目录

[编者的话 2](#_Toc24720675)

[第一讲 4](#_Toc24720676)

[第二讲 14](#_Toc24720677)

[第三讲 25](#_Toc24720678)

[第四讲 33](#_Toc24720679)

[第五讲 48](#_Toc24720680)

[第六讲 59](#_Toc24720681)

[第七讲 67](#_Toc24720682)

[第八讲 75](#_Toc24720683)

[第九讲 82](#_Toc24720684)

[第十讲 91](#_Toc24720685)

[第十一讲 100](#_Toc24720686)

[第十二讲 109](#_Toc24720687)

[第十三讲 122](#_Toc24720688)

[第十四讲 135](#_Toc24720689)

[第十五讲 149](#_Toc24720690)

[第十六讲 159](#_Toc24720691)

[第十七讲 172](#_Toc24720692)

[第十八讲 182](#_Toc24720693)

[第十九讲 191](#_Toc24720694)

[第二十讲 202](#_Toc24720695)

[第二十一讲 214](#_Toc24720696)

[第二十二讲 228](#_Toc24720697)

[第二十三讲 236](#_Toc24720698)

[第二十四讲 250](#_Toc24720699)

[第二十五讲 263](#_Toc24720700)

[第二十六讲 272](#_Toc24720701)

[第二十七讲 283](#_Toc24720702)

[第二十八讲 293](#_Toc24720703)

# 编者的话

---如何修证佛法

**再版说明**

《如何修证佛法》这本书，是一九八九年出版的，次年就受到美国学界的注意，很快译成了英文，书名为《Working Toward Enlightenment》，并已于一九九三年由美国Samuel Weiser公司出版上半部，下半部将于今年年底问世。

把这本书翻译成英文的人，是杰西克里瑞（J.C. Cleary），他与汤玛士克里瑞（Thomas Cleary）二人，是美国翻译界有名的两兄弟，他俩廿多年前在哈佛大学毕业时，立志要从事东方文化的翻译工作，当时也有人笑他们的选择平凡；但是十几年来，汤玛士已经翻译了卅多本中国的古籍，包括《周易》，《孙子兵法》，《道德经》，《孙不二女丹》，《悟真篇》，以及八十卷的《华严经》等，成效惊人，叹为观止。本书是杰西所译，汤玛士则翻译南教授另一本书《禅与道概论》，已经完工，将于明年出版。杰西的译作虽不及乃兄那么多，但也是优秀的翻译家。

汤玛士在给包卓立（Bill Bodri，是本书英译本序言的作者）的信中，谈到一九八0年开始阅及南怀瑾教授的著作，认为南氏的学术宽广博大，并融通各家，既有理论，更有实证，为时代所罕见。他并且强调，本书英译本出版后，将对西方造成震撼，因为南氏的讲解和表达，是前无古人的。

汤玛士克里瑞，除了几十本东方文化的译作外，另有自己所著《日本人的兵法》（The Japanese Art of War）一书。该书不久前已译成中文，由台湾金禾出版社印行。

印度在释迦牟尼灭度后九百年间，也有一对兄弟，就是世亲、无著二人（《俱舍论》的作者）。这两弟兄著作极丰，对佛法的发扬影响至巨。有人戏称，克里瑞两弟兄，是世亲、无著二人转世，只不过，这次是到美国，继续他们宏扬东方文化的工作。

本书出版五年以来，已销售近五万册，去年三月，又授权北京师范大学出版社，以简体字在大陆印行，一年之中已发行三万余册。受欢迎的程度，可见一斑。在今日的社会中，看到这么多的人注重身心修养，真是令人欣慰的一樁事。

对本书贡献心力的人很多，最初帮忙抄稿的邢慧女士，亦为其中之一，初版时漏列，趁此新版机缘，附笔致意。

                                                         刘雨虹  记

                                                     一九九四年七月

**再版前言**

本书出版后所得到的回响，非常热烈惊人，给我们这些从事录音变成文字工作的人，很大的鼓舞；也使我们很乐意的加紧脚步，继续努力。

本书在初版中，有不少错误，其中多数是标点符号，字体排列等，算是无伤大雅。但是有些却很严重，例如三七九页倒数第六行：

“原来只是旧时人，不改旧时行履处”，其中“改”字错了，应更正为“是”。

这是原书印错了，我们在引用时疏忽，未加修订，正确的说法是：

“原来只是旧时人，不是旧时行履处”。这句话在《指月录》原始的记载是：

“不异旧时人，但异旧时行履处。”

趁此再版机缘，除订正外，并向读者致歉。

**编者的话**

（一）1978年的春季，本书作者南怀瑾教授，正在台北闭关，嗣因某种因缘，抽暇作系列讲座，共廿八次。

（二）这是南教授最重要著述之一，对实际学佛修证的步骤，有精辟的讲解及具体的指引，是绝对的过来人语。

（三）虽然作者曾表示，所讲的内容仅为要说的五分之一，但是读到本书，对于一个真心修学佛法，诚心求证的人，已是受益无穷了。

（四）本书最大的特点是：对于修持路上的迷惑、歧路，以及不自觉的错误，都一一点破。

（五）读者也许会感觉，内容有偶尔重复之处，因系讲课方式，加重注意，故不加任何删编，以保持全貌，并尽量保持讲课时的口语化，使读者有身临其境之感。

（六）本书系禅定师听课笔记，再配合录音整理而成，并经法程师及谢锦扬居士校核经典，以及李淑君居士整阅全文，最后由刘雨虹居士总其成，并加标内容提要。在作者离台时期，本书能够顺利出版，实得力于前述几位贡献心力，在此一并致谢。并请各方不吝指正。

（七）本书原名是：“融会显密圆通修证次第”，因避免与其他经论混淆，改为较浅显的现在书名。

# 第一讲

---如何修证佛法

本讲缘起

释迦悟了什么

参考经典

解脱和悟道

倒因为果

见地修证及行愿

四加行

这一次我们讲这一门课，有一个因缘，在此先报告一下。诸位学佛、学禅、学打坐，可以利用这个机会盘盘腿，会有很大的好处，不讲有没有功夫，先把两条腿练熟再说。现在继续刚才的话，谈到开讲这个课程的因缘。今年正月间，一位老朋友萧先生来看我，临走时问了一句话：“释迦牟尼佛十九岁出家，最后抬头覩明星而悟道，他悟的是什么？”

这个问题如果是别人问，倒没有什么重要；但萧先生研究佛学多年，他提出了这个问题，却是不比寻常。

根据经典与传记的记载，释迦牟尼佛刚生下来，便具有与众不同的禀赋。因为过去多生累劫的修持，才有这一生出生时的各种瑞相。他抛弃了王位，又出家求道十二年。大家要注意这“十二年”，因为很容易轻轻把它忽略过去。

现在我们把重点放在释迦牟尼佛修持的十二年来讲。当时印度的宗教，有各宗各派的修持方法，这些修法，在释迦牟尼佛以前，就已经存在了。当时释迦牟尼佛学了各种苦行，用了各种不同的方法修炼。他不像我们现在人学佛，三心二意的，东面去拜个老师，西面去拜个老师，这边去套几句话，那边去套几句话。而释迦牟尼佛每一次都是诚诚恳恳去学，该下的功夫，他都做到了，然后他认为那些都不是道，不是究竟。于是自己又到酷寒的雪山上修苦行，经过六年，认为苦行也不是道，只好又离开了。后来在恒河边菩提树下打坐，发誓非成无上正等正觉不可，否则便死在那里，最后终于覩明星而悟道。

其实这一段大家都已经知道了，我再讲一遍的原因，是要提起大家的注意，也就是要大家知道，释迦牟尼佛在这十二年中，做了些什么，又是如何修持的。我们看了他的传记，只看到他学无想定三年，最后“知非即舍”，往往忽略了他在这十二年当中，认真修持的一面。

我们先来说一说，什么是“无想定”？这是印度的古法，中国及世界各地都有，也就是修道人想学到的那个“莫妄想”——没有妄想。

比如我们大家打坐，能不能做到盘起腿来没有思想？绝对做不到。我常说笑话，只有两种人可以做到，一种是还没有出生的人，一种是已经死了的人。除了这两种人以外，几乎没有人能够做得到。刚刚有位比利时的同学，也与我讨论到这个想与不想的问题；我们也谈到释迦牟尼佛，在学无想定三年以后，发现那不是道而丢掉，并不是他没有修成，而是修成后丢掉了它。因为那不是道。由于佛经文字简单，我们容易看过去而忽略了。

佛学的“非想非非想定”，这个名词很美。“非想”，不是我们普通惯性的思想境界；但是“非非想”，不是思想，勉强就说它是一种灵感吧！是一种超越思想的灵感。现在有一种“超越冥想”，其实，也还不是这个“非非想”。

“非想非非想定”与“无想定”的这个“定”，完全不同。无想定是把思想完全灭除掉，而这个非想是“绝对没有思想”，可是又不像无想定般什么都不知道。它不是没有知觉，没有灵感的一种功夫，这是当时所标榜的最高修炼方法。释迦牟尼佛以三年的时间，达到了这个境界，但发现它不是道，所以又丢掉不要了。大体上，佛经传记所讲的佛的修炼经过，这是很重要的两点。

为什么不提其他的修炼呢？原因是这两种修持的功夫、实验，已经涵盖了世界上很多修持的方法，也是很重要的方法，所以释迦牟尼佛其他的修学，都可以不必再细述了。例如，佛在学道前，对于数学、武功、文学，都达到了最高明的境界。出家后，又学成了这两种最高的法门，但是认为还不是道。其实，假如你真能做得到，天天在那里一动都不动，即使你没有道，别人也认为你有道，皈依弟子也都来了。（众笑）

大家注意，释迦牟尼佛认为这个并不是道，当时他再也找不到明师，只好自己到雪山去修苦行了。他一天只吃一个干果，当然饿扁了，饿得不成人形了。他这样修，是要找出一个真理来，但是六年之后，他认为苦行也不是道，然后就下山去了。

释迦牟尼佛到了恒河边，牧羊女供养他很好的乳酪；因而摆脱了父亲派来的五个紧跟着的年轻人。因为这五位认为佛放弃了修行志向，所以离开佛，这五个人后来就是佛在鹿野苑最先所度的大弟子。

这时一般人也都以为他“退道”——退票了。因为大家都认为，出家人修道应该苦行，于是那些跟他的人自然退会。可是有一点我们要注意！他因为得到了营养，恢复了体力，才覩明星而悟道。所以我经常提醒出家人，要特别注意身体健康与营养，因为没有健康的身体，是无法修道与证道的，这是一个事实。有关身体的健康与营养，以及与修道的关系，我们都要一步一步提出来研究。

佛接受了营养，恢复了体能，才渡过恒河到菩提树下。那时，他没有办法找到一个能够指导他的明师，只有靠自己，到菩提树下打坐、发愿。

这简单的几个字，很容易被忽略过去，看的时候，意思似乎懂了，可是没有深入体会。佛当时的誓愿，推开了宗教，推开了庄严的辞句，等于说发了誓、赌了咒——这一次如果我不成道，就在这里死掉算了。不起此座，就是这句话，他求道就是那么的专心。

根据释迦如来应化史集的记载，佛在六天之内，先得四禅八定，再得意生身，而后陆续一夜之间证得六神通。第七天的凌晨，抬头一看，注意啊！释迦牟尼佛打坐不像我们那么呆板，头也不敢抬，他大概也要休息休息，抬头一看，看到天上的明星，而证悟到了阿耨多罗三藐三菩提。由这里岔一句话，想到了陶渊明的诗“采菊东篱下，悠然见南山”，一般人认为，这也算悟道了吧！（众笑）

刚才唠唠叨叨的，说明释迦牟尼佛悟道的经过，就是要说明我的老朋友萧先生问的这个问题——释迦牟尼佛覩明星而悟道，悟了个什么？

你说这一下抬头悟道，悟道了以后，前面那些修持都浪费掉了，那十二年的功夫都白作了吗？换句话说，他悟道时不过三十岁左右，弘法时也不过三十二岁，弟子们比他的年龄都大多了。他从小所受的教育，以及出家后，各种的修炼、修苦行，是不是白干了？我当时回答我的老朋友萧先生说：“他悟的就是那个缘起性空。”萧先生说：“嗯，对了！”推开门就走了。

不晓得你们大家注意到没有，这是个很严重的问题。他走了以后，一个念头来了，萧先生研究佛学很多年了，别人问这个问题还没有关系，他问这个问题就严重了。换句话说，他问这个问题非常有深度，依照道理，释迦牟尼佛悟了“性空缘起”，“缘起性空”，这个道理很简单，而在当时为什么那么难？难的是什么？佛十九岁出家，修持了那么多年，才懂得这个道理，而现在我们大家都懂，看一遍佛经的人都懂，对不对？这有什么稀奇，如果悟到了这一点“缘起性空”，就一而贯之，一切通达了，那么这是什么道理？假定他悟的这个道理对，那前面功夫又怎么说？又如何交代？

第二个问题，我们现在学佛，看到了佛法就晓得“自性本空”，“性空缘起”，虽然这个道理都明白，为什么我们还是要修持那么久？而且我们自己，不要说做不到菩萨，连初步的小乘罗汉都做不到。尤其令我感叹的，在现在这个时代，连证到半个果位的人都没有看见。

所以萧先生一走，一个念头使我心境不安，感叹今天世界的文化，国内外搞宗教的，搞神秘学的，各类各式的花样，都非常的发达，但社会也更乱了，文化的思想也更模糊了，越来越不对劲了。由去年年底到今春，同学们出国写回来的信，所看到的资料，修道的也好，搞什么的也好，到处一片混乱。唉！真是无一不乱，无人不乱，此所谓乱世也。

因此我心中非常不安，再加上萧先生这一问，问题在哪里？注意！我们大家学佛，有点颠倒因果。怎么说呢？“倒因为果”，也就是说我们大家都在倒因为果。是的，我们都晓得自性本空，晓得都是因缘等等。但是，这些学理和道理，不是我们的，而是释迦牟尼佛苦行那么多年以后，对弟子们的回答；人家把这个回答记录下来以后，我们看了才懂的。事实上，不是我们懂，那不过是佛经的增上缘，我们拿到佛的成果，加以接受而已。

那我们应该怎么办呢？答案是：我们也应该走修行的路子。要学释迦牟尼佛一样，走禅定的路子，向真正的修持路上去求证，自己去证到那个“缘起性空”。

因为我们懂得这许多道理以后，往往会误以为自己的成果，尤其最近多年来讲打坐的，一个个道家也会、密宗也会，满口的行话，但是看看他那样子，又一点都不像。至于说有没有功夫，有没有求证到，也一望而知。如宋朝大慧杲禅师说的，你有没有开悟，你站在那里我就知道了，哪里还需要等你说。可是现在这些人，满口的道理，尤其什么奇经八脉，这里通，那里通，热闹得很。我说，“你不要把身体通乱了”，这一切都是因为我们先学了佛经上的那些知识，把前人修持的成果，拿来倒果为因，倒因为果。

释迦牟尼佛这一大藏教，是理也罢，是经验也罢，他只怀疑生死问题，生命的问题。他追求的是人生怎么样“了”。所以萧先生提这个问题很重要，也就是这次开讲的动机。

第二个动机是通知单上面讲的，几个外国回来的学生，朱文光、李文、陶蕾等，也提出这些问题要我讲。我说我有一个条件，中英文的记录同时出来，我就讲。不要像以前一样，每次讲了以后，记录了以后，几年都没有交卷，最后跑得没影没踪了，这是第二个因缘。

第三个是要感谢这里的住持，借给我们这个地方来讲课。

现在再回到刚才的重点上。我们知道，一般讲修证功夫，很容易犯的一个错误，就是把前人修持的经验和累积的见地，拿来倒因为果，然后就变成佛学了。结果我是我，佛学是佛学，两个是对立的，对于修持一无用处。所以我经常说，佛法——修持的方法，与佛学的涵义，是完全不同的。我们现在要走的，是准备学佛的路线，也就是这次开讲的因缘。

我们今天开讲，所要引用的经典如下：

（一）经部

《大般若经》

《大涅槃经》

《华严经》

《金刚经》

《心经》

《维摩诘经》

《楞伽经》

《解深密经》

《胜鬘夫人经》

《大宝积经》

《法华经》

《楞严经》

《圆觉经》

（二）律部

《四分律》（小乘）

《菩萨戒》（大乘）

（三）论部

《现观庄严论》

《大摩诃止观》

《宗镜录》

《正续指月录》

《大智度论》

《密宗道次第论》

《瑜伽师地论》

《菩提道次第广论》

假定一个人想学佛，想学佛法，把上面列举的这几部经律论，花上三、五年的功夫，作比较深入的研读，绝对足够了。至于讲到内容的采用，也不离这几部经论，大家能自悟更好。有些朋友认为，只要修持作功夫就好了，不一定要看经论，那是绝对错误的。要知道，作功夫，如果理不明，见不正，功夫就不会上路。换句话说，功夫作不好，那就是因为理不通达。

举例而言，一位同学和我讨论一件事，他说，我这两天心里头好像有件事，他说，这是什么？他觉得这是一个问题。他很用功，这些现象大家都会有，这确实是个问题。他说：我看这个东西，找这个东西，找它能不能找得到？我说：当然找不到，这是生理影响心理，这几天气候不对，你有感冒。这就是佛所说的烦恼，这位同学越找越找不到，越找越烦恼。我告诉他，你去找它时，它已跑掉了。等于小偷一样，当你一叫小偷时，他早已走了。有时烦恼在心中，不去理它，因为找不出原因。于是这位同学，就另外换了一个思想、观念来代替。我说对的。

但这只是普通人的修养方法，高明的人不做这种事情，因为他知道心里头有个东西，找也找不到，金刚经不是告诉你，“无所从来，亦无所去”吗？来无影去无踪，你知道它，它已经没有了，最好不去理它。可是你说，现在我们烦恼来时，硬起心来那又变成真烦恼。这种不理的念头就是真烦恼，也就是又加进去了一个东西。

我们现在讨论的，就是要注意心理与生理的关系。比如去年年底，有一位女居士，忽然嘴歪了，中风。她倒有信心，问我是不是气通不过。另有一位居士，守戒律多年，眼睛忽然看不见了，是白内障，后来针灸好了，也问，是不是气到那里走不过了。这些都是最近的事情，证明我们学佛的，功夫和身心都有连带的双重关系。这些问题都要详细讨论，如不拿出来讨论，问题会越来越严重。大家修持时，哪些是受生理影响？哪些是受心理影响？如何解脱身心两方面的问题？一定要弄清楚才行。

我们再举一个例子，去年一位朋友去世了，他也学佛很多年，但是解脱仍难，要想离开身体，说去就去，做不到。想做而又做不到，道理在哪里？你真做到，你的身心分离得开，那就差不多了。但是这不算是悟道，只能说是解脱。所谓坐脱立亡，盘个腿，或坐着就去了，不仅是出家人可以办得到，在家居士也可以做得到，甚至修养高的读书人也做得到。

修持作功夫，身心绝对可以分离。但是，做得到身心分离，也不过是能够解脱而已，至于悟道了没有？答案是不一定。功夫要到可以坐脱立亡的境界，虽然不容易，但比悟道就容易多了。过去这一种方法，视为秘密不肯讲，其实佛经上都有。佛法有八万四千法门，讲太清楚了会有后遗症。因为人们知道了会去试一试，反而试出毛病。又有些人知道了这种法门，可以藉此自杀，可以借此逃避。为此之故，才为大乘密乘戒律所禁止。但若作科学研究来讲，可以知道肉体与精神如何分离，如果光凭我们自己修持，去磨练，几十年中会不会摸得到，还是一个问题。

现在我们所要讲的重点是三个，就是见地、修证与行愿。

**什么是见地？**

拿中国禅宗的术语来说，见地就是见道。见道以后，怎样去修证？比如说，大家都知道“缘起性空”，“性空缘起”，知道以后要如何去实证呢？几十年前我还年轻的时候，开始学佛，当时有一个老牌的心理学教授，他说：非常佩服佛学的理论，但是认为佛学的理论没办法证明。因为佛学说一切唯心，如果现在要心理造出一个金鹅，而且会生金蛋，照理说一切唯心，应该可以造得出来，但是事实上却不可能。见地就是理；行愿同修证是事，照佛学的成语来说：就是“事相”，以禅宗的讲法，就是功用，普通叫功夫。

大家学佛，首先提到定。能不能定？不去管它，先问能不能盘腿？盘腿不是定，只是习定的最基本方法。你腿都不能盘，还谈什么呢？理到了，事做不到是不行的。事相做得到，行愿做不到也不行。

现在我们先解释这三件事，并且要确确实实很老实的来讨论。讲修证，这些经、律、论，就包括在修证里面。修证不离禅定，这点是很重要的。

关于“定”，最初译为“禅那”，是梵语的译音。以后借用中国文化里的观念——《大学》里“知止而后有定”，故称“禅定”。后期翻译的经典，认为“禅那”不能完全表达它所涵的意义，于是又翻成“思维修”。后来又发现这个名词易被误解成心理的思想，所以玄奘法师又译成“静虑”。不论静虑也好，定也好，都出自《大学》。事实上，这个名词的定义很难下，弥勒菩萨一派，干脆不讲这些，就称“瑜伽”。后来瑜伽是指修这一套功夫的人，而“瑜珈”则是这一套功夫的总名称。

在印度，瑜伽与瑜珈，本是一个东西的两个定义。如《瑜伽师地论》，瑜伽师是指修持有成就的人，地是次地，论是论述，所以书名的意思就是对修持一步一步境界的讨论。佛法所有的经、律、论，都是告诉我们修证的方法。可是我们现在他是他，我是我，完全合不拢来，理与事两个配不起来。尤其是身与心不能合一，脑子知道这个道理，事情配合起来就做不到，这正是修证功夫的问题。

普通我们讲修证的三部曲是见、修、行。要见道须有般若大智慧。见道是大智慧，大福报。真正的大福德，也是大智慧，有大智慧的人是大福德。智慧没有开发是因为福德不够。大智慧福德如何来？是“行”来的。所以见、修、行是三位一体，缺一不可。

现在有一个大问题，讲到修，就提到定。一般人不论国内国外，对宗教修持功夫都很内行，修就是修定。大家修定观念的最大错误是什么呢？是以为所谓“定”就是什么都不知道。这与“应无所住而生其心”的意义是相违背的。此其一。

其次严重的是，现在一般人都去搞神秘了。灵感啊！神通啊！第六感啊！超越冥想啊！各种神秘名称都加上去了，这是一个非常严重的错误。大家要知道，神通与神经是双胞胎，这一点真是很严重的问题，因为失之毫厘，差之千里。

话又说回来了，什么是定？一定要认清楚。四禅八定，是佛教修证方法的中心基础，不过佛法不在定上，定是共法。但是佛法也不离开定，历代高僧传中，功夫修证到“定”的比丘及比丘尼非常多。甚至南北朝的皇帝，也是与佛教有关，如刘裕小名寄奴；梁武帝、隋文帝等与佛教关系都很深。

佛告诉了我们修证的路子，但是我们自己没有走过，反而把听到的这些，当作是自己证到的，这是“倒因为果，倒果为因”。什么奇经八脉、三脉七轮的；这一关打通了，那一关打通了；搞气脉的，搞打坐的，都不是真正的禅定。这是什么道理？因为搞气脉的，都是受生理感觉状况支配，如果不能超越生理感觉状况，而以为这就是道的话，那就错了。换句话说，这个道在哲学基础上是唯物的，不是唯心的。因为有身体存在，当身体健康的话，才能生起气脉变化，如果没有身体，还会有气脉变化吗？由此可知，气脉变化是由身体来的，是属于生理的，物质的。这样一来，道在哲学上不是成了唯物的吗？这个问题就严重得很。

如果你说不是唯物，而是唯心的，好，那么你能拿身体以外的那个东西来看看吗？别说拿个东西给人看，你能入定三天给人家看看，也就很了不起了。你一入定，这四大的身体就和你脱离了吗？所以我刚才讲见地、修证、行愿三个部分，包括一切，三位一体，同等重要。

真正要修证的话，《楞伽经》、《瑜伽师地论》、《现观庄严论》等，都非常重要。如果“意生身”不成就，修持便不会成功，所修持的功夫，还都属于四加行中的初步而已。四加行就是“暖”、“顶”、“忍”、“世第一法”。我们讲佛学都晓得四加行，加行就如同工厂里的加工品，加工法。四果罗汉、十地菩萨，十地的功夫，每一地都离不开四加行。换言之，初禅有初禅的四加行，二禅有二禅的四加行……。在《现观庄严论》中，弥勒菩萨提到过；在《瑜伽师地论》中也提到过，都对四加行非常重视。换句话说，如果我们仅是佛学研究得好，但功夫都不能实证的话，就是没有做到加行的功夫。

四加行在教理上是暖、顶、忍、世第一法，当然有他的解释，也很合理。我们严格地推开教理来讲，四加行一步有一步的功夫。比如我们学佛学道，动辄谈生理变化、气脉问题，按道家标准来说，奇经八脉通了的人，我还没有看到过。如真打通了，根本还不算成道。至于四加行初步的“暖”法，还没有达到气脉通。

气脉真正通了以后是怎样的境界呢？两腿盘着，不但不想下来，浑身软化了，与虚空合一，轻灵得很，舒服无比。真正气脉通了以后，身体内在的光明才可以生起。尽管没有光，内部仍是一片光明。普通一般人眼一闭，前面黑漆漆的，这叫一团无明。

但不要以为这一片光明是大光明境，那还差得远呢！这还是有相之光。我只告诉你们，这时光明生起以后，拙火(或称灵力、灵能)才能起来，我们这个自性的本能与我们的身体，如“水中盐味，色里胶青”一样，这一杯清水里，放了一些盐，搅和以后，水是咸的。你能把盐找出来吗？水里加了颜料，也拿不出来了。同样的，我们生命自性灵能，在这个身体脱离不开；能脱离的人也不见得悟了道。这只是修证功夫而已。等灵能发动了，才到达了四加行的暖法。

修持功夫到了暖法的人，不管年纪多大，便如婴儿般，全身软绵绵的。但这个并不就是道，没啥稀奇！这是生命本能本来具有的。问题是你如何才能修持到这个暖法。这些问题，教理上的解释都不同，我们是以事相来解释的。

说到“顶”法，并不是头顶开花，而是与虚空一体，如庄子说的“与天地精神相往来”，才是达到了顶法。先做到了暖法，其次才到顶法。顶法修持到了，就是初禅。初禅有初禅的加行，二禅有二禅的加行……然后才能到达忍法。

什么叫做“忍”法？就是一切都截断了，这时妄想截断，脱离世间，超然独立。“无生法忍”，“忍”是形容词，截断了，但这还没有证到空，只不过一切被截断了而已。世间的观念与烦恼都截断了，到达了这个境界，也不过是世间修持的一个最高成就而已，还没有跳出世间，所以下一步才能到达“世第一法”。

当一个人修到“世第一法”这个阶段时，才能够算得上是个人，做人到达了顶尖，也等于庄子所说的“真人”。换言之，在庄子眼中，未得道的便是假人。虽然功夫到达了这个境界，还是世第一法而已，仍未超出世间。

那么超出世间的路怎么走？任何一步修证功夫的路线，都离不开四加行，每一步都离不开，包括学净土、学止观、学密等都是一样。都是由四加行的成功，和禅定的成功以后，才能谈到修出世法。这也就是修证的程序与次第。

刚才这些话，是由于提出三步骤，见、修、行的问题而阐明的。首先是见地，有了见地以后，就是如何修道，如何行愿。现在倒转回来只讲定的问题，讲定的实际道理，这仍是初步，将来要一步一步很详细的讨论它。在修证的过程中，大家必须要注意四加行的道理。

# 第二讲

---如何修证佛法

伪经之辩

《楞严经》的密因

心与缘

七处征心

八还辨见

五十阴魔

色阴

大家要做笔记，我统统要看，而且看过以后，要改过、批过。做笔记第一可鞭策自己，不愿写的更要写，勉而为之去试试看，可以改一改自己的习气。不愿写的，犯了一种毛病，认为自己的东西不值得一写，太谦虚了。另一种是不屑一写，又太傲慢了。我劝大家要写，尤其是年轻的，对于修养，这是最大的一种磨练。同时规定写日记、心得报告。最好两本轮流，一本交给我看，一本在你那里。

请大家特别注意，我们讨论修证佛法的课程，每次所引用的佛经经文，以及我所说的，都要能于心地上来体会，千万不要变成佛经是佛经，我的话仍是我的话，自己还是自己，那样就无多大利益了。再一点请大家注意，千万不要听课时打坐，如果能够一面作禅定功夫，一面又能够做笔记，又能够听清楚，那么就差不多有一点基础了。但是普通人，心是不能二用的。稍稍有一点静定功夫的人，不要说禅定，一心可以十用，甚至百用。也就是六祖所说：“何期自性，本自具足”，这并不困难，六根的确可以并用。不过，假如你没有这种禅定功夫的话，还是老老实实专心地听课。

上次讲修证法门的事相，四加行的情形，有很多同学反映说，第一次听下来，没有抓住中心，还未入流，也没有一个纲要。若照我原订的纲要，真正上路也是要个把月以上。今天把要讲的前后顺序变换一下，先发《楞严经》讲义。

现在先把《楞严经》所列举的修证功夫告诉大家，可以马上着手体会。学术界的朋友们，尤其研究佛学的学者，千万要注意，有人把《楞严经》、《圆觉经》、《大乘起信论》、《四十二章经》等，皆视为伪经。这个观念是从考据来的，因此造成佛学界的一些人，对这些经典，好像根本不屑一顾。但是我敢冒昧地说：书生之见不足道也。

现在把这种种现象的前因后果，大略说明一下。中国文化到了清朝，汉学兴起，分义理、辞章、考据、记闻。站在中国文化的立场，西洋的哲学包括在义理中；站在西洋文化的立场，我们的义理包括在哲学中，各人的立场不同，观念就不同。唐诗、宋词是辞章之学，每个时代的文化，都有其代表性。比如汉文章、魏晋书法、唐诗、宋词、元曲、明小说、清对联等。

辞章之学不谈，清儒特别提出义理之学。这是因为宋朝理学兴起，只谈心性性命之学。到了清朝的儒学家们，对于这些性命之学颇为反感，因而走向实际的考证学问，称为“汉学”。现在的外国人，称中国所有的学问都为汉学，根本上这种称法是错误的，而我们也跟着称自己的学问为汉学，实在就更可笑了。

考据只是一种形式科学，认为这些经典是伪经的，就是由考据而来，其中的权威就是梁启超。但是，梁启超对佛学只懂一些皮毛，应该算是外行，他认为这些经典的文笔太好，不像是印度的文章，故而认为是中国人伪造的。但我认为从内容来看，这些经典不是伪经，所以这些考据是有问题的。

我们再来谈有关《楞严经》的第二个问题：这本经起首“大佛顶如来密因修证了义，诸菩萨万行首楞严经”，包含了修行作功夫的大秘密在内。除此之外，真正修证的密因再没有其他的了。不过几十年来，我还没碰到过一个对本经真正有研究，真正能找出《楞严经》修证方法的人。实际上，在这本经典中，由凡夫到修证成佛都讲到了。懂得文字的人，一看就懂，可是多数的人，都被这本经的优美文字骗住了，反而没有看懂内容。

《楞严经》里面有一个重点，也是一个大秘密，就是修证的方法。实际上，见地、修证、行愿三者不可缺一。真有了见地，修证一定做得到；真正修证做到了，行愿也一定做到了。有一点缺陷都是不对的。

我的话像下雨一样，不限定对某一个人说，而每一个人都有份，你是得利或不得利，完全看你自己。这本经典见地、修证、行愿都在内，我慢慢帮大家挑出来。

《楞严经》开始“七处征心，八还辨见”，佛与阿难的对话，问“心”在哪里？往返讨论了七点，心不在内，不在外，也不在中间，然后佛告诉阿难，心在哪里。

**《楞严经》卷一：**

**“佛告阿难，一切众生，从无始来，种种颠倒，业种自然，如恶叉聚，诸修行人，不能得成无上菩提，乃至别成声闻缘觉，及成外道诸天魔王及魔眷属，皆由不知二种根本，错乱修习。犹如煮沙，欲成嘉馔，纵经尘劫，终不能得。云何二种？阿难，一者无始生死根本。则汝今者，与诸众生，用攀缘心，为自性者。二者无始菩提涅槃，元清净体，则汝今者，识精元明，能生诸缘，缘所遗者。由诸众生，遗此本明，虽终日行，而不自觉，枉入诸趣。”**

他说我们为什么自己不能明心见性？因为无始以来，我们生命中有一个东西在作用，就是攀缘心，一个念头接一个念头。因为我们的思想不能停止，就是睡觉时、睡梦中，还是在思想，这个叫攀缘心。一般人错把这个攀缘心认为是“心”，等于西洋哲学家笛卡儿所说的：“我思故我在”。我思故我在只是普通人的思想观念，但却错了，不是本“心”。要怎么样才对呢？

“无始菩提涅槃，元清净体”，佛说这个心是现象，是本体所起的作用。生命的本心、本能叫菩提，又叫本体，它所发出的现象是分段的，像电波一样跳动的。你不要去抓住这种现象，要回转来认识那个本体。

“则汝今者，识精元明，能生诸缘，缘所遗者。”“识精元明”包括了唯识的识，精是真精神，原来灵明的这一点，就是你那个能够知觉，能够感觉灵灵明明的那个东西。这个东西是什么呢？“能生诸缘”，这个东西在里面一动，我们思想念头一动，心里一感觉，外面就起作用了。

什么是缘？我讲的话是缘，发出声来你听得到是缘，我这样一句接一句讲，你听的观念跟着走，就是“攀缘”。

现在大家坐在这里，人多了，身体觉得热，就是里面的“识精元明”，对外面的热量起感应，心里头就感到很热很闷，这是与热的缘发生感觉，“能生诸缘”。

“缘所遗者”，如禅宗所讲“万缘放下”，外缘都丢开了，所剩下的那一个，就是有个丢不掉的东西。比如大家坐在这里，感到两腿、膀子不舒服，这是缘。什么缘？体缘，身体上的反应作用，同“你”没有关系。那个知道身体不舒服、腿不舒服，那个既不在腿，也不在膀子，除掉缘以后所剩下来的，“缘所遗者”——就是这四个字，本来那个东西，外缘都丢掉了以后，剩下来的那个东西。

“由诸众生，遗此本明，虽终日行，而不自觉，枉入诸趣。”一切都是那个东西变动出来的，所以众生颠倒，一味的跟着万缘去跑，而在六道中轮回、生死中打滚。这是正面的，还不是它的密法，这里头反面的还没有讲。

我常提醒大家，当你一上座，两腿一盘，那一刹那是不是非常好？但坐好以后，就不对劲了，为什么？因为坐好以后，就觉得自己在打坐，觉得气也不对，身体也不对，而刚盘上腿的那一刹那，倒有点像万缘放下，什么都不管的味道。等腿盘好了，什么都在想，又想成道，又想威仪端正，又想不要打妄想，妄想来了，又要赶掉它，赶掉后，又想……唉！何必赶掉它，赶了以后又是妄想，反正都是坐在那里搞鬼。

其实只要外缘自然的放下，剩下来的那个东西没有动过的，就是那个“缘所遗者”，佛就那么直接的指示给我们，因为把这个搞迷糊了，所以“枉入诸趣”，就只有在六道中轮转了。

我们再来讨论八还辨见

“见”是什么？现在我们一般人打坐，坐起来是什么现象呢？就是《楞严经》上所讲的：“色杂妄想，想相为身，聚缘内摇，趣外奔逸，昏扰扰相，以为心性。”

佛说一切众生都找不到这个心，为什么？因为“色杂妄想”，生理反应跟着心理的妄想，起交互作用，然后在里头“想相为身”。其实我们这个身体之中还有一个躯体，就是自己思想所聚成的自己。比如刚才有一个同学讲，本来不好的身体，在外面跑了一趟就变好了，可见心理作用就是这个道理。这个心里有一个由妄想形成的躯体，你那思想本身，就是这色身里头的内胎子。那个思想聚合一些外缘，变成你身体里的一个躯体。

所以“聚缘内摇”，就是把外缘的思想啦、情绪啦等等，所有的东西聚拢来，当你打坐坐在那里时，就是这四个字，“聚缘内摇”，象筒子里滚出棉花糖一样，越滚越多，心里头乱得很，犹如开运动会一般。

“趣外奔逸”，念头向外乱跑，然后眼睛闭着，“昏扰扰相”，昏头昏脑的，轰隆轰隆坐个把钟头，叫做“参禅”，把这个样子“以为心性”。岂不知这不是真心，犯这样大的错误，还“一迷为心，决定惑为色身之内”。所以认识不清楚，还以为自己在修道，还以为心在这个身体上。如果心真在身上，那么你死了时，心不是就找不出来了吗？佛把这些话讲得明明白白的。

“不知色身，外洎山河虚空大地，咸是妙明真心中物。”他说，阿难，你们就不晓得，打坐时开眼、闭眼都没有关系，不要守着身体。你们就不知道，以身体为中心，扩大至整个虚空，整个太空都在你的“心”里头。那么这个躯体又是什么呢？“想相为身”而已啊！这就是见地。

现在在座有许多老修行，功夫做得不错了，你们在打坐时，有没有守着身体在转呢？若没有，是不是见地已达到了“外洎山河虚空大地，咸是妙明真心中物”的境界呢？

“譬如澄清百千大海，弃之，唯认一浮沤体，目为全潮，穷尽瀛渤。”

佛说我们众生那个本体，如大海一般，不知比太平洋大多少，你的身子在那里不过是一小点，我们反而把那个大的抛弃了，只守着那一小点，认为这个身体就是我们的生命。大家都抓住这一小点在搞，“聚缘内摇”，如摇棉花糖一般，越摇越大。禅宗祖师云门说：“乾坤之内，宇宙之间，中有一宝，秘在形山”，事实上，这个“外洎山河虚空大地”的妙明真心就在你身上，只是被色身及其他业力——“色杂妄想”盖住了，要把它找出来。现在讲了《楞严经》，是不是都懂了？你都体会了没有？“外如虚空”，是不是参究了？证到了？要作功夫证到才行。

一边抄笔记，一边听我讲，注意！如何修持到六根并用，一心清净，这才是学禅。美国及日本的禅宗，专门参究那些公案及话头，野鸭子飞过来，飞过去，那个与禅有啥相干？那只是教育法上偶然的一点机趣而已。又如惠明问六祖：师父，五祖告诉你些什么秘密呢？六祖说：哪里有什么秘密！密，不在我这里，在你那里。这句话就是个大秘密。

《楞严经》里，佛讲这内外七处都不是心，佛说以你自己为本心，向外面扩展，扩大到整个虚空，都是你心里头的东西。换句话说，内外七处也都是心，懂了吧？这是如来的密因，你们大家都没参出来。但内外七处都是什么心？是心的用，不是心的本体。起用的时候，是他身体的色身、报应身的作用；归体的时候，就是法身的清净。

云门说：“乾坤之内，宇宙之间，中有一宝，秘在形山，拈灯笼向佛殿里，将山门来灯笼上，作么生？”将外面的灯笼拿到大殿里做得到，把山门拿来放在灯笼上，做不做得到？这是禅师的说法，他在那里乱说，这个那个，那个这个的，像演电视一样，结果看一看在座，大家没一个懂，只好自己再说了，“逐物意移”，又说“云起雷兴”。

中国的文化，讲出来就是文章，所以出家人要注意，把文学底子搞好。云门的意思是——唉！可惜，我讲一句，你们的心便向外面跑了。这就是《楞严经》里“趣外奔逸”的意思。云门祖师说了上面那些话以后，看看大家，没有人懂，于是说：“云起雷兴。”他看学生们答不出来，所以只好代他们答了。

再引用雪窦禅师的话：“我有一宝，就在里头，抓不出来，分不开。”他作了一首诗：

看看看，古岸何人把钓竿。

云冉冉，水漫漫，明月芦花君自看。

看！不是向外看，是向内看自己。有人站在古岸头上，想度你上岸，你不上钩，没办法。禅的境界是，当你万缘放下，把身心都丢开了以后的那个东西。明月下面看芦花，芦花是白的，月亮也是白的，白对白的，还有什么？一片都是白，空空洞洞，要你去找。

又如临济禅师上堂说法：“赤肉团上，有一无位真人，常从汝等面门出入，未证据者看看。”这就是说，你们找不到这个无位真人的人，还不懂的人，拿出来看看。这个时候有个出家人站出来说：“如何是无位真人？”临济禅师听他一说，下座抓住他说：“道！道！”也就是说：你说！你说！“其僧拟议”——那出家人想说时，临济禅师放手叹道：“无位真人是什么干矢橛。”说完了就走回方丈室去了。这就叫上堂法语。看禅宗公案，要像看电视剧一样，把整个身心投入了去看，不能死读。

至于“八还辨见”，还是讲见地，到后面才讲到修证功夫的路子，佛把最高的秘密都讲出来了。所以，我们天天带着《楞严经》，没把它看懂，修行不上路，很可惜的，也辜负了佛恩。

现在举一个“八还辨见”的例子

**《楞严经》卷二：**

**“我今示汝不生灭性。大王，汝年几时见恒河水？王言：我生三岁，慈母携我谒耆婆天，经过此流，尔时即知是恒河水。佛言：大王，如汝所说，二十之时，衰于十岁，乃至六十，日月岁时，念念迁变，则汝三岁见此河时，至年十三，其水云何。王言：如三岁时，宛然无异，乃至于今，年六十二，亦无有异。佛言：汝今自伤发白面皱，其面必定皱于童年，则汝今时，观此恒河，与昔童时观河之见，有童耄不？王言：不也，世尊。佛言：大王，汝面虽皱，而此见精，性未曾皱，皱者为变，不皱非变，变者受灭，彼不变者，元无生灭。”**

有一天，波斯匿王出来问佛说：“这样很容易，但关于心的不生灭性我有疑问。”佛说：“你几岁看到恒河？”国王说：“小时候与我母亲经过时看到的。”佛问：“你那时几岁？”“三岁”，“现在你几岁？”“六十二岁”，“现在你眼睛都花了，你再经过恒河时，你看得见吗？”“当然看得见”，佛说：“你的年龄有衰老、生灭、死亡，而你那个能见的性，不跟着年龄在变，没有动过。”你睡着时，虽然闭着眼睛，但是眼识还是在看，在看里面，这个见性没有变。有关这一节，我作了一首诗：

生死无端别恨深，浪花流到去来今。

白头雾里观河见，犹是童年过后心。

人，生生死死，死死生生，生死对人类来说，最可怕了。我们生了、死了，再投胎，分段生死像一股流水般，永远随着浪头，一起一灭，没有休止。上面那首诗就引用了波斯匿王的典故，“白头雾里观河见”，年龄大了，看东西眼花了，但是这个能见的性，还是没有两样，还是童年的那个样子——“犹是童年过后心”。

“诸可还者，自然非汝；不汝还者，非汝而谁。”眼见还给眼神经，光明还给太阳，一切可还的都还了，剩下一个还不掉的，无处还的，那个不是“你”又是谁啊？

当然，你可以说：“佛不是说无我吗？”是的，佛说的无我，是无四大，无假我。自性的我没有抛掉。有一位天目礼禅师悟道时，作了一首诗：

不汝还兮复是谁？残红落满钓鱼矶。

日斜风动无人扫，燕子衔将水际飞。

落花掉在地上，归于本位。好似打坐时，妄想来就来，你知道时它就走掉了，不必去管它，就是这个境界。“残红落满钓鱼矶”，他把当时自然界的景象，很自然的摆在那里，很现成的。就好比你的心境，自自然然的，慢慢地静下去。太阳下山，风微微地动，就是比喻还有一点轻微的妄念。“无人扫”，不要去管它，扫不得，你不要管。“燕子衔将水际飞”，轻微的一点妄念，毫不相干。下面我自己加两句：“啧！啧！是无上咒，无等等咒。”告诉你，这不是诗，你懂了这一首，你就悟到了一点了。

现在我们解释了八还辨见，明心见性这一面，我们懂了。那个还不掉的，就是我的见，对不对？可是我要提一个问题，如果释迦牟尼佛来了，我一定要问问他：“师父啊！你讲了半天，那个还不掉的就是我，可是要有我这个肉体存在啊！我的肉体死掉时，那个东西会掉到哪里去？我还是找不到。”所以假如用功夫，仍然找不到这点来路与去路，你纵然证到心中真空，一“定”三百六十天，也是没有用的，还是不行，这也是个秘密。

现在你们那些功夫作得好的人会认为：“好啊！很有进步。”老实讲，那是靠你身体这个赤肉团，红彤彤的一块肉，肉坏了的时候，你到哪里去？怎么走？“我有一宝，秘在形山”，怎么跑出来？又怎么跑进去？怎么把它找出来？所以《楞严经》前面谈见地，后面一路下去，修证的秘密都告诉你了。

这个作功夫的秘密，都在后面一两卷当中，大家平常最不注意的地方，尤其是五十种阴魔——五阴解脱。《心经》上说：“照见五蕴皆空”，五阴是怎么空的？要作功夫空。我曾说大家“倒果为因”，把佛学的果，拿来变成自己的。现在回转来“倒因为果”，要自己去求证。讲到五十种阴魔，大家不能不读书，不读书就是我慢，是犯戒的。

诸佛菩萨把法门传给你，这就是法本。佛在《楞严经》卷九色阴区宇中说：“汝坐道场，销落诸念，其念若尽，则诸离念，一切精明，动静不移，忆忘如一。当住此处，入三摩提。如明目人，处大幽暗，精性妙净，心未发光，此则名为色阴区宇。”那时念头没有了，一切清清楚楚，这时动静是一样的，一个杂念不起，功夫到了“忆忘如一”，应该在此入三摩地。就好像“明目人处大幽暗”，在幽暗中有微明。“精性妙净，心未发光”，这时生命本性的境界很清净，很微妙。而一般人心理是活络的，乱七八糟的，眼睛闭起来是漆黑一片的。如果现在有人做到“销落诸念，动静不移，忆忘如一”的境界，那不晓得牛吹得多大，其实也只是一种境界而已。

是什么境界呢？“精性妙净，心未发光，此则名为色阴区宇。”这是心理上快要转变时的一种心理变化，没啥稀奇！换句话说，当你打坐时，心里空空洞洞，或多少年，多少月，多少日，几个时辰，那是由于你生理四大调顺，瞎猫碰到死老鼠，如电源般插上了。这并不是真功夫，稍过一会儿又掉了，这些都属于色阴区宇。

讲到色阴区宇，有几部书应该看——《神僧传》、《神尼传》、《佛祖历代通载》等。看这些传记，能启发真诚向道之心。还有一本《憨山大师年谱》，憨师二十八岁到处参学，到盘山顶上，有一茅篷，有一个和尚在里面打坐，不理憨山大师。那和尚吃饭，憨山大师跟着吃，那和尚喝茶，他也自己喝。后来吃饭时间到了，憨山大师就给那个和尚做饭，喝茶时间到了，就煮茶，吃完了就自己经行。如此到第七天，那和尚才跟憨山大师说话，那和尚说：“我住此岩三十余年，今日始遇一个同风。”

有一晚吃粥了，憨山照样在山顶行香，站在那里定住了，觉得天地世界，在一片光明中，正是“销落诸念”的境界。他进了茅篷后，那和尚一看，开口了：告诉你，此乃色阴区宇，你功夫作到这个境界也不过如此。老僧在此三十年，夜夜经行都在此境中，有啥稀奇！年轻人，就是这样难，也就有这样容易。那个和尚，三十年夜夜经行，身心都忘掉了。你们注意，修行人！你们还在色阴区宇的上半截，闭起眼睛漆黑一片，在那里瞎摸瞎坐。

“若目明朗，十方洞开，无复幽暗，名色阴尽。”一片光明，墙壁山河大地都透视了。千万不要以为这时得了神通，想当祖师爷，在这里头玩起来了。在这个色阴区宇里，还有十种境界，都是魔境，自己去看经研究。你们在那里搞气脉、三脉七轮、上丹田、下丹田，颠颠倒倒，反反复复，在那里干什么？都是在色阴区宇里。想做到色阴尽，把生理空掉，你以为气脉通了就成道啊？充其量不过到达了色阴尽而已。能够达到色阴尽，身体真的空掉了，所谓气脉不气脉，已不在话下，那还是最初步的事。佛说这时才能“超越劫浊”，五浊中跳出一层而已。可是成道了吗？

下面佛继续说：“观其所由，坚固妄想以为其本。”这还是妄想，而且是大妄想，不是小妄想。我们现在坐在那里，是小妄想。那个境界，身心都忘了，正是一个大妄想，是一个坚固的大妄想，还以为自己没有妄想。

在这一段里，佛告诉你，在色阴区宇中有十种岔路。十种还是大原则，若详细讲，起码要讲三个月，你们自己去研究，这些都是坚固妄想的色阴境界。

“彼善男子，修三摩提，奢摩他中，色阴尽者，见诸佛心，如明镜中，显现其像，若有所得，而未能用，犹如魇人，手足宛然，见闻不惑，心触客邪而不能动，此则名为受阴区宇。”这是叙述到了受阴区宇时的情况。

还有些人，用功常作空念，空久了，身体僵化了，禅宗称之为“枯禅”。“枯木岩前岔路多，行人到此尽蹉跎”，你认为要空念，以为只空这一念就对了，那还差得远呢！搞久了，身心都会僵化的，一百个有五十双走上岔路。古人这些都是法本，你们都要去看。

现在你们懂了，一点都不必怕，而且是必须要经过的。此时到了感受的范围，再进一步好像身体被什么东西压住了，捆绑了一般，翻也翻不过来。到了用力一挣，翻过来了，有些人就觉得好像有鬼！实际上，是你自己的独影意识作用，哪里有鬼？都是生理上不舒服，是唯心所造，没有鬼那回事。

这时翻过身了，“若魇咎歇，其心离身，返观其面，去住自由，无复留碍，名受阴尽。”觉得自己离开身子了，道家讲出阴神。出阴神有什么了不起，第七、八识还没离开，暖、寿、识都还有，所以能看见自己在呼吸。

“是人则能超越见浊。”这时见地不同了，什么大学问家、大思想家，都不在话下。所谓学问、思想者，其实是妄想之集中而已。

“观其所由，虚明妄想以为其本。”这还是妄想，这不是色阴的坚固妄想，这时身心可以脱离，妄想变成泡沫一般，空虚了。

“虚明妄想”还是一个大妄想。事实上，五阴都是大妄想。如果在受阴区宇里头搞不清楚，还是有十种大魔境界。但神通跟神经，两个是双胞胎，境界来时，叫你不作圣解。你把握住《金刚经》所讲：“凡所有相，皆是虚妄，若见诸相非相，即见如来。”你不理，不以为自己得了道，那就有助于进步。“若作圣解”，你若认为自己这个功夫了不起，这个就是道，“即受群邪”，就落入阿修罗道，魔道里去了。

所以佛与魔，地狱与天堂，众生与佛，只一念之差，也没有差，一线之隔，也没有隔。由凡夫到成佛，通通靠般若智慧的一点道理。理不明的话，就要靠佛的经验。在《楞严经》的五十种阴魔里，差不多把所有功夫的境界，所有的秘密都露给你了。事实上，这五十种阴魔境界，你用得好，就不是魔境了。换句话说，这五十种魔境，都是一步一步的境界，而且有些是必定经过的境界。用得不好，就完了，就下去了。如爬十几层楼梯，爬不了两层楼就下去了，这是修行用功要注意的地方。所以，经题上所谓的“大佛顶如来密因修证了义”，的确是明言密意。故佛于《金刚经》中说：“须菩提，如来是真语者、实语者、如语者、不诳语者、不异语者。”释迦牟尼佛没有骗我们，也没有瞒我们，是我们自己读经没有参通他的密因，也没有参通他告诉我们的修证方法。

以上是我们的第二个纲要，修证上的纲要。

# 第三讲

---如何修证佛法

走火入魔

受阴

想阴

行阴

识阴

这几次讲课，就像上市场买菜，菜买好了，等于材料有了。希望同学们听课时，把我的意见听懂了，自己来求证修持。我讲课向来不预作纲要，随机而说，因材施教，希望大家都能够走上修持的道路。

前两次上课的纲要是见地、修证、行愿三种。修定只不过是修证中的一项而已。定是世间共法，为佛法、外道所共有。佛法的不共法不是在定，大家注意！不要把“定”当成佛法，这个观念要认识清楚，佛法的不共法是“慧”。定是修持的一种，但是修慧不离于定。换句话说，外道都做得到定，你学佛怎能做不到！释迦牟尼佛说：“佛能通一切智，彻万法源。”佛能通达一切万法，为天人师。你既然要学佛，当然也要学会定。

上次讲到修持方面的事相，普通称为做功夫。大家记得吧？我讲课有些学生记不下笔记，以为没秩序，真冤枉，我不过从引证中又举例引证；虽然离开了，但仍在所讲范围里，还是又会转回来。你们做笔记就做不下去了，其实内容是很有条理的。

前两次上课纲要：由事相到四加行纲要，再转入这里。如果般若不够，佛法也成魔境，即执著成“我”。譬如五阴境界——色阴、受阴、想阴、行阴、识阴，等于可能发生的五十种阴魔。有人打坐一听到走火入魔，就吓住了，当场就入“魔”，坐不住了。其实哪里来的火？哪里来的魔？魔由磨字变来，根本就没有一个魔。好比全世界人说鬼，其观念还是离不开人类思想的形态。即如天堂、神仙，西方与东方的观念都一样。你意识里有鬼，鬼就来了。“开口神气散，意动火工寒。”走火入魔是你心理思想搞错了，自己制造的，你自己“磨”自己而已，都是天下本无事，庸人自扰之罢了。

所谓走火入魔，是武侠小说乱写的。为什么说到这个？因为我们引用五阴境界，每种都有十种魔境。其实，不止十种，佛只说大原则而已。现今社会人类心理，文化发展，都是一些魔境，大家没有看清楚。一个是佛经，已经太古老，被它困住了；另一个是太现代化，没看清楚。两个综合起来，就知我佛如来大慈大悲，都已经说过了。如果我光讲那五十种阴魔，就得花掉好几个月，只好暂时略去。

上次介绍色阴境界时，提到“坚固妄想以为其本”，佛把妄想分析得很清楚。有人不懂坚固妄想是什么意思，大家到过精神病院吧？形成精神病的那种牢不可破的病态心理，就是坚固妄想的一种。严格地说，扩大范围来讲，所有的色阴境界，都属于坚固妄想。必须要色阴尽了以后，才能破这个范畴。

现在让我们再看看受阴尽了以后，是什么境况。

**“彼善男子，修三摩提，受阴尽者，虽未漏尽，心离其形，如鸟出笼，已能成就，从是凡身，上历菩萨六十圣位，得意生身，随往无碍。”**

打坐觉得舒服，不久腿麻了，这些都是受阴范围。脱离了这个感觉状态，才是受阴尽。尽并不是像死人一般，而感觉快乐的、舒服的、与宇宙虚空是合一的，形容不出，我也不想形容，因为你们没到这个境界，无法懂。

受阴尽了之后，虽然还没有到达漏尽，但心已能离开形体，如鸟出笼，达到菩萨的意生身。你们听了莫妄想，如能达到这一步，到美国不必买机票，说去就去，但别人看不见你，你却能看到别人。（众笑）

**“譬如有人，熟寐寱言，是人虽则无别所知，其言已成音韵伦次，令不寐者，咸悟其语，此则名为想阴区宇。”**

到达这个境界，如人说梦话，梦中说话很清楚，很有条理，但说过就忘了，必须问旁边的人，旁人再告诉他详情。佛比喻人可离心，但自己作不了主，等于梦中说话，自己好像懂，又像不懂。到达这个境界，还是思想功能的范围，还离不了意识境界，属于想阴的范围内。换句话说，你妄念还是在动，只不过这一句话，佛没有说出来罢了。接着：

**“若动念尽，浮想销除，于觉明心，如去尘垢，一伦生死，首尾圆照，名想阴尽。是人能超越烦恼浊，观其所由，融通妄想以为其本。”**

超越了想阴的境界，这时觉明的心性上，就好比没有了尘垢。如果心里都不动念了，浮思杂想也都没有了，那么，觉明的心上，就好比没有了尘垢，这时才能开始谈了生死。人最大的问题就是怕死，不知道从何而生，更不晓得死到哪里。此所谓前途生死两茫茫。如人在黑暗中怕鬼，其实不是怕鬼，主要是“怕不知道”。等你知道了鬼是怎么回事，就不怕了。

如果这一念想阴尽，就知道如何生来，如何死去。小乘罗汉可了分段生死。什么是我们的分段生死？就是诸有漏，善不善等业，由烦恼障助缘所感应，而得的三界六道果报。这种果报有分分段段的差异，所以称为“分段生死”。所有具见思惑的一切凡夫，都在分段生死中。

六道轮回，也就是我们的分段生死。罗汉可以了分段生死，但非究竟，因为还未了变易生死，只是请假而已。（所谓变易生死，就是诸无漏之善业，依所知障助缘所感之界外净土果报。为断见思惑之阿罗汉以上圣者之生死）。到达菩萨境界时才能了变易生死。所以，如果你想下次不来了，哪有那么容易！阿罗汉也只是能请长假而已。

此时做到不动念了，但是要注意下面那句：“浮想销除”。很多学禅的人，就落在这个境界中，以为这就是究竟。所以禅宗很容易落入小乘境界，守着那个空，以为就是道。虽然讲是讲大乘，事实上是很难的。大乘以行愿为主，见地、修证为辅。行愿谈何容易！好难啊！

功夫到此，也不过是“融通”，妄念要到了另一境界时，才会没烦恼，这时不过是浮面的妄想融化了——“浮想销除”，还是离不开妄想的作用。佛交代得很清楚，这时还是属于思想功能的范围。

**“彼善男子，修三摩提，想阴尽者，是人平常梦想销灭，寤寐恒一，觉明虚静，犹如晴空，无复粗重前尘影事。观诸世间大地山河，如镜鉴明，来无所黏，过无踪迹，虚受照应，了罔陈习，唯一精真，生灭根元，从此披露。见诸十方十二众生，毕殚其类，虽未通其各命由绪，见同生基，犹如野马，熠熠清扰，为浮根尘究竟枢穴，此则名为行阴区宇。”**

色、受、想、行、识五阴，等于五十种境界，照佛经的道理来说，有几千万种之多。所以一般人的心理，都是不正常的，说不正常不太好听，所以称一般人为：颠倒众生。

想阴尽的神通大啦！首先是宿命神通。当年大陆上有一个和尚，一念专精，持恒如一，可影响物理世界，叫我皈依他，但我不皈依。神通是戒律所戒禁，不能玩的。违戒的话要挨香板，后来他的膀子都被打掉了，再赶出山门。为什么这样严格？其中是有道理的。

什么是想阴尽呢？《心经》上告诉你：“无无明，亦无无明尽。”无明到哪里去了？转了。唯识不是告诉你，转识成智吗？其实讲穿了没有用，害了后来的人；不讲穿也害人。所以佛说：不可说！不可说！最好闭嘴不言，因为太难了。

上面讨论的都是想阴的范围。告诉你们一个秘密，如来密因：五阴的中心是“想”，“想”与“思”在唯识学中是属于五遍行，最重要的。所以你把佛经融会贯通了，三藏十二部都挑出来，一部一部的去搞，钻进去，爬不出来的。能爬出来的就会说：“不过如此”。不过能钻得出来的人不同了，这是闲话。现在告诉你，想阴尽就是这个境界。

再进一步是行阴境界。在想阴尽之后，平常梦想消灭，《心经》上说：“远离颠倒梦想，究竟涅槃”，与《楞严经》中“梦想销灭”，语句上有相同之处，但两个所比喻的不同。《心经》是讲实相，《楞严经》是讲修证，主题不同，所以不要乱扯。

如何叫梦想销灭呢？例如“圣人无梦，愚人无梦”，睡眠中有梦、无梦姑且不管，因为很多人睡醒来就忘了。至于说妄想没有，会讲话、会做事、“物来则应，过去不留”、此心平平静静，学禅的人能做到这样吗？不能！意见多得很。真正到达想阴尽者，才能做到“梦想销灭，寤寐恒一”。睡着与醒着一样，做到没有？可以说没有半个做到。真能做到时，睡在那里舒服得很，自己打呼噜都听得到，只要睡一个钟头，相当于睡七个钟头。还有一个有趣的事，就是清清楚楚知道自己在睡觉，心中粗重没有了，那多可爱！当时憨山在盘山顶上的一大光明藏，比起这个来，就差得远了。

“观诸世间大地山河，如镜鉴明，来无所黏，过无踪迹，虚受照应，了罔陈习，唯一精真，生灭根元，从此披露。”

修行人到达这个境界，看世间万事万物，好得很，就好像在大圆镜中看这一切一样。此时“时人看眼前一枝花，如梦中相似”。所以读书人看这类经书，哪里能懂？这是讲功夫境界，如灯光般照见万象，“物来则应，过去不留”。交感相应，答复过就算了，就没有了。“了罔陈习”，看世界一切事情都是虚幻，到手就了，过了就没有。他也发脾气，发完了，屁事都没有。你不对，他骂你，是你该骂，过去就没有了。不像一般凡夫，一点事都在心中计较。

这时，过去的习惯都改变过来，只看到自己生命有一个东西。一个什么东西？“乾坤之内，宇宙之间，中有一宝，秘在形山”，真有个东西。我说一句事相上的话，你功夫到了时，真觉得生命上有个东西回转到身上来，既非灵魂，又非物质，绝对唯心，他能生万事万物，也就是傅大士那个偈子：

有物先天地，无形本寂寥，

能为万象主，不逐四时凋。

这个来了，你爱如何便如何，心境绝对可以控制。《楞严经》无法描写那个东西，就叫作精真。不是生理精虫那个精。换句话说，生理的精虫卵子，是那个东西变化来的；一切细胞一切神经等等，也都是他变化出来的。所以你没有到达那个境界，讲修定两个字，免谈！

但是，到此也不过是刚刚开始，才开始修行，不能算成功。所以，学佛是科学的，一加一等于二。这个一还没有到，不要吹！佛经这部分还看不懂，功夫到了，你才看得懂。

“精真”也就是百丈禅师所讲：“灵光独耀，迥脱根尘，体露真常，不拘文字，但离妄缘，即如如佛。”就是这东西。但是你研究禅宗，一般所谓的找到了“这个”，见到了“那个”，那个地步并不就是佛，那只是认得了走入佛的路线。即使像《楞严经》这里所说，“虚受照应，了罔陈习，唯一精真”之后，也是“生灭根元，从此披露”。还没有成佛。实际上想阴尽了，还是妄想。

想阴尽了，进入行阴境界的现象：

“见诸十方十二众生，毕殚其类，虽未通其各命由绪，见同生基，犹如野马，熠熠清扰，为浮根尘究竟枢穴，此则名为行阴区宇。”

这时你看到生命类别多了——一共有十二类众生（又简称十种异生，诸如胎生、湿生、卵生、化生、有色、无色、有想、无想、非有想、非无想等，十二类别的生命。）到了这个境界，可看到十方里所有的生命种类，看得清清楚楚。同时“见同生基”，看到我们这个生命的原动力，也就是一股生的业力的根本，有个东西在动。换成唯物的比方，好比科学中看到原子，有个原子在动，虽然其形不同，各有各的形状，但其根本结构，都是原子。而这个心物结合的生基，好像电能一样在动。

最近报纸提到无性生殖，有人问我可不可能，我说可能，在理论上可能，在科学上做不做得到，那就不知道了。有一个刚从国外回来的同学说，不要受骗，这只是骗骗钱，事实上做不做得到，他本人也不信。

佛学上讲，欲界天的生命靠两性，靠情欲。不管欲界、色界、无色界的生命，都有一个东西在动，这个东西“犹如野马”，这个野马不是一匹马。庄子说：“野马也，尘埃也，生物之以息相吹也。”就好比阳焰，有如光影。我们的业报身、我们的生命，就由一个共同的“生基”而来。熠熠不是指有形象的发光，是形容移动投胎来时，闪动着，也就是中阴身、行阴的境象。有时，有定力者，忽然看到有个影子在你面前闪动，就是一个中阴身来投胎，当然他不是找你，只是路过而已，很快就过去了。

清扰，在一个清清静静的境界中，一个扰乱的动力。浮根尘，你眼睛一揉，马上星光点点，这是生理受刺激而发光的一个虚幻现象。这个现象要加以追究，不追究就相信的话是糊涂。

究竟枢穴，在行阴境界中的修行人，功夫到这里，正是“行阴”。“定”不必靠打坐，就在定中，每个生命的来源都知道了，清清楚楚。连自己生命的那个动力，心物结合的那股动力，都清清楚楚。这个境界，叫“行阴区宇”，行就是运动。《易经》上说：“天行健，君子以自强不息”。行就是宇宙永恒地在动，中国文化是如此活泼，无一不动。不动，宇宙就毁灭了。有人说，打坐是静。其实入定才是大动，到了这个“行阴区宇”，就清楚的看到一股生灭的动力。

**“若此清扰熠熠元性，性入元澄，一澄元习，如波澜灭，化为澄水，名行阴尽，是人则能超众生浊。”**

不起波澜作用，宇宙归到那个大静态中，还超越过这个大静态。形容为澄水，变成波澜不起，“夜静海涛三万里，月明飞锡下天风。”出家人对中国文化要特别努力，把清修时的记录保持下来，可观得很。这诗就是这个境界。“太湖三万六千顷，月在波心说向谁？”也是这个境界。这就是“行阴尽”的境界。佛给你一步一步，一个程序一个程序地解说，无法躐等，《楞严经》云：“理则顿悟，乘悟并销，事非顿除，因次第尽。”没有办法让你躐等的。修持到达这里，可超越众生浊，可解脱生命的生死根本。

**“观其所由，幽隐妄想以为其本。”**这还是个大妄想，他并没有说这个大妄想不对，注意！这就是“密因修证”，要把握住这个经题，秘密在这里面，佛并没有说这个妄想不对。不过佛叫你认识清楚，把妄想变成坚固妄想，是色阴境界；变成虚明妄想，是受阴境界；变成融通妄想，是想阴境界；变成幽隐妄想，是行阴境界。但那个不变的在哪里？

释迦牟尼佛的佛学，真是一部大辞典，他的字字语语，都是好极了的。幽隐妄想，把妄想提升进入另一种状态，幽隐深远，不可限量的深度，深到了“隐”，引发了不可知意念的功能。

你看！妄想可使它起坚固作用、虚明作用、融通作用，也可使起幽隐作用，所以研究佛经要特别注意。

**“彼善男子，修三摩提，行阴尽者，诸世间性，幽清扰动；同分生机，倏然隳裂。沉细纲纽，补特伽罗，酬业深脉，感应悬绝。于涅槃天，将大明悟。如鸡后鸣，瞻顾东方，已有精色。六根虚静，无复驰逸，内外湛明，入无所入。深达十方十二种类，受命元由，观由执元，诸类不召，于十方界，已获其同，精色不沉，发现幽秘，此则名为识阴区宇。”**

这就是唯识的境界，实际上，五阴也就是唯识所变，都是唯识所生。《楞严经》解释这五阴的作用，与唯识法相所解释的方向不同。大家要配合起来参究，才能融会贯通。但这只是勉强这样说而已。

由行阴转到识阴境界时，是当行阴尽了，阳极阴生，又进一步即转入识阴境界。行阴境界也有十种魔，到了识阴中，不称为魔，而称作外道。

什么是外道？四果罗汉声闻、缘觉，在佛法上都算是外道。因为他们没有透彻证菩提道果。所以，从这个观点看，也都是外道。这是根据佛说的。因此有些大思想家、大哲学家，不能成佛，因为生生世世爱好搞思想，永远搞下去，要好多劫才可以转回来。佛并没有说这样不对，而是可怜他们，被思想学识这个东西困住了，永远在那里转。但是他们不会到下三界里去，如《楞严经》所讲：“纯想即飞，纯情即堕。”搞思想的人是向上走，如果是被情欲牵着走的人，就会往下堕。

所以我常说，许多读书的知识分子，夫妇间及家庭间，常常处得不太好，都是因为太过于向思想上面发展的缘故。佛经上讲几分情、几分想，会堕落生在何处。照此说来，一切生物乃至植物，也都是有执著的。

到了行阴尽时，这宇宙世界真的可以了了吗？“补特伽罗”（旧译为人或众生，新译是“数取趣”，即在六道轮回中常常不断的在生死轮回）在这时，因“因果报应”而来还账、算账。这时，行阴尽了，中阴身的重点在哪里，自己都可以知道，这一股力量吸不了自己，一般人则一吸就走。到了行阴尽时，就可以向这个生死请长假了。

有人打坐，坐不到多久就坐不住了，不是腿麻，就是觉得坐不住，或者想看看表。行阴的作用，是坐久必动，或是仁者心动。信不信试试看！参禅的人处处都是话头，参看看，为什么？为什么六点钟起来的人，每天六点都会按时起来？因为他的神经比较执著，这些日常事都是学问，都是话头。佛能通一切智，彻万法源，不可一事不懂，事事糊涂。

到了此处，这股感应的吸力就断了，这时生死还不能作主，但有些人能作主，有些人或作一半主。有人入胎不迷，住胎迷；有人住胎也不迷，出胎迷。我过去曾经有一友人，他在入胎出胎还有点记忆影像，就是这个道理。

到了这个境界，不过“感应悬绝，于涅槃天，将大明悟”，将要大彻大悟了。等于天快亮，看看有一点曙光出来。这时身心六根清净，不会向外面跑，而进入了无所入的境界，就是《楞严经》观世音菩萨讲到证入耳根圆通法门：“入流亡所，所入既寂。”此时，身心通达，十二类众生生命的根本，有了“观由之本”，不去投生，可以留在自性本位之中，就如傅大士那首偈颂所讲的：

有物先天地，无形本寂寥，

能为万象主，不逐四时凋。

这就是进入解脱生命的识阴区宇。

# 第四讲

---如何修证佛法

水老鹤

识阴

五阴及边际

妄想本空

四大解脱

佛说《法华经》

拈花微笑

上次我们谈到修证的事相，说到《楞严经》的五十种阴魔，都是修持过程的现象。关于五阴的解脱，还没有讲完。上次讲到最后一个识阴的范围。

现在先提出一个要点，我们这一次讲课的重点在修证，现在还没有正式开始，只是讲修证有关的资料。不过大家注意：大家听课要听清楚，教书的人常常发现，自己在上面讲课，如果下面十个人听，十个人的了解都不一样，一作测验，你就会知道，你说西他听到东去了。所以，尤其是听佛法，一定要特别小心注意。

我引一个佛经的典故作比喻：释迦牟尼佛过世后，一、二十年间，阿难尊者还活着，阿难老了，他的相貌就跟他的哥哥释迦牟尼佛一样。过去大陆上比丘尼，一定是供阿难尊者，因为佛不答应女性出家，还是阿难硬要求下来的，佛就骂他一顿：你搞的好事，我的佛教要早灭五百年。阿难以前代他的姨妈要求出家，后来人称阿难为欢喜尊者，不是雍和宫欢喜佛的意思，大家不要搞错了。

阿难尊者还在世时，佛的弟子中有一位法师，也跟佛学过，是再传弟子。他教弟子佛法，一传再传，有的便说：佛是这样说的。“阿难尊者一日入竹林，闻此颂偈曰：若人生百岁，不见水老鹤，不如生一日，而能得见之。”徒弟们都这么念。阿难尊者一听，糟了，这是哪个师父教的？徒弟们说是师父教的。阿难告诉他们：佛的意思是：“若人生百岁，不解生灭法，不如生一日，而得解了之。”口音不对，就变成“不见水老鹤”了。阿难纠正这班弟子后，弟子们就回去跟师父讲。师父说：“你们不要听阿难的话，他老了，昏愦，还是我的对。”这一下阿难尊者搞得没有办法，好在当时有一位圣宿大士，说了一首偈子：

彼者念讽偈，实非诸佛意，

今遇欢喜尊，而可依了之。

这首偈子是说：阿难说的对，另一个说法说的不对，才把他纠正了。

佛涅槃还没多久，佛法就变质到这个程度。佛灭后一百年，因对戒律和教法，各有不同见解，而分为上座部与大众部二派；佛灭后四百年左右，已演化成二十部了。所以现在人闹些意见算什么，佛所亲自教授的弟子尚且如此，何况我们。

听佛法要注意，不要发生偏差，把生灭法变成“水老鹤”，那就真叫牛头不对马嘴了。

现在继续讲识阴区宇。识阴范围大得很，其实五阴的范围都很大，这还是讲好的境界，正面的境界。如果走真正修持的路子，每个人都会经过这些步骤，真正修持的路，几乎是固定的。

**“若于群召，已获同中，销磨六门，合开成就，见闻通邻，互用清净。”**

关于一切生灭的根源，在行阴区宇的范围，已经说得很清楚了。这里的六门就是六根，眼、耳、鼻、舌、身、意。我们一般人不靠眼睛就看不见，不靠耳朵就听不见，为什么？我们生命无始以来的业力，必须要靠这器官各自的功能。如果真正到达了修持有成就，识阴解脱的范围，就可以不靠这些生理功能了。“销磨六门”，就是说成就者不受六根功能的限制、障碍，而且“合开成就，见闻通邻”，眼睛可当耳朵用，耳朵可当眼睛用。这听起来有些古怪，其实一点都不古怪，不但有成就的人可以办到，有些事连凡夫也可以做到。

比如我们注意一件事，只注意前面，但是后面有人过来你也晓得，没有回头，也没有用眼睛看。现代人讲第六感等，都是属于这个范围。不过这是普通人一点点体会，到了“合开成就”，境界就大了。下面八个字“见闻通邻，互用清净”，说明了六根互用不是杂乱、烦扰的，而是非常清净的。我们常说出家人六根清净，就是语出这里。六根清净不是听不到声音，而是不论听到好的、坏的、善的、恶的、是的、非的，都一样清净，这个清净以后要再讨论。

到此时：

**“十方世界，及与身心，如吠琉璃，内外明彻，名识阴尽。”**

识阴进一步解脱，达到什么境界呢？整个的宇宙，以及个人的生理、心理、整个身心，跟宇宙浑然一体，像一个琉璃圆体，内外透明，通体光明，没有障碍。到了这个境界，才算解脱了识阴的作用。

识阴解脱了，就很了不起，我们望尘莫及，连想都想象不到的。现在先把理透彻了，搞清楚了，修行的事相就容易了。佛说到达这个境界，

**“是人则能超越命浊。”**

才了三界的命根，可以超出三界了。但要注意，到识阴尽了以后，才可以超越命浊。下面佛的结论又要特别注意了！

**“观其所由，罔象虚无，颠倒妄想以为其本。”**

由识阴境界而到“识阴尽”，而至于“超越命浊”，仔细一研究，这还是妄想作用，还没有离开一念。我们学佛打坐都讨厌妄想，要赶掉它，但是你们看，要能解脱五阴境界，也就是靠它呢！大家现在学佛学禅的，不管你学什么，总把心理的思想、意识状态，往来于脑子里头当作一念。但这只是一念的浮想，浮在上面，还不是真正妄想意识之根。所以佛在《楞严经》开始时，告诉阿难：

**“纵灭一切见闻觉知，内守幽闲，犹为法尘分别影事。”**

又说：

**“现前虽成九次第定，不得漏尽成阿罗汉果。”**

他说你们学佛就算灭掉一切见闻觉知，清清净净的，都还在意识的状态中。

法尘就是意识，为什么？譬如当你听过佛法有什么境界等话，你下意识已经先中毒了。所以你静坐起来，达到那个境界，有时并不是真的，而是你的意识状态，将那个境界勾划出来。这只是随便打一个比喻。甚至你虽证得九次第定，也还不能证果，何况只是“法尘”影事！

法尘分别影事，是第三重录影。比如我现在讲话，录音是第二重，别人再拿去录是第三重、第四重。它究竟不是我现在讲话的真声音。就是这样，到达这个境界还是大妄想，而这还算是正路。佛告诉你，这里头有邪路——外道。五十种阴魔，最后的识阴叫作外道。罗汉、声闻、缘觉都是外道之见。佛说这是“罔象虚无，颠倒妄想”来的。

“罔象”这两个字出自《庄子》，罔象等于影像，也就是影像的影像。当然，它不是一个实际的东西，它是虚幻，却也的的确确有那个影像，所以《楞严经》这里这个“罔象虚无”，放在“颠倒妄想”上面，的确安排得很好。

你看，这一念这么难，五阴就是这一念。有时我们觉得，自己念头清净了，身心内外清净，能达到这个境界，一半还是生理帮忙你，心理较宁静时，才能够达到这个境界。因为是身心两方面互相影响，所以仍属于色阴境界。这个里头一走偏差，问题就多了。比如我们这时气脉——严格说，还谈不上气脉，只能说你那个神经系统，在平常的感受境界上，突然得到一种没有经验过的宁静境界，因而起了变化。尤其是当气脉通过后脑这一部分时，耳朵会听到一种声音；到了眼睛，眼睛出毛病；到了牙齿，牙齿出问题；到每一部分都出问题。了解了这个问题，都可以因应、证入；不了解这个关键，就会走火入魔。其实，既没有火，也没有魔，这是你心理幻想变化的错觉。而你认为的清净，也不是清净；你认为的光明，也不是光明。

《楞严经》最后，把渐修方面的次序功夫，讲解得很清楚，顿悟不离渐修。我们平常看《楞严经》，绝对会马马虎虎把珠宝看过去，其中的巧妙你去找吧！珠宝都埋在泥矿里头，自己去找吧！它是藏在五十种境界里头，要用智慧，把首尾贯通，要读到滚瓜烂熟才能真懂。我现在告诉你们的，是我花了几十年的时间成本，才把密因抽出来的。你找找看，古人也没有把它认真指出来过。所以“莫将容易得，便作等闲看”。

下面是一个总论：

**“汝等存心，秉如来道，将此法门，于我灭后，传示末世，普令众生，觉了斯义，无令见魔，自作沉孽。”**

佛吩咐他的出家弟子，一定要存心发愿。存心就是发愿，儒家称为存心，佛家就叫发愿，也就是立志的意思。佛说等我过世以后，把这个法门，传给修持的人，使一切众生明白这个道理。“无令见魔，自作沉孽”，一切观念、一切修持的错误，都是“见”的问题。见解的错误，也就是所谓“见浊”。我们这个世界，有所谓“五浊恶世”的说法，见浊就是五浊之一。这世界上意见最多了。例如战争，就是因意见上的纷争而起。人的烦恼都是从意见上产生的，我的对，你的错，大家就闹起来了。执著了个人见解，变成了见魔。佛说“自作沉孽”，这个孽字，不是那个业字，这里干干脆脆，就是说自己造孽。

**“保绥哀救，销息邪缘，令其身心入佛知见，从始成就，不遭歧路。”**

所以你们要把修持的路子告诉大家，使大家不要走错了路，走错了路不得了。

**“精真妙明，本觉圆净。”**

“精真”比喻这个本性，生命本来的这个东西。《楞严经》上不用学理性的名称，如“真如”啦，“法界”啦，“法性”啦，“如来藏”啦……干脆用事相来表达。每一本经典都有它的重点，《楞严经》偏重在修证，所以明明白白用这个代名词——精真。佛家讲本性是本觉、始觉。觉什么？觉那个“本觉”，并不是另外得到一个东西，是觉我本来的东西，这个东西是本来清净的。

**“非留死生，及诸尘垢，乃至虚空，皆因妄想之所生起。”**

注意这句“非留死生”，不是没有生死，生是有的，只是生死无妨，不留不碍，不垢不净，没有关系。所以张拙秀才悟到“涅槃生死等空花”，不但生死等于空花，涅槃也等于空花。换句话说，你认为涅槃是一个东西，涅槃就是生死。又换句话说，你证了生死本来虚幻，生死就是涅槃。这个“留”字实在用得好极了。“非”字也改不得的。

年轻的出家同学，你们注意！未来的佛教，中国文化的佛教，是要你们挑担子的，文学没有搞好，这个担子怎么挑啊？挑不起来的。唐、宋以前的高僧为什么样样好？再加上诗词歌赋，个个都是高手。他们会的，你们不会；所以那时上自皇帝，下至挑葱卖蒜的，没有不佩服这些高僧的，而现在我们做了出家人，你不会的，在家人会，你会的，在家人都会，那么问题不就来了吗？我站在你们这一旁，勉励出家人，要发愿挑这个担子。你看！《楞严经》翻译，一个字也不能马虎的，非留死生，不但“留”字用得好，那个“非”字，也真不知用尽多少心思。

这部《楞严经》是般剌密帝法师带过来的，当时印度是禁止佛书出境的，违犯了就要杀头。据说这位大师把自己胁下的皮肉剥开，把这本经缝在皮肉里头，才能带到中国来。我们读经往往忽略了当时种种艰苦的情形，所以佛教中有预言，这本经最后传进中国，到了末法时期，这本经最先被毁掉。末法来了，开始有人攻击这本经是假的，后世人听到这批学者的伪经论调，也就不去看它。其实这批学者也不是学佛的，什么功夫，什么修证，一概都没有。

接着又再叮咛：

**“斯元本觉妙明真精，妄以发生诸器世间。”**

这个问题大了，是科学的领域，这也是《楞严经》第四卷，富楼那问佛的问题。你说本性本来清净，本来圆明，为什么形成这个物理世界呢？第四卷所讨论的问题，就是这个地球是怎么变出来的。我们打坐为什么丹田会发暖？秘密也就在这里，佛把秘密露给你，所以《楞严经》自称是“密因修证”，他的秘密放在里头，而且根本也没有秘密，“乾坤之内，宇宙之间，中有一宝，秘在形山”，就在你那里。

《法华经》也告诉你这一点，一切众生本觉妙明，因为妄想而发生了器世间。器世界，也就是物理世界。真正的佛法是纯粹唯心的，物理世界是心的功能变化的附属部分。所以佛说：

**“如演若达多，迷头认影。”**

当释迦牟尼佛时代，城里有一个人，名叫演若达多，长得蛮漂亮的，一天早上起来照镜子，咦！我的头到哪里去了？镜子里是有一个头，有哪个人看到过自己真正的头？有人看到自己这本来面目没有？镜子里看过，但镜子里焦点相反的，也不是真的自己。演若达多天天找，天天找，找疯了。这故事形容得好极了。是嘛！我们的真头掉了，用的都是这点影子，都是第三重的幻影。

一般人打坐，都想除妄想，读通了佛经后，你就会哈哈大笑，不去除妄想，“妄元无因”嘛！你坐在那里打坐除妄想，你不是受罪吗？妄想本来是空的。比如，妄想来了，唉啊！妄想，我要去掉它，刚起这么一个念头，那个妄想早跑掉了，你还在这里赶妄想呢！妄想是无根的，所以《金刚经》告诉你：“如来者，无所从来，亦无所去，是名如来。”这明白告诉你，它是无根的，因为妄想本身，非因非果，还怕它什么妄想！你如果有本事，想它三天三夜，看看能不能不睡觉，专门妄想，如果做到了，我向你磕头。对！有人做得到，台大精神病院里头有人做到，但他们也不是自始至终只有一个妄想。他们的妄想也是波动的，一波过了又换一波，妄想是这样跳动的。所以，你除什么妄想呢？

**“于妄想中，立因缘性。”**

妄想是因他而起，自己没有本因，因外相而引起。讲唯识“依他起性”，就是把意识跟外界，两方对立起来。但是你不晓得，你自己本身就是外界。依第六意识来讲，外界就是前五识；譬如四大也是外界，外界的变化引起意识的反应。拿第八阿赖耶识来讲，你的四大，你的意识分别，本来都是外界。这要注意了，所以我们看到全世界的人在搞唯识，如同搞易经一样。学易经搞八卦的人，古今中外，都陷在八卦阵里头，永远没有爬出来过。什么八八六十四卦，又画图，又数字，搞了半天，完了，趴在里头做游戏可以，真要用也用不上。搞佛学也是一样，不求修证，永远爬不出来，就是被这些名词给困住了，将佛学变成了思想。就在那里玩思想，永远地玩下去，玩了半天，对自己的身心一点帮助也没有，所以千万要注意。

许多人对妄元无因，“于妄想中，立因缘性”弄不清。

**“迷因缘者，称为自然。”**

您认为一切因缘都是“自然”来的。这“自然”不是中国文化的自然，而是印度哲学思想的自然哲学派。那个自然，是一个理念构成一个东西，所以印度的自然哲学，与道家老子的自然，不能混为一谈。中外的著作，在讲印度哲学史时，入手都错在这个地方，毫无办法。这就是瞎子牵瞎子，滚进去一堆渣子，全错了。而古人有些大师们，著作老子学说，批评老子，也错了；他们把老子的自然，跟印度自然学派的自然搅在一起，所以说也错了。

佛告诉我们：

**“彼虚空性，犹实幻生，因缘自然，皆是众生妄心计度。”**

他说，就整个宇宙来说，太空也还不是永恒存在的东西。在《楞严经》的前面，释迦牟尼佛曾说，“当知虚空生汝心内，犹如片云点太清里。”太空是如此渺小，整个太空还是幻想构成。换句话说，太空是属于“七大”的范围，是物理的东西，是唯心的心性所附属的一个现象。何况我们还是因缘所生法的，还是太空物质世界中，地面上的爬虫，叫作人类，而这些名词都是我们脑子所构想出来的，所以也就更靠不住了。懂了吗？总之，太虚、太空还是一个幻境。何况我们这些学问，是这个太空里头的地球，地球里头的世界，世界里头的爬虫，这些爬虫叫人，人的脑子里头所构成的幻想而已。所以“皆是众生妄心计度”，说得好听叫推理，不好听就是估计、猜猜而已。

**“阿难，知妄所起，说妄因缘，若妄元无，说妄因缘，元无所有。”**

注意这个“知”，你那个知道妄想起来的那个知，那一点的关系，加上执著这里面的构想，“说妄因缘”，说妄想是因缘所生，如果你明白了妄想自性本空的话，“说妄因缘，元无所有”了，本空嘛！

**“何况不知，推自然者。”**

至于那些认为这些生命的心理根源，是因为自然而来的，就更不要谈了。

**“是故如来与汝发明，五阴本因，同是妄想。”**

所以佛说，我上面告诉你，我们这个五阴——色、受、想、行、识，在发挥作用时，各有不同。归根结底，五阴虽不同，但都是一个大妄想。

世尊接着就五阴的妄想性质各作解说，而后总结说：

**“是五受阴，五妄想成。”**

这五种感受的阴境，就是五种妄想的形成。

**“汝今欲知因界浅深，”**

你们如果想知道他们的构成的因素和范围的话，现在我告诉你。

五阴第一个是色阴。

**“唯色与空，是色边际。”**

一种“形”或“相”的呈现，就是色；相对于“色”的呈现，那就是色的消失，也可以说是一种“空”。由于这个“空”是物理世界的空，或者心理概念上的空，严格说，也是一种“相”，是“空”的“相”，所以仍属于色阴的范畴。这也就是唯色与空，是色边际的道理。

**“唯触及离，是受边际。”**

譬如我们手一碰、一离，是受阴范围里两大现象，这还是以大原则讲。如有些人与朋友分开，心里的感受很难过，那不是这个触，而是“想”所构成的触。这五阴还要重重打滚的，等于中国算命讲五行，错综复杂，木克土，土克水，水克火，火克金，金克木，这里头身心互相影响很大。

**“唯记与忘，是想边际。”**

在想阴的范畴里，有记得和忘记，两大作用型态的呈现。忘了就是对某件事情想不起来了，在“想”的天地里，呈现一片模糊，无记的相，所以同“记”一样的，属于想阴的范畴，只是“记”与“忘”是相对的两种现象。

**“唯灭与生，是行边际。”**

在行阴的范围里，则是“生”“灭”两大相对作用型态的呈现。

**“湛入合湛，归识边际。”**

这就很难解释了，湛就是澄清，心境到了澄澄湛湛，空灵一片，这是上一个“湛”。“入”，进入那个自性本体的，了无所有的，澄澄湛湛的境界，就是“湛入合湛”，这就是第八识如来藏性的范畴。

**“此五阴元，重叠生起。”**

这是五阴的根元，这五阴就如同中国文化的五行，是同样的麻烦和复杂。五大因素间互相影响，互为因果，佛经里头有一部叫《五蕴论》，但是还没有讲得清楚。在印度的十二因缘，也是根据十二个时辰来的，等于中国文化的子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥。无明就是子，无明缘行，行就是丑，那是另一套学术研究了。从前大陆上的大庙子，当方丈要收徒弟时，用达摩一掌金来看，哪一年，哪一月，哪一日生的，算出来是可以出家，或没有佛缘不要出家。达摩一掌金就是根据十二地支来的，十二地支是十二因缘来的。你说灵光嘛！佛法讲一切唯心，大禅师大方丈们，就不用这一套。

**“生因识有，灭从色除。”**

一个凡夫的生灭，色没有了叫作死亡。修道则“灭从色除”，先在身体上想办法。如果身体的障碍除不去，五阴脱不掉，那有什么用呢？闭起眼来打坐，只不过在这个身体里头打滚。这里不舒服，那里舒服，这边不通，那边通了，转来转去都不出这个身体。就象禅宗祖师骂人的话：闭起眼来，在那个黑山鬼窟里头作活计。

**“理则顿悟，乘悟并销，事非顿除，因次第尽。”**

五阴的解脱是一步一步来，是科学的，是没有办法违反的原则。当然有人一上路，也可能先从行阴或识阴解脱，步骤并不是完全固定的。顿悟是讲见地，渐修是讲修证。见地真到了，后面修持的事相就必定已到。但是话又说回来了，见地真到了，正好修行。

这本经书的重点在修证。前面七处征心、八还辨见是讲见地，后面统统讲的是渐修。换言之，讲的都是实实在在的修证方法。事实上，渐修不离顿悟，顿悟也不离渐修。

我的构想是整套的计划，由初步开始打坐，一直到修持，想向大家作系统的解说，现在仍是先搜集资料。

佛反对神通，但在几次重要说法时，他现了神通。第一次是阿难出了毛病，佛嘱文殊菩萨赶快去救他。《楞严经》上讲，释迦牟尼佛两腿一盘，“顶放百宝无畏光明，光中生出千叶宝莲，有佛化身结跏趺坐，宣说神咒，敕文殊师利将咒往护”。

为什么佛不自己去救？或者显神通，两手一抓，把阿难给抓回来，为什么？这都是话头。第二次从面门放光，第三次从胸卍放光，第四次从五体放光，第五次从肉髻放光，每次放光都不一样，为什么？这些都要研究。

有些经典花样特别多，像《法华经》里，统统讲故事，而故事里头找不出什么。其中第一个故事，佛一上来，就清堂了，佛也没开口，五千比丘就走了，为什么？这些处处都是问题，大家都被其中的哲学思想迷住了，叫好！认为这些重点很了不起。我写《楞严大义今释》时，把地狱天堂略掉了，因为现在没人相信，实际上那里头大有学问。为什么人变畜生？看得我毛骨悚然，就是说，你一个念头，一个情绪动错了，那个因果就来了，这几十年中看得多了，时代不同，因果更快了，这一部分在修持上是非常重要的，可是大家认为最难懂的是“七处征心，八还辨见。”其实，那不过是在文字上搞来搞去，还容易懂；但真正的学问是在最容易看的地方，那也就是最难懂的地方。

现在讲七大的解脱——地水火风空觉识，只谈前面有关身体的四大。现代人打坐最喜欢搞气脉，什么三脉七轮等等，专门在身体里头玩。注意啊！那不过是色阴境界而已，在这里头搞来搞去，花样多得很，玩得你晕头转向，头都昏了，方向都迷掉了。

如果明白了理，就知道不在这个上，不在四大——地水火风上，四大是一念所生，今天讲念头，只知道心里的思想是念头，不知道连这个四大也是念头，《楞严经》上都指出来了。

玄奘法师《八识规矩颂》阿赖耶识颂二说：“浩浩三藏不可穷，渊深七浪境为风，受熏持种根身器，去后来先作主公。”根身器所指的根是六根，身是人体，器是物质世界，都是这一念变来的。这一念就是业力，念转得过来，业力也转得过来。所以禅宗了心，就是了这一念，这一念就是五阴，就是八识。修是修这个，不是光修第六意识。第六识一念一念地来，也一念一念地去，所以你一念不能了第七识、不能了第八识，还学什么禅！

我们平常只在心中搞一点意识清明，那是第六识一部分的事，差得远啊！到了临死时，四大要分散时，你平常所得的清净，所得的功夫，一概用不上了，因为单单一个第六意识起不了什么作用的，婴儿生下来，第六意识没有分别，老年糊涂了，也没有用，可是那第七、第八识还在作用，这一点要知道。所以临死时，你叫他念佛，他说：“不行了，不行了！”真是不行了，但是你怎么还会说话呢？这时第六意识涣散了，只能起一部分作用。所以，一念不了第七、八识，你学什么禅，了什么念！

那么第七、八识能了，地水火风四个部分在哪里呢？先讲火大，《楞严经》云：

**“性火真空，性空真火，清净本然，周遍法界，随众生心，应所知量，循业发现，世间无知，惑为因缘，及自然性，皆是识心，分别计度，但有言说，都无实义。”**

见到空性就是“性火真空，性空真火”。所以我们的根本老师释迦牟尼佛，教了很多的宝贝给我们，我们都不知道。很多人打坐，身体发暖，就以为拙火起来。我说你去检查检查，可能是病态。四加行里的发暖，暖与软是配合起来的，得暖后就返老还童了。见到空性岂只丹田发暖，你若见到空性，爱怎么样就怎么样。

有些人打坐听呼吸、数息，性风真空，性空真风，呼吸是风大，是生灭法，但靠这个对治身体，也不是没有用，不过对悟道没有帮助。真正的悟道是“性风真空，性空真风。”

物理世界都是现象，能变成火、气流、电。这些现象后面所隐藏那个体的功能，是“清净本然，周遍法界。”它同心物是一元的，心理所到达之处，物理就到达；物理所到之处，心理也就到达，这两个并重，彼此没有轻重的分别。

“随众生心，应所知量”，都是你造的，所以你作功夫时，觉得有身体某一部分发烫，以为是气脉通了。老实讲，那是你的妄想造成的通，美其名为修炼，讲不好听是你妄想打得好大哦！如此而已，这不是道。这是随众生心而感应，你向这一面求，他的功能就向这一面发展，所以称为“循业发现”，跟着你的业力转。“发现”用得好，不是发明，是宇宙本有的，不是创造的，不过被发现罢了。

这些搞清楚了，才好修行，还有好多要点一时说不完，下次再说，现在转到《法华经》。

现在中国人讲修证，尤其是禅宗，提到两部经典——《法华》及《楞严》。《法华经》比《楞严经》来得早，南北朝东晋时代就传过来了。这本经影响中国文化很大，在文学、学术上，经常可以看到《法华经》的东西。

智者大师师徒二人，创立天台宗，就是宗奉《法华经》。很多过去学“般舟三昧”的高僧们，修持都走《法华经》的路线。真讲这部经太难了，这才是真正的一乘佛法。

以前几次禅七时，都会讲到释迦牟尼佛为何拈花，迦叶尊者为何微笑。我去年在关中，有一个感想，写了一首诗，答一位要出家的老朋友：

禅自拈花一笑来，灵山花蕊满灵台，

如何净土华严界，又道花开见佛回。

佛在灵山会上，天人供养的花太多了，满了灵台。有一件事很奇怪，佛教一直都与花有关。然后，我再给朋友一个话头：

莫妄想，费疑猜，头陀一去首空回。

东风正放花千树，尽向南华觉后开。

提到《法华经》，为什么拈花？为什么微笑？你站在那里看花，话头就来了。你懂得花，你也差不多知道怎么修持了。一颗种子，怎么开花？怎么结果？

《法华经》即《妙法莲华经》，同庄子一样，都是寓言故事，尤其提到讲经的功德怎么大。印度的文化，一句话写了一大堆，不过，耐心研读，每句话都有道理。这本经处处都是话头，它是真讲修持功夫。

《法华经》卷一《序品第一》，“东方现瑞”，佛放光动地，弟子们认为这一次传大法了，一定大不同，然而五千比丘却先退席，认为这个老师不行，变妖道了，退席而去。阿弥陀佛在西方，而《法华经》则专放东方光明——“东方现瑞”。这部经典统统都是故事，每个故事都是话头。佛的弟子中，智慧第一的舍利子，起来问法。

佛放那么大的光明，排场那么大，却说：算了！算了！我的法太不可思议，不再讲，你看五千比丘都退了。在《法华经》卷一《方便品第二》中说：

**“止！止！我法妙难思，诸增上慢者，闻必不敬信。”**

人都有傲慢心，尤其是学佛的，自认懂得佛。天上天下唯我独尊，那是佛，不是你。佛说，许多有增上慢的人，对于我要说的法，他决不会信的。

**“是法非思量分别之所能解，唯有诸佛乃能知之。”**

注意！这是见地，尤其我们学佛更要知见正，佛法不是靠思想去搞，佛在这里告诉我们，真正的佛法不是你思想意识分别所能解释得了的。下面一句很严重，我们也白学了，“唯有诸佛乃能知之。”真正的佛法，只有佛知道，到了佛的那个境界才真懂。难怪那五千比丘要退席了，唯有佛才能懂，那我们何必要学呢？

**“所以者何？诸佛世尊，唯以一大事因缘故出现于世。”**

他说一切佛出现世间，只为了一件事，这件事叫大事因缘。换句话说，佛说佛法只有一乘道，只有一个东西，你懂了就成佛。

**“诸佛世尊，欲令众生开佛知见使得清净故，出现于世。欲示众生佛之知见故，出现于世。欲令众生悟佛知见故，出现于世。欲令众生入佛知见故，出现于世。”**

注意！开佛知见、示佛知见、悟佛之见、入佛之见。悟要悟道，入要证入，《法华经》就是开、示、悟、入，最后要证道。

**“此众无枝叶，唯有诸真实。”**

五千比丘走了，渣子都出去，留下来都是好角色，都是心里头清净、够格的人选。

**“我虽说涅槃，是亦非真灭。”**

没有一个涅槃是断见，是去了不来的。什么是涅槃？

**“诸法从本来，常自寂灭相。”**

注意！《楞严经》刚刚提到的——本性，你要悟，哪里去找？“诸法”讲万有一切，不论精神的、物质的，一切世界万有的事相，都在生生灭灭，变化万端。未变之前，及既变之后，乃至变动的过程中，本来就在涅槃中。本来就是寂灭的、清净的。要懂得这个，先要了解这个，这就是参禅，禅宗经常提到这一句。

**“佛子行道已，来世得作佛。”**

你现在去行愿、修证，来生成佛。注意！这是他对出家弟子小乘众中，智慧第一的舍利弗讲的。

**“佛种从缘起，是故说一乘。”**

没有三乘，只有一乘，这一乘是什么？

**“是法住法位，世间相常住。”**

把前面的“诸法从本来，常自寂灭相”和“是法住法位，世间相常住”连起来是很好的一副对联，你一看就懂得大纲了。佛说这个菩提在哪里？就在这里。乃至到了地狱、天堂里头，他也就在地狱、天堂里。就算你在魔道中、六道轮回中，他都跟着你。诸法都在本位上，这是本体的功能。至于现象呢？“世间相常住”，世间万有的现象，就是他的现象，所有的作用，就是他的作用。

**“于道场知已，导师方便说。”**

成了佛，你坐在这个位子上，一悟就是你的道场。知道了这个以后，你可以方便说法，怎么说都是它。

《法华经》的重点又来了，佛很慈悲，第一、第二品还给我们提重点，因他对小乘说法，怕他们智慧不够，只好明说了。

下面对大乘菩萨说法，他只说故事，要你懂。

**“知第一寂灭，以方便力故，虽示种种道，其实为佛乘。”**

成道与悟道的人，他怎么说都对，由世第一法到涅槃寂灭境界，他悟到这个道了。所以佛说他在说法时，虽然介绍了各种的修行法门，有时说小乘，有时说大乘，其实都是方便而已。

所以佛在《涅槃经》上说，我说法四十九年，没有说一个字。为什么没有说呢？因为“诸法从本来，常自寂灭相。”对那个形而上的本体而言，都是方便而已。所以虽然开示了种种法门，都是方便，所谓世间法，也就是佛法。

《法华经》这样讲，《维摩经》也是这样讲。所以《法华经》最后说：

**“一切治生产业，皆与实相不相违背。”**

一切为生活做的事都是佛事。出家人注意啊！我不是偏向在家人讲的。《法华经》上说：“一切治生产业，皆与实相不相违背。”这中间只有一个法门，并没有在家、出家之别，也没有出世、入世之别。

下次我们再继续讲。大家注意：这个课还是向见地、修证、行愿的方向进行。现在还在讲《法华经》见地、见性方面的资料，没有说修证，以后会谈到。

# 第五讲

---如何修证佛法

法华和庄子的寓言

五千比丘离席

分段及变易生死

弹指八万四千劫

序品——东方现瑞

比喻品——火宅三车

信解品

药草喻品

化城喻品

我在闭关中，有朋友来信，我用王阳明的两首诗代为作答：

见说新居止隔山肩舆晓出暮堪还

知公久已藩篱散何事深村尚闭关

乘兴相寻涉万山扁舟亦复及门还

莫将身病为心病可是无关却有关

“莫将身病为心病，可是无关却有关。”这两句好极了，莫非你推辞，不想见我，有这么一个责备的味道在里头。

我们这堂课，重点在讲如何修证佛法，不是讲佛学，也不是讲普通的佛法，是讲学佛修证的路线。我们的纲要已提出来了，就是——见、修、行，三位一体。我们可以拿这三个纲要读一切佛经。功夫作不上路，是见地不对；见地不对，理不对，行愿没有到，功德没有圆满。换句话说，见地为什么不到呢？是修证没有到，行愿没有圆满。行愿为什么没有到？功德也没有圆满呢？因为见地、修证有问题。三位一体，不可分的。

以后，我们会花一点时间，修正打坐盘腿的姿势。刚才我看见几位坐在那里，姿势都有问题，外姿尚有不对，何况内在。

法华与楞严为禅宗的两大经典，但我们今天讲课并不限于禅宗，也用不着走禅宗的路线。我们学佛应选对修证有利的路子走，管他禅不禅，不要有门户之见，不要认为禅是至高无上的，也不要以为有哪一个宗派是至高无上的。所谓宗派的分别，都是方法的分别，基本上仍是一样。

《法华经》与《庄子》一样，是讲故事的。现在人认为，庄子专说一些无边际的话，是一些幻想，这是错误的。所谓寓，就是寄，有寄托的，等于打丫头骂小姐，是有对象的，不是乱讲。最近百多年来，翻译的西方儿童故事、小说，很多都是先由日本翻译，再传过来。比如哲学这名词，也是日本翻译过来的。如此一来，这些幻想小说，就借用了庄子的“寓言”，所以年轻同学先读了伊索寓言，然后再看庄子，也是寓言，就认为与西方的幻想小说一样，这也是因果颠倒了。

《法华经》是一个故事接着一个故事，几乎找不出其他东西来。可是你要注意啊！这本经典自南北朝以来，影响中国文化非常巨大。《神僧传》、《神尼传》的这些高僧们，修法与《法华经》有密切的关联，与禅宗也大有关系。

《法华经》的序品，把最重要的摆在前面。佛这次讲经不同了，又是放光，又是动地，高明的弟子知道，佛这次要说大法了。但是有五千比丘，过去也跟佛很久了，反而走了，不要听，觉得佛今天说得不对，认为过去的才对。因为佛过去讲的是断惑证真，断去烦恼、妄想，证得真如自性。这是小乘佛法，所谓四谛、十二因缘等等的法门，可以证得罗汉果。但是佛今天却用另外不同的说法，因此这五千比丘、比丘尼就走了。换句话说，他们落于小乘道，走小路，只晓得空，还谈不上妙有，不晓得缘起法门，佛经上称为——焦芽败种。芽烧焦了，种子不能发，结不成果。这五千弟子走时，佛默然，让他们走，也没说什么。走了以后，佛说：此众无枝叶，唯有诸真实。意思是，留下的这些人，是可以承担大法的。

第一品——“东方现瑞”，这是我定的名称。原始的翻译没有分品，（佛经称品，普通书籍称章。）例如：《金刚经》三十二品，是昭明太子将其按品分章，当佛经讲一个法门时，有时提的是西方，比如讲净土宗，一定提西方；《法华经》讲东方现瑞。这是什么理由呢？又是一个话头。什么叫话头？这就是话头。

参话头，大家不要搞错了，以为是拿个小问题，在心里嘀咕，一天到晚嘀咕，以为这样叫参话头，这样是闹笑话。佛经就是大话头，为什么从东方现瑞？讲到涅槃境界才是西方现瑞。喜欢研究易经的朋友，对这个方位的道理，要多注意，这是相关的，不是偶然的。

是法住法位，世间相常住。所以那五千比丘非退席不可，听不下去。那些比丘专门出家修道，结果佛讲真正的佛法就在世间，也不离出世间。世间与出世间无所不在。是法住法位合于道，本来在的。世间相常住永远合于道，不一定出世才能够成道。

《法华经》卷二譬喻品第三，舍利弗说偈言：

**世尊知我心，拔邪说涅槃，我悉除邪见，于空法得证，尔时心自谓，得至于灭度，而今乃自觉，非是实灭度。**

首先舍利弗向佛说：我错了，世尊晓得我的程度。当时我一切的邪念、妄念去得干干净净，以为这就是涅槃。小乘到这里，的确是涅槃的最高境界。不要看不起小乘佛法，大乘佛法是要以小乘佛法为基础。我们讲修证，这个第一步没做到，还是不行啊！舍利弗是到了这个境界以后，再求进步，所以认错。

舍利弗说：我在修持的过程，完全停掉了邪念，达到了空的境界，于空法得证。我们常说四大皆空，只是理念上达到。你肚子饿时，明知四大皆空，何以还会觉得饿？冷起来，你说四大皆空，冷也空，不错，理论上是“性冷真空，性空真冷”，但是不穿衣服，你就受不了，那是什么理由？佛法不是光讲理论。所以舍利弗报告说：当时我证到了那个空的境界，自己认为已经得道了，到了涅槃境界佛的果位。现在晓得错了，这不是真的证入大涅槃。

大家从佛学的学理，晓得空也叫涅槃，是罗汉境界。做到了万缘放下，一念不生，绝对空的境界，那个叫作有余依涅槃，不是最高的果位。所谓果位，拿现在来讲，就是效果、成果。为什么叫作“有余依”？那是说虽然做到万缘放下，一念不生，但是那一个业力根源的念，为万缘的种子依然还在，只是没有爆发而已。碰到其他因缘的刺激，还是会爆发的，因为种子习气都在。所以最高的阿罗汉界，可以了分段生死，还不能完全超越变易生死。所以严格说，也不能了分段生死，只能够在生死的过程上，请长假而已。可以历经八万四千大劫都在定境中，以我们来看，是八万四千大劫，但在他本身而言，只是一弹指之间罢了。

这点不晓得你们有没有经验，定了几个钟头，一出定觉得眼睛只闭了一下，以为只有两三分钟，事实上，几个钟头过去了。所以时间是相对的，八万四千大劫，也只在一弹指之间而已。

憨山大师三十岁的时候，同妙峰禅师上五台山住茅篷，当时见万山冰雪，四周寂静，正好修行。后来天暖冰消，涧水冲激，其声如打雷一般。憨山大师在静中闻声，如千军万马出兵之状，感觉非常喧扰，就问妙师，师曰：“境自心生，非从外来。”闻古人云：“三十年闻水声不转意根，当证观音圆通。”

于是他就自己一个人，到溪水的独木桥上，天天去坐在上面。有一天，坐在桥上，忽然忘身，音声也没有了，从此以后才入流亡所，心所不动，觉得响声没有了，再也不为声音所扰了。

可是有一次，在平阳太守“胡公”皈依弟子家里，他说：“我休息一下。”就在床上一坐，一直坐了五天。家里仆人叫不醒他，直到五天后，这个皈依弟子从外面回来，拿引磬一敲，憨山大师才出定，但不晓得自己在什么地方。这又是个话头——无记。不过稍过一会儿，他又知道自己在哪里了。

憨山大师就在这个境界上。但是，这还不是究竟，所以他自己讲：“荆棘丛中下足易，月明帘下转身难。”这也就是走禅的路线。什么是荆棘丛，心里头乱七八糟，妄想多。像置身于荆棘丛中，到处是刺人的荆棘，还不算太难。他说，心里乱糟糟的，能够把它一下放下了，当然很困难，但还不是最难。最难的是什么？当你功夫到了一个程度，坐起来心里头觉得清清明明，空空洞洞的，往往就以为这个就是了。其实，落在小乘果。舍利弗所讲的，就是这个境界。这时候要想转过来，非常难，难得很。

我劝你们要常看憨山大师年谱，尤其是出家的同学，别人修持的经过，讲得确确实实，可以启发你们。当然人家学问好、佛学好、修持好，样样都好，无一不好。他除了注解儒家《大学》外，《中庸》、《老子》、《庄子》也曾注解；还有奇门遁甲、地理风水、阴阳八卦、算命等，无所不通。这么一个和尚，难怪轰动当时。这一段同舍利弗所讲的有关，所以才提出来讲一讲。

《法华经》的序品里头，有好多话头要参。为什么那些弟子们，还没等佛开口，就晓得听不下去了？可见那五千比丘并不简单。他们一看情况不对了，认为自己走出世的路子，学空就好，不想再听其他的了，也算是有先见之明。这是什么理由？佛的这些话，都在五千比丘退席以后讲的。

第三譬喻品，为了这次讲课方便，我把它定一个名称——火宅三车之喻。三界如火宅，这个世界受大火煎熬，众生在这里生活，还自以为快乐得很。佛说这些众生、儿子们，都不肯出火宅，只好想办法说“有三车”。三车就是三乘道——声闻、缘觉、菩萨道。像佛这样一个老师，爱众生如爱儿女，可是没有一个儿女懂事听话的。没有办法，只好骗，只好诱导。诱导众生到那些车上去，总该不会车上有人劫机，把我们劫到地狱去，那就不得了啦，就很难办啦！（众笑）

**诸佛法藏，是诸众生，皆是我子，等与大乘，不令有人，独得灭度。**

佛说，我爱一切众生，如父母之爱子女，我不会只度某一个人。等与大乘，平等的地给予大乘道，不会不管那些对我不好的人。好比一部大车子，不管好的、坏的，都要装乘他们的。

**皆以如来灭度而灭度之。**

问题来了，这句话是说，用佛的灭度法门，而实际得到佛同样的涅槃境界。为什么不说皆以世间灭度而灭度之？这是经过谨慎的抉择用字。如来者，是佛的本体，就是都到达形而上那个法身的境界。

**是诸众生，脱三界者，悉与诸佛禅定解脱等娱乐之具。**

佛说，众生们能解脱出三界（欲界、色界、无色界）火宅的话，我给这些孩子们什么玩具呢？禅定、解脱等等。换言之，佛说的一切法门皆是方便，等于使孩子们先得到一个快乐的境界。所以禅定、解脱等并不是涅槃、菩提之果，只是加行法门而已。

**皆是一相一种，圣所称叹，能生净妙第一之乐。**

最后最高的原则，都是“一相”，即如来实相；“一种”，即佛种。我这个法门，是过去、未来一切圣贤所称赞的。虽然我把这些比喻为玩具，但是你不要搞错，这玩具不是我们的，有些什么功德？什么效果？能生净妙第一之乐，这是人世间第一法的快乐，清净美妙，但却不是究竟。

佛说：**一切众生，皆是吾子**。我爱一切众生，犹如爱我自己的儿子一样。

**深著世乐，无有慧心。三界无安，犹如火宅。**一切众生贪图世间短暂而不真实的快乐，是没有智慧的。因为人活在三界里，犹如在火烧的房子里煎熬，一天、一时、一秒，都在受煎熬。

**今此三界，皆是我有。其中众生，悉是吾子，而今此处，多诸患难，唯我一人，能为救护。**

话头又来了，佛说无我，这里又说有我；生下来即说有我——天上天下，唯我独尊。涅槃的时候，他说平常所讲的无常、苦、空、无我，是方便法；究竟的道理则是常、乐、我、净。在《法华经》这里，也提起“我”来，不过也是说法的方便。所以现在他说：三界都属于我。这不是话头吗？什么理由？第二句话是大慈悲，其中众生，悉是我子。佛说为什么谈这个法门？因为世上都是痛苦，这痛苦没有人可以救，只有我可以救。这是什么“我”？这是话头，要注意！

他说：我曾说证到涅槃，证到了空，就可以了生死。我现在在法华会上，老实告诉你们，没有这回事。什么叫做灭？灭也不是，是法住法位，世间相常住。永恒的在这儿。这是什么道理？这不是话头吗？这还是见地的范围。现在还在清理见地，见地清理好以后，再开始讲怎样用功。

我们这一次采用的佛学经典，已向大家报告过了，希望大家自备。我们这次讲课，是为了大家一生的修持。或者是作学问也好，讲修持功夫也好，总之是非常重要的。

**离诸苦缚，名得解脱。**修小乘法有五个程序——戒、定、慧、解脱、解脱知见。本来学佛法为求解脱，为什么求解脱呢？因为有痛苦，所以才求解脱。

**是人于何，而得解脱，但离虚妄，名为解脱。**离开了一切虚妄，便得解脱。问题来了，普通人以为虚妄就是妄念，认为把妄念去掉了就得解脱。《楞严经》明白告诉你，五阴皆是虚妄，都要脱离。所以大阿罗汉入涅槃时，灰身灭智。佛经上说，大阿罗汉要走时，灰身灭智，口吐三昧真火。就是自己放一把火，只见一片光一亮，身体就没有了。这不是假的，真做得到。当然我们做不到，因为没有修持。大阿罗汉能发起地水火风的功能，意念一动，可以发起任何功能，就是这样自在，这是大阿罗汉的境界。

我们不要以为“虚妄”两字是指妄念；我们的身心一切，乃至物理世界，都算是虚妄。但离虚妄，名为解脱。可是纵然到达这个解脱境界，也只叫作小乘极果。

其实未得，一切解脱。虽做到这样，仍未完全解脱。禅宗里记载一个公案，有个大禅师自认大彻大悟了，结果师父涅槃时，并没有把衣钵传给他；反而把他的师弟从远地叫回来，接受法位。他觉得不是味道，而师弟也知道，所以在师父火化的时候，把他叫来，郑重地说：你以为你悟了对不对？现在如果我把你和师父一起火化了，你们哪里见面？师兄很不服气说：你不相信我啊，你点一炷香来，香烟还没烧完，我就走了。换句话，我要走就走，要来就来。师弟不理，一把火把师父烧了。这个师兄也跑去盘腿，准备自己也要走，表示他跟师父俩可以见面。这叫作坐脱立亡。纵然到达这样的程度，还是没有悟啊！师弟走到他涅槃的身体旁边，拍一巴掌说：师兄啊！“坐脱立亡则不无，先师意尚未梦见在。”你要走就走的功夫是有，但佛法的真正道理，你连梦都还没梦到呢！

**佛说是人，未实灭度。**这种人，没有真正达到涅槃之果。

**斯人未得，无上道故。**这种人，还没有证得阿耨多罗三藐三菩提。

**我意不欲，令至灭度。**佛这句话妙了。他说为什么这些人那么笨呢？事实上，我不愿意教他，太笨了。佛为什么这么小气？他答复得很怪。

**我为法王，于法自在。**我是法王，在三界中，我爱怎么样就怎么样。你说这成什么话？真令人想起贪瞋痴慢来。其实不然，佛是大慈悲，这就好比临济棒，故意刺激大家，故意不教大家，看我们能不能自己反省，自己忏悔，能不能谦下。这是佛的教育法，但也是真话。

**安隐众生，故现于世。**佛说我为了救度众生，才到这个世间来，我岂有不肯教之理。我之所以不教，是因为你自己承受不了，因为你自己不是法器。

到这里结束了，这又是一个话头，你自己去参去，不过我已解释过了。

第四品“信解品”，大家注意，光靠相信也可以得道；但必须是真正的信仰，不是迷信。信那个真理，也可以得道。这里的代表是迦叶尊者，就是禅宗标榜的那个祖师爷，与舍利弗不同。

迦叶尊者，头陀第一，出家人修苦行头陀，是走戒律的路子。小乘的戒律有比丘戒、比丘尼戒，偏向于头陀行，你们自己去研究。照头陀行的规矩，我们坐在这里是犯戒的，因为有贪图享受的味道。头陀不三宿空桑，恐怕留恋，有了牵挂的情感；着粪扫衣——垃圾堆里头捡来的破布，洗净后做的衣服。

现在头陀第一的迦叶尊者，起来报告了：

**我等内灭，自谓为足。唯了此事，更无余事。我等若闻，净佛国土，教化众生，都无欣乐。**

迦叶尊者直截明了地报告小乘的境界。他说我们跟佛学修持，到了“内灭”，打起坐来，里面没有妄想，一念不生，这就是道了。灭是灭掉一切烦恼，以为到此就是究竟，认为自己已经到家了，其他就不管了。至于净佛国土的大乘境界——注意！一个三千大千世界，叫一个佛国土，不是教化一百人、一千人，而是要教化三千大千世界所有众生，皆归极乐净土，这个叫作净佛国土。大乘菩萨走的是这个路子。多难！我前几次讲课就觉得自己多事，何苦来哉！但跟净佛国土比，这一点点多事又算什么！迦叶尊者等一听大乘道，要净佛国土教化众生，唉！免了，我一点都不高兴，那个事不干。

**所以者何？一切诸法，皆悉空寂，无生无灭，无大无小，无漏无为，如是思惟，不生喜乐。**

他讲的没错，是你老人家教的嘛！世界上一切无常、苦、空、无我，本来不生不灭，本来不大不小，本来无漏无为。既然如此，何必去度众生？这样一来不就又有为了吗？

我讲课是对佛法，不是对人的。当年有个学生问我：你学禅嘛！为什么要办个东西精华协会？我问他：那你认为学禅要怎么样才对？他说要像寒山一样。寒山标榜的是另一个型态，佛学叫作示法。寒山大师的诗：

闲自访高僧烟山万万层

师自指归路月挂一轮灯

寒山的诗我熟得很，同红楼梦一样熟。我提寒山就想到红楼梦，为什么？话头。我向同学笑笑，不想说了。这种人如同五千比丘退席一类，我懒得跟这种笨人谈。

**我等长夜，于佛智慧，无贪无著，无复志愿，而自于法，谓是究竟。**

迦叶尊者自责，自己在佛法智慧上不求进步，如同在夜里摸黑一般，自以为在佛法上已达究竟。这是他忏悔的话。

**我等长夜，修习空法，得脱三界，苦恼之患，住最后身，有余涅槃。**

他说我们真是小器，如同在长夜漫漫中摸索，以为达到空的境界，达到了究竟，自认为跳出三界外，不在五行中就行了。但要注意啊！迦叶尊者有资格讲这个话，我们只懂佛学，而没有真正修持用功的人，没有说这个话的资格。迦叶尊者作到了“最后身”，这个肉身在分段生死中不来了，走入变易生死的范围。

什么叫变易生死？化身境界。但不是佛的化身。罗汉境界是住最后身，要走的时候都说同样的几句话，我看了很痛快：长揖世间，我生已尽，所作已办，梵行已立，不受后有。所谓立德、立功、立言、立名都有了。但这是小乘极果，非究竟涅槃，是有余依涅槃。

为什么这段话叫信解品？什么叫声闻？是自己没有悟，全靠老师教化的。我们都是声闻，讲法讲了半天，都是佛的成果。真正信佛法是信这个。接着还有：

**佛亦如是，现希有事，知乐小者，以方便力，调伏其心，乃教大智。我等今日，得未曾有。非先所望，而今自得，如彼穷子，得无量宝。**

这里有个典故，上面迦叶尊者对释迦牟尼佛的忏悔，现希有事，知乐小者，以方便力，调伏其心。很难得希有的事情，佛作了。知道那些人爱小乘，爱走小路，没有办法，先用一个方便，拿块糖给我们舐舐。现在你又打我们耳光，说我们错了。乃教大智，要学大智慧的成就。我等今日，得未曾有。非先所望，而今自得。现在我们懂了，高兴极了，意外得到的，不是先前所企望的。以为你的口袋都掏光了，没想到还有一点。要注意啊！佛已经掏给我们了，但要怎么拿到呢？法宝不在佛那里，我这里都有。“乾坤之内，宇宙之间，中有一宝，秘在形山。”如彼穷子，得无量宝。就像穷光蛋，无意中发了大财，这下子不知多么高兴。

《法华经》这几段都是话头。两个鼎鼎大名的大弟子，是这部经典的请法之主，请求说出这部大法。一个是智慧第一，一个是头陀第一，两个都已达到小乘极果的境界。

但舍利弗尊者那一品，同迦叶尊者这一品，名称不同。信解品是相信这个就是，要信得过。为什么这样安排？是个大问题。我先露一点给大家，佛认为大乘的路子，还是以小乘为主，性空以后再谈缘起，你这一步还没有做到，免谈下文。

跟着是卷三第五品“药草喻品”，这一品很妙，佛说：我的说法像下雨一样；大地山河上面这些草木都是药。这个问题好大啊！在《指月录》卷二，记载了有关药草的故事：

“文殊菩萨一日令善财采药曰：是药者采将来。善财遍观大地，无不是药。却来白曰：无有不是药者。殊曰：是药者采将来。善财遂于地上拈一茎草，度与文殊。殊接得示众曰：此药能杀人，亦能活人。”文殊菩萨叫善财童子去采药，善财童子就蹲到地上，抓起一根草给师父。这是什么？他说：大地草木哪一样不是药？

佛在这个药草喻品是讲什么？人的身体是肉做的，不是铁打的，不吃药不行，一身都是病。很多人说：既然修行，病要靠功夫赶掉。可以啊！几十年功夫才去得掉病，这几十年不是修道，是修病，划得来吗？所以，非要重药不可，这是有形的药，无形的药到处都是，百千法门都是药。

这一品完了，突然来一个“授记品”，佛一个个授记，大送人情。他把小乘诸大弟子都叫来，摸摸这个头顶说：你啊！几百几百年以后成佛，叫什么什么佛；你啊！几百几百劫以后成佛……结果个个都成佛，大家从来都没有想到，自己还会成佛。这是玩什么花样？这为小乘众授记，却没露一手给大乘菩萨。这是什么意思？又是一个大话头。

到这里为止，这部经典就是这样，热闹得很，半句佛法也没有讲，不像《楞严经》，也不像《华严经》，也不像唯识的经典有逻辑。《法华经》没有讲道理，就那么授记了一大堆，你说怎么看得下去嘛！这是小乘的部分，到这里为止了。小乘的部分讲完了以后，就开始授记。这里头存在一个大话头。

然后另一幕开始了——“化城喻品”。变化出来一个城市，一个非常妙的化城。这是大乘的路子，化城的主角叫大通智胜佛。这个佛来头很大，他有十六个王子，都成了佛。阿弥陀佛也是他的王子，释迦牟尼佛是最小的王子，第十六子。大通智胜佛原来是国王，后来出家，带了十六个王子都出家，后来都成佛。

人做到像大通智胜佛一样，这个人就做绝了，怎么说呢？世间法，身为国王，福禄寿喜样样皆有，十六个王子个个好，世间法的福报享到不要享；出家，又个个都成佛，我看他的八字要算成十字才对。

这是佛在《法华经》卷三，化城喻品第七说的故事，把我们带到许多亿劫以前。佛说我在这个老王之下，于娑婆国土成阿耨多罗三藐三菩提是注定的，这是什么理由？这是讲宿因，三世因果。

**我灭度后，复有弟子不闻是经，不知不觉菩萨所行。**

我将来涅槃以后，有些弟子不相信这部经典，也不知道这个法本，真正什么叫作大乘菩萨道的行愿，应该怎么做，一概都不知道。不知不觉菩萨所行，这句话很严重，不要以为我们研究了很多经典，看了许多大乘经典，就懂得菩萨行。事实上，是大有问题的，将来我们谈到行愿的时候，要大加讨论。

**自于所得功德生灭度想，当入涅槃。**

他说将来我灭度以后，有些弟子不懂，而且又傲慢，认为所得到的一点小功德，就可以证得涅槃，那就错了，如达摩祖师讲梁武帝的“人天小果，有漏之因。”布施了万把块钱，以为自己做了功德，其实是小之又小的事。

**我于余国作佛，更有异名。**

我在这个世界灭度以后，到了他方国土，仍在那里成佛，当然不叫释迦牟尼佛，有别的名字。（这些名字在《华严经》上曾提到过释迦牟尼佛，在上方世界叫什么；在另一处又叫什么……多得不可思议。）所以，你不要以为涅槃就是没有了。

**是人虽生灭度之想，入于涅槃，而于彼土求佛智慧，得闻是经。**

我的弟子们如果懂得了这个道理，证得了涅槃，离开这个世界后，往生到他方国土去，可在那里求大乘道，还有机会再听到《法华经》的道理。

这段故事完了，佛提出一个大问题来，在禅宗里头也常提到的，释迦牟尼佛讲他当年的父亲——大通智胜佛，在那里打坐学禅。

**大通智胜佛，十劫坐道场，佛法不现前，不得成佛道。**

大通智胜佛修行好苦啊！坐在那里入定，不是一两天，而是十小劫，这个功夫还得了！坐在那里不动，修证功夫和定力到达这个境界，仍不算悟道。菩提没有显现，没有证悟，不得成佛道。

佛法不离定，更不离打坐。不过打坐入定许多劫，也不一定有用。这是《法华经》上有名的一首偈。年轻的同学们，不要随便学不倒褡，光坐在那里有什么用？不倒褡有什么用？佛法不现前，就不能成佛道。要注意，不能随便搞，把身体搞坏了，虽然大地都是药，可是你不会用，那就更糟了。

# 第六讲

---如何修证佛法

法华与寒山

衣中宝

少欲及无欲

佛法与皇帝

永恒不变存在的真理

大医王

多宝如来和张商英

龙女成佛

上次偶然提到寒山大师，因为寒山同《法华经》与天台宗，都有密切的关系。现在寒山诗非常流行，有人考证他有个哥哥，有个嫂嫂，因为嫂嫂对他不好，逼得他只好出家。听说是从他的诗里考据出来的，但寒山诗里讲到过老婆，难道他又讨了个老婆？这些说法无从理喻，只好付之一笑。

《法华经》上说五千比丘退席，他们愿走小乘的路线，这些比丘走的就是寒山拾得的路子。但是这其中有一个问题，大乘菩萨有时化身在小乘比丘中，也就是说，小乘的比丘众中，就有大乘菩萨的化身。可是，这些是无法考据的。

中国的诗，不但是出家人的诗，在家人的诗也往往带些佛法。因为凡是诗词之学，照佛学来讲，都有一点慧业种性，悲叹无常，感叹世间一切靠不住。失恋了，是爱情的无常，所以有《茶花女》、《红楼梦》等名著。寒山大师的诗，在悲叹无常方面特别多，走的是小乘路线。我们只看到他的诗美，没有看到他的“行”，我帮你们找出来：昔日，寒山问拾得曰：“世人谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、厌我、骗我，如何处治乎？”拾得云：“只是忍他、让他、由他、避他、耐他、敬他、不要理他。再待几年，你且看他。”这就是寒山、拾得的了不起。

寒山云：“还有什么诀可以躲得？”拾得就用弥勒菩萨偈回答：

老拙穿破袄，淡饭腹中饱，补破好遮寒，万事随缘了。

有人骂老拙，老拙只说好，有人打老拙，老拙自睡倒。

涕唾在面上，随它自干了，我也省力气，他也无烦恼。

者样波罗蜜，便是妙中宝，若知者消息，何愁道不了。

寒山的行持，虽说是小乘的风范，我们做得到吗？所以只有顶礼膜拜的份。

这是走绝对小乘的路子，你们自己去研究。

上次提到大通智胜佛，十劫坐道场，佛法不现前，不得成佛道。释迦牟尼佛跟我们说一个故事，他说大通智胜佛，功夫那么好，在道场——不一定是在禅堂，或天台宗的观堂，只要我们坐在那里，一念清净，就是道场。什么叫“佛法不现前”呢？什么叫现前佛法呢？这值得注意，话头来了——广义的说，话头就是问题，你不要把话头就当作：狗子有佛性也无？这是小话头。这里现前的佛法才是大问题、话头。

佛说：我爱一切众生，就同爱我的儿子一样，等于当年大通智胜佛爱他的十六个王子一般。但是孩子们不听话，自己家里有钱，却不要，只在外面乱跑。父亲只好在每个孩子的衣服里头，缝了一颗宝珠，等穷得没饭吃时，自己发现了，也就发财了，这是父亲的慈爱。

迦叶尊者说：您大慈大悲，把宝贝塞在我们的衣服里头，我们却愚蠢得不知道。这就是中国文化有名的典故“贫子衣中珠”的来源。每个人都有财富，自己不晓得，所以变成穷人。这又是个话头。

什么是我们的衣服呢？我们的肉体，妈妈所生，就是我们的衣服。这是一个假房子，里头有宝贝。“衣中珠”怎么找？《法华经》卷四，五百弟子品第八告诉你——内秘菩萨行。中国道家讲“借假修真”。没有这件衣服，就没有办法找出真的。这一个东西是“内秘”，内秘之行，内秘菩萨行，秘中之秘，在自己内心找。

外现是声闻，声闻众菩萨常常以出家相示现。声闻众的心行是少欲厌生死。大乘八地以上的菩萨，到了佛的境界，才能够彻底做到绝对无欲。“少欲知足”是头陀行。所以大家对出家修声闻众的修道人，不要过分要求。“少欲”已经很难了，“知足”更不容易。“少欲知足”是声闻众戒行之一。声闻众是“厌离生死”，菩萨众则是“不畏生死”。所以，少欲厌生死是声闻众、罗汉境界，如寒山大师等人行径的极果。

实自净佛土，释迦牟尼佛所在的这个娑婆世界，是凡圣同居，有净、有垢。但佛说：我这里就是佛土。为什么必须先由少欲厌生死去专心修证，才能达到净佛国土呢？这就是内秘之行，这个内秘是什么秘？又是一个话头。

贫子衣中珠的典故，在中国文化的文学及学术史上，占很重要的地位，常常可以读到。比如李后主死了儿子，就引用到这个典故：

永念难消释，孤怀痛自嗟，雨深秋寂寞，愁剧病增加。

咽绝风前思，昏朦眼上花，空王应念我，贫子正迷家。

这首诗是他亡国以前写的。李后主的佛学学得很好啊！佛学全通，和梁武帝一样，但政治搞不好，这是中国文化上一个重要问题。你们要注意，佛学是佛学，为政是为政。

文学同修证的事相，有莫大的关系。说到见地、修证、行愿，世法与出世法都一样。后世禅宗兴盛以后，要评论一个人，先从“器识”看，器就是器量，识就是远见。任何事情没有远见，就没有伟大的作为。器与识两者之间，有密切的关系。器就是行愿，识就是见地。李后主这首诗很好，但是不像皇帝，像酸溜溜文人的诗。

唐太宗的后代，有好几个当过和尚。唐宣宗未即位以前，就作过小沙弥，因为武宗要谋害他，他只好溜入空门。历史上的皇帝谥号叫宣的，都很了不起，像周宣王、汉宣帝、唐宣宗等。

唐宣宗参禅是参通了的，他和黄檗禅师是同学，都是百丈的弟子。黄檗禅师知道他是皇家的宗室，不过，当他有什么不对的时候，还是照样给他一棒。两人有这样的因缘。有一次，两人同去游山玩水，到了一个瀑布旁边，宣宗说：我们俩来作诗吧！你先作前两句，我接后两句。黄檗就作了：

千岩万壑不辞劳，远看方知出处高。

人作诗时，无意中把自己的见地吐出来了，黄檗后来就是一代大禅师。唐宣宗怎么接呢？他说：

溪涧岂能留得住，终归大海作波涛。

黄檗立刻给他一掌，去你的！小和尚，你当不成佛了。宣宗接的这两句，是皇帝气派，他也在无意中流露出来。这个光头是暂时剃的，留不住我的，我会终归大海作波涛。唐宣宗当时还有别的好诗呢！

日月都从肩上过，山河尽向掌中看。

描写他参禅所悟到的境界，也是后来做皇帝的气派。现在转回来讲《法华经》。

贫子衣中珠的故事结束了，佛并没有告诉你衣中珠怎么找，这是内秘菩萨行。注意！父母给我们放了一颗宝珠在身上，你找不到，活该！父亲呢？过世了，他老人家不管你了。你把秩序这样一看，就发现《法华经》的编排非常精彩。

《法华经》卷四，“授学无学人记品”第九：“学”，就是修学戒定慧，譬如初果、二果、三果罗汉都还在学习阶段，如当时的阿难等。到了四果罗汉，功行圆满了，得果位，就叫“无学”。佛把有学和无学的弟子，一起都叫到面前来，一概授记，并且说：正法与像法，悉等无有异。佛法是真理，永恒存在于这个世界。佛说将来我过世以后，就没有正法，那只是方便说而已，那是不了义教。了义教的说法，没有什么正法、像法、末法时代。真理是永恒不变存在的，但要大家自己去找出来。所以“无学”的成佛，“有学”的也成佛。

接着讲“法师品”第十，凡是宣扬《法华经》的正法者，都是大法师。一切治生产业，皆与实相不相违背。这是大乘的根本。紧接着佛说：法师是这世上的大药。这又是个话头。依教理解释，佛为大医王，能医众生病。不错！心病能医，但生理的病能不能医呢？显教释迦牟尼佛不谈这个，他自己几次示病，表示生病了。比如涅槃时，表示因年轻时在雪山苦行，受了风寒，风湿发出来了，得了背痛而涅槃。他死了，他已经躺在棺材里头了，但还能把脚露出来给你看看呢！

你说他不死可以吗？可以！可惜当时阿难没有留他。他死以前问阿难（他以阿难代表）：我的时间快要到了，不过我也有办法永远活在这个世界，留形住世，你看我怎样比较好？阿难闷声不响，失念，他闷住了。过一阵，佛又问阿难：我的时间要到了，你看留形住世怎么样？如此，三次问阿难，他都哑然不语。于是佛宣布了：某一天涅槃。这时阿难却哇啦哇啦哭了起来。佛说：我问过你三次，魔障了你的心窍，你一次也不回答。佛为什么要涅槃？佛种从缘起，这个缘不对了。佛说：算了！缘过了，只好走了。

佛虽走了，他的四个大弟子倒留形住世了。第一个是迦叶尊者。第二个是宾头卢尊者。现在要请宾头卢尊者，他还是会来的，不过他走后你才会知道。说不定我们这里他也来了呢！佛的公子罗睺罗是第三个。另一个则是君屠钵叹。他们都是受佛的遗嘱吩咐而住世的，他们在这个娑婆世界，以各种不同的身份、形态来教化。

为什么讲到这里呢？因为这个与药王菩萨有关系，但是这部经典找不出这个道理。所以这部经典看起来没有什么，却问题重重，都是话头。

佛告诉你，药在哪里：

**若欲住佛道，成就自然智，常当勤供养，受持法华者。**

若想住持——荷担如来大法，要成就根本智，那本有的是自然而来，不是任何人给你的，是人人都具有的。每个人本身都有，要把它找出来，要成就自然智。要如何成就呢？常常要供养受持法华法门者。又是法华——花。释迦牟尼佛为何拈花？迦叶尊者为何微笑？重要的经典处处讲到花，这是什么道理？

这一品结束后，《法华经》的重点来了，是有名的“见宝塔品”。塔就是坟墓，也就是宝库。佛在说法时，地上涌出一个宝塔，坐了一个佛，是过去很早以前，尘点劫前成佛的。（尘点两个字，在数学上是最初的数字，在零以前那一点，一阳来复之初。）这个佛叫多宝如来。

多宝如来向释迦牟尼佛招招手，门忽然开了，叫释迦牟尼佛进来，分半座给他坐。这也是很大的一个问题啊！两个都是佛，所以分半座。然后，他方菩萨从各处都来了。这个故事如果光讲学理，可当成一个比方，但真讲修证，则确有其事。

多宝如来可说是化身佛、报身佛，也可说是法身佛；也可说释迦牟尼佛就是他的化身佛。法、报、化三身合一。修持走禅宗路线的人，充其量，得一个法身境界而已。我可以大胆说一句，能够三身成就的，禅宗那么多人，一、两千年以来，没有几个。因为学禅易入小乘境界，只得一点法身清净就跑掉的人，蛮多的，舍利弗就是如此。可是现在能如达摩祖师遗言所讲的：“说理者多，行证者少。”就不错了，后世连这个说理的也没有了。如果我们真正要学佛法，这一品要特别注意。

我再讲一个故事，宋朝宰相张商英学佛、为政、又悟道。当张商英病重临走时，告诉儿子及女婿：我告诉你们，《法华经》上所讲，地上涌出多宝如来宝塔，多宝如来分半座给释迦牟尼佛坐，确有其事，不是学理上的。讲完后，把枕头一丢，两腿一伸走了。本来他生病，躺在床上，但他要走的时候，不想躺着走，所以把枕头随便一丢，打在窗上，空中响一声大雷，他就走了。由他临终嘱咐家人的话，证明他的公子及女婿，也都在参禅。

所谓从地涌出，这个“地”就是心地法门真正达到某种境界时，真空生妙有，自然涌出的事物，这才叫成就，修成无缝之塔，也就是《华严经》的弥勒楼阁。宝塔是没有门的，也就是《楞伽经》所讲的无门为法门，并不是说理。

打坐时，达到念头平静，清清净净，那不过是第六意识境界初步的初步而已，心地法门还没有摸到。唐朝贯休和尚的两句诗：“修行不到无心地，万种千般逐水流。”又想到杜荀鹤的一首诗，我不是教大家学诗啊！诗里头，就是禅，也就是佛法，讲修证，这就是鞭子，杜荀鹤生在唐末五代的乱世，他的诗说：

利门名路两无凭， 百岁风前短焰灯。

只恐为僧心不了，为僧得了尽输僧。

大家要注意，真正的修持需要真切的反省，名与利可不容易除去；我说得太客气了，不是不易去，是去不掉啊！真除去了这个名与利，修证的“行”字才有一点像样，这一点没有去，不像样！不像样！

这时进入了第十二品，“提婆达多品”，多宝如来分半座给释迦牟尼佛后，热闹了，各方的菩萨都来了。东方国土的佛也来了，这国土的首座弟子叫智积菩萨，意思是智慧的累积。释迦牟尼佛的首座弟子，是文殊师利菩萨，智慧第一。智积菩萨一到这娑婆世界，看到这里惨兮兮的，正是未开化地区，非常落后，就告诉他的佛：我们回去吧！东方的佛说：慢点！你还没有看到清净面，没有看到他们的净土。

这时，文殊师利菩萨从龙宫出来，两边菩萨一看，果然相貌不凡。智积菩萨便问：颇有众生，勤加精进，修行此经速得佛否？他说：你们这个娑婆世界多苦恼啊，这里的众生好度吗？言下之意，这里的众生一定很难度的。

文殊师利代表发言：我刚从龙宫回来，龙王有个公主，年始八岁，智慧利根。注意这句！善知众生诸根行业。她知道众生起心动念，每个众生的生生世世行为，她也能知道。已得陀罗尼，已得总持的法门，就是抓住大要点了。

诸佛所说甚深秘藏，悉能受持。这是指智慧方面的成就。至于功夫方面：深入禅定，了达诸法，于刹那顷发菩提心，得不退转。她当时就顿悟了，到达第八地不退转地菩萨。辩才无碍，慈念众生犹如赤子。这是菩萨境界的慈悲。功德具足，心念口演，微妙广大，慈悲仁让，志意和雅，能至菩提。

为什么我把这段摘录下来？为了让你们多一个学佛的榜样，因为每一句话，都包含了见地、修证、行愿在内。

结果智积菩萨不相信，因为根据佛法，没有女性成佛的。女人五漏之身，犹有五障：一者不得作梵天王、二者帝释、三者魔王、四者转轮圣王、五者佛身。于是文殊菩萨叫那个徒弟龙女：孩子，乖乖，你过来。龙女见过多宝如来、释迦牟尼佛后，献出了她最宝贵的一颗宝珠。中国文化中有句“骊龙之珠”的说法，据说龙的颈下有颗宝珠，那是她的命根，是她的生命，修炼的精华，她将这无价之宝舍掉了，供养这两位佛。释迦牟尼佛赶快就收下了，别人的供养他还会考虑要不要呢！龙女对智积菩萨说：深达罪福相，遍照于十方。意思说，一切人的罪相、福相、善相、恶相，各种心性状况，都看得清清楚楚。智力慧见遍照于十方。

**微妙净法身，具相三十二**。每个人的本性都有三十二相，八十种好，每个人都是佛，本来就是佛，你却没有找出这个关键来，这里还会有男女相的差别吗？

**以八十种好，用庄严法身。**在《法华经》中，三十二相、八十种好，是法身的相，不是报身。换句话说，龙女批驳智积菩萨着了相。

**天人所戴仰，龙神咸恭敬，一切众生类，无不宗奉者。又闻成菩提，唯佛当证知。**就是说，成不成菩提你怎么懂？只有成了菩提，悟道的人彼此才会懂。

**我阐大乘教，度脱众苦生。**她说：我有这个功德，我就是佛。于是佛就为她授记，等她讲完，珠宝一收，她马上到南方无垢世界，现身成佛。为何不在东方、西方或北方？为何一定要在南方？因为南方是光明清净的世界。佛法的方位数字，与易经的方位数字，都是很奇妙的，大通智胜佛有十六个王子，不是十五个，也不是十四个。龙女呢！八岁在佛，二八——十六，功德才圆满。

龙女献宝珠又是一个大话头，这一段完了，《法华经》的重点也结束了。我们现在只是先讲资料，以后再慢慢讨论。最重要的重点，是地上涌出多宝如来的宝塔，无始无终，永恒存在。再来就是文殊师利引出来的龙女献珠，立地成佛的顿悟法门，没有说女性不能成佛。真正的一乘佛法，并没有男女老幼的分别。龙女八岁成佛的典故，就是出在这里，《华严经》也提到过。

接着是“持经品”第十三。“安乐行品”第十四。在安乐行品中，文殊菩萨为请法之主。“从地涌出品”第十五品，是释迦牟尼佛为消除他方菩萨的误解，以为娑婆世界无净土，而指示大菩萨们裂地涌出，遍满虚空，把他方菩萨看呆了。原来释迦牟尼佛已在娑婆世界，教化出那么多的菩萨来，但不是这个土地哦！是心地，个个都是佛。

两方的菩萨见面，佛与佛见面，都有两句问讯话：世尊少病少恼，安乐行否？你说佛没有烦恼！其实，教化教得他烦死了，这不是我讲的，佛经上都有记载，释迦牟尼佛烦得都想逃。有一次，释迦牟尼佛溜到山里头，结果碰到一头大象王，后面带了五百只大象，象集在一起，专爱打架，吵得不得了，象王也烦死了，也溜走了，两个碰了头，释迦牟尼佛摸摸象王的头说：此时我同你的心情是一样的，烦死了！后面跟着一堆。

所以，不要以为成了佛就没有烦恼。报身在这里，还是受这世界许多牵累。

**安乐行否，**是说幸福吧？平安吧？

**所应度者，受教易否？**你所教化的，听不听话呢？

**不令世尊，生疲倦耶？**你不至于因为教化，而厌倦了吧？这都是经验之谈。孔子能诲人不倦，确实称得上是位圣人。教化人常教得烦死了，连自己都不想活了，就如辛稼轩的诗：“此身遗世真容易，欲世相忘却大难。”这也是人生的一种魔境。

下面跟着“如来寿量品”……等等，乃至观世音菩萨的“普门品”，都是《法华经》的附属文章，大家自己研究，我们讨论《法华经》就到此为止。

# 第七讲

---如何修证佛法

十念法门

安般、止观、炼气

安般品第十七

正意、正身、正言

出息入息

气与两腿

罗云念安般

今天我们讲事相的重要部分，是小乘经典的《增壹阿含经》。采用这一部经典的原因很多，重要的一点就是：隋唐以前，出家在家修持证果的人非常多，尤其是出家方面，在神僧传、神尼传中，都可以看到。而那时禅宗及密宗，都还没有传到中国来。依据佛最初的说法，小乘经典的四阿含经，就是现在佛学所讲的南传佛教。

《增壹阿含经》是四阿含经中的一部分，在三国东汉年间传入中国，是中印学术文化最热闹的时候。当时佛教在中国，正萌芽灿烂，与中国三玄之学的易经、老子、庄子互相融合。在政治上，南北朝是最混乱的时期，但在学术史上，则是最特殊的转变期，先后持续两三百年之久。

当时出家学佛修成证果的人很多，并没有人特别讲究奇经八脉之类的事，不过有神通的人很多。如大家都知道的佛图澄，晚上看经时，把塞胸口一个肉洞的棉花拿出来，自然就从自身放出光明来了。有时觉得胃吃得太脏了，就到河边，把胃拉出来洗一洗，洗干净又放回去。杯度和尚要过江，把杨柳枝丢在河里，踏着就过去了。但那时的修持，差不多都走阿含经路线，走的是“念”的路子，以八正道来说，即是正念。

阿含经有十念法门。什么叫念呢？就是对于心灵的一种训练方法，训练自己的心灵，采用“念”的方法。

十念是念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天、念休息、念安般——也有人称念安那般那，就是念呼吸与息，也就是现在密宗、道家的炼气法。中国道家讲气脉，都是受安那般那的影响。接着是念身，最后一个是念死。这十念包括了一切修持的方法。大乘佛法是以小乘为基础，小乘做不到，免谈大乘。

闻如是，一时佛在舍卫国祗树给孤独园。尔时世尊告诸比丘：当修行一法，当广布一法。已修行一法，便有名誉，成大果报，诸善普至，只要一个方法做得好，修行就对了，一切的善也都成功了。得甘露味，是得无上佛法的法味。至无为处，便成神通。心无所住之后，日久功深，真空自然生妙有，神通就来了，不骗你的啊！除诸乱想，逮沙门果，自致涅槃。一切妄念都去了，罗汉的果位就达到了。自此一路下去，自然就到了涅槃的果位。云何为一法？所谓念佛。这一法，就是讲念佛的法门。

这几句是公式话，差不多十个法门之中，每个都有这几句。我们学佛看不起小乘经典，又不作研究，这是不对的。现在的人都说：“唉呀！我是走大乘路子，不谈神通。”少吹牛了！每个人都喜欢神通，而且喜欢假神通。绝对不理会神通的人，差不多可以顿悟了，那是大菩萨见地的人。其余哪个不喜欢神通？嘴里说不喜欢，心里可不是那么一回事。我们要严格地反省，既然好神通，那该如何求呢？要想得果位，佛告诉你只要一门深入，好好修持，都可以得到果位。

第一位法门是念佛。不是后世的念佛啊！后世的念佛法门，是由慧远法师所创，根据大乘经典的《无量寿经》、《观无量寿经》、《阿弥陀经》等净土三经而来的。而这个十念中的念佛，可不是念阿弥陀佛啊！留给你们自己去研究。

第二个法门是念法。小乘的基础，告诉我们人生无常、苦、空、无我。这就是法。先要了解清楚。小乘经典告诉我们：诸行无常，是生灭法，生灭灭已，寂灭最乐。这是法。人生八苦、十二因缘、三十七道品，这些都是法。

什么叫念法？就是你专心用这些道理来体会人生，以及身心变化的种种。但我们尽管研究佛学，打起坐来，并没有把佛学的道理，跟打坐用功合在一起，我说的对不对？看经时，唔！很有领悟，打起坐来还是坐在那里哼啊哈的，这里气动，那里气不动的。佛法并没有叫你搞气脉，佛法是叫你穷理，正思惟，不是不可以思想啊！绝对可以思想。佛法的理，就是正思惟，正思惟就可得禅定。

第三个念僧。别以为是念和尚啊，那怎么能算是念僧呢？念僧是至心皈依圣贤僧众，一切圣贤僧，就是沙门，证道的果位上人。

第四个念施。什么是念布施？禅宗所讲：“放下！”就是内布施，什么都放下了，把心中杂念妄想都布施掉，这样也可以到家，可以得神通啊！这是佛告诉你的，是修法的大原则。更扩而充之，心心念念反省自己的过错，把不好的心行通通去掉，起心动念一点错误都没有，这就是念施。

第五个念天。天有什么可念的？释迦牟尼佛承认有天主的，甚至介绍了欲界、色界、无色界等二十八天。你们不要小看了天道，功夫、善行不到，还不容易升天呢！佛也承认有神仙，可以活到几万岁。怎么炼成的？《楞严经》也告诉你了。佛并没有说他们不对，只是说他们还没有得正觉。因为他们没有悟到本体，如果他们得了菩提正觉，就不叫外道了。人没有善行的话，随便你有什么功夫也进不了天堂。佛对天道说得很详细，譬如欲界天有多少天——当然并不在地球上，而是在另外一个星球。人死后想往生这个天道，还真不容易呢！至于人如何升到色界天道中去，除积善累德之外，还要靠禅定的功夫。四禅八定做不到，是升不了天道的。我们修行了半天，初禅都没有到达，来生能再得一个人身都不容易。《楞严经》里已经告诉你，如何修定升到六欲天。

第六个念休息。这可不是光睡觉，而是万缘放下。实际上真得休息就是禅定。真得休息，可以证果，为什么？《楞严经》也告诉你八个字：狂性自歇，歇即菩提。中国话“歇”就是休息。大休息就可以证菩提。我们睡觉是假休息；身心皆空，万缘放下，才是真休息。身也休息，心也休息，空也休息，把空的境界都休息掉了，那才叫大休息。所谓念休息，是要你行、住、坐、卧，随时随地，念念放下。

第七个念戒。这节另外专题再讲。

第八个念安般。安般也叫安般守意。这个要注意了！非常重要。念安般就是念出息、入息、修持气息。后来天台宗的止观，讲究出入息的方法，也就是从安般守意来的。安般守意不是释迦牟尼佛创的，印度的婆罗门教、瑜珈术里早都有了，只不过佛用佛学的方法，将它与般若观行融会在一起。传到中国以后，又跟道家打成一片，守窍、炼气都与它有关系。中国的高僧，有神通证果位的那么多，都同这个念安那般那有关系。修气是非常重要的，你们生在这个时代，物质文明那么发达，未来的时代更忙碌了，最好是采用这个方法，不走这条路子，修行想得果位很难，真的很难啊！

我们先插一段经文，《增壹阿含经》卷第七，安般品第十七，佛教他公子安般守意的方法：尔时世尊作是教敕已，便舍而去，还诣静室。佛也是肉体之身，需要休息的。是时尊者罗云复作是念：今云何修行安般，除去愁忧无有诸想？是时罗云即从座起，便往世尊所。私情上他们是父子；教仪上，也是弟子之一。到已，头面礼足，在一面坐。为什么一面坐？因为佛在打坐休息，所以行了礼后，坐在旁边等着。须臾，过一阵子，佛出定了，下坐，罗云退坐，赶快去问父亲：云何修行安般，除去愁忧无有诸想，获大果报，得甘露味。世尊回答说：善哉！善哉！罗云，汝乃能于如来前，而师子吼问如此义。你现在问我这样大的修行问题。汝今罗云，谛听！谛听！善思念之，吾当为汝具分别说。这里有四个字要注意：善思念之，意思是说，你懂了以后，还要去研究，不要只是盲目的迷信。方法我来教你，自己要好好地去研究。

**世尊告曰：如是罗云，若有比丘，乐于闲静无人之处，便正身、正意，结跏趺坐。**要注意！你们打坐坐不住，两腿不争气，那不是“两足尊”。如果两腿的气通了，你们的寿命可增加几十年。

佛告诉我们，修行最重要的是正身。站着也能正身，睡也有睡的正身，吉祥卧、摊尸法都是正身的一种。

我们打坐作功夫没有效果，究竟是什么原因呢？因为没有“正意”；因为颠倒因果，把佛的成果结论，拿来当作自己的修持法。一上座，都想空，空什么呢？你自以为这一下很好，空空洞洞的，其实，那正是“意”啊！是第六意识的境界。纵使你现在做到身体忘了，感觉到内外都是光明，也还没超出第六意识的范围。在《楞严经》里的五阴区宇中，还只属于色阴的范围，是坚固妄想以为其本。

有些人静坐在一片光明中，未来的事情也能知道，以为是“灵感”。你若学过唯识就知道，那是第六意识的反面，是所谓独影意识的作用。境界多得很呢！因为你学佛，所以就会看到佛、菩萨，这是意识境界。拿小乘修证的理论来讲，你意识没有专一，没有“正意”。所谓正意、正身、正言，三者都不可缺。换句话说，你处处在犯戒，一般人随便谈戒，谈何容易啊！你的心念意识，一点都没有正，随时都在造地狱种子的业，现行变成种子非常厉害啊！要特别注意。所以佛说，修持第一要正身、正意，意念专一。

中国道家修神仙的丹经，在隋唐以后就多起来了，讲气脉的问题，很多都是从这个安般品中脱胎出来的。东晋以后有黄庭经，讲究上药三品，神、气、精，这些都是事相，属于有为的功夫。如果有为的功夫，你都没有修到家，怎么能达到无为呢？有为法不能专一，念头如何空得掉？那只是自欺欺人罢了。所以后世学佛的，一万个中，没有一个证果。请特别特别注意！我除了依照佛经以外，拿我几十年摸索的经验，诚恳地告诉各位，你真达到正身、正意，没有一个身体不能转化；没有病去不掉的；没有身心不会健康的。正身、正意做到了，身心两方面绝对的健康，可以返老还童。因为一切唯心所造，这是真的，就是“正身”、“正意”四个字。

“正意”涉及了呼吸，道家也一样，《阴符经》上有一句话——“禽之制在气”，这是一个重要的口诀，也就是方法。念头抓不住，会乱跑，思想不能专一，就因为你的气在散乱，气散乱，心就散乱了。

但气不是主体，是心的附属品，可是这个附属品很厉害，抓它不住，你的心就停不下来。等于人骑在马上，你的气就是马。《西游记》里，唐僧骑的那一匹马，就是代表那股气。人若骑在一匹劣马上，想叫它停住，缰绳拉得很紧，马还是乱跑，停不下来，你一点办法都没有。所以我们心虽想定，若气不能定，妄念怎么能停止呢？有许多人情绪不好，身体不好，其实都是气不好的缘故。

**无他异念，**这时心里什么念头都不要有，就是正意的道理。系意鼻头，把意识挂在鼻头上。这句话，害死了许多修道学佛的人。什么“守窍”啊！“眼观鼻，鼻现心”啊！小心得高血压。还有什么学白鹤，白鹤能活一千多岁，据说是因为白鹤休息的时候，鼻子对着肛门，两气相通的缘故。但我们的脖子比白鹤短这么多，怎么学？所以佛说：众生之愚痴，至可怜悯者也。系意鼻头，不是叫你看鼻子，这要首先提醒你；要注意鼻孔呼吸出入的气，也就是“心息相依”的第一步，使意念跟呼吸配合为一。

**出息长亦知息长，**你的正意不要离开呼吸，呼吸出来有多长，你自己要能知道。入息长亦知息长，注意这个“知”字，如果你一边在修气，一边脑子里乱想，那就不对了，没有效果。思想和呼吸配合为一，叫安般守意。怎么把妄想抓住呢？只要注意呼吸，呼吸就像是一条绳子，。把这一匹马拴住了以后，等于妄念被拴住了，修行便可以专一，也就可以证入“初禅”。修行的效果是一定会来的。

**出息短亦知息短，入息短亦知息短；出息冷亦知息冷，入息冷亦知息冷。**

呼吸进来有时候是凉的，这时有两种可能，一种是病态，一种是绝对健康的，是自己的热能，也就是“四加行”里面的“暖”相生起。相对的，你会觉得从外面吸进来的空气是凉的，而又觉得那个空气与你不相干。

**出息暖亦知息暖，入息暖亦知息暖。**你们打坐，有时脚心发暖，那就是“息暖”。不过你们心跟息，两者不能专一，所以东一下，西一下，息自己乱跑，跑到哪里就暖到哪里。跑到丹田就以为是拙火，劝你赶快拨—一九电话，叫消防队吧！（众笑）。

佛告诉他的公子：尽观身体入息出息，皆悉知之。这个气息，就是《楞严经》所说的风大，大家应该还记得，《楞严经》里面的性风真空，性空真风。但这一步牵涉到大乘的修法，暂且不谈。你们不要一心爬高，先要能做到守息才行。能够在静坐时，入息出息皆悉知之，所产生的效果，就是记忆力非常好，脑子特别灵敏。

你们一般学打坐的，坐在那里，呼吸时在呼吸，都不知道；昏沉时也不知道；有时意识中有点空灵，又有好几个东西在乱忙，如果不信，你们自己检查看看，根本没有“正意”，这个叫什么功夫啊！你坐一万年也没有用。

最近好多人问我，关于不倒褡，难道不倒褡就是道了吗？哪一本经典，哪一条戒律叫你不倒褡啊？除非真正在修头陀行。连佛自己都要睡的，经典上、戒律上，只教你睡时，要观想日轮在心中，要清明的睡，睡得少，这些讲究是有的。出家人睡，去掉五盖则有之，并没有叫你不躺下来。我说这些话，并不是说不倒褡不对；只是，你如果自认为有这个体能，可以做到不倒褡才行。如果没有这个体能，结果要修道，道没有证到，体力先搞垮了，这个可太不值得吧！我讲的话很严重，是很诚恳地告诉你们。佛乃如语者，实语者，不妄语者。我们要做实语者，老老实实地讲话，直心是道场，所以要注意这个问题。

皆悉知之很重要，乃至你躺着睡，也可以注意呼吸，这是同样的道理。

**有时有息，亦复知有。**注意！这里进一步了。后来天台宗把这个法门扩充了，叫做“调息”、“听息”、“数息”，乃至后来到了密宗，叫作修气功、修九节佛风、修宝瓶气等等。道家有句话：“天地玄宗，万气本根。”在身心配合下，气有万种的变化。中国人看相，先要看气色好不好，的确是有道理的。

呼吸沉静到停止了，绝对找不出妄念来，你要起个妄念都起不来，可是这时知不知道？很清明，这是实际的功夫。这时做到了有时无息，亦复知无。至于知道的这个“知”，又是什么？那是另外一个问题。所谓灵灵明明，始终存在。

**若息从心出，亦复知从心出。**这句话就要研究了，从心出并不是从心脏里出来，而是说：心念动了。心念动时，有时觉得息与光明放射出去了，那时如有旁人经过，这个人马上会受感染，他的心境就会得宁静，或觉一股热流一样传到他身上来。但这是过程，不是好事，这是做得到的。这时候还没有得定，还早，只是普通静坐功夫而已。

现在科学晓得人体会放光，本来每个人都会放光的，到那时，你的气息停止了以后，那个光芒放射的更大。如果讲有鬼神，那个时候，鬼都不敢碰你，老远看到你就躲掉了，阳气盛极之故。

所以息从心出，并不是息从心脏出来，那是你的心念动了。换句话说，一般人练气功都从心——心念故意造作，学密宗也是，那是你心念构成一个气息出来的道理。

**若息从心入，亦复知从心入。**修宝瓶气时，丹田有一股气，炼到能不呼不吸时，即使把你长埋于地下，也可暂时死不了。

大家注意啊！现在谈的这个路线，都是从鼻子来的，其实我们人体也在呼吸。身体上的呼吸停止了，才算真正入定了。入定时三样东西还在——暖、寿、识。阿赖耶识并没有离开过身体，真正入定了，气息一定充满。气息充满的人，不管多大年纪，身体任何部分，一定都是软的，软化到如婴儿一般。所以入定的人，不能去碰他，只能用引磐在耳边敲。

你们功夫做了一段时间，身体还没有软化，两条腿盘不住，这不是两足尊，而是两足争，打起坐来跟两腿在争、在熬。去年有一位朋友，写信问我打坐的问题，他说他腿坐不住，我回答他：哪得功夫与腿争！我们现在用功都来不及，还跟腿去搞这玩意儿！来不及啊！正意最重要。什么姿势都可以的，等功夫到了，两条腿已软化，自然就盘得住了。只要这两条腿的气通了，寿命也跟着延长。你注意！你觉得身体老化一点，僵硬一点，那么你就早准备一点——准备走了。老子讲：“专气致柔，能婴儿乎？”所以也不要有门户之见，在这一套修法上，佛家、道家都行，因为“定”是共法。

有些人日常很忙，注意！赶快多打坐，不要以为忙啊！累啊！没有时间打坐。你要赶快坐，坐到能够住气，那么一个钟头下来，一天都用不完，但是要真正做到了才行。不过有一点要注意！肠胃要空虚一点。道家有两句话：“若要不老，腹中不饱。若要不死，肠内无屎。”当然营养还是要够，肠胃干净，气就容易充实。

**如是罗云，能修行安般者，则无愁忧恼乱之想，获大果报，得甘露味。**

在这物质文明发达的时代，修这个法门，对身心都好，寿命也可延长。你们打坐时，有的人不是会乱摇吗？只要你把意念与呼吸配合为一，气就不会乱跑了。则无愁忧恼乱之想，所以学密宗的讲，由喉轮到心轮的脉打通的人，妄念就不来了，忧愁烦恼自然就去掉了。

**尔时世尊，具足与罗云说微妙法已，**具足，大原则都具备了。

**罗睺罗闻法后，往诣安陀园，**安陀园又译为阿兰若，意即清净的道场。他在一树下，正身正意，结跏趺坐，无他余念，系心鼻头。罗睺罗开始修持佛所教的安般法门。

**尔时罗云，作如是思惟**，这思惟是在定中，正思惟，并没有错。你们以为应该无妄想，把正思惟也丢掉了，那就错了，大家懂吧！想把正思惟也空掉，是不对的。

**欲心便得解脱，无复众恶，有觉有观，念持喜安，遊于初禅。**罗云依照佛的教法，入了初禅定，这时才真得大喜乐，发出真正的大慈悲心。

# 第八讲

---如何修证佛法

修持证果

初禅到四禅

结使和大阿罗汉

念身与白骨观

念佛与净土宗

念法与学理实践

念僧念圣贤僧

念戒守戒

念施念舍

念天及天堂

大家的笔记一定要交，但笔记不是记录，不是把我每一句话记录下来，而是记要点，加上你自己的心得。日记是把要点配合自己的修证、体会，再加上对问题的参悟作一个记录。

上次提到，自佛法传入中国，为什么东汉之后，隋唐以前，修行证果的人那么多；但在宋明以后，证果的人越来越少，主要原因就是修证的问题。

讲到修证事相的问题，要特别提出小乘经典——四阿含经。中国佛教喜欢讲大乘，但真正中国的佛教，是融合大、小乘的；而且大乘是以小乘为基础。后来的显教与密宗的修法，也都离不开这个原则。所以这次才特别抽出《增壹阿含经》的“十念”要点来讲。隋唐以前，学佛修道证果者多，就是因为注重这方面的修持。十念当中，念“安般”最重要。“安般”的修证方法，于后汉时传入：《大安般守意经》，就是这一个时期由安世高翻译的。

现在继续上次罗睺罗所提出的报告，用安般守意的方法修持，到达不呼不吸的禅定境界。这里已将秘密告诉我们：**一定要到达不呼不吸的状态，才能证入初禅。**

尔时罗云，作如是思惟，欲心便得解脱。名、利、财、食、睡等欲，是属大乘范围。小乘范围的欲，是指性欲。关于这点，还会再讨论。佛在三千年前，对于现在人所有的性花样，早都知道，在经典上佛都讲到了。欲念不得断，罗汉果位就证不到。这个欲念甚至包括了遗精，譬如梦中因欲念而有的遗精；同时也包括了各种自慰的方法；自慰，包括意淫，纯粹心理想象的自慰方法。上面这句话的意思是说，呼吸到了不出不入时，欲念才可能解脱，这是小乘境界的解脱。

有觉有观，念持喜安，游于初禅。这时才证入初禅境界。“觉”是生理上的感觉状态，冷热胀饿等。“观”是心理上的知觉状态，每个念头的来去都知道。此时呼吸不来不往，并不是呼吸完全停止，因为毛孔还是在呼吸，脉搏还是在跳动，到达浑身毛孔呼吸“静止”了（不是真的停掉），才称为呼吸不往来。此时知道自己的呼吸完全停止了，这就是“观”的境界。

有觉有观，即由感觉和知觉反应来的，这个反应就叫“一念”。念持喜安，就是心中发生无比的喜悦。“喜”，偏于生理而言，“安”，则是心理上的轻安，此时身心如坐虚空，这时才证入初禅的状态。

**证到初禅的状态，还不一定证到初禅的果位。**证到初禅的果位，可以称为“初果罗汉”。至于什么条件可以称为初果罗汉，大藏经中的记述多得很，如果肯花时间加以融会贯通的话，自然就会知道。

修证部分乃南传经典主要精华；学理部分是如是思惟。

大乘见地略有不同，小乘有小乘的见、修、行，这一点要搞清楚。

学禅不离禅定，但不一定要从禅定入手。禅宗注重见地，注重般若。当然仍须修证，没有渐修的根基，如何谈顿悟的成就!

有觉有观再进一步：**有觉有观，内自欢喜，专其一心。无觉无观，三昧念喜，游于二禅**。

由有觉有观的境界，再进一步证入内心无比的喜悦。这不只是口头的高兴，而是看到一切众生、任何人，乃至冤家、仇人等，自己内心都是祥和的；他们即使有错，也是值得怜悯的。慈祥是内心自然的流露，不是出于勉强的，所以菩萨“慈悲喜舍”中的喜很重要。不喜的状态久了，整个身体会僵化，气脉就不能通了。

这时专其一心，专在初禅所得的境界，念持喜安，保持能量不放射的状态。气停了，就是道家“无火之谓炁”，渐渐地证到：无觉无观，三昧念喜，心中无比的喜悦。这个喜悦的境界就是“念”。此时证到二禅。

《增壹阿含经》，在三国东汉末年传入，这时佛法注重修持，佛法也很容易被接受，因为一修就有效果。当时西晋的文化相当高。如果佛教光靠学理进来，不一定被接受，但定力与神通一来，知识界不能不投降了。而现在学佛的人，哪里有神通！只有神经。如从禅定入手，就会有神通，各个都有，不足为奇。

无著菩萨一系下来，专讲唯识法相方面的修证，在这一套理论系统下，我们方才讲的，有觉有观，念持喜安，游于初禅，还在有寻有伺的境界里，还是在第六意识的状态中。到达无寻有伺时，才是这里所讲无觉无观，三昧念喜，游于二禅。心理思想，不再像电子般乱跳动，而进入无寻有伺的境界。可是此时还有境界存在，还没到无寻无伺地，还不到“无心”地，还早得很。“无心”谈何容易啊！如果我们认为万事过了不留意，就叫做“无心”，这样每个人都会。禅宗祖师说：“莫道无心便是道，无心更隔一重关”。学禅宗，在见地上有莫大的好处，但在修证方面，却有莫大的流弊。凡事有利有弊，这也是一阴一阳的道理。

**无复喜念，自守觉知身乐，诸贤圣常所求护喜念，游于三禅。**

这里又起变化，到了三禅，心头的喜念没有了，守着一种境界——觉知身乐。身体内部所有的气机、气脉，每一个细胞、神经，都起了大变化。到了三禅境界，才可能去除疾病。所以不要以为两腿一盘就是禅。能到达三禅，是要无量功德无量善心，慢慢熏修来的。在这之前，只能略微改善身体现状，做到少病而已。证入三禅后，看以前欢喜境界，就如同凡夫一样。因为现在才达到至善的喜悦，这是圣贤的境界。

**彼苦乐已灭，无复愁忧，无苦无乐，护念清净，游于四禅。**

这时再进一步，证到没有苦，也没有乐；没有忧愁，更没有幽闷。大家要注意，到了苦乐已灭的境界，也还是“念”，所以接着说护念清净，身心内外一片，融化了，证到四禅境界。

这是佛的公子罗睺罗，自己的心得报告。

**彼以此三昧，心清净无尘秽，身体柔软。**这时身心毫无渣垢，如婴儿状态一般，要到三禅才能证到这个境界。以前高僧大德，都可预先说出何日死，且临死时身体象婴儿般柔软。或者更高明的，化成一片光，人就消失了；充其量留几片指甲，或一束头发作为纪念。

此时智慧到达了：知所从来，忆本所作，自识宿命无数劫事。同时解脱了分段生死，进入变易生死中。知道自己如何来，如何去；得宿命通能知无量忆劫事。四果罗汉只能知五百生，大阿罗汉知道的就多了。罗睺罗就是到达这个境界。

**彼以此三昧，心清净无瑕秽，亦无诸结。**一切烦恼诸结，都解开了。

**复更施意，成尽漏心。**注意这八个字，四禅是禅定功夫境界，如结使未断尽，所以四禅并不就是大阿罗汉，还未证果。到了这个境界时，复更施意，如果念头来了，要更加修持。成尽漏心，就是无漏心。

但是，不能动念不就成木头了吗？不是的，起心动念，用过便休，没有渗漏，没有黏着。有定力的人，尽管一天忙到晚，他那个处在定的境界的本心，并没有动，并且还是光明清净。处理烦恼事，在当时现烦恼相，但心境的光明，则一点都没有动。

**彼以作是观，欲漏心得解脱。**这时，所有的欲漏，有漏，无明漏，统统得解脱。到这个境界时，心得解脱，已得解脱，便得解脱智。生死已尽，梵行已立，所作已办，更不受后有。

四禅功夫到了这个程度，才算得到了解脱。大家注意，心得解脱，这个“解脱”是修持上的一个境界；“得解脱智”则是见地。智慧不属于功夫，不属于境界；但是功夫、境界与智慧，是相辅相成的。所以到了解脱的境界以后，还要继续努力，慢慢地得“解脱智”。大家又要注意了，在这一段修证程序中，最后归于“解脱智”。可见小乘还是以智慧的解脱为终究，何况大乘。用大乘的说法，则是大般若圆满的解脱。

到了这个境界，罗汉的果位来了，这个生命就叫最后身，以后不来了。（到哪里去？）这一生，清静的果位已立；世间所有的冤债都还光了，以后不到欲界中来了。这就是小乘极果。但是大乘的道理，这种成就最多经过八万四千大劫，非再回来不可。不回心向大乘，不能彻底了脱生死，只能了分段生死，进入变易生死的境界。

这是罗睺罗的修证报告，经上没有记载他修了几年，或几个月。然而佛在世时，确实有人当下证罗汉果，有人三天证果，也有人七天成就。

罗睺罗向佛报告修持经过，佛很高兴，奖励了一番。接着说：具足禁戒法，诸根亦成就，渐渐当逮得，一切结使尽（增壹阿含卷七）。佛说修安般，由调息的方法入门；修成后，戒定慧具足，不用刻意守戒，已完成守戒功德。诸根神而通之而得解脱。比如佛学中的四大皆空，要诸根成就了，才“空”得掉，才做得到饥饿寒暑不侵，四大才转得过来。

要证得大阿罗汉，还要断三有结使。“三有”是欲界、色界、无色界。三有结使就是心理行为，即心理状况、起心动念所构成的作为。这些习气的结使都断光了，才能证得大阿罗汉果。

在佛所提出的十念当中，讲得最多的，就是利用呼吸证果，佛的公子也报告了这方面的修证经过。

在《增壹阿含经》第十一、十二品中，提倡孝道，强调父母之恩难报。由于中印基本文化思想上这个共同点，所以佛教传入中国后，很快就为中国文化吸收，并发扬光大。

第九个是念身。这里的念身法门，是就显教而言，不讲密教。后世的中国道家及密宗，走的是密教路线，偏重于修身的法门。但在最后，往往不知道把这个法门解脱，而过于执著了修身，就是外道。如果知道把这个法门解开，就不是外道。

这里所讲的念身，是小乘的方法，譬如“四念住”中，念身不净、念受是苦、念心无常、念法无我。小乘所讲的无我，是就现有的生命现象而言，在于提示人们，超越这个层面，取得涅槃。可是流入学术界后，尤其是流入西方以后，认为佛家的无我是断见，不承认有灵魂，也有说佛学是无神论，这真是笑话。

唐宋以前修持证果的人很多，修念身法门的也特别多，如不净观、白骨观两种，都是念身法门。天台宗的止观，采用了呼吸法门，再加上修不净观、白骨观。浙江宁波太虚法师有位弟子，学问非常好，三个月修成了白骨观，把人观想成骷髅架子，观想到每个人都是骷髅，到达二禅境界。后来他告诉我说：尽管出家，欲念还是有。虽然白骨观修成了，但是却觉得，“纵然白骨也风流”。

所以白骨观、不净观，要修持到没有欲念，古人可以，今人不灵光。今人觉得白骨也蛮好看的。

念身，观身不净，主要在于去欲。大乘戒律第一条是戒杀；小乘戒律第一条是戒淫，为什么不同呢？

要得罗汉极果，必须先戒欲念。但是，白骨观也罢，不净观也罢，数息观也罢，百千无量法门，差不多都拿淫欲没办法。淫欲之断，就有如此的困难。能先转化了欲念，才能谈修证、禅定。

第十个是念死。人生都要死，尤其是老年人，真看通了生死，才能放下，同时鞭策自己，赶快努力修持。近代净土宗印光大师，特别注重修念死法门。

现在再把十念重新讨论。与本题“融会显密圆通修证次第”，加以融会贯通。

**第一“念佛”**：这个念佛，并不是净土宗的念佛法门，虽与净土宗同一原则，但修法不同。据阿含经所述，这是心心念念仰慕、追随、信奉、追求佛的成就，以佛来警策自己的一种法门。

慧远法师创立净土宗，采用净土三经，其目的是求长生不死。慧远在出家学佛前，学的是道家；后来觉得，道家求长生不死的修炼方法不够究竟，所以转到佛法里追寻，结果找到了精诚一念，可以往生极乐世界，他便采用这个法门，创立了净土宗。往生西方极乐世界，也可以说是长生不死，但没有彻底“了”生死。要往生那里再继续修持，成就了以后，再到十方世界度众生。这是大乘路子，同时也包括了小乘的念佛法门。

此外，密宗的念佛法门最多，譬如毗卢遮那佛修法、普贤如来修法、上乐金刚修法、喜金刚修法等等，都是念佛法门。

这里我所讲的念佛，是广义的，包涵极广。狭义的，是净土宗的念佛法门，那只是一个方法而已。

**第二“念法”**：也可以成就。现在一般人不能把学佛、佛学、佛教三者合一，真能合一，就是念法。譬如我们都知道无常、苦、空、无我、十二因缘，诸行无常，是生灭法，生灭灭已，寂灭最乐。这些学理就是法。我们只晓得这些学理，而没有把这些学理，用到自己身心上，没有和修证配合起来，这就没有“念法”。

孔子所讲“穷理、尽性，以至于命。”也就是念法。把佛学的理，应用到身心上来，这是“念法”的法门。

**第三“念僧”**，念圣贤僧。如马祖、百丈禅师如何出家？如何参禅？如何成道？或憨山大师的修持经过，我们佩服他们，模仿他们，就是念僧法门。先辈的圣贤们，走什么路子，有什么成就，我们依法修行，就是“念僧”。但现在的人们，非但不看前辈修行传记，不学习他们的修行；即使看了他们的传记，也用客观的眼光去研究它，甚至批判它，这不是修行人应有的态度。

**第四“念戒”**，念戒也不容易，大陆上以前每月阴历的初一、十五，必须诵戒，非常隆重。每个出家人自己犯了戒，逐一作忏悔，希望不要再犯。至于念戒，和诵戒不同，一条一条都要熟记于心，连开步走，或做任何事，都要念着戒。这样，你的行为，处处都是合于法度，心心念念如此，做得到吗？戒又有遮戒、性戒的差别。因时间、地区不同，可以权宜变更的戒条，叫做遮戒。但是像杀、盗、淫这三大戒，是永远不能违犯的，这些就是性戒。

念戒，就是随时严重的告诉自己要守戒，看住自己的思想、念头，只能起至善的念头；至于坏念头、恶念头，绝对动都不能动，以免犯戒。

年轻人若真做到，七天规规矩矩念戒，一定会证沙门果。证了这个果位后，修持的路就好走了。但是，后世修念戒的人很少。

四无量心也在戒的范围，经与戒是合一的。学密宗的人，守戒方面就更严谨了。每次修法，先修四无量心：众生一切的痛苦，自己来担；修法不为自己修，希望修成了以后能度众生；所有的功德回向众生，自己完全不要。发菩提心、四无量心等等，这些都属于念戒法门。最近到处都流行密法，东传一个，西传一个，但是基本道理都没有。搞得我“可是无关却有关”，只好不看了，实在看不下去。真正的密法，在心理的行为，道德的反省上，都是非常严肃的。一般人听到密宗，都想到男女双修，把密宗给糟蹋了，也糟蹋了佛法。任何一个宗派，都不是这么简单的。

**第五“念施”**。施即布施，念舍，一切都要舍。如拾得引用弥勒菩萨偈子说：“有人骂老拙，老拙只说好；有人打老拙，老拙自睡倒。”这也是布施。念施谈何容易！大乘佛法第一个讲布施，布施最难修。中国文化中提到游侠的仗义疏财，财物拿出去没当成一回事；自己没有钱，却要给人，这也算得上是施。我们一般的施，往往是有条件的，不是求功德，就是求名利。如能一切都舍，舍到最后就空了，那就证到了空。这个法门还包括很多。

**第六“念天”**。西方宗教有天堂之说，那是正确的修天道，不是不对，不要看不起西方这个法门，学佛的人，不应该对西方宗教有偏见。金刚经上说：一切贤圣，皆以无为法而有差别。各个宗教的真理，都是对的，只是证道的程度有深浅，表达方式不同而已。况且佛教小乘，也有念天法门。

怎么修“念天”呢？说起来难为情，我们一般人修持，死后能不能升天，还是个问题，更别谈往生西方了。苏曼殊说：“升天成佛我何能，幽梦无凭恨不胜。”

由“念天”来说，与我们有绝对切身的关系；四禅八定最高的果位，并没有脱离三界天。所以真想成佛，跳出三界外，可真太不容易了。

# 第九讲

---如何修证佛法

孟子的浩然之气

见思惑和结使

《楞严经》中的十种仙

六欲天道

断欲及炼气调息

瑜珈及密宗的修法

若将佛法的要点归纳起来，我们就了解，大乘与小乘是分不开的。而修行是以见地、修证、行愿三方面并进，以求自己证果；决不是学学静坐功夫就算了，那只是玩玩而已。所以要先提出南传小乘经典，《增壹阿含经》“十念”，作为修行基础。十念的方法是一个大原则，由这里再发展成八万四千种修持的方法。

《增壹阿含经》的十念法门中，第一是念佛。它包括了净土宗、密宗所有诸佛菩萨的观想方法等等。第二念法，第三念僧，都有很多道理。我们只能简化扼要说明，希望大家自已去作深入研究学习，不要只当故事听，辜负了我的讲解，也辜负了你自己。

十念的“念”字，与《楞严经》五阴解脱中妄念的“念”，是有分别的，不可混为一谈。

这十个方法中，除念身外，其余均属精神方法之修炼。念身，包括修白骨观，以解脱这个肉身给我们的麻烦。其中的念安般，是呼吸与精神互相配合。

读书不能只用眼睛，应该别具慧眼，须顶门上另有一只智慧的眼睛，用智慧去看。《增壹阿含经》特别强调念气，因此，由佛的公子罗睺罗，特别报告自己证阿罗汉果的经过。其他方法则没有特别报告，由此可见念气的重要。

我们的精神、身体都很差，做功夫几乎很少有人上路。就连静坐，也少有人能将妄念清静下来。换句话说，如果能用炼气法门，像罗睺罗一样，较易得成效，这一点是非常重要的。

在佛法传入中国前，有一位圣人，也早就提出炼气的道理，那就是孟子。他在公孙丑篇上的养气中说：“吾善养吾浩然之气，其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞于天地之间。”学佛者不要轻视他家，天下真理是共通的。学佛的更要清楚，大乘菩萨是以各种不同的化身，各种不同的教化示现，孟子所提的养气，是大有道理的。修安般法门者，应注意孟子的话：“志壹则动气，气壹则动志”，如果精神与气不能配合，想不生起妄念，绝对做不到。孟子在尽心下篇中，提到养气做功夫的秩序，说到由一个凡夫，做到圣人，有一个程序：“可欲之谓善，有诸己之谓信，充实之谓美，充实而有光辉之谓大，大而化之之谓圣，圣而不可知之之谓神。”

说到大乘与小乘，二者的差别在哪里？学大乘菩萨道，如果不以小乘作基础，免谈。像现代人的学佛有个大毛病，动辄谈大乘，其实连基本——人乘都没做好。五乘道是：人乘、天乘、声闻乘、缘觉乘、菩萨乘。大乘不是那么容易的。先不谈小乘的声闻、缘觉有没有修好，一般连人乘的修养都有问题。人乘的基础应先打好，把四书五经研究了再说。大乘与小乘的差别，就在见地、修证、行愿的不同。

十念，只是修炼的方法，至于如何修证到罗汉果，不是光凭炼气就可以的。为何不能修证到罗汉果？是心行不够，心里的烦恼妄想习气的根，转化不了，见地不到。修到小乘极果的罗汉果谈何容易！人死后不堕落，再得一个人身都不容易。佛经上形容，要得人身，如盲龟遇浮孔。

在《大涅槃经》卷二寿命品第一之二中，佛说了个偈子：

生世为人难，值佛世亦难

犹如大海中，盲龟遇浮孔

那是说一只瞎了眼的乌龟，在大海里漂，正好碰到一根浮木，木头上有个洞。这只瞎眼的乌龟，就正好把头穿进这个洞里。这是多么难得的一个巧合！我们生而为人，就有如“盲龟遇浮孔”般的稀有难得。至于想生天道，那就更难了！

天人是由四禅八定修来的，四禅八定修成了，往生天道，但还未跳出三界，还是在三界中转。我们动辄谈跳出三界外，不在五行中，谈何容易！

打坐修定是共法，并非佛家才有，每个宗教、外道、魔道，都讲打坐。功夫做到了，可升华到欲界天，或阿修罗道去。升天界也并不容易，升天道要有见地才行。

下面参阅见思惑与三界九地、断惑证真之关系（如附表见最后一页。）

见惑：是指思想观念上的烦恼，也就是见地上的烦恼。见惑在《具舍论》中，归纳成八十八个结使。如绳子打结，解不开。学佛的人嘴里讲空，心结却始终打不开，“结”字译得非常好。为什么结打不开？因为气的关系，气质变化不了，所以结打不开。

身见：对身体的执著，包括身体上的各种痛苦。老子云：“吾之所以有大患者，为吾有身”，我们忙了一辈子，为这个身，最后它还是要腐烂，变一滩脓水。可是，谁不爱此身呢？许多痛苦都是因为身见解脱不了。

边见：一切哲学思想都属于边见。

邪见：有许多思想学派，和美国嬉皮，最近性观念开放等，都是邪见。邪见，就是偏见。

戒禁取见：因戒而生取舍上的偏差。

见取见：各人所执著的主观成见不同。

疑：不信任他人。慢与疑两者联在一起，总以为自己对，别人不对的心理，就是慢疑，每个人都有。

其他的贪、瞋、痴、慢从略，大家自己研究。

上面所说的，就是属于佛法的心理学。

普通的心理学，是讲现象的分析和研究，越发展越细。佛教的心理学，如八十八结使，唯识宗的百法明门论等，是道德的心理学。它有一个前提摆在那里：就是说只有证道者的心理才对，其余的都不对。这是至善的、纯善的心理学。唯识是了不起，现在这里谈的心理，还是大原则，如要一条一条分析起来，就不胜枚举了。

有心宏扬唯识的人应该留意，不要关起门来称皇帝，以为只有佛家的东西才了不起，普通的心理学也有它的道理。我们修行，就是要检查自己的心理，这就是见地。心行做不好，乃至对人处事的行为改变不了，就算是功夫做好了，也没有用，充其量也不过是大海里头的一个盲龟而已。

这个见地也涉及了行愿，修小乘的行愿，要证得罗汉果位，不但功夫要做好，心理上必须要去掉这些见思惑。

九地：三界中又分作九个程序，这个世上的人，是欲界“五趣杂居地”，也就是天、人、畜生、饿鬼、地狱这五类，都住在这里，是凡圣同居的地方；再加上色界与无色界各四地，共有九地。

思惑：指思想方面的发展。如有人写佛学方面的文章，可谓“文章华丽、考据精详”，但是毛病落在思惑，也就是思想没有搞清楚。又如我们打坐，有时偶尔撞到定境，能思考的那个就想：嗯！这大概就是道吧！他却不知这一点念就是思惑。所以，见与思是两个不同的成分。

未证得菩提以前，都在三界中转。这里自己去研究，做心得报告。这一章非常重要，因为我们的思想、见地一有偏差，就已经落在凡夫境界中了，自己还不知道。

在断惑证真的四果中，断了见惑粗的观念烦恼，才是预流果，又称须陀洹果，也就是初果。

一来向：断思惑初地之一品乃至五品称斯陀含向，也是一来果的候选人，又称斯陀含果。斯陀含有两种说法：一种是“五还人间”，升天，再下人间，如此来往五次，就不再来人间了；但另一种说法是，死后升天，再下一次人间，就不再来了。

所以在教理上说，认为立地成佛是做不到的。证罗汉果也不容易，须看我们自己的修持功夫。

关于见思惑，三界九地与断惑证真的关系，在《俱舍论》中都有提及，可以作参考。所谓“论”不是佛说的，是一些菩萨修证成果的经验，记下来告诉我们。

佛在世时，人的社会不像现在这样复杂，所以佛在《阿含经》中，教了这几个法门，许多弟子们，当场就证得了罗汉果。但是，后世人何以成道难呢？

我们想修道证果，见地不能不弄清楚。光修道不通理是没有用的，功夫做得再好，不通理还是没有用。现在许多所谓教主，功夫做得很好，可以发生各种境界，但要走的时候，还是脑充血、糖尿病。这些人都是讲究做功夫，而理却未通达。

反之，光通理，不做功夫的人，则百年三万六千日，不在愁中即病中，尽管此身之可恶、虚幻，但是为了这几十斤肉，却很难安排。所以光做功夫，见地不到不行，行愿不到不行；光有见地，修证不到也不行。

禅定功夫做得好，才能升天，但一般人升天的第一步都做不到，为什么？因为男女关系断不了。所以小乘果位，先从基础来讲。不只男女关系不可以，连遗精、手淫，乃至所有的自慰方法，或者意淫，都不可以。所以小乘第一条戒律是戒淫。

不漏精不是指漏精液，修持的人应该在没有发动精液以前化掉它。道家广成子说：“情动乎中，必摇其精”。心中有一念，感情一动，精气已经在散了。精的道理是这个精，不是精虫的精。何况还有遗精（道家称漏丹）、手淫、自慰等。基本上先要守住这个戒，但据我所知，一般人做不到，打坐坐了几天，又垮了。

其次是饮食。有许多人功夫做得好，但肠胃吃出毛病，又搞坏了。

这些道理都知道对治以后，佛经上告诉我们，佛的弟子们三天、五天或七天以内，就证了阿罗汉果，是绝对有的事。所以立地顿悟是做得到的，要点是务必注意守戒。

《楞严经》卷八提到十种仙。

一般攻击《楞严经》为伪经的理由是——印度没有仙道，只有中国才有。实际上印度修仙道的婆罗门教，比佛教还早。比如“嗡嘛呢叭咪吽”这个咒子，在南非、南美等地，几乎全世界都有人念，但并不是中国传过去的。这个时代搞学术文化的人，常闭门造车，闭户称王，令人感叹。

佛在《楞严经》卷八说这十种仙道：是等皆于人中炼心，不修正觉，别得生理，寿千万岁，休止深山，或大海岛，绝于人境，斯亦轮回妄想流转，不修三昧，报尽还来，散入诸趣。

这十种神仙，只在心的方面修炼自己，没有大彻大悟证得菩提，他们掌握到了生命存在的关键，活一千岁一万岁都办得到。但这只是轮回妄想的流转，没有明心见性，还是会堕落的。如果能明心见性，那就对了。执著了方法为究竟，那就不对。不明心见性，什么都不对；若证得了菩提，什么都对。

再讲天道：诸世间人不求常住，未能舍诸妻妾恩爱。有些人不会眷恋这世界，不像仙道的人想活上几千岁、几万岁，可是妻子的恩爱舍不掉，有这种思想的人很多。但有些人可以做到：于邪淫中，心不流逸，儒家的方法也如此，不管干什么，心没有散乱。澄莹生明，命终之后，邻于日月。像这样有相当修养的人，命终后，可以超越这个娑婆世界，往生到天道的四天王天（见书后页《三界天人表》）。然而还是在欲界中，称六欲天。

六欲天的天人，寿命比我们长太多了，而且没有我们这个世界的痛苦、烦恼。他们福报很大，所以都是做善事、修善行、做功夫的人往生。因为没有离开男女的欲念，所以叫六欲天。虽未离欲念，但已将欲念升华到很高的境界，所以能升到六欲天。

《瑜伽师地论》卷五，本地分中有寻有伺等三地之二云：一切欲界天众，无有处女胎藏，然四大王众天，于父母肩上或于怀中，如五岁儿歘然化出。《起世经》卷七，三十三天品第八之二如此记载着：诸比丘，彼于天中或在天子，或在天女，或于坐处或两膝内，或两股间忽然而生，初出生时，即如人间十二岁儿，若是天男，则在天子坐膝边生，若是天女，则在天女两股内生。至于色界天的天人则由父亲生，头顶裂开而生出来。天人头上都有花冠，死前花冠先枯萎，这时天人、天女都哭了，这个人快死了，要堕落到下界去了。到了下界变成我们这些人，我们这些人还觉得自己很伟大呢！

人类靠两性关系生下一代，欲界天人行欲时，如《起世经》卷七，三十三天品第八之二云：四天王天、三十三天行欲之时，根到畅适，亦出风气，夜摩诸天，执手成欲；兜率陀天，忆念成欲；化乐诸天，熟视成欲，他化自在天，共语成欲，魔身诸天，相看成欲。色界天人彼此以眉目传情就可以；无色界天人，彼此连看都不必，只要彼此意念一动，就生下一代了。

若把描写三界天人这一部分佛经资料集中起来，当作小说写，变成一部新的宇宙生命观，一定很吃香，也很可观，可惜我们没有兴趣这么做。

修持到达初禅，才能往生欲界天，何以如此？因为在初、二禅之间的人，欲念还没有完全断，只不过最后那欲念属于思惑了，只是风流而不下流，看看，觉得很美而已，没有邪念。这是情，情属于思惑，一样是贪瞋痴。

说到痴，古代高明的文学家，如清朝龚定盫的诗：“落红不是无情物，化作春泥更护花。”

怜花，多美好的句子。又如宋朝黄山谷的诗：“五更归梦三千里，一日思亲十二时。”这两句诗，若拿佛法来看是思惑，是感情思想上的烦恼，是生死的根本，轮回的根本。当然这已经升华得多了，欲念是最粗的，所以欲念不断，不能证果。

如何断欲？佛只先教我们过午不食。过午不食有几大功德：第一、不易昏沉；第二、断睡眠；第三、断情欲；第四、身体清明。

断欲除了这个方法以外，佛没有教别的，但是断欲是最难最难的，很少人真正能把欲断了的。年轻人打坐，刚刚把功夫做得好，情欲就来了。没有情欲时，打起坐来，半在昏沉半睡眠。这怎么办？要靠炼气，所以，十念中第八项“念安那般那”，非常重要。

佛教有两大宗派，特别提出炼气以求定。一为天台宗的调息、数息、听息（参考书籍：摩诃止观；大止观、小止观；六妙门）；另一为密宗黄教，创始人是宗喀巴大师，他在《菩提道次第广论》中强调，做功夫要注重调息。尤其红、白、花教更注重炼气；所谓修气、修脉、修明点、修拙火等，炼好了以后，才能证得菩提。

为什么“息”这么重要？生命的四大——地水火风，其中：骨头、肌肉属地大，不大好下手修炼；水大属血液，属于液体类，从这一步下手修炼也很难，不过，功夫做好了以后，水大自然完全净化了，此时血液流出来是白色的乳汁；至于火大：功夫到了相当的火候，三昧真火发出时，百病皆除，可长生不死。

总之，四大中最重要的是风大，就是呼吸往来的气。一口气接不上来就会死亡，所以气最重要。念头与呼吸有很大的关联；思想越散乱，呼吸就越乱；思想细了，呼吸也跟着细了。到鼻子不呼不吸时，才叫做“息”。所以打坐做功夫，调不好息，谈不到得定；也谈不到止观的止；充其量，只不过有一点影子而已。打坐后身体变好，并不是你方法修得好，是静坐中，无形中在调息，气息变细了，身体便转好一点，如果我们把意志专一起来修持，那效果就更大了。

由初步起修，到证果成阿罗汉，再到成佛，不论大小乘，都不离这个安般法门。佛在《增壹阿含经》中，由罗睺罗的报告，已露消息给我们，只是我们没注意到而已。

成道不成道暂时不谈，活着能少病少恼，走时干脆利落，不麻烦自己，也不拖累别人，已是第一等人了。藉着炼气修气，最容易达到这个目标。炼气只是初步，因为真息并不是气，这个初步的方法，等于靠火柴来点燃一个东西，使它燃烧。所以密宗称之为“燃法”，是靠我们后天的呼吸，来点燃与生俱来，本有的原“炁”，使其发挥功能。

有些人打坐时，身子会自然地摇动起来，那是因为身体里头有问题，气在动，走到有毛病的地方，自然就摇动起来。趁现在还健康的时候开始炼，不要等到病入膏肓再开始，就来不及了。

天台宗小止观法中，有一个偈颂：

心配属呵肾属吹，脾呼肺呬圣皆知

肝脏热来嘘字至，三焦壅处但言嘻

呵（管心脏）、嘘（管肝脏）、呼（管脾胃）、嘻（管三焦）、吹（管肾脏）、呬（管肺）。

在空气干净的地方，站着或打坐，用这六字之中的一个，作口形呼气，不要出声音，尽量呼，呼到不能再呼了（肚子瘪进去），嘴巴一闭，让它自然吸。炼得累了，停下来作调息功夫。此时就是小止观所谓“有觉有观”，感觉自己不呼不吸了，非常轻微，杂念少了，慢慢练习下去，身体内部会起各种变化。

瑜珈术洗胃法：吞长纱布，一端吞下，另一端用手拉着，吞至胃，然后拉出。测出胃不好的人，须马上找医生。

洗脑法：干净的水，用鼻子吸进去，初练习时，头痛如万针穿孔，练惯了以后，水一吸一喷，由嘴里出来。炼到后来，一吸气，不是只到肺部，同时可以直接进到脑里去，脑子可整个贯通，同时也到脚底。庄子云：“真人之息以踵，常人之息以喉”，一点不错。

洗胃的另一种方法：头仰，舌尖向小舌头里顶，发“呕”欲吐，胃里的脏东西，就会拉干净。

最好能一个礼拜断食一天，光喝水，清理肠胃，身体会健康。

这些都是有为的做法，密宗的宝瓶气、九节佛风，走的是瑜珈术的路子。身体四大不调，想打坐得定绝无可能。气息调整不好，身体也不会健康。同时还要懂得营养，懂得医学。儒家讲：一事不知，儒者之耻。所以必须发心，样样学问都要知道，这是大乘的精神，各种常识要学，就是菩萨道。相反的，不懂又不学，就是凡夫。

气功做得越好，精神越旺盛，也不会累，然而心会累，关于这其中的道理，以后再作研究。这时妄念少到极点，如果调整得好，妄念根本没有了。妄念没有，思惑就来了。所以打坐时觉得：唉，已经坐很久了，这不是妄念未断，是惑没有断。这两者层次不同，本质则差不多。所以学禅的人，如果连这个道理都参不出来，还叫什么禅呢！光是一个话头是没有用的。学禅要开悟，开悟的人已得无师智，自然懂这些道理。

第二步到达不想做气功时，注意，即罗睺罗所讲：息入则知息入，息出则知息出，身体内的气，像能量一样在动，道家有任督二脉之说，其实是气的作用，任督二脉之说是见惑。

到了息入知入，息出知出，有觉有观的状态时，有些人觉得自己的身体还在，以为这是妄念没有空的缘故。其实这种心理是矛盾的，再做十年功夫也没有用。这是初步有觉有观的当然现象。以为这是妄念，就是理认不清。拼命想办法除妄念，怎么能得定！怎么能上路！白做了。功夫到了这个时候，要参考罗睺罗的这一段报告。

到息真正充满了以后，可以忘掉身体，进一步求大乘道，再进一步到达：性风真空，性空真风，清净本然，周遍法界。佛把秘密说了，呼吸的往来是生灭法，是现象，我们的生命都在生灭中，而能使它往、使它来、又能使它生灭的那个，并不在生灭中。那个是本体，明心见性就是见这个心的体。所以，炼呼吸时，如走大乘的路线，定中有慧，性风真空，性空真风，然后到达清净本然，周遍法界，与孟子的“其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞于天地之间”，有异曲同工之妙。

炼息是非常重要的，因为炼息可断去欲念，做到不漏丹。老年人炼息可使阳气重来；有病的人可藉此去病，健康长寿。

总之，百千法门无量妙处，就在这个法子里。没有时间对诸位详尽的讲，很抱歉！

# 第十讲

---如何修证佛法

听息数息的问题

精气神乐明无念与三界

空假中三止三观

密宗及修气

修脉

生命和宇宙法则

上次讲到念安那般那的重要，通俗名词称为炼气。安那般那是炼出入息，包括显密许多方法，而原则只有一个。若加上印度婆罗门、瑜珈术、中国道家，至少有几百种方法。方法虽多，但归根结底都是炼气炼息。

我常感叹讲话难，难于使听话的人明了。上次上课讲有为修法，许多同学觉得很过瘾，可见现在人都喜欢有为法。其实，炼气功和证果是两回事，这一点大家应该了解。

再则，同学间辗转相传这些方法，结果都搞错了，只好以引用古人的话来说：“鑪鞴之所多钝铁，良医之门足病人”，聊以自慰。

这时有同学提问题：

**问一：**修下丹田，吸气进来细长慢，呼气时快短急，第一口气呼完，第二口气紧跟着吸进来，对否？

**师云：**对。

**问二：**听息时耳听呼吸，开始时，同时要听脉搏，比较容易知道内息在里头走动。待心进入初步定境时，自然就放开了，不管脉搏，也不管呼吸，此时呼吸非常细微，等于不呼不吸，对否？

**师答：**对。

**师云：**若能在最闹之处，听到自己的呼吸声，此人有定静功夫。达摩祖师在嵩山入定时，听阶下蚁斗之声如雷鸣，确有其事。

另一个故事，玄奘一个大弟子窥基法师，又名三车和尚，到终南山拜访律宗道宣律师。道宣律师守戒律，功德成就，因而有天人天女供养。窥基大师去看望他那天，天人不来了，两人只好挨饿。夜里睡觉，道宣律师整夜打坐，不倒褡。窥基大师不管这一套，倒头便睡，睡相不佳，又打呼噜。次日，道宣律师说他：出家人的规矩，不打坐也该作吉祥卧，你睡得不规矩，又打呼又乱翻身，吵了我一夜。窥基大师说：我才一夜没睡好，被你吵死了，我睡到半夜，好好地，结果你腰中有一只虱子，咬了你一口，你手伸进去，本想把它掐死，又想想，不能杀生，你就把它往地上一放，放也该好好放，那么高一放，把它的一只腿跌断了，所以它哎哟、哎哟的叫了一夜，吵得我睡不好。

道宣律师不敢说话了，真有这回事，他怎么知道？等窥基大师一走，中午，天人又来送食，道宣律师问天人，为何昨天中午不来？天人回答说，昨天中午是来了，结果看到满山满顶被五色祥云盖住了，找不到茅篷，而且祥云外面，金刚护法神很多，一定有大菩萨在这里，我们欲界天的小天人进不来，道宣律师听了简直无话可说。

为何在睡眠中，这些小声音都知道，这是什么定力？达摩祖师在嵩山入定时，闻阶下蚁斗如雷鸣，也是这个道理。

闹中听自己的呼吸声很难，同学问的这个问题就是做听息功夫，开始听脉搏跳动的声音，心脏、血液流动的声音都可以听到。有定静功夫的人，只要听到里头的声音不对了，就晓得身体哪里出了毛病。

**问三：**试做安般法门，六、七天来情况如下：一上座，因学佛多年，自然而然，变成数息。后来系念鼻端，却不知息的长短、冷暖。后来渐渐可以配合知道了，数了三息左右，忘了系念鼻端，更忘了息之长短、冷暖，此时忽现一片强光，明知不能贪著，还是执著了。等发觉错后，再摄念、重新恢复系念鼻端，如此越搞越乱，变成在做气功，不在修持了。后来或数息，或看这一片光，越想纠正越乱，怎么办？

（师示范数息方法）

**师答：**如在数息中间，动了一个念头，岔了一个杂念，须重新数起，中间不准有杂念，一路做下去。陆放翁的诗：“一坐数千息”，表示一坐起码就有几个钟点。陆放翁、苏东坡这些名人，当年都是做功夫的。凡是营养过剩、血压高睡不着觉或杂念多、欲念旺的人，要计出息；有些身体衰弱、血压太低、脑神经衰弱的人，要计入息，这就是对治法门。佛是大医王，能医众生病。修行初步要懂医理，不懂医理是搞不好的。身体不好也不坏的人，可分上、下午分别各数出、入息。

上次重点在八十八结使的解脱，不是在做气功。可是讲了那些炼气方法后，大家以为得了秘诀，如获至宝，以为这就是佛法。真正的佛法是在心行，在八十八结使的解脱。这位同学有这个问题，主要在于见地与功夫配合不了，知见不明，理没有透。要知道，调息、止息不过是初步去杂念的方法而已，杂念既去，此法也用不着了。佛在金刚经说：汝等比丘，知我说法如筏喻者，法尚应舍，何况非法。所以过河需用船，过了河后，把船背起来走，不是很笨吗？他的这个问题，是因为调息调过分了，等于营养过多，也会出毛病一样。

至于眼前发光，只要气息调好，气充满了，内在光明一定起来，那时晚上不用电灯，一样看得很清楚，那是气的功效。但不是道果。

三脉七轮 眉间－无色界－神－无念

心轮－色界－气－明

中宫/肚脐－欲界－精（道家）－乐（密宗）

如上图所示人体，心窝以下属欲界，心窝以上至眼是色界，眉以上是无色界，与虚空合一。

道家的精、气、神，与密宗的乐（精不降，乐不生）、明、无念，也就是三界的另一种表达方式。所以佛教罗睺罗修气息的路线，是修色界的方法。报身佛的成就，是属于色界的成就，不到色界，不能成佛。未升华到色界的境界，不能成就报身佛。毗卢遮那佛是法身佛，法身是体，报身是相。释迦牟尼佛则代表化身佛，就是用。

禅宗及其他显教方法，都是容易成就法身，但是很难成就报身，成就化身就更加难了。

息调好了，很容易产生光明境。但是光明境一来，就容易产生矛盾，那时佛学知见来了，什么著相啦、妄想啦。其实，管它著相不著相，只要忘身，也不著光明境，自然在光明中。这时如觉得不对，是因为佛学知见太多之故。在光明境中，忘了身体、四大、呼吸……一切不管，则光明变成寂静，清明寂静，又会变化另外的境界。变化以后如何，到了以后再讲。

修这个方法成就的人，都很乐观，没有忧愁，没有烦恼，其他的好处还很多。比如容易到达“波飞太液心无住，云起魔崖梦欲腾”的境界。身体会特别健康，功夫达到时，口水都是甜的，无法形容的甜，是由于脑下垂体的荷尔蒙下降，胸腺及欲界的性腺整个起了变化，这时精神健旺，但也很容易引起欲念。所以就如这一句诗：“波飞太液心无住”。气太健旺，养气养得太好，如不懂佛法，不在八十八结使心地法门中下手，就变成英雄气概，“云起魔崖梦欲腾”，人都觉得要飞起来了。（剑仙必须经这个过程才炼出来的。）如由此归到心地法门，则可证罗汉果了。至于道家的神仙，也是由此进去的。

**问四：**等公车念安般，更易炼成，对否？

**师示：**不对，都市的空气污染，不适合。觉得更易炼成的原因，因为人一直在散乱中，稍稍收敛，挂着念头，在感觉上说，以为较易炼成，其实这是错误的。吃饱不可以做气功，因为肠胃要清。我们学佛是走心地法门，藉炼气去修是助道而已，不是专做气功。真做到了以后，道家有几句经验之谈：“精满不思淫，气满不思食，神满不思睡”，神满了以后，再谈不倒褡就对了。气满时，觉得自己的身体像一股气一样，真是“云起魔崖梦欲腾”，走路如踏在棉花上，可以炼轻功了。不过学佛的人，不向这方面引导，一切唯心造，心如专向那一面造作，就会变成那个样子。

功夫到达某一程度时，想要证果入定，非休粮辟谷不可，充其量吃一点水果，肠胃中不需要其他东西。出家人能过午不食，下午好好用功，多作气的修持，会得大好处。功夫有了基础后，营养与否，已没有关系。但这个中间，男女又各有不同。

**问五：**修十念法门，男女性的冲动很严重，构成修行的障碍，要怎么对治？

**师示：**一般人修行之所以不能证果，不外四个字：男女饮食。若不能转化，什么基础都没了。就算做气功，如果漏丹了，就不行。

女性月经前后，生理与气功的关系非常细密，若能修持得好，月经渐渐减少，及至于完全停止，回转童身，男性成马阴藏相。变马阴藏相以后，欲念压力减少十分之七，其余三分很难解脱。那个时候，不是你心理上想要，不是第六意识上的动念，乃唯识所讲，阿赖耶识习气种子，那部分习气种子能转过来，就可超凡入圣了。

男女欲念用“性”，明心见性也用“性”，文字用得妙极，此“性”同彼“性”，几乎是同性，很难分别。欲念也是最后一品无明，这一品不能了，就跳不出欲界。

走修气的路子，就容易升到色界天，比欲界高一层了。从禅宗“无念”的路子修，可升无色界。但三界有偏向，单走任何一界的修法，都不能证果、不能成道。

光是炼精得乐，全身舒服无比，称为菩萨内触妙乐，每个细胞都是快乐的，最细微的快感。但必须这样才能得定，但是也很容易堕落、沉溺在欲乐的境界里。

这些都属于四加行，加行就是加工，如果加工都没有加好，就不要谈学佛修道。首先是得乐，乐由精生，精不下降，乐不生。但凡夫的精一下降就漏丹，不是遗精，就是有欲念，追求性行为而走失掉。然后重新再做功夫，如此反反复复，就是凡夫境界。所以，一万个人修持，没有一个证果。

其次，气不充满，光明不起，气一充满，自然在内外一片光明中。只住在妙乐境中，会堕在欲界；只住在光明境中，堕在色界；假如走后世禅宗的空心、无念，则堕在无色界。注意！无念久了，就成无记，容易堕入畜生道中。所以宗喀巴大师在《菩提道次第广论》中，痛斥无念，认为会堕入畜类，一点也不错。

再说，不得乐不能得定；不得光明，不能生起智慧；不入无念，不能得空。然而要得空，更须具足戒定慧，缺一不可，若有偏差，则堕在三界中，跳不出去。

精气充满后，第一个反应是欲念来了。几年前，有个朋友，写了一篇“性非恶论”，要我评论。我说：性本身无所谓善恶。就像刀一样，可以救人，也可以伤人，而其本身并无善恶之分。此理一般人不易了解。性欲是个无明，但无明并不一定是罪恶，只能说是无明。无明与惑业相关联，惑业是不是善或恶，又是另外一个作用。惑业只能算是烦恼，烦恼有善也有恶。但是这一股无明的力量不来，也就不能证得菩提。这一股力量来时，如果转化不了，就成欲界凡夫。所以道家称其为“两界关”。欲念来时，翻上去就是天堂，翻下去就是地狱，确实是不容易把握的。

佛法讲了半天的戒定慧，在显教里只是点到为止，靠自己去悟；但在密教里，又是另一套说法。其实显教里也有，只是我们不曾注意到。所以我特别强调《楞严经》卷四中所讲，转变物理世界，心物一元的关系，及地狱天堂之说。佛把秘密隐在其中，叫我们如法升华，如法修持。

现在继续上次的课程。

修安那般那最容易成就，因为生命的根元在气，但气也是生灭法。

大家要注意：罗睺罗修到四禅境界，这其中另有关键。并不是光修气就可达到四禅，还须把贪、瞋、慢、痴、疑等八十八结使一并解脱，才可证得罗汉果。

如果光修气，只在功夫上走，一样是外道，因为是心外求法。我发现大家都没有注意到心地法门的重要，其实功夫只是化城，不是宝库的目的地。

在隋唐时期，比丘、比丘尼、居士等，证果的很多。当时一般人修持，都是拿到一个法门，规规矩矩去修。愈到后来，佛经翻译越多，道理知道得也就越多；再加上社会环境更形复杂了，众生对佛所说的话，怀疑的本事越来越大，也就是慢疑更厉害了；对世法的贪瞋痴也越重，当然证果的人就更少了。

南北朝时，智者大师创立了天台宗，比禅宗创立得早。中国十宗中，最早的是东晋慧远法师所创的净土宗。天台宗的止观法门，初步是修息，再转到修空、假、中的三止三观。修止即修定，修观即修慧，这就是定慧双修。

天台宗以数息、调息、听息三法门来修止观，等到真得定后，马上进入“空观”。也就是说，等到呼吸调整好，到达不呼不吸，气息充满了，这时妄念少了。此时如果不走观的路，光炼功夫下去，就可以得神通，走向小乘果位，乃至走向外道的路子。

所以，此时应该马上观心，回转来观空，晓得呼吸调整到不呼不吸，身心宁静愉快即止。这时候还是一念，然后把这一念放掉，再空下去，身心都不管，叫空观。不过这个空，注意啊！还是念，所以还是在第六意识中。

因此，当我们打坐时，觉得一念都没有了，好清净的时候，这晓得清净的，也是一念。

当你知道清净时，已经不清净了，又是一念了。等于一面玻璃，你用白笔或黑笔在上面一画，也是一个东西，但你不能说黑笔是坏的东西，白笔是好东西。所以佛经上说，眼睛里，不能丢进去一点点碴子，也不能丢进去金刚钻粉，因为不论好坏，都不能丢进去。

但是止观不讲这个，这时候，你晓得清净的境界就是“有”，不过这个有是“假”有，所以“即空即有，即有即空”。至于那个道体，则空也不住，有也不住，所以叫做中道。这个“中”，采用了龙树菩萨的般若中论。所以称作空、假、中三止三观。

有时在空观的境界里入定，也可以一定八万四千大劫，我们连定八个钟头都做不到，不要说八万四千劫了。或是在空的正观上，能这样一定，也差不多了，然后再转来修有观、中观，就容易了。

修持天台宗所创的止观路线，在当时很好。到了隋唐，由于证果的大菩萨、大善知识多了，教理也跟着越来越多。理越明，做功夫的人就越少，证果的人自然也就少了；再者，禅宗发达以后，到处都是禅，嘴巴都很厉害，道理都很明白，实际修行的人反而不多，证果的人当然也跟着越来越少了。

现在接着讲气，印度北传的佛教传到西藏，称为藏密。开始是红教，演变成花教、白教，再演变成黄教。黄教是宗喀巴大师创立，他的四大弟子是达赖、班禅、章嘉活佛及哲布尊丹巴。

宗喀巴大师的《菩提道次第广论》，讲修定、修观，与天台宗的止观法门，几乎完全相同，唯引用经教不同而已。天台宗的《摩诃止观》，走的是龙树菩萨大般若宗的教理，是性宗路线；宗喀巴大师走的是无著菩萨唯识法相宗的路线。

修密宗主要强调的是修气修脉，以达到成佛证果。气修不通，脉络转化不了，不能得定，就是所谓的：“中脉不通而言得定者，绝无是处。”至于打坐，能坐上几天几夜，并不一定是你气脉通了，气脉通不通和打坐是两回事。但气脉通了，要坐便坐，非但可坐上几天几夜，就是睡几天几夜，站着几天几夜，也照样都能入定，入定与姿势是无关的。

现代人脑子太复杂，所以修有为功夫，也就是修安那般那法门最好。修气，身体也会好，如果想藉修气求得证果，要懂得医理才行，所以先要自己研究医理及医药。

有一些跟我多年的年轻同学，普遍都有依赖性，处处依赖老师，这里痛、那里痛，只找老师，不肯趁老师在时，多研学医理。更有甚者，吃了药后，问他反应如何，竟答不知道，像这个样子，真不知道他如何学佛修道！

一个学佛修道的人，是绝对自私的，要先能管理照应自己的身心。如果连身体的变化都不知道，还叫修道吗？修道要清楚身体内部的变化，以及心理的变化；起心动念，都要知道。也就是说一个人只管自己，做到完全的自私，但不妨碍别人，那就天下太平。换句话说，对自己身心内在任何一点变化，都随时要很清楚，这才叫修道。学佛之道就是先求自度、自利，这一点要注意。

举凡身体的变化，欲念的澄清，饮食的调理，气候的变化等，处处都是学问，都要留意。古代的大善知识们，不论道家、佛家，都是通医理。修持功夫高，他们都是从自己身体上体会出来的，也是从自己心地法门中体会出来的，不是靠书本读来。一个人一生几十年，老实讲，没有那么多时间和精力去读许多书，只要心地的宝库一打开了，就都会懂的。

密宗强调修气，在修气以前，这些道理先要懂得。修气修到不呼不吸，呼吸停止，密宗叫“宝瓶气”，瑜珈术称“瓶气”。人像宝瓶一样，在定境要来时，气充满了，呼吸停掉，肚子回收进去，身子自然直了，端端正正，定住了，这时舒服得很，叫你下坐都不干。

不呼也不吸，并不是真正没有呼吸，只是很细微而已。此时杂念没有了，过了很久，好像有一点吸进来；很久以后，又有一点呼出去，到这个境界就要修脉了。这是唐代以后密宗的说法。

知息冷知息暖，就是在修脉的境界，但并不是在鼻端知息冷暖，而是在身体内部。此时，在身体内部知道哪里发暖，哪里发冷，这就是后世密宗所说的脉，差不多相当于神经反应。每个细胞的感觉，哪里走得通，哪里走不通，都清楚。事实上，脉就是息的更进一步。

打坐为什么腿麻？因为腿的脉不通，下部的脉都没有通。最难通的是臀部，我们坐到后来不想坐了，有两个原因，一个是心，一个是身。通常我们不想坐了，是不是心不想坐？不是的，大部分是因气到臀部沉不下去，此时气会影响心理。凡夫的心不能转物，唯物思想家认为，人的思想受物理影响，并没有错，只是这个说法只适用在凡夫的境界上。气也是物，所以我们坐到某一阶段时，因为气到臀部沉不下去了，无形中脑神经紧张起来，心里就坐不住了，只好下座。如果气从臀部通到大腿、膝盖，一节一节通下来，要经历过痛、痒、麻、胀、冷、热，甚至两腿发烂，最后等气一走通，忽然就好了。古代修行人，修持精神很可佩，气把身体内部的脏东西逼出来，逼到身体都烂了，他们也能把色阴看空，毫不在乎。现在的人有福气了，只要吃消炎药，打消炎针就行。

待气到了足心，才能谈得到三脉七轮。气脉打通了，准可得定，得哪种定？定有百千三昧，每种不同，而我们却以为只有一个“禅”。所以说，为何禅宗以后更无禅，禅是真误了不少人。

真正把中脉打通了以后，一坐一定，闭着眼，满天星斗看得清清楚楚，密宗所讲的是真事。那个情境就像太空船进入太空的境界一样，这就是宇宙的奥秘，生命的奥秘。上次太空船进入太空的整个过程，每一秒我都留意其变化，注意宇宙间的法则，是否和人体是一样的，结果发现完全一样。由此更证明，佛法显密所说的修持经验，一点都没有错，错在我们自己不用功，没有修证到。

# 第十一讲

---如何修证佛法

达摩的理入行入

二祖安心

四祖与各宗派

五祖的时代

六祖的时代

即心是佛的流弊

小释迦仰山

临济四料简

我们的课程已进入第五个礼拜的第二次了，实际修证的资料，因时间的关系，无法在这里作仔细研究，要大家自己去研究，光听而不研究是没有用的。

我们开始所讲的，是关于学佛见地方面；后来偏重于修证做功夫的事相。特别要注意的，是十念法中，修出入息的方法。这个修出入息的方法，因个人生理、心理的差异，而有所不同。佛说的念安般是大原则，当然每一句话，内容都很复杂，若能修好，绝对能做到健康长寿。若做不到，则是因为不得法，或者没有恒心。有了初步的修持，再进一步得定，发智慧、得神通，也都绝对能做到。至于详细的方法，当然不简单，密宗的修气、修脉、修明点、修拙火四部，都是修安般法门发展出来的。

先不谈悟道成佛，光说修养功夫，应参考孟子的养气原则，还有吕纯阳的《百字铭》：“养气忘言守，降心为不为”，也非常重要。吕纯阳是道家，也学禅，他在百字铭中，把修证的事相，尤其炼出入息成就的步骤，都包括在内了，很值得研究。当然细则很多，非依明师不可，没有过来人指导，会走很多冤枉路，如由有经验的人点一句，则事半功倍。

前面所有关于修持法门的讨论，都属于四加行的范围。修气的法门与心物的关系，因时间不够，暂时摆下不谈。

现在再介绍中国学佛的修持路子。

前几次谈到自东汉以后，到了南北朝、隋唐之间，修行有成就的人很多，尤其是隋唐以前，走的都是小乘的修持法门。后世有一个毛病，一听小乘就看不起，这也是颠倒因果。我也再三的说，学大乘没有小乘基础，根本就不必谈，等于小学基础没打好，怎么读大学呢！唐宋以后，禅宗兴盛了，证果的人却越来越少，而说理的越来越多，直到现在，都是如此。一般人动辄参话头、参公案，或者观心、默照，统统叫它是禅，这都是笑话，都在颠倒因果。

东晋时代，大小乘经典源源滚滚，都向中国介绍而来。经典的翻译很多，教理越来越发展，对当时做功夫的人不无影响。尤其是鸠摩罗什翻译的《法华经》、《金刚经》，影响中国之大，无与伦比，《维摩经》亦然。

东汉以后，魏晋南北朝这三百多年间，是中国文化学术，以及哲学思想最辉煌蓬勃的时期。在形而上道方面，比春秋战国的百家争鸣还要高明。不过很可惜，一般学佛的人，只懂佛学这一面，南北朝的历史未加研究，只晓得那时“清谈误国”，至于清谈了些什么，误了国没有，并没有真正了解。实际上，清谈不曾误国，倒是当国者误了文化，所以读历史不可人云亦云，要自己真作研究。

在这个时期，达摩祖师来了，当时修道证果的人很多，都是用小乘禅定的路线在修持，都是有为法门。虽然方法都对，但欠缺把有为变成无为形而上道的转节。一般大师们，如鸠摩罗什法师，虽然传了佛经，对于形而上道的翻译，也介绍得那么高深，但他修持所走的路线，还是小乘禅观的法门，也就是十念当中，念身的白骨观，或不净观这一类法门。当时，在很难追求形而上道的时候，达摩祖师来了，成为禅宗的开始。

严格来讲，禅宗是心宗，所以达摩祖师指定以《楞伽经》印心。《楞伽经》的宗旨，一句话：佛语心为宗。心字的问题出在这里，后来的明心见性，一切都误在这里。达摩祖师当时指出了两个方向，一个是“理入”，一个是“行入”。

理，不是普通研究道理的理，是从止观、观心的理论，进而悟道。行入包括十戒，以及菩萨的行愿，也就是在做人处事中，注意自己起心动念的一点一滴，以此证道、悟道。禅宗的宗旨，特别注重行入。但后世研究禅宗的人，有一个很大的错误，就是将禅宗指导学人轻快幽默的教授法，当成了禅。比如这个来一喝，那个来一掌，尤其以为禅宗是见花而悟道的。殊不知那都是教育法的一种偶然机用，不是禅的真正中心。真正的中心，是达摩所提出来的行入。

参公案是把古人悟道的经过，仔细研究一番，然后回转来于自己心地上体会。应该怎么走？如何才能相符？都要会之于心。二祖去见达摩祖师时，把自己膀子都砍了，他这样精诚求道的事迹，我们都晓得，但却极少有人注意到，二祖在出家以前，学问已经非常好，是个大学者。他在山东一带讲易经，信仰他的人很多。后来，他觉得这个学问，并不能解决宇宙人生的问题，等到再看了《大般若经》以后，他认为宇宙人生的真谛在佛法中，于是就出家了。

二祖出家后，在河南香山打坐八年，修了八年禅定。后世因无法获得资料，所以二祖当时修定所走的路线，是修气抑或观心，不得而知。这里要注意，修禅定八年，太不简单了，又具备了第一流的学问修养，后来又跟随了达摩祖师好几年。书上记载二祖来看达摩祖师，在雪中站了三天三夜，达摩不理，反而对他说，佛法是旷劫精勤的无上大法，在雪中站几天求法就行了吗？二祖于是把膀子给砍了下来。后世有人研究，好像觉得达摩祖师要求得很不合理，事实上，从前那一代人的宗教热忱，求法的情操，不是我们后世人所能了解的，高僧传中也随时可以看到。我年轻时，亲眼见人修持求法，燃指供佛，刺血写经等事实。像这种情形太多了，依现在人讲，这是愚蠢迷信，不知是我们愚还是他们愚？古今时代不同，不要轻易对古人下断语。

后来达摩祖师问二祖：你要求什么？他当时又饿又痛又冷，只说：如何是安心法门？如果是我们就会问：老师，我就是念头去不掉。二祖远胜于我们，他已打坐了八年，再加上以前的用功，他不说念头清净不清净，问的是安心不安心，这个问题大了。

《指月录》是一部大奇书，太好了，但难读得很，要像看电视剧一样，活看。这一段描写二祖向达摩祖师求法时，达摩祖师面壁而坐，待二祖把膀子砍下来时，达摩当然拿药给他敷，包扎一番。若是绝对不理，那就不叫达摩祖师了，也不是佛法了，这中间细节没有记载。立雪、砍膀子、求安心法门的时间，并不在一起，各是一回事，书上硬是把这三件事连在一起。

安心是什么意思？安的是什么心？二祖这时膀子也砍了，又冷又饿，他的心当然不安。所以达摩祖师答他：你拿心来，我给你安！这时达摩祖师把印度人的大眼睛一瞪，一把粗胡子，一定把二祖给吓住了，这一骂，神光的魂都掉了。不是他胆子小，这个疑问太大，答案又太奇，搞得他心都掉了，魂也飞了。然后他说：觅心了不可得，找不出来。达摩祖师说：我已替你安好了，就是如此。

二祖跟了达摩祖师几年以后，达摩祖师告诉他：“外息诸缘，内心无喘，心如墙壁，可以入道。”走修证的路子，不管大乘、小乘，不管哪一宗、在家、出家，凡是修持的人，非照这几句话走不可。

“外息诸缘”，外界一切环境都要丢掉，我们学佛修证不成功，就是这一句话做不到。我们的心都是攀援心，这件事做完了，又去抓那件事，事情永远做不完，外缘也永远息不了。

“内心无喘”，就是十念中念安般法门里头，做到不呼不吸，进入四禅八定的境界。

“心如墙壁”，内外完全隔绝了，外界任何事情心都动不了，也没有妄想出现，也无妄念起来。

注意，做到这样的就可以入道了，可以去证悟菩提，可以去证“道”。

达摩祖师告诉二祖这一句话，应该是在问安心法门之前的事。达摩权衡二祖的禅定功夫，再教他禅定的路线。二祖问此心不安，应该是在功夫做到了以后的事。为什么？假定一个人做到了“外息诸缘，内心无喘，心如墙壁”，敢说自己成佛了吗？心安了没有？悟道了吗？这时究竟什么是佛？什么是菩提？还是搞不清。所以此心不得安。

后来二祖传法给三祖，交付衣钵以后，比济颠还有过之，到处吃喝乱逛。像他这样大名鼎鼎的学者，出家以后专心用功，达摩祖师又付法印给他，等他交出衣钵后，晚年的生活完全不同，又喝酒，又在花街柳巷到处乱跑。人家问他：你是禅宗祖师，怎么逛到酒家去了？二祖讲了一句话：“我自调心，何关汝事。”

问题来了，他求的是安心法门，达摩祖师一接引，把安心法门给他，但是到了晚年他还要去调心，此心尚不得安，可见二祖所讲禅宗安心，这个心，到底是个什么东西，仍是一个大问题。没有成佛以前，谁的心都不能安，包括罗汉、菩萨，都没有究竟安心，除了大彻大悟，谁都不能安心。

拿现在学术思想来讲，唯心思想与唯物思想，两者在争战。我们晓得心物是一元，究竟心怎么样能够造成物，如果不到成佛的境界，谁都下不了结论。所以，在理上尽管谁都会讲，事实上心却安不下来。

这就是禅宗。从此以后，禅宗事实上几乎等于没有了。

我们后世研究禅宗，都注意南宗六祖这一系，不把南北两宗连起来研究。四祖时，正是唐代要开新纪元的时候，也是玄奘法师到印度留学，快要回来的时候。那时，禅宗还没有大兴盛，仍是单传，一个人找一个徒弟，来继续挑这个担子，使法统不致断失。到了四祖以下，造就出来不少弟子，后来唐朝几个大国师，乃至华严宗、天台宗的祖师，都是由四祖这个系统下来的，比六祖系统的辈份高。

唯识、法相等经典，经由玄奘法师介绍过来后，佛法的教理更趋完备。后来的临济祖师，也是唯识宗的大师，不是光学禅的，曹洞祖师亦然。他们通达各种教理，不像现在我们一般人，不去研究经典教理，只拿个话头就自以为懂禅了。从前的大祖师们，是在三藏十二部都通彻了以后，再抛弃教理，走简截的法门，一门深入。正如孔子所讲的：“博我以文，约我以礼”，由博而约，先博学，待通达以后，再专门走一条路。

到了五祖的阶段，就是唐太宗时期，禅宗是单传，在文化上并没有占太大分量。不久，天台宗渐渐出头，当然最普遍的还是教理。接着玄奘法师回来，造成佛法之鼎盛。唐宋时候，第一流人才，第一流头脑，往往致力佛法。现在第一流的头脑和人才，都到工商业界去了。所以现在怎么会有佛法？时代完全相反了。那时学佛学禅是时髦，等于现在研究科学一样，风气使然，教理盛极一时。而领导者唐太宗，也非等闲之辈，诗好，字好，武功好，佛学也好，样样好，他为玄奘法师所写的圣教序，就决非他人所能替代。

禅宗的鼎盛时期是中唐以后，晚唐到五代之间。当时佛学的理论，发展到最高峰，而六祖的禅，刚刚凑上了时代。那时唯识法相、华严，各种佛学的理论普及于社会，差不多读过书的人，都会谈几句佛法。这时，小乘的修持已经看不上了，都走大乘的修持方法，但又找不出一个路子；于是达摩祖师所传的禅宗心印，直指人心，见性成佛的法门，到了五祖、六祖时，即应运而出。

达摩祖师初传的修持方法，理论上教大家注重《楞伽经》。到五祖时改变了，因为《楞伽经》的学理太高深了，为了容易证入这个法门，改用《金刚经》。其实在四祖时已经开始了这个方法，到了五祖、六祖更盛而已。金刚经讲性空之理，非常简化。这时佛学的理论，似乎走到金字塔的最高峰，钻不出来了，如何与身心平实地打成一体；如何立刻求证，反而成为很难的事。因为依照教理来讲，一个凡夫想要成佛，须经三大阿僧祗劫，遥遥无期，怎么修证呢？

大乘经典一流行，觉得小乘法门不足为道。而禅宗的直指人心，见性成佛，更迎合了时代的需求，到了六祖时代达到了巅峰。

六祖的禅宗，从南方广东开始。那时的南方，是文化落后地区，而佛教鼎盛，原本是在中原。大国师、大法师们，都在中原地区西安、洛阳一带。六祖在落后的南方，因为用口语来传布佛法，就很容易普遍流行起来。

仔细研究坛经，六祖还是很注重“行”，仍是从“行”门而入。不幸的是，自从六祖坛经，与大珠和尚“顿悟入道要门论”等流通了以后，佛学与禅就完了。大家都晓得心即是佛，可是怎么样是“心”呢？都没有着落。所以有些人不信宗教，以为自己虽没有做好事，但对得起良心，就是佛了。至于“心”是什么？就不管了。毛病就出在这里，所以这次讲课，不包括六祖坛经在内，但可作为参考。

因为这个“心即是佛”的流弊，而产生了宋代理学的发达。理学家所表达的，倒是一副禅宗的姿态，是从“行”门来的禅宗，而其讲人天之道的行持，又等于佛家的律宗。唐宋以后老庄思想的道家，则等于佛家的禅宗，是解脱路线的禅宗。这三家的相互关系，极为微妙。

直指人心，见性成佛的理，越说得明，佛学则越加暗淡。修证功夫越发没有着落。其实，大而无当，还不如修止观，作观心法门，还可能拿到半个果位。走小乘到底还可以求证，大乘菩提则另当别论。

再说，禅宗提倡了金刚经以后，因为金刚经讲性空，容易导致狂禅，理解上虽很容易通，但对求证则没有帮助。

禅宗的书，以《指月录》为最好，它集中了禅宗各种书籍的要点，包括了见地、修证、行愿。我在台初版指月录时，因销售不佳，只好论斤卖给屠宰业，用来包猪肉，这是另一段插曲。真要研究禅宗，把指月录搞通就够了，不过教理要熟，而且要有修证的底子，不然很多地方就看不通。

后世一提禅宗，就是参话头。其实，禅宗真正注重的是见地。比如沩仰宗的仰山禅师，被称作中国佛教的小释迦，他是晚唐、五代时人。指月录记载：“有梵僧从空而至，师曰：近离什处，曰：西天。”又此梵僧说：“特来东土礼文殊，却遇小释迦”，于是送了仰山禅师一些梵书（贝多叶），向仰山作礼后乘空而去。从此以后，大家就称他“小释迦”。从空而来请益的西天罗汉，不只一次，因有门人见到追问才知。

仰山跟随沩山参学时，有一天，师父问徒弟说：《涅槃经》四十卷，多少是佛说，多少是魔说？仰山说：师父啊！我看都是魔说的。沩山听了很高兴说：“已后无人奈子何。”仰山又问师父：“慧寂即一期之事，行履在什么处？”意思是——我话虽说得对，此心还是不安；一期之事我是知道了，见地上我到了，境界也有一点，但是，什么是我的“行履”呢？

行履包括心理的行为，做人做事的起心动念，履字也包括功夫。沩山回答他一句名言：“只贵子眼正，不说子行履”，换句话说，只要你见地对了，不问下面的修证功夫，因为见地对了，修证一定会上路的。就怕我们见地错了，功夫再做得好，行履也是错。

因此，后世误传为禅宗注重见地，不重功夫。其实每个祖师都是见地、修证、行愿等持，差一点都不行。沩山的这句话，是天才的师父，对天才的徒弟说的，我们并不是仰山，这话对我们不一定适用。

后世学禅宗，大多是在六祖、马祖、二祖等几个前面逛一下，对后来的五大宗，诸如临济、沩仰、曹洞、云门、法眼等，都不曾研究过，这样哪能算是学禅呢？

比如临济的宗旨，讲“三玄三要”、“四料简”，这是教育法，也包括了见地、修证、行愿。临济说：“我一语中具三玄门，一玄门中具三要义”，例如“茶”一字中，具三玄门，一玄门中又有三要义，不是光讲理论。又如大慧杲一句话下面，作四十九个转语。

“四料简”，料是材料，简是选择。四料简有宾主，有方法。但古人不讲这个方法，而要靠自己去悟；如果讲明了方法，呆板的一传，大家就执著了。众生本来的执著已解脱不了，再加上方法的执著，非下地狱不可。

四料简中，什么是宾？什么是主？比如一香板打下去，啪一声，香板下面什么都没有——念头一板子打空了，没有了，如果能永远保持这样就不错。用香板的方法，一语道破，那就是“吹汤见米”，知者一笑，这是骗人的玩意儿。但也不骗人，把我们的意识妄想，用一个外力截断，使我们经验到达平常所没有经验过的清净。如果以为这就是明心见性，那就大错特错了。但由这点影子也可以悟进去，这时要用般若，香板那一拍里头，透脱一悟，那叫禅。这就是临济的四料简——有时“夺人不夺境”，功夫到了清净的境界。有时“夺境不夺人”，功夫进步了一点，希望你再进一步，那个境界不是的，把它拿掉，你还是你，叫我们自己去参究。有时“人境两俱夺”，把你搞得哪一头都不是。但是，这个方法不能用，正如禅宗古德所说的，如果真提持禅宗，旁边半个人都不跟了，法堂前草深三尺，没有一个人来。

我在峨眉山曾用人境俱夺，接引过一个出家人，一脚把他踢昏了，躺在那里不动，醒来后，叩了三个头，高兴地跳起来走，从此居山顶，住茅篷去了。

也有时候“人境俱不夺”。

临济禅师并不只讲教育法，做功夫也在这里头。有时候功夫做得好，心里什么杂念也没有，清清明明，空空洞洞，那个是“夺人不夺境”。你还是你，坐在那儿，不过心里空空洞洞，这是第六意识的境界。夺人，人不动；不夺境，有一个境界。当然这境界还是会变，为什么？因为它是宾，不是主，客人不会常住的，怎么不变？这就是禅宗的秘密。但我们初步，必须让宾作主，让这个境界保留越久越好，只是不易做到。

“夺境不夺人”，这就难了。我可以大胆地说，在座没有人能做到，因为见地还没有到，所以修持、行愿也都不到。

有人问，本来清清明明的，这两天却静不下去了。我说学禅为什么不自己去参究呢？此时，夺境，境没有了；不夺人，人依然在这儿。是宾？是主？是宾中主？还是主中宾？主中主？或是宾中宾？

有时用调息，有时看光，法宝多得很，祖师们在书中都教了，不懂可以问我，高段的教法不懂，可作落草之谈，循序以进。

做气功、修定，就是让宾做主。四大不调，身体不好，气脉是宾，让身体摇摇。如果强作克制，对健康并不好；等身体调好了，宾就可以不用了，由主来做主。

念头也是如此，有时降伏不了，就念念佛，再没有办法，就唱个歌吧！调心就是如此，此心很难调伏的。有时功夫刚刚好一点。接下来情绪便坏得很，这时只有让宾做主了，主人家暂时搬位。

有些人学佛做功夫，充满了矛盾，气脉来了，怕执著，所以想把它空掉；气脉没有了，又想打通任督二脉。光明发现了，怕着魔；没有光明嘛，又想：怎么一片无明呢？等到空的时候，又想：我恐怕又落顽空了？放心，你尽管顽空，我几十年来还没有看到过能顽空的人。顽空者，顽石不灵，什么都不知道。

就这样，处处矛盾，没有办法。气脉来，干脆搞你的气脉，宾做主，没有错。气脉来时，每个部位都是痛苦的。痛就痛嘛！这是你的，是客人的，不是我的，这时我不做主，让宾做主。你越看它，这个身体就像小孩一样，“孩子看到娘，无事哭三场”，越管它，它越痛得厉害。你不管它，它就乖了。真做得到，一下就成了。可是人就是不行，气脉一来，总爱去引导它，都在色阴区宇里头转，道理都讲得很好，事情一来就统统迷糊了。

参话头是没办法中想出来的办法，那不是禅。还有“默照”，闭起眼睛，看着念头，心里很清净的坐一下，宋朝大慧杲骂这是邪禅。《楞严经》上有句话：内守幽闲，犹为法尘分别影事。因为没有明理，以菩提大道来讲，当然是邪禅；明了理，悟了道的人，默照也是禅。这是临济禅师的照用，同时是照也是用，但是一般人不知道，光是静默的守在那里，这种默照就成了邪禅。

仰山问：“如何是真佛住处？”沩山曰：“以思无思之妙，反思灵焰之无穷，思尽还源，性相常住，事理不二，真佛如如。”

仰山在这个时候，才大彻大悟，沩山可没给他一个耳光，或者踢一腿，而只是跟他讲道理。

“以思无思”，禅宗叫做参，佛教称思惟修，把理穷通透顶，到达无思之妙。这时那个能思、能觉的功能起来了，各种神通妙用，也就都起来了。

“思尽还源”，心意识思想的作用，退到那个本来去了，“性相常住”，然后性相现前，宇宙万有的现象，都摆在本位上，没有动过。“事理不二”，功夫就是理，理就是功夫，这时“真佛如如”，就同佛的境界。

仰山因为师父这几句话，他就悟了，悟后执持服勤十五年。十五年中随时随地在追问师父修行的经验，随时在求证。十五年后，再去传教，做大方丈。

为何这几句话能使仰山大彻大悟？我们自比仰山，体会看看。

# 第十二讲

---如何修证佛法

参话头

观心法门

三际托空

再说临济四料简

永嘉说三身

禅与指月录

生死问题

沩仰的对答

夹山悟道

上次谈到，一般人提起禅宗，就提到参话头。其实，参话头是禅宗发展到宋元之际，不得已而产生的一个办法。怎么叫不得已呢？因为唐宋以后，走修持路线的人，能真正证果的，实在太少了，主要原因就是禅宗的流行。尤其到了宋元以后，口头禅太多，嘴上讲道理个个会，打机锋、说转语，个个行，但是离禅却越来越远，因此产生了参话头。

所谓话头就是问题、疑问。比如“生从哪里来，死向何处去？”，“父母未生我前，我在哪里？”，“狗子还有佛性也无？”，“什么叫佛？”，云门祖师答曰：“干狗屎。”为何云门祖师这么说？又比如：“无梦无想时，主人公何在？”你说：“我睡着了。”那么，睡着时，你在哪里？这时如果有人一刀把你杀死，你到哪里去了？

这些问题分成两种，一种是“有义语”，有道理可解释的；一种是“无义语”，没有道理可解释的。参话头是拿你平生最怀疑的问题来参究，不要管佛学字面上的解释。这也就是止观法门，但比普通的止观好，因为所有的怀疑集中到一点，什么妄想都起不来，一个问题没有解决，其他都解决不了。

在过去禅堂里，有些人参话头如疯了一样，参到什么都不知道，什么妄想杂念都没有了，专一话题，就是止。等碰到一个机会，突然打开了以后，这个问题整个解决，这就是观。

但参话头流行了以后，禅宗就更衰落了。当年在大陆，因参话头而得神经病的很多。现代人脑筋太复杂，问题已经太多了，若再加上参话头这桩事，不疯才怪！

真正的禅宗很简单，五代以前的祖师，就是用“直指人心，见性成佛”作为观心的方法，人人做得到。初步先晓得人有思想、有念头，比如别人讲话，我们听到话，这是一个观念，一个念头，这个念头随着别人的话讲过了，我们听的作用也过去了。

我们静坐时观心，这个“心”，不是明心见性的心，这个心代表思想，以及烦恼的念头，这个念头一来，比如：阿福下午要来看我，三点钟来，我准备请他上咖啡馆。这样正是三四个念头过去了。算了，请他喝杯茶就可以了，或者吃一碗担担面。不来最好了，太麻烦，我又没有钱……念头一个个跳来跳去，这个心就是这个样子。

我们要看清楚，当前面一个念头跑掉，而后面一个念头还没来时，中间有段空空洞洞的，保持中间这个空，就叫观心法门，这样就先做到了第一步。

念头是生灭法，佛经上说：诸行无常，是生灭法，生灭灭已，寂灭最乐。行就是一切作为。心里的作用也是行。大家打起坐来，收摄六根，观察这个念头，不要压制它，也不要做功夫，只看到这个念头过去了。比如念南无阿弥陀佛，一声南无阿弥陀佛，它不会停留住，念念迁流。前一个念头流走了，后一个念头还没有来以前，这个中间就是“现在念”，现在念本来没有，清清净净，能够这样，越持久越好。拿教理来讲，就是观空法门。

中间这一段空，天台宗及禅宗，称其为三际托空。前际的念头过去，后际的念头没有来。现在这个念头，当下是空的。比如我们讲“现在”，立刻过去了，没有了，当下就空了。金刚经上说：过去心不可得，现在心不可得，未得心不可得。中间是空的，如果讲一个中际，立刻又落入一个前际。

学佛走的路子有两个：一是加，一是减。使你空掉就是减，其他宗的修法，如密宗修法都是加。密宗修法时，自己前面摆供灯，还要香花啦、水啦、果啦，一天忙到晚。然后戴上帽子，穿上法衣，坐在那里观想佛像，嘴里又念咒，手上摇铃，握杵，放下来又结手印，搞了半天，一身大汗，三个钟头过去了，然后放下休息。

密宗的修持方法很多，想发财，有财神法；要升官，有升官法；要儿子，有送子法；要早点死，有颇哇法。给你加上半天，加累了，只好休息，还是三际托空。

现代人心太复杂，空不掉，只好用加法，加到你挑不动了，只好放下，就成功了，就是这个道理。

禅宗既不给你加，也不给你减。要我们看清楚这个心念，本来空的，还要找什么！何必要找个明心见性呢！我们本来就很明的，因为有个佛法，反而把我们弄得不明了，不要找，放下来就是了，很简单，很自然。

三际托空就是禅吗？不是的。什么道理？因为这时只是意识状态把它空掉。其实只要上坐以后，大声地“呸！”一声，就没有了，空了，这是密宗的大法门。我当年学这一声呸，花了十几万块，方法是：第一步先坐好，端正、调息，“呸”一声，完了。

当然我们不行，呸一下，只是几秒钟没有念头，过后念头又来了，来了再呸！后来就不行了，再呸也赶不走了，这就是凡夫。世人爱假不爱真，“莫将容易得，便作等闲看。”

上面这个道理，就是：应无所住而生其心，六祖因这句话而悟道。举个例子：我们听到别人讲话，心不是生了吗？话听完了，我们的心也就丢开了，本来无所住而生其心嘛，何必守个心呢！

如果能做到念念看清楚就行了，不须修个什么气功，打个什么坐，求个什么道。有本事的人就那么信，没有本事再来！初步能保持三际托空的境界就好了。

《指月录》卷七记载，有位楼子和尚，有一天从歌楼下走过，听到楼上有人唱歌声道：“你既无心，我也休”。当时他正在系鞋带，听到这句歌声，就悟了。悟了什么？我们本来无心，每一句话讲过了，都没有留在那里，你既无心，我便休，算了！也是空的道理。

三际托空虽然还没到家，但将三际截断，一直保持下去，也几乎没有人能做到。原因是对“能”与“所”，认识不清楚，这个问题，以后介绍唯识时再谈。

其次关于参话头的问题，这个时代，参话头实在不合适，还是走观心法门，比较平实、容易。要用参话头的方法，不如修止观、修定。其实悟后的人，没有悟的人，都可以起修，这个问题，到作结论时，会告诉大家。

不过，参话头也有参话头的好处，以前我的老师袁焕仙先生，在四川闭关时，与我谈到这个问题。他说当时打七的人真可怜，禅堂中一百多人，打一百天禅七，三个多月不能说话，同时也没什么道理可听，真不得了。而后我的老师给我看几首“香艳体”的诗，说念佛参禅照这个方法讲最好，其中一首是：

漫言楚汉事由天，儿戏功名本偶然

且付河山鞍辔外，一鞭红照出风前

学佛用功，要有皇帝都不当、天下都可丢的气派。学佛的人口口谈空，步步行有，名、利、儿女、妻子，一切都要，一个都丢不开。“一鞭红照”，是学释迦牟尼佛半夜偷走，骑匹马去出家的行径。

去马声从竹外过，谁家红粉照颜酡

传车几度呼难去，绝妙相关你我他

这就是艳体诗，描写有家小姐非常漂亮，把人迷住了，站在那里傻了——形容参话头，真用功到了绝妙相关你我他就好了。“你”就是话头，或者一句阿弥陀佛，“我”坐在这里，“他”妄念又来了。说不打坐嘛，觉得满有味道，实在有一点影子，有一点功夫来了。说入定嘛，定不下去。那么不定下去，不修好了，不修又舍不得，是有一点影子。可是修嘛，妄念又截不断——绝妙相关你我他，怎么办？

我们都在这里头转，不一定是男女之间，世间的事总丢不开。再过两年、三年，儿女都安排好了，再来修吧！这也是绝妙相关你我他。丢嘛丢不掉，道理上晓得应该丢，要走了，后面也在叫：起驾了。有些人学佛，爱到处听课，叫他好好用功嘛，又不上路，也是绝妙相关你我他。

肩舆排共柳溪东，剑影釵光乱夕红

多少游丝羁不住，卷帘人在画图中

三际托空也是这个境界，这时所有的妄念跑来跑去，留不住了。当时好像是悟了，又没彻底，不悟嘛，的确有点味道。就像我们把窗帘拉起来，只能看到那边的人影，看不到真人。说没有，是他，但是你又把捉不住，“卷帘人在画图中。”

参话头能到达这样是初步。但仍属于意识状态。为什么？因为还有一个“你”，你晓得身体坐在这里，身体就是一念，五阴都是一念，你能够了意识的这一面，三际托空清净，但是你的感受状态还在，解脱不了。

什么气脉流通啦，河车在转啦，就是感觉状态在自我捣鬼，没有把五阴一念空掉。

有许多人修到很清净，但身体一身是病，说他没有功夫嘛，很定，心里空空洞洞，但是几十年连病都转不了。真到临死时，那一念空不了，就跟着昏沉下去，那么他所得的一念清净，老实说是唯物的，是随着身体健康来的。这样靠得住吗？不可能。

上次大略讲到临济禅师的四料简，现在再加以说明。临济禅师的四料简，是教育方法，也是我们用功、了解自己的方法，同时是告诉我们三乘——声闻、缘觉、菩萨道的修持方法。

“至晚小参曰：有时夺人不夺境，有时夺境不夺人，有时人境两俱夺，有时人境俱不夺。克符问：如何是夺人不夺境？”

克符是辅助临济开宗的，临济当时只有三十几岁，不敢开宗。黄檗说：你去，自有人帮忙。一个克符，一个普化和尚，都是临济的老前辈，都是悟了道的。

这两个老前辈给他当辅导，故意问错话，临济棒子就打过去了，两人乖乖地挨打，大家一看，两个有道的人都听他的，自然没有话说，这样就把临济禅师给捧出来了。所以，学问道德高，没人捧还是没有办法，矮子是要人抬轿子的。

克符看这一班人不吭一声，就只好故意问了：如何是夺人不夺境？

师曰：“煦日发生铺地锦，婴儿垂发白如丝”，这是当时的教育，出口成诗，在当时还算是白话的。什么叫夺人不夺境？比如“呸”的一声，三际托空，做得好的人，身体都忘了，很清净地在那里。我们当中也有些人，瞎猫撞到死老鼠。这堂课是讲给有这种经验的人听的，这是四加行里头比较中心的。人忘了，境界还是有，功夫真做到这样，不论是道家、净土、禅宗都不容易。

这个夺人的境界，如春天的太阳，照在万物上，生机蓬勃。人的外形尽管有衰老，自性的清明却没有动过，永远保持这个境界，这是夺人不夺境。由凡夫到小乘定的境界，守住一个空，形体尽管变动，这个东西没有变。

符曰：“如何是夺境不夺人？”师曰：“王令已行天下遍，将军塞外绝烟尘。”境界没有了，我还是我，山还是山，水还是水，这时心中没有烦恼、没有妄念，即百丈禅师说的：“灵光独耀，迥脱根尘”，自性本性，清明自在，一个命令下去，整个天下太平。心里头没有战乱，没有念头，但是我还是我，没有境界。这时才真算有点入门的样子。

符曰：“如何是人境两俱夺？”师曰：“并汾信绝，独处一方。”每句话都答得很够文学气味。时当晚唐、五代，军阀割据，山西、河北各据一方，彼此交通封锁，不相往来，内外隔绝了。各人独霸一方，也就是小乘罗汉境界，只守着一个空，如达摩祖师告诉二祖：外息诸缘，内心无喘，心如墙壁，可以入道。这是人境两俱夺。

符曰：“如何是人境俱不夺？”师曰：“王登宝殿，野老讴歌。”我还是我。像我们，学了几十年佛，搞了半天，一点境界都没有，这也是人境俱不夺。可见临济禅师的这个人境俱不夺，不是凡夫境界，而是佛，是大彻大悟，一切众生本来是佛，一切现成，不要修的。

临济禅师的日常教育法，也不外这四句的范围。有时某人学问特别好，到他那儿，他却说：“不是的”，把你驳得一点理由都没有，使你觉得很窝囊，这就是夺境不夺人。

有时又说你学问蛮好，可惜功夫没有到，还是挨骂，这也是夺境不夺人。

有时两样都不是，搞得你没路走，人境两俱夺。

有时捧你一顿，人境俱不夺。

临济宗的教育方法，灵活而不固定。

我特别要提醒大家，禅宗是有流弊的，所以大家要同时参考天台宗的修持方法，以及密宗黄教宗喀巴大师著的《菩提道次第广论》，还有永嘉禅师的《永嘉禅宗集》。

这位永嘉禅师，把天台宗与禅宗的精华加以综合，明白的指出，由凡夫到成佛，一定要修到“三身成就”——法身、报身、化身圆满。

证得法身，有断德，能断除一切烦恼、一切习气。

报身也叫自受用身，自己受用。比如我们有一个身体在，是因法身的无明而转化所生，是报身。如果悟了道，修成功了，就转成自受用身。自己具有五种神通，智慧圆满，有五种妙用。有智德，有大智慧福报。

化身是他化二身，为一切众生化身千百亿，教化度人。他化二身有大恩德，大慈大悲。

永嘉禅师又说：

法身不痴即般若，般若无著即解脱，解脱寂灭即法身。

般若无著即解脱，解脱寂灭即法身，法身不痴即般若。

解脱寂灭即法身，法身不痴即般若，般若无著即解脱。

当我们修证法身时，要注意，不要痴迷，许多人执著空的境界，人我皆空一直定下去，往往会贪恋其中。憨山大师讲“荆棘丛中下足易，月明帘下转身难”，在清净境界里，做不到转身入世。所以做到法身不痴，就是般若，是大智慧。

永嘉禅师在永嘉禅宗集中，分十章来叙述见地、功夫与行愿，其中第八的简示偏圆，及第九的正修止观两篇，尤其须仔细研究。

指月录卷六，圭峰禅师作禅源序略曰：“禅是天竺之语，具云禅那，此云思惟修，亦云静虑，皆定慧之通称也。源者，是一切众生本觉真性，亦名佛性，亦名心地。悟之名慧，修之名定，定慧通明为禅。此性是禅之本源，故云禅源，亦名禅那。理行者，此之本源是禅理，忘情契之是禅行，故云理行。然今所述诸家述作，多谈禅理，少说禅行，故且以禅源题之。”

懂得这个道理叫禅理，忘情是没有妄念，没有烦恼，心空了。情代表情绪、妄想、妄念等等。契之是证入。

唐末禅宗的情况，已流于多说禅理，少说禅行的趋势，所以今天随便讲禅宗，那更不是禅了。自唐宋以后，毛病已出来了，圭峰禅师看不下去，才作禅源这本书。

“今时有人，但目真性为禅者，是不达理行之旨，又不辨华竺之音也。然非离真性别有禅体，但众生迷真合尘，即名散乱。背尘合真，方名禅定。若直论本性，即非真非妄，无背无合，无定无乱，谁言禅乎？”

有些人只晓得明心见性的道理，却根本不懂这个道理是要实证的。

在《指月录》这本书中，记载古代禅德，如何见道，如何修持用功夫，如何行愿，统统讲了。前人留给我们的法宝太多，只是我们自己没有用功，没有去看，更没有去研究，自己智慧没有开发，所以看不出宝藏嵌在泥巴墙壁上。每个有成就的人都很慈悲，把东西留下来给我们，希望能帮助我们学有成果。

古人观心的路线，所谓三际托空，是很简单的。打坐时，什么功夫都不要用，只要能够在前念过去，后念未起时，保持中间这一段空，就行了。由这个起修，自然会了解释迦拈花，迦叶微笑的公案。若做不到，就假装中间这一念空了也可以。这一点假装就是种子，由这个种子自然会开花，会结果。这几句话很重要，很重要。

《指月录》卷一：“世尊在灵山会上，拈花示众，是时众皆默然，唯迦叶尊者破颜微笑。”世尊曰：“吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别传，付嘱摩诃迦叶。”

佛说的话中，包括了见地、修证、行愿。“正法眼藏”这句话，可以参考夹山说的：“目前无法，意在目前，不是目前法，非耳目之所到。”见地、修证、行愿，也都在里头。所以夹山的弟子洛浦说，先师意，简直没有人知道啊！

前面提到，心境如果能做到三际托空，永远保持如此，夺人不夺境——人空境不空，就可以证果，也可以发神通，还可以了分段生死。当然变易生死仍未了，这一段须特别注意。小乘可了分段生死，不能了变易生死。再进一步的人，可以了分段生死和变易生死，而大生死——根本无明，并没有破。

生死要如何了呢？《指月录》卷二：文殊问庵提遮女曰：生以何为义？女曰：生以不生生为生义。殊曰：如何是生以不生生为生义？女曰：若能明知地水火风四缘，未尝自得有所和合，而能随其所宜，是为生义。

殊曰：死以何为义？女曰：死以不死死为死义。殊曰：如何是死以不死死为死义？女曰：若能明知地水火风四缘，未尝自得有所离散，而能随其所宜，是为死义。

我们的生命是怎么来的？第一个生命怎么来的？由无始而来。无始以前，为什么要来？——不生而生，生而不生，是生的道理。

我们的身体是四大合拢来，搭成了一个房子，虽然这四样东西和合，变成一个身体，地还是地，水还是水，火、风还是火、风，各不相涉，各安本位。“而能随其所宜”，还是相互配和，合拢来，构成了这个生命现象。

唯心、唯物的关系都在这里，这四大，我们看它是结合的，事实上并没有和合。说无所合，又能随其所宜，就是《楞严经》上：清净本然，周遍法界，随众生心，应所知量，循业发现。不要只研究佛学，要把这个理拿到自己身上来用功，来求证。若平时只晓得打坐，守着一个境界，瞎猫守到死老鼠，永远是只瞎猫。要参：“未尝自得有所和合，而能随其所宜。”也就是生从哪里来的道理。

死以不死死为死义，你认为死了？世界上谁没有死，死而不死。我们看到人死了，骨头也散了，实际上它们还是各安本位，而能随其所宜。

庵提遮女问文殊曰：“明知生是不生之理,为何却被生死之所流转？”殊曰：“其力未充。”

庵提遮女问文殊：我早就悟到了生死之理，却还被生死的力量带着。等于我们说：我明知道空，就是空不了，妄念就是去不掉，明知道这个，却没有用。

为什么被生死所流转呢？现在有个人出来安慰我们。文殊说：不要难过，你那个东西还是对的，不过练习得还没纯熟，力量还没扩充，所以仍被生死所转。也就是修定的功夫未到。这里全讲功夫，功夫不到不行。若能把身体解脱，要走便走，理论上可以做到，可是我们做不到，因为其力未充。这个“力”，包括见地、智慧之力，以及修定功夫之力，这点很重要。

讲到“行”门，学佛的行最重要。包括外在的行为及心理的思想、观念种种。

沩山禅师有两句名言：“实际理地不著一尘，万行门中不舍一法。”我们一念放下，无所谓善、恶，无所谓是、非。善法不是，佛法也不是。就是六祖所说：

菩提本无树，明镜亦非台

本来无一物，何处惹尘埃

万行门中不舍一法是菩萨戒，菩萨起心动念之万行，心念一动，说善的就向善的做，不舍一法。

我当年去看传钵老和尚，这个老和尚与虚云、能缘为当年大陆的禅宗三大师。我一到，老和尚赶紧煽风炉，烧茶。我说：“师父啊，不敢当，不要烧水了。”老和尚说：“你不懂，你们是客人，我是主人，万行门中不舍一法，理当给你们烧水。”这是老一辈的行径，每一点都要注意到。

禅宗里头的行愿、见地、修证功夫，三者不可缺一。拿教理来讲：行愿是功德，功德不圆满，智慧不会成就。换句话说：智慧不成功，就是功德不圆满。

指月录卷十二，“沩山谓仰山曰：汝须独自回光返照，别人不知汝解处，汝试将实解献老僧看。”

这是讲功夫，也是讲见地，与正法眼藏有关，达摩祖师的“一念回机”，也与它有关系。

我们打起坐来，眼睛一闭，眼光随之落深坑了，和死了差不多。怎么样叫回光返照呢？与道家的内视，长生久视之道相同，不能回光返照，功夫走不上路。所以沩山让仰山说一说他最近用功所达到的程度。

仰曰：“若教某甲自看，到者里无圆位，亦无一物一解得献和尚。”师云：“无圆位处，原是汝作解处，未离心境在。”

你真到了无圆位、无所在、无所不在，这就是见解了。

未离心境在，是指还是在心意识的境界上，没有彻底的空。注意这句话！你纵然达到了此心空空洞洞，不在身内，也不在身外，无所住，也仍未离开心境。

仰曰：“既无圆位，何处有法，把何物作境？”

既然无圆位，哪里还有一个境界呢？

师曰：“适来是汝作么解，是否？”仰曰：“是。”师云：“若恁么是具足心境法，未脱我所心在，原来有解献我。许汝信位显，人位隐在。”

你既然有这个理解，就未脱“能”、“所”。不过，沩山鼓励他，能到你这个境界，也不容易了。以教理言，十信、十住、十回向、菩萨五十五位中，地前菩萨十信之位，信得过自己，可以说已在凡夫里头跳出一层，但还未入道。

《指月录》卷十二，夹山悟道因缘：

当年道吾、雲巖与船子德诚三人，离开师父药山，各自开山当大和尚，唯独船子德诚帮人筏船，不当大禅师。不过他对两人说：“他日后，知我所止之处，若遇灵利上座主，指一人来，或堪雕琢，将授生平所得，以报先师之恩。”

那时的夹山，已经是一位大法师，道吾来接引他，故意在下面听经。有个出家人提出问题问夹山，“如何是法身？”夹山答：“法身无相。” “如何是法眼？”夹山答：“法眼无瑕。”回答得很好，可是后面有个和尚噗哧一笑，这个和尚就是道吾。夹山很谦虚的下座问那个和尚：“某甲适来只对者僧话，必有不是，致令上座失笑，望上座不吝慈悲。”道吾和尚说：“和尚一等是出世，未有师在。”也就是说，你错倒没错，就是没好老师教过。夹山又追问：“某甲什处不是，望为说破。”吾曰：“某甲终不说，请和尚却往华亭船子处去。”也就是说，我不说破，你自己去找船子德诚和尚。夹山理是对了，但是并没证到。于是便请教道吾说：“此人如何？”道吾说：“此人上无片瓦，下无卓锥，和尚若去，须易服而往。”夹山当时架子大得很，声望很高，排场很大，所以道吾禅师告诉他，这样去怎么行？你规规矩矩去见他，把你的声望、地位都拿掉，尤其不能摆大法师的架子。注意！此处就是见地、修证、行愿。于是“山乃散众束装，直造华亭。”船子德诚才见，便问：“大德住什么寺？”山曰：“寺即不住，住即不似。”佛法本来无住，无相的，如住在一个境界，当然不是道了。

师曰：“不似个什么？”山曰：“不是目前法”，师曰：“甚处学得来？”你这些滑头话，是从哪儿学来的？

山曰：“非耳目之所到。”等于反击老和尚，你不要认为高明，也许你还不懂我呢！

师曰：“一句合头语，万劫系驴橛。”

这句话后来成了名言，意识是说，一个人讲那样肯定的话下去，就是笨蛋了，等于一个木桩打了下去，所有的牛、马的绳子，都拴在上面了。换句话说，你那还是执著了法，你不要在口头上玩花样。这话一讲，夹山愣住了。

师又问：“垂丝千尺，意在深潭，离钩三寸，子何不道？”

文字真美，不是后来的人编的，他们的学问都很好，这是在讲功夫，当我们用功时，那个念头空了一点，说空了嘛，它还在，说在嘛，又觉得坐得满好。“绝妙相关你我他”，“多少游丝羁不住，卷帘人在画图中。”

夹山被他东一拨，西一拨，到达那个境界，站在那里不动了。船子德诚说，像钓鱼一样，放那么长的线下去，现在就差那么一点点了。也就是说，你下了这么多的功夫，你想悟道，现在差不多了，你怎么不说话？

“山拟开口，被师一桡，打落水中，山才上船”，夹山正准备开口，想说佛经上说如何……。一语未出，碰的一声，被船子和尚用桨打落水中去了。人一掉下水里，会拼命往有亮光的地方钻，夹山可能懂水性，不向亮处沉，冒上来了，头刚一冒上来。

“师又曰：道！道！山拟开口，师又打。山豁然大悟，乃点头三下。”

试想一个人一肚子学问，站在他旁边，跟他对答，突然啪嗒把他打到水中，等他挣扎了半天冒上来，这一下学问到哪里去了？早到九霄云外去了，什么妄念都清净了，船子德诚禅师，就用这个办法对付他。

佛学三藏十二部，唯识、真如、般若，夹山禅师什么都会，都清楚得很，非要把他这些都打掉，打到水里去了，连呼吸也来不及，思想也来不及，等他冒上头来，你说！你说！他要讲般若啊！船子德诚禅师又把他打下去了，再冒上来时，他说不出来了，这下悟了。悟了以后，怕师父再打他，来不及说，赶快点头三下，表示我懂了，你别再打我了。

师曰：“竿头丝线从君弄，不犯清波意自殊。”

像钓鱼一样，把丝线放下去，这根丝从君弄，等于我们打坐、做功夫，炼气功也好，念佛也好，空也好，“不犯清波意自殊”，你怕什么妄念，妄念来不相干啊！不去理它，不是很好吗？我在念佛，也晓得妄念的存在，那个妄念碰不掉这个佛，不用怕。如果怕的话，那是所谓的颠倒嘛！既然是凡夫，当然有妄念，但何必怕他、理他呢！妄念会慢慢下去的，习气会慢慢没有的。

夹山于是说：“抛纶掷钓，师意如何？”

假如不要钓鱼竿和丝线，都丢掉，又如何呢？刚才船子德诚禅师，告诉他用功的方法，还有一条钓丝在哪里。

师曰：“丝悬绿水，浮定有无之意。”

丢掉满好的，你说空也不对，有也不是。非空非有，任运自在。丝在水面飘浮，业力习气都转薄了。

夹山禅师懂了。

曰：“语带玄而无路，舌头谈而不谈。”你说了等于没说，即空即有，即有即空。

船子德诚高兴了，说：“钓尽江波，金鳞始遇。”山乃掩耳。

我在这里几十年，天天驾渡船，想渡个人，一直没有人给我渡，今天总算钓到大鱼了。师父捧的话，夹山不听，蒙起耳朵。

师曰：“如是，如是。”遂嘱曰：“汝向去直须藏身处没踪迹，没踪迹处莫藏身。”

妙极了的双关语。因为夹山禅师名气太大，所以吩咐他，此去要隐姓埋名，躲起来，不要让人知道。接着说，心境完全住在空里头也不对。

“吾三十年在药山，只明斯事，汝今已得。他后莫住城隍聚落，但向深山里钁头边，觅取一个半个接续，无令断绝。山乃辞行，频频回顾。”

夹山禅师背个包袱，大概身上的水还没有干，走两步就回头看看，一方面舍不得师父；一方面心中想：难道佛法就是这样啊？贪瞋痴慢“疑”嘛！船子德诚禅师站在船头一看，就大声叫他：“和尚！”夹山禅师回过头来。

“师竖起桡子曰：汝将谓别有？乃覆船入水而逝。”

你认为我还有秘密不传给你啊？你看！自己把船给翻了，下水去了，表示无其他。佛法就是这样，自己死给他看，坚定徒弟的信心。其实他死不了，不知跑到哪里去玩了。

这一段讲见地，如何修持，如何行愿，都有了。

看禅宗的书，语文学识底子要够，否则会看不懂。

# 第十三讲

---如何修证佛法

思想念头的流动

三际托空与现在心

四料简与火候

军事艺术和禅

夹山度洛浦

宗镜录悟道十问

洛浦三关

说临济

说曹洞

我们的课程正讲到中国禅宗部分，禅宗的中心，五家宗派，但是大家要注意啊！我们研究这个课程的时候，不是拿我们自己的思想观念去看禅宗，而是要把所讲的事情，回转到自己的心地修养上，去做修持的功夫，去体会。假使光是听闹热，等于国内内外流行的禅学一样，不谈修持，不谈求证，只是把这一套学理故事，做一番客观的评论，那就是一般禅学的路线，但是我们的重点是摆在求证上。

上次提到禅宗以前，我曾告诉大家，不妨走从前古人的路线，用观心法门，观察自己，以现在的观念而言，就是检查自己的心理状态。

我们的心理状态，所有的思想、感觉可以归纳成三个阶段，那三段时间的分类：过去、现在、未来。古人称前际、中际、后际。

这一个法门，不一定要盘腿。静下来时，观察自己的思想，会发现一团纷乱。我们的心理状态，一部分属思想方面；一部分属感觉方面，像背酸、腿痛等等；还有一部分属情绪方面，觉得很闷、很烦。总而言之，这些都归纳到心理状态，叫做一念。

然后，我们再观察自己的念头，前一个思想过去了，没有了，就像话讲过了，我们也听过了，每一句话，每一个字都成为过去，一分一秒都不会停留。我们不要担心，它不会留下来长到心里去的。换言之，念头本身停不住，永远在流动。像一股流水一样，永远不断的在流。它是一个浪头连一个浪头，很紧密的接上来。如果再仔细加以分析，它像是一粒粒水分子，密切连接成一条河流。实际上，前面一个浪头过去了，它早就流走了，后面的还未接上来，这时候，假如我们把它从中截断，不让后面的浪头上来，中间就没有水了，心理状态也像这个一样。

又比如我们看到这个电灯永远在亮，实际上，我们把开关打开后，第一个电子的作用上来，马上放射，很快就没有了，后面电的功能不断的接上来，我们就一直都看到亮光，事实上它是生灭的，所以看到日光灯有闪动，也就是因为这个道理。

我们的心理状态，也是这样在生灭，只是我们自己不觉得，以为自己不停地在想。实际上，我们的思想、感觉，没有一个念头是连着的，每一个念头都是单独跳动的。比如我们在这里做个检查，早晨刚一醒来，第一个念头是——自己在想什么？到现在还是早晨的那个念头吗？绝对不是，它不会一直停留在心中，早跑掉了。所以念头用不着去空它，太费事了，它本来是空的。一般人听了佛学，一上座就求空，用自己的意识去构想一个空，这是头上安头，是多余的。

不过，现在的问题是，念头流走还容易懂，可是后面第二个念头怎么来的？它的来源找不出来，这是一个值得参究的问题。为什么我们并没有想它，而它自己会来？尤其是打坐的人，本来想清净，偏偏念头来了，有些念头平时根本想都不会想的，只要一打坐，几年前的事，都想起来了。

比如有则笑话：一个老太婆打坐，下座以后，告诉别人：嘿！打坐真有用，十几年前，某人向我借一块钱，一直没有还我，打坐时，倒想起来了。这可也不是笑话，它说明一个事实，心里越宁静，所有的东西都自然在脑中浮现了。怎么来的？这是很重大的问题。假如前一个念头过了，后面的念头不接上，中间不就空了吗？这个念头怎么来的？那个去找的，又是一个念头。不要去引动它，也不要寻找它，不要怕它来，它虽然来了，但也一定会过去。只是这里头有一个东西，那个知道自己念头跑过去了，知道念头又来了，那个东西没有动过，要找的是那一个。那个就是心经上讲的，观自在菩萨行深般若波罗密多时，照见五蕴皆空的“照”，永远在照。这个照字用得非常好，等于电灯一开，灯光就把我们照住了。

大家因为不明白这个理，所以专门在乱跑的念头上想办法，想把它截断。其实看到念头，照到念头的那个，并没有动，也不需要截断念头。我们明白有一个主人家，看到了这些杂乱念头，这是我们本有的功能，这个功能永远静静地在那里，久而久之，这些连绵不断的妄念不会来了。等于客人来家里，主人并没有说：“你出去”，也没说“请进来”，不拒不迎，妄念自然跑了，这是最初步。能够随时在这个里头，慢慢观心，观察烦恼习气。只要一观察，烦恼习气就没有了。只要照住它，它就空了。这个道理要特别注意。

有人问：寂静的心境保持了两三天以后，身心没什么变化，这时问题来了；心里会觉得很无聊、很落寞；有时想，这不是枯禅吧？现在的心境与枯木有何分别？同无记、无念，又有何分别？

这个问题本身就有问题。第一，觉得自己是三际托空，但心境却很无聊，这不是还有一念吗？可见三际没有托空。第二，又觉得是无念，其实念头多得很，岂止三际，至少也有五、六际。这是用功吃紧，身心发出了一种无聊的感觉。所以佛说修行要像弹琴一样，你太用心了、太吃紧了，就像琴弦绞得太紧，难受了。换句话说，有些学佛学道的人，一下子勇猛精进起来，就想马上有所成就，这时马上量他的血压看看，一定很高，因为神经紧张的缘故。

注意！刚刚有人提出的问题，不是三际托空，真到了三际托空，前念过去了，后念没来，中间当体即空，其实根本没有中间念头。所以《金刚经》上说：过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。三际都是不可得，不是说没有，是把握不住。未来还没来，你能够把握明天脑子里想些什么吗？未来心不可得，现在心不可得，我们刚说一个现在，就已经成为过去了。

《金刚经》告诉我们的是不可得，不是告诉我们过去心空，现在心空，未来心空。也没有说：过去心没有，现在心没有，未来心没有。古人的翻译是很慎重的，如真有一个三际托空，也是无法把握住它的。为什么？能把握住三际托空境界的，就是现在心，懂得现在心不可得，就没事了。此其一。

第二，真到了三际托空，身体不存在了，与虚空合一，那真是逍遥自在，不得了的自在。学佛是为了学解脱自在，可惜现在学佛学道的，搞得既不逍遥，又不自在，更不解脱，何其苦哉！结果反而是被那个东西，把自己绑了起来，这个道理要注意，要弄清楚。

上次提到临济禅师的四料简，谈人与境的相互配合。举凡做功夫，不管道家、密宗，或佛教任何宗派，都离不开一个东西，那就是什么构成了生理与心理。做功夫时，不是生理发生感觉，就是心理产生思想问题，这都是妄念。因为做功夫才有它，不做功夫就没有，所以那些都是境。但谁在做功夫呢？是我在做功夫，我就是人。人与境两个问题教理上，称作相，就是现象。那么什么使我这个人坐在这儿？性。性相两门。就是我本身知道坐在这儿，我知道正在用功，所以人境两方面都在转来转去。

因此临济提出四料简，一方面教育人，一方面叫我们做功夫要注意：有时夺人不夺境，有时夺境不夺人，有时人境两俱夺，有时人境俱不夺。这四样需要适当的调配和选择，道家称火候，像煮饭一样。火大了关小一点，不然会烧焦；火太小了，又煮不熟，都得自己作调配，所以称“料简”。这一切别人都帮不上忙，什么明师一概帮不上，就是佛坐在你面前，也没办法，否则佛的公子，以及佛的弟弟阿难，也不需要修行了。人只有自救、自度，任何人救不了你，所以料简是要我们自己调配的意思。

禅宗这个方法是最了不起的，包括了显、密二教的方法。

有三样东西与禅是不可分的：第一是军事，古代的名将都有一点禅的味道。名将天生就是天才，打仗时，四面被敌人围住了，只有死路一条，而在这时，如何动一个脑筋，灵光一现，反败为胜，这是禅。如果说这时想想诸家兵法，都没有用，不论哪一个兵法都救不了。第二个与禅不可分的，是真正的诗人，好句子作出来，连自己都不知道这些好句子是如何写出来。第三是艺术家的好作品，这也近于禅。所以唐末、五代时，禅宗偏重于中国文化，尤其是其文学性，动不动就用诗表达。其实他们不是在作诗，而是自然的从本性中流露。当人的本性达到最空灵、至善、至美的时候，美感自然流露出来了，所以文学境界也就高了。这并不是刻意学的，而是自然的。所以写文章是没有章法的，爱说什么就说什么，慢慢写熟就好了。但临济以下，中国的禅，看它是文学，却处处是功夫，实在是很难看得懂的。

现在回转来讲夹山，他自船子德诚禅师那里悟道了以后，到哪里去了？船子德诚禅师告诉他：藏身处没踪迹，没踪迹处莫藏身。这两句话包括得非常多，做功夫方面，“藏身处没踪迹”，指身体的感觉没有了，心理上的杂念也没有了，三际托空，一点影子都没有了。但是，空的境界不能住久，住久了，人就懒了。所以，在修证上可以，行愿上则不可，按菩萨戒来说是犯戒的，耽著禅那，不起慈悲，不做救人救世的事，是犯菩萨戒的。所以“没踪迹处莫藏身”，未有久住而不行者，不能永远在山里头做自了汉，要出来做功德，做救苦救难的事。所以船子德诚叫夹山“藏身处没踪迹”，先去住茅蓬，隐起来，不要让人知道，等功夫到家以后，“没踪迹处莫藏身”。

后来，夹山禅师开堂说法，《指月录》卷十七：

夹山禅师有一个弟子叫洛浦，原来是临济的弟子，聪明能干，学问也好，佛教的经典都通达，而且戒律守得很严，当初是临济的侍者。临济对这个弟子很得意，常赞叹说：“此临济门下一只箭，谁敢当锋？”这一鼓励，洛浦认为自己开悟了，后来临济一与他讨论，他对师父都不服气了，那就无法再教了。洛浦后来向临济告假，走了。临济说：“临济门下有个赤梢鲤鱼，摇头摆尾，向南方而去，不知向谁家齑甕里淹杀。”鲤鱼跃过龙门就变龙了，这条鲤鱼还没有变龙，本来要变，结果没变，到南方去了，不知谁家能收服得了他。（临济是在山东）。

“师游历罢，直往夹山卓庵，经年不访夹山。山乃修书，令僧驰往，师接得便坐却，再展手索，僧无对，师便打，曰：归去举似和尚。僧回举似，山曰：者僧若开书，三日内必来，若不开书，斯人救不得也。夹山却令人伺师出庵，便与烧却。越三日，师果出庵，来人报曰：庵中火起，师亦不顾。”

那时禅宗鼎盛，“不怕天下荒，只怕头不光”，到处都可以住，到处有大师，洛浦四处游历参访，都看不上眼，一直到了夹山禅师那里，在他的庙子附近，搭一个茅篷打坐。这样一个年轻和尚，到了夹山那里，却整年也不去朝拜。夹山写了一封信，叫人带去给他，信的内容如何，没有记载，一定是逗他，叫他到自己的庙子来。结果洛浦把信放在坐垫底下，理也不理，照样打他的坐。夹山对弟子们说：如果他开我的信，三天以内一定来，如果不打开我的信，这个人没救了。

夹山派了一个人，在茅蓬外面守着，三天以内，如见洛浦一出茅蓬，就放把火，将他的茅蓬烧掉。结果第三天，洛浦果然离开茅蓬，这里头有个问题，洛浦认为自己已大彻大悟了，经夹山信上一考问，他没有办法了，二祖所谓安心，他安不下心来，非出来不可。等洛浦一出茅蓬，茅蓬就起火了，夹山的徒弟放了火，还在后面嚷；和尚，你的房子起火了！洛浦头都不回，不是故作大方，实在是心里头的疑处让夹山抓住了，急着要下山找夹山。

“直到夹山，不礼拜。乃当面叉手而立。”洛浦到了夹山那里，很傲慢。夹山那时名气很大，年龄也大了。洛浦看到夹山，也不跪下来，叉手而立，夹山说：“鸡栖凤巢，非其同类，出去！”给洛浦一个下马威。洛浦说话了：“自远趋风，请师一接”，我老远从北方来这里参学，请你接引一下，我还有大事没了。

山曰：“目前无阇黎，此间无老僧。”师便喝。夹山说：我这里没有你这个和尚，此地也没有我这个老和尚，我这里的佛法是这样的：目前没有你，也没有我。这时洛浦学临济的办法，对夹山作惊人的一喝！夹山的作风与临济不同，临济气宇如王，眼睛看着人，魂都会给他吓掉了。而夹山是斯斯文文地，他这一喝，夹山说：“住！住！且莫草草匆匆，云月是同，溪山各异。”同样的月亮，同样的云，照不同的地方，风景就是不同，换句话说，你师父那里嘿呀喝的，这一套到我这里吃不开。“截断天下人舌头，即不无阇黎，争教无舌人解语。”洛浦听了这句话，“师伫思”一沉思。“山便打”夹山便打。“因兹服膺”这下子他服气了。也不去住茅蓬了，就跟着夹山。

一日问山：佛魔不到处，如何体会？他的功夫境界到达这个程度，完全空掉了，三际托空，佛也没有，魔也没有，怎么体会？

夹山回答他：“烛明千里像，暗室老僧迷。”蜡烛一点起来，大老远的地方都照出来；暗室的老和尚就是看不见。什么意思？当然灯点了就看得见，不点灯就看不见。可是学佛的人认为这里面有密法，为什么这样的境界是佛魔不到处？佛拿你没办法，魔也拿你没办法。这是什么道理？见地、修证都在里头。

又问：“朝阳已升，夜月不现时如何？”这是形容功夫的境界，打起坐来身心都忘了，只是一片光明，等于太阳已经出来。“夜月不现”，到了夜里又不同了，自性光，清凉的，也就是道家《参同契》所说：“至阳赫赫，至阴肃肃”，当一个人达到空到什么都没有的境界，要注意，那还是属于“至阴肃肃”，阴极阳生以后，身心内外与天地同根，一片光明，那才是“至阳赫赫”的境界。这时气脉通不通早就过了，讲三脉七轮时，连初步的定都没有到，他这时已超过了这些定境，那就是“朝阳已升，夜月不现时”。

夹山说：“龙衔海珠，游鱼不顾。”师于言下大悟。这一下洛浦大彻大悟了，这里头有东西，在内外一片光明境界里头，像一条龙在海里游动，嘴里衔着明珠，这颗明珠就是龙的命根，旁边鱼虾游来游去，龙的眼睛斜都不斜一下，看都不看一眼。

我们修气脉也好，念佛也好，修到只有这一念，也等于龙衔海珠，游鱼不顾。旁边那些妄念，根本就不理。除妄念干吗？最高的道理也可以拿到最初步用，大家做功夫，不管炼气、念佛或其他法门，只要抓住那一念，系心一缘不动，记住“龙衔海珠，游鱼不顾”，慢慢的也会真到达这个境界。这两句话不是光讲理论，还有真实的修证功夫的事相，是实际的功夫境界。前面提过《法华经》龙女献珠，都是真实的事相，确有其事，确有其境界。

人人动辄谈开悟，所谓的开悟，究竟如何？标准是什么？最平实的说法，是永明寿禅师在《宗镜录》中提到的，包括了禅宗的见地、修证、行愿。

宋朝有两部大著作，一是司马光的《资治通鉴》；一是永明寿禅师的《宗镜录》。两者差不多同时。可惜，谈世间学问的《资治通鉴》，流传后世，研究者众。而《宗镜录》几乎被丢到字纸篓里去了，一直到清朝才被雍正提出来，几次下令，特别强调要大家研究这本书。

《宗镜录》告诉我们，什么叫作悟了。书中提出十个问题，悟了的人没有不通经教的，一切佛经教理一望而知，如看小说一样，一看就懂，不须研究。

永明寿禅师《宗镜录》卷一：

“设有坚执己解，不信佛言，起自障心，绝他学路，今有十问以定纪纲。

一：还得了了见性，如昼观色，似文殊等否？

二：还逢缘对境，见色闻声，举足下足，开眼合眼，悉得明宗，与道相应否？

三：还览一代时教，及从上祖师言句，闻深不怖，皆得谛了无疑否？

四：还因差别问难，种种徵诘，能具四辩，尽决他疑否？

五：还于一切时一切处智照无滞，念念圆通，不见一法能为障碍，未曾一刹那中暂令间断否？

六：还于一切逆顺好恶境界现前之时，不为间隔，尽识得破否？

七：还于百法明门心境之内，一一得见微细体性根原起处，不为生死根尘之所惑乱否？

八：还向四威仪中行住坐卧，钦承衹对，着衣吃饭，执作施为之时，——辩得真实否？

九：还闻说有佛无佛，有众生无众生，或赞或毁，或是或非，得一心不动否？

十：还闻差别之智，皆能明达，性相俱通，理事无滞，无有一法不鉴其原，乃至千圣出世，得不疑否？”

一个人到底悟了没有，前面这十个问题，可以作判断标准。

第一问，是明心见性的境界，于一切时，一切处，一切事物上，一切清清楚楚，如同白天看画图的颜色一样，与文殊菩萨等人的境界相同。你能这样吗？

第二问，你碰到了人，碰到了事，或者别人当面妨碍了你，总之，逢缘对境包括很广，见色闻声了不动心，日常生活间，甚至晚上睡觉都能合于道，你做得到吗？

第三问，佛教的经典，《法华经》也好，《楞严经》也好，拿过来一看，都懂了，听到最高明的说法也不怖畏，而且彻底的透彻明了，没有怀疑，你做得到吗？

第四问，所有的学人，拿各种学问问你，你能给予解答辩才无碍吗？

其余还有六问，大家可以自己研究。最后一段：

“若实未得如是，切不可起过头欺诳之心，生自许知足之意，直须广披至教，博问先知，彻祖佛自性之原，到绝学无疑之地，此时方可歇学，灰息游心。或自办则禅观相应，或为他则方便开示。设不能遍参法界，广究群经，但细看宗镜之中，自然得入，此是诸法之要，趣道之门，如守母以识子，得本而知末，提纲而孔孔皆正，牵衣而缕缕俱来。”

若这十个问题连一点都做不到，就不可自欺欺人，自以为是。有任何疑问都应到处向善知识请益，一定要到达诸佛祖师们的境界。祖师们所悟到的，你都做到了，才可达到绝学无疑之地，不须再学。“灰息游心”，妄想心都休息了。“或自办则禅观相应，或为他则方便开示”，到达大彻大悟后，或走小乘的路子，再转修四禅八定，证得果位，六通具足，三身具备，神通妙用，一切具足；或走大乘路子，为他人牺牲自我的修持，出来宏法。

“设不能遍参法界，广究群经。”假设你认为三藏十二部太多看不完，“但细看宗镜之中，自然得入，此是诸法之要，趣道之门。”永明寿禅师劝你仔细参看他所编的《宗镜录》，因为一切经典的精要，他都集中在此书中。“如守母以识子，得本而知末，提纲而孔孔皆正，牵衣而缕缕俱来”。文字多美，这是永明寿禅师所讲此书的重要。

现在继续讲洛浦开悟以后，继承夹山的法统，他的教育法非常严厉，因为他兼数家之长，功夫高，见地高，气派又大。他有几句名言：

“末后一句，始到牢关，锁断要津，不通凡圣。”

这是功夫境界，他说末后一句才能到向上一路，才可以修到三身成就。禅宗分三关：初关、重关、末后牢关。什么是牢关？我们这个身体就是牢关，你破不掉，飞不出去，等到死时，这个牢关才破，但那是假破，又变中阴身了，再入轮回之中。“末后一句，始到牢关”，这个时候，“锁断要津，不通凡圣”，不是凡夫，也非圣人，也就是魔佛不到处，才算成功。

洛浦禅师临走前，对徒弟们恳切地开示曰：“出家之法，长物不留”，不要贪图东西，本来出家就是丢开一切，万缘放下，“播种之时，切宜减省”，古代丛林都是自己种地，就是告诫弟子们播种之务，不要浪费，换句话说，这四句是双关语，做功夫、做事也一样。“缔搆之时，悉从废停”，你们光办建筑方面的事，这些都应停止，好好用功才行。“流光迅速，大道元深”，光阴很快的过去，但是道业深远得很。“苟或因循，曷由体悟”，如果你们因循且过的一天一天马虎过去，而不努力精勤于道业，那么要到哪一天才能有所成就啊！“虽激励恳切，众以为常，略不相儆”。尽管洛浦禅师以恳切的语气对弟子们开示，但弟子们平常就听惯了师父爱骂人的训示，所以这些话大家也就不在意了。

“至冬示微疾，亦不倦参请，十二月一日告众曰：吾非明即后也。今有一事问汝等，若道者个是，即头上安头；若道不是，即斩头求活。第一座对曰：青山不举足，日下不挑镫。师曰：是什么时节作者个语话。时有彦从上座对曰：离此二涂请和尚不问，师曰：未在更道。曰：彦从道不尽。师曰：我不管汝尽不尽。曰：彦从无侍者只对和尚，师便休。至夜令侍者唤从，问曰：阇黎今日只对。什么道理汝合体得先师意，先师道曰：目前无法，意在目前，不是目前法，非耳目之所到。且道哪句是宾？哪句是主？若择得出，分付钵袋子。曰：彦从不会。师曰：汝合会，曰：彦从实不会。师喝出乃曰：苦！苦！”

洛浦禅师这一宗系下来，教育方法非常严肃，教理不但要通，学问又要好，见地、功夫都要求得非常高，所以他到了最后要走时，找不到一个合格的接棒人。洛浦禅师问弟子哪个可接法，没有一个人答出来，只有彦上座答出来，但彦上座不肯当大和尚，所以洛浦禅师一问他，他却说不知道。

“二日午时，别僧举前话问师，师曰：慈舟不棹清波上，剑峡徒劳放木鹅。便告寂。”洛浦禅师说了两句感叹话后就走了，你看他生死来去多么痛快。“慈舟不棹清波上”，这是大乘菩萨的行愿，慈舟度人一定到浊流中去；下面一句感叹自己，几十年来没有渡上一个人，“剑峡徒劳放木鹅”，就是说他住的地方有个山峡叫剑峡，纵然他把桥架起来要引人过来，却没有一个人肯上来。如同古德两句名言所讲的：“慈航本是渡人物，无奈众生不上船”，那有什么办法呢！就是这样感叹！

指月录上的小字注解，是唐代以后到清朝以前，有些大师们得道成道后的注解，也很重要。

现在再讲临济所说的三玄门。什么叫三玄三要？这同天台宗的三止三观，可以勉强配合起来讲，但究竟的道理需要自己研究，要做功夫才行。

《指月录》卷十四：

临济曰：“有时一喝，如金刚王宝剑”，把你心中的妄想烦恼都喝掉了。“有时一喝如踞地狮子，有时一喝如探竿影草。”有时骂你几句，故意逗你发火，看看你的功夫定力如何，如探竿影草，恐草中有毒蛇，拿根棍子在草里兜几下。“有时一喝不作一喝用，汝作么生会？”这是临济的客气话。“僧拟议，师便喝。”这个喝是骂人的。

临济平常讲：“一念缘起无生，超出三乘权学。”这两句话，同“应无所住而生其心”是同是别？大家参一参看。

下面要讲的这段，对学禅的人见地修持上大有关系。

“阿修罗与天帝释战，战败，领八万四千眷属，入藕丝孔中藏。”这是佛经上所记载，你看魔王的神通不是也无边吗？“莫是圣否？”这个不是与圣人的神通一样吗？“如山僧所举，皆是业通、依通。”什么是业通？现在世界上科学的发达，连太空都飞得上去，这是众生共业的业通，也是神通，也是智慧。“依通”，算命、看相、卜卦、灵魂学、神秘学都是依通，依靠一个东西而来的，不是真神通。佛经讲“纳须弥于芥子”，我们知道藏芥子于须弥，那是理所当然，但如何是纳须弥于芥子呢？“夫如佛六通者不然”，到达佛的境界就不是这样，“入色界不被色惑，入声界不被声惑，入香界不被香惑，入味界不被味惑，入触界不被触惑，入法界不被法惑，所以达六种色声香味触法。皆是空相。不能系缚此无依道人，虽是五蕴陋质，便是地行神通”。“道流”就是现代人讲同参道友。“真佛无形，真法无相。”注意啊！“你只么幻化上头，作模作样，设求得者，皆是野狐精魅。”你只要真认为自己有点功夫，有点境界，以为这就是道，那是妖怪，并不是真佛，是外道见解。“夫如真学道人，并不取佛、不取菩萨罗汉，不取三界殊胜，迥然独脱，不与物拘，乾坤倒覆，我更不疑。”

临济将去世时，说了一个偈子：

沿流不止问如何，真照无边说似他

离相离名人不禀，吹毛用了急须磨

临济祖师在世时，他的教育法很古怪，很不平实，到临走时，他规规矩矩告诉我们：“沿流不止问如何”，念头思想停不掉，像一股流水一样跟着跑，怎么办？“真照无边说似他”，不要去管那些妄想、念头；那个知道自己妄想在来来往往的，那个没有动过，要把握那一个。

真照无边的清净，与真如佛性很接近，只要把握住就行了。但落在这境界上，就容易犯一个毛病：把真照再加上照一照，那又变成妄念了。不要用心，很自然的清净下来，也不要守住清净。“离相离名人不禀”，这个东西，叫它是心也好，性也好，道也好，我们都不要管。这也就是“一念缘起无生，超出三乘权学。”但是真的什么都不管吗？“吹毛用了急须磨”。

宝刀、宝剑叫作吹毛之剑，锋利的刀怎么测验？拿一根头发放在刀口上，用口一吹，毛就断了，叫作吹毛之剑。可是再锋利的刀，使用过后，还是要保养的。换句话说，临济禅师吩咐我们，没有明心见性以前，随时要反省检查，一念回机修定，不起妄念。

悟了以后的人，功夫用了一下，马上要收回。如果讲世法，论语上曾子提的：“吾日三省吾身，为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”都是同样的道理。

佛法的一个原则：随时随地反省，检查自己，吹毛用了急须磨。

临济这一宗，重要大旨略向大家提一点，其他自己去研究。

现在来谈曹洞宗，日本禅宗流行到现在，大多是曹洞宗的后裔。曹洞宗是唐末、五代的大宗派，弟子称曹山，师父称洞山。

宋朝大理学家周濂溪，提倡太极图，这太极图是一个和尚传给他的，和尚的来源没有讲，此其一。邵康节这一系的易经，河洛八卦图，是由曹洞宗出来的。中国的道家修丹道的著作，也大都是来自曹洞宗。所以曹洞的禅，同中国后世的丹道，脱离不了关系。不过丹道是用曹洞的，不是曹洞用丹道的。曹洞宗用易经穷理之卦，成为太极图之说，发展到理学家这一系统；易经的象数之说，则变成邵康节这一系。两个系统都出于禅，这是我首次公开把这个秘密讲出来。

洞山良价悟本禅师，曾到沩山那里参访，沩山拿洞山没办法，就指定他到云岩道人那里去。他在云岩那里悟了一点，不彻底，当时他要走了。

《指月录》卷十六：

“师辞云岩。岩曰：什么处去？师曰：虽离和尚，未卜所止。岩曰：莫湖南去？师曰：无。曰：莫归乡去？师曰：无。曰：早晚却回？师曰：待和尚有住处即来。曰：自此一别，难得相见。师曰：难得不相见。”自性本来无相，大家都一样，难得不相见。

“临行，又问：百年后，忽有人问，还邈得师真否？如何祇对？岩良久曰：只这是。师乃沉吟。岩曰：价阇黎，承当个事，大须审细。”

洞山这时候难过了，觉得师父很可怜。云岩骂他：像你这样行吗？学禅要有大丈夫的气派，你还有世俗的感情，牵挂着，放不下，我走了，又怎么样？

“师犹涉疑”，到这里，洞山才起疑情，更怀疑了。

“后因过水睹影，大悟前旨。有偈曰”：

切忌从他觅，迢迢与我疏

我今独自往，处处得逢渠

渠今正是我，我今不是渠

应须恁么会，方得契如如

后来离开师父，过一条溪水，看到水中自己的影子，这一下大悟了，才作了悟道的偈子，“切忌从他觅”，什么是“他”？我们找气脉，找念头，这些都是“他”，越找越远，不行的。

“我今独自往”，灵光独耀，迥脱根尘时，处处都可以找得到他，“处处得逢渠”，这个渠是真的我。

“渠今正是我”，等于我们现在看到这个身体，这个身体是“他”，不是真的我，可是现在活着，渠今正是我。

真正的我在哪里？“我今不是渠”，可不是他，他会改变，十岁跟二十岁不同，现在的我，头发都白了，已与年轻的我不同了，这个会改变的不是真正的我。

“应须恁么会，方得契如如”，要在这个地方去找，找到了，你才懂得真如自性那个道理。

《庄子》齐物论有一则寓言，“罔两问影”，我们在太阳下走路有几个影子？影子外面还有个圈，称罔两。它问影子：你怎么不规矩，一下坐着，一下躺着，怎么这么乱来？影子告诉罔两：你不知道，我还有一个老板，他坐着，我跟着坐；他躺下，我只好跟着睡。他又说：我的老板也做不了主，他的背后还有一个大老板，“渠今正是我，我今不是渠”。

禅宗不过把佛法用功的方法，归纳到文学境界，但与佛经的道理，还是一样的。

# 第十四讲

---如何修证佛法

不二法门与自然外道

真空顽空

真有假有

一切唯心和身心

说洞山

易卦和五位君臣

三种渗漏

说曹山

如来禅与祖师禅

五代的人才

座中李文同学提出一个问题，李文（比利时人）过去几年，曾跟一位荷兰籍的大师学过，他自己修证了好几年，这位大师教他“不二法门”，认为一切无我，一切唯心，把所有不是我的都看清楚，好好体会，所以对一切都不加理会。欧美的东西也要注意，欧美有些很高的哲学，也几近于禅，我们不应轻视，不要闭门造车，只认为东方第一。这位荷兰籍老师教他，无论是生理的、心理的问题，当它们来时，都要冷眼观察，不要拒绝它，看它自生自灭，这就是所谓的“不二法门”。

他的不二法门的修持方法，是什么功夫都不做，只是保持一个平静，将心慢慢的打开，等若干年后，这些情绪、思想不跑了，什么都没有了，只剩下一个本来在那里观看的那个东西，那个是不变的，此时，什么都像闪电一样，顿悟了。这位大师教的就是这个路线。

李同学认为，大部分的修持者，一辈子一无所成，就是因为没有做到这一点。但是似乎一味不管也不对，逃避他也不对，调息的功夫是否也是一种逃避呢？又，这位大师教的方法是止而后观呢？还是观而后止？如果方法不对，他愿意放弃错误的路线。

近年来的西方文化，在宗教哲学方面，进步得很多，有意到西方宏法者，要趁早打基础。

这位荷兰大师讲的不离谱，但是也有问题。后来这位大师因病入院开刀，应该觉得很痛苦，可是他无所谓，换句话说，他把身体也看成不是我的，因此很安详，医生们也很奇怪。他不主张打坐，认为打坐是人为意识所造就的，违反“不二法门”的道理。

这一类的大师，世界各地都有。有位大师在德国很轰动，皈依他的科学家、大学教授等都有。这位大师的父母是开悟了的，有神通。这位大师三岁就晓得前生，也开悟了，二十几岁就当大师，现在还不到三十五岁，长得如佛相。这些大师都有相当的修养功夫，反而我们中国人，无论在佛教方面，或做功夫上，儒释道三教的修养，都不如人，所以决不要闭户称王。

那位荷兰大师告诉李文的方法没有错，但也许他讲的不够详细，或许学的人没有搞得很清楚，所以这里面忘了一点：一切唯心没有错，这个身体也是唯心的，如果只认为心理状况属于一切唯心，这个身体还是转不了，这是第一点。真的认为包括身心的一切唯心，此身没有转不了的道理。

第二，中国的西藏，在唐朝以后的密宗，有大手印法门，相传同于禅宗。又传说大手印法门，是达摩祖师离开中国以后，转到西藏所传授的。大手印的修持要点：如“最初令心坦然住，不擒不纵离妄念”。开始入手时，如李文同学所说坦然而住，不做功夫，也不修定，坐在那里就坐着，很坦然，妄念来，“不擒”，看住它，但也不放纵，当体空，离开了妄念。这是大手印最初步的方法，不要止观，也不要参话头、做功夫，这是密宗大手印最高的办法之一。

宋朝理学家程明道作《定性书》，讲如何修定：“不将迎、无内外”。“将”在这时是“送”的意思，也就是“拒”的意思。一个念头来，不欢迎、也不拒绝、既不在外、也不在内。这是佛法的高度修心方法，若说这就是“不二法门”，这是不对的。因为不二法门是真妄不二，真的就是妄的，妄的也就是真的。程明道所说的，只能算是进入不二法门的一个方法。而那位荷兰大师的方法也是如此，接近禅，也接近大手印。

但是有一个问题，就是此身也是唯心中间的重要东西，此身既不能转，这一种修养最后还是靠不住。因为这一种境界纵然高，却落于自然外道，由于它一切顺其自然。顺其自然的人，不能叫做“了”了生死。因任它生自来，任它死自去，生怎么来，何必问！它已经来了嘛！将来怎么死，何必问！到死的时候就死了嘛！这并没有彻底的明心见性。

现在告诉大家，为何需要打坐修定。打坐盘腿修定，与明心见性没有多大关系，真的明心见性，不一定是靠打坐的，但又有绝对的关系。若想回到本来清净面目，进一步转换这个色身，就非靠打坐不可。除此之外，无第二条路可走，而且非经修持功夫不可。为什么？明知那个是自然的东西，但是这个自然的东西，被无始以来的尘埃涂蒙得太多，非清理不可。因此修各种功夫的目的，也就是先清理之后，才能见本来。禅宗、大手印，乃至这位大师所教的都对，先见本来，慢慢再谈清理。但是这样的人，会产生一种毛病，就是往往落于自然外道，只求自然，不做功夫了。

这个问题可参考《楞严经》卷六，文殊菩萨对二十五圆通说的偈子：

觉海性澄圆，圆澄觉元妙。元明照生所，所立照性亡。迷妄有虚空，依空立世界。想澄成国土，知觉乃众生。

第一句话觉海性澄圆，是由形而上的本体，说到我们现在的人生，一切众生觉海的本性，本来清净圆明，这是不二法门。可是怎么找到觉海呢？圆澄觉元妙，倒过来，先要把功夫做到圆满、清净，然后悟到了这个本来觉性，原是元明玄妙的。如何达到“圆澄”境界呢？那位荷兰大师所教的方法有点近似，但要修正一下，把它扩大，一切妄念来不要管它，等于大人看小孩一样，不理它，待小孩跑累了，就休息了。可是做不到，你越看住妄念，妄念越来，这是什么道理？因为元明照生所的原故。

我们这个元明的功能，有照的力量，照到一切妄念，但照久了以后，它也变成妄念了。这是阳极阴生的道理。这个电力太强了，照得很厉害，功能用完了以后，什么都看不见了。有照有用，妄念就如此产生了。所以元明照生所，看住那个，就是照。照生所，就是能照的本身，生出妄念来。等妄念起来了，所立，就照性亡了。大的妄念一起，形成以后，那个能照的就给盖住了，反过来盖住了本觉。所以，我们有时侯情绪来、烦恼来，或者是用功过度，妄念也越增加，都是元明照生所，所立照性亡的道理。

因此，第二重的世界形成了：迷妄有虚空，依空立世界，想澄成国土，知觉乃众生。

采用《楞严经》中这段话的目的，是要李同学注意，走原来的功夫路线，往往产生一个偏差，就是元明照生所，所立照性亡。再看《楞严经》卷五：

真性有为空，缘生故如幻，无为无起灭，不实如空华。言妄显诸真，妄真同二妄，犹非真非真，云何见所见，中间无实性，是故若交芦。

自性本空，既然本空，为什么叫作有为空呢？性空缘起，因为空才能缘生万有。如果空不能缘生万有，就是“顽空”了，但有为万法，缘生性空（强名叫它真如）。

“缘生”，一切万有起来的时候，就是因缘所生，如梦幻，佛经上说如梦如幻，并不是说绝对没有，有啊！不过这个有是偶然的、暂时的存在、是假有，一切“生”在过了这个“有”的阶段就空了。缘生故如幻，我们一看到如梦如幻，就马上把念头放到空里头去了，如梦如幻是假有、妙有。小乘认为是假有；菩萨认为是妙有，“有”也是很妙的。

妄念起、情绪来，是缘起而幻有，因此不要管它，但无为无起灭，不实如空华，本体自性本来无为，为而不为。虽然起一个妄念，但它停留不住，因为第二个妄念又起了。所以也不生、也不灭。我们的念头，永远如海浪般，一个浪潮，再接一个浪潮，那是不实在的，好比揉揉眼睛，眼前看到的一些亮光，当时不能说没有，过后自然就没有了。

言妄显诸真，现在我们讲一切心理、情绪叫作妄想，为什么称之为妄想？这是一个对立的教育法，要我们认清非妄想那一面的那个是真如。实际上，佛说的很明白：妄真同二妄，这个妄念情绪固然是假的，那个真如有个清净、空的世界，也是假的。所以你照住它，看住它的那个，也是大妄念。由大妄念来管小妄念，小妄念睡觉了，那个大妄念坐在那里，大妄念就是元明照生所，所立照性亡了。所以，妄也不取，真也不立才行。

犹非真非真，功夫达到了空，你觉得这是自性，这是道，但是它并不是真的自性，真的道。所以佛经翻译得非常好，叫真如，意思是差不多像个真的，姑且叫它真如。

云何见所见，真有个明心见性，可以用眼见到，或用心意识体会的，都错了。那个见不是眼或意识可见，所以夹山禅师说：“目前无法，意在目前，不是目前法，非耳目之所到。”《楞严经》上也告诉我们：见见之时，见非是见，见犹离见，见不能及。

所以荷兰大师指定的修持方法没有大错，只要扩大到无量无边就对了。因为你现在照他的方法，看住自己的妄念，在看的那个是大妄念，懂不懂？明白了这个理，修持的方法还是要从基础来，转回来先作止息的功夫。止息是我们心在造作，这个造作是为转这个身体，肉体四大全部转了以后，才能见到那个真正的：觉海性澄圆，圆澄觉元妙。

所以后世一般禅宗，像刚才说的，用放任自然这个方法，以及密宗大手印的方法，最后充其量只转心理状况。真到要死的时候，身体痛得哎哟、哎哟叫，鼻孔上了氧气罩时，空不了啦，那个能照的东西，意识所造的没有了，还是黑茫茫的过去了。

禅宗有个禅师叫天王悟，是马祖的弟子，没有悟道以前，修持功夫、定力都很好。有一次，一个节使看他号召力非常大，认为他妖言惑众，便把他丢到江里去，结果江里冒出一朵莲花，天王悟禅师在莲花上面打坐。节使一看，知道他有道，便把他救起，自己皈依做了弟子。这时天王悟还没有悟道，本事就这么大，等到后来悟道了，没有莲花来了，后来临死时，痛得躺在那里叫哎哟，苦啊！当家的和尚请求他说：师父，你轻声点吧！当年你没有悟道时，被人丢到江里，莲花浮上来，那个名声多大，现在都说你有道了，你临死还那么痛苦地叫喊，传到外面去，我们不好做人啊！请你轻一点叫。天王悟一听，有道理，便问他：你晓得我现在很痛苦，在这痛当中，有一个不痛的，你知不知道？徒弟说不知道，天王悟就对他说道：“啊哟啊哟，这个是不痛的，你懂不懂？”徒弟说不懂，不懂就算了，两腿一盘，死了。

说他有本事，他痛得叫不停；说他没本事，请他不叫就不叫。这又是一个话头。

严格地讲，天王悟禅师只转了第六识与第七识，前五识和第八识没有转。充其量得了法身，而报、化二身并没有转，所以学唯识要知道，六祖也讲过：六七因上转，五八果上圆。六七识容易转，念头一空，三际托空，第六识转成现量的清明境界；功夫再进步，第七识也可以空掉，这容易，是在因位上转的。很多修持的人，充其量到了因位菩萨，果上就难了。前五识眼耳鼻舌身，包括了这个肉体；第八阿赖耶识除了包括肉体外，也包括了整个物质世界。五八要果上圆，要证到了果位才能转，谈何容易！要修就修个全的，修一半只好来生再来，如果来得及，最好这一生完成了它。

上面答复了李文同学的问题，要特别注意。

上次讲到洞山禅师的悟道偈子，再重复讲一次：“切忌从他觅，迢迢与我疏。我今独自往，处处得逢渠，渠今正是我，我今不是渠。应须恁么会，方得契如如。”

一般修道的，都是从“他”找。他包括了心理、身体。尤其什么任督二脉，什么境界光明，都是他，清净境界也是他，如果一直在“他”上面下功夫，一直在妄心上追求，越修就越远了。

我们参究洞山祖师悟道的偈子时，不要忘记了一件事，那是当年，他因为过溪水，太阳照着，溪水把他的影子照出来，他看了自己的影子因而悟了。这个境界要把握住，在这个时候“我今独自往，处处得逢渠”，到处都碰见他，“渠今正是我”，他现在正是我，我们这个身体是他，他变成我了。“我今不是渠”，实际上，我们那个本性，虽然并不是这个身心，可也并没有离开身心。要把宾主两个合拢来，“应须恁么会，方得契如如”。并不是说已见道了，是近于道了，可以入道了。

洞山如何参访、行脚，因时间关系，这里不讲了，现在来看洞山说法。

《指月录》卷十六：

洞山上堂问：“向时作么生？奉时作么生？功时作么生？共功时作么生？功功时作么生？”

这个叫语录，当时讲话的记录，是白话的。

“向”时，向这个道时，功夫快要到了。“奉”，等于捧着一个东西，抓到了，把握住了。什么是“向”？将开悟未开悟时，等于拿《楞严经》的“色阴区宇”来作比方，色阴区宇快要打破时，天快要亮了，似光明非光明，似明白非明白。“奉”是指正式到了，但是悟了时还要用功，所以“功”时作么生？共功、功功，都是修证的程序。

一共有五个程序，所以曹洞宗叫五位君臣，由用功、开悟、一直到成功，分五个步骤。

“僧问如何是向？师曰：吃饭时作么生？”

这么一说，这个和尚就懂了，不问第二句。接着问：“如何是奉？师曰：背时作么生？”

意思是转过来时怎么样？

“如何是功？师曰：放下钁头时作么生？”

做事情做得很累，一旦轻松下来时如何？那真是一切放下了。

“如何是共功？师曰：不得色。”

这并非不好色，四大身体属色，一切光明清净也是色，等等。

“如何是功功？师曰：不共。”

不共法，洞山怕大家不懂，便作了诗偈，这些诗偈是曹洞宗告诉我们，心地法门一步一步的功夫，是用功的方法，如当文学看，就错了。

向：

圣主由来法帝尧，御人以礼曲龙腰

有时闹市头边过，到处文明贺圣朝

这是向，到达这一步，悟了道，动中也是，静中也是，都在这个境界，始终不变，就差不多了，这是向。

奉：

净洗浓妆为阿谁，子规声里劝人归

百花落尽啼无尽，更向乱峰深处啼

功：

枯木花开劫外春，倒骑玉象趁麒麟

而今高隐千峰外，月皎风清好日辰

共功：

众生诸佛不相侵，山自高兮水自深

万别千差明底事，鹧鸪啼处百花新

功功：

头角才生已不堪，拟心求佛好羞惭

迢迢空劫无人识，肯向南询五十三

一步一步都是功夫，都是修行的程序。现代年轻人看不懂这些谈禅的诗，禅宗是该变个方法了。

曹洞宗的禅，在五代以后，影响宋代的道家、理学，尤其是易经的学问。道家所谓坎离交等等，都是曹洞宗来的。

“洞山因曹山辞，遂嘱曰：吾在云岩先师处，亲印宝镜三昧，事穷的要，今付于汝。词曰：如是之法，佛祖密付，汝今得之，宜善保护。银盌盛雪，明月藏鹭，类之弗齐。”

这是洞山对他最得意的弟子曹山讲的，是很重要的传法话。银盘装了雪，都是白的，明月中的鹭鸶也是白的，看来都是白，可是不一样。学禅的要顶门上别具只眼，看清楚啊！

“混则知处，意不在言，来机亦赴，动成窠臼，差落顾伫，背触俱非。”

不一样的东西，把它混合成一样，才晓得一点入门的的方法。文字言语不足以代表那个东西，机缘撞到了，就悟了。一有动作，稍稍表达一下，或者讲一句“心即是佛”，反而就变成一个窠臼了。失之毫厘，差之千里，所以凡夫境界当然不是它，顺着这个境界也不是它。

“如大火聚，但行文彩，即属染污。”

如大火聚这句话，出自《大般若经》，经中大意说：大智慧的人，如大火聚，一盆大火在那里烧，好的、坏的，一股脑丢进来。外道魔道越丢进来，火愈大，燃料越多，智慧越高，所以大般若如大火聚。

但行文彩，即属染污，一落言语文字，已经同本性不相干了。

“夜半正明，天晓不露。”

这是正式的功夫。黑夜时，这个东西更明白；天亮了，就看不见了。这是什么道理？当年袁老师就是参这个话头，懂了这个，学佛学道就差不多了。现在露一点秘密给你们：六根都不动，什么都不知道，自性显露了。像我们现在坐在这里，眼睛等着看，耳朵等着听秘密，六根多亮啊！被无明障住了。夜半正明，天晓不露。无梦无想时主人公何在？自己参参看。

“为物作则，用拔诸苦。”

洞山嘱曹山：你将来出去，要救世、救众生，度一切在苦难中的人。

“虽非有为，不是无语，如临宝镜，形影相睹，汝不是渠，渠正是汝，如世婴儿，五相完具，不去不来，不起不住，婆婆和和，有句无句，终不得物，语未正故，重离六爻。”

用易经的方法讲修持、做功夫，特别取用坎离二卦，以离卦为主，这是曹洞宗的五位君臣。

“偏正回互，叠而为三。”

易经讲三爻之变，“变近成五”。易经的六爻卦中，以第三爻、第五爻最重要。

“如荎草味，如金刚杵，正中妙挟，敲唱双举，通宗通涂。”

功夫到了，宗也通，一切经教都通达了。

“挟带挟路，错然则吉。”这也是用易经的理。

曹洞宗的五位君臣，是配和易经的理论，诠释修持用功。

“不可犯忤，天真而妙，不属迷悟，因缘时节，寂然昭著，细入无间，大绝方所，毫忽之差，不应律吕，今有顿渐，缘立宗趣，宗趣分矣，即是规矩，宗通趣极，真常流注，外寂中摇，系驹伏鼠，先圣悲之，为法檀度，随其颠倒，以缁为素，颠倒想灭，肯心自许，要合古辙，请观前古，佛道垂成，十劫观树，如虎之缺，如马之馵，以有下劣，宝几珍御，以有惊异，狸奴白牯，羿以巧力，射中百步，箭锋相直，巧力何预，木人方歌，石女起舞，非情识到，宁容思虑，臣奉于君，子顺于父，不顺非孝，不奉非辅，潜行密用，如愚若鲁，但能相续，名主中主。”

这些都是功夫修持的步骤，以及见地。大家要注意研究。

“末法时代，人多乾慧。”

我们现在这个时代，正法没有了，一般人没有真功夫，学理讲得头头是道，自己没有证到，是乾慧，没有用。

“若要辩验真伪，有三种渗漏。”

如要辨别悟道与否，有三种毛病，一看就知。

“一曰见渗漏，机不离位，堕在毒海。”

见地不透彻的人，所得的范围跳不出来，只在那个范围中，中毒了，中了自己那一点学问、知识上的毒，以及自己那一点见地上的毒。

“二曰情渗漏，滞在向背，见处偏枯。”

换句话说，是主观的情感，自己得一点境界，对那一点境界有感情：嗯！我坐起来很舒服嘛！嘿！这就是了。有些人想：老师恐怕还没有到，我这个他都不知道。其实，早堕在情渗漏中了。

这个情不是普通所说的情感，而是指自己得到的那个程度，把自己陷住了。

“滞在向背”，比如落空的人，一动念有，他就不干了。叫他出来为人做事，他不干，这也是情渗漏，有向背，有善、恶，也是见地上落在枯禅，偏枯了。

“三曰语渗漏，究妙失宗，机昧终始，浊智流转。”

“语”包括一切佛学、学问。依文解义，在学问思想里打转，真的佛法种子不懂，机用——修持方法的应用，如何成因？如何证果？这个终始窍门，他并不懂。

末法时代五浊恶世中的修行人，就在这三种花样中转。洞山告诉徒弟们，应该知道这三种渗漏。

我们参究每一个师祖的悟道，以及他们的行径，就是十念法中的念僧。看看历代祖师们的行径，自己加紧努力修行，这就是念僧法门。

“师不安，令沙弥传语云居。”

洞山快要走了，叫沙弥传话给云居膺。

“乃嘱曰：他或问和尚安乐否？但道云岩路相次绝也。”

云岩是洞山禅师的得法师父。

“汝下此语须远立，恐他打汝，沙弥领旨去。传语声未绝，早被云居打一棒。”

这就是机锋。他要教育这个小和尚，自己老了，看这个小和尚很有希望，所以到师兄那里去指引，希望他教育。他们到了家的人，彼此也不需要通讯，晓得小和尚一到了那里，一定会挨打，所以先教他怎么讲话。当然云居也很清楚，一看这个小和尚很成器，不过笨里笨气的。云居打小和尚是教育法，否则这么打过来打过去，岂不是把人家的孩子不当孩子那么玩。

“将圆寂，谓众曰：吾有闲名在世，谁人为吾除得？”

我活了几十年，外面名气满大，这个名气毫不相干，哪个人为我把它刷掉？这时，小和尚站出来说话了。

“时沙弥出曰：请和尚法号。师曰：吾闲名已谢。”

这个小和尚不是随便讲的，他说：“请问你老和尚法名叫什么？”师父名字叫洞山，他哪里会不知道？洞山高兴了：“好！我闲名已谢。”这小和尚已悟道了，他有传人了。

“僧问和尚违和，还有不病者也无？”

师父是悟了道的人，结果还是要生病，所以徒弟们有此一问。

“师曰：有。曰：不病者还看和尚否？师曰：老僧看他有分。”

洞山回答他：我看他跟我差不多，合伙的股东，你懂不懂？

“曰：未审和尚如何看他？”

为什么您在这里头还有分呢？这个和尚不懂。

“师曰：老僧看时，不见有病。”

我看的时候，并没有病；换句话说，我痛苦得在叫，还有一个没生病的在这里。洞山转过来问他：

“离此壳漏子，向什么处与吾相见？僧无对。”

离开了这个皮袋子，指我们身体，也叫漏斗。这个漏斗很大，西游记叫无底洞，一天三餐装下去，又漏掉了，第二天又装，再漏掉，漏了几十年，都装不满。离开了这个漏斗，我问你，我们在哪里见面？这个和尚没有大彻大悟，答不出来。

师示颂曰：

学者恒沙无一悟，过在寻他舌头路

欲得忘形泯踪迹，努力殷勤空里步

你想到达，只要向空的路上走就会到的。诗偈写完，命徒弟们替自己剃发、洗澡、披衣，声钟辞众，俨然坐化。

“时大众号恸，移晷不止，师忽开目谓众曰：出家人，心不附物，是真修行，劳生惜死，哀悲何益。”

然后又留了七天才走。说个笑话，这和尚叫别人不要情渗漏，不要有感情，自己给大家鼻涕眼泪一流，舍不得，又回来，陪大家玩了几天，这一次再也不留了，大家不要哭啊！走了，这就是洞山。

洞山最重要的东西是五位君臣，等于临济的宾主四料简。

现在再说曹山，《指月录》卷十八：

“抚州曹山本寂禅师，泉州莆田黄氏子。少业儒，年十九，往福州灵石出家。廿五登戒，寻谒洞山，山问阇黎名什么？师曰：本寂。山曰：哪个聻！师曰：不名本寂。山深器之。”

真正高明的人，两下子就对了，实在聪明。我们现在的年轻同学，假如问他叫什么名字？本寂！什么？师父，我是本来的本，寂灭的寂。人家可不同的，文字就是道嘛！既然叫本寂，还讲什么呢？这就是伶俐、聪明，第一等人物。

师父也在找第一流的徒弟，这两下，洞山器重他了，他便在洞山那里住了下来，从此可以入室，在方丈房里跑来跑去。

“自此入室，盘桓数载，乃辞去。山遂密授洞上宗旨。复问曰：子向什么处去？师曰：不变异处去。山曰：不变异处，岂有去耶？师曰：去亦不变。”

这就是禅，等于永嘉禅师见六祖说：分别亦非意。分别也是空嘛，没有错。

“遂造曹溪礼祖塔，自螺川还。有佳山水，因定居焉，以志慕六祖，乃名山为曹。”后来曹山到了广州拜六祖塔，再回到江西临川，定居建寺院，因崇拜六祖，所以叫曹山。

曹山法统完全传自洞山，其教育法见《指月录》等书，他的说法、见地、修证、行愿都在内。里头的小字是后世曹洞宗门徒加的，更要注意。

“僧问：学人通身是病，请师医。师曰：不医。为什么不医？师曰：教汝求生不得，求死不得。”

这是教育法，禅的教育法决不替你解答问题，因为你懂了，却害了你，那是老师的，不是你的。有时你有问题，再给你加个问题，等你自己撞出来以后，才是真对了。禅宗要你自肯自悟，若一念慈悲帮了你，就害了你。如果该替你解答，佛经三藏十二部中都已解答，我们看了佛经，也未成佛啊！

这个和尚不问经典，什么大乘起信论，真妄不二法门，那些学问都已学到他身上去了，可是他却通身是病，医不好，请师父医。曹山说要他求生不得，求死不得。怎么办？要自己打出来。

“问：沙门岂不是具大慈悲底人？师曰：是。曰：忽遇六贼来时如何？师曰：亦须具大慈大悲。曰：如何具大慈悲？曰：一剑挥尽。曰：尽后如何？曰：始得和同。”

六贼是指自己的六根。始得和同就是天下太平。

最后，曹山临走时，写了一首偈子。唐宋时代大祖师们，开悟和临走时的偈子都是宝贝，千万注意。宋朝以后就要当心了，因为后世有些语录，是请抽鸦片的书生写的，靠不住。后世有些祖师们，希望自己死后，名字也能编进大藏经里，所以雇人代写语录。我也亲见这等事。天下好名之甚，有胜于此者几希！

曹山示学人偈曰：“从缘荐得相应疾，就体消停得力迟，瞥起本来无处所，吾师暂说不思议。”

用功修定以后，参话头也好，非等时间因缘到来才能开悟。此如虚云老和尚，在禅堂里打坐参话头时，外面世界看得清清楚楚。到后来，突然端一杯茶，茶杯掉在地上，啪一声，打破了，悟了。古人这些例子很多，灵云看到桃花而悟道，一个缘来“从缘荐得相应疾”，来得快，所以修行只问耕耘，不问收获，不要说我修了一年，怎么还没开悟？好像很划不来似的。

什么叫“就体消停”？就是我们打坐用功，有些拿着《楞严经》，什么经等，有些则做气功，满空的，过了一阵又变了，上午满空，下午又掉啦，这些就是“就体消停得力迟”。尤其是懂了佛，懂了禅的理以后去用功的人，都是“就体消停得力迟”。因为空的道理晓得了，所以念头一来就想把它空掉；有时空得很好，有时却空不掉。这也是元明照生所，所立照性亡，看住妄念这个法子，有时就是“就体消停得力迟”。

“从缘荐得相应疾”是缘觉，独觉乘。“就体消停得力迟”是声闻乘，罗汉乘，偏空。

如何是如来禅、祖师禅呢？“瞥起本来无处所”，就是上次提过的“一念缘起无生，超出三乘权学”，那也就是“瞥起本来无处所，吾师暂说不思议”。

曹山四禁偈：“莫行心处路，不挂本来衣，何须正恁么，切忌未生时。”

拿一个能照的心，看住这些妄念，以心观心，就是心处路，也就是前面李同学的那个问题。这个路是修行之路，但不是最高明的。

什么是“本来衣”？本来面目清净，觉海性澄圆，想守着清净圆明，早挂上了。所以有一些老修行人，经常想保持一念，一念清净圆明掉了，就拼命找，哪还找得到！那一念都已经不对了，早挂上了，早就染污了。佛经上说：无住无著。你著在清净上已经错了。

“何须正恁么”，这个时候怎么办？“切忌未生时”，任何一个境界，在一念未动以前该怎么样？是让它动起来，还是不让它动起来？自己去参，曹山没讲。

如果守着未生以前，如中庸“喜怒哀乐之未发谓之中”，要保持这个，你早挂起本来衣了，错了。“发而皆中节谓之和”，这已经行了心处路了。

这些都不著，然后才能谈祖师禅。“何须正恁么，切忌未生时”，一念未生之前，是什么？既生以后，是什么？要明白这个才行，

现在讲这些资料，等于还在作准备工作，是讲到修持之路前的资料。应该如何修持？要自己晓得把握，以后自己专修碰到问题时，我们这次研究过的，会使你想出点影子来，可找这些东西来参考。我的用心是如此。

现在讲云门宗。

云门宗的兴盛，也在唐末五代一百年间。后来当欧阳修奉命修五代史时，非常感慨五代没有人才，认为整个世纪，在政治及其他各方面，都没有人才。可是王安石等人的意见则相反，认为五代人才太多了，只可惜都出世了，不肯走入世的路子。沩仰、临济、曹洞、云门，尤其是云门，气宇如王，一个个都有帝王才具，看不起世法。所以唐末到五代乱世时期，是禅宗鼎盛时期；南北朝最乱时，是清谈鼎盛时期，也就是文化哲学最发达的时期。过去一般人研究中国哲学史，说是清谈误国，好像清谈对那个时代的学术要负责任似的。其实，倒是时代历史要对学术文化负责任。我在前面已经说过，清谈并未误国，倒是当国者误了文化。

在五代时期的人才，认为当时是一个无可救药的时代，所以靠边站开了，既然他们都是大慈大悲救世之人，为什么非剃了光头，跑到禅宗里面？难道不肯把这个时代弄好吗？为什么不干？诸如此类的问题，在研究五代文化史的时候，应该另予估量，而不可人云亦云。

# 第十五讲

---如何修证佛法

如何去身见

鸟飞式

再说修气

睦州的草鞋

说云门

三平偈

法身两般病

陈尚书宴云门

国内外一般讲禅宗的，喜欢研究公案，然后作批评性的理论而已。我们学禅宗，学的是见地、修证、行愿三者。听了课以后，自己要做功夫去求证，否则与一般禅学的路线没有两样。

我们修持之所以不能得定，是因为身心没有调整好，尤其是身体的障碍太多，身见是最难去掉的。我们一打坐修定，身见——身体的障碍就有了。因此，不能去掉身见，想进入定境，是绝对不可能的事。

如何去掉身见？在修持的方法上，修出入息是比较容易的。西藏密宗特别注重修气、修脉、修明点、修拙火——这是一条固定程序的路，这个路子修持不好，无法证菩提，密宗如此强调，是有他的理由的。

修出入息，至少可以祛病延年。虽然祛病延年及返老还童，并不是我们修道的目的，但能做到身心健康，求证道业就比较容易了。

前几次讲了炼气的方法以后，很多人搞错了，连炼气也成了“水老鹤”，这是一个很严重的问题。

其次的问题，假如要求证佛法，修戒定慧是不二法门，求证果位，只有这一条路。

谈守戒，第一个要戒淫念，包括性行为、性的冲动、手淫、自慰、遗精等等。大乘与小乘戒律，在这方面有差别，小乘戒律为求证果，第一条戒律是戒淫；大乘戒律第一条戒杀。小乘戒律以性行为犯戒；次之，有性的欲望也是犯戒。佛在世时，有一个比丘尼被土匪强暴，佛说，这比丘尼在被强暴的过程中，念头没有动，所以不犯戒，这是小乘的戒律。其他如梦遗，梦中有对象的，也算犯戒。

学佛修道的人中，遗精的特别多。在大乘菩萨道中，漏失菩提即算犯戒，不管有念也好，无念也好，有梦也好，无梦也好，都算犯戒。所以要求得身心定力，这一点是非常困难的，而最难的是心理问题。没有梦的遗精行为，是阿赖耶识种性的习气，很微细。要做到不漏，有一个“鸟飞式”的方法可炼，这是对治的一味药，现在介绍给大家。

每天睡觉以前，站着，脚后跟分开，前八后二（两脚后跟距离约二寸）。第一步，臀部肌肉挾紧，不是提缩肛门，肛门收缩久了会成便秘的，小腹收缩。第二步，两手作鸟飞状，自然地，慢慢地举起来，动作要柔和，嘴巴轻轻地笑开，两肩要松开，两手各在身体左右侧，不要向前，也不要向后，很自然地举起来，越慢越好。与手上举同时，把脚跟提起来，配合姿势向上。

第三步，手放下来时，嘴巴轻轻闭起，同时脚跟配合慢慢放下。站着时用脚的大拇指用力，姿势一定要美，要柔和，越柔和越好，重点在手指尖。手一起来，自然有一股气到指尖，到手一转，气拉住了，会自然的下来，白鹤要起飞时，就是这个姿势。

每晚睡觉以前做，开始时做十下，做时两腿肌肉会发痛，以后慢慢就好了，慢慢增加次数。

做了这个姿势以后，如要使身体健康，还精补脑，长生不老，还要加一个动作。每天做这些姿势，近视眼、老花眼都会好的。加的另一个动作是：

一、用大拇指中间骨节，按摩自己后脑的两块骨头，转圆圈，先顺时针转三十六次，再倒转三十六次，不等。视觉神经就在这里头。

二、用食指中间骨节揉两眼间鼻侧，这里有两个小窝窝，是两个道穴。以前我曾经两眼发红肿痛，嘱朋友针灸在这两个穴道上，立刻痊愈。

三、两手不离开，同时揉两眼眶，即眼睛边缘骨节，顺转，越紧越好，再倒转，转数自定。

四、手不离两眼，然后移至太阳穴，压揉。

五、眼、牙齿闭着，手掌抱着脑子，道家则把两耳用手倒转来蒙着，两手在脑后打鼓，在后脑心用手指弹，学武功者称鸣天鼓。

如此脑子清爽了，头也不会痛，然后慢慢地，可到达还精补脑，长生不老。

这是炼精化气的动作。

飞鸟式对于遗精的毛病有大效果，心理部分则要自己慢慢作功夫去除。

道家的“服气”，如鱼一样，嘴巴一张一合，空气就吃进去了。功夫作到了一个阶段，可以辟谷时，便要服气。

这些功夫都是助道品，有助于修道，也是对治法门。

另外一个问题，我们打坐妄念不易停止，身体不容易健康，所以教大家修出入息。这方法天台宗特别重视，发展成数息、听息、调息。西藏密宗各教派也特别重视，绝对有它的道理。

修气的法门不是菩提道果，可是它可使我们易于证果。天台宗小止观法门的六字：呵嘘呼嘻吹呬，是调整身体的，许多人都搞错了，现在重新示范一次：

站着，肩膀一挂，两手随便一摆，气就到了，就好像作鸟飞式时，臀部肌肉一挾紧，气就到了，这是个关键。以发“呵”字为例，只要意识，声音不必发出来，小肚子随着气呼出自然瘪进去，待把气呵光了，没有气可呵了，只要把声音停止，嘴巴一闭，鼻子自然会将气吸进来。要多作几次，然后放下，听声音，听至呼吸与心念专一，杂念没有了，自然空了。

为何教我们在打坐前调呼吸？因一般人调息不容易调得好，不如先作粗猛的呼吸。呼吸粗的叫风，细的叫气。当气到达好像不呼不吸时，微细最微细的那个叫息。天台宗的数息、听息、调息是讲息，不是讲风，也不是炼气。息为何分三个阶段？是科学上的问题，在此暂时不谈。

上坐以后，先修风，手结亥母手印（密宗称谓），也就是京戏的兰花手。炼气时肩膀要端起来，让手臂伸直，手放在胯骨上（手过长、过短例外），手臂一伸直，肩膀自然端起，里面的五脏也自然都张开了，气就贯通，所以，非用这个姿势不可。

下一步，鼻子吸气时，小腹自然向内缩，气吸满了，不能吸了，就吐气。吸时细、长、慢。放出时粗、短、急。往复这样做，到了气满时，自己会不想做了，此时就不大起妄念了，然后由气转成息，心境自然宁静下来，感觉到鼻子细微的呼吸，意念与息不要分开，吸入知道吸入，呼出知道呼出，吸入暖知道暖，吸入冷知道冷，意念与气息始终相合，不能离开，如果有一念没有感觉到息时，就是已经在打妄念了。慢慢慢慢如此练习，真到了一念之间，心息真的合一了，密宗的修法叫心风合一，“心风合一者，即得神通自在”，至于祛病延年，返老还童，更是不在话下。

觉得心息相依时，慢慢地，到了后来，好像呼吸停止了，念头也空了，纵然有一点游丝杂念，也不相干。此法最容易得定，最容易证果，除此以外，没有第二条路，做有为功夫的话，就是有这样严重。

现在看云门禅师悟道因缘，《指月录》卷二十：

“韶州云门山光奉院文偃禅师，嘉兴人也，姓张氏。幼依空王寺志澄律师出家”，这位师父是律宗的，律宗严持戒律，云门跟这么一个老师出家，开始修持是非常严肃的，这一点须注意。说其个性：“敏质生知，慧辩天纵”，他特别的聪明，而且没悟道以前，口才就非常好。

“及长落发，禀具于毗陵坛” ，禀受具足戒，就是持受三坛大戒，沙弥戒、比丘戒、菩萨戒。毗陵坛是在南京，受戒后，他二十几岁了，回来跟随本来皈依的师父好几年。“探穷律部”，这时候，他已把律宗的道理、修行，研究得非常深刻。他不仅只在学理上深入，同时也随时在做功夫。真讲律宗的人，并不是光在行住坐卧上守规矩，行住坐卧还是威仪律，真讲戒律就是随时要在定中。为什么走路要规规矩矩？因要随时在定中，不能有一念散乱。所以这时云门已经在用功了，以一个绝顶聪明的人，随时在做功夫，但“以己事未明，往参睦州”，他不以自己的功夫为足，认为自己没有开悟，此事未了，此心不安，便去找睦州参访。

睦州在当时很了不起。睦州和尚悟道以后，没有住庙子，因为他有个老母亲需要奉养。戒律上规定，以出家人的身份，拿庙子上的钱，养自己俗家父母，是犯戒的。因此他不住庙子，也不接受供养，他自己做工，每天编草鞋，卖了，拿钱买米养母亲。

黄巢作乱，到了睦州这个地方，城里的人恐吓万分，大家只好找和尚了，因为知道他有道。睦州和尚叫他们把自己编的草鞋挂在城门口，结果黄巢的部队一到，看到四面城门关闭，城上很多天兵天将守卫，黄巢哪信这一套？命令攻城，结果莫名其妙的被打败了。后来一看城门口有两只草鞋，才知道陈睦州大法师住在这里，他是个有名的大孝子，于是黄巢退兵而去。不过这段事正史上不记载，认为这太神话了。所以睦州在禅宗里头是俗僧，就是佛经上所谓长者。

睦州一看到云门来就关门，理都不理，“师乃扣门。州曰：谁？师曰：某甲。州曰：做什么？师曰：己事未明，乞师指示。州开门一见便闭却。”

这是睦州对云门的教育法，很有意思的。

“如是连三日扣门。至第三日，州开门，师乃拶入，便擒住曰：道！道！师拟议，州便推出曰：秦时(车度)①轹钻。遂掩门。”

门一开时，云门的脚便踩进去，睦州也不管，管他是腿也好，手也好，卡哒一声，云门的腿被夹伤了。这是禅宗的教育法，真吃不消，现在的人不到法院告他才怪。

“秦时(车度)轹钻”，就是秦代的老古董，这么一句话，他悟道了。“损师一足，师从此悟入”，这是云门的悟缘。

不像灵云见桃花而悟道，那多舒服啊！还有一个比丘尼，“归来手把梅花嗅，春在枝头已十分”，那更是幽雅，云门可不然，伤了一只脚，总算开悟了。

我们要注意，虽然上面的资料非常简单，但云门从小出家，做了十几年的功夫，律宗的经论、教理都通达了。当然，佛学是佛学，唯识也好，般若也罢，讲得再高明也没有用，此心还是不能安。等到事情来了，用不上，所以己事不明，云门在追求这个东西。

云门这一段悟缘的记载比较简化，如果把他十几年来的修持经过记下来，足为后人作一番参考，可是古人觉得记载自己的事情，有点像自我宣传，所以不干，今人就不同了。

云门后来抵灵树，这是一个江西的庙子。“冥符知圣接首座之记”，这个庙子前任的住持知圣，曾经预言：将来这里的大方丈，是个得道的人。“初知圣在灵树二十年，不请首座”，丛林的规矩，和尚下面领头的叫首座，知圣下面始终未请首座，他的弟子们就问了：“师父，你请个首座嘛！”知圣说：“我的首座刚刚出世呢！”过几年，又说：“我的首座长大了，现在牧牛。”再过几年又说：“我的首座出家了，现在到处行脚参访。”然后，“喔！悟道了。”有一天，吩咐徒弟们打钟，大开山门：“我的首座弟子来了。”大家出来一看，云门行脚刚到，到这个庙子来挂褡，老和尚一看到他就说：“奉迟久矣！”我等你很久了。马上请云门当首座。过去大丛林请首座，等于现在政府发表院长、部长一样，极为庄重。

这个庙子在江西南部，靠近广东。唐末五代时，地方军阀割据。“广主”，就是两广的军头，是一个有名的暴虐军阀。“广主刘”不记载他的名字，因为这些人虽然独霸一方，但算不上是什么人物。当时丛林的大和尚都是政府聘的，这个广主刘准备造反，特地来看大和尚，“请树决臧否”，来问知圣和尚造反好不好。在他未到以前，知圣已经知道了，等这位广主一到，知圣两腿一盘，涅槃了，等于答复他，你如果造反，会同我一样，要死的。

这位广主问当家和尚：“和尚哪一天有病的？”“不会有病，刚刚大王还没到前，有一封信，叫我送给你看。”广主打开一看，上面写着：“人天眼目，堂中上座。”推荐云门接这个庙子。广主完全懂了，“寝兵”不造反了，同时请云门当大方丈。

现在不管这些热闹事，回转来研究，如何在心地法门上用功。

云门的教育法，开堂问众人说：“汝诸人无端走来这里觅什么？老僧只管吃饭屙屎，别解作什么？汝诸方行脚，参禅问道，我且问汝，诸方参得底事，作么生试举看。”

这都是当时的白话记录，云门下面有四、五百人。“于是不得已，自诵三平偈”。三平是大颠和尚的弟子，大颠在广州，是马祖的弟子，也是有名的大禅师。三平和尚是大颠和尚的首座，韩愈贬到潮州以后，韩愈跟大颠是好朋友，每天向大颠和尚问道，大颠始终不对韩愈讲。有一次，韩愈问大颠和尚，“弟子军州事繁，佛法省要处，乞师一语”，韩愈问大颠和尚请示佛法，“师良久，公罔措”，韩愈说：“师父，我还是不懂”。三平站在旁边就在禅床上敲三下，大颠和尚说：作么？三平说：“这个道理，先以定动，后以智拔”，韩愈说：我懂了，师父怎么不告诉我，倒是小师兄的话我懂了。老和尚一听，拿起棍子就打三平，为什么打他？因为对韩愈讲道理是害了他，接引韩愈须把一切道理都堵光。有学问、有思想的人不易入道，因为自己很容易拿道理来下注解，三平告诉他这两句话，韩愈自认为懂了，其实还是不对。

三平后来是大祖师，写了一首悟道偈，非常好，所以云门祖师借用。他们两个时代距离约有几十年。

云门祖师借用三平的偈子说：“即此见闻非见闻”，念了以后，看看大家都不懂，便接下去：“无余声色可呈君”，然后看看这班僧众，又不懂，自己说：“唉！有什么口头声色？”又念第三句：“个中若了全无事”，看看大家仍不懂，又说：“有什么事嘛！”又念三平的第四句：“体用何妨分不分”，大家还是不懂，他又下注解：“语是体，体是语。举拄杖曰：拄杖是体，灯笼是用，是分不分？”停了一下，大家没有答复他，又说：“你们难道不知道，一切智智清净，懂不懂？”——这就是禅宗的教育法。

有一次，我与学生上街时，看到街上年轻男女情人搂着走，同学问我作何感想，我说：

即此见闻非见闻，无余声色可呈君

个中若了全无事，体用何妨分不分

同样的道理，不是笑话，大家不易了解的。

“师曰：光不透脱，有两般病，一切处不明，面前有物，是一。”

我们打坐参禅，智慧的光、自性光明没有来，是因为有两种毛病：一是在任何一切处，眼睛前有个东西，把你障碍住了，而不自知，所以无法明心见性。

我们打起坐来，是不是面前有物？闭起眼睛，黑洞洞的，看不见，张开眼睛时，一切见闻“皆”见闻，“现前”声色可呈君了。眼睛一张开，就被外界牵走了，做不到“个中若了全无事，体用何妨分不分”。

闭起眼睛来，眼皮就障碍住了，黑洞洞的，一片无明。禅宗祖师骂人：黑漆桶一个。我们身体像桶一样，在桶里头黑洞洞的，这怎么行啊！一切处不明，面前有物是第一毛病。

能把身体的观念，真空得了，般若的心光才能够出来，那时才能谈得上：“体用何妨分不分”。也可以说，内外何妨分不分。这是第一点，很确实，不像他上面说法的作风。

又：“透得一切法空，隐隐地似有个物相似，亦是光不透脱。”

注意这里，有时道理上悟到一点，坐起来也比较空一点，当然还没有完全透得法空，只有一点影子。但是，注意云门的话，坐在那里，空是空，可是隐隐地，好像还有一件事未了，说是妄念，又不是，但是就有个东西在那里。不要认为自己对了，生死不能了的。

云门讲得很清楚，透得一切法空，理也到，境界也有，但是定中隐隐地，好像有个东西障碍你一样，这就是般若心光不透脱。透脱就是透出来解脱了。所谓透了，就是无内外、无障碍，解脱了。

云门很确实地告诉我们见地、修证、行愿，都要注意。又说：

“法身亦有两般病”，一念不起，清净无生，这是法身，也有两种病：

“得到法身，为法执不忘，己见犹存，坐在法身边，是一。”

得到空一点境界时，清净了，这只能讲相似于法身，近于法身。但离开这个清净境界，你就没有东西了，因此抓得牢牢的，这就是法执。法执一在，这里头就有我见，就是“己见犹存”。所以不必说“法无我”，连“人无我”也没有达到。毛病是住在法身境，守这个清净，以为究竟，出了大毛病，这就是法身病之一。

第二个法身病，“直饶透得法身去，放过即不可，仔细检点将来，有什么气息，亦是病。”真达到绝对的清净、空的境界，真做到了随时随地都在空境中，还犯了一个毛病，就是如果不守住空的境界，一念不定，就完了。没有法身，那个空的境界就跑掉了。

在座有几位老朋友，都有点心得，勉勉强强，打七用功，逼一下，有点清净，觉得满对，理也悟了。“放过即不可”，放松一点，入世一滚，事情一忙，什么都没了。自己仔细反省一下，有什么用？有什么气息？这也是大毛病。

我们看禅宗语录，常常把这些重要的地方，马马虎虎看过去了，其实这些都是宝贝。我们光看扭鼻子啦，看桃花啦，再看也悟不了道，刚才说的这些，才是重要的地方。

“垂语云：人人尽有光明在，看时不见暗昏昏。”你要找道，越找它越看不见，过一阵问大家：“作么生是诸人光明？”大家都不明白，答不出来，自己代表大家答：“厨库三门”，厨房、库房、三门外。再看看大家仍不响，又说：“好事不如无”，下座，进去了。

这是禅宗、禅堂的教育法。

再谈云门对人的教育法，有一次，云门到了江州，陈尚书请云门大师吃斋，尚书相当于现在的部长，官位很大。他要考考云门，才见面便问：“儒书中即不问，三乘十二分教，自有座主，作么生是衲僧行脚事？”

这位陈尚书佛学很通，禅也懂，一见云门便问：儒家的书我不问你，世间的学问，佛经三藏十二分教我也不问，那些是研究佛学的大师们的事，让讲经法师去搞。我只问你，你们参禅的人，要明心见性，到处参学，你对这件事看法怎样？

他是主人家，客人一来，才见面，很不礼貌的样子，就考问起云门来了。

云门问他：你这个问题，问过多少人？陈尚书说：我现在请教你。

云门曰：“即今且置，作么生是教意？”

现在你问我这个问题我不答复，我请问你，大藏经每个经典里头讲些什么？

这位部长答：“黄卷赤轴”，没什么，都是些装潢得很好的书。

“这个是文字语言，作么生是教意？”陈尚书给他一步步逼得内行话都出来了：“口欲谈而辞丧，心欲缘而虑忘。”

真正的佛法没有语言文字可谈，听起来，这位尚书大人好像开悟了似的。云门一听，便说：

“口欲谈而辞丧，为对有言；心欲缘而虑忘，为对妄想，作么生是教意？”

这是相对的话，研究过唯识的就知道，上一句是对语言文字而讲，下一句对妄想来讲，也是相对的话。云门说：你还是没有答复我的问题，我问你，什么是教意？佛经究竟讲些什么？“书无语。”这位尚书不讲话了，这一顿素斋颇为难吃的样子。

云门又问：我听说你是研究《法华经》的是不是？是啊！经中道：一切治生产业，皆与实相不相违背。这是佛说的，在家出家一样可以成道，在家行菩萨道的人，一切治生产业与道体没有两样。

“且道非非想天有几人退位？”云门又接着问。

问题来了，佛法的宇宙观，超过色界有个非非想天，非非想天的天人有几个退位？既然一切世法与佛法不相违背，为什么死死的在那里闭眉闭眼打坐？为什么要求自己不动心？非非想天有几人肯下降人间？到了高位的有谁肯下台来？

这位尚书给他逼得答不出来，云门就训话了：“尚书且莫草草”，佛法不是那么简单，你不要认为自己很高明。

“三经五论，师僧抛却，特入丛林，十年二十年尚不奈何，尚书又争得会？”

佛学讲得呱呱叫的，和尚里头多得是，他们认为自己没有悟道，因此不研究佛学，把教理丢掉，跑到丛林禅堂里参禅，参个十年、二十年，连一点影子都没有的，多得很呢！尚书你别以为已开悟了，还差得远呢！

云门老和尚很厉害，这一下骂得那位尚书跪下来，说：“某人罪过罪过”，这才服气。

[注解]①(车度) duo二声，同（辂）通用。旋转的横木或大车。

# 第十六讲

---如何修证佛法

顾鉴咦

法眼宗

见桃花悟道

围起来打

四禅四大和三大劫

身心健康的修道

性相二宗

五遍行及五阴

意识和余力

禅宗讲见地、修证、行愿时，多半用的是隐语，所以不要被美妙的辞句瞒过去了。

云门的宗法非常难，所以云门宗出来的人才，都很了不起，但是很难教出几个人来。云门的眼界高，教育法也严。云门的教育法是顾、鉴、咦，而不直接谈见、修、行。

什么叫顾、鉴、咦？比如学人来见他，他眼睛一瞪，说：你看清楚了吗？学人不懂他是什么意思，他便慨叹一声：咦！

现代人研究禅学，有把顾、鉴 、咦当话头来参的，参它就会悟道吗？不一定！

云门的气宇如王，教育方法非常严肃，尤其因为他是律宗出身，对弟子们戒律的要求非常森严，他随时都在提醒学生们用功。也许学生们正在路上走着，碰到云门，他叫：“你看！”学生一回头，看着他，不懂，云门曰：“咦！”叹一声。咦，可不是小止观中的六个字，别把它当气功看，如果当气功看，那就糟了。

现在来谈法眼宗。法眼宗在南宋时代就衰落了，此宗与云门的教育法不同，比较注重文学。这一宗的人才，文学修养都很高，比如永明寿禅师（《宗镜录》的作者），即属法眼宗这一系。法眼宗注重文字、教理，才产生了永明寿的教理与修持并美。法眼禅师悟道的因缘，大家可以自己研究。

法眼禅师有名的诗：

理极忘情谓，如何有喻齐

到头霜夜月，任运落前谿

果熟兼猿重，山长似路迷

举头残照在，元是住居西

诗作得不算特别好，但却是禅的境界。他主张见地、修证、行愿并重。要穷理，理明到了极点，言语道断，心行处灭，一切妄念都没有了，就是“忘情”。用功的第一个道理是要理透，然后功夫才到。

到了言语道断，心行处灭时，怎么样的比喻都讲不出来了，怎么比喻都是错误的，因为无法相比。

“到头霜夜月，任运落前谿”，这是现前的境界，住在山上的人，经常看到这景象，尤其冬天的月亮最好看，大雪封山，人影没有半个，然后月亮圆圆的挂在天上，下面一片琉璃世界，这个时候，天上天下唯我独尊，妙不可言。“到头霜夜月”，就是这个境界，一片清明，忘身、忘念；人我世界都空了。第二句话要注意，“任运落前谿”，我们有时瞎猫撞到死老鼠，大境界没有，只有一点点空，偶然有一点禅了，但等一下就掉了，这类人很多，就是不懂“到头霜夜月，任运落前谿”，明极则暗生，这是当然的道理。什么叫掉了？暗极又会生明嘛！这是理没有透。

下面两句“果熟兼猿重，山长似路迷”，好诗，实实在在的境界。果子熟了，猴子来摘水果，抱也抱不动。猴子偷水果很有意思，右手摘了一个，挾在左臂下，再用左手去摘，挾在右臂下，双手不断地摘，水果不断的从臂下掉到地上，看到人来了，赶紧跑，这就是人生。这个钱抓来放银行，那个钱抓来买股票，然后走时，两手空空，什么都没有，同猴子抓水果一模一样。有些猴子心平一点，抓一个两手捧着就把它吃掉了；如果要偷的话，一定一个都没有。

这一段完全讲功夫，阴极阳生，阴极阳生的境界，随时在变动，不要认为清明境界一念不生能一直保持住，如果一念不变去，你就是妖怪了，妖怪就叫外道。我们守住一念，久了以后就落在枯禅，没有生趣。事实上它一定会变的，中国道家称为“九转还丹”，一层层的变化，真到后来得了果位，“果熟兼猿重”，猿代表心意。但这一段功夫是“山长似路迷”，果熟要慢慢修得。我们打坐三天就想证果，没有这回事。要慢慢地，有时连自己都怀疑，好像没有希望了，就是山长似路迷，这些都是讲功夫。

最后两句：“举头残照在，元是住居西”，现成的境界，抬头一看，好像在黑暗境界中，光明掉了，不过还有一点残照在，原来那个灵灵明明的还在，就在那个房子西面。“住居西”是双关语，也可说是西方极乐世界，这极乐世界不一定代表西方净土佛国，而是代表自性清净。

法眼宗非常平实，但偏重于文学方面，比较着重文字。《指月录》记载了这一首，《五灯会元》卷十，则录了另外一首。法眼禅师与李王赏牡丹花谈天，五代的李王，就是唐太宗的后代末路王孙。李王很尊重法眼禅师，是法眼禅师的皈依弟子。有一天，这位小王请法眼禅师同赏牡丹，一方面问佛法。牡丹代表富贵，赏完花后，李王请他作首偈子，他当场就写了一首诗：

拥毳对芳丛，由来趣不同

发从今日白，花是去年红

艳冶随朝露，馨香逐晚风

何须待零落，然后始知空

天气凉了，他们披着披风对着牡丹花丛。“由来趣不同”的趣字同趋，走的路不同。

“发从今日白，花是去年红”，这两句真好，但是袭自杜甫：“露从今夜白，月是故乡明”，不过偷得很高明。

“艳冶随朝露，馨香逐晚风”，描写花，好诗。

“何须待零落，然后始知空”，他对这个末代的王孙说：你赶快去修道，时代已经结束，不是你的了，何必等到花掉下来，你才知道是空的呢？正此时，恰到好处，你赶快收场，这句子写得多高明。又在《指月录》卷廿二有：

师颂三界唯心曰：“三界唯心，万法唯识。唯识唯心，眼声耳色。色不到耳，声何触眼。眼色耳声，万法成办。万法匪缘，岂观如幻。大地山河，谁坚谁变。”

这就是法眼这一系的禅宗，后来法眼一系发展下来，到了宋代，除了永明寿禅师以外，就是浮山远禅师。

如果研究中国文化发展史，要特别注意沩仰宗的九十六圆相。沩山禅师乃百丈禅师的弟子，仰山禅师是沩山禅师这一系来的，跟着下来就是临济、曹洞，时代已到晚唐、五代。云门、法眼则是五代了，浮山远禅师、永明寿禅师已到了宋朝。这中间一差就两三百年，我们几句话就带过去，几百年一刹那而已。

时代愈向后发展，简单的方法也越形繁复，同现在科学一样，分工越来越精细。临济的四料简、三玄三要，到了曹洞就是五位君臣，云门的顾、鉴、咦也过去了。到了法眼，演变成“九带”，这九带成了东方文化，传到日本，变成功夫方面的术语，黑带、黄带……等九条带子。这就是从浮山远禅师的九带演变来的，九带就是九个类别。

现在的禅宗很可怜，一般人以为打坐是禅，参话头是禅，默照也是禅，还有一种把沉思冥想也当作是禅，这就很严重了，宋朝大慧杲禅师称这个是“默照邪禅”。

还有一般讲禅学的人，讲得就更容易了，比如说：见桃花而悟道啦；见山不是山，见水不是水，见山又是山，见水又是水；这是大家最喜欢讲的，搞禅学的书上常有。穷人上街，百货店里摆些什么，经常没有看见，见百货不是百货，那不是禅了吗？

还有灵云禅师见桃花而悟道，这个故事很有名。灵云禅师参禅参了二、三十年，参不通，这一段谁都不去注意，有一天，他在放松之间抬头一看，看到桃花，噢！原来这个，悟了。他写了一首偈子：

三十年来寻剑客，几回落叶又抽枝

自从一见桃花后，直至如今更不疑

这也等于一个比丘尼悟道时所作：

竟日寻春不见春，芒鞋踏破岭头云

归来手把梅花嗅，春在枝头已十分

灵云禅师参禅参了三十年，“自从一见桃花后，直至如今更不疑”，同迦叶尊者一样，释迦拈花，他就微笑了，他究竟悟个什么？为什么种桃花的人，一辈子也没有悟道呢？这是问题——话头。

如果讲见桃花悟道，那么达赖六世当然也悟了道，他的情诗便有：

美人不是母胎生，应是桃花树长成

已恨桃花容易落，落花比你尚多情

如果在这些文字上凑，一辈子也搞不清楚，人都搞疯了，变成一个疯狂的人。灵云禅师见桃花而悟道，与释迦牟尼佛睹明星而悟道，是同一个道理。同虚云和尚打破茶杯，也是同一个道理。灵云禅师用功三十年一直在找，找不到。至于三脉七轮、奇经八脉，在他则已经不在话下。有一天，忽然放松一下，站起来，要松弛松弛，一看花，花还是花，我还是我，眼睛看到花的时候，心念已经不在花上了，那个视力的功能回转来，视而不见，眼里没有桃花，心里也没有桃花，这时正在用功吃紧之际，心里很紧张，抬头一看这个东西，眼睛对着它，马上一返照，心念顿时一空，如此而已，没什么稀奇。岂止看桃花而悟道！看什么都一样。

我有个方法可以试验，你去跑上几圈，跑完了以后，刚刚站住，气还没有回转来，只要有人拍你一下，对你说：好了，你已经到家了。那时你一定以为你悟了，心里觉得很踏实，有悟了的感觉。这是心理状态，骗人的。

像这样的“禅”，后世太多了，不能乱搞，这不是真的禅。因此，雪窦禅师作了一首诗说：

潦倒云门泛铁船，江南江北竞头看

可怜多少垂钩者，随例茫茫失钓竿

这是指后世参禅的人，连我们在内，现在都在这个境界里，随例茫茫失钓竿。江南江北到处的人，都想上这只船，等于我们到处求师，到处钻。但是别说学的人没有学成，连那些教的人，想钓钓看有没有大鱼，结果是“本欲度众生，反被众生度”，连自己的钓竿都弄掉了。

古代人学佛的路子和后世人有何不同？佛并没有说明心见性就是禅。那些认为了生死就是禅，以及明心见性就是禅的想法，是中国宋元以后的禅宗讲的。佛在灵山会上拈花微笑，千古以来很少有人参透，我经常教人参这个公案，佛为什么拈花？迦叶尊者为什么微笑？这里头有见、修、行，三要都在内，不是那么简单。再说佛传禅宗心法时说：吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，教外别传，不立文字，咐嘱摩诃迦叶。佛并不是说：我有直指人心，明心见性法门，咐嘱摩诃迦叶。这是后世改的，虽然意义差不多，但是文字一改，观念完全不一样了。如果明心见性就是禅，那什么是心呢？有问题，这是第一桩错误，很严重。

第二，自达摩祖师东来，一直到六祖以前，他们的直指人心，见性成佛，是怎么指？决不是六祖以后这一套指法。以二祖那样的学问，那样的修持，最后还是心不能安，要求安心法门。难道他那么没出息？以他的学问、修养，应该早就安心，就像我们看空了人世间一切等等，怎么他还没安心呢？乃至他得法以后，再传给三祖自己又到花街柳巷去玩了，还说是在调心，这是什么道理？难道他连我们都懂的道理都不懂吗？

第三点，三祖来见二祖时，三祖一身是病，古代讲“风病”，就是现代讲的血压高、神经痛、骨节发炎、浑身是病，求二祖替他忏罪。二祖对他讲：“将罪来与汝忏”，要他把罪业找出来，然后为他忏悔。二祖对三祖这么说，过了好一会儿，“良久，曰：觅罪了不可得。祖曰：与汝忏罪竟。”三祖由此悟了，病后来也好了。这个可不是普通心理上有个空的念头而已。病由业生，业由心造。二祖等于告诉他，你心若空了就没病，后来三祖的一身风病就好了。这悟个什么？这是心物一元的心，如果只从意识心上讲：噢！我心好清净，我解脱了。解脱个什么？解脱不了的。他的病从此好了，这里值得注意。

四祖来见三祖时，和二祖见达摩祖师的公案类似。四祖当时年纪很小，才十四岁，“来礼祖曰：愿和尚慈悲，乞与解脱法门。”三祖一听，反过来问他：“谁缚汝？”到底谁捆住了你？四祖琢磨了一下说，没有人捆住我呀！于是三祖就说：“何更求解脱乎？”那么你又何必求什么解脱呢？小小年纪的四祖，这样就开悟了。

五祖见四祖的事更怪了。达摩祖师传下来的，四祖交不下去。一天，长住山上一个栽松道长，来找四祖求道，四祖说你年纪太大了，如果能转个身来，我等你。这个老道人就投胎去了。如说他没悟道，他要来就来了，转个身就来了。虽有这个本事，却还没悟道。四祖还真的等他来，这个公案也要注意。

后世自从一讲心即是佛，处处都拿心来讲，固然中国南方流行这种很普通的方法，但流弊大得很，后世人拼命弄个话头在心里塞，那就更错了。

禅宗的一种教授法，叫做“围起来打”，也就是无门为法门。在学的人本身，八十八结使，随处可以围起来打。脾气大的，把他挑大；贪心重的，就把他挑重。有个大官来见药山禅师，问：经典上说：黑风飘堕罗刹国土，这是什么意思？这人学问很好，官位也高，问话时也规规矩矩的。老和尚却一副鄙视相，说：凭你，也配问这一句话？这一下真把他给气死了，年纪那么大，地位那么高，规规矩矩问他，老和尚却那么无礼地回答，恨不得打他一巴掌。老和尚这时轻轻的点他：“这就是黑风飘堕罗刹国土”。他悟了，立刻跪下来。

禅宗的教育法就是这么妙，晓得你脾气大，就故意想个办法逗你，等你脾气很大的时候，就来拍马屁了，不要生气了，这就是无明，无明就是你这样。于是这个人悟了，这个时候心是清净的。

贪、瞋、痴、慢、疑等等，用各种方法，围起来打，没固定的方法，准要打得我们，如同灵云见桃花而悟道一样，然后说，对了，对了，这就是了。

但如果认为这就是禅宗，那才是自欺欺人呢！这是第六意识偶然清净的境界，等于用香板点人一样，一下子空了，意识清净了，只认识了这个。如果认为这个是“心”的话，就大错而特错，不是的。

明心见性这个说法的流行，是六祖以后，一代一代演变下来的，越到后来就越没有真禅了。像现在这个情形，不需要搞佛法，任何人可以做到，只要把一念空了就好了。想把心念一下清净下来，方法多得很，如眼睛平视前方，前面摆一个发亮的珠，或佛像、菩萨，眼盯着看，心念就会慢慢清净下来，催眠术也是这样。

密宗的修法，也是围起来打，要发大脾气时，有个清净的房子，把你关起来，给你几天，尽量发，发到累了，气自然也没有了。贪心的人，找个地方给你贪，贪够了，你就没有了，都空了。看光也是同样的道理。

但这一切都离不开这个身体，离不开色阴区宇。不管学哪一种宗教，觉得有个清净境界时，身体还在，气脉还调驯，四大还安适，心意识上偶然清净，都会错认它就是道，其实都离不开生理作用。

大家自己观察一下，这时如果感冒了，或得重病了，还是会烦恼会痛苦，明知道心是空的，却空不了。有些人本事好一点，躺在医院时，问他：“你这个时候清楚吗？”“清楚。”“痛不痛呢？”“难过。”再过几天病重了，你问他：“你晓得吗？”“不知道了。”“还有没有功夫？”“没有了。”可见一切都是生理作用，这个唯心悟了有什么用？所谓功夫又何在呢？换句话说，你这个功夫没有身体帮忙不能成功。

至于人人动辄讲气脉，气脉是很自然的，一个人定下来，气脉没有不起反应的，连睡觉时都有气脉，这是地水火风，身体上自然反应而来的。但是一般人静坐时，有个很糟糕的心理，一边在打坐，一边想成佛成道，禅宗叫做“偷心不死”，贪便宜，偷巧。人有很多坏心理，玩聪明，这些就是偷心。

有偷心，就有一个目的在求。生理的种种自然现象，配合心理上的错误观念，便认为它就是清净，这就是道，都是在这里头玩，究竟道是什么？明心见性是什么？也根本没有见到，所以大家学佛没有好好学。

现在看三界天人表：三界天人表的秩序，等于我们的身体，下面欲界，中间色界，上面无色界。按照中国道家的说法，下面炼精化气，中间炼气化神，上面炼神还虚，达到空的境界。

所谓气脉是什么呢？佛家讲四大，即地水火风。做功夫有四禅，四种定境。不管般若也好，真如也好，悟了道的人，不能不走禅定的路，道理再高明，没有定力也是不行。定力达到初禅，是离生喜乐，喜是心理的，乐是生理的。如何发乐？乐由精生。精不充满，发不出乐，但凡夫众生精充满之后，男女淫欲之念——无明就跟着来了。如果解脱了无明欲念，转化了它，升华了它，才能炼精化气，才能达到心理上喜的境界。

前天有个同学笔记上写：“法喜充满，喜也是妄念，是大妄念，大结使。既然是妄念，佛法为什么提倡喜呢？”因为喜的另一面，是阴的一面，就是烦恼。喜是阳面，有喜则阳气生。善能生阳，所以佛法的道理，取阳面的善念。总算有个同学提得出来这种问题。

喜乐也是妄念，不过喜乐是阳面，是善念之所生，善也是念，所以四禅八定的境界也是念。只有到达彻底的舍念清净——四禅，才算摆脱了念。我们都想死后不再转人身，而升入天道，但是没有禅定就无法升天道。这里特别提出一个问题，大家有没有研究佛经，知不知道这个世界将怎么毁灭？知不知道有三灾八难，三个大劫？现在我们来研究一下这些问题：

《瑜伽师地论》卷二：

又此世间二十中劫坏，二十中劫坏已空，二十中劫成，二十中劫成已住。又此中劫复有三种小灾出现。此时地球还在俭灾、病灾、刀灾。这且不谈，这只是人世间的劫，而宇宙却有三大劫——火劫、水劫、风劫。

我们修十善业、修戒、定、慧，在没有悟道前，因戒定慧的善果修得好，才能升天。但升了天就没事了吗？等火劫来时，地球中心的火山爆炸，甚或连太阳也爆炸了，烧到二禅天下面。大梵天以下，整个都烧掉了，日、月都没有了。火劫来时，初禅天包括三十三天，一直到二禅天边上。

二禅天以上火劫烧不到，但水劫来时，整个银河系统都毁了，那时二禅天的顶都淹没了，达到三禅天边上。

三禅天水灾毁不掉，可是风劫一来，整个大气层，物理世界崩溃时，三禅天也毁了。

只有到了四禅天以上，无念真空的境界，三劫才达不到，这是佛经大小乘经论上，说得清清楚楚的。宇宙的成住坏空，佛经记载得很详细，大家要好好的去参究。一般人研究经典，特别爱搞学理上的哲学问题，这些实际的问题，却都不去碰它，都把它丢掉了。

我们身体也是地水火风来的，一切妄念，尤其男女的爱欲，都在火、水两个大灾里面。欲念滋盛了，就有笑、视、交、抱、触，然后就有黏液，身上的液体就起变化，荷尔蒙起了变化，再整个发散，整个禅定也就跟着没有了，垮了。

气脉不调驯，风灾到了，就是到了三禅都靠不住，什么叫悟道？骗谁啊！所以古德言“参要真参，证要实证。”身与心是一个心，是心物一元那个心，要把那个功能见到拿住才行。当你修到妄念不起，只是第六意识一点点境界，那还没跳出第一个火灾的范围，什么妄念不起？逗你一下，瞋心就起来了。一念瞋心起，八万障门开，这个人你不喜欢理他，瞋心就起了。儒家善恶是非太分明，属于瞋心，所以善恶是非过分分明就是瞋念重。“不俗即仙骨，多情乃佛心”是贪念重，“落红不是无情物，化作春泥更护花”，这也是贪念重的描写。“唉！什么都可以放得下，就是某一点我放不下”，这是痴念重。然后想：“我如果一放下，一修一定成功”，这个想法是慢念重。然后：“唉！可惜，当时我就是没有干好”，这是悔念重，人人都在悔。然后一边修道，一边又在怀疑，自己究竟有没有希望，自己也茫茫然无把握，这是疑。总之，贪瞋痴慢疑，没有一样不重。

我们作自我检查，第六意识纵然没有起来，半天也没动过，清清明明，那只是枯禅罢了。第六意识偶然的一个清明的现量呈现出来，也是不算的，因为逗逗你就完了。而且这个清明面还要靠身体好，气脉通。如果风灾一来，来个病痛，气脉堵住了，这一点禅早就跑掉了，这是身上的风灾。所以气脉之说有没有？绝对有。地水火风调和不好，不要谈道。此身都不能转，还转个什么心啊！转不了的，绝对转不了的。

火、水、风三大劫一来，初禅、二禅、三禅诸天都没有了，整个世界毁掉了，太阳、月亮都毁了，何况我们这里。你说那个时候，你还在一念清净，三际托空，看你那时空不空！因为我们现在的三际托空，是靠身体四大偶然的调和而形成，不是真到了明心见性，这点要特别注意。

因此，后世的禅，都把第六意识偶然一点清明的念头，当成道法，现在很多人都认为自己到了，却忘记了这个清净，是发生在身体最健康的时候。实际上，此时测量脑波，脑波还在动，心电波也还在动。脑波也可用心意识控制，我们的心念可以控制自己的思想，可以做到让它停止。但是必须要身体绝对健康，如果身体不健康，再要硬性控制意念，脑神经就会错乱，所以，气脉就有如此重要。在身体尚未健康时打坐，观念一错误就会导致神经问题。许多搞宗教的人，都遭遇这种情形，就是因为生理、心理都不健康。绝对健康的人才能够修道，才能够谈明心见性。至于那个心是怎样明的呢？怎样见的呢？教理与功夫，都要一样样配合，《楞严经》已露了一点消息，你们要用智慧去参啊！

关于《瑜伽师地论》，重要的部分将依次介绍，《瑜伽师地论》的内容，可说是美不胜收。

禅宗是用般若谈法性，唯识则偏重于法相。般若这一派学问，根据一般后世佛学家的说法，是龙树菩萨的系统，我们也顺着这么说。唯识与龙树有关，也是这个系统来的。性相二宗，在这一两千年以来，印度同中国一样，都为这两个问题互相争得厉害。

性宗以般若为宗，认为毕竟空，彻底的空；相宗以唯识为宗，认为胜义有。所谓胜义有就是说：一切万有的现象与作用，都是空的，无自性，但是“那个”东西，形而上的“那个”叫做胜义，是真有的，不过不是世间法的有，而是有这个功能。世上一切万有的功能，都是由它生的，不是没有。胜义有及毕竟空，两派争得很厉害，是学术意见之争。在我看来，般若都是讲有，唯识恰恰讲空，有些人拿着鸡毛当令箭，争来争去，真是无聊。

为什么说般若谈有？心经云：舍利子，是诸法空相。他没有说：舍利子，是诸法空“性”。诸法空相，一切相空了。最后告诉我们：真实不虚，可见是有。

唯识宗呢？以五经十三论为宗，《解深密经》上佛说：

阿陀那识甚深细，一切种子如瀑流

我于凡愚不开演，恐彼分别执为我

这明明是讲空嘛！佛不是说得很清楚，还有什么好争的。不过没有关系，读书人不争论还有什么事情可做呢？读了书就是要争，争名嘛！（众笑）

这两个系统后来有一点不同，所以达摩祖师要我们以《楞伽经》为根本。《楞伽经》是性宗、相宗主要的经典，也是禅宗及唯识宗的主要经典。既然谈到《楞伽经》，又非懂得唯识法相不可。再回转来看禅宗，每个祖师，从临济、沩仰、曹洞、云门、法眼没有一个人不通教理，经教全通达了，最后摆脱经教而学禅。现在的人经教半点也没研究，还动辄就说是禅宗。

我们先说明白这些道理，才能再谈用功的方法。

玄奘法师所作的《八识规矩颂》中提到第八识的偈颂，性唯无覆五遍行，阿赖耶识无所不在，但如不因意等七个识起作用，非但不自造作善恶两业，而且不与染法相应。所以说它“无覆无记”，把阿赖耶识转为白净识，就可以明心见性，也就是回转为如来藏性。没有回转过来之前，无明的这一面，都属于阿赖耶识。

“五遍行”是作意、触、受、想、思。这五遍行千万要记得，打起坐来做功夫才容易得力，才能够穷理，就是法眼禅师所讲：“理极忘情谓”。教理通了，这些了解了，做起功夫来才有用，理不通不行。这五遍行在前五识里有，第六识也离不开它，第七识也有它，第八识也跑不掉，你看这五遍行多厉害。整个都是它，所以称遍行。

大家做功夫时，有没有把五遍行与五阴配合研究？两者的关系要搞清楚，如果这个观念弄不懂而想要参禅做功夫，乃至明心见性，你能见个什么性？五阴：色、受、想、行、识。五遍行里头也有个想，这两个想是否为一个想？或是二想？也要分得清楚。

我们打坐坐不好，是因为妄念空不掉，为什么空不掉呢？因为五遍行到处都在，所以妄念如何空得掉呢！触：身体是否舒服？气脉通不通？一触就受，感受一定知道。想：清净一点时，觉得一点妄想都没有，你自以为没有妄想，那正是思的境界。波浪性的妄念起动谓之想；像心电图慢慢的动，好像看不出有妄想，这就是思。这五遍行的五个东西，在八个识里充满着，从未间断过。当你什么都不知道的时候，正是五十一个心所里头的睡眠，好像人昏过去闷绝了，或累极睡着了。唯识讲这种现象是无心睡眠与闷绝，第六意识不起现行，但那不叫做空，若叫做空的话，那是冥顽不灵的顽空。

我们今天学禅，要开创新方法，不能再用老法子。不一定见桃花而悟道，世界上什么花都有，现在还有塑胶花呢！科学时代要科学禅，要把心理分析得清清楚楚，注意啊！今天科学愈发达，对我们学佛学道愈有帮助。这个时代的人修道，应该比过去的人容易才对，因为有许多科学的理论，给予事实上的帮助。可是一般人还停留在落伍的过去，真是“几多鳞甲为龙去，虾蟆依然鼓眼睛。”鳞甲都变龙飞上天了，田里的虾蟆还在那里呱呱叫，鼓着眼睛大发牢骚。科学在进步，所以学禅要改个方法了。

阿赖耶识等八个识，在未明心见性以前，五遍行一定存在其中的。见道证果，五遍行便转成妙用。《八识规矩颂》二：浩浩三藏不可穷，渊深七浪境为风。下面两句要注意：受熏持种根身器，去后来先作主公。人在临死前，昏迷了，前五识逐渐散坏，阿赖耶识最后才走。投胎时，则是阿赖耶识最先来。

现在科学时代，佛学有些问题来了。请问刚刚死的人，眼睛马上挖下来，放冰库里，可移植给别人，那么这眼识死了没有？

同理，肾脏移植时，肾脏的命根死了没有？

还有，佛经上讲投胎的成胎的过程，当然讲心脏。请问：现在心脏可以换上化合物的、铁的，而且人还都可以活着，这又是什么道理？我们做佛弟子的，这些问题不能不补救，不能勉强维持原说。

现在我们来看《瑜伽师地论》卷一：

云何发起身业语业？谓由发身语业智前行故，次欲生故，次功用起故，次随顺功用为先，身语业风转故，从此发起身业语业。

此羯罗蓝识最初托处，投胎的时候，入胎之时，即名肉心，也当然不离心脏的关系，如是识于此处最初托，即从此处最后舍，死时最后离开。这里有个问题，那么现在的医学把心脏换了而可活，所以科学进步了，也发现与佛经有许多相冲突的地方，但对佛经的证明以及修行上，却是有莫大的帮助。古人翻译佛经，心与性界限分不清楚，有时把本体叫心，妄心，攀缘心，也是心。有时候性能叫性，明心见性也是性，性质也叫性，人性叫性，男女性欲也叫性，发了脾气叫急性，究竟此“心”此“性”是哪个心？哪个性？搞不清楚。所以连玄奘法师算在内，用肉心这两个字，用得太武断了，是有问题的。但古今字汇不同，他也没法。

人死了，意识先离开身体，第七识也先没有了，在全身还没有完全冷却之前，第八识仍没有离开。趁着眼球这一点暖、寿、识的余力还在时，如果赶快把眼球挖下来，仍可移植。这种余力有个例子，就是把蚯蚓砍成两头，两头都在滚抖，请问它的“心”究竟在哪一头？又如一种灵蛇，把它砍成三段，三段都在跳，如果这条蛇是山里的话，那段蛇头立即去找药草，相传云南白药就是这样发现的，找到药草回来，马上自己把三截接起来，又变成一条蛇了。请问蛇被砍成三截时，心在哪一截？

古人对这个问题有个答案，就是说当蚯蚓被砍成两段时，不是心不心的问题，这叫“余力未断”，是心的业力所起的作用，称为余力未断。等于我们死了，身体还未完全冷却时，眼睛马上挖下来，这时眼识的余力还在。但医院处理却马上把它冷藏起来，这时不是又把余识冻死了吗？这又是什么道理？

所以现在学佛的人要注意，不要自己关起门来，天上天下唯我独尊，必须把佛学和科学配合起来。我们求道做功夫之所以不能进步，是因为求证的方法都是茫茫然，外加自我陶醉，自欺欺人，这些都是问题。

所以我们这一次，特别要把物理同心理两方面的资料，找出来讨论，要大家特别注意。

# 第十七讲

---如何修证佛法

说圆悟勤

闻思修是什么

信之难

说定

昏沉定世间定

修定

修空与枯禅

修有与紧张

调整色身

我们的课程，照预计时间已过了一半以上，但对于修证课程的内容，似乎还不到皮毛的十分之一。所以深深体会到，佛说法四十九年，却说没有真正说上一个字，就是这种感觉，很着急。

因此，心里想变更一个方法，好让大家得到利益，至于大家能不能受益，就不得而知了。这一两天，想到了很多方法，直到上课前，才决定用禅宗公案。这个公案曾写出来过，是为了一个朋友写的，当时他在医院正处于紧急状态，结果已来不及了。

这个公案，参禅的人要特别注意，乃至于学道家、密宗的人，都要特别注意。这个公案是南北宋时代最有名的禅宗大师圆悟勤（《指月录》卷二十九）。

南北宋时代的圆悟勤禅师，可以说是划时代的人物。严格研究起来，宋代理学家的思想发展，及修养的变化，都与圆悟勤禅师有关系。圆悟勤的大弟子，就是南宋鼎鼎有名的大慧杲禅师。大慧杲以后，禅宗就慢慢没落。到了元明，就更加衰落了。

圆悟勤是一个了不起的禅师，也可以说是由唐以来，禅宗修证即将结束的一个阶段。圆悟勤之好，在于学问好，修持好，样样好，足以作为修证榜样。他是四川人，以前有个朋友说：中国每一个朝代的末期，第一名状元都是四川人。还有一个朋友说：武则天是四川人，王昭君、杨贵妃等美人，也都为四川人；到了朝代更替，大禅师也都是四川人，这就很妙了。

圆悟勤家世儒宗，读四书五经，以孔孟为教，世间的学问研究得很好。据传记上说，他“日记千言”，记忆力之强如此。小时候有一天到了一个庙子去玩，庙里有佛经，他拿起一本佛经看，就傻了，当时，“三复怅然，如获旧物。”第一次看佛经，就自然被吸引住了；再看，舍不得马上丢，看了一段，又回转来看，如此三次。读完了佛经后，很难过，好像掉了东西一样，非常惆怅。便想，我过去前生一定是个和尚，便要求家庭准许他出家了。

研究高僧传记，发现其中十分之六、七，都是儒家的家世，开始完全是中国传统的观念，反对佛教，结果成就的，都是这一类的人。这也是个话头，是个大话头，自己去研究。

圆悟勤出家以后，就跟着一个法师学教理，以他的天资，佛学的道理通透极了。这时，有个机会来了，他生一场大病，病得快死了。据后来他成道得法后，上堂说法所讲的情形是：我那时候的确死了，只觉得前路是黑茫茫的。总算给他一挣，我不能死，还没有成道，给他又蹦回来了。

这里头是个问题，是不是人死了以后，有这个勇气可以蹦回来？如果拿唯识学来研究，圆悟勤不一定是真死了。比方说抗战时军中有位朋友，被炮弹打死了，后来又回生。事后说，死是很痛快的，子弹打过身上冰得无法形容，非常痛苦，痛苦以后，感觉非常舒服，那种舒服只有一刹那，一感觉舒服就完了，死过去了。刚死的时候，先是什么都不知道，茫茫然，空空洞洞的，的确是中国人形容的“黄泉路上”，灰灰黄黄的一片。以后怎么活过来也不知道，只感觉自己好像在跳板上一样，就是那么一翻，就回来了。这不是全死，阿赖耶识还没有离开，这一种现象在中国《礼记》上称作假死。

圆悟勤禅师所讲的死究竟如何，也是一个问题。我们学佛修道是科学的，不是随便讲，该怎么信就怎么信，并不是不信，而是对自己修道应该负责，不能盲目的自欺。

圆悟勤活过来以后，觉得佛学到此时什么用都没有，深深感觉研究学理，不能了脱此事，必须要修持。他对师父表示，要另投明师，走修证的路子。金刚经上说：若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。而他认为当时念经是声色中求，于是他走了，到当时禅宗很有名的真觉胜禅师那里去求法。真觉胜禅师是悟了道的，名望、道德、修持功夫都很高，圆悟勤去看他时，他正在生病，膀子上生疮，很痛苦，疮烂了，流出血来。圆悟勤一到，向他跪下求道，真觉胜指着疮上流出来的血说：“此曹溪一滴法乳。”圆悟勤一听，得了道应该了生死，结果生大疮。这且不说，流出来的脓血，脏兮兮的，还说是曹溪法乳，怎么不怀疑呢？这就是话头。圆悟勤给他说得愣住了，师父！佛法是这样的吗？这个老和尚一句话都不答，这是最高的教育法，禅宗的教育法，决不答复你，把你围起来打。老师的答案，对你没有用，修道学佛，要自己找答案求证。

圆悟勤找不出道理，只好走了。离开四川之后，他参访的都是宋朝第一流的大禅师，那个时候不像现在，真修持真悟道的人很多，圆悟勤参遍了各处，后来找到晦堂禅师。晦堂一看到圆悟勤，就告诉大家，将来临济一派的道法，就在这年轻人身上，等于预先给他授记了。有时候鼓励人也不是好事，这句话使圆悟勤中了毒，他想老前辈都说我了不起，结果就狂傲了起来。后来到了五祖庙，住持是有名的五祖演，比起其他禅师，算是较年轻的一个。圆悟勤把自己平生所学的佛学，用功的境界，统统与五祖演讨论。但五祖演却从未许可过他一句。他气极了，不但大吵，连三字经都骂出来了。五祖演说：克勤，你骂也没用，你必须要再生一场大病，寒热交侵，前路黑茫茫的那个时候，你才会想到我这个老头子的话没错，你去吧！

圆悟勤走了以后，到了江浙一带，至金山寺，大病来了，他把平常的佛法，《金刚经》、《楞伽经》、《楞严经》的道理都拿出来；然后把平常用功的境界，气脉、玄关等等也都搬上来，但是抵不住病，更抵不住生死。这一下他哭了起来，才发了愿：假如我不死，立刻要回五祖演那里去。总算后来病也好了，立刻回去对五祖演说：师父，我销假回来了。五祖演很高兴，也不问他是否生过病，只叫他去禅堂，一方面当他的侍者，正式用功以外，一方面也可以出入方丈室，伺候五祖演。

这里有个问题：传记记载得相当清楚，他很用功，也有许多境界，平常打坐也放光，也动地，俨然得道的样子。但这是不算数的，一到了死关，六亲不可靠，父母儿女也不能替代你，什么钞票、地位也救不了你，黑茫茫的，阿弥陀佛也救不了你，想念佛都没力气了。当你鼻孔加上了氧气罩，那时，你抵不抵得住？平常佛法讲得天花乱坠，这时却没有用了，这个事实是真的，他到了这时才回转来。圆悟勤一生得力处，就是几场大病。不要以为我们现在还年轻，体力、精神还好，有一点境界，有一点功夫，又会搞佛学，又有一点思想，但这些都没有用的，到了那个时候来不及了，只有哎哟哎哟叫的分。

那时的圆悟勤，起码已有十几年的用功，佛学也通，功夫也不错，自己也认为悟了，结果大病一场，差一点过不去了。还有一个问题，真觉胜老和尚的曹溪法乳，这个话头一直挂在圆悟勤心里，没有解决。再说这个道究竟是唯物的？还是唯心的？说气脉通了你就得定，那是唯物的；没有这个身体的时候，气脉依何而来呢？如果气脉通了就是道，那修个什么道？那是唯物的。如果说一切唯心造，那我们坐在这里，要它任督二脉通就通，结果想它通，它还是不通，这又怎么叫唯心呢？若说功夫要慢慢等待，等生理自然的转化，那不是唯物吗？如果是唯物，那还叫修道？这些都是问题，如果你认为气脉搞通了就是道，那是玩弄生理感觉，与道毫不相干。

有一天，圆悟勤的机会来了，有个提刑（官名，等于现在的最高法院的首席检察官）是位居士，来看五祖演，问佛法心要，五祖演禅师对他说，你曾读过香艳体的诗吧？我问你，唐人有两句香艳诗：

频呼小玉原无事，只要檀郎认得声

这诗出自唐人笔记霍小玉传，古时候小姐想通知情郎，没有机会，故意在房里叫丫头的名字，实际上是叫给心上人听的，表示我在这里。和尚讲禅，讲到这里去了，而且只提这两句，那位提刑就悟了。

我们念《金刚经》也是呼小玉，念《华严经》也是呼小玉，频呼小玉原无事，通过经典我们要认识这个，现在讲课也是“频呼小玉原无事”。

这位提刑悟了，当然，悟有深浅，五祖演对他说：“达到这里，还要仔细参。”讲这段话时，圆悟勤刚进来，看到师父在接引人，便抓住机会，在旁边听。这时便接上问：“这位提刑就这样悟了吗？”五祖演说：“他也不过只认得声而已。”换句话说，懂是懂了，不过只有一点，没有彻底。圆悟勤再问：“师父，既然只要檀郎认得声，他已认得声了，还有什么不对呢？”

说到这里，插进一段话，关于《楞严经》观世音菩萨圆通法门，文殊菩萨赞叹说：此方真教体，清净在音闻，欲取三摩提，实以闻中入。娑婆世界的教体，修道成佛的最好方法，就是以观世音菩萨音声而入道。所以修观世音法门的人，都在听声音，如念南无阿弥陀佛，自己回转来听声音，还有些人放录音带来听，然后再找动静二相了然不生，结果越找越不了然，因为这不是真正的观音法门。

翻开《楞严经》来看看，观世音菩萨讲自己从闻、思、修入三摩地。什么是闻？佛说法，我们懂了，因声而得入，听到、听懂这个理就是观音，理还要研究就是参，就是思。把理参透了，加以修持，才进入观音法门。谁说光是听声音啊？佛学也告诉你，声是无常，声音本来是生灭法，抓住声音当成道，怎么能证果呢？观世音菩萨的法门，都被我们糟踏了，他明明告诉我们：从闻、思、修入三摩地。结果大家都不用正思惟，光去听，等于圆悟勤这时要怀疑的问题。

五祖演眼睛一瞪，问他：“如何是祖师西来意？庭前柏树子。聻！”圆悟勤给他这一喝，魂都掉了，然后回转身就跑。这个时候很妙了，用功没有得到这个经验，是不知道的。这时候，真是茫茫然，自己的身体也忘掉了，他回身就跑，一路跑出来，跑到山门外面，看到山门外面一群野鸡停在栏杆上。这个小和尚咚咚咚大步跑出来，野鸡一听到声音，就展翅飞了起来，听到野鸡的鼓翅声，圆悟勤真悟了便说：这岂不是声吗？不过悟了以后，还有一大段功夫路子要走，悟了以后还是要修的。

圆悟勤写了一首悟道偈子，呈给五祖演，也是香艳体的。这也是个话头，他们师徒本来都是戒律森严的，现在都在作香艳体的诗，岂不是犯绮语戒吗？

金鸭香销锦绣帏，笙歌丛里醉扶归

少年一段风流事，只许佳人独自知

五祖演这一下高兴了，说：克勤啊！成佛作祖是一件大事，不是小根器所能谈的，你今天如此，我都替你高兴。从此老和尚遇人便说，我那个小侍者已经参得禅了。到处宣传，圆悟勤的名声从此传出去了。

上面是圆悟勤的悟缘，处处都是话头。

人世间的事，有它的理，一定有这件事；有这件事一定也有这个理。比如说，鬼、神究竟有没有？这是一件事，一定有它的理。有时候有这件事，但我们不明其理，因为学识、智慧不够；有时候我们懂这个理，而没有办法达到这件事，那因为经验不够，实验不到。比如大家学佛，懂了很多佛的理，最后功夫一点都没有做到，不能证到，所以修证事理不能配合是不行的。第三是行愿，更重要。要真正的认识，一切都由于行愿，行愿之所以不到，又是因为见地不够，也就是认识不够。

平常一般走学佛路线的人，一种是宗教性的，认为只要有信仰就行了。这个信仰就是把我们所有怀疑的问题，生命怎么来？怎么去？宇宙的问题等，一概交给一个超越于我们以外的力量，这个力量的名称或形状，都不去管它。但是，这一部分的人，我们想想看，以我们自己来推已及人，我们学佛修道的，自己检查自己，真信了佛吗？不见得！真相信有六道轮回、三世因果吗？不见得！不要自欺了。所谓真相信佛，生起病来，病由业造，业从心生，心即是佛，我就相信佛，要死就死嘛！连医生都不去看，试问你干不干？

比如三祖找二祖，四祖找三祖，如出一辙。三祖一身是病，求二祖忏罪，二祖说：“把罪拿来替你忏。”三祖良久说：“觅罪了不可得。”二祖就说：“好了，已经替你忏罪了。”三祖当下就悟了。

再说四祖向三祖求解脱法门，三祖就问道：“谁捆着你了？”四祖回答说：“没有人捆我。”三祖则说：“那又求个什么解脱？”四祖言下也悟了。

再说我们行不行？不要说一身是病，就是感冒流鼻水，头又痛，问：“谁捆你啊？”“感冒捆我”，你说一切唯心造，你怎么不解脱呢？如果说这是病，解脱不了，要求忏罪，那就不是唯心了，这是问题，不要自欺啊！当然也有真正信仰非常强的人，他可以把病减轻，甚至可以没有，这是一个方法，但非常难。所以《华严经》第一个提“信”，信为道源功德母。不过，信是非常不容易的，所以菩萨五十五位，第一个讲信，皆由于实信非常之难。当然这个信是超一层的，不是迷信的信，要确实的信。老实说，我们做不到，当然做不到也就是功夫不能到，也就是行愿不能到。

我们之所以做不到，是因为有两个心理毛病，一个是痴，愚痴，没有真正的智慧；一个是我慢，人们不大肯相信他人，还是相信自己，不但对佛菩萨如此，对师长也如此。

另一类的人，就是我们这一类，又打坐、又参禅，个个都有道理，不是这里通了，就是那里通了。不管参禅也好，净土也好，观空也罢，止观、守窍也好，总不外乎两个东西，就是知觉和感觉。在五阴来讲，知觉就是想阴，感觉就是受阴，想阴的后面是识阴，知觉的后面也是唯识所变，这个道理以后会谈。

学佛的人，首先遇到的一个困难，就是觉得思想、妄念不能断。其次觉得自己没有办法真正入定。因此用各种方法，参话头啦、观心啦、守窍啦、调气啦，守得紧紧的，想把妄念澄清下去，一般人都是在这个境界上转。不管怎么转，有一点，只要肯休息，当然气色会好一点，身体也健康起来，然后就认为自己有道。其实错了，这与道不相干，这只是休息状态。生病也是一样的道理，只要能休息，病一定会好的。睡眠、打坐都是不花钱的维他命，这没什么稀奇，与道不可混为一谈。

在这种情况下，许多人学佛学了很久，打坐也很用功，但始终无法入定，原因之一就是对定没有认识。大家以为什么都不知道叫定，觉得自己还清醒，就不是定，什么叫定？有些人学佛学久了，会答复：既不散乱，又不昏沉叫定。那是讲道理，既不散乱又不昏沉到底是什么样子？讲讲看！若说没有样子，那你正昏沉；若说有样子，那你正散乱。若你说觉得自己坐这儿，像蓝天一样的清明，那是幻想境界。要真做到没有身心的存在，而与天空一样清，无量无边，既不散乱，又不昏沉，若能如此，则可以叫做真如，差不多相像了。

一般人总以为稍微入定，就是什么都不知道。当你疲劳时打坐，而成真正不知道，那个是睡眠，是在昏沉，并不是入定。但是要注意真昏沉、真睡眠也是定，是昏沉定。真的，这不是说笑，为什么？你真知道它是昏沉，这个就是定，那就不叫做昏沉；你不知道这是昏沉，所以它就是昏沉，这里头大有差别。在疲劳时入昏沉定并没有错，何以说呢？佛说百千三昧，有很多定的境界，这个是不是定的境界，问题在于你知不知道。不过这叫做世间定，世间定就是休息，普通的休息状况不能不算。差不多一般人打坐，都是在这种休息状况，真正的定没有。

大家打坐都在那里玩知觉状态，不然就是玩感觉状态，自己在玩弄这两样东西，以为是道。其实都不是，因为这两样东西随时会变走的，是道就不变了。随着环境、时间、昼夜、体能、情绪、营养等种种的不同，而非变不可，这不是道，是一种境界。境界不是道，是妄念的一种型态。

那么如何是真正的定呢？这是需要知道的。所以赶着抽印《现观庄严论》，及《瑜伽师地论》。

现在先说修定。

修的定，不是悟的定，这中间有差别。其次，我们刚才提到的妄念不能断，只因为我们在颠倒因果，把佛说的话，拿来当成自己的，然后想求证佛的境界。却忘了释迦牟尼佛出家以后，苦修了十二年，各种经验都经过了，然后认为那些都不是，最后才找出一个东西来。犹如同圆悟勤一样，生大病，死都死过了，才晓得不是，再找出一个东西来。

 佛曾说：妄念本空，缘起无生。所以我们上座后，都想把妄念空掉，多笨！如果妄念空得掉就不叫妄念了。因为它本来空，佛已经告诉你那是妄、是假的。既然是假的，还理它干吗！为什么在那里空妄念？纵然你把妄念空了，那个空的境界，也是一个大妄念，那是想阴区宇。况且你那个空的境界，如果不做功夫，不打坐，也就没有了，又变走了，可见它也是妄念。所以晓得妄念本空，上坐以后很轻松的，不要设法去除妄念。每一个妄念来时，如果它真不空的话，别的妄念也被它挡住了，不会来了，所以这个妄念本来是会跑走的，佛经形容它像水上泡沫一样，一个个起来就没有了，要空它干吗！它本来是空的，不用我们去空它。所以我们在那里做功夫，都是做了一辈子的冤枉事，在那里空妄念。结果等于小孩子在水中玩皮球一样，把皮球往水中一按，球就从另一边冒出来，一天到晚在那里按皮球，你说我们哪里是在修道啊！只是在按妄念玩游戏罢了。

如果真不去按它，我们就这样坐着就很好了。如果你说妄念还是源源不断的来，对，它没有断，可是也没有停留在那里，你想留也留不住。在这中间，有一个知道妄念来去的，它并没有跟妄念跑。晓得这个，就让妄念随便，不理，只晓得自己“清明在躬”，知道这个就好了，多轻松！不过为什么不能完全清净下来？为什么还是有妄念呢？上次提过了，庵提遮女问文殊：明知生是不生之理，为何却被生死之所流转，文殊菩萨答：其力未充，同样道理，为什么不能清净呢？其力未充之故。

又一层问题来了，那么请问这是什么“力”？我们白天坐得好，妄念来了可以不理，清清明明的，但睡着以后，依然糊涂去也，那又怎么说？一个学佛的人是真正学科学的人，任何一点问题都要解决，不能茫然。

那么我们再检查，妄念之所以没有清净下来，有两个原因：一个是生理的影响，身体越不健康，病痛越多，烦恼妄念越大。于是一切唯不了心了，非要调整四大不可。所以气脉之说是大有道理的，而且佛经上面都有，不过一般佛经把这方面的事隐瞒起来，我们看不出来罢了，并不是佛不承认。

比如唯识讲二十四种心不相应行法，像时间，属于心不相应行法之一。有人打坐，坐得好，一弹指间过了三个钟头，但是外界还是一分一秒的过去，你没有办法改变宇宙的时间；空间、势速（如行星的行速）亦然，心改变不了，这是一。

其次，色法不属于心法的范围，色法单独的成立。而且在色法里头，第六意识有法处所摄色，又另当别论。

这样一来，不能说是整个唯心了，心不相应行，它永远还是在行，佛的神通也拿它没办法。我们还学佛成道干什么？其实这只是唯识这么分析，不要害怕，二十四种心不相应行法，是讲意识心所的力量所不能到达之处。色法单独成立，与意识的分类，及心所的分类单独成立；但是它整个的功能，都包括在如来藏里面，所以是一切唯心，心物一元，这个理大家要弄清楚。

因此大家学佛修持，如果拿自己所懂得的一点佛经学理来讲修持，变成盲目的唯心了，对心物一元有关物的方面，一点都不能转。

现在回转来检讨自己，坐起来烦恼思想之所以不能断，一部分是生理影响，而且其影响几乎是绝对的。等到有一天坐得很好，清清净净的时候，气色也好看，精神也愉快，身体也没有病，诸位是不是有这个经验？（众答是）好，问题来了，这个时候为什么不能永远保持下去呢？为什么疲劳时，或者有其他原因时，情绪就会随之低落，烦恼也会来了呢？所以平常纵然得一点清明的境界，好像是空了，是没有念头的境界，那也只是意识的一个状态而已，是第六意识一个清明面而已。纵然是三际托空，也不过是第六意识的清明现量境而已。生理上可一点都没有转，第七识也没有转，第八阿赖耶识的习性种子，就更别谈了，四大一点都转变不了。乃至清明境界住久以后，很容易变成枯槁，情绪上没得喜欢也不会快乐，但也不是闷，就是会没有生机，没有生趣，走入枯禅的境界。而且脾气非常大，一点小事情都受不了，当然理性上会把自己压下去，可是那个境界容易发脾气，等于一点灰尘都沾不得，这也是个大妄念，是意识境界，这是修空的人容易得到的病状。

修有的人更严重，或念咒、或念佛号、或守窍等等，如果身体哪一部分有病，爆发了，一发则不可收拾。同时神经慢慢的变成紧张了，因为它里头有一个东西在忙，忙着守住一个念头，实际上那个念头又守不住，拼命守，忙得很。所以庄子叫它是“坐驰”，外表看起来他在打坐，实际上里头在开运动会，忙得很。这种修行人，比社会上的人还要忙，真正放下的能有几个！都不要自欺了，如果身体不绝对的健康，神经一紧张错乱，就走入精神病的状态去了。有这种现象的人，反应境界就很多，如耳内听到有人讲话的声音等。

佛经记载佛的很多弟子，修到了空的境界时，很多都自杀了。他们都是罗汉，他们觉得没有意思，早走迟走都一样，不如早走了吧！所以空也不是究竟，都是心理的变态。修有的变态境界特别多，放光啦！动地啦！当年大陆上有位颇有名气的居士，讲《金刚经》，而且还标榜禅宗，他的本事很大，在大众面前表演神通，大指头一伸出，一道光就出现，一个韦陀菩萨站在上面，嘿！你们看到这种状态不磕头才怪。后来我去看看，对他说：哦！你那个东西也叫禅宗呀！你还是省省吧！你不拿这一套，我还想跟你讨教，况且你还讲金刚经，若以色见我，以声音求我，是人行邪道，不能见如来。这个东西你若为了吃饭，你尽管去，为了弘扬佛法就免谈了。

修有的路，容易发生这些毛病，但是不要光听这是毛病，我现在问你们，这是什么理由？你说他是魔道，是毛病，可是你试试看，你办得到吗？这其中当然有理由。

不管修空、修有，都是意识境界，并不是道，这些在《瑜伽师地论》意识地中都说了，而且《楞严经》说得更明白。五十种阴魔一定要先研究，五十种阴魔还只是说大原则，没有说差别性，这些与明心见性都不相干，与道果更不相干。

真正想求道，第一先要把学理搞通，尤其是这次讲课所摘录的经典，不管《楞严经》也好，《法华经》也好，乃至现在所摘录的《瑜伽师地论》，都要弄清楚。《瑜伽师地论》是讲修持程序最重要的一本书，这是弥勒菩萨告诉我们的，很恳切的告诉我们一步一步的功夫，及修证方法。另外配合《现观庄严论》研究，讲四加行。这个重点是一句话：心物一元。他的重点以调整四大为第一要务，四大没有调好，而想求得定境，求得性空的境界，都只是第六意识的幻想而已，事实上就有这么严重。

四大调整好了，才能够作到忘身，转化第六意识，初步可证得人我空。拿禅宗来讲，才是破初参，破初关。如果你念头上偶然出现一点清净，那只是意识状态，并未证空，这一点千万要注意。

要调整色身，第一个是戒律的问题，而且偏重于小乘戒律，就是如何去淫欲之念、爱欲之念。要去淫欲之念，首先要不漏丹，这些修证程序是散置在佛经里，不构成一个完整的系统。

这条戒律并不易做到，真做到了，又要了解如何炼精化气、炼气化神、炼神还虚。唐末五代以后，中国道家的丹经特别多，就是这个原因。学佛的斥之为外道，看都不看，如以《华严经》的伟大境界来说，你就不会不看。为什么道家的丹经特别多，因为修禅定的经验，而偏向于讲气脉。你懂得了以后，看道家的东西也都没有错。不过有一点，密宗讲的三脉七轮，道家讲的奇经八脉，都是在定境中自然起来的现象。古人把这个经验、现象告诉我们以后，后世人又倒因为果，打坐时，拼命在那里搞气脉，这就完了，精神会分裂的，古人传述是对的，你却错了。

# 第十八讲

---如何修证佛法

水火风三劫

三界天人

宇宙的灾难

人类自身的灾难

心法与色法

人体的三界

无住无著无愿

心体及其作用

心、意、识

变化气质

同学问：根据佛经的记载，三界天人还受火劫、水劫、风劫这三劫的威胁，那么，水火风三劫与修证的过程上，一定有非常密切的关系，这与唐宋以后道家的炼精化气、炼气化神、炼神还虚，在层次上有无必然的过程和关系？

这位同学所提的问题非常重要，我们一般研究佛学的，往往把与修证的关系分开，因此佛学走佛学的路，佛法走佛法的路，佛教走佛教的路。实际上，三位是一体的。

佛教讲天人宇宙的关系，至少到今天为止，比世上所有其他的宗教、科学、哲学都来得高明。佛教的宇宙观，尤其讲得非常好。今天科学的求证，等于在给佛教的宇宙观下注解。不过，其中尚有一些小毛病，比如拿世界观来讲，所谓东胜神洲、西牛贺洲、南瞻部洲、北俱卢洲四大洲，小乘的说法是以喜马拉雅山为中心，须弥山就是喜马拉雅山，这个说法就有问题。如果以大乘华严世界观来讲，须弥山是个代名词，可以说是银河系统的代名词，这个说法就扩大了。这一点讨论起来很麻烦，但是真要谈佛法见地的话，就一定需要了解。

按照佛学的系统来说，宇宙间太阳系统中的世界无数，地球是太阳系统中很小的一个世界。色界天已超出了我们这个太阳系统的范围。无色界更远，更大了。至于欲界天，他的下层是畜生道，畜生道也包括这个世界上的生物。再下层是饿鬼道，有一类细菌也属于饿鬼道，鬼不一定是中阴身，有些是饿鬼道中的。人以上又有四天王天等等。

欲界的中心是忉利天，又称三十三天。为什么叫三十三天？因为它有三十三个单位，等于联邦组织。有些天则有天主，统率一切天人，有些是民主的，大家平等存在。人死后如要往生天界，非修功德善行不可；严格来讲，善行与禅定有关系。道家的观念以为善能生阳，恶能生阴。单以禅定来说，四禅八定就是由人升到天道的必经之路，三界天人表上已列得很清楚了。修定修到初禅，再配合十善业，可以升到某种天道，二禅以上亦然。

但是，这个宇宙是会毁灭的，地球上有三灾八难，除了水、火、风三劫外，尚有刀兵、瘟疫、俭灾等。

《瑜伽师地论》卷二：

俭灾者，所谓人寿三十岁时，方始建立。当尔之时，精妙饮食，不可复得。唯煎煮朽骨，共为讌会，若遇得一粒稻麦粟稗等子，重若末尼，藏置箱箧而守护之。彼诸有情，多无气势，蹎僵在地，不复能起。由此饥俭，有情之类亡没殆尽。此之俭灾，经七年七月七日七夜，方乃得过。彼诸有情，复共聚集，起下厌离，由此因缘，寿不退减，俭灾遂息。

又若人寿二十岁时，本起厌患，今乃退舍，尔时多有疫气障疬，灾横热恼，相续而生。彼诸有情，遇此诸病，多悉殒没，如是病灾，经七月七日七夜，方乃得过。彼诸有情，复共聚集，起中厌离，由此因缘，寿量无减，病灾乃息。

又人寿十岁时，本起厌患，今还退舍。尔时有情辗转相见，各起猛利杀害之心，由此因缘，随执草木及以瓦石，皆成最极锐利刀剑，更相残害，死丧略尽，如是刀灾，极经七日，方乃得过。

这个世间到了刀兵劫末期时，地球上的人类，随时在战争中，整个大地，草木皆可杀人，中子弹一来，辐射线的力量，草木自然可以杀人。尔时有情，辗转聚集，起上厌离，不复退减，又能弃舍损减寿量恶不善法，受行增长寿量善法，由此因缘，寿量色力富乐自在，皆渐增长，乃至寿量经八万岁。此劫过后，人类又忏悔，又做好事。

火劫来时，地球，以及太阳、月亮都毁了，太阳的热能整个爆炸，直到初禅天上层的大梵天。

火劫后，水灾起来，《瑜伽师地论》卷二云：云何水灾，谓过七火灾已，于第二静虑中，有俱生水界起，坏器世间，如水消盐，此之水界，与器世间一时俱没。第二个劫来时，宇宙变成冰河，重新变成液体，直到二禅天的最高一层光音天。佛曾比喻由色界天到我们人间世，若丢一颗石头下来，经十二万亿年才到达，距离就有这么远。如果禅定功夫修到三禅天时，不会受火水劫的影响，但却怕最后一大劫——风劫。这时整个宇宙的功能，自然气化了，直到三禅天的最高一层——遍净天。只有四禅天不受影响。四禅天是舍念清净，以天人境界讲，是色界中的人。

以人类本身来说，人的火灾，就是欲，男女的爱欲，贪、瞋、痴都是火。你禅定功夫再好，欲的压迫力量一来，就垮了。所以佛经上说：欲念重的人没有禅定，不得解脱，最后自己被欲火烧身，整个毁了。佛在世的时候，也有些弟子结果走上这条路。譬如某些人，血压高或者精神分裂，崩溃了，乃至身体整个发炎，就是禅定不能转欲的后遗症，也就是人身火灾的现象。

功夫炼得越好，修养越高的人，脾气越大。譬如当年的师父老和尚，不发脾气则已，一发就要命。徒弟犯了一点错，曹溪那么大的庙子，前院骂到后院，一路在骂，声音又大。固然这也是他的教育法，可是平时愈讲究修养的人，往往脾气发起来就越大。这也就是“水太清则无鱼”，不能容渣子，也是火灾之一吧！

水灾呢？就是贪爱。爱和欲程度不同，爱水滋生，很严重，非常的严重，二禅都抵不住。换句话说，你禅定功夫再好，那点情丝不能断，灾劫一来，照样垮掉。灾劫怎么来？并不是有个固定的时间，而是外缘一碰，依他起，就爆炸了。很多修持功夫很好的人，一个因缘一来就完了。这也是一个重要的话头，好好参去。

风灾是什么？气。所以道家密宗主张修气，你气脉不能归元，呼吸还有一点往来的话，三禅是靠不住的。有位同学曾问：呼吸停止，身上气脉走动的感觉还在，这是什么道理？而且动到几时才停呢？对，他讲的对，一般人只晓得讲气脉，不知气是气，脉是脉，到气住脉停，身上的气都充满了，才叫气住。所以身上感觉在流动，这是脉，要修到脉住，才能做到彻底的不漏丹。但还只能说是炼精化气，至于是否是四禅的舍念清净，还是个问题。

如果心理方面到达舍念清净，是否已进入般若实相的空性呢？这又是一个问题。不能认为舍念清净就是空，这里面层次的差别很大。意识清净并不是空，好比蚂蚁由蚁洞所见的空，并不是整个天空的空。就像我们站在台北所看的天空，与观音山顶所看的天空是不同的，当然到了太空看太空，那就更加不同了。

我们学佛，理念上知道四大皆空，但你修证上做到了空没有？做不到，对不对？肚子饿了要吃饭，口渴了要喝水，你说口干了，不要喝水，因为四大皆空嘛！这时候你空空看！空不了的。所以讲四大皆空是原理，真要修持到四大皆空，非把四大一步一步修持转化了不可。有些人心念一清净，生理的压迫就来了，再不然就漏丹了，功夫越做得好越如此，因为静属“阴”，静久了，阴极阳生。当阳能生起，生理机能回转，虽是回转，如不能把地水火风都化掉，它就只有顺着自然的力量走。你能够把它转化，你的修持功夫差不多了。如果真要做这方面的修持，佛已在经典里都说了，只是我们看不出来罢了。

在唯识学中，心法与色法对立，物质跟心理对立。实际上，心与物都是阿赖耶识的功能；阿赖耶识不是本性，受熏持种根身器，四大色法都是阿赖耶识里同根的，在心所来讲，是把它分开的。比如我们意识上想飞上天去，第六意识可以，可是身体就不可以，所以说在心所是对立的。如果真修持到了，确实是可以转化的。

其次，色法又分三种：极微色、极迥色、法处所摄色。如果我们站在佛法唯识的立场来看，物质文明还在极微色阶段；光波可以说是极迥色；法处所摄色则是物质，但它是由精神所变的，这三个是三位一体，属阿赖耶识，就是心的功能所发出来的。

什么叫法处所摄色？就是法处所包含的色法，法的对立是意，精神的境界就是法，也就是说，精神的境界是法的范围。譬如我们做梦时，有一个身体，这个身体也是四大，做梦梦到被人打时，照样会痛，那就是法处所生的色。另有中阴身的色法，也就是法处所摄色，真讲起来，这个法处所摄色，是阿赖耶识的带质境，带质境又分真带质与假带质的差别，修行不可以不知道。所以我们修行打坐，四大色身一点都没有转变，叫什么定力！那是不兑现的定力，那是意境上的幻相。所以做一步功夫，有一步的徵验，也有一步的徵候。因此，佛告诉他的公子做调息功夫，如果心风得自在者，即得神通自在，真的能得定，真是无比的快乐。

有些人打坐得一点清净的境界，就算是空吧！但身体的感觉还是没有去掉，而且有一点点在黑洞洞的桶里，离不开这个黑漆桶，忘记了《楞严经》一开始就告诉我们：不知色身，外洎山河虚空大地，咸是妙明真心中物。为何守这个空洞的，不相干的四大的身体呢？这里又有个问题，你越能够空得了，那股力量越会回转来，守在自己身体上。什么理由？为什么坐得越好时，身体感受越强？反而一些不修道的人，倒不会有什么身体的感觉。就是因为离心力越大，则向心力越大，物极必反的道理。

修道就是科学，随时都有问题，能解答了一层，修持功夫就进步一层，解答不了，就不能进步。所以佛经不要马虎地看过去，佛法都告诉我们了，只是我们没搞通而已。

三界天人表发给大家，等于点了大家，可是没有人注意；三界天人表重要得很，而且欲界、色界、无色界，每一层境界的修持，与我们现在的修持，都有绝对的关系。再拿我们人体来讲，人身就是一个小宇宙，身体也可分成三部：欲界、色界、无色界。人身的下段是欲界，欲界的乐由精生，精不下降则乐不生，气脉不会通。但是精一下降，非漏不可，如何下降而不漏，这就是看功夫了，你们可不要听了就自作聪明地乱搞，什么忍精、采阴补阳的，瞎搞一通，果报是很严重的。

人体的中部是色界，气修到充满了，气满不思食，光明一定来，眼睛闭着都是光明；但是魔境也跟着来了，就是光明中的幻相，这时如果认为自己发了眼通，那就完了，如果守住光明，还是落在色界。

眉间以上是无色界范围，整个色身空了，绝对的无妄念。没有一点妄念是无色界，守住无色界，像无念一样，落在无色界，还是不对。

守无念堕无色界，守光明境堕色界，守快乐则堕欲界。所以密宗提出乐、明、无念，均衡、平等、平等。

真正要学佛证道是专修的事，是绝对的出世法，行愿可以入世与出世，这是属于心行上的事。如果要专求修证，非有一段绝对放下外缘，而去专修的时间不可。一个普通人，只谈变化气质一事，在生理方面，也非要有十几年专修不可，而且在十几年中，还不能碰到一点障碍。唐宋以后道家云：百日筑基，十月怀胎，三年哺乳，九年面壁。对付色身气质的变化，起码三年的专修是绝对需要的，而且中间还不要碰到逆境。但是据我的经验，几十年来，几乎连打好百日基础的人都没有，可见修行之难。

大家共同的问题是，明知四大皆空，但空不了，碰到了缘，处处都在愚痴中。如同我的袁老师讲的：“五蕴明明幻，诸缘处处痴”，人人都犯这个毛病，口口谈空，步步行有。打坐时，气脉一来，马上被感觉牵走了，清净固然清净，实际上都在玩弄这个感觉。王阳明到底高明，他说：这些都在玩弄精神。佛经上说这是“戏弄精魂”，没有真正空得掉，感觉一来，平常的佛学都忘记了。

大乘佛学告诉我们三大原则：无住、无著、无愿。我们一坐起来，统统住在自己的境界，执着于空，想成道，想证果，以有所得之心，求无所得的果，当然都不成功。

《楞严经》告诉我们：性风真空，性空真风。身上的气脉是风，你一执着它就完了。后世的知识越来越多，什么奇经八脉，什么阴神、阳神，这些追求玄妙的想法，都是有毒的，这些毒药吃下去，又住、又著，搞了半天，一点用都没有。真正气脉是无住无著，完全空以后才能到。

说到这里，给大家看一封信，是一位中国老太太由美国寄来的：

老师：

奉事敬悉。所有知觉感觉都属心理状态，楞伽大义说得很清楚了。不过我觉得，无论任何情况下，只能没有感觉，如何能做到无知觉呢？我现在已找到了“他”，他高高在上，无形无相，只能在意境上有那么一点，甚至于一点都不是，但我信得过。

我在读楞伽大义，几个问题尚祈老师开示：意生身是否道家所谓的身内身？身外身是否性命双修？功成之后，破顶而出，身内身是所谓真人，不必破顶而出，可以隐显随心，所谓散则成气，聚则成形，意生身是不是这样？

在坐中三际托空时，并没有空的境界，只觉得心宽得和天地一样，甚至能包括天地，这种情形并不能维持下去，念头来时马上破坏了。念起虽然不住，可是不能再恢复平静如初。以此余年作为废物利用，只问耕耘，不问收获，成败听之而已，说实在的，我并不想成仙成佛，只是很怕再入轮回，我正在研究八识规矩颂。

　　专此敬请

　　　道安

这位老太太不讲气脉，有时好像要出问题了，她都能自己晓得解答。她的得力处，就是死死抱住一部《楞严经》。我曾告诉她，因路途遥远，无法适时指导她，有问题向《楞严经》上面找。我们做功夫往往被气脉、境界困住了。《楞严经》上说：性风真空，性空真风，大家都没有去体会。

总之，要逃过水火风三灾，必须转变色身，要进入禅定的境界，也非要把身上的四大整个转化不可。

一幢房子盖好后，到头来是什么东西毁了它？风吹雨打日晒，人体内部也是一样，四大不调整好，就不能平安，更不能得定，由四大所发生的病态，可真多了，要特别注意。

现在我们来看《瑜伽师地论》卷一：

本地分中意地第二之一，本地就是真如本体，唯识把整个心体分成八个部分表达，所以叫做八识。其实是讲一个心体，所以叫本地分中的意地。分，就是这一部分。为何说“第二”？前面五识是第一个范围，意识是属第二个范围。

已说五识身相应地，五识身就是眼耳鼻舌身五识，与心地相应。

云何意地？此亦五相应知，这中间有五个现象应该知道。

谓自性故，彼所依故，彼所缘故，彼助伴故，彼作业故。唯识学是科学的，我们要把它作为自己求证用功之用。

云何意自性。唯识经常用“自性”两字。至于我们常看到的“无自性”，是说没有独自永恒存在的性质。一般人看到无自性，就以为唯识是反对有一个永恒不变的本体。错了，因为中国文字辞汇不够，这个性是性质、性能的性，不是明心见性的性。所以，云何意自性的“自性”，是指意的本身的性质。而这句话的意思就是说，第六意思自己的性能如何。弥勒菩萨说：心、意、识三样，严格讲起来，这三者都属于意识作用，就是意识自己的性能、性质。

什么叫“心”呢？心，谓一切种子所随依止性，比如一个母亲生下十个子女，每人个性、思想、脾气、健康各不相同。遗传增上缘是因素之一，另外是自己前生的种子带来的。如有人天生特别聪明，是前生这一部分的种性重，一切种子都跟随着在轮回中，始终不断，互相关联，这个功能在唯识中叫心的作用。

所随依附依止性，体能执受，异熟所摄，阿赖耶识。这还是讲心的作用，第一句，这个功能所依止的，跟着发挥了作用。所以有些人天生爱读书，有些人不爱，硬逼也没用，因为他的种性不向这里发展。有人说过：“书到今生读已迟”，有点道理。不过这一生还是应该读书，留给来生用，带点种性来。心的体用能够执受，永远抓住这个功能。异熟就是果报，异地而熟，异时而熟。为什么我变成了我，他变成了他，各人种性不同，因果轮回叫异熟。

我们推开弥勒菩萨的话不论，只说什么叫心？这里所谓的心，就是子思在中庸所讲的：“天命之谓性，率性之谓道”，就是与生俱来的本性，每人不同，这个就是心，应该归到第八阿赖耶识的种子作用。

什么是“意”呢？谓恒行意及六识身无间灭意，这个属于意，意是心意识。禅宗祖师说参话头时，离心意识参，参出来的才是般若的道理。所谓意识状态，就是一个人的思想，所构成习惯性的现象。意识形态可构成职业病，做官做惯的人动辄打官腔，他的意识已构成了心理行为。又比如学佛的人动不动就阿弥陀佛，这也是意识形态构成的习惯性。

这里讲恒行，心理行为经常有依止性，就是意识的作用。六识身就是前五识起意识分别，它无间灭，像流水一样。

什么叫“识”？谓现前了别所缘境界，任何事一到你面前，不须用心判别，你就很清楚知道了，这是识的作用，弥勒菩萨分析得非常精详。当我们一打坐，腿刚盘起来的一刹那，心念很清净，不久就不安祥了，在自己里头做起功夫来，这个做功夫就是心的作用，是阿赖耶识种性的功能，要认清楚。

什么是意的作用呢？觉得妄念清净了，晓得那一念清净的那一点作用，就是意的作用，它是无间灭的，一个个波浪很密切的接上来，自己并不知道，所以做不到能断金刚般若。此时我们的识在哪里呢？腿一盘，一刹那间很清净，心的作用来了，心自然而然会接受这个境界，会认可这个境界，去设法保持着。心和意都来了，然后还有个作用，识也就在这儿；这一下很清净——这就是识。学禅不通教理，“心”、“意”、“识”分不清楚，认为静坐好就是功夫，实际上，教理通了以后就知道，静坐得再好，也还是在意识状态。这三点要认清楚，佛经里头宝贝实在太多了。

次随顺功用为先，身语业风转故，我们讲话，我们的身体作用，就是这股气的作用。这股气是根据道家的说法讲的，以佛家来说叫“业风”。这是业力所生，是四大风力的关系，所以身业、语业就是这个风。儒家讲：学问之道在变化气质，气质是实际的东西，不是空洞的理论。换句话说，学问修养高了，生理都会转变的，一步有一步的效验，一步有一步的徵候，这是无法自欺的。

# 第十九讲

---如何修证佛法

第一障碍——身见

色身转变

不是绝对的时间

三灾与修持

四大种与色法

相续心

四禅八定和精气神

善人的凡夫禅

轻定、定、非定

我们的课程现在已进行到第二个纲目：修证的法门，现在还在继续。

看了大家笔记后，发觉大家仍没有把握到重点。要想以心地法门修证，进而求得菩提正觉的话，最大的障碍是身见。

佛教尽管讲四大皆空，那是对于小乘不了义教而言；在了义教来讲，是心物一元的。我们整个的色身四大，是由一念的业力所构成。首先，修证之所以达不到功效，是因为转不了业力所构成的色身，因此做不到无妄念。纵然有一点点清净，不过是第六意识偶然的，暂时的一种固执所造成的现象，不是究竟。大概到目前为止，重点还在这里转。

《圆觉经》的几句话，对于修持非常重要，是走大乘最好的路线，也是最难的：

居一切时，不起妄念；于诸妄心，亦不息灭；住妄想境，不加了知；于无了知，不辨真实。

在任何时间常不起妄念，如果你能狂性顿歇，歇即菩提就成功了。但是怎么叫作不起妄念？如果一个人没有妄念，什么念都不起，完全象木头一样，也并不是佛道。于诸妄心，亦不息灭，对于自然来的妄想，并不勉强用个方法加以息灭，如果对于自然来的思想，想个方法加以灭除，这个加以灭除的方法，也是妄念；如果不加息灭的话，自然就清净了。

所以再进一步告诉你，住妄想境，不加了知，我们做功夫最易犯的错误，就是对妄想境加以了知，尤其是学佛有一点基础的人，妄念一起就怕，然后拼命想办法除妄念，统统在了知的阶段。其实那个明明了了知道的，也是个大妄念，所以佛告诉我们：住妄想境不加了知，自然而来的，会自然而去。

最后一句话，佛告诉我们：于无了知，不辨真实，假定我们到了无了知，明明了了都没有了，寂灭了，于无了知，不辨真实，到了这样境界，就不必要自寻烦恼，不要再自问这个对不对？或怕大概是顽空吧！最好不要再起分别。

还有一个重点：知幻即离，不作方便，一切妄念都是幻想，当你知道是幻想，那个幻想已走了，不要另外用个方法，如观想啦、炼气啦等等，去除那个幻想，那些方法也是幻。为什么？因为做功夫才有，不做就没有，所以是靠不住的。离幻即觉，亦无渐次，知道是妄念，妄念早跑了，这中间再不必加一点，不增不减，那个寂灭清净就同觉性。这里头没有初地、二地、初禅、二禅之分，把这个认识清楚就好办了。

真的认识清楚了这个，或者稍稍有点见地的人，悟后正好起修，才算是真正在修行。所以五祖对六祖说：不见本性，修法无益。

大家做功夫修持不能得定，第一个障碍就是身见；第二个障碍是见地不清楚。四大色身也就是一念，色身不能转化，自然不能成就，这就是讨论的问题。

现在来看《瑜伽师地论》卷二，本地分中意地二之二：

又羯罗蓝渐增长时，名之与色，平等增长，俱渐广大。如是增长乃至依止圆满。应知此中，由地界故，依止造色，渐渐增广。由水界故，摄持不散。由火界故，成熟坚鞭。由无润故，由风界故，分别肢节各安其所。

羯罗蓝就是胎儿入胎，在十二因缘就是“名”——胎儿，“色”呢？指地水火风所构成。平等增长，俱渐广大，胎儿由地水火风的成分，平衡成长。

如是增长，乃至依止圆满，依靠母体的胎儿，九个多月后，圆满了，生下来。

应知此中，由地界故，依止造色，渐渐增广。由水界故，摄持不散，由火界故，成熟坚鞭。由无润故，由风界故，分别肢节，各安其所。这是讲四大的构成。

《楞严经》最后有一句话：生因识有，灭从色除，生命是初的来源，是一念无明，一有生命以后，就分阴阳，就是心与身。现在要“灭”，要回转来成道，要得寂灭之果，先要除掉四大色身的障碍，才能谈得上。

要如何除色呢？先认识色的成长，从婴儿在胎中的成长说起。物理世界整个都是地大，人的细胞、筋骨等是地大的作用；津液、口水、荷尔蒙等是水大。比如我们靠血液的循环而维持生命，这就是水大。平衡就没病，不平衡就有病。由火界故，由于火力、热力维系着、长养着我们的生命功能，成熟坚鞭，讲胎儿坚固起来，构成了形体。

生命中最重要的是风大，我们能否得定，第一要件是先得轻安，轻安的相反就是粗重。我们做功夫感觉气脉在流动，就是在粗重中，真正气脉通了，就达到全体轻安，也自然忘身了。虽然有四大身体存在，却一点障碍感都没有。关键就在风大，风大最重要。

若有情数，时无决定，时间没有绝对的，比如显教说凡夫要想成佛，须经三大阿僧祇劫的修行，决不承认有即身成佛之说。而密宗和禅宗，并不管劫数的问题。《楞伽经》说：劫数无定，十地的程序也无定；《瑜伽师地论》则说：时无决定。劫数不是固定的，比如我们在受苦受难时，一秒钟觉得像一百年一样；在快乐安详中，一天像一秒钟般过去了。所以者何？由彼造作种种业故，时间是唯心的，三千大千世界，每一个地区，每一个星球，每一类众生，根据业力，对时间长短的感受，都是不相同的。

我们学佛修道，都是以世法的心态来处理出世法。首先，打坐离不开时间观念，规定时间打坐，被时间限制得死死的。如果功夫做得好一点，晚上却睡不着，就想：唉！失眠了。脱离不了世间的时间、空间、生活观念，这怎么能修道呢？这些都是业力，业力把我们困死了。

或过一劫，或复减少，乃至一岁，这是讲时间的相对性。

又彼坏劫，由三种灾，一者火灾，能坏世间，从无间狱，乃止梵世。火灾来时，从无间地狱起，一直烧到二禅天的边缘。所以，佛为什么要我们断欲念、去淫心？就是因为这个没有转化，火劫一来，就都毁了。

至于第二个水灾，威力就更强了，直到第二禅天。我们人在有形的精满了以后，欲火发动，随后水灾的障碍来了，乃至得糖尿病，这些都属于人体的水灾。

第三个风灾，能毁到二禅天顶，至四禅天边缘。

佛所讲的三灾，同我们现在地水火风的修持，有密切的关系。这一节因时间关系，只能简单讲述。

自此以后，有大风轮，量等三千大千世界，从下而起，这是讲世界的形成，这一段可以同现在的地质学配合研究，非常有趣。佛说由空劫（没有这个世界以前）以来，有二十个空劫。空并不是没有，空也是个东西，尤其讲器世界的空。比如太空也是物理世界的一部分，所以佛说物理世界有七大：地、水、火、风、空、觉、识。空劫时，地水火风四大形相还没有构成，那时四大的功能蕴涵在空大里。实际上，空大本身也是在动，但因动得太大，我们反觉得是静态。易经讲“天行健”，宇宙永远在动，若有一刹那时间不动，乾坤息矣！整个宇宙就毀掉了。

空大经二十劫之久，然后转成气流动起来，这是风大的形成——风轮。大风轮转若干亿年以后，慢慢自然发生液体了，像浓浆一样，风轮与液体慢慢磨荡，就产生了热能。泥浆再聚拢来，突起来的就是高山，陷下去的就是溪谷、江河、海洋等，产生了第三层的地水火风，就是这个世界。修密宗法门的，有些上座后，观想空大，再观想风轮，就是大气层，大气层上观想火轮，火轮上观想水轮，水轮上观想地轮，然后再由地轮涌出一朵大莲花，莲花上坐一个菩萨，这个菩萨就是我，要一刹那间观想成功，这就是密法，观想成功后，可修止观了。

又彼有色，从意所生，一切有色，地水火风是如何造成的？是意识所生。当然，物理世界为什么是唯心所造的，自己要去研究、去发挥。四大是唯心所造的，第六意识的功能最大。玄奘法师八识规矩颂云：三性三量通三境，三界轮时易可知，第六意识贯通了三界：欲、色、无色界。三界的轮转，其中心柱子就是第六意识，妄想的力量有这样大，三界轮回整个包括在第六意识的范围。《瑜伽师地论》把三界、九地、二十五有，都包括进去，都属于第六意识地。我们修持，如果这个理见不透，随时想把意识空了，是很不容易的。它的功能大得很，三界都为它所造，所以说：又彼有色，从意所生。

懂了这个道理，配合修持见到了空性，转过来修意生身，就成功了，原理就在这里。所以那位在美国的老太太，自己摸到了身内身与身外身，证明了佛所说的，没有明师在时，正法一样的存在。

就佛学的分类，众生吃饭分四种：段食、触食、意思食、识食。段食是分段吃饭，像人间分早餐、中餐、晚餐。有些经典翻译为抟食，如外国人用刀叉，印度人用手抓，动物用爪，就是抟食。天人看我们吃饭，就像我们看动物吃东西一样的脏。触食，比如我们除了吃东西以外，还吸收空气与光能，这也是维持生命的重点，很重要。思食是精神的，识食是色界、无色界天人的境界。真得定时并不需要吃东西，但功夫没到达不能乱搞，否则会出毛病。

本地分中意地第二之三：

云何说诸大种能生所造色耶？四大各有各的种性，风大有风大的种性，地大有地大的种性。四大种性如何造成了色法？这里的色法就是我们的生理。

云何造色依彼，彼所建立，彼所任持，彼所长养耶？玄奘法师的文章翻译得很好，达到信与达的标准，很合逻辑。四大种是造色，为什么我们这个生命，乃至物理世界，生成了以后，还是靠物理的功能使它永远存在，不但存在，又使它发挥，这个道理在哪里呢？

答：由一切内外大种，及所造色种子，皆悉依附内相续心。心物一元的重点在这里，理论的原则也在这里。是由于一切内外大种。

什么是内的四大种？我们身体内部，不断新陈代谢的地水火风，为内四大。打坐修道是发挥内四大种的功能，再把它转换。还有外四大种的地水火风，譬如阳光、空气等，这两个是一体，可是当它形成现象时，界限分开，功能一样，现象却不同。

内外四大种的元素，以及他们所蕴涵的造色种子，都必须依附着内相续心，才能发挥一切的功能。心理学家做过试验，假使一个普通人，不管年纪多大，如果绝对灰心了，灰心到了极点，硬想死，大概半个钟头左右，人就虚脱了。因为内相续心没有了，接不上了。换句话说，生命力强的人，生命力绝对坚固，信得过，心力坚强的人，即使断气以后，还是可以回转，一切要看内在这个相续心坚不坚固。

乃至诸大种子未生诸大以来，造色种子终不能生造色。要由彼生，造色方从自种子生，是故说彼能生造色。这个地方很严重，不要看《金刚经》里头空呀空的，无人相，无我相，那容易懂，这里也是无人相、无我相，不过是分析给我们听，乃至扩而充之，甚至到达诸大种子，也就是物理的元素，当它没有构成四大的形态时，造色种子终不能造色。比方面粉、水，掺合起来，才变成馒头，只摆在那里，不加水掺合，就造不出来。

玄奘法师翻译这些时，一定头痛极了，科学的东西没有办法文学化，可是不文学化实在看不下去。很多人一看唯识就头痛，对不住，是你们的心不够细，也就是你没有得定，所以种子始终不能造色，要由彼生。什么是彼？好比临济祖师的宾主句一样。彼就是靠心力，内、外各种物理因素，再配合精神作用，才造出这个生命。

我们懂了这个原理，现在回转来，把我们这个业力，现有这个生命打破了，回到那个原来的地方去，就成佛了。生因识有，灭从色除就是这样，所以修持不是一件简单的事。

我们的身体像一个小宇宙，这是唐宋以后道家的说法，有其道理。我们前面说过，身体可分成三部分，由心窝以下为欲界，心窝至眼为色界，由眉以上为无色界。与此配合，就是所谓的炼精化气、炼气化神、炼神还虚。

有人问：精与气已讲过，至于神的炼法及其情形如何？与四禅八定如何配合？

精气神三样是中国道家的分类，这三位是一体的。有一点要注意，唐宋以后的道家，偏重于修证经验，同密宗一样，所以气脉、明点确有其事。但后世道学密犯一个毛病，就是倒因为果。为什么呢？因为奇经八脉、三脉七轮是禅定到了以后，自然的转化，他们把转化的经过记录下来，才变成丹经、道书，变成密法。可是后世人拿着这个当令箭，拼命在那里制造精气神，搞奇经八脉，那就完了。所以祖师爷们没有错，错在我们。如同禅宗讲明心见性，大家就在那里找心找性，都搞错了，也都是同样的道理。

所以，炼精气神是经验谈，人的生命究竟怎么来的？精气神是什么东西？拿现在名称来比方，就是光、热、力。精就是热，神就是光，气就是力，缺一不可。假如宇宙没有太阳能就完了，神等于太阳光，神能生“气”，太阳光照射到地球，地球有吸力，自然吸到地心，重新冲上来，化成云气，这些同炼神化气是一样的道理，气再化精。

普通人是神化气，气化精，精就漏。漏也没有错，是顺其自然，不过却永陷轮回了。

反其道而行之，就是使精不漏，回转来，再配合气，再配合神，就成功了，原理如此。

说到“拈花微笑”，可以公开一点奥秘。我们看看花，看看植物，花是怎么开的？花开了又会结果，怎么成长的？几乎同人体一样，植物吸收养分，也有它精气神的层面。然后慢慢生长，生长以后开花，花一开，到了一个生命的巅峰状态，另一个生命来了——结果。另一个生命又蕴涵了它的诸大种，这些种性又要配合其他的因缘，然后又开花、结果，永远生生不已。

我们的生命，道家张三丰比喻为“无根树”。可是事实上，我们的生命是有根的，虚空就是我们的土，头部是我们的根。凡夫脑部荷尔蒙分泌，下来影响性腺，性腺荷尔蒙分泌了，精力就旺得很，就要放射，一放射就完了。

所以不但道家，一般走修行路子的人，也都知道还精补脑，长生不老。密宗称头脑这一部脉轮为大乐轮，丹田部分叫变化轮，心窝部分叫法轮，喉咙部分叫受用轮。脑部的脉轮不打开，得不到轻安，不会发乐，打坐永远在愁眉苦脸中，根本空不了。当脉轮要打开时，会无比的痛苦。我曾亲自经历过，到了眼睛，眼睛开刀；到了牙齿，牙齿也拔了；到了耳朵，耳朵出毛病。二祖当年见达摩祖师以前，头痛欲裂，受不了，也想死，空中有个声音告诉他：“你忍一下，正在换头骨。”过后，头不痛了，却长出五个包包，像五岳一样。

头部脉轮要打开时痛苦极了，走火入磨（魔）还是有的。到眼睛，眼睛瞎了；到耳朵，耳朵聋了；到哪里，哪里出毛病。如果再加上一点点妄念做功夫，非完蛋不可。只要心理不受影响，任运自然的用功下去，气脉通过，一切都好了。

当一个人真打开了头脑脉轮以后，才晓得何谓大乐轮，才可以谈炼气化神。这时意生身也出来了，身外有身，身内有身都做到了，一念动就出去，神通妙用也自然有了。但是与圆满菩提有关吗？没有，这只是业报身的一种，但也有关系。这是业报身的一部分，这里头确有阴神、阳神之分。阴神是自己的境界里头有，外人看不见。阳神修成了，要变两三个我给别人看，别人就看见了，也可以谈话，也可以接触，这就是化身成就。

达到这种成就时，是不是证得了菩提呢？还是没有。不过，随念一动，有百千万亿化身；不动时，清净圆明，了无一物。当然，见地方面，很可能也大彻大悟了。但是炼精化气这些讲的是功夫，和见地是两回事。

学佛修持，要修就要修成三身圆满，讲课的目的也是为了这个，并不是一般人口中的禅，学佛学道要讲实证、证据，理论讲得好是没有用的。

炼气化神这个气，不是呼吸的气，密宗的分类很对，先修气，再修脉。开始时叫息，十念中念出入息的息，是后天呼吸之气停止后，可是血液还在循环，脉还没停止。到脉都止了，才是“精化气”的阶段，这个时候才可以修身外有身。

至于怎么配合四禅八定这个问题，四禅是四个禅定程序，八定则并不一定是四禅以后的次序，初禅也可以到达“空无边处定”。比如，灵云禅师突然看到一朵桃花，以及洞山的“迢迢与我疏”，忘掉我了。都是空无边处境界。大家都有这个经验，有时瞎猫撞到死耗子，碰到过。这时想把这个境界定住，还是定不住，空的境界有，可是初禅的定力没有，所以定不住。

“空无边处定”是空的境界，可以达到无量无边，如果没有初禅的基础，还是定不住。八定与四禅没有程序关系，如八卦一样，互相穿梭，说不定一个得了初禅的人，一下证到“非想非非想定”。所以云门禅师说：“你想非非想天有几个人退位？”这是真话。悟了的人，有时上坐后是在凡夫定的境界，有时是在“非想非非想定”的境界，有时也可能在“空无边处定”，反正是到处穿梭，是不一定的。

关于四禅同炼精化气、炼气化神、炼神还虚如何配合？重点是：初禅一定要做到不漏丹，才能炼精化气，二禅一定要做到炼气化神，三禅要做到炼神还虚，四禅舍念清净，一切皆空。原则大概如此，中间的修持细节和过程，不知道要经过多少苦头。比如气到眼睛，眼睛看不见了，要能做到不理它，充其量让它瞎，一念空，气脉自然通过了。如果一害怕，哎呀！不得了，眼睛看不见了，配合了这个妄念，那就麻烦了。所以修行不是那么简单的。总之，搞这件事非专修不可，要把修道变成生活的全部。而大家学佛，是把它当成生活的花边，点缀点缀而已，那还能成功吗？世上没有这么便宜的事。

凡夫与外道，除了真正禅天的中心无法进去以外，严格讲起来，三界之中凡夫都能去得，都能往生。升天不一定靠禅定，升到天界的外围边区，是靠善心与德行。所以善人必定升天，不过很可能升在天的外围，外道也一样。因为一切外道与正道，都有一个共同点，就是劝人向善，如果劝人为恶，那叫魔道，就不谈了。

这里讲四禅，为何只拿禅定来标榜，不拿善事作标榜呢？因为凡是人真心为善的，多半就有凡夫禅，心境上一定是比较清净。照中国文化来讲，善心生阳；邪念是阴的，所以烦恼就来了。天人境界只拿禅定来比方，包括了善，而有些经典讲善道升天时，就不提禅定。

这里头附带有一个问题要注意，修到四禅八定境界，拿大乘佛法来讲，还是一个“大凡夫”，不过很伟大而已。同样的道理，有些阿罗汉，虽修到四禅八定，但是并没有证得阿耨多罗三貌三菩提。在修法上，关于这方面，密法讲得很好：精不降，乐不生，气脉不通，妄念也不会断，身体也不会好；如果精一降，凡夫非漏不可。精降不漏而生乐，那真是舒服无比。但如贪图乐的境界，就堕落在欲界。如果贪图身上阴阳交合之乐，久了以后，堕落在鸳鸯、猴子、鹿等这一类欲念特别重的畜生道中去了，修了半天，还向畜生道那边跑。

气不转，光明不起；气定了以后，光明才生起，就是内在四大的自性光。神由无念而清明，但是偏重于无念，空的境界，落在无色界，等到无色界天的福报受完了，依旧再重入转回。当然，无色界天的时间很长，世上一百多万年，在那里不过是几天而已。不过这也是比较的，在他们自身感受来说，也不觉得长。

偏在乐的境界上，就堕欲界；偏在光明境上，就堕色界；偏于空境，则堕无色界。要跳出三界外，不在五行中，三界都不能偏，非证得阿耨多罗三貌三菩提不可，否则跳不出来。四禅八定九次第定是佛法及一切内道、外道的修持基本，不走这条路不能证果。但是达到四禅八定而不得菩提，且般若不通透，不悟彻底，则依然是一个“大凡夫”。阿罗汉也不过是一个伟大的凡夫而已。大罗汉就不同了，可以跳出三界外。

欲界中的男女，广义的欲是色、声、香、味、触，狭义的欲是笑、视、交、抱、触。这五欲在四大中偏重于水火。拿中国文化配合来说，水、火就是心、肾两经，心是火，肾是水。五行这一套都要懂，因此道家教人坎离交，是有道理的。研究人的生理就会知道，当欲念一来时，四大都在动，四大都受损害，佛经上以灾难称之，是指那个作用而言。实际上任何一念一动，四大都会动，都不归位。人的身体为什么不能得定？因为都不归位，都不均衡的原故。

《瑜伽师地论》卷第三，本地分中意地第二之三：

复次，于诸色聚中，略有十四种事，谓地水火风色声香味触及眼等五根，除唯意所行色。

色法就是地水火风，包括了生理。弥勒菩萨说，简单的讲，有十四种现象，换句话说，就是有十四种功用。像地水火风、色声香味触及眼等五根，都属于色法的聚，凝结起来构成物质的形状叫色聚。（大种、四大、色聚，每个名词都有它的范围，研究唯识是非常逻辑的，一点都不能错。）但是意所行色除外。譬如法处所摄色，也就是意所行色。我们梦中的身体，梦到自己被火烫了，也会觉得烫；吃了冰淇淋，也觉得很冰。地水火风、色声香味触照样有，那个是法触意境上所呈现的色。懂了这个，才晓得人死了以后，灵魂一样有世界，下地狱一样也觉得痛苦，地狱是假的，可是照样会痛苦。还有一个试验，把你的眼睛蒙起来，拿个假火假装烫你，你一定会叫：烫呀！皮肤都红了，这就是意所行色，是属于心所的一种。

卷第十三本地分中，非三摩呬多地第七：

禅宗常说的一句话，本地风光。真如自性就是本地。这些都是从本性起用方面来讲，懂了用，就晓得体。“第七”就是《瑜伽师地论》的第七部分，“三摩呬多”就是等引的意思。过去古老的翻译称三昧，也就是正受。但玄奘法师觉得不可翻译，因此用译音。就是到达我们所要达到的那个境界，简单地讲，就是得定。这里告诉我们，什么叫作不是定，这个很重要。

弥勒菩萨把不是定的境界归纳出来，有十二种：或有自性不定故，名非定地，谓五识身。这里讲自性不定，不是指明心见性的自性，是说它的性质不定，是在变动，所以不叫作得定。五识身，眼耳鼻舌身五根后面的功能，就是五识。五识所呈现的状态，我们错认为是得定，那个状态不是定，不要搞错了。比如有人念咒子，以为得定了，事实上，一句接一句的念，一直在变动不定中，并不是定，这是其一。

再有就是我们听声音，觉得得定了，那是耳识身不定性，那是偶然的清净，不是定。如果认为自己得定了，“非魔即狂”。为什么？因为五识的自性不定故。

又比如眼睛看光，有一种觉受境界，好像得定了，不是真的，因为它本身是生灭法，当然不得定，以生灭法来修它，这是一种非定，要认清楚。

或有阙轻安故，名非定地，谓欲界系诸心心法。彼心心法，虽复亦有心一境性，然无轻安含润转故，不名为定。

定有一个条件：就是轻安。如果还觉得有腿在，有脑袋，还觉肩膀发酸，就是不轻安、不安乐，整个身体粗重，就不是得定。真得定了，坐着觉似腾空，就是那么轻安，这只是比方。三脉七轮都通透了，身体才会发生轻安。我们搞了半天，还跟着感受在那边开运动会，哦！气到了这里，想把气弄过来，越弄越闭住了。若能真的放空，把感觉一忘，它就过去，就通了。拼命在那里管它，就是一万年也通不了。弥勒菩萨说，这是被欲界的习惯困住了。欲界的习惯很多：色声香味触法，贪瞋痴慢疑，财色名食睡都是。

诸心心法是整体的，八个识都在这里头。下面的心法是讲心所，意识的部分。什么是欲界的心法？你觉得气脉通了，就可以成道，这就是利害观念，这些也把我们困死了。“心”所有的心理状态，包括第八识，都是“心法”的范围，乃至于第六意识中，心所起的状态。有时我们虽然可以达到很定的样子，但却不是真的定。

“心一境性”是基本的定境界，但是不一定达到轻安。比如喜欢听音乐的人，一曲好的音乐都听醉了就是定；又喜欢掏耳朵的人，掏的那个时候也是定；甚至喜欢捻脚的，搔到痒处时，也绝没有妄念，那也是一种定，就是心一境性。假如你造五百罗汉塑像，有一个就是脱了鞋子，歪着嘴在捏香港脚，表示在那个境界入定了。

所以，欲界中，心一境性可以做得到，可是没有轻安来滋润它的话，身体僵硬在那里。弥勒菩萨说，这不是真正的定境。

# 第二十讲

---如何修证佛法

什么不是定境

专一作意

世间定及非世间定

有心地无心地

生起和圆满

六位无心地

有余依及无余依涅槃

今天接着上次讲的,《瑜伽师地论》非三摩呬多地。

先认识什么不是定境，然后我们才晓得什么是定境。上次讲到无轻安含润转故，不名为定。什么境界得轻安呢？宗喀巴大师说：头顶发清凉是轻安的前奏。自头顶一直灌下来，到全身，都属于轻安的前奏。不管修哪一宗派，这个是必然的现象。不过，由上而下的轻安容易退失，有时候会全垮了。如果是由脚心发起的一股力量，由下至上，也就是道家所谓通任督二脉，或者密宗所谓左右脉通了，就不易退失。

如何是轻安呢？身体的粗重障碍没有了，没有身体的感受，随时随地都没有身体的障碍，轻灵到极点。好似婴儿躺在那里，自己不晓得有身体。轻安的境界，包括了道家、密宗所有的气脉之学。

或有不发趣故，名非定地。谓爱欲者，于诸欲中，深生染著，而常受用。

还有，不得定的原因，是因为根本没有发起真正想修道证果的决心，没有这趋向的人，不会到达定的境界。因为我们只把修道当作生活的一小部分来玩玩而已。真修行人是把修行当生活的全部，所有平常生活，不过是修行的一点点调剂。但是我们正好相反，人世间的功名富贵一概都要，最后也要成佛，贪心非常大，放下来专修都做不到。

为什么没有发起成道的决心就不会证道？有个理由：谓爱欲者，于诸欲中深生染著，而常受用。就是爱欲心没有摆脱，没有出离心。爱欲狭义指男女之爱欲，广义包括好名、好利、好恭维，一切都爱好。我们平常的生活习惯，一点都解脱不了，放不下来，转不了。爱清净、爱干净等等也都是，多得很。我们做功夫修行要自己反省检查，才会发现深生染著不是普通的染著，那是很不容易查出来的。一个人如随时随地把自己的毛病检查得出来，就是第一等人。什么叫修行人？就是一辈子在找自己；管理自己，检查自己的人。人是不肯检查自己的，而且，谈何容易啊！人容易原谅自己，不会严格要求自己。

于诸爱欲中，深生二字要注意，深深地生起染著，而且认为这是对的。大乘境界中，贪爱清净，好干净也是欲，好道亦然，“好”字即是爱欲之一种。

或有极散乱故，名非定地，谓初修定者，于妙五欲，心随流散。

还有一种，绝对落于散乱当中。初修定者是指初禅的功夫没有到达者。妙五欲分二种：一种是世间的妙五欲，色、声、香、味、触的染著，引起了贪瞋痴慢疑等等。也就是眼睛要看好的，耳朵要听好的等等。另一种是内在的，就是你功夫到达了，在功夫的境界上自然有好玩的，好看的。只要心贪著了任何一种，就跟着流转，那不是得定。等于有些人打坐，坐好一点时，看到光了，或看到什么，就开始贪图那个东西，玩那个东西，而不能得定 。

或有太略聚故，名非定地。谓初修定者，于内略心，惛睡所蔽。

还有一种人喜欢简单，尤其中国人的个性，喜欢简化，所以唯识学在中国，始终不大流行得开，因为看了就头大。唯识是科学的、逻辑的，分析得很精详，所以我们不大喜欢。我们最喜欢的是禅宗，什么文字语言都不要，看到桃花而悟道，中国人最喜欢简略，不喜欢复杂。这一种人不肯分析、研究，易入昏沉的路子，喜欢睡眠。换句话说，我们打坐时，往往把细昏沉当成定境，这也是很糟糕的事。

或有未证得故，名非定地。谓初修定者，虽无散乱，及以略聚，娆恼其心，然犹未得诸作意故，诸心心所，不名为定。

这个要注意了，还有一种人，没有实际证到定境，什么是定，他一点都没有实验到，所以他不能得定，见地，也没有搞清楚。这怎么说呢？开始修定的人，虽然坐起来不散乱，也没有昏沉，也不简略，也不打马虎眼，不大而略之，不昏头昏脑的，但是作意方面没有一点成就。

什么是“作意”呢？先讲普通的作意，那是“五遍行”之一，它普遍存在于八个识里。除非阿赖耶识转成清净光明大圆镜智，否则总是存在着作意。前面七个识就是第八识的作意。换句话说，八个识都是心在作意。所以真正的意，除了第六意识的范围以外，这个“意”字，也包括了前面五识、第六识、第七识，乃至包括了第八识，都在“意”的范围里，这是普通的作意。

第二个作意，就是悟道以后的“意生身”作意。所以达摩祖师以《楞伽经》印心，并再三交代，真悟了以后，必得意生身方能证果。

什么叫意生身呢？《瑜伽师地论》里头都讲过。首先，凡夫的这个身体也是意生身，前面讲过，我们心理一灰心，一崩溃，这一条命就自然干瘪了。现在活着的一个主要因素，是有精神生命在支持，这个精神生命就是意生身，是凡夫的意生身。懂了这个道理，再进而言之，悟了道的人，可以造成圣人的意生身，身外有身，甚至于成就了百千万亿的化身，这些都是意的作用。

修定的人第一步要作意，比如念“南无阿弥陀佛”这一句，就是我们的意去造作出来的，这个意不是单指第六意识。即使第六意识没有杂念，禅宗所讲的三际托空，当前那个空掉的境界，就是作意出来的。但是，那个空的境界是不是能够永远存在呢？不会，因为马上就玩起那个空来了。再不然，后面几个遍行马上来了，触、受、想、思。觉得身上气动了，那正是“想”，所以五遍行俱在，哪里谈得上空呢！唯识的道理分析得非常清楚，光以为空了，过于笼统，将来生死到来，或者想求证果时，一点也不得力。

现在的年轻人，玩得最厉害的就是密宗啊，气脉啊，这套玩了半天，都在玩弄精神，玩弄大妄想，真气脉不是那么一回事。佛早已预言，末法时代，两个法门最流行——净土与密宗。聪明的人一听到佛这几句话，就马上会警觉到这个不是玩笑，确实是有它的道理，可是并不是现在一般人玩的这个道理。

比如我们打起坐来，只能坐半个钟头，硬是作意坐上三个钟头，行不行？做不到，因为作意不能坚固。

我们看了上面非三摩呬多地的时候，自己检查一下，不落在散乱，即落在昏沉，再不然落在简略，做不到作意的专一。比方不管是学道家、净土或密宗，要观想一个白衣观音，在前面永远不动，这个作意做得到做不到？不行就是心在散乱。可是，一个学催眠术的，或一个画家，他们却都能做到。作意就是注意，修止修定的初步，非要作意不可。因此有人主张禅净双修，把一念专注在阿弥陀佛这一念上，心心念念不乱，做不做得到？

禅宗过去用参话头，把没有道理的问题参透，也就是把五遍行的“想”与“思”捆起来。然后，话头又打不开，要抱住这个话头，不能忘记它，这就是自然修止嘛！触与受也捆起来了，一边怀疑，一边在定境中，等于是定慧双修的法门。所以古代教人用话头参，就是作意，把所有的色受想行识都捆拢来，作意坚定了才能得止。不过现代人要放下来，现代生活太紧张了，放下，蛮舒服的，认为这个舒服是道，非也。这也不是过是作意的一种方法，对付现在这个时代蛮好用，如此而已。但永远保持那个空灵、轻松，是不是有作意在呢？没有的话，就不算定。

“诸心心所”就是人所有的心——妄想、五十一种心所、贪瞋痴等心理行为。如果它们一点都没有转化了，怎么会得定呢？换句话说，打起坐来，表面看来俨然修道的样子，实际上心里头的贪瞋痴等心所牢固得很，根本烦恼、随烦恼，都来了。修定的第一步，要作意才能得止。道家的守窍，密宗的观想，净土的念佛，禅宗的参禅等，都是作意的道理。第六意识没有坚固形成某一个境界以前，是不能得止的。

这一节很重要，《现观庄严论》讲，修四加行作意，心境没有专一，不能得定。如果你是修空定，一切妄念不管，能看住这个妄念，把这个作意毕竟专一，也算是得定。可是它会变去的，这是专讲定的修持，见地又是另外一回事。

或有未圆满故，名非定地。谓虽有作意，然未证得加行究竟及彼果故，不名为定。

再进一步，更加严重。虽然作意了，比如念佛，差不多到达一心不乱，但还没有证得四加行。换句话说，色身气脉统统没有改变，一切都没有转化，四加行的功效一点都不能达到，病也照常病。当然这同你的心地法门没有关系，但是此身四大也是心的一部分，既然能转心，为何不能转四大呢？《楞严经》上说：不知色身，外洎山河虚空大地，咸是妙明真心中物。连身都没转，你说得了定，那不是自欺之谈吗？加行的究竟：暖、顶、忍、世第一法，没有证得，气脉四大没转变到究竟位，所以不名为定。

很多悟了的大禅师，在最后临走时，都死在很痛苦的病症上。元朝大禅师高峰妙，最后还是胃病难过而死。当然，病痛、生来死去、坐脱立亡，对他来说都没有关系，很多大师都是如此。以教理来讲，就是他们未证得加行究竟及彼果故，所以不算究竟得定，不是证得圆满之法，只是悟得法身而已，这些人，只好等中阴身时再去成就。但中阴身的悟成就，理论上是有，事实上如何，我们无法看到。

或有杂染污故，名非定地。谓虽证得加行究竟果作意，然为种种爱味等惑染污其心。

这些都是批驳不是定境的道理。这里再进一步告诉我们，虽然证得加行究竟，气脉转变了，功夫可放光、动地，加行究竟果作意也到了，阴神、乃至阳神也成就了，这样的人一定被普通人视为活佛。这时还有一部分的爱欲，染污本心的清净光明，比如爱染清净，爱染有道者，到这种程度还是非究竟的，杂染善法也非究竟。

或有不自在故，名非定地。谓虽已得加行究竟果作意，其心亦无烦恼染污，然于入住出诸定相中未得自在，未随所欲，梗涩艰难。

虽然已经得了加行究竟果作意，乃至身心可以出离，可以分化，心里也没有什么烦恼，但功夫境界与烦恼完全是两回事，心理的烦恼染污太不容易解脱了，不要以为打打坐，有点功夫，懂一点佛法道理就是学佛了，那是自我陶醉，不行的。

但是于入定、住定、出定诸究竟的定相中，不能自己做主，有时是瞎猫撞到死老鼠，那种入定并不算究竟。究竟定相是自己完全能够做主，操纵自如，要入定就入定，要出定就出定。如果未得自在，不能随心所欲，有时候功夫对了，有时候又不对了，梗涩艰难，也是不算数的。活着健康的时候还不能做主，到生死来临时，一点做主的办法都没有。这点随时要留意，尤其是年纪大的修行人。

或有不清净故，名非定地。谓虽自在随其所欲，无涩无难，然唯修得世间定故，未能永害烦恼随眠，诸心心法，未名为定。

还有一种，因为定境不清净，所以不叫作定。虽然可以做到自由自在，随心所欲，可是有些人作的是世间定，不是出世间定。这里要特别注意，大家做功夫修气脉、观明点，这些都是世间定，即使修到祛病延年，也是世间定。世间定包括文学家、艺术家、练武功者等的定境。出世间定的差别在般若、在见地。世间定是功夫，不包括见地在内。

这一章讲什么是“非定”，其实虽然是非定境界，我们仍然做不到。如果能做到了一点，死后起码能生到六欲天，比我们活在这世界，可舒服得多了。能到达这样的功夫已经很不错了，因为我们现在是讲非正三昧而说的，关键要搞清楚。能做到这十二种非定境当中的任何一种，已经很了不起了，到今天还没有看到一个人能做到。这里所讲的非定境界，并不是说它错，而是说它不是佛法的正受，不是菩提的正定，区别就在这里。

因为修的是世间定，所以永远没有办法除去根本烦恼。有一点修养功夫的世间人，可以到达一个烦恼比较少的程度，而烦恼之根并没有拔掉，只是不大起作用而已，随眠烦恼照样还有。随眠的意思就是这些烦恼跟随着你，跟着迷糊你，让你走入莫名其妙的糊涂境中。五十一种心所里，有二十种随眠烦恼，修行是检查这些心所，不是打坐做功夫。大家动辄谈功夫，功夫有什么稀奇！心里的检查做不好，随眠烦恼都找不出来，过后方知，我说“事于过后方知梦，浪在波心翻觉平。”事情过去了，才晓得那件事像梦一样过去了，心里头明明像波浪在滚，根本烦恼仍在，自己还觉得清净得很呢！觉得只有自己在道中，只看到别人的烦恼，以为自己是没有烦恼的；只看到别人不对，觉得自己很对。我们要把五十一种心所好好的搞清楚，修行是在这里着手，然后再把五蕴解脱，（五蕴就是一念。）一步一步搞清楚，那才谈得到修定。

随眠烦恼没有除掉的定，就叫世间定。“诸心心法”，还有一切心所所生的这些烦恼，如果通通没有断，就不叫作定。

或有起故，名非定地。谓所得定虽不退失，然出定故，不名为定。

什么叫做“起”呢？所得的定固然感觉没有退，事实上已出了定位；换句话说，虽然觉得自己待人接物，都还能够应付自如，心境空空的，但那不是得定，那只是第六意识一点点作意的清净而已。诸心心所的随眠烦恼、根本烦恼，一概都“起”来了，都在轮回。

或有退故，名非定地。谓退失所得三摩地故，不名为定。

最后的一个，连最根本的三摩地都退失了。所以修大乘菩萨道，到了第八不动地菩萨时，才不会退转。换句话说，四禅八定，你都修成功了，还是有退转的时候，可以退到六道轮回。如何才到第八不动地呢？般若、见地、行愿。福德圆满则智慧圆满，最重要的还是福德圆满。

福德这件事情，真不敢讲，因为讲了以后，可能门前草深八丈，没人来了。

以上是强调非佛法的三摩地。

下面讲有心无心地的问题。这个“心”是指八识心王，整个的心识。心意识这个心，第八阿赖耶识都包括在内，因为第八识也是心所造的。

学禅的人经常说无心，随时做到无心。同安察禅师有一句偈颂“莫道无心便是道，无心犹隔一重关。”无心还差得远，况且我们还做不到无心。但什么叫作真正的无心？比如我们走路，把别人碰了一下，会说：“对不起，我无心的。”那个无心，可不是道的无心，而是无记，大昏头。健忘的人也是无记，有些人做功夫，一天到晚心里头空空洞洞的，很舒服、很清净。小心！不要认为这个是无念、无心，往往这是大昏沉，昏沉久了以后，所得的果报是下堕——落入畜类。宗咯巴大师在菩提道次第广论中，讲得很清楚，他大大地批驳那些认为无念就是道者，更叫人千万不要落入无念定，以免来生堕入畜生道。所以这一点关于有心、无心，一定要认识清楚。

《瑜伽师地论》是一部大论，学唯识的人，如对这一部论著没有搞通是不行的。

现在讲《瑜伽师地论》卷第十三，本地分中有心无心二地第八第九：

云何有心地，云何无心地。谓此二地俱由五门，应知其相。有心地及无心地有五种分类法，要知道其界限、定义，才能开始学佛。

一、地施设建立门，二、心乱不乱建立门，三、生不生建立门，四、分位建立门，五、第一义建立门。

现在介绍第一种区分“有心”“无心”的分类法则∶

地施设建立者，谓五识身相应地、意地、有寻有伺地、无寻唯伺地，此四一向是有心地。

什么叫有心地？包括了五识身相应地。例如普通人眼睛看东西，耳朵听声音，这五根的后面有五识。根与识很难分别，玄奘法师在八识规矩颂中，说了一句很重要的话：愚者难分识与根。没有大智慧的人，分别不出来，什么是眼睛的生理官能，什么是眼识等等。

又比如上次讲过，人刚断了气，眼睛还没有坏，马上挖出来时，眼睛的余命未断，眼识是不是失去了作用？眼识已退回到阿赖耶识去了，第六意识也退回去了。可是这个眼睛移植给别人还是有用。五识身已不是五识身了，这是第八阿赖耶识的眼根，眼根的余命未断，不是识的问题。眼识已经走了，医生把这只眼睛接上去，神经接起来，给另外一个人，神经没有障碍了，接受这一只眼睛的人，他自己的眼识起作用，配上别人给他的眼根，眼睛可以看了。

再比如我们的眼睛（眼球是官能，佛学称眼根），眼睛看前面，我们的眼识配合第六意识注意前面，我们所看到的是黑板，是茶杯，这是第六意识。如果这时眼睛注意看着前面，但旁边的人、物，同时映入眼帘，那是眼识的作用，不是意识，因为意识正全心配合眼睛，注意着。旁边随时来的一切也是知道的，那就是眼识。但一晓得旁边有人过来，当一晓得时，马上起了分辨的作用，眼识已经交给了第六识了。在最初刹那之间起明了作用的，就是眼识。

至于身识，就很难体会了。大家学道做功夫，如果能把身识认得清，就可以进步了。修证，乃至修报身、修化身，要先认得身识，才能谈得上起步。

怎么样是身识？十来岁的时候，春天睡觉，早上醒来无事，懒洋洋的，那正是曾子说快要死的那个味道：“启予足，启予手。”手脚在哪里都不知道，睡得甜得很，醒是醒了，身子可以动，也动得了，可是不想动，那个时候才可以体会到什么是身识。但并不是这个身体，等于这个身体还是外壳，这个身体内在还有一层朦胧的内胎，那才是身识的作用，抓到那个来修，就快了。如果再一动念，第六意识一配上，身识就交给第六意识了。第六意识这个分别一来就坏了，一切烦恼就来了：要起床了，应该去上班了……这些都是第六意识的事。

所以说，什么是有心地？第一种就是五识身相应地，是前面五识配合意识妄心而起的境界。第二种是意地，单单第六意识妄心所起的作用。

第三是有寻有伺地，就是罗睺罗尊者修出入息，到达初禅有觉有观的境界。有觉有观是旧的翻译，玄奘法师不同意这样翻译，他用寻、伺二字。打坐找道，找定境就是有寻，再高明一点就不找了，只守住在那里，就是伺。一般人常把伺境当成定境，呆呆定定的在那里，也知道，有等待、裁定的味道，这都属于有心地的范围。

再进一步第四，无寻唯伺地。等于二、三禅的境界，上坐心里头没有杂念，不去寻找功夫，也不去找一个境界，只有伺，就是一味呆住，清净在那里。若把那个境界当成定就错了，那正是意识状态、妄心状态。这四个方向都叫做有心地，有心地就是普通人，我们的心理状况就属于这个范围。

无寻无伺地中，除无想定，并无想生，及灭尽定，所余一向是有心地。《瑜伽师地论》讲，从第二静虑到无色界，全名无寻无伺地。这里所论的，除了这三个定境以外，其余的都是有心地。

至于无寻无伺地中，又有程度之别了。唯识分析得很清楚，一步一步，详尽得很。无寻，坐起来清净得很，念头没有乱跑，也没有乱找时，只有一个很平稳的境界摆在那里，就是无寻唯伺。这里头有没有东西呢？还是有。知道这么一个境界，是在五遍行的想与思中。至于无寻无伺的境界，则超越了想的心理状态，乃至于到达了“无想生”，又进一层，无想而能够生作用，起作用的功能。

严格来讲，无想生的最初步，也只能摸到《金刚经》的应无所住而生其心的边缘。所以笼统来说，般若很容易讲，本来无所住而生其心嘛！这仍非究竟，太笼统了。

若无想定，若无想生，及灭尽定，是无心地。

这三个定境到达了，才可以说定境达到了无心地。这一段都是讲修证做功夫，不讲见地。不过这却是修证功夫的见地，如果这点认识不清，功夫就做得迷迷糊糊的，像土包子进城，那是不行的，所以一定要搞清楚才行。

下面要介绍第二种“有心、无心”的分类标准。

心乱不乱建立者，谓四颠倒，颠倒其心，名为乱心，若四颠倒不颠倒心，名不乱心。此中乱心，亦名无心，性失坏故。

普通人的散乱心也叫作无心，因为把心掉了，自性散坏了。所以我们应该注意，做功夫修持时，觉得自己随时随地都在空空洞洞里头，好像清净得很，就以为到达了无心地。实际上这正是掉了心，是这个无心正在颠倒中，自己不知道罢了，很可怕。以我几十年经验看来，做修养功夫的人，最后走上这条路的人太多太多了，都是这样糊里糊涂去了。正如雪窦禅师的诗句：“可怜多少垂钩者，随例茫茫失钓竿。”几位老同学要特别注意，钓鱼竿子已经被我收回来了，你们已经无心了，因为你们迷失了修持的本心。

如世间见心狂乱者，便言此人是无心人，由狂乱心失本性故。

等于看到一个疯子，我们也叫他是无心人，因为他错乱了，迷失了本性。有人修到后来，很容易走上这条路，一定要注意。所以有位禅师说：“万古碧潭空界月，再三捞摝始应知。”不是那么简单的，福德不够，所以慧不能到。

于此门中，诸倒乱心，名无心地。若不乱心，名有心地。

无心地的反面，就是有心地。在佛法而言，一般凡夫成道以前，烦恼错乱心都算是无心地，没有证得本性的缘故。真正修证佛法，得了定、慧的，叫做有心地。这是第二门解释。

生不生建立者，八因缘故。其心或生，或复不生，谓根破坏故。

第三门，就心“生”或“不生”来区别“有心”“无心”。比如我们学佛最难的一项，就是慈悲心很难生起，也就是说真正发起行愿心很难。我们口口声声要想帮助人家，慈悲人家，度人家，嘴里虽这么讲，实际上，很难办到。所以我们修行，单说一个功德心，在行愿上根本就很难建立，也可以说，根本没有建立过。行门很难讲，历代祖师都只讲见地，行门不敢多谈，真正谈了行门，徒弟都跑光了，因为要求太严了。但教不严，师之过，宁可要求严格，门前草长三尺，岂止三尺，十丈都无所谓，没有人都可以，一个人在里头蛮舒服的。老实说，行门很难，太难了。

有些心不生是因根，是因为生理机能破坏了，比如脑神经坏了，这个心理生不起来。尽管佛法讲四大皆空，四大还是很重要。佛说暇满之身难得，生为人，闲暇的时间难得，四肢体健，五根具全也很难得的。尤其是这个工商业时代，空闲的时间谈何容易，能有闲暇坐在那里高谈阔论，妄言修道，这是多大的福报。

境不现前故，有时候你拼命用功，那个境界就是不来。从前有一个修道的老先生，有一些功力，既不吃饭，也不睡觉，不过到夜里十二点时，再跟他说话，他也不理，靠在椅子上，闭着眼，大约有半个钟头。然后眼睛睁开，再谈话，可以谈到第二天晚上十二点。到了十二点他又不说话了，闭眼休息了。问他为什么？他说是功夫来找他了，这就是境现前。《孟子·尽心》下篇说：“有诸已之谓信”。消息来就要定去了，这就是境现前。有些人功夫做了半天，境界不现前，这就要严格检查自己了：心理的障碍，或是生理的障碍呢？若问另外有个方法没有？这是爱欲之心，贪求之念，这些结使在作怪。连这个都不能检查出来，还怎么能够修证菩提呢！

阙作意故，作意没有造成，至于是什么根器，该如何作意，也是大有关系的。

未得故，相违故，已断故，已灭故，已生故，心不得生。

以上种种缘故，所以心不能生起。密宗的修法生起次第，就是由这里来的。密宗所有的理论，都是唯识法相的基本理论，所以修法要修到生起次第，没有的要建立，等于从平地上建立生起十二层高楼。所以密宗是无中把它生有，生有了以后，把它打空，又回到清净光明，把建立起来的空掉，那就叫圆满次第。

由此相违诸因缘故，心乃得生。不受上面八种现象范围所限制，道心才可能生起。

此中若具生因缘故，心便得生，名有心地。若遇不生心因缘故，心则不生，名无心地。

若具备了生的境缘而生心，是有心地。相反的因缘而心不生，则是无心地。

第四门：分位建立者，谓除六位，当知所余名有心地。什么是分位建立呢？又包括了六位，除了这六位外，都是有心地。

何等为六，谓无心睡眠位、无心闷绝位、无想定位、无想生位、灭尽定位及无余依涅槃界位，如是六位，名无心地。

这六个部分，有些是凡夫果，有些是大乘极果。这些分位建立，同样的达到无心地，程度还有差别。金刚经云：一切贤圣皆以无为法而有差别，所得的道是不错的，但程度、造诣、层次上却是有差别的。六位中，无心睡眠位是凡夫的无心，睡着了，什么都忘记了，这也是一种无心。修道人犯了这个毛病，不能原谅自己，功夫不够，因为大昏沉之故。

无心闷绝位，是好似昏过去了，或者跌倒、打伤了，或者受了脑震荡失去记忆了，这都属于闷绝位，是病态的，不对的。以佛法来讲，如果一个人受了脑震荡，过去的都忘了，熟人也认不得了，这时，他本性在哪里？是不是治好了又回转来？不能治好，但他的本性又怎么恢复呢？这是科学的大问题，学佛要追究这些地方，佛法是绝对的科学，不是那么简单的。不要贸然的相信，贸然的搞，严格讲，这里头都是问题。

无想定位，也属于无心地，无想定位不是证道。释迦牟尼佛学无想定三年，然后认为不是道，知非即舍，不干了。无想定是外道位，但是无想定有无想天，虽是外道位，比我们的位置却高得多了，虽然还是在色界中，却超过了欲界天。一个人能到了无想，虽不行善，也绝对不做恶事，既然不做恶事，依善果也可以生天。何况无想还是一种定的境界。不要看不起它，我们还做不到呢！

有些人打坐怕落顽空，其实，若能真正到了顽空也要恭喜你了，恐怕只是在玩弄那个空而已，顽空做不到的。无想生位生到无想天。灭尽定位不同，是罗汉果位，超过四禅八定。九次第定的灭尽定，身、心皆灭，等于向轮回请了长假，但是，最后还是要来的，非回心向大不可。灭尽定可以躲在偏空的境界里头，空的功能灭了身心的作用。无余依涅槃位是大菩萨位、独觉菩萨位。这六位叫无心地。

第五门，也就是最后一种区分法：

第一义建立者，谓唯无余依涅槃界中，是无心地。

禅宗所讲明心见性，直透牢关，在破三关之后，就要破这个有余依，证无余依涅槃。什么是有余依？就是大阿罗汉，同独觉佛达到涅槃的果位，但是烦恼的根还是没有断，就是《维摩经》上所形容的余习未断。维摩居士的房间里，诸大菩萨，诸大阿罗汉都进了他的方丈，（寺庙中称方丈就是根据《维摩经》，维摩房间一丈见方，可是百万天龙，天人进来都坐得下。）结果天女散花的时候，罗汉们闭眉闭眼的，因为要做到不动心，可是天花沾在阿罗汉的身上，掉不下去；菩萨身就沾不上，都掉了。因为罗汉余习未断，所以天花着身。罗汉们对声色是不要了，可是有时候对声色还瞄一眼，这一瞄并不动心，可是天花却着身了，就是余习未断的缘故。所以他们虽然也得了涅槃，可是那叫有余依涅槃。因为只要把根一挑，就又挑起来了。

到达无余依涅槃才是佛境界，真正的第一义心，即禅宗洛浦禅师说的：“末后一句，始到牢关，锁断要津，不通凡圣。”这是第一义。

何以故，于此界中，阿赖耶识亦永灭故。

到达了透末后牢关，得第一义，才把阿赖耶识转成大圆镜智，阿赖耶识才永灭，才是无余依涅槃，达到自性清净。

所余诸位，转识灭故，名无心地。前五识转成成所作智，第六识转成妙观察智，第七识转成平等性智，第八识转成大圆镜智。转八识成为四智，修证到达三身，法身、报身、化身的成就，三身四智平等平等。四智圆净，不著不住，六通妙用，不住无著，达到无余依涅槃，这才真正到达无心地，佛的境界。

阿赖耶识未永灭尽，于第一义非无心地。

第八识又译为藏识，阿赖耶识是梵音。如果单单译成一个藏字，所表达的不够完整，因为它包括有①能藏②所藏③执藏的作用。它能藏过去、现在、未来一切的种子；执藏抓得很牢，所以它起的作用是异熟——各种因缘，异时、异地而熟。这是指轮回果报，这个异熟的帐，电脑都算不清，它实在太错综复杂了。

# 第二十一讲

---如何修证佛法

佛法在世间

禅宗直指--大事因缘

雪岩钦公案

高峰妙公案

修定的善巧

佛法在世间，不离世间觉，离世觅菩提，恰如求兔角。六祖的这几句话是指“行”，行为的部分。佛法就在世间，佛也这样说过。在经典中，有人问佛，世尊为何在娑婆世界这个脏地方成佛？佛说：你看到娑婆世界脏，只是看到了一面，它还有另外一面，与西方极乐世界及一切净土一样的光明清净。所以佛立刻就现了神通，以足指按地，当时就现出了这个世界的光明面。这里是个话头，这个世界有很清净的光明面，同极乐世界一样，以及其他佛世界一样的清净光明。

其次，佛说一切佛在成佛以前，必须要到这里成佛，在其他世界不容易成佛。例如天人很难成佛，北俱卢洲的人很难成佛，因为福报太好了，纯乐无苦。就因为没有痛苦的刺激，那里的人就不会有厌离心，所以一切众生要想成佛的话，就必须要到这个世界来。这个娑婆世界是善恶参半，苦乐参半，一切参半，而且痛苦的多。因为痛苦，所以才容易修道，没有众生何必成佛呢？没有众生也不需要有佛了，因为个个都是佛嘛！何必另外来个佛呢！因为有众生，有苦恼，才有菩提，才能成佛。

佛法在世间是见地，也是行愿。因为世间是五浊恶世，所以需要布施，需要守戒；因为世间是很痛苦，很坏的，所以在这里自度、度人，才能圆满功德。这是以第二义来讲的，在形而上道而言，并没有什么世间与不世间的分别。

《六祖坛经》中告诉我们，佛法在世间，不理世间觉，离开世间，无法求得觉悟；若没有痛苦，则不知快乐的舒服；若没有烦恼，亦不知清净的安详。所以烦恼即是菩提，也可以从这个层面来发挥。离世觅菩提，真跳出世界、三界外，本身就是佛了，已经在菩提中，不须再求菩提，没有成两个佛的道理。所以大乘佛法说佛法在世间，是指“行门”而言。

打坐修道不过是行门的万分之一而已，其他做人做事，通通是佛法的行门，所以讲佛法不离世间，就是这个道理。千万不要以为佛法不离世间，你一方面修道，一方面就想，一切功名富贵，酒色财气样样都要，如这样想，那就错了。

《维摩经》上讲，莲花在干净的泥巴上，以及高山顶上清净的地方是不会长成的，要在最脏、最浊、最低下的地方，莲花才会生长得越茂盛、越清香、越纯净，花也越大，而且纤尘不染。莲花就是学佛的精神，所以以莲花代表佛教，是在五浊恶世中，最脏、最难的地方成就，佛法在世间就是这个道理。不要认为佛法既然在世间，不一定要出世，没有这回事，还是要出世。不过出世与出家是有分别的，世俗上出家只是离开了此家，而到了彼家。出世是离开了这一世，而到了另一世。没有到达跳出三界外，仍然还在此世间之内。跳出三界外，不在五行中，才是真正的出世，这个基本的道理要搞清楚。

有一本书叫“禅宗直指——大事因缘”，作者石成金，是清朝的进士，他曾做官，晚年学禅。这本书的前面，是他个人学佛的心得与见地，是理学家的学禅路线，也很好，依此修行，人天之果，决不堕落。下面的“大事因缘”一节，关系太大，太好了。李文同学说，欧美的学者，认为中国的禅宗根本反对佛学，这个观念错得太厉害，而现在欧美搞禅学就是走上这个路线。其实正好相反，禅宗处处谈佛法。禅宗是在元朝开始衰落的，这本书有些公案收录的资料太好了，别的书没有收录得如此完全。在这几则大事因缘中，搜罗了圆悟勤、大慧杲、高峰妙、雪岩钦等公案，都是顶好的公案。关于这本书，有几点要认识：

一、中国大陆上真正的禅堂，正如书中那个样子。

二、看那些人如何修行用功，就是真正禅堂的榜样。

三、也看到了禅宗的衰落。

四、我们可以参考，作为个人用功的借镜。

五、有许多人修不倒褡，不睡觉，以为这个是学禅，自己看看这本书就明白了。

现在我们先研究一下雪岩钦禅师公案。

雪岩钦的名字，在续指月录上是仰山钦。雪岩、仰山都是庙子的名字。

这段文字很浅显，有些人从浅显的文字得到好处，有些人从高深的文字得到好处，因为程度不同之故。普通讲时，不能单为某人讲，已看懂的人不妨在这里学学耐心，也是行门之一。由高明回到谦下是功德，不过，高明的人离不开浅显，千万不要有一个观念，认为自己高明，要把这个观念拿掉了，才好成道。

“师普说云，山僧五岁出家，在上人侍下（上人指师父），听与宾客交谈，便知有遮（这）事，便信得及。”书中的小字乃石成金批语。

“便学坐禅。一生愚钝，吃尽万千辛苦，十六岁为僧。”受戒以后才正式为僧。受戒是指受了比丘戒。

“十八岁行脚，锐志要出来究明此事，在双林铁橛远和尚会下，打十方（严格的打七），从朝至暮，只在僧堂中（一天到晚，只有打坐、行香。），不出户庭，纵入众寮至后架（即厕所），袖手当胸，徐来徐往，更不左右顾（随时都守戒），目前所视，不过三尺，洞下尊宿（曹洞宗下面的老前辈），要教人看狗子无佛性话（元朝当时的曹洞宗），只于杂识杂念起时，向鼻尖上轻轻举一个无字，才见念息，又却一时放下着，只么默默而坐，待他纯熟，久久自契。”

曹洞宗到了元朝时候，参这个话头为法门。当时早在七、八十年前，大慧杲就骂这是默照邪禅，后世走这种错误路子的很多。

“洞下门户功夫绵密困人，动是十年、二十年不得到手，所以难于嗣续。”

曹洞宗就是这样做的，门下功夫绵绵密密，只要有妄念来，用话头给他一裹，裹到没有话头时，一下放下，空的境界，一定就定很久。学曹洞宗的人往往十年、二十年，一点影子都没有，功夫是有，但没有开悟，所以后来曹洞宗的法门就断了，真的懂曹洞修法的人很少。

“我当时忽于念头起处，打一个返观，于返观处遮一念子，当下冰冷，直是澄澄湛湛，不动不摇。”

雪岩钦当时用功的方法是，念头一起，马上回转来找念头，一返观，当下这一念就空了，没有念头了，心境中清清楚楚，干干净净，一点杂念也不动，也不摇。

“坐一日只如弹指顷，都不闻钟鼓之声，过了午斋放参，都不知得。”以前的人都是这样用功，现在人难了。

“长老闻我坐得好，下僧堂来看，曾在法座上赞扬。”这时只十八岁。“十九去灵隐挂褡”，到杭州灵隐寺去挂褡。“见善妙峰，妙峰死，石田继席。”石田继承当方丈。“颖东叟在客司”很有名的禅宗颖东叟和尚，当时他在做知客。“我在知客寮，见处州来书记。”处州来了一个和尚当书记，就是现在的秘书长。“说：道钦兄，你遮功夫是死水，不济得事，动静二相未免打作两橛。”光是盘腿打坐叫作禅，动就不行，那动与静就分成两头了。

古人经同参道友这么一提，一身是汗。我当年参禅，也认为自己了不起。有一回道友问：人家都说你悟了，你是不是做到醒梦一如？我不作声，自己心里有数，不一样的，于是自己再来，等醒与梦一如时，又碰到一个年轻和尚问我：无梦无想时，主人公何在，你知道吗？又被问住了，又重新来过。所以人家一提，良马见鞭影而驰，哪像大家被善知识打一棒都不知道。雪岩钦这时被善知识打了一棒，他知道严重。

“我被他说得着，真个是才于坐处便有遮境界现前，才下地行与拈匙放箸处又都不见了。”

他说，对呀！我打坐就很清净，这个境界才有，只要两腿一放下来，或者拿着汤匙喝汤，拿着筷子吃饭的时候，这个境界就没了。不对呀！处州年轻和尚是比他高明，又接着对他说了：

“参禅须是起疑情，大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟，须是疑公案始得，他虽不甚做功夫，他自不庵会下来（不庵和尚），不庵是松源之子，（不庵和尚是禅宗中很有名的，又是临济宗松源老和尚的子孙。）说话终是端正。”他说的一定是正路，不会错。他就信了。照现在的人，一定想，我打坐比你好，你还不打坐，算老几！“我当下便改话头，提个干屎橛，一味东疑西疑，横看竖看，因改遮话头，前面生涯都打乱了也。”这些都是元、明的口语、白话，“虽是封了被，胁不沾席，从朝至暮，行处坐处，只是昏沉散乱，胶胶扰扰，要一霎时净洁也不能得。”

有些人以为不倒褡，光打坐不睡觉就是道了。元明开始，这些怪花样多得很，一天到晚都在打坐、参话头、用功夫，可是人搞得昏头昏脑的，要不然就是散乱、烦恼得很。

“闻天目和尚久侍松源，是松源嫡子，必得松源说话，移单过净慈挂褡。”天目和尚是有名的大禅师，正好住持净慈寺，于是雪岩钦就跑到净慈去挂褡。“怀香诣方丈请益”，禅宗规矩，拿三根香请侍者通报见老和尚。“大展九拜”，这里头有规矩的，话听得对了，点燃三根香叩头；听得不合意，光拿着香，不叩头，表示不同意。“他问我：如何做功夫。遂与从头直说一遍。他道：你岂不见临济三度问黄檗佛法的大意，三遭痛棒，末后向大愚肋下筑三拳。道：元来黄檗佛法无多子。汝但恁么看。”他向天目老和尚报告了自己做功夫经过，老和尚说了临济求道、悟道经过。又云：“混源住此山时，我做蹔到，入室他举话云，现成公案，未入门来，与你三十棒了也。但恁么看。”他说混源老和尚到这里做住持时，我刚刚到，有人进他房间问佛法时，他说：现成公案，你来问什么？该打，还没进门来，就该给你三十棒，你要在这些地方看。

“天目和尚遮个说话，自是向上提持”第一等的方法，“我之病痛，自在昏沉散乱处，他发药不投，我不欢喜。”天目讲的是第一等法，可是我的毛病是打起坐来，不是昏沉，就是散乱。“心中未免道，你不曾做功夫，只是伶俐禅。”他心里的想法，也同我们去看善知识一样，如果人家的答复不对我的胃口，就觉得人家没有功夫，没有道，如要都合我的胃口，那也不叫道。“寻常请益，末上有一炷香，礼三拜，谓之谢因缘，我遮一炷香不烧了也。”禅堂规矩，一般人来请教，手中拿三支香，如果对了，点三支香，跪下来三拜，谢和尚接引，这是出家人的规矩。雪岩钦光拿着香，又光拿了香回来。“依旧自依我每常坐禅”，他照样的打坐参禅，不睡觉，席子都不靠一下。“是时漳泉二州有七个兄弟与我结甲坐禅，两年在净慈，不展被，胁不沾席。”这七个人都不倒褡，当然，大家赌了咒的，你看我，我看你，大家都不敢躺下来。

“外有个脩上座，也是漳州人，不在此数，只是独行独坐，他每日在蒲团上，如一个铁橛子相似，在地上行时，挺起脊梁，垂两只臂，开了两眼，如个铁橛子相似，朝朝如是，日日一般。我每日要去亲近他，与他说话些子，才见我东边来，他便西边去；才见我西边来，他便东边去。如是两年间要亲近些子，更不可得。我二年间因不到头，捱得昏了困了，日里也似夜里，夜里也似日里，行时也似坐时，坐时也似行时，只是一个昏沉散乱辊作一团，如一块烂泥相似，要一须臾净洁不可得。”可怜得很，这一般人，不得高血压，还算好呢！整天昏天黑地的，想得一点清净境界都做不到。表面上看起来，不晓得让人多恭敬，他自己心里有数，像一团烂泥一样。“一日忽自思量，我办道又不得入手（修道没有修成），衣裳又破碎也（专在禅堂用功，没人供养。），皮肉又消烁也，不觉泪流，顿起乡念，且请假归乡，自此一放，都放了也。（这一下回家舒服了，把所有功夫都丢开了。）两月后再来参假（后世叫销假），又却从头整顿，又却到得遮一放，十倍精神。”

这是个关键，回家妈妈给他好吃的东西了，这一次回来，打起坐来精神百倍，舒服了。所以要注意营养。“元来欲究明此事，不睡也不得，你须到中夜烂睡一觉，方有精神。”学道要营养好，休息得够，才能用功，人家问我闭关做啥？睡觉。一进关房先睡七八天，以后不要睡了，一坐就用功了。尤其是夜里十一点以后一定要睡觉，烂睡一卧，那才会有精神。

“一日我自在廊庑中东行西行，忽然撞着脩兄，远看他但觉闲闲地，怡怡然有自得之貌，我方近前去，他却与我说话，就知其有所得，我却问他去年要与你说话些个，你只管回避我，如何？他道：尊兄，真正办道人无剪爪之工，更与你说话在。（真修行，连剪指甲的时间都不肯浪费，哪有时间与你说话。所以你找我，我就躲开了。）他遂问我做处如何？与他从头说一遍了，末后道：我如今只是被个昏沉散乱打并不去（向他诉苦），他云：有什么难！自是你不猛烈，须是高着蒲团，竖起脊梁，教他节节相拄，尽三百六十骨节，八万四千毛窍，并作一个无字，与么提起，更讨什么昏沉散乱来。”他骂我一顿，是我不下决心，下了决心，把蒲团弄好，挺起背骨，浑身三百六十个骨节，拼了这一条命算了，充其量死掉嘛！要求道，以身殉道嘛！一身上下坐好了以后，万缘放下，只提一个无字，这样下去，管它什么昏沉，什么散乱，都不管，你一直这样下去。

“我便依他说，寻一个厚蒲团，放在单位上，竖起脊梁，教他节节相拄，透顶透底，尽三百六十骨节，一提提起，正是一人与万人敌相似，提得转力，转见又散，到此尽命一提，忽见身心俱忘（来了，身心都不知道了），但见目前如一片银山铁壁相似。（眼睛前面一片空，解开了，就是达摩祖师云：“心如墙壁”，空空洞洞，一片白。）自此行也如是，坐也如是，清清三昼夜，两眼不交睫（三天三夜不睡觉）。到第三日午后，自在三门下，如坐而行，忽然又撞见脩兄，他问我：在这里做什么？对他道：办道。他云：你唤什么作道？遂不能对，（这一问，答不出来了）转加迷闷，即欲归堂坐禅，到后门了，又不觉至后堂寮中（这个福建同乡的这一棒，把他打得很惨），首座问我云：钦兄，你办道如何？与他说道，我不合问人多了，划地做不得。（糟糕，我越听得多，功夫越用不上路，懂得太多了。）他又云：你但大开了眼，看是什么道理？（这里说眼睛，当然不是指他的两只眼睛，他的眼睛已经可以三天三夜不交睫。）我被提遮一句，又便抽身只要归堂中坐，方才翻上蒲团，面前豁然一开，如地陷一般，当时呈似人不得，说似人不得，非世间一切相可以喻之。”

这一下，东一棒，西一棒，两个给他一打，发了狠，跑上禅堂，两腿一盘，一上座，一刹那间空了，前面如大地平沉，虚空大地都没有了，那个境界，不是世间任何现象可以比喻的。

参禅修道，没有经过这些苦头，功夫是靠不住的。

“我当时无著欢喜处，便下地来寻脩兄，他在经案上（在读经，不是在打坐），才见我来，便合掌道：且喜，且喜（内行人一到了那个境界就知道，没有到时，自然言不压众，貌不惊人，一到时，气象都变了。）我便与他握手，到门前柳堤上行一转，俯仰天地间，森罗万象，眼见耳闻，向来所厌所弃之物，与无明烦恼昏沉散乱，元来尽是自妙明真性中流出。”

这时就知道《楞严经》上所说：不知色身，外洎山河虚空大地，咸是妙明真心中物。一切都是妙明真心中自然所流出。菩提、烦恼平等平等，一定要到这时，才谈得上“烦恼即菩提”，平常烦恼就是烦恼，说烦恼是菩提是骗人的。

这是雪岩钦禅师自己向弟子所说，当年的修行经过。这一段老老实实的，太好了，所以赶印出来，以法供养大众，这就是行愿，大家自应珍惜。

“自此目前露倮倮地，静悄悄地，半月余日动相不生。”半个月都在这个境界中不动。等于明朝憨山大师因参《肇论》中所言的不迁论，旋岚偃岳之旨，然后开悟的。一天夜里自己小便急了，起来屙尿，一屙小便，凄一声，那当儿，他悟了，悟到什么呢？《肇论》中肇法师讲：旋岚偃岳而常静，江河竞注而不流。旋岚即是台风，同这个道理一样，这就是已经到达动相不生的境界。注意要在这里参，动相不生，难道是静相吗？这中间还有问题的。

“可惜许不遇大眼目大手段尊宿为我打并。（真可惜，当时没有遇到大善知识，在这个境界上给我“攵一丫”一下，打破了，就大悟了，只好说自己运气不好。）不合向这里一坐坐住。（不应该在这境界上，一定就定下去了。）谓之见地不脱，（到了这里是有点消息，善知识在这当儿一点就透了，谁叫他逃避善知识，善知识对他又奈何？自以为这时是道，把死老鼠当宝贝用，那有什么办法呢！自己把自己害了，一坐坐住了，见地不脱。）碍正知见。（这里要注意，以后没有善知识在旁边，这本书就是善知识，这个时候，只守着静相，就是《法华经》上说的：大通智胜佛，十劫坐道场，佛法不现前，不能成佛道。就是这个道理。学密宗、学道家、学禅的，很多人到达这个境界，活活在这里埋掉，况且我们还达不到这里。道钦禅师这时候才后悔，可是他到底是一代大师，了不起。）每于中夜睡着，无梦无想无闻无见之地，又却打作两橛（这个境界是好，睡着了就没有了，醒来一用功，又有了，这不是两橛吗？无梦无想主人公又何在？这个境界怎么没有了呢？）古人有寤寐一如之语，又却透不得（他说古人醒与睡都一样，我却做不到，睡是睡，醒来就有这境界。）眼若不睡，诸梦自除，心若不异，万法一如之说（这是禅宗三祖信心铭上的四句话），又都错会了也。（他说，我把这四句话的道理，拿来做功夫，硬撑着不睡觉，又把古人祖师的话解释错了。）凡古人公案有义路可以咬嚼者，则理会得下，（对于古人公案，有道理解释得通的，我统统懂。）无义路如银山铁壁者，又却都会不得。（指月录、景德传灯录等翻开来看，没有道理的那些公案话，一点都不懂，怎么叫做悟道呢！他这是大智慧，所以自己先警觉到了。他说：悟了道应该无所不通，怎么这些又不懂呢？）虽在无准先师会下许多年，每遇他开示，举主人公，便可以打个孛（注：左足右孛）跳，莫教举起衲僧巴鼻，佛祖爪牙，更无你下口处。有时在法座，东说西说，又并无一语打着我心下事。（他说，我当时在无准会下参禅很多年，每遇到他举主人公公案时，好像懂得。老和尚说：你懂得这个便是越进一步——打个孛（注：左足右孛）跳。你虽然懂了这个理，可是祖师（衲僧）们，佛祖的真正厉害处，你还是懂不了，悟不了。有时老和尚在法座上东说西说，没有一句话可以打到我的心里头去。）又将佛经与古语从头检寻，（没有办法，只好来找法本、佛经。）亦无一句可以解我此病，（都解决不了自己的问题，无梦无想时主人公何在？现在有些人很会答，无梦无想那个时候就在无梦无想中，哪有那么简单！那时主人公找不到就不行，不算悟。）如是碍在胸中者仅十年。”这一个问题参在心中，解决不了，人家还是专修的，专在那里参这个事，又过了十年，一直哽在心中。

“后来因与忠石梁过浙东，天目两山作住（两人在天目山住下来）。一日佛殿前行闲，自东思西忖，忽然抬眸见一株古柏，触着向来所得境界，和底一时飏下，碍膺之物，扑然而散，如暗室中出在白日之下，走一转相似。”这一下，他是悟了。这个问题参了十年，跟一个同参道友到天目山挂褡，一天，在佛殿前走着，忽然眼睛抬起一看，看到一株柏树，一下悟了，从前在心中解决不了的，一时放下，胸口中闷闷的突然打开了，好像在黑暗的房间中闷了十年，忽然开了门，看到天空一样，这个就是他的悟境。

“自此不疑生，不疑死，不疑佛不疑祖，方始得见径山老人立地处。（才看到杭州径山的这位师父，真悟了道的，回转来看径山老人才知道。）正好三十拄杖何也，若是大力量大根器底人，哪里有许多曲折。（他说，他太笨了，参了三十年才悟道，假如是大根器的人，哪有这样的苦头吃！）德山见龙潭于吹灭纸烛处，（德山和尚见龙潭，龙潭和尚晚上拿一根蜡烛，口一吹，他就悟了，多快！）便道：穷诸玄辨，若一毫置于太虚；竭世枢机，似一滴投于巨壑（德山悟道讲的话）。自此拈一条白棒，掀天掀地，哪里有你近傍处！（德山悟了以后，拿一根棒子打人，哪里有你近身处！）水潦和尚被马祖一踏，便道：百千法门，无量妙义，尽向一毛头上识得根源。高亭见德山招手，便乃横趋，你辈后生晚进若欲咨参个事，步趋个事，须是有这个标格，具这个气概始得。”

这些都是古人的公案，高亭和尚来见德山问道，德山正站在山门口，快要天黑了，看到老远一个和尚走过来，便用手一招，高亭和尚回头就跑了，德山一招手之间，他就悟了，就走了。古人伶俐如此，你们这些后辈年轻人，要想学道，要有古人这样的气派，这样的根器才行。

“若是我说底都不得记一个元字脚，记着则误你平生。（我说的话，如果听了再记住会中毒的，会误你们一辈子的，不过我把我的出家修道经过，整个讲给你们听听。）所以诸大尊宿，多不说做处与悟门见地，谓之以实法系缀人土也消不得。（为什么古人圣贤不愿讲自己的修行经过呢？像我今天对你们讲了，以后你们都照我那个方法来修就不对了，我只报告我的笨路子给你们听，你们不要照着走哇！）是则固是，也有大力量有宿种，不从做处来，无蹊径可以说者。也有全不曾下功夫说不得者，也有半青半黄，开口自信不及者。（人的根器不同，有人上上根器，平时没有学佛，一听就悟了；也有人完全没做功夫，但懂是懂得，不能够宏扬；也有半吊子的，开口自己还信不过的。）诚谓刁刀相似，鱼鲁参差。若论履践个事，如人行路一般，行得一里二里，只说得一里二里话，行得千里万里，方说得千里万里话。汝等须是各具明眼，拣择青黄始得，若或不然，便从佛祖肚里过来，也是无益。”

从这一段可以看到元明以后，禅宗做功夫的公案，石成金所选的公案很值得看，不算高明，但很平实。

下一段讲高峰妙禅师公案，那时是元朝了，喇嘛教进入中国，禅宗的时代结束了。高峰妙晓得元朝皇帝会请他出来，他早溜了，到杭州天目山，宣布“闭死关”，除了死，不下山。他也学不倒褡，尽管不倒褡，最后死时还是因胃的毛病而死。禅宗的最高处是认识了法身，但报、化二身是否成就，大有问题。可是不经过法身成就，见地就不清，亦不能谈修持。所以五祖对六祖说：不见本性，修法无益。因为他们都是见了本性之故。雪岩钦的一段，是见法身的道理，透透彻彻，下死功夫的用功道理，也讲得彻彻底底，但报、化二身，则不包括在内。

高峰妙禅师公案：

“师二十更衣入净慈立三年死限学禅，一日父兄寻访，巍然不顾。（二十岁出家学禅努力，父兄来了都不顾。）二十二请益断桥伦，令参生从何来，死从何去话。于是胁不至席，口体俱忘，或如厕惟中单而出，或发函忘扃鐍而去。（二十二岁参访断桥伦禅师，叫他参话头，即日夜不懈，不眠不休。）时同参僧显慨然曰：吾已事弗克办，曷若辅之有成，朝夕护持惟谨。（时同参道友被他精进用功的精神所感动，志愿对他护持。）时雪岩钦寓北磵塔，欣然怀香往扣之，方问讯即打出闭却门，一再往始得亲近，令看无字话，自此参扣无虚日。（参访雪岩钦，一开口就被打出去，好几次以后，才教他看无字话头。）钦忽问阿谁与你拖个死尸来？声未绝即打，如是者不知其几，师扣愈虔。（钦禅师忽问他拖死尸的是谁，未及回答就打他，每每如此，他却更诚心。）值钦赴处之南明，师即上双径参堂半月。（到禅堂坐禅半月。）偶梦中忽忆断桥室中所举：万法归一，一归何处话。疑情顿发，三昼夜目不交睫。一日少林忌（达摩祖师诞辰），随众诣三塔讽经次，抬头忽覩五祖演和尚真赞云：百年三万六千朝，反复元来是遮汉（反反复复原来是这个家伙）。蓦然打破拖死尸之疑。（悟了！）其年廿四矣！解夏诣南明（去见雪岩钦和尚）。钦一见便问，阿谁与你拖个死尸到这里？师便喝，钦拈棒（老和尚见他一喝，手里抓住棒子，要打过去了。）师把住云：今日打某甲不得。（今天可不能打我，你会打错人哦！）钦曰：为什么打不得？师拂袖便出。（就是这样答复雪岩钦，换句话说，表示他悟了。）翌日，钦问：万法归一，一归何处？师云：狗舐热油铛。（这个问题等于狗舐热油铛一般，舌头伸出来，口水在滴，舐嘛，太烫！不舐嘛，实在香！舍不得走。）钦曰：你哪里学这虚头来？师云：正要和尚疑着（骂师父，我正要你对我起疑情）。钦休去（老和尚不理他了），自是机锋不让。”

“次年，江心度夏（到江心寺）。一日，钦问：日间浩浩时，还做得主么？师云：做得主。又问：睡梦中做得主么？师云：做得主。又问：正睡着时，无梦无想无见无闻，主在什么处？师无语。（完了，闷住了，是作不了主。白天清醒时，晓得起心动念处。该发脾气时，唉！不对，瞋心，去掉。虽然压得很痛苦，总算做得了主。做梦时，也做得了主，了不起了。但是无梦无想时如何？师父这一问问住了。高峰妙自认为悟了的，所以师父拿棒子打他，他抓着师父的棒子，翘头翘脑的，那么有自信，现在无话可说了。）钦嘱曰：从今日去，也不要汝学佛学法，也不要汝穷古穷今，但只饥来吃饭，困来眠，才眠觉来却抖擞精神，我这一觉，主人公毕竟在什么处安身立命。（老和尚慈悲，晓得以前对他那一套没有用，现在换个轻言细语对他讲。）丙寅冬遂奋志，入临安龙须，自誓曰：拼一生做个痴呆汉，决要这一着子明白。”

这地方你没有悟到，好了，当你到了荣民总医院，氧气一拿掉，最后一口气不上来时，你在哪里安身立命？还有你没有？这个地方没有悟到，白学！白天念阿弥陀佛，碰你一下，阿弥陀佛，还好；推你一下，也阿弥陀佛，还没发脾气；到了夜里做梦时，讨厌！没有阿弥陀佛了，梦里照样发脾气，贪瞋痴都来。就算梦里做得了主，无梦无想时，你在哪里？做不了主了，佛白学了。老和尚的一段话，轻言细语，何等的慈悲，他自己也是过来人。我们要研究，我怎么睡着的？怎么醒来的？你说：我晓得怎么睡着，那时你一定没有睡。你说你晓得怎么醒来的，那时你早醒了嘛！这是科学的问题。这一段搞清楚了，才可以了“生从何处来，死向何处去”，然后六道轮回可随意来往自如，三界六道任意出入，地狱也可以去玩玩，没有关系，只要你有这个本事。因此，高峰妙发了志，狠下心来，决定要明白此事。

“因同宿友推枕堕地作声，廓然大彻。”枕头掉到地上，碰！一声，他大彻大悟了，才晓得无梦无想时主人公何在。主人公在枕头里头吗？你们回去参参看。

“自谓如泗州见大圣，远客还故乡，原来只是旧时人，不是旧时行履处。（我还是我，可是不是从前的我，完全不同，起心动念，做人处事，都不同了。）在龙须九年，缚柴为龛，（搭个茅篷）风穿日灸，冬夏一衲，不扇不炉，日捣松和糜，延息而已。当积雪没龛，旬余路梗绝烟火，咸谓死矣，及霁可入，师正宴坐亻那伽。”宴坐亻那伽就是入定了。

这是高峰妙禅师的几段公案。学禅做功夫的人，注意前面所提五个重点，与学禅做功夫都有关系，是很重要的。尤其现在很多人喜欢谈禅，禅宗不是谈的，禅是讲修的，个个都从这里过来的。马祖固然于言下顿悟，但还是从他南岳衡山打坐多年的基础而来的。现在的人两条腿都降伏不了，还谈什么降伏其心呢！这就是参禅、做功夫修定的真正榜样。但我坦白地下结论：就算能了法身，报、化二身还有问题。所以，中国有些学者讲，禅宗容易走入小乘的路线，这个小乘并不是说“行”上之小，连见地、修证、行门，都容易走上小乘路子。报、化二身要想圆满成就，可不容易。像高峰妙这种苦行、这种坚贞，尤其了不起的是同明朝许多高僧一样，都是在国破家亡之后，替中华民族保留了正气。他晓得以他当时的名气，元朝一定会来请他的，他赶快就跑。他的徒弟，很有名的中峰禅师，也听他的命令，不准出来做元朝的国师，皇帝来请都不去，连中峰禅师也躲掉了。到了明朝以后，这个系统的大师才出来。这又是历史、文化、佛教史上的另一段公案。但看其精神，视其品格，都是不得了的人，我们现在望尘莫及。他们住破茅篷，平日捣点糜粉，能不死就算了。乃至大雪天，被雪封龛，十来天，路既不通，也不能举炊，人人以为他死了，结果过了十多天，雪停了，跑去一看，他还在入定，坐得正好呢！所以说，言下顿悟，那是古人，不是我们。

现在让我们继续《瑜伽师地论》卷第十三，本地分中三摩呬多地第六之三。

讲修定：复次，如世尊言，修静虑者，或有等持善巧，非等至善巧。这是弥勒菩萨说的话，当然是无著菩萨的记录。

修定的人，定慧等持双修，以现在人的修法来讲，如禅密双修，或禅净双修，或止观、念佛双修等，是等持善巧。非等至善巧，是走专门一点的路子。

广说如经，嗢柁南颂：云何等持善巧？谓于空等三三摩地，得善巧故。所谓等持，就是真正证到空，证到真正的性空境界。有些是真空，有些是假空。如道钦禅师所云，硬把念头压下去，看起来也觉得空，但那是假空，第六意识硬压下去，不是真的。

云何非等至善巧？谓于胜处，遍处，灭尽等至不善巧故。胜处，指最好的境界；遍处，空的境界有偏，不圆满；善巧是方便的意思。这里说，要进入那个境界就立刻进入，不似我们瞎猫撞到死老鼠，是碰上的。

云何等至善巧？非等持善巧？谓于十种遍处等至，及无想等至。

云何为住？谓善取能入诸三摩地，诸行状相，善取彼故，随其所欲，能住于定。于三摩地无复退失，如是若住于定，若不退失，二俱名住。

什么叫住的境界？什么叫入定、住定、出定？前一段讲如何进入定的境界，进入定境后，如何能住在定的境界中。这要靠我们在知识理论上认识清楚，进入定的行（心理行为）状（定境的现状）。

善取彼故，入定、住定不是不著相，硬是有点著相，可是不是凡夫的著相，是住在那个定上的著相。你一定，当然是住相了。这个住相要善取彼故，随其所欲，能住于定。看你对哪一种定境喜欢，就住在哪个定境上，这个喜欢不是烦恼妄想的喜欢，是看我们现在的需要。

比方，如果今天上座，妄想杂念特别多，像道钦禅师讲的，又散乱，又昏沉，这个时候就要懂得用什么善巧，用什么方法，才能去掉散乱、昏沉。这里头，以中国文化讲，就有三种了，精、气、神三样不同，要检查出来，晓得今天散乱多、烦恼大，是否由生理来的？比如女人都有周期性的现象，要用什么方法才能使自己除去烦恼，进入安详的境界。其实男人同样有周期，可是不容易知道。

又比如肠胃吃了某一种东西，吃坏了，或是今天气脉引导不好，会烦躁得不得了，火大得很，恨不得连自己都杀掉。所以有人打坐会走火入魔，像这种情形也差不多了。

用一种方法善巧调治，使能住进定境，就叫做对治法门。所以修行不是一味药，不是像八卦丹、万金油之类，样样毛病都可以用的，这是讲生理部分。有时候，是“精”的问题，也包括生理上的营养过多、或不足所引发的毛病。有时候是“气”的问题，所谓气脉对与不对，中行气、上行气、下行气、左右行气，种种等等，因调节不好，影响到心肝脾肺肾，发生了问题。有时候是心理问题，就是“神”，因为受了打击，心境非常低沉，低沉是大烦恼。这一切都要晓得调剂，如果不知道调剂，每天做功夫，步步都是荆棘，都没有用，都是开倒车。

# 第二十二讲

---如何修证佛法

明心见性与三身

吕纯阳与黄龙南

重要的资粮

不能得定与出定

定境中的退位

现观与圣教量

答复同学问题：

明心见性是见到法身；修至六通具足，三身四智，三十二相，八十种好，是报身圆满。至于千百万亿化身，就是化身成就。

许多禅宗的师父们，见到了法身，不见得有报身成就。在印度过去的二十八位祖师，及在中国的五、六祖以前，三身成就者有之，六祖以后，三身成就的非常少。以前提到窥基法师的前生，那个与法、报、化三身都没有关系。普通得定的人都可以出阴神，阴神不是法身，那还是在妄念境界中，还是业力境界。四禅可以做得到出阴神，初禅定也可以做得到。

阿罗汉可以从钥匙孔里出入，这是神通，与法、报、化身没有关系。密勒日巴尊者得三身成就否？（师不予置答。）比如济公活佛，还是大阿罗汉境界，是独觉乘，还不是大菩萨境界。

明心见性而悟道的人，所得的是根本智，但不一定有差别智。能够见到自性，自性又能够起用，能够圆满了一切功德而成就，那才真不容易。

欲得健康长寿，要留意研究吕纯阳的百字铭。

吕纯阳是由禅宗开悟的，以后奉黄龙南祖师之命，生生世世永远为佛教的外护。吕纯阳因考不取功名，后来做了黄粱一梦，醒来以后就出家去了。他修的是道家，在唐末到五代之间非常有名。他炼就很高的气功，可以在空中飞行，他有名的两句诗：“丹田有宝休寻道，对境无心莫问禅。”一般人能做到这样，健康长寿已不在话下，祛病延年，长生不老也可以做到。当然这两句诗当中的修持方法，是有很多意义的。

有一次，他御着宝剑飞行，经过江西庐山，当地有个大庙子，就是禅宗的黄龙寺。吕纯阳在高空飞过时，看到此山气象不同，必有高人。他降下来一看是黄龙寺，有人正在讲经，就是临济宗大德黄龙南禅师。他站在旁边看了半天，觉得很奇怪，这禅师又没放光，又没动地，更没有像他一样的本事，是个普通和尚嘛！怎么那么多人听他的呢？越看越奇怪，就站在那边。黄龙南禅师不说法了，云：“座中有人窃法”，认为有人在偷听。吕纯阳不吃这一套，就站起来了，黄龙南问他是谁，他报了自己名字，黄龙南说：哦！原来是你啊，我以为你了不起，原来只是个守尸鬼。（这个身体可以长生不老，把它守得牢牢的。）吕纯阳一听，生气了，真人能有长生不老之药，你这凡夫肉胎算什么！黄龙南说：“饶君八万劫，终是落空亡。”吕纯阳恼了，袖子一扬，飞剑击出去了，故意吓吓老和尚，岂知飞剑到了老和尚面前停住了，反而倒转向自己这边杀过来。他奇怪了，这老和尚是普通人嘛，又没有功夫，怎么我的剑不听我的指挥呢？后来有人专参这个话头，是韦陀护法呢？还是黄龙南般若之力？或是其他原因？到底是什么道理呢？黄龙南笑道：你不要摆这一套，你刚才说你有真本事，我问你，你见个什么道理？吕纯阳说：“一粒粟中藏世界，半铛锅内煮山川。”这是道上的话，也是讲自己见道的道理。黄龙南说：“我不问你怎么煮山川，请问一粒粟中如何藏世界？”就这样，东搞几下，西搞几下，吕纯阳开悟了，作了一首诗：

弃却瓢囊摵碎琴如今不恋汞中金

自从一见黄龙后始觉从前错用心

那个时候，道家出了吕纯阳，等于禅宗出了一个六祖。如何炼得健康长寿，可参考吕纯阳的百字铭，这时释、道、儒三家最好的东西，也是学佛最好的东西。

百字铭：养气忘言守，降心为不为，动静知宗祖，无事更寻谁，真常须应物，应物要不迷，不迷性自住，性住气自回，气回丹自结，壶中配坎离，阴阳生反复，普化一声雷，白云朝顶上，甘露洒须弥，自饮长生酒，逍遥谁得知，坐听无弦曲，明通造化机，都来二十句，端的上天梯。

养气也是十念法中，修出入息的真正功夫。降心出自《金刚经》：降伏其心，为而不为，有意降心就著相了，自性本空，所以为而不为，见地、功夫都告诉我们了。动静二句，把观世音菩萨圆通法门放进去了，动静二相，了然不生，可是不昏沉，也不散乱，自己能够做得了主，空得了，不要另外找个方法。对人处事，自己要能不违背本性，这里都是讲功夫。不要做什么功夫，心气合一，心物是一元的，真正念头空了，“气自回”，自然会气住脉停，达到二、三禅。

这里讲丹，并非肚子里真有个东西，古代道家形容，丹就是像月亮一样，圆圈中间一点，代表圆满自觉灵明的一点觉性。壶代表身体，自己的气脉起变化作用。只要做到气住脉停，它自然会起变化，自然的定久了以后，“普化一声雷”，轰的一下，身体所有气脉都打开了。这时候，正如庄子所讲的“与天地精神相往来”，与宇宙一体，这时中脉真正打开了。“白云朝顶上”，这才是密宗真正的灌顶，诸佛菩萨智慧光明灌顶。“须弥”是讲头部，头部的大乐轮震开了。这时候，长生不老绝对有，此乃世第一法。“无弦曲”就是观世音菩萨以闻、思、修入三摩地。

这二十句话，一句五个字，共有一百字，所以叫百字铭。这二十句由普通人开始，修到长生不老，乃至超凡入圣，都说完了。每一句都是功夫，都是见地。

比如开始大家都想得定，为什么做不到呢？就是第一句话做不到：“养气忘言守”，养气功夫做到一点都没有妄念，谁做到了？念头多得很，守也守不住。“降心为不为”更做不到，这个做不到，下面的话更谈不上了。静中打打坐还有一点影子，下了坐什么都没有，根本不能知宗祖。动静知宗祖很重要，心中一天到晚都在静中，没有事，谁做到了？灵明觉性经常在，气自然回，并不是叫我们做功夫。丹“自”结，那是自然的，是我们生命中本来就有的。

大家不要用宗教界限观念来看这首百字铭，他本来也是禅宗的大护法，是黄龙南真正得法弟子之一。如想健康长寿，照他的话去做，绝对够了。

现在继续讲《瑜伽师地论》，有关修定部分，上次讲到：

云何为住？谓善取能入诸三摩地，诸行状相，善取彼故，随其所欲，能住于定。于三摩地，无复退失。如是若住于定，若不退失，二俱名住。

什么叫住？先要选择一个方法，是自己根器所适用的。同样的方法，因根器业力不同，适应力也不同。换句话说，选择自己身心所适合的方法，容易进入定的境界。因善取彼故，善于抓到一个法子，随其所欲，自己要入哪一种境界，就入哪一种境界。而且可以保持不退，这才叫作入定。入于定的境界不退转了，叫住定。

云何为出？谓如有一于能入定诸行状相，不复思惟。于不定地分别体相，所摄定地不同类法，作意思惟，出三摩地。或随所作因故，或定所作因故，或期所作因故，而出于定。随所作者，谓修治衣钵等诸所作业。定所作者，谓饮食便利，承事师长等诸所作业。期所作者，谓如有一先立期契，或许为他当有所作。或复为欲转入余定，由此因缘，出三摩地。

什么叫作出定呢？到了住定的状况里，不起任何分别思想，可是，忽然一念来了，这一念哪里来？自己都找不出来，突然起一念，同定的境界相反。换句话说，这一念来了，把定破坏了，这一念就是作意思惟。这力量很大，在五遍行中就叫作意，就引发了你的思想。

为什么念头会来？这里面包括了几个原因：或随所作因故。这点要注意，真正修行是注重行门，就是心理的行为，平常待人做事、讲话，种种的行为。因为种的因不同，不一定能得定的果；种的因不同，定都定不下。有时我们身心有烦恼，所以定不下去。业力没有消除，也不能够得定。这就是随所作因故。

或定所作因故，定的方法、目的不对。比如今天感冒了，刚开始坐时，想把感冒去掉，这个动机观念，就是定的因，虽然是这么微细的一点差别，但是它在效果上差别却很大。

或期所作因故，期就是希望。比如有些人打坐，下意识里希望，我只要打坐，身体就可以健康了。还有些人想得眼通；又有些人盘起腿来故作打坐状，在幻想里头舒服一下。所以因地不同，果就不同。

而出于定，这些任何一个因素，都能够使你出定。

修治衣钵等诸所作业，就是弥勒菩萨举的例子。有些人在定中，好好的，忽然一个念头来了，有一件衣服破了，下坐缝两针吧！或忘了某件事情，突然想起来了，然后又后悔不对，坐在那里思想乱搞起来了，这是出定相，破坏了那个境界。弥勒菩萨的这句修治衣体等诸所作业，包括了一切。下面饮食便利，承事师长，也是使你不能得定、或出定的原因。

先立期契，等于有些人睡觉不需要闹钟，明天有事情，自己会在几点钟醒来，这是心念业力的作用。

何等为行？谓如所缘，作种种行，而入于定。所缘如念佛号，道家的守窍，密宗的观想等等皆是。以唯识观点来讲，所缘就是作意，意识上所特别造成的。个人所缘的方法不同，而入于定。

谓粗行，如感觉在世上的负担太重，挑不下这个担子，很想离开。静行，尤其在工商业时代，生活一天到晚忙碌，很想静一静，休息休息。病行，生老病死等。痈行，看到世上一切都是脏的，好似生了毒疮一般。箭行，像毒箭一样无情。无常行，感觉一切无常等。

因为这一些观念，促使我们努力去修道。

若于彼彼三摩地中所有诸行，何等为状。谓于诸定临欲入时，便有此定相状先起。由此状故，彼自了知，我于如是如是相定，不久当入，或复正入。

由前面的种种心理观念而修定，彼彼三摩地，所有定的境界个个不同。这些定的情形如何，要认清楚。

这就是所谓教理。教下与宗下不同，宗取一法，一门深入，进去了再说。教下等于从小学、中学而大学，学科学一样，先把理论研究清楚，然后再到实验室做实验。教下告诉我们：于彼彼三摩地中所有诸行，何等为状，理论上先要搞通，什么叫现状？理论清楚了，一放下来，修行做功夫就可以清清楚楚，晓得自己现在这个情况可以进入三昧。有时觉得今天的身心情况，与念佛法门不相应，就要知时知量，或作观想等等。所以学佛要学八万四千法门。有时觉得身心不对，用十念法中念息，就对了。我平常也教了很多法门给大家，要晓得适时而用之。理论研究透了，自己要晓得什么时候可以进入哪一种定境，就可以用自己知道的方法。彼自了知，理研究透了的人，两腿一盘，或不盘腿，只要一站，就晓得自己这时可以进入某一种定境。

所以并非光做功夫就对，光做功夫往往是盲修瞎炼，自己到了哪一种定境也不晓得，这叫啥名堂！有些人光学佛学也不对，没有配合功夫，那变成思想学术有什么用！

彼教授师，由此状故，亦了知彼不久当入如是如是相定。

因为有明师指导，有时候只要他一看你的情况，就知道可以进入哪种定境，便教导你修哪种法门，可以马上进入。所以教授师接引人，除了要有他心通，知道别人的根器以外，还要看个人的身心状况，而教授他最适当的方法。

这一段，弥勒菩萨告诉我们怎么入定、住定、出定。

何等为相？什么叫相？现代观念叫现象、状况，也可以说是境界。

谓二种相：一所缘相，二因缘相。比如念佛、止观、观想、修气、修脉等等，是所缘相。第二因缘相，比如雪岩钦禅师，那么用功，还是开悟不了，有次忽然到了一棵松树下，一看前面松树，悟了，这是因缘相。

所缘相者，谓分别体，由缘此故，能入诸定。开始修法时，是用分别心，但都是用意识，不用意识怎么修呢！你说：我什么念头都不要，修无念。那也是意识在修无念啊！所以吕纯阳说“降心为不为”，由有为证到无为，就是这个道理。

因缘相者，谓定资粮，由此因缘，能入诸定。修定做功夫是要资本的，佛法叫资粮。学佛要具备两种资粮：智慧资粮、福德资粮。尤其学密宗，资粮特别重要。菩萨五十五位、十信十住十回向等，都属资粮。资本粮食不具备，你拿什么去修啊！

没有智慧，教理没有搞通，智慧资粮就不够。福德资粮就是福报，福报不够，等你刚刚要打坐，电话来了，家里什么人病了，你连打坐休息的福报都没有。刚刚想上轨道，空下时间来用功，东边冒火，西边冒烟，屡试屡验。不做功夫，什么事都没有；一做功夫，什么事都来，修行是要大福报的。

世间功名富贵是很难得的，可是另有个福报更难求，就是清福，非多生累劫好好修行是不能得来的。我一天能享有一秒钟的清福，心里就觉得无限的恭敬，也有无限的恐惧，因为这是诸佛菩萨的保佑。

修定先要求得资粮，在座中就有几个人，学佛修道也很多年，讲理论都是第一等；讲功夫，有一点点；讲福德资粮嘛！一点都没有，没有时间打坐，自己想想看，是不是福德资粮不够？

谓随顺定教诫教授，积集诸定所行资粮，修俱行欲厌患有心，于乱不乱审谛了知。

弥勒菩萨说定的资粮——福德与智慧，学佛第一步先求圆满这个，这个不具备，你别想修道成功，连打坐都没资格。为什么说没有资格呢？第一个，想修清净于乱不乱，自己很清楚，可是福报不够，你不扰乱人，人家可来扰乱你修行。

及不为他之所逼恼，你的功德不够，他就来恼乱你。或人所作，或非人所作，或音声所作，或功用所作。其实外魔也好，内魔也好，都是唯心所造。功夫求得太切了，自己造成魔境，这是功用所作。换句话说，没有魔，一切都是自己的心魔所造。

云何调善？谓若三摩地，犹为有行之所拘执，如水被持，或为法性之所拘执，不静不妙，非安隐道，亦非证得心一趣性，此三摩地，不名调善。

这一段要注意，什么叫善？就是曾子在大学中所讲：“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。”这是对至善下的一个最好的注解。在定的境界里，心里头仍有有行之所拘执，比如心里头还有修道的一念，这个念已经把你心理拴起来了，心理的状况，已经沾在某一个境界上，已经执著了，被这个观念拘束起来了。等于如水被持，水倒在一个茶杯里，它的范围境界，就是只有茶杯那么一点点大，假如我们把一杯水倒在大海里头，你看看这个水性的境界有多大！

什么叫法性之所拘执？禅宗的书，密宗的书，这些佛学的书看多了，那些理论就把你抓住了，满脑子佛学，满口佛活，一身的佛油气，佛魔，就是弥勒菩萨的这句话，法性之所拘执。结果心念专一做不到，静不下来，根本达不到心一境性，这些不属于善，不能调和心境。诸如此类等等，必须自己作研究。

讲义发了那么多，为什么讲解东一下，西一下呢？为的是不让你们有依赖心，只能挑重点讲，其余的要自己去看，继续研究才行。

复次，如分别静虑经言，有静虑者，即于兴等谓之为衰，乃至广说，此中四转，当知二时颠倒。初禅到四禅的境界，有两种颠倒会发生。佛也做过这个比方：有人问佛，为什么初学的时候反而有效果，后来越来越难了？佛说：你没有看过人家挖井？开始挖的时候，很容易看到效果，泥巴一挖出来就挑走了，好快，等到挖了十丈深时，两三天还挖不上一篓泥巴来，效果就显得很慢了，实际上效果是一样的，只是它深了。许多人做功夫，也有这种感觉，做到后来反而觉得没有进步了，这只能说自己没有智慧，观察不清楚，教理没有研究清楚。事实上你在进步，进步转到另一个状态中，自己观察不到，所以学佛修道，随处都要智慧。

什么叫学佛修道？一辈子研究自己，检察自己，就是这么简单。英雄可以征服天下，不能征服自己；圣人只要征服自己，不想去征服天下。征服天下容易，征服自己难，所以说圣人难学。圣人是一辈子检查自己，反省自己，研究自己的人。如果有人学圣人，却一天到晚研究他人，观察他人，那就免学了，那是“剩人”。修行就要在这些地方检查自己。

由初禅定达到二禅定之间，虽是也在进步，但在进步之间，好像有一种退化现象，等于天亮之前，有一段更黑暗的时刻。同样的，当你要转清明的时候，可能有一段细昏沉要来，事实上绝对会来。当你过了这个昏沉阶段后，清明就出来了。在理论上来讲，清明是它，昏沉也是它，因为认不清楚理，只取清明，不取昏沉，自己认为退步了，落在魔障。你认为落在魔障，魔就来了。

现在所要讲的，是定境中的退位。普通讲功夫退步了，实际上是没有什么退步的，尤其是照中国文化的说法，学了易经就懂这个道理，感觉退步只是爻变而已。天下事没有不变的，一定变。人与事、宇宙万物、物理与心理，都随时在变，随地在变，不变就不叫宇宙现象了。所以没有一个境界是会永存而不变的。一般人不明白这个理，想把一个境界守住不变，那就叫作愚痴。中国易经叫“变”，佛法叫作“无常”，意思是一样的。无常是对它的结论现状而言，世界上一切现状没有永恒存在的，所以叫无常。中国的易经不走这个路线，而称其为“变”，变不是指现象，是原则，天下事有个原则，那就是非变不可。懂得这个道理，第一等人领导了变，晓得下一步怎么变，因天下事有必变之理在，所以做功夫修持，也要把这个认清楚。换句话说，做功夫修持的人，晓得这个境界非变不可，一个智慧般若高明的人，就会先知道下一步怎么变。

《瑜伽师地论》大概摘要到这里为止，现在我们来说《现观庄严论》。

《现观庄严论》这本书，也在弥勒菩萨的学问系统里面，是弥勒菩萨的五大论之一。学法相、唯识，尤其学密宗、禅宗的人，非研究不可。早期这本经典没有翻译过来，玄奘法师去印度取经时，带回了梵文本，还来不及翻译就圆寂了，梵文本也失落了，只有西藏还有此书，民国初年由法尊法师翻译成中文。

在做功夫方面来说，“现观”就是现量境的止观法门。现量境是唯识学的名词，唯识分现量、比量、非量。现是呈现出来；量是境界，是现状。这个量字译得实在高明，我们整个宇宙山河大地，都是阿赖耶识的现量。现量就是呈现出来，中间没有加分别作用，是直接的呈现那个现量。比如说，我们意识的现量，就是禅宗六祖经常讲的“无念”境界，也就是第六意识现量最重要的一个初步现象。所以三际托空，是意识现量的明了意识清明的这一念，没有杂念，也没有妄想。比如当我们早晨睡醒，眼睛还没有张开时，心里头也没有思想，既没有生气，也没有高兴，刚刚睡醒的那一刹那，那个就是意识的现量。一下子，我醒了，现在几点？要上班了等等，意识分别就起来了，这分别意识叫作比量。凡是妄想、思考、分别都是比量。非量则是幻想境界，精神状态境界。

另外还有一个圣教量，就是大家学佛修道，在脑子里想的。比如怎么样达到三昧啊！怎么开悟、明心见性啊！般若啊！这些观念都是圣教量。是圣人教化下来的，你接受了，就有这个思想。所以你懂得佛学，理论讲得再好，也不过是圣教量。这个理是佛的理，不是你的，你不是佛。

现观呢？禅宗的一句话：前念不生，后念不起，当念即空，这是“现观”。现观般若，现观清净，但这现观只是观空的一面，真空所起的妙有，又另当别论。真空妙有的道理，在《现观庄严论》的修法中，都包括进去了，不过它非常注重四加行。

# 第二十三讲

---如何修证佛法

幻相和眼通

四加行位

声闻乘的四加行

独觉乘的四加行

八万四千对治

习气次第断过

大般若大火炬

大乘的三有和涅槃

把握行蕴

有同学问关于吃肉的事。

每逢有虔诚的信仰，又真诚恳切地用功时，稍稍一上路，自然就有这个现象，就是一吃到肉马上受不了；或一闻到肉味，一看到肉也会受不了。照佛教的道理，这是善根发起，功德的成就。久而久之，如果修持一松懈下来，就又想吃肉了，这是心不坚、不用功的关系。

宜兰山上有一首神仙题的诗：

三十三天天重天，白云里面有神仙

神仙本是凡人做，只怕凡人心不坚

修仙修道能否成功，只看用心坚固不坚固，这是基本问题。

又有人问，眼睛一闭，前面有许多幻境，久久不能超越这个境界，如何解决？

当气脉通过后脑玉枕关时，有些人因为营养不良，就会发生种种问题。有人眼睛发红，有人产生类似白内障的情形，只要有信心，一通过了就好了，而且眼睛比以前还要好。气脉到了玉枕关，将通未通之际，就发生很多现象，只看到幻境还算是普通的，有些人连墙壁都看透了，发起天眼通。在这种情形之下，神通跟神经是两兄弟，当各种幻境都来时，不是去不掉，而是我们在玩弄它，连自己也不知道。如有很想去掉它的这个心，不是被它转了吗？执著了嘛！只要一切不理，慢慢连脑袋都忘掉，就好了。然后又转入另一个新境界，不会再看到幻相，而是看到身体内外一片亮光。久而久之，自己心脏血液流动的情形，也都看得很清楚，不用去照Ｘ光了。可是不要把它当成眼通，当眼通就着魔，不当眼通就差不多要通了。所以不要想办法去除掉它，如果道理不清楚，还要执著这个境界，幻境就会越来越多。主要原因是眼睛机能衰退或疲劳，这是吃点补眼的药物会有好处的。

现在继续上次所讲的。

《现观庄严论》与《瑜伽师地论》有密切关系，尤其它偏重于修持和四加行方面。密宗黄教宗喀巴大师的《菩提道次第广论》及略论，也都是根据这个系统而来的修持方法。所以修密宗黄教，乃至其他密宗各教派，不论是基本的理，或者修证，都是依此。事实上，这几部论都是显密各派修证的宝典，都非要搞通不可。

《现观庄严论》略释卷一，一切相智品第二（对四加行的方法加以解释）：

如是四加行道中，由是见道智火之前相，故名曰煖。

四加行的修法，由于先要求见道，就是禅宗所说见地，真见到性空。但这个见不是眼睛看见的见，是见见之时，见非是见，见犹离见，见不能及。《楞严经》告诉我们，“能见”见到“所见”时，见道的那个时候，那个见道的“见”，不是眼睛看到的那个见。能见、所见的都离开了，不是我们现在想象的眼睛看到了道，或者是理上所能了解的情况。

见道智火之前相，就是快要见道以前，将要见道那一刹那间，发起了煖地。这也是作学术教理的解释，换句话说，真见道时，如禅宗一些大德们的自述，在刹那之间，轰的一悟！出了一身大汗，这就是四加行的初步煖相来了。

由诸善根不被邪见所动，故曰顶。

这时再进一步，配合行。禅宗百丈禅师有一句话：见道的人“不异旧时人，只异旧时行履处。”表面上看起来，悟了道的人还是原来那个人，可是他的心理思想行为，做人处事的道德标准，跟过去完全不一样了。他们变得不刻意求善，而自然合于善。为求善而行善是痛苦的行为，那是“戒行”，是难行而且是勉为其难的行，所以守戒有功德，值得赞叹！见道的人不谈守戒，但是一切自然在戒行之中，诸善根不被邪见所动，这是顶相。

由灭恶业所感生之恶趣，及于真空性远离怖畏，故曰忍。

自然的灭掉一切恶业所感应而生的恶趣。这句话严格地讲起来，问题大得很。换句话说，由于过去恶业所造、所感应，在这一生会有恶趣现象。这个“趣”，就是向六道轮回的趣向，仔细观察可以发现，许多人因恶业所感，他的现生，或衰老时，或临死前，已呈现了将去那一道的现象。还有些人的恶趣向，在梦中呈现，各种各样多得很，佛经里头都曾讲到。

见道到暖地、顶地的人，定力仍是不够。因为定力不够之故，有时正在定中，恶趣现前，会产生恐惧。比如大魔境现前，平常你们不会怕，但在那个时候会怕起来。忍就是定力很坚固，有坚忍、截断的意思。第二句话讲真空性的恐怖，我们学道就是想见空，为什么见空又恐怖呢？很多人会这样，所以《金刚经》教你福德要够，如果福德不够，你见到自己的空性会害怕。大家天天想修道，修道人第一个要守得住寂寞。人生的最高修养是守得住寂寞，能欣赏得了凄凉，修道人面对凄凉的境界，会觉得很舒服。如果忍不住寂寞，守不住凄凉，什么事都做得出来。尤其修道，根本就是修寂灭，寂灭来了，你守不住了，这不是背道而驰吗？这个地方非要“忍”，远离空的恐怖，这是真“忍”。

由是见道之亲因，一切世间法中最为第一，故名世第一法也。

这才是真正的见道，弥勒菩萨用文字，从学术性的观点告诉我们。事相上，暖是真得暖，而且暖寿识三个是一体的。所以转识成智，如果意识真转了，转成妙观察智时，没有不发暖的。密宗的修气、修脉、修明点、修拙火，不过是暖相的初步，并没什么了不起。可是念头、妄念、意识不能转，就不能发起暖相。一得暖相就是得三昧真火，这时道家的祛病延年一定办得到，因为暖、寿、识连着，物理世界也是如此。我们这个欲界的物理世界，凡是死亡的东西，一定是会冷却的，活的东西一定是暖的。所谓暖、顶、忍，不光是道理，还有事实。

此处别说三宝教授中之僧宝，谓如第二品所说，道相智所摄大乘见道十六刹那中。

第二品里头介绍过道相智。什么叫见道？弥勒菩萨都对我们说了。不过，见道的道相中间，有十六刹那的情况变化出来，这时候，安住八忍之圣位菩萨，进入菩萨境界。圣位菩萨也叫作预流向，同小乘的果位相等，是预备菩萨的后补者，不过有钝根随信行，利根随法行之二。

钝根的人只是有信仰，由信仰慢慢培养功夫和见地。得根的人因信就进入了，证进去，马上起用。这两种是不同的。因此说，四加行法也有两种人，他们的修持境界、经过与成就，也各自不同。

钝根者名信解，利根者名见至。钝根的人就是学理上相信，见地上没有开发。利根的人理到了，功夫、行愿都随着一起来。

《现观庄严论》略释卷二，道相智品第三：

了知圣声闻道之道相智因，有四顺决择分，谓色等胜义空故，通达空性与色等无分别慧所摄持之加行道即暖位。

这是四加行道，功夫与事都包括在内。这里讲的是声闻的四加行道。大、小乘、罗汉、菩萨各有各的四加行，乃至外道修定做功夫，也有四加行，成就则有深浅之别。

现在讲声闻道的加行道相。这句话是说，声闻乘证了圣果的人，他的道相智，就是见道以后的智慧境界，有四个条件可以测验出来。

首先，悟了道的人一定证到色即是空，这不是理论，要到这个色等胜义空的境界，是色的第一义空，不是色的现象，这是声闻乘的境界。

若说把山河大地看空了，一切色随意而转，是菩萨境界。学过唯识就知道，菩萨境界的前五识也转了，五八果上圆。前五识真转了的人，要变年轻就变年轻，身体不好便转好。前五根都转不了，算见个什么呢！

这里告诉我们的是胜义空，形而上的，透彻证到了色即是空。慢慢进一步智慧到了，晓得空即是色。通达了色与空无分别，才算到达声闻果的暖位。

通达色等胜义无所得慧，所摄持之加行道即顶位。再进一步了解了色法，即物质世界的四大是无所得，毕竟了无所得，本空，也就是色不异空。这个所得的智慧，所包含的境界都做到了，才是声闻乘的顶位。到达了顶位，一定是三脉七轮通了，完全打开了，顶相即可达到与宇宙合一。

通达色等于胜义中，破除安住常无常等理，此慧所摄持之加行道即忍位。

再进一步，在见地上通达色等四大在第一义上已经破除了那个境界。是什么境界呢？即安住（即任运、保持）以及诸行是常或者无常等道理。

佛学劝导人了解诸行无常，一切是空。大乘佛学中，佛说《涅槃经》，不说无常，也不说空，说的是常、乐、我、净，与佛原始说法恰好相反。当佛涅槃时，告诉我们说，无常、苦、空、无我是方便，真正的是常、乐、我、净。不管是无常、苦、空、无我也好，常、乐、我、净也好，都是两头的话，中道第一义谛，两头都不著。空与有是两头的话，是相对的，修与不修，打坐与不打坐，都是两头，所以都不要执著。

这里很严重了，色法，物质世界都是无常，但成、住、坏、空，一直重新反复，可见它也不是无常，但决不是唯物思想家的“常见”。你要通达了这个，才到达声闻地的忍地成就。

我们可以看到一个一个境界不同，所以修密也好，天台也好，禅宗、净土、道家也好，这些理不透，所有功夫都白做了，自己困了自己多少年都不知道，那个境界破不了，你就没有办法再升华上去。

比如现代人很喜欢讲气脉，气脉真到了身心内外光明充满以后，下一步怎么办？你说不知道，你就在千生万劫中慢慢滚吧！我常问人：你说转河车，究竟转到几时为止？这话不是玩笑，可是没有一个人答得出来。所以下一步应该如何，教理非通不可。其实佛在三藏十二部、显教里头都说了，因为佛经难读，有些问题在这一本，有些问题在那一本，读书不留意就忽略过去了。

依于十地者，谓通达极喜地等胜义无所住，如经广说，此慧所摄持之加行道即世第一法。

更进而到菩萨的初地欢喜地，即胜义无所住，形而上道的境界。这个境界是般若智慧之所摄持，才叫作世第一法，不过是初地菩萨的境界而已。

言自觉者，指独觉阿罗汉，此于最后有时，不须依仗他师教授，自能证得菩提，其亦字者表于彼时，自亦不用言语为他说法。

有时候，找不到真正证道而修持的明师，自己也可以求自悟之道。佛也告诉我们，要皈依佛、法、僧三宝，佛法僧三宝都还在，大藏经全部都在，你只在佛经上找，等于佛亲身在这儿一样，这样去努力，也可以求得自觉之果。所以讲自觉，就是独觉、声闻、缘觉。中乘道独觉阿罗汉，在最后顿悟那一刹那，也并不一定要靠善知识，他自能证得菩提，这叫独觉佛、辟支佛。这一段很重要。

注意，刚才所讲的声闻道中，在这本书里总是拿色、空二义来讲。色就是地水火风四大，身体、物质世界都属色。证悟到了就是见空性。见空性后没有一法不转的，一定转，所以叫顿悟。换句话说，色法也跟着顿转，这是一定的。等于修持次第讲“暖、顶、忍、世第一法”四加行法一样，到某一步，某一步的境界一定呈现，这不是教宗规定的，而是身心走修持路线必然的变化。功夫到了那一步，就是那个现象，如果没有那个现象，就不是那个境界，功夫就没有到那一步。

当知麟喻道，由三法差别所摄，谓远离色等外境所取分别，未能远离内识能取实执分别，就所依差别，是依独觉乘所摄法之法性为所依种性故。

这里特别提出来说，有些修持多年的人，也许偶然到达这个境界一下，是瞎猫撞到死耗子，撞到麟喻道的境界（麟喻道比喻独觉乘）。缘觉乘自悟自肯的境界有三种情形：可以达到对世上一切都淡薄了，对外境不大喜欢，分别心也比较轻微。如果可以做得到这样，有这个修养，但为什么不能永远保持呢？那是因为未能远离内识能取实执分别之故。也就是说，内心阿赖耶识坏的种性之根，还没有拔掉，还在那里的原故。“野火烧不尽，春风吹又生”，我们的妄想习气就是这样，你觉得自己没有执著，事实上，无意中已在执著，连自己都不知道，能够晓得这习气的话，就能得解脱了。

这个“分别”两字，不要搞错了，以为分别总可以看得见，其实，有时候自己的分别心自己是看不见的。比如刚才同学问的：用功几天，不想吃肉了。这时候你以为吃荤的分别心要离开了，不然！也许梦中看到那盘肉还香呢！当年我从峨嵋山闭关后下山，与一个出家朋友结伴同行，快到成都，离城五、六里时，一股人臭味就逼上来了。那时才信《西游记》中，妖怪找人肉吃很容易，一闻到哪里有生人味，妖怪就来了。待进了城门，这位出家朋友闻到四川的回锅肉，还香得很呢！于是忙催我赶紧离开，这个就是实执分别，在阿赖耶识中，我们自己不知道。能够找得出来这个，就差不多了。

所以，有时候自己觉得这几天用功得很好，心地蛮干净的，却不晓得自己那个实执分别，一下就把自己挂上了。修道学佛，搞得心中很清净的时候，有一个分别很可怕，稍稍看到别人讲错了话，做错了事情，或者不合规矩，马上觉得很讨厌，那就是瞋心，分别实执。你以为分别实执那么容易去啊！如果真的那么容易，你早就成道了。

前面讲过关于由修持而达到健康，以及做功夫进入定境的问题，因此采用了《增壹阿含经》修出入息的方法，结果发现了很严重的问题。有许多人把这道理搞错了，尤其是女性方面。女性作调息，收小腹时，注意力不可以在小腹，举凡任何修法，都不可注意下丹田。凡是注意丹田，没有不出毛病的，男性也是一样。守下丹田会把肚子守大、肠子结厚、胃下垂，这叫什么功夫？隋唐以后塑的佛像，都挺着大肚子，这完全是错误的塑法，这种塑法是很害人的，实际上不是这样。

调息炼气，这个气不是从鼻孔里出入的气，只不过是借这股气，加以运用。如同借用火柴一样，点燃以后，就不要火柴了。每个人身体生命都是有暖的，身体本身也有气，要把这个体会出来，才作安那般那。真把气的道理体会出来，七天以内一定证果，这话不是开玩笑，佛法是不欺人的。

大家修气修脉，连什么是气，什么是脉都没有搞清楚，专门在呼吸上搞。以前讲过，呼吸、声音这些都是生灭法，以生灭法求不生不灭之果，合逻辑吗？当然错了。至于炼气，我们身体内部本来就有气，只要把自己本来有的引发，你真做到了，身体内部一定起变化了，那有什么困难呢！

比如你疲劳了，想睡觉，这时只要吸入一口气，停止呼吸，把气闭住，身体内部本来有元炁的，那个元炁的功能就发起来了。等于干电池用完，放在地上吸收电力，又可以重新用它。佛法修持的道理，同物理的道理是一样的，实际上你懂了那个道理，本身的气就会体认到，因此用本身的气，就可以达到祛病延年，返老还童，容易得很，可说是易如反掌，就是因见地不到，所以才认不清。

不过认得了气也很不容易，气认得了，要炼到“精满不思淫，气满不思食，神满不思睡”，最多三天以内就可以做到，打坐想入定多少天也都可以办到，身体要怎么轻灵就怎么轻灵。所以佛告诉他的公子去修这个方法，很快就成就了。

为什么罗睺罗容易修这个方法？童真入道，修这个方法几天以内就证果。女孩子在第一次月经来以前，知识还没开以前，以及男孩子性知识都不懂以前，都叫童真。要证果，不管男女老幼，无论年纪多大，修持第一步，非修到童真不可。如何修到童真？心念无分别，生理色法转了，整个六根不漏，那才转成童真之身，立刻入道，绝对不假，佛法是不欺人的。

了知独觉道之道相智因，顺决择分有四，谓开阐色等胜义中，无名言中假有，不违法性，是为暖位。

独觉道同声闻果又不同了，等于佛法的中乘道。无名言中假有，真空起妙有的作用，尽管执著有，并不违背空的法性。换言之，空了能够起有的作用，才是独觉道的暖位。

顶位是由通达色等胜义无减等所显。

什么是独觉道的顶位？了解物质世界的色法，在第一义中没有减少。比方抽一支烟，把烟抽完，用科学方法，把这些烟收集起来，可以再把它造成一支烟，一点分量都没有少。所以进入空的境界，要它起妙有的作用也一样不少。修成功的人，另外的生命再不要经过六道轮回的投胎，自己意生身，意念一动，就可以造成另一个身体。

心法是了不起的，色法同样的不可思议。佛法偏重于心法方面的开展，了了心，才能了色，了物质这一面。佛法不曾向物质这一面开展，其实心物两个是一元的，物也是同样的不可思议。道家是向色法这方面走，先把它破掉，破掉后再修成功，这是了身。后世密宗也走这个路子，科学现在正在研究阶段，也是向这一条路走。

我们学佛的人，不要轻视了现在的科学，随时要接触它，要看现代科学资料。为什么美国人老是放人造卫星或太空梭到太空？他们在探讨宇宙的奥秘。不过有一点很可怜，他们也只是摸到生命的最后面，光向外找，找了半天，就算找出来了，但是那个发动找的又看不见。所以学佛法修道的人，是回转来在自己这里找，把“这个”找出来，“那个”就容易了，这就是要自己求证。

所以一个学佛修道的人非常自私，为什么？因为随时要照顾自己，随时要把自己的问题解决，有一点没有解决，而认为自己对了，那是自欺之谈。生老病死一切都要解决，学佛是要解决这些基本的问题。什么是学佛的人？一辈子来检查自己，反省自己，随时随地都能做到的人，就是修行人。所谓自觉者，自己随时找出自己的错误，解决自己的问题，就是这个道理。

独觉道的忍位是什么呢？忍位由通达内空等故，了知色等胜义不可执。独觉乘的人，内在证到空的境界，因此对于物质世界不执著。这还是中乘道，不是菩萨道。换句话说，学佛的人说空，你说你的，物质世界还是照样存在。你打坐可以一坐一万年，地球还是在转，独觉乘是这样，地球是四大，它还是没有被你空掉。那么色与心两个是绝对分开了吗？如果是，就不是如来境界，《楞严经》说：心能转物，即同如来。心物是一元的，这个原理要抓住，真正的大成就，非做到心物一元不可，只偏向一面是不行的。

所以，缘觉的世第一法，了知色等胜义无生等相。晓得生而不生。这本经典到处都讲色，色法地水火风。唯识分析色法有三种：极微色、极迥色、法处所摄色。法处就是意识境界，自我可以生出地水火风，包含物质变化出来的作用，这些我们都要知道。

现证空性慧所摄持之大乘谛现观，即是大乘见道之相，界限唯在大乘见道。

现证空性即禅宗所讲顿悟，“蹦”的一下，在教理就是现证空性。性空的境界一下呈现出来，这个时候智慧开悟，般若成就，现证空性所包含大乘道的所有现观庄严，都出来了。所以净土境界一下现前，立地成佛，这个在理论上就是大乘见道的境界。见道以后才好修道。等于看到米再做饭，见道等于看到米了，修道等于米下锅了。至于大乘见道的这个界限，现在不讲禅宗顿悟，只讲功夫见地道理来说明，教下与宗下是不同的。比如净土宗，你念一名南无阿弥陀佛就到家了，如果讲教理，为什么念南无阿弥陀佛，念它是什么道理，南无阿弥陀佛又怎么念法等等，这些是教理。所以宗和教有差别，但是通宗的人没有不通教的，通教的并不一定通宗，因为没有做功夫的缘故。一定要做功夫求证，这里所以说，界限唯在大乘见道，教理是这么讲。

此说，大乘见道人身中，具大功德胜利之见道。

弥勒菩萨说，我这本《现观庄严论》里头所说，这个身内的功德成就了，才能谈到见道，见道还要靠这个肉身的。

道相智所摄之见道中，有十六刹那。

刹那之间就见道了，这是弥勒菩萨给我们分别的。

佛清净为最清净者，由于能治所治次第断过门中，许大乘修道由能量之智与所量实空平等性故，是能尽清净三界诸障之真对治故。谈到对治法门，学佛修道不是一个药方就可治百病的，八万四千法门都是对治法。当你修持时，忽然一下空了，空久了就昏沉，睡着了，这时就需要对治，就要不空，提起“有”来。“有”久了，就又散乱了。所以打坐做功夫要晓得对治法门。

有人问：有时候念佛、念咒子或做观想，做得很好时，怎么后来不行了呢？

因为你觉得好，你心中想，这一下好啊！很定啊！事实上已经在散乱了。越搞越被散乱拉走，当然就不好了，又不晓得对治。修行人对各种方法，不论外道内道都要知道才行。在某一种境界，应该赶紧要修某一个法门，不能再搞原来那个方法，再搞就要出毛病。尤其我们的心理，多少的业障，很难把它调整过来，所以有八万四千不同的对治方法。所谓“法门无量誓愿学”，不是只限于一门，认为自己这个对，其他都不对，那就错了。

现在弥勒菩萨告诉我们，一切清净对治法的重要。唯有佛的清净境界是总对治法。能对治的与所对治的，要恰如其分才行。比如我们散乱要修止，昏沉要修观，落昏沉要炼气，气炼多了也会出毛病，所以要恰到好处。能治、所治各种法门都要学。

对治法门学了做什么？次第断过，把我们的习气渐渐转变过来。这次课程讲见地、修证、行愿，但行愿没有谈，因为很难做到的。习气过错是不可能断的，但心理行为及习气不能断，是做不到身内的功德成就，所以功夫不会进步。等到你身内功德成就了以后，身体方面自然是一秒秒、一天天在变化，向胜义方向转变，这个道理是呆板的，这本经典已经交代得很清楚了。

可是这里又告诉我们，习气是次第慢慢断的。比如刚才讲，得了定，意念清净时，别人的一点错处都看不惯，是什么道理？等于自己把镜子擦得太亮了，太干净了，一点灰尘都不能落，落下来就看得清清楚楚，看了就讨厌，就要擦掉，不能容纳尘垢，起了瞋心。因此只喜欢清净，不喜欢尘垢，这是功德不圆满，也是过错，赶快要断，非断不可。这些佛经上都讲了，修持不是那么简单的。

所以能治所治次第断过，这个法门当中，是大乘的修道，由能量之智与所量实空平等性故。大乘的修道境界，妄念空了，清净本性出来了，是自性“能”清净，只得“能”，而去妄念亡“所”不行。“能所双亡”又还不行，要“能所双融”。所以能量之智与所量实空，平等平等无分，这才叫大无分别心。这样才能够尽清净三界一切障碍。这也就是一切障碍的真正对治，既不落空，又不著有。

这些都是讲理论，如果懂了，晓得既不落空，又不著有，那么平常所学的外道也好，那些著有的都可以修了，为什么？因为对治的时候需要用，调心的时候要用。所以知识学多了以后是个大障碍，但是成道了以后，反而怕你懂得不够多，你越懂得多，教人度人的方便越大。所以《大般若经》上讲：大般若如大火炬，什么东西都不怕丢进来，好的、坏的，越丢智慧光明越大。具大般若智慧的人，不怕你是外道，或染污什么，你尽管来，来得越多，他的般若光芒放出越大。

第二个比方，大般若如孔雀鸟，所以密宗有个修法叫孔雀明王。为什么如孔雀呢？孔雀专吃有毒的东西，蜈蚣、蝎子，越毒的东西对它越好。毒品吃多了以后，羽毛越漂亮，没有毒品吃，它的营养就糟了。所以大菩萨能够下地狱，能在六道中度众生，吃了毒药，羽毛更光彩，智慧更大，就是这个道理。所以说，一切法门皆是对治。

此处之诤者，谓下下等九种修道，断除上上等九种实执不应道理。

古代的大祖师们已经发生争论，说用外道的法门来修无上道法做不到，不可能。这里的争执是说：下下等九种修道，断除上上等九种实执，没有这个道理，不合逻辑。

譬如羸劣士夫不能摧伏强力怨敌，于劣怨敌不须强力士夫。比如身体衰弱的人，怎能摧伏强敌呢？

如是下品修道不能断除上品实执；断下品实执不须上品修道故。

下品修道方法的人，如果路走错了，决不能成就上品佛道，而且断下品习气，深生染著，也不需要般若那么高的修法，这些都是人的意见之争，千古皆然。

答云无过。譬如浣衣，洗除粗垢不待勤劳；洗除细垢，须大劬劳。如是能治所治亦应理故。弥勒菩萨说，这个不是问题。等于我们洗衣服一样，衣服太脏，就用力一点；不太脏的，轻洗一下就好了。下品修道的毛病大，做功夫要勤劳一点；功夫毛病浅一点，就少修一点，这并不是问题。

一切智品第四：

非此岸彼岸，不住其中间，知三世平等，故名般若度。

大乘修道，般若成就，即禅宗所讲的顿悟法门。

现证无我慧所摄持，复是小乘现观种类，即一切智相，界遍一切圣者皆有。观待世俗事是破有边，现观种类大乘圣智，即智不住三有之道相智相。界从大乘见道乃至佛地。观待世俗事是破寂灭边，现观种类大乘圣智，即悲不住寂灭之道相智相。界从大乘见道乃至佛地。

现在讲大乘，就是禅宗所谓立地顿悟。你天天求悟，悟了干嘛！不悟多好，不悟这个世界很好玩，悟了以后世界如梦，那还有什么好玩的。不好玩何必学呢？学佛修道有两个目标：智不住三有，悲不入涅槃。是入世的，不是出世的。大乘佛菩萨的境界是，智不住世间，悲不入涅槃。简单一句话：悲智双运就是菩萨道，再换句话说，就是智悲双修之道。到了智慧圆满、福德圆满，就是佛的果位，智悲双运也就是这个道理。

修道的人，第一步功夫先证到“无我”。这个智慧境界所包含的，有小乘现观种类，即小乘境界见到空一切智相，见到空的境界。这个范围，凡是圣人界遍一切圣者皆有——凡是圣人都见到空的这一面。这句话讲得多痛快，也最伟大。凡是圣人，不管儒家、道家，乃至其他宗教，一定见到空的一面，才能够称圣。

观待世俗事是破有边，现观种类大乘圣智，看世俗很厌烦，要出世修道叫观待。待是相对、对待的意思。

世俗的事情拿空来破它，是有边。现观种类大乘圣智，即智不住三有之道相智相，理论上达到智不住三有，见地上见到空，如落在空的一边也是小乘，更何况你那个空的境界还不究竟。见到空的人就是憨山大师所讲：“荆棘丛中下足易，月明帘下转身难。”大乘见到空的人，就是观自在菩萨说的：色即是空，空即是色，色不异空，空不异色。色空不二，是智不住三有的道相智相。这个界限从大乘见道乃至于佛的果位。悲不住涅槃的道理也是一样。

菩萨一切智道般若波罗蜜多，由慧故不住生死此岸，由悲故不住涅槃彼岸，于彼二岸中间亦胜义不住，以是双破二边，现证空性智所摄持之现观故。

证道的人，就是禅宗讲悟道，悟个什么？就是般若波罗密多。悟道了以后，智不住生死，悲不入涅槃，“涅槃生死等空花”。船子诚接引夹山的话：“藏身处没踪迹，没踪迹处莫藏身。”就是智不住三有，悲不入涅槃。

中国禅宗真正证道、见道的那些人，不是只有一点清净，或一点意念偏空的境界而已。所以我们应多注意临济、曹洞等创宗立教的修持与见地。石成金录的“禅宗直指大事因缘”，也要仔细看过。他所引证的例子都是非常好的，都是讲实际修持，实际证到与经典相合的境界。那才算是开悟、证道，不是一点小因缘、小境界、小清净、或一点小空，就认为自己是悟了。

色蕴等空性，三世所系法，施等菩提分，行想所治品。

大家虽然在修持，但都还没有把色法这一面搞清楚，如果四大所构成的物质世界破不了，要说成道，那是自欺之谈。物质世界怎么去空它？吃饭也是色法，这个吃饭的色法不装下去不行，不然人就会断气的，有这样严重。你怎么去空它呢？色受想行识五蕴，为什么色法摆在第一位？就因为这一蕴很难破，蕴者蕴藏在那里，牢牢的，又译成阴，看不见，翻译得很有意思。

色蕴等空性，我们大家学佛，偶然把第六识一念清净，叫它空一下也还容易，但是色法就是空不了，怎么样去空它？非修证不可。

三世所系法，过去、现在、未来三世一切众生，这个三世真把我们困住了。色蕴，物质的力量都把我们挂在那里，不但是今生所系法，连过去、未来都把我们吊着。说某人有神通，你只要问他一句，什么是这世界上没有的东西，保证他讲不出来，因为人不管在梦中也好，神通也好，神经也好，他讲得出来的，都是人想得出来的东西。那个想不出来的，就是没有看过的。从各宗教的立场就可以看得出来，外国的神、外国的天堂，都是外国样子；中国的神，是中国的样子。每个地区文化思想不同，天堂都跟着变。从这方面来研究真是有趣，我们的玉皇大帝就是我们人格化的神，而且还可以指挥地下。还有城隍，同我们的行政组织一样，西方的上帝是西方的人格化，天堂同西方的组织也是一样的。最后归结到书中的偈子：色蕴等空性，三世所系法。

我们的思想和学问，都跳不出物理世界的范围，那要怎么跳出三界外呢？

施等菩提分，行想所治品。布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若六度的修法，三十七道品，七觉支等这些菩提分，都是行蕴、想蕴的对治法门。

不要说我们离不开思想，就算你离得了思想，那个行蕴，生命的功能，就更难讲了。比如我们睡着时，思想可以不想，但我们的血液循环，只要我们活着，它都在流动，一切的生命细胞，也是在新陈代谢，这就是蕴的功能。行蕴就是第七识与第八识之间的东西。所以大家有时候谈空，你空掉了什么？行蕴都空不了，即使你做到呼吸停止还不算数，连身体内也要达到气住脉停。所以你修持能达到要心脏、脉搏停掉就停掉，要活动就活动，那你才对行蕴有把握。能对行蕴有把握，才可以勉强不跟着业力走，这才叫修行。

不做到这样，免谈功夫了。你说你丹田发烫，鼻子会冒白烟，那都是想蕴可以做得到的事，只要多练习就可以做得到，那是妄念问题，不是这个功夫。

# 第二十四讲

---如何修证佛法

往生兜率天

第一义

四正断

未生令不生的不善

菩萨道的加行

顿根菩萨

四十六种魔

六度菩萨行

四种魔境

有位同学在笔记中提了一个非常好的问题，他说听了课后，觉得学佛是一件非常非常困难的事。他因为多看佛经，知道了一个方法，他自己称为“偷懒法”。怎么偷懒呢？他也不想往生西方，路太远了，也不想往生东方药师如来世界，那也是不容易，干脆上生兜率天，到弥勒菩萨的国土去。兜率天是欲界天的中心，一切准佛们，在下生成佛以前，即十地菩萨，等、妙二觉最后身，都是在兜率天为天主。兜率天还属欲界，有饮食男女之欲，同人世间一样，只是境界不同。

但兜率天有弥勒内院，弥勒内院里是绝对清净的，我们刚听过的《瑜伽师地论》，就是弥勒菩萨在弥勒内院所讲的经典，是无著菩萨以定力上升到那里，夜里听课，白天再下来记录，据说这部书是如此完成的。现代一般学者，尤其是欧美学者，都不相信这类事，认为这本书是无著菩萨的。这问题我们不去讨论。

很多大菩萨们，都发愿往生弥勒菩萨兜率天，等到下一劫开始时，再跟弥勒菩萨下生，到这个人世间度人。

这位同学看到了这本经论，不错，是有这条捷路。往生西方净土，念佛要念到一心不乱，生兜率天只要你信愿坚定，只要你做善事，发愿往生就行了。发愿往生，跟随弥勒菩萨，将来一块再下生到这个世界，就像阿难和舍利弗跟着释迦牟尼佛一样。古代如无著菩萨，近代如太虚法师，还有几年前在汐止肉身不坏的慈航法师，乃至过去大陆上的许多在家、出家人，都是发愿往生兜率天，下生跟着弥勒菩萨听课学道。

这个方法很对，而且这位同学能发现大正藏里头佛说《观弥勒菩萨上升兜率天经》，可见他蛮用功的。禅宗祖师有两名话：蚂蝗叮上鹭鸶脚，你上天来我上天。等弥勒菩萨下来度人的时候，跟着他下来，做他的弟子，这个办法很对。

现在继续上次的《现观庄严论》，一切智品第四：

于佛等境起微细实执系缚，修礼拜等，虽是福德资粮之因，而能对治不信等，然是菩萨道之所治品，以是彼歧误处故。

这就是说我们修持的人，对于佛境界不能执著，起一点微细的执著，就会障道了。

拜佛很重要，尤其学密宗，第一个条件要先拜佛，先叩十万个大头再来。我当年学佛，说信就信，说拜就拜，地上什么也不铺，早晚必定叩一百个头，规规矩矩，如孔子说“祭神如神在”。拜佛时，觉得佛就在前面一样，如果说还发不起这个心，连拜佛都怀疑，这是你罪业深重傲慢。学佛的人不能不拜佛，“君子有三畏：畏大人，畏天命，畏圣贤之言。”人要找一个怕的，如果没有一个东西在心中令你起恭敬心，就是敬心生不起来，心也当然不会专一。

尤其是学佛学道，自己检查自己，如果恭敬心没有发起，想上路是很难的。所以学大乘佛法，先要学《普贤菩萨行愿品》，十大愿一一要去做，敬“他”就是敬自己，这些理由很深。不过修到最后，要一切放下，佛的境界也不能执著。

说胜义谛难通达者，以唯是究竟内智所证，遮遣见色等之名言量所能知故。又胜义谛说为不可思议，以名言量不能了知从色等，乃至佛不共法，是世俗法性，其究竟实性唯是圣根本智所见故。

胜义谛就是第一义谛，也就是形而上的那个本体。这个道很难了解，不是言语表达得出来的，只能说“如人饮水，冷暖自知”。内在智慧脱离了物理世界，更在名词学理的范围以外，将这些都破除以后，才是第一义谛，所以禅宗不立文字，就是这个道理。

为什么佛说不可思议？这一句话是对那个见道的本体而讲，因为那个本身是无言语文字可以形容的，也不是从物质世界的知识可以了解的，这个是佛说的不共法，超过了一切事实的法性。如果你见到了这个本体实性，你就是圣人了，有成圣人的根本智。但对于凡夫来讲，这个是不可思议的。形而下的东西则是可以思议的。

“谓诸有漏缘起，皆非实有，唯由执著习气所变现故，譬如梦事。”

世间一切的事情，都是有漏的因缘和合，有漏之因的缘起法都是假的，如梦如幻，都是由于第八阿赖耶识的习气所变现出来的。比如大家打坐，所有的境界，不管你感觉到空也好，光明也好，清净也好，乃至千奇百怪的现象也好，都是阿赖耶识种子所生。所以金刚经说：凡所有相，皆是虚妄，若见诸相非相，即见如来。一切相都要空完，为什么呢？因为任何一种现象，都是阿赖耶识执著的种子习气所变，都是假相，不是真实。

许多人问打坐的各种现象，实际上是多余的，若把教理研究通了，晓得这些都是过程，哪怕成了大阿罗汉，六种神通都发起了，也只是阿赖耶识习气种子的发现而已，不是究竟，也不是道。这个道理要搞通。若搞通了，有许多境界过程，用不着怀疑，并且晓得下一步又要变化了，都会变去的。

上次有同学问，打坐一闭起眼睛来，前面有许多幻境，这些幻境哪里来？是阿赖耶识的种子引发的。本来是眼神经疲劳所变化出来的，再配合下意识，就以为这个是鬼神，那个是魔。其实哪里有魔！魔也是你自己造的，都是自己习气所变化，这个道理要认清楚。

圆满一切相现观品第五之一：

此中分三，随顺声闻弟子所有一切智相，随顺菩萨所有道相智相，一切相智不共相。初者谓以慧观察有漏身不净，受是苦，心无常，法无我之别相，及观察无常苦空无我皆真实空之共相，安住正念，即四念住，其自性谓缘身受心法四事，各修别共二相。念慧随一之入道现观，为入四谛之取舍而修也。不善已生令断，未生令不生；善已生令增长，未生令生之四正断。

这段告诉我们修行初步，第一要观空，观无常、苦、空、无我。先从小乘的四谛上修，但是任何修行皆离不开四念住（见三十七道品）。

这里最重要的地方在这一段最后：不善已生令断，未生令不生。不善就是恶业，我们要仔细检查自己，假如平常思想习气里有坏的念头，必须自己能截得断，这是修行的初步，这也就是行愿。还没有生起的坏念头，要防止它生出来，这句话要注意，真是修行人，看到这句话都会发抖，为什么？你觉得自己平常没有坏心眼，那是因为它还没有发出来。即使最善、最好的人，在好极了的时候，也会起很坏的坏心眼，自己都检查不出来，这是非常、非常严重的事情。看过去宋、明理学家的资料，在做善事的时候，同时也做了很大的坏事，自己做了都不知道。所以行善培养功德，要最高的般若智慧，不是那么简单。有时你觉得自己很严肃、很端正，实际上天天在做坏事。行愿就有这样难！任何人一点主观的知识，一点点学问，自认为是对的，但以根本智一照，往往有最大的坏念。所以，不善已生令断，未生令不生，是最难的。

善已生令增长，未生令生。我们以心理学的立场检查自己，一天二十四小时当中，自己的心行中，有哪一个念头是真正的善？假如是一个真正严格检查自己心性的修行人，可以查查看，在一天之中，又有哪一个念头是真正的至善，多数不过是糊里糊涂过日子而已。不要说行为中有善事，连至善的念头都没有起来过。你说，我在念佛啊！那是无心念，一边念佛，一边六根还到处乱动。即使你能念佛念到专一，那只能说是修持法门而已，并没有真正升起善的福德资粮，有这样严格。所以大家随便讲禅宗，什么宗，一分功德没有升起，你想进步一分，做不到的，不可能！如果心理上转了一分，升起一分善境界，智慧就会跳进一步，这是很呆板的。所以一些老年朋友，用功用了这么多年，都不上路，你不要光想以打坐修定求进步，善根没有起来，善功德根本没有培养过，如何进步呢？所以善已生令增长，自己检查出来自己真有某一点善业，已经生根发芽了，要使它增长；至于还没有生起的，未生令生。上面所说的这些是四正断，三十七道品中称四正勤，也就是我们必须努力去修持的行为。

这一段通通讲三十七道品，来不及多讲，自己要仔细研究。

初聚立于资粮道，次四聚立于暖等四加行位，圣道支立为见道，菩提分立为修道。

弥勒菩萨告诉我们，要修行，显教所讲三十七菩提道品缺一不可。这就是行门，自己要随时严格地检查自己，反省自己，这个具备了，才是学佛的基本。初步聚立于资粮道，你的修行本钱才算有了。如果自己的思想、行为，马马虎虎过去了，没有配合自己真正的善行在做，资粮道就不够。换句话说，你要修行，要证道，你的资本也就没有！这与做生意一样，没本钱谈什么？再说，你修行离不开善行这个资粮道，立了资粮道以后，才谈得到做功夫。打坐修证那是四加行，所以由打坐作四加行的修持，进一步就会悟道——圣道支立为见道，见性根本之道，所谓明心见性是见道，见道以后修道——菩提分立为修道，最后大彻大悟。这是弥勒菩萨告诉我们的一个程序。

修行的心行基本没有建立，一来就想走高的路子，走上上道。认为自己已悟道，何必再要参禅打坐，这样枉然浪费一辈子的人太多了。自己并不检查自己，有没有发起善心？资粮道有没有充沛？

学大乘道要注意，这是讲菩萨道的四加行道——暖、顶、忍、世第一法，同打坐功夫配合的。

《现观庄严论》略释卷三，圆满一切相现观品第五之二：

大乘加行道根本智，于所缘境破除实执，名于胜义不住色等。于能缘心破实执，名于色等胜义不加行而于真实义加行，色等实空之真如甚深，诸道之法性难测度，诸行相之法性无量。通达此五之加行是就加行自体而分。

学大乘道的四加行，功夫与见地配合起来更难。弥勒菩萨怎么说呢？大乘道的根本智——明心见性，见到空性是根本智。小乘的根本智偏空，中乘道的根本智偏空起一点幻有，大乘的根本智即空即有。所以《心经》上的四句话：色即是空——小乘罗汉法门，空即是色——缘觉法门，色不异空，空不异色——菩萨法门，所以修持做功夫的程序不同，所达的程度就不同。因时间来不及详讲，只能大概提一下。

现在要讲大乘道的根本智。于所缘境破除实执，我们这个物质世界就是我们所缘的境界。乃至你打起坐来，观想有菩萨出现，或光明出现，乃至身上三脉七轮通了，都是所缘境。要破除实执，不住色法的境界，离开物理的世界，乃至于心理的境界，要空掉一切。

这段中间一句要注意：色等实空之真如甚深。诸道之法性难测度，诸行相之法性无量。

色法就是地水火风，包括物理世界的一切。物理世界本来是空的，但它是即空即有。所以色等实空之真如本体，与心物一元这个本体的道理，是非常深的。你证到空性，悟了道，不一定能够转这个“物”啊！所以心能转物，谈起来容易，功夫真正证到，是很难的。所谓诸道之法性难测度，是说一切法的自性本体，是不可思议的，无法用思想来揣度的。

诸行相之法性无量，注意，一切菩萨行，心里头所起的慈悲喜舍的行相法性无量无边，有各种法门。孔孟之道也是如此，都是叫你对人起恭敬心，所以对于任何人不要轻易下断语。很多高深的菩萨化身，他有“秘密行”，外表看起来是这样，他内心不是这样，你搞不清楚，随便下断语，早就犯了口过，那个口过犯得很重啊！有时候招来地狱果报，你不要以为自己看清楚了，看清楚，谈何容易！任何一点小过都是有因果的。

通达此五之加行是就加行自体而分。

通达上面这五种加行，还是依加行做功夫本体来分别的。

又资粮道钝根菩萨智，于真空性多起惊恐。

有些人天天想打坐求空，功夫到了，真的空境界来时，反而害怕了，这就是钝根菩萨，也是因位上的菩萨，还没有证到果位。我们没有真正修行经验的人不知道，有人用功真正达到空的境界，真会害怕。武侠小说中所谓的走火入魔，就是钝根菩萨。

由是初业菩萨之加行故，须大劬劳，要经长时乃能成佛，名劬劳长久之加行。

这一类钝根的菩萨，只好不走顿悟的路子，一定要走渐修的路子，慢慢来，一下给他来个空，他会害怕，如果福德资粮又不够，有时候就发疯了。一发疯了以后，马上就走入阿修罗道、鬼道里去了。将来诸位在座的菩萨接引人时，虽有本事使人证入空性，但都不能随便做。接引人是很难的，你要观察他的福德资粮，前生业报功德，想办法使他妄念澄清一下就行了。如果很快让他见到空性，马上出问题。等于穷小子不能一下使他发财，一有了钱，他的烦恼、痛苦就来了一样。所以接引人要观察根器。这种初级的菩萨，需要比较长时间的努力才能成就，这种菩萨的加行，就叫劬劳长久之加行。

大乘加行道暖位，由于空性成就无畏，名得授记之加行。

到了大菩萨的暖位，什么气脉、明点，这些都不必谈了，因为这些只是达到暖位的初步而已，真到了暖位，这些已经不在话下了。菩萨道的暖位，已经超越了这些。这个时候，由于证到空性成就，得无畏智。所以这种地步的加行，就叫授记之加行。

大乘加行道顶位，胜出于暖，听闻受持般若等，故名不退转加行。

由于般若证空性，般若包括五个范围，第一个“实相般若”，实相就是本体、真如、见道。第二个“境界般若”，般若有般若的境界，得了般若智的人，悟了道能够通达一切境界。第三个“文字般若”，文字自然通达，高明了。第四个“眷属般若”，真正大智慧成就的人，布施、持戒、忍辱、精进、禅定等善行都会起来。第五个“方便般若”，一切教化的方法都懂了，而且自利利他，都有他的方便，这就叫作般若。心经与金刚经的重点，是讲实相般若，弥勒菩萨说的道相智及根本智，都包括在实相般若中。

大乘菩萨的顶位，超过了暖位，已经得般若成就，所以叫不退转加行。

大乘加行道忍位，由远离二乘作意等障碍法，故名出离加行。

大乘道到了忍位，已经跳过了小乘声闻缘觉境界，所以这个阶段的加行，叫出离加行。

大乘加行道世第一法，为见道正因常修法，故名无间加行。

大乘道的世第一法，为真正成佛的见道正因。常常修这个法，所以叫无间加行。不断地努力，“苟日新、日日新、又日新”，超过了不退转地。

大乘见道，是大乘道无漏法所依，故名近大菩萨提加行。从二地至七地智，速能成办法身果，故名速疾证大菩提加行。第八地智，是普于三种种性转法轮之净地智，故名利他加行。

八地菩萨以前，所有的见地、修证，还只是自利。八地以后，才能包括利他之行，还没有到成佛之果。如此等等，弥勒菩萨把修行的次序功夫，统统告诉我们了。自己要多作研究。

修定的时候，《楞严经》中谈到五十种魔的境界。《现观庄严论》中告诉我们，有四十六种魔境界。

当知诸过失，有四十六种。

若于加行生住圆满随一留难之魔事，是加行过失相界。从未入道乃至七地，修加行之过失有四十六种魔事，依自违缘有二十种。

修行有时会碰到障碍，这些障碍就叫魔境界。比如你打坐坐得好，突然家里有事，或者感冒生病了，障碍多得很。不修行的时候，什么事都没有，越修行，事情越多。因为福德资粮不圆满，所以障碍重重。在四十六种魔境界中，其中有二十种是依自违缘而来，要特别注意检点。

所以佛法是要我们随时检查自己，随时提高自己的警觉，差一点都不行。所谓正与邪，佛与魔，有时候连一线都不隔。弥勒菩萨在这里，分析得清清楚楚。

这四十六种魔道的境界，主要是就见解而言，并不是像一般所讲的有个魔，或有个鬼的那种魔的观念。

由于色等转，尽疑惑无暇，自安住善法，亦令他安住。

这一句偈子非常重要。学佛的人有一个重大的测验，就是我们这个色身转了多少，自己有数。如果色身的业力还在粗重的范围，轻安没有发起，纵然你的境界再好、见地再高，你的什么无念清净啦，见到空啦，都是假的，靠不住。而且大家的功夫多半是瞎猫撞到死老鼠，如隔日发寒热病一样。今天发寒，明天发热；今天好一点，明天又掉了；过两天又捡一点回来，忽然又不对了。像打摆子一样，一阵冷，一阵热。都靠不住，因为色身的业力没有转。但是，由于色身转化的原故，没有了疑惑，这个时候，安住善法，才得自利利他，才足以为人师。

于他行施等，深义无犹豫，身等修慈行，不共五盖住。

修行人要自我测验，自利利他。一切善行，都由布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若等六度万行做起。其实这当中，任何一点都很难做到，都不是那么简单的事。你有十块钱，布施两块钱容易；你只有一块钱，布施一块半才难。佛经说：富贵发心难，贫穷布施难。不过真布施的人多半是穷人，因为世界上只有穷人比较同情穷人，自己不穷就不了解穷人的痛苦，所以真正的菩萨心肠，是在这种地方。

行、施等都是很难的，这些道理很深，不是一般随便说说而已。见义就要勇为，毫不犹豫地做去，要修最慈悲的行为。学佛基本要学慈悲，可是没有人真发起慈悲行。不要说行为，心理转变都很难，这个功德不圆满，空性不会见得透彻，这也是呆板的道理。

不共五盖住，贪瞋痴慢疑为大五盖，真修行的人，决不能与五盖并存。你是佛，就不是魔；你是魔，就不是佛。两者不能通融的。

摧伏诸随眠，具正念正知，衣等恒洁净，身不生诸虫。

随眠烦恼跟着你，缠着你，使你一天到晚昏昏沉沉，好像在睡眠中一样。要把这一切心理烦恼摧伏，五十一位心所发出来的作用还很多，都要一一摧伏。

食、衣、住、行等日常生活，要注意卫生，像菩萨们，都打扮得很漂亮，除了头陀以外，在家菩萨都是庄严其身。

心无曲杜多，及无悭吝等，成就法性行，利他求地狱。

心里无邪曲，要行头陀行。并且要有利他之心，同地藏王菩萨一样，牺牲自己，专门利益他人，敢向地狱去度众生，地狱众生不度完，宁可不成佛。要有这个精神才可以学佛。

非他能牵引，魔开显似道，了知彼是魔，诸佛欢喜行。

《瑜伽师地论》讲四十六种魔境界。实际上魔对我们哪有办法！魔绝对魔不了人，是我们自己把魔骗了来。我最近作了一首诗：

一灯丈室念初平，梦里江山倍有情

八万龙天齐问讯，大千世界步虚声

欲坚道力凭魔力，自笑逃名翻近名

去住无由归不得，举头朗月又三更

真想考验自己的道力，要凭魔力。所以弥勒菩萨也说，魔开显似道。真正的魔道很厉害，几乎完全同佛法正道一模一样，有时候假的往往比真的还真，所以往往魔道与佛道很难分别，这个要靠智慧。

由此二十相，诸住暖顶忍，世第一法众，不退大菩提。

把这二十种不同的路子搞清楚了，你才可以开始打坐修行，才能做到安住于暖、顶、忍、世第一法里。再进一步，四加行修成了，才能够到达不退转，大彻大悟的境界，证得大菩提。

下面这一节，仍在尽量的简别魔境，魔智与道智的差别：

此处之四魔体性，五蕴魔谓五取蕴。烦恼魔谓三界一切烦恼。死魔谓不自在而命断。天魔谓障碍修善之他化自在天众。

魔境的性质有四种。

第一种自己本身的魔最厉害，就是我们生命带来的“五蕴魔”——色受想行识。今天感冒，明天发烧，这里痛，那里痒，这就是色蕴魔随时在障碍你。色蕴不转，感觉上的不舒服，都是魔境界。这五蕴魔是五取蕴。

什么是五取？就是十二因缘当中的取，是你在执著自己，我们有这个生命，把这个身体执著得很厉害，原因是由我见、身见来的，都是要自己活得长久，五取蕴就是魔。

第二个是“烦恼魔”，就是一切心理状况，一切心理、思想都是魔。

第三个是最可怕的“死魔”，随时威胁你，他要你的命，你就随时会死。学佛的人能脱离了生老病死的有几个？这是什么道理？这里头是个大问题。要跳出生死，来去自如，自己绝对可以做主，除非有道有功夫的人才可以做到。比如洞山祖师，徒弟要他多留几天，他就多留几天。再如儒者罗近溪也是一样，都有破除死魔的本事。所以说死魔不自在而命断，你自己做不了主，它几时来，那个功能就几时到，你立刻就要走。当你能做得了主时，始知我命不由天。这不是吹牛的，要定力，要功夫才办得到，自己这条命，才的确可以不由死魔所支配。

第四个是“天魔”，这是外来的，障碍你修善行，今天这个世界都是魔境界的世界。换句话说，被物质文明迷惑的，也是魔境界，这些都是他化自在天天魔的变化。

这些魔境，如果以禅宗的一句话来表达，更简单明了：“起心动念是天魔，不起心动念是阴魔，倒起不起是烦恼魔。”任何一个念头，自己做不了主，就是天魔。整天脑子昏昏沉沉的，则是阴魔。

由彼等能障不死涅槃故名曰魔。佛法所说的魔，就是一切能障碍你证得涅槃之道的境界。

小乘证见道位，于三宝所获得证信，即降伏粗分天魔。

注意，修行打坐，做四加行功夫，只要证到小乘果的见道位——念空，念头真正到达空的人，就是于三宝所获得证信，的确见到真空了。以这小乘偏空之果，也能降伏了粗分的天魔，不一定要证到罗汉境界才降伏天魔。只要念头一空、一定，证到这一点，就可以降伏天魔。

得有余依涅槃时，永断一切烦恼，故降伏烦恼魔。

达到有余依涅槃时，身心皆空，完全清净，虽然是有余依涅槃，阿赖耶识根本也没有断，但是，已经可以降伏一切的烦恼魔。一切妄念不起作用，就是烦恼魔断了。

若证俱解脱阿罗汉，能加持寿行，得自在故降伏死魔。

道家经常讲长生不老，有没有这回事？学佛的人一听就斥为外道。乱批评！佛经上也告诉你有这回事。证到大阿罗汉果，寿命可以自己做主。比如佛经里头有句留形住世，佛吩咐四大弟子，迦叶尊者、罗睺罗尊者、宾头卢尊者、君屠钵叹尊者等，受佛授记留形住世，等待下一劫弥勒佛到来。

有一种方法可以请宾头卢尊者来。从前在普陀山、九华山、峨嵋山的丛林下常会有这种事，有钱的施主们来打千僧斋，供养一千个和尚吃一餐素斋，再送每人一块银洋。和尚一听打千僧斋，老远都赶了来，吃一餐好的素斋，又可拿红包。这时候，我们这位大师兄宾头卢尊者会来，他来时没人知道，不过他走后会告诉你，证明佛法是真的，只是过后才让你知道。

你只要好好修行，证到了解脱阿罗汉果，能加持自己的寿命，可以得自在，你爱走就走，不走就留下，降伏了死魔。这个魔最难降伏，真不容易，要得到阿罗汉果才行。

所以大家问我：怎么样叫报身成就？做到能降伏死魔，当然报身就成就了，做到这样才能祛病延年，任何疾病都能去得了。

证得无余依涅槃时，尽灭惑业所感有漏取蕴，降伏粗分五蕴魔。

达到无余依涅槃的时候，粗分的五蕴魔降伏了。

方才我们介绍的是小乘的修证次第，现在让我们看看大乘的情况。

大乘证得不退转相，于三宝所获得证信，即降伏粗分天魔。

达到不退转地，就是得到真空生妙有不退转智时，那些粗分的天魔境界，可以降伏了。

得八地，已于无分别智得自在故，降余粗分三魔。一直修到了八地，得到了无分别智，才能降伏粗分的另外三种魔境。

微细四魔者，谓依无明习气地及无漏业所起之意生身，即微细蕴魔。到了大乘境界，除了降伏那些粗分的四种魔境之外，还要注意检查、降伏那些细微的魔境。

什么是微细的魔境呢？无始以来，我们思想生命的无明习气的根，得了道以后，配合生起了意生身，可以出阳神、出阴神。如果这些阴神、阳神不是大彻大悟后生起的，而只是夹带了一种欲望，由一种希求心而生的，这个意生身，就是微细的蕴魔。

大乘菩萨道的魔境，微细得让你分辨不出来。当然大家修持还不到这个境界，不懂得真正的意生身，那是菩提道的成果，法报化三身成就。重点在：依无明习气地及无漏业所起之意生身，这个意生身就是微细的五蕴魔，换句话说，也是由我见我执来的。人舍不得自己，空了不干，总要抓住一个幻化之身。

无明习气地，即微细烦恼魔。

人的根本无明，连自己都不知道，只要最后一品无明习气还在，就有“微细烦恼”。随便讲顿悟，什么见山不是山，见水不是水，如果拿教理来讲，这正是无明习气的烦恼魔。注意，所以说“通宗不通教，开口便乱道”，见山不是山，见水不是水，别说你做不到，即使你做到了，你还见不见？说不见，你在昏沉中——烦恼魔；说见，你早有一个见了；你说我两样都不是，那你是什么？向上一路请你道来，道不来，按下水去，这是船子德诚禅师的教育法。

所以古代的大禅师们，通宗的，一定是通教理，自己对自己检查得非常深入。既然你通宗，悟了，悟了你就懂，佛境界无所不知，你还有不知的，那就不算悟。儒家都讲了，“一事不知，儒者之耻。”何况出世法学佛呢！

不可思议变化生死，即微细死魔。

刚才讲大阿罗汉才能了脱生死，破了死魔。什么是死魔？即使你活上五百年或一千年，还没有破了死魔，还在变易生死中，只是把分段生死拉长，仍要受变易生死所左右，属于微细死魔之中。

微细两字要注意，你自己都不知道，检查不出来，假定这个检查得出来，你的般若智慧就成功了。佛者觉也，能够自觉觉他，觉行圆满才是。自觉很不容易，自己的心理烦恼等等，起了一点点都要能够知道。

欲超彼三魔凡能作障之法，即微细天魔。

在修行的过程里，凡是使我们不能跳出前面这三种魔——五蕴魔、烦恼魔、死魔的所有障碍，就是微细天魔。比方说时代的变化障碍了你，不能修了，这些就属于天魔引起的。乃至自己造作出来的环境，障碍了自己修道，也是天魔的关系。这些境况，无形中把你拉到另外一面去。

降伏微细四魔，是法身功德。故降伏微细四魔与成佛同时也。

这里要特别注意，降伏自己内在非常微细的四种魔，是靠法身的功德，在成佛的同时，才能彻底降伏微细四魔。说到这里，我要问大家一句，禅宗的破三关、大彻大悟又是什么情形呢？对这些经典没有研究，不要随便讲悟，真正的悟与这里所讲的情形是相同的。

《现观庄严论》略释卷四，顶现观品第六之二：

是对治修所断种子之能治种类大乘随现观，即修道顶加行相，界唯在修道。此说修道菩萨，由加行与根本二门入超越等持，谓俱灭尽定等次第定。

大乘修定的方法：先修往上顺行与下还逆行二相之狮奋迅三摩地为加行。顺行，由凡夫而到达声闻、缘觉。由人道而修天道，天道而修声闻道，由修声闻道而修缘觉道、菩萨道，节节向上。

什么叫狮子奋迅三昧？狮子要吃动物时，两腿一蹦，出了最大的力量，最快速的动作，形容成道顿悟。狮子奋迅三昧，是大乘顿悟的路子。

次乃进修超越等持之根本故。顿悟了，见道以后才开始修道，修道是超越等持定慧的力量。

其修根本时，先从初静虑直往灭尽定。

修根本的时候，先从初禅开始，连贯的四禅八定都不能缺少，都要修到，直至灭尽定。

全无超越修一返，在这当中，修大乘道的，由初禅到四禅八定，最后修灭尽定。理是顿悟，功夫是渐修的，一步一步不超越等持，老老实实，规规矩矩地走。说自己悟了，结果功夫没有到，你骗谁？欺天乎！

次于八定间杂灭尽定而修一返。谓从灭定起入初静虑，从初静虑起仍入灭定。

其次，修成功以后的人，见道以后修道，功夫也到了四禅八定，九次第定的功夫随便你玩耍，或者两腿一盘，马上进入灭尽定，等一下境界又进入初禅去了。下面就告诉我们随便玩耍。

《楞伽经》也说，大乘菩萨悟道以后修道，到家了以后，十地菩萨有时也到初地菩萨境界随便玩玩。因此我们可以了解一件事，经典上讲，佛入定无所不知，三千大千世界，一切时，一切色，一切音声，如掌中观庵摩罗果，看得很清楚，佛都知道。但是有一回，佛在恒河边打坐，一大队马车经过，声音吵得弟子们都坐不住了，结果他老人家还在那里打坐入定，等他出定的时候，张开眼睛一看，咦？怎么旁边路上都是泥巴、马蹄印？佛是不是入昏沉定去了？当人入初禅定的时候，蚂蚁叫都听得见，怎么佛听不见呢？这个道理说明了什么？在佛就不是昏沉，不是无明；在凡夫绝对是昏沉，绝对是无明。悟了道的人，由初禅到九次第定随便挑，一切得自在；没有见道，没有修道成就的时候，纵然入定，但是自己不能做主，都叫做打妄想、造业。

# 第二十五讲

---如何修证佛法

李长者的合论

妄念和情

性与情

济颠和林酒仙

色蕴

受蕴

想蕴

行蕴

这次关于显密圆通修证的课程，到上一次为止，我们仍在找资料，检查资料，尚未检查完全，几乎每一部分资料都很重要。因时间不够，没法详细地讲，当然主要的是三个纲要：见地、修证与行愿。

见地介绍了一点点，修证功用也介绍了一部分，行愿根本还没有谈，现在暂时把行愿摆着。

大家如果能把这些参考书做一番研究，则这一生用来修持做功夫都够了，也可以说成佛有余。再不然缩小范围，只看这一次发的讲义资料，虽然零星片断，但也够用了。

首先我们提出来，见地方面是非常重要的。

世界上的人学佛也好，学道也好，不管显教、密教，乃至瑜珈术等等各种各样，不下千百万亿之多。不过，目的是共同的，都想求个人的超越现实，跳出这个现实的世界，找一个形而上，超出物质世界的归宿及成就。因此而产生了许多的方法，许多的理论。不管这些方法，这些理论，到底哪个高？哪个低？哪个正？哪个邪？我们必须先了解一个原则，那就是这些方法，这些修证功夫，最重要的是在见地，见地就是智慧的成就。

拿现代的文化来讲，学科学的人，就是先要把学术与理论搞清楚，学术与理论一偏差，下面的研究就差了。

见地是中国的佛学观念，尤其是禅宗提出来一个具体名称“具见”，就是具备见解。一个人具见要高，不只学佛修道，世法也是一样。我们做事业首先要有远大的眼光和见解，见解不高，什么都低了。从修证功夫著手是不会高的，见地很重要。

在儒家中国传统文化，见地叫做“器识”，士君子重器识，没有器识就是没有见地，不论你怎么努力，如果没有见地，成就都不会高，学佛更是如此。

世界上的人都很滑稽，大家都想学一种方法，求一种超现实的成就，而结果呢？如仔细研究我们人类的心理，发觉人们都不肯去参研见地。换句话说，喜欢东拜个老师，西拜个老师；喜欢求秘诀，求功夫，好像得了一个秘诀，马上就可以跳出去了似的。没有这回事的，绝对不可能。尤其是学佛，是学大般若、大智慧的成就，并不是学技术。做功夫百千万种花样，就算有一点效果，可也不能超越。事实上，很多人学这一套，确是反其道而求。这是我们在快要作结论以前，提出来关于见地的重要。

关于见地方面，可参考所发的讲义——《华严经》的《合论》。为什么讲《华严经》采用李长者的《合论》？以《华严经》来讲，有关它本宗的见地、修证、行愿共有四个著作：《华严经》、唐代清凉国师《华严疏钞》，以及后世佛果禅师《华严经五十三参赞词》，加上《华严经》的《合论》，这是华严宗四部最伟大的著作。

李长者，法名李通玄，本名不知，可能是晚唐时代某一位皇帝的世子，把本名去掉不讲。他在极富贵的家庭里，受极高的教育，然后决心去修道。到了深山，有一只老虎出来，要是我们早就吓死了，他却不怕，对老虎说：你来接我是不是？如果是，就趴下来给我骑。老虎果真乖乖地趴下来让他骑上去，然后把他背到深山一个洞里，他就在这个洞里住了下来写《合论》。到了晚上，天女送食，给他点上灯，他昼夜就写这部书。他把书写好之后，天女的任务也完了，也不来了，他也下山去了，这就是《华严经》合论的来源。

此后，各宗各派各种见地上的理论，都引用了合论的话。除了以《华严经》为主外，他也介绍了《大般若经》、《法华经》、《维摩经》、《楞伽经》、《涅槃经》以及小乘的戒律等等，每一本经的要点，他都整个作了一个批判。过去的中国佛学名词叫“分科判教”，他对佛学整个系统，作了一个批判。

这种批判，在李长者之前，有天台宗智者大师的分科判教，以及唐代澄观国师的分科判教。所谓分科，就是做科学化的整理，把佛法加以归类。判教就是加以客观的选择与评论。现在日本很多学者所讲的佛学观点，内行人一看就知道，他们不过是将天台、华严宗的分科判教，加以现代化，并加一点考证而已，这就是现在所谓的学者。

佛法到了中国，发展到了晚唐，有李长者这样伟大的人物，他们对佛依然非常恭敬，但是做学问又非常客观，批判就是批判，归类就是归类，毫不客气。

《合论》中有一句话：无边刹境，自他不隔于毫端，十世古今，始终不移于当念。这是李长者的名言。他说证道的人，没有空间的阻碍。刹就是刹土，西方极乐世界是阿弥陀佛的刹土，我们这个娑婆世界是释迦牟尼佛的刹土，东方琉璃世界是药师如来的刹土。刹有时是代表佛的境界，有时代表国土。“自”，是我们自己；“他”，是药师如来、阿弥陀佛、十方三世诸佛等，都是“他”。有没有另外一个佛世界的存在呢？有，还是在你自己这里。自他不隔，无碍。也就是说：根据佛学，他提出了一个观念，空间是相对的，但空间是没有阻碍，没有方位、无大小、无来去的。这些道理都是见地。

肇法师讲过一句话：“今至越者，尤昔至也。”就是讲时空的没有阻碍。但是，我们打坐学佛修道，对于时间、空间观念，并没有搞清楚。为什么我们打坐没有进步，就是执著在时、空的观念里，有人执著在子午卯酉时辰，有人打坐一定要对着东方。听说有人在美国教学生，早晨起来爬到树上，对着东方太阳打坐，这都是见地不通。还有人坐着时，认为没有面对着佛像打坐不对。这些观念的执著，都要拿掉，须知：无边刹境，自他不隔于毫端。

时间也是相对的，没有绝对的，十世古今，始终不离于当念，没有过去、现在、未来。所以每一本佛经都是这样写，一时佛在哪里、哪里……这有两种道理，一是印度人的习惯，不喜欢有数字及时间观念。印度一讲起数字，就是八万四千，所以，佛经上的八万四千特别多，是形容数目的多，这是拿学理来看佛学。

以修道来看佛经，最高明的就是“一时”，万古只有一时，十世古今始终不移于当念，亿万年以前也就是现在，未来的亿万年后也就是现在，就只有这一个，没有第二个，这个“一时”用得妙极了。

所以时间与空间的观念不丢开，不要谈修道，时间与空间观念搞不清楚，也不要谈修道。

我们学佛先要把几十年积累下来的时、空意识观念，完全丢开，恢复到婴儿那个状态，可是，做不做得到啊？

很简单！我们看佛经里说的无念、无想、不起分别等种种理论，拿老子来讲，一句话，“专气致柔，能婴儿乎！”我们打坐做功夫，也就是要做到这样。

这些关于人的来源及人生的现象，有许多许多的问题，我们怎么去解决呢？佛告诉我们，我们现有的生命，是我们原始生命的第三重投影。我们原始的真生命，哲学性的称呼叫做真如；逻辑性、科学性的称呼叫做第一义谛、胜义谛；宗教性的称呼叫做如来、佛；拿教育性师道来称呼叫做世尊。我们中国后来翻译为本性，这个东西本来是清净圆明的，本来是不生不灭的，本来是无烦恼，无成住坏空，无生老病死的。但它真没有，完全没有吗？不是的，它能生起一切的万有。所谓没有，是原本清净，所以说它没有。它能够起万有，它是有的。

《楞严经》第四卷里，佛的弟子富楼那尊者问佛：既然我们生命的自性本来清净，为什么要起第一念无明呢？为什么要生出这个世界来呢？

其实这个世界生得非常不妙，因为创造了这个世界，这些人一天到晚你争我夺，你骂我打，你恨我，我恨你等等，闹得一塌糊涂。《楞严经》第四卷的要点，就是谈这个。佛的答复有一句话与见地、行愿都有关系，他说觉明为咎。这一句话很值得注意，我们学佛求悟道求觉，悟道那一悟就是一觉，但是那一觉悟也是大毛病。

我们打坐不是在求空吗？根据《楞严经》这一句话，你要注意，如果你达到清净，则清净为病。你说：我打坐，本来很清净，后来怎么不清净、不空了呢？因为空所以不空嘛！道理很简单，也是这么深奥。所有的经典，你把它研究透了，看一看，原始的这个生命，怎么变成现在这个世界？怎么变成这个人生呢？觉明为咎，只有这句话，答得最明白。

所以举凡世上一切宗教，一切哲学，对于人生的看法，都犯了一个最大的毛病，对人生都是悲观的看法。看这个世界是缺陷的、不圆满的，佛教也是如此。只有两部经例外，一部是《华严经》，它看这个世界，永远是至真至善至美的，没有缺陷、没有悲哀的。其次是《涅槃经》，认为这个世界没有缺陷、没有悲哀，是常乐我净，永恒的存在。

我们把这些经教的道理先搞清楚了，慢慢再说到结论上去，再谈修证的功夫。今天我们打坐，心性的修养，只要能做到如婴儿的状态，一定成功。不要说婴儿，五、六岁的小孩也可爱，爱哭就哭，要闹就闹，他一边在哭，逗他笑时，马上就笑了，然后又哭，他是天真的。我们做不到，我们有很多虚假，明明是恨你，还要敷衍你，皮笑肉不笑，多么罪恶啊！这就同行愿有关了。佛经说：直心是道场。我们做不到直，有多少假！每分每秒都假，连内心念头都假，都在造恶业，所以行愿谈何容易啊！行愿做不到的。行愿做到了，可以立地成佛。

其次，你看婴儿没有知识，没有分别心，那个状态就是意识的根本作用。比如我们求空的这一个妄念，也正是意识的根。所以我们打坐用功除妄念，都是用功错了，知道吗？拼命在那里想把思想压下去，想把它空了，想把它停掉，叫做去妄念，完全错了。所以用功用了几十年都白用了，那个真正妄念的根还在。纵然我们坐在那里，而且晓得自己功夫做得很好，很清净，那个正是妄念。那个接近于婴儿境界，可是那还是妄念。

在中国文化里，那个东西叫“情”。孔子在《礼记》上分类为性与情，在《礼记》的第一篇，开头就是关于修道：“毋不敬，俨若思。”这是中国文化，定慧都在内，宗教也在内，人生随时严谨、恭敬以行，做到不昏沉、不散乱的修养。这个“思”并非思想的思，而等于佛法说的：既不散乱，又不昏沉，清清明明在那里，这正是礼之本也。

所以“东方有圣人，西方有圣人，此心同，此理同。”不过这些都是在上古时代传下来的，同一个来源。“性”，人的本性，不谈先天后天之别，善恶之别。比如有人天生爱说话，有人半句话都不说，这个性是怎么带来的？中国文化告诉我们，是“天明之谓性”带来的。第二个，“情”，这里有一个问题：《中庸》为何只提喜怒哀乐四样？本来是七情六欲，为什么只提四情呢？而且还说：“喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和。”又说：“致中和，天地位焉，万物育焉。”为什么只讲四样呢？喜怒哀乐是情不是性，情也是阿赖耶识种子带来的，有些人天性是喜的，有些人天性是怒的，有些人天性则是哀的或乐的。

情是根据什么来的？它与心理、四大、五行——心肝脾肺肾等生理禀赋，都有关系。大家打坐没有弄清楚，以为把第六意识思想空了就是，那是不相干的，那还不算妄念，那只是妄念上面的浮念。那个容易去，念头把它空了很容易。你觉得我还坐在这里，眼睛闭着，里头清清净净的，就正是《楞严经》上所说的：内守幽闲，犹为法尘分别影事。大家打坐做功夫，哪个不在内守幽闲？不然就是宋朝大慧杲禅师所讲，后世曹洞宗参禅的毛病：默照邪禅。哪个学佛学道做功夫不是在这里头搞？我们这些情都没有去掉，还是充满了喜怒哀乐。佛说情这个东西，就是业力的一种，业根。后来理学家讲气质，你的气质不变化，怎么成道呢？所以一定先要把这些认识清楚，大家应该先检查出来，盘起腿来在那里干什么？多数只是心理状况的自我玩弄而已，与修道毫不相干，多少人在其中玩了几十年。所以我们自己不能不检讨，以为自己正在做好人、做好事、修德性，实际上都是在性情中玩弄自己而已。

那么我们该怎么办呢？第一步就要认得什么是妄念。

《楞严经》卷四里头的那句话：觉明为咎，就是妄念。一个妄念就包括了五蕴、八识、八十八结使。所以大家千万不要以为盘起腿来，自己偶然把思想排除，清净了一下，好像没有浮面的思想，以为这个叫做无妄念，那是大错而特错。你那个浮面的思想排除开了，觉得自己坐在那里，好像很清净，那个正是大妄念的根本。所以如果这个没有空掉的话，什么都不要谈。如果把这一念打空了，身心打破了以后，那就可以证到真如，所谓明心见性，立刻到达，顿悟就是悟那一个。这点要注意。

我们再看修法，在《禅宗直指》一书中，宋元时期的高峰妙禅师，就是后世修禅的一个真正榜样。但我们可以很坦白地说，高峰妙禅师把自我已经训练到，意念解开，达到一种意识境界超越现实的状况。可是有一个事实摆在那里，他的身体仍然很不好。要知道，色法也是心法的一部分，应该使它转过来才对，为什么不能转？这是一个很大的问题。如果说色法转不过来，则《华严经》所讲的，应观法界性，一切唯心造的佛教基本定律，是否被推翻了？假定这个理论是对的，那么应该能够去掉生老病死，应该能够转得了五蕴四大。理论和事实是不应该矛盾的，这点要特别注意。我们现代人对修行观念要搞清楚，其实，佛经已经讲得很清楚了。

禅宗的修法，走高峰妙禅师路子的人很多，除了少数的高僧，如济颠和尚等外。

宋朝几个禅宗大德，悟了以后都同济颠一样，装疯装癫的。比如林酒仙，悟道以后专门喝酒，他的歌都是喝醉了乱唱的，同济颠一样，都是说得很明白、很清楚。

宋朝以后，为什么这般人悟道后，都变成这个样子呢？这其中有个道理。佛教由唐朝四百年，到宋代理学以来，五、六百年间，整个中国文化界，人人都是严肃的面孔，儒家孔子之徒也好，道家也好，佛家也好，所有的细胞都僵化了，尤其是笑的细胞，最为僵化。《包公传》上说，包公从来没有笑过，清官，严肃嘛！亲戚朋友都不来往，这样的人生有什么味道！可是像包青天的面孔多的是，在宗教圈子里更是如此，这些悟了道的高僧们，装疯装癫，故意把你搞得一塌糊涂。如果修道修成一副死面孔，还修什么道？那种的道貌岸然，是一副癌症的面孔。

道不是这样的，天机是活泼泼的，了解了这个以后，你守着空的这么一个境界，最后搞成了道貌岸然，正如禅宗讲的枯木禅。枯木不能开花，绝不能在灵山会上花开见佛。你看，释迦牟尼佛那个境界多轻松，他没有道貌岸然的面孔。这个观念先认识清楚了，再研究佛经的五蕴论。

再其次，我们讲五蕴都是妄念，我们现在来看五蕴和见地。见地就是功夫；五蕴是色受想行识。

色包括了四大——地水风火，不只是包括身体全部，也包括了物理世界。比如我们揉揉眼睛，就可以看到眼前有亮光，如闪电一样，这是眼神经受摩擦发光所致，是反映出来的现象，佛经叫眼睛的空花。如果认为这个电光是道，不是神经是什么！那个光是神经起的变化，怎么会不懂，那么笨呢！耳朵听到声音，鼻子闻到香味，也是一样的道理，这些都属于色蕴。心经上说：色即是空，空即是色，请问你怎么没有空？打起坐来腿子还麻得很，色法还是没有空嘛！为什么发麻呢？身体内部有湿气，气脉走不通。为什么头发胀？里头有病就有反应，有反应怎么空呢！色即是空，空即是色，你说：我心里不去管他，那又何必修道呢？睡觉的时候也是没有感觉，那不是色即是空，空即是色了吗？这是不能自欺的。

密宗的气脉之说，道家的奇经八脉之说等等，都是由禅定的功夫，根据实际的经验说出来的。古人不过把这些经验记录下来，后世人学到这些，就拿鸡毛当令箭了，什么大周天、小周天啦！把传这些法当成传道，那就完全搞错了。其实不管什么气脉，什么周天，修了半天都是加行里头的功夫。加工的目的就是先能够达到色法空，真把气脉打通了，色身才能够空，这是色即是空阶段，可是还没有做到空即是色。

先把生理这一部分都打开了，才能色即是空。再转过来达到空即是色，这是真空起妙有的作用，神通智慧都来了。等于说色即是空是把一座山，或一幢建筑物打散了，销毁了，变成了平地。空即是色就是在这个平地上，重新建立起坚固的建筑物，这是佛法的真空起妙有，做到了才能够认识妄念是什么。这是第一点。

第二点，色即是空，空即是色，色不异空，空不异色，这四句话包括大乘、小乘做功夫的几个阶段在内。这还不算，接下去说，受想行识亦复如是，八个字简简单单带过去了。

色即是空，大家没有做到，色不异空，空不异色，更难了。大乘的境界，见地、修证、行愿都要到，色法不异于空，色与空没有两样，不二法门。

色不异空，色法就是空。我们在文字上想想看，色不异空同色即是空有什么两样？在逻辑上大有差别，这就是中国文字之难。

空不异色，真正到空的人，当然一定做到了。如李长者所说的，无边刹境，自他不隔于毫端，佛经上说的三明六通、诸佛神通也一定做得到，并不困难。空与色本来是一体，作用也是一个。等于说我们房子里电源的插座，可以插电灯，也可以插录音机、电扇。因为都是电，本来是一体。

色还没讲完，暂时摆着。

现在第二个讲到“受”，就是感觉，这个感觉多半是生理的反应，比如冷、热、呼、吸、饱、饿等，除生理反应外，还有情绪上的感觉，这个情绪上的受，就属于中国文化性情的情，色法反倒是属于性情的性。为什么色法反属于性？这个是大问题，不是那么简单。

好了，我们学密宗、学净土，不管学什么都一样，大家打起坐来，搞了半天都在那里玩弄感觉。每个人问老师的问题，都是这里痛，那里痛的，一百个人有五十双，都是问这些无聊的问题，问得连当老师的都不想活了，一天到晚跟一群疯子在一起，不疯也半死了。实际上，我们佛经都没有搞清楚，都在玩弄感觉。你把《心经》多念一念——受即是空，空即是受。你觉得腿麻，感觉来了，你怎么空不掉呢？你既然空不掉，你还空个什么啊？有本事你把这“受”空了。

所以要注意，你们转这个，转那个，老实讲，你那个第六意识妄念，已经困在那里转圈子了。你想一个人转河车、转气脉、三脉七轮等，越转得好，那个轮回越严重。

不要说轮回，你打坐坐在那里，你的思想、感情统统困在那里转，什么事也不去做，看看外面的人多忙碌，你却一天到晚在那里打坐偷闲，玩弄精神转河车，所以，百无一用是修道者。

受即是空，为什么不在这个地方求解脱呢？学佛为求解脱，结果我们就是解脱不了，都在感受的境界上搞。

第三个，“想”蕴。这个想更好办了，每人都说：我打坐什么都好，就是妄想不断。想即是空，空即是想，想既是空的，何必去空它！它本来空，不是我们去空它的。换句话说，是它来空我们的。这个“它”是什么？本心，自他不二之他。是它来空你的，我们的妄念根本不能存在嘛！每个念头，每个思想都这么过去了，所以，想即是空，空即是想，但是我们做不到想即是空，做到了就得定，得果位了。

至于想不异空，空不异想，那真是真功夫，能够做到这样，就是李长者讲的“自他不二”。

第四个，“行”阴，这更严重了。这个行就是生命的运动，就是生命本有的运动功能。懂得了行阴，才懂得什么叫明心，什么叫妄念，当然，见性还谈不上。

所以我们打坐坐得好，也没有妄想，怎么它又来了呢？——行阴来的。它不听你的，如果行阴不能空，你想空妄念，休想！

行阴空了以后，上面的色、受、想才有办法空。注意！自己去参参行阴，这是很重要的。至于行阴怎么空，且听下回分解。

# 第二十六讲

---如何修证佛法

困在感觉境界

变成习惯的思

再说行阴

心不相应行法

说识阴

融通妄想与颠倒妄想

心行五阴解说

打坐的前三秒

这次讲如何证得果位，这个果位包括小乘与大乘。

见地最重要，所谓真正的见地，并不是普通所讲的见解，而是见到了“道谛”，也称“真谛”。真见到了道谛的话，后面的修证、行愿就会成功。这是禅宗所提倡的顿悟，不是学术，更不是普通的见解。

我们因为没有办法见道，才产生许多修证，就是渐修的方法。比如释迦牟尼佛十二年的修行，最后覩明星而悟道，这个也是“见”。见的方面最重要，也就是般若同唯识的道理。见就是理，这个“理”包括了一切事，一切修证功夫。

上次引用到《心经》：色即是空，空即是色，色不异空，空不异色。这个道理也包括了修证功夫。上次是以做功夫来配合见地讲，现在来研究，受即是空，空即是受，受不异空，空不异受。受就是感觉方面，我们对生理、心理的感觉。

许多人做功夫，老实说，不管学道家、学密宗、学显教的，多半在受阴境界里头打转，所有的人都被这个所困。所以，执著在做功夫方面的人，越来越骄慢。因为功夫是累积来的，有一点功夫的确感受就不同，功夫越来越特别，骄慢心自然越大。功夫不是偶然到的，而是时间的累积所形成，因此是“有所得”，并不是无所得。佛法的究竟是无为法，大家变成以有所得之心，求无所得之果，结果当然都是背道而驰。

由此可以了解，一般人学佛学道有功夫有见地，那个见地也是在受阴里头打转。尤其搞有为法的功夫，什么气脉，什么境界，自己因为见地不够，般若没有成就，都执著于这个范围在搞。换句话说，所谓打坐做功夫，都是跟着身体的感觉在跑。觉得：唔！气到了背上了，夹脊通不过啦！什么脉轮通不过啦！这些学道的书越看得多，道理越懂得多，功夫越困得厉害，都在受阴境界中，从来不晓得在般若方面着力，受即是空，空即是受，受不异空，空不异受。因此，身上有点气动了，心跟着动，因为般若不通，感觉境界越来越严重，永远不得解脱，即使死了以后，这口气不来时，中阴身还是困在另一个感受的境界中。

气脉的道理有没有？绝对有，那是自然的，没啥了不起，你越感受它，障碍越大，所以一旦不做功夫，就受不了了。比如现在一般人打坐，都搞成一个通病，一打坐，都想清净一点，这种清净的感受慢慢就成习惯了。其实，自己的意识状态感觉清净，那个清净只是意识状态的心理感受而已，再配合生理上闷闷的感觉，所以一打坐当然觉得舒服得多了，因为打坐也是休息嘛！舒服以后，慢慢又闷起来了，闷起来就觉得“功夫在找我”，赶紧闭眼闷在那里，实际上那个闷都是昏扰扰相，还达不到内守幽闲。以为这个是功夫，以为这个是道，其实这些都在受阴区宇，感觉的状态里。在这里头搞久了的人，脑子呆板，虽比无记、无念好一点点，但是永远在昏沉中，昏头昏脑，一点般若都没有。

假定在这个状况下，透过般若智慧的解脱，晓得受即是空，空即是受，受不异空，空不异受，把这个感觉状态一丢，才可以谈解脱，谈超越。可是一般人在现有的境界里，无法超越。感受的状态困人，有如此之深。

上次讲到思想问题，我们这个想，就是意识思想。如果要严格研究，问题很大。佛学上想与思分开，粗的叫想，脑波跳动得快。至于思，将睡未睡，好似没有想，其实还有一点点思想的作用，很微细的。

又比如有人讲话，我们在听，同时也分别对与不对；或懂得多少，这些都是想的作用。思则没有这个妄想，有个禅师作过比方，等于欠人家钱，明天就要还，可是没钱还，今天尽管在这里打坐，听佛学，研究什么，可是这件事情拿不开，这就是思的作用，一股力量永远在那里吊住。

“想”实际就是“思”，一个粗一个细而已，这是意识境界的分别心。在我们未成道以前的众生，思想分别是与生俱来的。婴儿没有第六意识的分别心，可不能说他没有思想，思想不是分别心，昏扰扰相还是有的。随着年龄增长，分别也渐渐增长，所以小孩思想比较天真，也比较纯净。人很可怜，越长大越不可爱，越老越讨厌，因为第六意识增强了，染污慢慢加多，并且增加得很厉害，生活习惯，是非善恶等等，终觉得自己的对。

这个慢慢形成的，变成习惯的就是思。思变成业力，变成种子，带到来生。所以，许多先天的意识习惯，就是前生带来的习气，使得每个人个性不同，有人爱笑，有人爱生气，都是前生带来的。

因此，叫我们万缘放下，一切皆空，可是思这个东西是否空得了？假定这个空不了，而认为意识清净境界就是空，那就自欺了，抵不住事的。到最后上了氧气时，你的功夫、佛法一点都没有用，千万不要搞错了。可是许多用功的人，都在这上面转，这是般若智慧不够，见地智慧不清，行愿不够。真正的善根没有发起，般若是不会来的。所以《金刚经》只讲两件事：一件讲般若，一件讲功德。为什么？大功德的成就才有大智慧，你光在打坐里头求智慧，这是小乘法门，由戒、定而生慧。大乘法门不谈这个，大乘法门谈的是六度，布施、持戒、忍辱、精进、禅定，五种以后才是般若。

一般人用起功来，最大的困惑是妄想不能断。谁叫你断妄想？妄想本来非断非常，断不了的，“抽刀断水水更流，打坐解愁愁更愁”，所以有些人打坐眉头越皱越紧。

妄想本空嘛！不要你去断它，想即是空，空即是想，想不异空，空不异想。再说，我们都研究过唯识，唯识有个名称叫“五遍行”——作意、触、受、想、思。在八个识里头都有这些作用，所以它自然会起这些作用。

换句话说，我们生命的本能分为两部分，一个是感觉状态，一个是知觉状态。感觉状态一半是物理的，一半是心理的。思想的状态也是这样，主要是心理的，附带的是生理的。唯识告诉我们，这是“五遍行”，也就是说，它普遍于八个识的作用里。怎么断得了它呢？所以用不着努力去断思想。六祖也告诉我们：“惠能没伎俩，不断百思想。对境心数起，菩提作么长。”本空的嘛！断它干吗？你那个知道自己在思想的，不是仍在嘛？结果大家相反，打起坐来，自己那个本来清净的东西，随时在压制思想，在那里妄用功夫，坐一万年也没有效果。

再进一步，能把五遍行转了以后，就立地成佛了，这个非要般若智慧成就不可。所以唯识并没有告诉我们，断了妄想就成佛，而是要转识成智，只要那么一转就成功了，就看你转不转得了。这“转”用得好极了，我们凡夫之所以不能成佛，就是心理转不过来，这是业力，把我们牵得牢牢的。转识就成智，成智就解脱了。

所以大家打坐很简单，空即是想，想即是空，想不异空，空不异想。

但是下一个难了，行阴——一股推动生灭的力量，想断都断不了。为什么？这个行阴同宇宙的运行一样，永远在动。我们可以借用《金刚经》所说的：无所从来，亦无所去。来时，不知来源就来了，去时，不知去处就跑掉了。过去、现在、未来，永远这么走。这个就是行阴、动源，一路在动，最难了。

行阴没有停止以前，没有得静态以前，永远没有办法截断前面的色、受、想，它永远会来。心理部分也是一样，永远不断在流转。我们打坐，为什么感觉不能空掉？因为行阴没有空之故。

原则上来讲，若能做到行即是空，空即是行，行不异空，空不异行，那就修持成功了。但我们第一句话，行即是空，做到了没有？行不异空，就是行与空没有两样，做到了没有？一坐起来妄念清净，这样行阴是没有空的。换句话说，虚空也有行阴，所以这个宇宙永远在转，转动就是它的行阴。

我们普通一个人，行阴是否能止，关系了证道，这要靠四禅八定的功夫，做到气住脉停。气住了，不但呼吸停止，连身上所有的生命气息，也在休止状态，这时，带动身心流转的行阴，才算停止了。

行阴不停，所以生理部分不会停止运转，心理部分也不会停止运转。那要如何才能还本返源，归到本来自性中去呢？有个最快的道路——智慧的解脱、般若、顿悟。一般做不到顿悟的人，只好渐修，一步一步来。所以《楞严经》中，佛把五阴解脱的程序，清清楚楚的告诉我们，要特别去留意它。

我们之所以不能真得成就，是行阴解脱不了，想阴解脱不了，受阴、色阴也解脱不了。如果说有一点清净境界，那只是想象的，是第六意识的想象境界而已，并没有证得真空。想证得真空，在摘录的《楞严经》讲义中，都告诉我们了，一切禅宗、天台、密宗、净土，想修得成就，都不离这个原则。

再进一步，行阴解脱了以后，才谈识阴解脱。这个识不只是第六意识，唯识所讲的八个识，都包括在内，也就是《楞伽经》所讲的心意识。

我们所知道的精神状态，是识的一种变相而已，所以用精神解释这个识，是个颠倒的解释。严格讲，它代表了八个识全部的体、相、用；也代表了精神世界、物理世界全部的功能。

我们应该研究《百法明门论》，其中将色法与心法分开对立，还有一种“二十四种心不相应行法”。但是注意，若真把色法与心法对立分开，那可不要学佛了。换句话说，魔鬼与上帝对立，上帝对魔鬼永远没有办法。其实它只是表达的方法而已，是把它分开分析，容易使我们了解。实际上色法与心法是一元的。

讲心不相应行法这个心，是说宇宙间有二十四种东西，不受第六意识左右，人的心理没有办法控制它。比如第一，宇宙的时间，你无法控制。你说你睡着了，可以把时间空了，对不起，那个时间还是在走，你转变不了。第二，势。比方水流下来的力量多大，即使你说天上天下唯我独尊，站在激流中，还是会被水冲走。所以大势至菩萨一来，观世音菩萨只得站在一边。这两个菩萨是表法的（这里是用表法来说）。大势来时，请观世音菩萨来带路，这个势来时，任何人控制不了它。

所以你功夫做得再好，老了还是老了，四大变去了，时间到了就是时间到了。比如我们打坐，坐上半个钟头或一个钟头，坐不下去了，腿发麻了，想坐还是坐不下去。因为行阴的势到了。你说，我还要定，心不相应行法，心还是转不了，连这一点都转不了，还说什么转识成智、转业力，乃至转烦恼为菩提呢？

在这种地方，我们就要提起警觉，平常道理都讲得很好，事情来到时，却过不去。你说我还在修道打坐，谈起法来头头是道，但是为什么打坐做功夫欲了生死时，却前路茫茫，后路暗暗？所以说，这个道理要先搞通。

“识”最难懂了，所以《楞严经》中讲到，第五层解脱才是识阴。

有个同学研究了《楞严经》后提出问题：为什么想阴叫做融通妄想，识阴叫颠倒妄想？应该想阴叫颠倒妄想，识阴叫融通妄想才对呀！

想阴境界产生十种魔境，实际上不止十种，变化起来有几百、几千、甚至几万种。比如有人有神通啦，未卜先知啦，都是五蕴中思想的作用。这种功能，现在人叫第六感、心灵感应、特异功能等等，鬼名堂多啦！这些都是思想妄想变的花样，这是融通妄想。把妄想的功能变化，好像能够通达，知道万缘，因此形容它为“融通妄想”。

为什么识阴境界叫颠倒妄想呢？因为它不叫魔境，而叫做外道，包括了声闻、缘觉。得了四果罗汉的人还叫做外道，为什么？因为见地不究竟，所以叫“颠倒妄想”。

这五阴都叫做妄想，因此我们知道，学禅宗的人，一上座就是去除妄想，以为是去了第六意识，其实，那只是第六意识分别心的一点点浮面上的油而已。真正的妄想由地底到浮面都是。所以，要除妄想一定要把五阴妄想都去掉，才谈得到空。

大家不要以为：噢！我打坐一直空空的，很舒服。那是第六意识的想象境界。我们两只眼睛看过的虚空，只有一点点大，所以打起坐来，眼睛一闭，想象起来的虚空，也只有一点点大。人的思想范围，往往只跟着生命力所发挥到的范围走。所以你看，我们的思想多好玩，在迷糊的境界里，是非善恶都是颠倒的，我们认识的范围又是多么狭窄。可是在这个意识思想里，却自觉非常崇高！非常伟大！都是自己欺骗了自己，不是真正的空。

这都是属于见地方面。

五阴解脱的见地要特别注意，不管有所得的，或刚入门的，切记不要走错了路。

其次的问题，在色受想行识中，我们生命最重要的，第一是思想，想阴，也叫做妄想。这个思想是识阴所变，识就是心，即《瑜伽师地论》所说的心意识，不是本体的心。第二是受阴，人生来就是有感觉的，感觉是受阴来的。

若把色归类成生理部分，想与受应属精神部分。包括了生理与精神部分的是行阴、识阴。

我们听了这些，思想不要向外面去想，要回转来在自己里面找，分类试着去找，真正的佛法不是叫我们不用思想。“禅定”，教理称正思维，后来禅宗称参究，“禅定”不是叫你跟着身体转。气脉在动，你不要理那个受阴的动，要在正思维上去找才对。汉朝以前的中国道家称“精思”，所谓精思入神，也就是禅宗称的参究。大家打坐时，都被生理感受境界迷糊住了，没有真正证入正思维，那就不算真禅定。

佛法的重点在见地。刚才的讨论有个主题——用摩诃般若波罗密多心经的纲要，五蕴皆空，配合《楞严经》五蕴的解脱，就是这次课程重点所在。这个就是见地，要把这个理搞通，才可以做功夫，才可以真谈修持，不然功夫纵然做得好死了，抵不住事的，没有用。即使功夫做到身体会发光、动地，也没有用，否则不叫佛法。所以每一部佛经都找不出做功夫方面的内容，佛经只谈见地的理，因为真正的见地到了，功夫一定到。换句话说，你见解上到了，功夫没有到，那个见解不是真的见解。

比如一个人手中拿着一个名贵的杯子，镶着珠宝，突然打破了，解脱的人看都不看，知道打破了；不解脱的人，看着破碎的杯子，就在那里哭、叫。他明知道打破了，可是抱着那个破杯子还在哭，还在叫。晓得了空，结果还抱着那个没有用的东西，来悲痛这个空，有用吗？

不要看它是小事情，同样的道理，懂了就是道。所以禅宗祖师在某一小点上一悟，整个都清楚了，就是这样。

不要认为这是一句闲话，古时禅宗大德们的嬉笑怒骂，你把它当嬉笑怒骂就浪费了他的话。他处处点你，因为有时候不好正面骂你，只对你吊儿郎当的幽默一下。你说东，他说西，实际上他在打你，打击你是爱护你。

比如第一次发给大家讲课通知，告诉大家个个没有例外，不要马虎，真做得到规定才来登记上课。大家都登记了，可是几个人真做到？写笔记也好，任何其他一项也好，没有人真做到。这是“行”门，大丈夫承诺了，说做就做，既然要来听课就应守这些规矩，对不对？谁做得到？为什么要这么做？你们懂吗？是故意拿棒子到处在打，打得醒，你们自己受益；打不醒，算了。

这就是行。我还只讲笔记部分，其他的部分多啦，不讨论了。这都是心行的关系，所谓“万行门中不舍一法”，这个佛法的修持怎么谈！尽管私交如何好，真正的行门无法谈，一谈就非骂人不可，只好在心里头说：唉！如来说至可怜悯者也。

行门同见地是不可分的，见地到了一步，你的心行非变不可。大善知识们，大禅师们，一看，这个人有没有进步，一看就知道了。别以为气色好了，气脉通了是道，那是逗你玩的。

气脉通了，不相干，大智慧的人不受这一套骗。等于禅宗好多祖师，老师一奖励他，把耳朵一捂，听都不听，还受这个恭维！当然不！悟与不悟一样。世上最害人的是高帽子，骗死人不犯法，而且把他骗死了，他还感谢你。讲真话没有人听的，所以没有办法。

见地到了的人，他的心行马上就转，自己有数，立刻就转，善知识一看，就知道，他的心行已经转了。

行包括很多，比如爱偷懒，也是行不对。又比如佛法第一点讲慈悲，自己想想看，哪一点慈悲做到了？我们是做到了一点——要求别人来慈悲自己。什么“要度众生”！哪个做到了？你省省吧！对自己最亲切的人都没有办法度，还度众生？

在这些漂亮的名词下，隐藏了多少罪恶，都要随时反省到。越是漂亮的言辞，越掩盖了自己的过错，假如学佛不检查到这个程度，免谈了吧！没有人搞这个事的，做不到的，而且都是以计较心——商业交易的行为来做这件事，尤其是这个时代。

以上讲见地部分，大概如此。一句话，见地非常重要，不是几句话所能够讲完的。

《华严经》李长者的合论要看，一切经典要注意看。有很多人学佛没有研究经典，依照唐代佛教制度，出家要考试，通一部经论才发文凭（度牒）的。

现在许多人研究佛学，老实说，拿佛学的严格标准来讲，并不是研究佛学，这个问题非常严重。我是不敢讲而已，讲了又有什么用？大家说：老师，你应该讲。佛法又不是我一个人的，为什么我应该？又说：老师，你有责任。其实大家都有责任。这些心行，一开口，一发言，就不对。假如心行对，为什么不发心呢？我惭愧，我自己要努力，我要度众生，我就要努力下去，要修持，修证好了，再来度人。我们为什么不肯修持呢？所以学佛很难。

见地方面，要自己去研究经论才是。

现在转来谈修证。拿见地来讲修证，修证只是等而下之的事情而已，不足一谈。

可是真谈修证，还并不容易。修证就是做功夫，不分宗派，不分方法，不管念佛、参禅、炼气，不管做什么功夫，都是修证法门。修证法门只有一个主要原则，就是修“止观”而已。

在因位上叫止观，在果位上叫定慧。止就是定，观就是慧。换言之，止就是功夫，观就是见地，所以非修止观不可。

我们不管学哪一宗，哪一派，开始学静坐，千万不要分别宗派。各宗各派只是方法不同而已，或者是方法所偏重不同而已。自己可选择一个方法修，当然最好有善知识的指导，可以看出来哪个方法比较适合你，凭他的指导，去选用一个方法。成就了的人，对任何方法都可自然通达。

不要把盘腿打坐当作修定，修定姿势是无限制的，坐、站、睡、行、食，皆可定，无处无时而不定。不过我们初步不能做到止，因此必须要打坐。打坐一共有几十种姿势，不过对生理、心理最有利的，就是盘起腿来打坐。盘腿的作用大得很，如写这方面的文章，可以大发其财。不过，我有个原则，一篇文章下来，对世道人心无益处者，誓死不干，这是我的行门。

我们盘起腿来打坐，气机真正通了，那岂止身心发乐而已！我们后天的身体，不可思议的功能，都发出来了。比如老年人的气脉整个通了，就会同婴儿一样。不过，两腿气脉通了的人有没有？没有，至少我没见过。

有同学注意到佛经上说的两足尊，这不光是理论，非常对。理论上两足尊是福德圆满至尊，智慧圆满至尊。福德、智慧两皆具足，所以叫两足尊。实际上，五通里有神足通，神气充满了，直至两足。人的根在头部，虚空就是土壤，手足是枝桠，枝桠一萎缩，这个“无根树”就完了，所以有很多理由要盘腿。

把腿一盘好，真正找到路子的人，用一个很彻底的办法，懂了理，修持很快就上路了。

过去释迦牟尼佛在时，弟子们七天、五天就证罗汉果，不是假的。为什么呢？古人物质欲望不发达，思想、心境非常纯朴，容易证果；现代人越有学问越难弄，越不会成功，因为自己太复杂了。古人是闻一言而必行，佛经上经常有四个字：信受奉行。每一本经典结束时，差不多都是这四个字，这不是例行公事，而是真实如此。从如是我闻开始，到最后信受奉行，任何佛经都是这八个字，真做到就成功了。古人一信就信到底，信老师，信佛，一信马上就有感受，身心感应就变了，非常恭敬地奉为金科玉律去做，就成功了。

现代人不然，你把宝贝教他，他当面对你说：好啊，好啊！非常感谢。心里头则想：该不要上当吧？不晓得老师到那个程度没有？然后回去，找两三个人研究那个老师去了。现代的人与古人的心理，相差到如此程度，我几十年来看得清清楚楚。所以古人几天就可以成功，现代人不会成功，就是自己的心行道德，把自己挡住了。然而，古人今人的生命功能，则是一样的。

虽然讲见地与行愿，但是行是不敢详细说的，如果详细说行的话，可以把任何人驳得体无完肤。能做到如是我闻，信受奉行就成功了，但是没有人做到。

那么我们打起坐来怎么办？只要信、受、奉、行，信你自己，信佛说的话，自性本空。所以禅宗四祖、五祖提倡《金刚经》是有道理的，你晓得空就好了嘛！不过不是我们去空它，它本来空——我们把腿一盘，一上座，已经空掉了，不要另外去求个空，这是捷径。

第一步，腿一盘，既不求空，也不求有，眼睛闭起来。这个时代的人，眼睛耳朵都用得太多了，闭起眼来，无所谓看，无所谓不看，记住：本空！这时眼睛一闭，觉得蛮好，一刹那间，马上又觉得自己思想好多，好讨厌。不要讨厌它！如果没有思想，也不叫作人了，你不理这个思想就是了。这时我们不是知道这个思想来来往往吗？你那个知道思想来来往往的那个，没有被思想扰乱，那个是清净的，没有被思想、烦恼骗走，还求个什么呢？佛者觉也，你已经知道了自己有思想，这不是觉吗？

《楞严经》上说，我们的思想烦恼是客尘烦恼，如过客一样来来去去，你这个主人家，知道客人来来往往，不过当主人的不去殷勤招待，客人来了，不欢迎；客人走了，也不送。他爱来就来，爱走就走，让它自然，思想慢慢的会疲劳，懒得动了，你这主人家的那个正觉不要睡觉，看住它，如果你睡着了，客人就在里头翻天覆地了。这是第二秒钟。

第一秒钟腿一盘很清净，第二秒钟就晓得思想来了，现在告诉我们，用正觉看住它。

第三秒钟，麻烦来了，本来你是看住它，后来思想来跟你捣蛋，在那里“剪不断，理还乱”，但是你不要去剪，不要去理，它自然就疏了下来。第三秒钟的麻烦就是感觉来了，那里发胀，这里发痛，酸痛胀麻痒冷热都会发生，只要我们一静，这些现象都会来的。你打起坐来有这些现象，就是气脉初步的动。换言之，当你静下来时，不管好的或坏的感觉出现，都是因为心里比较静，气机的反应来了的缘故。

这个第三步的感受来了，怎么办呢？还是第一个道理，只要看住它，这个地方就要忍了。我年轻时，初学打坐，盘着腿也是熬不住，袁老师告诉我：忍耐一点，多熬一下，多受一分罪，多消一分业力。既然可以消业，我便熬下去了。下坐以后，再盘腿就吃不消了，可是因为好胜，怕难为情，就硬熬。后来为了降服这两条腿，住在一个庙子里，一个人关在藏经楼阁上练腿，那也是炼心，盘起腿来硬熬，心里求菩萨帮忙，大概熬了五、六天，那真痛苦！连这个腿都降服不了，还降服其心？几天以后，本来痛苦得身子都弯下去了，忽然，卡塔一声，腿软了下来，两腿贴得平平的，不想下坐了，舒服得很。我的和尚朋友在下面想到，阁楼上那人，整天都没听见他敲引磬差人送饭，该不会出问题了吧？就在下面喊，我因舒服极了，根本不想回答，这下可把和尚吓着了，赶紧叫人爬上去，一看我坐在那里好端端地，只是不答话，原来在打坐。

这说明了什么？酸痛胀麻冷热，也是生命本能发动的一种，有一点反应就有一点影子，不管好反应或坏反应，你那个正觉看住它，千万不要加上现在的知识，密宗啊，道家啊的功夫，引导气脉向命根走啦，什么督脉通啦，一引导就完了，不但达不到气脉通，甚至引出各种毛病来（尤其是女性，千万不要注意胃部以下），你一引导反而不能成功。

有没有气脉这回事呢？如果弄得好，七天基础就打好了，是有气脉这回事。不过要无心于气脉，无心于四大，四大皆空了，气脉就成功了。成功以后，祛病延年是寻常事，不算稀奇，返老还童大概也不难吧！

# 第二十七讲

---如何修证佛法

一知与色身

一知与思

修持的初步

作意、假观、所缘

假想产生的魔境

守着灵明清净

不守灵明清净

漏

任脉的变化

今天推开资料来做实际的结论。

上次提到我们刚上坐时，两条腿一盘好，第一念之间，没有特别刻意去做功夫，比较清净的这个阶段。我们把它分成两个部分来讲：一部分是知觉的，一部分是感觉的。

知觉的状态偏向于精神、思想；感觉的状态则偏向于身体。

上次在五蕴方面，已经作了一个大概的说明。后来有位同学提出异议，他说，老师，您平常不是讲，知道的这一个“知”是毛病，是无明吗？现在在定中，假定还有这一知，这一知不也是最大的毛病吗？

上次我曾说过，知道自己在散乱、在昏沉的那一知，不属于散乱，也不是属于昏沉，要保持着那一知。现在这位同学提出来：知道自己散乱、知道自己清净的那一知，应该属于不究竟，比如《心经》上不是说无智亦无得吗？

这个问题问得非常对，这一知的确是一个问题。拿现实来研究，比如我们不管有修持或无修持，我们现在这一知很清爽，或坐在那里得定。但是，有一个先决条件：就是这个生命还存在，肉体还没有毁坏，脑神经还健康，所以才可能有清楚的这一知。假定我们的脑神经毁坏了，这一知还存不存在呢？如果说我们死亡了，或者脑神经毁坏了，这一知跟着脑神经的死亡而死亡，那么我们说了一辈子的佛法，不是自欺了一辈子吗？那又何必去做这么一个功夫呢？把一生的时间、精力都投资进去，结果是没有用的。

假如说，我们的脑神经或身体死亡以后，这一知另有超脱的境界，那么可以讨论这个问题了。这是一个非常现实的问题，不需要拿佛学、禅学的道理作解释，那些解释太虚玄。你说，你死后一定到那里，别人可以不接受你这句话，因为你现在是活着讲的。死后究竟如何解脱呢？那么你说，到时候你证明给我们看，但是你给我们证明，我们又看不见，你已经死了，我们又无法找你，那么这个证明如何办呢？这是值得注意的。

我们现在活着的这一知，灵明清净的这一知，就是靠我们这个色身、四大、五蕴在绝对健康状态里头形成的。

问题来了，比如道家修气脉的人，密宗专注于气脉修持的人，气脉修持好了，就是保持现有的生命绝对的健康、绝对的清净，甚至于超乎平常的健康、清净。所以，你有这么一个清净的境界，是由于你的色身，也就是说，这个境界是由生理来的，靠这个生命——四大、五蕴存在来的。如果四大、五蕴毁坏了以后，这一清净、灵明也都没有了，那么这就不是唯心了。

如说那个时候我清净灵明，而且离开这个生理，离开这个物理世界后，仍会另外的存在，对于这个说法，如何拿出证明，是个重大的问题。

目前在我们活着的时候，初步只好保持这一知。当然这一知是第六意识清净面，这一知也是第六意识，而非究竟的。换句话说，这一知在唯识中属于“思”的方面。这一知，我们在静定中，有个清净灵明的这一知，昏沉来，知昏沉；散乱来，知散乱；烦恼来，知烦恼。这一知在《楞严经》上说：知见立知，即无明本；知见无见，斯即涅槃，无漏真净。

过去有一位禅师，因看《楞严经》而悟道，他就是看到这一句话。他看到这里时，突然有个灵感来，把标点另外点过：知见立，知即无明本；知见无，见斯即涅槃。这标点一改，就变成了：有一个知见存在，有一个清净的境界存在，这一个知这个清净的，就是无明妄想；知见无，这个所知的境界都空了，连这一知也空掉了，有人见到这样，就叫悟道。他自己因此悟了，所以后来他的法号就叫“破楞严”。

现在来讲修证的功夫。前面提到过，分两面处理，一个是知觉方面，一个是感觉方面。

已经证到的人，或任何一个完全没有入门，甚至连静坐都没有经验的人，应该从哪一方面开始修持才好呢？答案是从知觉部分。悟了道的人，还必须要经过这个修持，再来求证；没有悟道的人，更需要经过这个修持，以求真修实证。

问题是怎么样去修证呢？首先就要把我们第六意识这一知，自己假造一个所缘境界，先假造一个能把握住、能抓得住的事物或境界。为什么叫它是假造呢？拿佛学唯识的名词就叫作意。（换名词就好听了，所以我们学佛学道，不要被名词所骗。）先要作意，比如念佛，这一句佛号是作意来的，因为释迦牟尼佛告诉我们这个方法，我们听过以后，接受了这个方法，自己在意识上建立一个佛号，这是作意。学密宗的人念咒子也好，（差不多所有的咒子有三个基本音：嗡、阿、吽。嗡（音ong）现在大家都念成唵（an），阿字都念成ㄜ（e）。为什么演变成这样？有个原因，我们现在不管它。）观想也好，这都是作意，造一个所缘。乃至学禅人的参话头也好，甚而完全达到三际托空的境界，统统都是第六意识在作意。在第六意识中，自己认为这是清净，这是空。连天台宗的止观听息，或观音耳根法门等等，这些所有的方法，综合起来，都是唯识学五遍行的“作意”。

天台宗所谓“假立”，就是空、假、中三观的“假观”。假观是建立一个所缘，本来没有，由无中生有。意识中原本没有，而去假立的一个东西，这种假立的方法，就产生了佛说的八万四千法门。比如道家修上丹田、中丹田、下丹田，（女人决不可守下丹田，稍作意下丹田，会出毛病，很严重的。假定女人要作意身体上，只能够守中丹田，也就是胸部以上。）及守窍、守光、炼气、存想，统统是作意，真是八万四千法门。但不管如何，都是先找一个作意。

尤其在座一些老修行们，稍有所得，半途打了退票。学佛法最初的就是最后的；最基本的就是最高深的；最初的一念也是最后的一念。我们没去注意这一点，往往得一点境界，得一点道理上的体会后，反而把最初的丢掉了，不会回头来，从基本上踏实做起。所以佛家有一句话：“出家如初，成佛有余。”第一念发心：我要出家，如果出家几十年，都像第一念那么诚恳的话，早就成功了。修行也是这个道理，基本在于作意，要先找一个所缘作意。

我常劝大家走念佛法门的路子，照十六观经的修法去修，不管你修禅宗、净土、密宗，或其他任何宗派，都是一样的，只有一个法门——止观，也就是定慧。先求止，把第六意识先拴在一个缘上，求到止。所以，有许多人觉得自己悟了这个理，认为对了。老实讲，你检查一下看，你的思想没有停止过，都在散乱中，你必须要把第六意识这一“知”，拴在一个缘上，自己假立这个缘，看你能不能做到“一念万年，万年一念。”

假如你观想阿弥陀佛，或者观音菩萨，任选一尊，如果观不起来，可观想佛印堂前面这一点亮光，或者顶上一个圆光，或胸口的卐字，先抓住一点，这是假立。

我们修持怎么修呢？三个步骤。

第一，照静坐的姿势，把身体坐好。

第二，训练自己把自己的意识，所有的思想习惯都排除了，排除得一干二净。（这句话讲起来很简单，做起来很难。）排除了也好，排除不了也好。

第三，意识构想一个东西，当然最好是想佛像，想光明点，想象一个东西摆在前面或者上头，永远不动。

比如你观想一个球在前面，忘记了身体，意识上只有这一缘。假如想到这个佛像时，哎呀！佛对我笑了，或者佛摸我的头了，那是第二个念头了。你只要想一个佛，或者观想一个日轮，或观想一个星光，只有这一缘，一念万年，万年一念，这才叫作得止，得定。没有经过这样的修持，你佛法讲得如同释迦牟尼佛一模一样，也是没有用的。抵不住生死，也脱不了轮回，不能超凡入圣。

观想下方也有道理的。你说观想下面不恭敬，十方三世都有佛，下方也有佛，怎么叫不恭敬？

笑禅录里有一则笑话：一个小孩尿急了，跑进大殿，当着佛，把裤子一拉，撒尿。和尚气得骂，他却一本正经地说：十方三世都有佛，你叫我向哪里屙？这笑话里头含有真理，可也不是笑话。

我当年学道时，有一个年轻的和尚朋友，教我一个外道法子——顽空修法。一边念佛号，一边观想自己的身子往下沉，一直向下沉。这个虽然是外道法，但这个方法救了很多高血压的人，以及神经快要爆炸的人。我们打坐尤其是中年以上的人，血压反而弄高了，因为在用心，都向上走，可用这个法子对治。

我当年什么都去学，不管有道无道，都要向他们摸索一下。另外有一个方法，对于高血压、老年人、有病的人或失眠的人都有好处。上座，心里头什么都不想，只念一个“空”字，一路空下去，把神经都放松了，脑子也放松了，有人就用这个法子治好了紧张的毛病。

总之，不管走哪个路子，先要建立所缘。唯识叫“作意”，天台宗叫“假观”。换句话说，你真把假观修成功了，同《楞伽经》的意生身有关。学禅宗的人悟道后，如果不懂意生身，是没有用的。悟了那个空的境界，不知道功夫修持，不证意生身，你那个悟到的空性，一点用也没有。所以必须要找个所缘。

现在一般人学禅，盘起腿来，坐上半个钟头也好，一个钟头也好，都在内守幽闲，也就是大慧杲骂的默照邪禅；再不然就是空心静坐，连顽空都不如。所以修持要有成就，必须要有所缘。这个有所缘，就是知觉部分，就是把第六意识知觉部分，缘在一点上面。假定有大根器、大气魄的人，就这么一路下去就成了。因为这一所缘当中，就包括了三止三观。

先是这一念无中生有，观起来是假观，就是作意。把它观成了以后，身心忘了以后，再把自己造作的所缘空掉，就是“空观”。那个空就不是我们现在意识所想象的空，因为我们现在意识想象的空，离不开脑子心理所造作的空。到空观现前，放下万缘的空，才是真正的空。然后要空就空，要有就有，再把它翻过来，空有双融。在学理上叫做“中观”；在道理上叫作能真空，能妙有；在修证上就是法、报、化三身成就，变化无量。总之，非经过这个修持不可。

但是，话又说回来了，那个同学说：初步这一知，是第六意识造成的，非究竟。我们也可以换句话说，知道这一知，而不执著这一知，就是究竟。讲这一知非究竟是对小乘而言；讲这一知是究竟，是对大乘菩萨而言。讲这一知即是无明，是对凡夫而言；讲知与不知都无所谓在，是对大觉、大正菩提而言。理论到此为止。

现在再回头来讲，我们修止，必须要修所缘，意识假造一个东西。比如缘呼吸，为什么要心息相依呢？就是把呼吸变成一个所缘的对象。

但是，不管你缘在哪里，马上有个现实问题会来，就是你的知觉始终被一个东西拉住，也就是感受，被那个受阴所发起的感觉拉住了。我们盘起腿来，都在搞身体的感觉，腰发酸，腿发麻；再高明一点，觉得这时清清净净；这清净也是感觉上发出来的。我们多半被感觉拉着走，再加上看过道书，学过密宗，唔，要通夹脊了；嗯，命门这关通了；都是第六意识后天加进来的知识配合，在那里制造境界。打坐坐在那里忙得很，开道家的研究会，开密宗气脉的研究会，然后自己还要加上注解，加上自己的幻想，把自己的幻想又加上注解，而且把这个当成功夫。真讲修持，要严格检查自己的这种心念，大家要注意。

你必须坚定于所缘，不被气脉的感觉牵走，身上有一点感觉反应，要统统不理，这个地方就要靠智慧解脱了。真达到不受感受的牵制，真能不理这个感受时，真气脉就来了。这时候，道家所谓炼精化气、炼气化神的道理，同弥勒菩萨《现观庄严论》一样，凡夫有凡夫的四加行，声闻有声闻的四加行，缘觉菩萨有缘觉菩萨的四加行。

所以道家有个名称叫“九转还丹”，等于化学提炼一样，要经过九次的提炼。“九”并非是呆板的数字，根据易经的观念，九就是最高数，提炼了又提炼，精炼了又精炼的意思。一次又一次的反反复复，这是说明了这个再三精炼的道理。我们生理上的感觉境界是真的，不是假的，可是人们因为这些书看多了，思想上受这些观念影响，因此，想专一于意识境界的所缘境，都做不到。

比如很多人坐着，一念求空，静静坐下去，静坐在那里这一知，知道自己妄念来了，知道自己散乱，知道自己昏沉。散乱、昏沉来了就知道；没有散乱，没有昏沉也需要知道，永远保持这个，就是我们的所缘境界，但是我们做不到。

坐在那里走空心静坐的路子，往往知也知道，清净呢？好像也清净，昏沉也在昏沉，头昏昏的，里头的妄想也在打，虽没有大妄想，小小的妄想来来去去，永远断不了。所以你在那里坐一万年，不是在修行修道，只能算是凡夫修养定的一种静坐法而已，不算修持，这点要注意。

我们对于打坐无所成的人，有个结论，就是他们第六意识作意的所缘境界，始终没有达到专一，所以初步都不能成功，初禅都达不到。

不要以为能静坐几个钟头，气脉也有一点反应，就算是什么成功，没有用的，靠不住的，到了生死关头时，你一定会后悔，因为这个靠不住，靠生理来的不是道，生理机能一衰败就没有了。如果这个道是靠生理而来，它就是唯物，可是，道是绝对唯心的，这个问题很严重。

上面说过，在修持做功夫时，必须要专一于所缘境界，也就是我们的心理状况要有个假想。不过，这个假想也很麻烦，所以我多半劝人不用假想，上座就保持自己灵明觉知。因为用假想容易发生毛病，（千万不要注意下丹田，女人注意下丹田容易引起血崩，男人容易遗精。）假想往往会配合生理上的变化，产生很多幻境。幻境就是魔境，看到什么光，听到什么声音，闻到什么味道等等都来了。这许多幻境哪里来的？学佛的人要注意，不能不研究教理，理不通没有不走错路的。实际上，任何一个幻境，都是我们阿赖耶识下意识里存在的观念所造成，自己并不知道。幻境每个人不同，因为各人所带来的阿赖耶识种子不同的缘故。

有些人看到魔，有些人看到鬼，有些则是从声音发生幻境，实际上都是我们下意识里的鬼名堂，自己很难检查得出来。普通心理学所讲的下意识，即唯识学第六意识的一部分，第七识及第八识不能用下意识代表。真有般若智慧的人，一有了幻境就检查得出，知道是自己下意识里头出来的，没有其他。所以龙树菩萨的《中论》不能不看：诸法不自生，亦不从他生。不共不无因，是名为无生。比如我们看到一个幻境，这个幻境本身没有根，它自己不会生；也并不是有个鬼，有个魔，有个菩萨，故意变出来给你看的。不共生，不是自他共同构成出来一个东西；也不是无因而生。

共生就是讲因缘，佛法处处讲因缘，《楞严经》上说：本非因缘、非自然性。诸法不自生，就是非由一股自然力而来；也不是另外有个主宰。佛法的最高原理就是：无主宰、非自然。这些都属于见地方面，也同修持有关系。

对于一般人修道家或修密宗的有为法，我都不大赞成，因为在这个时代，脑子已经够复杂了，现在人的烦恼同古代太平盛世不同，在这五浊恶世中，有为法容易引起生理、心理五浊的因素，很容易入魔障，所以不如守一个灵明清净，比较稳当。

灵明清净很容易，只要上座的第一下保持着就行，但这也是所缘，要永远保持这一念，中间不落于昏沉杂念思想中，就保持这一知。不过有了这一知，心心念念知道清净，心心念念保持那一知，那一知就成了妄念。

第一刹那那一知，就是了。如果还一直念着，我要保持这一知，那就又过头了。所以，知见立，知即无明本；知见无，见斯即涅槃。我们知道这一知清净，清净以后就不理了，就过去了，不就对了吗？如果还一直念着清净这一知，就又不对了。

这样保持以后，生理是必然起变化的，老实讲，四禅八定一步步的修持功夫，都离不开这个身体。讲到生理，前面已讲过学道、学密有些什么毛病，学禅有些什么毛病，反过来讲，也都不是毛病。懂了理以后，气脉之道是必然来的。但是你要求定，第一个要做到不漏。

不漏的范围有广义、狭义之分。广义的，我们一天到晚都在漏，眼睛看，耳朵听，六根都在漏。五浊恶世中，现代人的“命浊”最糟糕。老子讲的一句话很有道理，“五音令人耳聋，五色令人目盲。”生在这个声色时代，音响高明，灯光特别多彩，电视特别好。结果，耳朵聋的多了，眼睛近视的多了，反倒不如当年只有一根灯草的青油灯。我在峨眉山闭关三年，三根灯草看大藏经，和尚还说浪费。这个时代，物质文明越进步，命浊越浊了，毛病越多了。

我们的六根都在漏，而身根的漏，最重要的就是漏丹。现代美国的性观念问题非常严重，这且不谈。至于我们修道为什么不能得定，性的问题过不了关，所以不能得定。《楞严经》再三强调，淫根不断，如要得定，犹如“蒸砂成饭”，怎么能成功呢？

有人问：最近科学生理学讲，男女的精到了一个时间，也像其他细胞一样，要新陈代谢。不把它排泄出来，对身体有妨碍。

现代医学卫生是这么讲，但有一点要知道，凡是科学，都没有绝对定论的。很多科学的研究，今天认为是真理，明天又把它推翻了，所以不要盲目地迷信科学。

《楞严经》卷六佛告阿难：若不断淫修禅定者，如蒸砂石，欲成其饭，经百千劫只名热砂，何以故，此非饭本，砂石成故。所以修行若淫根不断，如蒸砂成饭。这个根是什么根？过去杭州有一个和尚，是个很有名的法师，人家说他的淫根断了的，看到在家女或尼姑，就和她们抱在一起，大家也不在乎。因为他为了修道，自己硬拿剪刀把生殖器剪了。这怎么是淫根断了呢？淫根不是指这个，淫根是心理，这和尚比谁都犯戒，这很严重，他因为自己生理部分一剪，就这样乱来，一天到晚在犯淫戒——意淫。所谓淫根这个根，是指意识。

意识上有性的欲念以后，就有各种漏丹的后果。一般这个漏，只是指身漏。实际上，六根都在漏。

要把这个欲念完全净化了，才能得定。压制不是断，像那个和尚也不是断，那个根仍然存在。但真要断淫根，一定要到四禅定才能够断。

所以大家打坐，从头顶到手指尖，每一根神经都没有得乐，就是因为精不满的关系，都因为是有漏之因的关系。我们打起坐来，生理不能舒畅，心理不能清净，念头不能专一，不能真得定，都因为有漏的关系。

我们打坐有时很清净，是因为六根都收摄了，少漏一点，自然就好一点，慢慢多坐，做到不漏，生理自然起变化。在我所说《静坐修道与长生不老》一书中，叙述的气脉过程是必然要经过的。这本书只讲督脉，没讲任脉。任脉是自律神经部分，包括五脏六腑部分，任脉若通了的话，中脉也就通了，任脉是比督脉还难通的。

真到了任脉起变化，五脏六腑等于换了个位子。如果见地道理不清楚，会吓死的，这也是唯心的作用。佛经上讲脉解心开，确有此事。心脉解开是非常难受的，好像在心口上挨了一刀一样，不过打开了后，真是舒服无比。胃气打通尤其难受，好似胃连着肺部、肝脏，一下子给人撕了下来一样。打开了，就好似五脏六腑都换了一个。换句话说，心肝脾肺肾的功能慢慢坏了，自己里头慢慢给你拆下来，换了一个新的装上去。

任脉通了以后，当然，所缘的观想还是在定境中，这个知觉定境界，同我们生理上的变化没有关系，这时才会懂得解脱。

假定这时因生理上的各种变化，我们当场死了，我们那个灵明觉知照见自己变化的，正如心经所说：照见五蕴皆空，无所谓了，要死就死，没有什么了不起。我们只要把定的境界保持着，等任脉完全打通了以后，就可以达到真正的初禅。

当然，任脉通没有这么简单，修行是苦行。道家有个名词叫“焚修”，修行者称“炼师”，硬是像在火中锻炼一样。

任督二脉的打通，同密宗所讲三脉七轮的情况，又是不同的。三脉七轮另讲。

我们的身体吊在这里，是多余的。实际上，我们真正的生命，是和这个宇宙，这个法界，这个太空合一，是永远存在的。这个身体，只是生命第三重投影在这个世界。

这些属于感觉方面的修持，生理、四大的变化，是一步一步固定的功夫。注意！那个执著在所缘境界上的知，始终不动，生理上的变化，才自然源源而来。不过，多半的人过不了这许多关，尤其是现代人，有一点难受就害怕了。比如胃像麻袋一样抽拢来，那感觉真不好受。这时，心理上空灵的定境没有变，生理才会起变化，重点在这里。如果那时定境没有了，气脉就不会通，病也不会好，两者要分开才会解脱。若把两者混合在一起，想除生老病死永远也办不到。注意！定境还是空灵的，没有变动过。

胃上不空，喉轮不通。喉咙、食道不空，想断妄念、断烦恼是做不到的。所以密宗说，由喉轮到心轮这一部分真正打通的人，可以没有妄念，因为起不了妄念了，生理与心理是互为因果的。

修道家、阴阳家的都知道一句话：“四象五行皆藉土，九宫八卦不离壬”。胃即是土，所以我经常劝大家把胃搞好。所谓壬水，就是炼精，不漏丹。所以胃一通，就是中宫气通了。那时你会体会到孟子说的“充实之谓美”。也就是易经坤卦，“黄中通理”（腠理就是皮肤）。胃气走通了，“正位居体”，也就是孟子所谓“浩然之气，充塞于天地之间”，这是真真实实的境界。

总之，五脏六腑部分，是属于任脉的范围，每个机能都要把它换过来。所以道家说“脱胎换骨”，这句话不是骗人的。

这些气脉都通了，才能证入初禅的真正禅定——大乘道的初禅境界。大家应当好好修持，不要乱搞。

一般所谓气脉、功夫，都是拿着一点皮毛在搞，整个系统没有弄清楚，自己没做到难行能行，难忍能忍的苦行。不修苦行过来，不是真实做功夫，那种修行只是七零八落，支离破碎，永远不会成功，永远不会证果。

因为时间关系，密宗与瑜珈的三脉七轮没有讲，姑且欠账，将来有机会本利一齐交代。

# 第二十八讲

---如何修证佛法

只有行愿

三千善行，数千功德

打开心结

情的慈悲与智的慈悲

动摇心行

如何转变气质

四重恩三涂苦

检查再检查

行行重行行

今天的课程是最后一次。

这次讲课，原则标榜的是见地、修证、行愿。其中较偏重于修证做功夫方面，行愿只略为提到一两句。

实际上我们大家学佛修道，都是想证果。但是为什么学的人那么多，而真正能证果的人那么少见呢？主要是行愿不够，不是功夫不到。

今天站在行愿的立场来讲，如果没有行愿，见地是不会彻底的；没有真正的行愿，修证功夫是不会进步的。但我们最易忽略的，就是行愿这方面，所以大家用功会感觉不上路。

现在以见地、修证、行愿三样合一来讲，比如有一个很明显的心理，世界上很多人为什么要学佛学道？就算不走学佛求道的路子，也要求另外一个宗教信仰，乃至不找宗教信仰的人，也要另外找一个东西来依靠。基本上来说，下意识都是有所求，像做生意一样，想以最少的代价，求一个非常大的成果。

等于求菩萨保佑的人，几十块钱香蕉，几十块钱饼，几块钱香，充其量花个一百块钱；到了庙里，烧香、叩头、拜拜，要丈夫好，要儿女好，又要升官、发财，一切都求完了以后，把香烧了，最后香蕉带回去，自己慢慢吃。

这种祈求的心理多糟糕！好像人犯了错，跪在那里一祈祷，就办了交待一样。这是一种什么样的心理？我们自己要想一想。

至于我们这些修行的人，心中一定会想，我绝对没有这种心理。但是依我看来，都是一样的，方式不同而已。虽然没有这种心理，可是也想打打坐就能成道，虽不求香蕉，也在求腿。

大家打坐都想明心见性，成佛成道，并且最喜欢的是功夫、境界。只要听说哪个人有道有功夫，反正好奇就去追求了。至于道与功夫究竟是什么定义，也搞不清楚，这就是见地不清。为何见地不清呢？严格追究起来，就是行愿不对。

佛学的基本是建立在六道轮回、三世因果上，但是据我几十年的经验所知，学佛学道的人，没有几个真正相信六道轮回，更没有人相信三世因果，至少没有绝对的相信。这并不是迷信，至少在理论上搞得清楚的人没有，至于事实上求证到的更是没有。这些都是值得大家反省的地方。

因为不相信六道轮回、三世因果，所以你学禅也好，学密宗也好，学净土也好，根本基础上是错误的，等于想在沙滩上建房子一样，是不可能的事情。可是我们的心行都往这方面走。

比如我们学静坐，坐起来都想空一下，然后都在那里高谈学理，空啊！有啊！般若啊！这些佛法道理谈得头头是道，却没有研究心行。为什么要求得空？空的后面是什么？假定真空了，是个什么样子呢？这些教理上都说了，可是我们没去研究。

所以，有些人尽管功夫修得好，气脉做得好，也是没有用的。多少人说自己的奇经八脉打通了，三脉七轮打通了。打通了又怎么样？你说我气脉打通了可以不死，还没有一个气脉通的人不死的。你说气脉通了的人可以死得好一点，也有气脉不打通的人死得蛮好的。那么，所谓气脉打通究竟是为了什么？我们没有去思考，反正人家说气脉通就跟着叫气脉通。

又比如神通，神通又怎么样？先知又怎么样？多少个自称有神通的人死于高血压、糖尿病。

我们有没有仔细想想，究竟学佛修行是为了什么？都在高谈阔论，不切实际。

真正的修行，最后就是一个路子：行愿。

什么叫行愿？就是修正自己的心理行为。

我们的思想，起心动念是没有发出来的行为，一切的行动则是思想的发挥。我们想求得空，这是在追寻一个形而上的问题，追寻能够发生思想的根源。在行为上、思想上真正做到了空，几乎是不可能的。假定有人做到思想完全空，变成无知了，那又何必修道呢？所以空的道理不是这样。

大家坐起来拼命在求空，基本上有一个最大的错误，对于空性的理，根本没有认清楚。所以上次提及要大家看《肇论》，这本书是鸠摩罗什法师的大弟子僧肇法师所作。当然，这本书不大容易看，它是集中佛法之精华，以及老、庄、孔、孟思想而成的文章。比如它写“般若无知论”，我们天天求般若大智慧的成就，他说智慧到了最高处是无智慧。等于心经上讲的无智亦无得。又说：物不迁论，物没有去来，无动也无静，没有过去，也没有未来，只有当前这一下。又说：不真空论，空而不空，这些形而上空与行为配合为一的道理，应多去研究。

我们做功夫、打坐为什么不能进步呢？大家一定以为是方法不对，拼命找明师求方法。不是的！不要受自己的骗。功夫为什么不能进步？为什么不能得定？是因为心行没有转。心理行为一点都没有改变的话，功夫是不会进步的，见地也不会圆满。这在中国文化上，不论是儒家、道家，说法都是一致的，都是同一个论调。

比如学道家的人讲，学道成仙有五类（好比佛家的五乘道），有鬼仙、人仙、地仙、天仙、神仙（也叫大罗金仙，相当于大阿罗汉）。道家认为“只修命不修性，此是修行第一病”。光炼气脉，做身体上功夫，而认为这是道，这是修行的第一大毛病。又说“只修祖性不修丹，万劫阴灵难入圣”，学佛的人只高谈理论，对于生命根源没有掌握住，经一万劫也证不到圣人的境界。不论怎么说，有一个基本原则，就是想成仙要修无数功德，无数善行才行。

什么叫善行？以道家标准，一个人危急了，濒临死亡边缘时，把他救出来，起死回生，这样算是一件善行而已。以这个为标准，要满三千善行，数千功德，才够得上修天仙。其他儒家、佛家都是一样，佛家要求我们起心动念，内在的思想行为要转变。但据我所知，一个个的心行都没有丝毫动摇，太可怕了。为什么不能证果？是自己心理的结没有打开，八十八结使的结，根深蒂固。

学佛的人有一个基本的毛病，大家要反省。首先，因为学佛，先看空这个人世间，所以先求出离，跳出来不管。因为跳出来不管，慈悲就做不到。我们口口声声谈慈悲，自己检查心理看看，慈悲做到多少啊？这是个非常非常严重的问题。第二，贪瞋痴慢疑，我们又消除了多少？比如有一个例子，我们大家修行越修得好，脾气越大为什么？你打坐坐得正舒服，有人来吵你，你还不气啊？这种心理作用是不是跟慈悲相反呢？

还有功夫做得好的人，静的境界尽管好，下坐以后，所有的行为同静的境界完全相反。理论讲的也很对，做出来的完全相反。所以佛家要我们先从戒着手，小乘的戒还只是消极的，只防止自己行为的错误，这是小乘戒的基本原则。大乘菩萨要积极培植善根，这样才是大乘菩萨戒的基本。但是我们连消极的也没有做到，积极的更谈不到。

大家要注意，不论出家在家，以后学佛修持之路，应注意《瑜伽师地论》声闻地当中的瑜伽地，这里面包括了密宗所有的红、白、花、黄教的基本理论，修气脉、修止观的原则，也都告诉我们了，这点顺便提及。

比如我们晓得学声闻，要学八关斋戒，其中一条戒云：沙弥不准坐高广大床。为什么？高广大床就是上座、上位。为什么沙弥不能坐？是先要养成谦虚的德性，叫你不要处处自我傲慢，动辄自私自利，坐在上面很了不起那个样子，就是要我们学谦虚。我们看了这条戒，不管在家出家，先反省自己有没有谦虚，做到了谦虚没有？据我了解，凡是学了佛的人，或信了任何宗教的人，比世界上任何人都傲慢。以为别人不信，就是魔鬼，自己自认是圣人。我们学佛同样也犯这种毛病，不过换一个名词而已，觉得：他唉呀！很可怜，地狱种子啊！一样的道理，不肯谦虚。

尤其是有点功夫的人，只要学佛打坐三天，然后“天上天下，唯我独尊”起来了，别人的功夫都不行。专拿一个圣人的尺码，去量人家，而且这个尺码还是自己定的，眼光说有多短就有多短。人们在它的尺码下，当然都不是圣人，可是他却从来没有量量自己有多长、多大，决不反照自己，这是最要命的。这个心行怎么办呢？所以为什么不能证果？为什么不能得定？就是这个心行，贪瞋痴慢疑一点都没有转化，非常可怕，反省起来非常严重。

我再三强调大家，修道没有证果，不能证到空，就是心理行为自己转化不了，所以坐起来，只抓到意识境界造成的一点空，以为那就是道了。

今天有位同学提出报告，昨天打坐坐得最好的当儿，忽然发现自己的手伸上来抓脸。当时他想，奇怪，前一秒怎么不知道自己的手在抓脸？用功还用得很好呢！当时他觉得有点难过，忏悔自己的无记。失念了，自己做了，不知道。无记也有无记的果报，你说你是无心的，将来你所得的也是无记的果报。比如我们有时莫名其妙的受人打击，那也就是无记果报。这位同学继续打坐，后来又发现自己在抓脸，他说这就叫“无明”失念了。

不过，这也是只知其一，不知其二。普通谈空这一念，只是起码的，最初步的一点，还只是诱导法，诱导我们成就、成圣的最初步路子。但这个心念在同一秒钟，同一刹那中，可以起很多的作用。所以我们真静下来时，六根同时并用，万缘俱来时，若能万缘都知，那就是六祖说的：何期自性，能生万法。不是光修空，要能够全知才行。

在清净专一的时候，你还能够用手抓痒，嘴里咬咬牙齿，脚同时敲两下，这些都是念的作用，你不能说“我的心念在这个时候空了，而抓痒并不属于念。”你们要知道，本能的反应就是念，那是阿赖耶识的念。所以有许多人打坐修道，遭遇很多魔境界，实际上这个魔，都是自己这一生造的。不但如此，很多着魔的人，就是下意识喜欢玩弄这个东西，换句话说，他在心性方面根本没有转化。

所以，我经常告诉同学：易经六十四卦中，没有一卦全好，也没有一卦全坏，好中有坏，坏中有好，只有一卦比较算是六爻皆吉，那就是谦卦。所以佛家叫我们学空，戒律上第一个要做到谦虚。试问有几个人做到了？自己反省一下，谁做到了。

真正做到了谦，才真能做到菩萨的慈爱。道家老子云：“我有三宝：曰慈，曰俭，曰不敢为天下先。”不敢为天下先就是“谦”。佛家也是这样，佛家谦到什么程度呢？谦到“无我”，谦虚到了极点就是无我。

所以我们光想打坐达到空，在心行上做不到是空不了的，因为我们坐在那里守空，是“我”去守空，没有做到无我的空，假定无我，何必求空呢？无我就已经空了。

所以以行愿来讲，“行”才是真见地，行不到，见地没有用，要做到这个才能谈到真慈悲，因为慈悲就是无我。其实，我们普遍讲慈悲都属于“情”，不是“智”。佛法大乘道的慈悲是智，是般若的慈悲。所以，以其真无我，才能真慈悲。说我要慈悲你，早落于下乘了。比如父母爱儿女那个仁慈，尤其是母爱，决不要求代价的，这是普通人道的父母子女之爱，但那还是“情”，这情是由“我”爱而发；菩萨的慈悲是“智”，智是“无我爱”而发，这可严重了。

所以讲行愿、行门之重要，我们随时在静定中，要检点自己。什么是修行人？是永远严格检查自己的人。随时检查自己的心行思想，随时在检查自己行为的人，才是修行人。所以不要认为有个方法，有个气功，什么三脉七轮啊，或念个咒子啊，然后一天到晚神经兮兮的，那是不相干的。我们看到多少学佛学道的人，很多精神不正常，为什么染污了？为什么有那么多的不正常呢？因为没有严格在修行。换句话说，没有严格地反省自己，检查自己。

比如贪瞋痴三毒，你说我们哪一点不贪？你说你一点都不贪，一天到晚想跟我在一起，想多跟老师一下，这是不是贪？我那里没有东西可给你的，因为你“贪”，你希望老师那里也许有点东西可挖了来，这是什么心理？为什么自己不去用功呢？我当年向我的袁老师学习，不是我向老师问问题，都是老师在问我。

比如有一次，两人由成都到重庆，那时交通不发达，到了内江，人很累。抗战时候搭汽车只能站着，整整站一天，到了内江茶馆里，袁老师问：你累不累啊？当然累。你现在的心境如何？我答：同在山上闭关时一样。那真一样，没有动过，就是“旋岚偃岳而常静，江河竞注而不流”，没有觉得动摇过，也没觉得风尘仆仆是辛苦。但是这个时候觉得自己有一点疲劳，还是不对的。袁老师讲：唔！这可不容易啊！我答：大概还要一年，我会把这问题解决。次日早起，我说：先生，你昨天睡觉时打呼好厉害啊！袁老师问：你晓得我为什么要打呼？我愣住了，为什么？这是个大问题。接着袁老师问：你晓得有一个不打呼的东西？我说那个我在理上知道。差不多了！要求证。理上知道有一个在打呼，还有一个不打呼的，在看这个在打呼。

举上面这个例子，是说大家贪问，事无大小一概问。我们检查自己的心理，贪瞋痴慢疑要断，谈何容易啊！你说，你打起坐来会空，没有用的。你在事上过不去，心事来的时候过不去，瞋心来的时候比谁都大。

什么是瞋心？怨天尤人就是瞋，这是瞋的根。对环境，对一切不满意，有一点感觉不满意维持着，就是瞋心的开始。

至于痴，那就更不用谈了，引用袁老师的诗：

业识奔如许，乡关到几时

五蕴明明幻，诸缘处处痴

你看学佛的人，个个都晓得谈空，可是每一个人都有心理上，感情上的痴、利害上的痴、生命上的痴等等，无一而不痴。没有智慧嘛！这些根会在哪里发现呢？行为上没发现，梦中都会发现的。梦中会有这样的行为，就是因为自己永远在贪瞋痴中。行为如果转变不了，要想转变气脉，那是不可能的。但是如果认为气脉转变就是得了道，那也是荒唐。听了多少人气脉通了，可是现在都到黑茫茫的那个地方去了。

所以，如果大家在心行、行愿方面没有动摇，不要谈四禅八定，更不要想谈证果。

老实说，一个人真做了一件善行，这一天盘个腿打坐看看，马上就不同，气脉马上就不一样，心境马上就扩大了，这个是绝对不能欺骗自己的事。不要说真正善的行为，或内在的善心，今天如果真把贪瞋痴慢疑这些毛病解决了一点，那个境界就不同一点。所以我们坐起来不能空，心境空不了，就得找找看，看今天自己的病根在什么地方，为什么今天上座不能空？你的心念在贪瞋痴慢疑当中，一定有个东西挂在那个地方。这是阿赖耶识的问题，不是第六意识的事情。如果没有检查这个，光是打打坐求一点空，求一点功夫，没有用的，奉劝你不要学道，你会把自己给害了的。

所以心行方面要特别注意，这也只是说行，还没有讲愿。至于发起救人救世之愿，能有一点行为为别人着想，处处能牺牲自己的人，在我看来，没有一个做得到，一点也做不到，所以要想证果，绝无此事。

讲义上，八十八结使与三界的关系，明白地摆在面前。能解开了多少个结，你就得了那个果位，这些考验都摆在眼前。别以为腿能盘一个钟头就能升上什么天；一个半钟头又能升上什么天，没这回事。腿是靠不住的，修“行”，修的是心理行为，不是修腿。

佛学叫我们除烦恼，佛学的翻译“烦恼”两字用得好极了。拿普通的学问来研究，烦恼是我们心理行为一个基本状态。“烦”，烦死了；“恼”，讨厌。这些就是烦恼。烦恼就是罪恶，对自己心理染污的罪恶。以形而上本体来讲，我们的自性本来清静，因烦恼连带发生的行为，变成了后天的罪恶。比如一个人杀人，是因为火大了。而基本上，只是由一点的烦恼开始来的，它对自己来讲，是最大的罪恶；对外界来讲，发展下去，久了可以成为害社会、害国家、害人类、害世界的大罪恶，所以烦恼两字，不要轻易小看它。

我们讲行愿方面，这个心理的“行”，要做到清静、做到空。要想得定，要想明心见性，应该随时随地检查自己。是不是有一丝毫的烦恼存在？如有烦恼存在就很严重了。

有一种烦恼是来自生理的，由生理不平衡所引起的，就是儒家所谓气质之性，所以修道要变化气脉，也就是要变化气质。气质是一个实在的问题，不是空洞的理论。

为什么修道的人功夫好了，气色会好、气脉会通？因为受心理行为的影响，气质在变化，每一个细胞都在变化，不是假的。所以烦恼能转成菩提，转成觉性，随时清明。

我们每个人，尤其是学佛的人，随时在烦恼中，我们回转来检查，一天二十四小时当中，有几秒钟身心都是愉快的？当然严格来讲，后天的愉快也属于烦恼之一。《维摩经》上讲：烦恼即菩提，就是说，你能把烦恼转过来就是菩提。因烦恼的刺激，引起你的觉悟，发现自己在烦恼中，这可不对，立刻警觉，这样一转，当下就是菩提。

但是，我们的烦恼不是菩提，因为我们不知不觉中，总是跟着烦恼在转。比如刚才一个同学在讲，打坐腿子发麻，生理不好，烦恼来了。这个烦恼最重要的一部分，当然是生理影响，所以生理完全转了，变成绝对的清净，修道的基础、定的基础才算有了。所以气脉对于这一方面很重要。

气脉又与心理行为有绝对的关系，你多行一点善，念头转善一点，虽然是消极的善，不是对人有利的行为，但是你能先去掉自己心中的烦恼，也算是自我本分的一点善，能够这样做到了一些，气脉就会转一分，你的定力自然就增加一分。所以，我们打坐为什么静不下来？检查起来就是因为烦恼。烦恼里头隐藏许许多多罪恶的种子，许多罪恶的因素，都是由“烦恼”而来。

假如我们转掉了烦恼这个东西，完全转清了，这个时候，心境会比较清明一点点，然后我们才能够检查自己念头的起灭。

比如我们坐在那里，觉得心境很清净，这是意识境界。但是你可知道，我们在清静这一刹那中间，隐藏了多少罪恶烦恼，能不能检查得出来？假定有人说大话：在这一念清静当中，我绝对没有一点烦恼，没有一点罪恶。那么这个人不要谈修行了，他根本就没有见地嘛！我们在这一念清净当中，烦恼与罪恶的根根，有八万四千之多，这是假定数目，比喻很多很多的意思。佛说一念之间有八万四千烦恼，因此就有八万四千方法，来对治这些烦恼。

刚才有一个同学问：为什么一到空的境界，或空灵境界一来，就起恐怖？非常怕，这很奇怪。关于这个问题，可以分几点来谈。

第一点，佛说堕落久了的人，见到空性，哈哈大笑，欢喜无比；堕落轻的人，见到了空性，会恐怖、大哭。

第二点，另外一种说法，见到空性不起恐怖心理的人，就是《金刚经》上所讲：当知是人，不于一佛二佛三四五佛而种善根，已于无量千万佛所，种诸善根。学佛的人天天求空，善根浅的人，真的空来了就害怕，无法面对现实，去接受这个空。原因在哪里？因为执著，所以人生来总要抓住一个东西，忽然到了空境界，没有东西可抓的时候，你害怕起来了。这是普通人的心理，自然会起恐惧。

第三点，当空境来时，忽然有恐惧心，这就说明你心里头已经有个恐惧，并不是空了，是有个恐惧占进来了，因为我们的习惯上爱执著，爱抓一个东西，就抓住了这个恐惧。

这么一点东西，有那么复杂的心理因素。我们大家是不是在一念空当中，隐藏了许多烦恼、许多罪恶？有没有检查出来？这都是修行当中看起来很空洞的理论，但却是非常实际的话。尤其是年轻同学们，闭起眼睛，觉得有一点清净，认为这就是空，空不了的，那也是心理的一个状况。也就是说，当我们打坐时，眼睛闭起来，脑子进入半休息的状态，不是完全睡眠，眼神经也没有完全的休息。只是下意识当中，空空洞洞的，在下意识的记忆习惯上，呈现一个类似空的景象而已。而这个景象前面，还是黑茫茫的，然后在这里头忙起哲学来了，玩起话头来了，然后觉得自己都懂了，还认为自己是一箭破三关呢！这是一。

第二，等你精神养好一点，脾气也大，尤其是青年，第一关情欲就来了，也就是男女间的爱欲就强了。这点不要自欺，功夫做不好没话说，功夫一做好了，男女爱欲之念，尤其生理上的压迫就来了。这是什么原因？贪瞋痴。贪欲的第一个根本无明马上就爆发了。没有这个来，气脉也不可能打通；来了以后，欲念又引起。这个中间的行——心行、行门，该怎么办？用什么方法可以把它对治过来？怎么去处理它？怎么去调理它？它的原理是在什么地方？它的病根究竟怎么来的？是心理先引起生理呢？或是生理先引起心理？这里头是个很大的关键。至于老年人以为自己没有这个问题，那是因为你衰老了，要想把西沉的夕阳挽回到东面来，这件事真能做得到的话，第一关还是会碰到这个问题，因为这是根本烦恼。

所以大家要特别注意八十八结使，唯识百法明门论的五十一种心所，什么是根本烦恼？什么是随烦恼？随眠烦恼？这“随眠”二字译得非常好，它缠着你，跟着你，使你在睡眠昏迷的状态中，自己也检查不出来，被它迷糊住了。其实，这也是自己的魔障。

一层一层检查，八十八结使能去几层，你禅定的功夫绝对就到了那里。若按照普通讲法，念住就是初禅，这个只是普通说法。至于真正的初果位，就不是这样了。所以，你即使得了初禅，却不一定证得初果。因为果的标准就是根据八十八结使，也就是你那个下意识的罪恶烦恼的根，贪瞋痴慢疑去掉了几层，就是果位的考验。我们不能不通教理，不要以为光是打打坐，抱一个话头就行了，没有用的。所以别人问禅，我就说：我有“馋”，你那里有好吃的我就来。哪有那么简单？不容易的。你就是做到念住，还要看你是住在什么念，念住在昏沉也是住，没有用的。气质没有转，心行没有转，没有用的。

其次，就算做到气住，呼吸停止了，充其量是二禅，并不一定就是二果。单单气住，并不能证果位。气住可以用意志控制做到，与道不相干。而且气住了以后，只要一逗他，他发起脾气来比谁都大。所以修行不是如此，不要搞错了。你认为气住了，自己有功夫、有道了，那个道卖几毛钱一斤啊？没有用的。主要关键在心理行为。

二禅气住后，同时要查查八十八结使，心理的罪恶烦恼去掉了多少？身口意三业去掉了多少？所以有许多人都讲功夫，讲了半天，身口意三业一点都转不了，自己不要自欺了。

脉停，印度很多瑜伽士都能做到，埋在土里不会死，这都是能够练出来的。这只是说明我们的生理功能，能够用心训练成各种状况，这个是唯心所造，做得到的。至于说，这是不是道果呢？不是的。

至于三果、四果，每个道果，都可以在发给大家的八十八结使那一张表查到。自己每天要随时检查自己，看看心理行为中，烦恼罪恶的状态解除了多少，检查今天善行做了多少，所以古代儒家有功过格，用红黑豆来标记，以检查自己的心理行为。

功夫做到了气住脉停，只能说明心性的功能，证明唯心所造的功能，的确可成就这些功夫、神通等。至于说证道，或证到空性，却不一定。证得三身——法身、报身、化身，那就更难。

这三身成就，也就是禅宗所讲的三关，真正的三关做到了，才能有三身的成就。禅宗祖师门，或其他许多人，虽然谈空说有，比如上次提过的雪岩钦禅师，道不可谓不高，但是不是三身成就？我们不得而知。

三身成就是可以现生做到的，先把气质变化过来，由善行开始做起，配合四禅八定的功夫，就有一点希望。我个人几十年来投身在这里头，也在试验求证阶段。没什么功夫，也没什么修养。在没有到达那个绝对的求证以前，不要随便给自己定一个范围，下一个定义，一下就错了。

以上是行的部分。

愿呢？更难谈了，行愿不到，见地不会到的。换句话说，行愿不到，修证功夫也不会到。坐得好有什么用呢？你说：我打起坐来，能够坐三个钟头，心里清清净净。那是你在那里偷懒，也可以说是一种“道者盗也”。《阴符经》上这句话的意思是，人取用天地的精华，借用生命原有的功能，就能修炼成道。人一生下来，偷天地间的食物、空气，打起坐来还子午卯酉，想吸天地正气，日月精华，这个强盗多厉害！所以说道者盗也。但是《阴符经》鼓励我们当盗，真把宇宙的东西偷得来，我们的生命就成功了，我们的生命就是宇宙。然后你可以再让别人抢去，这是道家的观点。

墨子的思想出自于道家，墨子要我们“摩顶放踵以利天下”，等于佛家大慈大悲的精神，牺牲自我，这是墨家的思想。墨子是道家《神仙传》上的人物，道家《神仙传》上说，墨子到汉武帝的时候还在世间。但是谁又见过他呢？

杨朱则绝对自私自利，自由主义的思想也出在道家。

现在回到主题，所以我们学佛打坐都是坐在那里偷盗，而在同一时间中，社会上那么多人却为我们在忙碌。所以佛家有一句话很了不起，就是早晚课诵的一句话：上报四重恩，下济三涂苦，这就是行愿的愿，每天都提醒我们做功德。我们学佛的人都要随时随地检查自己，每天要上报四重恩，这四种恩都是我们所欠的：佛恩、父母恩、国家恩、众生恩。

众生对我们有什么恩呢？一个人活在世界上，靠社会上很多人的努力成果，所以学佛的人要上报四重恩。我们活着一天，都要麻烦很多人提供生命所需给我们，事实上如此。

下济三涂苦，同时也要想到下三道——畜生、地狱、饿鬼的苦痛。换句话说，随时要想到不如我的人的痛苦，要想到怎样去帮助他们。可是我们做到了没有？学佛的人只想怎么为自己求到法财侣地，你帮忙我成道，如此这么一个动念，就是自私的基本。你为什么不先帮助人家成道呢？所以上面讲行，下面讲愿。愿发起了没有？自己想想看。

至于说：众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成。那真是在念经，念过去就完了，心里根本没这回事。首先众生无边誓愿度，只要度我就好了。烦恼无尽誓愿断，最好你帮忙我断。法门无量誓愿学，你教我就好了。佛道无上誓愿成，将来总有一天会成。这四句话我们往往是这样下的注解，只要一反省起来，就很严重了。所以说行门很难很难的。

所有的佛经、三藏十二部都告诉我们了，都在讲行愿。行，三十七道品，六度万行，学佛的基本是在这些地方。了解三世因果、六道轮回，从心理行为上改进自己，渐渐地，功夫、见地自然会进步。这不是说教，是我的亲身体验，不从这里下功夫是解决不了问题的，不会证果的。心行的改变比打坐、比修证重要得多，而且只要心行改正一天，你的定力、打坐就随之进步一天。

所以说，为什么不能得定，甚至连打坐都坐不住呢？你在心行上去追求，不要在功夫上去追求。在功夫上追求是空的，偶然可以，过了几天就没有了。盘腿打坐与定没有绝对的关系。至于坐在那里，你身心能不能转得过来呢？这个就是问题了。其实并不在于打坐的姿势，要在心行上检查自己才是究竟，才能够谈到定。

今天结论重点就在这里。这次的课程以见地、修证、行愿为三大纲要。最后强调一句——行愿最重要。行到了，见地才会圆满，修证功夫才会证果。古人证果的多，就是在行愿。

现在很流行木讷祖师传（密勒日巴），个个都很佩服他，那你能不能学木讷祖师呢？做不到。木讷祖师的老师那么故意整他，四幢房子盖起来以后要他拆掉，把背上都磨破了，流脓流血，他没有怨恨。你们天天想要老师传密法，只要老师开口骂两句，你们就要骂老师了。像这样的心行，怎么行嘛！都想自己当祖师，当六祖。六祖到五祖那里求法，五祖叫他舂米舂了三年。我们不必舂米，反过来好像老师欠我们的，假使在以前的时代，早就一棒子打过来了。怎么那么不通呢？心中是怎么个想法自己不检查，还要求人家很严格，要求老师更严格了，这个是不行的，随时都要注重心行。

见地到了就是法身；修证到了就是报身；行愿到了就是化身。三身都在一念之间，这个修证不到，不谈！

现在社会上，一般讲的功夫都有问题。因为全世界都在心理变态的状态中，几乎没有一个人真正证到，都是自欺欺人之谈。我希望我们这里在座的，能真正学佛，不要做自欺欺人之事。

八十八结使这段很重要，很重要的。自己随时去检查检查，八十八结使去掉了多少。《瑜伽师地论》中，声闻地、菩萨地的做功夫程序都讲完了，弥勒菩萨把怎么样修证，怎么样证果，所有秘密都告诉我们了，只要我们用智慧，尽心去看它就可以发现。

大家拿着这次所开列的书，包括大小乘经论及讲义去参考，好好从心行做起，必有好处，必能证果。