外道定，所以升无想天天人。无想非究竟，无想，不过是把意识压制下去而已。所以，佛的工夫修到了，在他没有成道以前，修无想定三年，非非想定也三年，他修到了，“知非即舍”，认为这个不是道，丢掉了。所以他讲，无想定这些都是堕在外道里。

还有些，因为定境得了“神通”，以为“好，神通我都有了……”没有证到道！所以你们注意啊，学佛的大戒决不准用神通！因为一般众生看到神通，认为通就是道。通是道的花，那不相干，道的余波而已。

所以，等到初禅境界有了定力，发起神通，天眼通、天耳通，就用这个神通的话——他堕落变外道、变魔道，就很可怜！为什么？因为他多生累劫的善根不够，智慧福德发不起来，善根不够，智慧就发不起来。

所以你们要知道，为什么脑子笨、智慧低？多生累世的善行、善根不够。真的福德就是真智慧，大智慧就是真福报，要了解，大智慧就有福，所以他是真福报。

“又”，再答复这个问题，还没有完， “又即依此，若生若相，皆当广说。” 弥勒菩萨说，你问的问题很重要，依这些怎么起来的、怎么的情景，详细告诉你。

“为离欲界欲勤修观行诸瑜伽师，由七作意，方能获得离欲界欲。” 他说，我告诉你们修行做工夫的人，你想真离开欲界的境界，有七种“作意”，起心动念起修的方法，才能够达到“离欲界欲”。

哦，这一段，我们今天的时间不行了，少几分钟不讲了。这一段是一气连下去的，对不对？今天讲到这里为止。（起立！敬礼！）

# 南师讲《瑜伽师地论》第三十三讲

《瑜伽师地论》这部分所讲的，特别要注意啊，都是学佛修持程序最重要的地方。（同学：……。众笑）哦，是这样，先讲生死问题。生死问题讲过很多次了，大家应该都知道了。

生死问题，你们要仔细地研究，第一部要看的佛经，佛与阿难所说的《佛说胞胎经》，人怎么入胎的，人怎么生出来，就是佛跟他兄弟讲的。那么，这个经典，《大藏经》里单独有一本，过去佛经流通处也单独地印出来过，现在好像没有了。

另外关于处胎，这一部分的经典，在《大宝积经》里面，有《佛为阿难说处胎会》他讲的很详细，这个人怎么样入胎……可以说，佛是对于医学、生理学各种科学研究得非常清楚的人，比现代的医学，有他独到之处。

胎儿在娘胎里头七天一个变化，第一个七天生起哪几种脉，气脉，也包括神经；第二个七天怎么变、第三个……每一个七天都有个名称的，一直到九个多月，三十八个七天，然后就生了。

那么，佛又在别的经典上说，大概《大宝积经》上有，这部分在处胎会经中没有说，说一个人的生命，得来很不容易，入胎有许多……乃至于现代生理学说的女性的生理状况，他都讲了。譬如说，有些胎儿的胎位，乃至于说子宫的部位，高了、矮了，有些寒性的、有些热性的，乃至于说有些人怎么样会流产的，有些是快要生的时候就死在胎中等等，都讲得非常详细，不过，散在各种经典里头，所以，生的部分讲得很多，死的这一部分在各个经典上都有。

你们现在研究佛学，看一些佛学概论，再一“概”就“盖”完了，这些经典都没有正式地去看过。集中在哪些经典里呢？《大藏经》里统统都有，譬如《瑜伽师地论》里，也很详细地把这个情形讲了。

人的死亡，生命都在呼吸间，一口气出去，再吸不进来；或者一口气进来，不呼出去，立刻就死亡了。

所以，佛为这个问题，向弟子们测验过，叫大家答复生命无常的道理，很多人讲：今天晚上鞋子脱了，明天是不是我穿的，都不知道……佛说都不对，所以，最后一个弟子答复：在呼吸间，一口气出去不进来，就是死亡。

这还是正的死亡，不正的死亡，横死的、夭折死的，各种各样的死，太多了。

那么，佛也说过，人的身体是四大构成，地、水、火、风，风就是气，每一大种，就是这个物理的功能，都会生一百一十种病，所以，四大所构成的，包括四百四十种病，任何一种病都会使人可以死亡。那么，就是讲这个生命是那么脆弱、那么难得、那么宝贵。

譬如，拿现在的医学来讲，也是同样的道理，我们这个身体，医学都晓得，一次男性精虫的排泄，是八万到十二万之间。换句话说，一个女人受胎的时候，同样有十二万人有这个机会到这个世界上来。我们每一个人现在的生命，是抢了十一万九千多人来的，这个生命的宝贵是如此的可贵。

所以，佛经比方这个生命的来源，如大海盲龟，在大海上，一个瞎子的乌龟在那里漂，这个乌龟想投胎，等于海上有一部车子，很快速度地在跑，快速跑的中间，或者掉了一颗螺丝钉，空出来一个空孔，这个瞎子乌龟，不晓得跑了多少亿劫，总算撞到这一部跑过来的车子，这个空孔，把头一钻，钻进去了，变成那个车子的一个螺丝钉。这个生命的困难，如大海之盲龟。

那么，同现在医学的理论配起来，也是一样。十二万条生命里头，我们这一条生命，就是到这个世界上变成人，他的死亡是很脆弱。

现在不讲各种死亡，各种死亡的情形很详细地讲……只讲正规的死亡，人要死的时候，第一个是身体衰弱，所以我们有生老病死。所谓病，坐在这里都是病，坐久了累了、躺久了累了，就是病；吃多了、吃少了、凉着了，这些等等皆是病。

那么，正式死亡的时候，先是地大分散。老了，骨头这些实体的东西属于地大，躺着，先觉得感觉没有了……譬如现在的许多病，麻痹了，失去了知觉了，风瘫了，中风了，血压高中风了，心脏病突发，血液不流通了，那么，自己的身体先失去知觉了，失去了的时候就是地大分散，第一种。

地大分散的时候，这个死亡还可以救要的，因为有水、火、风三种还在，尤其风，是气分的病……如果把氧气吊起来，这个地大遭遇这个病，还是可以有办法救。

但是，人到了真正死亡的时候，所谓地大分散，是一个什么感受呢？就不晓得了，手脚好像觉得都没有了，而且很重，拿不动，虽然拿不动，还有一点知觉，到了完全没有知觉，拿不动……所以，我们读到古书就可以体会到，孔子的学生曾子，临死的时候所谓讲：“启予足，启予手”，我们大家读《论语》，读到过的，快要死了，手脚都拿不动了，叫学生把我的手放一放，脚放好，“《诗云》：战战兢兢，如临深渊，如履薄冰而今而后，吾知免夫！”他说：我现在快要到死了，大概再不会犯任何过错，可以免掉一切过错，临死孜孜为善，就是现在再不会起恶念了，平常也没有恶念，这个时候再不会犯错了。那么，这个情形就是说，地大分散了，身体的知觉失去了。

正常的死亡到这个时候，第二步就来了，水大分散。你们要注意啊，生命的形成、地球世界的形成，同这个死亡的时候有相反的作用。水大分散的时候，这个死人的身上就出冷汗，乃至尿、大便就来了。人死的时候，往往是有最后一次大便，肠子中间的气，我们现在活着，中间的气最重要，若上下不交联，中气就脱开了，一脱开了，肛门就开，所以，大小便就自然流出来，不知道。

所以有些人，年纪大了的人，男女都一样，小便憋不住了，他自己也不知道，撒在裤裆里也不知道。你们年青人听到蛮好玩，老年到这个时候非常痛苦！包括你自己、包括你父母，到这个时候，小便控制不了，自然会拉出来。因为他下面的下元气、下行气没有了，散了。所以，到死亡的时候，一边出冷汗，一边大小便一齐来，就是肛门开了。

譬如有一个老医生，几十年的医生，西医，他的后代都是医生，他自己躺在那里指挥——他家的儿子、女婿都是医生，现在给我试试看，打什么针，吃什么药……最后他说：现在给我打什么针，试试看，准备还把自己的生命留着。儿子把针管一拿起，准备插进，他说：不要打了，你们给我准备，我要走了。说为什么？他说：我的肛门已经开了。肛门开了，就是下元气脱开了，大便出来了，不能救了。他说：你不要……停止了打针，神智很清明。那么，这是医学上，所谓学佛的人更要懂。

所以说，有些老年人放屁，放得连珠屁，“噗、噗……”，那真是啊，所谓扬帆出海、毒蛇出洞……放屁有很多种了，就是下元亏虚了。

到了这个时候，水大分散了，这个人死亡的现象差不多就出来了。那么，他本身的这个六根先毁坏，眼睛瞳孔放大，那么，我们看他就是无神，瞳孔放大了，没有神。站在前面很近，像我现在，跟扩音器那么近的地方，在那个要死的人，水大分散的人看起来，人站在前面觉得很远很远，几丈远，因为他瞳孔放大，看不清了。

那么这个时候，瞳孔一放大，耳神经也跟着坏了，你当面给他讲的话，他听起非常远，仿佛站得很远很远，听不到了。

那么，这个时候，身上出冷汗，跟着……地大一分散的时候，就有一个感觉，感觉什么呢？人有点进入昏迷状态，好像进入半梦、做梦的状态，或者觉得山压下来，或者觉得铁板夹住了，很痛苦。那么，等到水大一分散，出冷汗的时候，这个下意识，所谓独影意识已经不明了，意识跟着四大的分散，渐渐就昏迷了，独影意识的作用还有，就起来了，就是迷迷糊糊，觉得自己已经掉在海中了，听到海水、溪水、各种水呀，水流“哗……”害怕得很，实际上是自己身上的水大分散。这都是正规的死亡。

水大一分散，跟着是火大分散，火大分散跟风大两个一起来，那么，身体慢慢开始冷却了，冷到什么地方，那个通达的气就断到什么地方。所以，大家研究唯识都懂，叫做煖、寿、识，生命的意识还存在，煖气、风就跟着来。

所以，老年人有许多地方都发冷，尤其是下部，人都是慢慢从下部死亡起来，先是路走不动了，六根慢慢毁坏了，身体慢慢越来越粗重了。所以，为什么禅定修好就身体轻安，粗重就是相反的。

那么，等到火大分散，风大就跟着冷却来，一冷却了以后，冷到什么地方，气就断到什么地方。最后，地水火风一齐来，分散了。所以，这个地方被痰堵到了，“呃、呃……”呼吸也困难。

所以你看，医院里快要死的人，大部分发生肺部积水，肺部积水就是水大、气大快要堵住了。所以，现在医学的方法是喉管开刀，这里开一刀，把管子插进去，把痰赶紧抽出来。脑子氧气不够了，氧气不够就要死亡，氧气就是风大，本身的气不够了，所以，靠氧气插管子了，呼吸上氧气了。所以，说：“某人上氧气了。”差不多了，当然，有时候也能救转来。

等到风大完全分散，冷却到什么程度，气也断到什么程度的时候，这个人完全死亡。这个时候，各种境界都来了，气断的时候，感觉到人在跑，狂风暴雨啊，或者是……总归是寒冷，各种所体会的难过的境界、痛苦的境界、恐怖的境界都来了。

所以这个生死啊，到这个时候，你们所谓修禅定了生死，在禅定里头的所谓酸、痛、麻、痒，那算什么！到死亡的时候严重得很！各种五味俱全，各种恐怖的境界都来了。假定平常有宗教信仰的，譬如说有宗教的意识，所谓地狱、牛头、马面、上帝，有个人来找你去啊，这些境界都会自然地显现，实际上，都是你意识中间所变现出来的。

四大一分散完了以后，人真到死亡，最后一口气冷了，据说非常舒服，我没有经验，舒服得不晓得有多舒服！人有轻松解脱之感，但是，“啪”一下就过了，就不知道了，完全等于一个东西就出来了，古人形容的一句话，“脱壳乌龟飞上天”。

脱壳乌龟，我们没有看到。当年在大陆，有些地区很残忍，要把乌龟烧了吃，或者拿来做龟壳。乌龟抓到，拿个夹板给它夹起来，然后拿火烧它屁股、烧它尾巴，硬烧它，乌龟受不了痛，拼命逃走了，可是壳子身体被人夹住了，那个肉身脱去了，当然也是死亡，所以叫脱壳乌龟。据说人死的时候有这么个现象，很轻灵，舒服了。

但是，还有一点，人真到了地、水、火、风四大完全分散的时候，有一个东西要来：欲念非常重，淫欲的念很重，特别会发起，可以说是重得不得了！平常普通一个人，到了中年、晚年，性欲这一方面的感受同观念慢慢都减退了，衰老了。可是呢，他到死亡的时候，强烈的欲念发起，乃至到完全死过去的那一刹那，也是有强烈的欲念之感，会有这种东西。

当然，我们讲是按次序讲，它那个现象来时，是很纷杂地一下来，这就是死亡，这是简单地讲。

在死亡冷却的时候，人可以测验，在身体上测验六道轮回的冷却。冷却的时候，所谓六道轮回：全身都冷了，摸这个死掉了的人，或者最后头顶、额头还有点煖，就是他意识前面的七个识都走了，第八部分阿赖耶识还在慢慢死亡，没有完全离开身体。所以，初步死了的时候，身体还有点软，完全冷却就完全硬化、僵硬。那么，这个头顶最后煖的死亡，人很慈祥地走，很快活地走，很舒服的，这个人是升天道，或者是往生的人。

所以，许多修行好的人，一身冷却了，你摸他死了的身体，他头顶最后还煖，一定是上升。不过，上升中间的差别很大，譬如，三界天道的哪一天，你就测验不出来了。升天也是顶上最后冷，往生西方极乐世界的人也是最后冷，不仅是往生西方，往生各种佛国土的，也都是顶上最后冷。

如果全身都凉了，这个面部、额头，还是头部，最后还有一点温的，还有一点体温的，而人很痛苦，或者临走的时候有一种观念，家庭的事啊，对人、对物很愤恨、很痛苦，死的样子也很难看。也是上升，不过，是进入阿修罗道，这个差别很微妙，有些是痴相，痴痴呆呆的，也是阿修罗道。

就是全身冷却，胸口最后冷的，人道再来。

如果全身都冷却了，肚脐下部最后还温煖，是畜生道。

那么，下三道这一类的死亡就不那么从容。我们讲的这个从容是很有规律化；死亡有时候很快的，不那么规律的，譬如被车子撞死了，突然血压高死了，一下子，那个程度、次序来得很快。我们讲起来很慢。

那么，到了畜生道再转生的时候，多半不是正当的，不是寿终正寝，不是好好死，或者死的时候很难看。你们经验很少，像现在医学发达了，又不同，在医院有医生看护照顾着。过去，有许多人在家里死，很好的家庭，很好的身世，年纪八九十，最后死啊，硬是床上不愿意睡，要爬到地下，乃至于自己硬要爬到那个狗窝边上，猪窝最脏、最臭的地方躺下来，死了。

现在的医学发达了，医院的管理种种，这种情形不许可的。反正，这个样子，现在的医学认为是精神分裂，马上给他一针镇定剂下去，就不会有这种现象了。但是也可以说，现在就更难观察了，他镇定下去了，药物使他转变了，他那个念头观察不到了；过去，因为没有这些药物，没有这个管理的设备，就可以看得到。那么，畜生道再来就是下部腿部……。

如果是全身冷却了，膝盖头这里最后冷的，饿鬼道。

足底心最后冷，下地狱。

可是，下三道很难检查了，没有机会给你去摸了。有些人暴死、怪死，各种各样的。这是死亡的大概情形。

人一死亡了以后就昏迷了，完全昏迷了，这个时候什么都不知道了。但是，当水大分散，流冷汗，同风大分散，快要断气的时候，身上还有点没有完全硬化的，阿赖耶识还没有离开这个人的身体。所以，佛家的规矩，死人完全断了气后不准搬动，起码要过个一两天。这个时候动，你碰他的身体，他还有感受，万一你碰着不舒服的地方，他感觉还在，感觉很难过，这种感觉可以引起另外那个生命力，他的灵魂的知觉上讨厌你。

所以，中国几千年的《礼记》规定——过去佛法还没有来，那么是怎么样呢？《礼记》规定，一个人寿终正寝的时候，不准随便搬出家里，三天以后，才能搬动，换衣服。

中国的古礼，换衣服……那么，老太爷死了，就是父亲死了、祖父死了，儿子、孙子在旁边洗，或者女儿可以，其他媳妇都走开的。那么，把他身子抹干净，洗洗澡了，就拿帕子抹干净了，就完全脱光了，女儿可以，媳妇不准在旁边看。

那么，譬如说一个女儿一个女婿，一床被子，假设这个人七八个女儿的话，那个被子送到棺材里头就盖七八床了。那个衣服，春夏秋冬都有，三条裤子、九条裤子、七条裤子，穿好几条裤子，那都是大儿子站在旁边，所谓做“尸”，自己呆呆地站着，大家把衣服穿好，穿好了以后，整个地脱下来给死人换上，不能一件一件地套了。换句话说，老太太死了，都是女儿、媳妇给她抹澡，然后是古礼的送别，带着说明一下。

那么，三天以后才能够移动，为什么呢？人有一种病叫“假死”，三天以后，也许有许多复活了，突然断了气又复活的现象。所以，这个中国古人都知道。那么，佛家讲的更清楚，因为阿赖耶识，你们念过《八识规矩颂》，“去后来先做主公”，阿赖耶识最后离开身体，所以，不准马上碰他。那么，最好也不要哭、也不要叫，他也知道，听得见，虽然觉得很远，很吃力地听到——不是这个耳朵，已经是意识的中阴身形成，就是灵魂的那个也许会悲伤。

所以，在佛家的规矩，这个时候，最好是站在头顶，尤其是懂得修持的人，站到头顶，抓到头顶中间那个穴道的头发叫，或者由法师们用引罄法器慢慢敲，念佛，说：你现在，寻一个光明，发现了光明就跟着这个光明，记住，跟着光明走，念佛！向哪里走……他还知道，可以知道，这个时候要人提醒。所以，佛家有助念的方法。

你们大家年轻的出家人当然很不愿意做这个事啊，庙子变成专给死人干事一样。实际上，严格地讲，真合佛法地做，是大慈悲。是要出家人喇嘛、法师们经常做这个事，这是指导他、引导他，提醒他注意。所以，这个时候念经、念咒是有作用的。可是，现在的年青一代更没有这个慈悲的心了。过去有这样的，在旁边念啊、念啊，可是又不懂这个方法，只是乱搞一气。

那么，死亡这个昏迷的状况，大概要多长的时间呢？拿我们人世间的日子计算，这个昏迷的状况大概是两天一夜，或者四五十个钟头也有，长短各人不同，业力的不同。

那么，这个时候，人好像睡一觉醒了一样，如梦初觉，醒了，这个叫中阴身。怎么叫中阴身？也叫做中有身，中间有的“有”，佛经上也叫中阴，阴阳的“阴”……

死亡，另外一个生命还没有抓住的时候，还没有变成另外的，中间存在的这一段，普通就叫做灵魂了。

那么，这个时候，一醒，大概在这个中阴身快要形成——即这个身体死亡，形成中阴身以前，快要、将要形成，就如睡梦快要醒了一样，这个时候有强烈的光，强烈得很！比我们看到的太阳光、电光什么光都强！实际上，真有工夫、有修持的人，平常在定境中，这个光明已经很习惯了，没有什么关系，自性所发生的功能。可是，在普通人，那个强烈的光受不了，一吓，这个光没有了，变成黑暗了，阳面与阴面连着来的，这是中阴状态的情形。

中阴身状态就是灵魂，眼、耳、鼻、舌、身、意一样的有。比方，等于我们做梦的身体——做梦不是中阴身，比方，我们做梦的时候觉得人家打我们，痛不痛啊？也感觉到痛，对不对？做梦的时候，想到事情哭起来，你醒来，枕头上还有眼泪，对不对？实际上，那个哭同这个灵魂是一样，所以，中阴身一形成，他有眼耳鼻舌身意，都有。

而且，他自然有中阴的神通，当然没有大神通，山河墙壁都障碍不了。也同修道的人一样，到哪里，到美国，一念动，美国就已经到了，念头一想就到了。

所以，为什么说，现在我们修持好了，一念可以往生西方极乐世界。所以，世界上，物理世界的光速、电速、声速，还不及念速，念速很快，中阴身就有这个功能。所以，中阴身等于有五神通。

那么，家里的人哭啊、闹啊，它都知道，也看到，不过，就是看不到自己的尸体，觉得自己死亡……也许我们在哭他：哎呀！你走了……一把鼻涕。他在旁边还劝你：算了，我已经死了，你不要哭嘛。他劝你，你也听不到，我们哭的人不知道。所以，这就叫中阴身了。

那么，中阴身发现光的时候，也有强烈的欲望，就是性欲的。我们这个世界就是三界里的欲界，欲界生命的第一个来源就是欲，欲是很强的，那么，这种欲的东西作用很厉害。中阴身在这个时候有光，声、色什么都看得见，毫无阻碍。假定平常有修持，在自性中阴身形成以前也有光，他认清楚了自性，一念一空，定住了，入定了。然后做主呢，生死来去，六道轮回，天上人间，可以任意做主。所以，平常修定，定慧有工夫者——没有工夫、没有修持的，到这里没有不乱的，很乱！我们讲起来、听起很轻松，那个境界受不了！就是现在，让我们在一个不舒服的环境里，你一秒钟都受不了，那个死亡的环境更难！

但是，两种人没有中阴身。至善的人没有中阴身，因为他这里一死，那边就上升天了，所以中间没有存在、没有停留；最坏的人，一死就下地狱了，中间没有中阴身。（你们要穿衣服就去拿，不要讲礼貌在这里顶着，等一下就凉着了，晚上凉。）所以，罪恶的人没有中阴身，立刻下地狱。中阴身之所以存在，是指普通人，善恶兼半，或者善恶相等，就是三业了，善、恶、无记这个之间。

那么，这个时候，中阴身或者将生未生之间，有宗教信仰的人，都来了，像基督教也可以看到上帝、天使、什么魔鬼，都可以看到；中国的什么牛头、马面啊。中阴身这个阶段，将生未生之间，不但你这一生所作的事情，你平常做的坏事、好事，忘记了的，从你在娘胎开始，都反映出来，电影一样，一幕一幕都出来。不但如此，过去生的业力也知道了，翻出来，都翻出来。不过，很快的，“哇……”，快到什么程度，快到我们做梦一样。

我们做梦，有时候一梦梦了十几年、好几年的事情，很长的一个梦，对不对？实际上，世界上的人做梦，没有超过五秒钟的，最多最多，三四秒钟，已经很长了。可是这几秒钟，有时候，一个梦的经历是几十年。

这个东西是科学证明的，现在还不讲科学……。譬如你们在座的，至少活了二十几年了吧，二十七八年，年青的，二十二三年总有吧？你回想二十三年或者五六十年一切经过的事，现在觉得很快，对不对？同样的道理。所以，那个中阴身的时候，不但这一生，过去所有生，一下反映出来，很快。

那么这个中间，所以佛经告诉我们“无主宰，非自然”，你如果相信阎王，阎王也出来；相信上帝，就会受审判。如果一切理透了，一切唯心造，那么，没有人做你的主——有，你的业力。你平常做的坏事，认为别人不知道，这个时候很清楚，自己骗不了自己，业力的道理。中阴身……所以，六道轮回。

中阴身有两个地方不能去，其它地方都可以去。譬如，你们男女在讲恋爱的小心了，当你一拥抱着的时候，旁边的中阴身，不晓得多少站着在看戏，在等待，等待来入胎的。所以，你们拥抱啊什么，处处小心啊，不要以为没有人看到，“十目所视，十手所指”，那是真的！

中阴身，山河墙壁毫无阻碍，一切处看得清清楚楚，来往自如。中阴身还不是鬼，鬼是属于另外一道，鬼是饿鬼道中。

中阴身两个地方不能去：第一不能入产门，产门就是怀孕要生的女人的那个肚子，不能去；第二，菩提道场，有道的地方，菩提道场去不了——不是普通有道，大彻大悟，成阿耨多罗三藐三菩提的大菩提道场，去不了。

这是什么理由？以前，像我们年轻的时候学佛，一个大喇嘛、大法师问，一下被他考到了。哎，过了两天我说：我晓得了，中阴身入了产门，不叫中阴身嘛，投胎了嘛；中阴身进入菩提道场，他开悟成佛了嘛，也不叫中阴身了。嘿嘿，他说：对了！可是，把我困了两天。什么地方都能去，两个地方不能去，一个不能入产门，一个不能进菩提道场，什么理由……所以，万事要自己正思维，把它搞清楚。

中阴身七天一个生死，所以，大善人没有中阴身，大恶人没有中阴身，那么，善、恶、无记，不好不坏，善恶业都有的，七天一个生死，最多七七四十九天一定转身，最多最多，普通不会到七七四十九天。

那么，讲中阴身的入胎，我们现在只讲一点，欲界中的入胎。所以，中阴身入胎，欲界——不仅是人哦，我们这个世界上的昆虫、蚂蚁、苍蝇、蚊子、狗、马、牛、人，这些都是欲界来的，淫欲，男女两性发生爱、发生欲，这个动作来生这个生命，这叫做欲界。这个欲界里头，植物，一个花也有公的、也有母的，要两性相配，它才能够结籽的。所以，这个欲界都是这个欲。

中阴身在欲界里，当他的因缘成熟的时候，譬如，男女两个人，有性行为的时候，中阴身马上——跟父母有缘的，马上那个感应就来了。来了，男女两个人抱着行淫欲、做爱啊，看得清清楚楚的。等一靠近的时候，看不见父母男女的面孔，就看见产门了，就是生殖器的部分。

那个时候，对于男性贪恋，爱欲很重的时候，就感觉到自己跟那个男性两个在做爱，那么就变女性，投胎变女性；如果感觉到，自己对女性特别爱，有种爱欲的心理，特别强，自己感觉到跟这个女性俩做爱，那么投生就做男性。

所以，弗洛依德讲的那个性心理道理，是看到了一部分，还不透彻，所以造成了这个世界上的混乱……

（同学问：还有不男不女。）不男不女是另外一种业力，不男不女的那种心理，你要晓得，有许多人，男女中间只是相爱，还有不男不女相爱的成分，这个很微妙，你还年轻，慢慢研究性心理学，专门这一部分，你慢慢会懂得，是有这个道理的，细算这个业力的帐，还不止如此，很多很多因素，遗传也有一部分的因素。

所以，弗洛伊德的心理学讲，女孩子比较爱的是父亲，这个有他一部分、小部分的道理，不是没有。

那么，就是讲，中阴身入胎时要三缘和合，佛说过，男精、女血……女血就是女的卵藏，蛋，女性月经一个月一次，只排一个蛋，所以女性生来身上带来三千到四千个蛋，一个月一次、一个月一次，由十几岁开始到四十九岁更年期，月经断绝了以后，这个蛋刚刚生完了，那么叫更年期，就不会有月经，不会排这个蛋了。

那么，男性的精虫一次是那么多，那么，精虫跟卵藏这个蛋一碰上，结合了还不能生人，必须有中阴身加入。所以有些胎，女人怀胎，结果怀了死胎，因为中阴身没有加入这个胎，也没有用，不会成为一个人。这个中阴身加入，变成一个胎儿，七天一个变化、七天一个变化，就是九个多月生下来。

那么，有些胎儿在胎中的时候……投胎的里头就很多了……那么，佛也说过，《瑜伽师地论》上面都有，告诉你在入胎的时候，突然有时候看到，像梦境一样，看到一个地方，哎呀，很好，很美丽的风景啊，去看……地形怎么样——生人，西牛贺洲；哪一种人生在东胜神洲、南赡部洲……不过境界不同。

譬如入胎像做梦一样，入胎的时候，碰到风和日丽，太阳光照，去游山玩水，风景很美，宫殿很庄严，因为生出来大富大贵人家；或者是觉得狂风暴雨，有人追赶，赶快躲啊，找个地方小茅棚，或者一个洞啊，茅草钻进一躲啊，也许生在很穷苦的人家，或者四肢不全，种种。

但是，不一定是看到性交而入胎的哦，这是讲……譬如这个人喜欢爱钱，那个中阴身就是看到这里有很多的钱：喔，我要去抢一把！——入胎了。譬如爱吃的人，看到……呦，红烧羊肉、红烧牛肉，好吃啊！香啊！偷一块……哎，就是那么爱欲一动，那个磁铁吸引力一样，就进去了，入胎。

那么，你说变人，为什么变人呢？你看两个狗在性交的时候，你该变狗的时候，你看到的不是狗啊，是两个人啊，而且是很漂亮的人，你很喜爱的人。所以，你有时候喜爱那个公狗啊，就是喜欢很美丽的青少年，很好啊，你很爱他，你进去变母狗去了，就是这个道理，一切一切都是以欲爱为中心，这是欲界。色界是另外一个道理。

那么，这个里头只讲欲爱这一面。贪、嗔、痴……所以，有人嗔心很坏的，或者看见谁就恨！非要杀了他不可！也引进去了——他嗔心的业力，就是三缘和合那么引……说这个入胎。

入胎以后，胎儿在里头干什么呢？胎儿一进入，一进入胎了以后，中阴身没有了，又昏迷了，像死亡一样，什么也不知道，糊涂蛋一样，大概在里头闷了十个月。有些人聪明，入胎里头……有些有定力的人，所谓大阿罗汉跟大菩萨，有隔阴之谜，换一个中阴身迷掉了，前生修行的所有都忘记了。

能够完全入胎不迷、住胎不迷、出胎不迷的，那个定力，定慧之力——现在我们要研究的，都是靠定慧的。大菩萨再来投胎，有些在入胎、出胎的过程都知道。

所以，我们下面会出一本书，西方美国的调查，不过，他是用催眠术，帮人恢复回忆，讲自己前生是如何的情形，住胎的情形……。所有调查过的人说，当胎儿的时候，他很怕出来，出来时，看到隧道那头的一点光，慢慢爬出来、爬出来……这一本书我们下面有了，说得很对，多半很相近。

那么，胎儿在里面，如果他业力轻，也有读书啊、跳舞会、讲演术啊，有时候开运动会，所以，母亲怀孕有时候：哎呀！这个孩子在里头乱跑啊！真的呀，因为他没有觉得入胎，他觉得是在做梦一样，去运动，去打太极拳，乃至少林拳，什么都来呀，跳高、跳舞啊。他那个境界，与人在梦中境界一样的，很小的天地，对他是个大天地。所以，胎儿在娘胎里经常有……

还有，胎儿在娘胎里头受了各种刺激，母亲吃的饮食……这个在胎中苦得很！所以佛说，在熟脏之上，生脏之下，胃、大肠啊……憋着，很闷气的。在这个中间，胎儿在这个中间，母亲吃了冷的，喝凉水，他等于下冰山；喝了热的、烫的，他等于下油锅。所以，十八层地狱，在胎里头都受过，种种……。

那么，母亲还跟丈夫两个生气，或者忧郁……所以胎教，中国讲胎教，的确有关系，他在里头……

那么，据了解，现在的医学也证明，胎儿在肚子里明白得很，什么都听到。所以，父母两个人生气、讲蜜语，做什么，胎儿听的清清楚楚，不过，他出胎的时候忘记了。所以，假设这个母亲怀胎，除了丈夫以外还有情人，贪、嗔、痴、爱，这个胎儿也清清楚楚，谁都瞒得了，瞒不了这个胎儿。可是，这个胎儿一出胎以后，什么也不知道了。

尤其一出了产门以后，那么小的小家伙，受空气一刺激，脐带一剪断——呼吸本来靠肚脐这里的一条带子，跟母亲连起来的，呼吸、营养都灌进去。这里一剪断，一夹起来，嘴巴“啊”，鼻子就要吸气了，身上胀大起来，“啊！”叫出来。

所以，这个时候，医院护士的第一个动作，小孩脐带一剪断，马上嘴巴里一抠，很脏的东西，黑的，黑泥巴一样，要挖得干净！有一点吞下去了，这就是胎毒。因为这个时候，脐带有一头含在嘴里头，这样，各种母亲吃的有毒的东西什么的，都在这个里头。

啊，生下一个孩子来了，休息一下吧。（众笑）

# 南师讲《瑜伽师地论》第三十四讲

“何等名为七种作意。谓了相作意。胜解作意。远离作意。摄乐作意。观察作意。加行究竟作意。加行究竟果作意。云何名为了相作意。谓若作意能正觉了欲界粗相初静虑静相。云何觉了欲界粗相。谓正寻思欲界六事。何等为六。一义。二事。三相。四品。五时。六理。云何寻思诸欲粗义。谓正寻思如是诸欲有多过患有多损恼。有多疫疠有多灾害。于诸欲中多过患义。广说乃至多灾害义。是名粗义。云何寻思诸欲粗事。谓正寻思于诸欲中有内贪欲。于诸欲中有外贪欲。云何寻思诸欲自相。谓正寻思此为烦恼欲此为事欲。此复三种。谓顺乐受处。顺苦受处。顺不苦不乐受处。”（三十三卷）

刚才，大概地向大家把各种经典上的道理说过了，那么，详细的，《瑜伽师地论》上都有，你们自己慢慢去找。所以，现在我们晓得，人的生命是三缘和合，因缘所生，无做者，无受者，无主宰，非自然，一切都是业力所生，唯心所造。六道轮回的差别，生命的选择，靠自己的修持。所以，佛法大小乘的第一步就是能够解脱生死，解脱心物的缠绕。

那么，讲到因缘所生的这个生命，现在世界上的学问，医学到现在——我们看世界上的人类学问很妙，整个人类的开始是没有文化的，对吧？也没有文字、教育，可是，这种追求生命来源的思想，你想，一个原始的，完全不受教育的人，不管白种人、黄种人，西方人、东方人、南方人、北方人，会不会有这个思想呢？会，个个都有，天生都有，你到乡下任意找一个完全没有受教育的老太太，你问她：生命是怎么来的？她也想，不过，想不通就不管了。所以，都有。

开始人类解答这些问题是宗教，每个宗教解答生命的来源大致上有相同之处，深入地再加研究，程度有差别了，有彻底、不彻底。

但是，对于生命的来源，宗教的解释跟人类的知识……越到后来人类的知识越开展，越不满意，所以就产生哲学，有理性的研究，理性的研究，推翻了、剥去了宗教的外形，专门追求宇宙、人生生命的真理。

那么等于说，宗教家叫你信就好了，一信，你就可以能够升华，不要多问。宗教家等于门口挂了一幅牌子，“谢绝参观，到此止步”。

那么，后来的人类文化就产生了哲学，哲学家说：你要我信可以，你把道理告诉我，进去了会怎么样？这个地方出来……哎，你把门缝打开一点点给我看看。那么，宗教家说：那你就不信了，那不行。哲学家自己去摸了，理性去摸。那么，后来哲学家也摸到了些边缘，摸来摸去，还是拿不到证据。

科学家说：哎，你不要管那个宗教家，他乱信。你们想的也不一定对，你靠脑子想，你那个知识本身就是问题。这样子啊，我来找找看，这个东西要摸得到哦，所以科学求实证。

所以人类文化，宗教、哲学、科学三大类，摸了几千年，古今中外……各人都说自己对生命的问题解决了，到现在，谁也没有解决，还是在宗教、哲学、科学的路上转，对不对？是不是这样？

那么，佛家说自己了（liǎo）生死，我们看学佛的人那么多，谁了了？谁又了了生死？那么，佛说的这些道理，佛了了，我们还是没有了，你必须要把这些都求证，就是他所说的对与不对。

那么，有一点很奇妙的，就是，我们人类的文化越进步，一切宗教的许多理论站不住了；佛说的理论，科学越进步，它越站住了，越证明了——不过，表达的方式不同，名称不同。

那么，生命所以这样的来源，所谓因缘而生，无主宰，非自然。可是，现在的科学上，医学只讲到人类的遗传——遗传不是问题。所以，达尔文在西方说，人类是由猴子、细菌进化来的，那是达尔文的祖宗，我们不是。达尔文那么提出说可以——不是的。弗洛伊德说人类就是性的问题，那是弗洛伊德的性心理，有些人不一定是性的问题。

据我所晓得，我的朋友里头，好几对夫妇，一辈子学问很好，但是我所晓得——当然，他现在都……有一对现在还在，七十几，没有孩子。可是他们一对感情很好的，虽然是一对夫妇，一对都是出家人，没有这回事——有爱，而没有欲。当然，也许两方面都是没有性的能力，那也是实在。

因为一个真有学问的人，学问很好，脑子用得多的人，或者艺术家，特别智慧发达的人，欲少；欲重的人，智慧越笨。又有智慧又能够享受欲，那是天人境界，那非凡人所能望及的、项背的。普通的道理就是这样，所以愚人多欲，圣人少欲。

但是，愚人多后，后代很多，生一大堆。一年碰一个，一年碰一个，一碰就是一个，有时一共生了十五六个的样子，很多；再讨三、四个太太，所以，古人一个人几十个儿女的，很多很多，没有什么稀奇。

可是，人的来源是如此，前生的种子，就是中阴身所带来的，这是亲因缘。亲，很亲近。

父母的遗传，后天的关系，家庭、社会关系，这是疏因缘。所以生命的来源，因缘是四个因缘：亲因缘，种子来的；父母的遗传，加上那个……假设我们刚刚碰到一个精虫来……我们这个中阴身跟这个精虫配合，这个精虫是断了尾巴的精虫，那么，我们生下来可能先天是个呆子，这个尾巴没有了。或者这个精虫……

精虫你们看得见的，你到生理所化验室，把男性的精虫拿到显微镜上一放，就是个蛤蟆蝌蚪一样，还有尾巴，我们背脊骨这一条就是尾巴，尾巴缩进去了，所以，人类后面留有最后一节骨，有些人特别鼓出来，有些人缩进去一点。

那么，这个精虫的头，两个眼睛（？）就是那个蝌蚪一样，青蛙那个系统一样的，它在那里游来游去、游来游去，海上的盲龟都在找生命。现在都可以把精虫冻起来，可以移植到别人的身上去受胎。

有人问我，假设现在那个试管里生这个人，那总不要男女……但是，他来这个化验室的试管里化生，那个境界是一样，没有两样，还是欲来的。

粗浅的欲是男女性交的欲，大的，各种欲……譬如你爱好画，也许中阴身入胎的时候，投胎在一个艺术文化的家庭；或者到一个很穷的画家家里去投胎，哎，你看到这个画，“这个东西好美哦……”有些女孩子喜欢美，“美哦！”“好看吧？”“真好看！”眼睛被它拉走啦，就被它拉进去了，那个吸力是一样，因缘。

所以，父母的遗传有关系没有？有关系，它叫做增上缘。父母的遗传、家庭的环境、社会的教育、时代的教育，这些都是增上缘。因缘的本身，种子是亲因缘；父母、家庭、社会、时代、国家、天下、世界，这是增上缘。

那么，生下人以后，由种子变现行，过去带来的种性，脾气坏的还是更坏，或者呢，中阴身以后受了某一点刺激，或者变好一点，变好了，慢慢长大了，越来越坏，这个是什么呢？所缘缘。由过去的因缘，连锁关系，种子生现行，生出现在的行为，现行变未来的种子，连锁不断的，就是所缘缘。

这个所缘缘在六道轮回生生死死、死死生生，永无间断，叫做等无间缘。四缘生人，因缘这是这四种，晓得吧？

亲因缘，本身就是种子生现行，那么现行入胎，就是无明缘行，这个时候的缘是胎儿的受胎。父母、家庭、社会、时代、教育等等就是增上缘；由种子生现在的现行，现行为未来的种子，这是所缘之缘；六道轮回、生死轮回不能断，是等无间缘，这叫做四缘。

都晓得了吧？要考你们的哦，不要光听，看我脸上没有文字啊。我将来一考你们这个四缘，这个程序就要考出来哦。

（同学：父母遗传后的是哪个缘？）增上缘，哪个来写一写吧？都晓得吧？你们旁边有人晓得的写给你。

（亲因缘、）增上缘、所缘缘、等无间缘，四缘所生。

所以，我们讲了半天，为什么人修道，解脱轮回、跳出轮回，就是要在现行里头解脱生死。刚才有位同学问：那我们修行人，现在就是四大？对呀，凡夫分段生死，怎么叫分段生死？六道轮回都是分段生死。

换句话，我们这个自性不生不灭、不垢不净、不增不减，真如自性本来没得生死，不生也不死；形而上也无所谓有，也无所谓空。可是，一念一动了以后，一动则一乱，一乱了以后，它永远在那里轮回、旋转，越旋得快越解脱不了。

我经常说，原来有电风扇的时候，电风扇上停了一个苍蝇，电风扇一开，这个苍蝇飞不出来了，对不对？先还没有关系，因为电风扇转的慢，等电风扇转得很快的时候，它已经昏了头，永远脱离不了。你想，那个苍蝇飞得出来吗？电风扇里停个苍蝇，当电风扇开得很快，苍蝇飞得出来吗？这个物理很简单嘛，还愣住了半天，（同学：飞不出来。）飞不出来，你讲的清，你试过啊，一定看到过，飞不出来的。所以，解脱之难，在这个六道轮回中，越来越解脱不了。

那么，我们所以求解脱，先从色身……刚才讲六道轮回，生生死死，本来是不生不死，因为在这个轮回转动的速度……速度大，在五阴里头叫什么阴？你晓得吧？嗯，就是行阴，所以行阴很难解脱。“无明缘行”，念头一动了，这个“行”动了。那么，行缘识、识缘名色，四大就来了，所以十二因缘啊……这个四大来了，这些都属于分段的生死。

修行人走的是变易生死。所以，我们现在打坐腿发麻，修道的人有各种生理上的变化，实际上，每一秒钟都在生死中，不过是变易，变化起，慢慢在变易。当然，变易生死，修到大阿罗汉果可以解脱。解脱生死，还不是了生死，怎么叫了生死？大乘菩萨成佛了以后，返还到真如自性，不生不灭，了了生死。

“了生死”，不要认为说：我打起坐来死了，不来了，不到这个世界上来！不来，不来你到哪里去啊？你生天还是在生死中啊，反正在三界中，统统在生死轮回。所以，我们修定、修观，就是了这个生死。

那么现有的生死，我们现行的生死，白天、夜里就是一个小生死，睡觉就是个小生死；再小的生死，一念之间都是生死，这个念头起来……生死的根本是无明，一念来的。所以，我们此念，不知道念起处、不知道来处，念念处不知道处，所以生死无法得了（liǎo）也就是孔子说的“不知生，焉知死”。

佛法教我们如何了生死，跳出去。等你生死了了以后，所谓你证到了智慧、证到了神通，那么，宇宙的来源、生命来源都清清楚楚了，因为都包含在自性的功能里头，整个的生死道理就是如此，佛法所讲的基本的道理，主要的也就是三世因果、六道轮回。所以，中国禅宗首先标榜、提出来“了生死”这个重点，就是这个道理。

我讲得清楚了没有？大概如此，清楚了没有？若清楚了，我们就开悟了，就了了生死了；是大概听清楚了吧，上面要加一个字，“听”清楚了。

现在，我们《瑜伽师地论》到了最重要的关头，就是讲修定、修观，一步一步都是做切实的工夫，你不要看经典……这一段，非要你们好好研究不可！将来考，重点都在这个范围，就在这几卷当中。

我还提起你们注意，看看哪一位同学记得，赶快答复我，免得耽误时间：上面所讲的修定修观，修止观，做工夫修行，起步要修什么来的？不要笑啊，笑解决不了事啊，开始修怎么来的呀？（同学：作意。）作意是原理，不管你修什么……（同学：不净观。）由不净观到白骨观，一路怎么样做，程序、次序，一步一步，这就是渐修法门。而且这个渐修是科学化的，一步一步的引证，一步一步的境界，一步一步的工夫，都告诉你了。乃至上一次讲到，到了真正得定以前，头会发重，对不对？什么东西……等等等等，都有了。这一段你们特别要注意哦！你们自己多反复注意，一辈子修行都用了，还是真正在学佛了；不然啊，对不起，你们不管在家、出家，都是假在学佛，我告诉你们。所以，我经常吼你们、讲你们，哎，你们在干嘛呢，学佛……不是讲……你们连理论都了解不清楚。

现在，我们继续开始，还有半个多钟头。讲到“二定五神通”，世间法的定、出世间法的定。上一次讲到，有许多都住在出世法，讲到第几行啊？（同学：讲到七作意。）

“七种作意方能获得离欲界欲”，离欲最重要，离欲界欲，离欲最重要。

“何等名为七种作意？谓了相作意，胜解作意，远离作意，摄乐作意，观察作意，加行究竟作意，加行究竟果作意。” 这七种作意。

“作意”，譬如你参话头、念佛都是作意，对不对？意在造作。这个作意，拿密宗……当然，你们有些没有学过密宗，密宗叫做什么？答复得出来吗？至少你们准提法都修过啊，（同学：观想……生起次第。）哎，生起次第，无中生有，你要把它生起来，生起次第；到达了，返本还源，彻悟，是圆满次第，证得菩提。至于观想，当然是作意的一个作用而已。

“云何名为了相作意？” 七种作意，怎么“了相”？

“谓若作意能正觉了欲界粗相，初静虑静相。” 就是说，了相作意，你要随时随地有一个觉醒、警醒、清醒的念头，“正觉了欲界粗相”。我们刚才讲欲界的粗相，欲界粗相最粗的是什么，知道吗？（同学：爱欲。）爱欲，男女之间的性欲，欲界最粗的粗相是男女间的性欲。但是，其它功名富贵，没有哪样……好吃是不是欲？好穿、好吃……好懒，偷懒，喜欢躺着，喜欢万事不管，那是不是欲？那是什么欲？贪安乐的欲，放逸也是欲。总而言之，举例子，欲界的欲，你们千万注意啊，所谓欲，离欲尊，离欲是最难。

离欲，真到了离欲境界，已经到色界了，上升华到色界，色界天的境界，那已经在光明中。不但相在光明中，头脑——就是说，你作意的思想，头脑永远是清醒的，不会落于善、恶、无记中，不会有昏沉。再拿色身来讲，到了这一步，这个人头脑永远清醒，头不会痛，不会昏沉，六根明利。

所以说，第一步“作意能正觉了欲界粗相”及“初静虑静相”，初禅就到了。在教理上，我们初禅到了，是什么境界？（同学：念住。）在《瑜伽师地论》教理上，（同学：心一境性。）哎，心一境性，对，此心永远在清净境，作意的那个观想境界，乃至不观想境界，永远是清明的，“初静虑”。念住者，就是杂念、妄想住了，欲界的妄想没有了，初禅，就会到这样。

“云何觉了欲界粗相？” 所以刚才问你们什么叫作意，譬如说，密宗是生起次第，功德、智慧初步就生起了。云何叫做觉了作意呢？

“谓正寻思欲界六事。” 就是正觉了欲界粗相，他又解释这一条，怎么叫觉了欲界的粗相呢？欲界里头的粗相是哪些事情，还是归纳的，“谓正寻思欲界六事”。

“何等为六？” 哪六种？ “一义，二事，三相，四品，五时，六理。” 你看，这个欲是广义的，并不是光指男女之间。饮食、男女，不过是粗相里头最粗的，刚才告诉你。这一切都还是属于欲界的欲里头。

“云何寻思诸欲粗义？” 他说，怎么样去研究它，“寻思”就是研究，这是属于欲界里的“寻思”。

“谓正寻思如是诸欲有多过患，有多损恼，有多疫疠，有多灾害，于诸欲中多过患义，广说乃至多灾害义，是名粗义。” 就是说，我们要了解，起心动念，我们在欲界里的生活，每一样都在被欲所左右，种子带来现在业的现行。

这个欲分哪两种呢？共业的欲，别业的欲。譬如大家都想吃饭，想好吃的，是不是？我们都想好吃的，对不对？这是共业，这是欲界里饮食共业的欲。可是，你喜欢吃辣的，我喜欢吃甜一点的——共业里，都想好吃的，是共业的欲，可是这个共业里头又有别业的欲不同，这些都是欲。

你要喜欢蓝色的，每个人对于颜色的爱好不同，对不对？色，这个色欲不同，有共业、有别业的不同。

所以，自己都要检查清楚，才能够晓得自己的毛病在哪里？小偷在哪里？才能把小偷抓出来，把它挖掉，才能够修解脱。所以“粗义”要了解。

他说这个欲，“诸欲有多过患”，因为心里头有贪欲，这个心对无始以来带来的贪欲，产生很多过患，所以，使自己发生很多的损害与烦恼，烦恼都是对自己损害；烦恼加给人家，虽然人家有时候受你的影响，但是轻微，自己的“损恼”最重要。

因为有欲，所以“有多疫疠”，会生病；“有多灾害”，给自己找来灾难。“于诸欲中多过患义”，对欲里头的毛病、过错，“义”就是道理，先要了解。他说，正觉了的欲有六种，第一是“义”，就是理，原理。

第二是事， “云何寻思诸欲粗事？” 很粗。

“谓正寻思，于诸欲中有内贪欲，于诸欲中有外贪欲。” 这个欲里头，这个事实，一种是“内贪欲”，内在的，内在有些是个性不同，先天所带来的，有人偏好某一种……譬如说，我们就很明白地讲，这个欲界里的第一关，最难通过的就是性欲，男女之间的性欲。但是你要晓得，佛是大智慧人，你若研究佛法，《大藏经》看完了，尤其是戒律的这一部分，佛对于讲人类犯的性行为错误，他什么都知道。我看了真是啊——只有合掌赞叹，顶礼膜拜！

我们人世间现在发生的什么同性恋啊，男性同性恋、女性同性恋，各种恋；各种性行为、怪交……我们人世现在觉得：哎呦，社会风气变得那么坏，外国、中国都变坏了！佛经里头都有，你说，他老人家怎么知道的？真奇怪，他都知道！全体知道！我们读了那些佛经才晓得，现在人类的这种怪的行为……哎呦！这个疯狂的世界！我们读了佛经一看，是平常的事。

而且，他老人家在世，带领的那些弟子们，那些弟子们经常有这些行为出来，当然逃不掉他的眼睛，谁也不敢隐瞒他，他都知道。他怎么样知道的呢？好的一面知道，坏的一面也知道，透顶透地，真是大彻大悟！智慧明了。

所以，“内贪欲”，有些人是内向的贪欲，外在看这个人，哎呦，一点都……什么都不要，钱不要、男女不要、名不要、什么……，你仔细研究他的心理，他什么都要！

这不是第三者，要他自己本人反省出来，才把这个根根拿得出来！不是自己反省出来，根根找不出来，没有了（liǎo）。所以，了相很难。所以，了生死、了欲……“了了了时无可了”了不了啊，就不得了，真是不得了！

所以，“于诸欲中，”你还要分析有些是“外贪欲”，外贪欲影响你，非起贪欲不可，这种种……。

“云何寻思诸欲自相？” 欲的本身。

“谓正寻思，此为烦恼欲，此为事欲。” 他说，你要研究清楚自己心理的状况，有些是属于烦恼欲，使你会引起烦恼——烦恼不是痛苦，比痛苦的程度轻一点点，所谓损害自己的精神，损害就是损恼，这个叫烦恼。有些属于“烦恼欲”，有些属于“事欲”，事实上的欲。

那么你看，他分析得多清楚啊， “此复三种：谓顺乐受处，顺苦受处，顺不苦不乐受处。”

“顺乐受处是贪欲依处。是想心倒依处。顺苦受处是瞋恚依处。是忿恨依处。顺不苦不乐受处是愚痴依处。是覆恼诳谄无惭无愧依处。是见倒依处。即正寻思如是诸欲极恶诸受之所随逐。极恶烦恼之所随逐。是名寻思诸欲自相。云何寻思诸欲共相。谓正寻思此一切欲。生苦老苦广说乃至求不得苦等所随逐等所随缚。诸受欲者于圆满欲驱迫而转。亦未解脱生等法故。虽彼诸欲胜妙圆满而暂时有。是名寻思诸欲共相。云何寻思诸欲粗品。谓正寻思如是诸欲皆堕黑品。犹如骨锁如凝血肉。如草炬火如一分炭火。如大毒蛇如梦所见。如假借得诸庄严具。如树端果。追求诸欲诸有情类。于诸欲中受追求所作苦。受防护所作苦。受亲爱失坏所作苦。受无厌足所作苦。”

“如初静虑定有七种作意。如是第二第三第四静虑定。及空无边处。识无边处。无所有处。非想非非想处定。当知各有七种作意。若于有寻有伺初静虑地觉了粗相。于无寻无伺第二静虑地觉了静相。为欲证入第二静虑。应知是名了相作意。谓已证入初静虑定。已得初静虑者。于诸寻伺观为粗性能正了知。若在定地。于缘最初率尔而起。匆务行境。粗意言性。是名为寻。即于彼缘随彼而起随彼而行。徐历行境。细意言性。是名为伺。又正了知如是寻伺是心法性。心生时生。共有相应同一缘转。又正了知如是寻伺依内而生外处所摄。又正了知如是一切过去未来现在所摄。从因而生。从缘而生。或增或减不久安住暂时而有率尔现前。令心躁扰令心散动不静行转。求上地时若住随逐。是故皆是黑品所摄随逐诸欲。离生喜乐少分胜利。随所在地自性。能令有如是相。于常常时于恒恒时。有寻有伺心行所缘。躁扰而转不得寂静。”（三十三卷）

……吃饭呢，上面有人给你掉到嘴里来，最好嘴巴也不要张，嘴巴长在头顶上，好菜、好饭那么一倒就进去了，自己一天躺在那，舒舒服服，享受。

“顺乐受处，是贪欲依处，是想心倒依处。” 现在人都讲物质享受，享受，真正的享受就是贪欲根本所依的地方。那么，“是想心倒依处”，实际上是思想上、心理上构成的颠倒想依处。

“顺苦受处，是瞋恚依处，是忿恨依处。” “顺苦”也是欲，但是，顺苦是真苦吗？现代人喜欢“马杀鸡”（ massage，按摩）“马杀鸡”明明是挨人家擦、挨人家打，打轻一点就是“哎！好舒服！重一点、重一点，这样才舒服！”等于我们捏那个香港脚，发痒一样，一捏，“哎……”捏得血直流啊，舒服的……叫做“顺苦受处”，它属于瞋恚的依处。爱发脾气，有时候那个脾气发了以后，觉得蛮舒服，那个东西……就是虐待狂。或者虐待人家，自己痛快；或者是被虐待，自己痛快。你看，瞋恚的依处，是它的根本，是忿恨的依处，“忿恨依处”。那个心中气愤，“格老子！打你一拳！”好痛快！愤恨的依处，叫“顺苦受处”的欲。这个佛都知道啊，哈，他对心理研究得彻底。

还有一种， “顺不苦不乐受处，是愚痴依处，是覆、恼、诳、谄、无惭、无愧依处，是见倒依处。” 一天傻里呱唧的，他把傻里呱唧当成享受，有许多人……打我一下，“没有关系，嘿嘿……”还蛮舒服的——就是不苦不乐的依处，这也是欲。

“是覆、恼、诳、谄、无惭、无愧依处”，就是《百法明门论》来的，这几种不是根本烦恼，随烦恼。“覆”，盖覆，受了罪呀，自己还遮起来，躲起来，“没有关系，这蛮好。”吃了亏，自己还觉得很好。轻微的恼恨，那很好，为什么？“打是亲，骂是爱呀，你不知道哦。”“恼”依处，这是不苦不乐的依处，是受，这都属于欲。“诳”，骗你一下，“我好爱你哟！”他爱你不爱你是假的，你听了蛮舒服的，“诳”的依处。“谄”的依处，谄媚的依处。这些、这些，等等，给你举例子。“是见倒依处”，是观念上的错误，见地上颠倒的依处。

“即正寻思如是诸欲，极恶诸受之所随逐，极恶烦恼之所随逐，是名寻思诸欲自相。” 所以，修行的时候，你要研究清楚，起心动念。“诸欲极恶诸受之所随逐”，因为你有欲，爱欲之存在，所以，所得生理上的四大的苦受、感受不同，心理感受不同，感受是跟着你来的心理状态。

所以，你看到佛经都在讲理，其实都在教你做工夫啊，教你把自己的心理解剖得清清楚楚，心理状况解剖得清清楚楚，自然这些东西绑不上去了。你要把它看得明白，是个毒蛇，你不会去摸它，不会被它咬。

他说，这个是“诸欲自相”，也就是欲本身的形象。所以，《瑜伽师地论》又属于大论，又属于法相宗，唯识部，把每一样名相给你讲的很清楚。

“云何寻思诸欲共相？谓正寻思此一切欲，生苦、老苦，广说乃至求不得苦，等所随逐，等所随缚。诸受欲者，于圆满欲驱迫而转，亦未解脱生等法故，虽彼诸欲，胜妙圆满而暂时有，是名寻思诸欲共相。” 我们生在欲界中，谁都想生下来不会死，谁都想活着不要生病，可是，生老病死苦，没有办法。生老病死苦，欲是根本，欲是因嘛，生老病死苦是果，此因必得此果。乃至人生的八苦，生老病死苦、求不得苦、爱别离苦，越喜欢的东西越掉了。当然，我们一堂人大家共同最喜欢的是什么？钱。可是大家都穷的一塌糊涂，求不得苦。刚刚有了两百块，明天要郊游，又要交费了，哈，爱别离苦，这两个钱又掉出去了，都在……没有哪一样……这是欲的反面的共相。

所以，因欲失去了，所以觉得痛苦了，因为我有欲求。像这个钱属于我的，我有使用权，结果离开了，所以发生烦恼，苦相来了，所以，这个欲的反面的共相。

“云何寻思诸欲粗品？谓正寻思如是诸欲皆堕黑品”，一切的欲都是业，都是恶业，恶业堕在黑品。

“犹如骨锁，如凝血肉，如草炬火，如一分炭火，如大毒蛇，如梦所见，如假借得诸庄严具，如树端果。追求诸欲诸有情类，于诸欲中，受追求所作苦，受防护所作苦，受亲爱失坏所作苦，受无厌足所作苦……” 等等。下面这一类分析……我想，不帮大家念了，希望大家自己看，不要当文字看过了。他是教你这一门的修法，从心理上自己观察清楚，先求解脱的修。非常重要，如果当成教理，思想是思想，学问是学问，佛学是佛学，同自己毫不相干，你就完了！

那么，我们帮忙大家的……再看下面，中间这一栏，就是翻过来……“复次此中离欲者，欲有二种，一者烦恼欲，二者事欲。离有二种，一者相应离，二者境界离。”……现在，上面讲离欲的重要……还要跳上去一点，对不起了……“如初静虑定有七种作意”，他把七种作意做结论，结论到这里为止。

“如初静虑定有七种作意，如是第二、第三、第四静虑定，及空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处定，当知各有七种作意。”

刚才带领大家一直看的，是讲修初禅，初步的这个情况。他说，后面的四禅八定，每一种境界都有这七种作意的情形。所以，这个心理状况之难解脱，有如此者，并不是那么容易。

“若于有寻有伺初静虑地觉了粗相，于无寻无伺第二静虑地觉了静相”，他说，初禅的境界是有寻有伺地境界，你对于这七种作意，离欲的心理状况，还只明了“粗相”。到了“无寻无伺”地，第二禅，第二静虑地，才真正的见到了，“觉了”，明白了，什么叫做静，静境界的相。换句话说，我们现在自己打坐，觉得自己很静，这个初禅都不够的，到了二禅，你才认识，真正“觉了静相”。

“为欲证入第二静虑，应知是名了相作意。” “了相”，由初禅证到二禅去，这个叫“了相作意”。

“谓已证入初静虑定，已得初静虑者，于诸寻伺观为粗性，能正了知，若在定地，于缘最初率尔而起，匆务行境，粗意言性，是名为寻。” “寻”“伺”两个东西要注意啊，《瑜伽师地论》特别的解释，“寻伺”就是我们思想上、心里做工夫。怎么叫做寻？我平常有个比方，比方来讲，我们在天黑的地方找一个东西，拿个手电筒，这里看一下、这里看一下——这是寻，对不对？伺呢？把电灯打开，整个看得清楚了，全面看到，这个是伺。这是比方，他这里更清楚，用义理告诉你道理。

他说，“已得初静虑者”，得了初禅定境界，在心理上，“寻伺”这两个作用——我们现在讲，就是自己反省观察的那个作用，有两种情况，一种情况叫做“寻”，怎么叫寻呢？“于诸寻伺观为粗性，能正了知”，就是我们想反省、观照自己的心念哪里来的，这个能够看见，能够找的这个，是粗的现象。那么，“哦，是这个样子！”这个样子我晓得了，“啊，是这样的呀！”这就叫“了知”，这个了知还是寻的境界。

“若在定地”，假设人身心有在定的境界里，“于缘最初率尔而起”，譬如我们打坐，坐的很好的时候，刚才我们听得很好，（现场电话声响起）这个电话来了，这叫做“率尔而起”，突然来了；那么，我们坐得很好，有时候一个念头，根本也没有想到，忽然想到，“哎呀，新竹的贡丸很好吃！”从来没有想到贡丸不贡丸的，你在这里还吃素的，而且还要打坐，哎，突然想起来，比方啦，这叫“率尔而起”。“匆务行境”，或者这个念头很快的，一下想到新竹的贡丸，然后想到台南的河跳，海鲜，然后想到什么地方的米粉啊，然后又想到，哎，哪个地方杀人啊……这个念头，这个样子，“匆务行”。

匆务啊，（同学：下面有小字注解……）……还是“匆务”对一点，“匆务行境”，那么，怕这个字错了，考察，所以做个研究，这两个字倒不需要换，没有关系的。

就是这个心理，抓到外面的境界，“粗意言性”，这个“性”是性质的“性”，不是明心见性的“性”。就是生理上，引发了呼吸都是粗的，情绪浮动的，就是“粗意”，意识上粗的境界，发生心念，心理上自己在说话。“是名为寻”，这叫做“寻”的境界。

“即于彼缘，随彼而起，随彼而行，徐历行境，细意言性，是名为伺。” 工夫久了这种粗的妄想，“率尔而起”不来了，就是现在大家打坐，坐得久一点，坐得好一点，觉得没有什么妄想了，一天都……很想清净，“哎呀，这个清净好舒服！”这个时候是伺，这个境界就是“伺”。

就是“即于彼缘”，你所缘的是清净，一念清净，“随彼而起，随彼而行”，随时保持在清净的境界中，“徐历行境”，悠哉游哉，慢慢心中都很悠然，这个境界里，“细意言性”，这个境界很细，心境也很细，这个叫做“伺”。

“又正了知如是寻伺，是心法性，心生时生，共有相应，同一缘转。” 那么，你把寻伺这个心理作用认识清楚了，你自己那个能知之性，了解自己现在到了什么情况，很清楚了，“正了知如是寻伺”，这就是我心性的现状，意识的现量起的作用。“心生时生”，我念头一动，就有这个境界，念头想清净了，所以清净现前，还是唯心所生。“共有相应，同一缘转”，因为心一清净了，慢慢身体内部，这个呼吸、气血也平静下来，“同一缘转”。

“又正了知如是寻伺，依内而生，外处所摄。” 哎，但是，你要进一步了解自己的心理状况，“了知”，自己要明白，这个寻伺境界，是我们自己心理状况意识生出来的。但是，“外处所摄”，因为我们依他起的力量还很强，外境界一引动你就变了，寻伺就变了，外部的物理世界引你的力量还是很大的。

“又正了知，如是一切，过去、未来、现在所摄，从因而生，从缘而生，或增或减，不久安住，暂时而有，率尔现前。” 并且你要了解——你看，这个讲心理学，很详细的心理学。就是心理的这个思想动念的本身，“一切过去、未来、现在所摄”，它的这个时间性，不是你意识可以能够改变得了的。所以《百法明门论》讲“时间”属于心不相应行法，你改变不了它，你不能把一万年说成一念。你说：是啊，一万年的事情，我一想就来。空洞的理论可以，一万年还是一万年，你一念还是一念。

所以，“从因而生，从缘而生”，因缘所生，过去了。“或增或减，不久安住，暂时而有，率尔现前”，“率尔现前”就是偶然浮起这一念，很短暂，就是这么一弹指，过去了，出了一个莫名其妙的念头来。

“令心躁扰，令心散动，不静行转。求上地时，若住随逐，是故皆是黑品所摄，随逐诸欲。” 所以，我们静得好好的，这种念头突然来了；工夫刚刚有点进步，贪嗔痴慢疑，不一定哪个烦恼，所谓魔障——普通叫它魔障，一用魔障这个名字，大家在推过，“哎呀，魔障，没有办法。”推给魔障，魔才不负你这个责任呢，是你自己的心理作用，不是魔障。所以，这个东西来，“令心烦扰”，“率尔现前”，莫名其妙地来，使你烦恼、扰乱，使你散乱，“不静行转”，当然不静了。

所以，你有了这么一步清净的工夫，要想再求上进，你赶快舍这一节，“若住随逐”，你保持现有的境界，你就跟着堕落了，“是故皆是黑品所摄”，这样的境界还属于恶业，“黑品所摄”。“随逐诸欲”，还属于欲界中，因为你心想清净，以为清净就是道，这个清净变成欲了，对不对？噢，还在欲界中，所以“随逐诸欲”。

“离生喜乐，少分胜利，随所在地，自性能令有如是相，于常常时，于恒恒时，有寻有伺心行所缘，躁扰而转，不得寂静，以如是等种种行相，于诸寻伺觉了粗相。” 他说，这个时候，虽然你有点“离生”，离开现有的人生世界，好像得到一点清净，又欢喜，又快乐，“少分胜利”。可是，你要跟着上面因缘，没有分析清楚，又被清净境界欲转了以后，同样算是堕落，因为你不能再上进。“于恒恒时”，还是“有寻有伺心”，使你会引起“烦扰”等等。

自己再去看，下一次还是继续这一段下去。下面讲“二定”，二种定，“五种神通”怎么修的？你们自己去研究，当然，我们下次还提到。

修行的分析那么精详清楚，如果修行再不上路啊，那变茶叶蛋了，不是笨蛋。（起立！敬礼！）

# 南师讲《瑜伽师地论》第三十五讲

“复次此中离欲者。欲有二种。一者烦恼欲。二者事欲。离有二种。一者相应离。二者境界离。离恶不善法者。烦恼欲因所生种种恶不善法。即身恶行语恶行等。持杖持刀斗讼诤竞。谄诳诈伪起妄语等。由断彼故说名为离恶不善法。有寻有伺者。由于寻伺未见过失。自地犹有对治欲界诸善寻伺。是故说名有寻有伺。所言离者。谓已获得加行究竟作意故。所言生者。由此为因由此为缘。无间所生故名离生。言喜乐者。谓已获得所希求义。及于喜中未见过失。一切粗重已除遣故。及已获得广大轻安。身心调畅有堪能故。说名喜乐。所言初者。谓从欲界最初上进。创首获得依顺次数。说名为初。言静虑者。于一所缘系念寂静正审思虑。故名静虑。言具足者。谓已获得加行究竟果作意故。言安住者。谓于后时由所修习多成办故。得随所乐得无艰难得无梗涩。于静虑定其心昼夜能正随顺。趣向临入随所欲乐。乃至七日七夜能正安住。故名安住。复次于有寻有伺三摩地相。心能弃舍。于无寻无伺三摩地相。系念安住。于诸匆务所行境界。能正远离。于不匆务所行境界安住。其心一味寂静极寂静转。是故说言寻伺寂静故。内等净故。又彼即于无寻无伺三摩地中。串修习故。超过寻伺有间缺位。能正获得无间缺位。是故说言心一趣故。无寻无伺者。一切寻伺悉皆断故。所言定者。谓已获得加行究竟作意故。所言生者。由此为因由此为缘无间所生故。名定生。言喜乐者。谓已获得所希求义。又于喜中未见过失有欣有喜。一切寻伺初静虑地诸烦恼品所有粗重皆远离。故能对治彼广大轻安。身心调柔有堪能乐所随逐故。名有喜乐。依顺次数此为第二。如是一切如前应知。”（三十三卷）

现在，我们是讲467页，所谓离欲，“皈依法，离欲尊”，现在讲修定做工夫，如何达到离欲的境界。这个离欲是广义的欲，不是狭义的，所谓狭义的，是只讲男女之爱欲，广义的包括一切。

但是，虽然讲到离欲，还是属于世间定的范围，没有超出出世间，还属于凡夫定。所谓凡夫，并不是只指人类的一个普通人，包括三界的天人，都算是凡夫。换句话，没有脱开轮回。

可是，要修出世间道，必须要做到世间定，世间定还不能得，直接讲出世间定，在讲妄语、说大话上是容易，做工夫是有程序的。换句话说，讲大乘的思想，说大话，等于是空洞的哲学家——不过注意，并不是说每个哲学家都是空洞，等于林\*\*说哲学系是“假期”系，哈，并不是说哲学家都是空洞。就是说，假定空洞的哲学家可以说大话。至于说工夫，那是个科学的，它有条理、有程序、有原理、有法则，然后要加试验。所以，这个世间的凡夫定，不要看不起，必须要做到。那么，关于离欲方面：

“复次此中离欲者，欲有二种，一者烦恼欲，二者事欲。” 这一段，我们都可以念下去，有重要的地方，有不懂的，马上问。这两种欲的观念先要搞清楚了，关于“离欲”，先说这个“欲”是什么？“烦恼欲”、“事欲”。

“离有二种，一者相应离，二者境界离。” 你看它的科学性，每一个观念、逻辑非常清楚，所谓因明非常清楚。欲两种，烦恼欲、事欲；怎么离开这个欲呢？两种离法，“相应离”、“境界离”。

“离恶不善法者，烦恼欲因所生种种恶不善法，即身恶行、语恶行等。” 所谓离开了“恶”法、“不善法”，恶法就是很坏的；不善法也是恶，不过，轻一点的恶。“烦恼欲因”，所谓恶法、不善法的来源，是因为心理上的“烦恼欲”，烦恼欲为它的因子所发生的，所以“烦恼欲因所生”。因此而产生了“种种恶”，以及恶所属的“不善法”。那么，有几种呢，“身恶行”，行为；“语恶行”，言语的恶行，“等”。

包括什么呢？ “持杖持刀，斗讼诤竞，谄诳诈伪，起妄语等，由断彼故，说名为离恶不善法。” 就是说，拿刀杀人等等这些……由于言语、生理行为，语言的作用，这些都要离开。怎么叫做工夫的境界？换句话，做工夫就先要去掉这种烦恼思想的恶与不善行。做工夫境界怎么叫“有寻有伺者”呢？

“有寻有伺者，由于寻伺未见过失，自地犹有对治欲界诸善寻伺，是故说名有寻有伺。” “有寻有伺”，就是我们反省的结果、反省的形状，拿现在漂亮的名词即心理的形态、心态。那么，我们的心理形态，起心动念，构成这个习惯，同时，有一个监察的意识，自己觉得对与不对，这个属于寻伺的作用。

怎么叫寻伺？“由于寻伺未见过失”，就是反省，我们旧的文化讲就是反省，反省自己还没有发自于行为的，看不见的过失。“自地”，是什么地呢？自己心地上，意识思想的这个心地当中，“犹有对治欲界诸善寻伺”，自己找出来还没有发现的那些毛病，怎么样修理它、修正它，所以叫修持。“是故说名有寻有伺”，加一个名称，叫做“有寻有伺”。

“所言离者，谓已获得加行究竟作意故，所言生者，由此为因，由此为缘，无间所生，故名离生。” 大正藏的考据是‘令’得，还是‘获’得，“获得”对。所以，这就是校对的问题了。“谓已获得加行究竟作意故”，就是说，“离”还是属于加行，有意识地离开恶业，趋向于善，就是使我们达到，做修定加行的工夫，“究竟作意”，向善法上走，比较彻底。

“言喜乐者，谓已获得所希求义，及于喜中未见过失，一切粗重已除遣故，及已获得广大轻安，身心调畅有堪能故，说名喜乐。” 所以，我们修定，为什么心境上不能发生喜？都在烦恼、阴霾，天气一样阴霾的这个境界里头？生理上不能发生乐？就是因为有欲、恶、不善法，由欲所生的恶与轻微的恶，自己还看不出来，检查不出来的，被不善法所障碍住。假设真能够离开了这些，那么可以得“喜乐”了。

所谓喜乐，就是“谓已获得所希求义”，达到自己所要求的定与清净的境界。那么，并且在心理上“喜中未见过失，一切粗重已除遣故”，自己心境至善，所以为善最乐。平常没有发现的过错，在这个时候自己很清楚，没有了，很干净了，心地的阴霾去掉了。那么，因此得到了身心的轻安，生理、心理非常轻安，不粗重。所谓身心轻安，“身心调畅”，一天到黑都是舒畅的，不会是头闷啊，不会这里病啊、那里难过啊，乃至发麻了、发胀了。心理上自己要求自己的很多---没有了。“身心调畅，有堪能故”，“堪能”就是可能，可能什么呢？就是可能得定，可能入道，可能证果，所以叫“堪能”。这个境界“说名喜乐”。

那么，它的初相怎么样呢？ “所言初者，谓从欲界最初上进，创首获得，依顺次数，说名为初。” 由欲界里头，由欲里头起步，一步一步上升，“依顺次数”，欲界到色界、无色界，依次顺序地跳出，所以，由欲下手是初步。

“言静虑者”，所谓得定， “于一所缘系念寂静，正审思虑，故名静虑。” 禅定境界为什么翻译成“静虑”呢？这是什么意思呢？就是一个名词的含义，也就是使我们认识自己用功在干什么。就是说，你对于这一点所缘的境界，譬如你观佛像、或者念佛、或者观个明点、或者观白骨、或者数息——不是，数息是最初步了，或者是随息等等，这个方法就是你心里所缘，对于选定的一个所缘，这个缘，心念跟所修的明点或者是呼吸，联合为一，昼夜十二时中，乃至行住坐卧中，“于一所缘系念寂静”，跟念头配合为一，永远在这个——譬如听气息，数呼吸这个气，永远是心息相依，心、念头跟气不分开了。“系念”，这个“系”字特别注意，把这个念头拿绳子拴在上面一样，或者一个明点，都栓牢了，那么，慢慢达到身心寂静的境界。

这样就对了吗？要有个觉性在里头，觉性就是自己返照或者参究，“正审思虑”，自己很清楚：啊，这个境界对了，这个时候是“系念”，跟所缘境界合一了；这个时候是不合一——这个就是“正审思虑”。所以，禅定的境界，正统的翻译，不翻译为禅定，太笼统了，叫静虑，是在寂静境界里系心一缘，完全正定、正知，清楚的，不是昏沉的。

“言具足者”，怎么叫具足呢？ “谓已获得加行究竟果作意故。” 就是说，我们系心一缘，在整个的禅定过程上，这还是加行道；以悟道，大彻大悟证得菩提来讲，这还是加行道。

不过，像中国后代有些禅宗祖师所谓言下顿悟，悟后怎么办呢？悟后就是《楞严经》的道理，“理则顿悟，事非顿除”，还是要回转来走这个路，不过呢，他快了，理已经透了，修证做工夫应该更快；没有说理透了的人，做起工夫来，比你理不透的还慢，那就是根本没有懂，是这个道理。

所以“具足”，就是福德资粮、智慧资粮，福德与智慧两样具足。就是说，已经得到了“加行究竟果”，加行的果位做到了。所谓作意，我加行果位要证个什么境界，得个什么定，或者我要开发慧力，慧就开了；或者我开发神通力，神通开了。这个境界是“加行究竟果作意”。那么，这才够得上是具足；“具足”等于空的杯子，把水给它装满了，这样叫做具足。

怎么叫安住呢？ “言安住者，谓于后时，由所修习多成办故，得随所乐，得无艰难，得无梗涩，于静虑定，其心昼夜能正随顺，趣向临入，随所欲乐，乃至七日七夜能正安住，故名安住。” “安住”等于我们普通讲的入定。普通讲的入定是笼统的，他这个分析很精详。怎么样叫做“具足”以后得到“安住”呢？就是说，你上面已经得到“加行究竟果作意”，就是说，我要住光明中，先由明点，然后身心调顺，调顺身心空了，永远住在一片光明大定中。那么，这个大定中，得到具足了，我自己也晓得功力到了这一步，自己晓得进修的程度属于佛法哪一个阶层，都清楚了，可是，要把这一个成果定住……所以说，“谓于后时由所修习多成办故”，你所修的各种工夫，尤其你本修的，假设修明点、或者是修白骨观，最后到达空，到达念佛——譬如《禅秘要法》最后还是到达念佛，这个不是普通的念佛，这和佛的境界完全合一。那么，这个境界是主修，然后，你一定成就了，其它的定境界，要修什么随时可以到达，“多成办故”，成功办得到。

那么，这个境界“得随所乐，得无艰难，得无梗涩”，那么这个时候，随便你的意乐，想进入哪一种定境界，那一种三昧就可以进入，没有艰难，也没有阻碍。

“于静虑定”，所以，在禅定的境界里头，他的心“昼夜”都在定境界，要定就定。“趣向临入”，要想自己的心进入哪一种境界，“随所欲乐”，这个“欲乐”是禅定的欲，上界的欲，不是下界的。那么，要进入哪一种境界——譬如密宗，有一种也叫做“欲乐定”，那个意思不同，“趣向临入，随所欲乐”，乃至说，一入定，我意识里想在这个境界里享受一翻，明知道是享受，故意去享受，可以“七日七夜”就定住了。

这里有个问题，有没有问题呀？你看，净土宗念佛也讲七日七夜一心不乱，对不对？这里又是七日七夜，为什么七日七夜那么重要？所以，给你们女性讲过好几次，尤其是女性生理上很明显，为什么月经的周期都拿七天来计算？为什么胎儿入胎七天一个变化？为什么中阴身死亡又是七天？所以，西方的宗教，七天是安息日，都有它的理由。那么这个理由，中国的《易经》给你说明了，“七日来复”，一个周期。当然，“七日来复”这句话很简单了，但里头的道理很多很多。

所以，得定，乃至“七日七夜”，在一个定境界里可以安住下来不变。哦，你说，那还得了！打起坐来一定七日七夜，那已经很长了，看起来很了不起。假设我们有个同学一坐七天七夜，除非是神经了、麻痹了，否则真的能够得定，你们看到喜欢不喜欢？你们都要顶礼膜拜啊。其实呀，他本人只觉得“叭”（师弹指），我不过休息了一下，出定了。在定境界里头，时间，一万年缩短为一弹指之间，就是那么一个境界。“故名安住”，这样叫做安住于定。

“复次于有寻有伺三摩地相，心能弃舍；于无寻无伺三摩地相，系念安住。于诸匆务所行境界，能正远离；于不匆务所行境界，安住其心。一味寂静极寂静转，是故说言寻伺寂静故，内等净故。” 再其次说，我们大家现在修行，都在打坐了，练习修定，都是“有寻有伺”。有寻有伺，比方讲就是水上按葫芦，就是说，一个空的瓶子，里面都是空气，在水上它浮起来，你把它按下去，它“呼噜”由这边冒出来；这边按下去，那边冒出来。我们大家现在打坐的境界是不是这样？都在那里玩那个水上的葫芦，一个念头……刚刚把那个杂念去掉了，哎，这个杂念又来了，对吧？都是这样——那么，自己还达不到有寻有伺的境界。

在有寻有伺境界，这种粗的妄念已经比较平静了，不是绝对。心中能够检查出来意识根上的那些阴影，贪、嗔、痴、慢，所谓烦恼欲、事相的欲，阴影的根本检查得出来，这叫有寻有伺。怎么叫有寻有伺境界，上几次已经说过的。就是说，我们做工夫的人，对于有寻有伺的这个定境界，“三摩地相”，在这个三昧中间的各种心理现状，自己了解，“心能弃舍”，“哎，把它丢开了。”切断就切断，放掉就放掉，所谓提得起，放得下，当下就放掉了。

那么，放掉了“有寻有伺”，不要去用心了，只在那个“无寻无伺三摩地相，系念安住”，随时都在无寻无伺，很自然的境界。那么，这样能不能做事呢？能不能起来吃饭呢？能不能讲话？可以啊，这就是“于诸匆务所行境界，能正远离；于不匆务所行境界，安住其心”，可是，虽然可以，心中随时丢得开。所有，一切事务的境界，外界事务的境界，能够“正远离”，很正地远离。什么叫“正远离”？自己此念永远在清净中。那么，“于不匆务”的境界，他为什么不讲清净境界呢？与清净境界稍有不同，还能够应付事，比较不匆忙、不杂乱，心能够安住。所以，此心一味在那个“寂静”最“极寂静”上面在转。

“是故”，所以说，这个境界是讲“寻伺”的道理，“内等净故”，内在意境上，慢慢相等于有点干净了。

“又彼即于无寻无伺三摩地中串修习故，超过寻伺有间缺位，能正获得无间缺位，是故说言心一趣故。” 再说，详细地告诉我们。我们修持到达了“无寻无伺”，不要费力了，随时一味在清净，很寂静的这个境界里头。“串修习”，当然还不能连成一串，有时候功力好一点，这个境界维持的时间长；功力差一点，有时候一下下有，等一下散乱了。你要慢慢练习，修行就是慢慢练习，把这个身心慢慢转过来，练习成一串，连贯性的。“超过寻伺有间缺位”，中间没有间断了，那么，可以真正地得到“无间缺”的位置，行住坐卧都在这个境界里，这个叫做“心一趣”，心在一个一缘的境界上，“一趣”。

“无寻无伺者，一切寻伺悉皆断故。” 那么，所有用心的境界，不需要用心了，自然就合于这个，就叫做“无寻无伺”。

“所言定者，谓已获得加行究竟作意故。所言生者，由此为因，由此为缘，无间所生，故名定生。” 所谓定生喜乐，二禅境界。怎么叫做生呢？为什么叫定生喜乐，生出来个喜乐呢？怎么样叫定？“谓已获得”修加行法的“究竟作意”，譬如说修明点，这个明点永远清凉的，身心是轻安的，加行作意做到了，这个所谓生起次第，是我有意做这个观想而形成的，所谓生，定生，这就是系心一缘所生出来的。或者我因为念佛，这个佛的境相、佛的境界现前，等于一幅画也好，佛的形象画也好，或者一个铜像也好，或者一个佛的真的肉身，我选定了一个，这个境界现前了，系心一缘。那么，这时候永远现前，身心轻安，就是“定生”，密宗所谓的生起次第，无中生出来。假设做呼吸的，那么这个时候，内心、身心都空灵了，气机都充满了，充满到息的境界，不呼也不吸，身体觉得是在空中飘的，这个境界都到了，随时到达，这所谓“定生”，由定境界生出来。

那么，“由此为因，由此为缘，无间所生”，“由此为因”刚才已经说明了，或者是念佛像的境界、光明境界，这个因、这个缘，无间断串习地用功修道，所生出来的，这叫做定。

“言喜乐者，谓已获得所希求义。” 就是说，你所想、希望达到的境界已经做到了，当然得喜。等于穷人得到宝，宝已经拿到了，当然欢喜。

“又于喜中，未见过失，有欣有喜，一切寻伺，初静虑地诸烦恼品所有粗重，皆远离故，能对治彼，广大轻安，身心调柔，有堪能乐，所随逐故，名有喜乐。依顺次数，此为第二，如是一切如前应知。” 再说这个“喜”，喜自己什么呢？起心动念没有过错，孔子讲“随心所欲不逾矩”，没有过错。孟子所讲“四十不动心”，是无寻无伺而已，“不动心”不过是无寻无伺境界。孔子进一步说，“七十，随心所欲不逾矩”，心中无过失，起心动念没有过失，所以自己很欣然，哎呀，很高兴，总算自己没有过错了。

“一切寻伺”，开始修道时的修定要定不得定，心中烦恼处处浮起的所有的粗重境界没有了——不是没有了，远离了，永远不会再来，跟它再见，永远不会来，身心粗重烦恼不起。那么，如此，所以产生身心内外广大的轻安相，“身心调柔”……

“复次彼于喜相深见过失。是故说言于喜离欲。又于尔时远离二种乱心灾患。能于离喜第三静虑摄持其心。第二静虑已离寻伺。今于此中复离于喜。是故说言安住于舍。如是二法能扰乱心障无间舍。初静虑中有寻伺故。令无间舍不自在转。第二静虑由有喜故。令无间舍不自在转。是故此舍初二静虑说名无有。由是因缘修静虑者。第三静虑方名有舍。由有舍故。如如安住所有正念。如是如是彼喜俱行想及作意不复现行。若复于此第三静虑不善修故。或时失念。彼喜俱行想及作意时复现行。寻即速疾以慧通达能正了知。随所生起能不忍受。方便弃舍除遣变吐。心住上舍。是故说有正念正知。彼于尔时住如是舍。正念正知亲近修习。多修习故令心踊跃。俱行喜受便得除灭。离喜寂静最极寂静。与喜相违心受生起。彼于尔时色身意身领纳受乐及轻安乐。是故说言有身受乐。第三静虑已下诸地。无如是乐及无间舍。第三静虑已上诸地。此无间舍虽复可得而无有乐。下地乐舍俱无有故。上地有舍而无乐故。是故说言于是处所谓第三静虑。诸圣宣说谓依于此已得安住。补特伽罗。具足舍念及以正知。住身受乐。第三静虑具足安住。言诸圣者。谓佛世尊及佛弟子。”（三十三卷）

……每个骨节、小细胞都柔软，都非常柔软。得定的人，骨节、小细胞柔软得像面条一样，吃面的面条，还可以拉得很长，膀子可以拉出去，拉长了；你不拉它，它还慢慢缩回来了，变成面筋了——面筋还硬一点，面条才软，“身心调柔”。

“有堪能乐”， 有一种非常可能的特别的乐感，非常快活、快感、快乐——快感就是乐感，非常快乐，就是名称不同。换句话说，舒服，生理上、身体上都无比的舒服；心理上也无比的欢喜。这个“堪能乐”是跟着你，跟着什么呢？你有这个工夫，那个乐境界就来，喜境界来，没有这个工夫，乐就发不起来。所以叫做定生喜乐，这个喜乐境界由定境界生出来，所成长、所培养出来。

“复次彼于喜相深见过失，是故说言，于喜离欲。” 那么，第三禅的境界，离喜妙乐。“喜”，等于我们穷人得宝，一个穷人中了爱国奖券，一百万，现在是两百万？哦，得到了以后，你高兴吧？那一定高兴。但是，你两百万用惯了以后，你一样，没有什么，很平常。那么，这个喜相，反正是到了二禅、三禅以后的境界，觉得自己穷人得宝的那个喜相就很多余，自己觉得蛮好笑，喜相没有。因为喜相也是欲，喜相本身就是欲。譬如我要买这个东西买不到，今天有了钱买到了，很高兴，这个高兴是欲所生，所以，喜相本身也是欲，要认清楚。那么，这个时候是离欲，离喜的欲。

“又于尔时，远离二种乱心灾患，能于离喜第三静虑摄持其心，第二静虑已离寻伺，今于此中复离于喜，是故说言安住于舍。如是二法，能扰乱心，障无间舍。” 就是说，在这个中间，远离“喜”“乐”两种的“乱心”。就是说，初地的时候，得初禅离生喜乐，二禅“定生喜乐”，多舒服啊，对不对？到了上地，进一层楼，“欲穷千里目，更上一层楼”，回头一看，“呵，这个穷小子得宝，有什么喜的嘛？”给千万富翁一看，“呵，赚了三百万，你看他疯得那么高兴，这个穷小子！”一看，没有什么可喜的。

所以，自己再进一步了，回头一看，“喜”、“乐”两种变成“灾患”了，也是欲了。所以，“离喜第三静虑摄持其心”，到了三禅以上的境界，“第二静虑”，第二禅已经离开了“寻伺”。那么，到了第三禅，喜、乐等等又丢掉了，结果又“舍”，因为这“二法能扰乱心”，也使你的心不得清净三禅的妙乐与二禅是乐并不相同。

可是，理由听懂了，不要说大话，万一有个同学用功，到了离喜，“那又算什么呢？那还是二障啊。”就怕教理学通了的时候，专门拿教理去量人家，拿一个圣人尺度去量人家，这个也不是圣人，那个也不是圣人——不晓得自己是什么人。可是你看，一般学佛、学宗教的人——不但是佛教，每个宗教徒……懂了一点宗教教理，看人家都是不对的，都是魔鬼。他拿一个圣人的尺子专门量人家，“哟，不够，差一点……这个家伙，差得远了！”他从来没有这样量量看，这样一量啊，晓得自己鼻尖都不够。所以要返照，懂了这些，不要去量人家，这是教你们自修的，不要去批评人。那么再说下去：

“初静虑中有寻伺故，令无间舍，不自在转；第二静虑由有喜故，令无间舍，不自在转。” 初禅的境界，因为还用心嘛，还要用力，有寻有伺，所以，“无间舍不自在转”，随时随地没有间断地能够丢、放得下来，做不到，不自在。有时候放不下，放也放不下，提也提不起，初修行是不是这样？有这个痛苦吧？没有啊？有啊，我看你没有点头，以为你到了四禅呢，哈哈。所以“无间舍不自在转”。

第二禅的境界呢，由于“有喜故”，心中还有喜乐，所以“令无间舍，不自在转”，还是有间断性、间歇性。

“是故此舍，初二静虑说名无有，由是因缘，修静虑者，第三静虑方名有舍。” 到第三禅才能够放下，放下什么？不是完全放下，喜乐的境界放下。

“由有舍故，如如安住所有正念，如是如是彼喜俱行想及作意，不复现行。” 到第三禅以上，可以“如如安住”，所有都在正念中，正知正念。“如是如是”，这样、这样，那个喜乐的心情，乃至于说，于禅定工夫到的那个“想及作意”，有意地作意那个境界……譬如说，我们现在要作意观想一个白骨，或者观想一幅……很用力地观起来，或者很用心……到那个时候啊，不需要作意了，它自然现前；而且现前还要打他，呵呵，就是佛来打佛，魔来打魔，请走开吧，不要了。因为要进入“圆满次第”，要进入空灵处，这个还要舍掉。

但是，你们观不起来，说：“那我何必多下工夫，我现在没有，正好舍嘛？”嗨，你不要吹牛了，哈哈，这不要吹牛了。

所以，工夫的次序是个科学性的，呆呆板板，一步一步，乐是乐、喜是喜，绝不同的。所以我经常感叹，中国的大乘佛法一流行，说大话的多得很，都是大舌头，吹大牛，说大话，都是认为自己了不起。可是，任何一点自己的不行，他就反省不到了。那么，我们要懂了这个，多照自己。

“若复于此第三静虑，不善修故，或时失念，彼喜俱行想及作意，时复现行，寻即速疾以慧通达，能正了知，随所生起，能不忍受，方便弃舍，除遣变吐，心住上舍。” 他说，如果到了二禅、三禅境界，你不好好把握，观照自心来修持，“不善修”，还有“失念”，这个正念的境界还会掉了，随时还会掉去。掉了，当然，你登报挂遗失嘛，登报挂遗失，整个找回来。这个时候还会掉。

“彼喜俱行想及作意”，这个时候，随时还会起来。要很快地以智慧的能力，拔开慧剑，“通达”这个，“能正了知”。“随所生起”，念头一起，这个喜乐一起等等，能够忍一下，把它切断，然后把它丢掉。等于我们吃菜吃了渣滓一样，“呸！”把它吐出来，不要了。“心住上舍”，一步一步放下，一步一步上进。

“是故说有正念正知，彼于尔时住如是舍，正念正知，亲近修习，多修习故，令心踊跃，俱行喜受便得除灭，离喜寂静，最极寂静。与喜相违心受生起，彼于尔时，色身”，这个父母所生的肉身， “意身”，乃至法身所起的意生身， “领纳受乐，及轻安乐，是故说言有身受乐。” 那么，最后这个身，也可以说它是意生身，但是，也离不开这个色身，色身上也有快感；意生身上的快感，也就是法身、化身的快乐，这个时候还是世间法的乐，还没有谈佛法。

所以，这个时候说“有身受乐”，虽然离不开这个肉身，但是有时并不一定完全在肉身上得乐，肉身也有乐，因乐而产生出来——当然，有些境界你们不懂了，拿世间法比方，譬如说男女两个相爱而产生乐感，三缘和合受胎，这个三缘当时都得乐。但是，得乐以后，这个色身受乐，三缘和合产生第二个生命的时候，这个第二个生命的感受又同这三缘没有关系了。可是，在当时的境界，不能说同这三缘的得乐没有关系，有关系。其道理是一个道理，所以，到这个时候，“色身、意身，领纳受乐”，自己感受，这是禅定之乐，发生无比的“轻安”，色身也轻安，意生身也轻安。所以，道家用两个字形容，“冲举”，就是飞升起来，人能够轻灵到这个程度！所以，道家叫神仙“陆地飞升”，因此“有身受乐”，这个“身”，法身、报身、化身都可以讲。

“第三静虑已下诸地，无如是乐，及无间舍”；换句话，这是三禅以上的境界，二禅、初禅还不到。

“第三静虑已上诸地，此无间舍虽复可得，而无有乐。” 第三禅以上，“无间舍”，永远都在放下、空的境界，虽然得到那个境界，没有乐，这个没有乐是相对性的，没有乐是苦吗？那不是苦，以世间的乐来讲，它已经超越了世间的乐，无法比拟了！那个境界告诉我们，也不可想象，人类的知识到那个程度才会知道。

“下地乐舍俱无有故，上地有舍而无乐故，是故说言，于是处所谓第三静虑。” “下地”，就是说，二禅同初禅，“乐舍俱无有故”，在初禅、二禅的放下、空的境界、那个快乐境界，不能想象三禅的那个境界。所以，三禅以上只有一切放下，“舍”就是布施，大乘叫做布施。《梵网经》第一条，就是舍心，大乘讲，就是空掉了，一切放开，一切放下！“上地”是有舍，没有乐，因为有个“乐”已经不放下了，对吧？有个喜，这个还要放下。那么，你有没有放下……那个境界无法讲，只告诉你个“舍”，一切都是舍开了。

拿现在的新文艺或者科学性的新文章：无限的开展！无限的开阔！那不能讲做是乐，不能讲做是喜，只能拿艺术的（形容）那美呀，好美呀！美得怎么美？美得没有美啊！没有米就有面了，哈，就是那个境界，得无比的乐。这是第三禅的境界。

“诸圣宣说，谓依于此，已得安住补特伽罗，具足舍念及以正知，住身受乐，第三静虑具足安住。言诸圣者，谓佛世尊及佛弟子。” 到了三禅以上的境界，虽然是世间定，跟出世间定有连带的关系了。“诸圣”，一切佛，诸佛菩萨，弘扬佛法就告诉我们这个，“谓”，说“依于此已得安住”，在这个境界上定住了。

所以，诸佛菩萨有时候可以请假不来，大阿罗汉不再到这个世间来，他躲到哪里去了？躲到那个境界里了，他躲个八万六千大劫、四千大劫，多少大劫都可以。但是你说，“那我们就是躲不掉啊，能够躲个一百年多好呢。”你要晓得，八万四千大劫在这个境界里头，“叭”（师弹指），也不过是这样一下，呵。所以，到菩萨境界，这个舍都不舍，那又不同了。但是不是理论，要工夫做到。

所以，“补特伽罗”，一切众生，一切有情，补特伽罗是一切有情众生，就是修行人了，“具足舍念以及正知”，要随时舍念清净，要随时在正知正见上修。“住身受乐”，……所以，禅定发不起来，你身都在痛苦中，这个四大乃至内脏，整个身没有发起乐。要“住身受乐”的境界，自然烦恼不起，自然是一切烦恼不动了，因为他有更高的价值换取了那些，所以“第三静虑具足安住”。

“言诸圣者”，怎么叫“圣者”呢？一般圣者告诉我们——那么，这里用“圣者”，其它宗教，基督教也用“圣者”，这里所谓什么叫“圣者”，就是讲“佛世尊”以及佛的一班大弟子们，证大阿罗汉道的大弟子们，这些都称为“圣者”。

下课吧，多两分钟休息了。

# 南师讲《瑜伽师地论》第三十六讲

“复次此中对治种类势相似故。略不宣说乐断对治。但说对治所作乐断。何等名为此中对治。所谓舍念及以正知。由即于此数修习故。便能弃舍令不出离第三静虑。第三静虑地中胜乐。是故说言由乐断故。修静虑者即于尔时所有苦乐皆得超越。由是因缘若先所断若今所断。总集说言乐断苦断。先喜忧没。谓入第四静虑定时乐受断故。入第二静虑定时苦受断故。入第三静虑定时喜受没故。入初静虑定时忧受没故。今于此中且约苦乐二受断故。说有所余非苦乐受。是故说言彼于尔时不苦不乐。从初静虑一切下地灾患已断。谓寻伺喜乐入息出息。由彼断故此中舍念清净鲜白。由是因缘正入第四静虑定时心住无动。一切动乱皆悉远离。是故说言舍念清净。第四等言如前所说初静虑等。应知其相。复次以于虚空起胜解故。所有青黄赤白等。相应显色想。由不显现故。及厌离欲故。皆能超越。是故说言色想出过故。由不显现超越彼想以为因故。所有种种众多品类。因诸显色和合积集。有障碍想皆得除遣。是故说言有对想灭没故。由远离彼想以为因故。所有于彼种种聚中差别想转。谓饮食瓶衣乘庄严具城舍军园山林等想。于是一切不作意转。是故说言种种想不作意故。”（三十三卷）

（同学：各位同学，各位同参，我把自己的心得跟大家报告一下。去年，……我记得是前年年底，老师特别招我们到台北来听《禅秘要法》，不净观、白骨观的这种修行方法，总共有三十多种的修行方法。当时，我有一种抗拒感，我是修禅嘛，我觉得空观很好嘛，那是多余的，就很讨厌。当时被老师骂、被老师呵斥。

经过一两年以来，我自己在持空观以外，慢慢从白骨观下手，真是用起来才感觉，受用的话还是白骨观。老师曾经跟我们讲过，要想修报身的话，非得从不净观和白骨观才能转化得了。我们见地上，像禅宗的方法可以成就我们的法身，报身非得要不净观、白骨观。

所以，我请求老师再为我们讲《禅秘要法》。老师说：好啊，我给你们讲可以啊，但是，你们要找一个像《论语别裁》那样记录清楚的人来整理的话，那我可以讲。他说：最起码找两位……刚才老师提出说，像张教授或张主任，若能够肯帮忙记录或者还可以。刚才我们跟张教授说，他一口答应就下来了，所以我很高兴。希望把《禅秘要法》重新再讲一次……乃至说，能够给更多人很大的利益。

这个《禅秘要法》的秘密……呵呵……对目前我个人来讲，不是很大的受用，还希望重新能够起随喜的心理，乃至说，重要的是以研究的心理修行善法，这样，大家得利益的话，我们修持能够上进的话，才是老师真正的高兴。）

你的讲话……（掌声），你听不见，我也同你一样听不见他讲的话，你请坐，我补充他的话。他讲的话，报告得不清楚，关于这个《禅秘要法》，他自己跟我讲过，到今天为止三次了，我没有答应讲，因为很烦，我已经给你们讲过了，还要讲？他是说为大家种种等等，那么，他自己也沾点边啦，那个时候不好好听，现在晓得可惜了。过去有录音，录音也都被好多人转录，（原带）已经不清楚了，不（能转）录了。

那么，刚刚第一堂下课的时候，我还是没有答应，他说我答应了（众声）……我说有一个条件……好啰嗦，讲了好多次。讲《禅秘要法》，除非你找两三个人，像《论语别裁》一样，一次能够记录下来，我就给你讲。“好啊，我们记录啊。”你们记录？我说：行吗？勉勉强强，张主任、张教授他们两位还是试试看呢，你要晓得，像《论语别裁》那么一个记录下来，现在是多少年来……真是不容易啊！

你看，有些人会做“录音带”，一个字不漏地记下来，记下来并没有用的，那要经过制造、修改，修改有时候是七、八道工夫啊。所以，能够记录下来就有用，谈何容易啊！他们都是没有吃过这一行饭，不知道啊。所以，《论语别裁》那个样子记下来，我是非常佩服他。那当然，加上《论语别裁》本身的记录完了以后，还又加上五、六道，五、六个人的动笔的修改，修改了又修改，这个记录很不容易啊！你们看着眼高手低，觉得自己学问满肚子……就是这一个能力、工具，看到是个记录的人才，很难找到第二个人。像我当年讲《论语别裁》，讲了一两年，这个礼拜讲完的，他下个礼拜来听讲的时候，这个礼拜的记录稿就交给我了。你想想，有七天嘛，并不难——你要晓得，他还在做事，很难哦。所以，你们能做到这个程度，我说，答应可以讲讲。

他说到风，雨就来了，我也答应了，他们的记录也成功了。你们答应记录的要慎重考虑，做到了，可以给你们再讲一遍，你们做不到啊……记录还要动脑筋的，还要编排过的。记录下来的，要给人家看得懂，要很大的一个本事啊！老实讲，叫我吃这碗饭，你给我五万块钱一个月我还不敢做，我还没有这个本事；给我十万块钱一个月，为了钱的关系，也许我的本事就来了，我可以给你们做记录。你们两个钟头讲下来，我三天以内就交卷给你，十万块钱一个月，你们请我做，我专门给你们做记录，还可以替你补充，万一一章漏了，还可以给你补充。这个事情、工作不好做啊。

所以，我替你报告清楚，也补充你的意思——并没有说答应了，也并没有说他们两位说记录，好像记录就成功了。还再考虑考虑，你们商量一下看看，礼拜三再做决定，好不好？并没有说答应，说到风，雨就来了，呵。《禅秘要法》三十六步工夫，要一点一点来。我们现在不管了，现在还是《瑜伽师地论》。

“复次此中对治种类势相似故，略不宣说乐断对治，但说对治所作乐断。” 他说，所谓“对治”法门，佛法的一切都是对治法门，什么叫对治法门？就是古人禅宗祖师讲，“佛说一切法，为度一切心；我无一切心，何用一切法”，所以，八万四千法门都属于“对治”，对治就是对症下药；拿教育方面来讲，对机施教；教理来讲，统统是对治法，医治毛病的。这个对治的关系搞清楚了。“复次此中对治种类势相似故”，大部分，在表面上看起来，那个形式都差不多。现在大概不讲，“乐断对治”，乐于断除一切烦恼的对治法不讲，“但说对治所作乐断”，就是用对治法的结果，所发生得到法喜的快乐，能断一切烦恼。

“何等名为此中对治？所谓舍念及以正知”，你看，小乘、大乘都一样，《梵网经》第二条，学菩萨道，菩萨戒第二条讲舍，舍行。小乘要想证个声闻果，为佛弟子，谈何容易！佛的十大弟子是声闻众啊，千二百五十人都是声闻众，谈何容易啊，能够随时舍念清净，舍念以后不是不知，“正知”如如，正知正见。

“由即于此数修习故”，随时修舍。舍，就是后来到了中国禅宗的放下，以及随时提起正念，“数修习故”， “便能弃舍，令不出离第三静虑。” 第三禅。

“第三静虑地中胜乐，是故说言由乐断故。修静虑者，即于尔时所有苦乐皆得超越。” 就是说，要修舍心，正念正知，到了第三禅的境界，第三禅“离喜得乐”，那个乐是“胜乐”——只好拿世间法的这个“乐”字来比方，它的境界不是世间的这个乐。这个时候，自然能够断一切烦恼，哪一种烦恼呢？所谓烦恼的因、烦恼的事等等，都断了，“修静虑者，即于尔时所有苦乐皆得超越”，不苦也不乐，是至乐、“胜乐”。

“由是因缘，若先所断，若今所断，总集说言乐断苦断，先喜忧没（mò），谓入第四静虑定时，乐受断故。入第二静虑定时，苦受断故；入第三静虑定时，喜受没故；入初静虑定时，忧受没故。今于此中，且约苦乐二受断故，说有所余非苦乐受，是故说言，彼于尔时不苦不乐。” 你看这一段翻译的，要读很麻烦，翘起来的——其实讲得很清楚，修定的人，到第三禅，所有苦乐统统都超越了，进入第四静虑的境界，第四禅的境界。

从第四禅的境界，随时随地，也可以故意入到下定来，下界的定，进入第二静虑定的境界；由第二定的境界也可以又超升到第三定的境界；乃至于由第三定可以自由进入初定的境界。那么，随时可以变动，所以，于一切定，还不能说皆得自在，比较能够自在。

那么，总而言之，在这个境界，身体的感受上，心理的感受上，心理的喜乐上，这两种状态随时要切断就切断了，随时要进入哪个境界，就享受哪个境界的生活，所以，叫做不苦不乐。

“从初静虑，一切下地灾患已断，谓寻伺、喜乐、入息、出息，由彼断故，此中舍念清净鲜白，由是因缘，正入第四静虑定时，心住无动，一切动乱皆悉远离，是故说言舍念清净。” 由初禅开始，“下地灾患已断”，初禅以下还是在欲界，欲界所发生的灾患已经没有了。但是，初禅有没有灾难呢？有灾难，譬如地球要坏了，大劫来了，第一个是水灾……譬如地球的冰山化了，变成冰河时期，这个算是地球坏吗？不算，这还是小劫；大劫，整个的地球化成水，永没。到达二禅以上才避了这个灾难，初禅以上逃不开这个灾难，初禅天的天人一样的坏掉。

等于最近报道的意大利的地震，那些最高楼的房子都是那么摇啊，地下当下就“哗”裂开了，人、房子都掉下去了，这个是地球上明显的小灾难。到地球坏了，这个水灾可以到初禅天的境界，这是一大三灾八难。火可以烧到初禅天的境界

那么，然后又是空劫了，没有地球；然后经过二十小劫，又形成了这个地球，那么，地球又活了多少万亿年不知道，就是存在成、住、坏、二十劫，到了空劫第二次来了以后，火灾，二禅的境界都抵不住，火灾烧掉了，烧到二禅水淹到二禅天——二禅天，“三禅天人表”看清楚哦。那么，假设地球这个翻身下来，到了第三灾就是风灾，起来的时候三禅都靠不住，飘浮，被风吹垮了，业风所飘。四禅没有，除了舍念清净。

那么，同做工夫也一样。我们所谓得不到初禅，假定得到了初禅的境界……譬如说，忽然身上的精气不能化的时候，男性的那个欲念突然地大动；女性也一样，一样的漏丹，初禅的境界一下垮掉了，水灾火灾。等到达了很好的二禅境界，有时候心念的欲火——那不是欲火，心念的嗔火一动，水淹二禅，都把你沉没下去了，烧化了，反正是堕落下去了，照样的六道轮回、地狱众生。到三禅境界气动，气脉没有调顺，一样把你毁掉这是风灾。只有到四禅境界，才舍念清净加上佛法的慧观，可以证到初步的有余依涅槃的寂静之乐，才可以脱开三灾八难。

所以，“跳出三界外，不在五行中”——那么简单的修持，打几天坐，懂一点佛学，尤其你们的佛学，半吊子还不够呢，半吊子还有个半吊子，小吊子都没有，那怎么行！就是说，大家要把这个理搞透，这个思想搞清楚。

那么，这个三灾八难到几禅的资料在哪里？本书就有，本书上地里，第一卷“意地”里都有，一个意识包含了三界，三千大千世界所有都在意识境界里，意识地，凡夫境界里。所以资料，你们看到，这一百卷的《瑜伽师地论》，你研究完了，出去做大大的法师了，大字下面还加一点，做太太法师了，那大得很！这就是最好的佛学概论！好，现在再说下去。

所以，这里讲舍念清净，从初禅，下地的灾患已经断了。就是说，照《瑜伽师地论》上要求、所讲的初禅标准是严谨的，很高了。“谓寻伺”，跳动的心理妄念没有了，“喜乐”境界到达，“入息出息”，轻轻的，可以控制了，在密宗是修到宝瓶气，在道家是修到呼吸可以完全闭住了。等于现在瑜珈术的人，世间法瑜珈术修到最高层，也可以把他钉在棺材里头，埋在地下，他说几天几天挖出来，还是活的，他又醒过来。嘴巴的呼吸停止了，在道家叫做“龟息”。

你抓一只乌龟，把它压在桌子底下，把它放在那里，一百年它也死不了，它没得吃……但是你观察它，我仔细地试验观察过，乌龟压在那里什么都没得吃，它慢慢、慢慢，很久地把头伸出来，拿耳朵去听，还听到它在吸气，很仔细听，很长地吸一口，然后乌龟的头跟尾巴都缩起来。很久的时间，它来呼吸一下，它靠气息一出一入，就把生命维持住了。所以，你压它个几百年、几千年，它也死不了。所谓“龟息绵绵”，出入息到这个境界。

“由彼断故，此中舍念清净鲜白”，换句话，出入息真停止了，杂念不动了，念跟息是连着。所以，念头越乱，呼吸越多、越粗了。你们试试看，不然把鼻子捏着，闭它一下，气闷得你都来不及想了。所以，出入息有这个道理。“由彼断故，此中舍念清净鲜白”，境清明，干净了。“由是因缘，正入第四静虑”，心住在一切不动，要想达到妄念不动，“息”，呼吸往来自然不动。

所以，真正入定的人同死的人一样，真正到了三禅以上的定，你拿灯草、拿鸡毛放在鼻子上，不会动了；取一根头发来放在他这里，不会吹动了，鼻子的呼吸完全静止了，杂念一定是静止了，舍念清净了，这是很好的一个考验。

你们自己有时候感觉到：诶，有时候我好想呼吸停止了……你看看，你把它捏着看看有几秒钟，拿个秒表摆在那里看看，三秒钟你就受不了，脸就涨红了。这样捏断试一试，要修定做到出入息静，念也清净，两个相互为用。

“由彼断故，此中舍念清净鲜白，由是因缘，正入第四静虑”，“一切动乱皆悉远离”，不动，所以“舍念清净”。

“第四等言，如前所说初静虑等，应知其相。” 就是说，初禅、二禅一直到四禅，每一个境界的情况、相状，你要知道。

“复次以于虚空起胜解故，所有青黄赤白等相，应显色想；由不显现故，及厌离欲故，皆能超越，是故说言色想出过故。由不显现，超越彼想以为因故，所有种种众多品类，因诸显色和合积集，有障碍想皆得除遣，是故说言有对想灭没故，由远离彼想以为因故。” 所以，到这个定的境界……所谓怎么叫虚空呢？你们注意啊，你们现在打坐，有时候闭着眼睛也觉得有点虚空境界，有没有虚空之相？对，一定有，而且虚空还看得到，你们的虚空是灰扑扑的，对吧？灰扑扑的，或者灰蒙蒙的，有色相，不是青的、黄的、赤的、白的。我们眼睛看物理世界虚空有色相，对不对？你仔细研究，有没有色相？这就是虚空，物理的虚空。换句话，你们打坐到达那个虚空境界……你这个虚空还是物理的虚空，有色相，“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色”，那个境界非这个境界。所以，你还住在色相物理空的境界，所以还有美感，青黄赤白各种颜色，还有色相，非真正之虚空。舍念的虚空，是真正虚空定的虚空，连这个色相都舍掉了。

因舍念了，到达了虚空境界，了不可得，一切色相皆空。所以，色蕴空了，五蕴里的色蕴空了，住在虚空境，那么，所有的妄想一切对我没有了。

“所有于彼种种聚中差别想转，谓饮食、瓶、衣、乘、庄严具、城舍、军、园、山林等想，于是一切不作意转，是故说言种种想不作意故。” 所以，为什么我们有许多人喜欢住山林里修啊？你说他好（hào）不好色啊？（同学：好色。）对呀，“啊，这个风景清幽啊！这个好美呀！”你不知道，他是欲，更好（hào）色，当然，好的不同，他不是好男色，也不是好女色，他好山林之色。看到一片花、一个流水，“你看啊，那个松风啊，那个江上树风清啊，多美啊！”他已经自己困在里头不知道，诚然没有脱离色相。

真脱离色相的人，坐在热闹的地方、坐在牛栏狗屎里、坐在山林中——一样，没有分别，不是不动心，知道是臭的，可是没有关系。

所以，我当年跟我老师一路从峨眉山下来，他说：“陪我陪我，到重庆。”从成都到重庆，那个时候，等于现在到美国一样——到美国还舒服啊，坐在飞机上，虽然挤一点，还可以睡，二十个钟头，一醒就到了。

那个时候是站呐，找个位置给老师坐，自己站两天，那个汽车上，哎！那真是……我想发明一个东西，那个东西能够小便大便，站在那里一接就屙走了，一定很卖钱。不敢离开小便，离开了就没有位置了，憋得很，痛苦得很，两天都在那里。

所以到了晚上，第一天晚上住在旅馆里，那么，四川人爱喝茶，晚上，袁老师：“喝杯茶吧。”“好啊。”往茶馆一坐，他就看看我，把胡子一捋，“哎，怀瑾啊，我问你：你怎么样？这个时候，今天下来，同在峨眉山上，一样、两样？”

我说：“哎呀，先生啊——我们那时不叫老师。哎呀，你问这个问题……哎，我没有觉得两样啊！怎么搞得，我麻木了？我觉得就与在峨眉山上一样的清净啊！”

“嗯，我相信！嗯，我相信！你会这样。”

我说：“这个有什么稀奇啊？”

“嘿！不是稀奇那才稀奇呢！”

都一样，没有什么，哪个境界都一样。

哦，这里很乱！还要找个山上，山上很清净……昨天你们游玩了，有个人会看风水的，已经告诉我了，什么什么地方都去看过，“哦，那个地方……”我说“怎么样？你画个图给我看。”“老师，你看怎么样？”我说你的判断呢？……只有一分灵气，四分妖气，六分鬼气。这个地方怎么行啊，表面上看……

“除遣如是有色有对种种想已。起无边相虚空胜解。是故说言入无边空。由已超过近分加行究竟作意。入上根本加行究竟果作意定。是故说言空无边处具足安住。当知此中依于近分乃至未入上根本定。唯缘虚空。若已得入上根本定。亦缘虚空。亦缘自地所有诸蕴。又近分中亦缘下地所有诸蕴。复次若由此识于无边空发起胜解。当知此识无边空相胜解相应。若有欲入识无边处。先舍虚空无边处想。即于彼识次起无边行相胜解。”

“复次依静虑等当知能入二无心定。一者无想定。二者灭尽定。无想定者。唯诸异生由弃背想作意方便能入。灭尽定者。唯诸圣者由止息想受作意方便能入。如是二定。由二作意方便能入。谓无想定。由弃背想作意以为上首。勤修加行渐次能入。若灭尽定。由从非想非非想处。欲求上进暂时止息所缘作意以为上首。勤修加行渐次能入。若诸异生作如是念。诸想如病诸想如痈诸想如箭。唯有无想寂静微妙摄受。如是背想作意。于所生起一切想中。精勤修习不念作意。由此修习为因缘故。加行道中是有心位。入定无间心不复转。如是出离想作意。为先已离遍净贪未离广果贪。诸心心法灭。是名无想定。由是方便证得此定。若诸圣者已得非想非非想处。复欲暂时住寂静住。从非有想非无想处心求上进。心上进时求上所缘竟无所得。无所得故灭而不转。如是有学已离无所有处贪。或阿罗汉求暂住想作意。为先诸心心法灭。是名灭尽定。由是方便证得此定。复次依止静虑发五通等。云何能发。谓静虑者。已得根本清净静虑。即以如是清净静虑为所依止。于五通增上正法。听闻受持令善究竟。谓于神境通。宿住通。天耳通。死生智通。心差别通等。作意思惟。复由定地所起作意。了知于义了知于法。由了知义了知法故。如是如是修治其心。由此修习多修习故。有时有分发生修果五神通等。又即如是了知于义了知于法。为欲引发诸神通等修十二想。何等十二。一轻举想。二柔软想。三空界想。四身心符顺想。五胜解想。六先所受行次第随念想。七种种品类集会音声想。八光明色相想。九烦恼所作色变异想。十解脱想。十一胜处想。十二遍处想。”（三十三卷）

……这个地方是有妖气、有鬼气，不过，有一点点灵气，还不错了。所以，你要做到妖气、鬼气的地方也变成莲花极乐世界，差不多了。

要怎么做到呢？破了色阴，就是真虚空境界。所以这里告诉我们，你们所了解的虚空，还是有色相的，已经不是了，这叫做“有色”，就“有对”，就相对，爱美的境界就不是了。

“除遣如是有色有对种种想已，起无边相虚空胜解，是故说言入无边空定。” 这个叫“无边空”。所以，大家现在打坐，眼睛闭着，偶然还觉得有一点空空的，这是很有“边”的，你们那个空大概比复兴大厦的“空”还要小一点，这是有边的，有多大呢？大概有烧饼那么大的一个空，哈，掺有烧饼的色相，里头还有境界出来——都不是。

“由已超过近分加行究竟作意，入上根本加行究竟果作意定，是故说言空无边处具足安住。” 就是叫你认识清楚四禅八定，什么叫做“空无边处”定，没有色相，毕竟清净，空了。

“当知此中依于近分，乃至未入上根本定，唯缘虚空。若已得入上根本定，亦缘虚空，亦缘自地所有诸蕴。又近分中，亦缘下地所有诸蕴。” 就是说，入到了空定，一步一步上进，在虚空里头，“亦缘自地所有诸蕴”，也可以回转来住在诸蕴中，包括下面的色、受、想、行、识。所以，这一点他讲得很短，不详细给我们讲，一般人很难到达，大概的原则告诉我们了。

“复次若由此识于无边空发起胜解，当知此识，无边空相胜解相应。若有欲入识无边处，先舍虚空无边处想，即于彼识次起无边行相胜解。” 跳过去了。

由空无边处定、识无边处定、无所有处定，一直到非想非非想处定境界——下面这四定，简单明了，只讲一种定的原则，下面就跳了，大概的原理懂了，到那个境界里头，下面四步的工夫你自己会清楚。

下面的四定，你们自己去研究，下一栏不讲了。只讲两种……跳过来，469页。

“复次依静虑等，当知能入二无心定。” 你禅定修到了，应该了解，可以证到两种“无心定”的境界。

“一者无想定，二者灭尽定。” 这两种定都是无心定的境界，大原则属于无心定。

“无想定者，唯诸异生，由弃背想作意，方便能入。” 他说，一切的“异生”，也可以说，一切众生里头的异人——我们小说写奇人、异人。也可以说是不同的人、不是人，不是人是什么？不是仙就是鬼、就是妖。换句话说，不是正道就是外道，可以做到无想定，这些都属于“异生”。“由弃背”，抛弃了，思想不要，硬是不准自己思想，由这个随时压制思想的“作意方便”，能够进入无想定。

但是要注意，无想定是外道定。可是你说：看不起外道定呀……哎，你查一查“三界天人表”里头，无想定已经是色界的上界，所以，生在外道天很不容易哦！你不要看无想定容易修到……没有想，这个身体可以变成化石站在那里，这个色身可以变成化石，不生不死。

所以，中国有许多女人“望夫石”，丈夫出门了，太太站着天天盼望。好几个地方都有望夫石，这个人就变成化石了，上古的时代。真的假的不管，理论上可能不可能？可能，她进入无想了，想丈夫，远远望，天天盼望，想痴了，没有思想了，慢慢身体也变成化石了。也是一种外道异生境界。

所以你注意，你说吃素啊、吃草啊、吃花啦，摘掉一棵花，你算不定是摘掉了一个无想定果位的一个生命，算不定咬一口青菜就是一个无想定的人变的。所以，“异生”境界。你要知道，这个是无想定。

怎么叫灭尽定呢？ “灭尽定者，唯诸圣者，由止息想受作意，方便能入。” 得道的佛弟子们、得道的罗汉、圣人，止掉，“止息”了什么呢？想、妄念、身体的感受，有意地把它控制住了，用这个方法，入灭尽定有各种的方便、各种的方法，可以进入这个定。

“如是二定，由二作意方便能入。” 这两种定，有两种“作意方便”，下面就是讲 “谓无想定，由弃背想作意以为上首。” “无想定”由放弃了思想“作意”而为第一个要点，“上首”。 “勤修加行，渐次能入。” 虽然压制了自己的思想，抛弃了自己的思想，随时一天变成傻瓜，没有想的境界，由这个作意——但是，只是这样做得到吗？没有，还要“勤修加行”，还要许多加工的方便，渐渐可以证入无想定。

那么灭尽定呢？ “若灭尽定，由从非想非非想处，欲求上进，暂时止息所缘作意以为上首。” 灭尽定是四禅八定最高的，阿罗汉境界。四禅八定最高是到了“非想非非想”——这几个字要解释得清楚啊，“非想”，不是想；不是想，不是没有想，“非非想”，不是像我们一般人所认为的没有思想的那个境界，它有一灵不昧，似知非知、非知似知，这样一个境界。由“非想非非想”的定，四禅八定的第八定境界，再求“上进”，“暂时止息所缘作意”，作为第一条件， “勤修加行”，还要修行方便， “渐次能入。” 进入“灭尽定”。

“若诸异生作如是念，诸想如病，诸想如痈，诸想如箭，唯有无想寂静微妙摄受，如是背想作意，于所生起一切想中，精勤修习不念作意，由此修习为因缘故，加行道中是有心位。” 注意，就是说，有人认为思想是个毛病，思想是个过患，所以，自己起心动念一想就害怕得不得了，生疮一样——抛弃，愿意把一切思想抛弃了，只想求一个清净，不思不想的清净境界。以这样的观念，所以，随时做到自己念头的清净，任何起心动念，一看到自己起心动念就厌恶、抛弃。由这样的修行，慢慢、慢慢，修持“不念作意”，不起念头，不动心，就是不动心了。那么，这种修行还是在修无想定的加行道中，那么它算哪一位呢？“有心位”，还不是无心位，怎么叫有心位？他心有意做到自己无想，不起思想，不动心。

所以，明朝有个理学家，他做到了不动心，学孟子的不动心，硬做到了。他有一次病了——以前我好像在关房里给你们讲过的。做到了不动心，病倒了，也不吃、也不屙、也不拉——“拉”者拉大便，“屙”者屙尿，把它分开了。大小便都不来，一身发冷，躺在床上，石头一样硬硬的，也没有死。他是做学问讲修养的，练习不动心。《明儒学案》有记载，你看儒家，儒家跟佛家一样，做工夫的。有一天夜里忽然做梦，看到一个老头子，相貌非凡，一问，他说：“哎，你病好一点没有？”他说：“好像这两天好一点。”那个老头子说：“我不问你这个身体的病，我问你心病啊？”他说“哎，我没有心病啊！”他说：“你怎么没有心病啊？你把心念压制得跟石头一样……”他说：“嘿，这个怎么是病啊？这就是学圣人不动心，正是我平生工夫得力之处啊！”这个老头骂他：“嗨，不动心是这个道理呀？！不动心……你晓得，此心是天机活泼泼的呀，你这样压制自己不动心，这个是假的呀！所以，你压制久了以后，不但心病，身也病，这就是毛病啊，你学问搞错了！”老头子骂他。他问这老头子：“你贵姓啊？”他说“你不要问，我是青城丈人。”不晓得是道家还是佛家中人。

他一听了这个话，自己吓得……那我平常十几年做工夫，都走错了路了！？自己一吓，出了一身冷汗，上面盖的两床被子都被冷汗湿透了，起床了。他才晓得此心天机活泼泼。

他有好几次遇见异人，了不起的几位道家、佛家，都碰到过，所以，他一生学问成就了。这个儒家、理学家最后也懂佛，最后成就了。死了以后，他还吩咐很多学生，写信告诉大家我几时死。学生来给他跪着，你多留一下好不好呢？他说：“好嘛，再留几天嘛。”留几天到时间了，“不留了，走了。”搬个椅子坐着，走了。

这里走了以后，譬如说在台湾跑掉了，别人在福建、安徽碰到他，“哎，老先生，你怎么在这？”“哎，我在这里玩玩。你回家嘛？回家给我带个信到家里，说有个东西放在哪里，你帮我告诉他们一下。”那个人跑到家里一讲……“他都死了……”他说“开玩笑了，我几时几时，哪一天……”两个一对呀，就是在这里死的一天，他在别的一省碰到。

所以，儒、释、道三家，功用到达了都一样。

这是讲无想定，所以，压制自心不起念，会变成那个境界，现在告诉你。那么，这个境界还属于“有心位”，还不能见到无心位，他有心做到无想。

“入定无间，心不复转，如是出离想作意为先，已离遍净贪，未离广果贪”，所以，他入这个无想定，“无间”，此心压制得不动了，“如是出离想作意”，因此，他跳出了思想的境界，不用“作意”了。那么，你把“三界天人表”拿来对。这样修行的最后功果呢，如果这个肉身坏了，他做几十年这个工夫，生在哪里？超过了遍净天，进入了广果天，无想天那个境界，也属于外道定。遍净天、广果天是天人境界，但是这个天人境界叫“遍净贪”、“广果贪”。

“诸心心法灭，是名无想定。” 一切本心起心动念都不起了，压下去了。

“由是方便证得此定。” 这叫无想定境界。

第二个呢， “若诸圣者，已得非想非非想处，复欲暂时住寂静住”，要想证到清净境界， “从非有想非无想处，心求上进，心上进时，求上所缘竟无所得，无所得故，灭而不转。” 超过了非想非非想境界，再向上走，说空吗？非空！非空吗？即空！一切自然切断。

“如是有学，已离无所有处贪。” 那么，这个已经离了无所有处天的定。

“或阿罗汉，求暂住想作意为先，诸心心法灭，是名灭尽定，由是方便证得此定。” 或者证得阿罗汉果的，对于人世间实在有点厌烦，不是不来，要请个长假，所以做到“心心法灭”，一切把它灭尽，暂时请假了，就是“灭尽定”。

“复次依止静虑发五通等。” 噢，你们听到神通高兴了，神通怎么来的？都要修定来的，依定发神通。

“云何能发？” 通怎么发呢？怎么叫“发”通，为什么讲发通呢？（同学……）对，自性本来有，把它开发出来。

“谓静虑者，已得根本清净静虑，即以如是清净静虑为所依止，于五通增上正法，听闻受持，令善究竟。” 还是只告诉你原则，方法没有给你泄露，方法要你去参了。他说，怎么样发通呢？得了定，已经得了“根本清净”定境界，在清净定的境界里头为根本，“于五通增上正法”，正法，慢慢去参，全部书里面，全部一百卷经典里头，反复研究完了，方法才漏给你了。但是，初浅的，在这里、在下段，都是给你提一点点，吊你一下，等于你们昨天爬山，吊孙主任一样，“还有三秒钟到了、三秒钟到了……”呵，吊一下，都是吊胃口的。其实，他在里头有告诉你，但要你一百卷书滚瓜烂熟以后，你会找出方法。

“于五通增上正法，听闻受持”，要得善知识、诸佛菩萨的教导，“令善究竟”，善于搞清楚，那么：

“谓于神境通、宿住通、天耳通、死生智通、心差别通等，作意思惟。” “死生智通”就是宿命通，几时死，前生是什么，都搞清楚了。“心差别通”即他心通。

“复由定地所起作意，了知于义，了知于法。由了知义，了知法故，如是如是修治其心，由此修习多修习故，有时有分，发生修果五神通等。” 还是要通理，通这个理，通这个方法，你才修到神通境界。

“又即如是了知于义，了知于法，为欲引发诸神通等，修十二想。” 你要飞升，神足通……

“何等十二？一轻举想”，坐在那里，你觉得自己身体坐在虚空，慢慢上去了。你不要想神经了，这个里头有方法的。“轻举想”，自己觉得坐在虚空，慢慢人就可以坐在虚空了。

“二柔软想”，我的骨节都软了软了，变棉花糖，会变成棉花糖。

“三空界想”，身空了，此身体空了，如虚空想。

“四身心符顺想”，身心合一，飞行自在。

“五胜解想”，智慧开发。

“六先所受行次第随念想”，过去宿命都想得起来，前生的事都追得回来。

“七种种品类集会音声想”，乃至鬼说话、魔说话，都把它听懂了，打听了。那么学外文，找个说法文的鬼来一教你，你法文就通了，自己沟通了；英文也一样，随便什么文字。

“八光明色相想”，身心内外一片光明。

“九烦恼所作色变异”，烦恼色相，诶，你要变一个漂亮的女的，你世界上找不到情人，你变一个女的，爱怎么样子，你随便变，就变一个站在你前面。乃至你到了以后啊，家里不用请下女，有客人来，你心念一想，变一个出来，就端茶出来了。道家、密宗都有这一套，变异色相想。你住在山上住茅蓬，马上晓得有人来了，不想人进来——因为你有神通了，有人来，不想让他进来，所以，老远山门外变一条老虎，就把他吓住不来了。

那么，如何做到呢？心风得自在，心气得自在合一，可以做到。

“十解脱想、十一胜处想、十二遍处想。”

怎么样叫你轻举想？下面都有，你们自己看去。你要天天观想，茶几也空了，墙壁也空了，然后，“砰”，人就进去了——不要把额头撞一个包包，哈，搞清楚。发虚空想，《禅密要法》里都讲要这样修。

可是，美国现在有一个人，就在那里表演，就会这样，坐在那，想想：“那个鼓跑过来。”鼓就到这里来；我这个茶杯，被他想想，“拿过去。”就到那个桌子上去。（起！敬礼！）

不要乱想啊，这段听是听了，不要乱搞，搞神经了，佛都救不了你。神通修不到，变神通的老二，神经。

（同学：《读者文摘》上讲念力，精神的念力……）对呀，就是这个地方来的……

# 南师讲《瑜伽师地论》第三十七讲

“轻举想者。谓由此想于身发起轻举胜解。如妒罗绵或如叠絮或似风轮。发起如是轻胜解已。由胜解作意于彼彼处飘转其身。谓从床上飘置几上。复从几上飘置床上。如是从床飘置草座。复从草座飘置于床。柔软想者。谓由此想于身发起柔软胜解。或如绵囊或如毛毳或如熟练。此柔软想长养摄受前轻举想。于摄受时。令轻举想增长广大。空界想者。谓由此想先于自身发起轻举柔软二胜解已。随所欲往若于中间有诸色聚能为障碍。尔时便起胜解作意。于彼色中作空胜解能无碍往。身心符顺想者。谓由此想或以其心符顺于身。或以其身符顺于心。由此令身转转轻举。转转柔软。转转堪任。转转光洁。随顺于心系属于心依心而转。”（三十三卷）

刚才，正在跟一位同学谈做人处事的道理。我们这里同学的服务……别的老师来，我不晓得是怎么的情形，据我看，你们的服务都很周到，到下面把手巾、茶都拿来，上课前早个二十分钟，自己赶紧跑下去拿来，任务都做好了。那么，二十分钟这个中间，我要喝茶，茶也找不到，手巾也找不到了。然后，下面的老同学也是这样，早早地拿，拿来了端好了以后，都做好了，自己跑来占位置，这个位置放本书不可以呀？还自己早早跑上来。

说别的老师来……，你们越长大越没有用了，脑筋怎么搞的？！做人做事都没有用，学什么佛啊！那学个糊涂佛，都学得糊里糊涂。所以，阿弥陀佛——阿迷糊涂！真是……《事师仪轨》看看嘛，学了半天了……大家出去都是为人师表的，在这里当学生的资格都不够，那不是笑话嘛，这是一件事。

还有，这次要讲《禅秘要法》，是详细地讲。第一，地点要在十一楼；第二，算不定这里下次讲完就讲，下个礼拜就讲了。你们拟的那个讲的办法，一切等等……不公开的，充其量就是真正要修持的人才听，而且真正修持的人——不要点头，还要拿供养，还要磕头。若对你们太方便了，就是轻了法，都没有用的，不管哪一个，到十一楼……

而且听的时候都是打坐听的，一坐就是坐两个钟头。坐得住去听，坐不住不要去听。也不要到处摆着录像机，摆着干什么？平常不留心，“哦，过后我再去听录音机。”你是机器听、耳朵听！妈妈给我们一个耳朵、脑筋，不好好听，靠机器，机器有用的呀！那弄个可以成佛开悟的机器多好，我们发明一个开悟机器，大家买来一插上，太阳穴上一插就开悟了，多好呢——都是搞空事，看到都烦的事。学佛是智慧之学，不是搞别的事情。

现在，无心定的两种，469页……无心定与无想定讲过了，现在讲修神通的方面，讲原则。

修神通有十二想，念过了。所谓“轻举想者”——我看，这些一念大家就懂了吧，不懂就问，我经常那么讲、经常那么说：不懂就问。但是，一念过去了，每一个人都懂，都不问的。然后，过后：“懂不懂啊？”“我都不懂。”当时也不问，都很奇怪的脑筋。

“轻举想者，谓由此想，于身发起轻举胜解，如妒罗绵，或如叠絮，或似风轮，发起如是轻胜解已，由胜解作意，于彼彼处，飘转其身，谓从床上飘置几上，复从几上飘置床上，如是从床飘置草座，复从草座飘置于床。” 这一段都懂了吧？懂了，就过去了。

“柔软想者，谓由此想，于身发起柔软胜解，或如绵囊，或如毛毳，或如熟练，此柔软想，长（zhǎng）养摄受前轻举想，于摄受时，令轻举想增长广大。” 也都懂了，懂不懂？跟你们说，不懂问，一个个……，看你的样子是明知不懂，不懂你就说我不懂，不会这样问啊？

（同学：老师请解释，“此柔软想，长养摄受”……）前面的你都懂吗？“轻举想”你讲一下看，都懂吗？你不要讲了，我随便抽一个人讲，你讲，\*\*师讲。

（\*\*师：“谓由此想，于身发起轻举胜解”，就是先这样想，先意念上作意想，然后发起这个轻举的胜解。“由胜解作意，于彼彼处，飘转其身”，然后就是胜解作意以后，就是想自己的身体做种种动作，然后从床上飘到桌子上，然后从桌子上飘到床上，或从床上飘到草座上，或从草座上再飘到床上，就是把自己身体想得跟飞腾的气一样，可以这样飘……）

后面有人有意见，后面的请你站起来，因为远一点。

（同学：请问老师，这个所谓“轻举想”，是在想呢，还是真的自己这样飘起来？）

是飘起来，人可以腾空地飞起来，就是修神通，就是说身可以凌空地飞起来。你们看武侠小说，“踏雪无痕”、“蜻蜓点水”啊，那还是“轻举”最初的。他说，最后修成功，人可以在空中走路，虚空中可以走路，叫“轻举”，身体举起来。

那么，刚才你听这位法师同学讲的，你同意不同意？你举手是……（同学：他讲话听不到。）噢，听不到，是，那边没有扩音器。

所以告诉你们要问，我每一次上课都说不懂的要问！那就是说，懂的不要问了，对不对？然后，大家听过了，一个一个都愣头愣脑，都没有懂，那看看有没有问题呀？都不问，这什么意思啊？现在的学生都那么乖，学校如此、到处也如此，又不懂，又不问，你不是浪费时间吗？！浪费我的时间——你们的时间没有关系，我的时间比你们重要。

\*\*师讲得都对，文字上的解释没有不对的，但是没有深入，所以叫你们问，看文字很容易看懂。

这都是修神通部分，“轻举”就是人飞空，你不是看佛殿里有些天女、飞空天女嘛，看到没有，都看过没有？画上的？（同学：我看过。）看过的点头嘛，不讲话……半天才点一下，我等了半天了。“轻举想”就是这个飞空。

一句话，“谓由此想，于身发起轻举胜解”，注意，懂了没有？我现在再重新一念，你看懂了没有？“于身发起轻举胜解”，这就又是密法了，不是你心里想，身抬不上去啊，你坐在这里想想看：我离开椅子，屁股抬上去，把我上升很高，头顶挂在天花板，行不行？（同学：不行。）对呀，所以“于身发起轻举胜解”，是作意来的，观想来的，但是，身上气脉不发起，起不了！懂了吧？所以，文字讲，神通是这样修，可是，这里头有方便法门，没有给你讲了。

“由此想，于身发起轻举胜解”，他不是说“于心”、“于意”，对不对？这要注意了，读佛经不能马虎，以为文字懂了，就以为看懂了。换句话，你这里就要打个问号，就要求法了，怎么样“于身发起轻举胜解”？当然，你没有得定以前，修这个也没有用，不过是告诉你这样。

那么，下面是“身”已经“发起”了轻举，再作“轻举”的“胜解”意，那么，把身体想成“妒罗绵”，“妒罗绵”是印度的一种棉花，很轻的棉花，比药用棉花还要轻。觉得自己的身体——并不是没有身啊，还是有这个身，不过，这个身体已经变成像“妒罗绵”一样，或“叠絮”，棉花叠拢来，又是棉花，比那个还要轻。或者把自己的身体想成——观念，观想成功变成一个气泡、一个气球，飘空了。或者是一阵风一样，“或似风轮”。能够“发起如是”，这个样子的轻，这就叫轻功了，变成这样轻功的“胜解已”，已经做到了。做到了怎么样呢？下面有个观念，要“身发起”，注意了，听到了啊，要身发起。能够做到这样“轻胜解已”，那么，由于胜解的作意，然后先是把自己的身体变成那么轻灵，飘起来了。

经过禅定，先得轻安、得喜乐舍念清净，再进步到这里。得到四禅八定，不一定有神通，有些得了道的罗汉没有神通，道是道，神通是神通。有些罗汉有道也有神通，这个神通是报得，前生多生多世已经有神通的修习成果，他一得了定，本身就起神通了，是“报通”，不要修的。但是修过没有？前生多世修过了，所以这一生得报通。有一些人要“修通”，道得了，定也得了，这一生必须还要开始修这个，这是修的方法——修方法的原则，刚才给你们讲过，这都是原则，这样修的。

那么，把身体修到了柔软，如棉花一样，到了这个境界——平常给你们讲过，这个境界，他如果作这个作意成功了，你摸他的身体软如啊，身体真像没有骨头了，真是这样；就是有骨头的感觉，骨头也像棉花一样软。那么，到这个样子，再来第二步的修炼，好像自己坐在这里的座位里，一想，跑到窗子边的那个凳子去，站都不要站起来，意念一想，这个身体像一个棉花一样飞过去了，气球一样飘过去了，就坐在那里了。那么，然后说：我到这里玩玩，就坐到这里来，打坐盘腿不要放也可以，两个脚站着也可以，想到哪里就在那里。“草座”就是蒲团，要飘到蒲团，飞到床上也可以。

这是第一个轻举想的修法，但只是讲原则啊，方法在哪里？方法的秘密在哪里？方法的秘密也在当中“于身发起轻举胜解”，懂了没有？“身”，把报身修成这样。也是唯心所造，不是不唯心所造的。

但是，讲理论，佛法是唯心所造，可你现在把身体软化都软不了啊，胖变瘦，想瘦都瘦不起来，变白骨变得了吗？都观不起来！然后，噢，神通这样修，你一天坐在那里：哎呀，飘起来、飘起来——那不想成神经才怪呢，那会想成神经的。因为你身的气脉没有修成，身的气脉修成谈何容易啊！修定业没有成功，还妄想修神通，怎么可能？

那么，第二个是“柔软想”。跟着“身发起”，还是“身”，“于身发起柔软胜解”，不是普通啊，是“胜解”——这两条还没有吩咐你。“于身发起胜解”，胜解不是作意，作意在后面，你知道吗？胜解是理入，道理，最高的道理要把它研究清楚。乃至像所谓白骨观，中医的生理、西医的生理，每个骨节、每个细胞都观清楚了……为什么我的身体……譬如这里耳朵聋，就是不得胜解，耳朵聋了嘛。耳朵有耳膜，有听膜，每个部位搞清楚，它为什么聋？打起坐来一定、一感觉：噢，什么原因，然后我用气，或者地、水、火、风什么观想可以把它打通而且也真把它打通了——这个理论，要研究清楚，叫胜解，“胜”，最好的见解。所以，修不是盲修瞎练的，身体的胜解先要了解。

柔软想也是这样，“于身发起柔软胜解”，那么然后呢，得了这个理了，理通了，修自己“或如绵囊”，把身体变成一个丝织品，只有一张皮，里头都没有了；或者像一个毛毯那么软、像棉花那么软；或者“如熟练”，熟练就是绸子，练是跟绸子一样，丝、绸、练。

你们年轻没有看到了，我们老一辈子都晓得，“练”是古代的丝织品，很薄、很薄，裱画用的那个就是练绢；画画的那个也是练，比绢还要薄。丝织品有纺、有绸子、有锦缎、有绢、有练，练是最薄薄一层，非常薄。那么，生的练还硬一点，要熟练，那个丝做熟了，那个熟练软的这样。这个身体为什么要修炼“柔软想”呢？“此柔软想”，武侠小说讲就是缩骨功了，呵，练到这样，小小的一个门缝，你手一进去就进去了。

你不是看到，佛涅槃了以后，他的兄弟阿难还没有开悟，所以，五百罗汉结集了，要阿难来才讲得出来啊，佛说的法都记在他脑袋里，非他说不可。但是迦叶尊者，佛的禅宗祖师，得法、传心法的祖师当主席，五百罗汉都得了道，阿难没有悟道，迦叶说：“赶出去，关门，你没有资格上台说法，但是要等你说啊。”阿难着急了，“你开悟了再进来。”不然没有资格，五百罗汉大家入定了，等他。他在外面哭得不得了，也晓得非他来，他记忆力最好，每一句话……，可是，他没有悟道。所以七天，阿难悟道了，就敲门了，告诉迦叶尊者：“哎，我开悟了！可以进来说法。”迦叶尊者说：“你进来呀。”进来了，门都没有开，佛经的记载。

“柔软想”，就是一个缝就进来了，这是柔软想，有缝就进来。还有空想，根本也不要缝，山河墙壁没有障碍就进去了。所以阿难进来，五百罗汉就开始恭喜他，悟道了嘛，可以说法、结集，说出来话不会错了，因为他自己求证过了。所以，柔软想是这个道理。

他说，“柔软想”到这个程度，“此柔软想”是“长养摄受前轻举想”，因为要升飞起来，同时也要柔软。“长养”是帮助那个轻举飞空的那个工夫更好，保养它，使他飞空的工夫更长大，刚才\*\*问过，听懂了吧？长养是这个意思。

再说一句笑话，你会飞空，如果没有柔软想，万一空中掉下来不是打破了？！哈，因为柔软了，掉下来打不破嘛，棉花掉在地上没有关系了。所以“此柔软想，长养摄受前轻举想”。所以，修到第二个“柔软想”的时候，“摄受”的时候，使“轻举想”，使前面那个轻举飞得越高了。

当然，普通你修到这样，多半还在地球的内在飞，要飞出地球以外，要另外修过。这同到太空的物理道理一样，超过地壳以外，那个游离层天，电子一脱开了，任何肉体都化了，没有影了。过去中国叫做什么呢？叫做“罡”（gāng）碰到罡风、罡气就完了，骨头的影子都没有了。不是烧化，烧化还有点，人碰到罡气就是完全没有了。

你们现在爬到最高的山，一缺氧气就不得了！空军里学过飞行的知道，到了最高空，只要一秒钟没有氧气，头发统统脱光了！那就是“须发自落”，马上出家了，胡子都掉光了，一秒、两秒钟以内没有氧气。再过一下就完了，这些都毁掉了，我们人是完全靠空气。

你要飞过地球以外的话，另外一套工夫了，要真神通！这都是事实啊，佛经是讲求证的，平常讲什么性空啊、缘起啊，你去起吧，你起不了,呵，你去空也空不了。

所以，“此柔软想，长养摄受前轻举想，于摄受时，令轻举想增长广大”，所以，我为什么叫你们……，譬如刚才\*\*师讲的，都对，出去作法师都有资格了，不是开你们玩笑，真的。对于现在一般的法师来讲——过去的法师也不过如此，叫做依文解义，根据文字解释就是了。修佛法不能根据文字解释哦，佛法是记录，告诉你怎么修持，佛当场的讲话，你要听懂才知道如何去修。

第三， “空界想者，谓由此想，先于自身发起轻举柔软二胜解已，随所欲往，若于中间有诸色聚能为障碍，尔时便起胜解作意，于彼色中作空胜解，能无碍往。” “空界”，刚才讲过，山河、墙壁，山、水都没有障碍——那你要修到这个样子，要到地球中心，到龙宫去玩玩，你就下去了，水也没有障碍，火也障碍不了，墙壁、山也障碍不了。那么，就是刚才提到的，阿难悟道了以后，迦叶尊者等五百罗汉说“进来！”门都锁着、关着，他进来了。“好！”答应一声进来了，进来就上台说法，“如是我闻”，我当时听到佛是这样说的，什么什么的……“如是我闻”是阿难说的，每本经……我当时是听佛这样说的，讲完了以后，大家记录下来，问五百罗汉：“有没有错？”大家说：“没有错，对的！是这么说的，同意。”这个记录下来就是佛经。所以叫第一次结集，把佛经记录，是阿难说出来的，因此，每部经上都加“如是我闻”，“如是”就是这样；“我闻”，我当时听到佛这样说的。

你看，这个空想就是这个想，但是，他现在是“空界想”，就是把四大地、水、火、风，物理世界的障碍去掉了。

修到这个神通，“此想”，必须要“先于自身”，注意，都是这个“身”哦，所以你们讲经，都把这个要点脱过去了。所以我在考验你们读书留意不留意，读佛经更要留意！

“先于此身发起”前面“轻举柔软”两个胜解，理论同工夫做到了……有时候我摸摸你们身上，我手随时碰到你们，抓一抓、摸一摸---硬得不得了哦！哎呀，一大块！嘿，大块文章，那真是一大块，重得不得了，粗重就是业力嘛，笨得不得了！骨节又笨、脑筋又笨，就是业力重。

所以，因这个“轻举柔软二胜解已”，自身发起了前面两个条件，那么，“随所欲往”，你想：我现在到阿里山的中间去看一下——山的里头，不是爬山，钻到山的肚子里头去看一看，或者里头有颗金刚钻，你进去就把它抓出来，当然，修到这个时候，不想在里头抓，黄金也不想抓啊，进去玩玩就玩玩了。“随所欲往若于中间”，你譬如说到这个阿里山的中间，你钻进去，噢，中间果然有个矿物，比金刚钻还硬，你钻不进去了，哈，所谓“中间有诸色聚”，这就叫“色聚”，色法的凝结，碰到矿，碰到\*矿，你看，这个地下有好多矿……。

尤其像我们在台湾，在太平洋边上，根据佛经，是地球的边缘，地球的边缘一定有许多的矿山。所以说，花莲、台东有许多什么矿山，我说当然，那是地球边缘嘛。铁围山、金围山当然有石油，都有的。你懂了佛经，都有，地球边缘它有……铁围山啊、轮围山啊，各种轮围山里，各种矿藏都有，那是当然的道理。

你进到中心进不通了，“色聚”，它物质障碍，“能为障碍”，那么，这个时候“便起胜解作意”，你要把理通了。“于彼色中，作空胜解，能无碍往”，碰到那个物质的东西障碍住的时候，一念一定，把它观空了，你身体照样进去。当然，你这个时候身体进去，是前面已经修到了什么，一阵风一样就飘过去，懂了吧？是这个样子，好玩啊，这部小说到这里很好玩，你们可以写小说了。

（同学：老师，这个时候是身体空了，还是山空了？）身体也空了，山也空了。你问的对，加上天眼通，看这个山就是玻璃的，比方像玻璃，就是透的。天眼通，譬如说阿里山，或者前面一个大山，你在定境中举眼一看，这个山就看透了。譬如说这个山，我们台北这里开始，假设山的那一面是到台南的话，你坐在这一看，就看到山那一面的台南，透的，一点没有障碍。所以，山也空、身也空，这个叫做空。物界的“空界想”，这个“想”不是你的思想，不要乱搞啊，乱搞发神经了，我不负责的。

第四， “身心符顺想者，谓由此想，或以其心符顺于身，或以其身符顺于心，由此令身转转轻举，转转柔软，转转堪任，转转光洁，随顺于心，系属于心，依心而转。” 怎么叫“身心符顺”？你要知道，你们大家也学过打坐，当然谈不到你们是有禅定工夫。你们大家身心“符顺”吗？（同学答：不）对，我们现在研究自己好可怜啊，一个身体、一个心，心里想自己：哎呀，不要感冒嘛——动辄感冒；不要生病嘛——这个身体四大天天生病。等到身体健康一点嘛……

“胜解想者。谓由此想远作近解近作远解。粗作细解细作粗解。地作水解水作地解。如是一一差别大种展转相作。广如变化所作胜解。或色变化或声变化。由此五想修习成满。领受种种妙神境通。或从一身示现多身。谓由现化胜解想故。或从多身示现一身。谓由隐化胜解想故。或以其身于诸墙壁垣城等类厚障隔事。直过无碍或于其地出没如水。或于其水断流往返履上如地。或如飞鸟结加趺坐腾扬虚空。或于广大威德势力日月光轮以手扪摸。或以其身乃至梵世自在回转。当知如是种种神变。皆由轻举柔软空界身心符顺想所摄受胜解想故。随其所应一切能作。此中以身于其梵世。略有二种自在回转。一者往来自在回转。二于梵世诸四大种一分造色如其所乐随胜解力自在回转。先所受行次第随念想者。谓由此想从童子位迄至于今。随忆念转自在无碍。随彼彼位若行若住若坐若卧。广说一切先所受行。随其粗略次第无越忆念了知。于此修习多修习故证得修果。于无量种宿世所住。广说乃至所有行相所有宣说皆能随念。”（三十三卷）

……心不“符顺”，不合和、不符合、不顺，对不对？不过，一般人还不晓得身跟心能分开，是两回事，一般人是很昏头的，这必须要做工夫的，稍稍有体会才晓得。心跟身硬是没办法的，这两兄弟，不是这个给你出毛病，就是那个……不是心理起了毛病，就是身体起毛病，身、心不能“符顺”。

他说，怎么样修“身心符顺”呢？这是神通之一，这当然是神通，自己的身体可以控制，心也可以控制。

他说，要想做到“其心符顺于身”，譬如我们修止，修一个法门，修安那般那数息观，修到最后随息观，就是“心息相依”，那么，这个心就要依着这个气，对不对？但是你们还听不到两三下，气还在呼吸，心又跑掉了，它两个不能配合。要心跟气完全配合，配合到气和呼吸都不动了，那么心还是配合着---心也不动了。那么，这个时候，慢慢使身慢慢转变，所以“或以其心符顺于身”。

“或以其身符顺于心”，你要晓得我们的身，大原则是四样东西，实际上很多东西，大原则是地、水、火、风四样，这四样或者配合于心，我心硬是把它定住了，呼吸不出来了，不呼也不吸——你心想把它闭住，做得到吗？做得到啊？当然做不到，你做到了我就阿弥陀佛了！所以，你能够做到了，就是“身符顺于心”，你心理可以控制它。

那么，你做到了身心能够合一，心、气能够合一，心跟气，这个“气”是代名词，不是呼吸之气，心风能够自在。

那么，你使这个身“转转轻举”，两个字的形容词，“转转”，一层一层。所以，道家也用九转还丹，一步一步证转来。“轻举”，身体越来越轻灵，可以飞空了。“转转柔软”，身体越来越柔软。“转转堪任”，这个肉身可以能够担当一切，起神通作用。

当然，这个时候你发愿，要活一千年——还做不到，还不能堪任，那又是另外的修法。这是“转转堪任”做别的，譬如说，一块石头，我这个手掌拿着，假设这个石头有一万斤重可以压下来，这个手也不会坏，这样的堪任可以。但是，此身要留住它，活个五百年、一千年，或者永远活下去，像迦叶尊者一样，把佛的一件袈裟拿着，在鸡足山入定，等弥勒佛下来，那你还没有这个本事，那还不是这样修的。

那么，此身“转转光洁”，脸上、身体上滑的、柔软的，光明，干净，一点渣滓都没有。不像我们身上很多的渣滓，大小便啊，乃至于女性的月经、男性的眼屎、鼻涕、眼泪呀，脏得一塌糊涂——没有了，“转转光洁”，身体光明了、清净了。

那么，身“随顺于心，系属于心，依心而转”，你心爱把身体变成怎么，就可以怎么变这个时候入定，不一定是打起双盘坐，你把它倒立了，它头顶在下面，脚朝在上面，定就定了。你看，禅宗那个祖师邓隐峰，要死的时候倒转来死，头顶顶在地下，衣服挂在上面，就倒转来死——身心合一。

怎么样叫做胜“解想者”呢？上面不是有“轻举胜解”、有“柔软胜解”嘛，对不对？怎么样又出一个“胜解想”呢？怎么叫“胜解想”？

“胜解想者，谓由此想，远作近解，近作远解，粗作细解，细作粗解，地作水解，水作地解，如是一一差别大种，展转相作，广如变化，所作胜解，或色变化，或声变化，由此五想，修习成满，领受种种妙神境通，或从一身，示现多身，谓由现化胜解想故；或从多身，示现一身，谓由隐化胜解想故。或以其身，于诸墙壁垣城等类，厚障隔事，直过无碍。或于其地，出没如水。或于其水，断流往返，履上如地。或如飞鸟，结加趺坐，腾扬虚空。或于广大威德势力，日月光轮，以手扪摸。或以其身，乃至梵世，自在回转。” 这一部小说，你们好好去写，这些资料……。

什么叫“胜解想”？由上面这四五层的神通境界，你观想成功了，定力修到了，修到了破除空间、时间的观念，破除了——不只破除了，而且可以缩递，把空间时间缩短。你说现在晚上八点多，而现在的纽约天快要亮了，住在纽约的朋友，还在床上睡觉吗？我把手一伸就可以把床拿到这里来看看，还可以拍拍他，“你两个睡醒了啊？”把远可以看近，近可以作远，空间缩小。

水可以变火，火可以变水，地水火风“一一差别大种展转相作”，把地可以变空了，把虚空可以变出地来。就是你念一动，心风自在，念一动就可以变出来，种种的变化……或者，把色相变成声音，或者把声音变成色相。

换句话说，你假设住在山上住茅棚，我不是给你讲过，你真不喜欢会客，你到这个程度，有朋友一到山口，你意念一动，化一条老虎、化一条毒蛇在那里，瞪起眼睛看着他，他吓死了，他赶快坐公共汽车走了，他才不会来看你。你说龙虎护法，实际上那个老虎、龙，是你的意念神通变化出来的，心风自在，一变就出来了。或者依物而变，拿个手帕一丢，这个朋友到这里一看：哎呀，我们走错了，这里怎么有个山啊？一条小路都没有？有个岩挡住，走错了，走错了，回头了……也找不到你。

所以，为什么我们世人找菩萨、找罗汉、找得道人找不到呢？他不会见你，你没有这个功德、没有这个智慧——见你，你是老几呀，你给他揩大便都不要。所以见不到的，他因为有这种神通变化。

所以，由这种五种想，哪五种想？我考考你们，刚才讲的哪五种？（同学：……）五种？“近作远解”、“远作近解”地水火风四种种种的变化，色变声、声变色等等。轻举想、柔软想、空界想、身心符顺想、胜解想

“由此五想修习成满”了，要注意这四个字哦，要修炼过、修持过，修成功了，可以享受种种的神通了，这叫做神足通，这里叫做“神境通”，就是我们普通讲五通的神足通。可以使这一生，乃至说示现出来……你一来，同样的身体、同样的我，几千个坐在这里，或者把几千个人变成一身，也可以把自己化身千百万亿。也可以隐身使你看不见，“谓由隐化胜解想故”，我坐在这里，你要找我看不见，就看到一张椅子。或者，故意把自己变成一个枕头、变成一个眼镜摆在这里，你说：噢，这个人呢？看不见了，走了。当然，你不要把眼镜带走啊，带走了，他就在口袋里作怪哟，眼镜就掉出了。所以，“隐化胜解”。

那么，或者这个身体，山河墙壁没有阻碍的。

“或于其地出没如水”，钻到地下去，等一下又钻上来，好像我们在游泳池里游泳一样。

或者，过河的时候，对“水断流往返”，用手一指，把水分开了，不准流过来，河床里头你就走过去，或者在水面上过去。

或者，此身“如飞鸟”，双盘脚在这里在空中飞一圈，木讷祖师就玩过这个，“结加趺坐，腾扬虚空”，就在空中飞翔。

乃至高兴起来，跳到天上，把太阳、月亮当成乒乓球玩一下，手摸日月，玩玩，把太阳、月亮随便拿来做馒头，摸一下。或者太阳边上有黑点，你还跑上去看看，把黑点抓掉，丢开了。（同学：老师，你讲的这个时候超过那个罡风吗？）这个时候早超过了。

“或以其身，乃至梵世，自在回转”，你这个身体可以到色界天，这就叫做“神足通”，到了色界天。

“当知如是种种神变，皆由轻举、柔软、空界、身心符顺想、所摄受胜解想故，随其所应，一切能作。此中以身于其梵世，略有二种自在回转，一者往来自在回转，二于梵世诸四大种一分造色，如其所乐，随胜解力，自在回转。” 所以，他特别说明这一点，若现生这一生可以修到这个程度，随时可以上天去玩玩，不用买飞机票，也不用办出境证，随时到“梵世”，梵天上去玩一下，超过玉皇大帝那里的色界天去玩，有这种“神变”。

他说，不过，到“梵世”去的有两种，叫做“自在回转”，只要一念动，去了就去了，回来就回来，“一者往来自在回转”。第二呢，“于梵世诸四大种一分造色，如其所乐，随胜解力，自在回转”，第二种是什么？跟着你念动，不是此身飞上去，也无所谓飞上、飞下的，到上面，已经把远近的观念没有了到了梵天上面，已经不是欲界四大之身了，没有人境的观念了，我们觉得色界天很远很远，他一下就拿到这里来，就在前面了，等于我们拿烟灰缸，就端在这里玩了。

所以，佛经上说，佛在世的时候，大家要看他方佛土，佛用手那么一端叫大家，你看吧，极乐世界，各各世界，如掌中看庵摩罗果，大家都看见了，然后回去就回去。

那么，那个世界的人，被佛抓过来给大家看的时候，那个世界的人并没有觉得一个人把他抓过来，大家在里头还照旧地生活、照旧在那里。这个是什么神通？有胜解、有理、有事---本体的功能，定慧的功德修到这个程度。

所以他说，第二种，梵世天有它的“四大种”，有它的物理世界不同于欲界世间的四大种物理世界，“一分造色”，就是说，你把自己的身心意念一动，自己造成功的跟梵世的那个物理世界是一样就是唯识所谓的“法处所摄色”，“如其所乐”，你高兴爱怎么变就怎么变比较的说法就是心风得自在那样。就是这个神通，这一段就叫“神足通”初步的。

那么，至于 “先所受行次第随念想者”，前面所讲的，你要注意两个字“受行”，“受行”是什么东西，知道吗？慈忍师注意了没有？五阴的受阴、行阴，这两个功能修好了……，叫你特别注意！你们将来出去作法师的特别注意啊，不要带领人家走错了路子，出去的出家人你们特别注意呦，说法一字之差，五百年野狐身，要堕落变五百年野狐精，狐狸精？是变狐狸，变精还好呢，狐狸精是狐狸里头有道的。所以，说法之难啊！一字之差五百年野狐身啊！所以叫野狐禅。注意啊！所以，我严厉地对你们，是为了你们啊，每一句话不能马虎，“先所受行” ……。

那么，这些神通境界，是不是现在讲的唯心所变的受阴作用啊？是不是这样？对嘛？对，都是把这个受阴变了。你不要看到受阴是坏的哟，这五蕴都是一心的作用。所以，他把受阴变过来，是这个样子，起这个神通境界的功能，所以叫神而通之，懂了吧？“先所受行”，行阴，“次第随念想”：

“谓由此想，从童子位迄至于今，随忆念转，自在无碍。随彼彼位，若行、若住、若坐、若卧，广说一切先所受行，随其粗略，次第无越，忆念了知，于此修习，多修习故，证得修果，于无量种宿世所住，广说乃至所有行相，所有宣说，皆能随念。” 这是什么通？“宿命通”。

他说，修这个想，就要参念头了，正思惟，叫我们追想定的境界在定的境界追想。譬如说，你们打坐的时候，我问你们，出个题目给你，我是十一、二岁没有学佛时，我已经晓得做这个工夫，我常常呆住了，我小的时候，一边读书、一边走路我会呆住，站半天，我会奇怪：格老子！我刚才想什么啊？想到这里来了？譬如说我想到：哎呀，吃糖，回家去那个地方拿糖……哎呀！我又会站住了，我刚才一想，想起糖，我会退回去：哦，我想糖以前是想什么？哎，这个以前我想某一段书，这一段书以前……我会退回去很多很多，退得我呆住了：人的思想好奇怪呀！你看，我一下下，想了那么多——倒转着退。像我小的时候，那个时候还没有学佛，还没有学道。

要晓得宿命通，前生是什么？多生多世你做过什么人？变过什么？就是这个方法。

你看你们坐在这里，你想想看，你早晨起来的第一个念头想什么？早忘了！所以你们背书也背不来，读书也没有这个本事。说我能够读书，现在我有时候书背不来，我只要一想：嗯，哪一本书，什么颜色、什么封面、第几行，我就出来了，就背来了！其实我不是背来了，我还是在看来的。一问到我，我这里在看，哪一本，第几页、第几行啊，那个字就呈现了，追回去了，你懂吗？你们听懂吗？

所以，这样一来，你们记忆力也强，思想也清明，心也不乱起了。所以他说，“从童子位”起，你们先想小时候的事，慢慢回忆、回忆，回忆起来——当然先要修定啊，不然也会想神经的。慢慢回忆，乃至回忆到我怎么样投胎、怎么样出胎，前生的事都知道了，宿命通是这样修来的。

所以，宿命通怎么来的？靠有念来的呀，不是靠空念啊，这一点秘密告诉了你们。搞空念，你怎么晓得宿命啊？你昨天的事都忘记了，还宿命通呢！

好了，休息了，大家不要想神通想呆了。每次叫你们自己研究，结果又是我来讲。我叫你们平常看，有没有看啊？（同学：没有时间就没有看。）没有时间就没有看……

# 南师讲《瑜伽师地论》第三十八讲

“种种品类集会音声想者。谓由此想遍于彼彼村邑聚落。或长者众或邑义众或余大众。或广长处或家或室。种种品类诸众集会。所出种种杂类音声。名諠噪声。或于大河众流激湍波浪音声。善取其相。以修所成定地作意。于诸天人若远若近圣非圣声。力励听采。于此修习多修习故。证得修果清净天耳。由是能闻人间天上若远若近一切音声。光明色相想者。谓于如前所说种种诸光明相。极善取已。即于彼相作意思惟。又于种种诸有情类善不善等业用差别。善取其相。即于彼相作意思惟。是名光明色相想。于此修习多修习故。证得修果死生智通。由是清净天眼通故。见诸有情广说乃至身坏已后往生善趣天世间中。烦恼所作色变异想者。谓由此想于贪恚痴忿恨覆恼诳谄悭嫉。及以憍害无惭无愧诸余烦恼。及随烦恼缠绕其心。诸有情类种种色位色相变异。解了分别。如是色类有贪欲者。有色分位色相变异。谓诸根躁扰诸根掉举言常含笑。如是色类有嗔恚者。有色分位色相变异。谓面恒颦蹙语音謇涩言常变色。如是色类有愚痴者。有色分位色相变异。谓多分喑痖事义闇昧言不辩了语多下里。由如是等行相流类。广说乃至无惭愧等所缠绕者。有色分位色相变异。善取其相。复于彼相作意思惟。于此修习多修习故。

发生修果心差别智。由此智故于他有情。补特伽罗随所寻思随所伺察心意识等皆如实知。解脱胜处遍处想者。如前三摩呬多地应知修相。由于此想亲近修习多修习故。能引最胜诸圣神通。若变事通若化事通若胜解通。及能引发无诤愿智四无碍解。谓法无碍解。义无碍解辞无碍解。辩无碍解等种种功德。又圣非圣二神境通有差别者。谓圣神通随所变事。随所化事。随所胜解。一切皆能如实成办。无有改异堪任有用。非圣神通不能如是。犹如幻化唯可观见不堪受用。当知如是十二种想。亲近修习多修习故。随其所应便能引发五种神通。及能引发不共。异生如其所应诸圣功德

复次此中于初静虑下中上品善修习已。随其所应当生梵众天梵辅天大梵天众同分中。于第二静虑下中上品善修习已。随其所应当生少光天无量光天极光净天众同分中。于第三静虑下中上品善修习已。随其所应当生少净天无量净天遍净天众同分中。于第四静虑下中上品善修习已。随其所应当生无云天福生天广果天众同分中。若不还者。以无漏第四静虑。间杂熏修有漏第四静虑。即于此中下品中品上品上胜品上极品善修习已。随其所应当生五净居天众同分中。谓无烦无热善现善见色究竟天。”（三十三卷）

大家注意啊，修神通这一段听过了，把它放在那里，记住就是了，不要乱修啊，修不好修神经了，不要来找我啊，我没有办法的，修神经了无药可救，不要乱搞。

先要前面的工夫，那些定，那些真正的见地，真正的定境先到了，这是已经证得道的罗汉来修的方法。不但这本经典，很多经典上都明白告诉你修法，尤其许多禅定经上都有。

就是刚才讲宿命通的修法，慢慢追忆，但是，不是用妄念追忆，在四禅八定的定境界，乃至到了无心定的境界，一念一追忆，就都起来了；如果到达了无心定的境界，一念一追忆，宿命通统统知道了。所以，这个人同你前生是什么关系、什么关系，都清楚了；或者这个人前生是狗变的、猪变的、天人变的；或者前生是你的爸爸、妈妈，什么都清楚了；或者前生是你冤家、是你亲人，都很清楚……。

过去我有个朋友说：“不要得神通，好麻烦。”我说：“怎么？”“假设晓得自己前生变成狗，又吃过大便，现在越想，会呕吐啊，多难过啊！我宁可不得宿命通。”我说：“也蛮有道理。”

这个宿命通一变，世界上真是怨亲平等，没有什么了不起。所谓父母、家人、妻子，一切，不是冤就是缘，就是《红楼梦》上的两句话，“不是冤家不聚头，冤家聚头几时休？”休不了的，除了空。

他说，你“修习，多修习故，证得修果”，“于无量种”，不但这一生，过去生“宿世所住”，过去生住在哪里，乃至“行相”，做些什么事，或者自己杀过人，或者偷过人的东西，“所有宣说”，你过去讲过些什么话，“皆能随念”，都可以知道，回忆得起来。

所以，我们才晓得自己自性的本体不增不减，对不对？假设说，我们追忆过去忘记了，这个自性就有增有减了，对不对？

所以，大家读了书记不得，不能怨自己笨，是你的业力，无明业、无记业太重了。所以，教育了半天，你看，中国文字写不好，外国……样样……学了半天都白学的，都是无记，一团无明中，就是这样。这是讲修过去宿命的神通，还有天耳通：

“种种品类集会音声想者，谓由此想，遍于彼彼村邑聚落，或长者众，或邑义众，或余大众，或广长处，或家或室，种种品类诸众集会，所出种种杂类音声，名諠噪声，或于大河，众流激湍波浪音声，善取其相，以修所成定地作意，于诸天人，若远若近，圣非圣声，力励听采，于此修习多修习故，证得修果清净天耳，由是能闻人间天上，若远若近，一切音声。” 天耳通是这样来的。就是说，你打坐，先用观音耳根法门，乃至听到一切一切音声，一念清净——但是不要去注意，注意就妄想，脑子会毁坏，耳朵会听聋了，或者听神经了。在定境中，那个音声，自己慢慢越清净，越无声，越听。

所以，许多修道的人都在山边林下听风声、水声，尤其在溪流边上——溪流也有各种啊，有些溪流的流水很优美的，大陆上有些溪流“哗……”下来；有些地方，山上溪流的流水，比音乐还好听，“叮叮、咚咚、滴滴、答答”，哎呀，那好听得很！各种声音……在那个地方摆一个蒲团一坐，先还听到声音，慢慢听到万籁无声，一切声音听不见了；听不见的时候，忽然要听就听，乃至听山外面的声音，乃至听都市人、家里人讲话的声音，慢慢听到人、非人等天上人间，乃至一切菩萨、诸佛的说法声，你坐在这里，自己就是个收音机，听得清清楚楚，这叫天耳通。乃至你的家人、你的情人在背后要骂你，说：蔡希文这个家伙都不打电话来……你都听到了，这叫天耳通。

所以“人间天上，若远若近，一切音声”都听到了，天耳通的修法。

“光明色相想者，谓于如前所说种种诸光明相，极善取已”，前面所讲的，过去所讲的此身的光明，四大由白骨观化成光，由光再化成……随意所变，各种光都出来，乃至说，想佛前面的光明， “即于彼相，作意思惟”，能够取相， “又于种种诸有情类，善不善等业用差别，善取其相，即于彼相作意思惟，是名光明色相想。于此修习，多修习故，证得修果死生智通，由是清净天眼通故，见诸有情，广说乃至身坏已后，往生善趣，天世间中。” 这一段是天眼通。先修一切的光明想，譬如做日轮观、白骨观，光明真的起来了，光明还要化空，乃至要缘起性空，性空缘起，生起次第做到了，归到圆满次第；圆满次第做到，又归到生起次第，随意作用，一切光明想，一想就成就，那么，就可以得天眼通。

天眼通证到了，证到“死生智通”，乃至看到一个人，死了到哪里投胎，怎么去六道中投胎，都看得清清楚楚。其实眼通到了，这个人快要死了——有些人还活在这里，他已经投胎了三分之一，你都看得很清楚，他后面的尾巴都已经长出来了，也看得到，就是变畜生的话，尾巴已经长出来了，那都看得清清楚楚。

神通不准用的，神通用了不得了啊！不只是犯戒的问题，你自己不得了！

那么，天眼通到了最高处，天上人间一切事，就是电视机一样，自己一入哪一种光明定就看见了，就是天眼通。

“烦恼所作色变异想者，谓由此想，于贪、恚、痴、忿、恨、覆、恼、诳、谄、悭、嫉，及以憍、害、无惭、无愧，诸余烦恼及随烦恼，缠绕其心诸有情类，种种色位，色相变异，解了分别。如是色类，有贪欲者，有色分位，色相变异，谓诸根躁扰，诸根掉举，言常含笑。如是色类，有嗔恚者，有色分位，色相变异，谓面恒颦蹙，语音謇涩，言常变色。” 其实，你们现在都有神通，凡夫都有一少分。这一段你看懂了吧？天眼通以后，你所看到的，“烦恼所作色变异想者”，心里有烦恼，脸上的脸色就表现出来了，动作就出来了，对不对？你们都有神通吧？这不要修，大家都有报通，对不对？个个都有，下面给你讲的很清楚。

“谓由此想于贪恚”，贪心起了，那两个眼睛滴溜溜的，在街上看到那个烧饼好吃、那个菜好吃，马上就表达出来，“贪”。“恚”，讨厌那个人，那个脸色就出来了。“痴、忿、恨、覆”，“覆”就是逃避，讲错了话或者做错了事，人家问他：“有没有错啊？”“没有、没有，我没有！哎呀，我真的没有啦！”脸都红了，那就是“覆”，盖覆，自己逃避，然后还申辩，有些聪明人啊，讲错了话、做错了事，你告诉他错了，噢，他拿一把的理由，那就是在盖覆，盖覆自己的缺点，把它遮起来。“恼”、“诳”，说大话谓之“诳”，说谎话谓之“妄”。“谄”，不一定是拍马屁，故意讲点好听的话给你听听了，叫增加你的自尊心，安慰你，其实啊，都犯了“谄”的戒律，都是谄媚，等等。乃至人“憍”傲，“害”人家，乃至没有惭、没有愧等等。这些明显的烦恼，心理状态，《百法明门论》都有。还有些随烦恼，你自己还检查不出来，跟着根本烦恼来的随烦恼“缠绕其心”。

“诸有情类”，不但一个人如此，乃至狗、猫都看得出来，“种种色位”，种种的形色，就是眼色同他的肉体“色相”，地水火风，“色相变异”，色相就是面貌、身体。所以，身体为什么变了？乃至身体上得了癌症，得了什么病，都是果报来的，唯心来的。你们要注意啊，“色相变异”者，“解了分别”，一望而知，你就明白了。

“如是色类”，他说一切众生色相，一起“贪欲”心，“有色分位色相变异”，这个“有色分位”，我们一切众生有色分，色就是地水火风，肉体还存在，就是地水火风还在，四大还在，这就叫做有色的分位，有色相可得。那么，色相就要“变异”，怎么变异？“谓诸根躁扰”，你看，一个人心理起作用，六根不对了，要看那个东西，我们说：哎呀，出家人不要乱看，干干净净，但是实在很想看——偷偷瞄一下……总要来一下，诸根就动了。“诸根躁扰，诸根掉举”，心还没有乱，不是乱心，掉举不是乱心，六根先跳起来了，“诸根掉举”，开关一样在动了。“言常含笑”，讲话的态度就不同了，因为贪心起，一定“含笑”的，想把人家的东西骗到我的嘴里来；或者你包包里的钱骗到我的口袋来，演电影一样，“哎，这东西好啊……喜欢啊……很便宜啊！”就来了嘛，“言常含笑”，就可以看得出来贪心起，这是举例子。

“如是色类，有嗔恚者，有色分位，色相变异，谓面恒颦蹙”，那个脸上讨债的面孔就出来了，眉毛皱拢来，脸色发青，讨债的面孔来了，额头就皱起。“语音謇（jiǎn）涩”，一发了脾气，那个声音都变了，“言常变色”，讲话，脸色都变了，一看就看出来。这是讲贪、嗔。

“如是色类，有愚痴者，有色分位，色相变异，谓多分喑痖，事义闇昧，言不辩了，语多下里俚。” 他说，这个人是“愚痴”，也看得出来，声音不对，声音都不对。“事义闇昧”，每件事跟他讲道理，他会乱说一气，世界上正理只有一条，歪理万条、千条，他会讲许多的歪理。我常常说有许多的朋友们，你给他讲一件事情，主题都拿不到，他已经说了一大堆理由了。刚刚说他：“哎，你这一点不对。”然后他已经转了一大圈，那些理由都是对的。我常常碰到这样聪明人，要命！实际上，他自己不晓得啊，“事义闇昧”，对于事理搞不清楚。“言不辩了，语多下里俚”，讲话粗里粗气。

“由如是等行相流类，广说乃至无惭愧等所缠绕者，有色分位，色相变异，善取其相。复于彼相作意思惟，于此修习多修习故，发生修果心差别智。由此智故，于他有情补特伽罗，随所寻思，随所伺察，心意识等，皆如实知。” 所以，对于他人各种行相的表现，多加分析了解你若这样去练习，修持他心通就来了，别人一起心动念，你这里已经感应，知道了。世间上，人家一讲话，心理一变，颜色就变了，你都看得出来，所以他心通只不过是功力较深的层次。

所以，他心通修到的人，你还不要讲话，一站，在你前面一站，你已经知道他要讲什么。在远的，他心通功力越深，别人在外国死掉了，在阴间变鬼，他心里想什么你已经知道了，这就叫他心通。这一段的修法，念的那么长，都是讲他心通。

天眼、天耳、他心、宿命、神足，五通都成就之后，最后是漏尽通， “解脱、胜处、遍处想者，如前三摩呬多地，应知修相，由于此想，亲近修习，多修习故，能引最胜诸圣神通，若变事通，若化事通，若胜解通。及能引发无诤愿智，四无碍解，谓法无碍解、义无碍解、辞无碍解、辩无碍解等，种种功德。又圣非圣二神境通有差别者，谓圣神通，随所变事，随所化事，随所胜解，一切皆能如实成办，无有改异，堪任有用。” 漏尽通，智慧成就，就是变化事。“前三摩呬多地”，三昧定慧等持境界做到了，智慧成就，“亲近”，多亲近圣人境界，所以自然发起“最胜”的“诸圣神通”，圣人境界神而通之，神而明之，“变事通”，“化事通”，“胜解通”。

像禅宗得道、开悟——不但是禅宗啊，学佛真证道的人，这个书没有读过的，拿来一看都懂，就是漏尽通，得了“胜解”神通，一看就懂。所以，许多古人一悟了道，没有作诗、没有作文的，他就会作了，就是“胜解”，一切都会了，什么呢？“变事通”、“化事通”、“胜解通”；并且又能发“无诤愿智，四无碍解”，像须菩提一样得无诤三昧，没有争论，你讲空也对，讲有也对——那不是故意对，你真把空理懂了，就懂了有；把有理懂透了，就懂到了空，悟到了空，都对！因此“无诤”，都无诤，不生不灭之果上没有争论。

“法无碍解”，一切法到他这里没有障碍；“义无碍解”，一切道理到他手里没有解决不了的；“辞无碍解”，言辞表达一切清清楚楚；“辩无碍解”，辩才无碍，种种的功德都成就了。

“又”，圣人境界、非圣人境界两种神通有差别。你说非圣人还有神通吗？是啊，没有悟道，可是他禅定工夫到了，禅定是共法，他没有悟道、没有证得菩提，可是他得定了，外道也得神通。一切宗教徒，譬如天主教、基督教，一祷告，说圣灵降体，那个是初禅禅定的一点点境界，不过，他的解释不同解释为圣灵，所以，非圣者有少部分，或相似神通。因为五通同定境都是圣与非圣共法，所以五通并不稀奇。你说瑜珈术、催眠术，外国很多人会预知、预言的，都是这个东西，他是报得来的报通。所以，“圣非圣二神境通有差别”。

“谓圣神通，随所变事，随所化事，随所胜解，一切皆能如实成办，无有改异，堪任有用”，得了道的人，一切变化自在，确实能够做到。而且呢，没有变动过，怎么没有变？他真理认清楚了，所以不变动，这个是“有用”。你说，那个不得道人的神通有没有用？也有用，等于说，对菩提道善法有用。

“非圣神通不能如是，犹如幻化，唯可观见，不堪受用。” 圣人神通，得了道的……等于说出阳神，他化一杯茶给你喝，你喝了，是真喝了，烫就是烫，冷就是冷，你喝下去有病能够治病；“非圣神通”是幻的，是一杯茶，你喝进来没有东西。譬如你做梦，梦到了吃东西，你也觉得很饱，吃的味道还有，醒来还有，肠胃到底还是空的，对不对？那个就是非圣人，鬼神神通。真得了罗汉证道出阳神的神通，他送你一杯茶喝，你硬有东西喝，他说拿药给你吃，或者梦中给你吃，你吃下去病就好了，那是真的有东西。

“当知如是十二种想，亲近修习多修习故，随其所应，便能引发五种神通，及能引发不共异生，如其所应诸圣功德。” 这“十二种想”，如果你修成功了，就能引发五种神通及“引发不共异生”，“不共”法就是道、般若、阿耨多罗三藐三菩提，“如其所应诸圣功德”，所谓“异生”，是已经得了道的圣人，乃至天神、护法神。你如果做到了这“十二种想”，神通境界有一部分修到了，这些鬼神跟你都可以交通，那是真的哟，你到了这个境界，你说：“我要打坐了，护法神啊，你给我护个法吧，不要人进来”，那就给你护法了。当然，你现在看不见，鬼神就可以交通的。

这个十二神通想，他只告诉你原则，原则都懂了吧？你们诸位听得都心向往之，可以写小说。好好修持，不修持没有用，佛学都搞不清楚，修持影子都没有，神通？叫做“头通”，头痛，哪有神通。现在接下去。

“复次此中于初静虑下中上品善修习已，随其所应，当生梵众天、梵辅天、大梵天，众同分中。” 发给你们的“三界天人表”，要好好拿来对一下了，拿在手边——哎，你们晓得带来就不错！能够带来的人应该发一块钱的奖金，普通都没有带。

得到初禅的人，修道达到初禅境界的人，初静虑又分三等，下、中、上三品。得到初禅定，怎么叫做“随其所应”？临命终时，死了以后，可以生“梵众天、梵辅天、大梵天”，哪一界？（同学答：色界。）色界，对，可以生到色界了。“众同分中”，就是同他们那些天人一样，你也变成天人了，在六道里是属于天道。

“于第二静虑下中上品善修习已，随其所应，当生少光天、无量光天、极光净天，众同分中。” 这是哪一层天了？（同学答：色界。）色界，到了大概第八层楼了，复兴大厦八层了。

“于第三静虑下中上品善修习已，随其所应，当生少净天、无量净天、遍净天，众同分中。” 还在哪里呀？（同学答：色界。）

“于第四静虑下中上品善修习已，随其所应，当生无云天、福生天、广果天，众同分中。” 哪里了？（同学答：色界天。）色界天里有一个广果天还属于凡夫的，对不对？凡夫怎么能够生这个天呢？（同学答：修福报。）修福报，修什么福报呢？还不止修善，凡夫修到至善，凡夫与至善的人，心境都很清净，也接近于定，这是一。还有，外道——你不要看有些外道，不是我们普通讲的其他宗教徒啊，他修持到最后，虽然不悟性空真理，他的功德一样，所以也可以生到广果天。所以，这一天里头有一层是凡夫天。所以，你不要看别的宗教、别的外道，不能轻视啊，我们还做不到呢。第四禅，生在这个境界。

注意，只讲有定的工夫，没有慧，不过是天人果报而已，知道吗？你打坐做到了四禅八定，得到了，不过是天人果报而已！哎，可是不错啊，哈，可以去玩玩的。一个天人果报,那谈何容易呀？！像你们男的、女的，得到天人果报，到那里都变成男天人哦，都变成男生哦，一个天人都有一千个很多天女陪你的。好好去修哦，越是戒律清严，果报越是大，配数的天女越多，十善业果报。当然，有些天人也并不是男众哦，也有些女众天，那配属的男众天人也很多。这个道理，你们要查哪里呢？等这个禅定讲完，再翻过来给你们讲有寻有伺地。

“若不还者，以无漏第四静虑，间杂熏修有漏第四静虑，即于此中下品、中品、上品、上胜品、上极品，善修习已，随其所应，当生五净居天，众同分中，谓无烦、无热、善现、善见、色究竟天。” 什么是“不还果”啊？（同学答：三果罗汉。）佛学叫第三果是什么果？（同学答：阿那含。）不还果的人不到这个世界来，在哪里呀？生在这个地方，你把他的户口查清楚，所以，他不来你去抓他，他“不还”，你硬要他还。住色界不还者，是不还果，不再来人间了，不还天有五天，即无烦、无热、善现、善见、色究竟天，是小乘三果圣人所居，又称五净居天。

“若于空处识处无所有处非想非非想处下中上品。善修习已。当生空处识处无所有处非想非非想处随行天众同分中。由彼诸天无有形色。是故亦无处所差别。然住所作有其差别。于无想定善修习已。当生无想有情天众同分中。

复次此中云何应知离欲者相。谓离欲者。身业安住诸根无动。威仪进止无有躁扰。于一威仪能经时久不多惊惧。终不数数易脱威仪。言词柔软言词寂静。不乐諠杂不乐众集。言语安详。眼见色已唯觉了色。不因觉了而起色贪。如是耳闻声已鼻嗅香已舌尝味已身觉触已。唯觉了声乃至其触。不因觉了而起声贪乃至触贪。能无所畏。觉慧幽深轻安广大身心隐密。无有贪婪无有愤发。能有堪忍。不为种种欲寻思等诸恶寻思扰乱其心。如是等类当知名为离欲者相”（三十三卷）

“瑜伽师地论卷第三十四

本地分中声闻地第十三

第四瑜伽处之二

如是已辩往世间道，若乐往趣出世间道，应当依止四圣谛境。”（三十四卷）

“瑜伽师地论卷第四

本地分中有寻有伺等三地之一

已说意地。云何有寻有伺地。云何无寻唯伺地。云何无寻无伺地。总嗢拖南曰。

界相如理不如理。杂染等起最为后。

如是三地。略以五门施设建立。一界施设建立。二相施设建立。三如理作意施设建立。四不如理作意施设建立。五杂染等起施设建立。

云何界施设建立。别嗢拖南曰。

数处量寿受用生。自体因缘果分别。

当知界建立由八种相。一数建立。二处建立。三有情量建立。四有情寿建立。五有情受用建立。六生建立。七自体建立。八因缘果建立。

节数建立

云何数建立。略有三界。谓欲界色界无色界。如是三种名堕摄界。非堕摄界者。谓方便。并萨迦耶。灭及无戏论。无漏界。”（四卷）

“处所建立者。于欲界中有三十六处。

复次色界有十八处。谓梵众天梵前益天大梵天。此三由软中上品。熏修初静虑故。少光天无量光天极净光天。此三由软中上品。熏修第二静虑故。少净天无量净天遍净天。此三由软中上品。熏修第三静虑故。无云天福生天广果天。此三由软中上品。熏修第四静虑故。无想天即广果摄无别处所。复有诸圣住止不共五净宫地。谓无烦无热善现善见。及色究竟由软中上。上胜上极品。杂熏修第四静虑故复有超过净宫大自在住处。有十地菩萨。由极熏修第十地故得生其中。

复次无色界有四处所或无处所。有情量建立者。谓赡部洲人身量不定。或时高大或时卑小。然随自肘三肘半量。东毗提诃身量决定。亦随自肘三肘半量。身又高大。如东毗提诃。如是西瞿陀尼北拘卢洲身量亦尔。转复高大。四大王众天身量。如拘卢舍四分之一。三十三天身量复增一足。帝释身量半拘卢舍。时分天身量亦半拘卢舍。此上一切如欲界天身量。当知渐渐各增一足。梵众天身量半逾缮那。梵前益天身量一逾缮那。大梵天身量一逾缮那半。少光天身量二逾缮那。此上一切余天身量各渐倍增。除无云天。应知彼天减三逾缮那。又大那落迦身量不定。若作及增长极重恶不善业者。彼感身形其量广大。余则不尔。如大那落迦。如是寒那落迦独一那落迦近边那落迦傍生饿鬼亦尔诸非天身量大小如三十三天。当知无色界无有色故无有身量。

寿建立者。谓赡部洲人。寿量不定。彼人以三十日夜为一月。十二月为一岁。或于一时寿无量岁。或于一时寿八万岁。或于一时寿量渐减乃至十岁。东毗提诃人寿量决定二百五十岁。西瞿陀尼人寿量决定五百岁。北拘卢洲人寿量决定千岁。又人间五十岁是四大王众天一日一夜。以此日夜三十日夜为一月。十二月为一岁。彼诸天众寿量五百岁。人间百岁是三十三天一日一夜。以此日夜如前说。彼诸天众寿量千岁。如是所余乃至他化自在天日夜及寿量。各增前一倍。又四大王众天满足寿量。是等活大那落迦一日一夜。即以此三十日夜为一月。十二月为一岁。彼大那落迦寿五百岁。以四大王众天寿量。成等活大那落迦寿量。如是以三十三天寿量。成黑绳大那落迦寿量。以时分天寿量。成众合大那落迦寿量。以知足天寿量。成号叫大那落迦寿量。以乐化天寿量。成大号叫大那落迦寿量。以他化自在天寿量。成烧热大那落迦寿量。应知亦尔。极烧热大那落迦有情寿半中劫。无间大那落迦有情寿一中劫。非天寿量如三十三天。傍生饿鬼寿量不定。又寒那落迦于大那落迦。次第相望寿量近半。应知又近边那落迦独一那落迦受生有情寿量不定。梵众天寿二十中劫一劫。梵前益天寿四十中劫一劫。大梵天寿六十中劫一劫。少光天寿八十中劫二劫。自此以上余色界天寿量相望各渐倍增。唯除无云。当知彼天寿减三劫。空无边处寿二万劫。识无边处寿四万劫。无所有处寿六万劫。非想非非想处寿八万劫。除北拘卢洲。余一切处悉有中夭。又人鬼傍生趣有余滓身。天及那落迦。与识俱没无余滓身。

受用建立者。略有三种。谓受用苦乐。受用饮食。受用淫欲。

受用苦乐者。谓那落迦有情多分受用极治罚苦。傍生有情多分受用相食啖苦。饿鬼有情多分受用极饥渴苦。人趣有情多分受用匮乏追求种种之苦。天趣有情多分受用衰恼坠没之苦。”（四卷）

“若于空处、识处、无所有处、非想非非想处，下中上品善修习已，当生空处、识处、无所有处、非想非非想处，随行天众同分中。由彼诸天无有形色，是故亦无处所差别，然住所作有其差别。于无想定善修习已，当生无想有情天，众同分中。” 无色界的众生，后面的四禅定生到无色界。无色界不像欲界天、色界天有一个国土、有一个界限，它无界限，也没有形式。我们现在有肉体是欲界，色界只有光，等于我们看电影一样，光中，电影上有这个人，一切，但是，电影到底没有实际，没有像我们的这个身体，色界天的天人就是这样，一身都是光，有这个影子，现在的科学幻想电影有点相近，就是这个样子。到了无色界天人境界，连这个光影都没有了，所以无国土、无定位。可是，在无色界那边的每个众生也有差别，这个差别还是修持功力、善行功力有差别。下一段讲。

（同学问：若不还者，以无漏第四静虑间杂熏修有漏第四静虑？）无漏第四静虑是已经到了空境界仍间杂稍微有漏的果位，有漏……，就是八十八结使里头，稍有一点点的念头，那些是有漏修，就是有意去修的——一个人要完全无心无意去修。

“复次此中云何应知离欲者相？谓离欲者，身业安住，诸根无动”，现在又回转来给你讲“离欲”的重要。所以，我们修道，第一个要修的是离欲，“皈依法，离欲尊”，对不对？我们三皈依天天念，皈依法，离欲尊，怎么叫离欲？“身业安住，诸根无动”，看到没有，都懂吧？“身业安住，诸根无动”，书看得懂吧？我这个脸上没有书啊，不要看我这里，书上看得懂吧？不懂就问。“身业安住，诸根无动”， “威仪进止，无有躁扰。” 所以，为什么比丘戒叫你走路这个样子啊？是由外打进来，你当然没有修到定。所以比丘戒，笑不漏齿，走路……一个比丘真走路，是规规矩矩走的，头不准左右看，眼睛不准上望，比丘走路是（师示动作），你们受戒的时候就是这个样子哦，威仪……。其实，因为你修不了定，叫你外形逼进来，先把外形控制紧，打进来，所以，由戒到定，假设你是真做到定的人，“身业安住，诸根无动，威仪进止，无有躁扰”。

“于一威仪，能经时久，不多惊惧”，你们打坐是不是一个威仪呀？什么威仪？（同学：……）坐威仪，你们坐几分钟啊？（同学：……）哦，五十分钟，还勾腰驼背的。如果有人“吼”你一声，“哎哎，吓死我了！”哈，对不对？所以就不对了。他说，真所谓得离欲的人，“于一威仪”，乃至站住也好，一只脚站住也好，“能经时久，不多惊惧”， “终不数数易脱威仪”，这个“易”不是容易的“易”，变易的“易”。 “言词柔软，言词寂静”，不是吼起来的。 “不乐諠杂，不乐众集，言语安详，眼见色已，唯觉了色，不因觉了而起色贪。”那么，离欲的人，难道眼睛好色都不看了？看啊，过眼烟云，毫不保留，过去就不留。

“如是耳闻声已，鼻嗅香已，舌尝味已，身觉触已，唯觉了声，乃至其触，不因觉了而起声贪，乃至触贪。能无所畏，觉慧幽深，轻安广大，身心隐密，无有贪婪，无有愤发，能有堪忍，不为种种欲寻思等诸恶寻思扰乱其心。如是等类，当知名为离欲者相。”

不管耳闻、鼻嗅等等一切，身心“隐秘”，没有贪念（同学：老师啊，身心隐密？）身心隐密啊？身上气脉发动了，你也不知道，他也不宣传，也不宣扬，气脉成就，变化身都成就了，他不会告诉你，不会宣传，懂了吧，“身心隐密”。

到了修定做工夫……你看，白骨观大概也讲了，各种定法都给你讲了，四禅八定讲了，到了离欲境界，都还属于世间定法，没有出世间，还不算……这是佛弟子跟凡夫修定共有的。不共法，下面，佛法来了，三十四卷：

“瑜伽师地论卷第三十四

本地分中声闻地第十三

第四瑜伽处之二

如是已辩往世间道，若乐往趣出世间道，应当依止四圣谛境。” 上面是世间道，下面这第一段才讲声闻众弟子修出世间法，四谛、十二因缘等等，你们都熟得很，讲这些给你们，一定听得睡觉，觉得：我们已经听了好久了——可是，你一样都没有证得。

你既使证得了出世间道，还属于佛法的外道，佛法中的外道。可是你说，那我不要修——那不行，你没有这个资格。由此声闻道修过了，回心向大，转入菩萨道。

所以，宗喀巴的《菩提道次第广论》、阿底峡的《菩提道炬论》，统统都是从《瑜伽师地论》里抓出来一点作的。所以，你们把这一百卷的经典研究清楚了，整个佛法的大纲，修持、讲理、修法，显教、密宗都有，不要说你这一辈子用不完，你万辈子也用不完，十方三世诸佛所有的修持佛法离不开这个东西。

下面的菩萨地就多得不得了。我们现在只讲到三十四卷，一百卷里头……才转入了声闻地，声闻地讲了以后是独觉地，后面所有的都是菩萨地。菩萨每一地、每一地修行的工夫、见地、次序、愿力、行愿，都有。现在，我们不给大家讲那么多。

你们再准备……，刚才那个公文拿来，我已经提供了意见，上来十二楼找雷先生，吃晚饭时候找你们三位都找不到。所以，下个礼拜一开始，一个礼拜三次，把你们要的《禅秘要法》就开始了，中间有些办法，等一下再马上碰面一下，不完全依照你们的那个样子。不公开，除了有真正修持的人，要条件，也要费用，非要拿这个限制不可。

现在，我们再倒回转来，第四卷，只提一个头了：

“本地分中有寻有伺等三地之一。” 第四卷以前，由前五识讲到第六识意地，意地包括了三界。

“已说意地，云何有寻有伺地？” 有觉有观， “云何无寻唯伺地？云何无寻无伺地？总嗢拖南曰：界相如理不如理”，就是说，每一个思想心理的作用境界，它的界限，逻辑的范围，“如理”，合理，这样才是对的，是这个范围；这样不是这个范围。这完全是逻辑的，因明分得很清楚。 “杂染等起最为后。” 中间有时候是杂的，“有寻有伺”、“无寻唯伺”、“无寻无伺”，杂的。

“如是三地，略以五门施设建立。一界施设建立”，范围， “二相施设建立”，它的现象， “三如理作意施设建立”，它的逻辑，包括内涵，“如理作意”就是逻辑和内涵。 “四不如理作意施设建立”，就是不对，不合理，不合逻辑，它的内涵是错的， “五杂染等起施设建立。” 中间有参杂的，不太正确的。那么，下面讲：

“云何界施设建立？” 你看，弥勒菩萨所说的经典，你们现在看看，逻辑不逻辑啊？多科学啊！一条一条的纲要，下面一点一点再给你分出来。所以，昨天有一位大学问者来告诉我，是文学家，他说：“老师啊，听《楞严经》什么经，我听你讲，精神百倍，样样懂；一听《瑜伽师地论》，那天我来听，老师啊，我最难过，我听得睡着了。”我说“为什么？”“硬听不进去呀，硬没有意思呀，啃不进去呀！”我说：“你是学文学的，你没有科学头脑，因明训练也不够，这样，没有办法讲给你的，智慧不细腻……清楚得很啊！”“哎呀，我实在听不进去，我三次听你讲《瑜伽师地论》，三次都睡着了，哎！讲《楞严经》……”那个是文学境界，它完全要科学。

“别嗢拖南曰：数、处、量、寿、受用、生、自体、因缘果分别。” 这个人的思想有寻有伺，变凡夫了，这个思想东跳西想，有觉有观。它的“数”，数量；它的“处”所，就是空间；它的“量”，就是范围，包含的大小；寿命；乃至它自身的“受用”，譬如地狱，地狱里头的数、处、量、寿，每一层地狱不同。譬如我们东方人跟西方人，经济环境、政治环境、社会环境不同，跟美国比，我们的数、处、量、寿、受用生，都不同，为什么不同呢？“自体、因缘、果分别”。

这个书是难看懂，呵，所以千古以来……这位文学家跟我讲，所以，美国来的那位，所谓中国的第一位密宗大师，他就告诉我：“听到你在讲《瑜伽师地论》，《瑜伽师地论》重要得很啊！修显教、密宗，不管修哪个，不懂《瑜伽师地论》都白修的！”我说：“哎，他到底还不错，晓得《瑜伽师地论》很重要。”“这重要得很啊！”是啊，是很重要。你看它，每个东西多科学。

“当知界建立由八种相，一数建立”，你看，多科学，你们看到很啰嗦吗？其实条理清楚极了， “二处建立、三有情量建立、四有情寿建立”， “有情”就是一切众生， “五有情受用建立、六生建立、七自体建立、八因缘果建立。”

“云何数建立？” 又来了，对不对？

“略有三界，谓欲界、色界、无色界。如是三种名堕摄界。非堕摄界者，谓方便，并萨迦耶灭及无戏论无漏界。”

我这样念过去，你们有些人懂，有些人不懂吧？（同学：不懂。）统统不懂啊？当然，难怪你不懂这些，是佛学的名词不懂，不是道理不懂。

他说，所谓的界的建立，有“三界”，“欲界、色界、无色界”，这三种叫做“堕摄界”，所以，还是在堕落，没有跳出三界外，还是堕落。跳出三界外，就成佛了，归返自性本体，众生归本位了。

怎么叫做“非堕摄界者”？“谓方便”，就是一切方便，菩萨有一切方便，不愿意跳出三界，菩萨为什么不愿意？为了三界中有苦恼众生，要救度。“并萨迦耶”，“萨迦耶”是什么？我见。我见灭了的人，无我的人，“及无戏论”，也不知空也不知有，也不是说：哎呀，知道只有净土好、只有密宗好、只有禅宗好，这样都是戏论，“无戏论”，“无漏界”，那么，这样的人才是不堕落，跳出了也就是三界任意寄居，否则都是“堕摄界”。那么，下面就告诉我们三界。

一，“数建立”，就是三界我们再翻过来，下面，第一个先讲地狱跟天人、大梵天来比，先比寿命多长。

二、处所建立我们看， “处所建立者，于欲界中有三十六处。” 三界的天人，包括地狱等等“三十六处”都叫做“欲界”。欲界里的众生都在思想不定，有觉有受，感觉空不了，思想空不了，妄念空不了，所以叫做“有寻有伺”。

那么， “复次色界有十八处。” 这个色界天呢？ “大自在住处”，色界天的最高层，大自在天， “有十地菩萨”，所以，大梵天的天主是观自在菩萨化身，十地菩萨， “由极熏修第十地故，得生其中。复次无色界有四处所，或无处所。” 这一段完了。那么，这是讲界的分别。所以，我们有感觉、有思想的一切众生，有寻有伺，他的果报始终在三界中。

三，有情量建立那么，三界中的有情，一切众生的“量”，有些什么差别呢？ “谓瞻部洲人，身量不定”，我们这个南瞻部洲人，身量有高、有矮、有胖、有瘦。 “或时高大，或时卑小，然随自肘三肘半量。” 自己的肘，“三肘半量”，我们人的身体是这样，这样一样（师示范），“三肘半量”。

“东毗提诃”，就是东胜神州 “身量决定，亦随自肘三肘半量，身又高大，如东毗提诃如是。”

现在我们看， “帝释身量，半拘卢舍”，不晓得多大，我们头仰起来，都看不到他的背，玉皇大帝的身量比我们高。

那么跟着下去， “时分天身量”，一切一切，天人的身体越来越高大。

四，寿建立那么，讲寿命。 “寿建立者，谓赡部洲人，寿量不定。” 所以，我们这个世界以 “三十日夜为一月”，三十天昼夜到一个月， “十二月为一岁，或于一时寿无量岁。” 也可以修到一个时间，无量寿。

“或于一时寿八万岁，或于一时寿量渐减乃至十岁。” 末劫的时候。

东胜神州的人，寿量生下来命应 “二百五十岁。西瞿陀尼人，寿量绝定五百岁。北拘卢洲人，寿量决定千岁。” 一辈子活一千岁。

“又”，再说， “人间五十岁，是四大王众天一日一夜。以此日夜，三十日夜为一月。” 天王天，十二月也叫做一岁。

但是， “彼诸天众寿量” 呢？四天王天一活就是“五百岁。”这个数字被我们一加，不晓得比我们活多长，你们去算。人间百岁是三十三天的一天一夜，我们活一百年，三十三天只觉得一天一夜——呵，这些短命鬼死掉了！大概跟我们看到蚂蚁一样。

“以此日夜如前说。彼诸天众寿量千岁。” 一路一路增加下去。

什么人寿命最长？下地狱的众生寿命最长，你看地狱有多苦。好，下面一段：

五，受用建立“受用建立者”，怎么叫“受用”、环境建立？“略有三种。”你注意， “谓受用苦乐、受用饮食、受用淫欲。” 男女结婚，性的关系。你们大家年轻人最关心的，看看：

“受用苦乐者，谓那落迦有情，多分受用极治罚苦。傍生有情，多分受用相食啖苦。饿鬼有情，多分受用极饥渴苦。人趣有情，多分受用匮乏追求种种之苦。天趣有情，多分受用衰恼坠没之苦。” 所以，地狱里没有淫欲，天天在受罪，没有空去想这个。畜生都吃不饱，少分的淫欲，下面都有。只有人是乱来的，下面就分别给你讲。

所以，我告诉你们，你研究这个，可以写很多书。每一个天人的婚姻制度都有，每一个天人的寿命……这都是佛学知识。你认为这些佛学知识同我们修持有什么关系呢？你不要搞错了，绝对的关系！

所以，一般人写佛学概论，概个什么啊？这些基础你看到都是神话，但是，这个神话同你的修持有绝对的关系！我们注意啊。

你们三位赶紧准备，今天是礼拜一，礼拜五还是《瑜伽师地论》，下个礼拜一起就转那个，这是你们发起要求的。你要通知也赶快，我看你们不要公开，公开了来不及，不需要公开；公开了，有些人是听热闹的，听什么白骨观啊，他要听红粉观还差不多。（起立！敬礼！）

# 南师讲《瑜伽师地论》第三十九讲

“又人趣中受生有情。多受如是匮乏之苦。所谓俱生饥渴匮乏苦。所欲不果匮乏苦。粗疏饮食匮乏苦。逼切追求摄受等匮乏苦。时节变异若寒若热匮乏苦。无有舍宅覆障所作淋漏匮乏苦。黑闇等障所作事业皆悉休废匮乏苦。又受变坏老病死苦。由那落迦中谓死为乐。故于彼趣不立为苦。又天趣中无解支节苦。而有死堕苦。如经中说。有诸天子将欲没时。五相先现。一衣无垢染有垢染现。二鬘旧不萎今乃萎瘁。三两腋汗流。四身便臭秽。五天及天子不乐本座。时彼天子偃卧林间。所有婇女与余天子共为游戏。彼既见已由此因缘生大忧苦。复受陵蔑悚栗之苦。所以者何。由有广大福聚成就及广大五欲。天子生时所余薄福诸旧天子见已惶怖。由此因缘受大忧苦。又受斫截破坏驱摈残害之苦。所以者何。由天与非天共战诤时天与非天互相违拒。即执四仗。所谓金银颇胝琉璃。共相战斗。尔时诸天及与非天。或断支节或破其身或复致死。若伤身断节续还如故。若断其首即便殒没。天与非天互有他胜。然天多胜力势强故。然其彼二若为他胜即退入自宫。己之同类竟不慰问。由此因缘便怀忧戚。若天得胜便入非天宫中。为悦其女起此违诤。若非天得胜即入天宫。为求四种苏陀味故共相战诤。又诸非天当知天趣所摄。然由意志多怀诈幻谄诳多故。不如诸天为净法器。由此因缘。有时经中说为别趣。实是天类由不受行诸天法故说为非天。复有强力天子才一发愤。诸劣天子便被驱摈出其自宫。是故诸天受三种苦。谓死堕苦。陵蔑苦。斫截破坏残害驱摈苦。又色无色界有情无有如是等苦。由彼有情非苦受器故。然由粗重苦故说彼有苦。有烦恼故。有障碍故。于死及住不自在故。”（第四卷）

“瑜伽师地论卷第五

本地分中有寻有伺等三地之二

复次于色界中。初静虑地受生诸天。即受彼地离生喜乐。第二静虑地诸天。受定生喜乐。第三静虑地诸天。受离喜妙乐。第四静虑地诸天。受舍念清净寂静无动之乐。无色界诸天受极寂静解脱之乐。又由六种殊胜故。苦乐殊胜应知。一形量殊胜。二柔软殊胜。三缘殊胜。四时殊胜。五心殊胜。六所依殊胜。何以故。如如身量渐增广大。如是如是苦转殊胜。如如依止渐更柔软。如是如是苦转殊胜。如如苦缘渐更猛盛众多差别。如是如是苦转殊胜。如如时分渐远无间。如是如是苦转殊胜。如如内心无简择力渐渐增广。如是如是苦转殊胜。如如所依苦器渐增。如是如是苦转殊胜。如苦殊胜。如是乐殊胜义。随其所应广说应知。”（第五卷）

我们最近讲的《瑜伽师地论》，是偏向做工夫修定这方面讲，而且，修定的方面，做工夫打坐修定等等，偏向于共法，世间法、出世间法共有之定。

现在，我们回转来，上一次讲的与定法、善法的修持，有连带，相连的，就是关于三界天人的关系，叫大家再注意，平常都马虎过去了。所谓天人之间，天人境界……现在到295，上次讲到“受用建立者，略有三者”，“受用”就是我们普通讲的“享受”，生命的享受，“谓受用苦乐，受用饮食，受用淫欲”，这三种。

就是说，“受用苦乐者，谓那落迦有情多分受用极治罚苦”，地狱里头都是受苦，苦多，根本就是苦，没有乐。不过，地狱分等次的，所谓十八层地狱，并不是呆板的像十八层的大厦一样，就是等次，受苦情形的多少。

“傍生有情多分受用相食啖苦”，畜生道互相吃生命，也是苦。

“饿鬼有情”，永远是没有吃的，吃不到。我们看到的是水，饿鬼看到的是火，天人看到我们所谓的清水是个脏的东西，为什么如此呢？三界一切都是唯识所变，唯心所变现。这个道理，除非你求证，得定，得了神通，才会看得很清楚。

所以，人世间究竟哪一样是干净，哪一部分是干净的，哪一部分是不干净的，很难断定的。

“人趣有情，多分受用匮乏追求种种之苦”，人道里头，都是受用贫穷的苦。

那么，天人境界呢？“多分受用衰恼坠没之苦”，天人也有死亡。

所以，要大家注意，“受用”，即生命的享受，有苦乐的差别，饮食的差别，男女之间两性淫欲的差别。所以，我们也看到，中国的圣人在佛法没有来的时候，所谓“饮食男女，人之大欲存焉”，岂止是人而已，一切众生都是在这个道理里欲的境界里生活。

那么你说，知道了这个，同你做工夫有什么关系呢？噢，你们一般研究佛学的，当成没有关系，只是研究过去了——那完全错了。知道了这个以后，你正好做工夫，测验自己心理与生理的变化。

其实苦乐，感觉上的苦乐都是受用的果报，譬如大家在座的有些同学，三天两天病，“不在愁中即病中”，这是受用的业报。身体健康的人，一天到黑没有病，头脑清醒的，一万个人里没有几个，其他多半在病痛中，就是受用的业果，自己就晓得了。所以，学佛做工夫，看自己受用的业果，心理上的贪、嗔、痴、慢，生理上的苦、乐，转化了多少——这个是立刻的考验。

大家做工夫：哎呀，老师啊，我没有进步啊……好像气脉通了，好像看到光啊……你看自己有没有进步，自己马上是个镜子，所以，佛学理不通。

你们打坐初步坐起腿发麻、发胀，这是受用苦嘛，为什么腿麻胀？你身上的业气粗重，笨，脑筋也笨，智慧不开，情绪变化无常，就是你下了地狱，知道吗？你以为地狱一定要下去才受啊？你本身身上就有地狱的业、有天人的业、有人道的业、有畜生的业，都有。所以，把佛法这一段……这些我都不大多讲，要你们自己去研究。

翻过来好几页，都是讲地狱里头的苦，看起来好像说神话，实际上，你仔细研究了地狱以后，你才晓得，我们经常在这里活着下地狱。睡觉睡久了，脖子扭了，那个扭很难过啊，也等于下了地狱，被人家用绳子绞着歪起来，种种难过……。尤其女性月经来以前，情绪低落，情绪又变坏了，身体、脸上精神都没有，那已经是下去了，还要几时下？真的下了地狱，那个苦比这个苦万倍！所以，赶紧求超脱。

所以，看了这些东西，不要当别的看，拿自己身心来体会就知道了。

那么跟着下来，“又饿鬼趣略有三种。”“饿鬼趣”，这个也不谈了。

“又人趣中受生有情”，我上面跳过去，我不讲，你们自己要看啊，只要花个把钟头就看完了；看过去了，不要当知识，而且要记到，要做工夫体会。

“又人趣中受生有情，多受如是匮乏之苦，所谓俱生饥渴匮乏苦，所欲不果匮乏苦，粗疎饮食匮乏苦，逼切追求摄受等匮乏苦，时节变异”，你看，气候一变化，“若寒若热匮乏苦”，身体扛不住了，就生病了，就是人里头，上面的一切都看懂了吧？“无有舍宅覆障所作淋漏匮乏苦”，没有房子住，苦。“黑闇等障，所作事业皆悉休废匮乏苦。”种种，就是说，人世间都在贫乏中过了一生，样样没有，我们人本来就都很贫乏地过一生。那么，有地狱、畜生、饿鬼、人道，都在苦。天道苦不苦呢？你看：

“有诸天子将欲没时”，天人要死的时候，“五相先现。”天人要死了，活一千年、活一万年的天人要完了，“五相”：

“一衣无垢染，有垢染现。” 本来天人自己的衣服都是干净的，忽然，要死以前脏了。

“二鬘旧不萎，今乃萎顇。” 天人生出来，头上自然有花冠，那个花冠慢慢就萎缩了，就表示快要死了。其实何必天人呢，我们也有天人的成分啊，我们的衣——皮肤，本来年纪轻轻蛮光滑，老了，老斑就出来了，东一块西一块，打皱了，面皮也打皱了，“衣无垢染有垢染”，晓得快要死了。

所以，人眼睛老花了，耳朵听不见了……我们小的时候听到，“哎，阎王给你几封信了？”有些老年人说：“三封喽，第一封牙齿掉；第二封眼睛花；第三封听不见。快了快了，我们的传票已经到了三江了。”

就是这样，第一张传票，天人身体上本来不脏的脏了，我们人一样。天人头上有花冠，我们也有花冠啊，不过，出家人把花冠拿掉的，头发就是花冠嘛，就萎缩嘛，老了就慢慢枯焦了、黄了，黄了就变白了。

说“黄发垂髫”，黄发是中年以上的人，头发先变黄了，黄了变白的，你们读过“黄发垂髫”，出在哪一篇文章啊？（同学：《桃花源记》）你慢点说嘛，给他们说嘛，你就是答得快，你们读过《桃花源记》没有？桃花都没有读过啊？（同学：读过。）对嘛，你们都不响嘛，我看你们读过。黄发就是中年以上的，头发先黄后白，天人也是这样。

“三两腋汗流。” 汗臭出来了，这两个地方，汗臭出来了。

“四身便臭秽。” 天人大小便不臭，结果快要死以前臭了。

“五天及天子不乐本座。” 那么，“天”就是天人本身，男性的；“天子”或者是玉皇大帝。自己坐不住了，“不乐本座”了，座上不安，就是坐立不安这个意思。

何必天人，我们人世间的老年人，到老了坐立不安，坐着，“哎呀，给我枕头靠靠，不舒服，再拿一个……哎呀，太多了。”站久了，哪里都不舒服——老了的苦，天人也如此。

那么，这个时候，天人就慢慢“本座”上不能坐了，要躺到野外去， “时彼天子偃卧林间，所有婇女与余天子共为游戏。” 那么，所谓这些天女，就看出来他快要死了。这是讲天人方面的痛苦。

那么，这一类天人的痛苦……天人逃不了生死，乃至到无色界。所以，不能跳出三界外，永远在轮回中永远脱离不了痛苦。

我们讲三界在轮回中，可是，你不要看轮回……所以，大家说修行，“那个是外道，升天的有什么修的！”我啊，从来不做这个观念。所以，我从小到现在学佛，就是看到妖怪的庙子，狐狸精的庙子，我都要拱个手，他是个狐狸，都能修成变成精怪，比我的工夫好多了。

你说土地公，“哎呀，我们学佛皈依三宝……”当然不是皈依他了，值得恭敬，是不错啊，他善事比我们做得多，才有这个果报，我们算老几呀！可是一般人说：“我皈依佛了，皈依三宝，哎呦，这些不拜……”他还懒得被你拜呢，你拜他他还不理你，你一点功德没有，他理你干嘛？！你不要说，饿鬼什么的，我们比他好一点了——我有时想想，我们比饿鬼还不如啊！你要自己把自己想通。

所以，这些地方要研究清楚，跳出三界外谈何容易呀！你说，得道往生这里、那里，你就是生一个天道，要多大的定力与善果修来得啊！还做不到啊！不要说……人中再来，做一个聪明人、做一个富贵人，都难。

都像我们一堂一样，穷得要死，然后，越穷还越看不起人，“那算什么，格老子，我也不求你！”你不求他，他也不要你求他！你又算老几呢？！“嗯，我才不学他，学都不学！”哼，你不学他，人家还不理你呢，你给他提鞋子还不要呢！不要傲慢了，这些地方都要研究透。

这一段都是讲天人境界。其实，为什么给你们讲这个呢？这都要看清楚，学佛的基本，六道轮回的这个现象要看清楚。

然后，我们讲第五卷，还在查，现在都是查资料……同修定有关系啊,再提起你们注意，每一点都同做工夫有关系的。

第五卷， “本地分中有寻有伺等三地之二。”

第四卷从地狱、畜生、饿鬼讲起，那么，“有寻有伺”是什么意思啊？（同学：有觉有观。）有觉有观是什么意思啊？拿现在的话来解释，我都讲过啊。（同学：有感觉，有思想。）对，有感觉有思想，有知觉有感觉。所以，我们大家现在打坐做工夫，都在这个境界里头，并没有跳出这个，还在有寻有伺地，都还拘束在这个里头。现在，有寻有伺等还分第三地，就是第三个阶段，第二项，那么，“有寻有伺”，有感觉有知觉的。

“复次于色界中，初静虑地受生诸天，即受彼地离生喜乐。” 所以，我们修定，修到了初禅定，只讲修定工夫的成果。你说，打坐修定就能够升天，不要做好事了？对不对？（同学：不对。）怎么不对？你说。（同学：一点福报都没有，怎么还会升天？）好，那么，怎样又要打坐，又去做好事呢？想想看，根据佛法答复，你们别人答复也可以。（同学：清除业的问题。）怎么清除业的问题啊？（同学：念念善心。）那有什么用啊，光说空话，我说：“我现在观想，哦！好多馒头请你们吃哦！”（众大笑）“蛋糕啊！好哦！好吃啊！”所以，密宗讲观想，以前我也修密，我说：“要这样布施，我都会：诸佛菩萨都来，花，那些花，天花，啊！兰花，牡丹花，话凤阳啊……”神经了！这样，我样样一毛钱不出，我尽管供养，“诸佛菩萨你来啊，我磕头啊，我磕头，我恭敬啊，我磕到你脚趾头了……菩萨！”都是天主堂、耶稣教堂发神经一样叫，这种观想有什么用，这不过是练习你的心地而已。

所以，孔子讲的话，“我欲载之空言”，空洞的理想，“不如见之于行事之深切著明也。”所以，救人硬是要救的，理想……你说你发慈悲，慈悲个什么啊？“哎呦，老师啊，我天天在修慈悲心啊！”慈悲？我说：“今天，我这个指头断了，要一个指头来接，你剁一个指头给我嘛！”慈悲，你看你慈悲不慈悲？“这样啊，不过，老师要，我只好给了……”（众笑）都是空想！

你要注意我这个话，学宗教、学佛的人，都容易堕落在这种虚无飘渺的幻想里，一讲到实际人生，做切实的，每个都在逃避现实，你们都在内，有什么用啊！？所以，怎么会修成功？

但是，有一个偷巧的办法---禅定。禅定，所以说，善果、福德从定来，为什么呢？它是消极的福德，比菩萨行不同。在菩萨境界，贪着禅定是犯戒的，菩萨境界就是孔子这句话：“载之空言”，空洞的理想，“不如见之于行事之间”，起来做的行为，“深切著明”，确实做到，菩萨道是这个。

所以菩萨戒律，耽着禅定是犯菩萨戒，贪恋禅定之乐。

依小乘戒呢，禅定是培养福德；菩萨戒也承认培养，但那是消极的。因为你一禅定了，你起心动念不做恶事了，对吧？所以是功德。你禅定一万年，这一万年里，不禅定的众生，不晓得造了多少业，原子弹、氢弹，死光都发明出来了。可是，不能说你没有能力发明死光啊，因为你一万年在禅定中，这一万年，虽然没有积极行善，消极。

你想想，我们每个人活着……，所以我们经常听到出家的同学、学佛同学说：“哎，我就是喜欢个人生活，不求人。”见你的大头鬼！木鬼！我问问你：哪个人不求人？谁做得到？世界上有不求人的人？我就做不到！

所以，你们给我端茶，我总谢谢你们，为什么？求人了嘛，自己不能拿。生下来靠父母带大就在求人，求一个男的、一个女的，我们叫他们一个爸爸、一个妈妈，你活着，一路都求！

有些人很高雅：“哎呀，我不求人啊，不爱名、不爱利。”我问问你，那你怎么生活的？你哪里来的钱？“我靠劳力赚来的。”我不做老板发薪水给你，你有赚！？还是靠那个老板发薪水给你啊。你本事再大，我不用你，你狗屎！哪里不求人啊！对不对？所以，佛法要报四重恩啊，你活在世界上，处处是伤害别人。

所以我经常想，一个人活着，要妨碍很多人、牺牲很多人才活着，不过，是彼此牺牲。同样的，你们活着也牺牲了我，我活着也牺牲了你们。所以，学佛要把道理参通，才能起菩萨心。

以为我什么都不管……像你们在这里一样，有许多同学，不管年纪轻、年纪大，“我反正只管自己就对了。”你对个屁！你在这里，多少人供养你啊！什么人搞干净的？什么人出钱的？你凭何德何能吃这碗饭啊？你凭什么老几呢？哦，你聪明---狗屎！

想清楚，不然，学佛学个什么佛啊，我告诉你，你来生变个糊涂蛋！假设能往生才怪呢——往生了，我一把都把你抓回来，你帐还没有还呢，你会往生？！倒转来往生差不多，下去！我就有这个本事，你这样修，上去的话，我一把，“下来”，嘿，就叫你下来了！

要注意哟，所以，有禅定功德是消极的。

我是给你们讲理哟，你不要认为这些……你说：“老师在骂人。”你就造了业了，你观念就错了。我不过是严重地讲理，告诉你们佛学要参透，不然学什么佛啊？因为讲很严重的话，怕你们轻心地听过去，以为般若啊、八识啊——一百个识也没有用！你不认识！不认识佛学，要注意啊！

所以，得初禅的人，就生色界初禅天，“受生诸天”，“即受彼地离生喜乐”的果报。

“第二静虑地诸天，受定生喜乐。” 受定生喜乐的果报，下面有解释。

“第三静虑地诸天，受离喜妙乐。” 受离喜妙乐的果报。

“第四静虑地诸天，受舍念清净寂静无动之乐。” 这是四禅天。你们“三界天人表”带了没有啊？要搞清楚啊，都同你们做工夫有绝对关系哟。

“无色界诸天，受极寂静解脱之乐。又由六种殊胜故，苦乐殊胜应知。” 天人境界有那么多阶级，那么多阶级当中苦乐不同。天人里也有等量不同，等于我们人一样，穷人与有钱人，钱多一点、少一点，待遇高一点、小一点，他的享受苦乐不同，这都是修行的果报。

“一形量殊胜，二柔软殊胜，三缘殊胜，四时殊胜，五心殊胜，六所依殊胜。” 天人境界，我们去看，到天人那玩玩看。

“何以故？如如身量渐增广大，如是如是苦转殊胜。如如依止渐更柔软，如是如是苦转殊胜。如如苦缘渐更猛盛，众多差别，如是如是苦转殊胜。如如时分渐远无间，如是如是苦转殊胜。如如内心无简择力，渐渐增广，如是如是苦转殊胜。如如所依苦器渐增，如是如是苦转殊胜。如苦殊胜，如是乐殊胜义，随其所应，广说应知。”

文字都看懂吗？坦然地讲，几个看懂的？看懂的举手，都不懂？是难。所以，我原来很奇怪，有一个学者告诉我，听这种课会睡觉，我说：你这个头脑怎么搞得，骂他一顿。后来我仔细翻出来看，哎呀！我的天啊！

你看这一段，他讲苦乐形量等差不同，那么，我们假设写文章，很简单了，苦乐先定个原则，然后怎么乐、怎么乐，怎么苦、怎么苦。他这里则是正反相对，很科学。他先讲苦，一个人所谓受苦，享受，生命的受苦有六个原因:第一“形”体身量；第二我们身体“柔软”，相对的就是硬化；第三“缘”，外缘，有钱没有钱，房子住的好不好？你们团体住在一起，这个看那个不顺眼，那个看这个不顺眼，也是缘嘛，缘不好。如果说，你们住在一起，十个同学睡一个房间，有九个同学都爱你，你也爱九个同学，你一天到黑舒服了——但是做到吗？就是你的九个妈妈也做不到啊，跟妈妈两个都要吵架的，这就是缘不殊胜；第四“时”间不殊胜，譬如我们这一代，生在战争的时代，苦处很大；第五“心”，思想不一样；第六“所依”不一样。

“何以故？”你看啊，所以，你们经读懂了，才叫学佛。

“如如身量渐增广大，如是如是苦转殊胜”，他说，苦乐是相对的，一个人身体长得越大，苦也大，蔡希文信不信？（众笑）所以，大家怕胖，这是一个，胖子去买衣服，成衣买不到，还要做；当然，太瘦太小了，也买不到现成的衣服，也要做啊。所以，身体越长得不同，受得苦越大。

所以他的文字讲，“如”，假定，“如身量渐增广大”，所以，你看海里头的大鲨鱼、大鲸鱼，那么大的身体，非常痛苦，是前生的业报……

“又乐有二种。一非圣财所生乐。二圣财所生乐。非圣财所生乐者。谓四种资具为缘得生。一适悦资具。二滋长资具。三清净资具。四住持资具。适悦资具者。谓车乘衣服诸庄严具。歌笑舞乐涂香花鬘种种上妙珍玩乐具。光明照曜男女侍卫种种库藏。滋长资具者。谓无寻思轮石。椎打筑蹋。按摩等事。清净资具者。谓吉祥草。频螺果。螺贝满瓮等事。住持资具者。谓饮及食。圣财所生乐者。谓七圣财为缘得生。何等为七。一信二戒三惭四愧五闻六舍七慧。”（第五卷）

……皮肤、内在五脏六腑里有很多寄生虫，我们里头又是一个世界。当我们肠子里的虫，要爬到胃上来玩玩，那比我们登录月球还难哦。我们的身上都是细菌，那么，它们的身量小，我们的身量大。

身量小的人，饭也少吃几碗，吃个面包饱了；身量大的人，没有八个面包、十个面包吃不饱，随时在饥饿状态。这一句你读懂了，下面都读懂了。

“如如依止渐更柔软，如是如是苦转殊胜”， 依止柔软，老了，牙齿掉了就柔软了；眼睛的机能力量退化了，苦就大了，就是这个道理，读懂了吧？这一下，下面都读懂了吧，开了窍没有？

那么，一直到哪里，“如是如是苦转殊胜。如苦殊胜如是，乐殊胜义，随其所应，广说应知”，相反的乐，乐感方面，快感的这一方面，快感就是乐，舒服嘛，乐就是舒服。譬如我们口干了，正好不冷不热的茶，喝它一口，“啊！”这就是快感，就是舒服，恰得其分，好嘛。香港脚发痒了，两个袜子一脱，指头一捏，“哎！”把血一挤出来，那个也是享受啊。

至于说，享受以苦为乐，哪一个众生不以苦为乐啊？我们也以苦为乐，天人也以苦为乐。你说吃饭，那个东西好吃，你说乐不乐啊？好吃的时候享受吧，快感吧，吃到好吃的菜……你问问那个胃老兄，它好不好工作啊？然后到第二天上大便，“哎呀、哎呀……”（众笑）好不好受啊？呵呵，它两个工作才苦呢，胃跟肠两个，对不对？所以，你要把这些切实的人生参透了，才好学佛。不然，你在讲空洞的佛学，有什么用？！所以，苦跟乐是这样相对的。

所以，“如苦殊胜如是”，相反的，“乐殊胜义”，这个道理，“随其所应”，互相的感应，“广说应知”，你发挥起来，像我刚才表演给你看的吃饭的舒服，上厕所的痛苦，这就是“广说”嘛，开展给你们讲，“应知”，你就懂了嘛。你以为我在给你做怪相呀，懂了吧，这就是“广说应知”。

你们做法师的只好：“譬如，吃饱了不舒服，明日消化也很困难……”我啊，我就不听了，我还不如自己回去看书呢。你要把这个地方体会进去。

“又乐有二种”，快乐有两种。

“一非圣财所生乐，二圣财所生乐。” 所以，《华严经》上善财童子就是圣财。

怎么样叫做 “非圣财所生乐者，谓四种资具为缘得生，一适悦资具，二滋长资具，三清净资具，四住持资具。” 又分开了。他说，所谓我们人生、众生的生命感觉到享受、快乐……

我们讲一个观念，享受是不是为了快乐啊？你不会为了苦享受吧？绝不愿意享受苦，对不对？对呀，所以，人生讲享受只讲快乐。现代人的主义是享受主义，现代人的哲学……。所以，我讲哲学时经常说：二十世纪的人类，对过去、对未来的人类是一个丢脸的时代，交白卷的，没有思想、没有文化，只有现实，讲究的是享受——工商业发达的结果。

现在告诉你，享受是什么东西，享受，一种叫“圣财所生”的享受，二种叫“非圣财所生”的享受。

先讲“非圣财所生”，分四种：“一适悦资具”，“资具”就是说物资，生活需要的物资；“二滋长资具”，就是生命的营养，帮助生命存在，包括营养；“三清净资具”，你看，我们现在清净资具比古人好啊，这种房子、这种电灯、这个地下……。老实讲，我们小的时候，家庭算是很好，清洁卫生同现在差多了。古人说“窗明几净”，哎呀，那个阴暗暗的并不舒服，你不要看北京的皇宫，皇宫住着并不舒服啊。

山上的神仙，我是过了好几年神仙生活，一天泡在那个湿气里头，下面看到山上是云，云就是湿气啊，空气都是湿的。早晨起来，被子上……像我在峨眉山，冬天盖三床被子，还穿着皮袄睡觉，早晨起来还把头蒙着，好冷啊！早晨起来，自己摸上面这一——衣服没有脱，还穿着皮的。早晨起来，手一摸外面这一层被子，结霜了，因为里面的蒸汽出来，都结成霜了。假设是现在的话，嘿，暖气一开，吸湿器把水分一抽掉，多舒服啊！多清洁啊！所以，“清净资具”是享受啊，是真的享受。

“住持资具”，饮食方面，中西餐，港式、日式，多好呀！……那么，分这四种，这四种，详细告诉你，哪四种：

“适悦资具者，谓车乘衣服诸庄严具”，好车子、衣服……，这是我们抗战的时候说，有些人升了官发了财，一齐来，重庆回来，一到后方，一接收，叫“五子登科”。说某人干什么，派了什么职务，回去赴任了，接收……，“哎哟！那五子登科了！”什么五子？房子、车子、金子、妻子，还有个什么子啊？（同学答：儿子。）儿子，都有了，叫“五子登科”。房子嘛，敌人那边接收过来，要哪个就哪个，封条一贴就是了，车子也有。有些汉奸怕办他的罪枪毙，黄金送过来。所以，房子、车子、金子、妻子、儿子都来了，五子登科，“车乘衣服诸庄严具”都来了。

“歌笑舞乐，涂香花鬘，种种上妙珍玩乐具”，人生在世嘛，听歌啊、大家笑谈啊、跳舞啊、香水啊，各种物质享受……。

“光明照曜，男女侍卫，种种库藏。” 白天光明照耀，然后佣人很多……你做了大老板，你看，不要看本省好多青年……有一个朋友告诉我，昨天写封信给我，某某人家，就是在台湾的，三十年当中起来，做纺织商业的，那么，先生都很能干，最能干的是太太，当家。在台北有别墅，阳明山别墅，那别墅里头都像皇宫一样。那么，客人进去啊——那还不容易见到呢，向上面通告：“某人来了。”上面电视一看：“不在。”就不在了。见到里头像做皇帝一样，享受资具。

不过，我听了这个朋友给我讲，我笑了一下，哎，这个朋友好可怜，大概没有享受过！至于现代化的这些衣服、饮食，什么光明照耀，在我看来都不是享受。老实讲，我比这个舒服的环境我过过，这算什么！像我们这样乱搞一下，人家还觉得很庄严，呵，我说好玩、好笑，纸贴的，有什么意思？不过是看着干净而已，一切都是假的，你要把它看清楚。可是你们不要吹牛啊，我有资格讲；你们根本……哎呀，狗肉没有吃过，狗骚味都没有闻到过，不要说看不起了。

豪华就是豪华，真的豪华。过去大陆，像我们在大后方的很多老辈子的朋友，那硬是豪华，那个豪华生活，你们不能想象的！随便家里用的一点东西，拿起来，是个玉器，被我们现在卖卖呀，都是值个几十万，他们随便拿来丢的，就丢在那，不在乎，那才叫豪华。

现在一般在这里的暴发户，几十年当中发起来，买洋家具用用，这个叫豪华？根本算不上！所以，让我到很多豪华的朋友那里看看，理都不理，嘿，他还不懂什么叫豪华。豪华，硬是把金刚钻……，譬如说，我到上海看到，那一天，就是快到台湾来（之前），一个朋友家里请吃晚饭，我去一看，桌子上摆的一块一块的，这本书这么大，黄黄的，哦，我就看了一下，就吃饭了，旁边有个立法委员说：你看过没有？我说金砖嘛，不是金条也不是金块，金砖，好几块就摆在那个桌上，我们朋友就坐在那里。你说眼睛会发亮，亮都不亮，有什么意思，金砖嘛，当不得饭吃！因为好朋友进去，随便就摆在桌子上，当然，你也搬不走，一块金砖你还搬不动，嘿，不怕你搬走，有什么意思啊。所以，这些是一般人世间的财。

什么叫做 “滋长资具者，谓无寻思轮石”，不是“石”哦，谓无寻思轮“锤”， “椎打筑蹋，按摩等事。” 什么叫做“滋长资具”？现在我们拼命抓“马杀鸡”（massage，按摩），马杀鸡不要抓啊，那是滋长啊，保养身体的，滋长的家伙啊。按摩，譬如我们打太极拳、练气功，都在内，就是把这个生命生长……。

什么叫做 “清净资具者，谓吉祥草、频螺果、螺贝满瓮等事。” 这个嘛，古人比我们差得多了，这叫“清净资具”，就是漂亮的东西。这个时候，中国的瓷器还没有到印度，这都是印度的享受，只有陶器已经有了。他们用什么呢？印度人睡吉祥草，台湾的草席都没有看到过。台湾睡的就是这个台湾草，我们那边睡的是龙须草，龙的胡子，软的，比台湾的草席还要凉快、还要好。印度睡的是吉祥草，吉祥草这里看不见，我那个佛堂里还有三根做做样子，也并不好了。那个时候，什么螺啊，装东西的器皿、家具就是海螺、贝壳，已经很好了，中国的瓷器陶瓷他还没有。这个叫做生活的清净资具。

“住持资具者，谓饮及食。” 饮食，我们活着……这个是世间法。总而言之，人生所谓求享受，世间法就是吃喝玩乐，够了。因为过去不带钱，那个时候，货币的交流不是靠钱，所以我们过去叫宝贝，靠贝壳来代表钱币。汉朝以后是布，布币，慢慢发展，钞票是宋朝就有了，元朝更流行了。说会钞，你吃了饭，我给你会钞，这些等等是代用品。这是世间的非圣财。

“圣财所生乐者”，那就是后面的道德修养，佛法。

“谓七圣财为缘得生。何等为七？一信、二戒、三惭、四愧、五闻、六舍、七慧。” 那么，这一段下去都是解释修养方面。换句话说，我们现在把这段大概了解了，归纳起来总共两句话，就是两句话：所谓福报是两种，世间的福报，中文叫做洪福，红尘的福报，就是钱多，衣服、饮食享受多，物质享受；出世间的福报叫做清福，这个清福，不是说你修道住茅蓬，出家就享到清福，不见得哟，真正的清福就是这一段，要智慧的成就，道德的修养到最高处了，这是人生的境界。

拿现在的观念来讲：精神的生命升华到最圣洁的那个程度了，这个就是成功。物质的生命是世间的洪福而已，要精神的生命，道德与智慧最大的成就，就是叫做圣财的成就，这不是钱可以买得到的。

那么，下面跟着下来，“复次三界有情所依之身，当云何观？”就是说，三界里头，慢慢一步一步入港了，我们对于身体怎么看法，活着的这个生命身体怎么看，重点就来了。你要晓得，我们现在用功最大的苦恼，就是大家身体的障碍去不掉。

先休息。下个礼拜一就是《禅秘要法》了，在十一楼。

（同学：说禅定功德可以防非止恶？）对啊，消极的。（同学：防非止恶，但是没有积极地培养福报啊？）对，没有积极地去行善。（同学：有些地方不能行善，那没有办法了？）那必须要消极的禅定做到了……（同学：毕生行善，并没有禅定的话……）那也不行，（同学：一生……）那不可能，那除非是天人果报……。

# 南师讲《瑜伽师地论》第四十讲

“复次三界有情所依之身当云何观。谓如毒热痈粗重所随故。即于此身乐受生时当云何观。谓如毒热痈暂遇冷触。即于此身苦受生时当云何观。谓如毒热痈为热灰所触。即于此身不苦不乐受生时当云何观。谓如毒热痈离冷热等触。自性毒热而本住故。薄伽梵说。当知乐受坏苦故苦。苦受苦苦故苦。不苦不乐受行苦故苦。又说有有爱味喜。有离爱味喜。有胜离爱味喜。如是等类如经广说。应知堕二界摄。又薄伽梵建立想受灭乐为乐中第一。此依住乐非谓受乐。又说有三种乐。谓离贪离嗔离痴。此三种乐唯无漏界中可得。是故此乐名为常乐。无漏界摄。

复次饮食受用者。谓三界将生已生有情寿命安住。此中当知触意思识三种食故。一切三界有情寿命安住。段食一种唯令欲界有情寿命安住。又于那落迦受生有情。有微细段食。谓腑藏中有微动风。由此因缘彼得久住。饿鬼傍生人中有粗段食。谓作分段而啖食之。复有微细食。谓住羯罗蓝等位有情及欲界诸天。由彼食已。所有段食流入一切身分支节。寻即消化无有便秽。

复次淫欲受用者。诸那落迦中所有有情皆无淫事。所以者何。由彼有情长时无间多受种种极猛利苦。由此因缘。彼诸有情若男于女不起女欲。若女于男不起男欲。何况展转二二交会。若鬼傍生人中所有依身。苦乐相杂故有淫欲。男女展转二二交会不净流出。欲界诸天虽行淫欲无此不净。然于根门有风气出烦恼便息。四大王众天。二二交会热恼方息。如四大王众天。三十三天亦尔。时分天。唯互相抱热恼便息。知足天。唯相执手热恼便息。乐化天。相顾而笑热恼便息。他化自在天。眼相顾视热恼便息。”（第五卷）

我们现在继续这一段，对于生命存在的这个身体的观念，基本上，开始学佛是怎么样看法。对了，正好讲到这一段，下个礼拜又正好接着开始《禅秘要法》。

“复次三界有情所依之身，当云何观？” 重点来了，现在我们用功最大的苦恼，就是身体障碍去不掉。你注意，不是只讲我们，不要把我们看得很了不起，三界里头的“有情”，有情就是众生，众生不只人，猪、牛、马，乃至于细菌都在内，乃至于植物也在内，植物有生，没有命，它没有灵性，没有思想，但是，你不能说它没有生。

所以说，杀生不杀生……你把一个花摘掉它一个叶子，一个菜，你把它少了一个叶子，它并不是舒服的，还是不舒服。所以，真到了不杀生，谈何容易啊！真到了不杀生，唯江上之清风与山间之明月，如此享受可以，那是达到了真不杀生。

所以，我在西藏一看，他们小鱼不吃，一抓到小鱼赶快放生，专门吃大的。诶，他有理由啊，大的一个生命是牺牲了，赶快给它念经超度，使我们很多人得活；吃小的，我们一口吃了很多个生命，都在造业，所以，他宁可吃受大业报的……。一头牛，可以使很多人活着，小鱼，这么一口，一夹，几十条生命，所以，这个理由很难讲。我一看：对呀，你们这个想法很对呀，没有错。要吃菜，你觉得是不杀生，照样在杀生。所以，不伤命是对的，实在并没有伤它的命。可是，生与命两个东西……所以“三界有情所依之身，当云何观”？怎么看呢？

“谓如毒热痈，粗重所随故。即于此身，乐受生时，当云何观？谓如毒热痈，暂遇冷触。” 他说，佛学基本上对于生命的这个身体怎么看法，那么，同道家庄子一样看，生命是个累赘，是个毒疮，是个毒瘤，是很难将就的，粗重所依故，一切粗重的业都由它而引发。那么他说，对于这个身体的存在，“乐受生时，当云何观”？有快感的时候，有快乐的时候怎么看它？“谓如毒热痈，暂遇冷触”，等于我们生病的脓疮，天天在发烧、难受，突然碰到一下清凉，偶然暂时舒服一下下而已，对享受是这样看。

“即于此身，苦受生时当云何观？” 受苦的时候怎么看呢？“谓如毒热痈，为热灰所触。”他说，等于发烧的那个毒疮，又碰到了烫的灰敷上去，苦上加苦，无比的苦。

那么，对于这个身体， “即于此身，不苦不乐受生时当云何观？谓如毒热痈，离冷热等触，自性毒热而本住故。” 他说，等于生了一个毒疮的人，离开了那个时候，总算高兴了，又不冷，又没有热，外界没有感触了，本身这个毒疮的热性、发烧还是在。

所以，照佛经这一段看来，就是一句话，我们大家活着，本来就是烧公、烧婆，都在发烧的，哈哈，都在发烧，这个毒疮在发烧。这一段不是我编的，他那么说，我不过换一个名字，大家听到那样很难受，故幽默一点。

“薄伽梵说”，就是佛说的， “当知乐受，坏苦故苦；苦受，苦苦故苦；不苦不乐受，行苦故苦。” 佛说的，反正是个苦，人生就是苦。他说，当你在享受的时候，享受都很短暂，快感是很短暂的，快感没有了，所以感觉到痛苦。至于苦来的时候，苦上加苦当然苦。不苦不乐的时候呢，你觉得是不苦不乐，行阴还在，生命的连续性会运动的，运转始终在，还是苦。

“又说有有爱味喜，有离爱味喜，有胜离爱味喜，如是等类，如经广说，应知堕二界摄。” “又说”，佛又说，世界上的生命，有了“有”，贪着“有”，现有的生命抓住了，对于现实很喜欢，想占有，占有了就很高兴，这是凡夫境界，凡夫个个想占有，凡夫里头就多了……

你看那个狗与猫，本来两个玩啊，两只狗很好，只有吃的时候，一把就抓住，“嚄”，占有之态就看出来了。你说我们比它高明吗？（同学：差不多。）呵，什么差不多？！一样！如果你碰到个爱人，旁边慈仁师要来抢的时候（众大笑），无比的仇恨！就想占有她，你就看出来了，什么差不多啊，你太客气了！人比那个畜生还不如，老实讲，人比畜生还不如。

这就是说，这属于什么呢？“爱味喜”，得到了、占有了就喜欢，所以，财产属于我的，儿女属于我的，一切属于我的，功名富贵属于我的，权位属于我的，那无比地喜欢。

所以，朱元璋当和尚化缘化不到，饿扁了的时候，苦的不得了。后来当了皇帝，在皇宫里跟太太拍着大腿：想不到我朱元璋也有这么一天！“爱味喜”，占有，占有四海，那个多高兴啊！

圣人境界“离爱味喜”，那就是圣人境界，离开了这些，此身都不要了，越放下一分，自己高兴一分，彻底放下就是最高兴的时候，“离爱味喜”。

“有胜离爱味喜”，更高了，不但是放下了，还证得道了，一切自然而离，不离而离，离而不离，就在世间中无所沾染，“胜离爱味喜”，“如是等类，如经广说”，“应知堕二界摄”，包括在两界里。

“又薄伽梵建立想受灭乐，为乐中第一，此依住乐，非谓受乐。” 佛说的，所以分析怎么叫“建立”，佛没有说法以前，没有这个学说成立；佛说了法，大家知道修了，成立了这个学说。所谓五蕴的色，我们身体存在，现在讲身体就是色法，不谈了，色法的中间就有苦、有乐了，苦乐哪里来的？因为有思想、有感受，就是知觉与感觉，知觉、感觉灭了就得道，道得了就灭，灭了“想受”，寂灭最乐，是为第一，“生灭灭已，寂灭最乐”。

那么，这个乐是怎么乐法呢？得了道的也同我们的快乐一样吗？那你就完全想错了。“此依住乐，非谓受乐”，所以，得了道的那个清净境界不是我们现在感觉的身体、心理享受现实的那一种乐，“住乐”，永远一道平等，清净自在，在这个乐境界不生不灭。

“又说有三种乐，谓离贪、离嗔、离痴，此三种乐，唯无漏界中可得，是故此乐名为常乐，无漏界摄。” 真正离开了贪嗔痴。所以，你们看了这一段，可以把它特别抄起来、贴起来，干什么用啊？有时候我骂你有贪嗔痴的时候，你说：“是嘛，我还没有得无漏果嘛。”我就没有话讲，不会骂你了，呵，你说佛说的，对呀。

要绝对离开贪嗔痴，“唯无漏界中可得”，得阿罗汉果，彻底离掉了，否则总有。“是故此乐名为常乐”，因此在理论上，离贪、嗔、痴、慢、疑得了道，叫做常乐。

所以，有些法师们研究佛学，看到了《楞严经》提到一个“常”字，就把它贬到外道里去，“真常唯心”。他不晓得这是一个名词，是理论性建立的“常”。所以，书都没有读通。我看到只好一叹！哎，你说叫我写篇文章批评吧，呵，我的傲慢是大傲慢，我说：他还值得我批评啊，批评都懒得批评，不值一谈了，自己书都没有读懂。所以，你们以后注意，不要搞错了。所以，这种“常乐”境界，这个“常乐”是理论性建立的名词。

“无漏界摄”。

“复次饮食受用者，谓三界将生已生有情，寿命安住，此中当知触、意思、识三种食故，一切三界有情，寿命安住。段食一种，唯令欲界有情寿命安住。” 现在讲饮食这方面，饮食、男女。

三界里头，饮食维持生命很重要，饮食有三种。饮食是可以使一切众生维持寿命，但是，饮食里头分触食、意思食、识食这三种。

触，我们吃饭是触食里头的段食、抟食，用手一块一块吃。我们饭吃到胃里头，喉咙以下——你们知道吗，这些常识你们都没有的啦。我们的味觉只到这里（师示喉咙），对不对？只到这里一节，对不对？这里下去的这一节还有没有味道？有，甜味还觉得到；再一下去到胃上，没有了。

所以你看，我们中国人吃药，草药一大堆熬起来，咸甜苦辣酸，管他妈的，一碗……我小的时候吃药，鼻子捏着的，草药熬的那个味道我就闻不来，吞就是了，很难过。

西药就进步了，你看看，西药为什么包糖衣，一进去这一节，舌头吸收甜味，触食，感触甜才舒服。所以，计算这个药甜的成分，到嘴里刚好咽下去这一段；真正那个药苦的时候，到胃里才发起作用，这叫科学，你不知道吧？所以，为什么用糖衣，这属于制药的进步。我们以前没有进步，苦的、辣的一起来呀。

所以，这个是触的道理，饮食就是触，接触。我们外面碰到东西是外触，五脏六腑内在的是内触，这是触食。

思食，我们现在新的名称就是精神食粮。像你们受了教育的，有读书的习惯，叫你一年不看书，受不了吧，很难过吧？当然，看书不一定是看正书，叫你看佛经，你思想也受不了，看黄色小说比这个轻松。你在看黄色小说、看其他的小说，是不是思食的一种，带着有触食的作用？那是什么法则呢？思食，意识的境界。

饮食分这几种，“触食”、“思食”、“识食”。

怎么叫识食？入了定的人八万四千劫不需要吃饭，识食，知道吗？

所以，我们气功练到了，也可以不吃饭，气功还属于触食。所以，我们吃的饮食是触食最粗的一种。所以，饮食分这几种。

一个人的精神，有时候……，譬如说，像我们老将军坐在后面，傅代表老人，老辈子打仗的时候，有许多人在战场上打日本人，我们看到很多朋友受了伤了，带兵的军官，要把这个被日本人拿去的阵地非把它打回来不可！一看，自己身上子弹打进来，马上就要倒下了，“不死！打进去死！”打进去占领了这个地方，“哈哈”，死掉了。他那一段活着，就是精神的生命撑着，硬撑住不死！这里拿布子包一包，流血的洞随便抓一点什么塞着就算了，反正精神已经……那才真到达了修道的忘身境界，拿这个精神来修道，没有不成功的。这个思食的重要，思想的这个精神……。

所以，为什么观想成就了的人，可以入定不吃饭、不饮食、不大小便？那个观想成功就是“思食”，思想这个“思”，你本身就在吃。入了定则是识食维持生命

所以，这些都要研究清楚哦，你们学佛，我经常骂你们不好好看佛经，佛学没有搞好，就在这里。一天到晚佛教刊物办了那么多，五阴、十八界、十二处、三十七道品，翻来覆去在那里算账，不讨厌嘛，这是真的。

这三种饮食使一切三界有情的“寿命安住”，存在。“段食”，看到吧，分段，我们一天吃三餐是段食，也叫做抟食，拿手抓来吃的。尤其印度人更是抟食，吃抓饭，拿手抓来吃。西方人拿刀叉，我们拿筷子，抟食。段食一种，只有欲界的众生吃的，我们欲界众生是分段的饮食。

但是，讲到段食也很可怜，越是毒蛇猛兽，它一辈子吃不到几餐好的。那个老虎、狮子真叫它吃饱啊，差不多要半条羊、半条猪，那个胃才吃饱一点，然后再舔舔舌头，睡觉了。吃饱了，它再不想吃人，饿虎才吃人，饿极了！许多动物的生命，这个分段的饮食没有吃饱过。

所以，动物变成畜生道，畜生道多半还在饿鬼中，可怜！

像我们一天吃三餐，然后还觉得不够，吃不够蛋糕凑，拿蛋糕来凑一凑，舒服得很！在欲界里头这个是享受。

所以，“段食一种，唯令欲界有情寿命安住”。

（同学：什么叫意食？）思食啊？意跟思两个连着的，“意”同思想的“思”连着的。

“又于那落迦受生有情，有微细段食，谓腑藏中有微动风，由此因缘，彼得久住。” 地狱里的众生吃不吃呢？还是吃，需要饮食。他本身那个生命腑藏里头有一种气在动。我们不看别的，看乌龟，它就吃气。譬如很多动物，蛇、蛤蟆、青蛙，冬眠的时候，几个月在土里不吃，还活着。那个时候，它变成地狱、饿鬼道的生命。那个生命，你说，它要不要吃饮食？要啊，它的身体内部有一股气流可以维持它，意识还是有的。

你看，我们饿了的时候怎么吃啊？也就懂了，我们饿了的时候，看到东西想吃的时候，（师示吞咽动作）已经吃了，嘴一动，一咽，这个气还是吃了，虽然不能像吃饭那么饱，不咽更容易死，咽一两下也容易饱一点。

我们当过兵，饿过饭的时候，知道肚子饿得要命，前面还没有走到，怎么办呢？只好嘴巴……（师示吞咽动作）“啊”，也饱一点，这就体会到了饿鬼的吃。

“饿鬼、傍生、人中，有粗段食，谓作分段而啖食之。” 就是吃别人的生命。

“复有微细食，谓住羯罗蓝等位有情及欲界诸天”，还有一种最细妙的饮食是什么？“羯罗蓝”是什么？胎儿位。胎儿也要吃啊，胎儿就靠脐带里头母亲消化来的营养给他在脐带里头输送过去，通过脐带输送，脐带跟母亲那个肠子连着的，胎儿是靠这个输送过来的营养，胎儿是靠这个吃。

“羯罗蓝等位有情”，不止一种，胎儿是一种“有情”；以及欲界里的天人，欲界里的天人比我们高了，四天王天，乃至弥勒菩萨现在在那里当天主的那个兜率天里头，他们吃不吃呢？也吃，那是微细的饮食，很微妙的，比我们的好吃多了。

“由彼食已，所有段食，流入一切身分支节，寻即消化，无有便秽。”所以，这个微细的饮食，就是我们工夫做到了会体会到。所以，真正工夫修到了，可以不吃饮食的时候，老实讲，是在吃这种微细的饮食，所谓天人之食。那么，这种也是段食，流到一切身体内部马上消化了，不会变成大便、小便了，欲界天的天食已经很高了。

至于维摩居士手一伸，到香积世界拿下来的那个饭，那不是你所想象的，那是识食的境界，识食所变化的神通饮食。那个只要吃了一口，你就长生不老。慢慢求吧，多修一修。这是讲人生的境界。

“复次淫欲受用者”，饮食以后，男女性的关系。

“诸那落迦中所有有情，皆无淫事，所以者何？由彼有情长时无间，多受种种极猛利苦，由此因缘，彼诸有情，若男于女不起女欲，若女于男不起男欲，何况展转二二交会。” 地狱里头没有淫欲，那真是不起分别了！不是得道不起分别，女的看到男的、男的看到女的，彼此都讨厌了---苦啊！只有苦！所以，女对于男不起女想，男对于女不起男想，“何况展转二二”，何况两个合在一起，不可能，地狱里头没有淫欲事。

这里头有个巧妙了，所以，淫欲是好是坏，欲界里头又是个问题。

“若鬼、傍生、人中，所有依身，苦乐相杂，故有淫欲，男女展转二二交会，不净流出。” 鬼道也有性欲，傍生即畜生、人都有性欲，“所有依身”，我们这个身体叫依身，这个身体是我们依报，我们的正报是我们的意识思想，就是知觉、感觉了。那么“苦乐相杂”，苦跟乐两个相杂，“故有淫欲”，所以有淫欲。“男女展转二二交会，不净流出”，这个“男女辗转”，两个人两性的关系在一起，这是欲界里的。

这个里头我还插一个笑话，好几个月前，有个同学从美国回来。吃中饭的时候——我们在下面吃饭时，都是乱七八糟，上至三十三天，下至下层地狱，没有什么话不谈的。那个同学报告说：“嗨，我听了个笑话，笑死了！人啊……”谈到人的重欲，我们吃饭时谈……这个人真是莫名其妙，猪牛狗马对于性的关系都是定时的，“哎，老师啊，有个典故，我才听的。阎王有一天判罪，然后规定啊……”他讲的很多，我忘掉了……老鼠的两性关系，一个礼拜一次，什么是一个月一次，马是多长时间一次？好像是二十天一次啊，好几样动物他都报出来，这是科学哦，科学研究过的。然后讲，这个马就吵了：“阎王，你不公平，老鼠跟我两个不能比呀，它那么小，它都一个礼拜一次，我们怎么……”其它的动物也在吵……。后来，人等不及了，就跑去问阎王说：“那我们呢？”阎王烦死了，说：“随便、随便！”所以，人就变成很随便了。（众笑）我说这样啊，我想这种故事大概是外国人编的，但是，编的也很有道理。

详细讲起，人比畜生还要随便，这随便的道理呢？那中间有大问题了，你不要简单看过去。所以，我叫你们研究，研究天人，佛法里要写书的资料太多了。

“欲界诸天，虽行淫欲，无此不净”，比我们高升的，包括天人，他们也有性的关系。但是，没有所谓漏丹、漏精的问题，可是有性的关系。

“然于根门有风气出，烦恼便息。” 但是，他们所谓气交，漏不漏？还是漏，气漏的。欲界众生漏精，天人境界，比我们高的欲界天人是漏气。

所以，你们做工夫有时候漏气，真的哦，你们漏气，当然，天人境界的漏气……。还有，你们有时候做梦梦到屙大便，那是最漏气的，那真是堂而皇之漏屁、漏气呀，哈。你们不要自己觉得没有漏，虽然不漏精，有时候经常在漏气，很严重。

所以，欲界天人的漏叫气交，欲界众生的交是精交。那么，能够把气交反转来的，那就又升华了。

“四大王众天，二二交会，热恼方息。” 再高一层的天，四天王境界有没有欲？有欲，他两个人只要一抱，两性一抱就行了，就成功了，那等于说是神交。

“如四大王众天，三十三天亦尔。时分天，唯互相抱，热恼便息。知足天，唯相执手，热恼便息。” 只要互相一抱，或者一拉手，已经达到目的了，境界越来越高。

“乐化天，相顾而笑，热恼便息。” 更不同，两个人看到，对望一下，笑一笑，就行了。

“他化自在天，眼相顾视，热恼便息。” ……

“又三洲人。摄受妻妾施设嫁娶。北拘卢洲无我所故无摄受故。一切有情无摄受妻妾亦无嫁娶。如三洲人。如是大力鬼及欲界诸天亦尔。唯除乐化天及他化自在天。又一切欲界天众无有处女胎藏。然四大王众天于父母肩上或于怀中。如五岁小儿欻然化出。三十三天如六岁。时分天如七岁。知足天如八岁。乐化天如九岁。他化自在天如十岁。

复次生建立者谓三种欲生。或有众生现住欲尘。由此现住欲尘故富贵自在。彼复云何。谓一切人及四大王众天乃至善知足天。是名第一欲生。或有众生变化欲尘。由此变化欲尘故富贵自在。彼复云何。谓乐化天。由彼诸天为自己故化为欲尘。非为他故。唯自变化诸欲尘故富贵自在。是名第二欲生。或有众生他化欲尘。由他所化诸欲尘故富贵自在。彼复云何谓他化自在天。由彼诸天为自因缘亦能变化为他因缘亦能变化。故于自化非为希奇用他所化欲尘为富贵自在。故说此天为他化自在。非彼诸天唯受用他所化欲尘。亦有受用自所化欲尘者。是名第三欲生。复有三种乐生。或有众生用离生喜乐灌洒其身。谓初静虑地诸天。是名第一乐生。或有众生由定生喜乐灌洒其身。谓第二静虑地诸天。是名第二乐生。或有众生以离喜乐灌洒其身。谓第三静虑地诸天。是名第三乐生。问何故建立三种欲生三种乐生耶。答由三种求故。一欲求。二有求。三梵行求。谓若诸沙门或婆罗门堕欲求者。一切皆为三种欲生。更无增过。若诸沙门或婆罗门堕有求者。多分求乐。由贪乐故。一切皆为三种乐生。由诸世间为不苦不乐寂静生处起追求者极为鲜少故。此以上不立为生。若诸沙门或婆罗门堕梵行求者。一切皆为求无漏界。或复有一堕邪梵行求者。为求不动空无边处识无边处无所有处非想非非想处。起邪分别。谓为解脱。当知此是有上梵行求。无上梵行求者。谓求无漏界。”（第五卷）

……就是说，性的问题有精交、气交、神交，一层一层的升华，果报不同，享乐就不同，就是升华的不同。这同你们做工夫有绝对的关系哦，你们注意啊！假设不懂佛法，这些佛法白读了，太可惜了，都是宝贝啊。

那么，讲人世间，我们这个世间，“又三洲人，摄受妻妾，施设嫁娶。”我们这个世界，东胜神州、南瞻部洲、西牛贺洲这些等等，有男女、有婚姻制度。

“北俱卢洲，无我所故，无摄受故，一切有情，无摄受妻妾，亦无嫁娶。” 只有北俱卢洲人没有什么占有性，这个丈夫属于我的、妻子属于我的，没有这个事无婚姻制度。

“如三洲人如是，大力鬼及欲界诸天亦尔”，也没有像人世间的婚姻制度，这个属于那个的，那个属于这个的；这个是某人太太，那个是某人丈夫，不是这样的。这里老师说错了，如三州人一样，大力鬼及欲界诸天也有婚姻“唯除乐化天及他化自在天。”化乐天以上，他化自在天，已经没有什么夫妇归属、占有的制度，没有了。一切有情，看到有情就……

“又一切欲界天众，无有处女胎藏。然四大王众天，于父母肩上，或于怀中，如五岁小儿，欻然化出。” 至于再进一层呢，生人的时候，没有在娘胎里头，“处女”不是说处女，“处”就是安处在女人的肚子里，叫“处女”，不要看错了。所以，玄奘法师翻译的文字，有时候该打两个手心，我可以当他的国文老师，有时候翻的不好。

无有“处”女人胎藏中的事情，这个生命不在女人胎上。四天王天生人是什么？在父母的肩膀上生，不从下部生。只有我们人同欲界畜生众生是从下面出来。四天王天生人，从这里裂开了就出来。不一定，女人也可以生，男人也可以生，看他两个同意了，男女俩：你生啊，我生？哈，两个讲好了，说从哪里生就哪里。

“如五岁小儿”，那么，四天王天婴儿一出来的时候，像我们人世间五岁以上孩子那么大，“欻然化出。”出来不是像我们胎儿慢慢爬啊，在产房里光听到妈妈在叫“哎呦啊！哎呦！”有些还在骂人呢。

你到产房一听，热闹得很，在骂人，骂这个丈夫：你这个短命鬼，都是你害我的，我再也不上你当了！然后，生了孩子满月了，两个人又蛮好，嘿，那时候骂得要命。哎呦，有些女人痛的时候，那个手把后面的铁床一拉，那个力气不晓得怎么来的，铁床都拉弯了！这些都要去看过，才能讲修行；看了以后，我告诉你，比看白骨观的味道还差，看到人啊，都没有意思了，怎么那么可怜！好可怜！好苦！觉得人好苦，产房里一看，哎呀，真痛苦！

那么，有一个心情，对于自己的母亲啊，无比地怀念，原来我是她那么受苦生出来的，很难过。就是这个世界。

在四天王天，并不像那么苦生，在父母怀中、肩膀上，先是一股烟一样一冒，一出来就是五岁那么大的一个婴儿，是“欻然化出”，已经接近到化身的阶段。

“三十三天如六岁，时分天如七岁，知足天如八岁，乐化天如九岁，他化自在天如十岁。” 三十三天的婴儿生出来，开始就等于我们现在“六岁”那么大，“时分天如七岁”，一层一层高，“知足天如八岁，化乐天如九岁”，他化自在天等于我们这里“十岁”小孩那么大。

那么，这里问题来了，上面不是讲过，身体越大受果报苦越大，那天人不是受苦大？是，但天人受乐也大，天人是乐中之苦，所以，还是受苦，始终离不开八苦，天人有天人的痛苦，对不对？

没有房子的人有痛苦，你要晓得，有了这些房子，痛苦比穷人还要痛苦啊，地捐、税捐、水电捐……，像我们这里五层楼，每一个月这一层楼的管理费就要三千几呀，我的妈妈、外婆啊！

你不要有房啊，你们在这里享受的都不知道啊，呵，没有我们在那里办事，你们有这里的享受啊？！所以，还在这里拱进来、拱出去的，你对我不痛快，我对你……笨死了！我们办事才痛苦呢。这两天公事又来了，十楼到十五楼交税要交五、六万，他说我们这里是营业的所在，所以我发了脾气，到税捐骂他：你们懂吗？我们怎么算是营业的？！公事收回去，不收回去告你！办事错了，呵，我们营业了什么？哎，可是，没有房子何必受这个罪呢，他就不来找你了。所以，由此你可以想到，天人境界的苦是一样的。

“复次生建立者，谓三种欲生，或有众生现住欲尘，由此现住欲尘故，富贵自在。” 他说，生命的存在有“三种欲”，欲生的生命存在，有些众生，我们活在这个世界上，是住在“欲尘”中，欲界的“欲尘”等等。因为我们住在“欲尘”，有些人富贵自在，有钱有功名。 “彼复云何？谓一切人及四大王众天，乃至善知足天，是名第一欲生。” 从我们人类起，同比我们高的四天王天，就是我们中国人讲的神，什么\*\*圣王，老七、老八的，（同学：七爷、八爷。）七爷、八爷的，走起路来这个样子的，呵，这些都还是天王天的部下，但是，比人已经不同了。“四天王众天，乃至善知足天”，就是“第一欲生”，第一层。

“或有众生变化欲尘，由此变化欲尘故，富贵自在，彼复云何？谓乐化天，由彼诸天，为自己故，化为欲尘，非为他故，唯自变化诸欲尘故，富贵自在，是名第二欲生。” 那么，我们这个人类同天王天的欲尘，是靠物理的现住在享受。高一层的，所谓乐变化天、他化自在天，哈，我们还不要说成佛，做到那个样子也不错，等于有神通，要黄金玩玩嘛，自己“哈”一口气，黄金就出来，就变化得出来，叫他化自在天。如果你没有结婚，自己带一个瓶子出门，一边要酒喝，叫一声瓶子：哎，酒来！酒就来了；然后说：叫一个女的或者男的，男士也好、女士也好，出来唱个歌吧，吹一口气就跳出来了，他化的。

中国《神仙传》上那个壶翁，壶翁的故事读过没有？他就做到了，壶翁是个神仙，他出门背一个葫芦，《淮南子》上面说的，葫芦里头……然后，到了休息时，要喝酒了，把葫芦打开，“出来。”叫他的太太出来了——所以你看，不要买飞机票，呵，就带走了。太太一出来以后，“做饭吧……”有酒喝，酒喝得醉醉的，神仙啊，你看，太太多舒服啊，就在那个葫芦里头装着，带走了。

酒喝醉了，睡觉了，太太一看到这个老头神仙睡觉了，太太怀里一摸，也摸出一个小葫芦，一个化妆盒，“出来。”里面是一个男的情人跳出来，“老头睡觉了，我们两个喝酒。”等一下，老头转一个身，“进去”，那个情人就进太太盒子里了。老头醒来看太太，你还在这儿，“进去”，就跳到葫芦里头了。（众笑）呵呵，这个叫壶翁，壶中别有天地。

你管他是神仙的故事也好，假托说人生也好，人生还不是那个样子，大家各有一套葫芦，你晓得怎么在卖呀，嘿嘿，就是这个。他化自在天，也就这样化。

“或有众生他化欲尘，由他所化诸欲尘故，富贵自在，彼复云何？谓他化自在天，由彼诸天为自因缘，亦能变化，为他因缘，亦能变化，故于自化非为希奇，用他所化欲尘，为富贵自在，故说此天为他化自在，非彼诸天唯受用他所化欲尘，亦有受用自所化欲尘者，是名第三欲生。” 你要知道，第一级的欲、第二级的欲、第三级的欲……

你们注意哦，我们打坐初禅境界到了，发乐发得好，一贪着乐你就走入欲界天去了。到了二禅那个乐感，气脉更发动，你就到了第二禅的欲界里。所以，气脉的发动、清净的快感，同你的心理的观念配合了一点，你就进入欲界了！所以，修行打坐修定做工夫是那么细的啊！你们现在，“哎呦，气脉流通了……”小心！看你流通到哪一界去了，你智慧不够，佛法不通，你就搞不清楚！那么容易呀？那么容易我还有得饭吃，还能够在这里吹啊，要搞清楚啊！

“复有三种乐生。” 快乐、快感的。

“或有众生，用离生喜乐，灌洒其身，谓初静虑地诸天，是名第一乐生。” 初禅得快感的时候。

“或有众生，由定生喜乐，灌洒其身”，你注意，都是“灌洒其身”，身上气脉自然通了，“谓第二静虑地诸天，是名第二乐生。”

“或有众生，以离喜乐，灌洒其身，谓第三静虑地诸天，是名第三乐生。”

讲到这里提问题了，“问：何故建立三种欲生？三种乐生耶？答：由三种求故。”因为我们第八阿赖耶识自然有要求，你修道为什么求成佛？求成佛就是大欲成也。“一欲求，二有求，三梵行求。”对不对？

“谓若诸沙门或婆罗门堕欲求者”，你要求得清净舒服的快感，“一切皆为三种欲生，更无增过。”你就堕在欲界中。充其量，你禅定修得好，道德高一点，是升天，变欲界的天人，更不能求上进，你自己画了一个界限，落在欲求中。

“若诸沙门或婆罗门堕有求者，多分求乐，由贪乐故，一切皆为三种乐生。由诸世间为不苦不乐寂静生处，起追求者，极为鲜少，故此以上，不立为生。”，所以，你在定中贪着乐感、快感，是比欲界的功德上升，果位还是天人中，不过呢，最高的是不苦不乐的比较好。这是欲求。

“若诸沙门或婆罗门堕梵行求者，一切皆为求无漏界”，怎么样叫做梵行求呢？一切只想求到无漏，一念不生的清净境界。

“或复有一堕邪梵行求者”，有些人修道，修道的人都属于梵行了，清净行为，结果堕在清净里头有的邪门，邪道里也有清净哦，所以，堕邪的梵行。

“为求不动，空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处，起邪分别，谓为解脱。” 在四禅八定里头，见地、见解的观念错了一点就是外道、邪道，所以，见地智慧最重要。出了一点的偏差就是邪魔外道，虽然你修的是佛法。

所以，《楞严经》上佛说，声闻、缘觉都还是外道，五十种阴魔，最后属于识阴的阴魔，见解上的、见地上的差别。你把《楞严经》拿出来查查，那不是魔了，叫做外道。

所以学佛之难啊，见解！所以中国文化的禅宗讲见地第一，“只贵子见正，不贵子行履”，你见地一对了，修行的路没有走不对的。所以，学其它的有为法的，修密法等各种有为法的修持是很危险的！但是你说：我什么都不修，修空，你已经更危险了，变成拨无因果的空，更严重。

“当知此是有上梵行求。无上梵行求者，谓求无漏界。” 真正得道的罗汉，叫做“无上梵行”。

那么，今天讲到这一段，还保留，以后还要研究。

然后，答复大家一个问题，由他们两位艺术家提出的问题。修白骨观，艺术的境界，看一切众生，世界上一切的众生都是美的，一修白骨观、不净观，看一切世界都是丑陋的，对不对？你们想想看，是不是这样？这两个怎么样去调和？你们将来出去作大居士、大法师的，这个观念对了没？错了，见地的问题。

白骨观、不净观……先答复你逻辑上一个总论，为什么修这个法才是求真的真善美。

因为这个欲界，我们这个世界的人身，本来是白骨不净的，我们所谓的美不是真正的美，这是欲界的人，我们这个世界上的人，自己的观感所谓的美。他告你，我们的生命有真美，超越于这个肉体，超越于这个物质的世界。那么，你怎么去求呢？他有个方法，第一步，先要把这个现有的身体，现有的物质世界打破了，才求出一个身体来，那个生命……所以，《禅秘要法》白骨观修到最后，是佛身来了，佛的报身、法身成就了，是光啊，光的生命，神光的生命，那才真叫做美。

所以，不是冲突的，它才是真正求艺术境界的真正至善、至美。知道了吧？所以，不但不冲突，而且是最高的成就。

至于修“安那般那”（出入息）入手，达到四禅八定，乃至灭尽定的境界，它最高的原则与白骨观、不净观几句完全相同，但修证的方法在内涵上却有不同的变化。如果是直接修空观或者修缘起观，每个修证入手的方法，表面上与白骨观、不净观似乎相同，但实际的内涵是有差别的。这是与声闻乘有关的要点，随便加以说明。

我可以当法师吧？（同学：老师本来就是法师。）哦，这样啊？你看，慈仁师又送我一顶高帽子。我这个话是给你们讲笑话。

你们要把见地弄清楚，不然一问到，你们就搞不清楚了。为什么你们答不出来？不在智慧上求，见地不清楚。白骨观本来如此。

所以你看《禅密要法》的白骨观，先由不净、白骨修，理由是为什么？等我讲的时候再告诉你，为什么非走这个路子不可呢？不然你修不成就，你欲界都超不出来。这个所谓如“毒痈”之身你就化不掉，就摆不开，你怎么得呀？所谓得初禅之喜乐，喜也得不到、乐也得不到。这个过了以后，你看，修到后面一步，完全变成佛光灌顶，变成佛境界，本身就变成佛。

你看，你们很多人看过《禅秘要法》，我一考你们《显密圆通成佛心要》，考了三次，你们几乎都没有一两个及格的，《禅密要法》不敢考你们，因为考你们都不及格，我的脸都发烧了。《禅密要法》的中间，要把这个法修成功，修到中间，叫我们观每一个身体跟气球一样，“练囊”，古代就是气球，中空的，里面都是光。然后观光明境界定，最后是佛的定，所以“禅密”、“要法”。

你们光是拿着第一两页的白骨啃了半天，所以我讲，你们专门吃排骨嘛，号称是吃素的，实际上是在啃白骨，也啃不下去。然后，读书死笨，像我年轻时候读书，没有像你们这样笨，前面几页看不懂，我就看后面，后面看不懂，看屁股后面，哦，有时候倒转来看前面，看懂了。你们啊，说你们笨，你们绝不承认，一个一个认为自己不笨。嘴里说，“老师啊，我本来笨……”你嘴里对我那么讲，你心里不服气，我知道的。

但是，我若讲你们聪明，我对自己还不愿意，我讲了谎话实在受不了，你们实在不是这样聪明的。你们读书……读不懂，在那里死盯着，你就不会活一点，先翻过去看看，把一本翻完了总可以吧。呵，可是你们不这样读书，所以，偷巧也不会。那么，老老实实一个字一个字慢慢啃嘛，又不干，一学就想会，所以痛苦。

《禅密要法》好好准备，这一次听完好好记录，好好弄。有个条件，记录不好，下次要求别的不讲了，我们的话讲好，别的东西还多哦，这一次记录得好才讲哦，你不要笑笑了事，“嘿嘿”。（起立！敬礼！）