目录

[南師講《瑜伽師地論》第一講 1](#_Toc73970407)

[南師講《瑜伽師地論》第二講 8](#_Toc73970408)

[南師講《瑜伽師地論》第三講 15](#_Toc73970409)

[南師講《瑜伽師地論》第四講 26](#_Toc73970410)

[南師講《瑜伽師地論》第五講 35](#_Toc73970411)

[南師講《瑜伽師地論》第六講 42](#_Toc73970412)

[南師講《瑜伽師地論》第七講 51](#_Toc73970413)

[南師講《瑜伽師地論》第八講 58](#_Toc73970414)

[南師講《瑜伽師地論》第九講 65](#_Toc73970415)

[南師講《瑜伽師地論》第十講 73](#_Toc73970416)

[南師講《瑜伽師地論》第十一講 82](#_Toc73970417)

[南師講《瑜伽師地論》第十二講 90](#_Toc73970418)

[南師講《瑜伽師地論》第十三講 98](#_Toc73970419)

[南師講《瑜伽師地論》第十四講 106](#_Toc73970420)

[南師講《瑜伽師地論》第十五講 116](#_Toc73970421)

[南師講《瑜伽師地論》第十六講 123](#_Toc73970422)

[南師講《瑜伽師地論》第十七講 132](#_Toc73970423)

[南師講《瑜伽師地論》第十八講 139](#_Toc73970424)

[南師講《瑜伽師地論》第十九講 148](#_Toc73970425)

[南師講《瑜伽師地論》第二十講 156](#_Toc73970426)

[南師講《瑜伽師地論》第二十一講 164](#_Toc73970427)

[南師講《瑜伽師地論》第二十二講 171](#_Toc73970428)

[南師講《瑜伽師地論》第二十三講 179](#_Toc73970429)

[南師講《瑜伽師地論》第二十四講 188](#_Toc73970430)

[南師講《瑜伽師地論》第二十五講 198](#_Toc73970431)

[南師講《瑜伽師地論》第二十六講 206](#_Toc73970432)

[南師講《瑜伽師地論》第二十七講 215](#_Toc73970433)

[南師講《瑜伽師地論》第二十八講 223](#_Toc73970434)

[南師講《瑜伽師地論》第二十九講 231](#_Toc73970435)

[南師講《瑜伽師地論》第三十講 241](#_Toc73970436)

[南師講《瑜伽師地論》第三十一講 251](#_Toc73970437)

[南師講《瑜伽師地論》第三十二講 260](#_Toc73970438)

[南師講《瑜伽師地論》第三十三講 269](#_Toc73970439)

[南師講《瑜伽師地論》第三十四講 278](#_Toc73970440)

[南師講《瑜伽師地論》第三十五講 288](#_Toc73970441)

[南師講《瑜伽師地論》第三十六講 296](#_Toc73970442)

[南師講《瑜伽師地論》第三十七講 306](#_Toc73970443)

[南師講《瑜伽師地論》第三十八講 316](#_Toc73970444)

[南師講《瑜伽師地論》第三十九講 327](#_Toc73970445)

[南師講《瑜伽師地論》第四十講 336](#_Toc73970446)

# 南師講《瑜伽師地論》第一講

「云何世間一切種清淨。當知略有三種。一得三摩地。二三摩地圓滿。三三摩地自在。此中最初有二十種得三摩地所對治法。能令不得勝三摩地。何等二十。」（二十卷）

今天，我們轉個方向，是講教理的《瑜伽師地論》。

站在佛學的立場來講，一個真正的佛教徒真正要學佛，有四本真正的佛學概論是要讀的：印度原有翻譯過來的兩部，中國的兩部。印度的兩部佛學概論，一部是《大智度論》，一部是《瑜伽師地論》。中國的兩部佛學概論，一部是智者大師的《摩訶止觀》，一部是永明壽禪師的《宗鏡錄》。後世人現在幾十年來所寫的佛學概論，那是概論的概論的概論了，渣子的渣子。可惜你們現代青年學佛，入手都是看現代化的概論的概論，沒有用的有問題的。今天，我們可以說是翻開了一部真正的佛學概論，玄奘法師翻譯的一百卷《瑜伽師地論》。

第二點，我們如果拿一般學術性的立場來講，我們曉得，佛學的學術思想可以被分定爲四個範圍。所以的經典可分類爲一個是屬於小乘的範圍，另一個是大乘的範圍。大乘的佛學思想，包括其佛學與修證，又分兩個範圍，一個是龍樹菩薩的般若佛學系統，屬於釋迦牟尼佛涅槃後前期的佛學；一個是無著、天親兩位菩薩，兩親弟兄，天親也翻譯爲世親，屬於法相唯識，可以叫它是後期的佛學。那麼，我們手裏拿的這本《瑜伽師地論》在學術的範圍，是屬於後期的佛學。如果拿學術嚴謹的立場來講，後後勝於前前，越是後面是越精細、周到，包羅的越多。這是無著、天親的法相唯識部分。

所以像西藏的密教，黃教宗喀巴大師的系統是屬於《瑜伽師地論》這個系統。宗喀巴大師有名的《菩提道次第廣論》是依據印度阿底峽尊者的《菩提道炬論》來擴充著作的；而這個《菩提道炬論》則是阿底峽尊者根據《瑜伽師地論》抽離了一部分而寫出來的。

我們現在開始講《瑜伽師地論》，先簡單地介紹一下無著、天親菩薩。世親即天親菩薩，兩弟兄年輕時就都出家了，世親菩薩是專攻小乘的佛學，修行小乘的佛教，極力地反對大乘的佛學。後來受哥哥無著菩薩的影響，學了大乘以後悟道了，要自殺。爲什麼？懺悔，過去著小乘的著作太多了，誹謗大乘，這個罪業無法消滅，只有一死了之。他哥哥笑了，無著菩薩罵他那麼沒有出息，譬如一個人走路，「因地而倒」，走路會跌倒，是因爲有地面，對不對？如果走在虛空中就不會跌倒了。「因地而倒，因地而起」，跌到地上就要靠地面纔能夠爬得起來呀，你既然拿一支筆誹謗大乘，你不會在後半生把這隻筆轉過來，讚揚大乘？所以，世親菩薩因此而著作了很多唯識各方面的東西。

後來，無著菩薩先涅槃了，兩兄弟約好，兩人都發願往生欲界天中心的兜率天，去親近彌勒菩薩。無著菩薩要涅槃了，世親菩薩說：「哥哥啊，你是不是往生到那裏，要給我個消息。」

「好，一定給你消息。」

死後，不要說打坐定中看不到哥哥，做夢也夢不到。三個月不知道，一年也沒有夢到，三年也沒有夢，究竟……有懷疑了。過了好幾年，無著菩薩來了，現身了。

他說：「哥哥啊，你究竟到哪裏去了？」

「哎，我們發願往生兜率天彌勒菩薩那裏啊，我在兜率天內院啊。」

「真有此事？」

「如是啊。」

「那你怎麼現在纔來？」

「沒有啊，我剛剛到，彌勒菩薩剛剛在上課講經。我坐下來聽了一下，心裏牽掛你，又不好意思溜課，等到菩薩的課講完了，我第一個就來跟你講啊。」

「你曉得多久了？人間的歲月已經好幾年了。」

「啊，好幾年！我就是一下下。」

彌勒菩薩的這本《瑜伽師地論》是無著菩薩寫的。誰說的呢？是彌勒菩薩親口講的。不過，一般做學術的人不會相信。無著菩薩晚上……根據佛的制度，初夜分，晚上的功課完了，入定，離開身體上兜率天聽彌勒菩薩講，白天記錄出來，就是這本《瑜伽師地論》。彌勒菩薩是當來下生佛，我們的教主，弘揚釋迦牟尼佛的所謂法相唯識部分。那麼，後世的一般學者不會相信這些了，「哎，這是假的了……哎，這書就是無著菩薩寫的了……哎，因爲怕人不相信，故意這樣說。」這是後世的人，因爲後世的人根本沒有入定啊、出定啊，影子都沒有，什麼都不定。什麼定呢？壞的事情蠻確定，壞心眼很確定，好心就不定。

怎麼叫「瑜伽師」呢？我們曉得現在印度的瑜珈（you-ga），「伽」字在中國密宗的翻譯是加一個斜玉旁（珈），念ga，北方人讀瑜珈（yǖ-jia）。所以，許多學瑜珈的人來跟我講，我就笑了，我說：「你們印度現在哪裏有瑜珈？」「有啊。」就表演身體的倒立蓮啊、孔雀式啊——這是「身瑜珈」，身體的瑜珈。印度身瑜珈最好的部分已經變成密宗的金剛亥母的四十多套拳，打坐時打拳的，已經將其精華吸收了。留下來的「音聲瑜珈」是咒語。「心瑜珈」沒有了；心瑜珈就是心地法門，只有中國的《瑜伽師地論》，這是真正印度宗教的心瑜珈。現在翻譯爲人字旁的「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）的大師們，修行有所成的叫瑜伽（yǖ-qie）。所以，一般人說念瑜伽（yǖ-qie）錯了，其實是他錯了，錯的一塌糊塗。「瑜伽（yǖ-qie）士」就是修煉瑜珈（you-ga）成功了的人——譬如中國講修道的人叫修道，得了道的人就是「有道之士」，他們叫「瑜伽（yǖ-qie）士」。所以，這本書叫「瑜伽（yǖ-qie）師」，要想求得成就的就稱爲「瑜伽師」。

怎麼叫「地論」呢？一地一地，地就是範圍，分成十七個範圍來說明。由普通一個人的人生講到世界，講到物理、物質世界，講到整個宇宙；物理世界講完了，迴轉來講怎麼樣修持，怎麼樣修心，證得形而上的這個道。然後，又分開講小乘道的第一步怎麼樣修持，大乘道怎麼樣修持，一直到成佛之路，一百卷整個地說完了，所以叫「瑜伽師地」，一地一地分成十七個地，不是樓梯的十七層啊，是十七個範圍，所以叫《瑜伽師地論》。

玄奘法師最大的功力翻譯了這部書，唯識學裏稱這部書爲「大論」。要想真學佛，不瞭解《瑜伽師地論》，就都是在那裏瞎鬧，瞎子摸象亂搞的，不行，尤其的後世學佛的。所以《瑜伽師地論》包括了一切修證，怎麼樣做人，人道上升到天道，天道上升到聲聞道，聲聞道上升到緣覺道，聲聞、緣覺是小乘，以及菩薩道，五乘道都包括在內。所以宗喀巴大師造的《菩提道次第廣論》是五乘道，纔是真正學佛的道路。

要想成佛，先學做人，人道沒有修好，連天道的資格都不夠，哪裏能夠談修佛道？所以人乘、天乘，有了天乘的資格纔能夠修小乘道。天乘的資格都沒有，你還夠得上談小乘？有了小乘道的資格，纔夠得上修菩薩道，纔是大乘道。

我們中國後世唐宋以後的佛教，動輒就「我們是大乘佛法。」大個什麼？大的影子都沒有，牛大，吹牛纔是大，你大個什麼？大從小來啊，一點小善都做不到，能夠做大善嗎？對不對？小事情都不能犧牲，說：「我這個人啊，小事情不會犧牲的，碰到大事情時我犧牲。」那是吹牛給人家聽的。說：「你看我，那麼捨不得花錢，因爲小錢我不花，我要花就花大錢。」那是吹給人家聽的。同樣的道理，小乘道、人道都沒有修好，何以能夠學佛？所以，《瑜伽師地論》嚴重地告訴我們這個道理。

如果我專講一百卷這部書，大概要五年的時間，或者每天講兩個鐘頭，三年時間可以，若詳細地發揮，能不能講完還不知道。我也很想有這個時間，很想發揮，你們若有本事記錄下來，這倒是很好的一件事。當然，我也可以簡單明瞭地講，帶你們念過去就是了，念一百卷的經，敲敲木魚念，那很快就唸完。若發揮起來，恐怕也需要你們文字程度的幫忙……

那麼，我們今天先選同你們相關的。我想想看，靠彌勒菩薩的指示，先講哪裏？好吧，有一位同學提出來，因爲過去我們在老的大乘學舍，在信義路三段，我已經講過爲什麼你們打坐修行不能得定的原因，選過這一段，今天就先講這一段，391頁，卷二十。

「云何世間一切種清淨？」拿現在的話說就是，怎麼樣使我們做到「世間」法的「一切種」性達到「清淨」境界？

「當知略有三種。」歸納起來共有三種。

「一、得三摩地，二、三摩地圓滿，三、三摩地自在。」這個很好懂啊，意譯就是，我們在世間做人，怎麼樣能夠真正修持到一切「種」子「清淨」？心地上的一切種子清淨，起心動念，每一個念頭，每一個種性都在清淨中。這還是在世間，還沒有出世間。怎麼樣才能做到呢？我們未來的佛彌勒菩薩講，簡單地告訴我們，「略有三種」，三個條件做到了，才說是在「世間」的「一切種清淨。」

哪三種？第一是得到了定，「得三摩地」正受，得定了。沒有得定以前，你想修行清淨，都是開牛肉店吹牛的。第二，進一步說，光得定還不行，定分很多種，《瑜伽師地論》裏說的很詳細，要「三摩地圓滿」，三摩地是定慧正受，「三摩地」得到「圓滿」了纔行，進一步了。什麼叫圓滿？經典裏都有。所以你們在家、出家的要學佛，不管密宗、顯教什麼法門，這部經典裏都有了。第三，進一步要「三摩地自在」，定境界到達圓滿就六通具足，就是神通具足，但是，三昧境界「自在」了沒有？沒有，要到達最高三昧境界的自在，要入到出世間定就入出世間定，要入世間定就可以進入世間定。換句話說，密宗、顯教、淨土無一法而不通，那個定境就是三摩地可以自在。

像你們現在在十一樓打坐，自在不自在啊？當然自在，你都坐在這裏，你說我自在啊，自己坐在這裏啊。你腿痠了，叫它不酸，你自在不自在？不自在，做不了主。所以，拿現在世間法來講，真正的自由是除非成了佛，真自在才能真自由。

假設我們現在考試，聽了《瑜伽師地論》，我出問答題：佛說要世間一切種清淨，必須要具備哪些條件？你們的答案：三種。一、得到三摩地；二、三摩地圓滿；三、三摩地自在。答案完全準確，一百分。

「此中最初有二十種得三摩地所對治法，能令不得勝三摩地。」這就是玄奘法師翻譯的文章，翻譯得很忠實，文章都是倒裝的句子。所以後世一般人學這種文章啊，像熊十力先生等，都學得怪裏怪氣的，怪裏怪氣的大家都不懂，「啊，熊先生學問好啊！」因爲文章看不懂嘛。現在的學術很怪，像我這樣上課，學生不歡迎。哎，這個老師講課都很好，但不是學術化，太普通了。要坐在那裏講：「此所謂三摩地者，是爲三摩地也。所謂三摩地者，是爲正受也。」然後引經據典，就是學術化。越講的學生聽不懂，大家瞪眼睛，這就高嘛，幾十年的學術……因爲當年我們看到老前輩們在教室裏上課，我一看到這樣……我們以前是穿個長袍，穿個西裝褲，書本那麼夾着，一聽到這樣，第一步，我們的手就跳到褲帶去了；第二步，慢慢地眼睛看着他，把書本合好；第三步，夾在這裏；第四步，慢慢站起來，就是望望然而去，看看他，走了。那聽了半天還不如我自己去看書，「三摩地者三摩地也」，哈哈，還要你說。「三摩地者是爲正受也」，那還用你講，我去翻一下佛學字典，一下子就完了嘛，呵。

你看本論，「此中最初有二十種」條件可以「得」到「所對治法」。爲什麼你不能入定？心有毛病。什麼毛病？煩惱毛病。那麼這個煩惱毛病怎麼醫它呢？醫它的方法叫做「對治法」。按照我們中文來寫，「所對治不能得三摩地者有二十法」，很清楚了。可是，他翻譯的不那麼寫，「此中最初有二十種得三摩地所對治法。」我的外婆啊，這就麻煩了，所以觀念搞不清楚了，你就讀不懂書了。現在給你一講，你就懂了吧？把它顛倒一下就清楚了，此所謂中國文字與外國文字的文法是兩樣。譬如外國人叫「先生南」，我們叫「南先生」。他叫先生南很順利，我們一聽很彆扭，我們叫南先生很清楚。所以，玄奘法師的許多文章都是「先生南式」的。

「此中最初有二十種得三摩地所對治法，能令不得勝三摩地。」這「二十種」若搞不清楚，弄反了，你永遠不能得到很好的定境界。你念佛也好、打坐也好，不能入定，能夠使你不能得到最好最好的入定境界。所以，要先認識清楚。

「何等二十？」哪「二十」種？若我們現在寫文章，「能令不得三摩地，一、二、三」就寫下來了。他還要加一個問號，哪二十種啊？這就是中國人喜歡簡化，外國人喜歡囉嗦；中國人喜歡歸納，外國人喜歡分析，各有……

「一有不樂斷同梵行者爲伴過失。二伴雖有德然能宣說修定方便師有過失。謂顛倒說修定方便。三師雖有德然於所說修定方便。其能聽者欲樂羸劣心散亂故。不能領受過失。四其能聽者雖有樂欲屬耳而聽。然闇鈍故。覺慧劣故。不能領受過失。五雖有智德。然是愛行多求利養恭敬過失。六多分憂愁難養難滿不知喜足過失。七即由如是增上力故。多諸事務過失。」（二十卷）

哪二十種啊？

「一有不樂斷同梵行者爲伴過失。二伴雖有德，然能宣說修定方便師有過失，謂顛倒說修定方便。」所以你看，一個人想修行成道的條件有多難。二十種的第一條，「有不樂斷同梵行者爲伴過失」，我的外婆啊！這個話怎麼說啊？本來叫媽媽，我的媽啊！分量不夠，所以還要把媽媽的媽媽叫出來，只好叫外婆，我的外婆啊！這個文章怎麼說啊？他說，修行的第一個條件是同「伴」最難，同住的道友最難。你們注意啊，尤其是出家衆，所謂僧伽，僧伽是出家修道人的團體。這個團體裏面十個有一個不修行的，那肯修行的九個就受這一個的妨礙。他「有不樂斷」的「同梵行」，即共同修清淨行的，結果呢，跟他做伴，你就受了妨礙。

譬如我們這個團體，大家現在都很清淨，對不對？我們現在種性清淨不清淨啊？此時此地啊，就講這一秒鐘，你們說清淨不清淨啊？（有答：清淨。）對嘛，這個還不敢承認嗎？你們太笨了，這一秒鐘很清淨的。若是這一秒鐘有一個神經病在這裏大呼大跳的話，你們清淨不清淨？不清淨了。所以修行第一是道「伴」難。

有人「不樂」意「斷」掉世間的雜念，所以不「同梵行」，「梵行」即清淨行爲。譬如我想要清淨修持，可是他喜歡看小說，他也並沒有叫你看，不過他看到好的地方，「哈！那個賈寶玉真妙！」你正好在打坐，無念，給他一拍，「哦，賈寶玉……」你也看過，然後，念頭本來在參：狗子有佛性無……嗚，賈寶玉就來了，哈，這就妨礙了。所以第一條，「有不樂斷同梵行者爲伴」，結果做了道伴，妨礙了自己的修行，過失，這不是戒律，是因子。

第二條，「伴雖有德然能宣說修定方便」，同「伴」，譬如師兄弟，你們大家現在在一起都是師兄弟啊，我們這些師兄弟都「有德」，什麼德呢？有些是上德，有些是下德，有些是缺德，都有德，哈。當然，這裏是講好德，都有德性。同伴雖然都有修行德性，同學道友們也能彼此討論「宣說修定」的「方便」，即修定的方法。哎，結果碰到我，你們倒黴了，「師有過失」，這個教的師父是混蛋，冒充的，他沒有定力，也沒有智慧，「師有過失」，「謂顛倒說修定方便」，這個老師指導的不對。就是說，有好的修行同學……我們大家，你們在座的諸位從小辭親出家，辭掉了家庭父母，跑去出家。爲了逃避現實的不講，不爲逃避現實的，都是爲了求道而出家，結果呢，何以到了現在，家是出了，沒有到法王家，沒有到佛家去，爲什麼？也許是同伴的過失，也許是師有顛倒過失，沒有得到明師的指點，沒有用很麻煩。

「三師雖有德，然於所說修定方便，其能聽者欲樂羸劣，心散亂故，不能領受過失。」明師也碰上了，好的同伴也有了，「師」也很「有德」，但是這個老師教你「修定」修行的方法，你啊，耳朵生繭了，聽不進去，你的福德智慧不夠，接受不了，「其能聽者欲樂羸劣」，什麼「欲」望呢？想成道、想修定的這個出世法的慾望你沒有發起，想追求道的慾望沒有來。「欲樂」，是很高興地自己想修道成功，但這個「欲樂」的大心沒有發起。「羸劣」，你儘管出家或者在家，天天想修道，但是，你是三天打魚，兩天曬網啊，上課是每課必到……我們臺北看到很多學佛的團體，上來一演講一看，哎呦，都是這些面孔，明天到別的地方一講，又是他們。每聽講必到，每到必困，都聽。你說他聽進去沒有？聽進去了。有用沒有？其心「羸劣」，沒有力量，聽進去沒有用，聽一輩子經也沒有用！

你看永明壽禪師念《法華經》，一羣羊都跪下來聽經啊。你說這些羊了不起？它們還是羊。還有牛，我們在大陸看過，有些大法師講經，還有牛跪下來聽經的。只要法師一上堂，牛自然就跑來，就在旁邊一跪，經講完了，它就醒了，走了。你說這個牛是得定了嗎？它還是牛。你們注意，這話不是罵人啊，要自己反省啊。你儘管學，還是在散亂昏沉中，不但沒有成就智慧，也不得功德，沒有用。這不是我說的，是佛說的，我只是解釋給你們聽，我不是佛，知道嗎？

所以，雖然碰到明師，「師雖有德」，他會告訴你「修定」的「方便」、方法，你能夠真接受？「欲樂羸劣」，你那個追求，像男孩子追求女朋友，女孩子追求男朋友，像談戀愛硬要把他/她追到，「格老子！你愛我，我讓你愛，你不愛我啊，我也要你愛我！」要這個樣子的狠，才能修行。你要我成功我要成功，不成功我也非修行不可，這就是心力強了，這就可以談修行了；沒有這個心力，因爲「聽者欲樂羸劣」，所以每天隨時都在「散亂」「心」中，因此不能得定。得了定又怎麼樣？也不過是世間清淨，還沒有到超世間，你要知道啊。這是第三種過失。

「四其能聽者雖有樂欲，屬耳而聽，然闇鈍故，覺慧劣故，不能領受過失。」你說我會罵人，我是跟佛學的，彌勒菩薩罵人罵得很好，文字上罵得好。我罵得粗一點，他罵得細一點。

他說，第四種毛病，「其能聽者」，聽還是聽得進。「雖有樂欲」，心裏天天也想學道，也想修道，也想學佛，恨不得明天就大徹大悟，大後天就在天空中飛起，放光動地，對不對？也有這個希求。但是「屬耳而聽」，左邊聽進來，右邊出去了，問你那部經上那句話記住沒有？「忘了。」

我問：「背得來嗎？」

「沒有看。」

「那我怎麼講的？」

「忘記了。老師，對不起。」我那個抽屜裏放滿了「對不起」。

你們每一個同學來都是：「老師，對不起。」都是對不起。「屬耳而聽」，耳朵聽到了，腦子沒有聽，心沒有真聽進去，這叫「屬耳而聽」。爲什麼只有耳朵聽見，腦子進不去，心裏不能領受呢？因爲你的智慧「闇鈍」，鈍根，不明利，「覺慧劣故」，覺性的智慧、智能不夠，也就是福德不夠。你們不肯修行嘛，拜佛也不肯拜，唸經也不肯念，認爲這些是小法，你們是修大法的。上殿、課堂都不願意學，「哎，這是小善、小法，我們是讀書人。」呵，小善都不能爲，何況大善啊。這就是心「闇鈍」，「覺慧劣故」，因此，聽進了「不能領受」。利根智慧，聽到善知識講，一看一句話，汗毛就立起了，許多人是一看經就開悟了，那是利根。

爲什麼學佛學那麼久，你們佛學院、院佛學的都搞過的，有什麼用！？自己要反省。那麼，爲什麼自己智慧會「闇鈍」？福報不夠，福德不足。爲什麼福德不足？一點善行都沒有，起心動念處處犯過。所以你們要聽經啊，彌勒菩薩罵你的，不是我罵啊，你不要把帳記在我頭上。光說老師會罵人，我從來也沒有罵過人啊，不是人我才罵，我哪裏罵過人啊？從來不罵人。你現在看，彌勒菩薩在罵你。

「五雖有智德，然是愛行多求利養恭敬過失。」你要看到啊，你們修世間法的，讀書研究世間心理行爲的，聽佛經有什麼好處呢？你將來當領袖、單位主管，管理大衆時就會看到，有些人也有智慧、聰明，有「智德」，這個「德」字不包括福德，是「智德」，不是「福德」，智慧很高。智慧高的人慾望就大，他貪什麼？「愛行」，他喜歡愛什麼？「多求利養恭敬」，貪求利養，哪裏有好喫的、好穿的，看看多賺兩個錢吧，貪求「利養」。

貪求名跟利當然很可怕，貪求「恭敬」一樣可怕。要人家看得起我，然後，「格老子的，我本來不錯嘛，你們這些同學怎麼看不起我？你看不起我，格老子我也看不起你！」你們有沒有這個心理？你們沒有啊？有啊？還好，還能夠點頭，有救了。

不但是我們，你看那個狗都有這樣心理，你踢它一腿，「汪！」它就是這個心理，「格老子，你踢我啊？」尤其是那個老虎狗，不然你跑到那個狗園試一下看。那個狗啊，你逗它一下，它對你很親善，因爲它要人恭敬它、愛它，愛它就是恭敬。

所以我們要檢查自己啊。什麼叫「恭敬」？是希望人家重視我，你們叫做自尊心。什麼叫自尊心啊？修行哪裏要自尊心啊？要學極謙虛的心，因爲我都空了，你看得起、看不起我是一樣的。還要看得起你，你才修行；看不起你，因此自尊心受傷害了，不修行了——那你滾蛋！那還能學佛？！第一條就犯了貪求「恭敬」，懂了吧？有些人：「我也不貪求利養，我也不貪求恭敬。」呵，不恭敬，哪個居士來，「學佛啊？」「哎，不要客氣。」心裏還有蠻舒服的，冰激凌雖然冰牙齒，喫到，心頭還是蠻涼快的——有這麼一點就完了。所以，有些人智慧不錯，說也會說，講也會講，想也會想，有一點自得，「然是愛行多求利養恭敬」，因此絕不能得定，有這個「過失。」

「六多分憂愁，難養難滿，不知喜足過失。」有些人天生內向，世間法講不能說他錯啊。在這裏大廈住着，大乘學舍有什麼不好？有喫、有住、有拿、有聽，哪樣不好？「是啊，好是好，我就怕以後怎麼辦？下學期還不曉得辦不辦？」呵，他今天過了，明天牀上爬不爬得起來都不知道呢，還憂愁到明年去了。「憂愁」，這是一種。

「難養」，「好是好啊，大乘學舍他們的素菜啊，營養恐怕不夠吧？」那明天給你加一點營養。「哦，維他命多了一點，維他命C好像又少了一點吧？」「難養」。

「難滿」，永遠不滿足，你說功課太多了，下個禮拜少開兩課了。已經少開兩課了，夠不夠？再休息四周時間。「夠了。不過，好像看電視的時間沒有，最好能再多一點。」永遠不能滿足。

我不給你們講，你們經典都會看，我講了以後，你們的經典爲什麼都看得發光了，對不對？因爲你們的眼睛沒有我的眼睛深入，你們戴八隻眼鏡也進不去，懂了嗎？所以，我們看到這些經典汗直流啊！看到這些自己不好意思，每一條都犯；你們看了，這些都過去了，「看過了沒有？」「看過了。」你們仔細看看，沒有一個字不使我們痛的！沒有一個字不打我們的！你看我們怎麼學佛？！沒有一種德行夠的！對不對？

他說第六種，「多分憂愁，難養難滿」，頭陀行是要滿足啊，知足常樂。「不知喜足」，不滿於現實，不安於現實。由於這個「過失」，因此不能得定。

「七即由如是增上力故，多諸事務過失。」由於上面這些心理行爲的不對，「增上力故」，格老子，越想越不對。本來這裏還馬馬虎虎，可以住住，後來越看越不對，都不合於我的意。我看這個環境不好，我還是到山上找個茅棚吧。再不然，我找個圖書館吧。別人多好，住個茅棚……想象中的另外一個地方都比這裏清淨。「此山看到那山高，到了那山心又焦」，人生永遠不會滿足。所以，「增上力故」，自己錯誤的觀念越碰越厲害。因此修行的時間少，想世間事情的時間多，越來「事務」越增加。本來自己一個人住茅棚，自己的衣服自己洗，自己煮飯自己喫，已經夠累了。到了這裏有洗衣機，不要自己洗了，但是啊，「洗衣機不大好，恐怕有新牌子的？」打電話問問看，問不到，再問人家，反而因這些增加了事務。人的「事務」越來越多，心裏不能平靜，所以不能得定。

先休息一下吧，不休息等一下就不能得定了。那麼快啊，一個鐘頭只講了七條啊。

# 南師講《瑜伽師地論》第二講

「八雖無此失然有懈怠懶惰故。棄捨加行過失。九雖無此失然有爲他種種障礙生起過失。十雖無此失然有於寒熱等苦不能堪忍過失。十一雖無此失然有慢恚過故。不能領受教誨過失。十二雖無此失然有於教顛倒思惟過失。十三雖無此失然。於所受教有忘念過失。十四雖無此失然有在家出家雜住過失。十五雖無此失然有受用五失相應臥具過失。五失相應臥具。應知如聲聞地當說。十六雖無此失然於遠離處不守護諸根故。有不正尋思過失。十七雖無此失然由食不平等故。有身沉重無所堪能過失。十八雖無此失然性多睡眠。有多睡眠隨煩惱現行過失。十九雖無此失然不先修行奢摩他品故。於內心寂止遠離中有不欣樂過失。二十雖無此失然先不修行毗鉢舍那品故。於增上慧法毗鉢舍那如實觀中有不欣樂過失。如是二十種法。是奢摩他毗鉢舍那品證得心一境性之所對治。又此二十種所對治法。略由四相於所生起三摩地中。堪能爲障。何等爲四。一於三摩地方便不善巧故。二於一切修定方便全無加行故。」（二十卷）

「八雖無此失，然有懈怠懶惰故，棄捨加行過失。」第八條說，爲什麼我們修行不得力，不能得定？假定沒有上面七條所講的那些過錯，但是有一個人性天性的毛病，「懈怠，懶惰」。你說懈怠不是懶惰嗎？懶惰不是懈怠嗎？嘿，一個是老大，一個是老二。「懶惰」是真懶惰，貪喫貪睡，什麼都懶得動，叫他做一點勤務都不幹。拿個毛巾啊，拿手這麼叼着，一看這個人就懶惰。就像表演有位同學的樣子，打個人吧，是這樣打（師示動作），天生就是懶惰，看他就是懶骨頭。

「懈怠」是什麼？馬虎，做事情馬馬虎虎的。你說，每天應該念個經吧，打個坐吧？唸經可以，馬虎一點，「如是我聞，一時舍衛國……」敲木魚，心裏很急，想趕快弄過去，然後想空一點，自己的空閒時間多一點。你覺得想給自己留點空閒時間，實際上就是懈怠心理。你說人生留那麼多空時間幹什麼？坐在那裏——非想，這個非想的果報就是智慧越來越來闇鈍，他生來世的果報變呆頭鵝，變鵝、變豬這一類的。你不要認爲那個豬喫飽了沒有思想，它也有思想，它也有境界，它是什麼境界？「哼……」昏沉境界。

所以，因爲「有懈怠懶惰故，棄捨加行」，更嚴重了。什麼是「加行」？我們所有的修行方法都是加行而已，加行就是加工廠。爲什麼要拜佛？爲什麼要念經？爲什麼要做工夫？加行。把無始劫來的那些壞的習氣，拿這一念，拿這個加行的法門把它磨掉……爲什麼要打坐？也不過是修加行。爲什麼要念佛？是修加行，這是廣義的加行。

狹義的加行呢？四加行：煖、頂、忍、世第一法。哪個發心來寫黑板？不要懈怠，會寫的趕快跑上來，也是一功德，雖然不是一功，也是一德。煖，打坐要真坐到所謂密宗講的拙火發起，氣脈通了，渾身得煖，得三昧真火之力。頂，氣脈打通了，通頂。忍，妄念自然切斷，這個樣子不過是世第一法。包括密宗、顯教等一切的氣脈工夫，不過是四加行，煖、頂、忍、世第一法。達到世界上第一等，然後纔可以叫做修出世法。

他說，結果因爲自己「有懈怠懶惰」之「故」，不能精勤地修四「加行」。四加行是大原則，唸佛也可以唸到四加行成就，修止觀等也都是一樣啊。可是一般人，真修持不會幹，因爲懶惰；自己原諒自己，就是懈怠，自己很原諒自己。而且原諒後有時候很懺悔，覺得自己沒有出息，但是過五分鐘後，又找出許多理由來支持自己那個沒出息是很對的。人就是那麼搞，所以永遠不能修行成就。

「九雖無此失，然有爲他種種障礙生起過失。」雖然假定沒有上面這些過錯，但是「有爲他種種」，爲了外在的事，不相干別人的事……所以，有些人我就罵他，「好貓管七家」，你們曉得，家裏養個好貓啊，它自己家裏的老鼠要抓，別人家裏的它也跑去抓，「好貓管七家」。把家搞定，別人的事亂惹，同他屁都不相干，熱心一點，還被人家討厭，覺得這個傢伙怎麼好討厭啊！世界上有沒有這種人？多啊，多得是，你也是一個，哈。爲別人的事瞎忙，「爲他」，這個「他」還不只是爲別人的事，爲外面不相干的事瞎忙，忙得一塌糊塗，「障礙」了自己，「生起過失。」

「十雖無此失，然有於寒熱等苦不能堪忍過失。」修行要行菩薩道，難行能行，難忍能忍。第十種錯誤是什麼？氣候變化，到了冷的地方，哎呦，太冷，不好打坐。沒有電爐，沒有暖氣。太熱的地方，哎呀，沒有冷氣，這個地方怎麼打坐？這裏風水不好。那裏溼氣太重。又怕冷、又怕熱，沒有頭陀行堅忍不拔的心理，不能修定。

你說要環境好了再修定，把釋迦牟尼佛的那個座位讓給你好不好？就怕你坐不住啊。如果你說爬到那個位置可以得定的話，我現在馬上把釋迦佛請下來，請你上去。你到那裏，你定不了的。電燈給你開亮一點，「哎，燈光太強了。」關暗了，「哎，這樣太暗了。」「不亮不暗好不好？」「哎呦，前面窗子開着，不行。」人就是這種毛病。就是要難行能行，難忍能忍，「不能堪忍過失。」

「十一雖無此失，然有慢恚過故，不能領受教誨過失。」雖然沒有這種錯誤，驕慢、傲慢，「慢」是我慢；「恚」是脾氣特別大，脾氣大是恚，不是嗔心哦，嗔心你還不夠。嗔心是一動就殺人，挎着刀子，做英雄的思想，「這些死老百姓，混蛋！都拿來槍斃了！」說殺就槍斃了，殺人不在乎，那纔是真嗔心。你們哪裏有嗔心啊？比你脾氣大的就把你嚇住了，那是恚心，氣大，毛病大。這裏看不慣，自己的氣就來了，實際上是肝病，肝火旺。所以，因爲有「慢」心、「恚」心，「不能接受」別人好好的「教誨」，不能得定。

「十二雖無此失，然有於教顛倒思惟過失。」思想不清，對於經「教」的教理，思想教理的理路，你根本就解釋不對，「顛倒思惟」。同樣在看佛經、講佛學，你們還覺得，「哎，這個不對吧。」自己有新的思想，叫做新潮派。鴨子是專門跟着潮水走的，你新潮去吧，變鴨子了，跟着時代潮流就被沖掉了。所以，我一生不跟時代的潮流走，結果到現在我變成最新潮了，我那些舊東西現在反而變成最喫香的了。何以如此呢？因爲我不肯跟着潮流走，那個潮流滾來滾去，滾到最後，我站在這裏不動，它又滾回來了，對不對？所以啊，信而好古，老老實實修行去。「於教顛倒思惟過失。」

「十三雖無此失，然於所受教有忘念過失。」你們諸位有沒有？沒有啊？聽了就忘記了，這有什麼用啊，呵。「忘念過失」，有則改之，無則加勉。你說「要原諒我，我外婆給我的腦瓜不大好啊。」沒有什麼腦瓜好不好的，我告訴你，是肯用心不肯用心，你把我這句話仔細地研究。聰明的人一聽就會、就懂，就記住了，我笨，我把它念一百次，你看會不會？你不肯下工夫而已。念一百次之後，跟聰明人比比，聰明人落後了，你成功了。所以勤能補拙，四個字，記得。我講的口音聽不聽得懂？勤勞的「勤」，能夠的「能」，補拙的那個笨「拙」。會寫的趕快來寫啊，沒有功，也有德啊。哎，小寶的這兩個字寫得漂亮了，有些進步。

「十四雖無此失，然有在家出家雜住過失。」像我們樓上一樣，在家人跟出家人住在一起。所以，有時候想想，自己的頭髮剃的實在可惜，看人家的頭髮蠻漂亮的。呵，「在家出家雜住過失。」實際上，倒不是形相，是心在家出家的「雜住」 ，這個「過失」最嚴重。

「十五雖無此失，然有受用五失相應臥具過失。五失相應臥具應知如聲聞地當說。」第十五種沒有以上這些錯誤。但是，覺得打坐的墊子不好，棉花不夠厚，睡的枕頭不夠舒服，被子不好，或者穿的這個衣服打坐不方便。這些毛病也叫做「相應臥具」有「五」種過「失」。這裏不講，到「聲聞地當說」，是對於出家人真正修持戒律的，下文有，我會說的。

「十六雖無此失，然於遠離處不守護諸根故，有不正尋思過失。」雖然沒有這些過失，但是對於世間應該隔離的，遠遠丟開放下的那些事情，那包括很多了，結果呢，沒有真正放下。「不守護諸根」，六根沒有好好守戒。喜歡看電視，是真的啊，是眼根不肯守戒，貪圖世間色相，喜歡看電影。喜歡聽音樂，耳根沒有守護。喜歡聽笑話，喜歡聽什麼……乃至心裏做夢，乃至你們年輕人一邊唸佛，有些人心裏頭還起了一個黃色的雜念，你頭上的光就出來了，就變黑了，都看得清清楚楚，你不要瞎扯了。這就是「不守護」「根」門，六根尤其意根之根門，就是妄想煩惱多。

「十七雖無此失，然由食不平等故，有身沉重，無所堪能過失。」貪喫！而且亂喫，餓了又不喫。所以叫你們「不要把肚子搞餓了，去喫一點吧。」「不要緊，等一下喫。」搞出胃病了，慢慢熬……犯戒了。你說：「這個素菜好喫啊，今天香菇多，黃花菜多……」多夾兩口，看到新鮮豆腐，多喫兩塊，結果腸胃喫壞了，不能得定，妨礙定，所以飲食調養第一難。喫壞了，「食不平等」，「身沉重」，打起坐來不舒服，這裏發酸，那裏容易發脹發麻，因爲你腸胃裏頭不乾淨，種種毛病來。要不然坐在那裏「喔……噗……」不是氣通，氣通的聲音不同，你們打嗝的聲音跟氣脈通了的聲音不同。你們若氣脈通了，我就向你頂禮。你們喫飽了，坐在那裏「呃」。再不然上面憋住了，下面放屁，左右兩邊的人都坐不下去了，光是變成你的「聞香隊」了。「食不平等故。」

「十八雖無此失，然性多睡眠，有多睡眠隨煩惱現行過失。」貪睡，愛昏沉。你要曉得，睡多了，隨煩惱容易起。哪些是隨煩惱？《百法明門論》念過沒有？譬如睡多了容易漏丹，睡多了容易做夢等，這些毛病都來了。睡多了傷氣，氣不容易通等等。當然，完全不睡容易傷血。坐久了容易傷骨，不是打坐，是椅子上坐久了。走路久了不休息，容易傷筋。行多了容易傷血。我的媽媽啊，外婆啊！我們這個四大身體才難弄呢，要四大調和了才能得定啊。所以學佛成道這個學問是簡單的啊？只是跑到廟上三皈依，你就皈依了？哪有那麼簡單！這些學問，一部《瑜伽師地論》裏都有了。

「十九雖無此失，然不先修行奢摩他品故，於內心寂止遠離中，有不欣樂過失。」你「不先」好好打坐得到止，「奢摩他」是止，心念都不能止，不能繫念一緣，所以「內心」不能清淨、「寂止」，「於內心寂止遠離中有不欣樂過失」，這個「中有」也包括再生的中有，就是在昏沉睡眠，先天性的靈魂上帶來的習氣，中有身的境界，那個如夢如幻中的那個現象，那許多習氣沒有去掉，所以內心不得止，對於定的修法不喜歡，所以叫你打坐很不喜歡。這裏「中有」的中陰身講法在書中被刪掉。

叫你看書喜歡嗎？嚴格地講爲什麼你喜歡讀書，不喜歡打坐？因爲你無始劫以來的業果果報是散亂心重。看書是散亂心啊，你懂不懂？愛看書是散亂心重。有些人看書看不進，一看就昏頭，那是昏沉習氣重。你說我不討厭也不喜歡看書，只想修定。不過呢，看書的時候也不太昏沉，就是呆呆地，每一天呆頭鵝一樣，沒有事情做，坐在那裏發呆，這是多生累劫無記業重。所以，許多人都落在無記果裏、無記業裏。有沒有發呆的人？站在那裏，「你想什麼？」「沒有。」是真的，他沒有想，沒有想嗎？「你入定了？」「沒有。」昏，頭一層板一樣，很昏，落在無記業果裏。無記果久了，他生來世變孫悟空的師弟，呵，你要注意。

「二十雖無此失，然先不修行毗鉢舍那品故，於增上慧法毗鉢舍那如實觀中，有不欣樂過失。」因爲開始修觀、修止觀，最後兩個講的嚴重了，止觀。止觀成功了，修止修觀到達了，不算是得三摩地啊，三摩地者得正定。因爲對修觀的法門不清楚，所以「慧」始終發不起來。你們的白骨觀觀不起來，你要觀行觀好了，慧力才發得起來，白骨觀都觀不起來，你看你的慧根習氣多闇鈍啊！只有多唸佛，多唸咒，多求懺悔，知道嗎？不要灰心，勤能補拙。「我一年觀不起來，我二十年工夫總能觀起來吧！」大丈夫學佛就要下這個決心。這二十條過失使我們不能修行得定，弄清楚了？

「如是二十種法，是奢摩他毗鉢舍那品證得心一境性之所對治。」這二十條講起來多可怕，我們沒有一樣對的。若一樣一樣地醫，我的媽啊！又是高血壓，又是心臟病，又是糖尿病，一身都是病，你叫我怎麼醫啊？他說不要緊，放心，只有一樣，「心一境性」，一念專一，這「二十種」病都會去掉。你念佛真的唸到一心不亂，止觀雙修之間「心一境性」，四禪八定的第一步，真能夠到達「心一境性之所對治」，這「二十種」毛病不談了。

「又此二十種所對治法，略由四相，於所生起三摩地中，堪能爲障。何者爲四？」講了「二十種」不能得定的原因，歸納起來再歸納，有「四」種現象，在修定的當中是個大「障」礙。哪四種呢？

「一於三摩地方便不善巧故。」你對於修定的方法沒有弄清楚。譬如修唸佛，唸佛的「方便」你就沒有懂；譬如修密宗觀想，我教你們準提法，你們方法都沒有弄清楚；叫你們修白骨觀，白骨觀的方便你都沒有懂，那當然不能得定，有障礙。那麼叫你好好研究，「哎，我懶得研究。」不是你懶得研究，你那個無記同昏沉就來了，呆頭鵝的習氣。

所以第一，「於三摩地方便不善巧故」，不能「善巧」地應用。「善巧「這兩個字太麻煩，所以，我經常告訴修大乘道的朋友，「有時且念十方佛，無事閒觀一片心。」有時候唸佛唸到煩惱妄想都沒有了，什麼也不想，空了，也不昏沉，又不散亂，那麼你就定了。「無事閒觀一片心」，這個方法要對，要曉得善巧方便。善巧方便要對，有時候曉得我這個身體不對，或者腸胃喫多了，定不下去，就下來打個拳，運動一下；再不然啊，找個朋友聊聊天。但是不要妨礙別人修行啊，不要做惡知識障礙別人。再不然……那麼就隨便你了，方法多得很，要懂得善巧方便，調伏自己，此心最難調伏。

所以小乘比丘戒戲曼歌舞都不準的，唱歌啊、跳舞啊、說笑話啊，都不準的。大乘菩薩戒戲曼歌舞皆許可、準許，爲什麼？因爲可以調心。你不能不調心，當此心如猴子般發跳時，那怎麼辦呢？密宗的大廟子裏，另外僻個地方，當你發脾氣的時候，「咚」，把你一推關進去，那裏頭塑有人像，男的女的都有，你反正一個個指着罵，「你這個混蛋！狗東西，老子打死你！」你打了半天，那些人都是影子，你打完了以後，沒有氣了。師父說：「你好了嗎？」「師父，我好了，我懺悔。」門一開放出來，打坐去。你要唱歌，給你個地方去唱；你要跳舞，密宗讓你跳。敦煌壁畫那個天女的舞都教的，個人跳，不是兩個人跳，戲曼歌舞給你調心。你沒有得定以前沒有辦法，人就是那麼麻煩。喫飽了又想拉，拉完了又想喫，就是那麼討厭的一個東西。所以要「善巧」調治，修行要懂得善巧，「於三摩地方便不善巧」，所以你修行有障礙，懂嗎？

「二於一切修定方便全無加行故。」你「修定」方法有了，還要有「加行」。譬如修白骨觀，爲什麼我叫你們修白骨觀？花了那麼多錢，去把高雄、臺北的白骨模型都收羅完了，白骨公司發了一筆大財一樣。爲什麼呢？因爲你們都沒有看過白骨嘛，現在沒有死人擺在外面的，沒有亂葬崗，佛經所謂的尸陀林沒有啊，你沒有看過，只好買模型來給你看。這是加行的一種啊。那麼，白骨觀爲什麼修不成功呢？還要有各種加行的方法，加工的方法你不懂……大乘學舍他們有個同學正好在臺大醫院的解剖室，天天泡死人的，他們說晚上把死人骨頭拿來給大家看看，有一天背了一袋的死人骨頭回來，你們都看過了，那就容易上路了，這也是加行之一，你們不懂加行。所以，一個修行人又要懂得醫藥，又要懂得武功，什麼都要會。爲什麼修行人要會那麼多的東西呢？都是屬於修行的加行法門而已，加工。麪粉……

「三顛倒加行故。四加行縵緩故。此三摩地所對治法有二十種白法對治。與此相違。應知其相。由此能斷所對治法多所作故。疾疾能得正住其心證三摩地。

又得此三摩地。當知即是得初靜慮近分定。未至位所攝。又此得三摩地相違法。及得三摩地隨順法。廣聖教義當知唯有此二十種。除此更無若過若增。由此因緣依初世間一切種清淨。於此正法補特伽羅得三摩地。已善宣說已善開示。」（二十卷）

「瑜伽師地論 卷第二十一

彌勒菩薩 說 三藏法師 玄奘 奉 詔譯

本地分中聲聞地第十三初瑜伽處種姓地第一

如是已說修所成地。云何聲聞地。一切聲聞地總嗢拖南曰。

若略說此地姓等數取趣

如應而安立世間出世間

此地略有三謂種姓趣入

及出離想地是說爲聲聞

云何種姓地。謂嗢拖南曰。若略說一切種姓地應知。謂自性安立諸相數取趣」（二十一卷）

……麪包是麪粉做的，對不對？那個麪粉弄起來一烤，就變成麪包，所以非要加工不行，不然還是麪粉。所以他說，你們對修定的方便完全缺乏了加行法門。

「三顛倒加行故。」你雖懂得加行，但是搞錯了！該要餓一餐的時候，你偏要喫得飽飽的；該要飽的時候，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，加行有種種方法。

「四加行縵緩故。」對於加行法變成「諸葛暗」了，過後方知，「哎呀！我那個時候怎麼自己沒有想起來？應該這樣辦啊！」那還有屁用？一輩子有多少後悔啊？

「此三摩地所對治法，有二十種白法對治，與此相違，應知其相，由此能斷所對治法，多所作故，疾疾能得正住其心證三摩地。」這個修定的「二十種白法對治」，白是指善念，黑就是惡念。但是你說，這樣一聽，修行多難啊，我的媽啊！幾時做得到啊？「算了，我不幹了。」不難，只有一條路，這些毛病都醫了——善行啊！多做善啊！身業增延「白法」，念孜在孜爲善的人，很容易得定。所以，爲什麼我們不能得定？你的惡業太重了，只有「白法對治與此」，「應知其相」，每一個現狀，哪個是生理的關係，哪種是心理的關係，都要搞清楚。「由此能斷所對治法多所作故」，「疾疾」，就是很快，「能得正住」，很快地得到定境，「其心證三摩地」，不只身體證三摩地，心也就可以證道、悟道。

「又得此三摩地，當知即是得初靜慮近分定，未至位所攝。」現在告訴你「此三摩地」定的境界，是什麼定的境界呢？是初禪定的前奏，就那麼困難，「得初靜慮近分定」，接近於初禪定的定境，「未至位所攝」，還沒有真正到初禪的那個果位。

「又此得三摩地相違法，及得三摩地隨順法，廣聖教義，當知唯有此二十種。」所以啊，對這「二十種」要了解，這些一切經典裏都有的，不過散開了，他把它們歸納攏來。

「除此，更無若過若增，由此因緣，依初世間一切種清淨。」就是「世間」定，到達這裏就是「世間一切種清淨」，纔可以起步修行。還沒有到達初禪的境界，是初禪近分定。

「於此正法補特伽羅得三摩地，已善宣說，已善開示。」「補特伽羅」就是一切衆生、人，也代表修道的人。這個名詞用法相詞典解釋起來就是一大堆，玄奘法師喜歡音譯，因爲意思太多的，他只好翻譯爲補特伽羅。實際上就是說，這樣的修行人可以「得三摩地」，可以給人家說法了。但他還不是菩薩、羅漢，講佛經、講佛法比較不會錯一點。「已善開示」，可以給人家做開示。你看，修定是這個樣子的。聽了這些，害怕不害怕？（有答：害怕。）啊，害怕，此路太難走了，我看趕快下電梯吧，哈哈。

這是大概粗一點給你們講，現在翻到395頁，《瑜伽師地論》卷第二十一。

「瑜伽師地論卷第二十一，彌勒菩薩說，三藏法師玄奘奉詔譯。」無著菩薩記錄，沒有寫上。

「本地分中聲聞地第十三，初瑜伽處種姓地第一。」我們要出家修行修道，《瑜伽師地論》每一地上面都有本地分，禪宗所謂講本地風光，自性是一個，真如是一個，分開講修行次序，那麼多次序。這裏的「本地分中」先講「聲聞地」，人天乘超過了，專門修行的。「第十三」，開始一段。「瑜伽處」，能夠夠得上真的修瑜伽，即修禪定的修行人，也要他有根器、有種性，即前生阿賴耶識的種性如何，檢查他的成分啊。

「如是已說修所成地。」二十一卷之前，是講由人乘、天乘到達聞思修，「修所成地」已經講過了。

「云何聲聞地？」現在開始講「聲聞地」，怎麼樣纔是「聲聞地」？

「一切聲聞地總嗢拖南曰。」「一切聲聞地」的總頌、綱要。

「若略說此地姓等數取趣

如應而安立世間出世間

此地略有三謂種姓趣入

及出離想地是說爲聲聞」

這樣念懂不懂啊？（有答：不懂。）青蛙跳井——一樣不懂，噗通，噗通，你講不懂是老實話。所以，你們自己要發心看經啊。有許多人，「哎呦，我想閉關啊，看藏經啊。」是看藏經啊，你看得自己都藏起來了。所以你看，我們這裏開始就叫你中文基礎打好啊，否則你怎麼看？這不是中文嗎？你們都是中國人，看了青蛙跳井——不懂，不懂，怎麼辦？

他說：總歸這個偈頌，綱要，「若略說此地」，簡單地講聲聞地這個範圍，「姓等數取趣」，一切種性即「數取趣」，死了又生，生了又死，在六道輪迴中轉，就是「數取趣」。一切衆生、中陰身，變人變馬變狗，都有他的種性。爲什麼人死後會變成狗呢？會變成豬呢？爲什麼某一個螞蟻會轉變成人、變豬呢？這是什麼道理？個人的業力因緣。爲什麼有的上天堂，有的下地獄？個人的種性不同。所以我們在座的每一個都是人，爲什麼有男的、有女的？每個人的脾氣、個性、思想統統不同，是阿賴耶識帶來的前生業力、習氣、種性不同。

「如應而安立。」現在，當來下生佛，彌勒菩薩爲了告訴我們後世一般修行的人，把這個理論，應該說的，建立指出來給我們講。

聲聞地並不是一定出家啊，在家的也有聲聞衆，「世間」聲聞衆，「出世間」聲聞衆，世間法怎麼樣，出世間法……所以，這一部分包括了三個大成分。

哪三個呢？「謂種姓趣入」，哪一種人的根器才容易證得聲聞的大阿羅漢果？根性不夠，沒有辦法，提不上來。等於我們用人一樣，譬如我們在座的好幾位將官，他們都帶過兵，做過官長的。有些部下硬想把他提上來，很喜歡他，想把他提上來升兩三級。我的媽啊！想盡辦法，就是提不起來，他是扶不起來的阿斗，他是豆花，一倒地上就散了，你捧他都捧不起來，沒得辦法，他的根性如此，你想提拔他沒有辦法。像我一生的經驗，世間、出世間都有，有些人，很想捧一下，捧了一半，他在裏面翻筋斗了，「去你的！」就把他放下來了，捧不得的。不捧他蠻好，捧一半，我手還沒有端住，他就在裏頭翻起筋斗來了，那我怎麼辦啊？根性問題。所以「謂種姓趣入」，哪一種人才可以修行得這個果。

「及出離，」怎麼樣纔是真發了修道的心？「出離」世間之心？出離心沒有發起，是無法談學佛啊，不管在家、出家人。厭離心沒有發……你們在座的很多居士學佛，哎呀，你們哪裏發過厭離心啊？世間法還高興得很呢，兒子管完了還管孫子，孫子管了，最後生個曾孫子，然後再也不管了……前兩天我有一位朋友：「哎呀，兒女出嫁了，再也不管了！」現在拼命地爲孫子了。我說：「你看，你自己……」「哎呀，孫子管了，絕不管了！」我說：「你不要吹牛了。」最好孫子五天就長大，再討個太太生個曾孫子，你抱抱看，豆腐一樣，高興，「哈哈，我見到四代了。」還要管下去。沒有發起出離心，學佛都是空談，我告訴你們，今天講的是真話。

所以，平常我都是跟你們馬虎：「老師啊，我學佛。」我說：「你了不起啊，大居士，好好，很發心啊。」去你的！出離心的影子都沒有！你對世間還鬧熱得很。所以禪宗祖師罵人，「君心正鬧」，你的心裏頭還鬧熱得很呢。你還來學佛？學個什麼佛？你對世間還「前途無量，後途無窮」呢，在哪裏……你不曉得你是「前途有量，後患無窮」。所以，這個裏頭包括出離，要真發心，發什麼心？學佛的第一步先發出離心！「想。」一切妄想放下，真空了，這樣纔夠得上是學聲聞道。

「云何種姓地？」哪種「種姓」？

「謂嗢拖南曰。」總頌講。

「若略說一切種姓地應知謂自性安立諸相數取趣。」簡單地告訴你，聲聞地的「一切種姓地應知」，自己曉得檢查自己應該知道，做人的善知識、老師教化人時應該知道，所以，成諸佛菩薩，不應該不知道。

「謂自性安立」，那麼，什麼根器是成佛的根器呢？有根器你就成佛了？威音王以前無師自通，或者有可能；威音王以後都要有明師教化，但是不離開「自性」之道。那麼，這個根器是誰範圍的呢？沒有人範圍，無主宰非自然，「自性安立。」

可是呢，人的確有個性不同，業力種子不同。「諸相數取趣」，在輪迴中，這個生命轉了又轉，轉了又轉。前生多做了幾生狗，這一生生來就有狗相，有狗習氣。有些人多做了幾生女性，這一生變成男人，一動還是有女人的習氣，一看就曉得，這個傢伙是纔來變男人的。有些人是男人做久了，纔來變女人，動不動就「怎麼樣？格老子的！」哎，就是不同，根性不同。你看他的言談、面孔上，每一個細胞都會看得出來，乃至身上的體嗅都不同。有許多人是畜生道中來的，剛變人身，一聞，那個味道還帶着；有些是仙佛道種來的。這要靠你修定，工夫到了都會知道，不用問。有人問：「老師啊，那怎麼知道啊？」你問我，我有屁的辦法幫你知道；我有辦法，我教你修定，你到了，自然會知道。

# 南師講《瑜伽師地論》第三講

「云何勝緣。謂正法增上他音。及內如理作意。云何劣緣。謂此劣緣乃有多種。謂若自圓滿若他圓滿。若善法欲。若正出家。若戒律儀。若根律儀。若於食知量。若初夜後夜常勤修習覺寤瑜伽。若正知而住。若樂遠離。若清淨諸蓋若依三摩地。

云何自圓滿。謂善得人身。生於聖處。諸根無缺。勝處淨信。離諸業障。云何名爲善得人身。謂如有一生人同分。得丈夫身男根成就。或得女身。如是名爲善得人身。云何名爲生於聖處。謂如有一生於中國廣說如前。乃至善士皆往遊涉。是名爲生於聖處。云何名爲諸根無缺。謂如有一性不愚鈍。亦不頑騃又不喑啞。乃至廣說支節無減。彼由如是支節無缺耳無缺等。能於善品精勤修集。如是名爲諸根無缺。」

「云何名爲法住隨轉。謂即如是證正法者。了知有力能證如是正法衆生。即如所證隨轉隨順教授教誡。如是名爲法住隨轉。云何名爲他所哀愍。他謂施主。彼於行者起哀愍心。惠施隨順淨命資具。所謂如法衣服飲食諸坐臥具病緣醫藥。如是名爲他所哀愍。云何善法欲。謂如有一或從佛所或弟子所。聞正法已獲得淨信。得淨信已應如是學。在家煩擾若居塵宇。出家閒曠猶處虛空。是故我今應舍一切妻子眷屬財谷珍寶。於善說法毗奈耶中。正舍家法趣於非家。」（二十一卷）

這部《瑜伽師地論》是佛法的寶庫、寶藏，好的東西，要的東西太多了。上次講到聲聞地，相對出家方面來講，這倒是挺需要的，但是，在出家需要當中，我覺得出家更需要的是修持，關於如何證得三昧的問題，這更重要。現在我們大家有準備了，上次講到395頁聲聞地的種性地，大家已經有看過的吧？（有答：看不懂。）看不懂，這倒是老實話，也有很多人看得懂吧？你們不要謙虛了。

我們現在爲了爭取非常重要的修持方面的……雖然聲聞地的種性地固然重要。這個種性，就是我們普通講的根器，每一個人都有他的根器、來源，種性就是根器，前生的根器——不是前一生，多生累劫來的根器，就是阿賴耶識習氣帶來的，是過去生的種子，多生累劫積累來的種子起的現行。種子、現行這兩個名詞應該懂了吧？下面佛學程度差一點的要問坐中的老前輩們，所謂老前輩不是年紀大，是他對佛學懂得，因爲沒有時間給大家都研究啊。

《瑜伽師地論》講到聲聞地的種性地，尤其是出家的修行，種性更重要；乃至於在家，要真正想學佛，若根器沒有、種性沒有，沒有這一顆種子啊，沒有辦法培養的，這一生只能種一點善根。所謂種瓜得瓜，種豆得豆，是阿賴耶識的種子生起現行。首先他講佛的種性，再講到二乘聲聞性的種性，然後再說到菩薩等等的種性。這個道理在《楞伽經》裏說得很清楚，若沒有這個種性，這一生的許多修行，老實講，只能說這一生是種種善根；拿這一生的現行，現在的行爲，燻習、充實、培養他生來世的種性。換句話說，諸位出家的法師們，今後收弟子，尤其是收出家弟子也不能隨便，非要觀察他的根性不可。

翻到396頁。有了種性，有了前生來的種性，還要這一生得勝緣，有各種條件，才能談修行。

「云何勝緣？謂正法增上他音，及內如理作意。」有了很好的根器，這一生還要遇到佛法的「正法」住世，「正法增上他音」，增上緣。就是說，有了種子，還要有正法住世，有善知識、明師的培養，這個種子才能長大，這是外緣。裏面的緣呢？「及內如理作意」，內心上合理地正思維作意，就是說，意識燻習佛法，要造成意識的境界。譬如我們唸佛、觀想等等，乃至研究教理、研究禪定，這些都是「如理做意」。並非是不如理，不如理就是凡夫的妄想，一天到黑嘻嘻哈哈的，乃至聲色犬馬了，乃至發發脾氣，耍耍花樣啊，這些是非如理作意。非如理作意的現行累積起來，他生來世的種子更可怕。

「云何劣緣？謂此劣緣乃有多種。」哪一種是壞的因緣？有很多種。

「謂若自圓滿，若他圓滿，若善法欲，若正出家，若戒律儀，若根律儀，若於食知量，若初夜、後夜常勤修習覺寤瑜伽，若正知而住，若樂遠離，若清淨諸蓋，若依三摩地。」這些就是「劣緣」。什麼叫劣緣？你看這些都是好的，就是說，我們要修行，這些環境很可能會障礙你變壞，包括很多種。

「若自圓滿。」我們自己不圓滿，譬如六根有欠缺，耳朵聽不見，眼睛瞎了，頭腦白癡了，或者是麻痹了，身根不圓滿，這就是所謂劣緣了。佛經經常說，人生最難得的是「暇滿之身」，有清閒的時間，有圓滿的身體。暇即閒暇，有空閒的時間，使你在這個地方能夠又講經、又打坐、又聽經，你的時間還年輕，人生清閒難得。尤其是工業社會，哪個不爲生活忙的不得了，你們出了家，沒有事情，還坐在那裏自生煩惱，你看我鼻子不對，我看你眼睛歪了，浪費這個生命。六根還圓滿。

「若他圓滿。」自己圓滿後，還要「他圓滿」，環境一切等等。

「若善法欲。」「欲」字，世間法的慾望很不好，對不對？有慾望好不好？欲分兩種，廣義的欲，一切都是欲；狹義的欲是男女之間愛好淫慾之慾。但是，一看到「欲」字，大家就想到淫慾之慾，錯了，佛經的「欲」字是廣義的。什麼是「欲」？你說：「我是喫素的，所以不像你們，沒有欲。」「哎啊，今天的青菜啊，鄉下帶來的，才鮮呢！纔好呢！」筷子多去夾兩口就是欲。「這個山水，哎呀！多美麗啊！」也是欲。世界上完全離欲就是尊了，所謂「皈依僧，離欲尊」。真正能夠離欲嗎？貪清淨也是欲，一切欲皆遠離了……所以，我們出家就是廣義的欲要遠離。但是，欲雖然要遠離，我們沒有離欲以前，要「善法欲」，惡法不做。你看我們大家都是學佛，甚至於出家，你做善事真的有沒有這個欲呢？沒有，逼着才做，絕不是已經發瘋了，有這個欲去做。看電視非有欲不可，到時間不打開看，看到人家在看，走過心裏就發癢，看電視是視聽之慾。但是，你做善法有沒有這樣像看電視、看電影的視聽之慾呢？你沒有發起，沒有發起就是劣緣。

「若正出家。」那麼，不是歪出家，是 「正出家」。正出家有什麼理由呢？下面聲聞地裏都有，有些人是灰心了出家，有些人被環境所逼出家等，都是非如理。要「正出家」，爲什麼正出家？爲求了生死，爲求得菩提，爲求證果而出家，就是「正出家。」所以，非正出家就是劣緣。

「若戒律儀。」真正的清淨，而且懂得戒律。戒律不是條文啊，像我們這裏有法官在，學法律的人光是條文揹來，判案子也許判錯了，要懂得法理的應用，戒律也是這樣。

「若根律儀。」根也分兩面，一個是廣義的根，種性，前生的因果；一個是狹義的根，六根等等。

「若於食知量。」你看你們經常生病，食不知量，好喫的多喫，腸胃生病了。因爲腸胃生病了，就容易感冒，所以，凡是感冒的，腸胃一定有問題了，中醫西醫一樣的道理。腸胃沒有問題，即使感冒細菌進入，可以把它控制得了，自己的生命功能。因爲腸胃有了問題，感冒就來了；因爲感冒來了，腸胃一定出問題。出家的修行人自己食不知量，不知時，該喫的時候餓着，該餓的時候拼命喫。一個飲食都不能知時、知量，如何去修行？所以佛說，所謂飲食的障礙是很重的。

「若樂遠離。」要遠離憒鬧。我們凡夫專門喜歡看鬧熱，但是，真的聲聞要遠離憒鬧。若不能遠離憒鬧，就屬於劣緣。

「若清淨諸蓋。」一切五蓋，貪嗔癡慢疑，都要使它清淨了。但是我們連半樣都清淨不了，所以是劣緣。

「若依三摩地。」隨時在定境中。

漏了一行

「若初夜、後夜常勤修習覺寤瑜伽。」初夜就是上半夜，後夜就是下半夜，隨時都在定境中。所以比丘戒律，睡眠時觀日輪在心中，右脅而臥，這是戒律，我們做到了？呵，打呼，非律儀，真講律儀有這樣嚴重。已經受了三壇具足戒的比丘要右脅而臥，睡眠時觀心中日輪。身是睡，身體睡着了，意識清明，沒有睡，就是「常勤修習覺寤瑜伽」。你們聽聽看，所以我說，你們不要跟我談戒律，我不講戒律，因爲我不守戒律。但如果嚴格講戒律，我是真守戒律，守戒律有如此之難。除睡眠之蓋。

「若正知而住。」你們天天正知而住啊？都是邪知而住，妄念比什麼都多，正知正覺都沒有，三藐三菩提是正知正覺。「若樂遠離，若清淨諸蓋，若依三摩地。」

「云何自圓滿？」什麼叫自己圓滿呢？

「謂善得人身，生於聖處，諸根無缺，勝處淨信，離諸業障。」自己怎麼圓滿呢？「善得人身」，不是惡得人身。有些修魔法，修外道法的可以搶這個身體啊。尤其是嬰兒出生的時候，有些修魔法，外道法有功力的時候，可以把那個嬰兒的靈魂擠起走了，自己硬搶這個房子，這叫「奪舍」，搶這個房子，那是惡得人身，那也犯殺戒。譬如有些有定力的……譬如假設我們修得有定力的，當然，這些是要有特別的教授方法，要專修奪舍法。不想經過投胎，自己年齡到了，這一生沒有了道，趕緊修奪舍法。自己靈魂出竅了，出竅了以後，也不升天，也不下地獄，六道都不走，就是飄蕩，就看哪一個人體還在年輕，剛剛死的，裏頭沒有毀壞，這個房子還可以用，就搶奪侵佔。但是，有些人因爲修成功了，連剛生下來的嬰兒身體他也侵佔，犯了殺戒，道也不會修成。這個身體本來是屬於那一個人的，你搶別人的，等於霸住那個房子，霸王住那個房子，這個樣子就不是善得人身。

所以，善得人身要「生於聖處」，生在一個有聖人的地方。「諸根無缺」，眼睛不瞎，耳朵不聾，頭腦清明。「勝處淨信」，有很好的正法住世，最好的地方，能夠生起淨信。 淨信，不是說你信個宗教就對了，要淨信，這個「淨」字都很難。「離諸業障」，呵，這句我們做不到，滿身是業障。一天到黑，鬼精明的頭腦特別聰明，用在於正知正見上啊，《瑜伽師地論》都看不懂，有什麼用？所以，「善得人身」之難。

「云何名爲善得人身？謂如有一生人同分。」就是說，這人一生下來。

「得丈夫身，男根成就，或得女身，如是名爲善得人身。」變成大丈夫，男人。佛法是平等的，或「得女身」，一樣的，要圓滿，「如是名爲善得人身。」

「云何名爲生於聖處？謂如有一生於中國，廣說如前。」生在「中國」。當時，佛在印度，所以不是講這個中國，是講世界文化的中心，有文化、有教義。「廣說如前」，前面已經講了。

「乃至善士皆往遊涉，是名爲生於聖處。」這個你投生下來的地方，有很多修行人，有智慧的大善知識多，這是「生於聖處」。

「云何名爲諸根無缺？謂如有一性不愚鈍。」個性生下來不是笨蛋。腦子是個笨蛋，智商不夠，即「愚鈍」。

「亦不頑騃。」「頑」即調調皮，三天兩頭就有花樣變變。「騃」就是傻，十三點。

「又不喑啞。」不是聾子，不是瞎子。

「乃至廣說，支節無減。」就是四肢不缺，這樣叫做善得人身。

「彼由如是支節無缺，耳無缺等，能於善品精勤修集。」尤其講聲聞性，注重在耳根，能夠聽懂話，聽不進去有什麼用？「耳」根「無缺」，「能於善品精勤修集。」

「如是名爲諸根無缺。」等等等等。

這總會看得懂吧？怎麼說看不懂？都是中國字嘛，你們沒有用心在看啊！你們大家諸根無缺，善得人身，怎麼看不懂呢？非不能也，是不爲也，是自己不真正地用心去看而已。所以，這個關於聲聞的種性地特別要大家注意。

下面，397頁，我們隨便抓一段看，現在都是跳着來講。第一行「勝義正法作證道理。」開始。

「云何名爲法住隨轉？謂即如是證正法者，了知有力能證如是正法衆生，即如所證，隨轉隨順教授教誡，如是名爲法住隨轉。」正法住世，實際上無所謂正法、像法、末法，就要你做到什麼呢？「了知有力能證」，自己認爲這一生非證到不可，這就是「正法衆生」。「即如所證，隨轉隨順教授」，譬如拿我們現在一堂人來做比方，當然了，你們都是善士，我只好拿大家來做譬方，能不能「隨轉隨順教授」的「教誡」？平常你們一講老師罵，我爲什麼罵你們？因爲你們不能「隨轉隨順」，不能接受「教授教誡」。「教」是教你，「授」是傳授給你，所以叫做「教授」。「傳授」給你說：「哎，你這個事情應該那樣做啊……哎，應該這樣講。」你沒有跟着這樣做，所以不是「隨順教授教誡」。假設能夠「隨轉隨順教授教誡」，「如是」即這樣，「名爲法住隨轉」，等於正法住世。經典都在，不聽我們的教化，你應該聽經典的教化。所以，你沒有看經，沒有研究經論，就不是「隨轉隨順教授教誡」。

「云何名爲他所哀愍？」這是專對出家，我們要知道，既然出家了，我們要接受佛說的所謂……爲什麼我們早晚功課要念「上報四重恩，下濟三途苦」？佛恩、父母恩、國家恩、衆生恩。因爲我們都是被「哀愍」的，被人家可憐的。

「他謂施主。」廣義地講「施主」，不是出錢供養你兩個錢，供養你喫碗飯叫施主，世界上一切衆生皆是我們的「施主」。譬如我們一堂人坐在這裏，肩不要挑，手不要提，坐在這裏嘴巴一張吹吹牛，「如是我聞……」，飯就拿來了，敲敲木魚就拿來了，還不滿意呢。所以我們接受……世界上的一切衆生皆是我們的施主，「施主」是這個道理。

「彼於行者起哀愍心。」一切施主對於我們修行人都起「哀愍心」。所以，出家聲聞衆修行要曉得，「他謂施主，彼於行者起哀愍心」，

「惠施隨順淨命資具，所謂如法衣服、飲食、諸坐臥具、病緣醫藥，如是名爲他所哀愍。」聲聞衆比丘隨時要反省自己，我們接受世界上一切衆生皆是我們的施主，譬如我們的衣服、飲食、臥具，睡的穿的，病緣醫藥，生了病下九樓拿藥，這些等等都是接受「他所哀愍」。

「云何善法欲？」剛纔談到，一個修行人第一要發起善法的欲，發起這個慾望。你說，慾望就不對了。但是，在我們沒有證道之前，必須要發起善法之慾，貪爲善事、貪爲善行、貪爲善施，這個貪是正貪，這個貪是成佛功德的根本。所以「善法欲」要發起，厭離心要發起。世間法一天一天的厭離，善法的欲一天一天的增加，這就是三十七道品四正勤的道理。

「謂如有一或從佛所或弟子所，聞正法已獲得淨信，得淨信已，應如是學。」就是說，一個學佛的人，「謂如有一」，玄奘法師翻譯的文章素來不大高明，但是翻的很忠實，你們要看懂文字。「謂」即講，彌勒菩薩告訴我們，如有一個人，假設有一個人，或者跟着「佛」，或者依照佛的「弟子」們，乃至佛的後世弟子們，聽到了「正法」。聽正法不算數啊，聽「正法已獲得淨信」，聽到正法，聽過了就聽過了，對你沒有用，你沒有起信；起信也沒有用，要起「淨信」。生起了「淨信」，「得淨信已」，確定相信了，如是這個人「應如是學」，依教奉行，必須要依照這樣修行，纔是真正的學佛。不是像你們一幫青年，看一點佛學的理論，六根啊、十二根塵啊、五蘊啊，談得頭頭是道，行爲上件件皆錯，樣樣都錯，這不是學佛，這是學牛肉店的佛，吹牛的，那有什麼用？要依「正法」行，要依「淨信」行，「應如是學」。

「在家煩擾，若居塵宇，出家閒曠，猶處虛空。」重點在這裏。我們爲什麼出家呢？出家是爲了修行。所以，當來下生彌勒佛告訴我們，「在家煩」惱困「擾」，因此「若居塵宇」。「在家」是住在世間灰塵裏頭，紅塵滾滾的房子裏頭。你若不相信，我們到都市裏走一圈，晚上回來鼻孔輕輕一洗都是黑的。當然，你們現在住在十二樓，那麼高樓大廈，鼻子比較乾淨。你上街走三個鐘頭，毛巾一洗鼻子，黑的，「塵宇」。過去是紅塵滾滾，現在工業時代是黑塵滾滾。「在家煩擾」，處在塵勞煩惱。所以，出家幹什麼呢？「閒曠」，清淨，「猶處虛空」，等於一個人，一跳出了這個世間，形式一出家了以後，人就如住在半空中一樣的清淨。

「是故我今應舍一切妻子眷屬，財谷珍寶，於善說法毗奈耶中，正舍家法，趣於非家。」因此，一個學聲聞衆出家的人，爲了這個動機出家纔是正出家。「是故」，「我今應舍一切妻子眷屬」、金銀財寶，「於善說法」處，真正有正法所在的「毗奈耶」戒律當中，「正舍家法，趣於非家」，捨棄了世間法，有家庭困擾的法。「趣」就是進去，進到不是家，那是什麼家？法王家、佛家，空王之家，「趣於非家」，這個不是普通的家。

順便講個笑話，講中國字的解釋，如果你看中國字的解釋啊，非常妙。「家」字，寶蓋，上面一個籮筐，下面一隻豬，人成了家就是一隻豬，把你困在裏面，永遠跑不出來。所以，嫁人的「嫁」字，旁邊加個女人，男人討個女人，女人嫁個丈夫，兩個就是變成了兩個豬……

「既出家已勤修正行令得圓滿。於善法中生如是欲名善法欲。云何正出家。謂即由此勝善法欲增上力故。白四羯磨受具足戒。或受勞策所學屍羅是名正出家。」

「依於意根修律儀行。是名根律儀。云何於食知量。謂彼如是守諸根已。以正思擇食於所食。不爲倡蕩不爲憍逸。不爲飾好不爲端嚴。食於所食然食所食爲身安住爲暫支持。爲除飢渴爲攝梵行爲斷故受爲令新受當不更生。爲當存養力樂無罪安隱而住。如是名爲於食知量。云何初夜後夜常勤修習覺寤瑜伽。」（二十一卷）

……人住在樓的上面，當然，沒有這樣講究的樓了，隨便泥巴蓋的，下面都是豬，養着豬、牛、狗、馬。所以，上面一個寶蓋，下面是豬，這是「家」字的來源，象形的。這是順便給你們講到文字。

「既出家已，勤修正行，令得圓滿。」這八個字，大家應該記起來。既然已經「出家」了，要「勤修正行」，真正在修。「正行」怎麼修？三摩地得定最重要。「令得圓滿」，使一切「圓滿」。

「於善法中生如是欲名善法欲。」這個樣子才叫做「善法欲」，聲聞地的善法欲。

「云何正出家？」怎麼叫「正出家」呢？

「謂即由此勝善法欲增上力故。」發了厭離心，要求道的出家。

「白四羯磨，受具足戒。」這是戒律的形式。三壇大戒，現在普通講受三壇大戒的，所謂教授師、清淨師、四羯磨師，三壇大戒都受了。

「或受勞策所學屍羅，是名正出家。」什麼叫「受勞策」？是受沙彌的戒擔任事務，「勞」即付勤勞。所以你看，我們講過《指月錄》，禪宗多少大善知識祖師，都是做飯頭的，六祖也舂米，做勤勞、勞務。「策」即鞭子，硬是把最苦的行給自己做，鞭策自己。像你們的「勞策」，擦窗子也懶得擦，擦地板也懶得擦……你們會啊？據我所知的，「會啊。噢，要搞整潔啊，清潔啊。」然後，轉過來：「哎，這位同學啊，我看，還是你做一下吧。」分配給人家有本事，自己不肯做勞務，沒有拿勤勞的事務來鞭策自己。所以，「或受勞策所學屍羅」，即戒律，「是名正出家」，出家不是貪舒服，出家「或受勞策」，以苦行爲師，這叫做「正出家」。如是等等，都跳過去了。

再看第二欄。因爲我的重點是要教大家正修行之路，你不要也跟着我跳過去了。我爲什麼……一百卷的《瑜伽師地論》，若詳細地給你們講，專講這部書，五年，一天可以上四個鐘頭的課，專講這部要五年。你全部《瑜伽師地論》學完了，人天五乘道一直到成佛之路，用功的方法、理論統統有了。所以，一般人寫佛學概論，哪有資格寫？彌勒菩薩寫給你的佛學概論《瑜伽師地論》在這裏，龍樹菩薩寫的佛學概論《大智度論》在這裏；還有中國兩位大師的佛學概論，智者大師的《摩訶止觀》和永明壽大師的《宗鏡錄》。這四部纔是真正的佛學概論，包括修行的方法，顯教、密教統統有了，可惜一般人不看。

根據現代人寫的佛學概論，那我可以寫一百部，隨便抓來，用渣子一編就是。再不然拿一瓶漿糊，拿一把剪刀，把人家的書東剪西剪地逗攏來一處，又是一本佛學概論。現在的大學裏專門念概論，讀人家的渣子，現在的大學不是教育。不但中國的大學，外國的大學我也經常罵，這些教授們，我當面罵他們，你們這是欺騙人，犯自欺欺騙別人之罪，來生果報不得了。

所以，年羹堯給兒子請家庭教師，那對老師多好啊……老師喜歡喫豆腐，有一天廚房燒的豆腐，老師一喫，嘴脣燙起泡了，年羹堯：「怎麼搞的？」眼睛一瞪，等一下，一盤端上來廚師的頭，殺了，這家人就是這個威風。但是掛在書房門口的一副對子，什麼對子？「不敬師尊天誅地滅，誤人子弟男盜女娼」那也是真的，天下爲師之難當，教育不能隨便。所以，這是最好的佛學概論。

那麼，我現在帶你們的重點是講修持，爲什麼那麼跳過去？再三給你講了，知道嗎？是來不及啊，好東西太多了，你們也跟着我跳過去了？平常是不是這樣？是啊，犯了戒律的什麼戒？不接受「教授教誡」。你容易看懂的地方，自己要看啊，買一本書不看，對不起書啊。你花父母的錢對不起父母，花老和尚的錢對不起老和尚，花自己的血汗錢買書，對不起自己。若是你丈夫給你錢，你對不起丈夫；如果是你太太給你的錢，你對不起太太，對不對？爲什麼這樣？說「時間不夠看。」你也是人，我也是人，我怎麼看那麼多？因爲我很勤勞啊，我要求道啊，爲受正法故，生命都要舍，哪裏沒有時間？！哪裏沒有精神啊？！都是自欺欺人，原諒自己的話，你想想看，對不對？

現在我跳過去，看397頁，還是中間這一欄，第一行。

「依於意根修律儀行，是名根律儀。」什麼叫戒律？戒律的重點在「意」，在你的思想。乃至你表面的行爲一點都沒有犯戒，誰知道，你那個意識裏頭都在犯戒啊，呵。說：「我過午不食。」你下午緊着在想喫東西啊。你說：「我不喫葷。」你做菜時緊着想，哎，這是素鴨子，這是素的紅燒魚啊。就是意根上犯了。所以，「依於意根修律儀行，是名根律儀」，這叫修行有根，這是什麼根？第八阿賴耶識的根根轉了，這是真修行。表面的修行沒有用，要阿賴耶識實際的種子根轉了。

「云何於食知量？」你看，我們未來的佛，彌勒菩薩教誡我們多清楚，上面提的一句話，他自己都再三地給你解釋。什麼叫修行人，出家人飲食要「知量」啊。我經常發現你們飲食不知量，亂喫。所以，你們平常跟着我在九樓喫飯的知道，我平時一天只吃一餐，晚上喫一碗紅薯稀飯，淺淺的。有時候，夜裏他們告訴我……哎，昨天又哄我，我也是沒有修行，「好啊，好啊，喫一點，喫一點。」我告訴他：「你又哄我了。」喫多了不好，對修行不利啊。現在我陪他們喫飯，因爲要我帶領他們喫，每天兩餐，每餐半碗稀飯。所以昨天晚上，因爲是禮拜天，他們幾個小蘿蔔頭逗起來包餃子，我說：「我喫給你看，二十個餃子？我可以喫到四十個餃子！」但是喫後，我要一兩個鐘頭打坐，把它化的光光的。哎，我看你們飲食不知量，所以多病。

什麼叫飲食知量？很難吶，今天自己修持的工夫到了什麼程度……譬如你們打坐腿容易發麻，是腸胃不清，血液不乾淨，所以發麻，百病都是從飲食來的。你看，《百丈叢林清規》掛在十一樓，都看到了，「疾病以減食爲湯藥」，你們沒有減食啊，好喫就拼命喫，喫得多多的。啊，那一大碗、一大碗地裝下去，都給身上的那些寄生蟲吃了。飲食要知量，是修行的第一步啊。

「謂彼如是守諸根已，以正思擇食於所食，不爲倡蕩，不爲憍逸，不爲飾好，不爲端嚴，食於所食。然食所食，爲身安住，爲暫支持，爲除飢渴，爲攝梵行，爲斷故受，爲令新受當不更生，爲當存養力樂無罪安隱而住，如是名爲於食知量。」

你們不是要學佛嗎？學佛就要跟着佛的告誡，沒有錯吧？佛告訴你什麼呢？喫飯有學問。你看，喫飯是學問來了。什麼叫「食知量」？什麼年齡該喫多少，什麼身體該喫多少，乃至說配合營養，都是知量的道理。但是營養不要過分多啊。現在的人我經常說……有許多老朋友跟我講：「奇怪，大陸上的人都沒得喫的……怎麼活得那麼長呢？」我們的父母都還在啊，像我的老太太就在，現在九十幾了。我說：「因爲沒得喫啊。」文明社會是喫死的，營養過分。這個我確確實實看到的，我在貴州西南邊區當王的時候，那在山裏有什麼喫啊？山裏人一年中辣椒沾鹽巴是上好的菜，不過如此而已，辣椒加點鹽巴，哪裏看到肉，豆腐也是難得的上品。活的很長壽啊，子孫滿堂啊。西藏、西康喫那些糌粑，等於我們喫飯，那還不是蕎麥，是最壞的麥子，喫着苦苦的，但是一個個身體都蠻好的。我們現在文明，都是吃出病來，講究營養，營養多了病多。

所以要知量，怎麼知量？「謂彼如是守諸根已」，修行第一步要守根門，眼耳鼻舌身，身體六根不放逸。「以正思擇食於所食」，喫東西要有思想，要有頭腦，用「正思」維心來選擇飲食。選擇什麼飲食？不是選擇營養好的，每個人身體不同，體能不同，病不同，個個衆生沒有成佛以前個個有病。我需要什麼？「食於所食」這四個字怎麼講法？喫我應該喫的，「食」是名詞動詞，我要喫的，「所食」的「食」是動詞名詞，我應該喫的什麼東西。

「不爲倡蕩，不爲憍逸」，什麼叫喫「倡蕩」？喫東西不是爲了表現闊氣，「你看我喫的東西多講究啊！我做的東西多講究啊！」「嘿，你看我做的菜，第一等！」「倡蕩」，這是飲食上的風流，也是犯戒啊，犯細戒。「不爲憍逸」，不是說擺個架子給人家看。老實講，像我們現在的伙食比有些廟上都好，可以跟那些廟上驕傲一番，「你看，我們大乘學舍十方叢林的伙食怎麼樣！比你們好吧！」有此一念，「憍逸」，犯驕慢心，放逸，就不對。

「不爲飾好。」做菜要三個原則色、香、味。「你看，我的菜一擺上來，顏色多好！」「你看我們家裏喫的菜怎麼樣！」「飾好」，出風頭。「不爲端嚴」，也不是喫飯爲了使自己的身體長得發光，臉上發紅，好看一點。「食於所食」，喫我們應該喫的。重複一句。

「然食所食」，爲什麼喫我們應該喫的？「爲身安住，爲暫支持。」我們這個身體四大本來是假的，可是我們沒有修成功以前，這個房子還要住啊，這個房子要補充它，慢一點死亡，慢一點倒下去。機器靠能源，肉體靠飲食，爲了這個動念。所以戒律上告訴我們，喫飲食要有一個觀念，什麼觀？喫藥。喫什麼藥？治這個身體暫時活着，「爲暫支持」。「爲除飢渴」，口乾了，餓了，不得不喫。

「爲攝梵行」，喫飲食幹什麼？身體留着幹什麼？爲了修行，不然留着它幹什麼？「爲攝梵行」。

「爲斷故受，爲令新受當不更生。」「爲斷故」，過去一切煩惱。「爲令新受」，所以，我今天接受飲食，爲了修梵行，使煩惱更不生。

「爲當存養力樂無罪安隱而住」，爲什麼喫飯呢，飲食？爲了保養這個有限的身體，使它無病，能夠得「安隱」快樂。得「安隱」快樂幹什麼？不犯罪、不犯戒，「無罪安隱而住」，起心動念都要「無罪」。

「如是，名爲於食知量」，「如是」，包括了這許多意義，「名爲於食知量」。

懂了沒有？要記得啊，看了佛經不記得，犯罪過的。我的口水也花氣力的，我這個媽媽生的肉體也是暫住在這裏啊，多給你們講一分鐘，我的生命也多消耗一分鐘。你要對得起自己，對得起我哦，要記住。那麼，又解釋。

「云何初夜、後夜常勤修習覺寤瑜伽？」出家了以後，戒律規定，右脅而臥，睡的時候心中要觀太陽日輪。身使它睡，心沒有睡，這是修「覺寤瑜伽」，這是戒行，聲聞品的戒。如此晝夜，「初夜」是上半夜，「後夜」就是下半夜。

你要曉得，真給你講修行，講個故事給你們聽吧，你們有許多都聽過的。有些人睡覺打鼾，但是一切清淨。打鼾是身體休息，心是覺悟一切。比丘聲聞道必須如此，依據戒律也是如此。但是，菩薩境界又不同。

現在我們都曉得三車法師，就是窺基法師，玄奘法師的弟子。他的前生不講了，就是剛纔講的種姓地。他前生是迦葉佛，釋迦牟尼佛以前，迦葉佛末法時代的一個比丘，在西藏、印度的雪山上打坐。末法時代沒有正法，也找不到善知識，他入定了。玄奘法師到印度取經，經過雪山，看到每個山上都有雪，有個山頂沒有雪，還有點黑黑的，這個是怎麼搞的呢？跑過去一看有頭髮，咦，這裏還有人！慢慢從頭髮挖，挖出來一個大頭，玄奘法師是唐朝人，比我們現在高大，可是站在他肩膀上，還只是到那個人的耳朵。玄奘法師一看，這個樣子是比丘入定，已經入定了。玄奘法師在他耳邊上叫他，也聽不見，趕快抓個引磬來，用引磬在他耳朵邊上「叮……叮……」一敲，出定了，他那個眼睛一眨，眼上皮的雪塊掉下來，「隆……」打雷一樣，那個眼睛多大啊！

玄奘法師問他：「你幹什麼？你……」

他一看：「哪裏有聲音啊？」一看肩膀上，哎呦，站一個小人。

「哪裏來的？」

他說：「我是東土來的。」講了半天。

又問：「你是誰？」

「我是迦葉佛時代的末法比丘，打坐在這裏，等釋迦牟尼佛下生。」

玄奘法師說：「老兄，你這個不是辦法啊，釋迦牟尼佛又入涅槃了。」

「哎呀，這樣啊。那我再等吧，等彌勒佛吧。」

玄奘法師把他的耳朵拉住：「誒，你不能了，老兄，你這樣搞了，若彌勒佛出生，誰來通知你啊？」

「那怎麼辦？」

「我是像法時代的比丘，我到印度取經，二十年後一定回來。你趕快到東土投生，投生以後，等我回來，來度你。」

「那好啊。哪裏投？」

「你這裏向東走。」玄奘法師的意思是叫他變成太子。

「你看城市很大很大的，那個房子最大最大的，你向那裏投生。」畫個圖給他。

「好。」他去了。玄奘法師再把他埋掉。

二十年後回來，同唐太宗見面，第一件事就問這個，唐太宗命趕快查。因爲皇帝的妃子懷孕都要登記的，一查，這一年這一天沒有這個人啊？沒有生這麼一個太子啊。

玄奘法師說：「不會，不會，一定有。」

再查，查來查去宮廷沒有。唐太宗心裏有些不相信了，你這個事情玄得很。但是唐太宗的精神是非求證不可。有沒有？一查，發現尉遲恭生了個侄子，尉遲敬德，時間都對。把他找來，看到玄奘法師好像似曾相識。唐太宗跟尉遲恭講：「代表我出家。」給玄奘法師做弟子，窺基法師是代表皇帝出家的。他啊，認不得皇宮，認爲王侯的府邸就已經很大了，他就鑽進去投胎了。但是啊，你看，羅漢都有隔陰之迷。

他說：「我不出家。」要出家，皇帝下命令了，要代表他。

「那要三個條件。」

「什麼條件？」

「第一我不喫素，出門要帶酒肉；我不能避世間的書，出門要帶書；還要美女宮女服侍我。」

唐太宗說：「我一概答應。」

問玄奘法師，玄奘法師說：「好。」也答應了。所以叫「三車法師」，一出門，三個大車，一車酒肉，一車書，一車美女服侍他。

道宣律師是了不起的，修戒律的，非要把他弄來教訓不可。道宣律師在終南山住茅棚，中午一到，天人送食，天女下來送飲食來，吃了飯就……非要給他點顏色看，約了三車法師來，窺基法師就去了，心裏想，我嘛去看看你這個和尚玩些什麼花樣。

終南山啊，三車上不去，他就只好爬上去了。爬上去了，道宣律師說：「我請你受天人供養。」

「好啊，我天飯倒沒有喫過，等着喫喫看。」過了午時也沒有送來，到了晚上也沒有送來。

窺基法師說：「你瞎扯，哎呀，害的我酒也沒有喝，肉也沒有喫。下山嘛，天晚了，好吧，在你茅棚裏住一晚吧。」就在茅棚裏住了。道宣律師戒律不倒單，初夜、中夜、後夜跏趺端身而坐，在打坐。窺基法師在那裏，扯扯腿，打呼。你想他多胖啊，你到故宮博物院看看，他那個像很胖，同他師父玄奘法師那個身體差不多。道宣律師想，哎，你是犯戒比丘。早晨醒了，天亮了，他說：「你啊，既然出家了，雖然代表皇帝，總要有威儀啊。」

「你看我哪裏沒有威儀？」

「你看你這個樣子，平常帶三車，因爲你代表皇帝，佛教界沒有話講了。但是，出家人睡覺心中要觀日輪，你打呼打得那麼厲害。」

他說：「我打坐啊，很被你打閒杈，打擾了我一夜。」

道宣律師說：「你不要瞎扯了，我一夜都沒有睡好，被你打擾了，你看你這個人，還打妄語。」

「什麼妄語啊？你坐到半夜，有個蝨子在你腰裏咬你，你拿手輕輕地把它抓出來，想把它咬了，咬了犯殺戒，趕快在地下一丟。那蝨子丟在地下，一條腿就跌斷了，那個蝨子就叫了一夜的，「哎呦，哎呦……」害的我沒有睡好。」道宣律師一聽，是真有這個事！嚇住了，這下可把他嚇住了，他還以爲他在打呼呢。所以啊，真入定的時候，如達摩祖師講「聽蟻鬥如雷鳴」，螞蟻打架聽到打雷一樣。道宣律師傻了，只好送他，「犯戒比丘」「菩薩你下山吧。」

下山之後，第二天中午，天人又來送食了。道宣律師問：「你們昨天怎麼給我丟人呢！」

他說：「昨天我們進不來啊，找你這個茅棚找不到了。」

「怎麼呢？」

「噢，四大金剛啊！天龍八部大菩薩在這裏護法，我們是欲界天中間的小天人，進不來啊。」沒有拿到入境證，進不來了。（衆笑）

他說：「大菩薩在這裏啊，誰在這裏啊？」道宣律師一聽，傻了。

這個故事不要只好聽啊，爲什麼呢？所以，睡眠時，要「初夜、後夜常勤修習覺寤瑜伽」。夜裏若能修「覺寤瑜伽」，這就與飲食有關了，爲什麼叫過午不食呢？過午不食不容易昏沉。

# 南師講《瑜伽師地論》第四講

「謂彼如是食知量已。於晝日分經行宴坐二種威儀。從順障法淨修其心。於初夜分經行宴坐二種威儀。從順障法淨修其心。過此分已出住處外洗濯其足。右脅而臥重累其足住光明想。正念正知思惟起想。於夜後分速疾覺寤。經行宴坐二種威儀。從順障法淨修其心。如是名爲初夜後夜常勤修習覺寤瑜伽。」（二十一卷）

「謂佛世尊此中略顯三種戒性。一受持戒性。二出離戒性。三修習戒性。謂若說言安住具戒。由此顯示受持戒性。若復說言能善守護別解律儀。由此顯示出離戒性。所以者何。別解律儀所攝淨戒。當知說名增上戒學。即依如是增上戒學。修增上心增上慧學。由此能得一切苦盡究竟出離。如是出離用增上戒以爲前行所依止處。是故說此別解律儀名出離戒性。若復說言軌則所行皆悉圓滿。於微小罪見大怖畏受學學處。由此顯示修習戒性。所以者何。若由如是所說諸相別解律儀修習淨戒。名善修習極善修習。如是一種屍羅律儀現前宣說。當知六種又即如是。

屍羅律儀由十因緣當知虧損。即此相違十因緣故當知圓滿。云何十種虧損因緣。一者最初惡受屍羅律儀。二者太極沉下。三者太極浮散。四者放逸懈怠所攝。五者發起邪願。六者軌則虧損所攝。七者淨命虧損所攝。八者墮在二邊。九者不能出離。十者所受失壞。云何名爲最初惡受屍羅律儀。謂如有一王所逼迫而求出家。或爲狂賊之所逼迫。或爲債主之所逼迫。或爲怖畏之所逼迫。或不活畏之所逼迫而求出家。不爲沙門性。不爲婆羅門性。不爲自調伏。不爲自寂靜。不爲自涅槃。而求出家。如是名爲最初惡受屍羅律儀。」（二十二卷）

……我一天忙成這個樣子，我也睡不夠，我死掉了？斷除五蓋，睡眠是一蓋啊，還怕睡眠不夠？修「覺寤瑜伽」就要斷除啊。要「食知量」，腸胃不好就昏沉，所以中國人罵人「腸肥腦滿」，腦子長滿了，腦子都沒有思想，你們的腦子像水泥一樣，還會悟到空啊？腸太肥了嘛。

「謂彼如是食知量已。」所以，飲食要「知量」。

「於晝日分經行宴坐二種威儀，從順障法，淨修其心。」一個聲聞出家者，白天應該經常經行。經行是什麼？譬如打坐半個鐘頭，經行半個鐘頭，要相等。

「於初夜分經行宴坐二種威儀，從順障法，淨修其心。」「於初夜分經行宴坐二種威儀」，夜裏也是這樣修啊，「從順障法淨修其心。」

「過此分已」，到了夜裏。

「出住處外，洗濯其足」，把腳洗好。

「右脅而臥，重累其足」，怎麼叫「重累其足」？就是右足在下，左足在上，抻直。

「住光明想。」心中要放個太陽，光明想。

「正念正知思惟起想，於夜後分速疾覺寤，經行宴坐二種威儀，從順障法，淨修其心，如是名爲初夜、後夜常勤修習覺寤瑜伽。」這才叫修行，這才叫真爲修道而出家。

障礙是逆法，顛倒法，「順障法」……，這是玄奘法師翻譯文字彆扭的地方，所以一般學者難以看懂。「順障法」，照文字解釋就是跟着障礙走了，是說把障礙順順，譬如我們整理書，很亂，「哎，把它順一順。」意思就是整理好，知道吧？

現在，我們爲了爭取時間，跳到403頁，然後告訴你們修行定止的道理，卷二十二中間，戒律這些。

「謂佛世尊此中略顯三種戒性，一受持戒性，二出離戒性，三修習戒性。」就是說，講戒律與修持的重要。

「一受持戒性」，戒律，你不要聽得那麼嚴重，戒律是幹什麼的？就是心上的行爲啊，拿現時代的學問來講，即心理行爲。其實，我們一切凡夫起心動唸的心理行爲就是戒，尤其是一個學佛的人，心理行爲先要轉，這叫做「受持戒性」，接受憶持戒性了。

「二出離戒性」，跳出三界。

「三修習戒性」，慢慢練習，把善根轉了，修成功。這怎麼講呢？他說，佛告訴我們這個戒性，聲聞道的三種戒性。

「謂若說言安住具戒，由此顯示受持戒性。」就是說，你真正接受了比丘、比丘尼的具足戒，聲聞乘啊，不談菩薩戒，由此顯示受持戒性」，你「受」了戒了。

「若復說言能善守護別解律儀，由此顯示出離戒性。」受了戒幹什麼呢？比丘戒在宗教的學名上叫做別解脫戒。玄奘法師的翻譯少一個「脫」字，不要加上，保持它原文。比丘戒爲什麼叫別解脫？就是特別的。本來一個人在世間法修，現在我們剔去鬚髮，穿上出家的衣服，是走特別的一步，超人的一步，所以叫別解脫戒，同凡夫法、菩薩道有差別。所以叫別解脫戒。這樣給你講，你就懂了，不然你們看了別解脫戒是什麼？別解脫戒就是比丘、比丘尼出家人的戒。爲什麼要修別解脫戒？爲了「出離」世間快，出離是別解脫出離的解釋。

「所以者何？」什麼理由？

「別解律儀所攝淨戒，當知說名增上戒學。」比丘、比丘尼的別解脫戒是一種「增上戒」，增上緣，使你善行，起心動唸的善行很快地成就。

「即依如是增上戒學，修增上心，增上慧學。」有了戒以後，自然得定，定不談了，定是小事。因爲你依戒而行，起心動念，念念不敢亂來，有善法之學，你的心就轉了，心轉了自然定，不談定而定在其中。有了定，自然得慧，「增上慧學」，所以這裏沒有講到定，知道了吧？不然你想，這裏怎麼少了一個定？定在什麼地方定啊？（有答：心。）心定！所以，「增上心」學，定在其中了，要懂這個道理，然後修增上。

「由此能得一切苦盡，究竟出離。」爲什麼出家？出家可以跳出三界苦縛，離苦得樂，得涅槃之樂。所以，「一切苦盡，究竟出離」，畢竟跳出三界。

「如是出離，用增上戒以爲前行所依止處。」要真想離苦得樂，跳出三界，得究竟涅槃之樂，只有「增上戒」，「增上」什麼呢？就是加工啊，就是現在所講的加工的快。只有增上戒學做前鋒部隊，然後，你才能跳出來。

「是故說此別解律儀，名出離戒性。」因此，「別解」脫戒就是「出離」三界的「戒性。」

「若復說言，軌則所行皆悉圓滿。」再說，修比丘、比丘尼戒，我們心理的行爲、外表的行爲，即做人行爲的標準就初步上了「軌」道。什麼軌道？「圓滿」成就的軌道。

「於微小罪見大怖畏，受學學處。」你們要注意啊，真正受了戒的人要懂得戒，哪怕自己思想裏頭動一點點小念頭的錯誤，就害怕因果，犯了大罪。所以，我初一、十五給你們講戒時，不是引用過永明壽禪師講的「隔牆聞釵釧聲」，就已經犯了淫戒了。隔着牆壁，曉得，哎呀，高跟鞋的聲音，這是個女的，走路倒是蠻輕的，一定是三圍蠻好——你早犯了淫戒了。有分別心就代表犯戒，貪嗔癡慢疑都是如此。

你說：「哎，你這裏有贈送的佛書啊？」

「有啊。」

「好不好給我一本？」貪戒犯了，嚴格講就是如此啊！

所以，真正講修行之戒……這不一定出家啊，你們居士們注意啊，要真正學佛的人必須如此！於起心動念處，「於微小罪見大怖畏」，年輕人要在這個地方學，纔是真正學佛，叫做「受學學處。」

「由此顯示修習戒性。」爲什麼我們要受戒、守戒呢？轉這個業根，種姓地。

「所以者何？」什麼理由呢？

「若由如是所說諸相別解律儀，修習淨戒，名善修習，極善修習，如是一種屍羅律儀現前宣說，當知六種又即如是。」以大乘菩薩來講，所說的戒律包括前面的佈施、持戒、禪定、般若等都在內。「屍羅」就是戒，實際上不念si-luo，念si-la。

「屍羅律儀由十因緣，當知虧損。」講到戒律，心理的行爲，有「十」種「因緣」屬於你不是修行人。

「即此相違十因緣故，當知圓滿。」如果沒有這十種過失，你是心行戒律，你是真實修行了。

「云何十種虧損因緣？」這一段，我特別要你們注意啊，同學們！

「一者最初惡受屍羅律儀。」不是惡（è），是wù，可惡的惡。想去受戒，又討厭，沒有辦法，只好走出家這條路。師父拿兩個錢，不守戒，廟子上不能當家，爲了爭取當家，也不能不走這條路。「惡受屍羅律儀」，你受戒不是真去受，你討厭戒，可是呢，要想當和尚下去，不能不受戒；爲了當居士下去，不能不受三皈五戒。以這樣一個動因來學佛的，基本上要兩大三大阿僧祇劫都轉不過來，一念之微小，因果之大！

「二者太極沉下。」一天昏頭昏腦，昏沉多。「竟日昏昏醉夢間」，散漫昏沉，光想睡覺，光想懶散，頭腦昏昏，書也讀不會，教也教不會，一天莫名其妙。雖然不像那位豬老兄一樣，已經跟孫悟空的師弟差不多了。不好，要注意。

「三者太極浮散。」心太散亂，東想西想，有半天清淨，然後兩三天都在散亂，發脾氣，貪嗔癡慢疑一概來。我們大家自己檢查一下。

「四者放逸懈怠所攝。」什麼叫放逸？放逸跟懶惰兩樣，放逸是任性。你們年輕人很任性，嘿，這是民主時代，搞這一套？我要怎麼樣就怎麼樣，這叫做解脫。這是放逸。

懈怠就是馬虎，馬虎一點都不可以。什麼叫懈怠，我用現在的話一解釋，你們就清楚了，馬虎就是懈怠，做人做事絕不可馬虎。什麼叫放逸？任性。這下講清楚了吧？不然，你們光在佛學院，放逸啊、懈怠啊——滿口的佛話！所以我罵你們，一臉的佛氣，滿口的佛話，都是呼圖克圖，糊裏糊塗。所以我叫你們是呼圖克圖，都變成活佛了。都是隻把佛學名詞記得了，那能怎麼樣？

什麼是放逸？任性。什麼是懈怠？馬虎。他說，第四點，你若經常很任性、馬虎，那根本不要談戒，已經對戒性自然有虧損了。

「五者發起邪願。」你要曉得發邪願。我講一個當代的大禪師，不過已經過世了，你檢查他的最後的傳記，最後他發願，要帶領多少比丘向東海龍宮龍王那裏取寶。但是，他的願力對不對呢？要救濟這個世界的貧困衆生。我當時看了他的語錄，當代的禪宗，了不起！——當然不是虛老，雖然虛老是我的皈依師父，我並不偏向，如果虛老有此邪願……可是虛老沒有此邪願。那不是笑話嘛！不過不要管人，我是舉例子，這樣叫做「邪願」。

所以，你們有些人修學要修到神通，然後一抓，美鈔一把就抓來，蓋一個大禪堂——你發的這個是邪願啊，我告訴你！你們同學裏經常有，「看到老師苦啊，我們哪裏想辦法，弄點錢來給老師做事呢？」爲什麼老師不會要錢？我若要錢多得很，只有開口，爲什麼不要？注意啊。所以，我經常告訴你們參什麼話頭，我從頭頂到腳心全身都是話頭，你好好參。邪願，錢是一個問題，其它你們邪願多得很呢，有些許多比丘還放光給人家看，動地給人家看。譬如有一位大師，著了一本密宗的書，在印度著的，書上說，「噢，我正寫到這裏，大地六種震動。」我說這樣啊？我在臺灣常常寫書的時候，六種震動啊。（衆笑）邪見、邪願，要知道。

「六者軌則虧損所攝。」不從「軌」道，不規規矩矩做人，不規規矩矩守戒。

「七者淨命虧損所攝。」你不是正命活着。譬如說，外面有一些比丘掛牌看相、算命、看風水——邪命活着，你查戒律……除非是大菩薩，大菩薩不一定出家啊。此事不可以，連卜卦、算命都不來，乃至我們中國廟子的抽籤都是勉強用的。邪命不對，要「淨命」，所以，邪命活着，就是「淨命虧損。」

「八者墮在二邊。」不落空就落有。結果啊，我們都三邊了，空也空不了，有也有不起，對不對？墮二邊已經過錯了，我們一切凡夫甚至有墮三邊、四邊了。

「九者不能出離。」沒有真正發起真修行，想了生死，跳出三界外的心沒有發，根本就犯戒。

「十者所受失壞。」等於整個沒有戒。

那麼，彌勒佛給我們怎麼解釋的呢？

「云何名爲最初惡受屍羅律儀。」你受的戒，這十條裏的第一條已經不對了。

謂如有一王所逼迫而求出家，或爲狂賊之所逼迫，或爲債主之所逼迫，或爲怖畏之所逼迫，或不活畏之所逼迫而求出家。不爲沙門性，不爲婆羅門性，不爲自調伏，不爲自寂靜，不爲自涅槃而求出家，如是名爲最初惡受屍羅律儀。

「謂如有一王所逼迫而求出家」，第一是出家的時候動機不對。譬如說，剛纔提到的窺基法師，唐太宗跟他講，你代表我出家。譬如說，小說上寫的濟顛和尚，是秦檜要他代表他出家。就是說，你出家是爲環境所逼來的，「逼迫而求出家。」

「或爲狂賊之所逼迫」，或者被強盜抓起來，逼着你，出家了就不殺你。譬如我們講禪宗祖師，你看《指月錄》，那是菩薩了。張獻忠作亂，你們曉得張獻忠吧？殺人不閉眼的。那個時候女人包小腳，他把女人的小腳砍下來做一個塔，造一個九層高塔，坐在那裏感嘆，啊，這個塔好漂亮，沒有塔頂？要最小的小腳，那個最漂亮的女人的最小的腳來做塔頂。他最愛的第九個姨太太，他最愛的，那個九姨太把自己的腳一翹，「你看，大王，你看我的腳可以嗎？」「哎，可以！」砍下來。張獻忠就是這樣殺人的。殺到了重慶，四川殺光了。所以，張獻忠以後的四川人都不是四川人，都是湖南、湖北移民過去，四川已經殺空了。四川省一省有你臺灣七八十個那麼大好多倍，人可以殺光！殺到了重慶，什麼人？破山明禪師，密雲悟禪師的得法弟子，《指月錄》中有。他的皈依弟子秦良玉，那個女將軍，歷史上有名的秦良玉，張獻忠拿她沒辦法。秦良玉是破山明禪師的弟子。秦良玉趕緊把師父接來住在萬縣，張獻忠也曉得破山明禪師住在萬縣，殺到重慶，破山明禪師叫人告訴張獻忠：「不要那麼殺了，不可以啊。」

他說：「好，老和尚有本事來見我，我可以商量。」

破山明禪師一聽，跟秦良玉講：「我去。」

秦良玉說：「師父，你恐怕，這個魔啊……」

「哎呀……行菩薩道的，我去了不回來就算了。」

見了張獻忠說：「你不要那麼殺好不好？」

「可以，你喫肉，我就不殺。」

破山明禪師：「一句話！好！拿肉來！」破山明禪師吃了。

他真下了命令不殺了。

你說這個和尚犯戒不犯戒？當然不犯戒。所以，破山明禪師有這樣的氣魄，這樣的魔王，他把他化了。這是你們出家要效仿的。這是說「或爲狂賊之所逼迫」。

「或爲債主之所逼迫」，欠了人家的帳。「債」不但是錢帳啊，男女青年談戀愛失敗了，被那個怨家債主逼得啊，走投無路，哎呀，灰心了，這也是「債主」「所逼」啊情債。

「或爲怖畏之所逼迫」，別的事情，或者是怕病死啊，或者是怕什麼東西啊，可怕的事。

「或不活畏之所逼迫而求出家。」或爲怕死出家。哎？你出家是爲了生死，怕死出家不好嗎？了生死出家對啊，可是，出了家以後，想着佛菩薩保佑我多活幾年，這個不是爲了了生死啊，懂了吧。

「不爲沙門性，不爲婆羅門性」，他說，這樣的人也不是真正爲了出家的本「性」，也不是「婆羅門」本「性。」

「不爲自調伏」，換句話，出家是爲了「自調伏」自己。爲什麼我們要出家？自己認爲根性要出家，調伏自己，求修行證道的。

「不爲自寂靜，不爲自涅槃，而求出家，如是名爲最初惡受屍羅律儀」，這個戒律不對。怎麼樣叫做太清閒？怎麼樣叫做散亂？統統告訴你了。要注意啊，要研究這部經典啊，一輩子，你成佛都有餘了，《瑜伽師地論》。

現在翻回來，重點告訴你修定，308頁，《瑜伽師地論》卷十一開始。

「三摩地」，就是說，你們也在這裏搞了一兩個月，爲什麼打坐坐不好？當然沒有得定，爲什麼不能得定？

「瑜伽師地論卷第十一

彌勒菩薩 說 三藏法師 玄奘 奉 詔譯

本地分中三摩呬多地第六之一

已說有尋有伺等三。云何三摩呬多地。嗢拖南曰。

總標與安立作意相差別

攝諸經宗要最後衆雜義

若略說三摩呬多地。當知由總標故。安立故。作意差別故。相差別故。略攝諸經宗要等故。

云何總標。謂此地中略有四種。一者靜慮。二者解脫。三者等持。四者等至。靜慮者。謂四靜慮。一從離生有尋有伺靜慮。二從定生無尋無伺靜慮。三離喜靜慮。四舍念清淨靜慮。解脫者。謂八解脫。一有色觀諸色解脫。二內無色想觀外諸色解脫。三淨解脫身作證具足住解脫。四空無邊處解脫。五識無邊處解脫。六無所有處解脫。七非想非非想處解脫。八想受滅身作證具足住解脫。等持者。謂三三摩地。一空。二無願。三無相。復有三種。謂有尋有伺。無尋唯伺無尋無伺。復有三種。謂小大無量。復有二種。謂一分修。具分修。復有三種。謂喜俱行。樂俱行。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」即總頌。

「總標與安立，作意相差別，攝諸經宗要，最後衆雜義。」從這一節開始，告訴你怎麼樣是定的境界？修行修定，怎麼樣叫做得禪定？「總」綱定的境界，建立的道理。「作意」，你怎麼用心，譬如後世禪宗的參話頭、淨土的唸佛、密宗的觀想都是「作意」，怎麼樣去「作意」得定？每一種「作意」的「相」，每一種修法的現象，「差別」法門都要告訴我們。而且，這一篇裏關於修定、修行的法門是包括了一切的「經」典、一切的「宗」派，華嚴也好、天台也好、密宗也好、禪也好，「經宗要」點都告訴你了。最後，而且把修行用功的大「義」，有關要注意的身體、心理的，什麼都告訴你了，這是傳法。

「若略說三摩呬多地，當知由總標故，安立故，作意差別故，相差別故，略攝諸經宗要等故。」這幾句不要講了，看懂了吧？

「云何總標？」先講「總」綱。

「謂此地中略有四種。」所謂修定，包括了四種意義，四種境界。

「一者靜慮，二者解脫。」怎麼得「解脫」？你不得定能得解脫？修道學佛要得解脫，怎麼樣解脫？必須要得定，所以，「一者靜慮，二者解脫。」

「三者等持。」什麼叫「等持」？光有定，沒有慧，是外道禪，定慧「等持」。

「四者等至。」定到了，智慧也到了，福德也成就了。

「靜慮者，謂四靜慮。」什麼是「靜慮」？就是四禪了。

「一從離生有尋有伺靜慮。」第一點「離生」，什麼叫「離生」？想離開這個現實的生命世界，心裏想解脫。怎麼叫「有尋有伺」？這個尋、伺很難辦了，玄奘法師用這兩個字翻譯，我看他是用盡了苦心，中國字中找不出別的了。過去唐朝以前老的翻譯是「有覺有觀」，玄奘法師認爲有覺有觀翻譯的不妥當，找了半天找到了「有尋有伺」。先解釋這兩個文字，什麼叫「尋」啊？即尋找，譬如我們拿一隻手電筒在地上找一個灰塵的，那個就是「尋」的境界。「伺」呢？什麼叫「伺」？兼帶有觀察等待的作用反正你會下十二樓，我坐在一樓門口等你要賬，你欠我錢，我也不上高樓，格老子就坐在門口等你，你總要下來吧，這個叫「伺」。你看我們的心理就是有尋有伺，打起坐來，不是找一個空的境界，就是呆呆地坐着等着三摩地，你們是不是這樣啊？所以，一天都在有尋有伺中，怎麼能得定？

進一步就是「無尋有伺」了，心不找了，呆呆地坐着，有點昏昏迷迷的，那就是無尋有伺了。你看，心理現象講的多好啊！那麼，到了「無尋無伺」呢？差不多接近定了。

什麼是有尋有伺的境界？《瑜伽師地論》前面卷九、卷十講有三地，叫做有尋有伺地初禪、無尋唯伺地中間禪、無尋無伺地二禪、三禪、四禪；然後，再由有心地到達無心地，《瑜伽師地論》的十七地啊，修行的法門統統告訴我們了，彌勒菩薩的大慈悲啊！

「二從定生無尋無伺靜慮。」現在告訴我們，從初禪離生喜樂的有尋有伺地當中，到達二禪的定生喜樂，「無尋無伺」地，一切妄念不起了，「無尋無伺」了，定生喜樂，定境界來了。

「三離喜靜慮。」

「四舍念清淨靜慮。」這是四禪。要修行，出家求道、在家求道，修定不得四禪，你永遠免談修行。我們凡夫的唸經、打坐，那是修加行，修行的邊緣工作。非要修定，戒定都在其中。所以唯有得定，戒性才圓滿，一念不生處，萬戒俱全，對不對？唯有得定，慧才發得起來，所以告訴我們：

「解脫者，謂八解脫。」八解脫在教理上還叫做什麼？（有答：八背舍。）八背舍，對嘍，好，這一下有獎，總算答出來了。

「一有色觀諸色解脫。」哪位同學講講看，怎麼叫「有色觀諸色解脫」？簡單明瞭，用世俗人懂的話講出來，講出來有獎。八背舍你們都聽過吧？我們顯明法師講的天台宗的剛宗，你們不是聽過嗎？（有答：沒有講到。）哦，還沒有講到，哦……那是法師沒有講到，不是你們不對。好，告訴你。

「有色觀諸色解脫」，不做佛學的解釋了，記了那麼多的佛學名詞有什麼用。在這個現實的「有色」的欲界裏頭解除了「色」，就在這個世間裏頭解脫了世間，無掛無礙，懂了吧？色身的內在（五臟六腑），觀一切物質，如修不淨觀、白骨觀，達到空淨而得解脫，也可以說進入初禪了。這樣一講就明白了。若講佛學，哎呀，記了一大堆名詞，我的媽媽啊，那是讀給讀書人聽的，只說你學問好，同修行不相干，我們注重的是修行。

「二內無色想觀外諸色解脫。」這個難了，「內」明已經證到了，色，四大在定境界中空掉了；想陰，沒有妄想，也空掉了。再觀外面的物質世界，真得「解脫」了，即「內無色想觀外諸色」一概「解脫」也可以說進到二禪了。

「三淨解脫身作證具足住解脫。」好，身心都空了，到達現在我們活着，現生的淨土現前，身心皆空，解脫了即身從三禪達到四禪的境界了。這個肉「身」「作證」，證明給你們世間人看，佛法就是這樣，我證得了，身心都轉了，學佛以現「身」來「作證」，不是吹牛的，不是講理論。所以說，「淨解脫，身作證，具足住」，所謂智慧神通，我已具足，但是呢，於三界中無所留，真正解脫了。

講「教下「不能這樣講啊，你們出去講經可不能這樣講啊，最好還是講佛學名詞，拿名詞來講。我們這裏的教育方法不同，要培養你們成功。你們若照我這樣講，人家讓你拿證明出來看看，你就證明不了啊，一生也不能做證啊。

「四空無邊處解脫。」到了四禪定，空，證到真空。

「五識無邊處解脫。」

「六無所有處解脫。」

「七非想非非想處解脫。」就是四空定。都超過了：

「八想受滅身作證具足住解脫。」等於到達了九次第定，大阿羅漢的滅盡定，生死來去自由。

那麼，現在你們不要聽忘記了，彌勒菩薩告訴我們什麼叫得定，修定就包括了那麼多的內容。換句話，你修定這些都要做到。這是講「靜慮」，拿禪定來解釋這個定境，就包括了這樣多的內容。第二個名詞呢：

「等持者。」什麼叫「等持」呢？

「謂三三摩地：一空，二無願，三無相。」大乘的三法印，定慧「等持」，空、無願、無相是大乘的三法印小乘的說法不同。所以《金剛經》講空，「過去心不可得」；《金剛經》講佈施，所謂佈施，住相佈施就不對了。無住相佈施就是無願、無住、無相，無人相、無我相。大乘的一切經典、一切法門，即空、無住、無相。這裏叫無願，有些經典叫無作，也稱無住。

怎麼叫做這「三」種的「三」昧境界？你或者住在「空」的境界，或者住在「無願」，即不起做意，一切無住。譬如我們六祖悟道，「應無所住而生其心」，一句話悟道，他是由「無願」的法門進入了一切，拿教理解釋是這樣，你聽懂了嗎？開始就是「無願」。但是，這個時候，他悟到了「應無所住而生其心」，他覺悟了嗎？沒有，初悟，悟了一點點。所以，後來做的偈子，「菩提本無樹，明鏡亦非臺。本來無一物，何處惹塵埃。」好不好？半吊子，這是隻講空。那麼，六祖到什麼時候纔開悟呢？是再見五祖的時候，半夜子時用袈裟圍着，然後再給他講一遍《金剛經》，大徹大悟了！所以他講，「何期自性本自具足，何期自性能生萬法，何期自性不假修證……」這個時候纔是大徹大悟！上面的「本來無一物，何處惹塵埃」，是半吊子，單板漢，只看到空的一面，這一面還看不見。到了說「何期自性本自具足，何期自性能生萬法」，空有雙運，非空非有，即空即有，這是大徹大悟了。所以，你們現在講禪學的，抓到雞毛當令箭，哎呀，本來無一物。我說去你的，本來無一物！本來無一物？

所以後來有位祖師悟了，就做個偈子笑六祖，「六祖當年不丈夫」，他說六祖當年不是大丈夫。「請人書壁亦糊塗」，自己不會寫字，叫別人來幫忙自己寫在牆壁上，這個已經糊塗了。「分明有偈言無物」，你的偈子不是明明講自己無物嗎？「卻受他家一鉢盂」，結果還接受了五祖的衣服啊、鉢啊，那不是東西嘛？怎麼叫本來無一物啊？這是幽默六祖的。這是六祖的後人，子孫，哈。但是啊，他不是誹謗祖師啊，就是點穿後人，不要落到一邊，懂了吧？所以告訴你，六祖初悟的時候，因「無所住而生其心」，是從「無願」的法門進入，進入以後，五祖半夜三更再給六祖說法以後，才大徹大悟！空、無相、無願，任運自在。

「復有三種。」怎麼叫等持呢？

「謂有尋有伺、無尋唯伺、無尋無伺。」這三種境界就是我們心理不能得定的原因，對不對？我們都在第一種上，「有尋有伺」。我們像餓狗去找那個爛豬肉喫一樣，那個鼻子到處聞，哪裏找個空境界？坐在那裏很忙。雖然兩條腿坐着，心裏就像餓狗找東西喫，真是棲棲遑遑如喪家之犬，找不到，對不對？我們大家是不是這樣？都在「有尋有伺」中，現在好苦啊。

真的大徹大悟了以後，苦不苦啊？完全「無尋無伺」嗎？我教你們背林酒仙那位祖師的偈子，怎麼講的啊？答得出來，一百元的獎金！哎，等一下，我怕一百元給你們賺了，我背出來給你們聽，「揚子江頭波浪深，行人到此盡沉吟。他時若到無波處，還似有波時用心。」懂了吧？哈！我一講，你一百塊錢掉了，不然是你的啊，你們要好好背呦。

所以，等持法門也包括「有尋有伺、無尋唯伺、無尋無伺」，定境界都在內了。所以真得定了以後，在凡夫境界也是定，乃至在跳舞、唱歌、跑馬、打球中也在定。那才叫如來大定，真得解脫。你以爲光打坐叫定啊，那是初步給你練習。

「復有三種，謂小、大、無量。」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，無定不自在。

「復有二種，謂一分修、具分修。」就是說，定境界，修某一部分的法門，就到達了一切。譬如剛纔講，六祖當年一聽到人家念《金剛經》「應無所住而生其心」，一句話就進入了般若法門，即「一分修」，懂嗎？「具分修」，你看我們講了很多《指月錄》上的祖師，有些從戒定慧教下慢慢幾十年修下來，才大徹大悟，各有因緣，不一定。

「復有三種，謂喜俱行、樂俱行、舍俱行。」修定的境界還有三種，有些人根器不同，剛一學佛，哈哈一笑就得定了，高興。而且，他總是「喜」相，不像我們打起坐來，滿堂死相，他是喜相。有人一修定就得「樂」，身心就得快樂。有人是「舍」相，一上來就空，都可以進入。

但是，定境界一定有三種東西，喜——心理、樂——身體、舍——空。密宗後來叫三個要點，樂、明、無念。什麼叫密宗、顯教？一樣的嘛，換一個名字就把我們騙了？對不對？喜、樂、舍，西藏密宗叫空、樂、明。樂、明、無念不是一樣？懂了吧？

# 南師講《瑜伽師地論》第五講

「複次於諸靜慮等至障中。略有五蓋。將證彼時能爲障礙。何等爲五。一貪慾蓋。二嗔恚蓋三惛沉睡眠蓋。四掉舉惡作蓋。五疑蓋。貪慾者。謂於妙五欲。隨逐淨相。欲見。欲聞乃至欲觸。」（十一卷）

……上次講到328頁，你們諸位自己看過了嗎？……哪一位研究過的，上來報告，我旁聽……試試看，膽子大一點……講對了，就不需要聽課了；講不對是當然，沒有關係……你來，來……話總會講嘛……拿個椅子來坐着……大家應該這樣練習。看你喜歡從哪裏開始了……

（同學開講）我從３２９頁中間「略有五蓋」開始講。我是不樂意講啊，只是他們一定要讓我出醜，我就大概念一遍而已，如老師說的「不可或缺」，是應當的。（衆笑）「略有五蓋。將證彼時能爲障礙。何等爲五。一貪慾蓋。二嗔恚蓋。三惛沉睡眠蓋。四掉舉惡作蓋。五疑蓋。貪慾者。謂於妙五欲。隨逐淨相。欲見。欲聞乃至欲觸。」

「貪慾者。謂於妙五欲。隨逐淨相。欲見。欲聞乃至欲觸。」就是說，我們這種貪慾的念頭，就是在色聲香味觸法裏面當中。譬如說，我們想喫什麼東西，想要什麼東西，非常的強烈，像上次\*\*老師也講過：若我們想喫牛奶的話，很想喫很想喫，下輩子就會變成牛奶裏面的蟲子。這就是貪慾的作用，使我們的心識阿賴耶識，留下種子，這些種子到了因緣成熟時就會現行，現行又燻種子。

「或隨憶念。先所領受。尋伺追戀。」這就是我剛纔講過的。

「嗔恚者。謂或因同梵行等舉其所犯。或因憶念昔所曾經不饒益事嗔恚之相。心生恚怒。或欲當作不饒益事。於當所爲嗔恚之相。多隨尋伺。心生恚怒。」這是說，我們的嗔恚心，有時候我們共同在一起修行，難免都會有一些不如意的事情發生，我們就會起這種嗔恚心。南老師說過，我們還達不到嗔心的境界，如果真是嗔起來的話，會拿刀子殺人，我們現在只是恚心而已，就是說，很憤怒的表現出來的那種行爲。有時是觸到事情才這樣，有時是憶念以前曾經發生不愉快的事情而生氣。就是說，有時候，我們無明來的時候都會有這種現象，或者我們打坐的時候，如果沒有繫心一處的話，有時也會想到這些事情，就會起嗔恚心。所以，常常會跟着自己的意志這樣行事而嗔恚。

「惛沈者。謂或因毀壞淨屍羅等隨一善行。不守根門。食不知量不勤精進減省睡眠。不正知住。而有所作。於所修斷不勤加行隨順。生起一切煩惱。身心惛昧。無堪任性。」就是說，我們有毀壞這些淨戒的時候，不能守住我們的根門，或者我們喫的時候不知量，所以我們容易昏沉。或者不精進，沒有減少我們的睡眠。所以我們所做的、所修的，都不能用功去做，生起一切煩惱，身心惛昧，就常常，像我們打坐，尤其像我，常常有點昏沉，我覺得就是因爲我本身還不知道要如何地調整自己。

（同學講完）

很好！還有哪一位？不要客氣了，不要耽擱時間……都是幾分鐘，選你……扼要地幾分鐘……

（同學開講）現在就接着下面，從掉舉開始講。

「掉舉者。謂因親屬尋思。國土尋思。不死尋思。或隨憶念昔所經歷戲笑歡娛所行之事。心生諠動騰躍之性。惡作者。謂因尋思親屬等故。心生追悔。謂我何緣離別親屬。何緣不往如是國土。何緣棄捨如是國土來到於此。食如是食。飲如是飲。唯得如是衣服臥具。病緣醫藥。資身衆具。我本何緣少小出家。何不且待至年衰老。或因追念昔所曾經戲笑等事。便生悔恨。謂我何緣於應受用戲樂嚴具朋遊等時。違背宗親朋友等意。令其悲戀涕淚盈目。而強出家。由如是等種種因緣。生憂戀心。惡作追悔。由前掉舉與此惡作處所等故。」

這是講的掉舉蓋，就是我們在修禪定時有五蓋，剛纔講到昏沉，昏沉就是一種昏昧，心裏不明白，很昏暗。掉舉，就是心不能系一緣，腦筋妄想、散亂，就是起尋思作用，想很多現在、過去、未來的事情，腦筋在那裏亂糟糟地想，就產生這種掉舉的情形。我們通常想的很多了，譬如說親屬尋思，想起父母兄弟啊，想起以前的生活啊；國土尋思，想起社會啦，現在的國際形勢，國家大事，常看報刊雜誌，有時，你在靜坐的時候這些事情就會湧起來。（南師：包括看電視。）對，包括看電視（衆笑）。

或隨憶念昔所經歷戲笑歡娛所行之事。所以說，我們要守威儀戒，故不能隨便嬉笑，因爲這樣子，威儀不守，常常嬉笑，種種放逸的話，你在靜坐的時候，這個種子，過去這個事情會湧現起來，心生諠動騰躍之性，是諸惡作。就是生氣的時候也一樣，譬如剛剛不愉快，生氣，生完了，在打坐的時候都會想起那個事情。總而言之就是說，使你不能心繫一緣，使你心裏擾動，想了別的許多的念頭，這些都屬於掉舉範圍內。當然，這裏面講的很多了，有時候自己還擔心生活問題，現在的衣服、臥具怎麼樣？我生病了要怎麼辦呢？怎麼樣怎麼樣，未來的事情你也想得很多，擔心的很多，這些都屬於掉舉蓋。好，我先講到這裏爲止，謝謝大家。

（同學講完）

很好，還有哪位？……我們以後啊，大概很多機會都是這樣練習，同我們每半個月講戒時一樣。

我們引用佛經文章的講法就是：由二因緣故，故做此法。一者，逼着諸位非自己讀書不可；二者，使大家彼此觀摩學習。將來你們年紀大一點，有所成就，如何弘法。剛纔，他們兩位的報告，實際上都很好。不管有沒有準備，能夠這樣講，都是很正，很對。你們諸位都聽到了，對不對？我的話沒有過分吧？公平不公平啊？（有答：公平。）但是，問題在哪裏？我們爲了培養未來弘法，自己的修持，利他的關係。他們兩位的講法都對，但沒得分量。爲什麼沒有分量呢？講出來的是文字禪，不能發揮，而且，沒有實際的生活經驗，配上一切的經驗。所以，你們要注意啊，修正自己的行爲也是修行之一，修行，行爲就是人的生活、做事、做人。

今天是法塵師、慈仁師兩位自動出來報告，給大家做一個開頭的榜樣，下次幾乎每一個人都要講到，講不到就抽籤，抽籤還是躲掉了，運氣好，就指名，非講不可，講出來講，講不出來也要講。換句話說，你吃了飯，你總要吐一點出來吧，就是這個道理。大家要留意，所以，逼着你非看不可。

現在，我們再回轉來講，你們注意，我們的重點，研究《瑜伽師地論》不但是爲利他弘法而需要看經，需要研究，需要了解講，現在我們目前最重要的是爲自己的修持而講。我再回轉來告訴大家同樣的話，你們將來出去做法師時要了解，現在的講經說法不能走從前的路子，從前的路子會使人家聽得睡覺了。按照你們兩位現在的講法，比從前的路子已經很進步了。但是注意，不是說你們講的不對，而是目前有兩個限制放在這裏：一是我還坐在這裏；第二，又是一班熟面孔的同學。所以，你們想要發揮，已經心理上受了障礙。

可是，你要注意，將來沒有這種障礙的時候，我們講經說法的目的是利他，是爲他人得利益，不是爲了讓人家看我講得好不好，這個觀念要拿掉。我們要把自己的身心投進那個佛法裏頭去，我們把自己的身心投到了聽衆的心裏去，使人家得利益。即使你們將來不是出家做法師，在家出去上課辦教育，也是同樣的情形。教育的目的，站在臺上做老師，不是給你來表演，我們教育的目的是爲了聽衆，下面的學生，爲了使他們得利益，我們如何做到使他能夠得到利益，那是你的目的。不是給人家叫好的，那不如去唱歌，唱得好一定被拍掌，不拍掌也要捧捧場，那纔沒有道理。這一點特別吩咐你們注意。

現在，我們按照原文，很詳細地講下來，爲什麼？爲了利益自己，爲了利益大家。

「複次，於諸靜慮等至障中，略有五蓋。」你看這句話，你們看書，一看就看懂了，對不對？看懂了嗎？沒有注意。其次，我們在修禪定的時候，打坐的時候，修靜慮的時候，打坐不是靜慮，是講外形，修禪定的時候，「等至障中」，有很多的障礙不是一個一個來的，同時一起來的，所以叫做「等至」，懂了沒有？我若不這樣提出來，你們一看就看過去了。就是說，在修禪定的時候，有許多障礙是「等至」一起來的，一個念頭之下一起來的，不是分開的，不是昏沉過了再來散亂，散亂過了再起昏沉。你們覺得是不是這樣的？你們講良心話，是不是昏沉過了散亂，散亂過了昏沉啊？（同學：一起來的。）所以，你們連打坐都坐不好……你昏沉的時候一定散亂，這個時候好像沒有念頭，有許多幻影，有許多幻的影子境界，這個時候散亂不散亂？非常散亂，很討厭，格老子，今天又昏沉……不要老師看見……糟糕，很討厭！你看，是散亂？是昏沉？所以，昏沉的時候正在散亂，你們沒有檢查出來了。同時，昏沉的本身就是散亂，爲什麼？因爲不能使你得定嘛，所以，昏沉的本身就是散亂，換句話說，散亂的本身就是昏沉。一念覺性清明，萬緣不起，哪有散亂，既然散亂，一定落無名中，自己不知，散亂心來不知來，去不知去，本身就是昏沉了，懂了吧？所以，散亂、昏沉一念之間，這些障礙是「等至」的，懂了吧？

你們怎麼看不出來？你們都說他們兩人講對了，你們都收了他們兩個的紅包？是不是？怎麼都贊成他們對了？哈！讀書要注意，讀經更要注意。你要曉得，古人翻譯一個字都用了心思的，不亂下的。那麼，我們爲什麼讀古人翻譯的經典，一看下來，「我讀懂了。」你讀懂了？青蛙跳井——噗通！不懂！你看，現在一指出來，我講的沒有錯吧？

「於諸靜慮等至」的「障」礙中間，「略有五蓋」，什麼叫「略有五蓋」呢？歸納起來大概講一點，那麼，還有一句話呢，仔細分析，還不止那麼多。這就叫讀經了，懂了嗎？你們以後要注意，以後你們上來若能講到這樣，我多高興啊，那我不曉得會開心死了！今天一夜都會散亂，不要睡覺了（衆笑）你們講的好，我歡喜地散亂了。「略有五蓋」。

「將證彼時，能爲障礙。」爲什麼用這句話？就是說，人隨時可以入定，可以證道。但是你看，兩腿一盤，上坐一修，這一剎那之間好像自己蠻好的，對不對？是蠻好的。但是，等到你一坐好，眼睛一閉，不好了，對不對？這一剎那之間就變了。所以，當你快要「證」入那個定的境界時，「障礙」起來了。你看，古人的文字下的多好，「將證彼」，「彼」即他，將要證到那個定境界時，起了「障礙」。

現在看來讀書難吧？你們也是眼睛，我也是眼睛啊。我若不這樣講，你們都覺得自己看了書了。然後我說你們懶，不看書，你們還不服氣，一肚子不服氣，表面上不響，心裏想：這個傢伙好討厭啊，我剛剛看過了，怎麼說我沒有看？你一個字都沒有看懂。懂了沒有？要這樣讀書、看經。所以，「將證彼時能爲障礙」，這些東西都是心理作用自我起來做障礙。

「何等爲五？一貪慾，二嗔恚蓋，三惛沉睡眠蓋，四掉舉惡作蓋，五疑蓋。」你們愛睡的注意，越睡越不能得定，越昏沉，久睡傷氣，醫學告訴你。所以，越睡越打呼，你看胖子愛睡，一睡着非打呼不可。爲什麼打呼？氣不順啊，「噗……噗……」坐在那裏就睡。因爲他氣不順，久睡傷氣，久動傷血等等，你要注意。所以，睡眠是障礙，掉舉是障礙。這是修行最重大的五蓋。

還有小五蓋：財、色、名、食、睡。錢；男女關係，兩性的關係，性的壓迫，心理壓迫，生理壓迫；名，好名包括好勝，人爲什麼有好勝心？就是好名。雖然不好大名，「你看，你們做不到，我做到了，怎麼樣？」雖然不要人家恭維，自己那是顧盼自容，做好了事情的時候，「你看，你們做不好吧？我做好了！」「你看，一個帕子都洗不好，我洗給你看！你看，好不好？」這是名心。財、色、名、食、睡是小五蓋，這是大五蓋。

所以啊，我們怎麼能得定？你們諸位是不是被五蓋蓋住了，蓋者蓋也，就把你捆住了，你衝不開了，悶住了。你看，五蓋的這個「蓋」字選得好。你們現在講話，「我蓋你的！」你就天天受蓋。這叫五蓋。

下面是分析。你看，《瑜伽師地論》很科學化，先提出綱要，拿現在的方式寫文章，這本書不知要費多少紙了，上面是五個綱要，下面是分析。

「貪慾者，謂於妙五欲，隨逐淨相。」你們文字都看懂了，剛纔都講過了，實際上你沒有仔細。「妙五欲」？色、聲、香、味、觸是五欲。我問你，你們兩個都講過了，你們大家都看過了，你不願意看的那個東西，你喜不喜歡看？那就不「妙」了，那個不妙的色，不要你解脫，你也懶得看，轉過來了。你看到一個剛跟你發過脾氣的人，冤家，你看到他一定不看，因爲他不是「妙五欲」啊，對不對？那個好看的，雖然爲了戒律的關係不想看，只好站在那裏，眼睛都瞄他一下，那就是「妙五欲」。聲也是如此，好聽的聽，你聽不聽？一定聽，雖然要打坐，心想：聲音最好大一點。若聽不見，還趕快打坐，想坐到心靜好聽見，對不對？所以，「妙五欲」的「妙」字是沒有標準的，你認爲的妙，我可能不妙啊。

所以，「於妙五欲，隨逐淨相」，隨即追，跟着「五欲」跑了。「淨相」是淨土的相？什麼叫「淨相」？你喜歡的就是「淨相」。譬如一位藝術家，看見喜歡的畫，看到那個風景，「哎呀，好美啊！」然後，手這麼一放，「啊，給大自然融化了！」那就是藝術家的「淨相」。一位音樂家聽到好聽的，兩個腳就在下面自然就拍起來了，手也拍起來，這是你喜歡「逐」聲音的那個「淨相」。你絕不會要不淨相吧？如果一個人罵你：「你這個混蛋，你是討厭鬼！」你還會拍腿、打拍子？你纔不聽呢，因爲這不是你心的「淨相」，曉得吧？所以，你注意佛經這兩個字，我們一切衆生「隨逐」妙欲的「淨相」，這個「淨相」是隨什麼而定的呢？唯心而定，唯識而轉，唯你心意識而轉，對不對？這樣懂了吧？以後出去要這樣講，說話有力，而且不要「嗯、啊、那麼、這個」，這都不能要的。「隨逐淨相」。

那麼，因此引發了你心的習氣，所以：

「欲見，欲聞，乃至欲觸。」「欲見」，隨時想看見這個色相，「欲聞」，隨時想聽這個聲音，色聲兩樣講了，下面的香、味是同樣的，懶得講了，文字上省略了，用「乃至」兩個字，一路下來。「觸」，什麼是「觸」啊？……

「或隨憶念。先所領受。尋伺追戀。嗔恚者。謂或因同梵行等舉其所犯。或因憶念昔所曾經不饒益事嗔恚之相。心生恚怒。或欲當作不饒益事。於當所爲嗔恚之相。多隨尋伺。心生恚怒。」（十一卷）

……「窗子怎麼開了？膀子不舒服！」觸，感受。討厭這個坐墊，「好硬啊！昨天誰給弄溼了，沒有講，屁股坐上去冰，觸着不舒服。」觸即感受，接觸。乃至穿的一件衣服太緊，打坐起來覺得褲子太緊，觸法。所以色、聲、香、味、觸，你看，我們爲什麼不能得定，就是在這裏，「乃至欲觸」。

那麼，這種心理行爲的生起是怎麼來的呢？

「或隨憶念，先所領受，尋伺追戀。」所以你看，真的佛法是個大心理學。我們有時候靜坐起來，並沒有色、聲、香、味、觸——你說我們大家那麼糟糕嗎？嘿，有時候一點都不糟糕（暫斷）……不知道。當你坐到差不多入港的時候，就是將入靜時，來了，有時候恍恍惚惚的，好像做夢一樣，前面看到山啊、水啊，忽然，人的影像……這就說，過去生的種子現行起來，都是妙五欲的。「隨憶念」，這個「憶念」不是你有意去「憶」它，阿賴耶識種子形成的。所以，不管是修外道或者修佛法，有許多人打坐坐得好的時候，認爲自己，「哎呀，我都看到光了，看到人了，有神通了。」實際上，是阿賴耶識這些五蓋種子所形成的，他以爲是眼通境界了，都是這樣入魔的，乃至於說跟鬼兩個打交道了，乃至於說有眼通了——是通了，什麼通？魔通，就是這個境界。這就是五欲蓋的過去生到現在生的種性形成了這個習氣影像而來，這就是唯識的道理，你們要研究，懂了吧。

所以，「或隨憶念」，那一個境界是怎麼來的呢？「憶念」所生，回想，不是你有意地去回想啊。譬如有一個經驗，你們每天夜裏將睡未睡，快要進入睡眠之間，將要進入睡眠境時，你眼前迷迷糊糊的有些境界，對不對？都有過這個經驗吧？你們沒有睡覺的經驗啊？（對某同學說：）像胖子沒有，躺下就睡，睡醒就起來，是不是這樣？（答：不容易）不容易躺下啊？那你倒蠻好。差不多都有這個經驗，對不對？這個時候，你是故意去想嗎？沒有，因爲你想睡眠，並沒有故意去想，可是，這個境界在將睡未睡之間就要來的，對不對？大部分有這個經驗吧？這個就是「憶念」。由此「憶念」，你瞭解了，所以在打坐的時候，入定的時候就要注意了，有時候我們的憶念是這樣來的。這個憶念是非有主的憶念，那麼，沒有主嗎？有主，過去生阿賴耶識的種子生。我們衆生對憶唸的串習習氣非常重，那是阿賴耶識起的憶念。所以，有時候覺得靜坐坐到無念，那個無念裏頭正在有念，你沒有檢查出來而已。

所以，「或隨憶念，先所領受」，過去，這個過去不是講這一生啊，定力越高，有些境界來的越奇怪，你這一生絕沒有經驗過的地方現前了，絕沒有經驗過的事情現前了，那麼，你懂了這個教理，你就曉得，啊，這是我過去某一生經過的，這個世界不是我這一生所經過的。我們每個人下過地獄，也上過天堂，他過去生的種子在這個時候呈現，這個就是「或隨憶念，先所領受」。領受是受陰，「領受」，拿現在粗的文字講，即過去經驗過的，過去領略過的。「受」，受陰，過去在我們心性上，也是長時間了，受那個境界。拿現在心理學的名詞，念頭下意識地，就是第八阿賴耶識去「尋伺」它，去「追戀」它。

譬如說，我們經常說一個打坐的笑話，那個老太婆跟老頭子學了打坐以後，「哎呀，真好啊，十年前人家欠我的十塊錢，都忘了，一打坐想起來了，打坐真好。」你看是笑話，對不對？不是笑話！打坐靜極了，真把你阿賴耶識的種子會跳出來，是，沒有錯。透過這個笑話，你想想看，這是什麼力量呢？因爲靜極了，就把你阿賴耶識的種性翻出來了。所以有些人，本來個性蠻好，坐坐，脾氣反而大，是過去生被壓制在裏面的嗔心跳出來了，那個毒發出來了。所以，有時候坐坐，就會哭起來，那是神經啊？不是神經，他過去生的那個慈悲心，乃至自己多生累劫的墮落，現在到了定境啊，自己好像講不出來，也沒有什麼傷心的，可是會傷心起來，好像說：我怎麼墮落到這一面？這是阿賴耶識的種子被挑動。所以，這個「尋伺追戀」並不一定是屬於現在的現行，現行兩個字懂吧？是來自種子上的，種性上的「尋伺追戀」。

這是講廣義的貪慾蓋，要注意啊，狹義的貪慾蓋比這個還嚴重。狹義的貪慾蓋多半是現行裏的，廣義的貪慾蓋則包括現行及過去生阿賴耶識的種子，狹義的貪慾蓋現行裏頭的多。怎麼叫現行？譬如說，你們年輕人正在談戀愛時，想打個坐再去談戀愛吧，打個電話？哼，不行……。你看第六代達賴喇嘛的情歌，第六代達賴喇嘛總不錯吧？他自己講的老實話，「動時修止靜修觀，歷歷情人掛眼前」，打起坐來，想觀想準提菩薩的十八隻手，一下子，他那個情人的手就出來了，並沒有想她來啊！所以，「若把此心移學道，即身成佛有何難？」這是真的嘛。「入定修觀法眼開」，打坐入定想觀想菩薩。「祈求三寶降靈臺」，祈求菩薩在定中現身。「觀中諸聖何曾見」，打坐起來連菩薩的影子都看不見。「不請情人卻自來」，不要念咒子，那情人的影子來了，這是現行的貪慾蓋。這個力量比那個種性裏的來的粗，其實，看着是粗，去的也容易、快。可是呢，你若沒有經過修持，現行的力量就把你障礙住了，還不要說這個廣義的了。我剛纔提過，廣義的有許多是阿賴耶識的種子發起來的，你在不知不覺中就上了當，中了魔障。現行的，乃至我想到父母……誒，想父母沒有錯啊？拿修定來講，這一念就是眷屬之念，你就障礙住了，現行起了就障礙，你要注意。

所以，現在講的是廣義的貪慾蓋，還不講狹義的，你們還要注意狹義的。這樣清楚了沒有？你們以後要這樣講，要這樣讀書，要這樣讀經。

「嗔恚者。」你看有許多人講，「我從來沒有嗔心啊，脾氣好啊。」剛纔我們喫飯的時候講到血型，A型、B型、O型，哎呀，脾氣大啊！其實啊，血型不一定，每個人的內在都有「嗔恚」性。你說脾氣好的人不發脾氣啊？他是悶氣啊，悶在裏頭髮。壞脾氣的人連面孔上的每個細胞都討厭，你看，有許多人，一看那個相，一臉肉都是橫肉，你們看得出來嗎？你們這裏同學很多了，一臉都是橫肉，或者，他的細胞裏都有「嗔恚」，沒有轉化過來。若轉化過來，哪怕你在金剛怒目的時候，你一看都是慈祥，那才把習氣轉了，你們要注意。你看，有許多人的笑，一臉都是橫肉的，\*\*相，你們注意。「嗔」是外表的，粗的；「恚」是內在的，細的。

「謂或因同梵行等舉其所犯，或因憶念昔所曾經不饒益事，嗔恚之相，心生恚怒。」怎麼樣會「嗔恚」？簡單一句話就是脾氣大。我們同學裏頭脾氣大的太多了，將來都成爲「氣大佛」，八十八佛之外的啊，將來都是九十九佛（衆笑）。「嗔恚」是怎麼來的？你們檢查反省自己，「同梵行等舉其所犯」，同學們在一起修行，我們這一堂人，大家在這裏「同梵行」，共同修行。人家的錯誤你看不慣，脾氣大了，對不對？你們有沒有這個經驗？（有答：有。）噢，太多了，不要謙虛了（衆笑），太多了，看人家的錯誤看得透徹得很，把自己都忘了，「心生恚怒」「舉其所犯」。然後呢，氣得自己打坐都坐不好，障礙蓋住了。你們回想一下看，你們氣得臉紅，紅得要發紫的都有。還有呢？「或因憶念昔所曾經不饒益事」，或者想起過去受了人家一句話的氣，現在一打坐想，格老子！氣死我了！格老子！我當初脾氣爲什麼那麼好？現在越想越氣！有沒有？（有答：有。）哎，你們很好，坦白。你看，修行之難。所以心裏頭發怒。

「或欲當作不饒益事，於當所爲嗔恚之相，多隨尋伺，心生恚怒。」或者現在，就是在打坐的時候；或者就在今天，這個「當作」包括今天，包括現在這個現有的環境；或者如張尚德教授當年一樣，那時他二十幾歲，跟我打七腿直痛，看到我坐在上面，滿堂都是老頭子，很有地位，他越看越氣，你看張教授那個眼睛，本來就（衆笑）……他心裏怎麼想，格老子，我不坐了，我去找一顆炸彈，把你們這一批人都炸死了！都是飯桶，坐在這裏幹什麼？你問問他，他就這樣嗔恚，這就是「當作」，現場的。「當作不饒益事」，不利於衆生的事，就是張教授那一年，他二十幾歲時想拿一顆炸彈把這個禪堂連我都炸在裏頭。他本來就是這樣想嘛，他有篇文章叫跟我算賬，你們看過沒有？有這個事了，他很坦白，是真的嘛，你問問看。佛經沒有一句話是假的吧，所以佛能夠知一切心，現在拿張教授過去自己經歷的給你證明。這樣一證明，你對這句經文讀得就更親切了。「或欲當作不饒益事」，當場就想做一件非常對大衆不利的事，很壞的事。「於當所爲嗔恚之相，多隨尋伺，心生恚怒」，就是說，這個心理的現狀，就是說你當場那個脾氣，心裏頭壓都壓不住，越來越大。「尋伺」即現在心理學的聯想，聯想到一切，「多隨尋伺」，然後，越想這個南傢伙越壞，不止今天害得我腿直痛，前天還叫我念佛，簡直狗東西，念個什麼佛啊！都來了，聯想都來了，越想越氣，這叫「多隨尋伺」，懂了嗎？「多隨尋伺」就是多多地跟着多方面的聯想來，聯想一來啊，脾氣越來越大，「心生恚怒」，心裏頭脾氣越來越大，這是廣義的「嗔恚」相。

狹義的嗔恚相，彌勒菩薩在這一段沒有講，狹義的嗔恚相是什麼？你討厭自己，打起坐來，「格老子，怎麼不得定呢？坐了三個月了……九月一號開始到現在……媽啊，我兩個膝蓋頭怎麼不幫忙呢？」對不對？有沒有？（有答：有。）噢，有，對了，這就是狹義的嗔恚相，對自己都不滿意。人生啊，有時候活着對自己不滿意，你知道嗎？你們有沒有這個經驗？個個都有經驗。你看佛對心理學透徹透了，人生有時候活着，對自己厭煩。自己每天早晨起來，照照鏡子，化妝一下，蠻好看；有時候，自己照鏡子很討厭自己，會不會？都有啊，狹義的嗔恚相，你們要注意。

所以，爲什麼自己修行不上路呢？不是打坐的工夫不到，是理不透！你把心裏的每一個心理都自己檢查清楚，沒有不得定的，告訴你。所以要思維修，要參通這個理。同樣的一篇書，你們會講，我也會講，爲什麼我比你們賣座啊？票房的記錄高一點，爲什麼？（衆笑）就是亂說，會說嘛。你們爲什麼不會那麼亂說？因爲你自己沒有把自己的身心投進去，懂了吧？所以，要曉得這個道理，所以，自利、利他都是困難的事情，不是容易的。現在講了「嗔恚」之相，休息一下，昏沉一下……

# 南師講《瑜伽師地論》第六講

「惛沈者。謂或因毀壞淨屍羅等隨一善行。不守根門。食不知量不勤精進減省睡眠。不正知住。而有所作。於所修斷不勤加行隨順。生起一切煩惱。身心惛昧。無堪任性。睡眠者。謂心極昧略。又順生煩惱壞斷加行。是惛沈性。」（十一卷）

現在開始要講昏沉啦。昏沉，你們注意啊，你們每一位晝夜都在昏沉中啊。古人不是有一首詩嗎，我經常講，你們有些新同學可能沒有聽到過，《千家詩》上有，什麼人做的一首古詩，「終日昏昏醉夢間，忽聞春盡強登山」，一天到黑自己昏頭昏腦，酒喝醉了一樣，忽然聽到春天完了，就想郊遊去，爬山。結果碰到廟子裏的一個和尚，到廟子裏談一下，「偶過竹院逢僧話，偷得浮生半日閒。」這首古詩很好，是有名的名詩。結果到了清朝，有一個讀書人，也到山上去玩，經過一個廟子，只有一個和尚，這位和尚緊拉到他講，哎呀，他煩死了。後來，這個和尚聽說他是，「哦，你是某人啊！哦，那很好……」曉得他文名好，拿出紙來，請他題一首詩。他就把這首詩顛倒了，平仄押韻都對，「偷得浮生半日閒，忽聞春盡強登山。偶過竹院逢僧話，終日昏昏醉夢間。」把這個和尚罵了，一天到黑都終日昏昏。你看，這樣一換過來，四句話一顛倒了，平仄音韻都合，罵人不帶髒字的，你看，一點髒話都沒有。「偷得浮生半日閒，忽聞春盡強登山。偶過竹院逢僧話，終日昏昏醉夢間。」所以，我們修行人不要給人家罵我們是「竟日昏昏醉夢間」，是昏沉人。

「惛沈者。」什麼叫「昏沉」呢？

「謂或因毀壞淨屍羅等隨一善行。」剛纔你們提到昏沉，這一段最重要，大家隨便講過去了。犯了戒的人容易昏沉，「屍羅（si-la）」，戒律，「淨屍羅」，尤其是漏丹了，男孩子們遺精啊、手淫啊，女孩子們經期要來啦，月經來以前脾氣大，心理煩惱起變態，或者有男女行爲，或者種種等等，淫戒犯了。殺盜淫妄戒犯了的，馬上給你顏色看，定境界就差了。很多朋友最怕我瞪眼睛，有許多老輩子的朋友，我一進門，我那個眼睛這樣一瞪，他們嚇死了，因爲他們昨天做了的事我都知道了。然後，我說「喫藥，感冒了。」這兩天有好幾個朋友一進門，我一看，「喫藥，感冒了。」他們說：「哎，老師，你怎麼知道？我沒有啊。」沒有？好啦，你不喫，第二天鼻涕來了，「咳咳」咳嗽，「哎呀，老師真靈光，你怎麼一看就會來。」難道我眼睛裏有感冒細菌啊？因爲他臉色上已經掛起來了，犯「淨屍羅」。所以大慧皋罵弟子們：「你們不要在我前面囉嗦！在我前面走三步路，已經曉得你命根在什麼地方！」就是這個，逃不過的。所以，「毀壞淨屍羅等」，包括很多。

「隨一善行」，怎麼講法呢？隨便你做了哪一件壞事——你說這裏沒有這麼講，「隨一善行」嘛，哎，這句文章是跟着上面來的，就是「毀壞」「隨一善行」，你毀壞了任何一點的「善行」，心理行爲，善心不起。

善何以有這樣重要呢？這就是心理行爲同生理的關係了，爲什麼古今中外一切宗教都讚歎善行呢？善能生陽，陽氣就來了。所以，「爲善最樂」不是教育上的話，不是教條。人爲什麼快樂呢？陽氣來了就快樂，陰氣來了，都是陰氣就煩惱，就憂愁。陰者就是五陰、五蓋，懂了嗎？所以善是陽氣，譬如我今天做了一件大好事，高興，高興陽氣就來了。所以，「隨一善行」拿白話來講：任何哪一種善行你破壞了，就容易落昏沉，頭腦就昏聵了。譬如殺了人的，最後都被抓住了，因爲他頭腦昏聵了，東逃西逃最後還是逃不了，因果也是這個道理，懂了吧？所以，這句話你們一看，簡單地就過去了，這是最重要的話，對不對？你們兩個人現在服氣了吧，所以啊，票房紀錄不高，票房要叫座、賣座，高一點，一句話也不能馬虎。

「或因」，「或」是不定，昏沉並不一定是從這個來的，不過這是個重要的，「或因毀壞淨屍羅等隨一善行」。第二：

「不守根門。」哪個根門？六根，眼、耳、鼻、舌、身、意。怎麼叫「不守根門」？看電視看多了，打起坐來眼睛痛，愛昏沉睡覺了——不守眼根門。聽人家講話，聽歌聽累了，一打起坐來就——不守耳根門。鼻根門是什麼呢？鼻根門你難懂了，你天天練氣功練多了，容易昏沉，呼吸氣不夠也容易昏沉，什麼東西刺激了……你們不要拿我這句話做榜樣，我今天吩咐了，你們做榜樣要犯過錯的。什麼是鼻根門？譬如佛經上說，有個比丘隨時昏沉，昏沉的厲害，一打坐就昏沉。很多了，現在很多比丘我也看到，一打坐就昏沉，他逃不過我的眼睛。昏沉有昏沉相，平常都有一股昏沉相，等於人要死就有個死相。很多老和尚肚子大大的，像個彌勒佛一樣，臉上一臉的黑氣，滿眼的血光，一打坐就昏沉。再不然，口水答答滴滴地就出來了，昏沉相。「屍羅」有問題，「屍羅」犯了什麼問題？不守根門。那麼，這個比丘就是這樣，坐起來就昏沉，不打坐蠻好。來問世尊，佛說：「山中有草可以解倦。」山裏有一種草可以去掉昏沉，什麼東西啊？（師舉起香菸，衆笑）這個東西，佛曉得，佛發明的，「山中有草可以解倦」，其名曰「燙八哥」（tobacco），菸草，你們不要學着抽啊，你們不要跟我學壞事啊，抽了煙就散亂。

但是，除非你真有定力，隨時入定的人，不要使他走入定境，還有很多事，你只好偶然服用咖啡、茶葉，都會起散亂。所以，爲什麼不準喫五葷呢？五葷刺激性，增加荷爾蒙的，刺激神經的，不容易得定，所以，佛戒五葷的理由在此。譬如大蒜、蔥，喫多了以後，刺激你神經振奮。但是，太昏沉了，做藥喫，不算犯戒，要懂這個道理。哎，不要聽了我的話，藉口這是老師說的，所以你們學抽菸啊，我抓到了就捶，打香板，你們沒有這個資格。如果你太昏沉了，或者可以喝濃茶。你看，我一天喝這樣的濃茶，還不是凍頂烏龍，是最濃的鐵觀音，一天要三、四杯，那個熱水瓶要5-6磅，你們受不了的，不要隨便亂來啊，要出毛病的。這些都不要學，作個話頭在參可以。所以，這是香跟鼻子的關係，鼻子不守根門，也容易昏沉。

「食不知量」，味，舌頭的味，東西喫多了，愛喫，貪吃了，飲食一多就昏沉。所以佛戒過午不食，爲少昏沉。腸胃清了以後，腦子就清；腸胃不清，腦子就不清，要注意。 所以，比丘戒過午不食是有理由的，有科學的道理。

「不守根門」，眼、耳、鼻、舌都講了，身根又是什麼？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，犯遺精的，身根破壞了，身根破壞了容易昏沉。跟你們講明瞭吧，不然你學佛，一輩子學死了，不曉得身根是什麼，男女性器官是身根。女性還不止生殖器部分，兩個乳房也是身根之一，兩個乳房是生命的根。這叫「不守根門」。

所以昏沉，或者是「毀壞淨屍羅等隨一善行」，或者是「不守根門」，或者是「食不知量」，你們貪嘴亂喫，喫的太多了，是「食不知量」。你說：「哎，我都不吃了。」那也是「食不知量」，餓壞了，餓出十二指腸潰瘍，胃有毛病，餓壞了的。像我，個把月不喫東西，也不睡眠。有個老居士一聽，很高興，他也照着做，結果十天不喫東西，進醫院開刀了，胃割掉一半。

我說：「爲什麼？」

「我學你啊。」

「我沒有開刀啊，你怎麼學我呢？」

他說：「我看你不喫飯，又不睡覺，精神很好，一天可以當兩天，做兩天的事，我也那麼做。」

我說：「所以你進醫院，把胃切掉一半。」餓出來的，你不要亂搞。做勞動工作的更不能餓還想學這一套，臉上一臉的烏氣，你搞吧，將來胃要開刀的，這都是「食不知量」。

「不勤精進，減省睡眠。」這是心理方面的，心理懶惰，「不勤精進」。睡眠不夠，打起坐來容易昏沉。叫你們看文字，不要將「不勤精進，減省睡眠」看錯了，以爲是不要睡眠，錯了。

睡眠是根據年齡來的，譬如一個嬰兒生下來，這就是科學了，嬰兒的睡眠需要18—20個鐘頭，「終日昏昏醉夢間。」稍稍長大到十幾歲的孩子，需要睡眠十幾個鐘頭。所以，現在的孩子們讀書，都戴上了近視眼鏡。每天6點鐘起來趕公共汽車上學，還背那麼多東西，從小都在毀壞自己的這個民族，我大反對這種家庭教育。睡眠已經不夠了，加上營養不夠，然後望子成龍、望女成鳳，結果龍也成不了，變泥鰍；鳳也變不了，變烏骨雞（衆笑），有什麼用？這是父母不懂事。所以我經常大聲疾呼地講：現在的父母統統要回來再受教育，四五十歲以上的父母要再來受教育。假如我辦一個父母教育學院，我拿個香板，每個當父母的進門，都打三百板屁股再說，粗製濫造地生了那麼多青年！（衆笑）真的，很嚴重的問題。你要曉得，少年人要十幾個鐘頭的睡眠。老年啊，你給他睡也睡不着，一夜睡兩個鐘頭已經太多了。所以，老了能睡能喫……我跟他們說笑話，他們睡不着，我說我啊，每天睡不夠。我假設真要睡啊，我可以連着睡二十幾個鐘頭，大睡一番。我每天睡不夠啊，可憐啊，尤其是你們，害得我連覺都睡不好。所以，老而能睡並不壞，越老越不要睡。可年青人中……當然有些是病相了，譬如太胖的人愛睡，那是病，你不要找理由，說因爲我個子大、胖，所以不要緊，我遲一點起來吧，少打點坐吧。再不然，《瑜伽師地論》上說不能『減省睡眠』啊，你不要拿這句話哄我啊，那不行的。所以，飲食跟睡眠都要知量，知時知量。

「不正知住，而有所作。」這八個字怎麼講法？你的知識的範圍，「不正」的「知」識，「住」在某個不定的境界上，不好的境界上，習慣性地「住」在這個境界上，「而有所作」，自己亂作。

「於所修斷不勤加行隨順。」睡眠可以「修」行做工夫把它斷了，不要睡眠了。但是你修行，對於「斷」去睡眠的「加行」方法不懂，加工的方法你不懂。那麼，如何才能斷除睡眠呢？氣功，瑜珈氣功，不是瑜珈術，佛法裏有特殊氣功的修法。所以道家這幾句話，「精滿不思淫，氣滿不思食，神滿不思睡」，精氣神充足。神怎麼充足，腦的氣，神打開了，那就不需要睡眠。

所以，這個四大的身體修練成功了，精氣神修練成功，轉化了以後，這一身都是業力習氣，轉化了以後，「夜睡無夢」，要睡絕對沒有夢，一覺可以睡多少年，也可以一秒鐘不睡；「身輕如葉」，身體輕的像樹葉子在空中飄一樣；「晝夜長明」，白天、晚上，此心永遠是光明清淨，纔可以。

你們做到沒有？你們都做到了，因爲晝夜長明的，你們也晝夜長明你曉得嗎？相反的「冥」；你們也身輕如葉，輕骨頭，自己看自己不貴重，那就是身輕如葉了，罵人是輕骨頭了；你們也做到夜睡無夢，昏沉也是夜睡無夢。所以這三句話，同樣的情形，相反的意義，要做到啊。

所以，睡眠是修所斷的，注意啊，記起來，睡眠這個習氣是修所斷的，要修持做工夫才能把它斷了，工夫不到斷不了的。睡眠是個習慣，現在西醫也曉得，睡眠是個習慣。譬如我幾十年練習睡眠，人家問我你究竟睡多少？我說我不一定。真講老實話，告訴你，不一定，我能夠長睡也能夠不睡。那麼，你幾時睡眠呢？我不一定，分期付款，今天夜裏有事，可以到通天亮；白天也不管，當夜裏，抓住時間就睡。因爲你覺着，我夜裏需要睡，白天不能睡，這是個習氣的觀念。所以，有許多人到外國去，一過了換日線，今天到了美國還是白天，所以，從美國住了幾個月回來，好幾天睡不着，晝夜時間顛倒了。其實，你把晝夜的時間觀念忘掉，要睡就睡，沒有什麼顛倒。這個顛倒、不顛倒是個心理上習氣的觀念。所以，睡眠飲食這些都是修所斷的，懂不懂修所斷？是修持做工夫可以斷除的習氣。那麼，修斷要怎麼樣修呢？要勤於加行，才能斷除睡眠。所以，「不勤加行」，就「隨順」這個睡眠的習慣去了。

可是，你們不要亂幹哦，聽了這個話：哦，我要把睡眠修斷了。你算不定眼睛就修瞎了，第一眼睛就喫不消。這要懂得加行的修法，加行的修法不是那麼簡單的。你們真的修得好，近視眼睛就會恢復了，不近視了，至少是度數減退。老花眼，像我，可以不戴鏡子看這樣的字給你們講，看得很清楚。不過呢，年紀到底大了，總有一點喫力，所以，還是配一副最輕度的鏡子戴戴，而且也表示像個學者的樣子（衆笑），你們戴鏡子都像學者。所以，「於所修斷不勤加行隨順」。

「生起一切煩惱，身心惛昧。」因此，昏沉是「生起一切煩惱」。你說我昏沉，睡覺有什麼煩惱呢？睡覺本身就是個煩惱。什麼煩惱呢？身心昏昧。生理一天重重的，不舒服，對不對？不輕鬆嘛。你看，你們感覺到身體輕鬆不輕鬆啊？腿子痛了，坐骨神經痛了，這裏那裏不舒服了，頭髮脹了，腦後一層板一樣，對不對？你們感覺到腦後一道板，兩個眼睛乾乾的，是不是啊？通常毛病都有的，這不煩惱啊？因爲你們煩惱慣了，所以不覺得煩惱。我若碰到這種情形，我就煩死了，絕不讓這個身心留一點點這些東西。再不然，我就抓藥，自己把它解決了，不是自殺（衆笑），是把這個病給它解決了，不留這個病態在身上，都是障礙修行的。

所以，大煩惱就是昏昧，一天腦筋糊裏糊塗，腦筋不清醒，這還不煩惱啊？這是身煩惱；心煩惱呢？智慧開不了。所以，昏沉能夠使你生起一切的煩惱。換句話，大昏沉的人，貪、嗔、癡、慢、疑都來了。愛睡眠的人，一定好喫懶做，愛睡眠的人，酒色財氣都喜歡，你去研究去。尤其欲界中間，我們衆生都在欲界中，欲界中犯罪的行爲，都是在快要到睡眠，晚上來的，對不對？同樣的事，你們都不研究。所以研究清楚了，就曉得睡眠、昏昧「生起一切煩惱」，跟着這個東西來。

我們曉得跳舞廳陰暗，一進跳舞廳……我也常常去坐，現在沒有空了，我是不會跳，進去「擺八字攤」（閒坐），泡杯咖啡。爲什麼？我講是到地獄裏頭玩玩。那裏頭燈光一關，黑暗的，只看到鬼影幢幢（衆笑），那是個地獄的畫面，很清楚。然後看到藍的眼睛，各種樣子，然後，打一個吊死鬼的結子（領帶），然後在裏頭扭啊扭啊，他都在昏昧的境界裏，真的。所以，爲什麼要燈光暗才舒服，就是使你身心進入昏昧。可是一切衆生啊，以自己身心進入昏昧反而爲快樂，奇怪！此所謂佛說「衆生顛倒，是爲至可憐憫者也。」爲什麼修成功了要入大光明定？不在昏昧境界裏，懂了吧？哎，我說懂了沒有，好像沒有人答應我，好像沒有懂啊？哈。

「無堪任性。」這四個字怎麼講？你擔當不起來修行的事，因爲你心力不夠堅強，因爲你身體不夠堅強，所以「無堪任性。」「堪」是可能，「任」是挑這個任務，所以你「無堪任性」。這是隻講昏沉哦，沒講睡眠，重點在下面的睡眠：

「睡眠者，謂心極昧略。」睡眠比普通的「終日昏昏醉夢間」還要厲害，心完全糊塗了纔是睡眠。

「又順生煩惱，壞斷加行，是惛沈性。」睡眠多了的時候，容易生起一切煩惱。譬如你們年青人，你們什麼時候遺精啊？睡眠中遺精、漏丹，對不對？哦，「順生煩惱」，你不睡也不會漏的，對不對？可見睡眠這一條很明顯，你們男孩子經驗很多，少數女孩子也有這個經驗。女孩子也有漏丹，不過女孩子更糊塗，自己不知道，以爲自己沒有，也都是在睡眠中起來的。所以講，睡眠是「順生煩惱，壞斷加行」，因爲睡眠了，修行的四加行都做不到了。廣義的四加行原則：煖、頂、忍、世第一法，沒有一樣做到。狹義的四加行……睡眠了，你做什麼工夫呢？什麼工夫都做不到。

所以你看人生，活到60歲，一半是睡死了的，對不對？一半在牀上嘛。你把人算算帳看，假使一個人活60歲，15歲以前不懂事，不談了，老年中的十年沒有用，還剩35年，35年又有一半睡在牀上了，還剩幾年？十幾年了，吃了三餐飯，屙了兩次大小便，還剩幾年？

「心極昧略。是睡眠性。是故此二合說一蓋。又惛昧無堪任性。名惛沈。惛昧心極略性名睡眠。由此惛沉生諸煩惱隨煩惱時。無餘近緣。如睡眠者。諸餘煩惱及隨煩惱。或應可生。或應不生。若生惛昧。睡眠必定皆起。掉舉者。謂因親屬尋思。國土尋思。不死尋思。或隨憶念昔所經歷戲笑歡娛所行之事。心生諠動騰躍之性。惡作者。謂因尋思親屬等故。心生追悔。謂我何緣離別親屬。何緣不往如是國土。何緣棄捨如是國土來到於此。食如是食。飲如是飲。唯得如是衣服臥具。病緣醫藥。資身衆具。我本何緣少小出家。何不且待至年衰老。或因追念昔所曾經戲笑等事。便生悔恨。謂我何緣於應受用戲樂嚴具朋遊等時。違背宗親朋友等意。令其悲戀涕淚盈目。而強出家。由如是等種種因緣。生憂戀心。惡作追悔。由前掉惡作追悔。由前掉舉與此惡作處所等故。合說一蓋。又於應作不應作事。隨其所應。或已曾作。或未曾作。心生追悔。云何我昔應作不作。非作反作。除先追悔所生惡作。此惡作纏猶未能捨。次後復生相續不斷憂戀之心。惡作追悔。此又一種惡作差別。次前所生非處惡作。及後惡作雖與掉舉處所不等。然如彼相騰躍諠動。今此亦是憂戀之相。是故與彼雜說一蓋。」（十一卷）

「我現在六十幾了。」

「治療幹什麼？」

「失眠啊。」

我說：「你死了沒有？」

「誒，南老師你真開玩笑，死了還會跟你談話啊？」

我說：「好啊，你沒有死呀，你失眠三十年，現在六十幾歲。我們活六十年只活了三十年，你活了六十年等於活了五六十年呢，你有一半還不睡嘛。多好呢，這個帳一算，蠻劃得來的。」失眠不是病，失眠是什麼病？心理病，「哎呀，我昨天沒有睡好，失眠了。」這個最嚴重。所以你要曉得，失眠並不是病。所以說，失眠是「順生煩惱，壞斷加行，是惛沈性」，是大昏沉。

「心極昧略，是睡眠性。」越笨蛋越愛睡，世界上有一位老兄專門睡，這位老兄我們不講了，黑的，吃了就睡，睡了就喫。「心極昧略」，他的頭腦不大用心，心裏頭「終日昏昏醉夢間」，這是睡眠。

「是故此二合說一蓋。」大的昏沉叫睡眠，小的睡眠叫昏沉。所以，這兩種合起來是修行障礙的一蓋，把你蓋住了。

「又惛昧無堪任性，名惛沈；惛昧心極略性，名睡眠。」再詳細地講，一天到黑昏頭昏腦，什麼事情都做不成。譬如你們寫文章，有時候你們的境界啊……你看對不對，（師做動作）看書的時候拿起看……（衆笑）看不下去，昏沉。寫文章也是這樣，拿着筆，半天，這半天在哪裏啊？同孫悟空的那個兄弟在一起了，悶住了。雖然悶住了，你的眼睛還是瞪着的，在「惛昧」中，你要注意，這就是「惛昧」。所以，隨時看到你眼睛是張開的，清醒——在惛昧。

爲什麼佛教要敲木魚？魚是晝夜不閉眼睛的。古人說魚不睡覺，其實魚也睡覺，魚眼睛張得大大的，瞪在那裏，尾巴不動的時候，它在睡覺。但是古人認爲魚是不睡覺的，所以佛教要敲木魚，叫我們晝夜清醒。所以，那個敲的東西上畫個魚，叫木魚，不然敲木魚乾什麼？敲木頭就敲木頭，爲什麼叫做敲木魚呢？懂了吧？魚是表示晝夜長明，警覺性。

所以，睡眠「惛昧無堪任性」，什麼事情都做不成功，頭腦「終日昏昏醉夢間」，你一天到黑在細昏沉中，細昏沉、惛昧造的果報——你以此以爲修持，他生來世的果報是白癡、笨人。假設做人是笨人，若變豬就是笨豬，肥是很肥了，肉很值價，變狗也是個笨狗，變鳥也是個笨鳥，你們注意，昏沉有這樣可怕！所以，「惛昧無堪任性」，「堪任」是不能擔任任何事。

我們事法都曉得「事業看精神」，一個真做事業的人，真有學問的人，他有超過人家的精力，這個精力是怎麼來的呢？意氣來的，志氣來的。你說我沒有志氣。不然，若有人拿槍逼着你：「格老子，三天不准你睡，你一睡就槍斃你！」你看你睡不睡？你就有「堪任性」了，絕不在睡了，因爲你要保命啊，精神就來了。所以精神越用越出來的，頭腦是越用越靈活的。你說：「不行啊……我用完了……哎呀，我身體不好啊……」一看這個傢伙就是懶傢伙，像我碰上這種人，絕不要他做事，因爲他無「堪任性」，不能擔任工作的。學問事業，一分精神，一分事業，一分學問，是這樣來的。

所以，「惛昧無堪任性，名惛沈；惛昧心極略性，名睡眠。」「惛昧」到最後，一點清淨都沒有了，糊裏糊塗，這就叫做「睡眠」。

「由此惛沉生諸煩惱時，無餘近緣。」所以，由這個「惛沉」生起一切的「煩惱」。乃至大「煩惱」即根本煩惱：貪、嗔、癡、慢；隨煩惱即小煩惱，《百法明門論》裏都有，恚心就是小煩惱。「無餘近緣」，其它的善緣就不容易接近了。

「如睡眠者，諸餘煩惱及隨煩惱，或應可生，或應不生。」「睡眠」的時候，根本「煩惱」，貪、嗔、癡、慢等等，「及隨煩惱」，因大煩惱而生出來的兒子叫小煩惱，學理上的《百法明門論》叫隨煩惱，隨着大煩惱而變化出來的心理行爲。「或應可生，或應不生」，這些煩惱或者應該生，或者應該不生，睡眠的時候。這個話怎麼講？睡眠的時候煩惱在哪裏？你們找不出來啊？你們都經驗過的，爲什麼找不出來，因爲你們的腦子在惛昧中，所以沒有這個智慧。就是你做夢啊，夢中起的煩惱來，獨影意識起來的。睡眠中還有什麼起來？第七識中自己起的。你去觀察，哪一天你們大家輪流不睡覺，觀察同學，看他睡在那裏起煩惱，你看那個臉啊（師做表情）……再不然……（衆笑）他在起煩惱。你看睡眠時臉上的表情，你細細地觀察，就有他心通，你就曉得他心裏在想什麼。（師做表情）……那絕定有怪事。有時候笑得都笑眯了，有時候氣得啊……一個人在睡眠時，隨時在……爲什麼自己不覺得呢？因爲第六意識不清明，獨影意識帶第七識的業力起的作用只是獨影意識兼帶質境生起的作用。所以在全身神經、細胞的表情上有，記憶上沒有，意識上沒有。

所以，這個書難讀懂吧。你看，你們兩個人一下子就講了兩蓋，我半天也蓋不完，爲什麼我蓋的比你們蓋得大呢？這個地方要注意了。所以，將來你們是要去蓋人的，你們將來都是學得第六蓋啊，五蓋以外一蓋啊，要這樣蓋得好。

所以睡眠的時候，生「諸餘煩惱及隨煩惱」，「或應可生，或應不生」，所以要晝夜常明纔是覺性，佛者覺也。你們背過三祖的《信心銘》，中間有兩句可以解釋這幾句話，一分鐘答出來一百塊，哦，沒有帶錢，我下樓拿。「眼若不寐，諸夢自除。心若不異，萬法一如。」「眼若不寐」，眼睛不昏，「諸夢自除」，不會做夢了，「心若不異，萬法一如」，《信心銘》。

「若生惛昧，睡眠必定皆起。」你看睡眠沒有事啊，睡眠中，在阿賴耶識的犯罪行爲比清醒時還要大。此唯有禪定中人看得很清楚。

「掉舉者。」昏沉和睡眠合攏來叫做一蓋，現在講「掉舉」蓋。掉舉不是散亂啊，散亂很明顯，譬如我們這一堂人不是規規矩矩地那麼坐着，東站一個、西站一個，散開了一定亂，亂了一定會散，所以叫散亂，這是很容易懂的。掉舉難懂，跳動，翹起來，東蹦一下、西蹦一下，不規則，這個叫掉舉。什麼是「掉舉」呢？你們打坐坐得好的時候，好像是入定了，你裏頭都沒有思想嗎？有的啊，東一個、西一個，疏朗一點而已，那就是掉舉。看起來好像是入定，實際上是在掉舉中。比散亂更看不出來，譬如一潭清水，不動的水，一點波紋都沒有，微風過來，輕輕地有一點波紋，看不出來，那個就是掉舉，懂了吧？「掉舉」是這個心理。

「謂因親屬尋思，國土尋思。」這兩樣，剛纔法塵師同慈仁師兩位都講過了，我們不講了。「親屬尋思」是想家裏了，想父母、兄弟、姐妹，想你過去的情人啊。你看蘇曼殊的詩，很多「親屬尋思」，「昇天成佛我何能？幽夢無憑恨不勝。」蘇曼殊是個假和尚，他沒有受戒的，「曼殊」是一個度牒名，一個和尚死了，他撿來了，他並沒有受戒。他裏頭很多這些詩，「九年面壁成空相，持錫歸來悔晤卿。」「雨笠煙蓑歸去也，與人無愛亦無嗔。」看起來很灑脫，假和尚才灑脫啊，那正是「親屬尋思」。 「親屬」不但包括親人，還有朋友，乃至將來我們分開了，你打起坐來，忽然想到我這個老師，哎呀，坐在那裏坐不好，想老師，也是「親屬尋思」。那麼，你說怎麼辦呢？把它轉成上師相應法，那就轉了，就看你有這一轉嘛，「怎禁得那臨去秋波那一轉」，呵，就看你轉不轉得好。轉得好，一切惡法都變成正法；轉不好，一切善法都變成惡法。所以，修行就是個轉識成智。「國土尋思」，剛纔慈仁師都講過了，都知道了。

「不死尋思。」怎麼叫「不死尋思」呢？你想修道長壽，想工夫做得好，多活幾年，「不死尋思」。老頭子、老太太們打坐，多半爲了這個目的，求長壽，就是《金剛經》上的「壽者相」。

「或隨憶念昔所經歷，戲笑歡娛所行之事，心生諠動騰躍之性。」或者，想過去的事，偶然靜坐坐得很好的時候，想起人家欠你十塊錢一樣，或者想起過去的人，「當時只是尋常事，過後思量倍有情。」結果是，打坐雖然坐了一個鐘頭，是在那裏回味當時的一顰一笑，等於李商隱的詩「只是當時已罔然」，這一罔就是三大阿僧祇劫罔過去了。這些事情你們心中不能說沒有啊？蠻多的哦。就是少年出家也會有，有時候會想起，哎呀，小時候跟某一個小孩子兩玩，那個味道很好。不做工夫則已，工夫做得好的時候，掉舉就翹起來。你不做工夫，不靜定，沒有啊，想都想不起來，這個叫掉舉。所以你要認清楚做工夫的蓋，它到這個時候來蓋你，誰來蓋你呢？是魔。哪個魔？魔由心造，你的心，阿賴耶識的心種子。

「惡作者。」惡念wù，一般講唯識的人講錯了，很多，不是全體，都念成「惡（è）作」了，什麼叫「惡（è）作」？是「惡（wù）作」，討厭叫「惡作」。你們的許多行爲……這裏的工作分配給你，你們都願意做？是不是？不得已啊，「在人屋檐下，不得不低頭」啊，對不對？你們心理上都在「惡作」啊，一邊做，一邊討厭，這就叫「惡作」。人生每一個人，每一天，每件事都是「惡作」的。就是普通人講的，「喫哪碗飯，怨哪一行」，就是「惡作」。你們雖然出家了，也是「惡作」，討厭出家；學佛的人討厭學佛。我也經常「惡作」，我一聽到上課頭就大了，「惡作」，討厭這個事。

「謂因尋思親屬等故，心生追悔。」你們現在怎麼惡作呢？想到自己家裏的事：哎呀，我討厭自己，那麼年輕，當時若不發脾氣，不剔光頭，不換這個衣服……現在穿都穿上了，怎麼辦？惡作。想想爸爸媽媽有時候也蠻難過的，有沒有？惡作，「心生追悔」。

「謂我何緣離別親屬。」爲什麼我離開爸爸媽媽到這裏來呢？

「何緣不往如是國土。」爲什麼不到美國去呢？應該到美國去求發展啊。

「何緣棄捨如是國土來到於此。」爲什麼我離開南部家鄉跑到臺北？在復興大廈十二樓還捱罵呢？這不是冤枉自己麼。

「食如是食，」「哎，我當時喫一個東西，麻辣，纔好喫呢……哎呀，南部的麻辣纔好呢。想到回家，去看爸爸媽媽，嘴裏告訴我說請假，我說：「你幹什麼？」「回去看爸爸媽媽。」假的，心裏合計着想喫那個東西。

「飲如是飲，唯得如是衣服臥具，病緣醫藥，資身衆具。」或想回去拿錢啊，弄東西啊。「資身衆具」，自己生活上需要的東西。

「我本何緣少小出家。」「哎呀，我爲什麼年輕上當，當時上當，在那裏出了家！」

「何不且待至年衰老。」「我年輕不應該出家，現在光頭剃了，沒有辦法。」在後悔，惡作。應該像慧智師一樣，到年紀大的時候再來出家，看看他蠻好。看看自己那麼年輕，怎麼跟他兩個坐在一起了，搞這個事呢？心裏在惡作。有沒有？這叫做「瞎子喫湯圓，肚子裏有素。」人生都在惡作中。

「或因追念昔所曾經戲笑等事，便生悔恨。」或者回想起過去的男朋友、女朋友，哪個對你好，講一句話哄你一下，男女都在騙人，「哎呀，我多愛你啊！」這句話人最愛聽。有些人還要求人家：「你講一聲『我愛你』嘛，講一句以後，我就不恨你了。」他明知道上當，他非要聽這句上當的話不可，這就是衆生，其蠢如牛。「戲笑」，其實這是一種「戲笑」，明知道人生是一個笑話，他偏要愛聽笑話，「縱然是夢也風流」啊，就是這個話，明知道假的，假一下都是好的。「便生悔恨」。

「謂我何緣，於應受用戲樂嚴具朋遊等時，違背宗親朋友等意，令其悲戀涕淚盈目，而強出家。」「哎呀，當時大家勸我，親戚不答應，我硬是……現在好後悔啊！」講不出來了。

「由如是等種種因緣，生憂戀心，惡作追悔。由前掉惡作追悔，由前掉舉與此惡作處所等故，合說一蓋。又於應作不應作事，隨其所應，或已曾作，或未曾作，心生追悔。云何我昔應作不作，非作反作。除先追悔所生惡作，此惡作纏，猶未能捨。」就是討厭事情，討厭人生的心理，自己這個討厭心始終去不掉，障礙定境。你們檢查看，有沒有？討厭什麼？有時候活着連自己都討厭，討厭自己。「哎呀，牙齒沒刷，打起坐來坐着，恐怕那個口水溜下來不乾淨。」有沒有？然後想想：「哎呀，我這個人怎麼那麼羅嗦呢？牙齒不刷也沒有關係？這個習氣怎麼就脫不了呢？」又討厭自己，有沒有？都有吧？如此者，惡作輪迴。

「次後復生相續不斷憂戀之心，惡作追悔，此又一種惡作差別。次前所生非處惡作，及後惡作，雖與掉舉處所不等，然如彼相，騰躍諠動，今此亦是憂戀之相，是故與彼雜說一蓋。」「惡作」跟「追悔」的心理合起來是一蓋，悔是嚴重，惡作是討厭，比悔輕一點，人生都在惡作中。譬如我們做文章的，爲了賣稿費，一邊寫文章，一邊不曉得多討厭：「格老子，不能好好爲了兒女，只好寫文章賣稿費。」在惡作，對不對？人生都在惡作中。有時候結了婚生了孩子，一邊抱孩子，一邊討厭：「格老子，爲什麼生來，生活負擔那麼重。」愛是愛啊，也在惡作，討厭這個孩子，對不對？都有過。

# 南師講《瑜伽師地論》第七講

「復有四種。謂四修定。復有五種。謂五聖智三摩地。復有五種。謂聖五支三摩地。復有有因有具聖正三摩地。復有金剛喻三摩地。復有有學無學。非學非無學等三摩地。等至者。謂五現見三摩鉢底。八勝處三摩鉢底。十遍處三摩鉢底。四無色三摩鉢底。無想三摩鉢底。滅盡定等三摩鉢底。

云何安立。謂唯此等名等引地。非於欲界心一境性。由此定等。無悔歡喜安樂所引。欲界不爾。非欲界中於法全無審正觀察。

複次初靜慮中。說離生喜。」（十一卷）

我們在座的同學們，包括旁聽的人，是不是真在修持求證呢？如果不在修持求證，我認爲聽這個課是對自己很虐待，也是浪費時間，自己寶貴的生命去玩玩蠻好，浪費在這個上面很劃不來，這是提起注意的。若是真在實際的修證上有追求的，有真正的實驗的，要特別特別地注意這幾段。

我們現在講到了關於修持的五蓋。所謂五蓋主要是指修持方面，平常蓋不蓋的沒有關係，你能夠睡覺就儘管睡，一談修持就不是這一回事了。（有問：是否可以接着講328頁，卷十一……）你們不是看過了嗎？（有答：不懂。）不懂？不會吧？你們好謙虛……

「復有四種，謂四修定。復有五種，謂五聖智三摩地。」所謂三摩地就是定境界，真正得定，實際上是一種定慧的境界，說它是定就太籠統了。這裏講的四種、五種，還是歸納起來的定境。「聖智三摩地」，悟了道的定「有五種」，哪五種？以後會說到，這裏是提綱要。

「復有五種，謂聖五支三摩地。」所謂「聖」字，是已經悟了道的，到了聖人的境界。悟了道的時候並不是不修啊，悟道以後正好修道。所以，禪宗的五祖告訴六祖：「不見本性，修法無益。」怎麼叫修持無益呢？譬如拜佛、唸經，這都是修行啊，這些不過是修加行的，初步的，加行裏頭的加行，開始的開始，預備的工作。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。「聖五支」，悟了道以後，包括有五條路的這個定境。初禪聖五支是尋、伺、喜、樂、心一境性；三禪也另有五支，這五支就是定境的五個狀態。

「復有有因有具，聖正三摩地。」「有因」，即前生已經修過，有根器，這一生來，又悟了道，具備聖人的資格，那麼，他所修的靜定境界。聖正是佛法的正知見。

「復有金剛喻三摩地。」十地菩薩以上的境界。所以，到了十地菩薩以後，得「金剛喻」定，所謂「金剛喻」即顛撲不破，永遠不破的定。那麼在「金剛喻」，「喻」就是比喻，比喻它像金剛一樣顛撲不破，破掉了最後一品無明，纔是成佛。此最後一品無明是哪一品？再說。（有答：身相。）身相那是最初的、最基本的，還沒有入聖就已經真的破了身相。譬如說，你們打起坐來已經沒有身體感覺了，那還是最初的，那同「金剛喻」定的影子邊緣都摸不到。最後一品無明破完了，才成佛，三大阿僧祇劫，照顯教道理。這是進入佛境界的定。

「復有有學，無學。」「有學」定和「無學」定。像你們現在偶然瞎貓撞到死老鼠，坐得好的時候，那個境界來碰你：「哈，這坐打得好！」好像自己還蠻用功的樣子，那是瞎貓撞到死老鼠，死老鼠沒有了，這個瞎貓永遠是餓着的。這個是「有學」地的定，他正在學。到了 「無學」地，已經快到小乘阿羅漢的境界，不需要再學了，完全到空境界了，但是不是果位，還沒有證果。

「非學非無學等三摩地。」還有一種是「非有學非無學」，哎，大概是我們諸位，你說他懂一點嗎，又不懂；你說不懂吧，講起理論，講起佛法頭頭是道。你說他究竟哪一頭呢？連光頭都摸不到，「非學非無學」，都算不上，可是呢，不能說他沒有定境，也有。

「等至者。」有些真成就的人，每一個定境都知道，而且都經驗過，而且自己要入什麼定就入什麼定，乃至入到凡夫定，就可以證凡夫定。就是說，這一篇裏頭包括這些，這一篇是什麼？三摩呬多地第六分的一種。

「謂五現見三摩鉢底，八勝處三摩鉢底，十遍處三摩鉢底，四無色三摩鉢底，無想三摩鉢底，滅盡定等三摩鉢底。」所謂「三摩鉢底」是定慧等持的法門，不但是定，定中有慧，慧中即定，即定即慧。三摩地光說定境，正受；「三摩鉢底」定慧等持。「五現見三摩鉢底」，這是現量境界。「八勝處八解脫三摩鉢底」等等等……乃至大阿羅漢滅盡定的「三摩鉢底」，本篇下面的內容都是講這些。這些是屬於《瑜伽師地論》中本地分當中，三摩呬多地的第六項的一部分，本題目要記得。

「云何安立？謂唯此等名等引地，非於欲界心一境性。」怎麼叫做定境呢？所謂打坐得定，定是怎麼建立？譬如你們大家世俗人，現在的一般人打坐，或者守個肚臍眼了，或者眼睛對着光了，或者感覺呼吸了，做生意學會計了，一、二數息觀了，做會計數錢一樣，數了半天，然後數數又忘記了，錢又掉了，又抓回來，數息觀。再不然守到這裏的竅，再不然念個咒子，那根本談不到定。再不然搞些氣脈了，火車通了，背上也鼓一下，哪裏搞一下，都在那裏搞感覺，浪費時間。

不修氣脈還好，每個修氣脈的都修了一身病。不是神經晃起來，就是哪裏出毛病了，多得很。你看我們在臺灣幾十年，你統計一下看，大陸來的，道家、密宗那些大師們，當時來了以後，都似天上打了一個炸雷一樣，風行一時。我心裏聽了肚子裏一笑，不到三年都玩下去了，銷聲匿跡。你看最後統計下來，不是心臟病的，就是血壓高的、腦溢血、神經分裂，都是這樣死的，這裏的大師們，什麼神仙了，什麼教主了……當然，我是什麼都不是，所以我可以隨便講。我不想當教主，也不想當神仙，我只想做一個人，可以說，隨便亂講，但是你們注意。都以爲打坐就是修定，打坐跟修定毫不相干。打坐是修定練習的基本的必要的一個階段而已，坐都坐不住，還談定嗎？就是這個話。

定的境界「云何安立」？爲什麼佛法講必須要修定？定，三摩地，在邏輯的理論上，怎麼建立這個定？「謂」，第一個字，「謂」即是講，就是說「唯此等名等引地」，就是說唯有上面所講的等等，叫做修定的「等引地」，平等引導。譬如輪船要進港的時候，速度就放慢了，有海洋知識的就曉得是在等待引港的……每一個碼頭都有領港的，領港的下到船上，代替輪機師開進去……因爲每個碼頭的海底地形不同，若沒有領港的，說不定船會撞到暗礁上，就完了……天下事，事事洞明皆學問……現在說「等引地」，講到領港的，你要進入道、佛的境界，定就是一個引港的，非走這條路不可，沒有第二條路可以走。

但是「非於欲界心一境性」。我們大家都還在欲界中，欲界中最重視男女兩性的性慾，愛啊，我愛你，你愛我，愛的要死啊，愛啊、情啊。所以，我在大學裏上課，有些女同學公開站起來問：「老師，什麼叫愛的哲學？」我說：「什麼是愛？荷爾蒙作怪。」愛是自私主義，我愛你，我愛你才愛你，我不愛你就不愛你，還是我。我爲什麼發生愛呢？因爲身上荷爾蒙作怪啊。一個人病得要死，荷爾蒙都衰老了，沒有了，你看愛不愛？你碰他一下，「痛死了，走開，討厭！」生病的時候聽到聲音，「好吵啊！」平常呢，「哎呀，這個聲音好柔和啊！」你看，這就叫荷爾蒙在作怪，這個肉體生命。因此，這一點就引起欲界。

欲界不但是男女之慾，一切好看，喜歡好聽，喜歡好喫，都是欲界。要想得定，「非於欲界」，跳出欲界，「心一境性」。你們衡量一下自己，有沒有跳出欲界？不要認爲：我在十二樓學佛，或者出家，已經跳出欲界了——你不要做夢了！欲界那麼容易給你跳出來。看到一個蘋果，帶香蕉味的，口水直流，就是欲界，食慾就來的。看到這個牀，「哎呦，這個才舒服呢，睡睡。」欲界來了，觸的欲界就來了。「這個環境不好啊，空氣不流通啊。」你以爲這個是什麼？欲，色聲香味觸都是。要等到好空氣才能打坐，那不好的空氣就不能得定了？那你叫什麼定啊？鬼定！定？不要自欺欺人。所以，定「非於欲界心一境性」。第一步，離欲尊，你們早晚功課不是念「皈依僧，離欲尊」嗎？能離欲者才稱得上是僧。所以，定境界不是在欲界裏的心一境性。

「由此定等。」由於這些定的關係。

「無悔歡喜安樂所引。」這個文字懂了吧？你們打坐起來有沒有後悔啊？後悔出家，後悔到這裏喫素，後悔在這裏聽課，今天做了一點事情後悔，明天做了一點事情後悔，有沒有隨時在疑悔中啊？有沒有啊？隨時在悔，在錯誤中，做人做事隨時在錯誤中就是悔。

「無悔歡喜」，你們打坐的時候有沒有歡喜啊？打坐的時候歡喜不歡喜啊？（有答：有。）真的啊？打坐時你們歡喜啊？你們是喜歡打坐，歡喜沒有。喜歡跟歡喜有差別，中文要搞清楚。喜歡打坐是貪懶，別的事情不做了，號稱我在打坐。歡喜是坐起來心情無比的快樂，到了歡喜境界，看仇人，看要殺你的人，你都歡喜慈悲，只有慈祥，愛護他，這叫做歡喜心。所以，你們打坐有歡喜，那才稀奇呢，要「無悔歡喜」。你們打坐有「安樂」嗎？（有答：沒有。）對，說真話，兩條腿就麻得要死，我的媽啊！叫我的媽啊都不夠，要叫我的外婆啊！要加一層，腿發麻，身體不舒服。隨時後悔，隨時不歡喜，隨時不安樂。

什麼是定？「由此定等，無悔、歡喜、安樂所引」發的，注意啊，心理上沒有真正達到「無悔、歡喜、安樂」境界而能引發定境——不要做夢了，不管你修密宗等哪一宗也好，修不成的。爲什麼心理上沒有這個境界呢？因爲你的福德資糧、智慧資糧不夠，道德行爲沒有成就。所以，偶然打一次坐，覺得自己很好，儼然像一個修道學佛的，那些年輕的小孩子們閉眉閉眼的，那都是裝模作樣，所以我看到就想罵。因爲我這個佛啊，學得「氣大佛」，看到就想罵，一點都不歡喜。所以定境界是由「無悔、歡喜、安樂所引」發的。

「欲界不爾。」欲界裏頭不歡喜啊。你看我們現在坐在這裏，你們現在的欲啊是在喜歡聽這個《瑜伽師地論》，這也是一種欲。外面那些跳舞場、歌廳，你去看看，我馬上替你們大家買票去看看，他們在那裏歡喜得很啊。你說他們在歡場中歡喜嗎？心裏一點都不歡喜。你不相信，去歡場裏調查一下。老和尚過去有經驗吧？在香港、外國住多的有經驗，老和尚講真話，他在國外長大的，在香港長大。越到歡場，人的心情越痛苦，這是欲界。所以，欲界裏頭沒有真正的無悔、歡喜、安樂，做不到的。欲界裏的衆生認爲歡喜高興的事，是自欺的心理，沒有真正的快樂。真正的快樂、真正的幸福，除非是出離三界，究竟涅槃。所以，涅槃境界是常樂我淨的，是極樂世界。欲界裏不是極樂世界，衆生認爲欲界是樂，那是自欺的心理。其實他也不是自欺，他自己都搞不清楚。所以「欲界不爾」，欲界沒有這個境界。

「非欲界中於法全無審正觀察。」好了，你說，那我跳出欲界成佛了？不對，你到了無色界裏不能成佛，沒有欲刺激你啊，沒有反面的刺激，你產生不了正面的智慧，所以，於無色界中並不能成佛。附帶說一句，我們中國文化經常說：哎呀，希望我的孩子沒有三災八難。這句話就是佛學來的，唐朝以後纔有。小三災是刀兵、瘟病、水火；大三災是風災、水災、火災，這是講物理世界的災難。八難，長壽是一難，人活長壽很苦難，尤其是老頭子、老太婆活到九十多歲，兒子、女兒看不見了，死掉了，看到孫子，隔了一層了，若再活到一百多歲，孫子也翹辮子了，你說跟下面的曾孫子處在一起，那比孤老還苦啊，如果沒有道的話，所以長壽是一難。生在天道中，一難，不能修道，太享福了，沒有苦的一面刺激，不會修道，所以無慾界中不能成道。所以上面告訴你，非欲界不是不能得定，「非欲界中於法」，並不是說不得定，「於法全無審正觀察」，因爲他本來無念。

譬如佛經說，生在北據蘆州的人是一難，一輩子也不會修行，也不會聞法，因爲他的人生沒有苦嘛。北據蘆州的境界舒服的很啊，要想喫什麼，樹上、草木上都有東西喫，比我們喫的雞啊、魚啊還好喫。大便時，一蹲，地下就裂開了，自來水抽水馬桶就來了，屙完了以後，地下冒出一股水來，把屁股給你洗得乾乾淨淨，地再自然合攏來。真的，佛經上告訴你的。而且有曲躬之樹，男女兩個相愛時，樹下一站，本來這個樹那麼長，馬上蓋下來，把你遮住了，北據蘆州的境界。你說那裏的人既無苦，何必求出離，修什麼道啊，道是什麼他都不知道。太享福了，太福報了，等於是思衣得衣，思食得食。你們要不要發願生北據蘆州啊？你看文學上講曲躬之樹，那個樹都會幫忙人。如果你覺得：哎呀，這個樹幫我擋一擋，我想打打坐……當然，北據蘆州的人不打坐，哈。我想在這裏休息一下，那個樹就彎下來了，樹葉坐好。衣食住行都不要操勞的，所以此處是沒有佛法，天人中無佛法，太享福了。所以說，「非欲界中於法全無審正觀察」。

剛纔跟一位同學談佛學，看佛經，他說：「老師你怎麼都看懂？」我怎麼都看懂？我也是從佛經上看來的，可是，你們都是不曉得搞些什麼。好了，不罵人了。

「複次，初靜慮中，說離生喜，由證住此，斷除五法，謂欲所引喜，欲所引憂，不善所引喜，不善所引憂，不善所引舍。」你們研究心理學的、哲學、心理行爲、政治行爲、教育、軍事、政治……你們融會貫通，樣樣就懂了。他說，其次告訴你，「初靜慮」，還不要說是真正得果位的大定，第一步的初禪定如果得到了，初禪定是「心一境性」，非常簡單。「說離生喜」，要發起了出離心，離開這個世界昇華了，這個內心無比的歡喜來了，喜是心理作用。所以，你們打坐心裏喜不喜啊？一點都不喜。尤其我們這裏，規定了打坐的時間，你看你們現在已經很進步了，初初來第一個月，你們纔是自悔上當不已，我的嗎啊！我的外婆啊！到這裏來還要盤腿。現在慢慢習慣了，當時有沒有後悔啊？（有答：有。）對嘛，這纔是老實話，誠實話。當時是：早知如此，悔不當初啊，怎麼上這個當，跑到這裏來。所以啊，不但沒有喜，只有苦惱，甚至還怨恨。像張教授當年學打坐一樣，心裏想：「拿個炸彈把你們都炸死！一羣無用的東西，喫飽了盤腿坐在這……」是這樣。

但是呢，要到什麼時候？到初禪定，才能生出離心，生出了無比的喜悅。這個喜悅生出來，不僅是打坐的時候，隨時隨地心裏都是喜悅，臉色上一看，這個人都是喜悅的。你看我們大家，你到社會上，馬路上，我們一堂人也一樣，都是討債的面孔，跟我一樣，欠你多還你少那個樣子，一臉的討債相。尤其是你們不高興的時候（師做表情）……（衆笑）我是學你們的樣子給你們看啊，注意啊，你們平常不知道，真的啊，沒有一個喜容。所以，你們講學佛，你說日常行爲上……不要吹牛了。慈、悲、喜、舍在你臉上的細胞裏都找不到半分，一望而知，有沒有修持的人。第一是沒有喜色，不是「銀行面孔」，就是「郵政面孔」，郵政局那個賣郵票的，那個煩的樣子，銀行裏那個數鈔票的，你看他多煩啊，再不然就是討債的面孔。人生幾個有喜色？所以啊，要「離生喜」，初禪定的境界，一望而知，他的臉色、神氣都有喜色。

「由證住此斷除五法。謂欲所引喜。欲所引憂。不善所引喜。不善所引憂。不善所引舍。又於五法修習圓滿。謂歡喜安樂。及三摩地。欲所引喜者。於妙五欲。若初得時。若已證得。正受用時。或見或聞。或曾領受。由此諸緣。憶念歡喜。欲所引憂者。於妙五欲。若求不遂。若已受用更不復得。或得已便失。由此諸緣多生憂惱。不善所引喜者。謂如有一與喜樂俱而行殺業乃至邪見。」（十一卷）

「由證住此斷除五法。」「住」在這個初禪境界，「斷除」什麼呢？「斷除五法」，五種法，五種東西。佛啊，佛法真是世界上，再沒有哪種學問智慧高過它了。五種什麼東西啊？你們文字看了，怪不得你們說不懂，是不懂，真的。

「謂欲所引喜」，嘿，當我們想喫的時候：「呦，這是紅燒鴨子啊！嘿嘿……嘿嘿。」愛喝酒的人呢，譬如我們有兩位老朋友，我說：「來，喫飯……我們今天喝酒。」

「酒啊，最近不大喝。」

我說：「你看看這是什麼。」

「哎呦！茅臺！哈哈，貴州茅臺！」

我說：「對啊。」

「真的？」

我說：「我手裏還有假的啊！」

「哎，我要喝一點，我要喝一點……」那個之喜歡，「欲所引喜」，欲界所引喜是非究竟的，樂極就生悲，對不對？欲界樂極就生悲，你看欲界中人，碰到喜歡的事，那高興的就流眼淚了，非究竟喜，「欲所引喜」。那麼，這種不健全的心理，到什麼時候斷除呢？得初禪定。現在你看懂了吧？我這樣一講就看懂了吧，嘿，你們好聰明，一點就懂。「初靜慮中，說離生喜，由證住此斷除五法」，哪五法？「謂欲所引喜」、

「欲所引憂。」「欲所引憂」的心理曉不曉得？你們想不想發財啊？不想啊？我想啊，你們想不想？（有答：想。）想啊，好想啊。欲，發不了財煩死了，「欲所引」發的「憂」愁。你們想不想學問好，文章寫的好？最好不要坐在這裏挨我罵，使我坐在你前面聽，換個位置罵罵我，喜不喜歡？這也是欲啊，結果做不到，煩了，「欲所引憂」。

「不善所引喜。」不善法，馬殺雞（massage）按摩，你說是善法還是不善法？很難定。按摩同揍人是一樣的，這個人體很賤，輕輕地打，舒服，拍孩子，乖啊乖啊，尤其是媽媽拍，好親愛啊；打重一點，你看舒服不舒服？所以，「不善所引喜」，我們許多喜歡的事是不善法所引。香港腳癢了，把它捏破了，一邊流血，哎喲，那個嘴咧起來，一邊越捏越有味道，（衆笑）「不善所引喜」，懂了沒有？哈，你們都有經驗噢，（有答：沒有。）你沒有香港腳啊？你這個人生很可惜，缺了一塊，趕快去傳染來，纔可以體驗一番。所以人啊，輕微的打你，叫做按摩，馬殺雞；重的馬殺雞就叫做受傷害。所以，哪個是善法，哪種是不善法，很難講。所以，心理學上說，有些人有受虐待狂的病，其實，我們每一個人都喜歡被人家虐待，這就是「不善所引喜」，懂了吧？

「不善所引憂。」這個就不要講了，相反的就懂了，對不對？不要舉例子了，「不善所引憂」，這個大家都有經驗。

「不善所引舍。」這要給你們講了，惡法所引的舍。譬如你碰到萬事不如意，只好看開了：「哎呀，我看空了。」你不是看空了，是不善所引的，只好丟下。如果給你得意了，你會丟下？你會看空？你會把頭髮去剃掉？嗨，奇怪了。是真話哦，這是「不善所引舍」。這些五法，都屬於世間的，嚴格講，非善的；但是，嚴格講，也是欲界中普通的心理行爲。這還是講原則，如果是真正學心理學的，拿到佛法這五點，可以寫一部專書，又是一百萬字，發揮起來，找許多資料。

那麼，這些心理狀況要得初禪定才能斷除。所以，你們聽了這個話，然後做錯了行爲，就可以跟我說：「老師啊，你原諒我嘛，我沒有得初靜慮嘛。」呵，所以我就不會罵你了，那些不得初定的人，當然都在這五法裏轉，對不對？所以，你要深入地瞭解，自己觀察自己的心理行爲，這些也是戒，但是，戒律是壓制性的，不是究竟，非要得初禪定，這個心理行爲才能轉得過來。

「由於五法修習中圓滿。」還有「五法」。因爲得初禪定，得定了，所以圓滿人生。

「謂歡、喜、安、樂。」「歡喜」是心理的，「安樂」是生理的。所以，我們大家做人，活着，你們自己想想看，每天心裏歡喜嗎？不歡喜；身體安樂嗎？不安樂。要想得身心安樂，除非得定。這個得定怎麼得？修習圓滿，要修定來，修來的，是修行修來的。

「及三摩地。」以及三昧境界，這是五法：「歡、喜、安、樂、三摩地」。你若沒有學過會計，就搞錯了，認爲只講了兩句嘛，五法在哪裏？你找死了，找了半天。他說完了。

「欲所引喜者，於妙五欲。」怎麼叫「欲所引喜」呢？他說，人在世界上「妙」的「五欲」裏頭，即色、聲、香、味、觸五欲。

「若初得時，若已證得，正受用時，或見，或聞，或曾領受，由此諸緣，憶念歡喜。」你修定要注意，你們打坐修定的時候，會碰到「欲所引喜」，普通叫做魔障，入魔了，武俠小說就說「走火入魔」。有本小說是寫道家的，《綠野仙蹤》，你們看過沒有？講浪子回頭金不換的。去求仙，學神仙，神仙碰到了，結果快要成仙了，師父拿境界試驗他，結果入魔障了，要注意這個事。所以在入定的境界之初，「欲所引喜」，就是說，你阿賴耶識習氣裏頭種子爆發了。所以，爲什麼你們打坐有幾天好，「老師啊，我今天坐的很好啊。」你不要說，我已經知道你下一句了，明天就糟的很。正當你要進步到一個境界，你阿賴耶識的習氣裏頭，它自己種子本身變成魔障會誘惑你，「欲所引喜」。「於妙五欲，若初得時」，剛剛得到，快要進入定境；剛剛在定境中，正在定境中，忽然，一個境界看見了，忽然聽見了，忽然呢：「哎呀，這下定的好舒服……好像媽媽小時候抱我一樣舒服。」完了！「或曾領受」過，經驗過。「由此諸緣，憶念歡喜」，然後越想越歡喜，本來在定，慢慢走入魔境界去了。

「欲所引憂者，於妙五欲，若求不遂，若已受用，更不復得，或得已便失，由此諸緣，多生憂惱。」不打坐還好，一打坐起來，「想當年……」引起許多煩惱憂煩。想爸爸、想媽媽，想小的時候，「哎，我當時要是跟他結婚啊，我現在免得在這裏打坐了。」越想越苦惱，然後坐不住了。都是在你快要入定的這個階段，馬上就來，那是魔障。哪個魔你呢？不是撒旦，也不是壞旦，是你自心魔自心，阿賴耶識種性業力所引發的。

其實，你若懂了，出世間法學佛跟做人世間法一樣。一個做事業的人，事業快要成功到手的時候，魔障就來了，就是你最後一分鐘，忍得過去，你就成功；忍不過，你就失敗了，有這樣嚴重，所以世法佛法是一樣的。因爲你們沒有做過事業，你們做過什麼事業？噢，那個董事長現在正在做事業，但是他還沒有談到大成功。你要注意，聽了佛法，一個事業快要成功的那一剎那之間，跟學佛一樣，那個相反的魔障境界就來了，你要看得清楚，大智慧認得清，「咔嗒」一個劫數就過去了，不然就全垮，退下了。等於你打球，等於你開車，等於你跑步，最後一秒鐘過去了就過去了，失敗了就失敗了，那麼前功盡棄。學佛也是如此，更難。所以，不是理論，你們搞了半天，光在那裏搞佛學，搞了半天有什麼用！所以，這個地方要注意。

「不善所引喜者。」是什麼呢？你看《瑜伽師地論》，彌勒菩薩給你說的多詳細啊，每個心理，每個修行行爲，一點一點的，真是菩薩啊，無比的慈悲，怕後世人有一點不清楚，都給你講清楚了。

「謂如有一與喜樂俱而行殺業乃至邪見。」舉個例子，「如有」即假定，有一個人「與喜樂俱而行殺業」，喜歡、快樂同時來，結果犯了殺生戒，這個懂不懂？這個叫做「不善所引喜」。你們想想看，你們有沒有犯？

講兩個故事給你，五戒裏面有一條戒是不準喝酒，佛的戒律，對不對？原始佛的戒律，釋伽牟尼佛沒有規定不準喝酒。佛在世的時候，有一個比丘居士喝酒醉了，覺得喝寡酒不好，寡酒就是一個人喝酒，沒有酒菜不好。看到鄰居家跑來一隻雞，他忽然想起：雞肉配酒很好，就殺了雞，結果越喝越有味道。然後，隔壁鄰居的太太跑來找雞，因爲他喝醉了，就把她姦淫了。飲酒使殺、盜、淫、妄都來了。因此事一犯，佛弟子們提出報告，佛說戒酒。到了中國來，中國有些高明的人，像鄭板橋這些人，很高明，「酒能養性」，道家、密宗不戒酒，但是有個限制，喝醉了犯戒，不喝醉不犯戒。「酒能養性，仙家飲之；酒能亂性，佛家戒之。吾者，有酒學仙，無酒學佛。」很高明。這是酒戒的道理，你看，一條酒戒，這叫「喜樂俱」犯了殺業。

還有一個……佛經很難讀，很難懂，佛經戒律裏有很多東西。戒律裏稱結婚叫做什麼？結婚叫「聚頭做淫殺」，拿現在的話說就是：公開的姦淫就叫做結婚；祕密的偷情就叫犯罪。公開地姦淫一個人，男的姦淫女的，女的姦淫男的，大家都同意，還蓋了圖章，還恭喜，舉杯，然後把雞啊、魚啊都遭了殃，殺生。所以叫「聚頭」，大家聚會在那裏犯殺生、淫戒，共同在犯，然後還認爲，這是人道，人文規範。像這種就是「喜樂」所引「俱」而行「殺業」，這屬於不善所引的喜。看起來這一家是在辦喜事，實際上是極不善的行爲。你說佛說的對不對啊？在家人講一下公平話，出家人說的不算數，這就是佛法。好了，我們休息一下，所謂中間休息啊，這叫做「共同承認的偷懶」（衆笑），是合法的。

# 南師講《瑜伽師地論》第八講

「不善所引憂者。謂如有一與憂苦俱而行殺業乃至邪見。不善所引舍者。謂如有一或王王等或餘宰官或尊尊等自不樂爲殺等惡業。然其僕使作惡業時。忍而不制。亦不安處毗奈耶中。由縱舍故。遂造惡業。彼於此業。現前領解非不現前。又住於舍。尋求伺察。爲惡方便。又於諸惡。耽著不斷。引發於舍。又於不善現前轉時。發起中庸非苦樂受。歡者。謂從本來清淨行者觀資糧地所修淨行無悔爲先。慰意適悅心欣踊性。喜者。謂正修習方便爲先。深慶適悅心欣踊性。安者。謂離粗重身心調適性。樂者。謂由如是心調適故。便得身心無損害樂及解脫樂。以離彼品粗重性故。於諸煩惱而得解脫。三摩地者。謂於所緣。審正觀察。）」（十一卷）

講到「不善所引喜者」，「謂如有一與喜樂俱而行殺業」，這句解釋過了。 「乃至邪見」，邪見就是張獻忠哲學，殺人當便飯喫，沒有關係……。人超過四十以上都該死燒成灰做肥料，不佔用農業用地，這就是邪見所引，也是理論，邪見也成個理論。

「不善所引憂者，謂如有一與憂苦俱而行殺業，乃至邪見。」「與憂苦俱」，譬如報仇，因仇恨而殺人。乃至我們在人類歷史上，看到人喫人，歷史的正面你看不到，反面的記錄太多了。尤其碰到天下大亂，大荒年時，父子、夫婦、兄弟相迫而食。有些一家人，尤其父親老了，窮得沒有喫的，在過去的歷史上，把自己自殺了，叫大家都去喫，維持生命，多得很，並不少。所以啊，我們看社會、看人類的正面非常好看，反面一看啊，人的觀念思想整個會變，很可怕。「乃至邪見」，像中國人的看法：喫豬腦補頭腦，喫腰子補腰子，或者喫人肉補人體，有啊，你不曉得。譬如說，以前我們年輕時看到：犯人拉出去殺頭，很多人懷裏揣着饅頭，等到頭一砍，那個血一冒出來，把饅頭一沾就喫下去，據說很補，怎麼補法不知道。那個被砍頭的土匪：「沒有關係，格老子，砍頭碗口那麼大！」砍頭真很奇怪，砍到這裏砍下來以後，你如果拿個飯碗，空的，在這裏一墩，一點血都出不來，那個飯碗就把它吸住了，吸進去了，剛剛有碗口那麼大。所以，古代的小說都有「頭砍下來，碗口那麼大」，就是這個道理。就是「與憂苦俱而行殺業，乃至邪見」。

「不善所引舍者，謂如有一或王、王等，或餘宰官，或尊、尊等，自不樂爲殺等惡業，然其僕使作惡業時，忍而不制，亦不安處毗奈耶中，由縱舍故，遂造惡業。彼於此業，現前領解非不現前。又住於舍，尋求伺察，爲惡方便。又於諸惡，耽著不斷，引發於舍。又於不善現前轉時，發起中庸非苦樂受。」

這一段好難懂啊，很不容易，就是說中國人不認識中國字，你懂了，一看就通，很容易。就是說，國家的法令，當皇帝「或王」，帝王，一個國家的領導人；「王等」，這個王也可以說是帝王下面的，譬如皇帝稱爲萬歲，老百姓喊的，那些皇帝弟兄們被封諸侯的稱九千歲，皇帝的太子也是九千歲，比萬歲少一千，第二個「王」可以這樣解釋；也可以將第二個「王」解釋爲動詞，爲了治理國家，治理天下，統治天下，因此殺人，殺了以後，捨棄了善法，一邊殺一邊心念很不願意，是不得已而殺，這就要看空。

「或餘宰官」，做官的有權在手，譬如現代的歷史，幾十年前軍閥的時候，隨便殺人、槍斃人。「或尊、尊等」，第一個「尊」是尊貴，尊重上面的命令，第二個「尊」是尊重，爲了尊重上面第一個「尊」，最高貴、最高的命令，第二個「尊」是尊重是意思，尊重上面的命令。自己並「不樂」意殺人，不樂意造殺的「惡業」，「然其僕使」，下面的人做「惡業」殺人。當領導的雖然不忍心殺人，可是下面殺人，爲他而殺，這些壞蛋，不殺政權不穩固，「忍而不制」，嘆口氣：「好吧，你既然這樣做了，也對，就算了吧。」也不處罰，因爲他是對他忠心啊。「亦不安處毗奈耶中，」也不領導他道德的教育，勸他持戒，要儘量以道德感化人，不願意輕易殺人，但他並不以道德感化人那樣做。「由縱舍故」，放縱自己的部下去殺。譬如我們都曉得的，你們在座的，雖然年齡大的也有，但大概都不認識了。我們當年認識四川有一個軍閥，叫範\*\*，土匪出身，四川話外號叫\*\*\*，傻子。他的部下都是土匪出身，後來投降了，也當軍長、司令。他帶兵很簡單，什麼叫訓話訓導，要打仗時站在那：「格老子，要出去打仗了，誰打了敗仗是龜兒子！」下面「噢！好！」出發了。訓話就那麼簡單，也沒有什麼主義、擁護，都沒有，「誰打了敗仗，誰……」罵人。然後，部下不打仗時，平時亂七八糟，沒有紀律，賭錢。碰到他也不叫總司令，都當做自己大哥，「錢都輸了。」「格老子的！拿了多少次給你！嗯，又數錯了。」最後啊，他一點也捨不得，但是他很忠義。找了一個副軍長，是陸軍大學畢業的，我就擔心：「你們不要碰他啊，他纔好帶兵。」有時候部下說：「報告大哥，我們沒有錢了。」「格老子的，你當軍人，老子給你一把槍，有了槍怎麼沒有錢！滾蛋！」你去搶人吧，就是這樣。「縱舍故」，放縱，「遂造惡業。」「彼於此業，現前領解」，他曉不曉得這個是壞事呢？他知道是壞事，「非不現前」，並不是看得空了，現量境界他看得很清楚，明知道殺人、搶人是壞事，但他不能不縱容部下。

所以，打仗的時候，誰知道啊，假設我做司令，這個地方打不下來，「你們給我打下來，放你們半月的假，要搶就搶啊，要姦淫就姦淫啊，上！」非把它拿下不可。打下了，當司令的只好閉起眼睛來哭，外面在搶人、姦淫，什麼都幹，否則打不下來。戰場上不是人，戰爭一起，一羣都是野獸。怎麼鼓勵野獸？你餓死了，要喫啊，前面有肉，你給我上！他就上了。

怎麼樣？你們是好人啊，坐在這裏「南無南無」的，我們不是「南無（mo）」，是「無（mo）南」出身的，善法、惡法清楚得很。你看，做壞事的領導人，他對惡法不清楚嗎？清楚，「現前領解非不現前」，被逼放棄了。

「又住於舍，尋求伺察，爲惡方便」，一天打主意，想辦法，怎麼樣能達到惡業的結果。等於你們小青年，人家得罪了你：格老子，非要報復！我非要跟他生氣不可，一有機會就瞪他一眼，也使他生氣。你們有沒有這種心理？尤其女孩子們，男孩子們也差不多，不是說男人好一點，不過變個花樣而已。這叫做「尋求伺察，爲惡方便」，想盡辦法報復人家，害人家一家，至少害得人生氣睡不着，你就高興。你說，人就這樣壞，人就有這個心理。尤其是越聰明越調皮的人，這些花樣越多，所以造的業就越重，「尋求伺察，爲惡方便」。

「又於諸惡，耽著不斷」，明知道是壞事，但是覺得很好玩。「耽著」即貪戀，明知道是壞事：「明天再做一天，後天我不幹了。」「耽著」貪戀。「引發於舍」，這個「舍」包括兩種：一種是做壞事做絕了，看空了，也有；一種，不捨的意思是這個事不肯放棄，惡的習氣、習慣不放棄。

「又於不善現前轉時，發起中庸非苦樂受」，對於惡業來的時候，你們的哲學理論就來了：苦跟樂差不多嘛，天下沒有一定真正的善惡啊，學過哲學的最容易搞這一套，善惡是非沒有一定的標準的，所以做做也沒有關係啊，「中庸」之道，非苦非樂，就是這樣。所以，有時候學問越高的人，做起壞事來更大，「學則足以濟其奸」，找許多理由來支持自己。

「歡者，謂從本來清淨行者，觀資糧地所修淨行，無悔爲先，慰意適悅，心欣踊性。」什麼叫歡喜的「歡」呢？歡跟喜，我們中文普通合起來講，這是兩種心理的狀況。「歡」表面化，發揮的，外發性的。就是說，學佛修定做工夫的人，怎麼才能發起「歡」的境界呢？「謂從本來清淨行者」，心念裏頭不思善、不思惡，此心絕對是清淨的行爲裏頭，「觀資糧地」，智慧觀察，不是成就的地位，是資糧的地位，是準備工夫，「觀資糧地所修」的「淨行」，隨時起心動念不思善也不思惡，這個境界。因此，就是日常生活之間「無悔」，一天到晚沒有做後悔的行爲，沒有一件錯事；因爲沒有做錯，所以「無悔」，無喜也無憎。「無悔爲先」，一天到黑平平靜靜地生活，沒有一點悔恨的行爲，沒有一件錯誤的行爲。「慰意適悅」，自己意境上很愉快，由意識上的愉快引發心理的根本，一天到黑是歡喜，拿現在的話講：一天到黑都快樂，這個叫「歡」，所以人逢喜事精神爽。

像中國古人講歡喜境界有四句話：「久旱逢甘雨」，夏天幾個月不下雨，忽然碰到好雨，大家都歡喜；「他鄉遇故知」，在外國流落十幾年，碰到同鄉，高興啊；「洞房花燭夜」，結婚的時候；「金榜題名時」，聯考考取了，這是中國古人形容的四句。但是有人加了一個吊腳詩，下面把它加一個偈子：「久旱逢甘雨——光打雷。」「他鄉遇故知——是冤家。」「洞房花燭夜——是石女。」「金榜題名時——候補的。」哈哈，本來還喜歡，都不喜歡了。這是歡的境界。

「喜者，謂正修習，方便爲先。」你要注意啊，你們在十一樓全堂打坐，你們是不是「正修習」啊？你們在那裏又搞氣的，又搞鼻子的，又有觀想觀不起來的，非「正修習」。「修」，修行；「習」，練習。「正修習方便爲先」，要得真正的方法，沒有得其「方便」，不能得定，所以「正修習方便爲先」。

「深慶適悅，心欣踊性。」因爲得了方法，跟自己非常相和，容易得定，心裏頭非常滿足，滿意、高興，「深慶適悅」，心裏頭很高興，這個是「喜」。八萬四千法門，一個法門撞對了，這叫「喜」的境界。

「安者，謂離粗重，身心調適性。」什麼是「安」的境界？你們注意啊，你們現在的境界，你們現在打坐都在這兩個字上面，「粗重」，對不對？屁股坐在坐墊上，抬都抬不起來，兩個膝蓋頭，我的外婆啊！又酸又麻，肩膀也發脹，眼睛發乾，是不是？胸口堵住，腸胃咕嚕咕嚕，上面打嗝，下面放屁，又粗又重。坐在那裏，幾十斤肉擺在棉花墊上，一大坨，你看多粗多重，不輕靈。這是佛經形容的字，不是我講的啊。就是說，離了「粗重」，你工夫到了，身體輕靈了，心理安詳了，沒有雜念，「調適」，即非常舒服，這樣叫做「安」，也叫做輕安境界。還不是定啊，一般人得到這個「安」已經很了不起了，以爲自己得定了，這只是輕安而已，由此可以入定，得正三昧。所以你們修行，修密宗什麼宗的，什麼都不要宗，先把教理搞清楚再修。不要拿到雞毛當令箭，坐起來在睡覺，以爲自己得定了，他生來世的果報是給人家飯桌上用的，那是什麼東西，想想看？「謂離粗重身心調適性」，則得「安」。什麼叫樂呢：

「樂者，謂由如是心調適故，便得身心無損害樂及解脫樂。」這就叫得「樂」，究竟的快樂。就是說，由於非要生理上修持到粗重離開，輕靈，一身坐在那裏柔若無骨，乃至手腳、四肢沒有了，自己覺得沒有身體一樣，柔軟得沒有骨頭一樣。到這個境界，再進一步到心理狀況，「心調適」了，心裏沒有雜念，沒有妄想。那麼再進一步，身體、心理「無損害樂」。你們現在坐起來有損害苦，兩條腿壓得血通不了，不是損害嗎？對不對？然後，你坐着頭那麼一歪蠻舒服，我過來又那麼一扳，很是損害，對不對？妨礙自己，身心都受損害，所以沒有得「樂」。「無損害」，沒有妨礙自己，自由自在究竟「樂」，還不算，要得「解脫樂」，一切苦惱，身心兩方面得了解脫。解脫等於說繩子困住了，把繩子解掉了，真正的自由，真正的自在。學佛最後的目的就是得解脫，解脫了身心，解脫了煩惱，解脫了生死。所以，要得「解脫之樂」才叫得安「樂」。

「以離彼品粗重性故，於諸煩惱而得解脫。」由此，身心兩方面得到解脫了，離開了一切心理上的粗重、妄念；生理上的粗重、妨礙，因此無煩惱，得真正的解脫。得了解脫才稱爲比丘。

有人讀書：「噢，我懂了，怪不得印度佛教的出家人叫比丘。」

「什麼原因啊？」

「因爲是跟孔子學的。」

「怎麼跟孔子學的？」

「哎，孔子的名字叫孔丘嘛。」那麼我們只好講：此一丘也，彼亦一丘也，此丘非那丘啊。到這裏纔是真比丘，可以說是一個出家人，「於諸煩惱而得解脫」。

那麼，什麼叫三摩地正受定境界：

「三摩地者，謂於所緣，審正觀察，心一境性。世尊於無漏方便中，先說三摩地，後說解脫，由三摩地善成滿力，於諸煩惱心永解脫故。於有漏方便中，先說解脫，後說三摩地。由證方便究竟作意果煩惱斷已，方得根本三摩地故。或有俱時說三摩地及與解脫，謂即於此方便究竟作意，及餘無間道三摩地中，由三摩地與彼解脫俱時有故。」

這一段你們千萬要抄下來，既然學佛、出家，這是正修行之路。管你是修淨土、密宗、顯教、禪宗——無有此說皆爲魔說！皆是魔言！由此道者，是爲佛說！我沉重地告訴你，這叫法王法，法王法如是！聽到沒有？這句話，如果有業障、魔障的人，都聽不進的，馬上就聽不到了，很不懂，非常重要。

什麼叫得定呢？「三摩地」？「謂於所緣，審正觀察」 ……哎，我講累了，你們哪一位代我講講看？講錯了沒有關係，當學生的時候，誰不錯啊？到了無學地纔可以說是少錯。你們連有學地還談不上呢。初果羅漢、二果羅漢、三果羅漢、四果羅漢還是有學地啊，到了大阿羅漢得滅盡定者，纔是無學地啊。所以你們儘管講這兩句話，同時也是考你們呢。我抽半隻煙，哪一位講？不要推脫，我點名了，會的說。（有答：緣……心理的境界，非常細心、正確、謹慎地去觀察。）你講，（有答：……看到的，耳朵聽到的，鼻子聞到的，飲食方面的，不管是哪方面吧，審正觀察……難免貪嗔癡……）還有呢？你們這邊，兩序大衆，女衆呢？你講。（有答：……） （聽不清楚，記錄不全）

「三摩地者，謂於所緣，審正觀察，心一境性。世尊於無漏方便中，先說三摩地，後說解脫，由三摩地善成滿力，於諸煩惱心永解脫故。於有漏方便中，先說解脫，後說三摩地，由證方便究竟作意果煩惱斷已，方得根本三摩地故。或有俱時說三摩地及與解脫，謂即於此方便究竟作意，及餘無間道三摩地中，由三摩地與彼解脫俱時有故。」（十一卷）

（同學：……）好了，你講。（同學：……）請坐下，全錯了。（同學：……）好了，不要講下去，全錯了。

注意，你們之所以不能得定，所以我平常叫你們注意教理，修止觀，參禪，參話頭也好，唸佛也好，數那股氣做會計師也好，學唸佛機，密宗的觀想也好，修定必須以所緣的境界來修，緣於境界。唸佛一定，這一聲佛號就是你修定的所緣；觀想白骨觀，譬如從腳指頭這個白點開始觀起，這一點就是所緣；修準提法，觀準提菩薩的一隻手或者一隻眼，這個就是所緣。所謂修定，意識境界非要有一個所緣，緣境而修，緣影而修。《楞嚴經》告訴你六塵緣影都不是，那是講本體，講做工夫必須要意識起所緣。所以，你們基本一路錯下去。有些，譬如說，從智師、張尚德有一部分是對，有一部分不對，邏輯不清楚，因明不清楚。這就是說，要定在所緣上。你們講不出來的就更要注意，就是說，你們本來就糊塗，修什麼東西啊？所以，唸佛一心，就是意識所緣在佛號上；觀想的時候，意識起修在觀想上；看光的時候眼根起修，意識就在光上。

這個「所緣」境，「審正觀察」，這個時候我是作意修，修本來就是作意，你作意要使它成。譬如我要觀阿彌陀佛像，三十二相、八十種好，或者觀眉間白毫光相，或者觀胸卍字輪相，就觀這一點，正思維，「於所緣審正觀察」。觀卍字輪的時候，想「我等一下吧，這個我不適合啊，我還是看這個好了……哎呀，這個頭上恐怕血壓高啊，我還是看佛的手指頭好了。」這已經不是「審正」「所緣」了。

你們有些沒有受過灌頂，有些受過灌頂，修準提法，叫你觀心月輪中的「唵」字，就是所緣境，行住坐臥就是這個所緣，不能斷，要清明自在，要「審正觀察」，此心專一在這個境界上，這叫所緣。

所以，你們看了所緣，講的都對，佛學都對：所緣者，眼睛緣色，耳朵緣聲，反省自己觀察——那是行爲，修「行」。

觀空所緣是念念觀空，那麼觀空，空也是一緣，我一坐下，萬念放下，就是觀空，永遠住在空上，那你就是所緣在空，我萬念不起，這個所緣在空；我身體也丟掉了，所緣在無相，也是所緣。八萬四千法門，大小乘的修法，無一不是所緣之境。所緣緣着……什麼叫做定呢？不是昏沉，也不散亂，「審正觀察」，思維修，思維什麼？所緣，心住一緣，專一了，「心一境性」，這就是得定這纔是修定的起點。

你們得定了嗎？打起坐來在那裏幹什麼？你們打起坐來是緣散亂，對不對？沒有錯吧，我沒有把價錢給你們算少了吧？因爲緣散亂心而修，你們有沒有功德？有功德，他生來世，好一點的，人中再來，不然變猴子啊，變那些跳蚤種種，因爲是依散亂心而修，很精靈，而有業果，業果是惡果。所以，種善因而得惡果者，在修行中人就這樣地誤入了歧途。所以要正思維修，很嚴重地告訴你，包括了顯教密宗的正法修持之路。以此說者是佛說，非此說者皆魔說，你們注意。

（有問：……）那是緣空啊，什麼叫坦然？緣空而已。你有所不懂，以爲自己懂。

所以，「謂於所緣，審正觀察，心一境性」，注意啊。

「世尊於無漏方便中，先說三摩地」，一切佛經，教我們修行之路，釋迦牟尼佛教我們出家在家的人，先要修到無漏果，無漏就是大阿羅漢。修無漏果的方法裏頭，必須先要修定，佛說的，不修定不叫做修行，不叫做出家，也不叫學佛。

「後說解脫。」得了定以後，再談解脫。定都不能得，你解脫個什麼？身心粗重，煩惱皆在，你解脫個什麼？懂了吧？這一段你們要抄下來啊，不要貼在壁頭上，貼在額頭上，這就是真學佛了。

「由三摩地善成滿力，於諸煩惱，心永解脫故。」佛教育我們的修行之路，沒有哪種大小乘修行不是先叫你修定的，得了定以後才能真解脫。這個定的境界，「三摩地」，這就是至善。因爲煩惱不起，妄心不起，既不行惡，也不做善，是名至善，無善無惡。所以六祖告訴你「不思善，不思惡」這個境界。「善成」就了，圓「滿」了，這個定的力量對於一切「煩惱」不起，此「心永」遠得「解脫」。

「於有漏方便中，先說解脫，後說三摩地。」所以佛說法，在這個欲界世間裏告訴我們世間人，我們世間都是有漏之因，六根都在漏。「有漏」的當中，「先說解脫」，方便變了，有時候佛先告訴我們「解脫」，這個「解脫」是方便，先看透，解脫了世間。但是，解脫了幹什麼？解脫了要去修定，光求解脫不修定，他生來世的果報是外道，或者是哲學家、思想家。思想學問高的人……你看很多文人、藝術家、畫家、詩人，文字好的，蘇東坡的境界：「人生到處知何似，應似飛鴻踏雪泥」，多解脫啊。「雪上偶然留爪印，鴻飛哪復計東西。」非常解脫，但沒有真工夫，不得定。所以，那個有名的故事，蘇東坡跟佛印兩個，自己認爲「八風吹不動，端坐紫金蓮」，佛印看這個偈子後，一題：放屁！給人送回去了，他就來：「我這個境界，你怎麼說我放屁？」「誒，你既然八風吹不動，一屁過江來。」有解脫，不得定，有什麼用？理解上解脫了，以爲自己對了，定境沒有，不能心一境性。所以佛有時候「先說解脫，後說三摩地」。

「由證方便究竟作意果煩惱斷已，方得根本三摩地故。」爲什麼有時候先說解脫呢？就是方便教育，解脫以後要你開始修，悟到這個理來修。因爲「由證方便究竟作意果」，你要曉得我們起觀，心緣一境的修法還是方便方法裏頭的過河的一隻船，過了河這個方法要丟；但是，你還沒有過河，不要丟，你根本沒有過去。「方便究竟」，所以修行，是起心動念「作意」修，不是不作意修。譬如唸佛，淨土法門，爲什麼叫你念南無阿彌陀佛，觀想西方極樂世界？是「作意」修，轉意識業力，轉成那個境界，故唯識講「轉識」。慢慢轉成作意成就了，那麼世間「煩惱斷」，世間煩惱斷了以後，纔得到「根本」的定境界，「根本」定，不是方便定。

自心本定，「何期自性本自清淨」，你知道清淨，理論上知道，有解脫知見，沒有解脫工夫，沒有得定，你不清淨。所以，一般學佛的，不管在家、出家，口口談空，步步是有。都講空，脾氣一來：「格老子的！」你看有沒有？你們空了個屁？屁不空的，一碰到境界即不解脫又不空。爲什麼？沒有定境，有什麼用？！所以，佛說法有這種方便，重點還是要你修止、定境。

「或有俱時說三摩地及與解脫。」不過，佛經教育我們的方法，有時候是同時說定的境界以及解脫的方法。

「謂即於此方便究竟作意。」總而言之，總而言之，佛是告訴我們：一切修定的方法都是「方便」，方便怎麼修呢？「究竟作意」修，另起個意境。所以，你沒有聽過淨土，你不曉得修淨土；修了淨土，「南無阿彌陀佛」，不過是作意在淨土的境界上，是你意識造作出來的，對不對？天堂、地獄、人間都是意之作意。

「及餘無間道三摩地中，由三摩地與彼解脫俱時有故。」 得了「無間道」，沒有間斷性，這叫「無間道」，行住坐臥，睡的時候、醒的時候，隨時在定中，在解脫中，這叫「無間道」。入定的時候有解脫，解脫了煩惱；不入定的時候，煩惱又來了，這不是「無間道」。要晝夜六時，一念萬年，萬年一念，「無間道」，沒有間斷性。在這個「無間道」的定境界裏，由於這個三摩地定，一定了以後，一切煩惱當然解脫。「與彼解脫俱時有故」，同時存在。這就是佛法的正修行之路，懂了沒有？這段要抄下來啊，說不定我哪天想起來就考你們一下，至少你們揹來這一段，就答一百分。你做到了，明天就可以下樓了，就可以畢業了，就不要在這裏再讀了；做不到啊，你在這裏一萬年也修不成功。這裏的教育目的是這個，至少我要求的教育目的是這個。不是這個目的，老實講，我遷就你們一個學期，做不到的，我不幹了。不幹就關門大吉，今天世界上沒有第二人幹，我可以吹這個牛。千萬注意啊，辭親出家，所爲何事？爲這個事。

「複次於諸靜慮等至障中，略有五蓋」，已經講過了，今天到這裏爲止吧？這一段那麼重要的東西啊，回去好好如牛喫草一樣反芻，先吞下，再吐出來慢慢嚼，嚼爛、搞熟，一切修行之路皆是這個法門。所以，你們上座靜坐，於所緣境「審正觀察」，達到「心一境性」，就是止觀雙運。「審正觀察」是觀，「所緣作意無間不斷」是止，要注意啊。一切佛法，禪宗也好、密宗也好，拿止觀來講，不離止觀，都是止觀，乃至成佛之路、成佛之果，也是止觀而已，千萬注意啊。

# 南師講《瑜伽師地論》第九講

「疑者。謂於師於法於學於誨及於證中。生惑生疑。由心如是懷疑惑故。不能趣入勇猛方便正斷寂靜。又於去來今及苦等諦。生惑生疑。心懷二分。迷之不了。猶豫猜度。

問此貪慾蓋以何爲食。答有淨妙相。及於彼相。不正思惟。多所修習。以之爲食。淨妙相者。謂第一勝妙諸欲之相。若能於此遠離染心。於餘下劣亦得離染。如制強力餘劣自伏。此復云何。謂女人身上八處所攝可愛淨相。由此八處。女縛於男。所謂歌舞笑睇。」（十一卷）

328頁，上次講到五蓋……現在接着講疑蓋。

「疑者，謂於師、於法、於學、於誨及於證中，生惑生疑。由心如是懷疑惑故，不能趣入勇猛方便正斷寂靜。」所謂「疑」就是懷疑了，懷疑，他這裏分析有好幾種。對於老「師」，對於所學的「法」，對於所學的教理、理論，「於誨」就是老師的訓誨，即你們講的罵你，乃至於自己境界到了，修「證」的那個境界，自己認不清楚，自己「生」出「疑惑」。有許多人修行，已經到了那個程度，因爲智慧不夠，有懷疑處，那個程度反而變壞了，很多。由於心裏有「如是懷疑惑故」， 「不能趣入勇猛方便」裏頭，「正斷寂靜」，自己很走「正」道地而「斷」除了一切煩惱，而證得「寂靜」。

譬如今天下午大家所聽的這位老太太，《外婆禪》，你看最近的進步，她一個人自己在那裏摸，很多地方，她自己到那裏——當然，她寫信，寫報告來問我，來回答覆要二十天，可是，往往我的答覆到了，她已經自己信得過進去了，又進了一步，因爲她沒有疑惑，有疑，自己大部分都能解答，她的難能可貴就在這裏。

譬如你們在這裏學的，天天圍着，「老師長，老師短，老師有飯碗……」結果呢，都沒有用。告訴你這樣對的，「這樣啊！」然後還要講半天，因爲我講對的，他聽都沒有聽，不對的也沒有聽，自己說自己的。然後，今天來問是這個問題，明天來問也是這個問題，一、三、四年以後回來問，還是這個問題，毫無智慧。尤其是你們同學們當中，有許多儘管學佛很多年，包括出家的、在家的，自己對於教理的修證一無是處，一點影子都沒有，對於五陰、十八界、六塵、十二根塵這些名詞，大概弄清楚了一點，其它一無是處，一樣都沒有對，這是因爲無智。

這是講到疑蓋裏頭，自己不能證道，不能修證。你們現在是初學，不要說別的，乃至初學打坐當中，自己的這種情形，包括你腿直麻，包括坐多少時間，生理、心理的變化，什麼理由，你根本茫然，不知道。換句話說，對於佛法的教理一無所知，真叫做盲修瞎練，浪費自己的光陰，這都屬於疑蓋當中。

「又於去來今，及苦等諦，生惑生疑，心懷二分，迷之不了，猶豫猜度。」所謂疑蓋，修行，自己多疑。有一句話，你們大家念《金剛經》贊時都念到的，開宗明義，翻開《金剛經》就唸武則天作的偈子，「斷疑生信，絕相超宗，頓亡人法解真空，般若味重重。」怎麼我一念，你們都會了，好聰明，一問你們就都莫宰羊。斷疑生信才能入般若，才能證得般若智，疑太多了……

我經常說，佛教徒，佛教界，當然，包括一切七衆弟子，佛法是建立於三世因果，六道輪迴，大家所有的佛教徒憑心而問：你自己相信三世因果嗎？六道輪迴你信不信得過？沒有人信的，我告訴你，都是張開嘴巴騙人家。你盲目地信三世因果、六道輪迴沒有用，這個理沒有弄清楚，你說：「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，一切的聖境界，基礎建立於三世因果、六道輪迴。所有，很多年前，在這裏有名的一位大法師，現在還在，在海外。有一次，他因爲廟子出了問題，他公開演講，就說：「居士怕因果，因果怕和尚，和尚怕居士。」公開在這裏演講，好幾百人聽到，我沒有在場，別人回來告訴我。哎，聽了不勝一嘆！那位法師固然還是有感慨而來，但是也是真話。初學佛的人勉強還信因果，但是這個信因果是盲目的迷信，真正的因果自己本身都在遭遇，可是自己沒有看清楚，號稱學佛，不要自欺了。佛教如此，任何一個宗教徒，基督教、耶穌教、回教等等，你說他真信了上帝？那才見鬼，都在那裏自欺。

所以啊，佛法從明理起修，就是說，一切衆生天生下來，就是阿賴耶識種子帶下來的：不信任一切。那是當然，所以，現在的青年人動輒講「反動」、「革命」、「推翻一切」、「推翻傳統」，沒有什麼稀奇，人性本來就是多疑。大家要把自己自性裏的多疑去抓出來。

現在佛告訴我們，你看看，此所謂佛：有第二種懷疑處，人不能起善法的信，是「於去來今」，過去、現在、未來，「及苦等諦」等，爲什麼我們人生這輩子的遭遇那麼苦？每個人有每個人的苦，有錢有有錢的苦，有地位有有地位的苦，權力有權力的苦，你看美國總統卡特跟里根兩個競選，不苦啊？比你們苦得多了，你們在這裏享福，他才苦呢，睡都睡不好覺，求名求利的苦。這些都是多生累劫的因果關係，可是人不懂，所以，「於去來今」 過去、現在、未來因果所發生的苦諦、集諦等四諦根本不清楚，懷疑，「生惑生疑」，並不相信。

尤其是學問好的佛學家，大陸上我看得多了。歐陽竟無，熊十力的老師，\*\*\*、\*\*\*等是熊十力的弟子，我跟他們的祖師爺歐陽竟無先生是忘年交、朋友。你問歐陽竟無先生，他真信因果嗎？楊仁山的弟子，他纔沒有信呢！理論講得比誰都好，般若、唯識比誰都好，臨死時，王恩洋這一批人圍着他：「先生啊……」大陸上當年不叫老師的，我到臺灣來，聽到叫老師好難受啊，我們那邊學木工、學泥水、學工的叫師傅、老師。不過現在也聽慣了，聽到先生還不如老師好呢。你們老一輩的都曉得，當年在大陸是叫先生，我們叫我們老師也是先生。所以，王恩洋他們圍着歐陽竟無說：「先生啊，怎麼樣？」臨死時「哎呦哎呦」地難過，他告訴王恩洋等弟子們：「哎，平生所學，到這裏啊，一無用處，你們還是好好唸佛吧。」這個時候才曉得叫弟子們唸佛了，呵，哎，我們聽後是不勝一嘆。所以，學佛同研究佛學是兩個路子，學問再好有什麼用？。

「於去來今及苦等諦，生惑生疑」，「心懷二分」，腳踏兩隻船，你叫他完全不信，研究佛學吧？他不幹，這個裏頭很有味道；那信佛學就要修佛法，真投身進去，不單心進去，把身都投進去，把生命投進去求證，做的到嗎？又做不到。所以「心懷二分」，兩邊分開的，講學理時是口口講空，做起人來是步步是有。這裏叫大家都放下，自己貪得不得了，每個學佛的幾乎都如此，包括我在內，你看怎麼得了！所以，心懷「迷之不了」。什麼叫開悟？破了疑，「斷疑生信，絕相超宗」，那就是開悟，《金剛經》的第一個偈子。「斷疑生信，絕相超宗，頓亡人法解真空，般若味重重」。

因此啊，「猶豫猜度」。一般人信佛，對於三世因果、六道輪迴，說是可以證得菩提，可以得定證果，老實講，學理儘管講，心裏頭「猶豫」不決，沒有真正的信，「猜度」。同你們諸位一樣，大概證的果如蘋果一樣，圓圓的，果是什麼也搞不清楚，都在「猶豫猜度」。

我們修定的人，學佛法爲什麼不能得定？這五蓋蓋住了，而且，最後一蓋疑蓋還最厲害。講良心話，我們大家很坦然地講，你們現在年輕，都學佛，你們有沒有自信過 ：我這一生非成功不可！有沒有這個信心？你們有沒有這個信心？除了瘋子纔有這個信心。（有答：有。）有？有個屁！有個什麼有？你怎麼修啊？不瘋的就是傻子，都在不信，「猶豫」中。所以啊，萬人修行，沒有一人證得。除了狂妄之見，狂妄者，「我就是佛！」那是狂妄之見。再不然呢，根本修是修了，頭髮也剃光了，前途如何？「莫宰羊」，不可知了，走一步算一步看吧，看哪裏茅棚好就去掛個單嘛，哪裏素菜好去喫一餐再說，都是這樣，在「猶豫猜度」中，所以不能證得。

「問：此貪慾蓋以何爲食？答：有淨妙相，及於彼相，不正思惟，多所修習，以之爲食。淨妙相者，謂第一勝妙諸欲之相，若能於此遠離染心，於餘下劣亦得離染，如制強力餘劣自伏。此復云何？謂女人身上八處所攝可愛淨相。由此八處，女縛於男：所謂歌、舞、笑、睇，美容進止，妙觸就禮。由此因緣，所有貪慾，未生令生，生已增長，故名爲食。」再問，關於五蓋，討論的非常詳細，這是學佛修道的第一步。第一蓋，什麼叫「貪慾蓋」？上面我們講的貪是廣義，貪名、貪利、貪風水好、風景好、環境好，都是貪慾蓋。現在，轉到狹義的男女之愛，彌勒菩薩說：「貪慾蓋以何爲食？」你看這個文字翻譯的很妙，「以何爲食？」飲食，爲什麼？因爲我們人活着都是靠這個飲食喂大的，對不對？現在我們活着，至少每天要喫一餐，再不然一個月喫一次，總要喫，要靠這個飲食餵它，纔能夠活着。這個貪慾啊，這個慾念活着，你也要餵它，培養它啊。什麼東西培養它？就是食糧。彌勒菩薩「答：有淨妙相」，就是現在講：美，漂亮。「及於彼相，不正思惟」，對於這個「淨妙相」， 不是醜相啊，很美的，做「不正思惟」，「多所修習」，在這個裏頭拼命地練習、修。「以之爲食」，慢慢修，想這個東西，你要想得都不餓了——你們不懂，尤其是在座的，班裏很多年輕出家的更不懂。你們看過《西廂記》沒有？你們看《紅樓夢》等言情小說，「茶不思來飯不想」，那個相思病犯了的時候，不要喫東西的。你們有沒有害過相思病？我想你們可能還沒有這個專情的境界，現在青年男女之間的情都不專的，古人有，現在的人倒蠻解脫的——不是解脫，現在的人就是無情。

你不要看男女之情是壞情啊？所以第六代達賴的詩，一轉：「若將此心移學道，即身成佛有何難」。男女的愛情就是父子的愛情、對父母的愛情，這個相是兩樣，愛情是一個，轉過來的話，就是大慈悲，所以菩提薩埵是有情啊。

但是衆生貪着這個情。所以你看，你們對男女愛情沒有體會，但有一種體會，精神病院你們去看過沒有？我想在座的沒有幾個人看過吧？看過的舉手，你們幾個看過，我相信，你們還沒有進去，你們到臺大、到容總看看，一進精神病院，看得你眼淚直掉下來不可，我是常去的。大門比監牢的鎖還大，一看，探個頭出來就像犯人，有些人的手用鐵鏈綁起來，頭上拴起來，不然就會打人，一個個不是人的樣子……那簡直不能看。有些精神病人好像可以幾個月不喫飯啊，餓不死的。有些精神病人一生氣，兩三層的樓房，一下子就上去了，跳上去了。我以前有一個小朋友在我家裏，一發了精神病，把那個抽水馬桶，還不是這個，是日本式的埋在地上的，他一屙大便，兩隻手就把它端起來，那個力氣那裏來的？但是相反，你要知道，人這個生命有無比的神力，修持到了一樣發出來，瘋了的人也發起來。精神病院，你們大概看過小病院，什麼精神病院啊，那是修養的，修養的地方不算，你要到臺大醫院裏真正的那個精神病院去看看，鎖在裏面的多得很，一送進去了，一輩子就送進去了，鎖在裏頭不能出來。現在不是講精神病，不要聽錯了問題，一聽鬧熱自己沒有正思維。

就是說，爲什麼要翻譯成「食」呢？「以之爲食」呢？食量。一個貪慾重的人，茶也不想喝，飯也不要喫，就是這點慾念就可以維持他的生命，「爲食」。彌勒菩薩解釋，怎麼叫經典上貪慾蓋的「淨妙相」呢？ 「謂第一勝妙諸欲之相」，世界上最美的，最殊勝的，最妙的一切慾望之相。就是說「若能於此遠離染心，於餘下劣亦得離染」，這個染污心離開了，真離開了以後，可以離欲。

如果能夠真離欲……我問你們讀過佛學院的，真離欲了，在佛法的修證算是什麼？纔算是和尚，真僧，纔是離欲尊，真離欲。但是，我講這個話，你們絕不承認，你們根本沒有欲啊，對不對？你們現在有欲沒有欲啊？我想一個都沒有欲，真的，不需要你答覆。你以爲沒有欲啊？這個環境坐着，你覺得不舒服，這個就是欲。這個枕頭睡着……這件衣服不便，就是欲，無止之慾，沒有哪一樣不是欲！這個菜做得不合口味就是欲。真達到「離欲尊」，初果羅漢的預留果相，教理上有的，這才叫離欲。《金剛經》上哪個是「離欲尊」啊？「阿蘭那行」是誰啊？你們都念過《金剛經》的，木魚都差不多敲癟了，當然沒有敲破，木魚的兩個嘴被敲得牙齒都拔掉了，癟下去了，那叫敲癟了。須菩提嘛，他告訴佛：我若沒有達到這個程度，佛不會認證我是羅漢，阿蘭那行。完全是寂定行，纔能夠得上是離欲，嚴重地講，欲有如此之難。

所以你們覺得：我現在如如不動心就是離欲——那差遠了，偶然不動而已，沒有真正的誘惑到你前面來而已。你看歷史上的兩個人，三國時的管寧和華歆，兩個是同學，挖地，挖到一塊黃金，管寧看都不看，丟開了；華歆也不錯啊，不過看了一下：「噢，這是黃金啊，蠻好。」然後丟了。管寧從此跟他不做朋友，就看出來這個人有貪慾，雖然只看一眼。後來華歆當了宰相，管寧一輩子不下樓，你統治的土地，我土地都不塌；你所統治的土地，髒的，我不要，一輩子不下樓。這是中國歷史上有名的。也就是說，人的貪慾很難講。

「若能於此遠離染心」，染污之心，不給它染着，「於餘下劣亦得離染」 ……「淨妙相」是什麼？就是我們的哲學名詞：真善美，能夠離得開了，那不垢不淨了，什麼都可以離開。「如制強力餘劣自伏」，對於差一點的稍稍一動念，剋制一下就過去了。

「此復云何？」彌勒佛又提問了：佛啊，你這裏講的是什麼意思呢？他說，第一個是先講明顯的，「謂女人身上八處所攝可愛淨相」，講女性的，但是對不住啊，我們在座的有女性，並不是女人多可愛，我們男人也蠻可愛的，立場不同啊，男人看女人是女人可愛，女人看男人是男人可愛。不過佛經只講一面，但是你不要認爲佛在重男輕女啊，平等的，那一面你自然通了。譬如有一天，有幾個同學來問我：「某某人對女人有特殊的反感。」我說他這個人有問題，什麼問題啊？性變態心理。如果不是性變態心理，沒有反感，都是人，一切衆生平等視，沒有男女相的。「啊，女人，我看都不要看！」你不要看啊？你心裏阿賴耶識就有這個東西在，爲了逃避不敢看，真無此念，有什麼不敢看的？女人同泥巴，男人同狗屎，不是一樣？所以啊，變態心理者往往矯枉過正。

所以，「由此八處，女縛於男」，女人，一條繩子把男人捆住了，哪八種？「所謂歌、舞、笑、睇」，唱歌，當然像我這個人，一輩子……哎，從前也喜歡跑跳舞廳，我們跑跳舞廳是穿布鞋子、穿長袍，買個票進去一坐，咖啡一泡，舞女過來：「幹什麼的？」「對不住啊，擺八字攤的。」坐在那裏參觀的。等到燈一黑，看到那些鬼影幢幢，都在裏頭動，那個時候是下了地獄，我們正在那裏做工夫，很好玩。那麼，那些舞女們過來陪陪，好，都來，都接受，大爺們到這個地方來花錢佈施。半個鐘頭多少錢？一個鐘頭呢？好啊，都來……跟我跳舞啊？不會，因爲穿的也是長袍，沒有辦法，布鞋子。我們在重慶也常常如此，一輩子不會跳舞，喜歡去看，那個裏頭就是道場。

歌舞啊，嘿，你不要看到跳舞啊……你們在座的對人生都只是懂了八分之一。那個跳舞上了癮的，在這裏坐都坐不住，到這個時候，兩腳心硬是癢起來。你看有些人坐在那裏上課，我在臺上一看，有幾位太太、有幾位先生坐在那裏，到時間他就動兩下，我曉得這個傢伙是常進跳舞廳的，他到那個時間就癮發了，受不了，硬是要扭兩下，就會這樣。哎，你們都外行。像你們將來要去做法師的，眼睛一望，下面是什麼角色一看而知，誰都逃不了。做土匪的有土匪習氣，做小偷的坐在那裏兩個眼睛低下來，歪着，看哪個地方好摸，呆的。

「歌、舞、笑、睇」，女性的那個「笑」，那個牙齒一露。「睇」更嚴重了，這個「睇」，目字旁一個弟，不是那樣看，眼睛還要拿着，這樣看（師做動作，衆笑。），那個叫「睇」。就是《西廂記》上說，「怎禁得她臨去秋波那一轉。」就轉死你，拿眼睛這樣勾一下，這個叫「睇」。 「笑」就是巧笑，你看孔子在《論語》上最會形容，「巧笑倩兮，美目盼兮」，我在中央黨部講這兩句話，大家就問：老師你講的這兩句話……

「美容進止。妙觸就禮。由此因緣。所有貪慾。未生令生。生已增長。故名爲食。問此貪慾蓋誰爲非食。答有不淨相。及於彼相如理作意。多所修習。以爲非食。此復云何。謂青瘀等。若觀此身種種不淨雜穢充滿。名觀內身不淨之相。復觀於外青瘀等相種種不淨。名觀外身不淨之相。由觀此二不淨相故。未生貪慾令其不生。生已能斷故。名非食。由於彼相如理作意故。遮令不生。多所修習故。生已能斷。前黑品中。由於彼相不正思惟故。未生令生。多所修習故。倍更增廣。」（十一卷）

……「巧笑」還不算，「倩兮」，這樣一來就是「倩兮」（師示）。「美目」，很漂亮的眼睛，已經夠難受了，還「盼兮」，斜起來勾你一下，你看受不受得了？你以爲這只是罵女人？哼，男人也一樣。我上課時經常看到男同學勾引女生的，哈！那個「巧笑」——恐兮！那個怒目——\*兮，那個眼睛啊，噢！更厲害，一看就知道。所以啊，我講課的時候男女同學怕死我了，不要在我前面搗鬼。做小偷出身的，現在來當刑警隊，你們這些鬼還來搗亂！（衆笑）。所以你看，佛經高明吧。

「歌舞笑睇」四個姿態了，他說女人有八條繩子捆男人的。「美容」，當然是漂亮的容貌。「進止」是什麼？你看穿個高跟鞋，走起路來，進一步退一步，叫「進止」。你看舞女都學過的，走路一條線，兩個高跟鞋前一腳，這一腳、這一腳，手裏拿個皮包，要這個樣子（師學動作，衆笑。）這就叫「進止」。你們年輕人不懂，你們還學佛？這些魔境界你們沒有經過，你學佛能成功啊？到了那個時候給你「美容」一「進止」，你的定力統統誇了，蓮花寶座一塊塊地掉下來。尤其出家的，將來女衆皈依弟子一多了，你們那個法師統統沒得法了，我告訴你。現在先傳給你這點法，先把它參通。

「妙觸」，「妙觸」就是拉個手啊，身體上碰一下這些。哎呀，男女之間非要挨着一下，那個魂都掉了。

「就禮」，這個難懂，什麼叫「就禮」啊？彬彬有禮，這位女性或者男性絕不粗魯，你一看：「啊！這個修養啊……啊！這個教養啊……啊！這個風度啊！真好啊！」你完了，這條繩子還最難逃。看這八條繩子捆你。

「由此因緣，所有貪慾，未生令生，生已增長，故名爲食。」因爲女性男性之間有這樣八條繩子在捆你，「由此因緣」， 「未生令生」 ，就是那個故事了。一個老和尚看看這些人都討厭，然後抱了一個小孩子，孤兒，帶到山上養了。十幾歲了帶下山來，男人都沒有看到過，別說女人，當然沒有看過了。下山後在街上走，小和尚光看女的，問師父：「這叫什麼？」師父說：「那是老虎嘛，會喫人。」然後，回山以後，老和尚問小和尚：「哎，你今天跟我下去看看，街上什麼東西最好看？」他說：「師父，我看來看去，還是老虎最好看。」就是這個道理，它未生能夠令你生，這八大繩子。若有一點影子，「生已」就會「增長」，「故名爲食」。你看佛經解釋的多清楚啊！佛是沒有哪一樣不懂的。這個「食」，就是你精神的食糧被捆住了。

「問：此貪慾蓋，誰爲非食？答：有不淨相，及於彼相如理作意，多所修習，以爲非食。」要解脫這個……所以，我經常告訴你們要做白骨觀和不淨觀，你們檢查。這幾年我經常大聲疾呼：禪宗、密宗、律宗在唐宋興起以後，佛教裏的人才是一天一天衰落，沒有證果的人。你查查《高僧傳》，唐宋以前，出家人及學佛的居士證果的非常多，原因是什麼？都走禪定的路子。自從禪宗一來，大乘禪一來，完了，佛法是昌明，證果的人沒有了，修定的人沒有了，不修定。

那麼你看，我是把這些路子都走了，顯教、密宗，反正管你繩子也好，我都要去上吊一下，吊完了就曉得，再回轉來看看佛法，在佛法上面找。發現小乘佛法中的白骨觀、安那般那是修行證果的根本法門。你看，由小乘開始，沒有不走白骨觀的路子！尤其是中國證果的這些高僧，包括智者大師，開始都走這個路子。迴轉來，我把一切法門學完了，自己再閉關，再一修證，三天以內——哎呦，那真是慚愧，平常都看大乘，認爲這些是小法，理都不理，自己後來，一修證以後，三天之內，哎呦，原來佛說的不淨觀法、白骨觀法包括了顯密一切大乘，才懂。我又重新把自己回爐，炒回鍋肉一樣，把自己再投進去試試看，才曉得它的妙用；再回轉來一看，大小乘經典，一切印度的高僧同佛在世，你看，佛在世的時候，見到佛，佛叫他修法，七天以內證阿羅漢果，非常多。爲什麼現在真是末法，做不到呢？你說是末法，三藏十二部佛的遺教都在啊，並沒有一本少；少了，看不見了，那真是末法到了。那麼，他修行的經歷、方法都有啊，翻來看完全對。

所以啊，你不要看到不淨觀、白骨觀……只是你們不得法，不曉得怎麼觀法，對不對？教你們白骨觀、不淨觀，你們十個裏有八個都說觀不起來，對不對？是不是這樣？沒有冤枉吧？就是你觀不起來，一觀起來就成！沒有不成的。觀的理在什麼地方？這個關鍵在哪裏？觀不起來，換句話說，就是你業力太重了，過去來今，三世因果。但是話又不能那麼說，是你的般若不夠啊，智力不夠，觀不起來。你教理講得通達，比喇叭還響，到真修行啊，一點理都沒有。所以佛在這裏告訴我們，第一個是不淨觀。但是不淨觀有問題啊，我告訴你。

「此復云何？謂青瘀等。若觀此身種種不淨，雜穢充滿，名觀內身不淨之相。復觀於外青瘀等相，種種不淨，名觀外身不淨之相。由觀此二不淨相故，未生貪慾令其不生，生已能斷，故名非食。由於彼相如理作意故，遮令不生。多所修習故，生已能斷。前黑品中，由於彼相不正思惟故，未生令生，多所修習故，倍更增廣。」「黑品」就是黑業、罪業，白品就是善業。下面這幾句話注意啊，再念一遍：「前黑品中，由於彼相不正思惟故，未生令生，多所修習故，倍更增廣」，你們想想看，怎麼說法，佛經嘛，一看應該懂，懂不懂？哪個懂？出來講一下，不懂，講錯了沒有關係，講對了還做學生啊？不懂的來說嘛，所以錯了沒關係。

但是，你們不要認爲文字懂了……所以，爲什麼我在這裏提出問題？所以告訴你們中文要弄好啊，佛經都看不懂，還看外文，看什麼文，還想翻譯，你不要見鬼了。我們黃種人還沒有度好，你還要再去迷糊那個白種人幹什麼。你翻的東西不對，不是迷糊、害了別人嗎？寧可讓他多轉兩個生都沒有關係。中文都沒有弄好，外文還行嗎？現在推開書本：

不淨觀，你們都做過，我也教過你們，有許多沒有學。叫我們觀身體內部……我們這個人，你到殺豬場一看，到豬肉攤上一看，我們人同豬肉一樣，豬肉是菜場裏整理過的，還很漂亮。我們小的時候在鄉下，經常親自看殺豬的。那個豬一殺了以後，那個肚子一挑開，裏頭一拉開以後，難看的很啊！腸子是五顏六色的，紅的、綠的、青的，一段段的，真難看，臭的要命，這個人體裏頭就是這樣。這層皮包在外面，再油漆一下，肥皂刷一刷，粉擦一擦，鬍子刀刮一刮，女的再加上點顏色，各種油漆把它一塗，那是蠻漂亮的，這個動物還可以看看。你把裏頭扒了看看，才難看呢。修這樣的不淨觀是初步，能去了貪慾？去不掉！我告訴你一個經驗，大陸上我有一個和尚朋友，聽老和尚說現在已經圓寂了，我不講名字了，當年大家都是年輕人，在大陸還鼎鼎有名的。因爲他在杭州辦了個佛學院，也有很多和尚，幾十個，民國37、38年的時候。我一到杭州他的廟子上——我好幾個廟子上都有我的房間，都鎖着，我一到，這個房間就專門給我住。不過我住了那個房間也劃得來的，總要來給他上課的，總要講的。所以，我到南京有地方住，到廟子上住總是劃不來的，總要上課，上海也是這樣，杭州也是這樣。\*\*寺，杭州第一處看梅花的地方，過去就是\*\*洞了，現在的印順老和尚都住在那一邊。後來他告訴我：「我出家的時候，也修過白骨觀，修到上街看人啊，沒得人了，統統是白骷髏。」

我說：「那你很不錯了。」

他說：「後來啊，再修下去不行了。」

「爲什麼呢？」

「白骨也蠻可愛的！」

我說：「對了，你這句話是真心話。」

所以我給他作了一句詩：「縱然白骨也風流！」

他說：「對！」

我說：「那以後呢？」

他說：「白骨觀都抑制不了我的貪慾之病，那不淨觀還能夠觀？不淨觀更沒有力量。」

你說人的肚子啊、肺啊不大好看，也蠻好看的，看久了，最髒的東西也變成美的了。這是修行經驗啊，不要當做笑話聽。所以你們出家的、在家的，都曉得講白骨觀、不淨觀，你真覺得人體不淨嗎？有沒有？憑良心講，沒有這個觀念，對不對？尤其是對自己的肉體，肥皂一洗，鏡子一看：哎，山雞起舞了。怎麼叫山雞起舞？就是山上的野雞，你拿個鏡子給它對者，那個野雞看到鏡子裏頭，以爲有一隻野雞，兩個對着跳舞，一直跳到死爲止。我們每個人照鏡子，你看世界上男的女的，鏡子裏頭看自己啊，越看越漂亮，都覺得人家不認識我的漂亮，對不對？你們厭惡自己的身體沒有？沒有！怎麼做不淨觀啊。所以，不淨觀經典上儘管講，生不出效果，對不對？我們這裏不能講假話啊，要真討論。你們有沒有覺得自己不淨啊？尤其是熱水澡一洗，香肥皂一擦，嘿啊，自己還覺得淨得很。不過，討厭別人不乾淨是真的，是不是啊？都要講良心話啊，誠語者，實語者，不妄語者。

不淨觀，你說：「哎呀，我喜歡這個小姐。」然後坐在那裏觀想，把這個小姐的皮扒掉，就看她肚子裏頭不乾淨的，你覺得那個時候眼淚還掉出來：她怎麼會呢？那就是蘇曼殊的詩，「人間花草太匆匆，春未殘時花已空」，你會掉眼淚啊，絕不會想到不淨觀。所以，不淨觀有時候生不出效力，對貪慾蓋並不能制止啊。因此，佛經儘管說不淨觀有如此的不淨，但是你們拿來修定做工夫，真的走這個路子，我可以講，百萬人中沒有一個真的在修。我這個話你們信不信？不是百萬人，你們在場的都聽過不淨觀，你們有一個人在修嗎？有沒有？有修的舉手，有修的我給兩百塊，絕對沒有，這是真話。

同時，你們也沒有看過不淨觀。不淨觀要什麼時間看？戰場上，或者你現在到殯儀館去看，我經常說你們沒有去殯儀館看過。哎，我們\*庭長也許看過，不曉得他驗過屍沒有，驗過屍的就看過了。我們人死了，不管你在家出家的，屍體送到殯儀館，親人一走，殯儀館的人把衣服褲子統統扒光，扒光了以後，那個大水池裏都是藥水，臭的像鹹魚，男的、女的、老的、少的、和尚、尼姑、道士，反正是泡在一起，「咣噹」一丟，藥水泡着，防止屍體爛了。那一條一條的就像鹹魚裏頭的味道之難聞啊，難聞的要命啊！若不是藥水給你泡着，不到兩天，現在這個天氣大概要三天，屍體上一青、一發紫，這個地方就開始爛了，七八天以後，爛的膿水流出來，慢慢地，裏頭的蟲子就爬出來。所以你到戰場上一看，一個個東爛一塊，西爛一塊，嘿呀，那你可以修不淨觀了。所以，你們怎麼能修不淨觀？連豬肉攤子都沒有看過，爛豬肉也沒有看過，只看過醃火腿，醃火腿蠻好看的，那個繩子一吊，蠻好的，所以修行不得力。

爲什麼我們佛制度，比丘要住在尸陀林，尸陀林就是亂葬崗。古人，農業社會連墳墓都沒有，死了草蓆一包，丟在那裏，被狗拖出來，東叼一塊，西叼一塊，到處都是爛的、臭的蟲啊。屍體之臭啊，比什麼都臭。人最香，香都極點，死掉三天以後，那個臭味發出來不可聞，比鹹魚、鹹肉，比爛貓、死老鼠都難聞，看過了這個才能修不淨觀。但是我要告訴你經驗，你就是看了爛的死人，看了戰場上那麼多死人，修不淨觀大概有三天喫不下飯，三天對男女不起分別，不動心。過了七天啊，看到漂亮的還是漂亮，修行之難，貪慾蓋之難去也！

所以，此法還是小乘法，小乘法都修不成啊。白骨觀你們怎麼修？白骨你們也沒有看到。所以後世修法的人，佛講的話都白講了。你真到了那個境界的話，那麼，只好轉回來，譬如說，智者大師只好教你修六妙門啊，修這些法門了。這些法門，老實講、嚴格講，看似大乘法門，沒有不淨觀、白骨觀這些基礎來的，一概都靠不住。

# 南師講《瑜伽師地論》第十講

「複次已說安立。當知於此靜慮等中。作意所緣二種差別。

作意差別者。謂七種根本作意。及餘四十作意。云何七種作意。謂了相作意。勝解作意。遠離作意。攝樂作意。觀察作意。加行究竟作意。加行究竟果作意。云何四十作意。謂緣法作意。緣義作意。緣身作意。緣受作意。緣心作意。（緣法作意。勝解作意。真實作意。有學作意。無學作意。非學非無學作意。遍知作意。正斷作意。已斷作意。有分別影像所緣作意。無分別影像所緣作意。事邊際所緣作意。所作成辦所緣作意。勝解思擇作意。寂靜作意。一分修作意。具分修作意。無間作意。殷重作意。隨順作意。對治作意。順清淨作意。順觀察作意。力勵運轉作意。有間運轉作意。有功用運轉作意。自然運轉作意。思擇作意。內攝作意。淨障作意。依止成辦所行清淨作意。他所建立作意。內增上取作意。廣大作意。遍行作意。）

緣法作意者。謂聞所成慧相應作意。緣義作意者。謂思修所成慧相應作意。緣身受心法作意者。謂修念住者。如理思惟身等作意。（勝解作意者。謂修靜慮者。隨其所欲。於諸事相增益作意。真實作意者。謂以自相共相。及真如相。如理思惟諸法作意。有學作意。略有二種。一者自性。二在相續。自性者。謂有學無漏作意。在相續者謂有學一切善作意。如有學作意。當知無學作意二種亦爾。非學非無學作意者。謂一切世間作意。遍知作意者。）謂由此故遍知所緣而不斷惑。正斷作意者。謂由此故。俱作二事。已斷作意者。謂斷煩惱後所有作意。有分別影像所緣作意者。謂由此故。修緣分別體境毗鉢舍那。無分別影像所緣作意者。謂由此故。修緣分別體境奢摩他。」（十一卷）

我們剛纔講到330頁五蓋的分析，講到不淨觀等等，這個修法的理論……不淨觀等等，你們可以自己看，不需要我多講，浪費精神，多用一點事實觀念來看，就看通了。現在我們大家都在靜坐，你們都在靜坐靜修，最需要的是如何靜修。翻到332頁……

「複次已說安立，當知於此靜慮等中，作意所緣，二種差別。」這個最重要了，大家特別要留意。你們現在都在開始走入佛法之路，在打坐用功。「複次」，其次的，彌勒菩薩說。上面已經講過修行的理論基礎，你們應該知道，在這個修禪定的「靜慮」當中，修定的方法裏頭，「作意所緣」有「二種差別」，現在先講「作意」。彌勒菩薩說，也就是佛說，唯識學裏有五遍行：作意、觸、受、想、思，這叫五遍行，先把名相弄清楚哦，怎麼叫五遍行？唯識學把我們一個心，不是心臟的心，佛法所講的心，起心動唸的心，同宇宙物理世界、精神世界連在一起的這個心，分成八個部分。前面部分：眼、耳、鼻、舌、身，前五識；最嚴重的是第六個，意識，就是我們能夠思想，能夠感覺的；第七識末那識，那讀nuo，不讀na，普通叫做我執，數取趣，就是這個生命的連續性，在六道輪迴中滾來滾去，死了又投胎，投胎了又死等等，一個勾索聯環不斷的；這個生命的根本，是第八識阿賴耶識。

普通所講的唯識學認爲阿賴耶識同於現代心理學的潛意識，講錯了。所以，前天有一位美國的教授寫信給我，說最近聽我的錄音帶，曉得第八阿賴耶識大概就是現代心理學的潛意識。我寫封信大罵他：你這個混賬……哈佛大學的，我說：所謂心理學的潛意識是第六意識背面的一層，是獨影意識，現在的心理學第七識都沒有摸到，你還談第八阿賴耶識？第八阿賴耶識是心物一元的，整個的宇宙在阿賴耶識裏頭，整個的法界還在阿賴耶識的裏頭，那怎麼能拿潛意識來比呢？

那麼，我們曉得分八個識，八個識裏頭，每個識的作用中都有這個五遍行。五遍行的第一個是作意，作意就是普通佛學所講的起心動念。我們大家都念過《華嚴經》的偈子，「若人慾了知，三世一切佛，應觀法界性，一切唯心造」，這個心是什麼心？是第六意識心，心意識這個心，這是作意出來的。所以三界，宇宙三千大千世界就是一切衆生，也就是一切佛的作意造的。

譬如我們現代化的建築：紐約啊、臺北市啊、香港啊、巴黎啊現代化的建築，乃至現在的原子彈，太空船，一切衆生共同作意出來的，思想所造的，謂之作意。那麼，我們就曉得了，你念佛，這一念是不是作意啊？是不是啊？修密宗觀想是不是作意啊？（有答：是。）都是，對了。我們看男女漂亮，是不是作意啊？財色名食睡都是作意，一切皆是作意，意在造作。作意兩個字倒轉來就是意作，意在造作出來的，第六意識心所造的。這個名詞瞭解了。

這五樣東西怎麼叫遍行呢？第八阿賴耶識裏決定了哪一部分都有，沒有辦法脫離，所以叫做遍行，它像空氣一樣，它像原子一樣，任何裏頭它都有。等於我們將白糖放在麪粉裏做成包子，麪粉和白糖合在一起了，哪裏都存在，都有甜味，這就叫遍行，懂了吧？

第二，觸，就是對外界的接觸。譬如我們少穿一件衣服，今天的天氣，你們是不是覺得冷啊？什麼是冷？就是觸，感覺到。我們手摸一下桌子，你看手放在桌子上，馬上就感覺到桌子，現在我們把手放在虛空，你有沒有感覺啊？有啊，感覺到沒有東西，也是觸。你不要說：「手放在虛空，我沒有感覺。」那是你沒有智慧，感覺到沒有東西，空的，觸到空了，要搞清楚啊。

受，一感觸以後，心裏就瞭解了、領受了。譬如我們手在虛空，大家自己試，佛法是個科學，沒有東西吧？你感覺手心涼涼的，就曉得沒有東西。那麼，你心裏就曉得：手心涼涼的，沒有東西，「哎呀，我摸的是空了。」對不對？這就是受，心裏領受進去了。

第四個是想，想跟思怎麼是兩樣呢？想是浮在面上，譬如我們的念頭，打起坐來，你們最痛苦的就是妄念不斷，對不對？這個妄念就是想，想陰，一個個的來，一個個的去，你若把一個思想，把一個妄念按住，停留住，停留的了嗎？停留不了，因爲是個浮想，是浮動的，你沒有辦法停留它。

粗的叫做想，細的不是想，叫在思。比方你們打坐，有時候坐得很好，覺得沒有妄想，你說沒有妄想？那是思的境界，還是一念，那就叫做思。等於你現在欠人家的錢，或者你心裏，家裏有點事情沒有弄好，或者你從十樓上來，覺得電燈沒有關了，我的鋪蓋沒有蓋好，我的筆記本掉在那裏，儘管是在聽課，想也在聽，那個意識吊在那個本子上，那個就是思，思跟想不一樣。所以，想是粗的，思是細的，懂了嗎？有不懂的地方趕快問，不要一考試就答不出來。這叫五遍行，你要曉得，八個識裏都有五遍行。禪宗粗淺地講：一念不生就是佛——不要瞎扯了，一念不生時五遍行還是在啊。

所以，理不清楚，你以爲入定就是什麼都不知道了？那何必學佛啊，去學做豬多好，去學做木頭多好，學做泥巴多好，泥巴什麼都不知道啊，那還叫「佛者覺也」？不覺嘛。

五遍行修成功了，轉過來就是五方佛：西方阿彌陀佛，作意所生；東方藥師佛琉璃光如來，是觸所生；南方光明寶生佛是受所生；北方是不空如來，思所生；中央毗盧遮那佛，想所生，轉識成智，它就是五方佛性。所以，唯識同其它的教理不同，是科學的分析，修行必須要知道五遍行的道理。

那麼，修行的第一步是怎麼修呢？打坐先作意，修行的第一步。譬如爲什麼要受戒？你看凡夫的境界，沒有學過佛，也沒有受過戒，你說他心裏有戒沒有戒？沒有戒，戒文聽都沒有聽到過。爲什麼叫他去受戒？受了戒後，使他的意識種下戒的種性，作意。譬如唸佛，念一句阿彌陀佛，開口唸，唸咒子，作意念，對不對？譬如你們打坐做數息觀，呼吸配合，這個是不是作意啊？是作意。密宗作觀想是不是作意啊？是作意。八萬四千法門，任何起修沒有不從作意起的，清楚了吧？

那麼，你們初步打坐修定，爲什麼不能得定呢？你的作意心不能建立。普通來講，這一念不能堅固！知道嗎？現在告訴你。

「複次已說安立，當知於此靜慮等中，作意所緣，二種差別」，第一先作意。「作意所緣」，譬如你要按照淨土宗修——把這個「宗」字拿掉，什麼宗派啊，小裏小氣的，我們是學佛啊，學佛八萬四千法門，凡是成功之路都學，什麼分宗分派的！唐宋以後的小氣話，不要講。照淨土三經《觀無量壽經》的觀法，修淨土我們是不是觀阿彌陀佛眉間白毫相？是不是一個觀法？十六觀經裏頭？你們唸佛的時候，能不能觀阿彌陀佛眉間白毫光呢？能不能？都能啊？不要亂講啊，亂講是犯妄語戒啊，能不能？不能，因爲你作意不起。作意一起，行住坐臥隨時都有阿彌陀佛的這個作意相——眉間白毫光相。那麼，你的修行有基礎了，沒有這一生不成功的，我告訴你們！不成功佛法就是騙人，決定能成功，作意堅固。

那麼修行開始呢，「作意所緣」有「二種差別」，有兩條路，要注意。

「作意差別者，謂七種根本作意，及餘四十作意。」有這樣的兩條路。

「云何七種作意？謂了相作意，勝解作意，遠離作意，攝樂作意，觀察作意，加行究竟作意，加行究竟果作意。」這七種。怎麼叫「了相作意」呢？下面都有解釋，不過我先給你提一下。譬如大家都聽了禪宗的課，百丈禪師被馬祖一扭鼻子，開悟了，「即此用，離此用」，「一念不生全體現，六根才動被雲遮」，隨時隨地行住坐臥身體沒有感覺，沒有觸受，妄念不起，想與思都如如不動，此所謂「了相作意」，還在作意境界中。這個作意是聖人作意，聖果中，所謂「了相」，就是一切了了。等等，有七種。

「云何四十作意？謂緣法作意，緣義作意，緣身作意，緣受作意，緣心作意。。。」這個緣就是攀援，攀援者就是把念頭勾在那一件事情上。攀援就像是鐵鏈，你們大家在金店裏買的項鍊，一個圈圈勾着一個圈圈，一個圈圈勾着一個圈圈，念念不斷謂之攀援，這個攀着那個，那個攀着這個。一個圈圈沒有用啊，要兩個圈圈才勾得起來，才構成一條鏈，對不對？所以啊，開始修要有所緣，並不是無所緣，應該有所緣。譬如唸佛，所緣心在唸佛上，念念都在佛，念念攀援在佛上。攀援並不一定是壞的，善法攀援是修行佛果；惡法攀援是墮入六道輪迴。所以，修行的第一步是作意。那麼，這一段我們不講了，讀文字，頭會讀瘋的，看下面的解釋。

「緣法作意者，謂聞所成慧相應作意。緣義作意者，謂思修所成慧相應作意。緣身受心法作意者，謂修念住者，如理思惟身等作意。」這叫「緣法作意」，皈依佛，皈依法、皈依僧，什麼叫皈依法？法就是這個。你以爲傳法是：「跪過來，你跪到我前面來，紅包拿來，都拿來，我傳給你啊。喔，你看着肚臍眼啊，看到這裏，這就是傳你的一個法。」那是騙人的！道，天下之公道，哪裏有祕密的？法，天下之公法。這裏告訴你法，什麼是佛法。「謂聞所成慧相應作意」， 「聞」，即研究經教，佛所說的理。聽善知識的講都懂了，懂了有什麼用？像你們上課聽懂了，還巴不得早一點下課呢，下課了好玩去。「聞」，沒有。「思」，自己不研究，「思」了又不「修」，「修」了又沒有修成功，聞思修、戒定慧。回去真的要看啊，要研究啊，我講的不一定對啊，你要好好地思啊。所以要「聞所成」，聞後「思」，研究，然後照着「修」，智慧開發了，「相應」。相應就是瑜伽，所以瑜伽就是相應。什麼叫「相應」？身心投進去了，合攏來。所以，爲什麼要上佛學課呢？智慧開了，知識開了，佛經的理，是聞所修，這個慧。這個慧是由聞思修而成的，就是佛經的道理。

「緣義作意」呢？「思」得了這個道理，佛經道理。譬如《金剛經》談空，怎麼是空？我爲什麼空不了？聽到了《金剛經》的空，就要思，思了之後就要修證，修證就證到慧境界，聞、思、修。這是「緣義」，「義」就是道理，緣「思修所成慧相應作意」。

還有，「緣身受心法作意者」，「身受」，譬如你們打起坐來腿直痛，腿爲什麼痛？是因爲氣脈不通，身體不好。身體爲什麼不好？是因爲四大不調。四大爲什麼不調？我哪裏不調？要反轉來反照，「緣身」。我爲什麼病了？病的原因在哪裏？佛法說：病是由業力來的，業是由心造的，我的哪一種心業才引起我這個身體的病？這就是「緣身」作意，「緣身受」的「心法作意」修。

「謂修念住者」，「謂」，即講話，講給你聽。「謂修念住者」，就是有些人修念住，一上來就是一念不生，萬念不起，就是修念住。那麼，怎麼樣修「念住」呢？「如理思惟身等作意」，你要曉得念爲什麼停得住？念，相思妄念像流水一樣一個接着一個，怎麼樣把它切斷？等等。

那麼，下面最後一行，我大概帶你們一下，要自己研究，不要完全靠我，沒有用的。修行，我修成功了，也不能帶着你們啊，等於釋迦牟尼佛修成功了，帶了誰啊？他的每個弟子還是靠自己修啊，所以，你們不要有依賴心啊。（有問：……）那你就要努力讀書，還要我鑽進你腦子裏幫你看懂啊？你的腦子也不能換成我的腦子啊，所以，爲什麼叫你們努力讀書呢？

「謂由此故，遍知所緣而不斷惑。正斷作意者，謂由此故，俱作二事。已斷作意者，謂斷煩惱後所有作意。」

現在正式告訴你們怎麼修？打坐修持。「有分別影像所緣作意者，謂由此故，修緣分別體境毗鉢舍那。無分別影像所緣作意者，謂由此故，修緣分別體境奢摩他。」這一段最重要，所以特別標出這一段給你們講。就是說，你們現在修行打坐……這裏要發揮了，你們當然看不懂，就是文字看懂了，你們佛法不行，看不懂，這裏應該給你們講，我會給你們講。

歸納起來，修行有兩個法門，「已斷作意者，謂斷煩惱後」，悟後起修，這個悟並不一定要禪宗的大悟，你把理悟到了，一切是空，爲什麼不能證到空？那麼，有兩個方法，「有分別影像所緣作意」，用「分別」心來修，譬如唸佛，「南無阿彌陀佛、南無阿彌陀佛……」這是「有分別影像所緣作意」。你念咒子也是一樣，不管你修哪個祕法，黃教、白教、紅教，紅觀音、綠度母，不管你修什麼大威德金剛，修中觀境界，都要有「有分別影像所緣作意」。譬如唸佛，《十六觀經》、《觀無量壽經》或者觀佛的眼睛、觀佛的鼻子、觀佛的心光，你都「有分別影像」，意識造出一個境界。譬如《外婆禪》的那位呂老太太，你們今天看了，她現在隨時可以在一片空中，空，光明中。那麼，你說這個是哪裏來的？「應觀法界性，一切唯心造」。換句話說，她今天的修持也是「有分別影像」作意生。

所以，「有分別影像所緣作意」，你們唸佛，念念不斷，這一聲佛一念萬念，萬念一念，並不說每一念都要南無阿彌陀佛……「阿」發a音，不要念o，念o是要墮落的，o是下墮的音，a是開口音，唵、阿、吽，特別注意，因爲不通梵文，唸錯了。你看世界上不管是哪一國的人，乃至動物，生下來一開口講話就是「啊」，先來這一聲，開口音是生法。所以「阿」字翻譯成無量、無邊、無盡。「o」你的嘴就要\*起來，這個音是下垂的，懂了吧？所以，阿彌陀佛這一句就是無上大密咒，這就是咒。那麼，念阿彌陀佛唸到後來，你真唸到了止觀定境來，念不起來了，好像想提阿彌陀佛都提不起來，你們就嚇死了，我也聽過很多人：「完了，老師，我退了。我念了幾十年，現在一念阿彌陀佛，下面念不上了。」

我說：「你知道在唸佛上？」

「知道啊。」

「那不是念佛啊？笨蛋！」所以，你們要注意啊。

尤其是很多唸佛的人，到了臨終的時候，他不懂這個理，不但不能往生，反而墮落。臨終的時候，這口氣不來了，你還勸他：「你趕緊跟我念阿彌陀佛！你念啊！唸啊！你念啊！」見鬼！這些人是埋葬人的。這口氣跟意兩個是在一起的，意氣、意氣，一口氣要斷的時候，你叫他念南無阿……他念得出來嗎？念不出來。但是，什麼叫做唸佛？他心中那個時候沒有念，聽到你講唸佛，他意識已經懂了，那個叫「念」啊！這一批笨蛋啊，這一羣愚蠢的衆生啊，很多人都念到了啊！

所以，唸佛等於是肉包子打狗，有個妄念來，就阿彌陀佛，妄念越來得多，你也可以大聲念，阿彌陀佛、阿彌陀佛……肉包子打狗有去無回，然後，唸到最後，狗也不來了，肉包子也不要打了，這個時候纔是「念」，「淨念」在前。你要看《大勢至菩薩唸佛圓通章》就曉得了，這個時候叫做「淨念相繼」，這個時候沒有妄念，也沒有浮念，可是不是昏沉，不是散亂，清清楚楚——這一念就對了。這一念也就是第六意識「有分別影像所緣作意」。有分別啊，你們知道「這個就是了」。

你們注意啊，將來接引臨死的人，你千萬不要提起念這四個字的念，那害了他啊，使他失去了信心。你說：你現在知道，一念清清明明，我念佛你聽見了，這個就是了。你就這一念，就往生了。世界上這些瞎子牽瞎子，滾\*\*\*\*\*\*\*\*\*，都滾下去了。以盲引盲的人太多，佛法所以衰敗了。我眼睛裏看得多了。

所以，「有分別影像所緣作意」，是這個作意。那麼，你們觀想光明的，修白骨觀的，都是「有分別影像所緣作意」。那麼，你現在看了彌勒菩薩講的，我給你們講的不相信……

「謂由此故。修緣分別體境毗鉢舍那。無分別影像所緣作意者。謂由此故。修緣分別體境奢摩他。事邊際所緣作意者。謂由此故。了知一切身受心法所緣邊際。過此更無身受心法。所作成辦所緣作意者。謂我思惟如此如此。若我思惟如是如是。當有如此如此。當辦如是如是。及緣清淨所緣作意。勝解思擇作意者。謂由此故。或有最初思擇諸法。或奢摩他而爲上首。寂靜作意者。謂由此故。或有最初安心於內。或毗鉢舍那而爲上首。一分修作意者。謂由此故。於奢摩他毗鉢舍那。隨修一分。具分修作意者。謂由此故。二分雙修。無間作意者。謂一切時無間無斷。相續而轉。」（十一卷）

有分別影像所緣作意。你們爲什麼白骨觀觀不起來，知道嗎？ 爲什麼觀不起來？現在懂了吧？懂了？懂了你講。（同學……）錯了，錯了沒有關係，當學生應該錯的，不錯還當學生？「我對了，你下來！我上來！」哈，對不對？

你們觀白骨觀，拼命想看見自己的骨頭，看得見啊！你把皮扒下看看？影像啊！懂了沒有？這就是傳你們大法了。只要有這個影像就是了，怎麼那麼笨啊！影像一起來，這就是作意起來了，作意起來後，一念一止，慢慢慢慢，等有一天，「啪」地一響，回到身上來，身上的白骨，五臟六腑看得清清楚楚。然後，還要把它化光了，變空了，七天證果絕不是騙人的！就是你們理不通啊，每一位佛都把寶貝告訴你了，你看不懂。

所以，你要曉得「分別影像所緣作意」，結果你們偏偏要看自己是白骨，有些活寶還那麼拿着來看，「我怎麼都觀不起來。」這是皮啊、肉啊，我的媽啊！那是意境上的影像啊！爲這個，我買了多少具白骨給你們看，就是叫你們留這個影像。現在懂了，應該都觀起來了吧？再觀不起來，每個都打屁股三百板，替彌勒菩薩打你們，懂了嗎？所以，「分別影像所緣作意」，這是修止的路。

「謂由此故」，「謂」，告訴你，有分別影像作意的例子多得很。譬如要修藥師如來的，你看，我要你修「禪祕要法」，你自己有病了，可以觀藥師如來或者白衣觀音在頭頂上……哎，有許多活寶，我說了半天，「觀音都沒有影像。」你是第六意識分別觀音啊！真的觀音菩薩忙得很啊，大家都在叫他啊，他沒有那麼空閒；你請一位名醫都忙得很，他比名醫還要忙。你的意境裏觀起觀音，他楊枝淨水從你頂上一灌下了，你的病沒有不好的，我告訴你。那麼你說：「這個是我的作意，同他怎麼相干？」哎，自他不二啊！你的就是他的，他的就是你的啊。而且，你自己分別作意的這位觀音菩薩或者藥師如來一觀起來，一灌下來，他力的作用就馬上加被你，沒有不好的。告訴你，就有這樣厲害，就是你們信心不夠。分別影像作意多得很。但是要曉得，要它空就空，要它有就有，這叫做緣起性空，性空緣起了，不然，你都是口頭法師，有什麼用？

「修緣分別體境毗鉢舍那。」「毗鉢舍那」是觀，這就是修觀的方法。就是說，佛現在傳你修一切觀想的方法，什麼呢？有分別影像所緣作意，這是你的所緣啊，你要注意。譬如你觀起了觀世音菩薩在頭頂、或者在前面、在身上、在心中，這在教理上是什麼道理？所緣境，這個所緣是哪裏來的？你講：（答：影像。）錯了，能緣來的，「能所」，能是什麼？暫時不談，現在只教你修法。所以你看，佛經裏的一個字都不能亂下的，所緣作意，並沒有叫「能緣作意」，懂了吧？這個影像是怎麼來的？你作意所緣來的，這就是研究教理。不然，你們上佛學院……誤人子弟，那還行？你們將來出去不能誤人子弟啊，我若曉得，我的香板老遠就過來捶你的頭，那還可以啊？說法度衆生，不能度了（liǎo），可是不能指錯了路，不能瞎子牽瞎子。

「謂由此故，修緣分別體境毗鉢舍那」，「毗鉢舍那」是修觀，觀個什麼呢？止觀都在內，就是有分別影像所緣作意。

要答得出來啊，學期末我出題目就出在這種地方了，要你發揮啊，注意啊。

「無分別影像所緣作意者，謂由此故，修緣分別體境奢摩他。」「奢摩他」就是止。你觀想起來以後，一念空掉，定在空的境界上就是止，止就是「無分別影像」，觀起的東西把它一念空掉，懂了吧？這是「能」嗎？不是能。到一念空的境界，還是所緣，還是作意。這個地方不談明心見性，明心見性是「能所雙亡」體寂滅，那不談，只講修法。「無分別影像所緣作意者」，就是空了，沒有「分別影像」了。譬如唸佛的時候連佛像都沒有了，一念都沒有了，一切沒有，身體也沒有，身心清淨了，定住了，這就是定，就是止。「謂由此故」，由你觀想成功以後，剛纔比方你念佛也是有分別影像作意，唸到連阿彌陀佛都提不起來了，雜念也沒有了，就是一念空靈在那裏，並不是不知，都知，見聞覺知都知道，如如不動，這個境界就是「修緣分別體境奢摩他」，就是止，止觀就是這個道理。

宗喀巴大師創立黃教，就是以這一段修法爲中心啊。我那麼輕易地給你們講了，你們也不拿紅包給我。宗喀巴就是這樣成宗喀巴的，算不定你們將來也變成什麼巴，就要好好研究這一段。

「事邊際所緣作意者，謂由此故，了知一切身受心法所緣邊際，過此更無身受心法。」那麼，你們對於止觀境界的這個理論懂了，現在只能說你們理論懂了，所以，你們可以上十一樓打坐了。什麼纔是止？什麼纔是觀？不管你學什麼法門……我們這裏不限宗派的。什麼叫禪宗啊？每個宗派，個人因緣。你走淨土容易入門修成，你就修淨土；密宗易修成，就修密宗，我這裏什麼法寶都有，不走宗派，十方叢林書院是大乘叢林，沒有宗派的。人家問你學什麼的？學佛的，跟佛學的，分什麼宗派！你們可以上十一樓了。

那麼，什麼叫做「事邊際所緣作意」呢？「事邊」的「事」包括出世間小乘之果、大乘菩薩，乃至成佛，就是一件「事」。乃至你入世，發財做生意，做功名，都贊成，也是「事」。你功名富貴成功了，哎，替佛護法啊，替佛法來護法啊，要有人護法嘛。若沒人護法，老和尚怎麼弄啊？和尚們將來怎麼弘法啊？要有在家的，也要有出家的嘛，要有護法嘛。

大護法者不分在家出家，維持正法的命脈不斷，謂之大護法，保護這個法體，保護這個慧命。那麼，每一個比丘，每一個居士，只要成功了就都是大護法者，這叫做「事佛法常住」，這些都是「事」。

怎麼叫做「事邊際所緣作意」呢？「謂由此故」，由於這個修持的結果，「了知一切身受」，「了知」，透徹地瞭解「一切身」體上的感受。爲什麼腿會酸？爲什麼會發快樂的感？爲什麼身體氣脈會通了？這都是身體的感受。「心法」，乃至起心動念：哎呀，我這個念頭不對，屬於貪心……這個屬於嗔心……這個屬於什麼心……《百法明門論》裏的根本煩惱、隨煩惱看得清清楚楚，乃至一念不生，這就是「心法」。「身受」，身體；「心法」，心裏頭所緣的，「所緣邊際」都看清楚了。

身心的邊際是什麼？答不出來，我的一百塊又省了，哎，你若答，不算一百塊，讓你答。（有答：無。）就是空，身心的邊際就是空，身也空了，身心的邊際就是空！證得空性，性空。對了，還是年紀大一點就摸到邊了。「了知一切身受心法所緣邊際，過此」，過了這個境界，「更無身受心法，」身也沒有，心也沒有，過了空的境界還有什麼！當然沒有了，畢竟空，徹底。此所謂般若波羅密。

「事邊際」講了，「所作成辦」，就是說你修定做工夫做到這樣，一切事業邊際無所不成。換句話，這個裏頭有祕密，什麼祕密？一切神通境界，你一起作意就成功了，就來了。就是要你得止，止觀得定，定慧等持，事的邊際你就做到了，你就求證到了，佛法不是空洞的理論。那麼，求證到了，「所作成辦」，世間法的所做「成辦」，你要辦什麼事，都達到目的；出世法，六通妙用無所不成。

「所作成辦所緣作意者，謂我思惟如此如此，若我思惟如是如是，當有如此如此，當辦如是如是。」你看，彌勒菩薩到這裏真話不說了，他老人家也來了一個花樣。什麼叫「所作成辦所緣作意」？我現在把他的祕密揭穿了，他說：你修到這個成功啊，那就「所作成辦」，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」——等於不說！他老人家當面來，我都要講他：「你說了等於沒說，你說個什麼！」但是，要我們聽懂，自己懂啊，佛也只能說到這裏，此乃宇宙之大祕密啊。諸佛菩薩都說到這裏，只能若是這樣，就是這樣，誒，你懂了，就是這樣。所以禪宗祖師：這個就是那個，那個就是這個——究竟哪一個，你都搞不清了。連彌勒菩薩都玩起這個生意經來，哈！「如此如此」，「如是如是」，「如此如此」。所以我看到這裏就冒火，指着彌勒菩薩：「你搞些什麼名堂！」但是，他說的很清楚，你懂了，你就不怪他老人家了。就是說，你修定慧修成功了，一切神通智慧沒有不由定而生的。你到了這裏，「所作成辦」，遂心如意，孔子講的「隨心所欲而不逾距」，神通妙用自由而起，所以就是「如此如此」，「如是如是」了。般若、解脫、法身、等持成就了。

「及緣清淨所緣作意，勝解思擇作意者。」那麼，還有呢？有四十種作意，一切都是唯心造，修行的一切路。世間法的一切造業，三惡道的業也是唯心所造；由凡夫而到聖人，由小乘之果證大乘菩薩境界，乃至成佛，也是唯心造。唯心造的開始就是作意，作意分了四十種，講給我們聽，開發我們的智慧。那麼，怎麼叫「緣清淨所緣作意」呢？怎麼又叫做「勝解思擇作意」呢？

「謂由此故」，你看，這四個字也是彌勒菩薩的祕密。「此」就是這個，由於這個，這個是哪個？定境界嘛，你心裏一念，作意專定了，若你真得到了定，「由此故」：

「或有最初思擇諸法，或奢摩他而爲上首。」並不是不可以用思想修啊，禪本來就是思維修，禪宗。你得了定境界，就在這個定境界中「最初思擇諸法」，把佛經讀熟了，三藏十二部，一點一點研究。禪宗不叫做思維修，叫參，參就是思維，專一地思維，「噢，是這樣的！」大悟了。教理叫「思擇」，禪宗叫「參究」，換一個名詞而已。

有些人，譬如我們從智法師，他不肯走思禪的路線，不是他的錯，根性不同，他走禪的路線來的根性，他喜歡走奢摩他，一念清淨，擺下就對了。譬如說在座的有幾個人都是這樣。那麼，這些人的根性就是「或奢摩他而爲上首」，喜歡以止而入手，一定，再說，定到了，觀慧自然發生。有些人不然，譬如在座的慈仁師喜歡用思想，他的思想如果用對了，就是走思禪的路；但是，思想若是用不對了，就變成邪了，有這樣嚴重。走思路的，譬如張尚德教授知道，一般學者走佛學的路，都喜歡用思禪，光搞思想去了，那就變成外道了，沒有修證。什麼修證？止觀雙運，不做工夫就不行。你看佛出家都在做工夫，十八歲出家，修無想定三年，非想非非想定三年，雪山苦行六年都在修定，定慧發了以後纔出來弘法的。以他老人家都是如此，後世的凡夫以爲讀了兩本佛學的經典，思想，會寫文章，會演講，兩條腿都盤不攏，你還成了法了！叫做頭上沒有發（fà）。連釋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、毗鉢舍那有如此之重要！

「寂靜作意者，謂由此故，或有最初安心於內，或毗鉢舍那而爲上首。」「寂靜作意」是什麼？「謂由此故」，上來一修持，兩腿一盤，一定，「最初安心於內」，此心不動，就坐下了，就是我們普通禪宗講的「一切放下」，安心不動，也到家了，所以法門是多方的。你看二祖見達摩祖師，達摩問他：「你要什麼？」

他說：「我此心不能安，請大師爲我安心。」

他說：「拿心來，我給你安。」

他就找：「覓心了不可得。心拿不出來啊，我現在沒有啊，找不到啊？」

達摩祖師說：「就是這樣！爲你安心竟。」

好了，他就悟了。此心了不可得啊，這個念頭抓不住的，當下即空，就在這一念一空，就定下去了。

「或毗鉢舍那而爲上首」，安下去了以後，萬緣放下，一念不生處，此心安了，再一看世間的一切一切，原來是如如不動的啊。這就是定中有觀，這就是「毗鉢舍那而爲上首」，安心法門中以觀「爲上首。」

「一分修作意者」，怎麼叫「一分修作意」？二分都不幹？多吝嗇啊，就是一分。

「謂由此故，於奢摩他毗鉢舍那，隨修一分。」有些人根性不同，止觀不雙運，上手只想修定、修止；有些人一上手就只想修觀，就叫「一分修」，不能二分具修，不能同時來。因爲一切衆生的根性不同，他的心理負擔不了，也可以。

所以學佛，拿一個法門教育一萬個衆生，每一個人都要走一條路，永遠不是善知識，不能接引人。乃至我的皈依師父虛老，我就講他：你一生沒有接引出一個人！沒有教授法，只好叫人家唸佛了。臨濟宗、曹洞宗五宗宗派最後都託到了你手裏，一個人都淘不到，造就不出來，這不是笑話嘛！「大唐國內無禪師」，沒有懂教育的。所以，叫你們要學佛啊，不要學哪一宗、哪一派，各種根性要用各種法門接引。只有淨土纔對，其它都是魔道；密宗纔對；禪宗纔對——你只要看他這樣一開口，他本身就是魔道！執着就是魔。一切衆生根性不同，方便不同，不懂方便何以教化人？就是這個道理。所以，「一分修」也可以。

「具分修作意者，謂由此故，二分雙修。」怎麼叫「具分修」？因爲修定的路是止觀雙修，定中起觀，觀中起定，止觀雙修了。

「無間作意者，謂一切時無間無斷，相續而轉。」什麼叫「無間作意」？譬如唸佛，要你念到「念而無念，無念而念」，就是「無間作意」，你行住坐臥之間，念念都在修行，沒有停止，一秒鐘也不能有散亂、昏沉，即「無間作意」。

如此等等，下面四十種都給你說完了，不要我帶領了吧，帶領到半路，就曉得怎麼走路了吧？就曉得自己看下去了，下了課後要看啊，不看，光靠我有什麼用啊？我靠不住的，我要是不作意了，我就跑掉了；我跑掉了，你們怎麼辦啊？沒有用的，修行靠自己啊，師父領進門，修行在個人。

# 南師講《瑜伽師地論》第十一講

「殷重作意者。謂不慢緩加行方便。此中由勝解思擇作意故。淨修智見。由寂靜作意故。生長輕安。」（十一卷）

現在，《瑜伽師地論》332頁，還是講修定，做工夫，修定的方面。上次講到「具分修」，止觀雙修，止觀是定慧的因，定慧是止觀的果。上次講到「二分雙修，無間作意。」

「殷重作意者，謂不慢緩加行方便，此中由勝解思擇作意故，淨修智見；由寂靜作意故，生長（zhang）輕安。由一分具分修作意故，於諸蓋中，心得解脫；由無間殷重作意故，於諸結中，心得解脫。」

「殷重作意」，就是非常鄭重，我們修行……

第一先給你們解釋，上次還沒有詳細解釋的「有分別影像作意」、「無分別影像作意」，基本的。上次我們講到影像作意，大家修唸佛，譬如觀佛像，觀阿彌陀佛佛像，應該怎麼觀起來？你們觀起來嗎？觀觀世音菩薩，怎麼觀起來的？全體都觀不起來？我不相信，有很多人觀得起來的。觀不起來的舉手，我看一下有多少，搞清楚一點。（同學舉手）哦，沒有多少嘛，其他的都觀起來了。因爲你們對經典上告訴你的「影像作意」 ，沒有搞清楚。譬如這個佛像，你看了沒有？看了。你不看它的時候，這個影像有沒有？影像有嘛，影像作意。第一步先要把這個影像留着，你不管它是泥塑的、木雕的、畫的，假想的，都可以。

你們爲什麼觀不起來佛像呢？一觀佛像的時候，就想到那個阿彌陀佛是活的，跟我們的肉身一樣，站在那裏，最好還抱着我們，還會講話呢，摸摸你的頭呢，對不對？所以觀不起來。你想，你的媽媽、爸爸不是活的、肉的嗎，你現在隔得遠了，媽媽不在身邊，你想媽媽也是那樣活着抱你、罵你、打你，做得到嗎？做不到。現在想媽媽爸爸，想兄弟姐妹，乃至你們在家的想你的情人，是不是隻有一個影像啊？對不對？把這個影像轉過來，世間法的影像擺掉，就是一個佛像，你不管它是泥塑、木雕、畫像，都可以，把這個影像留住，這是意識境界。當你打起坐來，意識境界的這個影像，這不是第六意識的境界，是獨影意識境界出現了，懂不懂？你們學過唯識嗎？獨影意識境界的影像出現了；出現了，就是留住這個影像，也不管它是在外、在內、在上、在下，都不管。

影像留得住，止住這個影像的時候，等於一個畫家在構想一幅畫面，根本在幻想中，但是他有這個影像。影像留住了，這個畫家想那個東西，自己都忘了；一個詩人想一首詩，「雲淡風清近午天……」頭在搖啊，人都到了那個「雲淡風清」，就進人那個幻想境。把這個影像永遠留住，心念得止，慢慢第六意識止了，止了以後，止止止止……等到意識清明瞭，自然身心兩個會配合的。白骨觀也是這樣、阿彌陀佛也是這樣，什麼都是這樣，懂了沒有？你們試試看，影像作意，行不行？

一用心就不行，很自然的。哎，你想過女朋友沒有？有啊，那個影像一想就來了，對不對？根本不用意的，對不對？你想過爸爸媽媽沒有？對啊，那個影像就出來了嘛。如果爸爸媽媽今天不舒服，你曉得了，你那個影像始終留着，對不對？這就是影像作意，懂了沒有？都會了沒有？試試看，不要瞪起眼睛看我，我沒有影像，會不會？都會了？這下到十一樓，修不好要打香板的哦。

所以，觀佛像眉間白毫光也可以，觀這個光。哪個曉得我的那個「法寶」在哪裏？大球、小球，小寶知道嗎？小球放在哪裏了？趕快，兩個手捧上來。那麼眉間白毫光影像作意，這個一止，妄念有沒有呢？有，不相干。那麼，講過禪宗的夾山禪師有兩句話，「龍銜海珠，遊魚不顧」，懂了吧？影像作意，定，止在這裏。那個妄念、思想有沒有？有，那是遊魚，不顧，始終一個。懂了嗎？大家笑的肩膀直抖，是肩膀抖，還是影像作意發抖啊？會不會？會了啊，你不會我也當你會好了，不然我很傷心，哈。

這個影像作意有了，那麼，你這裏就有個問題了，爲什麼不問我問題啊？你們想想看，你們有沒有什麼問題？所以，你們問問題都不能問，佛經裏這些佛弟子們問了那麼多的問題，所以，會問還不錯的，問都不能問，怎麼學麼？學問學問，要學要問啊。那麼你說，老師，我請問：這與神經病進入那種精神狀況的境界有什麼兩樣？那種精神病境界，「哎呀，我看到鬼了……你看，就在前面……哎喲，我怕死了，哎喲……」同這個有什麼兩樣？是不是一樣？（有答：不一樣。）怎麼不一樣？（答：神經病是心念潛意識做祟，下意識地產生這種幻相。）那麼，影像作意呢？（答：影像作意完全是心念，不含半點雜念、邪念的，而且是由佛像產生的，所以不一樣。）「雲淡風清近午天」，差不多，你沒有講清楚。簡單明瞭：一個是做得了主的，我要造作的；一個是被動的，他不曉得，莫名其妙，自己不曉得這個就是自己搗鬼的，就是這一點。等於說，一個是瞪眼上當；一個是閉起眼睛在做夢，莫名其妙的，被它所動的。懂了嗎？是這個道理。所以，你講的，我給你一個結論：「雲淡風清近午天」，差不多。

譬如你們現在修光明點，眉間白毫光點，我給你們留個影像作意，像修密宗的方法，密宗黃教、紅教、白教、花教都一樣。黑教是笨教，四川人叫烏教，所以四川人罵人啊：你這個人烏教。烏教就很糟糕了，邪門左道。都用這個（師示水晶球），大的水晶球，還是用小的。你們現在注意看，你們都看到反光的亮點吧？看清楚啊，這點反光的亮點現在有沒有？閉着眼睛看，對，影像有，這就是影像作意，就定在這一點明點上也可以，當成是阿彌陀佛眉間白毫光相。永遠在光明中，乃至比丘在睡眠的時候，依據戒律，這個亮點在心中。此亮光非真非假，緣起性空，明點。心越細明點越小，心粗明點就大。我現在不用手端着，哎，我把手當成龍的爪吧，五龍捧珠。心粗的時候，這個明點觀大點；心細的時候，明點越來越小，然後忘我、忘身，這就是影像作意。現在你們試試看，這點明點有沒有？不管是在頭頂、在額上、在心中、在身外，都隨便，有沒有？影像有沒有？影像，就是這個影像，不求實際，容易了吧，有沒有？有了，那就行了。

一用力就不行，你第六意識太作意，就不是影像，懂了嗎？太放鬆了，沒有影像。影像作意，第一步開始修。把這一點止住了，「龍銜海珠，遊魚不顧」，久久自然心念止，得奢摩他，止，懂了沒有？都懂了？好了，這叫做「無分別影像作意」，這個明點用不着去分別，亮光，管它是什麼亮光，我曉得是影像，對不對？

怎麼叫「有分別影像作意」呢？譬如修淨土宗，念一句南無阿彌陀佛，那麼，你的分別影像就來了：阿彌陀佛有三十二相、八十種好，西方極樂世界有八葉蓮花、七寶行樹，等等等等，都加上許多的觀想，然後，心裏頭還參，「唸佛的是誰啊？」「誰是我啊？」「所念的是什麼？」「能唸的是什麼？」然後又有「一念萬念，萬念一念。」「念即不念，不念即念」，等等，那些都來了，這都是叫做「有分別影像作意」，懂嗎？所以禪宗參話頭，「唸佛者是誰？」「誰？」「我是誰？」「喫飯的是誰？」「走路的是誰？」「有分別影像作意」。懂了吧？我這樣解釋你懂不懂？不是說你們不高明啊，是我明不高啊，講的不清楚啊，我這樣講表達清楚了嗎？你們懂了沒有？

所以，「有分別影像作意」、「無分別影像作意」包括一切修法。譬如說唸咒子，嗡嘛呢叭咪吽，南無呵拉嗒喏多喇耶，爺爺爸爸，都一樣，這些你無法註解的，就是「無分別影像作意」。

有分別影像作意呢？譬如《心經》，「揭（jie）諦揭(jie)諦」，這是現在普通念，真的照梵文音念是「揭(ga)諦揭(ga)諦，婆羅揭(ga)諦，婆羅僧揭(ga)諦，菩提（bu-da）娑訶（suo-ha）」。.我們現在唸「揭諦揭諦，婆羅揭諦，婆羅僧揭諦，菩提娑婆訶」，什麼意思你知道嗎？（有答：自度自度。）他能夠解釋的，「揭諦揭諦」就是「自度自度」，「婆羅僧揭諦」就是「度一切衆生」， 「菩提娑婆訶」，快快地覺悟，娑訶就是快、快、快，就是很快地成就，快快地覺悟，般若成就到彼岸。那麼，你懂了這個咒語的解釋，這個咒語就變成了「有分別影像作意」，所以密咒多半不給你解釋。因爲人一「有分別影像作意「，你來了，「揭諦揭諦，婆羅揭諦，婆羅僧揭諦……哎喲，快快自度，我不曉得幾時度得起來啊……哎呦，我這樣念不曉得誠不誠懇啊，好像我沒有專一哦，糟糕，我再念一遍……揭諦揭諦，婆羅揭諦……哎喲，揭(jie)諦好啊，還是揭(ga)諦好啊？（衆笑）然後啊，(jie)諦(ga)諦，(ga)諦(jie)諦，兩個就在那裏打了半天仗，「有分別影像作意」，變成散亂心了。

所以，一切咒語不告訴你解釋的原因，咒，就是叫你念，唸的時候，你沒有辦法解釋了，一念清淨，「無分別影像作意」，可以得止。由此法門即可瞭解百千萬億法門，一概通透，懂了沒有？

那麼有些人說：我上座，一念清靜，萬事不管。你不管啊？你兩腿痠了，你就要管，兩個腿麻了，你就要管，這個時候是什麼？有分別。那麼你說，我假使把這一點亮光、明點定住了，光明點定住了，腿麻不麻呢？照麻不誤，那麼照麻的時候，照酸的時候，背上照難過的時候，我這個明點在，這算不算是修止呢？算修止。那麻的是什麼呢？那是受陰。我這個明點在的是想陰，意識清淨，這一念不動，受陰跟想陰是兩回事，懂了吧？所以，你身上的血液還在流動，呼吸還在往來的是行陰，明知自己想陰在作意的就是識陰，五陰俱全。慢慢，等到得止以後，做觀，止觀雙運以後，一路下去，得解脫以後，是五陰清淨，那個時候才說「照見五蘊皆空，度一切若厄」，知道了嗎？修持之路如此。懂了沒有？只此一回，更無第二遍，第二遍我不會再說了。你們也沒有拿供養，也沒有哄我一下，「老師好！」「老師早！」都沒有叫，我隨便就傳了，劃不來，哈哈哈。希望從此一路，好好修去。

那麼，「有分別影像作意」「無分別影像作意」，都懂了吧？譬如修止觀、數息、止息、隨息，你說這個是「有分別影像作意」，「無分別影像作意」法門？（答：有分別。）對了。「有分別影像作意」，因此，易學而難成；「無分別影像作意」的修法，難學而易成，懂了吧？都瞭解了。

「殷重作意」，「殷重」就是很尊重這個事情。

「謂不慢緩加行方便」，這就告訴我們，用功的時候，你不要求急，上來就想得定，就想證果，然後就想證到一個蘋果一樣的大，美國蘋果一樣好的，好大好大的一個果，然後完了——求急。所以佛說，用功像彈琴一樣，你把琴絃上的太緊了，「嘣」斷了；太鬆了，彈起來沒有聲音。佛拿彈琴來比喻，叫弟子們用功不快、不慢，不求急進，也不怕遲。你說人家七天開悟，我來個七十年開悟好不好？開悟了都一樣嘛，管他遲早呢，對不對？所以不急，這就是烏龜兔子賽跑的故事，大家都知道，要自己稱量自己的心性，不快不慢，修一切「加行」的方法。加行的東西多了，譬如今天身體不舒服，感冒了，喫藥也是加行，運動出汗也是加行，做各種瑜伽術也是加行。就是說，你修一種止觀，專門選一個法門的時候，其它幫助你修定的這些都是屬於加行，「謂不慢緩加行方便」，方法。那麼，「加行方便」要怎麼樣修，得止怎麼樣修呢？

「此中」，這個裏頭包含的「由勝解思擇作意故，淨修智見」，譬如你們打坐觀佛像，並不是叫大家都要觀這個明點，這是拿一個東西給你做樣子。譬如密宗的修法是屬於觀佛像，乃至我們這個佛像很有福氣，胖胖的，像個發財的老闆一樣，很好，又白、又嫩、又胖，這個很好。或者你找一個銅藏像，很莊嚴的，有亮光的。所以，真正的修法，你單獨修的時候，大衆修的時候，爲什麼前面擺個佛像？假定你們自己有佛堂，回家單獨修，座位，打坐在這裏，前面一個桌子，擺的距離差不多這樣（師示），根據佛像有多高，這個佛像剛剛對着眼睛，看清楚了，觀好。開眼也好，閉眼也好，一定，影像留住，就觀這個影子。乃至全的觀不起來，就觀眉間一點，就是佛這裏的亮光，我沒得亮光，只好拿他來替代，就是這麼一點亮光，眉間的光。或者你觀佛的鼻間，或者觀胸口的卍字，先不要下部觀，先做上部觀，這個中間的道理將來再說。慢慢地，你把這個影像作意觀好，留好。然後，在此中定住了這個境界了，「勝解思擇作意」，不是說不可以用思想，三藏十二部經教的道理，在定境界上慢慢開發，有許多不懂的道理，因爲定久了，定久、定極就慧生，智慧開發了，懂了。所以有許多人，一得定，一輩子沒有讀過書的，忽然會作詩、作文，很多出家人，譬如八指頭陀，也沒有讀過書，他的詩是第一，作得那麼好，是他定中的智慧開發了。「勝解」，因爲「思擇」，思維修，作意來的。

這個時候，一邊定在這個佛像的境界，定住了，「淨修智見」，正思維修，加上八正道、四念處，都變成觀明點這一點、觀佛像這一點加行了。乃至禪宗的話頭，禪宗的公案，乃至阿彌陀佛的佛號，這個時候，你修某一個法的時候，其它八萬三千九百九九個法門都是它的加行；當你修禪宗的時候，淨土、密宗一切一切法門都是它的加行。等於我們這一堂人坐在這裏，當我在中間一坐，其他這些人都是附屬於你的，對不對？你坐在中間，是不是別的人都好像是幫忙你的，陪你坐着，是不是？還是你陪他坐着？主觀立場不同。所以，一切法皆是一切加行，這懂了吧？

所以，修這個「淨修智見」故，那麼，「勝解」，有許多平常經典道理理解不通的，理解通了。「思擇作意」，正思維當中，就曉得自己怎麼樣修，這條路怎麼樣走。所以，到這時候，學問越好，經典越讀的多，智慧越開發，越快。但是，一個字、一本書都不會的，一個字也沒有讀過的，智慧真開發了以後，什麼都懂，一通百通，定慧之力。（有問：智慧開發是他多生累劫以來讀過的，還是沒有讀過的？），包括一切，一切不管你多生，前生、後生，來生都包括進來了，這叫一切，三世因果都包括進來了，來生事若不知，那還叫一切，那「半切」。

「由寂靜作意故，生長輕安」，你假使觀想明點或者佛像，靜到了極點，這個時候，慢慢……當然，你們現在沒有輕安，你們現在打坐，只有輕安相對的兩個字：粗重，又粗又重。腿痠、腿麻，那個屁股坐在棉花墊上，我的媽呀，好像石頭壓在上面一樣，身體也輕不起來，粗重。那麼，慢慢慢慢，忽然有一天，頭頂發生清涼，或者，頭頂好像和尚剃了光頭，夏天，那個刀颳得光光的，像那個西瓜皮一樣發青，然後拿一點溫水一冼，在風口一吹，那個頭之涼快，那個時候「南越王不做矣」，讓你當皇帝你都不想，就是那一剎那，那個清涼，得止得定的人，晝夜都在那個境界中舒服。這還是一點點，這是輕安的粗相，頭頂發起輕安，一直到全身。

如果你說，我覺得很涼哦，裏頭如薄荷一樣——那是有病。輕安的涼快是形容舒服、清涼；你硬是覺得身體內部有股涼氣，傷風了，懂了嗎？此中有差別，這就要智慧了。傷風了，趕快要喫藥。

那麼，清涼一來以後，頭頂先發起清涼的輕安容易退。用功不對，或者上午這一堂坐的很好，得輕安，頭頂發清涼，中午一看，豆腐、青菜、菠菜，好哦，油炸的！多吃了兩口，飯也多吃了兩口，飲食喫壞了，輕安變成了粗重，乃至頭髮脹發悶，然後腸胃也鼓起來了，下午打兩堂坐，上面「呃——」，下面「噗——」就來了，消化不良，輕安都變成粗重了。所以飲食、衣服……或者剛剛發輕安，一清涼以後，身體也發曖：哎，好，你看，你們都感冒，都穿那麼多；你看我，不怕。然後再脫一件，或者不脫，坐在風口上吹一吹風，感冒了，下午不但粗重，還加上鼻涕溜溜，那麼，鼻涕一溜溜，又完了。這一轉轉過來，不曉得一個月、兩個月、一禮拜、三天，不知道。所以，修行用功同發財一樣，同世間事業一樣，同房子一樣，建築起來難，毀壞是一時的，什麼都要調整，這叫修行。

「由寂靜作意故」，靜到了極點，可以得到「輕安」。頭頂發清涼是輕安的前相，真正輕安到了，也就是密宗、道家所講的氣脈，奇經八脈、三脈七輪一下通了，輕安。整個的身體覺得像是一片樹葉子在虛空中飄，一切都是輕靈的，沒有哪個地方是不輕靈、不舒服的。輕而安，在磅秤上一稱，你要多重就多重，算不定變成二十幾斤了。

「由一分具分修作意故。於諸蓋中。心得解脫。由無間殷重作意故。於諸結中。心得解脫。又由無間作意故。終不徒然而捨身命。由殷重作意故。速證通慧。隨順作意者。謂由此故。厭壞所緣。順斷煩惱。對治作意者。謂由此故。正舍諸惑任持於斷。令諸煩惱遠離相續。順清淨作意者。謂由此故。修六隨念。或復思惟隨一妙事。順觀察作意者。謂由此故。觀諸煩惱斷與未斷。或復觀察自己所證。及先所觀諸法道理。」（十一卷）

輕安是慢慢生長出來的，一得了輕安以後，並不是修成功了，這個時候的氣脈大部分就通了，但是，還沒有到脈解心開的程度。

「由一分具分修作意故」，「一分」或者「具分」，「一分」就是隻修止，只打坐修定；「具分」還修觀，止觀雙運，曉得了吧？

「於諸蓋中，心得解脫。」因爲打坐修定以後，貪、嗔、癡、慢、疑這些心理的壞毛病轉過來了，沒有了。像你們現在的行爲，我經常觀察你們，五蓋還加上兩層，五蓋厚得很，儘管在修行，蓋是越來越蓋得重，棉花蓋了以後，加上石灰蓋；石灰蓋了以後，現在都加上水泥蓋了。所以，真做工夫到了這個時候，這五蓋……這都是考驗自己的呦，你記住了，曉得自己有沒有，不要走邪見的路，心就真得解脫了。譬如，你看我們同學裏有許多人，非常聰明，萬事都知道，因爲太聰明瞭以後，有個什麼蓋呢？疑蓋就重，「咚」，聽到一個聲音，「什麼聲音啊？」一邊要看老師，一邊，（師學動作）太聰明瞭，疑蓋。換句話，也不夠聰明，真聰明，坐在這裏如如不動，一聽，錄音機該換了，是什麼聲音知道了，定能生慧，那是慧聰。普通的聰明就是這樣，眼睛咕嚕嚕東轉西轉，身體東湊西湊。你看，很聰明的人疑蓋就越重，對不對？世界上的笨人就少懷疑人家，聰明人特別愛懷疑別人，一天飯喫飽了，專門狗拿耗子多管閒事。耗子就是老鼠，狗去抓老鼠，多管閒事。這個是疑蓋。

貪蓋，越聰明的人貪慾也越重。說我什麼都不貪，我只要貪看書。看書不是一貪啊？告訴你，看書也是一貪，我就恨死了自己的這一貪，一天到黑躲在書蟲中，有時候氣起來，想都把它丟掉！但等到有人問：「我借一本書啊。」「哎，你不要給我弄壞了，趕緊就拿來啊。」我就是對書捨不得，什麼都可以，書不能動，叫做「無藥難醫書史淫」。所以，宋朝的辛稼軒有兩句名作，「一生不負溪山債，百藥難治書史淫。」寫不寫的出來？你們聽過的都會寫，沒聽過的就蓋住了，這是第六蓋。「平生不負溪山債」，名山勝境都走過了；「百藥難治書史淫」，愛讀書，淫者過也，太過了，這個毛病去不掉，我經常拿他的這兩句非常有感慨。看到書就愛，到現在看到有新書出來，就跟同行的同學說：「哎，買一本、買一本。」「老師啊，這本書很貴。」「哎，管它什麼價錢，買買。」就是這個。所以說，貪嗔癡慢疑一切蓋，唯有得定，「心得解脫。」

「由無間殷重作意故」，由於「無間」，行住坐臥都在修這個定，都在這個觀裏。哎，你們修定，有時候越用功，越觀不起來，爲什麼？你把第六明瞭意識加重了，影像就跑掉了，放輕鬆，它就來了。所以，這個快慢要「不慢緩加行」，要你自己調整。道家把這個東西叫做「火候」，等於師傅教你炒菜，火候的老嫩，炒的鹹、炒的淡，那是你自己的本事，師傅沒有辦法教的。所以，同樣的做菜，同樣的方法，同樣的材料，每個人做出來的口味不同，就在這一點。做工夫也是這樣，這個調整在於你自己。所以，由於「無間」，行住坐臥都在這個定境界中，「由無間殷重作意故」：

「於諸結中，心得解脫。」真得了定，你心裏的八十八種結使，貪、嗔、癡、慢、疑，這前面五個在唯識叫什麼？（有答：五鈍使，根本煩惱。）對，根本煩惱。那麼，加上哪五個後就變成結使了？三界配起來八十八結使？（有答：見。）對，邪見、邊見、身見等等結使也叫見，見就是觀念，思想觀念。習，習氣就是貪嗔癡慢疑。所以，三界合起來，就是八十八個結使，或九十九個結使，去了十個根本的，只算八十八。那麼，心中結使要如何解開呢？這個結，就是我們無始以來的習氣，就是個結，一條繩子打的結，所以，修行求解脫，這個結永遠解不掉……所以，結使也翻譯成結習，習氣的習。人若能將結習改得掉……你看愛漂亮的人，我經常看到，走在街上，愛漂亮的小姐和先生，一邊走路，一邊看櫥窗玻璃當鏡子，把領帶（師學動作），小姐們……愛漂亮、愛美的結習，結，碰到鏡子非照一下不可，這是愛美的結，不是愛鏡子的結，這個觀念要搞清楚。

愛美也是愛，「愛」字存在，萬習的根本就來了，有愛就有欲，有欲，一切等等就來了，所以，這個結習之難除啊！結習要如何去除呢？結習改掉了，就解脫了，就成小乘道了，就可以證果了。所以，改掉一個結習，證一分果位的邊界。什麼叫證果？結習解脫清楚了，自性清淨的果，原來本來的成果就出來了。你以爲果是一個蘋果，\*\*山上採下來，或是美國帶回來的？你那裏就有果。但是，你的果位在哪裏呢？結習綁住了，等於那個蘋果外面被繩子、泥巴綁住了，對不對？所以，「於諸結中，心得解脫」，要「無間」作意，起心動念，行住坐臥的時候，隨時要修止觀，「心得解脫」。

「又由無間作意故，終不徒然而捨身命；由殷重作意故，速證通慧。」「又」「由」於我們「無間作意」，「無間」即沒有間歇性，沒有間斷的。用功「無間作意」，就是行住坐臥皆在定中；發願力呢，隨時隨地度衆生之願，利人利世之願沒有休息，因此不會自殺，不會中途走。

嘿，講到自殺，你翻開戒律看看，當然，不是你們出家受戒的光念條文，那不算懂得律。律藏裏爲什麼佛有這個戒條，它前面有個事情發生的，很多的判例，法院裏叫做判例一樣，很多故事。他老人家，我們上面坐着的這位老闆在世時，很多阿羅漢證果了，抹脖子自殺了。還有一位阿羅漢專門幫助人家自殺，他也證到了阿羅漢，空的嘛，這個身體活着多嚴重啊，討厭！說：「你會殺啊？」

「對啊，我從前殺\*\*啊，現在得道了。」

「那我們都證到空了，還有幾十年活着，很麻煩，你幫忙殺我，好不好？」

「好。」一個一個都宰了，最後自己也自殺了，這個樣子。

這都是他老人家在世的時候，當場的。當然，他出去了，校長出門了。等到我們這位校長老闆一回來，「怎麼搞的？」「哎，他們證得阿羅漢果，懶得留戀在這個世界，早一點解脫。」所以佛制定了戒律，不可以。這也是說，證果預流果以後也容易犯邪見，犯斷見。所以，常見、斷見就是觀念問題，思想錯誤，見解是思想錯誤。

要知道「無間作意」，生命的分段生死、變易生死，自性緣起性空，不生不滅之理，「由無間作意故，終不徒然而捨身命」，乃至於行菩薩道的，不隨便把這個生命舍掉。如果認爲在分段生死中自殺是了生脫死，那是最大的愚癡邪見。

從智法師，你把這段記下來，昨天晚上老和尚問的那個問題，燒戒疤的問題，這裏有一條……

「由殷重作意故，速證通慧」，「殷重作意」，專心立下志願：我非修定證果不可！就是「殷重作意」，我們剛纔講的一段都是「殷重作意」。他說，你若下了決心修定力，會很快地得神通，很快得大智慧，「速證通慧」。這個生意可以做哦，你看，「速證通慧」，很快哦，你們下下工夫看。「由殷重作意故，速證通慧」。「殷重作意」講完了。所以，「殷重作意」，對我們自己修行要認真，要看重。

修行唯一的一條大路——定，修定慧；修定慧的方法是作意而修。歸納起來兩個法門，分析起來有八萬四千。彌勒菩薩在《瑜伽師地論》中歸納起來有兩種：一種是「有分別影像作意」，一種是「無分別影像作意」，剛纔給你們解釋過了這是根據《解深密經》中的止觀而來。那麼，如何證得快呢？必須要「殷重作意」，懂了吧？不要落在昏沉中，我講了半天，我把媽媽那裏喫奶奶的力氣都拿出來了，你們還在昏沉，那就要命了。

「隨順作意者，謂由此故，厭壞所緣，順斷煩惱。」就是說，他不是提出有四十種作意嗎，這篇一開始時，不要忘記了啊。另外一個名詞，爲什麼叫做「隨順作意」？這是佛學的名稱，彌勒菩薩告訴我們什麼是「隨順作意」，因爲你修止觀的關係、修定的關係，「厭壞所緣」，自然會厭離世間，破壞了世間一切的壞緣，「順斷煩惱」，一切煩惱妄心自然頓斷，所以叫做「隨順作意」。

「對治作意者，謂由此故，正舍諸惑，任持於斷，令諸煩惱遠離相續。」怎麼叫「對治作意」呢？爲什麼我們學佛要修定？戒定慧，要修定呢？這裏爲什麼不提戒呢？因爲一得定了，不要談戒了嘛，一得定了以後，根本起心動念都不動了，沒有所犯嘛，戒在其中矣，所以不談戒，定是最重要。那麼，定是對治什麼的？醫治什麼的呢？醫治一切妄想煩惱，無明習氣。所以，由於此故，由於得定，「正舍諸惑」，一切不瞭解的拋掉了，「任持於斷」，能斷一切煩惱。「令諸煩惱遠離相續」，一切煩惱遠離，不會連鎖下去，所以叫做「對治作意」。

「順清淨作意者，謂由此故，修六隨念。」哪六種「隨念」？因爲修定的關係，有六種「隨念」唸佛、法、僧、戒、施、天。

「或復思惟隨一妙事」，或者由於「思維」修，跟着一件「妙事」。譬如說，因爲定境界，得了這個清淨境界，馬上聯想到極樂世界阿彌陀佛，或者藥師如來世界那個清淨光明，這個境界馬上就呈現了，馬上呈現「六隨念」，六根跟着清靜了，一下就清靜了。

「順觀察作意者，謂由此故，觀諸煩惱斷與未斷，或復觀察自己所證，及先所觀諸法道理。」怎麼叫「順觀察作意」呢？由於在這個定境界當中，自己可以觀察到：我自己的習氣，某一種煩惱斷了、減輕了，某一種煩惱還很重。譬如我現在貪喫的心很重；或者我貪懶這個心很重；或者我現在對於人我是非比較少管了，沒有什麼了不起了；或者覺得人我是非還管得很牢；唯一的什麼東西進步了呢？偷懶進步了，懶的打坐了。就是說，「隨諸」觀察「斷與未斷」，自己看的很清楚。或者能夠「觀察自己所證」的這個空的境界，所證的清淨境界，所證的妙通境界，所證的氣脈變化境界，是不是對？自己在定境界裏自然發慧，觀得很清楚。「及先所觀諸法道理」，乃至過去所學的，佛經上所看來的，老師那裏所聽來的，善知識那裏所瞭解的，哪個是對的，哪個是不對的，搞得清清楚楚。

我想，一條一條地講下去多沒有意思啊，下面一看都懂了嘛，會不會？

# 南師講《瑜伽師地論》第十二講

「力勵運轉作意者。謂修始業未得作意者所有作意。有間運轉作意者。謂已得作意。於上慢緩修加行者所有作意。有功用運轉作意者。謂即於此勇猛精進無有慢緩。修加行者所有作意。自然運轉作意者。謂於四時決定作意。一得作意時。二正入已入根本定時。三修現觀時。四正得已得阿羅漢時。思擇作意者。謂毗鉢舍那品作意。內攝作意者。謂奢摩他品作意。淨障作意者。謂由此故。棄捨諸漏永害粗重。依止成辦所行清淨作意者。謂由此故。依離一切粗重之身。雖行一切所緣境界。而諸煩惱不復現行。他所建立作意者。謂諸聲聞所有作意。要從他音。乃能於內如理作意故。內增上取作意者。謂諸獨覺及諸菩薩所有作意。以不從師而覺悟故。廣大作意者。謂諸菩薩爲善了知生死過失。出離方便發弘誓願。趣大菩提所有作意。遍行作意者。謂佛世尊現見一切無障礙智相應作意。若諸菩薩遍於三乘及五明處方便善巧所有作意。

此中了相作意。攝緣法緣義。餘六作意。唯攝緣義。緣身等境四種作意。遍在七攝。了相勝解加行究竟果作意。」（十一卷）

……這一段跳過去不講，可不可以？請舉手……哦，少數服從多數，只好講下去了。

「力勵運轉作意者，謂修始業未得作意者所有作意。」怎麼叫用「力」地勉「勵」自己「運轉」，把它轉化過來。這個修止的作意法門，就是講開始修行的人，「始業」，開始修，「未得作意」，觀也觀不起來，影像也沒有，佛學嘛，什麼六根、六塵、五陰、空、不空都弄得很透徹，用功用不上路。這個時候，「修始業未得作意」，作意的道理始終搞不清，觀想也觀不起來，靜止也靜不了，打起坐來，不打坐還好，越打坐，思想妄念越多，再不然上座就昏沉、就睡覺，這就是說，「修始業未得作意」。 「所有作意」，所有的各種作意境界起不來，這個時候，必須要下決心求一種方法如何策勵自己，比方顯教的修法，般舟三昧，就是「力勵運轉作意」之一。

所謂般舟三昧就是在一個大殿或者空房間裏，桌子、板凳什麼都沒有，一樣東西都不能有，佛像也不能有，有個佛像也是有所依靠。然後，上面吊了很多的繩子，不給你上吊啊，不是準備吊死的。那個繩子一圈掛着，一邊走，經行，唸佛也好，參禪也好，作意觀想也好，緊着走。或者七天，或者二十一天，或者四十九天，甚至於一百天，光是走，常行不坐，不臥。實在累了，就把兩手套在繩子裏一掛，站一下，然後還是走，（有問：喫飯、大小便怎麼辦？）喫飯、大小便都要站着，也不準坐下來。（有問：那不大方便吧？）當然不方便一點了，可是你修般舟三昧非要這樣修，兩腿搬開一點，大便照樣走，沒有什麼了不起。譬如有老輩子的，我曉得的一位前輩，他修過，他告訴我：到了八、九天時硬是受不了，比死都痛苦，兩條腿腫得如水桶那麼大。可是，他準備這條命不要了，一生證到。他說，走到四十幾天的時候兩腿縮小了，到了五十幾天以後啊，那不是在走啊，在房間裏如同在空中飛一樣，之輕靈，之舒服。哎，般舟三昧你們不要去嘗試啊，不是開玩笑的。

般舟三昧是昏沉太重的人，散亂心太重的人，自己覺得業力很重，拿最苦的苦行自己來「力勵」作意，「力勵」修行。所以，修行是以苦爲師，拿苦給自己喫的，不是圖舒服的，修行本來是拿苦給自己喫的。好好的事情不幹，把兩條腿彎起了，在那裏坐着……這個事情也並不難過，當然，也很舒服，你得了定，那無往而不舒服，無往而不樂；沒有得定，一切皆苦，有求都是苦。這是「力勵作意」，等等，剛纔舉了一個般舟三昧。譬如有人拜佛，晝夜在拜，一直不斷，拜到趴在地上爬不起來，只要稍稍勉強能爬得起來，還是拜下去，這些都是「力勵作意」的修行。真要修行，沒有那麼輕鬆的，對自己原諒，對自己優待，對自己寬鬆放逸，決不能成功。

「有間運轉作意者，謂已得作意，於上慢緩修加行者所有作意。」怎麼叫「有間運轉作意」？上面不是有一條無間作意嘛，無間是沒有間斷過，這裏來一條可以間斷，變換方法。「謂已得作意」，譬如觀想或者唸佛的人，已經得到唸佛三昧了，還要進修；或者，得清淨的人，已經清淨現前了，那麼，可以調換一下方法。「慢緩修加行者所有作意」，各種方法，查驗自己，試驗自己，變更修持。

「有功用運轉作意者，謂即於此勇猛精進無有慢緩修加行者所有作意。」什麼叫「有功用」，即隨時在用功中「運轉作意」呢？就是說，你在修定的時候，在「勇猛精進」中，不慢不快，一貫地那麼下去，所以，「有功用」「作意」。「修加行者所有作意」，都屬於修各種加行，但是不離本行。就是說，剛纔引用過，「龍銜海珠，遊魚不顧」。

「自然運轉作意者，謂於四時決定作意，一得作意時，二正入已入根本定時，三修現觀時，四正得已得阿羅漢時。」這包括四種。什麼叫「自然運轉作意」？如果你們用功到這個階段就很舒服了，幾乎快要到達無功用行。上面講到的都是「有功」需要用，到達了定力足了，自然作意，無往而不定：爬山也在定，跑步也在定，運動也在定，「自然運轉作意」。這包括「四」個時間，「決定作意」，這四種情況之下，都曉得修持的法門。

第一種是「得作意時」，譬如你修光明點，或者觀佛像，觀起來了，行住坐臥，乃至入世、出世永遠不變，這個影像始終在。「得作意時」，得到了，然後就不需要那麼作意了，它自然，隨便到哪裏，入世的話，歌廳、舞舍，乃至麻將桌上——當然不鼓勵你們打牌了。喫飯、上一號、二號、三號、四號，這一切境界時候，這個止觀的境界不會變，這是第一種，屬於「自然運轉作意者」。

第二，「正入」，已經入定，得到「根本定」的時候，作意觀想境界，要空就空，要有就有，即空即有，非空非有，性空緣起，如意出入。初禪、二禪、三禪、四禪更不談了，可以如意出入，這個時候屬於「自然運轉作意」。

第三，「修現觀時」，這個「現觀」是有限度的意思，第六意識的「現觀」。就是說，入世、出世，乃至在前方作戰，炮火連天，隨時生命在呼吸剎那間，那個時候的現場境界一切觀空，在清淨境界裏。乃至原子彈炸下來，如永嘉大師所講，「縱使鐵輪頂上旋」，就是原子彈剛好在我的頭頂上下來，「定慧圓明終不失」，自己還在定中，毫不相干，乃至骨頭炸成灰粉了，定境沒有變，即「現觀」作意，這個叫做「自然運轉作意」。

第四種，「正得已得阿羅漢時」，證得最後的九次第定，四禪八定到最後，完全入了滅盡定境。所以，阿羅漢入滅盡定境不是我們凡夫所理想的那麼……他是非常自然的，很自在。

「思擇作意者，謂毗鉢舍那品作意。」即思維抉擇，就是說，一切要在觀中。譬如剛纔我們大家做測驗，叫大家觀一個明點，或者觀一個佛像，這個作意起來，你說這個是止，一念不動的止，有沒有觀呢？當然是觀，因爲，你起來的這個明點是觀起來的，是作意觀起的。所以，止中有觀，「毗鉢舍那」就是觀。

「內攝作意者，謂奢摩他品作意。」一切歸之爲內。你們研究佛經要注意，一個內、一個外，要你們的命。講定心於內，然後你們打起坐來，拼命把那點光啊，佛像啊抓到這個身體裏面，放在心窩子裏，是不是這樣？所以啊，血壓也高了，胃也不好了，消化也不了，病也生起來——他並沒有告訴你在身體之內，只是內而已啊。什麼謂之內？無內外之內，唯心謂之內；心意識散亂，向外馳求就是外。你硬是要把它弄到這個身體裏頭……所以道家有許多，哎呦，守這個丹田，守這個肚臍眼下面一寸三分——女人若故意守這裏，不得了，也許會得血崩症，會死人啊；男性修久了遺精啊，漏丹啊，什麼都來了，都不可以。你守這裏幹什麼？人家說要守肚臍丹田。這裏有什麼？腸子、大便，你守它幹嘛？你又不是做清道夫挑大便的，老是看着自己的肚臍幹嘛？內在不是在身體以內，是心，此心內定，不分內外之內。「內攝作意者，謂奢摩他品作意」，修止。

「淨障作意者，謂由此故，棄捨諸漏，永害粗重。」「淨障」即淨了一切業障，沒有了，因爲修定。這包含的意思是，因爲修定的關係，可以得無漏果，六根六塵都不分，內外寂靜清淨，「棄捨諸漏」。「永害粗重」，沒有「粗重」，永遠在輕安的境界裏。

「依止成辦所行清淨作意者，謂由此故，依離一切粗重之身，雖行一切所緣境界，而諸煩惱不復現行。」就是說，真得了定的人，這個肉身轉了，我們父母所生的肉體。平常凡夫的肉身是粗重，非常粗重，道家講「沒有仙骨」，骨骼非常重，又笨，骨節不珊然。歷史上所謂講唐朝的宰相李泌，就是吃了懶禪禪師鼻涕加上作料的那半個芋頭，說是出來後骨骼珊然，走起路來，那個骨骼沙沙地響，那麼輕靈，仙骨。得了道的，骨骼、肌肉一定輕靈，一切粗重之身離開了。「雖行一切所緣境界」，雖然去入世，做事、做人，「而諸煩惱不復現行」，永遠起不了煩惱；不是故意不起煩惱，想起煩惱，沒有煩惱。所以道家的張紫陽講過這句話，「煩惱無由更上心」，心裏想：弄個煩惱來煩煩，玩一下看。起不了煩惱，得了定會到這個境界。身體粗重離開了，永遠輕安；心解脫了，永遠無煩惱。

「他所建立作意者，謂諸聲聞所有作意，要從他音，乃能於內如理作意故。」「他所建立作意者」是什麼呢？「他」即外面的，靠其它的。就是說，佛的小乘弟子們，「聲聞」衆，怎麼叫聲聞衆呢？不是說聽到聲音就得道了，是因爲佛經的說法、教化。等於你們諸位同學一樣，聽聽上課嘛，煩惱少一點，做人好個半秒鐘；不聽的時候，老毛病依然如故，「野火燒不盡，春風吹又生」，聲聞衆。天天挨一頓罵，罵了以後很乖；不罵的時候，皮都發癢，連聲聞的聲聞……只好大聲吼吼你，乖一點。

所謂「他所建立」，譬如我們靠唸佛的，聽到人家木魚一敲，鍾一打，一念佛……你看每一個上殿，「噢……噢……噢」，「噢」了幾聲，好多人眼淚雙垂——聲聞衆，聽到那個聲音，境界環境影響他，善心起了一點點；離開了木魚引磬，一出門，「好討厭！」就來了，是不是這樣？沒有錯吧？都屬於聲聞衆。「他所建立」，所以靠唸佛，靠唸咒子，靠佛音聲所伴是「謂諸聲聞所有作意」，就是「他所建立」，不是自己的功力到達了，依賴於善知識，依賴於菩薩，依賴於佛，依賴於聖人的引導，自己纔有一點點好的心理境界出現。不然，丟在那個環境裏頭，自己是莫名其裏鑽出來一個土地堂，莫名其妙（廟）的意思，莫名其「土地堂」，就是這樣。

還有呢，「要從他音，乃能於內如理作意故」，聽了別人講，多聽聽經，多聽聽唸誦，然後心裏頭還合理一點，只要三天不好好守規矩，就又如野馬奔騰了。

「內增上取作意者，謂諸獨覺及諸菩薩所有作意，以不從師而覺悟故。」這就高了，是自己「內」在定慧的力量一天天在增長，「增上取作意」。這就是「獨覺」辟支佛的境界，「及諸菩薩」們的境界。那不從人家，也不靠環境，也不靠善知識的呵斥——文字講好聽點叫呵斥，普通講就是捱罵，完全是自己曉得進修，佛菩薩境界。「以不從師而覺悟故」，不需要善知識老師的教訓，自己隨時能夠進入，隨時覺悟。

「廣大作意者，謂諸菩薩，爲善了知生死過失，出離方便，發弘誓願，趣大菩提，所有作意。」這是大菩薩的境界，大乘道。大乘道菩薩一切的願力，譬如普賢菩薩的大願，若以止觀法門來講，就叫做「廣大作意」。我們都曉得普賢菩薩的十大願，「虛空有盡，我願無窮」，多偉大！虛空若是有邊啊，我的願力比虛空還大！下面一轉，而虛空是無有盡故，故我願無窮，虛空是無量無邊的，所以，我的願力同虛空一樣，也是無量無邊的。明知衆生度不了，明知衆生不可度，明知衆生不能度，不要度，我也度，反正你不愛我，我愛你，總是愛到底爲止，這叫做菩薩「廣大」願。所以，只有菩薩境界才「發弘誓願」，「弘」是那麼廣大。一切衆生可以反對我，一切衆生可以殺掉我，一切衆生可以罵我，我始終慈悲一切衆生，永遠追隨一切衆生，此乃「弘誓願」。「趣大菩提所有作意」，這是大乘道的菩薩發阿耨多羅無上菩提心的大願，這叫「廣大作意」。

「遍行作意者，謂佛世尊，現見一切無障礙智相應作意。」「遍行作意」還不是菩薩境界，是佛境界。「遍行」即無所不在，沒有涅槃，沒有佛涅槃，也沒有正法、像法、末法，永遠存在，都在一切衆生的旁邊，都在一切衆生的心中，只是你自己不知道而已，這叫「遍行作意」，只有佛的境界做得到。所以《楞伽經》告訴你，「無有佛涅槃，亦無涅槃佛」，佛在哪裏？釋迦牟尼佛隨時都在，阿彌陀佛隨時都在衆生的心念中，「遍行作意」。例如《華嚴經》說，「若人慾了知，三世一切佛，應觀法界性，一切唯心造」，也就是這個道理。

「若諸菩薩，遍於三乘及五明處，方便善巧所有作意。」這包括了大乘菩薩道，「三乘」、「五明」，「方便善巧所有作意」，八萬四千法門無所不知，無所不曉，此境界。

這叫做修止觀瑜珈四十種作意的範圍，都給你們解釋完了。現在再加分析，你看彌勒菩薩多慈悲啊！講了一條一條的，又告訴你，所以，你們說看懂了，但還是要聽人家講下去一樣，這是表示你不粗心大意。你看，佛說法，彌勒菩薩說法，當時聽的都是大菩薩，那還不懂？不一定懂，粗心就過去了，他再分析。

「此中了相作意，攝緣法緣義，餘六作意，唯攝緣義。緣身等境四種作意，遍在七攝。」他說，這四十種作意的範圍裏，內外，所謂「了相作意」怎麼講呢？「攝」即包含，包含了「緣法」、「緣義」。什麼叫「緣法緣義」？哪位同學解釋一下看？我喝一口茶，偷個懶……「緣」是所緣的境界，譬如我們唸佛，就是緣唸佛修法，開始修沒有不所緣的。一種是「緣法」，緣什麼法呢？四念處、四正勤，三十七道品都是法，乃至唸咒也是法。譬如密宗的唸咒，假設拿四念處來歸類，密宗的唸咒是屬於哪一法？你們居士們有些都學過密宗的，講講看？參參看啊？這都是屬於「緣法」。譬如剛纔講，叫你們觀一個明點，看佛像，也是屬於「緣法」，一個方法，包括一切事，一切理。

「緣義」呢？「義」就是理，參究這個理。譬如參究《楞嚴經》的理，「覺海性澄圓，圓澄覺元妙。元明照生所，所立照性亡」。譬如你們早晚課所念的《楞嚴咒》的偈子，「妙湛總持不動尊，首楞嚴王世稀有。銷我億劫顛倒想，不歷僧祈獲法身」。你們光念過去了，心中沒有「緣義」，這句話的意義在哪裏？怎麼是「銷我億劫顛倒想，不歷僧祇獲法身」？「我今得果成寶王……」你們唸的時候有沒有「緣義」呢？光是木魚一敲，一個字一個字地念過去了，這個意思你們沒有照着做，沒有去想過，不是「緣義」，也不是「緣法」。所以，修行不是「緣法」，就是「緣義」，義就是理。所以，「了相作意」是包含了「緣法緣義」。乃至於其餘六種「作意」都包含在內緣義。嚴重地講，「了相作意」是「緣法、緣義」，及「餘六作意」呢，是包括在「緣義」裏頭，即參究這個道理在裏頭。

還有「緣身等境」，譬如密宗的修氣脈就是「緣身」，甚至道家的修氣脈都是「緣身」；甚至於密宗蓮花部的觀想頂上「唵」字，心中「阿」「哄」，兩個膝蓋頭什麼梵文字，肩膀上什麼梵文字，手怎麼做手印，怎麼觀想，怎麼獻曼達，怎麼獻花，這些等等都是修身，由身瑜珈修盧舍那佛境界，一樣可以成就。這是講包括「緣身」等等的「四種作意」指緣身、受、心、法四念處。「遍在七攝」，普遍地，包括了緣法、緣義等等，緣身等等，都在七個根本作意裏頭。

「了相勝解加行究竟果作意。」是怎麼講？剛纔將「了相」講清楚了。譬如說天台宗……當然，智者大師是成就了的，所以講得對。禪師講得對，證道是「唯了因之所了，非生因之所生」，聽懂了嗎？「唯了因之所了」，這個「了」不是了義佛經的了義，是了相，真了了。譬如我們這個玻璃球，把它打在地上，「格老子，算了！」「算了」北方話，就是這個「了」字。「算了！」一打，玻璃粉碎了，你看不看？你還舍不捨得？管他呢，捨得是了了，不捨得也是了了，「了因之所了」，這個了就是這樣的「了」。所以，修道證果「唯了因之所了，非生因之所生」，並不是你另外生出來一個東西，懂了吧？

譬如學佛，我看到好多朋友：哎呀，你現在年紀那麼大了，子孫滿堂，什麼都滿足了……

「通攝勝解真實作意。觀察作意。唯攝勝解。餘三作意。唯攝真實。此就前門。就餘門者。當知隨應七種作意皆攝。有學及非學非無學二種作意。亦攝無學作意。謂清淨地了相作意。及加行究竟果作意。了相勝解觀察作意。攝遍知作意。餘三作意。攝正斷作意。加行究竟果作意。攝已斷作意。觀察作意。唯攝有分別影像所緣作意。餘六作意。通攝二種。事邊際所緣作意。遍一切攝。所作成辦所緣作意。若就初門。遍一切攝……又了相作意。若他所建立作意攝者。以聞他音及內如理作意定爲其緣。若內增上取作意攝者。唯先資糧以爲其緣。所餘作意。前前後後傳爲其緣。

複次云何所緣差別。謂相差別。何等爲相。略有四種。一所緣相。二因緣相。三應遠離相。四應修習相。所緣相者。謂所知事分別體相。因緣相者謂定資糧。應遠離相。復有四種。謂沈相掉相。亂相著相。應修習相。當知對治此四種相。何等沈相。謂不守根門。食不知量。初夜後夜。不常覺寤勤修觀行。不正知住。是癡行性。耽著睡眠。無巧便慧。惡作俱行。欲勤心觀。不曾修習正奢摩他。於奢摩他未爲純善。一向思惟奢摩他相。其心惛闇。於勝境界不樂攀緣。何等掉相。謂不守根門等四。如前廣說。是貪行性。樂不寂靜。無厭離心。無巧便慧。太（大）舉俱行。如前欲等。不曾修舉。於舉未善唯一向修。由於種種隨順掉法親裏尋等動亂其心。」（十一卷）

……這裏蓋廟子，那裏搞什麼，永遠不了，世界是無了之局。要了，就是這一剎那之間，這個水晶球丟在地上，「格老子，了就了了！」只有了因之所了，非生因之所生，哪有不了的時候？幾時得了？所以古人說，「即今休去便休去」，現在放下就放下了，「要待了時無了時」，你等到哪一天，我事情做完了纔來修行——沒有了的時候！哪有了？「要待了時無了時」，就是這個道理，所以叫「了相作意」，要了就了，一了就百了。

那麼，第二個，「了相勝解加行究竟果作意」怎麼講呢？

「通攝勝解、真實作意。觀察作意，唯攝勝解。餘三作意，唯攝真實。此就前門，就餘門者，當知隨應七種作意，皆攝有學及非學非無學二種作意，亦攝無學作意。」「有學」就是我們，剛剛要學佛。「非學」相等於無學位，不需要再學，到家了。「非無學」，那已經證到二乘菩薩境界之間，這「二種作意」。「亦攝無學作意」，絕對「無學」，是大阿羅漢與菩薩之間。

「謂清淨地了相作意，及加行究竟果作意，了相勝解觀察作意，攝遍知作意。餘三作意，攝正斷作意。加行究竟果作意，攝已斷作意。觀察作意，唯攝有分別影像所緣作意。餘六作意，通攝二種。事邊際所緣作意，遍一切攝。所作成辦所緣作意，若就初門，遍一切攝。」我這樣念下去有沒有味道？你們就了了，一點味道都沒有，真了了。你看，學《瑜伽師地論》、學佛法要怎麼學？你們懂了沒有？我剛纔故意不給你們講，我曉得你們不懂的，念下去就沒得味道了。這一段你要畫表格，畫出來歸納，這個理論擺在一個什麼範圍內，這是邏輯、因明；這個理論屬於什麼範圍，彼此牽連相關的……所以，《瑜伽師地論》法相唯識之學，彌勒菩薩的學習是非常科學，難於研究的，理由在此。假設你們粗心大意，以爲自己已經了了，纔沒有了呢，了不了的。分析精詳，一路分下來告訴你。這個歸那個，那個歸這個；那個就是這個，這個就是那個，一路牽連的關係。

好，這段的最下面一行：

「又了相作意，若他所建立作意攝者，以聞他音及內如理作意，定爲其緣。若內增上取作意攝者，唯先資糧，以爲其緣，所餘作意，前前後後，傳爲其緣。」好了，這一段是最後結論，剛纔我們也講到這裏，講到「內增上取作意」。「唯先資糧以爲其緣」，我們做生意要先找本錢，做人喫飯要有糧草，學佛，你們準備學佛，不管在家、出家的，先要準備本錢。什麼本錢呢？福德資糧、智慧資糧。沒有福報修不成的。說：我剛剛開始想要清淨，自己在廟上想修七天，哎呀，家裏打電話來說：媽媽這兩天血壓高了，想你。你非動心走了不可，對不對？剛剛說：哎呀，我在這個地方要清淨兩天啊。有個煩惱就來找你，你自己火也大了。再不然，剛剛打坐坐得好的時候，旁邊一個人放了一個臭屁，把你臭死了，你氣得就想跟他打架——福報不夠。所以，要想修行，要福德資糧具備。福報怎麼修呢？平常做人做事，一切善行念念迴向菩提，積累福德資糧。第二還要智慧資糧，要遇善知識，經教、教理統統豁然而貫通。要二資糧，福德資糧與智慧資糧具備了，然後纔可以起修。

像你們諸位在這裏，你看，兩種資糧都有，不過你們把兩種資糧都倒入那個潲水缸裏去了，寶貝都倒掉了。那是損福德的，其將來的果報也不可思議啊，我告訴你們，警告你們，試試看啊，我講的話都有憑證的。「莫將容易得，便做等閒看」，禪宗講。那麼好的一個環境給你，自己不修福德資糧，不尊重福德資糧，不珍惜智慧資糧，自己還在那裏鬧彆扭，你現在固然是痛快了，其果報在那裏不可思議啊，試試看吧。講句北方人的土話：走着瞧吧。走着慢慢看吧，一個個的果報都會來的，不然佛法無靈，那我就不信佛了。佛法的因果歷然，一點不差的，你不相信就試試看。所以說，「唯先資糧以爲其緣」。

「所餘作意，前前後後，傳爲其緣」，前因後果。譬如我們今天爲什麼感冒了？因爲昨天穿少了，這是它的前因；涼到了，是它的後果。因爲昨天喫壞了，今天拉肚子是它的後果，「前前後後」，前因後果，「傳爲其緣」，互相爲因果。因爲今天生病了，所以不敢亂喫東西，不敢亂走，慢慢喫藥，病到明天好了再說。所以，「前前後後，傳爲其緣」，互相因果。尤其是修行人，起心動念處，自己對於錯誤一點都不知道！其實啊，這個因緣統統種在那裏，最後結賬的時候只有自己喫虧，自作自受有什麼辦法？

「複次云何所緣差別？」現在講「所緣」了，有影相所緣與無影像所緣，緣個什麼呢？剛纔我給大家指出來：緣亮光、緣明點、緣佛像，我給大家講了兩種方法。當然，不要緣你的情人，那越緣越糟糕，越墮落，像第六代達賴一樣，那不行。那我緣鈔票最容易了？天天弄張國父頭像在那裏看？\*\*，佛法就是所緣，這個我講過了。現在告訴你，「複次」，「云何所緣差別」呢？

「謂相差別。何等爲相？略有四種，一所緣相，二因緣相，三應遠離相，四應修習相。所緣相者，謂所知事分別體相。」「所緣相」，你所知道的事情，意識分別。譬如說，拿修法來講，有人對觀世音菩薩特別有緣，你就選擇觀白衣觀音，尤其是白衣觀音化做女身的聖像，對於這個娑婆世界，對我們東方世界特別有緣。只有」菩薩慈悲念女身」，觀世音菩薩爲什麼化女身相？因爲他知道世界上的女人最偉大，女人最痛苦，女人最值得救度，所以，他在東方世界始終以女身出現，清淨莊嚴。現女相是菩薩慈悲，是代表母愛、大慈悲的愛。所以，彌勒菩薩始終是男身相，代表父慈，所以彌勒被稱爲大慈士。

「謂所知事分別體相」，譬如有些修密宗的，喜歡修綠度母，那個跳舞的姿勢，腰身，三圍，怎麼一擺，上體還裸的，手式這麼一拿，眼睛向外一瞥，一身都是綠色的，你看到特別有緣，一念就靈光，好，你去修綠度母。有二十一尊度母，有綠的度母、紅的度母、白的度母，各種度母，還有金剛度母，所謂度母者，就是觀世音菩薩的三十二化身，母者即媽媽。所以我經常說，我們離開佛教看世界上的宗教，一般人恨死了：哎呀，男人看不起女人，女人討厭男人……講了半天還是女人最偉大，天主教最後嘛，還是聖母瑪利亞；佛教最了不起的觀世音菩薩是以女身出現；道教的玉皇大帝狠的不得了，但玉皇大帝怕他的媽媽瑤池聖母，西方聖母。所有的宗教最後還是女性偉大，對不對？我這是替女性講話啊，女性同學要送一個紅包給我，哈。「謂所知事分別體相」。

「因緣相者謂定資糧。」得定，修一切止觀就是爲了得定。

「應遠離相，復有四種：謂沈相，掉相，亂相，著相。」修行不應該有的。「沈相」即昏沉，一打坐就頭腦昏聵，睡眠。「掉相」不是散亂啊，「掉相」等於跳動，有時候打坐起來好像有一點清淨，突然一個念頭來了，「哎，討厭！」就掉了；沒有想、沒有想，哎，突然又蹦出來一個，「哎，討厭！」又丟掉了，這種就是「掉相」。散亂是根本坐不下去。「著相」不可以，即使得到了一個空，得到清淨了，也不要「著相」，「龍銜海珠，遊魚不顧」啊，清淨相都不着。

如果你分別影像所緣，我要緣一個觀音相或者佛像，或者一點明點亮光，結果啊，亮光緣不起來，一股清淨相來了，身心非常清淨，然後我貪着清淨定下去，認爲自己對了——錯了，這是「著相」，你被清淨相迷走了，你的定境界，這個專一的分別影像離開了主體，不能得定，懂了吧。所以，你們有許多，到了邊緣不能得定，就是「著相」，你們特別注意。「沈相」、「掉相」、「亂相」、「著相」，這四種相不能着。《金剛經》的四種相，人相、我相、衆生相……那是大乘菩薩的以體而論，以性而論；這個是以功用而論屬於應該遠離的。

「應修習相，當知對治此四種相。」對「昏沉」、「掉舉」、「散亂」、「著相」要對治。

「何等沈相？謂不守根門，食不知量，初夜後夜，不常覺寤，勤修觀行，不正知住，是癡行性。」注意啊，出家修行的更要注意啊！什麼叫容易落沉相？打起坐來不能用功？因爲「不守根門」，六根不守，就是身體放逸。所以戒律，目不斜視，笑不露齒，就是守根門。「哈哈」一笑，散亂了，所以要笑不露齒，笑要微微笑，牙齒都看不見。「不守根門」，眼睛不要東看西看。要守六根根門。最重要的「食要知量」，飲食不要貪嘴啊，很多毛病都是吃出來的，喫壞的，食要知量。最重要的是守身根，不能漏丹，所以別解脫戒第一條是戒淫「初夜後夜」，即上半夜、下半夜，「不常覺寤」，喜歡貪睡，睡懶覺。不「勤修觀行」，就是墮落。「不正知住」，爲什麼會如此？因爲沒有「正知」，這屬於「癡行性」， 癡心，癡性重，癡的根性太重。

「耽著睡眠，無巧便慧，惡作俱行，欲勤心觀，不曾修習正奢摩他，於奢摩他未爲純善。」結果貪睡，還說睡不夠，功課太多了，太累了。「無巧便慧」，自己又不懂得方法，沒有智慧，不懂調整自己精神的方法。「惡作俱行」，所以一邊出家，一邊心裏後悔、討厭；一邊修道，一邊是自己生氣；一邊在這個環境裏，一邊討厭這個環境，都在「惡作俱行」，同時跟煩惱一起來。「欲勤心觀，不曾修習正奢摩他」，想用功一點，心裏去觀想，但是，正修行之路修定得不到。「於奢摩他未爲純善」，對於修止的方法、修定的方法，根本做不到，就是說，你方法上沒有達到至善的境界。

「一向思惟奢摩他相，其心惛闇，於勝境界，不樂攀緣。」他說，「一向」對於修止得定的「相」 ，「其心惛闇」，一打起坐來，兩腿一盤，定還沒有定，瞌睡來了，就想睡覺。「於勝境界，不樂攀緣」，對於上進的聖人境界，並不想求進步。有些同學一樣，「哎，佛學我很喜歡。」

我說：「真的啊？」

「真的，我很喜歡。不過是喜歡聽聽了。」

「你修不修呢？」

「那我做不到。」就是「於勝境界不樂攀緣」，都屬於癡性，都是愚癡人，白癡，智慧的白癡；多情人，世間的多情人，佛法的愚癡人。這都屬於昏沉的一面，屬於昏沉根性種子的人。

「何等掉相？謂不守根門等四，如前廣說，是貪行性。」掉舉心？就是「不守根門」，「食不知量，初夜後夜，不常覺寤勤修觀行」，這些都一樣，是「貪行性」。掉舉心是這麼來的？是因爲你貪慾心重。

「樂不寂靜，無厭離心，無巧便慧，太（大）舉俱行。」不是「太」字，是「惡」 ？「惡舉俱行」，還是「惡作俱行」？

「如前欲等，不曾修舉，於舉未善，唯一向修，由於種種隨順掉法，親裏尋等動亂其心。」掉舉心是貪心重。這裏有一個字有問題，「太舉俱行」的「太」字有問題的，要查，\*\*負責查其它經典，對照搞清楚，乃至其它版本。什麼叫做掉舉心重？掉舉心是貪心的一種，「樂不寂靜」，不喜歡清淨的環境，不喜歡定的境界，對於世間貪戀得很。我經常碰到有些朋友，「學佛的人要離娑婆世界，哼，我不想離開這個世界，娑婆世界有什麼壞？哪樣不好？電燈、冷氣，嗨，哪樣不舒服啊？何必到那個極樂世界呢？地都是平的，也沒得山爬，玻璃爲地，我還要穿膠鞋，滑的很呢……」對這個世界沒有「厭離心」，沒有善巧方便的智慧，所以「惡作俱行」。等於前面所講的勝妙之樂，永遠未曾休止，這都屬於散亂心。甚至於想到家鄉，修行還不到幾天，想家了，親朋故里，「尋等動亂其心」，這是屬於掉舉心，還不屬於散亂心。

# 南師講《瑜伽師地論》第十三講

「復有三十二相。謂自心相。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。靜相。領納相。分別相。俱行相。染污相。不染污相。正方便相。邪方便相。光明相。觀察相。賢善定相。止相。舉相。觀相。舍相。入定相。住定相。出定相。增相。減相。方便相。引發相。云何自心相。謂有苾芻。先爲煩惱染污心故。便於自心極善取相。如是如是心有染污。或無染污。由此方便。心處沈等。由此方便。不處沈等。言沈等者。謂沈等四。乃至令心礙著之相。或復於彼被染污心。云何外相。謂即於彼被染污心。了知自心被染污已。便取外相。謂光明相。或淨妙相。或復餘相。爲欲除遣諸煩惱故。或令彼惑不現行故。云何所依相。謂分別體相。即是一切自身所攝五蘊。並種子相。」（十一卷）

上次有個錯字，「太舉俱行」的「太」字，現在查出來，是「大」，不是「太」，少一點。

我們現在《瑜伽師地論》的研究，現在開始是講做工夫修證佛法，修定的，所謂由止觀證入清淨，四禪八定的詳細的分析指導。那麼，我個人的想法，本來是想把它帶過去，你們諸位自己去研究。原因是，好像大家打坐都沒有坐好，談不到止，止沒有止好，更談不到觀，止觀沒有弄好，談不到定慧，定慧都沒有弄好，就沒有四禪八定，那就是聽了等於沒有聽，所以我想把它帶過去。我個人的看法是想先研究怎麼樣學佛、出家，怎麼樣由小乘到大乘的修法，那當然又要換好幾捲過去了。但是，我雖然有那麼個想法，也要看你們大家諸位的意見。當然，我們這裏的青年、老年，在家、出家的同學們中，也許有幾位是瞭解得到，或者想要，但是，將就少數的，多數聽的，在那裏很痛苦的樣子，勉強裝起很熱心地在聽，聽得懂的樣子，那我覺得是虐待。所以先徵求大家的意見，看怎麼樣，都不要客氣的，不要說老師沒得權威。（有答：老師，還是請你講四禪八定，以後會對我們有用。）這是你一個人的，你每次的意見比較多的，其他諸位呢？……要求繼續講的舉手吧，乾脆利落，1、2、3、4、5……14……超過多數了，那就講下去了啊。

上次我們講到什麼是昏沉，334頁……哪位有紅筆借我一下，我改一下「太舉俱行」的「太」字，謝謝你。

「復有三十二相」這一段可以不講，大家可以念過去。不過，這每一個相，這個相就是說，每一個境界，每一個情形，後面整個的《瑜伽師地論》都有解釋的，並不只是這裏提一段。《瑜伽師地論》的組織是非常科學的，若是按現在的排版，其卷數就太多太多了。這裏是提綱要，就是說，每個小標題下面的內容，後面都有註解。譬如這一頁最後，「云何入定相？謂由因緣所緣，應修習相故，入三摩地，或復已得而現在前。云何住定相？謂即於彼諸相，善巧而取，由善取故，隨其所欲，於定安住。」譬如這裏，下面開始統統是解釋，其實這段重要也是蠻重要的，不過我覺得很容易看懂，很容易過去。因爲我念起國語沒有你們標準，我自己也討厭我自己的聲音，唸的不標準，所以不想念下去——念下去吧，再來：

「復有三十二相：謂自心相、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、靜相、領納相、分別相、俱行相、染污相、不染污相、正方便相、邪方便相、光明相、觀察相、賢善定相、止相、舉相、觀相、舍相、入定相、住定相、出定相、增相、減相、方便相、引發相。」等等，所謂三十二相，不是佛身上的三十二相。其實，成了佛的人有三十二相、八十種好，這個相好光明是怎麼樣來的？由於內心自修，修養修持的功德所成就的。此三十二相同佛的身相好像看起來沒有關係，但是有關係，這必須要配合唯識、華嚴兩方面去研究了。那麼，這裏提出的「心相」是心理現狀，就是說，你做工夫的境界有三十二個不同的境界，情形。

「云何自心相？謂有苾芻，先爲煩惱染污心故，便於自心極善取相，如是如是心有染污，或無染污。由此方便，心處沈等，由此方便，不處沈等。」第一個，他先解釋怎麼樣叫做「心相」，拿我們現在的話講：怎麼樣叫做人的心理現狀呢？心理行爲、心理思想的現狀呢？就是說，「謂有苾芻」，出家的，光是出家的，爲什麼這一部分只指比丘，不說「唯有衆生」呢？因爲這一部分是屬於聲聞乘的修道，就是注重專修出家的。爲什麼要出家？因爲出家的目的，是離開世間，離開親屬，離開外緣，是專門求道的，所以現比丘相；女的呢，現比丘尼相，是這個道理。就是說，有些比丘去「煩惱染污心」，煩惱心。

煩惱心我們大家都有，心裏很煩惱，大家心裏有沒有煩惱？一天到黑都在煩惱中，不是感冒頭痛，就是心裏難過，再不然鈔票不夠用，再不然趕來聽課還要受人家干涉、限制，種種都是煩惱，無一不煩惱。肚子餓了煩惱，冷了煩惱，熱了煩惱，這是煩惱相，人就在煩惱——煩惱不是痛苦哦，痛苦是粗的，痛硬是痛，苦硬是苦。煩惱，是擾亂你，很煩，就是我們講的「好討厭！」心裏很煩；惱，不是頭痛，是懊惱，等於我們說：「怎麼都不對。」「哎，這個地方蠻好，不過有些人不對。」「哎，這個地方蠻好，有些同學不對。」「呃，我的上鋪同學會打呼，我睡得很煩惱。」「下鋪同學有香港腳，很臭，也沒有洗，我鼻子聞得煩惱。」這叫煩惱，不是痛苦。煩惱相，衆生皆有，所以要解脫煩惱才能得道，這個煩惱怎麼解脫？

「染污」 相不是煩惱相，染污相是塊白布去染顏色一樣，染上了，染污了，染了一個污點，染黑了，染藍了。所以，我們讀書做學問，實際上，教育就是染污，把你染成好的。我們現在學的是佛法教育，準備成佛，就染成佛的那個三十二相，坐在上面那個又白又胖很舒服的，我們想把自己染污成這個樣子，這是善法染污；世間一切則是惡法的染污。所以，煩惱、染污，如果拿現在心理學寫這兩個題目，一大本書了，過去還是歸納。就是說，對於自己「煩惱」的心理現狀，「染污」的經過——因爲一切衆生皆有「煩惱」、「染污」心，這是兩個大原則：

「便於自心極善取相」，人的自心本來是光明坦蕩的，因爲受了外界環境的影響，教育的影響，或者看了刊物、報紙等思想的影響，看了電影的影響，染污了。染污了以後啊，戴了個有色的眼鏡，來看一切東西都變色了：這樣不對，那樣不對，就覺着自己對。自己對了什麼？鼻子對着嘴，鏡子裏看自己，越看越對。鼻子很對，嘴也對，那別人都不對？因爲心被染污。所以自心「極善取相」，自己非常善於——這個善並不是善惡之善，是形容詞，自己善於抓住這個煩惱染污的主觀形成的，認爲這個就是對的，違犯我這個看法就不對，「善」於「取相」。這個善不是善惡的善，形容詞，就是說，我們講這個人字寫得好，善於書法，就是這個善。不是說善於書法的人，他做人都很善，不一定，字寫得好，做人很壞也有，但是他有一善，善於書法。所以這個善是形容詞，對中文要搞通。

「如是如是心有染污」，爲什麼加兩個「如是」？「如是」就是這樣，這樣這樣，這四個字一加，就包括這個心理行爲的成分多得不得了！「心有染污」，心裏有染污。像我們大家「心有染污」，承認不承認啊？是不是啊？（有答：是。）是啊。

「或無染污」，心「無染污」，證道了，那是真的比丘證阿羅漢了，心裏一無染污，乾淨，光明磊落，也無煩惱。所以，「心有染污」相對的一面是心「無染污」，這兩種都是心理的現狀。

「由此方便，心處沈等，由此方便，不處沈等。」因爲心裏有染污，有煩惱，所以，這個心就沉沒了，墮落下來了。沉者沉沒，在水裏沉下去了，一個道理形容。「由此方便」，什麼方便呢？由於染污與煩惱的關係，此心沉墮了。「由此方便，不處沈等」，有了修行、證入的這個方法，此心不沉沒了，能夠超拔出來，跳出來，超越了，超越世間，超越一切。這一段文字很容易看懂哦，仔細念。

「言沈等者，謂沈等四，乃至令心礙著之相，或復於彼被染污心。」怎麼叫心沉沒了呢？我們的心是怎麼沉下去，墮下去了呢？謂「沈等四」相，沉沒有四相沉、掉、亂、着。「乃至令心礙著之相」，心裏頭有障礙，思想上有障礙，因爲觀點不同嘛，主觀形成了，看一切都不對，只有我對，天大地大，月亮下面看影子，越看我越偉大，就是那個樣子。不但是心理上的行爲，思想上的礙著，久而久之，胸口、胃口也有一坨。你看一個人碰到煩惱的事情，慢慢胃口就不好了，胸口硬是有一坨，消化也不良，就形成心臟病，或者精神緊張病，腸胃病。所以，幾乎很多的胃病，是思想影響的。醫學上的胃病有兩種：一種是身神經的胃病，身體衰弱了；一種是腦神經胃病，思想用過度了，也會發生腸胃病。這是「令心礙著」。「或復於彼被染污心」，或者說，我們此心本來有煩惱，本來已經被染污了，在這個上面，「彼」就是他，在這個煩惱與染污的上面，更加煩惱，更染污下去，更厲害地滾下去。

「云何外相？謂即於彼被染污心，了知自心被染污已，便取外相，謂光明相，或淨妙相，或復餘相。爲欲除遣諸煩惱故，或令彼惑不現行故。」怎麼叫做心的外相呢？講修行方面，你們注意啊，這是講正式聲聞乘的比丘，正式修道的。在佛法外的外道一切等等還不講，還不在此列，不在這一段的範圍。就是說，怎麼叫做心取「外相」比丘、修道的人？「謂即於彼被染污心」，心裏被染污了。譬如說，假定吧，修淨土的，現在有些人的理論：只有淨土宗纔對，末法時代，禪宗容易落狂禪；密宗呢，那是外道、魔法，其它都靠不住，只有淨土纔對。那麼，這個心已經被這一不淨的淨土言論、思想所染污了，染污得對不對呢？對啊，善的，好的一面，這是好的染污，不是壞的。譬如鴨蛋教啊、雞蛋教啊，一貫道啊、道一貫啊，那些等等那就不同嘍：現在是三七末劫啊……彌勒下生啊……大災大難要來了啊，然後又是什麼什麼，又是一套。所謂打坐要守這裏啊……要守哪裏的竅啊……要打坐啊。也叫人喫素、行善，他沒有做壞事啊，可是全體都是邪見，可他認爲其它都不對——心被染污了，被外相所染污，主觀形成了。

譬如有些學密宗的人，像昨天有位朋友從美國回來，美國現在流行的就是密宗啊。禪，當然認爲是最高的密宗，不過最難。因爲有密宗大師馬上要來，他們先致意給我，我說：「沒有問題，他來我歡迎。」叫他來，因爲大家老朋友了，幾十年前都知道的，也等於師兄弟一樣。我說：「好啊，但是有些什麼，不要亂講就可以了。」都七八十歲了，說要來講淨土經，我說：「可以啊，好得很。」像美國有些人，什麼法王在那裏：噢，只有密宗是佛法，其它沒有……也被染污了，等等。

「了知自心被染污已」，雖然有些人見解上知道，自己的這個觀念思想，那麼就修那種法，「便取外相，謂光明相」，世界上有很多人看光的，像密宗看光的，還有\*光的。當然，你們都沒有看到過，我也沒有教你們，教你們一個禮拜都會，但是我懶得教你們，教你們會容易入魔。壁頭上畫一個圓圈，或者我把袖子一放，你眼睛瞪着一看，裏頭就放光。你要看東西，在哪裏都找到了。有根器的練一個禮拜，差一點的三個月、一百天練下來，都成功了，然後都會看了；然後打起坐來看到前面一片光啊，然後，「噢，圓陀陀，光爍爍啊，妙光如來就是這個，這個就是道，性光圓明。」等等。你們不要搖頭啊，自己還沒有到哦，聽我講以爲正知見，你們自己都在——那個正字上面加個不字，不曉得念什麼字。

「便取外相」，取了這個外相。

「謂光明相，或淨妙相」，然後用起功來：噢，這要乾淨啊……手不洗唸咒子不行啊，不能上香啊，那個上香拜佛的時候，手洗了乾淨，還要……在香上摸一下，啊，淨妙相啊——裏頭還不是都是臭的，肉啊、血啊在滾，取這些淨妙相……多了，這個淨妙相，每一條裏頭，我告訴你。社會上宗教界，包括佛教以外的宗教，加起來多……譬如天主教，「天主瑪利亞，只點蠟燭不點香。」那個蠟燭要點，香不點，天主教要點蠟燭。所以，我們小時候都曉得「天主瑪利亞，只點蠟燭不點香。」等於佛教界的「燒香不放炮，菩薩不知道。燒香不敲磬，菩薩不相信。」這是我們小孩子時受的宗教教育。這些都是「淨妙相」。

「或復餘相。」乃至種種着相的修法。那麼，怎麼樣叫做不被染污呢？

「爲欲除遣諸煩惱故」，他們這種光明的修法，各種修法都沒有錯啊，他認爲這個方法可以使人去掉煩惱，一念不生也達得到。

「或令彼惑不現行故。」或者令一切所迷惑、無知的境界變成有知，開悟，都是修道，都能成道，沒有錯，這是一套。心相，心理現象就是外道境界，叫外相。什麼叫做外相呢？心外去求法，所以是外相。

「云何所依相？」怎麼叫心理的「所依相」呢？

「謂分別體相，即是一切自身所攝五蘊並種子相。」呃，這句話就要命了，你們又沒有學過唯識，你們的佛學基礎又不夠。怎麼叫做「所依相」呢？「謂分別體相」，這些聲聞乘的比丘們，跟着佛學久了，佛法的道理都知道，如何是性、自體，如何是一切的相。譬如說般若講空，中觀講中性等等，都是講體；法相宗唯識講相，講法相。什麼是體？任何一個東西都是有體、有相，譬如這個玻璃菸灰缸，這是什麼爲體？玻璃爲體；相呢？就是這個相，現在做成的；用呢？放煙灰用，當然也可以當別的用。虛空是什麼體？虛空是虛空爲體，空爲體，沒有東西爲體，太虛爲體；什麼相呢？就是我們眼睛看到的這個什麼都沒有，就是相；用呢？飛機可以在裏頭飛啊，人還可以在裏頭跑，多了。任何東西，即使是空，都有它的體、相、用。學佛，先要把握這個，尤其學華嚴宗、唯識，先要了解這個。

我們人什麼爲體？爸爸媽媽生我們，骨啊、肉啊，就是這個爲體；相呢？你看，我們那麼多不同的相，你的相、我的相，都不同，你也有三十二相，我也有三十二相，你那個嘴厚厚的，我那個嘴薄薄的，我的嘴不像你，你的嘴也不像我，不會一樣的，有各的相；用呢？我們大家都在這裏造業，就是做這個用，就是人的體、相、用。所以啊，「云何所依相？」「謂分別」，用思維分別，瞭解了「一切」法的體、用，即是「一切自身所攝五蘊」。宇宙萬有，世界上的萬物、萬有，乃至我們自己此身，注意哦，自身所包含的五蘊：色、受、想、行、識。

講到這裏，你們真要研究佛學，這本書就要擺下，先讀《五蘊論》，先把《五蘊論》拿來看，嚴格地分析五蘊，色蘊是怎麼樣，受蘊是怎麼樣，想蘊是怎麼樣……五蘊，色受想行識。色蘊是屬於生理、物理的，地、水、火、風，我們身體的骨頭等等，地、水、火、風、空，五蘊，五色法等等。有相的、無相的，有表的、無表的，那分析起來多了。受、想、行、識，每個多的很。

換句話說，「分別一切的體相，即是一切自身所攝五蘊」，這句話，人家說是中國道家的話，「人身就是一個小天地。」一些學佛的，學問不淵博，一聽：「哎呀，那你不要聽，那是外道的話。」外道、內道差不多哦。道家講人身就是個小天地，同一個小宇宙一樣的作用；佛家怎麼講呢，「謂分別體相，即是一切自身所攝五蘊。」同樣的道理。自身，生命的這個身，包括了物理世界的這個五蘊法，是同樣道理。

「並種子相」，我們這個生命，個別的生命與共體的生命，都是一個阿賴耶識的種子所爆發的，這個是「所依相。」爲什麼叫所依呢？是講身，身體的身。我們這個身體是我們的所依，我們那個能依——自性像電一樣，電要通過這個電燈管才能發光，假使這個電燈管壞了，就不亮了。所以，我們今天的身體是所依，等於這個電燈是電的所依，電是個能源，能源所發，到這裏就發亮。我們那個自性，通過了這個沒有壞的五蘊，這個肉身存在，所以我們能夠聽話，能夠講話，能夠修行，假使我們這個五蘊壞掉了……

「云何所行相。謂所思惟彼彼境界。色乃至法。分別體相。云何作意相。謂有能生作意故。於彼彼境界。所生識生。作是思惟。今我此心由作意故。於境界轉。非無作意。此所思惟。名作意相。云何心起相。謂即次前所說是一相。第二相者。謂心緣行緣名色相。此所思惟。名心起相。云何安住相。謂四識住。即識隨色住等。如經廣說。此所思惟。名安住相。」（十一卷）

……你在這個世界，在欲界裏的南閻浮提這個世界上，你就叫做「莫法做了」，你講話我也聽不見，我講話他聽不見。我們講話，那些非人，沒有這個肉體的，在旁邊都聽得見，站在那裏，就是這個上面（師指某處），就可以站幾千萬億，幾百萬人都站在這裏，非人的境界。沒有這個色陰就不行，所以啊，此身「即是一切自身所攝五蘊並種子相。」

所以，彌勒菩薩的《瑜伽師地論》告訴我們，所謂求證佛法以身證，這個肉體就是這一生證果，不然佛法是空話，空話有什麼用？那我們何必學佛學呢？搞了半天，喫飽了飯沒有事情幹啊？以此生此身求證。

所以，我們此身是我們的所依相，所依相懂了吧？換句話，此身是屬於我們的暫時的財產，不是我們的究竟；還不算是財產，暫時借來用，用了幾十年以後，沒有了。所以，趁這個房子還沒有倒以前，你要修，快修，不然來不及了。媽媽生你那一天已經開始在死亡，死亡到一百歲，最後死光。所以莊子說「即生即死」，生下來的那一天，你以爲是活着啊？是不斷地在死亡，慢慢地在死亡而已。

「云何所行相？謂所思惟彼彼境界，色乃至法分別體相。」怎麼樣叫「所行相」？以古人來解釋「所行相」麻煩了，一大堆的名詞。我們現在科學發展了，就是心理行爲，行爲心理。什麼是行爲的心理、心理的行爲呢？就是你的思想，你能夠「思」想各種「境界」。「色」，物理的，「乃至法」，精神的，意識的，「分別體相」，分別各種體，各種相，這個就是「所行相」。

當然講講好了，我想，若你們讀啊，未必有我讀得那麼仔細。

「云何作意相？謂有能生作意故，於彼彼境界，所生識生，作是思惟：今我此心由作意故，於境界轉，非無作意，此所思惟，名作意相。」我們修行不是講到要去作意嘛？現在是解釋。你們如果研究唯識的五遍行，什麼叫「作意相」呢？你不要拿這一段去解釋了全部的作意。修止觀的作意不同，做人的、造地獄業的作意又不同。現在解釋這一段作意，而講比丘們修聲聞道，在自修的程度的作意相。什麼叫「作意」？「謂有能生作意故」，因爲我們這個生命，心的狀況，「有」一個「能」夠「生」出來「作意」，能夠使我們意識起一個境界。「於彼彼境界，所生識生」，對外界一切的「境界」，「所生」，所生出來，意「識」所變，這意識所變的是什麼？「作是思維」，能夠思想。

那麼，現在時代又不同了，你曉得西方的哲學，乃至產生唯物思想的哲學，恩格斯這段邏輯哲學，翻譯成日文、中文就是「意識形態」，我們一個人的思想習慣性的，那個意識變成一個固定的形態相。譬如我們中國人，假如出去上街買衣服，一定想買箇中國樣子的，因爲我們意識形態裏頭就是這個樣子的。所以，一箇中國人跟外國人站在一起，同樣看一個東西，兩個人講話都不同，中國人說：「好看吶，真好看。」外國人講：「哇！哇！」兩個意識形態不同，表情也不同，這是思維、思想的習慣。你看西方來的朋友們，或者受西方影響，歐美文化影響來的人，一講：「嗨！你了不起！哈！好偉大！」中國人：「哎呀，你真好哦——，好了不起哦——。」三哦兩哦的講出來，一個字一個字慢慢吐的。但是，你曉得爲什麼表情不同？他的意識形態形成的。你不要看西方哲學——因爲你們沒有研究西方哲學，它也很迷人的，看起來幾乎接近了佛法，但是差別太遠了。這個就是作意思維所生。

「於彼彼境界，所生識生，作是思惟：今我此心由作意故，於境界轉」，這個就是研究唯物哲學，如共產黨的思想，可惜沒有真的研究佛法，不然就不會走入。共產黨認爲一切心是假的，沒有什麼心，一切是唯物的，唯物思想，共產主義的思想是偏向唯物哲學。有些青年反對我這個論調，我叫它還是屬於「機械心理學」。譬如拿狗來試驗，那個狗喫東西的時候，拿個盆子一敲，「叮叮叮」一響，狗就來喫飯，有東西喫，這個狗就知道了。吃了一百天或者一個月，然後，你到喫飯的時候，拿個盆子「叮叮叮」 一敲，它就來了，一看盤子裏沒有東西，狗站在那裏口水都滴出來了，心理作用。他說這一切心理作用，都是憑唯物的指揮，受環境影響。當然不只這一個例子了，所有人的思想，拿唯識來講，都是依他起。心，沒有這個東西，騙人的。他忘記了心能轉環境，環境也能轉心。不過天理良心，唯心哲學，包括佛法，真要把唯物哲學完全打破了，那就要靠你們修行了，不靠修行，你很難破它！其實唯物哲學最高原理就與唯心哲學接頭了，也就是心物一元的道理，其中也很深奧。

譬如說，過去我們二十幾歲在大陸上，有個名氣大，學問好，思想完全唯物的，他說，「是啊，你這個佛學我也很相信啊，唯心理論講得很好。好，一切唯心造。」然後，把桌子上的東西都拿開，「來，請你幫我，閉着眼睛，開着眼睛也可以，在桌上造一隻雞，這個雞每天能生一個金蛋，你會造啊？你造出來我就向你投降，我就拜你爲師，一切唯心造嘛，真的唯心你能爲嗎？」他的理論是真的唯物：今天冷了，沒有衣服穿就凍死你；你說我不冷、不冷，我心裏都是火，火也沒有用。我們說：「是啊，證道的人心能轉物。」「可以啊，你找來嘛，你把他找來！」嗨，這真要命了！所以啊，這個時代，你要看到，你們是沒有碰到，坐在這裏打坐啊、唸佛啊，大家都是善男子、善女人，不碰到這些，你碰到這些時怎麼談啊？你理論上把我服氣了，我就相信，或者你事實拿出證明來我就相信。你們不要以爲你們出去弘揚佛法，碰到的都是「散」男子、「散」女人——當然，我講的「善」字口音不同了，散開的「散」，馬馬虎虎散在那裏，不相干啊，那當然容易啊。你碰到他們這些真學問的：「我們談談事實嘛，你求證了給我看。」暫時還不要你生個雞，每天生個金蛋，你現在唯心，先把鼻子想倒轉來長，把鼻了扭過來長，而且自己出門還不要……這個牙刷、筷子往裏頭一插，蠻方便，你看看，你把它變一個過來嘛；你把嘴巴長歪了，把嘴巴長到頭頂上，喫飯的時候，一倒，免的麻煩。他說：「你想想看。」哎，你怎麼講啊？（有答：詭辯。）你叫他詭辯，那是你的主觀，不是他的錯啊。怎麼叫詭辯呢？他說這是你的主觀嘛，那我也可以說你是詭辯啊。是啊，兩個不同的觀念嘛，對不對？所以，你不能說：你肯定是詭辯，我的是神辯啊？沒有用啊，所以要知道。

那麼，現在佛法的理由，「今我此心由作意故，於境界轉」，譬如假定碰到一個唯物論者：「不錯，你認爲一切唯心轉。我問你：你睡着了的時候，外面境界還在轉的時候，你會不會流口水啊？」這個假定的「你」一定答覆說：「沒有。」可見，你所說的一切心理都是受外界的影響是作意來的；不作意，你沒有這個事。那麼，既然作意，你不能認爲主觀的一切是唯物的，當然了，你對唯心的證明是不夠，但是你認爲一切皆是唯物所轉，在邏輯上，你這個主觀還是作意來的。那麼問題要退回來，研究這個作意的作用，思想內在的這個東西，就是哲學所講的認識論也就是現在所講的認知論，你這個認識，確定這個主觀，這個作用是什麼作用？先把這個研究清楚，再來談唯物、唯心。

你們要出去，將來未來的時代，我告訴你，你以爲還是這個時代啊？現在時代變起來快的很哦，二十一世紀一到，學術還要昌明。像現在世界上醫學的論文，每三分鐘五萬多篇就出來了，你拿電腦都看不完，知識不斷地增加。所以，現在這個時代是知識爆炸的時代，這是醫學一門。你看每個大學，各個專業的畢業論文，各個研究所，五分鐘以內，全世界的知識，馬上就增加了幾十萬份，新的意見，新的理論。你還在這裏五蘊啊、十八界啊，能空啊，作意啊，所轉啊……安娜多了、安娜多了。。多了個什麼，安娜不出來的。要注意，是要以身求證。

「非無作意。」他說，一切境界，你認爲唯物也好、唯心也好，比方講，這個也就是你意識作意所成，並不是說，離開意識思想境界，你找得到一個東西，沒有。這個能夠「思維」的，就叫做「作意相」。譬如我們打坐，坐起來，你說：「哎呀，我這兩天坐得很好啊，一念不生，好清淨啊！」你說你清淨嗎？「清淨。」你知不知道呢？「知道。」——作意，這叫好的作意，清淨作意。沒有錯，是要以清淨作意來修。

「云何心起相？謂即次前所說是一相，第二相者，謂心緣行緣名色相，此所思惟，名心起相。」怎麼樣叫心起來？這個「心起相」是古文了，你們現在想想看，用現在的名字怎麼說？十二因緣就是「心起相」。你們想想看，哪個同學想出個好名稱？當然，你們現在出去講經說法，弘揚佛法，要跟着時代跑啊，隨時不要離開原經、原論，但是，你要拿現在的觀念能夠接受的，你就使他了解。什麼叫「心起相」？就是前面所講的一種現象，作意起來的。「心起相」的第「一」個是作意，「第二」個是什麼呢？就是無名緣行，行緣識，識緣名色，名色緣……十二因緣，一個鏈鎖、連續的關係，這個就是「心起相」。你普通講佛學，這樣人家就解決了嘛，那麼散男子、散女人聽了，就「好啊，好啊，這個居士/這個法師講的真好啊！」怎麼好？「很好聽哎。」我聽到這個話啊，從心臟裏頭髮毛啊，原來是我講的好聽而已，起不了作用。你說拿現在的話應該怎麼講？（有答：聯想相。）聯想相？你太學問化了，你是大學裏出來的。再想想看，將來你們出去弘揚佛法，我告訴你，光只曉得佛法不行，曉得學術也不行，要變成一個演講家，要變成一個宗教演講家，演講跟上課是完全兩樣。所以，我們有許多同學、許多朋友很能上課，不一定能演講，能演講的不一定能夠講學術。一個將來真正弘揚佛法的，要能演講，能講學術，還要懂佛學，還要懂一切。這是附帶告訴你們，不要拿一行來解釋。

你們想想看，這個想不出來啊？創造一個嘛。十二因緣就是講心路的歷程，思想的歷程、過程，經歷的「歷」，歷史的「歷」。無明過了，這一段就到了行，前面一段過了以後，無明緣行，行就……再前面……一個心路的歷程。不過，這個心路的歷程，你要說是迴旋性的，現代人覺得：「誒喲，你說得對啊，很好聽啊。」你若說十二因緣啊，這個緣那個，那個緣那個。我口袋裏摸摸，有一個打火機，有盒香菸，一點都不圓啊？現代人要用現代的話表達。所以，「云何心起相」就是這個。

「云何安住相？謂四識住，即識隨色住等，如經廣說，此所思惟，名安住相。」這個比較深了，怎麼叫「安住相」？譬如我們這個世界地球，今天存在不存在？存在，「安住」。這個地球將來會不會滅呢？會滅的，壞掉。可是這一段還在「安住」階段，這就是「安住」的道理，叫做「四識住」受、想、行、識住，四個識在隨色住。就是說，「識」就是精神心意識同這個物理共住。所以，你看西方哲學，像柏拉圖表達這個世界分兩層，二元：精神世界、物理世界，那麼，也懂了這一點點東西。這個世界是由精神、物理兩個扭結攏來，好像油條那樣扭攏——油條還不緊，它是很緊的，等於白糖放進麪粉裏。

譬如我們修行是幹什麼呢？我們這個身體一有了以後，我們的自性光明就在這個肉體裏，你怎麼樣把它們逗攏來凝結回來，把白糖從這個麪粉裏抽出來？所以，你的腿麻了，你就覺得痛，因爲你那個白糖在裏頭。如果這個肉體細胞裏，沒有你那個靈知之性在裏頭，你腿麻了曉不曉得痛啊？修行如何修就是如此解脫，「識隨色住，如經廣說」，這個道理，經典上佛已經說的很多了。這種思想的範圍，「此所思惟」，然後，能夠修到了定「住」 ……爲什麼要打坐修定？定就是把你那個生命，原來散開來的，再把它凝結回來，凝結回來後，同肉體可以分化開，拉開了，解脫了，回到我自己家了，回到原來那個地方去了，這屬於小乘的修；大乘的修法，就曉得這個肉體同那個靈知之性，這兩個東西都是一個東西變的，不但要把這一個靈知之性拉出來這個肉體，迴轉來，還要把這個肉體重新轉化，這是大乘的修法。

# 南師講《瑜伽師地論》第十四講

「云何自相相。謂自類自相。或各別自相。此所思惟。名自相相。云何共相相。謂諸行共相。或有漏共相。或一切法共相。此所思惟。名共相相。云何粗相。謂所觀下地一切粗相。云何靜相。謂所行上地一切靜相。云何領納相。謂隨憶念過去曾經諸行之相。云何分別相。謂思未來諸行之相。云何俱行相。謂分別現在諸行之相。云何染污相。謂於有貪心。思惟有貪心相。乃至。於不善解脫心。思惟不善解脫心相。云何不染污相。謂與此相違。當知即是不染污相。此中已出離於斷。不修方便者。觀有貪等。修方便者。觀略下等。有貪心者。謂貪相應心。或復隨逐彼品粗重。如是由纏及隨眠故。一切染污心。如應當知。以能對治纏及隨眠故。成不染污。云何正方便相。謂所思惟白淨品因緣相相。云何邪方便相。謂所思惟染污品因緣相相。即是思惟如是如是。不守根門住故。乃至。不正知住故。如是如是心被染相。云何光明相。謂如有一於暗對治。或法光明殷勤懇到。善取其相。極善思惟。如於下方。於上亦爾。如是一切治暗相故。建立此相。云何觀察相。謂有苾芻。殷勤懇到。善取其相。而觀察之。住觀於坐者。謂以現在能取。觀未來所取法。坐觀於臥者。謂以現在能取。觀過去所取。或法在後行觀察前行者。謂以後後能取。觀前前能取法。此則略顯二種所取能取法觀。云何賢善定相。謂所思惟青瘀等相。爲欲對治欲貪等故。何故此相說名賢善。諸煩惱中。貪最爲勝。於諸貪中。欲貪爲勝。生諸苦故。此相是彼對治所緣故名賢善。」（十一卷）

「云何自相相？謂自類自相，或各別自相，此所思惟，名自相相。」就是說，人的思想意識形成了一個思維的狀況的時候，自己構成了一個固定的形態，等於說是意識形態。「自類自相」，譬如學哲學的人，講話、做事都像個學哲學的樣子；學科學的，我們許多同學、朋友專門學科學的，我常常稱「科學怪人來了」，他那個樣子就是個科學家；讀書人是一副書呆子的樣子，酸不溜丟的。有個朋友批評我，「你啊，你讀了一輩子的書，沒有酸味，不行。」我說：「怎麼呢？」「讀書要酸，酸了還要發酵，那個酵酸味出來，這個味道就夠了。」我說：「噢，原來如此。」這就是「自類自相」。你看學佛的人就是有一股佛相，慢慢三皈五戒出來之後，就是一股佛相，滿臉佛氣，滿口佛話，「自類自相」。「各別自相」，你看基督教徒一進來，一看他就是基督教徒，一看就是個耶穌樣子，沒有辦法的，意識形態形成了。這就是「自相相」，這個心理作用就是這樣大。「此所思惟，名自相相」，因爲他的思想裏形成了那個形態，這個叫「自相相」。

「云何共相相？謂諸行共相，或有漏共相，或一切法共相，此所思惟，名共相相。」譬如我們中國人到了外國去，看到西餐，你看我，我看你，兩個人就搖搖頭，因爲我們大家心理的「共相」是認爲西餐不好。等於我到日本去了以後，老輩的和大家都坐在一起，何應欽先生年輕時是在日本留學的，看到日本菜就笑，我也笑，我們兩個都喜歡喫的，有許多教授坐在我的旁邊：「這個魚生的，怎麼喫？」我說：「你吃不了吧？叫他多拿點飯給你，你把魚都推到我前面吧。」十幾盤，我還覺得不夠，那個日本人小氣，一盤一塊魚，哎呀，我是一口一塊，哪有那麼囉嗦，「都歸我收拾了，你們去買點麪包喫喫。」就是說，每個人都有「共相相」，外國人、中國人、阿拉伯人各有「共相相」。印度人一到我們這裏，看我們喫的飯臭的要命，他絕不喫。他們要用香料做的飯，印度人都是用香料做飯，飯裏放奶酸的，我們喫啊，酸得不得了，他喫的津津有味。大家都有共業，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？謂所觀下地一切粗相。」我們大家心粗，都粗心大意，「粗相」。在佛法看來都是「下地」，下界衆生，下界衆生都是「粗相」，心粗氣浮，做事情粗來粗氣，走路不是踏了人家的腳，就是把東西打破了，忘了這個，忘了那個，都是心粗，「粗相」。你看，一臉粗相，就是這個樣子，沒有細相，修行到了，不但臉相轉細了，皮膚細胞都轉嫩了，就是走入細相。

「云何靜相？謂所行上地一切靜相。」靜的境界，禪靜的境界，色界、無色界上界天人的境界。

「云何領納相？謂隨憶念過去曾經諸行之相。」所謂「領納」就是受相，你過去經驗過的。所以每個人都喜歡自己的家鄉，都喜歡媽媽做的菜。像我們貪嘴的人一看，「哎呀，他媽媽做的菜不好喫。」你問她親生的兒子，「你最喜歡哪個菜？」「我媽媽做的菜。」他喫慣了。所以，每一個人哪個地方出生，走遍天下，回想起來還是自己那個家鄉好。家鄉那個地方，茅廁就靠着廚房邊上的，還是那個味道，還是不錯。真的啊，像我們鄉下出來的，有些人年輕人跟我到鄉下，一聞那個大糞澆在田裏的味道「嘔……」我覺得蠻好啊，我們從小聞慣了這個味道，尤其是太陽一曬，另有一股香味\*\*\*\*\*，別有鄉土氣味，沒辦法，「領納相」。 你曾經經過的事情，「謂隨憶念過去曾經諸行之相」，所以，每個人的個性不同，就是你前生的「領納相」在內，每個人的個性裏都帶着有過去、前生成分的「領納相」，在裏頭經驗，各自意識形成了現行了。

「云何分別相？謂思未來諸行之相。」想到「未來」，這就靠思想分別。像你們年輕，在這裏讀書，兩年畢業後幹什麼？還是有發啊，還是沒發？沒發就成法師，有發就沒有辦法。究竟走那一條路，自己去想。然後，年輕人有時候躺在牀上做夢，「前途無量，後途無窮」，老年人躺在牀上是「前途有限，後發無窮」，都是苦惱，這些是「未來」「分別相」。所以，要曉得什麼叫「分別」，是「思」維這樣、那樣，比較性，比量境界。

「云何俱行相？謂分別現在諸行之相。」現在的心理狀況。

「云何染污相？謂於有貪心，思惟有貪心相。乃至於不善解脫心，思惟不善解脫心相。」什麼叫「染污相」？舉個例子，譬如「貪」，我們人貪戀這個世界，貪戀這個世界的名啊、利啊、錢啊，這個世界的好看。假設我們有些人到另外一個世界，縱然天堂很美，有些人還不願意昇天呢：天有什麼好玩的？我這裏玩習慣了，嘿，有冷氣，有暖氣，有電燈，蠻好玩的。他習慣了，「於不善解脫心，思惟不善解脫心相」等等。

「云何不染污相？謂與此相違」，相反的就是「不染污相」。

「當知即是不染污相。」這個就叫做「不染污。」

「此中已出離於斷。」所謂「不染污相」，心理恢復了自性的清淨光明，就叫做「不染污」。怎麼樣做到清淨光明的自性呢？「出離」世間，跳出了三界，「於斷」，切斷了，跟這個欲界一刀兩斷，沒有關係了，切斷了，能斷金剛般若波羅密，切斷了。所以，出家的比丘對於世間的思維習性都要切斷。

「不修方便者，觀有貪等；修方便者，觀略下等。」所以，「不修」各種修行方法的，「觀」，觀察世間的一切，都在「貪」心裏。其實，我們修行要檢查自己的心理，你爲什麼要打坐修行學佛？有沒有貪心？「沒有，因爲我看通了。」貪得厲害！哎呀，又想進步，又想得道，又想成佛，又想跳出三界，你說貪不貪？貪極了，大貪。怎麼不是貪心啊？而且自己認爲，「哎呀，我看那些人啊，太貪了，我們學佛，好多了。」好多了？那隻好在鼻子裏答一聲，「哼！」好多了？一樣的！不過換一個……等於我們抽香菸的，「我戒菸了！這隻手永遠不拿。」這隻手拿着抽，這樣的，不貪？哪樣不貪？所以，真修到不貪之地——成功了。即不貪世法，也不貪出世法，所謂坦然而住，這樣叫做坦然而住。你以爲自己坐在那裏，擺得端端正正，把這個意識停一下就叫坦然而住啊？這叫做停住了。坦然？坦得起來啊？不可能。所以要懂教理。「修方便者，觀略下等」。

「有貪心者，謂貪相應心，或復隨逐彼品粗重，如是由纏及隨眠故，一切染污心，如應當知，以能對治纏及隨眠故，成不染污。」所以講這個貪心，下面貪嗔癡慢疑多得很啊，這是先拿貪心來講。貪等於貪慾，廣義的貪。狹義的貪是貪男女之間的愛，即愛心；廣義的貪無一不貪，哪有不貪的？貪清淨也是貪。譬如說，我經常笑自己愛乾淨到極點——貪心，愛清潔也是貪，沒有不貪的。你說我不愛清潔，愛髒的好不好？那也是貪，貪贓嘛。總而言之，真解脫之難，學佛求解脫。所以，「貪相應心」，一切衆生「或復隨逐彼品粗重」，貪心是粗的一面，還跟着貪心，貪上加貪，跟着去跑。

「如是由纏及隨眠故。」那麼「如是」，這個樣子，「由纏」，纏繞，纏繞就是結使，如絲一樣一條繩，越捆越堅，「及隨眠故」， 貪嗔癡慢有隨眠煩惱。怎麼叫「隨眠」？跟着你傍邊睡的，要命的，你睡的時候它也在。你說你們睡的時候有沒有貪？有些人，「你到我這裏睡好不好？我換了牀鋪就睡不着啊。」你說這個傢伙貪不貪？連躺「癱屍」的地方他都要貪下去，這個人就是貪。所以比丘者，頭陀行不三宿空桑，哪裏都可以過一夜。然後貪這個地方好，貪這裏才舒服，不然我睡不着，這個環境改變了，我睡不着。這還叫修行啊？修不了的。牛欄、豬欄、廁所邊上同蓮花鮮花世界，照睡不誤。這是說一切煩惱「由纏及隨眠」的厲害。隨眠煩惱你還不知道呢，你們打坐若坐得好，覺得一念不生——哎呀，你算了吧，你不生啊？很多煩惱都是「隨眠」，跟着你在那裏，它睡在你傍邊，同你兩個平起平睡，你還不知道呢。而且，你還愛的要死呢，它也愛你，你也愛它，解脫不了。

「隨眠」兩個字翻譯的太好了！你說纏綿的「綿」吧，沒有意思了。「隨眠」是跟着你睡的，使你永遠在昏迷中的，這叫做「眠」。玄奘法師翻譯的別的字啊，我都沒有什麼大讚成，我經常讚歎他這個名詞用得太好了！「隨眠」，怎麼想出來的？那個智慧啊！當然，他是根據梵文翻的了。「隨眠煩惱」是這個「眠」字，你們不要寫錯了，寫個纏綿的「綿」，就該打手心六百板，那就錯了，「隨眠」是這個「眠」。

「一切染污心，如應當知。」所以，我們一切衆生心理貪、嗔、癡隨時都在「隨眠」煩惱啊，你應該要了解。修行，一念之間被自己的「隨眠」煩惱、根本煩惱纏繞牽走了，還不瞭解，還等到老師罵你一頓或者揍你一下才清醒了，你看你多昏頭啊！還是修行人呢？修個什麼？修條大路到杭州？

「以能對治纏及隨眠故，成不染污。」你隨時要有警覺性，所以「佛者覺也」。你隨時要有警覺性，能夠醫治自己心理的這個毛病：纏綿同隨眠。然後，「身如菩提樹，心如明鏡臺。時時勤拂拭，勿使惹塵埃」，你不要認爲神秀的這個偈子不對啊？神秀講的是修行的工夫，六祖講的是直接的見地，差別在這裏。真有見地後如何做工夫？還是「時時勤拂拭，莫使惹塵埃」，悟後起修，才把這個「隨眠」煩惱修到了真正不染污。

你看你們普通人，指出你的煩惱，指出你的業障心理，還不服氣呢，自己在那裏還不肯改呢，然後還抱住那個習氣、業障的心理，自己當寶貝呢，翹起個嘴巴。所以我說，你們的起心動念我看得很清楚，不給你講，讓你去纏綿，纏綿一陣後，反正六道輪迴裏頭蠻好玩的，你滾來滾去多滾幾回，我就在那邊等你就是了。等到你滾的一身爛泥的時候，「滾夠了沒有？」「夠了。」「上來。」拉你一把。

「云何正方便相？謂所思惟白淨品因緣相相。」什麼叫「正方便」的修行呢？「白淨品」，又白又淨，乾淨吧？好看吧？就像我們上面這一位一樣，又白又淨，這是佛相，善相，善才稱爲「白淨品」；惡業稱爲黑業，染污。

「云何邪方便相？謂所思惟染污品因緣相相，即是思惟如是如是，不守根門住故，乃至不正知住故，如是如是心被染相。」怎麼叫做「邪」的方法呢？邪方法、邪教都是「邪方便」譬如說，在美國的那個什麼教啊，死了好多白人的？\*\*\*。韓國前幾年有個\*\*教，那個教主還來拜訪我，還送了一本他的著作給我，叫我給他籤一個名纔好，我說：「好好，慢慢地，我這兩天指頭痛，不會寫字。書先放在這裏，等到我指頭好了再給你簽名。」我纔不給你簽名呢，那個教主派了兩個副教主來，如此等等。鴨蛋教、雞蛋教，什麼牛蛋教啊，這些等等都是了，「方便相」。他們有沒有理論呢？有理論，所以他們是「思惟染污品因緣相」，「思惟如是如是，」是「不守根門」，不迴轉來反省自己，六根都向外走的，所以叫外道。「乃至，不正知住」，沒有正覺性，不定，「如是如是」，這個樣子、這個樣子。所以，這個「如是」包括了很多道理：這樣、這樣、這樣……一大堆這樣多的「心被染」污了。

「云何光明相？謂如有一於暗對治，或法光明，殷勤懇到，善取其相，極善思惟，如於下方，於上亦爾，如是一切治暗相故，建立此相。」「云何光明相？」分兩種，一種是智慧的光明，並不是有相的光明；一種是有相修法的光明，譬如淨土啊，譬如比丘戒律啊，睡的時候觀這個日輪光明相。真得到禪定自在了，開眼、閉眼，身體內部自然有光明相出來，這是生理上，工夫上的光明相，智慧上的相是無相光。所以叫做光明相，就是「對治」這個無明黑「暗」。「法光明」是智慧上的光明，意識上的光明。「殷勤懇到」，要極誠懇求道的人，真智慧才發得起來。「善取其相」，你看一切佛經叫你不着相，佛經叫你不着相，哪裏不着相？着而不着啊。說佛不打妄想，佛若不打妄想，這些經典怎麼說得出來啊？啊？他沒有思想會說得出來啊？因爲他隨說隨解脫了。所以，「善取其相」，你念佛也好，修密也好，唸咒子也好，要「善取其相」。生起次第、圓滿次第，性空緣起、緣起性空，「極善思維」，要用智慧去研究清楚。「如於下方」世界修，「於上亦爾」，「如是一切治暗相故」，這是指無明。「建立此相」。

「云何觀察相？謂有苾芻，殷勤懇到，善取其相，而觀察之。住觀於坐者，謂以現在能取，觀未來所取法。坐觀於臥者，謂以現在能取，觀過去所取。或法在後行觀察前行者，謂以後後能取，觀前前能取法。此則略顯二種所取能取法觀。」

注意了，出家比丘，這也是戒律，其實學佛的居士也是一樣，居士也是比丘，比丘也是居士。就是說，佛經有的，真修行人纔算是大比丘，不管你留髮不留髮，出家或者在家。有本佛經，佛說的，等我有空給你們找出來，你們暫時先做「丘比」吧，不要先做比丘。怎麼樣叫出家比丘？「殷勤懇到」，出家求道，勤勤懇懇，「善取其相」。一般學佛的，一來就被「空」字麻醉了，佛法講空，你空得了嗎？你取一個空，也就是「善取其相」，「而觀察之」，要隨時思維觀察，反省自己。

「住觀於坐者」，譬如打坐當中修觀，這完全是靠思維修，理上證了，一樣的。「謂以現在能取」，那我現在坐着的是誰啊？能坐的？「觀未來所取法」，能取與所取，心的能與心的所之間研究清楚。睡時也應該這樣做工夫，「謂以現在能取，觀過去所取」，那麼，我昨天睡着，怎麼又醒了？我今天怎麼又想睡？睡了到哪裏去了？禪宗叫你參「無夢無想，主人公何在？」就是這個道理，也就是思維修嘛，參嘛。「或法在後行觀察前行者」，走路的時候：我這一步走過了，誰叫我走的？我的意識。那個意識是怎麼叫我走這一步路的？乃至，前面古人修行是怎麼成就的？也就是觀，觀「後後」，「觀前前」。 這個裏頭，簡單地說，「二種，所取能取法觀」，能所雙亡，就是自性發整體性自性法性顯現。

「云何賢善定相？」怎麼得「定」呢？「賢善定」。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，魔不得定沒有神通的，神通都從定來啊，定是共法。所以，我們出家學佛法的定，因此叫「賢善定」，不走世間定、外道定、魔法定。你以爲打坐就是道啊？外道坐得比你們還好。我們老和尚到美國去……跟一個美國人夜裏比賽打坐，美國人一個大個子，一個黑頭，坐在那裏六個鐘頭不動，身體還端正。我說：「一定是搞瑜珈的？」他說：「我也不知道。反正我們五個法師坐到四個鐘頭以後，你看看我，我看看你，兩條腿熬不住了。看人家居士，還是外國人，怎麼辦？」我說：「怎麼辦呢？」「後來我們下來了，大家拜佛，這一拜拜倒天快要亮了，大家拜的爬都爬不起來，昏沉了，睡着了。」你看，怎麼弄啊！我們不好好修行，不行的。這是真話，老和尚親自跟我講的，老和尚很坦白的，你逗他一下，他就公開向你們彙報，此所謂老和尚\*\*\*，好！道德就在這裏，坦率，不做假，實際修行。你看，你到外國弘法，我經常講：你到外國弘法，不管如何，你兩腿一盤，白宮門口一坐，半個月不起來，那個美鈔就來了，滾滾而來。你管我有道沒有道，咱們兩個比比腿看嘛，帶個大斗篷，坐在那裏下雪天也不怕，然後呢，鈔票就來了，就是這個道理，有道沒有道不論。這些啊，縱然如此，也是外道定。現在告訴你什麼叫「賢善定相」，正法裏頭的，這還是屬於聲聞乘。

「謂所思惟青瘀等相，爲欲對治欲貪等故」，修不淨觀。我曉得你們修白骨觀，《禪密要法》，聽到那個爛了，吐了，「哎呀，我都想嘔了。」爲什麼有這個心理？你知道嗎？因爲你無始以來對世法，對於這個欲界的色身有貪慾相，所以你才厭煩。假使你沒有貪慾相，就覺得這個「嗨！」高興了，我把這個髒的業都吐出來了。知道嗎？所以，你們修行沒有智慧，自己檢查不出來。

老實講，不淨觀你們觀不起來的。照《禪密要法》觀到自己的身體爛了，觀到那個蛆蟲在自己身上肉上爬，又臭。「青瘀相」你們又沒有看過，到殯儀館看一下，人死後三天、七天以後，沒有冰過的……現在的這個細皮白肉啊，三天以後就一塊一塊變青了。再不然，哪個管總務的？明天我們到中央菜市場去買半個豬掛在這裏，不要放冰箱裏，給它爛個七天，你們就觀起來了，看到肉是怎麼開始爛的，爛後是怎樣的臭味。你非要經過這個實際，否則你觀不起來，我告訴你，你就修不好。所以，爲什麼佛在世時，他帶了一幫比丘在尸陀林？印度很窮的，人死後也沒有棺材，就用草一包，丟在那個地方慢慢爛了、臭了，臭的很啊。佛就帶着比丘們圍着這個東西打坐。你去看吧，看到那個漂亮的，你儘管多看兩眼。還不入定？哎呀，想都不敢亂想了，我的媽啊！那當然入定了，嚇都嚇定了嘛。所以說，要先修不淨觀，「青瘀等相」，「淤」就是爛肉。「爲欲對治欲貪等故」，上面那個「欲」是動詞，拿白話講：就是爲了「要」對付，醫治自己心裏頭對男女之間的愛，這個道理來的。

「何故此相說名賢善？諸煩惱中，貪最爲勝，於諸貪中，欲貪爲勝，生諸苦故。此相是彼對治所緣故名賢善。」我們一切衆生的「諸煩惱中」，第一個是「貪」欲最重，貪慾裏，人生是男女貪慾最重，所以，我們修行先要斷這個。由愛才生出一切煩惱痛苦，要斷這個，就要修不淨觀。你說：「哎呀，我想想它，好不乾淨啊。」你還乾淨啊？你先從自己身上的肉爛起……

「云何止相。謂所思惟。無分別影像之相。云何舉相。謂策心所取隨一淨妙。或光明相相。云何觀相。謂聞思修慧所思惟諸法相。云何舍相。謂已得平等心。於諸善品增上舍相。云何入定相。謂由因緣所緣應修習相故。入三摩地。或復已得而現在前。云何住定相。謂即於彼諸相。善巧而取。由善取故。隨其所欲。於定安住。又於此定得不退法。云何出定相。謂分別體所不攝。不定地相。云何增相。謂輕安定。倍增廣大。所思惟相。云何減相。謂輕安定。退減陝小。所思惟相。云何方便相。謂二道相。或趣倍增廣大。或趣退減陝小故。云何引發相。謂能引發略諸廣博文句義道。若無諍無礙妙願智等。若依三摩地。諸餘力無畏等最勝功德。及能通達甚深句義微妙智慧。如是等相。

複次如是諸相。即前根本四相所攝。謂所緣相。具攝一切。因緣相亦爾。前與後爲因緣故。爲令後後得明淨故。正方便相一切種別皆因緣相。如正方便。邪方便亦爾。一是白品相。第二黑品相。諸染污相。唯應遠離。所餘諸相。唯應修習。於彼彼時應修習故。」（十一卷）

看嘛，青一塊，爛一塊，這裏扯一塊，那裏弄一塊，哎呀，我的媽媽，那已經夠受了，不淨相，白骨觀等等。所以，佛再三地提，聲聞道的出家比丘，此是第一法門，非修成功不可。那麼，由不淨觀、白骨觀上來：

「云何止相？謂所思惟，無分別影像之相。」怎麼得「止」？ 一切「思維」到達了無思維，不分別，空了，這還不叫做真的空，是我們普通叫它空，是意識不起「分別影像」，影子都沒有，寧靜了，這叫做止於所緣審正觀察，心一境性，得了止。光止，得止得定，你還是屬於外道啊，要起觀，得慧，賢善法中比丘法，聲聞道。

「云何舉相？謂策心所取隨一淨妙，或光明相相。」昏沉的時候就掉舉。你人打坐時完全昏沉，就頭低下瞌睡，是你腦上的氧氣不夠了，所以心要提高，叫舉起來。我跟你講明吧，這是個祕法，不然，只給你講文字啊：「舉者，掉舉也，掉舉者非散亂也，散亂者取粗相也，掉舉者細之散亂也。」我們當年聽法師們講經，是這樣講的，他東一個「也」，西一個「也」，兩腿盤坐在上面，然後我們也慢慢地進入昏沉定中，就這樣一座聽三四個鐘頭。我大概聽了七、八分鐘，「去你的吧！」我也不聽這一套了，搞些什麼名堂？講了一個月，那個題目在哪裏還不知道，《大乘妙法蓮華經》，「大乘」兩個字就講了四個禮拜。「大，這個字何以謂之大？大字者……」從寫字教起的，教我們聽這個？我的媽啊！我的外婆啊！我還來聽啊？

「舉相」的「舉」還有這個作用——高舉。「策心」，「策」就是一條鞭子，你把心提一下，「所取隨一淨妙」，或者頂上起「光明相」，或者是日光照下來，不昏沉了，天亮了，該醒了。但是，你舉久了會血壓高，散亂心起來了，就要換個「沉相」，把它放下。

「云何觀相？謂聞思修慧所思惟諸法相。」這就是「觀」。「聞」聽了經典，你要去研究、思想，看經，看後要回到身上修，修了以後得定，得慧，開悟了。

「云何舍相？謂已得平等心，於諸善品增上舍相。」怎麼叫「舍相」呢？做工夫，走一步就丟一步。你今天到了光明，趕快丟光明，就進步；若貪着光明，「我在光明裏舒服啊。」你去光明去吧，你去喫光明，玩光明，你將來變成光而已，被攝影機一下就照到了，光有什麼了不起啊。所以，舍是這樣，即儒家的「苟日新，日日新，又日新」。我經常告訴你們：今天的進步不算數，只有明天，沒有今天，永無止境地前進去，這是「舍相」，你若住在一個境界上就完了。

「云何入定相？」這是你們想要知道的，對不對？你們入定了沒有啊？入昏沉的有過，入定的沒有過。

「謂由因緣所緣應修習相故，入三摩地，或復已得而現在前。」怎麼叫「入定相」？因緣法，各種因緣湊合。你說：「那要財、法、侶、地，這個啊？」不是這個因緣，你自己的生理調順了，四大今天無病，無痛；心靜，那個心路的歷程，就是心走的這條道路，或者再用一個名詞，「星星隧道」，總算撞進去了，走到這個隧道里。剛剛碰到身體正常，身心兩個因緣一湊合，我叫做瞎貓撞到死老鼠，因緣湊合了，所緣的境界一下剛好：「誒，我本來要觀明點，觀不起來，偏偏張同學開了一下電燈，晃了一下，光明又來了，定住了。」——瞎貓撞到死老鼠，「因緣所緣應修習」，正是我要進入的境界，到達了。

所以，一般人認爲入定是有個東西進入，灌香腸那麼進去——入定就是你要的……譬如我要入光明定，結果我身心一片光明到了，已經進入這個狀況了，就叫「入」，進入這個所要緣的狀況。譬如我們現在要上課，有個人希望進來聽《瑜伽師地論》，門給他打開，因緣湊合：「請進。」「有沒有位置？」「有位置坐。」坐下來以後聽得很入港，這就是因緣所緣，他要求聽《瑜伽師地論》，現在因緣跟所緣湊合了：「啊，這個道理對！」他入了聽《瑜伽師地論》的這個定，懂了吧。認爲入定了，以爲入進去就什麼都不知道了，不知道不是變豬了嘛，那何必入定呢？定者就是定啊所要求的因緣與所緣都湊合了，就入定了。

所以，大家學佛的很笨，像我們當年學入定，經典上翻，怎麼叫入定？四禪八定講了半天，怎麼入定？你說我是怎麼瞭解的呢？嗨，我讀佛經是在哪裏讀啊？我就站在那裏看小孩子玩那個陀螺，繩子一打，那個陀螺「嗡嗡」一轉，它就定在中心了，看起來不動了——哦，入定！動不動呢，動得太快了，所以不動；不動嗎，在動，它在中心點立正了，此所謂定住了，定在中心。等轉不動時，倒下來，昏沉了；搖搖擺擺的時候，那個陀螺散亂了，懂了吧？你們靠佛經才懂道啊，哎呀，太笨了。入定相，入那個中心點進去，插頭插對了。你今天上坐覺得身體也很舒服，兩腿一盤，眼睛閉也好，不閉也好，哎，已經很安祥了，你所求的就是這個安詳，入定相。然後，你們啊，安詳境界來了：「我要入定，怎麼想法使它入定？哎呀，我入了好幾天還不入定……」你在那裏害入定的相思病，怎麼入定嘛，你說我說得對不對？不相信你問他老人家，說錯了，他會打我，說對了，請他下來，我要上去坐了（衆笑）。所以，進「入三摩地」靜修。

「或復已得而現在前」，就是說，你曾經經歷過的那個定境，隨時可以在前面現前，站着也好，坐着也好，隨時到達這個我所要的境界。

「云何住定相？」入定是初步入門，入了這個定，要定住了，就叫「住定」。

「謂即於彼諸相善巧而取，由善取故，隨其所欲，於定安住，又於此定得不退法。」我要這個境界——上坐也好，站着也好，心境一寧靜，一回來就進入這個境界，「善取」，隨時隨地可以進入這個境界，這就叫做得定，教理叫「住定」。

「云何出定相？謂分別體所不攝不定地相。」出定就出定，我不想住在這個境界了，也不是你的分別心所能達得到的所能挑動的，不包含分別心那是任運正在的。「不定地相」，就是散開了，這個就叫「出定」，我不在這個境界裏了。等於說：我今天進入這個講堂來上課，上課就是上課，完了就走了嘛，就不在你這個境界了，就是「出定相」。

「云何增相？」我們知道了入定、住定、出定的這個理論，那麼，怎麼樣使我們的定力增加呢？

「謂輕安定，倍增廣大所思惟相。」那身心非要得輕安，（否則）不能入定，也不能住定。輕安，相反的就是粗重，我們凡夫一切衆生心也粗，身體也粗，骨頭也粗。所以 「相法」上講：這個人的身體輕盈，步履輕盈……所以從前，我跟老師在一起的時候，我們那位袁老師，我們當年叫先生，先生跟我說：「懷瑾啊，你過來，我告訴你，今天下午有一個人來，你注意。」

我說：「什麼人啊？」

「姓肖的，叫肖\*\*。」

我說：「幹嘛的？」

他說：「哎，你不曉得，他醫道很高明，武功也很高的，你不是喜歡武功嘛。」

我說：「我現在對武功高的沒有興趣。」

他說：「你先看，我叫你瞭解一個事，這個人將來非成道不可。」

我說：「什麼事？」

「你等一下看，他走路那個走姿啊，嘿，真叫做行雲流水啊，那個步履蜻蜓點水，而步步很踏實的。」

他說：「你若是看到有人走路，如風把他飄過去一樣，這樣的人會短命的，腳跟不落地。但是，他是腳跟落地的。」

我說：「哎呀，這樣啊，有這樣的人？」

他說：「有啊，下午你不說話，你看，看了以後，我給你介紹，讓他知道你。」

「好了。」

我下午就坐在那裏等，結果肖\*\*一來，是不同，別有風韻，骨骼輕靈。他在峨眉山跟趙\*\*學拳，又學密宗，又修道。他們師兄弟四人，還有一個女師兄弟，五個人，在山上沒有事，跟猴子們兩個玩的，在樹上跟猴子比賽，看哪個爬得快，輕功就學到這個程度。趙\*\*後來學密宗，是滿清時代最後的一個鏢師、武俠。然後，住在峨眉山那個萬丈懸崖上，沒有路通上去，他們幾個師兄弟就是蹦上、蹦下，就上去了。經常跟猴子在一起玩，猴子跟他們是朋友。所以，他的武功練到那個輕靈啊，骨骼……後來我跟袁先生講：「現在讀書讀懂了一件事：骨骼珊然。」那個骨骼之輕靈啊，沒有話講。你看我們許多人，走路就是笨笨地，那個水泥地都給他「墩啊、墩啊」地響，粗笨，一身都是業力，輕安是重要。

「云何減相？謂輕安定退減陝小所思惟相。」輕安並不是究竟啊，修定初得輕安，輕安會減退的，不用功就會減退。或者飲食調節得不好，或者不曉得調整四大地水火風，或者是心散亂了，或者是心起煩惱了，起妄想了，輕安立刻退去，這是靠不住的，不是究竟定相。

「云何方便相？謂二道相，或趣倍增廣大，或趣退減陝小故。」「二道」即大乘上道，小乘聲聞。知道或增、或減這兩個方便，就是「二道相」。

「云何引發相？謂能引發略諸廣博文句義道，若無諍無礙妙願智等，若依三摩地，諸餘力無畏等最勝功德，及能通達甚深句義微妙智慧，如是等相。」怎麼叫「引發相」呢？三十二相講完了，修定的心理。就是說，真得了定，一切學問智慧都懂，看不懂的佛經統統懂了，「謂能引發略諸廣博文句義道」，就是這個道理。可以得「無諍」三昧，一切無障礙的智慧，一切願力也發起，一切智慧也發起。然後依照這個引發定的定境界，「諸餘力」，其它的力量像十力、四無畏等功德，力大波羅密，乃至那個武功的力量都到了，要學武功，一個指頭就可以變成大力金剛，隨心所用。「無畏等」佈施法，做到了「最勝功德」，都是從定發。「及能通達甚深句義微妙智慧，如是等相」，統統具足。

「複次如是諸相，即前根本四相所攝，謂所緣相，具攝一切。因緣相亦爾，前與後爲因緣故，爲令後後得明淨故。」總而言之，三十二個入定的心相，就是前面講過的「根本四相所攝」所包含。分析起來那麼多，歸納起來就是「四相」；「四相」再歸納起來，就是一念；一念再歸納起來就是空。總而言之，就是「所緣相」，有分別影像所緣，「具攝一切」，包括了一切。「因緣相」也是這個道理，「前與後爲因緣故」，前後互相爲因果，前面動一個善念，爲善最樂，你心中無煩惱，無妄想，動一個善念，心一和平，你上坐就安詳，就容易得定。你若有煩惱妄想，前後互相爲因果……「爲令後後得明淨」，前念是善，後念就容易清淨；前面是煩惱，後面就容易染污，這就是簡單一念之間的三世輪迴因果。

「正方便相，一切種別皆因緣相，如正方便，邪方便亦爾。」外道法、魔道法，它念念做壞事，它念念那個壞的功力就成就。

「一是白品相，第二黑品相。」「白品相」是善法，「黑品相」是惡法。

「諸染污相，唯應遠離。」學佛學道的人，一切惡業、染污心理、煩惱等等妄念都應「遠離」。

「所餘諸相，唯應修習。」善法品好好去修持。

「於彼彼時應修習故。」對於出家修行的比丘，在修聲聞道的時候，在任何、任何、任何的時間都應該這樣修持。

# 南師講《瑜伽師地論》第十五講

「瑜伽師地論卷十二

本地分中三摩呬多地第六之二

複次。云何修習所緣諸相作意。謂即於彼彼諸相。作意思惟。以思惟故。能作四事。謂即修習如是作意。又能遠彼所治煩惱。又能練此作意及餘。令後所生轉更明盛。又即修習此作意時。厭壞所緣。舍諸煩惱。任持斷滅。令諸煩惱遠離相續。是故修習如是所緣諸相作意。

複次由四因緣。入初靜慮乃至有頂。謂因力。方便力。說力。教授力。云何因力。謂曾鄰近入靜慮等。云何方便力。謂雖不鄰近入靜慮等。然由數習無間修力。能入諸定。云何說力。謂於靜慮等增上緣法多聞任持。乃至廣說。即依此法。獨處空閒。離諸放逸。勇猛精進。」（十二卷）

今天，我們《瑜伽師地論》繼續卷十二，335頁，「本地分中三摩呬多地第六之二」，現在就是講正式修持，做工夫修定、修止觀的時候，關於四禪八定，定的境界的認識。

「複次云何修習所緣諸相作意？謂即於彼彼諸相，作意思惟，以思惟故，能作四事。」這一段是綱要，先提綱。第一點是先講，我們修行要怎麼樣「作意」，任何方法，不管是淨土、密宗、禪宗，一切的八萬四千法門，第一步都是作意在修，都是意的境界。這個「作意」，前天我想到，有一點要給大家說明：你們一聽到作意，就感覺是第六意識的境界，這個不是第六意識的分別現量的境界，是第六意識清淨面現量的境界。譬如唸佛要念到「念而無念，無念而念，一心不亂」，唸到一心無念境界的時候，那一念清明，一念的空，就是真「作意」。這個時候，空的境界，清明清淨的境界，就是你作意在清淨上，作意在空上。那麼，這個意不是分別意識，意識清淨現量的正面。那麼，這個清淨意識現量的正面，已經接近到第七識了。

我們首先要了解，三界六道十二類衆生，輪迴之中，都是意識所造成的；成佛作聖，也是意識所修成的，一切離不開意識。禪宗所講的「離--心意識--參」，你們經常問，是不是？你們有沒有做到過離心意識參？有沒有？我們大家的經驗上有沒有？不要說做工夫，拿邏輯推理來看，在理論上，離心意識怎麼樣去參啊？當然不知道。拿邏輯推理來說，離心意識怎麼參？你問我嘛：離心意識怎麼參？離心意識我不參了！真是的！所以，諸法的善念、惡念、白念、黑念，皆是作意之所生。因此，你要了解玄奘法師的《八識規矩頌》，講意識「引滿能招業力牽」；諸佛菩薩意識轉了，妙觀察智，也是作意。

現在我們修行的時候，「修習所緣」，譬如唸佛，是「所緣」在唸佛；修密宗觀想，所緣在觀想；參禪，所緣在參上；參話頭，所緣在話頭；思維理義、教理，是所緣在理上思維，思維本身也就是作意，它本身就是作意。所以，「修習所緣諸相的作意」，就是講，「及於彼彼諸相作意思維」，「彼彼」就是代表各種，譬如淨土的唸佛了，密宗的觀想了，唸咒子了，聽聲音了，觀音法門了，等等等等，乃至數息了，聽呼吸了，安那般那了，等等，都是「作意思維」。所以，一切正修行之路，禪定，是思維修。譬如密宗、道家的修氣脈，你怎麼知道氣脈發動了？怎麼知道氣脈通了？作意，意識思維來的，此思維是正思維，不是凡夫的妄想，妄想思維是妄心。所以，「以思維故，能做四事」，哪四事？

「謂即修習如是作意，又能遠彼所治煩惱，又能練此作意及餘，令後所生轉更明盛。」「作意」修持的這個「作意」當中，能夠達到四個情形，四個標準：第一點，能夠「修習如是作意」，譬如我要念佛，因爲「作意」這個理透了，正思維，唸佛可以唸到一心不亂，唸到念而無念，無念而念，「如是」，這樣「作意」；第二點，因爲作意正思維修，「遠」離一切分別心的「煩惱」；第三點，「又能練此作意及餘」，譬如唸佛，或者觀一個明點，或者觀白骨觀、不淨觀，你所觀的這個境界，練習到絕對清明，達到目的，達到什麼目的？「一止三明六通」可以做到，等等，定境界可以達到，「及餘」，包括其它很多的，下面都有解釋；第四點，因爲作意專修，「令後所生轉更明盛」，作意修止觀，譬如修唸佛，真唸到了唸佛三昧的境界，乃至說即身見佛，淨土現前，甚至於即身成佛；即身成佛、即身見佛也都是作意的成就，所以「令後所生轉更明盛」。

「又即修習此作意時，厭壞所緣，舍諸煩惱，任持斷滅，令諸煩惱遠離相續，是故修習如是所緣諸相作意。」爲什麼說聲聞衆出家比丘的正修行之路，必須要晝夜六時都在作意修習？因爲你在「作意」「修習」的時候，「厭壞所緣」。我們人在世間，世間的萬緣，環境、人事都使我們起煩惱，因一念專止，止定境界，那麼外緣，包括身體四大這個相「壞」了，起不了作用了，所以「厭壞」，能夠「舍」除一切「煩惱」。「任持斷滅」，就是煩惱切斷了，不是斷滅見的斷滅，由於翻譯文字的關係，有時很難讀懂。「令諸煩惱遠離相續」，所謂「斷滅」，煩惱真的斷得了嗎？抽刀斷水水更流啊，是暫時可以斷，是一切煩惱妄念像一個波浪一樣，不容易那麼快地連鎖而來。所以，「是故」，「修習如是所緣諸相作意」，這是綱要。

「複次由四因緣，入初靜慮，乃至有頂，謂因力，方便力，說力，教授力。」我們現在講入定了，四禪八定，上面已經說過入定的條件，入定的境界，入定的定義，入定的情形。

我們這兩天就要準備考試了，已經講過的《瑜伽師地論》都要考試。或者是問答題，或者……現在我還沒有想起來，你求諸佛菩薩保佑，希望我想不起來（衆笑）就不考了，想起來或者出幾十個問答題，或者是出什麼，不知道哦。所以也用不着煩惱，不需要準備，你準備了也許我剛好不考你；下面還有一句話，不準備的地方要考你。你不要因爲準備了不考你，大概老師不考了，沒有這回事，啊。

就是說，「由四」個「因緣」，達到「初靜慮」，入初步的靜慮，初禪，「乃至」到「有頂」。你看這個翻譯，要命了，這個「有頂」是指什麼頂？大小乘做工夫，定慧門中，乃至到十地菩薩，都有四加行：煖、頂、忍、世第一法。那麼，這個「頂」是指煖了得頂的境界？還是指色界天，由欲界升到色界天的有頂天呢？

有頂天是到了頂了，有頂天的天主就是大自在天，也有稱爲大梵天。大梵天天主管一大世界。譬如我們中國講的玉皇大帝，是欲界天的天主，那只是管欲界。上面最大的是有頂天，在《瑜伽師地論》有，佛說過：有頂天丟一塊石頭，要經過幾百萬億年六萬五千五百三十五年纔到達這個地球，與我們的距離有這樣遠。有頂天的天主許多都是大梵天，大概它是個民主專政，都是大梵天，中間有一個主席，天主，大自在天主，穿白衣的，三隻眼睛。那麼，大自在天天主是十地菩薩以上的位置，所以，有時修觀自在菩薩的法門，又可以與修大自在天主的法門合一的。所以說，北方不空如來的修法有大自在天修法的咒語，比大家普通唸的「大悲咒」還要長兩三倍，但是同「大悲咒」差不多，幾乎沒有人背完的。「南無喝囉怛那哆囉夜耶……」前面兩三句差不多，下面統統不同了，中間也有「悉唎悉唎，蘇嚧蘇嚧，嘎啦嘎啦……」多的很，繞口令一樣，搞不清楚的，但是非常靈驗。

換句話說，這就叫你們要看清「三界天人表」了。你們大家學佛，研究佛學，始終很忽略「三界天人表」，這是最笨的事，也是最罪過的。你要曉得，一切修持同三界天人有密切的關係。破了色界天，進入無色界。色界天人只有光色、音聲，沒有肉體，色界天還是有情世界。所以，初禪定也叫做初禪天，初禪天的證修，果位可以證羅漢，寄位，等於說，像我們本籍在浙江或者湖南、四川，寄籍是臺灣，現在住在這裏。大阿羅漢寄住，還在三界中，所以，欲界色界到無色界有也是凡聖同居之天。那麼，由初靜慮到達，修止沒有到家，或者修止已經到了一個階段，所謂天上人間任意寄住，可以修到有頂天去住。有頂，像我們人頭上的頂，頭髮的邊緣，超過頭髮之外是空的，那個是無色界。所以，這個天叫有頂天。

換句話說，怎麼樣能夠得定呢？初禪定就不容易得，大家儘管講修持，不管你是哪一宗哪一派，在我個人的看法，世界上修持的人，真正得到初禪定的人，今天，至少我也看了幾十年了，好像是六七十年來，還沒有看到真正的一個，很難。那麼怎麼樣得到呢？「因力、方便力、說力、教授力」四種因緣，這是講原理性的，才能得到初禪。

「云何因力？謂曾鄰近入靜慮等。」什麼叫做「因力」，前因呢？前世有過修持，這個功力已經接近到初禪的境界，所以這一生再加修就快了，這是講過去的因。現在的因，因爲你這一生現行發心用功，真正瞎貓撞到死老鼠，撞到過或者一次、兩次，這個入定境界的影像有所知道，「鄰近入靜慮等」，「等」就是各種方法、各種方便都知道，能夠因此容易進入定境的方法。譬如唸佛，念一句佛號，爲什麼唸佛的人很少有人真能修到一心不亂呢？因爲他不懂得幫助唸佛的許多加行方便，不夠，任何的修持必須要懂加行的方便。這是講因力的原則，下面還有種種的詳細解釋。

「云何方便力？謂雖不鄰近入靜慮等，然由數習無間修力，能入諸定。」特別注意，大家自己修行不要喪失了自信。就是說，前生雖然沒有修持，過去沒有前因的累積，但是，這一生靠方便之力，懂一切的方法，一切的加行，雖然沒有接近過定的境界，但是努力精進，數數地「修習」，「無間修力」，晝夜六時，一輩子，沒有放棄，努力在修，沒有間斷。因爲現生的修持力量，「能入諸定」，能夠證到一切定的境界。

「因力」是前生帶來的，所以，再來人一修很容易。那麼你說：「那我們何必呢，這一生來不及了」。這一生來不及，來生怎麼辦？所以，這一生還是要努力一點。但是，這一生不是做不到的，注意這句話，尤其諸位出家的同學，應該隨時寫出來貼在自己的鼻子上，給眼睛看見。「由數習無間修力」，沒有間斷性，數數的練習，「能入諸定」。

「云何說力？謂於靜慮等增上緣法，多聞任持，乃至廣說，即依此法，獨處空閒，離諸放逸，勇猛精進，自策而勵，住法隨法行，由此能入靜慮等定。」這段很重要。什麼叫做「說力」？就是說修行要有好的同參道友。像我們經常說，找些同學，一天到黑坐着閒談……這兩天在九樓，講女孩子們坐在一起，無話找話說，一說三四個鐘頭，這是女孩子們的「說力。」呵。假使是同參道友善知識相聚在一起，隨時以道爲勉力，「說力」，以道爲勉力研究經典，研究修行方法。「謂於靜慮等」，修定的「增上緣法」，即修定的，關於做工夫的，促使你做工夫修定的各種方法，不管是顯教、密宗，哪一宗哪一派，各種加行方便都要懂得。「多聞任持」，多學，多聽，多練習。所以，這兩天我講九樓的同學們：有那麼好的機會，你們還好像……我在九樓辦公，不上來聽了——這是自己倒黴，自甘墮落，由十二樓墮到九樓去了。所以，自己要注意，所謂「無量法門誓願學」，一切方便都要學，「多聞任持」。「乃至廣說」，就是多研究，爲了成就自己的道業，無所不學，要無所不知。這個求知不是求知識，而是一個目標：如何使我能夠證果、得定。

「即依此法」得了法以後，「獨處空閒」要專修了，「離諸放逸」，放逸的事情多得很，譬如我們修行人：哎呀，我事情沒有辦完，放不下了。家庭沒有放下了，妻子沒有放下，丈夫放不下了……乃至說：哎呀，我這個廟子放不下了。我佛事沒有做完吶。哎呀，我的經沒有唸完，我的願力要緊啊。拿修持之路講，這些話都是放逸的話，藉故，天下沒有不了之事，「離諸放逸」。

「勇猛精進」就很難，每句話都很難做到啊，文字看起來很容易，大家仔細想，「獨處空閒」，你做不做得到？不要吹了，你說工夫怎麼好，把你一個人擺到那個深山冷廟裏去，電燈也沒有，青油燈一盞，這裏是蟑螂，那裏是蝙蝠，這裏有壁虎「嘰」呀「嘰」地叫，尤其關在那個山上的日月洞裏，深山冷夜的時候，猴子「啾——」哭聲樣一叫，你魂都掉了，你的定？你定到哪裏去了？你定到被子裏去，把頭捂住，最後還找一個水缸，把頭套起來，只有定到這裏去（衆笑）。所以，你每句話想想看，修行？你們在這個環境裏打坐，前有電燈，後有電風，這裏還有曖氣，再不然還有大門，還要上幾把鎖，當然鬼都進不來，你當然不怕。所以讀書、讀經，要好好地思量，正思維。「獨處空閒」不容易。

像我當年在廬山，一個人去住茅棚三個月，哎，住茅棚才三個月哦？後來看看，真煩！不住了，一個人都煩起來：喫兩餐飯，我買了五十個碗，五十個盤子，因爲怕洗碗，嫌麻煩。吃了就放着，過了七八天，堆了一大堆自己再洗。但天天要下山挑水，還要砍柴，下雨又多，怕下雨沒得柴燒怎麼辦。柴一砍水一挑，我的媽呀！一兩天沒有了。等你忙完了以後，下幾天雨啊，剛剛把柴燒完了，米喫完了，油也喫完了，啊，又要來。搞的啊，一天到黑還打坐修行啊？忙着爲了自己的一個嘴巴……喫下去，還要跑出去屙大便，那個山頭上沒有廁所，跑到懸崖上屙，那個大便一落下去啊，不曉得要幾個鐘頭才能落到山底下，人這樣子蹲着，兩隻手還要抓住。這個日子一過，爲了自己忙成這個樣子，還叫修行啊？去你的！五十個碗也懶得洗，洗了幾次很煩。本來打的主意很對啊，天天洗碗很麻煩，一大堆我反正花半天一起洗，等到一看到五十個碗五十個盤子，我的媽啊，實在懶得洗，結果還是抓一個兩個要用的洗一洗。

所以你們啊，住茅棚，天天想住茅棚？不要吹了，我清楚得很，這些事我都嘗試過。當然，在過去，那邊不怕鬼，怕老虎。那個廬山天池頂上，那邊過去是五老峯，沒有樹，都是茅草，有樹的地方沒有老虎，放心。爲什麼有樹的地方沒有老虎啊？老虎怕鳥的大便，鳥雀的大便屙在它身上，一身的毛就會爛。所以畫家畫老虎，千萬不要畫一棵樹在那裏，樹上還有一隻鳥，老虎一定畫成從茅草裏頭出來的。那邊都是茅草，我想算了，那麼麻煩，我就跑到五老峯那邊住去吧，那邊都是茅草。那是進去就不準備出來了，或者就被老虎喫掉，或者老虎揹我去找個地方，就這兩個條件；或者給它當糧食，或者你乖乖的，我騎在你背上，你幫我找一個地方去。這是「獨處空閒」的難，這就叫你們讀書注意。「離諸放逸」，做得到嗎？

「自策而勵。住法隨法行。由此能入靜慮等定。云何教授力。謂於親教軌範師所。或於隨一餘尊長所。獲得隨順初靜慮等。無倒教授。從此審諦作意思惟。能入靜慮及諸餘定。如是顯示四觀行者。謂具因力者。方便力者。若利根者。及鈍根者。

複次有四得靜慮者。一愛上靜慮者。二見上靜慮者。三慢上靜慮者。四疑上靜慮者。云何愛上靜慮者。謂如有一先聞靜慮諸定功德。而不聞彼出離方便。於彼一向見勝功德。勇猛精勤。由此因緣。入初靜慮或所餘定。如是入已。後生愛味。云何見上靜慮者。謂如有一。從自師所或餘師所。聞諸世間皆是常等。如是方便入初靜慮乃至有頂。能得清淨解脫出離。」（十二卷）

對自己原諒，對自己馬虎，就叫放逸：等一下下總沒有什麼了不起吧？哈，我喝杯茶，抽支菸，下個鐘頭我就開始。這下就是放逸，對自己原諒一下，寬恕、饒恕一下，就是放逸。

所以，「勇猛精進」就更難，拿出勇氣來對付自己是勇猛，拿出勇氣來對付人家容易，對付自己很難。「精進」做不到，精進跟放逸相反。勇猛就是精進，勇猛是一股勇氣，而精進是常流水，\*\*\*，永遠地前進，不斷地前進——每一句都做不到！第四句更做不到：

「自策而勵」，對自己拿個鞭子來抽。我們對自己原諒得很，拿鞭子抽人家可以，批評人家很容易，對自己非常原諒。所以，每一句話都做不到，做到了嘛，不成功也叫功成一半了。

「住法隨法行」，「住法」，你修的這個法門，這條路，就是一條大路一直地去。「隨法行」，行住坐臥，做人、做事，任何起心動念沒有不依佛法的修持之路去想的，都依佛法的正思維之路去修爲。

「由此能入靜慮等定」，能夠這樣，能入一切禪定境界，這是第三點，這叫「說力」。第四點：

「云何教授力？謂於親教軌範師所，或於隨一餘尊長所，獲得隨順初靜慮等無倒教授，從此審諦，作意思惟，能入靜慮及諸餘定。」怎麼樣叫「教授力」呢？就是要善知識，要明師。「親、教、軌範師」是三種老師的名稱。「親」教師就是自己的本師，譬如說，釋伽牟尼佛是燃燈佛給他授記，就是親教師。他對一切諸佛都供養，那都是教「授」師。「軌範」師，榜樣的，跟他一起生活\*\*學習他的榜樣、規範。就是說，親教師、教授師、軌範師這些善知識的各種名稱，等於我們說的教授、副教授、講師們，或者訓導處、教務處，或者什麼處等等。依止這些善知識、明師去修，依止。

「或於隨一餘尊長所」，或者，不一定依後世佛教的規範制度，親教師，你正式出家的師父\*\*\*，親教師；你去受戒，跟善知識參學，那個師父就是教授師；你說：我跟哪個同參，比我年紀大一點的，我的師兄、師叔，一路跟着他出去參學，就是軌範師。或者，不照這個路線，聽到或者日本、美國，或者中國大陸的峨眉山、青城山、什麼山、菩陀山、五臺山，有一位大禪師，是虛雲老和尚了，雲虛太老和尚了，隨便哪一位都可以了，你找一位真有道的，依止他學，在他那裏得法，「獲得隨順初靜慮等，無倒教授」，難了，我們也不曉得他顛倒不顛倒，要「無倒」，不顛倒的教授，真正的善知識，他教我們正修行路，就是一條捷路，他的經驗傳授給你，教下來，這最難。

所以，照密宗的戒律，師父不選徒弟隨便傳法，犯根本大戒；徒弟找老師不認清楚是不是善知識，隨便拜師，犯根本大戒，那很難。我們想要找到，可是我們又沒有法眼清明，你曉得他有沒有法？看看每個和尚頭上都光光的，都好像沒發，這個怎麼辦呢？哪個和尚，哪個居士對呢？都看到亂髮蓬蓬的，真很難辦。所以，這裏要自己審察了，要自己的智慧，要得到不顛倒的教授法，教你修持之路。那麼，你得了正法以後，道家講的法財侶地等等，得了正法，找地方去修行，「從此審諦作意思惟」，正思維去修。「審」就是禪宗講的「參」，自己好好參究。「諦」，自己仔細地參究，要研究，正思維修，纔能夠證到定的境界。乃至入到初禪定，乃至超過了四禪八定，「餘定」，一切定的法門都可以到達。衆生有八萬四千煩惱，佛有八萬四千度人之法，換句話，也有八萬四千定慧的境界。所以，得「無倒教授」，不但能夠入初「靜慮」，也能夠入一切「定」境。

下面是這一節的小結論。

「如是顯示四觀行者，謂具因力者，方便力者，若利根者，及鈍根者。」由上面所講的這個道理，也表示這個道理是什麼道理呢？四種「觀行」之力。這個觀也是修止觀的觀，也就是說，當上師、老師的，觀察來學人的觀，同時，也就是自己觀察自己的觀。第一觀察自己或者觀察對方有沒有前因，有沒有宿根，過去世的修持之根；有沒有得方便的方法；這個人是利根；還是鈍根。老師們不但要觀察學生，自己也要觀察自己是利根、鈍根。

「複次」，再其次。

「有四得靜慮者」，得定的道理有四個條件：

「一愛上靜慮者，二見上靜慮者，三慢上靜慮者，四疑上靜慮者。」四種條件。拿佛學的立場來講，要發心，發一種什麼心？這個時候勸你發驕慢心，傲慢心來了，拿心理學來說，就是向上的心。第一種「愛上靜慮者」，有人對於修定的境界有追求，天生就會追求這個。像我們同學中，有沒有真正追求得定的？當然也有，是少數，大部分是兩個腿也降服不下來，想想：算掉了，馬馬虎虎吧，至少我休息一年吧，年紀大點再盤腿吧。呵，連盤腿都有困難。所以，是貪愛這個。第「二見上靜慮者」，理解上、知見上到了，現在要努力發心求證。第「三慢上靜慮者」，哎，看看人家入定，古人入定證果：格老子，他也是人，我也是人，爲什麼我不敢！他能證果，我就不能證果啊？我就拼條命給你看看！也好。第四是「疑上」的心理，再不然：哎，這個定是什麼東西啊？做科學性的研究，我就要求證一下，你說盤腿打坐會得定？我試試看不盤腿也可以入定。這是我隨便那麼分析這四種，他的解釋很詳細：

「云何愛上靜慮者？謂如有一先聞靜慮諸定功德，而不聞彼出離方便，於彼一向見勝功德，勇猛精勤，由此因緣，入初靜慮或所餘定，如是入已，後生愛味。」所以，我經常勸你們多讀古人的傳記。你們出家的比丘尼多看《比丘尼傳》，和尚們多看《神僧傳》。你們買的《佛祖歷代通載》後面，我就請他附帶地印這兩本，這本書也是我叫沈\*\*，我說：你去賺兩個錢做點功德吧，你去印吧，我的本子拿給他去印。要看了古人修行好的，如何去努力，這是「愛上靜慮」，貪愛。先聽到修定有那麼多好的功德：可以得神通，可以飛得起來。飛得起來就是身通嘛，神足通，愣要兩個腳的氣脈打通了。你們打坐坐着，通到哪裏？通到屁股那裏，最後放屁了就完事了，兩個腳的氣脈打不通啊，是真話哦。我問你們，講真話，是不是這樣？實際境界嘛，不過你們不好意思講出來。氣脈通了，「咕嚕咕嚕」，最後通到腸，腸「噗——」屁一放，兩個腿子酸的要命，氣脈通不過去，粗氣都通不過去，還不要說精氣了。所以說，神足通在理上的解釋是「足者，功德具足」，那是解釋文字啊。老實講，你兩隻腳的氣脈不打通不行，那是個事相，不是理上。你說我的兩個腳可以盤上三個鐘頭，算不算是半足通呢？那還不是，那隻能說你的腿可以盤得到三個鐘頭，你氣脈沒有來。若氣脈來了，兩隻腳、兩條腿及色身都化了，色身化了，可以變成氣球一樣就飄起來，那是真事哦，不是理論。所以，這些等等，都屬於「靜慮」的「諸定功德」。「功」者即辛苦來的功勞；「德」，得到這個境界，功德。你們後面有風的話不行啊……。

「而不聞彼出離方便」，譬如說，像你們青年人看了密宗的《米拉日巴傳》、《寒山大師傳》，你們都看過了，對不對？你們都看得掉眼淚，很難過，對不對？都很欣賞，你做得到嗎？我罵你幾聲，多罵你兩句，你就光火了，你有米拉日巴的功德嗎？行嗎？還要恭維你，還要將就你，你才覺得這個老師好。看米拉日巴，他爲什麼做「巴」，你不能做「巴」？呵，你想想看。你們好幾個同學，多受了點氣：「老師，我要請假。」你請假？你請你的！對不對？不自己審察自己功德啊。功，修行要功；德，要多大的德行才做到啊。

你光看了《憨山大師傳》，憨山大師是怎樣修行的？人家對老師——當然，我不想做那個老師，我也不是善知識。至少跟你們講，人家依師的精神你做到了嗎？人家求法的精神你做到了嗎？你們那個翹頭翹腦的，我有道我也不傳給你，我的道不怕放在腸子裏爛了，對不對？所以啊，要修功德，自己要反省。因爲你看了修定的功德，「而不聞彼出離方便」，他何以能夠達到這個方法沒有告訴你。告訴你一點，然後你就傲慢，得少爲足，下面懶得跟你講；跟你講了也沒有用，你沒有那個功德，不是這個法器，你承不起。你不是那個杯子，怎麼拿來倒東西嘛？你是個紙杯子，我是滾開水倒下去，有用嗎？沒有用。所以啊，聽到靜慮諸定的功德，「而不聞彼出離方便」。

「於彼一向見勝功德，勇猛精勤。由此因緣，入初靜慮或所餘定。」只對於他修成功的果位，看他「勝功德，」「勇猛精進」，就拚命地幹，「勇猛」地幹，也可以做到。「由此因緣」，可以進「入初」定，或者「餘定」。

「如是入已」，依此，嘗過定的味道。

「後生愛味。」後來，叫你不修定，不做工夫，也不幹了，非鑽進去不可，的確嚐到過味道。所以現在也難怪你們，因爲沒有嚐到定的味道，坐在那裏何其苦也，只有苦。就是這個道理，這叫做「愛上靜慮」。他一點一點地解釋。

我看下一段可以看下去了吧，念下去就懂了，不需要解釋了，困難的地方再解釋。我念着看看，你們說要解釋就舉手。不要我說「對」，你們不響，說「不對」，你們也不響，那我怎麼辦？

「云何見上靜慮者？謂如有一從自師所，或餘師所，聞諸世間皆是常等，如是方便，入初靜慮乃至有頂，能得清淨解脫出離。彼依此見，勇猛精勤，由是因緣，入初靜慮或所餘定。如是入已，能自憶念過去多劫，遂生是見：我及世間皆是常等。從定起已，即於此見，堅執不捨，復於後時，審思審慮，審諦觀察，謂由此故當得清淨解脫出離。」這一段懂不懂？懂啊？哎，你說懂，我偏要講了，你真不懂，我原以爲好懂，你還點頭，猛點頭，點不得啊。本來我不想講，我這一讀啊……我先問你們一個問題：「聞諸世間皆是常等，如是方便，入初靜慮乃至有頂。」怎麼說法？佛說一切無常，他說常。有同學答得出來嗎？我拿錢，答出來的200塊，隨堂發獎金。文字答出來不算哦，要道理。我本來不想講，一念了以後，怕你們搞錯了，不得了的，所以必須要講。這怎麼講呢？你們200塊拿不走，那我自己拿了。

怎麼叫「見上」？見到上層，比我們超過的。就是說，有一個人，或者從自己的老師，或者從其他老師那裏聽到說：世間法，宇宙萬有的一切是永遠存在的，不是無常——外道見，印度的瑜珈教法，婆羅門的瑜珈術……比方西方的教義：上帝是可以得永生，永生也是常見；道家的長生不老，我們的生命是長在的。所以有許多法師們、學者們認爲《楞嚴經》、《涅磐經》都不是正式佛法，都認爲還是常見的。常見是一個東西啊，常見在思想上是落於斷、常見，是外道的觀點、思想。所以，外道認爲修定的理論：得了定，人永遠不生死了，這個不生不死不是法身之體，是現在的肉身可以常在，定境界可以長在，這是常見的理論。

能不能得定呢？可以得定，不是不可以得定。曉得無常也可以得定，常見也可以得定，這個思想同工夫不相干的。所以常見，聽到修定的人可以活一萬年，可以活十萬年，做不做得到？做得到，你有信心就做得到，可以得定修到，但是見解上是外道見；工夫上，修定是外道與佛法的共法，所以這個是關鍵。你們說讀懂了，200塊，2000塊獎金我都願意發，那我很高興，這個地方是關鍵。所以，聽到常見，就專門去修定，就修到了，就叫做「見上」這個「靜慮」，的確有人做到，譬如《楞嚴經》講五十種陰魔，十種仙道——並沒有講仙道是外道哦，外道是外道，聲聞、緣覺，反而被佛歸到外道里了，仙道不歸在外道里。歸納起來，有十種仙道，修神仙境界的，壽億萬劫，億萬歲，可以活到很長很長了，與天地同壽。不得證入，因爲他沒有證得菩提，沒有悟道，所以嘛，也屬於外道。那麼，換句話，佛只說了一半，他在仙道壽億萬劫，證得了菩提呢？那當然叫做佛陀了，那就叫佛，一樣成佛，就是這個道理。

# 南師講《瑜伽師地論》第十六講

「彼依此見。勇猛精勤。由是因緣。入初靜慮或所餘定。如是入已。能自憶念過去多劫。遂生是見。我及世間皆是常等。從定起已。即於此見。堅執不捨。復於後時。審思審慮。審諦觀察。謂由此故當得清淨解脫出離。云何慢上靜慮者。謂如有一聞如是名諸長老等入初靜慮乃至有頂。聞是事已。遂生憍慢。彼既能入靜慮等定。我復何緣。而不當入。依止此慢。勇猛精勤。由是因緣。入初靜慮及所餘定。如是入已。後生憍慢。或入定已。作是思惟。唯我能得如是靜慮。餘不能得。彼依此慢。復於後時。於諸靜慮。審思審慮。審諦觀察。云何疑上靜慮者。謂如有一爲性暗鈍。本嘗樂習奢摩他行。由此因緣。入諸靜慮或所餘定。如是入已。復於上定勤修方便。爲得未得。於四聖諦。勤修現觀。性暗鈍故不能速證聖諦現觀。由此因緣。於餘所證。便生疑惑。依此疑惑。復於勝進。審思審慮。審諦觀察。

複次。云何愛味相應靜慮等定。謂有鈍根。或貪行故。或煩惱多故。彼唯得聞初靜慮等所有功德。廣說如前。愛上靜慮於上出離。不了知故。便生愛味。戀著堅住。其所愛味。當言已出。其能愛味。當言證入。云何清淨靜慮等定。謂有中根或利根性等。煩惱行或薄塵行。彼從他聞初靜慮等愛味過患及上出離。勇猛精進。入初靜慮或所餘定。如是入已。便能思惟諸定過患。於上出離。亦能了知。不生愛味。云何無漏靜慮等定。謂如有一是隨信行。或隨法行。」（十二卷）

這一節是講到，由外道知見，認爲修定會得此身常在，因此而入定，也可以，不是不可以。這是指限於入定的範圍來講，不講慧，不講見到，只講工夫。

也可以由此方便而進入禪定境界，乃至到有頂天。不過，雖然身爲天人，還是凡夫天人，沒有證得菩提，沒有悟道。工夫到了，不一定是悟道；悟了道的人，有些，工夫還沒有到這個程度，也很多。所以，能夠工夫到，見地到，這纔是圓滿成就的一種。那麼，這個工夫裏又有很多，這是講禪定。禪定到了，並不一定是法報化三身的成就，也有差別。所以，修持佛法不是那麼簡單的。

你得定，也沒有什麼了不起的，充其量，不過是把一個東西打了一層蠟，掛在那裏幾千萬年不壞而已。大阿羅漢入定八萬四千大劫，看了也很平常，平常的很。因爲他是在定中的人，到了八萬四千大劫出定的時候，他覺得自己睡覺一樣：誒，我剛睡了一下下啊，過了幾千萬億年啊？「洞中方七日，世上已千年」，就是這個境界，所以也沒有什麼了不起，還不如不入定，入定醒來之後，找找你們都不在了，要想罵人都沒有對象了，那個味道，你說怎麼辦？哈，不是滋味，真是不是滋味。

但是，在這個裏頭，由外道而轉入聲聞道，能「得清淨解脫出離」，也可以，一轉也可以得到清淨解脫出離。你要曉得，得到清淨，得到解脫，得到出離，跳出欲界，到達了色界有頂天——跳出欲界，並沒有跳出三界啊。所以，清淨，或者幾個月永遠在清淨的境界裏一念不生，管你全體現、半體現，都沒有關係，反正你清淨，沒有妄念了，也解脫了，也出離欲界了，不過是聲聞道而已啊，這只是聲聞境界而已啊。在禪宗講：是擔板漢的小擔板漢，那真是啊，剛剛入門，開門的，那還談不上……以菩提道來講。

「彼依此見，勇猛精勤，由是因緣，入初靜慮，或所餘定。如是入已，能自憶念過去多劫，遂生是見，我及世間皆是常等，從定起已，即於此見堅執不捨。」有這樣的「見」解，有這樣的「勇猛」精神，「由」於這種「因緣」，證到「初」禪或者一切「定」境。那麼，他觀念上認爲，世間一切皆是「常」，地球就是生住異滅，地球轉三個、五個、十個冰河時期沒有關係，地球還是地球，不過是換一個地球境界而已，永遠是常，永遠存在的。那麼，「從定」出定了，「即於此見」，見解上轉不過來，所以，貪嗔癡慢疑及後面有的五個見，見思惑解脫不了，「堅執不捨」。

「復於後時，審思審慮，審諦觀察，謂由此故，當得清淨解脫出離。」並且在出定以後，即平常的時候，「審思審慮，審諦觀察」，加一個「審」字，就是非常地仔細，仔細地思考，仔細地講究，仔細地觀察，慢慢地參，參通了的話，「由此故，當得清淨解脫出離」，還是聲聞道，得阿羅漢果。所以，阿羅漢離欲之尊，離欲尊並不一定離色，所以，叫你們將三界天人要研究清楚。你們一般搞佛學的，什麼大乘啊、菠菜啊、唯識啊，唯識炒菠菜、炒真如啊，炒來炒去的，基本上的三世因果、六道輪迴，連他自己都沒有相信，他也不曉得如何求證，有什麼用？我認爲這套思想的存在是沒有用，我們研究佛法，是爲了求證，下面有，彌勒佛再三地提出來：以身證，用我們這個身心、生命求證。這是講第二點。

「云何慢上靜慮者？謂如有一聞如是名，諸長老等，入初靜慮，乃至有頂，聞是事已，遂生憍慢，彼既能入靜慮等定，我復何緣而不當入？依止此慢，勇猛精勤，由是因緣，入初靜慮，及所餘定。如是入已，後生憍慢，或入定已，作是思惟，唯我能得如是靜慮，餘不能得。彼依此慢，復於後時，於諸靜慮，審思審慮，審諦觀察。」就是我講過的驕慢心，看了前輩長老，乃至看了《米拉日巴傳》：「他能成佛，我做不到啊？」非要把它幹到，拼了兩條腿也要把它坐到，那個樣子，以一種傲慢心，好勝心，求道。世界上很多這種人，做工夫的以及做學問的，我慢的心更大，就是增上慢。但是，這種人基本上是以傲慢心修道，所以，入定、得定、出定以後，始終不離傲慢。然後，看一切人看不起，「我能夠得道，你們不行，怎麼能夠得道？」起一種傲慢心。這就是所謂達摩祖師始終告訴人：「\*\*不可輕視後學」，不要輕視任何一個人，一切衆生皆得成佛。

所以，我們年輕的時候就講：道家與佛家的差別在哪裏？道家、密宗的人，工夫越高的傲慢越大，目空一切：因爲真的啊，我做工夫纔有的，你們這些傢伙沒有做工夫想得道啊？是看不起。工夫是累積起來的，一天一天，賺錢一樣，一塊一塊慢慢累積起來的。佛法呢，正是要講空的，你也空，我也空，你活了十萬八千億萬年，最後還是一場空，大家都是空，空有什麼值得驕傲的呢？都是狗屁事，都沒有心，兩個的基本就不同。所以，佛家因空入手，看一切衆生同等，平等之慈容易發起來。你覺得我有學問，我有工夫，我有道，然後你們沒有，當然傲慢起來了。傲慢可以學做工夫，永遠脫不了傲慢障礙。所以，聲聞衆的許多羅漢有傲慢障很難自我反省檢討，就是這個道理。

「云何疑上靜慮者？謂如有一爲性暗鈍，本嘗樂習奢摩他行，由此因緣，入諸靜慮或所餘定。如是入已，復於上定勤修方便，爲得未得，於四聖諦，勤修現觀，性暗鈍故，不能速證聖諦現觀，由此因緣，於餘所證便生疑惑，依此疑惑，復於勝進，審思審慮，審諦觀察。」就是說懷疑，禪宗宋元以後，明元以後宋明以後的參話頭，就是靠懷疑心來，不起疑情就不悟，「大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟」，就是走這個路子，利用貪嗔癡慢疑這個「疑」的心理，集中天下之大疑爲一疑，然後可以開悟。

那麼，現在講做工夫「疑上靜慮」，就是說，有一個人根器鈍得不得了，像一把破柴刀一樣，砍木頭都砍不斷的，破柴刀還生鏽，很多缺口，自己還認爲了不起，「我是個柴刀啊，當時關老爺拿過的，你們算什麼？」這種人就是暗，自己沒有聰明，無明，根器又鈍。本來也學過打坐，修過定，「本嘗樂習奢摩他」，很喜歡修道，「由此因緣」，對於這個「定」境界有這一點影子，沒有真得到「上定」的境界沒有真得到靜慮（禪定）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，這個境界講起來，好像同我們差不多啊，哈。「爲得未得」，你說不精進吧，蠻精進的，你說自己沒有一點嘛，好像也晃過一下，蠻有一點道理的，看看你們樓下來的，外面來的，都是凡夫，我還是差不多捱到聖人邊上了，就是這樣，又暗、又鈍、又傲慢，又加上疑。至於說，佛法裏講的「四聖諦」法門，苦集滅道都會講，但是，你證到「現觀」境界沒有？沒有。

苦集滅道，世間的一切苦我們都會講，苦到什麼程度？你本身都沒有苦的經歷，沒有生過病，你不曉得病是怎麼的苦。你現在沒有感冒過，沒有頭痛又流鼻水，上面嘔下面吐，你說那個苦啊？你說：「真的啊，好苦啊！我熬點稀飯給你喫吧。」你還是不曉得那苦到什麼味道，就是這樣。苦集滅道四個字，理論上容易講，現觀現證很難。

再說，苦集滅道，我們現在還只是講文字，真正的「四聖諦」，你們講講看，苦集滅道是怎麼講的？念動就是苦集是心之苦集，要滅一切煩惱，一切身心之苦，只有得道才能滅，所以道是滅一切苦之因。集就是大家衆生心理上愛抓，念頭停不了，集中的，這個集就是一切苦之因，苦是集之果。所以，四聖諦法門要在一念之間修「現觀」求證的，不是光講佛學理論的。

因爲你性質暗鈍，鈍根，所以不能證得「聖諦」的四「現觀」。怎麼叫聖諦？羅漢果，大阿羅漢……我打七的時候給你們講故事，一個笨法師叫幾聲「苦啊！」下面就悟道了。苦怎麼能夠使人悟道呢？叫叫苦，別人悟道了，下面的人已經進入「聖諦」境界，阿羅漢境界。斷了心念，一切起心動念不動處，達到寂然不動，就是「四聖諦」的「現觀」證到了。

那麼，由於這個因緣，因爲 「於四聖諦」證不到，「於餘所證，便生疑惑」，說：「格老子的，佛法修道真有這件事嗎？還是騙人呢？不相信，老子非要把它搞清楚！」因疑而進入研究，這叫做「疑」得「靜慮」，也是這個道理。

所以，禪宗後世參話頭就是走這個路線，在教理上你們要曉得，參話頭沒有什麼了不起問題是怎麼參，要有「審思審慮，審諦觀察」的內涵，這樣纔是參的總稱。像我學禪，上去我就不參——「狗子有無佛性」，我也參了兩個鐘頭，「無……無……」自己也在叫，「狗子有無……無……」去你的，無嘛，那還參個什麼？對不對？「離心意識參」，離心意識我去睡覺去了。那麼怎麼參呢？怎麼參你去研究研究看，要「審諦觀察」，「審思審慮」，就是這個疑。那麼，彌勒菩薩再解釋：

「複次云何愛味相應靜慮等定？謂有鈍根，或貪行故，或煩惱多故，彼唯得聞初靜慮等所有功德，廣說如前愛上靜慮，於上出離不了知故，便生愛味戀著堅住，其所愛味，當言已出，其能愛味，當言證入。」「愛味」就是愛禪定的那個味道，愛禪定所得的功德，故修道，這叫「愛味」，也可以得定，這些都屬於鈍根人。

你說打坐修道有什麼好處啊？好處大了，你真得到初禪定，你死後，就是這個肉身解脫；或者你工夫高一點，不等到壽命完，你就可以走了，走後往生欲界天。欲界天，不管男人女人，修了道證到欲界天天人，一個人有五百個太太，喫的穿的不講了，而且都是天女美女啊。而且，當你跟某一個太太在一起的時候，那四百九十九個太太都看不見啊，所以也不會喫醋，你不必化身四百九十九個……然後，各種各樣之漂亮啊，哎呀，一身都有光啊，功德無量啊。

所以，佛帶難陀看到這個境界，看到有五百天女在那裏玩，一個男人都沒有，難陀就問：「你這個地方怎麼沒有呢？」

她說：「有啊，我們老闆沒有來啊。」

「你們老闆是誰啊？」

「叫難陀，釋迦牟尼佛的……現在正在打坐修道啊，將來往生，就到這裏來啊，現在工夫……我們在等他。」所以，難陀下了天啊，就拼命到十一樓打坐，這個境界（衆笑）。

佛問他：「你看那些天女比你的太太如何？」因爲難陀的太太是印度第一美人了。

難陀說：「哥哥啊，我太太實在不能更天女兩個比了，那是真漂亮。」哦，打坐很用功啊，禪定也快要得了。

有一天佛說：「哎，你想不想下地獄看看？」

他說：「可以啊。」

佛說：「你抓住我的衣服。」就把他帶到地獄裏，看了以後，哎呦，那個慘啊！看到有一個地方，受刑的地方，一個大油鍋燒起，那個鬼啊，都在等着，犯人沒有來。他就嚇死了，偷偷打聽那個「刑警隊」的：你這個地方究竟是哪一個犯人，犯了那麼重的罪，要像炸油條一樣，下油鍋去炸？

他說：「有一個人叫難陀，現在是世尊釋迦牟尼佛的兄弟，他被佛騙去出家，出家沒有真發心，哥哥叫他出家，沒有辦法。出了家後，不好好修道，也沒有受戒。然後佛帶他上天看，看了美女他動心了，想爲這個目想修道。那麼，會修成功，到那個福報享完了，就下這個油鍋，我們在等着，所以，油燒得燙燙地在這裏等。」難陀嚇死了！迴轉來，抓住釋迦牟尼佛：「哥哥，你把我帶回去吧。」這一下真修道了，不幹了。

所以，由修道禪定的聖功德，轉天人身，也可以轉羅剎身。所謂羅剎，是天裏頭的魔，所謂魔並不是壞事，脾氣壞、脾氣暴躁的就是魔，魔也是天人啊。但是，羅剎裏的男羅剎都很醜陋的，女的羅剎是漂亮到極點，所以，羅剎是這個情形，都有禪定的工夫啊。所以你們修禪定啊，在十一樓打坐是打坐，十一樓的路道很多，你看，地上都帖了很多的路道，不要走錯了這個禪定。不是笑話啊，給你們講輕鬆點，就當笑話聽。把佛法要研究清楚，所謂修定、打坐、做工夫那麼容易啊？氣脈通了？看你通到哪一條路上去，你通到羅剎就是羅剎路，你通到哪一條路就是哪一條路。

所以啊，他說，這種定是鈍根人。你看彌勒佛他經典上怎麼講：「愛味相應靜慮等定」，「相應」就是瑜珈，不是講現在教的瑜珈了，相應就是身心兩個相應，進入定境界。「愛味」就是貪戀因爲他是鈍根，「貪行故」，貪心，貪慾很多。廣義的貪慾，爲了修道貪長壽，爲了成仙成佛，這是廣義的貪；狹義的貪，乃至修密宗、道家、走南派的、雙修的，男女飲食之慾又不放棄，又可以成道，多好啊，對不對？所以啊，世界上密宗就流行了，其實啊，他一入定就是貪慾入定入貪慾樂定，貪慾入定一入，不曉得這個裏頭是不能解脫掉！就走人這個定境，還是屬於鈍根級的。

鈍根的這種定境界，修成功的果報是昇天，天道中；高一點的在欲界的上層。但是，若干千萬年後，花冠萎謝，天人頭上有花冠的，自然的，花冠萎謝，天人就死亡，照樣下來在輪迴中。所以，昇天道是什麼功德，什麼見地，什麼工夫往生的，你們要研究清楚啊，你們這些都沒有研究……中國的佛學動輒就大乘乃至大徹大悟，大個什麼乘啊，那還是中央菜場的那個磅秤呢，那纔是大秤。什麼大乘小乘的，空話！基本的三世因果、六道輪迴、三界天人要搞清楚啊。

所以說，「或煩惱多故」，你說修定要清淨，煩惱多的能修定嗎？誒，有些人修定，你看道家人修定，畫符唸咒：「哄啊……」念一大堆，然後，茶杯可以轉動；桌子，坐在這裏一定下去，催眠術，人一定，念頭一想：「那個桌子過來。」那桌子不用人抬就可以過來，這是定工夫啊。玩魔術的、玩瑜珈的，都做得到啊，玩西藏苯教，即烏教的，都做得到，這些都屬於以「煩惱」心而修定。但是，你們聽了後就知道，我們這個心力有這樣大，菩薩有神通，凡夫也有神通啊。你說凡夫沒有神通？你看高樓造的那麼漂亮，人還到了月球上去——凡夫的神通，但是「煩惱多故」。

所以「得聞」，聽說，因修定，因這個境界，能夠使人昇華，「上」昇天道而「出離」，「便生愛味，戀著堅住」，「其所愛味」，就是貪戀，「當言已出」，「其能愛味，當言證入」這種定，教理的名稱叫做「愛味」定，由「愛味」相應進入。諸定，還不只一個境界，很多，嚴格分析……所以佛經，你看到三藏十二部，你看每一句話，再寫都是重新一部書。這個「愛味」的這個諸定，你把世界上的各種定法都收羅，你若學得多，知道的多，都把它們寫出來，一本大書，現在很賣錢，現在人喜歡學這一套。

「云何清淨靜慮等定？謂有中根，或利根性，等煩惱行，或薄塵行，彼從他聞初靜慮等愛味過患，及上出離，勇猛精進，入初靜慮，或所餘定，如是入已，便能思惟諸定過患，於上出離，亦能了知，不生愛味。」中等根器的人，一念清淨入定，不走貪慾之路，因爲他本身的煩惱就很「薄」，天生的煩惱清淨，當然是過去有修過的。那麼，一聽到修定，清淨，出家，離家到山林裏清淨打坐入定，這是中等根器，是中等的什麼根器？中等的利根器，不是上等利根。所以六祖說：禪宗是接引上上根器的。所以，我們同學們不要自己標榜：哎呀，跟着大乘學舍 南老師那裏學禪宗……你不要給我臉上搽粉，好不好？我都沒有禪，你還有禪？！有「饞」啊，你們十二樓喫素菜的「饞」，樓下喫葷菜的「饞」。禪，談何容易啊！真拿禪定來講，一味清淨；在密宗來講，達到清淨一味已經了不起了，不過是中等根器。

「云何無漏靜慮等定？」「無漏靜慮」，大阿羅漢聲聞得果了。

「謂如有一是隨信行，或隨法行，薄塵行類，彼或先時，於四聖諦已入現觀；或復正修現觀方便，彼先所由諸行狀相，入初靜慮，或所餘定，今於此行此狀此相，不復思惟，然於諸色乃至識法，思惟如病如癰等行，於有爲法，心生厭惡，怖畏制伏，於甘露界，繫念思惟，如是方能入無漏定。」大阿羅漢的境界，一切無漏，聲聞果，中乘道的極果是中乘道聲聞之極果，得大阿羅漢。那麼，怎麼得呢？「一是隨信行」，正信。達摩祖師所謂講的：一個信入，一個行入。正信是一念來的，正信佛法，就是《金剛經》開始的偈子，「斷疑生信，絕相超宗，頓亡人法解真空。」《華嚴經》的「信爲道源」，一信就過來了。信自心就是道，就是佛，這就是「信」字。你看《華嚴經》的信心，《大乘起信論》的信心，這一切關於信心方面的經典，種種多得很。

但是，據我幾十年的經驗看下來，包括真正學佛的人，好像沒有一個真正信的，我還沒有看見過半個。多半是功利思想來追求佛法，包括你們諸位啊，當然，把我也搭進去了，跟着你們一路了。所以，真正能夠信確有此事，正信——沒有看到過，有如此嚴重！你以爲信佛啊？沒有。不但對佛法的理與修行一切沒有通達，信不過，自心也信不過，自力也信不過，非常嚴重，所以「隨信行」，你研究《華嚴經》，研究《瑜伽師地論》上面都有，將來講到菩薩道的時候，信心提得很多。

「或隨法行」，三十七菩提道品，你們隨時背得出來嗎？先不講內容，四念處、四正勤，還有什麼？（有答：……）什麼是四念處？（有答：……）觀心怎麼無常？心怎麼無常？

「薄塵行類。彼或先時於四聖諦。已入現觀。或復正修現觀方便。彼先所由諸行狀相。入初靜慮或所餘定。今於此行此狀此相。不復思惟。然於諸色乃至識法。思惟如病如癰等行。於有爲法。心生厭惡。怖畏制伏。於甘露界。繫念思惟。如是方能入無漏定。複次。云何順退分定。謂有鈍根下劣。欲解勤精進故。入初靜慮或所餘定。於喜於樂。於勝功德。不堪忍故。從靜慮退。如如暫入諸定差別。如是如是還復退失。乃至。未善調練諸根。云何順住分定。謂有中根或利根性。彼唯得聞諸定功德。廣說如前。愛味相應。於所得定。唯生愛味。不能上進。亦不退下。云何順勝分定。謂有亦聞出離方便。於所得定。不生喜足。是故於彼不生愛味。更求勝位。由此因緣。便得勝進。云何順決擇分定。謂於一切薩迦耶中。深見過患。由此因緣。能入無漏。又諸無漏名決擇分。極究竟故。猶如世間珠瓶等物。已善簡者名爲決擇。自此已後。無可擇故。此亦如是。過此更無可簡擇故。名決擇分。

複次。云何無間入諸等至。謂如有一得初靜慮乃至有頂。然未圓滿清淨鮮白。先順次入乃至有頂。後逆次入至初靜慮。」（十二卷）

四念處一個法門進入，統統進來，後來的三十七菩提道品……四念處，你把它歸納一下，就是身心兩樣，對不對？因爲四念處，才生五根、五力、七覺支、八正道等等，都是身心兩樣。身心兩樣正思維，立刻可以證果，一念之間；所以佛在世的時候，聽佛講法，當下證果，證無漏果得阿羅漢是真的，那是「隨法行」，那才叫做聲聞。所謂聲聞就是聽佛講了以後，當下就證道，因聽音聲而得道，所謂聲聞衆，不是自力來的，這就是他力的加被，佛力的加被，世尊正法在世。所以，能夠「隨法行」，你們佛學也講得很好，經典也講得來，你這個「行」做不做得到？證到？沒有，所以是非隨法行。所以學佛最好能隨佛法而修行。

「薄塵行類」，對世間的留戀一點都沒有。你說：「我對世間看得很破了，早不留戀了。」哎，少吹牛了，你好像是開牛肉店的，哪個人做到「薄塵行」？世俗塵勞的「行」馬上丟掉，一刀兩斷，這一「類」的人。

「彼或先時於四聖諦，已入現觀」，或者，過去「於四聖諦」的法門已經證入「現觀」之道。每一個人生，不管年輕還是年大，苦集滅道，人生經歷了許多煩惱，許多痛苦，乃至現在跟同學兩慪氣的煩惱都有嘛。若於任何一個現境上證到現慧境界，就已經證道了，這就是「現觀」，現量莊嚴，現觀莊嚴的境界進入，那麼，馬上進入「四聖諦」。所以，彌勒菩薩的另一部著作《現觀莊嚴論》，我在佛光別院好多年前給你們講過的，對不對？提到過要點，統統注重在這個煖、頂、忍、世第一的四加行，所以，不做工夫不行，《現觀莊嚴論》，非做工夫不行。

「或復正修現觀方便」，或者是正修現觀的方便法門。總而言之，這五位法門，一來就入手，自然就空了，不求真，不斷妄，「了知二法空無相」，一門深入就直接到達。

「（彼先所由諸行狀相，入初靜慮或所餘定，今於此行此狀此相，不復思惟，然於諸色乃至識法，思惟如病如癰等行，）於有爲法，心生厭惡，」對於一切「有爲法，心生厭惡」，一切有爲法不修了，只修無爲。

「怖畏制伏」，起心動念處，自己起一個心念，不管它是善念、惡念，有一點心念一開動，自己就害怕死了，自己認爲修行不得力。

「於甘露界，繫念思惟」，「於」清淨法門，「繫念思惟」。應該有念沒有念呢？念念是正思維、正道，八正道之念。

「如是方能入無漏定。」「如是」才「能」夠證「入無漏定」，得阿羅漢道。注意，「四聖諦」法門就是這個道理。

「複次云何順退分定？」就是說，修定做工夫是有退進的，有些進步又退步，退步又進步，爬樓梯一樣的。這是彌勒菩薩的慈悲，再三地給我們講清楚。

「謂有鈍根下劣欲解勤精進故，入初靜慮，或所餘定，於喜於樂，於勝功德，不堪忍故，從靜慮退。如如暫入諸定差別，如是如是還復退失，乃至未善調練諸根。」怎麼樣會退道呢？修道的工夫很好，會退的呦，因爲是定，不是慧。慧，一悟千悟，一悟永悟；定，做工夫纔來，沒有工夫就不來。

怎麼叫做「順退分定」呢？就是說，下等的鈍根，笨根器，「欲解勤精進故」，因爲開始勇猛精進，打坐，想得個道，進入一個定的境界進入了一些近似定的境界。但是，「於喜於樂，於勝功德，不堪忍故」，這怎麼講？但是對於正定得樂功德並沒有達到。你不要認爲容易，證入那個工夫會發生無比的喜歡，你們不是有許多經歷過嘛，坐在那裏：「哈哈！」神經病發了，高興得不得了。現在的人更容易：「哎呀，我大概神經了，老師，我笑個不停啊。」有些個哭：「哎呀，我哭不了啊，哎呀，我神經了！」那你只好去打鎮靜劑，去神經病院了。倒是古代好一點，沒有那麼多的醫學常識，他也搞不清楚，現在更難。其實呢，你進入那個定境界，忽然心中發起無比喜歡，是氣脈的關係，我現在給你們說明，沒有關係，過一陣子就好了，或者認識了就沒有事。「於樂」，身上發起大樂、快感，無比的快感。一快感就一沉溺、一貪，不行了，樂死了。

換句話說，這些人窮的富不得，一輩子只能做個窮光蛋，你給他賺一點錢啊，他就抖起來了，就抖光了。或者「於勝功德」，忽然看到佛啊、菩薩啊，然後就拽起來了，他自己昏了頭了，「不堪忍故」，他受不了。窮小子就是一輩子該窮的，你不能送他錢，你送了他錢，他發瘋了，就是這樣，窮慣了。我看到很多同學，我就經常罵，「窮的富不得」，他就抖起來，好像自己開悟了，證得菩提了，就不得了了，好幾個同學都是這個樣子。他「於喜於樂，於勝功德，不堪忍」，因此，定境界不但到此畫了一個界限，而且慢慢退縮，定不下了，進步不了，後面的上進定沒有，這就叫「順退分定」。你注意這個字啊，這種退步是自然有這個境界的，只要你一得定，這個魔障就會來，自然的，「順退分」。

「云何順住分定？」相反的，住。

「謂有中根，或利根性，彼唯得聞諸定功德，廣說如前愛味相應，於所得定，唯生愛味」，中根或利根的人貪，住在這個定境，快樂的境界裏。

「不能上進」，得少爲足，因此，永遠上不去了。

「亦不退下」，等於電梯停電了，插在中間，也不上進，也不停下，這個叫做住定境界，順分。

「云何順勝分定？謂有亦聞出離方便，於所得定，不生喜足，是故於彼不生愛味，更求勝位，由此因緣，便得勝進。」有的人聽到修法的出離方便，得定也不執着，不會貪戀不斷地努力上進，初禪得了，再修二禪、三禪，一路上進。

「云何順決擇分定？謂於一切薩迦耶中，深見過患，由此因緣，能入無漏。又諸無漏，名決擇分極究竟故，猶如世間珠瓶等物，已善簡者，名爲決擇。自此已後，無可擇故，此亦如是，過此更無可簡擇故，名決擇分。」真正修道出離得聲聞果，證果的人叫做「決擇分」。怎麼說？是智慧的決定，選擇。「薩迦耶」，一切的我見、我相、衆生相離開了，看衆生輪迴苦惱，實在沒有道理，即使昇天，即使做帝王，即使成仙，又有什麼意思？一切徹底的無我境界，覺得一切衆生都在我中，於我相，我見，輪迴之道看通了，「深見過患」，都是毛病，只有出離證得菩提，證道。「由此因緣，能入無漏」果，這個無漏果是智慧的「抉擇」來的。

抉擇就是選東西，等於你進百貨公司挑東西一樣，比方一大堆東西擺在那裏……等於你去買「珠瓶等物」，你自己憑你的智慧：這是真的金剛鑽，這是真的一塊玉，多少錢？我買了！買了就決定買了，那麼，其它的泥巴玻璃看都不看，這個就叫抉擇，決定性的選擇，智慧的認定，換句話說，拿現在的名詞，就是智慧的認定。就是這個路，正道，證得無漏果，大阿羅漢爲究竟；一切外道，一切魔道，一切方便在所不顧。就是我告訴你們的，引用夾山禪師答覆洛浦的話，「龍銜海珠，遊魚不顧」，一切世間的環境不能左右，就是修道，證道，抉擇分，智慧的抉擇。所以說修行證道，是智慧的抉擇。

「複次云何無間入諸等至？謂如有一得初靜慮，乃至有頂，然未圓滿清淨鮮白，先順次入，乃至有頂，後逆還次入，至初靜慮。」怎麼樣叫做「無間」，中間沒有等級的，也沒有阻礙，沒有間隔的，可以入到「等至」定的境界？就是初禪、二禪、三禪、四禪八定裏頭，像在游泳池裏一樣，隨便地遊玩。我現在剛剛盤上腿入初禪定，等一下我到二禪、三禪就出定；或者我一上坐就進得四禪定，在空定的境界，但是等一下，我反而轉到初定，自由自在，「入諸等至」。這就是說，一個初初得到定境的人，「乃至」工夫達到色界「有頂」天的境界，但是曉得，自己的善行功德，心理的行爲，內心清楚，還沒有「圓滿」，沒有「清淨」，沒有「清淨鮮白」，還有污點。有時候，一念不生清淨，清淨裏頭還有不清淨，貪嗔癡慢的輕微的污點自己檢查不出來。

我不是給你們講過，一個人是非善惡太分明，世間法講起來是對的，佛法來講那是嗔念；一些人慈悲度衆生，願力宏大，佛法講起來對，菩提正道來講是癡念。這些，你不到圓滿潔白的時候，分析不出來。白紙上的這一點灰塵，這一點污點……所以，一芥遮天，一個芥子那麼大，擺在眼睛前面，整個的天就看不見了。所以貪嗔癡慢疑，說：「我沒有，我很少。」那你是開牛肉店的。我都有，你還沒有？呵，對不對？談何容易啊，所以不要自滿啊。乃至修到「有頂」天的境界，「未圓滿清淨鮮白」，還有微瑕就不對。「先順次入乃至有頂」，那麼，對於四禪八定的境界，還要各級各級地隨便歷練，歷練透了以後，才能於一切定，一切三昧，自由出入。

# 南師講《瑜伽師地論》第十七講

「複次。云何超越入諸等至。謂即於此已得圓滿清白故。從初靜慮無間超入第三靜慮。第三無間超入空無邊處。空處無間超入無所有處。乃至廣說。逆超亦爾。以極遠故。無有能超第三等至。唯除如來及出第二阿僧企耶諸大菩薩。彼隨所欲入諸定故。

複次。云何薰脩靜慮。謂如有一已得有漏及與無漏四種靜慮。爲於等至得自在故。爲受等至自在果故。長時相續入諸靜慮。有漏無漏更相間雜。乃至有漏無間無漏現前。無漏無間還入有漏。當知齊此薰脩成就。若於是處是時是事。欲入諸定。即於此處此時此事能入諸定。是名於諸等至獲得自在。等至自在果者。謂於現法樂住。轉更明淨。又由此故。得不退道。又淨修治解脫勝處及遍處等勝品功德能引之道。若有餘取而命終者。」（十二卷）

我們曉得，四禪八定，是聲聞衆的修法，出世間法，必定要經過的，要修習的定境，即使是釋伽牟尼佛本身修持，都是經過這個工夫的修證才證得菩提。後世的佛學、佛教反而把四禪八定變成空話，甚至打入小乘不相干的範圍，因此，學佛者非常多，修證的很少，證果的更少。所以，我們必須要有一個真正審慎的心情來研究它，瞭解它，乃至於自己去修證。無論如何，世間、出世間的成就，四禪八定是必經之路。現在我們繼續原文：

「複次云何超越入諸等至？謂即於此已得圓滿清白故，從初靜慮無間超入第三靜慮，第三無間超入空無邊處，空處無間超入無所有處，乃至廣說，逆超亦爾，以極遠故，無有能超第三等至，唯除如來，及出第二阿僧企耶諸大菩薩，彼隨所欲入諸定故。」

講修定的重要，做工夫的重要，修行，不是口頭的一個信仰，或者坐在那搞搞學理的思想。他說，怎麼樣「超越」世間，進入「等至」，四禪八定大小的這些境界都到達？必須對禪定的工夫已經做到「圓滿」清淨，白淨念。那麼這裏，如果我們只看文字，做佛學研究，「圓滿清白故」很容易懂，就是說圓滿了，圓滿什麼呢？清淨面，心性的清淨面做到了， 「白」，白業，只有至善，沒有起惡念，起心動念處，沒有一點雜污、雜染，沒有一點惡念。所以，要特別注意，「白」是白業，「清」是代表清淨，因爲上面都已經有了，這裏就是簡單地翻譯了。

假定我們自己不做工夫去求證，看到這一句文字，以爲自己就懂了，過去了，那就很可惜，很糟糕了。那麼，何以做如此的解說呢？因爲下面它本身就有，你看了就懂了。這也是告訴年輕的同學們，讀古書，尤其讀經典，不可以馬虎的地方。假定，你精神不好，剛好讀到這一句，就停止了，以爲懂了，下面再接下去，以爲是下一段了，那就完了。所以，「好書不厭百回讀」，好的書不能討厭，不能厭惡，不能不耐煩，讀一百遍還不完全懂。譬如你們有人看白話的六祖《壇經》，或者許多白話的經書，你讀一百次，一百次的感受不同，讀書是這樣。不像現在白話的作品，只有五分鐘的壽命，報紙的文章是一分鐘壽命，看過去就沒有了，都曉得了，而且那些都是廢話，重要的只一兩句。古書固不然，相反的。這是在這裏特別向大家，年青的同學們叮嚀的地方。這是閒話，解釋過了。

「從初靜慮無間超入第三靜慮」，就是說，你由得到「初」禪定，「無間」斷地，更求努力進步，進入了「第三」禪；由到達第三禪，再更求無間斷的進步，超過去，跳進「空無邊處」定；由「空無邊處」定，不要間斷地，再進一步超越，進入「無所有處」定。這是順着次序來的：初禪、二禪、三禪、四禪、空無邊處、色無邊處、識無邊處、無所有處等等。但是，這還是普通的修法，有程序的修法，鈍根的修法，老實的修法。不要認爲鈍根就……

利根人也不要把自己看成是鈍根，越是利根人，做工夫走的是最老實、最笨的路，這個人非成就不可。所以，我常常告訴大家，世間、出世間法有一個不可變更的原則：第一流聰明的人，在修持求學上，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，做的事情都是做最聰明的事，沒有不失敗的。世間法、出世間法同樣，第一流聰明的人要走最笨的路，最老實，最嚴謹。所以我常常罵你們同學——講罵已經很不應該，實際上是太慈悲了。都是假聰明做聰明事，笨嘛笨得要死，思想啊、動作啊、做事啊聰明得要命，說話那個嘴巴纔會說呢，有什麼用？要走老實的路子。

所以，現在講的四禪八定是老實的路。翻過來說，「廣說」的話，「逆超亦是」，有第一流的根基，也許剛剛學佛，一上來就到了四禪境界，乃至到達非想非非想定的境界，但是，雖然如此，凡是這樣利根的人，他必然會迴轉來，寧可再從第一禪開始來試一下，求證果。據我幾十年的經驗下來，世法、出世法成功的人物，多半是如此，就怕假聰明，千萬要注意。

「逆超」，就是說，四禪八定不從順序的路子來，他先證到了非想非非想處定，然後再轉回來證入哪一種定境，由最低的開始。同時，我也經常告訴大家，學佛——其實世間法也是這樣，最初的就是最後的，最後的就是最初的。一個人基礎打不好，什麼都沒有用。沒有用的人怎麼辦？迴轉來趕快打好基礎，這個是聰明人走老實路。因爲「逆超」這句話，所以引出來這麼多話。

「以極遠故」，因爲太高遠了，太高遠了就要從基本，腳踏實地的做起。總而言之，以禪定的工夫，最高遠的 「無有能超第三等至」，第三禪的定慧境界。第三禪已經到了色界的有頂天，到第四禪舍念清淨，那是跟無漏果、出世間法接近了，那是另一問。所以，世間、出世間，由初禪修到三禪境界，離喜得樂，無覺無觀的境界。這個時候，得樂的時候，密宗、道家這些什麼氣脈種種，乃至單修、雙修種種的目的，在到達二禪、三禪這個境界的時候，已經不需要了，那已經變成渣子了。除非他還要利生，再起用，不利生不用。因爲離喜得樂的時候，所有的氣脈統統轉化了，色身四大轉化了，不然不能得樂。這個樂不是你們所想像的，你們少數同學現在打坐也有點小輕安，或有點小樂的境界，不要認爲這個已經就是禪了，不要嘴巴「饞」。

「唯除如來，及出第二阿僧企耶諸大菩薩」，唯有成了佛的人，乃至一切「菩薩「，修行已經到了「第二阿僧祇劫」，才能隨意入定。一個凡夫，像我們，要開步走學佛，以教理來說，要經過三大阿僧祗劫才證果成佛。「第二阿僧祗劫」快要到第八地，是六、七地的菩薩，超過了遠行地。

菩薩第七地是遠行地，第八地是不動地，現在我們是已經超過了金剛喻定，在十二層樓，是等妙二覺，文殊、普賢的境界。所以，要注意啊，假使考試，一問你佛學名詞，不要答不出來。初地歡喜地，二地離垢地……這個都要念來，至少住過佛學院嘛，哪一地都不曉得？第八層樓是什麼？第九層是老古出版社，第十層樓是什麼佛堂，都要報出來。

所以「唯除如來」，「及出」，超過了「第二阿僧祇劫」第七地、第八地的菩薩等等，纔能夠說「彼隨所欲」，要入哪一種定就入哪一種定，所以普通不要隨便吹牛了。也有同學向我吹過牛，說他現在可以隨便想入哪種定就入哪種定。我說：對，你好像在這裏坐電梯一樣，要到哪一樓就到哪一樓。這可不是電梯哦，是工夫來的。

「複次云何薰脩靜慮？」 怎麼樣修定呢？

「謂如有一已得有漏，及與無漏，四種靜慮，爲於等至得自在故，爲受等至自在果故，長時相續入諸靜慮，有漏無漏，更相間雜，乃至有漏、無間無漏現前，無漏無間還入有漏，當知齊此薰脩成就。」 你注意了，所以後世有些講禪宗的，「一悟便休」，悟了就不修了？沒有這回事。諸佛菩薩都還在不斷地進修，小心翼翼的進修。所以，法門無量，修行也無量，功德無量。你真看《觀佛三昧海經》，乃至看戒律，你看佛他老人家領導大衆的時候，有一比丘瞎了眼睛，要縫衣服，沒有人穿針線，在叫，大家同學們，一千二百衆羅漢都在管自己打坐入定了，沒有理。佛聽到了，出定，下座，趕快來給他穿好針線，拿到他手上，教他怎麼縫。他問「你是誰啊？」

佛說：「我是##。」他自己報名字，他不會稱自己是世尊了；佛若說我是世尊，那就不能當我們老師了。

然後說：「哎呀，世尊啊，你怎麼親自來給我穿針線？」

他說：「你不要難過啊，你修你的，我修我的，我在培養功德。」

他說：「你成了佛還要培養功德啊？」

「爲善，培養功德哪有止境啊！」千萬注意啊，這就是修行。所以啊，悟後正好起修，正好「燻修靜慮」，更好做工夫，況且還沒有悟。

那麼，怎麼樣「薰脩靜慮」呢？假定「有一」個人「已得有漏」，得到有漏果。什麼是有漏果？初果、二果、三果、乃至四果的有些羅漢——羅漢分兩種：一種羅漢是得了道沒有神通，另一種羅漢是得了道也有神通。至於有漏果，乃至鬼神得了有漏果的鬼神都有神通，但是不明道。所以，已經證得有漏果——有漏果還是再來的，不是究境，乃至得四果無漏果位，這「四種靜慮」，四禪的境界，「爲於等至得自在故」，還要修習，樣樣都到達，而且隨心所欲，能夠自在。「爲受等至自在果故」，能夠證得解脫自在，這是你證得道，能不能做到隨時證得自在的果位呢？那又是一個問題。譬如你悟了道，明瞭理，《楞嚴經》告訴你「理需頓悟」，你事上沒有證到，身心都沒有轉化。譬如你講空，空的思想、理你都到了，但你空不了，性空也好，緣起也好，中道也好，你中到哪裏去呀，一天到黑都在煩惱、妄念，都在七情六慾的變化中，你中到哪裏去，空到哪裏了（liǎo）呢？自在都不能得，得了自在還要證得自在果，有所成果。那麼，因此要「長時相續入諸靜慮」，要長期地練習，無間斷性地。

「有漏無漏，更相間雜」， 世間法、出世間法的工夫都要做，互相「更相間雜」地練習。

「乃至有漏、無間無漏現前」， 在世間法的有漏果當中，隨時修出世法的無漏果現前。

「無漏無間，還入有漏」， 能夠跳出世間得無漏果，還進入世間來練習，折磨自己，薰脩自己，考驗自己。

「當知齊此薰脩成就。」 我們要「齊此薰脩成就」，世間出世間並重，有漏無漏並修，纔能夠成就。

「若於是處、是時、是事欲入諸定，即於此處、此時、此事能入諸定，是名於諸等至獲得自在。」 怎麼叫「得自在」的定境呢？他說，修道的人「是處」，這個地方；「是時」，這個時間；「是事」，這一件事，我想進入這個定境，那麼，馬上可以在這個地方、這個時間、這件事上進入這個定境，那麼，這個樣子才叫做「得自在」得到定的自在。譬如我們大家現在要打坐，坐在那裏，前面有個人走走路啊，講講話啊，放個屁啊，然後就受不了了，你的這個禪座就搖擺起來了。「是處」，這個地方不對，你定不了，乃至自己座位沒有鋪好也定不了。那生死到來的時候，不等你的哦，說：「我的位置不對，我慢點死。」行不行？你到一個獨居靜處的地方，怕淒涼，怕寂寞，你告訴閻王：「現在我太淒涼，太寂寞了，你把我送到\*\*路那裏死，好不好？」行嗎？所以要注意，定要「是處」 隨處可定；「是時」，隨時可定；「是事」，任何一件事上，我要定就定，說丟就丟掉了，進入定境。你要注意啊。

像你們打坐還談不到修定，在昏沉昏亂境界，然後下了座向我報告，說他在入定。我只好一笑了之，哈。不過，也是定，昏沉定，真的哦，也是八萬四千法門中的一個法門，不過，是凡夫定的無記果而已，進入這個定，將來的智慧會越來越差，腦子越來越笨，會如此的，你們要注意啊，定不是這個境界。坐起來，以爲是坦然而住，實際上是大昏沉一個，結果記憶力越來越差，智慧越來越差，身體嘛越來越分泌，肚子越來越胖起來，如此而已，告訴你，注意哦，千萬千萬注意！

所以，什麼是定？注意！「是處、是時、是事」，隨時要入哪種定，我就入哪種定。一個和尚在深山苦廟，屋頂不能遮住雨，門窗不能擋住風，我反正可以證入光明熱鬧之定：噢，無數無邊的美妙境界，那纔可以自在這樣纔可以住山；天冷了，我要進入火光三昧，自己發曖了；天熱了，我要進入雪山裏入定一樣，馬上自己得清涼。「從心所欲而不逾矩」，孔子七十歲纔敢講這個話，這是得自在。

「等至自在果者，謂於現法樂住，轉更明淨，又由此故，得不退道。又淨修治解脫勝處及遍處等勝品功德能引之道，若有餘取而命終者，由此因緣，便入淨居，由軟中上品，修諸靜慮有差別故，於一切處受三地果。」怎麼樣叫「等至自在果」呢？可以證果位的。所以，我們剛纔講「是處、是時、是事」，可以隨意自在入任一種定，但你還不一定得果，得什麼果？就是你這個肉體，父母所生的我們現在這個壽命終結的時候，你究竟往生——即遷識，戶口遷移、搬家了，你還不曉得是搬到普通的國民住宅，還是搬到貧民窟去，還是搬到巴黎最好的花園房子住，或者紐約的摩天大廈去住，還不知道呢，果位你沒有把握。往生天上人間任意寄居，往生西方，一念就去了，有把握地去，有證據地去，或者是往生色界天、淨居天那裏住，這個叫得果。等於說，我們普通人有了國際上的公民證，到世界各地可以不用申請辦出入境證，隨時一個電話，說我有一種特別的護照，我要走了，到哪裏去了，乃至上飛機也不要等。我們普通買飛機票，你看，十天半個月要提前登記，因爲大家沒有錢嘛，想等便宜票。我若是要頭等艙的票，那隨時可以走。所以，我假設要走，就隨時買頭等的，你們一萬兩萬，我四萬好吧？就走了，立刻就走。大家沒有錢，窮嘛，你只好等，一樣道理。

你得自在，不一定得自在果，證果。就是說，什麼是得自在果，證果？就是「現法樂住」，你現在的現行，晝夜六時，不管你在家出家，做事不做事，你在法樂的境界裏，這個樂不是說你心裏覺得快樂就是樂，是身心兩方面都發樂就是得自在果了。

「轉更明淨」，天天進步，只有光明，只有清淨，連渾身的氣脈，每一個細胞都是明、淨，有一點不淨，自己已經知道，非常明淨。所以，我講他們做工夫的，你看那臉色即不明，不發亮光，又不乾淨，那個工夫有什麼用？至少外形要明淨，內在更要明淨。由於這個道理，由於工夫到了這個境界，可以得到小乘果位的「不退道」，不退轉，不下墮。

因此，「又淨修治解脫勝處」，隨時可以得解脫，心理上任何煩惱來，乃至於說，一切煩惱擺脫不了的，到這裏一定就解脫了。那你們又產生問題了：那些業報，我欠人家的帳啊，父母、子女的情啊，沒有還的？哎，那業果還是在啊，這只是暫時解脫，暫時請假了，還是要還賬的，將來再來還嘛，沒有關係，隨時可以度他，乃至加倍地還。可是這個時候，得解脫處的時候，隨時可以解脫。你雖然是得了道的人，真到業果來的時候，你還解脫不了呢，自在都做不到，還能解脫？

所以要「解脫勝處及遍處等」，「遍處」是任何處，任何定境界，任何環境，說到無量就無量，說無邊就無邊，說空就空。這一切的「勝品」，「勝」即超越三界，超勝的，對各品、各個階層的「功德能引之道」，一切都是善思善行的功德來，引發菩提道的，那麼，你都要進一步修行。雖然得了定，工夫到此，你不修善行——「莫以善小而不爲，莫以惡小而爲之」啊，「萬行門中不捨一法」，起心動念，做人做事，只有反省自己，懺悔自己；乃至懺悔反省還是消極的，要積極的爲他，要利世，「功德能引之道」，引發菩提證道。

那麼，在這樣薰脩的過程中，「若有餘取而命終者」，怎麼是「餘取」呢？你還有業果沒有完。我們隨便舉一個人，或者三個人、四個人，多得很。第一個，大家熟悉的六祖，你們都認識他，對不對？你看，六祖有一天晚上打坐，趕快叫徒弟拿二十吊錢放這裏，夜裏打坐，「窗子門都打開。」有個人被派來行刺他。那人一跳進來，六祖說：「哎呀，你何必殺我，前生我欠你二十吊錢，錢擺在這裏，我沒有欠你命債。」然後，那人皈依了他。這些我們所結的多生業債都要還的，連佛成了佛都要還好幾次債。所以永嘉大師告訴你：「了即業債本來空，未了還需償宿債。」六祖到了最後，你看，肉體還要被人家殺一刀，脖子上被砍一刀。達摩祖師也是受人家毒藥，馬上喫進去會毒死的，「我已經中毒了，我要走了。不過，我可以不受毒。」「譁」吐出來……

「由此因緣。便入淨居。由軟中上品修諸靜慮有差別故。於一切處受三地果。如前有尋有伺地已廣分別。修習無尋唯伺三摩地故。得爲大梵。由軟中上。上勝上極品。薰脩力故。生五淨居。當知因修清淨靜慮定故。生靜慮地。不由習近愛味相應。既生彼已。若起愛味。即便退沒。若修清淨。還生於彼。或生下定。或進上定。先於此間。修得定已。後往彼生。何以故。非未離欲得生彼故。非諸異生未修得定能離欲故。又非此間及在彼處入諸等至樂有差別。唯所依身而有差別。」（十二卷）

要走了，再喫下去，涅槃了。可是，後來擡出棺材來，裏頭沒有人。因爲死的時候還少了一隻鞋子，方丈借他一隻。後來，我們派到新疆那邊的大使在回來的路上碰到他：「哎，你老人家到哪裏啊？」他說：「我回國去。不過有一隻鞋子是少林寺和尚的，你幫我帶回去，謝謝他借我穿。」鞋子帶到了，徒弟們打開棺材一看，沒人。你看，米拉祖師也是中毒而死，等等，好多好多。就是說，修道、修持的境界，越是修行人，越是對三世因果、六道輪迴越明顯，越清楚，越可怕。但是，我經常說，也即佛經常說的：不要怕結緣，有時逆緣結一點都好，就怕沒有緣；有了逆緣，他生來世還可以度度，若逆緣都沒有，根本就無緣，見也見不到，度個什麼人？像你們只顧自己的，「山西人拉胡琴——自顧自」，有什麼用啊？一點功德不培養，一點人緣也不結，未證成佛，先結人緣啊。這個「餘取」是這個道理。「若有餘取」， 還保留許多，帶些業債走路，「而命終者」，

「由此因緣」， 餘取還有一個意義，就是說：不想證涅槃，先昇天玩玩吧，停留一段時間再來，那麼：

「便入淨居」， 淨居天在哪一層天啊？色界的哪一層？第幾禪？所以，我昨天就吩咐你們帶「三界天人表」，沒有找出來啊？我說了儘管說，你們還是在十二樓睡覺，都要查清楚啊，多少次講課都特別發這個給你們，大概都丟了。假使考試，你們全堂打零分，這兩天不是要考試嗎？我正好準備出這個題目，你們不就完了？你們還緊張地睡不着覺，緊張有什麼用？就是進入淨居天，「由此因緣，便入淨居」。

「由軟中上品，修諸靜慮有差別故，」 在淨居天中，由「軟」修，就是初級的。你們現在都在軟修，一邊是散慢、放逸、睡覺，慢慢來，有三大阿僧祗劫，大概纔開始呢，對嘛？軟修、「中」修、「上品」薰脩，即真正的努力、次等的努力、不努力，這對於修證證果的時間差別很大，就是早一年畢業，或遲十年畢業，等等。於「諸靜慮有差別故」，而且境界也有差別。

「於一切處受三地果。」 在任何的天人之間，接受三禪定的得樂的果在天人之際受的果不同，就是有尋有伺地、無尋唯伺地、無尋無伺地三種不同的果。

「如前有尋有伺地，已廣分別。」 我們修做工夫，證果的果地，這個差別——曉得自己工夫到了哪一層，證的果地在哪裏，你很清楚，教理清楚的人，對自己做的工夫非常清楚。在哪一節呢？在《瑜伽師地論》前面的「有尋有伺地」裏，已經很詳細地給你們講過了，不需要再多講，「如前尋有伺地，已廣分別」。

「修習無尋唯伺三摩地故，得爲大梵。」 有餘習未盡，這個人還有餘習未盡，在淨居天當中修三禪定，受這個果報、果位這個樂，那麼，這種情形，在有尋有伺地這個境界裏頭，告訴你們做工夫修證的道理，本經裏已經說得很清楚了，現在告訴我們怎麼樣證修「無尋唯伺」。

「尋」「伺」兩個字是玄奘法師花了很大的心思採用的中文字。過去的翻譯是有覺有觀，「覺」、「觀」兩個字，感覺的覺，觀察的觀。玄奘法師把這個境界翻譯出來，古人的翻譯已經是變成意譯的翻譯了，他又根據梵文的原文，又把覺、觀這個境界說出來，「尋伺」，形容我們心理做工夫的狀況，一個是心裏上還在找這個境界，插頭一樣，有時插對，有時插不對，即使是插對的，也是要插一下，這是「尋」；乃至不要插了，隨時在這個境界裏頭，怎麼樣都是對的，這就是「伺」。「伺」就有等待的意思，等到都在這裏；「尋」是稍稍有點用力的意思。

怎麼樣「修習無尋唯伺」？隨時都在這個三昧境界裏，到達了隨時都在這個定的境界裏頭。換句話，沒有覺，妄念不起，靈靈之覺都不要保持；唯觀，只有空，或者是清淨，或者是光明，這個境界裏，「得爲大梵」，就成爲大梵天。梵者就是清淨，色界天的最上層色界天初禪的最上層，果報是大梵天。不一定是大梵天的天主，我所以講他們是民主集權的，民主帝制的，所有的都是大梵天，推出一個主席就是天主，即大自在天，也翻譯爲摩\*\*\*，三眼，穿白衣的。你要是從比較宗教的角度來研究就很有味道，很有意思了，天主教，乃至《新約》「啓示錄」裏的約翰所夢見的和所得到啓示的……世界上任何一個宗教，不能夠說這個是那個，那個是這個，不一定了。在這個境界「無尋唯伺三摩地」中，得的果報爲「大梵」。

「由軟中上上勝上極品薰脩力故，生五淨居，當知因修清淨靜慮定故，生靜慮地，不由習近愛味相應。」 之所以昇天，就是因爲你修定的功德了果報可生色界禪定天，也就是在三界九地之中靜慮地。那麼，你要問了：行善不也是昇天嗎？是，行善可以昇天，那要看你升哪一種天。大善想升到欲界可以，譬如中國文化講「聰明正直死而爲神」，這種神多半是在欲界四天王天下面的神、天人，還在欲界裏，所以還有男女夫妻、父母眷屬的關係。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，你要曉得這個道理。要想升色界以上的天，十善業道以上，有善還要禪定相應，那就不容易了，要注意這個道理。因爲你修清淨的禪定，「生淨慮地」。

「不由習近愛味相應」，你們大家修行，對世間還「愛味」得很呢，世間法都貪戀得很，「愛味」得很，至少自己是真「愛味」，假慈悲，「哎呀，我是在可憐吶，我覺得孩子們沒有長大嘛，衆生都要度，我的孩子也是衆生嘛。」我說：「對呀，不錯。」實際上啊，這是愛味，世間的愛慾味，不是究竟的慈悲。慈悲心，何必自己孩子，一切衆生皆是孩子，你孩子帶不下去，其他也帶不下，你何以可以放棄其他衆生？所以，愛味之心啊，愛的心——這個愛不是基督教所講的愛。這愛味之心同欲界的慈悲有時是相近的，不要亂加名詞，不對；不過，亂加名詞也可以，你對自己心理的相要辨別清楚。不然，你對心理辨別錯誤了，就是見思惑的錯誤，就被見、思所惑了，你所證的果位，所修持的進步就有問題了。嚴格地講，所以，我經常上告訴你們，修密宗也好，修禪也好，修淨土也好，教理不清，這個理不清，都是盲修瞎練，都是外道，嚴格講就是這樣。因爲這是個科學，必須要把公式搞清楚。所以說，「當知因修清淨靜慮定故，生靜慮地，不由習近愛味相應」，這不是世間法的一味的愛心所能夠達到的。

「既生彼已」， 由禪定的功德生淨居天大梵天，五淨居地等等。

「若起愛味，即便退沒」， 色界天的天人照樣會墮，是沒有跳出三界外，還在五行中，還在六道中；無色界同樣的。假設是在天人境界，一有愛味——天人那個愛味和我們的愛味不同，譬如佛經說，也是實在的，我們喫的飲食，上等的飲食，以天人境界來看的話，臭的不得了，趕緊跑，看都不敢看，聞都不敢聞，不管你葷的、素的，都是一樣。所以，各種的愛味，生某一種境界，愛味就不同。等於一個人錢多，生活環境過得好，看貧民的生活環境，他已經覺得格格不能進入了。等於一個人在山上住慣了，到了城市，連這個空氣都受不了。天人境界有天人境界的愛味、貪慾。「若起愛味」，在那裏又動了「愛味」之心，味不是味道啊，就是愛心的這樣一點味，「即便退沒」。

「若修清淨，還生於彼」， 若把這個愛念再轉爲一念清淨了，又可以證到。

「或生下定」， 或者因這個愛味所起，在天人境界裏，愛味着了一點點，本來是淨居天，墮下來了，下了兩三層天。等於說，由十二樓，又墮到九樓去了；九樓又墮到下面去了。

「或進上定」， 再求進步的，還要更上升。

「先於此間修得定已，後往彼生，何以故？非未離欲，得生彼故。」 總而言之，禪定境界，所以出家比丘們修離欲尊，愛與欲先要遠離。

「非諸異生，未修得定，能離欲故。」「異生」就是一切不同的衆生，不是人，也不是阿修羅，也不是畜生、地獄、餓鬼，乃至其他一切的衆生，就是異生是指人以外的。都是生命，不過不同的境界，不同的生命的成果。所以，生天道唯有得離欲，離開愛慾，得禪定境界才能生。不是其他的異生，沒有修離欲，所以不能得禪定，因此不能生到五淨居天等等的禪定天的境界。

「又非此間及在彼處，入諸等至，樂有差別，唯所依身而有差別。」 禪定昇天這個境界，並不是指這個世間乃至天道，「入諸等至樂有差別」，等於我們人世間或者天上快樂的環境，譬如我們人世間，你看他多有錢的，愛坐車就坐車，換一部汽車，外國進口的，三百萬就三百萬，我們二十萬想買一部爛車，還要考慮考慮，等於買了半條命，天人境界大概汽車買個幾十部也沒有關係啊，或者飯喫個七八頓也可以啊——不是這個樂，不是人世間和天人境界的這個樂有差別。下面一句話重要，「唯所依身而有差別」，我們現在的肉體是我們的所依之身，當然，也是我們自性本體一體之所生，阿賴耶識一體的兩面。現在你看，我們在座的很多同學，三天兩天生病，大概好不了半天，難過就有七八天，人生百年，三萬六千日，不在愁中，即在煩惱中，這樣過。第一是身體脆弱，或者身體太好的人，煩惱就多，「所依身」的業果有差別。所以，天人境界的「所依身」的業果也有「差別」，善行到了，禪定到了……所謂的天人境界渾身都是光明，不是我們想像的光明，畫也畫不出來，不是世間這個光明，威嚴莊嚴色相，「非世間愛慾之所生」，聖功德之所生，這句話只能這樣講，因爲大家畢竟沒有經驗，也沒有看見過，你無法想像。你在理上要曉得，「唯所依身而有差別」，身量有大小，光明有大小。

# 南師講《瑜伽師地論》第十八講

「複次。已說修習作意相差別。云何攝諸經宗要。謂八解脫等。如經廣說。

八解脫者。謂如前說。有色觀諸色等。前七解脫。於已解脫。生勝解故。名爲解脫。第八解脫。棄背想受故名解脫。云何有色觀諸色。謂生欲界。已離欲界欲。未離色界欲。彼於如是所解脫中。已得解脫。即於欲界諸色。以有光明相。作意思惟。而生勝解。由二因緣。名爲有色。謂生欲界故。得色界定故。又於有光明。而作勝解故。問觀諸色者。觀何等色。復以何行。答欲界諸色。於諸勝處所制少色。若好若惡若劣若勝。如是於多。乃至廣說。何故修習如是觀行。爲淨修治能引最勝功德方便。何等名爲最勝功德。謂勝處。遍處。諸聖神通。無諍願智。無礙解等。雖先於彼欲界諸色已得離欲。然於彼色未能證得勝解自在。爲證得故。數數於彼思惟勝解。云何內無色想觀外諸色。謂生欲界。已離色界欲。無色界定不現在前。又不思惟彼想明相。但於外色而作勝解。若於是色已得離欲。」（十二卷）

「複次已說修習作意相差別，云何攝諸經宗要？謂八解脫等，如經廣說。」 已經同我們大家講了修行怎麼樣「作意」？開始時怎麼樣修定，歸納起來有兩點：有分別影像所緣，無分別影像所緣，此兩點包括了一切的法門，即「作意相差別」。那麼，釋迦牟尼佛所說的一切「經」典，各宗、各派修行的方法、要點也可以歸納成一個原則，什麼原則呢？「八解脫等」，八解脫也叫八背舍，「如經廣說」。

「八解脫者，謂如前說，有色觀諸色等。」 「八解脫」「謂如前說」，前面已經講過了，「有色觀諸色等」等等，有八條。

「前七解脫，於已解脫，生勝解故，名爲解脫。」 工夫真做到了……你看，假設你們看經馬虎，就看過去了，「於已解脫，生勝解故，名爲解脫」，等於不說嘛，對不對？那還要你說嗎？嗨，要他說，「於已解脫」，你工夫做到了解脫的境界，「生勝解故」，你的見解智慧開了，生出解脫的知見，等於六祖見五祖時，五祖問他：「你現在怎麼樣？」六祖答：「弟子自心長生智慧」，就是「生勝解故」，這樣才「名爲解脫。」工夫到了，智慧不開不是解脫。打起坐來有定，放下腿後定找你也找不到了，這叫什麼解脫？一切時、一切事、一切地，而且智慧隨時在解脫，這個叫解脫。

「第八解脫，棄背想受，故名解脫。」 注意啊，你們現在打坐，有些人稍有一點入門的，但是，你自己觀察、考察自己看：你坐起來的時候，意境上有沒有思想啊？有。身心有感受沒有？這裏氣脈通了，那裏氣脈動了，這些是感受境界。五陰的色、受、想、行、識，都在受陰上轉啊，困在這個陰境界裏頭，哪裏解脫呢？所以說「棄背」，違背、拋棄了「想、受」，就是感覺與知覺如如不動了，另外進入性空，一靈不昧。所以百丈禪師說：「靈光獨耀，炯脫根塵」，六根、六塵之五陰沾不住了，「體露真常」，是這個境界。這樣才叫做解脫。

玄奘法師將八背舍翻譯爲八解脫。第一條「有色觀諸色」是什麼呢：

「云何有色觀諸色？謂生欲界已，離欲界欲，未離色界欲，彼於如是所解脫中，已得解脫，即於欲界諸色，以有光明相，作意思惟，而生勝解。由二因緣，名爲有色，謂生欲界故，得色界定故，又於有光明而作勝解故。問：觀諸色者，觀何等色，復以何行？答：欲界諸色，於諸勝處所制少色，若好若惡，若劣若勝，如是於多，乃至廣說。」 這一段是無法切斷的，一氣呵成連貫的，包含了很多的道理，你們學佛做工夫的要注意了。怎麼叫「有色觀諸色」？我們舊的翻譯是「內有色觀外有色」，八背舍的第一條。教官，顯明法師在這裏講過沒有？你們過去聽過沒有？聽過了，還給老師了，跟我一樣。什麼叫做「有色觀諸色」？就是說，我們現在在欲界中，「謂生欲界」，「已離欲界欲」，我們做到了沒有？離開了欲界的各種欲，做到了沒有？（有答：沒有）沒有，對，很老實，一點也沒有吹牛了。要得了初禪定、二禪定境界，生在欲界裏頭，已經離開了欲界的欲，是廣義的欲啊，除了男女相愛之慾以外之財色名食睡等等，廣義的，乃至愛清淨，愛什麼愛什麼的這些等等都沒有。所以《金剛經》上面說：須菩提是「樂阿蘭那行者」，是「離欲尊」，纔可以稱做是佛的十大弟子之一，真正離欲了。但是，這個離欲的第一條「有色觀諸色」是講「離」開「欲界」的「欲」，沒有「離」開「色界」的「欲」。譬如某人，家庭很好、美滿，名士出身，名氣大於一時，太太一個、兩個、三個，乃至中國、日本國的太太都有，一下出家了，離開了，然後，隨時隨地清淨苦行，一代大師——算不定他只是離開欲界的欲，色界的欲不一定離開。譬如愛清淨，愛山林；譬如愛書法，愛詩詞，愛寫文章……你看我們唐宋以來多少的高僧大德，一切都沒有愛好，可是愛山林之美，愛風清月淡，「江上之清風，山間之明月」，「仙露明珠詎能方其朗潤。」好不好呢？好！色界欲，還在色界，你要注意啊。學佛要這樣學，要觀察清楚，觀察自己更要觀察清楚。不要去觀察人，觀察人損德，觀察自己是培功德，反省自己、檢討自己、改進自己纔是工夫。我是舉例子給你聽，當然，我的例子也許包含一些人等，你們不要說老師講的是某人，這就錯了，世俗的心，我只是舉例子。

「已離欲界欲，未離色界欲，彼於如是所解脫中，已得解脫。」 欲界的欲解脫了。

「即於欲界諸色，以有光明相，作意思惟，而生勝解。」 譬如你們少數人，打坐起來偶然也會看到光明，瞎貓撞到死老鼠，對不對？你那個光明比這個電燈亮一點嗎？有沒有？比月亮亮一點？對不對？但是，這是什麼？作意所生，阿賴耶識種子帶着第六意識作意來的。你這個光明點是欲界光明的光明，色界的光明是什麼樣子，你看都沒有看到過，對不對？所以，你定中一切的境界沒有離開欲界的構想，乃至你所見的佛、所見的菩薩，還是欲界裏構想的境界，是不是這樣？想想看，假想一下，連假想都不敢想，你還想修啊？所以啊，「以有光明相」。

但是，這不是過錯。譬如修密宗看光的修法，道家的修法了，顯教小乘禪觀的修法了，這個光明想是利用欲界的。譬如修淨土的，要修日輪觀，這個日輪不是欲界的嗎？對不對？是欲界的色啊，是不是這樣？（有答：對）對，要有膽敢承認嘛，好像答覆錯了一樣，對自己都沒有信心，你們還修行啊？那是欲界的境界，利用欲界欲的光色、色相而修的。

所謂藝術家、畫家的真善美離不開這個欲界裏的七彩光明色，對不對？色界裏呢？是七彩還是十彩？不知道了，你沒有看到過，連太空裏的東西都沒有看到過。現在太空裏的光色還在欲界中，還不算是在色界中，這要注意。乃至說，現在太空裏的黑洞，黑洞裏進去是什麼光色？不知道。黑洞裏也可能有很多衆生啊，譬如天黑了，你到曠野山林裏看，活動的衆生比我們人類多，但是這一類的衆生不知是否怕白天的光明，也許只有我們人類愛白天的光明，黑也是光。所以，現在科學進步到了這個程度，學佛的理更應該明。你們在電視上看過「動物奇觀」嗎？說到了夜裏，各種活動的生物不曉得比人類多多少呢，它們不是衆生啊？但是，它們不喜歡，也不適應白天的光明，是不是？就是這個道理。

所以說，做光明想，這個欲界「光明相」的進修可以「作意思惟」。並不是說這個光明，如日輪觀觀起來一樣，你一定，內外只有一片光，不要認爲就到家了。由這個光明境界、定境界而生智慧解脫的，這是修道，這是佛法；只住光明境界，把握光明境界而自認證果的，不是佛道，心外求法那是見地尚未透徹。因爲這個光明境界還是你的意識，阿賴耶識的功能之所生，所依生，知道這個道理嗎？瞭解了嗎？我講的話聽懂了嗎？（有答：聽懂。）好。

「由二因緣，名爲有色，謂生欲界故，得色界定故」， 因爲我們在欲界裏進修，而曉得上界，上一層的宇宙，即對於色界的光明我們瞭解了，你證到二、三禪的境界你就瞭解了漸有所知。上界的光明一接觸到，無比得清淨，雜念起不來，那舒服極了，可是也沒有舒服之感，這個舒服也是欲界的話，姑且拿這個話引導你，告訴你是這個樣子。所以，「謂生欲界故，得色界定故」。

「又於有光明而作勝解故。」 在光明境中生起了智慧，殊勝的見解、知解出來了。

「問：觀諸色者，觀何等色？復以何行？」 問：所謂「觀諸色者」，是觀「何等」「色」呢？「復以何行」，以哪一種方法修行呢？

「答：欲界諸色，於諸勝處所制少色，若好若惡，若劣若勝，如是於多，乃至廣說。」 他說，你初步的修習不要理想太高，想證到色界的光明。譬如光音天，佛法講這個地球人的來源不是原始來源的說法，佛法講我們人類的祖先是色界光音天的天人下來的，色界天的最底層，欲界以上。這個地球形成後，光音天的天人下來，下來玩的，等於我們現在去探索星球一樣。光音天中人自然滿身是光，自然在太空飛翔。所謂飛翔也是我們欲界的名詞，就是自由往來，用不着飛，也用不着翅膀。到這個地球很好玩，玩久了以後喫地味，因此光減退了，身體重了，飛不起來了。所以留下來，慢慢產生後來所謂的男女之愛，也等於《聖經》上講的基督教吃了蘋果一樣，然後一步一步來，但是，這還不是原人論。

進一步，佛法講，光音天的天人是到了二禪境界，第二劫來的時候，光音天毀壞了，他的人從哪裏來呢？上面，色界裏上層的天人又下來，一層層地墮落下來。你若認爲「姑妄言之姑聽之，瓜棚豆架雨如絲」，也可以；你若是真做工夫的，這個裏頭是個科學，這不是不科學，就會深切地體證進去。

所以說，現在問，你要恢復到色界光明的修法？「答：欲界諸色」，先從欲界的光明觀起，「於諸勝處所制少色」，最好的，譬如佛身的光明，一點顏色。所以，叫你們觀佛像的眉間白毫光色，或者胸口的「卐」字光、月輪觀等等，好的、壞的，乃至多種色，觀七彩的也可以，「乃至廣說」。

「廣說」在哪裏？古人著書很妙，其實很多修法的祕訣都傳給你了，你若把一百卷的《瑜伽師地論》滾瓜爛熟地研究透了，你就找出來了，修止的方法……可惜你們不肯下工夫。說打坐用功嘛，「這有什麼意思啊？教理不通不行啊，我要讀書。」那你好好讀書嘛，「哎呀，功課太多了，打坐還是要緊的。」一輩子沒有出息，找些理由來給自己逃避，「混」字後面再加一個字，「賬」字，就是那麼可憐！

若你真研究教理，理通了，也可以進入，那不是普通研究教理，爲了教理做學問，寫文章出名，那不是研究教理，要爲了自修的。所以我說，你們還到哪裏找佛學大綱啊？這一百卷的《瑜伽師地論》就是佛學大綱，真正的佛學大綱，你還能寫得過彌勒菩薩啊？他把三藏十二部的精要，如何修證的理跟事，統統告訴我們了。「廣說」，我們不講了，因爲本經裏有。

「何故修習如是觀行？爲淨修治，能引最勝功德方便。」 爲什麼我們要修光明定等等？做這個工夫呢？他說，你要修行，「淨修治」什麼呢？「修」即修正自己的心行，「治」就是對治自己的妄想、煩惱，醫治自己的業力，轉過來，「能引最勝功德」，所以修行，修定，唯有如此，修定的「觀行」能夠「修治」自己的業力，對治自己的煩惱，引發「最勝功德方便」，這是個方便。所以，非要修止觀、修定不可。那麼又問：

「何等名爲最勝功德？謂勝處、遍處，諸聖神通，無諍願智，無礙解等。」「勝」即勝利，譬如美國總統當選了，伸一個指頭，「我勝利了！」就是這樣，「勝處」，第一。「遍處」，無所不到。「諸聖神通」，一切佛菩薩所證的神通境界能夠證到，不是理論。「無諍願智」，與人無「諍」，沒有是非人我的煩惱。我經常叫你們學詩，等於劉鶚的詩：「自從三宿空桑後，不見人間有是非」，「無諍」三昧。所以，《金剛經》上的須菩提才達到「無諍」三昧，大「願」境界發起。

你們學佛，哪個發起了大願？對自己很發大願，一切在保護自己，愛護自己，爲了自己。呵！發大願誰發起了？等於前天晚上有個學生來問我，跟了我十幾年，還替我做了很多年的事，現在成家立業了，回來問我，他想不通，「老師，你爲什麼那樣地幹？那麼可憐？那麼可……」我說：「你還是學哲學的，給我提包包還提了四年，跟我做事也做了幾年，到今天還問這個話——我要自殺了！」我只有自殺了事，連他都不懂。我分析給他聽，「是啊，我現在假設萬事放下不管，世界上第一個舒服的人。」「對啊，我就是那麼想啊！你爲什麼怎麼做？何苦來哉！」他又學哲學，又學佛，又打坐，又修禪的……所以我那天夜裏想想，我真想自殺了。這不是要了命！不過，我不是因他而引生自殺之功德，哈，爲什麼？連他都是如此想法，其他的人，再一回想，滿堂幾乎皆是，沒有一個真正發願的，犧牲一點自己都做不到。

所以，也難怪，非到如此的修持，非到如此的境界，「無諍」也做不到，願也發不起來，「智」也發不起來。你不要看願容易發，所以，我們大乘學舍……哎，下面的\*\*\*聽到，我們的早晚功課要趕快印出來啊，我們的功課要改了，第一條就是先學普賢行願，光念『楞嚴咒』「摩羅摩羅，嗒羅嗒羅」的有什麼用啊？「打理打蠟」的都沒有用，你要先學會發願、淨行。

「無諍願智」，「無礙」的「解」脫，無障礙的智慧，一切見解都清楚。

「雖先於彼欲界諸色已得離欲，然於彼色未能證得勝解自在，爲證得故，數數於彼思惟勝解。」 佛法是求證的，不是搞思想，千萬注意啊。就是說，爲什麼要做工夫求證呢？「雖先於彼欲界諸色已得離欲」，欲界裏你「已得離欲」了，但是，你對於欲界中間的一切色法，物理世界，你不能證得，不能自由。換句話說：你想鑽到地下的洞裏去躲原子彈，你鑽不進去，你不是穿山甲；因爲沒有飯喫，學動物喫樹皮，你做不到啊。於「諸色」可以自在皆空，你證不到，「未能證得勝解自在」。爲了證得一切，證得萬法唯心，能轉物的真正的唯心，所以，必須「數數於彼思惟勝解」，要智慧的開發，智慧的證入。

這是八背舍裏的第一條，有色觀諸色。現在我們曉得了什麼是有色，就是利用欲界裏的一切光、色修離欲，離欲以後證到超越上界，即超出欲界的色界的勝解光明智慧之定，可以證得神通，證得大願，證得大智，證得無障礙的解脫等等功德。真實的事情，不是理論，不是理想。第一條。

第二條，八背舍裏的：

「云何內無色想觀外諸色？謂生欲界，已離色界欲。」 這是進一步了，到了第二解脫雖然，我們現在的生命還活在欲界中，已經超越離開了色界的欲。色界還是有欲，勉強不叫欲，色界是情。所以我經常說，我們凡夫現代人所講的男女之愛是情、愛、欲三個字，勉強來比方：無色界是情，色界是愛，欲界是欲。所以，欲界天人到色界天……

你若研究佛學啊，非常有趣，你們都不去歸納。佛講了天人境界的婚姻制度，可以寫一本專書，一定很賣錢。欲界天人怎麼結婚，怎麼相愛的；色界天人兩個人眼睛看看，對望一下，已經達到欲界愛情的目的了；無色界的天人彼此還不用見面，彼此想一想，心念已經相通了。一個是情，一個是色，但是，都不能說是離欲，廣義的欲都還有，談何容易啊！就是電感的作用。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，男性懷孕，懷孕以後，差一點的是從肩膀裏生出來，再不然從頭上生出來，裂開來就生了，跳出一個人來。

所以道家、密宗所講的，我們修到「身外有身」，就是色界的生法。你以爲是假的？真的。所謂頂門打開，梵穴打開是真的，那就到達了色界的境界了。我們這個生命，你曉得，男女兩個結婚，可以生出來一個人來；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個生命來，就跳出去了。女的也變成男的了，所以，轉女身爲男身是這樣轉換的。當然不是開刀來轉的，那是欲界這個世界上的事。世界上開刀，人工手術都轉的了，你想自己本身有這個功能，爲什麼轉不了？轉不了是自己的功力不夠，對不對？你當做幻想來看就對了嘛。

所以「已離色界欲」，但是：

「無色界定不現在前。」 想再上上界，無念境界，無色界的定你達不到，絕對是一念清淨舍念清淨很難。

「又不思惟彼想明相，但於外色而作勝解。若於是色已得離欲，說彼爲外。由二因緣，名內無色想，謂已證得無色等至，亦自了知得此定故，不思惟內光明相故，餘如前說。」進一步，再說，因爲你不思維——這個思維不是思想，是思維修，即禪定——也沒有禪定思維，「彼想明相」，無色界的那個清淨光明的境界，你夢想一下，推想都想不到的！除非有禪定境界能夠證到，不是想到的。「但於外色而作勝解」，因此，你不能再進修上上界的色相光明，至於「外色」，欲界外色，理想、推想「作勝解」。「若於是色已得離欲」，這個「色」也可以包括光色，就是物理世界，不是物質世界。我把科學上的這兩個名詞分開來用：物質世界是講這個地球上的萬有；物理世界等於太空，空中中所包含的看不見的，科學還在求證物理世界的色……

「說彼爲外。由二因緣。名內無色想。謂已證得無色等至。亦自了知得此定故。不思惟內光明相故。餘如前說。云何淨解脫身作證具足住。謂如有一已得舍念圓滿清白。以此爲依。修習清淨聖行圓滿名淨解脫。何以故。三因緣故。謂已超過諸苦樂故。一切動亂已寂靜故。善磨瑩故。身作證者。於此住中。一切賢聖多所住故。云何空無邊處解脫。謂如有一於彼空處已得離欲。即於虛空思惟勝解如是。識無邊處解脫。於彼識處已得離欲。即於是識思惟勝解。無所有處解脫者。謂已得無所有處。於識無邊處思惟勝解。有頂解脫。更不於餘而作勝解。乃至遍於想可生處。即於是處應作勝解。

複次。先已修治作意勝解。後方能起勝知勝見故名勝處。此勝當知復有五種。一形奪卑下故名爲勝。謂如有一以己勝上工巧等事形奪他人置下劣位。二制伏羸劣故名爲勝。謂如有一以己強力摧諸劣者。三能隱蔽他故名爲勝。謂瓶盆等能有覆障。或諸藥草咒術神通有所隱蔽。四厭壞所緣故名爲勝。謂厭壞境界舍諸煩惱。五自在迴轉故。名爲勝。謂世君王隨所欲爲處分臣僕。於此義中。意顯隱蔽及自在。勝前解脫中勝解自在。今於勝處制伏自在。觀色少者。謂諸有情資具等色。觀色多者。謂諸宮殿房舍等色。言好色者。謂美妙顯色。一向淨妙故。與此相違。名爲惡色。言劣色者。謂聲香味觸不可意色。與此相違。當知勝色。此四顯色。有情資具宮殿等攝。言勝知者。謂數數隱蔽所緣勝解。有如是想者。謂有制伏想也。」

「複次。三三摩地者。云何空三摩地。謂於遠離有情命者及養育者數取趣等。心住一緣。當知空性略有四種。一觀察空。謂觀察諸法空無常樂。乃至。空無我我所等。二彼果空。謂不動心解脫。空無貪等一切煩惱。三者內空。謂於自身空。無計我我所及我慢等一切僻執。四者外空。謂於五欲空無慾愛。如說我已超過一切有色想故。於外空身作證具足住。乃至廣說。」

（十二卷）

「說彼爲外」， 還是向外馳求。

「由二因緣」， 由兩個原因。

「名內無色想，謂已證得無色等至」， 叫做「內無色想」，是講已經證得「無色」界的「等至」定。

「亦自了知得此定故」， 也可以自己「了知」，已經明明白白知道了「得此定故」，得到了這個定。

「不思惟內光明相故」， 內在的光明也不要了，拋棄了，進一步了，也無光明，證到無色界了。

「餘如前說。」 詳細的不必講了，在前面的「有尋有伺地」等統統已經講過了。

「云何淨解脫身作證具足住？」 注意啊，尤其我們出家的同學們注意，你們爲什麼要出家修道？爲了「淨解脫身作證」，拿這個肉身來作證，即身可以成就。所以說，「淨解脫身作證具足」，一切具足，不是說你去受了戒就叫具足，這是真具足。

「謂如有一已得舍念圓滿清白，以此爲依，修習清淨聖行圓滿，名淨解脫。」 就是說，已經達到了四禪境界，工夫做到了舍念清淨，圓滿清淨白業，至善無惡。「以此爲依」，由這個地方起步進修，「修習清淨」的「聖行」，聖人境界的一切行，起心動念，等於我們儒家所講的「止於至善」，無一不善，等於孔子所講的「從心所欲而不逾距。」聖境界圓滿了，叫做「淨解脫」，這是真正的證得，也可以說是真正的現身淨土。

「何以故？三因緣故，謂已超過諸苦樂故，一切動亂已寂靜故，善磨瑩故，身作證者，於此住中，一切賢聖多所住故。」 你們修行出家幹什麼？「身作證」故……他說，三個原因，第一是「已超過諸苦樂」，到達了四禪境界，舍念清淨，這個境界的定解脫無苦也無樂是淨解脫了。拿文學理論來講，等於莊子所說的：人到中年，哀樂不入於中，喜樂都不動念；孟子說：四時而不動心，那是世間法。出世間法是無苦也無樂，即無歡喜也無悲，但是，不是冷酷的，也不是寡情的，是圓滿，是清淨，是慈祥而喜愛的。

若到達無苦也無樂，一臉寡情相，冷冰冰的，那個境界還得了？那是枯木禪，不得了的，他生來世的果報要變成植物了。我告訴你，真的啊，不是開玩笑，因爲你們看經典不懂，看得少。有些植物裏也有神嘛，所謂花神、神木，就是這個道理。是慈祥，活潑的，天機活潑潑的，可是無苦樂。「一切動亂」「已」達到「寂靜」的境界，寂滅清淨。

「善磨瑩故」，注意這三個字「善磨瑩」，等於一塊寶石，一個珠寶拿到手，一塊黃金拿到手，天天還在修持，還在擦，發光發亮，一點染污不能沾，一點溼氣也不能生鏽，「善」於「磨瑩」，把它磨練，鍛鍊，永遠發亮發光。「身作證」，這個肉身就可以既身證明，現身就證果。「於此住中」，在這個居住中，「一切賢聖多所住故」，古今中外，十方三世一切聖賢僧，你看我們早晚課念「皈依僧」，皈依十方三世一切聖賢僧，不是皈依我們這些僧啊，我們是黨蔘啊，聖賢僧纔是真正的關東人蔘啊，呵，這是僧伽，「一切賢聖多所住故。」

「云何空無邊處解脫？」 什麼叫空無邊處定？

「謂如有一於彼空處已得離欲，即於虛空思惟勝解如是。」 真達到「有一」個「空」的境界，達到了，「離欲」了，欲界離欲，色界離欲。在「空」的境界「思維」，在空的境界裏，常生解脫智慧，樣樣都懂，無所不知。

「識無邊處解脫」，怎麼叫做「識無邊處解脫？」

「於彼識處已得離欲，即於是識思惟勝解。」 你要曉得，空有空的欲啊，貪着於空就是空的欲；貪着於識，就是識的欲。所以，「於彼識處已得離欲」，在這個本身上，「於」「識」上，「思惟勝解」，產生無比的智慧。

「無所有處解脫者，謂已得無所有處，於識無邊處思惟勝解。」 第六解脫是在無所有處解脫「無所有」不是斷滅見嘛？不對。知道一切唯心，一切唯識，所以，在真空，畢竟空的勝義有中生出大智慧的「勝解」。

「有頂解脫，更不於餘而作勝解，乃至遍於想可生處，即於是處應作勝解。」 怎麼叫做第七解脫得到有頂天、有頂地這個「勝解」，即智慧呢？智慧所生解脫的法門不在下界下地而生智慧，隨時隨地在「想可生處」，願力、意想所生處，「即於是處應作勝解」，隨時隨地在理上要了解，修持上就曉得有頂天的修持如何到達定慧有頂解脫也就是非想非非想處解脫。

「複次先已修治作意勝解，後方能起勝知勝見，故名勝處。」 這裏開始先念過去，可以不講，不是說你們懂了，我還沒有對你們那麼客氣，就是說，你們還沒有到達那個境界，講了白講。

「此勝當知復有五種，一形奪卑下，故名爲勝。謂如有一以己勝上工巧等事，形奪他人置下劣位。」 就是說，你的工夫到達了，你這個肉體，整個人都會變了，色相都會變。借用中國文化來講，就是氣質整個起了變化。「形奪卑下」，你的形體一看就知道有道氣，有仙氣，有福氣，不是現在所說的那種福氣。「形奪卑下」，你相貌都會改變。所以，你要曉得古人說的：你有道無道，前面一站就看出來了，就是這個道理。過來的人有經驗，一看你就知道，不要吹了。一副豬八戒的面孔；一副沙和尚的氣色，晦氣色，青青的，面有菜色那個樣子；一副孫悟空的脾氣，一看就知道，形沒有變。「形奪卑下故名爲勝」，「 謂如有一以己勝上工巧等事，形奪他人置下劣位。」

「二制伏羸劣，故名爲勝。謂如有一以己強力，摧諸劣者。」 第二點呢，等於一個生病瘦弱的人，結果無病無痛，變成強有力的，比方了。

「三能隱蔽他，故名爲勝。謂瓶盆等，能有覆障，或諸藥草、咒術、神通，有所隱蔽。」 就是世界上，佛法也承認，催眠術啊，魔術啊，畫符唸咒子啊，可以改變物質形態的。有些咒語，有些法術一練，人馬上就看不見了，隱身法是真有的。譬如瓶子啊、盤子啊，譬如我們前面的這個水晶盤子，這樣一擋，就可以把我的臉擋住，你們看不見了，對不對？都有這個能力，這個物質有這個能力。就是說，你工夫做到了，「能隱蔽他，故名爲勝」，你能夠加被人家，你能夠影響人家，乃至你將來做爲證了道的法師一上臺，那個聽衆一聽你的話，他就得利益了，即使聽不懂，聽到聲音就有好處就有這樣看不見的功德。有這樣「隱蔽」的功能。

「四厭壞所緣，故名爲勝。謂厭壞境界，舍諸煩惱。」 對於一切不好的外境界，能捨棄，能摧毀一切的煩惱。

「五自在迴轉，故名爲勝。謂世君王，隨所欲爲，處分臣僕，於此義中，意顯隱蔽及自在，勝前解脫中勝解自在，今於勝處制伏自在。」 就是說，什麼叫「自在迴轉」呢？是說你的修持到達了以後，四禪八定到達了以後，如古代的帝王，要殺你便殺你，拉到刑場，哎，回來回來，馬上升官當宰相，你就當了宰相。就是對於心念一切的自在，「制伏自在」，隨便轉動，也就是孔子的那一句話，「從心所欲而不逾距」，到這樣自在。

「觀色少者，謂諸有情資具等色，觀色多者，謂諸宮殿房舍等色。言好色者，謂美妙顯色，一向淨妙故，與此相違，名爲惡色。言劣色者，謂聲香味觸不可意色，與此相違，當知勝色。此四顯色，有情資具宮殿等攝。言勝知者，謂數數隱蔽所緣勝解，有如是想者，謂有制伏想也。」 大概看得懂吧？瞭解一點吧？慢慢去啃吧，啃骨頭一樣，慢慢去啃，不下工夫不行的。

下面，跳過去兩段。

「複次三三摩地者。云何空三摩地？謂於遠離有情命者，及養育者，數取趣等，心住一緣，當知空性略有四種。」 現在告訴你們修行之路，怎麼樣證到空？空的定境界，三個「三摩地」：空、無相、無願（無作）。怎麼叫「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，那個境界叫「三摩地」。我們中文的一個「定」字，不足以完全包括「三摩地」，三摩地的翻譯就是正受。「三三摩地者」，第一個「三」是三種：空、無相、無願；第二個「三」是梵文的音譯，意譯爲「正」， 三摩地是正受，真正的定境界。

「云何空三摩地？謂於遠離有情命者，及養育者，數取趣等」，第一步，要離開世間，離開世間一切的友情，六親眷屬等等，乃至父母子女，「數取趣等」，乃至一切有情，一切衆生。「心住一緣」，專修的時候，心繫一處，或者是有分別影像所緣，或者是無分別影像所緣，或者只念一句佛，或者只觀一點，或者只做白骨觀、不淨觀、日輪觀月輪觀等等，「心住一緣」。

「當知空性」，是所謂修證的空，不是大乘經典理念的空，不是菩薩道的空，菩薩道的空是理事皆圓的，又超勝於這個。但是，初步要證到空，「空性略有四種」：

「一觀察空，謂觀察諸法，空無常樂，乃至空無我我所等。」 觀察空，你們想：這個很容易懂，我們佛學院都讀過了\*\*，這個理論都懂。理論懂？你不要自己吹！你做到了「觀察」空啊？做到了，差不多進入定境了。什麼叫「觀察」空？反省，檢查，要回轉內心做工夫的，不是閉着眼睛在腦子裏瞎想的，那是搞思想。內心觀察念頭的空，或者是四大的空，觀察思維諸法空，一切法皆空，一切法皆是無常，然後得樂，得法喜之樂，得\*\*\*。乃至觀察自己真做到了「空、無我」境界，無「我所」境界，就是「觀察」空的境界。換句話說，「觀察」不是理論上的觀察，不是你張開眼睛觀察外界；你要內觀反照自己，由觀察而證得空性，此所謂「觀察」空。你講教理，就是向外講了，觀察空你們都會講，上堂都可以給人家講，「勸你們空啊。。。哎呀，不要難過了，你觀察一下就空了。」你空不空啊？他講觀察空時，你上去給他一個耳光，看他空不空？他不還你一拳纔怪呢，哈，做魔也是這樣辦的，對不對？所以，「觀察空」是內觀反照。

「二彼果空，謂不動心解脫空、無貪等一切煩惱。」 二是證到空的果。什麼叫做「彼果空」？「彼」即他，他是什麼？空的境界，空是空果來的，「果」就是成果、效益，事實擺在這裏。「不動心解脫」，隨時的起心動念不動了，得解脫了，不動了。你怕動，那不叫不動心，一切起心動念隨時解脫掉了，空掉了，這叫「不動心解脫」。所以，乃至對於空的境界，乃至於煩惱、貪等一切的境界都解脫了，空掉了，空到「無貪」，「一切煩惱」皆空。

「三者內空，謂於自身空，無計我、我所及我慢等一切僻執。」 第三，上面兩點還是內心心理的觀察，「內空」而是身體證到了空，四大空相，隨時證到了「無計我、我所、及我慢等一切僻執」，一切怪癖、固執的成見骨子裏的情執沒有了，證到身空。

「四者外空，謂於五欲空，無慾愛，如說我已超過一切有色想故，於外空身作證具足住，乃至廣說。」 第四種，做到外境界一切皆空，世間的「五欲」與我不相干，因爲我已經證到了空的境界，「已超過一切有色想」。所以，因爲身已經證到空性了，「身作證具足住」， 「乃至」如經典上所講的，很詳細的「說」法等等。

# 南師講《瑜伽師地論》第十九講

「此中緣妙欲想。名爲色想。此想所起貪慾斷故。說爲外空。又修行者。由彼果空。或時作意思惟外空。或時作意思惟內空。由觀察空或時思惟內外空性。由此力故。心俱證會。設復於此內外空性。不證會者。便應作意思惟無動。言無動者。謂無常想。或復苦想。如是思惟。便不爲彼我慢等動。由彼不爲計我我慢乃至廣說動其心故。便於二空心俱證會。云何無願心三摩地。」（十二卷）

關於考試的事，要考的有國文、佛學，我講過的《指月錄》、《瑜伽師地論》統統要準備。國文、佛學怎麼考，我都不知道，怎麼說我不知道呢？我一輩子反對考試，我從小以來就討厭考試，可是從小開始，我每考一定好。雖然討厭，可是對這個事情我還是很認真地做，考試時也不管分數，我考得很好。我發現現在的考試，真是一般學生太可憐了，從小考到老：小學考中學、中學考高中、高中考大學、大學考留考，留考回來公務員考，公務員考了後，三卡三考，一直考到老，最後送到殯儀館還有一烤（衆笑），哈，這個人生都在「烤」中過，世事真是蠻可憐的。所以我也想考你們，但是，也覺得蠻可憐的，可是不考不行。我的考試啊，你們不要打主意。譬如太極拳的考，你們覺得很突然，這就叫做考，還給你準備好，你答，那個有什麼用？所以，你問我佛學考什麼，《瑜伽師地論》裏凡是我講過的都會考。怎麼考法？我算不定是神經病性地，心血來潮這一下就考了，又算不定跟你談話一下，你答得出來就算考了。給你準備好，題目的答案在哪一頁第幾行，那叫考啊？我認爲那沒有用。所以我把這個意思告訴你們，非考不可，怎麼考我也不知道，等到我心血來潮時，隨時就抽考了。反正啊，真讀書、真有研究的不怕這個，怎麼樣都有辦法，這是我的經驗。我一輩子反對考，每考必好，本事就在這裏。心裏還在反對：討厭，考試。可是考的時候，我拿到卷子很認真。答卷子有一個辦法，不要超過範圍，不要自做聰明，也不要太笨，那就答的很對了，大概是這樣。

現在，我們繼續講我們的，考試沒有講課輕鬆。現在是幫你們唸書，所謂幫太子攻書，將來，從下學期起——假如還有下學期或下學年的話，就規定你們自己唸經，唸完後你講給我聽。現在這個學期是帶領你們讀書的方式，以後是你講我聽，要注意啊。我們上次講到「五欲空無慾愛」，「如說我已超過一切有色想故，於外空身作證具足住，乃至廣說」，講到這裏。

「此中緣妙欲想，名爲色想，此想所起貪慾斷故，說爲外空。」 「妙欲」，狹義地講，譬如男的愛女的，女的愛男的，我們中國的文學將男女之間的貪戀叫「好色」。這個「色」字很妙，好色這個名稱可能來之很久了，不等佛學來就有了，中國文化，男色、女色。人先要愛漂亮，由愛才生欲，所謂欲就是一種佔有性，所以愛與欲的結果就是佔有性。「妙欲想」，這是人爲的，認爲這樣纔是「妙」，那樣就不「妙」，這個就是「色」，屬於「色」法的思「想」。「此想所起貪慾斷故」，由於妙色，愛這個色，而引起「貪」心，引起「欲」望。這個欲界的衆生能夠把這個念頭「斷」了，見色而不動心，更不會起貪愛，這樣叫做「外空」。不是現在科學上的外太空啊，佛學上講的「外空」是外裏的空，還不算是裏面真空。

「又修行者，由彼果空，或時作意思惟外空，或時作意思惟內空，由觀察空，或時思惟內外空性，由此力故，心俱證會。」 所謂什麼叫做修行呢？隨時隨地「由彼果空」，做到了隨時「外空」，能夠放下。譬如說，舉個很實際的例子，因爲我們這裏是講修行。大家肯把自己的頭髮剃了，尤其是女同學們，穿了這件灰布的衣服，叫壞色衣，顏色很難看，這是先從外形上，把色相上對美的愛好先去掉。所以，出家人穿壞色衣，乃至穿破爛衣，叫做糞掃衣。糞就是大便那個糞，掃就是掃把那個掃，就是把垃圾堆裏的破布撿來，一塊塊逗攏來縫衣服穿，這是頭陀行的衣服，叫糞掃衣。爲什麼呢？這是修行先做到把外色空了，外色能夠空。像你們，男女同學都一樣，剃了光頭，穿了這麼一件衣服……尤其我們佛教的這個禮服啊，是不大好看，我很想改了它，我自己畫了很多，沒有理想的，有理想的我早幫你們改了，我纔不管什麼人批評，我從來不怕批評。我就是想不出一個好的，西式的不對，中式的也不對，穿成我這個樣子嘛，又不大好，樣樣都不好，所以我到現在也設計不出來一個新的佛教衣服；若設計得出來，我馬上就出錢給你們做了，每人做一套。哪裏像你們，長長短短的，在這裏衣冠不整，肩膀上搭一塊，這裏掛一塊，討厭，看上去衣冠不整。你們並不是爲了破除外色相而如此，不整齊，懶散。出家人穿壞色衣、糞掃衣，整齊是第一，是戒律，但是不講究漂亮是真的。像你們現在搞的這個，不是壞色衣啊，沒有哇，還蠻講究的，洗得也很乾淨，而且還講究裁的好不好。可是你穿得不像樣子，東一塊，西一塊，肩膀掛一塊，膝蓋頭蓋一塊，不曉得是什麼，這就是揚州話「不曉得哪一塊？哪塊？」在哪裏都搞不清楚了，就不對。

所以，雖然你們剃了光頭，換了這個壞色衣，憑良心說，我們檢討一下：你們還愛美不愛美？（衆點頭）對，說不愛美是欺心之論，自欺心理。只要愛美的話，外色心就沒有（去），這是真講修行的道理啊，注意！這個愛美還不只是對自己說，對外面的東西愛不愛美？一定會愛美。

愛清潔、整齊是另外一回事哦，愛美又是一回事哦，這個中間心理上有差別啊，修行要注重自己的心理。像你們女同學出家了以後，有沒有再照過鏡子啊？一定照的。照鏡子是平常事，沒有什麼，但是你追查一下阿賴耶識的心理，照鏡子還是越看自己越美，還是會這樣的——這一念，三大阿僧祗劫慢慢去修吧。修行就在這裏哦，我不是給你們講笑話啊，要談修行就在這裏，很難吶，非常非常難。

所以，「我打坐坐的好。」那叫修行啊？你不坐，那個工夫境界就沒有了。而且，你要曉得打坐是靠肉身還在，四大還在啊工夫纔在；這個四大不在了，你怎麼坐啊，你坐在哪裏？你腿怎麼盤？你們怎麼不在這裏想呢？這個身體死了，這個靈魂出竅了，你說我還盤腿，怎麼盤？腿都沒有了。所以啊，打坐是很重要，不要認爲這個就是修行，那你的知見不要搞佛法了，你全錯了，這是靠四大工夫來的。四大皆空，四大空了以後，哪樣不定呢？何必一定要盤腿呢？之所以要盤腿是因爲你四大不能空，對不對？我不是給你們講笑話啊，對不對啊？要自己參想。

「又修行者，由彼果空」，這個果是什麼？外境界真空了，所以，因爲證到外境界真的放下……你再看中國道家的《神仙傳》，看《高僧傳》，再說濟公和尚，真有其人，世家公子出家，學問又好，你看後來搞的，踢裏邋遢的，塑的像，褲襠都破了，穿個破鞋，踢裏邋遢，雖然喝酒喫狗肉，他也不是天天喫啊，偶然喫一回，喝酒是真喝啊。他那個喝酒是在做工夫哦，可是此事不能學哦，只有他能夠啊。髒的很，隨便躺下來就睡，就是這個道理。這個就是說，身色破不掉，你做不到。道家許多學神仙得了道的，他都裝瘋的，假做瘋子，不希望人家知道他有道，或者算不定地下躺着睡，跟豬兩個睡一起，什麼都幹，因爲他已經到了不垢不淨，沒有這一套了。有道的人不希望人家知道他有道；不像我們沒有道的，還在這裏冒充當老師，裝起有道的樣子，那是裝的，騙飯喫的，你要知道。

所以修行 「由彼果空，或時作意思惟外空」，外面境界一切放下。「或時作意思惟內空」，內空就更難了，內空四大都要空掉。所以，由於經常觀察「空」，或時時刻刻「思惟內外空性」，由於有空的境界，經常研究參究，「由此力故」，心力，心的力量堅強了，「心俱證會」，這個心證到空性了。譬如在座的年青同學，學佛也很久了，曉得佛講空，事情來了就空不了，脾氣來了更空不掉，煩惱來更空不掉。你明知道是空，可是自己的那個脾氣空不掉，是不是這樣？爲什麼呢？理智上曉得是空，可一到那裏，毛病又犯了？理知道，一邊發脾氣，一邊覺得很不應該，可是非發下去不可。就是說，情感，那個情緒是由四大變化來的，業力來的，心力不夠堅強，理性知道而做不到是心力不夠堅強。修行，一切是「由此力故」，所以大乘十波羅蜜、六波羅蜜是普通講法，十波羅蜜最後一個第九個是「力」波羅蜜，心力一切成就。

小乘道證神通羅漢的修法，硬是把物理世界看空了，把牆壁看成不是牆壁，觀念上把它變空了。可是你撞撞看，頭去碰碰看，一定碰腫了，心力堅強的人，他就出去了，神通就是這樣來的，他真把這個牆壁當成空了。不然，叫心物一元都是騙人的。那麼你說，「這個理知道了，物質硬是硬的啊，我心想它空，空不了啊。」明告訴你，所以《禪波羅蜜經》告訴你，心力不夠堅強，力的問題。在這裏也給你點出來了，「由此力故，心俱證會」，譬如你們讀書讀不好，背書背不來，文章做不好，佛學搞不好，講老實話，你們蠻用功的，不算很用功，但是爲什麼智慧開發不了，樣樣不行呢？我看了那麼着急，是你們的心力不夠堅強，心力絕對不夠堅強。

所以你看，我下午給你們拿了篇文章看，我說我被學生考，苦死了，楊\*\*編好了這本書，印好了，等我的一篇序文，十二年的因緣我要了一了。你看我忙得啊，哪有時間坐下來寫文章啊？半個字都寫不出來，怎麼起筆都不知道。我告訴他事後來拿，到了昨天下午實在沒辦法，事情一大堆，加上你們這裏零零碎碎的，「老師，傷風了。」那個，「我感冒了。」「喫什麼藥啊？」這些事情，做老媽媽的事情都做不完，很痛苦。到了昨天下午，自己溜下去，坐下來一個字都寫不出。嗨，非寫不可……哎，洗把臉吧，屙潑尿吧，洗個澡吧，把自己調一調，把外空丟一丟吧。丟完了之後，一洗澡，乾淨水一衝，靈感來了，在洗澡缸裏，這篇文章的輪廓曉得是這樣，出來個把鐘頭就寫完了。所以，我今天拿給這幾位老朋友們看，我請\*教授來講這篇文章，「不好講啊，這篇纔不好講啊！」有年青的同學說：「這篇很好，都是禪。」我說沒有禪，這裏的每個典故很少有禪的。你們都看了嗎？好不好？哎，你還敢說老師的不好！你說好不好靠不住的，因爲你自己就不曉得好不好，對不對啊？所以，你們講好我也不動心；講不好，你外行嘛。

你不要說我是講現在的事給你們聽，答應人家的事情就非要做到不可。這個環境實在沒有辦法坐下來寫一個字，可是，既然如此，心力一轉，就做到了，也靠心力啊，天下有難事嗎？你們爲什麼精神不好啊，習氣轉不了啊，然後，「哎呀，我習氣轉不了，這就是業！」你是推辭的話，推辭就是業，業就要轉過來啊，心力。這是由這八個字的感慨告訴你。「由此力故，心俱證會」，要內空、外空的心力強，纔能夠證到這個境界。

「設復於此內外空性不證會者，便應作意思惟無動。」 假定說，你內空、外空這個境界證不到，這不是理論，硬是拿身體來證，心來證。你不能「證會」，那你就要「作意思維」不動心，「無動」。假使要考，就考你這段了：空不了怎麼辦？他說要先「作意思維」，參究不動心。怎麼叫不動心呢？同孟子的「四十不動心」不同啊。

「言無動者，謂無常想，或復苦想」， 先做「無常」的觀想，做世間一切皆「苦想」，一切萬事「無常」。你說：「哎呀，我們的錢忘了，結果給人家盜了」。然後啊，一定氣的不得了。哎，萬事無常，天下人的錢，天下人用之，雖然不是我用，給人家用了一樣的，這個典故，出自『楚莊王失弓』。皇帝的這個弓是個名弓，等於一個國家元首使用的最名貴的武器，手槍丟了，那還得了！大臣說：「不得了！」楚莊王說：「沒得關係，楚人失弓，楚人得之。」他是楚國的皇帝，我掉了弓，充其量楚國別人拿到，一樣用，所以楚莊王了不起。但是，孔子聽了：哎，楚莊王還是差一點，應該說：天下人失弓，天下人得之，何必限於楚國呢？就是這個道理。萬事本來無常，世間沒有一件事我們可以永遠把握得住。想永遠屬於我，想抓住，這個人不是瘋子就是笨蛋。感情也好，夫婦也好，兒女也好，父母也好，財產也好，功名也好，今天碰到了，有，玩一下，要曉得不屬於我的，連我們的身體都不屬於我們的，暫歸我們之所用，並不屬於我們之所有，一切「無常想」。或者，人世間有就是「苦」，沒有固然也苦，但是，比較起來，據我的經驗，沒有的苦比有的苦輕鬆，有的苦是真苦。你們在座的同學當然個個都是窮小子，大概手上十萬塊錢也沒有見過，如果給你一億財產的話，你才曉得那纔是苦，非常苦。你不要認爲窮小子看到錢，想：有錢我就快樂——才苦呢，那個時候求其窮而不可得，會這樣，而且習氣也大了。所以世間一切做「苦想。」

「如是思惟，便不爲彼我慢等動，由彼不爲計我我慢，乃至廣說，動其心故，便於二空心俱證會。」 由於這樣開始，先看一切世間無常，一切皆苦，慢慢對於外境界不大動心，名也好，利也好——這是講理了，如果講實際呢，你如果能到殯儀館兼個工作做做，或者到醫院太平間去兼個小工作做，包你就看空了，沒有意思。只看到抬進來，抬進來就是臭的，再漂亮的進來都是一樣。進來以後馬上用冰一凍，放在那個櫃子裏，那也是上下鋪，好幾個上下鋪，兩三層。然後，有時朋友家屬沒有來，我們還要進去認，看看這個，把白單子拉開一看，「哎喲，搞錯了，這是個老頭，我找的是另外一個。」到處翻。不過呢，我看到也不空，那個管太平間的人，他一邊還端着一碗飯，放着肉，還在喫火鍋，他筷子指「哎，這個，這個，這個……」哎呀，我真佩服他，那工夫比我還高（衆笑）。他一邊喫飯，還喫肉，還燒着火鍋，還拿筷子指着，「這個，這個你打開看看」。白骨觀啊、不淨觀啊，對他都沒有用了，什麼觀，對死人都不動心了，哈。可是，他雖然如此啊，對活人還是會動心，這就叫人啊。所以你要曉得所謂無常苦想。

這樣一來，「便不爲彼我慢等動」，我們之所以動心，重要的是有一個下意識的動力，「我慢」、「我」在，就是我。「慢」心，即普通講的自尊心，你說：「哎呀，人總是要保持自尊心。」而佛法就是要你去掉自尊心，自尊心是後天自衛的，也就是慢心。人若把這個放下，煩惱沒有……

那麼慢慢來，「由彼」，即他，泛指，「不爲計我、我慢」，「計」就是計較，認爲：「我若這樣放空了，什麼都看開了，那不是給你看不起了？」這就是計較心。認爲，格老子你脾氣大，我比你……吼起來，你跳一尺，我跳八丈，給你看看。就是這個「我慢」心，這都是在計較、比較。「計我」乃至「我慢」，「計我」是很普通的，這個心理去不掉，要做到完全不動心是做不到的，要把「我」、「我慢」去掉。「廣說，動其心故」，一切外境界，能夠使我們動心的都放下不動了。

「便於二空心俱證會」，所以，對於外空、內空可以證到，但那還是小乘的空。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。所以我常講：中國的佛法動輒就講大乘，這個思想害死人。你大個什麼呀，格老子，你就是那麼渺小，有什麼偉大？你把小乘證到了，還怕大乘？像上樓一樣，上了二層，你還不會上第三層啊？光站在下面想：噢，十二樓，樓頂都是我的！那是瘋子哎，那是人嘛？所以一般學佛的都是這樣，大乘？「我不走小路子。」你不走小路子，哼，你有什麼資格走大路子？！就是這個道理。

「云何無願心三摩地？」 我們經常念大乘三法印：空、無相、無願。怎麼叫做「無願心」？佛經就是叫我們發願，「無願」是什麼意思？「願」就是我們普通講心裏頭意志很強，意志是心起的波浪，妄念的作用所以無願就是不起妄念、心不波動的意思。如何才能做到心不波動呢？就是要解脫色、受、想、行、識的五蘊。如何才能解脫呢？「心住一緣」，所以，他現在解釋什麼是無願：

「謂於五取蘊，思惟無常，或思惟苦，心住一緣。」

「謂於五取蘊。思惟無常。或思惟苦。心住一緣。云何無相心三摩地。謂即於彼諸取蘊滅。思惟寂靜。心住一緣。如經言。無相心三摩地。不低不昂。乃至廣說。云何名爲不低不昂。違順二相不相應故。又二因緣入無相定。一不思惟一切相故。二正思惟無相界故。由不思惟一切相故。於彼諸相不厭不壞。惟不加行作意思惟。故名不低。於無相界正思惟故。於彼無相不堅執著。故名不昂。」（十二卷）

「謂於五取蘊，思惟無常，或思惟苦，心住一緣。」 衣服穿少了，你會傷風，就是受了風寒，接受進來，所以心裏感覺到不舒服了，這是受蘊。所以，五蘊空，把受蘊空得了，你行不行？你打坐坐到後來麻了，就是感受來了，你說「照見五蘊皆空」，不要五蘊了，你照見兩腿皆空，你照照看，把眼睛拿來照見兩腿皆空——越看越麻，麻過了還要痛，一腿都空不了，還五蘊呢？那不是說佛法的話是騙人的？可是，心力強的，真可以把它空掉，不信？給你個測驗，你就知道了：你腿發麻時，有個人拿把刀要砍你的頭，要你的命，你再也不曉得腿麻了，對不對？因爲受陰不到桌上去了，對不對？再不然，兩條腿發麻時，前面擺一千萬美鈔：「你給我坐三個鐘頭，就是你的。」你看到美鈔，「嘿嘿」，兩腿全不麻了（衆笑），熬一熬，三個鐘頭。一切都是受陰的作用，受。

色、受、想、行，行陰難了，當然，你打坐還沒有行。行陰是你的血液還在流動，你的生命沒有切斷，你生命的這個輪轉，這個旋力還在轉動。老實講，一般的修行人，認都認不得什麼叫行陰啊！譬如說，你打坐想空了念頭，某一件事情，根本不去想它，結果，你不去想它，它自己來了，這就是行陰的作用。拿好聽的詞，拿現在新的文學名詞來講：生命的旋律，還在旋呢，它自己會動，這個行陰更難空。

行陰空得了，還有識陰，這個心意識的識陰。你打坐覺得空，空起來的那個就是識陰的作用，你怎麼去空？所以，「五取蘊」都能夠空，這才叫「無願心三摩地」。那麼，「思維無常，或思維苦」。那麼，唯一入手的法門，怎麼樣把五蘊慢慢真地做到照見了呢？「心住一緣」，或者一個明點，或者一句佛號，叫做緣有分別影像；或者緣無分別影像，先修緣止，這叫做五蘊空的起步。

「云何無相心三摩地？謂即於彼諸取蘊滅，思惟寂靜，心住一緣。如經言，無相心三摩地不低不昂，乃至廣說。」 怎麼叫「無相心」？不着任何相，一切不着相。若要修「無相心」三昧境界的話，「心住一緣」的修明點啊，及一句佛號、一個話頭，都不要了。那麼，「無相心」怎麼修呢？「謂即於彼諸取蘊滅」，「取蘊」是什麼蘊？「受」跟「取」在十二因緣裏哪個在前，哪個在後啊？「受」緣什麼？不要猜嘛，無明緣行，行緣識，識緣名色，名色緣六入，六入緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老死，對不對啊？我就考得出來，你們就考不出來，問了你們半天，一個猜前，一個猜後，大家各猜的。誒，既然你們學佛學，這個是專門哦，人家看到你是個出家法師；當然，從這個十二樓下去的，雖然是有頭髮的，「你是佛學院的，十方叢林的同學吧？那我請教你：怎麼叫十二因緣？」你說：「我到十二樓查查看。」（衆笑）哎，真的呀，我老頭子都背得來：無明緣行，行緣識，識緣名色……你們怎麼背不來？因爲你們很輕視，覺得這些名相容易。嗨，你一百歲記不得，你一百歲就不行，什麼不行？你用起功來絕對不上路。這個十二因緣就是你心路的歷程，你就找不出來，所以你們用功都白用了，這是心路的歷程，你輕視了它。今天就算是考試完了，所有都得零分，我告訴你們，通知教務處記錄下來，佛學考試全體零分，沒有一個背得出來的。連十二因緣最起碼的都背不出來，叫你背三十七道品，你背得出來？一個名字都不差的，你背得出來？你們注意啊，你們出去天天講宏法利生，我看你還是「留髮利生」算了吧，真的哎。你們居士們也是一樣啊，不要看人家的笑話，你們說是在這裏聽課……

你們將十二因緣看得那麼簡單，是因爲你們真的沒有用功啊。你先把它畫成圓圖看，一個個寫出來，它的關係，我過去上課時都給你們嚴重地講過了，關於物理世界的，關於心理精神世界的，關於三世因果的，一切都在內。而修聲聞道、小乘道，是必然要先了的，了無明……你看《心經》裏面都提到，「照見五蘊皆空」以後，「無無明，亦無無明盡」，兩句話，十二因緣。

從無明開始，要了無明，無明緣行、行緣識……生緣老死，一個輪迴。你要了生死，先要了最初的一個無明，「無明」不起「行」了。你們的念頭爲什麼起來，沒有想的事情，打坐起來就想到，這是「行」來的，突然來的，「行」就是一股力量，轉動來的，怎麼轉動呢？後面還有個動力，從無明來的。無明又從哪裏來的？必須要把那裏的電源切斷，你要找啊，對不對？所以，你們都以爲自己很高明。所以，我經常罵你們，我昨天誦戒時罵你們一無是處，今天我給你們證明瞭，對吧？最基本的，一無是處！十二因緣是個心路的歷程啊，你看佛經上多少次講過因十二因緣而證羅漢果的，你以爲他們只背會十二因緣的名稱就能證羅漢果？他們是把心路的歷程倒轉去找。現在，我們這個階段是「有」，「有」的前面是什麼？（答：取）你在取不在取啊？（答：是）對啊，我們現在坐在這裏，把四大身體抓得牢牢的，這個就是取。取的前面是什麼？（答：愛）你愛不愛？你說：「我沒有愛。」你才愛自己呢，愛得要死，又怕生命早死了，打坐時碰了你的座墊都不高興，然後，碰你的身體更不行，侵犯你的時間更不對了，都是愛啊。一路一路向前面追，所以，你逆轉來倒追，你就找出東西來了，研究的東西就來了，你們哪裏用過功？哎呀，算了，不要說我又在罵人。

「於彼諸取蘊滅」，「取蘊」在十二因緣講，是在中間。我們人都在取，取就是執着，就是抓啊。我們取自己的身體、取名、取利，就是爭取嘛，人生本來就是爭取嘛。一個普通的人生，爭取是正常的，還說這個人好啊，很努力，很前進，很能夠進取啊，都是鼓勵的好名詞；以修道來講，這個取回轉來，一切「取」都不是的，尤其是對自己內在的一切「取」。因爲有「取」心，情、愛、欲一樣都放不了。有取所以有受，我拿到東西就舒服，不拿到就悲哀，心理感受不同，所以，受與取都是連着的。所以，他在這裏講「無相」三昧，先把「取蘊滅」了，受陰沒有了，那麼「思維寂靜」。這個字有一點問題，不要動它，要對照一下別的大藏經典，可能是「極靜」，「思維極靜」，當然，這個「寂」也講得通了。就是說：這個時候要完全放下，等於你打坐，這個時候打坐放下。就等於修禪的初步，也等於密宗的初步，學密宗大手印等等的初步，「心住一緣」，兩個腿一盤一坐，什麼都不管。這個「緣」不緣一個光明點，也不要緣呼吸，什麼都不緣，「心住一緣」。住什麼緣呢？佛經說「無相心」，住在無相，什麼叫「無相」？「不低不昂」。

「云何名爲不低不昂？」 此心即不求空，念頭不想空掉，也不要妄念起來。起來也不怕，來了不歡迎，走了不歡送，這個念頭自然過來過去同你不相干。然後在那裏「不低不昂」，一杆秤一樣平等地擺在那裏，也不這一頭翹起來——空了，就是這一頭翹起來了；有嘛，就是這一頭翹起來了，始終此心是平的。這個心境啊，使它像一塘清水，水波不興，水上的波紋都不動。但是，波紋動了有沒有關係呢？沒有關係，思想念頭動了，它是空的嘛，它又不防礙你，知道了……思想念頭在《楞嚴經》裏是比喻爲客人嘛，客人進來了，你不理他，他自然走了，你主人坐在那裏就是寂然不動，這是無相心的三摩地。「不低不昂，乃至廣說」，「廣說」，很多的方法，可以做到這樣。但是，你不要認爲這個就是定哦，這不過是各種三摩中的一種「無相三昧」而已。而已就是而已，沒有什麼了不起。把而「已」當成了不起，你就變成而己（jǐ）了，自己的「己」了，哈。

「違順二相，不相應故。」 「違相」，煩惱來，妄念起來是違；「順相」，就是心境做到了坦然，很空的，也無煩惱，也無妄念。任何一點，任何一個境界，你抓住了都不對，就是空也不取，有也不取，平靜也不住，「違順二相不相應」，空跟有對他都沒有關係，就那麼下去，「無相」。

「又二因緣，入無相定。」 入無相定蠻舒服的哦，很容易進來的。

「一不思惟一切相故，二正思惟無相界故。」 要想修到無相定的境界，有兩個方法，有兩個門路，第一個，「不思維一切相」，「相」就是一切境界，都不要，乃至光也不要，佛菩薩也不做，什麼都不要。但是不要落在昏沉啊，昏沉就不是了，只是無相，不可以昏沉。第二個法門，可以用「思維」，思維什麼？「無相界」，思維做到無相，「不低不昂」。

「由不思惟一切相故，於彼諸相不厭不壞。惟不加行作意思惟，故名不低，於無相界正思惟故，於彼無相不堅執著，故名不昂。」 他說，正思惟無相者，第一點，由於不想「一切相故」，一切境界我也不求，坐起來定着就是定着，「於彼諸相不厭不壞」，我眼睛如果張開，看到外面的窗子，看到前面的人，人就人，我也不叫你站開。「噢，我要打坐了，你不要吵我。」那就着相了，有個人相在前面。我管你是個人也好，阿貓也好，阿狗也好，阿婆也好，阿公也好，我反正把你這個相沒有了，不管了；你也看到他，不是沒有，「無相」不是沒有。你說：「我還看得到啊！」當然看到了，但你心裏沒有事啊，我管你男的女的、老的少的、阿貓阿狗，阿公阿婆啊，乃至佛也好、魔也好、菩薩來也好——我也無相，看到等於不見，這個樣子，一切無相。「不厭」，我不討厭，譬如我正要打坐，你站在我前面：「我火大了！」內外相皆着了。你在我目前走來走去，我也無所謂討厭一切無相。

所以，若真做到無相境界，你說哪裏不可以修道啊？一定要在茅棚裏才修道啊？你若能夠做到無相境界，我買張票，請你到跳舞廳去，今天晚上都是我買單。你到那裏「無相」，非常舒服，音樂也好，看到人在那裏跳起來也好，舞起來也好，很舒服，那裏是「娑婆極樂世界」。看這一切衆生，一切華爾茲也好，茲爾華也好，一切菩薩皆在唸佛、念法、念僧，你就會到達這個境界，哪裏都可以去；沒有這個境界啊，你佛堂裏都不能去，進佛堂就着相。你看那些阿公、阿婆拜佛燒香，那一幅着相的樣子：花兩毛錢買一隻香，要求發一千萬的大財，那種貪心的樣子，對不對？三根香蕉拜三拜，然後要兒子好，孫子好，丈夫好，要發財，功名富貴統統要，最後還把三根香蕉包回去，跟孫子兩慢慢分着喫。哈，這種心理能學佛啊？還是做什麼？無相。「不厭」，即對一切境物，好壞，環境沒有厭惡，也不討厭任何一個人，也不討厭任何一個清淨與不清淨。

「不壞」，怎麼叫不壞呢？所謂「無相」，即「不壞」一切相而無相。山還是山，水還是水，不過山水同你不相干。譬如唐人李白的兩句詩，「相看兩不厭，唯有敬亭山」，他着相不着啊？對，着相。他只是「相看兩不厭」而已，還在着「山」相。陶淵明的「採菊東籬下，悠然見南山」，着相不着相啊？着相。可能陶淵明那幾天生了眼角膜炎的病，眼睛斜着來看，因爲採菊東籬下在這邊，怎麼「悠然見南山」呢？他眼睛不是斜的嗎？（同學：南山也許就是山之南，是終南山也未可知。）噢，這樣啊，他在東籬下就看到了啊？哈，是有人同你一樣這樣解釋的，可是陶淵明的那個環境不在終南山，哈，他在江西啊，終南山在陝西啊。（同學：……）可以那樣解釋，若你到江西陶淵明的家鄉，他家住在山之南，「悠然見北山」可以，哈……

# 南師講《瑜伽師地論》第二十講

「此三摩地略有二種。一者方便。二方便果。言方便者。數數策勵。思擇安立。於彼諸相。未能解脫。由隨相識。於時時中。擾亂心故。彼複數數自策自勵。思擇安立。方能取果。解脫隨相。於此解脫又解脫。故不自策勵思擇而住。是故名爲極善解脫。若數策勵。思擇安立。方得住者。雖名解脫。非善解脫。又曉了果。曉了功德者。謂煩惱斷究竟故。現法樂住究竟故。又覆滅道俱應曉了。即此二種。隨其次第。名曉了果曉了功德。又諦現觀阿羅漢果。俱應曉了。於見道位中。名曉了果。於阿羅漢果。名曉了功德。若於此處無有彼物。由此道理觀之爲空。故名空性。即所觀空。無可希願。故名無願。觀此遠離一切行相故名無相。何故此中先說空性。餘處宣說無常故苦。苦故無我。後方說空。謂若無無我。無常苦觀終不清淨。要先安住無我之想。從此無間方得無願。是故經言。諸無常想。依無我想。而得安住。乃至廣說。彼於無常。觀無我已。不生希願。唯願無相專求出離。故此無間宣說無相。

複次云何有尋有伺三摩地。謂三摩地。尋伺相應。云何無尋唯伺三摩地。謂三摩地唯伺相應。大梵修已爲大梵王。云何無尋無伺三摩地。謂三摩地。尋伺二種。俱不相應。修習此故。生次上地乃至有頂。唯除無漏諸三摩地。云何無尋無伺三摩地相。謂於尋伺。心生棄捨。唯由一味。於內所緣。而作勝解。又唯一味平等顯現。」（十二卷）

「複次。如世尊言。汝等苾芻。當樂空閒勤修觀行內心安住正奢摩他者。謂能遠離臥具貪着。或處空閒。或坐樹下。繫念現前。乃至廣說。名樂空閒。當知此言顯身遠離。」（十三卷）

……面對一切現象，就是說，一切現象現前的時候，包括身體內在的境界，所謂「不厭不壞」，也不空掉，也不要特別地把它破壞掉，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」， 如秤一樣，平的，不把它貶低。但是，「於無相界正思惟故，於彼無相不堅執著，故名不昂」，那麼，很平平地擺着，對於「無相」的境「界」可是要起「正思惟」。「正思惟」雖然不破壞目前的一切，於「無相」的境界也不要「堅執」，「哎呀，我要做到無相。」這就是把無相加高了，也不對，故對「無相」要「不堅執」，「故名不昂」。

「此三摩地略有二種」， 這個無上定的境界有兩種。

「一者方便，二方便果。」 「方便果」沒有喫過，蘋果喫過。第一是「方便」，第二是「方便果」。

「言方便者，數數策勵，思擇安立，於彼諸相未能解脫，由隨相識，於時時中擾亂心故，彼複數數自策自勵，思擇安立，方能取果。」 我們大家現在打坐、修禪、唸佛，只能說你是在修唸佛法門，只能說你在修禪定，但是，你沒有證果。道理在哪裏呢？修無相定有兩種，一個是「方便」，就是進門的方法，第二個是證得果。「言方便者，數數策勵」，「策」就是用鞭子抽自己，打自己，勉勵自己，隨時要管理自己，這個叫修行。隨時要努力「思擇」，即思維，「安立」這個無相境界，不管走路、做事、講話、待人接物，都要如此。「於彼諸相，未能解脫」，隨時想做到無相，但是，對於內外一切境界不能得「解脫」，雖然你在修無相。譬如我們大家，不管你隨便修哪一種定，都是大概三天五天中偶然會有一次的境界好一點，對不對？然後啊，大半個月，或者二十天都在痛苦中，所以，修行都是沒有得解脫。「由隨相識」，由於外境界的一切現象，內在自己心意識的作用，所以，隨時隨地「擾亂」我們的自「心」。「彼複數數自策自勵」， 那怎麼辦呢？不能反責於外界的環境，也不能反責於別人，只有自己鞭打自己，自己管理自己，勉勵自己，「思擇安立」，自己研究參究自己，思擇「安立」，怎麼樣能夠達到無相、平靜，才慢慢能夠證得無相定的「果」位。

「解脫隨相，於此解脫，又解脫故，不自策勵思擇而住，是故名爲極善解脫。」 「解脫」了「隨相」，就是解脫了我們自己的心，不跟着外面的一切環境在轉，所以，「解脫隨相」。注意這四個字，像你們自己看書，這些地方好像都看懂了，就過去了，一考問你怎麼講呢？你苦死了，要想半天。所以，「於此解脫」，解脫就是於一切相上，隨當時的環境就能夠解脫的了，不着相。「又解脫故，不自策勵思擇而住」，因爲得到了「解脫」以後，不需要隨時「策勵」自己住在無相境界上。因爲，你隨時策勵自己住在無相境界上，是還有事在，還有這件事。所以，到這個時候，「不自策勵思擇而住，是故名爲極善解脫」，就是「善」於「解脫」了。

「若數策勵，思擇安立，方得住者，雖名解脫，非善解脫。」 假設靠自己隨時警覺到，然後把這個境界拉回來，再把外境界丟掉，「雖」然也叫做「解脫」，不叫做「善」於「解脫」，程度有差別。

「又曉了果，曉了功德者，謂煩惱斷究竟故，現法樂住究竟故。」 「曉了」即知道，知道自己證果了。怎麼叫做知道自己證「果」了呢？「曉了功德者」？「功」即功心，就是修持的功力到了，得道了，是什麼？自己心中無「煩惱」。所以，宋朝道家的得道真人張紫陽做了一首悟道的詩，叫《悟真篇》，「煩惱無由更上心」，到這個時候，想起來一個煩惱，起不來，是根本徹底地沒有煩惱了，這就叫做「煩惱斷究竟」，自然斷了，不是你有意去斷。那麼，煩惱切斷了，妄念切斷了，「現法樂住究竟」，「現」觀的解脫「法樂」的境界隨時都存在，得「究竟」果位，這就叫證果了。

「又覆滅道俱應曉了，即此二種，隨其次第，名曉了果，曉了功德。」 到了這個時候，自然隨時在「道」中。「滅」一切的苦，「滅」一切的煩惱，不要求滅，自然滅掉了。等於火燒起來滅掉了，就沒有火了。隨時隨地在「道」中，隨時隨地都清楚的。所以叫做「曉了果，曉了功德」，自己知道已經證果了，「山泉繞屋知深淺」，自己曉得深淺，很清楚。

「又諦現觀阿羅漢果，俱應曉了，於見道位中，名曉了果。於阿羅漢果，名曉了功德。」 再說，仔細地「觀」察自己是不是證得了「阿羅漢」的「果」位。得果不得果，自己知道，等於你喫飯一樣，喫飽了沒有你自己很清楚，第二個人看不清楚的。「於見道位中，名曉了果」，就是「見道」了。怎麼叫見道？你們用教理來答答看？小乘的見道位是什麼？就不曉得了。所以聽你們講：「老師上課好啊……」自欺欺人的話，我聽都不聽，我一聽你們講就氣，煩就來，我的無明就發了。見思惑，哪五種見惑？貪、嗔、癡、慢、疑？那個是思惑。見道位中，那些見都空掉了。你們儘管在學佛，你們的見隨時着邊見、邪見、我見、身見，五見惑都在着啊隨時都在着五思惑，所以修道毫無效果的，不能證果。身見空了，前面的四見都要空，這還是見道位。但是，你思維上的貪嗔癡慢疑的影子還有沒有？那個習氣還在啊，所以，阿羅漢還有習氣的。

所以《維摩經》上講，維摩居士的房間裏，幾百羅漢坐在那裏，那些天女在居士的房間裏空中散花，那就是在跳舞啊，就是在逗你們啊，那個空中的花散下來，到了菩薩的身上自然掉下，沾不住，這些大阿羅漢身上都變成花羅漢了，都沾住不動了。爲什麼沾住？雖然證了阿羅漢，但是「餘習未盡」，他的習氣吸力還在，所以天花着身。所以，你們看《老殘遊記》，我非常欣賞的一部小說，作者是劉鶚，有五首詩作得非常好，「剎那未除人我相，天花沾滿護身雲。」作得非常好，就是這個道理。這個「見道位中」，見解上，他證了果位，但是，思惑的習氣沒有斷。

所以，迦葉尊者多生累劫喜歡音樂的，聽到天龍八部裏的乾達婆等空中音樂人一彈音樂，迦葉尊者一邊在打坐，一邊還動起來了，他心動了沒有？沒有動，身跟着那樂章的拍子動，這是無始以來的習氣。所以，niushi畢陵伽婆蹉比丘多生累劫當皇帝婆羅門種，證了果位後，過河時叫龍王河神：「小丫頭，把水給我斷了，混蛋！」過去了。佛把他叫來：「你罵人？」「我沒有罵！小丫頭，你個混蛋，我幾時罵過你？」他搞慣了的，他多生累劫都指揮人，罵人罵慣了，他覺得不是在罵你啊，他很親切啊，這就是習氣。

「若於此處無有彼物，由此道理觀之爲空，故名空性。即所觀空，無可希願故名無願。觀此遠離一切行相，故名無相。」空、無相、無願，三個境界都告訴我們了，這不是理論，要工夫身證到。所以，「於見道位中，名曉了果，於阿羅漢果，名曉了功德」，在這個「見道位」中，「名曉了果」；在「阿羅漢果」上叫「曉了功德」，不叫「曉了果」，地位不同，名稱不同。

「若於此處無有彼物，由此道理觀之爲空，故名空性」，看一切物理世界，住眼一看，也等於禪宗的「見山不是山，見水不是水」。換句話說：見人不是人，見狗不是狗，見好看的也不是好看的，見不好看的也不是不好看的。由此理推就懂了，這是「空性」初見空性，還是外空。「即所觀空，無可希願，故名無願」，那麼，見到外空相，外境界一切空了，內在跟着也空了，所以，對於空的境界無所「希」求，所以叫做「無願」。「觀此遠離一切行相故名無相」，無願裏面本來空的，就沒有一切「相」，所以叫「無相」。

「何故此中先說空性，餘處宣說無常故苦，苦故無我，後方說空。」 那麼提出一個問題了，爲什麼佛說法在這裏是「先說空」呢？在別的經典上先說「無常」，再說「苦」、「無我」，最後才說「空」？

「謂若無無我，無常苦觀終不清淨。」 答覆：假設修行先沒有證到「無我」的境界，所謂看外界一切「無常」，看世事一切「苦」，這個「觀」行永遠做不到究竟「清淨」，只是嘴巴上講理，你沒有證到。

「要先安住無我之想，從此無間，方得無願。」 「先」要做到，修持到「無我」，不是理上到，而是「安住」，是身心「安住」在境界上。「從此無間」，沒有間斷地，行住坐臥隨時隨地「無我」相，才「得無願」。

「是故經言，諸無常想，依無我想而得安住。」 所以一切「無常」的「想」是由「無我想」來的，先證到「無我」，自然一切「無常」觀行就做到了。那麼，在這個境界上可以「安住」，定下來。

「乃至廣說，彼於無常觀無我已，不生希願，唯願無相，專求出離，故此無間，宣說無相。」 再詳細地說，觀一切行無常，因爲「無我」，看一切外界的行「無常」，所以對於世間一切無「希」求。無希求不是灰心，就是利了人家，幫助了人家，救了人家的命，覺得這是應該的，沒有什麼希求，沒有求得還報，也沒有覺得自己了不起。所以，「唯願無相，專求出離」，一切「無相」、無「願」而做，只想「出離」三界。「故此無間宣說無相」，「無間」即永遠，沒有間斷性地，「無相」的重要。

「複次，云何有尋有伺三摩地？謂三摩地尋伺相應。」 什麼叫做「有尋有伺」？就是起心動念還要找，是做工夫的階段，這個境界就是，你的心一下瞎貓撞到死老鼠，撞對了，一下又沒有了，掉了；有兩天坐起來很好，有一下坐起又不對了，又要去找回來，「有尋有伺」地。

「云何無尋唯伺三摩地？謂三摩地唯伺相應，大梵修已，爲大梵王。」 就是說，不需要尋找，永遠在這個境界裏頭停留，清淨。但是，沒有大的進步，雖然有清淨境界，並沒有證得菩提。可是，了不起哦，這個樣子是色界天大梵天的大梵行，你不要輕視它啊，你夢想都達不到的。修到了大梵天你就享福了，然後，五千、一萬天女服侍你；然後，人間的這一切富貴，那何足道哉啊，你還修不到啊，可是要隨時念念在清淨中才行，是修大梵行，「梵音清淨」也就是這個道理。那就要做到「無尋唯伺」地。

「云何無尋無伺三摩地？謂三摩地尋伺二種俱不相應。」 隨時在定境界裏，不需要「尋伺」了，不需要去找這個境界，也不是停留在這個境界。

「修習此故，生次上地，乃至有頂，唯除無漏諸三摩地。」 超過了色界大梵天的境界，到了「有頂」天，有頂天即大自在天。「唯除無漏諸三摩地」，雖然功德修持到了升色界有頂天，但是，要想證得小乘阿羅漢的「無漏」果還談不到。

「云何無尋無伺三摩地相？謂於尋伺，心生棄捨，唯由一味，於內所緣而作勝解，又唯一味平等顯現。」 到了「無尋無伺」，無功用，差不多了，快等於菩薩的無功用地，到了這個境界，一切用功的心理不要用功了，自然都在定境界裏。譬如舉一個例子，講禪宗神秀的偈子，「身是菩提樹，心如明鏡臺。時時勤拂拭，勿使惹塵埃」，就是有尋有伺，非要做工夫清潔、打磨它不可，對不對？到了六祖說的「菩提本無樹，明鏡亦非臺。本來無一物，何處惹塵埃？」無尋無伺了。到了無尋無伺的境界，「唯由一味」瑜伽，就是這個樣子，一道平等，泰山的路，筆直地去，就是「一味」。「於內所緣而作勝解」，在這個境界上，你內在的智慧開發了。「又唯一味」，這個境界「平等顯現」，隨時隨地呈現，修證的工夫纔算是到達。

……下面到十二卷終，這些你們要自己看啊……以後考試是你講給我們聽。若讓我一點點地講，《瑜伽師地論》可以講五到十年啊，對你們又有什麼用？自己不努力沒有用，依賴心沒有用；策勵自己，非要自己策勵，自己啃進去。而且，你們自己研究懂的，比聽我講懂的，得受用萬倍。聽過了，下了課，沒有事了，理論好像懂了，事上做不到。等到你自己一邊看，一邊進去了以後，那是受用無窮，你們慢慢去啃，好不好？我給你們講下去就完了。關於你們這一生修持需要的，這裏面太多了，叫做美不可勝收。若開始講另一段，就又要講下去，結果，老師變成了千手千眼、千張嘴巴，然後你們生一千個耳朵來聽，因爲，我縱然有一千張嘴巴，你只有兩個耳朵還接受不完，所以，要靠自己是心意識來。

……上面的十二卷講了一半，其它的你們自己研究。「哎呀，老師啊，我連文字都看不懂。」我怎麼不曉得呢？所以叫你們努力學文字啊，叫你們努力學國文啊。國文學不好，買兩部字典來查嘛，國語字典上的每一個字都要認得，解釋得出來，走笨路子嘛，買部《辭海》……我有一位朋友把一部《辭海》都讀完了，一條條地讀，結果了不起，做了祕書長，很高的位置，學問都從《辭海》上求來的也有啊。你們的國學爲什麼不這樣學？懶啊，「不自策勵」四個字。然後，眼高手低，看起來就是現代青年受的教育的結果，這樣也懂，那樣也懂，門門通，樣樣溫，這個是很可憐的，要獨自研究。

現在，講我們出家的比丘，聲聞道一定要修。

「瑜伽師地論卷第十三

本地分中三摩呬多地第六之三」 這是修三昧止觀的境界。

「複次如世尊言，汝等苾芻，當樂空閒，勤修觀行，內心安住正奢摩他者。」 佛吩咐我們出家的同學們，說你們「比丘」應該「樂」於「空閒」的地方，清淨的地方，「勤修觀行」，努力地「修觀」。怎麼去修呢？「內心安住正奢摩他」，正的止觀，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。但是所謂修出離道，尤其是比丘們修出離道，修法要「正奢摩他」之路。

「謂能遠離臥具貪着，或處空閒，或坐樹下，繫念現前，乃至廣說。名樂空閒，當知此言顯身遠離。」 出家人「謂能遠離臥具」，我們做不到啊，你們要求睡眠不夠呢，少睡點都已經很生氣了，還「遠離臥具」？「遠離臥具」是什麼？只坐不臥，頭陀行，不倒單，「遠離臥具」的「貪着」。因爲人躺下來睡是真舒服啊！我是發現世界上萬事莫如「一被矇頭萬事休」，這是我的詩，被子蒙起頭來，萬事不空而空，天下無比此之樂也。所以，我是到了中年以後才知道，我的袁老師有一天跟我講：「懷瑾啊，你不曉得那個回籠覺之舒服啊！」他有一天跟我講，他在書房裏起來，我在給他打掃書房。怎麼叫「回籠覺」？你們講講看，（答：……）回籠覺是皇帝的覺啊……

「若能於內九種住心。如是名爲內心安住正奢摩他。當知此言顯心遠離。若樂處空閒。便能引發內心安住正奢摩他。若內心安住正奢摩他。便能引發毗鉢舍那。若於毗鉢舍那善修習已。即能引發於諸法中如實覺了。複次。如世尊言。汝等苾芻。於三摩地。當勤修習無量常委安住正念者。謂先總標。於三摩地。勤修習已後。以三事別顯修相。無量者。謂四無量。常委者。謂常有所作。及委悉所作故名常委。安住正念者。顯於四念住。安住其心。何故說此三種修相。謂依二種圓滿故。一者世間圓滿。二者出世圓滿。修無量故。便能引發世間圓滿。修正念故。便能引發出世圓滿。常委修故。於此二種速得通達。由此因緣。處二中說。是故但說三種修相。又無量者。顯奢摩他道。住正念者。顯毗鉢舍那道。常委者。顯此二種速趣證道。又無量者。顯趣福德行。住正念者。顯趣涅槃行。常委者。顯趣二種速圓滿行。先於奢摩他善修習已後與毗鉢舍那方得俱行。修此二種三摩地故。如實覺了所知境界。」（十三卷）

（太監叫皇帝）當然聽不見，晚上又喝酒、又喫，喫喝玩樂都來，那些普通皇帝睡到那個時候最舒服。尤其人覺睡最舒服的時候就是早晨4、5點鐘，漏丹、做夢也是那個時候，所以，每個漏丹都是那個時間漏的，所以，叢林下這個時間一定起來。那麼，太監過大概半個鐘頭又叫了，不叫睡不醒啊，祖宗的法制……金盆洗臉，其實也不是黃金的了，是銅盆鑲着金，開水一打，熱帕子一放，老太監一來，小太監跟在後面，皇帝的龍袍捧在手上。在皇帝還在睡覺的時候，老太監：「請聖上起駕——」不管皇帝不答應，熱帕子在他臉上一捂，「哎，該醒了！」後面的小太監一推就坐起來，龍袍加體，迷迷糊糊，臉給他擦一把，就那麼去上朝了。這樣坐上鑾仗，抬到朝庭，坐在那裏大概就叫做九五之尊昏頭昏腦，真是「昏君」一個，哈。再加上宣統皇帝還喜歡帶個墨鏡，你曉得下面在幹什麼？好多人「萬歲！」看着密密麻麻，螞蟻一樣都跪着。反正他坐在上面，閉着眼睛下面也看不清楚。然後，公事處理完了，天亮了。回來，還迷迷糊糊，頭昏的，再跑去睡一覺，這叫回籠覺。

我看到叢林上的和尚也一樣，3、4點鐘起來上殿，不像你們這樣上殿啊，你們一邊做一邊肚子裏在埋怨，人家叢林上上殿真是啊，早晨全堂功課，人又多，統統做完，誰都不馬虎，真修行的地方。做完了，不過喝一點稀飯。喝完了，進參，回寮房，打坐的打坐，有些人就睡覺了，這個時候誰也不管了。這一覺睡醒了，差不多了，有時候一睡就到中午上供。但是你要曉得，你以爲出家個個都能這樣啊？這是要老資格一點的，出家的資歷不夠，也沒有機會給你睡回籠覺，還是要做事的。一個廟子那麼大，就是落葉掃掃完，要多少人工啊。

所以，那個回籠覺一睡啊，無天無地，那是很舒服。所以，人躺下來睡覺是很舒服的，舒服者已經放逸，偷懶。所以，勤修行，「遠離臥具貪着」是很難的，這一條我們就難以做到。

「或處空閒，或坐樹下」，「空閒」並不是說時間空啊，是沒有人的地方。你們現在想找個沒有人的地方坐坐，我告訴你們，很多人到了沒有人的冷廟孤僧，他自己眼淚就掉下來了。到了晚上，嚇得你啊，毛孔裏鑽出一個「悚然」來，哈。那風吹草動，你還打坐，修空念頭，無相？統統是相！尤其是老房子，表面好看，到了晚上，一個人坐在那裏，「啪」，東一下，西一下，把你嚇死了，新房子不會嚇，老房子裏不曉得什麼東西啊。獨處空閒無恐怖已經很難，你們不要吹了。

「或坐樹下」，你做到啊？半夜就下來小青龍啊（竹葉青蛇？），防風啊、紫蘇啊，一大堆都是喫不飽的\*\*。所以你看頭陀行，戴一個雨傘那麼大的斗笠，爲什麼那麼重的蒲團背在身上？防止下面有水啊，晚上下雨就那麼坐着。你們看《指月錄》二祖的弟子weiman有位禪師，下雪天到廟子上掛單，廟子的山門三門已經關了，大叢林不好叫門啊，他只好拿個蒲團門口一坐。夜裏下雪，第二天打開門，北方的雪把山門外的門口都封了，或者一夜下了那麼高的雪，門開不開啊。所以，到了第二天下午勉強打開了，一看，雪地中有一位和尚坐着，方丈和尚出來一看，他坐着入定了。四周都是雪，堆得那麼高，他人坐的範圍雪凍不起來，什麼工夫啊？所謂四加行的得煖了，雪凍不攏來，頭陀行。「或坐樹下，繫念現前」，就是一念，心一境性。

「乃至廣說，名樂空閒」， 所謂「名樂空閒」，不是像你們說的：哎呀，上課的時間少一點，空閒就多了，那是偷懶。「空閒」是指空曠的地方，閒靜的地方。怎麼叫做「空閒」呢？「當知此言顯身遠離」，就是說，把自己的這個身子，身心離開這個塵俗的世間。

「若能於內九種住心，如是名爲內心安住正奢摩他。」 內心的工夫有「九種住心」，叫做「心安住正」的修止。你們在家的居士要學佛，這個就是正修行之路，這叫修行。你以爲三根香蕉拜拜，那裏出點功德，這裏送本經書，那是種種善根而已啊，正修行是「正奢摩他」，入定。

「當知此言顯心遠離，若樂處空閒，便能引發內心安住正奢摩他。」 要知道這「內九種住心」是講「顯心遠離」，明確地告訴你心要離開塵俗世間。我們大家學佛修道，講句良心話，大家坦白地說，世間的一切都要，道也要，對不對？你們不要謙虛了，不要客氣了（衆笑），是不是都要？檢查一下自己，（有答：對）對，你答應對就是誠實之言，是誠語者，實語者，不妄語者；說我不是，絕定是妄語。所以一般人，尤其是居士們學佛，哪一樣他不要？功名富貴也要，然後聽到什麼財神法、雙修法，那求之不得的啊\*\*。「世間哪得雙全法，不負如來不負卿」，那多好！你看，貪心多大！所以注意啊，正修行之路，現在給你講這個。

所以，「心」若能真「遠離」，身遠離有什麼用？身跑去出家，住在山上的廟子後面，住茅棚，以爲我是清高，清淨，你這個正是大貪，大毛病，因爲你對於這個世間有「低昂」之心，自命清高而已，你此心沒有真遠離。要心「知此言顯心遠離」，注意啊，這個「心」字要把它圈的大大的。

「若樂處空閒」，你愛住茅棚是不是「樂處空閒」？你是偷懶。「樂處空閒」是頭陀行，跑到孤峯絕頂去修。譬如釋迦牟尼佛出家後，一個人跑到雪山修定，鳥在頭上做窩了，頭都不敢動。那不要說是人不到的地方，鬼都不到。你試個一年、兩年、三年再說吧。說：「我現在住茅棚，後山的都住過！」住了幾個月，有時候二十天就下來看看我，然後，我還給你送牛奶啊，送東西上去。那叫「空閒」啊？我的娘啊！那是有人照應啊。要「樂處空閒，便能引發內心安住」，要「顯心遠離」，才能「引發內心安住正奢摩他」，這裏講的都是修止啊，出家人注意，「正奢摩他」。

「若內心安住正奢摩他，便能引發毗鉢舍那。」 得真正的止，才能起真正的觀。

「若於毗鉢舍那善修習已，即能引發於諸法中如實覺了。」 真正的正止正觀做到了，在一切佛法中開悟了，真正地開悟了。「如實覺了」，要注意「如實」，切切實實地做到，悟了。這是綱要，所以特別挑出來給你們講，尤其是對出家的同學們。

「複次如世尊言，汝等苾芻，於三摩地，當勤修習無量、常委、安住正念者，謂先總標，於三摩地勤修習已，後以三事別顯修相。」 現在彌勒菩薩講的，都是引證佛說的，更加慎重地告訴你。譬如佛說：你們一切出家的「比丘」們，對「於三摩地」正止正定的境界，「當勤修習」四「無量」心，「常委、安住正念，謂先總標」，這是第一個綱要。「於三摩地當勤修習」以後，真修到真正的止觀定境界之後，「以三事別顯修相」，有三個範圍告訴我們修行之路：

「無量者，謂四無量。常委者，謂常有所作及委悉所作，故名常委。」 所以你們看，儒家跟佛家一樣，孟子說修行，修養的道理，「心中必有事焉」，就是有那一件事，所謂一念不在腔子裏，此心就是散亂，所以孟子告訴我們「必有事焉」，每天就有這麼一件事，就是「常有所作」。「及委悉所作，故名常委」，而自己內心曉得：我現在是做什麼？我是在出家以後修道，不要忘記了自己的正業。

「安住正念者，顯於四念住，安住其心。」「安住正念者」是安住「四念住」，「安住其心」。

「何故說此三種修相？」 這都是大綱，一個出家的比丘要怎麼樣叫修行？隨時隨地內心中都是這「三種修相」無量、常委、安住正念。

「謂依二種圓滿故。」 爲什麼要這樣修行呢？有「兩種圓滿」。

「一者世間圓滿，二者出世圓滿。」 出家還要修「世間圓滿」？你看：

「修無量故，便能引發世間圓滿。修正念故，便能引發出世圓滿。常委修故，於此二種速得通達，由此因緣處二中說，是故但說三種修相。」 這都還是說綱要，這一卷開始的綱要，大綱，下面一點點地都告訴你了。所以，你抓到一部《瑜伽師地論》，你一輩子的修持就夠了。講大綱，這是佛學真大綱；講修持境界，顯密圓通都有。

「又無量者，顯奢摩他道。住正念者，顯毗鉢舍那道。」 「無量」是止觀道的止定；「正念」是觀。

「常委者，顯此二種速趣證道。」 止觀常常在心中就是常委「必有事焉」地去修，很快「證道」。

「又無量者，顯趣福德行。」 「無量者顯趣」，福德成就，世間的功德圓滿。

「住正念者，顯趣涅槃行。」 所謂「正念」，最後證得涅槃，證得道。

「常委者，顯趣二種速圓滿行，先於奢摩他善修已，後與毗鉢舍那方得俱行。」 必須先修到止、定的境界然後再修觀，纔能夠得止觀俱行。你們都是跳動、散亂。

「修此二種三摩地故，如實覺了所知境界。」修世間及出世間兩種定，才能真實瞭解所知的境界。

……下面一路就是講修定的。爲什麼要趕快跳到這裏講？尤其我們這裏的重點，是希望、偏重，你們諸位是修持的，尤其把比丘的修持之路、之道，希望給你們講清楚。

# 南師講《瑜伽師地論》第二十一講

「複次。如世尊言。修靜慮者。或有等持善巧。非等至善巧。廣說如經。嗢柁南頌。云何等持善巧。謂於空等三三摩地得善巧故。云何非等至善巧。謂於勝處遍處滅盡等至不善巧故。云何等至善巧非等持善巧。謂於十種遍處等至及無想等至。若入若出俱得善巧。非於三三摩地。云何俱善巧。謂於彼二俱善巧故。云何俱不善巧。謂於彼二俱不善巧故。如是於先所說等持等至中。隨其所應當善建立。又說等持善巧非等至善巧者。謂於等持名句文身。善知差別。非於能入等至諸行狀相差別。云何等至善巧非等持善巧。謂如有一善知能入隨一等至諸行狀相。亦能現入。而不善知此三摩地名句文身差別之相。亦不能知我已得入如是如是等持差別。有諸菩薩。雖能得入若百若千諸三摩地。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別。乃至。未從諸佛所聞。及於已得第一究竟諸菩薩所而得聽聞。或自證得第一究竟。云何爲住。謂善取能入諸三摩地諸行狀相。善取彼故。隨其所欲能住於定。於三摩地無復退失。如是若住於定。若不退失。二俱名住。云何爲出。謂如有一於能入定諸行狀相。不復思惟。於不定地，分別體相，所攝定地不同類法。作意思惟出三摩地。」（十三卷）

「複次如世尊言，修靜慮者，或有等持善巧非等至善巧，廣說如經嗢柁南頌。云何等持善巧？謂於空等三三摩地得善巧故。云何非等至善巧？謂於勝處、遍處、滅盡，等至不善巧故。」 就是說，修定做工夫的人，理論上講有兩種分別：一種叫做「等持」，就是平等境界修持的，修持什麼呢？空、無相、無願的境界，或者稱空、無相、無作的境界。但是，\*\*\*你有空、無相、無願的境界，並沒有到達某種層次，哪種層次/情形呢？就是「等至」，不能同時到達。「於勝處、遍處、滅盡定」八勝處、十遍處等等不「善巧」，就是很困難，沒有這個方便，都是平常做工夫瞎貓撞到死老鼠，工夫來找你，你並不能做工夫。哪天碰到身心好一點，打起坐來還像個樣子，是工夫找你，你自己作意就做不到。所以說，在修行中，沒有達到這個程度。

「云何等至善巧非等持善巧？謂於十種遍處等至，及無想等至，若入若出，俱得善巧，非於三三摩地。」 怎麼樣叫「等至善巧」做到了而並非「等持善巧」，還在修持的路徑上，就是說，對於「十種遍處」，空無邊、識無邊等等，\*\*滅盡定等等，乃至外道定的「無想」定等等，任意出入，愛到哪個境界就到哪個境界，「若入」，入這種境，「若出」 ……哎，你們坐在後面的人，窗子對着後腦，兩個鐘頭下來，包你回去傷風感冒，這還要我替你招呼啊？自己都不知道，後腦發涼就不對了。要開就開上面的窗子，連這樣一點事情都要管，很多人說「老師啊，你不要管這些事，小事不要管。」對呀，小事若有人會管就好了……那個開不開，下面的關起，上面的可以打開，讓空氣流通。像這種地方，若有人曉得就要注意，這也是做功德，是替大家着想，不是替自己。個人只管自己，找個好地方就算了，世界上的人都這樣。所以說，在每一個定境「若入若出」，自由出入各種定境纔是等持善巧，並非「於三三摩地」。

「云何俱善巧？謂於彼二俱善巧故。云何俱不善巧？謂於彼二俱不善巧故。如是於先所說等持等至中，隨其所應，當善建立。」 這是分兩種了。怎麼樣叫做同時，共同都能做了，「俱善巧」？對於這兩種，「等持」、「等至」，愛怎麼樣都能夠「從心所欲而不逾矩」，就是說，對於前面所講的「隨其所應，當善建立」。一個真正的比丘，真正懂修持的，應該到達這個程度，那就可以爲人天師表，人間的福田了。

「又說等持善巧非等至善巧者，謂於等持名句文身，善知差別，非於能入等至諸行狀相差別。」 理論上，另外的一種解釋。什麼叫「等持善巧」呢？就是說你在修持的階段，甚至已經到達了那個境界，「非等至善巧」 ……對於這種差別，還要另外一種解說，就是說，出家的比丘是「等持名句文身」，文章好，經教好，如明朝的憨山大師、宋朝大慧皋、圓悟勤、藕益，明朝的四大老，教理文章都非常好，經教的理論透。「名句」，即佛學的名詞，文句；「文身」，即文章的本身，佛學也有翻譯爲「文身」，身體的身。文章本身也是個話頭，譬如釋伽牟尼佛的中文翻譯稱爲釋伽文佛，文章的文，他人已經涅磐了，報身涅磐了，但他的法身，尤其是「名句文身」留傳萬古，此身也是不生不滅的。所以，說文字不重要，但有這麼重要。我這兩天眼睛不好，你們的考試卷我沒有看，大概晃一下，「名句文身」越來越糟，煩惱妄想是越來越大，很可憐。

所以說，另一種解釋什麼叫「等持」，是「名句文身」「善知差別」，任何文章經典拿到一看都清楚，善於知道經典的差別。「非於能入等至諸行狀相差別」，理論都對，但是不能「等至」，隨便到達「行狀相」，修行的工夫，「行狀」，那個境界做不到，理論會講，「名句文身」文章都很好。

「云何等至善巧非等持善巧？謂如有一善知能入隨一等至諸行狀相，亦能現入，而不善知此三摩地名句文身差別之相，亦不能知我已得入如是如是等持差別。」 怎麼叫「等至善巧」？就是說，有些人工夫到了，智慧不夠，自己入了某一種境界還不曉得是什麼，把昏沉當成入定，睡眠當成打坐，打坐明明出定了，他自己還搞不清楚：「哎喲，我在昏沉中噢，在睡眠啊。」沒有智慧。所以，只能說他有「等至善巧」，工夫有，但是，「不善知此三摩地」，自己到了什麼境界都不曉得，這是「名句文身差別之相」不懂，在教理上是哪一條、哪一點，他不懂。「亦不能知我已得入如是如是等持差別」，他自己到了某一種定的境界，他自己也搞不清楚。

其實，像你們大家，一切凡夫都有定境，天生就有定境。但是，是哪一種境界呢？所以說，你們對自己的心理狀態，自己都摸不清楚，動不動就：「老師……」老師沒有用啊，老師是老師，你是你。老師告訴你了，哎呀，修行都要依老師了，老師一講我就懂了。下面的老師沒有講，你又不懂了，那你永遠都是笨蛋。看起來是個乖學生，叫聲老師，但是你永遠是個笨蛋。老師說：「二層樓就在三層樓的下面，一層樓的上面。」「哎呀，就是靠老師，這一講我完全懂了。」那四層樓、五層樓在哪裏？你又不懂了，這有什麼用？所以，就是這個道理，要你們自己站起來。諸善知識，一切佛菩薩的教化都是要你們自己站起來，自己站不起來沒有用的。

「有諸菩薩，雖能得入若百若千諸三摩地，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別，乃至未從諸佛所聞，及於已得第一究竟諸菩薩所而得聽聞，或自證得第一究竟。」 當然了，不只是小乘道聲聞衆的比丘，菩薩們也如此。所以說，初地菩薩不曉得二地的事，二地菩薩不曉得三地幹什麼。等於我們這裏一樣，下面一層樓的不曉得上面樓的在幹什麼。有些菩薩也是這樣，到了菩薩地的境界，那就大了，「若百若千」種「三摩地」定境都能到。但是，菩薩的力、智波羅蜜沒有圓滿，雖然到了那個境界，還不認識這是什麼。所以，禪定工夫是很重要，思維修更要重要。

他說，這些「菩薩」也不能瞭解其它「三摩地」的「名句文身」，它的理論在哪裏，這是個什麼境界。而且，自己到了也不知道。「乃至」說，也沒有在「佛」前面聽過；乃至說，在得了「第一」義「究竟」的大菩薩們前面也沒有聽過，所以自己搞不清楚。因此，在菩薩地，要三大阿僧祗劫慢慢修。有些呢，永遠停留在菩薩地，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，很難求進步。進步是福德資糧、智慧資糧，尤其是福德最重要。

「云何爲住？謂善取能入諸三摩地諸行狀相，善取彼故，隨其所欲，能住於定，於三摩地無復退失。」 怎麼叫「住」在定境界呢？什麼叫入定呢？就是說，他能夠深入地瞭解一切三昧境界的「行狀」，境界，理上統統搞清楚了。隨他自己的「欲」樂「所欲」，要進哪個「定」就進哪個定。所以，「於三摩地無復退失」，進去了不會退。

注意哦，要看書本哦，你們不看書本光聽沒有用哦，你們有些想打坐的，閉着眼睛，以爲是：我聽懂了，我何必看書本——你的名句文身是永遠不會，對於文字般若始終是笨蛋！作不好文，寫不好東西，道理就是如此。寫一個片段，一點，短的寫幾句會寫，叫你寫一個連帶性的長篇，你的名句文身就沒得抓了，就寫不出來，然後說：「何必呢，那囉囉嗦嗦的，要言不煩嘛，只要重點拿住就好。」自欺欺人之談！所以你看，諸佛菩薩樣樣都要會，「何期自性具足萬法」，你怎麼不具足呢？要文的就文的，要武的就武的，要世間法就世間法，樣樣都要會，要如此才叫發大願，纔能夠成就大功德者。你們不要在小之又小的小地上住下去，最後都是屬於外道比丘，外道姓，嚴重得很，要特別注意啊。我講的，你到經典上對對看，不同此說者即是魔說，同意此說者方是佛說。

「如是若住於定，若不退失，二俱名住。」 譬如說，你們大家現在在學靜座，也談不上定，但是，不能說你這個不是定啊，是凡夫定。你說「我兩條腿都痛死了，那還是定啊？」當然是定啊，「腿痛定」啊。定在哪裏？定在腿痛上啊，對不對？當你打坐起來，腿痛的時候，你念念都知道嘛，你在腿痛上。這個腿痛定就是凡夫定，地獄定，你在受罪報，你頭痛就是在「頭痛定」上。所以說，定業定業，當你受痛苦的時候，你想求解脫，把它看空，你做得到嗎？做不到，地獄定啊，業報的定。你們情緒不好，頭腦不好，身體多病，你就是在定業受報啊。那像定時炸彈一樣，該到哪個時候不好，你就不好。住在定業上也是定啊，噢，我不講你就不認識，對不對？自己在定業果報的這個業力的定境上，這就是凡夫，非常痛苦，你就解脫不了。

所以，我們哪個不在定啊？你看你們每天定不定啊？入哪一種定啊？你每天到十一、二點鐘，就馬上進入那個「黑黑定」，就要困了，你的定力多深吶，你到那個時候，非入這個定不可。早晨睡夠了，你就非醒來不可，你說我要再睡八個鐘頭，你睡睡看，你睡在牀上還是不動，我算你有定。你是定住受業報的那個定，受報應。所以解脫，要飲食睡眠一切等等，我要不喫就不喫，我要睡就睡，我不睡就不睡，就要把它轉了，你做得到嗎？所以凡夫也有定，業報啊，所以叫定業，定業也是定啊。那麼，你把定業的道理了解了，你才曉得出世法是如何得定。等於我剛纔講，你們打坐腿直痛，好像不是定，你是在那裏受報啊，一分一分地挨啊。那個時候，萬事不如引磬響啊，引磬「叮」一聲，哎呦，得無比的解脫之感！那是最親切的，最親切者就是引磬聲而已啊，就有那麼大的感覺，對不對？我們彼此都有經驗過哦。所以，有智慧的人，由正面就瞭解了反面；由反面的事，你就瞭解了正面。所以，入定的人都叫做入定。

所以，真正得了定，我一上座，要入哪一種定境就入哪一種定境，這才叫做入定。要把自己全身的感覺拿掉，沒有身體的感受，那麼受陰盡，得「受蘊空盡定」；要在這裏一念清淨就清淨，你做得了主嗎？你們靜坐統統跟着生理、心理的業力在轉，所以，每個都不能說是進入了定境，得到定，做不了主，不能說入定。譬如，我做得了主的人，我要入這個門，就從這個門入進來，要從後門入進來，就從後門，你做得了主的，這叫入進來。你說我們入什麼？如犯人一樣，讓警察牽着走，要把你關在哪個牢裏去，你就得進哪個牢裏，你做不了主。若你今天身心好了，打坐就清淨一下，身心不行就絕對清淨不了，這個叫做入定啊？這不是自欺欺人之談嘛，懂了嗎？所以，入定、住定，這樣叫「住」。

「云何爲出？謂如有一於能入定諸行狀相，不復思惟，於不定地，分別體相，所攝定地不同類法，作意思惟，出三摩地。或隨所作因故，或定所作因故，或期所作因故，而出於定。」怎麼樣叫做出定呢？「一」個比丘真修持到「入定」了，「行狀相」，「行狀相」三個字簡單講過去了，那個境界嚴格講，什麼是「入定諸行狀相」，不同哦。因爲我講到這就過去了，你們也沒有人問，可見你們對於名句文身是聲聞的聲聞，聽聽而已：「哎，老師多講點，好聽啊。」好聽！我不是唱戲的，什麼好聽！你們自己頭腦一點都沒有，腦子如豆腐渣子一樣。「行狀相」三個字裏頭包含都多得很。怎麼談「行狀」？入定了，臉色不同了，氣色不同了，身體不同了，外面形體一切都不同了。真入定的人，你工夫有沒有進步，你性情、氣質的變化……走路也不同，講話也不同了。不是說打坐時這一下，這一下有什麼用？真正一剎那間入定境界，他的「行狀」，行爲的狀況，那個現象完全不同。行爲狀況就包括多得很，所以，我講「行狀相」，就緊着看你們，有沒有一個人問：「老師啊，什麼叫行狀相？」沒有一個問的，好像都聽懂了，如此看來，滿堂都不懂。

什麼叫「出」定？就是說，有一個人對於能夠入定的，譬如某種定的「行狀相」，「不復思惟」，念頭不繫在這，換句話說，起散亂，有意地起散亂，要離開「心緣一境」的這個「一緣」。

我告訴你們，你們有些人打坐坐得很好，坐起來好像入定一樣，呆呆的。你說那是個什麼「行狀相」？那就是個傻裏呱唧相呆瓜相，「哦——哦——不——我在打坐——不要吵。」要死的樣子！一個菩薩、羅漢修成你們這個樣子？坐起來一副死相，臉色蒼白，然後，扮個死人樣子。你看他臉上的那個神經、肌肉——兇相，貪、嗔、癡、慢都掛在那裏，再不然（師學做表情，衆笑）。還有些做煎熬狀，兩條腿痛啊，裏頭、外面，坐在那裏做煎熬狀。所以，滿堂人這麼一晃，就知道哪個人在哪個境界，打坐的行狀相，你看，好看不好看？

相反呢？真入定了，入光明定，他內外都是光明，善知識過來一看，這個人真容發光，都不同。入了定，大乘的境界，慈、悲、喜、舍，這個人臉上的神經、肌肉都變了，柔軟，有慈悲喜捨之相。你看你們，越修越是慈悲喜捨的反面，那個貪嗔癡慢相，一臉仇恨相，看到衆生都是仇恨，然後表示自己很嚴肅，就這麼一幅死相，我看到就生氣，因此，引起我一幅金剛怒目相（衆笑），這就是行狀相。怎麼能不發脾氣呢，發脾氣發的眼睛都發紅了（師正患眼病），就受果報了，哈。所以，「行狀相」三個字。「於能入定諸行狀相，不復思惟」。

「於不定地，分別體相，所攝定地不同類法，作意思惟」，爲什麼那麼講呢？這個文字翻譯得固然羅嗦了，是很老實的翻法。簡單地講，怎麼叫出定呢？心緣一境的時候，不緣一境了，想到別的去了，出定了，離開那個境界了。這樣一講很粗，懂是懂了，\*\*名句文身的重要。「於不定地，分別體相」，凡夫境界是不定，「不定地」的那一部分的「分別」心，它的「體」與「相」 ……

「或隨所作因故。或定所作因故。或期所作因故。而出於定。隨所作者。謂修治衣鉢等諸所作業。定所作者。謂飲食便利。承事師長等諸所作業。期所作者。謂如有一先立期契。或許爲他當有所作。或復爲欲轉入餘定。由此因緣出三摩地。何等爲行。謂如所緣作種種行而入於定。謂粗行靜行。病行癰行。箭行無常行等。若於彼彼三摩地中。所有諸行。」（十三卷）

凡夫心的那個本體，那個現狀。「所攝定地不同類法」，它同定的境界有不同，但是也差不多。當你有意出定的時候，其實，你有一半的心境還在定的境界上，對不對？打坐坐得好時，雖然放了腿下座，有人叫你起來辦事，你還那個懶洋洋的，好像還在入定，是不是這樣？當然了，你們還沒有入定，不要以爲我真在誇獎你們入定了，講個比方給你聽啊。所以他說，「所攝定地不同類」，等於你們睡覺睡醒了，做小孩子的，春天睡醒了，媽媽爸爸叫你起來「上學嘍！」一個耳光把你打醒了，抻個懶腰：「唉呀，怎麼——那——麼——早就要上學了。」你說還在睡睡不在睡？在睡；你說還在睡嘛，他實在是醒了，可是懶洋洋的，身體都不屬於我的，起不來一樣，懂了嗎？所以，你不能叫那個醒來是真醒來，所以說，出定的境界，開始出定的那個情況，就不能叫它是馬上出定了。「於不定地，分別體相，所攝定地不同類法，作意思惟」，再提起念頭來：「哎，只好下坐」，「作意思惟，出三摩地」，真正出定了。

你看這個文字，我現在給你們這樣一講，「噢，原來如此！還有那麼個道理。」平常你字也認得……所以，不要認爲自己讀懂了經典，因爲你們的名句文身到了什麼程度，我很清楚。都以爲自己會寫文章，白話文寫得亂七八糟，寫得一兩句好的，第三句就不成樣了，何況這些呢。所以偶然有好句子，沒有好文；偶然有好句子，沒有好詩，不能成其章法。爲什麼我們罵人；這個傢伙不成章法，他不能構成一個體系，東一下、西一下，就是這樣。這就是講你看經典的「作意」，你作意就會看懂了，你看，有那麼多道理。

「或隨所作因故，或定所作因故，或期所作因故，而出於定。」 現在，我們當成考試吧，你們哪個講講，先答覆，名句文身地解釋這三句話，怎麼講法？假定現在當成考試，抽查考你，雖然我沒有講過，你也沒有看懂。爲什麼呢？《瑜珈師地論》我不會給你們講完的，沒有時間給你們講完，講完要好幾年呢。我只帶領你們，要你們自己研究啊。《指月錄》也一樣，什麼給你們點一下。爲什麼我跳得那麼快？這每部書講完，都要好幾年吶！你的人生有多少年？我又有多少年好活？我能夠給你講完嗎？所以，你必須要有本事看下去，研究下去。若離開了老師，就不會看這本書了，你學佛不是白學？佛的弟子叫聲聞衆，你們叫做「依聞衆」，依着老師，叫「粘聞衆」，粘着，『螞蟥叮上鷺鷥腳，你上天來我上天」，可是我不是鷺鷥啊，你也不是螞蟥，粘不住哦，這要注意了。譬如我現在講「或隨所作因故，或定所作因故，或期所作因故，而出於定。」怎麼說法？（有答：下面有講。）下面有講？你就先講啊？下面講：

「隨所作者，謂修治衣鉢等諸所作業。定所作者，謂飲食便利，承事師長等諸所作業。期所作者，謂如有一先立期契，或許爲他當有所作，或復爲欲轉入餘定，由此因緣出三摩地。」是有講啊，所以我叫你們講，講清楚一點。《瑜珈師地論》是非常科學的，一問一答都很清楚的，每一個綱要下面有……但是你要曉得，下面給你解釋完了，只解釋原理，你要由此而貫通啊。死死地盯着這個原理，對於名句文身又搞不懂了，又是笨了。你們注意啊，下個禮拜我還要考一次的，不是不考。

「隨所作者，謂修治衣鉢等諸所作業」，這是比方的講怎麼叫「隨所作」的因，有工作要做，必須要出定，這是第一點的解釋。譬如團體生活，叢林制度的禪堂是團體生活，團體生活只好跟着團體生活的規矩來，你縱然要入定，沒有辦法，因爲團體生活不能違衆。譬如今天我們大家要放下來，自己做冬天的衣服，或者是方丈，廟上的住持或者學校\*\*有了這個命令，「諸所作業」，叫「隨所作」。那麼，他的解釋只到這裏爲止，舉個例子，譬如做「衣鉢」等等。其實呢，還不止如此，「隨所作」，譬如你們現在早晚打坐，有些居士們在家裏，但是，他到時間非要去辦公；或者某一件事情，跟人家約好，替人家解決；有朋友死了，明天八點要到殯儀館送喪，你不能不去啊。所以，我到了那個時候，因爲有這個原因，心意識裏頭有這麼一個「定」期「隨所作」在那裏，到時候出定，非出不可。

你們有沒有這個本事訓練自己，假使我鬧鐘壞了，明天早晨五點半要起來趕飛機的，今天睡以前看看錶幾點，然後告訴自己：五點鐘一定要醒來，五點鐘一定要醒來，醒來，不要忘記，不要睡了。到五點鐘非醒不可，比鬧鐘還靈。你們試過沒有？有少數人試過，等於這個道理一樣，「隨所作」出定，懂了吧？所以，有些人入定，他有這個本事，我要入定一萬年，一萬年後以後，劫數到什麼……他硬要一萬年的那一天出定。所以，這裏是經典上舉一個例子。

「定所作者，謂飲食便利，承事師長等諸所作業。」 就是說，你定期的下來，要喫飯，或者大便，要出恭，哈，或者你到一個定期的時間，或者你有師父在，本來我可以入定到明天，但是，師父今天晚上夜裏要回來，師父老病不堪，我做弟子的必須去接他，扶他回來，所以到時間必出定，這是舉這麼一個例子。「定所作者」，廣義的講就是說，我現在一定，準備定三個鐘頭。到三個鐘頭，自己出定，這就是「定所作」。「諸所作」，上面說的「謂飲食便利，承事師長等」是舉例子，並不一定就爲了這幾件事，所以，「諸所作業」，是有定期性的，自己心裏定，有把握。

「期所作者，謂如有一先立期契，或許爲他當有所作，或復爲欲轉入餘定，由此因緣，出三摩地。」 怎麼叫做「期所作」？自己把時間在意識上、作意上已經限定了。我準備證入空定的境界一個鐘頭，然後到一個鐘頭或者兩個鐘頭，一個時辰，我要出定，進入有的境界。譬如說，拿你們來講，我準備修準提法，修「唵」字觀，觀兩個鐘頭，然後我要修無念，進入空的境界，入觀。隨其定期，隨時能夠做主。所以，由於這種「因緣」，「出三摩地」。

「何等爲行？謂如所緣作種種行而入於定，謂粗行、靜行、病行、癰行、箭行、無常行等，若於彼彼三摩地中所有諸行。」 什麼叫做「行」？行就是行願的意思，大乘菩薩是行願，我要作意走這個路子，用這個方法來做。「謂如所緣」，別的經典上是「如所緣性」，「如所有性」。什麼是「所緣」呢？現在大家說說看，什麼是所緣啊？（有答：修行的方法。）我們《瑜珈師地論》前面講過，分別影像所緣與非分別影像所緣，對不對？現成的名句文身就用上了。對，你講修行的方法，不錯，名句文身來答覆：「如所緣」即分別影像所緣、非分別影像所緣，心一境性的那個「所緣」。譬如我們修準提法，或者修光明點的「唵」字觀，你修這個觀的時候，就是「所緣」；或者，我修淨土宗的日輪觀，就是「所緣」作意在這個日輪的境界上，就是分別影像所緣，心一境性，心住在這個日輪上。「作種種行而入於定」。

但是，所緣境界有各種法門，「謂粗行、靜行」，你們現在到十一樓打坐是不是「靜行」啊？是不是？（有答：是。）你就大膽些，當然是靜行，不過沒有那麼靜就是了，程度有深淺，但是，你不能說我不靜啊，我在求靜啊，對不對？是靜行，靜行容易懂。

「粗行」是什麼行？你們懂「粗行」入定嗎？所以說，我曉得你們「靜行」一定答得出來，「粗行」呢？「粗行」答不出來了。打拳就是粗行，懂了吧？所以，哪種都是定。

所以，你看禪宗的那個祖師，那個龐居士一家人。龐居士要涅磐走了，他宣佈「明天中午走」。到了中午，問女兒靈照，他女兒，小姐的名字叫靈照。他自己腳也洗好了，衣服也穿好了，打坐位置也弄好了，準備盤坐走了。叫女兒：「你去看看，太陽當頂沒有？」那個時候沒有鐘錶，太陽當頂就是中午了。女兒出去一看：「哎呀，太陽是當頂了，奇怪，今天的太陽多了個圈圈。」父親說：「哪有這種事？」女兒說：「你去看嘛。」龐居士自已就跑出去看，女兒跑到他位置上一坐，先走了。他爸爸回來：「這個丫頭，搶位置。」好了，那就讓你先走吧，他就過幾天。過幾天后，他就通知那個朋友，叫\*\*\*來，來了以後，靠着他洗個頭，一嘆：「哎，我人不舒服。」靠着他的好朋友，朋友是唐朝有名的一個軍閥。然後說：「寧可空其所有，切勿實諸所無。」靠着就走了。那麼龐婆，他的老太太一看，女兒一盤腿走了，丈夫也走了，她就跑去山裏找兒子，兒子在山上種地。媽媽告訴他：「你爸爸這個死老頭子跑掉了，妹妹也走了。」兒子正在拿着鋤頭鋤地，鋤頭舉着還沒有砍到地，聽媽媽一講，「噢，這樣啊！那我也走了。」鋤頭一揮，也站在那裏涅磐了。「粗行」，哪樣不可以是入定處啊？所以，弄得這個老太婆最後到哪裏去了不知道，查無下落。後來，我東看西看，寒山、拾得兩個人，還有一個封幹，封幹是彌勒化身，寒山是文珠菩薩化身，還有一個老太婆，我看就是龐居士的太太，那位老太太，大概也跑去跟這三四個瘋子搞在一起去了。這些就是「粗行」入定。

「病行」能夠入定。你們病了入定嗎？有定是痛定、病時定，包你病起來痛，發冷的時候包你到時就發冷，胃痛的時候就是胃痛胃病行入定，你們會修「病行」嗎？所以，真的修行，病來的時候病中修。換句話，翻過來，「病行」是不是這樣講不一定，人生就是病，我們肉體四大在就是大病。你以爲你沒有病？你再健康也是病，所以老子說「吾之所以有患，唯吾有身」，你們還拼命想練工夫，想把身體搞好。你看那些道家、密宗做工夫的人，做了幾十年，把身體搞好了沒有？搞好了？嘿！搞到火裏頭去了，一把火燒掉了。哪個不死？笨死了！想把身體這樣搞，那樣搞，那個多冤枉啊，那個工夫用在身體上，人身本來就是病。

「癰行」，這個肉體就是膿瘡，一身都是膿瘡。什麼叫細胞分泌？就是生膿。你看，假使我們幾天不洗臉，那個東一塊西一塊的，才難看呢，都靠洗得乾乾淨淨，靠水給你沖掉了，人並不好看。看人生一切，本來就在病中，不是一定發燒頭痛叫做生病。坐久了就想站起來，坐病；站久了就想躺下，站病；躺久了又想爬起來，睡病。你要搞清楚自己，人生就在病中，「癰行」，都是毒瘡，我們整個的身體就是瘡，這些都是膿泡。

「箭行」，毒箭，都是有毒的箭。「無常行等」。「若於彼彼三摩地中，所有諸行」，你能夠在病中、癰中、箭中、無常中、粗中、靜中隨時修定做工夫，這才叫做做工夫修定。可惜啊，靠我講，你們自己做的……

# 南師講《瑜伽師地論》第二十二講

「云何遠離。謂處所圓滿。威儀圓滿。遠離圓滿。是名遠離。云何處所圓滿。謂或阿練若或林樹下或空閒室。山谷巖穴稻稈積等名空閒室。大樹林中名林樹下。空迥冢間邊際臥坐名阿練若。當知如是山谷巖穴。稻稈積等。大樹林中。空迥冢間邊際臥坐。或阿練若或林樹下或空閒室。總名處所。處所圓滿復有五種。謂若處所從本已來形相端嚴衆所喜見清淨無穢。園林池沼悉皆具足。清虛可樂。地無高下處無毒刺。亦無衆多專瓦石瓦礫。能令見者心生清淨。樂住其中修斷加行。心悅心喜任持於斷。是名第一處所圓滿。又若處所晝無憒鬧夜少音聲。亦少蚊虻風日蛇蠍諸惡毒觸。是名第二處所圓滿。又若處所無惡師子虎豹豺狼。怨敵盜賊。人非人等諸恐怖事。於是處所身意泰然都無疑慮安樂而住。是名第三處所圓滿。又若處所隨順身命衆具易得。求衣服等不甚艱難。飲食支持無所匱乏。是名第四處所圓滿。又若處所有善知識之所攝受。及諸有智同梵行者之所居止。未開曉處能正開曉。已開曉處更令明淨。甚深句義以慧通達。善巧方便殷勤開示。能令智見速得清淨。是名第五處所圓滿。云何威儀圓滿。謂於晝分經行宴坐。於初夜分亦復如是。於中夜分右脅而臥。於後夜分疾疾還起經行宴坐。即於如是圓滿臥具。諸佛所許大小繩牀草葉座等結加趺坐。乃至廣說。何因緣故結加趺坐。謂正觀見五因緣故。一由身攝斂速發輕安。如是威儀順生輕安最爲勝故。二由此宴坐能經久時。如是威儀不極令身速疲倦故。三由此宴坐是不共法。如是威儀外道他論皆無有故。四由此宴坐形相端嚴。如是威儀令他見已極信敬故。五由此宴坐佛佛弟子共所開許。如是威儀一切賢聖同稱讚故。正觀如是五種因緣。是故應當結加趺坐。端身正願者。云何端身。謂策舉身令其端直。云何正願。謂令其心離諂離詐調柔正直。由策舉身令端直故。其心不爲惛沉睡眠之所纏擾。離諂詐故其心不爲外境散動之所纏擾安。住背念者。云何名爲安住背念。謂如理作意相應念名爲背念。棄背違逆一切黑品故。又緣定相爲境念名爲背念。棄背除遣一切不定地所緣境故。如是名爲威儀圓滿。云何違離圓滿。謂有二種。一身遠離。二心遠離。身遠離者。謂不與在家及出家衆共相雜住。獨一無侶是名身遠離。心遠離者謂遠離一切染污無記所有作意。」（三十卷）

我想，大家能夠給自己自修的方便，我們只好跳過十三卷的這一段，到《瑜伽師地論》三十卷，450頁。講修行的，也是聲聞乘，尤其我們專心一致出家求道的。

「云何遠離？謂處所圓滿，威儀圓滿，遠離圓滿，是名遠離。」 爲什麼我們要出家或者在家專門專修呢？「遠離」一切世間事？要「處所圓滿」，「威儀圓滿」，第三點，要「遠離圓滿」。

「云何處所圓滿？謂或阿練若，或林樹下，或空閒室。山谷巖穴稻稈積等，名空閒室。大樹林中，名林樹下。空迥冢間邊際臥坐，名阿練若。」 「空迥冢間」即墳墓上。清淨的道場，這些地方都是世間人不願意去的。

「當知如是山谷巖穴稻稈積等，大樹林中，空迥冢間邊際臥坐，或阿練若，或林樹下，或空閒室，總名處所。處所圓滿復有五種。」 這是說，要出家專修，先要選地方。所以後來演變成道家的話：法、財、侶、地。專修先要有地。那麼，這個地，能夠使專修「圓滿」，「有五種」。

「謂若處所，從本已來，形相端嚴，衆所喜見，清淨無穢，園林池沼悉皆具足，清虛可樂。地無高下，處無毒刺，亦無衆多專瓦石瓦礫，能令見者心生清淨，樂住其中，修斷加行。」 佛家不講風水，這裏統統是風水，懂了吧？哪裏做得到啊，要找一個好地方，你看看……這一段都看懂了，不要浪費時間；看不懂，你們自己圈起來去研究。

「心悅心喜，任持於斷，是名第一處所圓滿。」 修行的道場圓滿了。這個道場怎麼說是圓滿了呢？好的地方一住，此心能夠妄念頓斷漸斷，沒有牽掛，對外緣的牽掛越來越少甚至於沒有牽掛。這樣是「地」，並不是說哪個墳堆都可以坐。

「又若處所，晝無憒鬧，夜少音聲，亦少蚊虻風日蛇蠍諸惡毒觸，是名第二處所圓滿。」 不像這裏街上……。沒有毒蛇猛獸，沒有蒼蠅蚊子。「是名第二處所圓滿」，好風水的地方自然會這樣。

「又若處所，無惡師子虎豹豺狼，怨敵盜賊，人非人等諸恐怖事。」 人事上的麻煩。住在廟子上，或者當家找你麻煩了，那個老比丘尼、老和尚給你囉嗦了，「人」的麻煩。「非人」，鬼啊，看不見的，精怪啊，打你主意，當你睡得好好的……打坐……在峨眉山，原是有一位大喇嘛在那裏閉關，即我以前閉關的那個關房。他說閉不住，我問爲什麼？打起坐來，那個狐狸精就在他前面，「噓——噓——噓——」一吹，臉上一陣風，他就昏倒了。然後，搖鈴子「鈴鈴……叮叮咚……唵……」降魔法，越降越魔，連鈴子都昏沉掉下來了，它就對他「噓——」一吹，他就昏。他做的供養的東西……那個山上人都沒有，鬼都不能來，他做饅頭，供養、供佛的東西，一做好，剛剛一搓好，麪粉一擺在那裏，轉過身拿這個，那個上面就是三個指頭印。早晨起來，窗子前面是女人的腳印，長的、短的，高跟皮鞋，滿清時是包小腳的，各種腳樣都有，所以，非要把他趕下來不可。「人非人等諸恐怖事」，有沒有？

「於是處所，身意泰然，都無疑慮，安樂而住，是名第三處所圓滿。」 修行找道場，你看，古代的祖師也像老和尚這樣發心，像這些大師父們發心，像星雲法師這樣發心，蓋廟子，當然是蓋給後人住的，前人種樹，後人乘涼。但是你們要曉得，真蓋廟子，是選擇清淨道場，不是爲自己。像你們二十幾歲蓋個廟子，你一輩子還想享受得到？你想都不要想，留給後人修行的，這就是供養後人。要找「處所圓滿」的所在。

所以任何一個地方，你們能夠坐下來修行，真是「上報四重恩」，你報得了嗎？尤其我們出家修道的，要人人供養你，才成就你一個人有空閒時間修行。有人賺錢給你喫飯，有人賺錢給你一切「處所圓滿」，你纔能夠修行。然後，你還覺得自己了不起，「人天師」？把你「撕」掉差不多，「師」，你有這個功德嗎？有些人說：「所以啊，我不敢做癡想啊，我只簡單明瞭。」哎，簡單明瞭也要活下去啊，怎麼叫簡單明瞭？你喝西北風就可以飽？不要穿衣服也可以暖？那還差不多。人活在世上，哪裏不是麻煩人？不欠賬的？所以叫你們不要自滿，不要傲慢。「處所」修行，所以，留着一個清淨道場，創辦的人多大的功德啊！

「又若處所，隨順身命衆具易得。」 就是那個地方，你冬天冷了，化緣吧，化點衣服也容易；沒有米吧，化點米來喫飯也容易，「隨順身命」的「衆具易得」。

「求衣服等不甚艱難，飲食支持無所匱乏，是名第四處所圓滿。」 要有護法。

「又若處所有善知識之所攝受，及諸有智同梵行者之所居止，未開曉處，能正開曉，已開曉處，更令明淨，甚深句義，以慧通達，善巧方便，殷勤開示，能令智見速得清淨，是名第五處所圓滿。」 那個地方，修道要有善知識，要開示指導啊也要有同修的道友。自己沒有懂的，他使你懂得；已經懂得的，使你更深入，有這樣的條件纔好修行。所以你看，古代大陸上創辦叢林的這些祖師們，都是師父們修起來，供養徒弟修行。

譬如我在西藏看到貢嘎師父，密宗大活佛，我就經常看到他出來化緣。他出來弘法，那是講好聽的，我就說：「師父，又出來化緣了，離開西藏？」「對啊。」他一出來，活佛一出來，西藏規矩，所有女人長頭髮的，都跪在地上，兩邊接起來，師父的光腳就踏在頭髮上，男人的長頭髮接起來給他踏，腳不沾泥巴地。這個供養已經一大堆了，再什麼……可是，他經常自己每年供養二十個徒弟閉關，化緣都靠他出來。他們講弘法就是化緣，傳你法要拿供養，修密法沒有供養，你能夠修？修顯教，師父還要供養你們。可是，密教收回來的供養，他回去，閉關的徒弟都喫他住他的。

所以啊，你們想想看，說：「我是絕不化緣，只想顧自己。」你不化緣？別人給你化緣，沒有錯。你想顧自己，一個人真顧得了自己麼？你說：「我什麼都不要。」你不要？你嘴巴縫起來？不要？那碗裏的東西倒下去，那可以。所以，要想清楚。所以，大乘之始就是在此地方發心。

這是五種條件的最後一條。道家講「法財侶地」只講了四個，佛家在「處所圓滿」裏就講了五個條件，要有善知識，要好地方，要容易得到供養……一切「圓滿」。

「云何威儀圓滿？謂於晝分經行宴坐，於初夜分亦復如是，於中夜分右脅而臥，於後夜分疾疾還起，經行宴坐，即於如是圓滿臥具，諸佛所許大小繩牀草葉座等，結加趺坐，乃至廣說。」 怎麼叫做「威儀圓滿」？我們大家反省一下，自己威儀圓滿不圓滿？「晝分」，白天，打坐行香；「初夜分」，到了晚上，也是這樣；「中夜分」，應該睡的時候，十點、十一點，右脅而臥，吉祥睡；「於後夜分」，睡幾個鐘頭馬上起來，行香、打坐。出家比丘除了這個修持以外，還幹什麼？坐在那裏談空話？看電視？說笑話？論世間法？聊天？那是修行啊？再就鬧意見，起煩惱，你的鼻子長，我的嘴巴短；你看我看不慣，我看你斜眼睛，這是什麼修行啊？

要威儀，這樣叫做「威儀圓滿」。睡的地方，「諸佛所許大小繩牀」，榻榻米就算是「繩牀」，「繩牀」就是蓑葉繃起來的；「草葉」，榻榻米也是草葉，「結加趺坐」，打坐，「乃至廣說」，這叫做威儀，是真正出家在修行。

「何因緣故結加趺坐？」 爲什麼打坐要這樣盤呢？你們這個要圈起來，將來居士們問你，你教人啊。

「謂正觀見五因緣故。一由身攝斂，速發輕安，如是威儀，順生輕安最爲勝故。」 盤起腿打坐有五種因緣，第一條，身體「攝斂」，我們普通人身體一天到黑散亂，愛動，散漫，跏趺坐可以使氣脈歸元，很快容易得輕安，得定，不跏趺坐就不行，坐有九十六種方法姿勢，必須要雙盤或者單盤坐，即跏趺坐。「如是威儀」，這個姿勢「順生輕安最爲勝故」，使你很快身心得輕安，最快的方法。

「二由此宴坐能經久時，如是威儀，不極令身速疲倦故。」 你真正練習好了盤腿打坐，入定後，這個姿勢可以擺在那裏一萬年，沒有關係。「如是威儀不極令身速疲倦故」，其它的姿勢會使身體很快地疲倦。譬如你們初學打坐就可以盤坐坐二十分鐘，但是，叫你蹲個馬步站，五分鐘站不站得住啊？其它的姿勢你試試看，身體容易疲倦，跏趺坐就不容易疲倦，比較下來就知道。因爲你們覺得：我盤起腿坐來，十幾分鍾就疲勞，坐不住了。那是腿子發脹，並沒有疲勞啊。你別的姿勢試試看？像男人，叫你這樣站在那裏，拿兩張報紙掛在手上十分鐘，你來試試看？五六分鐘就叫「媽啊！」兩手就掛下來了，疲倦得不得了。讓女人那麼站着，三分鐘要她的命了！她非要彎，這樣才舒服，她腰椎的力量是這樣的（師示姿勢）。非要這樣擺姿勢，她不是故意的，有些是生理的，再加上一故意啊，就糟了，走路就扭起來了。只有這個姿勢是正姿勢，所以使你的身體不容易疲倦。腿麻不算是疲倦，可你精神不會疲勞。所以，你們要去試驗。爲什麼我會給你們講得這麼清楚呢？你想，這個不是理論思想吧？對不對？這個不是思想吧？這是經驗。爲什麼你們講不出來？你們沒有修持，哪樣修持過？都要試過啊，善法、惡法、外道法、魔法，你試過沒有？你都不懂，這有什麼用？

「三由此宴坐，是不共法，如是威儀，外道他論皆無有故。」 跏趺坐是千佛所傳，佛佛相傳，所以不屬於外道法。外道還有各種坐法，所謂九十多種九十六種坐法。

「四由此宴坐，形相端嚴，如是威儀，令他見已，極信敬故。」 這個打坐就形象莊嚴。

「五由此宴坐，佛佛弟子共所開許，如是威儀，一切賢聖同稱讚故。正觀如是五種因緣，是故應當結加趺坐，端身正願者。云何端身？謂策舉身令其端直。」 打坐起來身體端正，即七支坐法。

「云何正願？謂令其心離諂離詐，調柔正直。由策舉身令端直故，其心不爲惛沉睡眠之所纏擾，離諂詐故，其心不爲外境散動之所纏擾。」 打坐必須要修此法纔是比丘。這些都不要講了，文字都懂了，名句文身都懂了吧？對不對？打坐修定必須先要正心，再按照這個方法坐得端正，纔不會昏沉，不會被外境所纏繞。

「安住背念者，云何名爲安住背念？」 打坐坐好了，打坐起來，初步叫你們修持的。

「謂如理作意相應念，名爲背念，棄背違逆一切黑品故。」 所以打坐，腿一盤好，威儀端正了，「安住背念」，違背世俗一切的念頭。「棄背違逆一切黑品」惡業的因緣，起心動唸的貪嗔癡慢都不想了。

「又緣定相爲境念，名爲背念，棄背除遣一切不定地所緣境故，如是名爲威儀圓滿。」 譬如唸佛，就是心緣佛號，唸佛這個修定方法就是心緣佛號；你修佛的光明法就是心緣佛光，或者自性光明，就是心緣一境。「除遣一切不定地所緣境」，沒有散亂心，「如是名爲威儀圓滿」。

「云何違離圓滿？謂有二種，一身遠離，二心遠離。」 《瑜伽師地論》是非常科學的，每一個題目下面都可以畫表格。

「身遠離者，謂不與在家及出家衆共相雜住，獨一無侶，是名身遠離。心遠離者，謂遠離一切染污無記所有作意。」 「染污」「作意」要遠離，心裏頭貪嗔癡慢這些，雜念妄想都不要。「無記」「作意」可難遠離了。我們在座的同學們想想看，據我所知，我們在座的同學，十個總有九個怪，每天「終日昏昏醉夢間」，都在無記境界裏，上了課也記不住，佛學儘管聽了，佛經也看了，不但記不住，道理在哪裏也沒有參通。你以爲你腦子清醒啊？你都在無記狀態。「無記」將來的果報就是白癡，再不然就入畜生道。什麼是無記？沒有正思維，儘管也讀經，儘管也看經。你說：「我在思想。」那不是正思維。所以，無記業果的人很多。

你看整個社會，世界上爲什麼笨人多？你知道嗎？整個世界上畜生比人多，畜生不僅只包括豬牛狗馬，你看「動物奇觀」，你們看過沒有？夜裏的昆蟲世界不知比人類的數目多多少千萬億倍，那些生物都是衆生啊，生物都沒有智慧，都是無記業果來的。傍生的比人多，對不對？懂不懂啊？笨人比聰明人多吧？啊？滿街、滿眼、滿筐、滿鍋都是笨蛋，包括雞蛋、鴨蛋、紅燒蛋，茶葉蛋，統統都是。爲什麼？都是多生累劫不走正思維，無記業果很重。善惡業屬於「染污」業，你不要輕視了「無記」業。所以，學過唯識的應該知道善、惡、無記三性。所以，你們平常自己檢查看看，佛經儘管看，佛學儘管學，一問到你們佛學，一點影子都不懂！你在幹什麼？一天看你喫、看你住、看你穿和尚衣服——你在造無記業！我不是罵你們哦，是提醒你們注意哦，未來的果報不可思議啊！我強調這個很厲害，常常提起你們注意啊。

所以，無記業果就是越來越笨，智慧開發不了，不能悟道；不能悟道，就是你的無記業果重。況且，這一生的現行更造無記業，讀書不用功，讀經不研究，一天就想自己，想休息，想空閒的時間多一點——偷懶。爲什麼要偷懶？被受陰所困，造這個受陰的染污業。身體就像這樣坐着，你們都像這樣（師示姿勢）好舒服啊！有想？沒有，坐在那裏享受這個舒服。享受什麼？享受受陰，四大威儀不振的那個懶散的舒服，就是無記業。

所以你們讀書不用功，我經常罵你們。你看我那麼大年紀，眼睛還角膜炎，我每天還學，譬如昨天晚上的課是9點，（我看書）到12點，乃至看到下半夜2點，課還照樣上。不但求學精進，弘化度衆生也是精進不捨，我不曉得自己貪懶？所以，你們爲什麼沒有成就，我比你們至少在文字上的成就好一點吧？是不是？果報不可思議，你要注意啊。

這就是我經常叫你，我就是話頭，你參什麼話頭？把我這個話頭參清楚了，你就變成蘿蔔頭了，話頭？到哪裏參話頭？我爲什麼要這樣做？你看，眼睛發紅了，應該休息休息了，爲什麼這個課絕不鬆懈？我那麼愛講？注意，這就是話頭。所以功德不可思議，凡夫的業果也不可思議，果報也不可思議，千萬注意啊。講到無記業。

「心遠離者謂遠離一切染污、無記、所有作意」，「無記」也是你「作意」，是你意識境界，是你的意識境界有意地去造成的，你下意識去造成的，偷懶。你真怕自己精神不夠嗎？若馬上要把你拖出去槍斃，拿出精神來就不槍斃你，你看你精神好不好？你比誰都好。譬如有人說：要你的命，十二層樓，你五分鐘以內就要給我跑到，我就不殺你！你跑得比什麼都快，你看你有沒有精神？所以「無記」，一切都是你的「作意」業，作意就是業，當然，業有善業、惡業。所以，我看一般人講唯識，我心裏只好笑，唯識那麼好研究啊？要大論，就是《瑜伽師地論》，研究清楚了再談唯識。所以，「染污、無記、所有作意」都要離開，那才叫做普通中國話的萬緣放下。你以爲上去打坐，什麼都不想就叫萬緣放下？那正好落在無記！你修持吧，不修還好，修起來，來生反而變成飯桌子上用的——豬肉。何苦呢？所以宗喀巴大師也再三強調這個，無記、無念、無想，以爲自己入定了，來生的果報變豬。你去查《菩提道次第廣論》，他也強調這個，我也是強調這個。

「修習一切其性是善能引義利定地作意及定資糧加行作意。是名心遠離。如是此中若處所圓滿。若威儀圓滿。若身遠離。若心遠離。總攝爲一說名遠離。云何心一境性。謂數數隨念同分所緣流注無罪適悅相應令心相續。名三摩地。亦名爲善心一境性。何等名爲數數隨念。謂於正法聽聞受持。從師獲得教誡教授增上力故。令其定地諸相現前。緣此爲境。流注無罪適悅相應。所有正念隨轉安住。云何名爲同分所緣。謂諸定地所緣境界。非一衆多種種品類。緣此爲境令心正行。說名爲定。此即名爲同分所緣。問此所緣境是誰同分說爲同分。答是所知事相似品類故名同分。復由彼念於所緣境。無散亂行無缺無間。無間殷重加行適悅相應而轉。故名流注適悅相應。又由彼念於所緣境無有染污。極安隱住熟道。適悅相應而轉。故名無罪適悅相應。是故說言數數隨念同分所緣流注。無罪適悅相應令心相續名三摩地。亦名爲善心一境性。複次如是心一境性。或是奢摩他品。或是毗鉢舍那品。若於九種心住中心一境性。是名奢摩他品。若於四種慧行中心一境性。是名毗鉢舍那品。」（三十卷）

「修習一切，其性是善，能引義利定地作意，及定資糧加行作意，是名心遠離。」注意啊！打坐修行幹什麼啊，「修習一切，其性是善，能引義利」，「義」就是道理，包括世俗義理第一義諦的「義」，「定地作意」，大智慧的「定地」，所以百丈禪師說：「靈光獨耀，迥脫根塵」，注意啊，靈光獨耀，耀是發光發亮啊心地清淨光明，不是世俗的光，迥脫根塵沒有身體和外緣障礙了。「體露真常，不拘文字」，你體露真常了？你不穿短褲，不穿上衣，體也露不出真常啊，只能露出肉體而已啊。那個真常本性的顯露，這個就是其性「能引義利定地作意」，這個叫做定。「及定資糧加行作意」，修定爲什麼不能得定呢？修「定」的「資糧」不夠，本錢沒有，這個本錢是什麼？福德資糧、智慧資糧兩種。「定資糧」要修「加行」，煖、頂、忍、世第一法的加行，各種加行。所以，教你們運動，教你們營養好，都是爲了修持的加行啊。你以自己是老祖宗啊？爲什麼對自己要那麼供養？對自己供養得好也是加行啊，調整的好。所以衣、食、臥具、湯藥四種供養，懂了嗎？「是名心遠離」，這才叫做修道人，身心兩種「遠離」。

「如是此中，若處所圓滿，若威儀圓滿，若身遠離，若心遠離，總攝爲一，說名遠離。」 這才叫出家，「遠離」世俗，是真出家了。總歸起來：「心遠離」、「身遠離」、「處所圓滿」等等，「處所圓滿」包括五種，然後才叫出離世界，跳出紅塵去修持，算是修行。

那麼，開始怎麼修呢？你看，給你們選的這一段重要吧：

「云何心一境性？」 怎麼修行呢？修定？專一？

「謂數數隨念，同分所緣流注，無罪適悅相應，令心相續，名三摩地，亦名爲善心一境性。」 現在就告訴你什麼叫修行，修定。怎麼樣叫做修到「心一境性」呢？「心」，唸佛不是要念到什麼？（有答：一心不亂。）一心不亂。哎，你們有記啊，並沒有無記啊，很好。所以，「心一境性」就等於是「一心不亂」，同一道理。怎麼叫一心不亂呢？「謂」，就是告訴你，「數數隨念，同分所緣流注」。我問你們，什麼叫「流注」住？你們在哪本書上看過？你不要講，我曉得你答得出來，因爲，我的《楞嚴大義今釋》、《楞伽大義今釋》，你用心看過了，所以，不要你講，你們用功不用功，哪一點對不對，我都知道，所以，不准你講，你答得出來，其他人講。所以，你們都是我的學生，看過我的著作嗎？所以慈仁師要開口，我不准他開口，我知道他看過，用心過。唯識所講的「流注」，你看我們一切凡夫衆生，業力都在流注，一股水一樣，一念一念在流，中間切不斷的，「抽刀斷水水更流，借酒澆愁愁更愁」，一切衆生的業力流注，也就是第六意識在流注。但是，流注沒有關係啊，念念是善的流注，就是佛菩薩境界了就是佛菩薩所開示的一條基本修持之路，哪裏不流注啊？說妄念頓斷，斷的了嗎？斷了就屬於斷見，偏空。但是，你念念流注，我把念頭前後切斷，三際託空，這個空的境界也是流注，念念在空定中間流注。所以，三正三摩地：空、無相、無作，前念不生，後念未起，中間當體即空，念念如此空下去，這也是流注空相也是流注，流注什麼？流住空，懂了嗎？

所以，唯識之難講啊！所以，包括歐陽竟無等一班先生們，我都在心裏竊笑，隨便講唯識？不到彌勒菩薩的境界，你隨便可以講？！

所以，「流注」住。譬如教你們唸咒子，「南無颯哆喃……」念準提咒，你要念念「流注」，其他雜念沒有，念念純善，只有一句咒語，乃至「唵阿吽」，一念萬年，怎麼不成佛啊！所以，「數數隨念同分所緣流注」，「無罪適悅」，心中沒有惡業，沒有罪行，非常舒適，如此，心中永遠都是快樂、高興的，「無罪適悅相應」，「令心相續」，一念萬年，萬年就是這一念，這叫做「三摩地」定境，也叫做「善」的一念「心一境性」，初步初定。現在給你講，都明白了吧？都清楚了吧？修行就是這樣修，不這樣不叫做修行。你們光想：哎呀！念頭空不了！你怎麼空啊？你們想空得了，那是壓制啊，所以，唯識的理也不通啊。要如此住在唸念「善心」的「流注」上，「心一境性」。

「何等名爲數數隨念？謂於正法聽聞受持，從師獲得教誡教授增上力故，令其定地諸相現前，緣此爲境，流注無罪，適悅相應，所有正念隨轉安住。」 這個叫做「數數隨念」，一念一念跟着來。就是講，你對「於正法聽聞」了，聽懂了，「受持」了，接受了，依此修持，得到「教誡」，善知識的「教誡教授增上力」，就是上師的相應，善知識的智慧力量、功德力量加持你，因爲懂了也是加持。「令其定地諸相現前」，應該需要入哪一種定的，一切「定地」的境界就擺在前面。譬如唸佛的就在佛境界，修準提法就在準提境界，「緣此爲境」，你這個境界就不變。「流注」，念念在此，一念萬年，萬年一念，「流注無罪，適悅相應」，「所有」的「正念」都「轉」，轉成這個境界，這就叫「安住」，得定。

假設是修密宗、修道家的人，「老師說法講經，大地震動。」我們這裏沒有這一套，（剛好有點小地震）但是你們要記住，正式修行之路就是如此，大地也給你震動一下，正好碰上（地震）。要這樣修行纔是正修行的路，你們要注意！

「云何名爲同分所緣？謂諸定地所緣境界，非一衆多種種品類，緣此爲境，令心正行，說名爲定，此即名爲同分所緣。」怎麼叫做「同分所緣」？就是說，你入「定」的這個境界，或者唸佛，一句佛號三根普被，上根、中根、下根的人都可以修這個方法，即「同分所緣」，也不是屬於一個人，也不是屬於某一羣人，「同分所緣」。

「問：此所緣境是誰同分，說爲同分？」 這個所謂「同分」的「所緣」的境界是哪個「同分」叫做「同分」？

「答：是所知事相似品類，故名同分。」 這個修行的方法，歸納起來是同屬一個歸類，叫做「同分」。

「復由彼念於所緣境，無散亂行，無缺無間，無間殷重加行，適悅相應而轉，故名流注適悅相應。」 這是教理。就是說，譬如唸佛的境界，你所「念」的「所緣境」，你一句佛號或者一個定境，沒有「散亂」，當然也不昏沉。「無缺無間」，既不散亂又不昏沉，一晃，好像兩個鐘頭或者半天過去了，你只覺得是一剎那之間，這個定境就叫「無缺無間」，就是這一念。「無間殷重（zhòng）加行，適悅相應而轉」，那麼，因爲你在這個定境上……

什麼叫「無間殷重加行適悅相應而轉」呢？你們懂不懂啊？考考你們看，看你們讀書，不要靠老師，想一下答覆我，哪個懂了都可以舉手講話。這一段很重要啊，我真是爲了你們的修行而講啊！真應該是大地六種震動啊！你們好好發心啊。講得出來嗎？「無間殷重加行適悅相應」？文字懂，對不對？意思就搞不通了，是不是這樣？不要聽我說了就「跟我差不多啊。」

就是說，剛纔給你講了什麼是定，不散亂、不昏沉，這一念就定了。當你在這種定境界中時，絕不昏沉的，又不散亂。假如唸佛唸到這個境界，佛也念不起來，一念一定，覺得只一下下，實際上半天、一天過去了。這個時候，「無間」，即沒有間歇性；「殷重」，諸佛菩薩同你自己一樣非常誠敬；「加行」，煖、頂、忍世第一法都來了，自然一身就發煖，自然一身就軟了，自然就頂，通了，上下通了。所以「加行適悅相應而轉」，身也轉了，身上的業力也轉了；心念也轉了，因爲心念都在一念定上。懂了吧？我一說你就懂了，你說：「講得和我想得差不多啊。」叫你看你就看不懂。

不要抖腳啊，腳不要抖，你要戒掉這個動作，這個動作不戒掉會很糟糕，運氣不好，會倒黴。一個人千萬不要抖腳。坐在那裏兩腿發抖的人，有錢錢光，有人人光，家破人亡。你說：「我是和尚，出家人不要緊吧？」出家人的茅棚都被你抖掉，抖不得的。所以你看，有好幾個朋友做生意做得好好的，他坐着抖起來。我說：「哎呀！你不要抖啊。」他說：「就想抖啊。」抖了三個月，五百萬就抖光了。這是一個相，所以要威儀莊重。換一句話說，你身體抖，你的氣機就不能下行，年紀大一點就血壓高了，你氣不能下垂。

現在懂了這句話那麼重要，「無散亂行，無缺無間，無間殷重加行適悅相應而轉」，「轉」個什麼呢？不是「臨去秋波那一轉」，這個「轉」是身心業力都「轉」了，「故名流注適悅相應」。所以，你不要看到「流注」就想到妄念，這不是妄念流，是念念清淨，就是念念清淨流注了，那就是佛境界。西方極樂淨土也就是阿彌陀佛、觀世音菩薩念念正念、相繼的力量流注而成。懂了吧？所以「流注」是如此的重要。

「又由彼念於所緣境，無有染污，極安隱住，熟道適悅相應而轉，故名無罪適悅相應。是故說言數數隨念，同分所緣，流注無罪，適悅相應，令心相續，名三摩地。」 此心念念相住，一念萬念，這個叫做住定，「三摩地」境界。

「亦名爲善心一境性。」 「心一境性」就是初禪啊。

「複次如是心一境性，或是奢摩他品」， 或者止。就是說前念不生，後念不生，當體即空，空境界即是止，正止觀。

「或是毗鉢舍那品。」 就在空念境界裏知道此念自體性空，緣起性空，性空緣起，這一空也是中道觀，這一觀瞭解清楚就是「毗鉢舍那」。

「若於九種心住中，心一境性，是名奢摩他品。」 佛分析「心住」有九停心，「九種」；拿九住心來講，這個叫做「心一境性」，是屬於「奢摩他」，止。

「若於四種慧行中，心一境性，是名毗鉢舍那品。」 這個境界若拿定學來講，是屬於「心一境性」。拿慧學來講，就是「四種慧行」中的「心一境性」，這個「心一境性」就是「毗鉢舍那」，觀。

這一段要搞清楚啊，我要考就考你們這一段。有地震的記錄（衆笑），所以要考你們這一段，這段非常重要得很。你們出家修行，有這個因緣碰到……今後將來修行能不能成功……從這裏起是正式講修持的因緣，不要馬馬虎虎啦。考不出來啊，這個地方不止扣分數，考不出來老辦法，手心拿來，站在前面，我就這樣打，好不好？（衆笑）啊，這很簡單嘛，不要打分數，就打手心，我小時候讀書的辦法。

# 南師講《瑜伽師地論》第二十三講

「云何名爲九種心住。謂有苾芻令心內住等住。安住近住。調順寂靜最極寂靜。專注一趣。及以等持。如是名爲九種心住。云何內住。謂從外一切所緣境界。攝錄其心繫在於內令不散亂。此則最初繫縛其心。令住於內不外散亂。故名內住。云何等住。謂即最初所繫縛心。其性粗動未能令其等住遍住故。次即於此所緣境界。以相續方便澄淨方便。挫令微細遍攝令住。故名等住。云何安住。謂若此心雖復如是內住等住。然由失念於外散亂。復還攝錄安置內境。故名安住。」（三十卷）

我們繼續講聲聞地的修法，尤其是正式修持的出家比丘、比丘尼們，再擴大一點，也包括「在家比丘」。怎麼叫在家比丘？大乘經典上講，自淨其意，明心見性，是爲比丘，當然，包括這些在內。現在繼續講450頁的比丘的修定，上次講到止觀、心一境性。

「云何名爲九種心住？」 有「九種心住」，爲什麼不講定呢？同學們可以想一下，有問題提出來。爲什麼這裏不講修定，而是講「心住」呢？爲什麼只講心一境性、止觀？所謂禪定的「定」是佛學初來中國時的翻譯，用《大學》「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮」這個道理，所以翻譯成「定」。正式翻譯，這個「定」字是不足以代表的，所以用「九種心住」，爲什麼叫「心住」啊？讀書，尤其是讀佛經，這種地方都是問題，都是話頭，禪宗所謂的參「話頭」就是問題。你們若瞭解了這些問題，所謂修行佛學亦差不多矣；這些問題不瞭解，修定什麼的都是白搞的，等於對「三界天人表」都搞不清楚，一樣的道理。有沒有人答話？沒有。告訴大家：

我們曉得，普通佛學講「心空」，心空得了嗎？心是空的？一般所謂講空，或者以爲牆壁打個洞一樣的空，那也不是空呀，那是個洞。如果說空是代表一切沒有了，念頭一切沒有了叫做空，那是斷滅見。等於一支香菸、一支筆燒化了，燒化了就永遠沒有這一支筆，這隻筆就沒有了，這樣叫做空的話，是落於斷見，是外道見解，魔道見解，不是真正的佛法見解。「空」是形容詞，譬如天空，天空是空的嗎？太空、外太空，那些科學上講的物理世界是空的嗎？因爲太空，天空之空，故能涵藏一切萬有，萬有的種性都在內。所以，空就是它的「相」，所以《心經》上告訴你「諸法空相」。

空爲體，這是指心的作用的話，「體」是講一個根本的原理，若真有一個空的體，就是落於斷見。斷見同西方的唯物思想是同一理由。所以東南亞，尤其是當時的越南，他們的小乘佛學與唯物觀唸的觀點相提並論被人利用了，人死了就本空，那何必修持啊？何必修嘛，死了就空了，所以自殺了就好了嘛。所以，此心沒有空與不空，也沒有什麼「心定住」。

心定在哪裏啊？定住有啊，定住是個形容詞。譬如給你們講過，小孩子玩的那個陀螺……那個東西是活動的，雖然在動，但若轉得太快，動得太快，看起來它就定在那裏不動了，實際上是動得厲害。譬如那個電風扇，你纔開開時，是看到有四個葉片慢慢在轉動，轉到最快的時候，你看不見電風扇的葉片了，好像沒有動，定在那裏了，所以，定是大動。

世界上沒有靜的東西，所謂靜態，是指那個動態比較慢，或者是速度特別快，表面上看起來它是不動，因爲你智慧不夠，只看到一片不動。譬如地球，我們都曉得，儘管沒有求證過，但是，因爲你們都讀過中學，都曉得地球在動，對不對？可是我們坐在這裏沒有動過啊，沒有感覺到動，因爲動的速度太快了，反而覺得靜。譬如你們坐在汽車上，坐在火車上，坐在飛機上，動得太快了，我們坐在裏面覺得沒有動過，對不對？實際上是動得太快了。

所以，「定」、「止」，現在的佛法不能光用古老的，坐在上面，「止——奢摩他」，還奢摩你呢，奢摩他？那等於不解釋，那個佛法學了沒有用。佛法是爲了求證了生死，了生死還是小乘的，生死何必了？諸佛菩薩都在六道輪迴中生生死死的再來，因爲他生死爲一貫，了與不了一樣，那是大乘。所以，幾十年前過去的學者，罵禪宗是小乘道，因爲禪宗標榜了生死，生死有什麼了不起？生死沒有了不起，生死如晝夜，死，等於夜裏睡覺了；生，等於醒了。這是在佛法沒有來的時候，中國文化就都知道的。所以大禹就講「生者寄也，死者歸也」。生，是在這個世界上做客；死，回家了，休息一陣子再來，沒有什麼了不起。所以，了生死不是說斷了生死，我不來了。

我還經常聽你們講：「哎，下一生，下一生我不來了。」那是外道，不來，你到哪裏去啊？不來？你若有工夫生在五不還天，勉強暫時可以稱爲短期的不來。大阿羅漢住八萬四千劫的大定，不過是剎那之間就出定了，不迴心向大乘，不能證得菩提，就是這個道理。所以，止、定、空，我們佛法往往儘管那麼講，其實嘴裏講的都是外道知見，自己搞不清楚，還說自己說的對，所以自修也證不到。

因此，玄奘法師的後世翻譯，怕人誤解，故翻譯爲「九種心住」，古人也翻譯爲「九停心」。你們不是聽天台宗的教觀嗎？教觀當中有九停心，舊的翻譯。所謂定，是指心住在那個境界。那麼，我再問你們一個問題：所謂「住」同唯識有沒有關係啊？（有答：作意。）不一定，作意堅固，奢摩他，勉強近於心住。看過我的《楞伽經大義今釋》嗎？我一提你們就懂了吧？用唯識講是什麼住？流注住！你看，我一說，你又答出來了，早一點答出來就有獎金了。流注住，此心如水一樣，永遠在流注，流注住了。所以，這個原理先懂了。

「云何名爲九種心住？」

「謂有苾芻，令心內住、等住、安住、近住、調順、寂靜、最極寂靜、專注一趣及以等持，如是名爲九種心住。」 這是綱要，先要把握住。什麼叫做「九種心住」呢？拿世俗話來講，「心住」纔是佛法的正定。你縱然打坐坐在那裏，坐個一萬年十年，此心不住，沒有用，不算是定，也不算是打坐，在那裏就是凡夫定，你還是大凡夫一個，沒有走上佛法的正路。佛法所謂的定，是心先「住」。怎麼樣叫「九種心住」呢？第一、「謂有苾芻令心內住」；第二、「等住」；三、「安住」；四、「近住」等等。「調順、寂靜」，你看這四個字好嚴重，大家都在禪堂打坐，你們自己反省一下看，你這個心念調順過沒有？天天都在煩惱、生氣，這樣不對，那樣不對，調順呢？「調逆」，在跳動！哪裏調順？「調順」還不算，還要「寂靜」，「調順、寂靜」還不算，要「最極寂靜」，心理的境界要做到這樣。「專注一趣」，譬如唸佛，或者觀佛像，觀光明點，觀佛的眉間光，或者觀任何白骨觀，或者觀字輪，或者「專注一趣」，「趣」就是趨向，心念專注於一，「專注一趣」，趣者趨向也，不是趣味。這是心住的境界，即普通講的定。

像你們打坐起來，這裏氣脈動，那裏氣脈動，你想你心住了？心沒有住在一趣。因此你感覺頭頂上跳動，腿上跳動，兩條腿發麻，肚子裏丹田鼓氣，你都知道，你心散得很，沒有「調順」，沒有「寂靜」，沒有「專注一趣」。然後號稱自己「我氣脈通了。」你通到哪裏去了？通到棺材裏去？還不是在生死輪迴中？大家，所有學佛的，自己要注意啊。所以說，不是我說的啊，佛說的，我說的你不信，佛說的，我不過是替他解釋而已。「專注一趣，及以等持」，「專注一趣」是定，爲什麼加一句「及以等持」？還沒有慧，在這個裏頭悟到了這個理，就是定慧「等持」，等等，「如是」，即這個樣子，「名爲九種心住」。

「云何內住？」 怎麼叫「內住」心呢？你們說：眼睛回光反照啊，死守丹田啊，看眉間啊，或者守這裏了……有些道家說要守這裏啊，守哪個訣竅了，再不然身上轉河車了，後面的氣連屁都滾上來到頭頂了，所以頭越來越昏了，大腸裏的濁氣都帶上來了，會大便中毒，我告訴你，亂搞。有些修道的屁都不敢放，放了怕把元氣漏掉了，所以把肛門夾得緊緊的，再不然弄個棉花把肛門塞起來。有時候小便脹了，要打坐把它練化了，叫做工夫。你要曉得，不是大便中毒就是小便中毒，都要你的命！可是，世界上很多這類修道的。像我天天收到年輕人寫信問這類問題，多得很，不勝其煩，好多年青人這樣修道就糟蹋下去了，學佛修道的。我剛剛還找兩封信給張教授，說「你去回吧，哎呀，這些人……」有時想起來，氣起來，真是該死，不走正路！想要修道了生死，自己快一點生死吧。所以「內住」，你以爲是在自己的身體內部搞，叫做內住啊？不是的。

「謂從外一切所緣境界，攝錄其心，系在於內，令不散亂，此則最初繫縛其心，令住於內，不外散亂，故名內住。」 就是止的境界，奢摩他。什麼叫「內住」？就是我們這個心平常都是散亂，向外界走的，這件事，那件事，乃至說：「我事情沒有辦完啦。」還有在家人說：「兒子的事情完了，女兒的事還沒有完啊，還有……」講起都是一番理由，大道理。「這個事情一完，我就了了，就好專門修行了！」很多人都是藉故；還不是藉故，是自欺的話，他自己都不懂。天下有了的事啊？到死也了不了，沒有了的事，要隨時準備了（liǎo），哪裏不了？兩腿一盤，眼睛一閉的時候就準備了了。現在，不要閉眼睛，坐在這裏就了了，算不定，整個的大地沉下去了，你了不了？你說：「我沒有了，慢一點掉下去。」做不到的。

所以「從外一切所緣的境界」，這一切的攀緣心、散亂心都要放下。那麼，你放的下嗎？放不下，放不下怎麼辦？「攝錄其心」，「攝」，照相一樣，收攝下來，關起來；「錄」，把自己的心歸到一個境界裏。譬如淨土講，念一句佛號，「南無阿彌陀佛」六個字，或者「阿彌陀佛」四個字，這是個方法，令心念不向外走，用這句佛號「攝錄其心繫在於內」，「系」，像用繩子一樣拴住，不要跑出去。「內」不是指身體喲，不是身體內部哦，這個內是形容詞，就是心念定在一點不動，或者一句佛號，一個明點上。「令不散亂」，即不散也不亂。「此則」，這個樣子，「最初繫縛其心」，把心拴住了。

所以，小說《西遊記》形容那個孫猴子跳來跳去，那麼大本事，到了佛的手心就跳不出去，佛的手心就代表真如，猴子代表心意識，跳不出真如本體。但是，佛手一翻，就把它困在那裏了，真如一翻過來就是無明，此心被無明困住了。我們現在都是孫猴子，困在什麼地方？五行山裏，身體就是個五行山，怎麼也跳不出來。所以，只露出一個頭，在外面吞點鐵丸啊，豆腐做的肉丸子啊，或者豆腐丸子，燙燙的，越燙越好喫，這就是孫猴子喫鐵丸子，喝銅汁，燙的，滾下（肚）去，永遠露出一個頭來，《西遊記》就要這樣子形容。最後，頭頂出不來，因爲在山頂上，觀世音菩薩佛貼了一個符在那裏，他跳不出來。什麼符？「唵嘛呢叭咪吽」，把頭頂給你封住了。後來觀世音菩薩對唐僧說：「你到那個山頂上，把我那個『唵嘛呢叭咪吽』一拿掉，猴子就跳出來了。」跳出了這個軀殼。所以，心，要像猴子一樣，拿一個金箍給他戴起。你們唸佛啊，打坐啊，當然算是很煩惱了，坐也坐不好，定也定不了，就是孫悟空戴金箍咒啊。「令住於內，不外散亂」，這個叫做「內住」，即初步的止。

「云何等住？謂即最初所繫縛心，其性粗動，未能令其等住遍住故，次即於此所緣境界，以相續方便，澄淨方便，挫令微細，遍攝令住，故名等住。」 要定慧相等。怎麼叫「等住」呢？就是說，像你們都有一點經驗了，也打了幾個月的坐了，不能說你們是在修禪了，總算是打打坐了，上海話講「很像有這麼一件事了。」好像是在修行一樣，你們也打坐，也叫做修道。「其性粗動」，心性還粗的很，像孫猴子一樣跳來跳去，蹦來蹦去。你們坐一個禮拜，大概有一堂覺得坐得好一點，偶然撞到一堂，有沒有？一堂都沒有？你看，那個心的「粗動」好可憐哦。一個月中撞到有三五分鐘的清淨，有沒有？那已經是祖宗前面要燒三柱香了，謝主龍恩，不曉得祖宗幾代積德來的，才撞到。不然，平常你坐在那裏，看你的樣子是在打坐，內心「粗動」，粗糙的粗，都在動亂中。「未能令其等住」，不能定慧相等，定在那裏。

「遍住」，更做不到了。「遍住」怎麼講？下了座以後，行住坐臥，上街辦事，乃至於辦公，乃至於開車，乃至於講話，都在定中。這做不到啊。那麼，要怎麼辦？「次即於此所緣境界」，或者是念佛，或者是空心靜坐。「以相續方便，澄淨方便」，佛法只告訴你這樣。這個方法，你就要找明師去了，怎麼樣一個方法能使它「相續方便」？偶然瞎貓撞到死老鼠的那個境界，要使它永遠連續下去，保留不動；或者是行住坐臥，走路辦事，都在這個境界中，要相續不動。這個裏頭有方便，方便就是方法，什麼方便？「澄淨方便」，像一碗水，一杯茶一樣，渾的，你要使它慢慢澄清下來，要使得到這種方便，要各種方便配合起來。「挫令微細」，你看玄奘法師翻譯經典，是用盡了心思，這個文字用「挫」字。今天就考你們國文，古文翻成白話，其實等於都是白話，根本沒用古文。古文是簡練，你們一點簡練都沒有，不過來個「者呀，也呀」以爲就是文言了，「之乎者也」有什麼用啊，那叫文言啊？你看玄奘法師的文字，「挫令」，挫，這個東西把它挫細了，一塊鐵一樣，慢慢挫，把它挫光滑了。「微細遍攝」，把這個心收攏了，「令住」。爲什麼叫「等住」呢？它中間必須要「相續」的方法與「澄淨」的方法，要智慧，這樣叫做「等住」，等於說，比心剛剛定住進一步了。

像你們有些打坐的，瞪起眼睛，好像黃金掉在地上，深怕它跑了的那個樣子，那個不是哦，不是繫心一緣，那還是在身體上做工夫，硬把神經搞疲勞了，所以身體覺得定住了，不對的。眼耳鼻舌身意加上腦神經疲勞了想定，那不是定，那是「無記住」啊！業果很可怕的。

所以，我今天正要告訴你，所有的經典，所有的唯識學家都沒有講清楚的。今天忽然有個人問起我這個問題，我說：「啊，我正要大講一番。」唯識講人性有三種：善、惡、無記。大家講唯識也好，講經教也好，把善、惡境地講得很清楚，都不大管無記。實際上，自性的形而上本體是無善無惡，非善非惡的，善惡是對後天自性的作用而言。但是，後天中有個作用，比什麼都厲害，就是無記。善心無記，噁心無記，一切衆生皆在無記中。所謂修定修慧，就是去掉無記，無記的原理就是無明，所以《楞嚴經》告訴我們「圓明照心所，所立照性亡」，無記就是黑暗，無明冥頑不靈，渾然不覺的狀態。

我們這個無記，大家自己反省看，讀書記不住，就是無記，你天生的定力不夠，腦力不夠。何以天生腦力不夠呢？前生種子帶來的果報落在無記性中無記與失念幾乎是不可分的，學什麼都學不成功，看什麼書都看不進去，看了也記不住，統統都是無記。所以，一生的行爲，做善也好，做惡也好，都在無記；修定也定不住，也在無記，一切皆在無記中，「終日昏昏醉夢間」活了一輩子。所以你看，人到老了，越老越無記，什麼現象都忘記了。最後，來生再投胎，轉來又是個昏頭昏腦者都是受業力果報推移之故。

爲什麼阿羅漢、比丘入定，可以知道五百生的事？大菩薩入定，超過五百生（有說八萬劫）的都知道。爲什麼有宿命通呢？因爲他自性裏無無記。所以，自性如太陽一樣，太陽光一照，沒有一點看不清楚的，對不對？太陽光怎麼樣看不清楚了呢？太陽光照在大地上，有山擋住了就看不清楚了，就有陰影了，對不對？那個高樓擋住了陽光，是不是看不清楚了？是不是？有陰影了，這個陰影就是無記！自性本來清楚，所以，大家統統在無記中！所以定力不夠，智慧不夠。你們再不用功啊……哦，我這個話，千古前人是沒有講過的，你翻翻，《大藏經》看完了，把無記那麼清楚強調的都沒有。你們也在讀書，你們也在用功，大多數一天都在無記中用功，怎麼搞的？

所以「九住心」，到了這一住，「澄靜方便」一來，無記慢慢會澄靜，去掉。所以定者，你看得定的人，他的慧必定發。爲什麼定了就發慧？無記的光明打開了，無明就去掉了，無明去掉了就是明哦，就是「光明寂照遍河沙」。所以，你們有一法不知，一事不知，一理不知，都在無記無明中。再不要不努力了，以爲自己：我別的都不喜歡，教理我也懶得看，我只想打坐啊。你打坐？你是在修無記！一天「終日昏昏醉夢間」，要特別注意啊，修行要同教理配合。「挫令微細遍攝令住，故名等住」。

「云何安住？謂若此心雖復如是內住、等住，然由失念，於外散亂，復還攝錄安置內境，故名安住。」失念就是無記。這就是講心路的歷程了，用功心理的狀況。怎麼叫「安住」？等於二祖神光，在香山打坐那麼多年了，後來見達磨祖師，祖師問他：「你求什麼？」他說：「我此心不能安啊」。你想想看，二祖工夫比你們好吧？學問比你們好吧？還說此心不能安，「安住」之難。

「謂若此心雖復如是內住、等住」，這兩種工夫境界都做到了，但是，不用功就「失念」了。所以你們唸佛也好，觀明點也好，觀白骨也好，況且你們還觀不起來，即使觀得起來，那個明顯觀的境界不過有兩秒鐘；一天有二十四個鐘頭哦，有兩秒鐘、五秒鐘，你們修觀的所緣的境界觀起來，其它二十三小時五十多分多少秒統統都在失念中，對不對？沒有錯吧？我的分數沒有給你們打錯吧？不冤枉吧？噢，都在失念中，都在無記中，所以智慧不會出來……

「云何近住。謂彼先應如是如是親近念住。由此念故數數作意內住其心。不令此心遠住於外。故名近住。云何調順。謂種種相令心散亂。所謂色聲香味觸相。及貪瞋癡男女等相故。彼先應取彼諸相爲過患想。由如是想增上力故。於彼諸相折挫其心不令流散。故名調順。云何寂靜。謂有種種欲恚害等諸惡尋思貪慾蓋等諸隨煩惱。令心擾動。故彼先應取彼諸法爲過患想。由如是想增上力故。於諸尋思及隨煩惱。止息其心不令流散。故名寂靜。云何名爲最極寂靜。謂失念故即彼二種暫現行時。隨所生起諸惡尋思及隨煩惱能不忍受。尋即斷滅除遣變吐。是故名爲最極寂靜。」（三十卷）

「然由失念於外散亂」，天天在「外散亂」境界。那麼，你隨時要有方便，「攝錄安置內境」，此心收回，隨時定在所緣的境界上，或者唸佛號，或者觀明點，觀白骨，隨時在這個「一趣」的心一境性上，「故名安住」。

「云何近住？謂彼先應如是如是親近念住，由此念故，數數作意，內住其心，不令此心遠住於外，故名近住。」這是學理的名詞，怎麼叫「近住」呢？所以，你們若融通三教就簡單了，孔子在《論語》講「人之初，性本善」，這是孔子講的，下面還有兩句，（有答：「性相近，習相遠。」）那是《三字經》的話。所以讀書，講學術，不是隨便亂來的，這個範圍就在這個範圍。好，就用這個《三字經》上的話「性相近，習相遠」，這六個字就是一個詞，性近習遠。這個人性本性自然清明，本來很靜，就是「近住」；習氣越多，離開本性的清靜面就越遠。所以孔子早明白了，告訴你「人之初，性本善」。爲什麼不是善性了？「性相近」，性本來是善，就在這裏，但是「習相遠」，習氣的陰暗面蓋住了，就離光明越來越遠了。現在講「近住」，也是這個「性近」的道理，「謂彼先應如是如是親近念住」，經常要修止，此念，正念要內住。「由此念故，數數作意，內住其心」，就是意境上自淨其意的修持啊。「不令此心遠住於外，故名近住」，這容易懂了。

「云何調順？謂種種相令心散亂，所謂色聲香味觸相，及貪瞋癡男女等相，故彼先應取彼諸相爲過患想，由如是想增上力故，於彼諸相折挫，其心不令流散，故名調順。」 所以修行，後世，元朝以後一般參禪的，是拿個話頭參禪，或念一句佛號，念得成功啊？幾十年了，我看沒有幾個成功的，不管哪一宗。爲什麼呢？修行不通理，所以「通宗不通教，開口便亂道」，怎麼樣修持？「通教不通宗，好比獨眼龍」，獨眼龍還是客氣的，好比瞎眼龍，瞎龍一條，有什麼用？所以，不管是密宗也好，淨土也好，禪也好，天台也好，非要把教理搞清楚不可。你看這個教理，你們一看文字，都懂了，你也認爲自己看懂了，對不對？這段文字很好懂，對吧？膽子大一點嘛，講出來挨兩句罵也沒有關係。講對了，你說「你下來，我上去。」那當然嘛。因爲你不對，所以我在上面可以亂吹。這個文字看懂了嗎？都以爲看懂了，都沒有懂，原因在哪裏？因爲你們沒有用心去看它。

「云何調順？謂種種相令心散亂」， 外「相」，你們一看，色、聲、香、味、觸、法，所以打坐坐不好，是不是？你們的自相中有沒有？你們一定說沒有。色聲香味觸法？我也不出去，又不打扮……沒有？你看到人家從你前面走過，鞋子碰歪了，你就坐不安了，那不是相啊？鞋子不是相啊？那個門沒有關好，別人的坐位沒有擺好，唉呦！你心裏的那個煩惱一大堆，這不是相啊？「聲」，有人咳嗽一聲；或者鄰座，禪語稱鄰單，坐在你隔壁放了個臭屁，你臭得呀，一個鐘頭就坐不下來了，那不是「香」啊？「色聲香味觸」法，外境一動，你沒有不動的。文字看懂？文字看懂有什麼用？經典誰不懂啊？認識中國字的都看懂，你自己想過沒有？

所以此心不能調順。色、聲、香、味、觸，感受，尤其你們團體生活的，這個不對了，那個不對了，都在煩惱中。你說你是「調順」？唉呀，不要自欺了！你自欺的我都不想欺你了，處處……你「我沒有『貪嗔癡，呵，天天都在「貪嗔癡」，那就更多了。你說我絕沒有男女相，沒有男女相？呵，不要自欺了。

「彼先應取彼諸相爲過患想」，就是這一句。所以，你在修持的時候……爲什麼修持？你看經典上說，佛在世時，七天就證阿羅漢果，有些是當下證果。我們搞了幾十年，爲什麼？你對於心路的檢查不清楚，你開始應該「應取」，拿現在話講，把自己心理狀況裏頭，自己最討厭的「習相遠」的這個習氣的最重的這一點，把它抓出來，把自己心裏着於外「相」的這個毛病，「爲過患」的，把它抓出來，把這個毒瘤開刀了，自己把它割掉。

「由如是想」，這不是要想，是五遍行的作意。把自己的心理狀況檢查出來，最大的使我不能清靜下來、不能定下來的毛病是什麼？先從這個地方下手，剿匪一樣，我們帶兵剿匪，看那個最大的土匪頭子在哪裏，先打這股匪，把他剿了再說，下面的小匪沒有關係，跟着的\*\*。

「由如是想增上力故，於彼諸相」，所以，慢慢地把這一切着相於外面的，「折挫」，把它捻斷，一點點地「挫」乾淨，「其心不令流散」。所有，爲什麼你說：「我打坐，就是這個心念啊，散亂得厲害。」光曉得，「老師啊，教我一個辦法，怎麼不散亂，好不好啊？」好啊，有辦法，什麼？喫安眼藥（衆笑），喫一百粒，加一杯白蘭地，很好，灌腸都救不轉來，散亂再也不散亂了。什麼辦法？你找我求辦法？經典上都告訴你了，「調順」自心啊！什麼散亂？是你自心在散亂，你不問自心，問老師幹什麼？你問佛也沒辦法！佛告訴你了。心爲什麼散亂？這不是一個話頭「唸佛是誰」……

唸佛是誰？唸佛是我啊！呵！這還參個什麼啊！？唸佛是誰？唸佛是我啊！那我是誰啊？我就是你啊！這些問題，你看，幾百年來的禪宗，本來沒有參話頭，弄個「唸佛是誰」，埋沒了幾百年的佛教！這有什麼參頭啊！像我學禪宗，「唸佛是誰」，

我說：「這個是幹什麼的？」

說：「話頭啊。」

「什麼話頭？」

「參這個話頭。」

我說：「參這個幹什麼？唸佛是誰？唸佛是我啊！」

說：「你是誰啊？」

「我啊，我正要找我啊，我是誰？」那我何必參「唸佛是誰？」參「我是誰？」多好。參了半天「我是誰？」我就是我啊！

「你說這個四大？」

「我沒有講這個四大是我啊。」

「那哪個是我啊？」

「意念所在既是我！」連西方哲學家笛卡爾，你問張教授都曉得，「我思則我存」，我一思想，我就來了。

「無思呢？」

「無思的那個也是我啊！我在幹什麼？我在無思啊。」這個話頭還要參？怪不得禪宗佛教衰落，可是，千古以來一般人，「誒呦，這叫話頭！」話鬼啦！還話頭？

這些纔是話頭，真話頭是經教經教在這裏，彌勒菩薩好好告訴你要這樣修，這是正路，當來下生彌勒尊佛告訴你的。

「由如是想增上力故，於彼諸相，折挫其心，不令流散」，這叫做「調順」，修行就是要調順自己心。這發揮起來就很多了，你的脾氣就屬於「嗔」，乃至於我講的愛乾淨也屬於「貪」，愛看書也屬於「貪」。你說我沒有貪嗔癡，不要自欺了，沒有「貪嗔癡」，就不要到十二樓來了，你早到那一邊去了，那邊者彼岸也，都有。這樣叫做「調順。」

調順以後，怎麼樣叫做「寂靜」呢？彌勒佛統統給你分析得很清楚。

「云何寂靜？謂有種種欲恚害等諸惡尋思，貪慾蓋等諸隨煩惱，令心擾動，故彼先應取彼諸法爲過患想，由如是想增上力故，於諸尋思及隨煩惱，止息其心，不令流散，故名寂靜。」 這是真正達到寂靜的境界，還不算是大定，心靜下來。怎麼樣叫做靜下來呢？你要注意，「種種欲、恚、害」，貪慾、嗔恚、惱害。所以，要曉得《百法明門論》，你們在佛學院都學過的，考你名稱，大概都背得出來，有什麼用？你心上沒有！腦子裏記些名詞，嘴會講，你心地上沒有求證。「欲恚」，每天的脾氣比誰都大，比誰都犟，比誰都沒得出息，自己還認爲了不起，這是「恚」字。「欲」心、「恚」心、惱「害等」心「諸惡尋思」，不是想，是「思」的境界。「惡」就是壞事，不要認爲殺人才叫「惡」，善惡兩者是相對的，不正的念頭就是「惡」，想歪的、不正念頭的「尋思」特別多。我們檢查一下自己每天心裏的思想，二十四個小時當中，有幾個念頭是真的想得好的？所以說「諸惡尋思」，乃至「貪慾蓋等」小五蓋，財、色、名、食、睡。不想的時候你就想睡了，睡正是蓋，就蓋住了。「諸隨煩惱」，不要說根本煩惱，由貪嗔癡慢根本煩惱來的所有的「隨煩惱」，都使你的心容易擾亂。所以你先要認識心理這一切的「過患」，那麼，由思「想」正思維的「增上力故」，「及隨煩惱，止息其心不令流散」，如何使此心不隨這些境轉呢？

你說：「哎呀，我已經出了家，每天在這裏或者在茅棚裏住着，哎呀，又不看電視，所以，外境對我沒有關係啊。」什麼叫外境啊？你心裏頭比電視還厲害呢！比擦脂抹粉打扮還厲害呢！你說：「我也不求名，不求利。」不求利啊？你那個貢高我慢，好高騖遠的心思，基本的都不聽，尤其講禪宗《指月錄》的時候，「哎，這節有味道！」那是那些大禪師的味道，不是你的啊！他有味道，你有什麼道？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，無明實性即佛性，幻化空身即法身」，你們都會念，做到了嗎？你們做到了「不除妄想不求真」嗎？不要瞎扯了，好高騖遠。

所以，要一步一步「自淨其意，是諸佛教」，從意識上「自淨」，淨土的淨，不管大乘、小乘，這句是真佛法。「自淨」，清淨的淨，「其意」，意識的意，「是諸佛教」，是一切佛，過去佛，現在佛，未來佛，所有的教化都是這個，「自淨其意，是諸佛教」！那麼這個樣子，做到了真正「心不令流散」，散亂的不流注，這樣叫做「寂靜」。

「云何名爲最極寂靜？」 你看，我剛纔給你們提出，無記是有如此地嚴重，你們光曉得善、惡，你們做了惡事都無記。你們所有的同學，我都叫你們做過事，對不對？你以爲我叫你做事幹什麼，是在看你做事。你們十個裏頭，有五雙都是落於無記，前面做了，後面就忘，東西擺在這裏就忘。你曉得我的毛病很大哦，我這個東西擺在這裏，你碰了一點，我回來就看懂了！爲什麼你做不到使我看不出來？因爲你無記，隨手做了，隨手無記。因此，做事如此，你們背書也如此。我讀書若像你們這樣讀啊，完了。

所以，張尚德教授前天下來問我：「老師啊，你這些書大概十幾歲……」我說：「十二歲時，一部《綱鑑易知錄》已經圈點過三次了。」所以，現在的許多歷史上的話，我是十二歲就記下來了。大概我的頭都沒有你的頭大，你們的腦袋都比我大，這不是腦筋問題。我現在讀書也是一樣，我幾十歲了，「哎喲，這個重要，要把它記得。我就一看，心念一靜——這是我父親教我的，「讀書要記到藏裏頭去啊！」我年青時不懂，他大概也不清楚，我想我父親也不清楚這句話，老輩子教他的，他也這樣教我。我以爲讀書啊，腦子不能記，要記到這個藏裏，大腸、肛門那個地方的腸子叫藏。後來大了，研究了半天，這個肚子怎麼會有記憶力呢？要記到藏裏去，其實，這句話是佛法的話，要記到第八阿賴耶識的藏識裏頭。所以啊，一靜，靜下來，這句話就絕不要去背了，把這個境界一定，定住了以後不忘了，要記到阿賴耶識裏。像你們這樣拼死背，背得來啊？背斷了氣都沒有用，你是散亂心去記。所以，要把無記的道理搞清楚，失念。

什麼叫「最極寂靜」？

「謂失念故，即彼二種暫現行時，隨所生起諸惡尋思及隨煩惱，能不忍受，尋即斷滅除遣變吐，是故名爲最極寂靜。」 難了，你看這個文字，你們看看，彌勒佛說的，無著菩薩記錄的，玄奘法師翻譯的，這三大士，這個文字不容易懂了。你們就要留意教理了，所以，要想將來宏揚佛法，乃至想自己成就，教理不肯研究，你會有成就？我頭都給你，我告訴你！光學禪，打坐就行啊？！

釋伽牟尼佛十九歲以前，文的、武的什麼都會了。印度所有的名學者、教授，沒有一個可以當他的老師。他學數學的時候，把最高的數學老師問倒了，答不出來。他十幾歲的時候，那個大象，他的手抓住象的腿，一甩就甩到城外去了，那個太極拳、少林拳……像你們，他大概兩個指頭一叼，就甩出去了，他的武功到了這個程度！所以，他半夜出家，騎着白馬才跳出城去；你們騎白馬？騎飛機也跳不出來。所以，大家看佛的傳記不研究，哦，騎白馬，白馬有神通，跳出來。馬固然是良馬，是他人的工夫啊，馬肚子一夾就帶出來了，對不對？我講的有根據吧？他從小騎一頭八歲白象，一箭就可以射穿五個勁鼓。然後，一隻白象過來，他一隻手抓住象腳就丟到城外去了，武功到了這個境界！你學佛？書也不讀，什麼也不練，你學佛啊？佛要學你了。

# 南師講《瑜伽師地論》第二十四講

「云何名爲專注一趣。謂有加行有功用。無缺無間三摩地相續而住。是故名爲專注一趣。云何等持。謂數修數習數多修習爲因緣故。得無加行無功用任運轉道。由是因緣不由加行不由功用。心三摩地任運相續無散亂轉。故名等持。當知此中由六種力，方能成辦九種心住，一聽聞力，二思惟力，三憶念力，四正知力，五精進力，六串習力。初由聽聞思惟二力，數聞數思增上力故，最初令心於內境住，及即於此相續方便，澄淨方便，等遍安住，如是於內繫縛心已。由憶念力，數數作意，攝錄其心，令不散亂，安住近住。從此已後，由正知力，調息其心，於其諸相，諸惡尋思，諸隨煩惱，不令流散，調順寂靜。由精進力，設彼二種暫現行時，能不忍受，尋即斷滅，除遣變吐，最極寂靜，專注一趣。由串習力，等持成滿，即於如是九種心住。當知復有四種作意，一力勵運轉作意，二有間缺運轉作意，三無間缺運轉作意，四無功用運轉作意。於內住等住中，有力勵運轉作意。於安住、近住、調順、寂靜、最極寂靜中，有有間缺運轉作意。」（三十卷）

……不能得到心念清淨的境界，就是失去了正念。自性本來清淨，這個理論大家都知道，所以你們大家一般學佛的誤解自性本來清淨，「嘿！我悟到了，所以用不着修，哈，本來清淨的嘛，你們修什麼？」你說我這樣講清淨不清淨啊？噢，你給他一個耳光，你說：「本來清淨，你囉嗦個什麼！」對不對？所以禪宗的教育法就是一棒子、一耳光。他若還不懂，你就一笑，拂袖而去，走了算了。懂了清淨還要你說？所以佛到了最後無話法可說，捏花……本來不可說，不可說你說個什麼？所以迦葉微笑了，就表示這個。

所以，你們不要好高騖遠，「哎呀，自性本來清淨，我也悟到了。」你悟了？你當然誤了，從頭誤到尾，你都誤了，耽誤了的誤，聰明反被聰明誤的誤。

實際上，你何以不能清淨？失去了是念，什麼念？失去了自性清淨境界的這一念，懂了吧。

「即彼二種暫現行時」，哪二種呢？我們習慣的，阿賴耶識多生累劫的種子帶來的，喜歡思想、尋思。你看，我們大家，你可以叫自己有一秒鐘不要亂想事情，做不做得到？做不到，對不對？習慣性的種子種性帶來的尋思，一邊思想，思想中就有煩惱了，對不對？今天這個錢少了一塊了，明天這個人對我不起了……然後想小的時候跟某人打了一架，這個傢伙……越想越可惡了，都想起來了，對不對？「尋思」、「煩惱」，阿賴耶識種性陰暗面帶來的。因爲失去了清淨本念，「即彼二種暫現行時」，過去種子帶來的習慣，所以你這一生開始修持，雖然知道自己本性清淨，你就清淨不了，現行不能清淨。種子生現行，你的種性如此。

種性哪裏看得見？每個人臉相都不同，那個臉相一望就知道，有些人那個臉上帶兇相的，眼露兇光，斜戴帽子歪穿衣，然後嘴巴也歪，眼睛也斜起來，一看，一臉，他那個業性種子，調皮就一臉調皮相；假聰明一臉假聰明相。這個相怎麼變來的呢？過去業力的種子種性所形成，這一生就起這個現行。因此影響到你的心理，某一種壞念頭重的，現行就在那裏很重。

「隨所生起諸惡尋思」，壞念頭多，「隨煩惱」多，「能不忍受」，自己又沒有忍辱性。你要對外境有忍辱；對內在的忍辱，就是這種種性帶來的自性習氣，「能不忍受」，不想這樣，討厭自己，爲什麼雜念妄想那麼多。「尋即斷滅」，要智慧切斷；「除遣」，想辦法把這些種性習氣裏的壞念頭「除遣」了，「變」了，吐出來，「呸！」把它吐掉。

你不要隨便看一個字用的喲，玄奘法師他們翻譯的時候，千把人在一起，翻一句，每個字都反覆討論。不像現在的人，讀了七、八年英文，就去英文翻中文，自己中文都沒有弄好，就把佛經翻外文。我的天啊！害死外國人不要本錢的，好像白種人同我們沒有關係。

我好幾個學生都有翻經院，我說：「他們講你翻得……」「翻的好啊，老師啊，他們講我翻得好。」還哈哈大笑，我的兩個學生。我說：「怎麼道理？」「呵，我就偷了老師的東西。」我說：「怎麼？」「叫我翻《楞嚴經》，我就把你那本《楞嚴大義》翻給他們，嘿，所以他們高興了。別的經典我一翻，媽呀，外國人都看不懂。」我說：「哦，你們原來如此啊。」所以都昧着良心，只想錢。哎，這些大居士、大和尚有錢，他弄的是「譯經院」，你看我對於佛教的貢獻……貢獻個屁！不造地獄業果，還是好的。

叫我敢翻經？不敢，《楞伽》《楞嚴》我翻成白話，我都是戰戰兢兢的，一個字不敢亂翻。一字之差，五百年野狐身啊！佛經，你翻譯一個錯字，五百生變狐狸精——變狐狸，還沒有精給你變呢，變精都差不多了。

所以你要曉得，「尋即斷滅除遣變吐」，把這些壞念頭吐出來。這個樣子，纔可以到達「最極寂靜」，那麼，然後可以心得定。

「云何名爲專注一趣？」 怎麼樣叫做專注？心心念念留住在一念，譬如說唸佛淨土人，說「一心不亂」，這四個字拿教理說就是「專注一趣」，就是向這條路走，怎麼呢：

「謂有加行，有功用，無缺無間，三摩地相續而住，是故名爲專注一趣。」 這是告訴你，有「加行」，四加行，暖、頂、忍、世第一法。不管你修哪一個法門，四加行離不開的。所以彌勒菩薩的另一本經典《現觀莊嚴論》，專注重講四加行的道理。那麼，四加行是「有功用」，是沒有證果位,心心念念不敢失念，「有功用」，天天在用功，念念不斷。「無缺」，沒有缺失了；「無間」，不間斷了，行住坐臥都在這個「三摩地」，都在這個三昧，一心不亂這個境界裏「相續而住」，連續不斷在這個定中。這個程度做到了，在教理上叫做「專注一趣」，懂了吧？

「云何等持？」 怎麼叫做「等持」？

「謂數修數習，數多修習爲因緣故，得無加行，無功用任運轉道，由是因緣，不由加行，不由功用，心三摩地任運相續，無散亂轉，故名等持。」 所以講，剛纔跟你說，佛教有一句流傳的話，「通宗不通教」，有許多人學禪啊，禪宗啊，淨土宗啊，「一句佛號夠了，教理不要看了。」充其量把《淨土三經》都沒有看完，《大勢至唸佛圓通章》也沒有好好研究，然後，「夠了，一句蓋一切了。」蓋一切？你把自己先蓋昏了頭吧，蓋一切？！你這個懂了，禪也懂了、淨土也懂了，密宗什麼宗都懂了。所以，「通宗不通教，開口便亂道」，一聽，這個傢伙自吹的。「通教不通宗」，沒有真修持，佛學講得好，這些都變成佛學了，有什麼用？

他怎麼告訴你怎麼叫「等持」？「謂數修數習」，你這樣慢慢用功，譬如在這裏十一樓禪堂，現在這個學期，你們在修行啊？修啊，修腿，真的喲，是叫你們修腿，先把腿盤盤熟；心地法門根本沒有跟你講，你也做不到，不管在這裏三年兩年住的，老實講，心地法門，哪一個做到「專注一趣」啊？你們有一個做到了？有一個做到了，我「南」字不姓，我就姓「北」了，馬上改姓給你看我就皈依他。沒有，都在練腿，不要瞎吹了。但是也沒有錯，練腿也沒有錯，這屬於「數修數習」，「數多修習」，屢次屢次你常常去練習，「爲因緣故」，由於這個因緣，慢慢「得無加行」，不需要有四加行了，或者其它的方法加上。慢慢達到「無功用」道，達到「無功用」道，就不需要用功了，不需要開始那麼辛苦，自然都在定慧中，這是「無功用」。「任運轉道」，這個時候，煩惱妄想來，禪宗祖師形容，「如紅爐點雪」，冬天那個火爐燒紅了，天上下雪下來在那個紅爐上，那個雪掉在紅爐上，還有沒有啊？沒有，一點菸影都沒有，煩惱妄想到你心中——沒有了。所以你看法眼禪師的詩啊，「到頭霜月夜，任運落前溪」，那才叫做任運道，無功用行。

你們都曉得濟顛和尚喫狗肉，他在任運道、無功用行中，他處處都是神通，喫狗肉、喝酒都是神通功德，你們可不能亂來。所以，這個時候是「無功用任運轉道」。「任運」比自在還厲害，「任運轉道」。「由是因緣，不由加行，不由功用，心三摩地」，此心境界都住在這個三昧中，「任運相續」，一點散亂昏沉心都沒有。還在做事呢，還在弘法利生呢。你看幾個大祖師，所有大祖師大悟了以後，都出來弘法利生，因爲他弘法利生，是任運道中自然而轉，無功用道，這個樣子叫做「等持」。

由此你看禪宗有些祖師，有些祖師沒有到家的，他動都不敢動，爲什麼那個「婆子燒庵」呢？那他就不敢動啊，在定境界中，腿都不敢放，所以老太太供養他三年，放起火燒了，「我原來供養一個癡漢！」就是說，無功用到都沒有到達，是這樣子。那麼你說：「我的媽呀，我的外婆呀！這樣哪一年才能修得到呢？」不要急，很快到。

「當知此中由六種力」，你注意，要想修持到達，有「六種力」，所謂功力。

「方能成辦九種心住」，修行有條件的，你要自己：

「一聽聞力，二思惟力，三憶念力，四正知力，五精進力，六串習力。」 這六種力，你們要返照自己了。

「初由聽聞思惟二力，數聞數思增上力故，最初令心於內境住，及即於此相續方便，澄淨方便，等遍安住，如是於內繫縛心已。」 「如是於內繫縛心已」，就是下面一句，「等遍安住」。

第一「聽聞力」，聲聞，多由善知識那裏聽經教。你說：「好了，所以老師啊，我不要看經了，多聽你講就好了。」看經也是住在聲聞乘的聽聞力啊！要多去研究教理，多聽聽。要聽、聞、思，不能不研究。聽而不思聽了有什麼用？我經常講，我看你們的日記，所以考國文，我不大肯考。每個禮拜六我坐下來，要批幾個鐘頭日記，這個日記就讓我看你們國文有多大的本事，早就知道了，還要考？實際上你們天天在「烤」我，我已經被你們烤焦了，你知道嘛。你們聽了也白聽，鼓勵也白鼓勵，罵也白罵，反正啊，到了「不動地」了，哈哈，真的呦，都證到「不動地」了。你爲什麼證到「不動地」？聽了不肯去思，沒有去研究，「聞思」，所以也不去看經教，《大藏經》好幾部擺在這裏，沒有去思，更沒有去修，聞思修慧是必然的過程要由聽聞、思維二力而去修行。

所以，「由聽聞思惟」這兩種……你們也聽、也想，你們的叫做亂想，我有數，我每個禮拜看你們日記——當然，你們日記裏寫給我看的是真話啊？哈，你以爲我那麼容易上你們當啊？十分裏頭，十成裏頭，一成半是真話，八成半都是假話，甚至有些假話你還懶得寫，不寫出來。你以爲我光看日記就給你們看過去了？我是看過了你日記的後面寫日記的心。你們不要玩這些聰明，這些聰明越玩，你的業果越重，他生來世更可能還是笨蛋裏頭的壞蛋，這個種子下去得了啊！只有至誠，直心是道場，你不要跟我玩彎曲心理。跑江湖你也沒有我跑得年數（多）啊，你跟我倆玩這一套？所以，你們用功不用功，我不用上來檢查你們，看得很清楚；看你們這個臉相，走幾步路，講些什麼話，做些什麼事，已經清楚了。

真修行，一念靜修，身體內部同外面立刻就轉，我告訴你。所以前天，蔡先生跟着我走路，「上樓打坐去。」蔡先生到底是蔡先生，不像你們，一聽，兩隻眼睛瞪起來，嚇着了，趕快，乖乖上樓打坐，老師罵了，有問題了。是有問題，身體內部已經變不對了，還等你說話？你們年輕啊，敲都敲不醒，就懶得管你。

所以，聽了經教，要聞、要思、要修，去求證。聞思修還不行，要於自己心理上變成一種力量，到那個時候非做不可，等於抽菸，等於喝酒上了癮了，這就是形成了力量，心理形成，所以聞思修力……像我們唸書，那麼大年紀，最忙的時候，每天夜裏，不自己看一下書，不求進步，沒有知道的一面還要去看看，覺都不能睡的，求進步，求精進的慾望是到如此。你們做到啊？我要叫你們看書，你罵我九代的祖宗了。

所以只好讓你們……要聽聞、思維，這兩種變成力量，「二力」，「數聞數思」，由這個「增上力故」，那麼「令心於內境住」，慢慢使這個習氣，現行的習氣養成修行的習氣。「相續方便」，「澄淨方便」，「等遍安住」，才使這個心在內在拴住了，「如是於內繫縛心已」。

「由憶念力，數數作意，攝錄其心，令不散亂，安住近住。」 這是第二三步。此心道理通了，教理通了，修行理明瞭，心力堅強了，念念在修行上。由於這個「內繫縛心已」，這個心像一匹馬一樣不亂跑，然後不失念，「由憶念力」，不但白天做到念念做得了主，夢中都是念念在追求佛法。因爲不失念，縱然有夢，夢都在追求佛法。「數數作意，攝錄其心，令不散亂」，這叫做「近住」，相近了，「性相近」了。

「從此已後，由正知力，調息其心，於其諸相，諸惡尋思，諸隨煩惱，不令流散，調順寂靜。」 這個心，經如是念，自淨其意把握在心中了，定住了。那麼「從此以後」再進一步第四步，「正知力」，隨時在正知的力，正知形成力了，念念在正知中，起心動念，不跟你談善與惡，「正知」，沒有失念，沒有無記。「調息其心」，用正知正見的力，調伏自己心的散亂。所以，一切外相「諸惡尋思，諸隨煩惱」都不起了，「不令流散」，那麼「調順」了，此心調順了，歸到「寂靜」。

那麼再進一步， 「由精進力，設彼二種暫現行時，能不忍受，尋即斷滅，除遣變吐，最極寂靜，專注一趣。」 由於這個正知，念念正知現前，沒有失念，沒有失去正思維，隨時晝夜精進，或者「暫時」，或者「現行」，隨時……。我們現在每個人脾氣不同，這就是種子帶來的現行業果。要把這個業果轉過來，不過縱然是暫時的現行業果，都不接受，自己要把它轉變；起了，縱然暫時偶然起了，「斷滅」，「除遣變吐」，拋棄了。拿你們現在的新文學，把它揚棄了，就好聽了，「吐了」太難聽了，對不對？加一個漂亮名字，把煩惱習氣都揚棄了，拋棄了。到了「最極寂靜，專注一趣」，到了這個境界，第五步了。

他說有六個方便，對不？第六個是「串習力」，「串習」這個名稱，六祖的弟子永嘉大師也有用過。

「由串習力，等持成滿，即於如是九種心住。」 怎麼叫「串習」呢？修行，一個人誰肯修行？肯修行，爲什麼你們做不到，修行上不了路呢？是串習不成功。什麼叫串習？就是古代用的銅錢，一串一串把它串起來，念念把它串起來，拴攏來，懂了吧？你們看到過古代的銅錢吧？圓圓的，中間有個孔，哎，對呀，這叫串，串起來了。「串習」，念念，這樣一連串，念念。譬如唸佛的人，乃至唸到白天叫正知正見，沒有散亂心，不算數；做夢的時候沒有佛號，碰到境界沒有佛號，你這個工夫是白用了。若包括做夢在內，所有境界裏頭還是一句佛號，有一點點把握。最後到了無夢無想時，正念常在，那時候往生西方是絕對把握！

你們考驗考驗，做得到嗎？白天還裝起個善人相，在夢中，個個那個面孔都是魔鬼相，對不對？坦白地說一說，是不是這樣？夢中那個本相都現出來了，貪是貪得更厲害，什麼都有……還說能夠提起正念？多難啊！

修行很簡單，你就考驗自己，白天十二個鐘頭以內，自己看起心動念，多少在正知正念中。可以抓一把紅豆、抓一把黑豆在口袋裏，自己想一個壞念頭，把黑豆抓出一個，到晚上來數數看，包你都是黑豆的數字，紅豆一個都沒有。慢慢來，改過來、改過來……嘿，紅豆多了，黑豆少了；到最後都是紅豆了。白天做得了主，夜裏做夢還靠不住；夢中念念如此，那就已經到達了初果；無夢無想時正知正見現前，這就是比丘戒。所以比丘在睡眠時，心中觀日輪或月輪光明，光明者無無明，不失憶，不住無記，這算有成就的希望。這叫做九住心，戒定慧是一個道理。

「當知復有四種作意。」 那麼修這個工夫，修定，這都是修定了，九住心，有「四種作意」的方法。「自淨其意，是諸佛教」，這兩句記到，一切修行都是從第六意識開始修的，沒有不從意識着手的，不管你哪一宗、哪一派，你天宗、佛頂宗都是一樣。所以有「四種作意」：

「一力勵運轉作意，二有間缺運轉作意，三無間缺運轉作意，四無功用運轉作意。」

「於內住等住中，有力勵運轉作意。」 再分析給你。當你第一步開始在內部用工夫的時候，「內住」，乃至在定慧都現前「等住」第二步的時候，「有力勵運轉作意」，那個心力把自己扭過來，很彆扭啊，把自己壞習氣要轉過來，所以要力量，勉勵自己，「運轉」，硬把它扭轉過來，自己對自己把它扭轉過來，所以叫有力的力，「力勵運轉作意」。

「於安住、近住、調順、寂靜、」 第三步、第四步的境界等等，到了最後 「最極寂靜中，有有間缺運轉作意。」 你要曉得，九住心，這九步工夫，到了第七、八步，有時候還是自己對自己會偷懶的。人爲什麼會偷懶？也是阿賴耶識裏頭的種性啊，懶惰也是種性之一。而且人，講到懶惰，人的種性，我問問你們同學們，你們算算賬，人一生，假如……

「於專注一趣中，有無間缺運轉作意。於等持中，有無功用運轉作意。當知如是四種作意，於九種心住中是奢摩他品。又即如是獲得內心奢摩他者，於毗鉢舍那勤修習時，復即由是四種作意，方能修習毗鉢舍那，故此亦是毗鉢舍那品。云何四種毗鉢舍那？謂有苾芻依止內心奢摩他故，於諸法中能正思擇、最極思擇、周遍尋思、周遍伺察，是名四種毗鉢舍那。云何名爲能正思擇？謂於淨行所緣境界，或於善巧所緣境界，或於淨惑所緣境界，能正思擇盡所有性。」（三十卷）

……活六十歲，夜裏去了一半了，只活了三十歲了。三十歲當中，三餐飯，就是你們喫一餐吧，耽誤五十分鐘要吧？哎，喫快一點吧，半個鐘頭總要吧。再加上、大小便，你看，去了十年時間。算少一點吧，免得太貴了，去五年好不好？就只有二十五年活着。生病，加上煩惱，加上失念，你一輩子頭腦清明活着的，沒有幾年哦！都在「有間缺」的狀態中。所以人，你看，有一半的生活是賴在牀上，這一半是睡眠，睡眠是蓋，睡眠是最懶惰的表現，這是種性帶來的。自性乃至四大自性都並不需要睡眠，念念清明，既無散亂又無昏沉，是最大的休息，就不需要睡眠，你懂了嗎？所以「神滿就不思睡」，就是這個道理。

所以，用工夫做到了第六、七步，還「有間缺」性，還有間斷性的，這個間缺性就是懶惰、偷懶。「運轉作意」，要把它變轉過來。

「於專注一趣中」，到了最後，也就是心可以專一了。

「有無間缺運轉作意。」 那麼，到了完全沒有間斷了。沒有間斷，還是你心意把它扭轉過來的真達到一心不亂、心一境性。

「於等持中，有無功用運轉作意。」 最後到了定慧等持，不需要「功用」就功用了也就是行住坐臥打成了一片。

「當知如是四種作意，於九種心住中是奢摩他品。」 這個叫做修定，這就叫做修止，懂了吧？上面這樣才叫做修定。科學不科學？給你分析的清清楚楚，每一個心理的狀態，每一步工夫的境界，每一種變化，給你分析的……你畫開圖表來看，才曉得佛經的科學。

什麼叫科學？條理井然，有理論、有實證、有條理、有邏輯，不能夠分毫亂來的。紅的是紅的，白的就是白的；一個加兩個是三個，三個加一個就是四個，不能亂來的，這叫做科學。你看它科學不科學？所以，人家說學佛沒有科學，沒有入手處。你把這個表格、圖表整理出來，你看它科學不科學。教你心理怎麼樣開始，這個心理開始以後，發生了什麼現象，有什麼經過，它都給你講了，對不對？

你拿這一套……你們學好了，拿到外國心理學的課堂一講，哎呦，把那個洋毛子會聽得眼睛瞪大了。其實幾千年前佛都跟你說了，你們沒有本事嘛；有本事就拿這個發揮一下，你出去講個「超越心理學的心理學」，就對了嘛。現在一般的心理學，這個心路歷程，講修持的，還講不出這樣呢，你不相信去試試看。

好，現在講到奢摩他品，修止。

「又即如是獲得內心奢摩他者，於毗鉢舍那勤修習時，復即由是四種作意，方能修習毗鉢舍那，故此亦是毗鉢舍那品。」 換句話說，這個修定的境界也就是慧，修止的境界就是觀。現在你曉得吧，六祖之所以是六祖，禪宗六祖，六祖告訴你，「當定之時，慧在定中；當慧之時，定在慧中。」定慧是等持的。所以，六祖禪宗這樣說是不立文字的講法；現在彌勒佛完全用語言文字，由現象到戒體邏輯給你分析，最後還是一樣的。他說這個止裏就有觀，定中就有慧。所以，你的立場站在毗鉢舍那品觀的立場來看，這個止的做工夫的過程，它處處都是觀、觀行；不是慧觀、正知見，達不到這個正念奢摩他止的境界。這裏把修定給你交代的清清楚楚，對吧，對不對？

好了，現在教我們如何做工夫修觀了。

「云何四種毗鉢舍那？」 四種觀行、觀法。

「謂有苾芻依止內心奢摩他故，於諸法中能正思擇、最極思擇、周遍尋思、周遍伺察，是名四種毗鉢舍那。」 就是說，聲聞道出家比丘們，「依止」，根據上面所講的，上面這個程度你到了，此心念念皆在止定中，有一個比丘修持能夠到如此程度，那麼止中有觀，「於諸法中」，一切佛法中，不管大乘小乘，「正思擇」 ……

正思擇同正思維有沒有不同啊？有，一樣，同的，但是也有不同。唐代玄奘法師他們翻譯，喜歡不用「思維」，普通的用思維，你看上面他也用到。真講到法相的時候，他不用思維，用「思擇」。

思維是光去研究、想、參，禪宗叫做參；「擇」，正知正擇正思正參，你參出來的對不對，還要求證，絕對邏輯的邏輯，因明。你證到的空，自己還要返照這個空對了沒有。所以是「正思擇」，選擇。等於我們買來一把黃豆，都是最好的黃豆，上品，還要一顆一顆把它選出，選出一粒做這個黃豆的王，智慧還要選擇最高明的明珠，「正思擇」。

還不算，「最極思擇」，修行不是不可以用思想修，你們用妄想修行我都贊成，就因爲你們沒有妄想的本事，什麼叫妄想？真大學問家、大思想家纔是妄想到了家的。你不要看笛卡爾講「我思則我存」，你問張老師，張尚德，學哲學的，蘇格拉底回家站在門口，思想來了，站在門口，快要進門，站在門口，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，我不是跟你們提中國的哲學家儒行的理學家程明道，「道通天地有形外，思入風雲變態中。」所以，對孔子還早的管子，「思之，思之，鬼神通之。」老實講，你們學問爲什麼不成就啊？你們喫飽了飯不用思想！告訴你。

唯有佛，一切聖賢，得道的人，講學問，思想通了道；講修宗下，放下了以後一念不起，通了道。所以，一切都可以貫通，無門戶之見又有學問又有道，非大聖賢、大菩薩做不到。你們啊，放下嘛放不下，提起來正思維又做不到，都在妄想中；不妄想就昏沉，想上牀了，「老師啊，休息時間不夠耶。」如此而已。

所以你看，要「正思擇」，「最極思擇」，要你思擇到什麼程度？看下面，「周遍尋思」，挖空心思，任何一個問題，宗教的、科學的、哲學的、文學的、政治的，你都要把它參透。

「周遍伺察」，什麼叫「伺察」呢？「思入風雲變態中」，思到極點了，思到無思之心。所以《易經》上告訴你「無思無慮」，《中庸》上，你們也聽過我的中庸課，「天何言哉，天何言哉」，最後言語道斷，心行處滅，這就是「周遍尋思」到達。

所以你們要注意，並不是叫你們不讀書啊，你們有本事讀書嗎？你們看閒書，看些不相干的書……閒書你也沒有資格看，我纔有資格看，我看小說都比你們看得厲害。武俠小說一堆，堆起來一百多本，四個鐘頭完了，每一句都看過了。你們就沒有資格看小說啊，你們閒書都沒有資格看啊。一個字拿着慢慢摳，摳啊摳啊，一個眼睛看一行，一行看下來大概要三秒鐘；我眼睛一照，七、八行，五、六行過去了。所以，好好用功啊！不要浪費你們的青春光陰啊！「周遍尋思」，要看正書啊，我曉得你們看閒書的時間比看佛經的時間多。你不要我把你的名字指出來，我一步都沒有上樓來哦，上來看到不算數。因爲我裝着有閉路電視，我裝在腦子裏，你逃不過的。所以你看看，佛經告訴你，「周遍尋思、周遍伺察」。

這樣四種，注意啊，「正思擇、最極思擇、周遍尋思、周遍伺察」，這四種叫做「毗鉢舍那」，修觀是這樣觀的。所以修觀，怎麼樣修止修觀？你怎麼觀啊？你拿眼睛去觀啊？心思念觀用心的法眼來觀。

「云何名爲能正思擇？」 那就問了，第一個問題，怎麼樣叫「正思擇」？

「謂於淨行所緣境界，或於善巧所緣境界，或於淨惑所緣境界，能正思擇盡所有性。」 還沒有說「如所有性」，只到「盡所有性」只是到盡而已，「如所有性」不用，「如所有性」是真如境界了不用思擇了。

佛告訴你，怎麼樣叫做正思擇？他提出來幾個內容，第一個「淨行所緣境界」。譬如你修淨土的，南無阿彌陀佛……爲什麼要念佛號啊？想過沒有？（同學：制心一處，以免散亂。）那是你的經典，蔡希文的淨土經，解釋念一句佛號是制心一處，以免散亂，你剛纔的解釋，對不對？這是「蔡希文經」，也是一本經，沒有錯，很好的經典。你過世以後，後世人可以念你這一本經，真的呦。（同學：我念多了，用……）對呀，我知道，沒有說你錯，怕個什麼，這是你的經。所以禪宗五祖看了神秀的偈子說，「依此修行，亦可成道可免墮落。」將來人以你這句話修行，也可唸佛，但是，還沒有對，就是說，這是你的註解。

爲什麼要念佛號呢？根據《阿彌陀經》說的，一日、二日、三日、四日……七日一心執持名號，一心不亂，可以見佛，對吧？那麼，《阿彌陀經》還是小乘啊，不是《觀無量壽經》，不是大……就根據《阿彌陀經》，爲什麼念這個佛號可以見到阿彌陀佛？見哪一個佛？就是我念到了七日一心不亂，阿彌陀佛真站在我們前面，算不算見阿彌陀佛啊？（同學：不算。）爲什麼不算？（同學：因爲是要見自性彌陀。）自性彌陀。兩種說法，這也是「蔡希文經典」，沒有錯啊，你這兩個佛法蠻好啊，真的啊，不是故意……罵你的時候我就會罵你。

對，要念自性彌陀是後世的解釋，已經是淨土加了禪的解釋。在淨土本經不是這樣，這個裏頭大有研究了，你這個問題說的好。對哦，我在獎勵你，聽懂了沒有？

但是爲什麼我說，這個自性彌陀的說法是禪宗的成分加入淨土宗去呢？所以還不算淨土宗的正路。淨土宗的正路的話，這個解釋又不同了，你要把淨土三經，《阿彌陀經》《無量壽經》《觀無量壽經》等等都看完。這個道理我告訴你，就叫做「謂於淨行所緣境界」，「正思擇」，你要去搞清楚。

所以，後世有許多修淨土的也好、修密宗也好、修禪宗……都是在亂搞，不根據教理，也沒有去正思擇，都是自己產生一套理論作註解，認爲自己就對了。儘管是學佛，並沒有依佛教。所以學佛的人要注意，「依教奉行」，你沒有依照佛教……你腦子裏許多的佛法都是絕頂的高明，那是你的佛法，不是「如是我聞」，那應該改一個字啊，「如是你聞」。所以真正有修證的人，不管禪也好、淨土也好、密教也好、天台也好……禪宗有幾句話，「依文解義，三世佛冤；離經一句，允爲魔說」，任何人講法說法，離開佛經，就是魔說。但是，光是根據佛經，照文字，照國文，上國文課一樣，不能使人修持得利益的，三世諸佛都在喊冤枉啊：這個完了，我的東西完了，他們拿去當哲學、當思想搞了，完了。三世佛喊冤了，所以把佛法當哲學，是三世佛都在喊冤。所以「依文解義，三世佛冤；離經一句，允爲魔說」，就是這個境界。

所以，「於淨行所緣境界」，你要正思擇。譬如剛纔舉例子，舉出來淨土宗，就是「淨行所緣境界」。譬如我經常提倡，我們大乘學舍現在馬上要印了，我們的常課是《華嚴經》的「淨行品」，一定要依此修持；我們的早課是《普賢行願品》，你學佛學了半天，真正發願沒有？沒有發願不算數的，至少在我的觀念是把你打出去。課本馬上要出來了，正在排印中。等出來了以後，完全「依教奉行」，根據那個檢查，比我們自己規定檢查還嚴格哦。這就是說，「淨行所緣境界」，你要「淨行」，爲什麼要這樣修持，這樣做。

第二點，「善巧所緣」，是方法，譬如禪宗，後世禪宗叫參話頭就是正思擇，爲什麼要參話頭呢？參狗子有佛性？唸佛是誰？庭前柏樹子？乃至密宗爲什麼念「嗡啊吽」，「嗡嘛尼唄咪吽」，乃至爲什麼念「唵那怛那多羅」，幹什麼呢？「達拉達拉達拉里」，幹什麼呢？！這些都是修行的善巧、方便。

善巧方便你不能不懂。譬如《心經》的「揭諦揭諦，婆羅揭諦，婆羅僧揭諦，菩提薩婆訶」，正式念是「噶地噶地，波羅噶地，婆羅僧噶地菩提梭哈。」那麼，北印度當時翻過來的音是「娑婆訶」，北印度的梵文；南印度過來的梵文是「梭哈」，簡化一點。等於我們北方人，東北人講話，「俺們……」譬如我們老師父講，「俺們現在……」我們南方人講「我們現在」，就是這個道理，快慢。所以慢的就是「娑婆訶」，快的「梭哈」。那麼「揭諦揭諦」，或者是andan，andan，本來是gadi，gadi,後來經過蒙古元朝以後，蒙古人就唸andan，andan，再到北方，轉到南方，就「揭諦揭諦」了，都差不多。實際上都是變音。那麼你要自度自度，「揭諦揭諦」是自度自度；「婆羅僧揭諦」是度一切衆生；「菩提梭哈」，快快得覺悟，就是這個。那麼，這些咒語都有善巧，善巧的「所緣境界」就叫正思擇。

「或於淨惑所緣境界」，什麼叫「淨惑」呢？淨還有惑啊？有啊。你們學佛，學得好就是學佛，學不好就學「佛魔」，被佛法的那一種魔相……每個宗教徒都這樣，學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！這就是「淨惑」。

佛法是對的，沒有不對的，你太執著了，著相、著形式了，變成煩惱了，見思惑了，「淨惑所緣境界」。所以「淨惑」能夠解脫，必須要「正思擇」。不然你以爲是學佛，你是在學魔！所以，菩薩是何等得任運，何等得解脫啊！哪裏掛這一副魔相？！

所以「淨惑所緣境界」，要真正的正智慧來能「正思擇」，「正思擇」就是一切佛法「盡所有性」，沒有那樣不知道的。這就難了，「盡所有性」，中國讀書人，儒家有一句話，「一事不知，儒者之恥」，一箇中國真正稱爲孔孟的弟子，孔子、孟子的真正儒家，天下事沒有一樣不知道的；假設一件事情不知道，儒者之恥，這個人不夠是一個儒者，不夠是個知識分子。你以爲講中國文化，什麼叫儒者？儒者是「秀才不出門，能知天下事」，「一事不知，儒者之恥」，天下事沒有一件不知道的。

佛法也一樣，「盡所有性」，如所有性，「天上天下唯我獨尊」，沒有不知道的，這就叫學佛。所以要「正思擇盡所有性」，怎能不用功呢？！

啊，今天就到這了。（起！禮！）

# 南師講《瑜伽師地論》第二十五講

「云何名爲最極思擇。謂即於彼所緣境界。最極思擇如所有性。云何名爲周遍尋思。謂即於彼所緣境界。由慧俱行有分別作意。取彼相狀周遍尋思。云何名爲周遍伺察。謂即於彼所緣境界。審諦推求周遍伺察。又即如是毗鉢舍那。由三門六事差別所緣。當知復有多種差別。云何三門毗鉢舍那。一唯隨相行毗鉢舍那。二隨尋思行毗鉢舍那。三隨伺察行毗鉢舍那。云何名爲唯隨相行毗鉢舍那？謂於所聞，所受持法，或於教授，教誡諸法，由等引地如理作意，暫爾思惟，未思，未量，未推，未察，如是名爲唯隨相行毗鉢舍那。若復於彼思量推察，爾時名爲隨尋思行毗鉢舍那。若復於彼既推察已，如所安立，複審觀察，如是名爲隨伺察行毗鉢舍那。是名三門毗鉢舍那。云何六事差別所緣毗鉢舍那？謂尋思時，尋思六事，一義、二事、三相、四品、五時、六理。既尋思已複審伺察。云何名爲尋思於義？謂正尋思如是如是語，有如是如是義，如是名爲尋思於義。」（三十卷）

好像上次講，這次是你們來講，我來聽，是不是這樣？（同學：沒有啊，我們都沒聽見，哈。）那可能是我記錯了。

現在我們講修觀。修定，講修止、心一境性，大家修行爲什麼做不到心一境性？拿中國的話來講，就是爲什麼一念專一做不到？是什麼理由呢？理不透，道理不透徹。你不要以爲看了一點佛學、佛經就懂了道理，你不透徹，就是淨土唸佛念不好也是一樣。所謂理不透，不透徹，就是觀修不好。觀不是眼睛去看，是心觀，心透這個理。所以現在講觀，毗鉢舍那，你不要以爲：這是觀，我定都沒有做到，怎麼能觀呢？換句話說，你觀做不到就不能得定。我們大家學佛，打坐儘管坐，都是觀不夠、慧不夠。所以現在好好聽這一段：

「云何四種毗鉢舍那？謂有苾芻依止內心奢摩他故，於諸法中能正思擇、最極思擇、周遍尋思、周遍伺察，是名四種毗鉢舍那。」這個我們上一次講到了，這四種都提過了。

「云何名爲最極思擇？謂即於彼所緣境界，最極思擇，如所有性。云何名爲周遍尋思？謂即於彼所緣境界，由慧俱行有分別作意，取彼相狀，周遍尋思。云何名爲周遍伺察？謂即於彼所緣境界，審諦推求，周遍伺察。又即如是毗鉢舍那，由三門六事差別所緣，當知復有多種差別。」 （跳過，未講）

「云何三門毗鉢舍那？」 三個法門。

「一唯隨相行毗鉢舍那，二隨尋思行毗鉢舍那，三隨伺察行毗鉢舍那。」 這三種。第一個「隨相行」，等於修止時候的無分別影像；後面兩種「尋思行」、「隨伺察行」，有分別影像，這是配合爲一的。意思懂了吧？聽不懂馬上問。修止的時候有分別影像、無分別影像這兩種緣法，修緣，心緣這兩種，對不對？現在，觀不同一點，「隨相行」，跟着那個現象，無分別影像，譬如只留一個佛像、一個明點，不管它道理，即「隨相行」的毗鉢舍那。

「隨尋思行」，「尋思」，譬如我們大家看過一本佛法要領，例如《大智度論》、《宗鏡錄》、《菩提道次第廣論》等，參這個念頭哪裏來、哪裏去，觀心，對不對？這是有分別影像，有思想的「隨尋思行」。

第三種「隨伺察行」是參究，參究定慧到了哪裏是參空，定慧到了那裏。那麼下面有解釋，這三種大要先告訴大家，要搞清楚啊，假設考試，題目都出這種地方了。

「云何名爲唯隨相行毗鉢舍那？謂於所聞，所受持法，或於教授，教誡諸法，由等引地如理作意，暫爾思惟，未思，未量，未推，未察，如是名爲唯隨相行毗鉢舍那。」 譬如修準提法，譬如唸佛，譬如聽呼吸作數息觀，等等等等，很多很多了，我隨便舉些你們比較知道的，很多法門你們還不知道。就是說，你所聽到的，所領受過的這些法門，關於老師的「教授」，「教授」是傳授給你這個方法；「教誡」，就是你們講我一樣，罵你們，訓誡你們，「諸法」，這一切法。「由等引地如理作意」，由定慧這個境界裏頭「如理作意」，要合理，合什麼理？合於佛法正修行的方法，「如理」。

所以，大家看到這兩個字應該心驚膽顫，你們儘管在修行，是不是如理作意還是問題。不如理作意，譬如白骨觀你們修不起來，因爲你理不透，不如理作意；譬如數息觀，也不能得到止息的境界，不如理作意；譬如觀想不成功，不如理作意。

就是說，「暫爾思惟，未思，未量，未推，未察」，就是暫停了一切的思想，也不加思想，也不加度量，測度這個到了什麼程度、什麼境界，也沒有推測它，也沒有觀察它，就是這個境界。譬如叫你們觀明點，就是這一個明點，就是無分別的影像。關於這個是不是明點？黃豆那麼大、綠豆那麼大、太陽那麼大、虛空那麼大？都不去管它了，不加思考，「如是名爲唯隨相行毗鉢舍那」。

「若復於彼思量推察。爾時名爲隨尋思行毗鉢舍那。」 假定，譬如你們觀一個明點，或者觀一個白骨，觀一個腳趾頭，觀起來的時候然後想：爲什麼要觀腳趾頭？骨頭又是怎麼樣？……一邊想：哦，這是四大，地水火風。風大、水大暫時不管，人就是一口氣，風大，風大一口氣沒有了，死了；血，水分，火，都馬上消散了，那麼人體也爛了，那些水分沒有了，所以留下來的就只有地大。那麼地大，所以因此白骨觀先修地大，地大把它觀空了，其它的水火風就容易空了。比方這種種推理，一邊坐起觀來，一邊是所謂「於彼思量推察，爾時名爲隨尋思行毗鉢舍那」，這種情形屬於第二種，加上正思維，懂了嗎？這一條懂了啊。懂不懂？悶聲不響，好像都沒有懂，還是懂了？學人不開口，十方諸佛下不了手啊，究竟懂了沒有？沒有懂啊？沒有懂，看哪個懂的來講一遍好不好？然後都說不懂。都說不懂耽誤得很厲害啊，就停留下來了，看怎麼樣把它搞懂。懂了沒有？再看一看，想一想。吃了飯，我們是人啊，人跟動物不同，要用腦筋的。不要說：「老師講的還不錯，真好聽哦！」好聽？我又不是唱歌給你聽，要懂這個理啊，如理作意。懂了啊，懂了就過去了。

「若復於彼既推察已，如所安立，複審觀察，如是名爲隨伺察行毗鉢舍那。」 假設說，譬如剛纔舉的例子，修白骨觀，觀起來了，「如所安立」，那麼一邊白骨也觀起來了，一邊在慧上、理解上，理也知道了，那麼所觀的境界同理上的兩個一配合，境界越來越定，越來慧力、智慧越開發，就是叫「如所安立」，「所安」的建立了。「複審觀察」，仔細地參這個理，這就是參話頭的參，「如是名爲隨伺察行毗鉢舍那」，這個樣子叫「伺察行」。「察」在找這個理，同證得菩提是什麼關係，與悟道有什麼關係，「察」就是觀察自己；「伺」就是說自己的這個境界還保留着，譬如明點、譬如白骨觀，這個境界沒有掉，可是，一邊理、慧力還在成長，智慧的力量。（根據《聲聞地講錄》有些改動。）一個伺一個察，所以叫「隨伺察行毗鉢舍那。

「是名三門毗鉢舍那。」 這三個綱要。所以三門、六件事，三個法門，六件大事。

「云何六事差別所緣毗鉢舍那？」 怎麼叫做六種不同的觀法呢？

「謂尋思時，尋思六事，一義、二事、三相、四品、五時、六理。」 這六件事。就是我們在修行做工夫，觀想或者唸誦，譬如你修準提法，一邊在唸誦，六根迴轉緣這個聲音，這個時候，譬如你們修準提法的時候，在止的方面來講，當你念咒的時候，唸誦的時候，金剛唸誦也好、瑜伽唸誦也好，這時我問你們大家——統統考試啊，拿止來講，這是有分別影像所緣呢？還是無分別影像所緣？（同學：……）怎麼樣叫做有分別影像所緣呢？咒語你不懂，那麼好了，「達喇多喇耶多羅多羅耶」，「爺爺爸爸，爸爸爸……」反正搞什麼也不懂，對不對？那是無分別啊，怎麼叫做有分別呢？如果說你沒有分別嘛？當你念咒語的時候：哎呀，糟糕，妄念又來了，這個咒沒有念好。那麼，「達喇多喇耶呀……」又重新來過。那麼，「嗡嘛呢唄咪哄……」爲什麼要念「嗡嘛呢唄咪哄」？糟糕糟糕，又在妄想了，「嗡嘛呢唄咪哄……」你說你們是有分別，還是無分別？那不是有分別，唸咒語時不一定有，是無分別影像所緣，但是你們的那個是妄念，不是在分別，也不是如理作意。

什麼叫如理作意？譬如念「嗡嘛呢唄咪哄」，你觀想的是四臂觀音，對不對？這個四臂觀音觀起來，然後咒語，這個時候都攝六根都在咒語上，意根在四臂觀音觀好了，不動了，然後聲音還在唸，這個時候止到極點，那麼，如理作意，這個是如理作意，是在止上，還沒有觀。

觀，然後知道這是生起次第，然後到達圓滿次第如何空念，如何此念、此心、此音、此色相一切與空相應，這個時候是如理作意的毗鉢舍那，懂了吧？這個很細哦，做工夫……

所以給你們講這個課啊，等於在幼稚園裏上大學裏研究所的課一樣痛苦，不曉得你們理解進去沒有？

所以現在講「尋思時」，就是說，在定境界上，不管你修準提法，或者明點、白骨觀，那麼，止以後要觀，你以爲聽到觀，我這有個亮光，算觀起來。那個亮光觀起來——你們尋思，想想看，你們正思維正分別：這個亮光觀起來，是什麼影像？是八識中的哪個觀起來？眼睛觀起來的？意識觀起來的？（同學：意識。）你知道自己觀得起來吧？那個知道自己觀起來的是意識啊。那麼，這個觀起來的明點假設不變，我知道這個明點在這裏，又知道現在的明點觀得清明不清明，那個是意識啊。這個明點觀起來的是什麼呢？還永遠留在這裏？你們有沒有到達這個情形啊？有沒有？有的舉手，都沒有啊？有，哦，年紀大一點的不管了。我們講在這裏的青年同學們有沒有？都沒有。這一步都沒有，還在這裏觀呢？你們也在觀，觀望，呵，看看這個地方究竟在搞些什麼啊，哈，止也沒有、觀也沒有，所以沒辦法給你們講這些課，當然，這些經典你也看不懂。所以，到處聽聽，聽些好聽的，就算是學佛了，真修行之路，我曉得沒有辦法的。真觀起來，纔有資格聽這種地方，這個不過是聲聞境哦。聲聞境，你不要看不起哦，大乘菩薩不以這些爲基礎都不行。知道觀起來的也是意識，觀起來的佛身影像是第六意識的獨影境，唸佛號，一字一聲，是前五識及第六意識的作用

假定，你們現在想不想得到，你們想象、幻想，懂不懂我講的話啊？用你們的幻想，懂不懂？假定有一個人，明點也觀起來了，譬如觀阿彌陀佛，阿彌陀佛也在這裏，我觀起來的阿彌陀佛硬是現身，丈六金身在這裏，你的境界上有，那麼，你同時也在唸阿彌陀佛的佛號，那麼，那個阿彌陀佛一身放着光，黃色黃光，白色白光，啊……莊嚴圓滿啊，就在目前，或者就在身上，然後同時還在唸佛號，對不對？然後你還有個道理，你現在知道自己：我現在證入了正觀的境界，正觀，不是邪觀，對不對？這樣，三個作用來了，哪一個是意識狀況？（同學：……）那幾樣觀起來的，不是意識觀起來嗎？那你剛纔說：知道的纔是意識狀況，那三樣是屬於哪一方面？屬於眼識觀起來的？（同學：三樣都是。）三樣都是，是什麼？意識有那麼多嗎？不要點頭，講話，點頭是那麼多還不是那麼多？（同學：有那麼多。）有那麼多意啊？那你學的是「多心經」了？現在就考問你了。（同學：老師，事實上，有時候一念是可以同時進行好幾個觀想。）那是一念，一念的另外解釋了，八識都在動，八識都在動，那多的很呢。現在是講毗鉢舍那，止觀的這個境界。

所以，你們都不是如理作意，所以修行不上路。還要考嗎？一考就考倒了，都烤焦了吧？你要知道，這還是你們的假想啊，你們根本一個也沒有到達這個境界；到達這個境界恭喜你們了，不是恭喜你得道了，是修行可以說上一點路了。

那個阿彌陀佛，剛纔舉的例子，對不對？是不是舉的例子啊？什麼例子？誰答覆我？（同學：有分別影像。）還是你們幻想的有分別影像，你們沒有到，對不對？這個阿彌陀佛，丈六金身，三十二相、八十種好都具足，當然你們做不到了。一相，眉間的白毫光，一點都觀不起來，對不對？假定觀起來三十二相、八十種好，在這裏完全具足，八十種好就多得很，一切放光。同時，你還唸佛號，「南無阿彌陀佛……」在這個時候，你的分別意識，善的分別意識知道自己走入正觀了，對不對？這是意識。那兩個阿彌陀佛的相觀好——當然是我觀好的，不是外來的，外來的你做不了主，就是魔障了。那麼，我觀起來的，又在自然唸佛，那是意識的獨影境，懂了沒有？

譬如有些人做夢，你們有沒有這個經歷？有時候在夢中還曉得自己在做夢呢，對不對？都有這個經歷嘛，心裏想：格老子，不要做夢了！哎呀，我又在做夢，那個是意識有一點要清醒，還是沒有清醒，可那個夢還照做下去，對不對？那個做夢的是獨影意識在做；那個曉得自己在做夢，叫自己不要做了，那個夢做得不舒服，或者自己最好再換一個夢做做，他做不了主的，對不對？那個是清明意識，要想做主做不了主，獨影意識的力量強了，其實還是意識的背面的力量很強，懂了沒有？

所以你們觀不好，不管你無分別影像的境界……，始終觀不起，沒有進入意識真的獨影意識得定的境界，懂了沒有？這樣講你們懂不懂啊？（同學：懂了。）哎，那太好了。

好，爲什麼說觀起來是獨影意識呢？你們現在爲什麼觀不起來呢？因爲你們作觀的時候，不是「做官」，觀想的「觀」，你們作觀的時候都是用前五識去觀，對不對？打起坐來想觀個白骨，哎呦，硬是把眼睛拉回來一樣，看到自己肚子上架着白骨腳趾頭，都想看出來，然後，意識那麼想，想自己好像看到——是把前五識拿來作觀了，作不起來的，懂不懂？所以，爲什麼修行不得力呀，不能如理作意，理都沒有參透，經教也不懂。你們也讀了經教，是搞思想去了，搞妄想去了，有什麼用啊？我這樣講，你們懂不懂？都拿前五識去作這個，就錯了，你知道嘛。

所以，「尋思六事」要知道要知道六事差別所緣。那麼，「一義」，第一個，道理要懂；第二個是「事」，這件事；第三是「相」；第四「品」，曉得自己現在到哪一品，就是哪個程度了；第五是「時」，時間；第六是「理」，最高的理。

「既尋思已，複審伺察。」 所以，這個地方，你只要「尋思」到了以後，正思維清楚了以後，你還要「伺察」，什麼叫伺察呢？「伺」就定在那個境界，什麼叫「伺」啊？伺就是等待，貓抓老鼠，你看貓抓老鼠，在那個洞口等着，你說：「咪咪，來喫飯。」它理都不理，就是伺，守在那裏，知道嗎？貓抓老鼠你們看過沒有？看過啊？城裏長大的根本沒有看過，對不對？大概我看，在座年輕的啊……你看過？（同學：我是鄉下長大的。）哎，鄉下長大的看過，資格高一點，城裏長大的沒有資格。貓抓老鼠，所以黃龍南禪師形容用功要怎麼用功，「四足據地」，四個腳抓着地；「目睛不瞬」，兩個眼睛盯到那個老鼠洞；「頭正尾正諸根順向，首尾一直」，頭端端正正，尾巴豎起來，全副精神，你踢它一腳，它動都不動，這個樣子叫伺、察，有伺有察，等待，懂了沒有？

所以，理懂了，「複審伺察」，你看自己用功的精神、心境有沒有到達這個狀態？所以你們啊，我叫你們是，有時候對一點，是「瞎貓撞到死老鼠」，就是死的老鼠擺在那裏，瞎貓剛好跑到，一聞，「嗯，原來是這個。」所以就吃了。你們有時候用功得一點點清淨，不是你們抓到的，也不是尋思來、也不是伺察來，那是「瞎貓撞到死老鼠」來的。所以伺察跟尋思，我比方給你們講得清楚了吧？懂了吧，再不懂就變成青蛙跳井了——不懂。

「云何名爲尋思於義。謂正尋思如是如是語有如是如是義。如是名爲尋思於義。云何名爲尋思於事。謂正尋思內外二事。如是名爲尋思於事。云何名爲尋思於相。謂正尋思諸法二相。一者自相。二者共相。如是名爲尋思於相。」

「云何名爲尋思於義？」 第一點，怎麼叫修行修觀的時候，要思想道理？

「謂正尋思如是如是語，有如是如是義，如是名爲尋思於義。」 譬如我現在叫你們解釋，你講不來，對不對？《瑜伽師地論》叫你們講，講不出來，對不對？因爲你沒有在這個經文上「尋思」。「正尋思如是如是語」，這樣這樣，經典上這樣說，經典爲什麼這樣講呢？拿到心上來印證做工夫，有「如是如是義」，噢，原來是這個道理！這個樣子叫做「尋思於義」，就是正思維。不然，像佛學搞得很好，坐在那裏瞪着眼睛看天花板，滿腦子的佛學，啊，這個道理……，都向外馳求了，那變成妄想了，所以佛學變成思想了，普通的思想，沒有尋思於義；如果能反觀於內心求證，纔是「尋思於義」，這是第一點，第二點：

「云何名爲尋思於事？謂正尋思內外二事，如是名爲尋思於事。」 就是說，譬如我們把佛像、明點觀起來，內境怎麼樣？同外面的理，同法界、同物理世界的道理怎麼樣？叫「尋思於事」。

「云何名爲尋思於相。謂正尋思諸法二相。一者自相。二者共相。如是名爲尋思於相。云何名爲尋思於品。謂正尋思諸法二品。一者黑品。二者白品。尋思黑品過失過患。尋思白品功德勝利。如是名爲尋思於品。云何名爲尋思於時。謂正尋思過去未來現在三時。尋思如是事曾在過去世。尋思如是事當在未來世。尋思如是事今在現在世。如是名爲尋思於時。云何名爲尋思於理。謂正尋思四種道理。一觀待道理。二作用道理。三證成道理。四法爾道理。當知此中由觀待道理尋思世俗以爲世俗。尋思勝義以爲勝義。尋思因緣以爲因緣。由作用道理尋思諸法所有作用。謂如是如是法有如是如是作用。由證成道理尋思三量。一至教量。二比度量。三現證量。謂正尋思如是如是義。爲有至教不。爲現證可得不。爲應比度不。由法爾道理。於如實諸法成立法性。難思法性安住法性應生信解不應思議不應分別。如是名爲尋思於理。如是六事差別所緣毗鉢舍那。及前三門毗鉢舍那。略攝一切毗鉢舍那。問何因緣故建立如是六事差別毗鉢舍那。答依三覺故如是建立。何等三覺。一語義覺。二事邊際覺。三如實覺。尋思義故起語義覺。尋思其事及自相故起事邊際覺。尋思共相品時理故起如實覺。修瑜伽師唯有爾所所知境界所謂語義及所知事。盡所有性如所有性。」（三十卷）

「云何名爲尋思於相？謂正尋思諸法二相,一者自相，二者共相，如是名爲尋思於相。」 那這個時候，怎麼尋思？正思維一切法皆有「二相」，內相爲「自相」，知道現在這個佛呈現，是我自己正思維觀出來的，所以這個佛，阿彌陀佛即我，我即阿彌陀佛，唯心所造。唯心所造，是你的嗎？不然，我心與佛心，與阿彌陀佛心，與十方三世諸佛同一體性，「自他不二」，所以說，「自他不隔於毫端」。真得到自體的正定，止觀雙運，阿彌陀佛觀想現前的時候，那麼，真正的阿彌陀佛在西方極樂世界，在一念之間，道體、本體相應。換句話，你所觀的這個雖然是妙有假象，也是阿彌陀佛真的力量就來了。像這種理，「自相」、「共相」、他相，要參得很清楚，這是一個理。

第二個道理，「自相」、「共相」，自己到達那個境界了，修持到了，所以你觀察別人，一切衆生，別人有沒有到達這個境界，你眼睛都不要張開就曉得了，呵，他沒有到。自相、共相都很清楚，這個叫正思維。

正思維這個時候，並不要去一步一步念頭想，不是妄想念頭想，也就是《中庸》所講，「不思而得，不勉而中」，不要去想它就知道了。還不是他心通，到他心通這個境界，知自己，知他人他心通的力量更大。

「云何名爲尋思於品？謂正尋思諸法二品，一者黑品，二者白品。」 惡念、善念。所以，修行人隨時要「正尋思」，起心動念，這個是不對的念，這個是對的念。何以如理作意？佛法的道理是正念，不然即非正念。像你們經常惡念一起的時候，格老子，佛都不管了！他說什麼「老子不學佛了！」那個是黑業，「黑品」，重得很，慢慢臉上的黑氣都起來了，真的！所以，有時候你們氣色壞的，都是黑品氣色。白品氣色，當然一乾二淨的，那不同。

「尋思黑品過失過患，尋思白品功德勝利，如是名爲尋思於品。」 要把起心動念中的惡念，「黑品過失」……「過失」很容易啊，「過失」後爲什麼加「過患」呢？「過失」很輕，一下子自己覺得沒有錯，我這個思想沒有錯，這已經過失了；「過患」嚴重了，自己犯了這個過失念頭還不肯改過、不肯轉化，認爲我是大丈夫，爲什麼要改啊！哼，你本來已經我慢，再加上貢高，貢高加上我慢，不得了，變成「過患」了，「患」是大病。所以，隨時要檢查自己「尋思黑品過失過患」。隨時要檢查自己心性「白品功德」。起心動念，某一天善心、慈心越多了，功德「勝利」了，「勝利」什麼？心中黑品的魔念消除，白念戰勝，功德成就。「如是名爲尋思於品。」

「云何名爲尋思於時呢？謂正尋思過去未來現在三時，尋思如是事曾在過去世，尋思如是事當在未來世，尋思如是事今在現在世，如是名爲尋思於時。」 就是你們看到過的觀心法門。我們把起心動念分爲三個時間，現在——我講這個話，第一念過去了。未來——我講什麼？沒有聽到，一說未來便過去了，（同學：剛纔您說未來呀？）早過去了，這還不懂？未來就沒有了，說一聲未來就變現在，現在就過去了，這個念頭先把它分析，然後推及一切時間。

所以得正定能夠得他心通、宿命通，真得定了以後，一念尋思：啊，自己前生還是女人、還是男人、還是一個兇狗變的、還是一個瘋狗變的、還是一個兇雞變的、老母雞變的、或者是老鼠變的、一條毒蛇變的，自己清清楚楚。自己念頭……然後：噢，我毒蛇的前生，是什麼人變的？噢，原來是個貴夫人變的，哎呦，因爲貴夫人太兇了、太壞了，所以因爲這個事變毒蛇……，哎呦，一路推上去，都知道。

不但能知道過去，也知道未來，一想，我現在修行的成績，哎呀，照現在的爲止來生變個啥？變個什麼都知道。這個時候趕快害怕，趕快轉這個心念，趕快進步、趕快進步，把黑品業拿掉，然後再曉得自己：噢，現在變牛，牛尾巴已經白了，牛頭白了，牛頭白了，把牛也化空了，慢慢又是一個老頭子，哎呀，好，變人了！都很清楚。所以修行，這叫「尋思於時」，過去、現在、未來都清楚，因此能夠，所謂孔子也說，「雖百世可知也」，十方三世都清楚了。

「云何名爲尋思於理？謂正尋思四種道理。」 這個「理」包含「四種道理」。

「一觀待道理，二作用道理，三證成道理，四法爾道理。」 你們注意，你們做工夫，這些都不是講道理是講做工夫。第一個是「觀待道理」：

「當知此中由觀待道理，尋思世俗以爲世俗，尋思勝義以爲勝義，尋思因緣以爲因緣。」 就是「觀待」的道理，當你修定、修觀的時候，相對外境界心定不下來，「待」是相對。你修觀的道理……所以修定，你們因爲不用智慧去修定，光想打坐就得定了？「觀待道理」沒有參。

「尋思世俗以爲世俗」，啊，原來我不能定下來，很多世俗的因素牽掛住了。譬如世俗因素，或者睡眠、飲食喫的沒有對了，或者身體四大涼着了，生病了，所以不能得定，一切「世俗」的東西還與「世俗」，「勝義」的歸於「勝義」，最高義的佛法道理是勝義。這一切是「因緣」所生法。今天我一切都合適，環境也合適，又碰到一點高興的事，或者我在那裏，哎呦，突然看到一個佛像，很高興，回來兩腳一盤，還在笑呢，佛像已經影像出現了，知道這個還不是我的功力。常常碰到這個環境，因緣所生法。

這些都是「觀待道理」。簡單的說，你在作觀想修定的時候，觀中間相對的這些理論，搞得清清楚楚。

「由作用道理尋思諸法所有作用，謂如是如是法，有如是如是作用。」 什麼叫「作用道理」呢？都要參啊、觀啊！爲什麼要修白骨觀？所以有許多人聽了白骨，「哎，老師，爲什麼要修白骨觀嘛？」我說那你去修「紅骨觀」好了，修個紅粉骷髏不是蠻好，又漂亮又喜歡，誰叫你修白骨觀？我又不是賣排骨店的，爲什麼修這個呢？這個理自己不去研究啊。

「作用道理」， 一切法門都有對治相對的作用。爲什麼要如此修、如此做都不去參，然後你們年青人還要自己對自己抗拒性、反感，你反感個屁！我對你還正是反感，你對自己還正反感，天天都在反感，自己對自己都剋制不了，對不對？爲什麼如此？因爲你不參究「作用道理」。任何八萬四千法門，爲什麼叫你如此修？有什麼作用？所以要懂這個道理，不懂這個道理修行，都叫盲修瞎練。

第三點，什麼叫「證成道理」呢？

「由證成道理尋思三量，一至教量，二比度量，三現證量。謂正尋思如是如是義，爲有至教不，爲現證可得不，爲應比度不。」 什麼叫「證成道理」？修一個法門，當然不想走到外道，也不想走冤枉路。一方面自己在求證這個法門……，我們不管出家、在家，學佛的弟子們在家也一樣，七衆的弟子就要曉得「證成道理」，修法怎麼能證得佛果。所以，第一個需要「尋思三量」，現量、比量、聖教量。聖教量，我們現在研究《瑜伽師地論》，是什麼人講的？彌勒菩薩講，彌勒菩薩的聖教量，聖人所教的，他修成功了，教我們如此如此。所以我們一切的修法，自己要研究是不是真正合於聖教量。

第二是比量，當然，我們自己現在在推測這個道理：啊，這個修法應該是對的，非常對，因爲聖教量佛經《維摩詰經》已經出來這個道理。啊，我懂了！你懂了的還是比量境。

然後要成就到現證量，現量，完全證到這個境界，這是三量。三量就是聖教量、比量、現量。當然，平常呢，不用聖教量，是非量，亂想的幻想是非量。

所以，我們一切修行人，「謂正尋思如是如是義」，我這樣做這一件事情，這樣參這個道理、這個修法，「爲有聖教不」，是不是合於經典、佛的了義教或者不了義教？「爲現證可得不」，是不是研究徹底了，我現在求證可以成功嗎？「爲應比度不」，或者，我現在講的還是思想、還是妄想，都是比量境界，那就用不着去修它。這個叫「證成道理」。也就是自證分，必須要知道的。

「法爾」，這是佛學創造的名詞。就是如果用自然，怕同印度的「自然外道」觀念搞不清楚。實際上，什麼叫做「法爾」，法爾就是自然、現成的，（同學：本來如此。）本來如此，如此本來，這是「法爾道理」。

「由法爾道理，於如實諸法，成立法性，難思法性，安住法性，應生信解，不應思議，不應分別。」 什麼叫「法爾道理」？這就更高也更難，其實也是每個人學佛的第一步。「於如實諸法成立法性」，曉得佛經所講的一切法門，爲什麼他要那麼講，佛那麼講佛法，諸佛菩薩都那麼說。他建立這個思想的系統、言論的系統、說法的系統，「如實諸法成立」的「法性」。換句話，這個地方的「法爾如此」即所謂《華嚴經》講的信，你沒辦法證到，只有信就是了。

「難思法性」，一切衆生本來是佛，爲什麼我們現在沒有成佛？執着，佛說的，妄念執着，都是佛說的。既然曉得是妄念，爲什麼還去妄念它呢？明知道除不了，那麼妄念該不該除？妄念又是個什麼東西？就要尋思觀察了。所以到最後，一切衆生本來如此，法爾而然，隨時反省「難思法性，安住法性」，最後證得菩提，還我本來面目，安住在法性中。這三種，「成立法性，難思法性，安住法性」，「應生信解」，要絕對信，因爲自己無法證得以前，要絕對信，一信就進來了，學佛很簡單。大家都是自己被對於自己的疑、不信擋住，一信就進來，就曉得不應該思議，不應該分別。

「如是名爲尋思於理。如是六事差別所緣毗鉢舍那，及前三門毗鉢舍那」，三門六事，記得啊。

「略攝一切毗鉢舍。」 就包括了一切的觀法，最後的結論。

「問何因緣故建立如是六事差別毗鉢舍那。答依三覺故如是建立。何等三覺。一語義覺。二事邊際覺。三如實覺。尋思義故起語義覺。尋思其事及自相故起事邊際覺。尋思共相品時理故起如實覺。修瑜伽師唯有爾所所知境界所謂語義及所知事。盡所有性如所有性。」

「問：何因緣故建立如是六事差別毗鉢舍那？答：依三覺故，如是建立。」 佛者覺悟，這六事是依三種覺悟的情形建立，所以成立了這個理論系統。

「何等三覺？一語義覺，二事邊際覺，三如實覺。」 什麼叫「語義覺」？理論性的。一切衆生沒有成佛，你要指導他成佛，必須要講，講給他聽。一講，言語一發生就有文字；有言語、有文字就要合邏輯，所以要「語義覺」。因爲「語義」，一切衆生都是聽佛說的話就開悟了，或者聽善知識說法開悟了，這個開悟了是「語義覺」。

「尋思義故，起語義覺。」 思想必須由文字語義來表達。

「尋思其事及自相故，起事邊際覺。」 你仔細研究這個「事」以及「自相」，就會因事與自相而起「事邊際覺」。

「尋思共相品時理故，起如實覺。」 最後證得「如實覺」，本來的這個現境。

「修瑜伽師，唯有爾所所知境界，所謂語義及所知事，盡所有性，如所有性。」 真修行的人，「瑜伽師」等，只有憑你平常佛學的經驗，所知的境界，以及你所懂的佛法的道理，乃至你事實上所知道的，「盡所有性，如所有性」。

這兩句玄奘法師翻譯的，哪裏來的？中國儒家來的，孔子的話，在《中庸》上說「盡人之性則能盡物之性」，所以後來孟子講「盡心知性」，所以孟子有《盡心篇》。可是，孔子、孟子提出這個名詞時，佛法還沒有來。

所以儘性以後，人性把它悟到了，物性也悟到了，宇宙萬物一切都「如所有性」，最後住在如來境界，法爾如此，「盡所有性，如所有性」。

所以禪宗告訴你，老鴰身上黑的，白馬身上白的，這是什麼道理？「如所有性」，法而如此，白的就是白的，黑的就是黑的。

下課就是下課，不要捱餓了，也不要起立了，也不要敬禮了，我要抽菸了，免得麻煩。

# 南師講《瑜伽師地論》第二十六講

「復有二種取骨鎖相。一取假名彩畫木石泥等所作骨鎖相。二取真實骨鎖相。若思惟假名骨鎖相時。爾時唯名起鎖勝解。不名骨鎖。若思惟真實骨鎖相時。爾時名起骨鎖勝解。又即此外造色色相三種變壞。一自然變壞。二他所變壞。三俱品變壞。始從青瘀乃至膨脹。是自然變壞。

……而今現在如是次第種種不淨。諸現在世我之所有似淨色相。此淨色相於現在世雖有淨相。於未來世不當不淨如今現在外不淨色。無有是處。我此色身去來今世。曾如是相當如是相現如是相。不過如是不淨法性。如是名爲尋思彼時。云何名爲尋思彼理。謂作是思。若內若外都無有我有情可得。或說爲淨或說不淨。唯有色相唯有身形。於中假想施設言論。謂之爲淨或爲不淨。又如說言壽暖及與識。若棄捨身時離執持而臥無所思如木。既死沒已漸次變壞分位可知。

……云何勤修慈愍觀者。尋思六事差別所緣毗鉢舍那。謂依慈愍增上正法聽聞受持增上力故。由欲利益安樂意樂。於諸有情作意與樂發起勝解。是慈愍相。若能如是解了其義。如是名爲於諸慈愍尋思其義。彼既如是解了義已復能思擇。此爲親品此爲怨品此中庸品是一切品。皆他相續之所攝故。於中發起外事勝解。」（30卷）

修法，修不淨觀開始，然後到白骨觀，所以，以聲聞乘的修法，非走這個路子不可。那麼不淨觀，我看大家不要念了、不要修了，你們看起來多麼乾淨啊，什麼鼻涕呀、眼淚呀，裏頭髮脹啊、發爛啊都不要了，想得到……

哎，現在告訴你們，你們修不淨觀、白骨觀，第一，你們修不起來，對不對？（同學：不想修，還沒有修。）假設要修的話，肯修不肯修啊？肯做這個觀想嗎？（同學：肯的。）怎麼肯呢？開肉店的啊？

這個不淨觀，要照他這一套，真正修到不淨觀，不簡單啊！要真修到了心得止、得觀了以後，一定——不淨觀到達什麼境界呢？自己的內臟，就是眼睛張着、閉着，看得清清楚楚，氣走到哪裏，血走到哪裏，都很清楚，乃至身上哪裏有細菌，哪裏有壞了，都看得清楚啊，那纔是真做到了不淨觀。做到了不淨觀不是究竟啊，第一步要到達這樣進一步要達到空。

那麼你們大家，尤其是女孩子們，不管比丘尼也好，你們一作不淨觀就會嘔吐，想到自己裏頭髒得要死就會吐。其實，也可以很快地過去，一個信念，上座這一步可以透過去了，就曉得自己此身根本是又髒又臭，這一念就屬於不淨觀了，就可以到達了，意思懂了嗎？

那麼所謂白骨觀，也不一定非叫你觀起來不可。你曉得此身一上座就死上座就唸死也是一個方法——佛法有十念觀法，你曉得嗎？哪十唸啊？我講了好幾次，你們有許多人應該考得出來，哪十念？謝\*\*說！（同學：唸佛、法、僧、戒、施、天、休息、安般、身、死。）不錯，一百分。最後是念死。

其實佛法的唸佛、念法、念僧……念僧怎麼念？和尚啊？怎麼念？（同學：念聖賢僧。）聖賢僧怎麼念？念哪個聖賢僧？是濟顛和尚啊？是不是濟顛和尚？（同學：文殊菩薩。）文殊啊？念一切聖賢、得道的人，並不是要你一個個想起來，念不是觀啊。相信不相信過去有得道的人？隨時以得道的人做榜樣，念念照他如此修，真正一個和尚是誰？就是像佛一樣的努力修他也就是僧。

唸佛、念法、念僧，那麼，爲什麼念天？信天主教啊？信天主教也沒有錯，天主教這個天主屬於哪一天？在我們佛法裏頭屬於哪一天？（同學：大梵天。）是不是大梵天還是問題，那要研究他的神學教理，是梵天不錯，是不是大梵天，這是問題。聖母瑪利亞是什麼人也是問題，是在哪一天。還不是念這個天。一切修行，老實講，不管你大乘小乘，修了一輩子、三輩子、七輩子，充其量還只是證得昇天果位而已哦。

所以佛給你們想一個方便法門，不要這樣一層一層樓爬，超出三界很難——橫超直走，到西方去！免得在三界裏頭，你爬幾層樓，中間電梯卡住了的話，不上又不下，很困難。

所以一切修行，念天，你不要認爲我是學佛的不信天，昇天有沒有你的份，還是問題。欲界天就要十善業道都修好，十善業道你修好了哪一點？你不要背名詞，你修好哪一點了？你沒有修啊？那你就是修十惡業道嘍。所以，十善業道里得一善就可以昇天，當然，是哪一層天有問題差別。爲什麼得善可以昇天呢？善念到了，它就是世間法的定，所以你看世間人，真正一個好人很老實，很定境；越壞的人；活動得越厲害，腦筋越靈光，定反而不夠。所以，四禪八定，三界禪天裏頭都是定靜，至善……所以念天……

這些都不談，十念不談。實際上，真的佛法的修法應該把第十唸的念死擺在最前面！爲什麼佛擺在最後？叫你們學佛的人先學死，誰幹？所以他只好擺在最後是叫學佛的人知道人最後都會是死。上座就覺得自己已經死了，不上座也隨時覺得自己死了，一堆白骨，白骨也化掉了，那麼你白骨觀不修也可以了，你做到嗎？自己身修不了，化不了，化得了可以不要修了。

好，現在講到不淨觀、白骨觀，現在我們拿白骨觀來給你講。第二段，452頁，最後倒數第七行開始。

「復有二種取骨鎖相」，就是說，白骨觀怎麼去觀呢？有兩個方法。

「一取假名彩畫木石泥等所作骨鎖相。」 你們白骨觀觀不起來，坐在那裏拼命啃腳趾頭，自己拿自己的「火腿」拼命啃，想把火腿肉吃了，自己的人腿想喫光，然後想白骨呈現出來，對不對？是不是這樣做工夫啊？閉起眼睛想裏面看到骨頭，對不對？你不是在喫自己的肉，喫完了，白骨才啃得出來嘛，對不對？所以你們觀不出來，對不對？白骨看不到影子，對吧？是不是？你走錯了路子，用錯了方法，你怎麼會看得到自己的骨頭呢？除非內視、內觀已經證得，如果你一定能夠看到自己內臟、看到自己骨頭，你已經差不多了修行已經差不多算上路了，那你能夠做到嘛？

所以，你第一步做什麼呢？叫你取「假名」的觀，看畫像的白骨也可以，木頭做的、石頭做的……所以買了許多白骨模型給你看，你觀的時候，你上座的時候，不要看你那個白骨，你就看那個模型的影像存在就行了嘛。模型影像你觀好了以後，你真把這個模型的——你知道是假的，這也是無分別影像，你永遠定到那個模型的影像上，你現在這個身上就起作用了。

可是你們笨得啊，比死還要笨！所以講你們笨的要死太輕鬆了，比死還要笨！拼命啊，反轉來找自己身體裏的骨頭，你有本事會看到自己身體裏的骨頭？做不到的事硬去做，所以：觀不起來呀，我觀不起來！你當然觀不起來，不能如理作意，理都不通，又不肯看經教。

現在彌勒菩薩告訴你了，你第一步做白骨觀，取「假名」的、「彩畫」的、木頭做的、石頭做的、泥巴做的，「所作骨鎖相」，那個模型你把它觀起來，就觀在、定在模型，等於觀一個明點，一個道理嘛。

現在，你們模型的白骨都觀得起來嗎，有沒有？你們試試看，觀不觀得起來？也觀不起來，我告訴你……原因是什麼？你們還是拿眼睛去觀。我現在講那個模型白骨，你們看到過沒有？看到過。我現在說看到過的那個白骨模型的樣子，你們有沒有啊？意境上有沒有？意境上有就對了嘛！誰叫你拿眼睛去看啊！這不是觀起來了嗎？！你也能夠聽話、也能夠看書，意境上那個白骨的影像就有了嘛，懂了吧？

我說的話你們永遠聽不懂，現在是彌勒菩薩教我說，我就照彌勒菩薩那麼說，你們看懂了，等一下下課，好好拜彌勒佛啊。

「二取真實骨鎖相」 ，第二個辦法是看真的骨頭。那到哪裏看？只有到醫院解剖室裏去看，也可以到古代的墳墓裏看。

「若思惟假名骨鎖相時，爾時唯名起鎖勝解，不名骨鎖；若思惟真實骨鎖相時，爾時名起骨鎖勝解。」 這就是說，你觀想的時候，觀一個白骨的模型，你觀起來了，這叫做「起鎖勝解」，在理論上不叫做「骨鎖」，因爲真的白骨你還沒有看過，「起鎖勝解」有了，已經對了，不過名稱不同。你真看過白骨，一個死人的白骨你看慣了，你現在一觀，把那個死人——還不要把你變成白骨觀起來，這個叫做「骨鎖勝解」，那麼，白骨觀初步觀起來了。

你們現在都有白骨觀沒有啊？一邊聽經，一邊那個模型影像有沒有？你看多輕鬆啊，也不要着力。哎呀，你們好像在殯儀館工作的人一樣，打起坐來拼命在那裏撿白骨啊，到處都撿不到，黑洞洞的，一片白骨在哪裏呀？在哪裏，你怎麼找到？意識上那個影像就來了，對不對？多輕鬆啊，觀起來了，你還可以說話，還可以做事，你慢慢把這個影像一定，定住了。不要用力，一用力定住：哎呦，老師叫要定住——完了，白骨跑掉了。嘿，你越不管它，那個白骨模型……一邊笑，意識在嘛，笑還在笑，看還歸看，那個白骨就觀起來了。你體會一下，這樣一觀起來，你也在聽講話，意境上就很寧定了，懂了沒有？都懂了。

「又即此外造色色相，三種變壞，一自然變壞，二他所變壞，三俱品變壞。」 這一觀起來了以後，你從外觀就可以瞭解宇宙萬有、人生的生命「三種變壞」。譬如我們現在老了，頭髮白了，樣子也變了，雖然沒有變成死人，這個老相就是死相的前奏，很難看。肌肉也鬆了，什麼都……慢慢，已經在變壞了。你們沒有出家以前，喫過豬肉沒有？菜場買來的豬肉……你不相信，明天買一塊豬肉，買半條豬來擺在這裏，擺三天，你看，你就看，不淨觀你就看出來了，這個豬肉不要放冰箱裏，慢慢就變軟了、變稀了、變臭了、變青顏色了，慢慢變烏了，變爛了，都是一灘膿水，包你全堂人在這裏都臭得坐不住。我們也一樣，「自然變壞」。「他所變壞」，喫藥喫錯了，爛了；或者什麼東西被火燒了，這些等等。如果連骨頭都壞了，就是「俱品變壞」。

「始從青瘀乃至膨脹，是自然變壞。」 老了，皮膚皺了，慢慢顏色也黑了，烏起來，青了，瘀就是一塊一塊，都不對，變壞；乃至如何被蟲吃了，如何變成水了，這些等等等等……我們都跳過去了，你們自己看。最後下面一欄，倒數第四行：

「而今現在如是次第，種種不淨，諸現在世，我之所有似淨色相，此淨色相於現在世，雖有淨相，於未來世，不當不淨，如今現在外不淨色，無有是處。我此色身，去來今世，曾如是相、當如是相、現如是相，不過如是不淨法性，如是名爲尋思彼時。」 就是說，我們觀一個白骨觀觀起來，上面不淨觀、白骨觀就曉得，雖然看模型，同時道理上要知道，現在我這個身體，看到是人，最後就是那個樣子。所以這個樣子，白骨觀那個影像一定，真的觀起來，有什麼屁的氣可以生啊？有什麼他對得起我？誰對得起我？誰對不起我？最後大家都是那麼一個白骨，而且白骨還化成灰塵，你現在跟他生氣，哦，他不對，你對，你什麼對呀？你白骨對着泥巴！你對？！如此而已。所以說，白骨觀、不淨觀觀起來的人，貪嗔癡不是沒有了，自然清淨，降服了。

說「不淨色」一切等等，「我此色身去來今世」，過去、現在、未來，我們活着都有這個色身，是四大做成的。「曾如是相，當如是相」，最後都要爛了，都是白骨，白骨還沒有了，變成灰了，「現如是相，不過如是不淨法性」。所以，上來一盤腳，一打坐，你就把身體一丟，管它呢，你一上座的時候，就把身體當做屙一坨大便在這裏，你就跑開了，兩腿一盤……等於你上廁所一樣，我們上廁所，上去了以後，「砰砰」一聲，掉到那個桶裏去，看都懶得看，臭死了。你上坐以後，當這個身體已經死了嘛，白骨一堆，臭東西一個，算了，一空念，就完成了嘛。

就是你們沒有這個魄力，有這個魄力，上面這個路可以不走啊，懂了嘛？但是這個入道方法，名爲「尋思彼時」。

「云何名爲尋思彼理？」 這個道理在哪裏？

「謂作是思，若內若外，都無有我、有情可得。」 你白骨觀真做成了，或者上座也好，隨時覺得自己是狗屎一坨，萬一我們一口氣不來，有幾條狼狗過來，呵，我們還不是狼狗的火腿，呵，它正好喫，這沒有什麼了不起，這個裏頭沒有真我，亦「無有情可得」。

「或說爲淨，或說不淨」，或者叫它是淨或者不淨。

「唯有色相，唯有身形」，現在我們活着，就是四大構成的這個色、這個相，就是身體的形狀。

「於中假想施設言論，謂之爲淨，或爲不淨。」 什麼叫好看不好看？乾淨不乾淨？乾淨不乾淨、好看不好看、善與惡、是與非，都是假想的名詞，人類的思想、妄想構成的一套觀念，都把它拿掉了，無所謂淨與不淨。所以，先叫你做不淨觀，以後無所謂淨與不淨了，不垢不淨，反正是個假東西。

「又如說言壽暖及與識，若棄捨身時，離執持而臥，無所思如木，既死沒已，漸次變壞，分位可知。」 所以，我們活着是什麼東西？三個東西，唯心唯識所變，心識跟着兩個東西，煖與壽，身體還有熱能……等於電冰箱一樣，你電插上，有電；等於燈光，一開了，有電就有熱力。有煖力、有電力就有壽命存在，沒有電、沒有壽命，識也跟着散開了，在這個色身上散開了。所以，等到這個識離開身體的時候，煖、壽一離開，身體冰到哪一部分——所以死的時候，身體哪一部分涼了、冰了，煖跑開了，壽這裏也沒有了，命也沒有了，這一部分的識也離開了。所以，整個身體完全冷卻了，煖、壽散掉了，識也跑開了，這個肉體沒有相干了。所以識跟暖、壽兩個連着的。

那麼，我問你們一個問題了，你們是不會用腦筋的了，爲什麼學佛修定要修四加行，先要得煖呢？而且四加行真得定了以後，一定得煖哦，爲什麼理由呢？你們去參去，正思維去。

好，現在不跟你們講活的，講死的了，又說死又說活，麻煩。下面這一段一直到這裏都是毗婆舍那，做不淨觀、白骨觀。你不要看我給你們跳過去，因爲我懶得講，這些道理你們應該懂。可是有一點哦，不要我跳過去了，你們下課了，看都不看，不要說已經懂了，我吩咐你們聽這個話，聽到沒有？要仔細看一遍啊。第一能夠自利，第二還能利他。將來你們出去，年紀大了教化人、度化人，你看懂了，就可以教那些剛入門的初步方法，在我已經講了千百萬道，我懶得說了，所以跳過去了。你們不要跟着我跳過去了，你們爬都不會爬，不要學跳了，知道嗎？好，那我跳到下面一頁：

「云何勤修慈愍觀者？」 不淨觀、白骨觀，理論、方法彌勒菩薩講了，現在告訴我們怎麼修慈悲觀。

「尋思六事差別所緣毗鉢舍那，謂依慈愍增上正法，聽聞受持增上力故，由欲利益安樂意樂，於諸有情作意與樂，發起勝解，是慈愍相。」 作慈悲觀。第一，上面所講三門六事的原則不要拋掉，「謂依慈愍增上」,發起慈悲心，你要曉得，先由不淨觀、白骨觀修到了，慢慢纔有慈悲心發起了，依次序硬是這樣。

你們現在覺得：我很慈悲。算了吧，慈悲？「酒杯」喲。悲，什麼悲？你們是很慈悲啊，慈悲自己。前面的止觀定相沒有做到，發不起來悲心的，我告訴你，真慈悲是那麼容易發？！所以，爲什麼慈悲排在這裏來？由於不淨觀、白骨觀自己真修持到達了以後，然後再翻過來慈眼看衆生世界，都是值得憐憫的，才能做到比較性的無我。如果不淨觀、白骨觀沒有修成，你說我無我，無我？呵，碰你一下下，你蹦起來比復興大廈還要高三倍！做不到的，不要瞎扯了。所以學佛不可以躐等，是呆板的。

所以說，依於慈悲的心理，「增上正法」，不但只聽正法，要正法聽了增上力，「聽聞受持增上力故」，好好地研究法，好好聽善知識的，「聽聞受持」的「增上力故」。「由欲利益安樂意樂」，要想達到自己真發起慈悲心利益別人，安樂自己——慈悲心真發起，自己意識境界已經是非常平安、非常快樂。

你以爲說，「哎呀，我這個人最喜歡哭了，喜歡掉眼淚，老師，大概是悲心太嚴重。」那是你淚腺有毛病，愛哭而已，悲心不是這個道理。

「於諸有情作意與樂發起勝解」，使一切衆生給安樂。例如，假如我們做到了那個定境，自己在清涼中、在清淨中、無煩惱中，看到煩惱衆生，哎呀，無比的悲憫；看到那個混蛋的人，無比的悲心，希望他能夠達到安樂的境界，不要被煩惱和貢高我慢、貪嗔癡火所消滅，才起慈悲心，這樣「是慈憫相」，慈悲顯相出來了。

「若能如是解了其義，如是名爲於諸慈愍尋思其義。彼既如是解了義已，復能思擇，此爲親品，此爲怨品，此中庸品，是一切品，皆他相續之所攝故，於中發起外事勝解。」 他說，慈悲心真發起來以後，才曉得「親品」，什麼是「親品「？慈悲、愛一切衆生。譬如我們每一個人，你們同學在這裏，你們憑良心講，一般你們在座的同學，男男女女、老老少少、在家出家，也有二三十個，你們講老實話，你們對每個同學都有好感嗎？不要講慈悲，都有好感嗎？不要你們搖頭，也不要你們點頭，你們坐在那裏我都有數。你們有沒有一個比較喜歡一點，有些大部分比較不喜歡，每一個都有吧？都有，對不對？那個比較喜歡一點，想對他好一點，那個是你的「親品」，但是，這是凡夫的親品。慈悲心發起來的，走正法的人應該是怨親平等。

「本地分中聲聞地第十三 第三瑜伽處之二

云何勤修緣起觀者。尋思六事差別所緣毗鉢舍那。謂依緣性緣起增上正法聽聞受持增上力故。能正了知如是如是諸法生故彼彼法生。如是如是諸法滅故彼彼法滅。此中都無自在作者生者化者能造諸法。亦無自性。士夫中間能轉變者轉變諸法。若能了知如是等義。是名尋思諸緣起義。複審思擇十二有支若內若外而起勝解。是名尋思諸緣起事。複審思擇無明支等前際無知後際無知。如是廣說如前分別緣起支中。是名尋思緣起自相。複審思擇如是一切緣生諸行。無不皆是本無今有有已散滅。是故前後皆是無常皆有生老病死法故其性是苦不自在故。中間士夫不可得故。性空無我。是名尋思緣起共相。」（三十一卷）

怨親平等，不管是冤家、是「親品」，都是愛，甚至於嬉笑怒罵，心中對他都是悲心，值得憐憫者，可憐的衆生，那麼纔是「中庸品」，這還不是菩薩慈悲，這還是聲聞乘慈悲。

換句話說，所謂慈悲發起來以後，修到慈心發起，爲什麼發起慈心？使自己得安樂，使一切衆生求得安樂。那麼，慈悲過了發起來以後，所謂慈、悲、喜、舍，四種心理都要發起。

這一卷完了，你們去看。現在講三十一卷：

「本地分中聲聞地第十三 第三瑜伽處之二」

「云何勤修緣起觀？」 你們把次序記着，他教我們的修法，最好是能夠一步一步按次序做到，不淨觀、白骨觀、慈悲喜捨，不是理論，是工夫，一步一步親證到，然後修法，觀法，那麼，觀法是觀「緣起」。

什麼是「緣起觀」呢：

「尋思六事差別所緣毗鉢舍那」，這句話他始終叫你注意，六事所緣，義、事、時等等，剛纔講過了。

「謂依緣性緣起增上正法，聽聞受持增上力故，能正了知如是如是諸法生故，彼彼法生；如是如是諸法滅故，彼彼法滅。此中都無自在、作者、生者、化者、能造諸法，亦無自性。士夫中間能轉變者，轉變諸法。若能了知如是等義，是名尋思諸緣起義。」 這一段要非常注意，後世學唯識法相的學者，「緣起性空啊，無自性啊……」抓到無自性三個字，禪宗什麼其它宗講有自性：「那是外道知見啊……」經上的理論都來了，可憐啊，書都沒有讀懂。

所謂緣起性空，是講諸法現象，所謂唯識法相宗，講一切萬有，有現象可見的，有形象可知、可了、可意識到的，皆是緣起所生，其性本空，無自性，它本身沒有單獨可以存在的——不是永恆存在的東西，無自性。因爲現象界一切法相皆無自性，所以轉法相，法相可以轉了，所謂轉八識可以變四智。這個無自性的性空，是指法相的性空。那個性空的後面，那個阿賴耶識轉成真如大圓鏡智，你叫它「大圓鏡子」也可以，叫它「大扁鏡子」也可以，管他叫什麼，那個東西，那個東西空不空？既不空也不有。在理論上叫它中道也不中，說箇中已經落邊了。那個東西是不生、不滅、不垢、不淨、不增、不減，這個道理先告訴你們一下。

現在，你看他觀緣起，怎麼觀？「能正了知如是如是諸法生故，彼彼法生；如是如是諸法滅故，彼彼法滅」，等於《大乘起信論》「心生種種法生，心滅種種法滅」，這兩句話在這裏講，「如是如是諸法生故，彼彼法生；如是如是諸法滅故，彼彼法滅」，宇宙萬有一切法相，皆是因緣所生，因緣湊合就是法界的現象，有形的現象，萬有就形成了，唯心識所造。

心識就是剛纔講的煖、壽、識，煖壽一散，唯識一歸位了以後，這個人的肉體我就不存在了，在這個現象界不存在了，「法滅」。「此中都無自在」，一切宇宙萬有的現象、萬法，「都無自在」，你自己做不了主。「作者」，沒有另外一個主宰能夠造得出來的。

假定有一個主宰能夠造萬物，請問：這個主宰是萬物造他，還是主宰的外婆造他呢？此中無「作者」，即無主宰。也無一個「生者」，譬如人生人，媽媽生孩子，沒有爸爸還生不出來，必須要三緣和合。光有男的沒有女的，沒有媽媽還生不出來呢；光有男女精蟲卵藏結合，中間沒有識的中陰加上也生不出來。所以，一切「無自在」、無「作者」、無「生者」，也無「化者」『能造諸法」。

總而言之，一切萬有，包括我們的生命一樣，誰都做不了我們自己的主，這個肉身做不了主，我們的思想、思念也做不了主，因爲思念是意識的幻化法、緣法，也是因緣法，「亦無自性」。

所以，一切萬法，它本身沒有獨立自在的性質、性能——拿現在概念一加，你大概可以瞭解。它們一切萬法，它本身沒有獨立永恆存在的自在的性能與性質，懂了吧？這個意思懂了沒有？好，懂了，下面你就有辦法了。

「士夫」，怎麼叫士夫啊？就是中國文化的「士大夫」三個字，把「大」字去掉，「士夫」就是知識分子，有智慧的人。「中間能轉變者轉變諸法」，自性可以做主，可以轉變，因爲它是因緣生的，所以轉識可以成智，轉煩惱可以成菩提。可是一般後世學者講緣起性空，不曉得他讀書怎麼讀的。「士夫中間能轉變者」，所以能夠轉變，因爲它是緣生性空，所以我自性可以做主轉變；因爲諸法它自己「無自在」，不能「生者、化者」，但是有一個東西，這個東西不能叫它爲主宰，叫它是「真如」也好、叫它是「性」也好、叫它是什麼都無所謂，叫它「如來」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，「若人慾了知，三世一切佛。應觀法界性，一切唯心造」，唯心識所轉變的。

「若能了知如是等義」，假設一個學佛的人，徹底明白、瞭解了這個道理，那麼你有資格說「尋思諸緣起義」。你對於緣起性空的道理，修這個法門就可以證入，不一定做白骨觀、不淨觀，或者是修明點。你打起坐來就是尋思，把理參透了，一樣能成佛！就是修「法」！懂了沒有？這就是修有分別影像，都包括在裏頭。

「複審思擇十二有支」，現在講十二因緣。你們覺得很熟啊？不要輕易放過。

「若內若外，而起勝解，是名尋思諸緣起事。複審思擇，無明支等，前際無知，後際無知，如是廣說如前分別緣起支中，是名尋思緣起自相。」 譬如十二因緣，你們都很熟了，沒有出家以前都知道吧？無名緣行，行緣識，現在揹來沒有？上次問你們都背不來，現在揹來沒有？都揹來了，馬上考都考得出來吧？這個背不來，你真是白出家、白學佛了，居士們也白學佛了，基本佛學。無名緣行，行緣識，識緣名色，名色緣六入，六入緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老死。爲什麼那麼逼你們？十二因緣都不能夠隨口按次序講出來，不但對不起父母，對不起……學佛，跑到這裏浪費時間幹什麼？十二因緣你真參透了，成佛有餘，我告訴你！可惜現在只當一個學理來講。

現在告訴你，「尋思諸緣起事」，十二因緣都是緣起性空嘛。十二因緣的第一個無明是怎麼來的？你參參，這叫你正思維了，我們任何一念來，你們這個思想念頭來，你有把握叫它下面我要想什麼，做得到嗎？一覺睡醒了，叫它明天一早睡醒的第一個念頭想什麼，我們自己有沒有把握？有沒有？所以，任何一個念頭來，都是莫名其妙來的，莫名其妙就是無明，你做不了主，這一個無明之念也是無自在，也無作者、無生者，也無化者，能造無明之法，無明緣起怎麼來的。所以，「是名尋思諸緣起事」。

「複審」，叫你仔細思擇，你觀察自己，也就是觀心法門，觀「無明」這一支，這一念——任何一個念都是無明來的，怎麼來的不知道嘛。「前際無知」，這一念沒有動以前，這一念在哪裏，你知不知道？「前際」就是這個念頭沒來之前它在哪裏，你知不知道？「前際無知」，你不知道啊，無明啊。「後際無知」，這個念過了，到哪裏去了，你知不知道？你說沒有了，沒有，到哪裏去了？你知不知道？你也不知道，「前際無知，後際無知」。當你這一念在這裏，你知不知道？也不知道，你被無明支配了，你怎麼知道？所以，三際你都不知道，此所謂無明，因爲現在就是無明一念。

你先把現前無明這一念搞清楚。我們這個念頭一來，本身就是無明，念頭來：我要喝茶。哎，趕快就動手了——無明緣行。然後，哎，這是烏龍啊？清茶吧？不曉得他喝過沒有？——行緣識。哦，這是茶哦，清茶，哎呦，凍頂，好！——識緣名色，都來了。啊，味道舒服！——名色緣六入，六根接觸到。所以，這一念都是十二因緣，你先把現前這一念的十二因緣參透了，再來……你以爲佛法那些……你背得來十二因緣的名詞，黑板上背出來，然後給人家講，有什麼用啊？

你看小說就寫得很好，《濟公傳》那個小說，濟顛和尚，他明知道淨慈寺那個廟子要起火了，劫數來了，他也沒有辦法。睡到半夜，濟顛和尚把狗肉喫飽了，半夜起來提着鞋子就跑，「哎呦，無明發嘍！不得了，無明來了！無明來了、無明來了……」大家和尚氣死了，滿廟子都要打他，這個傢伙，半夜睡覺把我們都叫醒了……他是告訴大家廟子要燒了，哈。

「一念無明起，八萬障門開」啊。所以，念念清明就是道了，念去唸來是念念清楚，那你就在道中行了，就是覺性。十二因緣是這個道理啊，厲害不厲害？你們都曉得十二因緣，都會背，背了有什麼用？倒背如流也沒有用！還是流注，唯識流注了。所以，這個話都不是我說的吧？我不過是再替彌勒菩薩傳話，傳清楚一點，是不是？書上講的對不對，沒有錯吧？我沒有講錯吧？

「如是廣說如前分別緣起支中，是名尋思緣起自相。」你要仔細尋思這一念無明，第一步。

「複審思擇，如是一切緣生諸行，無不皆是本無今有，有已散滅，是故前後皆是無常，皆有生老病死法故，其性是苦，不自在故，中間士夫不可得故，性空無我，是名尋思緣起共相。」 你把無明這一念先觀察清楚，才曉得一切皆是因緣所生，「緣生」，這一念動了，「緣生」。「無不皆是本無今有」，前面沒有的見聞覺知到六塵，而今有，現在有了無明。

「你們這些混蛋！！！怎麼不聽課啊！」（老師大聲罵人）嗨，我逗你們呢，你聽了很難過，「我們在留心聽啊……」你看蔡希文瞪眼睛：怎麼搞的啊，老師！（衆笑）都是你一念無明，「本無今有」，緣起，因爲我這樣一罵，這一念無明就緣了，「本無」，本來沒有這個境，外緣一引，你就起來，依他而起，「本無今有」。「有已散滅」，現在說：「蔡希文，我逗你的啦，嘿嘿……」這一念就沒有了，緣起完了這一念，「有已散滅」，緣起還滅。是故，在這一念之間觀察，一切皆是無常，這一念生、住、異、滅就是生老病死。不了此一念，所以是苦啊，被這一念騙了，被依他起騙了一輩子，騙了三大阿僧祇劫，所以此中是苦啊，是不自在啊，所以要觀自在。

所以，在這一念之間，這一念中間似乎我們不可得故，沒有一個我，就是這一念緣起，是個虛泡，這一念連影子都沒有，「性空無我」，它的本身、本來是空無我。這個空不是沒有哦，不是斷滅的空。

所以，在這個地方念念觀察清楚，就是修行，叫做「尋思緣起共相」。

不但我如此，你也如此，一切衆生都如此，乃至一條狗睡在那裏好好的，你看，狗睡在那裏，它在那個無明中，那個時候，狗睡覺睡得很舒服，那個是什麼無明？昏沉無明中。然後你過來給它一腳，它「汪」——我做了狗，你看到了，一念就輪迴做狗。但是你說：「乖乖乖，對不起啊，我踢錯了，使你……給你一片牛肉。」它走了，它也緣起性空，「有已散滅」，它依他而起，無我相，「汪」叫一下，你給它搞清楚，你不過是踢錯了，它也不咬你了。「緣起共相」，在一念上參好十二有支。所以，爲什麼經典告訴你，聲聞衆因參十二因緣證大阿羅漢果，是這樣參、這樣證，你們懂不懂？聽懂了吧？平常學的：哎呦，這個佛學我都聽懂了，都聽過，有什麼用？不是佛學沒有用啊，是你沒有用佛學啊！

# 南師講《瑜伽師地論》第二十七講

「複審思擇我若於彼無常苦空無我諸行如實道理。發生迷惑便爲顛倒。黑品所攝。廣說如前。若不迷惑便無顛倒。白品所攝。廣說如前。是名尋思諸緣起品。複審思擇於過去世所得自體無正常性如是已住。於現在世所得自體無正常性如是今住。於未來世所得自體無正常性如是當住。是名尋思諸緣起時。複審思擇唯有諸業及異熟果。其中主宰都不可得。所謂作者及與受者。唯有於法假想建立。謂於無明緣行乃至生緣老死中。發起假相施設言論。說爲作者及與受者。有如是名。如是種。如是姓。如是飲食。如是領受。若苦若樂。如是長壽。如是久住。如是極於壽量邊際。」（三十一卷）

昨天講到《瑜伽師地論》第三十一卷，講到十二因緣。我們平常關於四諦、十二因緣這些佛學的名詞應該很熟，但是，都是把它當佛學的知識來聽，能夠實際上把四諦、十二因緣變成正思維、禪思，就是禪定的正思維，求證的那是可以悟道證果的，可是，一般都沒有留意。現在，也就是正面地告訴我們，這是正思維禪修思的方法。

那麼現在，我們念過去：

「複審思擇，我若於彼無常、苦、空、無我，諸行如實道理，發生迷惑，便爲顛倒黑品所攝，廣說如前。」 就是說，「無常苦空」，這些都是基本的佛學名稱，我們現在聽了，都是當做佛學名詞而已，聽過去就是了。實際上，「無常、苦、空、無我」是佛當時說法，作爲正思維、正知見的禪定的修法。所謂達摩祖師講過，兩個法門可以證悟道，一個是行入，拿工夫來求證；一個是理入，正思維。拿正思維來求禪定，證到菩提，也是一樣可以到，不是不能到，當然，不能亂想，要如理地想。所以他說，對於「無常、苦、空、無我」這些「如實道理」，這個「理」到達了理的最高的實際的那個境界——假定沒有到、不能到，就算無常、苦、空、十二因緣、三十七道品倒背如流，那是變成妄想了，因此就「發生迷惑」。如果把佛學的這些名詞懂得很多，理論懂得很多，但實際證不到，不能證到它如實的道理，「發生迷惑，便爲顛倒」。並不一定說，你會念經，會背佛學，生死時就可以跟閻王抵抗，不可能！反而變成「黑品所攝」，是惡業，哪一種惡業呢？《瑜伽師地論》後面的大乘道里會講到。

佛經也說過，佛學越搞多了，學問越高了，他生來世變成一個哲學家、思想家、學問家，學問家之難以成道，等於地獄衆生一樣，很難轉，因爲他很堅固，自己的執着很堅固，特別堅執自己的意見與我見，所以，落在外道的「黑品所攝」，惡業所攝。

這種地方，我們看書很容易過去的，很嚴重！所以，學問越好是成道越難；又是有學問，又是能夠證道，那就變成菩薩、佛。真能夠證道，不怕你學問……歪知見、邪知見、魔道知見，都會，更好。那麼換句話說，他弘法度人的方便越大。所以「廣說如前」，前面講過。

「若不迷惑，便無顛倒，白品所攝，廣如前說」，相反的，每一個佛經、佛學的理，記得了、瞭解了，還要證到，那屬於善業。

「是名尋思諸緣起品。」 這些無常、苦、空、無我、十二因緣，都告訴我們，一切法都是因緣所生，所謂緣起無生。老經典上翻譯爲緣起無生，也就是緣起性空的道理。

「複審思擇，於過去世，所得自體，無正常性，如是已住。於現在世，所得自體，無正常性，如是今住。於未來世，所得自體，無正常性，如是當住。是名尋思諸緣起時。複審思擇，唯有諸業及異熟果，其中主宰都不可得，所謂作者及與受者，唯有於法假想建立。」 就是說，這都是佛學平常的道理，你不要認爲平常的道理就輕忽過去。好像有許多人覺得：哎呀，這位老師/這位先生/這位法師所講的我都聽過啊，這些佛學很基本啊！你聽過？聽過是增加你的惡業，因爲你越懂越壞糟，聽過有什麼用啊？都會，倒背起來也沒有用。你不能於理上證到，實際理地……，沒有用的，很壞那只是增加你的所知障。

現在這些話，都是佛學最基本的話，也是最後成功的話。所以我在《禪海蠡測》裏也告訴大家，最初的就是最後的，最基本的就是最高深的，千萬記到。不但是學佛、修持的道理，世間任何事也是這樣，一個人最初出來，窮光蛋，要發狠自立起來做生意，借一百塊錢做資本，小小心心，最後發了大財——若忘記了僅有那一百塊錢的時候，不是小小心心，他就算失敗了；如果永遠就是那一百塊錢時艱苦起來的那個樣子，他會成功。同樣的道理，這個道理是一樣的。

所以他告訴我們，先講到緣起、無常、苦、空、無我，正思維修證的道理，現在也告訴我們——這些話是文言，用現在白話寫就非常簡單，叫我們正式地思維修。

譬如，你禪定，盤起腿來做這個思維，可以啊，仔細思維，研究自己，返照自己。「擇」，「思擇」，一點一點挑選、分析、解剖自己，「於過去世所得自體，無正常性」，前生是個什麼？假設前生我是個人，那個骨頭、那個身體到哪裏去了？此中無我，「如是已住」，這樣觀想清楚了，徹底曉得無我，就定住了。那麼，「過去世」我們不知道啊，你說有沒有「過去世」，一般人還不知道啊。

那麼，「於現在世，所得自體，無正常性，如是今住」，我們現在有個身體、有個我。你看在座的人，至少有二十多歲，你自己回想，跟七、八歲、十幾歲比一比，好老，老的不堪了！天天在變化中、在死亡中，此中沒有個真正我的存在。因爲無我存在，現在好像我會講話、我會聽話，我有感情、我有思想——因緣所生，由這個四大湊合，假名叫做人，有這個身體。因爲我們有妄想，因緣依他而起，假名叫做心，此中無我。「如是」，就是這個樣，「今住」，看起來我現在是存在，「住」，好像在這裏，這個存在非常可憐，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」。

同樣的推理，「於未來世，所得的自體，也無正常性，如是當住」，未來的，也不過是這樣。假設未來還變人，或者我們變條狗，照樣跟着喫牛肉，跟着喫大便。變狗的時候，也覺得自己非常可愛，那個狗的英雄性非常自我，「如是當住」。

這樣，你看，佛經是那麼說，所以，後世到中國禪宗，一句話，就是參「我是誰？」究竟是誰？未生之前誰是我？既生之後我是誰？父母沒有生這個身體以前誰是我？現在，雖然我在這裏，我究竟是誰啊？這個肉體隨時在衰老，新陳代謝變去了。我有思想，「我思則我存」，笛卡爾的話，但是，我不思我到哪裏去了？我不思的時候我也存啊，存在那個不思上。那麼，思與不思兩頭拿掉，我在哪裏？既生之後我是誰？拿中國禪宗的說法，簡單兩句文學性的就說了。那麼，印度文化的說法是邏輯的、科學的、分析性的，一點點解剖，過去、現在、未來，教我們「尋思諸緣起時」。

那麼，再仔細看清楚自己，「審思擇」，仔細地看清楚自己，「唯有諸業及異熟果」，我們現在所謂的我，一切都是業力的我，造業，造三種業，歸納性的三種，善業、惡業、無記業，如此三種。當然，我們生命裏頭的所作所爲分三類，思想、言行是善的；不是善就是惡的；又不做善又不是惡，一天呆頭鵝一個，昏頭昏腦隨時失念、隨時失憶，隨時昏頭昏腦的是在無記念。

今天，我們存在有個我，不過是一切「諸業」所造，這個「業」是什麼東西？是造「異熟果」。

業果果報怎麼稱爲「異熟」呢？我們普通叫做果報了，這一生所遭遇的是前生的因果帶來的，種子生現行；來生我們究是變人、變牛、變馬、變狗，或者變男人、變女人，這個都是果報來的，今生的現行變成未來的種性，種子的果報。那麼，這種果報，我們普通講話，中國文化講話，根據佛學、根據梵文、根據佛的原文，「果報」兩個字不能完全概括，大要叫做「異熟果」。

那麼，果報很簡單，你打我一個耳光，我吐你一臉的口水，這個果報還輕一點，你打我痛啊，我口水吐你，不過髒而已，呵，這個果報還不是……那麼，所以說，果報的意義不足以包括，「異熟果」……，果報不是我們這樣所想的。

善、惡、無記念，萬事有前因，必有後果，這個後果緣生性空，異時而熟、異地而熟，時空不一定。你踢我一腳，我不一定踢你一腳，或者你剛好迴轉身來，被車子撞了一下，所受的報都不一樣，所以叫異熟，可是都是果報。所以難懂，果報，一般人看不清楚，因爲它是異熟，異熟果，時間成熟了，「因緣會遇時，果報還自受」，千生萬劫，這個前因種了，一定得後果——在什麼時間碰上，遭遇什麼，不一定；不一定嗎？有定，什麼定呢？有這個念，必須要受果，現象不一定，異熟的果。

所以，這個果報裏頭，你說是八字，是我前生的命嗎？命怎麼來的？八字定的？命誰做主啊？上帝給你安排？閻王給你做主嗎？菩薩給你做主嗎？聖母給你做主嗎？沒有，無主宰，也不是自然，因緣所生，一切唯心造，無主宰，非自然。

一般的唯物哲學認爲人生的一切是自然，當然沒有神；但是，也不相信果報，人死了就完了。那個有權利的就可以控制了那一個，唯物哲學思想，一切都屬於自然。

不是自然，佛法不是自然。

那麼，一切的宗教認爲有一個主宰，有個命運之神管着你——沒有這回事，誰都管不了自己，你想，我們自己都管理不了自己。都是因緣所生，異熟所報，異熟的業報，所以無主宰，非自然。所以，在果報中，「主宰都不可得」，誰主宰了誰？主宰不了。

「所謂作者」，誰來造作起來呢？我的命運爲什麼會遭遇如此呢？同一個父母所生的幾個兄弟姊妹，他的結果、他的遭遇各不同，難道這個父母造的，那麼偏心？父母也做不了主，上帝也做不了你的主，「所謂作者及與受者」，譬如我們現在身體不好，大家在座的很多人，三萬六千日，不在愁中即病中，胖的太胖、瘦的太瘦、老的太老、年輕的太年輕、頭腦懵懂的太懵懂、機靈的太機靈，這些都是異熟果。但是，這些真正有個「受者」？畢竟無我，最後畢竟空，所謂無作者、無受者。

在這個地方思維自己、觀察自己性空緣起，看通了，一樣地證果。所以，「唯有於法假想建立」，這個法就包括文字、言語、思想的形態，這一切中間畢竟空，緣起性空，無主宰，非自然。人類一切的文化、思想都是人類的妄想「假想建立」，包括了佛法。佛法講了無常苦空、十二因緣，也是「假想建立」，諸佛菩薩是方便建立而已，嚴格地說，方便也是「假想建立」。爲了度人，造一個船，過河必須要個船，你過了河，一定不會把船背在身上。所以，過了河，這個船對你失去了使用的價值，也是「假想建立」。

「謂於無明緣行，乃至」 行緣識、識緣名色等等，一直到 「生緣老死中」，十二因緣中， 「發起假相施設言論，說爲作者及與受者，有如是名，如是種，如是姓，如是飲食，如是領受，若苦若樂，如是長壽，如是久住，如是極於壽量邊際。」 他說，「無明緣行」十二因緣是三世因果。那麼，怎麼樣來投胎？一念「無明」來，所以說是無主宰，非自然，唯心識所造，一念無明來的。

一念無明動，等於電的開關一樣，一個指頭撥動了，可以發出一個核子彈，可以使半個地球、一個地球的人類就死掉了，只要指頭按一下鈕。這是比方無明，那麼一點，莫名其妙地一念之動，它的動力就緣行，動起來就不可以停，不可以休止。行緣識、識緣名色，一路下來，生老病死……就是一個輪迴。

十二因緣就是什麼呢？中國話的十二時辰，子、醜、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戍、亥。半夜「子」，一陽初動，然後一路下來……無明緣行、行緣識、識緣名色、名色緣六入、六入緣觸，就到了「午」了，中午了，觸緣受、受緣生、生緣老死等等，這是個十二。所以，這個十二因緣是個輪迴圓圈、晝夜，如白天夜裏，也是一年的十二個月，春夏秋冬，生命輪迴的變化、旋轉。

中國《易經》上講，就是循環往復，循環往復就是輪迴。所以《易經》也講因果，「無平不陂，無往不復」，《易經》的話。一個東西打出去，一定是回來，《易經》告訴我們無往不復，這是果報。

我們這個地球也是這樣，我們在地上丟一個東西，這個菸灰缸丟出去，它會落在地上，實際上，是因爲地球阻礙了，有地心的吸力阻礙了，停在地上。假設在太空呢，這個菸灰缸丟出去，一點力量，它轉一個圓圈，還是到我這裏來。你們看過太空人到太空去試驗嗎？看過電視沒有？沒有看過啊？那很可惜，現代人沒有看過這個鏡頭。這就是證明物理……人到了太空，沒有地心吸力，一切東西都是轉圓圈，我站在這裏把眼鏡丟出來，嗯，又轉到前面來。我們在地球上，覺得沒有轉過來，是因爲有地心吸力擋住、障礙住了。

所以，中國《易經》的道理，早就懂了，你看老子的這個智慧，怎麼來的？！「無平不陂」，沒有一個平路下去，不會斜下去；「無往不復」，去的東西一定要回轉、循環、往復，就是輪迴。所以，十二因緣也是這樣。

那麼，他教我們懂得了十二因緣的道理，我們一定要在禪修的時候仔細參透，你用思想修——心定不下，不做白骨觀、不參禪、不念佛，可以啊，你把佛學的理真搞得參通了，你也開悟了，一樣的，也得定了。他這裏是告訴你修「法」，皈依佛、歸依法，這裏是歸依法，這些都是「法」啊。

你們搞了半天佛學，都會講，妄念斷不了，又不參歸依法——什麼法？歸依「莫法」，「莫法多」，那有什麼用！

所以，你對十二因緣看通，「謂於無明緣行乃至生緣老死中，發起假相施設言論」，這個理論的這一套名詞，告訴你建立了這個次序。這套理論的後面，你把它參通了、參透了，「說爲作者及與受者」，啊，要受三世的果報。「有如是名」，名就是文字言語，這些名句；「如是種」，過去的種子變成現在的現行。

所以三世因果，我經常說，一般人研究佛學，不管他學問多好，或者名望多高，或者是年紀多大，一個人真正能夠相信了三世因果、六道輪迴，不是盲目地迷信——簡直沒有過。假設這個參通了，這個人才叫做信佛的人，信佛法的。

我這個話是講的幾十年的經驗啊，很沉痛啊！包括過去很多的老法師、大法師，還包括過去的很多活佛、大喇嘛，被我一追，所謂「追」，就是拿個錘子把釘子硬是敲進去，追下來，把他一敲，「你講老實話，你對於三世因果、六道輪迴，你真的信？」他給你講句真話，「是的，呵呵，這個理上我還信，但是總是自己還沒有看到過前生啊。」一般人都有問題。你們說：那我不然，我信。那你還是盲目的。

佛法的基礎是建立於三世因果、六道輪迴上。「欲知前生事，今生受者是」，今生自己一切的遭遇、行爲……爲什麼這個脾氣、這個動作、這個長相？說看相，爲什麼那麼準？算命那麼準？就是算你前生的異熟果。

你們當然不知道，有個祕密，印光法師，淨土宗的這一代的祖師，絕對不講迷信的。但是印光法師算命，我看是第一人，算的最好，他的算命還算到前生去了。那個時候不注意，後來才曉得，印光法師曾經講：算命要算的準啊，有一本書一定要看，《地支論》，這本書我找了幾十年沒有找到，十二地支這本論，不是佛經的。所以，光用天干五行算，不準的。所以，印光法師不大肯給人家算命，一算，你前生是個什麼東西變的，他也知道了，呵，這個不好玩，管他呢，看到一個人，哎呦，是一個麻雀變的、蚯蚓變的……那有什麼好玩啊，呵，不好玩，對不對？

所以，這個十二因緣裏頭，「作者及與受者，有如是名，如是種」，前生的種性，帶來現在的現行；我們現在的行爲，善、惡、無記是未來的種子啊。你們不要「哦，我不在乎！」你那個假驕傲、假氣派有什麼用啊，你不在乎？輪迴裏把你拽下去，快得很啊，拽到你在乎的那個地方。

雖然無作者、無受者，你證到了那個性空，你再來談這個話；沒有證到，受起來還是夠你受哦！夠你受的，難受的很！業果是本空，但是，當你受的時候，真是受不了，對不對？過後一想皆空，再苦也「哈哈」一笑。當你在受苦的時候，你笑得出來啊，笑不出來。緣起的時候，你硬有受者、有作者，到達性空的時候，那你再講這個話不遲。

所以，「有如是名，如是種，如是姓」，我現在姓什麼？變成什麼人？「如是飲食，如是領受」，喫這個樣子的飲食。我們這一生，有些人喜歡喫青菜、有些人喜歡喫魚、喫臭豆腐、有些人喜歡喫辣椒、有些人喜歡喫大蒜、有些人喜歡喫海鮮、有些人喜歡這樣……都是業。

爲什麼說我的胃不接受？我的身體不……業果報應，都是異熟因果的細債。所以，「如是種，如是姓，如是飲食，如是領受」，這個樣子的……

「又於此中有二種果及二種因。二種果者。一自體果。二受用境界果。二種因者。一牽引因。二生起因。自體果者。謂於今世諸異熟生六處等法。受用境界果者。謂愛非愛業增上所起六觸所生諸受。牽引因者謂於二果發起愚癡。愚癡爲先生福非福及不動行。行能攝受後有之識令生有芽。謂能攝受識種子故。令其展轉攝受後有名色種子六處種子觸受種子。爲令當來生支想所攝識名色六處觸受次第生故。今先攝受彼法種子。如是一切名牽引因。」（三十一卷）

壽命的長短，「如是長壽，如是久住」，我現在活到多久，等等。「如是極於壽量邊際」，乃至於無量壽，每一點都是異熟因果。雖然說無作者、無受者，可是因果歷然。

「又於此中有二種果及二種因。二種果者，一自體果，二受用境界果。」 記住啊，果裏頭有兩種，「自體果」、「受用的境界」。

「二種因者，一牽引因，二生起因。」 怎麼叫做自體果呢：

「自體果者，謂於今世諸異熟生六處等法。」 「自體果」就是說，我們現在所得的生命，是前生果報來的，「今世諸異熟生」，前生果報異熟所得的生命，「六處」，六根不同，眼、耳、鼻、舌、身、意，大家不同。同樣的，大家都生來這一副眼睛，有人是天生色盲，我們一百個人一百雙眼睛，站在這裏看東西，同一個目標，你要是拿儀器測驗下來，一百個人各人的感受都不同，都看這個東西是綠色的，但每個人眼根的組織、眼神經的組織，感受不同，心理的感受，那個綠的作用也不同，爲什麼？各人「自體果」的感受不同。

所以，同樣是個人，有人喫菜，「哎，這個鹽巴太鹹。」「我喫還淡了一點點。」自體果，眼、耳、鼻、舌、身、意，你的思想爲什麼個性那麼偏激？有些人那麼寬大、那麼高明；有些人那麼笨、那麼，那麼那麼……就是那麼的了，這些「那麼的」即「六處等法」，就是「自體果」。 那麼，什麼叫「受用境界果」呢：

「受用境界果者，謂愛非愛業，增上所起六觸所生諸受。」 我們生在這個世界上，自體本身的六根各人不同。同樣是一個女孩子，一個女孩子長的又胖又大、又高又大，高頭大馬；一個女孩子長的又小又矮，一個那麼漂亮，一個那麼……各人不同。你說各人不同，你說某人很醜，一個男人一樣，一個女人一樣，這個人醜得不得了！唉，很多人卻都喜歡他……

《莊子》裏頭講一個人，莊子引用一個男人……（同學：好像是說，所有的女人見到他，都想做他的姨太太。）對呀對呀，叫什麼名字啊？……噢，你也想不起來了。對，有這樣一個人，莊子說，醜的不得了，人又難看，可是，所有的女人都願意嫁給他，乃至於太太都可以離婚了，嫁給他，女孩子都願意嫁給他，哎，奇怪了！爲什麼道理？他的異熟果。女人也一樣，你說她醜，唉，很多人會喜歡她。人也一樣，拿男女這兩個之間做比方。

你說，我們大家在座的，大概都是沒有錢的，錢不多了，只夠喫飯而已，天天想鈔票，嘿！他的異熟果鈔票就是不粘攏來；有人就是錢多，出門還會撞到錢。這個求之不得，一生皆是「異熟」增上，是「受用境界果」的不同。

說「愛」，你所愛的就喜愛；「非愛」，那是你討厭的。這些「業」，這些業報「增上所起」，過去有這個前因，這一生又生在這個家庭，又碰到這樣的父母，更培養你……所以，增上緣所生起。「六觸所生」，六根接觸到外境所生的「諸受」，我們的感受不同。

你看，同樣的氣候，現在有點涼了，對不對？大家都覺涼了，而有些體質好的人，他就穿一件衣服，「嘿，這下很舒服，正好呢。」你看，蔡希文穿一件，他覺得穿得其所；你看有些身體差的人，風帽都要戴起來。就是說，「六觸所生諸受」，異熟果不同，所以叫做「受用境界果」不同。

你仔細觀察這個人生，你才曉得佛法之精細！每個現象那麼精細地告訴你，這是科學。你拿這個現象看世間的一切事，同樣一個氣溫、同樣一個溫度，每個人坐在那裏的感受是不同的，有人感受到很舒服，「哎，這個溫度剛好！」有人冷得要命；還有怕冷的人，裏頭有病的，要這個樣子抱起來，難過得很，他一身都是病。一輩子都在病中，他也過了一生。然後你叫他：「你死了好不好？這個身體不好。」他還是寧可……「呵呵，能夠幫我活着，還是再活着，我寧可難過一點嘛。」那個果報沒有受完，受用境界所生。

這是兩種果，講了，這還是歸納性的。這兩點，你看，你要寫書的話，拿現在話寫，都可以寫很厚的書，你去調查、你去參考，不是很好嘛，佛法非常科學。講因，什麼叫「牽引因」呢：

「牽引因者，謂於二果發起愚癡，愚癡爲先，生福非福，及不動行。行能攝受後有之識，令生有芽，謂能攝受識種子故，令其展轉攝受後有名色種子，六處種子，觸受種子。爲令當來生支想所攝識、名色、六處、觸、受次第生故，今先攝受彼法種子，如是一切名牽引因。」 牽引因就是攀援，連鎖的關係，一個勾一個，掛鉤一樣，一個勾一個，相互的關係。印度文化是分析的，佛說得很詳細。中國的《易經》就是一個字，「互」，互卦，相互關係的互。你看「互」字，就是這樣寫的，兩個這樣勾着，對吧？你們會寫「互」字吧？相互關係的這個「互」字，就是兩個掛鉤。所以，叫我們看清楚什麼叫「牽引因」。

所謂「二果」，哪二果？曉得吧？對，剛剛講了，如果你說一個是蘋果，一個是水果，那就錯了，剛剛講了，「自體果」、「受用果」。「發起愚癡」，什麼叫「發起愚癡」啊？誰肯發起愚癡啊？愚癡是笨瓜嘛。因爲你根本（對）自己前生後世這些因果，現在都看不清楚，有人學佛學了很多年了，現在你問他佛法怎麼修持，他還不知道呢，這不是愚癡嗎？一片無明中，「終日昏昏醉夢間」，但是，愚癡多啊，沒有證得菩提以前，一切衆生皆是愚癡衆生，都在睡覺，沒有睡醒。真徹悟了，這個覺睡醒了，所以，佛者覺也。

「愚癡爲先，生福非福，及不動行」，你不要認爲愚癡爲「先生」，聰明爲「太太」，那就錯了，哈。「愚癡爲先」，一點，「生福非福及不動行」，照他這個本子印的，你變成愚癡爲先生，那對起來就是聰明當太太。

那麼，我講個笑話給你們聽，「愚癡爲先生」的話。禪宗有個公案，有位居士去見一位大禪師，說：「聽說學佛的人要喫素，我是喜歡喫肉啊。」他說：「師父啊，你看喫肉好、喫素好？」——（對某同學說）你都懂，你的佛學都很好，可惜沒有證到，哈。那個禪師就答覆他：「喫是先生的祿，你命中該有此喫；不喫是先生（中丞）的福。」中丞是那個官名。不喫嘛是你的福報，不殺生了，當然福報更好。這個「先生福」，就是這個道理。

他說，「愚癡爲先」，因爲我們無明，所以生出來福——人世間所謂認爲，受用的境界好，就叫做福，有福；受用的境界差，就叫做苦、無福，對不對？所以，生這個「福非福」，「及不動行」，怎麼叫「不動行」？我們都在動中行，很堅固、牢固地向前面造業，就不動，動搖不了。由於「行」——不動是在動啊，動得太快了，所以我們切斷不了。等於我們的妄想，爲什麼大家想清淨，妄念停不了呢？妄念來的太多了、太快了，對不對？因爲它太多、太快，速度太快，所以你動搖不了它。行念，太快就是行念太重，行速。

因爲行，無明緣行，「攝受後有之識」，行緣識，因爲無明動力引發了識的種子，唯識的種子發「芽」。那麼，以後就是「名色」、六入，十二因緣，乃至於「想」，等等，一個一個連鎖的關係，叫做「牽引因」。

這就是我昨天跟大家講，大家學了佛學，用不到，真可惜！你打起坐來，不會做別的工夫，你就參佛學，一念之間就是十二因緣，這一念就是十二因緣。

我們現在出個題目，這一念，一呼一吸之間叫做一念。一念有無數剎那，勉強講，假定叫它是八萬四千剎那。佛說，一彈指之間，兩種說法，一種說是，這麼一彈指是二十個剎那；又說，一彈指是六十個剎那，所以剎那之快。所以剎那之間還不僅是眼睛一眨，眼睛一眨等於是六十六十五個剎那。這一剎那之間就有十二因緣，誰能夠說的出來？我趕快拿鈔票，兩百塊！你們參參看，參過沒有？平常這個問題大家想過沒有？沒有，免談了，你看，多可惜啊！你們說：哎呦，佛學院也住過，佛經也看過，佛教刊物也看過……有什麼用？

整個的臺灣，總有一二十本佛啊、道啊這種宗教的刊物，有幾十本，我這裏經常莫名其妙地接了一大堆，寫給我名字，真可惜呀！叫人家不要寄來，也無法通知。寄來以後，我打都不打開，因爲打開以後，就是無明緣行、行緣識，反正是這一套，六根、六塵、十八界，顛顛倒倒，翻過來翻過去，沒有第二套東西，沒有看得。但是，都是寫過來、寫過去，自己都沒有用上功。

你說，一念之間……你們上座參究一下。

所以，爲什麼佛經說，聲聞衆的弟子，佛在世的時候，當時聽佛的聲聞，一聽聖教量，聽佛當時的說法，立刻都證果了，怎麼證進去的？佛說法是講道理，他在理上，一念，所以言下就頓悟了，就成道了。

那麼你說，那因爲他因緣好、福報好，碰到佛啊。那現在佛經還在啊，也並沒有什麼差得很遠。你也看了，進去了嗎？怎麼叫沒有福報呢？你自己沒有回頭在心上做工夫啊，問題在這裏。

昨天告訴你，一念起來，我們起了念頭來，做得了主嗎？任何一個人，做得了主啊？哦，無明，這個念頭莫名其妙就來了。你越打坐，莫名其妙的念頭更多，原來沒有想到的事，念頭都來了，對不對？所以，一念無明。

這個無明本身就是行啊，它是個力量。無明本身有分別的，譬如這個念頭來，你突然想到，「啊，我那雙舊皮鞋放到哪裏去了？」就在這裏打坐唸佛，忽然想到舊皮鞋去了。然後又想，「哎呀，對了，我放到哪裏去了？……不要亂想，妄念。」無明緣行、行緣識。那麼，這個裏頭的名色呢？「舊皮鞋」、「莫亂想」，名、色都有。所以，這一念，生老病死十二因緣都全的，你參參。

這個就是叫你學因明邏輯了，這一念之間，就具備了十二個次序的邏輯，一個輪迴，十二道，就是一念無明起，有那麼可怕！

但是你不要搞錯了，「所以啊，我想那個念最好不要來……」你這個就是無明，念不來，那是無記啊，呵，對不對？無記是大昏沉啊，又不對了。所以你看，同樣的佛學理，你們都用不上。

佛學院有什麼用啊？「院佛學」也沒有用啊！別的地方讀的是佛學院，我們這裏是院佛學啊，有用嗎？所以，你理上既不能入，行上也不能到，號稱學佛，都是自欺欺人。

現在經典上告訴你，在這個方法上觀法、正思維，就可以進入。所以我告訴你，一念就具備十二因緣，何必參三世的十二因緣，那更多了。

所以，爲什麼佛在世的時候，許多比丘一聽佛說四諦，鹿苑中的喬陳那等五大比丘就證果了？後來一說十二因緣，多少無量比丘就證果了。你以爲他們都是喫蘋果的啊？人家聽一句話，當時迴轉來就參進去了。我們呢，看了、聽了沒有用，「嘿，好看……不要吵啊，我要看書哦。」有什麼用啊！

先休息一下。

# 南師講《瑜伽師地論》第二十八講

「云何勤修界差別觀者。尋思六事差別所緣毗鉢舍那。謂依界差別增上正法聽聞受持增上力故。能正解了一切界義。謂種姓義及種子義因義性義。是其界義。如是名爲尋思界義。又正尋思地等六界內外差別發起勝解。如是名爲尋思界事。又正尋思地爲堅相。乃至風爲輕動相。識爲了別相。空界爲虛空相。遍滿色相無障礙相。是名尋思諸界自相。又正尋思此一切界以要言之皆是無常乃至無我。是名尋思諸界共相。又正尋思於一合相界差別性不了知者。由界差別所合成身。發起高慢便爲顛倒。黑品所攝。廣說如前。與上相違便無顛倒。白品所攝。廣說如前。如是名爲尋思界品。又正尋思去來今世六界爲緣得入母胎。如是名爲尋思界時。又正尋思如草木等衆緣和合圍繞虛空。數名爲舍。如是六界爲所依故。筋骨血肉衆緣和合圍繞虛空。假想等想施設言論。數名爲身。復由宿世諸業煩惱及自種子以爲因緣。如是名依觀待道理尋思諸界差別道理。又正尋思若於如是界差別觀。善修善習善多修習能斷憍慢。又正尋思如是道理有至教量。有內證智。有比度法。有成立法性。難思法性。安住法性。如是名依作用道理。證成道理。法爾道理。尋思諸界差別道理。是名勤修界差別觀者。尋思六事差別所緣毗鉢舍那。云何勤修阿那波那念者尋思六事差別所緣毗鉢舍那。謂依入出息念增上正法聽聞受持增上力故。能正了知於入出息所緣境界。繫心了達無忘明記是阿那波那念義。如是名爲尋思其義。又正尋思入息出息在內可得。系屬身故外處攝故內外差別。如是名爲尋思其事。」（三十一卷）

我想，這一段的道理，都是在理上要自己去參的，我們現在可以跳過去這一段。所謂跳過去，並不是說不重要，很重要。在理上參的，我想，大家，尤其是我們這一堂，少數是相應，多數不大相應，因爲大家不是搞思想的，儘管在讀書，並不一定搞思想。所以，哲學硬是要哲學的頭腦，邏輯要邏輯的頭腦，不是邏輯的頭腦學邏輯硬是會「邏」住了，哈，頭腦搞得越邏越瘋，然後還是不懂邏輯，然後，還認爲邏輯不重要。尤其是東方人，邏輯頭腦很不夠。所以，這一段，少數相應的可以自己去研究；不相應的很多，在這裏不大契機。你們覺得如何？我這話公平不公平啊？如果認爲公平，不反對就算同意了，嗯，反對啊？（衆笑）反對，那就要講下去了，哈。要講下去的是多數嘛？（同學：多數。）你不能一人代表多數啊。

我們跳過去一段，你們自己想一想，有問題抽時間來問我。只跳了一節，很短的一節，跳到下面一欄，「云何勤修界差別觀者」，找到了？

「云何勤修界差別觀者，尋思六事差別所緣毗鉢舍那？謂依界差別增上正法，聽聞受持增上力故，能正解了一切界義。謂種姓義，及種子義，因義，性義，是其界義，如是名爲尋思界義。又正尋思地等六界內外差別，發起勝解，如是名爲尋思界事。」 界相，我們有界沒有界？譬如十八界，界的範圍在哪裏？畫一個界，我們這裏有個牆、有個門，門外、門內就是兩個界，有個界限，對不對？六根、六塵，十二根塵中間存在的這個是「界」。在理論上，這又是邏輯問題了，我們曉得，有個叫十八界的，「界」在哪裏？「尋思」，叫我們仔細參究。好，怎麼樣叫做「尋思」這個「界義」呢？進一步再要「尋思界事」

「又正尋思，地爲堅相，乃至風爲輕動相，識爲了別相，空界爲虛空相，遍滿色相，無障礙相，是名尋思諸界自相。」 例如我們坐起來參禪，坐禪——姑且叫它是坐禪吧，我們是坐禪還是練腿，這個中間的差別還很大，我們姑且把練腿當成坐禪。諸位也可以參究界相，這是個大話頭，可以參究。「尋思地爲堅相」，譬如你腿坐到發麻了，腿發麻，這個不拿形而上（來說，是）形而下的，腿發麻。腿是地、水、火、風所構攏的兩條腿，骨頭屬於地大；腿裏頭，皮膚裏包含的屬於水大，血液所構成的；裏頭有氣走不通，風大；有煖，沒有死以前，這個腿不冰的，煖的，火大，地水火風四大皆在。那麼觀察……，所以，做白骨觀等等，我不是告訴你，先要了地大，地大入手，所以「尋思地爲堅相」。「乃至風」，你們覺得氣脈跳動，是風大的動，流動，「風爲輕動相」。然後感覺到腿發麻、腿痛，「識爲了別相」，這個識有了別相。「空界爲虛空相」，地、水、火、風、空，「遍滿色相，無障礙相」。

換句話說，你正思維禪修的時候，參這個四大的界相，同樣可以證入，這是屬於毗婆舍那，正觀，不是所謂觀想，不加一個「想」字，毗婆舍那正觀。

正觀，所謂周遍尋思，審擇尋思，周遍觀察，審擇觀察。那麼，我們普通經常用的名詞是你要返照、反省——我們這裏用慣了反省這個名詞，以爲檢查自己思想對不對、行爲對不對，這樣叫反省，這是粗的。周遍尋思，諦審尋思，周遍觀察，諦審觀察，這就是真反省，同樣的可以證果。

「又正尋思，此一切界，以要言之」，簡單地講， 「皆是無常，乃至無我，是名尋思諸界共相。又正尋思，於一合相界差別性不了知者，由界差別所合成身，發起高慢，便爲顛倒，黑品所攝，廣說如前。」 （按：「合相」，有版本是「念想」，南師是以合相解說）注意啊，你們千萬注意，你們自己的書，可以在上面標起來。《金剛經》講到「一合相」，歷代祖師解釋《金剛經》的一合相，說來說去都不清楚，乃至有些邪門外道的，解釋說一合相就是雙修法，一合相……都加上了，等等。當然，你們沒有看到過，我先講給你們聽了，將來你們看到，哎呦，道家南宗的、密宗的，「哦，一合相，一合相，所以佛說一合相者不可說、不可說，因爲它是雙修法。」有如此的解釋，這些是該打屁股九百板，亂解釋。

「一合相」者就是根塵相合、心息相合、心物一合，就是「一合相」。所以，這裏有一合相的名稱，看到了吧。所以，將來你們解釋《金剛經》，把這一節可以拿上了，彌勒菩薩說的哦，誰也不敢動搖你。

所謂「一合相界差別性」，既然是一合相，譬如我們的兩個手，這麼相合（師動作示），一合相，你把它合得很緊，這個中間有沒有界限呢？當然有，對了，這個中間的「界差別性」。

這個中間「不了知者」，譬如我們做化學實驗，一個化驗杯裏，丟下兩種藥品混合在一起；譬如，麪粉裏放鹽巴或者放白糖，就變成一合相了。你說，這個中間有沒有界的差別？麪粉是麪粉，糖是糖，有差別嗎？照物理科學的道理有沒有差別？有，對。所以，照科學的方法，同樣可以把它分解的，糖歸糖，麪粉又歸麪粉，可以分解開來，對不對？因爲中間有界性的差別。所以說，這個「界差別性不了知者，由界差別所合的成身」，我們這個生命的身體，地、水、火、風……

你們在座住在這裏的，趕快拿衣服啊，你們的臉色統統變黃了，我在你們的「界上」就看出來了，這一陣天氣的溼度增加了三度，我這個寒暑表上知道了，我的身體上知道。這一下，一個鐘頭以內，溼度增高，所以冷得……你們臉上都有溼氣，變黃了。所以，加衣服的快加啊，不然，我那個藥櫃子又糟糕了。這個「老師要藥。」那個「老師要藥。」老師的藥不要緊啊，那個藥是錢買的啊，所以拜託，你們加衣服。

「由界差別所合成身」，我們是地、水、火、風合攏來成這個身體，發起貢高我慢，「便爲顛倒，黑品所攝」，界差別所合成身……有些人，你看，英雄氣概，男人長得好的，顧盼生姿，中文四個字，顧盼生姿，很英雄。你看，電視上看到毛澤東的老婆，今天（一九八零年十一月二十日）上臺受審的時候，還是一副王侯相（衆笑）。因爲她的「界差別」相，自生高慢，「便爲顛倒，黑品所攝」，自身爲我，「廣說如前」。

「與上相違，便無顛倒，白品所攝，廣說如前，如是名爲尋思界品。」 所以說，「尋思界品」，屬於白品的話，就沒有顛倒一樣可以證果。

「又正尋思，去來今世，六界爲緣，得入母胎，如是名爲尋思界時。」 再參究，由這個法門來修、參究，可以得宿命通。當然不是你們一下就做得到，所謂「思入風雲變態中」，慢慢參，參自己的色身怎麼構成。當我們入胎的時候，過去、現在、未來三世；「六界」，地、水、火、風、空、識，六緣所生成胎，生我的身，這個叫「尋思界時」。

「又正尋思，如草木等衆緣和合，圍繞虛空，數名爲舍，如是六界爲所依故。」 所以，我們這個身體：

「筋骨血肉衆緣和合，圍繞虛空，假想等想施設言論，數名爲身。」 都觀察清楚。

所以，我叫你們入手先看《顯密圓通成佛心要》，上面扼要簡單的都有。可惜，你們一拿到，聽到密法，就「哈那達拉的……」，最高興了，上面那個顯教部分看都不看，以爲佛學院都讀過了，懂了。纔沒有懂！顯教的尋思是同樣可以入道的。

現在講一個人生命的構成，外面的物理世界和我們色身世界的關係，在這個上面參究，一樣可以證道。

「復由宿世諸業煩惱，及自種子以爲因緣，如是名依觀待道理，尋思諸界差別道理。」 再由身體內在的觀察尋思反照，爲什麼我變成這個個性？爲什麼我腦筋那麼笨？爲什麼我不能成道？爲什麼不能證得菩提？用邏輯尋思的方法，一樣一樣地推究，由宿世曉得，我今天頭腦的聰明與笨，業力的脾氣大與小，病多與健康，都是由過去世的一切業的「煩惱及自種子」所帶來。他說，這種修法名爲「觀待道理」，正觀毗婆舍那，「待」，相對性，「尋思諸界差別道理」。

「又正尋思，若於如是界差別觀，善修善習，善多修習，能斷憍慢。」 這就是印度的文字，也就是可以看到菩薩們說法的慈悲，一句一句加重語氣，等於你們現在話的演講，這個可悲啊！真可悲呀！太可悲了！就是這個道理。

所以說，「界差別觀」，「善修」，叫我們好好去修行；「善習」，好好去練習。「善多修習，能斷憍慢」，因爲此中無我，沒有什麼可驕慢的，這要親證。

「又正尋思如是道理，有至教量，有內證智，有比度法，有成立法性，難思法性，安住法性，如是名依作用道理、證成道理、法爾道理，尋思諸界差別道理，是名勤修界差別觀者，尋思六事差別所緣毗鉢舍那。」 他說，我們在參究做工夫的時候，「正尋思如是道理，有至教量」，就是聖教量，有佛經可以做證明。「有內證智」，自己到達沒有到達，自己知道，「如人飲水冷暖自知」，是「內證智」。「有比度法」，也可以比較的，妄念比較，看看人家到了，看《高僧傳》，哦，到了，氣脈也起變化了，體能、氣質也變了，這是「比度法」來的，比量來的。「有成立法性，難思法性，安住法性」，這個叫做「作用道理」，作用道理是工夫。觀待道理是觀察它、反省它。所以，有作用道理，有「證成道理」，自己工夫到了哪一步，自己很清楚。所以，自己工夫到了哪一點，然後問老師，「嘿嘿，你看我這個、那個，怎麼樣啊？」可見內證智一點都沒有，那不曉得是什麼智了。所以要「證成道理」。「法爾道理」，諸佛菩薩的大境界，自然如此，「不思而得，不勉而中」，自然清楚了，「尋思諸界差別道理，是名勤修界差別觀者，尋思六事差別所緣毗鉢舍那」。

「云何勤修阿那波那念者，尋思六事差別所緣毗鉢舍那？」 這就講到數息觀，就是天台宗所引用的這一套。可惜，後世一修天台宗，智者大師也交代得很清楚，所謂數息觀叫做六個什麼？（同學答：六妙門。）啊，六妙門，哪六妙門啊？（同學答：數隨止觀還淨。）哦，大家抓到前面的數，搞了一輩子打坐，就在那裏數「錢」，數自己的氣，一、二……呼吸進來。你數了半天，數氣幹什麼？你不是跟自己賭氣嘛！那個氣進來，出去，又空掉的，你儘管數它幹嘛？智者大師交代得很清楚，你們看不清楚啊。數息是當你的心散亂得很了，姑且借這個心息相依數一下，心慢慢靜下來，數息，粗呼吸慢慢變細，變細呼吸了，就不要再數下去了。第二個字就來了嘛，第二個數了息以後是什麼？隨，對呀，差不多你就不要在那裏當會計了，給人家管錢幹什麼？給人家管錢，還有一千五百塊錢拿，或者一萬五千塊錢拿，還不錯呢；你給自己管呼吸，在那裏盡數，數了半天，一坐數千息，都數下去，這是幹什麼！？有人數了一輩子！「你修什麼法門？」「數息觀。」「修得怎麼樣？」「哎呀，總也數不好哎，數數就忘記了。」哪能數得好？！愚癡加笨蛋，笨蛋加臭蛋，臭蛋加混蛋！多可惜！

他明明告訴你六個步驟，你數到差不多心寧靜了，就跟着息走了，不要加數了。

第三個什麼啊？止，哦，慢慢慢慢……跟着息就慢慢靜下來，好像呼吸沒有了，念也止了，呼吸也停止了，很快的嘛，一念之間就是六妙門。可惜你們不懂啊——不是你們了，你們都很高明的，我是說那些數息的人不高明。你們也數啊？啊，同樣不高明。

所以，現在告訴你毗婆舍那，修數息，修息，一呼一吸「息」就是一呼一吸之間。

「謂依入出息念增上正法，聽聞受持增上力故，能正了知，於入出息所緣境界，繫心了達，無忘明記，是阿那波那念義，如是名爲尋思其義。」 這是講數，但是中間有個道理，當你修呼吸出入的時候，能「正了知」，呼吸這一口氣進來了，知道，「正了知」；出去了，曉得出去了，所以，「正了知於入出息所緣境界」。在這個境界上，「繫心了達」，心念和呼吸配合爲一，怎麼叫配合爲一？每一個進來也知道，出去也知道，沒有散亂、沒有雜念岔進來，就是繫心於氣上，「繫心了達」。「無忘明記」，中間沒有無記、沒有愚癡、沒有忘記過，很清明地記得呼吸來往，「是名阿那波那念」，「念」是什麼？念就是住在息上，就是心息相依，就是安那般那出入息。「如是名爲尋思其義」。

這個裏頭，你曉得念頭、呼吸往來，怎麼叫尋思呢？參呢？我問你，爲什麼去修這個息啊？修呼吸乾什麼？聽呼吸練氣功啊？呼吸屬於哪一大？老大、老二啊？風大，風是個什麼法？生滅法，呼吸有生有滅，它也不停留，爲什麼？我要求無爲，無生滅道，爲什麼要以生滅法來修啊？此中要參啊，能夠這樣參，正了知，「尋思其義」。所以，數息、止息等等，講氣脈、氣息等等，皆是方便而已，都屬於生滅法，修它就有，不修就無，皆是生滅法，要「尋思其義」，懂了吧？

「又正尋思，入息出息在內可得，系屬身故，外處攝故，內外差別，如是名爲尋思其事。」 就是說，你正思維「尋思」，氣進來，「入息出息」 ——他怎麼不講入氣、出氣啊？爲什麼古人用這個「息」字啊？（同學：細微。）有人說，息者，比氣細微的叫做息。剛纔還有一位同學，你認爲怎麼樣？（同學：微細。）那同細微是一樣了，不對。講修氣是風大，粗之謂風，再細一點的謂之氣，最細的謂之息，普通這樣解釋，這是文字上表面的。你們體會哦，做工夫的人，我們呼吸一出一入之間，這個中間有一段，心粗的時候不知道，心細一點的，你曉得，一出一入之間，中間有一剎那，既不出也不吸，那個是息，聽懂了？好好去體會，這個纔是息。（同學：若即若往。）若即若往都加不上，只要你有一點若即若往，它就有出入相，自然的。所以，入、出兩個是呼吸的往來，真正要體會的是那個息的境界。

你們真能夠如此的話，當下就得奢摩他、得止，呼吸止了，心念也止。那麼，顯教、密宗一切殊勝的法門、功德境界就出來了，可惜你們不懂。現在，我把無上的道理都告訴你們了，也是無上的密法。什麼密啊？呵，沒有密，就是你們不懂，所以我就密；懂了，六祖說：密在你那裏，不在我這裏「密在汝邊」。懂了吧？聽懂了？下次要考啊，都聽懂了啊，好。

剛纔講到「又正尋思，入息出息在內可得」，在身體內部你感覺得到，「系屬身故」，因爲這個呼吸來往靠鼻子，它在身體上。雖然鼻子不呼吸，有時候打坐起來裏頭跳動啊，這裏氣發動，那裏感覺得到，你爲什麼感覺得到？「系屬身故」嘛，因爲這個時候，它屬於身體內部的一種。

假定我沒有生了，你到了民權東路（殯儀館）去了呢，這個東西爛掉的時候，風大還有沒有？沒有？你那個肉體的爛肉上面沒有啊？風大，整個虛空物理世界一樣得存在，對不對？所以說「外處攝故，內外差別」，你無心的時候，這個風大本身它沒有變。

所以你們看《楞嚴經》就進一步了，《楞嚴經》講物理世界講得好啊，「性風真空，性空真風」，盡虛空，遍法界，無所不在，「隨衆生心，應所知量，循業發現」，多好！

所以一般人、學者研究《楞嚴經》，「那是僞經，假的。」他自己書都沒有讀懂，不是他文字不懂，他沒有修證，進不出。

在這裏，彌勒菩薩告訴我們，「又正尋思，入息出息在內可得」，心內知道，「系屬身故」，因爲它在身上。「外處攝故內外差別」，但是，這個呼吸往來是氣的關係，這個呼吸之氣同外面的空氣之氣是連帶在一起的，這還是講粗的，真正要講到細，那又是一門學問了。

我告訴你，我們一呼一吸裏頭多少營養你知道嗎？自然鼻子吸進來，這個吸，由每個人的肺活量多少，身體吸收這一口氣，這裏頭有多少是氧氣，多少是碳氣？碳氣到身體裏怎麼作用，氧氣有什麼作用？人爲什麼打哈欠？腦子裏氧氣不夠了。

所以，我告訴你們，現在的時代是科學時代，學佛，不懂科學，將來免談了。

像我前幾年閉關，我那個關房裏擺兩桶氧氣，那些老……

「又正尋思入息有二出息有二。若風入內名爲入息。若風出外名爲出息。復正了知如是爲長入息出息。如是爲短入息出息。如是息遍一切身分。是名尋思諸息自相。又正尋思入息滅已有出息生。出息滅已有入息生。入出息轉系屬命根及有識身。此入出息及所依止皆是無常。是名尋思諸息共相。又正尋思若於如是入息出息。不住正念。爲惡尋思擾亂其心便爲顛倒。黑品所攝。是有諍法。廣說如前。與上相違便無顛倒。白品所攝。是無諍法。廣說如前。如是名爲尋思其品。又正尋思去來今世入出息轉系屬身心。身心繫屬入息出息。如是名爲尋思其時。又正尋思此中都無持入息者。持出息者入息出息系屬於彼。唯於從因從緣所生諸行。發起假想施設言論。說有能持入出息者。如是名依觀待道理尋思其理。又正尋思若於如是入出息念。善修善習善多修習能斷尋思。又正尋思如是道理有至教量。有內證智。有比度法。有成立法性。難思法性。安住法性。不應思議。不應分別。唯應信解。如是名依作用道理。證成道理。法爾道理。尋思其理。是名勤修阿那波那念者。尋思六事差別所緣毗鉢舍那。如是依止淨行所緣。尋思六事差別觀已。數數於內令心寂靜。數數復於如所尋思。以勝觀行審諦伺察。彼由奢摩他爲依止故。令毗鉢舍那速得清淨。復由毗鉢舍那爲依止故。令奢摩他增長廣大。若依止善巧所緣及淨惑所緣。尋思六事差別所緣毗鉢舍那。於其自處我後當說。」（三十一卷）

……我測驗這個氧氣，噢，是不同。但是我曉得，不要多了，氧氣太多——像嬰兒，小孩兩三歲時，給他一吸氧氣，這個嬰兒腦子變白癡了，太多了。

所以，我那個關房裏頭放兩桶氧氣，人家說：「你不怕啊？我看到，我都不敢進來你的關房，真怕……。」我又抽菸，那個氧氣碰到煙，「啪」一點，整個的房子都要爆炸了。我都在做實驗。

尤其空氣污染，你像在日本東京，那個開計程車的，經常停車下來，到了路旁邊，把一個東西拿來，蒙一下，丟幾個錢，蒙一下——他是吸幾口氧氣，都市是空氣太糟了。氧氣現在有一桶一桶賣的。我都試驗過。

你曉得空氣，我們這個氣一出一入，這個裏頭，顯教經典、密教裏都沒有了，那要另外一套法門了。若懂了這個，做起工夫來，你修行就更得力了。

所以，這個氣是「外處攝」，內外有差別，「如是名爲尋思其事」，科學吧，他上面叫你「尋思其義」，先參透這個理，然後呢，還要求證它的事實。

誒，你們廚房裏在燒什麼東西呀？（同學：……）對嘛，是有個東西，你們還搖頭，氧氣都不曉得聞，色聲香味觸，這是香。

「又正尋思，入息有二，出息有二。」 誒，來了，入息有兩種，出息……。

「若風入內，名爲入息，若風出外，名爲出息。復正了知，如是爲長入息出息，如是爲短入息出息，如是息遍一切身分，是名尋思諸息自相。」 就是你們修道家、密宗的氣脈。你以爲鼻子這裏的呼吸叫息呀？剛纔給你講，息，是鼻子裏即不呼也不吸，停止的那一段；慢慢增加，就是內在息，內在息就是道家、密宗所講的氣脈。裏面瞭解了，身體哪一部分的氣在動，「如是息遍一切身分」，全身都有氣。

所以人的呼吸並不是靠鼻子，你曉得，一個人，假設地下挖個洞把你活埋了，不要把你整個人活埋起來，只要把土活埋到心臟以上，你就死了，因爲下面一半的呼吸沒有了，皮膚都在呼吸，我們的肛門大小便處都會呼吸，所以，每個細胞都在呼吸。

因此說，你懂了這種科學的原理，你修氣脈很容易，什麼叫氣脈？古人因爲不懂科學……要想打通氣脈，現在是可以利用物理科學的時代。譬如，我可以告訴你，利用氧氣可以使它憋通，很快——但是你不懂哦，像我拿氧氣來玩，那都是錢又花了，命又拼了，而且自己冒險測驗，這個叫「尋思諸息自相」。

「又正尋思，入息滅已，有出息生；出息滅已，有入息生。入出息轉，系屬命根，及有識身。此入出息及所依止，皆是無常，是名尋思諸息共相。」 對吧，剛纔給你講過，你要研究「出息生」，出息，這一口氣出去，沒有了，這個中間有一剎那，叫「入息生」，進來的氣，這個一出一入之間互相「轉系」，連鎖的關係，構成了「命根」，屬於命根的長養氣，還不是根本氣。

譬如我們這個人，生命很短，把鼻子、喉嚨這個氣呼出去，不進來，立刻死亡，很簡單。所以，把氣管一插，死掉了，生命的命根就是靠呼吸一進一出的氧氣重要。

「及有識身」，煖壽識相依。煖同呼吸風息有連帶關係，火風二大連在一起，地水二大連在一起。所以，人死的時候先是地大沉重，老了，腳都拿不動，要死的人，「哎呀，我的手在哪裏？腳不知道了……」那個地大完了；地大完了，大小便也冒出來，冷汗都出來，水大先完了；地水兩個完了以後，身上慢慢開始冷了，冷了是火大走了；冷到哪裏，風大，氣就從哪裏走，最後「呃呃呃」就完了，風大最後一走，識就跑了。這個要研究啊，你們要做工夫，就在這個四大上好好研究。

你看，嬰兒一生下來，一出孃胎，大概只有這樣長、這樣大，臍帶一剪斷，馬上長大，空氣壓迫進去，嘴「哇！」那一聲啊，十萬八千個毛孔，十萬八千根針插進來一樣！那個氣膨脹——生苦，可是你們都忘了啊，喫過這個苦頭都忘了，好好尋思嘛，找回那個境界。

有人，我們同學裏也有人入胎的時候還記得，出胎也記得，生下來還記得，也有這種人。

所以，「此入出息及所依止，皆是無常」，不能永恆，所以無自性。「是名尋思諸息共相」，觀察清楚。

這一段我們講的經典是什麼範圍啊？什麼「託個鉢」，幹什麼？現在，我們講的託鉢什麼？（同學：毗婆舍那。）哦，毗婆舍那，不是託鉢化緣，哈。是觀的境界，所謂觀，就是你要參究。

「又正尋思，若於如是入息出息，不住正念，爲惡尋思擾亂其心，便爲顛倒黑品所攝，是有諍法，廣說如前」。注意，一呼一吸之間是一念，一念之間「不住正念」，注意，這是戒律，尤其是聲聞出家比丘，乃至於在家居士們要修。「入息出息，不住正念，爲惡尋思擾亂其心，便爲顛倒，黑品所攝」，就是造惡業，厲害不厲害？這就是戒定慧的戒。「是有諍法」，就是內心的妄念，所謂天人交戰，「諍法」。「廣說如前」，前面講過。相反的呢：

「與上相違，便無顛倒白品所攝」，這是善業 「是無諍法，廣說如前。如是名爲尋思其品。」 所以正念念念清淨，甚至把念觀空。

「又正尋思，去來今世，入出息轉，系屬身心，身心繫屬入息出息，如是名爲尋思其時。」 當我們修數吸觀的時候，「尋思去來今世入出息」，因此，有一呼一吸要來，所以，我們好像命還活着，纔有這個身心。換句話，因爲我們有身心，所以纔有出入息，「如是」，這個樣子叫做「尋思其時」但出入息無自性，其體性空。

「又正尋思，此中都無持入息者，持出息者，入息出息，系屬於彼，唯於從因從緣所生諸行，發起假想施設言論，說有能持入出息者，如是名依觀待道理尋思其理。」 這都是重複的，同上面一樣。

「又正尋思，若於如是入出息念，善修善習，善多修習，能斷尋思。」 這是一節，就是說，你能夠修出入息，這個方法修行修好了，自然沒有妄想，「能斷尋思」。

「又正尋思如是道理，有至教量」，就是經典 「有內證智，有比度法，有成立法性，難思法性，安住法性，不應思議，不應分別，唯應信解。」 這是彌勒菩薩吩咐的話「唯應信解」。

「如是名依作用道理、證成道理、法爾道理尋思其理，是名勤修阿那波那念者，尋思六事差別所緣毗鉢舍那。」 這樣參究這個理，就是修止觀的正觀。

「如是依止淨行所緣，尋思六事差別觀已，數數於內，令心寂靜，數數復於如所尋思，以勝觀行審諦伺察，彼由奢摩他爲依止故，令毗鉢舍那速得清淨。」 總而言之，要修定，以修定爲根本，「奢摩他爲依止故，令毗鉢舍那速得清淨」，觀慧，由觀發起了真正的智慧，「速得清淨」。

「復由毗鉢舍那爲依止故」，相反的，靠你的觀慧成就， 「令奢摩他增長廣大。」 所以，慧力、理越通，定力越大。

「若依止善巧所緣，及淨惑所緣，尋思六事差別所緣毗鉢舍那，於其自處，我後當說。」 將來再講，後面再說。這個不是無著菩薩說的，是彌勒菩薩講的，你們再聽，慢慢等到他講吧。

今天到這裏爲止，好不好？（起！敬禮！）

# 南師講《瑜伽師地論》第二十九講

「複次此中有九種白品所攝加行。與此相違當知即是九種黑品所攝加行。云何名爲白品所攝九種加行。一相應加行。二串習加行。三無倒加行。四不緩加行。五應時加行。六解了加行。七無厭足加行。八不捨軛加行。九正加行。由此九種白品所攝加行故。能令其心速疾得定。令三摩地轉更勝進。又由此故於所應往地。及隨所應得。速疾能往能得無有稽遲。黑品所攝九種加行。不能令心速疾得定。不令三摩地轉更勝進。又由此故於所應往地及隨所應得。極大稽遲不能速疾往趣獲得。云何名爲相應加行。謂若貪行者。應於不淨安住其心。若嗔行者。應於慈愍安住其心。若癡行者。應於緣起安住其心。若憍慢行者。應於界差別安住其心。若尋思行者。應於阿那波那念。安住其心。若等分行者或薄塵行者。應隨所樂攀緣一境安住其心。勤修加行。如是名爲相應加行。云何名爲串習加行。謂於奢摩他毗鉢舍那。已曾數習乃至少分。非於一切皆初修業。所以者何。初修業者。雖於相應所緣境界勤修加行。而有諸蓋數數現行身心粗重。由是因緣不能令心速疾得定。如是名爲串習加行。云何名爲不緩加行。謂無間方便殷重方便勤修觀行。若從定出或爲乞食。或爲恭敬承事師長。或爲看病。或爲隨順修和敬業。或爲所餘如是等類諸所作事。而心於彼所作事業。不全隨順不全趣向不全臨入。唯有速疾令事究竟。還復精勤宴坐寂靜修諸觀行。若有苾芻苾芻尼。鄔波索迦。剎帝利。婆羅門等。種種異衆共相會遇。雖久雜處現相語儀。而不相續安立言論。唯樂遠離勤修觀行。又能如是勇猛精進。謂我於今定當趣證。所應證得。不應慢緩。何以故。我有多種橫死因緣。所謂身中或風或熱或痰發動。或所飲食不正消化。住在身中成宿食病。或爲於外蛇蠍蚰蜒百足等類諸惡毒蟲之所蛆蠚。或復爲人非人類等之所驚恐。因斯夭沒。於如是等諸橫死處。恆常思惟修無常想住不放逸。由住如是不放逸故。恆自思惟。我之壽命儻得更經七日六日五日四日三日二日一日一時半時須臾或半須臾。或經食頃。或從入息至於出息。或從出息至於入息。乃至存活經爾所時。於佛聖教精勤作意修習瑜伽。齊爾所時於佛聖教。我當決定多有所作。如是名爲不緩加行。云何名爲無倒加行。謂如善達修瑜伽行諸瑜伽師之所開悟。即如是學於法於義不顛倒取。無有我慢。亦不安住自所見取。無邪僻執。於尊教誨終不輕毀。如是名爲無倒加行。」（三十一卷）

現在，這一段起，有許多可以跳過去、念過去，但是都是正式修持最重要的地方。現在，我們不要忘記了，講修止觀，修定、修慧，佛法的高明處就是慧，最後是般若，這是同一切宗教、一切外道的不共法，是般若，般若是修慧來的。打坐，不過是修止、修定的一個初步的練習，這不算是佛法的不共法，那是個共法。現在講修慧的重要，修慧的初步，就是修毗婆舍那，觀，觀行，觀的修行。現在都是講修觀的部分，這個基本不要忘記了，不然不曉得自己在搞些什麼，尤其你們前後沒有複習的，都是莫名其妙。

打坐修定，打坐是很粗淺的，是共法。修定固然是難，但是不算太難；修慧，你看着很簡單，很難。

「複次此中有九種白品所攝加行」， 「白品」就是善法的「加行」， 「與此相違，當知即是九種黑品所攝加行。云何名爲白品所攝九種加行？一相應加行，二串習加行，三無倒加行，四不緩加行，五應時加行，六解了加行，七無厭足加行，八不捨軛加行，九正加行。」 「不捨軛」，「軛」就是牛拖車時，掛着脖子上的一個圈，隨時要「不捨軛」，也就是老子說的，「聖人終日行，不離輜重」，一放逸就不行。

「由此九種白品所攝加行故，能令其心速疾得定」，觀行不成就，大家不能得定，是理不透，理沒有參透。所以，毗婆舍那是有如此重要。而要想修觀行，修這「九種白品」，善品所包含的「加行」，可以使心很快得定。我們真正不能定的原因，不是身體不能定哦，是心不能定。

「令三摩地轉更勝升進。」 心真得定了以後，使你的三昧——定不一定是三昧，使你的各種三昧越來越向上進、昇華。

「又由此故，於所應往地，及隨所應得，速疾能往能得，無有稽遲。」 所以，修了善品的九種加行，由於這個理由，你所應該想住在哪一種地，哪一種地位，或者小乘的九次第定，大乘的十菩薩地，你應該到的都會到，「及隨所應得」，隨便你，隨意所得，很快的能夠得到，「無有稽遲」，不會慢，很快。

「黑品所攝九種加行，不能令心速疾得定，不令三摩地轉更勝升進。又由此故，於所應往地，及隨所應得，極大稽遲，不能速疾往趣獲得。」 同樣你在修行，修的是黑品的業，所以永遠不能得定，也永遠不能得到所應得的境界。所謂黑品、惡業，都是在輪迴、散亂、煩惱中過的，這個理由先講明，正反的

後世的佛學，佛過世以後，這些大菩薩們著的論非常合邏輯，看它很囉嗦，（若）在我們中文講，講了一面，下面就懂了；可他們不是，非要詳細地告訴你，正面是怎麼樣，反面的，雖然是同樣的那幾句話，同樣地再講一道。現在一點一點地分析。

「云何名爲相應加行？謂若貪行者，應於不淨安住其心。若嗔行者，應於慈愍安住其心。若癡行者，應於緣起安住其心。若憍慢行者，應於界差別安住其心。若尋思行者，應於阿那波那念安住其心。若等分行者，或薄塵行者，應隨所樂攀緣一境安住其心，勤修加行。如是名爲相應加行。」 這還都屬於修行的加行法，加行法就那麼多！就是說，慾念重的人、貪戀重的人，貪戀這個世間、貪戀慾念，要修不淨觀，所以，第一個就是不淨觀。所以，不淨觀、白骨觀爲什麼那麼重要？就是打破自己無始以來第一貪慾唸的那個習氣，必須要修。當然，許多人修了不淨觀，自己沒有見過那個場面，也很可愛，對不對？你們到國防醫學院看人家解剖，前天去了，回來飯喫得下嗎？（同學：喫得下。）照喫不誤，不淨觀對你們也沒有用，呵，白骨，縱然白骨也風流啊，那怎麼辦啊，哈。所謂不淨觀，不一定是要看死人啊，懂了吧？廣義的，一切都是厭惡，就是厭惡貪念重的人多多體會世間的不淨，就會起厭惡之心。

所以，在別的經典上，學佛的第一步，看你有沒有發起厭離心，厭惡這個世間的一切，就是認爲都是不淨。譬如說，人事是非多、煩惱多，都是不淨，廣義的不淨如此。狹義的，先叫你看這個死人，看這個爛了的、腫了的，這個不淨觀是先了身，了自己這個色身之貪念，曉得總歸要壞，總歸是那個樣子。廣義的不淨觀，那還要多……。這是必須要修的——所謂這個，還只是加行，還不算是正修正思維，但是，非修這個加行不可。

嗔心大的，對一切衆生要修「慈愍」觀。你們對慈愍觀，做得起來嗎？嘴裏都會做，慈悲得很啊，心腸壞得很，呵，永遠都動不了。所以「安住其心」，這四個字，做到一點點都很難，既不能「安」，又不能「住」。偶然一念\*起來，孟子說「惻隱之心，人皆有之」，不一定，不一定。有人持刀殺人，「嘿，這很好玩。」還有人看到殺人的時候，拿着包子、饅頭，在那裏等着，沾那個熱的血，趕快喫下去，喫補，呵，哪裏有慈憫觀，很難。你不要覺得我是不會有嗔心，每一個人都有嗔心，很大的！

「癡行者，應於緣起」，看一切都是因緣所生法，因緣所生法大家都會講，但沒有看空沒有用心體會過。所以，由此看來，佛經說的，我們一看就懂，這些都不需要修。你迴轉來仔細一想，爲什麼諸佛菩薩都是那麼講？難道是……好像選舉時，「投我一票」一樣的，「第三號、第五號，拜託拜託，我一定替你服務，投我一票！」他們不是搞這個宣傳的，諸佛菩薩不是搞這個宣傳。爲什麼那麼再三地強調？我們現在迴轉來反省，每一樣，不是修不起來，都可能去修，但就是不會做到，更不會做到「安住其心」。這就是問題來了，明知道是空，「看得破，忍不過」；明知道應該慈悲，「想的到，做不來」。所以，「安住其心」都不能做到，因此定慧都不相應。

譬如「驕慢」的人，人天生都有些驕慢，習氣帶來的。「應於界差別安住其心」，六道輪迴、三界天人都有差別。所以，我們看不起人家，上界的人看我們更看不起。所以，我們喫的飲食……看狗喫的大便很臭，狗覺得很香啊，它喫得津津有味，我們的界地位比它高，所以看它很髒。天人看我們喫飯，也等於我們看狗喫飯一樣，他也覺得很髒。把這個「界差別」弄清楚了以後，所以沒有什麼驕慢心。

思想太多，應修「阿那波那」，聽呼吸、觀呼吸，數息法門等。但是，有人數了幾十年，越數思想越亂。所以，「安住其心」四個字是這樣。

「等分行者」，有人貪嗔癡慢都是一樣的重，或者是一樣的輕，總而言之，應該修一個「攀援一境」，心一境性，專一一點「安住其心」。

這些都是「勤修加行」。 所以，我們大家現在加行都沒有做到，何況得止。

「如是」，這些都是講「相應加行」,爲什麼叫相應加行？同你要學佛、修定、修慧的觀念相應了，關聯非常大，它是互相感應的，有這樣大。所以，這些都是「白品所攝」加行，走善業道的。

「云何名爲串習加行？謂於奢摩他、毗鉢舍那，已曾數習，乃至少分，非於一切，皆初修業。所以者何？初修業者，雖於相應所緣境界勤修加行，而有諸蓋數數現行，身心粗重，由是因緣，不能令心速疾得定，如是名爲串習加行。」 就是說，我們的修行要累積，功德就修功德，一點一點，一毛錢一毛錢地賺來。一分一分，一毛一毛加上去，變一塊；一塊一塊加上去，變十塊，慢慢，一串一串練習來，所以叫「串習」。

就是說，怎麼叫「串習加行」？我們對於修止、修觀，已經「數習」，或者已經開始在修了，「乃至少分」，或者有一點影子了，「非於一切，皆初修業」，但是，這隻能說，你在定慧上練習，先把它串習好、練習好，並不是其它的一切功德業力，你已經開始修持了，還沒有，所謂菩薩萬行，你碰都沒有碰呢。

「所以者何」，什麼理由呢？「初修業者」，怎麼叫「初修業者」？ 初修善業，大家開始修行是初修善業。「雖於相應所緣境界勤修加行」，雖然你念佛也在拼命念，唸咒子也在唸，打坐也在坐——不是，打坐也在打，打也可以，反正不是打，就是坐。那麼，「而有諸蓋數數現行」，睡眠，愛貪睡，貪、嗔、癡、慢等等，這個五蓋把你蓋住了財色名食睡，貪瞋癡慢疑大小五蓋，「諸蓋數數現行」，隨時起來。三天打漁，兩天曬網，一兩場坐得比較好一點，然後覺得自己脈也通了，覺得對自己很過得去了，「哎，輕鬆一下。」一輕鬆，七八天、半個月過去了，就是「諸蓋數數現行」。「身心粗重」，所以身很重。

你看，年紀大了身更重了，這裏血壓高了，手、膀子都抬不起來了，走路啊，那個腳後跟拖在地上，慢慢拖起走，身粗重。人活着，年輕人的身體很輕啊，所以跳得高。人抱人，抱活人很容易抱起來，抱個死人就抱不動，這一口氣不來就加重了。

所以，人的身體越來越粗、越重，先是那個肚子發達，肚子裏頭裝着魚翅、燕窩、牛肉、蘿蔔，加上大便，所以越來越重，肥肉啊，那個……越來越身粗重。相反的，有工夫，修持到的，身心都很輕靈，身輕如葉，身體像樹葉子在空中飄着，再輕一點都會飛騰。心很靈敏，不會粗重、笨笨的。告訴他，「哎，這個事情，你向後轉。」「哦，向後啊……」慢慢才轉過身來。跟很多人講：「你懂了沒有？」「誒，又聽錯了。」心不清明，心不靈，就是「身心粗重」。像有的人向左轉、向右轉搞不清楚一樣，心不靈。所以說，「諸蓋數數現行，身心粗重。」

「由是因緣」，因爲你五蓋都有，身心有粗重，「不能令心速疾得定」，所以不能入定。「如是名爲串習加行」，所以要多練習，多練習定慧，就是功德慢慢累積起來。定慧是要功德才能慢慢累積起來的；修行的工夫累積起來，就是功德

「云何名爲不緩加行？謂無間方便、殷重方便，勤修觀行。若從定出，或爲乞食，或爲恭敬承事師長，或爲看病，或爲隨順修和敬業，或爲所餘如是等類諸所作事，而心於彼所作事業，不全隨順，不全趣向，不全臨入，唯有速疾令事究竟，還復精勤宴坐寂靜，修諸觀行。若有苾芻、苾芻尼、鄔波索迦、剎帝利、婆羅門等，種種異衆，共相會遇，雖久雜處，現相語儀，而不相續，安立言論，唯樂遠離，勤修觀行。又能如是勇猛精進，謂我於今定當趣證，所應證得，不應慢緩。」 所以說，你不能原諒自己，修行拖延時間，不管中間什麼原因。這一段講的，都是同我們的生活一樣的。怎麼叫「無間方便、殷重方便，勤修觀行」？你要想盡辦法，「無間」，不能間斷性的，隨時隨地要用功，珍重自己，努力去修，「勤修觀行」。

譬如說，他舉例子，有些人打坐很好——當然，打坐不算是修行了，是加行裏的，就是修行得很好，但爲了生活，出家人要去化緣，「乞食」；或者說老師那邊有事，替老師、替師長去幫忙，「恭敬承事師長」；或者說，哎呀，我的親戚、父母有病，我必須要照顧；或者說：哎呀，我那個團體，大家都有事，都在做法事，吹吹打打，我也總要去幫忙，敲一下木魚吧；或者親戚搬家，我總要去吧，種種等等理由，「或爲所餘如是等類諸所作事」，多得很了，他是隨便舉幾個例子，對出家人而說。雖然這些環境擾亂你，事情你身體在幫忙做，心在修行，心還要在做工夫、在定，「而心於彼所作事業，不全隨順，不全趣向，不全臨入」，這樣，要求自己趕快能夠回到定慧的境界。所以，隨時抓着空閒的時間，「還復精勤宴坐寂靜」，打坐去，求清淨，「修諸觀行」，應該做的工夫不能間斷。

所以，「若有苾芻、苾芻尼」；「鄔波索迦」就是近事男等，就是修行的居士們，一般學佛的人；「剎帝利」，乃至當帝王、軍人；「婆羅門」，乃至於當宗教教主的這些人等等，「種種異衆，共相會遇」，就是做各種應酬、談話，人世間總離不開各種人事，人事有許多關係往來，「種種」，大家見面的時候，也談話、也什麼，面子上雖然如此，此心沒有離開修持。「唯樂遠離，勤修觀行」，在一切環境，此心不變，努力求證。「又能如是勇猛精進」，人要立定的志願：我這一生，或者我這幾年，非進入這個情況不可！所以，「所應證得，不應慢緩」，不應該原諒自己、寬容自己等一下，或者是說，「我現在還在這裏讀書，是這個學期了，下個學期我會好一點。」這種觀念就是該打屁股了。

「何以故」，什麼理由？ 「我有多種橫死因緣」，一個人生命無常，你隨時會死掉的。 「所謂身中或風或熱，或痰發動，或所飲食不正消化，住在身中，成宿食病。」 你們看看，你們自己檢查，所以，三天、兩天到我那裏拿藥，中藥、西藥的銷路最大，就是你們自己不攝生。

他說，人隨時會死，「身中或風或熱」，就是氣不對了，立刻會死亡。中風就是氣不對了，血脈閉了。或者是高燒，四大不調，水力不夠，風力不合，火力變大就發炎，發炎就是發高燒。或者「痰發動」，我們每個人的身體裏都有痰，老年人的痰更多。你看一個人臨死的呼吸，醫院裏，看不對了，喉嚨切開，一條管子進去，那個痰堵住肺部了，痰凝結了。大部分，據我的經驗，我說：「喉嚨開了？」「開了，管子插在這裏。」多半十個裏頭九個沒有希望了。最後，痰一堵住了，水堵住呼吸（師示動作）「呃呃」，就安息去了。

所以你看，佛是大醫王，他懂得很啊，「或風或熱，或痰發動」。

「或所飲食不正消化」，很多病都是飲食消化不對來的，結果，看到好菜就猛喫、拼命喫，然後啊，怕人多了不夠，那個筷子下去，這一大夾塞進去，塞進去，是病塞進去啊！「或所飲食不正消化，住在身中成宿食病」，其實，每個人每天喫三餐，腸胃裏面許多並沒有消化完，消化不完。

所以你看，越喫得多的人，容易得糖尿病。所以，你們出家人過午不食，中午喫一大碗，因爲儲備嘛，晚上不喫嘛，所以喫！其實，喫下去太多，肚子喫得像餓狼一樣，餓狼你們沒有看過啊，肚子脹出來。那麼，他雖然夜裏十二個鐘頭不喫，消化沒有完。消化沒完，那個渣滓從胃到腸子裏，最怕是腸子粘上消化不完的，腸子也在消化。所以我經常告訴你們，「若要不死，腸內無屎」，大腸內沒有剩下來的大便在裏頭，那個大腸被X光一照，透明的，中間沒有東西，那是健康得很！普通人都是大便一大截掛在裏頭，當然裏頭髮金黃色、紅色……綠色是菜葉子，黃色是豆子啊、飯啊，這些東西變的。腸子中毒，消化不良，最壞！

「宿食病」就是飲食沒有完全消化。所以，修瑜珈的人，許多一個禮拜有一兩天不喫飯的，完全不喫飯，喝水，把這個腸子洗乾淨。

修瑜珈有個練習怎麼洗胃，一條紗布，很長的，乾淨的，消毒的，喫下去，完全嚥下去，然後拉出來，那個味道之難聞……把腸子洗得乾淨，洗一道，瑜珈術。

如果照我們的祖師爺，那個第一位到中國來顯神通的佛圖澄，當然，不是我們這個「糊塗沉」，我們個個都是又「糊塗」又「沉」。他老人家經常……他身上帶電燈的，晚上要看經，他這裏有塊棉花，把棉花一拉開，看書；看完了他又塞起來。然後高興，跑到水邊，把胃拿出來，翻過來，把自己胃拿出來，翻過來洗一洗，乾淨了，再放回去，這就是佛圖澄。所以，他對佛法在中國的開創影響最大。

這個消化不淨很可怕，患「宿食病」。這是內在的。

「或爲於外蛇蠍、蚰蜒」，就是現在講的細菌、小蟲子進去了， 「百足等類」 蜈蚣這些等， 「諸惡毒蟲之所蛆蠚。」 被外面的蟲咬了，傳染病來了。

「或復爲人」，人爲地被車子撞了，被人家殺了，扁錐拿來捅進去了， 「非人」，隨時有鬼什麼的。有時看到有些人身上有紫斑症，普通人講被鬼掐了，夜裏起來，身上一塊青的，就是紫斑症。 「人與非人類等之所驚恐，因斯夭沒。」 你要曉得，我們的生命真是脆弱，內內外外，隨時許多的差錯會使我們翹辮子。你不要，「我身體好，沒有關係！」有關係，你不過是肉一坨，這一坨肉啊，隨便出來一樣東西，你就過去，地水火風少一樣都不行。

「於如是等諸橫死處，恆常思惟，修無常想，住不放逸。由住如是不放逸故，恆自思惟，我之壽命，儻得更經七日、六日、五日、四日、三日、二日、一日、一時、半時、須臾，或半須臾，或經食頃，或從入息至於出息，或從出息至於入息，乃至存活經爾所時，於佛聖教，精勤作意修習瑜伽，齊爾所時，於佛聖教，我當決定多有所作，如是名爲不緩加行。」 就是說，隨時想到，我的壽命沒有幾天，最後一路一路減下來，七六五四三二一，或者你一口氣不來，就沒有了。所以啊，不要認爲還有時間等待你來修，不要以爲年輕，今年不行，明年；這個地方不行，還有那邊，那邊？沒有那邊。這叫「不緩加行」。

這些都屬於善業方面，修行出離的善業方面，白品加行的九種裏的。

「云何名爲無倒加行？謂如善達修瑜伽行，諸瑜伽師之所開悟，即如是學，於法於義，不顛倒取，無有我慢，亦不安住自所見取，無邪僻執，於尊教誨，終不輕毀，如是名爲無倒加行。」 不顛倒的加行。就是說，我們學法的人，「善達修瑜伽行」，修相應，修道相應。「諸瑜伽師之所開悟」，一切真修行人，開始你的法門就是依照教師的指導……

「云何名爲應時加行。謂於時時間修習止相。於時時間修習觀相。於時時間修習舉相。於時時間修習舍相。又能如實了知其止止相止時。了知其觀觀相觀時。了知其舉舉相舉時。了知其舍舍相舍時。云何爲止。謂九相心住。能令其心無相無分別。寂靜極寂靜等住寂止。純一無雜故名爲止。云何止相。謂有二種。一所緣相。二因緣相。所緣相者。謂奢摩他品所知事同分影像。是名所緣相。由此所緣。令心寂靜。因緣相者。謂依奢摩他所燻習心。爲令後時奢摩他定皆清淨故。修習瑜伽毗鉢舍那所有加行。是名因緣相。云何止時。謂心掉舉時。或恐掉舉時。是修止時。又依毗鉢舍那所燻習心。爲諸尋思之所擾惱及諸事業所擾惱時。是修止時。云何爲觀。謂四行三門六事差別所緣觀行。云何觀相。謂有二種。一所緣相。二因緣相。所緣相者。謂毗鉢舍那品所知事同分影像。由此所緣令慧觀察。因緣相者。謂依毗鉢舍那所燻習心。爲令後時毗鉢舍那皆清淨故。修習內心奢摩他定所有加行。云何觀時。謂心沉沒時。或恐沉沒時。是修觀時。又依奢摩他所燻習心。先應於彼所知事境如實覺了。故於爾時是修觀時。」（三十一卷）

……儘管你們「老師好！老師早！」你以爲我聽你們那一套啊？你們心中都我慢！老師好！老師早！？因爲你還在這裏，人在屋檐下不得不低頭啊，你們真信我啊，纔有鬼呢，那我才自己見鬼！你們的我慢大得很，「老師的話跟我的意見差不多！」最高的是如此，再不然，「這個老師講的和我是相反，跟我的意見不同。」（衆笑）如此而已。

你們諸位，我清楚得很，不要唬我了，我騙你是真的，你騙我是假的，有時候故意裝起來給你們受騙，「哎呀，老師好！老師早！」「老師啊，我不能離開你啊！」對呀，我知道啊！呵呵，（衆笑）你真好啊——靠不住的，一肚子的我慢。

「亦不安住自所見取」，你們自己的主觀成見不會放掉的，所以都在顛倒想。也「無邪僻執」，沒有怪毛病、怪思想執着自己的意見，所以，要無顛倒。「於尊教誨終不輕毀」，對於真正的親教師，你如果認定了他有資格可以領導你，就「不輕毀」，不輕蔑，不毀，並不是說你背後罵他叫毀謗，你心裏沒有那個「輕毀」，如果身心行爲沒有照他的教法去做，就是毀。「如是名爲無倒加行」，這樣才叫不顛倒的加行。

「云何名爲應時加行？謂於時時間修習止相，於時時間修習觀相，於時時間修習舉相，於時時間修習舍相。又能如實了知其止、止相、止時。了知其觀、觀相、觀時。了知其舉、舉相、舉時。了知其舍、舍相、舍時。」 我的外婆，這一段要小心了，難了。

怎麼樣叫做「應時加行」？修行人隨時隨地，你要了解自己現在處的境界，有些什麼事。你說「我不知道啊。」你不知道？諸佛菩薩教理上都告訴你了。

「謂於」，這是講什麼？「時時間修習止相」，隨時隨地「時時間」修止、修觀，這兩樣容易懂。

怎麼樣叫「於時時間修習舉相」，就不懂了，對不對？是啊，真的啊？不騙我啊？這個「舉相」，你們愛睡覺、愛昏沉，沉默下去，隨時把自己沉默的心提舉上來；掉舉是不對的，可是，太沉默必須要掉舉起來，舉起來，不是掉，懂了吧？所以，哪個時間要修習舉相……

但是，你精神太旺了，三天三夜睡不着，我的外婆呀！那怎麼辦呢？要修習「舍相」，不是去修昏沉、不是去睡覺，要把高亢的精神能夠松下去。難啊，調和到中庸之難。精神健旺，散亂心重；精神不夠，喜歡向枕頭、向棉被，這也不好，怎麼樣兩邊能夠中……

「又能如實了知」，你要徹徹底底認識，「其止、止相、止時」，怎麼叫得止？止的相？現在我是在得止還是在昏沉，你要搞清楚。「止時」，這個正在定的時間；而且，我這個境界應該要住多久纔對，要搞清楚。

譬如說，一般人講修氣脈，任督二脈，哦……有許多人說「老師啊，我身上的奇經八脈、任督二脈都打通了。」我說：「這樣啊，恭喜你了。」我們的高級部都可以取消了，你都通了嘛。通了，轉到什麼時間？老是在那裏玩氣脈？到哪個時候，該玩不該玩，不該玩的時候要叫它怎麼停呢，你知不知道啊？不知道——盲修瞎練！最後得個果位，墮落外道，充其量是個外道，天人裏頭的什麼天人？阿修羅，墮進去了。所以，你要知道止、止相、止時。

「了知其觀」，你做觀行，修觀、修慧，「觀相、觀時」你要搞清楚，所以要修一切法門。譬如說，有時候身上感冒了，風大了，那麼我修止觀，有哪個法門又可以修行，又可以祛病，你就要懂；你不懂，要問老師，我有多少時間給你們問啊？這裏幾十個，那裏幾百個，把我五馬分屍，剁了也不夠啊！爲什麼自己不求解？所以，「觀相、觀時」。

「了知其舉、舉相、舉時」，該怎麼樣提高精神，方法是什麼，自己找。

「了知其舍、舍相、舍時」，這就麻煩了，對不對？這怎麼辦？你們諸位說怎麼辦，涼拌？怎麼辦，還是辣椒拌？你總要想想看。好，下面告訴你。

「云何爲止？」 怎麼叫做止。 「謂九相心住，能令其心無相無分別，寂靜極寂靜，等住寂止，純一無雜，故名爲止。」 這個止，簡單初步地告訴你，就是九種「心住」。心「住」，這個字佛經用得好啊，心住，不是停掉，停不叫定，那叫死亡；心住，住在那，等於我們爬到八樓，我現在住在那裏，不下樓，我住在這裏，對不對？停掉了就停擺了，對不對？那麼「九相」，有九種「心住」。這種心住了以後，「能令其心無相」，心在無相，也不是空、也不是有，也不是光明、也不是黑，「無分別」。

「寂靜極寂靜」，等於寂靜到極點。「等住寂止」，由心住到止，流水一樣，止在那裏。「千江有水千江月，萬裏無雲萬裏天」，清風不來，微波不興。一潭清水，不是一潭死水，「寂止」。「純一無雜」，專一這個境界，沒有雜亂，「故名爲止」，這叫做止相。不是不知啊，你以爲打起坐來，弓腰駝背坐在那裏，圓咕隆冬的，像畫上畫的那個老和尚（師學動作，衆笑），那完全在昏沉中，我告訴你。真得止的時候，一定是安詳端正，止了，「寂靜極寂靜」，真得定一定是莊嚴慈祥。這樣若是有道（師學動作，衆笑），我不要這個道，我還是把自己坐端正一點舒服。背如彎弓，頭如骷髏，那樣子叫有道？奇怪了！你們注意啊。

所以，你們出去訪道、訪名師……我們從小就會帶來一幅眼鏡，就看得出來，盛名之下有沒有道……我們一看、一拜，好，磕一個頭，走了。寧可找那些爛兮兮的，踢裏塔拉的，一看，一望而知，嗯！有道！趕快追，自己要帶一幅擇法眼。

所以現在告訴你，「純一無雜故名爲止。」

「云何止相？謂有二種，一所緣相，二因緣相。所緣相者，謂奢摩他品所知事同分影像，是名所緣相。由此所緣，令心寂靜。」 就是上次給你們講過的有分別影像、無分別影像。你看，你或者觀一個佛像、觀一個明點，它永遠清明，意識上在的，定是心定啊，不是……有些人這個樣子（師做動作，有人笑），你一看，他不是心定，你看，是不是定的樣子？怎麼不是啊？呆住了。怎麼叫呆住？你一看，他在身體的感受上搞，那個感受，搞得眼睛血管\*\*，眼睛都眨不動，乃至眼充血，然後看起來，臉上的肌肉好像（師示動作，衆笑），這怎麼是定？所以，內外是一致的，他輕靈，意識上一定，外觀很輕鬆，你看，佛菩薩的慈悲喜捨相就出來了。

所以，這個裏頭分別得很清楚。有聰明的懂了，一看就知道了，不是臉上的……你們臉上的氣相都堵塞住了，不通氣、不通竅了，一看就知道了，定？定個屁？！這纔是定相，就可以看出來了。你就可以看出來他的「所緣相」，「所知事同分影像，是名所緣相。由此所緣，令心寂靜」，或者修定在一點明點，定在一個空境界裏，此心寂靜，就是「所緣相」。

怎麼叫因緣相呢？ 「因緣相者，謂依奢摩他所燻習心，爲令後時奢摩他定皆清淨故，修習瑜伽毗鉢舍那所有加行，是名因緣相。」 因定、因止，然後起觀。就是說，「謂依奢摩他」得止了，這個有分別影像所緣的境界清明瞭，「所燻習心」——其實，那個境界不是你所緣的那個境界。因這一點明點習慣了、止住了，是練心的第一步，練此心可以專一，心一境性；那麼，定久了以後，再一起觀，用正思維一觀，境界很明。如果不加定，你光用思想，變成推理、變成妄想了，那就不是觀，就差在這裏！這個意思懂不懂？不懂也算了，過去了。

「修習瑜伽毗鉢舍那所有加行，是名因緣相」，這是止相，懂了吧？

怎麼叫止時呢？ 「云何止時？謂心掉舉時，或恐掉舉時，是修止時。又依毗鉢舍那所燻習心，爲諸尋思之所擾惱，及諸事業所擾惱時，是修止時。」 什麼叫「止時」？我們心太散亂，心跳，或者恐怕自己的心會亂……譬如說，普通講這個人很愛緊張，什麼叫緊張？一個人心散亂就愛緊張，心量不寬的人愛緊張，心量狹小的或者愛緊張，常散亂的愛緊張；或者恐怕自己的心會起掉舉，這個時候需要多修止。

還有，「依毗鉢舍那所燻習心」，多修觀，譬如學問好，多看教理，道理上學哲學、學邏輯，佛學的理了解了——爲什麼一般研究佛學的人不能成道，他沒有止，不能得定。因爲理懂得了，雖然唸經，是思想練多了，「爲諸尋思之所擾惱」，你被思想擾亂了；思想多了、學問多了，擾亂了，不能得定。或者一個人事情多，菩薩可以入世，但是，有些菩薩定力不夠，菩薩也變「薩菩」了，沒有到八地以上的菩薩，一樣會落下來。因爲他發心入世了以後，利世利人，一切的事業擾亂了他。你們說，「哎，我們也是菩薩啊，做生意、做事業……」什麼事業？救人？救自己都來不及，做什麼事業？那麼，這個時候注意自己，修止，多修止，唯有修止，不修觀。

「云何爲觀？」 怎麼叫做觀行？ 「謂四行三門六事差別所緣觀行。」 講過的，這個大家還記得吧？觀行，「四行三門六事差別」，哪一頁啊？趕快翻翻看，翻得快的就算有本事了，連頁數那點影像都找不到啊，太不止了，（同學……）那還有點止相，總算有個印象，有分別影像。所以，你們自己研究經典，就要這麼翻過來對，本來自己不曉得哪裏……「三門六事差別所緣觀行」不講了，前面已經說了，彌勒菩薩講過了。

現在，怎麼叫觀相呢？ 「云何觀相？謂有二種，一所緣相，二因緣相。所緣相者，謂毗鉢舍那品所知事同分影像，由此所緣，令慧觀察。」 他說，上面講到修止、修觀時候的那一品，就是那一章裏，佛告訴我們「同分影像」，已經講過了，就是說，修這個「同分影像」，有分別、無分別之間，你能「知」，「由此所緣令慧觀察」，智慧增加。

怎麼叫修觀的 「因緣相者，謂依毗鉢舍那所燻習心，爲令後時毗鉢舍那皆清淨故，修習內心奢摩他定所有加行。」 就是說，你修觀的練習，工夫到了，練習久了，將來隨便任何時間要修觀，雖然起心動念，此心是定的，永遠是清定的。這個樣子「修習內心奢摩他定所有加行」，在觀中就會修定；同樣的，在定中可以修觀。這個叫做「觀相」。

所以，有學問的凡夫研究佛學的思想，算不算觀呢？也算觀，可是，凡夫就變成妄想了，因爲他沒有定相。所以《楞嚴經》叫普通學佛的人是「幹慧」，等於我們人叫乾爹、乾媽、乾哥哥一樣的，乾的，它沒有定水滋潤，沒定力，沒有用。

所以，真的有學問、有智慧，無所不通，爲什麼？因爲他永遠在定中，所以慧越來越大，因爲慧大了，他的定境越來越大，定慧兩個要如此。

「云何觀時？謂心沉沒時，或恐沉沒時，是修觀時。」 就是愛昏沉的人，愛睡覺的人。有些人認爲「一被子矇頭萬事休」，這就是道，你道去吧，慢慢就變豬去了。心昏沉時，或者恐怕自己要昏沉了，就要「修觀」。

「又依奢摩他所燻習心，先應於彼所知事境如實覺了，故於爾時是修觀時。」 依於你平常所修的定力……所以，你在定的境界裏，無有纖毫、無有一點什麼事情不知；這個定，假設是萬事不知，不算正定，是這個樣子。

先休息吧，要「知時」哦，現在是「休息時」。

# 南師講《瑜伽師地論》第三十講

「云何爲舉。謂由隨取一種淨妙所緣境界。顯示勸導慶慰其心。云何舉相。謂由淨妙所緣境界。策勵其心。及彼隨順發勤精進。云何舉時。謂心沉下時。或恐沉下時。是修舉時。云何爲舍。謂於所緣心無染污心平等性。於止觀品調柔正直任運轉性及調柔心有堪能性。令心隨與任運作用。云何舍相。謂由所緣令心上舍。及於所緣不發所有太過精進。云何舍時。謂於奢摩他毗鉢舍那品所有掉舉心已解脫。是修舍時。如是名爲應時加行。云何名爲解了加行。謂於如是所說諸相。善取善了善取了已。欲入定時即便能入。欲住定時即便能住。欲起定時即便能起。或時棄捨諸三摩地所行影像作意思惟。諸不定地所有本性所緣境界。如是名爲解了加行。云何名爲無厭足加行。謂於善法無有厭足修斷無廢。於展轉上展轉勝處。多住希求。不唯獲得少小靜定便於中路而生退屈。於餘所作常有進求。如是名爲無厭足加行。云何名爲不捨軛加行。謂於一切所受學處無穿無缺。雖見少年顏容端正可愛母邑。而不取相不取隨好。於食平等勤修覺寤。少事少業少諸散亂。於久所作久所說等。能自隨憶令他隨憶。如是等法說名不捨軛加行。由此諸法能正隨順心一境性。不捨其軛令心不散。不令其心馳流外境。不令其心內不調柔。如是名爲不捨軛加行。云何名正加行。謂於所緣數起勝解。數正除遣是名正加行。如有勤修不淨觀者。數正除遣於諸不淨。作意思惟諸不淨相。由隨相行毗鉢舍那而起作意。於所緣境數數除遣數數現前。其正除遣復有五種。一內攝其心故。二不念作意故。三於餘作意故。四對治作意故。五無相界作意故。當知此中由九相心住。毗鉢舍那而爲上首。故名內攝其心。由於最初背一切相無亂安住。故名不念作意。由緣餘定地境思惟餘定地。故名於餘作意。由思惟不淨對治於淨。乃至思惟阿那波那唸對治尋思。思惟虛空界對治諸色。故名對治作意。由於一切相不作意思惟。於無相界作意思惟。故名無相界作意。雖遍安立一切所緣。正除遣相總有五種。然此義中正意。唯取內攝其心不念作意。初修業者始修業時。最初全不於所緣境繫縛其心。或於不淨或復餘處唯作是念。我心云何得無散亂無相無分別。寂靜極寂靜。無轉無動無所希望。離諸作用於內適悅。如是精勤於所生起一切外相。無所思惟不念作意。即由如是不念作意除遣所緣彼於其中修習瑜伽攝受適悅。復行有相有分別不淨等境。云何而行。謂由隨相行。隨尋思行。隨伺察行。毗鉢舍那行。彼境界而非一向精勤修習毗鉢舍那還舍觀相復於所緣思惟止行。」

「云何淨障。謂即如是正修加行諸瑜伽師。由四因緣能令其心淨除諸障。何等爲四。一遍知自性故。二遍知因緣故。三遍知過患故。四修習對治故。云何遍知諸障自性。謂能遍知障有四種。一怯弱障。二蓋覆障。三尋思障。四自舉障。怯弱障者。謂於出離及於遠離勤修行時所有染污思慕不樂希望憂惱。」（三十一卷）

就是，主要我們要記得，心的境界太昏沉了、太沉沒了，精神太沉沒了，當然要馬上修觀。普通的觀怎麼觀呢，做觀，觀不起來呀……譬如說，有時候因病昏沉了，發高燒，你就昏沉了，感冒了，發炎了……如果這個地方沒有醫藥，一點都沒有，那麼，你要做什麼觀把這個病去掉？這個要本事了。否則，佛法「一切唯心造」的話是騙人的，總要有辦法。醫藥發達的地方光靠有醫藥……那麼，病好了，是你靠物的因緣幫助你，不是心的因緣幫助自己，這個就是有問題。

「云何爲舉？謂由隨取一種淨妙所緣境界，顯示勸導慶慰其心。」 所謂舉，心太沉沒了，趕快修舉，怎麼叫舉？他都只講原則給你，方法沒有教，要你自己的聰明去想。你要「隨取一種淨妙所緣境界」，你取一種很淨妙所緣的境界，那就包含很多了，就是藝術家的真善美。那麼，如果你到某一種環境太昏沉，你喜歡跳舞，你也可以觀觀跳舞啊，等到你跳得一身坐在這裏都快出汗了，差不多你就不跳了，你就從舞裏出來免觀跳舞了，又回來打坐了，比方了，舉個例子給你。

「顯示勸導慶慰其心」，心之難調，實際上，講修行就是在調心，八萬四千法門不過都是調心的法門，這個心怎麼使它調，調到返本還原，調服下來。

譬如說，舉個例子，民國三十八年（西元一九四九年）到基隆，我在基隆住了七、八年，八、九年……現在的基隆大概好了。基隆是臺灣的「雨港」，冬天一到，我的媽呀，一下雨連着兩三個月，牆上都發黴。蓋的被子、墊子都是發黴的，一股黴氣。書本擺在書櫃裏拿出來，都拉不開，水分都粘住了。哎呀，我們住在哪裏，泡在那裏，好像變成魚了，真難受！那個時候年紀還輕一點，所以打起坐來，裏頭渾身不爽，裏頭水分、溼氣太多，怎麼辦呢？當然，我還不至於說被這個環境壓迫到一天到晚昏沉，可是粗重啊，身心粗重啊，這感覺就來了。

像你們的身體不靈敏，在那個境界自己還不知道呢，「有病沒有？」「我身體蠻好，噢，飯喫三碗。」飯喫三碗就算身體好啊，那不過是亂吹而已。

我要想辦法，只有想辦法。那個時候，科學的什麼吸溼器也沒有，有也買不起呀；你吸溼器吸掉的也就是這個範圍。做火觀，把水都燒乾——火觀都觀不起，等於說，一池的水，你用根洋火，被水這麼一包，也驅不走，反正沒有辦法。哎，就買一個小電燈泡，買來上邊吊起，打坐的頭頂，就坐在電燈泡下面。

本來衣櫃裏面放一個電燈泡，還可以烤烤衣服，我也烤烤我自己，烤了七天，烤過了七天，粗重也乾燥了，要想辦法。

萬一你到一個山洞去，在那個環境裏打坐，恐怕連電燈泡都沒有，我問你怎麼辦？（同學：生一堆火起來。）沒有火啊，那個地方柴都沒有，你說怎麼辦？你不要愣住啊，就是叫你，心要想辦法，這些都是方便。

「云何舉相？」 這個「舉」，把精神提起來， 「謂由淨妙所緣境界，策勵其心，及彼隨順發勤精進。」 這個都看懂了。

「云何舉時？謂心沉下時，或恐沉下時，是修舉時。」 你要搞清楚，這是昏沉或者是病，你自己要檢查得清楚，所以，修行是非常難的，所以要高度的智慧。那麼舉，他都是說原則，細的方法由你自己去想辦法。

「云何爲舍？謂於所緣，心無染污，心平等性，於止觀品調柔正直，任運轉性及調柔心有堪能性，令心隨與任運作用。」 就是說，隨時可以放下，隨時可以丟開，所謂任運自在，就是舍。

譬如我們張教授在紐約被搶了，身上預備打電話的幾毛錢都被人搶了。在紐約的時候，他也是舍相，因爲他剃個光頭，穿一箇中國的這種衣服，在街上晃啊晃，兩個黑人的槍就對着他，「不準動，客氣一點，沒有危險。」他說：「好，你要拿去都拿去，我是個和尚……」拿了，最後腰裏頭打電話的兩毛錢，也被拿掉，所以，他打電話都沒有辦法打。

這個時候是不是舍相啊？第一，當然也要舍，捨不得，就被人來個洞了，前面一把槍，後面一把槍，就完蛋了——這個舍還不算，是不是……譬如說，這還是外境。內心上對任何境界任運而轉，隨時放下，提得起放得下，說要就要，不要馬上就丟。要任運而轉難，這是舍，舍的原理。

「云何舍相？謂由所緣令心上舍，及於所緣不發所有太過精進。」 你要曉得，你太過用功了是毛病哦，這個時候也要舍。譬如說，怎麼叫舍相？「謂由所緣令心上舍」，念頭舍。「及於所緣不發所有太過精進」，太過分了，過與不及都是毛病，掉舉是太過，昏沉是不及，所以心不能調服。

「云何舍時？」 什麼時間要舍？ 「謂於奢摩他、毗鉢舍那品，所有掉舉心已解脫，是修舍時。如是名爲應時加行。」 就是說，你在修定、修觀的當中，掉舉、昏沉等等完全可以解脫，任運自在，就是「修舍」。

換句話，「舍」也就是儒家說，「苟日新，日日新，又日新」，不斷地精進，也是舍心之一。這樣叫做「應時加行」。

「云何名爲解了加行？謂於如是所說諸相，善取善了，善取了已，欲入定時，即便能入；欲住定時，即便能住；欲起定時，即便能起。或時棄捨諸三摩地所行影像，作意思惟諸不定地，所有本性，所緣境界，如是名爲解了加行。」 一切要「解了」，理解到了、知道了，理上知道，就是切斷了，這叫「解了加行」。所謂一切境界，「善了，善取」，該提得起提起，放下就放下，「善了」；「善取」，該要的那個境界就要，不要的，有些工夫境界是附帶來的，不要。

所以，做到了這樣，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，不要說「我工夫還沒有做完，你叫我起來，哎喲，我不對了……」那不算數。隨時把「所行影像，作意思維」的境界，一切境界任運而轉，叫做「解了加行」。

「云何名爲無厭足加行？謂於善法無有厭足，修斷無廢，於展轉上展轉勝處，多住希求，不唯獲得少小靜定，便於中路而生退屈，於餘所作，常有進求，如是名爲無厭足加行。」 沒有滿足的時候，修道、做工夫、修功德，沒有滿足的時候，不要得少爲足。所謂「修斷無廢」，斷一切惡念，修一切善業，中途沒有廢止，不要得一點好處，以爲自己了不起了。

我經常罵有些同學們，「窮得富不得」，窮的時候蠻乖，就是說，哎，剛剛有一點工夫上路，哎呦，自己那個頭翹出來，「天上天下唯我獨尊，我得道了！」那真是得「道」了，得個什麼道？得個「神經道」！很多人都是這個毛病，就是小根、小器，給他一點水，地上的草一樣，它就發綠；水多給它一點，它就爛掉了，他不是那個根器，就是這樣。

「云何名爲不捨軛加行？謂於一切所受學處，無穿無缺，雖見少年顏容端正可愛母邑，而不取相，不取隨好」，就是說，自己修行，自己始終要弄個苦頭給自己喫，自己要背上一個刑具一樣。就是說，第一個，對男女色的愛好，情愛慾「不取」，能夠遠離了，這是第一。

第二， 「於食平等勤修覺寤」，喫東西不貪，「於食平等」，喫任何東西都不貪，只當成醫藥在喫，維持這個壽命。但是要平等，你實在的消耗量夠了，體能消耗……像過午不食，結果中午喫一大大碗，早晨喫一大碗，那你比過午喫的還厲害，所以於食要平等。「勤修覺寤」，永遠保持腦子是清醒的、清楚的，不是昏迷、不是失念。

你看，上面給我們講到失念，你們大家都有，一個東西容易忘記，一件事情、任何一個小動作都容易忘記，就是無明，就是無記，就是失念。善念、惡念、無記三樣都平等。所以，修行只有善業增加，去掉惡業，更要去掉無記，無記就是失念。就是你們記憶力差了，都是在昏沉中，儘管你很聰明，頭腦很好，實際上也在昏沉——業力在昏沉中，比普通的昏沉還要昏沉。所以佛者覺也，修行人那個頭腦永遠是清的，所以，反應永遠是靈敏的。反應遲鈍，講一句話，「哎哎……嗯嗯」，半天「哼」不出來，然後搞不清楚，都是問題啊，業力，在那裏檢查啊，你以爲自己聰明啊？！講了又不懂……要「勤修覺寤」。

「少事少業，少諸散亂，於久所作，久所說等，能自隨憶，令他隨憶，如是等法，說名不捨軛加行。」 這就是覺悟，頭腦清楚。雖然對一切外緣，想少事、少業，也不散亂……長久，幾十年前所做的事情，乃至小孩時所說的話，你現在一注意，一回想它就來，所以能得宿命通、他心……

昨天下午，一位老朋友，你們都認識，不講了，地位很高。來跟我講，他有個孫子……他跟我談別的事，談完了，他說「老師啊，佛法真很……」他說：「我的孫子，現在是兩歲四個月，兩歲半不到……」他前兩天不舒服，躺到臺大醫院了，他的兒子跟媳婦抱着這個孫子來看爺爺，這個孫子兩歲四個月，一到臺大，「呀，這個地方我來、我來……」他媽媽講：「你當然來過啊，你在這裏生的呀。」「不是，我在這裏死的。」媽媽說：「你不要搞錯了，你在這裏生的呀，那個時候還給你打針啊，什麼的……」他說：「不是，我在這裏死的，是給我打針，好痛苦、好難過，你不要搞錯。」一家人傻了！他還不止這樣……

他說：「老師啊，你看……」我說：「這是個修行人了，很有定力。」他說，他只有一歲多的時候，只有一歲多啊，送來《民族晚報》，他說：「這個是《民族晚報》。」很奇怪噢。

這還不算，他外公跟外婆倆個，因爲親家病了，父母都去上班了，他一個人啊，就把他接去。把他送回來給爺爺時，外公親家們難得來嘛，這個門口也認不到，他一上來，記得，他看看外公、外婆，孩子兩歲多，他說前面是什麼站，叫他們往這裏走，然後，「噢，過頭了，這裏轉彎。」轉彎了以後到門口，他說「這就是我的家，停了。」那你怎麼說……所以他問我，「是有入胎、住胎不迷的人啊？」我說：「是有這樣的。」

所以，「於久所作久所說等」，所以，爲什麼人老了……人老了就進入了昏沉、大昏沉，頭腦越來越昏沉。所以，真修行的人，頭腦越來越清。換句話說，腦力是越來越強。他說，「能自隨憶令他隨憶」，

「如是等法說名不捨軛加行」，這就是孟子說的一句話，修行是什麼？「必有事焉」，要管理此心、照顧此心、照顧此念，「必有事焉」，有一點放逸就不行。

「由此諸法，能正隨順心一境性，不捨其軛，令心不散，不令其心馳流外境，不令其心內不調柔，如是名爲不捨軛加行。」 你要知道，隨時要反照自己。他說，「由此諸法，能正隨順心一境性」，「心一境性」纔是定，心在一個境界上。自己要修某一種境界，就定在那一種境界上。「不捨其軛，令心不散」，心不要散了，「不令其心馳流外境」，你看，我們外面的境界逗你一下，你就動了——此心不依他起，不依外境流轉，這是對外。

「不令其心內不調柔」，你看有些人，我們這裏有些朋友、有些同學，一天也很規矩，都在十二樓，不大下樓的，外境界引動不了你，你裏頭問問自己看，你裏頭平安嗎？呵呵，裏頭啊，貪、嗔、癡、慢、愛……又生氣，又自己恨自己，又看別人討厭……哎呀！裏頭多得很，裏頭像醬油、醋，各種「腸」都有了，亂七八糟都是腸……哎呦，心裏煩得要死！「心內不調柔」，調和還要柔軟。

「如是名爲不捨軛加行」，九種加行……。

「云何名正加行？謂於所緣數起勝解，數正除遣，是名正加行。」 起心動念，隨時觀照清楚，都是善念隨時能夠空得掉，隨時放得下。

「如有勤修不淨觀者，數正除遣於諸不淨，作意思惟諸不淨相，由隨相行毗鉢舍那而起作意，於所緣境，數數除遣，數數現前。」

譬如修不淨觀，你們昨天到了國防醫學院，看了死人，那麼難看，解剖了……回來還喫得下飯，那並不是說你不能修不淨觀。你自己想想：那個死人擺在你前面，你心裏的感受怎麼樣？比現在的感受怎麼樣？你們想一下，現在想。所以，你們沒有做不淨觀嘛，你看了死人，不曉得做不淨觀。你想想，那個死人現在擺在你前面，或者睡在你牀上，跟你同一枕頭一起睡，你不幹了。再回轉來，我現在變成那個人，你自己怎麼樣？再說，我這個老師，現在變成昨天你們看到的那個人一樣，像蠟肉一樣坐在這裏，你們覺得怎樣？老師還會可愛嘛？

你要將不淨觀觀起來，叫做不淨觀，然後觀自己也變成那個樣子，那叫做不淨觀。你們以爲那麼看一下就是不淨觀了，「我觀了……」所以你們沒有用，修行的道理都不懂。

不淨觀真修起來的時候，你會萬念皆空。自己也曉得，我就是躺在那裏的，被醫生扒開了……髒的，難過……比火腿還難看，對不對？那些人被藥水泡着，指甲都發烏了，對不對？我看得很清楚啊。所以，自己有病的時候很難過，你隨時一想：我就變成那一個了！就完了，什麼都完了。所以，你們不淨觀做不起來，你們看了也沒有用啊！

所以，因爲看了死人，做不起不淨觀，換句話說，活佛坐在這裏，你們見到也沒有用，同樣的理由，你們知道不知道？你親自見到佛，佛就躺在你枕頭邊跟你睡，你也沒有用，你也不會修，同樣的道理！因爲你心沒有作意去觀想，這樣的修行沒有用，懂了嗎？這個意思懂吧？不懂算了。

所以，「有勤修不淨觀者」，經常修不淨觀，「數正除遣於諸不淨，作意思惟諸不淨相」，五遍行的作意，觀，你要觀想，作意諸不淨相。「由隨相行毗鉢舍那而起作意」，由於不淨觀現前了，我本身就是那個死人，又爛、又髒、又臭的那個樣子，由這個觀想起來，「隨相」，然後再看：哎，因緣所生！這個裏面有什麼？所以，某人對我好也好，世界上的事情對我好也好，有喫沒喫也好，都是這樣！一下，毗婆舍那就到了。

「於所緣境，數數除遣，數數現前」，對於外緣一切，「數數」放下了。那麼，觀到了不淨觀，不淨也把它空掉；然後，不淨觀觀好了以後，觀白骨，白骨也化空。空了以後，住在空境界現前——這就叫修不淨觀。

我不給你們講啊，你們都不去想一下，都不去研究。看了一下死人，就不淨觀了？呵。所以，你們剛纔答覆我的意思就是這樣，對不對？沒有冤枉你們吧？冤枉了你喊：青天大老爺呀，冤枉了！不是這樣啊！

「其正除遣，復有五種，一內攝其心故，二不念作意故，三於餘作意故，四對治作意故，五無相界作意故。當知此中由九相心住毗鉢舍那而爲上首故，名內攝其心。」 所以，這九個大原則告訴你修行修觀的情形。

《瑜伽師地論》都是科學哦，你把表格一畫，他分析之精詳，一條一條，先告訴你原則，理論、方法，都告訴你，修持……所以講唯識，先要把這一部大論一百卷先研究完，再來研究唯識。現在一般研究唯識的，八識啊、《八識規矩頌》啊、《成唯識論》啊……這是唯識宗的大論啊！根本論啊！你們不看，你們讀「唯識」啊？

所以，「毗婆舍那而爲上首」，修觀行是第一。

「由於最初背一切相，無亂安住故，名不念作意。由緣餘定地境，思惟餘定地故，名於餘作意。由思惟不淨對治於淨」，所以，爲什麼修不淨觀？不淨觀做到了，此心雜念不起了，就入淨土境界，意念清淨了，修不淨觀就是對治不淨。

「乃至思惟阿那波那唸對治尋思，思惟虛空界對治諸色故，名對治作意。」 看一切物理世界一切本來空。

「由於一切相不作意思惟，於無相界作意思惟故，名無相界作意。雖遍安立一切所緣，正除遣相總有五種。然此義中正意，唯取內攝其心不念作意。初修業者，始修業時，最初全不於所緣境繫縛其心，或於不淨或復餘處唯作是念，我心云何得無散亂無相無分別、寂靜極寂靜、無轉無動、無所希望、離諸作用，於內適悅。」 這是定境界。

「如是精勤，於所生起一切外相，無所思惟，不念作意，即由如是不念作意除遣所緣。彼於其中，修習瑜伽攝受適悅，復行有相、有分別不淨等境。云何而行？謂由隨相行，隨尋思行，隨伺察行，毗鉢舍那行，彼境界而非一向精勤修習毗鉢舍那，還舍觀相，復於所緣思惟止行。」 等等等等……這一節，不給你們唸了，你們自己去看，自己去研究。那麼，講到中間第二欄，「云何淨障」，修道有很多障礙。

「云何淨障？謂即如是正修加行諸瑜伽師，由四因緣能令其心淨除諸障。」 修行有障礙，普通叫魔障，怎麼樣除它呢？

「何等爲四？一遍知自性故，二遍知因緣故，三遍知過患故，四修習對治故。」 這四種原則。

「云何遍知諸障自性？謂能遍知障有四種，一怯弱障，二蓋覆障，三尋思障，四自舉障。怯弱障者，謂於出離及於遠離勤修行時所有染污、思慕不樂、希望憂惱。」 什麼叫「怯弱障」？是沒有自信的人。就是說，雖然修道，雖然出家，雖然修行，我經常聽大家，「我怕我這一生是沒有希望了，就盼來生……」自己自信的勇氣不夠……

（本文稿是爲配合聽錄音而專制！閱讀時請務必小心理解！！！）

（60-30B）

「蓋覆障者。謂貪慾等五蓋。尋思障者。謂欲尋思等染污尋思。自舉障者。謂於少分下劣智見。安隱住中而自高舉。謂我能得餘則不爾。乃至廣說如前。應知是名遍知諸障自性。云何遍知諸障因緣。謂能遍知。初怯弱障有六因緣。一由先業增上力故。或由疾病所擾惱故。其身羸劣。二太過加行。三不修加行。四初修加行。五煩惱熾盛。六於遠離猶未串習。遍知蓋覆尋思自舉障因緣者。謂於隨順蓋覆尋思及自舉障處所法中。非理作意多分串習。是名蓋覆尋思自舉障之因緣。」（三十一卷）

「瑜伽師地論卷第三十二

本地分中聲聞地第十三

第三瑜伽處之三

云何初修業者始修業時。於修作意如應安立。隨所安立正修行時最初觸證。於斷憙樂心一境性。謂善通達修瑜伽師。最初於彼依瑜伽行初修業者。如是教誨。善來賢首。汝等今者應依三種取相因緣。或見或聞或心比度。增上分別取五種相。一厭離相。二欣樂相。三過患相。四光明相。五了別事相。問若依瑜伽行初修業者是其貪行。由不淨觀方可調伏。云何教彼取五種相。答應如是教誨。善來賢首。汝等隨所依止彼彼聚落村邑而住於中。若聞所餘彼彼村邑聚落。或男或女先受安樂後遭苦厄。或彼男女自遭重病命終殞沒。或彼勇女所有知識親戚眷屬遭如是苦。或彼聚落村邑邊際喪失財寶。或是他來強敵所作。或火所燒或水所漂。或由惡作而有喪失。或由不善修營事業而有喪失。或由不善處分事業而有喪失。或爲非愛共財得便而有喪失。或由家火而有喪失。若汝現見非是傳聞。或即於此村邑聚落。非是所餘村邑聚落。或非是此村邑聚落。亦非他人。即汝自身先所觸證猛利樂受。後還退失。廣說如前。汝既如是聞已見已。應當生起深心厭患。如是生死甚爲重苦。所得自體極大艱辛。而於其中有如是等自他衰損差別可得。謂病衰損壽命衰損。眷屬衰損財寶衰損。病病法性死死法性。」（三十二卷）

「我嘛，智慧不夠嘛。」這句話就該打，就是障，你怎麼曉得你智慧不夠？智慧自性本具。

「所有染污，思慕不樂、希望憂惱」，善法的染污，又想成佛，又想得道；自己認爲身體不好，智慧不夠了，這種種心理……所以，雖然在修道，修道變成一個魔了，修道給你很多的煩惱。這是一種。

「蓋覆障者，謂貪慾等五蓋。」 就是說，貪、嗔、癡、慢、睡眠、飲食去不掉，把你蓋住了。

「尋思障者，謂欲尋思等染污尋思。」 就是想，思想停不掉。一般人修道，男女之都就像第六代達賴的情詩一樣，「曾慮多情損梵行，入山又恐別傾城世間安得雙全法，不負如來不負卿」，你看，第六代達賴的情詩。「曾慮多情損梵行」，他也怕，男女之間太多情妨礙修行，那麼，就決心去修道了，「入山又恐別傾城」，修道吧，又怕對不起美人、情人。「世間安得雙全法，不負如來不負卿。」人都是這樣，都是這個毛病。世間上修道，功名富貴也要，也要發財，也要成道，都是如此。所以，「尋思障」，「染污尋思」，思想停不了。

「自舉障者，謂於少分下劣智見，安隱住中，而自高舉，謂我能得，餘則不爾，乃至廣說，如前應知，是名遍知諸障自性。」 怎麼叫自舉障？自己把自己抬舉得很高。就是「少分下劣」，有一點學問，有一點工夫，有一點境界，哎，就是得少爲足了，「這個就是道了，我已明心見性了。」剛剛打坐發現一點光明，「哎，這就是自性光明瞭！」嘿，等到你死的時候，這點光明黑暗了，那就是自性黑暗？呵呵，那都是生理上的變化，不是性光啊。所以，有些人到了這裏，或者能夠放光了，「哦，我已經成佛了！」那是病態。

或者如有個人寫信給我，老師啊，某一個人打坐，一身都發暖，冬天都穿不得衣服。結果，有人把一件皮夾克放在那裏，他在那裏坐了一個鐘頭，這個皮夾克烤焦了。他說：「老師啊，這個是不是得煖啊？」有人寫信問我。我說：「啊，得烤焦了。」得煖？煖也不是這樣啊，那還得了！要是我們這一堂人都得煖了，消防隊都要過來了，還有那種說詞……你懂了沒有？這個煖是身煖，煖不是發燒，也不會把東西烤焦了。心煖，心裏發生愉悅、快樂，常淨我樂，這纔是得煖。

那麼，你得煖了以後，第二步是得頂。那麼，得頂的人就是頭頂倒過來走路了？再不然，頭頂長得好高啊，上面都頂到了。

二十年前，有一個修道的人，現在死了，九十多歲，監察委員，修道家工夫的。哎呦，那個是民國三十九年四十年上，「哎呀，某某老師！」我說「他也來了，我知道的。」他坐在那，一回頭……哦，他過年時素來不出來的，陰曆過年二十九，就把房門關了，監察院的宿舍，門鎖了。要到初七，正月初七纔開房間——不要人給他拜年。說他打坐，坐起來怎麼樣……。我說「這樣啊，那蠻好，免得拜年。」「哎，你又不曉得他工夫……」我說：「怎麼樣？」「他那七天呀，一坐，先坐在這，然後，坐坐坐……窗子裏看不到人，他坐在那兒，一坐，頭就頂到日本式的房子。」我說：「那不算是得頂啊。」這樣叫做頂啊？

況且還沒有人真看到，一人傳十，十人傳百，個個……一人傳虛，十人說實。「看到了嗎？」「真的呀!」你繼續問，「誰看到了？」蔡希文說：「袁老師看到了。」問袁老師，袁老師說：「那個王\*\*看到。」「王\*\*，你曉得啊？」「別人說的。」最後追到底呀，聽人家說的……我聽表哥說的，表哥聽阿姨說的，阿姨聽外婆說的，外婆聽姥姥說的，姥姥聽奶奶說的，最後誰說的？都沒有說！世界上的事都是這樣。

所以，人不要得少爲足，得一點點境界……所以，「下劣智見，安隱住中，而自高舉」，認爲得道了，然後認爲：只有我能，你們做不到。這些都是障礙，修道的障礙。

「云何遍知諸障因緣？謂能遍知初怯弱障有六因緣，一由先業增上力故，或由疾病所擾惱故，其身羸劣。」 內向的人，膽子小的人，智慧不夠的人，屬於修道障礙中的「怯弱障」，有六個因緣。第一，前生少修福報，少做善事，少修功德，先業的種子帶來的，前生前世的業力、增上力，所以這一生多病。

人若肯多佈施醫藥，他生來世所得的果報是健康長壽，無病無惱。這一生叫你替人家拿一點藥，照顧一下病人，你都不幹，他生來世啊，算不定，你就是又弱，病又多，病了以後喊「哎呦」，沒有人看到你，沒有人理你。所以因緣果報，經典好好看，這一生多佈施，他生多富有，這一生多法施……

我經常說，我的法緣一生特別好，不管哪一個善知識看到我，拉住……，哎呦，我不修這個……「哎哎，交給你，你學也好，不學也好，交給你。」我很多法本都是一路交過來的，我說沒有時間搞這個……「你一定要，我找不到人，一定交給你。」我一生善知識找我的多，固然，我也訪善知識，真善知識他都回來找你因爲真善知識有的不會來找的。我想，因爲我他生前世對法不慳吝，所以沒有祕密，碰到人家給我祕密的書，我馬上把它印出來。第一，古人留下來的心血，在我手裏把它搞掉了、斷絕了，對不起那個作者，對不起傳法者。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……我還有個學生，拿了本好書，然後，別人看了，「不要給老師看。」這個學生，從此……他再想來，我都不想管他。不是對老師的問題，知道嘛，就是這種心性就完了。

所以你看，多佈施醫藥，多救人病苦，他生來世健康，「先業增上力故」，前生好事都不做，人家生病也不照應，所以這一生多病、多惱，「其身羸劣」，身體一天到黑，百年三萬六千日，不在愁中即病中。修道第一障。

「二太過加行，三不修加行，四初修加行，五煩惱熾盛，六於遠離猶未串習。遍知蓋覆、尋思、自舉障因緣者，謂於隨順蓋覆、尋思、及自舉障處所法中，非理作意，多分串習，是名蓋覆、尋思、自舉障之因緣。」 就是說，大家爲什麼被五蓋把你蓋住了，不能成道呢？你們用在世間法的心思太多，用在佛法的「串習」工夫太少。所以，「尋思障」等等……

這一段，我想，你們都看得懂，不要浪費時間好不好？自習的時候多看一下，我們找要緊的講。

三十二卷又是教我們如何修白骨觀、不淨觀的。你看，《瑜伽師地論》反覆地提到這個。所以，你們知道，我勸你們修，你們還不喫這一套，還不肯啃骨頭，原因是什麼？你看，彌勒菩薩、諸佛菩薩都再三地講。

現在，第一段，這一卷開始，先念重要的地方，不重要的地方……你們就是這樣啊，唸到不懂的地方要問啊，不問我就唸過去了。

「瑜伽師地論卷第三十二

本地分中聲聞地第十三

第三瑜伽處之三

云何初修業者始修業時，於修作意，如應安立？」 開始修行怎麼修？怎麼樣開始作意？動第一個唸的方法怎麼樣。

「隨所安立正修行時，最初觸證，於斷喜樂，心一境性。謂善通達修瑜伽師，最初於彼依瑜伽行初修業者，如是教誨。」 「觸證」，感觸的「觸」，身體上的感觸，最初的效果。「於斷喜樂，心一境性，謂善通達修瑜伽師」，一個高明的善知識要怎麼教人，你們要學了，你們都是將來的大師、大居士。

「善來賢首，汝等今者，應依三種取相因緣，或見或聞，或心比度，增上分別取五種相。一厭離相，二欣樂相，三過患相，四光明相，五了別事相。」 這個程序，把教育法也告訴你了，自修、教育別人，做一個善知識。「三種取相因緣」，或是自己看見；「或聞」，聽別人講；或在心裏頭思想推求。「增上分別」，不是不用分別心，你還沒有成就，是用分別心，「增上分別取五種相」。第一，先要告訴你，對世間法是「厭離相」，等等，這五種相，下面有。

「問：若依瑜伽行，初修業者，是其貪行，由不淨觀方可調伏。云何教彼取五種相？」 假設有人問，修道，初修善業，貪心重，自己貪修道也是貪啊。那麼，你說調服貪慾之心，要修不淨觀，怎麼樣使他能夠去這「五種相」的境界？

「答：應如是教誨，善來賢首」，就是「善來賢者」，「首」就是這個頭了，這個腦。 「汝等隨所依止彼彼聚落村邑而住於中，若聞所餘彼彼村邑聚落，或男或女，先受安樂，後遭苦厄；或彼男女，自遭重病，命終殞沒；或彼男女，所有知識、親戚、眷屬遭如是苦。或彼聚落村邑邊際，喪失財寶，或是他來強敵所作；或火所燒；或水所漂；或由惡作而有喪失；或由不善修營事業而有喪失；或由不善處分事業而有喪失；或爲非愛共財得便而有喪失；或由家火而有喪失。若汝現見，非是傳聞，或即於此村邑聚落，非是所餘村邑聚落；或非是此村邑聚落，亦非他人，即汝自身先所觸證，猛利樂受，後還退失，廣說如前。汝既如是聞已、見已，應當生起深心厭患。如是生死甚爲重苦，所得自體極大艱辛，而於其中有如是等自他衰損差別可得，謂病衰損，壽命衰損，眷屬衰損，財寶衰損，病病法性，死死法性。」 唸完了，希望自己自習時能夠看下去哦。

我們隨便請一位同學問問看，這一段是講什麼？只講要點，不要根據文字。現在把書丟開，隨便抽一位問問看，好不好？陳\*\*，你來吧，你年紀最輕，就開始吧，行不行？不行，王\*\*來，也不行？真的呀，你們不是謙虛吧？哪位？你來，（同學：說無常、苦、空，所有一切，所有一切事項都是不定的，財寶……無常苦空的道理，簡單如此。）所以，重點是要發起厭離心。（同學：……發起厭離心。）對，重點就是把社會上的這許多現象，叫我們觀察這個社會，觀察這個人生，由世間多苦少樂，樂易失難得，苦空、無常、無主、不自在等世間之苦相，生起厭離心這種種刀兵、水火、瘟疫、疾病、死亡……一切自己所有的，「先所觸證，猛利樂受，後還退失」，「觸證」就是現在人講的享受，你看，社會上一切的享受會很快過去，包括壽命。

這個文字就是這樣，叫我們非要發起厭離心。

那麼，這一段必須要看下去，連着好幾頁。看下去，看了三頁……又是轉到做工夫……到了463頁，這一卷的最後……下一次開始就在這裏，你們先準備吧。「由聞思慧增上力故，分別取相，謂諸有情，由有種種無智愚癡，現見……」這一段開始，都講到有關於真修實證的工夫的邊緣。

那麼，接下去就是三十三捲了，「二定五神通生差別諸相」這個地方……研究佛學做修持，大有關係……

# 南師講《瑜伽師地論》第三十一講

「復令其心於內寂靜。如是名爲於外身中修循身觀。依他外身而發起故。後復應於自身內外諸不淨物。善取其相令心明瞭。又於他身內外不淨。善取其相。令心明瞭。於自所愛汝當發起如是勝解。復於死已出送冢間。至冢間已棄之在地。棄在地已至青瘀位。至膿爛位。廣說乃至至骨鎖位。發起勝解。數數發起此勝解已。復令其心於內寂靜。如是名爲於內外身修循身觀。依自他身若內若外而發起故。汝復應於四無色蘊由聞思增上力分別取相。於其三分發起勝解。一於奢摩他品。二於無散亂品。三於毗鉢舍那品。於奢摩他品者。謂若汝心於內略時。起無相無分別寂靜想行。及無作用無思慕無躁動。離諸燒惱寂滅樂想行。於所緣境無亂受等四無色蘊。剎那剎那展轉別異。」

「次復發起火燒勝解。謂此身分無量無邊品類差別。爲大火聚無量無邊品類燒燼。火既滅已復起餘骨餘灰勝解。復起無量無邊勝解。碎此骨灰以爲細末。復起無量大風勝解。飄散此末遍諸方維。既飄散已不復觀見所飄灰骨及能飄風。唯觀有餘眇茫空界。如是由其勝解作意。依於內外不淨加行入界差別。於其身相住循身觀。從是趣入真實作意。謂由如是勝解作意。於內外身住循身觀。由勝解力我此所作無量無邊水界火界地界風界虛空界相。我從無始生死流轉。所經諸界無量無邊甚過於此。謂由父母兄弟姊妹眷屬喪亡。及由親友財寶祿位離散失壞。悲泣雨淚。又飲母乳。又由作賊擁逼劫掠穿牆解結。由是因緣。遭無量度截手刖足。斬頭劓鼻。種種解割身諸支節。由是因緣血流無量。如是所有淚乳血攝水界水聚。四大海水皆悉盈滿。於百分中不及其一。廣說如前。又於諸有諸趣死生。經無量火焚燒屍骸。如是火聚亦無比況。又經無量棄捨骸骨狼籍在地亦無比況。」

「又於阿那波那念正加行中。初修業者。先於舍宅前後窓門或打鐵師。或鍛金銀師。吹筒[橐-木+棐]袋。或風外聚入出往來。善取相已。由緣於內入出息念。於入出息而起勝解。彼復先於微細息風經心胸處。粗穴往來而起勝解。所謂乃至一切毛孔風皆隨入而起勝解。如是所有一切身分。風聚所隨風聚所攝風聚藏隱無量風聚於中積集。」（三十二卷）

由現在起，大部分都是念過去，很懇切地希望大家自己能夠看。對一個真正研究佛學、佛法的人，我想，這些觀念是都會知道的，只是再念一遍，提起自己的注意。這些不是佛學，不是隻講思想學問的，要拿到自己身上來、身心方面來求證的。所以，這些理論要非常注意。我們一般學佛的，最嚴重的問題是都把它當學問、思想看過去了，用不到身心上來，所以，問題都出在這裏。

現在，所謂幫忙大家跳過去、念過去，並不是說這些不重要，換句話說，是更重要，希望大家特別注意，是非常非常重要！現在我們……講到不淨觀。「或廣大勝解，或無量勝解，數數發起此勝解已」，先由不淨觀等等修起，這都是真修實證的工夫。

「復令其心於內寂靜，如是名爲於外身中修循身觀，依他外身而發起故。」 所以，不淨觀、白骨觀是先看外境發起的，再回到自己身上來。 「後復應於自身內外諸不淨物，善取其相」，開始修都是着相的。 「令心明瞭。又於他身」 「他身」就是指外面。 「內外不淨，善取其相，令心明瞭，於自所愛，汝當發起如是勝解。」 就是說，你所愛的人，不管是男人愛女人，女人愛男人，乃至兒女、夫婦、兄弟、父母等等。

「復於死已，出送冢間，至冢間已，棄之在地，棄在地已，至青瘀位，至膿爛位，廣說乃至至骨鎖位，發起勝解。數數發起此勝解已，復令其心於內寂靜。」 就是說，等於你們那天看了解剖回來，大家心裏都涼了半截，雖然還喫得下飯，那個味道不同。等於很多年前……四十多年了，碰到一個德國人跟我們談，他說，到中國一年，就想寫一本中國的書，他認爲自己懂得中國了。後來我們告訴他，「哎，多住一年好不好？再看看清楚。」住了兩年了，「怎麼樣？」「哎，不行，還要住一年。」三年以後，他說：「不行，慢慢來，不大容易瞭解。」

那麼，他就跟我們談一個問題，他說「中國人的文化很偉大，哲學、宗教都很偉大。外國人認爲中國人沒有宗教，這是錯誤。但是，有一個我不懂，中國人爲什麼怕鬼？鬼有什麼可怕？」我說：「怎麼呢？」他說：「人死了變鬼，還不是人一樣，可怕？鬼算什麼可怕呢？」這個問題怎麼答？他這個問題問得啊，好像外國人不怕鬼。後來我就問他，「這個問題很難，我也不懂你那個德文是怎麼講法……我問你，當夜裏沒有人的時候，你去到那個很多死人的墳上去，那個時候，假設夜裏沒有人，月亮也沒有，天又黑，悽風苦雨的那個情況，你到那個很多死人的墳上去，那是什麼味道？」「噢！那個很難受！噢，那個味道……這這……」我說：「中國人怕鬼就是那個！」「噢，這樣啊，那一樣的嘛。」我說：「你也是鼻子，我們也是鼻子；你是眼睛，我們也是，不過，你那個眼睛是藍的，我們的眼睛是黑的，人就是人。那個心理，中國人有個名詞叫做怕鬼，這叫怕，怕就是這個意思，一樣……」「我懂了，我懂了，中國人的怕鬼。」所以，跟外國人交往很難講話，越是外文說得好了，往往把自己的文化介紹錯了。

同樣的道理，你們那一天看了解剖，雖然飯是喫得下，心情不同，這個還沒有完全達到「內寂靜」。所以，看了外界，它就是外，要達到「內寂靜」，保持那個寂靜的心境詳細講太細了。

「如是名爲於內外身修循身觀，依自他身，若內若外而發起故。」 或者看了別人死了、爛了，感覺到是這樣；或者自己生一個瘡、生了病，到了醫院……你看，醫院隔壁牀上躺着的，有些人一下子就被擡出去了，那個時候，假設我是病人，躺在牀上，隔壁鄰牀的人，一下，白單子臉上一鋪，車子一直就推出去了，你是什麼心情？那叫做兔死狐悲，想到「算不定下一個就是我了。」或者依自己，「依他身」，「若內若外而發起」。

「汝復應於四無色蘊，由聞思增上力分別取相，於其三分發起勝解。」 這完全是按次序來講修持的，呆板的，是科學性的。當然，你若是上根利器，一下就跳出去了，那是另外一件事，否則，都要走漸修法門。他說，你由白骨、不淨觀來，把人身瞭解清楚了——這個不是普通的瞭解，硬是觀察清楚了，「應於四無色蘊，由聞思增上力分別取相」，那麼，取什麼？「三分發起勝解」。

「一於奢摩他品。」 得止。

「二於無散亂品。」 止了以後，譬如你們打坐，瞎貓撞到死老鼠，偶然得一點點清淨，但是下坐就沒有了，或者不下坐也沒有了，隨時散亂，那麼，就是說理不透。

「三於毗鉢舍那品。於奢摩他品者，謂若汝心於內略時，起無相無分別寂靜想行，及無作用，無思慕，無躁動，離諸燒煩惱，寂滅樂想行」 這個字注意啊，「燒」惱，思想多、妄念多，心中在發燒，「離諸燒惱」，（同學：……）「煩」惱？那就改過來。

「於所緣境，無亂受等四無色蘊，剎那剎那展轉別各異。」 這一段，等等，下面一直下來……現在就是告訴大家，這一段，我都不想念下去了，都可以看得懂。但是，我的意思就是說，不想念下去，看得懂，但不要認爲這些理很好懂，我們就跳過去了。真正修持的人，就是在這個容易懂的理回到身上、回到心內，好好去體會一番。假定有人一邊看幾行，一個道理就回轉來在身心內外一體會，這種看經就對了。看一遍佛經，不是白看的，馬上，你的工夫、修證立刻就進步了！

可惜，一般看經的，兩個眼睛帶一千度的眼鏡，都是看紙，看完了，理是理、經是經，它是它、我是我，所以不相干。這個話很容易聽懂，很難做到，真正修持的人是這樣。所以，你們也讀過佛學院，也看過佛經，結果，學的佛學不上身，沒有用，有什麼用啊！所以，煩惱、妄想、習氣一樣的大，動不了，就是這個道理。那麼現在，同我們修身有關係的：

「次復發起火燒勝解，謂此身分無量無邊品類差別。」 就是由白骨觀……你們現在有些修白骨觀的時候……其實，我告訴你們，你們的白骨觀都沒有修好，第一個，還觀不起來；第二，即使觀得起來，以後，你就在那個觀上——你不要說我還沒有觀完全，你只要有一點點觀起來，馬上就把它做火化了，做火化的觀，就把自己當成這塊白骨，把它化了，你的感受又不同了。

所以，大家理不通，然後嘛，智慧不太高明，再不然：我還沒有問過老師呢，何必不多停留幾天再火化呢——若碰不到我呢……哎，你要燒就燒燒看，反正就是觀想嘛，也不會燒掉你。可是大家對這個東西還是小心得很呢，還當真珠寶貝那麼留着呢。那麼，這個地方是講真工夫了，對於四大……

「爲大火聚，無量無邊品類燒燼。火既滅已，復起餘骨餘灰勝解，復起無量無邊勝解，碎此骨灰以爲細末。復起無量大風勝解」，就是叫你一步一步作觀想來，白骨自己覺得化掉，化掉了以後變成灰，灰給風吹散了。而且，不是電風扇的那個風，整個的宇宙起風輪， 「飄散此末，遍諸方維。」 「維」字也有問題，遍諸方「所」吧？

「既飄散已，不復觀見所飄灰骨，及能飄風」，風也靜了骨灰也散光了，就是「灰身滅智」，這個身體空了，「唯觀有餘眇茫空界。」住在空的境界裏，這個時候，你的身體沒有什麼感覺了；自己的觀想真達到這裏，身體的感受沒有了，就是一片空。所以，這個都是實際的工夫。

「如是由其勝解作意。」 但是，這個是你作意出來的哦，是你觀想出來的，這個叫做「勝解作意」，自己做得了主的，要把空拉回就拉回來，還是有；如果變神經病了，那就不對了，做不了主，由它做主就不對了。所以叫「勝解作意」。

「依於內外不淨加行，入界差別」，又進一步，「內外」，「內」就是自己；「外」就是外界，「不淨加行，入界差別」，什麼是「界差別」呢？ 「於其身相住循身觀」，再回轉來，由空的境界一念又起，迴轉來，我的身體還是在這裏，「於其身相住循身觀」，跟着身上走是「界差別」。就是說，後世道家修氣脈、密宗修氣脈，就是這樣來的。「循身觀」， 「從是趣入真實作意。」 這個不是勝解作意了，比較真實，這個真實是怎樣？你身體坐在這裏有感覺，腿發麻什麼的。所以，你腿發麻，一作白骨觀，把它一化，一觀空了，你腿馬上不發麻了；甚至，你觀、作意的力量強，這兩個腿還發樂，會發起舒服之感。那個樂是舒服得很吶，兩個腿不肯放下，一句話，比你什麼都快樂！不詳細告訴你們——菩薩內觸妙樂，還沒有到那個菩薩內觸妙樂的境界，可是已經發起了，所以腿不會想放下，坐多久都定得下去。那麼，現在迴轉來，再由這個勝解「入真實作意」：

「謂由如是勝解作意，於內外身住循身觀，由勝解力，我此所作無量無邊，水界、火界、地界、風界、虛空界相。」 要把四大觀重新觀過。這個觀，譬如你們讀《楞嚴經》，昨天，在美國的那位老太太報告，她現在差不多自己的工夫已經到達這裏了，同經典都相合，已經問「性火真空，性空真火」，問到《楞嚴經》的重點了。《楞嚴經》給你講四大的原則，「性風真空，性空真風」，盡虛空遍法界「循業發現」，沒有方位的，無所不在。你說，現在這個虛空裏，我們手這樣一動，我手這樣動，這個裏頭有沒有火啊？有電，對不對？摩擦就發電，一觸電，這個地方空中就會燃燒，連你的手都會燒掉。空的裏頭，所謂「空不異色」，這個空、虛空是有相的虛空哦，我們現在手在動的是有相的虛空，不是佛說的那個畢竟空的虛空，那個是理念上的虛空，這是有相的，空不異色」，這個裏頭都有四大，地水火風都在內。

那麼，像我們這個房子的牆壁、骨頭，這個是實在的了？這是空的，你把它燃燒了，或者把它水漂掉，或者風把它氧化了以後，這個東西還是沒有的，還是還虛空，虛空還是個相哦，是個物理的東西，我們現在有形的虛空是個物理的東西。

所以，要修止，地水火風空這個色身硬要把它轉化，這是實際的工夫。這一段還是講實際的原理，方法還是要你自己去研究、去參，再不然去找明師，教你怎麼樣修的方法。「由勝解力」，所以，地、水、火、風、空五大；《楞嚴經》講到七大，地、水、火、風、空、覺、識，七大。現在，我們看看，他說叫我們怎麼觀呢？

「我從無始生死流轉，所經諸界無量無邊，甚過於此。」 這是個信念問題了，所以，佛法的基礎是建立在三世因果、六道輪迴。你要曉得，我們這個生命在輪迴中，不曉得生生死死經過了多少次。

「謂由父母兄弟姊妹眷屬喪亡，及由親友財寶祿位離散失壞，悲泣雨淚，又飲母乳。」 我們多生多劫，吃了媽媽的奶不曉得多少？不是這一生的媽媽，變狗的時候喫母狗的奶，變老鼠的時候喫母老鼠的奶，這些等等。

「又由作賊，擁逼劫掠，穿牆解結，由是因緣，遭無量度截手刖足，斬頭劓鼻，種種解割身諸支節，由是因緣，血流無量。如是所有淚、乳、血攝水界水聚，四大海水皆悉盈滿」，佛經也說，我們多生累劫以來，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還要多——在無始生命中間，把我們無始的生命都累積算起來，就是算這個帳，電腦都算不清的。 「於百分中不及其一，廣說如前。」 四大海水沒有我們生命生生死死流的血多。

「又於諸有，諸趣死生，經無量火焚燒屍骸，如是火聚亦無比況。又經無量棄捨骸骨，狼籍在地，亦無比況。」 就是說，我們生生世世使用地水火風這個物質啊，不曉得用了多少。

這一段，叫我們要看實際的觀想，在禪定正定的境界中，把自己從內部身內的觀察，同這個理論的思想配合起來，把它觀空。

我們現在跳過兩節。

「又於阿那波那念正加行中初修業者，先於舍宅前後窗門，或打鐵師，或鍛金銀師，吹筒橐袋，或風外聚入出往來，善取相已。」 就是講，假定你是修風大的觀，就是數息觀開始，聽呼吸。他說，要我們怎麼樣修加行呢，加行怎麼辦？我們對於自己的呼吸往來，只聽到聲音，裏頭有沒有風你也不知道。叫我們先觀外界，看打銀的、打金的那個呼吸——尤其現在看不到了，我們年輕的時候，站在打鐵店門口，看打鐵的拉那個風箱，「嗤——噗、嗤——噗」，那個東西你們看過沒有？鄉下長大的看到過，城裏長大的資格已經取消了，再也找不到看的了。爆米花的看到過吧，有風箱吹的。

他說，你先看這個風的作用，人呼吸在裏頭，人體內部，就靠呼吸，這兩個桶是呼氣桶，「呼呼呼」，才把生命維持住。先叫我們看這個東西，看清楚了，「或風外聚入出往來，善取相已」，這個時候要執着，不是叫你不着相，你可以着相，把風大這個相，機械的作用看清楚了，你才曉得自己身體的內部，這個氣的往來也是這個樣。

「由緣於內入出息念，於入出息而起勝解。」 這個風一來一往，我們呼吸鼻子進來、出去，中間是空的嘛，「起勝解」就是要這樣瞭解。

「彼復先於微細息風經心胸處」，我們打坐在那裏，你看呼吸經過整個的肺部，你知道的。 「粗穴往來而起勝解。」 鼻子是個粗的洞洞，肺部呼吸的時候，聽呼吸……道家、密宗修氣的時候，你知道的，先要把這個理論先了解了。

「然後漸漸於衆多風而起勝解，所謂乃至一切毛孔風，皆隨入而起勝解，如是所有一切身分。」 進一步，你慢慢拿身體來求證，曉得，有時候呼吸調順了，好像不呼不吸了。那麼然後，你曉得，把鼻子呼吸停一下，能夠故意地、作意地把呼吸停住一下，如果停住一秒鐘不呼不吸，你那個妄念一秒鐘等於沒有。妄念的加油站必須要通過氣——初步啊，不是究竟。

所以，你把呼吸停止了，不呼不吸，念頭和想就是跳動一樣，比較慢好像大的妄念不起了。然後曉得，心的妄念跟呼吸氣兩個有這樣大的關係。那麼，等到你的呼吸能夠息止，清淨下來停止了，你慢慢可以從身體內部體會到，人原來沒有鼻子的呼吸，毛孔本身在呼吸，毛孔也在呼吸，九竅都在呼吸，九個洞。這裏一個嘴巴、兩個鼻子、兩個眼睛、兩個耳朵、下面兩個，所謂人身九竅，這是大的穴，可以呼吸，都在呼吸。我們要曉得，肛門前後都在呼吸哦，一個地方不呼吸往來，它出毛病了，除非有病。那麼，健康的身體不但如此，毛孔也在呼吸。所以，他叫我們慢慢……這個經典如果只看文字，就過去了；你反過來到身上一作工夫，你才曉得，諸佛菩薩把實際工夫怎麼修都告訴你了。

「漸漸於衆多風而起勝解，所謂乃至一切毛孔風，皆隨入而起勝解，如是所有一切身分」，你才慢慢體會到……，當然了，像大家普通人修持到這一步，已經不得了了，我告訴你。你們走錯路的，到這一步會做氣功表演，也可以身體發光了。所以，身上皮膚、臉都是光的、潤滑的，那是不成問題的。所以，要從內部慢慢反觀，他現在完全叫你着相反觀。在密宗、道家，這一套傳出來就是法，傳法。那每一個人都要拿個紅包給我，五百啊、一千啊、一萬啊、百萬，隨便；沒有錢的，一毛錢也可以。其實啊，原理都是從這裏來的。

所以，你從內觀了以後，「一切身分」，每個骨節、每個地方——假設你做呼吸的工夫到了這個程度，「一切身分」，哪個地方或者有風溼，哪個地方氣脈不通，哪個地方要出毛病，或者胃不通了，或者感冒來了，你立刻就覺察到了，這個地方風就通不過來了，風與氣就通不過來。所以到這一步，已經工夫很好了——只講工夫哦，見道還談不到啊。

那麼，他下面告訴， 「風聚所隨，風聚所攝，風聚藏隱，無量風聚於中積集。」 你看他的文章，看起來很羅嗦，都是工夫啊，實際體會……。「風聚所隨」，怎麼講呢？你氣到哪裏，血液、那個感覺的力量就會到達哪裏。「風聚所攝」，氣到哪裏，可以吸引住到哪裏。所以，有時候氣功練的好，譬如練太極拳、氣功練得好的人——內功拳了，不一定是太極，少林也一樣，這個手下到水裏按下去，那個河水馬上這裏一個坑，一提起來，水跟着手心就上來。那是什麼道理呢？原理在哪？「風聚所攝」，風也有吞進來……你們現在看臺風來，你轉到那個風口，風要吸進去的時候，你就完了。

譬如新疆的烏魯木齊，現在叫什麼名字啊？清朝還叫烏魯木齊，到那裏……我們曉得，中國的地理，那個風口在那裏，等於說是這個地球的肚臍呼吸通道之一。它每年春天，清明節前後，地球要呼吸一次。那邊的人都曉得，那邊有個風洞。什麼人去過呢？滿清的那個紀曉嵐，他犯罪到了那裏，他親自碰到過。說地球要呼吸了，所謂「大塊噫氣」，地球要嘆口氣了，一年了嘛，它要換個呼吸先呼氣，再吸氣，所有幾百裏……

「如妒羅綿或疊絮等。諸輕飄物於是諸相而起勝解。彼若於內入息出息流轉不絕作意思惟。爾時名爲於其內身住循身觀。若復於他死屍骸中青瘀等位入息出息流轉斷絕作意思惟。爾時名爲於其外身住循身觀。若復於自臨欲死時而起勝解。或於已死入息出息無有流轉而起勝解。或於未死入息出息無有流轉而起勝解。由法爾故。爾時名爲於內外身住循身觀。遍於一切正加行中。應修如是上品助伴上品所攝無倒加行。所餘一切如前應知。如是所有初修業者。蒙正教誨修正行時。安住熾然正知具念。調伏一切世間貪憂。若於如是正加行中。恆常修作畢竟修作無倒作意。非諠鬧等所能動亂。是名熾然。」（三十二卷）

……什麼都跑光了，一點都沒留。那股氣一衝出來，不管人啊、馬啊，什麼大東西都吸引去，這股氣就把你化掉了。有些「嗚……」，吹到哪裏去？向西伯利亞，蘇聯北方或者北極那個地方去了，跑光了。等到……（斷錄）吸氣迴轉來，迴轉來也「嗚……」，人、馬如果一碰到，也沒有影了，被它吞進去了，吞進去連人的骨頭都化掉了，只聽到風穴裏「大塊噫氣」，地球在活動，它在呼吸，風洞在那裏。那是不得了，那確實……

所以，我問過一個蒙古人，跟章嘉活佛的那位副官，陳副官，張教授也認得的。我說「真的呀？」他說：「嗨，真的！你還不知道啊，我們蒙古那邊的湖還會搬家。」我說：「湖怎麼搬家？」他說：「哦，那纔怪了，湖搬家……」一個大水湖啊，譬如青草湖、日月潭，搬家的時候，那個湖就立起來了，「看到湖水立起來了，一立起來，我們趕快跑，不得了，躲得遠遠的。湖一立起來，變成一個冰磚一樣，那個魚呀、蝦呀還都在裏頭，那個湖就動了，滾動，一路滾動、滾動，就搬。」他說：「滾到某一個地方，那個地方就……，乾旱啊，魚呀、蝦呀都在裏頭。」我說：「你不要說笑了。」他說：「真的呀，魚蝦都掉出來，我們還撿來喫啊。」湖滾過時，那個魚蝦掉在沙漠裏頭就乾癟了，掉出來了嘛，他說：「我們還撿來喫啊。」

所以，海洋有海洋的風光，大漠有大漠的風光，天地下的物理，我們所知道的太少了。現在講的是什麼，「風聚所攝」，風吞沒的力量。

所以，你風氣修到了極點，一個人可以把自己變成隱身。所以，諸佛菩薩大修行人，心風得自在者有這個工夫，坐在那裏，你當面過來你也看不到，你一看是空的，他一天自己修行他把自己收攝了……都是唯心所造啊，心的功能，所以，「風聚隱藏」，氣功練到了就是隱身。「無量風聚於中積集」，無量的風聚集在一念，這個就是氣你要曉得，我們這個人體裏面的氣，氣等於是電——並不是呼吸的氣，那是粗的哦；氣到了最後不呼吸了，那就是電能因爲風通火的力量。那麼，我們這個身體內部內外，有無量無數的氣的功能，在你身體的生命裏發起作用，「無量風聚於中積集」「中」不是身體之中，是心念中心。

「如妒羅綿，或疊絮等，諸輕飄物，於是諸相而起勝解。」 「妒羅棉」是軟的，「妒羅棉」是一種植物，棉花一類的絲，同絲綢一樣軟。「或疊絮等」，「絮」就是柳絮一樣，就是我們現在做枕頭用的木棉一樣。他說，這個氣在身體內部，會是這個樣子柔軟。所以，打坐坐好的人，可以返老還童，比較不老，年輕，相貌會轉了，清淨莊嚴，都是氣的作用，呼吸的作用風氣隨心聚散的作用。所以，後來的密宗、道家專門注重先練氣，就是這個道理。

他說，「如妒羅綿，或疊絮等，諸輕飄物，於是諸相而起勝解」，你曉得，氣在你身體的內部如風聚，「諸輕飄物」，它是輕靈、漂浮的。你在這個「諸相」，這一切現象「而起勝解」，你要理解到，「勝解」就是理論到了；如果事實到了，你可以證到這個工夫——這還是證道，不是菩提啊。就是講物理、生理四大與心風自在的功用的功能。所謂有的阿羅漢修到了，一定就有神通，那麼，雙腳盤坐在這裏，如果氣練到了，心氣一合一，意念一動，腳不要放開，已經坐到那個位置去了，雙腳盤着就過去了。意念一動，站起來走路……下面還有一套工夫，教你修神通的，都有，就是你們自己看，看不懂。所以大家說：哎呀，想修得神通……那是做工夫來的，要定力啊，打坐開始的，你們兩個腿都不通，什麼神通，麻都麻不通。

「彼若於內入息出息，流轉不絕，作意思惟，爾時名爲於其內身住循身觀。」 換句話，你做風觀，修這個氣的時候、做呼吸的時候、安那般那的時候，你一出一入的這個空氣「流轉不絕」，還靠呼吸，還沒有完全寧止停掉的時候，「作意思維」，這個時候，你做觀想也好，修定也好，這個時候的工夫是初步，這個叫做「於其內身住循身觀」，這個氣還在跟着身體經脈在走。

「若復於他死屍骸中，青瘀等位，入息出息流轉斷絕，作意思惟，爾時名爲於其外身住循身觀。」 然後，你去看看死人，那股氣就沒有了。那個死人的身體內在沒有風，沒有風他就死了。沒有風死亡了，這個肉體就爛了，我們這個肉體一沒有氣就爛了。

所以，爲什麼說年紀大了，血壓高了，肩膀端起來，兩個腿重了？那一部分的氣不到了，氣不到了，中醫叫做中風，西醫就是神經麻痹，他沒有氣了，沒有電能通過了，就是衰老的現象。

乃至你們現在年紀輕輕，眼睛近視了，換句話，你們的眼球有些神經的地方已經沒有氣了。如果工夫做好了氣脈通了，那些壞了的眼球神經、視力一樣地恢復，氣脈一通，眼睛就恢復了，耳朵也一樣，同樣的道理，都是這一股氣。

但是，我若不給你們講明啊，你看這些經典，一定不看，這一段你們就翻過去了，哦，這是什麼道理啊？這是說理。一點也不是說理，是講事實。因爲你們每一樣東西都沒有求證過，所以，我非常感慨經常講你們學佛是白學，不是說在這裏白學，在過去也白學，將來是不是白學不知道，至少到今天爲止。入佛學院啊，佛經也看了、聽了，有什麼用啊？不能到身上來……等於到了米店、飯店門口，素菜館門口也好，看了半天人家在喫好菜，你喫不到哦！菜譜也買來了，噢，怎麼做法也都知道，你喫不到哦！（南師拿起《大藏經》本，指着它說）這個就是菜譜，你把它做起來，喫進去，到身心上來修工夫，來求證。

前面講的工夫，風在身內，現在你看死人，這個叫做「於其外身住循身觀。」

「若復於自臨欲死時，而起勝解；或於已死，入息出息無有流轉，而起勝解；或於未死，入息出息無有流轉，而起勝解。由法爾故，爾時名爲於內外身住循身觀。」 彌勒菩薩還是留了一手，嘿，他老人家親自坐在這裏，我就講他，你還是留了一手。這個裏頭都是密法。

進一步說，「或於已死」，已經死掉的人，觀察他出氣、入氣，「無有流轉」，當然沒有。將死的時候，還有一點，他那個餘息沒有斷的時候，還有，只要身體哪一部分還有點暖的，哪一部分還有點氣。完全冷卻了，死亡完了。

哦，你不要忘記了，叫我給你們講生死經過，對不對？你忘記了，我忘記了？可見你們又失念，有什麼用呢。這個我講了一百遍了，只好再給你們講了。看看時間來得及嗎？

「而起勝解」，已經死了。「或於未死」，這裏頭就有密法了，剛剛要死的時候，「入息出息無有流轉」，好像自己快要斷氣了，「而起勝解」，這個人沒問題，生命可以保持，就是平常的修持，密法裏就有。這個裏頭，你能夠一個時辰，就是兩個鐘頭，念把氣控制住，不讓它走掉，不放出，逃過這兩個鐘頭、一個時辰，生命又轉回來了。知道哪一個時辰該死的時候，就是這一下，當然有方法，要定力，要工夫。

還有，如果沒有修過氣的這一方面的工夫，那麼，你平常就是參禪、唸佛，那個念力特別強的時候，還是會把它調過來。可是，一定，起碼要一個時辰，一個時辰就是現在的兩個小時。過了這個時辰，死亡的時辰就過去了。過去了以後，閻王對你也沒辦法，天地也對你沒辦法。這個裏頭就有所謂的密法，古今不傳之密在這裏，叫「天生之際御上」（？），等於說是跟宇宙抗拒，把生命搶回來。

那麼，如果是大徹大悟了的，「由法爾故」，瞭解天然如此，「爾時名爲於內外身住循身觀」。

「遍於一切正加行中」，注意這句話，所以，這些工夫都屬於修行的「正加行」，你不懂加行法，學佛有什麼用？般若空，怎麼空得了？有，怎麼有得起來，這就是加行。

「應修如是上品助伴，上品所攝，無倒加行」，所以，你們修行，出家、在家，真的修行應該修這些「上品」，使你得定「助伴」的加行法門，幫助你，是悟道的伴侶。你沒有這個加行，沒有加過工還不行，這是紅燒的，加工紅燒——你們紅燒喫的什麼？紅燒烤麩，那個烤麩要加了工，這是「正紅燒」的烤麩，好好喫下去。「無倒加行」，正道，不是顛倒，所以，這樣修氣是正道。至於練氣功的那個，是氣裏頭又分出來的，那就走偏路了，偏路也有好處對色身有助，但是不算正路，偏路也是路就是，會走冤枉路、走顛倒路。這是「無倒加行」。

「所餘一切，如前應知。如是所有初修業者，蒙正教誨，修正行時，安住熾然，正知具念，調伏一切世間貪憂。」 他說，「所餘」，尤其修風、修氣都很重要，修呼吸。因爲人體是氣質人體是以根本依的氣爲命根，氣質就是業力，你先要把氣質變化了。所以，「初修業者」，得到善知識的「正教誨」，不是歪教誨，正的，走的正路，減少了很多冤枉路。「修正行時」，真正修的，「安住熾然」，這個「熾」是形容火光一樣，智慧光明，智慧如火一樣的爆發，「正知具念」，正知正見之念隨時在，「調伏一切世間貪憂」，你煩惱自然少，脾氣也變了，嗔心重的也沒有嗔心了。嗔心，貪、嗔、癡都是這一股氣質在裏頭不好，所以，這個氣質變了，纔會貪慾調伏了。

「若於如是正加行中」，就是正加行。 「恆常修作，畢竟修作，無倒作意」，隨時在修，畢竟在修，不顛倒地作意——這個時候是作意哦，聽呼吸、修氣，是在作意哦，但是，它是勝解作意，正作意，因爲你知道在作意、在修。 「非諠鬧等所能動亂，是名熾然。」 什麼叫定力的「熾然」呢？「熾然」就是說，你的氣修到了息的程度，心風，心跟息修持到這個程度，任何惱亂的環境，外界擾亂不了你；乃至說，你在戰場上，乃至你碰到原子彈丟下來，明知道這個色身要散的時候，都不會亂，定住了。

那麼，甚至於說，這個工夫做到了，有這個神通，能不能抗拒得了原子彈？抗拒與否不知道，我還沒有試驗過，還沒有證過。在理論上，應該可以說，原子層面對他也沒有辦法，假設「具念」「正知」的時候，硬是堵住了。

所以，這個生命的四大，地、水、火、風的功用都大得很，因爲它都是阿賴耶識的功能所變，是依報，你要知道啊。

普通學佛以爲四大皆空，那個空是講這個空啊，是你可以把四大化空，也可以化有。所以，一般認爲四大皆空，就落於佛學的歪見解，空者就是沒有。沒有，那是斷見啊，對不對？大家把空當成沒有了，對不對？那正是佛學的錯誤啊，斷見！「緣起性空」，把它當沒有了就是斷見，千萬注意啊！這是佛學、佛法最關鍵的地方。

所以，現在一般世界上的思想家，學理的，他的觀念究竟對了沒有，一聽就清楚了。沒有對的，統統下去了。

所謂「熾然」，就是你的定力正定正觀的功力像火光一樣。所以佛在《大般若經》上說，「大般若如大火炬」，那個得了道的人智慧境界像個大火在燒一樣，不管你好的、壞的、毒品，丟進去，都變成他的火光。小根器的人不能做這種事，那就不行。小根器的人，火力還沒有構成「熾然」，沒有定力。

先休息了……

# 南師講《瑜伽師地論》第三十二講

「若於如是正加行中。修奢摩他毗鉢舍那。審諦了知亂不亂相。如是名爲正知具念。若能善取諸厭離相諸欣樂相。如是乃名調伏一切世間貪憂。由是因緣宣說彼能安住熾然。乃至調伏世間貪憂。先發如是正加行時。心一境性身心輕安微劣而轉難可覺了。復由修習勝奢摩他毗鉢舍那。身心澄淨身心調柔身心輕安。即前微劣心一境性身心輕安。漸更增長能引強盛易可覺了。心一境性身心輕安。謂由因力展轉引發方便道理。彼於爾時不久當起強盛。易了身心輕安心一境性。如是乃至有彼前相。於其頂上似重而起非損惱相。即由此相於內起故。能障樂斷。諸煩惱品心粗重性皆得除滅。能對治彼。心調柔性心輕安性皆得生起。由此生故有能隨順起身輕安。風大偏增衆多大種來入身中。因此大種入身中故。能障樂斷。諸煩惱品身粗重性。皆得除遣。能對治彼。身調柔性身輕安性。遍滿身中狀如充溢。彼初起時令心踊躍令心悅豫。歡喜俱行令心喜樂。所緣境性於心中現。從此已後彼初所起輕安勢力漸漸舒緩有妙輕安隨身而行在身中轉。由是因緣心踊躍性漸次退減。由奢摩他所攝持故。心於所緣寂靜行轉。從是已後於瑜伽行。初修業者名有作意。始得墮在有作意數。何以故。由此最初獲得色界定地所攝少分微妙正作意故。由是因緣名有作意。得此作意初修業者有是相狀。謂已獲得色界所攝少分定心。獲得少分身心輕安心一境性。有力有能善修淨惑所緣加行。令心相續滋潤而轉。爲奢摩他之所攝護能淨諸行。雖行種種可愛境中。猛利貪纏亦不生起。雖少生起依止少分微劣對治。暫作意時即能除遣。如可愛境。可憎可愚可生憍慢可尋思境。當知亦爾。宴坐靜室暫持其心。身心輕安疾疾生起。不極爲諸身粗重性之所逼惱。不極數起諸蓋現行。不極現行思慕。不樂憂慮俱行諸想作意。雖從定起出外經行。而有少分輕安餘勢隨身心轉。如是等類當知是名有作意者清淨相狀。」（三十二卷）

「瑜伽師地論卷第三十三

本地分中聲聞地第十三

第四瑜伽處之一

複次此嗢拖南曰

七作意離欲。及諸定廣辯。」（三十三卷）

「若於如是正加行中，修奢摩他、毗鉢舍那，審諦了知亂不亂相，如是名爲正知具念。」 就是說，你的定力熾然清楚的時候，這個理上，因爲你工夫到了，理更深入了，這個叫做「正知具念」。

講生死的問題，一個鐘頭恐怕不夠吧，那就下一次了，我一上來你就提起注意，你們都失念，不是……

「若能善取諸厭離相，諸欣樂相，如是乃名調伏一切世間貪憂。由是因緣，宣說彼能安住熾然，乃至調伏世間貪憂。」 身心內在外證到這個境界，對於欲界人世間的一切，真發生厭惡，想跳出來，懇切地想跳出來；不是普通心理的一點灰心、不如意，是厭惡到極點，想跳出來。或者「欣樂相」，自己的身心內在非常高興，對世間的一切是厭離的，身心內在自己修證的那個境界有了把握，越來越「欣樂」了。「如是乃名調伏」，你的氣質轉變、身心轉變了，這個時候才真叫做調伏其心了，調伏初心，世俗的心——這還是世間定哦，注意，這還是世間定，還在加行法裏頭， 「調伏一切世間貪憂」，貪慾、煩惱、憂愁都沒有了，心念永遠是平等。

如果，我們在座的所有修道的都到了這一步，大家來一看，這裏都是現成的羅漢——羅漢不一定現在家、出家相的，經典上有，到了這個境界就是羅漢境界了，就是所謂聖賢僧衆，佛也說過的，不一定你現哪個相。他說這個樣子……當然，還是世俗的。

「先發如是正加行時，心一境性，身心輕安，微劣而轉，難可覺了。」 這個時候，所謂心境纔能夠到達「心一境性」，初禪定境。上面還是止，所以，修呼吸、四大、風觀，還是在止的境界。到了「心一境性」，那麼，身心都是輕安、輕靈、安穩。「微劣而轉」，但是，雖然心一境性，意識當中，下意識有些雜念、妄念，有些偏差的念……貪嗔癡慢習氣還在，這個時候八十八結使並沒有解開，只是調伏下去——你知道嗎，叫做調伏，伏下去了、沉下去了，根根並沒有刨掉。所以，將來你們萬一自己用功到這個境界，認爲這個已經到家了，「哈，悟道了！」那就很糟糕，你根沒有刨，只是調伏而已哦。所以，到「微劣而轉，難可覺了」，換句話說，阿賴耶識那個種性的習氣還在轉動，你自己覺察不到。

「復由修習勝奢摩他、毗鉢舍那，身心澄淨，身心調柔，身心輕安，即前微劣心一境性，身心輕安，漸更增長，能引強盛，易可覺了，心一境性，身心輕安。」 要千萬注意，到這一步再加用功，再加修止、修觀，不斷地精進，到了「身心」兩方面「澄淨」，澄清下去——身的「澄淨」談何容易啊！身澄淨，臉色、氣相，連骨頭都轉了，都轉澄清了，清了還要淨，「身心澄淨」。「身心調柔」，澄淨以後才能調和、柔軟，骨節都柔軟了。

所以，有人天生骨節柔軟，他多生累劫這一方面的業力就輕；有些人的骨頭硬得比水泥鋼骨還硬，那就是天生的業力不同，多生累劫業力種子帶來的。

所以，「身心調柔」再進一步，就是「身心輕安」，同前面的輕安又不同。那麼，修持到這個程度，「即前微劣心一境性，身心輕安」前面的身心輕安還有雜念在，有些雜念你覺察不到，自己覺得沒有雜念。到這一步呢，慢慢地進步，那個覺性，靈明覺知之性比較強盛了，所以，對於微細的雜念挑得出來，立刻就了（liǎo）。「心一境性，身心輕安」，你看這一節，再三地提，並不是重複的文字，一個一個的程度不同。因爲沒有別的文字可以用，我們人世間只有這個文字引用形容它，沒有別的文字可以用。

「謂由因力，展轉引發方便道理，彼於爾時，不久當起強盛易了，身心輕安，心一境性。如是乃至有彼前相，於其頂上，似重而起，非損惱相。」 你們有幾個人，偶然撞到這個境界。他說，因爲身心輕安了，因爲這個「力」，什麼力？定的力量，靜的力量，「輾轉引發方便道理」，有些方法上懂一點了，修持的方法進步了。但是，在這個時候，你自己感覺到心境特別定，一個遊絲、妄念、貪嗔癡，一起來就知道了，馬上就被你消滅了，轉化過來了，「心一境性」，「身心輕安」。

但是，因爲這個道理，頭頂發脹，有時頭痛，乃至頭重的不得了。頭又分好幾節重，先是牙齒這一面都重，有牙齒壞的，有什麼病的，都來了，嚴重得很。我們那個雷先生，他可以給你們報告，打坐做工夫到那個時候，牙齒痛的啊，在裏頭打架。像我那個牙齒，十幾歲就壞了，然後保持了幾十年。到那個時候，牙齒在裏面跳舞起來，幾十個牙齒在跳舞，我說：去你的，我把你統統割掉，我做工夫是替你做的呀，我跟牙齒吵架了。它到這樣。

所以你看，最近這兩天，呂老太太寫信來，她有個壞牙齒，因爲工夫到了這一步，她說，夜裏睡的時候感覺：哎呀，我的牙齒掉了，掉在嘴裏，懶得管它……到早晨起來，牙齒又粘上去了。是掉了，到早上睡醒了，它又粘上去了，自己那股氣又把它吸回去了，又粘牢了。她夜裏睡睡，睡眠昏沉了，這一昏沉，牙齒就掉下來，醒了以後它又粘回去了。她說：這一次總算真的掉了，本來還跟醫生約好——外國的醫生都要提前好幾個禮拜約，約好哪一天來拔牙齒。她現在約好醫生了，大概這個牙齒也怕醫生的一鉗子，它總算走路了，自己就掉了，一點都沒有感覺。

是這個樣子，一節一節痛過來。你有鼻子敏感，到這裏就發重，哎呦，痛苦得很呦。他這裏只告訴你頭痛發重，「於其頂上似重而起」，但是「非損惱相」，可是你要認清楚，這不是病。

所以，到這個時候，我在《靜坐修道與長生不老》裏也告訴過你們，眼睛不好，眼睛的病就來了；耳朵不好，耳朵的病就來了；哪一部分不好，哪一部分來。當然，你業力重的，裏頭有發炎，如果有先天性的梅毒，好，跟着這個氣一上到腦裏，這個人白癡了，完了，或者中風了，就很嚴重了。除非你把業力修正了。身上的先天性梅毒，由這個氣，由這個修風觀到達了，一樣可以把它吹化了，那就沒有問題了那就要有很大的認知與正信了。

修行到這裏，都是實際的了，不是那麼簡單。我不給你們講，你們看過去了「嘿嘿」不曉得看些什麼東西，看那麼多字，也讀了經，木魚也敲過了……

現在告訴你，「於其頂上似重而起」，但是告訴你「非損惱相」。你們注意啊，到這一步境界，氣脈到了頭上，那個之難受啊，他告訴你認清楚，這不是病古人有些是能忍過去的。

「即由此相於內起故，能障樂斷諸煩惱品、心粗重性，皆得除滅，能對治彼。心調柔性，心輕安性，皆得生起，由此生故，有能隨順起身輕安。」 到了這樣，氣脈至頂了，在道家認爲不得了，「三花聚頂，五氣朝元」，這個時候，開眼、閉眼都有光明。你認爲光就是道，你錯了，光不過是境界，不相干屬於四大變化，與正觀知性不相干，正觀的知性不在光上。

他說，這個時候，「諸煩惱品、心粗重性，皆得除滅」，你心中沒有妄念了，貪嗔癡的煩惱沒有了——不是根拔了，粗重的沒有了，表層的好像沒有了。

「能對治彼，心調柔性，心輕安性」統統生起。就是說，這個時候，心中縱然碰到外界貪嗔癡刺激的煩惱，有沒有呢？有，有煩惱，哎，懶得動，也懶得生氣，就算了，可以對治。必須要到這一步，頭輪、頭部的氣脈通了，「心調柔性，心輕安性，皆得生起」。「由此生故，有能隨順起身輕安」，再進一步，身體越來越輕了。

「風大偏增，衆多大種來入身中，因此大種入身中故，能障樂斷諸煩惱品、身粗重性，皆得除遣，能對治彼。身調柔性，身輕安性，遍滿身中，狀如充溢。」 他說，再進一步輕安，「風大」變成宇宙的氣流，就是莊子講的與天地精神相往來，跟天地的氣、整個的宇宙合一了。這個時候，所謂「衆多大種來入身中」，不但是風大進來，法界的地、水、火、風都跟你身上交通往來，都跟你色身上面交通往來。所謂，等於你自然吃了十方諸佛給你的多種「維你命」，不是維他命（衆笑），自然多種「維你命」就來了，所謂脫胎換骨，人可以變化過來。

「因此大種」，「大種」就是四大的種，地、水、火、風。「入身中故，能障樂斷」，能夠障礙你的這些魔障，沒有辦法來，割斷了。「諸煩惱品，身粗重性，皆得除遣」，一切煩惱沒有了，身上的「粗重」，就是說，修持到了這個程度，祛病延年，那當然無病，健康一點、長壽一點也不成問題了。

那麼，「身調柔性，身輕安性，遍滿身中，狀如充溢」，這個時候，你自己等於氣功練到了家，十個手指頭、全身氣都充滿了。氣充滿，不是你胖起來，胖起來是肉多了，那個是粗重的，那是欲界地獄裏的東西，是氣充滿。

你看老年人，十個指頭就扁了，皮都皺褶了。你們身體不好的，指頭就都扁了、皺褶了。你們看看自己的十個指頭……到這個時候，十個指頭都鼓圓了，都充滿了。所以，整個的身體哪一部分的氣，自己曉得都充滿了，人以後就變成一個氣球了，可以在空中立住了，在空中可以飄了。

「彼初起時，令心踊躍，令心悅豫，歡喜俱行，令心喜樂。所緣境性於心中現，從此已後，彼初所起輕安勢力，漸漸舒緩，有妙輕安隨身而行，在身中轉。」 他說，這個時候，氣充滿了以後，開始時你會歡喜得跳起來，人真高興了，一切無煩惱，那才快樂，人生才覺得人生的味道了。就是說，你一切的煩惱——家人死光了、大地上的人死光了，你都哈哈大笑呢；你並不是笑他們死得好啊，你自己實在是身心輕安，也替他們可憐，人生無常了，不過如此了，如此而已。

「令心悅豫」，你心裏無比的高興。所以，這種境界就是「歡喜俱行」，歡喜，「哈哈」會笑的。但是你注意哦，現在看了佛經，自己還是要制止，曉得這個也還是境界；若不曉得這個理，你「哈哈」笑，有時候就把你笑瘋了，那麼也叫做走火入魔，這個地方要注意。所以，你看了佛經的這些理，修持的理懂了以後，這裏笑一陣子：不要笑了，去他孃的，有什麼好笑的！也就算了。

那麼，「所緣境性於心中現」，你所有想要什麼境界，觀想什麼境界，就呈現什麼境界。你要觀想極樂世界，極樂世界境界就呈現；觀想哪個菩薩，哪個菩薩就呈現，這是觀想出來的哦。

「從此已後，彼初所起輕安」，那麼身心「起輕安」。好，再進一步，這個力量習慣了，這個境界也習慣了，等於飯一樣喫慣了，酒一樣喝慣了，不在乎了。「漸漸舒緩」，慢慢又進一步，又一個境界變化。這個進步的時候好像退步，你要注意啊，每一次進步的中間，好像有退步了。「慢慢舒緩」。「有妙輕安」，那就不同，說不出來了，也只好用「輕安」，又輕又安，「隨身而行」，隨身，「在身中轉」，你們普通講氣脈流通，奇經八脈打通，在這裏無所謂，那是小事而十種一切入，都在色身上自由往來，就是三十七菩提道品中的四如意道的味道。

「由是因緣，心踊躍性，漸次退減」，那就是說，輕安又向身體內部深入進去了，又進一層。

「由奢摩他所攝持故，心於所緣寂靜行轉。」 慢慢慢慢，得止、得定的境界更深了，更深層了，更寧定了。

「從是已後，於瑜伽行初修業者，名有作意，始得墮在有作意數。」 到了這個境界，你修持工夫到了這個境界，所謂修瑜伽、修禪那，纔可以說你「作意」的這一部分建立了，你的「作意」才所建立。這個纔夠得上「墮在有作意數」，你有這一點工夫了，因爲你「作意」有了，我要在這個定境，念一動就可以達到，纔可以算是你「作意」這一部分修成。

這個作意是勝解作意，不是凡夫的作意。我們凡夫起心動念也是作意，那是凡夫境界，欲界的，那是散亂的；勝解作意唯在理上，定上做得了主的。

「何以故？」什麼理由呢？

「由此最初獲得色界定地所攝，少分微妙正作意故。」 你要知道，你要地水火風色身能夠轉變到這個樣子，你已經由欲界裏跳到了色界，昇華到色界了。

這個欲界，你看到欲是壞的，嘿，要靠四大這個慾火起來，才把它化掉啊；化掉了以後，慢慢經過這個風大的修持，纔可以跳出欲界，證到色界裏去。這裏都給你消息露得很清楚哦，當然，彌勒菩薩露一半，我又幫忙加一點點，全部嘛，那看你們的功德了，看自己的福報了，慢慢參吧。

他說，到這個時候證到色界，「獲得色界定地」，所以，叫你「三界天人表」看清楚，到初禪、二禪天的境界去了。「所攝少分」，還有一點點，就是說，你上了色界天的邊緣，被你抓住，第一步踏上了——不要掉下來啊，掉下來，再到地球上來很痛苦，跌得粉碎啊。「所攝少分微妙正作意」，色界的「微妙正作意」到了。 「由是因緣，名有作意。」 就是有作意，有禪定的正思維。

「得此作意初修業者，有是相狀」，有這個境界， 「謂已獲得色界所攝少分定心。」 你已經到達了色界的一部分定。

「獲得少分身心輕安，心一境性，有力有能，善修淨惑所緣加行」，（同學：「惑」字有錯。）哦，「有力有能，善修淨界所緣加行」，就是真達到淨土境界的邊緣，這個淨土不是西方極樂世界，意境上的淨土，作意上的。

「令心相續，滋潤而轉，爲奢摩他之所攝護，能淨諸行。」 這完全是止境、定境。

「雖行種種可愛境中，猛利貪纏亦不生起。」 他說，定力到了這個境界，你證到最可愛的境界——你是男人，電視所廣播出來的世界美女，都是欲界美女所選出來的第一名，都是裸體的站在你前面，你覺得是小朋友、小妹妹一樣，慈愛，那個愛是慈悲的愛，沒有慾念，動不了欲，沒有欲，假設拿男生來講；拿女性來講，同樣的道理，這是講男女之色慾。乃至金錢啊、名譽啊、地位啊，皇帝交給你當，你也不要了，這個時候真不要了，人間的富貴已經看不上了。

刺是哪裏來的？哦，我的手老是抓這個桌子，木頭上的刺進去了，又來一個，原來如此，呵，我還找不出它的來去，總算把它參出來了。

到這個時候，色界這個樣子，「猛利貪纏亦不生起」，外界最猛烈的誘惑---不行，沒用。因爲欲界的誘惑，你看不上了，太低級了，你那個境界高了達到了定生喜樂。

「雖少生起，依止少分微劣對治，暫作意時，即能除遣。」 假定在那個太猛烈的魔境界裏頭，偶然動一下念，你那個覺性馬上強烈對抗，這個念頭就沒有了，自己會自動拿掉了。

「如可愛境，可憎、可愚、可生憍慢、可尋思境，當知亦爾。」 不但是講男女色慾的，功名富貴這些可愛的境界是如此，你工夫到這裏，脾氣也發不起來，「可憎」，恨得想殺人——不可能，縱然偶然動一下，哎，自己那個覺性馬上對自己已經不客氣了：怎麼起這個念頭啊！那個壞念頭立刻就跑掉了。「可愚」，隨時在智慧清淨中，沒有愚癡。也沒有驕慢心，也沒有覺得自己了不起，看不起衆生，也不會。也沒有妄念、思想來。「當知亦爾」，都是這個樣子。

「宴坐靜室，暫持其心，身心輕安，疾疾生起。」 這個時候需要閉關了。哎，老\*啊，你要住茅蓬閉關，你要到這個程度。所以禪宗告訴你，「不破本參不入山，不到重關不閉關」。這個境界嘛，工夫來講，禪宗叫到「重關」境界，什麼是「重關」？到達色界的境界，色界天的定境界。所以這個時候，「宴坐靜室，暫持其心」，永遠進步、求進步，「身心輕安，疾疾生起」。

你看，我們剛纔講的這一段，多少次的「身心輕安」，你看到都是四個字，他每一次……沒有辦法，人世間的文字言語沒有辦法表達形容，只好用這句話，但每一個「身心輕安」的層次不同，知道了吧？這個是色界天的「身心輕安，疾疾生起」，哦，快快地，就是「娑婆訶」了，「疾疾」就是「娑婆訶」，快快地，一步一步進步得更快。

「不極爲諸身粗重性之所逼惱」，這個身體發麻，腿發麻，氣不通——沒有這回事，身體「粗重性」的煩惱沒有了。

「不極數起諸蓋現行」，什麼睡眠、飲食，都不成問題了，五蓋沒有了，蓋不住了，連被子都不要蓋了，還五蓋？哈，因爲他不要睡眠了，碗蓋都不蓋了，茶杯都不需要蓋了，哈，一切蓋都沒有了，你也不要去蓋人。

「不極現行思慕，不樂憂慮俱行諸想作意，雖從定起，出外經行，而有少分輕安餘勢，隨身心轉。」 假設不在茅棚、關房裏清淨，到外面去入世，走走，或者偶然有事情去辦事，這個身心輕安不會丟掉，這個定境界始終有。

「如是等類，當知是名有作意者清淨相狀。」 修持止觀的「作意」，這才究竟得「清淨」。

哎！我的外婆啊！講得好喫力哦，你們好懂吧？你們一定告訴我，「老師啊，很好聽呀！」對不對？（衆笑）只是好聽而已！你要曉得，這個好聽怎麼講出來的？你們看不懂，很多人看不懂，我怎麼會把它看懂？要在這裏參啊，好聽？好聽聽了有罪過的哦，所以這個地方不準亂聽，不要隨便帶人來聽，沒有這個程度不能聽，聽了反而害了他，我告訴你。

好了，再進步了。

「瑜伽師地論卷第三十三

本地分中聲聞地第十三

第四瑜伽處之一」

第三十三卷，「本地分中聲聞地」，第十三地的第四段，「瑜伽處之一」，第四段的第一，要點，或者第一項。這部《瑜伽師地論》是科學得厲害，條理層次很嚴謹，雖然很多重複，你看起來重複，它不是哦，層次不同。

「複次此嗢拖南曰。」 總頌、總綱。

「七作意離欲，及諸定廣辯」，怎麼樣跳出了欲界？真做到了離欲……

「二定五神通。生差別諸相。

觀察於諸諦。如實而通達。

廣分別於修。究竟爲其後。

已得作意諸瑜伽師。已入如是少分樂斷。從此已後唯有二趣更無所餘。何等爲二。一者世間。二出世間。彼初修業諸瑜伽師。由此作意或念我當往世間趣。或念我當往出世趣。復多修習如是作意。如如於此極多修習。如是如是所有輕安心一境性。經歷彼彼日夜等位轉復增廣。若此作意堅固相續強盛而轉。發起清淨所緣勝解。於奢摩他品及毗鉢舍那品善取其相。彼於爾時或樂往世間道發起加行。或樂往出世道發起加行。

問此中幾種補特伽羅。即於現法樂往世間道發起加行。非出世道。答略有四種補特伽羅。何等爲四。一一切外道。二於正法中根性羸劣先修止行。三根性雖利善根未熟。四一切菩薩樂當來世證大菩提非於現法。如是四種補特伽羅。於現法中樂往世間道發起加行。此樂往世間道發起加行者。復有二種。一者具縛。謂諸異生。二不具縛。謂諸有學。此復云何。謂先於欲界觀爲粗性。於初靜慮若定若生觀爲靜性。發起加行離欲界欲。如是乃至發起加行離無所有處欲。當知亦爾。又依靜慮等能引無想定等及發五神通等。

又即依此若生若相皆當廣說。爲離欲界欲勤修觀行諸瑜伽師。由七作意方能獲得離欲界欲。」（三十三卷）

「歸依法，離欲尊」，怎麼樣做到離欲。「及諸定廣辨」，一切定境界。定境界搞不清楚，昏沉當成定，就糟了，所以「廣辯」。

「二定五神通」，兩種定，五種神通，神通怎麼修呢？這個裏頭都有。但是你們高興了，這一下曉得修神通了——沒有用！上面這些沒有到，都白修的，不要修成神通的兄弟，變神經了，千萬注意啊！上面的這些白骨觀沒有到，你不過是知道理而已。

「生差別諸相。觀察於諸諦，如實而通達。廣分別於修，究竟爲其後。」 現在告訴你這些，聲聞境界、羅漢境界的神通是怎麼修的，定力是怎麼樣修的。

「已得作意諸瑜伽師」，上面是一個階段，已經達到上面的作意成就。

你說，我們是什麼境界？我們是修淨土，對不對？得止沒有？你們自己給自己打個分數，有沒有？沒有，那還好，總是還有自知之明。觀懂不懂呢？會觀嗎？也不會，對不對？能不能作意呢？你意識想，不要想別的了，你就想你的那個女朋友，打起坐來，那個影子永遠站在前面，做得起來嗎？做得起來？要永遠不動啊，對呀，你想起你那個女朋友，那個是迷迷糊糊的，形象不現前啊，對不對？真要想現前，如和尚一樣站在這裏，而且兩個鐘頭不動，想出來嗎？你那麼喜歡女朋友都想不起來，你這個作意，作個什麼意啊？！我講的這個是笑話，你們懂了沒有？

換句話說，什麼叫作意呢？拿剛纔跟他講的是舉這個例子，你要觀佛菩薩、觀明點，或者觀蓮花、觀嗡字，這個作意不動了，行住坐臥身心輕安，上面所講的一層一層都到達了，叫做作意成就。它是緣起的，性空中間，就是性空緣起，在密宗就叫做「生起次第」，平地上面建立起來。

你要曉得阿彌陀佛的四十八願，你們念過《阿彌陀經》吧？《觀無量壽經》念過沒有？四十八願那個淨土世界是誰的作意呀？對，是由阿彌陀佛的作意所造的共業，共同作意所造成的。我們這個世界的衆生業力、苦難，是我們這個世界衆生的共業作意所造成的，這個叫作意的道理。所以，佛法的真修是有的，不是修空的。

作意觀成了以後，最後把它空了，那是後面了，那已經到了大阿羅漢舍念清淨，到菩薩境界了。你不要忘記了，後面還有……現在是三十三卷，後面還有六、七十卷呢，一百卷吧，哦！你不要聽到這裏，「哎呀，《瑜伽師地論》我也懂了。」你懂？青蛙跳井---「噗通」不懂！嘿，所以要注意啊，不要得少爲足。

所以，他一句話都給你交代了，上面的「已得作意諸瑜伽師」，已經修持到這個程度的人，再談下一步。

「已入如是少分樂斷，從此已後，唯有二趣，更無所餘。」 他已經得到上面的這些成就，後來怎麼樣？

「何等爲二？一者世間，二出世間。」 修持到上面這個程度，我們大家聽瞭望塵莫及，對不對？修到那個境界，下面兩條路線你可以走，一個是「世間」，一個是「出世間」。

「彼初修業諸瑜伽師，由此作意，或念我當往世間趣，或念我當往出世趣，復多修習如是作意，如如於此，極多修習。如是如是所有輕安，心一境性」，這個時候，可以選擇出世或者入世。換句話，你有上面這個定力，纔有本事入世也可、出世也可。不是說，你們衣服一換、頭髮一光，這就叫出世？還在世間，所有的蓋都把你蓋住的，至少現在被我蓋住了，曉得吧？你要脫離這一切蓋，然後再說世間、出世間法，就可以選擇了。

你看，真的佛經你懂了，怎麼辦？所以，最好真的佛法不能讓你們懂。給你們個戒律啊：在這裏聽了以後，不要拿這個有色的眼鏡看出家的或者看什麼，「哎呀，這些人都不行啊。」那你罪過啊，你也同樣不行，你不過是在這裏的聲聞衆，聽了一點點耳屎去，算什麼東西啊，挖一點耳屎而已啊！所以，不要拿在這裏聽了的眼光看不起外面人啊，要千萬注意，這是個戒律！知道嗎？要尊重任何一個人！

他說，這個時候，可以談出世間。「彼初修業諸瑜伽師」，那麼，到了這個程度，這些修道的人可以作意，「或念」，我應該入世，「入世間趣」；「或念」，想，我「出世」。再求進步，「如如於此極多修習」，更進步修，「如是如是，所有輕安，心一境性」， 「經歷彼彼日夜等位，轉復增廣。」 晝夜不斷地努力去修。

「若此作意，堅固相續，強盛而轉，發起清淨所緣勝解，於奢摩他品，及毗鉢舍那品，善取其相，彼於爾時，或樂往世間道發起加行，或樂往出世道發起加行。」 他說，在這個時候，你纔有資格自己考慮入世還是出世。這還不包括你要不要剃頭髮當和尚，沒有關係。就是纔有資格考慮自己是出世、入世。

那麼，不管是入世、出世，還是在修加行，還沒有證得阿羅漢果。你是在修道，沒有證果，要搞清楚，果位還沒有到。

所以，這個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，都可以證得。這個時候，依自己個人的業力在考慮入世或出世。

那麼「問」，提問題了。你看，像這種地方，不是一篇講下來的，中間有提出問題來。

「問：此中幾種補特伽羅，即於現法，樂往世間道，發起加行，非出世道？」 他說，那麼這個裏頭有幾種人，幾種根器的人，「補特伽羅」，即數取趣，就是代表一切衆生了。有幾種的人、幾種衆生，於現在這個境界的時候「發起加行」，他願意走世間的路線，不願意走出世間的路線？

「答：略有四種補特伽羅。」 四種根器的人走世間法。

「何等爲四？一、一切外道。二、於正法中根性羸劣，先修止行。三、根性雖利，善根未熟。四、一切菩薩，樂當來世證大菩提，非於現法。如是四種補特伽羅，於現法中，樂住世間道，發起加行。」 他說四種人。一種，他根本多生累劫的根器是「外道」根，所以，他願意走世間法的路線修。第二種，雖然他多生累劫是佛法的根性，但是根性太笨、太弱，照樣是佛學好，修行也好，外表都很好，這個智慧「羸劣」，太差了，應該走世法裏磨練磨練，增長，也可以，所以走世間法。第三種，根性雖然利，聰明絕頂，但善根沒有，福報沒有。注意，雖有智慧，沒有善根，沒有成功，福報不夠，還是走世間法，多培培福報好。第四種就嚴重了，本來就是大菩薩，菩薩道都不願意走出世間的路子，像諸大菩薩的現身，觀音啊、文殊啊、彌勒啊，都現身在家，只有一位菩薩現身出家，因爲他要下地獄度衆生，地藏王菩薩。你要曉得，大菩薩，他生生世世都是入世而來的，爲了求取證得大道、大菩提，所以他走入世的路。這四種。

「此樂往世間道發起加行者，復有二種。」 那麼，這四種根器的人，對於世間法的修持又包括兩種。

「一者具縛，謂諸異生。二不具縛，謂諸有學。」 分兩種，一種「具縛」，有煩惱纏縛，有業力把他綁住，這一類走世間路的是什麼呢？異生道，多了，牛裏頭、狗裏頭、龍裏頭、魔鬼裏頭，都有修行人。一切衆生類中，有許多都是再來人，再來的還是聲聞道，都有定力的。所以，有時候喫肉不要亂喫，喫到修行人的肉是會發酸的，不大容易……呵，就是各道中都有修行人，再生來的。

但是，他爲什麼變「異生」呢，不能變人呢？他有「具縛」，多生累劫的業力果報沒有還完。可是，他在異類中，還在修行的。你不要認爲異類中沒有修行的，不但貓狗牛羊蒼蠅、螞蟻裏頭都有修行的。所以「具縛」。

第二種「不具縛」，他本身沒有欠業債，但是他爲了修道，在某一類，或者變人、或者變什麼。這一類「不具縛」的人已經到達了「有學位」，無學位就是羅漢境界，不過他在「有學」，還在努力修的階段。

「此復云何？」 這是什麼道理，又問了。

「謂先於欲界觀爲粗性，於初靜慮，若定若生，觀爲靜性，發起加行，離欲界欲。如是乃至發起加行，離無所有處欲，當知亦爾。」 因爲他在開始初步禪定當中，「觀爲靜性」，只貪圖清淨，只拿到清淨這一點境界，所以想離開這個欲界。換句話說，一味地貪圖一個人跑開，什麼人都不管，靜靜地修這個定境，以爲這個是修道。

那麼，由於貪圖靜這個定的境界，乃至「發起加行，離無所有處欲」，四禪八定裏頭，想達到離開「無所有」這個境界，一切皆空的境界，「當知亦爾」，這個還在有學位階段，他講有學位階段。

「又依靜慮等，能引無想定等，及發五神通等。」 因爲你得了定，神通靠定力而發的，依照定力，初禪的境界能引發「無想定」，覺得世間的一切厭煩，最後修無想定算了。

釋迦牟尼佛也修過三年無想定，無想，什麼都……雜念都把它切斷了，這叫無想，多好，無想定。無想定是外道定，所以升無想天天人。無想非究竟，無想，不過是把意識壓制下去而已。所以，佛的工夫修到了，在他沒有成道以前，修無想定三年，非非想定也三年，他修到了，「知非即舍」，認爲這個不是道，丟掉了。所以他講，無想定這些都是墮在外道里。

還有些，因爲定境得了「神通」，以爲「好，神通我都有了……」沒有證到道！所以你們注意啊，學佛的大戒決不準用神通！因爲一般衆生看到神通，認爲通就是道。通是道的花，那不相干，道的餘波而已。

所以，等到初禪境界有了定力，發起神通，天眼通、天耳通，就用這個神通的話——他墮落變外道、變魔道，就很可憐！爲什麼？因爲他多生累劫的善根不夠，智慧福德發不起來，善根不夠，智慧就發不起來。

所以你們要知道，爲什麼腦子笨、智慧低？多生累世的善行、善根不夠。真的福德就是真智慧，大智慧就是真福報，要了解，大智慧就有福，所以他是真福報。

「又」，再答覆這個問題，還沒有完， 「又即依此，若生若相，皆當廣說。」 彌勒菩薩說，你問的問題很重要，依這些怎麼起來的、怎麼的情景，詳細告訴你。

「爲離欲界欲勤修觀行諸瑜伽師，由七作意，方能獲得離欲界欲。」 他說，我告訴你們修行做工夫的人，你想真離開欲界的境界，有七種「作意」，起心動念起修的方法，纔能夠達到「離欲界欲」。

哦，這一段，我們今天的時間不行了，少幾分鐘不講了。這一段是一氣連下去的，對不對？今天講到這裏爲止。（起立！敬禮！）

# 南師講《瑜伽師地論》第三十三講

《瑜伽師地論》這部分所講的，特別要注意啊，都是學佛修持程序最重要的地方。（同學：……。衆笑）哦，是這樣，先講生死問題。生死問題講過很多次了，大家應該都知道了。

生死問題，你們要仔細地研究，第一部要看的佛經，佛與阿難所說的《佛說胞胎經》，人怎麼入胎的，人怎麼生出來，就是佛跟他兄弟講的。那麼，這個經典，《大藏經》裏單獨有一本，過去佛經流通處也單獨地印出來過，現在好像沒有了。

另外關於處胎，這一部分的經典，在《大寶積經》裏面，有《佛爲阿難說處胎會》他講的很詳細，這個人怎麼樣入胎……可以說，佛是對於醫學、生理學各種科學研究得非常清楚的人，比現代的醫學，有他獨到之處。

胎兒在孃胎裏頭七天一個變化，第一個七天生起哪幾種脈，氣脈，也包括神經；第二個七天怎麼變、第三個……每一個七天都有個名稱的，一直到九個多月，三十八個七天，然後就生了。

那麼，佛又在別的經典上說，大概《大寶積經》上有，這部分在處胎會經中沒有說，說一個人的生命，得來很不容易，入胎有許多……乃至於現代生理學說的女性的生理狀況，他都講了。譬如說，有些胎兒的胎位，乃至於說子宮的部位，高了、矮了，有些寒性的、有些熱性的，乃至於說有些人怎麼樣會流產的，有些是快要生的時候就死在胎中等等，都講得非常詳細，不過，散在各種經典裏頭，所以，生的部分講得很多，死的這一部分在各個經典上都有。

你們現在研究佛學，看一些佛學概論，再一「概」就「蓋」完了，這些經典都沒有正式地去看過。集中在哪些經典裏呢？《大藏經》裏統統都有，譬如《瑜伽師地論》裏，也很詳細地把這個情形講了。

人的死亡，生命都在呼吸間，一口氣出去，再吸不進來；或者一口氣進來，不呼出去，立刻就死亡了。

所以，佛爲這個問題，向弟子們測驗過，叫大家答覆生命無常的道理，很多人講：今天晚上鞋子脫了，明天是不是我穿的，都不知道……佛說都不對，所以，最後一個弟子答覆：在呼吸間，一口氣出去不進來，就是死亡。

這還是正的死亡，不正的死亡，橫死的、夭折死的，各種各樣的死，太多了。

那麼，佛也說過，人的身體是四大構成，地、水、火、風，風就是氣，每一大種，就是這個物理的功能，都會生一百一十種病，所以，四大所構成的，包括四百四十種病，任何一種病都會使人可以死亡。那麼，就是講這個生命是那麼脆弱、那麼難得、那麼寶貴。

譬如，拿現在的醫學來講，也是同樣的道理，我們這個身體，醫學都曉得，一次男性精蟲的排泄，是八萬到十二萬之間。換句話說，一個女人受胎的時候，同樣有十二萬人有這個機會到這個世界上來。我們每一個人現在的生命，是搶了十一萬九千多人來的，這個生命的寶貴是如此的可貴。

所以，佛經比方這個生命的來源，如大海盲龜，在大海上，一個瞎子的烏龜在那裏漂，這個烏龜想投胎，等於海上有一部車子，很快速度地在跑，快速跑的中間，或者掉了一顆螺絲釘，空出來一個空孔，這個瞎子烏龜，不曉得跑了多少億劫，總算撞到這一部跑過來的車子，這個空孔，把頭一鑽，鑽進去了，變成那個車子的一個螺絲釘。這個生命的困難，如大海之盲龜。

那麼，同現在醫學的理論配起來，也是一樣。十二萬條生命裏頭，我們這一條生命，就是到這個世界上變成人，他的死亡是很脆弱。

現在不講各種死亡，各種死亡的情形很詳細地講……只講正規的死亡，人要死的時候，第一個是身體衰弱，所以我們有生老病死。所謂病，坐在這裏都是病，坐久了累了、躺久了累了，就是病；喫多了、喫少了、涼着了，這些等等皆是病。

那麼，正式死亡的時候，先是地大分散。老了，骨頭這些實體的東西屬於地大，躺着，先覺得感覺沒有了……譬如現在的許多病，麻痹了，失去了知覺了，風癱了，中風了，血壓高中風了，心臟病突發，血液不流通了，那麼，自己的身體先失去知覺了，失去了的時候就是地大分散，第一種。

地大分散的時候，這個死亡還可以救要的，因爲有水、火、風三種還在，尤其風，是氣分的病……如果把氧氣吊起來，這個地大遭遇這個病，還是可以有辦法救。

但是，人到了真正死亡的時候，所謂地大分散，是一個什麼感受呢？就不曉得了，手腳好像覺得都沒有了，而且很重，拿不動，雖然拿不動，還有一點知覺，到了完全沒有知覺，拿不動……所以，我們讀到古書就可以體會到，孔子的學生曾子，臨死的時候所謂講：「啓予足，啓予手」，我們大家讀《論語》，讀到過的，快要死了，手腳都拿不動了，叫學生把我的手放一放，腳放好，「《詩云》：戰戰兢兢，如臨深淵，如履薄冰而今而後，吾知免夫！」他說：我現在快要到死了，大概再不會犯任何過錯，可以免掉一切過錯，臨死孜孜爲善，就是現在再不會起惡唸了，平常也沒有惡念，這個時候再不會犯錯了。那麼，這個情形就是說，地大分散了，身體的知覺失去了。

正常的死亡到這個時候，第二步就來了，水大分散。你們要注意啊，生命的形成、地球世界的形成，同這個死亡的時候有相反的作用。水大分散的時候，這個死人的身上就出冷汗，乃至尿、大便就來了。人死的時候，往往是有最後一次大便，腸子中間的氣，我們現在活着，中間的氣最重要，若上下不交聯，中氣就脫開了，一脫開了，肛門就開，所以，大小便就自然流出來，不知道。

所以有些人，年紀大了的人，男女都一樣，小便憋不住了，他自己也不知道，撒在褲襠裏也不知道。你們年青人聽到蠻好玩，老年到這個時候非常痛苦！包括你自己、包括你父母，到這個時候，小便控制不了，自然會拉出來。因爲他下面的下元氣、下行氣沒有了，散了。所以，到死亡的時候，一邊出冷汗，一邊大小便一齊來，就是肛門開了。

譬如有一個老醫生，幾十年的醫生，西醫，他的後代都是醫生，他自己躺在那裏指揮——他家的兒子、女婿都是醫生，現在給我試試看，打什麼針，喫什麼藥……最後他說：現在給我打什麼針，試試看，準備還把自己的生命留着。兒子把針管一拿起，準備插進，他說：不要打了，你們給我準備，我要走了。說爲什麼？他說：我的肛門已經開了。肛門開了，就是下元氣脫開了，大便出來了，不能救了。他說：你不要……停止了打針，神智很清明。那麼，這是醫學上，所謂學佛的人更要懂。

所以說，有些老年人放屁，放得連珠屁，「噗、噗……」，那真是啊，所謂揚帆出海、毒蛇出洞……放屁有很多種了，就是下元虧虛了。

到了這個時候，水大分散了，這個人死亡的現象差不多就出來了。那麼，他本身的這個六根先毀壞，眼睛瞳孔放大，那麼，我們看他就是無神，瞳孔放大了，沒有神。站在前面很近，像我現在，跟擴音器那麼近的地方，在那個要死的人，水大分散的人看起來，人站在前面覺得很遠很遠，幾丈遠，因爲他瞳孔放大，看不清了。

那麼這個時候，瞳孔一放大，耳神經也跟着壞了，你當面給他講的話，他聽起非常遠，彷彿站得很遠很遠，聽不到了。

那麼，這個時候，身上出冷汗，跟着……地大一分散的時候，就有一個感覺，感覺什麼呢？人有點進入昏迷狀態，好像進入半夢、做夢的狀態，或者覺得山壓下來，或者覺得鐵板夾住了，很痛苦。那麼，等到水大一分散，出冷汗的時候，這個下意識，所謂獨影意識已經不明瞭，意識跟着四大的分散，漸漸就昏迷了，獨影意識的作用還有，就起來了，就是迷迷糊糊，覺得自己已經掉在海中了，聽到海水、溪水、各種水呀，水流「譁……」害怕得很，實際上是自己身上的水大分散。這都是正規的死亡。

水大一分散，跟着是火大分散，火大分散跟風大兩個一起來，那麼，身體慢慢開始冷卻了，冷到什麼地方，那個通達的氣就斷到什麼地方。所以，大家研究唯識都懂，叫做煖、壽、識，生命的意識還存在，煖氣、風就跟着來。

所以，老年人有許多地方都發冷，尤其是下部，人都是慢慢從下部死亡起來，先是路走不動了，六根慢慢毀壞了，身體慢慢越來越粗重了。所以，爲什麼禪定修好就身體輕安，粗重就是相反的。

那麼，等到火大分散，風大就跟着冷卻來，一冷卻了以後，冷到什麼地方，氣就斷到什麼地方。最後，地水火風一齊來，分散了。所以，這個地方被痰堵到了，「呃、呃……」呼吸也困難。

所以你看，醫院裏快要死的人，大部分發生肺部積水，肺部積水就是水大、氣大快要堵住了。所以，現在醫學的方法是喉管開刀，這裏開一刀，把管子插進去，把痰趕緊抽出來。腦子氧氣不夠了，氧氣不夠就要死亡，氧氣就是風大，本身的氣不夠了，所以，靠氧氣插管子了，呼吸上氧氣了。所以，說：「某人上氧氣了。」差不多了，當然，有時候也能救轉來。

等到風大完全分散，冷卻到什麼程度，氣也斷到什麼程度的時候，這個人完全死亡。這個時候，各種境界都來了，氣斷的時候，感覺到人在跑，狂風暴雨啊，或者是……總歸是寒冷，各種所體會的難過的境界、痛苦的境界、恐怖的境界都來了。

所以這個生死啊，到這個時候，你們所謂修禪定了生死，在禪定裏頭的所謂酸、痛、麻、癢，那算什麼！到死亡的時候嚴重得很！各種五味俱全，各種恐怖的境界都來了。假定平常有宗教信仰的，譬如說有宗教的意識，所謂地獄、牛頭、馬面、上帝，有個人來找你去啊，這些境界都會自然地顯現，實際上，都是你意識中間所變現出來的。

四大一分散完了以後，人真到死亡，最後一口氣冷了，據說非常舒服，我沒有經驗，舒服得不曉得有多舒服！人有輕鬆解脫之感，但是，「啪」一下就過了，就不知道了，完全等於一個東西就出來了，古人形容的一句話，「脫殼烏龜飛上天」。

脫殼烏龜，我們沒有看到。當年在大陸，有些地區很殘忍，要把烏龜燒了喫，或者拿來做龜殼。烏龜抓到，拿個夾板給它夾起來，然後拿火燒它屁股、燒它尾巴，硬燒它，烏龜受不了痛，拼命逃走了，可是殼子身體被人夾住了，那個肉身脫去了，當然也是死亡，所以叫脫殼烏龜。據說人死的時候有這麼個現象，很輕靈，舒服了。

但是，還有一點，人真到了地、水、火、風四大完全分散的時候，有一個東西要來：慾念非常重，淫慾的念很重，特別會發起，可以說是重得不得了！平常普通一個人，到了中年、晚年，性慾這一方面的感受同觀念慢慢都減退了，衰老了。可是呢，他到死亡的時候，強烈的慾念發起，乃至到完全死過去的那一剎那，也是有強烈的慾念之感，會有這種東西。

當然，我們講是按次序講，它那個現象來時，是很紛雜地一下來，這就是死亡，這是簡單地講。

在死亡冷卻的時候，人可以測驗，在身體上測驗六道輪迴的冷卻。冷卻的時候，所謂六道輪迴：全身都冷了，摸這個死掉了的人，或者最後頭頂、額頭還有點煖，就是他意識前面的七個識都走了，第八部分阿賴耶識還在慢慢死亡，沒有完全離開身體。所以，初步死了的時候，身體還有點軟，完全冷卻就完全硬化、僵硬。那麼，這個頭頂最後煖的死亡，人很慈祥地走，很快活地走，很舒服的，這個人是昇天道，或者是往生的人。

所以，許多修行好的人，一身冷卻了，你摸他死了的身體，他頭頂最後還煖，一定是上升。不過，上升中間的差別很大，譬如，三界天道的哪一天，你就測驗不出來了。昇天也是頂上最後冷，往生西方極樂世界的人也是最後冷，不僅是往生西方，往生各種佛國土的，也都是頂上最後冷。

如果全身都涼了，這個面部、額頭，還是頭部，最後還有一點溫的，還有一點體溫的，而人很痛苦，或者臨走的時候有一種觀念，家庭的事啊，對人、對物很憤恨、很痛苦，死的樣子也很難看。也是上升，不過，是進入阿修羅道，這個差別很微妙，有些是癡相，癡癡呆呆的，也是阿修羅道。

就是全身冷卻，胸口最後冷的，人道再來。

如果全身都冷卻了，肚臍下部最後還溫煖，是畜生道。

那麼，下三道這一類的死亡就不那麼從容。我們講的這個從容是很有規律化；死亡有時候很快的，不那麼規律的，譬如被車子撞死了，突然血壓高死了，一下子，那個程度、次序來得很快。我們講起來很慢。

那麼，到了畜生道再轉生的時候，多半不是正當的，不是壽終正寢，不是好好死，或者死的時候很難看。你們經驗很少，像現在醫學發達了，又不同，在醫院有醫生看護照顧着。過去，有許多人在家裏死，很好的家庭，很好的身世，年紀八九十，最後死啊，硬是牀上不願意睡，要爬到地下，乃至於自己硬要爬到那個狗窩邊上，豬窩最髒、最臭的地方躺下來，死了。

現在的醫學發達了，醫院的管理種種，這種情形不許可的。反正，這個樣子，現在的醫學認爲是精神分裂，馬上給他一針鎮定劑下去，就不會有這種現象了。但是也可以說，現在就更難觀察了，他鎮定下去了，藥物使他轉變了，他那個念頭觀察不到了；過去，因爲沒有這些藥物，沒有這個管理的設備，就可以看得到。那麼，畜生道再來就是下部腿部……。

如果是全身冷卻了，膝蓋頭這裏最後冷的，餓鬼道。

足底心最後冷，下地獄。

可是，下三道很難檢查了，沒有機會給你去摸了。有些人暴死、怪死，各種各樣的。這是死亡的大概情形。

人一死亡了以後就昏迷了，完全昏迷了，這個時候什麼都不知道了。但是，當水大分散，流冷汗，同風大分散，快要斷氣的時候，身上還有點沒有完全硬化的，阿賴耶識還沒有離開這個人的身體。所以，佛家的規矩，死人完全斷了氣後不準搬動，起碼要過個一兩天。這個時候動，你碰他的身體，他還有感受，萬一你碰着不舒服的地方，他感覺還在，感覺很難過，這種感覺可以引起另外那個生命力，他的靈魂的知覺上討厭你。

所以，中國幾千年的《禮記》規定——過去佛法還沒有來，那麼是怎麼樣呢？《禮記》規定，一個人壽終正寢的時候，不準隨便搬出家裏，三天以後，才能搬動，換衣服。

中國的古禮，換衣服……那麼，老太爺死了，就是父親死了、祖父死了，兒子、孫子在旁邊洗，或者女兒可以，其他媳婦都走開的。那麼，把他身子抹乾淨，洗洗澡了，就拿帕子抹乾淨了，就完全脫光了，女兒可以，媳婦不準在旁邊看。

那麼，譬如說一個女兒一個女婿，一牀被子，假設這個人七八個女兒的話，那個被子送到棺材裏頭就蓋七八牀了。那個衣服，春夏秋冬都有，三條褲子、九條褲子、七條褲子，穿好幾條褲子，那都是大兒子站在旁邊，所謂做「屍」，自己呆呆地站着，大家把衣服穿好，穿好了以後，整個地脫下來給死人換上，不能一件一件地套了。換句話說，老太太死了，都是女兒、媳婦給她抹澡，然後是古禮的送別，帶着說明一下。

那麼，三天以後纔能夠移動，爲什麼呢？人有一種病叫「假死」，三天以後，也許有許多復活了，突然斷了氣又復活的現象。所以，這個中國古人都知道。那麼，佛家講的更清楚，因爲阿賴耶識，你們念過《八識規矩頌》，「去後來先做主公」，阿賴耶識最後離開身體，所以，不準馬上碰他。那麼，最好也不要哭、也不要叫，他也知道，聽得見，雖然覺得很遠，很喫力地聽到——不是這個耳朵，已經是意識的中陰身形成，就是靈魂的那個也許會悲傷。

所以，在佛家的規矩，這個時候，最好是站在頭頂，尤其是懂得修持的人，站到頭頂，抓到頭頂中間那個穴道的頭髮叫，或者由法師們用引罄法器慢慢敲，唸佛，說：你現在，尋一個光明，發現了光明就跟着這個光明，記住，跟着光明走，唸佛！向哪裏走……他還知道，可以知道，這個時候要人提醒。所以，佛家有助唸的方法。

你們大家年輕的出家人當然很不願意做這個事啊，廟子變成專給死人幹事一樣。實際上，嚴格地講，真合佛法地做，是大慈悲。是要出家人喇嘛、法師們經常做這個事，這是指導他、引導他，提醒他注意。所以，這個時候唸經、唸咒是有作用的。可是，現在的年青一代更沒有這個慈悲的心了。過去有這樣的，在旁邊唸啊、唸啊，可是又不懂這個方法，只是亂搞一氣。

那麼，死亡這個昏迷的狀況，大概要多長的時間呢？拿我們人世間的日子計算，這個昏迷的狀況大概是兩天一夜，或者四五十個鐘頭也有，長短各人不同，業力的不同。

那麼，這個時候，人好像睡一覺醒了一樣，如夢初覺，醒了，這個叫中陰身。怎麼叫中陰身？也叫做中有身，中間有的「有」，佛經上也叫中陰，陰陽的「陰」……

死亡，另外一個生命還沒有抓住的時候，還沒有變成另外的，中間存在的這一段，普通就叫做靈魂了。

那麼，這個時候，一醒，大概在這個中陰身快要形成——即這個身體死亡，形成中陰身以前，快要、將要形成，就如睡夢快要醒了一樣，這個時候有強烈的光，強烈得很！比我們看到的太陽光、電光什麼光都強！實際上，真有工夫、有修持的人，平常在定境中，這個光明已經很習慣了，沒有什麼關係，自性所發生的功能。可是，在普通人，那個強烈的光受不了，一嚇，這個光沒有了，變成黑暗了，陽面與陰面連着來的，這是中陰狀態的情形。

中陰身狀態就是靈魂，眼、耳、鼻、舌、身、意一樣的有。比方，等於我們做夢的身體——做夢不是中陰身，比方，我們做夢的時候覺得人家打我們，痛不痛啊？也感覺到痛，對不對？做夢的時候，想到事情哭起來，你醒來，枕頭上還有眼淚，對不對？實際上，那個哭同這個靈魂是一樣，所以，中陰身一形成，他有眼耳鼻舌身意，都有。

而且，他自然有中陰的神通，當然沒有大神通，山河牆壁都障礙不了。也同修道的人一樣，到哪裏，到美國，一念動，美國就已經到了，念頭一想就到了。

所以，爲什麼說，現在我們修持好了，一念可以往生西方極樂世界。所以，世界上，物理世界的光速、電速、聲速，還不及念速，念速很快，中陰身就有這個功能。所以，中陰身等於有五神通。

那麼，家裏的人哭啊、鬧啊，它都知道，也看到，不過，就是看不到自己的屍體，覺得自己死亡……也許我們在哭他：哎呀！你走了……一把鼻涕。他在旁邊還勸你：算了，我已經死了，你不要哭嘛。他勸你，你也聽不到，我們哭的人不知道。所以，這就叫中陰身了。

那麼，中陰身發現光的時候，也有強烈的慾望，就是性慾的。我們這個世界就是三界裏的欲界，欲界生命的第一個來源就是欲，欲是很強的，那麼，這種欲的東西作用很厲害。中陰身在這個時候有光，聲、色什麼都看得見，毫無阻礙。假定平常有修持，在自性中陰身形成以前也有光，他認清楚了自性，一念一空，定住了，入定了。然後做主呢，生死來去，六道輪迴，天上人間，可以任意做主。所以，平常修定，定慧有工夫者——沒有工夫、沒有修持的，到這裏沒有不亂的，很亂！我們講起來、聽起很輕鬆，那個境界受不了！就是現在，讓我們在一個不舒服的環境裏，你一秒鐘都受不了，那個死亡的環境更難！

但是，兩種人沒有中陰身。至善的人沒有中陰身，因爲他這裏一死，那邊就上升天了，所以中間沒有存在、沒有停留；最壞的人，一死就下地獄了，中間沒有中陰身。（你們要穿衣服就去拿，不要講禮貌在這裏頂着，等一下就涼着了，晚上涼。）所以，罪惡的人沒有中陰身，立刻下地獄。中陰身之所以存在，是指普通人，善惡兼半，或者善惡相等，就是三業了，善、惡、無記這個之間。

那麼，這個時候，中陰身或者將生未生之間，有宗教信仰的人，都來了，像基督教也可以看到上帝、天使、什麼魔鬼，都可以看到；中國的什麼牛頭、馬面啊。中陰身這個階段，將生未生之間，不但你這一生所作的事情，你平常做的壞事、好事，忘記了的，從你在孃胎開始，都反映出來，電影一樣，一幕一幕都出來。不但如此，過去生的業力也知道了，翻出來，都翻出來。不過，很快的，「哇……」，快到什麼程度，快到我們做夢一樣。

我們做夢，有時候一夢夢了十幾年、好幾年的事情，很長的一個夢，對不對？實際上，世界上的人做夢，沒有超過五秒鐘的，最多最多，三四秒鐘，已經很長了。可是這幾秒鐘，有時候，一個夢的經歷是幾十年。

這個東西是科學證明的，現在還不講科學……。譬如你們在座的，至少活了二十幾年了吧，二十七八年，年青的，二十二三年總有吧？你回想二十三年或者五六十年一切經過的事，現在覺得很快，對不對？同樣的道理。所以，那個中陰身的時候，不但這一生，過去所有生，一下反映出來，很快。

那麼這個中間，所以佛經告訴我們「無主宰，非自然」，你如果相信閻王，閻王也出來；相信上帝，就會受審判。如果一切理透了，一切唯心造，那麼，沒有人做你的主——有，你的業力。你平常做的壞事，認爲別人不知道，這個時候很清楚，自己騙不了自己，業力的道理。中陰身……所以，六道輪迴。

中陰身有兩個地方不能去，其它地方都可以去。譬如，你們男女在講戀愛的小心了，當你一擁抱着的時候，旁邊的中陰身，不曉得多少站着在看戲，在等待，等待來入胎的。所以，你們擁抱啊什麼，處處小心啊，不要以爲沒有人看到，「十目所視，十手所指」，那是真的！

中陰身，山河牆壁毫無阻礙，一切處看得清清楚楚，來往自如。中陰身還不是鬼，鬼是屬於另外一道，鬼是餓鬼道中。

中陰身兩個地方不能去：第一不能入產門，產門就是懷孕要生的女人的那個肚子，不能去；第二，菩提道場，有道的地方，菩提道場去不了——不是普通有道，大徹大悟，成阿耨多羅三藐三菩提的大菩提道場，去不了。

這是什麼理由？以前，像我們年輕的時候學佛，一個大喇嘛、大法師問，一下被他考到了。哎，過了兩天我說：我曉得了，中陰身入了產門，不叫中陰身嘛，投胎了嘛；中陰身進入菩提道場，他開悟成佛了嘛，也不叫中陰身了。嘿嘿，他說：對了！可是，把我困了兩天。什麼地方都能去，兩個地方不能去，一個不能入產門，一個不能進菩提道場，什麼理由……所以，萬事要自己正思維，把它搞清楚。

中陰身七天一個生死，所以，大善人沒有中陰身，大惡人沒有中陰身，那麼，善、惡、無記，不好不壞，善惡業都有的，七天一個生死，最多七七四十九天一定轉身，最多最多，普通不會到七七四十九天。

那麼，講中陰身的入胎，我們現在只講一點，欲界中的入胎。所以，中陰身入胎，欲界——不僅是人哦，我們這個世界上的昆蟲、螞蟻、蒼蠅、蚊子、狗、馬、牛、人，這些都是欲界來的，淫慾，男女兩性發生愛、發生欲，這個動作來生這個生命，這叫做欲界。這個欲界裏頭，植物，一個花也有公的、也有母的，要兩性相配，它纔能夠結籽的。所以，這個欲界都是這個欲。

中陰身在欲界裏，當他的因緣成熟的時候，譬如，男女兩個人，有性行爲的時候，中陰身馬上——跟父母有緣的，馬上那個感應就來了。來了，男女兩個人抱着行淫慾、做愛啊，看得清清楚楚的。等一靠近的時候，看不見父母男女的面孔，就看見產門了，就是生殖器的部分。

那個時候，對於男性貪戀，愛慾很重的時候，就感覺到自己跟那個男性兩個在做愛，那麼就變女性，投胎變女性；如果感覺到，自己對女性特別愛，有種愛慾的心理，特別強，自己感覺到跟這個女性倆做愛，那麼投生就做男性。

所以，弗洛依德講的那個性心理道理，是看到了一部分，還不透徹，所以造成了這個世界上的混亂……

（同學問：還有不男不女。）不男不女是另外一種業力，不男不女的那種心理，你要曉得，有許多人，男女中間只是相愛，還有不男不女相愛的成分，這個很微妙，你還年輕，慢慢研究性心理學，專門這一部分，你慢慢會懂得，是有這個道理的，細算這個業力的帳，還不止如此，很多很多因素，遺傳也有一部分的因素。

所以，弗洛伊德的心理學講，女孩子比較愛的是父親，這個有他一部分、小部分的道理，不是沒有。

那麼，就是講，中陰身入胎時要三緣和合，佛說過，男精、女血……女血就是女的卵藏，蛋，女性月經一個月一次，只排一個蛋，所以女性生來身上帶來三千到四千個蛋，一個月一次、一個月一次，由十幾歲開始到四十九歲更年期，月經斷絕了以後，這個蛋剛剛生完了，那麼叫更年期，就不會有月經，不會排這個蛋了。

那麼，男性的精蟲一次是那麼多，那麼，精蟲跟卵藏這個蛋一碰上，結合了還不能生人，必須有中陰身加入。所以有些胎，女人懷胎，結果懷了死胎，因爲中陰身沒有加入這個胎，也沒有用，不會成爲一個人。這個中陰身加入，變成一個胎兒，七天一個變化、七天一個變化，就是九個多月生下來。

那麼，有些胎兒在胎中的時候……投胎的裏頭就很多了……那麼，佛也說過，《瑜伽師地論》上面都有，告訴你在入胎的時候，突然有時候看到，像夢境一樣，看到一個地方，哎呀，很好，很美麗的風景啊，去看……地形怎麼樣——生人，西牛賀洲；哪一種人生在東勝神洲、南贍部洲……不過境界不同。

譬如入胎像做夢一樣，入胎的時候，碰到風和日麗，太陽光照，去遊山玩水，風景很美，宮殿很莊嚴，因爲生出來大富大貴人家；或者是覺得狂風暴雨，有人追趕，趕快躲啊，找個地方小茅棚，或者一個洞啊，茅草鑽進一躲啊，也許生在很窮苦的人家，或者四肢不全，種種。

但是，不一定是看到性交而入胎的哦，這是講……譬如這個人喜歡愛錢，那個中陰身就是看到這裏有很多的錢：喔，我要去搶一把！——入胎了。譬如愛喫的人，看到……呦，紅燒羊肉、紅燒牛肉，好喫啊！香啊！偷一塊……哎，就是那麼愛慾一動，那個磁鐵吸引力一樣，就進去了，入胎。

那麼，你說變人，爲什麼變人呢？你看兩個狗在性交的時候，你該變狗的時候，你看到的不是狗啊，是兩個人啊，而且是很漂亮的人，你很喜愛的人。所以，你有時候喜愛那個公狗啊，就是喜歡很美麗的青少年，很好啊，你很愛他，你進去變母狗去了，就是這個道理，一切一切都是以欲愛爲中心，這是欲界。色界是另外一個道理。

那麼，這個裏頭只講欲愛這一面。貪、嗔、癡……所以，有人嗔心很壞的，或者看見誰就恨！非要殺了他不可！也引進去了——他嗔心的業力，就是三緣和合那麼引……說這個入胎。

入胎以後，胎兒在裏頭幹什麼呢？胎兒一進入，一進入胎了以後，中陰身沒有了，又昏迷了，像死亡一樣，什麼也不知道，糊塗蛋一樣，大概在裏頭悶了十個月。有些人聰明，入胎裏頭……有些有定力的人，所謂大阿羅漢跟大菩薩，有隔陰之謎，換一箇中陰身迷掉了，前生修行的所有都忘記了。

能夠完全入胎不迷、住胎不迷、出胎不迷的，那個定力，定慧之力——現在我們要研究的，都是靠定慧的。大菩薩再來投胎，有些在入胎、出胎的過程都知道。

所以，我們下面會出一本書，西方美國的調查，不過，他是用催眠術，幫人恢復回憶，講自己前生是如何的情形，住胎的情形……。所有調查過的人說，當胎兒的時候，他很怕出來，出來時，看到隧道那頭的一點光，慢慢爬出來、爬出來……這一本書我們下面有了，說得很對，多半很相近。

那麼，胎兒在裏面，如果他業力輕，也有讀書啊、跳舞會、講演術啊，有時候開運動會，所以，母親懷孕有時候：哎呀！這個孩子在裏頭亂跑啊！真的呀，因爲他沒有覺得入胎，他覺得是在做夢一樣，去運動，去打太極拳，乃至少林拳，什麼都來呀，跳高、跳舞啊。他那個境界，與人在夢中境界一樣的，很小的天地，對他是個大天地。所以，胎兒在孃胎裏經常有……

還有，胎兒在孃胎裏頭受了各種刺激，母親喫的飲食……這個在胎中苦得很！所以佛說，在熟髒之上，生髒之下，胃、大腸啊……憋着，很悶氣的。在這個中間，胎兒在這個中間，母親吃了冷的，喝涼水，他等於下冰山；喝了熱的、燙的，他等於下油鍋。所以，十八層地獄，在胎裏頭都受過，種種……。

那麼，母親還跟丈夫兩個生氣，或者憂鬱……所以胎教，中國講胎教，的確有關係，他在裏頭……

那麼，據瞭解，現在的醫學也證明，胎兒在肚子裏明白得很，什麼都聽到。所以，父母兩個人生氣、講蜜語，做什麼，胎兒聽的清清楚楚，不過，他出胎的時候忘記了。所以，假設這個母親懷胎，除了丈夫以外還有情人，貪、嗔、癡、愛，這個胎兒也清清楚楚，誰都瞞得了，瞞不了這個胎兒。可是，這個胎兒一出胎以後，什麼也不知道了。

尤其一出了產門以後，那麼小的小傢伙，受空氣一刺激，臍帶一剪斷——呼吸本來靠肚臍這裏的一條帶子，跟母親連起來的，呼吸、營養都灌進去。這裏一剪斷，一夾起來，嘴巴「啊」，鼻子就要吸氣了，身上脹大起來，「啊！」叫出來。

所以，這個時候，醫院護士的第一個動作，小孩臍帶一剪斷，馬上嘴巴里一摳，很髒的東西，黑的，黑泥巴一樣，要挖得乾淨！有一點吞下去了，這就是胎毒。因爲這個時候，臍帶有一頭含在嘴裏頭，這樣，各種母親喫的有毒的東西什麼的，都在這個裏頭。

啊，生下一個孩子來了，休息一下吧。（衆笑）

# 南師講《瑜伽師地論》第三十四講

「何等名爲七種作意。謂了相作意。勝解作意。遠離作意。攝樂作意。觀察作意。加行究竟作意。加行究竟果作意。云何名爲了相作意。謂若作意能正覺了欲界粗相初靜慮靜相。云何覺了欲界粗相。謂正尋思欲界六事。何等爲六。一義。二事。三相。四品。五時。六理。云何尋思諸欲粗義。謂正尋思如是諸欲有多過患有多損惱。有多疫癘有多災害。於諸欲中多過患義。廣說乃至多災害義。是名粗義。云何尋思諸欲粗事。謂正尋思於諸欲中有內貪慾。於諸欲中有外貪慾。云何尋思諸欲自相。謂正尋思此爲煩惱欲此爲事欲。此復三種。謂順樂受處。順苦受處。順不苦不樂受處。」（三十三卷）

剛纔，大概地向大家把各種經典上的道理說過了，那麼，詳細的，《瑜伽師地論》上都有，你們自己慢慢去找。所以，現在我們曉得，人的生命是三緣和合，因緣所生，無做者，無受者，無主宰，非自然，一切都是業力所生，唯心所造。六道輪迴的差別，生命的選擇，靠自己的修持。所以，佛法大小乘的第一步就是能夠解脫生死，解脫心物的纏繞。

那麼，講到因緣所生的這個生命，現在世界上的學問，醫學到現在——我們看世界上的人類學問很妙，整個人類的開始是沒有文化的，對吧？也沒有文字、教育，可是，這種追求生命來源的思想，你想，一個原始的，完全不受教育的人，不管白種人、黃種人，西方人、東方人、南方人、北方人，會不會有這個思想呢？會，個個都有，天生都有，你到鄉下任意找一個完全沒有受教育的老太太，你問她：生命是怎麼來的？她也想，不過，想不通就不管了。所以，都有。

開始人類解答這些問題是宗教，每個宗教解答生命的來源大致上有相同之處，深入地再加研究，程度有差別了，有徹底、不徹底。

但是，對於生命的來源，宗教的解釋跟人類的知識……越到後來人類的知識越開展，越不滿意，所以就產生哲學，有理性的研究，理性的研究，推翻了、剝去了宗教的外形，專門追求宇宙、人生生命的真理。

那麼等於說，宗教家叫你信就好了，一信，你就可以能夠昇華，不要多問。宗教家等於門口掛了一幅牌子，「謝絕參觀，到此止步」。

那麼，後來的人類文化就產生了哲學，哲學家說：你要我信可以，你把道理告訴我，進去了會怎麼樣？這個地方出來……哎，你把門縫打開一點點給我看看。那麼，宗教家說：那你就不信了，那不行。哲學家自己去摸了，理性去摸。那麼，後來哲學家也摸到了些邊緣，摸來摸去，還是拿不到證據。

科學家說：哎，你不要管那個宗教家，他亂信。你們想的也不一定對，你靠腦子想，你那個知識本身就是問題。這樣子啊，我來找找看，這個東西要摸得到哦，所以科學求實證。

所以人類文化，宗教、哲學、科學三大類，摸了幾千年，古今中外……各人都說自己對生命的問題解決了，到現在，誰也沒有解決，還是在宗教、哲學、科學的路上轉，對不對？是不是這樣？

那麼，佛家說自己了（liǎo）生死，我們看學佛的人那麼多，誰了了？誰又了了生死？那麼，佛說的這些道理，佛了了，我們還是沒有了，你必須要把這些都求證，就是他所說的對與不對。

那麼，有一點很奇妙的，就是，我們人類的文化越進步，一切宗教的許多理論站不住了；佛說的理論，科學越進步，它越站住了，越證明瞭——不過，表達的方式不同，名稱不同。

那麼，生命所以這樣的來源，所謂因緣而生，無主宰，非自然。可是，現在的科學上，醫學只講到人類的遺傳——遺傳不是問題。所以，達爾文在西方說，人類是由猴子、細菌進化來的，那是達爾文的祖宗，我們不是。達爾文那麼提出說可以——不是的。弗洛伊德說人類就是性的問題，那是弗洛伊德的性心理，有些人不一定是性的問題。

據我所曉得，我的朋友裏頭，好幾對夫婦，一輩子學問很好，但是我所曉得——當然，他現在都……有一對現在還在，七十幾，沒有孩子。可是他們一對感情很好的，雖然是一對夫婦，一對都是出家人，沒有這回事——有愛，而沒有欲。當然，也許兩方面都是沒有性的能力，那也是實在。

因爲一個真有學問的人，學問很好，腦子用得多的人，或者藝術家，特別智慧發達的人，欲少；欲重的人，智慧越笨。又有智慧又能夠享受欲，那是天人境界，那非凡人所能望及的、項背的。普通的道理就是這樣，所以愚人多欲，聖人少欲。

但是，愚人多後，後代很多，生一大堆。一年碰一個，一年碰一個，一碰就是一個，有時一共生了十五六個的樣子，很多；再討三、四個太太，所以，古人一個人幾十個兒女的，很多很多，沒有什麼稀奇。

可是，人的來源是如此，前生的種子，就是中陰身所帶來的，這是親因緣。親，很親近。

父母的遺傳，後天的關係，家庭、社會關係，這是疏因緣。所以生命的來源，因緣是四個因緣：親因緣，種子來的；父母的遺傳，加上那個……假設我們剛剛碰到一個精蟲來……我們這個中陰身跟這個精蟲配合，這個精蟲是斷了尾巴的精蟲，那麼，我們生下來可能先天是個呆子，這個尾巴沒有了。或者這個精蟲……

精蟲你們看得見的，你到生理所化驗室，把男性的精蟲拿到顯微鏡上一放，就是個蛤蟆蝌蚪一樣，還有尾巴，我們背脊骨這一條就是尾巴，尾巴縮進去了，所以，人類後面留有最後一節骨，有些人特別鼓出來，有些人縮進去一點。

那麼，這個精蟲的頭，兩個眼睛（？）就是那個蝌蚪一樣，青蛙那個系統一樣的，它在那裏遊來游去、遊來游去，海上的盲龜都在找生命。現在都可以把精蟲凍起來，可以移植到別人的身上去受胎。

有人問我，假設現在那個試管裏生這個人，那總不要男女……但是，他來這個化驗室的試管裏化生，那個境界是一樣，沒有兩樣，還是欲來的。

粗淺的欲是男女性交的欲，大的，各種欲……譬如你愛好畫，也許中陰身入胎的時候，投胎在一個藝術文化的家庭；或者到一個很窮的畫家家裏去投胎，哎，你看到這個畫，「這個東西好美哦……」有些女孩子喜歡美，「美哦！」「好看吧？」「真好看！」眼睛被它拉走啦，就被它拉進去了，那個吸力是一樣，因緣。

所以，父母的遺傳有關係沒有？有關係，它叫做增上緣。父母的遺傳、家庭的環境、社會的教育、時代的教育，這些都是增上緣。因緣的本身，種子是親因緣；父母、家庭、社會、時代、國家、天下、世界，這是增上緣。

那麼，生下人以後，由種子變現行，過去帶來的種性，脾氣壞的還是更壞，或者呢，中陰身以後受了某一點刺激，或者變好一點，變好了，慢慢長大了，越來越壞，這個是什麼呢？所緣緣。由過去的因緣，連鎖關係，種子生現行，生出現在的行爲，現行變未來的種子，連鎖不斷的，就是所緣緣。

這個所緣緣在六道輪迴生生死死、死死生生，永無間斷，叫做等無間緣。四緣生人，因緣這是這四種，曉得吧？

親因緣，本身就是種子生現行，那麼現行入胎，就是無明緣行，這個時候的緣是胎兒的受胎。父母、家庭、社會、時代、教育等等就是增上緣；由種子生現在的現行，現行爲未來的種子，這是所緣之緣；六道輪迴、生死輪迴不能斷，是等無間緣，這叫做四緣。

都曉得了吧？要考你們的哦，不要光聽，看我臉上沒有文字啊。我將來一考你們這個四緣，這個程序就要考出來哦。

（同學：父母遺傳後的是哪個緣？）增上緣，哪個來寫一寫吧？都曉得吧？你們旁邊有人曉得的寫給你。

（親因緣、）增上緣、所緣緣、等無間緣，四緣所生。

所以，我們講了半天，爲什麼人修道，解脫輪迴、跳出輪迴，就是要在現行裏頭解脫生死。剛纔有位同學問：那我們修行人，現在就是四大？對呀，凡夫分段生死，怎麼叫分段生死？六道輪迴都是分段生死。

換句話，我們這個自性不生不滅、不垢不淨、不增不減，真如自性本來沒得生死，不生也不死；形而上也無所謂有，也無所謂空。可是，一念一動了以後，一動則一亂，一亂了以後，它永遠在那裏輪迴、旋轉，越旋得快越解脫不了。

我經常說，原來有電風扇的時候，電風扇上停了一個蒼蠅，電風扇一開，這個蒼蠅飛不出來了，對不對？先還沒有關係，因爲電風扇轉的慢，等電風扇轉得很快的時候，它已經昏了頭，永遠脫離不了。你想，那個蒼蠅飛得出來嗎？電風扇裏停個蒼蠅，當電風扇開得很快，蒼蠅飛得出來嗎？這個物理很簡單嘛，還愣住了半天，（同學：飛不出來。）飛不出來，你講的清，你試過啊，一定看到過，飛不出來的。所以，解脫之難，在這個六道輪迴中，越來越解脫不了。

那麼，我們所以求解脫，先從色身……剛纔講六道輪迴，生生死死，本來是不生不死，因爲在這個輪迴轉動的速度……速度大，在五陰裏頭叫什麼陰？你曉得吧？嗯，就是行陰，所以行陰很難解脫。「無明緣行」，念頭一動了，這個「行」動了。那麼，行緣識、識緣名色，四大就來了，所以十二因緣啊……這個四大來了，這些都屬於分段的生死。

修行人走的是變易生死。所以，我們現在打坐腿發麻，修道的人有各種生理上的變化，實際上，每一秒鐘都在生死中，不過是變易，變化起，慢慢在變易。當然，變易生死，修到大阿羅漢果可以解脫。解脫生死，還不是了生死，怎麼叫了生死？大乘菩薩成佛了以後，返還到真如自性，不生不滅，了了生死。

「了生死」，不要認爲說：我打起坐來死了，不來了，不到這個世界上來！不來，不來你到哪裏去啊？你生天還是在生死中啊，反正在三界中，統統在生死輪迴。所以，我們修定、修觀，就是了這個生死。

那麼現有的生死，我們現行的生死，白天、夜裏就是一個小生死，睡覺就是個小生死；再小的生死，一念之間都是生死，這個念頭起來……生死的根本是無明，一念來的。所以，我們此念，不知道念起處、不知道來處，念念處不知道處，所以生死無法得了（liǎo）也就是孔子說的「不知生，焉知死」。

佛法教我們如何了生死，跳出去。等你生死了了以後，所謂你證到了智慧、證到了神通，那麼，宇宙的來源、生命來源都清清楚楚了，因爲都包含在自性的功能裏頭，整個的生死道理就是如此，佛法所講的基本的道理，主要的也就是三世因果、六道輪迴。所以，中國禪宗首先標榜、提出來「了生死」這個重點，就是這個道理。

我講得清楚了沒有？大概如此，清楚了沒有？若清楚了，我們就開悟了，就了了生死了；是大概聽清楚了吧，上面要加一個字，「聽」清楚了。

現在，我們《瑜伽師地論》到了最重要的關頭，就是講修定、修觀，一步一步都是做切實的工夫，你不要看經典……這一段，非要你們好好研究不可！將來考，重點都在這個範圍，就在這幾卷當中。

我還提起你們注意，看看哪一位同學記得，趕快答覆我，免得耽誤時間：上面所講的修定修觀，修止觀，做工夫修行，起步要修什麼來的？不要笑啊，笑解決不了事啊，開始修怎麼來的呀？（同學：作意。）作意是原理，不管你修什麼……（同學：不淨觀。）由不淨觀到白骨觀，一路怎麼樣做，程序、次序，一步一步，這就是漸修法門。而且這個漸修是科學化的，一步一步的引證，一步一步的境界，一步一步的工夫，都告訴你了。乃至上一次講到，到了真正得定以前，頭會發重，對不對？什麼東西……等等等等，都有了。這一段你們特別要注意哦！你們自己多反覆注意，一輩子修行都用了，還是真正在學佛了；不然啊，對不起，你們不管在家、出家，都是假在學佛，我告訴你們。所以，我經常吼你們、講你們，哎，你們在幹嘛呢，學佛……不是講……你們連理論都瞭解不清楚。

現在，我們繼續開始，還有半個多鐘頭。講到「二定五神通」，世間法的定、出世間法的定。上一次講到，有許多都住在出世法，講到第幾行啊？（同學：講到七作意。）

「七種作意方能獲得離欲界欲」，離欲最重要，離欲界欲，離欲最重要。

「何等名爲七種作意？謂了相作意，勝解作意，遠離作意，攝樂作意，觀察作意，加行究竟作意，加行究竟果作意。」 這七種作意。

「作意」，譬如你參話頭、唸佛都是作意，對不對？意在造作。這個作意，拿密宗……當然，你們有些沒有學過密宗，密宗叫做什麼？答覆得出來嗎？至少你們準提法都修過啊，（同學：觀想……生起次第。）哎，生起次第，無中生有，你要把它生起來，生起次第；到達了，返本還源，徹悟，是圓滿次第，證得菩提。至於觀想，當然是作意的一個作用而已。

「云何名爲了相作意？」 七種作意，怎麼「了相」？

「謂若作意能正覺了欲界粗相，初靜慮靜相。」 就是說，了相作意，你要隨時隨地有一個覺醒、警醒、清醒的念頭，「正覺了欲界粗相」。我們剛纔講欲界的粗相，欲界粗相最粗的是什麼，知道嗎？（同學：愛慾。）愛慾，男女之間的性慾，欲界最粗的粗相是男女間的性慾。但是，其它功名富貴，沒有哪樣……好喫是不是欲？好穿、好喫……好懶，偷懶，喜歡躺着，喜歡萬事不管，那是不是欲？那是什麼欲？貪安樂的欲，放逸也是欲。總而言之，舉例子，欲界的欲，你們千萬注意啊，所謂欲，離欲尊，離欲是最難。

離欲，真到了離欲境界，已經到色界了，上升華到色界，色界天的境界，那已經在光明中。不但相在光明中，頭腦——就是說，你作意的思想，頭腦永遠是清醒的，不會落於善、惡、無記中，不會有昏沉。再拿色身來講，到了這一步，這個人頭腦永遠清醒，頭不會痛，不會昏沉，六根明利。

所以說，第一步「作意能正覺了欲界粗相」及「初靜慮靜相」，初禪就到了。在教理上，我們初禪到了，是什麼境界？（同學：念住。）在《瑜伽師地論》教理上，（同學：心一境性。）哎，心一境性，對，此心永遠在清淨境，作意的那個觀想境界，乃至不觀想境界，永遠是清明的，「初靜慮」。念住者，就是雜念、妄想住了，欲界的妄想沒有了，初禪，就會到這樣。

「云何覺了欲界粗相？」 所以剛纔問你們什麼叫作意，譬如說，密宗是生起次第，功德、智慧初步就生起了。云何叫做覺了作意呢？

「謂正尋思欲界六事。」 就是正覺了欲界粗相，他又解釋這一條，怎麼叫覺了欲界的粗相呢？欲界裏頭的粗相是哪些事情，還是歸納的，「謂正尋思欲界六事」。

「何等爲六？」 哪六種？ 「一義，二事，三相，四品，五時，六理。」 你看，這個欲是廣義的，並不是光指男女之間。飲食、男女，不過是粗相里頭最粗的，剛纔告訴你。這一切都還是屬於欲界的欲裏頭。

「云何尋思諸欲粗義？」 他說，怎麼樣去研究它，「尋思」就是研究，這是屬於欲界裏的「尋思」。

「謂正尋思如是諸欲有多過患，有多損惱，有多疫癘，有多災害，於諸欲中多過患義，廣說乃至多災害義，是名粗義。」 就是說，我們要了解，起心動念，我們在欲界裏的生活，每一樣都在被欲所左右，種子帶來現在業的現行。

這個欲分哪兩種呢？共業的欲，別業的欲。譬如大家都想喫飯，想好喫的，是不是？我們都想好喫的，對不對？這是共業，這是欲界裏飲食共業的欲。可是，你喜歡喫辣的，我喜歡喫甜一點的——共業裏，都想好喫的，是共業的欲，可是這個共業裏頭又有別業的欲不同，這些都是欲。

你要喜歡藍色的，每個人對於顏色的愛好不同，對不對？色，這個色慾不同，有共業、有別業的不同。

所以，自己都要檢查清楚，纔能夠曉得自己的毛病在哪裏？小偷在哪裏？才能把小偷抓出來，把它挖掉，纔能夠修解脫。所以「粗義」要了解。

他說這個欲，「諸欲有多過患」，因爲心裏頭有貪慾，這個心對無始以來帶來的貪慾，產生很多過患，所以，使自己發生很多的損害與煩惱，煩惱都是對自己損害；煩惱加給人家，雖然人家有時候受你的影響，但是輕微，自己的「損惱」最重要。

因爲有欲，所以「有多疫癘」，會生病；「有多災害」，給自己找來災難。「於諸欲中多過患義」，對欲裏頭的毛病、過錯，「義」就是道理，先要了解。他說，正覺了的欲有六種，第一是「義」，就是理，原理。

第二是事， 「云何尋思諸欲粗事？」 很粗。

「謂正尋思，於諸欲中有內貪慾，於諸欲中有外貪慾。」 這個欲裏頭，這個事實，一種是「內貪慾」，內在的，內在有些是個性不同，先天所帶來的，有人偏好某一種……譬如說，我們就很明白地講，這個欲界裏的第一關，最難通過的就是性慾，男女之間的性慾。但是你要曉得，佛是大智慧人，你若研究佛法，《大藏經》看完了，尤其是戒律的這一部分，佛對於講人類犯的性行爲錯誤，他什麼都知道。我看了真是啊——只有合掌讚歎，頂禮膜拜！

我們人世間現在發生的什麼同性戀啊，男性同性戀、女性同性戀，各種戀；各種性行爲、怪交……我們人世現在覺得：哎呦，社會風氣變得那麼壞，外國、中國都變壞了！佛經裏頭都有，你說，他老人家怎麼知道的？真奇怪，他都知道！全體知道！我們讀了那些佛經才曉得，現在人類的這種怪的行爲……哎呦！這個瘋狂的世界！我們讀了佛經一看，是平常的事。

而且，他老人家在世，帶領的那些弟子們，那些弟子們經常有這些行爲出來，當然逃不掉他的眼睛，誰也不敢隱瞞他，他都知道。他怎麼樣知道的呢？好的一面知道，壞的一面也知道，透頂透地，真是大徹大悟！智慧明瞭。

所以，「內貪慾」，有些人是內向的貪慾，外在看這個人，哎呦，一點都……什麼都不要，錢不要、男女不要、名不要、什麼……，你仔細研究他的心理，他什麼都要！

這不是第三者，要他自己本人反省出來，才把這個根根拿得出來！不是自己反省出來，根根找不出來，沒有了（liǎo）。所以，了相很難。所以，了生死、了欲……「了了了時無可了」了不了啊，就不得了，真是不得了！

所以，「於諸欲中，」你還要分析有些是「外貪慾」，外貪慾影響你，非起貪慾不可，這種種……。

「云何尋思諸欲自相？」 欲的本身。

「謂正尋思，此爲煩惱欲，此爲事欲。」 他說，你要研究清楚自己心理的狀況，有些是屬於煩惱欲，使你會引起煩惱——煩惱不是痛苦，比痛苦的程度輕一點點，所謂損害自己的精神，損害就是損惱，這個叫煩惱。有些屬於「煩惱欲」，有些屬於「事欲」，事實上的欲。

那麼你看，他分析得多清楚啊， 「此復三種：謂順樂受處，順苦受處，順不苦不樂受處。」

「順樂受處是貪慾依處。是想心倒依處。順苦受處是瞋恚依處。是忿恨依處。順不苦不樂受處是愚癡依處。是覆惱誑諂無慚無愧依處。是見倒依處。即正尋思如是諸欲極惡諸受之所隨逐。極惡煩惱之所隨逐。是名尋思諸欲自相。云何尋思諸欲共相。謂正尋思此一切欲。生苦老苦廣說乃至求不得苦等所隨逐等所隨縛。諸受欲者於圓滿欲驅迫而轉。亦未解脫生等法故。雖彼諸欲勝妙圓滿而暫時有。是名尋思諸欲共相。云何尋思諸欲粗品。謂正尋思如是諸欲皆墮黑品。猶如骨鎖如凝血肉。如草炬火如一分炭火。如大毒蛇如夢所見。如假借得諸莊嚴具。如樹端果。追求諸欲諸有情類。於諸欲中受追求所作苦。受防護所作苦。受親愛失壞所作苦。受無厭足所作苦。」

「如初靜慮定有七種作意。如是第二第三第四靜慮定。及空無邊處。識無邊處。無所有處。非想非非想處定。當知各有七種作意。若於有尋有伺初靜慮地覺了粗相。於無尋無伺第二靜慮地覺了靜相。爲欲證入第二靜慮。應知是名了相作意。謂已證入初靜慮定。已得初靜慮者。於諸尋伺觀爲粗性能正了知。若在定地。於緣最初率爾而起。匆務行境。粗意言性。是名爲尋。即於彼緣隨彼而起隨彼而行。徐歷行境。細意言性。是名爲伺。又正了知如是尋伺是心法性。心生時生。共有相應同一緣轉。又正了知如是尋伺依內而生外處所攝。又正了知如是一切過去未來現在所攝。從因而生。從緣而生。或增或減不久安住暫時而有率爾現前。令心躁擾令心散動不靜行轉。求上地時若住隨逐。是故皆是黑品所攝隨逐諸欲。離生喜樂少分勝利。隨所在地自性。能令有如是相。於常常時於恆恆時。有尋有伺心行所緣。躁擾而轉不得寂靜。」（三十三卷）

……喫飯呢，上面有人給你掉到嘴裏來，最好嘴巴也不要張，嘴巴長在頭頂上，好菜、好飯那麼一倒就進去了，自己一天躺在那，舒舒服服，享受。

「順樂受處，是貪慾依處，是想心倒依處。」 現在人都講物質享受，享受，真正的享受就是貪慾根本所依的地方。那麼，「是想心倒依處」，實際上是思想上、心理上構成的顛倒想依處。

「順苦受處，是瞋恚依處，是忿恨依處。」 「順苦」也是欲，但是，順苦是真苦嗎？現代人喜歡「馬殺雞」（ massage，按摩）「馬殺雞」明明是挨人家擦、挨人家打，打輕一點就是「哎！好舒服！重一點、重一點，這樣才舒服！」等於我們捏那個香港腳，發癢一樣，一捏，「哎……」捏得血直流啊，舒服的……叫做「順苦受處」，它屬於瞋恚的依處。愛發脾氣，有時候那個脾氣發了以後，覺得蠻舒服，那個東西……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，瞋恚的依處，是它的根本，是忿恨的依處，「忿恨依處」。那個心中氣憤，「格老子！打你一拳！」好痛快！憤恨的依處，叫「順苦受處」的欲。這個佛都知道啊，哈，他對心理研究得徹底。

還有一種， 「順不苦不樂受處，是愚癡依處，是覆、惱、誑、諂、無慚、無愧依處，是見倒依處。」 一天傻裏呱唧的，他把傻裏呱唧當成享受，有許多人……打我一下，「沒有關係，嘿嘿……」還蠻舒服的——就是不苦不樂的依處，這也是欲。

「是覆、惱、誑、諂、無慚、無愧依處」，就是《百法明門論》來的，這幾種不是根本煩惱，隨煩惱。「覆」，蓋覆，受了罪呀，自己還遮起來，躲起來，「沒有關係，這蠻好。」吃了虧，自己還覺得很好。輕微的惱恨，那很好，爲什麼？「打是親，罵是愛呀，你不知道哦。」「惱」依處，這是不苦不樂的依處，是受，這都屬於欲。「誑」，騙你一下，「我好愛你喲！」他愛你不愛你是假的，你聽了蠻舒服的，「誑」的依處。「諂」的依處，諂媚的依處。這些、這些，等等，給你舉例子。「是見倒依處」，是觀念上的錯誤，見地上顛倒的依處。

「即正尋思如是諸欲，極惡諸受之所隨逐，極惡煩惱之所隨逐，是名尋思諸欲自相。」 所以，修行的時候，你要研究清楚，起心動念。「諸欲極惡諸受之所隨逐」，因爲你有欲，愛慾之存在，所以，所得生理上的四大的苦受、感受不同，心理感受不同，感受是跟着你來的心理狀態。

所以，你看到佛經都在講理，其實都在教你做工夫啊，教你把自己的心理解剖得清清楚楚，心理狀況解剖得清清楚楚，自然這些東西綁不上去了。你要把它看得明白，是個毒蛇，你不會去摸它，不會被它咬。

他說，這個是「諸欲自相」，也就是欲本身的形象。所以，《瑜伽師地論》又屬於大論，又屬於法相宗，唯識部，把每一樣名相給你講的很清楚。

「云何尋思諸欲共相？謂正尋思此一切欲，生苦、老苦，廣說乃至求不得苦，等所隨逐，等所隨縛。諸受欲者，於圓滿欲驅迫而轉，亦未解脫生等法故，雖彼諸欲，勝妙圓滿而暫時有，是名尋思諸欲共相。」 我們生在欲界中，誰都想生下來不會死，誰都想活着不要生病，可是，生老病死苦，沒有辦法。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、愛別離苦，越喜歡的東西越掉了。當然，我們一堂人大家共同最喜歡的是什麼？錢。可是大家都窮的一塌糊塗，求不得苦。剛剛有了兩百塊，明天要郊遊，又要交費了，哈，愛別離苦，這兩個錢又掉出去了，都在……沒有哪一樣……這是欲的反面的共相。

所以，因欲失去了，所以覺得痛苦了，因爲我有欲求。像這個錢屬於我的，我有使用權，結果離開了，所以發生煩惱，苦相來了，所以，這個欲的反面的共相。

「云何尋思諸欲粗品？謂正尋思如是諸欲皆墮黑品」，一切的欲都是業，都是惡業，惡業墮在黑品。

「猶如骨鎖，如凝血肉，如草炬火，如一分炭火，如大毒蛇，如夢所見，如假借得諸莊嚴具，如樹端果。追求諸欲諸有情類，於諸欲中，受追求所作苦，受防護所作苦，受親愛失壞所作苦，受無厭足所作苦……」 等等。下面這一類分析……我想，不幫大家唸了，希望大家自己看，不要當文字看過了。他是教你這一門的修法，從心理上自己觀察清楚，先求解脫的修。非常重要，如果當成教理，思想是思想，學問是學問，佛學是佛學，同自己毫不相干，你就完了！

那麼，我們幫忙大家的……再看下面，中間這一欄，就是翻過來……「複次此中離欲者，欲有二種，一者煩惱欲，二者事欲。離有二種，一者相應離，二者境界離。」……現在，上面講離欲的重要……還要跳上去一點，對不起了……「如初靜慮定有七種作意」，他把七種作意做結論，結論到這裏爲止。

「如初靜慮定有七種作意，如是第二、第三、第四靜慮定，及空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處定，當知各有七種作意。」

剛纔帶領大家一直看的，是講修初禪，初步的這個情況。他說，後面的四禪八定，每一種境界都有這七種作意的情形。所以，這個心理狀況之難解脫，有如此者，並不是那麼容易。

「若於有尋有伺初靜慮地覺了粗相，於無尋無伺第二靜慮地覺了靜相」，他說，初禪的境界是有尋有伺地境界，你對於這七種作意，離欲的心理狀況，還只明瞭「粗相」。到了「無尋無伺」地，第二禪，第二靜慮地，才真正的見到了，「覺了」，明白了，什麼叫做靜，靜境界的相。換句話說，我們現在自己打坐，覺得自己很靜，這個初禪都不夠的，到了二禪，你才認識，真正「覺了靜相」。

「爲欲證入第二靜慮，應知是名了相作意。」 「了相」，由初禪證到二禪去，這個叫「了相作意」。

「謂已證入初靜慮定，已得初靜慮者，於諸尋伺觀爲粗性，能正了知，若在定地，於緣最初率爾而起，匆務行境，粗意言性，是名爲尋。」 「尋」「伺」兩個東西要注意啊，《瑜伽師地論》特別的解釋，「尋伺」就是我們思想上、心裏做工夫。怎麼叫做尋？我平常有個比方，比方來講，我們在天黑的地方找一個東西，拿個手電筒，這裏看一下、這裏看一下——這是尋，對不對？伺呢？把電燈打開，整個看得清楚了，全面看到，這個是伺。這是比方，他這裏更清楚，用義理告訴你道理。

他說，「已得初靜慮者」，得了初禪定境界，在心理上，「尋伺」這兩個作用——我們現在講，就是自己反省觀察的那個作用，有兩種情況，一種情況叫做「尋」，怎麼叫尋呢？「於諸尋伺觀爲粗性，能正了知」，就是我們想反省、觀照自己的心念哪裏來的，這個能夠看見，能夠找的這個，是粗的現象。那麼，「哦，是這個樣子！」這個樣子我曉得了，「啊，是這樣的呀！」這就叫「了知」，這個了知還是尋的境界。

「若在定地」，假設人身心有在定的境界裏，「於緣最初率爾而起」，譬如我們打坐，坐的很好的時候，剛纔我們聽得很好，（現場電話聲響起）這個電話來了，這叫做「率爾而起」，突然來了；那麼，我們坐得很好，有時候一個念頭，根本也沒有想到，忽然想到，「哎呀，新竹的貢丸很好喫！」從來沒有想到貢丸不貢丸的，你在這裏還喫素的，而且還要打坐，哎，突然想起來，比方啦，這叫「率爾而起」。「匆務行境」，或者這個念頭很快的，一下想到新竹的貢丸，然後想到臺南的河跳，海鮮，然後想到什麼地方的米粉啊，然後又想到，哎，哪個地方殺人啊……這個念頭，這個樣子，「匆務行」。

匆務啊，（同學：下面有小字註解……）……還是「匆務」對一點，「匆務行境」，那麼，怕這個字錯了，考察，所以做個研究，這兩個字倒不需要換，沒有關係的。

就是這個心理，抓到外面的境界，「粗意言性」，這個「性」是性質的「性」，不是明心見性的「性」。就是生理上，引發了呼吸都是粗的，情緒浮動的，就是「粗意」，意識上粗的境界，發生心念，心理上自己在說話。「是名爲尋」，這叫做「尋」的境界。

「即於彼緣，隨彼而起，隨彼而行，徐歷行境，細意言性，是名爲伺。」 工夫久了這種粗的妄想，「率爾而起」不來了，就是現在大家打坐，坐得久一點，坐得好一點，覺得沒有什麼妄想了，一天都……很想清淨，「哎呀，這個清淨好舒服！」這個時候是伺，這個境界就是「伺」。

就是「即於彼緣」，你所緣的是清淨，一念清淨，「隨彼而起，隨彼而行」，隨時保持在清淨的境界中，「徐歷行境」，悠哉遊哉，慢慢心中都很悠然，這個境界裏，「細意言性」，這個境界很細，心境也很細，這個叫做「伺」。

「又正了知如是尋伺，是心法性，心生時生，共有相應，同一緣轉。」 那麼，你把尋伺這個心理作用認識清楚了，你自己那個能知之性，瞭解自己現在到了什麼情況，很清楚了，「正了知如是尋伺」，這就是我心性的現狀，意識的現量起的作用。「心生時生」，我念頭一動，就有這個境界，念頭想清淨了，所以清淨現前，還是唯心所生。「共有相應，同一緣轉」，因爲心一清淨了，慢慢身體內部，這個呼吸、氣血也平靜下來，「同一緣轉」。

「又正了知如是尋伺，依內而生，外處所攝。」 哎，但是，你要進一步瞭解自己的心理狀況，「了知」，自己要明白，這個尋伺境界，是我們自己心理狀況意識生出來的。但是，「外處所攝」，因爲我們依他起的力量還很強，外境界一引動你就變了，尋伺就變了，外部的物理世界引你的力量還是很大的。

「又正了知，如是一切，過去、未來、現在所攝，從因而生，從緣而生，或增或減，不久安住，暫時而有，率爾現前。」 並且你要了解——你看，這個講心理學，很詳細的心理學。就是心理的這個思想動唸的本身，「一切過去、未來、現在所攝」，它的這個時間性，不是你意識可以能夠改變得了的。所以《百法明門論》講「時間」屬於心不相應行法，你改變不了它，你不能把一萬年說成一念。你說：是啊，一萬年的事情，我一想就來。空洞的理論可以，一萬年還是一萬年，你一念還是一念。

所以，「從因而生，從緣而生」，因緣所生，過去了。「或增或減，不久安住，暫時而有，率爾現前」，「率爾現前」就是偶然浮起這一念，很短暫，就是這麼一彈指，過去了，出了一個莫名其妙的念頭來。

「令心躁擾，令心散動，不靜行轉。求上地時，若住隨逐，是故皆是黑品所攝，隨逐諸欲。」 所以，我們靜得好好的，這種念頭突然來了；工夫剛剛有點進步，貪嗔癡慢疑，不一定哪個煩惱，所謂魔障——普通叫它魔障，一用魔障這個名字，大家在推過，「哎呀，魔障，沒有辦法。」推給魔障，魔纔不負你這個責任呢，是你自己的心理作用，不是魔障。所以，這個東西來，「令心煩擾」，「率爾現前」，莫名其妙地來，使你煩惱、擾亂，使你散亂，「不靜行轉」，當然不靜了。

所以，你有了這麼一步清淨的工夫，要想再求上進，你趕快舍這一節，「若住隨逐」，你保持現有的境界，你就跟着墮落了，「是故皆是黑品所攝」，這樣的境界還屬於惡業，「黑品所攝」。「隨逐諸欲」，還屬於欲界中，因爲你心想清淨，以爲清淨就是道，這個清淨變成欲了，對不對？噢，還在欲界中，所以「隨逐諸欲」。

「離生喜樂，少分勝利，隨所在地，自性能令有如是相，於常常時，於恆恆時，有尋有伺心行所緣，躁擾而轉，不得寂靜，以如是等種種行相，於諸尋伺覺了粗相。」 他說，這個時候，雖然你有點「離生」，離開現有的人生世界，好像得到一點清淨，又歡喜，又快樂，「少分勝利」。可是，你要跟着上面因緣，沒有分析清楚，又被清淨境界欲轉了以後，同樣算是墮落，因爲你不能再上進。「於恆恆時」，還是「有尋有伺心」，使你會引起「煩擾」等等。

自己再去看，下一次還是繼續這一段下去。下面講「二定」，二種定，「五種神通」怎麼修的？你們自己去研究，當然，我們下次還提到。

修行的分析那麼精詳清楚，如果修行再不上路啊，那變茶葉蛋了，不是笨蛋。（起立！敬禮！）

# 南師講《瑜伽師地論》第三十五講

「複次此中離欲者。欲有二種。一者煩惱欲。二者事欲。離有二種。一者相應離。二者境界離。離惡不善法者。煩惱欲因所生種種惡不善法。即身惡行語惡行等。持杖持刀鬥訟諍競。諂誑詐僞起妄語等。由斷彼故說名爲離惡不善法。有尋有伺者。由於尋伺未見過失。自地猶有對治欲界諸善尋伺。是故說名有尋有伺。所言離者。謂已獲得加行究竟作意故。所言生者。由此爲因由此爲緣。無間所生故名離生。言喜樂者。謂已獲得所希求義。及於喜中未見過失。一切粗重已除遣故。及已獲得廣大輕安。身心調暢有堪能故。說名喜樂。所言初者。謂從欲界最初上進。創首獲得依順次數。說名爲初。言靜慮者。於一所緣繫念寂靜正審思慮。故名靜慮。言具足者。謂已獲得加行究竟果作意故。言安住者。謂於後時由所修習多成辦故。得隨所樂得無艱難得無梗澀。於靜慮定其心晝夜能正隨順。趣向臨入隨所欲樂。乃至七日七夜能正安住。故名安住。複次於有尋有伺三摩地相。心能棄捨。於無尋無伺三摩地相。繫念安住。於諸匆務所行境界。能正遠離。於不匆務所行境界安住。其心一味寂靜極寂靜轉。是故說言尋伺寂靜故。內等淨故。又彼即於無尋無伺三摩地中。串修習故。超過尋伺有間缺位。能正獲得無間缺位。是故說言心一趣故。無尋無伺者。一切尋伺悉皆斷故。所言定者。謂已獲得加行究竟作意故。所言生者。由此爲因由此爲緣無間所生故。名定生。言喜樂者。謂已獲得所希求義。又於喜中未見過失有欣有喜。一切尋伺初靜慮地諸煩惱品所有粗重皆遠離。故能對治彼廣大輕安。身心調柔有堪能樂所隨逐故。名有喜樂。依順次數此爲第二。如是一切如前應知。」（三十三卷）

現在，我們是講467頁，所謂離欲，「皈依法，離欲尊」，現在講修定做工夫，如何達到離欲的境界。這個離欲是廣義的欲，不是狹義的，所謂狹義的，是隻講男女之愛慾，廣義的包括一切。

但是，雖然講到離欲，還是屬於世間定的範圍，沒有超出出世間，還屬於凡夫定。所謂凡夫，並不是隻指人類的一個普通人，包括三界的天人，都算是凡夫。換句話，沒有脫開輪迴。

可是，要修出世間道，必須要做到世間定，世間定還不能得，直接講出世間定，在講妄語、說大話上是容易，做工夫是有程序的。換句話說，講大乘的思想，說大話，等於是空洞的哲學家——不過注意，並不是說每個哲學家都是空洞，等於林\*\*說哲學系是「假期」系，哈，並不是說哲學家都是空洞。就是說，假定空洞的哲學家可以說大話。至於說工夫，那是個科學的，它有條理、有程序、有原理、有法則，然後要加試驗。所以，這個世間的凡夫定，不要看不起，必須要做到。那麼，關於離欲方面：

「複次此中離欲者，欲有二種，一者煩惱欲，二者事欲。」 這一段，我們都可以念下去，有重要的地方，有不懂的，馬上問。這兩種欲的觀念先要搞清楚了，關於「離欲」，先說這個「欲」是什麼？「煩惱欲」、「事欲」。

「離有二種，一者相應離，二者境界離。」 你看它的科學性，每一個觀念、邏輯非常清楚，所謂因明非常清楚。欲兩種，煩惱欲、事欲；怎麼離開這個欲呢？兩種離法，「相應離」、「境界離」。

「離惡不善法者，煩惱欲因所生種種惡不善法，即身惡行、語惡行等。」 所謂離開了「惡」法、「不善法」，惡法就是很壞的；不善法也是惡，不過，輕一點的惡。「煩惱欲因」，所謂惡法、不善法的來源，是因爲心理上的「煩惱欲」，煩惱欲爲它的因子所發生的，所以「煩惱欲因所生」。因此而產生了「種種惡」，以及惡所屬的「不善法」。那麼，有幾種呢，「身惡行」，行爲；「語惡行」，言語的惡行，「等」。

包括什麼呢？ 「持杖持刀，鬥訟諍競，諂誑詐僞，起妄語等，由斷彼故，說名爲離惡不善法。」 就是說，拿刀殺人等等這些……由於言語、生理行爲，語言的作用，這些都要離開。怎麼叫做工夫的境界？換句話，做工夫就先要去掉這種煩惱思想的惡與不善行。做工夫境界怎麼叫「有尋有伺者」呢？

「有尋有伺者，由於尋伺未見過失，自地猶有對治欲界諸善尋伺，是故說名有尋有伺。」 「有尋有伺」，就是我們反省的結果、反省的形狀，拿現在漂亮的名詞即心理的形態、心態。那麼，我們的心理形態，起心動念，構成這個習慣，同時，有一個監察的意識，自己覺得對與不對，這個屬於尋伺的作用。

怎麼叫尋伺？「由於尋伺未見過失」，就是反省，我們舊的文化講就是反省，反省自己還沒有發自於行爲的，看不見的過失。「自地」，是什麼地呢？自己心地上，意識思想的這個心地當中，「猶有對治欲界諸善尋伺」，自己找出來還沒有發現的那些毛病，怎麼樣修理它、修正它，所以叫修持。「是故說名有尋有伺」，加一個名稱，叫做「有尋有伺」。

「所言離者，謂已獲得加行究竟作意故，所言生者，由此爲因，由此爲緣，無間所生，故名離生。」 大正藏的考據是『令』得，還是『獲』得，「獲得」對。所以，這就是校對的問題了。「謂已獲得加行究竟作意故」，就是說，「離」還是屬於加行，有意識地離開惡業，趨向於善，就是使我們達到，做修定加行的工夫，「究竟作意」，向善法上走，比較徹底。

「言喜樂者，謂已獲得所希求義，及於喜中未見過失，一切粗重已除遣故，及已獲得廣大輕安，身心調暢有堪能故，說名喜樂。」 所以，我們修定，爲什麼心境上不能發生喜？都在煩惱、陰霾，天氣一樣陰霾的這個境界裏頭？生理上不能發生樂？就是因爲有欲、惡、不善法，由欲所生的惡與輕微的惡，自己還看不出來，檢查不出來的，被不善法所障礙住。假設真能夠離開了這些，那麼可以得「喜樂」了。

所謂喜樂，就是「謂已獲得所希求義」，達到自己所要求的定與清淨的境界。那麼，並且在心理上「喜中未見過失，一切粗重已除遣故」，自己心境至善，所以爲善最樂。平常沒有發現的過錯，在這個時候自己很清楚，沒有了，很乾淨了，心地的陰霾去掉了。那麼，因此得到了身心的輕安，生理、心理非常輕安，不粗重。所謂身心輕安，「身心調暢」，一天到黑都是舒暢的，不會是頭悶啊，不會這裏病啊、那裏難過啊，乃至發麻了、發脹了。心理上自己要求自己的很多---沒有了。「身心調暢，有堪能故」，「堪能」就是可能，可能什麼呢？就是可能得定，可能入道，可能證果，所以叫「堪能」。這個境界「說名喜樂」。

那麼，它的初相怎麼樣呢？ 「所言初者，謂從欲界最初上進，創首獲得，依順次數，說名爲初。」 由欲界裏頭，由欲裏頭起步，一步一步上升，「依順次數」，欲界到色界、無色界，依次順序地跳出，所以，由欲下手是初步。

「言靜慮者」，所謂得定， 「於一所緣繫念寂靜，正審思慮，故名靜慮。」 禪定境界爲什麼翻譯成「靜慮」呢？這是什麼意思呢？就是一個名詞的含義，也就是使我們認識自己用功在幹什麼。就是說，你對於這一點所緣的境界，譬如你觀佛像、或者唸佛、或者觀個明點、或者觀白骨、或者數息——不是，數息是最初步了，或者是隨息等等，這個方法就是你心裏所緣，對於選定的一個所緣，這個緣，心念跟所修的明點或者是呼吸，聯合爲一，晝夜十二時中，乃至行住坐臥中，「於一所緣繫念寂靜」，跟念頭配合爲一，永遠在這個——譬如聽氣息，數呼吸這個氣，永遠是心息相依，心、念頭跟氣不分開了。「繫念」，這個「系」字特別注意，把這個念頭拿繩子拴在上面一樣，或者一個明點，都栓牢了，那麼，慢慢達到身心寂靜的境界。

這樣就對了嗎？要有個覺性在裏頭，覺性就是自己返照或者參究，「正審思慮」，自己很清楚：啊，這個境界對了，這個時候是「繫念」，跟所緣境界合一了；這個時候是不合一——這個就是「正審思慮」。所以，禪定的境界，正統的翻譯，不翻譯爲禪定，太籠統了，叫靜慮，是在寂靜境界裏繫心一緣，完全正定、正知，清楚的，不是昏沉的。

「言具足者」，怎麼叫具足呢？ 「謂已獲得加行究竟果作意故。」 就是說，我們繫心一緣，在整個的禪定過程上，這還是加行道；以悟道，大徹大悟證得菩提來講，這還是加行道。

不過，像中國後代有些禪宗祖師所謂言下頓悟，悟後怎麼辦呢？悟後就是《楞嚴經》的道理，「理則頓悟，事非頓除」，還是要回轉來走這個路，不過呢，他快了，理已經透了，修證做工夫應該更快；沒有說理透了的人，做起工夫來，比你理不透的還慢，那就是根本沒有懂，是這個道理。

所以「具足」，就是福德資糧、智慧資糧，福德與智慧兩樣具足。就是說，已經得到了「加行究竟果」，加行的果位做到了。所謂作意，我加行果位要證個什麼境界，得個什麼定，或者我要開發慧力，慧就開了；或者我開發神通力，神通開了。這個境界是「加行究竟果作意」。那麼，這纔夠得上是具足；「具足」等於空的杯子，把水給它裝滿了，這樣叫做具足。

怎麼叫安住呢？ 「言安住者，謂於後時，由所修習多成辦故，得隨所樂，得無艱難，得無梗澀，於靜慮定，其心晝夜能正隨順，趣向臨入，隨所欲樂，乃至七日七夜能正安住，故名安住。」 「安住」等於我們普通講的入定。普通講的入定是籠統的，他這個分析很精詳。怎麼樣叫做「具足」以後得到「安住」呢？就是說，你上面已經得到「加行究竟果作意」，就是說，我要住光明中，先由明點，然後身心調順，調順身心空了，永遠住在一片光明大定中。那麼，這個大定中，得到具足了，我自己也曉得功力到了這一步，自己曉得進修的程度屬於佛法哪一個階層，都清楚了，可是，要把這一個成果定住……所以說，「謂於後時由所修習多成辦故」，你所修的各種工夫，尤其你本修的，假設修明點、或者是修白骨觀，最後到達空，到達唸佛——譬如《禪祕要法》最後還是到達唸佛，這個不是普通的唸佛，這和佛的境界完全合一。那麼，這個境界是主修，然後，你一定成就了，其它的定境界，要修什麼隨時可以到達，「多成辦故」，成功辦得到。

那麼，這個境界「得隨所樂，得無艱難，得無梗澀」，那麼這個時候，隨便你的意樂，想進入哪一種定境界，那一種三昧就可以進入，沒有艱難，也沒有阻礙。

「於靜慮定」，所以，在禪定的境界裏頭，他的心「晝夜」都在定境界，要定就定。「趣向臨入」，要想自己的心進入哪一種境界，「隨所欲樂」，這個「欲樂」是禪定的欲，上界的欲，不是下界的。那麼，要進入哪一種境界——譬如密宗，有一種也叫做「欲樂定」，那個意思不同，「趣向臨入，隨所欲樂」，乃至說，一入定，我意識裏想在這個境界裏享受一翻，明知道是享受，故意去享受，可以「七日七夜」就定住了。

這裏有個問題，有沒有問題呀？你看，淨土宗唸佛也講七日七夜一心不亂，對不對？這裏又是七日七夜，爲什麼七日七夜那麼重要？所以，給你們女性講過好幾次，尤其是女性生理上很明顯，爲什麼月經的週期都拿七天來計算？爲什麼胎兒入胎七天一個變化？爲什麼中陰身死亡又是七天？所以，西方的宗教，七天是安息日，都有它的理由。那麼這個理由，中國的《易經》給你說明瞭，「七日來複」，一個週期。當然，「七日來複」這句話很簡單了，但裏頭的道理很多很多。

所以，得定，乃至「七日七夜」，在一個定境界裏可以安住下來不變。哦，你說，那還得了！打起坐來一定七日七夜，那已經很長了，看起來很了不起。假設我們有個同學一坐七天七夜，除非是神經了、麻痹了，否則真的能夠得定，你們看到喜歡不喜歡？你們都要頂禮膜拜啊。其實呀，他本人只覺得「叭」（師彈指），我不過休息了一下，出定了。在定境界裏頭，時間，一萬年縮短爲一彈指之間，就是那麼一個境界。「故名安住」，這樣叫做安住於定。

「複次於有尋有伺三摩地相，心能棄捨；於無尋無伺三摩地相，繫念安住。於諸匆務所行境界，能正遠離；於不匆務所行境界，安住其心。一味寂靜極寂靜轉，是故說言尋伺寂靜故，內等淨故。」 再其次說，我們大家現在修行，都在打坐了，練習修定，都是「有尋有伺」。有尋有伺，比方講就是水上按葫蘆，就是說，一個空的瓶子，裏面都是空氣，在水上它浮起來，你把它按下去，它「呼嚕」由這邊冒出來；這邊按下去，那邊冒出來。我們大家現在打坐的境界是不是這樣？都在那裏玩那個水上的葫蘆，一個念頭……剛剛把那個雜念去掉了，哎，這個雜念又來了，對吧？都是這樣——那麼，自己還達不到有尋有伺的境界。

在有尋有伺境界，這種粗的妄念已經比較平靜了，不是絕對。心中能夠檢查出來意識根上的那些陰影，貪、嗔、癡、慢，所謂煩惱欲、事相的欲，陰影的根本檢查得出來，這叫有尋有伺。怎麼叫有尋有伺境界，上幾次已經說過的。就是說，我們做工夫的人，對於有尋有伺的這個定境界，「三摩地相」，在這個三昧中間的各種心理現狀，自己瞭解，「心能棄捨」，「哎，把它丟開了。」切斷就切斷，放掉就放掉，所謂提得起，放得下，當下就放掉了。

那麼，放掉了「有尋有伺」，不要去用心了，只在那個「無尋無伺三摩地相，繫念安住」，隨時都在無尋無伺，很自然的境界。那麼，這樣能不能做事呢？能不能起來喫飯呢？能不能講話？可以啊，這就是「於諸匆務所行境界，能正遠離；於不匆務所行境界，安住其心」，可是，雖然可以，心中隨時丟得開。所有，一切事務的境界，外界事務的境界，能夠「正遠離」，很正地遠離。什麼叫「正遠離」？自己此念永遠在清淨中。那麼，「於不匆務」的境界，他爲什麼不講清淨境界呢？與清淨境界稍有不同，還能夠應付事，比較不匆忙、不雜亂，心能夠安住。所以，此心一味在那個「寂靜」最「極寂靜」上面在轉。

「是故」，所以說，這個境界是講「尋伺」的道理，「內等淨故」，內在意境上，慢慢相等於有點乾淨了。

「又彼即於無尋無伺三摩地中串修習故，超過尋伺有間缺位，能正獲得無間缺位，是故說言心一趣故。」 再說，詳細地告訴我們。我們修持到達了「無尋無伺」，不要費力了，隨時一味在清淨，很寂靜的這個境界裏頭。「串修習」，當然還不能連成一串，有時候功力好一點，這個境界維持的時間長；功力差一點，有時候一下下有，等一下散亂了。你要慢慢練習，修行就是慢慢練習，把這個身心慢慢轉過來，練習成一串，連貫性的。「超過尋伺有間缺位」，中間沒有間斷了，那麼，可以真正地得到「無間缺」的位置，行住坐臥都在這個境界裏，這個叫做「心一趣」，心在一個一緣的境界上，「一趣」。

「無尋無伺者，一切尋伺悉皆斷故。」 那麼，所有用心的境界，不需要用心了，自然就合於這個，就叫做「無尋無伺」。

「所言定者，謂已獲得加行究竟作意故。所言生者，由此爲因，由此爲緣，無間所生，故名定生。」 所謂定生喜樂，二禪境界。怎麼叫做生呢？爲什麼叫定生喜樂，生出來個喜樂呢？怎麼樣叫定？「謂已獲得」修加行法的「究竟作意」，譬如說修明點，這個明點永遠清涼的，身心是輕安的，加行作意做到了，這個所謂生起次第，是我有意做這個觀想而形成的，所謂生，定生，這就是繫心一緣所生出來的。或者我因爲唸佛，這個佛的境相、佛的境界現前，等於一幅畫也好，佛的形象畫也好，或者一個銅像也好，或者一個佛的真的肉身，我選定了一個，這個境界現前了，繫心一緣。那麼，這時候永遠現前，身心輕安，就是「定生」，密宗所謂的生起次第，無中生出來。假設做呼吸的，那麼這個時候，內心、身心都空靈了，氣機都充滿了，充滿到息的境界，不呼也不吸，身體覺得是在空中飄的，這個境界都到了，隨時到達，這所謂「定生」，由定境界生出來。

那麼，「由此爲因，由此爲緣，無間所生」，「由此爲因」剛纔已經說明瞭，或者是念佛像的境界、光明境界，這個因、這個緣，無間斷串習地用功修道，所生出來的，這叫做定。

「言喜樂者，謂已獲得所希求義。」 就是說，你所想、希望達到的境界已經做到了，當然得喜。等於窮人得到寶，寶已經拿到了，當然歡喜。

「又於喜中，未見過失，有欣有喜，一切尋伺，初靜慮地諸煩惱品所有粗重，皆遠離故，能對治彼，廣大輕安，身心調柔，有堪能樂，所隨逐故，名有喜樂。依順次數，此爲第二，如是一切如前應知。」 再說這個「喜」，喜自己什麼呢？起心動念沒有過錯，孔子講「隨心所欲不逾矩」，沒有過錯。孟子所講「四十不動心」，是無尋無伺而已，「不動心」不過是無尋無伺境界。孔子進一步說，「七十，隨心所欲不逾矩」，心中無過失，起心動念沒有過失，所以自己很欣然，哎呀，很高興，總算自己沒有過錯了。

「一切尋伺」，開始修道時的修定要定不得定，心中煩惱處處浮起的所有的粗重境界沒有了——不是沒有了，遠離了，永遠不會再來，跟它再見，永遠不會來，身心粗重煩惱不起。那麼，如此，所以產生身心內外廣大的輕安相，「身心調柔」……

「複次彼於喜相深見過失。是故說言於喜離欲。又於爾時遠離二種亂心災患。能於離喜第三靜慮攝持其心。第二靜慮已離尋伺。今於此中復離於喜。是故說言安住於舍。如是二法能擾亂心障無間舍。初靜慮中有尋伺故。令無間舍不自在轉。第二靜慮由有喜故。令無間舍不自在轉。是故此舍初二靜慮說名無有。由是因緣修靜慮者。第三靜慮方名有舍。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復現行。若復於此第三靜慮不善修故。或時失念。彼喜俱行想及作意時復現行。尋即速疾以慧通達能正了知。隨所生起能不忍受。方便棄捨除遣變吐。心住上舍。是故說有正念正知。彼於爾時住如是舍。正念正知親近修習。多修習故令心踊躍。俱行喜受便得除滅。離喜寂靜最極寂靜。與喜相違心受生起。彼於爾時色身意身領納受樂及輕安樂。是故說言有身受樂。第三靜慮已下諸地。無如是樂及無間舍。第三靜慮已上諸地。此無間舍雖復可得而無有樂。下地樂舍俱無有故。上地有舍而無樂故。是故說言於是處所謂第三靜慮。諸聖宣說謂依於此已得安住。補特伽羅。具足舍念及以正知。住身受樂。第三靜慮具足安住。言諸聖者。謂佛世尊及佛弟子。」（三十三卷）

……每個骨節、小細胞都柔軟，都非常柔軟。得定的人，骨節、小細胞柔軟得像麪條一樣，喫麪的麪條，還可以拉得很長，膀子可以拉出去，拉長了；你不拉它，它還慢慢縮回來了，變成麪筋了——麪筋還硬一點，麪條才軟，「身心調柔」。

「有堪能樂」， 有一種非常可能的特別的樂感，非常快活、快感、快樂——快感就是樂感，非常快樂，就是名稱不同。換句話說，舒服，生理上、身體上都無比的舒服；心理上也無比的歡喜。這個「堪能樂」是跟着你，跟着什麼呢？你有這個工夫，那個樂境界就來，喜境界來，沒有這個工夫，樂就發不起來。所以叫做定生喜樂，這個喜樂境界由定境界生出來，所成長、所培養出來。

「複次彼於喜相深見過失，是故說言，於喜離欲。」 那麼，第三禪的境界，離喜妙樂。「喜」，等於我們窮人得寶，一個窮人中了愛國獎券，一百萬，現在是兩百萬？哦，得到了以後，你高興吧？那一定高興。但是，你兩百萬用慣了以後，你一樣，沒有什麼，很平常。那麼，這個喜相，反正是到了二禪、三禪以後的境界，覺得自己窮人得寶的那個喜相就很多餘，自己覺得蠻好笑，喜相沒有。因爲喜相也是欲，喜相本身就是欲。譬如我要買這個東西買不到，今天有了錢買到了，很高興，這個高興是欲所生，所以，喜相本身也是欲，要認清楚。那麼，這個時候是離欲，離喜的欲。

「又於爾時，遠離二種亂心災患，能於離喜第三靜慮攝持其心，第二靜慮已離尋伺，今於此中復離於喜，是故說言安住於舍。如是二法，能擾亂心，障無間舍。」 就是說，在這個中間，遠離「喜」「樂」兩種的「亂心」。就是說，初地的時候，得初禪離生喜樂，二禪「定生喜樂」，多舒服啊，對不對？到了上地，進一層樓，「欲窮千里目，更上一層樓」，回頭一看，「呵，這個窮小子得寶，有什麼喜的嘛？」給千萬富翁一看，「呵，賺了三百萬，你看他瘋得那麼高興，這個窮小子！」一看，沒有什麼可喜的。

所以，自己再進一步了，回頭一看，「喜」、「樂」兩種變成「災患」了，也是欲了。所以，「離喜第三靜慮攝持其心」，到了三禪以上的境界，「第二靜慮」，第二禪已經離開了「尋伺」。那麼，到了第三禪，喜、樂等等又丟掉了，結果又「舍」，因爲這「二法能擾亂心」，也使你的心不得清淨三禪的妙樂與二禪是樂並不相同。

可是，理由聽懂了，不要說大話，萬一有個同學用功，到了離喜，「那又算什麼呢？那還是二障啊。」就怕教理學通了的時候，專門拿教理去量人家，拿一個聖人尺度去量人家，這個也不是聖人，那個也不是聖人——不曉得自己是什麼人。可是你看，一般學佛、學宗教的人——不但是佛教，每個宗教徒……懂了一點宗教教理，看人家都是不對的，都是魔鬼。他拿一個聖人的尺子專門量人家，「喲，不夠，差一點……這個傢伙，差得遠了！」他從來沒有這樣量量看，這樣一量啊，曉得自己鼻尖都不夠。所以要返照，懂了這些，不要去量人家，這是教你們自修的，不要去批評人。那麼再說下去：

「初靜慮中有尋伺故，令無間舍，不自在轉；第二靜慮由有喜故，令無間舍，不自在轉。」 初禪的境界，因爲還用心嘛，還要用力，有尋有伺，所以，「無間舍不自在轉」，隨時隨地沒有間斷地能夠丟、放得下來，做不到，不自在。有時候放不下，放也放不下，提也提不起，初修行是不是這樣？有這個痛苦吧？沒有啊？有啊，我看你沒有點頭，以爲你到了四禪呢，哈哈。所以「無間舍不自在轉」。

第二禪的境界呢，由於「有喜故」，心中還有喜樂，所以「令無間舍，不自在轉」，還是有間斷性、間歇性。

「是故此舍，初二靜慮說名無有，由是因緣，修靜慮者，第三靜慮方名有舍。」 到第三禪纔能夠放下，放下什麼？不是完全放下，喜樂的境界放下。

「由有舍故，如如安住所有正念，如是如是彼喜俱行想及作意，不復現行。」 到第三禪以上，可以「如如安住」，所有都在正念中，正知正念。「如是如是」，這樣、這樣，那個喜樂的心情，乃至於說，於禪定工夫到的那個「想及作意」，有意地作意那個境界……譬如說，我們現在要作意觀想一個白骨，或者觀想一幅……很用力地觀起來，或者很用心……到那個時候啊，不需要作意了，它自然現前；而且現前還要打他，呵呵，就是佛來打佛，魔來打魔，請走開吧，不要了。因爲要進入「圓滿次第」，要進入空靈處，這個還要舍掉。

但是，你們觀不起來，說：「那我何必多下工夫，我現在沒有，正好舍嘛？」嗨，你不要吹牛了，哈哈，這不要吹牛了。

所以，工夫的次序是個科學性的，呆呆板板，一步一步，樂是樂、喜是喜，絕不同的。所以我經常感嘆，中國的大乘佛法一流行，說大話的多得很，都是大舌頭，吹大牛，說大話，都是認爲自己了不起。可是，任何一點自己的不行，他就反省不到了。那麼，我們要懂了這個，多照自己。

「若復於此第三靜慮，不善修故，或時失念，彼喜俱行想及作意，時復現行，尋即速疾以慧通達，能正了知，隨所生起，能不忍受，方便棄捨，除遣變吐，心住上舍。」 他說，如果到了二禪、三禪境界，你不好好把握，觀照自心來修持，「不善修」，還有「失念」，這個正念的境界還會掉了，隨時還會掉去。掉了，當然，你登報掛遺失嘛，登報掛遺失，整個找回來。這個時候還會掉。

「彼喜俱行想及作意」，這個時候，隨時還會起來。要很快地以智慧的能力，拔開慧劍，「通達」這個，「能正了知」。「隨所生起」，念頭一起，這個喜樂一起等等，能夠忍一下，把它切斷，然後把它丟掉。等於我們喫菜吃了渣滓一樣，「呸！」把它吐出來，不要了。「心住上舍」，一步一步放下，一步一步上進。

「是故說有正念正知，彼於爾時住如是舍，正念正知，親近修習，多修習故，令心踊躍，俱行喜受便得除滅，離喜寂靜，最極寂靜。與喜相違心受生起，彼於爾時，色身」，這個父母所生的肉身， 「意身」，乃至法身所起的意生身， 「領納受樂，及輕安樂，是故說言有身受樂。」 那麼，最後這個身，也可以說它是意生身，但是，也離不開這個色身，色身上也有快感；意生身上的快感，也就是法身、化身的快樂，這個時候還是世間法的樂，還沒有談佛法。

所以，這個時候說「有身受樂」，雖然離不開這個肉身，但是有時並不一定完全在肉身上得樂，肉身也有樂，因樂而產生出來——當然，有些境界你們不懂了，拿世間法比方，譬如說男女兩個相愛而產生樂感，三緣和合受胎，這個三緣當時都得樂。但是，得樂以後，這個色身受樂，三緣和合產生第二個生命的時候，這個第二個生命的感受又同這三緣沒有關係了。可是，在當時的境界，不能說同這三緣的得樂沒有關係，有關係。其道理是一個道理，所以，到這個時候，「色身、意身，領納受樂」，自己感受，這是禪定之樂，發生無比的「輕安」，色身也輕安，意生身也輕安。所以，道家用兩個字形容，「衝舉」，就是飛昇起來，人能夠輕靈到這個程度！所以，道家叫神仙「陸地飛昇」，因此「有身受樂」，這個「身」，法身、報身、化身都可以講。

「第三靜慮已下諸地，無如是樂，及無間舍」；換句話，這是三禪以上的境界，二禪、初禪還不到。

「第三靜慮已上諸地，此無間舍雖復可得，而無有樂。」 第三禪以上，「無間舍」，永遠都在放下、空的境界，雖然得到那個境界，沒有樂，這個沒有樂是相對性的，沒有樂是苦嗎？那不是苦，以世間的樂來講，它已經超越了世間的樂，無法比擬了！那個境界告訴我們，也不可想象，人類的知識到那個程度纔會知道。

「下地樂舍俱無有故，上地有舍而無樂故，是故說言，於是處所謂第三靜慮。」 「下地」，就是說，二禪同初禪，「樂舍俱無有故」，在初禪、二禪的放下、空的境界、那個快樂境界，不能想象三禪的那個境界。所以，三禪以上只有一切放下，「舍」就是佈施，大乘叫做佈施。《梵網經》第一條，就是舍心，大乘講，就是空掉了，一切放開，一切放下！「上地」是有舍，沒有樂，因爲有個「樂」已經不放下了，對吧？有個喜，這個還要放下。那麼，你有沒有放下……那個境界無法講，只告訴你個「舍」，一切都是舍開了。

拿現在的新文藝或者科學性的新文章：無限的開展！無限的開闊！那不能講做是樂，不能講做是喜，只能拿藝術的（形容）那美呀，好美呀！美得怎麼美？美得沒有美啊！沒有米就有面了，哈，就是那個境界，得無比的樂。這是第三禪的境界。

「諸聖宣說，謂依於此，已得安住補特伽羅，具足舍念及以正知，住身受樂，第三靜慮具足安住。言諸聖者，謂佛世尊及佛弟子。」 到了三禪以上的境界，雖然是世間定，跟出世間定有連帶的關係了。「諸聖」，一切佛，諸佛菩薩，弘揚佛法就告訴我們這個，「謂」，說「依於此已得安住」，在這個境界上定住了。

所以，諸佛菩薩有時候可以請假不來，大阿羅漢不再到這個世間來，他躲到哪裏去了？躲到那個境界裏了，他躲個八萬六千大劫、四千大劫，多少大劫都可以。但是你說，「那我們就是躲不掉啊，能夠躲個一百年多好呢。」你要曉得，八萬四千大劫在這個境界裏頭，「叭」（師彈指），也不過是這樣一下，呵。所以，到菩薩境界，這個舍都不捨，那又不同了。但是不是理論，要工夫做到。

所以，「補特伽羅」，一切衆生，一切有情，補特伽羅是一切有情衆生，就是修行人了，「具足舍念以及正知」，要隨時舍念清淨，要隨時在正知正見上修。「住身受樂」，……所以，禪定發不起來，你身都在痛苦中，這個四大乃至內臟，整個身沒有發起樂。要「住身受樂」的境界，自然煩惱不起，自然是一切煩惱不動了，因爲他有更高的價值換取了那些，所以「第三靜慮具足安住」。

「言諸聖者」，怎麼叫「聖者」呢？一般聖者告訴我們——那麼，這裏用「聖者」，其它宗教，基督教也用「聖者」，這裏所謂什麼叫「聖者」，就是講「佛世尊」以及佛的一班大弟子們，證大阿羅漢道的大弟子們，這些都稱爲「聖者」。

下課吧，多兩分鐘休息了。

# 南師講《瑜伽師地論》第三十六講

「複次此中對治種類勢相似故。略不宣說樂斷對治。但說對治所作樂斷。何等名爲此中對治。所謂舍念及以正知。由即於此數修習故。便能棄捨令不出離第三靜慮。第三靜慮地中勝樂。是故說言由樂斷故。修靜慮者即於爾時所有苦樂皆得超越。由是因緣若先所斷若今所斷。總集說言樂斷苦斷。先喜憂沒。謂入第四靜慮定時樂受斷故。入第二靜慮定時苦受斷故。入第三靜慮定時喜受沒故。入初靜慮定時憂受沒故。今於此中且約苦樂二受斷故。說有所餘非苦樂受。是故說言彼於爾時不苦不樂。從初靜慮一切下地災患已斷。謂尋伺喜樂入息出息。由彼斷故此中舍念清淨鮮白。由是因緣正入第四靜慮定時心住無動。一切動亂皆悉遠離。是故說言舍念清淨。第四等言如前所說初靜慮等。應知其相。複次以於虛空起勝解故。所有青黃赤白等。相應顯色想。由不顯現故。及厭離欲故。皆能超越。是故說言色想出過故。由不顯現超越彼想以爲因故。所有種種衆多品類。因諸顯色和合積集。有障礙想皆得除遣。是故說言有對想滅沒故。由遠離彼想以爲因故。所有於彼種種聚中差別想轉。謂飲食瓶衣乘莊嚴具城舍軍園山林等想。於是一切不作意轉。是故說言種種想不作意故。」（三十三卷）

（同學：各位同學，各位同參，我把自己的心得跟大家報告一下。去年，……我記得是前年年底，老師特別招我們到臺北來聽《禪祕要法》，不淨觀、白骨觀的這種修行方法，總共有三十多種的修行方法。當時，我有一種抗拒感，我是修禪嘛，我覺得空觀很好嘛，那是多餘的，就很討厭。當時被老師罵、被老師呵斥。

經過一兩年以來，我自己在持空觀以外，慢慢從白骨觀下手，真是用起來才感覺，受用的話還是白骨觀。老師曾經跟我們講過，要想修報身的話，非得從不淨觀和白骨觀才能轉化得了。我們見地上，像禪宗的方法可以成就我們的法身，報身非得要不淨觀、白骨觀。

所以，我請求老師再爲我們講《禪祕要法》。老師說：好啊，我給你們講可以啊，但是，你們要找一個像《論語別裁》那樣記錄清楚的人來整理的話，那我可以講。他說：最起碼找兩位……剛纔老師提出說，像張教授或張主任，若能夠肯幫忙記錄或者還可以。剛纔我們跟張教授說，他一口答應就下來了，所以我很高興。希望把《禪祕要法》重新再講一次……乃至說，能夠給更多人很大的利益。

這個《禪祕要法》的祕密……呵呵……對目前我個人來講，不是很大的受用，還希望重新能夠起隨喜的心理，乃至說，重要的是以研究的心理修行善法，這樣，大家得利益的話，我們修持能夠上進的話，纔是老師真正的高興。）

你的講話……（掌聲），你聽不見，我也同你一樣聽不見他講的話，你請坐，我補充他的話。他講的話，報告得不清楚，關於這個《禪祕要法》，他自己跟我講過，到今天爲止三次了，我沒有答應講，因爲很煩，我已經給你們講過了，還要講？他是說爲大家種種等等，那麼，他自己也沾點邊啦，那個時候不好好聽，現在曉得可惜了。過去有錄音，錄音也都被好多人轉錄，（原帶）已經不清楚了，不（能轉）錄了。

那麼，剛剛第一堂下課的時候，我還是沒有答應，他說我答應了（衆聲）……我說有一個條件……好囉嗦，講了好多次。講《禪祕要法》，除非你找兩三個人，像《論語別裁》一樣，一次能夠記錄下來，我就給你講。「好啊，我們記錄啊。」你們記錄？我說：行嗎？勉勉強強，張主任、張教授他們兩位還是試試看呢，你要曉得，像《論語別裁》那麼一個記錄下來，現在是多少年來……真是不容易啊！

你看，有些人會做「錄音帶」，一個字不漏地記下來，記下來並沒有用的，那要經過製造、修改，修改有時候是七、八道工夫啊。所以，能夠記錄下來就有用，談何容易啊！他們都是沒有喫過這一行飯，不知道啊。所以，《論語別裁》那個樣子記下來，我是非常佩服他。那當然，加上《論語別裁》本身的記錄完了以後，還又加上五、六道，五、六個人的動筆的修改，修改了又修改，這個記錄很不容易啊！你們看着眼高手低，覺得自己學問滿肚子……就是這一個能力、工具，看到是個記錄的人才，很難找到第二個人。像我當年講《論語別裁》，講了一兩年，這個禮拜講完的，他下個禮拜來聽講的時候，這個禮拜的記錄稿就交給我了。你想想，有七天嘛，並不難——你要曉得，他還在做事，很難哦。所以，你們能做到這個程度，我說，答應可以講講。

他說到風，雨就來了，我也答應了，他們的記錄也成功了。你們答應記錄的要慎重考慮，做到了，可以給你們再講一遍，你們做不到啊……記錄還要動腦筋的，還要編排過的。記錄下來的，要給人家看得懂，要很大的一個本事啊！老實講，叫我喫這碗飯，你給我五萬塊錢一個月我還不敢做，我還沒有這個本事；給我十萬塊錢一個月，爲了錢的關係，也許我的本事就來了，我可以給你們做記錄。你們兩個鐘頭講下來，我三天以內就交卷給你，十萬塊錢一個月，你們請我做，我專門給你們做記錄，還可以替你補充，萬一一章漏了，還可以給你補充。這個事情、工作不好做啊。

所以，我替你報告清楚，也補充你的意思——並沒有說答應了，也並沒有說他們兩位說記錄，好像記錄就成功了。還再考慮考慮，你們商量一下看看，禮拜三再做決定，好不好？並沒有說答應，說到風，雨就來了，呵。《禪祕要法》三十六步工夫，要一點一點來。我們現在不管了，現在還是《瑜伽師地論》。

「複次此中對治種類勢相似故，略不宣說樂斷對治，但說對治所作樂斷。」 他說，所謂「對治」法門，佛法的一切都是對治法門，什麼叫對治法門？就是古人禪宗祖師講，「佛說一切法，爲度一切心；我無一切心，何用一切法」，所以，八萬四千法門都屬於「對治」，對治就是對症下藥；拿教育方面來講，對機施教；教理來講，統統是對治法，醫治毛病的。這個對治的關係搞清楚了。「複次此中對治種類勢相似故」，大部分，在表面上看起來，那個形式都差不多。現在大概不講，「樂斷對治」，樂於斷除一切煩惱的對治法不講，「但說對治所作樂斷」，就是用對治法的結果，所發生得到法喜的快樂，能斷一切煩惱。

「何等名爲此中對治？所謂舍念及以正知」，你看，小乘、大乘都一樣，《梵網經》第二條，學菩薩道，菩薩戒第二條講舍，舍行。小乘要想證個聲聞果，爲佛弟子，談何容易！佛的十大弟子是聲聞衆啊，千二百五十人都是聲聞衆，談何容易啊，能夠隨時舍念清淨，舍念以後不是不知，「正知」如如，正知正見。

「由即於此數修習故」，隨時修舍。舍，就是後來到了中國禪宗的放下，以及隨時提起正念，「數修習故」， 「便能棄捨，令不出離第三靜慮。」 第三禪。

「第三靜慮地中勝樂，是故說言由樂斷故。修靜慮者，即於爾時所有苦樂皆得超越。」 就是說，要修舍心，正念正知，到了第三禪的境界，第三禪「離喜得樂」，那個樂是「勝樂」——只好拿世間法的這個「樂」字來比方，它的境界不是世間的這個樂。這個時候，自然能夠斷一切煩惱，哪一種煩惱呢？所謂煩惱的因、煩惱的事等等，都斷了，「修靜慮者，即於爾時所有苦樂皆得超越」，不苦也不樂，是至樂、「勝樂」。

「由是因緣，若先所斷，若今所斷，總集說言樂斷苦斷，先喜憂沒（mò），謂入第四靜慮定時，樂受斷故。入第二靜慮定時，苦受斷故；入第三靜慮定時，喜受沒故；入初靜慮定時，憂受沒故。今於此中，且約苦樂二受斷故，說有所餘非苦樂受，是故說言，彼於爾時不苦不樂。」 你看這一段翻譯的，要讀很麻煩，翹起來的——其實講得很清楚，修定的人，到第三禪，所有苦樂統統都超越了，進入第四靜慮的境界，第四禪的境界。

從第四禪的境界，隨時隨地，也可以故意入到下定來，下界的定，進入第二靜慮定的境界；由第二定的境界也可以又超升到第三定的境界；乃至於由第三定可以自由進入初定的境界。那麼，隨時可以變動，所以，於一切定，還不能說皆得自在，比較能夠自在。

那麼，總而言之，在這個境界，身體的感受上，心理的感受上，心理的喜樂上，這兩種狀態隨時要切斷就切斷了，隨時要進入哪個境界，就享受哪個境界的生活，所以，叫做不苦不樂。

「從初靜慮，一切下地災患已斷，謂尋伺、喜樂、入息、出息，由彼斷故，此中舍念清淨鮮白，由是因緣，正入第四靜慮定時，心住無動，一切動亂皆悉遠離，是故說言舍念清淨。」 由初禪開始，「下地災患已斷」，初禪以下還是在欲界，欲界所發生的災患已經沒有了。但是，初禪有沒有災難呢？有災難，譬如地球要壞了，大劫來了，第一個是水災……譬如地球的冰山化了，變成冰河時期，這個算是地球壞嗎？不算，這還是小劫；大劫，整個的地球化成水，永沒。到達二禪以上才避了這個災難，初禪以上逃不開這個災難，初禪天的天人一樣的壞掉。

等於最近報道的意大利的地震，那些最高樓的房子都是那麼搖啊，地下當下就「譁」裂開了，人、房子都掉下去了，這個是地球上明顯的小災難。到地球壞了，這個水災可以到初禪天的境界，這是一大三災八難。火可以燒到初禪天的境界

那麼，然後又是空劫了，沒有地球；然後經過二十小劫，又形成了這個地球，那麼，地球又活了多少萬億年不知道，就是存在成、住、壞、二十劫，到了空劫第二次來了以後，火災，二禪的境界都抵不住，火災燒掉了，燒到二禪水淹到二禪天——二禪天，「三禪天人表」看清楚哦。那麼，假設地球這個翻身下來，到了第三災就是風災，起來的時候三禪都靠不住，飄浮，被風吹垮了，業風所飄。四禪沒有，除了舍念清淨。

那麼，同做工夫也一樣。我們所謂得不到初禪，假定得到了初禪的境界……譬如說，忽然身上的精氣不能化的時候，男性的那個慾念突然地大動；女性也一樣，一樣的漏丹，初禪的境界一下垮掉了，水災火災。等到達了很好的二禪境界，有時候心念的慾火——那不是慾火，心念的嗔火一動，水淹二禪，都把你沉沒下去了，燒化了，反正是墮落下去了，照樣的六道輪迴、地獄衆生。到三禪境界氣動，氣脈沒有調順，一樣把你毀掉這是風災。只有到四禪境界，才舍念清淨加上佛法的慧觀，可以證到初步的有餘依涅槃的寂靜之樂，纔可以脫開三災八難。

所以，「跳出三界外，不在五行中」——那麼簡單的修持，打幾天坐，懂一點佛學，尤其你們的佛學，半吊子還不夠呢，半吊子還有個半吊子，小吊子都沒有，那怎麼行！就是說，大家要把這個理搞透，這個思想搞清楚。

那麼，這個三災八難到幾禪的資料在哪裏？本書就有，本書上地裏，第一卷「意地」裏都有，一個意識包含了三界，三千大千世界所有都在意識境界裏，意識地，凡夫境界裏。所以資料，你們看到，這一百卷的《瑜伽師地論》，你研究完了，出去做大大的法師了，大字下面還加一點，做太太法師了，那大得很！這就是最好的佛學概論！好，現在再說下去。

所以，這裏講舍念清淨，從初禪，下地的災患已經斷了。就是說，照《瑜伽師地論》上要求、所講的初禪標準是嚴謹的，很高了。「謂尋伺」，跳動的心理妄念沒有了，「喜樂」境界到達，「入息出息」，輕輕的，可以控制了，在密宗是修到寶瓶氣，在道家是修到呼吸可以完全閉住了。等於現在瑜珈術的人，世間法瑜珈術修到最高層，也可以把他釘在棺材裏頭，埋在地下，他說幾天幾天挖出來，還是活的，他又醒過來。嘴巴的呼吸停止了，在道家叫做「龜息」。

你抓一隻烏龜，把它壓在桌子底下，把它放在那裏，一百年它也死不了，它沒得喫……但是你觀察它，我仔細地試驗觀察過，烏龜壓在那裏什麼都沒得喫，它慢慢、慢慢，很久地把頭伸出來，拿耳朵去聽，還聽到它在吸氣，很仔細聽，很長地吸一口，然後烏龜的頭跟尾巴都縮起來。很久的時間，它來呼吸一下，它靠氣息一出一入，就把生命維持住了。所以，你壓它個幾百年、幾千年，它也死不了。所謂「龜息綿綿」，出入息到這個境界。

「由彼斷故，此中舍念清淨鮮白」，換句話，出入息真停止了，雜念不動了，念跟息是連着。所以，念頭越亂，呼吸越多、越粗了。你們試試看，不然把鼻子捏着，閉它一下，氣悶得你都來不及想了。所以，出入息有這個道理。「由彼斷故，此中舍念清淨鮮白」，境清明，乾淨了。「由是因緣，正入第四靜慮」，心住在一切不動，要想達到妄念不動，「息」，呼吸往來自然不動。

所以，真正入定的人同死的人一樣，真正到了三禪以上的定，你拿燈草、拿雞毛放在鼻子上，不會動了；取一根頭髮來放在他這裏，不會吹動了，鼻子的呼吸完全靜止了，雜念一定是靜止了，舍念清淨了，這是很好的一個考驗。

你們自己有時候感覺到：誒，有時候我好想呼吸停止了……你看看，你把它捏着看看有幾秒鐘，拿個秒錶擺在那裏看看，三秒鐘你就受不了，臉就漲紅了。這樣捏斷試一試，要修定做到出入息靜，念也清淨，兩個相互爲用。

「由彼斷故，此中舍念清淨鮮白，由是因緣，正入第四靜慮」，「一切動亂皆悉遠離」，不動，所以「舍念清淨」。

「第四等言，如前所說初靜慮等，應知其相。」 就是說，初禪、二禪一直到四禪，每一個境界的情況、相狀，你要知道。

「複次以於虛空起勝解故，所有青黃赤白等相，應顯色想；由不顯現故，及厭離欲故，皆能超越，是故說言色想出過故。由不顯現，超越彼想以爲因故，所有種種衆多品類，因諸顯色和合積集，有障礙想皆得除遣，是故說言有對想滅沒故，由遠離彼想以爲因故。」 所以，到這個定的境界……所謂怎麼叫虛空呢？你們注意啊，你們現在打坐，有時候閉着眼睛也覺得有點虛空境界，有沒有虛空之相？對，一定有，而且虛空還看得到，你們的虛空是灰撲撲的，對吧？灰撲撲的，或者灰濛濛的，有色相，不是青的、黃的、赤的、白的。我們眼睛看物理世界虛空有色相，對不對？你仔細研究，有沒有色相？這就是虛空，物理的虛空。換句話，你們打坐到達那個虛空境界……你這個虛空還是物理的虛空，有色相，「色不異空，空不異色；色即是空，空即是色」，那個境界非這個境界。所以，你還住在色相物理空的境界，所以還有美感，青黃赤白各種顏色，還有色相，非真正之虛空。舍唸的虛空，是真正虛空定的虛空，連這個色相都舍掉了。

因舍唸了，到達了虛空境界，了不可得，一切色相皆空。所以，色蘊空了，五蘊裏的色蘊空了，住在虛空境，那麼，所有的妄想一切對我沒有了。

「所有於彼種種聚中差別想轉，謂飲食、瓶、衣、乘、莊嚴具、城舍、軍、園、山林等想，於是一切不作意轉，是故說言種種想不作意故。」 所以，爲什麼我們有許多人喜歡住山林裏修啊？你說他好（hào）不好色啊？（同學：好色。）對呀，「啊，這個風景清幽啊！這個好美呀！」你不知道，他是欲，更好（hào）色，當然，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、一個流水，「你看啊，那個松風啊，那個江上樹風清啊，多美啊！」他已經自己困在裏頭不知道，誠然沒有脫離色相。

真脫離色相的人，坐在熱鬧的地方、坐在牛欄狗屎裏、坐在山林中——一樣，沒有分別，不是不動心，知道是臭的，可是沒有關係。

所以，我當年跟我老師一路從峨眉山下來，他說：「陪我陪我，到重慶。」從成都到重慶，那個時候，等於現在到美國一樣——到美國還舒服啊，坐在飛機上，雖然擠一點，還可以睡，二十個鐘頭，一醒就到了。

那個時候是站吶，找個位置給老師坐，自己站兩天，那個汽車上，哎！那真是……我想發明一個東西，那個東西能夠小便大便，站在那裏一接就屙走了，一定很賣錢。不敢離開小便，離開了就沒有位置了，憋得很，痛苦得很，兩天都在那裏。

所以到了晚上，第一天晚上住在旅館裏，那麼，四川人愛喝茶，晚上，袁老師：「喝杯茶吧。」「好啊。」往茶館一坐，他就看看我，把鬍子一捋，「哎，懷瑾啊，我問你：你怎麼樣？這個時候，今天下來，同在峨眉山上，一樣、兩樣？」

我說：「哎呀，先生啊——我們那時不叫老師。哎呀，你問這個問題……哎，我沒有覺得兩樣啊！怎麼搞得，我麻木了？我覺得就與在峨眉山上一樣的清淨啊！」

「嗯，我相信！嗯，我相信！你會這樣。」

我說：「這個有什麼稀奇啊？」

「嘿！不是稀奇那才稀奇呢！」

都一樣，沒有什麼，哪個境界都一樣。

哦，這裏很亂！還要找個山上，山上很清淨……昨天你們遊玩了，有個人會看風水的，已經告訴我了，什麼什麼地方都去看過，「哦，那個地方……」我說「怎麼樣？你畫個圖給我看。」「老師，你看怎麼樣？」我說你的判斷呢？……只有一分靈氣，四分妖氣，六分鬼氣。這個地方怎麼行啊，表面上看……

「除遣如是有色有對種種想已。起無邊相虛空勝解。是故說言入無邊空。由已超過近分加行究竟作意。入上根本加行究竟果作意定。是故說言空無邊處具足安住。當知此中依於近分乃至未入上根本定。唯緣虛空。若已得入上根本定。亦緣虛空。亦緣自地所有諸蘊。又近分中亦緣下地所有諸蘊。複次若由此識於無邊空發起勝解。當知此識無邊空相勝解相應。若有欲入識無邊處。先舍虛空無邊處想。即於彼識次起無邊行相勝解。」

「複次依靜慮等當知能入二無心定。一者無想定。二者滅盡定。無想定者。唯諸異生由棄背想作意方便能入。滅盡定者。唯諸聖者由止息想受作意方便能入。如是二定。由二作意方便能入。謂無想定。由棄背想作意以爲上首。勤修加行漸次能入。若滅盡定。由從非想非非想處。欲求上進暫時止息所緣作意以爲上首。勤修加行漸次能入。若諸異生作如是念。諸想如病諸想如癰諸想如箭。唯有無想寂靜微妙攝受。如是背想作意。於所生起一切想中。精勤修習不念作意。由此修習爲因緣故。加行道中是有心位。入定無間心不復轉。如是出離想作意。爲先已離遍淨貪未離廣果貪。諸心心法滅。是名無想定。由是方便證得此定。若諸聖者已得非想非非想處。復欲暫時住寂靜住。從非有想非無想處心求上進。心上進時求上所緣竟無所得。無所得故滅而不轉。如是有學已離無所有處貪。或阿羅漢求暫住想作意。爲先諸心心法滅。是名滅盡定。由是方便證得此定。複次依止靜慮發五通等。云何能發。謂靜慮者。已得根本清淨靜慮。即以如是清淨靜慮爲所依止。於五通增上正法。聽聞受持令善究竟。謂於神境通。宿住通。天耳通。死生智通。心差別通等。作意思惟。復由定地所起作意。了知於義了知於法。由了知義了知法故。如是如是修治其心。由此修習多修習故。有時有分發生修果五神通等。又即如是了知於義了知於法。爲欲引發諸神通等修十二想。何等十二。一輕舉想。二柔軟想。三空界想。四身心符順想。五勝解想。六先所受行次第隨念想。七種種品類集會音聲想。八光明色相想。九煩惱所作色變異想。十解脫想。十一勝處想。十二遍處想。」（三十三卷）

……這個地方是有妖氣、有鬼氣，不過，有一點點靈氣，還不錯了。所以，你要做到妖氣、鬼氣的地方也變成蓮花極樂世界，差不多了。

要怎麼做到呢？破了色陰，就是真虛空境界。所以這裏告訴我們，你們所瞭解的虛空，還是有色相的，已經不是了，這叫做「有色」，就「有對」，就相對，愛美的境界就不是了。

「除遣如是有色有對種種想已，起無邊相虛空勝解，是故說言入無邊空定。」 這個叫「無邊空」。所以，大家現在打坐，眼睛閉着，偶然還覺得有一點空空的，這是很有「邊」的，你們那個空大概比復興大廈的「空」還要小一點，這是有邊的，有多大呢？大概有燒餅那麼大的一個空，哈，摻有燒餅的色相，裏頭還有境界出來——都不是。

「由已超過近分加行究竟作意，入上根本加行究竟果作意定，是故說言空無邊處具足安住。」 就是叫你認識清楚四禪八定，什麼叫做「空無邊處」定，沒有色相，畢竟清淨，空了。

「當知此中依於近分，乃至未入上根本定，唯緣虛空。若已得入上根本定，亦緣虛空，亦緣自地所有諸蘊。又近分中，亦緣下地所有諸蘊。」 就是說，入到了空定，一步一步上進，在虛空裏頭，「亦緣自地所有諸蘊」，也可以迴轉來住在諸蘊中，包括下面的色、受、想、行、識。所以，這一點他講得很短，不詳細給我們講，一般人很難到達，大概的原則告訴我們了。

「複次若由此識於無邊空發起勝解，當知此識，無邊空相勝解相應。若有欲入識無邊處，先舍虛空無邊處想，即於彼識次起無邊行相勝解。」 跳過去了。

由空無邊處定、識無邊處定、無所有處定，一直到非想非非想處定境界——下面這四定，簡單明瞭，只講一種定的原則，下面就跳了，大概的原理懂了，到那個境界裏頭，下面四步的工夫你自己會清楚。

下面的四定，你們自己去研究，下一欄不講了。只講兩種……跳過來，469頁。

「複次依靜慮等，當知能入二無心定。」 你禪定修到了，應該瞭解，可以證到兩種「無心定」的境界。

「一者無想定，二者滅盡定。」 這兩種定都是無心定的境界，大原則屬於無心定。

「無想定者，唯諸異生，由棄背想作意，方便能入。」 他說，一切的「異生」，也可以說，一切衆生裏頭的異人——我們小說寫奇人、異人。也可以說是不同的人、不是人，不是人是什麼？不是仙就是鬼、就是妖。換句話說，不是正道就是外道，可以做到無想定，這些都屬於「異生」。「由棄背」，拋棄了，思想不要，硬是不準自己思想，由這個隨時壓制思想的「作意方便」，能夠進入無想定。

但是要注意，無想定是外道定。可是你說：看不起外道定呀……哎，你查一查「三界天人表」裏頭，無想定已經是色界的上界，所以，生在外道天很不容易哦！你不要看無想定容易修到……沒有想，這個身體可以變成化石站在那裏，這個色身可以變成化石，不生不死。

所以，中國有許多女人「望夫石」，丈夫出門了，太太站着天天盼望。好幾個地方都有望夫石，這個人就變成化石了，上古的時代。真的假的不管，理論上可能不可能？可能，她進入無想了，想丈夫，遠遠望，天天盼望，想癡了，沒有思想了，慢慢身體也變成化石了。也是一種外道異生境界。

所以你注意，你說喫素啊、喫草啊、喫花啦，摘掉一棵花，你算不定是摘掉了一個無想定果位的一個生命，算不定咬一口青菜就是一個無想定的人變的。所以，「異生」境界。你要知道，這個是無想定。

怎麼叫滅盡定呢？ 「滅盡定者，唯諸聖者，由止息想受作意，方便能入。」 得道的佛弟子們、得道的羅漢、聖人，止掉，「止息」了什麼呢？想、妄念、身體的感受，有意地把它控制住了，用這個方法，入滅盡定有各種的方便、各種的方法，可以進入這個定。

「如是二定，由二作意方便能入。」 這兩種定，有兩種「作意方便」，下面就是講 「謂無想定，由棄背想作意以爲上首。」 「無想定」由放棄了思想「作意」而爲第一個要點，「上首」。 「勤修加行，漸次能入。」 雖然壓制了自己的思想，拋棄了自己的思想，隨時一天變成傻瓜，沒有想的境界，由這個作意——但是，只是這樣做得到嗎？沒有，還要「勤修加行」，還要許多加工的方便，漸漸可以證入無想定。

那麼滅盡定呢？ 「若滅盡定，由從非想非非想處，欲求上進，暫時止息所緣作意以爲上首。」 滅盡定是四禪八定最高的，阿羅漢境界。四禪八定最高是到了「非想非非想」——這幾個字要解釋得清楚啊，「非想」，不是想；不是想，不是沒有想，「非非想」，不是像我們一般人所認爲的沒有思想的那個境界，它有一靈不昧，似知非知、非知似知，這樣一個境界。由「非想非非想」的定，四禪八定的第八定境界，再求「上進」，「暫時止息所緣作意」，作爲第一條件， 「勤修加行」，還要修行方便， 「漸次能入。」 進入「滅盡定」。

「若諸異生作如是念，諸想如病，諸想如癰，諸想如箭，唯有無想寂靜微妙攝受，如是背想作意，於所生起一切想中，精勤修習不念作意，由此修習爲因緣故，加行道中是有心位。」 注意，就是說，有人認爲思想是個毛病，思想是個過患，所以，自己起心動念一想就害怕得不得了，生瘡一樣——拋棄，願意把一切思想拋棄了，只想求一個清淨，不思不想的清淨境界。以這樣的觀念，所以，隨時做到自己念頭的清淨，任何起心動念，一看到自己起心動念就厭惡、拋棄。由這樣的修行，慢慢、慢慢，修持「不念作意」，不起念頭，不動心，就是不動心了。那麼，這種修行還是在修無想定的加行道中，那麼它算哪一位呢？「有心位」，還不是無心位，怎麼叫有心位？他心有意做到自己無想，不起思想，不動心。

所以，明朝有個理學家，他做到了不動心，學孟子的不動心，硬做到了。他有一次病了——以前我好像在關房裏給你們講過的。做到了不動心，病倒了，也不喫、也不屙、也不拉——「拉」者拉大便，「屙」者屙尿，把它分開了。大小便都不來，一身發冷，躺在牀上，石頭一樣硬硬的，也沒有死。他是做學問講修養的，練習不動心。《明儒學案》有記載，你看儒家，儒家跟佛家一樣，做工夫的。有一天夜裏忽然做夢，看到一個老頭子，相貌非凡，一問，他說：「哎，你病好一點沒有？」他說：「好像這兩天好一點。」那個老頭子說：「我不問你這個身體的病，我問你心病啊？」他說「哎，我沒有心病啊！」他說：「你怎麼沒有心病啊？你把心念壓製得跟石頭一樣……」他說：「嘿，這個怎麼是病啊？這就是學聖人不動心，正是我平生工夫得力之處啊！」這個老頭罵他：「嗨，不動心是這個道理呀？！不動心……你曉得，此心是天機活潑潑的呀，你這樣壓制自己不動心，這個是假的呀！所以，你壓制久了以後，不但心病，身也病，這就是毛病啊，你學問搞錯了！」老頭子罵他。他問這老頭子：「你貴姓啊？」他說「你不要問，我是青城丈人。」不曉得是道家還是佛家中人。

他一聽了這個話，自己嚇得……那我平常十幾年做工夫，都走錯了路了！？自己一嚇，出了一身冷汗，上面蓋的兩牀被子都被冷汗溼透了，起牀了。他才曉得此心天機活潑潑。

他有好幾次遇見異人，了不起的幾位道家、佛家，都碰到過，所以，他一生學問成就了。這個儒家、理學家最後也懂佛，最後成就了。死了以後，他還吩咐很多學生，寫信告訴大家我幾時死。學生來給他跪着，你多留一下好不好呢？他說：「好嘛，再留幾天嘛。」留幾天到時間了，「不留了，走了。」搬個椅子坐着，走了。

這裏走了以後，譬如說在臺灣跑掉了，別人在福建、安徽碰到他，「哎，老先生，你怎麼在這？」「哎，我在這裏玩玩。你回家嘛？回家給我帶個信到家裏，說有個東西放在哪裏，你幫我告訴他們一下。」那個人跑到家裏一講……「他都死了……」他說「開玩笑了，我幾時幾時，哪一天……」兩個一對呀，就是在這裏死的一天，他在別的一省碰到。

所以，儒、釋、道三家，功用到達了都一樣。

這是講無想定，所以，壓制自心不起念，會變成那個境界，現在告訴你。那麼，這個境界還屬於「有心位」，還不能見到無心位，他有心做到無想。

「入定無間，心不復轉，如是出離想作意爲先，已離遍淨貪，未離廣果貪」，所以，他入這個無想定，「無間」，此心壓製得不動了，「如是出離想作意」，因此，他跳出了思想的境界，不用「作意」了。那麼，你把「三界天人表」拿來對。這樣修行的最後功果呢，如果這個肉身壞了，他做幾十年這個工夫，生在哪裏？超過了遍淨天，進入了廣果天，無想天那個境界，也屬於外道定。遍淨天、廣果天是天人境界，但是這個天人境界叫「遍淨貪」、「廣果貪」。

「諸心心法滅，是名無想定。」 一切本心起心動念都不起了，壓下去了。

「由是方便證得此定。」 這叫無想定境界。

第二個呢， 「若諸聖者，已得非想非非想處，復欲暫時住寂靜住」，要想證到清淨境界， 「從非有想非無想處，心求上進，心上進時，求上所緣竟無所得，無所得故，滅而不轉。」 超過了非想非非想境界，再向上走，說空嗎？非空！非空嗎？即空！一切自然切斷。

「如是有學，已離無所有處貪。」 那麼，這個已經離了無所有處天的定。

「或阿羅漢，求暫住想作意爲先，諸心心法滅，是名滅盡定，由是方便證得此定。」 或者證得阿羅漢果的，對於人世間實在有點厭煩，不是不來，要請個長假，所以做到「心心法滅」，一切把它滅盡，暫時請假了，就是「滅盡定」。

「複次依止靜慮發五通等。」 噢，你們聽到神通高興了，神通怎麼來的？都要修定來的，依定發神通。

「云何能發？」 通怎麼發呢？怎麼叫「發」通，爲什麼講發通呢？（同學……）對，自性本來有，把它開發出來。

「謂靜慮者，已得根本清淨靜慮，即以如是清淨靜慮爲所依止，於五通增上正法，聽聞受持，令善究竟。」 還是隻告訴你原則，方法沒有給你泄露，方法要你去參了。他說，怎麼樣發通呢？得了定，已經得了「根本清淨」定境界，在清淨定的境界裏頭爲根本，「於五通增上正法」，正法，慢慢去參，全部書裏面，全部一百卷經典裏頭，反覆研究完了，方法才漏給你了。但是，初淺的，在這裏、在下段，都是給你提一點點，吊你一下，等於你們昨天爬山，吊孫主任一樣，「還有三秒鐘到了、三秒鐘到了……」呵，吊一下，都是吊胃口的。其實，他在裏頭有告訴你，但要你一百卷書滾瓜爛熟以後，你會找出方法。

「於五通增上正法，聽聞受持」，要得善知識、諸佛菩薩的教導，「令善究竟」，善於搞清楚，那麼：

「謂於神境通、宿住通、天耳通、死生智通、心差別通等，作意思惟。」 「死生智通」就是宿命通，幾時死，前生是什麼，都搞清楚了。「心差別通」即他心通。

「復由定地所起作意，了知於義，了知於法。由了知義，了知法故，如是如是修治其心，由此修習多修習故，有時有分，發生修果五神通等。」 還是要通理，通這個理，通這個方法，你才修到神通境界。

「又即如是了知於義，了知於法，爲欲引發諸神通等，修十二想。」 你要飛昇，神足通……

「何等十二？一輕舉想」，坐在那裏，你覺得自己身體坐在虛空，慢慢上去了。你不要想神經了，這個裏頭有方法的。「輕舉想」，自己覺得坐在虛空，慢慢人就可以坐在虛空了。

「二柔軟想」，我的骨節都軟了軟了，變棉花糖，會變成棉花糖。

「三空界想」，身空了，此身體空了，如虛空想。

「四身心符順想」，身心合一，飛行自在。

「五勝解想」，智慧開發。

「六先所受行次第隨念想」，過去宿命都想得起來，前生的事都追得回來。

「七種種品類集會音聲想」，乃至鬼說話、魔說話，都把它聽懂了，打聽了。那麼學外文，找個說法文的鬼來一教你，你法文就通了，自己溝通了；英文也一樣，隨便什麼文字。

「八光明色相想」，身心內外一片光明。

「九煩惱所作色變異」，煩惱色相，誒，你要變一個漂亮的女的，你世界上找不到情人，你變一個女的，愛怎麼樣子，你隨便變，就變一個站在你前面。乃至你到了以後啊，家裏不用請下女，有客人來，你心念一想，變一個出來，就端茶出來了。道家、密宗都有這一套，變異色相想。你住在山上住茅蓬，馬上曉得有人來了，不想人進來——因爲你有神通了，有人來，不想讓他進來，所以，老遠山門外變一條老虎，就把他嚇住不來了。

那麼，如何做到呢？心風得自在，心氣得自在合一，可以做到。

「十解脫想、十一勝處想、十二遍處想。」

怎麼樣叫你輕舉想？下面都有，你們自己看去。你要天天觀想，茶几也空了，牆壁也空了，然後，「砰」，人就進去了——不要把額頭撞一個包包，哈，搞清楚。發虛空想，《禪密要法》裏都講要這樣修。

可是，美國現在有一個人，就在那裏表演，就會這樣，坐在那，想想：「那個鼓跑過來。」鼓就到這裏來；我這個茶杯，被他想想，「拿過去。」就到那個桌子上去。（起！敬禮！）

不要亂想啊，這段聽是聽了，不要亂搞，搞神經了，佛都救不了你。神通修不到，變神通的老二，神經。

（同學：《讀者文摘》上講念力，精神的念力……）對呀，就是這個地方來的……

# 南師講《瑜伽師地論》第三十七講

「輕舉想者。謂由此想於身發起輕舉勝解。如妒羅綿或如疊絮或似風輪。發起如是輕勝解已。由勝解作意於彼彼處飄轉其身。謂從牀上飄置几上。復從几上飄置牀上。如是從牀飄置草座。復從草座飄置於牀。柔軟想者。謂由此想於身發起柔軟勝解。或如綿囊或如毛毳或如熟練。此柔軟想長養攝受前輕舉想。於攝受時。令輕舉想增長廣大。空界想者。謂由此想先於自身發起輕舉柔軟二勝解已。隨所欲往若於中間有諸色聚能爲障礙。爾時便起勝解作意。於彼色中作空勝解能無礙往。身心符順想者。謂由此想或以其心符順於身。或以其身符順於心。由此令身轉轉輕舉。轉轉柔軟。轉轉堪任。轉轉光潔。隨順於心繫屬於心依心而轉。」（三十三卷）

剛纔，正在跟一位同學談做人處事的道理。我們這裏同學的服務……別的老師來，我不曉得是怎麼的情形，據我看，你們的服務都很周到，到下面把手巾、茶都拿來，上課前早個二十分鐘，自己趕緊跑下去拿來，任務都做好了。那麼，二十分鐘這個中間，我要喝茶，茶也找不到，手巾也找不到了。然後，下面的老同學也是這樣，早早地拿，拿來了端好了以後，都做好了，自己跑來佔位置，這個位置放本書不可以呀？還自己早早跑上來。

說別的老師來……，你們越長大越沒有用了，腦筋怎麼搞的？！做人做事都沒有用，學什麼佛啊！那學個糊塗佛，都學得糊裏糊塗。所以，阿彌陀佛——阿迷糊塗！真是……《事師儀軌》看看嘛，學了半天了……大家出去都是爲人師表的，在這裏當學生的資格都不夠，那不是笑話嘛，這是一件事。

還有，這次要講《禪祕要法》，是詳細地講。第一，地點要在十一樓；第二，算不定這裏下次講完就講，下個禮拜就講了。你們擬的那個講的辦法，一切等等……不公開的，充其量就是真正要修持的人才聽，而且真正修持的人——不要點頭，還要拿供養，還要磕頭。若對你們太方便了，就是輕了法，都沒有用的，不管哪一個，到十一樓……

而且聽的時候都是打坐聽的，一坐就是坐兩個鐘頭。坐得住去聽，坐不住不要去聽。也不要到處擺着錄像機，擺着幹什麼？平常不留心，「哦，過後我再去聽錄音機。」你是機器聽、耳朵聽！媽媽給我們一個耳朵、腦筋，不好好聽，靠機器，機器有用的呀！那弄個可以成佛開悟的機器多好，我們發明一個開悟機器，大家買來一插上，太陽穴上一插就開悟了，多好呢——都是搞空事，看到都煩的事。學佛是智慧之學，不是搞別的事情。

現在，無心定的兩種，469頁……無心定與無想定講過了，現在講修神通的方面，講原則。

修神通有十二想，念過了。所謂「輕舉想者」——我看，這些一念大家就懂了吧，不懂就問，我經常那麼講、經常那麼說：不懂就問。但是，一念過去了，每一個人都懂，都不問的。然後，過後：「懂不懂啊？」「我都不懂。」當時也不問，都很奇怪的腦筋。

「輕舉想者，謂由此想，於身發起輕舉勝解，如妒羅綿，或如疊絮，或似風輪，發起如是輕勝解已，由勝解作意，於彼彼處，飄轉其身，謂從牀上飄置几上，復從几上飄置牀上，如是從牀飄置草座，復從草座飄置於牀。」 這一段都懂了吧？懂了，就過去了。

「柔軟想者，謂由此想，於身發起柔軟勝解，或如綿囊，或如毛毳，或如熟練，此柔軟想，長（zhǎng）養攝受前輕舉想，於攝受時，令輕舉想增長廣大。」 也都懂了，懂不懂？跟你們說，不懂問，一個個……，看你的樣子是明知不懂，不懂你就說我不懂，不會這樣問啊？

（同學：老師請解釋，「此柔軟想，長養攝受」……）前面的你都懂嗎？「輕舉想」你講一下看，都懂嗎？你不要講了，我隨便抽一個人講，你講，\*\*師講。

（\*\*師：「謂由此想，於身發起輕舉勝解」，就是先這樣想，先意念上作意想，然後發起這個輕舉的勝解。「由勝解作意，於彼彼處，飄轉其身」，然後就是勝解作意以後，就是想自己的身體做種種動作，然後從牀上飄到桌子上，然後從桌子上飄到牀上，或從牀上飄到草座上，或從草座上再飄到牀上，就是把自己身體想得跟飛騰的氣一樣，可以這樣飄……）

後面有人有意見，後面的請你站起來，因爲遠一點。

（同學：請問老師，這個所謂「輕舉想」，是在想呢，還是真的自己這樣飄起來？）

是飄起來，人可以騰空地飛起來，就是修神通，就是說身可以凌空地飛起來。你們看武俠小說，「踏雪無痕」、「蜻蜓點水」啊，那還是「輕舉」最初的。他說，最後修成功，人可以在空中走路，虛空中可以走路，叫「輕舉」，身體舉起來。

那麼，剛纔你聽這位法師同學講的，你同意不同意？你舉手是……（同學：他講話聽不到。）噢，聽不到，是，那邊沒有擴音器。

所以告訴你們要問，我每一次上課都說不懂的要問！那就是說，懂的不要問了，對不對？然後，大家聽過了，一個一個都愣頭愣腦，都沒有懂，那看看有沒有問題呀？都不問，這什麼意思啊？現在的學生都那麼乖，學校如此、到處也如此，又不懂，又不問，你不是浪費時間嗎？！浪費我的時間——你們的時間沒有關係，我的時間比你們重要。

\*\*師講得都對，文字上的解釋沒有不對的，但是沒有深入，所以叫你們問，看文字很容易看懂。

這都是修神通部分，「輕舉」就是人飛空，你不是看佛殿裏有些天女、飛空天女嘛，看到沒有，都看過沒有？畫上的？（同學：我看過。）看過的點頭嘛，不講話……半天才點一下，我等了半天了。「輕舉想」就是這個飛空。

一句話，「謂由此想，於身發起輕舉勝解」，注意，懂了沒有？我現在再重新一念，你看懂了沒有？「於身發起輕舉勝解」，這就又是密法了，不是你心裏想，身抬不上去啊，你坐在這裏想想看：我離開椅子，屁股抬上去，把我上升很高，頭頂掛在天花板，行不行？（同學：不行。）對呀，所以「於身發起輕舉勝解」，是作意來的，觀想來的，但是，身上氣脈不發起，起不了！懂了吧？所以，文字講，神通是這樣修，可是，這裏頭有方便法門，沒有給你講了。

「由此想，於身發起輕舉勝解」，他不是說「於心」、「於意」，對不對？這要注意了，讀佛經不能馬虎，以爲文字懂了，就以爲看懂了。換句話，你這裏就要打個問號，就要求法了，怎麼樣「於身發起輕舉勝解」？當然，你沒有得定以前，修這個也沒有用，不過是告訴你這樣。

那麼，下面是「身」已經「發起」了輕舉，再作「輕舉」的「勝解」意，那麼，把身體想成「妒羅綿」，「妒羅綿」是印度的一種棉花，很輕的棉花，比藥用棉花還要輕。覺得自己的身體——並不是沒有身啊，還是有這個身，不過，這個身體已經變成像「妒羅綿」一樣，或「疊絮」，棉花疊攏來，又是棉花，比那個還要輕。或者把自己的身體想成——觀念，觀想成功變成一個氣泡、一個氣球，飄空了。或者是一陣風一樣，「或似風輪」。能夠「發起如是」，這個樣子的輕，這就叫輕功了，變成這樣輕功的「勝解已」，已經做到了。做到了怎麼樣呢？下面有個觀念，要「身發起」，注意了，聽到了啊，要身發起。能夠做到這樣「輕勝解已」，那麼，由於勝解的作意，然後先是把自己的身體變成那麼輕靈，飄起來了。

經過禪定，先得輕安、得喜樂舍念清淨，再進步到這裏。得到四禪八定，不一定有神通，有些得了道的羅漢沒有神通，道是道，神通是神通。有些羅漢有道也有神通，這個神通是報得，前生多生多世已經有神通的修習成果，他一得了定，本身就起神通了，是「報通」，不要修的。但是修過沒有？前生多世修過了，所以這一生得報通。有一些人要「修通」，道得了，定也得了，這一生必須還要開始修這個，這是修的方法——修方法的原則，剛纔給你們講過，這都是原則，這樣修的。

那麼，把身體修到了柔軟，如棉花一樣，到了這個境界——平常給你們講過，這個境界，他如果作這個作意成功了，你摸他的身體軟如啊，身體真像沒有骨頭了，真是這樣；就是有骨頭的感覺，骨頭也像棉花一樣軟。那麼，到這個樣子，再來第二步的修煉，好像自己坐在這裏的座位裏，一想，跑到窗子邊的那個凳子去，站都不要站起來，意念一想，這個身體像一個棉花一樣飛過去了，氣球一樣飄過去了，就坐在那裏了。那麼，然後說：我到這裏玩玩，就坐到這裏來，打坐盤腿不要放也可以，兩個腳站着也可以，想到哪裏就在那裏。「草座」就是蒲團，要飄到蒲團，飛到牀上也可以。

這是第一個輕舉想的修法，但只是講原則啊，方法在哪裏？方法的祕密在哪裏？方法的祕密也在當中「於身發起輕舉勝解」，懂了沒有？「身」，把報身修成這樣。也是唯心所造，不是不唯心所造的。

但是，講理論，佛法是唯心所造，可你現在把身體軟化都軟不了啊，胖變瘦，想瘦都瘦不起來，變白骨變得了嗎？都觀不起來！然後，噢，神通這樣修，你一天坐在那裏：哎呀，飄起來、飄起來——那不想成神經纔怪呢，那會想成神經的。因爲你身的氣脈沒有修成，身的氣脈修成談何容易啊！修定業沒有成功，還妄想修神通，怎麼可能？

那麼，第二個是「柔軟想」。跟着「身發起」，還是「身」，「於身發起柔軟勝解」，不是普通啊，是「勝解」——這兩條還沒有吩咐你。「於身發起勝解」，勝解不是作意，作意在後面，你知道嗎？勝解是理入，道理，最高的道理要把它研究清楚。乃至像所謂白骨觀，中醫的生理、西醫的生理，每個骨節、每個細胞都觀清楚了……爲什麼我的身體……譬如這裏耳朵聾，就是不得勝解，耳朵聾了嘛。耳朵有耳膜，有聽膜，每個部位搞清楚，它爲什麼聾？打起坐來一定、一感覺：噢，什麼原因，然後我用氣，或者地、水、火、風什麼觀想可以把它打通而且也真把它打通了——這個理論，要研究清楚，叫勝解，「勝」，最好的見解。所以，修不是盲修瞎練的，身體的勝解先要了解。

柔軟想也是這樣，「於身發起柔軟勝解」，那麼然後呢，得了這個理了，理通了，修自己「或如綿囊」，把身體變成一個絲織品，只有一張皮，裏頭都沒有了；或者像一個毛毯那麼軟、像棉花那麼軟；或者「如熟練」，熟練就是綢子，練是跟綢子一樣，絲、綢、練。

你們年輕沒有看到了，我們老一輩子都曉得，「練」是古代的絲織品，很薄、很薄，裱畫用的那個就是練絹；畫畫的那個也是練，比絹還要薄。絲織品有紡、有綢子、有錦緞、有絹、有練，練是最薄薄一層，非常薄。那麼，生的練還硬一點，要熟練，那個絲做熟了，那個熟練軟的這樣。這個身體爲什麼要修煉「柔軟想」呢？「此柔軟想」，武俠小說講就是縮骨功了，呵，練到這樣，小小的一個門縫，你手一進去就進去了。

你不是看到，佛涅槃了以後，他的兄弟阿難還沒有開悟，所以，五百羅漢結集了，要阿難來纔講得出來啊，佛說的法都記在他腦袋裏，非他說不可。但是迦葉尊者，佛的禪宗祖師，得法、傳心法的祖師當主席，五百羅漢都得了道，阿難沒有悟道，迦葉說：「趕出去，關門，你沒有資格上臺說法，但是要等你說啊。」阿難着急了，「你開悟了再進來。」不然沒有資格，五百羅漢大家入定了，等他。他在外面哭得不得了，也曉得非他來，他記憶力最好，每一句話……，可是，他沒有悟道。所以七天，阿難悟道了，就敲門了，告訴迦葉尊者：「哎，我開悟了！可以進來說法。」迦葉尊者說：「你進來呀。」進來了，門都沒有開，佛經的記載。

「柔軟想」，就是一個縫就進來了，這是柔軟想，有縫就進來。還有空想，根本也不要縫，山河牆壁沒有障礙就進去了。所以阿難進來，五百羅漢就開始恭喜他，悟道了嘛，可以說法、結集，說出來話不會錯了，因爲他自己求證過了。所以，柔軟想是這個道理。

他說，「柔軟想」到這個程度，「此柔軟想」是「長養攝受前輕舉想」，因爲要升飛起來，同時也要柔軟。「長養」是幫助那個輕舉飛空的那個工夫更好，保養它，使他飛空的工夫更長大，剛纔\*\*問過，聽懂了吧？長養是這個意思。

再說一句笑話，你會飛空，如果沒有柔軟想，萬一空中掉下來不是打破了？！哈，因爲柔軟了，掉下來打不破嘛，棉花掉在地上沒有關係了。所以「此柔軟想，長養攝受前輕舉想」。所以，修到第二個「柔軟想」的時候，「攝受」的時候，使「輕舉想」，使前面那個輕舉飛得越高了。

當然，普通你修到這樣，多半還在地球的內在飛，要飛出地球以外，要另外修過。這同到太空的物理道理一樣，超過地殼以外，那個遊離層天，電子一脫開了，任何肉體都化了，沒有影了。過去中國叫做什麼呢？叫做「罡」（gāng）碰到罡風、罡氣就完了，骨頭的影子都沒有了。不是燒化，燒化還有點，人碰到罡氣就是完全沒有了。

你們現在爬到最高的山，一缺氧氣就不得了！空軍裏學過飛行的知道，到了最高空，只要一秒鐘沒有氧氣，頭髮統統脫光了！那就是「鬚髮自落」，馬上出家了，鬍子都掉光了，一秒、兩秒鐘以內沒有氧氣。再過一下就完了，這些都毀掉了，我們人是完全靠空氣。

你要飛過地球以外的話，另外一套工夫了，要真神通！這都是事實啊，佛經是講求證的，平常講什麼性空啊、緣起啊，你去起吧，你起不了,呵，你去空也空不了。

所以，「此柔軟想，長養攝受前輕舉想，於攝受時，令輕舉想增長廣大」，所以，我爲什麼叫你們……，譬如剛纔\*\*師講的，都對，出去作法師都有資格了，不是開你們玩笑，真的。對於現在一般的法師來講——過去的法師也不過如此，叫做依文解義，根據文字解釋就是了。修佛法不能根據文字解釋哦，佛法是記錄，告訴你怎麼修持，佛當場的講話，你要聽懂才知道如何去修。

第三， 「空界想者，謂由此想，先於自身發起輕舉柔軟二勝解已，隨所欲往，若於中間有諸色聚能爲障礙，爾時便起勝解作意，於彼色中作空勝解，能無礙往。」 「空界」，剛纔講過，山河、牆壁，山、水都沒有障礙——那你要修到這個樣子，要到地球中心，到龍宮去玩玩，你就下去了，水也沒有障礙，火也障礙不了，牆壁、山也障礙不了。那麼，就是剛纔提到的，阿難悟道了以後，迦葉尊者等五百羅漢說「進來！」門都鎖着、關着，他進來了。「好！」答應一聲進來了，進來就上臺說法，「如是我聞」，我當時聽到佛是這樣說的，什麼什麼的……「如是我聞」是阿難說的，每本經……我當時是聽佛這樣說的，講完了以後，大家記錄下來，問五百羅漢：「有沒有錯？」大家說：「沒有錯，對的！是這麼說的，同意。」這個記錄下來就是佛經。所以叫第一次結集，把佛經記錄，是阿難說出來的，因此，每部經上都加「如是我聞」，「如是」就是這樣；「我聞」，我當時聽到佛這樣說的。

你看，這個空想就是這個想，但是，他現在是「空界想」，就是把四大地、水、火、風，物理世界的障礙去掉了。

修到這個神通，「此想」，必須要「先於自身」，注意，都是這個「身」哦，所以你們講經，都把這個要點脫過去了。所以我在考驗你們讀書留意不留意，讀佛經更要留意！

「先於此身發起」前面「輕舉柔軟」兩個勝解，理論同工夫做到了……有時候我摸摸你們身上，我手隨時碰到你們，抓一抓、摸一摸---硬得不得了哦！哎呀，一大塊！嘿，大塊文章，那真是一大塊，重得不得了，粗重就是業力嘛，笨得不得了！骨節又笨、腦筋又笨，就是業力重。

所以，因這個「輕舉柔軟二勝解已」，自身發起了前面兩個條件，那麼，「隨所欲往」，你想：我現在到阿里山的中間去看一下——山的裏頭，不是爬山，鑽到山的肚子裏頭去看一看，或者裏頭有顆金剛鑽，你進去就把它抓出來，當然，修到這個時候，不想在裏頭抓，黃金也不想抓啊，進去玩玩就玩玩了。「隨所欲往若於中間」，你譬如說到這個阿里山的中間，你鑽進去，噢，中間果然有個礦物，比金剛鑽還硬，你鑽不進去了，哈，所謂「中間有諸色聚」，這就叫「色聚」，色法的凝結，碰到礦，碰到\*礦，你看，這個地下有好多礦……。

尤其像我們在臺灣，在太平洋邊上，根據佛經，是地球的邊緣，地球的邊緣一定有許多的礦山。所以說，花蓮、臺東有許多什麼礦山，我說當然，那是地球邊緣嘛。鐵圍山、金圍山當然有石油，都有的。你懂了佛經，都有，地球邊緣它有……鐵圍山啊、輪圍山啊，各種輪圍山裏，各種礦藏都有，那是當然的道理。

你進到中心進不通了，「色聚」，它物質障礙，「能爲障礙」，那麼，這個時候「便起勝解作意」，你要把理通了。「於彼色中，作空勝解，能無礙往」，碰到那個物質的東西障礙住的時候，一念一定，把它觀空了，你身體照樣進去。當然，你這個時候身體進去，是前面已經修到了什麼，一陣風一樣就飄過去，懂了吧？是這個樣子，好玩啊，這部小說到這裏很好玩，你們可以寫小說了。

（同學：老師，這個時候是身體空了，還是山空了？）身體也空了，山也空了。你問的對，加上天眼通，看這個山就是玻璃的，比方像玻璃，就是透的。天眼通，譬如說阿里山，或者前面一個大山，你在定境中舉眼一看，這個山就看透了。譬如說這個山，我們臺北這裏開始，假設山的那一面是到臺南的話，你坐在這一看，就看到山那一面的臺南，透的，一點沒有障礙。所以，山也空、身也空，這個叫做空。物界的「空界想」，這個「想」不是你的思想，不要亂搞啊，亂搞發神經了，我不負責的。

第四， 「身心符順想者，謂由此想，或以其心符順於身，或以其身符順於心，由此令身轉轉輕舉，轉轉柔軟，轉轉堪任，轉轉光潔，隨順於心，系屬於心，依心而轉。」 怎麼叫「身心符順」？你要知道，你們大家也學過打坐，當然談不到你們是有禪定工夫。你們大家身心「符順」嗎？（同學答：不）對，我們現在研究自己好可憐啊，一個身體、一個心，心裏想自己：哎呀，不要感冒嘛——動輒感冒；不要生病嘛——這個身體四大天天生病。等到身體健康一點嘛……

「勝解想者。謂由此想遠作近解近作遠解。粗作細解細作粗解。地作水解水作地解。如是一一差別大種展轉相作。廣如變化所作勝解。或色變化或聲變化。由此五想修習成滿。領受種種妙神境通。或從一身示現多身。謂由現化勝解想故。或從多身示現一身。謂由隱化勝解想故。或以其身於諸牆壁垣城等類厚障隔事。直過無礙或於其地出沒如水。或於其水斷流往返履上如地。或如飛鳥結加趺坐騰揚虛空。或於廣大威德勢力日月光輪以手捫摸。或以其身乃至梵世自在迴轉。當知如是種種神變。皆由輕舉柔軟空界身心符順想所攝受勝解想故。隨其所應一切能作。此中以身於其梵世。略有二種自在迴轉。一者往來自在迴轉。二於梵世諸四大種一分造色如其所樂隨勝解力自在迴轉。先所受行次第隨念想者。謂由此想從童子位迄至於今。隨憶念轉自在無礙。隨彼彼位若行若住若坐若臥。廣說一切先所受行。隨其粗略次第無越憶唸了知。於此修習多修習故證得修果。於無量種宿世所住。廣說乃至所有行相所有宣說皆能隨念。」（三十三卷）

……心不「符順」，不合和、不符合、不順，對不對？不過，一般人還不曉得身跟心能分開，是兩回事，一般人是很昏頭的，這必須要做工夫的，稍稍有體會才曉得。心跟身硬是沒辦法的，這兩兄弟，不是這個給你出毛病，就是那個……不是心理起了毛病，就是身體起毛病，身、心不能「符順」。

他說，怎麼樣修「身心符順」呢？這是神通之一，這當然是神通，自己的身體可以控制，心也可以控制。

他說，要想做到「其心符順於身」，譬如我們修止，修一個法門，修安那般那數息觀，修到最後隨息觀，就是「心息相依」，那麼，這個心就要依着這個氣，對不對？但是你們還聽不到兩三下，氣還在呼吸，心又跑掉了，它兩個不能配合。要心跟氣完全配合，配合到氣和呼吸都不動了，那麼心還是配合着---心也不動了。那麼，這個時候，慢慢使身慢慢轉變，所以「或以其心符順於身」。

「或以其身符順於心」，你要曉得我們的身，大原則是四樣東西，實際上很多東西，大原則是地、水、火、風四樣，這四樣或者配合於心，我心硬是把它定住了，呼吸不出來了，不呼也不吸——你心想把它閉住，做得到嗎？做得到啊？當然做不到，你做到了我就阿彌陀佛了！所以，你能夠做到了，就是「身符順於心」，你心理可以控制它。

那麼，你做到了身心能夠合一，心、氣能夠合一，心跟氣，這個「氣」是代名詞，不是呼吸之氣，心風能夠自在。

那麼，你使這個身「轉轉輕舉」，兩個字的形容詞，「轉轉」，一層一層。所以，道家也用九轉還丹，一步一步證轉來。「輕舉」，身體越來越輕靈，可以飛空了。「轉轉柔軟」，身體越來越柔軟。「轉轉堪任」，這個肉身可以能夠擔當一切，起神通作用。

當然，這個時候你發願，要活一千年——還做不到，還不能堪任，那又是另外的修法。這是「轉轉堪任」做別的，譬如說，一塊石頭，我這個手掌拿着，假設這個石頭有一萬斤重可以壓下來，這個手也不會壞，這樣的堪任可以。但是，此身要留住它，活個五百年、一千年，或者永遠活下去，像迦葉尊者一樣，把佛的一件袈裟拿着，在雞足山入定，等彌勒佛下來，那你還沒有這個本事，那還不是這樣修的。

那麼，此身「轉轉光潔」，臉上、身體上滑的、柔軟的，光明，乾淨，一點渣滓都沒有。不像我們身上很多的渣滓，大小便啊，乃至於女性的月經、男性的眼屎、鼻涕、眼淚呀，髒得一塌糊塗——沒有了，「轉轉光潔」，身體光明瞭、清淨了。

那麼，身「隨順於心，系屬於心，依心而轉」，你心愛把身體變成怎麼，就可以怎麼變這個時候入定，不一定是打起雙盤坐，你把它倒立了，它頭頂在下面，腳朝在上面，定就定了。你看，禪宗那個祖師鄧隱峯，要死的時候倒轉來死，頭頂頂在地下，衣服掛在上面，就倒轉來死——身心合一。

怎麼樣叫做勝「解想者」呢？上面不是有「輕舉勝解」、有「柔軟勝解」嘛，對不對？怎麼樣又出一個「勝解想」呢？怎麼叫「勝解想」？

「勝解想者，謂由此想，遠作近解，近作遠解，粗作細解，細作粗解，地作水解，水作地解，如是一一差別大種，展轉相作，廣如變化，所作勝解，或色變化，或聲變化，由此五想，修習成滿，領受種種妙神境通，或從一身，示現多身，謂由現化勝解想故；或從多身，示現一身，謂由隱化勝解想故。或以其身，於諸牆壁垣城等類，厚障隔事，直過無礙。或於其地，出沒如水。或於其水，斷流往返，履上如地。或如飛鳥，結加趺坐，騰揚虛空。或於廣大威德勢力，日月光輪，以手捫摸。或以其身，乃至梵世，自在迴轉。」 這一部小說，你們好好去寫，這些資料……。

什麼叫「勝解想」？由上面這四五層的神通境界，你觀想成功了，定力修到了，修到了破除空間、時間的觀念，破除了——不只破除了，而且可以縮遞，把空間時間縮短。你說現在晚上八點多，而現在的紐約天快要亮了，住在紐約的朋友，還在牀上睡覺嗎？我把手一伸就可以把牀拿到這裏來看看，還可以拍拍他，「你兩個睡醒了啊？」把遠可以看近，近可以作遠，空間縮小。

水可以變火，火可以變水，地水火風「一一差別大種展轉相作」，把地可以變空了，把虛空可以變出地來。就是你念一動，心風自在，念一動就可以變出來，種種的變化……或者，把色相變成聲音，或者把聲音變成色相。

換句話說，你假設住在山上住茅棚，我不是給你講過，你真不喜歡會客，你到這個程度，有朋友一到山口，你意念一動，化一條老虎、化一條毒蛇在那裏，瞪起眼睛看着他，他嚇死了，他趕快坐公共汽車走了，他纔不會來看你。你說龍虎護法，實際上那個老虎、龍，是你的意念神通變化出來的，心風自在，一變就出來了。或者依物而變，拿個手帕一丟，這個朋友到這裏一看：哎呀，我們走錯了，這裏怎麼有個山啊？一條小路都沒有？有個巖擋住，走錯了，走錯了，回頭了……也找不到你。

所以，爲什麼我們世人找菩薩、找羅漢、找得道人找不到呢？他不會見你，你沒有這個功德、沒有這個智慧——見你，你是老幾呀，你給他揩大便都不要。所以見不到的，他因爲有這種神通變化。

所以，由這種五種想，哪五種想？我考考你們，剛纔講的哪五種？（同學：……）五種？「近作遠解」、「遠作近解」地水火風四種種種的變化，色變聲、聲變色等等。輕舉想、柔軟想、空界想、身心符順想、勝解想

「由此五想修習成滿」了，要注意這四個字哦，要修煉過、修持過，修成功了，可以享受種種的神通了，這叫做神足通，這裏叫做「神境通」，就是我們普通講五通的神足通。可以使這一生，乃至說示現出來……你一來，同樣的身體、同樣的我，幾千個坐在這裏，或者把幾千個人變成一身，也可以把自己化身千百萬億。也可以隱身使你看不見，「謂由隱化勝解想故」，我坐在這裏，你要找我看不見，就看到一張椅子。或者，故意把自己變成一個枕頭、變成一個眼鏡擺在這裏，你說：噢，這個人呢？看不見了，走了。當然，你不要把眼鏡帶走啊，帶走了，他就在口袋裏作怪喲，眼鏡就掉出了。所以，「隱化勝解」。

那麼，或者這個身體，山河牆壁沒有阻礙的。

「或於其地出沒如水」，鑽到地下去，等一下又鑽上來，好像我們在游泳池裏游泳一樣。

或者，過河的時候，對「水斷流往返」，用手一指，把水分開了，不準流過來，河牀裏頭你就走過去，或者在水面上過去。

或者，此身「如飛鳥」，雙盤腳在這裏在空中飛一圈，木訥祖師就玩過這個，「結加趺坐，騰揚虛空」，就在空中飛翔。

乃至高興起來，跳到天上，把太陽、月亮當成乒乓球玩一下，手摸日月，玩玩，把太陽、月亮隨便拿來做饅頭，摸一下。或者太陽邊上有黑點，你還跑上去看看，把黑點抓掉，丟開了。（同學：老師，你講的這個時候超過那個罡風嗎？）這個時候早超過了。

「或以其身，乃至梵世，自在迴轉」，你這個身體可以到色界天，這就叫做「神足通」，到了色界天。

「當知如是種種神變，皆由輕舉、柔軟、空界、身心符順想、所攝受勝解想故，隨其所應，一切能作。此中以身於其梵世，略有二種自在迴轉，一者往來自在迴轉，二於梵世諸四大種一分造色，如其所樂，隨勝解力，自在迴轉。」 所以，他特別說明這一點，若現生這一生可以修到這個程度，隨時可以上天去玩玩，不用買飛機票，也不用辦出境證，隨時到「梵世」，梵天上去玩一下，超過玉皇大帝那裏的色界天去玩，有這種「神變」。

他說，不過，到「梵世」去的有兩種，叫做「自在迴轉」，只要一念動，去了就去了，回來就回來，「一者往來自在迴轉」。第二呢，「於梵世諸四大種一分造色，如其所樂，隨勝解力，自在迴轉」，第二種是什麼？跟着你念動，不是此身飛上去，也無所謂飛上、飛下的，到上面，已經把遠近的觀念沒有了到了梵天上面，已經不是欲界四大之身了，沒有人境的觀唸了，我們覺得色界天很遠很遠，他一下就拿到這裏來，就在前面了，等於我們拿菸灰缸，就端在這裏玩了。

所以，佛經上說，佛在世的時候，大家要看他方佛土，佛用手那麼一端叫大家，你看吧，極樂世界，各各世界，如掌中看庵摩羅果，大家都看見了，然後回去就回去。

那麼，那個世界的人，被佛抓過來給大家看的時候，那個世界的人並沒有覺得一個人把他抓過來，大家在裏頭還照舊地生活、照舊在那裏。這個是什麼神通？有勝解、有理、有事---本體的功能，定慧的功德修到這個程度。

所以他說，第二種，梵世天有它的「四大種」，有它的物理世界不同於欲界世間的四大種物理世界，「一分造色」，就是說，你把自己的身心意念一動，自己造成功的跟梵世的那個物理世界是一樣就是唯識所謂的「法處所攝色」，「如其所樂」，你高興愛怎麼變就怎麼變比較的說法就是心風得自在那樣。就是這個神通，這一段就叫「神足通」初步的。

那麼，至於 「先所受行次第隨念想者」，前面所講的，你要注意兩個字「受行」，「受行」是什麼東西，知道嗎？慈忍師注意了沒有？五陰的受陰、行陰，這兩個功能修好了……，叫你特別注意！你們將來出去作法師的特別注意啊，不要帶領人家走錯了路子，出去的出家人你們特別注意呦，說法一字之差，五百年野狐身，要墮落變五百年野狐精，狐狸精？是變狐狸，變精還好呢，狐狸精是狐狸裏頭有道的。所以，說法之難啊！一字之差五百年野狐身啊！所以叫野狐禪。注意啊！所以，我嚴厲地對你們，是爲了你們啊，每一句話不能馬虎，「先所受行」 ……。

那麼，這些神通境界，是不是現在講的唯心所變的受陰作用啊？是不是這樣？對嘛？對，都是把這個受陰變了。你不要看到受陰是壞的喲，這五蘊都是一心的作用。所以，他把受陰變過來，是這個樣子，起這個神通境界的功能，所以叫神而通之，懂了吧？「先所受行」，行陰，「次第隨念想」：

「謂由此想，從童子位迄至於今，隨憶念轉，自在無礙。隨彼彼位，若行、若住、若坐、若臥，廣說一切先所受行，隨其粗略，次第無越，憶唸了知，於此修習，多修習故，證得修果，於無量種宿世所住，廣說乃至所有行相，所有宣說，皆能隨念。」 這是什麼通？「宿命通」。

他說，修這個想，就要參念頭了，正思惟，叫我們追想定的境界在定的境界追想。譬如說，你們打坐的時候，我問你們，出個題目給你，我是十一、二歲沒有學佛時，我已經曉得做這個工夫，我常常呆住了，我小的時候，一邊讀書、一邊走路我會呆住，站半天，我會奇怪：格老子！我剛纔想什麼啊？想到這裏來了？譬如說我想到：哎呀，喫糖，回家去那個地方拿糖……哎呀！我又會站住了，我剛纔一想，想起糖，我會退回去：哦，我想糖以前是想什麼？哎，這個以前我想某一段書，這一段書以前……我會退回去很多很多，退得我呆住了：人的思想好奇怪呀！你看，我一下下，想了那麼多——倒轉着退。像我小的時候，那個時候還沒有學佛，還沒有學道。

要曉得宿命通，前生是什麼？多生多世你做過什麼人？變過什麼？就是這個方法。

你看你們坐在這裏，你想想看，你早晨起來的第一個念頭想什麼？早忘了！所以你們背書也背不來，讀書也沒有這個本事。說我能夠讀書，現在我有時候書背不來，我只要一想：嗯，哪一本書，什麼顏色、什麼封面、第幾行，我就出來了，就揹來了！其實我不是揹來了，我還是在看來的。一問到我，我這裏在看，哪一本，第幾頁、第幾行啊，那個字就呈現了，追回去了，你懂嗎？你們聽懂嗎？

所以，這樣一來，你們記憶力也強，思想也清明，心也不亂起了。所以他說，「從童子位」起，你們先想小時候的事，慢慢回憶、回憶，回憶起來——當然先要修定啊，不然也會想神經的。慢慢回憶，乃至回憶到我怎麼樣投胎、怎麼樣出胎，前生的事都知道了，宿命通是這樣修來的。

所以，宿命通怎麼來的？靠有念來的呀，不是靠空唸啊，這一點祕密告訴了你們。搞空念，你怎麼曉得宿命啊？你昨天的事都忘記了，還宿命通呢！

好了，休息了，大家不要想神通想呆了。每次叫你們自己研究，結果又是我來講。我叫你們平常看，有沒有看啊？（同學：沒有時間就沒有看。）沒有時間就沒有看……

# 南師講《瑜伽師地論》第三十八講

「種種品類集會音聲想者。謂由此想遍於彼彼村邑聚落。或長者衆或邑義衆或餘大衆。或廣長處或家或室。種種品類諸衆集會。所出種種雜類音聲。名諠噪聲。或於大河衆流激湍波浪音聲。善取其相。以修所成定地作意。於諸天人若遠若近聖非聖聲。力勵聽採。於此修習多修習故。證得修果清淨天耳。由是能聞人間天上若遠若近一切音聲。光明色相想者。謂於如前所說種種諸光明相。極善取已。即於彼相作意思惟。又於種種諸有情類善不善等業用差別。善取其相。即於彼相作意思惟。是名光明色相想。於此修習多修習故。證得修果死生智通。由是清淨天眼通故。見諸有情廣說乃至身壞已後往生善趣天世間中。煩惱所作色變異想者。謂由此想於貪恚癡忿恨覆惱誑諂慳嫉。及以憍害無慚無愧諸餘煩惱。及隨煩惱纏繞其心。諸有情類種種色位色相變異。解了分別。如是色類有貪慾者。有色分位色相變異。謂諸根躁擾諸根掉舉言常含笑。如是色類有嗔恚者。有色分位色相變異。謂面恆顰蹙語音謇澀言常變色。如是色類有愚癡者。有色分位色相變異。謂多分喑瘂事義闇昧言不辯了語多下里。由如是等行相流類。廣說乃至無慚愧等所纏繞者。有色分位色相變異。善取其相。復於彼相作意思惟。於此修習多修習故。

發生修果心差別智。由此智故於他有情。補特伽羅隨所尋思隨所伺察心意識等皆如實知。解脫勝處遍處想者。如前三摩呬多地應知修相。由於此想親近修習多修習故。能引最勝諸聖神通。若變事通若化事通若勝解通。及能引發無諍願智四無礙解。謂法無礙解。義無礙解辭無礙解。辯無礙解等種種功德。又聖非聖二神境通有差別者。謂聖神通隨所變事。隨所化事。隨所勝解。一切皆能如實成辦。無有改異堪任有用。非聖神通不能如是。猶如幻化唯可觀見不堪受用。當知如是十二種想。親近修習多修習故。隨其所應便能引發五種神通。及能引發不共。異生如其所應諸聖功德

複次此中於初靜慮下中上品善修習已。隨其所應當生梵衆天梵輔天大梵天衆同分中。於第二靜慮下中上品善修習已。隨其所應當生少光天無量光天極光淨天衆同分中。於第三靜慮下中上品善修習已。隨其所應當生少淨天無量淨天遍淨天衆同分中。於第四靜慮下中上品善修習已。隨其所應當生無雲天福生天廣果天衆同分中。若不還者。以無漏第四靜慮。間雜燻修有漏第四靜慮。即於此中下品中品上品上勝品上極品善修習已。隨其所應當生五淨居天衆同分中。謂無煩無熱善現善見色究竟天。」（三十三卷）

大家注意啊，修神通這一段聽過了，把它放在那裏，記住就是了，不要亂修啊，修不好修神經了，不要來找我啊，我沒有辦法的，修神經了無藥可救，不要亂搞。

先要前面的工夫，那些定，那些真正的見地，真正的定境先到了，這是已經證得道的羅漢來修的方法。不但這本經典，很多經典上都明白告訴你修法，尤其許多禪定經上都有。

就是剛纔講宿命通的修法，慢慢追憶，但是，不是用妄念追憶，在四禪八定的定境界，乃至到了無心定的境界，一念一追憶，就都起來了；如果到達了無心定的境界，一念一追憶，宿命通統統知道了。所以，這個人同你前生是什麼關係、什麼關係，都清楚了；或者這個人前生是狗變的、豬變的、天人變的；或者前生是你的爸爸、媽媽，什麼都清楚了；或者前生是你冤家、是你親人，都很清楚……。

過去我有個朋友說：「不要得神通，好麻煩。」我說：「怎麼？」「假設曉得自己前生變成狗，又喫過大便，現在越想，會嘔吐啊，多難過啊！我寧可不得宿命通。」我說：「也蠻有道理。」

這個宿命通一變，世界上真是怨親平等，沒有什麼了不起。所謂父母、家人、妻子，一切，不是冤就是緣，就是《紅樓夢》上的兩句話，「不是冤家不聚頭，冤家聚頭幾時休？」休不了的，除了空。

他說，你「修習，多修習故，證得修果」，「於無量種」，不但這一生，過去生「宿世所住」，過去生住在哪裏，乃至「行相」，做些什麼事，或者自己殺過人，或者偷過人的東西，「所有宣說」，你過去講過些什麼話，「皆能隨念」，都可以知道，回憶得起來。

所以，我們才曉得自己自性的本體不增不減，對不對？假設說，我們追憶過去忘記了，這個自性就有增有減了，對不對？

所以，大家讀了書記不得，不能怨自己笨，是你的業力，無明業、無記業太重了。所以，教育了半天，你看，中國文字寫不好，外國……樣樣……學了半天都白學的，都是無記，一團無明中，就是這樣。這是講修過去宿命的神通，還有天耳通：

「種種品類集會音聲想者，謂由此想，遍於彼彼村邑聚落，或長者衆，或邑義衆，或餘大衆，或廣長處，或家或室，種種品類諸衆集會，所出種種雜類音聲，名諠噪聲，或於大河，衆流激湍波浪音聲，善取其相，以修所成定地作意，於諸天人，若遠若近，聖非聖聲，力勵聽採，於此修習多修習故，證得修果清淨天耳，由是能聞人間天上，若遠若近，一切音聲。」 天耳通是這樣來的。就是說，你打坐，先用觀音耳根法門，乃至聽到一切一切音聲，一念清淨——但是不要去注意，注意就妄想，腦子會毀壞，耳朵會聽聾了，或者聽神經了。在定境中，那個音聲，自己慢慢越清淨，越無聲，越聽。

所以，許多修道的人都在山邊林下聽風聲、水聲，尤其在溪流邊上——溪流也有各種啊，有些溪流的流水很優美的，大陸上有些溪流「譁……」下來；有些地方，山上溪流的流水，比音樂還好聽，「叮叮、咚咚、滴滴、答答」，哎呀，那好聽得很！各種聲音……在那個地方擺一個蒲團一坐，先還聽到聲音，慢慢聽到萬籟無聲，一切聲音聽不見了；聽不見的時候，忽然要聽就聽，乃至聽山外面的聲音，乃至聽都市人、家裏人講話的聲音，慢慢聽到人、非人等天上人間，乃至一切菩薩、諸佛的說法聲，你坐在這裏，自己就是個收音機，聽得清清楚楚，這叫天耳通。乃至你的家人、你的情人在背後要罵你，說：蔡希文這個傢伙都不打電話來……你都聽到了，這叫天耳通。

所以「人間天上，若遠若近，一切音聲」都聽到了，天耳通的修法。

「光明色相想者，謂於如前所說種種諸光明相，極善取已」，前面所講的，過去所講的此身的光明，四大由白骨觀化成光，由光再化成……隨意所變，各種光都出來，乃至說，想佛前面的光明， 「即於彼相，作意思惟」，能夠取相， 「又於種種諸有情類，善不善等業用差別，善取其相，即於彼相作意思惟，是名光明色相想。於此修習，多修習故，證得修果死生智通，由是清淨天眼通故，見諸有情，廣說乃至身壞已後，往生善趣，天世間中。」 這一段是天眼通。先修一切的光明想，譬如做日輪觀、白骨觀，光明真的起來了，光明還要化空，乃至要緣起性空，性空緣起，生起次第做到了，歸到圓滿次第；圓滿次第做到，又歸到生起次第，隨意作用，一切光明想，一想就成就，那麼，就可以得天眼通。

天眼通證到了，證到「死生智通」，乃至看到一個人，死了到哪裏投胎，怎麼去六道中投胎，都看得清清楚楚。其實眼通到了，這個人快要死了——有些人還活在這裏，他已經投胎了三分之一，你都看得很清楚，他後面的尾巴都已經長出來了，也看得到，就是變畜生的話，尾巴已經長出來了，那都看得清清楚楚。

神通不準用的，神通用了不得了啊！不只是犯戒的問題，你自己不得了！

那麼，天眼通到了最高處，天上人間一切事，就是電視機一樣，自己一入哪一種光明定就看見了，就是天眼通。

「煩惱所作色變異想者，謂由此想，於貪、恚、癡、忿、恨、覆、惱、誑、諂、慳、嫉，及以憍、害、無慚、無愧，諸餘煩惱及隨煩惱，纏繞其心諸有情類，種種色位，色相變異，解了分別。如是色類，有貪慾者，有色分位，色相變異，謂諸根躁擾，諸根掉舉，言常含笑。如是色類，有嗔恚者，有色分位，色相變異，謂面恆顰蹙，語音謇澀，言常變色。」 其實，你們現在都有神通，凡夫都有一少分。這一段你看懂了吧？天眼通以後，你所看到的，「煩惱所作色變異想者」，心裏有煩惱，臉上的臉色就表現出來了，動作就出來了，對不對？你們都有神通吧？這不要修，大家都有報通，對不對？個個都有，下面給你講的很清楚。

「謂由此想於貪恚」，貪心起了，那兩個眼睛滴溜溜的，在街上看到那個燒餅好喫、那個菜好喫，馬上就表達出來，「貪」。「恚」，討厭那個人，那個臉色就出來了。「癡、忿、恨、覆」，「覆」就是逃避，講錯了話或者做錯了事，人家問他：「有沒有錯啊？」「沒有、沒有，我沒有！哎呀，我真的沒有啦！」臉都紅了，那就是「覆」，蓋覆，自己逃避，然後還申辯，有些聰明人啊，講錯了話、做錯了事，你告訴他錯了，噢，他拿一把的理由，那就是在蓋覆，蓋覆自己的缺點，把它遮起來。「惱」、「誑」，說大話謂之「誑」，說謊話謂之「妄」。「諂」，不一定是拍馬屁，故意講點好聽的話給你聽聽了，叫增加你的自尊心，安慰你，其實啊，都犯了「諂」的戒律，都是諂媚，等等。乃至人「憍」傲，「害」人家，乃至沒有慚、沒有愧等等。這些明顯的煩惱，心理狀態，《百法明門論》都有。還有些隨煩惱，你自己還檢查不出來，跟着根本煩惱來的隨煩惱「纏繞其心」。

「諸有情類」，不但一個人如此，乃至狗、貓都看得出來，「種種色位」，種種的形色，就是眼色同他的肉體「色相」，地水火風，「色相變異」，色相就是面貌、身體。所以，身體爲什麼變了？乃至身體上得了癌症，得了什麼病，都是果報來的，唯心來的。你們要注意啊，「色相變異」者，「解了分別」，一望而知，你就明白了。

「如是色類」，他說一切衆生色相，一起「貪慾」心，「有色分位色相變異」，這個「有色分位」，我們一切衆生有色分，色就是地水火風，肉體還存在，就是地水火風還在，四大還在，這就叫做有色的分位，有色相可得。那麼，色相就要「變異」，怎麼變異？「謂諸根躁擾」，你看，一個人心理起作用，六根不對了，要看那個東西，我們說：哎呀，出家人不要亂看，乾乾淨淨，但是實在很想看——偷偷瞄一下……總要來一下，諸根就動了。「諸根躁擾，諸根掉舉」，心還沒有亂，不是亂心，掉舉不是亂心，六根先跳起來了，「諸根掉舉」，開關一樣在動了。「言常含笑」，講話的態度就不同了，因爲貪心起，一定「含笑」的，想把人家的東西騙到我的嘴裏來；或者你包包裏的錢騙到我的口袋來，演電影一樣，「哎，這東西好啊……喜歡啊……很便宜啊！」就來了嘛，「言常含笑」，就可以看得出來貪心起，這是舉例子。

「如是色類，有嗔恚者，有色分位，色相變異，謂面恆顰蹙」，那個臉上討債的面孔就出來了，眉毛皺攏來，臉色發青，討債的面孔來了，額頭就皺起。「語音謇（jiǎn）澀」，一發了脾氣，那個聲音都變了，「言常變色」，講話，臉色都變了，一看就看出來。這是講貪、嗔。

「如是色類，有愚癡者，有色分位，色相變異，謂多分喑瘂，事義闇昧，言不辯了，語多下里俚。」 他說，這個人是「愚癡」，也看得出來，聲音不對，聲音都不對。「事義闇昧」，每件事跟他講道理，他會亂說一氣，世界上正理只有一條，歪理萬條、千條，他會講許多的歪理。我常常說有許多的朋友們，你給他講一件事情，主題都拿不到，他已經說了一大堆理由了。剛剛說他：「哎，你這一點不對。」然後他已經轉了一大圈，那些理由都是對的。我常常碰到這樣聰明人，要命！實際上，他自己不曉得啊，「事義闇昧」，對於事理搞不清楚。「言不辯了，語多下里俚」，講話粗裏粗氣。

「由如是等行相流類，廣說乃至無慚愧等所纏繞者，有色分位，色相變異，善取其相。復於彼相作意思惟，於此修習多修習故，發生修果心差別智。由此智故，於他有情補特伽羅，隨所尋思，隨所伺察，心意識等，皆如實知。」 所以，對於他人各種行相的表現，多加分析瞭解你若這樣去練習，修持他心通就來了，別人一起心動念，你這裏已經感應，知道了。世間上，人家一講話，心理一變，顏色就變了，你都看得出來，所以他心通只不過是功力較深的層次。

所以，他心通修到的人，你還不要講話，一站，在你前面一站，你已經知道他要講什麼。在遠的，他心通功力越深，別人在外國死掉了，在陰間變鬼，他心裏想什麼你已經知道了，這就叫他心通。這一段的修法，唸的那麼長，都是講他心通。

天眼、天耳、他心、宿命、神足，五通都成就之後，最後是漏盡通， 「解脫、勝處、遍處想者，如前三摩呬多地，應知修相，由於此想，親近修習，多修習故，能引最勝諸聖神通，若變事通，若化事通，若勝解通。及能引發無諍願智，四無礙解，謂法無礙解、義無礙解、辭無礙解、辯無礙解等，種種功德。又聖非聖二神境通有差別者，謂聖神通，隨所變事，隨所化事，隨所勝解，一切皆能如實成辦，無有改異，堪任有用。」 漏盡通，智慧成就，就是變化事。「前三摩呬多地」，三昧定慧等持境界做到了，智慧成就，「親近」，多親近聖人境界，所以自然發起「最勝」的「諸聖神通」，聖人境界神而通之，神而明之，「變事通」，「化事通」，「勝解通」。

像禪宗得道、開悟——不但是禪宗啊，學佛真證道的人，這個書沒有讀過的，拿來一看都懂，就是漏盡通，得了「勝解」神通，一看就懂。所以，許多古人一悟了道，沒有作詩、沒有作文的，他就會作了，就是「勝解」，一切都會了，什麼呢？「變事通」、「化事通」、「勝解通」；並且又能發「無諍願智，四無礙解」，像須菩提一樣得無諍三昧，沒有爭論，你講空也對，講有也對——那不是故意對，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，都對！因此「無諍」，都無諍，不生不滅之果上沒有爭論。

「法無礙解」，一切法到他這裏沒有障礙；「義無礙解」，一切道理到他手裏沒有解決不了的；「辭無礙解」，言辭表達一切清清楚楚；「辯無礙解」，辯才無礙，種種的功德都成就了。

「又」，聖人境界、非聖人境界兩種神通有差別。你說非聖人還有神通嗎？是啊，沒有悟道，可是他禪定工夫到了，禪定是共法，他沒有悟道、沒有證得菩提，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，一禱告，說聖靈降體，那個是初禪禪定的一點點境界，不過，他的解釋不同解釋爲聖靈，所以，非聖者有少部分，或相似神通。因爲五通同定境都是聖與非聖共法，所以五通並不稀奇。你說瑜珈術、催眠術，外國很多人會預知、預言的，都是這個東西，他是報得來的報通。所以，「聖非聖二神境通有差別」。

「謂聖神通，隨所變事，隨所化事，隨所勝解，一切皆能如實成辦，無有改異，堪任有用」，得了道的人，一切變化自在，確實能夠做到。而且呢，沒有變動過，怎麼沒有變？他真理認清楚了，所以不變動，這個是「有用」。你說，那個不得道人的神通有沒有用？也有用，等於說，對菩提道善法有用。

「非聖神通不能如是，猶如幻化，唯可觀見，不堪受用。」 聖人神通，得了道的……等於說出陽神，他化一杯茶給你喝，你喝了，是真喝了，燙就是燙，冷就是冷，你喝下去有病能夠治病；「非聖神通」是幻的，是一杯茶，你喝進來沒有東西。譬如你做夢，夢到了喫東西，你也覺得很飽，喫的味道還有，醒來還有，腸胃到底還是空的，對不對？那個就是非聖人，鬼神神通。真得了羅漢證道出陽神的神通，他送你一杯茶喝，你硬有東西喝，他說拿藥給你喫，或者夢中給你喫，你喫下去病就好了，那是真的有東西。

「當知如是十二種想，親近修習多修習故，隨其所應，便能引發五種神通，及能引發不共異生，如其所應諸聖功德。」 這「十二種想」，如果你修成功了，就能引發五種神通及「引發不共異生」，「不共」法就是道、般若、阿耨多羅三藐三菩提，「如其所應諸聖功德」，所謂「異生」，是已經得了道的聖人，乃至天神、護法神。你如果做到了這「十二種想」，神通境界有一部分修到了，這些鬼神跟你都可以交通，那是真的喲，你到了這個境界，你說：「我要打坐了，護法神啊，你給我護個法吧，不要人進來」，那就給你護法了。當然，你現在看不見，鬼神就可以交通的。

這個十二神通想，他只告訴你原則，原則都懂了吧？你們諸位聽得都心嚮往之，可以寫小說。好好修持，不修持沒有用，佛學都搞不清楚，修持影子都沒有，神通？叫做「頭通」，頭痛，哪有神通。現在接下去。

「複次此中於初靜慮下中上品善修習已，隨其所應，當生梵衆天、梵輔天、大梵天，衆同分中。」 發給你們的「三界天人表」，要好好拿來對一下了，拿在手邊——哎，你們曉得帶來就不錯！能夠帶來的人應該發一塊錢的獎金，普通都沒有帶。

得到初禪的人，修道達到初禪境界的人，初靜慮又分三等，下、中、上三品。得到初禪定，怎麼叫做「隨其所應」？臨命終時，死了以後，可以生「梵衆天、梵輔天、大梵天」，哪一界？（同學答：色界。）色界，對，可以生到色界了。「衆同分中」，就是同他們那些天人一樣，你也變成天人了，在六道里是屬於天道。

「於第二靜慮下中上品善修習已，隨其所應，當生少光天、無量光天、極光淨天，衆同分中。」 這是哪一層天了？（同學答：色界。）色界，到了大概第八層樓了，復興大廈八層了。

「於第三靜慮下中上品善修習已，隨其所應，當生少淨天、無量淨天、遍淨天，衆同分中。」 還在哪裏呀？（同學答：色界。）

「於第四靜慮下中上品善修習已，隨其所應，當生無雲天、福生天、廣果天，衆同分中。」 哪裏了？（同學答：色界天。）色界天裏有一個廣果天還屬於凡夫的，對不對？凡夫怎麼能夠生這個天呢？（同學答：修福報。）修福報，修什麼福報呢？還不止修善，凡夫修到至善，凡夫與至善的人，心境都很清淨，也接近於定，這是一。還有，外道——你不要看有些外道，不是我們普通講的其他宗教徒啊，他修持到最後，雖然不悟性空真理，他的功德一樣，所以也可以生到廣果天。所以，這一天裏頭有一層是凡夫天。所以，你不要看別的宗教、別的外道，不能輕視啊，我們還做不到呢。第四禪，生在這個境界。

注意，只講有定的工夫，沒有慧，不過是天人果報而已，知道嗎？你打坐做到了四禪八定，得到了，不過是天人果報而已！哎，可是不錯啊，哈，可以去玩玩的。一個天人果報,那談何容易呀？！像你們男的、女的，得到天人果報，到那裏都變成男天人哦，都變成男生哦，一個天人都有一千個很多天女陪你的。好好去修哦，越是戒律清嚴，果報越是大，配數的天女越多，十善業果報。當然，有些天人也並不是男衆哦，也有些女衆天，那配屬的男衆天人也很多。這個道理，你們要查哪裏呢？等這個禪定講完，再翻過來給你們講有尋有伺地。

「若不還者，以無漏第四靜慮，間雜燻修有漏第四靜慮，即於此中下品、中品、上品、上勝品、上極品，善修習已，隨其所應，當生五淨居天，衆同分中，謂無煩、無熱、善現、善見、色究竟天。」 什麼是「不還果」啊？（同學答：三果羅漢。）佛學叫第三果是什麼果？（同學答：阿那含。）不還果的人不到這個世界來，在哪裏呀？生在這個地方，你把他的戶口查清楚，所以，他不來你去抓他，他「不還」，你硬要他還。住色界不還者，是不還果，不再來人間了，不還天有五天，即無煩、無熱、善現、善見、色究竟天，是小乘三果聖人所居，又稱五淨居天。

「若於空處識處無所有處非想非非想處下中上品。善修習已。當生空處識處無所有處非想非非想處隨行天衆同分中。由彼諸天無有形色。是故亦無處所差別。然住所作有其差別。於無想定善修習已。當生無想有情天衆同分中。

複次此中雲何應知離欲者相。謂離欲者。身業安住諸根無動。威儀進止無有躁擾。於一威儀能經時久不多驚懼。終不數數易脫威儀。言詞柔軟言詞寂靜。不樂諠雜不樂衆集。言語安詳。眼見色已唯覺了色。不因覺了而起色貪。如是耳聞聲已鼻嗅香已舌嘗味已身覺觸已。唯覺了聲乃至其觸。不因覺了而起聲貪乃至觸貪。能無所畏。覺慧幽深輕安廣大身心隱密。無有貪婪無有憤發。能有堪忍。不爲種種欲尋思等諸惡尋思擾亂其心。如是等類當知名爲離欲者相」（三十三卷）

「瑜伽師地論卷第三十四

本地分中聲聞地第十三

第四瑜伽處之二

如是已辯往世間道，若樂往趣出世間道，應當依止四聖諦境。」（三十四卷）

「瑜伽師地論卷第四

本地分中有尋有伺等三地之一

已說意地。云何有尋有伺地。云何無尋唯伺地。云何無尋無伺地。總嗢拖南曰。

界相如理不如理。雜染等起最爲後。

如是三地。略以五門施設建立。一界施設建立。二相施設建立。三如理作意施設建立。四不如理作意施設建立。五雜染等起施設建立。

云何界施設建立。別嗢拖南曰。

數處量壽受用生。自體因緣果分別。

當知界建立由八種相。一數建立。二處建立。三有情量建立。四有情壽建立。五有情受用建立。六生建立。七自體建立。八因緣果建立。

節數建立

云何數建立。略有三界。謂欲界色界無色界。如是三種名墮攝界。非墮攝界者。謂方便。並薩迦耶。滅及無戲論。無漏界。」（四卷）

「處所建立者。於欲界中有三十六處。

複次色界有十八處。謂梵衆天梵前益天大梵天。此三由軟中上品。燻修初靜慮故。少光天無量光天極淨光天。此三由軟中上品。燻修第二靜慮故。少淨天無量淨天遍淨天。此三由軟中上品。燻修第三靜慮故。無雲天福生天廣果天。此三由軟中上品。燻修第四靜慮故。無想天即廣果攝無別處所。復有諸聖住止不共五淨宮地。謂無煩無熱善現善見。及色究竟由軟中上。上勝上極品。雜燻修第四靜慮故復有超過淨宮大自在住處。有十地菩薩。由極燻修第十地故得生其中。

複次無色界有四處所或無處所。有情量建立者。謂贍部洲人身量不定。或時高大或時卑小。然隨自肘三肘半量。東毗提訶身量決定。亦隨自肘三肘半量。身又高大。如東毗提訶。如是西瞿陀尼北拘盧洲身量亦爾。轉復高大。四大王衆天身量。如拘盧舍四分之一。三十三天身量復增一足。帝釋身量半拘盧舍。時分天身量亦半拘盧舍。此上一切如欲界天身量。當知漸漸各增一足。梵衆天身量半逾繕那。梵前益天身量一逾繕那。大梵天身量一逾繕那半。少光天身量二逾繕那。此上一切余天身量各漸倍增。除無雲天。應知彼天減三逾繕那。又大那落迦身量不定。若作及增長極重惡不善業者。彼感身形其量廣大。餘則不爾。如大那落迦。如是寒那落迦獨一那落迦近邊那落迦傍生餓鬼亦爾諸非天身量大小如三十三天。當知無色界無有色故無有身量。

壽建立者。謂贍部洲人。壽量不定。彼人以三十日夜爲一月。十二月爲一歲。或於一時壽無量歲。或於一時壽八萬歲。或於一時壽量漸減乃至十歲。東毗提訶人壽量決定二百五十歲。西瞿陀尼人壽量決定五百歲。北拘盧洲人壽量決定千歲。又人間五十歲是四大王衆天一日一夜。以此日夜三十日夜爲一月。十二月爲一歲。彼諸天衆壽量五百歲。人間百歲是三十三天一日一夜。以此日夜如前說。彼諸天衆壽量千歲。如是所餘乃至他化自在天日夜及壽量。各增前一倍。又四大王衆天滿足壽量。是等活大那落迦一日一夜。即以此三十日夜爲一月。十二月爲一歲。彼大那落迦壽五百歲。以四大王衆天壽量。成等活大那落迦壽量。如是以三十三天壽量。成黑繩大那落迦壽量。以時分天壽量。成衆合大那落迦壽量。以知足天壽量。成號叫大那落迦壽量。以樂化天壽量。成大號叫大那落迦壽量。以他化自在天壽量。成燒熱大那落迦壽量。應知亦爾。極燒熱大那落迦有情壽半中劫。無間大那落迦有情壽一中劫。非天壽量如三十三天。傍生餓鬼壽量不定。又寒那落迦於大那落迦。次第相望壽量近半。應知又近邊那落迦獨一那落迦受生有情壽量不定。梵衆天壽二十中劫一劫。梵前益天壽四十中劫一劫。大梵天壽六十中劫一劫。少光天壽八十中劫二劫。自此以上餘色界天壽量相望各漸倍增。唯除無雲。當知彼天壽減三劫。空無邊處壽二萬劫。識無邊處壽四萬劫。無所有處壽六萬劫。非想非非想處壽八萬劫。除北拘盧洲。餘一切處悉有中夭。又人鬼傍生趣有餘滓身。天及那落迦。與識俱沒無餘滓身。

受用建立者。略有三種。謂受用苦樂。受用飲食。受用淫慾。

受用苦樂者。謂那落迦有情多分受用極治罰苦。傍生有情多分受用相食啖苦。餓鬼有情多分受用極飢渴苦。人趣有情多分受用匱乏追求種種之苦。天趣有情多分受用衰惱墜沒之苦。」（四卷）

「若於空處、識處、無所有處、非想非非想處，下中上品善修習已，當生空處、識處、無所有處、非想非非想處，隨行天衆同分中。由彼諸天無有形色，是故亦無處所差別，然住所作有其差別。於無想定善修習已，當生無想有情天，衆同分中。」 無色界的衆生，後面的四禪定生到無色界。無色界不像欲界天、色界天有一個國土、有一個界限，它無界限，也沒有形式。我們現在有肉體是欲界，色界只有光，等於我們看電影一樣，光中，電影上有這個人，一切，但是，電影到底沒有實際，沒有像我們的這個身體，色界天的天人就是這樣，一身都是光，有這個影子，現在的科學幻想電影有點相近，就是這個樣子。到了無色界天人境界，連這個光影都沒有了，所以無國土、無定位。可是，在無色界那邊的每個衆生也有差別，這個差別還是修持功力、善行功力有差別。下一段講。

（同學問：若不還者，以無漏第四靜慮間雜燻修有漏第四靜慮？）無漏第四靜慮是已經到了空境界仍間雜稍微有漏的果位，有漏……，就是八十八結使裏頭，稍有一點點的念頭，那些是有漏修，就是有意去修的——一個人要完全無心無意去修。

「複次此中雲何應知離欲者相？謂離欲者，身業安住，諸根無動」，現在又迴轉來給你講「離欲」的重要。所以，我們修道，第一個要修的是離欲，「皈依法，離欲尊」，對不對？我們三皈依天天念，皈依法，離欲尊，怎麼叫離欲？「身業安住，諸根無動」，看到沒有，都懂吧？「身業安住，諸根無動」，書看得懂吧？我這個臉上沒有書啊，不要看我這裏，書上看得懂吧？不懂就問。「身業安住，諸根無動」， 「威儀進止，無有躁擾。」 所以，爲什麼比丘戒叫你走路這個樣子啊？是由外打進來，你當然沒有修到定。所以比丘戒，笑不漏齒，走路……一個比丘真走路，是規規矩矩走的，頭不準左右看，眼睛不準上望，比丘走路是（師示動作），你們受戒的時候就是這個樣子哦，威儀……。其實，因爲你修不了定，叫你外形逼進來，先把外形控制緊，打進來，所以，由戒到定，假設你是真做到定的人，「身業安住，諸根無動，威儀進止，無有躁擾」。

「於一威儀，能經時久，不多驚懼」，你們打坐是不是一個威儀呀？什麼威儀？（同學：……）坐威儀，你們坐幾分鐘啊？（同學：……）哦，五十分鐘，還勾腰駝背的。如果有人「吼」你一聲，「哎哎，嚇死我了！」哈，對不對？所以就不對了。他說，真所謂得離欲的人，「於一威儀」，乃至站住也好，一隻腳站住也好，「能經時久，不多驚懼」， 「終不數數易脫威儀」，這個「易」不是容易的「易」，變易的「易」。 「言詞柔軟，言詞寂靜」，不是吼起來的。 「不樂諠雜，不樂衆集，言語安詳，眼見色已，唯覺了色，不因覺了而起色貪。」那麼，離欲的人，難道眼睛好色都不看了？看啊，過眼煙雲，毫不保留，過去就不留。

「如是耳聞聲已，鼻嗅香已，舌嘗味已，身覺觸已，唯覺了聲，乃至其觸，不因覺了而起聲貪，乃至觸貪。能無所畏，覺慧幽深，輕安廣大，身心隱密，無有貪婪，無有憤發，能有堪忍，不爲種種欲尋思等諸惡尋思擾亂其心。如是等類，當知名爲離欲者相。」

不管耳聞、鼻嗅等等一切，身心「隱祕」，沒有貪念（同學：老師啊，身心隱密？）身心隱密啊？身上氣脈發動了，你也不知道，他也不宣傳，也不宣揚，氣脈成就，變化身都成就了，他不會告訴你，不會宣傳，懂了吧，「身心隱密」。

到了修定做工夫……你看，白骨觀大概也講了，各種定法都給你講了，四禪八定講了，到了離欲境界，都還屬於世間定法，沒有出世間，還不算……這是佛弟子跟凡夫修定共有的。不共法，下面，佛法來了，三十四卷：

「瑜伽師地論卷第三十四

本地分中聲聞地第十三

第四瑜伽處之二

如是已辯往世間道，若樂往趣出世間道，應當依止四聖諦境。」 上面是世間道，下面這第一段纔講聲聞衆弟子修出世間法，四諦、十二因緣等等，你們都熟得很，講這些給你們，一定聽得睡覺，覺得：我們已經聽了好久了——可是，你一樣都沒有證得。

你既使證得了出世間道，還屬於佛法的外道，佛法中的外道。可是你說，那我不要修——那不行，你沒有這個資格。由此聲聞道修過了，迴心向大，轉入菩薩道。

所以，宗喀巴的《菩提道次第廣論》、阿底峽的《菩提道炬論》，統統都是從《瑜伽師地論》裏抓出來一點作的。所以，你們把這一百卷的經典研究清楚了，整個佛法的大綱，修持、講理、修法，顯教、密宗都有，不要說你這一輩子用不完，你萬輩子也用不完，十方三世諸佛所有的修持佛法離不開這個東西。

下面的菩薩地就多得不得了。我們現在只講到三十四卷，一百卷裏頭……才轉入了聲聞地，聲聞地講了以後是獨覺地，後面所有的都是菩薩地。菩薩每一地、每一地修行的工夫、見地、次序、願力、行願，都有。現在，我們不給大家講那麼多。

你們再準備……，剛纔那個公文拿來，我已經提供了意見，上來十二樓找雷先生，喫晚飯時候找你們三位都找不到。所以，下個禮拜一開始，一個禮拜三次，把你們要的《禪祕要法》就開始了，中間有些辦法，等一下再馬上碰面一下，不完全依照你們的那個樣子。不公開，除了有真正修持的人，要條件，也要費用，非要拿這個限制不可。

現在，我們再倒回轉來，第四卷，只提一個頭了：

「本地分中有尋有伺等三地之一。」 第四卷以前，由前五識講到第六識意地，意地包括了三界。

「已說意地，云何有尋有伺地？」 有覺有觀， 「云何無尋唯伺地？云何無尋無伺地？總嗢拖南曰：界相如理不如理」，就是說，每一個思想心理的作用境界，它的界限，邏輯的範圍，「如理」，合理，這樣纔是對的，是這個範圍；這樣不是這個範圍。這完全是邏輯的，因明分得很清楚。 「雜染等起最爲後。」 中間有時候是雜的，「有尋有伺」、「無尋唯伺」、「無尋無伺」，雜的。

「如是三地，略以五門施設建立。一界施設建立」，範圍， 「二相施設建立」，它的現象， 「三如理作意施設建立」，它的邏輯，包括內涵，「如理作意」就是邏輯和內涵。 「四不如理作意施設建立」，就是不對，不合理，不合邏輯，它的內涵是錯的， 「五雜染等起施設建立。」 中間有參雜的，不太正確的。那麼，下面講：

「云何界施設建立？」 你看，彌勒菩薩所說的經典，你們現在看看，邏輯不邏輯啊？多科學啊！一條一條的綱要，下面一點一點再給你分出來。所以，昨天有一位大學問者來告訴我，是文學家，他說：「老師啊，聽《楞嚴經》什麼經，我聽你講，精神百倍，樣樣懂；一聽《瑜伽師地論》，那天我來聽，老師啊，我最難過，我聽得睡着了。」我說「爲什麼？」「硬聽不進去呀，硬沒有意思呀，啃不進去呀！」我說：「你是學文學的，你沒有科學頭腦，因明訓練也不夠，這樣，沒有辦法講給你的，智慧不細膩……清楚得很啊！」「哎呀，我實在聽不進去，我三次聽你講《瑜伽師地論》，三次都睡着了，哎！講《楞嚴經》……」那個是文學境界，它完全要科學。

「別嗢拖南曰：數、處、量、壽、受用、生、自體、因緣果分別。」 這個人的思想有尋有伺，變凡夫了，這個思想東跳西想，有覺有觀。它的「數」，數量；它的「處」所，就是空間；它的「量」，就是範圍，包含的大小；壽命；乃至它自身的「受用」，譬如地獄，地獄裏頭的數、處、量、壽，每一層地獄不同。譬如我們東方人跟西方人，經濟環境、政治環境、社會環境不同，跟美國比，我們的數、處、量、壽、受用生，都不同，爲什麼不同呢？「自體、因緣、果分別」。

這個書是難看懂，呵，所以千古以來……這位文學家跟我講，所以，美國來的那位，所謂中國的第一位密宗大師，他就告訴我：「聽到你在講《瑜伽師地論》，《瑜伽師地論》重要得很啊！修顯教、密宗，不管修哪個，不懂《瑜伽師地論》都白修的！」我說：「哎，他到底還不錯，曉得《瑜伽師地論》很重要。」「這重要得很啊！」是啊，是很重要。你看它，每個東西多科學。

「當知界建立由八種相，一數建立」，你看，多科學，你們看到很囉嗦嗎？其實條理清楚極了， 「二處建立、三有情量建立、四有情壽建立」， 「有情」就是一切衆生， 「五有情受用建立、六生建立、七自體建立、八因緣果建立。」

「云何數建立？」 又來了，對不對？

「略有三界，謂欲界、色界、無色界。如是三種名墮攝界。非墮攝界者，謂方便，並薩迦耶滅及無戲論無漏界。」

我這樣念過去，你們有些人懂，有些人不懂吧？（同學：不懂。）統統不懂啊？當然，難怪你不懂這些，是佛學的名詞不懂，不是道理不懂。

他說，所謂的界的建立，有「三界」，「欲界、色界、無色界」，這三種叫做「墮攝界」，所以，還是在墮落，沒有跳出三界外，還是墮落。跳出三界外，就成佛了，歸返自性本體，衆生歸本位了。

怎麼叫做「非墮攝界者」？「謂方便」，就是一切方便，菩薩有一切方便，不願意跳出三界，菩薩爲什麼不願意？爲了三界中有苦惱衆生，要救度。「並薩迦耶」，「薩迦耶」是什麼？我見。我見滅了的人，無我的人，「及無戲論」，也不知空也不知有，也不是說：哎呀，知道只有淨土好、只有密宗好、只有禪宗好，這樣都是戲論，「無戲論」，「無漏界」，那麼，這樣的人才是不墮落，跳出了也就是三界任意寄居，否則都是「墮攝界」。那麼，下面就告訴我們三界。

一，「數建立」，就是三界我們再翻過來，下面，第一個先講地獄跟天人、大梵天來比，先比壽命多長。

二、處所建立我們看， 「處所建立者，於欲界中有三十六處。」 三界的天人，包括地獄等等「三十六處」都叫做「欲界」。欲界裏的衆生都在思想不定，有覺有受，感覺空不了，思想空不了，妄念空不了，所以叫做「有尋有伺」。

那麼， 「複次色界有十八處。」 這個色界天呢？ 「大自在住處」，色界天的最高層，大自在天， 「有十地菩薩」，所以，大梵天的天主是觀自在菩薩化身，十地菩薩， 「由極燻修第十地故，得生其中。複次無色界有四處所，或無處所。」 這一段完了。那麼，這是講界的分別。所以，我們有感覺、有思想的一切衆生，有尋有伺，他的果報始終在三界中。

三，有情量建立那麼，三界中的有情，一切衆生的「量」，有些什麼差別呢？ 「謂瞻部洲人，身量不定」，我們這個南瞻部洲人，身量有高、有矮、有胖、有瘦。 「或時高大，或時卑小，然隨自肘三肘半量。」 自己的肘，「三肘半量」，我們人的身體是這樣，這樣一樣（師示範），「三肘半量」。

「東毗提訶」，就是東勝神州 「身量決定，亦隨自肘三肘半量，身又高大，如東毗提訶如是。」

現在我們看， 「帝釋身量，半拘盧舍」，不曉得多大，我們頭仰起來，都看不到他的背，玉皇大帝的身量比我們高。

那麼跟着下去， 「時分天身量」，一切一切，天人的身體越來越高大。

四，壽建立那麼，講壽命。 「壽建立者，謂贍部洲人，壽量不定。」 所以，我們這個世界以 「三十日夜爲一月」，三十天晝夜到一個月， 「十二月爲一歲，或於一時壽無量歲。」 也可以修到一個時間，無量壽。

「或於一時壽八萬歲，或於一時壽量漸減乃至十歲。」 末劫的時候。

東勝神州的人，壽量生下來命應 「二百五十歲。西瞿陀尼人，壽量絕定五百歲。北拘盧洲人，壽量決定千歲。」 一輩子活一千歲。

「又」，再說， 「人間五十歲，是四大王衆天一日一夜。以此日夜，三十日夜爲一月。」 天王天，十二月也叫做一歲。

但是， 「彼諸天衆壽量」 呢？四天王天一活就是「五百歲。」這個數字被我們一加，不曉得比我們活多長，你們去算。人間百歲是三十三天的一天一夜，我們活一百年，三十三天只覺得一天一夜——呵，這些短命鬼死掉了！大概跟我們看到螞蟻一樣。

「以此日夜如前說。彼諸天衆壽量千歲。」 一路一路增加下去。

什麼人壽命最長？下地獄的衆生壽命最長，你看地獄有多苦。好，下面一段：

五，受用建立「受用建立者」，怎麼叫「受用」、環境建立？「略有三種。」你注意， 「謂受用苦樂、受用飲食、受用淫慾。」 男女結婚，性的關係。你們大家年輕人最關心的，看看：

「受用苦樂者，謂那落迦有情，多分受用極治罰苦。傍生有情，多分受用相食啖苦。餓鬼有情，多分受用極飢渴苦。人趣有情，多分受用匱乏追求種種之苦。天趣有情，多分受用衰惱墜沒之苦。」 所以，地獄裏沒有淫慾，天天在受罪，沒有空去想這個。畜生都喫不飽，少分的淫慾，下面都有。只有人是亂來的，下面就分別給你講。

所以，我告訴你們，你研究這個，可以寫很多書。每一個天人的婚姻制度都有，每一個天人的壽命……這都是佛學知識。你認爲這些佛學知識同我們修持有什麼關係呢？你不要搞錯了，絕對的關係！

所以，一般人寫佛學概論，概個什麼啊？這些基礎你看到都是神話，但是，這個神話同你的修持有絕對的關係！我們注意啊。

你們三位趕緊準備，今天是禮拜一，禮拜五還是《瑜伽師地論》，下個禮拜一起就轉那個，這是你們發起要求的。你要通知也趕快，我看你們不要公開，公開了來不及，不需要公開；公開了，有些人是聽熱鬧的，聽什麼白骨觀啊，他要聽紅粉觀還差不多。（起立！敬禮！）

# 南師講《瑜伽師地論》第三十九講

「又人趣中受生有情。多受如是匱乏之苦。所謂俱生飢渴匱乏苦。所欲不果匱乏苦。粗疏飲食匱乏苦。逼切追求攝受等匱乏苦。時節變異若寒若熱匱乏苦。無有舍宅覆障所作淋漏匱乏苦。黑闇等障所作事業皆悉休廢匱乏苦。又受變壞老病死苦。由那落迦中謂死爲樂。故於彼趣不立爲苦。又天趣中無解支節苦。而有死墮苦。如經中說。有諸天子將欲沒時。五相先現。一衣無垢染有垢染現。二鬘舊不萎今乃萎瘁。三兩腋汗流。四身便臭穢。五天及天子不樂本座。時彼天子偃臥林間。所有婇女與余天子共爲遊戲。彼既見已由此因緣生大憂苦。復受陵蔑悚慄之苦。所以者何。由有廣大福聚成就及廣大五欲。天子生時所餘薄福諸舊天子見已惶怖。由此因緣受大憂苦。又受斫截破壞驅擯殘害之苦。所以者何。由天與非天共戰諍時天與非天互相違拒。即執四仗。所謂金銀頗胝琉璃。共相戰鬥。爾時諸天及與非天。或斷支節或破其身或復致死。若傷身斷節續還如故。若斷其首即便殞沒。天與非天互有他勝。然天多勝力勢強故。然其彼二若爲他勝即退入自宮。己之同類竟不慰問。由此因緣便懷憂戚。若天得勝便入非天宮中。爲悅其女起此違諍。若非天得勝即入天宮。爲求四種蘇陀味故共相戰諍。又諸非天當知天趣所攝。然由意志多懷詐幻諂誑多故。不如諸天爲淨法器。由此因緣。有時經中說爲別趣。實是天類由不受行諸天法故說爲非天。復有強力天子才一發憤。諸劣天子便被驅擯出其自宮。是故諸天受三種苦。謂死墮苦。陵蔑苦。斫截破壞殘害驅擯苦。又色無色界有情無有如是等苦。由彼有情非苦受器故。然由粗重苦故說彼有苦。有煩惱故。有障礙故。於死及住不自在故。」（第四卷）

「瑜伽師地論卷第五

本地分中有尋有伺等三地之二

複次於色界中。初靜慮地受生諸天。即受彼地離生喜樂。第二靜慮地諸天。受定生喜樂。第三靜慮地諸天。受離喜妙樂。第四靜慮地諸天。受舍念清淨寂靜無動之樂。無色界諸天受極寂靜解脫之樂。又由六種殊勝故。苦樂殊勝應知。一形量殊勝。二柔軟殊勝。三緣殊勝。四時殊勝。五心殊勝。六所依殊勝。何以故。如如身量漸增廣大。如是如是苦轉殊勝。如如依止漸更柔軟。如是如是苦轉殊勝。如如苦緣漸更猛盛衆多差別。如是如是苦轉殊勝。如如時分漸遠無間。如是如是苦轉殊勝。如如內心無簡擇力漸漸增廣。如是如是苦轉殊勝。如如所依苦器漸增。如是如是苦轉殊勝。如苦殊勝。如是樂殊勝義。隨其所應廣說應知。」（第五卷）

我們最近講的《瑜伽師地論》，是偏向做工夫修定這方面講，而且，修定的方面，做工夫打坐修定等等，偏向於共法，世間法、出世間法共有之定。

現在，我們迴轉來，上一次講的與定法、善法的修持，有連帶，相連的，就是關於三界天人的關係，叫大家再注意，平常都馬虎過去了。所謂天人之間，天人境界……現在到295，上次講到「受用建立者，略有三者」，「受用」就是我們普通講的「享受」，生命的享受，「謂受用苦樂，受用飲食，受用淫慾」，這三種。

就是說，「受用苦樂者，謂那落迦有情多分受用極治罰苦」，地獄裏頭都是受苦，苦多，根本就是苦，沒有樂。不過，地獄分等次的，所謂十八層地獄，並不是呆板的像十八層的大廈一樣，就是等次，受苦情形的多少。

「傍生有情多分受用相食啖苦」，畜生道互相喫生命，也是苦。

「餓鬼有情」，永遠是沒有喫的，喫不到。我們看到的是水，餓鬼看到的是火，天人看到我們所謂的清水是個髒的東西，爲什麼如此呢？三界一切都是唯識所變，唯心所變現。這個道理，除非你求證，得定，得了神通，纔會看得很清楚。

所以，人世間究竟哪一樣是乾淨，哪一部分是乾淨的，哪一部分是不乾淨的，很難斷定的。

「人趣有情，多分受用匱乏追求種種之苦」，人道里頭，都是受用貧窮的苦。

那麼，天人境界呢？「多分受用衰惱墜沒之苦」，天人也有死亡。

所以，要大家注意，「受用」，即生命的享受，有苦樂的差別，飲食的差別，男女之間兩性淫慾的差別。所以，我們也看到，中國的聖人在佛法沒有來的時候，所謂「飲食男女，人之大欲存焉」，豈止是人而已，一切衆生都是在這個道理裏欲的境界裏生活。

那麼你說，知道了這個，同你做工夫有什麼關係呢？噢，你們一般研究佛學的，當成沒有關係，只是研究過去了——那完全錯了。知道了這個以後，你正好做工夫，測驗自己心理與生理的變化。

其實苦樂，感覺上的苦樂都是受用的果報，譬如大家在座的有些同學，三天兩天病，「不在愁中即病中」，這是受用的業報。身體健康的人，一天到黑沒有病，頭腦清醒的，一萬個人裏沒有幾個，其他多半在病痛中，就是受用的業果，自己就曉得了。所以，學佛做工夫，看自己受用的業果，心理上的貪、嗔、癡、慢，生理上的苦、樂，轉化了多少——這個是立刻的考驗。

大家做工夫：哎呀，老師啊，我沒有進步啊……好像氣脈通了，好像看到光啊……你看自己有沒有進步，自己馬上是個鏡子，所以，佛學理不通。

你們打坐初步坐起腿發麻、發脹，這是受用苦嘛，爲什麼腿麻脹？你身上的業氣粗重，笨，腦筋也笨，智慧不開，情緒變化無常，就是你下了地獄，知道嗎？你以爲地獄一定要下去才受啊？你本身身上就有地獄的業、有天人的業、有人道的業、有畜生的業，都有。所以，把佛法這一段……這些我都不大多講，要你們自己去研究。

翻過來好幾頁，都是講地獄裏頭的苦，看起來好像說神話，實際上，你仔細研究了地獄以後，你才曉得，我們經常在這裏活着下地獄。睡覺睡久了，脖子扭了，那個扭很難過啊，也等於下了地獄，被人家用繩子絞着歪起來，種種難過……。尤其女性月經來以前，情緒低落，情緒又變壞了，身體、臉上精神都沒有，那已經是下去了，還要幾時下？真的下了地獄，那個苦比這個苦萬倍！所以，趕緊求超脫。

所以，看了這些東西，不要當別的看，拿自己身心來體會就知道了。

那麼跟着下來，「又餓鬼趣略有三種。」「餓鬼趣」，這個也不談了。

「又人趣中受生有情」，我上面跳過去，我不講，你們自己要看啊，只要花個把鐘頭就看完了；看過去了，不要當知識，而且要記到，要做工夫體會。

「又人趣中受生有情，多受如是匱乏之苦，所謂俱生飢渴匱乏苦，所欲不果匱乏苦，粗疎飲食匱乏苦，逼切追求攝受等匱乏苦，時節變異」，你看，氣候一變化，「若寒若熱匱乏苦」，身體扛不住了，就生病了，就是人裏頭，上面的一切都看懂了吧？「無有舍宅覆障所作淋漏匱乏苦」，沒有房子住，苦。「黑闇等障，所作事業皆悉休廢匱乏苦。」種種，就是說，人世間都在貧乏中過了一生，樣樣沒有，我們人本來就都很貧乏地過一生。那麼，有地獄、畜生、餓鬼、人道，都在苦。天道苦不苦呢？你看：

「有諸天子將欲沒時」，天人要死的時候，「五相先現。」天人要死了，活一千年、活一萬年的天人要完了，「五相」：

「一衣無垢染，有垢染現。」 本來天人自己的衣服都是乾淨的，忽然，要死以前髒了。

「二鬘舊不萎，今乃萎顇。」 天人生出來，頭上自然有花冠，那個花冠慢慢就萎縮了，就表示快要死了。其實何必天人呢，我們也有天人的成分啊，我們的衣——皮膚，本來年紀輕輕蠻光滑，老了，老斑就出來了，東一塊西一塊，打皺了，麪皮也打皺了，「衣無垢染有垢染」，曉得快要死了。

所以，人眼睛老花了，耳朵聽不見了……我們小的時候聽到，「哎，閻王給你幾封信了？」有些老年人說：「三封嘍，第一封牙齒掉；第二封眼睛花；第三封聽不見。快了快了，我們的傳票已經到了三江了。」

就是這樣，第一張傳票，天人身體上本來不髒的髒了，我們人一樣。天人頭上有花冠，我們也有花冠啊，不過，出家人把花冠拿掉的，頭髮就是花冠嘛，就萎縮嘛，老了就慢慢枯焦了、黃了，黃了就變白了。

說「黃髮垂髫」，黃髮是中年以上的人，頭髮先變黃了，黃了變白的，你們讀過「黃髮垂髫」，出在哪一篇文章啊？（同學：《桃花源記》）你慢點說嘛，給他們說嘛，你就是答得快，你們讀過《桃花源記》沒有？桃花都沒有讀過啊？（同學：讀過。）對嘛，你們都不響嘛，我看你們讀過。黃髮就是中年以上的，頭髮先黃後白，天人也是這樣。

「三兩腋汗流。」 汗臭出來了，這兩個地方，汗臭出來了。

「四身便臭穢。」 天人大小便不臭，結果快要死以前臭了。

「五天及天子不樂本座。」 那麼，「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，「不樂本座」了，座上不安，就是坐立不安這個意思。

何必天人，我們人世間的老年人，到老了坐立不安，坐着，「哎呀，給我枕頭靠靠，不舒服，再拿一個……哎呀，太多了。」站久了，哪裏都不舒服——老了的苦，天人也如此。

那麼，這個時候，天人就慢慢「本座」上不能坐了，要躺到野外去， 「時彼天子偃臥林間，所有婇女與余天子共爲遊戲。」 那麼，所謂這些天女，就看出來他快要死了。這是講天人方面的痛苦。

那麼，這一類天人的痛苦……天人逃不了生死，乃至到無色界。所以，不能跳出三界外，永遠在輪迴中永遠脫離不了痛苦。

我們講三界在輪迴中，可是，你不要看輪迴……所以，大家說修行，「那個是外道，昇天的有什麼修的！」我啊，從來不做這個觀念。所以，我從小到現在學佛，就是看到妖怪的廟子，狐狸精的廟子，我都要拱個手，他是個狐狸，都能修成變成精怪，比我的工夫好多了。

你說土地公，「哎呀，我們學佛皈依三寶……」當然不是皈依他了，值得恭敬，是不錯啊，他善事比我們做得多，纔有這個果報，我們算老幾呀！可是一般人說：「我皈依佛了，皈依三寶，哎呦，這些不拜……」他還懶得被你拜呢，你拜他他還不理你，你一點功德沒有，他理你幹嘛？！你不要說，餓鬼什麼的，我們比他好一點了——我有時想想，我們比餓鬼還不如啊！你要自己把自己想通。

所以，這些地方要研究清楚，跳出三界外談何容易呀！你說，得道往生這裏、那裏，你就是生一個天道，要多大的定力與善果修來得啊！還做不到啊！不要說……人中再來，做一個聰明人、做一個富貴人，都難。

都像我們一堂一樣，窮得要死，然後，越窮還越看不起人，「那算什麼，格老子，我也不求你！」你不求他，他也不要你求他！你又算老幾呢？！「嗯，我纔不學他，學都不學！」哼，你不學他，人家還不理你呢，你給他提鞋子還不要呢！不要傲慢了，這些地方都要研究透。

這一段都是講天人境界。其實，爲什麼給你們講這個呢？這都要看清楚，學佛的基本，六道輪迴的這個現象要看清楚。

然後，我們講第五卷，還在查，現在都是查資料……同修定有關係啊,再提起你們注意，每一點都同做工夫有關係的。

第五卷， 「本地分中有尋有伺等三地之二。」

第四卷從地獄、畜生、餓鬼講起，那麼，「有尋有伺」是什麼意思啊？（同學：有覺有觀。）有覺有觀是什麼意思啊？拿現在的話來解釋，我都講過啊。（同學：有感覺，有思想。）對，有感覺有思想，有知覺有感覺。所以，我們大家現在打坐做工夫，都在這個境界裏頭，並沒有跳出這個，還在有尋有伺地，都還拘束在這個裏頭。現在，有尋有伺等還分第三地，就是第三個階段，第二項，那麼，「有尋有伺」，有感覺有知覺的。

「複次於色界中，初靜慮地受生諸天，即受彼地離生喜樂。」 所以，我們修定，修到了初禪定，只講修定工夫的成果。你說，打坐修定就能夠昇天，不要做好事了？對不對？（同學：不對。）怎麼不對？你說。（同學：一點福報都沒有，怎麼還會昇天？）好，那麼，怎樣又要打坐，又去做好事呢？想想看，根據佛法答覆，你們別人答覆也可以。（同學：清除業的問題。）怎麼清除業的問題啊？（同學：念念善心。）那有什麼用啊，光說空話，我說：「我現在觀想，哦！好多饅頭請你們喫哦！」（衆大笑）「蛋糕啊！好哦！好喫啊！」所以，密宗講觀想，以前我也修密，我說：「要這樣佈施，我都會：諸佛菩薩都來，花，那些花，天花，啊！蘭花，牡丹花，話鳳陽啊……」神經了！這樣，我樣樣一毛錢不出，我儘管供養，「諸佛菩薩你來啊，我磕頭啊，我磕頭，我恭敬啊，我磕到你腳趾頭了……菩薩！」都是天主堂、耶穌教堂發神經一樣叫，這種觀想有什麼用，這不過是練習你的心地而已。

所以，孔子講的話，「我欲載之空言」，空洞的理想，「不如見之於行事之深切著明也。」所以，救人硬是要救的，理想……你說你發慈悲，慈悲個什麼啊？「哎呦，老師啊，我天天在修慈悲心啊！」慈悲？我說：「今天，我這個指頭斷了，要一個指頭來接，你剁一個指頭給我嘛！」慈悲，你看你慈悲不慈悲？「這樣啊，不過，老師要，我只好給了……」（衆笑）都是空想！

你要注意我這個話，學宗教、學佛的人，都容易墮落在這種虛無飄渺的幻想裏，一講到實際人生，做切實的，每個都在逃避現實，你們都在內，有什麼用啊！？所以，怎麼會修成功？

但是，有一個偷巧的辦法---禪定。禪定，所以說，善果、福德從定來，爲什麼呢？它是消極的福德，比菩薩行不同。在菩薩境界，貪着禪定是犯戒的，菩薩境界就是孔子這句話：「載之空言」，空洞的理想，「不如見之於行事之間」，起來做的行爲，「深切著明」，確實做到，菩薩道是這個。

所以菩薩戒律，耽着禪定是犯菩薩戒，貪戀禪定之樂。

依小乘戒呢，禪定是培養福德；菩薩戒也承認培養，但那是消極的。因爲你一禪定了，你起心動念不做惡事了，對吧？所以是功德。你禪定一萬年，這一萬年裏，不禪定的衆生，不曉得造了多少業，原子彈、氫彈，死光都發明出來了。可是，不能說你沒有能力發明死光啊，因爲你一萬年在禪定中，這一萬年，雖然沒有積極行善，消極。

你想想，我們每個人活着……，所以我們經常聽到出家的同學、學佛同學說：「哎，我就是喜歡個人生活，不求人。」見你的大頭鬼！木鬼！我問問你：哪個人不求人？誰做得到？世界上有不求人的人？我就做不到！

所以，你們給我端茶，我總謝謝你們，爲什麼？求人了嘛，自己不能拿。生下來靠父母帶大就在求人，求一個男的、一個女的，我們叫他們一個爸爸、一個媽媽，你活着，一路都求！

有些人很高雅：「哎呀，我不求人啊，不愛名、不愛利。」我問問你，那你怎麼生活的？你哪裏來的錢？「我靠勞力賺來的。」我不做老闆發薪水給你，你有賺！？還是靠那個老闆發薪水給你啊。你本事再大，我不用你，你狗屎！哪裏不求人啊！對不對？所以，佛法要報四重恩啊，你活在世界上，處處是傷害別人。

所以我經常想，一個人活着，要妨礙很多人、犧牲很多人才活着，不過，是彼此犧牲。同樣的，你們活着也犧牲了我，我活着也犧牲了你們。所以，學佛要把道理參通，才能起菩薩心。

以爲我什麼都不管……像你們在這裏一樣，有許多同學，不管年紀輕、年紀大，「我反正只管自己就對了。」你對個屁！你在這裏，多少人供養你啊！什麼人搞乾淨的？什麼人出錢的？你憑何德何能喫這碗飯啊？你憑什麼老幾呢？哦，你聰明---狗屎！

想清楚，不然，學佛學個什麼佛啊，我告訴你，你來生變個糊塗蛋！假設能往生纔怪呢——往生了，我一把都把你抓回來，你帳還沒有還呢，你會往生？！倒轉來往生差不多，下去！我就有這個本事，你這樣修，上去的話，我一把，「下來」，嘿，就叫你下來了！

要注意喲，所以，有禪定功德是消極的。

我是給你們講理喲，你不要認爲這些……你說：「老師在罵人。」你就造了業了，你觀念就錯了。我不過是嚴重地講理，告訴你們佛學要參透，不然學什麼佛啊？因爲講很嚴重的話，怕你們輕心地聽過去，以爲般若啊、八識啊——一百個識也沒有用！你不認識！不認識佛學，要注意啊！

所以，得初禪的人，就生色界初禪天，「受生諸天」，「即受彼地離生喜樂」的果報。

「第二靜慮地諸天，受定生喜樂。」 受定生喜樂的果報，下面有解釋。

「第三靜慮地諸天，受離喜妙樂。」 受離喜妙樂的果報。

「第四靜慮地諸天，受舍念清淨寂靜無動之樂。」 這是四禪天。你們「三界天人表」帶了沒有啊？要搞清楚啊，都同你們做工夫有絕對關係喲。

「無色界諸天，受極寂靜解脫之樂。又由六種殊勝故，苦樂殊勝應知。」 天人境界有那麼多階級，那麼多階級當中苦樂不同。天人裏也有等量不同，等於我們人一樣，窮人與有錢人，錢多一點、少一點，待遇高一點、小一點，他的享受苦樂不同，這都是修行的果報。

「一形量殊勝，二柔軟殊勝，三緣殊勝，四時殊勝，五心殊勝，六所依殊勝。」 天人境界，我們去看，到天人那玩玩看。

「何以故？如如身量漸增廣大，如是如是苦轉殊勝。如如依止漸更柔軟，如是如是苦轉殊勝。如如苦緣漸更猛盛，衆多差別，如是如是苦轉殊勝。如如時分漸遠無間，如是如是苦轉殊勝。如如內心無簡擇力，漸漸增廣，如是如是苦轉殊勝。如如所依苦器漸增，如是如是苦轉殊勝。如苦殊勝，如是樂殊勝義，隨其所應，廣說應知。」

文字都看懂嗎？坦然地講，幾個看懂的？看懂的舉手，都不懂？是難。所以，我原來很奇怪，有一個學者告訴我，聽這種課會睡覺，我說：你這個頭腦怎麼搞得，罵他一頓。後來我仔細翻出來看，哎呀！我的天啊！

你看這一段，他講苦樂形量等差不同，那麼，我們假設寫文章，很簡單了，苦樂先定個原則，然後怎麼樂、怎麼樂，怎麼苦、怎麼苦。他這裏則是正反相對，很科學。他先講苦，一個人所謂受苦，享受，生命的受苦有六個原因:第一「形」體身量；第二我們身體「柔軟」，相對的就是硬化；第三「緣」，外緣，有錢沒有錢，房子住的好不好？你們團體住在一起，這個看那個不順眼，那個看這個不順眼，也是緣嘛，緣不好。如果說，你們住在一起，十個同學睡一個房間，有九個同學都愛你，你也愛九個同學，你一天到黑舒服了——但是做到嗎？就是你的九個媽媽也做不到啊，跟媽媽兩個都要吵架的，這就是緣不殊勝；第四「時」間不殊勝，譬如我們這一代，生在戰爭的時代，苦處很大；第五「心」，思想不一樣；第六「所依」不一樣。

「何以故？」你看啊，所以，你們經讀懂了，才叫學佛。

「如如身量漸增廣大，如是如是苦轉殊勝」，他說，苦樂是相對的，一個人身體長得越大，苦也大，蔡希文信不信？（衆笑）所以，大家怕胖，這是一個，胖子去買衣服，成衣買不到，還要做；當然，太瘦太小了，也買不到現成的衣服，也要做啊。所以，身體越長得不同，受得苦越大。

所以他的文字講，「如」，假定，「如身量漸增廣大」，所以，你看海里頭的大鯊魚、大鯨魚，那麼大的身體，非常痛苦，是前生的業報……

「又樂有二種。一非聖財所生樂。二聖財所生樂。非聖財所生樂者。謂四種資具爲緣得生。一適悅資具。二滋長資具。三清淨資具。四住持資具。適悅資具者。謂車乘衣服諸莊嚴具。歌笑舞樂塗香花鬘種種上妙珍玩樂具。光明照曜男女侍衛種種庫藏。滋長資具者。謂無尋思輪石。椎打築蹋。按摩等事。清淨資具者。謂吉祥草。頻螺果。螺貝滿甕等事。住持資具者。謂飲及食。聖財所生樂者。謂七聖財爲緣得生。何等爲七。一信二戒三慚四愧五聞六舍七慧。」（第五卷）

……皮膚、內在五臟六腑裏有很多寄生蟲，我們裏頭又是一個世界。當我們腸子裏的蟲，要爬到胃上來玩玩，那比我們登錄月球還難哦。我們的身上都是細菌，那麼，它們的身量小，我們的身量大。

身量小的人，飯也少喫幾碗，喫個麪包飽了；身量大的人，沒有八個麪包、十個麪包喫不飽，隨時在飢餓狀態。這一句你讀懂了，下面都讀懂了。

「如如依止漸更柔軟，如是如是苦轉殊勝」， 依止柔軟，老了，牙齒掉了就柔軟了；眼睛的機能力量退化了，苦就大了，就是這個道理，讀懂了吧？這一下，下面都讀懂了吧，開了竅沒有？

那麼，一直到哪裏，「如是如是苦轉殊勝。如苦殊勝如是，樂殊勝義，隨其所應，廣說應知」，相反的樂，樂感方面，快感的這一方面，快感就是樂，舒服嘛，樂就是舒服。譬如我們口乾了，正好不冷不熱的茶，喝它一口，「啊！」這就是快感，就是舒服，恰得其分，好嘛。香港腳發癢了，兩個襪子一脫，指頭一捏，「哎！」把血一擠出來，那個也是享受啊。

至於說，享受以苦爲樂，哪一個衆生不以苦爲樂啊？我們也以苦爲樂，天人也以苦爲樂。你說喫飯，那個東西好喫，你說樂不樂啊？好喫的時候享受吧，快感吧，喫到好喫的菜……你問問那個胃老兄，它好不好工作啊？然後到第二天上大便，「哎呀、哎呀……」（衆笑）好不好受啊？呵呵，它兩個工作才苦呢，胃跟腸兩個，對不對？所以，你要把這些切實的人生參透了，纔好學佛。不然，你在講空洞的佛學，有什麼用？！所以，苦跟樂是這樣相對的。

所以，「如苦殊勝如是」，相反的，「樂殊勝義」，這個道理，「隨其所應」，互相的感應，「廣說應知」，你發揮起來，像我剛纔表演給你看的喫飯的舒服，上廁所的痛苦，這就是「廣說」嘛，開展給你們講，「應知」，你就懂了嘛。你以爲我在給你做怪相呀，懂了吧，這就是「廣說應知」。

你們做法師的只好：「譬如，喫飽了不舒服，明日消化也很困難……」我啊，我就不聽了，我還不如自己回去看書呢。你要把這個地方體會進去。

「又樂有二種」，快樂有兩種。

「一非聖財所生樂，二聖財所生樂。」 所以，《華嚴經》上善財童子就是聖財。

怎麼樣叫做 「非聖財所生樂者，謂四種資具爲緣得生，一適悅資具，二滋長資具，三清淨資具，四住持資具。」 又分開了。他說，所謂我們人生、衆生的生命感覺到享受、快樂……

我們講一個觀念，享受是不是爲了快樂啊？你不會爲了苦享受吧？絕不願意享受苦，對不對？對呀，所以，人生講享受只講快樂。現代人的主義是享受主義，現代人的哲學……。所以，我講哲學時經常說：二十世紀的人類，對過去、對未來的人類是一個丟臉的時代，交白卷的，沒有思想、沒有文化，只有現實，講究的是享受——工商業發達的結果。

現在告訴你，享受是什麼東西，享受，一種叫「聖財所生」的享受，二種叫「非聖財所生」的享受。

先講「非聖財所生」，分四種：「一適悅資具」，「資具」就是說物資，生活需要的物資；「二滋長資具」，就是生命的營養，幫助生命存在，包括營養；「三清淨資具」，你看，我們現在清淨資具比古人好啊，這種房子、這種電燈、這個地下……。老實講，我們小的時候，家庭算是很好，清潔衛生同現在差多了。古人說「窗明幾淨」，哎呀，那個陰暗暗的並不舒服，你不要看北京的皇宮，皇宮住着並不舒服啊。

山上的神仙，我是過了好幾年神仙生活，一天泡在那個溼氣裏頭，下面看到山上是雲，雲就是溼氣啊，空氣都是溼的。早晨起來，被子上……像我在峨眉山，冬天蓋三牀被子，還穿着皮襖睡覺，早晨起來還把頭蒙着，好冷啊！早晨起來，自己摸上面這一——衣服沒有脫，還穿着皮的。早晨起來，手一摸外面這一層被子，結霜了，因爲裏面的蒸汽出來，都結成霜了。假設是現在的話，嘿，暖氣一開，吸溼器把水分一抽掉，多舒服啊！多清潔啊！所以，「清淨資具」是享受啊，是真的享受。

「住持資具」，飲食方面，中西餐，港式、日式，多好呀！……那麼，分這四種，這四種，詳細告訴你，哪四種：

「適悅資具者，謂車乘衣服諸莊嚴具」，好車子、衣服……，這是我們抗戰的時候說，有些人升了官發了財，一齊來，重慶回來，一到後方，一接收，叫「五子登科」。說某人幹什麼，派了什麼職務，回去赴任了，接收……，「哎喲！那五子登科了！」什麼五子？房子、車子、金子、妻子，還有個什麼子啊？（同學答：兒子。）兒子，都有了，叫「五子登科」。房子嘛，敵人那邊接收過來，要哪個就哪個，封條一貼就是了，車子也有。有些漢奸怕辦他的罪槍斃，黃金送過來。所以，房子、車子、金子、妻子、兒子都來了，五子登科，「車乘衣服諸莊嚴具」都來了。

「歌笑舞樂，塗香花鬘，種種上妙珍玩樂具」，人生在世嘛，聽歌啊、大家笑談啊、跳舞啊、香水啊，各種物質享受……。

「光明照曜，男女侍衛，種種庫藏。」 白天光明照耀，然後傭人很多……你做了大老闆，你看，不要看本省好多青年……有一個朋友告訴我，昨天寫封信給我，某某人家，就是在臺灣的，三十年當中起來，做紡織商業的，那麼，先生都很能幹，最能幹的是太太，當家。在臺北有別墅，陽明山別墅，那別墅裏頭都像皇宮一樣。那麼，客人進去啊——那還不容易見到呢，向上面通告：「某人來了。」上面電視一看：「不在。」就不在了。見到裏頭像做皇帝一樣，享受資具。

不過，我聽了這個朋友給我講，我笑了一下，哎，這個朋友好可憐，大概沒有享受過！至於現代化的這些衣服、飲食，什麼光明照耀，在我看來都不是享受。老實講，我比這個舒服的環境我過過，這算什麼！像我們這樣亂搞一下，人家還覺得很莊嚴，呵，我說好玩、好笑，紙貼的，有什麼意思？不過是看着乾淨而已，一切都是假的，你要把它看清楚。可是你們不要吹牛啊，我有資格講；你們根本……哎呀，狗肉沒有喫過，狗騷味都沒有聞到過，不要說看不起了。

豪華就是豪華，真的豪華。過去大陸，像我們在大後方的很多老輩子的朋友，那硬是豪華，那個豪華生活，你們不能想象的！隨便家裏用的一點東西，拿起來，是個玉器，被我們現在賣賣呀，都是值個幾十萬，他們隨便拿來丟的，就丟在那，不在乎，那才叫豪華。

現在一般在這裏的暴發戶，幾十年當中發起來，買洋傢俱用用，這個叫豪華？根本算不上！所以，讓我到很多豪華的朋友那裏看看，理都不理，嘿，他還不懂什麼叫豪華。豪華，硬是把金剛鑽……，譬如說，我到上海看到，那一天，就是快到臺灣來（之前），一個朋友家裏請喫晚飯，我去一看，桌子上擺的一塊一塊的，這本書這麼大，黃黃的，哦，我就看了一下，就喫飯了，旁邊有個立法委員說：你看過沒有？我說金磚嘛，不是金條也不是金塊，金磚，好幾塊就擺在那個桌上，我們朋友就坐在那裏。你說眼睛會發亮，亮都不亮，有什麼意思，金磚嘛，當不得飯喫！因爲好朋友進去，隨便就擺在桌子上，當然，你也搬不走，一塊金磚你還搬不動，嘿，不怕你搬走，有什麼意思啊。所以，這些是一般人世間的財。

什麼叫做 「滋長資具者，謂無尋思輪石」，不是「石」哦，謂無尋思輪「錘」， 「椎打築蹋，按摩等事。」 什麼叫做「滋長資具」？現在我們拼命抓「馬殺雞」（massage，按摩），馬殺雞不要抓啊，那是滋長啊，保養身體的，滋長的傢伙啊。按摩，譬如我們打太極拳、練氣功，都在內，就是把這個生命生長……。

什麼叫做 「清淨資具者，謂吉祥草、頻螺果、螺貝滿甕等事。」 這個嘛，古人比我們差得多了，這叫「清淨資具」，就是漂亮的東西。這個時候，中國的瓷器還沒有到印度，這都是印度的享受，只有陶器已經有了。他們用什麼呢？印度人睡吉祥草，臺灣的草蓆都沒有看到過。臺灣睡的就是這個臺灣草，我們那邊睡的是龍鬚草，龍的鬍子，軟的，比臺灣的草蓆還要涼快、還要好。印度睡的是吉祥草，吉祥草這裏看不見，我那個佛堂裏還有三根做做樣子，也並不好了。那個時候，什麼螺啊，裝東西的器皿、傢俱就是海螺、貝殼，已經很好了，中國的瓷器陶瓷他還沒有。這個叫做生活的清淨資具。

「住持資具者，謂飲及食。」 飲食，我們活着……這個是世間法。總而言之，人生所謂求享受，世間法就是喫喝玩樂，夠了。因爲過去不帶錢，那個時候，貨幣的交流不是靠錢，所以我們過去叫寶貝，靠貝殼來代表錢幣。漢朝以後是布，布幣，慢慢發展，鈔票是宋朝就有了，元朝更流行了。說會鈔，你吃了飯，我給你會鈔，這些等等是代用品。這是世間的非聖財。

「聖財所生樂者」，那就是後面的道德修養，佛法。

「謂七聖財爲緣得生。何等爲七？一信、二戒、三慚、四愧、五聞、六舍、七慧。」 那麼，這一段下去都是解釋修養方面。換句話說，我們現在把這段大概瞭解了，歸納起來總共兩句話，就是兩句話：所謂福報是兩種，世間的福報，中文叫做洪福，紅塵的福報，就是錢多，衣服、飲食享受多，物質享受；出世間的福報叫做清福，這個清福，不是說你修道住茅蓬，出家就享到清福，不見得喲，真正的清福就是這一段，要智慧的成就，道德的修養到最高處了，這是人生的境界。

拿現在的觀念來講：精神的生命昇華到最聖潔的那個程度了，這個就是成功。物質的生命是世間的洪福而已，要精神的生命，道德與智慧最大的成就，就是叫做聖財的成就，這不是錢可以買得到的。

那麼，下面跟着下來，「複次三界有情所依之身，當云何觀？」就是說，三界裏頭，慢慢一步一步入港了，我們對於身體怎麼看法，活着的這個生命身體怎麼看，重點就來了。你要曉得，我們現在用功最大的苦惱，就是大家身體的障礙去不掉。

先休息。下個禮拜一就是《禪祕要法》了，在十一樓。

（同學：說禪定功德可以防非止惡？）對啊，消極的。（同學：防非止惡，但是沒有積極地培養福報啊？）對，沒有積極地去行善。（同學：有些地方不能行善，那沒有辦法了？）那必須要消極的禪定做到了……（同學：畢生行善，並沒有禪定的話……）那也不行，（同學：一生……）那不可能，那除非是天人果報……。

# 南師講《瑜伽師地論》第四十講

「複次三界有情所依之身當云何觀。謂如毒熱癰粗重所隨故。即於此身樂受生時當云何觀。謂如毒熱癰暫遇冷觸。即於此身苦受生時當云何觀。謂如毒熱癰爲熱灰所觸。即於此身不苦不樂受生時當云何觀。謂如毒熱癰離冷熱等觸。自性毒熱而本住故。薄伽梵說。當知樂受壞苦故苦。苦受苦苦故苦。不苦不樂受行苦故苦。又說有有愛味喜。有離愛味喜。有勝離愛味喜。如是等類如經廣說。應知墮二界攝。又薄伽梵建立想受滅樂爲樂中第一。此依住樂非謂受樂。又說有三種樂。謂離貪離嗔離癡。此三種樂唯無漏界中可得。是故此樂名爲常樂。無漏界攝。

複次飲食受用者。謂三界將生已生有情壽命安住。此中當知觸意思識三種食故。一切三界有情壽命安住。段食一種唯令欲界有情壽命安住。又於那落迦受生有情。有微細段食。謂腑藏中有微動風。由此因緣彼得久住。餓鬼傍生人中有粗段食。謂作分段而啖食之。復有微細食。謂住羯羅藍等位有情及欲界諸天。由彼食已。所有段食流入一切身分支節。尋即消化無有便穢。

複次淫慾受用者。諸那落迦中所有有情皆無淫事。所以者何。由彼有情長時無間多受種種極猛利苦。由此因緣。彼諸有情若男於女不起女欲。若女於男不起男欲。何況展轉二二交會。若鬼傍生人中所有依身。苦樂相雜故有淫慾。男女展轉二二交會不淨流出。欲界諸天雖行淫慾無此不淨。然於根門有風氣出煩惱便息。四大王衆天。二二交會熱惱方息。如四大王衆天。三十三天亦爾。時分天。唯互相抱熱惱便息。知足天。唯相執手熱惱便息。樂化天。相顧而笑熱惱便息。他化自在天。眼相顧視熱惱便息。」（第五卷）

我們現在繼續這一段，對於生命存在的這個身體的觀念，基本上，開始學佛是怎麼樣看法。對了，正好講到這一段，下個禮拜又正好接着開始《禪祕要法》。

「複次三界有情所依之身，當云何觀？」 重點來了，現在我們用功最大的苦惱，就是身體障礙去不掉。你注意，不是隻講我們，不要把我們看得很了不起，三界裏頭的「有情」，有情就是衆生，衆生不只人，豬、牛、馬，乃至於細菌都在內，乃至於植物也在內，植物有生，沒有命，它沒有靈性，沒有思想，但是，你不能說它沒有生。

所以說，殺生不殺生……你把一個花摘掉它一個葉子，一個菜，你把它少了一個葉子，它並不是舒服的，還是不舒服。所以，真到了不殺生，談何容易啊！真到了不殺生，唯江上之清風與山間之明月，如此享受可以，那是達到了真不殺生。

所以，我在西藏一看，他們小魚不喫，一抓到小魚趕快放生，專門喫大的。誒，他有理由啊，大的一個生命是犧牲了，趕快給它唸經超度，使我們很多人得活；喫小的，我們一口吃了很多個生命，都在造業，所以，他寧可喫受大業報的……。一頭牛，可以使很多人活着，小魚，這麼一口，一夾，幾十條生命，所以，這個理由很難講。我一看：對呀，你們這個想法很對呀，沒有錯。要喫菜，你覺得是不殺生，照樣在殺生。所以，不傷命是對的，實在並沒有傷它的命。可是，生與命兩個東西……所以「三界有情所依之身，當云何觀」？怎麼看呢？

「謂如毒熱癰，粗重所隨故。即於此身，樂受生時，當云何觀？謂如毒熱癰，暫遇冷觸。」 他說，佛學基本上對於生命的這個身體怎麼看法，那麼，同道家莊子一樣看，生命是個累贅，是個毒瘡，是個毒瘤，是很難將就的，粗重所依故，一切粗重的業都由它而引發。那麼他說，對於這個身體的存在，「樂受生時，當云何觀」？有快感的時候，有快樂的時候怎麼看它？「謂如毒熱癰，暫遇冷觸」，等於我們生病的膿瘡，天天在發燒、難受，突然碰到一下清涼，偶然暫時舒服一下下而已，對享受是這樣看。

「即於此身，苦受生時當云何觀？」 受苦的時候怎麼看呢？「謂如毒熱癰，爲熱灰所觸。」他說，等於發燒的那個毒瘡，又碰到了燙的灰敷上去，苦上加苦，無比的苦。

那麼，對於這個身體， 「即於此身，不苦不樂受生時當云何觀？謂如毒熱癰，離冷熱等觸，自性毒熱而本住故。」 他說，等於生了一個毒瘡的人，離開了那個時候，總算高興了，又不冷，又沒有熱，外界沒有感觸了，本身這個毒瘡的熱性、發燒還是在。

所以，照佛經這一段看來，就是一句話，我們大家活着，本來就是燒公、燒婆，都在發燒的，哈哈，都在發燒，這個毒瘡在發燒。這一段不是我編的，他那麼說，我不過換一個名字，大家聽到那樣很難受，故幽默一點。

「薄伽梵說」，就是佛說的， 「當知樂受，壞苦故苦；苦受，苦苦故苦；不苦不樂受，行苦故苦。」 佛說的，反正是個苦，人生就是苦。他說，當你在享受的時候，享受都很短暫，快感是很短暫的，快感沒有了，所以感覺到痛苦。至於苦來的時候，苦上加苦當然苦。不苦不樂的時候呢，你覺得是不苦不樂，行陰還在，生命的連續性會運動的，運轉始終在，還是苦。

「又說有有愛味喜，有離愛味喜，有勝離愛味喜，如是等類，如經廣說，應知墮二界攝。」 「又說」，佛又說，世界上的生命，有了「有」，貪着「有」，現有的生命抓住了，對於現實很喜歡，想佔有，佔有了就很高興，這是凡夫境界，凡夫個個想佔有，凡夫裏頭就多了……

你看那個狗與貓，本來兩個玩啊，兩隻狗很好，只有喫的時候，一把就抓住，「嚄」，佔有之態就看出來了。你說我們比它高明嗎？（同學：差不多。）呵，什麼差不多？！一樣！如果你碰到個愛人，旁邊慈仁師要來搶的時候（衆大笑），無比的仇恨！就想佔有她，你就看出來了，什麼差不多啊，你太客氣了！人比那個畜生還不如，老實講，人比畜生還不如。

這就是說，這屬於什麼呢？「愛味喜」，得到了、佔有了就喜歡，所以，財產屬於我的，兒女屬於我的，一切屬於我的，功名富貴屬於我的，權位屬於我的，那無比地喜歡。

所以，朱元璋當和尚化緣化不到，餓扁了的時候，苦的不得了。後來當了皇帝，在皇宮裏跟太太拍着大腿：想不到我朱元璋也有這麼一天！「愛味喜」，佔有，佔有四海，那個多高興啊！

聖人境界「離愛味喜」，那就是聖人境界，離開了這些，此身都不要了，越放下一分，自己高興一分，徹底放下就是最高興的時候，「離愛味喜」。

「有勝離愛味喜」，更高了，不但是放下了，還證得道了，一切自然而離，不離而離，離而不離，就在世間中無所沾染，「勝離愛味喜」，「如是等類，如經廣說」，「應知墮二界攝」，包括在兩界裏。

「又薄伽梵建立想受滅樂，爲樂中第一，此依住樂，非謂受樂。」 佛說的，所以分析怎麼叫「建立」，佛沒有說法以前，沒有這個學說成立；佛說了法，大家知道修了，成立了這個學說。所謂五蘊的色，我們身體存在，現在講身體就是色法，不談了，色法的中間就有苦、有樂了，苦樂哪裏來的？因爲有思想、有感受，就是知覺與感覺，知覺、感覺滅了就得道，道得了就滅，滅了「想受」，寂滅最樂，是爲第一，「生滅滅已，寂滅最樂」。

那麼，這個樂是怎麼樂法呢？得了道的也同我們的快樂一樣嗎？那你就完全想錯了。「此依住樂，非謂受樂」，所以，得了道的那個清淨境界不是我們現在感覺的身體、心理享受現實的那一種樂，「住樂」，永遠一道平等，清淨自在，在這個樂境界不生不滅。

「又說有三種樂，謂離貪、離嗔、離癡，此三種樂，唯無漏界中可得，是故此樂名爲常樂，無漏界攝。」 真正離開了貪嗔癡。所以，你們看了這一段，可以把它特別抄起來、貼起來，幹什麼用啊？有時候我罵你有貪嗔癡的時候，你說：「是嘛，我還沒有得無漏果嘛。」我就沒有話講，不會罵你了，呵，你說佛說的，對呀。

要絕對離開貪嗔癡，「唯無漏界中可得」，得阿羅漢果，徹底離掉了，否則總有。「是故此樂名爲常樂」，因此在理論上，離貪、嗔、癡、慢、疑得了道，叫做常樂。

所以，有些法師們研究佛學，看到了《楞嚴經》提到一個「常」字，就把它貶到外道里去，「真常唯心」。他不曉得這是一個名詞，是理論性建立的「常」。所以，書都沒有讀通。我看到只好一嘆！哎，你說叫我寫篇文章批評吧，呵，我的傲慢是大傲慢，我說：他還值得我批評啊，批評都懶得批評，不值一談了，自己書都沒有讀懂。所以，你們以後注意，不要搞錯了。所以，這種「常樂」境界，這個「常樂」是理論性建立的名詞。

「無漏界攝」。

「複次飲食受用者，謂三界將生已生有情，壽命安住，此中當知觸、意思、識三種食故，一切三界有情，壽命安住。段食一種，唯令欲界有情壽命安住。」 現在講飲食這方面，飲食、男女。

三界裏頭，飲食維持生命很重要，飲食有三種。飲食是可以使一切衆生維持壽命，但是，飲食裏頭分觸食、意思食、識食這三種。

觸，我們喫飯是觸食裏頭的段食、摶食，用手一塊一塊喫。我們飯喫到胃裏頭，喉嚨以下——你們知道嗎，這些常識你們都沒有的啦。我們的味覺只到這裏（師示喉嚨），對不對？只到這裏一節，對不對？這裏下去的這一節還有沒有味道？有，甜味還覺得到；再一下去到胃上，沒有了。

所以你看，我們中國人喫藥，草藥一大堆熬起來，鹹甜苦辣酸，管他媽的，一碗……我小的時候喫藥，鼻子捏着的，草藥熬的那個味道我就聞不來，吞就是了，很難過。

西藥就進步了，你看看，西藥爲什麼包糖衣，一進去這一節，舌頭吸收甜味，觸食，感觸甜才舒服。所以，計算這個藥甜的成分，到嘴裏剛好嚥下去這一段；真正那個藥苦的時候，到胃裏才發起作用，這叫科學，你不知道吧？所以，爲什麼用糖衣，這屬於製藥的進步。我們以前沒有進步，苦的、辣的一起來呀。

所以，這個是觸的道理，飲食就是觸，接觸。我們外面碰到東西是外觸，五臟六腑內在的是內觸，這是觸食。

思食，我們現在新的名稱就是精神食糧。像你們受了教育的，有讀書的習慣，叫你一年不看書，受不了吧，很難過吧？當然，看書不一定是看正書，叫你看佛經，你思想也受不了，看黃色小說比這個輕鬆。你在看黃色小說、看其他的小說，是不是思食的一種，帶着有觸食的作用？那是什麼法則呢？思食，意識的境界。

飲食分這幾種，「觸食」、「思食」、「識食」。

怎麼叫識食？入了定的人八萬四千劫不需要喫飯，識食，知道嗎？

所以，我們氣功練到了，也可以不喫飯，氣功還屬於觸食。所以，我們喫的飲食是觸食最粗的一種。所以，飲食分這幾種。

一個人的精神，有時候……，譬如說，像我們老將軍坐在後面，傅代表老人，老輩子打仗的時候，有許多人在戰場上打日本人，我們看到很多朋友受了傷了，帶兵的軍官，要把這個被日本人拿去的陣地非把它打回來不可！一看，自己身上子彈打進來，馬上就要倒下了，「不死！打進去死！」打進去佔領了這個地方，「哈哈」，死掉了。他那一段活着，就是精神的生命撐着，硬撐住不死！這裏拿布子包一包，流血的洞隨便抓一點什麼塞着就算了，反正精神已經……那才真到達了修道的忘身境界，拿這個精神來修道，沒有不成功的。這個思食的重要，思想的這個精神……。

所以，爲什麼觀想成就了的人，可以入定不喫飯、不飲食、不大小便？那個觀想成功就是「思食」，思想這個「思」，你本身就在喫。入了定則是識食維持生命

所以，這些都要研究清楚哦，你們學佛，我經常罵你們不好好看佛經，佛學沒有搞好，就在這裏。一天到晚佛教刊物辦了那麼多，五陰、十八界、十二處、三十七道品，翻來覆去在那裏算賬，不討厭嘛，這是真的。

這三種飲食使一切三界有情的「壽命安住」，存在。「段食」，看到吧，分段，我們一天喫三餐是段食，也叫做摶食，拿手抓來喫的。尤其印度人更是摶食，喫抓飯，拿手抓來喫。西方人拿刀叉，我們拿筷子，摶食。段食一種，只有欲界的衆生喫的，我們欲界衆生是分段的飲食。

但是，講到段食也很可憐，越是毒蛇猛獸，它一輩子喫不到幾餐好的。那個老虎、獅子真叫它喫飽啊，差不多要半條羊、半條豬，那個胃才喫飽一點，然後再舔舔舌頭，睡覺了。喫飽了，它再不想喫人，餓虎才喫人，餓極了！許多動物的生命，這個分段的飲食沒有喫飽過。

所以，動物變成畜生道，畜生道多半還在餓鬼中，可憐！

像我們一天喫三餐，然後還覺得不夠，喫不夠蛋糕湊，拿蛋糕來湊一湊，舒服得很！在欲界裏頭這個是享受。

所以，「段食一種，唯令欲界有情壽命安住」。

（同學：什麼叫意食？）思食啊？意跟思兩個連着的，「意」同思想的「思」連着的。

「又於那落迦受生有情，有微細段食，謂腑藏中有微動風，由此因緣，彼得久住。」 地獄裏的衆生喫不喫呢？還是喫，需要飲食。他本身那個生命腑藏裏頭有一種氣在動。我們不看別的，看烏龜，它就喫氣。譬如很多動物，蛇、蛤蟆、青蛙，冬眠的時候，幾個月在土裏不喫，還活着。那個時候，它變成地獄、餓鬼道的生命。那個生命，你說，它要不要喫飲食？要啊，它的身體內部有一股氣流可以維持它，意識還是有的。

你看，我們餓了的時候怎麼喫啊？也就懂了，我們餓了的時候，看到東西想喫的時候，（師示吞嚥動作）已經吃了，嘴一動，一咽，這個氣還是吃了，雖然不能像喫飯那麼飽，不咽更容易死，咽一兩下也容易飽一點。

我們當過兵，餓過飯的時候，知道肚子餓得要命，前面還沒有走到，怎麼辦呢？只好嘴巴……（師示吞嚥動作）「啊」，也飽一點，這就體會到了餓鬼的喫。

「餓鬼、傍生、人中，有粗段食，謂作分段而啖食之。」 就是喫別人的生命。

「復有微細食，謂住羯羅藍等位有情及欲界諸天」，還有一種最細妙的飲食是什麼？「羯羅藍」是什麼？胎兒位。胎兒也要喫啊，胎兒就靠臍帶裏頭母親消化來的營養給他在臍帶裏頭輸送過去，通過臍帶輸送，臍帶跟母親那個腸子連着的，胎兒是靠這個輸送過來的營養，胎兒是靠這個喫。

「羯羅藍等位有情」，不止一種，胎兒是一種「有情」；以及欲界裏的天人，欲界裏的天人比我們高了，四天王天，乃至彌勒菩薩現在在那裏當天主的那個兜率天裏頭，他們喫不喫呢？也喫，那是微細的飲食，很微妙的，比我們的好喫多了。

「由彼食已，所有段食，流入一切身分支節，尋即消化，無有便穢。」所以，這個微細的飲食，就是我們工夫做到了會體會到。所以，真正工夫修到了，可以不喫飲食的時候，老實講，是在喫這種微細的飲食，所謂天人之食。那麼，這種也是段食，流到一切身體內部馬上消化了，不會變成大便、小便了，欲界天的天食已經很高了。

至於維摩居士手一伸，到香積世界拿下來的那個飯，那不是你所想象的，那是識食的境界，識食所變化的神通飲食。那個只要吃了一口，你就長生不老。慢慢求吧，多修一修。這是講人生的境界。

「複次淫慾受用者」，飲食以後，男女性的關係。

「諸那落迦中所有有情，皆無淫事，所以者何？由彼有情長時無間，多受種種極猛利苦，由此因緣，彼諸有情，若男於女不起女欲，若女於男不起男欲，何況展轉二二交會。」 地獄裏頭沒有淫慾，那真是不起分別了！不是得道不起分別，女的看到男的、男的看到女的，彼此都討厭了---苦啊！只有苦！所以，女對於男不起女想，男對於女不起男想，「何況展轉二二」，何況兩個合在一起，不可能，地獄裏頭沒有淫慾事。

這裏頭有個巧妙了，所以，淫慾是好是壞，欲界裏頭又是個問題。

「若鬼、傍生、人中，所有依身，苦樂相雜，故有淫慾，男女展轉二二交會，不淨流出。」 鬼道也有性慾，傍生即畜生、人都有性慾，「所有依身」，我們這個身體叫依身，這個身體是我們依報，我們的正報是我們的意識思想，就是知覺、感覺了。那麼「苦樂相雜」，苦跟樂兩個相雜，「故有淫慾」，所以有淫慾。「男女展轉二二交會，不淨流出」，這個「男女輾轉」，兩個人兩性的關係在一起，這是欲界裏的。

這個裏頭我還插一個笑話，好幾個月前，有個同學從美國回來。喫中飯的時候——我們在下面喫飯時，都是亂七八糟，上至三十三天，下至下層地獄，沒有什麼話不談的。那個同學報告說：「嗨，我聽了個笑話，笑死了！人啊……」談到人的重欲，我們喫飯時談……這個人真是莫名其妙，豬牛狗馬對於性的關係都是定時的，「哎，老師啊，有個典故，我才聽的。閻王有一天判罪，然後規定啊……」他講的很多，我忘掉了……老鼠的兩性關係，一個禮拜一次，什麼是一個月一次，馬是多長時間一次？好像是二十天一次啊，好幾樣動物他都報出來，這是科學哦，科學研究過的。然後講，這個馬就吵了：「閻王，你不公平，老鼠跟我兩個不能比呀，它那麼小，它都一個禮拜一次，我們怎麼……」其它的動物也在吵……。後來，人等不及了，就跑去問閻王說：「那我們呢？」閻王煩死了，說：「隨便、隨便！」所以，人就變成很隨便了。（衆笑）我說這樣啊，我想這種故事大概是外國人編的，但是，編的也很有道理。

詳細講起，人比畜生還要隨便，這隨便的道理呢？那中間有大問題了，你不要簡單看過去。所以，我叫你們研究，研究天人，佛法裏要寫書的資料太多了。

「欲界諸天，雖行淫慾，無此不淨」，比我們高升的，包括天人，他們也有性的關係。但是，沒有所謂漏丹、漏精的問題，可是有性的關係。

「然於根門有風氣出，煩惱便息。」 但是，他們所謂氣交，漏不漏？還是漏，氣漏的。欲界衆生漏精，天人境界，比我們高的欲界天人是漏氣。

所以，你們做工夫有時候漏氣，真的哦，你們漏氣，當然，天人境界的漏氣……。還有，你們有時候做夢夢到屙大便，那是最漏氣的，那真是堂而皇之漏屁、漏氣呀，哈。你們不要自己覺得沒有漏，雖然不漏精，有時候經常在漏氣，很嚴重。

所以，欲界天人的漏叫氣交，欲界衆生的交是精交。那麼，能夠把氣交反轉來的，那就又昇華了。

「四大王衆天，二二交會，熱惱方息。」 再高一層的天，四天王境界有沒有欲？有欲，他兩個人只要一抱，兩性一抱就行了，就成功了，那等於說是神交。

「如四大王衆天，三十三天亦爾。時分天，唯互相抱，熱惱便息。知足天，唯相執手，熱惱便息。」 只要互相一抱，或者一拉手，已經達到目的了，境界越來越高。

「樂化天，相顧而笑，熱惱便息。」 更不同，兩個人看到，對望一下，笑一笑，就行了。

「他化自在天，眼相顧視，熱惱便息。」 ……

「又三洲人。攝受妻妾施設嫁娶。北拘盧洲無我所故無攝受故。一切有情無攝受妻妾亦無嫁娶。如三洲人。如是大力鬼及欲界諸天亦爾。唯除樂化天及他化自在天。又一切欲界天衆無有處女胎藏。然四大王衆天於父母肩上或於懷中。如五歲小兒欻然化出。三十三天如六歲。時分天如七歲。知足天如八歲。樂化天如九歲。他化自在天如十歲。

複次生建立者謂三種欲生。或有衆生現住欲塵。由此現住欲塵故富貴自在。彼復云何。謂一切人及四大王衆天乃至善知足天。是名第一欲生。或有衆生變化欲塵。由此變化欲塵故富貴自在。彼復云何。謂樂化天。由彼諸天爲自己故化爲欲塵。非爲他故。唯自變化諸欲塵故富貴自在。是名第二欲生。或有衆生他化欲塵。由他所化諸欲塵故富貴自在。彼復云何謂他化自在天。由彼諸天爲自因緣亦能變化爲他因緣亦能變化。故於自化非爲希奇用他所化欲塵爲富貴自在。故說此天爲他化自在。非彼諸天唯受用他所化欲塵。亦有受用自所化欲塵者。是名第三欲生。復有三種樂生。或有衆生用離生喜樂灌灑其身。謂初靜慮地諸天。是名第一樂生。或有衆生由定生喜樂灌灑其身。謂第二靜慮地諸天。是名第二樂生。或有衆生以離喜樂灌灑其身。謂第三靜慮地諸天。是名第三樂生。問何故建立三種欲生三種樂生耶。答由三種求故。一欲求。二有求。三梵行求。謂若諸沙門或婆羅門墮欲求者。一切皆爲三種欲生。更無增過。若諸沙門或婆羅門墮有求者。多分求樂。由貪樂故。一切皆爲三種樂生。由諸世間爲不苦不樂寂靜生處起追求者極爲鮮少故。此以上不立爲生。若諸沙門或婆羅門墮梵行求者。一切皆爲求無漏界。或復有一墮邪梵行求者。爲求不動空無邊處識無邊處無所有處非想非非想處。起邪分別。謂爲解脫。當知此是有上梵行求。無上梵行求者。謂求無漏界。」（第五卷）

……就是說，性的問題有精交、氣交、神交，一層一層的昇華，果報不同，享樂就不同，就是昇華的不同。這同你們做工夫有絕對的關係哦，你們注意啊！假設不懂佛法，這些佛法白讀了，太可惜了，都是寶貝啊。

那麼，講人世間，我們這個世間，「又三洲人，攝受妻妾，施設嫁娶。」我們這個世界，東勝神州、南瞻部洲、西牛賀洲這些等等，有男女、有婚姻制度。

「北俱盧洲，無我所故，無攝受故，一切有情，無攝受妻妾，亦無嫁娶。」 只有北俱盧洲人沒有什麼佔有性，這個丈夫屬於我的、妻子屬於我的，沒有這個事無婚姻制度。

「如三洲人如是，大力鬼及欲界諸天亦爾」，也沒有像人世間的婚姻制度，這個屬於那個的，那個屬於這個的；這個是某人太太，那個是某人丈夫，不是這樣的。這裏老師說錯了，如三州人一樣，大力鬼及欲界諸天也有婚姻「唯除樂化天及他化自在天。」化樂天以上，他化自在天，已經沒有什麼夫婦歸屬、佔有的制度，沒有了。一切有情，看到有情就……

「又一切欲界天衆，無有處女胎藏。然四大王衆天，於父母肩上，或於懷中，如五歲小兒，欻然化出。」 至於再進一層呢，生人的時候，沒有在孃胎裏頭，「處女」不是說處女，「處」就是安處在女人的肚子裏，叫「處女」，不要看錯了。所以，玄奘法師翻譯的文字，有時候該打兩個手心，我可以當他的國文老師，有時候翻的不好。

無有「處」女人胎藏中的事情，這個生命不在女人胎上。四天王天生人是什麼？在父母的肩膀上生，不從下部生。只有我們人同欲界畜生衆生是從下面出來。四天王天生人，從這裏裂開了就出來。不一定，女人也可以生，男人也可以生，看他兩個同意了，男女倆：你生啊，我生？哈，兩個講好了，說從哪裏生就哪裏。

「如五歲小兒」，那麼，四天王天嬰兒一出來的時候，像我們人世間五歲以上孩子那麼大，「欻然化出。」出來不是像我們胎兒慢慢爬啊，在產房裏光聽到媽媽在叫「哎呦啊！哎呦！」有些還在罵人呢。

你到產房一聽，熱鬧得很，在罵人，罵這個丈夫：你這個短命鬼，都是你害我的，我再也不上你當了！然後，生了孩子滿月了，兩個人又蠻好，嘿，那時候罵得要命。哎呦，有些女人痛的時候，那個手把後面的鐵牀一拉，那個力氣不曉得怎麼來的，鐵牀都拉彎了！這些都要去看過，才能講修行；看了以後，我告訴你，比看白骨觀的味道還差，看到人啊，都沒有意思了，怎麼那麼可憐！好可憐！好苦！覺得人好苦，產房裏一看，哎呀，真痛苦！

那麼，有一個心情，對於自己的母親啊，無比地懷念，原來我是她那麼受苦生出來的，很難過。就是這個世界。

在四天王天，並不像那麼苦生，在父母懷中、肩膀上，先是一股煙一樣一冒，一出來就是五歲那麼大的一個嬰兒，是「欻然化出」，已經接近到化身的階段。

「三十三天如六歲，時分天如七歲，知足天如八歲，樂化天如九歲，他化自在天如十歲。」 三十三天的嬰兒生出來，開始就等於我們現在「六歲」那麼大，「時分天如七歲」，一層一層高，「知足天如八歲，化樂天如九歲」，他化自在天等於我們這裏「十歲」小孩那麼大。

那麼，這裏問題來了，上面不是講過，身體越大受果報苦越大，那天人不是受苦大？是，但天人受樂也大，天人是樂中之苦，所以，還是受苦，始終離不開八苦，天人有天人的痛苦，對不對？

沒有房子的人有痛苦，你要曉得，有了這些房子，痛苦比窮人還要痛苦啊，地捐、稅捐、水電捐……，像我們這裏五層樓，每一個月這一層樓的管理費就要三千幾呀，我的媽媽、外婆啊！

你不要有房啊，你們在這裏享受的都不知道啊，呵，沒有我們在那裏辦事，你們有這裏的享受啊？！所以，還在這裏拱進來、拱出去的，你對我不痛快，我對你……笨死了！我們辦事才痛苦呢。這兩天公事又來了，十樓到十五樓交稅要交五、六萬，他說我們這裏是營業的所在，所以我發了脾氣，到稅捐罵他：你們懂嗎？我們怎麼算是營業的？！公事收回去，不收回去告你！辦事錯了，呵，我們營業了什麼？哎，可是，沒有房子何必受這個罪呢，他就不來找你了。所以，由此你可以想到，天人境界的苦是一樣的。

「複次生建立者，謂三種欲生，或有衆生現住欲塵，由此現住欲塵故，富貴自在。」 他說，生命的存在有「三種欲」，欲生的生命存在，有些衆生，我們活在這個世界上，是住在「欲塵」中，欲界的「欲塵」等等。因爲我們住在「欲塵」，有些人富貴自在，有錢有功名。 「彼復云何？謂一切人及四大王衆天，乃至善知足天，是名第一欲生。」 從我們人類起，同比我們高的四天王天，就是我們中國人講的神，什麼\*\*聖王，老七、老八的，（同學：七爺、八爺。）七爺、八爺的，走起路來這個樣子的，呵，這些都還是天王天的部下，但是，比人已經不同了。「四天王衆天，乃至善知足天」，就是「第一欲生」，第一層。

「或有衆生變化欲塵，由此變化欲塵故，富貴自在，彼復云何？謂樂化天，由彼諸天，爲自己故，化爲欲塵，非爲他故，唯自變化諸欲塵故，富貴自在，是名第二欲生。」 那麼，我們這個人類同天王天的欲塵，是靠物理的現住在享受。高一層的，所謂樂變化天、他化自在天，哈，我們還不要說成佛，做到那個樣子也不錯，等於有神通，要黃金玩玩嘛，自己「哈」一口氣，黃金就出來，就變化得出來，叫他化自在天。如果你沒有結婚，自己帶一個瓶子出門，一邊要酒喝，叫一聲瓶子：哎，酒來！酒就來了；然後說：叫一個女的或者男的，男士也好、女士也好，出來唱個歌吧，吹一口氣就跳出來了，他化的。

中國《神仙傳》上那個壺翁，壺翁的故事讀過沒有？他就做到了，壺翁是個神仙，他出門背一個葫蘆，《淮南子》上面說的，葫蘆裏頭……然後，到了休息時，要喝酒了，把葫蘆打開，「出來。」叫他的太太出來了——所以你看，不要買飛機票，呵，就帶走了。太太一出來以後，「做飯吧……」有酒喝，酒喝得醉醉的，神仙啊，你看，太太多舒服啊，就在那個葫蘆裏頭裝着，帶走了。

酒喝醉了，睡覺了，太太一看到這個老頭神仙睡覺了，太太懷裏一摸，也摸出一個小葫蘆，一個化妝盒，「出來。」裏面是一個男的情人跳出來，「老頭睡覺了，我們兩個喝酒。」等一下，老頭轉一個身，「進去」，那個情人就進太太盒子裏了。老頭醒來看太太，你還在這兒，「進去」，就跳到葫蘆裏頭了。（衆笑）呵呵，這個叫壺翁，壺中別有天地。

你管他是神仙的故事也好，假託說人生也好，人生還不是那個樣子，大家各有一套葫蘆，你曉得怎麼在賣呀，嘿嘿，就是這個。他化自在天，也就這樣化。

「或有衆生他化欲塵，由他所化諸欲塵故，富貴自在，彼復云何？謂他化自在天，由彼諸天爲自因緣，亦能變化，爲他因緣，亦能變化，故於自化非爲希奇，用他所化欲塵，爲富貴自在，故說此天爲他化自在，非彼諸天唯受用他所化欲塵，亦有受用自所化欲塵者，是名第三欲生。」 你要知道，第一級的欲、第二級的欲、第三級的欲……

你們注意哦，我們打坐初禪境界到了，發樂發得好，一貪着樂你就走入欲界天去了。到了二禪那個樂感，氣脈更發動，你就到了第二禪的欲界裏。所以，氣脈的發動、清淨的快感，同你的心理的觀念配合了一點，你就進入欲界了！所以，修行打坐修定做工夫是那麼細的啊！你們現在，「哎呦，氣脈流通了……」小心！看你流通到哪一界去了，你智慧不夠，佛法不通，你就搞不清楚！那麼容易呀？那麼容易我還有得飯喫，還能夠在這裏吹啊，要搞清楚啊！

「復有三種樂生。」 快樂、快感的。

「或有衆生，用離生喜樂，灌灑其身，謂初靜慮地諸天，是名第一樂生。」 初禪得快感的時候。

「或有衆生，由定生喜樂，灌灑其身」，你注意，都是「灌灑其身」，身上氣脈自然通了，「謂第二靜慮地諸天，是名第二樂生。」

「或有衆生，以離喜樂，灌灑其身，謂第三靜慮地諸天，是名第三樂生。」

講到這裏提問題了，「問：何故建立三種欲生？三種樂生耶？答：由三種求故。」因爲我們第八阿賴耶識自然有要求，你修道爲什麼求成佛？求成佛就是大欲成也。「一欲求，二有求，三梵行求。」對不對？

「謂若諸沙門或婆羅門墮欲求者」，你要求得清淨舒服的快感，「一切皆爲三種欲生，更無增過。」你就墮在欲界中。充其量，你禪定修得好，道德高一點，是昇天，變欲界的天人，更不能求上進，你自己畫了一個界限，落在欲求中。

「若諸沙門或婆羅門墮有求者，多分求樂，由貪樂故，一切皆爲三種樂生。由諸世間爲不苦不樂寂靜生處，起追求者，極爲鮮少，故此以上，不立爲生。」，所以，你在定中貪着樂感、快感，是比欲界的功德上升，果位還是天人中，不過呢，最高的是不苦不樂的比較好。這是欲求。

「若諸沙門或婆羅門墮梵行求者，一切皆爲求無漏界」，怎麼樣叫做梵行求呢？一切只想求到無漏，一念不生的清淨境界。

「或復有一墮邪梵行求者」，有些人修道，修道的人都屬於梵行了，清淨行爲，結果墮在清淨裏頭有的邪門，邪道里也有清淨哦，所以，墮邪的梵行。

「爲求不動，空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處，起邪分別，謂爲解脫。」 在四禪八定裏頭，見地、見解的觀念錯了一點就是外道、邪道，所以，見地智慧最重要。出了一點的偏差就是邪魔外道，雖然你修的是佛法。

所以，《楞嚴經》上佛說，聲聞、緣覺都還是外道，五十種陰魔，最後屬於識陰的陰魔，見解上的、見地上的差別。你把《楞嚴經》拿出來查查，那不是魔了，叫做外道。

所以學佛之難啊，見解！所以中國文化的禪宗講見地第一，「只貴子見正，不貴子行履」，你見地一對了，修行的路沒有走不對的。所以，學其它的有爲法的，修密法等各種有爲法的修持是很危險的！但是你說：我什麼都不修，修空，你已經更危險了，變成撥無因果的空，更嚴重。

「當知此是有上梵行求。無上梵行求者，謂求無漏界。」 真正得道的羅漢，叫做「無上梵行」。

那麼，今天講到這一段，還保留，以後還要研究。

然後，答覆大家一個問題，由他們兩位藝術家提出的問題。修白骨觀，藝術的境界，看一切衆生，世界上一切的衆生都是美的，一修白骨觀、不淨觀，看一切世界都是醜陋的，對不對？你們想想看，是不是這樣？這兩個怎麼樣去調和？你們將來出去作大居士、大法師的，這個觀念對了沒？錯了，見地的問題。

白骨觀、不淨觀……先答覆你邏輯上一個總論，爲什麼修這個法纔是求真的真善美。

因爲這個欲界，我們這個世界的人身，本來是白骨不淨的，我們所謂的美不是真正的美，這是欲界的人，我們這個世界上的人，自己的觀感所謂的美。他告你，我們的生命有真美，超越於這個肉體，超越於這個物質的世界。那麼，你怎麼去求呢？他有個方法，第一步，先要把這個現有的身體，現有的物質世界打破了，才求出一個身體來，那個生命……所以，《禪祕要法》白骨觀修到最後，是佛身來了，佛的報身、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，不是衝突的，它纔是真正求藝術境界的真正至善、至美。知道了吧？所以，不但不衝突，而且是最高的成就。

至於修「安那般那」（出入息）入手，達到四禪八定，乃至滅盡定的境界，它最高的原則與白骨觀、不淨觀幾句完全相同，但修證的方法在內涵上卻有不同的變化。如果是直接修空觀或者修緣起觀，每個修證入手的方法，表面上與白骨觀、不淨觀似乎相同，但實際的內涵是有差別的。這是與聲聞乘有關的要點，隨便加以說明。

我可以當法師吧？（同學：老師本來就是法師。）哦，這樣啊？你看，慈仁師又送我一頂高帽子。我這個話是給你們講笑話。

你們要把見地弄清楚，不然一問到，你們就搞不清楚了。爲什麼你們答不出來？不在智慧上求，見地不清楚。白骨觀本來如此。

所以你看《禪密要法》的白骨觀，先由不淨、白骨修，理由是爲什麼？等我講的時候再告訴你，爲什麼非走這個路子不可呢？不然你修不成就，你欲界都超不出來。這個所謂如「毒癰」之身你就化不掉，就擺不開，你怎麼得呀？所謂得初禪之喜樂，喜也得不到、樂也得不到。這個過了以後，你看，修到後面一步，完全變成佛光灌頂，變成佛境界，本身就變成佛。

你看，你們很多人看過《禪祕要法》，我一考你們《顯密圓通成佛心要》，考了三次，你們幾乎都沒有一兩個及格的，《禪密要法》不敢考你們，因爲考你們都不及格，我的臉都發燒了。《禪密要法》的中間，要把這個法修成功，修到中間，叫我們觀每一個身體跟氣球一樣，「練囊」，古代就是氣球，中空的，裏面都是光。然後觀光明境界定，最後是佛的定，所以「禪密」、「要法」。

你們光是拿着第一兩頁的白骨啃了半天，所以我講，你們專門喫排骨嘛，號稱是喫素的，實際上是在啃白骨，也啃不下去。然後，讀書死笨，像我年輕時候讀書，沒有像你們這樣笨，前面幾頁看不懂，我就看後面，後面看不懂，看屁股後面，哦，有時候倒轉來看前面，看懂了。你們啊，說你們笨，你們絕不承認，一個一個認爲自己不笨。嘴裏說，「老師啊，我本來笨……」你嘴裏對我那麼講，你心裏不服氣，我知道的。

但是，我若講你們聰明，我對自己還不願意，我講了謊話實在受不了，你們實在不是這樣聰明的。你們讀書……讀不懂，在那裏死盯着，你就不會活一點，先翻過去看看，把一本翻完了總可以吧。呵，可是你們不這樣讀書，所以，偷巧也不會。那麼，老老實實一個字一個字慢慢啃嘛，又不幹，一學就想會，所以痛苦。

《禪密要法》好好準備，這一次聽完好好記錄，好好弄。有個條件，記錄不好，下次要求別的不講了，我們的話講好，別的東西還多哦，這一次記錄得好纔講哦，你不要笑笑了事，「嘿嘿」。（起立！敬禮！）