

天台小止观——成观法师主讲

目录

第一集.....4

第二集.....18

第三集.....37

第四集.....51

第五集.....70

第六集.....83

第七集.....97

第八集.....109

第九集.....124

第十集.....138

第十一集.....158

第十二集.....172

第十三集.....189

第十四集.....204

第十五集.....219

第十六集.....234

第十七集.....249

第十八集.....261

第十九集.....274

第二十集.....286

第二十一集.....299

第二十二集.....312

第二十三集.....325

第二十四集.....340

第二十五集.....357

第二十六集.....370

第二十七集.....383

第二十八集.....396

第二十九集.....407

第三十集.....420

第三十一集.....432

第三十二集.....441

第三十三集.....452

第三十四集.....465

第三十五集.....475

第三十六集.....488

第三十七集.....502

第三十八集.....513

第三十九集.....528

|            |     |
|------------|-----|
| 第四十集.....  | 538 |
| 第四十一集..... | 550 |
| 第四十二集..... | 562 |
| 第四十三集..... | 574 |
| 第四十四集..... | 582 |
| 第四十五集..... | 595 |
| 第四十六集..... | 605 |
| 第四十七集..... | 618 |
| 第四十八集..... | 627 |
| 第四十九集..... | 639 |
| 第五十集.....  | 650 |
| 第五十一集..... | 663 |
| 第五十二集..... | 672 |
| 第五十三集..... | 684 |
| 第五十四集..... | 693 |
| 第五十五集..... | 706 |
| 第五十六集..... | 717 |
| 第五十七集..... | 730 |
| 第五十八集..... | 740 |
| 第五十九集..... | 752 |
| 第六十集.....  | 760 |
| 第六十一集..... | 771 |
| 第六十二集..... | 779 |
| 第六十三集..... | 790 |
| 第六十四集..... | 801 |
| 第六十五集..... | 812 |
| 第六十六集..... | 820 |
| 第六十七集..... | 831 |
| 第六十八集..... | 840 |
| 第六十九集..... | 848 |
| 第七十集.....  | 857 |
| 第七十一集..... | 866 |
| 第七十二集..... | 875 |
| 第七十三集..... | 888 |
| 第七十四集..... | 898 |
| 第七十五集..... | 908 |
| 第七十六集..... | 919 |
| 第七十七集..... | 930 |
| 第七十八集..... | 939 |
| 第七十九集..... | 947 |
| 第八十集.....  | 956 |
| 第八十一集..... | 967 |
| 第八十二集..... | 977 |
| 第八十三集..... | 987 |

|               |      |
|---------------|------|
| 第八十四集.....    | 995  |
| 第八十五集.....    | 1008 |
| 第八十六集.....    | 1017 |
| 第八十七集 A.....  | 1029 |
| 第八十七集 B.....  | 1034 |
| 第八十八集.....    | 1039 |
| 第八十九集 A.....  | 1050 |
| 第八十九集 B.....  | 1055 |
| 第九十集 A.....   | 1060 |
| 第九十集 B.....   | 1065 |
| 第九十一集.....    | 1070 |
| 第九十二集.....    | 1080 |
| 第九十三集.....    | 1088 |
| 第九十四集.....    | 1097 |
| 第九十五集 A.....  | 1108 |
| 第九十五集 B.....  | 1112 |
| 第九十六集 A.....  | 1118 |
| 第九十六集 B.....  | 1123 |
| 第九十七集 A.....  | 1129 |
| 第九十七集 B.....  | 1134 |
| 第九十八集 A.....  | 1140 |
| 第九十八集 B.....  | 1145 |
| 第九十九集.....    | 1150 |
| 第一百集.....     | 1158 |
| 第一百零一集.....   | 1166 |
| 第一百零二集.....   | 1175 |
| 第一百零三集.....   | 1186 |
| 第一百零四集.....   | 1193 |
| 第一百零五集.....   | 1203 |
| 第一百零六集 A..... | 1210 |
| 第一百零六集 B..... | 1215 |
| 第一百零七集.....   | 1220 |
| 第一百零八集.....   | 1230 |
| 第一百零九集.....   | 1243 |
| 第一百一十集.....   | 1253 |
| 第一百一十一集.....  | 1264 |
| 第一百一十二集.....  | 1273 |
| 第一百一十三集.....  | 1285 |
| 第一百一十四集.....  | 1291 |
| 第一百一十五集.....  | 1306 |
| 第一百一十六集.....  | 1318 |
| 第一百一十七集.....  | 1328 |
| 第一百一十八集.....  | 1338 |
| 第一百一十九集.....  | 1349 |

|              |      |
|--------------|------|
| 第一百二十集.....  | 1360 |
| 第一百二十一集..... | 1370 |
| 第一百二十二集..... | 1381 |
| 第一百二十三集..... | 1395 |
| 第一百二十四集..... | 1404 |
| 第一百二十五集..... | 1415 |
| 第一百二十六集..... | 1427 |
| 第一百二十七集..... | 1450 |
| 第一百二十八集..... | 1468 |
| 第一百二十九集..... | 1488 |
| 第一百三十集.....  | 1495 |
| 第一百三十一集..... | 1518 |
| 第一百三十二集..... | 1526 |
| 第一百三十三集..... | 1542 |
| 第一百三十四集..... | 1553 |
| 第一百三十五集..... | 1561 |
| 第一百三十六集..... | 1572 |
| 第一百三十七集..... | 1583 |
| 第一百三十八集..... | 1592 |
| 第一百三十九集..... | 1607 |
| 第一百四十集.....  | 1610 |

## 【天台小止观】讲解

### 第一集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2009 年 11 月 27 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

今天很高兴我们今天开讲天台小止观，天台小止观原来正式的称呼是[《修习止观坐禅法要》，]这个是天台宗的祖师[智者大师着]的，他著作的，书的封面是[宝静法师讲]的，宝静法师是天台宗第四十四代传人，他是我的剃度恩师显明老和尚的师父，所以说起来是我的师公，我的师父是天台宗第四十五代传人，于前年圆寂了。享年世寿 102 岁，那我们在正式开始讲这门课之前，我先讲一件事，和大家分享，我贡献给大家一件事，关于止观我有一个震撼性的发现，什么发现呢？我们讲止观对不对？这也是佛讲的，历代也都是这样讲止观的，可是我发现，这个止观其实只有观没有止，震撼吧！为什么？这样讲要有道理才行。这是我的体会，首先讲什么是止？止就是止息乱心、止息妄想、止息烦恼；什么是观呢？就是照破、照破烦恼、用智慧之眼或者光芒照破烦恼、烦恼相。这是佛所说的修行禅定的方法，讲义中五停心观：数息观、不净观、慈悲观、因缘观、念佛观。那么这个数息观是什么？要治散乱所以是摄心的，它本身就是观；看不净观也是观、慈悲观也是观、因缘观也是观、念佛观也是观。

可是你看这个它有一个暧昧的地方，五停心观，什么叫停心呢？停心就是止。停什么心？停烦恼心、散乱心，所以叫停心。这些观法都是为了要停心，停什么心呢？第一个数息观就是停散乱心，止息散乱的。不净观停贪欲心，所以心多贪的人要修——不净观。心多散乱的人修——数息观。话虽然这么说不过多半众生都应该从数息观开始，因为众生的心最主要的现象就是散乱，散乱心先用数息观收摄了之后，然后心稍微得定了以后、稍微止息，止息就是有点定力，然后在来修不

净观去贪欲。不能马上一下修不净观，没办法，因为你心根本净不下来。第三个慈悲观是对治嗔恚，也就是说嗔心大的人修慈悲观。愚痴心重的人要修因缘观，可是这个愚痴不是说笨的意思，不解因缘义理，那个叫做愚痴；也就说不知因不知果、不明因不明果，或者于因果没有概念那个就是叫做愚痴。而不是我们一般所说的笨，那是完全两样的事。

一般堪修禅定的人，就用以上四种观法，然后念佛观呢，是治重障，也就是说你如果一直要修禅定都修不来，怎么办呢？为什么会修不来呢？因为障重，什么障呢，容易昏沉，很容易昏沉的人，为了要治你的昏沉障所以要修念佛观。可是念佛观不是持名念佛，是念佛相好或者是念佛功德、念佛果功德。这种是打坐的不是出声音的，因为以佛果功德就能够把你的昏沉障、暗顿把它去掉。然后还有恶念思惟障，有的人一打坐的时候就会起种种的恶念，不思議就会起恶念，为什么？因为无始来常常恶心，这种人不能一下就修数息观、不净观、慈悲观、因缘观都不会相应，就必须修念佛观。还有一种境界逼迫障，境界逼迫障就是一打坐、一念佛或一念经的时候就会有种种的恶相，有种种的恶鬼、恶神现种种的恶相来吓你。这三种障象昏沉障、昏沉闭塞障就要念应身的功德三十二相，这个所谓念应身的功德其实就是以观如来三十二相的威力就可以去掉你的昏沉，因为三十二相是光明的。如果恶念思惟障常常都会起恶念、邪念的，就要念报身功德，念佛的三无漏，最思惟，三十七道品，六度，十摄，这是法常。

境界逼迫障多的人就要念法身功德，念佛的十力、四无所畏、四无碍、

十八不共法。这个叫做外凡三位的第一个修五停心观。五停心观成就以后就进入别相观，别相观的时候就进入四念处，以四念处的别相深受心法各别一个一个一个去观，这个叫做别相观。那总相观就是深受心法合在一起观或是象排列组合的，我在《禅之甘露》里面有讲，这本快要出来了，观身不净，观受是苦，观法无我，观心无常，心受身法你可以用排列组合也是观身无常，也可以是观身是苦，也可以是观身无我，就是这样。这四个可以交叉排列的，本来是观身—不净 观受—是苦 观心—无常 观法—无我，这个是总相观。就是你交叉用排列组合的方式，而且你一次观的时候不是观一个，比如说身、受、心、法都可以观四种现象，这就是总相观。乃至你观到纯熟的时候可以整个一起观，那可就是真正的总相观了。

我们主要讲四念处，四念处是什么？还是观。念就是观，所以在佛法里面念、观、想都是一样的意思，在禅定法门里面。什么叫做止呢？为什么说只有观没有止，因为如何止息妄行，如何止息烦恼，实在没有止，止只是一个观的结果。用观的手段来达到止的目的，所以止是一个结果、一个目的。譬如说数息观，你怎么样能够让心能摄心呢，你是观出入息对不对？用观出入息的方式把心摄住，摄住以后就叫做止了，止本身没有方法，你没有办法修止其实严格来讲只有观，你在修止的时候怎么样做止的动作呢，不能直接做，用观的动作达到止的目的，所以数息是这样子。然后不净观称为停心观，意思也是止了，怎么让贪爱的心止息下来呢？用不净的观法去摄心，然后专心专注于种种不净，譬如说九想观、白骨观，这个叫做不净观。你把心专注摄

在白骨上面，观自己右大脚趾头变成白骨，然后清净洁白遍及到整个全身都变成白骨，因为这样的专注以及想象。观想那个想象，什么是想象呢中文很有意思，想在唯识学里面就是能呈现那个相，所以想的作用就是要思惟或是起那个形相的，以想象的方式；这个想象也跟西洋文学或是哲学里面讲的创造一样的意思，可是又有一点点不太一样，佛法里面的想象其实也有这个意思，因为想象通常用出息的时候观想，先观然后想，观的时候是真正用眼睛看，看完了以后闭起眼睛想那个形象。譬如说你看一张佛像或者是看一个东西，然后睁眼看闭眼想，利用视觉暂留的作用，那个像还在你心中存着，等到后来睁眼闭眼那个像都一直在，因为本来你看的时候有，然后闭眼的时候你的心也能看到那个像，但是渐渐的那个像会模糊掉，到时候睁眼在看，不管是禅定的观法还是密教还是于乃至于净土的十六观也都是这样做的。首先是睁眼然后闭眼到后来不用肉眼，光是心里面就存着这个像，就已经存档了，你就二六时中无时无刻都能看到这个像，即使境不现前你心里面都可以叫出那个档案，所以这个叫做观跟想。

注意，可是事实上，这又是一个佛法的秘密，事实上观想他的主要的作用和功能或者是目的，不在观而在想，因为你要说用眼睛观，事实上佛法不是让你肉眼观，而是叫你用心眼观，而心眼观是什么？就是想。所以以唯识学来讲，这个我常常混起来讲或活用讲，以唯识学来讲那个想字第六识的作用，可是你要用肉眼是什么识，是眼识。所以佛主要是起先利用眼识的方便，引摄到让你入心，而不是往外面，他不叫你一直往外看，他的目的是先往外看观了以后想，就变成返回自



心，所以这个叫做内道；只是一直往外看就是外道。所以有人教人家说：怎么样摄心，就前面放一盏灯然后一直看一直看这样摄心。那样的话不但是不究竟，而且到后来就变成有违佛理。因为什么？因为佛法不在观境，观境只是方便，最后是要观心。而这个心你没有办法观，那就观心所有法。那么你观了一样外境以后投射在你的心本上，想有一个影像出现，你就去看那个影像这个叫做观。看你心中所显现的影像这个叫做观、也叫做想、这也叫观想。依此自心的观想力就能够摄心乃至灭罪、开智慧，所以是内教，佛法是内明，是要往内推求的而不是往外一直看外面。

那初发心的时候需要外境来做，但是你要一直练习往内，所以我说那个止事实上是你用种种的观法，不管你观什么，你只有专心的观一个境界，也就是心缘意境，然后去观他、想他、或者是念他都是一样，然后就能够摄心，什么叫做摄心？因为心本来就是一个，为什么要摄呢？依于唯识学来讲，因为心虽然只有一个，但是他有变现成无量的心所有法，为什么会起烦恼，不是心起烦恼而是心所法令我们烦恼。所以就要把那些心所法收摄起来，然后你就没有烦恼了；你收摄起来那个心所法就不起现行，心所法不起现行那就没有烦恼了。

我们众生本心本来都有智慧光明，《华严经》所谓如来性德，那为什么会看不得呢？就是因为自心所显的种种心所法给障住了，所以我们看不到我们本来的面目，所以收摄这个心以后，也不是把他灭掉，开始就是收摄，你专注一个境界以后，事实收摄这个心也是方便讲，而事实是你没有收摄他。我们的心有很多的彩色、图样，那些都是心心所

法，心所现相就是心相，通常都是杂乱无章的，所以众生的心都是散乱的，然后我们说摄心也是有分别的说法，事实上佛法也没有什么摄心，佛法根本不管这些心所有法，而是另外创造一个专心的东西，就是说去找一个境。譬如说鼻息为所缘的境，你就专心在那个鼻息上，把你所有的心所法都忘掉不要管他，所有的烦恼也不要管他，你就是专心在鼻息上，偶尔你的专心会被烦恼所侵扰然后你会乱掉，如果你一直很坚持的话，要跑掉了再来，跑掉了再来。

就《起信论》所说的心若驰散当即摄来，就是说不是一下就行的，你要一直练、一直练，练到能够专注，因为你心一专注，所有其它的东西，我们这个外面叫外境，还有内境；所有的内境也就是所有的心所法等于就不存在了一样，因为你把所有的心力全部集中在鼻息上，所以你的心力的能量全部集中在鼻息上，于是这些心所法就没有能量可用，他就自然枯萎了凋谢，这些心相就凋谢了。这六尘，前尘景象就凋谢，所以无形中就好像你摄心，内境就被你消灭了，事实上不是被你消灭是它自己消灭的。因为你不缘它，只缘这个东西不在给它充电，你若缘它就是给他充电，越缘他的电就多了。就好像心所法这些烦恼像顽皮的孩子一样，他若哭闹你越理他，他就越不像样；你若不理他让他哭，哭一阵子哭累了就不哭了。同样的我们修禅定也是一样，或是摄心也是一样，你就是专心专注在那个点上，因为心力都在这里，你就没有别的心力用在烦恼上，烦恼就没有力量可以起来。

更进一步讲因为你心所缘是那一点，而你不缘那一些境界，那些境界就失去了被缘，所以他自然就谢去，以唯识学讲就是灭谢。很多的佛

法里面的东西，你表面看其实他都是一种方便的讲法，事实上他的道理不太一样，所以我们摄心止息烦恼，事实上你没有止息烦恼，你只要摄心，烦恼就息，那你不能摄心烦恼一定就起来。还有你要心缘一境，到后来就得到心一境性。什么叫心一境性呢？这个是你所缘境的一点，等到你摄心成功了以后种种的烦恼相都去掉了以后，都不见了，然后你这一点会渐渐的扩大，扩大到你整个心都是这一境，所以叫做心一境性。这时候你的心的性是什么？就是这一境，没有别的性，没有烦恼性、也没有其它的性。

止观的止实在你没有止他，你就是专心的观就对了。所谓灭、断那个事实上都是方便的语词，我再重复一次讲所谓止事实上是专心的观的结果，方便的就称他为止。一般人就没有办法体会那么深，你不这么方便讲的话会很麻烦，就干脆跟他讲说止观，你要止、要观。事实上只有观，止只是一个结果；止你没有办法修他，你要修的时候要修观。以修观来达到止的结果，然后止了以后更加能修观，开始就修观，中间也是观，后来也是观，那个止只是一个方便语词。解释观了以后那个心能够很寂静的现象和状态，我有一句话是说事实是为观无止，只有观其实没有真正的止，止只是一个名称。讲一个现象当也姑且称他为止，还有以观成止，所以止要怎么修，所谓的修阇摩他就是止，就是以观修止，止后复观。这就是佛法最宝贵、而且是最困难的地方，也是跟外道不一样的地方。

宋明理学吸收了佛法，依靠儒家惩忿窒欲也就是强制的。惩就是控制的意思不是压制，压制你心中的憎恨，憎恨就是嗔；欲就是贪，欲要

强力的把他控制住。但是事实上不是好的方法，要有一点抑制力没有错，但你不能一直都是压制，压制久了就会反弹，所以这不是解决的办法。你看我们佛法是什么？佛法我说只有观没有止，为了要去掉贪、嗔、痴，是用种种的观，而不是真正的去压制你的心，甚至于我可以这样说，先把目前的这些问题根本就不理他，我另开战场、另设一套方便，渐渐那些敌人就因此而消失了。没有实在的打仗就停了。可是你要真正的去打仗的话，那你就很苦，要跟贪、嗔、痴三毒、五毒去打仗，你怎么打呢！一定打输的了。你用什么打，首先你也抓不到敌人，你看不到他在哪里，然后你用什么也没有AK47你打他不到的，不管你在哪里，我一摄心你就死了就是这样。

我们汇通一下，跟《圆觉经》讲的离幻即觉，离是一个秘诀，菩萨修行用离字一法解决一切问题。相对小乘通常是用硬碰硬的面对面的去作战，菩萨修行就有种种的方便，所以止息灭断离，离了以后你根本就不用去灭他，也不用去断他。离了那个缘，离了那个境界，他就没有辙了、没搞头了。所以这个离除了身离，还要心离，身心一离开烦恼境，整个烦恼就息了。离开烦恼境、烦恼缘，境缘一离这个法就不起了。因为缘不具嘛！所以这个就是非择灭，不择灭他自然就灭了。不择而灭之他就灭了，什么叫择灭了，就是一个一个挑出来一个一个干掉。贪抓出来干掉，嗔抓出来干掉，痴抓出来干掉，嫉妒抓出来干掉这样子；一个一个抓出来叫择，一个一个把他干掉叫做灭，叫做择灭。

我跟你讲不要看我讲这么容易，我在初学唯识学的时候，虽然我懂得

这个道理，但是光是择灭、非择灭，我查了很多的书还是搞不清楚，古德的书看了没有一个说让我很了解的，后来不知道怎么搞的水到渠成我就懂了。什么叫做懂？就是讲了人家也会懂，如果懂了以后讲了人家还是不懂，那没有完全懂，你真的完全懂也会令人家懂，这个就是孟子所说的：善歌者令人记其声，善教者令人记其志。有会唱歌的人，他会教你怎样唱你就也会唱一些。

因为讲到数息嘛，我又有一个震撼性的发现，数息是观出入息吧，是不是出入息。那我在闭关的时候发现，出入息，息有出入吗？我想出入，我的鼻子有没有一个门，有没有一个盖子？没有！如果把门关起来就是门外了，里面就是内了，是不是？然后中间就是隔断的对不对？可是我的鼻孔实在是没有有一个门，所以鼻外的空气跟鼻内的空气其实是一体的对不对？原理上是一体的。我这样讲可能有一点迷惑，善根不够。譬如说西太平洋上面有黄海对不对？再下面有东海对不对？再下来有南海对不对？可是黄海、东海、南海跟太平洋是一个还是分开的？一个嘛，那个水性是不是一样的，一样的嘛！佛也说所有海的水一样的咸味嘛。更何况太平洋那边的海，只是因为有一个岛把他稍微隔住或者半岛隔住，然后那个地方给它一个名称那好像是另外一个海，事实上它们是一个。同样的了，胶州半岛里面就是渤海湾，但事实上渤海跟太平洋并没有隔起来嘛。

我的鼻子亦复如是，我鼻子外面的空气跟我鼻子内的空气其实是一个，没有隔断的了。跟那个海是一样的。那为什么有出入呢？于众生业力因缘故而有出入。但是修行人，不管是佛家或是道家也会，修行到入

定以后，那个吸就没有内外之分了，所以他能够停止呼吸，事实上他那不用呼吸因为息是通的，他就不用有相的有力气的息的出入来维持，所以你心很静很静的时候，你那个吸的出入很小很小很小，但是就够了。乃至到三禅、四禅，有的呼吸就停止了。但事实上他没有停止。如果以道家来讲，我们是不修道家的，但是道家的道理是说龟息，那龟息事实上也不是什么龟息，也就是说你心很静以后毛细孔呼吸了，你懂吗？所以毛细孔里面皮肤血液毛细孔里面的空气跟大气是一体的没有分开，只是我众生业力妄想业障的关系隔了，所以不要说毛细孔隔了，连鼻子这么大的洞也隔了。所谓观出入吸实无出入，你妄想分别业障、业力故而有出入。那你不出入也不行，要不然你马上闷死了。但是因为修行的关系，你入定以后就可以不用出入，也是照样活着，那并不表示你没有呼吸，因为大气整个都是你的资源，你根本就不用那么拼命的吸。OK！这是另外一个我的发现觉得很好，不晓得你们觉得好不好？

接着我们就正式讲小止观。《修习止观坐禅法要》是智者大师这一本书的题目，还有一个是宝静法师讲述的。我们大部分就照这个文字讲。[《修习止观坐禅法要》这八个字，是本书的总题，]有一些值得讲的我就多讲，不是值得讲的，你们懂的就带过去。[此书全名止观下手功夫，]这本书整个都是要我们明了、表明止观下手功夫。[为天台宗初心人修证入道最为切要之法门。]我先交代一声，虽然止观我发现这个秘密只有观而事实上并没有止，都是以因跟果，以观的因，达到止的结果，所以易称把他名为止。事实上我们套一句《金刚经》的说法就是所谓

止观者非止观是名止观，那么为什么随顺众生、随顺世间、随顺法相而名之曰止观。你如果要以最高的议题来看的话，事实上自心本是清净，本自清净能生万法，究竟而言本自清净也没有什么止不止，观是恢复你本心观照的能力，智慧的光明。如果以性上来讲本心自有光明，根本就不用添加，不过法尔如是，法相如是，还是要这样修，否则愚痴还是愚痴，迷还是迷呀！不能开悟还是不能开悟，对不对？否则我们为什么不能跟那些祖师一样，这很明显嘛，还是要修，还是要依相上的方便的法门去修，我们也还是一样方便的称他为止观，佛亦如是。

那你想佛难道不知道我体会到说呼吸实在没有出入，他一定知道嘛，还方便说，他依于世间随顺世间说吸有出入，他老人家当然能吸不出入，对不对？所以需要这个交代。天台宗初心人修证入道最为切要之法门。[此总题八字，于七种立题之中，属于单法立题。“修习止观”]者，因为天台宗智者大师是很有智慧的，所以他创立了很多的名相，但是我们现在主要学的是法门，所以很多名相我们就这样念过去好了。不用花时间的这个上面。[属单法立题。“修习止观”是法，“坐禅法要”亦是法，是为单法立题。止观法门，为十方诸佛、历代祖师修习坐禅之法要，可谓包括一切。]那么也就是说止观包括一切的了。

[智者大师]他的法号是智顗，[一生所说止观有四种：一名“圆顿止观”，摩诃止观就是大止观，摩诃就是大。二名“渐次止观”，禅波罗密，禅波罗密的方法就是渐次；摩诃止观是讲圆顿的。三名“不定止观”，六妙门就是不定止观。四名童蒙止观，就是“小止观”。这个都是名相了

事实上，我们不要管他那么多止观就对了。[此部止观虽名为小，实大部之梗概，]大部就是摩诃止观，什么叫做童蒙止观？童就是小孩子，蒙就是小孩子还没有启蒙，还是盖住了。让他启蒙教导幼童的。童蒙启蒙的止观。事实上这个不是教小孩子而是初发心的意思。实大部之梗概，[入道之枢机。]什么是枢机？古代的时候门上面有一个圆圈，然后有一个楯放在那里就可以开动，就是现在门用的折页，枢机的意思就是关键，入道的关键。[言称小止观者]，之所以把这本书称小止观。是[对于汪洋浩瀚《摩诃止观》之大部而言。]这个[《童蒙止观》，是为初期简略所说的小部]止观，不是对大小而言了。

[夫法不孤起，仗缘方生。]法是不会单独起来的，一定好有缘才会起来，缘具而生。仗就是依靠，依靠因缘和合他才能起来。[须知这部止观的产生，不无]，不是没有[因缘]的，[盖]因为[智者大师有俗家的哥哥叫做陈针，]智者大师是隋朝的人，那时候当中军参将，到了[四十岁的时候，]有一天这个陈针将军在路上碰到了仙人张果老，张果老就对他说：“看你的相貌，你的阳寿已尽了，期月必死。”期月就是满一个月，满一个月你必死。[陈针听了以后悚然]，问寄于智者大师怎么办？智者大师就跟他讲说：你听我的话，去修止就可以免掉很快就死掉。陈针愿受教，智者大师于是就讲了这部小止观，教他修止观的功夫，于是陈针就专一切实修持，又过了一年又碰到张果老，张果老看到他以后吓了一跳，说你能够不死难道吃了长生不死的药吗？然后陈针就回答说：[弗也，吾弟智者，]我的弟弟教我要学止观坐禅的功夫，所以就能够这个样子。张果老就说[佛法是不可思议，能起死回生，



可谓稀有。]之后过了几年，陈针在梦中见到天宫，书上有陈针之堂，然后十五年后会升到这个地方来。后来这个陈针果然在十五年后，就跟亲戚辞别，临终的时候他就结跏趺坐，安详而逝。所以可以知道这个[止观是智者大师为他的哥哥陈针所说的。]

[然修止观者]，但是修止观的人[需要认清宗旨，陈针之所以修止观他的目的是为了延寿、升天。不过是得到了止观的一点点皮毛的利益，]而不是止观的本质的正义。当知智者大师所说的止观，那里说只是为了让人家生天而已，实在是要令众生能够成佛道、了脱生死。关于这个了生脱死我是不喜欢这个词，我喜欢了脱生死，不知道怎么搞的了生脱死听起来就很可怕。方是大师之本怀，止观的真义是为了要成佛道、了生死的，对了生死就符合第一义谛，何以故，实无脱故。[所以此书于第十章证果文中，详明为了要究竟成佛之果，]止观是为了要得到究竟成佛的果，而不是为了其它的事情。

这个[止观的功夫，在四威仪中都可以进修，]那为什么只说是坐禅呢？宝静大师解释的非常好，[因为静的功夫胜过一切。初机人于坐中修习止观，较易得益，]现在的人很容易吹牛，他说我在行住坐卧中修，没那么厉害了！虽然说止观的功夫可以在四威仪中修，事实上其实根本做不到。所以这个只说嘴巴讲讲而已，事实上根本就做不到，你在静坐中能够作止观的功夫就已经不错了。是不是？所以不要光是讲大的不讲小的。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨

道。

## 【天台小止观】讲解

### 第二集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2009 年 11 月 27 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

我们继续讲，我的本子是佛陀教基金会 2009 年 5 月的版本，你去请的时候要看看后面的版权页上，第一行标题下面（2003 年修订本）前面就是佛历 253 年，公元 2009 年 5 月。

[止观功夫，四威仪中均可进修，何以独称为坐禅？因为静的功夫胜过一切，初机的人在坐中修习止观，较容易得益。如坐中得益之后，再历缘对境，皆可修习矣。]这个事实上也不要说你真的能够在境缘中修止观，因为走路时修止观被车撞死，要不然你不撞人就得被人撞对不对？所以不要那样想。你说我一边走路一边修止观，走到沟里面去了、碰到墙壁、碰到电线杆。修行人踏实、实在一点，不要臭屁、吹牛，实实在在的。如果说你在行住坐卧中都努力的摄心这个可以说，但是

不要那么臭屁，摄心可以呀！摄心是没有错的。我这是小庙，但是各路英雄豪杰常常跑到这里来挑战，然后动不动就说我入定的时候怎么样、怎么样，哇！真是了不起。

[梵语禅那，]老派的念禅那（nu ó），梵文（dhy ā na），也没有那个挪字应该是那，不过也没有关系。梵语禅那“此云静虑。”「静虑」就是静静的思虑，于静中思惟佛法，什么叫静虑呢？事实上五停心观就是停心了以后把贪、嗔、痴、还有散乱、种种恶业障都停息了以后，然后开始正修止观，就是四念处；四念处就是佛法了，这个是真正的佛法进来了。身、受、心、法、不净、苦、空、无常、无我，这是佛法，然后你在静心、定心之中思惟这些道理，以这些道理的力量就可以净化你的八识。佛法的谛理在你心中转，转的时候就把种种业障磨碎了，是这个道理。

[静既是止，那么所谓湛湛寂寂，一念不生；虑就是观，历历明明]，「历历明明」就是清楚，[万象森然。]就是你心中清清楚楚，万象森然都看得清清楚楚。[静即是定，虑即是慧；]静虑也就是定慧。[修此止观，即是静虑一如，定慧均等。是知此坐禅之‘禅’字，就是《楞严经》里面所说的妙奢摩他、三摩、禅那的禅那二字，]这个我有一点点意见，三摩就是三摩钵底，奢摩他、三摩钵底跟禅那，这个禅那应该就是中观，奢摩他是止，三摩钵底是观，就是一个是空，一个是假，禅那是中观，所以止观应该是奢摩他跟三摩钵底两个。宝静大师这里我觉得有点出入，这个没有那么严重说无碍无事、无有碍真理，不过我是把他交代清楚，就像我们讲说老爸做错了儿子帮改正嘛。

[不可思议之止观不二法门也、法即法则，法即法则、轨持也；要即要道、关键也。此书为修习止观坐禅之法，轨生物解，任持自性也。因此止观坐禅之方法，乃为修持之要道，超生死、证菩提之关键也，故以“修习止观坐禅法要”八字以立名也。夫吾人之心性，本自清净，本自光明。《楞严经》所谓的“常住真心，性净明体”，既言真心，唯是性净性明，清净法界，一大光明藏，何须修习此止观耶？]既然心本来是清净光明为什么还要修止观呢？[盖吾等众生从无始以来，一念不觉，被无明所障蔽；一念妄动，为生灭所流转，故转明为暗，转静为动。自心本是灵明彻照，至今成为糊糊涂涂之昏暗；本是不生不灭，而今成为生生灭灭之妄动。]日旦就是每日，每日只是逐于五欲六尘，追逐五欲六尘，[将纷扰扰相以为心性。]这个是《圆觉经》的话。

[然须知正当暗时，原来是明；正当动时，本自寂静。何以故？自心本是不动不摇、非明非暗故。若修止观，即能转暗、动而为明、静。修止，即能止其生死而为涅槃；修观，即能观破烦恼而为菩提。我人]就是我们，[不欲了生死则已，]如果想要了生死呢？则[舍止观莫由。]除了止观就没有路了，由就是路。[止观是药，种种贪嗔痴之烦恼、种种流转之生死皆是病。以止之药，治生死之病，食之则愈；]吃了病就好。[以观之药，治烦恼之病，服之则愈。]吃了也就好了。[故修止观，]所以修止观[能治生死烦恼诸病]种种病。[如阿伽陀药，无病不治者也。自性本无烦恼，亦无生死，迷悟本空，修证如幻；]这是第一义谛了，但是性上如是，可是我们以坐为相，没有办法，还是要在相上修。

那我先问你：我们都想讲性，性是很重要，可是在修的时候都修什么？

其实在修相。从开始的烦恼相，所以要破烦恼相、转烦恼相，然后转凡夫相为贤圣相；转烦恼相为清净相。对不对？乃至佛成佛以后成就三十二相，乃至佛要成佛要八相成道；不是八性成道是八相成道，因为性本是佛嘛，所以谁在做佛，相做佛；性本来就是佛，所以做佛者是相，这一点当然也是我的发现。有的人就迷于性，就把性抬得老高老高，就不脚踏实地的去修；迷于性也就迷于相了，对相就迷掉了，那就搞错了。迷悟本空，修证如幻；这是菩萨境界。我们常常熏修，渐渐有一点智慧，但是不能把羽毛当令箭，然后就说不用修，修证如幻嘛！我本来是佛，本来是佛那你就放个光、动个地看看。

[如摩尼珠，本是圆净。但旷劫来，落污泥中，被尘土染盖，将本有的清净光明不蔽而蔽，]虽然没有遮蔽，却也生出遮蔽之相。[今欲显珠光，非加以磨擦濯洗之功夫不可。所谓：证即不无，染污即不得。]这是《六祖坛经》里面的话，怀让禅师跟六祖大师的对话：[怀让禅师，金洲杜氏子也。初谒嵩山安国师，安发之曹溪参扣。让至，礼拜，师曰：‘甚处来？’曰：‘嵩山。’师曰：‘什么物，怎么来？’曰：‘说似一物即不中。’师曰：‘还可修证否？’曰：‘修证即不无，污染即不得。’师曰：‘只此不污染，诸佛之所护念；汝既如是，吾亦如是。]稍微解释一下，我六祖坛经已经讲过了，这里在解释一点点。

什么物，怎么来？是什么东西呀！是怎么来的呢？什么意思？就是本性到底是什么东西呢？我问你你回答一下。本性是怎么来的呢？怀让禅师就说：‘说似一物即不中。’您如果说他是一样东西的话，那么就不对了，一物是任何一物的意思，如果说是任何一样东西就不对了，

因为它不是任何一样东西，讲个笑话事实上它不是东西，不中就不对的意思。六祖大师就说：‘还可修证否？’这有两个意思：1、好，既然他不是一样东西，这个本性还可以修证吗？或者意思就是说需要修证吗？2、你既然知道本性不是一样东西，也就是说他是无相的、是离相的，离相、无相，所以不是物、是不可思议，因为是物的话可思、可议、可论，不是物就不可思、不可议、不可论。你既然体会到这样子，那我问你，你还需要修证吗？第一个意思是本性还可以修证吗？也就是说是不是修证了以后可以得到本性，可以见性、可以悟性，这样懂吗？第二个意思是说既然你有这么高的见谛，那你还需要修吗？是这样的意思。然后怀让禅师就说：‘修证即不无，污染即不得。’意思就是说如果修证的话就不会没有功德，没有结果，就是说你修就会有结果，有修因就会有菩提果，会有的不是没有，虽然本性不是一样的东西，但是修了依性起用还是有。‘污染即不得’你若污染他的话，你就没办法、得不到了。后面这句话很重要，为什么？因为现在人只讲修证即不无，这容易多断灭；污染所以就乱搞了，就以为自己习禅很潇洒；不是，你一污染、一起放逸了，即使再高的证悟，就马上失去、就堕了，你要污染它，你就失去你的本性。我们在回头讲，说赵州，狗子有，佛性也无？赵州说无。自古以来不是参这个狗有没有佛性，那为什么无呢？狗已经现出狗相了所以它有狗性，它就是一条狗。它是什么？它是很忠心没有错，但是它喜欢吃大便、喜欢咬骨头。那佛性不能这样子呀！佛性对狗来讲隐去了，佛性以生物学来讲它变成隐性的，它的显性是狗性，所以狗子有没有佛性？无。因为如果狗子

有佛性那狗就是佛了，但是狗不是佛，很明显嘛，不只是狗，狗是代表一切六道众生，说六道众生有佛性是隐性的，但是他显出来的是众生相，众生相还是要修治。

‘污染即不得’很重要意思就是说：你即使是开悟的人，你一污染就没有了，你就不是开悟的人了。你要是开悟的人你就绝对不会去污染它，为什么？因为你开悟的心清净，清净跟染污法不相应，你不会喜欢；但是你如果还喜欢染污法的话，表示你没开悟。这就是告诉你们怎么样去验证一个人，现在因为很多人就讲开悟了等等，就看他像不像个开悟的人，他会不会贪染世俗的一切，如果会，他不是，‘污染即不得’。

[所以，非用止观之修德不为功。然此清净光明，本是具足，本是有之，非因修而得，不过藉止观以显其本有。故六祖云：‘何期自性，本自清净；何期自性，本自光明’，]宝静大师这里，我们师公这里又有一点点落差，《六祖坛经》里面没有本自光明。是‘何期自性，本不生灭；何期自性，本自具足；何期自性，本不动摇；何期自性，能生万法。’没有本自光明，不过没有关系，大师讲的话都不差太远，懂了意思就好。

[即此义也，又复须知，性修之旨：言修，修无别修，]所谓的性修就是依性而修道理的宗旨，如果说修的话，这个修是没有别的修，[乃全性而起修；]也就是说你悟了性以后，依这个性的整体的功能去起修。[言性，性无别性，因修而显性。]如果若说是性的话，这个性不是别的性，是因为修行而显出来的性。[全性起修，全修显性，]就是这个

道理，因为由全性才能起修，由全修才能显性。所以[性修不二，方名为圆修止观。然此止观，理通凡圣，义赅大小。如言‘诸恶莫作’，即是止；‘众善奉行’，即是观。又不杀、不盗等之止十善，即是止；不但不杀而且放生等之行十善，即名为观。如修慈悲喜舍，即是止；行六行观，即是观，是即人天之止观。再如修析法是止，生空是观；五停心是止，四念处是观，是即二乘之止观。]事实上五停心跟四念处是通教的，也就是说大、小乘都要修。

[若正明止观，即所谓三止三观是。]这个是天台宗说的三止三观，因为智者大师是智者，很有智慧，他创造了很多的名相，常常把后学的人搞的糊里糊涂的，我有一个方法就是：不太理他，得其大义就可以了。[初，体真止、空观，]这个止是体真止。[全以空为体。所谓观一切法如梦如幻，以为下手功夫。‘凡所有相，皆是虚妄’，]凡所有相，皆是虚妄，这个就是真谛。你去体会《金刚经》的话而令妄心停止，体会真理而止息妄心，这叫体真止。[为消极出世止法，即《心经》‘照见五蕴皆空’是。]次，就是第二个。[方便随缘止假观]，空、假、中三观，[全以方便为其相，随缘为其用。虽观照一切当体即空，而不妨随缘随力以救世，为积极入世止法，即《心经》之‘度一切苦厄’是。后，明中道止观，所谓息二边分别止，]就是停止二边的分别，这样子而止息妄心。这叫[中道第一义谛观。]也就是中观。

[此止观，最为极则、最为微妙，二谛融通，能所一如。所谓无住生心，生心无住；空有不二，寂照一体；]寂就是寂静，照就是观、起用。[世间、出世间唯是一心，消极与积极打成一片。虽终日度生，了无众生



可度；虽无一众生可度，不妨炽然度生。虽终日说法，了无一法可说；虽无一法可说，而不妨炽然说法。止处即是观，观处原来是止；谓即止即观、]所以止就是观，观就是止；在止中就是观，在观中就是止，[即观即止之妙观。然此三种止观，作如是次第而言者，欲令诸仁者易于明了。其实此三种观，一即三、三即一、非一非三、而三而一之中道止观。]讲了三止三观回过头来其实就是一个，一个就是一个那就好了，听懂我的意思了吗，你要抓住要领，你就不会昏掉，你在看怎么样精深的、怎么样繁复的佛理；因为佛法太深、太厉害了、太繁复，你要抓住紧要的关口，把它抓住了，你就一切都看懂了，否则你就跟着那些名相走，你永远搞不懂，你管他谁来谁去。

[然于止观中最难者，为最初步之止观，]你看宝静大师讲到这里就讲真话了，事实上最重要的就是最初纯纯静静的止观，你不要管智者大师讲那么多的变化，你就最纯朴、最素朴的那个止观是最重要的了，最难其实就是最重要的。就好像你学乐器的话，你钢琴学会了其它就都容易学了。[故必明坐禅法要。初修止观，欲空其所有，最为难以相应。]就是说你修止观的时候，你想要把所有的烦恼都空掉，有很多人在做这种功夫了，宝静大师说这个就很难相应，意思就是说其实这是错的了，因为你想把它空掉，其实空不掉。[因吾侪凡夫，从无始来，执万法以为实有，欲空不易空。]你想要空它，它反而不容易空掉。[若初步体真止空功夫做成功，]你体会真理这个空观做成功了，[则其二、其三较为易成。]

[此书有十种义，以明止观。所谓第一具缘，]这个地方就是这本小止

观的可贵、重要的地方了，像这种资讯，其它讲禅定方法的比较缺少这个东西；因为这些都是实在的东西，你实际要去做，象《楞严经》讲的很深三昧的道理，从明心见性来修定，那个还是理上比较多，那真实生活上怎么修，就说我们实际去做的，怎么做的还是要靠这个。我就讲这个来辅助《楞严经》，你光是懂得《楞严经》的大道理，你还是不知道怎么做，你还是很容易做错，而不知道自己做错了，这就是这一部书可贵的地方，讲的很单纯、很具体的东西，让你照着去做。

[所谓第一具缘，即是具足五缘；第二诃欲，]你要修止观、你要修禅定，第一个要具五缘，第二诃欲，也就是[即诃五欲；第三弃盖，即是摒弃五盖；第四调和，即为调和内外身心；第五方便，即是修行五法]。欲勤心观五法，[此五章，即为初心修止观坐禅之前方便。]前方便就是预备动作，准备功夫。[方便之助行既成，可修第六正修止观。正助既具足，堪修三止三观，故曰‘坐禅法要’。故此止观，为我等初学佛人最易下手之切要。]

[前来就是上面所说的‘修习止观坐禅法要’八个字，为此部之法题。若以天台宗例，无论解释一切诸经论题，皆有五重玄义以消释。五重玄义就是第一释名。第二显体。第三明宗。第四论用。第五判教相。]接着，[此准天台宗之五玄释题之例，略说如此，以其不甚至要，毋须繁述。]不需要啰嗦的讲、不需要讲得很清楚，以其不甚至要，所以你自己看就行了。因为你若讲经教的话，要去考查五重玄义，但是我们现在讲禅定嘛，连宝静大师都说那不是很重要，在这里一定不是很重要，当然五重玄义在天台宗是很重要的了，但是在讲禅定的时候就不是那

么重要。

[天台山修禅寺沙门智顗述]

[‘天台山’至‘智顗述’，共十一字，为此部止观之述主]。讲这部书的述主。[此止观系天台山智者大师所作，天台山为浙江著名之山，山有修禅寺；言修禅者，因智者大师住在台山的时，即于此修观坐禅，寺造成，即名谓修禅寺。][沙门者]就是“释子”，佛的出家弟子[之通称，]梵文音译。[息心达本源，故号为沙门。]这是佛经里面讲的，息心就是息世俗贪爱执取的心，而达到本源心地，这样子的人称为沙门，所以这个沙门不是那么容易的。[大师驻锡于此，]讲这个止观。[驻锡]就是锡杖，古代的出家人要拿锡杖，到那个地方就把锡杖放在那里，所以引申说到哪里住或是弘法，尤其是弘法叫驻锡。[述是止观；言述者，正显大师之谦辞，]为什么称为述呢？智者大师述是谦虚了，不讲着或不讲作，而是讲述，因为[述而不作，]这是论语的话了。孔子说：述而不作，好比我于老朋。

[然此虽是小止观，实《法华经》之精髓，亦为《摩诃止观》之撮要。大师法名智顗，字德安，]我们现在称内号、外号。[为天台宗第四代祖师。]事实上大家都认为他是第一代祖师，智者大师[其师为南岳，南岳师慧文，慧文师龙树大师，为天台宗第一祖。]其实是尊龙树大师为初祖了，这个是用尊的了，不是真的龙树菩萨传天台宗，不是这样子，是尊的了。这个有点象孔子托古改制，[但最初数代并未称天台宗，至第四代智者大师，发扬光大。]因为智者大师住在天台山，才称天台宗，大家都认为天台宗是智者大师创的，其实也应该差不多了。[因智

者驻锡于天台山，故号天台宗。而独又称龙树为初祖者，][何也？]为什么呢？[则如达摩东渡，传授心法，为震旦]中国[禅宗第一祖同也。]是一样的意思。事实上是不太一样，达摩是真的有到中国来，而龙树没有来。

[台宗横宗龙树为高祖者，为饮水思源故。]因为[龙树菩萨有《中观论》，流至东土；北齐慧文读《中观论》，至“因缘生法”，而悟一心三观，彻显三谛之理，遂授之于南岳；]于是就把他悟的传给南岳了，[南岳受持，因是了悟，]开悟了。[遂弘大法，]就弘这个大法，[普度群迷。]最[后遇智者]大师，就[亦以此心观]方法[授之；大师妙悟后，即将一心三观从而发扬光大，开拓法华一宗，]事实上就是说，一心三观是跟《法华经》结合在一起是智者大师他的创造，之前只是禅观而已。因为又尊法华，[抗敌诸家，超乎群杰。故天台宗横宗龙树，竖宗智者，即此义也。]就是这个意思。现在这部止观是[智者大师所著，故于]智者[大师之历史，不可不知。]就不能不知道了。

下面就稍微讲一下智者大师的生平，[大师乃五代时陈隋人，姓陈氏，世为颍川人，]晋代的时候避乱，而搬到了[荆州之华容。父亲起祖，于梁元帝时封为益阳侯。其母徐氏，梦香烟五采萦回入怀，又梦吞白鼠，]因此就怀孕了；[诞生之时，红光耸宵，邻人]邻居的人[以为失火，]争着去看，就更[并无火事；]大师出生以后，家人[欲烹宰作食以为庆席，]那时候[火灭汤冷，]就做不成。有二个出家人来敲门，跟他们说：[此儿道德所钟，必当出家，]讲完了以后这两个人就不见了。大[师眉分八彩，日耀重瞳，有古帝王之相，][「重瞳」就是瞳孔有两

个，但他看的时候是不是有两个影相，戴眼镜就好了，[父母视如掌珠，在襁褓即能合掌，坐时面必向西。七岁]就到[寺庵]里面去，出家人就[教他《普门品》，口授一遍]以后，他就能够背了，哇！真厉害，[至十七岁时，]想要[发心出家，父母不允许。时作夜梦]那个时候就在夜里面作了一个梦，[身至一高山，下临大海，]梦到他到了一个很高的山，高山下面有一个大海，[上有僧，举手招之，复伸臂至山麓，接师入伽蓝；]然后有伸出臂膀到山麓接大师到佛寺里面，伽蓝就是佛寺。[僧复谓曰：]这个出家人就告诉他了，[“汝后当居于此，当终于此。”]你以后会住在这里，而且会在这里过世。[此山即天台山是也。]此山就是天台山。

[故智者之后住天台，盖有宿缘焉。年十八，父母相继逝世，即辞兄陈针，]就辞别他的兄长陈针，[出家于衡州果愿寺，依舅氏法绪出家。]就是跟着他舅舅法绪法师出家。[至二十岁]的时候，[进受具戒，精研戒律，凡开遮持犯，微细戒品，]都[无不通达，并兼通方等大乘经典。后诵《法华》、《无量义》、《普贤观经》，]等等[历二旬，]二十天就[诵通三部，进行方等，胜相现前。一夜，]有一个晚上[梦诸经像杂乱满室，觉自身处高座，]觉得自己好像坐在一个很高的座位上，[足蹑绳床，口诵《法华》，手则整理经书。此即表师后来秉如来本怀，]这就表示大师后来秉如来本怀，[判五时八教，所有大小圆顿，分别清楚，]天台宗的判教就是判四个教益：藏、通、别、圆，就是佛的一代时教，天台宗智者大师把他判成藏通别圆。藏教就是小乘教阿含藏，通教指般若和方等，别教就是禅宗，教外别传，圆教就是指天台宗，圆满的。

另外华严宗也有判教，贤首大师就把他判成小、始、终、顿、圆。贤首大师就模仿天台宗，贤首大师是唐朝人，就比天台宗晚了，后来者居上通常是这样子，后来就更加的圆满，判成小始终顿圆。小就是小乘，始就是始教般若，终教就是唯识，顿教就是禅宗，叫顿悟么。何为是圆呢？这个此圆非比圆，华严宗当然是《华严经》是圆教。各宗的判教，判到最后当然是本宗最殊胜的嘛，对不对？哪有说判别人最好，那大家都去学别人了是不是？比如我是峨眉派，当然是峨眉派最好了，昆仑派那一定不是最好的。你知道什么是判教吗？为什么会有判教这么一回事，所谓的判教就是佛法传到中国以后，经论很多，而且种种说法解释就很杂乱，然后就没有个准则，大家搞不清什么意思，有智慧的智者大师就整理一下，然后把他们分门别类，然后说这一些东西是属于什么什么，它的目的是什么，它的性质是什么，然后这一类是什么，另外一类是什么，让学者对整体佛法有一个清晰的体系系统，比较不会乱七八糟一团，这是有这个好处，所以这叫做判教。

譬如说日本弘法大师、空海大师他也有判教，他判的结果当然是密教最高了，就是这样子。所以要看你是那一教的，你一判结果当然是那一教最高，因为一定要弘本宗，那到底是那一个最高呢？释迦牟尼佛讲每一部经的时候都说这一部最高，是不是？他不会说我现在给你讲这部经但是这部经不是很高，那是排行学嘛！他一定说这一部经非常殊胜、非常不可思议，功德无量，然后大家喜欢学。那说这一部经是比较顿根人学，业障重人学这个，大根基人不用学这个，那大家没有人想要说自己是业障重、笨的嘛，道理是这样子。其实如来所说的每

一个法，都是最好的，都是很棒的，都是佛的境界。那只不过是说：第一个应不应你的根器？第二个你的目的是什么？你的目的如果是成无上菩提，那你没有选择，全都要。就好像你要身体健康，你不能挑食，你不能菠菜不吃，然后银杏也不吃，这个也不吃，那个也不吃，那营养不良是不是？那你如果要修菩提道，这些整个都是菩提的东西；你要成佛，你要度尽无量众生，那需要无量的法，要开无量的智慧，你不要说我就开这一点点就好了，开这一点点当然就变成阿罗汉了。阿罗汉成就少少的智慧就可以，自度就可以了，那度众生实在是要无量的智慧。好，这就是判教的来源。

那判教就是以做学问来讲象文学，这判教就有点象文学批评，文学家写出来以后，然后文学批评家就把他整理分类，然后把他判高下，比如说米尔顿是属于那一派的，是浪漫派的或是什么，然后他的成就怎么样怎么样，就做这种工作。有时依照作品的性质，有时依照年代，天台宗的判教也是一样有分年代，就说开始的时候是讲什么，什么时候讲什么，最后是讲法华、涅槃。艺术家自己是不知或是什么文学家，他自己没有把自己去分类说，我是属于那一派的，他绝对没有这样，是他作品出来以后，批评家把它批评说它是属于那一类的，它的优缺点等等，这有一个好处，让欣赏的人更加容易了解他的种种用意，或是成就等等。那么判教也一样的意思。就让佛法的各种经典，让你比较知道它属于哪一类别，它的性质怎么样，不会胡乱的学。

[分别清楚，无混滥之弊。后闻南岳慧思大师止光州大苏山，即往礼拜；]南岳慧思大师住在光州大苏山，智者大师就去礼拜他，[思曰]慧思大

师就对他说：「尔昔与吾，同在灵山，共听《法华》，宿缘所追，今复来矣！」因为由于以前的因缘，所以今天又来了；那么很可能你们跟我也这样子吧，宿缘所追，你们今天又来了，为什么呢？因为我跑得不快，所以被你们追到了。

我给你们讲一个故事，还有五分钟，我以前在闭关的时候梦到一个梦，就有一座桥，很多人在逃难，不知道什么事情大乱逃难，然后多半人都往（手势右）我就跟大家不一样（手势左），后面有一些人，我就跟大家说：跟我来呀这样子，有些人跟着这样子。我就带着那些人过那座桥。过桥什么意思？就是度嘛，对不对？大部分人都这样走，我就跟人家相反，逆着人群走，什么意思？逆生死。我说来呀、来呀，招呼大家跟我来，到底有几个跟着我也不晓得，有没有跟上也不晓得，我也来不及，因为是生死逃命嘛，看也看不清楚有几个人，不晓得你是不是其中之一。可是可以确定的是我不能停下来等你，我只能招呼你来呀、来呀来，象导游一样拿着旗子，让你看着旗子走。

「乃命其诵《法华经》。精进持诵，所谓切柏代香，卷帘进月，身心精进，不怠不辍，不起妄想分别，蓦直诵念《法华》，经二七日，」二七日就是十四天，「诵至《药王菩萨本事品》：“是真精进，是真法供养如来”，忽然入定。于定中亲见灵山一会俨然未散，是知释迦牟尼佛现今仍在灵山说法：众生障深慧浅，」意思就是说释迦牟尼佛没有涅槃了，还是在度生，但是众生因为障深慧浅，所以「故未之见」就看不到，「师即将所证悟者，禀知南岳大师。」大师就将他所证悟的禀告南岳大师。「南岳叹曰：非汝莫证，非余莫识。」非汝莫证就是这个境界只有你才



能证得到，非余莫识而只有我才能够知道你这个境界。[然后又告增进功夫。大师复加功用行，四夜精进，功逾百年。]在四个晚上的精进，他的功力超过了平常人一百年的努力，这可能吗？可能啊！对不对？因为你一百年一天到晚都是糊涂的，然后散乱，那即使是清理也没有用，对不对？

[当时南岳告智者曰：]当时南岳大师就告诉智者大师说：[“汝所得者，乃法华三昧前方便；]就说甚至还不是法华三昧，只是法华三昧的前方便；就好像禅定里面有一个未到第定，初禅前面有一个未到第定，那个也是禅定，但是不是禅定的本定，那么法华前方便就是这个意思，还没有到法华方便、法华三昧的本身，但是已经是法华的前哨站了，[所发持者，乃初旋陀罗尼，获四无碍辩。]这是确实的，[纵令文字之师千群万众，寻汝之辩，莫能及矣；]这是确定的，你看那个文句法华悬义，哇，这个字多，你看都看不完，那以前学天台宗的人法华三部都要背起来的，所以几个字他可以解释一大篇让你看都看不完，看得完的有人都昏了。

[当于说法人中，最为第一。”师依止南岳大师有七载，后南岳造《金字般若》，命智者代讲。]造《金字般若》这一部著作了，[大师纵无碍辩，唯三三昧及三观智，用以咨审，余悉自裁。]就是他所讲的只有三三昧及三观智，是请示南岳大师，其它都是他自己就能讲的，[南岳手持如意，临席赞曰：“善哉！善哉！]手持如意，就表示一切如意。前一阵子，我徒弟把我的如意打断了，我在美国的时候很不如意。这很奇怪的事呀！真的。其实我很少这么不如意，原来是我的如意被打断

了。我有一支玉如意是大陆的，听说那个是和田玉，就是依法照上拿的那一支了，[可谓‘法付法臣，法王无事。’余老矣，久羨南岳，当往居之。]就说你讲的很好，我现在的法已经都付给你了，法付法臣就是法王的法付给法臣了，法王就没有什么事了，我已经老了，我很早就喜欢南岳这个地方，所以我要去那边住。

[愿尔宏扬大法，勿作佛法断种人也。]就是说勿令断绝。[师既奉训，不获从往南岳，遂同毛喜等二十七人初至金陵。时皆未识大师，]智者大师到金陵就是南京，当时的人都不认识大师，所以就没有人请法。[有僧法济，]有一个出家人叫法济，[自矜禅学，]对于自己的禅学很有自信，而且很骄傲，[大师偶遇之，]大师偶然碰到他，[彼倚卧而问曰：“谓一人于定中，闻摄山动地，知有僧铨练无常，此何定耶？”智者对曰：]智者大师就对他说：[边定不深，邪证暗入。若取若说，定坏无疑。]边定就是着于二边的定，一定不是深定。[法济即惊起，]法济法师就惊起，吓了一跳就起来了，[而为师曰：]而对智者大师说：[我常得此定，为人说，即失此定。]我就常常得到这样的定，但是我如果跟人家一讲的时候，就失去这个定，意思就是说我跟人家讲说我得定马上就失定了；我得到什么定马上就失定了。

[从此名闻朝野，时当地宰官闻风而来亲近求法者，不计其数。后帝亦来闻经，]后来皇帝也来听经，[遂拜为国师，]就拜他为国师，皇帝就是隋炀帝，[皇后皈依。待三十八岁时谓大众曰：]大师三十八岁的时候对大众说：[余始座讲经，听者寡，而获益者众；]我开始讲经的时候，听的人很少，可是获到利益的人就很多。[第二会讲经，听众三四

百，而获益者反少；]听的人多了，获益的人反而少了，[第三会讲经，听众数千，获益者更少，足征佛法之不易入也。]第三会讲经，听众数千，获益者更少，可见佛法是不太容易入的。[如此弘法，无益于世，]对世人没有什么帮助，[余将去天台山隐居。"]所以我要到天台山隐居这样子，不再在世俗中讲经了。

[俟至山时，见有神僧，]这个佛法很难讲，你说听的人多少，多了当然法缘盛也好，可是法缘盛不见得大家可以得到益处，因为你要适合大家的口味，那你就必须把标准拉低了，所以大家真正获到益处就很难。不过，我这个讲经不会了，因为我是讲经，不是开示，我不是讲说佛法与夫妻幸福，那样的话听的人很多，可是真正得到益处的人没什么了，但是我这个是拿本子来讲的，这个水准不会降低了，在怎么降也不会降低。[居定光庵中，似乎素相识者。问曰：汝认识吾否？]你认识我吗？[师即知前于梦中所见者是。]大师就知道说他以前在梦里面看到那一位。[定光谓智头曰：]定光就跟智者大师说：[此处金地，是吾所住；]这个地方是金地，是我住的地方，[北山银地，汝宜居焉。]北山是银地，你应该住在那里。[智师乃于北峰创立伽蓝。]智者大师于是就到北峰去创立伽蓝。[是夜闻空中钟磬之声，]那一夜晚上，就闻到空中有钟磬的声音，[正显大师得住之相。]就是显示大师已经得到住处之相。

[寺北别峰，名“华顶”，]这一个寺的北别峰，名为华顶，[师往头陀。忽于后夜，大声雷震，风雨骤至，诸魔鬼魅，状甚可畏。大师安心空寂，诸魔自退，后魔复作家族、父母、兄弟之形而扰乱之，师唯深念

实相，了达一切皆是幻化，本无所见；]讲到这个，我从来没有讲过，我希望这样讲讲，你们就入定。我在美国闭关的时候，本来在有一个地方，后来因为那边太吵是公寓，我就搬到另外一个地方比较安静，那个是新的公寓，搬进去一切都准备妥当以后，第二天我就要开始第一课了。这很不可思议，忽然到了半夜，雷雨大作，风雨交加，那个雷打得很厉害，不只如此那个声音很大很大，忽然听到警铃，那个公寓是好多排，隔壁栋的警鸣响了。而那时候只有二三栋已经住人，有些还没有完全完工没有人，所以隔壁栋跟隔壁栋都还没有住人，警鸣忽然响了；我是要三四点钟起来，一二点钟开始打雷下雨，然后二点多钟的时候警鸣响了，也睡不着，所以怎么样呢？于是我就撑着雨伞去看警鸣到底是怎么回事，也不知道它怎么会响的，还没住人你知道吗？所以我就找警鸣的地方，把它搬掉，这个搬掉了另外一个警鸣又响了，我走过去搬另一个，那个雨伞根本就没有用衣服都湿了，就这样子总共有三个警鸣响，我就去搞那个警鸣，因为美国的房子也是大嘛，你这一栋到那一栋要一段时间，回来以后可能也一个多小时了吧，回来以后发现门锁起来了，被锁在外面，然后风雨交加雷声又大，敲门也听不到，这个就是魔事。等到门开了以后我进去已经六点了，搞得累得要死所以第一天就没了，很不可思议，所以他这里写这个我就很有经验，很类似。

[未几，见一神僧曰：“制敌胜怨，乃可为勇。”后将天台山四面之海水共三百里，尽作放生池，正显慈悲济物，为大师之本怀耳。后至荆州玉泉山建立道场，]后来大师到荆州玉泉山建立道场，[关圣伽蓝为之

现身保护，] 关圣就是关公，来保护道场，[并以神力修建庙宇，请大师驻锡。大师于此作为弘宗演教之地，以后说《摩诃止观》、《法华玄义》、《法华文句》；]就是天台三大部了。[台宗于是阐扬，]天台宗于是就开始阐扬了，[门庭从此光辉。迨至六十岁入涅槃，]智者大师六十岁就入涅槃，[而唯念弥陀]只念弥陀，哇！六十岁而已，我今年今年六十二岁恐怕也快了，玄奘大师也是六十二岁，[往生净域以为归宿。大师一生之历史事迹甚长，所说的法有“台宗三大部”，时人称之为东土小释迦。]当时的人称大师为东土小释迦。[而至临终，]到了临终的时候，[仍念佛往生西方；所以弘天台宗之法师，多数兼弘净土。盖台宗与净宗，诚具有密切之关系焉。]因为天台宗跟净土实在有密切的关系。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第三集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2009 年 12 月 4 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

开经偈：无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

初序分二：初、引四句明大纲

[诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。] 诸恶莫作就是指恶了，众善奉行就是行善，最究竟的自净其意就是不记功，真正的不记功就是《金刚经》的不得少法，所以自己止恶修善不记功，这样就是究竟清净境、自净其意，是诸佛教这个所有的佛都教这个道理，这个道理是最究竟的。还有诸恶莫作就是戒，众善奉行这个善指什么？简单讲就是定慧。

《百法名门论今注》前面有一个五位百法表，最前面贴了一张，诸恶莫作的恶就包括恶法跟不善法，可是这个恶除了杀、盗、淫、妄那种恶法以外，主要就是心所有法的烦恼跟随烦恼，烦恼和随烦恼就是佛所说的最主要的修行人要去掉的恶法，如果你把六大根本烦恼跟二十随烦恼都去掉，那你的心就究竟清净，而且烦恼随烦恼就会烦你的心，让你的心动荡不定所以叫烦恼。诸恶莫作就是去烦恼、随烦恼，众善奉行，如果在这个修心来讲的话就是十一个善：信、惭愧、无贪、无嗔、无痴、精进、清安、不放逸、行舍、无害，这个是修行人的善法。世间人的善法当然还有布施、，广爱众生等等这些，但是以修行人修行佛道的善法来讲是这些，所以这个五位百法是教我们怎么样修禅定的要指。

[自此以下，是此书之别文。初段为本部之总纲，叙全书之起要，即《序

分》也。]这个序分就是起头，经文的开始都有一个起头，讲这一部经的缘起，讲这部经的因缘，以我们中国传统儒家的作文来讲就是起承转合的起字，起就差不多等于我们经文里面的序分。[下十章，为《正宗分》。]正宗分就是本文、正文了。[末后数行，为《流通分》。]流通分就是结尾，又称为结劝，结尾都是如来要劝导大家，怎么样要流通这一部经。那正宗分也等同是起承转合里面的承和转，流通分就是合，类似这样子。

[初“诸恶莫作”等四句，包括此一部《止观》，并且赅罗一代之佛法。]赅就是包括的意思，一代之佛法就是佛一代的教法，也就是释迦牟尼佛那一世所讲的所有佛法叫做一代佛法。[三藏十二部经，]这个翻译不是很明白，这个十二部经其实就是十二种题材，佛讲的经典总共有十二种题材，或是十二种内容。譬如说我们中国的文学，它的题材有诗、词、歌、赋、散文、祭文等等，那么佛法一样有很多种。这个十二部经有时候又翻译成十二分经或十二分教，都是指同样的东西，用译文讲还容易懂一点，十二种 Genre 这个是梵文来的是类别的意思。这个十二分经第一种契经、就是长行，因为这个是顺带讲过就不写在上面了。长行也就是散文，我们的经典都叫做契经，经典通常都是用散文写的。

第二种只夜，梵文颂的意思，重颂佛在讲完长行讲完散文的经以后，常常会用韵文再讲一次，象《法华经》、《华严经》、《圆觉经》都这样，先散文讲一遍然后接着用韵文再讲一遍，韵文等于诗一样，它通常是四句四句的，就有点象我们中国的绝句。在印度确实是押韵的，换成

中文通常没有办法押韵，只不过把它变成四句诗句，所以你只要弄成四句诗句那你也会写颂了。不过当你写出来有意义才行啊，所以这个颂又叫做重颂或应颂，重颂就是重新在把前面的散文里面讲的意思用韵文在讲一次，那在梵文就叫只夜。

第三种叫做记别。记别又叫做授记，世尊授记三圣弟子，看他什么时候会成佛，当他成佛是多久以后的事情，在哪一个国土，然后他的国称为什么名字，然后佛寿多久，度众生多少，说法几会，佛还没有出家之前叫什么名字，他有儿子几个，各叫什么名字，他的弟子有几个，大弟子有几个，各叫什么名字都会讲出来，这叫做授记或叫做记别。

第四种叫伽陀，讽颂 gā thā 又叫做孤起颂。孤起的意思就是说前面没有散文这部经一开始就是韵文，整部经都是韵文这叫孤起颂。

第五种叫做自说，自说就是没有人问而佛自己说，象佛说《阿弥陀经》就是这样子，没有人问而佛自说的也算是一种类别。

第六种因缘，因缘就是佛说法的因缘。

第七种譬喻，就是佛讲种种的譬喻来解释法，最有名的就是《百喻经》。

第八种本事，本事就是除了本生以外，所讲佛的事迹。

第九种本生，本生就是佛往昔修行的事迹，佛会在经里面讲说我往昔什么时候做什么样的人，或是做工人、太子，叫什么名字，我什么时候出家，出家以后做哪些事等等这叫本生。本生就等于说我过去生的传记这样子；本事可以说我过去世的一些事迹，就是比较没有系统的。有系统的叫本生，没有系统的有一些事迹，这里讲一段、那里讲一段叫本事。



第十种方广，方广就是方广经，方广就是广大深奥的意思。

第十一种希法，就是希有之法，就是佛跟他的弟子常常做一些希有之事那些叫做希法，然后佛会把它讲出来，增进大家对佛的了解以及对法的信心这样子。

第十二种论议，论议就是分别种种法相、法性，等于后来论的开始，抉择诸法的体性跟分别它的意义叫做论议。

十二种题材或是十二种类别叫做十二分经或十二部经，佛法分为经藏、律藏、论藏，大分是三藏；那么十二部经是讲它的类别，讲到三藏也要讲一些轻松的打一打气，又讲到《西游记》里面把玄奘法师讲做唐三藏法师，这个又外行了，这个三藏法师有很多呀！不是只有那一个你懂吗？吴承恩根本就不懂佛法，就乱套，只要通达三藏经典的法师就叫做三藏法师。意净三藏也是三藏法师，求那跋陀罗也是三藏法师对不对？乃至文昌氏讲说金刚智也是三藏法师，不空三藏法师，善无畏三藏法师，三藏法师不是只有一个人，三藏不能当作一个名字。说他是唐三藏好像是他姓唐，而且他的名字叫三藏，这好奇怪，所以他根本就不懂佛法就乱套，这下面我还会讲有趣的。

一些文人懂一些佛法就乱套，用词不当，非常非常的不通；上次讲的本来应该是佛如来他变成如来佛，如来佛好像那一尊佛的名字叫如来，然后就如来佛。就好像阿弥陀佛，阿弥陀是他的名字佛是他的称号，这根本就不通，吴承恩他是信道的了，写《西游记》来讽刺佛教，所以他算是一种讽刺文学。但是一般人不懂，连佛教人士也不懂，被讽刺了还很高兴这样子，奇怪！

[三藏十二部经，无不于此]，于此就是这四句偈。[包括殆尽。] 殆就是差不多，差不多包括在里面。[此四句文浅义深：]看起来很简单但是意义是很深的。[“诸恶莫作”即是止，]诸恶莫作是止绝对没有问题，止恶嘛，[“众善奉行”即是观，]我要跟大家讲虽然宝静他是大师嘛，但是有时我的看法会跟大师有一点点小小的出入，所以你们不要见怪。我是觉得众善奉行说是观的话就有一点勉强，众善奉行应该是定慧，我是觉得是这样子了。

[“自净其意”即是止观不二。]因为上面说是止，下面说是观，所以下面就很顺了，如果上面那个众善奉行不说是观的话，下面就顺不下去了。我们就照着这个文字念下去，有时候文字里面有些是重要的，有些不是那么重要。[止观不二，即是诸佛之圣教，于佛法中最为切要]，我觉得智者大师引这一句当作止观的一开始的用意是什么呢？确实这个佛经里面很代表性、很重要的话，当作修止观的一个指标，你要修止观，要先止恶然后要修善，这个善可以是世间善也可以是出世间善，如果是出世间善，最善的就是定慧，所以持戒修定慧，然后不执着定慧，不执着自己修持戒、修定慧为高，这就是真正究竟的清静，那这样的话堪修止观。

修止观、修禅定、修三昧容易成就，因为诸佛就是要我们修止观，但是这个是要修止观之前就要努力，而且最后就要达到这个目的，自净其意，就跟第一义谛相应。虽然这一部书讲止观，但是也不一定说要把止观套在诗句上面，因为这样套有一点点不太顺；如果我这样讲有不适当的请大家原谅；我是依道理这样讲，那也请宝大师多多见原，

因为他挺有道理。他听得到了，他还坐在西边用眼睛瞪我，说你这个臭小子。

[无论学何宗、学何法，倘能依此而行，即名学佛。否则诸恶仍要作，众善不奉行，纵有聪智明达，]纵然你有很聪明的智慧，也很明达，[精研三藏，亦是入海算沙，]也算入佛海算沙，尤其是现在网络这么发达，很多人在家里上网、下载三藏经典，然后在家里看经，然后他就称之为学佛，我就把他称为电脑怪兽，为什么？因为不亲近三宝，也不皈依也不持戒，然后就看着那些文字，然后就算是他是学佛了；而且是很高级学佛的样子，学了以后就要找人印证印证，印证都要挑有名的法师或是人家认为不错的法师，也就是去挑战高手。跟那个武侠小说里面一样，如果把一套武林秘籍学好了，要去实践、要去比划，那挑的都是高手，那一旦高手被他打败了，他就变成武林第一了对不对？就是这个意思，可是佛法不是这样搞的了。

[于佛法上毫不相应，]为什么？因为有解无行。佛法是要行的要做的，佛法是可以做的，而且是必须做的；世间的哲学就是用讨论的，你光是研究就变成世间的哲学了。我们常常看到说研讨佛法，我跟你讲佛法是不能研讨的，还有举行佛法辩论比赛那更糟了，这个佛法还辩论，你辩赢了又怎么样？就是武林第一高手了，那个都是文字言说。跟道是不太有关系的，有时候还是相反的。

[终成佛法中之外道耳。]宝大师这里骂得很凶，你光是研究三藏也不真正的去行，光说不练就变成佛法中的外道，为什么？因为往外追逐，[然“诸恶”二字，须分眉目。]眉目要分明，要搞清楚诸恶这两个字，

[恶法虽多，约有十种，所谓身三、口四、意三。]这个都是戒法上的。  
[身则杀盗淫，口则两舌、恶口、妄言、绮语，意则贪嗔痴。]这个是总的，都叫做恶法。但是如果要比明确一点，对于修定有妨的，就应该参考五位百法里面的烦恼、随烦恼。譬如说懈怠、放逸、散乱、不正知，这个一般人你不修定没有关系，但是你一修定那就变成大害了；懈怠、放逸、散乱、不正知，所以修定关于不可以做的事情，他要求的层次更高了。

[若身不造杀盗淫，意不起贪嗔痴，口不绮语、两舌、妄言、恶口，此之谓“诸恶莫作”]但是这是消极的，那么再说更积极的是要[将已生之恶令灭，未生之恶令不生，]这个是四正勤里面讲的，[然后在称为“诸恶莫作”，]四正勤里面讲未生善令生，以生善令增长，这是积极的了。[然后称之为“诸恶莫作”，方可以谓之学佛；所谓“守口摄意身莫犯”，即此义也。此为消极方而言，乃佛法之初步。]这是佛法的初步。[由此进言之，]由此进一步的说了，[不特诸恶莫作，]不特就是不只是、不光是，[而且众善奉行；不但不杀生，而且放生；]救护众生命，这才是真正的究竟的，不杀生、爱护生命，[不但不偷盗，而且进行布施；]不贪能舍，[不但不邪淫，而且修梵行；]进一步的修梵行。[不但不恶口、两舌、妄语、绮语，而且言柔软、]说话要柔软，这个很明显只有我们佛法里面有。

佛自己修行软语，叫弟子们要修行软语，软语就是柔软语，不会刺伤人的，人家听起来很舒服的叫做软语。为什么要修行软语呢？因为你如果语软心就软，如果心硬语也硬，我们众生心都是铁的，嘴巴都是

钢的。所以讲出来话硬邦邦，就好像 007 里面大钢牙一样，一出口就把人咬伤。二十多年前有一个日本电影叫‘日本开国奇谈’，里面有一只好大的蛤蟆，然后一开口就吐黑烟毒烟，所以众生的嘴巴像那一只大蛤蟆一样，一开口人就死掉了。那我们有一句话说癞蛤蟆把哈欠，好大的口气。众生因为心是硬的，出言也是硬的，口就很硬，死鸭子嘴巴硬，铁齿铜牙床。我们常常说他人是很好就是嘴巴不好，口恶心善，依心理学来讲没这么回事，口恶心一定不很善，心善口一定不会恶。为什么？言为心生。

那有人说讲、讲话伤了别人，我没有这意思，我是开玩笑的，绝对不是开玩笑，每一句话都不是开玩笑，因为言为心生，你即使是开玩笑，你也有几分要伤人的意思。英国的文豪萧伯纳，因为他是幽默大师嘛，他说每一句笑话都不是笑话。我高中看的这句话我就知道说：我是开玩笑的那绝对不是开玩笑，你想要损人，你就是有那个意思才会伤人，不要骗人，也不要被人骗，当然如果他找台阶下，那你慈悲故让他下吧，要不然你不让他下怎么办？那接着就踹过来了。我们经中里面讲菩萨对众生软言慰谕，就是用柔软语安慰、开晓众生叫软言慰谕。为什么说菩萨要这样子，因为菩萨到这个世间来目的就是安慰一切有情，为什么要安慰一切有情？因为有情在这个世间很苦，所以爱他，他就会得到充电、就会高兴，继续努力这样子。

[和合、真实等语；]所以不要造四种恶语业，然后要修软语、和合语、真实语，[不但不起贪嗔痴心，而且起布施、慈悲、智慧之心。诸恶莫作，止十恶，]止是只有的意思，只是十善而已[即是消极；]这是消极

的，[同时众善奉行，行十善，即是积极。即]是转[消极成积极，然后自利利他、救己救世，方可谓真学佛者之初步。]这样才可以称为是真学佛的初步。[故此二句言之最易，]这两句话讲起来很容易，[行之极难，]可是做起来很难，[所谓：“三岁孩童都识得，八十老翁行不得。”]这是一个典故了，唐朝有一个鸟窠禅师，这个鸟窠禅师听说道行很高，然后常常入定，他一入定就很久很久都不出定，因为太久了，本来是光头，一直到头发都生出来了他还在定中。因为头发生出来了，有鸟以为那是一棵树就在上面筑巢，他忽然起定了以后，发现上面有鸟巢，他又不敢在动，于是又在入定，一直等到鸟巢里面的鸟卵都孵化出鸟了，都飞去了，他才赶快出定，所以就称为鸟窠禅师。此人很有修行。那时候白居易有一天听到鸟窠禅师的大名就去参他，去找鸟窠禅师然后说：请问禅师佛法中如何修行，鸟窠禅师看他是大诗人，就跟他讲这四句。顺便讲一下，唐朝因为佛法盛，很多的诗人或大文学家都学一些佛法，白居易是乐天居士、白乐天，然后苏东坡就是东坡居士，他们都是学佛的。鸟窠禅师就跟他讲，诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。白居易一听就很火，我是大文豪，你跟我讲这么简单的道理太瞧不起我了吧，他就说你讲这个三岁孩童都识得，三岁的孩童都知道。然后鸟窠禅师就跟他说，“三岁孩童都识得，八十老翁行不得。”典故是这样子。八十老翁不是老就德行高，这是不一定的，这跟武侠小说所写的老手武功就一定很高，但是在佛法中不是这样子。尤其是现代末法，多半很多都是老人出家，所以你不要看到老了老了，剃光头他就是老和尚，他可能只出家一年，但是他很老了，所以你不

要看到老老的他又是和尚，你就称他老和尚，我这个此老和尚非彼老和尚。

[能诸恶莫作，则意地安靖，]意地就是心地，心里面就很安静，靖是平靖的意思平安、平静。[不颠倒，不狂妄；能众善奉行，则心地光明磊落，心平气和，柔软善顺，而不粗暴，是谓自净其意。然“诸恶莫作，众善奉行”之二句，义理幽深。]道理是很深的。[“自净其意”一句，彻性彻相，]真正的究竟清净是什么？不取性相，也就是对性、对相也都不取，不着有无。什么叫不着有无？譬如说你如果学般若或是学第一义谛的经，常常讲说一切诸法如梦、如幻、如化，如梦、如幻、如化，那你就会想到底有没有呢？那有人就说毕竟空那都没有了。如果学唯识的就说，识有净空，识是有的因为唯识嘛，所以识是有的，如果连识都没有，那唯识不用讲了。所以识是有的，识体是有的，那外境是空的，所有的外境是心识的显现，所以这叫做唯识。所以识有境空是唯识学里最重要的根本道理。

如果以禅宗来讲，就境识皆空，不只是境空，识也空，一切都是空。这么一辩的话就更加糊里糊涂的了，还是回到那个命题，到底有没有吗？我跟你讲这有没有，如幻、如化这是确定的，一切法如幻、如化、如梦，因为如幻、如化所以没有，可是如化、如幻的相还是有，幻化之相还是有，有幻相、有化相。梦中有所见，梦中所见梦境还是有，只不过梦境还是空，只有梦中有，醒来之后没有，但是梦中时候有没有？有的很，不然你怎么会梦中梦到鬼的时候吓了一跳冷汗，梦到你捡了很多钱的时候又很快乐，对不对？你有没有在梦中捡过钱？没

有？那你很惨，我就捡过，捡的放不下，醒来空欢喜一场。

有人说梦到捡到钱，是你前世的亲人现在还在世，然后为你修福或为你布施，但是道教的人就说是他们烧纸钱给你，所以你捡到了。梦境本来不可得，但是在梦里面的人，梦中人还是觉得有可得，乃至梦到吃一顿大餐也是吃得很快乐？还有梦到那种“粉红色的”也很兴奋，有没有？有的很，还会种种反应，所以梦境虽然是空，但它还是有。你还在迷中的人你就是不能不受它影响。诸相本空，可是幻相还是有，但是幻相是虚妄的，可是他的真如本心是真实的，真实是不变的，那个真如之体是绝对有的。

一切的幻相都是真如本体的镜上所现，说镜中相，水中月，空中花，镜中相你看那镜子，里面有没有相？有相，可是看到镜子那个相有没有？没有，只是有境界的时候你才看得到。镜子本身实在是没有一样东西扒在上面，就永远在上面，拿不下来的，没有这样子的对不对？有境在它那里显现的时候，它就显出来了，但是那个东西是不实的，就这样子。所以这就要学般若智慧，学真正第一义谛智慧，性相都能够兼顾到，而且不会被迷掉。不管你是被空迷或是被有迷，都会有问题，被空迷就会落入断灭，被有迷就变成执着，乃至以后变成魔境。

[“自净其意”一句，彻性彻相，]也就是说他是通性跟通相的，性相都顾到了，[义赅一切，理通大小。]赅就是涵，他的意义是涵盖了一切，他的道理是通大小乘，大小是指大小乘。[何谓“自净其意”？]什么叫自净其意呢？[吾等众生，凡一举一动，所作所为，念念起于执着。]念念都是由执着而起。[如一布施，]譬如以布施来讲，[即谓我



为能施，彼为所施，]就说我能布施，他是我所布施的，[中为所施之物。]中间还有所布施的东西。[三轮之体未空，憎爱之心难忘，思量分别，是非憎爱，即见思烦恼。六道凡夫迷于真空之理，妄起分别，即见烦恼；对一切逆顺境界起贪嗔憎爱，即思烦恼。]所以有见、思、惑，见烦恼就是见惑，思烦恼就是思惑；见烦恼就是说你于外所见，对外境界所看到的東西然后起分别这叫见烦恼。思烦恼就是因为你在心裡面自己起的爱憎等这些心叫做思烦恼。

[由此起惑造业，以有漏因感有漏果；故知纵行世间十善，]纵使你有修世间的十善，[心念着有，未净其意，皆有漏法也。]但是心念着有，而你心念贪着这个有，贪着世间十善的功德，认为自己很有功德，这就意还没有净。乃至你学佛你持了戒，然后你就认为自己高人一等了，或是说你会打坐就觉得自己了不起，这个就意还没有净，就于这个善法起贪着，这意也没有净。乃至说你念了《地藏经》五百遍、一千遍，就觉得很神气，这个也是意没有净。本来你修了善法是有功德的，但是你如果贪着而起慢心，那你的功德就打折扣；慢心越大折扣越大，后来到了感恩节就变成二五，两折出售，功德就变成很少很少；还有如果你的慢心继续增大，到了圣诞节的时候就变成完蛋。你如果执着自己有功德的话，依自己所修起贪嗔痴、傲慢，那么所有的功德都一直的打折掉，因为你的心就没有净，都是有漏法。

[若修观、炼、熏、修之五漏止，将见思烦恼消除，即可谓“诸恶莫作”。]就可以说“诸恶莫作”。[进修生灭四谛慧、无漏戒定慧，能成生空智，]生就是众生，众生空就是人空，人空智。[真空慧现前，是可谓之“众

善奉行”。是知有漏之善，]所以可以知道有漏的善，[若心生染着，]如果心生染着，[报尽还坠，]善报报尽以后还会再堕落，因为心生染着、贪染[终不能逃脱生死之樊笼，故亦是恶。]所以也称为恶法。即使你是修善法而贪染的话，贪染、傲慢、乃至于嫉妒。那什么嫉妒呢？修行人这是很难的，看到别人修行都不高兴，很奇怪！那如果是对方修得越好，你心里面越不快乐，就希望普天之下我某人一个人修行，这样就善哉，善哉。如果看到那一个人修行，譬如说我持‘大悲咒’别人也持‘大悲咒’心里面就觉得不舒服，最好他持别的咒还可以，我还能接受，那如果说他持‘大悲咒’一定没有我那样的念法，我这样念法是比较殊胜的，当然我也不会告诉他怎么样念。

[如是世间十恶，有漏十善，]我为什么讲特别嫉妒呢？因为嫉妒心其实在所有的恶心里面，虽然佛没有这样分，可以说是最恶最恶的，为什么？因为嫉妒心与魔心相应。我们众生修行会有魔事，就是因为魔看到你修行就会眼红，就嫉妒了，嫉妒了他就害你，他就阻碍你。你可以去观察如果你修行好，然后你讲出你的境界，旁边的人你看有几个赞叹你的，那很少，通常最好的只是说不错了不错。如果你运气不好，他就会讲几句酸话，然后会怎么样呢？然后你就会难过三五天，为什么？因为你为什么要把你修行好的境界讲出来，说好听的话就是想要得到知音，知道你的道力高深嘛，然后就会给你称赞几句、嘉奖几句，对不对？师兄你是很厉害，那如果说没有这样热情讲的话，就觉得很挫折；那如果在给你酸几句的话，你那个境界王师兄也有过，那你一听就是不味道了。什么他也有，他的境界才没有我这样子，然

后回去你就难过三天，本来是很高兴把境界讲出来，反应不如你所期望的，你那个气球马上就咻，心里面就很难过。祖师就教戒，你修行的境界绝对不用别人讲，除非跟你师父讲，因为你的师父会教你不会泄你的气，因为佛法的师父跟武林的高手不一样，武林高手的弟子如果学得很好的话，那个师父可着急了，将来武林第一不是我了，变成我的弟子不行，你知道吧，我在练功的时候他在偷看。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第四集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2009 年 12 月 4 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

我们继续讲，嫉妒心是很恶的一个心，因为是跟魔心相应，相对的嫉妒的相反是什么？随喜，所以知道随喜是很难的。随喜是什么意思？

就是随着欢喜，随着别人的欢喜而欢喜。下面有一个受持随喜功德，不是说你随喜了以后就有功德，不要搞错了，而是说你随着别人有功德而欢喜，因为别人有功德而随着欢喜这叫随喜。所以看到别人修行好，看到别人有好境界，随着欢喜叫做随喜功德。那如果没有功德两个字那就世间上的随喜，譬如说你看到人家升官你为他欢喜，看到人家发财为他欢喜，看到人家生儿子为他欢喜，你不要想人家生儿子为他高兴，可是想到自己只有女儿很难过，然后更难过了，尤其是生儿子的是你弟弟更难过了。看到别人升官是为他很高兴这已经不错了，可是一想到自己又被减薪了那又难过了，所以随喜很难。顺便讲到一个也是当今佛教界误用的，就说你到道场去，如果用了什么东西或吃的饭或是怎么样，有人就说我随喜功德，就丢功德箱里叫随喜功德，那是误用了是乱讲，但是大家都这样用也没办法。

[进修生灭四谛慧、无漏戒定慧，能成生空智，真空慧现前，是可谓之“众善奉行”。是知有漏之善，若心生染着，报尽还坠，终不能逃脱生死之樊笼，故亦是恶。如是世间十恶，有漏十善，]不管世间的十恶乃至有漏的十善，[皆是见思二惑之恶所摄，]也还是算是恶了，如果是贪染的话，[皆摒弃而不作。]所以都摒弃而不作。因此说[能不着相，则世间的十善]，就是世间的十善，[当然须奉行；]当然还需要奉行；虽然你不着相还是要行善。[乃至无漏戒定慧，一切诸善，更须精进奉行。自净其意者，将心中之有漏见思二惑妄想扫尽，观一切法，当体即空，]当下他的体也就是体性、性质就是空。[凡所有相，皆是虚妄，]因此就不贪着了，[不复执滞于有，]有是生或存的形象，[即是诸佛之

无漏教。]什么叫漏呢？佛比喻说就好像装水的瓶子，下面有一个漏洞这就漏，你心中有缺陷的话就好像有一个漏洞，有了漏洞怎么样呢？有了漏洞你如果装了如来的甘露水进去，进去就漏掉了，所以叫做有漏的意思是这样子。那如果你没有任何缺点，你的心器就变成法器，法器就是堪修法的器；你那个心器就变成无漏，就没有漏洞，就变成法器。可堪造就，可堪盛装如来的甘露法宝。

[经云：若人欲识佛境界，当净其意如虚空。]如果有人想要知道佛所行的境界，就应当要清净他自己的心，令他自己的心不起一念妄想，清净如虚空一样，因为虚空不着任何东西。[吾等众生之心地，]我们众生的心地[自无始以来被烦恼之尘垢所染污，须将一把铁扫帚者何？]从无始以来被烦恼之尘垢所染污，就必须拿一把铁扫帚把心中所有的烦恼扫得干干净净才叫做自净其意。但是必须要知道这铁扫帚是什么呢？[即止观是也。修此止观，]如果修止观[则将心中之空有二边、但中等执着，扫除殆尽，]如果修止观就能够将心中空有二边、以及中等以上的执着都把它扫除几乎干净，殆就是几乎。[清净本然，]把那些污垢都扫尽了以后，你的心就会恢复他本来的清净，本然就是本来。[周遍法界。]因为心清净了所以就没有隔阂、没有限制，他的心体就能够周遍法界。

[止观者何？]止观是指什么而言呢？[止即诸恶莫作，观即众善奉行。诸恶莫作，即是断德；]就是断烦恼的德性，断是指断烦恼。[众善奉行，即是智德。]智德就是因为你行众善，就会得到智慧所以叫做智德。[智断二德，即是福慧二严。]福慧两种庄严。[福慧二德圆满，即名如

来。]福慧二德两种庄严都圆满的话就称为如来。[所谓皈依佛，两足尊。又福德庄严，即是万善缘因；]福德庄严就是所有善的缘因，缘因是一个专有名词；缘是助成的意思，助成之因。[智德庄严，即是智慧了因。]了是究竟的意思，究竟之因。[缘了二因有功，即显正因。]助成之因和究竟的这两个因有所功用，有成就即显正因。[此诸恶莫作等四句，乃为下文之提纲契领，义理层层深入，务须微细研究。明白之后，身体力行，遵而修之。]所以就必须要很微细的研究，明白了以后还要身体力行。[唯愿诸仁者实践诸恶莫作；]唯愿就是希望，[初则莫作粗而易见之恶，]开始就不要做很粗显而且易现的恶，象杀盗淫妄五戒所含摄的乃至身三口四，这些粗的。

[进而除细而难见之恶，乃至断二死三惑之恶。]二死就是分段生死变易生死。分段生死就是我们众生的寿命一段一段的，叫分段生死；变易生死是指二乘的，他证道了以后，不再来世间受分段的生死，但是他在第八识里面还有微细的生灭，有小小的变化，那个叫做变易生死，因为虽然入了涅槃，第八识还是存在的，第八识如果不再就什么都没有了，所以第八识还是在的。如果没有第八识谁入涅槃？就没有人入涅槃了。三惑就是见思惑、无明惑、尘沙惑。见思惑就是见到未修断的见惑，接着就是分段的思惑，小乘修见思二惑；大乘菩萨进修尘沙惑和无明惑。尘沙惑就是很多很多，所以是要分证慢慢的证、慢慢的断，分分断。从十住开始，一直到十地分分的断尘沙惑，最后断最后一分无明惑就证道位，所以就是见道位、修道位、证道位。[努力众善奉行；初则奉行浅易之善，进而行深难之善，乃至克修六度万行、

中道妙善之善。所谓：登高必自卑，行远必自迩。]登到高处必须从低下的地方开始，迩是近的意思，你要到远地的话必定要从近处开始走行，就是有个次第的意思。[如是除恶修善，断惑证真，尤须二边不着，]二边是指空、有、断、常，[中道不安，]安是止的意思。甚至都不会止到中道，停止在中道上，所以就究竟无着了。[自净其意而后已。]一切都无所着。

[若夫泥洹之法，入乃多途，论其急要，不出止观二法。]若夫是至于的意思，[发端之辞。]泥洹也是我们古代的翻译，唐朝以前的翻译叫古译或是称为旧译。唐朝以后尤其是唐玄奘以后所翻译的叫新译，新译都叫涅槃，泥洹就是涅槃，那一个比较准呢？都差不多，因为泥洹的梵文是（Nirvana），巴利文是涅槃（Nibbana），所以古译是可能比较依梵文，新译可能受巴利文的影响叫（Nibbana），但很多人读涅槃是错的，涅槃就是没有烦恼。[泥洹之法，入乃多途，]想要进去涅槃法里面，乃是实在，实在是很多个途径。[论其急要，]但是要谈到它的紧急而且切要的，[不出止观二法。]则不出于止跟观这两个法。我们看宝大师的注解，大字黑字就是天台智者大师的论文，小字就是宝静大师的注解。

[兹初二句，先叙方便法门虽多，而止观为其急要。“若夫”二字，发端之辞。]国文里面就称发语词，通常是没有意思，但在这里是有意思。譬如说如果讲一个夫是没有意思，但是如果讲若夫就会有意思，也就是至于的意思，至于涅槃之法。[“泥洹”亦云涅槃，]泥洹译成涅槃，[即是不生不灭之谓。]也就是不生不灭的意思。因为不生，所以不灭，

但是你要不灭的话一定要不生，烦恼不生就不灭了这样子；烦恼不生就不再来受生。烦恼不生就断了烦恼了。[涅槃即对生死而言，]对就是相对，相对于生死而言，他的不生不灭，是相对有生有灭的生死，[不生不灭即是对生生灭灭而言。当知吾等众生，本是菩提涅槃、]我们众生的身心本来是菩提涅槃的，[元清净体，]元就是本源，本源清净的体，[原是不生不灭，良由真如不守自性，]良就是实在，由就是由于，实在是由于或是因为众生不守自性，真如就是反而，反而就比较通一点，法而如是它就不守自性。因此就在无始劫[一念妄动，背妙明而为无明，]背就是背弃，妙明就是妙明的真如本性，而转为无名。

有一些铁齿的人，就会说真如好好的为什么要一念妄动呢？这个问题很难答嘛，就是因为无明，无明才会一念妄动阿，如果明了它就会不会一念妄动了，因为无明所以没就什么理由。就好像有的人没事他就会抓一抓耳朵对不对？你问为什么抓一抓耳朵，他就是无明也不知道他为什么这样做。有的人没事就咧嘴，不知道怎么搞的反正他的嘴巴也没有什么问题，他就爱这样子。眼睛一眨一眨的那为什么？就是有无明业力，也不晓得什么就这样子。你看《楞严经》里面翳眼见空华，为什么会翳眼呢？实际上也没有什么翳眼，他就是没事自己就猛眨眼，眨眨眨到后来就看到空中有花，那你问他为什么没事自己要这么眨眼呢？他也不知道为什么，所以这叫无明妄做，无明就是虚妄的这样造作。所以佛答无明的时候，如果有理由的话就不叫无明了，因为没有理由也没有什么原因，他就是这个样子所以叫做无明。那如果讲得出原因的话就是明了，明的话就不会无明了，既然是明的话他就不会妄



做了。

[迷本觉而成不觉。]迷于本有的觉悟而转成不觉，[以是法身流转于五道，]由于这样子或因此就令本来清淨的法身流转五道，五道就是六道去掉阿修罗道；天、人、地狱、恶鬼、畜生叫五道。常常有说讲五道、六道其实都是一样，就是有为生灭的众生叫做五道众生或六道众生。那为什么不讲修罗道只讲五道呢？修罗道你若看《楞严经》也知道，他是由天、人、畜生三道所设，有的阿修罗是住在天上半属于天，有的住在人间半属于人，有的住在海中好像鱼类一样半属于畜生，常常讲五道里面就设了阿修罗道，不是把它摒弃在外。还有天龙八部里面，有天龙其它都是鬼跟畜生，天龙八部就是天、龙、夜叉、阿修罗、迦楼罗、干达婆、紧那罗、罗睺罗伽，除了人和地狱以外的一些众生。随便讲到金庸写的一部《天龙八部》，五部很大呀！这个的名字也是胡扯，因为他的内容跟天龙八部没有关系，所以这也是中国文人爱卖弄，又卖错了。不懂的人就觉得这个好高深，这个跟讲佛是如来佛然后玄奘法师叫唐三藏那个差不多。金庸据他在一本书里面好像是他晚期，我没有去考证，我记得他在后记里面写‘侠客行’最后他写说，近来看什么佛法，可是他在小说里面常常讲到佛法的时候，也还好没有搞错。有很多武侠小说家写到佛法都乱写，而且相当谤法、谤僧，你们看过没有尤其是‘火烧红莲寺’，那里面就讲佛法的出家人说是妖僧，然后在里面藏女人等等这样子，我小时候在路边的书报摊常常就看到那个书，可是我那时候看不懂那些东西，小学的时候。

[以是法身流转于五道，真性沉没于四生；]四生就是卵、胎、湿、化。

《楞伽经》也有一句话说‘如来藏转三十二相入众生身中’，就跟这个讲的意思是一样，这一句话就说明了凡圣的关系。如来藏就是众生本有每一个人都有如来藏，众生转如来藏就是转他自己的三十二相，就是佛的性德，转佛的性德入众生身中，就变成众生相。实在是《华严经》所说，众生本具如来性德，以妄想、分别故不能证得，这都是通的。[将不生不灭、清净涅槃之法，而转成为生生灭灭、染污黑暗之法；终日向外驰求，枉受轮回、枉遭生死。]向外驰求我第一次听到这个词的时候，我初二的时候有一个国文老师，我初中也是读的附中，附中有很多很有学问的老师，也有很多怪老师。

有一个五六十岁的怪老师，穿衣服常常是西装笔挺戴一顶帽子，他是教国文跟公民的；另外有一个专门教国文的他也是西装笔挺也戴一顶帽子，两个人常常吵架乃至动手打架，训导主任把他们拉开。那个教公民的我们把他称为西部，因为他带的那顶帽子就是西部那种，另外一个专教国文的何老师很有学问，我们叫他东部；因为西部跟东部打架嘛，话说我初二的时候有一个老师他上国文课的时候说，也不知道那时候讲什么课，但是他说佛家跟儒家的差别就在于，佛法是往内推求，儒家是往外驰求。我一听往内推求这好、这好，我一直就记着佛法是往内推求。我说这好这好，可是你要问我说这是什么好，我也说不出来，那事实上什么叫往内推求？其实那时候我也不懂，不知道什么叫往内推求，只知道听了以后很高兴、觉得很好这样子。

就好像也是初一历史课里面讲到释迦牟尼佛，然后就说释迦牟尼佛的教义主要就是人生即是苦，我一看到人生即是苦这好、对、没错、没

错，可是你要光想人生即是苦很难噢，能够信这句话不容易。当然我是从经验来的因为我从小就很苦，苦学出身，所以一看到人生即是苦就觉得好。我的苦除了贫穷以外还有内忧外患到处都被欺负，揍过我的人有二三十个老的少的都有，乃至我在家里没事就被我三哥揍，他一喝酒就揍我，我睡觉都把我揍醒，揍醒了以后再继续揍，那我跑了以后追，他在后面喊捉贼、捉贼，我惨了，所以很苦很苦，苦到我读大学的时候骑着脚踏车去家教，反正就觉得人生很苦，骑着脚踏车在丁周路那里很暗，有一辆货车停在那边我骑的很快，那里又暗暗的看不清楚就撞上去了，一撞上去我就说挺好死了，哇没死，撞了头一个包这样子。实在是太苦了觉得人活着没什么意思，所以初二的时候听到佛家是往内推求好、很好，实在不知道往内推求什么意思。

换了学佛以后，尤其是学了禅宗然后懂了意思，也知道真的有宿习所修这回事，宿习所修，然后今世碰到因缘又现前了。因为宿习所修，这也很不可思议，我努力精进的学佛是在留学的时候，之前在读高中和大学的时候都有看过书，我都是把他当哲学看，因为我想当哲学家。然后等到留学的时候一学就很投入，学了一年多人家介绍我到达拉斯有一个团体，那个时候也不是什么佛学社，还没有成立，我去的时候本来是抱着去学习的，没想到他们有一些大学生还有几个社会人士，在那边大家一起讨论佛法，本来是抱着学习的心去的结果没想到，大家讨论到后来就说请尤大哥跟我们讲，我俗姓尤，年纪好像稍微大一点点也没有很大了不像现在这么大，他们叫我尤大哥。另外一个葛大哥后来变成社长，我第一部讲的就是《六祖坛经》，老实跟你说如果

我当时知道《六祖坛经》是什么样的地位的话，我大概不敢讲，只是我看《六祖坛经》的时候觉得太好，也不觉得怎么难，那我讲完了以后沈佳真居士，我那时候是经过有一个李祖居士是在美国佛教会的跟沈佳真在一起，他介绍我去。所以也就跟沈佳真居士联络上我们常常通信，他知道我讲《六祖坛经》他就说，你可不可以把讲《六祖坛经》的录音带寄给我，我就知道他要审查了对不对？我只知道他要审查我后来更加知道说，你这个小子学佛没有多久就讲《六祖坛经》，我寄去了。我们就写信通话，他就说讲得还满得体的这样子。

后来因为这个社团在达拉斯，我讲经讲了三个月以后人越来越多，后来我就促使葛先生还有一个曾先生他们跟州政府申请合法团体，称为达拉斯佛学社，事实上称是学佛社。这个时候中间有一个夏居士，我们称他夏伯伯了，他到我们那边去讲经，我那时候还是学佛一年多而已，他看到我就说你这讲座甚难稀有、甚难稀有，为什么甚难稀有搞不清楚。后来他私下跟我讲说修梵行，他只这样点一下而已，后来我就跟我同修讲说修梵行好不好？她说好，就开始修梵行了，从来也没有犯过。即使同床共枕也没有说睡到一半的时候糊里糊涂就做起来，夏先生他喜欢搞算命风水这个是不太值得称赞的，不过他说他搞的那个风水跟算命常常会自己说这个很脏，可是很奇怪他说脏可又在搞，后来我有想这个不对嘛，而且他又学佛学的很认真，后来我有想可能是跟有些妓女一样子，那个妓女从事那个行业她觉得自己也是很脏，但是她又没办法她要从事这一行，所以有些妓女不敢进佛寺，也不敢烧香。

后来达拉斯佛学社因为是居士团体嘛纷争很多，然后争执、争夺，我觉得很没味道，我是学佛、我是玩真的、我是想要断烦恼的，那我想我们学佛是要断烦恼的，来这边结果搞得越来越烦恼。所以我不干了，我闭关了，本来闭三个月要看看风势，三个月闭出来他们还是一样结果争的更厉害。里面不只有争还有斗争，大家合在一起斗争那个社长，我还去救了他一下，大家联名的就开一个斗争大会，然后社长夫人就跑到我那里去求救，我去救他这样子，他们还算尊重我所以就没有斗成，所以就觉得很累，居士团体常常会有这样的问题。我看这个风势不好，我又在闭关，但是我虽然闭关我还是在那里我没有搬走，因为我是恪守菩萨修行不舍众生，所以我一直留在那里，但是那里实在是是非之地。后来闭完三年以后，我总共是闭了三年三个月，出关的时候我就在我的居处称为楞伽经舍，因为闭关的后期就着了《楞伽经》义贯。

我出关的时候那个沈佳真居士他们办佛学夏令营第二期就找我去演讲，那我就讲了。那一届的事情我跟你们讲过，玄冥老和尚听了我的第一堂课出来的时候，就在走道上跟沈佳真说，讲到沈佳真居士他大我三十岁，我们学佛社同学都称他为沈伯伯，我称他沈先生，他在信上称我健太兄，我自从学佛以后所到之处碰到的都是大人物大头的，都受很尊重这样子。不管是显教还是喇嘛教的都一样，这个沈佳真居士跟玄老在走廊上碰到我，我走出去玄老就指着我跟沈居士说：如果我换上袈裟就是现成的法师，所以我后来找他出家也是这个缘因。我上次有一次跟大家开玩笑说，我学佛以后就好像白居易，我们刚刚讲白居

易他有一个长恨歌对不对？他讲那个长恨歌的主角杨贵妃，他说天生丽质难自弃，一朝选在君王侧。那我也是相朝，你知道我是学佛，我这样子我都不是故意的，我讲经我也没有说故意讲经，我没有说讲经很好我要学讲经，我要讲经弘法我从来就没有这样子，我自然行事就这样子，然后他们叫我讲，我就讲这样子，乃至后来学种种法到高野山学密都是很自然的，乃至出家也是这样子，出家就是很自然，没有说很挣扎要不要出家这样子，要到那里出家挣扎的要命，你看一般人学佛光是一个皈依的搞不定，要不要皈依要皈依谁呀！

我学佛因为那里有一个佛光寺在休斯顿，说皈依那就去皈依，皈依以后说受戒那就去受五戒，那时候他那里没有传菩萨戒，所以就没有受菩萨戒。受戒的时候也不是说受两戒、三戒，受当然就是五戒，没有说两戒、三戒什么的，就这样子。吃素对不起我跟你讲我本来喜欢吃肉的，那一吃素就马上吃素吃全素，那即使是吃全素做梦的时候也从来没有梦到肯德基，这一切对我来讲就是很自然的事情。乃至看《六祖坛经》就好像喝水一样很顺这样子，当然了如果有第二次机会给我的话，叫我讲第一部经的话大概会谦虚一点，不会讲《六祖坛经》讲别的经，稍微短一点而且浅一点的。我因缘如是。

[终日向外驰求，枉受轮回、]这个枉字用的好，冤枉，因为众生本来不用受而受冤枉，所以就冤枉受。[枉遭生死。]本来不用遭而遭，所以是枉遭，非常的冤枉。[如来以慧眼观之，甚可悲悯，]觉得众生很可怜，所以佛叫人以从生灭而证不生不灭，[当知不生不灭即在生灭中，非离生灭外，别有不生不灭者也。]我觉得这是一种讲法了，我跟宝大

师这里也是有一点点不一样，这个法里面有即、离这两个法，那有即有离就有不即不离或非即非离，所以不生不灭即生灭，事实上可能是说不生不灭不即生灭、非离生灭，不即不离。我是像宝大师这样讲就变成，即而非离对不对？事实上是非即非离，所以不生不灭不是即是生灭，也不是离于生灭，这样听懂吗？

理上比较究竟的讲法是这样子，我们用逻辑的方式看（不生不灭=生灭，不生不灭 $\neq$ 生灭，）不生不灭即是生灭就是等于了，不生不灭非离生灭就是不等于了，那如果说不生不灭非即生灭、非离生灭，逻辑上就比较合理，但是禅宗里面是这样讲：不生不灭非即生灭、非离生灭，不只禅宗，所有的性宗都是这样讲，宝大师那样讲也是可以的了，我们不能说不可以。[不生不灭，即泥洹是也。]涅槃就是不生不灭。[佛见众生根性不一，习气垢病差殊，]就是很大的不一样，习气不一样他污染的病也不一样。[故说一切修行法门，如有一切之路径。然虽有多路，而究竟归元，]到了究竟以后都回到原本。[一一皆证至不生不灭涅槃泥洹，而为目地。]而到达了目地。所以说方便有多门，归元无二路，八万四千法门都是要趋向涅槃菩提实相之理。

（画图说明就好像一个车轮一样，有很多的车条这些就代表法门，这一个车轴就好像涅槃菩提究竟一样，所有的法门就像车条一样半径通向圆心，车轮的外圈就是权法，就是方便接引，在往里深入一步就是实法，在进一步就是究竟之法，所以法门有三个层次。虽然是方便有多途但是都达到了最后的境界，但是还是有一个层次的差别。所以最外围的修一些方便的接引，每一个法门都有这样的层次差别，比如说

以药师法门讲，开始的时候接引，有人生病或是衣食无着、求职等等，要求福可以修药师法门，因为药师法门求世间的，他也是满足你慈悲的缘故，那个是权法，佛菩萨慈悲的权变，然后令你在世间衣食无缺、身体好了、安定了，然后在引摄你入实际的法就是要真正的修行，开始持六斋日，因为药师法门的特色就是持六斋，然后修菩萨法，渐渐的再修实际的菩提那个就是究竟的法。我这个图的意思就是说，不是说修一个法门自然就会达到究竟，不是！看你的发心以及你修的内容所定，不是自然会这样子的。

[然法门虽多，而此止观二法，可以赅罗一切行门，]不过这个止观二法赅一切行门，这个行门是比较上乘，比较深的行门，不是一般人可以做的，[而且为一切法门中最直捷、最紧要之法。]这是确定没错的，我们众生的福越来越薄、根越来越钝、环境也越来越差，你要修止观、就是禅定实在很难，为什么？你到处都听到声音，你即使到山上还是听到很多车声，所以人声、车声，还有甚至于音乐的声音等等，就扰人心神你很难修，众生的福越来越薄，真正能修止观要有很大的福报。第一要有人护持。第二要有安静的环境、衣食无缺这很难。

[故云：论其急要，不出止观二法。当知此止观二法，不仅天台宗一家修此，]这止观不是天台宗专有的，[即中国十大宗亦不离于此。他如贤首宗修法界观。]贤首宗就是华严宗，因为华严宗第三代祖师法藏大师他的号贤首，所以华严宗称为贤首宗，不过他不是第一代祖师而是第三代祖师，他是发扬光大的，但是一般人把他当作第一代祖师。[行普贤行，即修此止观；]事实上也在修此止观，是以这止观为根本了。



[净土宗之念佛，亦念此止观；]净土宗的念佛也是在修此止观。这一句话宝静大师那时候可以通，在现在就不通了，为什么？因为现在的念佛提倡散心念佛，为什么？因为要大家静心念佛或定心念佛没有人念得来，所以说法的人随顺众生就讲散心念佛。那事实上依我看，如果散心念佛那事实上也不用怎么念了，因为散心念佛念的也都是浮面的，六识飘动的心意在念，不说白念了会增加一些福报，但是开智能、得定什么，那是绝对没有的。因为你的发心就不是让它定下来，念佛是应该以摄意定心为目地，宝静大师讲的这个是古典的念佛法门、古典的净土宗，现在的已经是爵士念佛，因为以音乐来讲有古典和爵士。古典音乐是有一定的谱子有一定的奏法，爵士全是即兴的，必须还有创意没一定的标准，现在念佛就是这样。[唯识宗之修唯识观，亦不离此止观；]唯识宗的修唯识也不离止观，其实所有想要摄心入定的都是跟止观有关系的，[不过他宗于止观之名，或有或无，或用其它之异名词耳。]不过其它宗派对止观的名字有时候有，有时候没有，有时候用一些别的名词这样子。[是知止观为一切入门之要道，]知道止观是一切入佛法门的要道，[涅槃大果之胜路，]殊胜的路，[故云：不出止观二法。]所以智者大师说修行不出止观二法。

（明法有问题请问，师夫回答）

明法问地藏法门的问题说：佛嘛，最后都是成佛，应该都是要度众生，所以会度众生而成佛，二乘人，比如说独觉乘者，自己成就之后就入涅槃了。那为什么佛在地藏法门里面讲到说有一些佛成佛以后，没有度六道众生就入涅槃了，这样子好像就变成二乘人独觉一样，但弟子

相信不是这样，弟子想知道为什么是这样的现象。

法师回答：把地藏法门系列拿出来，我跟你们已经讲了即使是佛，每一尊佛的因缘也不一样，如果要以度的众生多少的话，阿弥陀佛应该是度很多的众生对不对？那阿弥陀佛度的众生跟释迦牟尼佛比的话，释迦牟尼佛度的众生有没有得比，没有的比对不对？那是不是阿弥陀佛比释迦牟尼佛更伟大，你在把那一篇详细的看一下，‘大愿地藏王菩萨他的愿就是众生度尽方成菩提。’我们先讲这一句话众生度尽方成菩提，只是这么说而已能度得尽吗？度不尽。以什么称为众生度尽？以他的因缘尽了。我再举例子阿弥陀佛的意思是无量寿，他的寿命无量。如果阿弥陀佛他的寿命真的无量的话，补处菩萨是谁？观世音菩萨他有没有份？他是永远没份，阿弥陀佛永远不退位，观世音菩萨总统候选人永远不会宣示就职。阿弥陀佛无量寿也只是比喻之词，也就是比喻他的寿命很长很长，但是即使再长也有尽的一天，不是真正的无量。同样众生度尽方成菩提也不是真正的尽，以地藏王菩萨的因缘他应度已度这叫度尽。不只是地藏王菩萨这样，释迦牟尼佛也是这样子，跟他有缘的应度的已经度了，那么就是度生已尽就入涅槃。

地藏菩萨发这样的大愿我如果修地藏菩萨法门，也应该发这样的大愿这样的修学，发尽未来际度尽一切有情众生之愿，而且也不求自己要先成佛，这就很难完全要去掉我相执着，但求利益众生，无有尽处，就好像普贤菩萨的境界，尽虚空遍法界没有止境，所以连释迦牟尼佛也一再的赞地藏王菩萨不可思议，他的发心不可思议、他的愿力不可思议。附带的讲到，这也是一批居士大家一起一天到晚讨论经典，其

它的什么也不作。可是他又来跟我抱怨说：他身体不好也不能打坐，我就教他念佛，结果好不容易被我劝动了，他就有一、两个月跑到美国去看他的女儿，就顺便照着我教的方法念佛，他念了一个月念得好痛苦，奇怪了！同样的一尊佛我念得好快乐，他怎么会念得好痛苦呢？我就是怜悯他说他也不能打坐，他又说他自己没有真修实证可是他又不能持戒，可是他乐意讲经什么经都讲连《法华经》都讲，《金刚经》也讲什么经都讲很多经都讲，可是他连五戒都没有持也不能吃素，为什么？因为他说我要煮荤食给我孙子吃，所以他不能持戒，别说五戒连一戒也没有受。不持戒也不能打坐也不能拜佛因为他有病，那你怎么修呢？我现在说那你只有嘴巴可以动，因为你讲经嘛，所以只有嘴巴可以动，那你就念佛可是他从来就不喜欢念佛，怀疑念佛，我好不容易劝动他念佛，他专心认真的去念了一个月觉得好痛苦，就在美国打电话给我说好苦，那怎么办。还有别人问过这样的问题。

另外一个曾经在我这边皈依的弟子，我何其不幸。‘为何地藏菩萨不先成佛在度众生。’如果他先成佛不但不会影响他度众生，反而因为他已经成佛而能够度更多的众生不是吗？他在责备地藏菩萨为什么不早点成佛？为什么要累劫当菩萨？这就是地藏菩萨慈悲、伟大的地方，他这样一讲就否定了地藏菩萨最可贵的，他不能理解不能欣赏，反而是怀疑，另外一个不能打坐的人他们讨论到《华严经》，讲到《华严经》的时候他有很深的东西，这跟地藏菩萨累劫不成佛有关系，跟地藏菩萨不先成佛而度众生。那有一个就说经里面常常讲菩萨不断最后一分无明保得润生无明，以便再来娑婆界众生界来度众生。他说他为什么

要这样子呢？你既然都断了惑只剩下最后一分了，为什么不干脆一点把他都断了。他就不相信说有人能留惑，能够留个润生惑，他说因为你修行的话，不能一直跑跑忽然紧急刹车，他说这样好像不对这样子，这个是大菩萨的境界，这是十地以上的境界生死已经自在，留一个惑不断对他已经没有什么了嘛。

就好像我读博士学位写完论文不交出去可以吧，为什么？因为我没有身份如果交出去就要出美国了，马上 I 团体就没有了嘛，而且没有找到工作的话就要离开美国了，因为我想要留在美国所以我论文写完了还不交上去，下一次注册的时候我继续注册我还是学生可以嘛，因为合法的。那么这个博士学生都可以这样子，菩萨为什么不能这样子，这只是一个比喻而已。这就是不真正修行光搞这个文字，然后也不懂得菩萨境界也不能信受，闻到佛语、闻到菩萨境界也不能信受欢喜，自己起种种的疑惑，然后自烦恼他，幸亏你是问到我，那如果别的法师被你问到就问倒了，问倒了以后你就觉得很了不起，哼又一次挑战高手成功。

关于这个问题回答是这样：第一个并不是成佛以后就度的众生更多。因为他说成佛以后可以度更多的众生，那地藏菩萨为什么不先成佛他可以度更多的众生，他先成佛不会妨碍他众生反而会度更多众生，你看说的好像很有理。因为每一尊佛的因缘不一样，看到没有就是这一句话而已，这个地方你还是没有搞清楚，不是每一尊佛他度的人数都一样的多，都一样的无量无边的多，数量都不一样，佛德不是以度的众生多寡而定。例如弥勒佛将来荣华三会所度的声闻，这里讲的度都

不是说接引你皈依三宝叫做度，是修行证果断了生死轮回这叫做度。我们现在人常常讲说大家都来都来都胡说，真正的度是让他修行证果。弥勒菩萨荣华三会所度的声闻众是二百八十二亿，这是依照《增一阿含经》、《大智度论》都有写。其它的佛只说法说一会，象拘留孙佛说法一会，度世万人得阿罗汉果，拘那含牟尼佛说法一会度三万人得阿罗汉果，加叶佛说法一会度二万人得阿罗汉果。释迦牟尼佛说法一会度一千二百五十人得阿罗汉果，成绩很差了。还有更差的，我们世尊还算不错，有一尊佛成佛以后就示现涅槃了燃灯佛。

例如燃灯佛成佛十二年只放光，没有人能看得懂他的光，他也没有说法这样子。多宝佛成佛以后因为没有人请他转法轮于是他就入涅槃了，虽然入涅槃但是他有誓愿说只要有讲《法华经》的地方他都会去护持就是多宝如来。还有须扇多佛朝成佛道，暮入涅槃，因为累劫的弟子都还没有成熟。诸佛的因缘都不一样，也不可以用他度多少或是早涅槃还是晚涅槃而论其高下，你若以他的成绩单论高下的话，我问你那六祖大师岂不比达摩大师要伟大，是不是？六祖大师度四十二人证道，达摩大师只有几个弟子而已。学佛的人、修行人怎么可以着这个相呢？乃至历代各宗祖师也是一样，甚至于象禅宗的二祖、三祖、四祖，那个时候都是乱世他们都躲起来，怕被王者抓起来，那时候佛法很不昌盛，所以一直到五祖才收一些弟子，你说他们二祖、三祖、四祖为什么不度众生呢，你能这样责怪他？你不觉得这就很奇怪？诸佛祖师因缘各不一样，你懂吗？有的祖师能够广度，有的只将法传给另外一个弟子，就说好了我已经责任尽到了，就走了、就交棒了。再说并非佛

就可以度任何众生，譬如释迦佛的时候须达长者有一个老婢叫皮特低罗，佛要度她不接受，可是她却接受罗睺罗度他；也有佛要度他，他不接受，但是目犍连或是舍利佛度他他就接受，他就得度了。每个人的因缘不一样，有的跟佛有缘，有的跟佛的弟子有缘，生生世世的师徒之缘是勉强不了的。所以即使佛度众生还要看那一个人跟佛有没有缘，没有缘不管那个人多么的优秀，佛还是没办法度他，恐怕还要他宿业的本师来度他。关于罗睺罗在讲一下，罗睺罗出家他的师父是谁？是舍利佛，世尊叫舍利佛给他剃度拜舍利佛为师。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第五集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2009 年 12 月 11 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

开经偈：无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

[所以然者，止乃伏结之初门，观是断惑之正要；止则爱养心识之善资，观则策发神解之妙术；止是禅定之胜因，观是智慧之由藉。]之所以这样的原因，是因为止乃，伏就是降服，结就是结缚，这个结也就是烦恼的异名，烦恼很多别名。一个是结，一个是缚，还有惑。结因为绳子打结难解，取这个烦恼难解开的意思；而且这个烦恼一定不是单独的一个，所以一定跟别的东西纠结在一起。缚就是烦恼能把我们的自心缚住、绑起来，让我们的自心不得自由自在，所以叫做缚。惑因为烦恼能够迷惑我们的自心，让我们迷失，所以就称为惑。烦恼还有一个异名叫做缠，也是烦恼的异名。所以止是降服烦恼的最初的门，第一个门；观是断惑之正要，要断惑必须要用观。

如果你们看过不动明王像，就知道不动明王左手拿绳子、右手拿剑。绳子就是要绑的，绑什么？把烦恼缚住不要让它自由，这等于反其道而行；把烦恼缚住，抓起来。这个就是伏了。抓起来以后降服它，降服以后还不够，把它绑起来不能自由活动，还不够，接着在用智慧之剑一刀两断把它砍死！所以把烦恼解决掉就清净了。这个观有点象不动冥王的智慧之剑或是文殊师利菩萨的智慧之剑一样，是斩烦恼贼的。所以观就是智慧之剑，是断惑。斩就是断。斩断一切的烦恼的正要。要就是要门，最正的要门称为正要，指如来法的要门称为正要。[止则爱养心识之善资，]接着智者大师曰解释止又可以怎么说呢？止是要爱护、长养我们的心识的善知。因为我们的心识有好的、也有坏的。现在要长养好的地方、爱护好的部分，因为除掉惑、散乱、除掉一切染，因为染恶去除了就等于是保护好的，就好像我们种树或是种稻一样，把

草除掉了就等于保护那个植物，让水分、肥料、阳光全都可以让我们所种植物都吸收到，而不会被那些蔓草、杂草吸收了；如果被蔓草、杂草吸收了，我们所种的植物就长不好，同样我们心中也有五杂的蔓草烦恼，如果烦恼不除的话，即使灌多少的如来甘露，都被烦恼吸收掉了，所以真正真心本性得到甘露的滋润就不多了，大部分都给烦恼内耗掉了；要先止，止等于是耕种的除草。所以除蔓草就是爱养我们心识、我们植物。

[观则策发神解之妙术；]那观呢？因为是用慧观，能够驱策，而且发展出神解，因为有慧观所以能够策发神妙的理解。观就是这个妙术、妙的方法、微妙的方法。[止是禅定之胜因，]再说止是能够得到禅定的，佛禅、佛定殊胜的因，[观是智慧之由藉。]由就是来由，藉就是依靠，来由跟依靠。观是什么？人要有智慧就必须根据、依靠智慧，根据依靠观所以才能有智慧，观是智慧的来源以及依靠。看宝静大师的解释，[初句，征起，正显止观之功能。]征就是征问，起就是发起，[结，是结使烦恼，]称为结因为这个结都是一团解不开，所以把烦恼称为结。烦恼结凡夫是没有办法解开的，只有佛菩萨、大术才能解得开。[谓见思结、尘沙结、无明结，]见思结就是见思惑，尘沙结就是尘沙惑，无明结就是无明惑，称为三惑。二圣断见思惑，大圣菩萨在初地以前就断尘沙惑，入地以后断无明惑。

[凡夫众生，被此三种烦恼所结缚]，捆住了，[所以终日昏昏糊糊，扰乱不休，以止之工夫，]因为有止的工夫，这部坐禅法要讲述，虽然宝静大师他的文字也不深，但是他还是用了简近的古文我讲的时候顺



便讲过去，象那些单字解释你不要把他当成白话文来看，我很快讲过去你就很快把他记下来。以在文言文是用因的意思，[能伏此三种结惑，]能降服这三种结惑，[然仅能伏，]但是止的功能也只是能够伏而已，止就是把它息止、压伏、压住让它起不来，起不来就是不起现行；虽然不起现行它只是伏，爬在地下而已，并不表示它不会在起来，为什么？因为你一旦不在伏它、压它的时候，它就起来。也就是说一旦你的定力失掉的时候，你没有定力烦恼就又在起来，也就是说入定你伏烦恼，出定烦恼又起。出定当然也不会马上起，它会慢慢的慢慢的起来，跟着你的生活随着你散乱的程度，如果你出定以后马上就去做种种的消费，或看电影，那很快烦恼心又起来了，定力马上就失了。

如果你出定以后还在兰诺或是在山里，他定力的余韵还是会一直存在，还是会余音缭绕，不会马上就没有了，而且因为没有外缘，你因为在兰诺或清净处没有外缘的关系，你的定力还是有一点余音缭绕，然后你的烦恼也没有外缘把它勾起来，所以烦恼还是会不起现行，维持相当久的时间。所以还是要离缘、离散乱缘、离烦恼缘这个是更加的、究竟的。否则你好不容易修了定，然后又去亲近烦恼又起来，然后修定又起来，那样就浪费很多的心神。

止的功夫只能伏烦恼，[而不能断]烦恼，[犹如以石压草。]好像用石头压草，你压了草，这个草是不会断的、不会死的，你只是把它压低、压平而已。[故止者，]所以止这个东西，文言文的‘者’是当什么样的人、什么样的事、什么样的地方、什么样的原因、什么样的理由的意思。[乃降伏结使之初步；]乃是降伏结缚烦恼的第一步，所以要降

伏烦恼第一步就要做止的功夫。[观，即正观慧照，]以正观的智慧先照了自心的烦恼相，照了以后断除，最后照了自心的清净相。

[欲断除众生心中之烦恼，须用观慧以断除之。]下面用比喻[如以利刀，斩草除根，永不在生。]前面的比喻是用石头压草是止不能断根。如果要断根的话就必须要用慧观的利刀来断除草的根，令它不会在生起。[故观者，乃断惑证真之正要，]断烦恼、证真理、证真如的正要。[最初入手，非伏烦恼不可，烦恼伏]，最初要修行的时候一定要先伏烦恼，烦恼一旦伏了，[则断之易也。]把它斩断了就很容易了。[是知非止不足以伏结，]是知就是因此，因此就知道止不足以伏结，如果不是止的话，若非用止的话就不足以能够伏结、伏烦恼，[非观不足以断惑。]如果不是用观的话就没有办法断惑、断烦恼。[所言正要者，]所言就是上面所说的，上面所说的正要这两个字，[目的在断烦恼、了生死、成菩提。]是说修持止观的目的是断烦恼、了生死、成菩提，不是为了别的。你修止观、打坐不要为了别的，不要为了要求身体好治病、或是要充电、或是松懈、或为了坐了很舒服、或为了要修种种境界，那个都不可以，都不对。[无论何宗修行，]无论佛法的那一宗修行[皆使人断惑证真，而为根本，故谓之正要]，都是要叫人断惑证真的，这才是根本，所以修持止观的目的是断烦恼、了生死、成菩提，这个是老生常谈，但是非常重要、而且难的一件事情，所有修行止观的人一定要这样做才好。

[次二句，]接着两句[亦显止观之妙用。欲爱养心识，]欲就是想要，想要爱养你的心识就[非止不可，]非要修止不可，一定要的意思。[欲

策发神解，]想要策发你的神通妙解，神解可以说神妙，也可以说神通；[舍观无由。]除了观以外就没有别的办法。[善者，美也；]所谓的善是美的意思，[资者，助也；吾人平素未修止观时，]平常没有修止观的时候，[则心猿意马，妄想纷飞，修止后，则妄想净而意识明，]妄想就会比较清净，而且意识明了，[浊念澄而心地清。]污浊的心念就澄清了，心地也清明了。[故止为善于调养心识，]修止能够调养心识，因为把妄想烦恼止息了，心识就能够净下来得到休养生息。[美于资助性灵之方法。]就是止。[策者，进也、励也。]策是进、策励。[前修止，]前面所说的修止是[将自心之妄想杂念潜伏，]将就是令。令自心的妄想杂念都潜伏，令它潜伏不再作怪。[复须修观，]杂念妄想潜伏后接着还要再修观。[以回光返照之功而观察，]这个回光返照是禅法里面的一句话，不是说人要死掉了，也是中国我们大家在用佛法的时候妄用，用错了。回的意思是转，反就是返。这个讲跟《楞严经》有关系，因为我们的五根去摄受五尘都是往外的，所以我们的心光就是外摄，往外出去，眼、耳、鼻、舌、身往外去攀缘五尘，现在把这个心光返过来转回来，转回来照摄自心就是返照，回光返照的意思就是这样，不是说要死掉了。就是说回本性智性之光返照自心自性。如果你不懂的话就认为回光返照，修止观就会翘掉了，回是转的意思。用回光返照的功夫来观察，[久之，则自心中之神通妙解，智慧光明，忽然涌现。]久之要很久，不是你坐一二坐，一天坐二十分钟，然后坐了十五天、二十天或是坐了一个礼拜，觉得都没有动静，那一坐最少要二小时，至少。甚至在《般若经》《大智度论经》讲禅定的经书里面

都要初日分、中日分勤行精进，或是初夜分、后夜分勤行精进，中夜分稍微休息一下。大精进的是初夜分、中夜分、后夜分勤行精进就是不能睡了。修行一开始的时候第一个难关是散乱，修行者第一关要克服的是散乱，散乱克服以后要渐渐摄心，第二关要克服的是昏沉，也就是说由于业力的关系本来不累，一盘腿打坐就觉得很累、就困了，然后这个心就起迷糊，不思议就睡着了，就会睡着。可是这一关冲得过的话，心就比较明了，睡眠盖、昏沉盖是相依的，昏沉盖就减少，睡眠盖也减少，睡眠盖就比较简短，就会睡得少了。所以不只是打坐，一切的修行只要修对了，第一个效果就是不用睡那么多，如果学佛十几年还是要睡八小时，然后还加一个午睡、午休两小时到三小时，那就很糟糕了。为什么？因为昏沉盖减少、睡眠盖减少。

那什么叫昏沉睡眠呢？就是无明。因为你睡的时候糊里糊涂的，所以心中是一团无明，昏沉的时候也是糊里糊涂的，所以是无明。因为修行的关系，昏沉跟睡眠减少了，所以无明心也减少。我讲一下我在闭关打坐时的经验，起先坐的很好，然后经过几个月以后，忽然有一天昏沉盖来了，昏沉盖什么样？很恐怖。不是说坐着坐着就打瞌睡，不是；好像忽然有一个闪电一样唰一下，然后很强很强，你一定有这个经验，就很困很困的时候心里面很累很累，然后就很想睡很想睡，但是问题在于不是想睡而是睡着了，而且就是一刹那唰好像被点击一样，整个心就完全昏掉，然后就睡着了，而且在一刹那之间睡着以后，也不晓得过了多久醒过来，醒过来感觉是很短，可是事实上又经过很长的时间，这个也有经验吧。也就是说一睡其实睡了不算短的时间，可

是就其实觉得好象刚睡了一下下而已你知道吧，就那么厉害，就这么恐怖，觉得好象着魔了，很恐怖。这样坐的好好的忽然唰的一下然后被电击到了，然后就睡着了。后来不知道怎么搞的自己就醒了，睡着和醒来的时间就觉得是一刹那，可是事实上经过相当一段时间，可以是十分钟、二十分钟、乃至半个钟头，我那时候就知道无始无明业力太恐怖了，现在就现前了。

因为以前没有修行都没有问题，就好像一缸大便你不去理它，在外面也不觉得臭，可是你进去厕所里面把它打开，搅一搅那就很臭是不是？所以修行的时候等于是除那一缸粪便，你除那一缸粪便就搅动了就很臭，等于它的臭力就现形了，而且不但现形了，还大肆发挥它的威力，臭不可当，你一闻马上就昏倒了。我在闭关的时候就有很多平常不会碰到的经验，而这个不是一次二次，你要注意，是连续好几个月，真的快疯掉了；因为你常常坐的很好，然后一刹那睡着了。而且那个睡着没有梦，说是睡着了又不能说。比较相似的就好像堕入地狱一样，都没有感觉这样子，但是跟地狱不一样没有感觉了；如果有感觉那还好一点，可是完全没有感觉。又好像一只狮子跑跑跑忽然掉进陷阱里面，差不多是这种感觉，一头狮子掉进陷阱里面它能做什么，除了对上面嗷嗷以外就没有什么好做的了。我最近讲经就决定把所有的宝贝贱卖、很便宜的卖掉。

[总之，止乃止其散动，]其就是心，止这个心的散乱动摇，[观乃观其昏暗；]观就是要观心的种种昏暗之相，[又止则放得下，观则提得起。故爱养心识，策发神解，非止观不可。夫此心识，]至于这个心识[本

是生死之根，]我们的心识是生死之根，[永嘉云：]永嘉禅师说：[‘损功德，灭法财，莫不由此心意识。’]我开一个玩笑你看那永嘉证道歌，要配一个梆子然后一边念、一边敲，一定是很精彩。[既非善法，何须爱养之耶！]心识既然不是善法为什么要去爱养他呢？[当知此心意识，虽是恶法，]不需要知道说这个心意识虽然是恶法，可是我这里反而要问，因为心意识不一定要恶法了，心意识可善可恶。尤其是第八识心不能说是恶法，因为它是染净和合，第八识阿赖耶识。意识其实也是可善可恶，就看你怎么用，如果恶人的话当然他恶的意识就比较多，不能说没有善法。譬如说一个角头的老大他可能很孝顺父母或对亲兄弟很好，或对他的弟兄们很够义气，这也算是道义、有道、有善法在里面，或是他很慷慨也会帮助穷人。所以意识不一定是恶法。

[但其中具有如来智慧功德，]我这里提出来是说宝大师讲的时候有他的观点，但是我就把整个全面的讲给大家知道大家参考一下。[如浊水中有清水，]这个我有点问题，应该这样解释，浊水中有清净水体，水体的清净水体的清净水体。佛经里面讲如来善说菩萨善说，[故须善养之。且此心识，有随缘之用，]而且我们的这个心识能够随着因缘而起他的作用，[以之造恶，]如果用他来造恶，[则转马腹、入驴胎，]就是受果报了，来世就进去马腹生做驴、做马、变成驴马，[流转轮回生死。若能用之于善，]如果把他能够用在善的地方，[则了生死、成菩提，]从后面这边讲可见可能是宝大师一时失察，但是他后面也是讲到了说可以造恶也可以造善，对不对？

[亦由此而期证。]期就是订个时期、订个时间，然后克期取证的意思。

克就是定的意思决定。譬如说闭关三年一定要怎么样怎么样，或是修楞严法门一百日，要达到什么样的境界叫克期取证。[故天台宗，最初下手，教人以第六识心下手，意令从生灭而达不生灭，]令人从生灭而达到不生灭的究竟，[要人即妄求真，]要人在妄识、妄心里面求他的本真，[毋须离妄觅真。]不需要离妄而觅真。这里要解释一下因为有的人智慧不够，看到这里或类似这样的经文会拿羽毛当令箭，那就会讲说不用求真了，这个真忘都不用管了。事实上即妄求真的意思是虽然他有妄有真，但是不用其妄但启其真。就是我们心意、意识都有真妄，所以我们要用他真的地方，不要用妄的地方，然后要启发他真性的部分。可以说妄就由他妄，暂且不去理他，只用他的好处，不用他的短处。

[因我等众生，最初全真成妄，]全真成妄就是整个真如都变成妄，这个跟一般讲的全真成妄是不同的，就是整个真心都变成妄心了，这个全是整个。[今修止观，]现在修止观，[即全妄而达真，]就是要令整个的妄都了了，而达到真如。[若离妄求真，如离波觅水，]因为波是从水来的，我们要离波觅水，就是看到波不见其波相，但体其水性。比喻象佛看我们众生，他一方面虽然看到我们的众生相，但事实上他比较主要看到我们的佛性。他一方面知道我们是众生，但是没有把我们当众生看，他把我们当作说将成佛的、可成佛的众生，所以他才这样教我们对不对？如果他只是把我们当众生看的话那我们就一无是处了，他也不会有兴趣的教我们，这句话好多层，业障这么重，朽木不可雕也，孔老夫子都觉得很泄气对不对？更何况是佛道这么高深，看

我们这个样子也只能叹气。

就好像佛看到众生，不见其相而见其性，我们看到波也不要见其波相，而要认其水性。波相是有种种，有荡漾的小波、有大一点的波浪、有惊涛骇浪，但是这些都是水势过程。而这些波相都是无常的，都是虚假的。为什么说是虚假的？参这一句水中有没有波，水中无波对不对？可是因有风相的因缘而现有波，而波性实无。所以因取其性而不得其相，或者不了其相而了其性。我有一个比喻你们不要建意，虽然我有时候说你们的业障重，可是我在讲经的时候忘掉来了，我都忘掉你们业障重，然后就把你们当作跟我一样，所以我就这样讲，否则的话我就没有办法讲。我如果一直记着你们业障重，我这样讲你怎么会听得懂呢。

佛成道以后他也有这种挣扎对不对？他说我法微妙，众生这么根钝如何能理解，没法理解。所以他就要入涅槃了，后来因为大梵天王来请法，他才勉强开始讲《华严经》。因此我在对你们讲的时候，我就没有见到你们所谓的众生相。众生什么相呢？愚相、笨相、钝相种种相。这些都完全没有在考虑也都没有想到，只想到说你跟我一样，这样讲你一定能懂，不过你是否真的懂我也不知道，但是我如果一问你你都说懂，因为我试过，几乎是没有人听经以后你问他说懂不懂，他说不懂，很少几乎没有。因为什么你知道吗？他也没有妄语，因为他懂多少是个问题，全懂也是懂，懂一半也是懂，懂三分他还是懂，他就他懂的回答说懂，所以多少都收到一层。

[无有是处。须知即波处，原来是水，]波即是水，[妄处原来是真，]



应该解释说妄中有真，妄是其相，真性是体。讲这种般若的东西要很小心，否则被人误解了，称为断灭或者称为狂妄。妄中有真——妄是其相，真性是体。就好像海水，体是水，然后波浪是海水的相。我们的本性本来也是平静的，平静就没有相所以叫无相，就是无相法的意思，平静没有波澜叫做无相。但是因为有种种的因缘境界风，乃至自心无明风一吹；不一定是境界，内心的无明风一吹，你那个自心本性也会起波澜，就变成七识浪。虽然起七识浪，可是心海的本体原来是寂静的。主要体会到他本来寂静的那个境界，然后以那个寂静的境界当作修行的本修因，也算是本修因，也是最后要达成的结果跟目地。这个跟我们讲《楞严经》有关系，如来密因，为什么如来密因？因为寂静的心体是一切众生都没有办法了解的，没有办法理解，也看不到。唯有如来的佛智才能见到，以如来佛智所见，以心体为本修因。因为这个修因是很秘密的所以叫如来密因。如来密因诸菩萨万行，诸菩萨取如来教示的密因当作本修因，因此而修菩萨万行，最后才达到如来的本因、就是达到本觉，以本因不断的修行而达到本觉。

[只须于此不起思量分别之止，以微密慧照之观，绵密反究，久则心开，桶底脱落，此时所谓大地平沉，]这个时候就所谓大地平沉，所以只要在这个地方不起思量分别的止，你在止的时候不要起任何分别心，分别思量，不思量分别就是离分别，离思量、离分别那就是六祖大师说的不思善不思恶就是离分别。不思善不思恶的思就是思量分别，这个止令心的所有妄想、妄惑都止息下来了，然后接着用微密，微就是很细微，密就是秘密或是很细的慧照，微细秘密的慧照之观。因为这个

智慧佛的观慧很不可思议的，无法理解称为秘密。这秘密不是说不知道，也是不知道，不知道什么？因为三圣、贤圣都没有办法了知称为密；那跟密教的密一样不一样，一样。因为一切的佛法都是如来秘密法中所示所以称为密。如来的所有身业、语业、意业，都是夫夫无法了知的就称为密，如来三业即如来三密。

既然我们没有办法了知，所以也不要勉强乱猜乱解这样子，你不能了知的时候就不要去乱猜乱、乱解释妄做解人。怎么办呢？你就当下体取。我讲这个不是背书是经验。什么经验呢？我从初发心以来就是这样子，不是到后来这样的。我从初发心看佛经的时候就是这样能解则解，能分别则善分别，不能分别也不能知解的当下体解。也就是说佛说这样我就这样，他说如是我就如是这样，那就变成如是如是。那既然如是如是的话就善哉善哉了，善哉善哉是什么？第一个善哉是如来善说，第二个善哉我们可以说我善解知，善且授之。

[绵密反究，]究就是反复参究参想，反复的纠结，不是研究你没办法研究的。[久则心开，]久了以后他的心就自然开了。可是你要去参究，不能不去参究还在参究。怎么参究？你把那个不能解的东西放在心里，这个是秘密这能跟你讲嘛太便宜了，你发心里面就把那个不能解的疑横在心头，然后二六时中常常就带着他跑，不能说是思维，可是也不能说没有思维，放在那里努力的看他或努力的念他。譬如说不思善不思恶，你搞不懂他的意思不，懂他的境界，你就光讲不思善不思恶，然后久久忽然有一天，噢！是这个样子。但是你在讲不思善不思恶的时候，你也不是在想他什么意思，因为你没有办法想他就是这样子而

已，对不对？到底什么意思？其实没有人能够给你那个意思，而能够真正的体会或是体悟了。这个也可以说是思维，如律思维参究这样子。所以净律的律也是这样思虑，但不是凡尘杂染的虑，而是清净的心律，就是用你的心光一直去照。我只能跟你这样讲，但是你若照我这个方法，你能不能达到目的地或克服，没有保证一定会练习好心，也就是说我只能跟你指出说那个是洞房，不能跟你讲说一定会生儿子。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第六集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2009 年 12 月 11 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

我们继续讲之前刚刚休息的时候提到网络弘法，我其实非常非常的反对网络听法，为什么？因为太轻易，我刚才讲说古代祖师如果在传法

以后就会叫令说，让后代的得法不要太轻易、太便宜。太便宜会怎么样？轻慢、轻法就不重视不重。有一个很有名的公案，慧可断臂达摩安心对不对？断臂之前是怎么回事，断臂之前慧可大师因为有神来指示他，让他去松山少林寺达摩洞口跪了一日一夜，到夜里的时候忽起大雪，到了第二天天亮的时候他整个下半身都埋在雪里面，这个以我们看就已经很了不起了是不是？你知道为什么？因为你整个人下半身在雪里面很可能就残废了、就冻坏了，可是你看达摩的心好狠呐，也没有动，然后就说你来干什么？他说启禀师父愿闻如来法要，达摩祖师一听就破口大骂，说诸佛如来微妙之法累劫难行能行，难忍能忍无量劫修行，那你这样子的轻心、慢心就想要听如来的秘密法要？然后就不再讲话了。公案就这么写慧可就拿着随身带的刀，就把自己的左臂割掉然后献上。你知道达摩的用意是什么？你要注意他前面的那句话，你以如是轻心慢心就想妄计如来圣法。

什么轻心、慢心？我不解释你恐怕不知道，你以为你跪在那一日一夜就很虔诚了，你能跪、你能这样求你很了不起呀！所以心中还有微细慢在里面，达摩祖师就是要除他最后的，因为他接的正法眼藏，最重要的法，就不能有一点点的瑕疵，有一点点的我能、我行的傲慢存在，所以为了要断他的傲慢，就要逼他。他断的左臂表示什么？代表断除我相，为法舍身，代表了。可以说如果达摩说，你就从这个岩壁上跳下去他也会做，因为自己能够把自己的手臂割下来，别人把你的手臂割下来简单呐，自己割自己。摩祖师那样的逼他就是要成就他的心清净，成就他断除最后的我慢烦恼，所以堪授大法。

我说现在的网络学佛、网络听法很不好，增长慢心，本来烦恼也就不断了，然后又听了一些懂了一些东西，不管那些东西是真的、假的、好的、坏的，懂了一些了增长慢心。不学还好越学越遭，不只是网络了很多学佛的人都是这样子，本来学佛还不错，没有佛学因为觉得自己还不懂，无明业障重还谦虚一点，学了佛就不得了了就觉得自已很了不起，所以就变成不但学佛没有学好，做人越来越做越差。然后学了三年佛人家看到就皱眉头，学了五年佛人家碰到了就赶快躲开，所以这就是学佛，心不善，恶法不去，就好像武侠小说里面心不好的人拿到一本武林秘籍，哇这不得了了，他就变成大恶人了，就没有人能降了，所以就很糟糕。

我在顺便讲一下，这个出来没有在录影或录音里面讲过，你在网络上或是电视前听经闻法，你难到会乖乖的这样正坐或盘腿听吗？才不可能。对不对？你只要不坐在长沙发上然后把脚搁在茶几上，左手拿一杯咖啡或茶，右手叼一根烟就已经很不错了。对不对？哪有什么恭敬？根本就没有；然后脚心、脚丫子朝着电视，那你看等于脚丫子朝着讲经的人，这样听经闻法会有效吗？会有用吗？会，你会得到一些资讯，只能说是资讯收藏家而已，但是学佛远的很难的很，不会有什么效果，只会增加业障、增加障碍，幸好你们都不是在网络听法，不过有朝一日我这级会在网上播出，所以我是最不喜欢这样。还有一点你看古代的人千里求师，然后亲身的亲近供养听取教敕，然后日复一日，夜复一夜这样子，每天这样子的听闻熏习的磨，都不见得能够得到很大的实益，更何况你在家电视一打开，腿一翘就可以听经闻法，你能得

到什么实益。再举一个例子，印光法师说：‘有一分恭敬得一分利益’你这样听经闻法有什么恭敬呢？根本就没有。难道你打开电视第四台或那一台，你还会合掌吗？不会，你合脚就不错了，但是时代就这样子没有办法，我就跟着时代一起沉沦。

[绵密反究，久则心开，]心开就是心开悟解，心已经开了就悟解，[桶底脱落，]这个是禅宗公案的词了，就是整个执着都没有了，这个桶是指老古板的木头的水桶，木桶水桶如果放久了，它的水分就少了以后，它就一缩，那个圈圈就松了，你一提起来的时候桶底就掉下去，就散掉了。就指所有的烦恼一时消灭叫桶底脱落。你看公案的时候看得一愣一愣，什么桶底脱落？这里他也没解释，桶底脱落就是说所有烦恼、尘劳都散灭。[此时所谓大地平沉，虚空粉碎，]这都是比喻的，就是整个境界都改变了，[灵光独耀，]只有我们的心光闪耀，[回脱根尘，]即此谓也。是故非止不能调伏身心，]如果不是用止的话，就没有办法调伏我们的身心。[非观不能开发神解。]不是用观的话，若非用观的话就不能开发我们的神通妙解。[所以止观二法，相即而不相离，]即就是接近的意思。互相接近而没有互相舍离。[彼此资助，]就是互补，[互相隐显，]一个隐就一个显，一个显就一个隐。也就是在修止的时候观是隐在后面的、隐性的，然后你修观的时候止就变成隐性的，显性的就是观，互相隐显 [缺一不可。]讲止的时候他的背后一定有一个是观，然后你在修观的时候背后一定有一个后台就是止，所以不能只修一个。

[后二句显止观二法，]后面两句是显示止观这两个法门的，[互相由藉

之谓。]由就是因，藉就是靠。当作因、当作依靠的意思。[止是止息，即定止义，因修止能息自心之烦恼，]因为修止就能修自心的烦恼，[不令散乱。]不令这个心散乱。[是知止为禅定之胜因，]因此就知道止是禅定殊胜的原因，[禅定为止之圣果。]禅定是止的殊胜的结果。[禅定即是三昧，]这个是指广义的禅定就是三昧，事实上三昧是定慧等持的意思。三昧又称等持、等至、等引，在唯识学上就有这种讲法。等持——是指他的手段、他的方法定慧等持。等至——是以目的地来讲，目的地到达色界定，到达色界，也就是到达禅的境界。譬如说我们上次在《首楞严经》讲的，如果你上次有听就比较清楚，你到初禅是离生喜乐地，如果你到达离生喜乐地，这个等就是说你的身心五蕴都平等的到了这个目的地。以初禅天离生喜乐地来讲，你这个禅定称为等至。等至是以行者的观点来看那个目的地，你等至到那个地方，等引——是站在离生喜乐地的立场上看这个行者，离生喜乐地有这样子吸引的力量，把你引到那个地方叫做等引。意思是一样但是观点不一样，立场不一样。

[若不修止，何以能得三昧？]如果不修止的话怎么可以得到三昧呢？是不可能的事。[三昧乃梵语，华言翻为正定，]中文翻译成正定，[亦名调直定。]这个调直定是什么？《大智度论》里面有一个比喻非常的好，就说我们这一个心象什么呢？心有种种比喻，大智度论里面把他比喻成心蛇，这颗心跟蛇一样，蛇怎么走路的？弯弯曲曲的，而且很快，很贴切。所以我们这颗心蛇弯弯曲曲的，它从来没有直行的，我们要调伏这一条心蛇要怎么调？你要拿一根竹子，把那个竹节打掉变

成空的，然后在把这一条心蛇的头装进竹筒里面，然后把它倒进去，蛇进了竹筒以后它不直也得直，这样子调这个心，调心如调蛇。我想这个比喻又很好，蛇你要把它调直你也不用打死它，你拿着它的尾巴一甩就直了，可是它死掉了，但是龙树菩萨这种调蛇的方式不用打死它还是活的，但是它就不能曲行了。把这个心调直，调直以后心就定了，所以三昧又叫调直定。调什么？让心形直而不弯曲叫调直，那心形直行而不弯曲而得定心这叫做调直定。

[因吾等众生，从朝至暮，终日忙忙碌碌，]从早到晚整天都忙忙碌碌，我们把它叫做栖栖皇皇。我有一个小故事，我师大毕业也后去当兵，当完兵以后我想我是要去做生意，因为那时候已经试教完了，已经自由了，我是要去做生意还是教书，我就在那边想。为什么说做生意呢？因为读英语系那时候去从事贸易的很多，所以我也想到这样。那如果再去读书的说就是走学者的路，我到底要那一个呢？想到后来有一个同学就提到了跟我一起在这边做翻译的工作，他是组员我是组长，心战总队编译小组的小组长，我们那个总队长为了要升官，他创办了一个翻译小组，三个月里面就能翻译五本书。我一个人翻译三本，他们两个人各翻译一本，结果他真的是升官了，所翻的都是那种心战的东西。对匪心战以及美国国防部，还有CIA中央情报局最机密的那种资料，所以他的功劳就蛮大的。我那个组员一天看报纸就跟我讲说及早归宗，我就想这句话，然后想到说虽然我从小穷苦，但是我事实上一点不羡慕有钱或是名利，虽然没有陶渊明那样子，我喜欢的是走学者的路比较知性的这一方面，后来决定还是走学者的路没有去做生意。



讲到做生意因为我在大学的时候有一个同学他认为我应该很会做生意，所以他准备毕业找我一起创办一个公司，做是可以了但是我不喜欢，后来我就想到这句话栖栖皇皇，世俗的人就是栖栖皇皇，天天都栖栖皇皇，很苦。章回小说里面说遑遑如丧家之犬，急急如落网之鱼。最后我还是决定去读研究所比较好，也就是这样子才有现在的成观法师。[终日忙忙碌碌，妄念东奔西驰，弯弯曲曲，不得调直；犹如缸中之浊水，]就好像水缸中的浑水，浊水换成浑水比较好。[不得清净。若以湛寂之工夫，久之自然清净；]或是说以明矾，加一个明矾进去不要动它久久自然沉淀清净，所以那个明矾就是修止的功夫。[所谓万境当前，不动于中，若能无心于万物，何妨万物常围绕；铁牛不怕狮子吼，]佛法中的比喻是很有意思的，[犹如木人看花鸟。]没有感觉，就心不动。[正万境当前时，自心湛湛寂寂，]湛湛就是很澄清的意思，清澈可见底叫做湛然，妙湛总持不动尊就是这个意思。[不动不摇，常在禅定之中，但未获禅定之先，亟须修止。]亟就是急切的意思，很急切的想要修止。[故曰止为禅定之胜因，]所以说止为禅定之胜因，要有止才有禅定。

[观是智慧之由藉。]有观才有智慧。[须知智慧有何而来，藉修观方能得智慧，故称由藉；]由是来源，藉是依靠，就是来源跟依靠，[观乃观照，即禅宗之照顾话头，]即就是同，[心经之照见五蕴皆空，]照就是用智慧来观照，[由从此而达观，藉定而发慧，所谓观从止生，]这个方便说了，因为观是观，止是止，得止要修止，得观还是要修观。不是说你得了止自然就有观了，不是这样子；你修观也不能自然就有

止；所以修止有止，修观有观。[慧由定发。故经云：]经上说[无碍清净慧，悉从禅定生。]这是方便说，禅定是可以发慧但是还要在禅定中修慧。为什么？否则的话二乘也应该有菩萨慧，是不是？乃至菩萨也应该有佛慧，但是事实不然，二乘的二乘定，然后在二乘定里面修二乘慧，得苦集灭道慧；菩萨得菩萨定，然后在菩萨定中修菩萨慧，就得菩萨的种种智慧，但是不会因此而菩萨慧就不用努力自然转成如来慧，变成萨婆若，变成一切智智会不会？不会。但是还要一路上去从住、行、相、地到地以后入等觉、妙觉，然后再修无上的智慧，才会得智慧，所以这句话是方便说。在进一步讲外道有外道禅，外道也得定，但是外道入了定，他不可能得到佛慧，也不可能得到声闻慧、菩萨慧这是很明显的，所以这句话应知是方便说。

[此之谓也。当慧照涌现时，自能了达一切诸法如幻，]这倒是真的，[乃至澈知空假中，]一切法空，一切法假，一切法中，空、假、中；空就是无相，没有任何相显现，没有任何相显现并不是说他就完全没有，我们稍微讨论一下，这个空在佛法里面是专有名词，但是他并不是说真的完完全全什么东西都没有了，如果说完完全全什么都没有的话，连这个空字也没有。但是这个空字是代表一个概念，那么如果连这个空字，以及这个空的概念也没有，那才可以说什么都没有。可是佛法中所说这个空的道理，不是说什么都没有的空，一切皆无的空，那个叫做顽空，这个空是代表一个无相的境界。然后有识就是有相，有相就是有显出一些相状出来，显出一些形相出来，但是这些形相、相状都是因缘所现假有的，虚假的不是真的。虽然是虚假的，但是还是有

这些相，虚假之相还是有，就好像你在梦中梦到一些境界，梦境是虚假的，可是你在梦中所见的境界这件事还是有的，对不对？梦境如是，梦中人见梦境这一件事是有，同样的我们醒时，那个是小梦这个是大梦。

我们醒时人生这个大梦，这个人是个假人，还是有的，一切人生是虚幻的，虚幻的假象还是有的，假象还是有的。怎么说有，一定是有，要不然你怎么会肚子饿？你肚子饿的时候不要吃东西可以吗？不行，那时肚子饿就很真，你三天不吃饭的话，那就不得了了，头都昏了，头昏了也是真的。乃至不吃饭不行，吃喝拉撒都是一样，你不能小便，这是真的那完了，不能大便也是很完蛋；乃至就是说生病了，病的时候你真不真，你还敢讲空，其它都空就病不空，你生的那个病不空，你若得了癌症那个空不空？其它都可以空就是癌症不空对不对？还有很多很多不空的，你若有孩子，那个孩子不空；你若有老公，老公不空；不至是老公不空，你若有老公，老公骂你不空、老公对你很好也不空、然后你很爱你的老公也不空、你很爱你老婆的那个爱也不空。对不对？然后你说空了，空了你就出家了，但是可以说是空那只是假象，可是你知道那个是假象，那你也假装相信他是真的。

无相是空相，没有显出相叫做空，不是什么东西都没有叫做空，没有显出相，无相叫做空，有因缘的时候显出相来了，那些相都是因缘所生是假的，所以称为假相，而且也是假名。一个是正相，一个是负相，中间这个中就是零，这个中是圆摄空假，就是把空假都含在里面，所以空观是观负性的，一切法空、一切法苦、一切法无为等等。假观一

切相有所以我们戒律里面有说一切有不，有没有？讲戒律一定是一切有，要不然没有的话你还持什么戒？所以要一切有。我们比丘、比丘戒一定是一切有，要不然你就不持了。说一切有部的戒又简单讲称为有部戒。有没有无不戒？没有，无不就不要戒了，观一切有的虚妄的假象这是假观。最后融通起来以后观中观，中观就是把空假都圆摄在里面，这怎么观呢？你还回到真如本性，这真如本性可以空也可以假，本性是清净无为的，但是在清净无为的体上可以现种种相，性空相有，圆融一切，而且非得如是不可，一定是如是。我们讲一个笑话：这个是爱，这个是恨，你对你老公或是老婆又爱又恨，又空又假，你的爱是又空又假。世间一切爱诸如是，一切感情也都是这样子，你有时候爱的不得了，有时候恨得牙痒痒这样子，当作如是观。

[吾爱清净慧，悉从禅定生。]当慧照涌现的时候，一切诸法如幻，象幻化一样。为什么说幻化呢？就好像变魔术一样，没有东西他就变出来，你说那魔术是假的，可是我跟你讲这些法也是这样假法，你有学过化学就知道， $H_2+O_2$  就变成水，那为什么  $H_2+O_2$  会变成水呢？你不知道是不是，没有人会知道它就是这样子，法如是故。那为什么象小说里面讲：当男生碰到女生的时候蹦出火花来，那为什么呢？当然现在不一样了，男生碰到男生也蹦出火花，女生碰到女生也蹦出火花。现在很多国家都合法化了，同性恋都可以结婚。为什么  $H_2+O_2$  会变成水？可是水是流体的，你把它冷冻到零度它就变成固体，那你说为什么？不知道为什么它就是这样子 是不是？然后你把它又煮到一百度它又变成气体，为什么？也没有为什么，把它煮到一百度变成气体就

对了，你学化学就这样记住这样背下来就行了，法而无事没有什么理由和原因。

就好像一个人到了青春发动期的时候，他自然看到异性就会脸红，一方面脸红，一方面就很喜欢这样子，你说为什么？不晓得就是这样子。青春发动期之前小男生看到小女生就会欺负她，小女生看到小男生也很讨厌，可是青春发动期，哇！不得了了，磁石吸铁一般，所以没有什么为什么，因缘如是，法如是故，所以叫法而如是。不要一直老是问为什么，最笨的问题就是说，老公跟你讲说我好爱你呀，你问你为什么好爱我，这么笨的话不要问。一切法从心到性，从凡夫到佛，从有情到无情，都是这样子，到最后就是法而如是不可思议，最后你就是了解、提取，如果能够这样做的人就是大根器的人；小根器和下劣根器的人，他就一定非要打破砂锅问到底不可，打破砂锅也没有底可问，但他还是那个疑问一直横梗在心头，就是很不舒服，然后就学佛到这里为止，他就不能够再往前面走，因为他这个疑没有给他除掉，他就好像总觉得牙齿痛一样，不是很严重但是就是很不舒服，这个比喻也不错。

牙齿痛不只是不舒服，还睡不着觉，那学佛的人有的就是这样子，他有一个疑问没有去除，他就是放不下心，然后好像睡不着觉一样，他就是不再往前走，就会有这样的人。顺便讲一下，就可以用孔子所说，我不太喜欢孔子，但是他这句话不错可以用用，‘多闻阙疑，慎行其余’。就是说你多研究，然后不懂的疑问的话你就把它放下来，摆在一边，阙疑这样子，暂且不要去理它，不要去追究这样子，然后你所知道的、

你所确定的、谨慎的去做。在这里讲一下我自己的经验，我一向对待法是这样子，因为佛法这么深，这一篇佛经一看下来全部都搞定了，不太可能。对不对？怎么搞定呢？因为这里面有信、有解，乃至于解了以后还要行，还要悟的问题，那你到底是信不信，解不解呢？能不能行，如何行呢？然后还有你能够悟多少呢？这都是问题，所以你不要去烦恼那么多，你能够接受多少，能够做多少，能够信解多少，就算多少。就好像同样是一碗饭菜，胃肠好的人吃下去全部都吸收了，胃肠不好的只吸收一部分，然后出来都是拉稀，那也没有办法，你也不能因为这样不吃呀，是不是？一样的意思。

我初期学佛的时候是这样子，很多的问题没有办法解决，你找不到答案，找不到人问，当然你们现在可以问我，可是我也不见得要回答你。我现在有一个问题，就是我在初发心的时候，那时候还是有一点点铁齿，阿弥陀佛圣诞是十一月十七，我在想怎么知道是十一月十七号呢？是哪一部经写的，我查了半天也没有查到，我记得有一次参加佛光寺的阿弥陀佛圣诞的时候，我那时候还没有出家，我差一点真想问那位法师说：请问师父怎么知道阿弥陀佛圣诞是十一月十七号呢？这是根据那里来的。我实在不是要给他问难或是难堪怎么样，也不是要臭屁这样的，可是我实在不知道，不过我很高兴我没有问就是了，因为如果我问了他一定会当场就愣住，因为我到现在还不知道。那后来我也不管他，大家都讲十一月十七号是阿弥陀佛的生日，就当他是十一月十七号，就这样子。你如果不懂没有办法解的，你就把他忘掉，但还知道说师父也不会知道，那种问题你最好不要来问我，因为你那样问

的时候法师也会很难堪这是第一点，第二点在当场的信众会很懊恼，而且如果碰到信心比较差的就会让他起怀疑，然后就会退了对阿弥陀佛的信心。

事实上我就这么说了，不要说阿弥陀佛，就连地藏菩萨都千百亿化身对不对？他生日哪一天有什么关系，他一定有很多生日，到后来我就不再问这个问题了，也不用去找什么证据，这个有跟我后来的心态有关系，我就尊重所有的传统，传统是这样子那就这样子。我还有一个想法就是我不要表现的比别人厉害，比别人还要懂，大家都这样子那就都这样子，尊重一切的传统，这个传统既然是诸佛菩萨之所护念，诸天护法之所拥护一千多年，那一定有他的理由，我若不懂没有关系，就这样子很好嘛。前一代的人穿海青那我也叫大家穿海青，当然我也穿海青，我就不要叫你们穿什么居士装，虽然是比较方便可是我还是喜欢穿，就觉得说法应该是传承，应该是佛佛相承，师师相传，不是自己有多大的能耐，能够改进、改变、改造，我觉得那个都是依于我执、我见，这个听听做个参考。了达一切诸法如幻，我有一句话非常棒，棒得不得了送给大家不收钱，‘诸法如幻，真性不幻。’有没有很棒，很棒就不收钱，不是很棒就收钱，这一句话的可以破一切的妄想执着，对于空有，你说是不是？

[乃至澈知空、假、中]三观，[故欲得禅定智慧，非修止观不可。故此二法，]所以可以知道止观二法，[无论修何法门，皆不离此。]无论是修什么法门都不能离开这个法门，[凡念佛、坐禅、以及闻经，皆不离此。]也都不能离开止观二法。[譬如闻经一心缘法，]譬如说听经的时

候一心缘法，一心缘着所听的法，[湛然不乱，]心里面就清清楚楚的而不散乱，[即止；]就是听经时候的止，[法音送耳，历历明明，即观。]这个听经时候的观。[此约闻经而言止观，]佛法里面的词有时候你真是无可奈何，光是这个约字，我搞了十几年才搞懂，你知道约什么意思？以什么而言。这是佛法注解的书里面特殊的用语，这个查字典是查不到的了，没有这个意思；这个是以听经闻法而言来说这个止观，[即念佛，持名号一心不乱即止，佛号历历即观，]你对这个佛号历历清楚那就是观，念佛时候的观，持名念佛时候一心不乱就是持名念佛的止，然后你在持佛号的时候历历都观见就是持名念佛时候的观。[及烧香散花，礼佛诵经等，一切行门，皆不离此止观二法。以上六句，总明修止观之功用。若人成就定慧二法，斯乃自利利人法皆具足。]看解释：‘止为定之因’，止是修定的因，‘慧为观之果。若人以此二法圆足，即能自利利他。自利即是大慈’，一般讲慈是与乐，‘利他即是大悲。’一般说悲是拔苦，‘是知定慧具足，则能悲智双运，自他兼利矣！’运就是运用，慈悲跟智慧两个一起运用，他都得到利益，自他兼利。[故法华经云：‘佛自住大乘，如其所得法，定慧力庄严，以此度众生。’]所以《法华经》上说佛自己是住在大乘，大乘是究竟清净，自性就清净。如其所得法，就照着他最殊胜的法，再以定慧力庄严来度众生；佛自住大乘，经上说佛所谓自住境界，佛所行境界；这个也是《楞严经》讲的以自性轮（四受用）。佛自住大乘就是自性轮，自己住在他所证道的真如本性里面，境界清净，定慧力庄严；所以自住大乘是法身，定慧力庄严是报身，以此度众生是应身跟化身；应身和化



身是他的受用身。

应身有分两种：正法轮、教令轮（他受用）。对根器好的、根器大的就以相好庄严说正法轮，令他开悟得度；对于根器低劣的业障深重的就现教令轮报恶相，调伏教化，这两个都是他受用。解释[此是引经作证。]这一句话是以法华经来证明智者大师，证明他所说的话是对的、是合法的，[佛自住于止观不二之大乘法中，即如其所得之法，无非以止观定慧之力，而庄严之。止而定，为福德庄严；观而慧，为智德庄严。福德二德为能庄严，自心本性为所庄严，能所不二。]就称为妙庄严。[今即以此庄严之定慧，庄严众生，谓之以此度众生也。]其实要在庄严之前先清净，就是以止来清净，以观来庄严，以定清净，以慧庄严，定慧力庄严。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除  世世常行菩萨道。

【天台小止观】讲解

第七集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2009 年 12 月 18 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

拿起《坐禅止观修习法要》讲述顶戴一下。

[当知此之二法，如车之双轮。鸟之两翼，若偏修习，即堕邪倒。]大家必须要知道止观这二个法就像车的双轮、鸟的两翼，一定要有两个才能平衡，如果偏那一边修习的话，就会堕为邪见或颠倒。智者大师这样写，你不要跟他抬杠说车是双轮，车也不一定是双轮，三轮的也可以，四轮的也有，现在十轮、二十轮、三十轮的都有，你看经不要这样子跟祖师、佛祖抬杠。鸟之两翼这是确定的，但是飞机的那个铁鸟就不一定两翼了，它也有四翼了。看宝静大师的解释，[当知二字，警诫之辞，]这个辞跟这个词是一样的，就警诫学者，[意谓若不知此意，]如果不知道这个意思的话[则不易进道矣。]就不容易在菩提道上增进了，这个矣有了感叹的意思，这是文言文的语助词。

以前的人写文章用文言文，有一句话说之乎也者矣焉哉，用得神妙真秀才，你会用的很巧妙，那就是真正的秀才。话说我在初二的时候，初一的时候我们学到国文里面有一些文言文很少，初二的时候就比较多了，初二上学期的时候作文就用文言文写，当然我想写得一定不是很好，不过就这样子一直到高二的时候，我那时候文言文已经写得不错了，高三的时候就很顺了，因为我写日记有时候用文言文写，有时候用英文。我高中的时候就用英文写日记了，我在高二的时候就不但是用英文写日记，然后同学交笔友，这个人很有意思，交笔友不会写

叫我帮他写，当然邮资是他出，署名是他的名字，那个笔友是一个日本女孩子。

[此止观二法，如车之两轮，鸟之两翼。]如车的两个轮子，鸟的两个翅膀一样，是不能少一个的，也不能一个大一个小的意思。[如车有两轮，方能远行千里；鸟有两翼，始能飞翔天空。]鸟有两个翼才能够飞翔在天空中。[此止观二法，合则双美，]就是止观合在一起两个都好，美就是好的意思。[离则两伤，]如果分开的话两个都会有坏处，伤就是有坏处。[缺一不可。若偏于定，而疏于慧，]如果修行的时候偏向比较多的定，那慧的方面就一定少了，疏就是稀少了。[即落枯定，]就会落到枯定的结局。[难免堕坑落堑之忧；]难免就是不能免除，不能免除落到坑就是指沉空，沉空滞寂的忧虑。

沉空滞寂就是因为入定，然后贪着禅定都不想动，这个是指小乘、二乘的弊病。碰巧道家老子、庄子都有这样的问题，他们把他这种境界当作是很好的境界槁木死灰；槁木死灰就是说这个心好像死掉了一样，这个枯槁的木头或是已经死掉的灰，死灰就跟火灰不一样，火灰还有热度，死灰就完全凉了。这表示说对世间的一切都无意，没有意思，没有意向。道家把这个当作一个非常高的境界，但是在大乘佛法里面，就认为这就是一个弊病，这个一个禅病。禅病有很多种，这是其中的一个，为什么？因为你槁木死灰也好，或是沉空滞寂也好，都是一个人沉寂在定之中，所以我上次有讲味着禅定，你自己味着禅定之乐，然后就不想动，不想出定，因此你也不可能动想要利益众生的心，所以悲心就会偏少，利益众生的心就不会起来，所以就变成违背大乘，

只求自利，只求自乐，而不予利他这样子。所以这个在大乘佛法里面是一个很严重的弊病，修行人一方面修行大乘的菩萨道，一方面能够自利，但是也要能够顾到利他这样子，两面都要顾。

为什么？因为佛传佛法给众生或是菩萨，乃至说修行人，都希望法越弘越多越大，对不对？不是说传到你那里，你接授就到此为止，所以只是利益你一个人，佛意一定不是这样子的。而是希望这个法越传越广越远，利益众生，度化众生的机会越来越多，否则每个人都只顾自己只求自度，那这个佛法很快就越来越少，到后来很快就断灭了。而且佛自住大乘，然后广化众生，本希望所有的菩萨或是修行菩萨的行者也都能够继承佛志，然后绍隆佛种，那你如果不起利益众生的心，也就说没有悲悯心。你又再思维看看，尤其我们末法时期，众生要学佛很困难，尤其要碰到正法善知识，然后教导你才不会走错路，才有门径，但是你在碰到正法之前无处可求的时候，心里面一定会很苦闷，你不要说学佛，光是说你想在世间上学一样技艺，譬如说弹钢琴也好，打拳也好，你找不到好老师教，心里面就很不准，所以更何况是佛法。乃至于象学问其它的一样，你要学各种的学问没有找到好的老师就很苦闷。尤其是学佛你如果没有善知识的话非常的苦闷，我想在坐的恐怕多少有一样经验吧。你碰到问题找不到人问，然后你要学又不知道什么方向，不知道从哪里着手，这就很苦闷。

讲到苦闷顺便提一下，有一个日本人叫做楚川百春他曾经讲一句话说：文艺是苦闷的象征，很浪漫，但是我把他改一点点说：学佛没有好老师自己盲修瞎练实在也是苦闷的象征。[即落枯定，难免堕坑落堑之忧；]

堑就是那个护城河，以前那个城墙下面都有一条河又称为城池，因为是一个很深很宽的大沟所以叫做堑。这个比喻说小乘人修的那个枯定，就象大沟一样跌下去，就起不来了这样意思。[若重于慧，而弃于定，]如果太看重修慧，而放弃了修定，[即成狂慧，]就变成狂慧。

前些年有一个在家居士他创办了一个叫现代禅，他自称是得到什么什么果位的，然后授记他的或印证他的都是在家弟子，都是在家人也是得到什么什么果位，后来过了若干年以后觉得行不通了，然后有人去访问他，他就改了。有一个在台大教哲学、也教佛学很有名的教授，就质问他，请问你曾经说自己是证了什么什么果，然后又授记或是印可你的弟子得到什么什么样的果位，有这么回事吗？他说那是以前的事情，那现在是怎么样的？这样人很聪明的，他说我现在是慧解脱菩萨，他不说定解脱菩萨，因为定不能乱讲，有就是有，没有就是没有，这个慧可活了，你说你有慧谁能否认说你没有慧？有慧到底什么程度可以说的，所以他说慧解脱菩萨。那个教授问他说你以前不是说你得到果了吗？怎么现在改了呢？也不是改我是因中说果，因中说果的意思就是我那时只有因，但是我就把他看到果的地方，所以我在因中里面说果。譬如说我是阿那含果，但是我是有阿那含的因，还没有证得阿那含的果，不过我先说了就是了这样的。这叫要因中说果，我的弟子也是一样，我都给他们因中说果，不过这位老兄也算是很客气他只是讲的小乘的果。

有一个自称是藏密什么宗的，他其实没有藏密传承，他从他的上师开始，在他们道场每一个人都成佛了，而且他们的名字就已经是佛名了，

譬如说弟子明法就是明法佛，（大家笑）有一个弟子叫圆成，就叫圆成佛这样子厉害吧。然后又有一个在家居士，他的格局也没那么大，稍微小一点，不过他是大乘的，他都是依《华严经》授记，他是怎么样就不晓得反正他就是很高了，他的弟子都是几地几地，修的是如影、如幻、如声、如想等等，已经到那个地步了。难怪有一位法师常常称赞在家居士说：现在在家人不行，反而是居士修的比出家人要好，果然不错。居士不是得果，要不然就是已经成佛了，要不然就是地以上的菩萨了，对不对？我们出家人怎么能比得上呢？这一句话是反话你不要当真。

佛经上是讲要赞叹出家，不要反过来赞叹，否则的话就有非僧倭俗之虞。说的是不错，佛法出家众一般不是都很好，有些表现不是很优良，不过不管怎么样他是出家众。犹如广化老法师三昧律仪里面讲的，他在怎么样他是出家众，他能出家就比白衣不知道高出多少，你去看看《三归五戒经》里面就有讲，光是一片袈裟就胜过居士多少修行，因为那个袈裟不是出家众的，而是佛的；因为光是他那一身袈裟，一切天龙鬼神都应礼拜。所以在家居士顶礼出家人，不是拜他那个人，是拜他那个袈裟。因为那个袈裟是佛佛相承，师师相传如来的信物，持戒出家人的信物，所以是礼拜那个。

顺便讲到有人讲客气话好说，跟顶礼法师，然后他就不叫顶礼法师而叫顶礼法座，法座是什么意思呢？因为顶礼法师是拜人，而顶礼法座是拜那个法，拜那个讲经说法的法，意义就比较真实，比较殊胜。就像古代称国王叫陛下，陛的意思是古代那个皇帝的龙坐在上面然后下

面有很多的阶梯，那个阶梯就叫做陞。什么是陞下呢？（说明图：画几个台阶，在最上面的是龙座，两边是大臣按着官位的大小站在台阶上，那个就是陞，在台阶的最底下就是陞下，所以以这个不敢直称名或怎么样，而称陞下。表示非常非常尊敬的意思。阁下也是这个意思。）还有一种古人写信称人家说某某左右意思也是一样，不敢称名而称左右，左右服侍人的意思。显得说我是您的服侍左右人的意思差不多。称名陞下就说我是在您陞下那么低微地位的人，等于跟你们复习高中古文了。

[而弃于定，即成狂慧，]这就讲狂慧了，刚才讲慧解脱菩萨，因为解脱通常是定解脱，用定力解脱，如果要讲到究竟解脱，一定是要定慧等持，但是以小乘人的话他用定力，不是究竟的解脱，他也可以得解脱，断生死。譬如说三界二十八天的那个图表，就说你修禅定，然后你般若智慧不是很高，但是你入了禅定，入了初禅就出了欲界，然后你再继续求继续求，也没有去闻慧上加强，但是你在继续求继续求，禅定力又加强了提高到又入了无色界的定，入了无色界的定就出了二界，欲界和色界就出了二界。众生要出三界你光是以禅定你就可以出二界，是没有办法出第三界的。第三界是无色界，一定要佛如来所传的无漏定才能够超越无色界，哪一个东西可以让你超越无色界呢？就是灭尽定。灭尽定就是小乘乘人所修的，或是灭受想定可以超越无色界。那个定就是无漏定，那就出三界了，出三界就是无漏定了，出轮回了。

但是无漏定也不一定是阿罗汉才入，有的初果他就可以入无漏定。可

是他虽然入无漏定也不一定就能够真正的出三界，他还有业在，他可以用灭尽定证初果、二果、三果一直证上去这样子，那个程序还是要经过，这个证果是不能跳的，初果、二果可以快一点但是就不能跳。如果自然的话不是加功用行的话，初果以后就七次往返，然后接着就是意往返这样子慢慢升上去。他如果是根器这么大的小乘人的话，他在初果就可以入了灭尽定，然后就以灭尽定的力量而证二果、三果，然后证阿罗汉，当身就得解脱，证了阿罗汉再用灭尽定入涅槃，这样听起来就比较清楚一点了，就是禅定跟解脱的关系，所以慧解脱有没有，有！但是是大菩萨果位才有办法慧解脱。因为什么？因为你没有禅定做工具，你那个慧是不能断烦恼的，如果真正有的话可以照破一下，但是很快了，因为这个业力、业习力是很厉害、很强的，所以烦恼力、烦恼习也是很强很强，你没有无漏定的定力来支持你那个慧，也就是转般若慧变成无漏慧的时候，你所照的就好像只是拿一根火柴点一下，照亮一下下就没有了。

如果你有无漏定，然后支持了无漏慧，然后合在一起照就很久，然后就可以把烦恼、无明黑暗都消灭，你如果没有得禅定的智慧，他就是在意识层面而已。所以是念念生灭，随风飘动，你不要说有外境，你自心就不能持久，因为是第六意识心所成，你那个智慧不能成就，也没有太大的照用，不能有持久的照用，会有一点点，然后让你忽然就体会到什么东西，所谓的法喜充满，法喜一充满就完了这样子。一充满那个法喜好像气球一样就爆掉了。凡人所说的慧解脱，是但有言说都无实意，讲一讲而已。我举一个例子譬如：我们以苦地来讲，我所



说的苦跟你说的苦可以就不一样，我所说的苦跟小乘人证到苦地的时候又不一样，一定是不一样。所以我对苦地有点领会，然后解了，但是他是证入了。证入有什么差别呢？他就不会在自寻苦恼了，因为知道苦，而且知道苦因苦果，然后怎么样的？因缘故报来来去去他都知道了，所以他就能够避免，我们即使有一点了解也是片面的。

[即成狂慧，]那一些都是狂慧，没有真正的境界就说的比天还要大，就很狂。这个狂跟古代人讲的狂狷的狂是不一样的，狂狷的狂是好人，狂者进取狷者有所不为。以前讲狂狷的意思那个狂，不是坏人是好人是进取的意思。就有一点象密教里面讲的明王起暴怒相，暴怒是好的不是坏的。这里的狂慧我之所以讲是因为他误解了，这个狂慧是不好的，这个有一点太高傲、狂妄的意思。狂慧，要不然不会说他也是佛、又是几地几果这样子。讲到几果今天他们在吃释迦的，我建议因为我们是佛弟子所以以后不要说吃释迦，哇！那个跟天主教吃基督的肉，喝基督的血是一样的，看这个能不能推行我们称说佛顶果。吃了佛顶果将来能够成就不见顶多好，以后就称是佛顶果。

[难逃落空之祸。]落空就是落到空里面，所以是断灭空。[故下文，复引经作证，以显此义。故经云：‘若偏修禅定福慧，不学智慧，名之曰愚；偏学智慧，不修禅定福慧，名之曰狂。’狂愚之过，虽小不同，邪见轮转，盖无差别。若不均等，此则行乖圆备，何能疾登极果。]经上说[若行者，偏修禅定福德，]这是讲禅定的福德，为什么说禅定的福德呢？因为禅定是福德里面最大的福德，福德里面最大的福德就是修禅定。福德有很多很多种，布施、供养是得福德，但是有另外两种福

德最殊胜第一个持戒，第二个修定。为什么？持戒令身语清净，修定令心清净，这两个所得福德最大，而且可以当求菩提的资粮，所以这种福德最大。还有如你所知道的，就是你修禅定到初禅以后，你如果求出生禅天就可以生禅天，享受禅天之乐，而且寿命很长，再也没有欲界的苦，欲界有很多的苦恼，色界就没有我们这些苦恼。就以禅乐为食很快乐，乃至因为是在色界天，所以欲界的那些天欲、天女、天食在你来讲都没有用，不再话下，根本不需要那些东西。因为那些还是欲界的物欲，对色界的天人来讲还是苦恼的，因为是败坏的，然后是会惹心、乱心、贪等等。所以色界就超乎了欲界娑婆界地面的人，以及六欲天天人的境界都超过了，所以那个天福真的是很大很大。你就这么想那个第四天玉皇大帝天宫已经是很了不起了，但是你入了初禅以后就远远在玉皇大帝忉利天王的上面，忉利天王看到禅天的天人都要跟他礼拜，可以想象，太恐怖了是不是？但是就是因为只得了初禅而已，忉利天王都会跟他礼拜。

[不学智慧，名之曰愚；]如果只是修禅定得禅定的福德，但是不去学习智慧就称为愚痴，[偏学智慧，不修禅定福慧，名之曰狂。]如果偏学智慧，不修禅定福慧，就称之为狂、狂妄、狂傲。[狂愚之过，]就是狂与愚之过，他的过错，[虽小不同，]虽有稍稍的不同，因为不同不是很大，所以叫小小的不同，这个小就是稍微了。[邪见轮转，盖无差别。]盖无差别就是则无差别。这两者都是依于一偏之见的邪见，因为不是正的就是邪了，一偏之见的邪见来轮转，受轮转也没有什么差别。[若不均等，此则行乖圆备，]如果定慧不均等，乖是违背的意思，

动词。圆备就是圆满具备。意思就是说这样的修行就不圆满。[何能疾登极果。]疾就是很快速。极就是最究竟最高的的果位叫做极果。如果这样子的修行有违背圆满的道理，如何能够因此而很快就登到最究极的果位或是果证。

下面看宝静大师的释文：[此引经证明，]这一段就是智者大师引经上所说，来证明大师所说的话，[单轮只翼之弊，]车只有单轮或只有只翼之弊，这个地方宝静大师讲的好，只翼单轮，不过你要抬杠就有的抬了，这单轮车还是可以走，不过只翼是绝对不行。不过你又要铁齿说：很难讲，也许有一天科技很发达，他发明铁鸟，只有一只翅膀，甚至于没有翅膀，因为飞弹就没有翅膀嘛，圆锥形的，不要这样搞。就有这样的弊病。[若行者，偏修禅定福德，专作有为之福，]如果修行的人，本来行者是专有名词。是指就像六祖大师在五祖大师那里，他没有剃发，也没有受戒，然后以居士身寄居在佛寺里面修行，那个叫行者，就是待发修行之人。不过这里的行者不是讲那个。讲到行者我想到孙行者、孙悟空，这个西游记的作者吴承恩，他到懂这个行者的意思，因为他在佛法里面常常没有搞对，这一次是搞对了。

[专作有为之福，]作就是修的意思，只是专修有为之福，如果是做有为之福的事情，[而不修学智慧，]是指出世的智慧，[不能了生脱死。]就不能了脱生死。我重复一下我老是觉得了生脱死很可怕，[有福无慧，名为愚痴之人。]如果只有福而没有慧，那就是愚痴的人了。[若偏学智慧，专为聪明智解，]如果只偏向修学智慧，专门求聪明智解的话，[而不知修禅定福德，有慧无福，名为狂慧之人。如古之富翁，一生之

内，穿之不竭，用之不尽，而无智识鉴彻之慧，此则谓之有福无慧之痴福，]这个痴福用的好，古代有的富翁一生吃穿都无尽，可是没有智慧的，所以这叫做有福无慧的痴福之人。[又如世之名士，所谓上识天文，下知地理，世智辩聪，竭尽其能，而一生贫穷困苦，此则有慧无福之狂慧。]就有象古代名士，名士就是古代通常很有才华的人，他不拘小节，很狂不尊礼教的那种人叫做名士。这个名士是一个专有名词，出自魏晋南北朝那些喜欢玄谈的有学问的人叫做名士。

这个名士不是说有名的人，是一个专有名词，才高、狂妄、不尊礼教的读书人叫做名士，可以说是美国嬉皮的老祖宗。那竹林七贤，这些人上识天文，下知地理，世智辩聪，顺便说到竹林七贤那是不得已的，因为那时候是汉末未尽天下大乱，然后所有的法度都乱了，这个皇帝也乱，皇帝有曹操父子，接着是司马懿他们那一家人，所以所有的礼教都败坏，氏族控制了一切，就像西方封建很多很多城堡一样，每一个城堡就是一个王，互相都独立了，那些封建的氏族有家室的都把握了整个中国，皇帝也都管不到。那一般读书人以前在汉朝有类似科举的东西，就是点翰林等等。但是在魏晋的时候，那个路都断了，所以有学问的人找不到出路，可是他有不愿意做粗工，因为他有学问嘛，所以就狂妄表示对当时的不满，可是叫他去做坏事他又不肯，他是有学问的人，也是有些节操的人，叫他去巴结那些高管氏族他又不肯，所以就变得很落魄也没有什么财产和钱财，一些穷酸的读书人就聚在一起，批判朝政社会，发牢骚这样子，有时候就人言裸奔，类似这样子的，没有那么严重了就类似放荡形骸，表示对世间的和平，这就是

竹林七贤。事实上是中国那个时代的世人读书人的苦闷，最苦闷的时候，因为完全没有出路。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

### 【天台小止观】讲解

## 第八集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2009 年 12 月 18 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

[狂与愚，其过虽然不同，终是不能了生脱死，皆是轮回中人。]我在大学的时候就想到一句话：觉得这世间之人非愚即妄，那这个是非狂则愚。[若止观不均平，定慧不相等，此则行乖圆融具备之道，欲期速登无上极果，]无上极果就是菩提，[无有是处。]如果你这样子有违背圆融具备之道的，想要证菩提是不可能的。[所以念佛时，口虽念佛而心念妄想，]口里是念着佛了心都在打妄想，[是有观而无止，]这句话

我跟宝大师有点出入的看法，因为心有妄想应该不是有观了，有观的话应该心很寂止才会观，因为观事指观意境、圆意境，而不是说观那个散乱的心。若一边念佛一边打妄想，那应该是铁定不能坐观的了。就好像你心水荡漾不能照物这是确定之说。

[有慧而无定。]如果一边念佛一边打妄想恐怕连智慧也都不会有的了。[若念佛时，心虽无妄念，而糊涂暗昧，则有止而无观，]心虽无妄念，而糊涂暗昧，这我也觉得好像不是这样子，如果你心里没有妄念的话，那你的心一定是很澄明，道理讲应该是这样子。则有止而无观，有止无观是可能，无妄念就糊涂暗昧，而糊涂暗昧不太适当。[有定而无慧，如是念佛，决难得益。]我是觉得说如果念佛的时候能够心无妄念，那么应该心意已经相当集中了，你才能够没有妄念，因为这样子，我是觉得说如是念佛，如果是在静而观佛像也好，一定会得到大利益，对不对？[务必定慧圆融，心口合一，如是念佛，方能速成净业，高登净城莲邦，而证无上菩提。]所以我们虽然用我师公宝静大师的本子，但是有时候我们也可以稍微不防注解、注解，以法为依归，依法不依人，所以请各位见谅见谅。

[故经云：声闻之人定力多故。不见佛性。]随便跟你们讲一下我向来讲经都不用人家写好的本子，那事实上人家写好的本子很难讲，尤其是几乎用白话文的，根本没有什么讲头了你知道吗？没有你发挥的地方，当然没有你表现的地方了，所以要用别人的本子讲实在是很辛苦的一件事，不过我是看到说，这样我就比较不用准备材料，可是后来发现反而比较花时间，为什么？因为要打破脑筋说我一定要讲讲东西

嘛，不能光是念过去，就好像以前高中老师教国文，然后不太会教就这样把他念过去这样子。这样的话第一次来十个人，第二次只来三个，所以就不能照念，可是在学校讲国文可以呀，你不来听课可以缺席，缺席三次就当掉对不对？既然用了这个本子就继续讲，我要试一试看用别人的本子，但是实在是满辛苦的。如果要照念的话你自己也可以念，为什么要听我念是不是？

[故经云：声闻之人定力多故。不见佛性。]定力多是说定力比慧力多了，所以不能见佛性，因为见就是观，要观才能够见，因为观佛像也好，乃至观法师像，所以能见佛性这样子。因为慧观最终不管是观佛像也好，还是观佛果功德，最终最终要观的是诸法实相。因为诸法实相是究竟的，而且一切诸佛的相好、庄严、清净全都是从诸法实相里面产生的。所以不管你观什么，当然小乘人从不净观开始观起，不净观、九想观、白骨观这些比较复性的东西，观了以后灭贪欲，然后渐渐观比较正相的东西，增加庄严，譬如说慈悲观这个是正相的了，那就是庄严增进我们的慈悲就是庄严；乃至观佛果功德那也是正相的增加庄严。

起先先观不净观、九想观等等这些复性的去贪爱欲，贪爱欲去掉了以后心清净，心清净以后能堪摄受庄严之法。所以先把那个心器的坛子洗干净，用种种不净观的方式就好像把它洗干净，这个心器干净以后再来装如来庄严的甘露。那装的甘露是什么？最重要的就是慧观，增长慧眼。所以开个玩笑，学佛做慧观之后就是养眼，养着慧眼、法眼。因为有慧眼、法眼的关系能够观法明了，增加究竟智慧，那就是庄严

了。可是小乘人因为他只要槁木死灰，然后把自己的烦恼全都灭尽，所以佛也慈悲就传给他们灭尽定。什么叫做灭尽定呢？灭尽定者实不灭尽也，为什么？如果灭尽的话应该八识都灭了，可是八识实在没灭，八识永远也不会灭；八识即使成佛了以后他转成清净识，所以他只是转染为净而没有灭，一切善界里面的这些心识是从来没有灭只有转变而已。但是佛为了要方便度化，无始劫来不修慈悲、悲心寡少的小乘根器的人，而方便说灭尽定让他说我灭尽了，拜拜这样子，但事实上实不灭尽；因为灭尽定只是用定力压服六识、七识，但是第八识还在，那以大乘的理讲第八识的习气都还在。

业习力非常强大的，那个是很难断，一定要菩萨地里面去慢慢断，但是小乘人他没有那个耐心，他也不想成就无上佛道，度化无量有情，所以他不用那么麻烦。所以赶快赶快灭尽定搞定了，拜拜，一拜拜他就认为不再来这样子。但是有好根器的八万劫以后如来加持会让他回心转意，以《法华经》来讲回小向大，然后入菩萨地在开始修。不过八万劫的中间不知道跑到阎王爷那里报道几次，已经多受苦多少次了，对不对？那八万劫是很久很久你知道吗？阿弥陀佛成佛以来于今十劫，才十劫，你看阿罗汉入涅槃八万劫才会在渐渐的回小向大，所以他得了佛的法水滋润利益以后，他根本就不考虑我们这些小弟小妹们，反正爸爸的财产已经给我了，我不管你有没有的吃有没有的穿，我就去留学，留学以后就不回来了，差不多是这样意思，所以是很没有悲心的，那慈悲心是勉强不来的，悲心跟孝顺心都是一样是勉强不来的，这个是无始无量劫修来的。



如果做人不孝的话你在讲也没有用，因为孝顺是不需要别人讲的，没有人说被人家讲就变得孝顺的，从来没有。慈悲心也是一样，因为如果你有慈悲你就会顾虑他人，你就会比较照顾他人，为他人好，但是这个太难了，这也不能勉强。佛一切智里面知道阿罗汉，虽然他有智慧能看到说生、老、病、死、苦，苦集灭到这些道理，但是他没有慈悲心，没有慈悲心想要因此利益他人。或者甚至这样说：他受了佛的好处他不会想到说要回馈给众生，这你听的比较懂了吧，他就没有回馈给众生或我们商场说回馈给客户，对不对？我赚了就赚了，怎么回馈客户。

定力多故，定力比慧力多所以就不能见佛性，因为没有多修观慧，以慧观有慧眼，长法眼慧眼见佛性，[十住菩萨智慧力多。]十住菩萨他的智慧力要比定力多，[虽见佛性而不明了；]这个经是《大般涅槃经》里面讲的，这个见佛性我们如果把那个佛字去掉见性，六祖大师说的见性就是见佛性。这个就证明了所谓禅宗所说的见性不是说一见就全见，这个见有层次，所以十住菩萨就能见性，但是十住、十行、十回向、十地还有很多了。初见性以后还有很多层次的见性这样子，不是究竟见了佛性。顺便讲到说听到禅师的开示以后就悟了或大悟，大悟就是见性，但是那个见性并不是究竟的见性，就是初见性所以还是要继续的修了。

禅宗讲见性成佛道，见性成佛道不是讲初见性就能成佛道，当然你见性了以后你是成就了一部分的佛道，但是不是究竟的、完全的。等于天台宗所说的始觉，始觉就是初见性了，始觉以后就要继续在修分证

觉，一分一分证去断、证，从各宗、各派种种法门很多地方都是通的了，问题是你看得出来看不出来，看不出来你就为一宗一派之所囿，囿就是被范畴围住了这样子，但是如果你通达了，事实上各宗各派讲的其实都有共同性、都相通的，而且都应该相通，所以不是互相排斥的。至于各宗各派都说他最好，那当然也是最好的了对不对？那你就把所有的最好都纳在你心里面，那就更好了。

[诸佛如来定慧力等，是故了了见于佛性。]这个于字没有意思，就是了了见佛性，为什么加一个于字，因为这样读起来比较顺，加一个填充字。[以此推之。]这个论文是智者大师写的，智者大师他在没有学佛之前就是一个儒家的读书人，所以他很会写文章超会写。他写让你看不完，《法华三大部》。[止观岂非泥洹大果之要门，]止跟观只是说是涅槃大果的重要门径，[行人修行之胜路，]佛法行人修行时最殊胜的路途。[众德圆满之指归，]能够达到令行者众德圆满，万德庄严的指向归趣。[无上极果之正体也。]止观也是无上菩提果的正体，也就是说止观是无上菩提的骨架，然后其它的又般若密、十提八道等等，都是他的筋肉血等等。[此段文，亦是引证。上言行人，]修学佛法的人，[不可偏于一边，若偏修于定，则落于枯定；若偏修于慧，则堕狂慧。]

讲到这个枯定我又想到那个槁木死灰，我在学佛之前有看过庄子、也看过老子但是没有深入。我说学佛是精进学佛了，因为我从高二就开始看佛经了，我在美国留学的时候开始精进学佛，虽然曾经看过一些老子但是没有深入去看，读了佛法以后觉得佛法怎么好，我那时候还

有一点点祖国意识，这个佛法是印度人的，我们中国有没有阿，我们这个最大的哲学除了孔子以外就是老子了，孔子的东西我很熟了，因为四书我都很详细的读过，包括尚书，然后看的一些左传等等，其实孔子的东西偏向于伦理学跟政治学这样，真正的哲学倒是很少。过若以西洋的哲学分类的话，伦理学跟政治学是属于哲学下面的分支，等于是应用哲学。后来我就去看老子，一看老子以后发觉说老子跟佛家讲的一些东西很类近，可是初学的人可能看不大出来，等到你深入的以后就知道了，当然要在老子里面深入，知道说佛法比老子高太多。虽然是有些道理很类近，讲无、讲虚无跟虚就跟空类似，不过老子的无跟虚这就是我们中国老祖宗的问题也是智慧，什么智慧呢？老子讲的虚不像佛讲的那种空一样，佛所说的空是为了去贪爱、去执着的；老子所说的虚以虚取实，或者换一句话讲以退为进，这就是老子哲学里面的精华就是以退为进。

你表面看我是让你，事实上我是要把你打垮，而且我就这么一退你就死了，这就是老子哲学的精华。所以说虚怀若谷，虚怀若谷没错，你看我嘻嘻哈哈的虚怀若谷，事实上我都把你吃进来了，我用这个虚怀若谷把你吃掉。但是同样的原理佛法讲说你是无我，我不是把你吃掉我是把你容纳进来，差很多你知道嘛！老子就是我把你吃掉，就都变成我的了。但是佛法就不一样我是把你容纳进来，所以一切万物万人全都容纳进去，但是我不是把你指为我所有而容纳，你进来你还是你，你就在我的悲心笼罩之下是这样。但是老子我把你包进来以后，你就在我的诈术之中，他就是讲这个。所以我们中国人常常讲说吃亏就等

于占便宜，我为什么能够吃你的亏，那就是我要占你的便宜，如果我吃了你的亏的时候，你就会知道有一天或当下就占了你的便宜，所以实者虚，虚者实这样子。但是不管实实虚虚总是我得到好处，乃至孙子兵法也是一样以退为进，不进则退，这些都是老子的运用。

太极拳也是一样从道家武当派出来的，道者所圆圆的圆滑，圆滑你要打他没有着力点，圆滑之极这样的。不过他用在政治上总是比法家要好，不过话说回来法家是从道家出来的，法家是道家的运用。从极度的无为到极度的有为就这么一转。这是由于看到枯定因为他们讲槁木死灰，但是他们的槁木死灰就是说，道家跟佛家不一样的是什么？佛教是悲天悯人；道家的特点是嫉世愤俗，他看世俗人看得很清楚；然后嫉世愤俗，在下一句话就是自命清高。那如果跟儒家比起来儒家就有点自甘凡俗这样，因为儒家他们从来也不想离俗，他们就在俗世之中所谓的自世入世，但道家就是嫉世愤俗自命清高，所以他修槁木死灰这样子。若偏修于慧则堕于狂慧。所以我曾经说当在念‘天上天下无如佛，十方世界亦无比，世间所有我尽见，一切无有如佛者。’我就真正是感觉这样子，这个佛法是真正的最了不起了。事实上这个结论是我在初一的时候就得到了，怎么得到？糊里糊涂也不知道，可能是业力的关系，我写日记的时候就写说：其实也不是糊里糊涂，而是因为历史课本里说释迦牟尼佛说一切众生都是平等的。我就看到譬如说孔子还有基督教他们都是不平等的，他们都是排斥外教，但是释迦牟尼佛就说一切众生都平等，所以我说他最伟大、而且最慈悲。

[所以修止观者，必要止观均等，定慧圆融，]圆就是圆满，融就是融

合。定跟慧一定要圆满的融合。[兹又引经作证。声闻者，闻四谛声而悟道，]什么是声闻？闻就是受持没讲了，就听到了佛演说的四谛，佛演说这三个字漏掉了就省略了，听佛演说四谛的声音因而悟道，这样的人称为声闻。事实上声闻人以另外一个角度看，应该是最有福报的一种人，他们能够亲自见佛，而且亲自听佛讲法，然后他们成道也没有很辛苦，因为听佛说法有的他们就在坐中证阿罗汉了，然后有的甚至没有坐中。善来比丘知道吗？善来比丘他说他要出家，世尊说好，善来比丘，这句话一讲完，须发自落袈裟着身。哎呀！这简直太棒了嘛，希望我也能这样子多好。都没有也不要说剃度、受戒、受三坛大戒、然后又学了半天拼了半死，也还不知道在那里。对不对？善来比丘就一切 OK 这样子。所以读经文读到这些东西的时候，哇！心里面实在是很欢喜、很羡慕。

[故曰声闻，即佛教中之小乘是。]事实上这个小乘也不能没有了，因为众生根基都有差别，令众生根基比较小的然后能够求自度也是好的，就好像你们国父孙中山说的：人生以服务为目地，知识及能力大者服万人之务，然后知识能力小的就服十人、百人、乃至于一人自己之务，利益个人。所以小乘也是一样勉强不来，因为根器的关系。[以观空而为究竟，知一切法空寂，了不可得，]因为他是以观空而为究竟，把观空当作是究竟，[念念执着于空，偏于空定，而缺少妙有之慧照，故不能见于佛性。以佛性不滞空不着有故，]佛性是不滞空，但也不着有，[不落二边亦非但中故。]就是只是执着在中间，所以不只是不落在两边，但是也不是只有执着一定要居于这个中间。[十住菩萨，智慧力多，

从空出假，因此教由初住至七住，断见思惑，]十住菩萨智慧力比较多，定力少一点，所以从空出假，从真空而出妙有，这个假就是妙有了；妙有就是要度化众生而用。

小乘人称他证于实际，什么叫证于实际呢？就是入于寂然不动的境界。但是这个就是自利或是自度，要利益众生、要度众生的话就不能，寂然不动就要动了。所以就必须要有所谓的妙有的假法，要变一些花样出来引摄众生，那些花样以真如实际来讲都是幻化一样。所以菩萨都要起幻法而度幻众这样的。观世音菩萨入如幻三昧，可是观世音菩萨入了如幻三昧跟这个又不一样，因为那个如幻三昧一来可以当时度众，可是他也可以自度。因为见于如幻所以也能够自度，因为诸法如幻你就不会贪着，然后知道就不会受迷惑了。所以以如幻智破一切惑这样，而且以如幻智出一切如幻法度化有情，就是不动不摇完全没有起灭的这种境界叫做实际，如果以小乘来讲止入涅槃的意思。这个证的意思也可以说是《金刚经》所说住的意思，住在那里他就不动了，大乘菩萨他虽然能够入于实际，但是他不证实实际就不住于实际的意思。

[八住至十住，分破尘沙，故能从空出假，]从空出假这个空是本性的真空里面流露出或是现出一切的假法，一切假法就是说一切法都是幻化的所以说是假法。[虽相似见佛性，仍不明了，犹如隔纱见月。]这个隔纱见月也用的好，或别的地方有说隔雾看花。所以虽然看了本性见了佛性，但是也不是非常明了，[唯独如来，了达非空非有，而不妨即空即有，]只有佛如来他了达了一切法非空非有，而不妨说即空即有，这个即差不多等于是有什么什么本身，即空就是在空的本身，（法师画

一个圆圈表示空，圆圈里面画一些斜线表示有，) 在这个空的本身就是有有。脱开这个不讲，譬如说以空来讲，那个空你想象一定有一个概念在那里，是什么概念？空的概念。所以空虽然没有东西，但是空的这个概念还是有，如果没有空的概念为什么佛讲空我们能懂，我讲空你也懂，显然就是有。

譬如说我们这个房间，这个空间这个有没有？有。这个房四面墙加房顶和地板这个中间的空间是空，那么这个空间有没有？这个空间有。只是空间里面没有东西，我们把这个空间称为空体，这个空体还是有的。乃至这个空你还是可以认知、理解、现相，所以他还是有。甚至于也有这个空字，所以有空其名就有空的知解，也有空的概念，所以空不是完完全全什么都没有，只是他中间没有东西而已。为什么佛讲这个呢？佛讲一切法都是以究竟来讲，都是对治论，空对治有的贪爱，因为众生贪爱有，所以佛跟我们讲说空。这一切法本体都是空虚的，让你离于有的贪爱；反过来说如果你已经没有贪爱了，不贪爱有的话那么管他是空还是有，都可以都不有关系，对你都没有影响，那个时候就可以称空有无碍了。

讲空的目地是为了要去掉有的贪着，有的贪着一去掉以后空跟有都没有关系，那就空有无碍了。所以道理上都好，而且因为你了达了这个道理以后，你怎么说你就怎么对。可是你还有任何贪着，因为你贪着有跟你讲空，那你就舍去有的贪爱，可是你又贪着空，会不会？会的。因为你已经懂这个大道理，这个大道理要你放弃太恐怖了，如果小道理放弃没有关系，大道理放弃太恐怖了所以就不肯放弃，所以这个凡

时着有，然后出世间就着空，那样的话一旦有着怎么说就怎么错，你如果通达了，就舍一切无所着，那你就怎么说怎么对，事事无碍乃至于于事无碍都是这个样子，所以佛声无所着等正觉，他理解一切的空有都无所着。

佛的实例里面有一个无不知一舍，这个知就是知见或是证，什么意思？就是佛证道一个法以后，证道了他就舍，舍什么？不贪爱那个法，那个法怎么办，就放在他的百宝袋里，到时候用再拿出来就这样子，所以叫无不知一舍，这个舍是不贪爱的意思。但是我们众生不是这样的，知见证道了以后那不得了了，天天都要广告。以佛性不至空、不着有，那佛当然也不至空不着有了，也不堕二边，而不施但中。刚才讲到即空即有这里，在空的本身就是有，这个概念习禅你必须要知道，即空在空本身他就是有，然而反过来讲，因为他会绕一下即有即空，在空本身就是有，即空即有，即有即空 在有本身就是空，听懂吗？就是空本身他虽然是空，但是他还是有，就即空即有；有本身他算是有这个现象，可是他的性是空的，所以即有即空。所以有人在解释空有的时候说：空有好像一个事情的两面；一面是空一面是有，不对，不是两面而是单面，这本面这一面是空就是有，反过来也是有就是空这样子；而不是说这面是空这面是有。

同样的即空即有还有，即事即理也是一样，在事上本身就是理，不是说事是一面理是一面，或是事是这边理是这边，不是这样的。他不能是重叠的而是交织的，所以事跟理是这样子的，好像篱笆编在一起，所以即事即理和在一起，你几乎不能分，如果你要分可以就勉强分，



勉强方便说方便分。事实上如果要讲到究竟的话，止观也是一样，止就是观，观就是止。如果要方便的就好像我以前教你们打太极拳，不是分解动作嘛，那分解动作对会打的人是很苦的，因为他应该是连续动作的嘛，实际上是不能分解，可是分解到完了以后，你真正要打起来的时候你一定要把他连在一起，而且连在一起的时候常常不是那么回事，是不是？同样止观也是一样，乃至于是理也是一样，那有离于理的事呢？没有。那有离于事的理呢？也没有。如果讲有理有事的话那是勉强说，为了要开悟凡愚或者开悟众生，而勉强去分好像分解动作一样。

止观也是一样，那有离于止的观吗？没有。有离于观的止吗？也没有。所以观中有止，止中有观一定是这样子的。厉害吧！所以在整个佛法里面都应该做如是思惟，在整个分析的时候可以分析。有一个比喻就好像西医他把人体解剖了讲这个，讲那个，可是那个是尸体，他看的都是尸体。中医就不一样，中医他看的是活体，他是一个活的有机体，这就是为什么西医头痛医头脚痛医脚，因为他看的是尸体他是把他分割出来，所有西洋学术的一个特点也是分割，分割分门别类，然后分的很严禁。然后各各门都不相通这样的，那中医就不行了他是全套的一整个人嘛。佛法也是一样，你要分唯识学、般若学乃至于是天台学、华严学你就尽管去分吧，但是事实上是实在不可分而强分。强分是为了适应众生的根器，众生是个狭小的根器，他不能全部都吃，他就吃一点点他就很饱了。那个时候没办法，不过那样就比较营养不良就是了。如果你真正要变成一个身体很健康的，你的法体很健康，那就都

吃而且营养要很均匀。现在我们大家讲究生活品质，都会说营养把他弄得均衡一点，可是学佛的时候这个法师却都偏食，是何道理呢？

唯独如来了达非空非有，而不妨即空即有，在空本身他就是有，因此就[即双遮而双照，]遮就是止的意思，遮止他的缺点。照就是显，显出他的优点。就是两边各有的缺点都把他遮止了，两边各有的优点都把他显出来了，这叫双遮双照。光是这两个词你查字典都查不到，你如果问我说为什么知道，我就是知道。[所谓空有不二，定慧均等，二边不立，中道不安，]二边不立是常常听的，中道不安这个很少看到，安就是安置在那里不动。所以也不安置安居不动于中道，也就是说连中道也不执着，所以也就不执着到家了；不执着正负两边，也不执着中间这样子，这是很究竟的了。[是故了了见于佛性。]所以佛以这样的智慧什么都不安居，那一处都不安居无所着无所住，所以能够了了见性。[以其凡夫着有，声闻着空，菩萨着二边，]这个我又有点点意见，菩萨应该是说外道了吧，外道着二边，菩萨要说了可能会着中慧，权教菩萨会着中，唯有佛如来连中都不着。菩萨因为还看到二边的错误，所以见到中道的妙处因此可能会着中，但是那是权教的菩萨，实教菩萨就跟如来一样连中都不着。

[惟佛则离空离有，而即空即有，去二边，远但中，]但就是只有一个中间，只有一个中间的概念也把他去掉了。[惟以圆融中道妙观，彻照佛性，虽非空非有中道，而即空即有即中道，]我刚才画一个图跟你解释这个即字，现在你看那个就不会很苦了对不对？就很清楚了。在空本身就是有，在有本身也就是中道这三个，所以这三个圆重叠，[所谓

离一切相，即一切法，]事实上《金刚经》里面说离一切诸相即名诸佛，[离即离非，]即就是正的，非就是负的。离于正也离于负，正负都远离都不着，离就是不着的意思。[是即非即，故于中道佛性，了了分明矣！然如来之定慧，由何而证耶？]耶就是呢？这个然是但是讲，但是如来的定慧是用什么来证呢？[无他，]没有别的办法，他的别的办法，[即修止观而得也。]就修止观就可以得了。[止即是定，观即是慧，能定慧圆融，止观平等，寂照不二，]寂就是寂静不动，照就是照耀，所以寂静是自受用，照耀是他受用利益众生。[明净一体，方为如来之止观，无单轮只翼之弊。]所以就没有一偏之弊，单轮只翼就是一偏。[古云，]就是古代的大德说，[寂寂惺惺是，]寂寂就是寂止，很寂静，惺惺就是明白明觉，寂止而明白明觉是这样子对的，是是对的。[寂寂无记非。]如果寂寂而堕于无记的话，那就是错了。无记就讲到法性总共有善、恶、无记，所以堕于无记就错了，虽然是很平静，但是无记也就是说你那个无记不能说是善，也不能说是恶，这样也是不对的。为什么？虽然不是善也不是恶而是无记，但是无记增长无明，不能增长智慧，所以增长无明。[寂寂既久，偏于止，一味寂寂，久则成病，此则落于有覆无记。]有覆的意思，这个也是唯识学里面一个很深的名词下次我详细讲。这个讲起来就非常的精彩，一讲你就会把很多的唯识学都搞通了。无记有两种：一种有覆无记，一种无覆无记，有覆就是会覆盖真如本心，虽然同样是无记，但是一种是会覆盖我们的真性，一种是不会覆盖真性的这样子。可是如果只是一味寂寂的话，变成有覆的无记这样，虽然不能说他是恶法，但是他还是会覆盖真如，

所以称为有覆的无记。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

### 【天台小止观】讲解

## 第九集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2009 年 12 月 25 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

[古云，寂寂惺惺是，]如果能够寂寂而且惺惺是就是寂止而明白明觉那就是对的；是是对的意思。[寂寂无记非。] 如果寂寂而堕于无记的话，那就是错的。寂寂就是很寂静，寂寂无记的意思就是只是很清净很清静，但是没有去思惟善法也没有起恶念，所以这个心中也不是善也不是恶这就是无记，这样子的话也是不对的，而是应该是要寂寂而思善法这样就是对了，不是坐在那边什么都没事，什么都不想。《六祖坛经》里面所说的百无思想那个是错的；不是只是清清静静坐在那里

就是好了，而是正好以清清静静的心去思维佛法，因此就称增长善法以及智慧，这样才是佛的禅定。[寂寂既久，]如果是很寂静而且已经很久了，[偏于止，]这样就会偏于止，你修行禅定止息方面就会比较多，[一味寂寂，]一味就是光是寂寂的，就太过于寂静了，[久则成病，]这样久了以后就会变成一种病，这是指禅病。[此则落于有覆无记。]这样的话就会落到变成有覆无记的过错。

上次讲到这里，一切法总共有三种性：善、恶、无记，在佛法中的善、恶不是一般的善恶，不是世间法中所讲的善恶。善通常就是指对我们的心性好的，令我们的心性能够清净、明白、没有乱、没有杂；无乱无杂，不生烦恼这叫做善。相反的恶会令我们杂乱，然后恶邪、尤其是烦恼。如果我们不要讲那么多，就是会起烦恼的就是恶，令你不起烦恼的就是善，乃至可以灭烦恼的是善。以烦恼为指归来定这个善恶，而不是世间所讲的，这一切都是往自心自性看的。然后什么叫无记呢？有一些法他对你增长善法没有帮助，但是他也不会令你烦恼这个叫做无记。善恶就很容易区别了，虽然容易区别你看《五位百法》里面，就是善都是所谓的良性的，那恶就是烦恼了，恶不善法就是烦恼。烦恼有根本烦恼和随烦恼，这两大类又分很多种。

这个无记又更麻烦了，无记一般来讲都不会讲到，但是在唯识学里面是一个大题目，而且在整个唯识学里面以及哲学里面是一个非常重要的课题。你且听我道来，无记分为有覆跟无覆，无记的记就是记别的意思，你把他记录下载下来然后依类别而来登录叫做记。如果是好的你就登录在善的那边，如果坏的就登录在恶的那边。但是有一大类

法你不能登录在善法这边也不能登录在恶法这边，所以就没了的登记了，所以叫做无记。注意这个无记并不是没有妨害，无记还有两种，先讲无覆无记这比较容易懂，也就一种无记法覆是指覆盖本心，覆盖我们的心的心明，会把我们的本心本明覆盖起来的这个叫做覆。那如果会覆盖的叫做有覆无记。有一种无记是他在现形上没有什么直接的妨碍，而且他也不会覆盖你的本心，所以这种叫做无覆无记，那这个有覆无记通常容易理解。

比较难解的是无覆无记，总共有四种无覆无记：第一种叫异熟生，异熟就是唯识学里面用来讲果报，果报就叫异熟。为什么不叫果报呢？因为果报太广泛了所以就给他比较特定一点叫异熟，因为一切的果报都是异熟。什么叫异熟呢？就是一时而熟。那个生就是果报所生，果报所生的东西叫做异熟生。异熟有那几种呢？1. 一时而熟。2 异地而熟。3 异形或异性而熟，大概是这样的。譬如说一切的果报都是一时而熟这是一定的，因为你有因才有果，由因生果或由因结果的时候，他时间一定是改变的，不会说现在是因马上就结果，不会是这样子；即使是一刹那的分别也是一时而熟，一切的果报都是一时而熟。2 异地而熟，这个果报由因而果的时候通常地方也不一样，地点也改变了，所以叫异地而熟。那这个异地而熟譬如说人间的台湾美国，乃至三界六道的譬如说人间造因，然后地狱结果，或是人间造因，天上结果，天上的果熟了叫异地而熟。3 异形而熟，一切东西都是种子跟果子样子都不一样，性质也不一样，这样子不一样所以一定是异形而熟。异性而熟，种子性跟果子性那个性质也不一样，所以越可以吃越不能吃，所以这

叫异性而熟。

第二种叫威仪路，威仪就是四威仪行、住、坐、卧，行、住、坐、卧换一句话讲就是身体的动作是无记的，是无覆无记，这个异熟生也是无覆无记。所以我们的来去，躺下、坐下等等这些都是无记，都不能算是善，也不能算是恶。比如你坐下来有没有善恶？没有善恶。躺下来也没有什么善恶对不对？就是指躺下来本身的那个动作没有什么善恶，但是你要说白天你躺着睡觉睡很久，这就可能有善恶了，那是另外，那不是躺的那个动作本身有善恶，坐本身也没有善恶，走路本身那个动作也没有善恶，也都是无记的。所以行、住、坐、卧，那个住就是站的意思；走路、站、坐、躺下这个都没有善恶。乃至包括曲、伸、俯、仰，你手这样动一动，有没有善恶？没有善恶，都是无记。乃至由这个一推，舞蹈也没有善恶，所以舞蹈本身也属于无记；你说舞蹈会令人健康所以他是善的，那是他的作用不是舞蹈的本身。乃至说舞蹈看起来很漂亮令人很快乐、很养眼，那是另外一回事，这个舞蹈本身没有什么善恶，本身都是动作，所以是无记的。乃至跟这个养生也是一样打拳，打拳那个动作，各种拳术本身也是无记的，因为都是身体所造的。

第三种叫工巧心，工巧心就是一切世间人所做的种种的工艺、科技、图画、音乐、文学全都是工巧心，全都是属于五明里面的工巧明。乃至声明也算在里面也都是工巧心，也就是说所有的工艺、科技、文学、艺术、诗、词、歌、赋、琴、棋、书、画全都是工巧心全都是无记，他本身不能算是恶还是善，当然你说你做了太多太多沉迷在里面，

那又另外一回事。对不对？这个无记是指说你所做的事情，如果是余情乐性，然后适可而止，而没有毁淫、毁道、没有暴力，你写文学里面没有暴力，或者是你看文学没有暴力、没有淫乱的事情，然后不会染污你的心，那个东西也没有什么好，也没有什么坏，就是刹时间那就是无记。很多电视剧是良性的，是没有伤害的那个就是无记，工巧心也是无覆无记，不会覆盖我们的本心，也没有善恶可言这样。

第四种叫通果心，通果又称为变化心，就是已经得了三明六通，六通是神通，神通的果报心。得到神通的果报心的时候，他在定中能够变化一切东西，譬如说能够变化宫殿、地、水、火、风，乃至于变化一些宫殿、境界身土，这些都是无记的。譬如说阿弥陀佛变现的净土，净土本身是无记的，净土本身不是善也不是恶。乃至于这个娑婆世界如果以最究竟的意义来讲，是释迦牟尼佛的化土，化土就是变化出来的土，这个本身他是无记的。这个娑婆土或是阿弥陀佛的净土，或是药师琉璃光的净土这全都是无记的，他本身没有善恶可言，当然他的作用可以接引众生来生我国，那个就变成善了。对不对？但是他的作用是另外的。

现在最重要讲的就是第一个跟第三个，我们因为讲佛法，所以讲到这个。什么叫异熟？刚讲说果报，这个果报有二种：一种是正报，一种是依报。这个异熟生的果报包括正报和依报两种。这里面的依报譬如说世界大地这些是众生共同的果报产生的。这个跟这个就不一样，这个是圣人所化出来的土，那个是化境。众生共业所成的依报他以表面来看不是变化的，因为是大家共同所成的。不是一个圣贤所化出来的



东西，所以这个是大家共业的但是也算是无记，这个都还好。因为你了解了这个相以后对于修性宗有帮助，也就是说这个经里面讲此土彼土都一样嘛，一样是依什么而言，就依他本身是无记。所以此土彼土不重要，重要是在上面的众生自己做什么，这才重要，你在哪边做什么对不对？那你如果业障这么重，真的跑到阿弥陀佛净土，然后阿弥陀佛讲经的时候，你一样还是打瞌睡，那对你来讲就不是无记了。所以此土虽然是秽土，但是你如果能好好利用你所碰到的因缘，所存在的因缘，好好利用、好好修行，他一样好。但是不能以这个为借口说我生生世世都要做人这样的，那样把标准降低了有一天做不了人，这个是土不管了。

最重要讲这个身，就说这个果报的身分做依报跟正报，这个讲起来就更有意思。因为依报跟正报，尤其是这个正报身，也是果报之一，虽然说正报身，但含了身心，所以正报的身心都是果报；正报的身心以佛法来讲都是无覆无记。也就是说这个身体是善的是恶的？没有善恶，身体就是身体，就是一个地水火风组成的。五蕴身这个心意识是善的是恶的，依那个果报的当下，他的原本是没有善恶的，这个心不能说是善，也不能说是恶，但是心非善恶能造善恶。他本身是无记的但是如果起作用的时候，他可以做善事也可以做恶事，但是还是不妨碍那个心本身是无记。在我们这个性宗看法来讲，这个心的本性是超越了善恶，不在善恶之中，但是能造善恶，这样懂了吗？这很重要。是不是？

我又要讲胡适之了，因为我说受他影响很大后来被他害的很大，他讲

说你越读书就越能读书。所以你读的书越多懂的越多，你懂的越多又能读的书就越多；同样佛法也是一样，你懂的越多你又理解的越多，理解的越多你领悟的就越多，这种一直层层相应。你懂得相中的东西你真正的懂了，帮助了性宗；性宗讲的好像打谜语一样，不要讲这个，光是说心非善恶，能造善恶你能懂吗？大概很难懂。心无善恶，心超越善恶，这个都很难懂是不是？这样一讲一分析就好明了。是不是？这样分析是谁能够分析？当然是我。所以这个心没有善恶可言，他本身没有什么善恶，这个又派到修行了，所以你的造善造恶不要怪到那个心；你造了善也不要说我的心很好，不是，心也没有什么好不好。那如果说一个人造恶甚至说人心好坏，心也没有什么好坏。他依他的果报心，那个心造出来的东西好坏，是产品好坏，不是工厂好坏，工厂还是一样，没有什么善恶，造出来的产品有好有坏，是不是？这个就对修行很有帮助，乃至帮助你体会什么叫心的本体，心的本性，本性是什么？本性超乎善恶，而且能生善恶，能生万法。这个六祖大师又说：何其自性本自清净。本自清净就是说他是一种无记的状态，你不能说这个是好还是坏。然后就是说一切众生本心本自平等，平等怎么样？因为都是无记。那若有善恶的话，他就有等地了，看多善多恶，在那一方面善，那一方面恶，所以他就有很多很多的等地分别，但是如果是无记那就是一个没有了；尤其是无覆无记就是一个，所以大家都平等。我们再来看无记，再从异熟生来看，一切的正报的果报身心，乃至世界、山河大地都是无记。然后再解密一下，这个身是善还是恶？身非善恶，能造善恶。我们一条一条来检验，口是善

还是恶？口非善恶，能造善恶，讲出来的话。说石头、草木，乃至毒草、毒树是善是恶？那没有什么善恶，但是你可以拿石头把人砸死。对不对？也可以拿石头造房子，那又造善了。那个毒草毒树可以以毒攻毒用来治病，但是拿来毒害人那就是坏事，所以这一切无情界也都是本身是无记的，如果你碰到一个荆棘，碰到一个毒草，然后说这个荆棘好可恶，它一点都不可恶，它是无记的。

接着这个四大地水火风是善是恶？四大没有什么善恶，非善非恶，但是四大可以造一些现象能令人受害，可是他令人受害他也是无心的，他没有故意要害我们。对不对？那只是我们把他标做说他是恶的。人是善是恶？这就是我今天要讲的一个大题目了，人是善是恶？上次就有人在问我这个问题，说性本善还是性本恶？我们知道孟子是性本善，还有西方的如说也是性本善，荀子是性本恶，法家是性本恶，基督教是性本恶，那因为基督教是性本恶，所以犹太教、回教都是性本恶，因为有原罪，我有讲过原罪就是因为他们的老祖宗咬了一口苹果就原罪了，美国人是苹果王国天天一天到晚都在造那个原罪；我们现在市里也都天天吃苹果，不过我们都打汁所以没有原罪。我是最近看一本达文希密码，讲那个天主教有一派很严格的，然后把女人贬到最底，常常要惩罚女人，为什么？因为都是夏娃惹的祸，因为夏娃令我们人类堕落，然后又勾引她老公咬苹果。这个逻辑上根本不通，这个不通有点跟易经一样一会我讲。因为没有关联，而且一两千年那个时候的人，耶稣死了跟我有什么关系，对不对？那我们的种跟性都不一样嘛，乃至你若是问我们妈妈说：谁是耶稣她根本搞不懂，她也没有听过。

他如何能救我呢？因为他自己连自己都没得救。所以他说自己都不能自救如何能救他，而且救这么多人不太可能的事。而且以佛法来讲自作自受，自己造的业自己要受果报。基督教的问题太多太多了，那为什么耶和華要叫他的独子来这个世界说救人，结果救人没有救好自己死掉了。这个耶和華说他是全知全能的，那如果他是全知全能的话，他就不会叫他的儿子白死，对不对？那他应该早就知道了，他就应该把他的路全都铺好，怎么样拯救全人类，可是又往回推，人类有这么多恶难的话那还不是你耶和華造的，对不对？你如果把他当初造好了我们就不用这样受苦，你的儿子就不用来死了。对不对？所以问题太多了。耶和華是全知全能，我看其实就是无知无能。因为什么我怎么无能呢？因为他既然把撒旦打垮了，为什么没有办法禁止撒旦去引诱夏娃去吃苹果呢。讲到苹果就更糟糕了，你既然那个苹果是可以长智慧的，这又是另外一个问题，长智慧怎么是罪呢？奇怪！佛法就是众生就是无明才造罪嘛。他就是要亚当夏娃两个人光着屁股然后在伊甸园里面晒太阳，做乖乖牌在里面晒太阳可以晒的很好古铜色了，但是这两个人怎么搞的就静静坐在那里，两个人光着屁股也不知道两个人相亲相爱，这很奇怪！然后一定要咬了一口可恶的苹果才发现自己没穿裤子，然后才抓了一片无花果来盖住，但是也盖不满的，只讲一个无花果，但是也没有讲拿一根带子把那无花果绑在身上，所以手一放不就掉了嘛。反正就是很荒诞无稽的故事。

然后天主教就是因为说夏娃就是这样子害了我们人类，所以就恨所有的女人。这个跟基督教（新教、旧教）都恨犹太人，他们把耶稣处死

这样子，害死了，这个都很多这种不合道理的事情。你看造了人类然后也不知道他要反叛他，不服从他，第一次不服从就把他赶出伊甸园，好你们两个人到世间去打拼，可是去打拼也好，也会有很多东西可以吃，但是在伊甸园里面我们只知道他有那个不能吃的苹果，然后其它也没有说他们两个吃什么，有没有？没有。所以不晓得他们吃什么，那两个人就傻乎乎的坐在那晒太阳。然后就是因为各咬了一口苹果以后才知道做爱，所以我说这两个人是白痴，比白痴还糟糕，因为我以前在美国读研究所打工的时候，我们那个餐馆有一个半白痴，差不多是白痴了，但是他还会洗碗什么的，他还会交女朋友你知道吗？他还常常做那种很丑陋的动作，那个动作就是现在歌星麦当娜常常做的动作，你懂不懂，就是把下体一挺一挺这样子，然后还讲了一些做爱的话，那个人叫麦克；你看亚当夏娃比那个麦克还要糟糕，你不要说我们两个没有穿衣服，就是两个有穿衣服扒也要把它扒掉了。

你看全知全能的上帝造了两个白痴在那边晒太阳。干什么吗？然后走出伊甸园，这是第一次处罚人类，第二次处罚就是后来亚当夏娃两个人开始结婚生子就繁衍人类，到后来人类久了以后又更加比听话了，不崇拜上帝又崇拜种种的神，所以上帝就火大了，就要把所有的人类，不只人类，所有的生物都全部杀光，所以大洪水才有诺亚方舟。知不知道？诺亚方舟就是说有一个人叫诺亚，他是很乖乖的，只是很听上帝的话很崇拜上帝，当时的人全部都不听了，都去崇拜异教或是其它的神，因此上帝就要毁灭整个世界，但是诺亚就由不知道天使还是什么，告诉他说将要有大洪水，你赶快造一个很大的船，那个船是方形

的，把所有他的家眷以及牲畜牛、羊、猪、狗等等公的母的都有，都放到船上去，然后上帝就下雨七天七夜，威力比过白蛇水漫金山寺，把整个地球都淹没了，只有方舟在，其它不信上帝的人都死光了。

不过那时候我们周公孔子好像没死这样子，因为没有听到这回事，我们那个三皇五帝也没有死，这就是第二次惩罚人类。后来就没事了，诺亚就一直传下去了，总言之人类又堕落了，这一次不晓得怎么搞的上帝就搞错了，就派他的儿子来救人间，我说搞错是对的，因为他搞错了不但没有救成，而且自己死掉了。然后耶稣的出生也是一件很奇怪的事情，这个玛利亚处女生子，这很奇怪！处女如何能生子。你们知道玛利亚的先生，不能讲耶稣的爸爸，耶稣的爸爸就是上帝。玛利亚的先生叫什么名字约瑟夫，他是一个木匠。可是他跟玛利亚结婚很久，她为什么还是处女呢？第一个。这个可以探讨一下，然后第二个他既然跟玛利亚结婚这么久又没有生孩子，那为什么忽然生了孩子，可是孩子的爹不是他。这个可以到地方法院去告一告，然后查一查 DNA 看看谁是孩子真正的爹。因为这个是公开的演讲不能讲太多了，这个是事实，真是很奇怪的事，所以整个基督教整个等于都很荒诞的故事，神话故事一样。

不像我们佛教，释迦牟尼佛是肉体之躯有父有母，而且真的是女人所生，都是真实的东西。他那个都是故事，不但亚当不知道怎么出生，然后耶稣也不知道怎么出生，那如果耶稣有身份证的话，我们身份证上不是有生父生母嘛，生母当然是玛利亚，生父就写那个不详。所以你看他整个宗教是依于一个神话，这跟其它神话是一样的，很多地方

是对等的，我曾经讲过耶和华他最厉害的武器就是雷，他跟希腊的主神宙斯是一样的，他那个武器最厉害的也是雷。搞了半天就是说犹太教的耶和华是跟希腊神话里面的宙斯一样都是雷公，讲好听就是雷神。那如果是雷公的话就远远在坚牢地神之下，坚牢地神就可以命令他，那地藏菩萨就更不用说了。顺便讲到耶和华寄予西方文化史，他们研究结果，耶和华原来是西奈山的山神。就是他们民族的神就有点象日本的日照大神一样，是他们民族的神。就好像我们中国的女娲、盘古那一类的，是属于中国的东西，西洋人外国人不会去信这个东西。那本来耶和华也是这样是他们民族的神，因为信赖的神是他们最重要的山，就好像我们泰山一样，泰山的山神就很伟大了，历代的皇帝国王都要去拜它。

后来为什么原因基督教变成世界的宗教你知道吗？我跟你讲就是罗马帝国统治的欧、亚、非，而且罗马帝国对政治很有一套，他对了更加稳固的长久，所以君斯坦丁大帝把基督教列为国教，他就皈依为基督教徒，所以基督教就变成罗马的国教。这就是为什么天主教教廷是在罗马的原因，因为他是罗马帝国的国教，了解了吧。就是说他本来用宗教当作政治的辅助，这一点很厉害，教堂也都跟罗马帝国密切的配合，所以罗马帝国能够统治一千多年，就是这样的原因。在物质界上面有罗马帝国的法律，在精神上面就用基督教。刚才讲说基督教、犹太教、回教都是性本恶，我们这个的荀子法家都是性本恶。有人问说孔子是性善还是性恶？孔子没有讲善恶，孔子没有讲性善或性恶。一直要到荀子孟子以后才讲善恶，孔子到底讲什么？孔子是依于易经中

国最古老的文化，易经是什么东西？易经是唯物论，有没有大吓一跳？中国文化的钢骨是唯物论。

因为唯物论所以他就不讨论心性的问题，就好像科学家他那里去跟你管什么善恶，他只要说  $x+y$ ，或是化学方程式，或是物理公式，那没什么善恶，讲的就是一些现象。那为什么说易经讲的是唯物论呢？你们有没有看过老子，或是易经上也是这样讲，这个在哲学上是称为本体论。本体论就是讲说天地宇宙怎么样的形成，它的根本是什么叫做本体论。中国文化的本体论就是以易经为代表了，易经后来到老子就更清楚了，一开始讲说混沌初开知道吧，这个正好碰巧科学研究也是这样子，一切天地万物要开阔一个星球或是一个太阳系要形成的时候，一开始就是一片迷蒙的一个气那叫混沌，那个时候什么都没有，这个在科学界是这样子；但是接下来道家或是易经或是儒家都是一样他们是共通的，这也是一种历史性的反讽，道家跟儒家是共同的根源。

这个混沌生无极，无极生太极，太极生两仪，两仪生四相，四相生八卦。一开始是混沌，就是天地未生的时候一种朦胧的状态，然后在朦胧状态接着就生比较明洁，生出一个无极，然后无极接着就生太极，太极再生两仪，两仪就是阴阳，太极就是阴阳合在一起，两仪就是阴阳分开了，分开以后在生四相，四相就是金、木、水、火；金、木、水、火在化成八卦，那八卦八八六十四，变六十四卦，所以一切万物都配全了这样子。从这个来看，我们套一个词说天演进化，天地的演化是从这样子的混混沌沌开始，这样是什么东西，这是物质。这些东西也都是物质的东西。到后来金木水火已经是很清楚了，乃至到八



卦金木水火五行都成就了，都还是物质的，所以中国文化是唯物论，他所谓的道统法统是唯物论。这也就为什么，因为孔子承袭这一套传统，所以他就不谈这个东西，就不谈心性的问题，因为他是唯物论，所以中国人很讲究实际，对不对？这一方面也就是受唯物论的影响，他就注重实际上所真正现出来的现象，乃至这个现象我们怎么样去对付他这一套东西。

中国人实际也不谈什么玄，他所有的玄其实也不玄你知道嘛。他所有的玄这个老子所说玄之又玄…，那个都不玄，因为都是物质的东西，没什么好玄的。所以孔子不谈心性这样子，但是到了荀子以后可能是受了其它学说的影响吧，然后所以就开始谈性恶性善的问题。讲到唯物，西洋也有唯物，西洋的唯物就讲到马克思，事实上马克思他只是利用唯物论而已，唯物论不是他发明的了。他所用的唯物论是希腊的，毕达哥拉斯，毕氏定理的创作者， $a^2 + b^2 = c^2$ ，毕氏定理的那个人他是唯物论者，是那一派了，早就有了，只是马克思用他那一套来作为他伦理、政治以及经济…，就好像黑格尔的辩证法；黑格尔辩证法事实上不是他发明的了，那也是希腊的，谁的？亚里士多德的三段论法，他把他稍微变一变，正反合这样子。

这样讲起来的话，我们的唯物论是早过西洋唯物论两千年都不止，所以中国才是唯物论的老家，我之所以把这些搞得清楚一点，还是因为我注《楞严经》的时候就参考一些古德，因为《楞严经》的注解很多，古德就是在一个地方很多的大德都把易经给引上了，他说《楞严经》讲的那个地方就讲元亨利贞。我虽然看过老子但是没有看过易经，说

这个地方讲的就是元亨利贞，什么叫元亨利贞？因为我注《楞严经》完全不懂人家注解在讲什么，所以就不算好奇了就是想要专业一点，就去查易经，后来不是查出来，不容易查，你要读，知道嘛很麻烦的事，因为你这个查字典也查不到，元亨利贞是什么？就是乾卦。我现在讲天空话给你听，就是乾卦里面的四个德性。元就是原始，因为乾卦是代表天一切东西的缘起；亨就是亨通，因为是天嘛他一切都照了，这是我讲的了，所以他一切都是亨通的；利因为乾卦是天他是有利于众生的有利于人，所以利益；贞，天道是很坚定的，坚贞这样子，他就不会变的，所以下面后来易卦词里面有讲说，这个里面就是道，天行健君子以自强不息。那个就是易卦词里面的，就是解释这个贞字，解释乾卦的贞德。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

【天台小止观】讲解

第十集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2009年12月25日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

刚才讲到说我为什么去看易经，就是《楞严经》有好几个地方那个注者古代的大德都提到了易经的东西，可是又都没有解释，所以你看了就不懂，不知道他讲什么，那就很挫折你知道吗？所以我就到去看，结果我运气很好，我找到了叫做《易经初阶》这本书，张善文着的，这个是大陆福建的一个学者，这里面说他是张太爷第三代弟子，他这本书写得很好，很明了很明白，虽然不是简单的，但是很明白。我是先在图书馆看到的，然后在去买一本，这个我不鼓励你看去，如果你有兴趣可以看，你看了以后对易经就稍微有了解、就有个概念，你了解了就不会那么神秘了，就好像你如果了解种种学问他就不会那么神秘；接着有另外一本是比较深度一点的《周易译注》，也是张善文跟另外一个人合着的，都讲的很清楚。

我现在举一个例子很快讲过去，因为这个是我们中华文化里面最顶尖的、最顶尖的东西，因为因缘你懂得这个东西也不错，也不能说不枉此生，不枉此生应该是学佛。但是你就不会被这个世间的东西给迷惑，如果以世间来讲这么高深的哲学，那么这个可以说最高深的了，最高深应该说最神秘了。我现在很快的讲一下，我们要知道八卦除了取八种基本物为象征之外，又有各有特定的象征意义。那么简单分析第一个干，就是乾卦干阿，干象征意义为健，因为古人认为天是运行不止的，四季的寒暑周转不息，所以称他为刚健的意思；刚健就是坚

定而且很勇猛，依佛法来讲当然他不是勇猛，就是很稳定的前行。第二个坤，坤象征意义是顺，所以坤就是地，地是宽厚载物的，能够承受万物居系不移所以称它为柔顺的意思；干就是阳，坤就是阴。

接着震卦，震象征意义是动，是雷的意思，因为雷声奋起震动万物，所以称他是震动的意思。接着巽卦，巽卦象征意义是入，为什么呢？因为巽就是风，风行天下无孔不入，所以就称为巽入的意思。第五个坎卦，坎的象征意义是陷，因为水流所至到地，陷下去的时候就生出危险，所以这个坎就有险陷的意思。第六个离卦，他象征意义是丽，这个美丽古代的文词叫附丽，就是附着的意思，离卦是火，因为火的燃烧一定要依附于燃料，所以有附着的意思。第七个艮卦，艮卦象征的意义是止，就是停止的意思，因为艮卦它是山，山峰毅力静止不动，这个艮卦就有静止的意思。第八个兑卦象征的意义是说或是说 shui，说或说在古书跟悦是一样的意思，所以兑卦就是快乐的悦，悦泽。悦是水所以它能够润泽万物，令欣欣向荣、令他欢悦，所以称他欣悦，兑卦是欣悦的意思。

这个就很简单的说明了什么是八卦的经意，怎么说？我先卖一卖，也不用卖，看这个八卦就是神秘兮兮的，他怎么来的你知道吗？他最原始的就是阳跟阴，‘—’象征阳，‘--’象征阴。三横叠在一起就是乾卦，三横中间断开就是坤卦就这样子。那八卦就是这样三个的，六十四卦变成上三下三合在一起，这还是乾卦。它的根本原理是什么？我写了个笔记。这个原理或是方法论，易经成立的方法论是什么？第一个先制定一套符号系统，这个符号系统就是八卦，就是用一划二划这

样子的排列组合而形成八个符号，那八个符号就把它这样定了，这个还是有一点点的道理可说了，就说他依照你所想象的那个意思，他把它定了一个意思。然后他定了这个根本符号以后，第二个就观察自然界跟自然现象；第三个在把这些自然物或是自然现象配到这个符号系统里面，所以两个配在一起，本来这几个卦没意思，但是他现在要把它配到譬如说：这个把它配到自然界的天，这个配到自然界的地，等等。然后（法师用手在空中画几划）就这样子把他配到是自然界的风或水什么的，那配好以后第四个动作，配好的意思就是说他这一套符号代表自然界的那些现象或是东西，也就说他变成一个象征的东西。第四种方法就是把这些符号所象征自然界的東西再用到伦理跟政治上，所以他的目的地是伦理跟政治，伦理政治的运作，论理就是人伦之间。第五个在运用的时候，那第五个就这样确定了这些象征跟运用都是真理这样子，就确定了没有讨价还价这样就是真理，这是他整个的体系是这样子。拿出周易来你就容易懂了，这样子我先讲一个前提，为什么要讲这个？讲这个原因就是说让你了解，你懂得佛法以后这些都难不倒你，这些你看了都不会害怕，也难不倒你；那如果你真正懂了佛法这些都不难了解，而且我告诉你我就这样子翻阅、翻阅就懂了，这很不公平吧。

这个就像禅经里面讲，说这个六祖大师不是听童子念神秀的偈，他就说早知其大意。我这样翻阅翻阅就哦，原来妙处。好，我们看周易上经乾卦第一，干就是六根直线的并在一起，表示元亨利贞，译文说乾卦是象征是天原始亨通、有利、真正坚固，注译里面说干是卦名，下

卦上卦都是三横，象征天。说卦传里面讲干就是天，就是指定懂吗？没有什么推理可说干就是天这样子的，你背下来就对了，象九九表一样。干健也，也就是说干象是天，他的意义是健。周易正义里面讲说此乾卦本已象天，天乃集诸阳气而成，所以乾卦是阳、是天。对不起尤其是女众不好意思，因为那个乾卦是六根，一根都已经是阳了更何况是六根。对不对？那男性的生殖器是一根嘛，所以是阳。

接着元亨利贞的意思，元就是原始，周易正义下传里面说元就是始也，亨就通也，利者和也，贞者正也。言此卦就是说这个卦的德性，此卦之德有纯阳之性，自然能以阳气始生万物，而得原始亨通，能使物性和谐各有其利，总而言之这些德性就是这样子。然后下面如果你们看过武侠小说可能都有看过，初九就是卦最下面的一根叫做初九，给它定一个名词了，最下面这个一根叫做初九，潜龙勿用有没有印象？金庸你看一看大概都有这样的东西潜龙勿用。那潜龙勿用是什么意思？就是初九巨龙潜伏在水中，暂不施展才用。注释里面就说，占卜里面这个九跟六，九就代表阳的，六就代表阴的。所以一根的就是九，两根的就是六，初九就是最初的这个九。

我讲这个潜龙好了，潜龙勿用潜就是潜伏。初九是这一根阳性在下，所以称为潜，就怕你没看过武侠小说不知道这个，潜就是潜伏的意思，最下面那一根代表潜龙，龙是古代神话中神奇刚健的动物。所以周易就取把它乾卦六卦里面的象征物，这个《周易集解》里面引徐林氏说法说‘成龙者假象也，天地之气有升降，君子之道有行常，龙之为物能飞能潜，故借龙比君子之德也，初九即上潜伏，故言勿用。’然后再

说第一卦是事物的发端，位卑力微，需养精蓄锐，他的目地在于进一步发展，以此这个乾卦就诫以勿用。因为什么？因为时机尚未成熟、尚未到，暂行潜藏、暂时潜藏。一旦形势许可的时候就要步步进展以到达后面的飞龙在天的境界。所以你看他这个就是用这一套符号象征系统，然后用在人事、伦理尤其是政治，所以你如果现在很卑微或是情况很不许可，那你就先不要发作、先不要动，等到时机成熟，你自然就上去了就飞龙在天。

然后九二：见龙在田，利见大人。都是类似这样的。九三就是：君子终日干干，夕惕若厉，无咎。总而言之，这一套象征系统以后，就直接用在伦理上，用在伦理上变成含有规过劝善那种味道，然后告诉你应该怎么样、怎么样这样子，他的目地有点象什么？我如果做个比喻伊索寓言，讲一个故事最后有一个规过劝善，就是劝善劝人做好事这样子这是他的作用。然后令君王、在位的人施政的时候做得好一点，不要乱搞，主要目地是这样子。就搞了这么大一个学问，然后这么神秘，这么难懂。可是你学了佛以后，眼睛就很亮了，一看就懂了。而且知道他整个的来龙去脉，就知道了，佛法厉害吧，易经就是这样子。那你把握了这个原则你去看易经你就不会不懂，就不会糊里糊涂看得一愣一愣的。事实上在换一句话讲，他就是教你怎么样做官的你懂吗？就怎么样搞政治，怎么样做官。但是这里面也有那种权谋之用都在里面，他不一定是只是讲善的，他要讲利益，元亨利贞的利很重要，而且你要亨通嘛，亨通就要讲人际关系等等，看时机呀，这些知道嘛。所以你看懂得佛法，不但说把耶稣、玛利亚看清楚了，也把创世纪、

乃至易经都搞清楚了。对不对？不会被迷惑。为了讲这个有附无记讲了这么多，不过你们是赚了一些。

接着[惺惺寂寂是，]惺惺如果是很清清楚楚明觉的话，而且又寂止的话，那这样就是对的。如果是[惺惺乱想非。]心中起了很多的乱想那就非了。[若惺惺既久，偏于观，]如果修观这个惺惺很久了，就偏于观，这个观就太多了。[一味用观惺惺，惺惺久之亦病，此则落于乱想纷飞。偏于惺惺，则有观无止，有慧无定；]不是绝对无了，应该是说慧多定少。[偏于寂寂，则有止无观，]这也应该说止多观少，然后[定多慧少。如是皆不见于佛性，]如果这样的话那都没有办法见佛性。[所以必须常寂寂而常惺惺，寂寂时，心中毫无糊涂，须历历明明，]历历就是清楚。[即寂而照。]上次讲到即是即非补充一下，即空即有或是即有即空一样，上次讲的第一个即，是在什么本身，在这个空的本身，第二个即，是就是的意思。那么这个即寂而照，也是第一个即的意思，就是在这个即本身他就能显出照的用。

[常惺惺而常寂寂，]时常都是惺惺明觉，而时常都是寂止不动。[正当观照历历，而一念不生，即照而寂。]正当你观照清清楚楚的时候，能够观照得清清楚楚而仍然一念不生，那么这个相对于即照而寂的即就不是在什么本身了，就变成就是，就是照而寂的意思，这个就是照而且寂这样子。正[当]你[寂寂而常惺惺，即止而观；]那就是止而且有观，[当惺惺而常寂寂，是即观而止。]正当你惺惺而且常寂寂的时候呢，这就是观而且有止，反过来说了。[惺寂不二，止观一如，]上面几句话结论就是这个惺跟寂不能分开来的，不二就是不能分，不是二



法。止观是一如就是如真如本性一样是一个、是不能分的，[是谓真止观，是名定慧圆融。]圆就是圆满，融就是融合。圆满的融合在一起，也就是说不能分。常常听人家讲圆融圆融，什么是圆融，圆融就是圆满的融合，好像什么？好像水里面加了盐巴把它搅一搅就合在一起，水跟盐巴就分不开，除非加以电解。

[正当一念不生，而明明历历；]正当你一念不生的时候，一念不生就是止而不动，但是而就是仍然，仍然明明历历，[正当历历明明，而一念不生。]但是仍然保持一念不生，所以正当你有历历明明之用的时候，在观的时候历历明明，但是仍然有一念不生的本体。[清清楚楚则不糊涂，一心湛然，]湛然就是平静而且清澈见底，这个妙湛总持不动尊这个湛就是这个意思，平静不动清澈见底。[则不散乱，定慧由是现前，]由就是因此，定慧因此就现前了。[明静从此显发。]明而且静的心体从此就显发了，明静就是心体了。禅经里面讲说发明心地，就是这里讲的明静。

[由此观之，止观岂非泥洹无上果报之要门乎？]止观这个法难道不是涅槃无上果报的重要的门径嘛？[门者：能通为义，]所谓的门是能通的意思，[即止观为能通，]即就是也就是说讲，也就是说止观是能通之门，[通于所通之泥洹，故为行人修行之最胜道路，]所以止观是修行人最殊胜的修道之路，不是走路，是修道的路途、路径。[所谓出三界而无别路，]想要出三界没有别的通道，[登涅槃唯有一门，]想要登涅槃只有这一个门，[复为众德圆满之指归。]而且止观甚至还是可以令我们达到众德圆满的指向归去。[众德即万德，收摄起来，]万德收

摄起来把他归纳起来，收摄就是归纳。讲到归纳我刚才在讲易经的时候又讲一下，通常在正理上有几种：逻辑、哲学、科学。这个逻辑的论证就是推论（inference），他也用到归纳和演绎两种。

推论什么？他先假设一个前题以后，你要寻找证据然后去证明，证明成功了以后，就像数学里面所说的此题得证，那就说这个是成立，此命题成立有效(valid)这样子。那如果推论证据不足就（inference）此题就不能有效。推论有两种归纳跟演绎。归纳就是搜集了很多的证据，然后归纳起来，就是很多证据把他收集在一起，最后达到一个结论，这个叫做归纳。演绎是有一个假说，假说的命题象数学一样若什么什么则什么什么，若 a 则 b 的若，假设什么什么怎么样，那个假设又叫大前题，由那个假设大前题推设在小前题，然后一路推下去叫做演绎。而那个大前题演绎法，尤其是演绎法来讲，那个大前题是必须要大家都承认的，也就是所谓的公理。公理大家都承认的然后不需要在去辩论那种。

譬如说太阳是热的，这个是大家都承认的嘛，太阳不会是冷的吗？对不对？所以这个就是公理，以这个公理然后在去推这样子，从大的推到小的这个叫做演绎法，一般的加上几何学叫做演绎法。因为几何学都是有一些公理，然后公理在演化出很多的公式，但是那个公理他叫做自明（self-evident），就是自己证明不需要再有另外任何证物。譬如说太阳是热的，这个很明显大家都公认很明显的东西，叫做自明的理。那类公理的英文名叫（Axiom），所以几何他首先必须要先讲一些公理。然后接着才有的玩了。所有几何的那些东西全都是先用公理这

样子弄出来的。

譬如说几何学里面说，三角形两角和大于第三角，这个算是一个公理。这个怎么证明？几乎没有办法证明。可是是很明显大家都承认，因为三角形内角和一百八十度，不管那两个角是锐角钝角加起来一定是大于第三角。那么几何学就是这样子。你不要看我讲这个几何学，这个西洋的数学几乎是从几何学开始的。所有的科学的老家就是几何学，欧几里的几何学从那里开始的。计算世间所有的现象乃至埃及人量那个尼罗河的涨潮退潮等等那些都是用几何学。几何后来才发展三角微积分。哲学他也用归纳但是他多半是用演绎，就是用个大前提大家都公认的而且一看就了解，而且公认不用辩这样的。科学主要是归纳法，收集证据然后最后说证明。也是收集证据这个都有问题了，收集证据最后证明是不是真正的证明也不见得，不能百分之百所以他常常也会改变嘛。对不对？这演绎法是一个公认的道理然后来推，可是这公认的是不是真正的正确，这也是一个问题。对不对？

总而言之人为的一切言说道理是有缺憾的了，都不能够是完完全全百分之百的正确。我们现在讲一下易经，易经用的是什麼？用的就是演绎法。他就先假定那样子，可是这个他假定的譬如说干就是天，这个是不是公认的？对不起，这个不是公认的。这个就是易经的作者他就假定是这个样子，假设而且你必须接受，那如果你不接受的话，你就不要搞这个易经了，那就没的搞了。乃至说乾卦是天，坤卦是地，这都是等于是规定。所以他是规定的一个也不能说是理，因为理的话应该是大家都承认的那叫做理。所以他就是这样子。然后他最大用的

最多的是什么呢？与其说他是科学的或是哲学的，不如说他是文学的。因为他用象征，象征就是文学的说法，是诗的说法。然后把象征就当作道理，这是易经的方法论。譬如说乾卦象征阳性，象征男的，象征福象征天。那么这个其实是文学的说法。所以这个收摄就是归纳。

[不出福智二德，]所以万德归纳起来不出于福智这两个德。[修止得福德庄严，修观得智德庄严，故总结止观二法，为无上极果之正体也。]就是菩提道果就是无上极果。[此止观二法，无论修何种行门，或持咒、或念佛、或坐禅、皆不能离此止观也，是知非止观不足以明佛法，]是知就是可以知道；不是用止观的话就没有办法了解真正的佛法，这到是真的。[非止观不足以明大教也。]大教是如来的大教。

正文：[若如是知者，止观法门，实非浅故。欲接引始学之流辈，开蒙冥而进道，说易行难，岂可广论深妙。]如果读者能够这样知道的话，那么他就应该会明白说，这个止观法门实在不是说是很浅的，其实是很深的。可是我这一部小止观，这是智者大师说为了要接引始学就是初学的人留备，为了要开始蒙冥（冥就是暗）的人，还不明了的人为他启蒙而进修佛道，说易行难，说起来好像是很容易，就说止观说起来好像很容易，其实做起来就很难，确实不错。

譬如说摄心两个字，摄心很容易说，做好不好做？那就很难做，那说摄心不乱那就更加糟糕了，你可以摄心但是还是乱，对不对？摄心不乱这样子就很难了。那事实上我跟你讲，整个佛法的本体就在这个摄心不乱，一切的修行、一切的功德就在这个摄心不乱这四个字，因为一般而言你会摄心不乱那就是止，对不对？你能够止就必定能够修观，

所以这个摄心不乱可以说几乎就是一切了，就是一切的根本，不管你是修那一宗、那一派、那一种法门、那一种功德，都是摄心不乱的，所以说很容易说但是很难做。[岂可广论深妙。]所以智者大师自己下的那个结语就说：因为这一套学问很容易讲但是很难做，所以怎么可以只是，岂可（加一个但）广论深妙，岂可只是谈这么深妙的理论呢？就不用讲得太深妙的理论，就讲实际一些这意思，实际浅显但是可以做这样子，所以这就是这一部小止观的用意。

释文[此数句，正明小止观之所以，]所以就是原由以及目地，[若能如是了知止观二法，足征止观之义，]征就是证明或是表现，就足以证明或是表现止观的意思，[实非浅显，]实在不是浅显的，（文中的鲜是错的应该是这个显），因为鲜是少的意思，当然那个鲜在文言文中是显，可是他是少的意思，所以这里应该是显、浅显。[不过为欲接引初机，]不过智者大师为了想要接引初机的佛弟子，[令初发心修习学止观者，]令他们在初发心，谓就能够修习止观，[启迪童蒙，]这个迪就是到的意思，引导到，启就是开；开启引导到这个童蒙，童蒙不一定是小孩子，就是说一切还没有开窍的人就好像小孩子一样，蒙就是未开窍蒙蔽了；没有开窍的人就好像小孩子一样就要启开他所以就叫做启蒙。

[而进于无上菩提之佛道者，作如是浅说。盖止观之道，言说则易，]止观这个道要用嘴巴言语来讲是很容易，[若身体力行之，诚非易易。]想要确实用身体去做了去行，诚就是实在，实在不是非常容易，（易易就是非常容易）。[若再详谈微妙，]因为不是很容易做的，如果智者大师再非常详细谈这个微妙的道理，理上谈得很微妙就[更无从下手而入

道。]更加让初学的人无从下手。[故云：岂可广论深妙，所谓行远必自迩，]迩就是近，要到远处去就必须要在近的地方起步了，[言小止观即具足摩诃大止观。]就是说小止观以具足了摩诃止观一切重要的东西，[化城，即是到宝所之正路。]《法华经》里面所说的化城，虽然是化城但是也是要到宝所必经的正路。[古德云：万丈高楼从地起，诚哉斯言。]这个话实在是很对。

正文：[今略明十意，以示初心行人，登正道之阶梯，入泥洹之等级。寻者当愧为行之难成，毋鄙斯文之浅近也。]略就是稍微。我现在就稍微讲明十条要做的事情，这十条就是小止观的十个章节的主要的大意。以开示初发心的行人，令他们能够登于正道之阶梯，而且能够入于涅槃的等级（级也是阶梯）。寻者就是寻求佛道者、求菩提者的意思，求菩提者当愧为行之难成，如果对于本书所描述的应该以修行，要去做、身体力行是很难成，以此为愧；毋就是不要，鄙就是鄙视瞧不起，就不要瞧不起斯文（就是我这一篇文章），也就是这一本小止观的浅近，不要看来很浅近的样子就瞧不起，事实上他是能够令初发心的人登到正道，及入于涅槃的阶梯。

释文：[此文乃智者大师之苦心，劝勉之辞。]劝勉我们后世的学者。[文略分十章，]小止观这一本书的正文大略分做十章。[以彰止观之始末，]彰就是显，显示出止观的开始跟结尾怎么做，[意令初心行人，]用意是要初发心的人，[为作登菩提之正道，入泥洹之阶梯。正道者，即指无上菩提正觉之道。阶梯者，即渐次深进也。]这个深应该是升，阶梯是往上渐次升进这样比较好。[正显此止观，为成就佛道之正大光明路，

亦即入无上大涅槃之阶级梯凳也。寻者，即指初机学佛之人，]寻就是求，[如楞严经中之演若达多，晨起揽镜照头，见镜中眉目宛然，而怖己头之无，]他看到镜子里面的那个人有眼睛、有鼻子、有嘴巴，那都很清楚，可是镜子里面的那个人有头，他害怕我自己没头这样的话，因为怕自己没头，[于是狂奔寻头，]就去找他的头。[实则其头原在。如吾侪众生，欲求本有之菩提涅槃，]我们众生欲求本有之菩提涅槃，[何殊演若达多之寻头然。]殊就是别于，有何别于演若达多的寻头；就是说我们要求菩提涅槃，其实菩提涅槃是本来就有的，就好像演若达多找头，这个头本来是有的，也没有失去，那菩提涅槃我们本有也没有失去呀，可是我们就一直找那个头，找那个菩提涅槃，找本性，但是那一直都有的、也没有跑掉，但就自己看不到以为没有就一直找。所以求道、求开悟等等都是一样的意思，就是我们小学的课文怎么少了一头牛那个，原来就骑在牛背上。

[修学行者，寻求佛道者，当愧为行之难成，不要好高骛远，毋以此文之浅近，而鄙陋之，学者勉旃。]这个忽然用了一个很深的东西，勉旃的旃是之的意思，学生勉之，这是诗经的用语。所以修行学佛不要好高骛远、要依次第，譬如说你以学唯识来讲，唯识的六经十三轮，你要一部一部由浅往深去看去研究，不要一下读了开头一点点《百法明门论》然后，就《瑜伽师地论》，哇！这个就是好高骛远。知道吧？你怎么看得懂，你怎么听得懂，所以你常常要去查，查了一头雾水，必须要你那个资粮《百法明门论》，然后总而言之我已经注过的那些你如果看懂了，《瑜伽师地论》大概能看懂，不能保证但大概能看懂，也

不见得但通常是很不见得。因为还有《解深密经》也是必须要…。我们刚才讲易经，孔子说：假我五十以学易，可以无大过矣。我不知道为什么他学易可以无大过呢？因为就搞那些象征主义，怎么能变无大过呢我不晓得，这个当然很奥秘。那我是想说：我以天年把《解深密经》什么这些都注出来，让大家看得都比较懂一点。

正文[若心称言旨，于一瞬间，则智断难量，神解莫测。若虚构文言，情乖所说，空延岁月，取证无由，事等贫人数他财宝，于己何益者哉！]若心称言旨，所以智者大师果然是古代的书生，他学的文章很不错很通顺，若心称（chèng）言旨，称就是合的意思。你的心如果能够合于所说的旨趣的话，于一瞬间，瞬的意思是眼睛动、目动，目的意思跟那个一瞬间的瞬是一个意思；所以在一瞬间则智断难量，智就是智德，断就是断德；就是智德跟断德无可计量。也就是说你的心如果合于这里所说的旨趣的话，你在一刹那之间你所能得到的智德跟断德就无可计量。智德是由止而来的，断德是由观而来的，神解莫测，神就是神通，解就是慧解。因为有智德跟断德所以你的神通慧解也就不可预测。若虚构文言，虚就是虚浮，构就是拟构，如果你是很虚浮的去拟构文言，文言是言说的意思。在文字上讲究叫虚构，虚妄的在文字上讲究追求。情乖所说，情就是真情、你的真心，而你的真心却违于我在你这里所说的道理，也就是说你光是嘴巴一直讲，然后其实你心里面都是违于道理的这样的意思，但有言说而都无实义，你的真情都是有背于我在这里陈说的道理。空延岁月，那你就是白白的延宕此生的岁月，取证无由，你要取证佛道就没有道路、没有路径，由就是道



路。事等贫人数他人财宝，等就是等于，事就是情况，你这样的情况就等于像一个穷人在数别人的财宝。什么是穷人数别人的财宝呢？有点象会计师，因为会计师数的财宝都是很大，尤其是大公司跨国公司的财宝很大的，但是都不是他的。于己何益者哉！对自己有什么用处呢？有什么好处呢？专门光是数别人的钱。可是你如果当银行行员你又不不能不数别人的钱，非数不可而且还不能数错。

释文[若尔之心，与所说之止观，言旨相称相符，]若尔其实就是若的意思，那个尔没有意思，就是文言虚指。言旨相称相符，你的言语跟旨取都是互相对称而且相符合的，[所行如所言，]你所做的跟所说的是一致的，[则于一瞬目之间，]就能够于一眨眼之间，[即可智断难量。]智德断德都难以称量。[修止，即得断德；修观，则得智德。智断二德，逐渐深入，皆不可称量，神通慧解，法尔现前，]法尔就是因缘具足自然现前，因缘具足自然如是叫做法尔。犹如二轻加一氧自然就成水这样子，法就是这个样子，尔就是这样子的意思，就是如是的意思。[亦莫测其涯际。]他的那个际涯没有办法去侦测。[若徒虚浮构拟文字语言，]徒就是只是空空的，就是专门在这里造一些文字语言，[一味分别名相，不肯真实修持，则乖违乎所说，]乖就是违背了，就违背所说的道理，[空过岁月，虚延光阴，]延就是延宕。这个跟你讲一个小故事很好笑，我在上高二的时候对这个文字发生了兴趣，常常去查字典、词源、词海、词通，然后就查我现在还记得很清楚，查字典查了踟蹰，踟蹰逡巡，延宕等等，好几个意思都一样的意思。含义说足易近而踟蹰，口易言而喏喏，我就是看文章的时候就查。虚妄的延宕光阴，[殊

为可惜。]非常可惜。

[当知光阴迅速，殊可宝贵，]殊就是非常，非常的宝贵。[一寸寸光，一寸命光，]这到是很新鲜的说法。[彼终日分别名相，]彼就是那些人，[执于语言文字，只知研究佛学，不知学佛之行，]这个也是很好的讲法，只知研究佛学，不知学佛之行，现在的人特别多，在家上网然后看大藏经就名为学佛。甚至有的不是上网就请一套大藏经然后在家里看这样，我知道有一个教授他们请了一套大藏经他们夫妇两个人天天都要看《大藏经》。讲到看《大藏经》我有想到，我不是初发心学佛的时候，那时候那个夏居士讲到阅藏，其实我那个时候我闭关的时候初期，我也想要阅藏，可是那个时候藏经很不流行，很稀少，有一些佛寺有，有一些佛寺还没有。我知道大觉寺有一套，我就写信给沈家桢居士说我要跟他借，可是我那时候实在还没有看过大藏经，我不知道说那么多，然后写信跟他借，我不知道他怎么回答，反正他就是很为难，因为好多箱，对不对？他也不可能借给我，因为这个是庙里的东西。可是如果一车一车借，怎么借呢？没有办法借，总共一百多册。不过幸亏他没有借我，因为他如果借我，我就阅藏，可是阅藏怎么样？讲到阅藏后来我明白了，阅藏是可以，可是问题是这一百五十册，每一册有一两千页，字又那么小，你光是翻一次都要好久好久。对不对？那你如果说一目十行，这样恐怕要两年，更何况那个经文不是说你看一次就可以，你要看好几次，那你看有多少时间？象藕益大师他有阅藏，然后近代的会性大师他有阅藏，他还写了一本《大藏会阅》，那藕益大师有《阅藏知律》。

但是我的理解是这个样子，这《大藏经》是这么多各门、各宗、各派、各种什么学问都有，你光是这样看一次都要一两年，你看了以后你能理解多少，你根本没有时间去深入，光是这样看过去，那个实在以方法论来讲，实在不是一件很实际的事情，不能谈到真实受用。所以后来因为我修行的关系，后来我也知道了。我是怎么样，其实在闭关之前我一初发心的时候，因为我看过佛法的大要大纲等等，然后就把佛教十宗的每一宗的重要经论列在一张纸书单，寄到台湾请台湾的人帮我买，他们就买了以后继续的寄来很多很多箱，那我就看那些东西，各宗各派重要的根本论点根本经典，这个是可行的，就是相对于阅藏来讲。那你这个可以深入，你只要花一点时间，专心的安静的就可以深入，我就是这个样子。你如果阅藏你都看了，但是你不能深入。这又有一点象王云五看《大英百科全书》，王云五知道吗？知道。王云五就是商务出版社的社长，他没有上过学校是自修的，后来又自修学了英文，然后他怎么样研究学问呢？他就看《大英百科全书》从A开始看，真的就把它看到Z，你知道吗？那个精神可佩了，可是我告诉你那个不是做学问的方法了，而且即使你把《大英百科全书》全都看完了，你看的也就是各种学问大致的介绍而已，你不是专业的东西，你就不可能专精那个东西，你什么都懂一些这样子，但是都不深入，一定不能深入，所以说花了很多时间。

还有顺便讲到，我初中的时候有一个同学，他哥哥是读建筑，他对国文很有兴趣，他怎么样研究国文你知道吗？你看词海。这个词海从头看起，好像是看完了。还有一种，我自小就喜欢英文，可是有的人他

学英文背字典，这样常听嘛，可怜。背英文字典英文绝对不会好，绝对不会好，你可以懂很多单词，但是你那个单词都没有办法用。所以你英文要好跟国文要好是一样的，多看书就这样子而已。多看书碰到不会的查，查了记起来就这样子。然后你也知道那些文句、词章，而且看名家手笔，看最高级的文学或是哲学等等，然后不懂的就查，然后懂了以后就把他备起来作笔记就这样子，我作了很多很多笔记，光是国文我就作了很多很多笔记。我在高二的时候因为读书不管是报章、杂志，或是某书，不管是不懂的词或是好的词好的句子等等，我都把他抄下来，抄在笔记本然后有时候就看一看这样子，那是我的宝贝。有一次我骑脚踏车到万华区，不小心掉了那一本，那个时候七八点的时候，回来的时候发现那一本掉了回去找，找一遍又没有，找了三四次还是没有，我的心就很痛。英文因为作了很多很多笔记，总而言之你那个作学问就是勤作笔记，勤查书就这样子。我做这种事是硬功夫，但是不是死板，那你光从背字典、看词海乃至看百科全书，这都不是真正在作学问，不是真正在增进你的智慧、知识乃至你的程度。所以运用到佛法，阅藏也不是增进增长你的慧学或是慧解的方式，应该是把各宗各派主要的经典经论收集起来好好的研究，一宗一派的这样子研究下去。也许你只研究一宗，那你就对那一宗很了解，真正的第一手了解。

这就是顺便讲到，你要做文字言说上面的从这个慧解上应该是这样做，这是讲到了虚浮构拟文字语言。我为什么讲这个，因为这个也令听闻或见闻我这一篇讲解的人就不会让白费工夫，浪费很多的精神时间，

乃至会性法师尤其他还在，讲错了请原谅，他年纪很大是高僧大德，他就是因为石头山闭关阅藏，然后可能灯光也不好眼睛弄坏了，藏经字很小嘛，对不对？后来他眼睛就是一直患眼疾很痛苦，好像只剩下几分看到这样子而已，这就是很可惜的一件事情，如果以同样的功力花在别的方面的话，可能成就就更大了。

在念一次[一寸寸光，一寸命光，彼终日分别名相，执于语言文字，只知研究佛学，不知学佛之行，]所以现在就是佛学家很多了，但是学佛则不必然。[如是正等贫人，终日数他之财宝，于己分上，毫无利益。正如永嘉云：‘分别名相不自休，入海算沙徒自困耳。’此一段文，乃大师一番彻底悲心，警诫后世学佛者。]就是要从实际去做，不是光是言说。即有即没，即没即有。

先把这个简单讲一下，正文[具缘第一 诃欲第二 弃盖第三 调和第四 方便第五 正修第六 善发第七 觉魔第八 治病第九 证果第十]，智者大师写出这个很伟大，非常伟大。你要修止观、禅定一定要做到这十项，就是依照这十项去做。第一个具缘，就是具五缘，你要具备具足五缘，如果你五缘没有具足，你修禅定就会有许多的障碍、障难这样子。第二个诃欲，就是诃五欲，也就是呵斥五欲、要避除五欲。第三个弃盖，弃五盖。第四个调和，调和五事，五种事情你要调和。第五个方便，方便叫行五行，修五种方便之行。第六个正修，正修两种。第七个善发，发是发根，发这个善根。第八个觉魔，觉魔事是很重要的，可是觉魔事都是到后来的事情，事实上一开始你就应该要知道这些因否。第九个治病，治这个身心的病以及禅病。这

九项都可以做到了，最后就证果，第十个讲证果。下次我们正式开讲这个东西。

我可以这么说：你如果修禅定修止观的人没有看过小止观，你不是在真正的修禅定，你恐怕是修得糊里糊涂的。你知道吧。因为这个他给你很具体很正确的指示。你说我看《楞严经》可以吗？可以呀，但是没有讲到这些东西，你知道吗？这些就是很具体，但是不能说是很琐碎，很具体而且就是你必须要碰到的事情，恐怕应该这么说：《楞严经》你应该都知道这些东西了。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第十一集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2010年1月1日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

在继续讲之前我想做一点点补充，这是我一贯的也其实是诸佛菩萨说法一贯的一种方式。就是如果在佛法中提到世间法或是外道法，他的目地不是要人家知道世间法或是外道法，而是要凸显佛法，凸显佛出世间法的殊胜。因为我们上次论文里面提到了关于《易经》，所以我就顺便讲了《易经》，那因为这个《易经》对中国文化是很重要的，我现在做一个补充。讲《易经》不是说让你们了解《易经》，而是说让你了解佛法的殊胜。易经八卦就引到阴阳、五行，这个变成都是身外之法，所以这就显得佛所说的什么叫外道呢？往外追求、往外在寻求一切的东西这叫外道。依于《易经》外观时机，在外面观察时机，譬如说潜龙勿用、见龙在田、飞龙在天，这些都是看时机。对不对？然后观时机、决行止、定策略，《易经》的作用就是这样子；教你怎么样看时机，怎么观察时机，然后因为知道时机以后决定你的行止，你要怎么做，或是不要做，决定你做或是不做，定一个策略出来，有时候就变成谋略，目地是干什么？是要谋求个人的权位势力，名位权势这些东西。譬如说什么飞龙在天，利见大人类似这样，大人就是领导者，或是谋事的那个人，对他有利。所以总是在名跟利上着眼，这个就是世间人所做的。这个有什么坏处？没有坏处很好，帮助你在世间上飞黄腾达，事业成就，乃至于种种的操作都很顺利。假设应该可以这样子的了，如果你搞对的话，不过这也都是外在的一切，他都没有完全一点点指到你内心里面去。从《易经》乃至于儒家整套所谓的修身、齐家、治国、平天下，修身齐家他的目的就是为了治国平天下，所以还是外在的。可是为什么要修身呢？那个修身也是为了齐家，齐家是什么？就

是要把你的家里管理好，所以也都是外在导向的，而不是内在导向的。而且他的方法都是用理。理是什么？就是外在的拘束，就有点象军事管理一样，也都是用外在，由外而内这样子的。那佛法正好是相反，是你自己发心，然后你愿意这样做，乃至你持戒是自己想要去做。可是儒家的理教，乃至其它外道的一些教、一些戒或是戒律，都是强迫性的、都是外加的。所以不是你启发式的，不是你自动愿意这样做的，而是外加的你非得这样做不可，所以叫做外烁。

一切世间法跟外道的法都是外烁之法，有一个缺点是什么？到后来就变成在外面求发展，就是以外面的发展为导向，然后演变的结果，从八卦、阴阳、五行，那本来要定你的行止，然后做谋大事；到后来引到一般的就常常的，即使在周朝也是一样，用这一套东西做占卜，占卜然后加上阴阳五行就有地理风水、命相这些东西都出来，所以以佛法来讲就越离道越远这样子，到后来就变成数术，数术就是算命用算的。这个令我想起西洋有一部著作跟这个有一方面是类似的，有一个叫马基维利 machiavelli，他的《君王论》The prince，在十五十六世纪，意大利人，马基维利一四多少年中叶的时候到一五多少年，他的名字叫 machiavelli 马基维利他写了一本书中文版把它翻译成叫《君王论》，本书是讲教君王怎么样运用权谋去得天下，乃至治天下，乃至维持天下不乱。用这个政治的方法，尤其是以军事的方法，而且非常非常强调这个军事，这个君王一定要拥有武力，等于是象毛泽东所说的枪杆子出政权，恐怕是毛泽东对这部书很有研究。因为那个十五十六世纪的时候，这个西洋人就变成国家主力，那个时候封建制度



开始崩溃，然后国家主力开始出现，就是拜这一本书之势。

这里面他就很强调君王的权利，然后强调国家的统一，所以这个又跟儒家的大一统的道统相应。也是讲权术，君王怎么样使用他的权术、权谋这样子。事实上话说回来，象司马光的《资治通鉴》也是那个作用。据说毛泽东就是因为看《资治通鉴》，他看了一半看通了所以统治了天下。不晓得是真的还是假的。那这个就好像说以前的人说半部《论语》治天下，又互相辉映。总而言之这个世间法就是这个样子，就是在名利权位上着眼，在那么费心。所以这个就凸显出来佛法真的是太好太宝贵了，教你就离于这一切的争夺、贪爱、斗争，所以能够学佛实在是非常有福报，也会增长很多的智慧，灭无量的烦恼。

上次讲了一下现在我们就讲智者大师的这个文，我把他称为论文。[具缘第一]你要修止观的话就要具足五种缘这是第一件要做的事情，那我们以白话文来讲第一具五缘这样子。[诃欲第二]，第二要呵斥五欲。[弃盖第三]，第三要弃五盖。[调和第四]，第四要调和五事、五件事情。[方便第五]，第五要修五种方便行。[正修第六]，第六就修二种正修。[善发第七]，第七就发善根。[觉魔第八]，第八件就要觉知魔事。[治病第九]，第九要治身跟心的病，种种病。[证果第十]，第十就能够证果。

释文[正文有十章，第一须内具五缘，]我们自身要内具五缘。哪五缘？第一个缘是持戒清净，第二个缘是衣食具足，[谓持戒清净，衣食具足，]智者大师就很慈悲，你要修定你没有饭吃你要象广钦老和那样子挖树根吃，香蕉也没的香蕉吃，所以你修行还得要有衣食。也不能象虚云

老和尚那样到后来的衣服都烂了、破了，后来他去见了一个长者，长者就呵斥他说：你是修佛法，还是修外道法。因为佛法你出家人必须要穿的衣服不新不好没有关系，但是要干净整洁而且破了要补，不能破破烂烂衣不蔽体，那就变成外道，所以要衣食具足，所以智者大师真的是奉行佛的中道。不是说苦行我就一切跟外道一样，那样的苦行所谓草衣木食这样子的，那样就变成外道。他也没有教你说乃至不要吃饭这样子的，所以衣食要具足，非常的理性。佛法就是这样子，要理性，走偏锋、走极端很容易，理性中道很难你知道吧。为什么不放逸；所以那个世俗人放逸走贪的路，二乘也是走另外一端，就是完全都不要，那个就是走两端。

下面第三个是[尚闲居静处，]要找一个安静的地方。你要修禅定一定要找一个安静的地方，你不要故意找市场旁边。然后第四个[息诸缘务，]所有的缘务都要放下来，所以你看他这个是对什么人讲的，对出家人讲的；你也不能上班糟糕了，上班就乱掉了嘛。但是你现在是知道了，就知道说什么是真正的修行，你知道了这个以后我就顺便讲一下，有人说我现在在闭方便关，哎呀！闭什么方便关？你不要讲闭方便关，你说我静修就好了嘛，何必持这个名嘛，是不是？那你闭关就闭关，不要闭方便关。那闭方便关你就应该改一个字，我现在闭随便关这样就可以。所以你静修就静修，不用那么臭屁或臭弹。我们高中的时候发明一个先后语，厕所里面弹吉他臭弹，臭弹台湾话夸张、夸大其词，言夸不实叫做臭弹。所以第四个要息诸缘务，所有的外缘所有的世物，世是世间，物是事情，所有的外缘跟所有世间的事情全都要停止。你

看看这个不是禅家的住山，要不然就是闭关，所以你这是很认真的去修禅定而不是随便玩一玩，不是玩票的，是专业的。

第五个[近善知识。]一定要有懂得的人、过来人，知道修禅定的时候会有什么样的问题乃至困难，你可以请教或是求救，要不然发疯了都不知道，这个是具有这五个缘。好！后面会讲到我们现在稍微分析一下，这五缘第一个；持戒清净以佛法为重。第二个；世间上的事情依报方面这个衣食，是吃饭穿衣。闲居静处是要住的地方，说衣食住。接着种种的外面的外缘都要停止，所谓的万缘放下放下一切；最后要一个内行的好老师。

[第二须外诃五欲，]诃就是不赞同，然后摒弃他叫呵斥。呵斥摒弃叫诃五欲，[谓诃去其外五尘之色声香味触。]那五欲呢？色、声、香、味、触。就是色欲、声欲、香欲、味欲、触欲。这个触欲是指什么而言呢？是指色而言，性而言，就是男女性之事，因为是接触而生乐所以叫做触欲。

[第三弃五盖，摒弃其心念中之贪欲、嗔恚、睡眠、掉悔、疑之五盖，]为什么叫五盖呢？因为这五件事情能够把我们的真如本心的光明盖住了所以叫做五盖；这五种都可以盖住我们本心智慧光明，所以要把它揭开来。贪欲了解了，贪欲盖这个是最明显的，这世界上所有的人，如果是中等之智的人都有一些智能，但是因为他某一些贪欲，结果他的心就被那个贪欲盖给遮住了，碰到那件事情他就变得很笨。譬如说以贪财的人来讲，他这个心就整个被那个钱财给覆盖住了，所以碰到别的事情他可能会很精明能干，但是碰到这个利益的时候碰到钱财的

时候，他就变糊涂了，这样懂我的意思。那如果贪色的人呢？一样，这个更明显了，如果贪着女色或贪着男色的人，碰到美色当前的时候就糊涂了，被那个色迷了心窍就变糊涂了。所以你看贪财的人，因为钱财会做出很糊涂的事情。对不对？乃至于伤人伤己的事情。贪色的人也是一样，为了色乃至于舍身命都要求，乃至于把家都败坏了，乃至于卖国，象吴三桂为了陈圆圆，所以美色会迷人心窍。实际上美色是没有过错的了，是自己自迷嘛。

讲到这个陈圆圆就想到了一个让大家振奋一点精神，这个陈圆圆是什么人你知道吗？她本来是一个那时候的妓女，可是那个时候的妓女不是说光是卖身，她们必须要有技艺或有琴棋书画这样，然后这个文人、达官贵人就跟她去风花雪夜，自命清高这样子，狎妓也是一边喝酒一边唱诗颂词这样子，好像很高雅这样子。而且如果是名妓，她会写很好的诗、会写很好的字、很好的词、很好的歌，一般人要见一面都不容易，而且要花很多的钱。那你还是必须有相当身份的人才能见得到她。要很有钱要不就是才子什么之类的，要不她不接见你，所以就很嘞，你知道吧。以那时候的年纪陈圆圆算是类似这样的人，后来就被吴三桂纳为妾了，后来陈圆圆又被闯王李自成抓去了，赐给他的一个部下，那叫什么名字来的想不起来了，总而言之就是因为这回事，本来吴三桂是从山海关带兵来要来擒王，因为李自成攻陷了北京，但是走到一半的时候听到陈圆圆被抓去了，他就反君，回到山海关，然后去找清兵入关。后来陈圆圆怎么样呢？吴三桂后来帮清朝平定了西南部云贵高原那一带，那很难平的，然后就封他为平西王。陈圆圆本应

该是变成王妃、王后了，结果后来她出家了，所以这个陈圆圆应该算是说是一点类似巾帼英雄的味道。

那我们现在讲到中国传统所说的四大美人，那四大美人：杨贵妃、西施、王昭君、貂蝉。这里面只有一个王昭君是好弹，其它都不是，其它都是女间谍，败坏人家国家的人。杨贵妃不是间谍但是她就是败了唐明皇嘛。对不对？然后貂蝉本来是董卓的婢女，不是妾是婢女，妾还算是很高的，婢女就很低了。然后董卓把她赐给吕布，但是跟她讲好她去当女间谍，帮助董卓去坏吕布，那她答应了而且董卓还收她当干女儿，在把她赐给吕布。她跟吕布在一起后来就嫁鸡随鸡了，就跟着吕布反董卓。你知道吧。所以吕布知道就去打董卓，把董卓给打败了，就这样的人。然后西施呢？西施是什么？西施是浙江省一个小村落的一个洗衣服的女孩子，（台语…）然后藩篱就把她找来训练以后，训练好像是二十个去迷吴王夫差，就是迷倒了，吴王甚至于就立她为王后了，你知道嘛。也生了孩子，西施一天到晚就把他迷惑了，然后让他费于国事，等到勾践跟藩篱带兵来的时候，夫差就被打死了，然后她就又跟藩篱逃出宫。那你看看那个夫差爱那个西施，爱如掌上明珠一样非常宠爱，跟她生了孩子立她为王后，结果她还是老相好比较好，然后帮助她老相好把她丈夫的国家给灭掉了。所以这是什么美人嘛，这个一点都不美好丑。是不是？很丑陋。

我们看历史，中国很多这样的历史都是颠倒，你要注意。所以说中国什么四大美人，一点都不美。乃至我们曾经讲过，我们对曹操刘备这些那种判定都是错误的，因为你好好的去看看《三国演义》，曹操不

是坏人，刘备不是好人。不晓得大家这么几百年来看《三国演义》是怎么看的，明明那个罗贯中写的不是说曹操是奸臣，事实上汉献帝就是因为有曹操，所以他一直都还可以存在，而且他也一直没有把他废掉。而且这个整个三国汉末的时候，天下这么乱，然后内忧外患全都是曹操带兵在平定大乱，他不晓得打过多少胜战，然后把东夷西敌等等各地的乱军都是他平定的，而且他从来没有接受说封王，他是曹公只是公而已，他不愿意受封为王，你说是真是假不管，但是名誉的这种诱惑力是很大的，因为你一为王了以后，你所住的地方变成王宫了，你知道嘛，那你的仪仗威势排场都是王宫的规格，然后乃至三十六宫，七十二院都有了，因为是王嘛。但是他就没有，他就没有做，所以他一辈子就当曹公，甚至于他的那个士卒很多人都想要象赵匡胤一样，就是黄袍加身，然后说让他自立为王，他也都不要。所以我不知道大家看《三国演义》是怎么看的，乃至《三国志》里面也是这样写的，《三国志》是证词，《三国演义》是小说，可是连小说也没有讲他的坏话，那为什么曹操变成奸臣变成坏蛋呢？很奇怪的事，好不说了。只是跟你们讲说，我们这个世间法常常都是黑白混乱的，很奇怪。大家都人言亦言，随着大家讲不知道事情的真相。

我们看这个五盖，摒弃心中的贪欲、嗔恚、睡眠，这个睡眠可以减少，然而这个掉悔，睡眠可以减少但是不能说完全不睡，完全不睡所谓的修不倒单，很快就会虚火上升，然后会精神紧张那叫什么？对，叫神经衰弱。虚火上升神经衰弱，然后各方面都不行了，肝脏也会出问题。所以要好像是很自然，因为你定力的关系，所以睡眠自然减少。然后

掉悔是什么？掉悔就是掉举跟悔。两次事情和在一起，悔是悔恨，这个恨的意思是憾，就是遗憾，这个悔不是忏悔的意思，就是遗憾然后唉声叹气的这样的悔。那什么掉举呢？掉就是掉，什么意思？就是把心掉在半空中这叫掉。那什么意思呢？因为掉在半空中而且那个心上去，用现在的话来讲就是兴奋，心兴奋了就叫掉举。心兴奋他好像掉在半空中然后心高不下，举就是高举高，心高不下叫做掉举。那悔呢？悔就是后悔，那这种后悔是没有益处的后悔，而不是忏悔。

譬如说你想到说你现在开始修定了，然后就想到说哎呀，那一天去买一样东西老板说两千块，可是我可以还他一千五就行了，可是我就是没有还价付了他两千块。就很后悔心里面就有一点扰乱的感觉，那这样叫做悔、掉悔。那这个掉悔的悔也可以因为悔而掉，所以有两个意思，掉本身是一个兴奋，悔又令心不安，所以那种悔。悔恨或是悔憾，遗憾这样的意思。因此而令心不能够安定下来叫掉悔。那这是一种盖，令心不能够平静，然后就会盖住本心的明净。

那疑呢？疑就是疑法，主要是疑法。疑以疑法为主，但是也可以疑佛、可以疑僧、也可以自疑，所以有四种疑。疑佛、疑法、疑僧、自疑；1. 疑佛：就是怀疑佛的存在，怀疑法的功德，这叫疑佛。2. 疑法：就是怀疑大乘佛法对不对呀，或是这个法好不好，那个法好不好或是这部经是真的还是假的，这叫疑法。那你一疑佛或疑法你就没办法修。3. 疑僧：就怀疑说师父教我这个不知道对不对？师父是不是有看薄，把我看薄，把秘密的不讲，甚至于师父怎么怎么样，那就怀疑他的人格等等，这个叫疑僧。4. 自疑：就是怀疑自己有没有那个能力可以做到，

因为这个无上菩提，或是求菩提或是乃至修三昧是要很大的善根福报，怀疑自己虽然在做了，但是怀疑会不会做得到，这叫自疑。这五种疑都会覆盖我们的本心，令我们不能真正明见一切真实的法相。

[至此内外诸障既去，]到了第三这个弃五盖的时候，先具缘然后诃欲，然后弃盖，完了以后内外的障碍就会没有了。第 1：[复须第四调和五事。]接着就要调和五事，[所谓食则不饥不饱，]就是不能吃太多，也不能吃太少，吃太少还没关系，吃太少的话就是稍微有一点饿，吃太多就得食不消症，食不消就很麻烦，那个就很辛苦，这就是为什么佛制比丘都要饭后皆行，就是要消食，消食完了以后好在继续静坐。第 2：[睡眠不节不恣，]睡眠也不能太多，也不能太少正好。第 3：[调身不宽不急，]第 4：[调息不涩不滑，]第 5：[调心不沈不浮，]也就是不亢不卑。[身心调停，则能进行五法，]身心这样子调解了以后，就能够进修五个法。

第 5：[故第五行方便，]就修五个方便行。是什么呢？[即欲、念、进、慧、一心，]欲、念、进、慧大致都乐意解释巧慧。加一个巧字巧慧一心。[此五为善巧方便，]方便就是方法，[能资助正修。]能够帮助我们正修行。[如是方便具足，]这样子的方便具足以后，[则进修止观工夫，]所以到现在为止前面都是准备工作，[故第六明正修。]第六个就正修了。[正修有二种，一谓坐中修，二谓历缘对境修，]需要附带讲一下这个坐中修当然是打坐修了，修止观。那历缘对境修呢？这个因为你是观中嘛，所以不是叫你出去历缘你懂吗？就说你行住坐卧就有种种因缘，然后在那个因缘里面修这样。还有后面我会讲到，但是



必须要知道这是真正的修就是坐中修，而不是说我在日常生活中行住坐卧修。

那我可以这么大胆的讲一句话，这个末法时期没有人那么了不起那么伟大，说他可以日常生活行住坐卧都要修止观。哦！那就太了不起了。那我们就已经有大菩萨出世了，你能够在坐中能够修止观，就已经太了不起了，更何况你去上班的时候还修止观。对不对？你在这个炒饭的时候（台语……）修止观，那你太厉害了是不是？然后你去游泳池游泳的时候也在修止观，健身的时候也在修止观，不要吧！拜托不要这么厉害，是不是？你如果在日常生活能够不要忘掉摄心就已经不错了，是不是？所以不要那么臭屁。

好往下看[其义详于下文。正助二行合一，则于功用中，开发善根，]接着就可以开发善根了。这个善根是指五善根，五善根是什么？信、进、念、定、慧。[因吾等众生，无始以来，具足有种种顿渐善根，]顿的善根跟渐的善根，[未修行以前，]还没有修行之前，这些善根是[被烦恼尘垢所盖覆，不能开发；]所以不能开也不能发，要先开才能发，[今修止观，]现在修止观，[则开发一切善根，]就能把一切的善根都渐渐的开出来、发出来。先开就好像开矿一样，把那个山先打开来，然后那个矿就露出来，再把它挖出来那叫发，既然那个矿挖出来就发，那么矿是被发出来那你也发了。对不对？你就发财了嘛。那么这里就发法财、善财。

接着就是第七要发五善根：信根、精进根、念根、定根、慧根。发这个五善根有根，我们一般人譬如说以信来讲，我们是有信心但是没有

信根，为什么？因为那个信心还没有生根，是浮的、漂浮的，好像那个瓢一样，飘瓶一样是浮动的，那精进也是浮动的，信心为什么浮动呢？因为今天蛮信的，明天就不太有信这样子。那事情顺利的时候就信，（台语）那就很信，对佛祖的信心十足，然后遭点挫折就不太灵了，这个信心就减少了。哎！股票又亏了一些，这个佛祖加持又少了，信心又退一点。精进根：心清净的时候就很精进的用功，然后或是要无事不登三宝殿，所以现在要求说这次生意能做的好一点，所以就拼命的念经是很精进，生意做好了以后就松懈下来，精进又没了，所以没有根所以是漂浮的，今天精进一点明天就进一步退三步，这已经很不错了。世俗人这个修法修行阿，修一天可以抵得象我们以前那个就是吃饽饽呀，吃一天可以抵个半年，所以修一天可以休息半年，都不会觉得很饿。因为你有饿了才要进法食嘛。可是你那个法胃的胃量很小哇，所以吃一点就饱了。所以吃一餐可以三天不用在吃。

[故第七云：发善根。行人善根发动时，将自己无始以来，业识种子，根本动摇，]业障就会动摇，[则诸魔罗，]魔罗就是魔了，梵文叫 Mara，因为你的那个善根发起了，业识种子开始动了，要进入出世的不生不灭了。那诸魔就[恐其了生死，]怕你会了生死。[成佛道，非魔眷属，特来扰乱之，]就会特地来扰乱你，[所谓道高一尺，魔高一丈，行人须预为防备觉察，方不为其所惑，故第八明觉魔。]那什么叫魔呢？魔罗在梵文里面，他的意思叫坏者，就是破坏别人好事的人，破坏别人的人就叫坏者。可是你问说魔为什么要破坏别人的好事呢？就好像这样子，我们世间的众生都是在这个天魔的掌控之下，也等于是说我们

都是入了黑帮，我们既然入了黑帮就没有那么容易脱帮，你脱帮的话就帮规处置，对不对？就是这样子。这不是开玩笑，这真是象这个样子。所以你如果要脱离魔掌的话，哪那么容易，对不对？所以你看那个脱离黑帮都有很惨烈的这种结果。所以不管你有什么理由，你只要洗血入盟了以后，那你得永世不能离开。

那么我们世间众生也是一样，在三界六道我们已经入了这个帮了，这个就是生死帮，这个生死帮的帮主就是魔罗，所以他由不得你跑掉。那既然是个帮他以帮主的身份当然希望这个帮众越多越好，就越有势力。如果你们这些帮众都脱，然后帮乃至都移民都走掉了，变成一个空帮，那他一个帮主也不能成为一个帮吗？对不对？所以就绝对不能让你移民，或是偷渡或是怎么样潜逃，绝对不行。以种种方式方便都不行，乃至用佛法，佛祖虽然伟大，但是这个帮主还是不听。一定还是要抓回来，至少至少三刀六眼，三刀六眼知道，不知道？以前最轻的处罚就是拿那个刀在自己的大腿上扎三刀，这三刀都要透过去，所以有六个洞，扎一刀就两个洞三刀就六个洞，这就是黑社会惩罚的一种方式。当然还有很多了对不对？剁手指头、砍一臂等等这些，这些还算是轻的，重的话就是要你死了。对不对？所以这个魔就是为了他的势力，那你说魔为什么要维持他的势力？那同样的嘛，就好像世间的人为什么要做国王吗？是不是？为什么要选总统吗？一样的意思嘛。对不对？他就要高人一等，他就要管你人，所以越是有能力的人，在这个世间他的（英语）越大，他越能管得多的人，越能掌控更多的人这样子；如果能力小的人，连自己都掌控不住，连自己都掌控

不住，那也只能被人家掌控这样子，就是这样。世间的事实就是这样。所以这就是为什么《易经》的可贵，就是这样子。就是帮助你能够得到更大的权，更大的力量然后掌控更多的人这样，然后用种种的技术，《易经》里面有很多的术，这个魔是这样的情形。那魔是什么？魔是众生，魔还是三界的众生，有欲的众生。那他最大的一个欲之一就是要控制众生，要管理众生。所以这个世间上最大最重要的一个学问就是政治学，就是管理群众的事情，那这个魔就是要管理他的天下，这些欲界的众生，关于这个魔我们等会要好好讲一下。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第十二集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2010年1月1日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

我们继续讲魔事，这个其实是非常重大的事。为什么？因为即使是佛在成正觉之前，降服魔军成等正觉。对不对？所以一定要降服魔军。

这个魔军当然是内外诸魔，不只是外魔，那我们一般趋向把它看成外魔。但事实上内魔也很重要，因为有内魔所以内外勾结。

那么魔所为何事，这是我依照自己一点经验然后跟大家分享一下。魔做什么事情？他所要做的第一个、毁灭。就说你修行人如果你发心想要断生死成无上菩提，你发心越大那么他就把你定为就是首号的叛徒一样，所以一定要至你于死地。第一个是毁灭，所以他一定会想尽办法让你吃尽苦头。第二种、破坏。他如果没有办法把你毁掉的话，他就破坏你的修行，不能让你很顺利很如意进行。第三个、阻挠（挠）。如果破坏不了他就用阻挠。1. 毁灭 2 破坏 3 阻挠。然后阻挠还是当不住你的话，还是止不住你的话，他就令你产生种种的 4、挫折。那挫折你还是继续在努力，继续在往前没有放弃，他接着就让你 5、延宕。延宕呢他就会造出种种的内外诸缘，然后就让你的（英语……）往后延往后拖。比如说本来今天要开始，今天一月一号是一个好的开始，他就造了一些境让你今天要做的事情就不能够如期的做。那么这叫延宕。

那么这个事情今天发生在我身上，我今天早上打板的时候，提早一个小时打板。我跟你讲延后还好，提早就完了为什么？昨天晚上十二点钟睡，本来要四点钟打板，预计好了睡四个钟头差不多，可是三点打板，睡的实在是不足。就起来以后我还以为说是，哎！台湾也有冬令时间。是不是？你们没有跟我讲，结果我去看说他已经打完了，我问他：现在几点，他说一看三点：啊 我看错时间了。可是问题在那里，

问题在于我就叫他们说继续睡，我回去睡不着了。因为我只要醒来我就睡不着了。这个不是说我年纪大了，老阿公这个起来睡不着了，而是我一项都这样，我被吵醒了以后就睡不着。譬如说两点被吵醒，大概、那也睡不着。所以三点更遭了嘛。三点就正好不上不下，那睡三个小时还差一点。那你在睡也睡不着。怎么办呢？没有精神。没有精神不好做事，我现在译经，译经是最辛苦的事。你知道吗？他横跨世间出世间法，这正好是禅宗所说的不定不散，你不能太定了，太定了就不想动；那你又散乱，散乱了不能做。所以你就每天在走钢索那种不偏不倚，所以非定非散这样子。但是有一个是必须要心清净。所以你不定不散心又要清净实在是很难，而且还要精神饱满。因为我要想那些词句，想那些词句是怎么写，若着经的话是用中文那是世间法，世间法会消耗能源的，很耗能源的。那如果译经的话要想英文的，也是一样很耗力气的。所以精神要饱满。然后顺便讲一下，如智者大师所说的不饥不饱这样子正好的时候。如果肚子饿的呱啦呱啦这也没办法坐。那肚子太撑坐下来也不舒服。所以这个要求条件很苛！你知道吗？所以最辛苦的就是这一个第一点。第二点我顺便跟你们讲，这也不是我选的我只是说依自己的因缘，然后觉得我可以作出我最擅长的，然后对众生最有利益的，对佛法最有利益的这一块，做一些贡献。可是这一块是最辛苦的，然后快乐也有比较少。可是如果修行我告诉你，任何修行都是快乐的！这个相对于着经译经而言，你快乐念佛念一百万、二百万，越念就越高兴很快乐！念佛、礼佛，礼佛礼到后来也很快乐。对不对？礼到身体很轻。对不对？然后法喜充满礼佛、念经、

打坐、乃至看经都是很快乐的事，唯独这个着经译经是很辛苦的事。尤其以前没有电脑的时候用手写，写到手都硬了。那有电脑的时候打到肩膀都硬了变成柳式肩。这是顺便讲到。

我讲到那个魔事，这个魔事真的无所不在。我本来说昨天三十一号今天一月一号，要好好开始我这个（英语……）结果就三点打板。精神不好。因为我现在译《华严经》，那个字句我要跟原文要有一点点相匹配。所以他文雅的地方我要文雅，他很高尚的时候要很高尚，他很平淡的时候要很平淡。总而言之我希望他很有可读性，而且在文字上、不敢说文学了，目标是这样的。演变说有一点象好的文学作品，这样子。所以说很花脑力、很花精神。所以必须要精神非常好。所以我今天不能做那个事情，别的事情可以做。校对《金刚经》，然后在把那个《心经》准备跟《金刚经》这是第三版我准备把他加进去。因为不是有人请说怎么没有《心经》呢？所以我就好加进去。但又不能直接加，我又从译一次后，因为老实讲现在就是英文又稍微好一点，然后还要加上注解否则老美看不懂。所以做了这些事情还有校对等等。讲到这个魔事顺便在讲，我十几年前在美国，会禅会寻他们还有丁洁他们，他们跟我请的那个佛戒知识八关斋戒法，然后他们就要几个人约在一起要修八关斋戒互相护持。结果第一次发心，然后就搞得鸡飞狗跳，这个阴错阳差跑来跑去的，生了很多烦恼。那一次好像就没做成。这个很奇怪！所以你想修行的时候障难就是很多，很奇怪！

刚才讲延宕对不对？所以他就让魔事让你拖延，把你的那个时程就延宕。那如果延宕你又在开始。最后一种 6、留难。这最后一个的留难是

一切魔事的总原则，他最好当然要毁灭你、破坏你，但是都做不到他就是要把你兜住不让你过关。所以让你一直蹭蹭这个时间，然后你有多少时间可以蹭蹭啊。对不对？所以这一辈子左阻四挡的时间很快就过去了。然后更何况你被这个留难了以后，更重要的是心里，你那个势气斗志会越来越少。你被留难完了以后你很难马上就恢复，你一定要经过相当时间要休息一下，然后渐渐在恢复起来。那这个以魔来讲他就达到他相当的目地了这样子。所以我跟你讲这些都是经验的。所以你们要是很注意，你如果修乱七八糟的法没有关系，魔就越高兴！那个邪法、恶法、乱法你学的越多他就越高兴，他就说：嗨、我们都是家人嘛！对不对？但是你若修正法，哎！他就抓你了！他就绝对不让你过关！所以你这个一举手一投足他都要逮你有什么缺点，破坏你。所以你举心动念他就逮住你。让你生种种的烦恼。让你不能够好好的修行。所以这也是为什么你如果要……，所谓要好好修行闭关的时候，然后（这里面讲）到闲居静处而且一定要远离亲戚、朋友。那我顺便跟你讲这个魔他要成就魔事，他也要有缘。一定要有人帮助他，那个帮魔成就魔事的人通常是谁呢？通常是你身边最靠近你的而且业障比较重的人。他利用那个业障比较重的人然后来破坏你，通常是这样子。为什么？因为通常我们都没有那么了不起。象世尊要成等正觉的时候，魔王自己亲自统军带着那个魔子、魔孙、魔女，然后来扰乱你，我们还没那么了不起。不需要这样的。魔就遣这个侍者啊，或者小魔小鬼，在间接的利用你身边的人，然后不要什么？就是做错一件事情，讲错一句话，就让你气得哇哇叫。对不对？你那天就破光了，那一天的修



行就差不多破光了。今天过去了然后两三天恢复，然后恢复了又在来一次，就是这样子。真是这样子诶。所以你要注意是这个样子。

那你说为什么修行佛法正法这么困难呢？我跟你讲一句很有意思的话，美国人常常这样说 Nobody says it' sgoingto be easy. 没有人跟你讲说这会是很简单的事。所以没人会说求菩提是一件简单的事，没有人这样说。所以他绝对是很困难的。怎么困难呢？我举要言之就是：我们世间人凡在这个佛法中，以《地藏经》讲所做的微小善事，乃至于一一点一滴都是不是很容易的，你能够做到的任何一件事情，一点点的微小善事一毛一蒂。象什么？譬如说布施、譬如说供养、乃至于譬如说得闻正法，这都不是容易的事。对不对？那布施不容易吗？当然不容易。第一个、你要发心，而且你愿意而且这个发心也不是在多少的问题，就是你愿意。那布施跟供养是一样的。那得闻正法这就很困难了，就由福转为慧了。那么得见闻正法得遇善知识，这个往昔要有修善知识的因缘，有与善知识结缘，那今世才能够在碰到善知识。否则什么？否则见面不相识。即使相识也不会听他讲话，也不会跟他讲话。那即使讲话他讲的你也不会听，你也不信，就这样子。那如果有时候信呢？也不一定能解。所以这就很困难。所以：得见善知识、得遇善知识、得亲近善知识、得闻教受义这都很困难。就听他讲经说法，听经教接受他讲的道理，然后亲受正法，能够欢喜信受这都很困难。然后得信解、得依教如法起行这些都很困难。乃至于因为信解佛法就不亲近不摄受凡、外、邪、小，凡夫、外道、邪道、小乘的法。乃至于能够增长闻慧、发大菩提心，舍弃一切为求菩提，少隆佛种。尽修定

慧三昧，成就无量的福慧。尽未来际广利一切有情极致菩提。所以这一连串每一点一滴都是很困难的。现在末法时期有一个最大的问题就是，都把佛法学佛当作是简单的事，然后努力的想把佛法简单化。可是佛法绝对不可能简单化。因为佛法本来就不是简单，要成佛本来就不是简单的事情。所以必须要如实的去做。

那么讲了魔所为的这些事六种事情从毁灭一直到留难，他主要第一个就是令你放弃。第二个如果你不放弃就令你改变，譬如说同样性质的话，让你降格：由大变小；要不然就降质：由正变邪。通常是这样子。魔主要的目地就是 1. 令你放弃。放弃什么？放弃修行，放弃求菩提，你若一放弃了，你就没事了。通常是这样子。不过有的业障特重，他着了魔以后，就不能在进行了，但是病还是不会好。不过那你如果没有生病因此而放弃大概就没事了。通常是这样子。所以他就是不要让你继续修行就对了。你如果没有放弃他就 2. 令你改变，这个是更加普遍，改变什么？（1）改变格调。也就是说你如果你修大乘让你修小乘。

《大智度论》里面讲说什么是菩萨魔事？菩萨魔事就是放弃大乘修学小乘，这就是菩萨魔事。为什么？因为菩萨是要成佛的对不对？那如果菩萨放弃了大乘而去求小乘他就不能成佛。对不对？所以对他来讲是个魔事。对众生界来讲也是一个魔事。因为就少了一个大菩萨成佛，这个大菩萨就变成声闻圣只求自度了，众生就不能受到利益。所以那个是菩萨魔事。那另外一种就更遭了，他先让你由大变小然后在让你（2）降质。由正变邪或是由求佛法变成求凡夫道、求世俗道乃至求外道。就变成外道。所以变成佛法中外道，那个这很多，这种事太多

了。我在讲《楞严经》里面有讲到，借着佛法之名，但是所做的是凡夫的事情，要不然所做的是外道的事情。譬如说在佛法里面还在讲求风水、命相乃至出家人为人治病。你问治病不是很好吗？那是世俗人做的，你出家人应该用佛法来治一切众生根本的贪、嗔、痴病。而不是治这个色身的病。所以甚至于我十几年前有一个在家弟子，他说他如果将来退休的时候他要去学针灸，可以利益众生。我那时候没有跟他讲，那是错的。你如果真的要利益众生的话，应该是好好的修行。不过他是在家人这没什么妨碍，如果出家人就不行了不好。就变成在佛法里面行世间法，那就违于佛法。所以就是转出世间法为世间法。在出世间法的范畴里面做世间事。做什么世间事呢？做生死事很平常。所以法就是这样子。法如是故。不是说我说的严格，佛说的法就是这样子。所以应该就是要这样子，不要有种种的理由借口为自己合理化。乃至不只是合理化。乃至自我膨胀，做了不对的事情还自我膨胀。另外在讲《大智度论》里面讲，最后讲魔事品讲完了以后，最后讲哪一句话说：什么叫魔呢？就是除诸法实相外，皆是魔数之中。这一句话就是斩钉截铁非常严格了。除诸法实相，究竟的法以外，其它都应该算是在魔的数、就是范围之内，他的掌控之中。所以我刚刚就有一点好像玩笑讲说，入了这个魔帮。但事实上是这个这样子。所以我们众生界都是在魔的掌控之中，都在魔数之中！脱不开！这样的。那接着在讲一个也非常重要、严重的事情，这个末法时期的魔事最大最大的是什么？最大最大不是个人的事情，而是道场的事。什么呢？

## 1. 斗乱

2. 不和

3. 不信疑谤正法

4. 非法行。

这是末法时期四大魔事。

1. 斗乱，这就是佛所说的末法时期叫做斗争坚固。也是愚痴坚固，就是到处都斗争。怎么斗争呢？就不和你斗我，我斗你这样子。斗而且乱，所以很难修行，那需要知道这是魔事。对了魔事怎么破，只有一个最重要觉知；第二个不动。你觉知不动魔事就破了。不是说把魔抓来斩掉不是这样子。觉知不动魔事就破了。我们可以回缩到世尊当时降服魔军的那种情形。其实我们修行正法一切所行都应该回缩到世尊所行。以世尊所行为一个典范，为一个标准。所以世尊降魔是一个什么降魔，不是跟他斗法对不对？他就是坐在那边，你去变你的花样，你变狗狼，我就不理你，那你就不能达到你的目地了。对不对？不管是用魔军来恐吓或是吓唬或是用魔女种种色情来引诱，他都不动。所以一切的名、利、色等等他都不动，那这个魔事就破了。我顺便讲我常常也经历一些境界，举一个例子我今天讲打板打错了，我本来会非常的懊恼，可是我懊恼的话我所受的打击就会更大，对不对？要恢复的时间要更久。因为已经很有经验了，魔事很有经验了，所以我马上就知道是魔事。所以你们注意了，合掌听：你们知道有魔事，你身边亲近的人然后为魔所用他不知道，但是他为魔所用，然后来扰乱你破坏你的时候，你就马上要知道说这是魔事，所以不能怪他。因为你不怪他的原因，所以你那个瞋怒之火就会下降很多很多了，就不会那么懊恼。所以这样

又少了一桩魔事。因为魔事本身一个打扰，然后你嗔怒起来又另外一个魔事，变成两个魔事。那如果这个第二个魔事你有瞋恼了以后，然后就大声呵斥等等，又成第三个魔事，越捣越搞越大你知道嘛，搞的鸡飞狗跳的都会呀。所以你要知道碰到魔事的时候冷静下来，马上想到我这句话这是魔事所为。这是魔事所以不要怪对方，不要怪相关的人。就想说这是魔事所为，你就可以冷静下来，这样魔事很快会除掉。顶多顶多你就牺牲一天而已，放下。应该说就牺牲一天的平静。那斗乱…，你们如果有稍微走动走动的人应该就知道，道场要平静不太容易现在。你知道为什么会斗乱多？因为众生我见我执很重，谁都不服谁了！所以就很容易斗乱。但一斗乱，以经上讲说：就说魔大欢喜。道场斗乱魔大欢喜，为什么？大家都不能修行。不好好修行你们都还是我魔帮的帮众，永远都不能脱我的魔掌，太好了妙哉，妙哉！

然后不和是比较小一点的，但是总而言之就是不和合。僧不和合那是很糟糕的事。不过这个还没有到斗乱的地步，还可以大家勉强的，就是天天臭脸相看这样子，那还好，勉强度日。

3. 不信疑谤正法，不信正法、疑正法、谤正法，这个很普遍。你看过那个《地藏经》地藏法门系列里面，最后附录的那个，疑谤这个地藏法门。然后《楞严经》里面也有讲到，疑谤这个《楞严经》。那就破坏正法。这个太普遍了，太普遍了。所以大家要赶快修。不要来世所有的法都因为被众生谤的关系，他自然消灭。这是佛授记的，因为众生毁谤正法，所以正法就自然消灭。因为法是什么？法是应众生心而生；那相反的法应众生心而灭也是一样。因为众生有善根有信心所以法就

生起来了，那因为众生不信而且疑谤他，法如是故他就灭了。知道吧。顺便讲到…，因为讲到这个法生法灭，有一个弟子跟我讲因为他对真言宗对密教很有兴趣，然后他曾经讲说，他想说我们台湾的弟子都持五戒，应该是很有资格学真言宗的法。相对于日本人有些人他不太持戒，对不对？我当时没有给他可否的答案。那我现在跟你们讲，这个法不是这样简单的事情，你要从众生的因缘乃至历史的因缘来看。因为我们法本来是在中国，可是中国人自己把他灭掉了。你懂吗？自己把他灭掉了。所以你在要让他生起来还需要众生有这个强大的共业，好的共业，在令他生起来。而且你灭法的那个罪呢，是整个全民族要共同负担的，你懂嘛。所以他不是那么容易就能够在兴起来。虽然没有至于说覆水难收的这个地步，但是也是差不多了。因为你造了坏法、破法的罪是很重的。所以你受的果报是什么？就是没有法。所以这个就是为什么真正的密法到现在为止。虽然从民国初年开始有人去请，但是也没办法振兴起来。而是真正振兴的不是正统的密法，真正强大的不是正统的密法。对不对？而且种种的密法很多，乃至我这次看到慈云杂志也有心中心他们又回来传法。这个都是他自创的你知道吗？所以这种东西很多。但是我们汉民族或是中国人就是因为毁了法，所以就不能恢复。那我也就这么想，我本来学佛没有遭到这种太大的挫折。就是去高野山求法遭了很大挫折跟苦主要是生病。也就是我在求法的过程中那几年，就是忽然得了气喘病。气喘病是最苦的一种是不是？因为你念念之间都要呼吸嘛，不能呼吸平常做事也辛苦，然后睡觉又不能睡，不能躺下了，躺下了之后要窒息一样。所以我那时候

就有知有觉，我就觉得我在担负这个民族的共业。因为主要是我要去求密法，不是为自己求的，我是要把整个法请过来，然后在汉僧中再从新建立起来。把这个正法回复汉僧之中，汉僧僧人。因为这样的发心所以我就必须要背负历史的罪业。

然后在以日本人来讲，譬如说你看他持戒不是很好，可是犹如什么？犹如一个生在有钱人家人的一个孩子。他也不是很聪明，他也不是很才干。可是他就能受用很好，而且能够聘很好的家庭老师给他补习。然后他金钱就这样一直堆下去，然后他也上了不错的中学、大学。对不对？乃至留学得了博士等等。可是他只是一个庸才中庸的人。那相对于说有一个穷苦人家的孩子，他很聪明、他很有能力，可是他就没有福报，他可能小学毕业就要去做工了。对不对？那这怎么比。所以这就是福的问题。那日本人他们为什么有这样的福，也就是说他们世世代代都护持真言宗。他们从天皇开始全国上下全都护持真言宗，都非常的信仰。然而我们中国不是诶，中国从皇帝开始就怀疑密教，怎么怀疑呢？因为密教会有威力会有力量，他怕人家学了那些法变成法术，然后来革命、来捣蛋。所以历代中国的皇帝这个表面是提倡佛法，但是提倡那个显教的可以，密教他是抑制的他不希望密教畅行。举一个例子有一个秽迹金刚法，知道吧？秽迹金刚法你看那个大藏经里面他有六七个字还是七八个字，因为那个咒也不是很长都被他挖空了，那是不知道是宋朝还是明朝的时候，有一位皇帝下令把那个大藏经里面那几个字挖掉。为什么？因为有一个禅师他学了那个咒很灵验。乃至他可以说晚上可以到皇帝住的那个地方，叫什么？寝宫，反

正就是大内里面玩耍，他一念那个咒半夜三更就到大内里面玩耍。善法恶用了，那顽皮了。然后跟他住在一起的有一个出家人还是沙弥，还是白衣我忘掉了。反正就是说看他这个师父怎么常常晚上半夜三更，看他打坐念咒，然后念念念就不见了。然后就问他说请问师父你晚上都去哪里了，问了几次他都不讲。后来有一次跟他讲说，你想不想到皇家的金銮殿去玩呢？怎么可以呢？这个金銮殿平常人进去都死掉了。对不对？他说想啊想啊，不过不可能嘛。他说：我跟你讲我告诉你一个方法但是你不能跟别人讲，他说好。于是他就教他念那个咒，后来他就真的念了那个咒，念了咒真的可以去，不但去了他还不守规矩，还更加不守规矩。他就是去了那个金銮殿以后，然后过了时间还没有回来，可是那个金銮殿它好像是因为法术的关系，所以就把它变成不见了。然后那一天早上皇帝五更早朝找不到金銮殿。就大吓了一跳。后来总而言之又变回来了这样子。因为五更早朝后来那个鸡一叫了以后，那个人才发现时间过了。所以他赶快就把它还原了，人也回去了。可是他那个中间是相隔好几省。你知道吗？他不是住在紫禁城的旁边呐，后来皇帝不知道怎么样，反正就传说就对了，知道了。说那个人是有人持秽迹金刚咒，他因为这个咒里有这样子威力，启动大神变。所以皇帝也吓坏了，就下令把大藏经以及所有通行的秽迹金刚咒，都把他五六个字挖掉。一直要到民国初年的时候。中国人才从日本在请回那几个字来。怎么请来，就是因为昭和的大正藏是全的。所以你看有人挖掉的是中国的版本，全的是日本的版本。这个就是因为日本人他们很虔诚，护持佛法所以他们有福。那我们呢？我们就怕人家、不是



怕事实上已经发生了嘛。对不对？就是这个好的好好的法乱搞，这样子。所以这个不是说你持戒比较好所以你就怎么样，或是你的资质比较好所以你就能够有那个机会学到比较好的法。不是这样。那还有这个福报的问题，因缘的问题。

刚才讲不信疑谤正法还有 4. 非法行，末法时期的这个魔事，最大最大最大的就是这个非法行。非法行包括两种：一种是自行。一种是教他。自行自己做种种的不如法的事情，不管是世间或出世间做种种不如法；然后教他是非法说法，法说非法。非法说法：不是佛法他说是佛法。譬如说有人提倡一些根本不是佛法的東西，然后他拿来讲然后说这个是佛法。或是儒家的東西或者根本不是儒家的東西，不知道他从那里挖出来的，然后说这个是佛法。这是很好的。乃至于最有名的这个还不是很严重的。但是现在是越来越严重，最有名的《了凡四训》那根本不是佛法嘛。那个是世俗人不太信佛然后只是求福报，世间生死的福报。那个法师也拿来讲说这是很好的佛法。乃至于提倡什么种种儒家的東西。那个都是非法说法。然后讲什么……，不说也罢。法说非法：本来是佛法他却诽谤他不是佛法。譬如我刚刚所说的谤正法，就是这个样子。说哪一个经不是正法，乃至于我上次不是曾经讲过一个高中生说：这大部分的佛经都是违经，佛哪有讲这么多的经。讲这一句，光讲这一句话他就该死了。太恐怖了吧，这太恐怖了！

所以这个是末法时期魔事最大的四种。你如果不幸碰到这些。你不幸碰到第一个斗乱了。那奉劝你如果你想要好好的修行，远离斗乱的地方。否则你不要说修行了你就卷进去了。就跟大家一样将来就下地狱。

为什么？斗乱是什么？破和合。破和合僧那个是第一等大罪忤逆罪。斗乱道场这是最严重的。然后第二个不和，不和的地方也尽量的远离，所以这就很困难。这就是因为大家不和，就搞到象末法时期，都是一个一个法师然后自住在公寓里面修行，这样子。所以就很麻烦，所以就没有生众、也没有丛林这样子。那有丛林就是这样斗来斗去争来争去。能够平静的也就不是很多。实在很难。然后碰到不信正法疑正法谤正法的人，不管是法师还是居士，尽量远离你才能够免于魔事。否则你信受了他说讲的，乃至你信受，你被他这么一讲你心里面也就会毛毛的。你心就毛毛然后就觉得心里面不是很舒坦。譬如说你本来喜欢哪一部经。譬如说是《地藏经》或是其它的经，本来念的很舒服结果你这么一讲你心里面就是不舒服。是不是？这样我举一个例子，譬如说你是男众你认识一个女孩子，你一直认为这个女孩子很好。可是你的朋友跟你讲说（台语其实她早跟我睡），那你听了即使不管你睡我睡听了你就不舒服。是不是？或是人家更严重说，这个女孩不好不是好女孩子，那你影响更大了。或说这个女孩子很虚伪那个更糟糕了。那说经是假的，那就是说是虚伪的。对不对？所以要知道你要亲近善知识远离恶知识。善知识就是说能够帮助你乃至善友，可以互相鼓励给力这个修行。令增长信根、精进根等等。所以互相增长信根、精进根、念根、定根，这种是善缘，是善知识；反之令你产生不信，令你得信跟相反的就是令你不信、怀疑、毁谤。毁谤就变造罪了。对不对？那就更糟糕了。这种人都应该远离，都是不善的缘。恶缘，都是什么？都是与魔相应，这些都是魔事。所以离于魔事种种因缘。非

法行也是一样，你所在的团体或是道场或是有种种的自行或者叫他行，这种非法的行为能够远离尽量远离。那样你远离了就是远离魔事。否则你就是在魔事之中，你天天的都是在跟魔打交道，而不自知。

接着看下面，所谓道高一尺，魔高一丈，行人须预为防备觉察，方不为其所惑，故第八明觉魔。到此为止。[然虽能觉察魔境，而娑婆众生，业障深重，一大不调则有百一等病，] 一大不调就是四大之中的一大地、水、火、风，有一个大不调的话就有百一病，那四大不调就有四百四病。[生病则障于进修，] 因为生病会障碍修行，所以[病为障道因缘，] 那我现在告诉你这样看这个病是魔病魔，尤其你真正专心修行的时候是病魔。你知道嘛？不一定是业障重而是就是病魔。他别的方法不能令你停止就让你生病。那事实上魔是用种种的方式令你这个畏惧的、令你停止。那病魔是其中之一。乃至说我们不然就说修行的时候要生欢喜嘛，可是有时候要变成欢喜魔。欢喜太过了就变成欢喜魔。高兴的不得了然后心就乱了散乱。就变成欢喜魔。那与欢喜魔相反的就让你变的悲伤，悲魔。悲魔怎么样？就会让你想到众生这么苦，然后你就起大悲心你就一直流眼泪，然后心就定不下来，就变成悲魔。可是你以为你那样子是很殊胜的发了大悲心，从心里面发了大悲心，事实上那不是那是悲魔。所以种种的情况都会有。乃至于什么？恐惧魔，让你恐惧。忧虑魔，让你忧虑。还没到的事情就让你事先这么忧虑，你的心就定不下来。所以种种的魔事以后详细在跟你们讲。[故第九明对治病患之法。既魔去病除，行者得以认真做功，必有所证，水到渠成，吾人自心之三种大智，忽然涌现，三谛之理，彻底全彰，即

证无上菩提道果，故第十明证果。]

第九明对治病患的方法。那么魔事既然去了，行者就得以认真用功了，必有所证，水到渠成。我们自心的三种大智，就会忽然涌现，三谛之理，就能够彻底全彰，就能够证无上菩提道果，所以最后就讲证果。

经文[今略举此十意，以明修止观者，此是初心学坐之急要。若能善取其意而修习之，可以安心免难，发定生解，证于无漏之圣果也。]现在稍微举出这十件事情，来帮助我们修止观能够比较明了一点。这是初发心的人学静坐、学禅坐最重要最紧急的事情。如果能够好好的懂得这个意思，而照着去修，那就可以安心的修行，免于种种灾难。乃至可以发定生解，以止来发定，以观来生解。因此而证到无漏的圣果。

释文：[今略举十意，以明修止观之方法，及备明始末因果，]

今略举十意，以明修止观的方法，以及备于让我明白因果本末。

[此便于初心行人，（那个这个有利于、方便于初发心的人修行。）最初修学坐禅，最急切最紧要之法门。若能善取其意，而修习之，则可以安其心，免其难。如陈针修习止观，]陈针就是智者大师在家的哥哥。[能免短寿之难。]他修习止观能够免去短寿之难。当然要重复讲一下我们修习止观不是为了要色身长寿怎么样。[又修止可发定，修观则生慧，如是（这样子）止观双修，定慧齐发，方（就能够）证于无漏之圣果也。当知此无漏圣果，非（不）是小乘之无漏圣果，乃是中道无漏大般涅槃之圣果。]所以我们学大乘菩萨道，应该是要求大乘的圣果。[以此观之，智者大师，唯以一大事因缘故，说此止观，]所以智者大师说

这个止观不是为了叫我们只修四禅八定，然后求小乘的果报。[欲令众生开示悟入佛之知见而后已。]

不要急我还有几句话要讲，今天是 2010 年一月一号，我也很喜欢用那个一天撕去一页的日历，我一直在用，平时提示自己时间过得真快。你们小学有没有学过这一课，日历日历挂在墙壁，一天撕去一页时间过得真快。师父我心里着急，你着急不着急？我一直在用那个所以就一直警惕自己。希望这一年大家能够修行顺利增长福慧。日本人他们已经把过年改成新历年了，他们不过旧历年。但是我们一般在做事情办事也是用阳历，所以今天是一零年的开始，希望大家在今年都不要说心想事成，发心成事。心想不一定就事成，发心成事。这个讲的好。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第十三集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2010 年 1 月 15 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛 （三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真义  
好请拿起《修习止观坐禅法要讲述》宝静大师讲述，还没讲之前讲一件事就是，上个礼拜最近就比较忙比较累一点，所以就休息了一次。这个休息也是没有办法的，因为要精进，可是用现在的话说不要太精，太精会崩溃，自己就要会拿捏，我就大胆的给自己多放一年假，因为你们过年的时候就会自动放年假，但是老和尚就没有放年假。所以觉得这样子不是很公平，我就补放了一次，这是说笑了。

这个三界六道表，有的人一直在催，影印机又坏掉了没办法，就只好请正经师刚刚才出去影印店影印了，你们可以上来请。刚刚发给你们三界六道表，这个中文的当然是我依照经典然后排列的；英文的煞费苦功，你知道吗？这个每一个都是我翻译的，那你如果是去查字典的话，譬如说我们以这个欲界、色界、无色界来讲，这个现在一般的讲到佛法英文的书，都是这样讲。譬如说欲界就叫 Kama-dhā tu，这个是梵文，色界 Rupa-dhā tu，无色界 Arupa-dhā tu，这个是我现在讲出来让你们参考一下。本来我那个旧的版本是有附，就在左边欲界、色界、无色界，后来我觉得这个没有意思，为什么？乃至所有的都一样，这些名词如我现在翻译的，用英文讲佛法的，一讲到专有名词全都是用那个梵文的罗马拼音拼出来，那对着洋人来讲等于没有翻译。譬如说我们古代的大德，译经大师如果翻译，譬如说欲界翻成说（加摩大图）那你懂不懂？就不懂了嘛，所以这个佛法就不会昌盛起来，那讲色界的时候就是（路婆大图），那无色界就是（阿路婆大图）。那这佛法你懂不懂？你一定不会懂嘛，所以他翻成是中文的意思而不是

翻那个音，如果你翻译成（阿路婆大图）的话，那是翻译音嘛，那我们老中文听是不会懂的，你把他变成无色界来讲 Arupa-dhātu，老美也听不懂的。所以就翻译什么呢？欲界就是欲 desire，他们一看就懂了。就好像我们讲欲界就懂了，可是你母语当中（加摩大图），那就伤脑筋了，这里面每一个都是这个样子。乃至你你看看最难翻的是什么？化乐天、他化自在天，这个梵文是一大串呢，一串你根本没有办法理解……这个很难翻非常难翻（翻译中略）。每一个字都是细细的考究，思索又思索查了又查，比较又比较，都把各种大字典细细的看比较这个字跟那个字有什么差别，不只是用心良苦，良苦又良苦，过一阵子发现有更好的又作改，所以光是这个我就已经改过六七遍，等于六七校，我希望不要再变，可是碰到更好的当然再变。

是佛菩萨加持让我有新的灵感觉得这个字更适合，而能够更贴切翻译有一点点象创作一样，忽然有这个创作的灵感把这个字翻的更好。譬如说光是那个趣字，六道跟六趣是一样的，我们中文明明有两个字对不对？所以有时候就翻成六道 Samsara，有的时候你就得翻趣不可，怎么翻呢？实在是太难了，我打破五六个头想出一个词，英文 way faring 就是旅行，faring 是走的意思。所以可以加趣，动词，go, travel，那我加一个 hood 就是 way faring-hood 老美一看就懂了，要不然你加一个梵文进去，那他不懂的。那我们中文就很方便六趣，大家都懂对不对？同样如果古代大德翻译成中文，我就要把他翻译成英文这样的；那古代大德原来就是只是翻音而已，那我也翻音忠于原文，信就是忠于原文这样。譬如说原文是婆伽梵，那我就还原；原文如果说是

世尊，那我翻成 The world-venerated, 我这翻译还跟一些洋人他们也翻世尊，他们怎么翻呢？The world-Honored, 我对这样子的翻译就很混，你知道吗？因为你要懂得英文，Honored 只是尊重而已。譬如他们讲你必须要尊重你的父亲用这个词，但是你尊重佛不能跟你尊重凡夫的父亲一样，他就是这个样子，我就很不满意，所以那些老美老英他们翻译的都是把佛世尊降格了，你知道吗？我就很火。譬如说如果你有稍微看过英文佛法的书你就知道，他们的四圣地现在大家都已经很流行了，就翻成 The Four Noble Truthg, 我们是圣地他翻译成 Noble, Noble 是什么？高贵的，只跟那个中国的骑士、那些侠士或是贵族是 Noble, 就是贬到那样子。他们因为是以西洋本位来翻，以他们基督教本位来翻，他就不肯把我们那个圣字给翻出来，因为他们是以殖民主义的眼光来看我们东方的文化，那个时候十九世纪、二十世纪初。我翻成什么？给他应有的地位，翻成 The Four Hoiy Truthg, 这个是圣。他就是不肯，为什么？因为他们认为只有他们基督教，上帝讲的话或是什么才能称为 Hoiy。佛教叫做未开发的、落后的殖民地的宗教，哪能配称 Hoiy, 你知道吗？所以我就很火。乃至我们中国人如果学说英文弘法，他也是这样子，哇！气死我了。把佛法贬为世间法，而且是不是很好的世间法，这个也是我翻译的时候，发心要翻译的一个原因之一。那譬如说有很多人在讲到佛经的时候，他就用英文也有这个字 scrioture 经典，我如果用到 scrioture 的时候一定要加一个 Hoiy, 圣典，一定要把佛法的庄严凸显出来，皆大欢喜，欢喜踊跃。我们继续讲《小止观》的具缘第一，[夫发心起行，欲修止观者，要先外具



五缘：第一持戒清净。如经中说，依因此戒，得生诸禅定，及灭苦智慧，是故比丘应持戒清净。]释文[止观分十大章，]就是这一部止观就分为十大章，[此为十章之第一章，名为具缘。]称为具缘章，就是讲具五缘的这一章，[欲修止观，]想要修止观[必须具足五缘，]具就是具备，足就是满足，也就是完完全全都有了叫具足。譬如具足是佛法的专用名词，譬如说具足戒，就是一切的戒都有了叫做具足戒，那么这是指比丘、比丘尼戒。换言之，其它的戒都不叫具足戒。具足戒是以说在出世道上都能够究竟清净圆满，究竟清净的叫做具足戒。那如果象其它的五戒、八戒、十戒这个都不是具足的，这个就是其中的一部分，当然就是主要的部分之一，可是不是具足。你要具足的话就必须要是比丘戒、比丘尼戒。接着看因为必须要具足五缘，[方能进修。]方就是才，才能够进修。进修的意思是进一步修。希望我讲这一部经是让所有的人都能够懂，即使譬如读书比较少的、读了小学或是国中的都能够听的懂，所以我就把这个文字解释的比较详细一点，你一听就能懂。这个进修不是我们现在说的进修了，就一般说是去读大学去进修不是这个意思，是进一步的修行叫做进修。[第一持戒清净，]这个持戒清净是指自身正报清净，自身正报方面的缘条件。你要修行止观第一个条件是什么？缘是什么？缘就是条件的意思；那缘也可以有关系，就是说条件与条件之间的关系也叫缘。但是这个缘当名词的时候是条件的意思。所以具五缘就是说要具备五种条件，才能够修止观，不是没有条件可以修止观的。譬如说我们举例结婚是有条件的，你不要说那么势力结婚还要有条件？结婚因为是实际上的事情所

以必须要有条件。但是恋爱不需要有条件，因为恋爱台湾话讲乱爱嘛，既然是乱爱所以就不要条件，那个恋爱可以今天吵吵明天好好这样的，吵吵好好吵吵好好然后好好吵吵就这样子的，好好吵吵、吵吵好好最后就散了，这就是乱爱，又很浪漫。来的也罗曼蒂克，走的也潇洒，我如天空的一片云投入在你的波心，然后因缘分了就走了，挥手自自去，萧萧斑马鸣，就拜拜这样子。可是结婚就不一样，结婚要讲很多条件，古人所说的真的是这样子，你要有幸福的婚姻第一个门当户对，门第相当；第二个个人的条件，学识、才能，还要志趣有一点相当这样才能持久，这些都是条件。所以穷人就娶穷人家的女儿这是好，穷人娶富人家的女儿这个很糟糕这个会有大灾难；那富人家娶穷人家的女儿这个也大灾难，媳妇一进门的时候就被婆婆压死了，被上上下下都瞧不起，然后一天到晚都要巴结上上下下好苦。对不对？但是这个又不能跟他老公抱怨，这个就是条件不足，因缘不具足。第一个即使结婚来讲也是要很多的条件，自身的正报跟依报就是家庭、门第、学问等等这些东西。你学佛可以学，但是不要越学越呆，学了你一定要通达这个世间法，乃至用佛法来了解世间法。不一定说是分析但是要了解、理解，你能够更加的在这个世间，因为学了佛所以有智慧，令你活得更加好，这是学佛的目地。学佛不一定说你一定要出家，好吧就说出家，即使你出家了是由一个社会入另外一个社会，你知道嘛？就是由在家的俗家的社会入一个佛家的社会，出俗家入佛家，可是我可以跟你讲，对出家不要有妄想，不要以为出了家我一剃度就清净了，然后就很宁静很清净，NO，你知道吧。这个出家以后不是更清净，其

实有种种的观念来看更复杂，为什么？你在家的时候你就是在家人，你若学佛只是面对你的师父，乃至有一些同修，那如果同修你不喜欢可以走嘛，谁也不能绑你，可是出家不一样，出家就面对在家出家四众，所以以某一观点来讲更难更复杂，不是更单纯。如果要能把这个比较复杂的环境化为单纯，那必须第一个有愿力，第二个有智慧。有愿力就说我一定要过得清清净净的，不管外面怎么样，因为出家的时候你这个世俗的事情你要做，什么世俗？煮饭、洗衣、买菜、做菜这些都要做，乃至道场的清洁这些都要做，乃至夹在世间跟出世间的，也就是说我们初缘讲，也就是信徒的事情，信徒的事情你也要参与、要去处置、要去对付、要去解决，对不对？夹在这个世间跟出世间的这个信徒，譬如说道场请人来做工，那又是世俗，那你要不要做？也要做。那你不能说好吧，就像有一个什么法师他很潇洒，他得到肉身菩萨，好像在什么辛店的样子，心严法师，他住了二十几年的大殿都在漏，他也不理。我就做不到，我就比较放不下，我不要说大殿漏我受不了，就东西乱摆我都受不了，我一定要尽我的能力整理的整整齐齐。那一大堆书进来了，两天之内我一定要他消失无形，你一看那些书跑哪里去了，不见了。每个人的个性不一样，所以你出家了以后，在家世俗的事情还是要处置，出家的也有，有佛事、有俗世什么一大堆，更何况自己还要修行。即使你住在古代的丛林，那应该是最清净的，在那个山上五台山、天台山上面，应该是最清净了，一样。你还是要更麻烦更累了，还要耕田、种菜，如果山崩了以后还要搬石头，还要担那些石子、沙修补。所以对出家不要有妄想。我老实跟你

说：不要说别人，就说我自己，你看我那时候发心出家了，然后我也没有想到，我以为出家的很清净了，结果就不是这样子。所以心里面就有那些冲突，乃至于是就适应期很长，因为什么？没有人讲。大家都好像跟你讲出家这条路，好像就是剃了度以后，马上羽化登仙这样的。然后就清清静静，潇潇洒洒，云游四海，云游四海是可以，云游之中肚子会饿、走路脚会痛，不是那回事你懂吗？乃至于是说白天自己要作功课，道场的功课早晚两课然后还有自己还有修行，搞的很晚才睡觉，这个是大问题睡眠不足，第二天早上醒不来。然后第二天早上早课的时候一边念念一边打瞌睡，这是很平常的事。所以你要晓得出家不是那么单纯、不是那么美丽、不是那么罗曼蒂克你懂吗？你们所看到就好像那个董永跟那个七仙女走了以后，哇！就变很成逍遥自在，没那么回事。结果董永有没有跟七仙女走？好像没有，董永要抚养跟七仙女生的孩子。这是讲缘，出家有出家的缘，在家有在家的缘，你要搞清楚。那我为什么要这样讲，我出家之前大部分重要的经典都看过，各宗各派重要的道理也都知道，可是就没有人讲到这一块，就以为一出家头一剃就成仙了这样子，就很清静了，满不是那回事。更何况你若倒霉的话，你到了道场里面有，不好意思直言，有恶比丘尼、恶比丘整你的话，那你就死了你知道嘛。搞到后来要考虑说要不要还俗，然后还俗以后到那里，然后还俗以后要怎么样面对所有的朋友、亲戚等等；然后会说要不要离开，离开以后到那里去。我告诉你在末法时期，这个道场虽多，这个天下之大却无有我容身之地，因为你走了以后你要到那里去，现在都不是十方道场，都是子孙道场。子孙道场听

得懂吗？就是说师父传给徒弟，不是你要随时挂单都可以的了。你要挂单必须要有人介绍，认识信得过的，这也不能怪，因为现在世界太复杂，那你进来不知道是什么样的人，会搞成怎么样也不晓得，所以都不太容易说随便接受挂单；以前就没问题，现在不行了。所以你要找一个挂单的地方都不容易，更何况你离开一个常住了以后，离开了你剃度常住以后，你如果到外面去，真的你要不就有好的因缘，要不就有两把刷子，可是有两把刷子还是要因缘，因缘具足了以后然后你可以有一个落脚之地，你不要说道场，有一个落脚之地，有一个茅棚，有一个经舍，就已经很不错了，这个是实在的情况。可是那样就变成什么了？变成个人独修了这样子，也没有同修的抵力，也没有师长的指导这样子，除了学无所依以外，还有一个就是寂苦，寂寞一个人，所以出家人修行在这个末法时期的时候就更加的辛苦、更加的困难。我让你们了解不是说不叫你们出家了，你如果发心出家还是尽量出家，但是要出家还是早一点，不要搞了五十几岁、六十几岁然后这是什么，我们以前读三民主义，这三民主义就有讲到共产主义里面讲到剩余价值利用，我就印象非常深刻。等你退休了以后在出家就是这样子剩余价值利用，佛寺就变成回收场。不过传统都以为这样子……那就是剩余价值利用；还有一种剩余价值利用，天天都在利用，也就是做功课在开车的时候一边念一边开车，那个就是剩余价值利用。然后就跟人家讲说我一天念观世音菩萨念一万遍，其实大部分都在车子上念。为什么？因为开车无聊嘛，尤其是挤车的时候……，他那个一边开车一边念佛不会有车祸……，那个就是剩余价值利用，但是佛菩萨慈悲乐

为所用。具足五缘就要具足五个条件，不但要具而且要足，不能说只有一点点，足就是都有了。所以要具备而且完整的具有这些条件，第一个就是持戒清净，是自身的条件，因为是法上条件，最重要所以说第一个。换句话说你如果没有持戒清净，你就不要说要修止观，这个修止观主要是你必须要所谓的专修，我们若不说闭关的话你就要专修很专心的，下面会讲到。[第二衣食具足，]所以第一个是正报方面法的方面，第二个衣食具足，是依报上面，依报上你要有衣食具足，你要有衣服穿，要有东西吃，而且有源源不断的供给，也就是换一句话说在衣食方面有人护持。这个表示什么？这个就是佛法中最重要的奠基，因为佛讲中道，而不是讲走极端的两端之道。那么什么叫走两端的呢？譬如先讲吃饭，以吃饭来讲佛法不像外道说断食，这个也是很重要观念，但是现在都搞不清楚了，断食就是绝食，这个断食就是一切外道都有，一切外道所行。什么叫一切外道？第一个婆罗门教、第二个道教、第三个回教、第四个基督教、第五个天主教都有断食，都推行断食；唯独佛法没有断食，佛叫你不要断食，天天都要吃，但是不要吃太多了，而且吃早午两餐都可以了，晚上不要吃；我跟你讲这个蛮困难的，叫你断三天这还容易一点，可是你天天都只吃两餐，就好像叫你做军工教人员一样，吃不饱恶不死这样子，这个就难了。你要不然就发心发大财，要不然我就当乞丐，这个容易一点，但是说让你象军工教人员那样子，就很为难，很尴尬这样的居于中间。道教我们知道这个传统他们的断食叫做辟谷，这个辟就是躲避的意思，躲辟也就是去除的意思，辟除就是驱逐的意思。谷就是五谷，也就是不吃

五谷的意思叫做辟除。那他们辟谷以后吃什么？他们最低阶最差的这个道教的行者是吃水果；那么比较高阶的就连水果也不吃，他们不食人间烟火，所以就不煮；以不食人间烟火一点来讲，又跟佛法是完全相反的。佛说一切的食物一定要过火，一定要煮过，你知道为什么？因为一切生的东西都有一个腥膻之味，有一种野味，野味的东西容易激起人的这种七情六欲，然后容易让人的性情走到比较野性的，象吃葱蒜五辛也是这样原因。你看《楞严经》里面讲这个葱蒜五辛生食增嗔，熟食增淫，就是你生食的话增加你的嗔恚心，所以你看这个山东大汉火气很大，为什么？它那个大蒜就一颗这样子咬，生食就增嗔恚之心，熟食就增进你的淫心，大蒜、葱都是这样的作用，它有这样的作用，也是去掉这个不文明的人茹毛饮血的这种野性。佛法是很文明的，佛真是一切智人，教我们没有细菌，不容易生病，佛真是太了不起了。怪不得星云法师在《佛陀传》就写了一首新诗，然后称赞说伟大的佛陀……，真的是伟大的佛陀，他的这个法真是不可思议。所以说不食人间烟火以佛法来看是错的，可是他的这个不食人间烟火你看看，这个饮食就最能够代表那一个宗教的精神，因为不食人间烟火所以远离人烟，远离人群，离群索居，道家之人都是离群索居，但是佛法不赞成完全是这样子的。离群索（索是孤独的意思）居，说一个人离开人群孤独的住着，所以也不吃人间烟火，就是不炊不甯。最后是成仙，成仙就他一个人成仙就走了，佛法不是这样的，佛法一边要自修，一边固然要修远离行就阿兰若行，然后修的中间也不是完完全全的就离群，佛法最困难，你一边住在这个山边，佛出来没有住在城市里面，

都是住在城外的山脚下，离城走路可以到，但是不是跟城市的人混在一起。为什么要这样子？因为他要去乞食，这个乞食干什么？就是让众生有布施供养佛的机会，或是供养那些修行人的机会，修福田。因为佛跟那些大阿罗汉都根本不用吃我们世间的东西，虽然住在那个山边是离群，可是离而不离，而且除了去乞食的时候，让这个信众修福以外，乞了食以后他又给他咒愿还会给他讲一些简单的法，就让他又开一点智慧。因为世间人你跟他讲太多的法他也消受不了，所以就趁那个供佛的福力给他讲一个法，他有那个福力可以摄受那个法，不是他自己本身真有那个能力去摄受那个法。但是就是因为他在供养的当时心清净，然后又乘福之力，所以能够摄受那个法，所以他供养了一个佛以后他福增加了、慧也增加了，渐渐累积将来就可以修出世道。佛是这样的用意，所以离开是为了不杂染，但是又不是很远，又可以跟信众接近，然后信众也可以到经舍来，不是关门不见人的，这个中间还是有沟通，你们说互动，但是其实不能说佛跟你们互动，因为只有你动他不动的了。刚刚讲食，首先讲道教是辟谷所以这个是走极端，我还没有讲完呢。这个如果我不讲现在人大概都可能不知道，因为我看过很多章回小说，我讲过中国人想成佛的人很少，多半想做仙，章回小说里面所引的那些所谓的圣贤的事情多半都是仙人。讲吕洞宾、铁拐李那个事情还超过释迦牟尼佛，乃至超过观世音菩萨、地藏王菩萨，超过很多。中国因为喜欢修道喜欢成仙，那为什么喜欢成仙？因为他说仙人长生不老，所以这个人就是贪生怕死，所以求仙道。章回小说里面就很内固的那个讯息，你应该听的，修道起先是吃水果，



那个是还没入门的，入门以后修内外丹，内丹跟外丹。内丹他有点采用佛家静坐的方式叫修内丹，修内丹他怎么修呢？他转一下叫修精气神，这叫修内丹。那跟我们武术里面讲的内丹功不一样了，他不是一种功他是一种里面的熏修，是修精气神。精就是精子了，气就是呼吸，所以静坐调息最后是修成龟息。修精是修保精固原，就是不要遗漏精子。神就是摄心专一的意思叫做神，这是精气神。这个是内丹功，修内丹。外丹是什么？外丹就是你看布袋戏、歌仔戏或是武侠小说里面说：师父去采药去了，师父采药干什么？那就是要炼丹，炼仙丹。他有一定的东西，有一定的比例放下去煮，煮多久火候多大这样子去炼，炼到后来这个外丹炼成了。有的只是药，那个药就可以长生不死丹，那个就叫仙丹，可以治一切病。那还有一种外丹功炼什么？炼红白术。听得懂吗？红白术听过没有？没有。为什么跟你们讲，就是让你们比较博学多闻一点，然后就不会被外道所获。红白术就是把锡，金、银、铜、铁、锡那个锡，锡炼成白银，然后把铜炼成金子。据说如是，那西洋也有冶金术，锡是白的，所以炼成白银，铜是红的炼成金子。他为什么要炼成这个？因为说这样炼成了以后他可以行善做善事，然后可以布施给救人等等这样子。不过这个以佛话来讲是往外追逐了，而且那个炼成炼不成，是不是真的可以，还没有证明，但是据说如是这样子。那如果你炼成了以后怎么样？你红白术炼成了，你就进而一步炼金丹，那金丹一服马上就飞起来了，羽化登仙就成仙了。那一天晚上你的家人就找不到你了，然后过几天以后你又来点化你太太或你儿子，一点然后说你现在这个因缘已经到了跟我来……，然后就去吃仙

果将来就去金母娘娘的蟠桃会，你就去参加了，那你有可能就碰到孙悟空了。一边在炼内丹跟外丹的时候，然后吃什么呢？吃云母。云母片你知道吗？不知道。你看那个《高僧传》里面也有一两个西域的那个法师也吃云母，也有吃什么的你想象不到，吃石头，起先吃小石头，到后来吃大石头，不晓得好不好吃，这个就是道教。接着讲回教还有婆罗门教都是一样，他们两个几乎是一样，回教跟婆罗门教断食的方法，他每年有一段时间是要断食，他断食的时候婆罗门教要到恒河边，然后一边断食一边用恒河水灌肠洗净，把这一整年来吃的那些杂七杂八的宿便都灌掉了，也是所谓健康的做法。李路有学过瑜伽术，我有一个朋友姓李，他就在高中的时候学瑜伽就学到这个地段就说，你要把瑜伽术学的更好的话就要断食，断食二十一天只能喝水，他断到后来就没有力气，进到厕所以后就昏倒，但是不晓得是做什么，不晓得这样自苦干什么？他就说可以改变体质了，改变体质那是一定的了。对不对？因为你都不吃饭东西都流失了，二十一天下来就跟骷髅一样的了，这个是婆罗门教的做法。回教也是一样，回教他们不是有那个红海，他们就在红海边也是这样灌肠。然后我想回教是取法婆罗门教，因为婆罗门教那么久，回教是在耶稣六百年以后产生的。耶稣是什么时候，耶稣是在佛涅槃后六百年，所以回教晚佛教一千年，这个是回教跟婆罗门教，刚才讲道教，现在讲天主教。天主教就更好玩了，基督教就没有了，天主教有一个斋戒期，知道吗？知道。要不然天主教都当假的。有一个斋戒期，因为耶稣也有斋戒，可是在斋戒期的前一段日子，因为要斋戒好像是一个月还是二个月我忘掉了，前一段日子

就狂欢，所以那个就是狂欢节，嘉年华会巴西呀，就是要在斋戒期赶快狂欢一下。由一个极端跳到另一个极端，那狂欢不只是吃、喝、玩、乐、跳舞，因为群众这样子的活动，乃至就性也是杂乱，那时候就狂欢了就毫无节制了，跳的高兴一边喝酒，跳的高兴就拉到旁边就做了。所以你到巴西圣保罗，不过我们已经学佛了不是很方便，如果你还没有受戒可以你还可以去，去了见识见识，玩一玩，来世堕地狱这样子。这个就是外道的斋戒，外道对饮食的理论是这样子，但是佛法不是，没有狂欢也没有极度的恶肚子，而是就这样平平，这就很困难，吃不饱也恶不死，然后一直精神都很好，随时都可以打坐，因为吃的撑撑的你怎么打坐。顺便讲一下，我没有机会跟你们讲八关斋戒，或者是过午不食，主要的目地在哪里，也就是让你吃饱以后经过一小时半小时的静息，完了就可以继续打坐，主要的目地在这里。顺便讲到一个我上次漏掉了，就说你打坐的时候它气自然会起来，那为什么要右席而卧？快没了，这句话吞回去。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

【天台小止观】讲解

## 第十四集

释成观法师

讲于台北大毘卢寺

2010年1月15日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

我们继续讲小止观，刚刚讲到说我上次在讲打坐以后会有气、会动，从尾闾开始一直到上面然后在回去，这个跟佛法里面讲说即使在戒经里面讲说要右息而卧，比丘、比丘尼要右息而卧，沙弥、沙弥尼也是一样。戒经里面只是这样讲。那为什么要右息而卧呢？原因就是在于你修行以后那个气会动，动了以后你若睡觉时躺下去，就把它压断了，断了以后你明天要从头开始。所以右息而卧他那个循环还是继续的，血气还是继续这样的在跑，这是一点；另外一点就是，右息而卧不放逸。所以不容易有桃色的梦，也比较不会有梦遗什么那一类的事。所以我现在有一个补充，上次我讲说我闭关的时候，会有那些桃色的梦，然后就出精，那我解决的方法第一个就是忏悔；第二个就是不吃蛋白质很多的东西，尤其是动物性蛋白；第三个就是右息而卧。有这三个配合就可以解决了，讲到右息而卧有想到就顺便讲到，你们受八关斋戒的时候不是有一条不坐卧高广大床嘛。对不对？那为什么不坐高广大床呢？当然高广大床从这个物质面上来说，你床高又广的话花的材

料就多，那你用小小的床，单人床小小矮矮的，就比较节省，就不奢侈，那如果是高贵的床呢？高贵的床一定是又高有宽，甚至还甚至雕花等等，那修行人就不适合，这是从物质面看的。事实上佛法的精神不是在物质不是在外，而是还是指向内的，你要想这高广大床第一个就是它一定舒适。一舒适以后那个床很宽嘛，所以你睡的时候就很容易放逸，然后就摆成一个大字形这样睡，那样就很容易做那种噩梦，我把它称为噩梦。你如果单人床就这样右息而卧就没什么问题。可是这个很大的床然后你又摆成一个大字在睡，睡了以后翻来滚去这样子，那就很放逸。还有在加上现代的床都有弹簧床，那又更加的舒适，也就越是舒适的床越是跟性连接，令人想到性的事情。所以修行人就不要用高广大床。这个高广不一定要很高，这个高也不一定是高度的高，而是价格高，还有它很舒适主要是这个，你越舒适就会越放逸。所以我就建议说如果是修行人在家、出家都一样，尽量不要睡那个弹簧床，你如果好好修行的话，然后尽量睡木板床，那如果说你嫌太硬的话脊椎不好，多铺一点毯子什么的让它柔软一点，这样是比较符合佛法，因为既然你有心要学佛嘛，你要从生活上来做你懂吗？你不要生活上这样子奢侈放逸，然后用一顶十几万的床，美国有一个弟子他的床是五千块美金，要十几万才对；台湾也有哇，最近就有人要送我一个床，说那叫什么床？红外线，那不会死掉不晓得，十六万而已，太便宜了，我老人家不想坐。那个床不一定要高，那个价格高也算高，总而言之就是心不要放逸，不要贪着这个世间外在的法，往内熏修。你要往内熏修内外要配合，要如一，你不要嘴巴讲的是一套，

做的是另外一套。那你说没关系了不要着这个相，哎，你这个身体就是个相。等于是说你不用着这个如法持戒的这个相，但是你却着放逸的相、着奢侈的相。是不是？所以都没有看到这一点。你要修止观也是一样，修止观虽然他这里没有讲到，只讲讲衣食，那么下面有闲居静处也没有讲到床。但是你要知道应该这么说第一个持戒清净，持戒清净里面如果你是比丘、比丘尼、沙弥、沙弥尼，里面就有不坐高广大床。你不要为了要好好的拼，坐的有劲一点，然后就买红外线的床，十六万；我想我如果睡在那个十六万的床可以第二天就往生了。佛法现在就有这个问题，所说跟所行不一致，内外不一致。学佛一定要内外一致，内外一致才能内外一如，那你如果内外都不一致，说的跟做的是两样的话，那么谈什么内外一如这个一真法界，那个都变成言说戏论，所以一定要确实的实在去做，在生活上就表现出来不能贪着外法。[第三闲居静处，]这个太难太难太难了，这个不管是在家、出家都很难，为什么？我这个人平常也是很静，可是你们来就不静了。不过这个是为了讲经言法，所以也没办法了；虽然被你们吵一点也没办法了，这只好认命了。闲居静处一定要静处，什么叫闲居呢？你光是住在静处搞了一大堆飞机出来也没用，你闲居是有一栋房子在那边，可是你又种花、种草，然后做田园设计，然后一天搞得很忙，那就不闲了。然后今天油漆油漆，明天又做一些什么变更，一天到晚都搞得很忙不闲，虽然很静但是不闲，所以要闲，闲什么？闲就是放下，放下一切的作物，然后你才会闲。那你不要没事就找事来做，因为静处很静就很寂寞、很无聊，然后就赶快找一些事情来做。乃至那实在

没事做，好吧就绣花吧，要闲居静处。[第四息诸缘务，]这越来越逼近这个重要的地方了。息诸缘务这个就更难了，为什么？你闲居静处现在没有办法，你有一个手机在到处都找得到你，你也找得到别人，对不对？所以闲居是闲居了，但是五分钟就有一通电话来，要不然就什么简讯。我到现在都不知道简讯怎么发，其实我没有用过手机，那现在简讯不只是文字还有声音的，这一点我是昨天才知道。缘是什么？缘主要是外缘，外在的因缘乃至说攀缘，因缘跟攀缘两者。因缘是什么？那个缘可以是 he 来找你的也叫缘；你去找别人的也是缘，但是攀缘一定是你去找人家。所以你就变成象布袋戏里面讲，一个道人出来说……然后就打个手机。要息诸外在的缘，物是事物或是杂物。这个息诸缘务换一句讲，把它讲的很了不起，很伟大就是闭关。所谓这个闭关修行有好几种讲法，讲讲止观你们知道就比较内行一点，第一种就是闭关、第二种掩关、第三种住山、第四种专修、第五种静修，有这样多种讲法，都是只努力的修行，当然还有一个就是所谓的闭方便关。这个住山通常是古代的禅师才有，现在的人已经没有什么山可住了，闭关、掩关、住山、专修、静修，但是真正的佛法所说的都不是这个，这个都是后来演变的。佛法讲什么？佛所说的是阿兰若行，什么是阿兰若行呢？阿兰若行就是静处修行的意思，什么静处呢？没有一定，就说树下、山洞、冢间，反正就是在清净的地方一个人修行。一个人修行也不是如后代这样子说真正用一副围墙、一个房子把你关起来乃至锁起来这样子，不是这样，他还是打开的，所以说你修行不是变成一个犯人一样，但是因为后来人根钝，没有办法你知道嘛。

如果你给他打开的话，好，那就放牛吃草了，这信徒不再都去，吃草了怎么办呢？所以只好就关起来，信徒供养的供养金也很放心，说我师父有在修行，为什么？因为他天天都关在那房子里面，不过你们没晓得他，门是被你锁起来可是他把窗子打开了出去溜达溜达，这不是开玩笑是真的，有的一溜达走了就不回来了。顺便讲到闭关是这样的，事实上佛的法不是那么死板，不是那么死，但是后代的人就不能这样子了，你给他一点空间他就无限了你懂吗？所以你给他说在树下修就好，诶！在树下修就没个范围，除非你把那个树下用绳子围起来说，不可以出这个地方，或是用那个石灰弄一个圈子，好像罚小孩子一样，但是佛法其实不是这样子。佛法是中道的是理性，而且是自动自发自内心的，不是外加的，不是用一个什么东西把你锁住。不像儒家的儒教一样，用繁文漏节把你绑住，不是。那些都是你发自内心想要遵守的，你自己想要的，而你遵守了以后觉得很快乐这样子，而不是说很苦，乃至于持戒也是一样，然后修行的规矩也是一样，修行规矩是什么？其实没有什么规矩，主要就是你一心想要修菩提，想要开智慧，想要断生死烦恼，这样子而，那其它跟这个有关的我都不爱做，我都不做我也不接受这样子。可是现在人没办法所以只好把你关起来，为什么我要把你关起来，因为现在的信徒很热诚，知道你在修行他一天到晚来拜呀，来供养师父，那你也不能说不接受他供养，他每个人都排队从早到晚好像发压岁钱一样，那他还修怎么行？只好说为了要避免自己跟他人的烦扰，所以就关起来这样子，所以称为闭关。可是在佛法我老实跟你讲，在佛法佛典里面没有闭关这两个字，也没有这个



词你懂吗？那这个只是后来演变的，因为法的关系，人心的关系演变出来的一个方便法，这个是最诚谛的说法。但是你知道了以后你也不要瞧不起闭关的人就是了，他能闭关他就是发了大决心，然后真正去做，因为现在人都没有办法，就是所谓的闲居静处，息诸缘务，他闭关就是做这个事。光是这两点就做不到，一般人也做不到。那除了愿心跟能力不足以外，还有就福报不够，你没有福报不能够具足有这些缘。这五个缘有第一个就是自身的持戒了，自身是正报的。第二个是依报的，第三个闲居静处也是依报。要一个房子，那个房子要很清净的这是依报，依报也是一种福报，依报的福报。第四就是内外都兼具的，你要发心而且能够做得到，能发心的但是别人也真的不来打扰你，这个叫息诸缘务这样福就具足了，可是当然你要记住了不要带一个手机进去，里面也不要装电话了，不过电话是可以装。这五个缘还是很困难的事情。但是这个等于是最高级的修行，最后一步的修行。前几天有弟子问，我就跟他讲说，你不要用这个来期望每一个人。你就说你不要说是在家，我们出家有具足这样子的缘，一千个人有几个？不要说一千个不要说一万个，就说十万个里面有几个？这个内外诸缘都要具足了，福报都要具足了。那么不要讲第一个当然人还没有讲持戒清净，除了持戒清净以外还有身心无病，身心健康强健你才能修行，要不然你关在哪里面干嘛？天天熬药吃药。然后还叫一个中医，然后开一个口把胳膊伸出去把脉。然后对那个口说~阿，那一天到晚在看病那还修什么行？身体要身心健全无病，这个就很难了。是不是？这就非常非常难了。我不想调查，但是我想说你们那一个没有在吃药，不

需要吃药的这样，哦这样好有福报。讲到这个闭关也让你们增长一下见识，闭关现在怎么闭呢？他有很多种闭关，所以闭方便关的那个其实可以说不能是闭关，是在沾着这个闭关的名我觉得不好，你闭关就闭关嘛，闭什么方便关，闭方便关就是说也可以去买菜然后自己煮饭，然后偶尔朋友来了也可以接见接见，然后谈一谈聊聊天这样子，这叫方便关，那你这是随便关了那是方便关，你就讲静修好了嘛，不要讲方便观，你讲方便关等于自己挖自己的底呀，内行人一听，搞什么？不好好修行又要沾那个名。那么以最正统的我称为正统的，用正统的闭关法是什么？以最正统的闭关通常是大法师、老和尚，象你们这些太烦了，我要闭关了，我宣布闭关然后把一切事物交给当家，然后就安排好了。然后就准备关房，信徒都来了，然后有那大居士大护法，每个人准备一把金锁，真的是 999 打的锁，关房的门就是古代那种扣起来然后有一个环环，然后做一个简单的仪式，老和尚或大法师进去了以后，大护法就当然要以最大的那个锁先锁上，然后次、中、小这样一直……。所以那个锁上面就挂了一大堆金锁。然后讲好说是一年、二年或是多久，然后出关的时候那个大居士护法就来开锁，开完锁那个老和尚或是大法师一出来，就跪着把那个金锁供养老和尚，这个叫闭关。当然我不是讲过嘛，也有的法师闭了关，然后外面门是锁上了，可是实在是受不了怎么办呢？就开了窗户跳出去，所以我跟你讲实在佛的修行不是这样样子。可是众生就以为是这样子，你不这样子，你不使出杀手铜你就没办法清静下来你知道嘛？乃至跟这个有关系的就是禁语，佛的法里面没有禁语，禁语是外道法。你知道吗？佛是什么？

佛是说要常慈圣默然，语则说佛经。圣默然什么样子？象圣人一样没事就静静的。所以台湾话说人不讲话就说……，就是这个意思，圣默然很寂静的。不说废话要讲话就讲佛经，这个就很难，这个在家就更不用讲是绝对行不通的。在家人你不讲废话怎么能活得下去，你自己活不下去别人也活不下去，首先你老公就不赞成，回去你都不跟他讲什么话，一讲话就讲佛经，你怎么能受得了。哦，我这老婆……，是不是？然后没事恐怕还要陪他看看电视，出去玩一玩，沿途当然讲的都是废话，那还有什么重要话可以说，重要话亲亲我的话二十年前都讲完了嘛，甚至于蜜月的第一个月就讲完了。接着也没什么重要的话可以讲，就讲的都是柴、米、油、盐、酱、醋、茶，然后生育子女，教育子女这些事。亲亲我我哎呀老夫老妻的肉麻，就不会这样子了。所以这个世俗人讲的多半都是废话。废话还没关系，一讲废话以后尤其是几个人聚在一起讲到后来没有什么好讲的了，也没有什么新的资讯可讲的了，就开始什么？品评人物这样东家长西家短，那男人呢就讲风花雪月的事情，那女人就讲男人。对不对？就这样子。那些都是什么？那些都是废话。可是世俗人就对这个有兴趣，希望在座你们不要对这个有兴趣了，要不然学佛还听止观，对那个有兴趣，那简直是。本来是讲闭关，然后来一些法师或是禅师他为了客气就不讲闭关，而讲掩关。就是比较文雅一点，掩关是闭关的文雅的说法客气的说。那怎么说呢？说我闭关就好像比较粗俗一点说臭屁，那掩关就比较客气。住山是古代禅师做的事，现在没有人做这个事，唐宋那个时候有禅师住山，就开悟以后住山慢慢修。然后专修，专修就有一点点密教的味

道在里面，一般就讲静修，静修是最好。静修就是说也没有夸大，也没有什么给人家一个限制这样子，但是真正的讲就是阿兰若行或远离行这样子，。阿兰若直接翻译就是远离行或是清净行。那么这个就是闲居静处，息诸缘务。阿兰若行就是闲居静处，息诸缘务两个和在一起。[第五近善知识。]你要修行一定要有善知识。也就说你发生问题的时候有人可以请教这样子，这就是我说不要有手机，但是可以有电话。就是说如果你发生问题的时候，打电话请教善知识。但是那个电话就装一个打录机，不过那个电话最好是只打出去不打进来，别人打不进来你可以打出去这样子，是为了要亲近善知识，有些问题那如果善知识比较远的话，你的师父如果没有在旁边，那么会打电话请教，因为这个修行是会有很多很多问题，不会那么顺利，一定会有问题，不可能没有问题。知道吗？乃至于说护持你的护关者，那么你需要什么一些日常生活的东西，尤其是忽然生病了，譬如说你泻肚子，那就要马上吃药。对不对？类似这些事情。那如果有人年纪大了又高血压，或是心脏比较衰弱，由于善知识以及医疗上面的需要，所以还是需要有一个电话，但是主要你不要打出去，平常也不要接。那如果说医疗上需要以及这些不是很急需的话，就可以跟你护关的人讲，或者依照你当时的规矩用写字条的也可以，如果你修禁语的话这样子。那禁语不禁语那个也没有规定，那是你的师父规定要不然你自己规定。你自己发心为自己规定。接着从近善知识开始，[夫者，发端之辞。]这个在国文里面称为发语词。这个发语词夫也可以没有意思，也可以讲且夫也可以讲若夫。且夫就是说而且怎么样，是发语词也是转折语气。或

是若夫就是至于什么。所以通常这个夫的发语词就是放在每一段文章的开头，或是一篇文章最开始的第一个字。夫什么什么这样子。夫天地之生也……这样子，万物之生也。[凡欲发心修止观做工夫者，]者是的人，凡是所有普遍的意思。欲就是想要。所有普遍的想要发心修止观来做工夫的人，做就是修了，修这个工夫。[要先外具五缘，]外面要具这个五缘，这个缘就是刚才讲条件，在进一步讲就是助缘，这个缘就是帮助你成功。那缘若当依于助缘来讲的话，相对于因。缘的相对就是因。所以缘就是外缘，因就是内因。内因是什么？内因就是你的发心，就是你的愿力你想要这样。所以这里不讲因，因因为已经发心了。然后接着就要求这个缘具足。五个条件五个助缘，这五个都是助缘。不过这个有一个问题，这五个不都是外面的，因为第一个持戒清净是自身的。不过这个没关系了，你了解就好，严格讲的话这个持戒清净是内不是外。[然后进修，方克有效。]具备了这五个条件以后再来进一步修行。克就是能够，才能够有效果。[比如造屋，]譬如建造屋子，[必须先将基础坚固，然后或一层二层七层九层乃至多层，皆可随意起造。如经中说，依因此戒，得生禅定智慧。若持戒不清净，禅定无由发生。]这个所说的这个法是佛法。因为什么？第一个持戒，一切的法如果持戒就是佛法；如果不持戒不管你修什么法，修再高再深的法都是外道法、都是凡夫法。现在有很多附佛法外道，这外道有三种：1、自然外道。2、附佛法外道。3、佛法中外道。什么叫做自然外道？就是他本身就是外道，他也不说他是佛法。譬如说基督教他就不会说我是属于佛法的東西，回教也是我是跟佛法不一样；或是道教

他也是我是道教。对不对？但是如果他是道教又假装自己也佛教，那就不是自然外道而是附佛法外道这样。或者是你所行的其实是道教的、或是回教的、或是其它什么什么教的，但是他自称他是佛法，乃至于是他说他才是真正的佛法这样子的，那个都叫附佛法外道，当今之世你可以看到很多是这个样的情形。另外有一种，这是只说他已经完全不承认他是外道了，只说自己是佛道，但是他所做的其实是外道的事情。还有佛法中外道是什么？佛法中外道他是在学佛法是在修佛法，可是修修呢，你里面主要的精神他掺杂了一些外道的东西，然后乃至在提倡一些外道的东西，这叫做佛法中外道，这个是《楞伽经》里面讲的，这个要会分别。这一个止观所讲的就是真正统最正统的佛法的止观，佛法的禅定静坐。这个有一派附佛法外道他是一种密法，他们也不持戒，譬如说他们不持戒他们也可以杀生、可以吃肉、可以喝酒然后乃至有男女的事情。但是他们是密法，然后可是他们说他们是佛法而且说是最高的佛法，那种他们所修的禅定因为不持戒的关系，所以就不是佛定，我们讲就这样点到为止，你自己去理解。你理解到就好，理解不到就算了。因为这个讲说境界嘛。这个持戒由戒生定，[所谓戒净，则定生，定生则慧发，因戒生定，因定发慧。]这一定都要有的，没有一个东西可以省略的。但是外道法他就省略前面不省略后面。也就说他没有那个持戒，持戒是什么？持戒讲的很严重，持戒就是行为。虚云老和尚讲的一句话说：现在的佛法的修行人常常行为不好，行为不好就是什么，就是持戒持的不好，持戒不清净。所以行为不好就如同我说过的，就是说的是一套，做的是一套。对不对？你口说你

修禅定，然后修智慧乃至念佛、持咒，乃至念经，可是你的行为不好，那就是言行抵触。对不对？所以那个就不是佛法。[经云：‘尸罗不清净，三昧不现前，]尸罗就是戒。[无碍清净慧，皆从禅定生。’]无碍清净慧就是无漏慧，无漏慧是从禅定生起来的。不要说无漏慧是从禅定生起来的，我曾经讲过一切的神通妙解全都是从禅定所生起来的，放光动地种种境界，乃至化身化土全都是禅定境界，有禅定的话就有最高档的佛法，没有禅定的话那个都是结缘，都还是在预备之中。[当慧光朗现时，]朗就是明朗。慧光就是智慧之光。当你的智慧之光明朗的现前的时候，现就是现前。你的智慧产生了。[即能灭一切诸苦。]我们这个心就好像一个房间，那个房间里面是黑暗的，如果你拿一个手电筒往那个黑暗的房间一照，那整个房间就亮起来了，这个房是什么？是我们的心房。我们的心房如果拿了一盏灯进去一照，就一灯能灭千年暗，千年的无明黑暗只要有一盏智慧之光就把他照透了。所以般若能灭不但是烦恼，而且灭烦恼的根本无明。就灭无明，暗就是无明。那因为无明灭了所以就没有烦恼，无明是烦恼的根源，没有烦恼所以就灭一切诸苦。[所有三苦八苦无量诸苦，皆仗此智慧之功而灭除之，]定慧我们如果要强要分的话是这样分工的，定能够伏烦恼，以定力把烦恼伏下去，伏就是止了。慧能除，以定力伏了以后，最后要除的时候要用无漏慧在把它除掉。这个定伏只是暂时伏住而已，你没有用定力的时候又伏不住了烦恼又起来。所以还没有除烦恼之前，入定是止烦恼了，伏了烦恼了，但是出了定他又会渐渐在起来，不是马上起来了，烦恼不是马上起来，而是看你那个定有多深。如果定力

深厚他还可以维持一段时间。等到定力厚力的余续都没有了，然后又渐渐在回来这样子。你伏了以后然后在除，这就是为什么文殊师利拿智慧之剑斩断烦恼，以定力伏了以后慧刀斩断。所以定能伏慧能除，或者说定是令心水沉淀，把那个烦恼垢沉淀到心池的底部，虽然沉到心池的底部，但是就犹如这个池塘里面的尘沙，它沉到底部不是没有了。你那个池塘如果是静止的话就好，如果在稍微漾动的话那个沉淀的沙石又要在起来了，那些尘沙又要在起来了。所以定力让这个心池稳定下来，然后让烦恼尘垢沉淀沉淀下去，沉淀下去以后在依定力起般若智慧照破，就把这个烦恼尘垢、尘沙惑、无明惑，这些垢尘都把它挖掉，所以慧成铲除那些沉淀的烦恼尘垢。定慧和在一起那就是三昧。所以就用三昧力来做这两件事情，就是伏除或是沉淀铲除这样。说是可以分解动作了，就好像打太极拳一样，事实上打起来的时候应该是连续动作的。你若从头到尾照你那个太极拳师父所教的，你都是分解动作，那还怎么打得成，那你那样子跟人家对敌的话早就被人家打死了。同样的止观也是一样，说这个是这样的分解动作，可是实际上在运作的时候是连续动作，甚至于说合在一起。但是话说回来了你如果根钝的话，还是要分解动作，譬如说我教你们太极拳，我连续动作你们比来比去乱比，所以我就要分解动作，分解动作练过若干次以后，然后在教你们连续动作你打起来就很顺，然后就是很正确很顺而且很漂亮。对不对？可是一下子就让你们连续动作，打得乱七八糟的很难看，根本不对。我右手在前你就变成左手在前面，我右脚在后你就变成左脚在后。所以我要教你们打的时候我都不看你们，主要这个



原因，因为看了不是好笑是生气。你知道吗？好好的拳你变成乱打这样子，因为太极拳打起来那个姿势是很漂亮的，可是你那些一打真是不能看。道理就是这样眼不见为净。皆仗此智慧之功而灭除之，[故云及灭苦智慧。楞严经中所注重四种清净明诲，即戒是也。] 四种清净明诲就是戒。[若不持戒，纵有多智禅定，]就是说如果人修行佛法，纵使他有很多的智慧，很会讲话，智慧就是会讲话了，然后修禅定也修的很好，但是因为没有持戒，[悉是魔道之业，]悉就是都、皆是的意思。都是魔道所做的业。[终为魔王，]魔王或是魔男、魔女、魔子、魔孙。[如蒸沙焉能成饭，盖沙非饭本，] 蒸沙你要煮饭的时候不去挖米而是挖沙，然后放进去，不会煮出饭的，不会，因为沙不是饭的本缘的因，这个是个比喻了。你知道那个佛法佛讲的那个比喻都是很妙很不可思议。基督教的圣经里面，也有很多的比喻，他们称为 Parable，比喻英文里面有很多很多个字表示比喻的意思。那这个 Parable 是指什么呢？通常是指以人为主角的比喻叫 Parable。那另外一种比喻叫 Fable 你们知道吧，Fable 是什么？Fable 就是寓言。这个寓言家为所寓言的寓言。但是寓言通常是以动物为主角，借动物的故事来表示他的意思。在二十五年前吧，有一个在美国的博士他翻译了《百喻经选义》，然后我收到一本，就《百喻经》他把他翻译成 Fable 那就错了，因为佛讲的那个比喻都不是动物，不是讲猴子、狐狸等等这些，都是人，所以搞错了。虽然他是博士，但是他是学理工的有不懂文学所以乱搞。我就写了一封信去跟他讲，然后他不但是那个字用错了，把那个喻经的喻用错了，他还题目说……，所以连这样的概念都没有。比

如说你姓陈，称你的时候我要称你为陈先生嘛。对不对？那如果我叫你老陈或小陈怎么样，就表示不敬。台湾话是说譬如说很亲密……那样是可以的。可是你对佛那里可以这样子，直接唤他释迦牟尼呢，没有佛字。所以对佛法没有概念知道嘛。所以不是说英文好就可以翻译佛经你知道吗？英文好你光是这个 Fable 就搞不清，你还说什么英文好。如果以比喻来讲有很多种，Parable 比喻（人）、Fable 寓言（动物）、simile 显喻、这个里面有如什么什么，如幻、如化、如影、如空、如想，有一个如字的。metaphor 隐喻，就说你是我冬天的太阳，夏天的冰淇淋，因为这个世俗的东西太久了。用一个好像是显喻。那如果说你我就是等号了，你是我冬天的太阳，夏天的冰淇淋，那就变成隐喻。没有一个如或像。你好像一朵鲜花他就是显喻。你是一朵鲜花就是隐喻。这些技巧佛法里面都有，而且用的很多。所以佛的法是很文学性很诗性的。那我要讲说蒸沙焉能成饭，这个佛比喻实在是太妙了，我看这个耶稣教里面我看过圣经，我看的是原文的，而且看古代的版，詹姆斯版本文学最好的。现在都变成现代英语那个一点都不美，詹姆斯版本是古典的文学来讲非常的美。但是他的那个比喻，耶稣的比喻跟佛简直没的比，那个看起来怎么这么拙劣。[是故比丘，应持戒清净。说此止观，乃为四众而说，]智者大师说这个止观是为四众比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷而说的，[虽与比丘众言，其余三众亦在内，]虽然他是跟比丘众说了，但是优婆塞、优婆夷也都是包括在内的。[每一法会之中，具有四众弟子，言一即具三，]虽然只讲了一个，但是其它都是包括在里面的。因为有所谓的当机，当机就包括代表与会大众。

[且比丘为四众之首，故告比丘，] 诰应该把言字旁去掉这个错字。这是完全两回事，这是一种古代的文体，叫诰。通常是跟讣闻的一种叫诰。讣闻就是人死掉了那个讣闻。所以这个是很严重的错误。这是告诉的意思了，[故告比丘，即该余众也]就是其它的三众都包括在内。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第十五集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2010 年 1 月 22 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

请拿起《修习止观坐禅法要讲述》我们继续讲[次别明三品持戒之相分三初上品持戒]

[然有三种行人持戒不同：一者若人未作佛弟子时，不造五逆，后遇良师，教受三皈五戒，为佛弟子。]持戒就有三种人不一样的情况，第一

个就是若人未作佛弟子时，就是还没有皈依三宝之前，不造五逆就是因为自己有善根不做恶事，是个善人。后来碰到良师教授三皈五戒，就教他进一步的受持三皈五戒，清净无犯，这是为佛的好弟子。这种人[若得出家，受沙弥十戒，次受具足戒，作比丘、比丘尼。从受戒来，清净护持，无所毁犯，是名上品持戒人也。]如果这个人他在家就很好持三皈五戒都没有违犯，出家了以后又受沙弥十戒然后受具足戒，然后成为比丘或比丘尼，如果是男的就做比丘，如果是女众就称比丘尼，从受具足戒以来清净护持他的戒体无所毁犯，这样子的就是最上品的最好的持戒人。也就是在家的時候也清净无犯三皈五戒，出家对沙弥戒、比丘戒比丘尼戒也都清净无犯，这是最好的。[当知是人修行止观，必证佛法，犹如净衣，易受染色。]象这样子在家出家都持戒清净的人，如果他来进而修行止观的法门，他一定会证得佛法就是得佛定了。犹如就是就像的意思；就像清净的衣服干净的衣服，就很容易受染色，那衣服如果肮脏的话，你染了他不会着色。

看释文[初二句总标。]前面两句是总标一切[然，]文言文就是但是的意思，不是然而，而是但是的意思。[转语之辞。]就是转折语，文法上的词称为转折语。什么叫转折语呢？本来是这样子平铺直去的，然后你那个语气一转，转就转绕，折就是折过去、绕回来的意思。本来说怎么怎么……然后但是转一下。[持戒有上中下三品持戒之不同。]就是好跟普通、坏这三种。这个品就是等的意思，三品就是三等。[第一者，指上品持戒人，若修行之人，未曾发心学佛之先，未作佛弟子之时，]之先就是之前，还没有成为佛弟子之时，[即能循规蹈矩，不

造五逆之罪。五逆者，谓弑父、弑母、弑阿罗汉、]应该念弑（shì），以下杀上称为弑；就是比较底的地位的人杀上面的人称为弑。杀是普通的一般的，凡指一切的杀，但是如果是下面的人杀上面的人就称为弑。[出佛身血、破和合僧，]这五种叫做五逆罪。那为什么忤逆呢？五种逆罪因为逆就是背叛，他是从这个忤逆来的，忤逆就是犯上。这个忤逆罪它的重大性是第一个最小，最后一个最大。杀父的罪比较小，杀母就大一点，杀阿罗汉就更大，出佛身血又更大，破和合僧是最重的罪。第一个杀父当然是一个逆罪，但是杀母比杀父重的原因因为，母亲怀胎十月所以这个恩德很大。那为什么杀父、杀母会最重呢？因为如果是杀父、杀母的人就是不知恩，而且等于是恩将仇报。这种如果依儒家的说法就是有如禽兽。可是依佛法就不这样说，因为禽兽不一定是就会杀父、杀母，对不对？众生是平等的，众生性是不一定的。母亲除了怀胎十月以外，就说怀胎十月里面的时候她种种的不方便，然后还有吸她的营养，还有呢？这十个月中间常常有生命危险，如果胎儿有问题的话，那连母亲生命也都会有危险。尤其古代那时候医术不发达的时候，这个产难而死的人很多，所以也就是因为这样子母亲的恩德大，这么大的恩德你又把她杀了，那更不用说出生以后又哺乳，然后教养，然后长大了你反而把她杀了，这种就没有人性了。不光现在这个世界杀父、杀母的很多，台湾不晓得有没有这样子，也是有了。但是美国是这样子已经发生很多很多最近几年，这个莫名其妙的一个孩子读完初中、高中这样的学生就拿起枪把他父母给干掉了。那什么原因？没有原因。警察问他说你为什么杀你父母？我就想这样做而已。

所以很吓人的事情。然后乃至有的甚至怎么样你说，我为了要想出名，你看所以这个世界现在已经一塌糊涂了。如果说这个也不是偏激，这个都是拜西洋文化之所赐，这个西洋文化走到绝境了；西洋文化带着这个全世界在二十世纪、二十一世纪就走到绝境了。所以现在很多西洋人都在反思，他们除了说在打伊拉克、阿富汗，这个基督教跟回教什么火并以外，他们社会乃至现在经济也都走不通，所以他们会反思说这个西洋文化是不是有待商榷检讨的地方。然后很多人就对西洋文化失去了信心。就反求到中这个东方的文化，尤其是宗教方面，宗教信仰、意识形态都觉得他们有问题，很大的问题。所以最近十几二十年发现常常就有冷血的谋杀，没事就拿了一支枪，要不然有时候是自动的那个枪，然后就扫射；就到那个校园、超市看到人就扫射。那问他为什么？没什么为什么，有的就是失业，然后就这样子。所以现在这个文化整个文明已经是很病态了，非常非常病态。

好往下看杀父、杀母是以恩德来讲。杀阿罗汉呢？是以凡夫杀圣人。为什么你杀阿罗汉的罪不杀父杀母还重呢？第一个因为阿罗汉是圣人他一定不会有什过错，他一定不会得罪你。对不对？一个不会犯你的人你居然把他杀掉了，而且一个有修养的人、有德性的人，你不懂得尊重也就罢了，你还把他杀了。而且一定可以知道说阿罗汉一定是不会得罪你的，那这种情形所以罪性就很重。所以杀圣人比杀凡夫罪还要重。然后出佛身血，那佛更加不会得罪人了，但是你要杀佛是一定不会杀得到。只不过这个因果如是，佛就示现流一点点血。历史上那个提婆达多想要杀佛，然后就从山上推下一颗大岩石，那个岩石想

要把佛砸死，那个金刚护法就用金刚杵把那个石头给敲碎，结果一颗小石头砸在佛的脚趾上，所以流了一点点血这样子。那个当然佛是示现说让他流一点点血，否则那颗石头怎么能伤得了这个如来的金刚之身呢，是不可能的。要不然你看半开玩笑的讲，那颗石头快掉下在他脚趾头的时候，脚趾头放个光他就不见了嘛。可是佛就不这样子，他就故意的示现让众生知道说：这个恶心伤圣人的这个罪，等于是为了要制戒示现这样子。乃至于所有的比丘戒、比丘尼戒也都是一些顽皮的比丘跟顽皮的比丘尼示现犯戒，然后才以此因缘而制戒。比丘戒我有没讲过就是有一个六群比丘，你若知道他那故事就觉得很好笑，怎么会犯这样子挫的事情呢？他每犯一件事情然后佛就召集僧众，然后就制戒说以后不可以这样子了，就制了一条戒，这是比丘。那相对的比丘尼也有一个六群比丘，所谓的六群比丘就是六个人，把他称为六人小组吧，说男众有六人小组，这样子好了，六人阿飞比丘，好吧这样子，六人飞哥比丘，然后六人飞妹比丘尼，然后就有比丘戒、比丘尼戒就这样诞生的。你如果看那个戒律，当然你现在不能看，那个戒律里面都有讲戒的因缘，如来制这条戒的因缘。你就会觉得这六个飞哥比丘简直就跟顽皮豹一样，很好笑。为什么犯了这样子的事情。所以可知呀那个都是菩萨示现，非常好笑。

好接着破和合僧，杀凡夫的父母、杀圣人的阿罗汉、或是想杀佛杀不到，那么起这样子的恶心恶性重大，这个罪的大小就看他的恶心的大小，说他恶心越大然后他犯的罪就越重。破和合僧是怎么回事？破和合僧就是做离间语，令僧众不和合，令僧众吵架斗争，那这僧众一斗

争的话就会散了，一散了就不能共修，所以道场就乱了，然后大家就不能好好的办道这样子。所以这个破和合僧又简单称为破僧。破僧又有两种 1. 破羯磨僧，破羯磨僧是什么？是特指出家种。如果出家众在一起造佛斥事要做僧羯磨，也一起要共同诵戒，半月半月诵戒，半月半月诵戒所以以戒律来维持这个道场维持这个僧众的和合以及精进的修行。那如果以种种方便或是妄语或是离间语来令僧众不和合，不能够一起诵戒，这叫做破羯磨僧。2. 破转法轮僧，破转法轮僧就是说一般的，因为大家一起修行就是转法轮了，一起修行你修什么？修法轮，所以法轮就转，不一定要讲经说法才叫转法轮。换一句话讲那个转法轮僧这个僧就不一定只是出家众，就是包括在家出家，因为僧梵文是众的意思，僧伽在这个地方是众的意思。大众和合，佛的弟子四众和合，这个众是指四众，不只是僧众。所以在家二众出家二众如果你令他不和合，令大家争论、吵架、斗乱那这就是破和合僧。破和合僧如果这个僧不和合，道场不和合，这个事是天底下最大最大的一件事。为什么？因为道场不和合大家就不能修行，不能修行就不能出离生死，就不能求菩提涅槃。这个路就断了。还有呢？如果在道场碰到斗争斗乱的事情，然后你离开了，即使你离开但是那一种受伤是非常巨大的，几乎是一辈子没有办法平复的伤痕。对不对？

比一般说两个朋友吵架然后分开了、分手了，又或是乃至于夫妻分手了，那个伤的都还重。因为他那个不只是心里的，而是精神上而且是永远的。那你有没有发现，我们还没有学佛之前，我们有很多烦恼，可是这个世间上的烦恼好像很容易克服，可是你学佛了以后本来是要



断烦恼的，但是你如果在佛法中起一点点烦恼，一点点烦恼都很烦恼，你没发现。不管是在法上跟别人有争论乃至于争吵不和，都很烦恼非常烦恼。这是为什么呢？因为法本来是可以灭烦恼，但是相反的他不能灭烦恼反而变成烦恼的时候，那么他的力量也大，因为他成灭烦恼所以是正向的力量，那如果他会产生烦恼，逆向的力量也一样大，就好像刀子一样刀剑它能别伤人，如果自己被刀剑伤到当然很大的。做个比方大概等于是这样子，这世间的烦恼就好像被棍子打到一样很痛，但是出世间的烦恼这个佛法上的烦恼，就好像刀剑砍到或是被枪打到一样。那不只是很痛而已了。所以这个破和合僧因为不能令大家修行，除了不能增长智慧以外，还造了很多的罪。然后妨碍别人修行，妨碍别人断生死轮回得菩提的路。所以这个罪就非常的重，是天下最大的罪，天下最大最大的罪莫过于破和合僧。

一般人都不知道，但是我们道场的佛弟子，我曾经讲过他们就比较知道一点。所以不管是在家出家我奉劝你们在道场一定不要和别人有所争论。有所争论的话很可能就会卷到这个破和合僧的罪而自己不知道，而且尤其是讲来讲去就变成八卦，就变成说道场八卦。那一谈道场八卦就引爆是非，谈是非那到后来就变成争执、斗争那就麻烦了。这个不只是在家人，出家人也是一样。那尤其更严重的是出家人在出家众中间然后产生斗争的话，就对修行对法身是非常非常大的损伤，这个要很注意。所以你如果到一个道场去你去学习，能学到就好，那如果人家得罪你或是因为业因缘的关系跟你有所冲突的话，最好是就不要讲话少讲话，然后就忍一忍就认栽算了这样子。如果可以待就待，不

能待就不要勉强这个抻着然后就起烦恼，这样更痛苦。因为学佛的第一个原则是断烦恼。对不对？第一个是断烦恼，那如果你到一个道场去学佛去学习，然后结果不能断烦恼反而增加烦恼，那不是撩了嘛。所以自己要很注意。当然我不是劝大家说有一点点不顺然后就离开了。你应该这样想譬如说那里有一个很好的师父，他讲很好的法，那你就冲着法去，其它的同修怎么样你不是为他去的。所以有人看你不顺眼你就不要理他就好了嘛。尤其你是在家人谁能管得了你。对不对？我就是来听师父讲法的，或是跟师父请益一下就好了嘛。所以你不是冲着某一些人，或者甚至于有一些道场有的人他来的比较久然后欺生，欺新、欺生听懂了吗？欺负新来的了，然后装老大，然后就以子气死这样子，跟别人讲话就用命令的，这个是有的。如果师父很好，但是师父又注意不到那么多细节，那你就冲着师父的法去就好了，你不要去管别人没有关系这个可以忍一忍。可是如果师父要找你麻烦就不行了。对不对？但是一般来讲师父不会找的你麻烦了。总而言之你犯了破和合僧的罪比杀父、杀母的罪都要重的多，重了十倍百倍。这个事情是绝对犯不得。有人在咱们道场里讲是非的时候，你最好不要去参与，也不要好奇，人家在那边讲是非的时候，你最好走远一点这样不会被那个流弹打到了。给被流弹打到了正点的人没有死掉，结果流弹打到的先死掉。

好往下，[造此五种，则伤法身，失慧命，逆涅槃海，顺生死流，堕泥犁，] 堕泥犁就是堕到地狱。[受巨报。]巨就是很剧烈大的报。[今此行人，能不造五逆，则为世间之良人，]现在所说的这一个修行人，行

人是修行人，[不仅如此，后又遇良师善知识，]善知识这个词中文很有意思。要有知有识而且善的。这个善是什么意思？如果我们要强分，用西洋的分法，知识是脑，对不对？那么善是心。所以善不只是心而且是行为是善，也就是善知识他懂的多、懂的好而且能够说，而且他的行为也是好的，这才能够称为善知识。善知识不能够只是知道这样子，然后知道的是一回事，做的又是另外一回事，这就不是善知识了。这个可以说是伪善知识了。因为知行不合一这就是伪善。

[教其受三皈，皈依佛法僧三宝，复进受五戒，即不杀、不盗、不淫、不妄、不酒之五戒，]顺便讲到不饮酒，我在美国的时候翻译不饮酒，我的美国皈依弟子他跟我讲说好像应该翻 No intoxicants（就是会令人麻醉的）那就不只是酒了，酒以外现在还流行药摇头什么的那些都包括在内，摇头丸、大麻等等。所以现代你要用英文讲戒，中文讲戒也是一样的。不饮酒包括没有麻醉品这样子，要不然他如果说用大麻用药的话，那你说你怎么受五戒的人还用这个东西呢？他说这个五戒没有这个东西呀，走法律漏洞。那甚至在进一步讲，受五戒的人可不可以吃槟榔阿，我跟你讲你有没有吃过槟榔？我吃过，我到屏东施教的时候，屏东吃槟榔是很普通的一件事。说没事到人家家里去（台语……），因为他不像槟榔摊一样是人家弄好的……它是绿色的，每一个家里都有槟榔，然后有槟榔叶，还有那个石灰，然后客人来了新鲜的剖开把它那个东西都放好，然后就石灰放进去叶子。那我跟你讲我觉得这个受五戒也不能吃槟榔。为什么？因为你没吃过的人，第一次吃会醉，甚至前几次都会醉，那个醉的情况跟喝酒差不多是。以此而言，我想

应该就不能吃槟榔。更何况它很不环保对不对？如果不吃槟榔就很环保，然后也比较不伤身，因为吃槟榔会得癌症，口腔癌、咽喉癌，这个已经是医学证明的了。所以受五戒就不应该吃，而且你受五戒是修行人，吃槟榔那个样子也不好看，没有威仪不庄严。这个是指在家众，那你说师父可不可以吃槟榔？我就一边讲经一边嚼，然后旁边还放一个钵盂（法师在做吐东西的动作），那样好像跟讲经不太搭，可见得不应该吃槟榔了。

[彼受皈戒后，] 皈戒就是三皈依五戒，你们注意这个三皈依也是一种戒你们知道嘛？叫做三皈依戒。为什么？因为你受戒的时候，不管你受什么戒，前面都要先做三皈依，所以三皈依是一切戒的自体。也就是说什么是戒体？戒体就是三皈依。那个五戒、八戒、十戒、比丘戒、比丘尼戒、菩萨戒都是什么？都是戒相，戒体都是一样的都是三皈依，得了一切戒的戒体以后，再来分那个戒相；那个戒相就因为人而不同，戒体是每个人都同都是三皈依。因为三皈依所以有戒，他就是戒的自体这样的。以此意而言，就是三皈依也是一种戒，在进一步讲为什么三皈依是一种戒呢？因为三皈依他也有一个你不能犯的，也就是说有皈依佛不皈依外道天魔，对不？有皈依法不皈依外道典籍。有皈依僧不皈依外道邪众，这就有一个制限。说你不能犯这些东西，说你不能犯这些东西就这三个，所以他也是一种戒。皈依佛不皈依外道天魔，所有的外道跟天魔都不能够皈依了。我们上次讲说不能抽签、卜卦、看风水，结果有人就有一点吃惊，那为什么不能抽签、卜卦、看风水呢？因为这些不只是世间法而且是外道法。那我们上次讲到《易经》

有没有？你就知道这个抽签、卜卦、看风水全都是从《易经》来的，都是外道的东西。那为什么不能皈依这个东西呢？因为有违因果违背因果了。

譬如说看风水，你看那个节气就知道，所有的外道有很多种很多种，有一种叫时间外道。有一种叫方位外道。有一些外道叫地、水、火、风，时方。印度有这样子的外道中国也有。以地、水、火、风，时方，为众生祸福的来源，那这就是错的。因为众生的祸福不在地、水、火、风，时方。那我们先不讲地、水、火、风，讲时方、时间，说众生的祸福是依于时间，那这个是很抽象。我讲了就知道了，生辰八字是看时间的。因为你的生辰八字的不同就决定你的祸福，乃至决定你的一生了，这个是违背因果的，违背如来所说的因果。为什么？因为如来所说的因果一切的祸福，都是因为业力而来。业力是什么？就是身、口、意所造的业产生的力量，换一句话讲就是你的思想跟行为所产生的结果，这就叫业力。那这个业力跟时间、跟地点是没有关系。方就是方位了，那方位就是什么？就是刚才讲的风水了，就看那个罗盘，然后你看那三百六十度每一度都不一样。你知道吗？所以你要小心你那个阳宅、阴宅，有一点点差一度二度可能就差一百万、二百万哦。就是说你今年的收入就差一百万、二百万了，或是乃至于一千万、二千万。可是我跟你讲，每一个风水师讲的都不一样，这你就完了，你就不知道你要听那一个风水师的了，可是你每次请来都要包一个大红包，是不是？所以前面赚到先开一笔，那就算投资好了，可是跟投资是肉包子打狗，你那个肉包子又太多了，这个风水师你听一听又好像

觉得不太对，有些地方有些地方不太满足，在找一个参考参考；就好像跟算命的也是一样，喜欢算命的人就不会只找一个人算命，他一定会找好多家，然后多多比较，因为每一个算命的讲的也都不一样。但是有一个一样的是什么？有一个一样的就是都不是很确定，都有暧昧在里面，所以他就玩那个暧昧呀，那有时候就好像让你猜一猜这样子，故意讲的不明白，然后你为了要追根究底你就会多来几次，多找他几次他就多赚几次。但是如果这个算命的人记忆力不太好的话，他可能忘掉他上次怎么讲的。那你会想说（台语）……，所以有一句话说，你如果记忆力不好的人不要讲谎话，因为一讲就忘掉了。

他那个算命，我现在接着讲到这顺便讲给听。这个算命他有很多种，紫薇斗数什么一大堆，乃至面相等等，但是这个东西有没有呢？我跟你讲这种东西他的根据是什么，根据是第一个是案例然后的一种统计。积了几百年、一两千年的那个经验，而且中国人都喜欢记下来，对不对？其它的都烧光了，其它好的学问反正一碰到兵火的时候一碰到战乱都烧光了，就是算命的东西好像都没烧掉，都一直留着。所以这个经验累积了一两千年就很多，然后那个记录个案案例，所以这个算命是什么东西？算命就是一种用统计的方式，然后大概是这样子。所以他也不会说绝对不准，不会说完全不准，但是他绝对有不准度这样子，科学所说的不准度知道吧。你不管有多么准，但是他一定有不准度这样子。那依我看这个算命大概可以算到百分之八十，最好的算命先生可以算到百分之八十。可是那个百分之二十会差很多呀，是不是？所以你一被那个算命先生一算，你会觉得诶，（台语）那个百分之

八十里面一定会有碰到你痛痒的地方嘛，你会觉得好准呢，就抓到你的痒处了，更何况那个算命的人都是跑江湖的（台语……），所以他察言观色就会讲到你的痒处或痛处，这个是算命。

那风水是什么？风水依我看应该是这样子，因为是你住的地方不管是阳宅、阴宅，这个都是自然界的東西，既然讲风跟水对不对？风跟水是流动的东西，所以这个风跟水是绝对会影响人的健康，乃至于人的心情，所以这个东西应该是科学或是理性的角度看他，譬如说你住在一个通风不好或是阳光不好的房子，那你做事情会很顺利很兴旺吗？大概会有影响。是不是？所以这个其实没什么你知道嘛。如果是一个理性看法的话，这个所谓你要选好的风水，你根本就不用研究那个东西，也不用听人的，第一个它通风，然后采光好，一个房子；然后另外一点是通风、采光、安静，还有从美学来看。譬如说你的卧室不要对着厕所，这是美学的问题嘛。对不对？可是看风水的人他怎么讲我就不晓得了，但是他们绝对说这个是不好的，是会所谓的冲。好，那就且让它冲。你的大门对着大路，这个是什么？这个我们不要讲冲，就是说你的那个隐私就不好嘛，是不是？从这一点来看。还有两个房间门对门，这个显然也是观感不好嘛，乃至于说你家的楼梯下去就是大路，这样显然就是不是很好，这个也是跟隐私不好嘛，看起来也不好，所以根本不用去搞什么风水。你就以这种看门（英语）来看，以及隐私、通风、采光，这样你就可以选择很好的地方。譬如说你家门前有一个电线杆，其实你说那个是冲算了吧，那个就是观感不好嘛，或者说你家门口就有一棵很大的树挡住了你那门口的路，那你又说是

冲，那就是通道不好嘛。通道不好就是一种象征意思而已嘛。你要晓得这个风水是源于《易经》，那《易经》是什么？易经是以很象征性的东西，他讲的东西都是一种比喻、象征，所以那个象征你只要有一点点文学的概念，有一点点美学的概念，你都可以了解，你都可以自己发现，不用去问人了。问人你想花钱然后又弄得糊里糊涂的，而且又没有一定。然后今年这个样子，明年又不一样有被他赚一次，给他赚一次还没关系，然后你常常要叫木匠、水泥匠来改门改窗，然后那个床今年靠这边明年靠那边，然后下一年又转移一个方向头尾对调。哎！（台语……）。最惨的就是改门了，但是美国还好，它空间大你还是可以改门，而且它是独立屋。台湾你这种又是钢筋水泥，你怎么改呢？而且你没有后门可以改，改后门你没有路走哇。是不是？所以你只有一个门。那当然还是可以改了，你今年改左边明年改右边后年改中间，可是你那个门一改的话，你那个窗子也要改。对不对？整个都改了。这个搞了半天是干什么？搞了半天都是想要发财，而不想走正途去努力，就是这样改一改就可以发财了。所以总而言之就是一个贪字，除了贪财以外还贪这个小便宜。这个方便然后这一改，乃至于是把你那个着闲的几根烂骨头翻来翻去给他换巢，这样你就可以说好的风水，然后你就可以赚大钱或是长命百岁。这个就跟你的业力是相违背的了，是不是？所以有智慧的人听了就知道了，但是听了知道以后你还去做，你如果还是舍不得那个贪爱的话那也没辙。皈依了佛法以后还是偷偷的算命、偷偷的看风水。然后还是在违背佛所说的道理。至于看风水，乃至于是问神卜卦那个都一样。



那问神那个所谓的神其实都是鬼。你知道吗？都是灵界的了，对不对？什么叫神呢？鬼神是一道知道吧，为什么说鬼神是一道，因为他们的色身是同样的一个行质，然后如果用现在的话就说他们是同样的一个空间，我们是四度空间，他们可能是五度或六度空间这样子。不只是行质跟我们不一样，但是鬼神是通的。那什么是神呢？就是有福报的鬼就叫做神。那什么是鬼呢？就是没有福报的就叫做鬼。那就是倒霉鬼。（台语……）。所以你看跟我们世间是一样的，这个同样是喝酒有钱人喝酒叫酒仙，没有钱人喝酒叫酒鬼。是不是这样的？譬如说我高中的时候有一个同学他们家很有钱，那个时候在仁爱路有一栋透天的三楼的那很有钱，除了这个以外他还有很多的不动产、祖产，然后在那个三、四十年前，他老爸就常常跟朋友喝啤酒，吓死人了知道吗？我们那个酒鬼是白酒下酒菜花生，我那个同学他爸爸跟那个朋友是喝美国啤酒下起司，那个时候没有起司，起司一定是要进口的。可是你在这个市场是也是买不到起司。那可能是托人从美国带来或是外国带来。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

【天台小止观】讲解

## 第十六集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2010 年 1 月 22 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

我们继续讲，[能清净受持无犯，]能清净受持无犯原因在那里呢？除了宿昔的善根以外，第一个就是他的决心强大，所以能够这样子。决心强大然后决定无犯，然后再加上他那个宿昔的因缘。所以有的人其实几乎可以说是成正比的了，你那个决心大，就自然会影响你宿昔的那些业力，但是因为你现在的决心就不够强大，所以外在的因缘稍微有一点点改变你就受影响了。

不杀、不盗、不淫、不妄、不酒简单讲一下这五戒，这不杀就是连虫子都不能杀，所以一切有命都不能杀。不盗是不予取，不予取就是人家没给你不能拿走。这个不杀目前来讲这个西洋人有些人比较不容易做到，因为他们可以打猎，不过不一定，中国人喜欢钓鱼。不盗呢一般来讲西洋人比较容易做，为什么？因为譬如说你在公司里面有一支笔，你放在桌子上不见了，那他就会说谁偷了我的笔。他会这样讲他不会说谁拿我的笔，他不会用拿会用偷。因为没有经过他允许它不见了，他就称为偷。所以西洋人对于这个盗字就与佛法的意思相同。那

我们中国人就不一样，台湾人也是一样就是很随便，别人东西就随便乱拿；西洋人、美国人很注重隐私权，非常非常注重，注重到什么地步你知道吗？注重到譬如说你家门开起来，你从人家的家门口走过去，洋人绝对不会歪着头看看你的房子里面怎么样，但是老中是绝对会看的。以老中来讲等于是说你那个门开起来，等于是邀请我看你知道嘛，所以我不看就是白不看。但是洋人就不会这样子，洋人如果人家门开起来，尤其是必会你知道嘛，他们不只是说尊重而且还是必会，你开起来然后就这样看人家，人家就觉得受冒犯你知道嘛。但是我们老中不一样，你开起来（台语……），这就怪你了你知道嘛，你自己要开的我看了有什么关系。所以显然是可以看的你才打开给我看的。对不对？但洋人就不是这样子。

开个玩笑，如果他把门打开，而且他还要写一个告示说请往这边看，那人家才会看。否则就没有人敢看知道嘛。你如果说若直走过去看一次这还好，你如果在回来再看一次的话他就报警了。说有一个可疑的人从我家这边鬼鬼祟祟这样子，打 119 然后警察就来了。可是老中就不可能嘛，人家走过去走过来，打电话去说那警察来了以后也不会做什么事。但是如果美国的话那就真的会把那个人带到警察局去了，就可疑人物。甚至于什么呢？甚至于比如说他们美国房子都是一栋一栋分开的，如果你停车停在人家的房子面前，那会有问题，可能你停了三十分或一个钟头以后，就有警察会来找你，他大概那个屋主就会打电话说：有一辆车停在我家门口。那美国人会把这个事情当作一件很严重的事情。我们台湾的话如果会重要的话只是说占了我的停车位而

已，就没有想到别的东西。所以台湾人或是中国人都是一样，对别人隐私，以及身体那种侵犯都很随便。

譬如说走路的时候把人家撞到了，当作没事一样好像彼此都是透明的这样，美国人你不要说撞到了，走过去稍微挨到一点点就对不起对不起一定要这样子的。乃至也根本不会从别人的面前走过。那么我们不是这样子了，随便讲跟你们提醒提醒，我在日本修法的时候，我们大家在这边等着要上大殿去修法之前，然后大家站在那边排队站在那边，然后分做左右两旁，忽然有一个同学从后面走过来他沿路，这样子手单合掌弯着弓着这样子，而且手还这样子一直抖，然后眼睛就看着地这样走，我在想说诶！他在找什么？丢掉什么东西？不是，他是因为从这个人丛中间走过，他这样就等于说你好你好。但是没讲而已了你知道嘛。我因为才刚到日本不太了解他们的文化，所以我就觉得奇怪诶他到底丢了什么东西，在找什么东西。所以日本人也是很有礼貌的，然后对别人也是很尊重的。就是我们台湾人、中国人就是不当一回事。所以那个清净受持无犯，不过这个受持无犯还有一个很重要就是你要远离犯缘，你受了戒以后，譬如说你受持不饮酒的戒，你就不要老是往有酒的地方跑。那个就已经有嫌疑嘛。

[后为佛弟子。出家以作沙弥，受沙弥十戒，十戒者，初五戒即前不杀、不盗、不淫、不妄、不酒之五戒。]那刚刚讲不盗，然后不淫呢？沙弥是不淫，如果在家众是不邪淫，可是你要是正修止观的人也应该是不淫，要修梵行。但是这个要看因缘我讲过，不要太勉强。然后不妄语，不妄语乃至于说笑都不骗人这个叫不妄语。不饮酒乃至于《五戒相经》

里面讲，乃至草头一滴都不可以，咽咽受罪。所以你看我讲过说佛世尊讲过的比喻都非常的有趣、非常的有意思。这个以文学来看真的是很妙喻。不过他这里不是比喻而是真正的了。草头上一滴，咽咽结罪。就是你沾草头上一滴然后吞下去，就结一个犯饮酒罪，那如果你吞两次，那就犯两次罪。所以末法时期也有法师讲法说，人家问他说：师父我们现在这个有家然后做生意常常要应酬，可是如果不跟客户陪一陪他们的话，生意就不好做。怎么办？法师在二十几年前就说：喝两杯没关系。可是问题是你那个杯子是多大一杯呀。（法师做手势很大一杯）可是那一杯是威士忌的话那还得了，是不是？我说是什么台湾有那个什么酒？那个酒很浓的高粱大曲，要不然是什么我想不起来了。反正不管什么酒你喝（日语）那能够不醉吗？不醉也有一点点熏滔滔的了吧。可是二十年后就前几年而已，法师又改口了以前是那样讲，现在说可以喝只要不醉就行了。可是这有一个语病有一个问题，喝醉的人都说他没醉。所以你看这个末法时期这个法就败坏了这样，那败坏由谁败坏，由善知识开始败坏。善知识误导，所以一切都开缘开放了这样子的。

[不过淫戒一条，有邪淫、正淫之少分差别。]其实邪淫正淫是很大的差别了。[前言五戒，乃为在家俗人，但能不邪淫可耳。]是在家的俗人，但就是只是。文言文有单字的意思你要把它记起来，这样你看经就会比较方便。这个但的意思都当作只是。只是能够不邪淫可耳，耳就是而已。文言的单字文言的虚字它都有一些意思。大部分都是有一点点固定你把它记起来。[今出家沙弥之十戒中，明淫戒，]那我为什么

么这么说，所有的文言文除了里面比较文雅以外，就是加了很多文言虚字，如果这些文言虚字你搞懂了，很多经你都可以看得懂。甚至不太需要人解释字面上的东西。但道理还是要讲。[不但不能邪淫，即正淫亦须绝对戒止。于此五戒外，更加不坐高广大床，不着华鬘衣，不往观听歌舞，不非时食，不捉持金银财物，]总共有五项，我们先讲第一个不坐高广大床，这个高广大床不一定是那个床很高，不一定要很高，也不一定要很广，意思就是说很舒适、很费钱、很费料的东西，然后还有价格高是这个意思。很舒适是吗？我们四十多年前然后讲到说台湾床（台语……）那种床就是很舒服，其实那种床我睡起来是腰酸背疼，实在很不舒服。但是让台湾床做得很结实的那种是有了，但是很贵了，就比较贵了。因为本来是软的东西，你要把它做成很硬。可是这样子为什么还要睡台湾床呢？那就睡木板床不就很硬了嘛。对不对？你如果怕太硬的就铺一些毯子、床单等等，让它稍微柔软一点。我这个是不是《楞严经》的时候讲过，不是小止观里面。这个佛讲的戒其实常常就说没有解说为什么。但是这个是有一个为什么，其实都有了。那么不坐高广大床的原因是什么呢？最主要最主要最主要就是要你不放逸。不放逸什么？因为你很舒适的床，直接跟什么有关系？直接跟性有关。所以你很舒适的床然后有很宽广那双人床，那就是为了舒服哇。所以你睡很舒服的床就很容易放逸。那很广结果你就可以这个子成一个大字形睡，那样子的话就容易放逸。

还有我就讲过说：因为尤其是出家人你如果睡的时候摆一个大字，这样子就很不好看。那你说没有人看到哇，有。你在家的时候不会有人

能看到，你出家了以后天龙护法都在看呐。是不是？这龙天护法都时时要维护你，所以都会看到。那如果看到你这样子放逸的话，他就不护了。我上次讲过说：如果有会梦到色情的事情，如果用侧卧的睡就比较不会。但是如果你如果摆个大字睡的话那就很容易这样子。还有高广大床第一个是奢侈，那修行人不应该奢侈。我上次讲过说：我有一个依止的徒弟，他说人家送给他一个十六万的床，那叫什么床？红外线。他说人家送给他，他要供养我。我说不要，第一点我没地方放，第二点你送来我一睡，第二天就往生了。因为这个有违出家节约、节俭，这个太奢侈了、损福。做师父的人惜福，那么众生就更有福。如果是师父不惜福，众生您就不能称为福田了嘛，因为那个福都被你消光。你好不容易出家十几二十年，结果一躺下十六万的床上面，那个十几年的功德全部一下就是一躺就完了、就没有了、就消掉了。这不可思议的这样。

我曾经去英格还是三益都有那个家具店的，然后有就是说师父快定做那个禅床，那个是红木还是什么木的，那个也是十几万一个这样子红木的。所以你看看这个末法时期，人家以前是日中一食，树下一宿。我们现在住的这么好，然后还要睡十几万的床，这真是不太好。这个对众生来讲不是福音。总而言之了出家人是确定要惜福，自己更应该要惜福了。而且这个出家人所有的受用都是，我都是这样看，受用都是信众流血流汗的血汗钱，不管他赚钱多么容易，也都是蛮辛苦的。所以应该要惜这个福才好。然后不着华鬘衣，不着华鬘衣是什么呢？就是说不要装饰自己了。因为这个八关斋戒里面的或者是出家八戒、

十戒，十戒里面就是不能装饰自己。那当受八关斋戒的时候就不能装饰不能化妆。顺便讲到了大家都不知道我讲一讲，你若去受八关斋戒，有那个玉的手镯拿下来，然后几克拉几克拉的（法师指戒指）拿下来，让那克拉休息一下。所以这个是跟香华鬘有关系的，然后不能涂香水。你看看这个香华鬘跟那个高广大床是同样类似的东西，一个是住，一个是装饰衣。这个就表示说一个人他如果重视什么东西，他就把那个东西弄得很讲究。譬如说你弄的床弄得很舒适种种的考究，那就表示你很重视睡眠。乃至很重视跟睡有关系的事情，那就是还要增加一些额外的加分的享受这样子，那个对修行人是不适当的。

那讲到华鬘等等就是爱美容，就是很注重这个外表。如果注重外表的人，好美容的人，女众是比较多了，你看那个化妆品是几开，然后在化妆台里面秀出来一列，这个种种的看得头都昏了这样子很多。那如果喜欢书的人呢？他就很注重他的书架、书桌，灯等等，他就很注重。那如果好音乐的人呢？他就注重音响什么这样东西，那没完了。你注重音响的话那是没完的。如果喜欢工艺的人呢？他种种的工具就很多。喜欢运动呢？不要讲什么就跑步来讲，喔就运动衣、跑步鞋那都很讲究很考究的。都是那种名牌的。如果以学佛来讲，如果他很好佛的话很注重学佛，那么他就会很注重他的佛案、佛桌、佛像、供具等等，不过这不一定，这个一定要很虔诚了，有的人虽然学佛，他住的是豪宅可是他的佛就到边区买几块板子钉一钉，那就变成他的佛案了。可是他的房子却是很精致，所以虽然是学佛但是却不是很重视这件事情。我自从学佛以后就是把最好的东西都拿来供养佛，而供养佛的东西都



是用最好的，尽我的能力用最好的，从在家开始就这样子。所以除了没有办法的时候用比较方便一点，但是有能力的时候我就把他弄的好一点这样子。所以你不要学了二三十年的佛，结果你那个佛祖还是住简陋屋。也就是说你家住忠孝东路，然后佛就住克难街。

不往观听歌舞，这个严格来讲就不能上电影院了你知道吗？尤其是出家人。这个出家人去看电影就有点怪了，可是偶尔你还是可以看得到，有些好像大家看了也不奇怪的样子，好像这个是很普通的事。然后不非时食，就是过午不食。不捉持金银财物，这一点在中国从来没有办法做到，这个不可能的事。要不然你根本活不下去。在中南半岛印度可以，那个地方的人比我们中国人在这方面，就是敬重修行人这方面比我们有善根，所以他们可以托钵乞食，然后可以过得下去。你若在中国早就饿死了。所以在唐朝就有百丈丛林的原因就是这样子。因为什么？因为中国的显学是儒家，儒家是不允许有人说不用工作而能吃饭的，所以一般中国人都不认可这个事情，当然最近比较好一点了，因佛法上的关系好一点。

[故名十戒。佛制绳床，]这个什么叫绳床？绳床就是不是床旁边有绳子了，而是用那个绳子编的只不过是编织的东西，不一定是绳子了，就是编织的床。因为古代的床不是用木板钉的，是用编织的象草席那一类东西用草席编织起来。坐的地方是编织的，但是它有木头的角，就称为绳床。而且它是长方形的不是象我们这样椅子短短的，它就坐卧两用。所以古代就这样子。你有没有看过‘埃及艳后’那个电影，埃及艳后她那个时候没有椅子，古代没有椅子只有床，所以坐的时候

也坐在床上。可是这个床是西洋有，然后印度也有，但是我们中国一直要到晋朝的时候才有绳床。可能就是随着佛法过来，之前都是坐在地上，然后那个坐法就是日本人坐的那个方式正坐。所以你看孔子有一幅画有很多这种画了，孔子跟李耳跟老子学道图，有没有？那就是一个小茶几日本式的，其实不是日本式的那是汉式唐式，然后这个老子跟孔子都是这样正坐坐在那边。所以那个正坐是日本人跟中国人学去，然后他们一直保存住，就是他们太会保存了。所以就害得我学法的时候就很苦，我们中国早就放弃这个了，事实上那个正坐是对身体很好的，一来你胫骨一直保持柔软，然后还有他会压到很多的穴道对身体是好的，不过比较辛苦一点就是了。我们吃饭的时候最辛苦的就是在高野山学法留学的时候，最辛苦就是吃饭的时候，譬如说吃早餐的时候，早上已经从四点钟修法修到七点多，已经打坐或是正坐脚都已经很痛了，然后进了餐厅还是这样正坐，而且下面是木板铺一层草席，不但没有帮助反而更糟你知道吗？为什么？因为你光是木板它还平平的。但是草席的话（台语坑坑包包）更累。然后还有他那斋堂是这个样子，一长条的长桌从这里到那里很长，然后桌的两边铺了两溜的草席，那个草席的宽度就正好，它那个后端要编起来凸起来嘛，那前面也要凸起来。前面就正好在你膝盖的那个地方，后面就正好在你脚上的地方。所以这两个重点就正好（台语……），就特别痛。所以吃饭哇！真的是苦中作乐，可是你又不能不吃，那你只能那么吃，你也不可能坐下来知道吧，因为你不能一直坐下来，其实你不能坐下来只能歪一歪，可是越歪是越糟糕，有人就是这样歪来歪去到后来这个脚

就发炎。其中有一两个同学他就那个肿起来，我带着推拿药酒帮他推。所以那个绳床本来它就是那个床兼椅子。它是长方形坐卧两用，坐的时候就是椅子，卧的时候就是床。还有象在唐朝的时候皇帝坐的那个龙椅，龙椅也是很大跟床一样，那是早期的，到后来才一直改进变成小一点。就跟椅子分开来这样。

[不得高过如来八指，]如来八指是多少呢？我还要去查一查。[过此则犯；修行人，不得纵恣幻躯，坐卧漆彩雕刻之绳床。]所以那个床不能漆得很漂亮，有雕刻的很漂亮。[花鬘者，即贯华作华鬘，以严其首，绣花制缦衣，]我们不是有红祖衣嘛，就是出家众穿的，那个红祖衣二十五条衣。现在也有一种衣叫做千花衣，上面绣了很多花。那个是最近的产品。我第一次看到的时候差一点昏倒。那个实在是不好。第一个这么花，一定花很多钱，绣那个花很贵的。[以饰其身；]这就是为了装饰，[修行人则反斯，]反斯就是反耻，修行人正应该跟这个相反才对。[意在淡泊身心，]对于自己的身心要以淡泊的态度来看。

[看破一切，断不能贪华香炫饰，]断就是绝对了，绝对不能贪着华香就是香水，香水以这个法国最有名，所以法国人我想是很难学佛。他们的首都叫花都，然后一切的时装以他们最先进的，时装然后葡萄酒、香槟，然后种种罗曼蒂克的，跟法国领风骚。还有一个罗曼蒂克的关系，情夫情妇是是为当然，一个女人如果没有情夫的话就被人家瞧不起，一个男人如果没有情妇的话就很窝囊这样子，这法国的风情是这样子。所以很奇怪。然后他们也很重视酒，很重视享受，吃一顿饭吃三个小时，慢慢的享受这样子。坐在那个街旁尤其是假日，其实不一

定假日只要有空的话，他就去慢慢的吃这样。我们老中吃的花多一点时候，但是不会象法国人那样，吃一餐饭花三个小时是很普通的事。象美国人那样子狼吞虎咽，他们很瞧不起。说他们不懂得生活。

[致损福而招报也。]所以这样子是会损福的。[不往观听：修行人，不能涉足于歌舞游戏场中，]所以修行人也不能够去打什么（台语）。最好不支去拉斯维加斯，去一趟回来全部都空了。我有一个高中同学，我在美国留学的时候，他到美国去找我，他到我那边去的时候他已经去过拉斯维加斯，他说：那个女人虽然没有脱光但是比脱光还要迷人。因为她穿的很少少到，如果脱光了就没有什么诱惑了嘛。但是她穿的几乎不能再少了那种样子，因为要跟法律不能抵触这样子。讲到这个我在家学佛的时候有一个我曾经讲过了夏居士，他有一天他就神秘兮兮的，因为他学藏密喇嘛教，因为他是老前辈我们都听他的，他跟我们几个人讲说：乃天我带你们到拉斯维加斯，讲的神秘兮兮的。到那边去在刀口上修。我开个玩笑听他讲那样子色迷迷的了。

[因观听歌舞，能惑于声色，]这个惑因为心往外缘取，住着在声色的境界，所以就惑于声色。[易沦溺于欲染，失道念，]不要说失道念，失正念。所以近代影音的东西，都常常是色情暴力都是容易令人心乱。因为失道念就会[造恶业，莫不由此而增进。不非时食：即非时之食，不准食，盖诸天朝食，]盖文言虚词是因为的意思，就是天人早上吃，所以早上供天，或是斋天就是早上清晨。所以过年十二点的时候，不是要拜玉皇大帝，因为那个天就一大清早，不过这是欲界天是这样；色界天就不吃这些东西了不吃断食。

[佛则午食，]中午吃饭，日中一食。[畜生午后食，]畜生是下午吃，你家有没有养猫养狗，猫狗都在下午三四点钟吃。不是吗？你家的猫不是吗？那你是溺爱它了，你养成它的贪爱，然后你乱给它吃，它就乱吃这样子，事实上它们是下午吃。因为众生贪爱饮食所以你既然给它，它就多多益善了懂吗？所以你那个猫或是狗一定很胖，被你养肥了然后它会得高血压，你的猫有没有中风，因为高血压会中风。

[鬼神夜食，]鬼神就是傍晚的五六点的时候，[出家佛子，学佛之行，则不能同鬼之夜食也；]这句话讲的很好，跟鬼一样鬼吃的时候你也吃。因为跟鬼食相应所以将来搞不好就堕鬼道了。[然时丁未法，]丁就是正在的意思，正在末法的时候，[众生业重，若过午不食，则身体力弱，难以支持，故古来祖师开方便门，]譬如说打禅七，你们有打过禅七没有，打禅七的时候吃很多顿，因为打坐要体力，吃很多顿但不是吃很多，每一餐不是吃很多，多餐少量。[日有三顿四餐，数数食者，]一直吃就是数数很多次，[当知此乃非食而食，当常生大惭愧，当作药石想；若恣情永逸，妄贪饕餮，]恣情就是放纵，放纵你的情而令他，永就是常常很长很久的放逸，妄贪饕餮。

[就不但非佛弟子，且获罪无量。不捉金银财物：出家人，须安贫守道，不可妄贪营求，]现在在讲这个就变得很老古板了你知不知道嘛，因为现在出家人也都讲要有策略，要经营、要企划，企业的精神来办佛道来做佛法，所以企业就越来越大。这是国际性的，国际性当然不会自己国际性，是用钱国际性，有钱才会国际性，不过那是一种陈念，钱固然能够令那个机构国际性，但是法不需要一样可以国际性，不只是国际

性还是永久性传承永久，但是用钱堆积起来的是无常之物总会毁坏的。譬如说你的佛寺盖得再大、再好、再辉煌，祇树给孤独园于今安在？甚至于在那里都不知道。但是佛在那边讲的法都在嘛。譬如说虚云老和尚有几个很特殊的地方，第一个他的拜山。第二个就是他盖佛寺。他恢复禅宗的宗庭，因为禅宗的宗庭后来分为五宗，五宗的宗庭他都尽量把他恢复，恢复了好几百所，可是怎么样呢？你看虚云老和尚他在九十二岁写的年谱他说：我以前拜山盖庙，你看下面这句话，于今想来都是错的。所以现在又流行朝山乃至盖庙，如果你这个拜山我觉得没有任何人能超过虚云老和尚。盖庙我想也没有任何人能超过他，因为他盖的庙实在太多了。但是他讲那个时候还没有碰到文化大革命，你看他花了那么多心神，东西南北到处跑去募捐，恢复那些宗庭，结果红卫兵一来怎么样？都没了都毁坏了，这些都白搞了。所以这个有形的它就是会败坏的无常的，只有法才是常住。修行人应该不要在有相的上面着意，你的庙盖的再大、企业再大，分支道场再多，也都是无常的了，应该是着力在这法上的传承才是重要。从闻、思、修、戒、定、慧、经、律、论去努力。所以你看讲这个都很困难的事，安贫守道。在家人安贫守道已经很难，出家人现在这个花花世界也不是很容易，很多诱惑。

[增长贪心。如是十戒，为沙弥应受持者。次则进受比丘二百五十戒，谓淫、杀、盗、妄之四波罗夷，] 四波罗夷就是四重尽，若犯的话就是断头。[为根本重罪。梵语波罗夷，此云弃，]此就是这个地方指中国，云就是说，我们中国话来说就称为弃，弃就是抛弃的意思，就是

说永弃佛海边外。如来在戒经里面讲弃的意思就是永弃佛海边外。也就是说你破戒了以后，犯了四个重戒破戒就是永弃佛海边外。所以叫做弃。[又名不可忏，]犯了这个罪就不可忏，这个不可忏不是说你不应该忏悔或是不能忏，而是忏了也不能灭罪。因为其它只是犯戒的话忏了罪就灭了，但是犯了四重尽破戒了，就是忏了也没办法。这样子有一个比喻，戒体就有如女人的贞操一样一辈子只有一次，虽然现在科学她可以修补，用手术修补，可是到底是假的。所以戒体就不能破，破了你就不能补。所以称为不可忏。你破了就不可补救没办法补救，不是说佛不让你忏悔，而是说你忏悔了也不能够恢复清净。那什么叫可忏呢？也就是说你忏了就能够恢复清净和新的一样。好像机器有点坏了入场维修，然后拿回来以后跟新的一样照样运作。但是破戒整个就完了，就没有办法修了。只能怎么样？只能在换一台。

[若犯此则弃于佛海之外，所谓大海虽大，不容死尸，佛海虽广不容犯戒之人。次则十三僧伽婆尸沙，]十三僧伽婆尸沙是出家戒，翻成僧残。[翻众残，]他翻成众残，一般讲僧残当然僧就是众来了，[如为他人所斫，]斫就是砍被人用刀砍，[头残而咽喉尚在，]就是咽喉没有断，[犹可救忏。]还可以救，这种叫伤残，犯了很重的戒但是你不至于死掉。[又三十尼萨耆，九十婆逸提，此翻堕，此罪因财事生犯，贪慢心强，制舍未忏。又四波罗提是舍尼，]戒经里面通常称波罗提是舍尼。[翻可呵，此罪应发露也。一百突吉罗，翻恶作、恶说，此罪微细，]这个罪的比较微细比较小[持之极难，]比较难持，[故以随学随守而立名。]因为这个是出家戒跟你们比较没关系，我就讲过去，而且出家戒也不

应该讲得太明白，所以大致我就很快讲过去。[又二不定，七灭诤，如颂云四重十三二不同，三十九十四提尼，一百众学七灭诤，总论二百五十戒，余如比丘尼之三百五十戒，菩萨之十重四十八轻等戒，如是行人一切大小轻重诸戒，一一悉能清净护持，丝毫无所毁犯，是则名为上品持戒之人也。当知如是清净持戒人，修行止观，必证佛法。]必证佛的止观之道。[清净持净戒，犹如护明珠，戒净起修，易证佛法，犹如清净白色之衣，易受染色，以白色为众色之本，易受染污。故上品持戒之人，易修止观也]讲一点点下面这个，[二者，若人受得戒已，虽不犯重，于诸轻戒多所毁损。为修定故，即能如法忏悔，亦名持戒清净，能生定慧。]如果能如法忏悔的话，忏悔在加一个改过，光是忏悔不改过不行。所以忏悔文里面一定有这一句说后不复造。一定要后不复造，要不然你一忏一忏那就跟天主教一样，没个星期去告解告解，后每个星期就说我有犯罪了。亦名持戒清净，能生定慧，这个跟禅宗六祖大师说：改过必生智慧，护短心内非贤是一样的意思。[如衣曾有垢腻，若能浣净，染亦可着。]如果衣服上有垢腻、有油腻污秽的地方，你如果把它洗干净，再去染色还是可以染的好。我们就讲到这里下次继续讲。先讲一点点等于是有一点点悬疑，就是小说讲到重要关卡的时候悬疑，调胃口了。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。



## 【天台小止观】讲解

### 第十七集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2010 年 1 月 29 日

请合南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

请拿起《修习止观坐禅法要讲述》我们继续讲，上次讲到[二者，若人受得戒已，虽不犯重，于诸轻戒多所毁损。为修定故，即能如法忏悔，亦名持戒清净，能生定慧。如衣曾有垢腻，若能浣净，染亦可着。此明第二种中品持戒之人。若人得、受戒已，]若人受戒已经得戒了，这个受和得可以这样顿号，虽不犯重，犯众就是犯四重罪，也就是说破戒。于诸轻戒多所毁损，但是他却在那些轻戒上就有很多的毁损，毁戒、损戒，这个毁损也是加一个顿号。为修定故，但是他为了要能够修定，为了要修定能够成就的缘故。即能如法忏悔，他能够如法的去修忏悔，如法忏悔是为了清净才能够修禅定有成就。这个如法忏悔是非常好，但是我觉得因为这个词已经讲得太多了，所以就很容易变成口头禅一样，我觉得如果说如法真心忏悔，加一个真心就很好。

因为你知道吗？有的人忏悔就好像变成形式上，嘴巴说忏悔但心里面

没有忏悔，表面上他也是如法如理的去做，可是心里没有感觉。这种人是常常可以看得到。那怎么看得到呢？就是他老是在忏，忏了也没有改变，可是他如法照规矩来，所以那个就变成一种形式上的。我要讲开玩笑如法形式忏悔。那有什么用，变成一个形式，如法真心忏悔这个才重要。[亦名持戒清净，]如果能够如法的真正忏悔以后，忏悔已就得清净，那也算这个戒还是可以清净的，因为戒清净的关系所以，能生定慧。禅宗六祖大师说：‘改过必生智慧，护短心内非贤。’众生的根器性相百百种，有一种人学了佛以后很喜欢忏悔，不晓得为什么就是很喜欢忏悔；有一种人是很怕忏悔，这是两个极端。很喜欢忏悔的呢？不晓得他心里面怎么想的，动机是怎么样，也许说他跟师父忏悔然后那个时候就觉得，为了要令师父欢喜。

你们有没有看过《顽童流浪记》这本书？有，马克吐温他真的是大文学家，大文学家就是可以看出人的那种心里。汤姆虽然是小小的孩子，但是他是代表跟大人一样，他不是常常调皮捣蛋嘛，在课堂中调皮捣蛋就被老师罚到外面罚站，然后他到外面罚站的时候，他从同学中间走过去他认为他好像是英雄一样。被老师喊去罚站的时候他觉得好像英雄，然后站了一阵子回来老师好回来，回来的时候更是大英雄了，走路都有风。我就觉得马克吐温真是了不起，他真的懂得人类的心理。我自己小时候也很调皮，也有类似这种心理，这种儿童犯罪心理学。事实上不止是儿童，大人也是一样。你看那个美国说有的杀人，或是做很大的坏事，警察问他说你为什么要做这个事，因为对方跟你没有关系也没有仇恨，他说我为了要出名，所以真的是有这么一回事。我

在高中的时候就很喜欢看书，东看西看，跑到图书馆去上课，其实就是翘课到图书馆去，完了后来就被记过因为旷课过多。我还记得曾经去看过好久的犯罪心理学，有这样的书。我们这里不是有一个弟子从美国回来，他就是研究犯罪心理的。现在在南部的一个大学当副教授，是一个大红人，因为他得了犯罪心理学的博士。而且他是主修好象性侵害的，所以更加红了。

六祖大师讲的‘改过必生智慧，护短心内非贤。’我忘掉我讲《六祖坛经》有时候怎么讲的，不过现在讲的一样是新的。‘改过必生智慧，’为什么说改过必生智慧，那你要看为什么我们众生没有智慧，众生没有智慧或凡夫没有智慧，就是因为心里面有很多的过错、有很多的缺点、有很多的障难业障。所以很多的染污、杂染盖住了本心，那个杂染都是做了很多的错事所产生的。那如果能够改过，这改过当然不是只改一次了，就是碰到过错就改，所以常常改过的话就消了那一些杂染，杂染消多了心则渐渐明了，心明了以后就产生智慧了。而且你能够改过代表什么？改过看起来很简单，改过代表知过、认过、愿改过，然后付之实行，经过这四个阶段才是真正的改过。你要改过一定要知过，什么叫知过？知道哪里有过错，你若不知道哪里有过错，那你怎么改。那你说难道有的人犯了过错自己不知道吗？很多到处都是。

譬如说你跟你老公或你跟你老婆，他讲了什么话你气得半死，可是他都不知道自己讲错什么话，有没有这样的事？很多嘛。讲错了话令人生气或是伤人的心自己都不知道。当你跟他讲的时候，他又觉得这有什么了不起的气成这个样子，他还怪你呢。所以做错了事情不知道自

己做错，那个所谓的自知之明就很难。自己知道自己有错，可是你要晓得我们自从学校毕业以后，可以几乎是没有什么人会讲你说你那里做错了。小时候父母师长会跟你讲你那里做错了，等到初中高中了以后，尤其是高中完了以后大学就没有人讲你那里做错了，那时候怎么办？那时候完全靠自己了，靠自己觉知，除非你有很要好的朋友，然后能够归过劝善的好朋友，要不然你做错了什么事情不会有人去跟你讲，所以那个时候就靠自知之明，所以你错了要知道你自己错了。

而且要认过，有时候你做错了，刚刚讲说学校毕业就没有人讲你错误，那是指人格上的，做人上的。当你如果到职场上班以后你会做错事，那个做错的事都是跟你的专业职业有关系，那么你老板也许会跟你讲，不过跟做人就比较没有关系，做人方面的你老板也不会跟你讲。如果你家跟你讲了你自己稍微有一点知道，可是你又不认错，你又找很多的理由跟借口就是说这个没什么关系，或是这个不是我的错他也有错，这问题就来了。不是我的错你也有错，那个时候就不是完全的认过，所以要认过要承认很难。这个承认认过是包括什么呢？就包括《金刚经》里面讲的降服其心。你要降服自己的心。你要降服什么？降服自己那个我慢心，因为你认自己错好像就把自己压矮一节，但是这个很难。

接着认过以后就愿意改过，注意这个愿，有时候虽然认过但是也没有说想要把他改掉。然后认过愿意改过以后接着就见机积极付施改过，真的去做了，所以改过就包括这些过程。你经过这些过程等于就是改良自己，自己常常在更新。就好像《四书》的《大学》里面讲苟日新、

日日新、又日新，苟就是如果。如果每一天都革新那么日日新每一天就都是新的。又日新那更进步了，一天一天都是新的，这个新就是从新来过。就好像一个房子整修 Reform，改过是什么？就是改革，改革自己也就是自我革命，自己把他革新了，因为一直革新所以整个心理都是在一个最好的状态，所以就能够生出智慧。因为一直革新把旧的东西坏的东西都去掉了，里面就没有杂染，没有杂染当然就能够生出智慧，所以改过必生智慧一定的。反之如果不改过呢？不改过就在心里面一直堆积垃圾、堆积尘垢、堆积罪业，所以就越来越无明越来越暗顿，这就是为什么连老出家修行就很辛苦，除了身体不行以外，心也不行，心能也不行 mental Faculty，年老了以后业障是越来越重就很难修行。

再回到六祖大师说的‘改过必生智慧。’一定要改过，因为人都有过，那如果能改就会有进步，如果不改的话就越来越糟，心就越来越暗顿。

‘护短心内非贤’，什么是护短？就保护自己的短处，也就是保护自己的缺点，保护自己的过错。那是什么意思呢？护短就是为自己的缺点或是错误找借口，找合理化，就把自己的错误合理化。做错事情不肯承认就讲理由解释，然后如果人家说你怎么样怎么样，最好的事情就是不错、不过，加一个不过；或者是但是那就把前面讲的全都否定了。这个不过、但是是什么？是转折语气。就语气一转，然后就开始辩护当自己的辩护律师。日本话跟人家道歉的时候最隆重的就是没有理由，如果师长跟你讲说你这个错了，你就说是、是、错了，对不起，这个对不起是没有理由就是错了，所以日语这句话很有意思：你错了就错

了，不用解释不用讲什么理由，错了就错了。但是一般人错了也许承认，但是承认百分之七十，百分之三十他还想捞本回来，就好像赌博的一样。这一万块你赌输了七千块，剩下三千块还想回去捞回来，结果这一捞连那三千块也完了。所以就不要讲理由，你一讲理由那就更糟了，本来的过错再加上铁嘴不肯承认就更糟。

‘护短心内非贤’贤就是善的意思。所以你要护自己的短处护自己的过错，不肯真正直承己过的话，你这个心就不是好的，这个非常有道理。你看《六祖坛经》他用词用字都很简单，但意义都很深。可惜很多人讲《六祖坛经》都把他当儒家的书讲，变成讲孔子的道理一样，或是当作什么做人处事的事情。事实上不是，他是修行很深的一个道理。接着若能如法忏悔，所以这个忏悔我就建议你下面加一个改过，你光是忏悔，忏了半天你也不改过。那你说跟师父求忏悔，师父说：好，你忏悔，然后那我应该怎么忏悔呢？就说你就拜千佛拜一万拜了，或者是说拜八十八佛拜多少遍了，那你就去拜一拜然后跟师父报告说我已经拜一万遍完了，那就完了。可是原来的过错有没有改变呢？没有。到后来就把方向一转就变成在拜佛而已。可是拜些什么也不晓得，就搞不清楚。所以也没有把真正的注意力放在过错以及改过的方面，而只是这么拜，拜的结果是怎么样？拜的结果有一个好处拜心安，拜了以后很安心。因为经里面讲说如法忏悔就没有过错了，然后就相信我拜一万拜拜完了就没有过错了，可是他没有改过。把那个注意力已经忘掉了，说拜这个是为了要改过的，没有，拜忏变成一件事情，跟改过没有关系，你知道嘛？所以这就很糟糕，这整个修行就变成很形

式很表面这样的。

亦名持戒清净，忏悔要改过，改过以后才能够清净。那现在讲什么叫做忏悔，一听忏悔是一件很重要的事情，那什么叫忏悔？忏悔必须要升起惭愧心，有惭愧心才叫做有忏悔，没有惭愧心当然就没有忏悔。什么叫惭愧心呢？惭愧心简单说就是不好意思。你做了一件事情你觉得很难过，而且觉得对不起，这就是惭愧。你然后不觉得难过对不起，譬如说你做了某件事情，你伤害到别人伤害到某个人，然后你觉得很对不起他，这个就是对他对不起这是种感觉。但是你必须要有 feelsorry 才能够说是惭愧，所以你又觉得不好意思。我们在分析惭愧这两个字，什么是惭愧呢？惭就是不好意思，那怎么不好意思法呢？惭者对己，愧对他人。譬如说我们都是年纪一把了，比较年轻的时候回想都会有做一些什么事情，如今想来都会脸红。那个脸红就是惭愧的意思。那个惭愧是什么？是自己内心脸红。所以惭就是惭，惭者是对自己，对自己是觉得不好意思脸红，这叫惭。可是因为自己做了这种错事情自己会觉得脸红，然后对他人的时候又不好意思见人，那叫愧对他人，觉得对别人有愧这样子，这叫愧不好意思，有生出这样子的惭愧心，如果在讲的话以儒家的就严重了，羞耻，你会觉得羞耻。那个时候就有惭愧心；那如果做错了事情没有羞耻，那就是我们普通话讲的没有廉耻。如果在讲的简洁一点现在政治人物常讲骂人无耻，我们平常话就说不要脸，如果一个人不要脸那就一切都搞定了。天下有一种人是所有人都害怕，就是不要命的人，可是不要命的人还怕一种人就是不要脸的人，所以不要脸的人是天下最强的了，你看连不要命的人都怕

他。有一首英文流行歌我不太会唱，三十七年前的英文歌。

如果要改过一定要生惭愧心，惭愧心就是会不好意思，会有羞耻心，所以记得六祖大师讲的话是金言益语‘改过必生智慧，护短心内非贤。’你看六祖大师讲经有一个很特殊的地方，他不只是说训诫人而已，他讲的常常会有鼓励的作用。譬如说‘改过必生智慧’这就是一种正向的鼓励，换句话说他不只是骂人而已，他也鼓励人这样子，你看那些来参他的人都很没有礼貌，然后他一边骂一边鼓励你有没有注意到，不只是把他骂得狗血淋头，一边骂一边鼓励，所以被骂的也很高兴这样的。

[如衣曾有垢膩，]就好像衣服上有油腻的东西，垢膩就是油腻，[若能浣净，]若就是如果，浣就是洗，如果能把它洗干净呢，[染亦可着。]染就是染色，就说以前的衣服都是要自己去染的，而不是象我们现在买来的衣服都是染好的。我们小时候就是有常常染布的，你们有没有看过？我们小时候就会看到有一个人扛着担子就喊着染布，有没有听过？没有。可能是台北才有的样子大都会。不过染布的通常都是外省人，好像卖大饼馒头的一样。染通常染的是黑布或是蓝布，很少染成花布的，有白的布然后拿给他染，他就帮你染，这个染是染色的意思，染色也可以染得上。

看释文[此明第二种中品持戒之人。若人得受戒已，]此就是这一段，这一段是明就是阐明、说明，第二种中等的持戒之人，不是很好也不是好坏叫中品。[由受戒而得戒，]这个受得戒就是受戒而得戒，因为去戒场受戒或是在师前受戒而得戒，[如受戒时，最为重要。正当登戒



坛，白四羯摩时，即获无作戒体，得戒体已，能持戒清净者，则福等虚空。]这句话有两个词就很费解释了，正当登戒坛受戒的时候，登戒坛如果是以三坛大戒，比丘戒、比丘尼戒、或是在菩萨戒，通常都是三个人一组而登坛这样子的，三个人一组一组登坛去受戒。白四羯摩，什么叫白四羯摩？羯摩就是 Karma，Karma 跟业那个 Karma 是一样的。业或是羯摩业是翻成中文，羯摩是翻那个音，业是翻那个意。羯摩是什么意思呢？就是作、作业、造、行，但这里就不当业的意思，这里当作法。作法的意思是什么？如果依现代的话讲就是程序，在僧众就是出家众在道场里面常常要作羯摩，羯摩是什么？就是办事。凡是要办事的时候都要集僧，集僧是什么？就是现在所说的开会，集僧要作一些事情要宣布或是要议决做决定。

有三种羯磨，有三种僧众的作法，①单白。白就是报告或是宣布的意思。单白就是只有宣布，譬如说长老或是寺里的职事有些事情要跟大众宣布，就集僧完了以后就单白，职事告诉说有这些讯息有这些事情发生，这就是单白。②白一羯磨（一白一羯）。白就是表白报告或是宣布，然后宣布或是表白以后，白是一个事情宣布，羯磨就是询问，询问大家的意思说有这样这样的事情，然后接着说大家认为可以不可以？这就一羯磨。众以为否。就是有如是如是是人接着讲说众以为否，这叫一羯磨，会等于是表决。所以如来法是很民主的，大家都可以讲话僧众每一个都可以讲话。就说众以为否？如果赞同的话，有没有不赞同的，不赞同的就举手然后讲话。那如果说大家都默然，默然的意思就是同意。默然就不用象英国的法庭，赞同的就 Ay，不赞同的就 Nay

看过英国的电影或是议事堂国会，然后赞同的 Ay 这样子，Ay 就是 yes，Nay 就是 NO。大家有没有意见呢？有意见就举手讲，没有意见就默然。然后主持的人就说默然故事事如是持，默然故大家都没讲话没问题都默许，那就这个事情就这么办了吧。事事如是持，这个事就这么办。所以你看佛的这个僧团里面比我们中国古代里面社会都还要民主。而且大家僧集了以后，每个人都可以讲话，每个人都有一票等于是。这个叫白一羯磨就是宣布一次，然后询问一次就解决了。

③白四羯磨（一白三羯）。什么叫白四羯磨呢？就是宣布一次有这样这样事，就是说有人要来买我们寺里的那个田，这样某某人他要花多少钱买这个田这件事情。然后就羯磨，就一白三羯就说你们觉得可以吗？这一次。你们觉得可以吗？二次。你们觉得可以吗？三次。问三次一白三羯很慎重这样子。你们觉得可以吗？有问题，那就没有三次了。所以大家都可以了那就三次，然后就三途通过。所以佛法中也没有拍手通过这样子，就是默然什么都通过了，如果有意见就可以讲话。一白三羯一加三等于四所以就白四羯磨。所以白四羯磨其实是一白三羯。白一羯磨又称为白二羯磨，这是很有意思的事，也当作是一个羯磨，所以白一跟白二是一样的意思。为什么？因为把那个白也当作一个羯磨。所以就是二个羯磨，就变成白二羯磨，白一跟白二是一样的意思。普通的事情就用白一羯磨来表决，重大的事件用白四羯磨。

譬如说传戒，传戒不是佛前三说嘛，就是白四羯磨。还有忏悔重罪，僧众里面有人犯了重戒然后大家集僧，然后怎么样忏悔？就是忏悔重戒的时候，忏悔破戒的事情，叫白四羯磨。还有治罚，犯了重大的过

错然后要怎么样治罚他。还有诃见，还有灭争就是息争止息争论，僧众里面有争论然后要把他止息，怎么样这时候要白四羯磨。所以在戒坛上一定是白四羯磨，我们在传三皈五戒的时候不是念三次嘛，那就是白四羯磨。什么时候得戒体呢？就是白四羯磨的时候得戒体。即获无作戒体，为什么叫无作戒体呢？戒体有两种一种叫有作戒体，二种无作戒体。

你要懂得什么叫有作戒体呢？就必须懂得刚才讲的白四羯磨，你在白四羯磨的时候那个是有作，你有做一些动作礼师、礼佛然后随着念那些戒文念三遍，那个叫有作。你在念的时候念完三遍的时候，就得到了那个戒体，当下得到那个戒体，那个叫有作戒体。因为你是有所行动而得到的，作就是行动、作或是造作。你等到白四羯磨完了以后得到戒体以后，那个戒体他还是存在，但是就不需要在作了，不需要在经过任何的作法。他那个戒体就存在，然后就会自然产生防危止过的作用。但是你本人不需要再作任何的動作，这一种戒体叫做无作戒体。什么叫戒体？这又必须要了解唯识，看前面的五位百法表，《百法名门论今注》五位百法的第三位色法，色法是什么？就是一切的物质叫做色法。我们天地间的一切物质，简单讲这不是很对。第三色法是物质，第一第二叫心法、心所有法是精神。所以第一第二叫精神戒，第三位是物质戒。物质戒有十一种物质：眼、耳、鼻、舌、身是内的物质，色、声、香、味、触主要是外在的物质，总共有十个。最后还有一种物质呢？法处所摄色。什么叫法处所摄色？法触就是意触，就是意识所包含的那一个物质的色，这个就是特指的戒体；几乎没有别

的什么东西是法处所摄色，主要就是戒体。因为戒体对佛法跟修行的人来讲是非常非常重要，所以就特别给它一项。这个戒体等于是戒定，法处所摄色等于是戒定这个戒体是什么东西，是给他一个地位，叫做法处所摄色。换言之就是这个戒体他是一个色体，他是有色法，你看把他第三项色法。所以以唯识来讲或是法相来讲，戒体是一个色法，而这个色法用瑜伽师地论来讲的话，有色无对。戒体它的本质是什么呢？它是有色，也就说它是一种色体。对是质碍，无对的意思就是无质碍。也就是说戒体这个东西他是有色不能说无色，无色的话就等于没有了听懂了吗？它是一种色法，所以是有色。这个有色的意思是说它是一种物质，它是一种东西，确实是有东西，是一种色法。但是色法是没有质碍的色，也就是说可以透过去，不像这个东西（法师指手中的尺）这个东西是有质碍。看这里（法师手中拿一个黑板擦和尺）每一样物质它互相会障碍，就透不过去，这个叫做质碍。因为它一定有一个本质，它有一个本质，它有一个本质，两个具体的本质它们不能互相透过，会互相障碍彼此的前进，所以叫做质碍。

可是戒体它虽然是一种戒体，但是这个色法是不会跟别人有障碍，也就是说任何东西都可以透过它。还有戒体它这个色法是无见，也就是看不到的，看不到没有质碍但是它是有色，它是一种色体。因为它是一种色法所以它能够在你的体内产生作用这样。讲戒法的这种东西，就是说一切有部的，一定意思要有否则的话戒法变成空了，戒法要是成空的话就不会有作用。戒体如何得呢？白四羯磨这白四羯磨之前，你必须要先理解，你先理解什么是受戒，什么是持戒，什么是犯戒，

而且发心受持。很重要第一个解戒、第二个发心受持、第三个如法受四羯磨，然后就得戒体了。如法的念那个……持名故，这个就是白四羯磨完了就得戒体了。

顺便讲到这个不得不讲，不过大家就是善思念之，有的人传戒的时候讲说，第一次念第一羯磨的时候，就是叫你做观观大地有善法云起来，有的甚至讲说天崩地裂什么的，第二羯磨的时候就观善法云在你那个顶上，第三次羯磨就念皈依文的时候这就叫羯磨了，观善法云从你的顶上灌进去到你全身里面，这样你就得戒体，有人传戒的时候是这个这样子。甚至有受三坛大戒的时候也是这样子教，我早期的时候传三皈依或五戒的时候，也是这样跟受皈依戒的人这样讲，可是后来我发现这个不对。为什么？因为讲戒律的书戒经以及说一切有部的律藏，乃至唯识的都没有这样讲第一点。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

【天台小止观】讲解

第十八集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2010年1月29日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

刚才讲说传戒的时候，从四方有善法云起来，善法云到顶上从顶上去得戒体。我后来觉得这样不对。为什么？因为这善法云是什么？是外法，我们佛的佛法都是内法不是外法，所以那个法的获得是从佛法僧以及行者自身的发心，乃至这些作法而产生的，不是从四方的东西来的，那如果从外面来的就变成外道了，你看这个差很远，所以可见这个应该不是正确的。佛法来源都应该是内在的而不是从外在的物质进来，得戒体不是这样的；白四羯磨就是第一个了解，第二个发心受持，然后白四羯磨就得戒体了，得了戒体以后那个戒体就叫有作戒。接着讲无作戒，什么是无作戒？也就是这个戒体有色无见无对的戒体在身里面不是心里面，在身里面能够产生防非止过的作用而不须依靠这个身、口、意的造作了，就是离于身、口、意的造作这个叫做无作戒体。无作就是不需要在依靠这个身、口、意的造作，所以就再没有造作，但是他就自然能够产生防非止过的作用，所以叫做无作。这个又跟一样重要的东西有关系——无功用行，无功用行是什么时候产生的？第八地菩萨，第八地菩萨他得了不动地以后，因为已经他从初发心以来入了初地、二地一直到第八地熏修的已经成种了，所以那一些功德在他的身心里面，你不用在去作意运作，他自然就有那种力量能够让他自修或是度他，那种叫做无功用行，禅宗也把他称做任运。任

运的意思任就是随他去运作，自然就运作这样子，自然就有那个自度度他的功能是叫做任运。这个任运也好，无功用行也好都跟无作戒体的道理是一样的，你如果懂得无作戒体的意义，你就能懂得无功用行，也就能够懂得任运。

你看看禅宗的传灯录还有公案，里面都有很多任运是这样意思。用唯识学来讲你不用去作意去作，他去把他启动，就跟电脑有关系了，不用作意去启动它，但它自然就能够运作它，所以叫做任运。所以你看这一些法都是通的了，所以无作戒体是戒学的；无功用行这个是定慧学的；任运这个是教外别传的禅宗的东西都是通的，就在你能不能看得通看不通。

[得戒体已，能持戒清净者，则福等虚空。]如果得到戒体以后能够再继续的持清净戒。事实上得戒体以后所做的事情就是护持这个戒体。护持这个戒体保护这个戒体令他不受损，这样就是持戒清净了。那样的话所得到的福就像虚空，等就是等于、相等，相等于虚空。[若受得戒而复毁犯，]如果受戒得戒然后又毁戒犯戒，[则罪上加罪。重戒即指四波，罗夷之根本大戒，]就是杀、盗、淫、妄这四个大戒。[如此人虽于重戒无犯，而于轻戒多所损毁。]他虽然不犯重的但是就犯了很多轻的罪，所谓的大过不犯，小过不断。

顺便跟你们讲一个好笑典故助你们提神一下，美国有一对夫妇他们很发心，然后两个人都受了戒，但是没有受到五戒，受到四戒，其中都有不杀生戒，他们几乎每年都来忏悔，忏悔什么？又是打死蚊子了，要不然又是弄死这个那个了，要不然开车撞死动物了。几乎每一年我

回去他都要忏悔，夫妇俩个都要忏悔，这是过去生持戒不清净，今世持戒就有很多的障碍。我的规定是如果你忏悔的时候就不能披曼衣，要忏悔清净以后才能再披，所以这十多年来很少看到他披曼衣，去年的忏完了然后等我回去的时候他又要忏悔了。

[轻戒，即指尼萨耆，婆逸提等。]就是这些小戒，[知过能改，从此发露忏悔，忏即忏其前愆，悔则悔其后过。]这里另外的意思就是忏忏以前所做的，悔就是将来改过的意思，将来不再做，后不复造。所以忏悔文里面一定要加一个后不复造才是改过。[自知有罪当忏悔，忏悔则安乐，]如果有真心忏悔的人都应该有这个经验，忏悔则安乐。如我所说如果你忏悔只是一个仪式，你当时会觉得安乐，可是如果你没有真正改过的话，那你那动作就跟美国的弟子一样了。不过他那个也不是说他没有真心改过了，他们改不了，因为蚊子一来他一摸又打死掉了，所以就很难。

[不忏悔罪益深，]益就是更加的意思，更加的深了。[故以至诚心，恳切忏悔。忏悔之法，有事有理，]也就是说有理忏跟事忏，[事即有相忏，]事忏就是有相忏，相对的理忏那就是无相忏。有相忏[亦名作法忏，]又叫做作法忏。[谓于十方诸佛，及诸大菩萨尊像前，烧香散花，披陈发露，]宝静大师虽然说烧香散花，可是我们一般显教只有烧香插花没有散花，这个散花就是很奇怪，很多这种佛法的东西古典的只有真言宗保持。这个真言宗是有散花，而且还有散花偈，一边散花一边唱。我们以前早期的时候，我也教大家散花，你有没有散过？没有，那时候你还在忙。烧香散花，散花就是拿了一篮的花，真的是花，然



后一边倒退着走，绕着佛这样的散。以后我们有机会再来做一次非常很庄严。

披陈发露，[自己所有犯戒之罪恶，求哀忏悔，或于十方大德尊宿前，发露忏悔亦可，]也就是说不一定是佛菩萨而是十方大德的尊宿前也都可以，[即今之法华忏、大悲忏等是也；]这叫作法忏，也叫有相忏，[二则理忏，理忏即无相忏，]怎么叫无相忏呢？因为这种忏悔是内心里面思惟观想的了就看不到，所以就称无相忏。[亦名实相忏，]实相所以是无相。顺便讲一下依比较深的唯识学讲，什么叫做业呢？思名为业。什么思呢？这个思就是你们在看《大乘百法名门论今注》前面的五位百法表，打开来第二项心所有法的第1项遍行就五遍行，作意、触、受、想、思这个思心所。

什么叫业呢？以唯识学来讲，第1个必须要有思心所的运作这个才叫做业，或者说即使没有身、口的功用，只要动了思心所就结业了；结业接着就毕业了。结业也就是说业已经结成了叫结业；所以这我就要解释这个理忏的经意深意，这里面没写但是我跟你讲，这个理忏为什么称为忏呢？他就用思心所思维，因为思维然后来忏悔他这个力量就很大。为什么宝静大师后来讲说这一个力量是最大呢？就是因为他直接用思心所去忏悔。这个要对观反过来看，前面那个事忏是用身口在忏，你虽然有透过了解念那些忏悔文了，可是你有没有思维那个道理呢？那是一个大问题。如果你有在思维的话当然就有忏的那个功就大一点，如果没有你那个忏悔的功能就很小。因为你只是身口的造作而已，而没有思心所的造作。这个理忏就是要补充、补足你那个事忏

所可能漏掉的或是缺掉的，也就是说你只用身口去忏而没有真正用思心所，那我们说三业是身、口、意，但是真正要有造善业恶业的，当然是第六意识了，特指第六意识的思心所。所以要有第六意识的思心所去做了，才真正有那个业转动，业结成所以要结业。你看要真的深入通达唯识学，你才能够真正懂得这些东西你知道嘛。所以就我刚才讲的那些东西很多都是，我深入了这些东西以后，然后你看我讲的很简单就讲出来，事实上不是这么简单的你知道嘛。这个都是因为年关近了所以就贱卖，理忏的原理就是思心所的运作。

[谓摄心于意，]就是说精神统一，色心专一。[端身静坐，不思善，不思恶，惟观此罪性从何而生，]这个有一点点互相抵触，既然谓不思善，不思恶就不能观罪性了，就没有罪性了，没有恶法所以没有罪性了。可以把不思善，不思恶用括号括起来，就是端身静坐，惟观此罪性从何而生。可是思维了，[自性之因生耶，]自性之因就是说他自己本来的性质，就是这罪是他自己本来性质成为一个因而生起来的，也就是说没有人令他生，而是他自己生的。所以自性之因生简单一句话讲就是自生。是他自生的呢？还是他性之缘而生呢？就是自己生自己。那自己生自己有这样一回事吗？以佛法来讲是没有，因为自己不会生自己。可是跟你讲西洋人的那个上帝就是自生，他自己生自己，所以这个就没道理你知道嘛，不然如果不是他自己生自己的话，上帝是谁生的。没有什么上帝的爸爸是谁，有没有？没有。妈妈是谁不晓得。所以他是什么？他跟我们《西游记》的孙悟空是一样的自生。所以你懂得佛法以后这个世间的很多事情都很可笑。你就知道以前无始所造的

诸恶业才会去信那个，自己怎么能生自己呢？这不可能的事。所以这个罪是怎么说他自己生自己的，没有人叫他生起来他自己生出来的罪？不可能。

[他性之缘生耶，抑自他之共生生耶，]就是共生，就是合伙，我们两个的牌和在一起，然后一起赌叫合伙。共生就是两个人合作合伙一起把他生出来。[或非自因非他缘之无性生耶。]就是无性而生的，[四句推穷，]用这个四句去推，[了不可得，可知罪性本空；]那这么说呢他也没推，我们来推一下看，这个罪性是从何而生呢？是他自己生起来就说他无父无母也没什么因缘，那他自己就生起来了，无端的就生起来了，自性生就是无端的生起来了，会这样子吗？不可能。所以这罪非自性生、非自生。第二个是他生，罪是其它的缘把他生起来的吗？如果有其它的缘的话，其它的缘也就是罪了。那如果其它的缘已经是罪了，为什么还要生这个罪呢？所以等于是重复了，等于是多此一举。因为其它的缘就已经是罪了，何需再生这个罪呢，所以不是他缘生。要不然如果不是他缘生，那就是自他共生，跟这个缘生是一样，是和合生一样，或是无性生就是自然而生出来的，这个都不可能，所以说罪性本空。

[当知一切众罪，由心所造，心既推之不可得，则罪亦不可得。所谓罪从心起将心忏，心若灭时罪亦亡，罪亡心灭两俱空，是则名为真忏悔，]这句话是很好不过因为很多话就是讲的太多了，就变成口头禅。然后就好像唱山歌一样呱啦呱啦就过去了，甚至于有些忏文里面也都是写这个东西，念完也就完了。[如是乃名理忏。诸忏之中，此理忏功能最

大。]我是觉得这样子的忏法应该要稍微改一下还有更深一步，否则这种观法容易有两种弊病，第一个容易执断灭，譬如说‘罪从心起将心忏，心若灭时罪亦亡，罪亡心灭两俱空，’一切都是空的，所以没有智慧的人就会落入断灭空，罪性本来是空所以没有关系，所以有这样的缺点这是第一点。第二点因为也是乘着上面而来，因为罪性本来是空嘛，所以就会变成让人家当作不肯真正忏悔的一个借口，会变成这样子。

我另外一种讲法就是三种忏 1、权理忏。2、实理忏。3、无上理忏。层次上的不同。什么是权理呢？权理就是说有的境界。什么是实理呢？因果是有的。也就是说权理忏是观察思维因果，忏悔因为自己以前不解因果、不畏因果而妄造诸业，因此就受生死，忏悔这个。以前就不怕因果不怕死，然后就乱搞，所以搞到今天常常在那边受罪。不只是轮回生死，今生常常有很多的问题困难，身体不好或者是不能理解，看经不能看懂不能解、不能悟、不能行这个都是以前所造恶业的结果，所以忏悔这个。这个有没有？有，所以是有的境界忏悔这叫权理。那么实理呢？相对于那个空我是觉得比较好的忏悔是观察如幻。如幻有什么好呢？如幻就是不是空也不是不空。如幻境界是有的，譬如说我们这个人生就好像如幻一样，幻化一样，可是这幻化的现象有没有？有。但是幻化的实体有没有？没有。可是虽然没有，但是有幻化这些相，我们还是被这些幻化的相所迷，所以就受如幻之苦，我觉得这样用比较没有后遗症。否则你讲空的话搞的不好就变成断灭空。断灭空就很麻烦，断灭空也不怕以为自己好像说开悟了，但是就很糟糕。所

以实理忏是什么呢？实理忏就是观察实在的理，就是观察、思惟、忏悔自己无始来不解一切法，虽然是因缘所生，但实在上皆昔如幻如化。以不解这个实理所以就妄自取着这一切幻化生灭之相，因此就妄造诸罪枉受生死。那就是说观察、思惟、忏悔自己不解一切法，虽然是因缘所生，但是皆昔如幻如化，也可以加一个无生。以不解这个实理而妄自取着且幻化生灭之相，而妄造诸业枉受生死。枉受生死是什么呢？还是有生死但是是冤枉的，因为是冤枉的所以实在以实来讲是没有，所以最还是入于无生，这是实理忏，一切都是幻化的。

接着无上理忏，就是观察、思惟无上理而忏悔不解不能提取，自心本自清净而妄自污染，贪着杂染而将如来藏裹于五蕴垢衣之中。因为不解自心本自清净之理，所以自己染污自己，换我们普通话讲就是自己作践自己。而将如来藏裹于五蕴垢衣之中，这是经上的话也《楞伽经》就转如来藏入众生身中，所以这个就算是圆教所说的圆满的了。性相理实都有。所以生死还是有但是是虚妄的，为什么？因为是依于这个如来藏，在生死之中还是有如来藏。所以这是圆教的说法，圆满的说法。忏悔自己没有理解这个道理这样的，也没有提取自心本性及如来藏这个道理，所以这个是无上理，忏悔不解这个理叫做无上理忏。因为不解这个理所以乱搞。顺便染污这个如来藏。因为转如来藏入众生身中，所以就如是深自忏悔因为不解此理而受种种苦，这是最究竟的忏。

[三者，若人受得戒已，不能坚心护持，轻重诸戒，多所毁犯。依小乘教门，即无忏悔四重之法；若依大乘教门，犹可灭除。]第三种人持戒

的如果他受五戒得戒以后，不能坚心护持，轻戒跟重戒就都很多毁犯、毁戒、犯戒、破戒，这样的话依小乘教来说就没有办法忏悔。小乘如果破了四重尽的话破戒了就完了，就等着下地狱这样子。如果是大乘的话，大乘的法门不可思议慈悲广大，即使犯了重戒还是有办法忏除这样子。〔此是第三种下品人持戒。〕第三种最差劲的人持戒就大戒也犯小戒也犯，〔若人受得戒已，〕受戒得戒以后，〔于一切戒品，不能坚心护持，无论轻重戒相，多所毁犯，〕很多犯的地方，〔如人将头已斩，决无复活之望，〕譬如说象有的人头已经被砍掉了，那就没有在活起来的希望了，〔若依小乘教门，则无忏除重罪之法。所谓千佛出世，不通忏悔。若依大乘教法，则不然，亦可有忏除重罪之方法，〕还是可以忏除重罪的也有这样的法门，〔足见大乘法门，不可思议。〕而且是慈悲广大，你看大乘跟小乘最重要的差别在那里，就是一个慈悲心。譬如说大乘的菩萨他虽然得道了，但是他也不远离这个杂染的世界，他还是生生世世依愿力而来度众生。小乘人就没有这个慈悲心，他如果拿到毕业证书他就走了，他也就不再来娑婆世界受苦受难。虽然这个菩萨他得到法身清淨，他已经不受业报，可是还是很麻烦，但是是有那个悲心所以菩萨就不辞生死而度化众生，所以菩萨的法门也是一样慈悲广大。我在这个讲一个给大家做一个参考，我上次在讲地藏法门的时候，说地藏法门是一切菩萨法门的最根本，也可以说是最重要，我是觉得最重要。因为什么？第一步最重要，你第一步的那个基础你如果没有奠定下来，你根本其它的没的谈。我顺便讲一下我持地藏法门的经验是这样子，我们在这个五浊恶世常常就会身经很多苦恼，尤

其是弟子犯了错误不听话的时候，有时候就很恼，很苦恼，很苦恼的时候有时候就实在是很沮丧你知道吧，所以你在你修行的过程中你应该都知道，这个大圣心难发易退，你发起来然后一点挫折就退掉了。这个时候你靠什么支撑你知道吗？我是靠地藏王菩萨。我就想这个家伙这么可恶把他放弃了不要了，然后这么笨怎么教呢？业障这么重又都不改怎么办呢？我一脚踢开。但是我那个时候就会想，我一想到地藏王菩萨就会忏悔，怎么办呢？地藏菩萨连地狱都要去了，象这些弟子罪障这么重，可是跟地狱众生比总是好多了嘛。所以就很忏悔好吧好吧，又在忍下来，忍下来以后又再把他所犯的这些全都把他忘掉。全都把他忘掉，因为我一直都储存回收垃圾的话，我早就饱满了，所以一定要把他忘掉，然后又苟日新、日日新、又日新又再重新来过这样子。

地藏菩萨我就觉得最慈悲的，他就是度业障最重的、最顿的、最苦的众生。所以你们听了我这样的话，你们也可以这样效仿我这样的作法。碰到什么挫折苦难尤其是让你气得发抖的人，你就想到说地藏菩萨连地狱都要去度了。他这个算什么。不算什么你知道嘛。刚才是讲大乘不但不可思议。慈悲无量广大。所以我们学大乘是学什么？你不要说学智慧你先学慈悲，这个慈悲很难。慈悲要学的吗？要学，一切都是学来的。一切都是修来的。怎么样修慈悲呢？修慈悲就是修无我。所以《金刚经》不是说无我相、无人相、无众生相、无寿者相。怎么修太抽象了嘛。这个什么四相都变成口头禅，因为不知道怎么做。我跟你讲就这么做，就是修慈悲心。什么是慈悲心呢？又变得很抽象了是

不是？哎！这个很难，容人之心能容纳别人。容纳什么样的人？是容纳有智慧的、慈悲的、有功德的人？不是。是要容纳迟钝的、业障重的、贪心重的、嗔心重的、愚痴、嫉妒的，这样的人你能容，才叫做有慈悲；所以这难不难，很难。当然容纳自己贪心、嗔心、嫉妒心这很容易。但是要容纳别人就很难。虽然自己有贪、嗔、痴、慢、嫉等等这些心，可是对自己是绝对能容忍，但是看到别人有这样心的话绝对不能容忍，所以就修这个，能修容纳别人那就是无我，因为无我才能容人。有我的话你那个心里面已经住了一个人了，除非你那个心稍微挪一点点才能装一个室友，如果你那个心很大的话就可以有很多室友。[故经云：‘佛法有二种健人：一者不作诸恶，二者作已能悔。’] 故经云：‘佛法有二种健人：对不起这个宝静大师讲的可能不是正确的。健不是健康而是精进勤奋。天行健君子以自强不息那个健。然后你们记得我讲《首楞严》的意思，就是健相三昧。所谓那个健是精进的意思不是健康。虽然大师有时候偶尔讲的不对，但是还是大师。小疵不掩大德，也就是说小的瑕疵不会掩就是盖住，不会盖住他的大德，盖住他很大的好处。

佛法中有二种精进的人，[第一不作诸恶，]一种精进的人就是不做诸恶，要不做诸恶是要很精进，为什么？因为要常常明觉，明觉什么是错的，觉知善恶才能不造恶事。[（终日浑浑噩噩），天真烂漫，法尔为世之好人，]这个也有问题把他小括号括起来，这个不做诸恶的人终日应该不是浑浑噩噩。这个不做诸恶的人终日是很清清楚楚的才对嘛。然后天真烂漫也应该不是，因为这应该是老经思故了。法尔为世之好



人，这个行人应该都是修来的应该不是法尔为世。[不作一切诸恶，此为第一健人。]第一种精进的人。所以这个前后有一点矛盾。第一健人怎么会是浑浑噩噩呢，怎么会是天真烂漫不是。

[第二作已能悔，平素虽作诸恶，]第二作已能悔，第二种虽然是做了坏事，做了恶事以后能忏悔，平素虽作诸恶，平素在旁边写就是有时候。平素的话就是天天都在做叫平素，所以应该是有时候做可以了。天天都在做还得了，天天都在做恶事。[后能悔过自责，]天天都在做就来不及悔了。[发露忏悔，革故不造新，]革就是改，故就是旧，改过旧的坏事而不造新，[亦得称为健人。]也是精进的人。[因此二人，善根猛利，智慧力强，超生死，证菩提，所以称为佛法中之二健人也。]勇猛精进的人。

[夫欲忏悔者，须具十法，助成其忏：一者明信因果；二者生重怖畏；三者深起惭愧；四者求灭罪方法。所谓大乘经中明诸行法，应当如法修行；五者发露先罪；六者断相续心；七者起护法心；八者发大誓愿，度脱众生；九者常念十方诸佛；十者观罪性无生。]简单讲一下，欲就是想要，想要忏悔的人必须要具备十种法，十样东西。助成其忏：来帮助他完成他的忏悔。第一个是明信因果，明就是明了，信就是坚信，明了而坚信因果。这是最重要的，你不明信因果的话就没办法忏悔。二者生重怖畏；对于因果恶事、恶行都能够生重怖畏，害怕造坏事受坏的果报。第三个就是深起惭愧，要深深的从自心里面生出惭愧的心。刚才讲说不要命的人怕不要脸的人，那还有一句话说人无惭愧百事可为，人如果没有惭愧心的话，百事可为，什么事都可以做都没问题都

不会怕。四者求灭罪方法，就是对以往所做的恶行会去求学追求灭罪的方法。所谓大乘经中明诸行法，应当如法修行；大乘经中常常有讲到很多灭罪的方法，就要如法的修行。如法就是说如法请法、如法学法、如法修法，而不是自己乱搞。五者发露先罪；这个下次在详细讲一下。六者断相续心；相续心就是念念相续让他断掉，也就是说后不复造的意思。相续心就是后不复造不再继续造恶业。七者起护法心，前面都是负性接下来都是正性的就是积极的，前面是消极的只是断恶，现在更加积极的起善心、起护法心、护持正法，护法就是护如来法身。因为护持如来法身所以因果如是，自己的法身就容易成就。八者发大誓愿，度脱众生，就更进一步了护法、度生。九者常念十方诸佛，常念十方诸佛的佛果功德以及大慈大悲，十者观罪性无生。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

【天台小止观】讲解

第十九集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2010年2月5日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

我们看《修习坐禅止观法要讲述》接着讲，[夫欲忏悔者，须具十法，助成其忏：一者明信因果；二者生重怖畏；三者深起惭愧；四者求灭罪方法。所谓大乘经中明诸行法，应当如法修行；五者发露先罪；六者断相续心；七者起护法心；八者发大誓愿，度脱众生；九者常念十方诸佛；十者观罪性无生。]上次简单的讲过一次再稍微的讲一下，欲就是想要，想要忏悔的人就必须具备十法，才能够帮助忏悔。第一个是明了而且坚信因果，明信因果。二者生重怖畏；怖畏因果。第三个就是深起惭愧，要深深的对自己不足的地方有惭愧心，有所不足做的不好的地方。四者求灭罪方法，就是对以往所做的恶行会去求学，追求灭罪的方法。所谓大乘经中明诸行法，这个灭罪方法是指在大乘经里面所开示的种种行法就是修法，应当如法修行。行者应该如法的去修。这个如法就是说照经中所规定的这样去做，不能自己别出心裁。五者发露先罪；发露就是自白 confess，就是天主教说的告解，自己表白自己的错误叫做发露。发就是把他挖掘，露就是露出来。要知道这个发露忏悔的发露非常困难，因为你若不讲的话人家不知道，做了错误你偷偷的做了事情，你不讲没有人会知道。但是佛法里面我觉得威力最大但是也就是最困难的也就是这个。其它念经、打坐、持咒、拜佛都容易，就是发露最难。忏悔已经够难了发露更难。因为忏悔如果是你的同修或师父看到你的错误跟你讲教你说这要忏悔，你就忏悔嘛；

就这么讲被逮到了，不忏悔也不行。

可是你如果偷偷的做了一件什么事情，譬如说道场有一个很贵重的花瓶，然后你在洗的时候把它敲掉了一个角，你还是把花瓶照样都洗好了，然后把花插上供上去，就偷偷的跟佛菩萨说你知我知天知地知，其它人不知所以也就算了。后来若是师父或是道场的师父们看到，这怎么破一个洞也没有人讲，可是你知道，但是你不讲就没有人知道。就这么说如果你负责任、有良心，那你就会自己发露，发露在戒律里面又有一个讲法叫首过。这个首就是初首投案的意思，自己自首既往不咎。所以你自首的时候首过，或向常住长老大德首过，这个发露等于是挖自己的疮疤所以是很难。还有呢？你如果说是跟常住的东西就是说有破损损坏这个还容易一点，这个发露通常不止是指这个，都是指就是说你所有持戒的行为，所以的持戒行为甚至于是你个人的，就在僧中发露，这个是非常非常困难的。要能够发露自己的过错，必须要对自己所造的恶行或是所起的恶念，都能够知过、认过而且愿意改过所以才发露。发露以后就是不藏匿、不欺骗、不掩饰或是逃避自己的过错或是逃避责任，而且也不怕人家笑，也不怕人家因此而轻视自己。

事实上就正好相反知道嘛，你怕人家笑你或轻视你，事实上你发露了以后反而人家不会笑你，反而人家觉得你很可佩、有道德、有勇气，而且尊重法，因为这样子才能够不讳言自己的过错。讳言的意思就是避讳，逃避避讳自己的过错。所以如果犯了过错以后知过、认过、愿意改过，那就表示说有责任心。对自己的行为负责任也是对他人负责

任，因此就是一个有担当的人有勇气的人，而且具有相当的魄力，就不会变成畏畏缩缩的文过饰非。近来大家的国文程度比较差了，所以比较稍微文雅或是深一点的我就把他写下来，免得你做笔记做错了都不知道。文过饰非就是装饰把自己的过错就装饰掩饰过去，就变成逃避责任的懦夫了。尤其是出家人必须要能够说有责任心，对自己的过错行为负责，这样子才是有人格乃至出家人就是有僧格了，是一个光明磊落顶天立地的人，因为这样子反而会令人敬重。

反之你是为了保护你的我相，因此把事情的真相掩盖起来，结果反而会令你的我相，就自我的形象受到贬损，等于是自己践踏自己。但是你如果放开而且放得下，不爱着你自己的我相，你自己设定的虚妄我相。我们这个喇叭声音我想到一个对治的方法，也就是把它当作隔壁的冷气机在跑，我们没有办法控制。你不能不叫人家开冷气。因为放不下自我设定的虚妄我相，所以你的我相也就是说不爱着能够放得下，能够放得下这种虚妄的我相，结果你的我相就反而是清净的，因此就得到众人的敬重、肯定、赞扬，乃至无我相计着，因为能够发露自己的过错所以就远离了我相计着；因为能够放得下自我设定的我相，因此就能够离开我相的计着。因为离开我相计着所以就达到了《金刚经》所说的无我相，所以就变得无我相。

你看看佛世尊的最高的道理要怎么做呢？不是用去辩论的，不是用光是思维的，就在日常生活中然后每一天，这当然是指出家人，半月半月诵，每半月诵戒的时候，然后大家就自我检讨然后自己首过发露忏悔，就说半月半月诵然后诵到这一条以后，然后说这个首座长老或是

上座长老就问说：这一条戒律寺中清净否，这一些戒律里面大家清净吗？那如果不清净的就举手说我这一条有犯或是不清净等等。如果说这一条大家都清净了，然后上座就说寺中默然故清净。因为默然大家都没讲话，没讲话就表示说大家都清净了，所以就在往下诵下面的戒，就这样子一条一条的大家检讨。所以你说寺中清净否？于是如果你有错就举过，然后整个念完了以后，结果有一些过错你自己都不知道没讲出来，最后长老大德或是乃至同修就可以举过，就帮你举出来说：某某人你在什么时候做了什么什么错事。也许你一时疏忽了所以没有记住，现在我举出来，我举出你过的原因以慈悲故非以嗔恨故。这个举过的时候一定要这样讲以慈悲故非以嗔恚故，然后举你的过。然后举出来后多半一定是有的，所以就认过，认过以后僧众在检讨，然后长老大德就决定说这个应该怎么样忏悔这样子。所以你看这个是正法时期，乃至相法时期恐怕也不会有了。就是在僧众里面诵戒然后互相的归过劝善，然后互相砥砺这个道行。这个已经不是说普通的行为了，是修行的。这样子这个当下就是没有我相，当下自己发露的人没有我相，给你家举过的长老也是没有我相，没有我相也没有人相，只认什么？只认修行，只认你清净不清净然后你能不能赶快能够证悟佛法证道果位，因为你清净的关系所以才能够与道越来越相近。

佛的法就是这样子的作用。所以佛没有假设没有设定说你受戒了以后你就清净而不是，你受戒了以后经过不断的犯过改过，犯过改过然后互相的砥砺，砥砺的意思就是磨制，越磨就是越干净越亮，这个操守这个人格就越干净越亮，然后心也就越明了。因为当下就无我相所以

这个明心这个心就很容易明了。所以就没有那种为了要保护这个我相，然后遮羞拉里拉杂的这样子，然后就令心更加的污浊黑暗就不会这样子。这个就是佛借着僧团的力量然后大家一起修行的好处，所以以前为什么开悟证果的人那么多呢，就都是以这个为基础，打坐乃至其它的修行还在其次，这个是最根本最重要的。不过因为时代不一样众生的根器不一样，然后就我相即着就越来越深。到了末法时期虽然有些道场也诵戒，就是大家一起诵戒，然后也有上座长老主持，多半也没办法发露忏悔。大概只是都诵完戒，把戒文诵完一次然后做一次八十八佛忏悔文就算了，这样也算是已经很不错很乖的道场，但是多半的很难；可是真正戒律半月半月诵他的目地就是发露忏悔。他的主要精神就是发露忏悔。你有没有担当你是不是真正心中只有认法而不是其它的我想、人相、众生相。现在末法时期你如果说发露忏悔了，好了完了就被人家噢，原来你是这样子呀，就会笑你，所以你不要说怕人家笑，那不是怕而是真正会被笑。因为大家都怕被笑所以这个法就行不通，可是这个法就是最妙的妙法。速疾无我相，然后速疾远离一切这种虚名面子这种计着，非常非常的可能，但是就是这个法太厉害了。

还有你犯的错误如果忏悔然后又如法忏，他真的马上就灭罪了。但是我们因为失去了这一种因缘，所以过错于自犯一次又一次累积，所以往昔的也忏不完，今世的又更加增多，所以真的要开悟证果实在是就更难了。所以我就说集众作僧羯磨发露忏悔，这种方式能够灭除我相灭除一切罪，因此就能够速开智慧入佛菩提，这就是发露忏悔的经要。

如果你这样做的话就一直不断的都是回护我相，回护我相跟我相的衍生物，从我相在生出来的东西，就我相变成根本。这一切由于自相的贪爱造成的自伤伤人，害人害己也就越来越没有办法去掉。

还有因为这个回护，回护自己的过错就是六祖大师说的护短。护短因此就令这个心就越来越黑暗。我们现在在教育学上是不是有这个词，这个词是从日本话来的过保护，这本来是指现在的父母都对孩子过保护，那现在的众生对自己就是说过保护，保护过了头了叫做过保护。总而言之这个发露是怎么样能够发露，就是借着诵戒羯磨的这个因缘，因此他的精神就是营造一个环境令佛弟子就能够互相的砥砺。依于法相摒弃我相面子，于大众中自己发露认过忏悔改过，再三再四每月年年不断的以此去修治去除恶行，以及言行思想的过错，因此就日益清净得到心清净，在以这个清净的心去修学圣道、圣定、圣慧，所以这个证悟道果菩提涅槃就都变成可能了，如象我刚才所说的这种修行的形式的程序，在末法时期已经都变成徒具形式，只有诵戒但并没有发露忏悔改过。这个发露忏悔改过实在是诵戒的目的地，但是你光是诵戒不发露忏悔改过，然后每一次在诵戒的时候就只是觉得有点不好意思大概吧，或者是诵到后来就麻痹了就麻木了，所以这就辜负了佛如来的好意，诵戒是为了要发露忏悔改过。

六者断相续心；相续因为我们这个心念是念念相续，想要犯戒的这个心也是相续的，要把这个相续造业的这种心把他断掉，所以叫做断相续心，也就是简单一句话就是改过了。上面的断相续心还有一个讲就是后不复造，发露忏悔以后还要发心后不复造才断了相续心，后不复



造因此就那一方面的过错就永远不会再起了。我在初学佛的时候就看到教初级学佛的，他说你这个修行的时候，开始的时候一定要发誓对自己发誓。这个发誓当然是真正在佛法中发誓。不是说象世俗那样发誓，发誓吃白菜那种发誓，因为真正的发誓对自己有一个誓愿，所以就容易做到这样子；不管是要去掉坏的或是要增加好的，你對自己发誓这样子。而且既然发了誓以后就一定要把他做到。

七者起护法心；前面那些都是消极的了。接着起护法心这个就变成积极的，前面是消极的断恶，然后第七开始积极的修善。所以起护法心就因为自己的过错改的差不多了，但是又很多的习气又没办法断就起护法心，以积极的心去修善。所以就能够比较快的消掉那些习气。护法就是护如来的法身，因果如是，所以自己的法身就容易成就。因为你护如来的法身所以自己的法身就容易成就。八者发大誓愿，度脱众生；就又更进一步了上面是护法接着这里是护众生，度脱众生护众生，所以这个力量又更大。对于消除自己的业障障难力量也更大。

九者常念十方诸佛，这个是一切修行的根本，你能够回溯到念诸佛力量就很大。这里我有一个经验，可以说我是有一点怪的人，从小就喜欢修行，所以小时候就喜欢看那些立志文萃什么的的一些东西，等到高中的时候我就看《富兰克林自传》他被称为叫西方孔子，他都是自修、自学、自成就。他没读什么书，没有上什么学校，只是在他爸爸的印刷厂做工，而且印刷印新闻等等，中文叫自修，英文叫 self-taught 自己教自己，他所有的学问都是 self-taught 就是自学，修行他也是自学的。他就为自己立了十三条功过格总共有十三条。举个例子说他

说他有一条叫次序给他的定义说 Order-，所以要令所有的东西跟事情都有一定的时间跟地方，或是一定的地方跟时间。地方是什么？譬如说什么东西该放在那里，就放在那里不能乱糟糟的，这个就很难是。然后什么时间做什么事，这个有一定不能今天爱做就做明天就不做了。譬如说早上五点到六点他是看书，就天天都这样子，晚上睡前又看看一些什么书，每天都这样做积少成多。他就自己后来写说这一条是最难做的，我每一次做都失败，可是我都没有放弃。然后另外有一条就说 Egunimity 就是平静稳定，就是心情护持很平没有动摇就 Egunimity。然后他给他的解释是什么？就是说不要被琐事不重要的事情干扰打扰，干扰你心的平静，这个他称为平静。就说任何琐碎（trifle）或是不重要（unimportant）的事，他真的是相当有智慧，琐事不重要的事情来干扰你的心情。所以才能令你的心情平静。

那我们把他分析起来事实上我们在我们的生命里面，我们每一天觉得很多觉得很重，然后被打扰的时候心里面起烦恼的时候，通常都不是什么重大的事，都是些琐碎的事。都是琐碎 trifle 或是琐屑的事情，都不是什么大事。但是我们当时都会把他认为很重大。因为我们把每一件所碰到的事情都把他用放大镜放大，用五百倍放大。自己的事情都五百倍放大，别人的事情用五百倍缩小。所以他自己制定的十三条德目我看了就很喜欢，我就照着做。他就画了一个功过格（法师画图表），不过他那个是一个月一次，我现在只是以后礼拜。第一个是平静，第二个是秩序，第三个是用功努力，要勤奋。他勤奋的定义是什么？他的这个都很好，勤奋就是说不要浪费任何时间，不做无意事。可是

这都很难，如果犯了怎么办呢？犯了就打一个叉叉这样。他说我因为这样锲而不舍做的关系，起先都打了很多的叉叉，犯一次打一个叉叉一天这里面可以打很多的叉叉这样的。如果在说做什么无意事的时候，每做一次就打一个叉叉。这个我们很容易做这里扣扣，那里摸摸这样子，每一天都做很多次这样的事。如果做这种无聊的事没用的事情就打一个叉叉。

另外跟这个一样的就说，这个言语谨言就是讲话要谨慎，就说不说无意话，这就不欺语，那如果说了一个废话就打一个叉叉。那他说经我这样锲而不舍，我在经年累月发现这个叉叉越来越少了。那虽然不能完全都清白，但是就是越来越少。因为他是自学成功，然后自己创业，还有一个就是节俭 Frughlity 他就等于勤俭起家了，节俭就是说不浪费任何事情、不浪费任何东西。所以我看了后就觉得很好，然后自己也画了一个功过格照着去做。就从高中开始一直做到我去留学，接着就没再做了。可是每一年都画一本那个格子后来有影印机了就用影印的，然后天天就是做功过格自己偷偷的做。不过那个也因为留学很多东西放在台湾没有带去就都不见了，后来找不到了很可惜。他那个是十三条我也是十三条，因为十三条正好一周一次嘛，然后五十二周就可以做四次四个轮回。他第一周做一条，第二周就两条，第三周就三条，第四周就四条这样子…….。然后一直到第十三周就整个全部都做了。然后第二次在回过头来又是从第一周又是第一条这样子。所以一年就可以做四次从头到尾整个可以做四次这样子。其实我觉得做这个不见得进步有多大，但是他最重要的作用就是激励自己、提醒自己这

样子；我自己做了十三条不过我觉得有一些东西我跟他不太一样，所以我就换成我自己比较容易犯的东西这样的。不过他有一条是大家也很容易犯的，sentimentality 滥情，人都很容易滥情感容易泛滥，次序不一定是这样子的，当然原本不是这个样子的我是举一个例子而已。

这个修行要靠自己了，自己有没有发心要做。我从小就这个事情有兴趣不知道为什么？我是为了要解释常念十方诸佛，我后来是看的《富兰克林自传》他写了一本自传，然后详细的解释讲他这个功过格，当然这个是为了要驱使自己更加的，可是他最后的力量是什么？最后的力量就是上帝，因为是基督徒回到上帝去了。所以我们佛教徒当然一切的修行就要回溯到诸佛，他最后讲他说最后的力量要靠上帝，我心里面就觉得很不舒服。虽然我那时候并不怎么说学佛，但是我一直都是觉得佛是最伟大的。我不是刚才讲过说富兰克林他是西方孔子，然后他自己自学自修，各方面相当有成就，然后也相当有智慧，而且相当有善根我，曾经讲过他吃素你，他吃素不是要为了减肥，而是真的就是为了慈悲的关系吃素。

我讲过是不是在这课堂上讲的，就是说后来他就放弃了吃素，为什么放弃？因为他有一天就跟朋友去钓鱼，不是他要钓鱼而是他朋友要钓鱼了，他坐在船上钓了鱼回去了以后，朋友把这个鱼一剖开，就大鱼里面有小鱼那大鱼吃小鱼嘛，然后这富兰克林就好像豁然大悟说，原来大鱼吃小鱼，他就说你可以吃你那个小鱼，我当然也可以吃你了。所以他就开荤了。就好像有的人说，譬如说老公去找野女人，然后她

说哼你可以找女人我不能找男人呐，于是她也去找男人。这就很好笑，或是相反的了也可以。不过现在这种事情会比较多，也就是说因为老公找野女人了，她也出去找野男人以示报复这样的，然后以示女男平等。

十者观罪性无生。这个就回到根本，罪的本质是什么？发现这罪的本质是无生，因此就回到那种最高的智慧观察一切的罪业因果，因此就究竟能够忏悔。关于这个观罪性无生，我觉得我国有一个很好的诠释，我们人都有点点象马克吐温那一个调皮的孩子，也就是说的大人说不应该做的事情他偏偏喜欢做，那如果大人不太管的事情他又没什么兴趣了。所以人不是只有在十二三岁的时候有叛逆心，可以说是一直都有叛逆心。越是有禁忌的事情他就越有兴趣，这个兴趣就越大，真的是这个样子。譬如说你看看那些文学作品里面讲的都是什么，都是讲杀、盗、淫、妄讲地狱了，很少讲天堂。讲天堂的就没有什么刺激性都没有人爱看，天堂天天都是风和日丽然后大家都不用什么竞争也不用什么努力，然后饮食自己都有了，那个也就是没有什么情节，没有什么冲突。一切有刺激的都是杀、盗、淫、妄这些事情，有刺激的大家才有兴趣。所以英国的大诗人米弥顿写《失乐园》，他的主角不是上帝，他的主角是那个魔鬼。所以后世评米弥顿的《失乐园》说他是魔鬼主义者。也就是说他以那个反角为主角。

我把这个用在罪性无生上，如果你真正用智慧开了然后观察罪性无生，那既然罪性无生一切罪都无生的话，犯罪就没有那么刺激了是不是这样子，没有那么刺激做起来就没有什么意思了，所以就不会去犯罪，

这是二十一世纪观罪性无生的方法。大家之所以喜欢犯罪是因为犯罪很刺激，罪性既然无生就绝对没有什么刺激了嘛，所以就没有人爱犯罪了，这不是开玩笑是真的。马克吐温写那个之所以大人也都喜欢，等于是传世的作品，那就为什么？为什么大人也喜欢看小孩子的事情？因为每个大人心里面一个汤姆·索亚，这个汤姆·索亚是永远不会长大的，永远喜欢搞怪作怪这样子。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第二十集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2010年2月5日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

[夫者，发端之辞。]就是发语词，事实上国文语法讲发语词。[倘欲忏悔所作诸恶，]倘就是假如，假如想要忏悔所做的种种坏事情，就[必

须具足十法，帮助成就其忏悔之功。一者，首先明其因果报应，丝毫不爽，恶因感恶果，善因招善果，所谓种瓜得瓜，种豆得豆。]因为知道因果的厉害，所以才能够真正的发心忏悔。[二者生重怖畏，自知有恶因必感恶果，堕狱受巨苦，即生大怖畏，毛骨悚然，所谓战战兢兢，如临深渊，]如临深渊就是站在深渊的前面，[如履薄冰，]走在冰或是池水冬天的时候结冰，走在上面一定要很小心。[恶因可畏，至为悚惧。]所以这样才能够发心忏悔。[第三深起惭愧，惭者惭己，愧者愧他，]对己为惭对他为愧，愧对他人。[惭自己毁戒下劣，愧诸贤之超脱明净，释迦因何成佛，]释迦佛怎么会成佛呢？[吾何久为众生，]我为什么这么久还是众生，没有成佛呢。[有见贤思齐之心，生大惭愧，痛改前非。四者，灭罪方法，须常求灭除自己罪业之方法，何法能除灭罪障，常寻求之。五者，发露先罪，]先罪就是先前的罪要发露，[倘若已作之恶，或自知、或不知，或有心、或无心等，所造之罪，对三宝前，或对善知识前，]或是对僧前[克诚披露，求哀忏悔；若能忏悔，罪即消灭，若不肯发露，覆藏于心，则日久月深，则罪根深结，忏悔不易矣。]忏悔就比较不容易了。

[六者，断相续心，若虽自知有罪，]如果虽知自己有罪而[对三宝前忏悔已竟，但相续心不断，]就是犯业的那个心[仍继续造恶，]还是继续着造恶[则前之忏悔，]所以先前所做的忏悔，[虽忏无益，]虽然忏了也没什么用，因为没有起这个后不复造的心。[非将起恶之相续心，截断不可，随缘消旧业，更不造新殃，故须断相续心。七者起护法心，]就是起积极的作为，[发起卫护佛法之心，若自己奉持佛法，即自能保

护佛法；若他人敬奉佛法，他人即是保护佛法。若己若他，皆当维护，可获福灭罪，故须起护法心。]所以应该起护法心，护法这个灭罪的功能是很大的。[八者发大誓愿，即发四弘誓愿之心。所谓众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成，]这是四弘誓愿，弘就是大的意思。是一切菩萨愿力的轴心是根本。一切菩萨的愿虽然有很多种，但是总不出这四个大愿。从普贤十大愿、药师如来十二大愿乃至阿弥陀佛四十八大愿，都不会超过这四个大愿。[即是发自利利他，上求下化之心，度脱一切众生，不分人我彼此。彼苦即我苦，]这就是孟子所说的不忍人之心。[故急而拔之，彼乐即我乐，故急与之乐，拔彼之苦，即是拔己之苦，与彼之乐，即我之乐，苦乐亦如是。所言誓愿者，发誓以要其心，]要的意思就是约，约束的约所以叫要约。[起愿以策其身，不可改变，能发广大愿，亦可灭罪。]所以说发广大愿不止说是可以灭罪而已，而且灭的罪又更多更大。[九者常念十方诸佛，]这样说好了因为你如果光是为自己一直念咒或是拜佛灭罪，那只是为了你一个人而已，所以那个力量再怎么大还是在你的身心而已。可是你如果发心护法或是度众生，或是发大誓愿，这个都是能利益别人的，这个利益别人的功德比你为自己修大得太多太多了。所以因此你如果要发那种大心为了要护法然后利益他人，你当下那个我相就少了。罪怎么来的，罪都是因为我相而生的。所以这个罪业重的人就是我相很重，就着我相。那如果你发了大心就等于整个把他都转过来，所以马上就最对治的。所以与其你拼命的拜佛、拼命的念佛想要灭罪，那个我把他称为土法炼钢。那如果你发大心护法然



后愿意度众生乃至四弘誓愿，那个我称为科学炼钢了，用原子能炼钢。所以那钢炼的又快又好而且又没有渣子。土法炼钢又累死人然后成效又不着。而且就觉得越炼就越苦这样子。这是说笑了有时候就很痛恨修行。可是你有用科学炼钢的话，越炼就越有兴趣然后因为你钢很好嘛，销路也不错这样的。可是你如果土法炼钢你不要说你那个钢的成分怎么样，你那个根本不是什么钢都是铁嘛，铁里面都含有杂一些煤渣子。所以如果有人跟你订货都退货了。因为说你这个钢还没炼成不能用，不能用就是说不能灭罪。所以你用一百吨土法炼成的钢，要去灭罪只灭了十两。你用科学钢只要一吨就灭十吨的罪你看这多好。第九常念十方诸佛，这就回到法的根本、法的本源就是佛如来。

[念佛即能成佛，若念众生则做众生。]这个念佛的念是思维的意思，不是光嘴巴念，不是没有一个口。那什么叫念呢？今心为念就是当下一念心，所以今心为念。所以什么是念，念就是当下一念心叫做念。所以念佛一定是当下，就是当下意念诸佛、思维诸佛、期慕诸佛的功德。所以念佛就能够成佛。若念众生这个念我想宝静大师他这里所说的念应该说是想。你若一天到晚想的是佛，那就能成佛。然后你若一天到晚想的是众生，那就一直都做众生。不过你看看全世界现在是三十几亿人，这三十几亿人里面有几个知道有佛这个事情很少。所以知道有佛而且常常的能够去想到佛，这种人就更少。这个念佛的意思是什么呢？念佛我讲一个比喻，这个比喻不是非常非常适当，但是也是很适当。因为适当不适当就是说，诶这样讲还是适当。你有没有另外的经验，如果有的话就知道是这个念头。你如果恋爱你曾经爱上过任

何人，在你生命上的某一点上，你曾经爱上任何一个人，那一段时间你会怎么样？你一天到晚都想他，走路也想、吃饭也想、睡觉前也想，一天到晚思思念念期期慕慕。那一个就是念，你想他就是在念他。以同样的道理跟方式，你用那种心情来念佛，那很快就入道了。所以就是这样。所以你要问说怎么念佛，就是你以念情郎的心念佛，那就必定成就。女的念男的是情郎，男的念女的情人嘛。以念情人之心念佛，那念佛必定成就。可是通常好像很难这样子。所以念佛即能成佛。

[吾人既为佛子，必学佛行，故须念佛。但十方诸佛无量，名号亦无量，取其简略而易得益者，莫如弥陀名号，所谓十方三世佛，阿弥陀第一。能持念此佛名号，即持念十方诸佛圣号。念弥陀一声，能灭八十亿劫生死重罪，亦即忏悔一切罪障。]所以念佛就可以灭罪了。但是这个念佛除了是圣号以外，主要还是要念佛果功德，念佛的慈悲学他的慈悲，而且愿意学他的智慧这样子。学他的慈悲要度一切众生，应该是念佛的最根本。

[十者观罪性无生，观者观察所造之罪，皆由心起，既众罪从心所起，自当将心忏，试观此罪相，从何而起，觅罪了不可得，以其不自生，不他生，不共生，不无因而生，四性推究，当体无生。所谓罪性本空，如四祖至三祖处，求哀忏悔己之罪障。师曰：‘将罪来与汝忏。’四祖返观自心，了不可得，答曰：‘觅罪了不可得。’三祖云：‘我与汝忏悔竟。’此一种乃理忏，前来九种都是事忏。故知此理忏，功能最大，观一切罪恶之性，当体无生，心灭罪空，是名真忏悔，然又须知事忏必须具理忏，理忏复须藉事忏，理事圆融，故名真忏。]所以理事两方面

都要忏悔。所谓观罪性空就是以智慧观照罪性。因为如果只是在事项上修，那就没有完尽之时，永远没有完的。你在怎么忏也忏不完。这样说好了事忏就是事项上是一件事情或很多事情，譬如说你有杀生罪，或是有堕胎罪，或是有偷盗罪就是一件事情，其实偷盗的话你也不能全部忏悔所有的偷盗。杀生也没有办法你所有的杀生罪你一次都忏完。所以你要一个一个去对付他事情，因为事情是一件一件的嘛。所以你忏的时候也要说一件一件的，然后修一些法去对付对治某一些你所造的那些事情这叫事忏。所以他几乎是可以说一对一的这样子。你没有办法说好我拜一百拜然后要灭无量劫的杀罪。这可能吗？不可能嘛。不要说你拜一百拜，你就拜一万拜也忏不了一万劫的杀罪嘛。更何况不只是杀罪，杀罪还包括杀人、杀众生，还有偷盗罪、淫罪等等很多。所以这个事情就是一件一件无量的件数。但是你都要一直去忏，所以忏的完吗？忏不完的。虽然忏不完但是你还是要做，做什么吗？不是真正能忏的清静而是发动你那个忏悔心，你这样去做的那个事忏以后，发动你那个忏悔心、惭愧心，那个想要改过的心。这样拜呀拜呀念呀念呀，然后就真正发起那种惭愧悔愧，惭愧忏悔的心以后，然后这个时候才能够做理忏。因为事忏是一件一件这样子的。理忏就是整个来了。因为所有的罪性都是一样。罪性根本是一样什么？是染污。然后现在就是观一切法清静平等。因为这个自性本自清静这样去观。我本来清静然后这样去观，这个才能整个含盖起来。否则你事忏只能是一件一件永远没完，永远也忏不完。所以最后一定要用理忏整个的含盖起来。当然还是首先讲事忏的功夫，还是要先做。然后借以引起

比较明了自己的过错，知过要改过这个心。这样才有用，这样才能够跟那个清净的理，因为这样子起了这种心了以后，心就比较清净就跟那个清净的理比较相应。所以你在观罪性那个理的时候，一相应所以就容易灭罪。因为观罪性的理是属于般若，般若是一种智慧，是一种智光。你如果心不清净的话，你不相应你也观不起来。那顶多只是念一念就完又变成口头禅了。口头禅到后来就落空了。所以在这个事项上修以后，在理上再去作观才能够对这个罪性照了照破，而达到根源穷究其本。

[若能成就如此十法，庄严道场，洗浣清净，着净洁衣，烧香散花于三宝前，如法修行一七、三七日、或一月、三月，乃至经年，专心忏悔所犯重罪，取灭方止。]如果能成就以上所说的十个法，庄严道场跟上面没有关系。应该是说然后在庄严道场，庄严道场是什么呢？就是准备佛按、佛像、供具、香、花、果等等这样子庄严道场。然后洗浣清净把所用的东西都清理干净，然后自身也沐浴清净，穿着干净的衣服烧香散花于三宝前。一定要烧香的，你烧的少一点没关系，烧好香不要烧便宜的。散花我们现在是供花。如法的去修行一七日三七日，或者是一月、三月，或者是很多年专心的去忏悔所犯的重罪，取灭方止取就是以那个为准，灭就是灭罪了，以灭罪为准。这个取要得到灭罪才停止。所以如果没有灭罪就不停这样。

释文[倘能具足如上所立十种忏悔之方法，庄严忏悔之道场，将内身沐浴清净，外衣浣洗清净，以净身，着净衣，然后入忏悔堂，烧一切上妙好香，如沉水香，栴檀香，末香等诸香；并及供诸微妙宝花，于三

宝前依十种法，翘诚礼拜，求哀忏悔。依此如法修行，或一七日，不得益，]加一个若，若不得益如果没有得到利益，也就是说有效果，[乃至三七日，若再不得益，]再没有得到益处，[于是或一月二月，三四五月，乃至经年，专心忏悔从前所犯之重罪，不论时之多少，惟至灭罪方止。]一定要到灭罪为止。

[云何知重罪灭相？]你要问呢我这样忏我怎么知道，我这个罪灭没灭怎么知道呢？[若行者如是至心忏悔时，自觉身心轻利，得好瑞梦；或复睹诸灵瑞异相，或觉善心开发，或自于坐中，觉身如云如影，因是渐证得诸禅境界；或复豁然解悟心生，善识法相，随所闻经即知义趣，因是法喜，心无忧悔；如是等种种因缘，当知即是破戒障道罪灭之相。]解释这一段，怎么知道我这个罪灭了昵？智者大师就说了，如果修行人这样子自心很诚心的忏悔，然后就自己觉得身心轻利，身跟心都觉得很轻，而且利就是通畅身心轻而通畅，而且利的相反是顿，因为不通畅就是暗顿。平常人都是身心都很重拙暗顿。那你忏悔以后就觉得身心都很轻，然后很锐利这样子。得好瑞梦；会梦到好梦或是瑞梦。相对于罪障重的时候都是梦到噩梦。讲到噩梦好像大家大部分应该都有经验，就是梦到被人家追然后又跑不动。有没有这个经验？没有哇。有这经验的举手。而我梦到最大的噩梦是什么？明天要考试了可是没准备好。这样的噩梦梦过很多次很恐怖，因为以前都好玩，平时都不读书，然后考前就开夜车这样的。所以频频做到这样的噩梦。或复睹诸灵瑞异相，睹就是看到，看到很多灵瑞的异相，异相就是特殊的相。或觉善心开发，或是觉得自己的善心发起来了。也就是说心中常常有

善意这样。坏人之所以为坏人就是，因为他心中常常有恶意才叫坏人。好人就是心中常常有善意。我在大学的时候有一个老师，我觉得他是世间上最 Cynical 愤世嫉俗，怎么说呢？在他眼中看世间上没有好人，全都是坏人。这种人。那是为什么？因为他自己心里坏了所以眼中看的都是坏人。所以要看你那个善心有没有起来，你就去看看你觉得这个世间是好人多还是坏人多。你如果觉得说坏人比较多，那就是你也是一个坏蛋。如果觉得好人多的话，那就是你的心善的成分比较多，你就是倾向好人。我们之前是不是也是这堂课讲性本善性本恶，事实上性本善性本恶都不对的，性实在是没什么善恶。性都是清净的。虽然心性 is 清净的但是能起善恶嘛，由于种种境缘所起。所以那个都好像断章取义，看到一时的善恶就说他是善恶这样的。事实是看的表相。性实在没有善恶，相上有善恶。所以本心没有什么善恶不善恶。就好像我上次讲说石头有什么善恶，但是石头可以做善恶，你拿来做好事做坏事都可以。就连石头都这样子更何况是其它的东西。所以你自己自心如果有善心开发的时候，那你自己知道。这个善心能够起的来，除了宿昔的业力以外，还有你现前的境界有影响。譬如你现前常常遇到很多的挫折，而且常常碰到很多坏人，你就很难想说这世间好人比较多，或是人性是善的。所以善恶性这个心里的善恶是跟你那个环境有关系，环境有两种一个是内境一个是外境。外境碰到事是一回事，可是你内心内境如果是好的话，那么他还是能够保持一个很清净很正确的正面想法。这个或觉善心开发就令人想到六祖大师跟五祖大师讲说：‘弟子自心常生智慧’。有没有？但是我们众生都应该是说，

弟子自心常生愚痴，请师父救我。或自于坐中，觉身如云如影，因是渐证得诸禅境界；或复豁然解悟心生，或者忽然就得解得悟了，善识法相，随所听到的经就知道那个道理。关于这一点本人是有一点点经验，这个绝对是正确的。由于经过几番风雪，然后忽然就对某一些、某一个面就完全就理解了。譬如说对性宗的方面，在经过有一些经验对相宗的也理解了。然后就真的是如《华严经》上所说的，不由他悟或是不由他教，就不需要人家教自己就懂了。因是法喜，心无忧悔；如是等种种因缘，当知即是破戒障道罪灭之相。另外我还有关于罪灭的这种相，依照经上所讲的，譬如说梦到飞翔你会飞，那个就是罪灭。有一罪了不是全灭，有一些罪灭了。自己飞是一回事，另外或是梦到坐飞机，或是梦到骑在鸟上，这样也可以，或者梦到爬树、爬楼梯也是有灭罪征象。还有梦到口吐黑烟或是吐黑痰，或是梦见上大号大便而且大便很多，这些都是灭罪的征象。

[若能如法忏悔，即能灭除重罪者。云何能知自己之重罪消灭之相？若行者，如是至诚恳切，一心忏悔之时，自觉身心，发现一种轻安快利之相，夜间并得祥瑞之好梦，或见诸佛放光，或见佛来摩顶，如方等中有十种梦王，]方等经就是大乘经，[作何梦，即除何罪障；或复睹诸灵瑞异相，乃亲自所见，如见诸佛放种种光明，或见如来三十二相，八十种好，及其它种种奇异微妙殊胜之相状；或觉善心开发，或自于坐中，觉身如云如影，此正是欲界定之相状，从此或渐渐证得诸禅境界，诸禅即未到地定，四禅四空等之禅境；]所以他这个诸禅等定除了四禅四空定以外，还包括未到地定他也是一个定，未到地定我上次讲

说还没有得到出禅之前的前哨站。古代中国在郊外都有十里长亭，送人就送到十里长亭为止就回去了。未到地定就有点象十里长亭，还没有到那个地方，距离那个都市还有十里的地方有一个亭。就好像以前譬如说，还没到台北站就有万华站，万华就已经很接近台北了。未到地定就类似象这样子。〔或复豁然解悟心生，善识诸法之名相，豁然贯通，解悟心生，行者以逼拶工夫，〕拶就是逼的意思。〔勇猛精进，忏至无可忏时，身心一旦贯通，明悟一切，斯时即能善识世出世间，一切诸法相，洞明如掌中之果，所谓行至水穷山尽处，回头便见好光阴，即此义也；同时即发生一种殊胜妙解，随时所闻一切佛经，即了知甚深微妙之理，及其所归之义趣，所谓闻一知十，闻十知百。因是得法喜充满，既获法喜，则自心无所忧悔，前因罪障在身，所以心中忧虑悔恨，今以如是等忏悔种种因缘，即现如是之胜境，当知如此忏悔，即是灭罪除障之惟一方法。〕

〔从是已后，坚持禁戒，亦名尸罗清净，可修禅定，犹如破坏垢腻之衣，若能补治浣洗清净，犹可染着。〕从这个时候也就是说忏悔罪清净以后，忏悔罪清净以后如果你在坚持清净，那也算是坚持禁戒，也算是尸罗清净，尸罗是戒行的意思。就是持戒的那个动作叫戒行。戒行因为那个戒有戒律、戒行、戒德、戒威，但是戒德、戒威是要依戒行而起。尸罗还有另外一个清凉意思戒行跟清凉，因为你戒行清净身心就清凉。尸罗在《大智度论》里面解释说：‘好行善道不自放逸是名尸罗，或受戒行善或不受戒行善，皆名尸罗。’所以善行就是广义的尸罗了。因为尸罗清净就戒清净了，戒清净就可以进修禅定。犹如破坏垢腻之衣，



就好像已经破了或是坏掉的脏的衣服，如果你能够把他补好，然后又把他洗干净，他还是可以把他染成漂亮的衣服。

释文[从是忏悔之后，即能以坚固心，精持诸佛禁戒，丝毫无犯，亦可名为尸罗清净。梵语尸罗，][此云持戒。]我们中国话称为持戒。[如破坏垢腻之衣，若能补治浣洗，犹可染着，破坏而能补，垢而能洗，破坏者补治完美，垢腻者浣洗清净，即无用而成有用，]没有用的东西就变成有用的东西，[故云犹可染着。]犹就仍然的意思。[若人犯重禁已，恐障禅定，虽不依诸经修诸行法，但生重惭愧，于三宝前，发露先罪，断相续心，端身常坐，观罪性空，念十方佛。若出禅时，即须至心烧香礼拜、忏悔诵戒、及诵大乘经典，障道重罪，自当渐渐消灭，因此尸罗清净，禅定开发。]

释文[上来约大乘作法事忏，亦具有理忏，]从上面讲到这里为止都是依照大乘的作法的事忏，也包括了理忏，[如第十明观罪性无生。此约大乘无相理忏，]约就是依照或依什么什么而言，我们看解释经典的书里面常常都讲约字，这个查字典查不到的以什么而言叫做约。[亦具有事忏，如出禅时烧香礼拜，]出忏就是起坐了，[诵戒诵经等是。]这些就是事忏。[若人犯重戒已，恐障禅定，]如果犯了重戒怕会障碍禅定，[了知尸罗不清净，三昧不现前，]因为知道如果戒不清净，三昧不会现前的，[然不能依诸修多罗经，修诸行法，但生重惭愧，于佛法僧三宝之前，发陈披露，见前所作之重罪，至诚忏悔，并断相续之心，]也就是说后不复造，[然后收摄身心，端身静坐，常常反观罪性，微密追究，则知罪业无性，其体本空。又念十方佛以忏罪，]以是用来，[念

兹在兹，]兹是此的意思。也就是说所念的就是在这个地方，息息念念都在于事。[或持念诸佛万德洪名，或单念阿弥陀佛圣号。若开静出禅时，即以至诚心，烧香礼拜忏悔，诵梵网经，菩萨戒，及诵法华经，楞严经等，一切大乘经典，所有障道重罪，认真求忏，如是自当渐渐消除，灭罪断恶，尸罗之戒体，复从而清净洁白，于是禅智开发；此又是忏除罪业之一简单方法。]

[故妙胜定经云：若人犯重罪已，心生怖畏，欲求除灭，若除禅定，余无能灭。是人应当在空闲处，摄心常坐，及诵大乘经，一切重罪悉皆消灭，诸禅三昧自然现前。]

[此处引经作证。妙胜定经，此经专为诠显禅定，]专门诠显禅定，[言妙胜者，]言禅定的胜妙，[正显禅定为最殊胜，最为微妙，故云妙胜定。][此经云：]这个经里面说[若人犯重罪已，心中生恐怖畏惧之心，欲求除灭，除修禅定以灭罪外，余无能灭。是人应当于空闲处，阿兰若所，摄心常坐，]阿兰若所就是清净的地方寂静处，[及诵大乘方等经典，一切重罪悉皆消灭，诸禅三昧，自然现前。梵语三昧，此云正定，亦云正受，亦云调直定，因为吾等众生，][终日妄想纷飞，]每一天都妄想纷飞，[攀揽尘境，弯弯曲曲，]心路弯弯曲曲的，[不得调直，若修禅定，则心自能行归正道，]这个心就调直了，所以禅定又称为调直定。[法尔调直，]尔是如是的意思。这个‘法尔如是’可以说自然如是的意思。举一个例子譬如说，听到赞美的声音的话就欢喜，听到人家批评你的话讲你不好的就不快乐，这是自然的嘛。这叫做法尔如是。除了佛以外几乎每个人都在这个圈套里面，喜欢人家褒奖、赞扬。

如果人家讲他不好的心里面就不快乐。即使有很大心量的人，他只是不讲出来不表现出来，心里面还是不快乐。这个是什么原因？法尔如是，凡夫心就是这样子。如果说你修禅定这个心就自然，法尔自然就调直了。[犹如蛇之行路，蜿蜒不直，待入竹筒之时，不求直而自直矣。]这个其实就是上次讲的也是《大智度论》里面讲的，龙树菩萨讲说，我们这个心就像一条蛇一样心蛇，心蛇它走路一定是弯弯曲曲的才能走，如果把那一条蛇装到一个竹筒里，它自然就变直了。所以调心如调蛇一样。[无论听经诵经，念佛修观，皆须持戒清净为第一。此章为台宗二十五方便之第一科，足知持戒清净，为修习止观第一要紧之方便也。]

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

【天台小止观】讲解

第二十一集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2010年2月12日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

拿起《修习止观坐禅法要讲述》今天我们继续讲，今天是快过年了，明天就是除夕夜。所以今天我们等于吃围炉的法筵[第二衣食具足者。衣法有三种：一者如雪山大士，随得一衣蔽形即足，以不游人间，堪忍力成故。]第二种就是说衣食具足，讲衣食具足要先讲衣，这个衣法就是如来所制衣法有三种：1、象雪山大士，也就是在雪山里面修行的大菩萨，大士是大菩萨，雪山也就是指高山，有人也说是现在的喜马拉雅山。随得一衣蔽形即足，随就是随着因缘，随着因缘只要能得到一件衣，蔽就是盖住，然后能够盖住形体就是身体就够了。也就是说不求多衣只有一衣。以不游人间，不游就是不再游于人间，就是他已发心不再来这个世间，不在世间的五欲里面在轮转生死，所以叫不游于人间。堪忍力成故，堪忍力就是他那个忍已经成为一种利了。释文[上来说持戒第一，]从开始到现在为止叫做上来，从最开头到现在为止称为上来，从上面到这里来为止叫做上来。所以我们早课的上来现前清净众也就是这个意思，也就是说我们从早课一从开始诵起的时候诵到这里为止，在这边诵经所有的清净众，叫做上来现前清净众。现前清净众是指我们现在再作早课的这些僧众。[因戒为菩提之本，]因为戒是菩提的根本，[欲修习止观，]欲就是想要，想要修习止观禅定，[务须持戒清净。]所以要修定必须要先持戒清净。[第二要衣食具足，]这个就是智者大师真是很了不起，就说你要修禅定不是说叫你就抛开所谓的色可止，都不要理他，然后没有吃也没什么关系。而是很

中道、很人性、很理性，所以请各位永远永远要记得，佛法除了中道以外还有就是理性。佛法最大的特征跟优点以及了不起的地方就是他的理性。这个理性是什么？理性就是说他所有的道理跟要求都是合理的，而且是合于人类的需要以及能力，这叫理性。合于人类的需要以及能力，再换一句话讲就是内外种种条件，而且①需要能力，③客观。所以需要跟能力就是配合一切内外的条件，自身的条件、外在的条件，然后和在一起又变成什么呢？他就是变成很客观。客观这个字讲起来很简单，但是很难。客观是什么意思呢？就是不主观、不偏激、不走极端这叫客观。这种精神则放眼看一切的世间法跟外道法，没有一个是这样子的。所有世间的哲学乃至道德还有宗教，全都是主观的，全都是很难免去偏激而且常常都是走极端的。我举一个例子来讲，我们要讲食嘛以吃来讲，道家要辟谷，就是绝五谷他表示他修行的那种苦行，就叫辟谷或是称为绝食或是断食。其实不只是道家，道家是更加的彻底，他的辟谷更加的彻底。因为他是没有时间性的。那其它的外道也有断食，但是有时间性，他有一段一段的时间。譬如说回教也有，他们有斋戒，等到斋期的时候就某一段时间不能吃饭，或是过了那一些时间的时候，每一天的什么时候以后就不能吃饭。婆罗门教也是一样。天主教、基督教也是一样，他们也有那个。我讲过说他们有四旬斋叫 Lent，四旬斋就是四十天斋戒。这是纪念耶稣到荒野到沙漠里面行苦行，而早期的基督教徒所做的四旬斋。那么到现在天主教徒还是有做，不过做的怎么样就不晓得了。但倒是在这个四旬斋之前有一个狂欢节，Carnival 嘉年华会就是狂欢节。你如果要参加我就介绍

你到里约热内卢、巴西，每年在四旬斋之前都有狂欢节。然后狂欢节怎么庆祝呢？就是因为开始要饿肚子了，所以赶快大吃大喝。不止大吃大喝还一切都解禁了，然后女人就穿着三点或是只有一点，头带着很多羽毛，身体都是光光的这样子。然后游行、花车、跳舞、唱歌，一边大家就在街上喝酒一边就跳了，不认识的人也都抱在一起这样子。因为穿的很少而且一切都狂欢了嘛就解禁了，所以那个时候即兴性伴侣就很多了，即兴而且及时有没有及地就不晓得了。你们可以去参观参观。你看所以这个就是外道，从一个极端走到一个极端，这个最特别的一个例子。其它外道虽然他们也有斋期，象回教徒或是婆罗门教徒，但是他们并没有说为了要斋戒之前就赶快狂欢一下，没有这样子的。而且那个变成合法的。所以你那个斋戒，那个有什么意义呢？这个很奇怪了。更何况本来只是吃饭吃东西而已，结果变成延伸很多的色情。这个更是奇怪了。但是我佛如来就是保持中道，就是说你不能都要吃，但是也不要过饱这样子。但是我佛如来真的是一切智人，他喂你不会过饱。而且因此有食不消症就是消化不良，这个对修行人来讲是最麻烦的事情。你一旦食不消的话，你不能打坐也不能坐下来。佛因为一切智人嘛，以防你会有食不消症，所以他就制定了过午不食。如果你持过午不食通常你就不会食不消了，那一定消了铁消的。在配合上经行所以就消化一定很好。消化好以医学来讲，消化好胃肠好身体其它就都容易好。如果一个人胃不好，身体一定好不了。因为所有的营养都是从胃肠来的。你的胃跟肠不能适当的作用，功能不长的话，身体就一定好不了。佛就是这样子他没有说你都不要吃，你一定要吃

但是不要吃得太多这样子。但是我就很赞叹这个佛说，他跟我们讲你不要吃太多，可是没用你知道吗？那他一制说过午不食，好吧你尽量吃。早上、中午你看你能吃多少，那个胃量有一定的，所以你中午拼命的吃，但是顶多是把这个肚子给吃撑了。可是晚上你就不能吃了，所以就不会油腻，所以绝招。还有甚至于西洋人尤其是老美，过胖的人都在那什么减肥，根本不用减肥你就过午不食，你就一定会减的了。那个不是会受不了是心受不了。因为吃习惯了到时候他就想吃，而且烦恼心重就肚子一定会饿。因为什么？饿是一种病。饿病还是以烦恼为助缘。因为你基本上就吃两餐的话，你所需要的体能就够了。当然你不能去参加拳击，或是十项运动，或是马拉松，那当然是不够的了。但是如果你是修行人的话，这是一定够的。当然还有你如果是上班的人，恐怕也不太够。因为上班操劳、劳心、劳身都劳到了，所以这个能量需要很大，尤其是劳心，因为劳心的关系消耗的能量比那个劳身还要大，为什么？因为他好像一个内燃机一样，内燃机他就是一直消耗。所以这就是为什么得抑郁症的人他就是胖不了。为什么？他一直在燃烧。还有那个甲状腺亢进的人，他就一直在燃烧所以他就一直瘦下去。他没有动他也一直瘦下去，因为他一直在内部燃烧。如果你是修行人的话，身心都很安稳，然后就不会去燃烧特别多的能量。所以两餐就够了这样。如果修对了应该不会，那如果修行人得忧郁症，就一定就表示他修错了。因为修行人还有修对的修错的嘛。所以修行人应该不会得忧郁症，如果说他得忧郁症，我可以就这么肯定我也不用去看其它的条件，我就说他修错了。因为为什么会忧郁？忧郁就是忧

嘛。我来参这个忧有一本书很重要，但是一般人都不知道，就是《俱舍论》里面讲众生，他有时讲十三根其中一根就是忧根，众生有的忧根。因为众生这个忧已经深入到我们意识里面了。乃至八识里面都有这样发出来的。所以无始劫来所种的一个根让你忧虑，那为什么会忧呢？忧的根源在那里，忧的根源是什么？猜猜看。贪所以会忧。忧所以会惧。所以佛在《阿含经》里面常常讲说，修行人佛弟子离世间贪忧。所以因为有贪才会有忧。你若不贪的话，就没有忧虑也没有忧愁。那你说我是忧虑得不到菩提，或是忧虑将来不能往生净土。那这样的话就修错了。如果忧虑我不能往生净土，或是忧虑不能得菩提，因此而变成忧郁症，这个不像话你知道吧。因为你修行首先你就要放下一切，你要远离世俗的一切，不但远离世俗的一切乃至你要能够对法、法性、法相，还有自心的能力等等，都要有理解。所以你能不能得菩提乃至你能不能往生净土，这都不需要忧，也不用去想，你就是努力去做就是了。你不努力去做而这么忧虑，那不是愚痴人嘛。就好像明天要考试了时间也没有很多，但是你就一直忧虑读不完，因为忧虑读不完，所以心很烦就读不下。这个对吗？这就麻烦了嘛。所以因为时间不多了很紧急，你就赶快拼呢，拼至少今天下午还有晚上开夜车，看看能拼多少算多少应该是这样子。结果因为你忧虑的读不下，读不下然后肌肉又一直一直跳，紧张的全身都会跳。那叫什么？你可以表演一下。所以修行人离世间贪忧，乃至离一切贪忧。然后随顺自己的因缘，努力去修行就这样子而已嘛。所以一切心都放下。然后就应该是越修越安稳快乐这样才对。反而越修越紧张那就不要修



了。越修越紧张，紧张到变成要吃安眠药那不是麻烦了。那就不对了。[衣食乃助道之资粮，]这个衣也是必要的，而不是都不要穿衣服。这个是老和尚他自己写的，所以我举这个例子没有什么不对。虚云老和尚他的年谱里面讲他的修行，因为他很精进的修行，在山洞里面修禅定，然后很久了衣服都破烂了，破烂到几乎没有办法蔽体。然后他说他有一天就出去走一走，结果就发觉步履很轻，几乎好像步履如飞这样子，接着他就到他闭关的附近，不是很远的地方，有一个大德在那边也是在住茅棚，他是要去参拜他请教他了，然后那位禅德看到虚云老和尚就问他说：你是修佛道还是外道，那就是冲着他衣不蔽体，而且也没有剃头，头发还长很长，当然大概也没洗澡。我那个时候是初发心看的，我一看噢原来是这样子。我曾经看香港有一个藏密的上师，他写的红教闭关里面，因为我曾经闭过关嘛，那我看过他说闭关的时候不可以洗澡。可是后来我看了佛经里面都说要六时澡浴。所以佛法是理性的、是卫生的、是健康的。你不要说都不能洗澡，多少三个月不能洗澡，两三天不洗澡就已经很臭了，就臭汗淋漓了。然后那个《弥勒日巴传》上面他也是闭关，他衣服都破烂了，他妹妹看他这样衣不蔽体就缝了一套衣服给他，你就可以去看一看他上面这样写，他不但那个衣服不穿，他就把那个衣服剪掉然后做一个套子，套在他阳具上面，然后做二十个套子每一只手指套一个，每一只脚趾也套一个。所以很奇怪！这个都不是佛法，佛法不是这样子。佛法一定就是中道的、平和的、温和的、理性的、合理的、卫生的、健康的，而完全没有走极端这样子。一定不走极端。所以说佛法修行人，要吃、要穿、也要

睡，但是都不能吃太多、穿太好、睡太久这样的。所以精进的话就是出夜分、后夜分勤行精进，中夜分休息一下，当然大精进的人你已经到那个境界就禅夜为食，那就整夜都不用睡。应该是这样子。而且也不要勉强自己就练不倒单，或是勉强不睡觉。那个其实是行不通。为什么？因为你一个晚上不睡觉，第二天晚上你会把他补回来。第二天你白天就把他补回来了。因为觉得太亏了应该是，就觉得很委屈没有睡饱，如果再不让你睡就怨气没的发。这样的话就第二天很不快乐，一定是这样子。所以还是中道合理，理性是最好。衣食乃助道之资粮，所以要吃，修行人还是要依因缘法，最后报身连阿罗汉都要吃。阿罗汉是为什么要吃，因为佛赐他们一定要吃，而且一定要去化缘。连佛也是这样子。

[若衣食不具足，则裸馁不安，]裸就是裸体，馁就是肚子饿得扁扁的叫做馁。[何以能修行办道？所谓身安则道隆，又所谓法轮未转食轮先，]就是法轮未转食轮要先转。这一句话一定很多人听得很对胃口。可是通常都是就是说法轮未转食先转，转完食轮以后，肚子饱饱的就不好转法轮了，那就休息休息吧。台湾不是有一个俗谚说，没吃的时候肚子空，吃饱了以后肚子重。肚子重就不易活动了。我高中有一个同学，他说吃饱了以后吃得撑撑的，摸一摸肚子躺在床上很舒服。其实那是很不健康的。

[是知衣食为修行之助道。然衣食不可过求于奢华，奢华则增长欲念，反为障道因缘矣。衣食二法，各有三种，以分三根行人。]有三等的衣法跟食法，总共分上中下三根的行人，上根人、中根人、下根人这样

子。[初明衣之三品，]初就是第一个，明就是表示解释，衣的三品就是三个等地。[一者如雪山大士。大士者，]第一个就像在雪山修行的菩萨一样，[即释迦牟尼佛，]这里是指释迦牟尼佛往昔。[为度生故，于雪山苦行六年，及往昔行菩萨道时，曾为大士居雪山，故名雪山大士。所言雪山者，以其山势极高，寒气极重，终岁冰雪连天，故谓之雪山。]在这里我先打个岔，有一位大德他写了一篇文章，然后讲他闭关的经验，因为他闭关的时候他也都没有剃头，可他出家很久了有三十几年，闭关结果没有剃头，闭了几年还没出来之前牙齿就一颗一颗掉下来，然后这是他说，这就是因为你常常剃头剃了几十年，忽然不剃了以后，然后牙齿就会败坏。我不知道那个道理是怎么回事。但是就是说因为他头发就很长，可能头发也都是钙质的嘛，牙齿主要也是钙质，所以可能这个有关系。所以他就劝诫说出家人如果要闭关，还是要依佛制剃头剃胡子。所以这个须发一定都要剃干净。我不知道这个真实性怎么样，不过恐怕还是不要冒险比较好。当然如果你若是在家人就没问题，你一直有头发所以就没什么问题。

[雪山大士修苦行时，随得一衣蔽形即足，一衣谓被鹿皮衣，或结草为衣不定，]这个很奇怪！这个跟上面所讲的有点不太一致，因为不能穿兽皮的衣，或是毛的衣。那什么说是鹿皮呢？这个应该是有点出入。[其目的在不求温厚，远离尘世，不游人间故也。虽至冬寒，]虽然到了冬寒很冷的时候，[亦着一衣，]只穿一条衣服，[虽肌肤被冻，而能忍耐，全凭堪忍之力而成就也，着如是衣，名之为上根。]就是穿一条衣。一般人是没有办法的了。

[二者如迦叶常受头陀法，但畜粪扫三衣，不畜余长。]第二种衣象迦叶尊者他是受持头陀法，蓄就是存着，存着粪扫三衣就是废布做成的三衣，没有在储藏其它的衣服。

[第二种名著中根衣，如迦叶尊者，乃世尊之弟子，此云饮光，]迦叶在中文是饮光的意思。[其光能遮蔽一切之光，]这个光是身光。能够遮蔽一切的光，[故号饮光，]所以称为饮光，把其它的光芒都吃掉了。佛在涅槃的时候迦叶尊者赶来了，然后他到佛的金棺前面，结果大梵天王还有很多的那些天众就抗议，说因为他的光太大了，把佛都遮住了他们看不清楚，叫他闪开一点。因为他的光能够遮一切的光，所以称为饮光。[其家颇富，出家后，即行头陀，谓行苦行也。梵语头陀此云抖擞，谓抖擞尘劳烦恼也。]尘劳就是烦恼。尘劳是烦恼的异名，为什么叫尘劳呢？你们看这里我就比手画脚一下，这个六尘境界，这个我们的心（法师手指自己的心），你吸收了六尘境界进来以后，这个心就很忙了，因为输入资料以后要开始处理，因为要处理就很劳动，所以就称为尘劳，这个尘令心劳动，六尘令心劳动故称尘劳。因为劳动，劳动就是烦恼，寂静就是快乐。所以尘劳就是烦恼。抖擞尘劳就是把尘劳烦恼都抖掉。大概是有点象猫或是狗掉到水里面，它起来的时候浑身就抖一抖。就像那个这样，然后就把水给弄掉。

[行头陀之法，共有十二，大概不出衣食住三种。谓食有五种：]你加一个头陀，头陀食有五种，我们先把大体讲一下，第一个乞食，第二个常乞食，第三一坐食，第四节量食，第五午后不饮浆。[第一乞食，谓乞求他人之食而食，不自烹煮，行之能折伏我慢，]做乞食就能折伏

自己的我慢，[为学佛人应做之事，所以谓之乞士。乞有二种：]加一个意义，有二种意义，[所谓外乞饮食以资生命，]资就是助，以资助这个身命，[内乞法食以资慧命，]所以一个是身命一个是慧命，都有饮食了。身命的饮食是向众生乞讨。慧命的法食是向佛乞讨。[故名乞食。]向众生乞讨物质的饮食来长养身命，所以对众生就没有我慢。向佛来乞讨法食来长养自己的慧命，就对佛跟菩萨跟所有有德有修行的人都没有我慢。是这个意思。[然须次第乞食，]就要按照次第来乞食。[不论贫富，须发平等之心，一一次第乞之，如大迦叶专往贫穷者乞食，意谓贫穷者令其得福；]因为大迦叶特别怜悯贫穷的人没有福报，所以让他们有修福的机会。[如须菩提则专往富贵者而乞食，谓富者造罪，易遭堕落，故往乞之，令其求福，免遭祸殃。]有钱的人特别容易造罪很容易堕落，今生福报受尽了，来世就堕落了，所以对跟他们去乞食，让他们能够修福，这样子可以少遭一点祸殃。

[如是二人，各有用心，但一则弃贫爱富之嫌，一则舍富济贫之嫌，乞不次第，故为维摩居士所呵，故须次第乞食。]这两个人各有各的用心，不过却都有弃贫爱富之嫌，一个有弃贫爱富之嫌，另外一个舍福济贫之嫌。所以都不很圆满。他的乞食不依次第所以就被维摩居士所呵。所以乞食必须要依次第，也就是不能挑选。

[第二常乞食，常行乞食法，]不但要乞食而且要常乞食，就是不停的乞食。[阎浮提众生，勇猛心易发，恒常心难持，今日乞食，明日即不乞食，]虽然乞食但是为了避免走法律漏洞，所以要常乞食。[何能与道相应，故须常行乞食。]今日乞食明日不乞食就没有办法跟道相应

了，所以需要经常乞食。

[第三一坐食，]就是吃饭的时候坐下来就把他吃完，当然没吃饱也就算了。所以你看家人吃饭不能起来去添饭，那就是源于头陀时的一坐食。所以如果要添饭的话就要行堂的人帮他添。这个①是防止贪心。②也没有威仪。出家人走来走去忙着添饭添菜不好看。还有一个跟坐食有关系的，所以要谨记出家众坐下来吃饭，就不要跑来跑去了，那不好看没有威仪。龙天护法看你为了吃饭，这样在一顿饭之间来去奔波这样的很不好。还有就是一抔食，钵不是很大嘛，把所有的饭、菜、汤全都放在一起，叫做一抔食。我们现在吃好像在吃日本料理一样，很多个那个……。跟头陀行就正好相反。头陀行就全都在里面，其实你出去乞食你是不可能。再说你要不然你拿一个朔料袋人家给你汤，说请装在这里面。没有这样子吧。或是你要拿一个什么东西。所以都是在这个钵里面。所以一坐食。[唯日中一食。]而且是日中一食。

[第四节量食，谓本食四餐，改为三餐，或两餐，如是方名为节量食，此亦为头陀行之一。饱食易增欲念，若减食则易开智慧。]不止是这样饱食还容易昏沉。

[第五午后不饮浆，过午之后不但不食米面等食，即一切豆浆等一概不能饮，此为食之头陀有五种。]除了过午不食以外还不饮浆，头陀行的连喝的都不喝了，那个浆是指汤，不是水是汤。所以连冲泡的他们也不会喝了。不止是说没有渣子的不可以，就说只要是汤类就不可以。过午之后不但不吃米面等主食，乃至豆浆也都不喝了。这个是头陀行的五种食。所以这个是很不容易的。

[住处亦有五种：]加一个头陀，[一常坐不卧，]这个就很辛苦了，[即终日结跏趺坐，但观自心，不揽尘境。]揽的意思是缘取，攀缘而取决而来。尘境就是六尘境界，不攀缘而取六尘境界。[二树下坐，大树之下，风吹荫凉，在此静坐，揩磨自心垢衣，甚易得益。]风吹凉是凉了可是晚上蚊子很多。当然既然在树下坐不可能在树下调一个蚊帐。所以这个很困难。还有一样你若在山里面，你如果没有点一个火在那边的话，有野兽来了一定第一个把你吃掉，有这样的危险。不过通常修行人大概野兽就不会侵犯他。听说狮子老虎吃人，通常它们吃的人都是坏人。也就是说狮子老虎它如果看到的是人形的话，它就不敢吃。它看到的那个人不是一个人，因为他的业现前，看到的不是人所以才把他吃掉。这是故事里面说的不晓得是真的是假的。[第三露地坐，夜深人静时，于露天地下，斯时所谓月明星稀，心旷神怡，正可用功。]开个玩笑如果有一只狼鸣来了那怎么办。[第四冢间坐，于坟冢之间，死人处所，不妨往坐，他人既死，我何尝不死耶，可以进修无常观。]白天倒是不错，晚上就有点恐怖了。[第五阿兰若处，即是清净之处，不与尘世相接。此为住处之头陀有五种。]头陀的住处有五种这五种都可以。我不是说我以前曾经在屏东清华寺闭关嘛，结果白天的时候有两个吵，有一条狗好吵一直在叫，常常叫个不停这样子。还有一个旁边有一个小孩子五六岁也常常吵。所以吵得我也不能好好修，我就跑到后山去了，后山那里正好有一个树这样盖过去，然后我坐在下面真的很阴凉，又是夏天屏东又很热，真是风吹来也是很凉。我就修的很好就不想下去了，就把他们那个当家师给吓坏了，他说怕我被蛇咬死。

叫我非得回去不可。可是我实在很想在那边修，就想在那边过夜。刚才讲狼或是什么那些野兽还有蛇，不过真的你要发心修行这个你都不会怕。

[衣有二种：]衣就是头陀衣。[一者所谓粪扫衣，此衣乃拾所弃污秽之布，]就是捡人家丢掉的脏的布，[以水浣洗之七次，]用水洗七次，[洒之亦然，]这个应该是说他洗一次晒一次，晒干了再洗再晒……总共七次。[缝而成衣，故曰粪扫衣。]七次以后在把他缝成布，然后在做成衣叫做粪扫衣。所以粪扫就是勒色的意思了，废布。曾经有人解释这个粪扫衣，以为说真的是粪堆里面的衣服。[二者但三衣，]但就是只有，只有三衣。[谓五衣七衣大衣，]

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第二十二集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2010年2月12日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）



无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

我们继续讲衣有二种，我们现在很多人都穿名牌，不过我想最名牌的衣应该就是粪扫衣了。这是最有名的衣。只能够有三衣服就是[谓五衣七衣大衣，五衣为平常所著，一长一短，共五条；]所以叫五条衣也称为五衣。[七衣为诵经礼拜作佛事所著，二长一短，共七条；大衣即僧伽黎，俗名祖衣，为登坐说法时所著，四长一短，共二十五条。]又称为二十五条衣。[此三种衣，不可须臾离身，]就是一定要随身的，[其余衣服，不可畜藏。迦叶尊者，但畜三衣，自能办道，是名第二种中根人所著衣。]

[人生世间，皆有生活，]人活在这个世间都需要有生活。[所谓衣食住也。故此三种，为人生之需要，若无衣食，则生活问题，不能解决，]不能解决的话就连修行也会有问题了。[学佛之人对于此二，超然物外，衣食不成问题，]衣食如果不是很苛求的话应该不成问题。[无所希求，]所以没有求说量多质好，[是故较之为衣为食终日忙而不休者，]指在家人，[高出万万。故愿出家二众，及在家二众，当痛念生死事大，以此为模范，淡薄衣食，则于道其庶几乎。]我曾经这么想这个人生事实上如果要维持最低生活的需要，其实不需要很多的钱，可是人除了衣食能够满足以外，如果能够不会饿也不会冻你以外，其它所做的都是为了什么你知道吗？都是为了虚荣。所以人与人之间那就会比，比你穿的怎么样我穿的怎么样，你吃的怎么样我吃的怎么样，乃至我们现在人还比车子比房子，都是虚荣。虚荣什么意思呢？虚荣就是一种

名。为了要得到别人的尊敬、恭维。譬如说以薪水阶级来讲，可能就说三万多块钱应该是够用了，可是你的最要好的朋友如果他赚四万或是四万五，那你就会觉得我一定也要努力，朝着四万或四万五努力，不能比他少。所以这个努力不是在你实际的需要。而是在跟别人站在一起的时候，不会矮一截这样子。譬如说你住在一个社区里面，或是一栋公寓里面，你的对面或是隔壁或是楼上楼下，人家有钢琴，你也有孩子那你也一定要有钢琴，没有钢琴的话至少要有一个小提琴。反正就是这样子，人与人之间就是这样子，就是这样比来比去。都是为了名、虚荣、恭敬，乃至这个名、虚荣、恭敬、称赞等等。在往上就是权利就是控制，这都是名所摄。所以世人真是很可怜。这个硬体已经有了够用，但是在继续追求就是追求软体。这个软体还需要用硬体来表示。所以就很累永远没完。淡薄衣食，则于道其庶几乎。出家人至少到现在为止还没有名牌的僧衣还好。不过在家佛弟子应该尽量不要买名牌的，可以用就好。不过有一种情况特别，美国有一个，至少我们住那个底特律那里的附近有一个地方，它好像?一样，那个帽全部都是工厂直销的，而且都是名牌的。很便宜不是太便宜，就是说大概是平常那种名牌的一半的价钱左右。所以那个就可以了。象鞋子什么各方面的衣服等等。我们说过刚刚讲住处的时候象床，人家是睡树下，我们现在睡得这么舒服，结果那个床还要弄得那么舒服，实在是就有点超过了。一个床垫三千五千美金。现在还有什么养生床。是不是?那个十几万一个。睡上去大概会做噩梦。

下根衣[三者若多寒国土，及忍力未成之者，如来亦许三衣之外，畜百

一等物，而要须说净，知量知足。若过贪求积聚，则心乱妨道。]第三种下根的衣服，是指说象很寒冷的国土寒带或是北温带，修行人如果忍力还没有成就的话，那么佛也听许说三衣以外，还可能畜一百零一种东西，但是要说净而且要知道知足才行。如果过于贪求而且积聚的话，就会心乱妨道。譬如说我们中国乃至台湾其实也是，台湾北部冬天就比较冷。你不可能只穿一条衣这样子，衣就是袈裟。就外面那一条袈裟这样子是不可能。所以就变成我们有那个汉装的长衫、短褂这些。这些不是佛制的，但是佛是听许这样子。而且我们已经变成一个传统。虽然不是真正佛制的，但是佛有规定就说僧俗要有别，就是出家人跟俗人穿的要不一样。所以因为不一样可以一看就知道说他是出家人，这样就可以了。所以虽然说里面其实是汉装，但是为了要保暖不可能说不穿。所以也可以。还有因为这个衣在比丘戒、比丘尼戒是规定的很清楚很细微，戒律就叫毘尼，毘尼就是戒律。还有一种就是随方毘尼，什么叫随方毘尼呢？就是随地点不同而有可以跟原来佛规定的毘尼有一点点出入这样子。允许这样子。譬如我就这么说，象百丈丛林就是住在丛林里面自耕自食，不出去乞讨。但是也不做世俗的营生。那么这个就算是随方毘尼。因为你如果要在中国乞讨的话，大概只好饿死。没办法的你没办法生活的。最近因为民生比较富裕一点，你可能托钵的人还可以托到钱。但是以前是几乎不可能的事。象几十年前都已经是这样子，更何况以前常常是兵荒马乱，然后水灾、旱灾、天灾一大堆，那实在是就很难了。所以就必须要随着地方因地制宜。这叫做随方毘尼。吃饭是这样子，穿衣服也是这样子，所以就

不能够说一定是要这样子。只要我们基本上的原则就是说，出家人穿的不能华丽然后简单，除弊不是求奢华，而且外面一定要穿一个袈裟这样子。这样就可以了。所以佛就是这样子，这就是佛的伟大。佛就是他有规定有规矩，但是不是死板，不是一定要这样子。如果说一定要说出家众比丘一定要托钵，那中国不会有佛法，就不可能有佛法。还有如果佛制说比丘只能三衣，那也不可能有佛法。大家都冻死了。譬如说今天早上我们跟山东联络，山东济南零下二度，那你光是穿那条七衣你怎么能活呢，你早就冻死了。所以随方毘尼，因地制宜、因时制宜乃至因种族文化而制宜。所以不是那么死板。只要就是为了修道，解佛法入佛理就行了。而不伤生害命恼害众生这样就行了。淡薄衣食，则于道其庶几乎。这一句话没讲到，庶几就是差不多了，接近的意思。庶几还有一个意思就是希望的意思。这里就不当那个意思。接着看三者若多寒国土，及忍力未成之者，佛也听许说三衣之外，可以加百一种东西。

释文[此为第三下根衣也。以中国地处寒带，]应该是北温带。寒带的话西伯利亚就是寒带了。也就是说在蒙古以北，东三省以北就是寒带。[冬日天气寒冷，不可与热带相较，故云多寒国土。他如印度，暹罗，缅甸，终年酷热，]终年都是很炎热，热到很残酷。[以其众生业力不同，故所感国土，有寒有热。再雪山大士，堪忍力成故，一衣即足，而东震旦土产生忍力未成，故如来特开方便，亦许三衣之外，准畜百一物。谓畜一百件物，]这个一百零一种东西很有意思，也没有说只什么东西，反正看你的需要而定。事实上一百零一就是很多的意思。谁

会去算你是不是正好一百零一个呢？所以佛也是很妙的。[各各不同，]但是不是各各不同就不晓得，意思就是譬如钵一个钵不能两个钵这样子。[畜足一百件物，一件不同一件，而必须说净。此说净之法，近无行者，]近就是最近，最近没有人这样做了。[佛在世时，凡诸弟子所有物皆须说净，‘谓将此物，供养三宝大众，请慈悲纳受，既已发心，供养大众，为大众所赐，非我所有，非己所属，即名说净；’]在谓将前面加一个上引号——说净后面加一个下引号，这样叫做说净。不过这是个形式了，但这个形式有一个问题，要是佛世你这样说经没问题，可是现在可能就有问题，为什么？你这样说供养大众请慈悲纳受，结果大家都来拿了你怎么办？还有一个问题，如果你说了净而又没有真正给大众用，这样是不是有一点点，我不敢那么说。就是自语相违。不想这怎么解释，到是我知道有一种说净就是药食，药食就是说弟子某某要在大德前受了，有时候没有大德的话，在佛前三说也可以。弟子某甲因身体有病的缘故，需用此药食或是真正的药或是一些饮食，今在大德前受然后三说。如果说净的话可能可以这样子。我在受三坛大戒的时候，有一些同学他们就拿了人家供养的红包，然后就说净。这叫说净（法师咗一下嘴），可是我是觉得那也都是形式了。因为那个钱你在怎么说它还是钱嘛。所以只是一个形式，就看你心净不净我觉得。只要你不要贪多就好了我觉得。要不然你那个钱如何能够说得净。你说净完了还不是放在口袋里。你要真的那么净的话就不要拿，那就最净了。[若不如是，则为己有，即谓之不净耳。]如果不这样说这样做的话，是属于你的了那这样就是不净。[而且要知量知足，

所谓一针一草，当知来处不易，应当要节量知足，不可过于贪求，否则积聚不舍，则心被惑乱，妨碍道业也，故不可不慎。]

接着是讲吃饭的事情[次食法有四种：一者若上人大士，深山绝世，草果随时，得资身者。]这是上根人的吃饭。

[上来所言衣，]从上面到现在所讲的衣，[有上中下之三种不同。[其次明食法，则有四种之各异：]现在是讲吃饭饮食又有四种不同。[一者上根食，若上根利智之人，谓之上人，]讲到这个上人，你们知道就说出家人称人家的师父，客气就讲说您的上人是那位。如果你说请问你师父是谁，那就很土也不礼貌。那么上人是什么？上人的意思是上德之人。所以有德而且那个德行是很高的叫做上人。称人家的师父称为上人是尊重人，就好像称人家的父亲叫做令尊。那人家不仅会笑话说，请问令尊是谁。那就说我令尊是什么。所以这个上人是一个很高的尊号。所以出家人不能自称上人你懂嘛，乃至于你的上人不能变成一个？，你知道吧。所以统称是可以称法师。但是你不能譬如说，我自己自称或是叫人家称我，或是叫我的徒弟称我上人，那个是不对的。那等于是说我是上德之人，这是不对的。但是人家尊敬你，而称上人可以。所以不能要求别人也不能自己自称我是上人，这样懂吗？乃至于当然也不能说我是师尊这样的，现在有样子的。因为这师父已经不够了就师尊这样的。那个是错误的。还有一种也不能自称和尚你懂吗？和尚也是人家称呼你的尊称。所以不能说我是成观和尚，不能这样。也不能说我是成观上人，这也不对。是人家称你可以。可是有一个问题，就说你自己的著作，那个著作上面就不能说，著作者成

观上人。那个不是我要这样子，是我的徒弟或是我的弟子写上去，可是这说不过去嘛，你一定看到。或是说作者成观和尚，这样也不行。顺便再讲一个笑话，象先生或是太太或是居士这个都是人家称呼你，你不能自称。你懂吗？所以有一些阿土，打电话来说我是陈居士。这个笨蛋居士是我称呼你居士可以，你就说我是在家弟子敝姓陈这样可以，但是你不能说我是陈居士。乃至于是请问你是哪一位？我是王先生。那个先生也是人家称呼你的，不是你自己自称先生的懂嘛。回缩到先生什么意思？先吾而生就是我的长辈。所以我称你是我的先生这样子。所以没有自称说我是王先生。就好像用英文讲说我是王太太，那个太太也是人家尊称你的。不能自称王太太。你要晓得这个太太在清朝末年那个交接，或是早一点的话，那个太太都是指有钱人大富人家的大老婆，叫做太太，二老婆就叫二姨太。所以不能自称太太。你看清末明初的那些小说，那些佣人称他的女主人都说太太。那是种尊称，他也不随便叫人家太太，太太一定是他的老板娘。所以不要自称我是王太太、陈太太。通常这比较麻烦，也就说我先生姓王只能这样说了，很麻烦的事。但是可以确定一点的是，人家问你说请问你是哪一位，我是李先生，这个人很土。这些都是尊称，尊称不是自己尊称自己，是别人尊称你。因为这里讲到上人。有时候在看戏就是连续剧的时候，他有时候演到出家在庙里面，他说出家人自称沙门某某，连续剧不能做准，那个称呼也不正确。沙门著作上可以了，但是讲话上没有这样讲的，那是错误的。我说著作上可以了文字上可以，但是在讲话上没有人这样讲的。在举一个例子，象本来是谦虚的到后来就变成很自大

的。譬如说平生，平生什么意思？平生不是说我没钱叫平生。而是那个平是德平、道平，就说我没有什么修行，所以叫平生。我的道很少叫平生。可是到后来如果你现在自称平生被人家笑死。乃至于是说山人怎么样，或是古代那些大德自称三生，或是老衲，或是贫衲，现在都不能用。你那样的都变得很自大。这很有意思的事。通常就是说莫学这样子。上人就是‘若上根利智之人，谓之上人。’

[菩萨谓之大士，]有一个道场他们编了一个体系就是说，他们哟哟种种阶位，大士、中士、下士那什么士这样的。就很有意思。[而不愿与人相处，乐居山岩石窟，水边林下而住，故曰深山绝世，而不作饮食。谚云：‘三日不食则饿，五日不食则病，七日不食则死。’而上根人，则以草果松叶代食，如世尊苦行时，并不作食，日吃一麻一麦，以资身体，此为上根人，食上食也。]一般人没办法做到。

[二者常行头陀受乞食法，是乞食法，能破四种邪命，依正命自活，能生圣道故。邪命自活者，（一）下口食，（二）仰口食，（三）维口食，（四）方口食。邪命之相，如舍利弗为青目女说。]

释文[其次明第二种，乃中根人食，]第二种就来解释中根人的食。[常行头陀，受乞食法，即是托钵乞化之谓，]也就是托钵乞化之食。这个梵文里面只讲乞食而没讲化缘，化缘是中国人发明的，发明的很妙。你看那个化跟缘，化是什么？就是依大乘法变化。变化出来的缘，本来是没缘的，但是我因为跟你乞食，或是跟你讨东西，所以就变化出我们之间就生出一个缘来了。你看多妙，好妙。不过在家人通常不喜欢你这样变化。希望你要变到别人的地方去变，不要在我家的面前变。



[以慈悲济物为怀，令其种福田故也。]所以就乞食化缘。[此法为印度仰光盛行，]仰光就是缅甸，其实泰国也有，缅甸、泰国、柬埔寨，南传的都有乞食很盛行。[而中国则乞食之风气未开，故甚罕见。且中国人民，对于佛法，向来缺少相当之认识，既无相当之认识，则无真实之信仰，若往乞食，不但无益，]如果就突然去乞食的话，不但没有好处，[而且令其诽谤招罪，]而且常常会遭到诽谤，令他招罪。[故未能行此乞食法。]所以在中国就没有办法行乞食法。

[夫乞食能破四种邪命。以其四非正道，]乞食能破四种邪命，因为那四种是非正道。[若生活依正命而自活者，能生圣道故。]正命的相反就是邪命。[言邪命者：（一）下口食，以口向下，如种田耕地，而谋生活，此名下口邪命食。]这个在中国就没有办法避免了，多半没有办法避免。不过我们现在因为民生比较富裕了，就不用自己种也可以。如果能够不用自己种尽量不要自己种，不要种田当然也不要种蔬菜，尽量不要种蔬菜。因为种蔬菜有虫来吃也很麻烦。而且因为占掉很多修行的时间。[（二）仰口食，即仰观星宿，专言天文，何日何时起大风，降大雨，哄骗世人，]乃至星占术，[以斯言谋生活。]来赚钱谋生活。象什么紫微斗数，那个星相，乃至西洋的占星术，也一样是仰口食。所以那个都不可以，出家人是绝对不可以做，在家人做了也是违犯佛的戒律。为什么呢？为什么犯了佛的戒律？因为一切世间外道把不是祸福的根源，说成是祸福的根源。所以你看说我们每一个人都是天上的一颗星，然后那颗星怎么样，尤其是那些大人物，那颗星怎么样就代表他的出生，乃至快死掉了那颗星就隐去了。那个都是

妄想分别。因为佛所说的祸福都应该是依照各人的业力，而不是说外面那一颗星星，可以主宰你的祸福乃至生命，兴旺或是衰退。应该不是这样子，都是应该是自心的。外面那颗星星如果以现在天文学来看，那颗星星都是几万光年以外的东西，如何跟你在地球上一个比一颗沙还要小的一个生物，会有什么关联呢？所以那个都是虚妄，然后就勉强要把他挂钩。那个是错误的。一方面是虚妄的而且是往外推求，而且又妄想分别。外见种种相而把外面所看到的种种外相，当作是有情生死祸福的本源，所以这是虚妄的。为了要离弃一切的虚妄分别跟计着，所以不能仰观星宿。对于一切外相虚妄分别计着，而认为是众生祸福乃至生死决定的因素。这个不但是贪着而且是愚痴。乃至最严重的就是，让众生以非因为因，所以就错修了。所以就不仰观星宿当作是祸福的根据。因为毫无关系的东西你硬是拉拉扯扯，把它扯成有关系。而且认为那个就是原因，那就搞错了。还有一点象这种跟算命有关系的，都会怎么样呢？因为你妄想分别的关系，然后就觉得让你说：诶好像真的一样，然后就越想好像就越真，事实上就是妄想。越妄想就越以为他是真的。台湾话说真的假的，有影还是没影，有影叫做真的。没影叫做假的。可是不管有影没影都是影。台湾话这个也很妙。所以不管他是有影还是没影，这个都是影子，影子都是虚妄了。仰观星宿来当作占卜就变成，执一切外在的影像当作是真实了。

[（三）者维口食，想种种方法，维持生计，或结交豪富，或走遍四方，到处谋食，故名维口食。]现在的话就是跑码头跑天下的那种人。最有名就是战国时候的纵横家苏秦、张仪，和众连朋的就靠一张嘴，搞得

天下鸡飞狗跳，然后他就从中得到大的利益跟权利。譬如象配六国印相，这里说说那里说说大家都封他为丞相这样的。我顺便讲一个故事，战国时代楚怀王知道吧，我们上次讲到屈原，楚怀王就是因为秦国派苏秦到他那里去做说客，劝楚怀王跟齐国绝交。因为齐国跟楚国是盟国军事联盟，但是秦国需要攻打齐国，可是因为有楚国在南方会为他保护，因此他就要离间他们两国。然后苏秦就跟楚怀王说：大王你如果跟齐国绝交的话，我们秦王愿意割六百里的地给你。楚怀王就很高兴就说好好，于是就派使者跟齐国绝交。等跟齐国绝交以后，苏秦就跟他讲说：叫他们使者到咸阳去领那六百里的地，六百里地有很多的城市、城镇，结果楚国的使者到了咸阳的时候，苏秦却说我说的不是六百里是六里。使者就回去了气得半死，楚怀王就很怒，于是就兴兵去打秦国，一打秦国，本来齐国是跟他军事联盟，如果他兴兵打秦国的话，那么齐国应该也会帮忙。可是因为跟他绝交了，他因为贪人家六百里地就绝交了。绝交了以后齐国就很气不理他，结果楚怀王领军去打就被打了个大败。那打了个大败还没关系，秦国反攻就打到他的大都城郢的地方，就占领他很多的地方，楚国就等于是退却，后来楚怀王就是很气很气非常气，很气谁？就是苏秦。于是就说一定要抓到苏秦把他杀死。后来秦王又听到人家说：楚国又跟其它的国家联合要打秦国。秦国那时候也不是非常的强，苏秦就跟秦王讲说：楚王一定要把我弄死，因为秦国已经占到便宜了，秦王也有一点点那个意思想要把苏秦牺牲掉。战国的时候就是这样子讲利益嘛。苏秦就主动去跟秦王说：他既然要杀我，除非就说秦国把所占的地还给楚国。苏秦就

说大王，既然我苏秦的命值得这么多百里的地，这样子好了，我就自己去楚国让他杀。这样子秦国就占到这么多的地了。秦王答应了于是苏秦就去了，因为他很有钱秦王也资助他一些钱，就让他去楚国。他就用那些钱买通一个楚国的奸臣，还有一个妃子叫郑秀为他讲好话，讲来讲去那个妃子一撒娇，结果楚怀王就没有杀苏秦。屈原那个时候正好出使到别的国家去，回来的时候楚怀王已经把苏秦放走了，屈原就问为什么把他放走？楚怀王就说这个怎么样怎么样，他说错了这个不行，然后就赶快追一追追不到了。后来秦国又使用奸计，又叫苏秦放话说楚怀王，然后说要跟他和谈。楚怀王就相信了，就带着一些随从几万个人到秦国，还没到秦国边的时候就被一大群人围住了，被断后然后楚怀王就被抓去了就死在秦国。所以屈原就好气。但是他就是不听忠臣的话，听那些小人的话，没办法死掉了，又丧失了很多土地。我是讲这个维口食。你看《战国策》一天到晚就是那一些人这边讲讲那边讲讲，比现在的律师厉害得多。

[（四）者方口食，游行四方，]走江湖的。[如卜算吉凶，医药看相，悉称为方口食。出家比丘，]所以出家人不能跟着算命，任何一种算命法都不行，紫微斗数、麻衣相法什么的全都不可以。乃至于是也不能跟人家把脉，不能跟人家开药方。那说这个出家人不是救人吗？学医给人家看病有什么错误呢？那个是医生是世俗的，看身体的病。我们佛法是为了要治生死的病，业力生死轮回的病。所以就不应该去做这些世间的业务。出家比丘[责任在弘扬佛法，教化众生，为自己之本职。所谓弘法是家务，度生为事业，邪命之食，须远弃之。]所以现在有好一

些出家人，出家以后还帮人家做脚底按摩、正脊、把脉、看相，那都不对的。我是觉得这个好像应该是大家都应该知道的事情。[然邪命之相甚广，]那么我现在这样子好了，也许有一些出家众并不知道，但是他在做这些事，在家佛弟子就不要去找那一些出家众给他服务。譬如说不要去找他看病，即使他的医道很专，你也不要去找他，因为让他造业。如果他看相很准，你也不要去找他，宁可找一个比较不准的。而且你令他造业那你自己也是有过错。[有四种五种不同，如舍利弗为青目女说，此二句，是指广。]我们今天就讲到这里，希望你们这一餐吃得很饱。

愿以此功德，庄严佛净土，上报四重恩，下济三途苦，若有见闻者，悉发菩提心，尽此一报生，同生极乐国。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

【天台小止观】讲解

第二十三集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2010年2月19日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

请拿起《修习止观坐禅法要讲述》从这一次起我讲快一点，我决定在回美国之前把他讲完。所以每一次讲要讲二十页，一节要讲十页，所以讲话快一点，你们动作也快一点、反映也快一点。

[三者阿兰若处，]接着讲下根食。[檀越送食。四者，于僧中洁净食。有此等食缘具足，名衣食具足。何以故？无此等缘，则心不安隐，于道有妨。]第三种是下根食，也就是说下根人吃饭的问题。就是什么呢？阿兰若处就是寂静处，也就是静修者，静修者乃至于住山者，都叫做住阿兰若。[檀越送食，]就是在家居士送饮食给修行的人。所以也就是在阿兰若照讲本来是不炊爨的，所以是居士送东西来吃。[四者，于僧中洁净食。]第四种僧中就是在寺院里面，寺院里面有厨房就自己做食物，但是要素食种种洁净之食。依法做叫洁净食。[有此等食缘具足，]此等就是这些，要有这些吃饭的缘都具足了，就[称为名衣食具足。]衣跟食这两方面都具备了，这样就好修行。[何以故？]为什么呢？[若无此等缘，]加一个若字，如果没有这些缘的话，也就是衣食具足的缘，[则心不安隐，]修道人的心他就不能够安稳，[于道有妨。]在修道上就会有所妨碍。衣食也是修行人所需要的根本之一。

释文[三者阿兰若处。前来二种，为上中二根之食，]前面所讲两种是上根跟中根，这两种人吃饭的事情。[此为第三住清净兰若，]在这里是第三个住在清净阿兰若的人。[自不作食，]自己不煮饭。[惟受檀

越送食，]惟就是只有，只有受檀越送食给他。[檀谓檀那，越谓超越，梵语檀那，此云布施，谓若行布施，]梵原来是檀那 pana 是梵汉合一的词。檀那就是布施的意思。越是我们中文自己加进去的，中国古代祖师在翻译这个词的时候把他加进去的。因为修行檀那这种布施的行为，可以度今世来世的贫苦，就是贫穷的众苦。[则超越贫穷之海，受檀越供养，]所以这个越是指檀那功德的意思。因为檀施有超越贫苦的功德，所以把他合成檀越。结果演化变檀越两个字就变成名词，就变成我们所谓的施主。檀越比较平常的讲法就是施主。施主的意思就是布施的人叫主，那个主不是主人的意思。譬如说艺场不是有一个主要的艺者叫艺主。然后也有主人的意思，不过施主的主不是这个意思，只是一种尊称。受檀越供养，[此为下品食。]这个是下品食。不过这里所说的下品食已经是很不容易了。

[四者于僧中洁净食，谓于丛林稠人广众之中，]这个丛林不是说道场有很多树叫丛林。丛林的意思是说：很多人一起修行那有很多的道德，道德很旺所以称为丛林。所生的道德好像树林一样这么多，所以叫做丛林。百丈丛林那个丛林的意思也是这个意思，因为很多人一起修行产生很多的功德，有如树林一样稠密所以叫做丛林。稠人广众之中也就是说住众很多，丛林的意思就是寺院。在寺院里面人众很多。

[肃供斋法，]肃就是很庄严的，庄严的行供斋的法。行供斋的法是什么呢？就是吃饭一定有一个行仪，有一个仪式。不是象在家人饭端上去拿来就吃了。不是这样的。一定要有一个仪式。所以出家人或是修行人都一样，不能说饭端上来就猴急猴急的狼吞虎咽一番。不能这样

子。所以要修供养供斋，上供诸佛下施众生，然后还要出食这样子。所以自己饱满然后令一切普皆饱满。所以这个有孝顺心也有慈悲心都在里面，就在光是吃饭这个行仪里面就包括了这种作法。愿孝顺诸佛，愿度众生苦。众生的第一个苦是什么？没东西吃。饿鬼没东西吃所以是最苦的了。当然身为人也会有没东西吃的时候，那个也是非常苦，衣食不足。出家人所得有限，但是愿意从自己所吃的东西里面分出一部分来布施给众生，上供诸佛下施众生这样子。这样才叫做洁净之食。也就是说你受了檀越的食物以后，有上供诸佛下施众生这样如法食，[谓之洁净之食，]才叫做洁净食。所以所谓的洁净食不是说你碗洗得很干净、筷子洗得很干净，然后桌子抹的很干净。这个叫做洁净食不是，也不是说你那个食物准备的很卫生很干净，不是指这个。而是指你吃饭的那一个方式。也就是你要做吃饭的仪轨，吃饭前要供佛要施生要施食，完了以后要结斋就是要回向。回向总归还是都回向成菩提，一切众生共成菩提这个意思。所以修行人或出家人念念都不忘要供佛施众生，最后成菩提。吃饭的时候是从色身的长养，然后最后回向的时候是回向法身的长养，成就法身。这样叫做洁净食。所以这个也不一定说出家人，在家人也可以做的。在家人只要不要施食就好，施食会有麻烦。但是你在家人不管你是不是有住阿兰若，是不是辞掉工作或怎么样，即使你方便的时候，然后吃饭的时候都合掌念一下，供养清净法身毗卢遮那佛……这个供养文，知道吧，把他念完。如果你在旅途之中不方便念就念简单的。最简单的就念供养佛、供养法、供养僧、供养法界壹切众生、愿断壹切恶、愿修壹切善、誓度壹切众生，



然后我在加一句愿急速成就无上菩提。因为成菩提你慢慢成就可以嘛，但是你要急速成就。急速成就才好，缩短生死流转的时间、缩短烦恼、缩短轮回、缩短一切的苦。那你要慢慢拖白受苦嘛。所以一定要急速成就。结斋还是一样是准提神咒：萨哆喃，三藐三菩陀，俱胝南，怛侄他，俺，折隶主隶，准提，萨婆诃。完了念一遍这样。愿消三障诸烦恼愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道这样念完。如果你在旅途中就不要念出声音，就合掌默念一下这个就好了。在其次呢？如果你是在旅途中，然后那种场合又不适合合掌，你就手在下面低着头，然后稍微思维一下，把你要念的东西很快的思维一下，然后偷偷的合个掌。这样为了不令人惊怪。

[以此一钵之饭，供养十方三宝，乃至施大鹏之鸟，旷野鬼神，然后进食此饭，已属供养所遗，非己所有，如是则无我相矣，故称之为净食，此为下下品食。]应该这样解释比较好，就说你已经把那个饭念供完了以后，就已经供了佛，我们等于是吃佛的余饭。你看过《维摩诘所说经》香积佛那里，大菩萨到香积佛那里，香积佛是不说法的，他说法就用大家吃饭，不过有一个可惜的是没有听说他们下什么菜。不过那个饭很香很香饭，然后一吃那个饭就开悟了。所以这个大菩萨就常常到那个地方去取了一点饭，佛剩下的饭那是最宝贵的。带到他自己本国去供佛施僧以及施给众生这样的。那一天我们去那里吃一顿。

[住于丛林之下，所谓十指不黏水，百事不操心，茶来伸手，饭来开口，有此等食缘具足，名衣食具足。]出家人就说你光是修行而已，根本什么都不用操心。这叫衣食具足。[何以故？下征起，]征就是征问，等

于是自问自答的意思叫征起。征问以后起了一个疑问，[倘若无此等食缘，则心不能安隐，则不能修道，于道业有所妨碍，所谓身安则道隆，故衣食具足最为重要耳。]

[第三得闲居静处。闲者：不作众事，名之为闲；无愤闹故，名之为静；有三处可修禅定。] 闲居静处我曾经讲过就是说：要好好修行必须有暇满之身，暇就是闲暇，也就是说有空闲。不能一天到晚为了任何事情或是衣食奔忙。你如果说在外面做苦工，回到家里根本没有力气修行了嘛。所以那个就是福报不够。所以要有空暇，可是这个暇也不一定你知道嘛，因为你可以没什么事，可以把自己搞得很忙，所谓的无事忙。忙东忙西忙来忙去的，把自己搞得很忙，表示自己不是闲人不是没有用的人这样的。然后社会上的人就是这样好奇怪，碰到了以后说：你最近忙不忙，忙哦好忙哦。忙表示你能干。那你说没有我最近都没事，那你这个人都没用。见到人一定要以忙为了不起，以忙为高尚。所以诶呀最近好忙阿。三十年前我姑爹还在的时候，他问我说你最近忙不忙？我说很忙。他说年轻人忙才好。还有一种也很有意思的，就是颠倒睡不着，就表示了不起。哇我最近都睡不着，那表示好像自己很了不起这样子。那事实上要睡得着才好。可是你平常可以注意一下，世人就是这样子。绝对没有人把自己说我最近睡得好好哦，这样拿出来讲的，没有了。说我最近睡得好好，然后一躺下去就一觉到天明这样子。从来不会这样讲，很少这样讲。都是讲我最近都睡不着。那表示他就很了不起。同样也是刚刚讲说，诶呀好忙，忙死了，这种人到处都是。[闲者：不作众事，名之为闲；无愤闹故，名之为静；有

三处可修禅定。]

[上来]从上面到现在为止[明具五缘中衣食二种已竟，]前面的具五缘等等，这个是什么？这个都是修禅定前的准备工作，还不算那个运动前的暖身，还没开始暖身，只是什么？只是在家里把运动装、跑步装穿好，跑步鞋穿好这样子而已，做准备动作。所以衣食两种已经讲完了。[今讲静住之处。闲居静处，即阿兰若处，所谓水边林下，山岩石窟，独自用功，谓境空则心易空。]境空就是境不繁杂。不是真正完全空了。心空是没有烦恼清净。[闲谓清闲，]为什么能清闲呢？[即不与世间一切有为之法相应。]或者应该这么说不与世争，不与世间的人争斗。近代哲学里面有一个表面看来很好，可是是非常杀伤力的一个理论，就是达尔文的进化论，所谓的天演进化适者生存。所以强权即使公理，然后达尔文跟尼采和在一起变成希特勒。两个都是近代强硬的这种。所以为什么要闲呢？因为不与世间的人争不竞争。所以近代人已经被达尔文的理论毒害了，变成说竞争才有进步。所以一定要竞争。所以开始现代人比古代人苦的多，心情、精神上要苦闷的多。从什么时候开始竞争？现在你看从幼稚园前就开始竞争了，幼稚园小班、中班、大班，然后初中、高中，一直都在竞争而且是以竞争为贵。所以一直都没有闲下来，一直都没有安全感，总是怕别人胜过我。所以竞争斗胜这样的。竞争就是一种斗，是一种精神上的斗。所以近代暴力增长的原因，也跟基础上、文化上的变质有关系。质变应该这么说。Mutation 就是质变，癌细胞就是一种质变。正常的东西一质变了就变成异常，在生物学上称为变异。染色体不是会变异嘛。所以现在的人

怎么样，从开始懂事以后，甚至懂事之前，就谋划、竞争、奔走、操持、经营、算计，全都是这一套。最后就是凄凄惶惶。张维小说常常讲惶惶如丧家之犬，急急如落网之鱼。每个人都是这样子，可怜的一塌糊涂。张维小说讲到人要跑路的时候都用这个句子。闲谓清闲，即不与世间一切有为之法相应相争。你在加一个相争。[无愤闹者，即远离一切尘劳烦恼，]尘劳就是烦恼的意思。你摄受六尘到心中令自心劳动，叫做尘劳。因为劳动就苦了。所以《起信论》里面讲动既有苦。[名之为寂静处。约有三种处所，可修禅定。]

[者深山绝人之处。]第一个可以修禅定的地方是，在深山里面人际不能到的地方。这是可以修禅定的地方。

释文[一心不乱则为定，若身坐兰若，而心猿意马，]心猿意马就是想东想西，而且心就安不下来，叫做心猿意马。那个心跟猿猴一样，跑东跑西的。[则虽坐深山而仍同城市也。而修行者必至空闲处者，]者是的原因。[因初心人，]初发心人，[离愤闹之环境，]要远离愤闹的环境，[易得益也。]就容易修行得到好处，益就是好处。[一者远居于深林高山之中，衣食不求于人，]住在森林高山里面，衣食不要求人，因为有很多的水果等等，意思是这样。[亦无喧闹，]而且不会喧闹。喧闹不喧闹也不一定，森林里面有很多鸟很吵，你如果到过扁照寺你就知道，他那里有一大片的森林还有湖，湖上有鸟，平常鸟都到湖上去觅食，或湖边觅食，晚上都栖息在林里面，等它回来或是要出去的时候，哇！一飞起来真的都可以把太阳遮住。吵得不得了。就有一个行禅定的人在森林里面，然后鸟一飞起来的时候，把他吓了一跳，然

后他就诅了一个咒，说将来我一定要怎么怎么样变成一个猎人把你们都杀死。后来他就变成什么？不是猎人。他变成一只秃鹰。秃鹰可以吃小鸟。因为他在禅定中生嗔恨心，所以那个愿力就很强很强。因为禅定中本来是清净的、平和的，他有任何念头都是很强的。因为他专注的关系。就好像你那个氢氧觉的火，火不大可是集中，所以力量就很强甚至可以把钢铁烧成洞或是烧断。就是因为集中的关系，所以以这个为例，心力也是一样，因为你一集中什么都可以做得得到。就很厉害乃至透过很多很多的障碍。制心一处，无事不办。所以你要回向也好，回向的威力也大。咒人死的话也可以办得到。佛法就没有这个。但是外道就有，他就摄心入外道定统一以后，写下的符篆放在你的身上，你就倒霉了。我就被害过，不值得一提不讲了。[所谓绝迹人间，六根对六尘，]乃至你如果住在北纬有土狼，还有熊。如果你住在泰国有象，有老虎。如果你住在非洲哇更多了，有犀牛什么都有，猿猴、猴子一大堆，各种的猿，红毛猿、长毛猿、长臂猿、什么猿各种猿，黑猩猩等等一大堆，都有很多声音从来没有停过。尤其是猴子最讨厌了，声音就多了。所以猴子真是讨厌，动作又多声音也多不停的。还有象斑马跑起来的时候不得了，不一定斑马还有马。美洲还有牛，牛群要跑起来也不得了。所以在寂静的地方也不一定寂静。其实应该就是看你自己心静不静。你若心不静很难静。很难真正完完全全找到没有声音的地方。不过在近代只要你能够找到一个没有车声、人声的地方，就已经很了不起了，已经很难了。我看几乎没有地方没有车声、人声，很难很难。因为车声它可以传的很远。尤其你虽然住在山上，

可是你下面就是一条高速公路那就没辙了。[不生执着，方于道相应。如世尊之雪山苦行，即是绝人之处，此为上根人闲居静处。]

[二者头陀兰若之处，离于聚落极近三四里，此则放牧声绝，无诸愤闹。]

第二种住处好修行的地方是[二者头陀兰若之处：][头陀有十二种，已如上说；兰若之处，即是清闲之所，离于村庄聚落，极近者三四里或十里二十里不定，]他这里的里是华里。华里好像是公理三倍的样子。九里十二里的话那就很远。从这里到师大附中三公里，你就走很久了，那十二里已经到了泰山区了。[如是则放牛声绝，]这个放牧就是放牛的声音没有，牧羊人的声音也没有。[放羊牧牛之童，亦难至此，]放羊牧牛的孩子，也到不了你这个地方。[牧童樵夫所不能到，鸡鸣狗吠之声远绝，故云无诸愤闹，此名为中根人闲居静处。如往昔佛在世时，有五比丘，住山修行，每于饭间，则托钵至村庄乞化，但往返百里之遥，]哇！一百里不得了。如果是印度里可能这个还好吧，印度里好像是短一点。但如果是中国里华里的话，三倍那变成三白公理，从台湾头走到台湾尾，那怎么可以嘛。[终日无非行路而已，如是行者，十有余年，而功夫毫无见效，]你天天到晚都走路去乞食，[遂大生惭愧，]因此他就很惭愧，[世尊悲而悯之，乃化一道人送供，]世尊就悲悯他，化作一个道人送饭给他，[并告之曰：]而且告诉他说：[汝等勤恳不辍，]你们这样子勤恳都没停，[甚为难得，]是很难得，[但隔人村路遥，]不过距离这个村庄太远了，[光阴有限，有时成功，应须择一不近不远之地而栖住，即可用功，可免徒劳无益之虞矣。]可以免除徒劳往返的事情。

[三者远白衣住处，清净伽蓝中，皆名闲居静处。]远就是远离。修行人的地方最后能远离白衣住的地方。白衣就是在家人。印度人对白色有兴趣喜欢白色。日本人也是，到日本去他那个车子什么颜色最多，白色最多，到处都是白色的车子。我们中国人就不喜欢白色。可是印度人、日本人、阿拉伯人都喜欢白色的。我们中国人喜欢花色的。

[第三种住于丛林寺院之中，终日随众起倒，]就是作息了。[亦甚相应，]这样的话也很相应是跟道相应，跟修行相应。[但须远去白衣。]但是必须要远离白衣，[白衣者，即在家之通称。僧伽所著乃缁衣，即黑色衣，]可是不一定是黑色而是暗色。[不与俗人相同。清净伽蓝中，伽蓝乃梵语略称，具云僧伽蓝婆，此云和合众，]伽蓝本来是和合众的意思，[为大众聚会之处，]因为大家聚在一起和合而修行，所以又把和合众由人转到地方。由人而转为称地方叫做伽蓝。本来伽蓝是和合众是指人，但是变成指地方。因为是和合的人住的地方，就把那个地方称为伽蓝。所以伽蓝原来不是指那个地方那个建筑物。[清净伽蓝之中，皆名闲居静处。探珠宜浪静，水清则珠现，此一定之理，]就是在海中寻找珍珠的人，一定要浪静，等到水清净的时候他那个宝珠就会显出来，这是一定的道理。[若终日尘劳烦恼境界风所动，]一天到晚都是这样奔奔波波的，境界的风都在动，[欲求自性之清净实相宝珠显现在前，无有是处。]是不可能的事。所以应该有人常常讲说：且把尘劳当佛事，这个是吹牛的话。应该改一个字就好了，且把尘劳当俗事，那就对了。尘劳一定是俗事。你能变成佛事那也不会喜欢尘劳了，你就会远离尘劳。而且会叫众生远离尘劳，因为尘劳就是烦恼，烦恼就是

痛苦，没有人喜欢痛苦。就好像除了猪跟狗以外没人喜欢大便。猪住在大便的地方，狗喜欢吃人的大便。但是除了这两个动物以外，大概没有喜欢大便的了。也就是说烦恼障重的人喜欢烦恼，因为他的心跟烦恼相应。而不以为脏臭。所以我们娑婆众生称为堪忍。可以忍得这个烦恼的脏跟臭。也就是我们世间的众生对这方面的忍耐力是很够的。不过诵经的时候、打坐的时候那就很没有忍耐心，那个时候就很不堪忍。

[第四息诸缘务。有四意：一息治生缘务，]治生就是生技，就是吃饭的事情。[不作有为事业。]包括指不做有为的事情。[二息人间缘务，不追寻俗人朋友亲戚知识，]知识是认识的人叫做知识。不是善知识。也就是熟人的意思。[断绝人事往还。]你看很难，尤其是出家人一定要做到。[三息工巧技术缘务，不作世间工匠技术医方禁咒卜相书数算计等事。四息学问缘务，读诵听学等悉皆弃舍。]这就是指世间的了都要舍弃。[此为息诸缘务。所以者何？若多缘务，则行道事废，]如果多这些缘务，行道就是修道，修道的这件事情就会荒废了，[心乱难摄。]而心就会乱了，很难把他摄心专一。其实你看看小止观了不起的地方就是在这些地方，你如果光是讲打坐，到处都有。可是讲这些准备工作，必须具备的条件，没有任何一部经典讲的比这个更详细，更贴切。包括经论都一样，都有讲到但是都没有讲得这么详细，然后这么短把所有的重要事情都讲进去了。而这个呢？我告诉你，这又正好我们现的代人都做不到的。可以可以做到，一做到的时候就死掉了。任何一件事情你叫他不要做，他就马上就死掉了。



释文[上来三缘已具，第四须将世缘俗务摒弃之，方能进修道业。]所以你看看你一边修道然后一边搞俗物，你怎么能修呢？你全部都抛弃了，你都不一定修道修得道。你那个道不一定修得道。更何况你又分心去做俗物，不可能的事。[若身虽住茅蓬，或当家，或做事，仍是忙忙碌碌，所谓有名无实，]有什么名？有住在茅棚之名，[亦无益也。]而没有实在的益处。宝静大师大概是住在香港那时候，[如香港山顶所住之洋房高楼，宛然阿兰若，但彼等终日做生贸易，]彼等就是那些人，住在高楼里面的人，每天都在做生贸易。因为香港是以贸易为主。[忙碌不休，]做生意很忙你知道吗？最忙的仅次于政治。因为政治可以兼生意。因为政治本身就是一个生意。但是生意不一定能兼政治。当然要看人的神通了，有的人神通广大他做生意兼政治是有的。因为他有的虽然做大老板，但是他暗中掌控好几个参议员这样的。乃至至于掌控华府，总统都要听他的。这是很有的事。[或为生活逼迫，或为事务缠扰，所谓山林中尘市；]就是这个样子。因为他们那些洋房高楼都是在山林里面，他们种了很多树。可是就好像尘市一样十里洋场。[若于人烟稠密之中，息诸缘务，则为尘市之山林。]就会把尘市转成山林，就成为尘市中的山林。不过这一点可以讲一讲不能做，你知道吗？因为做了又变成吹牛。对我想到了香港，你即使住在那个高楼里面，你还是可以听到除了车声以外，还可以听到什么声音呢？打麻将。香港人很好赌，家家户户没有分时间的，或是说在过年的时候才搓麻将，天天都在搓。日本人很高兴他们没有学到两样东西，很自豪说：因为他们学中国东西第一个他们没有学到科举、第二个他们没有学到宦官就

是太监。不过他们倒是学到我们的国粹麻将，他们也是很发达。很多考取大学以后，从大一打到大四。一天到晚都在打麻将，而且他们不像台湾这么小，他们稍微大一点，很多大学都是离开家乡才能读，所以父母也管不到。然后他们住在宿舍里面天天就跟人搓麻将多的是。因为我去上日文，尤其是第九册的日文里面，常常都会写到他们文化这样事情。等到我到日本去的时候确实是这样子。所以中国人真的有一套，可以把整个世间转成一个大染缸。你看看譬如说我们中国好几次都被外族统治，然后外族进来以后，就被我们堕落了。你不要说是象蒙古那么强悍的，也都被我们用我们的染汤把他煮得烂烂的这样子。清朝也是一样，满洲、乃至五胡十六国，那些胡人一进来以后就软掉了。我们讲好听一点就把他们同化了。

[息缘务有四意：一息治生缘务，]息就是停息这个营生的缘务。[不作有为事业，]这个宝静大师讲的也很好，你看[如世之士农工商等，]都不可以做。士就是做官，不能去做官，不能参选，从议员到官员都不可以。所以我们汉传佛教跟藏传佛教是不一样的。藏传就是他出家当了喇嘛才当官。但是这个跟世尊的意思是有一点点不太一样。世尊是舍弃王位才出家变成和尚。藏传就是变成和尚，才当王、当县长、当什么官，当国防部长，全都是喇嘛在做的。而且你在西藏也只有你是喇嘛，才有那个机缘接触到文化，才能读书识字。一般人是没有，这个算是一种特权。现在有没有改变不知道。以前是这个样子，现在就是中共进去以后，可以有所改变。[悉谓之治生缘务，]这些士农工商，工就不能做工，商不能做生意，这都不可以。这都是治生缘务都要远

离。[皆属有作有为之事业。]这些都是属于有作有为的事业。治生就是营生、生计。有作有为什么有为，为的意思是有生死叫做有为，有烦恼叫做有为。所以有生死有烦恼的事情叫做有为事业。但现在就不一样，整个大环境改变了，大家的观念都改变了。现在一切往钱了这样的。那天有一个人讲到说，你要来办事，提钱来。[修止观者，当远离有为事业，并及息灭治生缘务。]

[二息人间缘务，]这个更难，简单一句话说就不能喜欢交际了，不能当公关主任。要修行人不能当公关主任。[前者对己而言，此是对他而论。不追者，不与之往来相逐也。]相逐你跑我追这样子。怎么样追呢？本来你到我家然后我送你，送你以后我明天又跑到你家去，就是追到你家去。追就是逐的意思。跟着他屁股跑这叫追逐。[接交朋友，来往亲戚，本为世法所不离，]所以世间法就是这样，尤其是中国人真是麻烦。一年到头你若不这样，你就不能过活。为什么？因为这个社会就不让你过活。人家会说你他自己做人这样子，也就说都不跟人家往来。所以如果修行人的话就很辛苦，在台湾就很辛苦。人事往返一定都少不了。很烦，真的很烦。我到美国留学以后住在美国，我最高兴的事就是不用在搞这些。你看年、节往返，然后又有红白的东西。一年到头真是很多，然后再加上生日、拜寿。所以很烦。[若修行之人，则不然。了达人事本空，生死事大，结交应酬，皆为障道因缘，故须拒绝断除。]这太难太难了。在家有在家的朋友，出家有出家的一票朋友，不止一票好多票。所以也都是广结善缘这样子。出家以后更麻烦，不止出家朋友，因为出家以后还有很多信徒，信徒有他的亲戚朋友，那

常常都要来看看师父。然后要来礼拜师父，要来供养师父，尤其是最后一个说要供养师父，你能拒绝吗？不能拒绝。不是说你不喜欢钱，可是你不能拒绝，你就是不能拒绝，要不然就都断掉了。所以事情很难。[第三息工巧技术缘务，谓不作世间工匠技术，及学拳术，研究机械等悉名技术；]

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第二十四集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2010年2月19日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

[或作良医，治病开方；]这良医都不行，更何况是蒙卜大夫。虽然自己看一看药书，看一看《本草纲目》，然后就去替人家看病，这个不行的。[或念禁咒，疗人之病，]也就是替人自解消灾解恶这些事情，[此

乃是邪咒，非佛教之真言；]这里顺便讲即使是佛教的真言，你学了你也不要顺便的去帮人家消灾解恶。在密教经典里面，密咒他都讲了很多的功能、效验，可是更深入的密法里面都讲，佛讲这些东西主要是保护你，令你修行菩提顺利，而不是要让你去搞这些世间的替人消灾解恶的事情，尽量避免。不要一天到晚做这个事情。然后做这个事情做多了怎么样？第一点、因为你那个有一点点违反因果。第二点、违反因果而且那个业力会转移。所以不管那个咒多么的灵验，你总是要替人家担一些，担多担少那就不一定了。有时候会很严重。第三点、你这个事情做多了，就难免跟名、跟利会扯上关系。然后还有会破坏你的清净，来访问的人就很多了，求治病的人也有很多，所以你就会变得很忙。你怎么修道，没办法修了。所以就尽量不做这个事情。我们翻回来看刚刚讲说，‘不作世间工匠技术，及学拳术，’关于学拳术我要稍微补充一点就是说：你如果真正闭关的话，或是静修，你除了修行以外动静要配合的，你不能光是修行，光是修行的话你这个身体会不好会垮掉，乃至消化都不好。所以所谓的拳学拳术我是觉得说，你不要在修行的时候才开始学拳术，而是当作准备工作，你可以学一套拳术就是在还没有闭关的时候，或是静修之前学一个太极拳，或是学一个什么拳。然后你在修行的地方或是兰若，或是关房就可以用功。就可以运动了。除此以外如果你什么拳术都不会，你每天就必须至少拜佛拜五百拜，然后在加上饭后经行，这样可以你身体会好一点。我现在补充一点讲，为什么少林寺达摩传那个少林拳，那就是让你动静配合。要有动有静，然后运动以后把全身的筋骨血脉都畅通了，然

后你打坐的时候就更容易得到益处这样的。而且比较不会生病，身体会强壮。因为身心还是要配合的。还是这个凡夫之身肉身嘛，所以这个四大之身还是必须要令他强健的。所以这里讲学拳术就是说，不适宜在静修的时候学拳术，但是之前可以学拳术。然后你在静修的时候可以打拳这是没有错的。这个是绝对没有错的。必须要维持健康。

[或卜卦看相，]不能替人家卜卦，也不能替人家看相。所以我们中国的文化最早最早的就是从卜卦开始，易经八卦这个东西，所以你一学佛法这些应该都要摒弃，不应该在去做这些事情。[或书写算盘等事，]书就是写字书法，乃至画也算，算盘计算。不是说不能用算盘，意思是说不要去算钱的东西。可是你在家就没办法。现在不用算盘了都用计算机了。所以意思就是说你不要搞计算的事情，算钱的事情。[悉能妨碍道业，在家人为谋生活起见，则宜为之，若学佛人则万万不可为也，]出家人就万万不可以，如果是你专心修行的人，当然也不要去做。[若作此种缘务，心则为之散乱，欲望其专一，则甚难矣。]欲望、想要、期望他心能够专一就很难了。[是故欲修止观，]所以说要修止观，[须息灭世间缘务，古人所谓放得下一事，则能消灭一分妄想。又所谓消除一分妄想，得一分本智，除灭一分境界，证一分法身，谓明生则暗灭，暗生则明灭，明暗之不能相即，]相即就是在一起同时出现叫相即。明跟暗不能和在一起就好像[如水火之不相容，故须远离之。]远离这些世间的事情。因为你要修出世间的禅定。

[第四息学问缘务，学问本为长知识，博见闻，莫不由学问而来，然既学佛，则远弃世间学问，所谓舍弃诗赋文章，]这里又讲的好清楚所谓

舍弃诗赋文章先讲这个，诗在我们中国，很多修行人都写诗，把自己的境界用诗表现出来。我不太以为然我不太能接受。而且还有很多人他几十年下来，还收集了很多他修行的诗。我觉得很奇怪。正因为这个都是佛教、佛经、佛法里面所自现所不可以的，乃至于文章写文章，好做文章，这个也是很糟糕的事。甚至于在佛法中做文章，现在特别发达了有佛学院很多写论文。可是你既然去读佛学院，你就不能不写论文，你不写论文就不能毕业。可是这个修行跟写论文是有一段距离的了。[科哲学说世间学问，] 科哲就是科学、哲学。有很多人解释佛法，常常喜欢用科学的角度来看，好像我们佛法被科学肯定了以后，好像身价百倍一样，那都是错误。我们佛法是不需要科学来捧我们的，也不需要科学来支持我们的。因为佛法是先于科学、早于科学、超越于科学。科学所见的现在才见到一点点，我们佛法早就看到了。很多很多太多了，譬如说细菌要到巴斯德他才发现细菌。可是佛在世的时候就讲有微生物，水中虫那个虫就是指细菌，是肉眼看不到的细菌。然后入禅定要见自身中虫，那个虫也是指细菌。所以早就知道了。乃至说西方一直要到且率略发明了天文望远镜，研究了天体以后，才发现说原来这个太阳不是绕地球的，不是如耶稣教的耶经里面所讲说，地球是宇宙的中心，发现说原来不是，原来是地球绕太阳，是反过来的，因此他就被烧死了。因此他首先被驱逐出教，然后宗教审判，判了以后说你这是异端邪说，跟上帝所说的违反就把他烧死。然后他又发现说不只是这样子，他还发现有很多的世界。结果我们佛法里面早就三千大千世界，而且三千大千世界不是只有一个三千大千世界，是

有无量无边的三千大千世界。现在科学天文学够发达的了，确实是发现了。真的是这个宇宙是无边无尽。所以这个佛法是远远的超过科学所能看到的東西。虽然现在科学发达，但是不要崇拜科学到，非把佛法要拿科学的论证来支持他，好像这样子佛法才能够存在、才能够成立的样子。那就是颠倒，那是错的。所以不要迷科学迷到这种地步。因为什么？因为科学常常都在改变，不是常常几乎是天天进展。今年这样说了，明年他就改变说以前这个讲错了，可是他们讲错了改变也没有什么修辞。不需要什么修辞，因为他们说修正，修正以前讲错的嘛。可是佛法就不是这样子的。你以这样子一直无常变换的理论来支持佛法，你这个支持者如果垮掉，那佛法不是也垮了吗？你如果说只相信他那个科学上的论证，证明佛法也是对的，那科学一改变佛法不是也就垮了吗？所以那个是错的。我跟你讲我从初发心学佛以后，这些东西我都顿然就完全抛弃。就不再看这些东西，不再去支持这些东西。哲学我是很喜欢的，学了佛法以后觉得哲学都是言说戏文，只能说的不能做的，而且也一定做不到。因为他不是给你做的。他就是这样写一写看一看好玩这样子。但他其中最好玩的就是作者有名有利，然后后代的人又依着他这个原作再去做论文，又有名有利有饭吃了。而且又有社会地位，因为他是哲学家。可是哲学家常常都是教世人智慧，然后结果自己的生活一塌糊涂。自己私人的生活他都不能照顾自己，也不能照顾自己的家人搞得一塌糊涂，这叫哲学家。最有名的就是苏格拉底，无独有偶跟我们孔子一样，他长得很难看，因为孔子长得也很难看貌丑陋。有一个不同的是苏格拉底他的太太很凶悍，他怕



老婆。那我们孔子呢？他是不怕老婆，他把他老婆给休了。也就是说他们有家庭问题，这两个圣人都有家庭问题。那时候可以没有社工人员，如果有社工人员应该找一个社工人员。所以这些人都是教人家智慧，教人家怎么样思维，怎么样去做人等等。那你看所以我说，这个已经是最高等级的圣人了，学问家圣人都这个样子，更何况象罗素、尼采、（人名？）那更不用说了，他生活的一塌糊涂。所以可见得世间的哲学就是言说戏论。说着好玩然后大家一起玩这样的。玩出那个学说以外接着完了有名有利，就好像跟玩篮球一样。玩篮球、玩足球、乃至玩象棋什么很好玩，完了就名利都有了。这就是世间，世间就是这样子。[一概放舍，]这些东西全都所谓的世间学问一概放舍，为什么？‘天上天下无如佛，十方世界亦无彼，世间所有我尽见，一切无有如佛者。’所以这一切世间的再高的学问跟佛一比，这都没的比不能比。

[不仅如此，且欲放弃出世经典，谓所读诵之经论，或听学之经论，悉皆弃舍。夫世间学问，乃有漏之法，舍之故然；而出世学问，乃出世间无漏无为之法，诤究竟之理，何故亦置之不顾耶？盖今乃注重在修止观，不重见闻，故须弃之，但于见解未明之先，必须听经明理，所谓见解开而修行易，可免趋入歧途之叹，待开解后，即将一切见解，悉皆弃舍，从此起行用功，则可免说食数宝之嫌。]数宝就是数他人宝。数他人宝最明显的就是做银行的行员了，天天数很多钞票没有一张是他自己的。[倘若一味执着文言名相，不肯起行，真实用功，则终难免入海算沙之讥，]入海算沙徒自困，是永嘉玄觉顿悟道妙门论歌里面，

[谓画饼无益于饥肠也。故禅宗之打七时，不诵经，不礼拜，唯是照顾话头，单刀直入者，即免多缘务之患也。所以者何，是疑问之辞。若多诸缘务，则心为之缠绕，行道之事废弃，谓解多心亦多，难以收摄故也。当知前所言读诵听经学经，悉皆弃舍，]注意这里[切勿误会，]你们不要误会了我刚刚这样说的，[因入道法门，虽有八万四千，皆各有正行助行，若读诵法华经，亦可谓之修止观，你看这个对不起有一点马脚露出来，因为天台宗是以《法华经》最重要的，现在讲到本色当行，他说其它都不可以诵，但是诵《法华经》没有关系就这样子。开一个师公的玩笑。事实上我是觉得我们中肯一点，在修止观的时候你可以诵经，但是不要诵太多种。你诵一种二种，或是早上诵一种晚上诵一种，当然你要修天台止观，不要忘掉其中一种是《法华经》。另外下午在诵一种什么。总而言之这个修行就是增福增慧。诵经也是福慧双修，你福慧增强了你容易入定。而且更何況诵经也是摄心。所以应该没有关系，也不要象禅宗打七那样子，我觉得就有一点点死板。不诵经、不礼拜只是照顾话头，话说回来这个照顾话头也是禅宗后来的事情，六祖大师那时候也还没有什么话头不话头。是后来等到宋朝以后才渐渐产生，因为人根顿了你没有办法直接修无上禅。所以就必须抓住一个话头。这个话头我觉得是一个很妙的东西，起先在初祖达摩祖师一直到六祖的时候，甚至到临近黄渤大师那时候，也都还没有什么话头或是公案都没有。是有那些故事但是没有把他当作修行的一个方式。等到后世大家根顿了，那个顿悟的法门已经没办法了。根顿、福薄、心散乱，所以起先就用公案叫你参阅公案，可是参……公案之

参历代也都有人得益。但是到后来人根又转顿了，这个公案也参不起来。为什么？公案太长了。公案很长有相当的篇幅，而且适他的情形他有很长的，也有稍微短一点的。但是在怎么短，他都不是一句。所以那个公案也参不起来了。那个祖师就很有智慧，好现在只要参话头就行了，就从公案里面抓出一句话来，然后去参那个东西。那就变得很少了。同样这个法每一宗都一样，象净土宗来讲，起先是修净土十六观，这个是最高尚的净土法门最原本的。接着十六观也观不行了，因为那个是唐朝的时候，唐朝到宋朝初年还可以，等到宋朝以后又不行了。然后渐渐渐渐这个法就越来越少，到后来现在就变成只要念一个阿弥陀佛就行了。因为整个净土法门也没有人在讲什么净土经，那都不用不需要，甚至于有人讲说念佛要不要做观想，他说不要不要观想。事实上不是不用观想，是不会观想。观不起来嘛，既然因为你观不起来，所以就不用浪费那个时间懂吗？所以你干脆就摄心专一，然后闯直念去就念一声阿弥陀佛，然后把心念得没有烦恼。这样也是不错了。所以这就是人根的问题。现在再讲真言宗，这个密教本来是有很多的法门很多的仪轨，到后来变变变仪轨就越来越少，然后到末法时期甚至有些人就持几个咒而已。譬如说安乐妙宝，有人写了安乐妙宝然后里面讲了几个咒。甚至于有一个唐朝道殿法师他写了一个《显密圆通法要》，他所谓的显密圆通那个密是什么？就是一个准提咒。他这叫显密圆通。他所谓的显密的显是什么？那也只是禅宗的一部分而已。他就把他称为显密圆通。所以人根就短少到这种地步，就所有的法就越来越小越来越小一点点这样子。一点点他就是说要用这一点点

心包太虚。所以无可奈何的事。各宗各派都是这样子，乃至我们讲天台宗，天台宗本来是讲法华三大部然后讲止观，可是到了日本以后就变成日莲宗，日莲宗就是天台宗把他简化简化简化到最简化，不能在简化了，在简化就变成离虚尘了。他简化怎么简化，不用诵《法华经》只要诵法华经题就可以开悟得度，开悟得菩提入涅槃。光是念南无妙法莲华经就无量威力，可以让你生西方净土，可以证菩提得涅槃都可以。其它都不用做。所以这个法就变成这样子。当然他那个日莲宗我们中国是不承认的。虽然他信徒很多，但是他信徒很多的原因是因为，他跟政治搞在一起。很多信徒因为现代人就喜欢简单容易的，就很容易所谓的摄受，很容易嘛。现在人没有那个智慧，也没有那个心思，也不肯花那个时间。所以叫他花一些时间去研究，他根本不可能。你就说怎么学佛，南无妙法莲华经这样就行了。就好像我们中国一句阿弥陀佛就行了。就这么容易所以这种信徒就很多了。而且日本人的日莲宗他有这么多信徒以后，他又提倡所谓的入市的精神，然后去参与政治，就影响投票。所以很多议员要竞选的时候，都一定要日莲宗去拜访，去拉票。所以这就是佛法的质变，这是没有办法。所以现在讲照顾话头，到后来你要习常的话就是照顾话头，可是据我的了解这个话头，他的原理是什么呢？他的原理数悉、念佛、念咒三个和在一起。数悉就是观照，他观照那个话头。然后念佛是什么？念佛因为他话头有一句话，譬如说拖死尸的是谁？或是父母未生我之前是谁？他是有一句话，这句话本来是有意思的，在文字学上来讲他是有意义，在语意学（semantics）里面他是有意义的。可是这个祖师就规

定你在念这一句话的时候，你不要去想他的意思。所以把这个有意思的东西，转成密咒一样没有意思。你就这样去念就好了。所以他变成一种很暧昧的结合。他是一句话他本来是有意思的，然后他又不要你去想，不要用第六意识去思维他的意思。他本来是可以想他又叫你不要想这样子，那不要想把他当作没有意思，就把他当成密咒一样，可是你又要念，念的话就跟念阿弥陀佛一样。因为念阿弥陀佛也是念。念那个话头也是念嘛。所以就是这三个东西结合在一起。巧妙吧！所以他要你念但是又不思，但是不思你又要念。然后你要专注的去念，但是不要动你第四意识的心，去思维思考他的意思，然后有一天你就会这样子开悟了。就这样子。我个人是这样子了，就是说以为一切的整个佛法都应该回缩到源头，最昌盛的时候，法最充实的时候，不是把他缩、小把他去掉，变成一点点，然后学那一点点就变成全部了。我是不太主张这样子。就好像学天台宗我不主张说，你只念一个法华经的经题，就可以代表整个天台宗了。这样懂吗？你懂我的意思，我没讲的很明白，但是意思就在这里面。所以不管你是念佛、念咒、参禅，我想应该都是回复到原本最鼎盛的时候，法最充足的时候，那种法才对。要不然末法这两个字不是白叫的，这个佛所记别的，我们现在是末法，末就是什么？就是沉没掉了没有法了。什么是末法？这样就是末法，本来的法是这么多，末法就剩一点点，等到后来可能就是……，然后最后就归于虚空这样子。大经大论很好，大明大放很好。大经大论是可以讲，但是听的人要从基础学起。不要一下 12345（音符）都没学会，你就去听歌剧。所以基础都没有学到，然后就去听大经大

论，只沾惹到我听大经大论这个名。有没有益处，会有益处，但是就是说太辛苦了。学不躐等，修学都要有一个次第，除非你是超级天才神童，要不然没办法。可是佛法这些东西你没办法这样子的，你必须循序渐进，你循序渐进都不见得学得好。更何况你不循序渐进。这佛法能跳级吗？我看是很难。学不躐等老老实实的、实实在在的一步一脚印。没有省油的，省油的灯不亮。

[第五近善知识。善知识有三：一外护善知识，经营供养，]帮你办事情的，[善能将护行人，不相恼乱。]不相恼乱很重要，譬如以护关的人，闭关的人别人吵不到他，可是护关的人天天吵他。那不是完了嘛。那天天没事就师父就跟你聊起来了。可是你又不听他的，那糟糕了不听他的明天不送饭了。[二者同行善知识，]就是同修，[共修一道，互相劝发，不相扰乱。]这个很难。我是觉得要是修行还是一个人比较好。而且在理论来讲事实也是这样的，佛成佛的时候都没有集体成佛的了。这世间有什么集体结婚，但是成佛没有集体成佛的，都是一个人成佛。如果集体一起修行的，那就是一定要靠别人才能修行。你懂吗？所以现在所谓的共修，乃至说打禅七，有得到好处对了，因此而大彻大悟的这个理论上恐怕会有问题。反正就是修行都是一个人。我在讲一个经验，我在高中的时候就开始学写作，然后写作的那些前辈都讲说：你如果学写作不是说到处去访问朋友，然后到处去找那些前辈谈什么的等等，而是买了一些书，买了一些稿纸，准备一支笔，然后把门关上写就这样子。所以修行也是一样。就是你要修的东西一个蒲团、那一些道具等等，一切都准备因缘具足了以后，门关起来一

个人自己修。有两个人到后来都会出问题。一个人都已经很难修了，更何况是两个人。有一个笑话故事说：三个人一起修行然后他们约定好说，我们只要开始进去都不要讲话不可以讲话，说好，然后等他们静坐坐到半夜的时候，忽然风一吹把门哐一下，大家都吓了一跳，然后再哐一下又吓了一跳，哐了三次以后其中一个人说谁呀，然后旁边那个人说跟你讲不要讲话你还讲话，然后第三个人说我最好我都没讲话。我讲故事很差有时候一些笑话很容易记住。所以共修一道，互相劝发，不相扰乱这很难。最好还是单独，那有一个善知识你能够问得到问题，这样子是可以。[三者教授善知识，以内外方便禅定法门，示教利喜。略明五种缘务竟。]

[前来四缘已竟，此为第五缘近善知识，佛言善知识为得道之全因缘。所言知识者，]这个解释的很好，[谓善知一切众生病，善识一切众生药。]应该是诸病药。善知一切众生的病，而且善识所有病的药。[所谓知病识药，应病与药，如阿闍世王，遇耆婆之善知识，劝令皈佛，得解脱痛苦，如婴儿之须赖傍于母，故善知识者，不可须臾离也。]一刻都不能离开的。[善知识有三种：一外护善知识，谓善能于外面拥护之成就之，修行办道者，如禅宗外护，照应衣食等等。言外护者，于其曾用过功夫，故能尽心守护，无所缺乏，如虎之爱子然，又能种种供养，故谓经营，且善巧能将养爱护，行人自不恼乱，亦不使外人恼乱，故曰不相恼乱，此明外护善知识。]刚刚讲到说那个大家一起修行，或是有几个同修，我就想到上次曾经有人问，我们在讲这小止观，我们是那一天举办一个静坐，我跟你讲我就一向反对这个东西。你要静

坐自己门关起来静坐就是了，这是实在的。可是你如果说在道场里面，他一定要有仪轨，反正就是很麻烦，众生到末法时期就是一定要依赖别人才能修行。如果不跟别人在一起，就不能修行的样子。但是如何修行无所依呢？无所依就包括这个了你懂吗？所以你学了那个道理以后，你能够独立修行这个是最重要的。我在我们道场里面，我训练你们的就是这样子，你能够独立修行。这就依照根本原理，也就是根本事实修道成佛。你看看世间所有到现在为止，那些祖师大德修行有成就的，都是一个人修行。有没有那个结伴的没有，一个都没有。如果有结伴的多半都没有成就的。你也不认识他我也不认识他，他死了就死了，历史上这种人太多了。现在就更多了。所以修行有成就，就是一个人独立修行的。你学了这些东西以后，《天台小止观》你学了以后，有一个什么好处？你就大概知道整个修行禅定的全貌，而且你不会走错路。你不会忙修瞎练，因为基本的事情跟道理你都知道了。所以你不容易走歧路走错路。当然这一部在加上《楞严经》，几乎就不会有让你走错路的机会。如果你真正听进去、看进去了。当然不是讲过也有大德他讲《楞严经》，他自己也是乱搞，他所犯的也都是在五十种阴魔里面的。怎么办？那就很可怜。就是看你是玩假的玩真的，玩真的话那都不会有问题。问题就是说你看到说这个没关系，楞也没关系那就完了。所以这里面讲的你都分为圭臬，就是一定要这样做。刚刚讲说具五缘去五欲，然后去五盖行五行，你都照这样去做那就不会有问题。但是你说这里也可以跳过那里也跳过，那根本就不用做了。往下看[如禅宗外护，照应衣食等等。言外护者，于其曾用过功夫，故能尽心守



护，]也就是说护关的人或护持你修行的人，他自己也要有修行过。他不能只是来做饭的你懂吗？他光是做饭的话要找你聊天，问你一大堆问题，然后有一天说师父你修行这么好给我加持一下，明天又说师父你求一个大悲水给我。是不是？问题多的是，然后过来说师父我儿子的成绩现在不好了，你看看怎么办。所以你那护持的人也必须要是修行人才行，不能光是来修福、煮饭、洗衣服这样的。所以用过功夫就是修行过了，修行很努力过。所以能够尽心守护[无所缺乏，如虎之爱子然，又能种种供养，故谓经营，且善巧能将养爱护，行人自不恼乱，亦不使外人恼乱，]他也不会去恼乱这个行人要家这一句，其实这一句太重要了。[故曰不相恼乱，此明外护善知识。]

[次明同行者，]同行就是同修，[谓同参同时修行，共同一种工夫，共修一道，彼此共修止观，并且互相助发，互相砥砺，互相警策，互相规勉，所谓如切如磋，如琢如磨，]这是诗经的话，[同舟共济之义。如古云：求师不如访友，诚哉是言。]平常是可以，但是专修的时候我看还是一个人修比较安全。那你怎么能保证他的业障什么时候现前，你的业障什么时候现前很难的。不要说业障现前，他会生病你能不照顾他嘛。如果你很长一段时间修行，生病难免的感冒、拉稀什么的，结果影响到你。[三教授善知识，教谓教导，授者与也，即是教导传授之善知识，以善巧方便，教之调伏内外身心，禅定法门，晓示教训，使行者得大利益，如破五阴，超五浊，及一切魔境，悉能圆明了达，如智者大师，妙悟法华，南岳大师谓非汝莫证，非吾莫识，此即善知识之益处。所谓欲知山下路，当问过来人。当知不修止观则已，若修

止观，善知识为最紧要。]这个就越来越紧锣密鼓，越来越就是越是难做，越是痛苦的事情。

[诃欲第二]非常非常难。前面都还不难，这是越来越难。

[所言诃欲者，]诃就是呵斥，斥责、斥退，譬如说心中有贪欲起来的时候，大喝一声把他骂走。[谓五欲也。凡欲坐禅，修习止观，必须诃责。五欲者，是世间色、声、香、味、触。]就是对于世间的色、声、香、味、触五种尘欲，五种尘的贪欲，叫做五欲。[常能诳惑一切凡夫，]这个五欲常常会诳惑一切凡夫，或骗凡夫。怎么叫诳惑呢？第一个、这个五欲无得而令人妄觉有得，所以诳惑。怎么叫无得而妄觉有得？譬如说你看（法师手中拿的花束）这是一朵花，你看到这朵花的时候，那你觉得它好看，然后你觉得你看到了，就所谓的见看到了，你的眼跟、摄受、摄尘然后就觉得它好看，觉得它好看是什么？就是一种消受。那这个花还不容易理解，譬如说你看到男人看到女人，女人看到男人，你看到美色的时候，你觉得很消受，你好像得到一样东西。你看到了一种满足，或是你听到好的音乐也是一种满足。是不是？好。音乐且不说，我们先看说色尘就是男人女人，那么美色你看到了以后，你就觉得我们现在人说养眼，看到美色很养眼。可是你真正看到美色的时候，你得到了那个美色了吗？譬如说你看到这朵花，你看到了以后你觉得好看然后心里面很舒服。可是这个花这个物质，你是把它装在那里？你装在眼目里面吗？不可能。放在心里面吗？也没有。所以那个东西并没有装到你身体里面去，可是你就是觉得摄受而且受用。但你真正得到的是什么？得到那个影像，那个物体的影像。你透过你

的眼根然后摄受了那个物体的形象，把那个形象转成影像，然后影像放在心里面，然后你在象一只牛一样，有反刍的胃去磨、消化、反刍，吃了就吐、吐了又吃这样子。然后觉得好有味道这一把草。所以你看到美色是这个样子。然后你就反复的思维、异想，可是你得到没有，他还是他没有跑到你心里面来，没有跑到你眼睛里面去。是不是？你由根摄受形就是尘相，然后转成影。所以你真正得到的是那个形的影，然后你所得到你消受的，乃至享受的也是那个影。这个色尘是这样子，声尘更加是这样子。不管是扩音机或是收音机或是电脑或是电视，所传出来的声音或是人唱的声音，你为什么能够消受呢？就通过你的耳根然后进去，你把外面那个声尘的形象，又把他转成影像。我们这里面有一个城市专门做这个转换的。然后把那个形象转成影像，而且又能够储存是 1.5T 不止。那个容量很大很大，存着永远也不会跑到。而且因为他 1.5T，作为一个城市他功能很大，他如果要把那个城市叫出来，很快就叫出来。即使是五十年前的事情一下就叫出来，不用等好久也不需要开机。所以那个影像储存以后，储在心里面的硬盘以后，你要叫出来的时候，很快一下就叫出来。叫出来的是什么？叫出来的是那个影像，可是跟真的一样，跟原本的一样。你懂吗？如对目前。这个就是为什么外境会诳惑凡夫的原因。因为实无所得而自觉有所得。色、声、香、味、触都是一样。再讲一个对不起不要听错了，譬如说以淫欲、或色欲来讲，这个从自古以来都是说男人征服女人，事实上正好相反。当男人把女人征服的时候，也就是男人被女人征服了。然后那个女的要那个男的做什么，他就乖乖的做什么。你说对不

对？所以以柔克刚，但是刚以为他能够克柔，事实上克错了。绝对没有那回事。诶呀！这个糟糕好像牛头马面出现一样，阎罗王叫我去。

[所言诃五欲者，谓诃去色声香味触之五欲也。欲乃希须为义，]希就是希望，须就是须要。希望而且这个希望是根据须要而来的。是什么须要？生理跟心理的须要。你觉得有须要，所以你才会希望。[因此五欲，为地狱之五条根，若欲坐禅修习止观者，必须诃斥之。谓眼所见之好色，耳所听之好声，鼻所嗅之好香，舌所尝之美味，身所贪之好触，皆令人贪着，]都能令人有所得，事实上根本就没有得到，只得到那个影像，自己心里面就捕风捉影，然后加以种种想象，所以才能够享受、享用那个东西。譬如你觉得好吃，你也是用相当的想象力再吃东西。尤其人家跟你讲这是那里那里出的，这个东西就更好吃了。[常能诳惑一切凡夫，令生爱着；若能深知过咎，即不亲近，以其五欲皆能获罪，既不亲近，则无此过咎，无此过咎，则不欲诃而自诃矣。]没有讲到一半滑铁卢，拿破仑那一天的苦恼也不会超过我今天这样子。愿以此功德，庄严佛净土，上报四重恩，下济三途苦，若有见闻者，悉发菩提心，尽此一报生，同生极乐国。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

【天台小止观】讲解

## 第二十五集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2010 年 2 月 26 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

上次讲到呵欲第二，这个呵欲主要是五欲，五欲的第一个就是色欲，色欲除了颜色以外，当然也有色情的色主要是这个。[第一诃斥色欲。当知呵之一字，即是用功夫之要道，]这个诃字就是用功的要道，看你怎么样下手，怎么样用功。我上次讲到说这个诃就是呵斥的意思。可是我们也可以把他写成这样子哈！就大声的呵斥。[入门之正轨，须以种种方法呵斥之。]种种的方法来呵斥，什么方法呢？身、语、意三方面来呵斥。不只是用嘴巴呵斥，光用嘴巴呵斥没用。身、语、意怎么呵斥呢？身离、口言、心念这三方面来呵斥。你要呵欲光是嘴巴来喊也没用。你第一个身要离欲，你这个身体要离于欲境，以及离于欲的种种境界、种种缘。就是身离境跟缘。离境离缘包括什么呢？人、时、地、法全都要离。离欲离多欲之人或是离会引你上欲的人离欲人。离时离于有欲望的那种时间。离于有多贪欲的地点。然后离于法，离欲之法，离欲之境、离欲之缘。所以这个整个都要离。这整个都离主要是身离。你一定要身体力行实际的去做到，不能光是嘴巴喊。光是嘴

巴喊身不离欲境、欲人、欲时、欲地等等，光是喊着要离欲、要呵欲，有什么用？没用白喊了。口言就是嘴巴常常自己，这个言是自言自语，不是跟人家讲说我常常呵欲，那干什么？那就是去吹牛了。那就是要引起人家注意的时候，哎我常常呵欲，那怎么样？你很了不起。人家很喜欢呵欲，所以不是。这个口言是自言，自言是干什么呢？是提醒自己。提醒自己是什么呢？以佛法来讲就是熏习，一再的提醒自己、一再的提醒自己，然后一再的对自己讲要离于欲境。就是熏习自己，以口来熏心这样。心念除了身离、口言以外，心更加要常常的念是思维是想，想什么？现在不是想欲境，而是想离欲这件事情，呵欲这件事情。离寡欲就是念寡欲这件事情。所以种种的方法来呵斥他，来禁绝他才会有效。不能只是单方面的。

[所谓男女形貌端正严好，修目即长眉，]文言文修就是长的意思。譬如说身材修短，就是长短的意思。所以修目就是眉毛很长很好看。[朱者红也，素者白也，所谓丹唇皓齿，明眸善睐，]加一个被视为[种种可爱可悦之色相，]讲到可爱可悦之相，大概有很多人有这样的经验，一对男女要结婚了，通常新娘要打扮化妆，然后新娘化妆完了以后，刚刚从化妆室走出来，然后要去不管是宴会，或是法院举行典礼的时候，新郎常会看到大吃一惊，然后说诶呀你怎么这个样子，赶快都洗掉。因为他们的化妆师化妆了以后，真的就是面目全非了。很多人都不能习惯那个样子。所以新人常常会因为新娘子化妆而吵架。这是很有意思的。所以这是观点的问题。说可悦可爱之色相。这个化妆师认为是好看，不晓得新娘觉得自己怎么样。觉得那样好看吗？有一句日

语的意思就是妖怪。不过这个只是随便提到而已，所以这个好不好看是观点的问题。有的人仍然认为浓妆艳抹很漂亮。但是有的人是觉得很难看。

[愚人视之，遂生贪爱，此为贪爱男女之形色有情之正报。还有一种人，对于有情男女之爱，染心很淡泊，不生执着，而爱世间种种可尊可贵之宝物，谓金银琉璃珊瑚琥珀等七宝，及一切青黄赤白红紫缥绿五光十色，种种微妙殊胜之色相，]这个我有一点点不同的感觉，如果会爱这些石头的，一定也会爱男女色相。会贪爱金银珠宝怎么翡翠这样东西的，这些无情物的，我是觉得通常也应该会贪爱男女色相，甚至于更胜。我是觉得是这样。不会说有的人只爱男女色相，而不爱珠宝，或是只爱珠宝而不爱男女色相。通常这个贪爱是一致的，尤其是男女色相更难去除。如果贪爱男女色相通常就都要。如果是爱金银珠宝，事实上很少人不会贪爱。只有什么？高人雅士不会贪爱。那高人雅士贪什么呢？贪名。凡人贪财，高士贪名，高士一贪名就不是很高了。你可以看所有古今的贤人乃至旷达的人，他不爱钱。金钱对他诱惑力不大，但是他却要成名而且要名垂千古。这个就很难破。要立人、立功、立德三不休。这个就很难破连孔子都逃不了这个框框。所以是非常非常难。[若智者观之，了达原是虚妄，不生贪爱，]这很难这个几乎是天生的，所谓天生其实就是久修，修了很久。[而愚人遂生爱染，因迷惑故，从此作诸恶业，深造累劫之祸殃。如频婆王事，即是引证，是王以贪爱色欲故，不顾国家之重，甘愿身入敌邦，独处于淫女阿梵波罗房中。又如优填王，以爱乐色染故，遂截五百仙人手足，造大重

罪。当知古今多少英雄汉，谁不于此茫茫欲海中，为恩爱奴，]所以英雄碰到恩爱就变成狗熊了。[作色情魔，所谓汝爱我心，我怜汝色，恩爱酬缪，] 酬缪的意思就是缠绵。[旷劫相缠，无有了期。悲夫！色欲之害人，实甚于猛兽横流，吾侪凡夫，] 吾侪就是我被[应当猛省而诃斥之。]男女的这个色相是很难克服的。讲一个给你们在家人做个参考，其实出家人也是一样更胜。你在街上走的时候看到帅哥辣妹，你看的男人女人。因为你学过有一阵子，那不能就一直瞪着人看，学佛之前没有关系觉得那个是应该的，好色是本色是本性是应该的，不好色反而是不对的。可是学佛了就会觉得说这样不好，虽然觉得不好，可是这个习气很重。如果看了以后明明对面有一个女的走过来，或是一个男的走过来，你就不其然的想要看一看他。这个时候你就要觉知，鼎好就是看下面，但是最好就是说不要直视他。忍住一点忍住这样不吃亏你知道嘛。因为如果你真的去看了以后，哎不过如此觉得好像上当一样。事实上你如果是这样粗粗一看，看一个轮廓，这个女人就有那个形状，所以对男人是一种引诱，所以说女人是祸水。是一种引诱，但是如果你仔细看的时候，你就会分别就会挑剔，然后就想说诶呀并不是那么好看。所以搞到后来就说，你很少真正看到那一个你觉得很养眼的。因为学佛所以最好还是不要看。你久了以后就习惯了。正眼不要看更加也不要回过头来看。没有学佛一天到晚都回过头来看，看男人或看女人，尤其是男人看女人比较多。但是学了佛以后这回头看女人是不太好。乃至有的人，甚至小说里面有写，看女人然后回头一看，觉得很好看就想要多看几眼，就跟着她走。那就不好要把这个



习气给改过来。就是不要养成眼睛贪色的这种习气。要很快的把他断掉。我讲这个让你参一参提供你参考一下，我在美国闭关的时候，有一次就出关出来去办一些事，结果美国因为有很多公寓，私人也有家里也都有游泳池，大的公寓也都有游泳池，常常有人在里面游泳，乃至做日光浴。而且美国人他们就比较开放比较大胆一点，就穿的比较少一点。有一次就开车走过去，因为在关房里就很清净很安静，也都没有去想这些事情，有一天经过一个公寓，然后有一个女的穿三点的，就面对着大路站在那里，我车子开过去的时候，猛然一看心里面就不知道怎么搞的，忽然就跳了一下这样的。跳一下我就觉得奇怪，如果是平常根本没什么你知道吧，女人穿三点装根本没什么，尤其在美国根本很平常的很。尤其是游泳池畔那根本没什么。可是因为太久太清净了，也没有经过这种境界，当然也都没有看电视什么这些东西都没有接触，因此猛然一看到的时候，用台湾话说心忽然跳起来，跳起来以后然后就乒怦乒怦这样的。可是很快就过去，后来我就想奇怪为什么会这样子？后来我就想就是这样子。必须要提醒一下，我那时候还是在家还没出家。无始无明贪爱习气这不可思议。所以你一看根本来不及思维，你一看然后心忽然就跳起来。所以你没有办法去思维，就好像男人看到女人，同样是人类男人看到女人会有感觉。可是我们男的是公的，狗是母的，我们看到母狗就不会跳起来。母狗甚至它们根本就没穿衣服，我们也不会跳起来。可是公狗看到母狗就会跳起来。所以他就是一种无始无明你没有办法，那种习气他自然就这个样子。所以这是无可奈何的事情。这个要怎么样？要经过很深层的修行，从

六识转变那种妄想、分别的思维。怎么叫妄想分别，因为人类在意识层面有经过文化、教育、风俗，把你的那种思维定型。教你说什么样是漂亮，什么是不漂亮。然后你就会有意识层面有一种定格。然后潜意识就有一种不需要思维的，只需要是身体他就会行动。所以你要转化这种贪爱，除了六识的分别以外，七识、八识的那种习气要深层的去转化他。但是这个也要借着第六意识的反熏，从面上反熏进去。所以深层的转化才有可能把这种贪爱习气给转掉。所以我说修行人尤其是出家人，那在家人应该也是，学佛学了一二十年，结果一看到女人眼睛就好像凸出去一样不像话。所以不要生好奇心，如果看不清楚，不要想看清楚。如果看到后面觉得很好看，然后就想要赶到她前面去，把她看一看到底是不是很漂亮。不直视、也不斜视、也不瞟目，你不转头但是眼睛也不能瞟。养成目不斜视的习惯。关于这个欲补充教材看一下这个讲义，《楞严经》四种清净明慧，第一个心不淫清净明诲。

‘佛告阿难，汝常闻我毗奈耶中，宣说修行三决定义。所谓摄心为戒，因戒生定。因定发慧。是则名为三无漏学。’我们《楞严经》跟一般讲的不一样，因为《楞严经》是要讲修楞严定。所以他的戒跟一般讲的不一样，因为一般讲的戒是身口戒，但是《楞严经》讲的是摄心为戒。所以他是心地戒。你看难吧。你看摄心不让那个心乱掉，不让那个心去犯，才是《楞严经》所讲的戒。其它的一般的戒是你身或是口去犯了，才算是犯戒。但是《楞严经》的戒是心如果散乱了就算犯戒。摄心的相反是散乱，所以心散乱就叫犯戒。‘阿难。云何摄心我名为戒。’所以这要摄心才能称为戒。如果没有摄心而身口表面上有持，那是表

面上的戒。这个不能够修佛定。‘若诸世界六道众生，其心不淫，则不随其生死相续。’这个《楞严经》讲的不淫，不是男女根相接才叫做不淫，而是心里面没有淫念才叫不淫。你看这个标准很高超标准，所以要其心不淫才可以。因为心不淫所以就不会去生死流转，不会随着这个淫心生死流转。生死相续的意思就是生死流转轮回。‘汝修三昧，本出尘劳。淫心不除，尘不可出。’你修三昧的目地，本来是为了要出尘劳、烦恼。但是你如果淫心不除的话，尘不可出。即使你得定也还是不能出尘，也还不能断轮回。所以这个尘不可出就是断轮回生死。‘纵有多智，’纵使你修了很久然后有很多的智慧，‘禅定现前。’有智慧而且又禅定现前，可以说是定慧都有了。‘如不断淫，’但是你如果不断淫还在习淫，然后一边修智能，表面上有一些智能有很多智能，甚至还有禅定现前。那你不断淫，以淫心去做这些事情的话，存着淫心而去修智慧修禅定，‘必落魔道。’一定会堕入魔道。所以现在有一些人提倡禅定，都没有教人家从最开始的着手功夫，都没有教。那就引人入火坑了。乃至有一些佛法中外道，负佛外道，也是拼命的讲禅定、讲三昧，但是他们都不断淫。即使他们所谓的出家人也不断淫，那就一定会入魔道。‘上品魔王、中品魔民、下品魔女、彼等诸魔，亦有徒众。各各自谓成无上道。’所以这个外道乃至魔道都自己为成就无上道。而且他的信徒也都认为，他们的师父或师尊什么的都是无上师无上道。‘我灭度后末法之中，多此魔民，炽盛世间，广行贪淫，为善知识，令诸众生落爱见坑失菩提路。’所以佛已经在经中就授记了，这个末法时期很多这种淫师淫徒，很多这很可怕。我们表面都不太知道，

但是你知道这个幕后主事人，就觉得很可悲很可怕。‘汝教世人修三摩地，’佛就教斥阿难说，你如果教世人修三摩地先断心淫，‘先断心淫’要先从心里面把这个淫念、淫心、淫欲给去掉，才能修三摩地。‘是名如来先佛世尊，第一决定清净明诲。’第一个清净明诲就是断心淫。所以不只是断淫，是断心淫。这个差很多，所以不是断身淫、也不是断语淫，有语淫讲荤的话或是荤的笑话，那就是语淫。‘是故阿难。若不断淫修禅定者，如蒸砂石，欲其成饭，经百千劫，只名热砂。’所以佛如来比喻都非常的奥妙。‘何以故？此非饭本，’就是砂不是饭的根本，‘砂石成故。’相同的就是法合。前面是比喻下面法合‘汝以淫身，求佛妙果。’你妄想要用行淫之身，要求佛妙果。‘纵得妙悟，皆是淫根。’所以你看我不是跟你们讲，如果你真正很严肃的想求菩提道，你就必须要清净梵行，你若没有清净梵行，你修禅定的话就带淫习禅。就会有问题，所以如果你没有真正断淫想要习禅，只能就是节淫觉，不能太拼命的去追求，否则就跟佛道是相违背、违犯。然后就会中了魔的有机可乘，就会带来坏你。‘根本成淫，’因为你的根本是淫，‘轮转三涂，必不能出。如来涅槃，何路修证。’所以你如果这样的话，如来的涅槃道，你要用什么方法来修证呢。‘必使淫机身心俱断，断性亦无，于佛菩提斯可希冀。如我此说，名为佛说。不如此说，即波旬说。’波旬是魔王。如我此说，名为佛说。就是法王说。不如此说，就是魔王说。但是现在佛法里面就有一些邪魔外道参进来，将一些似是而非的东西，妄想要以淫欲证佛道。这很可怕，所以大家必须知道。

再看《圆觉经》下面一章，世尊告文殊师利菩萨言：“善哉！善哉！善

男子，汝等乃能为诸菩萨，咨询如来因地法行，及为末世一切众生求大乘者，得正住持，不堕邪见。汝今谛听，当为汝说。”时文殊师利菩萨奉教欢喜，及诸大众默然而听。“善男子，无上法王有大陀罗尼门，名为圆觉，流出一切清净真如、菩提、涅槃及波罗蜜，教授菩萨。一切如来本起因地，皆依圆照清净觉相，永断无明，方成佛道。下面这些是很有名的我随便念一下，所以要永断无明，方成佛道主要重点是在这里。“云何无明？什么是无明呢？善男子，一切众生从无始来，种种颠倒，犹如迷人”犹如迷惑的人“四方易处；妄认四大为自身相，六尘缘影为自心相，”这一句是非常有名的。“譬彼病目见空中华及第二月。”因为眼睛有病就看见空中有华，也会看到第二个月亮。“善男子，空实无华，病者妄执，由妄执故，”等等这个没有印出来。尔时世尊告弥勒菩萨言：“善哉！善哉！善男子，汝等乃能为诸菩萨及末世众生，请问如来深奥秘密微妙之义，令诸菩萨洁清慧目，及令一切末世众生永断轮回，心悟实相，具无生忍。汝今谛听，当为汝说。”时弥勒菩萨奉教欢喜，及诸大众默然而听。

“善男子，一切众生从无始际，由有种种恩爱贪欲故有轮回。”所以因为有恩爱贪欲才有轮回生死。“若诸世界一切种性——卵生、胎生、湿生、化生，皆因淫欲而证性命。”这句话非常有名。因为众生有淫欲所以才证性命。这个证是证明的证是得的意思，就是得到性命。因为有淫欲才会得性命。“当知轮回，爱为根本。由有诸欲，助发爱性，是故能令生死相续。欲因爱生，命因欲有，众生爱命还依欲本，爱欲为因，爱命为果。由于欲境，起诸违顺境背爱心而生憎嫉，造种种业，

是故复生地狱、饿鬼。”接下来看划线那里“是故众生欲脱生死，免诸轮回，先断贪欲及除爱渴。善男子，菩萨变化示现世间，非爱为本，”就是当菩萨在世间示现的时候，他不是以贪爱为本，他不是因为有贪爱不是贪爱世间，“但以慈悲令彼舍爱，假诸贪欲而入生死。若诸末世一切众生，能舍诸欲及除憎爱，永断轮回，勤求如来圆觉境界，于清净心便得开悟。”所以要能够舍诸欲跟正爱。因为这一本书里面等一下也会提到《圆觉经》。

接着我们看这是特别的莎士比亚的十四行诗，第一百二十九首是梁实秋译的，我来念一遍。诗人所见他是观察入微形容的很好，不过他有一个问题就是说，他虽然能够知道但是他也不能解决。‘肉欲的满足乃是精力之可耻的浪费；’这个当然没办法翻译就是这个样子，你很难翻成说真正是中文很顺。‘在未满足之前，肉欲是狡诈而有祸害，血腥的，而且充满了罪，粗野无礼，穷凶极恶，不可信赖，刚刚一满足，立即觉得可鄙；’这一句话几乎可以把他可圈可点，多半的人做爱，要做之前就是很急切，做完了以后就觉得很齷齪。甚至于你看有一个 D. H. 劳伦斯写的《查苔莱夫人的情人》，他描写的也是一样，在追求想要的时候就心头火热，做完了以后就觉得很厌恶这样子的。不晓得为什么？就是这个样子很奇怪。所以劳伦斯写的跟莎士比亚写的是一样。而且这个真的是人性就是这样子，不晓得为什么？有得时候是觉得很可鄙、很齷齪、很肮脏，有时候又觉得做完了之后很空虚。不晓得为什么？所以可见的性爱虽然是大家都喜欢的，一般凡夫都喜欢的，但是他本质上好像是很虚妄才会令你这样子。而让你得到了不是说很满足很快

乐，所谓的应该就是这样子。假如一切都很理想很顺利的话，但是事实上不是这样子。所以可见得性爱也是很虚妄。你看这个形容的太好了，‘猎取时如醉如狂；一旦得到，竟又悔又恨，像是有人故意，布下了钓饵被你吞掉：追求时有如疯癫，得到时也一样；’如痴如狂‘已得，正在得，尚未得，都太极端；享受时恍若天堂；事过后是懊丧；’事间幻想中的快乐，事后梦一般。‘这一切无人不知；但无人懂得彻底，’你错了我佛如来就很彻底‘对这引人下地狱的天堂加以规避。’所以大家都是拼命的往这里跳，想要进天堂结果下地狱了。这个翻成中文很奇怪，但英文念起来是很漂亮的……。我因为懂得一点诗，事实上英文的诗学，我有学的是格律诗，我是相当专长。所以我可以翻译偈颂，翻成英文没有什么困难。所以这个就等于印证一下。而且你看这篇，虽然学了佛法以后就应该抛弃这些诗词歌赋什么的，但是这是我以前看的，所以这没有什么关系。而且还有一点就是说，可以印证说一切人所共见此心同此理同。但是唯一不同的是，他们只能这样感觉然后这样感慨，但是他们又束手无策。所有的诗人、艺术家乃至哲学家都是这样都看到了，看到了什么？所谓的人生如幻如化。他们好像觉得都看到了，可是他们就没办法，他们还是随着被他幻化。不是随其幻化而是为其所幻化，给他摆布的一塌糊涂，没办法。所以这就显得我佛如来的威神之力，一切智可以度脱一切。要不然你看看我以前是学文学的，学了半天只能一唱三叹，碰到什么事情然后就感慨感慨，感慨完了就完了。

[二词声欲者。]就是要呵斥对声尘的贪欲，[所谓箜篌笙笛，丝竹金石

音乐之声，]这些是无情声，无情物所发出来的声音。《瑜伽师地论》就详细的分析各种声音。重要作证。[及男女歌咏赞诵等声，能令凡夫闻即染着，起诸恶业。如五百仙人雪山住，闻甄陀罗女歌声，即失禅定，心醉狂乱，如是等种种因缘，知声过罪。]就知道声就是贪爱声尘的过罪。所以前面那个什么丝竹金石音乐之声，这是无情声。然后男女歌咏这些是有情声，就是有情众生所发出来的声音叫有情声。无情声不只是只有那些什么乐器，象风声、水声、石头如果掉下来也有声音嘛，石头的声音、草声、木声都有声音，那些都是无情声。

[二诃声欲，亦分有情无情之不同：所谓无情之箜篌笙笛，丝竹金石音乐之音声，如今发明风琴钢琴之声，及有情男女歌美音声，或娇媚妖词，]宝静大师用词就用的很强烈。[或淫声艳语等，种种可乐之音声，皆令凡夫闻即染着，起诸恶业。如五百仙人，雪山修道，闻甄陀罗女歌声，即失禅定，心则如醉如狂，扰乱不休。又如提波延那仙人，闻舍脂夫人之软语，]换成我们现代的话就是很嗲的声音，[遂起欲念而失神通。自古迄今，因声欲而堕落者，不胜枚举，修行之人，即须诃弃之，决不可被声尘所迷。]

[三诃香欲者。]就是呵斥贪着香尘的欲望。[所谓男女身香，]这是有情的香，有情身是有香，不过通常是臭比较多，尤其是有的人有狐臭很臭。然后这洋人体臭特别大，所以他们在电视广告卖东西的，最畅销的就是弄腋下的，不管是喷的还是涂的。而且比较起来我们台湾人和中国人，很粗鲁很土。他们即使广告说除臭，他们也都不讲臭你知道嘛。然后他的那个东西的名字，譬如说我所知道的有一个叫 Sure，



什么叫 Sure 呢？他就打出那个喷剂或是涂的然后就 Sure，不管是男的女的然后就一直举手 SureSure。就是手臂举起来自己很有自信，不会觉得不好意思。因为洋人真的是那种洋骚味很浓很重，男女皆然。所以他们不能一天没有洗澡。所以可能也就是这样我们台湾人，有很多人很多天才洗一次澡。所以他们广告的时候也绝对不会说，你要除臭什么什么，不会这样说。腋下怎么怎么也都不提这个，他们就这样子。譬如说他们广告什么药，说病人不会常常跑厕所，他也不会说你这个尿失禁，或是尿多怎么样什么。我们广告铁定是这样广告的。他们就怎么样说，就说你又要去了吗？所以他们反而是很文雅你知道吗？我们台湾人真的是很粗鲁。[世间饮食馨香，] 馨就是香的意思。[及一切熏香等，愚人不了香相，闻即爱着，开结使门。] 结就是烦恼，使也是烦恼，结使都是烦恼。不过他的作用不太一样，结就是好像说所谓的心有千千结一样。烦恼会令你这个心解不开，所以叫做结。所以结这个字就是烦恼的异名另外一个名字别名。使也是烦恼的别名，结是烦恼静态的作用，让你心不能活动，把你的心打结了。使正好相反，使是烦恼能够推动你去做事情，做你自己不喜欢，也令别人不喜欢的事情，所以叫做使。所以凡夫总共有八十八使。[如一比丘在莲华池边，闻华香气，心生爱乐，池神即大诃责，何故偷我香气。以着香故，令诸结使卧者皆起，]因为这个比丘贪着这个香味的关系，就令他结使就烦恼，卧者这个卧就是随眠，就躺下了睡着。烦恼又有一个名字叫随眠这是最高级的。也就是《大毗婆娑论》跟《俱舍论》等等这个相中的名词，把烦恼总称为随眠。什么叫随眠呢？随着有情众生的

本识眠伏在他的心里面叫做随眠。一直跟随着有情众生，这个烦恼一直永远跟着有情众生，而眠伏在他的本识里面。所以永远逃不掉。所以叫做随眠，跟随而眠伏。就他烦恼他平时如果没有近缘没有机会的时候，他好像睡着了一样躺下来。但是一有机会他就起来就是待机而发。所以烦恼就是随逐众生眠伏其心。什么叫随眠呢？就是生生世世随逐众生眠伏其心，眠伏在他的心里面，所以叫随眠。本来他的结使都是卧着的，都是眠伏的，可是现在因为有境界有贪爱了，所以就起来了，这个起就升起、起作用了。[如是等种种因缘，知香过罪。]就知道贪爱香尘的过罪。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除  世世常行菩萨道。

【天台小止观】讲解

## 第二十六集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2010 年 2 月 26 日

请合掌  南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法  百千万劫难遭遇  我今见闻得受持  愿解如来真实

义

我们继续讲刚刚讲到以着香故，比丘令他所有的结使卧者皆起，卧就是眠伏都起，就是随眠。[如是等种种因缘，知香过罪。]我们就应该知道贪爱香尘的过罪。因为刚刚讲到随眠，我就把他稍微解说一下。随眠总共有六随眠、七随眠、十随眠乃至九十八随眠。九十八随眠是《俱舍论》讲的。我念你听就好，先讲六随眠是什么？就是六根本烦恼。六根本烦恼是什么？贪、嗔、痴、慢、疑、恶见。这六个根本烦恼叫六随眠。如果是七随眠是什么呢？就是嗔、痴、慢、疑、恶见、然后把贪化成两个：欲界贪跟色界贪。欲界贪称为欲贪，色界贪称为有贪。这样叫做七随眠。贪（欲贪、有贪）嗔、痴、慢、疑、恶见他总共是七个叫做七随眠。什么是十随眠呢？就是五毒加五见。什么是五毒呢？就是贪、嗔、痴、慢、疑。然后最后那个恶见就把他化成另外五个叫五见。五见是什么呢？1、身见（萨迦耶见）：计着有我的见，有我就要有我身的见，叫做身见。因为佛说无我，那如果说有我那就是我见，我见就是身见，身见就是我见。2、边见：就是断常二见。指一切法终归断灭就一了百了，就今生死了什么都没有了，这个叫做断见。常见就是说这一切是永远不会改变的。不是说常住而是说一切永远不会改变。除了常住还有不变的意思，这个就是常见。所以断常两种极端的见解，极端的这种邪见叫做断常二见。因为是在两边所以称为边见。3、邪见：就是否定因果的见解，就破坏因果。也就是说好人不一定得到好的结果，好事不一定有好结果这样子。否定因果的邪见。4、见取见：计执错误的见解当作是真实的。这其实是很广，可以说包

括所有外道的见解都是这样子，把错误的东西当作是真实的，当作是对的。譬如说种种外道，这种时间、空间、方位、微尘地、水、火、风，以那些当作是真实而且是真理。然后依此而来判定一切众生的因缘祸福，那个都叫做见取见。所以所有的看天文、看地理、算命等等的，以为是真理，以为从那里可以得到众生祸福的原本的，乃至于生命的根本的。乃至于譬如说印度以大梵天王为一切众生的生处，一切众生都是大梵天王所生的。这个就是见取见。因为众生不是大梵天王生的，众生之生死是自己的业力所造成的。所以这个见取见就是破坏业力的这种正见。这个是五见之一。类似的象基督教里面，说人是上帝创造的同样的意思，这是见取见错误的见解当作是真实的。

5、戒禁取见：我们先看禁取，什么是禁呢？这个禁是指如来禁制就说不可以这样做。本来是这样子，可是这里不是如来禁止，而是外道自己设定一些禁制，非礼不合理的禁制。而且把他变成一种戒律。所以叫做戒禁。这个主要是指印度外道那种苦行的。譬如说他们有一派外道叫做裸形外道就是裸体，你学这一派的道理，他的戒律就是你不可以穿衣服，一年到头全都一丝不挂。当然他有他的歪理十八条，他说回归自然这样子。裸形永远是不穿衣服。象西洋也有天体营，不过天体营是只有在天体营的时候他是裸形，回到家里上街他还是穿衣服的。可是印度的裸形外道，他是到处都是光着身体。裸形不能穿衣服他变成一种戒，而且他是最重要的根本戒你懂嘛。我先把他们的种种讲一下，因为你常常看经里面，但是你可能不懂他的意思。什么叫涂灰呢？就是一种涂灰外道。涂灰外道他的修行就是，没事就在水边或是河岸然

后有很多泥土，通常是烂泥巴，那个灰是烂泥巴，然后他必须要把全身时时都覆盖那个烂泥巴，全身包括脸整个。如果有时候因为太阳晒了以后，又或是你走动的时候，它不是干了要掉下来嘛，要把他补妆要把他补全，否则就犯戒了你懂吗？所以随时随地你都要把那个灰给补的满满的。这就叫涂灰。还有一种他的戒律就是，常常把自己倒吊，倒吊在树上。还有一种就是一天到晚都要泡在水里。这都是他们的戒律也是他的修行。还有一种就是他要拿那个针全，身都把他穿透了。现在年轻人很多大概是学印度人，不过我们现在年轻人没有那么厉害。他就是舌头也穿、下巴也穿、耳朵也穿、然后还有肚皮也穿，肚皮穿过去这个功夫才大呢。他穿过去以后常常还要在针的两边绑两根绳子，然后来拖东西。或是肚皮穿过去以后也拖东西，甚至有的还可以拖动一辆车子。这个是他的修行也是他们的戒律。那他们为什么用做这样的修行，就是所谓的苦行。他道理何在？他的道理是说因为一切众生界人生都是苦，你之所以一直不断受苦的原因就是说，你不干脆你受的苦不够多。所以生生世世都整存零付了这样的，就受个没尽。他就来一个今生把所有的苦全部受尽，来世都是快乐这样的，来世就升天受乐。他的理论是这样的今生把一切苦受尽了，因为受尽了所以就再也没有苦了。他们的说法等于是说灭罪。这个苦罪就偿尽了，就不再欠了，所以来世就升天受乐。所以他种种这样的苦行，一方面在受苦一方面修在苦中的忍力。所以这印度人也是很不可思议，那种苦他可以受了。象这种种苦他都把它制成戒。还有更可怕的，他们就制戒只能用四肢爬，不能站起来走。还有制戒一辈子要学狗一样，而且要

学狗这样子叫，也要学狗一样吃粃粃吃大便，所以这个叫做狗戒。另外一种牛戒学跟牛一样，牛吃什么？牛吃草。要吃草也要用四肢爬行。受这样种种非礼的折磨，然后就是认为把这个罪障都磨尽这样的，来世是可以升天。一种非礼的禁戒当作将来可以入涅槃的这种邪见，叫做戒禁取见。所以这个戒不是如来戒，是非法的外道戒。乃至于也不算是比较柔和，象道家的不食人间烟火，乃至于辟谷不吃饭，吃榆木、石头什么的，这些都类似戒禁取见。乃至于断食，断食是曾经讲过说种种外道都有。我跟你讲只有佛没有制断食，佛只有叫你吃不饱又饿不死这样子，这是最痛苦了。就是日中一食过午不食。顺便讲到了好多年前，现在有没有我不晓得，有一个道场他们在举行，我们不是有禅七、佛七乃至有密七什么的，但是他们举行什么七你知道吗？饿七，就是七天不吃饭断食七天。所以那其实是外道法，可是是在佛寺办的，现在不知道有没有。所以你要知道佛法就不会走错路，然后被人家误导了也不知道。还自以为在修很殊胜的法一样。事实上就是什么，刚刚讲的那些东西都是什么？白受辛苦、枉受辛苦徒劳无益。所以我们回到五见就是：身见、边见、邪见、见取见、戒禁取见。通常就这样被身、边、邪、见、戒这样，这是五见。因为有五见，所以我们可以解释《俱舍论》讲九十八个随眠惑，我把他简称 SM 随眠，欲界有 1、见惑。2、思惑。见惑什么意思？见惑全文叫见所断惑。见所断惑什么？就是见到未断的惑，叫做见所断。见到未断的惑是一时顿断，见到了以后就断了。譬如说你见到身见或是戒禁取见，你一理解了以后几乎根本就离开了。理解你就不会去做，知道那个是非礼不合理，所以你

就不会去做。但是见所断惑是更深一层，有见苦、集、灭、道、四圣谛，①见苦圣谛的时候他所断的惑有十种随眠。②见集圣谛的时候可以断七个随眠。③见灭圣谛的时候也是断七个随眠。④见道圣谛的时候断八个随眠。这个都是顿断马上就断。就好像有点顿悟一样。不是一分一分慢慢断是看到了就断了。所以入了见道位见了苦、集、灭、道，然后就断了这些随眠。见所断惑再加上思惑就是修思所断惑，见所断惑就是见到未所断的惑。思惑是修到未所断的惑，又叫做修所断。修思惑总共有四个随眠。上面有 32 个+4 个总共 36 个，所以欲界有 36 个随眠。然后色界有 31 个。什么叫五部呢？就是见惑有四（见苦、见集、见灭、见道），然后修道位有一部，共有五部。所以色界也是一样有五部，总共有 31 个随眠，断 31 个随眠。无色界也是断 31 个随眠。这样合在一起有 62 个，所以 36+62 总共有 98 个随眠。《俱舍论》或是法相宗就把这些法相弄得很细，你比较更了解。你这样对烦恼就更加的有印象。不像我们一般学一般想叫就是烦恼就完了，甚至于烦跟恼也都不分。事实上烦跟恼是不一样。这个随眠就是随逐众生眠伏于心。这大体的讲总共有 98 个。也就是众生一般的烦恼就有这么多。

[此第三种诃香欲。大凡世人，多为香气所迷，因鼻嗅香气，则神识昏迷，此从鼻根造罪。男女身香，或有自然之身香，是夙世因缘。如一比丘尼以往昔诵经，因诵经功德，故口中常生兰花香气；]以前不是在清朝的时候有一个香妃，身体自然有香味。[又如一老比丘，因诵法华经故，满身常发旃檀香气，此为宿昔善因所感。或世间饮食馨香，及一切草木熏香，乃至人间所造之妖艳粉水种种香气，愚人不了，如此

种种之虚妄香相，闻即生贪爱染着，从此开结使门，沦溺深坑。]这个香味我们现在的人，好像是《沙弥戒》那一本要讲得更详细。人造的香味现在尤其是西欧发明那种香水，那个香水通常都会刺激性欲。所以那个巴黎的香水，这个女人穿的很妖艳，然后又洒上世界名牌的香水，一般人来讲都是勾魂摄魄的，一到就昏倒了。

[如一比丘在莲华池边，闻华香气，心生爱乐，池神即自池中出，大诃责之：‘何偷我香。’比丘应曰：‘彼在家人，将莲华攀折蹈踏不堪，而汝未之言，吾仅闻其香，诃责乃尔。’池神曰：‘彼乃白衣人，满身罪恶，故无可言，尔乃比丘，明理之辈，正如白玉无瑕玼，岂可因贪着此香而沦溺。’遂力劝勉之，比丘始心伏，足见香尘不可爱着，令诸结使卧者皆起。][言结使者即烦恼惑，]所说的所谓的结使也就是烦恼惑，[如绳之缠结然，]就好像绳的缠结一样。讲到缠这个字又是烦恼的异名，所以有十缠、八缠。这个缠是什么？因为烦恼会缠绕我们的心，把我们的心都绑起来让他不自由，所以叫缠。讲到这个缠我以前常常爱讲说，这个凡夫都因为爱着，很相爱的人就说你属于我、我属于你这样。事实上怎么可能属于，等你死了以后他又很快结婚了。死老婆也是一样，老婆死了现在的人速度快的很，能够等个一年、二年就已经不错了。我在美国有一个弟子她嫁给美国人，中国人嫁给美国人，他们很相爱非常相爱，可是也是过了一年多一点，又再婚了。我想到说有一个很有名的学者，就刚刚那个莎士比亚、梁实秋，他跟他老婆也是非常非常相爱，他老婆死掉以后他还写了一篇好长的祭文，然后听说还想要自杀陪她死，可是好像过了一年他就有相好的了，是一个



很有名的好像歌星影星什么的。然后也是结婚了。所以人家就说梁实秋怎么这样子，本来是浪漫的，结果也不过如是而已。所谓的是他好像很多情很有情，其实是很烂情。都是骗人的，写了一篇祭文赚了很多稿费。众生就是这样子。因为可能是这样吧，祭文写完了相思的苦就放下了。就可以很坦然的再接受第二春。我刚才就要讲缠，众生就是你属于我、我属于你，自缠缠他缠来缠去。有的缠的不小心就勒死掉了。[卧起者谓本来眠伏为之卧，今又重发故曰起也。]本来是眠伏就称为是卧，现在又重新发起就是起现形，起现形所以是又起。[有如是等种种因缘，知香过罪须急去舍之。]因为你要修禅定又不舍贪爱，心就会挂虑。有一个故事古代有一个比丘，他在深山里面一个小庙修行，但他出家已经蛮久了，有一次他入定以后很快就出定，然后心里面总是觉得怪怪的。后来才忽然想到是什么原因，因为他的俗家他拥有一个宝瓶，很贵重的古代宝瓶。他意识这冥冥之中算出家了，但是冥冥之中还没放下那个宝瓶，还是记挂着那个宝瓶。所以他起坐以后赶快就赶回去了，好像在邻省就赶回去，然后一进门以后就把瓶子拿起来摔在地上摔破了。回去再打坐就入定了。所以这个贪爱就是让你缠住了，让你记挂挂碍。所以出家人不能有值钱的东西，最好不要有值钱的东西，有值钱的东西你会很挂碍。有一个在家弟子五六年前他发了一个心，因为他很尊重很爱师父，他希望师父的东西好一点，所以他说他认识劳力士钟表店的，可以算他便宜一点，还是说有几周年庆又可以打折，所以他要给我买一个满天星之类的。我就跟他讲不要，我听到那个还没有看到我的心就蹦蹦跳。你看我带了一个满天星，我

如果上飞机的话，我不知道放哪里你知道吗？又怕被人看到而且又怕人家不看到。人家不看到的话你带着有什么意义。如果进了机场以后你要洗脸洗手，又不敢拔下来，拔下来放在哪里，万一忘掉了怎么办呢？不如我那个美金 20 块的好用，掉了再买一个就好了。所以我拒绝了。而且我就觉得这个好像是来考我的，不过我过了。我不是讲前一阵子有一个人要送我红外线的床，原价是三十几万的，他买的时候是十几万，我只知道说十几万，不知道它的原价是三十几万。即使十几万我也不行，我就说我如果睡那个床的话，我可能马上就往生了即刻往生。你们有没有看我们昨天才讲戒，讲三昧水忏的悟达国师，他就说因为皇帝老子送给，他一个檀香木的法座，就因为这样放逸，所以就被怨亲债主报复了。你就于德有亏所以你就有漏洞，所以护法神也没办法护你，你再大的德行，他十辈子都当高僧，可是就因为那一辈子受皇帝一宠就完了。所以这使不得。

[四诃味欲者。所谓苦酸甘辛咸淡等，种种饮食肴膳美味，能令凡夫心生染着，起不善业。如一沙弥染着酪味，命终之后，生在酪中，受其虫身，如是等种种因缘，知味过罪。]这个苦也是好味道吗？是呀象苦瓜不是也不错嘛，还有苦茶、还有一些苦的东西也不错。所以酸甜苦辣都可以是好东西。更何况苦味它还可以降血压，平复神经紧张等等，所以也是不错的东西。有一个沙弥因为贪爱酪味，死了以后就不错酪中的虫。所以知道贪爱味尘的过罪。

释文[此为五欲中第四诃味欲。以用功人，对于色声香味触之五欲，视为外贼，能劫自心之家宝，宜急远之，勿可贪着。][言味者，]言就说

所谓，[有六味，即苦酸甘辛咸淡等种种饮食肴膳美味，此等众味，能令凡夫之人，心生爱着，起不善业。][审观举世人群，]我们仔细来看举世的人群，[谁非为贪口腹，而残杀生命，或网捕水陆空行，以自供口味，或偷劫他财，以偿其舌欲。大矣哉！]这个大可以改成甚矣哉！大矣哉通常应该是正向好的。[味欲之为患也，]味欲它所做的祸患是很大的，[伤天害理，断大慈悲，勿过于斯。]没有超过于这个的。斯就是这一个，也就说贪口欲味欲。[如古有沙弥，染着酪味，命终即堕落酪中，而为酪虫。修行者。应当知其过罪，而诃除之。]

[五诃触欲者。]这个触欲是一切众生生死之根本。是跟色欲、淫欲合在一起的。[男女身分柔软细滑，寒时体温，热时体凉，]第五个要呵斥触欲，因为男女的身分就说身体的四肢躯体柔软细滑，天气冷的时候身体是热得，天气热的时候身体是凉的，[及诸好触，]所以种种好的触觉，[愚人无智，为之沉没，起障道业。如一角仙因触欲故，遂失神通，为淫女骑颈，如是等种种因缘，知触过罪。]

释文[第五诃触欲。此触欲最为厉害，][为生死之根本。]是一切凡夫生死之根本，[经云：]《圆觉经》上说[‘一切众生，皆以淫欲而正性命。’因前四欲，]色、声、香、味、眼、耳、鼻、舌[各有界限，][色属眼一部分，声属耳一部分，香属鼻一部分，味属舌一部分，谓四根对四尘，各有所受。惟此触欲，则周遍全体，]因为全身皮肤的感觉就是触接触，[所言触欲者，谓男女身分，柔软细滑，互相按摩，及寒时体温，热时体凉，及其它种种之殊好妙触，无智能之愚人，为之沉没，能障碍行者之道业。如从前有一角仙，为触欲而失神通，发恶愿感天

不雨，后被淫女诱惑触欲失通，][骑其头颈，]这个淫女就骑在他头上，  
[是知触欲之过罪，至大且危，可不慎哉！]

[如上诃欲之法，出摩诃衍论中说。]上面所说诃欲的方法是摩诃衍论，  
就是《大智度论》里面所说的。

释文[古有一道者，每于水边林下做工夫，虽久而未获益，]有一个人在水边林下用功，但是用功了很久也没有得到什么证境益，[一夜见一乌龟，自水中出，时当夜深人静，月明星稀，有一野干，]野干是狐狸，[往取食之。]要去吃这一只乌龟，[啗其头，]狐狸咬乌龟的头，[即缩其头，]乌龟就缩头，[啗其脚，即缩其脚，]咬它的脚，乌龟就缩脚。  
[彼野干咬之疲劳，而于乌龟丝毫勿损，野干于是他往。道人从此开悟，]开悟了什么？[了知野干者何？]他就知道什么叫野干，什么是狐狸，  
[即外五尘之境也；乌龟者何？即喻我修行人也，首尾四肢者，即我人之内六根也。因为我等众生，从无量劫来，六根常攀揽六尘，不肯收摄一处，]所以那个道人看到乌龟就悟到了收摄两个字的意思。哦这个叫做收摄。所以有外尘来犯的时候就收回去这样子。然后这个外尘就犯不到了。所以这个外尘都是狐狸精。[故累生累劫，冤受轮回，]就是因为六根不肯收摄一处，[枉遭生死，故为野干所搏食，]而被狐狸抓去吃掉，生生世世都碰到狐狸精。下一句很有意思，[若能学得乌龟法，则生死不了而自了矣！]什么叫乌龟法呢？就是你来我缩。[道人乃云：‘近来学得乌龟法，得缩头处且缩头。’]所以宝静大师也是有意思。[为修行者，当于此为龟镜。]这个可以当做修行人的龟镜。

[哀哉众生，]哀哉是悲叹之词，众生者就是六道一切众生，[常为五欲

所恼，]就是看不透识不破，不但不能弃舍，而且求之无厌，[而犹求之不已。]所以就称为求之不已。这几句正好就显示五欲的魔力实在是很大的。

[此五欲者，得之转剧，如火益薪，]五欲你如果得到的话，反而就更贪欲了。益就是加，薪就是柴，火上加柴，[其焰转炽。]火焰就越来越大。转就是变就变成更大了。[五欲无乐，如狗啮枯骨；]五欲里面实在是没有什么快乐，你去贪欲五欲就好像狗咬骨头一样。狗咬骨头实在没肉，可是狗就是看不透它就是要咬骨头。现在的狗就可怜了，它都是咬那种塑胶骨头，它也一样咬得很高兴。虽然是塑胶的是化学的，可能他有加一些味道，让它尝起来好像是有级的，不是无级的。[五欲增诤，]五欲会竞争，[如鸟竞肉；]好像吃肉的鸟互相抢着吃肉。[五欲烧人，]五欲欲火焚身会烧人，[如逆风执炬；]就好像你拿了一把火炬而逆着风走一样，一定会被这个火炬烧到。[五欲害人，]五欲是会害死人的，[如践毒蛇；]就好像你踩到毒蛇，那个毒蛇是会咬你的。[五欲无实，]五欲没有实在，[如梦所得；]就好像梦中所得的一样，唯有虚幻影像而没有实体，所以说是如梦所得。什么是梦呢？佛给梦做得定义就是自心所见。你做了一个梦那个梦别人都看不到，所以梦境一定是自心所见。既然是别人看不到所以就没有客观的事实。没有客观的实体所以是自心所见，是虚妄的是虚幻的。[五欲不久，]五欲是无常的，[假借须臾，]须臾就是刹那的意思。也就是说刹那接触的时候，猛然以为有所得，过后就空虚。[如击石火。]你们有没有看到过打火石，两个石头一擦就有火石，刹那之间就有火花。五欲也是一样，也

就说它们的生灭是刹那生灭不常住。[智者思之，亦如怨贼。世人愚惑，贪着五欲，至死不舍，后受无量苦恼。]

释文[此下明五欲害人之相：若得此五欲，则复转剧，犹如火之益薪，其焰更炽盛。五欲无乐，正如狗之啮枯骨然，枯骨无肉，啮之何益，]这句话很有意思，把枯骨无肉画起来。你若拿来这句话去问狗的话，你看它要怎么回答，我猜它会说俺自得其乐。记得《三国演义》里面，曹操有一次要给军中设口令，那个口令叫做鸡筋。他不想喊口令有卫兵问你，看到人就会说鸡筋，那你要答食之无肉，弃之有味，这样你就通过了。鸡筋是什么？就是鸡爪子。这跟狗啃枯骨一样。讲到鸡爪子，我大学毕业以后去服兵役，因为是在那个西南总队，然后有一次到海关去领一批广播器材，就跟一个雇员他本来也是职业军人后来退役了，他对广播器材很有一套是专家，我们两个一起到基隆海关，去领那一套从津门要维修的器材。回来以后在林口他就请我吃饭，我记得他好像是请我吃一碗面，然后又叫了一些菜，结果他自己叫什么呢？我真是开眼界了，他叫了十五个鸡屁股。他很喜欢吃那个鸡屁股，可是吃鸡屁股不能一直吃十五个嘛。他没有叫什么就一直叫了十五个鸡屁股，然后叫了一瓶金门高粱。我就看他一个一个的吃鸡屁股，到后来我就觉得有点恶心。不是有一句话说海畔有逐臭之夫就类似这样子。我从来没有看到说有人喜欢吃鸡屁股到这种地步。不过话说回来，听说鸡屁股是最有营养的一部分。我记得他也有给我解释的样子，我忘记怎么讲。枯骨无肉，啮之何益，可是鸡屁股很多肉，它一大个里面又没有什么骨头。而且它虽然很肥，可是它又不是什么真正的肥油。

这很奇怪。所以我拿着鸡屁股大做文章。

[但众生颠倒，不肯放弃。]就好像狗咬骨头一样。现在人养狗花样可多了，不止是骨头还卖很多玩具。你们知道。真的是神经病。还有更神经的养狗的尤其是未婚的更多，叫狗狗的时候说来来妈妈喂什么的，要叫妈妈，妈妈给你洗澡什么的很奇怪。

愿以此功德，庄严佛净土，上报四重恩，下济三途苦，若有见闻者，悉发菩提心，尽此一报生，同生极乐国。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第二十七集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2010年3月5日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

[须知五欲增诤，] 必须要知道说五欲就会增加争论以及斗争，[如鸟

竞肉。] 增加斗争的情况就好像群鸟，竞食众生的尸肉或腐肉。[又复应知，]而且也应该要知道，[五欲烧人，]五欲会焚烧人，会把人烧死的。[如逆风之焚猛炬；]你逆着风拿了一个巨大的火炬，就会把自己给烧死掉。所以持着猛炬就好像持着五欲一样，会把自身给烧坏的。[五欲害人，]五欲会害死人，[如履践毒蛇；]就好像踏到毒蛇一样，毒蛇就会咬你。五欲也一样你去侵入五欲，他就会把人给害死。[五欲无实，如梦中所得之境，]这个是非常好的。五欲实在是没有实在的质体，你所得到的就好像在梦中看到的境界，或是得到的境界一样，即自醒来一切都无所有，都不存在。

梦是什么呢？就是自心所见，或是自心所现，或是简单讲自心现。这梦境就是自心所见，只有你自己能看得到。简单讲梦就是自心所现，但是广泛的讲一切法你都是自心所现。

[五欲不久，]五欲不会维持长久，他是无常的。[假借须臾。]须臾就是短暂。他必须要假借短暂的因缘和合，才能让你有虚妄的那个感觉说得到了。你那个得到是虚妄的感觉得到。就好像两个打火石，然后一碰撞的时候产生火花，那个火花就在短暂之间显现。但是那个火花是不可得的。火花就在几秒钟发生、出现然后又消灭了。但是他发生的时候你在观这个，用《楞严经》所教得道理来观他。两颗打火石一擦的时候发生火花，来无所知那个火花不知道是从那里来的。为什么说那个火花来无所知呢？假设这个两块打火石，这两个一擦的时候产生火花，这个火花是从哪里来的呢？你说从石来，好那是从哪一个石，是A石还是B石，你说A石可是A石中有没有火？没有。那不是A



石是B石，B石里面有没有火？也没有火。所以A石与B石中观察没有火。而在他擦的刹那他会有火花。所以可知此火花来无所自。此火没有生处犹如幻化。只是两个火石有一个人拿着，然后一擦的因缘，令他产生火花。可是火花实在没有生处。既然一个东西他没有生处，也就说没有来处，没有来处就没有实体，不是实在的假的一样。所以说犹如幻化。假借刹那须臾的摩擦因缘而产生，而实在没有一个生处，所以实在也没有实体。举例譬如说一个胎儿是从母体中生出，所以这个胎儿有没有生处？有生处。所以有生处他是有实体。一个有实体的胎儿他一定有生处。这个火花是一个没有实体的来处，没有生处所以他也没有实体。所以是虚幻的虚妄的短暂的幻化的。所以如是观五欲如打火石一样。刚才说打火石的火花来无生处来无所自，去无所至去无所归。来的时候不知道他从哪里来，他实在没有一个来的地方。然后等他灭去的时候他到哪里去，也不知道他到哪里去了就去无所至。所以来时不知道从那里来的，去得时候也不知道他回到那里去了。如果一个东西生时不知生处，灭时不知灭处，这个东西是不是很虚妄很虚幻，有如幻化一样。所以虚假无体。所以佛经就说这样的东西就是欺诳人的。暂时暂现的时候，让你觉得好像有，事实上其实应该是没有，而只是因缘的幻化假象而已。不只是说火花是这样子，乃至于一切的色声香味触，都可以这样来观察。

譬如说《楞严经》里面叫我们观声音，声音没有来处也没有去处同样的方法。譬如说你敲一面鼓，你在敲的时候有声音，这样鼓声从那里来，《楞严经》里面就参这个鼓声从那里来？鼓声从鼓来吗？你说从鼓

来那不敲也会有声音。可是一定要敲就有声音，可知这鼓声不是从鼓来。你说是从鼓锤来，如果从鼓锤来那不用鼓也会有鼓声。你说是从鼓跟锤和合的时候生出来，可是鼓跟锤合起来也没有声音。你说鼓跟锤一击的时候有声音，可是你看到那个声音一击是从鼓出来，还是从锤出来，还是从他们两个中间生出来，你看到没有？没有看到。你用仪器也测不出来。所以鼓声从那里来？从鼓加锤还有一个人敲他，因缘和合幻化而生。所以一切法皆昔如是因缘和合幻化而生。而生时无来处，去时无归处。一切法生相灭相都没有实体可得，都没有一个确定的东西可以得，犹如幻化。

刚刚是为了解释假借须臾。所以一切五欲和合乃至五尘之相也是这个样子。

[如可爱之色，]可爱乐的色，[看过之后，当即消灭；可爱之声，听过即无；乃至可爱之触，]能够令人觉得好消受的触觉，[皆不常久，]也都是不会长久的，[刹那即殒。]殒就是消失。一刹那之间就消失。[又如石火电光，转瞬即灭。]所以这个五欲就是这个样子，来去很快。[若以智慧之人思之，亦如怨贼仇人，]以有智慧的人来思维他来看他，五欲就好像是我们的冤家、我们的贼人、是我们的仇人。都是来侵坏我们、败坏我们、偷窃我们的自心清净财宝。[但世人不了，]世人就不能了悟不能看得透，[妄生贪着，]不但妄生贪着而且[至死不舍，]到了死都舍不得五欲。[后受无量苦恼。]后就是指后世，来世就受无量苦恼。[当知色如热金丸，执之则烧；]色就是男女色，金就是铜不是金子。男女色好像热的铜丸，你如果抓它的话，就会烧到你的手。[声

如涂毒鼓，]这个声音就好像涂了毒药的鼓一样，[闻之必死；]听了以后就必定会死。[香如憋龙气，嗅之则病；]香好像憋龙吐出来的气息，一闻就会生病。我小时候看了一个电影‘日本开国奇谈’，我永远也不会忘掉，有一只好大的蛤蟆，它一张开口不是吐火是吐烟，那个烟是一种毒气，一碰到的人就昏倒死掉。不是有一个俗语说癞蛤蟆打哈气，好大的口气。但是这个毒蛤蟆张大口，好大的毒气。我跟你讲这个毒蛤蟆，我学佛以后觉得好像每个人都是蛤蟆一样，一开口不用咬人，光是那个气就把人闷死掉，把人毒死掉。怎么样？种种的恶语、恶口，然后听了就叫你直跺脚这样的。气死验无伤这句话很有意思，真的是气死了没有伤。比武侠小说里面的隔空点穴还要厉害，隔空点穴一点然后就死掉了。但是被气死了医生检查真是没有一点伤害。[味如沸蜜汤，]味好像煮沸的蜜汤一样，[尝之则烂；]煮沸的蜜汤你一喝嘴巴就烫伤烫烂了。[触如卧狮子，]这个触好像是躺着的狮子一样，就是睡卧的狮子。卧指是睡卧。这个狮子你不要看它是睡着了，[近之则啗。]但是你如果靠近睡着的狮子，它就会咬你。你远看的时候它是睡狮，靠近的时候它就变醒狮了。这是指五欲。[又云：]又这么说：[‘香味颓高志，]香尘、味尘能够颓丧颓败，人所立的高远志向。也就说不管你的志向多么高远，你如果贪着香尘、味尘的话，就会令你堕落，堕落你的高志。颓就是堕落。[声色伤躯龄，]声跟色会伤害你的躯体。躯就是身体。龄就是令你未老先衰令你衰老。你贪爱色欲纵欲过多，就会伤害你的身体简短你的寿命年龄。[远之易为士，]远离色香味触这些五尘，易就是容易。你远离五尘境界就容易成为修行人。士就是

修行人。也就是说你如果常常接近五欲的话，你就补容易做一个好修行人。但是你远离五欲你就比较容易成为一个好的修行人。[近则难为情。’]你如果常常接近五欲的话，你就很难成就真情。为是用白话那种类似的意思，但是你不能用白话来解释。这个是文言的为就是成就。情就是真情。这里不是指凡情指是真情。情是性的意思情者性也。所以你常常接近五欲你就很难成就你的真性。所以这个难为情只是引用俗语然后套进去，但是他的意思是比较深，不是他原来的意思。可是因为有跟那个俗语接近的意思，所以更令人觉得印象深刻。这是作者的意思。[诚如是，]诚就是实在，实在是这个样子。[其五欲之过患，为何耶？]这五欲的过患是什么呢？耶就是呢。[思之思之！]

[此五欲法，与畜生同有。]这一句话智者大师就含着贬词，这是贬意说你看我们这五欲就跟畜牲一样，我们人虽然是人，但是却跟畜牲一样都有五欲。你如果五欲炽盛的话，比畜牲高明不了多少这个意思。这就所谓的骂人不带脏字。[一切众生，常为五欲所使，]使就是驱使，一切众生都经常恒常的被五欲所驱使。[名欲奴仆。]名是名为称为。就称为欲之奴仆，就变成五欲的奴隶或是仆人。怎么叫奴隶呢？就是说主人叫你做什么你就做什么。仆人也是一样主人叫你做什么你就做什么。所以不敢有任何的违拗。所以叫做五欲的奴仆。五欲叫你做什么你就做什么，你就不敢违抗他。[坐此弊欲，]坐就是干犯或是处的意思。干犯就是犯的意思。古文文言文说犯了什么罪，譬如说坐杀人故这个坐是犯的意思，犯了杀人。这里还有处的意思，就是说你如果处在弊就是不善不良的这种欲望，[沈堕三途。]就会沉沦堕落到三途。

三途就是三恶道，途就是道德意思。[我今修禅，复为障蔽，]复为加一个云何才会通。我现在既然在修禅，为什么还要为是被的意思，被他障蔽，被什么？被五欲。就被五欲所障所蔽。障就是障碍，蔽就是遮蔽。障碍什么？障碍我的善心、我的清净心、我的菩提道。

遮蔽我的向上、精进、努力这些善的心。[此为大贼，]因此五欲是大贼，[急当远之。]就应该要赶快的远离他。

[当知五欲之法，不特人道独有，]特就是但，不但是人道专有的，[余如鬼、畜、天仙亦复有之，]鬼道、畜牲道、仙道也都有的。所以我们学佛就有一个好处，道家赞叹成最高境界的就是天仙，可是你把他分析真的是这样，仙人还是有欲望，仙人也不离五欲，换句话说结局是什么？结局就是说仙人是在六道之中，在轮回之中。你说仙人有什么五欲？仙人就是所谓的很逍遥，喝酒、下棋、吃仙果等等，然后看仙女跳舞。所以就色、声、香、味、触都有。所以仙人还是在五欲中，在三界六道轮回之中不出轮回，只是他比较清静一点。如果真正的真仙不是假仙，真仙的话他真正没有的是淫欲。即使是道家他修仙道，他是不行淫，他可以喝酒偶尔也可以吃肉，不过大部分也不吃肉。但是其它的五尘也都没有禁忌。你这样一比较你就知道，这个佛法真的是高深而且难修境界高了。所以鬼、畜牲、天仙也都有五欲。

[以其有五根故。]因为都有五根就是眼、耳、鼻、舌、身，因为有无根所以会对五尘，对五尘就会产生贪爱。但是除非你已经成圣道，或是大菩萨的果位，然后有五根面对五尘不生爱染。[由此观之，三界六道，一切众生，常为五欲所使役，则名为欲爱奴仆，][坐此弊欲，]因

为处于这样子的弊欲之中，[沈堕三途。因为常坐此粗弊欲中，为五欲所障蔽，遂堕于地狱饿鬼畜生之三途。]为什么称为三途呢？[言三途者：]言就是所谓、所言，[地狱之中，上火彻下，下火彻上，终岁为火所烧煮，名为火途；]所以地狱就是火途。你有没有发现这个上火彻下，下火彻上很妙。你知道怎么妙法吗？妙就是说你逃不掉。因为火都是往上烧，所以我躲在火的下面不就烧不到了。可是没用还有上火彻下，下火彻上还是烧到，所以这个逃不掉。[于畜生道中，大小互相吞啖，]大的动物吃小的动物互相吃。[彼此饮血茹毛，是名血途；]一切众生互相吞食，最惨的莫过于鱼类。因为其它的动物多半都是同类相食，不一样吃不一样类别的。但是同样鱼类就大的吃小的。你们知道那一句话吗？大鱼吃小鱼，小鱼吃虾子，虾子吃烂泥。虾子是不是真的吃烂泥就不晓得了。可是真的是这样子大鱼吃小鱼。我不是讲过富兰克林美国孔子，本来为了慈悲的关系吃素，但是有一天他陪朋友去钓鱼，然后人家剖开来一看大鱼肚子里面有小鱼，他说你都可以吃自己，大鱼都可以吃小鱼我为什么不能吃你。所以他就开始开荤了。所以这个美国孔子也是很妙的。恐怕就是因为孔子没有学逻辑的关系。所以这个逻辑不通，你可以吃它我为什么不能吃你，好像是逻辑。但假逻辑不通的。我开个玩笑有的人很恨自己，自己打自己一通，诶你怎么打自己，你可以打自己我为什么不能打你呢？我们在更进一步这个更笑话了，有一个人看到一个老妈在打一个儿子，然后他说你可以打你儿子，那我怎么不能打你儿子。你可以打你儿子我也可以打你，这个不对的。可是讲讲好像有道理，同样是人你怎么可以打他，所以

我也可以打你。看到鱼吃鱼所以我就可以吃鱼，这个是什么话嘛。我们前面不是有一篇讲到说，狗吃骨头然后宝静大师就说：狗吃骨头有什么乐呢？我上次不是讲说你啃骨头有什么乐呢？我说我自得其乐。可是我如果用庄子跟惠施的对话，惠施跟庄子在桥上观鱼，然后惠施就跟庄子讲说：‘你看那个鱼儿在下面游来游去多么快乐’。庄子就说：‘你也不是鱼，你怎么知道鱼很快乐’。然后惠施就说：‘你也不是我，你怎么知道我不知道鱼乐’。这个再讲的话就循环无尽套套逻辑。有一种逻辑叫套套逻辑，就是循环论。我们用那个狗啃骨头一样，狗啃骨头有什么快乐吗？然后你家问说：你又不知道狗，你怎么知道它不快乐。另外一个人就说：你又不是我，你怎么知道我不知道狗很快乐。跟庄子辩论的惠施他是中国的名家。什么是名家呢？就是学刑名法术。名家用现在话来讲就是逻辑，学逻辑、学论理学的，所以好辩论。惠施、公孙龙子等等这些人。名家跟法家也有点关系，因为他们好辨析。所以法也是这样的，法一定要搞得很清楚。所以跟名家有密切的关系。跟儒家就不一样，儒家都喜欢讲大体，讲的比较含混笼统，讲的好听就圆融。名家就叫讲得很细很清楚，然后种种脉络都要很分明，很有逻辑感。可惜中国到了秦始皇把诸子百家都烧光了，我们中国名家的逻辑成就，就到那里为止了。否则继续下去的话那就不得了了。刑名法术那个法术，不是说作法那种道教的法术。而是指玩弄那些名相的那种术数，叫做法术。[于畜生道中，大小互相吞啖，] 这个念啖(dàn)，啖就是吞食的意思。[彼此饮血茹毛，是名血途；] [饿鬼道中，为大力鬼王，种种刀杖之打掷，]就是小鬼常常都被大力鬼王用刀杖打它，

或是丢着打它。[是为刀途。]有火途、血途、刀途所以叫三途。[我今既已修禅，]智者大师劝我们说：要自己这样思维说，我现在既然已经开始修禅了，是为了要修出世间道，出离三界首先要出离欲界，所以才是出世道。世间是什么？世间就是欲、就是贪。所以佛在经上讲说离三界贪。你若三界贪断了，那就出轮回。因为有贪所以有染所以才会有伏绑。贪、染、伏这个伏就是欲界伏，色界伏、无色界伏，各有他那种伏把你绑死的法。我们学佛就是为了要断烦恼，讲的这是比较简单一点。讲具体就是要断三界轮回。要断三界轮回不能用光喊的，要断三界的贪染。所以不只是贪而已而且染。这个染怎么样讲呢？你拿毛笔要沾墨汁的时候，起先你是整只下去，那个是整个都染了。要是写小楷的话只是沾笔头一点点，那个也是染。所以整个都染上那个是染，然后你只用一点点那个是沾。所以沾跟染都一样会受到他影响。就好像一地的粪便一头猪它在里面滚来滚去，那就是染。但是如果你走过去不小心踏到了，也是染的。所以你整个全身进去滚是染，只接触一点点也是染，是染的少一点。我们学佛就是要离五欲的贪染、沾染，不但是不染而且不沾这样子。你要在身业上能够离开，你不能光是嘴巴用喊的，光是心里用想的，可是你身体根本就不离开。那不是都白喊白想了，那就变成自欺欺人。顶多顶多就自我安慰。自我安慰什么？我学佛、我修菩提道、我习禅，可是我不离五欲。那有什么用那没用。不但没用反而糟蹋了佛这么妙的清净法。所以学佛应该必须要朝离欲的方面走。再一个这个很重要，而当今的在家出家，尤其是在家人更严重。我刚才讲说我们学佛是为了要修出世法，为了要出离



欲界、色界、无色界，出离色、声、香、味、触三界六道轮转的烦恼苦恼。乃至生生世世不断的受生受死，不只是受生，受生之后要受死。受生受死之间有无量苦恼，所以受死受苦受死。死又是更大的苦，生也是一大苦。这中间有因缘学佛，可是学佛名字很好听，可是都把他转化变成求生存死之欲。什么意思？你学佛学了很多经典，学了很多的道理。结果所求是什么呢？所求只是希望我身体好、我长命、我做生意顺利、我工作顺利多赚钱、我的儿子读书好身体没有病，然后娶一个好媳妇。就求这些心里面就想这些，回向也是回向这些。结果在怎么样？你在骗佛祖而且也骗自己。骗自己什么？我在学佛。你不是在学佛，你是拿着佛法来求世间法。把佛法当成工具来求世间法，来求世间福报。至于说我们现在修止观，也学会打坐了不错，而且学了正统的又不会着魔很好。怎么样了，充电三天充一次点，充完电好去打拼。所以佛法就变成你在这个世间道上横冲直撞的工具。那你就冲得更更有劲、更无有恐怖，无有恐怖成就颠倒梦想，远离涅槃。所以当今之世你真的很难找，存一直心学佛就是求世间法，就是求离世出世开智慧，而不是以此为手段然后来变成达到，我世间的目地的成就。很难找到这样的人。很难找到这么直心，心真的这么纯朴的人。通常都很聪明学佛就变多功能的。所以我一直学你看我一开始学佛，我老公的生意就变好了，然后我儿子的成绩也好了，又考上有名的高中或是考上大学，你看这都是佛菩萨的慈悲你知道吗？就求这个。有没有这种功能？有了当然有了。但是那就不是真正的修行人，名为修行人。既然是名为名与实是相对的知道吧。所以这个《修习止观坐禅法要》

实在是太好了，因为他不是一进来就教你怎么打坐，象很多教打坐都是这个样子不是。就好像你教烹饪的人一样，你教烹饪不能说你就这样炒这样炒，不是要告诉你怎么样定食谱，怎么样准备那些材料，然后怎么样切、洗、加什么样的作料。最后才真正放在锅里面去炒，放在锅里面去炒就很容易了，就很快哗一下就好了。男的是前置作业。在比喻你们这里有专长的插花，你教人家插花就说这一枝插这样子，那一枝插这样子，那是还不难。问题是你要插花之前心里要有一个构想，我要插什么样的花大致知道，然后到花店去看的时候，你也不可以完全凭空想象说我要插什么花。大致有一个概念以后，到花店里面因为有现前的东西，迸发你一些思维，然后就想说这个可以这样插，稍微有一点点改变，然后才把花买回来。买回来才修剪高低等等。是不是这样子？事实上这个事情我是没做过，但是我知道。因为学问是通的。我在用《金刚经》这样讲就觉得不太好意思，所谓插花者，非插花，是名插花。插花不只是插花而已，前面有很多的前置工作。烹调也是一样，乃至打坐也是一样。打坐不是说你光是盘起腿来就坐这叫做打坐，那还不容易。你根本不用来听这节课，我们也不用学这个。那智者大师也根本不用写这么大本。甚至于佛讲的更多了。你不要看踢球的人跳起来一踢，然后倒勾就进了球门很漂亮。可是你说这个很漂亮我就要学这一招，那行不行？绝对不行。所以同样你打坐不能光是说，我打坐就是盘起腿来坐，不行。这里面有很多很多的工程。从硬体的到软体的有很多很多的。身与意三业色、声、香、味、触整个都纠结在一起。乃至你盘腿起来的时候，整个三界一切法都

卡上关系了。所以你如果没有学过一坐上去，这个心茫茫不知道要怎么办，就慌了手脚。有没有这种经验过？尤其你如果去打禅七，你又没有学过怎么样坐禅，你坐在那里最简单的就是打瞌睡。

[如禅经偈中说：生死不断绝，贪欲嗜味故，养冤入丘冢，虚受诸辛苦，]解释这一段，[生死不断绝]众生的生死之所以不会断绝的原故，是因为[贪欲嗜味故，]贪欲而且想尝好的味，[养冤入丘冢，]这样子就有如养就是长养，冤就是冤家，养到你的冤家把你死掉进坟墓了。入丘冢是指你被五欲给杀掉。[虚受诸辛苦，]所以就白白受了很多辛苦。

[身臭如死尸，]活着的时候身体臭的就跟死尸一样，[九孔流不净，]身体上总共有九孔，时时都在流着不干净的东西，[如厕虫乐粪，]就好像厕所里面的蛆它很喜欢粪便，[愚人身无异，]痴愚的人贪爱五欲他自身就跟厕所的蛆虫一样，没有什么差别，蛆虫是活在粪便里面，愚痴的人就活在五欲里面。九孔就是两个眼睛、鼻孔也是两个、两个耳朵、一个嘴巴、再加大便处、小便处共九个。全都是流着不干净的东西。所以在漂亮的美女也都是这样子。讲起来就很好笑的一件事，我有一个同学他小时候因为是老蒋时代，他这个孩子很顽皮也很聪明，因为蒋介石他出现的时候都是威风八面，有一天你想说不晓得蒋总统他要不要上大号。才小学几年级的时候。我就顺便想到说：你如果看到那个选美，或是有一些美女，那你想说她如果上大号的时候不知道什么样子。可是不管她长得多漂亮她还是得上大号，如果不能上大号她就完了。所以在美的美女她大出来的还是臭的。

[智者应观身，不贪染世乐，]所以有智慧的人应该观自身他身，因此

就不贪染世乐。观自身不净，所以就不会贪着世乐。[无累无所欲，是名真涅槃]没有牵累也没有任何的贪欲，这样子真正的涅槃。

[如诸佛所说，一心一意行，数息在禅定，是名行头陀，]如果象诸佛所说的一心一意的这样修行，而常常都数息在禅定，行住坐卧都观自己的出入息。观出入息事先讲了后面会讲。除了是摄心以外，还观息的无常。出入息是无常而且是脆弱的。所以生命所依识就在脆弱无常的气息上。所以因此就比较不会贪爱，这样是行头陀行。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第二十八集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2010年3月5日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

刚刚讲到说如厕所之虫就是蛆。蛆是什么你知道吗？苍蝇的幼虫。可

是这虫子从哪来的你知道吗？这种蛆当然是吃粪便，然后等到时间到了以后它成熟了，变成苍蝇。蛆不一定说吃粪便，所有的死尸都会生蛆。反正就是臭的东西就对了。它成熟以后就长出翅膀就好像蛾一样，长出翅膀飞走了，然后就去求生。它的抓脚都有很多脏的东西，所以会令人生病。而且苍蝇离开臭秽的地方，粪便、粪池或是死尸的地方，就是由蛆转成苍蝇飞走了以后，然后它自己去求生，那个电影里面讲说，苍蝇的嗅觉非常灵敏，远在一英里以外的死尸或是有厕所，它都可以闻得到。然后闻到以后它就会飞到那里去下蛋，它一下卵下了很多，由那个卵就变成蛆。蛆吃大便或是死尸吃饱了，然后吃得长大以后又成熟了，又变成苍蝇。所以你就知道苍蝇是很脏很可怕的。我虽然从小学就知道什么蛆（jiu jiu）什么，但是一直到前年六十一岁才知道什么是蛆。花了我一甲子的时间。所以你看看我们现在讲第一个诃五欲，就行禅。你所有内外的事情都准备好了，然后开始要诃五欲。所以我就说打坐不是象一般说，我知道怎么盘腿，然后一盘上腿就打坐了，不是这么回事。你可以盘腿也可以坐，但是你可以有坐而无禅。你只是坐但是不是坐禅。你客气一点就想你是静坐可以了，但是就不是坐禅。所以有坐而无禅是会这样子的，但多半是这样子。但是反过来讲，分两个禅不一定要坐，而且禅不应该只是坐。也就是说这个禅应该体现到行、住、坐、卧，都应该有禅才是真正的禅。你只有坐才有禅，那就还不是真正的完全达到。什么是禅呢？禅有两个意思：1、摄心叫禅。就是说你行禅的时候摄心不乱叫禅。也就是说你如果打坐的时候，坐在那边胡思乱想，那就不叫行禅。而不能够摄心，所以摄

心名禅。2、觉了名禅。这个觉了又觉好多种，主要可以讲这四个：①觉身。②觉心。③觉法。④觉性。你觉了自己的身明明白白，就是所谓的身念处。不一定要说观身不净，而你就要觉知自己这一个身，时时觉知这就是我，我有这一个身叫觉身。就是去掉观身不净那个转折，当下直接就觉那个身这样。这是最朴实但是也是最难。你要观身不净恐怕还容易一点。但是你当下观那个身，只观那个身就这样子，然后明明白白的觉有这个反而难。不过你借着观身不净，如果你一开始没办法直接就觉自己的身，先观身不净借着这个比较稍微曲折一点的，再把他带回来。观身不净他可以说是比较抽象的思维，但是观直觉这个身是比较具象，要很具体。但是很具体本来应该比较好做，可是这个很直觉你有没有去想，当你不去静坐的时候，你说什么是你的身？

（法师拍自己的身）这就是我的身很清楚。看了这个就是我的身没什么问题。可是你真正要去觉自己身的时候，反而很奇怪就变得很难。本来是很具体反而变得很抽象。有没有感觉？听懂我意思吧。但是你就要这样子觉自己的身，然后时时觉知自己自身的存在。觉身的意思觉知自己自身的存在。这个就有一点跟存在主义的他那种味道有一点类似，觉身存在。为什么？因为我们99.99%的人都忘掉我这个自身存在。你生命一百年里面，有一天有十分钟觉得自身存在就已经很了不起，多半都忘掉了。忘掉了有这个自身，只是用这个自身去吃饭、穿衣、打电脑，然后乃至追求种种所谓伟大的目标和理想。但是都忘掉了这一个身体。这样懂吗？所以现在就是要撇开所有一切的外物，身体一切的功能作用，然后只是观那个身存在这样的。这个有一点象

禅宗所说的赤裸裸。你就观自身离于一切不依于一切，而赤裸裸的存在。赤裸裸是什么意思？清清静静无所依、无所着、无所挂碍这样子当下的存在。乃至没有依任何抽象的思维，自身的存在。所以觉了、觉身这很难。觉身已经够难的，接着觉心，觉了自己的心。你能够觉了自己的心那就接近开悟了。觉了自己的心以后接着觉法，觉心是觉一切法的总源，因为心是变现一切法的源头。所以觉一切法的总源就是觉心。接着在觉法这个法是所有的一切法。当然不去攀缘只在现在自身中的四大里面，四大五蕴去觉了乃至于心、心所法，这些都是法，那么去觉了。这个算觉心的话算是总相的，觉一切法的总源头的总相的一个觉知。觉法的话需要是别像的。最后觉性从心到性，因为心是无常的，性是真常的。但是你觉了自心以后，等到觉性的话那就真正是开悟。你能够觉悟自己的自性。你开始的时候只是一心努力的，去往自己内身里面探求，所以叫做内观。观就是觉，观了才能觉了。但是觉了有初有细，从最初的觉一直到，开悟那种觉也都是觉。

[生死不断绝 贪欲嗜味故 养冤入丘冢 虚受诸辛苦

身臭如死尸 九孔流不净 如厕虫乐粪 愚人身无异

智者应观身 不贪染世乐 无累无所欲 是名真涅槃

如诸佛所说 一心一意行 数息在禅定 是名行头陀]

释文[凡夫众生，无量劫来，常处于六道轮回。生死不能断绝者，]者是原因的意思。[即因贪着五欲，嗜好五味。当知五欲虽是尘境，而别有种滋味，凡夫众生，若尝之后，即难弃舍。试观世人，何者不贪可爱之色，]世中之人那一个人能够不贪爱可爱可乐的色呢？[可听之声，]

好听的声音，[以及可嗅可尝之香味。]好嗅好尝的香跟味。[因贪恋五欲之味，故生死不断绝，正如养冤入丘冢，虚受诸辛苦，徒受劳碌奔波而已。]冤就是冤家，[然贪五欲之人，身臭如死尸，九孔常流不净之物，如眼有眼垢，耳有耳污，鼻有鼻涕，小大便利，常流不净。如厕所之虫，于粪中游戏快乐。]这个讲的很好。蛆虫在粪中游戏快乐。哇好棒好棒，接着又有一个人进来，放了一些滋养无下来，它们说哇今天又加菜了。[人之贪着五欲，亦复如是。]又贪着了一个五欲，就好像厕所的虫里面，因为又有一个来宾放了一些礼物下来，所以又加菜了。[以其看不破识不透，故云愚人身无异。]你说蛆虫如何能看得破识得透呢？所以同样凡夫也是一样，对五欲多多益善，那有说看得透。[当知我人之自身，外面观之宛然一清净之体，其实臭秽不堪，正如一美花瓶中，藏诸粪秽，]一支很漂亮的花瓶，但里面装的是很脏的东西。[一旦瓶破壳穿，则诸秽物，溢流于外，厌之不极矣！]他那美丽的花瓶是比喻我们的身体，我们身体里面装的都是脏臭的东西。

[智者应当观察，]智者应当以智慧来观察，[身心不可贪着。若于世间之乐，无累无所欲，如是则无挂碍；无挂碍，即无恐怖，无恐怖，即能远离颠倒梦想，是名真涅槃，即是清净实相，亦云不生不灭，即我人之自性清净心是。因我人之自心，终日妄想纷飞，生灭不停。所谓转寂静而为妄动，将不生灭而生灭，]将不生灭而把他变成生灭，将是把的意思。把不生灭的东西转成生灭。[于是则与本有之清净涅槃，非背而背。]本来是不违背不相背的，现在却互相违背。[是故应知：]所以就应该知道，[如十方三世诸佛之所说，欲想舍迷途而登觉岸，转烦



恼而入正轨，远弃五欲，收摄六根，无他，只须一心一意而行，]无他是没有别的方法，只须一心一意的去做。做什么呢？[内收摄于六根，外不攀揽六尘，]就是收摄六根，不攀六尘。[专心一意，阿那波那，]阿那波那就是观出入息，[数出数入，从一至十，由十至一，久之妄念自能归一，自心即能清净。如是即入于禅定，是则名为抖擞精神，行头陀行。]

离五欲或是诃五欲到这里就讲完了。之所以不讲说离五欲的原因也就是说，因为离欲是圣者的境界，所以凡夫是没办法离的。所以只能呵责令他的威力不要那么大，不要被他害，不要被他引诱所以呵责。所以智者大师用这个诃字就很好。不是离欲，因为离欲就变成阿罗汉了。所以凡夫才开始修行而已，没办法离欲只是诃欲这样子而已。诃字还表现一个意思，表现一个价值观。什么价值观呢？表现说这个欲是不可乐不可遇的，是不能去追求而是应该呵斥呵责的。就好像一个坏孩子一样，必须要呵责，不能宠爱他、不能溺爱他、不能纵容他。然后让他放逸放肆。所以同样诃五欲也是一样。五欲你不能纵容、不能放肆他、不能溺恋他贪念于他。诃五欲讲完了接着弃五盖，这就更进一步修行了。这个等于是习禅的一个分水点，诃五欲是你在习禅坐禅之前就要做，但坐禅之后还继续要做。但是弃五盖通常是从坐禅开始做，你还没有坐禅之前，你没有办法做所谓的弃五盖。只有开始坐禅才有弃五盖这件事情。当然也跟诃五欲一样，自从坐禅开始以后，你开始弃五盖，等不坐的时候还是要继续弃五盖。但是他的开始就是坐禅的开始，你真正开始有坐禅的动作，可以说正修禅定，你正修禅定的时

候才开始做弃五盖的功夫。前面讲诃五欲是习禅的前行，还没有习禅之前就应该要先诃五欲。诃五欲为了要开始下一步正式习禅，正式习禅开始习禅的时候，就会碰到五盖的问题。正式习禅以后这个五盖会盖得你昏头涨脑。

### 【弃盖第三】

[所言弃盖者，谓五盖也。]这里所说的舍弃五盖，[一、弃贪欲盖。前说外五尘中生欲，]前面说对外五尘中所生的欲，[今约内意根中生欲，]常常看到释经文里面都有这个约字，这个你查不到的字典也没有，古代大德他就用出来也没有解释。我试着给他解释一下，约是以什么什么而言，或是就什么什么而言。前面是说对外五尘所生得贪欲，现在则是以内身意根中所生体的欲来说。什么意思呢？就是说前面所说的五欲是有外在的，五尘引起你的欲望。现在所说的是没有前面的五尘，没有前境而你自心里面自己生出欲望那一种。没有五尘对境，内心单独的欲望。也就说虽然前面没有美色但是你心里面会有欲望起来。那种欲望就是意根中的欲望。心里面自己所产生的欲望，外面没有诱惑的，这种叫做盖。前面那个叫做欲，现在的这种欲叫做盖。这种盖是不需要有前境。所以现在又更加的细了。前面是因为有外尘产生欲望，现在没有外尘你自己的意根中，由于业昔力以及异想分别而产生欲望，这种欲望就是现在所说的盖叫欲盖。这种欲盖是不需要别人引诱你的，你自己产生，但是自己产生又会把自己的智慧、光明、清净给盖住。所以叫做欲盖。简单的说前面的五欲是有外境的五欲。现在的欲盖是没有外境的欲望。自心现欲盖，刚才讲过自心现，自心现欲叫做欲盖。

对五尘境的欲才叫做五欲。就不叫盖。〔谓行者端坐修禅，心生欲觉，〕当习禅的人他端坐而修禅的时候，自己自心中就生出欲的那种意念。觉是意念的意思。〔念念相续，〕有这种欲望的念头就念念相续。一产生起来的时候他就不断的，每一秒钟一直都在相续，〔覆盖善心，〕因此这个欲望的念头会覆盖你的善心。什么是善心呢？你要看五位百法表那里面的善，所有的善有十一种：信、忤、愧、精进、无贪、无嗔、无痴、轻安、不放逸、行舍、不害都叫做善。乃至清净心也叫做善心，乃至觉了的心相对于妄想心，这些都叫善心。欲盖会把你善心覆盖住，〔令不生长，〕令善心的心所法不能生长。这个叫做欲盖。〔觉已应弃。〕这个是劝说，劝说这个行者，如果已经觉了以后，这个觉是真正的觉，你说觉了了我有这个欲盖产生，那就应该马上把他抛弃这个盖。

释文〔前来具五缘、诃五欲二章已竟，〕前面讲的具五缘跟诃五欲这两章已经讲完。〔今第三章明弃五盖。所言五盖者，即贪欲、嗔恚、睡眠、掉悔、疑是也。〕就是贪、嗔、睡、掉、疑这五个称为五盖。为什么？〔因此五法，能盖覆我人自性清净心。前诃五欲，则外尘不入，今弃五盖，则内心不起，〕前面所说的诃五欲是外尘。五欲是什么？五欲是贪着外尘，摄受外尘进来。既然诃五欲外尘就不会进入我的内心。所以说外面就没有敌人来犯，敌人就是指五尘，没有敌人来侵入。但是虽然没有敌人来侵入，可是我自己国中自己内乱，五盖就是国中自己内乱。没有敌人自己内乱。今弃五盖内心就不起了。如果说弃了五盖这个内心就不会自己乱。〔如是则意地清净，〕意地就是心地。这样子心

地也没有内乱也没有外患，所以他就清净。[清净则堪伫道器。]清净了以后就可以成为道器。因为道器要出道法道的甘露，所以一定要清净。[一弃贪欲盖：]第一个讲弃贪欲盖，[前者所说，乃于外五尘中生欲，谓五根对五尘而起贪着也，今者约内意根中生欲，即前尘落谢之影子，转入意地之中，追缘过去，逆虑未来，虽不同五根之攀揽五尘，而内心中妄念丛生，因追缘前尘，则别生一种贪欲，故云内心中起欲。]这一段讲的很好，解释落谢的影子，这个心外面有一样东西钻石，然后你的心就摄取摄受摄到心里面去，这个心就把钻石给钻进来，所以你心里面就有一颗钻石 20 克拉。可是你那 20 克拉只是外面 20 克拉的影子而已，不可能一颗真正 20 克拉的装在里面，装在里面你就死掉了。所以你装进去以后，就觉得很营养，美女看钻石最消受的。可是你真正截取直取的是外物的影像，外面钻石的影像。因为几乎是完全一样的钻石，你就会认己为实，把他当做是真实的。这个钻石的影像本来是念念生灭一刹那就没有了，可是他灭掉以后，他还有一个残余的印象在里面。本来已经是影子然后等到那个影子过去，那个影子消失了以后叫做落谢。消失叫做落谢。落谢以后他还有一个模模糊糊朦朦胧胧的影子，这叫做落谢的影子。譬如说大家看一下看这支枪，然后把眼睛闭起来，有没有看到那支枪，那个就是你的眼睛把我这支枪吃掉就摄受了，摄受就把这个枪的影像存取，但是它跟电脑不一样。你再看一次，然后闭眼睛，还看到那个影像没有，有没有渐渐模糊掉？等到模糊掉到后来就几乎看不到了。那个叫做落谢的影像。尤其是整个落谢以后，由于贪着故努力的去回想，这个叫攀缘落谢的影像。已经

落谢了已经消灭的，本来消灭就已经没有了，但是自心第六意识有意念的功能，你开启第六意识意念功能的软体，然后就可以原取在把它叫出来。所以我们有电脑还不错，你容易了解唯识学。在档案再把它叫出来。本来都已经丢到垃圾桶里面，在把垃圾桶打开找一下再叫出来。那个叫做意念，也叫做意想分别。意接着要想就可以想然后在分别。攀缘前五尘落谢的影子意想分别，而生出贪欲，这个就叫做欲盖。所以我这样解释你看这个就容易懂。前面是五根对五尘所起得贪着。现在内意根中生出欲，也就是说前五尘在自心中落谢的影子。落谢你可以在旁边写上小字：谢灭，就好像花谢掉一样。所以你看看我们唯识学讲说意根非常厉害他的力量很强大，乃至可以起死回生。已经谢灭了得影子，你还可以再把他叫回来可以起死回生。起死回生以后即前尘落谢之影子，转入意地之中，因为落谢的影子你叫出来，他是再心地里面，而是比较不是那么表层的。本来外在的物质你吸收以后，放在你的心上，这个是在你意地的表面，在你心的表层上，等他灭谢以后已经下去，虽然你叫出来但是他也不能完全叫到意识的层面。譬如说这是一颗心（法师画一颗心），（法师画一个三角）三角的上方是意识，三角的下面是下意识。我们平常是意识的活动，你是有知有觉的去思维他，如果你把他叫出来的时候，他本来谢灭没有这个影像，他谢灭以后下面就没了就沉下去，在往下挤的时候就变成业习。就是你业习力的一部分。因为已经谢灭他原来的形象不见了，现在在把他从新叫出来从新组合，他所显现的也不是在意识表层，而是在意识下层。所以他这里讲说转入意地之中。如果用现在的语言就是在下意识

中。下意识的意思是什么呢？就是表示你没办法控制。所以我们文学里面的手法讲说，他有一个下意识冲动的动作，就是说他没有办法控制。意识的层面是我们可以思维可以控制有清清楚楚。但下意识的没办法控制，除非你真正明了自己的自心，心、心所法的心相种种的现象。你明了然后渐渐由于习禅的关系，可以稍微有一点控制。但是下意识的行动他已经是一种很犹隐的那种业习力。所以我们在心里面产生欲盖的时候，那个是没有办法控制。一般人他如果心里面产生种种欲望，没有前境但是他自己坐在那边没事产生欲望，那个欲望是很难控制。所以这叫做转入意地之中就下意识。然后下意识把他转入意地之中，去攀缘过去已经谢灭的影子意念思维，一方面追缘过去，另一方面逆虑未来。逆虑未来就是说将来想要在去这样的东西来满足欲望。不管是异性也好或是其它种种东西也好，他就会做这种打算。都是在你下意识里面去进行运作。你看是不是很深层的心里。所以你看我们佛法真是了不起不得了。你在冥冥之中有意无意下意识之中，没办法控制，你就会起一种所谓的欲望或企图心。因为你攀缘过去的影子就会起一种企图心。这就是逆虑未来。你会有所打算将来做什么事情，来满足这一个欲望。譬如说想想想就去看电影去了，或是去找什么刺激。就是一个人静静的也没有外尘的时候，然后你自己就不思议的起欲，由于在不意思的意根的意想分别，然后就起欲。[虽不同五根之攀揽五尘，而内心中妄念丛生，因追缘前尘，]追就是回溯，回溯的去攀缘先前的尘境。前尘就是先前的不是面前的。[则别生一种贪欲，故云内心中起欲。]就是说并没有前境，而只是追忆攀缘内尘的影像。

[谓修行者，于正身端坐，修禅之时，所谓身体及手足，宛然安定不动，宛若一道者，]一个修道的人，[殊不知虚有其表，]宝静大师很有意思，骂人开骂了，坐在那里好像道貌岸然的样子我在坐禅。可是里面在打妄想，所以虚有其表。[虽外具威仪，而内心中胡思乱想，东忖西度，或由可爱之声而欲想，或追忆前人美貌端严而生爱染，如是思量分别，念念相续不断，如瀑流水相似，前念后念，无有休息，几不知自身端坐为何物，]几就是几乎。为何物是为什么。坐在那边好像很庄严的样子，心里面都是一些乱七八糟。所以搞了半天坐在那里干什么不晓得。[遂将本具之善心，永远沉没，不能生长，此实为修行者一大障碍，若觉悟之，]觉悟什么？如果觉悟自己在妄想分别，在生起种种的贪欲，[即能灭除。]就能除灭。[古人云：不怕念起，只怕觉迟，须早觉悟，宜急弃之。]赶快把欲盖给去掉。欲盖就是自心所生的贪欲。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

【天台小止观】讲解

第二十九集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2010年4月2日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

今天在还没开始讲之前，我们先讲一下刚刚出版的《禅之甘露》英文本的翻译，英文是我讲的，翻译也是我翻的。这一本书是讲坐禅的事情，是我二十多年前在美国庄严寺，英语禅坐的讲稿。人家说我吹牛不打草稿，我那时候用英文讲开示是不用打草稿的，写个大纲就讲，讲了以后老美的弟子录下来就把他听写出来，然后我改一改就成书了。总共有三本：第一本《禅之甘露》、第二本《佛性三参》、第三本《入不思议处》。我现在有二十多本着作跟翻译，可是《禅之甘露》是我第一本出版的英文本。那个已经是二十年前了，后来有英文的翻译成中文，现在是中文本的第二版我在把他顺一下。介绍让你们了解这本书。这本书自从出书以后，老美请了以后就很多人非常赞赏，都说内容、文笔都是很好的。因为老美很多人要学佛，也没有好的书，虽然有很多讲打坐的东西，但是也都很驳杂而不纯净。我这本书最大的好处，你如果要练修行打坐习禅的话，所应该知道的事情、技巧、知识以及正知见都有。所以里面有陈述也有力有魄，让你看了以后大致对于习禅有一个了解，而且是正知见也不会走错路，而且也破斥了一些现行社会上，所流行很多杂七杂八的东西。虽然没有讲的很详细，但是就是让你不会走错路、不会走歧路。除了讲一般的静坐以外，也讲了大乘禅。所以心觉法师说这一本书很宝贵。很多人就拿他当作修行指南，



而且共修也可以拿来当指南。所以你们要好好的读。前些日子有人在大毗卢寺问别人说：你知不知道台北那里有教打坐的？就很好笑，为什么？如果讲打坐的话这一本《小止观》是不是讲打坐的？是。那他也来听这堂课，还有《楞严经》更是讲打坐的是讲无上禅的。《小止观》是讲一般的禅定，是从基础开始。《楞严经》不但是讲禅定而且禅修乃至禅悟都是禅。所以那个人骑在牛背上找牛，非常的可笑。他问说那里有教打坐的，事实讲打坐还不容易，打坐就是一个肢体的动作，一个物理的东西。就是所谓的曲肢法，盘起腿然后怎么坐着，乃至简单讲数息这样就是打坐。可是那个是做的事容易，做的理难。你坐上去以后你要做什么呢？如这一本《修习止观坐禅法要》不是噼里啪啦一上来就教你怎样打坐，你的前置工作准备功夫才困难才重要。我曾经有一个比喻说炒菜还不容易，炒菜就炒一炒就完了，难的是你要构思要买什么菜，什么菜配什么菜，然后买来以后还要洗、切，那个才费时间麻烦。等你都洗好、切好以后，下锅一炒就容易了。如果你说打坐的话只是盘起腿来，坐得跟一根木头一样，也没有什么用，不知道在做什么。真正重要的不是做的事，而是以做的事这一个表象，来要入做的理，这个理重要。所以我们说断恶修善等等，都是要从修的事里面入那个理，然后才能够做到断恶修善，乃至断烦恼证菩提这些事。所以不要误会打坐只是打坐，打坐他有很复杂的准备功夫，先行的工作要做。所以你看我们讲静坐数息法讲到现在，智者大师还没有教我们怎样打坐。都还是在准备工作中。但是我这一本因为是教洋人，洋人他只是西洋打坐而已，对于佛理也不知道要追求，所以我

借着这个因缘就教他们打坐，然后顺便告诉他们一些比较深的佛理，然后每一堂也都有打坐实习一下。事实上打坐跟一切的修行一样，乃至学一切的东西一样，你是自己要有心要求，而且要有志气自己要做。所以你要打坐不是跑到那一个道场，有打坐的地方然后大家一起共修一番，这个叫你在打坐。绝对不是这样子。真正要打坐事实上我以前讲过，就是你把道理跟着善知识都学会，理事都了解，然后关起门来修。当然这个一讲的话就是一定的所谓万缘放下，不管在家出家都一样。如果在家有那个因缘你万缘放下，譬如说你休假三个月或是一个月，你专门的去修。当然要选择好的地点才行。然后一切的因缘都好了，照小止观里面所讲的，这些因缘都具足了，然后开始修。自己努力去修，乃至于不只是说专心一心的专修禅定，甚至于还必须要更重要行住坐卧，乃至于你所谓静修的那段时间以外，你时时都要摄心不乱。这个才是关节才是关要。要不然你在静修的时候，很精进很精进，一出了静修的佛堂以后就是放学了。然后就开始去找种种散乱的事情，寻找世间的娱乐刺激。那有什么用？所以修禅定不是一时一地的事情，是长远的事情而且你是要发勇猛心，发很坚强的大心，然后自己时时的往这条路在迈进。但是众生就没有办法，他一定要依靠别人所谓的共修，但是共修那个好像吃白白一样，所以白白可以吃一餐饱，但是不能天天吃白白。所以你必须自己家里三餐要能够吃。所以同样你天天要能够修，你即使到打坐的道场或是任何道场去共修，但是平时家里实际上你自己要修，不能只是依靠大家所谓的共修。所谓的共修是有好处，好的话可以互相的有一点激励，然后提醒自己有

这样的好处。不过最根本一切修行不管是理上解、事上行，全都是要自己发心，自己想要去做。孟子说的：‘学者必自深造之，深造之有得，即资之深，资之深则取之左右逢其源。’必自深造之就是我们自己去深造，深入的去追求叫深造。自己要深入的去追求，不是肤浅的。如果肤浅的话就变成一般的浅人。所以必须自己深入的去追求去体验。深造了以后就有得就会有心得，有心得以后就资之深，资之深资就是你得到的资本资源，就很深厚。资源深厚以后则取之左右逢其源，就说你已经有很大的资源，你要怎么用就能怎么用，不管在任何状况之下，你就都能够用。佛法所谓的启用自在。所以有些道理是通的。我要秀给大家的就是必自深造之，可惜一般人不管是学任何东西，都不肯自己用功而想要依靠别人。而且去做也不深，就浅浅的浅尝则止。你看《般若波罗蜜多心经》观自在菩萨行深，要深不是浅浅的。稍微试一下就觉得很好满足，那永远是一个肤浅的人。所以我只是要秀给你们深自去体验去求取。一切都是一样不管你学什么，世间出世间的都是一样。有时候常常事情是很简单，譬如说以游泳来讲事情实际很简单，最简单就是蛙式，脚这样踢手这样摆，教授没什么好讲的，你起先先用头潜在水里就这样配合的去练，然后接着就可以抬头，抬头看看你是一直抬着还是下去起来下去起来，这个事情三两句话讲完。接着是练习的问题，练习就看你有没有诚心毅力，然后去努力去学。因为人一定可以游泳的，既然你能下水就能游泳。人是很奇怪，很多动物根本就不用学，它自然会游泳。马乃至象那么笨重它也会游泳。但是人就是一定要学。可是学了有的人一辈子他只能游十公尺，而且头还

抬不起来，不能换气。有的人可以游一百公尺、二百公尺乃至可以从河这一边游到那一边，乃至游来回等等，乃至可以成为游泳健将。可是有的人只能游五公尺、十公尺。这样的人有没有？很多。在游泳池畔你看多半都是泡水的很多。我讲这个的原因就是说：游泳这件事情没有什么道理可讲，这件事情就是你就去做，做熟了就会了。以打坐来讲也是一样，盘起腿来就这样子，事实上也没什么好讲的，这个十分钟就讲完。可是打坐这件事情跟其它的事情就很不相像，为什么？因为表面上是没动静，可是里面会起移山倒海的事情。乃至转变三千大千世界的事情。那个道理很深很深，所以不是只是盘起腿来打坐这样就完了。一定要深造之而且要自深造之，自己努力的去体会。譬如说同样是读书识字，可是绝大多数的人读了高中或是大学毕业，那他所读得也是教科书而已，顶多偶尔看看报纸杂志。真正的学问有没有去追求呢？很少。

我是比较特殊一点，但是我也不算是有什么学问，就跟以前的人比起来差得太远。可是我就是喜欢多看书。所以就比平常的人多看了几本书。同样是读书识字，你有时间就会去搞很多其它的事情，乃至你读大学除了把功课应付好以外，其它就是谈恋爱交女朋友、男朋友，把时间花在登山社、舞蹈社跳国标舞、土风舞、烤肉、郊游，就搞这些露营。所以有理玩四年这四年就这样玩过去了，真正学到什么，本科系的东西也学一些就是了，真正的学问没有能够很深。因为学问比较浅，所以学佛的时候就会比较有困难。因为你懂的越多学的就会快一点。总而言之回头讲结论止观、禅坐的事情，你知道了要自己发心

去做。要把他拿出来做。同样你好不容易读了高中毕业、读大学读书识字，可是实质上没有读多少书，那是一样浪费。同样你听了读了《小止观》这本书，可是你都没有把他拿来用，那也是浪费。还有你们现在是不是都有盘腿坐，要盘腿坐着听，至少单盘，盘腿听经尤其是盘腿听《小止观》你一定要盘腿坐。听《小止观》、《楞严经》这种禅定的书，那你还不盘腿。事实上佛讲经的时候，佛弟子都是结跏趺坐听的。你一边盘腿听一边静虑，因为听经是虑，盘腿就是静，所以静虑那就是禅定，静虑就是禅。你放弃了这个绝佳的机会然后不盘腿，那你不盘就白不盘。可是我跟你讲你补盘腿坐在那边久了，也酸麻也是难过。盘腿盘到后来你就比较不酸麻，然后会渐渐产生有快乐的感觉。那一天多快会到来就不晓得，因为每一个人不一样，就看你自己发心。当然你坐的时候姿势一定要正，你歪的话就把气血压断了，然后不要弯腰驼背，弯腰驼背就把气血压断了他不通，不通你就痛。

[所以者何？如术婆伽欲心内发，尚能烧身，况复心生欲火，而不烧诸善法。贪欲之人，去道甚远。所以者何？欲为种种恼乱住处，若心着欲，无由近道。]智者大师这个书里面常常，到处都是警示的钟声。所以者何？为什么呢？术婆伽他淫欲的心内发了，尚且能够把他的身烧掉，更何况如果心生欲火的话，怎么可能说不会把内心里面的善法都烧掉。因为连身体都烧掉了，具象的都已经烧掉，具体的身体都已经烧掉了，更何况是抽象的心里面的善法，当然也烧掉了。‘贪欲之人，去道甚远。’这一句话用亮光笔画起来，你看贪欲的人他很难修道、很难修行。所以你看这一句话就应该努力的去掉自己的贪欲。[去道甚

远，]去是离开的意思，离道很远。[所以者何？]为什么呢？因为欲是种种恼乱住处，住处就是所在的地方，种种恼乱都住在欲里面。[若心着欲，]如果心贪着诸欲的话，[无由近道。]由就是办法，没有办法能够靠近佛道。

释文[贪欲妄想，其害至大。]因为贪欲的种种都是虚妄的所以叫做妄想。他的害处是很大的。[如术婆伽，乃印度一淫女子，]淫女就是贪淫的女人，[彼欲心从内而发，尚且身被烧坏，]她的身被她得欲火烧坏，[况复心中自生欲火，而不能烧诸善法。当知贪欲之人，去道甚远，盖欲为种种烦恼扰乱所住之处，]盖就是因为。因为欲是种种烦恼扰乱所住之处，或是所在之处。为什么用住而不用在呢？因为住的话他就停在那里不走了，所以你赶也赶不掉。种种烦恼扰乱他就选择了欲当作他的住家一样。所以诸欲里面就确定有种种的扰乱烦恼。[菩提道乃是种种清净安稳所住之处，]什么是菩提道呢？菩提道是种种清净安稳的身心所住之处。也就是说要有种种清净安稳的身心，才能够有菩提道。[一秽一净，]其中上面那个是污秽的，下面是清净的，欲是污秽的，菩提道是清净的。[一生死，一涅槃，]诸欲是生死的，菩提道可以证涅槃，可以达到涅槃。[彼此天渊迥殊，]这两个彼此之间就好像天跟地的差别。渊本来是深渊比地还要更深。一个在天一个在深渊里面，殊就是差别。迥（jiǒng）就是很远，很远的差别。[凡圣辽绝，]凡夫之道跟圣人之道是很辽远不通。绝是不通的意思。[故名去道甚远，]所以才说多贪欲的人是离道很远。[若心爱着贪欲，则无由进道。]心若着贪欲的话，则没有办法趋向菩提道。这就是为什么社会上一般人

很难学佛的原因。因为贪欲太多，身心不清净，不只是心不清净身心都不清净。就说你要吃荤的，除了心不清净以外，身也有荤腥的臭味。[故偈有云：‘贪欲甚似水，能没般若津，]贪欲好像水一样，他能够淹没般若的码头。津是码头的意思。般若的码头会被贪欲的水给淹没掉。[欲行菩提道，盖贪护真心。’]欲就是怀欲，怀欲而想要修行菩提道，就是以盖贪护持真心。真心要用清净的法来护持。如果你用贪嗔痴来护真心这样就不对头。就好像你怀着欲望而去修行菩提一样，根本就白搭。所以意思就好像你用五盖跟贪欲等等，来护持你的真心一样，那不是白搭了。[足见欲盖之有妨碍于道，不可不慎欤。][入道惭愧人，持钵福众生，云何纵尘欲，沉没于五情，已舍五欲乐，弃之而不顾，如何还欲得，如愚自食吐。]先讲这八句，[入道惭愧人]在佛法中入于佛道，求学佛道有惭有愧的人。惭愧是指什么呢？在佛法里面惭愧是指说修行人自己看到佛，还有诸圣贤他们都已经断烦恼、证真如、解脱等等，而自己由于无始劫来、无始世来贪爱、嗔怒等等。然后修行不利，到现在还在缠缚之中，所以觉得很忏悔。这样子的忏悔。到现在还没有得解脱，因此而忏悔。不是我们所说的真正做错了什么事情然后惭愧，而是惭愧自己到现在还是凡夫不得解脱，因此而惭愧。所以你看有一些出家人常常自称忏悔僧、或是惭愧尼。我不晓得他们了解不了解这个惭愧的意思，或者是他们所说的惭愧是什么。真正佛所说最高的惭愧是指这个，是真正犯了什么错误，在戒律上有违犯然后惭愧。[持钵福众生]持着钵去求乞，然后令众生修福。既然是这样子[云何纵尘欲]为什么还放纵自己对六尘的欲望。尘就是六尘。[沉没于五

情]而把自心就沉没在五欲里面。五情就是五欲。[已舍五欲乐]加一个既然，既然已经出家而且发心要舍弃五欲之乐。智者大师讲这一部经主要他是对出家人讲的。但是在家人也应该要发心尽量的少欲，你不要说完全舍弃要少欲寡欲，不要多欲。[弃之而不顾]弃五欲而不顾，[如何还欲得]为什么还要想再去求得欲呢？这个欲是想。得求得。[如愚自食吐。]这个就有如愚痴的人，刚刚吐掉的东西你又把他抓起了吃进去。就好像你舍弃的五欲，你又把他在追求来。所以你看这不是很龌龊。

[诸欲求时苦，得时多怖畏，失时怀热恼，一切无乐处，][诸欲求时苦]种种的欲望求的时候很苦，为什么？求不得苦，然后很急躁。[得时多怖畏]为什么怖畏？患得患失。譬如说你追求爱情，追求一个女的或追求一个男的追求到了，但是追求到了以后你又怕失去他，常常这样就很恐怖。象金钱也是一样，你追求到了怕失去他，没有得到的时候就很苦，但得到的时候又很恐怖。[失时怀热恼，]如果得到又失去，那就全身都产生热恼。人一起恼的时候全身都发热，或是种种烦恼其实都会令人发热所以叫热恼。佛法真是很奥妙很微妙，佛真的是一切智。热恼这两个字就把众生整个的心路都描摹的很透彻很清楚。[一切无乐处，]所以一切的欲望都没有快乐的地方，都不是快乐的。

[诸欲患如是，以何能舍之，得深禅定乐，即不为所欺，]这个太好了，[诸欲患如是]种种欲望的过患就像刚刚所说的一样如此一般。[以何能舍之，]既然诸欲的过患这样子，但是我们修行人要怎么样才能够舍掉这些贪欲呢？[得深禅定乐，即不为所欺，]你得到甚深的禅定而得到



快乐的时候，就不被诸欲所欺枉。这个是什么呢？换句话讲就是说，你已禅定乐来取代诸欲乐。唯有以禅定乐取代诸欲乐才能真正舍弃诸欲。为什么？因为我们众生的心他一定要住着在一个什么地方上，如果你没有一个清净的法，来让他依着的话，他就必然会以往昔的业习力会依着诸欲。你现在用禅定来取代他，他就好像失去一样东西一样，因为舍弃诸欲心就空掉一样没有东西。你现在以禅定来取代他，那你的心不但是清净，而且很扎实。这颗心还是有一个依处。依什么？依禅定，你依了禅定以后只会得到快乐，而不会有苦。但是你依诸欲的话，开始短暂的有一点点快乐，但是很快那个快乐就会转成苦。或者应该这么说：你诸欲得到的时候短暂的就好像快乐，拟似快乐事实上不是真正的快乐。但是很短暂的时间他就转化，就变成不快乐变成苦，都是这样子。

释文[入道惭愧人句，]就是这一句，[正言其修行入道之者，应当欲生大惭愧，生怖畏，悲众生之在迷，叹生死之未了，]叹一切众生的生死跟自己的生死都没有了，[务祈道业早就，应当去欲持钵，福利一切众生，为众生广种福田，作三世诸佛标指。云何纵尘欲沉没于五情：]云何就是为什么。[云何二字乃责备之辞，为何恣纵放情于五欲六尘。为修行者，]身为修行的人，[于此五欲当弃舍之，]在这五欲当作应当要弃舍之，[全体放下丝毫不顾，如何还欲求之不得，当知此为迷中倍人，]迷中倍人是《楞严经》的话，就说迷之又迷，比迷人还有迷叫做倍人，[正如愚痴之人自食己吐唾，岂不可悲而可笑欤。诸欲求时苦，得时多怖畏，失时怀热恼。视诸众生，谁不为求五欲，而梯山航海，戴月披

星，]梯就是爬山，爬到海里面去，[奔走往返，纵使求得，亦是多怖畏，多畏惧，待遗失之时，而复心怀忧恼。由此观之，]由此来看，[三界之内无一寸土为快乐之地，是故当知，诸欲患如是。]所以应该要知道诸欲的过患是这样子。也就是说他不是真正能令你快乐的。[然欲以何法而能舍之？]但你要用什么方法才能够舍弃诸欲呢？[无他，]没有别的方法，[若能深得禅定之乐，即不为之所欺耳。]如果能深得禅定的快乐，就会即不为之所欺。能得到禅定之乐然后心里面就知道，就有决断而且能够分辨禅定是好的；心不乱是好的，但是欲望都是造成心乱的。乱就是苦。当然凡夫心乱他也不知道苦。可是你修行就知道了，心乱就是苦。

[二弃嗔恚盖。]前面是讲去贪欲盖，[嗔是失佛法之根本，坠恶道之因缘，法乐之冤家，善心之大贼，种种恶口之府藏。是故行者于坐禅时，思惟此人现在恼我，及恼我亲，赞叹我冤，思惟过去未来亦如是，是为九恼，故生嗔恨，嗔恨故生怨，以怨心生故，便起心恼彼。如是嗔恚覆心，故名为盖，]就是嗔恚盖。[当急弃之，无令增长。]

[二弃嗔恚盖。]第二个叫做嗔恚盖。嗔恚盖习禅的人也应该要抛弃的。因为嗔恚会盖我们的心；盖我们清净的本性。譬如说一个人生气的时候，或是抓狂的时候，整个清净心都不见了，整个心都被你的嗔怒盖住了。所以整个叫嗔怒嗔恚盖。所以你本来的善心、好心，都不见了。[嗔是失佛法之根本，]嗔是能令人失去佛法的根本。根本是指最主要的原因。譬如说以贪来讲，贪不一定是恶法，贪有善贪；恶贪；无记贪。但是嗔只有恶，没有善的嗔、无记的嗔。没有。为什么叫善贪呢？

譬如说你贪佛法、贪功德、贪多做一些好事，这都是称为善贪。恶贪就不用说了。无记贪就说你贪一些不关重要的东西。举一个例子来讲有人喜好收集东西，譬如说收集火柴盒，不是花很多钱，可是他很喜好很贪爱。乃至收集各种稀奇古怪的东西，那个是无记贪。那个不成大害但是没有什么益处，增长无明。有的人收集石头，石头是到海边捡来的，也不太花钱，可是这种贪也是无记贪。你若收集珍珠宝贝，当然就是不算无记贪。乃至说你收集名画，那就不是无记贪。那个就是正贪。但是嗔只有恶法，所以你嗔怒一生的话，所有善法都烧光了。[坠恶道之因缘，]因缘就是会引起的意思。引起人堕入恶道。[法乐之冤家，]什么是冤家呢？冤家就是不能共处。你跟冤家住在一起不是很苦嘛。所以法乐是不跟嗔恚住在一起。法乐还可以跟贪住在一起，还可以和平共存。但是跟嗔怒是绝对不行。有嗔怒心绝对没有法乐。[善心之大贼，]善心就是行善的心，为什么叫大贼？因为他会偷掉你所有善心的功德，所以叫大贼。[种种恶口之府藏。]府藏就是储藏所。因为如果嗔心起来的话，就会骂人讲脏话、讲难听的话、讲伤人的话。这伤人的话都是从那里出来，就是从嗔怒心出来的。嗔怒心就好像恶口的储藏所、仓库。[是故行者于坐禅时，]所以行者在坐禅的时候，[思惟此人现在恼我，及恼我亲，]他恼我跟我亲爱的人，[赞叹我冤，]却赞叹我的冤家，他却赞叹我的仇人。[思惟过去未来亦如是，]世界上最笨的就是什么？明知道甲讨厌乙，你又在甲面前赞叹乙，或是在乙面前赞叹甲，那就令对方很恼。不只是人家恼我或是赞叹我的冤家，乃至你如果想过去未来的种种事情，也都是一样。[是为九恼，故生

嗔恨，嗔恨故生怨，以怨心生故，]因为怨心生起来的关系，[便起心恼彼。]所以就想要恼害他，彼就是别人。[如是嗔恚覆心，]这样子嗔恚就覆盖你的心，[故名为盖，]所以就称为嗔恚盖。[当急弃之，]应该要赶快的把他抛弃，[无令增长。]不要让他再增长。

释文[此是第二弃嗔恚盖：此嗔火烧人，最为厉害。古人云：‘一念嗔心起，百万障门开。’] 百万的障门都打开了，[又云：‘嗔火焰焰烧尽功德之林。’]一把嗔火就把所有的功德林烧光了。尤其是初发心的人，本来很努力很精进在修，有一天有某种因缘就生了气，人家令你生气，生完气以后，就发觉好像破功了。好像武侠小说里面说整个武功都费了。所以说一把嗔怒火烧尽功德之林。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第三十集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2010 年 4 月 2 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

[又云：‘起一念之嗔，能烧尽菩提之种。’]如果一念嗔心起来，就能够把菩提种都烧掉。看见这个嗔心的火多厉害。[足见嗔是失佛法之根本，坠恶道之因缘，是法乐之冤家，为善心之大贼，种种恶口骂詈，]詈（lì）是骂的意思。[皆从此起，故云府藏。当知恶口骂詈，其过非常重大。古云：]古人说：[‘一言以兴邦，一言亦能丧邦。’]邦就是国家。用一句话可以令国家兴盛起来，一句话也能令一个国家丧失。[口业之造罪，不可不慎。]讲好话对人是有很大的利益。最具体最明显的例子就是，佛说法都是好话，不但是令人欢喜而且令人心得定，令人因此灭烦恼证菩提解脱。这个都是好话。所以古人也有说：‘赠人以言，犹如珠玉，伤人以言，犹如剑戟。’

‘赠人以言，犹如珠玉，’就是说你讲好话给人家听，人家受用好像你赠给他珍珠宝贝一样。譬如说有人如果称赞你说，你一辈子都记得祝福。反过来讲‘伤人以言，犹如剑戟。’如果你用话来伤人的话，就好像拿剑拿戟割矛去刺人家一样。就是说那伤害是很大的。比如说你对一个女孩子说：‘你这个丑八怪’，她一辈子都恨死你了，而且对她伤害很大很大，乃至伤害到她的自尊心。讲一个笑话，如果你称赞人就称赞，不要挂一些修饰的，譬如说你虽然长得不好看，可是你很可爱。这个对她就不受用。你就称赞说你很可爱，这样就好了。为什么还要加上说长得不好看。所以她听到的恐怕是你长得不好看这一句话，她会永远记得。很可爱她就会很怀疑。所以你讲的话如果伤人家的心，

人家一辈子都会记得，一辈子都是伤害。这是很奇怪。其实也不奇怪就好像你听了佛的讲法以后，你受用就一辈子都受用。我在高中的时候总共有四个要好的朋友，其中有两个同学他们是从初中就认识，我们高中没有同校，跟我同班同学那个我们称为某甲好了，某甲跟某乙是初中同学而且很要好，我和某甲还有一个某丙我们四个人是很要好，但是跟某乙是因为某乙的关系，所以大家要好。某甲有一天到某乙家，因为他们是很要好的知己好友天天都在一起，有一天不晓得怎么搞的，甲到乙家中午乙的妈妈照常请甲吃饭，不知道他说了什么话，他离开的时候某乙的全家人他自己、他妈妈、他弟弟、他两个妹妹，全家人抱在一起嚎啕大哭。所以就这样子不跟我们往来，也不跟他往来。然后我们一直就追问某甲说，你到底说了什么话，让人家这么伤心。他说我也不知道。你知道的话还可以去道歉，不知道所以愚痴到这种地步。顺便讲这个人是很喜欢讲笑话。我现在因为是再讲经所以必须要讲，讲笑话什么是笑话？让大家一听起了很好笑很快乐，这叫笑话。但是那个笑话是取笑的话，也就是说取笑在场的某一个人，然后令其它的人大家很快乐，就是牺牲其中一个小我，完成我们这些大我的快乐。这就不是笑话。那个被取笑的人就会很糗很糗，乃至没办法下台，这就不是笑话，这是很残忍的话。笑话有的说这是幽默，我告诉你幽默是幽自己默，让别人快乐。不是幽别人的默让别人下不了台，叫做幽默不是。笑话不是取笑他人的话。所以很多人讲话就是贫嘴，喜欢捉弄他人、取笑他人以为快乐，然后以为幽默。错的。真正幽默是什么？象那些幽默大师常常都是幽自己的默。我们高中老师因为

大陆人，幽自己的默（mei），可是别人很快乐。因为你是幽自己的默，所以没有人损伤。虽然他幽自己的默，但是人家也不会因此而瞧不起他。所以这个是真正幽默的人。最高级的幽默是跟本不损伤任何的人，也不用捉弄自己，那是最高级的了。所以要搞清楚笑话你如果要取笑其中一个人，那就变成恼其中一个人令别人高兴，这个不对。所以我讲说这个口业是很容易造、很容易犯，然后你一不小心就会犯。还有一种口业是多话，那个话好像连珠炮一样讲不停。你常常也会碰到这样的人，他讲话你就插不进去，他的话好像武林高手，他的剑术很高明然后一挥起来，泼水都泼不进去滴水不入。你跟他一讲话十分钟、二十分钟都是他在讲。我小时候有一个青梅竹马的同学，住在同一条巷子，我们两个是很要好，小学就六年同班同学，初中他就考上成员，我考上附中，高中他考上建中，我考上附中，不过我们是因为住在同一条巷子所以很要好。我到高一的时候我才发现，你们听经的人注意，我才发现他一讲话，他就忘掉了别人，他就只顾自己一直讲。然后每一次如果碰到的话，他就只顾自己讲话，他也不会去顾你的反应，所以都是他在讲。我后来又研究一些心理学知道，这个人以佛法来讲就是我执很重，自我中心很强很强的人。所以他一讲话他不在意你听不听，或是你要讲什么他不在意，你只要跟他一起讲话就是他在讲。你好不容易逮到一个机会讲，他也好像没有再听。后来我发现一般的张妈妈、李妈妈都是这样。因为我小时候我妈妈年纪比较大了 42 岁才生的我，等到我七八岁的时候她已经 50 岁，我 10 多岁她已经 50 多岁了，然后就是这些婆婆、妈妈在一起，我又常常喜欢跟着我妈妈，我那时

候小小年纪，我就注意到张妈妈、李妈妈、王妈妈，在讲话的时候，虽然大家一起在那边讲，可是每个人都是很专心的在讲自己的话。但是其她的人也没闲着，你知道吗？其她的人就是一直在注意说，就好像在武侠小说里面武林高手过招一样，就是看你有没有缺陷缺点，如果有漏缝的话她就一刀刺进来。那个张妈妈、李妈妈聊天的时候也是这样，李妈妈如果一不小心她的口剑有一点漏招的时候，王妈妈她就插进来然后就回不去了。所以王妈妈在听李妈妈讲话的时候，她不是在听她讲话，她在听她那一个时候空缺比较大，她就见缝插针插进去。所以搞了半天每一个妈妈都没有在听别人讲话，都自己在想办法找机会讲自己的话。讲的是什么话呢？讲的无非是我先生怎么样；我那小李子怎么样；我大柱子怎么样，就讲这些。就是不是讲她先生就讲她儿子、女儿。每个人都是在讲她自己的，可是都没有人在听。这个就是婆婆、妈妈聊天就是这样子。那个就是什么？每个人都是自我中心。所以我那时候年纪小小的我就发现这一点。后来我读书多了才知道说，真正有智慧的人不是爱讲话的人。注意听这句话‘爱讲话的人都是没有智慧的人，多言者无智，智者寡言。’有智慧的人讲话一定少。还有‘有智者善听人言’，乃至‘有悲者善听人言’。有智慧、有慈悲心的人会听人家的话。没有智慧、没有慈悲就是喜欢自己讲话。别人讲话的时候她都不爱听。所以我执我见很强，自我中心只考虑自己。好像一块骨头没吐出来一样，所以非讲不可。他常常这里都有话，一定要讲话，讲了东西没有营养的话。他一天要嘴巴一定要动一定要出声音。所以有智慧的人会听人家的话。还有你注意有智慧的人不会抢人家讲



话，不会插嘴，人家讲话就让人家讲，然后注意的听。然后听他都讲完了没的讲了，换你讲你就讲这样子。所以有智者善听人言，然后会很有耐心的去听人家的话，而且以设身处地乃至同情的心去听人家的话。但是没有智慧的人，他就是以自我中心，如果他能够听人家的话，他常常以自我中心去听人家的话，然后找别人家话的毛病，跟人家抬杠反对人家的意思。令人不欢喜。但有智慧的人就不会这样子。而且有智慧的人就会倾听别人的话，很有耐心再有悲心。尤其是出家人如果信众有问题来找你，不管有没有问题，反正没问题他讲你听就对了。如果你被他找上你那一天就要心里有准备。我听人家讲话最高的记录是，有一对夫妇在大觉寺从早上八点，两个人一直问问题到吃中饭，吃完中饭在继续问，一直到晚上九点多，总共问了十三、四个小时。当然这中间累了我也要很注意的听，还要给他回答。你不能假装在听。所以这是一种训练，训练忍力以及你悲心的训练。所以口的恶业很容易造，口的善业很难造。

[若行者，于坐禅时，当正念未彰之先，即自思维；]在正的前面加一个起，在正念后面加嗔恚，这样才通。如果修行的人在坐禅的时候，嗔恚彰就是彰显也就是还没有显现出来的时候，你就要起正念觉知他，就要思维，[或缘于过去违情之境上，]违就是不顺，情就是心，吾顺你心意的事情，用我们现在俗话就是不爽的事情。你也许是攀缘不过不顺的境界上，[而起嗔；或复缘于此人现在恼我，及恼我亲戚，或赞叹己之冤家，]或是赞叹我所讨厌的冤家、仇家，[此是现在三种嗔。过去亦有恼我，恼我亲，及赞我冤家之三种。未来亦然，三世类推，]

现在恼我，恼我亲，赞我冤；过去恼我，恼我亲，赞我冤；未来也有恼我，恼我亲，赞我冤。[即有九种，是为九恼。]三三得九所以称为九恼。明明我很讨厌的人，却来在我面前赞叹他，那不是太恼人了吗？你说你恼我跟你赞叹我的仇家，那一个比较恼，很难讲都很恼。是令人很恼火。[因缘九恼生嗔恨，]因缘就是由于的意思。由于九恼就会生出嗔恨，[由嗔恨而生怨，由怨而生烦恼，由是嗔恨繁起，]嗔恨就很多很多一起生起来，[冤怒丛生，遂将本有之真心盖覆殆尽，故名为盖。]在这里我有一个疑问，这个怨字我是觉得，好像智者大师他的禅识是由嗔恨而生怨，不过我觉得这个怨比较没有那么强，但是他比较浅在。譬如说我们在诗词歌赋里面常常说：‘幽怨’。譬如说我们诗里面最常见就是说丈夫远行，然后太太独守空闺，那就有幽怨。可是那个幽怨并不是嗔恨，不是怀恨。是怨叹，所以应该是一个比较浅的一种不满足、不满意。但是不满足、不满意不是恨，也不是嗔这样的。应该是这样子。当然我们中国的诗词歌赋，说很多这种所谓的怨妇独守空闺，都是丈夫去做生意，不要然就去做官远行。事实上那个都不是诗人的意思，诗人都是比喻，比喻什么？他自己就是怨妇。那丈夫是谁呢？国王、皇帝。皇帝不爱他把他贬走，然后让他独守空闺一样，这样的幽怨。可是幽怨有一点怪，但是不是嗔恨。应该是这样子。不过大师这样写我们就照这样子好了。所以这个怨英文就很难翻，你要翻到恰到好处。他是不满意不满，但是又不是恨，他还是一种爱，由爱而产生的因为不满足而产生的，爱之而不得生怨应该是这样子。不是由嗔恨而生怨。爱之而不得亲近就得幽怨。[故行者当急弃之，无使

令其增长。]所以修行人应该赶快把嗔怒盖给抛弃掉。不要令他增长。  
[如释提婆那以偈问佛：何物杀安乐，何物杀无忧，何物毒之根， 吞  
灭一切善。]

[佛以偈答言：杀嗔则安乐，杀嗔则无忧，嗔为毒之根，嗔灭一切善。][如  
是知己，当修慈忍以灭除之，令心清净。]

释文[初问谓何物能杀安乐？]初问就是第一个问。第一个问就说什么  
物可以把安乐杀掉、消灭掉？也就是说什么东西能令我们不得安乐？  
[何物能可杀无忧？]什么东西能令我们不能得到无忧无虑的生活。[安  
乐者，]这里的安乐不是一般的安乐，[即涅槃，]而是指涅槃。[无忧  
者，即是菩提。所谓无上涅槃寂静乐，无上菩提觉法乐。] 无上涅槃  
所得到的乐是之寂静乐。无上菩提是之觉法乐，觉法的快乐。觉法不  
是说觉动词觉了法，而是觉悟本身这个法。你心中有觉悟的时候就很快  
快乐。不是去悟了什么东西而快乐，而是本身有那个觉而快乐。所以  
这个觉法乐是觉法之乐，是觉这个法的乐。觉这个法不是去觉别的  
法，而是觉本身这个法的乐。所以你心中里面如果有觉这个法的乐。  
所以无上菩提就是一种觉法之乐。

[若能证到清净涅槃，即能安隐快乐于常寂光中，]常寂光常就是恒常  
的意思。寂就是寂静而且光明，寂静的意思就是没有烦恼。所以这个  
常不用管他，把寂光用引号引起来寂静光明。寂静是什么？寂静就是  
涅槃。光明是什么？光明就是菩提。就是恒常的涅槃菩提之中，这是  
最快乐的。我们现在讲佛法中最重要的一个问题，学佛的目的或是目  
标。目的是什么吗？所谓的离苦得乐。离苦就是种种的苦八苦等等。

什么是乐呢？佛法方程式：本来众生心都是苦的，苦的是-1 不只是-1，最小的是-1 越往那边苦越多，负的越大。然后修种种佛法善法修到无苦，苦变 0 度。0 度没有苦了以后在往上修，修到清净庄严，无苦就是清净，修到无苦 0 就是清净。清净就是无染。什么是染？就是苦。无染没有种种灰尘没有种种尘，就称为无相。清净以后再走正向就是庄严，所以修行困难就在这里，你不只是清净就好，清净就是寂灭。寂灭以后还要在求庄严。所以从无相以后还要起有相。这叫做从空出假。因为这个庄严之相也都是自心所造。这是正向的+1。庄严的相就是法觉。本来是心中只有苦，修到没有苦就清净了，清净就见到自心无相的状态，无苦以后再正修令心得到法，这个好的法充遍全心，接着就令心整个觉知，觉知以后开始最重要的就进来了，这个时候就称为乐。所以你染法没有灭之前，不能真正觉得乐。乐什么？乐法、乐觉或是法乐、觉乐。然后在进一步修以后，本来是心中没有法，只有苦。因为修法的关系所以就以法灭苦，而得到无苦。然后等到无苦了以后接着，因为是正向的所以累积就有法了，就会产生法乐。法乐之前可能有一些法喜。然后渐渐就法乐，然后乐觉或是觉乐，在继续修以法灭苦，因法生乐。接着在因法而觉心或悟心，觉到自心。如果因法觉心的时候，因为这个时候的乐是什么乐？是心跟觉在合一起而成为一个乐。这样听得懂吗？心跟觉或是心跟法合在一起而成一个乐。这个好像很抽象不会了。就好像你很专心的念持咒或是念经，心跟咒或是经文密切的结合在一起，他自然不可思议就产生一种快乐。那个叫做法乐也叫觉乐。因为你有觉知。这种快乐不会没有觉知，要有觉知才有

快乐。觉知什么？因为你摄心、专心然后跟法融合在一起，法跟觉合在一起所以产生乐。然后进一步因为法而悟到你的心，悟到你的心以后这个心就自己产生快乐。所以最后的快乐是什么？是自心乐。自心乐而可以离于法离于觉。虽然离于法离于觉但是也不是真正的离。就说自心他不一定要完完全全靠不停的念法，或是念咒而得到快乐。他自心就不思议的，因为累积修法的那种功德威力，令自心就不思议的产生一种快乐。所以叫自心乐。在更深一层就是念到自性里面，就自性乐。自心乐、自性乐得时候，这个就说密教经典里面所说的，诸佛菩萨依法自乐，自受法乐。自受法乐就说这种自心乐的状态。你如果自受法乐的话，你自心的乐因为法的关系，这个法好像城墙一样，把你整个心包起来，心里面都是纯然无杂的，都是纯粹的都是快乐，由法的城墙把你包起来，把一切的杂染都摒除在外，你在里面自受法乐。自受法乐什么？犹如法王。自受法乐所以不为一切烦恼所侵害，也不为一切烦恼所倾动。所以换一句话讲我们修行的目的在那里、目标在那里？就是要造这一座城墙，这一座法王城的城墙。然后让自心这个法王，在这个城墙里面安坐如泰山一样，然后自受法乐。所以种种烦恼、邪魔外道都不能够侵害你。那就是究竟的快乐。在自心的法王城里面，有菩提有涅槃清净妙乐。所以就永远离苦。这个就是所谓的离苦得乐的意思。所以再讲一次这个种种念经、打坐、礼佛、念咒、修法等等，这个要什么？要造城运动，造这个法王城，造这个法王的国度。把这个城墙打造起来，然后里面都是干干净净的，永远没有染污、没有尘劳、没有烦恼进来。这样修久了以后，这个法王也可以到外面

去巡视，然后度众生。但是要自己先建立这个法王城，用法来建立。

[远离见思、尘沙、无明之忧恼。]在见思下面打一个顿号，尘沙下面打顿号。总共有三种惑：①见思惑、②尘沙惑、③无明惑。①见思惑是二乘所断，二乘所断见惑跟思惑而证涅槃证阿罗汉果。②尘沙惑是十地以下所断的，这惑是什么？因为已经到了习气，然后习气烦恼很多，好像尘沙一样。最后到等觉妙心的时候，最后断③无明惑。十地以上断无明惑，断惑的根本就无明。所以十地以下的菩萨断尘沙。十地以上的大菩萨断无明惑。再回头讲所以佛法所说的快乐是什么？简单一句话讲就是法乐。你那法乐久了以后就好像筑了一道城墙一样。让你怎么样？我们最近不是到万方医院去检查，本来要打预防针，结果发现我没有抗体。你修法修到够了以后，自心就对烦恼产生抗体。但是真正修到最好的时候，不是有城墙嘛，也还用不到自心的抗体。烦恼到了城墙就已经被挡住。所以那个更好了，是一个很好的绝缘保护。

[若杀去安乐，则获不安乐，]如果把安乐杀掉，就会得到不安乐。[戕去无忧，]戕就是杀的意思。如果把无忧杀掉，[即复有忧。]就变成有忧。[此文乃反显，当知不安乐，即是生死，]你必须要知道不安乐就是生死。[有忧即是烦恼。何物为三毒之根？]什么物是三毒的根本呢？[何物能吞灭一切诸善之法？]什么东西能把所有的善法都吞灭掉。[佛即以偈答言，当知如来大慈，有求必应，正如洪钟待扣，有扣则鸣，故即答曰：‘杀嗔则安乐，]佛答的很妙，佛是反过来答的。注意本来是说何物能杀安乐，他却说杀嗔则安乐反过来答。他如果正答应该是

说嗔能杀安乐。[杀嗔则无忧。’]第二句何物能杀无忧？杀嗔则无忧，本来应该说嗔能杀无忧。然后第三句何物为三毒之根？佛答说嗔为毒之根，这个为正答。什么东西能吞灭一切善呢？嗔灭一切善，这也是正答。只有前面两句是反过来答。[嗔即是烦恼，若能将嗔心除灭，即获清净涅槃，亦能远离无忧，]这个无应该去掉，远离烦恼才对。[是故当知，嗔为毒之根，]所以你知道讲经比较容易，写书就很难。讲经一讲过去了，如果讲错有时候没有注意就没发现。可是写出来白纸黑字你是逃不掉。

[嗔能伏灭一切善。故古偈云：‘嗔似心中火，能烧功德林，欲行菩提道，戒嗔护真心。’]嗔怒就好像心中的一把火一样，能够烧尽整个你所修功德林。为什么称为功德林呢？比喻说你修功德就好像种一棵树一样，你修了很多的功德，就好像一片林一样很多的功德，所以叫功德林。无量的功德象树林一样。但是即使的你功德修得这么多，可是你生了一把嗔心之火，就能够把整片你所种的功德林都烧光。也不要说是一把火，光是星星之火就可以把他烧光了。你要想行菩提道，戒嗔护真心。戒就是戒除。戒除嗔心而且还要保护守护你的真心。守护你真诚无畏没有贪、嗔、痴所污染的心，这叫真心。有贪嗔痴的心那就是假心，就是虚伪的心。为什么这么说呢？因为如果你的心为贪所附的时候，他就不真了。为嗔怒所附的时候，那个心也不是真的心。愚痴所附那个心也不是真的心。人的心本来是应该没有贪、没有嗔、没有痴，这个才是他的真心。这是心的本来面目。但是如果被涂了贪、嗔、痴染料的话，那就不是他原来的心，所以称为假的心。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

### 【天台小止观】讲解

## 第三十一集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2010 年 4 月 16 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

上次讲到[故古偈云：‘嗔似心中火，能烧功德林，欲行菩提道，戒嗔护真心。’]接着讲[修行人，如是知己，当修慈忍以灭除之，]你注意慈忍，有慈悲心一定能忍。为什么会发怒呢？就是慈悲心少。慈悲心多的话心就比较开阔，比较能够容忍。慈悲心少所以心量就比较狭窄，那个心就自然狭窄。所以就不能容忍乃至不能忍一颗沙。所以要修慈忍以灭除之。反过来说这个忍怎么修呢？忍不能直接修，直接修就很痛苦。所以应该反过来修慈，你一修慈心他自然就能忍了。你光是直接修忍，就忍的很辛苦。[令心清净。前所言嗔恨虽多，不出三种：]



前面所说的嗔恨虽然有很多种，但是总共大概有三种：[一非理嗔，二顺理嗔，三诤论嗔。] 一非理嗔：就是不合道理的，没什么道理，你就是闹情绪或是你个人有这样的忌讳，或是你自己心中有这样子的弱点，有的疮疤、缺点，然后被人家碰到你就嗔怒，就生气。可是别人不见得是有意去伤你。或者你是你今天太累了、或是情绪不好、或是碰到事情不顺利。所以你就很容易生气，这个叫非理嗔。二顺理嗔：就是合于道理，人家伤害你但是他确实是伤害你了，确实是令你生气了。也就说过在彼过错在对方，他故意冲犯你，有意冲犯你或是无意也可以说。冲犯了你你生气是有道理的，是合理的。但是这种合理的生气还是生气。所以还是不好。这种叫做顺理嗔。譬如说人家街上走，忽然有人跟你按喇叭你生气了。或是没事就骂你，你生气这个就是顺理嗔。三诤论嗔：就不一定是谁对谁错，反正就是意见不合互相争论就生气了，这叫顺理嗔。[今言慈忍，]你看佛法对于种种事相以及道理分别的很细微。简言之不管你生气是有道理的没道理的，或是不说道理与不道理，你生气了这样就不好。这个都应该要灭除。所以佛法中的修行格调就很高，标准是非常高。这个也只有佛法这个样子，佛法就不准生气。其它的宗教都可以生气。乃至于耶和华（God's wrath）神的愤怒，基督徒为什么怕上帝呢？就怕他生气。生气怎么样？生气他会杀人或是把你丢到地狱里面去。基督教他们有一个词很有意思，他们如果自己称赞自己或是称赞别人，表示说他是很信神的，就说（We are a God-fearing people.）我们是一个恐惧上帝的民族。相反就变成我们中国所说，神不怕鬼不怕的那种。如果说他是一个恐惧上帝

的人，表示他是很有宗教心的人，是一个人格很高的人。这样子的称赞。这是很好笑的事。所以他们基督教是用恐吓的，他们有三层恐吓：1、恐吓神，神会惩罚人。2、恐吓地狱。3、恐吓耶稣再来。耶稣再来不是来救人而是来审判。所以你不乖乖的耶稣第二次再来的时候，你就死了你就惨了。所以这跟佛法就大相径庭完全相反。这个是旧耶的上帝，然后新耶那些使徒就把他一转，转成说上帝不是可怕的，也是可怕的但是神爱世人，就把他转成这样子。说耶稣是神爱世人。所以你看看一个是憎一个是爱两个极端。他们神是一方面憎的可以把你们杀掉，一方面爱就把你拉到旁边说：将来生到神的旁边，他跟你拍拍肩膀。所以这很有意思。我们佛法就不是这样子。所以他们好像政治上有一些政治人物，用恐吓用吓人的。乃至于象美国的共和党也是用吓人的取得选票。象说你如果不选我的话，恐怖主义就来把我们美国给灭掉，就赶快选他。所以布什就当了两回。

[亦有三种：若修生缘慈，即对治非理嗔；修法缘慈，对治顺理嗔；若修无缘慈，则能对治诤论嗔，]慈悲有三种，他这生缘慈加一个众，众生缘慈，什么叫众生缘慈呢？也就是你在修慈悲观的时候，缘众生的种种苦，就想到众生生、老、病、死苦，乃至于饮食、医药、卧具、衣食不服，然后受病、受冻、受饿、受累而生悲心，缘众生的苦相而生出慈悲心，这种慈悲心叫众生缘慈。这个众生缘慈就是具体的。法缘慈是什么呢？法缘慈有两层：第一层就是缘十二因缘法。法是什么？是抽象的。缘诸法无常，见众生不了无常，而受无常幻化之法拨弄，不能开解因而受苦，所生之慈悲，名为法缘慈。第二层见法虽有生灭，

而使无有生灭，而众生不了，因而受苦。因此而生的慈悲叫法缘慈。这个无缘慈很诡谲，一般人都搞错了。什么叫无缘慈呢？就是已经成就慈悲，而于一切众，一切境，不用再缘任何境不用再坐观，即任运而起慈悲，称为无缘慈。也就他已经具备了慈悲，然后他碰到一个境界，他自然就生出慈悲心这样子。乃至做出慈悲的动作。所以这个无缘慈不是说你跟我没有缘，然后我对你还是慈悲，不是这个意思。有的人以为是这个样子。所以有人说佛度有缘人，这一句话不对了。佛是有缘无缘都度了，但只要他因缘成熟就度他。不是那个人跟佛个人的缘分怎么样，因为以理来讲一切众生跟佛都应该是有缘的。所以这个无缘慈也就是更高的了。无缘大慈同体大悲。无缘的意思就是不需要任何条件。缘就是条件的意思。上面生缘慈，法缘慈，无缘慈，也可以把慈字改成忍，把缘字去掉。生忍——就是众生缘忍，就是缘众生忍，就是众生有所不礼貌的地方，或是冲犯的地方你能够忍受他。或是他种种的不如法，或是邪恶的地方，你也能容忍他。还有一个普通很难忍的，看到别人很笨的时候就很难忍。可是自己很笨的时候就很容易忍，这个忍一辈子都没问题。所以众生缘忍，忍众生的什么？忍众生的贪、忍众生的嗔，这个人嗔心这么大，脾气这么大很讨厌，那就不能忍。这个人这么贪心好讨厌，可是自己贪心就没关系。这个人这么愚痴笨的要死讨厌死了，教都教不会这个也不能忍。还有这个人嫉妒心好强，也不能忍。但是自己嫉妒就没关系，自己嫉妒就情有可原。如果看到别人疑佛法不能忍，谤佛法更不能忍。可是自己疑佛法、谤佛法，OK 这样子。忍受众生种种杂染、污垢、邪恶、不法等，

叫做众生缘忍。法忍——又叫法缘忍，法忍就是忍受诸法无常，忍受诸法无我，忍受诸法苦、空。观察了知诸法无我而能忍受忍可不动，忍可一定不动。观察诸法无我说，OK 诸法无我，然后讲说我接受，这叫忍可。讲佛法还要用一点点英文这样能够容易了解。忍可：忍就是不动，动得话就是不能忍，如果能忍的话就一定不动。就好像你打坐腿痛的时候，能忍就不动。不能忍就歪来歪去，然后就左脚换右脚；右脚换左脚。所以不动叫做忍。可就是 OK，OK 什么？I take it 我接受。我发觉我讲佛法越讲越好好玩，越容易懂。是不是？但是你知道那个忍古代是说：忍可于心，是什么玩意实在是搞不懂。所以（八忍八字）的忍，乃至生忍法忍，无生法忍，这个忍是忍可的意思。忍而且可，你要不可的话你就不接受，不接受的话就冲突。接受的话就一切都 OK。所以这个还要你批准，还要你 OK 照准这样子。所以诸法无我忍 OK I take it 我接受。诸法无常很难接受，OK 我接受。诸法空太困难太深了很难接受，好 OK I take it 我接受，这叫忍。忍就不动了。不动就成了你的一部分，成为你的法体，这个法就入了你的体。如果你即使忍但不可的话，你还是要排斥掉。忍了可就吸收进去了，这个法就成为你法身的一部分，这个法就变成你的法身。无生法忍——无生法忍又更高了，他是从法忍来的。法忍就是见一切法有。什么叫见一切法有？虽然说法忍有见到无我、无常、苦、空，可是这些法无我法是有的。因为有的所以你忍而且可接受。无常法也是有，你忍可接受。诸法苦也是有，诸法空也是有你都接受，这是法有。现在再进一步看诸法虽然无我、无常、苦、空，但是毕竟这些法都无生。所以无

我法无生，无常法无生，苦法无生，空法无生。一切法不生那就不灭。一切法不生见一切法虽有生，但实无生，而忍可于心 OK。所以一切法相上有生，而其性无生。性、相你都把他 OK 了。这是在相上见一切法有生。然后进一步再性上见一切法无生而 OK。得成于忍而不动这叫做无生法忍。所以叫做住于无生法忍。无生法忍是什么样的地位呢？第八地见一切法无生，而忍可于心。这个因为最重要在写一写，无生法忍：见一切法虽相上有生灭，而其性实无生灭，于此忍可于心而不动，名为无生法忍。所以这一句话我们在禅语上面就可以画成，把人搞得糊里糊涂的话。生而不生，不生而生。糊涂了吧？但是你看到我这个解释你就不糊涂了。我记得我在初发心学佛的时候，有很多名相都搞不清楚。然后看铃木大佐他是日本一个习禅的在家人，他娶了一个老美太太，写了很多书，二十世纪初期的时候，西洋人喜欢禅是日本禅，都是经由铃木大佐的著作。他里面就讲到无生，然后他有一个注解，看了也是糊里糊涂不知道讲些什么。甚至我跟你讲我刚才讲的这些东西，你去查字典，我想你恐怕也是会七荤八素的，不会说那么清楚。我这里讲的就很清楚。

[由修三慈之方便，则能远离嗔盖；]因为慈心对治嗔怒。[嗔心既尽，何愁心不清净，止观之不就也。]嗔心如果了了以后，心就会不怕不清净。止观也就能成就。

[三弃睡眠盖。内心昏闇名为睡；五情闇蔽，放恣支节，委卧睡熟为眠。以是因缘，名为睡眠盖，能破今世后世实乐法心，及后世生天及涅槃乐。]第三个要舍弃睡眠盖。[内心昏闇名为睡；]昏闇在唯识学把他

称为昧劣。睡觉以后心识昧劣。昧就是不清楚，劣就是他的活动比较缓，反应比较慢。这也很可能就是因为这样子反应比较慢，所以你常常做梦的时候，梦到被人家追都跑不动。什么叫睡眠呢？我把他称为大昏沉。昏沉只是这样子昏昏，睡着了就大昏沉。〔五情闇蔽，〕五情这里指五根。五根昏暗而且被蒙蔽。〔放恣支节，〕恣就是纵，支节就是四肢五体。四肢五体就放纵。〔委卧睡熟为眠。〕委就是任，任他躺下去睡熟就称为眠。〔以是因缘，〕由于止观因缘，〔名为睡眠盖，〕睡眠因为他昏暗能够盖覆我们真心本明，故称为睡眠盖。〔能破今世后世实乐法心，〕睡眠盖能够破坏我们今世以及来世，实就是真实。乐法心是指禅定、三昧、智慧、觉知、解了、开悟。因为把心都覆蔽起来了，所以就会产生这样的影响。你看你一个人睡得昏昏沉沉糊里糊涂的，当然睡觉不可能有禅定，然后三昧也被影响，因为睡得过多糊里糊涂的，智慧也减少、觉知心也减少，理解解了的心乃至开悟更不用说。这些都是实乐法心。因为这些都是真实，让你得到法乐的这种心，都被睡眠的昏暗障蔽住了。譬如说你如果有专修的经验，或闭关的经验，或者也不一定要闭关，你如果真正做精进的八关斋戒，然后修行一天修得很好，到晚上睡一觉醒来的时候，好像都丢的差不多了。因为睡觉的关系，前一天所修的东西就好像暂停了，而且会减少。所以睡眠会阻滞善根的增长。〔及后世生天及涅槃乐。如是恶法，最为不善。何以故？诸余盖情，觉故可除；〕为什么呢？五盖其中其它的盖，你一觉知就可以除掉。譬如说贪、嗔、掉这些你一觉知就可以除掉。但睡不行你睡着了就不可能觉知，所以就不能除。〔睡眠如死，〕睡着了跟死

掉一样，被人家抓去卖了都不知道。有人就这么好睡，踢他一脚他也不觉得。要被子掀开拿一个湿毛巾往脸上一服。[无所觉识，以不觉故，难可除灭。]

释文[此第三弃睡眠盖：如人端坐，自心不生贪欲，亦不嗔恚，但终日六识昏昏贪着睡眠，所谓终日于黑暗鬼窟中作活计。]这个爱睡的人很奇怪，我在初中的时候有一个同学，他长的很高一百八十几公分瘦瘦的，可是很会睡他一坐下来就睡，但是睡的人一般都比较会胖，但是他就是不胖。很奇怪怎么那么能睡，所以这个就是业习力。[云何睡眠？谓内心昏闇，名为睡；]所以内心如果变成黑夜就睡着了。[五情闇蔽，将手足四肢，恣意放纵，所谓放浪形骸，恣意睡卧，名之为眠。以是因缘名为睡眠盖。当知此睡眠盖，不特昏昧，]特就是但，不但是令人昏昧。[空过光阴而已！且能破今世后世真实法乐之心，亦能破后世生天，及涅槃等乐。]涅槃后面加一个菩提。为什么呢？因为睡眠令心昧劣、暗顿、放逸、懈怠、不正知。所以《成唯识论》讲令心意意识昧劣而转，昏昏暗暗很微弱这样子的运作昧劣而转。暗顿、放逸，这个心你没有意识觉知就放纵。懈怠睡眠的时候你不可能修行，所以是懈怠。不正知也就是不能分辨是非善恶，所以做梦的时候、睡眠的时候常常会做坏事。你不要以为说梦中做坏事没有关系，平常人没有关系，但是你如果是修行人就会有关系。尤其是你如果专修禅定的时候，然后在梦中里面做坏事，乃至做男女之事，梦到那些事情你一放逸不正知，然后就坏了你的修行。所以你如果修行，修行到怎么样呢？修行到你在梦中都能够判别是非善恶，而且选择对的去做。那你就是菩

萨。记得我在初发心的时候，有一次做梦梦到坐火车没有买票，然后忽然想不对这样子逃票，赶快去补票还不错。这个不容易你在梦中还能够判断，而且改正错误还不错。

讲到睡眠我讲一个笑话给你们听，我在考大学的时候，我们三个同学到（新竹校家）去读书，然后大家共睡一张很大的床铺，大家都睡同一个方向。我头是睡这边的第二天早上起来，180度转头变成朝那一边。不晓得为什么？

[当知睡眠恶法，最为不善，此盖较诸余盖尤为恶劣。]这一个睡眠盖比其它的四盖，还要更恶劣。为什么？令人白活了。你多睡睡觉时间都浪费了。令人白活而且无所作为、无所成就。[如贪等盖，起觉知即可以灭除，]象贪盖、嗔恚盖等，如果取觉知就可以灭除。[睡眠则昏暗无知，人事不省，犹如死人一般，]死人不像象植物人一般。睡着了象植物人一般有呼吸。[丝毫无所觉醒。古人云：‘熟眠如小死，切莫于睡眠因缘，空过一生。’故世尊诃阿那律陀尊者曰：‘咄咄何为睡，螺蛭蚌蛤类，一睡一千年，永不闻佛名。’]这个句子就是阿那律有好几次听经的时候睡着了，后来有一次佛就呵斥他讲这一句话说：你为什么耍水呢？象螺蚌蛤等等它们一睡就一千年，永远都不能够听到佛名。然后阿那律就惭愧忏悔，就勇猛精进日夜都不停，用功到眼睛就瞎了，世尊就加持他令他得半头天眼。不用眼睛她用头顶上开了天眼，这一半是天眼所以他可以看三千大千世界，好像掌中的果一样那么清楚。

[如诸佛菩萨诃睡眠弟子偈曰：][汝起勿把臭尸卧]汝起就是起身，你



要起来不要把你那臭尸卧在床上。[种种不净假名人]你这个身体是种种不净和合假名为人。[如得重病箭入体]你这身体就好像得到重病，而且已经有一支箭射到你身体里面，[诸苦痛集安可眠]这样子种种的痛苦都集在你身体，你怎么还再这样子睡得好好的呢？[如人被缚将去杀]就好像有人被抓去要杀了，[灾害垂至安可眠]垂就是马上的意思。安就是怎么。马上灾难就到了怎么还在睡觉。[结贼不灭害未除]结就是烦恼。种种结使烦恼的贼都还没有去除，还没有消灭，种种祸害也都没有去除。[如共毒蛇同室居]你的身体就好像跟种种毒蛇在一个房子里面住一样。[亦如临阵两刃间]也像临阵打仗的时候，敌人拿着刀子你也拿着刀子，互相在搏斗之间一样。[尔时云何安可眠]这种时候你怎么还能睡觉。也就是说你在跟烦恼贼在搏斗，两个都拿着刀子一样，你怎么能还睡得这么安稳呢？

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

【天台小止观】讲解

## 第三十二集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2010年4月16日

[亦如临阵两刃间，尔时云何安可眠]刚刚讲到这里，[眠为大闇无所见]睡眠好像是处在一个大黑暗之中，什么都看不到。[日日欺诳夺人明]每一天都会欺诳我们的心，夺去我们自心的本明。[以眠覆心无所见]因为睡眠会覆盖我们的心，令我们无所见什么都见不到。[如是大失安可眠]这样子是很大的损失，怎么还可以这样子贪于睡眠呢？

释文[汝等当常精进，须早猛省起来，不可终日埋头眠卧。]这意思我们是说埋头苦干，这里是埋头眠卧，确实是这样有的人睡眠就把棉被把头都盖起来。这个很有办法。棉被盖起来我睡不着。但是有的人就能够做得到，不晓得为什么？[当知此身，犹如臭死尸一样，种种不净之物而聚成，谓大小便利，乃至八万四千虫户悉不清净。]你要注意这个八万四千虫，不是虫是虫户，我们身体里面的虫它是有户口的，总共有多少户呢？有八万四千户，每一户有多少人，不晓得有很多。这个虫就是微生物。[约而言之，则有五种不净：一种子不净。二者生处不净。三外相不净。四者自性不净。第五究竟不净。]先看第一个种子不净——我用白话先讲，什么叫种子不净呢？就是生命的本质本源不净。你看我们说生命是很神圣的，但是以佛法来看生命的本质或是本源他是不净的，怎么说呢。生命的本源是什么？是精子跟卵子。精子跟卵子怎么样结合的，经由尿道，所以经由排泄孔。经由男子的尿道进入女子的尿道，而到子宫去。所以他所经由的小便道是臭秽的地方。所以生命的本质是污秽的。而且你看男子的精子，他是有那种腥臊味很难闻，也是一种臭秽。所以生命的本质就是这样子的反讽

(ironical)，是一种讽刺。本来好像很神圣的生命，但是他很反讽的是从很臭秽的地方进去，受胎的时候是从男子的小便道进去女子的小便道，然后生出来的时候，也是从小便道出来。所以他的本源不净。然后他的本质不净，就是精虫是腥臊难闻。男精女液合在一起也都是很腥臊难闻。所以他本质是不清淨的。这个是非常非常可悲的一件事情。为什么那个精子闻起来不香香的呢？这是很奇怪的事。

释文[谓此身从父母以邪念风，吹淫欲火，]邪念就是淫欲的念。[骨髓膏流，变为精液，以诤爱之心，而为受生之种子。所谓纳想成胎，流爱为种。此即最初种子不净。]

[二者生处不净。]胎儿在子宫里面，这都是种种的血液等等，是很脏的。[谓投胎之后，在母亲腹间，生脏之下，熟脏之上，至十月胎狱满足，]胎狱好像住在监狱里面一样。[从产门而降生。如成释论云：]把释改成实，应该是成实论。所以你看写书不容易，校对很不容易校的完全。[‘此身非莲花，亦不由旃檀，粪秽所长养，但从尿道出。’]说我们这个身体不像莲花那么美妙，也不是象旃檀那样的香，所以他的色不是那么漂亮，他的香也不是象旃檀一样。而是粪秽所长养，是从尿道出。[此为生处不净。]

[三外相不净。谓从头至足，内外中间，共有三十六物，一一悉皆不净。所谓常流出不止，如漏囊盛物，外相亦不清淨。]孩子生出来以后通常都是皱巴巴的很难看，而且都涂满了血这样的。不过有一个例外，孕妇念《地藏经》的话，而且在怀胎期间不行淫，出生的时候孩子都干干净净、漂漂亮亮的。就跟一尊小地藏菩萨一样，然后生完以后安乐

易养，也不会夜啼，很少毛病而且很乖巧。而且确实都是很干净。不会象一般这样子皱巴巴，然后很难看一只怪物一样。

[四者自性不净。此身根本从秽业生，]是从不净业生的，[托于秽物，]是依靠秽物而生长，这个秽物是指精血。[其性质法尔不净，]性质就是本来就是 不净，[不可改变，故云自性不净。]

[第五究竟不净。]什么是究竟不净呢？[此身一旦业尽报终，四大解散，究竟空无所有，所谓如实观凡身，终必归死处，是为究竟不清净。]总会坏烂。[如是思维，我人之自身，则有名无实，不过假名而已。其实当体幻化，空无所有，云何抱着不舍，而终日睡眠耶？当知犹如得重病之人，将死不久，亦如重箭入体，众多苦痛集聚，自身怎可安然而眠。又如人被缚，即将去刑戮，灾害临至，]灾害快到了，[其心安可眠。]怎么能够还安心的睡呢？[亦如与毒蛇同居一室，毒蛇乃不祥之物，毒之于人，则立即命殒身亡。亦如临阵两刃之间，]就好像两军对阵你跟敌人面对面拿着刀。[正当恐怖万状，尔时云何可以安然而睡眠耶？是故行者，当知眠为大黑暗，一切无所见，日日欺诳于人，夺人之精明，但人未眠之先，则万境当前，所谓明明历历，历历明明，一经睡眠，则大地黑暗，以其眠覆自心，故一切无能所见，如此大失，安可再眠。]睡眠很难克服的，尤其是重眠的人，让他不睡的话简直是要他得命。让他少睡的话就觉得人生毫无乐趣。[如是等种种因缘，诃睡眠盖，警觉无常，减损睡眠，令无昏覆。若昏睡心重，当用禅镇、杖却之。]象这样种种的因缘来诃睡眠盖，警觉无常，怎么样呢？人非永生，不是常住永生的。不能象说信耶稣得永生，不信耶稣还是不会

永生。因为耶稣自己也没有永生，他死掉了。人非永生（You don't live forever.）这是我自己警觉自己的。你不是永远活着，所以要赶快努力。你不是永远活着，所以人事无常，常常要记住。我就喜欢用一天撕去一页的日历，可是令我很伤心，自从改成周末修二天以后，那个日历都改成星期六、星期天合在一起。台湾人就是会这样子投机取巧。这样他就省掉五十二张。反应很快一公布周修二日，马上日历便少了五十二张。所以我每一次早上起来的时候，洗把脸就把日历撕掉一页，就警觉自己，我从小就这样，常常记得又过一天这样。譬如说三十五岁的时候，已经三十五岁了就在桌子上写一个，已经三十五岁了。现在不是三十五岁，现在写已经是六十三岁日子不多了。[若昏睡心重，当用禅镇、杖却之。]这怎么却我就不晓得了。是不是自己敲自己的头，可能是吧。可是我发现爱睡的人，你再怎么敲还是睡，敲完醒一下又继续睡。真的，瞌睡虫来了你再怎么弄他，他还是一样，捏他的眼睛也没用、弄耳朵也没用、弄鼻子也没用。可以试一试停止呼吸，看看会不会有效。可能会有效或是做几个深呼吸挺住。不过要做得不明显，否则人家知道你在打瞌睡。

我记得小时候，我们读书的时候，国语课本有一个匡衡夜读，他悬梁把自己的头发吊在…，然后一打瞌睡就醒来了。不过那是对匡衡有用。你如果很顿的话，你就保持不动他也不痛糟罪。

释文[此下明既知其过患，须急以方便之法，而却去之，故云有如是等种种不善之因缘，须诃睡眠盖，行者须自警觉，当知三界依正，尽同水月空花，毕竟无常不实，何为贪恋之有，须减损睡眠，令无昏覆，

但此睡眠魔力过大，非自发愤加以严厉鞭捶，不能灭除。若昏睡心轻，则须思惟分别法相，或系心于鼻端，或张开其双目，皆能降伏睡魔。若昏睡心过重，当用禅镇，或以柱杖击之，或己自击，或他人击亦可。诸如此类，皆是却除睡魔唯一之方法。]应该把唯一两个字去掉才通。皆是却除睡魔之方法。因为他上面讲了好多个方法，所以不是唯一。

[四弃掉悔盖。掉有三种：一者身掉，身好游走，诸杂戏谑，坐不暂安。二者口掉，好喜吟咏，竞诤是非、无益戏论、世间语言等。三者心掉，心情放逸，纵意攀缘，思惟文艺、世间才技，诸恶觉观等，名为心掉。掉之为法，破出家人心。如人摄心，犹不能定，何况掉散！掉散之人，如无钩醉象，穴鼻骆驼，不可禁制。]这一条我觉得是最难的，尤其是现代的人来讲。掉的意思是摇动或是转动或是卖弄，所以称为掉弄。

有三种掉 1、身掉。2、口掉。3、心掉。[一者身掉，]就是身不安定的意思。[身好游走，]喜欢出去走一走逛一逛，坐不住。以前美国大觉寺有一位女的出家众当住持，她就是在寺里面呆不住，就常常要到街上去转一转，天天都要去转一转很辛苦。这个就是身掉。[诸杂戏谑，]喜欢开玩笑讲一些捉弄人的话。[坐不暂安。]坐立不安。[二者口掉，]这个掉是掉弄。[好喜吟咏，]就是喜欢作诗填词，乃至于是唱歌。主要是作诗填词。所以你看智者大师是非常正，完全依照佛法。所以禅宗里面有很多禅师喜欢写诗，那个依佛法来讲都不是正规的。我一向也不太喜欢那样子。禅诗、禅词、禅画这些都算是调回的调，就是语调。[竞诤是非、]喜欢跟人家争辩，谈论是非这也是语调。[无益戏论、]谈一些没有用的言论。乃至于是把佛法讲成世间法，然后种种的戏论穿

着赴会。把佛法讲成所谓的哲学那样来研究。争议这个戏论。[世间语言等。]譬如说谈论或是写作，天台哲学、华严哲学各种哲学，哲学研究创作，佛教美术史等等。这些都是世间语言，都是一种语调。[三者心掉，]所以你看你要习禅就是要，心就是完完全全远离这跟世间所有的挂钩，清清静静这样。[心情放逸，纵意攀缘，思惟文艺、]什么叫文艺呢？文学艺术有诗僧、画僧乃至书法。有人提倡说学佛要练书法，这个也是不对的。你要修心养性不需要在靠世间的东西，不要再靠儒家的东西。你就直接靠佛法就好。你要在靠儒家的东西、靠世间的东西，你就还是攀缘。然后你如果把字练得很好以后，会生出我慢来了，认为你多了一项技艺。那尤其是出家人更不适宜。可是如果你本来就会写字再出家了，那就没有关系，你不在常常这么练，有时候要写什么东西就写一写，长处需要用的时候你就写一写。但不是一天到晚在淋膜在练，然后为人家写字、写横批、写直幅什么的，这样也就不对。就变成用书法来做交际等的事，那就应酬没完，就很辛苦。有一位法师就这样他很会写字，常常就会有人跟他要墨宝，他甚至于寒冬都赶到三更半夜都写不完，有很多政府要员跟他要、法师跟他要、或是大居士跟他要，他推不掉就拼命的写。虽然写的是佛法的字句，可是总是不是很圆满，不是很好。还是要远离世间一切是最究竟。所以可见得智者大师真的是很正很正。我照着智者大师的文意来讲，就应该是这样子。智者大师的文意，其实也是佛赐的（教赐）。所以佛弟子应该这样子，尤其是出家众应该要这样才对，远离世间一切技艺技术跟艺术。乃至写诗、画佛像、雕刻、收集佛教文物开展览。这些

都跟修习止观禅定会相违背，因为其心掉举。[世间才技，]各种的才能技艺都应该要远离，[诸恶觉观等，]觉观就是寻伺。觉观是旧的翻译，因为智者大师是隋朝的人，他那个时候是旧的翻译。等到唐朝的时候已经翻叫寻伺。五位百法表四不定法里面，有悔、睡、寻、伺。就是这个寻伺。寻就是粗心转粗的心态。伺就是细心的心态，细心的那种作用。寻就是找所以那个寻就比较粗，伺就是守株待兔等着事情发生，期待、有所待。伺已经不动但是还是有微细的期待在，所以他是细心。寻是到外面去寻去找，所以是往外攀缘，心往外缘，叫做寻。心已经不往外缘但是守在那里，但是还在等着事情发生所以有所待，叫做伺。你看光是这个寻伺你读唯识，你都不容易搞懂。可是你看我这样比手画脚一下你就懂了。种种的恶觉观，恶的粗心跟细心的作用运作，也就说你那个心是大动还是小动，那种作用[名为心掉。]都叫做心掉。[掉之为法，]掉这个法，[破出家人心。]能够破坏出家人修行的心，或是清净的心。[如人摄心，犹不能定，]如果人他摄心都不见得能定下来，[何况掉散！]更何况你还掉散。[掉散之人，如无钩醉象，]这个他是指象越南、中南半岛、印度，他们那个象是常常拿来帮助人做事的，载人或是运载东西，然后都会给它弄个钩钩驾驭它。如果没有钩的话，它又喝醉了那就乱蹦乱跑，那就很恐怖。[穴鼻骆驼，]穴鼻应该是无穴鼻。这个鼻子没有挂绳子的骆驼。[不可禁制。]

释文[掉乃是坐立不安，心口不能专一，六根不能收摄一处，终日随情放荡，]随着这个情绪而放荡。讲到这个情绪我在高中的时候，我就常常提醒自己，让你做个参考，因为不管你修行好不好，常常都会有情



绪。尤其是女生闹情绪特别多。不为情绪的奴隶。我们人总是情绪的奴隶，所以随情放荡。如果你家问你说：‘你干嘛讲话这么凶’，他说：‘我情绪不好’，好像很有理由。[纵意嬉戏，]放纵你的心意去嬉戏。[故名为掉。悔者，懊悔，亦即悔恨之谓，]这个悔是懊悔，不是忏悔。因为忏悔是改过。懊悔只是长吁短叹，也就是悔恨的意思。[如人悔已所作之事。]就好像有人悔已经作了的事情。[然悔本非是盖，]这个悔本来不是盖。悔是什么？悔在五位百法里面称为不定。他可以是三种性质(1)善悔。(2)恶悔。(3)无记悔。悔可以善、恶、无记都可以。[何故须弃之耶？]为什么要弃他呢？[须知悔固然是好，但将此悔，放在心中，]你补把他放掉。[朝夕忧恼，]而并不是把他当做是改往修来激烈的力量。譬如说自己这么想，我为什么要这样做？我为什么不那样做？这可如何是好。这样做很没面子，一直这么想。就这么兜兜转不出去，然后就很忧恼。这个样子叫做掉悔的悔。这个悔令心这样掉举就是掉悔。[因此盖覆真心，所以成盖，]掉跟悔两个可以合在一起成为一个盖。[故须弃之。]所以就必须要把他抛弃掉。[然掉举虽多，不出三种：一者身掉，谓身则好东游西走，]就是说喜欢东游西走，家里呆不下来坐不住，常常需要出去跑一跑走一走。[无趣游行，]无趣就是没有意思的游行。这么闲荡闲晃逛街等等。[及诸杂戏谑，]就是玩耍。[或坐住不安，则为身掉。][二者口掉，如唱高声小调，]喜欢唱唱歌、哼哼曲子、乃至吹口哨，这个都是口掉。[或争论是非，]喜欢跟人家辩论，爱抬杠、好讲东家长西家短。[好无益谈笑，]喜欢没有意义的谈笑。讲东讲西讲别人的是非，讲无聊的话。男人讲风月

场所的事情，女人就讲男人，男人就讲女人。讲化妆、讲时装、讲美容等等。这些都是口掉。[及世间语言等，]讲男人女人声色犬马等等。刚刚讲的化妆、时装、歌星、影星还有他们的八卦如数家珍，那一个歌星又怎么样了。[此为口掉之相。]乃至于讲佛教八卦也不行，佛教也有八卦。[三者心掉，]什么是心掉？[谓心随情放逸，纵恣心意，或缘想法尘影子，或攀揽前尘境界，一切诸恶觉观等，]就是恶寻恶伺。[悉名之为心掉。当知掉之为法，能破出家人心，]当知掉这一个法，是能够破坏出家人的清净心。[本来出家修道之人，心最寂静，若一经掉举，则心为之散乱，欲栖心道业，]所以想要栖心道业，栖心就是把心栖止，[终难成就矣！]那么就很难成就。我那里吊了一个直幅‘持心第一’，修行你能够持你的心，让他不散乱，这是最高最重要的。也可以说第一步。[又如初心入道之人，欲摄心归一，其心尚且犹不能安定，何况掉散乎！当知掉举之人，犹如无钩之醉象，象若不饮酒，尚难制止，况复无钩而又醉耶，狂乱闯祸无待言矣！]就一定会这样子。[又如无穴鼻之骆驼，]没有穴鼻穿绳的骆驼。[则东西奔驰，难以禁止。][如偈说：汝已剃头着染衣]你既然已经剃了头，有穿了坏色衣。坏色衣的意思就是能够衣服不漂亮，他不是正色。正色就是五正色青、黄、赤、白、黑。出家人的衣服都不是这种正色的青、黄、赤、白、黑。[执持瓦钵行乞食]你拿着钵去乞食，为了让众生修福田。[云何乐着戏掉法]为什么还乐着戏掉之法。[放逸纵情失法利。]总是喜欢出去奔波疯一下，纵情而失去法上的大利。法上的大利是什么呢？就是修道、悟道、证道、禅定、三昧、智慧、菩提、涅槃。这些都是佛法上的大利，

你如果放逸心掉举的话，就会失去这些大利。[既失法利，又失世乐，]因为掉举的关系既失去了法上的利益，又失去在家人世俗的快乐。[觉其过已，当急弃之。]所以如果你如果觉知过失以后，已就是以后，就应该很快的把他抛弃掉。

释文[为出家者业已剃除须发，]身为出家的人，业已就是已经，已经剃除发须以后，[身已披着染色之衣，]染衣是为了毁其形好，就是把漂亮的都去掉。世人以为女人的头发很漂亮，就把他剃掉。男女都剃掉就是男女一致。而且剃掉以后事实上很有意思，不但不会难看而且很庄严。我顺便比较一下，你看天主教他们可以说是模仿佛教，他们的修女也把她的头发盖起来、遮起来，假装没有漂亮的头发。她们就没有办法做到这样的究竟。只有佛法有这样的魄力。还有她们修饰也是用一个斗篷盖起来。天主教修饰不是有一个，好像我们慢跑装有一个头盖盖起来，类似跟修女一样就盖起来。所以也是假装没有头发这样子。事实上里面是有头发的。所以只有我佛如来的法最究竟最清净，没有假（xian）。身为出家人剃除发须又披染衣，就是毁其形好，就是不要在乎不要再去追求世间的美貌漂亮。你看看世人的女人为了头发，多少讲究不得了。发型不说了，乃至头发上的装饰，自古到今都是很多很多。现在的人还算少一点。象十九世纪的时候，欧洲人其实中国人也是一样，都一定要戴帽子，帽子有种种的讲究。然后如果是有钱人就很多什么珍一大堆，把天下所有的石头都插在头上去了。石头跟金属都弄到头上去了，表示很漂亮。尤其是清朝王公贵族的女人，弄了一个好高的头，然后戴得重的要死，那称为漂亮。[方袍圆领，宛

若出世丈夫。如是当须以身作则，执持瓦钵，常行乞食，福利众生，云何好乐贪着嬉戏于掉举之法，而纵情放逸耶？夫纵情放逸之人者，现生即失去佛法之利益，觉悟其过患已，当急弃之。]既然已经觉悟这个过患以后，就应该赶快把他抛弃。赶快抛弃很难，怎么样能抛弃你知道吗？多诵经、多拜佛就容易抛弃。因为业习力太重，你知道但是你就抛不弃。所有学佛真的是无可奈何，不是一世所成，都是累劫累世这样修来的。所有你今世能够做到，也是累世修来的。不是说你今世我一发心就做到了，没有那么便宜。你说我一发心要学般若，就学会般若了，也没那么容易。如果你学会了那是你累劫修的。你知道吗？所有实在是最无可奈何的事。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

【天台小止观】讲解

### 第三十三集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2010 年 4 月 23 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

[悔者，悔能成盖，若掉无悔，则不成盖。何以故？掉时未在缘中故。后欲入定时，方悔前所作，烦恼覆心，故名为盖。但悔有二种：一者因掉后生悔，如前所说；二者如作大重罪人，常怀怖畏，悔箭入心，坚不可拔。]

[悔者，悔能成盖，]所谓的悔是能成盖。[若掉无悔，]如果只有掉举而没有懊悔。[则不成盖。]就不能成盖，就不会盖覆我们的本心，而成为一种盖法。一定要悔加上掉才会变成盖。如果只有掉而没有懊悔的话，就不会成盖。但是悔本身他是能够单独成盖。智者大师这句话是这意思，悔——本身他就可以成为盖。心中有懊悔这个悔就会盖覆你本心的本明，让你心变成不明，变成无明黑暗。既然变成盖的话，就会障碍你的定心这个意思。盖的意思在止观里面讲就是说，盖会变成障碍你的定心。所以你心中如果有懊悔懊恼，他就会盖覆你的心，令你心因为无明黑暗，所以不能得定。你就晓得虽然定，他不一定是有智慧，可是定一定是光明，心中一定是明白，光明的。否则就不能够得到定。因为心若不明的话就不觉。不明不觉的话那是绝对不能定。所以光是悔这一件事情，悔这个法他就可以变成盖覆你的本心，令你不得定。这里结论的意思主要是再这里。因为我们现在的主题是得定。因为光是悔就是盖。掉+悔当然也会盖。可是换句话说，如果光是只有掉而没有悔，他不会成为盖。也就说掉就是掉举，掉举就是兴奋，但是他一定不会变成盖，让你绝对不能得定。因为如果已经成为盖，就

盖起来了，你就不会得定。但是掉举的话你就一时的兴奋，然后你坐了以后会渐渐平静下来，就过去了。掉举也是属于一种散乱心，他慢慢会沉静下来。可是盖就不一样，盖就很厉害，你是一下除不掉的。也就是再说盖坏的作用很大。所以修行人一定要去盖，一定要把这个盖揭掉。否则你修定是绝对不能成就。盖就有五种东西能够令你成盖。最后这个就是掉悔盖。虽然说是掉悔盖，但是主要还是在这个悔字。这一句话的意思就这样，重点不再掉字而在悔字。

[何以故？掉时未缘中故。] 缘就是静坐之缘习禅之缘，你在掉举的时候，你还没有在这个静坐之缘。也就还没有在静坐。[后欲入定时，方悔前所作，]到回来你如果一心想要入定的时候，那时候你才会后悔以前所做坏的事情。或说应该做的好事没做，或是应该不做的坏事而做，这个就是悔。[烦恼覆心，故名为盖。]如果你心中烦恼的话就很烦恼。所以就绝对没办法得定。[但悔有二种：一者因掉后生悔，]首先心中掉举，然后心中就有点动荡不安。但是如果动荡不安你平静下来也就好了，可是现在变成怎样？你先掉举，掉举过去了，可是你在后悔前面的掉举。就好像生气本来是我们在碰到一个境界生气了，这个气过了以后本来就没事了。可是严重的在那？严重在你就会懊悔说我刚刚为什么干嘛要生这么大的气。现在不是说人家惹你生气或是怎么样，而是你气自己刚刚生气，这就完了。这有一点相同也就是说，掉举是不好你当时也不舒服，可是掉举已经过去了。但是你现在不是说因为掉举而不舒服，而是懊恼你在刚刚为什么要掉举。刚刚为什么要掉举这个就没完，这个就是所谓的悔。悔其已过之掉举就会障碍得

定。[如前所说；二者如作大重罪人，常怀怖畏，悔箭入心，坚不可拔。]如刚刚前面的文章所说的，因掉后生悔。第二个就好像做重大的罪人，他犯了大罪心里面常常都恐惧感。恐惧第一个被人家发现，然后身败名裂，或者被政府发现抓去关起来这种恐惧感。因此悔箭入心，这种是良心不安。坚不可拔就没有办法改变。刚刚前面那一段话还可以把他演变成这样，本来掉举，掉举完了就算了。但是我们众生的心就是这样放不下，然后会去执取前尘的影像，乃至自心的影像。自心先前的有掉举，因为这个掉举，掉举过去了以后就生懊悔，因为生懊悔自然因悔而生盖。所以他的这样演变。还有一个结论必须做就是说：‘掉是平时所做，盖是坐时所生’。掉举通常是指说，你平时没有在打坐的时候，然后你做了一些事情，令你心掉举。你心生掉举这是平时你没有在打坐的时候。接着你要打坐，然后才发现因为刚刚先前的掉举，现在还动荡不安余波荡漾，心里面就好懊悔说我为什么要刚刚出去跑，为什么刚刚要去仁和斋吃饭，然后吃了以后就很散乱这样的。或是欧式的那个，那个最散乱。然后吃回来打坐就没办法静下来，就很懊悔我为什么要去欧式素菜。就懊悔那件事情然后就能盖了。盖住了就没办法得定。所以必须要讲掉悔盖算是掉悔，掉是平时没有打坐的时候所做的事情，而令心掉举。盖是打坐的时候所产生的，因为平时所做的掉举的事情而后悔，因此产生盖。这好麻烦这里面要有一点点脑子才行。如果都是豆花就没办法了。

[此下解释悔盖二字。所言悔者，谓悔能成盖；若掉而无悔，则终不能成盖，何以故？]为什么呢？[掉时未在缘中故，]因为掉的时候还没有

在缘中，还没有在静坐想要入定的缘，入定之缘。[至后欲端坐入定之时，方悔前所作之罪过，或于身口七支上生悔，或于意地贪嗔痴上生悔，]意地就是第六意识。为什么称为意地呢？因为这个意他很广大，他无所不能他很广大，所以用地来称呼就好像大地一样。因为这个意他神通广大，他可以产生很多很多的法，我们大部分的心所有法都是他产生的。所以把他称为地。因为大地能生，意根跟意识能产生很多的心所有法，所以有如大地一样。贪嗔痴上生悔，你要知道贪嗔痴都是从意根上生出来。[有如是等种种烦恼，盖覆真心，故名为盖。但悔盖有二种：一者，谓因掉后生悔，如上来所说，]如上来就是从前面以来到现在所说的。[悔前所作之罪恶是。]是就是属于这一种的意思。悔前所作的罪恶就是属于这一种因掉后生悔。[二者，如作大重罪之人，其心之中，常怀一种恐怖畏惧之心，终日懊恼悔恨，从此悔箭深入心腑，坚不可拔，以是障乎正道，开烦恼门，慧性沈，而泥洹晦。]泥洹就是涅槃。这是古代翻译的法。我们新译都称为涅槃。在玄奘法师之前的翻译叫做古译或是旧译，常常都翻译成泥洹。譬如说晋朝或是隋朝的翻译就把他翻成泥洹。[故凡修止观者，须知其过患，]故凡修止观的人，就必须要知道掉悔盖的过患。[切莫于掉举因缘，妨碍大事，最为重要耳。]

[如偈说：不应作而作，应作而不作]不该作的我却作了，应该作的我却没作。[悔恼火所烧]因此我心中就懊悔苦恼的火所烧。[后世堕恶道]这样的话我来世会堕于恶道。或是这样的人。[若人罪能悔，悔已莫复忧]如果有人他作了错事犯了罪，这个悔是指忏悔，不是忧悔掉悔的



悔。忏悔而且能够悔改、改过。既然已经悔改以后就不要再去忧虑他了。这个时候就应该相信佛所说的，忏悔即安乐，忏已无过。你不要相信说我犯了这么大错误，忏悔也忏不完，你真正忏悔改过了，你就要相信佛说的忏已无过，然后复我本净，已经恢复我本来的清净。一定要相信佛所说的这一句话。这个事情还要自己去做，你一定要信佛的话。这个就很不容易。你如果太执着自己的意见，执着自己的我见，然后你就信不过佛的话，结果你就放不下。结果倒霉的是自己。所以这个关键就是信佛所说的。[若人罪能悔，悔已莫复忧]这个好像很简单，事实上这个要有很大的信力，然后去照着佛所说的去履行他。忏已无过复我本净，加一个现代话重新出发。我记得我曾经讲过，我以前很喜欢看一些立志的书，有一本书叫《生活的艺术》他上面有一些格言佳句，有一句话影响我很深，我受用很大，我是故意这样翻译

“*No failure is final*”没有任何过错是最后一个。我们常常讲说我这一次在错我就死掉、我就完了。因为相信自己完了，所以如果真的再犯错误，而且这个时候常常都会犯错误。就好像最不能打破的东西，就最容易破。譬如鸡蛋，有人载着一笼鸡蛋很小心翼翼的骑着脚踏车，他就是会跌倒，或是玻璃的东西。所以我们人就是这样很执着，然后说我这一次一定要成功，不成功的话我就死了。如果真的是失败了，然后就很难恢复。所以我今天在车上就跟（真严师）讲说，人最重要的就是自我修复的能力。你心中修复中心如果修复能力强的话，你就很容易把自己疮疤、创孔，都把他修补好好的，然后又从新站起来。你不要相信说，我这一次做的不好就完了、就死了，没有这样的事。

还有一句话说：‘再给你自己一次机会’。没有任何过错是致命的，再给你自己一次机会。因为你如果不给自己机会，别人不会给你机会。所以机会是自己给自己的。你不要认为这个容易，这都很不容易。这个我是从初中高中就开始修。所以你自己常常要长养这样的能力。乃至我从弗兰克林那里学到了一个字，其实什么是修行或是修养呢？就是自我训练 self-discipline，或是自我教育。我们当今的人我觉得学校给我的，主要就是读书识字而已。真正的自我修养等等，我觉得都是我看课外书，然后我自己去照着那些过去的伟人、或是贤人，他们的经验，然后我照着去做。就是一种自我训练。事实上我有老实讲，我的出生以古代讲就是卑贱、贫穷，我妈妈不识字，我哥哥都跟我年纪差很多他们也不管我，家无贤父兄，因为我父亲早就过世了。什么叫家庭教育事实上很少，都是我自己学的。我自己看、自己观察、自己看书然后自我训练。乃至学校给我的也是很少，因为我们现在的学校都是考试，就这样子而已。学业成绩就这样而已。至于你的做人你的人格根本没有，根本付之阙如。所以这一块你要自己去做。你自己有心，你自己训练自我陶养，自我教育自我再教育。这样才可能增进你的俗人说人格，我们学佛人说修行。乃至出家人僧格，提升升高你的僧格，出家人要有僧格。凡人社会的人要有人格。而唯有你在世俗有好的人格，你才会出家有僧格。人格僧格合在一起就是一个格。什么格？骨格。什么叫骨格？有骨气的格，事实要好的格，为自己要好的格。这样做人就有人格，做出家人就有僧格。这样修行就有希望。不管是修戒、修定、修慧，也才会有点成绩。这是根本。所以不要以

为说学佛才是修行，事实上整个生活都应该要修行，你不是入了佛堂，然后念《金刚经》、念《普门品》、念《药师经》那才是修行，出了佛堂就跟佛菩萨暂时拜拜请假。

[如是心安乐，不应常念着]所以这实在是非常难，第一个要有信心。第二个就不能执着，已过不可得改过就好了，你就不要再去想。这个很难但是这个就是你自己要做。你可以求佛菩萨很多很多事，乃至于是说求让你身体好，求你儿子会读书。但是你要求说：‘菩萨让我有信心’这样子。这个就很难信心是宿昔所修的，不是一下求得来的。而且不能念着就不异想分别，常常去炒那些无意的冷饭。所谓的心不执着这个太难了。人要没有烦恼心要不执着。心所有法你们知道，从唯识学学了就要用到。唯识学里面讲说心所有法，他是念念生灭，是异地所生，意识是念念生灭，所以所有的心所有法不管的多好多坏，不管是欢喜还是懊悔等等，都是过了就过了。已经过了这个心念，念念生灭，为什么过了还会留住呢？你把他抓回来。你心里面这个意识再去攀缘，然后执取落谢心所有法的影像而不放。然后不断的用一个影印机一直在复制复制。所以让他念念相续。而事实上依唯识学的道理来讲，心理的作用来讲，那个已经过了就灭谢。这一个念头一出现，出现完了以后就灭谢，就好像火花一样啪就没有了。可是我们众生就喜欢照相。照相叫做永久留念，让这美妙的一刻、美丽的一刻永垂不朽。不只是照相，我们心里面自己就一直不断的在照相。然后照相以后就把那一张照片，就贴在我心里面这个部落格里面，然后就一直看一直看。这个烦恼永远就不会谢掉。顺便跟你讲这个也就是一个人怎

么样去修复他的烦恼，或是被烦恼所伤害的心。

我有一个方法就是如果你很烦恼的时候，我很烦恼的时候，我以前是这样去睡一觉。睡完一起来就忘掉了，又重新出发。要不然就用替代作用去做别的事。不要一直再想这个东西。总而言之自求多福，你要为自己找乐子。你有烦恼以后就找一些替代的，然后把他忘掉等等。到最烦恼最烦恼的时候，我就是把他睡一觉，那个睡一觉就不拘白天晚上。因为很烦恼就什么都不想做。甚至说找一些什么替代也不想做，那个实在太烦了，就睡一觉。睡一觉起来就跟新的一样。每个人的心理是不一样，但是我是这样子。我这种心理修复的功能还算不错。而且这样也不花功夫，你也不用一直在那边想，然后怎么样去平复他，这都不用。反正就让他寢息就对了。让他前情整个都灭谢，然后起来你就很新鲜，又变成一个新鲜人。不过告诉你，你如果出家人你不能常常说很烦恼，然后就去睡一觉，我会去敲门。

[若有二种悔，若应作不作，不应作而作，是则愚人相，]这个可以用亮光笔画起来，这个是愚痴人的相，怎么样？该作的不作，不该作的却作了，这种是愚痴人。[不以心悔故，不作而能作，诸恶事已作，不能令不作。]最后一行不以就是因为，他不会因为你心懊悔，这个不作就是没作，而把没作的改变成有作。为什么？因为你懊悔没有做什么事情。可是智者大师的意思是说，你不要懊悔，之前没有做的事情，你现在懊悔他也不会变成有作。反过来之前应该做而没有做的，也不会因为你懊悔而改变。是这个意思。[诸恶事已作，不能令不作。]种种的坏事情已经做了，就没有办法令他变成没有做，或者是假装没发

生一样。所以这里我就要劝谏大家说：做个修行人要有大丈夫的气概。什么是大丈夫的气概？要有志气、要有出息。什么是有志气、有出息呢？就是如果做错了事，那就知过、认过、改过。改过 ok 就过去了。不要做错了事情又知过，又不认过，也不肯改过，然后常常就想到我为什么要这样做，我为什么不那样做好烦恼。没出息是不是？所以有出息就有担当有胆识，该改的就改，该承认的就承认。我母亲以前常常讲说：如果女人没有志气的话，她持家家里就很脏乱。所以有出息有志气。事实上不是说出家人才有志气有出息。即使是世间人你有要有一点点成就，也必须要很有志气，才能够有出息。更何况是修行人，必须要有志气才能够，做错了事情知过、认过、改过，发露忏悔改过这样才有用。不能说就任他去当作没事一样，或者是闻过是非逃避责任。

释文[不应作而作，应作而不作，此二句正明众生颠倒，]直接正明的意思就是直接的指明，直接的解释。因为解释经文的字句真的很特殊，你查字典查不到。这个正明的正就是直接，直接的表明或是开示阐明众生颠倒。[背觉合尘之相。]觉就是觉道、道理。合尘的尘就是五欲六尘染污了，所以就违背了清净的觉道，而去跟五欲六尘这个染污的相结合，叫做背觉合尘。[不应作而作，如身则不应杀盗淫，]不应作而作的事情，如是例如的意思，例如身不应该作杀盗淫的事情。[口则不应两舌恶口妄言绮语，意则不应起贪嗔痴，]意就是心不应该起贪嗔痴。[如是十恶本不可为，]十恶本来就是不应该做的。[而恣纵放逸，竭力而为之。]这很奇怪！我们众生象不杀、不盗、不淫、不妄语、不

两舌、不恶口等等，这些本来是不应该做的，但是我们都很努力的去做。然后象不贪、不嗔、不痴、戒、定、慧等等，这是应该做的，我们却一点也不肯努力去做。这很奇怪是不是？这个不孝五逆是事情应该不可以做，可是我们却很喜欢做。甚至有的做了恶事心颠倒，会有那种刺激的快感。我上次曾经讲过说：‘我们众生心中都有一个汤姆·索亚’。有一个人就误解我的意思，然后跟我讲说有一位师姐怎么样怎么样，他就是师父所说的众生心中都有一个汤姆·索亚，所以她常常都会好像故意做一些坏的事情。实在是颠倒。我的意思是说我们人都有一种劣根性、叛逆性，但那个劣根性、叛逆性是坏的不是好的。因为是依于我执我见以及我慢，才会有这种汤姆·索亚在里面。汤姆·索亚不顺而做逆的事情，而且觉得自己好像是英雄一样。你们有没有看过汤姆·索亚里面，譬如说他好像犯了什么错，老师就罚他在门口站，站了十分钟以后，老师就叫他汤姆·索亚你可以回来了，然后他进来以后就很神气，好像自己是英雄。可是他因为是小孩子，他也没什么恶意，虽然不是恶意但是是种恶习。恶的习气所造成的。但是因为他是小孩子，我们看了是好笑。可是换成大人的话就不一样了。但是那个弟子他就不懂我的意思。我说我们心中都有一个汤姆·索亚，他认为是应该的，他认为是好的。错了我不是那个意思。我不是说我们心中这个劣根性的想要违背事情，做坏事情然后自以为了不起这样是对的，不是我不是说这个是对的。象汤姆·索亚那样的小孩子童孩性的愚痴。以为说是对的，不是，我不是说那是对的，那是错的是不对。因为我们从最小的时候，乃至呱呱坠地的时候，心里面就有一个背逆的那种心，汤

姆?索亚那个心。乃至有的人终其一生，即使长大也没改变。所以他的人格年龄很小，一辈子都没长大。所以才会继续都是恣纵放逸。但是你若成熟了以后，会懂得怎么样节制自己，怎么样把你自己掌控，能够掌控自己。但是恶人跟愚痴的人就是少这一块，恶人跟愚痴人对自己毫无掌控的力量。坏人他对自己没有掌控的力量，所以他会去做坏事。愚痴人也是一样。譬如说最简单的对自己的嘴巴就没有掌控的力量。所以 he 不想讲的他也讲出来，而且象春节放鞭炮棒棒…不会停。棒棒…刚刚好天下大雨把那个引线给打湿了他才停下来。因为他自己不能控制。所以众生就是这么奇怪。好事就偏偏不喜欢做，坏事就偏偏很喜欢做。而且做了都永远不会满足，不会知足。

[应作而不作，如同世间之种种慈善事业，或修桥补路，恤孤养寡，或出世间之善，如听经礼拜，烧香散花，身须拜佛，口应念佛，心应观佛，如是等一切世出世善，本当尽心为之，努力作之，今反置于脑后而不肯作。所谓诸恶愿欲作，众善不奉行也。]应该说诸恶莫作，他现在是说诸恶愿作。众善奉行变成众善不奉行。众生就是这样子。[此即所谓迷中倍人，] 迷之又迷叫做迷中倍人。[可怜悯者。] 是可怜悯者。[当知掉悔之人，则为悔恼之火所烧，后世必堕恶道。常为烦恼苦具而作伴侣，] 苦具是什么？跟苦在一起叫苦具，于苦共具的意思。[岂非颠倒之甚欤！] 欤(yú) 就是吗或是罢，这个大概就是罢然后一个？再加一个！的意思。[倘若有人，造罪而能生悔者，本为难得，人非圣贤，谁能无过，知过能改，善莫大矣！然须悔已莫复，] 莫复忧恼，悔了以后就不要再忧恼。悔了以后怎么样呢？我用英文讲 Case closed。

这个案子已经结了不要再去思考他。美国的警局如果说一个案子已经结了，他就在那个卷宗上盖一个 Case closed 印章，就结案了。我们一般人都是这样子，一直犯案一直犯案累犯了，而且每一个案子都没结案，都是悬案。[从此进行道业，栖心圣境，] 栖心就好像鸟筑一个巢住在那个地方，住在那里呢？把我们这个心筑一个巢，住在圣人的境界里面。栖心圣境这个词用得很好。[身心自然清静，慧光因是开朗，安乐自在，无诸热恼。] 这个热恼也是佛法非常棒的一个词。因为生烦恼烦恼身体一定会发热，所以叫热恼。为什么烦恼烦恼一定会发热？因为内燃，你们知道汽油隐形叫内燃机，我们这个心也是内燃机，常常在内燃内耗。所以一个人修行好不好看脸，大部分可以看得出来，怎么样呢？你常常很烦恼，然后你常常就在内耗，你所有的营养都消耗掉了，你在怎么吃你那个脸也是气色还不好。[所谓悔已莫复忧，不应常念着者也。若或掉举其身心，复悔箭入心，诚为愚人之相，] 诚就是实在，实在是愚蠢的人愚痴的人这个德性。[不以悔故，不作之善而能作，已作之诸恶，不能令其不作，其病根，即在放不下耳。]但是你看这一句口头禅，看破、放下、自在实在是太难。因为看破怎么能看得破，要有慧眼要有智眼才能看得破。看破以后你还要有那个动力，要有那个志气放下，你光看破不一定放得下。那你有说看得破又放不下有这样的事吗？其实没有。一定是没有真正看破。所以不能放得下。所以如果真看破一定能放得下。放下就自在。看破放下就够了，他自在不自在都不在话下，在也行不在也行。看破放下就轻松了嘛。耳文言文就是而已的意思。我跟你们讲过说这些文言虚字的意思都要把他



记下来。我从初中开始都有读文言文，老师讲的文言虚字，我都是很老实的就把他背下来。所以我后来读书都是很方便，读古书也很方便。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

### 【天台小止观】讲解

## 第三十四集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2010年4月23日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

我把这个再讲一下，我们现在来复习一下学佛的第一课，最重要的目地在那里。首先就是断烦恼，但是不断没有关系，你至少先要离烦恼。所以我这个心从小就有一个机制，这又是现代话了，这个机制是什么？遗忘。这个遗忘是选择性遗忘。什么东西我能遗忘，要故意把他忘掉，什么呢？烦恼的事。我很会忘，或者人家令我烦恼、烦我的、得罪我的、令我生气的，我都很快忘掉。所以一些垃圾杂七杂八的我很快就

忘掉。但是他不是自然忘掉，我是故意把他忘掉。可是有一些东西实在忘不掉，你如果看到睹物思情就忘不掉。举一个例子有一个在家弟子送给我一条很棒的披肩围巾，那个围巾很大可以当披肩。那个是一个进口的东西做得很精致。可是他后来讲了一些话，很伤我的心我很烦恼，非常烦恼，后来我把这件事情摆平了，摆平以后我就把围巾送给心觉法师。因为我不要再看到那个东西，就想到他得罪我的那件事情。你知道吧，所以我就是这样子。不只是说这个是不好的事，有一些事情譬如说我母亲过世，我就没有办法抑制我的悲哀，我也不敢想她，一想她就要想掉眼泪。总共有八年就不能够想到我母亲，我一想到然后我就启动我那个机制，不想然后就好了。因为一想的话我就不能做事，我就不能教书了，也不能读书。所以我就不想，可是这样还不够我把她所有的东西全都收起来。她的照片什么的都全都收起来。我不要再去看她。经过八年以后渐渐淡忘。这就是我对付烦恼的方法。所以我这个遗忘后来学佛了以后，看《六祖坛经》六祖大师说：“我此法门名为不忆”，跟我这个遗忘是一样的。不过我这个遗忘，我把所有的烦恼全都把他忘掉。可是很多人隔一阵子他就要炒炒冷饭。譬如说有些先生讲了太太令太太伤心的话，然后那个太太就要一辈子都跟他记着，隔一阵子就提一提这样的。那就重新重复一下，所以那个伤害变成二度伤害、三度伤害，然后一辈子也忘不掉。我可以说因为我选择性很会忘东西，所以我心里面没有什么渣子，没有什么废料。我刚刚讲六祖大师说：“我此法门名为不忆”。那不忆就是我的那个遗忘。但是你要先不忆才能遗忘。而这个事情都是你的，我把这个称为心能

(Mental Ability) 心理能力。所以记忆是一个心理能力，遗忘也是一种心理能力。可是众生就是这样子该记的记不了，不该记的偏偏记得很牢。譬如读书背英文就背不起来，可是人家讲了他什么事情，天荒地老他都会记住。还有《文殊问发菩提心经》里面讲说：“何谓禅师？谓不忆想分别”。所以我们就知道一切的烦恼其实都从忆想分别中生。这个能力你自己要培养，你自己要长养，你自己要训练自己。把自己训练出这样子的能耐，你才可能减少烦恼，乃至于离烦恼。因为在这人生里面谁能够没有烦恼。只是第一个烦恼对你冲击力的大小。第二个冲击过了以后你复原力的大小。以及你的遗忘的能力。我现在跟你讲这个都是平常自己修行，或是说武侠小说的修为。你必须要这样做。所以你听我这堂课你就知道，修行不只在念经、打坐而已是活的，而且是活生生在你心跳动七十二的心里面去修。

[五弃疑盖者，以疑覆心故，于诸法中不得信心。]要弃五盖的第五个盖就是疑盖。疑就是怀疑，这个怀疑不是说一般的怀疑说，我怀疑我肚子好像有点问题那种怀疑。而且没有信心的这种疑，对佛、法、僧信心不够，而起的那种踟蹰不前不肯修行的那种疑，叫做疑。这种疑心跟前面四盖一样，他会把整个心地光明遮盖起来，没有光明所以你对诸法就不能够有信心。这有什么严重，我们说很严重。我举一个例子你就懂了，譬如说以夫妇来讲，夫妇我们说你在怎么样相爱，你可以很相爱，可是你可以有疑心病。你怀疑你的先生，或是先生怀疑你不忠，这就很严重。这个能不能证明，有时候无中生有他就是怀疑，但是你实在是没有。他是捕风捉影的那就搞得天下大乱，乃至于产生

整个婚姻的危机。完全是一个怀疑也就是不信，不信你是全心全意的爱我，对我是全心全意的，没有不忠的行为或思想。这个能不能证明，实在没办法证明。找一个侦探社来调查，恐怕有的时候这个女的跟男的讲几句话，然后被他照下来，你看证据找到了。男的跟女的也是一样。怎么可能说不跟异性讲话，或是交接。所以疑的意思就是对于对方没有信心，对对方的人格没有信心，真实没有信心。所以这里对佛、法、僧三宝的疑也是这样，对佛所说的话的真实性没有信心。对法的有效性没有信心没有信心。对佛、法、僧的疑心是什么呢？比较简单的分析一下就是说：“对佛所说的话，乃至他的行为的真实性起疑心。”譬如说佛有一切智。佛以及如来的性德的真实性，有意见、怀疑、不信。这就是对佛的不信，对佛没有信心。“对法的有效性没有信心。”就怀疑法能够真正度人，度人是绝对有效的怀疑他，所以就怀疑法的有效性。法能够度人能够令人得解脱，能够令人开智慧得菩提，这样子的有效性起怀疑。就是对法的没有信心。“对僧的高洁人格，乃至僧格起怀疑。”譬如说我刚刚讲说送给我东西，后来又怀疑我说，我不是修（五十二做护摩）嘛，然后我回向要成立译经院，我不就有回向文，他读了以后他说他很烦恼。他不但没有随喜他很烦恼。烦恼什么呢？烦恼我要布施跟他乐捐，我要跟他捐钱，他怕他会有很大的负担。因为他这样子的烦恼，烦恼什么？他怀疑我的人格。那个回向文是弟子请求说叫我写的。我写出来大家听了很欢喜。然后愿意以心意筑成这件事情。可是他不是，他是很烦恼怕我跟他筹钱。所以这样的人，那就是怀疑我的僧格、我的人格。伤人最深的莫过于这个。所以我就

把他送给我的围巾，送给心觉法师。拜拜我不要再看到。虽然那个是一个很高级的东西，但是我不受。所以这个就是对佛的疑心，对法的疑心，对僧的疑心。以自己的我执、我见、我慢，而起这样子的染心。[信心无故，于佛法中空无所获。]因为没有信心，在佛法中空无所获。因为你如果怀疑的话，你就不能修了。就好像你如果怀疑你的女朋友，或是你的妻子对你不忠，你不可能真正的完全爱她。所以这个爱情会被这个疑心架空。乃至这个婚姻就会这样子破灭掉。[譬如有人入于宝山，若无有手，无所能取。]就好像有人他进去这个宝山里，但是他没有手，所以他就没有办法拿到什么东西。没有手就没有办法拿到任何东西出来。就空入宝山。[然则疑过甚多，未必障定；]虽然这怀疑的过错是很多，但是很奇怪他不一定会障碍禅定。[今正障定。]因为疑有各种疑，现在是对佛、法、僧宝的疑，他就会障禅定。这样懂吗？疑有各种疑世间疑、出世间疑种种的疑。乃至等一下释文里面讲禅宗的疑情，跟这个疑又不一样。

[上来四盖已竟，]从上面讲来到现在为止这整个四个盖都已经讲完。[此第五弃疑盖。]第五个盖是疑盖要把他弃掉。[疑者疑疑惑惑，犹豫不决之谓。有此疑心，则于佛法不能生于正信，遂失如来无上知见，]刚刚补充一下我发给大家的回向文，也让大家修福，可是我发给大家回向文，我也没有说你要教多少钱，你要供养道场多少。但是那个人就是因为以前他在别的道场，是藏密的然后被人家敲了很多钱。他以为我跟那个又一样，简直是乱七八糟。[故此疑心，实为众恶之本。当知此疑，非特为众恶之本，且为万善之先，]非特就是不但，疑这一

个字不但是众恶之本，可是他也是万善之先。就说他不一定是恶的，也可以是善的这个意思，而且是很重要的一个善。[如禅宗之看话头，先欲人起疑情，则以此疑为宝，所谓大疑则大悟，小疑则小悟，不疑则不悟，是知此疑又为功之首。]可是这个疑情的疑不是那个疑。疑情不是说怀疑什么东西，而是视为当然。譬如说我们呼吸有空气，我们把空气视为当然，应该要有空气。乃至于我们把父母爱子女，子女就会把父母的爱认为是视为当然，你应该爱我。乃至于太太就会要求先生说，先生应该要体贴我，把先生的体贴视为当然。可是这个视为当然就是把某些现象，当作是当然的事情，而没有任何的怀疑。可是有一天你会想到说，诶我先生是他有那个义务，一定要对我体贴吗？你有没有想过这个问题。我为什么这么讲，先生对太太体贴事实上不是他的义务，事实上是他的德性，事实上是他对你的好。可是你却认为他是应该的。那就坏了。有一天你觉得说，阿他其实没有这个义务一定要对我这么体贴。他对我这么体贴其实我应该感激他。其实他跟别的男人是不一样，他特别体贴是对我特别好。你就对于他对你的体贴，就起了一种所谓这个叫做疑情。说他不是应当这样子的。但是我们常常就是把自己的意见，然后拿来要求别人，你就必须要这样对我，而且视为当然那就坚信不疑。可是你有一天会发现说：“其实他没有这样的义务，其实他不一定是这个样子”。那个叫疑情。然后你就看通了，所以你的眼界就会比较宽广，心也会比较宽广。如果说以他的实用来讲，如果一个女人这样子感觉，就是已经看通了这一点说，先生对你的体贴不是当然的、不是应该的，那时候他有时候没有对你那么体贴

的时候，你也就不会那么伤心。所以这就所谓的看开。什么叫做悟呢？就是看开、看通。还有很多很多现象。譬如说前些天有一个弟子她是做护士的，她现在已经不做了，她之前做护士的时候，她做的很苦，因为她的护士长常常整她，她一直都不知道那个护士长为什么要整她，所以她赶快寻求要转业。后来她就去上研究所，然后拿到硕士，就说她晚上上研究所很用功，后来就考试卫生局的督察，然后就转业了。她要转业还未转业之前，她忽然有一天，可能那时候快离职了，所以比较客观就看清楚说：为什么护士长这样整我呢？原来是嫉妒我，她跟我这么讲。所以这就讲到佛法的厉害，如果你受苦可以，但是如果你心里面明白，就没那么苦。可是你如果受苦，又不知不觉不明不白的，然后不知道为什么受苦，那就特别苦。所以你被整可以，但是你知道她为什么整你，你就不会那么苦。尤其是知道说她是因为嫉妒我，那你更加就整个都放下了。所以这也等于是在生活中小小的，其实不叫悟，是了解了。那么这个解就是等于，我们简单的讲也就是生活里小小的那种理解、小小的悟这样子。那一位弟子总是觉得上师应该不会整属下。对不对？这个常理是这样子。所以她就把这个常理当作视为当然。而且又没看到实际的现象。那个护士长为什么嫉妒她呢？因为那个护士长她也去读硕士班，结果读了五六年都不能毕业。我这个弟子她读了一年多就拿到硕士。所以那个护士长就特别更整她了。她本来能力就还不错大概是。有些人是妒才的你知道吧。所以她知道了以后她就不那么苦。我就讲说护士小姐那一个，她说为什么她的老板这样的整她？后来她知道说原来嫉妒我拿到硕士学位，她自己拿不到。

这个太可怕了。所以这个明角很重要，你如果不了解的话，你如果被伤害或是被背叛，但是你却不知道的话，真是很苦真是很可怜。讲这个究竟的话，我要把这个真实的东西，我的弟子也都讲说，我现在都没有什么顾忌了。而且我今年已经 63 了，所以也没有什么好顾忌。都把我这些绝活教给你们。所以你可以烦恼，但是你要明了。你可以被背叛，但是你要明了。人家可以对你不忠，但是你要知道他为什么对你不忠，你要明了。明了的话就容易度过，所以明角很重要。明角就是度了迷，众生为什么苦呢？就是因为迷，就是因为不明，就是因为无明。这个不太一样。迷的意思我这里不是说迷五欲六尘，而是糊涂。如果苦而又不明或是无明，那是苦上加苦。或者我这样讲你可以死，但是你要知道你怎么死的。可是众生就是这样子，惨死横死的死了都不知道自己已经死了。这你们知道吗？八识离体了他都不知道自己已经死了。所以他还是守着那一个死尸。乃至于是就阴魂不散就是因为这样。因为他被这样一棒打死，然后不知道自己已经死了。英国浪漫时代的一个诗人，In all the streets I go I saw Marks of weariness marks of woe 我到所有的街头巷尾一看，所有的人脸上都挂着疲倦，以及愁忧。我要讲 disgast 怎么翻译呢？恶心。学佛你还搞这些（非嫉）干什么。抓名、抓权、抓利自我扩张，就是搞这些。这是学佛吗？所以很恶心。但是如果你明了明角就会比较好过一点。但是如果你搞不清楚他们为什么要这样子，那真是很苦。你自己搞清楚了原来这样子，就好一点比较能忍受。虽然忍受但是我到现在还是不能习惯这样子。这样子的佛教氛围、佛教气氛、佛教风气。有好的吗？可能有吧。但



是很少见，多半都是自我扩张自我膨胀，以及扩张版图。所以禅宗里面令人先起疑情，那个疑情不是疑心所疑烦恼的疑，而是把日常所见视为当然的事情，觉得好像不是这样子。那种疑叫做疑情。所以很多人说我参禅，我起了一个疑情，那不是怀疑你懂吗？不要搞错了。然后学了以后就回去跟她老公讲说，老公我对你的爱情起疑情了，牛头不对马嘴。[则以此疑为宝，所谓大疑则大悟，]就是说你本来认为应当的，但事实上不是这样。所以你会去发觉的真相。所以才有悟。可是如果是疑烦恼去掉了，只是心比较清净而已。就是没有这样烦恼这样子而已。而谈不上什么悟。[小疑则小悟，不疑则不悟，]这就说疑的功劳。

[然今所言疑者，非禅宗之疑，]但是现在所说的疑，并不是禅宗所说的疑情的疑。[乃犹豫不决之疑，]乃是令你于修行上犹豫不决。乃下面加上于修行上，于修行上对佛、法、僧宝犹豫不决的疑心，疑烦恼。这个疑烦恼[故能盖覆真心，退失信愿，于诸佛之无上妙法中，不得生于信心，当知佛法大海，信为能入。]《大智度论》里面讲说：“佛法大海，唯信能入，唯智能度。”[华严经云：‘信为道元功德母，长养一切诸善根。’若无信心，则于佛法之中，空无所获。欲研究佛学深邃佛理，非从信入手不可，]可是这个信又太恐怖。信就比如我们世间人以前老人家说：“会孝顺不孝顺，是天生自然。”事实上不是，他是业习力。会孝顺的他就久修孝顺，他就一直是很孝顺的人。还有一个说不会读书，也是天生自然。事实上也不是天生自然，就是他宿昔的善根。所以生生世世他都是好读书，然后勤学，所以就会读书。如果生

生世世都爱爬山、爱跳舞、爱交男朋友女朋友，然后罗曼史就不断，这样子怎么能还读书，就很难读书。所以没有什么天生自然，都是宿昔所习、所修业习力。我现在讲你看我《北美开示录》里面，第一篇大乘信位菩萨的修行，里面讲信位和信，这一切佛法最难最难最难的，不是解经，不是悟了什么道理，什么都不是，乃至说证涅槃得菩提，都不是这么难。最难的是信心。为什么？因为其它一切都可以修，这个信心就是几乎没办法修。你生出来就是这个样子，人家说你生出来是什么胚子等于是这样子。所以你有信心，你生来就有信心。可是那个信心不是说你生来有信心，而是累世所修。因为累世所修的那种成果，积聚在八识田心里面，今世因缘成熟的时候，因缘和合他又显现出来。因缘没到的时候他还显现不出来。因缘没到的时候我们都还在搞世间的东西。等因缘到了我们就开始学佛，而且那个学佛你能够学得多深，就靠你的信心。而且你那个信心这一世没有办法加强、没有办法补强。我那个《北美开示录》里面讲说：你们有奇怪说佛法这么好，为什么这个人这么会读书，你如果来学佛不是很好嘛。没那么容易。这佛法这么好，我妹妹为什么不信呢？她为什么一定要信基督教或是天主教，乃至说信其它的教。那就是没有信心，宿昔没有修这个信心。今世是来不及的，今世是很难的。就是信心少了然后跟佛的缘也少了。再讲男女之间的关系一样，如果两个人很有缘宿舍的缘，一见面就互相都喜欢所谓的一见钟情。如果不是宿昔有缘，哇苦了，怎么苦呢？人家修行是苦修。他追求爱情是苦追，追女朋友辛苦的要死，一追要追三五年。然后活的跟一只哈巴狗一样，好可怜。因为我

这种世间的慧开的很早，其实吃得亏也很多，所以我就知道爱情强迫来的，也都不会忠心的很快乐。所以有人这样感叹之后，人家说被爱是最幸福的，他就说被爱其实一点都不幸福，是很烦恼。所以我在十几岁的时候，寂寞的十七岁的时候就想到说，有人说被爱是最幸福，有人说爱人是幸福，都不对。爱人而且能够被他所爱，这是最幸福的是这样子。所以你爱人人家不爱你，你追得半死也很苦。或者你不爱他，他很爱你他追你追得半死，你就觉得烦的半死，一点都不觉得幸福，一点都没有幸福感。觉得他随时都在不可能出现的地方出现烦死了。接着我们要讲维特是烦恼，少年维特他就是总称说：你爱人而得不到被回报的爱，那个是很苦。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

【天台小止观】讲解

## 第三十五集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2010年12月6日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

今天我们接4月16号的在继续讲，同样的在荧光幕前的朋友，请你们都端身正坐。不要讲话、不要吃东西、不要喝东西专心的听。如法听法受益无穷。[悔者，悔能成盖，若掉无悔，则不成盖。何以故？掉时未在缘中故。后欲入定时，方悔前所作，烦恼覆心，故名为盖。但悔有二种：一者因掉后生悔，如前所说；二者如作大重罪人，常怀怖畏，悔箭入心，坚不可拔。]看这一段悔在《五位百法》里面是不定法。因为悔就是后悔，后悔为什么不定呢？因为他可以是善，可以是恶，也可以是无记。他可以是善性，可以是恶性，可以是无记性。所以没有一定看情况因缘而定。譬如说做了好事后来反悔，就生了后悔，那个就是恶的悔。如果做了坏事后悔了，悔了说已经做了坏事犯罪，或是恼怒他人等等。这个叫做好的悔善悔。如果说做了坏事结果觉得说没有做到尽头，没有做得够多，于是就诶呀为什么当初把他打伤，就把他打死算了。那个就是恶的悔。所以这悔就变成恶的了。同样是对恶事生悔，所以也可以是善，也可以是恶。还有如果做善事，譬如说你布施后悔也有两种：第一个后悔说我为什么要布施，我其实可以不用布施。这个就是恶的悔。还有一种悔就是说，布施完了以后觉得布施太少，应该多布施一些才对。这个就是善的悔。你看这个很有意思。悔也可以有无记的，也就是说他不会覆盖你的心，然后也不算是善，也不算是恶。有一些事情不关紧要，但是你自生烦恼而有一点点悔意，不关紧要的事情那种就是无记悔。这里的悔在禅定里面的悔叫做掉悔。

修禅定时所产生的悔特别是指掉悔。掉跟悔合在一起的时候，就称为掉悔。掉悔就变成一个盖，悔能成盖。盖就是覆盖，覆盖的意思就是障碍。覆盖你的本心，障碍你的本心这叫做覆盖。[若掉无悔，]掉就是掉举，这个心往上吊。这个吊不是掉下去的掉，而是心中十五个吊桶七上八下，这个叫吊。所以这个掉的意思是→吊，这个古代是通的。这个是指掉举把他吊起来上举，叫做掉举。所以心往上吊在半空中。如果掉举而没有悔的话，就不会变成盖。盖的意思就是五种盖法或是盖障。[何以故？]为什么呢？[掉时未在缘中故。]这个缘是指静坐之缘，或是习禅之缘。[后欲入定时，方悔前所作，]有时候心虽然掉举，掉举我已经解释过说，等于我们现在所说的兴奋，心而兴奋但是并不是在打坐的时候，平常说心很兴奋，不是在打坐的时候，所以他就不成盖。可是你在打坐的时候心很兴奋。入定就是想要修定。后来修定想要入定，那个时候因为心很兴奋。譬如说你碰到一件喜事，很快乐的事情，就是你那个时候没有在打坐，碰到一件很令你快乐兴奋的事，心就很兴奋。这个没有什么妨碍。可是问题是在于你如果紧接着，怀着这个兴奋的心情去打坐，心还是在那忐忑不安还在七上八下，那时候你就会[方悔前所作]你就会后悔你刚刚没有打坐之时，你就去做了一些事情，或是打了一个手机知道一些什么讯息，然后就很兴奋。你那个时候起后悔说我刚刚不打那个手机，我现在就不会这么兴奋，我现在心就可以平静下来，可是现在坐在那边心静不下来。因此就后悔刚刚所做的。[忧恼覆心，]忧生恼而盖了这个心。[故名为盖。][但悔有二种：一者因掉后生悔，如前所说；]第一种说心先兴奋后来生悔，

这叫掉悔。应该没有那么严重就说悔恨，悔恨刚刚为什么要那么兴奋。现在想要修定就余波荡漾就止不下来，那时候心就会很懊恼。[二者如作大重罪人，常怀怖畏，悔箭入心，坚不可拔。]前面一种是一般的人，碰到一些特殊的事件，或者那个特殊的事件是自找的，找到那个兴奋因此令心安定不下来。这种是掉悔盖的一种。不过这个不是经常的有时候是这样子。第二种是经常性的就是说曾经犯过大罪，心里面常常就会很恐怖，然后常常后悔为什么要做恶事，要犯那个罪。悔箭入心，坚不可拔。所以心常常都是忐忑不安静不下来。所以要学静坐很不容易，你那身心都要没有病，你做过坏事，对不起人，良心不安，都没有办法好好修定，都会有障碍。你一坐下来三万六千年前所发生的，你对不起人家的事，都会现前都会来找你。你不晓得为什么他忽然就会出现。譬如说你没事欺负人家，打人家一个耳光什么的，或是骂人家一句很刻毒的话，这些都会出现。有没有这种经验？所以要修行任何坏事都做不得，而且以前做了现在都会来讨债。不要别人来讨债，你的心里面那个影像就会出现。所以很不容易。

[此下解释悔盖二字。]此下解释指是前面的经文，悔跟盖这二个字。[所言悔者，谓悔能成盖；]这里所说的悔特别是指，悔能够成为盖，能够成为覆盖本心光明跟智慧的这种烦恼，才叫做盖。[若掉而无悔，]虽然心掉举兴奋，但是其中并没有悔恨的意思。没有悔的烦恼。[则终不能成盖，]就不会成为盖障。[何以故？]为什么？[掉时未在缘中故，]因为心在兴奋的时候，不是在打坐中。如果不在打坐中就不会成为盖。[至后欲端坐入定之时，方悔前所作之罪过，或于身口七支上生悔，]身

口七支就是身三口四，身就是杀、盗、淫。口就是妄语、恶口、两舌、绮语，这七个叫做身口七支。上面犯七支的过错而生悔。[或于意地贪嗔痴上生悔，]意地就是我们的心。本心上有贪、嗔、痴因而生悔。这个悔有恼火的意思。[有如是等种种烦恼，盖覆真心，故名为盖。但悔盖有二种：一者，谓因掉后生悔，如上来所说，]从上面以来所说的。[悔前所作之罪恶是。]就是掉恶生悔。[二者，如作大重罪之人，其心之中，常怀一种恐怖畏惧之心，终日懊恼悔恨，从此悔箭深入心腑，坚不可拔，以是障乎正道，]以是就是因此。因此就障于正道。[开烦恼门，]把烦恼的门打开了，就有很多烦恼产生。[慧性沈，而泥洹晦。]慧性就是本心的慧性就沉没，泥洹就是涅槃。晦是晦暗看不到。涅槃门就不明。[故凡修止观者，]所以凡是修止观的人，[须知其过患，]就要知道掉悔盖的过患过错跟坏处。[切莫于掉举因缘，妨碍大事，]不要因为掉举而妨碍修行的大事。[最为重要耳。]如果做错了事情或是犯了罪是应该要忏悔，但是这里这个悔不是忏悔要注意。而是悔恨。一直恨自己为什么这样，但是并没有忏悔的意思。这种悔恨是一种负性的是减号的。忏悔是正性的是加号的。忏悔就是说对过去所做的事情生惭愧心，然后忏其前罪发心改过，而且决定就改过。这种后不复造叫做忏悔。否则只是悔恨而已。悔恨跟忏悔反而是两回事，忏悔身心就清净，因为悔是改过。所以身心清净就好修行。可是悔恨是一种负性的，只是恨自己不这样不那样，但是并没有拿出实际的行动来改过。主要就是这个。一个是有改过的心，一个是没有改过的心。而只是沉浸在自己烦恼的那一种负性的心态里。这个叫做悔恨或是掉悔盖。

要知道忏悔是好的，掉悔是不好的。忏悔是修行所必须做的，掉悔是不要做要避免的。所以不要只是光是嘴巴里面说我很悔恨，然后心里面很懊恼，但是都没有拿出改过的行动，这就变成掉悔。

如偈说：

不应作而作 应作而不作 悔恼火所烧 后世堕恶道  
若人罪能悔 悔已莫复忧 如是心安乐 不应常念着  
若有二种悔 若应作不作 不应作而作 是则愚人相  
不以心悔故 不作而能作 诸恶事已作 不能令不作

解释一下你看了这一篇如果没有深入研究，就只听到作不作，不作作搞不清楚。[不应作而作]凡是不应该作的而你却去作了。[应作而不作]应该要去作的事情，你却不去作。[悔恼火所烧]这两种情况就悔恼火所烧，这个悔有一种恼，但是忏悔是清凉的。悔恼就生火，就会烧你的心。[后世堕恶道]因为生火所以恼恨就堕恶道。[若人罪能悔]罪就是造罪，若人造罪之后而能忏悔改过。[悔已莫复忧]这个悔就是悔改。已就是已后的意思。悔改已后就不要再忧虑他了。你如法的悔改了，譬如说你拜千佛拜多少万拜，或是诵经诵多少部。而且实际上诵经、礼佛，这个是求佛加倍，求三宝加持，然后表示自己的诚意。这个是行门一定要作的。然后随着事相忏悔，一定事相要忏悔，理上要去理解你所犯的过错的因、果。而且要发心不再造。那么理事就和合忏罪就可以清净。怎么能不复忧呢？因为忏悔改过以及因身心的信解，佛所说忏已无过。你真正努力的去忏了，而且发心后不复造，然后你就要相信佛说忏已无过。你就相信忏已无过。当然你要尽心尽力的去忏，



不能虚心假意做给别人看，或是做给你的师父看。说我已经拜了两万拜、三万拜就认为是怎么样。最主要还是要发心改过。拜佛、诵经、持咒都有灭罪的功能，但是最重要还是要发心改过后不复造，这个最重要。如果你只有拜佛、诵经、持咒，而没有发心改过，罪会灭一些但没办法全灭。那么我就这样比较死板的讲法说，你光是念经、持咒然后礼佛，也许最多最多可以灭到 80%，可是一般来讲你很尽心很尽力很努力的去做，但是你没有改过，可以灭到 80%。但一般来讲你又不是尽心很尽力，可能就只有灭 20%—30%。可是反过来说你了解自己过错了以后，然后发现改过后不复造，光是这个力量马上当下就灭了 80%。其它的 20%由诵经、礼佛那些来作，就可以灭罪清净。所以自身自心你自己自力的能力，要跟佛力配合。不能光靠佛力你说看《楞严咒》或是《大悲咒》都有灭罪功能，然后你就光是靠念咒，念完咒了以后又再造。而且原来要改过的也没有那种心意，只是持咒或是诵经那就可以灭罪，灭不完全的。所以必须要相信这个。你如法如理的忏悔改过以后，要相信佛说忏已无过，然后就把他丢到脑后去不要再想。就当作好像从监狱里出来一样，从新做人了然后从新出发。而且要注意佛为众生所设的忏悔法门，是佛的佛法里面最大的一个法门。为什么？因为众生如果不忏悔，不改过的话，永远没有办法变成一个好人，变成一个有慈悲的人，有智慧的人，永远是被无始劫来的罪障所缠缚不能摆脱。所以你要说修佛道修圣道，那都没有门。因为你本身的业障，你还没有跨出去的时候就已经被障住。种种百病重生身病、心病都来了。所以佛的忏悔法门是最为慈悲，威力最大的法门。所以一定要好

好的修这个法门。没有人天生的是佛、菩萨，都是从凡夫修起。凡夫一定造了很多的罪，很多的业，所以要忏悔业，然后发心改过这最重要。要忏悔业发心改过，必须要有志气有魄力。才是对自己有担当。对自己有担当如果你出家的话，才能够对佛法有担当。否则都是白说。所以忏悔无过，教你一个因为从小就很喜欢看那些格言，看到有一本叫《生活的艺术》，是一个外国人写的，里面有一句话说 No failure is final 没有一个失败是最后一次。因为我们通常都会很夸大说：“我这一次如果没有成功就死了”。可是这一次没有成功你还是没死。对不对？所以你就死很多次也是没死掉，就百死千生一直不断的说自己要死了，结果还是没死。所以要相信说没有一个失败是最后的。如果说你有一个失败，有一个挫折，就要想到这句话，然后就再给自己一个机会。你如果不给自己机会，别人不能给你机会。记住这一句话。我还有一句话常常就这样勉励自己，你知道我们在这人生道上，本来就挫折很多创伤连连。但是我们去哪里找到一个人，可以抚慰我们创痕的人就很少。所以要自己疗伤、自己抚慰、自己鼓励自己。你天天要别人鼓励你找不到的，而且人家也不知道你什么时候需要鼓励，鼓励错了又被你咬一口。所以我还有一句话，要相信这句话，一切都是值得的。这很难。尤其你受了创伤、受了失败，你要在尘埃落定以后，然后反观客观的去看，你不要只是悔恨，然后怨天尤人恨东恨西，怪东怪西的这样子。怪东怪西但是就是从来不怪自己。所以你看项羽就犯这个过错，天亡我也非战之罪。知道吗？不知道诶呀！这么没有文化怎么办？项羽跟刘邦打仗后来输了，输了以后他本来是大

王就带着，好像只有十几个从人跑到乌江去，他已经输了嘛，可是其实在那个时候他因为看不开，而且就心高气傲。所以他就望着乌江就不想过江，他就跟他身边的姬妃讲，无颜见江东父老。可是他如果说过江去重整，还可以再回来。那时候恐怕刘邦就没办法。他就是因为看不开，面子放不下自己说无颜见江东父老，然后拿起剑要自刎，自刎之前说天亡我也非战之罪。把他的失败归罪给天。这个在佛教里面称为无惭无愧。他这句话是对他最后只剩下那些部将，还有他很有名的美女王后虞姬讲的。这表示什么？不知道反省自己，他的意思就是我会失败是天要让我亡。不是我不会打仗，不是我打仗的战略战策有什么过错。你知道项羽的过错在哪里？第一个就是高傲，而且不知道反省自己，还有残忍，还有不懂得爱你。不过他有一个最大的好处，正好是刘邦没有的，他刚刚那些坏处缺点，就正是刘邦没有的。但他有一个最大的好处，这就是他为什么起来的原因。依据史记所讲他很大方很会施舍，如果打了胜仗以后就把所有的土地，那些虏获的东西就赏给他的那些大将，士兵大家都有。所有大家拼命的为他打仗。刘邦相反就很小气。所以刘邦有种种的好处，但是这个是他的致命伤，幸好他的命好。而且他封都是封他的亲人比较多，所有他心不平等。但是项羽他封或是施舍都是很平等、很大方，不过没有用他只有这个优点。而且它因为高傲听不进别人的话。刘邦就没有这个高傲的心，他很能听别人的话，所有他能够用人。项羽多半就是他自己行。

我刚才讲一切都是值得的，反省了以后你要想说为什么一切都是值得的。因为我要让他值得，什么呢？失败了没有关系，但是要知道败在

那里然后把他改过改进。自己一定是有什么缺点、有什么过失，才会失败才会挫折，你不要白白的失败，你如果不反省自己失败历程的错误在那里，还是死得不明不白，那就白白失败。即使一次再一次那都不止的，他会重复以前的错误，历史就一再的从演。最后到你起不来为止。所以一切都是值得的，为什么？因为我要令他值得。所以常常这样鼓励自己。修行更是这样子。但是鼓励自己不是一天就好了。知道吗？天天都要鼓励自己，天天都要为自己打气。你这辆车常常会泄气漏气，所以常常都要去打气。这样才能够一直跑而且跑得远。我这么一说这就是修行跟生活是截然一块，修行跟生活不是两回事。所以你不要说我在家就没办法修行。可是你出家就能修行吗？如果在家没有办法好好修行的人，出家也没办法怎么修行。其修行也有限。你知道为什么呢？因为这还是娑婆世界，你在家是时候不会修，你出来家他还是在娑婆世界。所以种种障碍还是有，你的自身自心还是一样，而且那个烦恼多半都是在你的心里面，是拿不出来的。将心来，我为汝安这个拿不出来的，烦恼也是拿不出来的。你如果到阿弥陀佛那里再去修，那个烦恼还是在。你知道吗？就要经过很多劫我不是讲过嘛。不过那个渺茫不可知，我是赞成比较现实一点。因为这个世界是现实的，人间是现实的，人生是现实的，修行也是现实的。现实什么？你有修就有，没修就没有。你今世有发心好好修，想一定要得到一点成绩，他就会有一点成绩。你若不发心一定是绝对没有。更何况即使你发心发的不够大，也不一定有成绩。因为你不够大的话你努力就不会够多。所以要令自己今生的一切成功也好，失败也好都是值得的。成

功了等于是为自己鼓励。失败的当作自己的前车之鉴找出缺点，这样子而令自己，台湾的政界所说往上提升。

若人造了罪以后，能忏悔改过，[悔已莫复忧]已经真正如法如理的忏悔了，理忏事忏都作了，就不要再忧虑他了。就怎么样呢？我教你一招就说那就让佛菩萨去照顾这一块。我这个已经照佛菩萨的意思去作了。我就把他认为说，而且也是如佛所说忏已无过，就把自己当做一个新人。[如是心安乐，不应常念着]这样子你心就能够安乐。现在再回头讲，我不是常常讲我学佛学了二十多年，然后发现佛法里面有一个蔽密，那个蔽密就是快乐。学佛最后是所谓的离苦得乐，离苦才能得乐。但是你不要真正的离苦了才去得乐。因为这个苦是苦海无边，苦是无尽的天天都有，只要因缘一和合就生了。所以你要及时作乐，这个作乐不是饮酒、唱歌那个作乐。是在法中作乐。及时然后这个作是制造的意思，自己为自心制造快乐。是真正的快乐，是佛法中的快乐。不是依于色、声、香、味、触、法的快乐。不是依于外在因缘的快乐，而是自心依于佛法而得乐，叫做作佛法的乐。所以及时要赶快的，因为生命很短你不知道那一天就会翘辫子。就要及时赶快的尽量令自己安乐，不要说等到你真正得到涅槃的时候然后在乐。不是涅槃乐嘛，还有佛是菩提乐。得到菩提在乐，好久以后的事情三大阿僧祇劫，所以不要那么死心眼。你现在就努力的为自己造福造乐好吗？这样就真为佛子。因为佛世尊他老人家很快乐，所以我跟他学习，我也要赶快快乐。那就是真正佛子，这是佛的真子。否则的话佛菩萨很快乐，结果你很苦恼，你就是佛的义子干儿子。

[不应常念着]已经过去了，你如法如理都忏悔了，就不要常常去念着他，念而且贪着执着。这个指什么呢？就是指不忆想分别，念就是忆想分别，就炒无意的冷饭。我们众生的心就好像牛的胃一样反刍，它是会把旧的东西吐出来再嚼一嚼，我们的心也是一样，会把旧的资料吐出来再嚼一嚼，觉得很有味道。所有的文人都是这样，所有的文人不管他作的诗词歌赋这些，他所谈的都是过去的事。所有就是忆想分别。过去的事本来是很苦恼，也是很忧伤，他就把苦恼忧伤的事情写得很哀怨动人。就令看的人本来也不会说很难过，但是一看了以后就觉得很难过，心就很沉重，可是觉得这样的境界很美。所有那个就变成名著，就是能够感动人的。越是名著越是有感动人的力量。但是感动人就是影响别人的快乐，令人不快乐，这就叫感动。越令人越不快乐，就是越感动人。乃至能够让人家读了以后本来没事就哭起来。这是最感动的。我说的世人颠倒就是这样子。所以越是伟大的作品，感动人的力量就是越大。感动多了好让人痛哭流涕。那这是最高的作品。阅读伟大的作品不是令你更快乐，而是很伤心很难过。还有世间的文学或是戏剧作品，伟大的都不是喜剧，都是悲剧。喜剧的话就被人认为很肤浅，悲剧就很深沉很有深度这样的。所以众生就这样子，自虐狂跟被虐狂。本来没事为了要消遣时间，就去看戏剧然后哭得涕似皱纹回来，表示说今天太好了大哭一场。所以心就不要去炒冷饭讲的很粗俗，但是就是禅宗里面所说的忆想分别。很难的。因为众生的心是牛，这个牛性就没办法改，它就是要反刍。他就要炒冷饭，没事就要炒一炒怕饭凉掉。如果你已经如法忏悔过了以后，你还是会想到

那你就要，第一点、每一想到的时候马上强迫自己放掉不要想。第二点、如果还是没有办法不想，我建议你去睡觉。我这一招我以前常用很有效。睡完觉以后就忘掉就淡了，当前的那种想法就不见了。第三点、就是丢弃也就是把他收藏起来，就是一切会令你想起这件不快的事情的东西，能够令你联想得到的，全都把他收起来把他封起来，就不要再看。譬如说所有的照片，还有种种跟这个东西有关系的，全都把他收起来不要再看。你就不会联想到。这样子就要做得很决断。这样才能忘掉以前不快乐的事，以前令你后悔、悔恨的事情，就把他收起来这样。所有这个烦恼除了佛菩萨加持，除了念经、拜佛、持咒以外，最主要的还是自己要去作。你不要没有骨头跟章鱼一样，完全要靠佛菩萨。你也要有配套你懂吗？配套你要自己作的。我这样讲你就听得很懂。所以这个公司成就，不是只有董事长跟总经理，下面员工也要配合。员工是什么？你的心、心所法就是员工。因为忏悔以后就心安乐，心安乐以后就不要再念着他了。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

【天台小止观】讲解

## 第三十六集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2010 年 12 月 6 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

[若有二种悔]就有两种悔，这个是掉悔的悔，不是忏悔的悔。[若应作不作]加一个好似，好似应作而不作。你因此而生悔。[不应作而作]恶事不应作而你却作了。好的事情是应作你不作。恶事不应作你却作了。这样而生悔的，[是则愚人相]是愚痴的人。你既然是知道好事有智慧的人就应该要去做。你既然知道是恶事是不应该去做，有智慧的人就应该马上去做。知道应该作而不做，知道不应该作而做，然后在去后悔反悔这样子，这是愚痴的人。[不以心悔故，不作而能作]为什么呢？事实不会因为你心里面后悔了反悔了，因为这样的因缘你就会把不作，这个不作指没作，没作的事情而变成有作。过去没有作然后因为你反悔，他会不会变成没有作？不会。[诸恶事已作]所有的恶事你已经作了，也不会因为你反悔就，而令他变成没作。所以有智慧的人就好事就赶快去作，坏事就不要作，这样子就不会有悔了。所以诸恶事已作，[不能令不作]不会变成不作，或者是你假装没发生一样。如果是真正修行的人，就应该学大丈夫，这个大丈夫不只是男众，女众也应该是



丈夫。这就是我们大乘为什么出了家以后，即使是女众也互称师兄的原因。就是要学大丈夫相。所以要把自己看成大丈夫这样子。什么是大丈夫呢？我给他一个定义就是有志气、有魄力，这种人是大丈夫。如果没有志气、没有魄力、没有出息，即使是男众也是小女子，所以没有男子气概。男子气概就是有志气有魄力大丈夫。有志气、有出息、有魄力，那么作了错事就应该要知过、认过、改过，这样子就叫做志气魄力。如果没有这样魄力的话，就是（因循延宕）软弱无力，就为自己的业力所推动所摧残，一点办法都没有，一辈子都是一个孬种的人。所以必须要这样子做错了首先要知过，第二个要认过，第三个要改过。所以这个修行不是只有呼口号，不是只有念经、念咒、打坐这样而已。这三步每一步都很难，知过——要有智慧而且要有自知之明，还要有反省之功。你要懂得自己反省的人，很多人是不懂得自己反省自己的。自己有什么过错都不知道。所以要知过要有觉知，然后要能够反省。认过——又更难，要没有自我的傲慢才能认过。尤其自己向自己承认过错，等于是挖自己的疮疤，很难、很深、很痛苦，认过是一个很痛苦的过程。尤其你在挫折、创伤、失败以后，你承认自己有过错，如果你跨过这一步一切事情都好办。还有我告诉你常常我们碰到一些烦恼、苦恼，心里就摆不平，就常常都是一直怪别人这样子，但是都没有想到自己有什么过错。可是在我修行的过程中，我就发觉很有意思的是什么呢？只要有任何一件事情你很懊恼，但是你所看到都是别人错了，别人得罪你，别人侵犯你，而自己是冤枉的、是受冤屈的、是受侮辱的，自己没有什么过错，这个就很难摆平。这个嗔恨心

就很难去掉。可是一旦有一天忽然天空上掉下一个光明来，你心里一照诶这个中间我也有一点点过错。一点点就好了不需要太多，我也有一点点过错，因为自己有过错，马上就很容易把这个嗔恨去掉，而且很容易原谅对方。这很有意思。可是如果完全只看到别人的错误，而自己都没有错误的话，这永远都摆不平。这个对对方的嗔恨心永远都去不了。可是这个嗔恨心去不了的话，有什么问题你知道吗？比较远的就是你不能成为菩萨，菩萨不嗔众生。更远的你就不能成佛。近的是你不能得定。因为你嗔恼心嗔恨心，所以没有办法得定。因为所有的心不定除了散乱以外，最大的就是嗔心。你如果心里面有嗔恨，你心决定是定不下来。你如果因此而去修禅定，即使你得定将来会变成阿修罗。因为心怀嗔恨的关系。知道了吧。所以一定要把自己的嗔恨心摆平，千方百计把自己的嗔恨心摆平，而且努力去发现自己的过错。这样就很容易摆平。人的心里很奇怪，别人的错误是不可原谅，但是自己如果有错就很容易原谅。所以就必须要所有跟别人有过节的地方，看出自己的错误在里面。因为你在这里面就把当事人原谅，当事人等于你自己，你已经原谅，所以相关的人你就很容易原谅。这是一种方便一种技巧，调伏自己的心。顺便讲一下所谓的善用方便，菩萨方便，这就是一种智慧的方便，般若的方便，怎么样去灭罪的方便，灭烦恼的方便。而这个灭是怎么灭？灭这个嗔恼不灭而灭，只是觉知就灭了。妙不妙？你拼命的时候我嗔恨心很大很大，我很嗔恨一直想要把他压下来，没用的很难有用。你只要看到这里面我也有过错，那就马上去掉80%以上了，这很有意思。所以如果做错了事情一定要，有

志气、有出息，要知过然后认过。刚刚讲认过所以认过必须不能傲慢，不能贪着我相，不能只看面子，面子摆不下。因为面子摆不下所以不认过。顺便讲如果你修行人还管面子的话，你就没有理词。但是世间人都是讲面子，为什么？因为世间人都是看表面。但是我们修行人是不讲表面的，我跟你讲表里要如一。你不说我心好就好不行表里要如一。常常不说听人家讲他是貌恶心善，告诉你事实上没有这回事。貌恶心必恶，因为脸是由心生，你的心态就写在你的脸上，是骗不了人的也骗不了自己。烦恼心覆盖的人这整个脸都是烦恼。但是不要去修那个脸。我曾经听一个老法师说：“要修脸”。修脸的话就变成做美容了，那是不对的，不要修脸修心，心变了脸就变了。心善了脸就善了，所以心善貌亦善。如果现前心虽已经开始善了，但貌还是没有善，就是还没有修到那样的地步。你修到那个地步以后，整个业力转了全身心都转变。当然最彻底就是心转变了以后，带动渐渐影响到身。为什么？因为心是因身是果报因跟果，所谓身是报身。所以这个果报身要改变是到后来的事情。但是你要让这个身能够变，那就心要先变。当然也有说因为过去世造的业太重，心虽变了但是身也会变得很慢。不过总有一天会变。但是也不会完全都不变。接着认过以后才能改过。改过——就要有大魄力。但是你如果不改过，佛法这一条路你一定是走不下去，就困难重重。你还是怎么样，就变成怎么说呢？有人说我学佛三十年了还是一个大凡夫。这怪谁？就是你没有改。改什么样？改好不能改坏。我有个三哥很喜欢喝酒，然后他很喜欢说笑话，人家常劝他说你要改呀，他说改呀有改，十块改二十。不能这样子要改

的少不能改的多了。所以你听我这样讲你看看学佛就是全体、全身心、全生活的，整个生命是在一起的你不能把他分开。你是生活是一回事，修行是另外一回事，那是永远修不来。那样修会变成人格分裂，或是精神分裂。

[不应作而作，应作而不作，此二句正明众生颠倒，背觉合尘之相。不应作而作，如身则不应杀盗淫，口则不应两舌恶口妄言绮语，意则不应起贪嗔痴，]这些就是十恶。[如是十恶本不可为，而恣纵放逸，竭力而为之。]这一个写得太好了。不应该作的事情众生都不但去作，而且很努力很竭力的去把他造作。这有意思。[应作而不作，如同世间之种种慈善事业，或修桥补路，恤孤养寡，或出世间之善，如听经礼拜，烧香散花，身须拜佛，口应念佛，心应观佛，如是等一切世出世善，本当尽心为之，努力作之，今反置于脑后而不肯作。]我在刚刚初学佛那个时候我在美国留学，有一天留学生去打工，打完工去到超市买东西，我就一边买东西一边念佛，忽然想说我没学佛之前也不知道要这样做，然后想说众生为什么他宁可，一直胡思乱想打妄想，他就是不肯念佛。奇怪！念佛心就会很清净很快乐。可是众生就是不肯这样做。他宁可就这么胡思乱想打妄想。这就讲到不肯，所以这是很奇怪。同样是一种念，散念乱念是一种念，念佛念法也是念。可是众生散念乱念就很容易做，而且很喜欢做，而且做得很光辉灿烂这样子。但是要念佛就很困难。[所谓诸恶愿欲作，众善不奉行也。]诸恶愿作欲作，众善就不想奉行。[此即所谓迷中倍人，可怜悯者。当知掉悔之人，则为悔恼之火所烧，后世必堕恶道。常为烦恼苦具而作伴侣，]具就是具

生，同时产生的意思。跟着烦恼的苦在一起。[岂非颠倒之甚欤！]这样岂不是非常非常颠倒的吗？欤是惊叹的语气。[倘若有人，造罪而能生悔者，]如果有人造罪了但是他能够忏悔，[本为难得，人非圣贤，谁能无过，知过能改，善莫大矣！然须悔已莫复，]在莫复后面加烦恼两个字。[从此进行道业，]悔过以后就把他忘掉了，因此就再回来从新开始进行，本来在修的道业。不要被烦恼把这个道业障碍住了，就不再前进。[栖心圣境，]这个栖字用的很妙很好。把这个心就好像鸟一样就住在圣境里面。[身心自然清净，慧光因是开朗，安乐自在，]《法华经》里面有一个安乐行品。所以修行大乘的佛弟子，就应该努力的修行安乐行。[无诸热恼。]你看所有的烦恼都是燥性都是热的，都会焚烧你的身心。[所谓悔已莫复忧，不应常念着者也。]就是这个意思。[若或掉举其身心，复悔箭入心，诚为愚人之相，]诚就是实在是的意思，实在是愚痴人的样子。[不以悔故，不作之善而能作，]不是因为你是后悔，然后没做过的善事就变成有做了。[已作之诸恶，不能令其不作，]或者是已经做的恶事，也不能令他因为你后悔的缘故，就变成没做。[其病根，即在放不下耳。]这个放下大家都会讲，但是实在是很难。等到下面讲到真正打坐的时候，我们谈一谈这个放下。

[五弃疑盖者，以疑覆心故，于诸法中不得信心。信心无故，于佛法中空无所获。譬如有人入于宝山，若无有手，无所能取。然则疑过甚多，未必障定；今正障定。]看这一段[五弃疑盖者，]第五个叫抛弃疑盖。刚刚是要抛弃掉悔盖，什么叫抛弃？就把他弃如敝屣，好像连拖鞋破

拖鞋不穿不用就丢掉。不用一直都保存着。顺便讲一讲就增加趣味，现在的女人就很多鞋子她也不穿，所以好几个橱窗都是她的鞋子。既然不穿就把它处理掉嘛。同样的疑盖你会有用吗？没用就把他处掉跟破鞋子一样。[以疑覆心故，]因为疑是会覆盖我们本心的光明。[于诸法中不得信心。]因为覆了心就令我们对诸法、对佛法，不能得到信心。这个信心是一切修行的根本。[信心无故，]因为没用信心。[于佛法中空无所获。]所以在佛法中空无所获。你们知道佛法中的功德是很多很多，但是决定在那里呢？决定在第一步信心。信心如果多的、信心大的、信心坚定的，他的成就就一定高。信心少的、信心不坚定的，他的成就一定少，而且他的过错一定多。这个是第一步就决定的。这个很令你无可奈何的事，信心通常是累劫所修，不是今世就可以修得。今世有可以增加一些，你听善知识讲解熏习会增长一些，但是根本上很难增加很多。详细你可以看我那个《北美开示录》，第一篇大乘信位菩萨的修行里面讲得很详细。你会很奇怪说佛法这么好，为什么我的大伯不信、我的哥哥不信、我弟弟不信，那就因为他过去没修。那有讲说某某人很会读书，他如果来学佛一定很好。可不见得。如果讲很会读书的话，胡适之也会很读书，韩玉很会读书，他都不信佛。这是两回事几乎没有什么相干，实在是很无可奈何。可是你又不读书不识字，学佛又很困难。所以要读书识字，而且读书识字越多是越好，可是就不见得对学佛有帮助。即使你得了博士学位也没什么帮助。你得了博士学位在学佛门上，你还是从零开始。没有因为这样子博士学位的学分，可以转过来佛法的修行里面。如果你对佛法的信心不够，不

管你修了多久结果你正邪都还搞不清楚。而且没有决定的确定说，这是正的应该要这样子。譬如说佛法里面不是讲得很清楚，学了佛尤其是出了家以后，所有世俗的事情都不应该做，都应该远离。离俗才叫出家。但是很多出家人没有办法做到，而且对佛法的信心不够。有一些在家人学了佛。然后他还是去学一些外道的东西，乃至学道教的东西，学一些不正的法。还自以为他心量广大，事实上那是邪正不分。为什么会邪正不分？最主要的除了智慧以外，还有就是对佛法真正的信心，正信还没有起来。所以你看厉害不厉害。佛法这个信心就好像你跑百米各就各位砰，第一步先跨出去的那个人就得第一名。落后零点零一秒的人就是会输了。你在怎么追都追不上。所以这个信心是非常非常重要，而且是无可奈何、不可思议。你不能因为思议而得到信心。而且甚至于可以说是你越思议就越糟。所以这是不可思议无始劫来熏习所成的善根。我还没学佛之前也不知道佛法，但是我就是很喜欢佛法，我就是很崇拜佛。在初中历史里面讲到佛，他说一切众生都是平等的。我说啊佛是世界上最伟大的。我初中就写日记，常常就提到说成佛什么的，那其实都是胡扯。但是这个就是习气。很奇怪！往下看于诸法中不得信心，[信心无故，]因为对佛法没用信心的关系。所以在佛法中空就无所获。[譬如有人入于宝山，若无有手，无所能取。然则疑过甚多，]疑的过错是很多的。[未必障定；]可是不一定会障定。[今正障定。]今就是疑若成盖的时候就会障定。在今的后面加疑盖两字。疑心不一定障定，但疑盖一定障定。疑心障信心障智慧。疑盖障正定。或进一步讲疑心障戒、障智慧。疑盖障正定。

[上来四盖已竟，]从前面到现在为止已经讲了四种盖。[此第五弃疑盖。]  
这里是讲第五项抛弃疑盖。[疑者疑疑惑惑，犹豫不决之谓。有此疑心，  
则于佛法不能生于正信，遂失如来无上知见，故此疑心，实为众恶之本。  
当知此疑，非特为众恶之本，]非特就是不但，不但是众恶之本，  
[且为万善之先，如禅宗之看话头，先欲人起疑情，则以此疑为宝，]  
不过这个疑跟那个疑不一样。禅宗的疑是对于某一些大家都认可的事情，  
都觉得没有什么问题的事情，可是有一天你就忽然说，大家都认可的就是理所当然 take it for granted 的事情，你忽然觉得好像不是应该理所当然。这个有一点问题开始怀疑。我举一个例子这个事情很有意思，我以前讲经曾经讲过，我在小学一年级的時候，我们有唱游课，你们有没有上过唱游课？后来你们也是叫唱游课。他就有音乐课本。一年级下学期有一天我忘了带课本，我们那个小学都是两个人坐一张桌子，因为我忘带课本我就要看隔壁的课本，然后他就不让我看，而且还移到最旁边去这样的，我坐在桌的左边他坐在右边，他移到最旁边。然后我那时候就对我心里面是一种很大的震撼，我觉得为什么不让我看呢？因为我们小学课本里面说，相亲相爱相帮助大家都是好朋友。有没有记得这一课？忘掉了。所以我觉得应该是这样子的，相亲相爱相帮助，你的课本借我看你没有什么损失吗？有什么损失吗？没有。你为什么借我看而且我也没有对你不好。然后那一天我就很惊讶而且很伤心。那时候七八岁一年级。这是我人生第一次觉知，而且觉知人心是跟我想的不太一样。好早熟噢。然后我就一直哭，老师在那边教，我就趴在桌上一直哭，那一天老师教的歌我一辈子都不



会忘掉。现在当然也会唱‘电线画成五线谱，燕子在上面填了小音符12345677654321’。永远记得这件事情。我现在讲我那个时候可以说就起了禅宗的疑情。人性本来就是大家应该互相帮助，你帮助我给我看一看也没什么嘛。反句话来讲如果是你没带书的话，我一定也会给你看的。我就很惊讶说：人性为什么会这样子，就是恶你知道吗？对你没什么损失你为什么不肯帮助别人。这个是我第一次有觉知，有觉知对人心也起了疑这样的。所以我幼小的心灵第一次经历人情冷暖，而且真的很伤心。这个就是有一点类似禅宗的疑情，为什么人心会这样子。可是前面讲的疑说于佛法中没有信心，那个疑不一样，那个疑是疑佛法的真实性，怀疑佛所说的法是不是真正对人有用、是不是真正能够令众生度苦、是不是真正的真理，这个是疑这个是没有信心。但是禅宗的疑情不是这样子，禅宗的疑情是指说普遍大家都这样认可的，本来无可怀疑可是觉得这个其中有问题。譬如说举一个例子这个不太好，为什么说只有女生可以生孩子？本来只有女生可以生孩子，本来就是这样这个没有什么好怀疑。可是也许有一个行禅的人忽然就会想到这个问题。事实上是有这样的一个公案，有一个禅师他悟了，他的好像同修还是师兄就问他说：“你悟了什么”，他也不讲什么话，他就说孩子是女人生的。讲到孩子是女人生的，在我们那个年代有一本鹿桥写的小说叫《人子》，很奇怪！那个时候有发烧，我不是跟你讲过从来是不赶时髦的，可是那个我稍微敢了一点点，就是到末期还没有退烧的时候，因为我记得在中国时报有连载，然后大家就拼命的去抢来买来看，可是我后来一看这本书是莫名其妙，什么人子那个标题

也搞不清什么意思。内容莫名其妙很奇怪。这是顺便讲一讲而已。我们师公这里讲的禅宗的疑情，事实上跟前面智者大师所说的不信，是不太一样的东西。听懂我的意思吗？

[所谓大疑则大悟，小疑则小悟，不疑则不悟，是知此疑又为功之首。]但是这个疑跟那个疑是不一样的，你懂吗？[然今所言疑者，非禅宗之疑，]这个就对了。所以是两种疑是不一样的。[乃犹豫不决之疑，]没有信心的疑应该这么说。[故能盖覆真心，退失信愿，于诸佛之无上妙法中，不得生于信心，当知佛法大海，信为能入。华严经云：‘信为道元功德母，长养一切诸善根。’若无信心，则于佛法之中，空无所获。欲研究佛学深邃佛理，非从信入手不可，故云：‘天雨虽多，岂能润无根之树，佛门广大，亦难度不信之人。’无信之人，犹如无根之树，佛海广大，如天雨之过多，以广大法雨，难润无信根之人，纵经尘劫，亦无利益。譬如有人，入于宝山，往取珠宝，若无其手，终无能取。何以故？以其无有手故。当知无信心者，亦复如是。手即喻信心，宝山即喻佛法宝藏，宝藏者何？即所谓三明六通、四谛六度、三十七道品、十力四无所畏、十八不共等法，悉皆如来宝藏。若无信心，则于佛海中，难得实益。然则二字，乃转语之辞，谓疑道繁多，未必悉障于禅定，此简非今所讲之疑盖，]简就是简择把他挑出来的意思。把他挑出来现在所讲的疑盖跟那个是不一样的。[乃障定之疑盖也。]会障禅定的是疑盖。会障智慧跟戒律的是疑心。这不一样两回事。

[疑者有三种：一者疑自，]或者是自疑，怀疑自己。[而作是念，我诸根闇钝，罪垢深重，非其人乎？自作此疑，定法终不得发。若欲修定，

勿当自轻，以宿世善根难测故。]这个讲得很好。疑有三种：第一种就是怀疑自己。怀疑自己而会这么想，一般人很容易这样想，[我诸根闇钝，罪垢深重，非其人乎？]非其能修无上法的人，能修禅定的人。所以就怀疑自己能够修禅定。因此[自作此疑，]自己就生起这样的疑心。如果生起这样疑心的话自己怀疑自己，[定法终不得发。]就不能够生定。[若欲修定，勿当自轻，]如果你想要修定就不能轻视自己。为什么呢？智者大师安慰我们也是安慰的很好，[以宿世善根难测故。]宿世是善根你是没有办法去测量的。也就是说你虽然怀疑自己，但是不要想说我自己没有这样的善根。因为除了佛能够了知众生宿世的善根以外，其它的人没有办法了解。还有你今世既然能够接触禅定法门，那就是有这个善根。现在就是要努力的去做就对了，所以要对自己有信心不要怀疑。

释文[疑有三种不同：一者疑自，谓行人端坐修观时，心中便作如是念，]修行禅法的人他端坐，然后修行止观禅观的时候，心里面就起这样的念头，[我今善根微薄，]我今世善根微薄，[罪障深重，必非道器，]一定不是道器，[何敢仰攀上乘，修斯道法耶？]怎么敢仰攀上乘修这个道法呢？[自心若作如是疑想，则禅定之法，终不得开发。若修定时，切不可自暴自弃，]妄自菲薄，[须知吾人从无量劫来，]吾人就是我们。必须要知道我们从无量劫来，[何曾不发过大心，不修过大行，决已早种善根，况且若无善根，今何获此人身。]其实更重要的就是说，如果没有种过善根，你今世没有办法听到这个法。所以有这个善根有这个福报因缘，才能够听到接触到这个法。[当知一切圣贤，皆由凡夫做，

十方诸佛，亦从众生成，决无天然弥勒，]就是说他没有一生来就是弥勒菩萨。就好像《论语》里面弟子赞叹孔子说：“天纵之将圣”，孔门的弟子很多人很会称赞孔夫子。称赞有时候就变成异样，就是太过度了。将圣的意思是大圣，所以孔老夫子您是天生的大圣人。但是佛法就不这么说，没有天生的圣人。圣人都是修来的。[自然释迦，]都是累劫修行来的。[自当信己之宿世善根深厚，勿可自轻，]你们听起来应该是很温心吧。照理来讲应该是，否则你不会听到这么深的法。[皆是长者之真子，]长者当然的指佛，佛之真子。[正好从此发大勇猛，进修胜法，何愁佛果之不证，涅槃之不得也。]所以就不要去忧虑、愁忧。

[二者疑师，]上面是讲怀疑自己的能力，怀疑自己的善根。第二种是疑师。[彼人威仪相貌如是，自尚无道，何能教我？作是疑慢，即为障定。欲除之法，如摩诃衍论中说。如臭皮囊中金。以贪金故。不可弃其臭囊。行者亦尔。师虽不清净。亦应生佛想。]第二个是疑师，也就是说对师父的信心不够。[彼人威仪相貌如是，]说这个师父威仪相貌是这个样子。[自尚无道，]他自己都无道。[何能教我？]怎么能够教我呢？[作是疑慢，]就起这样子的疑慢。因为疑心而起轻慢之心。[即为障定。]这样就会障定。[欲除之法，]想要去除这样子疑慢的心，疑师心的法。要怎么样呢？[如摩诃衍论中说。]摩诃衍论就是大智度论，里面讲说[如臭皮囊中金。]就好像有一个臭皮囊，里面放了金子。[以贪金故。]但是我们由于贪臭皮囊里面的金子。[不可弃其臭囊。]也不可以把那个臭皮囊丢掉。因为把臭皮囊丢掉金子也跟着丢了。[行者亦

尔。]修行的人也是一样。[师虽不清净。]也许你的师父某方面并不是很清净。[亦应生佛想。]但是你也要对他生佛想，把他当作佛一样来看待这样子。这个是弟子对师，但是师对自己就不能这样说了。也就是说我虽然没有什么道，而且没什么修行，但是你们也都应该把我当作佛来看。就不能这样子了。就好像譬如说夫妻之间或是对人，一般人也是一样，要能够对人体贴。但是夫妇之间要求体贴，都只是说你都不体贴我。可是从来没有想到说我要体贴他。类似这样子。

[此第二疑师，即是疑他。]第二种疑师就是疑他。刚刚是疑自己，现在是疑他人。[谓疑我平素间，所亲近之大德尊宿、善知识，观其威仪，动静相貌，与平常人无异，无有一丝毫过人之处，由此观之，自尚无道，何能教我，须己欲立而立人，既无过人之处，而欲教化于人，恐怕以盲引众盲，相牵落火坑，我若事奉之，终必有害无益。若作如是疑慢在心，]如果作这样子的疑慢在心里产生。[即为障于禅定，]就会障碍你自己的禅定。[禅定不开，般若之门为之深闭矣！]般若的门就关闭起来。[若欲却去疑师之法，]所以如果想要去掉这个疑师的方法。[如摩诃衍大论中说：]就是《大智度论》里面说：[‘譬如臭皮囊中金，不可因厌臭皮囊，而弃于真金；若爱于金，则不可弃其皮囊。’行者亦复如是，师则例之臭皮囊，]例就是比喻，师比喻当作臭皮囊一样。[凡所说之法，即喻于金，]凡所说的法，就比喻金一样。[切不可因人而弃其法，]不能因人而抛弃他的法。[谓依法不依人也，]所以他即使本身不是很完美，但是他所说的法都是如法都是好的。所以也应该听受他所说的法。[否则妄生批评，横论长短，是则名大愚且狂之辈。汝岂

不闻，]你难道没有听说过，[古圣贤之求法于人耶？如雪山大士，从鬼以请法，帝释天主，拜畜而为师，此实依法不依人之一证也！]我们释迦牟尼佛宿世也是做过这样的事很多，[须知师虽不清净，亦应当生一种诸佛之想，因彼虽凡身，而口所言者，乃诸佛之法，诸佛之行，当以观佛之心，而视师家，须翘勤恳切，闻法如对佛面。故云：‘师虽不清净，亦应生佛想。’]所以说师虽然不清净但是也要生于佛像。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第三十七集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2010年12月13日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

请拿起《修习止观坐禅法要讲述》今天我们继续讲。没开讲之前还是一样，请在荧光幕前的各位端身真正专心听讲。不要饮食、聊天、谈

话，也不好讲电话。

[疑者有三种：一者疑自，而作是念，我诸根闇钝，罪垢深重，非其人乎？自作此疑，定法终不得发。若欲修定，勿当自轻，以宿世善根难测故。]疑是怀疑有三种：一种就是怀疑自己的能力，[而作是念，]而这样子想，[我诸根闇钝，]诸根不是指眼耳鼻舌身，而是指五善根信、进、念、定、慧，我这个人都暗顿。[罪垢深重，]我往昔所造的罪变成一个垢染，染污了我的心很深重。[非其人乎？]其人就是能修禅定的人，这里特指这个。我就不是能修禅定的人。[自作此疑，]自己就生起这样的怀疑，怀疑自己。如果自己作这样怀疑的念头，[定法终不得发。]定法就是禅定之法。发就是生起来的意思。禅定之法就不能生起来。[若欲修定，]你如果想要修定的话，[勿当自轻，]就不要自己轻视自己。诸葛亮写出师表里面说：“妄自菲薄”。为什么叫妄自菲薄呢？注意那个妄字，妄第一个是虚妄，第二个是错谬错误的意思。菲是轻的意思。自己轻视自己的意思。自己轻视自己这是一件不对的事情，所以叫做妄。而且这种不对的事情也是虚妄，不应该这样。为什么？这个当然是以大乘最究竟的看法来看，也就说众生皆有佛性。所以不管是多么差的人他都有佛性。因为有佛性的关系，所以就不应该轻视自己。所以都应该要重视自己。你如果轻视自己怀疑自己的话，你就没有办法好好的修，你即使修的话也不能尽力。因为你一边在修，一边怀疑自己，结果令自己胆怯犹豫，不能够使出你的全力。为什么？因为你的心力已经至少一半被怀疑跟犹豫占去，所以你心潜能的能力就不能完全疏放出来。乃至紧张、焦虑等等，也都会因此而产生。

因为想要这样做，可是又怕自己做不好，所以就很多的烦恼。而不能够直接很努力的去执行，或是做那件事情。因为你很多的烦恼，因怀疑而产生很多的忧虑、焦虑、担心、害怕等等，所以就有很多烦恼。既然有很多烦恼，你又要修定。能不能得定？那就更难得定。即使你对自己很有信心，都还要很努力很努力才能够得定。对不对？更何况你自心中有很多的烦恼，由于怀疑自己的能力而带起的烦恼。唯识学称为具生，于六识具起的烦恼。因为这件事情是非常重要的，所以详细再讲一下，刚刚讲因为你怀疑自己，所以你就会忧虑、担心、害怕、恐惧、焦虑，这些烦恼就跟着起来了，跟你疑烦恼具起。这些都是什么呢？这些烦恼以我们现在的言词来讲就是说，会大量的吸取你的能量。你的能量都耗到这里面去了。就是你心里自己内耗，而且因为这些烦恼，所以更加令你很难得定。所以智者大师很慈悲就说：“若欲修定，勿当自轻。”智者大师实在是大师很慈悲，他为了要我们好好的修定，还叫我们开始先自己心理建设，然后建立自信，你有自信才能做得好。勿当自轻不要自轻。[以宿世善根难测故。]因为宿世以来是善根你很难讲，除了佛能够了知以外。也许你目前稍微有一点点障难在，但是宿世以来你修了很多的善根，这个是除了佛菩萨完全看得到了知以外，其它的人都不能够真正的清楚。更何况是你自己。所以就必须要自己自除其疑。我在讲这个当中我就想到，我们跟智者大师相差快二千年，结果你看看这个世间这个时代变得多么大。那个时候的修行人都是在努力要持戒、修禅定，而你现在看有几个真正能修禅定的很难。善根也差、福报也差太多了。你要修禅定第一个要安静，你要找



一个没有车声的地方、没有人声的地方、没有吵杂的地方就很难，还有身心都健全，然后所有佛法的知识也都具备，然后还要有人护持。所以要具所谓的暇满之身。暇就是有空闲、闲暇，满就是圆满的身体，没有缺陷的，也没有受过伤。这是指肉身而已。心里也是一样要很健全，第一个这个暇不是真正没事干你这叫暇。而是不追求世间的事情，你不去追求世间的名利种种的虚荣，虚妄追逐。你那个时候才能住于空闲处。因为不追求世间的关系，所以才能够得暇。你若追求世间的事情，你永远也忙不完。所以第一步如果你真正放下而且最好是出家，出家你真正就不用去忙世间的那些事情。你看除了名利以外，还有人情往来、生死、婚丧，这个就让你忙得不得了，就忙个没完。你又不不能不应付，所以你就很忙。所以外缘就很多。真正究竟的话要修行还是依佛在经中所说的，以出家为本以出家才是正格。你真的发了心，你真的能够放得下，而且你真的就没有那些瓜葛障碍。你自己真的能够割舍得下，然后才能够得到闲暇空闲。身也空闲心也空闲。一切世间的生死业造作都息止，然后开始修佛的圣法。所以现代人，我现在讲禅定这个，简直是有点象空谷跂音一样，现在已经很少人在谈这个东西。谈的也许还有一些就是少，真正在做的就更少了。但是这是如来的正法，如果没有戒、没有定那就没有慧。没有佛戒、没有佛定，那就没有佛慧。佛法如果没有佛戒、佛定、佛慧，讲这个三圣学的那么其它是什么东西呢？其它都是佛法的相似法。也许可以很热闹，也许可以让你弄得很忙碌。但是那个都不是佛真正的意思。也许是后代发展出来的。可是少做一点可以，多做的话就妨道障道，反而

跟佛法变成有间隔。你如果真的要学佛，你就是直接的戒、定、慧就这三个字，然后经、律、论也是另外的三个字，这六个字就包含了一切如来正法。其它的不作不会有损失，多作的绝对的有妨。但是很难这里面牵涉很多的层面。尤其是名利心没断的话，会打着很多的借口来经营这一块。除了戒、定、慧、经、律、论这一块以外的别快。那样的话跟佛的正法就有相当的距离。所以须要知道学佛是很不容易的，不要把他当太容易了。第一个你必须真正能放得下，放得下世间的名利、人情、种种贪爱、执取、追求、虚妄的理想都要放下。你既然是学了佛尤其是出了家，除了依于戒、定、慧、经、律、论而自度度他以外，其它都应该说狗拿耗子，所以这都不是属于你应该做的。如果你好好的就是这样做的话，龙天护法一定会护佑你，你就一定不会饿着绝对不会饿死。这是佛保证的。就怕你的信心不够，现在我们讲疑嘛，你信心不够你信什么？信不过佛、信不过法，所以你还会担心我如果这样努力修行的话，那么谁来供养我，我会有饭吃等等。但是你放心只要你好好修行，多半这个都不会少。你真正好好修行都不会有问题。就只怕你好像在修行，可是没有真正的修行，这个世人看不出来，但是龙天护法都知道。所以那个都是瞒不过的。

释文[疑有三种不同：一者疑自，]第一个就是怀疑自己。[谓行人端坐修观时，]意思是当修行人端坐修观时。行人还有一种叫学人，听过没有？学人是古代去参禅的人，对善知识常常会自称学人。我前一阵子也有碰到一个出家人，他也跟我自称学人。我是觉得就怕大家不懂，以前的人可以那样自称，现在的人如果这样自称的话，就有一点自己

膨胀了。就好像说本来古代的人自称三生，或是拙衲。但是现在人都不能这样称。知道了吗？你这样称又是自己膨胀。所以你自称学人，那我且问你学什么？那个都是已经很了不起才会自称学人。所以比较真正适合就讲末学好了。自称末学可以。这些都不能称，称为拙衲，小的就自称小衲，老的就自称老衲，然后自己觉得很穷就称贫衲，那都不对。衲是什么意思？百衲衣。你有没有穿百衲衣，没有。贫衲或是贫僧或是三生现在都不可以这样称。自己为自己吹牛这样。行人端坐修观时，你看这个修观因为你修禅定就一定要修观，依观的人得止。修种种观法，种种佛教的佛观。[心中便作如是念，我今善根微薄，罪障深重，必非道器，]道器就是修道的法器。[何敢仰攀上乘，修斯道法耶？]怎么敢仰攀最上乘佛乘而修这个佛的禅定法。[自心若作如是疑想，]你自己的心如果产生这样子怀疑的想法，[则禅定之法，终不得开发。]不得在你的心中开发。[若修定时，切不可自暴自弃，须知吾人从无量劫来，何曾不发过大心，不修过大行，决已早种善根，]决定是以前早种过善根。[况且若无善根，今何获此人身。]如果没有修善根的话，今生怎么能得到这个人身。其实就更进一步讲，如果你以前没有修善根，你根本也无缘碰到这个法，能够听闻这个法乃至于是会有机会依着修行。[当知一切圣贤，皆由凡夫做，]一切圣贤都是由凡夫开始做起。[十方诸佛，亦从众生成，]所以诸佛往昔也是众生。[决无天然弥勒，]天生就是弥勒。我不是讲儒家称孔子“天纵之将圣”，天生就是大圣人。佛法里面没有这样的话，而且也不能用这个话来称赞释迦如来，或是任何佛。那样子会有什么毛病？违背因果。没有天

生的不修就变成圣人，这就没有因果了。然后就是坏了因果。你用这句话来称赞佛的话，正好破坏佛法。所以佛菩萨就是很慈悲。[自然释迦，]也一样。他不用修自然就是佛。释迦就是指佛。[自当信己之宿世善根深厚，]就要相信自己宿世善根是非常深厚的。虽然你自己看不到，但是是有的。否则你不会碰到这么多这么好的法。[勿可自轻，]所以不用自己轻视自己。至于障碍修行会有障碍，讲一句话鼓励大家，美国人有一句话很普通，这也常常是用来安慰人、劝人的，No one says it's going to be easy 没有人会说这会很简单。也就是这是定然会有问题会、有障碍、有困难的，不是那么简单。所以你要心里面有准备，修行一定有障碍。没有人跟你保证说绝对没有障碍，而且不可能没有障碍。即使世间上读一个学校，或是求一个学问，读一个学位，都有很多的障碍。更何况修行菩提，障碍一定是更多的。所以有障碍本来就是应该这样子，不可能没有障碍。有障碍是很自然的事情，必须会有的。所以你碰到障碍就不要担心、不要害怕、也不要退缩，任何人都有障碍，任何人都有他缺点的地方，他不完全的地方，所以才要修。你那么完美那就不用修了嘛。所以没有人说那会很简单。顺便讲到佛法里面有说所谓的易行道，佛法里面没有易行道。佛法都是难行道。那你说不是有一些比较速成的方法吗？我跟你讲速成的方法是需要的条件更多，你所需要付出的又更大，要更努力。所以天下没有白吃的午餐。你要成就大又要快，你的努力就要超过很多很多倍。你所需要具备的条件要增加好多好多。所谓的难行道易行道，那个是指说真正修行而得到成就。成就是指自身自心成就一切的善根，这叫成

就。而不是指说你将来到哪里去。那是将来的事情跟现在不一样。所以佛法里面除了净土宗以外，其它讲的都是讲你要成就。而不是说到那里去在打算这样子。譬如说你修禅定要不要成就？当然要成就。你研究般若你要不要成就般若？当然要成就般若，要不然研究般若干什么。如果你研究唯识的话，你要不要成就唯心识观，或是唯识学的道理你要懂得，当然要嘛。所以这都是成就。你如果持戒的话你要成就戒法是不是？所以不能等到了以后再说嘛。那就不叫成就了。所以现在就要把应该自己可以做到的，自己就要努力做，才不会把生死、烦恼、轮回，一直无限期的延宕把他缩短。所以佛法讲成就都是急速成就。而不是说不慌不忙慢慢成就。有这样子的吗？没有。[皆是长者之真子，]长者当然指佛，佛之真子。所以要相信自己每一个人都是佛的真子。[正好从此发大勇猛，]所以你看宝静大师也是说，修禅定是一定要大勇猛的。[进修胜法，何愁佛果之不证，]如果你发大勇猛进修殊胜的禅定三昧法，何必忧愁这个佛果不能得证。[涅槃之不得也。]涅槃不能得到。就一定可以做到。我甚至于再讲一个等于是安大家的心。你如果很努力很努力，但是一时之间还不能达到的话，就用这一句话来安自己的心，这个是儒家中庸里面的话，“虽不中，亦不远矣。”虽然没有达到但是也不会很远了。所以你在菩提道上努力的往前趋，虽然勇猛的往前趋，虽然今世还没有完全的达到，但是也不会很远了。要这样子相信。

[二者疑师，彼人威仪相貌如是，自尚无道，何能教我？作是疑慢，即为障定。欲除之法，如摩诃衍论中说。如臭皮囊中金。以贪金故。不

可弃其臭囊。行者亦尔。师虽不清净。亦应生佛想。]

[二者疑师，]疑的第二种是疑师，第一种是疑自己，怀疑自己根器太差。疑师是怀疑师长不清净道德不好。[彼人威仪相貌如是，]智者大师说彼人就是指你的师父，你的师父威仪相貌如是。这里就有轻慢的意思说彼人，彼人就是他。讲粗俗说他那个老头威仪相貌这个样子，[自尚无道，]尚就是还，自己都还没有道，[何能教我？]怎么够资格教我呢？[作是疑慢，]这个修行人心里面由于怀疑而产生的疑慢。所以疑师的时候就一定会慢师，轻慢瞧不起。这个很有意思也很没意思什么呢？你放眼看去很多徒弟都看师长都不在眼里，都瞧不起师长。就认为他的师长不行，这样很可怜。这徒弟很可怜，这师长也很可怜。作是疑慢因为疑而生慢。这样的疑慢是一种烦恼，慢是一个大烦恼。疑本身也是一个大烦恼。[即为障定。]所以就障定。为什么叫大烦恼？因为疑跟慢会令心很大的波动动荡不定，所以就障定。[欲除之法，]想要除掉这个疑慢的方法。[如摩诃衍论中说。如臭皮囊中金。]就好像一个臭皮囊袍里面有金子。[以贪金故。]由于因为我们想要贪里面的金子。[不可弃其臭囊。]因此就不肯把那个臭囊丢掉。[行者亦尔。]尔就是这样或是那样，修行人也是要这样子。怎么样？[师虽不清净。]师长虽然某些方面不是做的不是很彻底很清净。[亦应生佛想。]也应该要生出把他当作佛一样的想法。事实上以究竟这一句话一般人都不容易吞得下去，很难。但是你这样看用佛法里面最高的，一切众生皆有佛性，那这个就好办了。所以我们师父长得不漂亮，也是有佛性。那个糟老头也是有佛性。所以我每天给他礼拜请安的时候，我就是拜

佛信，就不要看他那个糟老头相。这个是以貌取人了。是不是？而且有的师父是不善表达自己，也不喜欢炫耀自己。所以就更容易令徒弟误会或是怀疑。还有徒弟有时候就喜欢热闹、弄神弄鬼的，师父又不喜欢这些东西。所以他就觉得他师父没有功夫，这也有可能。

[此第二疑师，即是疑他。]就是怀疑他人。相对于第一项是疑自己，疑自疑他这样的。[谓疑我平素间，所亲近之大德尊宿、善知识，]就是指我在平常的时候，所亲近的大德尊宿，高贵有大名称有修行的叫做尊宿。宿就是宿昔所修，宿昔有修行。宿昔有修行为大众所尊重者，叫做尊宿。善知识就是了解佛法，一切教门怎么样修，乃至有修有证，然后能够引导众生入佛道入无上菩提，远离一切烦恼以及邪恶知见，这叫善知识。令众生不会走错路走冤枉路，而因此受害。[观其威仪，动静相貌，]这个行者就看师长或是长者他的威仪，来去动静的相貌。[与平常人无异，]跟一般人差不多。[无有一丝毫过人之处，由此观之，自尚无道，何能教我，]这里讲一个笑话，我一个朋友他小时候，因为我们的教育就把总统当作神圣的人一样，他小学四年级的时候有一天想到，就问他爸爸说：爸爸总统要不要大便呢？他爸爸说当然要大便。他说哎呀那不是很臭。所以他想到说原来总统也是要大便，也是这么臭的。从此以后他就不那么尊重这个总统了。因为总统也跟他一样要……。所以我在解释这个与平常人无异。有些在家居士他平常都住在庙里，这固然是好可是有时候住久了，反而不好。住久了就了解出家众种种细微的事情，什么毛病他都知道，然后就会产生不恭敬的心。说哎出家人原来也是这样子而已，当下就会产生慢心。因此不

只是对那个庙里的出家众有慢心，乃至对所有的出家众，都觉得是也不过如此。那就轻慢三宝。所以在家出家有别，我总是觉得僧俗有别，在家众既然称为在家众，所以他应该住的地方就是在家，就住在家里比较好，心里面比较没有烦恼比较平安。如果常常住在庙里就会有问题。这是顺便讲到，因为看到所有的出家众那些师父也都是平常人，没有比我好多少，会这样觉得。可是你没有想到他能够放下一切而出家，这一点就不知道比你高明多少了。你就没想到这个，你只是想说住在庙里，跟他们一样作早晚课，他会念的你也会念，乃至师父也叫你用法器，然后你法器也会用，你就觉得说师父也没什么。这就不好了。[自尚无道，何能教我，]你自己都没有什么道怎么能教我呢？[须己欲立而立人，既无过人之处，而欲教化于人，恐怕以盲引众盲，相牵落火坑，]这个是行人自己的想法。[我若事奉之，终必有害无益。]把他当作师长来奉侍他侍候他，对我来讲跟他学，终究是有害无益没什么帮助。

[若作如是疑慢在心，]你心里面起这样子疑慢的话。[即为障于禅定，]就会障碍你生禅定。[禅定不开，般若之门为之深闭矣！]因为有佛定所以产生佛慧的般若，可以超脱世俗超脱三界生死的智慧。[若欲却去疑师之法，]却就是退却，把他去掉的意思。如果想要把他去掉疑师的方法。[如摩诃衍大论中说：‘譬如臭皮囊中金，]譬如有一只臭皮囊里面装了很多金子。[不可因厌臭皮囊，]你不要因为说部喜欢那个臭皮囊。[而弃于真金；]因此连里面的真金都把它丢了。[若爱于金，则不可弃其皮囊。’]你如果想要得到臭皮囊里面的金子，你还是要皮囊



保留起来，才能带着跑。[行者亦复如是，]修行人也是这样子。[师则例之臭皮囊，]例就是比喻的意思。师长就比喻好像臭皮囊一样。[凡所说之法，]而师长所说的法。[即喻于金，]就比喻真金。[切不可因人而弃其法，]绝对不可以因为人有一些缺陷，你就连他所说的法都不要了。可是偏巧就他懂这个法怎么办？[谓依法不依人也，]所以你依法不依人才能够求到法。[否则妄生批评，横论长短，是则名大愚且狂之辈。]

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

【天台小止观】讲解

## 第三十八集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2010 年 12 月 13 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

我们继续上一节所讲的，还没有往下讲之前，对上一节讲到的补充一

下。我刚刚讲说净土宗的事情，但是各位必须要了解我刚刚讲的那个是现代的净土宗，就是现代的人所讲的净土宗。以前的净土宗不是这样子。古代的净土宗象慧远大师，还有其它大师他们所修的净土宗，还是要修禅定。修念佛三昧，然后也要修般舟三昧。所以不要说古代，我知道当今还是有人在修般舟三昧。所以说净土宗也是要求三昧、修定。所以不是所谓的散心念佛就可以。散心念佛在怎么念也是散的嘛，还是不能成就念佛三昧。古代修净土还要修《净土十六观》、《一十六观经》修十六观。所以只是末法时期，法就越来越少、越来越简化，然后简化到法几乎都没有了叫做末法。（末——没）末的意思是没就是沉没，就是法轮法门都沉没，都没有不见了。所以叫做末法。这个情况不只是指净土宗而言，净土宗正法时期的净土宗不是这样子，是要修念佛三昧、也要修般舟三昧等等。其它的宗派譬如说以密教来讲，最完整正法的密教是，因为我们大乘佛法里面最大的三个宗，禅、净、密、律。以密教来讲正法时期的密教有：经、轨（种种法的仪轨）、咒、印；戒律。等到法越来越少了以后，密教的经也就没什么人讲了。这就是为什么我要开始讲《大日经》，因为是密教的根本经典之一。仪轨也很少了，譬如说唐密来讲他只剩下几个法，但是都是没有完全的仪轨。就只剩下一个咒，顶多还有一个印。象准提法也是一样。唐密里面就没有什么仪轨了。可是那个仪轨是很重要，是密教的精神之一。戒律有很多人以为说这个修密法威力很大，所以不太注重戒律也没关系，就堕落了。这都是不对的，都是末法时期的情形。所以这个是末法时期的密教。所以我说我刚刚讲净土宗不只是净土宗那样子。密宗

是这个样子，当然这是指正统的密教。其它教派的密教就不是汉传的，那更加不用说了。有很多的问题在里面。

禅宗——古代的禅宗是依经论，达摩祖师虽然是以心传心、以心印心，但是怎么样印呢？依《楞伽经》印心，还是要有经。然后等到五祖大师的时候，就改成《金刚经》还是经。六祖大师的时候，《金刚经》加上《六祖坛经》。经论、观心习禅定的时候在定中观心，这个正是法时期的禅宗。可是到后来渐渐渐渐唐末到宋朝的时候，就变成也不谈什么经论了就参公案，公案是古人的故事，所以那个文字很多，讲一个故事很长嘛。等到宋末的时候恐怕公案太长也参不起来了，就变参话头。然后经过元朝外族的统治又更糟，渐渐又更加缩小，话头也参不起来了。公案参不起来就参话头，话头参不来到后来明清的时候，大概就变成口头了所谓的口头禅。什么叫口头禅？口头禅不是一个禅，就好像我们《楞严经》里面，阿难在引佛讲话的时候，那个就是口头禅。你听懂吗？“心生法生，法生心生”，阿难在引这个的时候，那个就是阿难的口头禅。什么叫口头禅？就是随人家讲不是真正懂得他的意思。拿着羽毛当令箭到处去耍，到处去秀表示他也懂得禅，这种叫口头禅。耍口头禅的人嘴巴讲的都是禅话，可是不是真正懂得，那种人叫禅和子。禅和子我给他一个定义就是说，完口头禅的人叫做禅和子。开口闭口都是讲禅的东西这样子。所以什么叫末法，法就渐渐沦丧渐渐没有沉没了，所以叫末法。所以现在法就是这样一点点。现在人就执着一点点就认为是一切，就很了不起了。我举一个例子来讲，其实这个情形也不只是现在才这样子，连唐朝的时候也有人是这个样

子。你看《大藏经》里面有一部叫做道殿法师所写的《显密圆通心要》，显密圆通这是一个很了不起的名字。可是他的显密圆通，密就是指准提咒。显就是指一点点禅宗的东西，我可以说是可能道殿法师是个古代大德，但是他写的这一本书却是大题小做。显密圆通是如何不得了的大事，结果他的密就是一个准提咒。显就是指一点点禅宗的东西，这样子他就把他称为显密圆通。所以法门沦丧几乎可以说是自古而然的，很早就开始有这样的倾向了，只不过于今为列。现在就越更加的列害了。所以我常常就是这样子提倡，你要学就要学完全的，就要学正格的，不要学简略学打折的法。学年夜打折的法这样子比较便宜容易学。但是那个都没有用，你一定要学完全的法，才是真正的正法有用。否则就是末法。执着一点点的法认为是全体大法，这是错误。这个心态一定要改过来，而且这种怕困难、然后捡便宜、贪快都是这个问题。你这个心态在佛法的修行里面，你一定要去除。否则劳而无功就这样子。我讲的这个都是肺腑之言，《楞严经》里面讲心言都要直，直心是道场。所以我们既然要成就道场成就自心道场，心就要直。然后佛怎么教我们就怎么学，我们不要去改变他，也不要简化他。现在最大的问题就是简化他，乃至于是变造他把他改变了。那个都不好。有人就提倡甚至于连戒律也要改变了，说认为不合时宜了，很多东西我们要符合这个时代，然后要把他改变，那就完了。佛的戒律都已经持不好了，然后在经过僧伽国会议员们表决的结果，要取舍那一些改变那一些戒条，那不是更糟了吗？是不是？所以有些人在提倡要成立这样子的议会‘僧伽戒律国会’。这是我取的。因为那个国会就是表决、

讨论的。但是你看看那个戒律还要跟佛世尊抬杠，还要杀杀价这样，世尊你制这一条戒太贵了我们买不起。〔谓依法不依人也，〕这个是很难很难的。但是修行菩萨道就必须如菩萨一样，依法不依人，这是非常难。〔否则妄生批评，横论长短，是则名大愚且狂之辈。〕这样就是又愚痴又狂妄的人。

〔汝岂不闻，〕你没有听过嘛，〔古圣贤之求法于人耶？〕古圣贤向人求法的时候，是怎么样呢？〔如雪山大士，从鬼以请法，〕雪山大士就是指释迦如来往昔本生，还有释迦如来以前也有向罗刹请法。而且都还跟他礼拜，喊他和尚。只是为了求半句偈而已。〔帝释天主，拜畜而为师，此实依法不依人之一证也！须知师虽不清净，〕须知师长虽然有些行为不是很清静，〔亦应当生一种诸佛之想，〕但是也要生一种诸佛的想法。〔因彼虽凡身，而口所言者，乃诸佛之法，〕因为他虽然是凡身，可是他所说的法都是诸佛的法。〔诸佛之行，当以观佛之心，而视师家，须翹勤恳切，闻法如对佛面。故云：‘师虽不清净，亦应生佛想。’〕我觉得要破除这个最好还是如我所说的，一切众生皆有佛性。我的师长必然也是佛，而且他应该会比我早成佛。

〔三疑法，〕疑自己、疑师、然后疑法，都是很严重的。〔世人多执本心，于所受法，不能即信，敬心受行。若心生犹豫，即法不染心。何以故？疑障之义，如偈中说：〕疑第三种就是疑法，〔世人多执本心，〕世间人都有先入为主，然后以前听到的种种世间外道的道理，就会执着他。而于现在所受到的佛法就不能马上信。结果想说真的是这样子吗？我有一个高中同学在美国，他前一阵子跟我联络上了，他很欢喜然后常

常跟我联络，有时候也会供养助引经书一类的，当然他也是很聪明的了。高中同学是师大附中的，后来大学读完了他就到美国留学读了硕士，有没有读博士我不晓得，反正就在美国就业然后成家立业。他就鼓励我说要多写一些书，因为说我的书写的都很好，应该会传世这样子。现在就是说大家都要很热闹然后很兴旺，我希望你就保持这样最好，因为你做实在的事情就会门庭冷落，但是要真正做实在的事情。这个话劝人是很容易，然后但是他说他就很欣赏我写的东西就对了。最近他讲了一句话他说，我有一个问题问你，他说你每本书前面都有写‘佛语谛实决定不虚’，他也算是不简单了，在我的同学里面还有真正学佛的很少。他说我请问你，你写这个真的佛所说的都是真的吗？我说是。他说是吗？是真的吗？我说是。因为他是以同学的身份来问我，我应该不会跟他讲假话。然后他怎么说，就很好笑，他说喔那就很严重了，佛所说的话都是真的那就很严重了，你知道他指什么？他多半是指因果，三界六道这类东西是不是都是真的。他只是没讲但是他是聪明人，我也不笨。所以我一听就知道，事实上那个是我走过了的。这就是信的问题。禅宗祖师有一个《信心铭》，就讲说你要悟道就在这个信字。你信的过信不过，你信的过你就可以悟道，你信不过就永远于悟道无缘。因为禅宗是讲悟的。所以还要建立在信的上面。信什么？信佛的法真的可以度众生。如果你起怀疑的时候，你跟自己这样讲，把他写成座右铭一样“信佛的法真的可以度众生”。这个是最要紧的。其它的法都不行。所以度众生当然包括度我自己了。度众生、度烦恼乃至成菩

提，都包括在里面。所以你一定要信这一点。而且这一点是无可置疑的。佛度了多少阿罗汉、度了多少菩萨，都是已经断了三界的烦恼，这是确定的。常随众就有一千二百五十个大阿罗汉，没有常随的就不知道多少千多少万，菩萨就不说了又更多了。所以确定佛所说的法可以度众生、度烦恼、了生死、断轮回。所以‘佛语谛实决定不虚’。为什么？佛不打妄语。你持五戒都不打妄语，佛还打妄语呀。打妄语是什么？打妄语是一个烦恼知道嘛。因为你心里面有烦恼，所以才会打妄语。你有贪爱才会打妄语。你有执着然后你有一些目的地想要达到，但是你不方便达到，就用打妄语的方式来达到做不实语。受了五戒都已经不打妄语。阿罗汉更加没有这种烦恼，他不会为了自己的利益着想而打妄语。打妄语就是为了自己的利益或是为了自己的名，保持自己的面子等等这些，所以才打妄语。佛与时间一切的名利还有所求吗？没有。还有必要打妄语吗？没有。他如果打妄语他就烦恼没有断，烦恼没有断如何能成佛，连成阿罗汉都不行。所以你就可以想佛是实语者、是不妄语者。所以‘佛语谛实决定不虚’。你不要用世间的想法以为，有些人这样想，事实上我以前曾经这样想过，佛讲那一些东西，因为看我们这样受苦，然后因为他很聪明所以想出一套东西来，引诱我们去做好事。但是那个东西事实上不一定是真的。世间人会这样想，我也曾经有这样想过。那就表示对佛的法没有真正的信心，还在怀疑他的真实性。可是他确实是一定是真实一定是有，他是绝对不会骗人的。他如果骗人他就不是佛。所以每一法都是真实的。所以这里就讲说：[世人多执本心，于所受法，不能即信，敬心受行。]

禅宗祖师说你修行要悟道，就在于信得过与信不过。信得过当然指信佛的法。都是更重要的是信什么你知道吗？这个是禅宗祖师都是这样想，信自心是佛。所以禅宗六祖大师说：“自心是佛，离心无别佛。”这一套全都是这样子的。所以明心见性见性成佛道，也都是信自心是佛。那不信自心是佛的话，那禅宗就没有办法成立。也就没有本性，也就没有佛性。所以你信得过信不过，你说信得过又怎么样呢？信得过就真的能这样子吗？不错，如果你信得过你就会很努力的去往内探求这一个佛。然后怎么样呢？因为自心里面有佛这就是保证就是一切，这就是我今生想要得到的东西。别的地方有没有？别的地方有但是不是我的。所以我就不用到外面去祈求了，你信自心是佛了以后，你当下就断了对外的执求。你看厉害吧。就再这个信得过信不过。断了对外的执求以后，断了一切的攀缘断了一切的外缘，然后自心马上就开始清净起来了。因为没有外缘讨扰，所以你这个心如果不很快的清净起来也很困难。你所有的无缘攀缘都不搞了，那些对我来讲都不重要，重要就是我自心是佛，我要找出我要亲近我自心如来。漂亮吧！我要亲见我自心如来，不管这个自心如来是自心释迦，还是自心弥陀都可以，乃至自心阿初比佛也可以，不动明王也可以。这个是最宝贵的。如果你今世认为我追求以及实现我自心的佛性，是一等重要而且是最重要，而且是唯一的事情，你要搞定的，而且你知道你相信，我自己里面具有这个宝，那你还会往外执求吗？你就不会，在给你几百万乃至于多大的名声，你都不稀罕不要。所以信得过信不过有这样大的差别。所以是很大的差别。你懂吗？一个信与不信不只是再说，我信了



以后就可以念念经拜拜佛，不是这样子而已。你自信心中有宝，心中有本具一体三宝。所以为了要实现本具一体三宝，对于外相有相的三宝也是尊重，为了要赶快实现让内外都一如。所以这个信重要不重要？太重要。这个信其实可以说是一个种子，这是什么种？菩提种。这个信心是菩提种他就会发出菩提，由菩提种发——菩提芽——菩提枝——菩提叶——菩提花——菩提果。但是你如果真正具信，那个信已经具足了充满了，从生根、发芽、抽枝乃至至于结果，都是很快一直去的。所以就再这个信字。我现在讲一个反的如果没有信，你就没劲。所以你就常常怀疑说，某人怎么修行这么精进，我为什么精进不起来？就很简单你信心不够，你对佛法的信心不够，你对佛法的因跟果他的生因，以及佛法的果，你不能完全相信完全信慕。在举一个例子以夫妻为例，如果一对夫妻他们都能够志同道合很和谐很要好，但是这中间里面有一个很重要的，跟佛法一样信任，也就说没有怀疑。因为彼此信任所以就有默契，所以不会说他今天晚两个小时回来，就手机拼命的打你到哪里去了这样，然后隔半个小时要求证一次。有没有跟臭男人在一起，那个就是没有信心。那就怀疑，以婚姻和爱情来讲就是一个致命伤。学佛也是一样，怀疑或是没有信心，是学佛的致命伤。反过来有具足充满的信，是学佛修道最大的源动力。你不需要任何人来鼓励你，乃至你受了种种的挫折，种种的挫败、失望，但是你不会绝望。你都一定会在垫铺在起这样子。你即使看到有一些现象不如你的意，不管是你自己或是佛教界，然后因为你寄予对佛法正信的信心很充满，你永远对佛法不会失望。也不会因为少数人的行为不当，然

后你就厌弃了佛教绝对不会。因为你真正的了解佛法，对佛法有信心。你如果真正了解佛法反过来，佛法里面包括有一个最大的法，就是众生皆有佛性。这个法够大吧。你如果相信众生皆有佛性，有的人虽然是一时的做错了，或是堕落了，但是你也绝不会把他抛弃把他厌弃。所以这就是为什么菩萨不舍众生的原理。基于这个众生皆有佛性，所以菩萨不舍众生，乃至不舍一个众生。了解吧，所以这个信重要吧。不过话说回来这个信是累劫修行的结晶，不是一生一世的事情，所以是不可思议。有修到累劫不可思议的善根而生出来的结晶。好像有些树会有蜜蜡，那个蜜蜡是几千年乃至几万年所流出来的汁，然后变成已经接近化石是东西。那是结晶的结晶是非常宝贵，不容易求到的。对佛法的信心亦复如是。[若心生犹豫，即法不染心。] 法不染心的意思就好像玻璃一样，你用染料去染能染成吗？染不成一样。所以如果你心里面有怀疑的话，这个佛法是不能够染在你的心上，不能着于你的心上。所以佛法的甘露倒进去，然后你在把他歪一下那甘露都流掉了，都没有存到一滴。因为你犹豫的关系，因为你心生怀疑的关系。[何以故？疑障之义，如偈中说：]疑所生出来的障碍那个道理，就如下面的偈子里面很详细的说明。

[所言疑法者，即疑己所禀受修持之法。]这里面智者大师所说的疑法，是对于自己所禀受所去求到的，乃至人家传给你来修持的法，你产生怀疑。[世间之人，大多数执着先心为是，]先心为是就是先入为主的意思。先入为主当做是对的。[于后所受之法，而不能生信。]我举一个例子来讲，我们中国人历代以来因为这个佛法是外来的，不是我

们的国粹，所以是洋货。但是我们中国人虽然不是说挺爱国嘛，爱钱比爱国重要。对不对？不是挺爱国嘛，可是听到国粹事情的话，还是以国粹为重要，还是爱用国货。我要讲的就是说，我们国货就是儒家跟道教，这个是比较佛法更早存在的。所以你可以看一般人，读书人古代都是信儒家的多，信佛家的少，然后修行的人信道教的多，信佛教的少。所以有一句话说：中国人得意的时候就信儒家，失意的时候就信道家，做仙这样的。做仙蛮不错的很好，又可以喝酒、弹琴、看仙女跳舞，可以参加王母娘娘的蟠桃大会。所以常常都是很看重儒家或是道家的东西，以他们是对的。甚至于在魏晋南北朝的时候，他们解释佛经都是以道家的眼光来看，而且能看懂佛经的人，大部分都是读书人。也都常常用儒家的观点看佛法，或是解释佛法，那个都不是正确的态度就不对。你要研究道家你就研究道家。你要研究佛法你就研究佛法，不要混乱在一起这样子。[如修止观，]譬如说以修止观来看，[则疑此止观法门，是真耶？是伪耶？]是真的呢？还是假的呢？[修之是否能令离苦耶？不能离苦耶？又如念佛之人，则疑念佛法门，是否能生西方？见阿弥陀佛？或疑此法，是魔罗所说？]魔罗就是魔。我们中国字里面在梁武帝以前没有魔这个字，他发明的，因为梵文有魔（Mara），就没有办法翻译，梁武帝就造了这个字。这个造的灵感是很好，可惜他给人家一个错误的印象，因为魔不是象鬼一样。魔不是很难看很恐怖，魔是天子，相反是很庄严的。当然他也可以变成很难看的脸来吓你，但是那不是他的本身，是他的化身。[抑如来亲口所宣？]抑就是还是或者。这个法到底是魔说的，还是佛说的。[若于法生疑，

则时时改途易辙，]如果对佛有怀疑的话，就常常会换来换去。这个法不相信就换另一个法，然后换一换又觉得信心不够，就换另外一个法。觉得好像修一修又觉得不太得力，又在换一个就改途易辙。这门张张那门望望。[朝三暮四，疑惑痴闇，覆被真心。所谓坐佛海边而渴死，]坐在佛海边本来水很多，他却渴死了。[岂非庸人之辈乎？]这样不是很凡庸的人愚痴的人嘛。[如是即法不染心，永失如来无上涅槃。]这样法永远不会粘在你的心上，染是粘的意思。因此就会永远失去求到如来无上涅槃的机会。

[如人在歧路 疑惑无所趣 诸法实相中 疑亦复如是  
疑故不勤求 诸法之实相 见疑从痴生 恶中之恶者  
善不善法中 生死及涅槃 定实真有法 于中莫生疑  
汝若怀疑惑 死王狱吏缚 如师子搏鹿 不能得解脱  
在世虽有疑 当随喜善法 譬如观歧道 利好者应逐  
佛法之中，信为能入；若无信者，虽在佛法，终无所获。  
如是种种因缘，觉知疑过，当急弃之。]

[如人在歧路]就好像一个人到了分叉的道路。分叉道路或十字路口叫歧路。[疑惑无所趣]你如果要对于你走的方向没有确定，你就在那边怀疑困惑，而不知道要往那里走，就无所适从。[诸法实相中，疑亦复如是]在修行诸法实相之中，如果你产生怀疑也是类似这样子。你就那十字路口徘徊不定，就不能举足，不能确定说你不要说往前冲了，你连跨一步都跨出去放不下去，举足困难。因为怀疑的关系。疑就犹豫不定。[疑故不勤求]因为你怀疑没有信心，所以你就不会很精进的去

求。我在以世间人男女追求来比喻，如果一个男子对一个女人爱慕的话，然后他怀疑自己觉得自己恐怕没什么希望，那他会很努力的追求吗？不会。他可能会常常在她走过的地方偷偷看她，但是不敢跟她去讲话。不敢去讲话或者会写一些信寄给她，或者丢到她家的信箱，但是不敢跟她正面相对。或者常常跑到她家的门口，然后在楼下面常常望着她的灯，站在那边一整晚上，看着她灯熄掉了然后回去。所以喜欢但是怀疑自己的能力，怀疑自己的条件，怀疑自己的希望。所以我这个例子还不错。因为自己有疑所以也就不会尽心努力的去追求。那有的人他知道自己的条件并不好，可是他相信有志者事竟成，于是就死缠歪打这样子，一天到晚就使出种种可憎的招数出来去追求。但是你知道吗？诚心感动人，所以很多女人也就是因为这样子被感动了，然后就被骗去了。这个就是战略。这个不只是说追求爱情，学佛也是一样。如果要写一本书就说《爱情易成战略指导方针》，就是歪打烂缠。就相信自己一定会成功，我一定可以把她感动。你如果有这样子的信心，对佛菩萨有这样的信心跟做法的话，我跟你讲佛菩萨也一定会被你感动。你一定也能够得道。可叹对于男女爱情可以有这样的信心，但是对佛就很少能这样子。刚才讲[疑故不勤求]你怀疑自己我能够追求得到吗？因为一想大概追求不到就懒了。你如果有信心我一定能追求得到，虽然我家比较穷，我的身份也不如她，但是我相信我可以追求到她，于是就很勇猛精进去追求。可是终于有朝一日真的就会被你追求到。顺便讲一下那个追求到里面，同情多于爱情。虽然追求到但是接下来就很惨了。

[诸法之实相，见疑从痴生]你在诸法实相里面，你的见疑是从愚痴里面生出来的。因为愚痴所以才会产生怀疑。如果有智慧就不会怀疑佛所说的。即使自己没有证道，但是有智慧也可以看得出来。你看看讲这本书实在很难讲，因为会很沉闷，所以讲讲这些大家眼睛都睁大了。然后睡着的人也都醒来了。[恶中之恶者]怀疑是恶里面最恶的。[善不善法中，生死及涅槃，定实真有法]善法跟不善法，生死跟涅槃，佛所说的这些就一定是有这样子的法。所以众生生死轮回是一定有。所以你不要说你拿来给我看。你有善根有信心的人闻即信受。如果是业障重的久化方归。久化方归还不错呐，久化不归这是比较平常。[于中莫生疑]一定要相信佛法是一切世间最大的善。就有如我今年年初在长春般若寺讲的，佛法是最大的善。为什么善？因为他能令众生断烦恼离生死。[汝若怀疑惑]你如果对生死涅槃菩提等等，怀疑疑惑的话，[死王狱吏缚]死亡就是管死亡的阎罗王，狱吏就是狱卒是一个高一个矮的黑白无常，狱吏就把你缚起来。为什么？因为你怀疑如来，这就造罪了。要死的时候阎罗王就派黑白无常给抓去了。[如师子搏鹿，不能得解脱]那个时候你就像是一头小鹿一样，而被狮子抓住了你就没办法解脱。[在世虽有疑]这是智者大师劝大家，你活着的时候对佛法有一些地方有一些怀疑的话。[当随喜善法]他这里是没写，就是说你把那个怀疑的你不要去管他，你就随喜佛所说的善法，你可以懂的而且不怀疑的，怀疑的你不要去讲、不要去质疑、不要去散播，令别人也怀疑这样的。举一个孔子所说的话，虽然我对孔老夫子不是很崇拜，但是又时候他讲的东西还不错，所以就引一引，这个可以正好教我们怎么

样对付怀疑，《论语》里面讲说：“多闻阙疑，慎行其余。”你多方面去求多闻多求一些学问，但是里面一定有不懂而怀疑的，那个时候你就把他搁着叫做阙疑。把怀疑的地方搁着为什么？因为任何学问都一样，你不可能马上完全懂。更何况是佛法。所以多闻阙疑。然后慎行其余，其余你确定了解的谨慎的去施行他。我举一个个人的例子来讲，我初学佛的时候也是有很多的疑问，可是那个疑问也没办法找到答案，有一年还在家的时候，我在达拉斯要到休斯顿去参加弥陀圣诞法会，那个时候我就想一个问题就是说：弥陀圣诞法会十一月十七号，诶这是记载在那里呢？所以这是读书人的特色了。记载在哪里？怎么会知道的呢？那时候又习禅就想说，不是说不生不灭嘛，弥陀有生吗？我就想说我要去好好问那位静海法师，或是另外一位法师。我想要去问说：“怎么知道弥陀是十七号生的呢？”然后是那里写的等等。我跟你讲我幸好免开我的尊口，我很庆幸我没问，因为问了一定会令很多人着恼。所以但是后来这个问题也就解决了。凡事我就随顺这个传统，大家说十一月十七就十一月十七。所以也就不再去管他。后来我也永远都记得阿弥陀佛圣诞是十一月十七号，就要举办弥陀法会。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

【天台小止观】讲解

### 第三十九集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2010 年 12 月 20 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

请拿起《修习止观坐禅法要讲述》，跟往常一样在荧光幕前的朋友，请端身正坐专心听讲不作旁的事。

[在世虽有疑，当随喜善法]就是说你今生虽然有一点疑问，先把他摆在一边不要去计较他。因为佛法这么圣深，你不可能一下全都了解。所以有所疑难，乃至于你这个疑难也许碰不到善知识可以问，你一时没办法解决，不要因为这个小小的疑难，就把你绊住了，你就不在往下修或是往上修。这就有点象我们去参加种种考试，升学考试、托福……他题目很多，你如果偶尔一题两题作不出来的时候，你就不要一直停在那里，你停在那里下面都作不下去都没作了，所以这是划不来。这比喻是类似。你在佛法里面佛法这么圣深广大，你如何可能一下全都解得。如果有所不解有所疑的，先把他搁下多闻阙疑，慎行其馀。而且要随喜善法，随喜善法的意思就是说，你所了解所知道的佛的一切善法，你都起欢喜心随喜赞叹，说佛法真好这样子。当然你不是很了解你就不要乱赞叹，那个也不对。所以一定要你真正了解的部



分，就要诚心诚意的赞叹随喜。随喜什么意思呢？1、随喜赞叹佛能说这样圣深的法。2、随喜赞叹有这么多的众生能够听到这么好的法随喜。3、随喜有很多的众生，因为听到佛讲这么好的法，而得到解、而且能够正修行、乃至得悟得解脱，因而起欢喜心。这个叫做随喜。所以这个随喜不是一般人说，到庙里面去拿了十块一百块丢到功德箱里面说我随喜了。不是这个。当然那是随喜财施的功德，但是随喜佛的法身功德更加重要。因为财布施可以增福，但是法供养能够增加智慧、能解脱、能证菩提。所以这样更重要。[譬如观歧道]歧道就是岔道。[利好处者应逐][佛法之中，信为能入；]只有有信心的人才能够进得去。否则没有信心的人都变成门外汉，就在门外徘徊观望，站在门口探一探不知道里面有什么好东西。可是就是不敢举步进去，因为信心不够所以却步逡巡。所以有信心的人他才会进佛的门，真正进去。信心不够就留在门外，看一看风是、看一看风头，看一看是不是有什么好的机会，或是什么这样子。[若无信者，虽在佛法，终无所获。]所以如果对佛法、对三宝没有信心，虽在佛法中也将没有所获。刚刚讲说对佛法有信心，所以基本上来讲这个学佛法，应该是跟着三宝学，三宝是主体。所以这就佛说到末法时期，末法的最末了，只有剃头披袈裟而没有一点点法了。出家人也不讲法了，因为不会讲，法也没有了，连法本都找不到。法本找不到可能吗？我们已经看到有一些现象你可以发现。你不要说现在法这么昌盛，这个昌盛我们不是说我们的经济，前一阵子是泡沫经济嘛，这个也是泡沫佛法。表面看起来是昌盛的，事实上里面是空的中空。而且那个泡沫是假相。说垮就垮了就有点象

华尔街那个金融，那是一样说垮就垮了。那一天不知道是哪一天就是了，不过一直都在酝酿之中。怎么样呢？就是很多的泡沫一起在出现。看起来让你觉得佛法很昌盛，但是多半都是相似佛法多，真正的佛法就少。真正的佛法就没有人爱听，也没有人有耐心听。真正追求真实佛法真实智慧的，这是很辛苦的一件事情，这种追求的人就越来越少。所以当今佛法就有很多很多的引诱，不过我告诉你我已经超过那样的了。我在两三年前我是忧心忡忡，到后来想这是众生共业我这样忧下去，你们只有提早死亡那样子。所以不忧了我一个人忧也没办法。我也不能学屈原去投江。投江人家会说你看看成观法师讲的都是假的，他自己还是活不下去了。所以我只好这样子估且活着吧，能讲就讲一讲。有缘的就听一听所以就各度有缘人。其它也实在是管不着，能够稍微讲一讲就讲一讲，就不怕人家骂我这样子。事实法是有代价的，我讲过佛世尊出现于世干什么？就是破斥凡夫外道的一切颠倒作为。凡夫有凡夫的颠倒，外道有外道的颠倒，都把他破斥然后才能把他引入正道。所以光讲正的就是立，邪妄也要提出来破斥，所以要有立有破。你光立不破的话，结果就成就了很多绣花枕头，金玉其外败絮其中。不过现在的人都不用绣花枕头了。那个绣花以前都绣金的银的很漂亮，但是里面装的都是破棉絮，所以叫金玉其外败絮其中。所以修行一定要有破有立。破要破自己的业障烦恼障，种种龌蹉的东西都要清除出去。然后才能够立善法，才能够把如来真正伟大的那些甘露菩提放进去。否则就好像你要装佛的菩提甘露，结果你的能够瓶子的脏的，然后佛就说如果那个够瓶子脏没有洗，菩提甘露装进去都变成毒

汁。所以首先要破惑灭障，是修行的第一步，一定是要这样子。你看楞严法门要修明心见性，佛就没有一开始就教阿难怎么样明心见性，开始先破惑。七处征心就是破惑。破惑惑的第一个最重要的惑就是疑惑。所以要先建立信心，建立信心之前要先破疑惑，疑惑破了其它的惑才能破。我们讲惑主要有贪、嗔、痴三惑，惑就是烦恼。但是真正第一个大惑修行人来讲是疑惑。你信心没有建立起来，你根本门都进不去。你不但门都进不去在门边走来走去，然后走一走就踢了门槛一下这样的。不过这是比喻。踢门槛一下干什么？怎么讲得这么难嘛。都没办法信这样的。你们知道嘛很多人对佛祖有话说，你知道吗？诶这个好像不对、诶不是这个样子、诶这个时间不对、诶这个空间不对这样子。对佛法、对佛世尊有话说有很多意见的。意见就是不信、就是疑惑。没有疑惑有信心的人才会进去。信了觉得这个好，这个是金字招牌，这个是专门店，就赶快要进去，怎么还在外面张望呢？不信所以不进去。不进去当然就不会消费，就不会买到东西。讲到这个消费，我为什么用这个消费？我母亲在世的时候，曾经认了一个干女儿，她的儿子也到我这边来也皈了依，然后他母亲不信佛，虽然跟我们以前也很要好，因为他在这边有修一些功德，她有一天打电话来直问我说，我儿子怎么样怎么样都到你那里去消费。因为他有点灯什么的。她说都到你那里消费花了很多钱。他是到佛门来消费的。所以信为能入，禅宗三祖僧璨大师他有一部书叫《信心铭》，我一写到信心铭我就很感触很感慨，你看禅宗是讲悟、讲明心见性是最高的。但是大师写的那本书叫《信心铭》，铭就是称赞的意思，就是称赞信心、赞叹信心。

所以他不是说见性铭或是明心铭，是信心铭。所以禅宗的祖师他希望大家学的是信心。这个诸位听了应该心里面猛醒。那个学佛法我讲过，你的信心多少就是你能够理解、体会，乃至证悟的多少。一开始的时候。所以你信心少那就是累劫修的少，累劫修的少所以你今生那个银行里面的余额就少。今生你能提出来购买佛法的就少。所以要讲这个你们听的就很能够会意了。所以禅宗的三祖写的是《信心铭》，他是写修道最重要的东西，而且里面当然主要讲也都是讲习禅的事情。但是他把他称为《信心铭》。这个无独有偶还有一位马鸣菩萨写《大乘起信论》，这个一讲我又感慨了，感慨什么？你不要以为你很了不起，噢你又悟了，噢你又成佛了怎么样，请问没人指引你算什么？这个马鸣菩萨他已经是地上菩萨了，他所说的伟大的作品叫做《起信论》。马鸣菩萨也是正法眼藏的传人，他也是禅宗西天的祖师，第十三代。达摩祖师是西天的第二十八代。他们所讲只是起信而已，你们懂吗？当然里面道理是很深，但是他最后归结就是劝发起信，要对佛法有信心，要对三宝有信心。我顺便讲到，我讲的是很不中听的话，一定是会被人家很讨厌，但是我还是要讲，你喊呐喊呐皈依三宝对三宝有信心，可是你都不亲近三宝。你亲近的都是居士宝。现在喊出来了第四宝居士宝。这个不是有一点点相违。所以这个的话不是在发心修佛法，乃至将来有一天我所说的，三宝没有人护持，大家都去护持居士宝的话，那么法就要灭了。那么这个里面就有你的一份功劳知道吧。顺便我再讲我又会更加臭头了，台湾有很多人都是跑居士道场，有的连道场根本都不跑，就在家里看电视台，看我这个现场转播、现场直播这

样，就当作是学佛了这样子。所以你不是真正的亲近三宝你知道吧。因为现场转播当然好像真的一样，可是银光幕所显的那个我没有体温，也没有血液在里面。是有如活人一般这样子。所以佛说你要修行正法，你就是要亲近善知识、亲近三宝，亲近是真的亲近。不是听声音看影片这样子。不过如果实在没有办法，你实在太远了没办法，那就也暂且这样子。但是不能只是这样子。也还是要想办法真正的亲近。因为亲近的话获益的是你自己。所以我讲的都是肺腑之言，如果听的耳朵有一点不太顺的话，请多包涵。所以三祖的《信心铭》里面讲说：“修行就看你信得过，信不过。”但是问题是你信什么？譬如说你念阿弥陀佛，你就要信有阿弥陀佛，你要信得过而且真的信有阿弥陀佛净土。我问你真的你学净土宗的，有几个真的信了阿弥陀佛，及信阿弥陀佛净土，然后有这么好的地方。有几个信？信多少？我告诉你很少很少。为什么？正如我上次讲的，你如果真的这么信的话，那你就会有如净土宗所说的万缘马上就放下，有这么好的地方我还在这边乱搞干什么。万缘放下一心念佛。然后一心的要修佛功德这样子。不会说这边打混了。所以那个信心有了一点点，结缘结缘这样子。可是今世跟佛法有缘，如果这样打混，来世能不能在有缘那就不一定了。因为一边念佛结缘，然后一边又造了很多不好的业，乃至于是见不得人的业。那就难保了。所以这个信字就是很难。你信了但是你信的程度多少，乃至于是你信的面多少。你是只信其中一部分，还是全部。如果是信全部那你有多深，还是浅浅的点到为止，甚至于点都还没到。就认为是有信。我就讲一个等于不是笑话的笑话，因为分宗派的关系，所以有的人只

信阿弥陀佛，那就好像不信释迦牟尼佛一样了。是不是？有的人很信药师佛，因为他对福报有兴趣。修药师法门增加福报、增加寿命，他对这个有兴趣。有的人信观音菩萨。所以那个信的范围也是每个人不一定。但是如果真正是信三宝，而且真正起信了，应该是全都信没有这样分家的了。你把佛菩萨就分你家我家，这样分好几家。这个也是很奇怪的事。[若无信者，虽在佛法，终无所获。]因为不信你就不进去害怕。怎么害怕？信了你要皈依的时候害怕，好不容易皈依了，好像林海峰下围棋一样，光是要皈依的话要长考很久。怕皈依了以后师父会束缚你，又不能吃荤，又不能杀生什么搞不清楚就长考，好不容易搞清楚了，觉得说可以皈依就皈依了。皈依以后受戒，受戒也是蛮折腾的蛮辛苦。从一戒、二戒、三戒、四戒开始受起，受了十年五戒还没受全。那有的一辈子最好的就是多分优婆塞，但是受了也还没怎么样，受了又没好好持，这里犯那里破太多了。所以这个就是信心不够，信心不够所以种种的疑惑、种种的障碍就起来了。如果信心够觉得这个东西实在太好了，我就是一定要把他做好。当下问题就去掉一半以上。至于你说可是我们隔壁那个师姐她一发心以后，她就又皈依、又受戒、又五戒、又菩萨戒就同时都受了，然后受完菩萨戒回来才发现上档了，因为菩萨戒的戒条什么的都还没搞清楚。过两天以后就觉得原来不能吃肉，可是我已经吃了怎么办？就上档了。乃至于是没想到才引发出来说，我受了菩萨戒不能吃肉，那能不能买肉煮肉给人家吃？种种问题都出现。所以那就是信心没有具足发起，没有花那个心思把他搞清楚，然后在去受。这个都跟信心有关系。你有信心的话就

有一点象运动员，他真正他就会很严肃很郑重慎重，你说一个运动员他会不会说没有训练，然后没有锻炼就去参加比赛。不会，他一定会准备的很周全，乃至配合他的生活饮食起居，都配合好训练好，然后才去参加比赛。修行菩提也是一样，你要受戒之前都要把所有的状况都搞清楚。因为受戒是你修行的第一步。第一步起跑怎么能乱跑。跑鞋也没有、训练也没有，就乱七八糟的这样就去起跑。所以要起跑之前都要把所有会解的东西要搞清楚。那么拉回正题，你要修这一部经，这讲什么？讲坐禅的。你要坐禅之前不要噤里啪啦的只是把腿盘上来就好了。这个都是你在习禅起跑之前你所要学的，要把跑鞋买好，跑鞋怎么穿怎么绑。不一样的你知道吗？跑鞋有很多种有平的、有钉鞋、专门的是钉鞋，起跑的时候有起跑的工具，然后要怎么样各就各位，听到枪声的时候怎么样起跑。乃至常常要训练怎么样起跑，怎么样延续这样的。这部书就是要教你这些东西。从初发心开始你做准备工作，一直到跑完全程。我就发觉讲这部书，比较有意思的原因是什么呢？因为他虽然是很正经的，但是跟《楞严经》比起来层次上是很差。层次上的差别，因为这是最初发心的人必须要知道的。所以可以讲的就很多很多。《楞严经》层次已经很高了。象这边比较低层次的就是你应该都知道。

[如是种种因缘，觉知疑过，当急弃之。]在这种种的因缘里面，你觉知疑惑的过错，疑过就是疑惑的过错，就要赶快的把他抛弃，抛弃这个疑惑。所以有信心的人，信心具足发起了以后，然后就勇猛精进。所以勇猛精进怎么来的，还是基于信心来的。如我上次讲的有一个男

的看到一个女的很好，然后一心想要追求，那会不会勇猛精进？不勇猛精进永远也追不上。你不勇猛精进追的话，那个女孩子说你诚意不够，花的功夫不够，我就不要接受你。而且就没有疑惑徘徊迟疑。我们年轻小的时候有一个故事说：疑惑的人就好像到森林里面去捡枫叶，秋天以后变成红色的叶子枫叶，然后在森林里面一开始的时候，看到有色泽大小还不错的枫叶，可是觉得不够大，就再往前走说前面一定有更大的。结果越走越走后来这个枫叶就越来越小，等到走到森林尽头的时候，发现已经没有枫叶了怎么办？就只好折回来在去找那个大的枫叶。没有信心的人也是一样。因为你疑惑所以你就错过。所以有信心你一看就知道这个是好的，当机立断就捡起来。

释文[譬如有人在于歧路；歧路即三叉之路也。]或是十字路。[路多则不知何所往，]因为路太多条了，就不知道要往哪里去。[疑惑必定无所趣向。]疑惑的人必定是不知道要趣向那里。[诸法实相中，疑亦复如是。]我们在修行诸法实相的过程中，产生疑惑也是这个样子。

[诸法即指一切大小、凡圣、偏圆、顿渐、权实、等诸法；]顿号的意思表示是顿一下隔开，好几样项目的时候用顿号顿开。这样子是‘，逗号’就不是把项目隔开，而是把语气暂时中止一下。[诸法实相中，疑亦复如是。]他是要解释诸法实相的诸法，诸法指一切的大乘、小乘、凡夫法、圣人法、有所偏的法、或是没有偏圆满的法，顿就是顿悟的法，渐就是渐修的法，权就是权教法，实就是实教法，实教就是了意圆满的。等诸法。[言实相者，即无相也，]实相即是无相。[亦即所谓真如实相，当知实相无相，即空义；实相无不相，即假义也；]这意思



说如果实相是指无相的话，就是空的意思。所以实相有好几个意思。第一个、如果实相是代表无相那就是空的意思。实相如果无不相就是能够生一切相叫无不相，能够幻化成一切相叫无不相就是假的意思。也就是假智。[实相无相不相，不相无相，即中义也。]如果实相是无相不相，不相无相，这两个合在一起就是中义。这个就省略一个字，在不相前面加一个无字。实相如果是代表无相、无不相，以及不相、不无相是这个意思。这个很麻烦的我讲一讲就不麻烦了。无相、无不相这个实相是无相，这个无不相的无就把他说非无相。无不相就是非无相。实相是无相，但是非无相。因为虽然实相是无相，可是他并不是什么都没有。所以叫做非无相。这个无不相就是非无相，他虽然是无相但是非无相，为什么非无相？就用禅宗六祖大师那句话你就懂了，“何其自性本自清净，能生万法”本自清净但是他又能生万法。所以本自清净就是无相，但是能生万法就是非无相。所以就无不相。学佛难就是我们的中文是古典的中文，第一个无相的相是名词，第二个无相的相是动词。所以你看看这个名词前面加无，动词前面不能加无就加不，不相。所以无不相就是非无相。不相的意思就是说不产生任何相的意思。这个动词是当作不产生任何相。那个相就是产生相的意思。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第四十集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2010 年 12 月 20 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

在没有往下讲之前，我对刚刚讲的稍微做一点点补充。现在居士道场是很多很多，但是有一些居士道场是不错的。为什么呢？因为虽然是居士在那边负责，可是他们的心中是护持三宝的，而且他们也不像有一些人，等于是以居士身接受人皈依。这种事是有的。乃至有些居士他还收出家弟子，出家人还拜他为师跟他学这很多。而且不是现在才开始，几十年前就有了。就是说居士里面好居士也是有的，不过这种正知见的居士、有善根的居士，比例就没有那么大。我们探讨这个在家众喜欢跑居士道场的原因，这还是众生业力没有办法。为什么？因为这个时代已经变成这样子。怎么样呢？大家都在生活上谈物质享受，在佛法上要轻松学佛法。为什么？因为老实讲就说你到法师的道场总是比较拘束，规矩多还有很多的要求，乃至种种方面这我就不明讲了。大家心里有数就好。但是最主要就是轻松，因为对方即使是老师，但是他也是居士，所以他也不能管你，你当然也不会被他管，那

就很轻松好像是朋友一样。不管是举止行动都很轻松。所以现在人就不喜欢受拘束。这就是为什么有些人喜欢跑居士道场的原因。所以这个是没办法挡不了的业力如是。不过如果居士他有善根然后正知见，还是护持三宝，而且他主持道场还是就是把众生引到三宝那里去，去皈依受戒等等修行正法，这个也算是好的，因为因缘如是。有的人就是直接跟三宝缘比较浅，跟居士他觉得比较亲近，比较容易学。也没办法因为即使在佛世的时候，也不是所有的众生都是佛度的。很多都是佛的弟子所度象目犍连、舍利弗、迦旃延等等他们所度的。但那些被佛弟子所度的，他们就过去找世尊。就是这样子。《阿含经》里面讲了好几个故事，佛要去度一个人，度了很多次都度不了，结果不接受他而且还不理世尊，可是舍利弗一见他讲了几句话，他就皈依了。所以这是没办法，经上讲世尊跑在他前面，他就坐到那边去，然后世尊跑到那边，他又坐到另一边去，就不看世尊不跟世尊朝向这样。所以人与人之间各有缘勉强不了。佛法也是有他的因缘，所以佛法修行真的是无可奈何的事，都是宿世因缘今世很难改。很难一世可以变得了。无相无不相，实相是无相但是非无相。因为他能够产生一些相，涵容一切相，所以叫做无不相。不相不无相，不相就是动词，这个相是动词是不生相。不生什么相？主要是指不生烦恼相。因为实相是指真心，真心是不生烦恼相的。真心自己本身是不会生烦恼相，可是不无相。可是因缘汇合的时候，这个烦恼相还是会在心中生起，所以叫无相不无相。不只是烦恼一切的染污相种种的相，乃至清净相也是一样。那怎么这么说呢？因为本心实相他本来就是清净相。他已经是清净相，

就不用生清净相。这叫做叠床架屋了，禅宗所说头上按头。所以实相本身就已经是清净相，何必生清净相，所以叫不相。实相不相不在生起任何相。可是也可以由于种种善、恶、染、净因缘而生种种相。所以并不是都是无相。宝静大师解这一句，如果你们没有听我这样解释的话，好像绕口令一样。这样的话就是中道义，中道义就是涵容一切而不偏于任何一端，不只是说不偏于任何一端，而且还要涵容一切，这个是中道的意思。为什么？因为你如果不涵容任何一端那就偏了，这个中道就不成立。

[须知一切法，不出空假中，]一切法都是空假中所现的三个现象。[空假中不离一切法，谓一切法真如，一切法实相，]所以这就称为一切法都是真如，一切法都是实相。或者说一切都是真如所现，一切法也都是实相所现。[故云：诸法如实相。]所以说诸法如实相。诸法跟实相是一样的。因为他是实相的所现，所以就如实相。[若于诸法实相生疑，则措手无从，]如果对于诸法实相产生疑惑的话，就会手足无措。[然而如来所说，八万四千法门，一一皆入于实相，无非真如圆通法门，]佛所说的每一个法门都是入于真如圆通的法门。[以其佛法如大海，无量无边。倘生疑惑，即不得入，故云疑亦复如是。]如果产生疑惑的话，那就一样的没办法进去。[又云：疑故不勤求诸法之实相，]因为怀疑疑惑就不会很精进去求证诸法的实相。[当知一切见爱疑惑，悉从愚痴颠倒而生，]见爱疑惑就是见惑、爱惑、疑惑。种种知见的惑，种种爱所产生的惑，以及疑所产生的惑，都是愚痴颠倒才生起的。[谓于一切恶中又生诸恶，]这就是在恶里面又生恶。[于是从迷至迷，恶上

起恶，]迷了又迷，恶上又更加的恶。[故云：恶中之恶者，]恶里面最恶的了。[善不善法中，生死及涅槃：善法即涅槃法，不善法，即生死法，生死乃是迷法，]生死乃是令人迷惑的法。我们讲这个生死法很抽象，什么是生死法？五欲六尘就是生死法。五欲六尘又很抽象，那就是洋房、汽车、股票那是生死法。还有妻子、儿女、情人、老婆、老公这是生死法。所以生死法很抽象。光讲五欲六尘也没用，要把这个都点出来，升官发财然后种种的业绩表现等等，这都是生死法。[涅槃乃是悟法，]就是令人开悟的法。[然一切诸法之中，必定实实在在有真正之法在，]简单一句话讲这一切法实实在在都是有的。[所谓生死中有涅槃，烦恼中有菩提，]虽然是生死但生死里面他本身就含着涅槃。什么意思呢？生死的根本是从那里来的？无明会令人生死吗？无明他是一个体，但是真正起生死作用的是贪爱，是无明的第二代，无明是第一代是主机版的。真正能够有所作用是依硬体所做的软体。所以硬体本身我就比喻无明本身没有生死，硬体也不能操作，也不能做好事也不能变骇客。真正在做骇客或做城市的是 doc 跟 Windows。Windows 跟 doc 就有如贪爱一样。一切的贪爱是从无明生，无明本身不是生死，贪爱是生死。可是这个生死是从无明来的，那无明从哪里来？他还是从真如本性一念不觉而生。所以无明本的根源是真如本性，真如本性他本是涅槃。所以说生死中有涅槃这个意思。他是要求到他那个根本，是看到那个根本这样子。佛菩萨是看得到我们看不到，但是我们依佛菩萨的教斥，然后能够信解那个意思。我们还不能亲见，但是我们能够信解。信解以后勤求就能够达到根本。所以说生死中有涅槃

槃。[烦恼中有菩提，]这个跟那个其实是类似的。烦恼从哪里来？从心中起，心有真心有妄心。妄心是从哪里来？妄心从真心中来。真心还是就是真如本性。所以烦恼中有菩提。也就说如果没有真心也就没有烦恼心。因为没有真心的话，烦恼心就无所依附。就好像镜中相，如果镜子破了，镜中的相还有吗？所以那个相是依镜子所以才能够现相。真如本心也是一样，因为有真如本心这一面镜子，所以能够照出种种烦恼相，现出种种烦恼相同样的也是。所以说烦恼中有菩提。或者这么说你之所以会烦恼，就表示你那个烦恼背后有一个菩提性在。菩提是什么意思？菩提是觉。你会觉得烦恼那就是有一个觉在，不管那个觉是真觉还是妄觉，但是都是觉。这个觉是觉悟的觉。所以你有烦恼就是有觉知，才能觉知烦恼。可是你如果愚痴到不觉知烦恼那就没救了。你还会觉知你有烦恼，就表示你还有觉性在就会有救。目前什么样的人没有救，譬如说发疯的人、失心的人，他不知道烦恼，他不能觉知烦恼，真正的烦恼他不觉知，他有烦恼他也不觉知。就是外界的烦恼他不会觉知，本身的烦恼他也不觉知，他就一团迷糊。那就觉性已经都迷糊了，这种就没有救了。就只好随着业力飘。因为他迷惑障重就不能觉知，所以就一直随业力飘然后生生世世这样子，等他受苦苦受尽了以后，心开始有一点点明起来，那个时候才能够开始修行，最后能够趣向菩提。所以这个等于不是说安慰你，因为你觉得很烦恼，所以你才会修行。但是你如果不觉得烦恼你就不会修行。你说烦恼不好，当然烦恼不好，可是你看在社会上混的人，他那样混他都不觉得烦恼。他虽然是有时候有一点点烦恼，但是他觉得说还好。譬

如说玩股票的人，股票被套牢的时候当然很烦恼，可是忽然又赚了一笔的时候，他有觉得不错。所以就这样变动不居，永远都醒不来。在世间上种种打混也都是这样子。一直都不觉得那个东西，那种生活是一种烦恼，而不求出离。所以觉知烦恼是菩提的根本。因为觉知有烦恼，而且烦恼烦的实在是受不了，实在是很烦，才会想要去治这个烦恼，然后才去求种种法门。你如果觉知了大烦恼，就求个大菩提。你所觉知的烦恼是小烦恼，你去求的就是小的智慧。

[生灭中有不生灭，波水中有湿性，]波浪的水中那个水一定有湿性。[且不可于中两生疑心。汝若常怀疑惑，盖覆真性，诸如斯辈，则为阎罗死王之所指挥，受狱卒差吏所系缚！]你如果常常对于佛法怀疑惑的话，就会覆盖你的真性，象这样子的人将来就会被阎罗王所指挥，牛头马面就会来绑着你去。[又如猛狮子之搏麋鹿，欲求其解脱，无有是处。]如果你是一头麋鹿，被一头猛狮抓住的话，你想要解脱门都没有。比喻你如果被阎罗王派来的牛头马面抓住，你还想跑哇，就跑不掉了。意思就是说你如果现在不信佛，然后没有好好努力的话，将来就会被牛头马面抓去，你跑也跑不了这样。[吾人自无始至于今日，疑惑之根深厚，欲求勿疑，实为甚难。]疑惑之根就疑根。我们不是讲五善根嘛，信、净、念、定、慧。但是那个是修才有的。可是有一种我们不用修就有的根，就是疑根。我们疑根不修就已经很深厚了。生生世世我们就带着这个跑。所以就没有办法真正很亲近三宝，信受正法。因为心疑惑的关系，信心不具足的关系。所以修行一阵子今世修行到现在，就发现一个修行里面最难最宝贵的就是勇猛。你看佛法的勇猛翻译的

实在太好了，这当然指精进，精进到了极点就产生勇猛。这个勇就是很勇敢，猛不但是很勇敢而且很强的冲刺力，无坚不摧无敌不克，这个叫勇猛。跟勇猛相反的就是畏却，勇相对于畏，猛是往前冲，却是往后退所以是正好相反。畏是畏什么？1、怕苦。2、怕辛苦。3、怕死。都是畏，所以种种的怖畏恐惧，都是以刚刚讲的那三种畏惧为基础。因为畏惧所以常常都是往后退。所以修行进一步退两步，结果都是在倒退走。所以为什么有人说他修了几十年佛法，结果还是一个大凡夫。就是这样不是大凡夫，不要被那个大住就不错了。为什么说大住呢？因为愚痴，进一步退两步然后自己一直这样子。那不是很折腾嘛。[吾人自无始至于今日，疑惑之根深厚，]所以想要说不要生疑实在是很难。到处都有疑惑，因为佛法圣深。

[但在世虽有疑，常当随喜善法，切不可因疑惑之因缘，而丧失般若之妙法，譬如于歧道，十字街前，岔路甚多，究竟以谁为是，]究竟是以那一条路为对的。[以谁为非，]那一条路为错的。[务须自具择法之力，惟以利好者行之，]有利益好的去做。[谓自要于己有好处者，则无庸疑惑，即勇猛精进前行可也。因佛教法门虽多，穷其究竟之处，无非归于一实，]法门很多但是到了究竟都是汇归在一个实相上。[所谓方便有多门，归元无二路，贵在惟专惟勤，]惟没有意思是一个语助词。贵在专跟勤。[一门深入，入一无妄不起思量分别，蓦直行去，自有到家之一日。故佛法之中，信为能入，智为能度，]‘佛法大海，信为能入，智为能度，’这一句话是《大智度论》里面的话。所以《大智度论》叫智度论，有智慧才能度。有福能不能度？有福没办法度，



有福可以帮助生智。智不能悬空，智慧一定要有一个根基，他的根基把他扶起来的就是福。有福堪修慧。得慧以后能得度。因为什么？你看有福的人他一样是烦恼，一样是生死。唯有有智慧的人才能够得度。可是这个智慧不是凭空生起的，也是从福来的。开始的时候还是修福。可是开始的时候是修福，你不要修福就完了懂吗？因为那只是开始。所以很多人修行他就是对修福有兴趣，但是就对修智慧没有兴趣。这样就不好。譬如说很多人喜欢修福，到了寺里面就为寺里做事也是很勤奋。可是对于听经闻法等等，这些修智慧的事情他就没兴趣。那也就是说应该是他修慧的心、慧解的心还没有发起。所以他就只是喜欢到寺里面去服务，说当义工也好、当职工也好作种种事，煮饭、扫地、插花，其它的都引不起他的兴趣。而且很有趣的是这些人就都以为说：“这样就是修行”。而且认为这样就是修行的一切。这是很有趣的事。但是每个人阶段不一样。有的人就是因为修福修久了以后，因为有福的根基产生求智慧的心。又回头讲这实在是无可奈何，这个你劝也没用，你劝也劝不来的。反过来讲还有一种人，也有这种人，他就喜欢看经、听经乃至打坐，可是他对于供养三宝，为佛寺做事情没用兴趣。有这样的人。甚至于有人说我到寺里是来听经的，不是来做事情的，也有这样的人。这种人他知见不正，而且他对佛法的认知不完全不清楚，还有这种自私心比较重。所以他只要取其所需这样子，其它不管，这个也是不对。一个是好修福，一个是好修慧。但是光是修福不能得解脱。光是修慧不修福你那个慧是悬空的是象牙塔，也不会产生作用。因为自私性的关系。可是为什么他不会产生作用？因为你要

晓得你修慧的目的是干什么？最基础的就是要破烦恼。烦恼的根本就是我相贪着自私性，要破这个东西。你破了这个以后你的无我智就产生了，无我智一产生当下你就已经自我解脱了。因为无我智产生所以你就产生大悲心。所以你一定要想到利益众生。你就看我们早课天天念的《楞严赞偈》，就阿难开悟以后他就发心要护持佛法，要宏宣佛法乃至百千万劫，都要做这个事情来报答佛恩。你修智慧的目的地就是要断烦恼、破烦恼，破烦恼就破了我执，破了我执烦恼就破了。因为我相是烦恼的根本。

[倘若无有信心，虽在佛法之中，而与佛法不相应，]就跟我说佛法真正的正法擦身而过。[不能得佛法之真实利益，故云空无所获。既有如是等种种因缘，须觉知疑悔之过患，急当去之。]所以末法时期的众生福薄根浅，首先五善根的信根就特别浅。所以就不能够真正的进入佛法，深入佛法。所学的都是无根的修行有如飘萍一样。飘萍看过没有？现在因为那种野地少了，所以看的就会很少，我也很久没有看过浮萍了。没有信根一切所修有如飘萍。

[问曰：不善法广。尘数无量，何故但弃五法？]不善法是非常广多，不善法有很多很多，就好像为尘沙数一样这么的无量。为什么大师您说只要抛弃这五盖法，其它的那些不善法就不要管他了吗？意思是这样子。[答曰：]智者大师答说：[此五盖中，即具有三毒等分，四法为根本，亦得摄八万四千诸尘劳门。]这五盖里面就具有贪、嗔、痴三毒的成分，四法为根本，而且能够包含八万四千的种种尘劳烦恼。摄就是包含。这五盖提纲器里就简单的说，事实上就可以包括所有的烦恼。

[（一）贪欲盖，即贪毒。]五盖里面的贪欲盖就是三毒中的贪毒。[（二）嗔恚盖，即嗔毒。（三）睡眠及疑，此二法是痴毒。]就愚痴毒。[（四）掉悔，即是等分摄。]等分摄就平等的摄前三个毒。也就说掉悔盖里面三分之一是贪，三分之一是嗔，三分之一是睡跟疑。合在一起就成就掉悔。前面三种各三分之一。[合为四分烦恼。]四分烦恼就是四种烦恼。[一中有二万一千，]在这四种烦恼里面其中任何一个就有二万一千个烦恼。[四中合为八万四千，是故除此五盖，]如果能够把这五盖都去除掉。[即是除一切不善之法。]就是除掉了一切不善之法。[行者如是等种种因缘，弃于五盖。]所以修行的人要用这样种种的因缘来抛弃五盖。

释文[此乃假问答释疑。]智者大师知道大家会有这样的疑问，所以他就设问。[或有问曰：]有人问说：[不善之法很广，其数无量无边，何故惟独但弃贪嗔痴等之五盖法耶？]惟就是只是。[答曰：此五盖中即具有贪嗔痴之三毒及等分，以此四法而为根本故。贪即贪欲，嗔谓嗔恚，愚即愚痴，此三各有所属，惟等分一种，则遍收前贪嗔痴三种烦恼，一时一念之中，即具有贪嗔痴，或贪而复嗔，或嗔而复痴。]也就是说贪、嗔、痴有时候是贪诱嗔，有时候是嗔诱痴这样的。[或三毒对峙齐起，故名为等分烦恼。恶法虽多，不出八万四千。八万四千，亦以贪嗔痴等分为根本，]所以是1、贪。2、嗔。3、痴。4、等分。就是把前面的合在一起，各取三分之一。[故云：亦得收摄八万四千，诸尘劳门。所言八万四千诸尘劳门者，尘谓染污为义，以其种种邪见烦恼，悉能染污自性清净心，故名为尘。劳即劳役也，谓凡夫众生，常

被邪见烦恼之所劳役，]劳动奴役驱使的意思。[旷劫轮回，无有了期。]旷劫就是穷劫，穷劫就是很久很久。[然论其根本，不出乎贪嗔痴慢疑身边戒见邪之十使，]贪嗔痴慢疑身边戒见邪称为十使，使就是役使。因为这十种东西是我们心中去造种种业的驱动城市。而这个驱动城市功能都很大。贪使、嗔使、痴使、慢使、疑使，下面的五见身见使、边见使、戒见使、邪使等等种种。共十使。这个戒是戒进取。[随以一使为首，]随就是任何，任何其中的一个使当作头。[则余九使为助，]其它的九使就都会帮助他。[谓每一使中各具十使，]所以只要起了一使，其它的九个使都会拥护他。一使起来为主其它九个为辅，所以虽然起了一使但是十使都同时起来。所以叫俱起，唯识学上叫俱起一起起来。[遂成一百。]就变成一百使。[约三世各有一百，]约就是以什么什么而言。这个你查任何字典查不到的，佛学字典也没有，康熙字典也没有。这是佛法特殊自己发明的。以三世而言就有一百。[则成为三百烦恼。而现在之一百，时促不论相助，仍是一百，于过去未来二世二百之中，又各以一使为首，九使而为其助，共成二千，合现在之一百，共成二千一百。又约贪嗔痴等分，四种众生，各有二千一百，共成八千四百。又约四大六衰，地水火风即四大，色声香味触法即六衰，以其能衰损善法故，]因为他能够衰损善法的缘故。[此十种各有八千四百，总成八万四千尘劳烦恼也。]有兴趣的人自己在去算一算核对一下对不对。[然烦恼虽有八万四千，而以五盖收摄殆尽。]虽然有八万四千这么多烦恼，但是五盖就可以含摄完全了。提纲器里面就可以含摄完全。[何以言之，]怎么说呢？[八万四千烦恼，悉以贪嗔痴三

毒而为根本。然三毒不出五盖，五盖即摄三毒，谓（一）贪欲盖，即摄贪毒。（二）嗔恚盖，即摄嗔毒。]摄就是包含的意思。[（三）睡眠盖及疑盖，此二法即为痴毒所收摄。所言三种皆名为毒者，毒谓鸩毒，]就是会把人家毒死叫鸩毒。[饮之即能丧身失命。当知贪嗔痴之三种烦恼，能毒我人法身父母，唐丧其功德，]唐就是唐捐意思就是让白白的浪费。丧就是丧失，丧失他的功德。[故为三毒。第四掉悔，即是等分所收摄，因掉悔有内，有外，内中即心掉，]心掉就是心里面生掉悔。[外则身口掉，此掉遍于身口意七支，故为等分所摄，开之则五盖，]开就是开展。[合之则为四分烦恼。每一分中具有二万一千诸尘劳门。四分合共则有八万四千，是故应知。若除弃此五盖，即是除弃一切不善之法。行者因有如是等种种因缘，须急弃于五盖不可忽略也。]

[譬如负债得脱，重病得差，]差（chà i）病愈的意思。古文的差跟愈是一个意思，是病好了的意思。[如饥饿之人得至丰国，]就好像饥荒而挨饿的人到了很丰收的国度里面。[如于恶贼中得自免济，]就好像碰到坏人贼人，但是却能够逃脱。免除灾难得到救济叫免济。[安隐无患。行者亦如是，除此五盖，其心安隐，清凉快乐。]所以行者如果把五盖去掉，他的心就很安稳，清凉快乐。就好像你负债的人，结果脱了债就是不再负债把债都偿清了。这个脱债不是逃债。逃债因为逃不了。重病的人病好了，饥饿的人到了丰收的国度就可以吃一顿饱。或是碰到恶贼然后能够被救了没事。弃掉五盖的人也是一样。[如日月以五事覆翳，]就有如像太阳月亮有五种情况会被盖住。翳就是覆盖的意思。[烟、尘、云、雾、罗侯阿修罗手障，]日月会被烟遮住、会被

尘埃遮住，譬如说沙尘暴把太阳都遮起来了。或是沙漠里面有沙尘暴，一起来的时候就会把太阳都遮起来。云会遮住太阳月亮、雾也会，还有一种就是经中所说的罗侯阿修罗，就是一种阿修罗，他以手障住太阳。[则不能明照。人心五盖亦复如是。]

释文[此借譬喻以明除五盖，]这个就借用比喻说：如果去除掉五盖，[得益之相。]就得到什么样的好处呢？[行者，具有五盖，即如负债之人，]五盖就好像你身上负债了。[不得解脱，]很沉重。[五盖弃之，即得解脱自在。有五盖者，如有重病相似，五盖若弃，则重病得差。]有五盖的人就好像生了重病一样。如果把五盖都抛弃了以后病就好了。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

【天台小止观】讲解

## 第四十一集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2010 年 12 月 27 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实

义

请拿起《修习止观坐禅法要讲述》，在荧光幕前的朋友，请端身正坐专心听讲不作旁的事。

[此借譬喻以明除五盖，得益之相。行者，具有五盖，即如负债之人，不得解脱，]修行佛法的人如果他有五盖的话，就好像欠债的人一样，没办法得解脱的。除非把债务都偿清了。[五盖弃之，即得解脱自在。]如果把五盖弃掉、抛弃、除去了，就能够得到解脱自在。[有五盖者，如有重病相似，]身心有五盖的人他好像生了重病一样，[五盖若弃，则重病得差。]如果五盖能够舍弃，他的重病就会痊愈。[除五盖者，又如饥饿之人，得至丰国，]如果把五盖抛弃的人，就好像饥荒的人他到了物产丰富的国度，或是地方，这个国也可以是国家，也可以是地方的意思。在古文这个国可以当地方。[如于恶贼之中得自免济，]这有一点象被恶贼抓去，但是却能够免掉灾难，而得到济助。[如是则其身其心，自在快乐，]这样子的话他的身心都能够自在快乐。[安隐无患。]患就是苦患，让你难过的事情叫做患。身心就安稳快乐没有苦患。[行者除却五盖，其心安隐，清凉快乐。]修行人如果把五盖除掉了，除却就是除掉，他的身心就能够安稳，古文的隐和稳是相通的。可是不晓得为什么我们佛经里面都是用这个隐。但是你们这个地方就不要念安隐（y ĭ n），是安稳，然后清凉快乐。[若五盖不除，]如果五盖没有去除掉的话，[安有清凉快乐之可谈耶！]安就是怎么，怎么会有清凉快乐可说呢！就不会有了。[须知五盖之覆被自心，犹如五事之障蔽日月。]我们必须要知道这五盖他覆被我们的心，就好像有五种东西，

五事就是五种东西，他会障蔽日月的光明。日月的光明被这五种东西障蔽住了，就好像五盖会把我们自心的光明给障蔽住了，意思是一样的。[言五事者，]言就是所谓。所谓五事是指[谓烟、尘、云、雾、罗侯阿修罗手之五事。]烟、尘、云、雾、罗侯阿修罗手这五件东西。[罗侯阿修罗王之手最大，能遮日月之光，余如烟尘云雾，亦能遮日月之光，]譬如说天空中烟很多，象有的地方工厂冒出黑烟很多，就会把太阳光给遮住了。灰尘很大也会把太阳光给遮住。云层很密很浓也会把太阳光遮住。雾很浓也会把太阳光遮住。最后一个是罗侯阿修罗手，阿修罗有好几种，这种叫做罗侯阿修罗，这是阿修罗王。阿修罗分三种：1、属于天趣，就是天道这是比较高层次，也就是他的福报有三种，因为福报不同，他所属的趣不一样，所住的地方也不一样。属于天趣的阿修罗他就住在天上。2、属于鬼趣。他就住在地上或水里。3、属于畜牲趣。他也是住在地上和水里。

而不管他是属于那一趣，阿修罗都是有神通的。就好像鬼神一样他也有鬼通。当然天趣的神通的最大，然后鬼神趣的也很大。畜牲趣为什么也会有神通？譬如说龙它是畜牲，但是它也有神通。当然阿修罗的神通比龙的神通还要大。罗侯阿修罗它的手不是说它本来很大，它可以变得很大，然后把太阳光都遮住。余如烟尘云雾，这些东西也能够遮住日月之光，[不能明照大地。]令他不能明照大地。[人心之五盖，]同样人心之五盖。[亦能障被自性清净心不得显现，此以喻显也。]

[调和第四]这个调和就是调和五件事情。这个就是说修止观之前，要做调和的动作，属于第四项的前方便。



[夫行者初学坐禅，]夫（fú）[欲修十方三世佛法者，应当先发大誓愿，度脱一切众生，愿求无上佛道，其心坚固，犹如金刚，精进勇猛，不惜身命，若成就一切佛法，终不退转。]佛法的行人刚刚开始初学坐禅的时候，[欲修十方三世佛法者，]他坐禅的目地是为了要修十方三世诸佛的佛法，而不是为了别的。简单一句话就是为了要修佛道。为了要修佛道有这样子发心的人，或是怀这样子目地或目标的人，他的坐禅不只是为了坐禅而已，而是以这个为方便要达到一个目地，就是要修佛道佛的无上法。[应当先发大誓愿，]要发大誓愿。[度脱一切众生，愿求无上佛道，]为了要度脱一切众生，而愿求无上佛道。这一句话就非常好，因为很多人他知道说佛法是一定要打坐，而且一定也打坐，然后初发心就噼里啪啦就开始打坐了，以为腿盘上来就打坐了，结果什么预备工作，什么配套都没有就打坐，于是很容易出毛病。我在这里说了尤其是洋人，洋人一学佛好像就是打坐，他也不知道有经典，也不知道听经闻法然后理解佛理，都不知道。就是打坐静坐。可是佛法不是这样搞的，可惜也是可怜，我们东方人也有很多是这样子，华人也有很多学佛就是为了打坐，他就是对打坐有兴趣，其它一切都没有兴趣。这很奇怪！这样一定是搞不成的。还有智者大师写出说为了要度脱一些众生，这个一些众生当然包括行者自己，愿求无上佛道。这个就是初发心，就是发菩提心。但是很多学打坐的人，众生很奇怪！同样一样东西但是有种种不同的发心。有的人学打坐是为了求神通，很多非常多。有的为求应验或是灵验也很多，你看五十重阴魔里面都有。这个是介于佛法跟世间法之间。另外一种世俗用途的是为了要

求充电。为什么要充电？因为世俗的事情太忙，一天或是一个礼拜拼命下来，电都耗光了所以星期六、星期天就坐一坐充电。好像他的身体是一个干电池一样。干电池是可以在充电的。还有一种是求健康这也很多，譬如说肺不好静坐调息肺会好，还有胃不好等等。还有种种问题都是为了健康而打坐。有的是为了要求气脉会通，这个又跟道家和武术结合在一起。所以有些学打拳的也打坐，打坐干什么？就是为了要让气脉能够赶快通，任督二脉能够通。这个是打拳的或是学医的要任督二脉通，任脉就是在前面，督脉是在后面背上。另外还有一排所谓叫中脉，除了任督二脉还有一个中脉，要通中脉。总而言之这个又是另外一种所求。据他们说这个中脉一通，也就是说又开悟了、又证了什么东西了等等。这个都不是正法里面所说的。还有求觉受这个是比较差一点的，但是这个跟求气脉通有相关。另外有一派就爱讲觉受，就是感觉感受。所以这个也跟气脉通有关系，因为你坐在那边如果气脉通了以后，你全身都会很舒服。可是气脉不通的话那就很不舒服，因为腿会痛。如果气脉通了就比较不痛，或者根本不痛，而且产生那种乐的感觉。很多人或是有一派人，他们打坐所追求的次目的就是觉受，然后得到觉受以后再求气脉通，然后再求种种身心的东西。这些以佛的正法来讲都是着身相求。我在三十年前初学佛的时候，有一个在家居士是个老居士，我这一打坐全身好舒服，好像一个法王真的好舒服。就是贪着那个舒服，那就是觉受。那个不是佛正法所要求的東西。当然你坐的好会有那种感觉，但是那不是目的，而且也不要因此而追求那个、贪着那个、或是期望那个东西。你一期望就会出毛

病。还有求灵验譬如说求见佛，他当然不是正修所谓的念佛观，或是观佛，他就是有一个意愿想要见佛，或是有时候忽然就会有佛出现，他就很高兴就很执着这个东西。所以每一次他打坐的时候要见佛。有的他产生一些现象以后，或是一些境界以后，然后他就可以看到佛，乃至看到诸天，乃至在打坐的时候见到自己到天上去了，到玉皇大帝那里去了，或是到那里去了这样子。于是每次都想要去那边。这个都会出毛病这个求灵验。所以见佛、见天、见神、见鬼，都自以为有境界自以为很好。见神、见鬼他见到什么神，神跟他说什么话，乃至跟他开示什么道理，他就认为他已经开悟了这样子。这个都是五十重阴魔里面讲的。乃至于还有一种见空，什么是见空呢？就是若干年前有一些在家居士来看我，其中有两批人大概总共有五六个人，他们都说他打坐的时候发觉自己身空掉了，然后他就很快的问我说：师父你有没有身体空掉的经验。他说他身体空掉了，那就是说他身体不见了。可是这种人我就没有回答他。为什么你们知道吗？这种人迷执太深你讲不动他，而且他全台湾到处找法师问说：有没有身体空掉的经验。他在打坐中身体空掉，当作是《心经》里面所说的五蕴皆空那个五蕴皆空，所以这种人是基本佛理都没有搞懂。这个空不是说那个东西不见了叫做空，或是眼睛看不见了叫做空。甚至于曾经有一个法师，人家信徒问他说：师父什么叫空？他就解释说譬如师父手里拿的木棒，现在你看到了这是有，看不到就是空了或不见了就是空。可是事实上不是这样子。你看不到那个东西，并不代表那一样东西没有了。譬如说紫外线那些种种射线我们都看不到，太阳光谱我们也看不到，

有没有？有。而我们所看到的太阳光的光线不是一个颜色，他是整个光谱合成的，合在一起产生的效果。所以我们眼睛所看到的是一种幻觉，是一种不是真正实在的事情。经过我们肉眼所看到的東西，他不是他本身真正的東西。很多東西我们都是看不到的，但是他都是有的。反过来说没有的东西并不就是空第一点，也就是说没有东西不叫空。再回头讲空的意思不是没有东西。那几个人我都没有去破斥他，也没有跟他讲，因为这种讲不动的迷执贪爱太深，而且糟糕的是他那些都是大学的副教授、教授。所以我就没有讲他，我讲也讲不动。而且他执以为自己很高，所以到处以他的经验去踢馆。我如果破斥他就说：你觉得你自己身体空掉是吗？你何不摸一摸你的头看有没有感觉，还在不在。如果一摸没有头了，以你的那一套道理来讲就头都空了。如果可以摸到头这头还在，所以你身体空了头没空。你可以在摸摸眼睛，看眼睛在不在，眼睛在眼睛也没空。《楞严经》来讲眼睛不能自见眼，但是你可以摸一摸有没有？有。右眼有在所以右眼没空，左眼摸一摸也在也没空。还有你可以摸一摸身体，你虽然看不到但是你一摸还在，那就是身体没空。虽然你看的是没看到，但是你可能幻觉，那你看不到但是你摸得着，那么表示你眼睛有问题，不是身体空了是眼睛有问题，你的视觉起了幻觉让你看不到。这个情形除了你自己摸以外，还有一个方式你就在你面前吊一面镜子，你打坐你觉得你身体空了，你看看镜子里面有没有你，如果镜子里面的你还在的话，那表示还在。所以进一步证明说，你在打坐某一个阶段的时候，你的眼睛产生幻觉。回头讲五十重阴魔，是我在解释《楞严经》的时候就是说，是在禅定

中所产生的五十种现象。如果我们以中性的语词来讲，是禅定中的五十种现象。我说中性就是说他不一定要是好的，他也不一定要是坏的。所以是禅定中所产生的五十种现象，把他称为五十重阴魔。为什么称为阴魔？因为这个现象太不可思议、太神奇，所以常常会导致我们产生错误的想法，乃至追求错误的目标。因此就变成魔境，所以那个现象就变成魔境。这个现象本来他是一种现象，但是我们如果在比较用一点点价值的看法来讲，他就属于五十重阴魔，就是五十种幻相或是幻觉。而且他必然会产生，但是每个人产生的次第内容不太一样。属于你如果坐到那种地步了以后，就会有种种的现象产生。那个现象产生了如果你不贪爱，那就无防没有关系，而且是会增长你的道力。可是你任何贪爱他就变成魔事。

然后还有一个方法比如你看不到你的身体，除了放一面镜子以外，他来找我的那时候还没有针孔摄影机，针孔摄影机还没有那么发达，现在你可以在你的房间里面放一个针孔摄影机，把你打坐的情形全都录下来，甚至于放一个监控的电视在你隔壁的房子，叫你的太太、或是你的先生、或是你的儿子在那边看着。乃至你觉得你身体空了的时候，你就问他们说：你看到没有我身体是不是空掉了。他如果说不见了，依你的道理就是说空掉了。你如果说真的看不到真的就没有了，身没有了，那心呢？心是依身而存。你的四大如果不见了，那么心身识放在哪里？那么就无处放了，这就有问题。这个身不见了只剩下心，这个心是要依于身，跟身整个配合才能运作。因为见证外相。你说你身不见了只剩下心，也就没有眼根了。那谁来看说我这身体不见

了。你没有眼睛怎么看吗？就一个无眼者看自己身不见了，这个说不通。所以用《楞严经》的论证法，可见你的身也没有空。如果你身空了身不见了谁来持心。所以身不见了心是不是也一样不见？心也一样不见那你就变成什么都没有了。那你就忽然从这个宇宙中、法界中消失了。既然你从宇宙中、法界中消失了，那谁来说我的身空了。就根本没有一个人可以来说了。你已经没有你还来说我的身空了，你如果说我的身空，那么你是不是有在说，有在说那就是你有舌根、有舌识、也有意识，然后去说这一句话，去做这个思维说我的身空了。可是你现在已经从宇宙中消失了，这一句话跟这个思维这个想法，应该就不能存在也不能发生。可是现在这一句话跟这个思维是还在是有发生，所以可证反过来了你的身并没有空。还有你说你见不到你的身，见到你的身没有了，那么是谁见到？是你见到嘛。你身体的一部分眼根、眼识见到你没有身。所以眼根、眼识还在，怎么能说没有身呢！所以可知这是幻相。进一步讲我们这个身不是说看不到就是没有。譬如说欲界天的色身，我们是欲界的人，凡夫肉眼就看不到。更何况色界天的天人我们更加看不到。他有没有身？他有色身。无色界的天人他虽然没有色界的那种肉质，但是他还是有身，而那个身佛菩萨都可以看得到，他们互相也可以看得到。要不然两个人撞到一起怎么办？所以是有的。所以不是我们凡夫肉眼看不到的就是没有。你看欲界、色界、无色界三界的天人我们都看不到。更何况诸法的法身。诸佛法身有没有？有。不能说诸佛法身是没有。那没有就根本不能有诸佛法身这个词。既然没有东西怎么称为法身呢？应该是称为诸佛空身或是

无身。所以这个都是不合道理的。所以不是眼睛看不到就是没有就是空。象微生物、细菌这都有。乃至红血球、白血球我们看都只是血浆，但是里面都有。辐射线等等。所以觉得自己身空是一种幻相，是一种阴魔之相。这个《楞严经》讲结语的时候在五十重阴魔的每一重都讲说：“暂得如是，非为圣证，不作圣心，名善境界，若作圣解，即受群邪。”所有学佛想要习禅的人，这一段都必须要知道，最好能够把他背起来。‘暂得如是，’你如果打坐的时候有种种境界发生的时候，你要想到这句话暂得如是是暂时的，因缘和合你到了某一个境界的时候，忽然暂得如是。这不是永恒的、不是永存的。‘非为圣证，’所以不是圣人证道的境界，你不要以为你暂时怎么样，然后就觉得你已经是圣人、已经成佛、已经开悟什么的。但你如果说是真正证道了，那个境界就由得你，你要让他产生他就产生，不是暂得如是了，所以永远你能于此得自在。那个就是圣证。所有圣证就得自在，你想要进去就进去，想要让他出来就出来这样的。然后想他消灭就消灭。因为什么？因为还是幻相。种种圣证之相也还是如幻，记住这个。三界如幻你知道吗？乃至诸法如幻，乃至一切的圣、凡境界都是如幻。有什么可以执取的呢？所以佛说无所得的意思是这样子。都是自心所现。你自心清净的时候就会产生种种的现象出来。但是由于业力的关系，虽然自心清净了，但是就会产生种种的现象，那现象也许是好的，也许是可爱的，也许是可恶的，也许是可怖的都会有。所以不是圣证，不是圣人所证道的境界。‘不作圣心，’你如果不把他当作这个圣的心所显现，也就是说你这个心已经变成证道圣道的心，你不这么想的

话。这是一个假设引句，如果你不作圣心的话，‘名善境界，’还可以称为是善境界。就说这个境界还不错。但是不是圣境。‘若作圣解，’但是你如果把他当作是圣人的境界来解释，来理解的话，‘即受群邪。’你就一定会受到群邪的扰乱、误导，小至于着魔大至于发狂。这就是修行者没有作好准备工作，然后配套没有就噼里啪啦就打坐，然后对佛法也都不理解。所以产生一些现象就自己乱想，然后就受了很多痛苦困扰，佛法就没有办法进步。当然还有一个就是他发心的问题，刚刚就是他要求的种种，神通、灵验、充电、求健康等等。还有一种，差不多二十年前在美国很风行一阵子，就是有一个人我忘掉他是印度人还是美国人，如果是美国人的话，他是跟一个印度人学的，那一派静坐很风行连《时代杂志》都介绍，Suspension 浮身于空。Suspension 本来的意思是吊在空中。那一位老师他的名字叫 Suspension，他一打坐他整个身体就这样浮上了，然后就在空中这样，据说如是我没有看到。所以很风靡。他就以这个来教大家，然后很多洋人去学。因为我那个时候在美国庄严寺开了一个英语静坐班，就有好些洋人来学，其中就有一个曾经去学过这个，一个年轻人二十多岁他也读过大学，学了以后他就变成有一个问题，就说他每次一打坐，他不会浮起来，但是他会一跳一跳这样子。我就说你怎么会这样子呢！他说因为我去学了 Suspension，然后他就跟我详细的解释一下。我说你现在能不能不跳，他说没办法我一坐他就跳，可是我实在不喜欢跳。因为跳了心就定不下来了。而且他是不规则的跳，不是很规则的跳。我说你那样跳好像青蛙跳一样。如果青蛙跳那还不容易，为什么一定要学 Suspension



sion。那我怎么样治他那个病呢？他有一次一跳我就拿一个小板子冲他头上敲一下，就敲了两次他就不跳了。第一点可能他表面上被吓坏了。第二点可能是消了业障，我敲了他两板。所以你看看这种种的妄想，好吧就说你能够浮起来又怎么样，你浮在空中干什么作什么呢？当你如果浮歪了掉下来，不是掉地上嘛。如果浮歪了窗户是打开的，然后你在楼上，据说你那是以定力而浮起来的，浮歪了浮到外面就一掉，掉到楼下去怎么办就死掉了。所以众生就种种的虚妄妄想然后就追求新奇。你们在座的以及在荧光幕前的诸佛弟子，打坐是习禅然后修定，然后不管你修多高深的、多么了不起的，都要回归到断贪、嗔、痴，得戒、定、慧。戒、定、慧是法身。断贪、嗔、痴烦恼得法身。这个就是正轨其它的都是歧路，都不是正路。我再讲一个也是在二十年前也是在美国，有另外一个所谓坐禅、习禅的大师，也是横扫欧美，他是教打坐，我们庄严寺大觉寺有一对夫妇他们两个都是博士学位的，然后去参加，好像是十四天还是十天忘掉了，他回来就报告打坐修行的经验，他说他那一个就是修怎么观法就是观痒。怎么观痒呢？譬如说你先观鼻头痒，由鼻头痒观到整个鼻子痒，整个鼻子痒了以后然后观到面颊痒，然后在观往上额头痒，往下就下颌痒，渐渐再往下就颈子痒、身体痒，全身都痒这样的。那样就成就了，成就什么我不晓得。有种种三昧这个是什么三昧，大概是身痒三昧吧。然后他说他起先观的时候，觉得这里可以有一点点痒，可是过两天之后这个痒就消失了，他心里面就很懊恼。有时候那个痒扩大了，第二天又减少了他就觉得退步了。诶呀！要痒还不容易。所以种种妄想分别。你看还是博士学

位，而且是密西顿大学的那个是名校，有什么用。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

### 【天台小止观】讲解

## 第四十二集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2010 年 12 月 27 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

我们继续讲上一节所讲就是说习禅者因为没有种种的准备，对正法的理解也是一种准备，也都不够，所以都走入歧路斜道里面去了都不知道。枉费很多功夫。那枉费功夫还没关系，你有时候就恐怕丧失了你的智慧，乃至法身慧命你都不知道。为什么？因为你习学外道就会这样。等到你将来要习正法的时候，一旦发现以前学的是不对的，是邪道乃至是外道，你真要来学正法的时候，就不可思议那些你学的就变成你的障碍，这个就叫做法障。什么叫法障？今世前世修习外道邪

法所产生的障碍叫法障。所以我说业障易医，业障还容易医，事实上业障已经很难医了。但是法障更难法障难治。为什么？因为业障跟法障比起来业障还粗，法障就很细。而且业障是依于不正知见而作的事情，而且是跟佛法违背。业障只是愚痴无明所造的业，但是不是有意跟佛法过不去。可是你学一些种种的邪魔外道的法的话，你就很难回到正道。我来比个喻这个比喻不是太好，但是有一点这个样子，一个良家妇女一旦以种种因缘变成妓女，做过若干年以后，她即使所谓的从良变成良家妇女，她也很难真正变成一个贤妻良母，总会有一些妓女的习气在里面。这是一个比喻而已。同样的你修行人如果到外道法去转了一圈回来了以后，惹了很多邪见满身都是那种臭味不净。你要再来学佛的正法就很困难。我顺便在讲到这个末世现在还有没有我不晓得，因为我这几年就很少跟外界有接触然后了解，前五六年有一个自称是从喜马拉雅山来的什么上师，他很风靡他台湾道场很多各处都有，他教什么你知道吗？他教打坐。大部分都是比丘尼，当然也有在家居士，他说你们打坐都错了。为什么？因为你打坐要求静，可是你要晓得你注意听，种种邪魔外道的法就是这样子似是而非，他说你要求静，可是诸法实相是不静的，诸法实相不是安静的，他种种相是动的。而且你的心相也不是安静的，所以你干嘛为什么那么辛苦一定要让他安静下来。而且你越求安静他越静不下来，所以歪理十八条。所以与其你本来就不静，而且实相就是不静，你偏偏要去静他你就违背了实相，所以你不如随顺那个相，你也随顺他你也不要静，这样你就很容易进入诸法实相。如何不要静呢？所以我说嘛你静静在那坐着，

那你进不去。你要怎么样进去呢？本来是静静的你不要静，我们现在开始唱歌有声音所以就不静，还有你身体坐就在那边都不动，诸法实相不是安静的静，而且也不是不动，所以你也要动。所以我们一边唱歌就一边摇动这样，乃至于一不一定要执着那个样子，你就站起来跳跳跳舞。一边唱歌一边跳舞就进去了。或者作一些动作，他教他们作一些动作，其实那些都是瑜珈术，一边唱歌一边作瑜珈术这样的。很风魔呀你知道吗？哎！我觉得很可怜。你觉得是不是很可怜？然后还有更进一步他跟众比丘尼讲说：你们为什么要执着一定要穿那个衣服，那是一种束缚。我们学佛是为了要解脱，你为什么要这样束缚呢？于是众比丘尼就听他的话都穿 t 恤，在佛堂打坐都穿 t 恤。还有他说他的师父在喜马拉雅山，因为那里是山上常年下雪，但是那边有池那个池水是不结冰的，他师父有一种修法就是跳到池里面去游泳，游泳就跟池水跟大自然结为一块，就得到那种与自然合一的法身。所以他就说你们也应该要去，虽然没有雪冷冻的水，但是你们可以到河里或是到游泳池去游泳也是一样的。所以那比丘尼听了就很信受欢喜，于是把僧衣都脱下来换成运动服，带一个帽子，我想也带一个游泳衣吧，什么游泳衣不晓得了，是不是连片的还是三点的不晓得。就去游泳。你知道这个本来是不方便讲，但是要为了破斥末世的邪魔外道，我在这里讲没有过错。在戒律里出家戒出家人是不可以游泳，不可以戏水。这有种种考虑主要还是不庄严，因为你游泳的时候你不能穿很多，你一定要穿少少的，少少的话进的水以后都扒在身上，很不庄严。还有那种安全的考虑。所以你出家人要运动可以，但是要正当的而不能

犯戒，你不能去游泳。所以这些比丘尼都犯戒了第一点，而且出家人你即使不一定说一定要依照律上所讲，三衣一钵都不离身，至少出家服你不能脱掉，你不能说任何时候就换成俗服。那就还俗了。所以都不知道。还有他又说你们都吃素，这个对你有障碍你太执着了，我们为什么会不得解脱，就是因为执着。所以他们都听他的话吃荤、吃大蒜，你看都破了。所以这个邪魔外道，因为讲到禅定我必须要在这一破斥。所以终有闻的有听到这一席讲话的，请大家告诉大家。你若不会讲的话，上网看一看我这段讲话。不要被邪魔外道所误、所迷。你破了戒又不知道，然后还自以为高这个造的罪很重，而且你身为出家人，因为这样子又误导众生罪上加罪。就好像禅宗六祖大师所说的，‘自迷犹可，还误他人’这罪就重。这一段就讲到这里。所以你看看你要作任何事情都要有准备工作要作，即使游泳你也要先做暖身操，跑步也要做暖身操，作种种剧烈的运动都要做暖身操。更何况是打坐，这不只是身体上的要准备，心理上的种种各方面的都要准备，这些就是行前方便一定要准备好，否则劳而无功而且还受到很大的痛苦。

[欲修十方三世佛法者，应当先发大誓愿，度脱一切众生，愿求无上佛道，]不是为了要求别的，六祖大师说：‘唯求作佛，不求余事。’这样子来修行不管你修什么，都不会有什么大问题。就是因为你没有发大心，所以你碰到一些小小的，然后一点稀奇古怪的，你心就迷掉了。我顺便讲一讲这个话不是讲假的，我也不说我发什么大心不大心，但是确实我就是要学佛法，我对这些小小的境界我都不看了，所以我都没什么问题，也没什么障碍。而且一天过一天一年过一年，我都有所

增长。尤其是我初发心的时候那更不得了，每一天都不一样，套一句《大学》里面的话‘苟日新，日日新，又日新，’就天天都有进步。但是虽然一直都有进步，自己自心偷偷欢喜，我跟你讲这就是蔽密，你若得到什么好的境界好的进步，你不要到处去宣传，你自心偷偷的欢喜然后感谢佛菩萨。这样你的境界就会越来越多，天天都有进步偷偷欢喜，然后智慧就越来越增长，当然障碍也就越来越小。所以自己的修行不欲人知。那些大部分的人都不是这样子的，有一点点什么小小的象蟑螂屎那么大的成绩，就赶快到处去敲锣打鼓这样子。生恐全世界三十亿人口少掉一个人知道。所以这叫自密修行，自己偷偷的修行，修行是自己的事情，不是在作大众传播事业。禅宗六祖大师讲的自修、自悟、自证，我加一个自心知，不但自心知而且又怕你没有太聆听清楚，再加上一个不求人知。这样你就不会有问题，而且日日的跟菩提道越接近，甚至于菩提道都常在你的面前不会忘失。否则就很容易迷掉了。其实祖师也常常教戒，你自己修行的境界不要跟别人讲，因为你讲的时候就会出毛病，而且一定出毛病。你知道吗？因为英文有一句话说你们不在同一页上 not on the same page，也就说你所想的跟他想的有落差。你们不在同一页就是不同的文字。所以也就是不同的理解。你有所心得有所发现你自己很快乐，然后就真的是挡不住也刹不住，好像汽车开得太快刹不住，就一直要跳起来这样感觉。所以非讲一讲不痛快你知道吗？有一点心得的时候就如鲠在喉，可是你一讲的时候毛病就出现了。毛病出现什么？因为你跟他讲的人，他没有这个经验第一点，假设他跟你很亲密，譬如说是你老公或是你老婆，这

个已经是最理想的了，这个应该是会出毛病的机会是最少的了，可是偏偏这个不论跟任何人讲，都会出毛病。怎么说呢？第一个、你讲了他如果听不太懂你就会很难过。第二个、你讲了他听了觉得这也没什么，那你更难过。第三个、你讲了他觉得还不错，可是他没有表示意见，你也很难过。在一个如果你讲了他有一点懂他有回应，可是回应你不是很称赞的，哇你就很难过。然后如果他讲说这个也没什么，其实我也有这样的经验，那你就很痛苦了。你心里面讲说我这么认真才有这样的，凭你也有这样的经验。所以你一讲出来马上就被泼冷水，尤其是如果最好的状况就是他没有称赞你，那没有称赞你你就够难过的了。那个时候马上欢喜心就完全犹如幻化就不见了。我们回头讲你为什么要讲，两件事第一个就是你要寻求所谓的知音。第二个寻求称赞。如果你认为他可以懂他会是你的知音的，他偏偏不知怎么办？而常常是这样子你知道吗？你就很难过，你的欢喜心就不见了。你刚刚所谓自己得到什么证、悟的境界，那个境界马上烟消云散就消失了。如果一个不知另外一个就不称赞，也是一样的结果。又不知又不赞反而说这有什么，那你就完了光是这句话，你不是说那个境界都没有了，你就生嗔恼。而且这个嗔恼可以很多天。乃至心里面就一直怪他，心里面就一直对他不欢喜。然后乃至就就觉得说失去了一个知音。所以祖师教戒自己修行的境界不要讲，你要讲的话跟你师父讲，你去讲的时候也不是去耀武扬威，而是去寻求说我这样做对不对？我这样有没有问题是这样的。而不能象那些到我这边踢馆的人那样子，炫耀他的修学。那个都是错的错用心。

[其心坚固，犹如金刚，]你看看智者大师他虽然不是学密教的，但是这个就跟密教的教义接轨了。其实佛法显密偷偷的都是在一起的。心坚固的程度就好像金刚一样的，[精进勇猛，]精进勇猛是形容金刚的意思，也就是说犹如金刚，金刚是什么样的状态呢？他就能起这个精进勇猛。[不惜身命，]譬如说你如果打坐腿很疼的时候，你就跟自己讲这句话，当然你打坐的姿势要对，可是打坐姿势等一下调身子的时候会讲，你那随时都要调的，不是你坐好就好了他会歪掉，左、右、前、后歪。所以随时都要调整。而且你要调的时候眼睛要睁起来，你不能闭起眼睛来调，那个调还是会歪掉。如果你打坐腿很痛的时候跟自己讲死不了，然后下面一句是说，没听说因为打坐腿痛死掉的。[若成就一切佛法，终不退转。]我觉得这里可能是漏掉一个字，若后面加一个不字才通。若不成就一切佛法，我终不退转。退转这个词很有意思，退跟转是两回事，退比如说退两步，转是转一百八十度，就是向后转那个转。所以退还好转的话就很不好了，就是反方向而行。

[然后坐中正念思惟一切诸法真实之相。]就诸法实相。[所谓善、不善、无记法，内外根尘、妄识、一切有漏烦恼法，三界有为、生死因果法，皆因心有。]上面所说的善、不善、无记法，内外根尘、妄识、一切有漏烦恼法，以及三界有为、生死因果法等等，这一切都因心而有。这个因心而有就跟我们上次讲唯识接上了。诸事所变现所以就跟相宗接轨了。当然因为你研究相宗的关系，所以因心有怎么样有法会比较详细，而不是只是一个大致的概念而已。但是因为这里是心性宗讲性宗的东西比较多，所以很清楚很明细。[故十地经云：]十地经就是《华



严经十地品》。古代有把《十地经》独立成一个经叫做《十地经》，或者是说在《华严经》全部来之前，有大师所带的经其中有一部是《华严经十地品》，就带这个过来，把他翻译出来就变成《十地经》。然后后来又造出《十地经论》，就成立了一个地论宗。我为什么讲这个？因为跟华严宗有关系。有一个宗派大乘十宗其中有一宗叫做地论宗，是早期依《十地经论》所立的宗。后来《六十华严》、《八十华严》都译出来以后，杜顺和尚就依《华严经》就立了华严宗，于是地论宗也就归于华严宗，就合并了。所以就再也没有地论宗了，因为他只是其中的一品而已，不过那一品是很大的一品。[‘三界无别有，唯是一心作。’]所以三界没有别的东西，这所有的东西都是一心所作。[若知心无性，则诸法不实。]如果知道心是无性，没有自体性，这个性要讲自体性。诸法就没有实体，不实就是没有实体。因为诸法是依心而有，那心既然没有自体性，所以他能造的心是无自体性，所造的法当然也就没有自体性。因果是相关系的。[心无染着，]染着主要就是贪。心如果不贪的话，[则一切生死业行止息。]止就是奢摩他。所以你还没有修奢摩他行之前，你心要先不贪，要不贪这一切的法。然后你这个生死业行对世间的东西就不贪，才能放下然后才能安静的修。那么一切生死业行就止息了。[作是观已，乃应如次起行修习也。]作这样子的观察思维，这个观是观察思惟，这个观不是我们常常讲观想的观。

释文[上来诃五欲，]从上面到这里为止讲诃责五欲。[则外境不入；]如果诃责五欲因此外境色、声、香、味、触、法就不会入心。[弃五盖，则内心清净，]所以外诃五欲内弃五盖。外诃五欲外在没有障碍，就能

够跑到你自心里面去。自心里面有障难，障难是什么？就是五盖，五盖把他舍清净了以后内心就清净了。〔如是内外清净，〕一切的内外都清净了。〔正可安心修习止观。〕才可安心修习止观。〔然尚须调和得所，〕得所就是得宜就是调和适当。〔方能得益，〕才能得到益处，静坐才会有好处。否则的话不但没有好处，还会有坏处。〔故第四明调和五事。〕所以在这里讲要调和五件事。〔五事者，〕所说的五件事情，〔即身、息、心、眠、食、是也。〕要调整的得当。〔夫发语之辞。〕古文开始要写一大篇文章的时候，一个发语辞。〔东西南北，四维、上下，〕四维就是四个角落，也就是东南、东北、西南、西北，在加上上、下。所以东西南北，四维就是四个角落，在加上上下下，〔谓之十方；过去现在未来谓之三世；佛法即菩提、涅槃，究竟清净，中道第一义谛之无上妙法，谓之佛法。言佛法则非九界众生之法可比，〕所说的佛法，这个佛法是什么？这个佛法就是佛所行之法，你要加这个才通。这个佛法不是说佛叫众生去修的法，而是佛自修的法佛自行的法。这样子的佛法就不是九界众生的法可比。因为佛自行的法。〔众生法是染污，而非清净，是迷昧惑闇之法，非觉而不迷也，惟佛法是究竟，是觉悟，是不生灭，是清净，故行者，〕所以修行人，〔欲想修学十方三世一切诸佛之法者，应当先发大弘誓愿。誓愿者，即四弘誓愿也；谓：众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断；此二为下化众生，属利他大悲；法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成；此二为上求佛道，〕这就是菩萨道的下化众生，上求佛道。〔乃属自利大智，〕上求佛道主要是属于自利大智。〔即是发上求下化自利利他之心。〕就是发大弘誓愿。〔故云：‘愿求无上佛道，度脱

一切众生。’一切二字，乃尽际包括之辞，]尽一切的边际包括所有的词叫做一切。[赅罗九界众生。]赅就是含的意思。罗就是网罗。赅罗就是含盖网罗，简单讲就是包括。就包括了九界众生。[六道有漏，则为凡夫众生，]六道的众生是有漏的，所有是凡夫众生。[出世声闻缘觉，为二乘众生。菩萨着于二边，]在菩萨后面加一个若字。[则为大道心众生，如是九界，]这样就是九界众生，六道+声闻缘觉菩萨就是九界。[皆愿度脱。]我都愿意度脱他们。[佛道者，即觉道也，]佛道就是觉道。[谓诸佛如来之觉道，无有能过之，故云：‘无上佛道。’]因为佛如来的开悟之道就是觉道。[如是无上佛道，]没有能够超过他的，所以称为无上佛道。[愿究竟证之。]这样子无上的佛道我愿意究竟去证他。就证道究竟去了。要发这样的心。[行者，不特发如是心而已，]不特就是不但。[且其心最坚最固，]要发心而且要令这个心很坚固这样的。你不能发了心那个心软趴趴的，这样就不会有什么作用，就发海绵心、棉花心。[犹如金刚相似。]很坚定一步一脚印，踏踏实实的去作。[金刚乃华言，]华言就是中国话。[梵言跋折罗，]跋折罗（Va jra）也可以当金刚杵，韦驮菩萨拿的那个就是金刚杵。金刚杵是降魔的。[此云金刚，为宝中之一，]金刚如果讲普通俗话就是钻石，因为钻石他是最坚硬的。金刚有几个意思：1、宝石，很宝贵的意思。2、他代表金刚杵。3、他是代表金刚菩萨。有一种菩萨他很坚定而且已经成就了，这个菩提心坚定成就称为金刚。简单称金刚，不要然就金刚菩萨。所以这个金刚可以代表金刚菩萨，也可以代表菩萨菩萨所拿的法器金刚杵。[此宝出于金中，其色如紫英，百炼不销，至坚至利，

可坏一切物，而不为一切所坏。]所以他是最坚固的东西。[发如是金刚坚固不坏之心，精进勇猛，不惜身命，终不退转，]永远不退转。[唯是精求无上佛道，]精求是求而且要很精，就是很慎密而不是粗粗呼呼这样的。所以学佛心一定要很细不能很粗，粗心的人学佛就会有很多障碍。[广度一切众生，此则名为佛法中第一健人。]健的意思其实就是永健，也就是精进的意思。《易经》里面不是说：“天行健，君子以自强不息。”我以前讲过天行健，中国古代那些有智慧的人，看到天文地理种种现象，就把他用来当做一种道德教训，把他拟人化。看到太阳每天都按照时间上来，按照时间下去，这样很勤快。所以一个君子人看到太阳或是月亮，每天都很准时很勤快，所以我们也要跟日月等等这些一样自强不息没有停止。太阳月亮没有一天停止上来下去。这就是中国古代有智慧的人教化众生的一个方便。所以整套《易经》都是这个意思。由观察一切的天文地理，然后把他化成道德，你看天都这个样子，所以我们人呢？在把这个有形的事相画成八卦，就把他抽象化了。所以把具象的东西抽象化，抽象化就赋予他神秘的力量。你觉得很神秘就不敢去碰他，不敢去违反他，这就是《易经》的道理所在。他总而言之劝善归过，乃至于教导君王应该怎么样作，臣子应该怎么样作，都从这八八六十四卦里面来演化。话说“一”代表龙，亢龙无悔怎么样怎么样，这代表什么意思就解释，系词里面就这样解释。所以古代的伏羲氏文王他们制造这个，因为他们是圣人制造出这个，这个等于是好像是圣旨。所以大家都来尊循，而且这讲的都是天道。天是什么呢？我们中国人一方面拜祖宗又是拜天。为什么这么说呢？

因为我们正月初一早上十二点都要起来拜玉皇大帝，那就是拜天。所以天是最大，但是那个天是有形的天。假设玉皇大帝有一个躯体是跟我们人一样的，这个是玉皇大帝的天。可是等到演化到《易经》以后的那个天，以及儒家的那个天，已经变成一个没有形象的天，就是不是一个人像，而是一个主宰万物的但是他本身没有形象。这种抽象的天。有相的天力量反而小，这个无相的天力量反而大。因为无相所以他就变得真正的无所不在。你知道吗？他的力量就很大。这个天是无所不在所以他的威力也是无穷的。所以天讲的话没人敢不听。天怎么会讲话呢？天就由圣人来传导他的话。所以古代的尚书乃至《易经》里面那些东西，都是天所传的。所以算是天书。因为天的意旨、天的道理都在这里。天是最大的，所以我们不但要拜天而且要遵守天所定的遗则。这些遗则就在尚书《易经》里面，写得清清楚楚。你如果照这样去作的话，你就一定是一个好人、好臣子、好帝王。你是臣子的话也会升官发财等等都在这里。所有吉祥以及不吉祥的事情都在这里。你如果搞不清楚就用八卦来卜一卜就知道了。你有修行你遵守天道的话，你一卜天就会透露天机给你知道。但是你知道天机以后也不能太乱说，太乱说又泄露天机然后你又要受处罚。这有一点矛盾就是了。既然叫人家去卜天机，这个卜就是天机预见嘛，谁能够预见天能够预见。但是我们人是不能预见，就借着天借着八卦来卜，一卜就知道。来不来去不去就是三世的事情都知道，那就是天机。这也就是说他们所说的相面的人，他自己绝对没有办法发财，因为他泄露天机。所以这个是很矛盾的事。他不能发财、也不能升官就这样。接着佛法

第一健人就是这种永健的人，就会不退转。不退转的梵文叫做阿（革卑 bei）跋致。[言不退转有三：] 一位不退。二行不退。三念不退。一位不退如果依唯识中所说，就差不多等于是十住。我们不是有十信、十住，十住圆满，如果你修到十住位你就位不退了。什么叫位不退？就是生生世世你今生证道十住，你来世一出生就是十住菩萨不会退。可是你如果证道九住的话，也许来世就从头开始。不过你复习很快恢复很快，就可以很快又到九住，然后在进修就可以进十住，登到十住就可以生生世世不退转。这一个十住位不退转不会丧失掉。我们给那个商场的用语就是说：永远保固终身。二行不退就差不多等于是初地，初地菩萨就是行不退，他修行的功夫就不会退。今世是初地来世在生为人的时候，或是生到那一道都一样，他修行的功夫都不会退。三念不退是八地菩萨以上，这是依唯识宗所说的，或是慈恩宗所说的也就是本宗。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 生生常行菩萨道。

【天台小止观】讲解

第四十三集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 1 月 3 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

请拿起《修习止观坐禅法要讲述》，在荧光幕前的朋友，请端身正坐专心听讲不作旁的事。

上次讲到不退转梵语叫阿（革卑）跋致有三种：[一位不退。谓行人断尽三界见思二惑，]就是见惑跟思惑。惑就是烦恼。[则永不退失超凡之位，故名位不退。二行不退。谓行人功夫深进，不特断尽见思，]不特就是不止。[而且能伏断尘沙之惑，如是则永不退失菩萨之位，故名行不退。]所以见思惑断就是二乘的位不退。行不退是指菩萨不退。[三念不退。]念不退是八地以上的。[谓行人功夫愈益深进，断尽尘沙烦恼，能破无明别惑，则永不退失中道正念，故名念不退。]天台宗有三惑：1、见思惑，见思惑是二乘所断。是位不退。2、尘沙惑，是菩萨和八地以下断尘沙惑。是行不退。3、无明惑，八地断无明惑。断了这个无明惑就是念不退。这三惑最好能够把他记起来。尤其是出家人要把他记起来。这就指三种不退 1、位不退。2、行不退。3、念不退。另外还有所谓的四种不退，慈恩宗的也就是唯识宗的，慈恩宗的四种不退：1、信不退。2、位不退。3、证不退。4、行不退。

智旭藕益大师他也讲四种不退：1、念不退。2、行不退。3、位不退。4、究竟不退。

还有一种祿宏就是莲池大师他也讲 1、愿不退。2、行不退。3、智不退。4、位不退。所以这三种四不退。

慈恩宗信不退的七信就不退，信不退、位不退、证不退、行不退。刚刚讲的那三种不退是天台宗的位不退、行不退、念不退。另外还有一种叫五种不退，这五种不退是指阿那含的不退。这个顺便讲一下就是阿那含的五种不退：1、中般不退。2、生般不退。3、有行般不退。4、无行般不退。5、上流般不退。般就是般涅槃。这个大致知道就好了。刚刚那个见思惑一第六识，尘沙惑一第七识，无明惑一第八识，就越来越深。所以小乘人断的就是见思惑，比较表面比较浮面的。尘沙惑就进入了习气的范围，就在意识底下。无明惑就是根本的业种惑，所以就更深了。主要就是要断这三惑。

[有如是成就已，]有这样的成就以后。[然后正身端坐，修习止观，于坐中正念思惟，一切诸法真实之相。正念者，即无念也；无念之念，是名正念。真心正念，是名正思惟。真实之相，即是实相，亦即实性。相即性也，]相跟性是通的是一样的。[实相无相无不相，]实相及无相而无不相。无相你可以写一个本身。实相的本身是无相的。无不相的相是动词，无相的相是名词。无不相就是无不能生一切相，这个相就是生相。实相应该是这样子。[实性无性无不性，]所以实性就是及无性而无不性。本身无性而无不能化一切性。[是名真实相、真实性。]反过来说如果他只是无相，而不能生一切相，就不能称为实相。或者说是他实性如果只是无性，完全就是无性，但是也不能生一切性的话，那也不叫做实性就缺了一半。举一个例子你容易懂了，譬如说一面镜



子，这个镜子本身是无性，你如果不拿东西照的话，祂的镜面上是没有东西，就无性。可是你如果拿东西去放在镜子面前，祂还是不能显出东西的话，那么这个镜子就没有镜子的功能。他本身是无相，但是他又不能显相，所以这个就不能称为镜子。如果说镜子已经破掉碎掉，可是碎掉的话也会显一些破碎的影像。所以实性就是这样子。他必须要本身是无相，但是而能显相犹如镜子一样。这样才圆满。实性是圆满的嘛。虽然是空但是他有圆满。[言诸法者，即此谓一切善不善法，]善就是善法与不善法，和在一起就称为一切法。[善法谓有漏善，无漏善，二边善，中道善，]善法有有漏的善法，也有无漏的善法。有漏的善法就是世间的善法。无漏的善法就是佛法中的善法。二边善就是说虽然堕于其中一边就叫二边，但是他还是依世间上来看，他还是有所取还是有好处的，所以叫做二边善。以及中道善当然就是佛法的善。但是这个中道善就是相对于二边善。[不善即是恶法，]说不善那他就是恶法。[谓贪嗔痴，]贪嗔痴就称为恶法。[无记法者，谓无所记别，]譬如（师父画两个方块分别写上善、恶），信是善还是恶？他是善就在善这边打勾记他是善。然后嫉妒是善还是恶？在恶这边打勾就记在恶上。这叫有记法。所以善恶都是有记法。有一种法不能记在善这边，也不能记在恶这边，所以叫做无记法。我们谈话不是说好好好你给我记住了，那个俏皮就说记在哪里？记在墙壁上。什么意思？等于就是不甩你的意思。甲说：“好好好你给我记住”。乙就对甲说你要记哪里？记在墙壁上好了。就是不甩甲给他的威胁。意思就是说记在墙壁上就等于没有记，就变成无记。[不善不恶亦不昏，亦不散，此明了无记。

若自心糊糊涂涂，昏昧闇闭，终日于黑闇稠林中过日子，此为盖覆无记。以及内六根，外六尘，中六识，并及地水火风空根识之七大等，一一皆是有漏烦恼之法，非是无漏清净之法，皆三界内、有作有为、生死苦因、苦果之法，非是界外、无作无为、涅槃乐因乐果之法，须正思维，而谛审之，了达诸法真实之相。然云何能知诸法真实之相耶？]怎么能够知道诸法实相呢？[当知有漏烦恼法，生死因果法，皆因心有，]都是因为心才有的。[惟心所现，因心成体，若无心，则亦无万法之差别，是故心为万法之本。楞严经云：‘诸法所生。唯心所现。’一切因果、世界微尘，因心成体。故云：‘三界无别有，唯是一心作。’森罗及万象，一法之所印。]都是一法所印出来的。[又云：‘心生故，则种种法生；法生故，种种心生。’当知心外无法，法外无心，心即法，法即心，心法本是无二。固知诸法从心生，诤知心不自生，]诤是怎么、哪么的意思。怎知这个心竟然是不自生。[因境有。]乃是因境缘而有。[若无前境界尘，则心无所起。]如果没有尘的话心就不会起来。你们看这里（师父手拿一个小木棒）外面有一个境缘，因为有境缘所以就会勾引这个心，这个心就是指心所法，心心所法就起来。如果没有这个境缘的话，这个心心所法他是不会起来的。所以心因境而有是这个意思。不过这个是指外境。但是这个境也可以有内境，也就说现前没有五尘的境界，但是我们心里面第六意识他会保存，他会有记忆的功能，他保存一些境缘的影像。然后他有事没事，他也不是有意的，忽然他就会现起以前所攀缘留下来的，已经谢落的影子，在把他叫出来复习复习欣赏欣赏。于是就变成一种内境。内境就是由记忆、回忆而

生起的以前的影像。然后心又会再去攀缘过去的影像，而生出很多的欢喜或是忧愁。没事坐在那边听经，然后就想到什么好笑的事，忽然自己就笑了。那就是过去那种好笑的情境现前，第六意识把他现出来。然后在起心所法，攀缘以后分心觉得好笑就起了欢喜心。所以那个笑不是说师父讲经很好笑他笑，而是他自己在欣赏，自己内心的电影院所演的电影。所以这个境就不一定是外境，内境也可以。起内境而攀缘思维，就起了种种的欢喜、忧、悲、苦恼等等，那个就叫做白日梦。[若无前境界尘，则心无所起。]但是即使没有前境界尘，自心也可以制造内境。

[故言心本无生因境有，境若无时心亦亡，]可是这个境就必须要有内境跟外境都包括在内才行。因为境就是心所攀缘的。[此则万法唯物，所谓法生故，种种心生。]万法唯物这句话是不是有一点问题，应该是万法唯心。你把那个万法唯物的物圈起来打个问号。[又云：‘境本无生因心有，心若无时境亦无。’此则万法唯心，所谓心生故，种种法生。]这个当然是万法唯心，可是法生故种种心生，也是万法唯心。那个法也是从心生起的。不是法是物质自己自生的。[然若以四性推穹，]穹就是贫穷那个穷的意思。[则心境当下，皆不自生，不他生，不共生，不无因生，]有这四种。什么叫不自生？就是不会自己生自己。譬如说孩子一定是母亲生的，所以孩子不会自己生自己。这叫不自生。如果孩子自己生自己那就是自生。但是绝对没有这回事，所以说不自生。不他生，你说孩子是母亲生应该是她生的，但是法也不是他生的。为什么法不是他生的呢？他第一个是指他体。第二个是指他类。猪生猪、

猫生猫、狗生狗，猪不会生狗所以就不他生。还有这个是相上来讲。如果以性上来讲，因为一个东西他不是其它东西所能生的，为什么？因为他是因缘和合而有的。所以不是任何一个，乃至以究竟而言胎儿也不是母亲生的。因为胎儿他所有的一切是怎么了呢？父精母血在加上他的八识，这样合起来才能够有的。所以这个也是拼凑的。所以不是母亲一个人就能够生孩子。如果母亲一个人只有卵子没有精子也不行，有精子有卵子没有孩子的神识来入胎也不行。所以严格来说孩子也不是母亲生的，只是佛法所说的托胎而生。很妙！跟母亲的子宫借一下，让我在里面生出来。所以是借的托胎。至于讲托、借我们这个身体也都是借的，我都知道说这个身体好像是房子，我们的神识就借这个身体暂住。借这个身体暂住不只是出生以后八识借这个身体，乃至在母体中的时候，就借母体托这个胎来生。所以叫托胎来生。从没想到过托胎是这个意思吧！所以说一切众生不自生，也不是别人能生你，但是你自己也不能生自己。也不共生，也不是说你们两个合作来生我一个，也不能。所以就不共生。不共生的意思是两个合起来生一个这样的。所以严格说起来胎儿不是自己生自己的，讲起来很糟糕这个是究竟的法，也不是妈妈生的，也不是爸爸跟妈妈生的。是法本无生因缘暂有。这几句话是《楞伽经》来得到，不自生、不他生、不共生、不无因生。他具体的意思就如我刚刚所解释的。接着讲不无因生，但是这一切法的因缘幻化而生不是没有原因，那个因缘就是他的因，一定要有因缘他才能生。所以也不是从空而有的，也不是石头蹦出来的象孙悟空一样。[缘生无性，当体本寂。则知自心本来无性。]

我们自心本来没有体性因缘幻化。[自心无性，则诸法亦不实矣！]因为自心他没有体性，所以自心所生出来的诸法，当然也就没有实体。能生的心无性，所生的法当然也是无性。[诸法本无性，则自心亦不实矣！如是心无性，法亦无性，无性之性，谓之真实性，亦名真实相。]因为这个无性是究竟无性。[既正念实相，是故心无所染着，则无贪恋尘境，从此则将一切生死业行，一概摒弃，止息无余。须知吾人从无始以来，常流转于生死道中者，即因烦恼业行不能止息之病根，在一切境界上，看不破，识不透，所以妄生染着，所谓以烦恼因、起生死果，故不得止息。行者既能深观自心了不可得，一切诸法虚伪不实，将一切生死业行止息，凡所有相，皆是虚妄，诸相非相，即是实相也。][云何名调和？]什么称为调和呢？[今借近譬，]近就是接近，譬就是譬喻。现在我就借着我们实生活的譬喻。就近取譬喻就是在我们身边，或是实生活的事情，找一个比喻来说。叫做近譬。[以况斯法。]况是比喻的意思。斯就是这一个。来比喻这一个法。[如世间陶师，]陶师就是作陶瓷器的陶匠。[欲造众器，]他想要造种种器皿。[须先善巧调泥，]把陶泥或执泥调好。[令使不强不懦，]强是古代的字跟一强读音跟意思都一样。把泥土调的不硬不软。[然后可就轮绳；]就是近的意思。放在绳轮上面，也就是作陶器的工具。[亦如弹琴，]也像弹琴一样。[前应调弦，]在弹之前要把弦调好。[令宽急得所，]宽就是松，急就是紧。松紧都恰恰好叫得其所。[方可入弄，]弄就是拨弄。因为琴都是拨的不管是用手，还是用木头或是铁的拨琴弦。[出诸妙曲，]然后才能够弹出美妙的曲子。[行者修心，亦复如是，善调五事，必使

和适，]必定要令他调和而且适当。[则三昧易生；]这样子的话三昧就容易生起来。[有所不调，]如果调的不好不适当。[多诸妨难，善根难发。]宝静大师写的我们把他称为释文。

释文[初句征起之辞。]第一句是发起的词句。[言调和者，如何名为调和，]那里所说的调和，如何名为调和，[以譬喻比况斯法。]就以譬喻来比况这个法。斯就是这个。[如世间烧碗盆瓦罐之陶师，欲想造作种种之器皿，先须善巧调和其泥土，令使不强不硬，亦不懦不软，调适得当，然后方就之于轮绳，则了无滞碍矣。亦如弹琴，然于未弹之先，应善调其弦索，不可过宽，]过宽就是过松。[若宽则弹之无声，]如果太宽松的话弹起来就没有什么声音。[亦不可过急，]急就是紧。[若急则易于暴断，]太紧的话就很容易忽然断掉。暴是忽然的意思。[务须宽急得所，然后方可入弄，弹之则妙曲清朗，音声悦耳矣。]

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第四十四集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011年1月3日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

我们继续上一节所讲的，把琴弦调好以后才能够开始拨弄弹奏。弹起来的音才能够妙曲清朗，音声悦耳矣。[是故当知，]所以我们就应该知道。[行者修心，亦复如是。若能善巧调和，于五事中调和停适，当则三昧易生，]应当三昧就很容易产生。[道自隆矣！若有所不调，则徒劳身心，非唯无益，反使增病损生。]打坐跟其它事情不一样，没有调好的话会生病，而且会损坏生命。[故云：多诸妨难，从此诸善之根，难以开发，岂不大可痛惜者乎？]这样不是很令人痛惜吗？[如行者须谨慎其心，善巧而调适之。]

正文[一调食者。]调和五事的第一个调和饮食。可见智者大师非常慈悲，因为你看这个大部分讲静坐的书，都没有讲调和饮食的。所以从这最基本的，可是大家都没有谈你不知道。譬如说这是指专修闭关的人饮食要怎么样。你没有经验一点也不知道。现在讲出来了让大家知道要怎么作。所以闭关静修的人一定要看这一本书才行。否则的话真的不知道要怎么作。只噤里啪啦的就想要闭关，到时候问题很多。[夫食之为法，]吃饭做饭的事情。[本欲资身进道。]资就是助的意思。本来是要为了帮助身体而在道业上精进。或是精进于佛道。[食若过饱，]如果吃得太饱的话。[则气急心满，百脉不通，令心闭塞，坐念不安；若食过少，]如果吃得太少的话。[则身羸心悬，]羸（léi）就是弱

的意思。身体就变成很弱，而心就悬在那里。[意虑不固。]事实上如果吃得太少肚子饿有时候就头昏眼花。如果没有人护持的话，一个人闭关然后一个人自己调理的话，常常就会懒得做就过了时候，然后等到饿得不得了，头都昏了走路都走不太稳了，就赶快做一点来吃，乱做乱吃这样的。所以闭关一定要有人护关。而且这不只是你要懂，你要告诉护关的人，让护关的人也知道，要不然他给你乱煮问题也是很大。[此二者非得定之道。]不能吃的太多也不能吃得太少。[苦食秽触之物，]秽触有两个意思：①昆虫触，虫子碰到过的就脏嘛。②鬼神触，就是祭拜过鬼神的那也叫秽触。祭拜过鬼神的出家众是不能吃。在家众如果你闭关的时候，为了安全起见也不要吃。因为那是鬼神用过的。昆虫用过的会引起身体生病。鬼神用过的会令你身心皆病。所以就不好。[令人心识昏迷；若食不宜之物，]不宜是什么呢？譬如说太油腻或是太干燥，天天都吃烤的、炸的也不行。譬如说你又怕营养不良就蛋白质太多。蛋白质太多你会变成什么样你知道吗？因为曾经有在家弟子在美国，他就怕他营养不良，因为吃素嘛，所以他就吃了很多的蛋白质东西，结果后来生病了，去医生检查说蛋白质太多胆固醇太多了。变成这样子也不行，所以要适当才行。你不要拼命的多吃。因为我们是汉传佛教是不吃蛋的，就说你吃全素是不吃蛋的。有一些在家人他虽然闭关，但是他也没有吃全素，或是甚至于没有吃素。为了营养在家人常常每天吃两个蛋，有这样子的。但是你不修行平常在外面奔波，这也没什么关系。可是你如果闭关的话，恐怕就会有问题。因为你这动物性蛋白太多，尤其是男众动物性蛋白太多，精子就会太多。



所以你就一定要排，那个排有两种：①自然的排，你如果业障很小他自然就排了。但是对你也没什么损害。可是偏偏因为你修行，所以蛋白质过多精子过饱满，然后运动量又小，于是因为业障的关系就开始做梦梦遗，乃至会会很严重。那就麻烦了。那个时候怎么办呢？蛋白质的东西不要吃太多。如果你是吃荤的话，尽量就吃素。你如果吃素的话，尽量就不要吃蛋。在关房里面多拜佛，会打拳要打拳这样子。尤其是你如果是修行闭关，因为你闭关必须要发慈悲心，发慈悲心就是发大乘心就是要度众生，度众生就不能吃众生肉，这是很合理吧。所以菩萨都不吃众生肉。如果说是吃众生肉的，那就应该跟大乘佛法是相违背的。所以你如果发大乘心而闭关，你还吃肉的话，第一个跟大乘佛理相违有抵触。第二个有违背你的慈悲心。第三个这是实际的就是现在讲的调食，就是你的动物性蛋白太多，你就不能消掉，那时候你就会出问题。我讲这个事实上是根据我自己的经验来的。以前都没讲过现在讲一讲。我以前在闭关开始的时候，也有发生这个梦遗的问题，那时候也不懂，虽然有善知识指导我闭关，但是他也不是那么内行。所以我就碰到这个问题了以后，就电话问题，他就问我说：你有做梦？我说有。那有没有梦到女人？我说有。他说几次，我说三次。他说：每次都一样的人吗？我说不一样。可是他虽然问了，他也没有解决的办法。他也没有告诉我怎么做。因为我看过很多佛学的书，其中是有一人谈到这个问题，张澄基在《佛学今论》里面谈到这个问题，因为他是修藏密的，跟着西藏的仁波切学，然后他在闭关的时候也碰到这个问题，他问他的上师，上师也没有办法跟他解决。就说梦

遗而且梦遗不止常常很接续的，这很麻烦而且很恐怖。于是张澄基在《佛学今诠》里面就写说：他实在没有办法，在这样下去恐怕会老命都没有了。所以他想一个办法，他说用绳子把他的命根绑起来。发现说绑起来有一点用，可是绑起来又要技巧，你绑太紧睡不着，绑太松没有用。所以这个跟前面讲调弦一样，松紧要适当。后来是稍微好一点点。但是还是没有办法解决。可是那样不是很奇怪吗？他也没有找出解决的方法。所以我当时看了这个我就觉得很好笑。怎么这样解决呢！后来我就发现一个解决的办法，我想这个应该是很有效。这是我自己想起来的。合掌听，这个讲起来很值钱，但是也就不是很值钱，讲破了就不是很值钱。办法就是忏悔。而且我那个忏悔，也不是说到佛前去忏悔什么，也就是说如果在梦中梦到了以后，一醒来第一个念头就忏悔，忏悔自己往昔无始劫来贪爱淫欲，所以如今要修佛道就够成障碍，身心深深的忏悔。那你知道怎么样子吗？那个已经困扰我差不多一、两个月，可是我发现这个方法以后，我只做了一次就好了。就说晚上一睡觉然后半夜醒来发现又出事了，马上就很悔愧然后忏悔。就那么一次就好了。所以所有听到这一部分的人，你可以去试一试，而且是要自己真正真心的忏悔无始以来贪爱淫欲。好放掌。但是除了这个忏悔以外，你还是要配合不吃众生肉、不吃蛋，蛋白质的东西也不要吃太多，适当可以维持身体就好，然后要运动。这些配套都要有。可是这是我自己辛苦、经历、体会，才发现要这样做。你今天听到了那就算是你的福气了，你如果有幸将来能够有这个因缘闭关，这一方面你就不用再吃这个亏。如果要闭关的话一定要找一个善知识，他懂

的、他有经验的，他告诉你怎么样布置关房、布置佛堂、怎么样维持清净等等，都很有关系。因为我没有一个真正很懂的人教我，我就等于是错中学，因为犯了很多我才知道那是忌讳，到后来知道。经上也没讲。自以为是不错可是就容易出问题，出了问题然后在慢慢的寻思才知道。因为那一些东西跟这里没有直接关系就不讲了。[则动宿病，]原来有的病叫宿病。[使四大违反。]让四大不平衡。[此为修定之初，须深慎之也。]开始修定的时候要很注意这件事情。[故经云：‘身安则道隆，]身能够安适的话你自己修的道，就能够隆盛起来。这个道是你自己修的道，不是佛的道。[饮食知节量，]你对饮食知道调节适量。节是调节。量是适量。[常乐在空闲，]你对于空闲处，安静的地方也就是关房你很喜欢。而不是说在关房里面修行，就好像被关起来一样，觉得很苦。那样的话就很难修得好。苦修固然是很好，但是乐修是更高。[心静乐精进，]精进要精进的很快乐才好，精进的愁眉苦脸那就很辛苦。所以不要苦修要乐修。起乐修相那就高了，起乐修相那就其修无有崖，他修就无量无边。你如果苦修的话，每天都在那边挣扎着太辛苦了。[是名诸佛教。’]这就是诸佛的教法，是要这样子的。

释文[调五事。第一要调饮食，若饮食不调，则身不安，道不隆。食之所以为法本。]饮食是法的根本。[欲资益色身，]资就是助。[进行道业，]进是进一步的意思。[虽此身为幻妄之躯，但现前须藉此身而修道，所谓借假以修真，]借假以修真这一句话常常被误用。然后就对这个色身起种种非法的贪爱，当作一种借口说借假以修真。事实上是对这个身体贪爱不舍。乃至出家众对于这个身体种种的营求，那也说

借假修真。乃至一些密教的修了不适当的法，尤其是跟淫欲有关系的，他也说是借假修真。譬如说双修法他说借假修真，用这个借口。你现在听了，以后听到就知道，那个就是如假包换的不是正法。所以这个借假修真的话就要很谨慎。因为这个很容易被人家误用，也很容易被人家拿来当做借口，或是曲解。所以要很小心。[由有为而趋于无为也，既有色身，必须饮食以资身。古德云：‘法轮未转食轮先。’]还没有在转法轮之前，要先转食轮。但是问题是你食轮转完了，要转法轮。你不要食轮转完了转床轮。吃的饱饱的正好睡觉。我想到一个高中同学，他那是健康的做法，他说吃的饱饱的这样摸着肚皮，躺在那边很舒服。吃饱饱的是要去走一走消食。[足见饮食为自身之需要可知，但不可过于贪食饱满。若过饱，则气急身满，息喘体重，]就会产生食不消症，是一个很严重的问题。所以一定要让食物能够消化。食不消第一个由现代人的眼光来讲，就会产生所谓的毒。身中就会很多的毒，会有很多的宿食，因为你的胃不好宿食不消，引起肠的吸收不好。所以宿食不消就会产生，消肠子里面有宿便就不能排出了。宿便不排就会发酵，就会变成一种毒，多半都是酸的东西，会令我们的身体产生种种的酸痛。所以身体就很多的毒气毒液，乃至毒液就反吸收，吸收到血液里面你身体就会很容易生病。现在有一些人就讲究排宿便，就说肠子后面每天都应该要排得干干净净的。但是一般人没有办法排的很干净，会有一些留在里面，就会产生毒物毒害身体。如果身体产生毒物毒害身体，你再怎么吃、怎么补也没有用。那要不是说再怎么吃、怎么补没有用，反而是越补就越糟。因为你要排出了的

东西太多，就越来越累积。[百脉因是不能流通，]百脉因此就不能流通。[令心地闭塞不开，]所以吃的没有消化胃里面就很多气，然后食不消气冲上来，常常都会令人头昏脑胀。乃至于是会有那种昏眩，那就很严重了。所以你看我说佛是一切智人，他就规定比丘包括比丘尼，吃完饭一定要经行。经行的原因主要就是消食。让你能够消化身体就会好，好修行。所以佛法是非常健康、非常理性的。不过我们就是太懒，都不遵照佛制，佛说他的我们听我们的，看了知道就好也不去做。所以身体都没有搞好。尤其是出家众我看多半身体都不太好。其实不是出家众身体不好，好像一般人身体都不是很好。这里病、那里病、这里痛、那里痛这样的。[于是懈怠心起，百病丛生，身心不得安泰，道业因是而废。然亦不可过减食，若饥饿，则身羸心悬，意虑不固，身既羸瘦，心亦悬空，意念不固，思虑纷然，身弱力虚，]就头昏眼花。[精神不足，朝夕郁闷，]早晚都郁闷。[道复安有。]这样怎么会有什么道，道怎么样能够安呢？[是知太饱太饥，二者皆非得定之道，过多则身满气急，]吃的太多就身满气急。[过少则身羸心悬。]吃的太少就身羸心悬。[然尤须先应识得可食，不可食之物。]但是要先知道什么是可吃，什么是不可以吃的东西。[若秽触之物，食之增病，]秽物我刚刚讲，譬如说蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂，这些动物昆虫所碰到过的东西，就叫秽物不要吃。还有一种就是鬼神所触，也是不要吃。还有隔宿的饭菜，就会发酵也不新鲜，最好是当天煮的。至于鬼神你们可能也有注意到说：供佛菩萨的水果就很新鲜，都没有什么问题，而且好像就更好吃的样子。可是供过鬼神的就很容易坏掉，因为鬼神他在

受用食物的时候，他把食物的精华吸走了。所以食物的精华没有了，剩下的就等于好像食物的尸体一样，就很容易坏。这是很不可思议的食物也有精华。所以鬼神触过的东西，修行人最好能不吃就不吃。[凡增眠增烦恼，皆不应食，以其令人心识昏迷，故若安身愈疾之物，能增道损生者，即可应食；]这个（损）旁边写一个益。应该是益生才对。损生那是不要吃。[若不相宜之物，亦不可食，食之则发动宿病，竟使四大违反。所谓病从口入者，即此义也。总之调食须不饥不饱，少不至虚，]虚就是令身心空虚。[多不量义，]加一个过字。多不过量义，这样比较讲的通。虽然吃的多，但是也不要过量，你自己要能够拿捏。[在知量知足，]有的时候信徒来供养，他准备的很丰盛又很多，为了要令他欢喜就很努力的把它吃完了。可是知道这样整个吃下去，一定是不太好消化，吃完了以后就受苦了。所以这种时候恐怕就是先拿一个盘子，自己认为吃不下的就先把它拨出来。虽然要让供养者欢喜，但是也不要太勉强。要不然受苦的是你自己。我就吃过这个亏很多次。乃至在寺里面虽然徒弟做的，也都把它努力的吃掉，有时候就上档了。所以有时候我就不顾情面，譬如说昨天就有在家众来供养，他来营斋我认为我吃不完，于是我就给徒弟吃了。这就是有时候收徒弟也有好处就这样子。打棒球不是有带打者，这个就是带食者。但是我跟你讲你吃我东西，其实是好的。因为不是说吃佛吃剩的东西是好的嘛，所以你不要说我给你东西，你又想师父又在不安好心了。[此为修定人调食之最初方便，须深慎之也。故云：‘身安则道隆。饮食知节量，常常好乐在于空闲之处，身心寂静，精进勇猛，是名诸佛之教。’]这是

佛的教法。所以你看看我佛如来是怎么样呢？众生的因缘就是要吃饭。所以他叫弟子们修行也是要吃饭，虽然他老人家自己修苦行一麻一麦，但是他没有叫我们要这样子。如果这样子我们就完了。所以你就知道佛是多么的慈悲，他没有执着固执说，我这样做过你也要这样做，你也要这样来体会一下。他没有这样子，你有没有注意到。他在树下坐、种间坐，但是他每次到一个地方就盖一个讲堂大丛阁阁楼，让大家舒舒服服的在丛阁楼里面听讲。没有说到了一个地方我们就说，这一块很平可以装三千人，你们就席地而坐我就开始讲经。有没有这样子？没有。可能一边讲经旁边就有青蛙跑过，又有蛇来了、又蚊子、虫什么都有。所以佛就是那么的慈悲而且理性。所以不像外道。你看佛法说众生因为因必须要吃，所以就要吃，但是要吃的适当就好。不要都不吃。那我们众生是怎么样？要不然就吃太多，要不然就都不吃。尤其是凡夫世俗人都是吃太多。等到他修行的时候都是不吃，当作修行。譬如说道家不是辟谷嘛，辟就是辟除也是除的意思。辟谷就是不吃五谷。所以台湾话说你不吃饭要做仙呐。那就是因为道家主张不要吃饭，不食人间烟火。认为这样的话身心比较清，而且轻。因为他们的道理是说世间的烟火都是不清净的。所以你不食人间烟火身体比较清，因此也就比较轻就没有重量。将来他就容易修白日飞升。上次我不是讲到浮在空中那个，他就是为了要能够飞升，要能够升起来。我上次也漏讲那个美国人他不只是跳，他整个就跳起来跟青蛙一样就一跳一跳，不只是在坐上跳这样而已。就真的整个人跳起来。总而言之道家他是走另外一个极端。所以这个佛法什么叫做中道就是这样子。中道

是最难。你不要多吃，不要少吃，吃正好就好，这实在很难。因为我们众生就是要嘛我就拼命的吃，要嘛我就都不吃这样的。所以世间的凡夫世俗人都是拼命的多吃。最明显的就像美国人，他们都吃很多，尤其是都吃很多动物性肉类。所以到过美国就知道，男女胖子很多，胖到什么地步呢？女人的大腿有我腰这么粗。看起来很痛苦走路都走不太动。其实男男女女都一样，你看到很多那个大腿象我腰这么粗的。很恐怖！那是走另外一个极端。他们另外一个极端不只是我们道家，连基督教跟回教也是一样，他们也都有断食。还有印度教他们有断食。乃至学瑜珈术，瑜珈术本来也是从婆罗门教来的。断食不是不吃饭了，就是完全不吃东西。所以到现在天主教还有狂欢节完了，他们就开始四旬斋 Lent。这个就最明显的什么叫做外道法。外道法就是走极端。传统的基督教就是旧教，他有一个四旬斋，就是纪念耶稣到荒野里面，他就斋戒不吃饭。他那个斋戒不像我们的佛法斋，就说过午不食。他就是不吃饭，四个月不吃饭这样的就纪念四旬，这四个月天主教徒还是有这样的仪式。可是他们四旬斋的斋已经不是说不吃饭，而是叫做晚上以前不吃饭，不过不吃饭只是不吃正餐而已，可以吃零食。然后过十二点以后也可以吃。所以就搞不懂这叫什么东西？他们是这样子了。我为什么知道？因为美国有很多天主教徒，我就问他们，他们就这样说。在这个四旬斋因为如果有人要守，所以就有一个狂欢节嘉年华会。你到巴西圣保罗、里约热内卢去，最热闹的就是嘉年华会。嘉年华会是什么呢？就是在四旬斋之前，因为要守四旬斋于是开始狂欢，天天喝酒、吃肉、在街上跳舞。穿的很性感男女就在那边跳舞，



乃至于是做起男女之事来。有时候还不用选地方选地方，在公园跳跳跳，跳到树林里面就做起来了。这个就是巴西的狂欢节。你们有没有看过狂欢节的电影或是报导，你看有很多女人几乎是没怎么穿东西，不上说三点不露，有的是根本就是三点都露。翻译嘉年华会的人很会翻carnival，事实上是为了要守四旬斋，而特地狂欢一下。然后全世界的人都去狂欢了。连不守四旬斋的人也去狂欢。所以你看由一个极端跳到另外一个极端。这个就是凡夫外道。佛法就是困难，他就总是走中道不偏不倚这很难。所以我们凡夫世俗里面有一些似是而非的，说我这爱恨分明、我能爱能恨好像很了不起。你学佛法就知道爱恨都不对。你能爱能恨谁不是这样子，凡夫都是这样的。所以这就是指两级能爱能恨。

这个是比较吃东西更困难的了。正文[二调睡眠者。]这个睡眠要调。[夫眠是无明惑覆，]无明惑覆盖。什么是睡眠呢？我把他称为大无明。为什么？因为我们睡着了以后就糊里糊涂。那就是因为无明覆盖的关系。[不可纵之。]不可以放纵自己多睡。[若其眠寐过多，]其是语助词没有意思。如果睡的过多的话。[非唯废修圣法，]非唯就是不但。不但废修圣法。圣法就是佛的道法。因为佛是圣人所以叫圣法就是道法。[亦复丧失功夫，]什么意思呢？因为你如果说有闭关的经验，你就知道说你今天修的好好的，然后睡一觉起来，就好像从头开始一样。昨天修的好境界，今天都不见了而且也不能马上就把他（？）过来，那个是没有办法（？）的。因为那个虽然有进入到八识田里面，可是那个档案也没有档名叫不出来。所以就丧失功夫，你睡了一觉起来，昨天修

的境界都不见了。通常是一定都不见了这样子。[而能令心闇昧，]心就很昏暗而且昧劣。[善根沉没。]善根就是五善根，他就沉没了。你修的好的话就很有觉知、很精进、心很清凉、很平静，正念现前。可是你睡了一觉起来，尤其是多睡，越睡越糊涂，觉知力也不够，然后精进心也提不起来。心昏昏噩噩糊里糊涂的。所以善根就沉没了。[当觉悟无常，调伏睡眠，令神气清白，念心明净，如是乃可栖心圣境，三昧现前。]关于睡眠就是你睡的越多就越糊涂，有时候你睡了一会，没有睡很久就醒来，接着就好像睡不着了。这有两种情形，我讲我的经验，我从青少年开始如果我睡不着的时候，我就不会说躺在那边就想努力的睡着，越努力越睡不着。所以我通常起来就读书，不会躺在那边让他失眠，读书读到后来累了在去睡，这是一种。另外一种如果说你睡眠的时间不是很多，而明天又有重要的事情，又有很多的事情要做。但是你又担心睡不着，我有一个方法，我自己这样做是有效，你就躺在那里你也不想要睡，你就告诉你说：我就休息休息就好了。就躺在那边身心都休息休息。结果你知道吗？通常就是因为你放松了，后来就不知不觉的就睡着了。所以当你睡不着的时候，不要勉强自己我要睡着，乃至什么数羊数狗那个都没有用。你就放松我就休息休息就好，他就会睡着。我这个是百试不爽。[令神气清白，念心明净，如是乃可栖心圣境，]这个栖心圣境的栖字用的非常好。把这个心就栖泊在，就好像一个鸟在圣境上筑一个巢，你就是那一只小鸟住在那里。意向好美。[三昧现前。故经云：初夜后夜，]经上讲初夜后夜勤行精进。但是还有一种是大修行的人，初夜、中夜、后夜勤行精进。那就

完了就没得睡了。初夜后夜所以中夜分还可以稍微休息一下。[亦勿有废，无以睡眠因缘，令一生空过，]那意思是空过也常常是这样子。你一直在贪睡。英文有一个俗语成语就说：‘你不要那么贪睡，等到你到坟墓里面再睡个够。’（There is sleep enoygh in the grave.）在坟墓里面有的你睡的。你可睡个够。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

### 【天台小止观】讲解

## 第四十五集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 1 月 10 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

请拿起《修习止观坐禅法要讲述》，在荧光幕前的朋友，请端身正坐专心听讲不作旁的事。

释文[第二调和睡眠，务须调适得当。若过眠，则心识昏暗；若过少，

则身体有亏，切须调之，夫然眠寐，那是无明黑暗之法，能迷惑、盖覆吾人之明性觉灵，切不可纵之。]这一段是谈调和睡眠。睡眠要调的好要不多不少。这个也是我们智者大师以及佛法的慈悲。佛法就是走中道，不走极端的。也就是说虽然要睡的少，但是也不都叫你不要睡。即使最精进的人也都是初夜、后夜勤行精进。所以不要说都不要睡。跟吃饭一样你不要都不吃，但是也不要吃太多这样子。所以睡眠不要睡太多，也不要都不睡。有的人修行就不懂，他摆明就是没有看过，没有演习过这一部小止观。所以有人很普遍就练不倒单。你看看佛的正法是不讲这个的。我们解释一下什么叫不倒单，单是衣单的意思。什么是衣单呢？就是出家人有一个僧带或是一个包袱，里面装着他的经书、一些简单的法器，还有衣钵三衣一钵，然后他要出去就要带这个包袱。那个包袱因为只有一个所以叫做单。因为里面主要是以法衣为主三衣一钵，所以叫做衣单。我们不是说挂单嘛，挂单就是出家人到别的寺庙去住宿的时候，拜了知客师以后，知客师就检查你的戒牒，登记以后分配寮房给你。然后你到寮房以后，通常也没有象我们说有衣柜什么的，大概就是一根钉子或是什么，你就把包袱那个衣单挂在那边，所以称为挂单。挂单就是到那边暂住的意思。这个基本上讲是只有出家人才有单可以挂。所以在家人去住佛寺就不叫挂单，因为你没有单。而那个单一定要有三衣一钵才可以。所以现在很流行说，在家人就到佛寺去挂单，这个是不通的根本就是不懂事。现在讲到不倒单的单，那个单本来是衣单。现在就转为挂单的人叫做单。所以如果你住的不好，你不犯规矩的话，知客师就把你迁单。迁单就是把你赶

出去的意思。所以那个单就变成人了。同样的那个挂单的人住在那里，然后他整夜都打坐，因为没有倒下来，所以叫不倒单。是这样的意思。可是佛没有提倡这个不倒单，也没有这个词，只是佛法传到汉土以后，渐渐衍生的一个现象。这个不倒单是什么呢？你可以不倒没错，可是不能勉强要自然。怎么样叫自然的不倒呢？就是说因为你定力所持，你得定了不用睡。你得定了以后就离于睡眠、饮食，那个自然就不倒了。这个是非常好的。可是你如果没有得定，然后你勉强就不睡，天天就挨到天亮，结果第二天当然是哈气满天。当然打哈气也要偷偷的打。你偷偷的打哈气之外，如果不偷偷的睡就不错了。所以为了练所谓的不倒单，结果变成晚上不睡白天睡日夜颠倒，这不是跟在家人一样嘛。所以这个就不对了第一点。第二点如果你勉强练所谓的不倒单，就勉强撑着不睡的话，有两三个现象会生起来，①睡眠不足，然后会神经衰弱、火气上升这是确定的。然后就会生病。尤其火气上升跟神经衰弱，那就麻烦大了。我是看过这样子的人。这个不倒单是他自然因为定力所持，因为修定修到那样子的境界，他自然就这样子。这样是好，但是你不要没有得定，就勉强自己不睡，一来这个没有什么功效。二来得不偿失，而且乱了修行。再进一步讲有点变成盲修瞎练，而且又违自然慢慢的延进。以你的能力善根的增进，定力的增加慢慢延进，自然你就晚上都不会困了，然后整天都打坐。所以能够常乐于坐是好，但是也不要过于勉强。要乐于坐但是不要味着，龙树菩萨在《大智度论》里讲禅定，就说不味不昧。不味着也不昧，昧是昏昧就不明白。不味不昧所以可以修禅般若密。这一来是慈悲，二来也是智

慧。这是修行来的经验，所以要调和睡眠。[务须调适得当。若过眠，]如果睡得太多。[则心识昏暗；]就昏昏沉沉反而睡的七荤八素的这样。大概每个人都有这样的经验。尤其是在家的时候有星期假日，然后就好好的睡一下。结果睡到七荤八素腰酸背疼。那个是在家人休假的时候可以。可是修行的人如果这样子就很糟糕了。[若过少，则身体有亏，切须调之，]但是睡眠那是无明黑暗之法。什么叫睡眠呢？我就把他称为大昏沉。古字忱一现在都写这个沉。为什么称为大昏沉呢？用我这唯识学的道理来看也就更容易了解。唯识是分为八、七、六、五，前六识或是前五识他是会造业的，往外吸取六尘，所以白天我们都是往外吸取六尘。吸取六尘产生六识以后，接着这些经验或是资料就往下输入，输入到第七识、第八识，可是他输入的速度不够快。所以我们白天造的业到了傍晚了以后，就渐渐开始有点昏了。因为很多尘埃。所以昏昏欲睡，于是我们八、九点、十点就去睡了，睡了以后在睡觉的时间，其实并不是所谓的休息，休息也有肢体休息了。但是心识在做一种清洁工作，晚上要扫街。怎么样呢？这些尘埃就往下储存，就往下沉淀。过了一夜的沉淀以后，这些尘埃大概都尘埃落定，就都已经落下去了。所以我们上面这个心水又是一片澄清。你一觉睡醒又觉得好像一个新的人一样，就又很新鲜。接着又可以继续造新业这样的。所以睡觉就是大昏沉。这些尘埃把整个心都覆盖了。所以小昏沉就是让你有一点点想睡，或是瞌睡。大昏沉就是整个都睡着了。最大的昏沉就让你死掉，你死掉就是大大的昏沉，就不知不觉。所以需要知道睡眠就是沉淀尘劳。这就是为什么你可以明了，为什么一个静修的人、

或是闭关的人、或是专修的人，他就不需要那么多的睡眠。因为他吸取的尘劳很少，他需要沉淀那些尘劳的时间就少。所以他很快就恢复了。乃至修行很精进的人，就睡两三个小时就够了，也不觉得累。心一直都很澄明。甚至于他在睡的那两三个小时，也不是睡的跟死猪一样，也是心里面有所觉知。尤其是他又侧卧的话，就不是睡的所谓的很沉睡这样，不会睡的跟死了一样子。因为他心还是很澄明的。有的人一睡就很沉，叫也叫不醒，用踢的也踢不醒。然后把他抓去卖了也不知道。那个就是尘劳很重无明很大。昏沉到极点的时候就是无明。[夫然眠寐，那是无明黑暗之法，]所以这里讲说睡眠是无明黑暗之法。没错。[能迷惑、盖覆吾人之明性觉灵，切不可纵之。]放纵他他就来掌握你。[如人未眠之先，]就好像人还没有睡觉之前。[历历明明，]历历就是清楚的意思。[明明历历，]这只是重复之语意思是一样。[若一经睡眠，则意识昏昏，]就迷迷糊糊的。本来是很清清楚楚的，但是一睡了也后意识就昏昏沉沉。[六情暗闭，]六情就是六根。六根就黑暗而且闭锁。[其有眠寐过多，]文言文其在这里是假如的意思。假如睡眠过多的话。[不特废修圣法，]特就是但。不但废修圣法。[而且唐丧时光，]唐一搪都是浪费的意思。丧就是丧失。[损失功夫，遂令心识昏暗，]这个修行就好像卷织毛线的毛球，你好不容易卷好了，不小心掉下去就要重新卷起。所以睡觉也是一样你躺下去，毛球就掉下去，起来以后再重新卷。天天都要做一样的事情，都没有什么进展。就因为睡的糊里糊涂的关系。[迷昧一切善根，]善根是指所修得的善根。就是信、进、念、定、慧的善根。[从此沉没。]因此这个善根就沉没

了。[故修行者，切不可放纵。其眠卧，当猛省觉悟无常，早求自度，急须调伏睡眠，常令神气清白，念心自然光明湛净，如是乃可栖心圣境，三昧正定，自然显现在前矣。]上次讲到说修行会有遗精的情况，除了忏悔以外还有一个就是这个睡眠。为什么佛制比丘睡眠的时候要侧卧，右息而卧。为什么？因为你如果平躺就放逸。所以你会做粉红色的梦，都是因为你躺平了睡。为什么？放逸因为人交合的时候，都是向上仰卧要不然就是俯卧。但是侧卧就不会。第一点侧卧就不会令身心放纵。所以如果有遗精问题出现的时候就侧卧，这个是治标。治本就是自心常要明觉，然后怀着惭愧忏悔的心，这是治本。因为忏悔是改过，或是转业的一切灵药。最灵的药佛的忏悔法。因为你要改过转你的业力，关卡就在忏悔。忏悔就是要改过，就有悔心、有悔意而且有悔的动作，有改的动作。这个业就转了。所以忏悔是非常重大的一个法门。顺便讲到譬如说比丘、比丘尼不是要半月半月的诵戒嘛，你知道半月半月的诵是干什么吗？是要检讨，以后要忏悔要改过。所以还是忏悔改过。半月半月诵你不要只是把他当作一个形式，你没有忏悔的动作。念经、念戒都有功德，但是稍稍的不能起基本上的作用跟变化。所以如果有智慧的人，不等诵戒的时候才来忏悔改过，平常时时都要注意要觉知。刚刚讲到侧卧，侧卧的话就是防止你身心放逸。因为你身心放逸的关系，就有做有色梦的一个助缘。另外一点这个是用比较悬一点点的看法，比丘、比丘尼如果睡的，大字打开来很难看这样子，天龙鬼神看到就觉得你放逸，尤其是恶鬼神看到要捉弄你一下，就弄一些梦给你梦故意捉弄你。所以那个侧卧第一个是防止放逸，



防止色情梦的助缘，还有庄严。我们人是看不到了用被子盖着，但是天龙鬼神能看得到。看了放逸不庄严嘛。还有一个就是说跟修定也有关系，因为你修定了以后，他那个气自然运转就会很畅顺，乃至于武术家说打通任督二脉，我告诉你在佛法里面如果修禅定的话，打通任督二脉是小小的小KS。为什么？成佛、断烦恼、证道都不说了，小小的打通气脉算什么呢！没算什么。在佛法可以说只是起步而已。你懂吗？不要把它看得太神秘，把它看得太高。所以有的外道、或是附佛法外道认为，气脉通了又怎么了不起。没有一点都不。为什么？我就这么说一些外道得到一点点的神通、鬼通，就不得了。但是以佛来看那个算什么呢？那个算泥土都还不够，因为佛的指甲里面有好多个泥土的话，他只是一个指甲里面小小的一块泥土。外道所谓是神通或是鬼通，更不用说了。鬼通就是灵通。所以很多人学佛学了半天，还是很迷那个灵媒。那个都是颠倒。你得到一点神通，这些都是世间的东西，那个也绝对不能度生死、断烦恼。但是世间人贪着其事。所以诸佛菩萨发大心，这些世间的东西都不在意，只求最大的。看了这些小不点都不在话下。乃至于我们刚才讲的不倒单，你即使得了禅定，能够真正的禅悦为食。禅悦为食的时候怎么样呢？①不吃饭。②也用不睡觉，都也没什么大不了。以佛法来讲那还是第一步，因为得初禅。总共有四禅八定还有第九次第定，即使你阿罗汉得了第九次第定，以菩萨来讲种种三昧，那个也没什么。所以不要认为一点点世间，或是一点点现象就以为很不得了。然后求什么不倒单，这个可以只是说着相修行，而且又着了非法相。因为佛不这么样教，所以你不应该这么做。所

以不应该学外道乃至学非法。刚刚讲说因为我们修禅的人，你若调身、调息、调心调好了以后，你不用刻意的去要令气脉通，他自然就通了。因为你修这种种心法身心都调了，他自然就通了，通了以后你就可以感觉，而且有那个现象有八触起来，还有一个持身法起来。你真正入了禅定的境界以后，八触起来以后又有持身法起来。持身法是什么？因为你气脉通了身体自然挺直，不会弯腰驼背。你想驼都驼不了，因为气会把你充起来，那个气你就可以感觉是从尾椎后面，中医称为督脉，然后往上跑到颈椎那里，经过天灵盖到额头、到眉间里面下来，一直到你舌头上面的软腭那里。然后在经过舌头搭在上面再把气接下来，通过身体到气海就转过去了。所以他就循环这样子。这个没什么，你不要觉得这个了不起。当然了没有看过大蛇的，看到小蜥蜴都觉得了不起。你若看过大蟒蛇的，小蜥蜴又有什么了不起。因为气通了你一睡觉的时候，你一躺平了就把那个气脉压断了。所以第二天从新来过，等于是从新打气这样。可是你要是侧卧的话，正好没压到，他还是照样子循环。因为气血流通的关系，保持你心跟脑都很清楚，所以不会变得混混的。你如果平躺气压断了就开始混了，起来就是混小子一个，就是一个混人了。然后在开始很精进的修才可以恢复他的循环。所以为什么要侧卧的原因。我告诉你这个经上也没讲，经上跟戒律里面只是讲说：要右息而卧只是这样子而已。这都是我的体会跟你分享。因为刚刚讲要到过年了，我请你们吃这一顿。所以这就是为什么，你要看这一句就会更明了，就好像人还没有睡觉之前历历明明的，但是一睡觉以后就昏昏沉沉。原因就在因为你气血供应已经

断了，所以就混。

[其眠卧，]其又当若、如果。如果眠卧的话。这个文言虚字它有很多意思。我在读中学的时候就这个，不晓得怎么搞的就特别下工夫，所以都很清楚，到后来看古书、看佛经就很有用。刚刚那个其也有假设的意思。以前有一句话‘之乎也者矣焉哉，用得神妙真秀才。’之乎也者矣焉哉就是语文文言虚字。因为文言文这些助词，就构成几乎是文章里面的主体一样。说起来很好笑我初二的时候，学了几篇文言文，我就开始学写文言文，作文的时候就写文言文。当然第一篇应该是写的很烂。等到我高中的时候我文言文已经写的不错了。等到我读大学的时候，我不但文言文学的还可以，文白相杂都可以作也相当，觉得自己作的还不错。这个到后来都帮助我着经有很大的帮助。尤其是义贯的时候，文白一定要相杂，而且要杂的漂亮才行，就像民国初年有一些文学家，他们就作的很不错，朱自清、徐志摩、胡适他们。当然他们都是读了很多的古书，可是他们都很自私，就自己读了古书，叫人家把古书都丢到毛屎坑里面。所以只有他们的国文会好，后代的人都决定不如他了。[当猛省觉悟无常，早求自度，急须调伏睡眠，]调伏睡眠不要让它太增长的意思。因为所有的事情你越做就会越多，不会越少。所以要调伏它。[常令神气清白，念心自然光明湛净，]所以心里面要有光明。你如果要知道自己内心的无明有多深的话，只要把眼睛闭起来，你看看里面是黑的还是白的。看得到吗？看不到就表示很黑，那就是一片无明。所以那个日轮观、月轮观乃至阿字观，都是为了要转心里面的无明黑暗。从相上来转，转到后来相转定了以后，

性就显现了。这个就是所有的光明观，都是这样子的用处。你看这你也是看不到的。[如是乃可栖心圣境，三昧正定，自然显现在前矣。]其实三昧的意思就是正定，只不过中文这样一弄的话，等于重复强调的意思。正 Sama，正定 Samadhi。阿耨多罗三藐三菩提无上正等正觉，那个 Sama 是正的意思，不是三。三昧正定，自然显现在前。

[经云：‘初夜后夜，亦勿有废。’]初夜跟后夜勤行精进。中夜可以右息而卧稍事休息。我曾经说过如果看你修行得法不得法、得力不得力，就看你的睡眠。修行第一个成果，如果修得好的话，就是睡眠减少。因为心比较明远离尘劳，尘劳少了心里面的无明黑暗少了，所以你需要休息就少了。但是不是完全不需要，还是需要休息一下。所以佛法就是这么样的理性，这么的不偏激。但是众生就是性偏向于偏激。[须精进用功，不特初夜后夜，须寂寂惺惺，惺惺寂寂，]惺是醒来的醒意思差不多。就是醒觉的意思。寂就是安静不动。[即当中夜从容四大之时，]因为初夜后夜修行，中夜就从容也就是休息。从容四大就是让四大休息，四大这里指你的身体。让你的身体从容一下休息一下。[亦须灵灵不昧，]那个时候也需要灵灵不昧。[了了照澈，常念是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐！]这个比喻也是很有意思，鱼如果它水很少的时候，游的就不自在，所以就不快乐。如果我们还有很长的命就好像很多水，就觉得很快乐。但是日子一天一天过去，命就越来越少，就好像能令我们快乐的水就越来越少。所以就没有什么快乐可言。[切莫以睡眠因缘，令一生空过，无所得也。]我常常讲说一般人都是糊里糊涂的来，糊里糊涂的去，也不知道做什么。中间就是结了

婚生了儿子。但是也不一定生儿子，这个还算世间福报好的，要世间福报不好的，也没结婚也没生儿子，如果我们把他称为福报的话，就糊里糊涂的来，然后糊里糊涂的受苦一场。为什么叫糊里糊涂，因为你知道你为什么来吗？不知道。然后糊里糊涂的受苦，你知道你为什么受苦吗？不知道。反正境界来了就受苦就对了。最后就糊里糊涂的死掉。为什么糊里糊涂呢？因为连自己死掉的那一天，都不知道自己要死掉。通常都是这样子。所以就糊里糊涂的死了。所以世间是一场你说是悲剧也好，也是一场闹剧。每个人都象孙悟空一样来大闹一场就走掉。是不是很可怜？大闹一场然后自以为是齐天大圣。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

【天台小止观】讲解

## 第四十六集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 1 月 10 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实

义

我们继续讲小止观。[令一生空过，无所得也。]佛菩萨修行的功德，最终一个就是不空过。什么叫不空过呢？用白话讲就是白过了。这个我有一个很深的体会，因为我从初中一年级开始就写日记，有事情就写，没事情就没写。后来有时候偶尔翻一翻以前的日记，等到中间空掉的那一部分，就一直想想不起来，那个时候作了一些什么事情。譬如说我1月2号写，结果经过十几天都没有写，到1月12号才写，这十天就再也想不起来。就觉得这十天好像是空白。就好像没有过这十天一样。你如果有记录的话想一想，还可以想得起来当时做什么。即使是几十年以后你再看，也可以想得起来。不过有时候没有记得很详细，还是想不起来。所以想不起来的时候，就觉得那一段时间就白过了。这叫空过。一般人过了一辈子以后，几十年回忆的时候就是一些片段。所以大部分时候都流逝了，都没有好像做什么事。就这样过去了。佛菩萨就是念念不空过。什么叫念念不空过呢？也就说念念他都在修行，念念都在念佛、念法、念僧、调心、明心、观心、见性，做这些工作。所以都没有白过。这个不空过是指在佛法上修智慧、修福德，叫不空过。你如果在世间上做了很多的善事，也能算作不空过，但是不是佛所说的不空过。因为那个是无常败坏的，也不要说等到你要死的时候，光是你每一天不管你在世间上做多大的善事，不能减少你的烦恼，也不能令你更有智慧。更何况你要死的时候，不管你在生的时候作了多大的善事，但是回头一看那些好像都是象过眼尘烟一样。就了不可得。而且你就会觉得无力恐慌，无力就是没有力量。而且无

依你没有依靠。你不知道你下一刻要走的时候，你要到那里去。谁能够帮助你，就无依无靠的。只有在佛法边修行，然后佛菩萨的威力能够让你依靠，能够有恃无恐，要死的时候不会起恐慌。我们不是说一般人怕死，为什么怕死？就是因为他要到不可知的境界去，所以怕死。但是一个真正学佛的人，他知道他不会堕恶道，而且他要到佛菩萨那里去，所以他不会恐惧、他不会害怕。所以他也不会怕死。这个是非常重要的。你如果一生都是空过的话，你就无所依无所靠，那当然也无所得，你什么都没有得到。所以心里面就很恐惧。

[又复当念无常之火烧诸世间，所谓三界不安，犹如火宅，众苦充满，甚可怖畏，急须早求出离而度脱之，不可贪着睡眠，又所谓：‘此身不向今生度，更向何生度此身。’]所以你如果真正发心修行佛法、修行菩提的话，你必须要有大誓愿，要有大作为。而且要发心我今生必须要有一点成绩才行。你不要一天过一天，拖拖拉拉一天过一天，今生一定要有点成绩、有点消息才行。即使不能得到毕业证书，也要有一张结业证书。如果连一张结业证书都没有的话，至少要有个同等学力。同等学力你们知道吗？这是我们比较老一辈的大概就知道。同等学力是一张证明书。也就是有的人读到高三，但是没有毕业。但是他要考大学，可是他高三下学期已经读完了，但是没有毕业，因为有很多科目当掉了。可是他真正读完了三年要报考大学，没有毕业证书可不可以报考大学？可以。这个联合招生委员会，就要求你跟你的高中学校申请一张同等学力证明。也就是说等同你是高中毕业的学力，那是一个证明书。但是不等是毕业证书，因为你没有毕业。同等学力还

有另外一个意思，譬如说我们大学有二专、三专、五专，五专的话相对于高中毕业。三专相对于大学毕业。你如果要报考高普考的时候，你三专的学力就等于大学的同等学力。我是说我们修行人就要有那个意愿有、有那个觉心，今生在怎么样要拿到一张，等于是文凭一样，那个文凭即使不是真正的文凭，只是同等学力也好。表示你有那个力量，有那个修行。所以你要拿一个文凭你必须努力，要有志气、要有魄力。我觉得一般的人，最缺的就是志气跟魄力。一来没志气、二来没魄力。所以你看看吧这个很好笑，因为没有志气又没有魄力，所以结果修行的时候就有气无力这样的。甚至不是有气无力是没气没力的，就懒懒散散晃晃荡荡的，多少修一点潜藏则止。好像你到大卖场人家有产品，在外面割一点给你尝一尝，你尝了以后就觉得可以了可以了，就不用买。学佛人也常常是这样子，只尝了一点样本就觉得可以了可以了。我不用买一盒尝了一点点就行了。还有你到艾麦去的时候，他们常常会用一个小小的纸杯泡茶，说师父、先生尝一尝。你一喝说不错不错，他请你买的时候可以够了。所以有气没力得少为足这样的。世俗人在世间法上都是驱驰营求，而且都很有魄力勇猛精进，利字所在满身是劲。所以的文件数据都记得清清楚楚。可是等到修行佛法的时候，经书都记不起来。然后那个劲也没有，都变成皮软。皮软就好像气胎没有气了，就软趴趴这样的。为什么？那说他在世间上这么的有劲、这么的有魄力，用那个劲跟魄力来学佛，不是很好嘛。常常就是这样相反，你知道吗？因为在世间上太有魄力、太精进、太勇猛，那就是太贪着世间了。所以到了佛法以后，就那一些世间上的



魄力，都把学佛的管道都塞住了。就是世间业造的太重。就是这样子令人很无可奈何，所以到学佛以后就皮软提不起劲，精进不起来。为什么？以前在世俗造的业障住了。这个就是所谓的业障之一。譬如说在商场上奔波的人，你学佛以后你很难静得下来。一静下来以后就想打瞌睡。为什么？因为你在奔波的时候，那个尘劳就噼里啪啦尘土飞扬你没有感觉，等一静下来的时候，第一个现象就开始昏沉。而且你在商场上奔波几十年，那个灰尘漫天盖地。所以一下子也沉淀不下来。表面上是沉淀了，但是沉淀一点点沉淀一点点，所以要经过很长的一段时期的昏沉。这就是往昔所造诸恶业。相对的譬如说你从事公教人员的话，昏沉的部分就会好一点。因为他那个人际关系比较不那么复杂，勾心斗角、争名夺利这种心也少。所以尘劳就比较不会那么重，比较上了。当然也不一定，因为有的人一边教书，一边也去卖什么东西，或是推销、或是直销什么的。那个就不一样了。所以那个就是业障所产生的尘劳烦恼，一下不能止息下来。你一止息他就好像凝固了一样，就让你昏沉所谓的剪不断理还乱。你要把它剪断都剪不断，因为太硬了跟皮革一样。

所以往昔如果还没有出家之前，在世间上太有作为的人，官做得越大、学问越大、做生意做得越成功，等到出家学佛以后，他的障难反而就大。多半是这样子。如果说在世俗的时间很短，很快就出家了，这种人心就比较清静一点，就比较好修行一点。不过话说回来事在人为。总而言之你看你有没有志气、有没有魄力。你有志气、有魄力就有所作为。要晓得我们佛法是有所为的。不像道家是无所为的，是无为的。

我们虽然是追求无为法，但是那个无为法跟道家的无为法不一样。我们这个无为法是从有为法来的。乃至四正谛、八正道都是有为法。所以是要有所为而为，而且有所为。有所为就是为了菩提，是有目的的。所以佛法是目的论，当然也是方法论都有了。不是迷迷糊糊这样的，而且要清清楚楚，而且要把手段、目的都要很确定，都是有的。‘此身不向今生度，更向何生度此身。’所以你不要只是不好好努力，然后死赖着佛菩萨，就说要依靠佛菩萨。然后就找一个合理化借口说易行道、难行道。佛道没有什么易行道，佛道是绝对难行。你要易行道、又要速求快捡便宜，那个绝对成不了。偷工减料到后来是一事无成。你很精进修行都不见得能够得到什么好成绩，更何况你还找种种的借口拖拖拉拉。然后说要到那里去才要努力。虽然佛菩萨有加持力，但是你也要配合。你知道吗？你不是死赖在那里，然后佛菩萨就加持你。不会这样子的。就好像董事长要提拔一个人，也要看他肯努力、有善根、有才干这样才行。你要不努力董事长怎么提拔你。我们佛法的董事长就是我们的老板佛嘛。所以我们做伙计的人，要老板拉拔当然要拼命的努力，而且是不计成败或是功德。所以这一句话一定要好好的记着，今生应该要有一点点成绩，要好好的努力。顺便讲严格的讲我是一个急性子的人，就是我等不到来世，我今生就要有一点点东西。等到来世那渺不可及。你不要说死掉以后怎么样，你光是睡一觉就不能把握睡觉起来会怎么样。所以你学佛必须要在这一方面，有一点点急性子才行。慢慢吞吞搞得学佛就拉里邋遢的。[此诚明训，行者当猛省之。]

正文[三调身，四调息，五调心。此三应合用，不得别说；但有初中后方法不同，是则入住出相有异也。]这个就是高潮重点。接着开始真正的进入修行的状况。第三个是讲调身，第四个是讲调息，第五个是讲调心。[此三应合用，]但是调身、调息、调心这三个应该合起来用。[不得别说；]也就是说不是分开做的。就好像你打太极拳是连续动作，虽然你可以分解动作说一怎么样、二怎么样、三怎么样，但是打起来的时候是连续动作。所以调身、调息、调心也是一样要合在一起，不是分开的东西。你不要把它当做分开的东西，他是一体的。[但有初中后方法不同，] 不过他有初、中、后这三个，调身、调息、调心他有最初、中间跟后面的方法是有不同的。开始正要入定的时候是初，中间就在定中，后就是要出定的时候。[是则入、住、出相有异也。]入就是入定，住就是住定，出就是出定。入定、住定、出定这三种相。你要调的时候不一样。入定、住定、出定都有调身、调息、调心。就是要入定的时候要调身、调息、调心。注定的时候在定中也要调身、调息、调心。出定的时候也要调身、调息、调心。不过出定的时候调正好是反方向调。入定的时候是把粗糙的调为细腻的，入于定中的细境，身也细，细就是微妙微细，不是很粗糙、躁动。习也是很寂静很微细，心当然是不躁动很寂静。调好了入定以后就住在，调好的状况里面，但是随时还要在调。还是要在觉知而且微调。然后出定的时候就要反过来，把细调成粗的以便回到平常的生活。

释文[上来外调之眠食二重已竟，]上面讲外面调睡眠跟饮食，这两重已经讲过了。[于内尤须调身息心之三种。]在对内要调身、息、心这

三件事情。[然此三须合调，]但是这三个要合起来调的。[以其不离，]不离就是不互相分离。[故其要在调身不宽不急，]所以他主要的要项调身要调的不松不紧。[调息不涩不滑，]涩就是凝滞。滑就是不能太截至这样太滑动。[调心不沈不浮，]心要不高不低叫不沈不浮。[最为要紧耳。]最为要紧就是这样。[但有初中后，方法不同。]初中后这三个阶段，他的方法就都不一样。[初须调身，]最初要调身。[次当调息，后则调心，]所以先调身、再调息、再调心。[有入住出相之异。谓入定则由粗至细，]要入定的时候先把粗的调成细的。[出定则从细至粗，]出定的时候就必须要从细的调到粗的。[无论调身、调息、调心，一一皆有入住出之三相，故有异也。]所以有差别。你看这个静坐不是噤里啪啦把腿一盘起来，然后就开始坐了。这是很具体而且很有次第，一步一步的做好准备工作。所以不要噤里啪啦一上来就盘起腿，然后什么都不懂，就称为我在打坐、修定、修道。我觉得我们这个中文很奇怪！这个静坐就打坐、禅七叫打禅七、供斋叫打斋，都是用打的。然后佛七叫打佛七。讲到这个有次第，然后有准备工作。

我想到有一本书叫《禅门三柱》，这个是非常代表性的一本书。这是一个老美外国人写的，然后老中把他翻成中文称为《禅门三柱》。里面作者是一个年轻的美国人，他忽然就产生这个意念要学佛，而我讲过老美一谈学佛就是打坐，于是他就把在美国的职业辞掉，然后就拎着包裹。老美就是有这样的气魄，因为他们从英国横渡大西洋，接着又有西部开拓，这种垦荒的精神。所以他们是很有冒险精神。你看我们地球村不是有很多老美教书，他们也都是这样子。这个人生地不熟，也

不会讲这里的话，然后就冲过来了。那个人他就把职业辞掉了到日本，因为那个早期很早了四五十几年前，台湾的佛法也不是说很昌盛，但是日本他们的佛法一直都是很平均，更加上有一个叫铃木大佐，他写了很多文章介绍日本禅。所以以禅来讲的话西洋人都比较知道（？），而不知道禅，都是因为铃木大佐的关系。铃木大佐是什么样的一个人呢？他是一个日本人，他娶了一个老美太太，他对佛法有兴趣就写了一些书，他和老美太太两个人一起合作，把它翻译成英文就很畅销。我想总共大概有四五本吧。

所以那个人因为要习禅就到了日本，他描述他到日本习禅的经过，一进了那个佛寺大概也是习禅的禅院吧，他的师父就教他只管打坐。他本来佛法什么也不懂，也没有看过什么佛经，就去打坐。结果打坐坐了一阵子以后，他也是按老师讲的，本来打坐是双盘，坐了一下下以后受不了变单盘，本来是右单盘后来又变成左单盘，就盘来盘去的，到后来就盘出一些现象出来。有一天忽然他就上吐下泻，然后在地上打滚，滚了一阵子以后滚不动了，那个寺里的人就把他放在床上休息休息。他就说他打滚、上吐下泻的现象，因此他就开悟了。这是他讲他开悟的经过。那个日本书里面有一个标题，就是篇章的标题说：‘几个西洋人开悟的例子’，都是类似这样子。其实是业障现前，要不然就是魔障现前，他把它称为开悟。所以你看看，我跟你讲这就是对佛法不懂、对佛理不懂，然后修行也没有次第，所以就出来这些状况，他把它称为开悟。太可怜了吧！乃至这个是很明显，可是你要晓得真正能看出来的，我想不会很多人。因为大家对这个东西都不太确定，

应该说不太懂。乃至于有些人讲了一些光怪陆离的事情，大家听了都耳朵疼，听了就都很信，耳朵都跟孙悟空一样这样子。所以实在是很可怜，就是不懂佛理、不懂佛法，就这样子乱修一阵。你看这个所谓的无上佛道，哪那么简单呀！你一个世俗人什么都不懂，盘起腿来你就修佛道了，什么是佛？什么是佛道？还没有搞清楚。

正文[夫初欲入禅调身者：行人欲入三昧调身之宜，若在定外，行住进止，动静运为，悉须详审。若所作粗犷，则气息随粗，以气粗故，则心散难录，兼复坐时烦愤，心不恬怡。身虽在定外，亦须用意逆作方便。后入禅时，须善安身得所。]夫发语词没有意思。最初想要入禅定而调身，是指什么呢？[行人欲入三昧调身之宜，]调身要把他调的得宜。[若在定外，]还没有入定，尚未入定。[行、住、进、止，]一切的行、住、进、止，行住就是四威仪的行、住、坐、卧。行就是走路。住就是站立。进就是前进。止就是停止。行、住、进、止简而言之就是身体的动作。[动静运为，]运就是运作。为是作为。所有的动静还有你种种思作什么事情。[悉须详审。]详就是仔细。审是审查。就是说你的一举一动，都要很仔细的审查自己。没有一举一动是妄动的。[若所作粗犷，]如果你所做的行为很粗犷多话。[则气息随粗，]那么就会令你的气息变成很粗。也就说你行动要缓和，不要急躁这样子。即使在关房里面也是一样。[以气粗故，]因为气息粗。[则心散难录，]心就散乱而且难收。录就说收录。[兼复坐时烦愤，]而且坐的时候心很烦闹。这个很有意思说心很烦躁，而且很烦闹。好像心里面在敲锣打鼓一样很吵，心不寂静。[心不恬怡。]恬的意思是平、或是平静。怡

的意思是适或是悦欢喜。你在坐的时候心里面很烦躁，心里面很热闹，心不平静也不安适。[身虽在定外，]因此身虽然在定外，就说还没有入定。即使不是入定的时候。

[亦须用意逆作方便。]也必须要用意。用意就是用心。用心就是作意。你注意这个用心很有意思的。我们中文讲用心、在意，我们众生都有心，但是都不用它，就随着它自然这样乱跑。就好像你在河里面划船，有桨你不用，不用的话这个船就乱飘乱转。我们也是一样，我们那个心也都是不用的。我们整个生活就随着世俗的水流乱飘乱转，所以一塌糊涂这样的。这生活就一塌糊涂。也没有什么航道、也没有什么方向，然后就说船到桥头自然直。我们在高中的时候就说：‘船到桥头自然直’，那如果直不了怎么办呢？直不了就撞上去了。撞上去怎么样？要不然就船坏了，要不然就说翻了。所以这个世俗的话，很多都是不可靠的就都乱讲。船到桥头是不一定会直的，如果要直的话也是要撞到桥墩以后，然后渐渐直起来。不会说很顺的不会撞到，也不会摩擦，就很直的过去。大概很少。刚刚讲用心，还有这个在意，意是意根意识。你那个意识是要在意上，你这个心要在意上，也就是说你要住在意里面，然后要觉知他、要掌控他就在意。这个很有意思你要懂唯识的话，再来看这些话就很有意思。虽然是在定外，但是也要用意，逆作方便的逆有两个意思：①预先的意思。就说事情还没有发生，但是你有意的先做个方便。②是反的意思。意思是反生死门，反习气而行。所以人一定有习气，如果因为往昔的习气，譬如说昏沉盖比较重，那就不要让他随时昏沉。譬如说你听课的时候昏沉，前面不

是讲说：‘不要因为睡眠因缘，而令一生空过也。’这个就是说不要因为睡眠因缘，而令这一堂课空过也。等于你坐在那边是白坐了。所以你要反习气而行，你一定要跟习气作战。我曾经讲过说修行就是打仗，跟自己的业力、跟自己的业障、跟自己的习气打仗。不过多半都是输的，但是有时候也要赢一两场。你要全输的话就没用嘛。所以众生皆有心，但是都不用心，所以随业力而飘。众生虽然都有习气，但是很少有大愿力的人能够反习气而行。能反习气而行才能改变习气，才能够转变业力。否则你修学佛法修了几十年，常常讲说我学佛三十年、我学佛四十年，那有什么用？接着下面一句说：‘那还是大凡夫一个。’那不是白搞吗？就是因为你从来没做过反习气的动作。所以学佛就有点象，你住在下游然后要划船到上游去一样，逆流而上。那不是省力的事。顺流而下是很快的，一下就在地狱去了。但是逆流而上要到人天，乃至三乘贤圣是很辛苦的事。所以没有说不用努力，乃至说不用自力只是要他力修行。他力修行是他的事，是他在修行。自力修行是自己的事自己成就。所以修行主力是你自力，他力只是稍微辅助一下而已。不能他变成主力，那变成他来修行了。有的人说念佛用念佛机，念佛机很好，但是所念的功德都是那个机器的。你如果助念的话助念的人有功德，可是念佛机助念的话念佛机有功德。所以这个道理要搞清楚。你知道吗？但是念佛机谁来受那个功德，里面也没有神识。所以要用意用心作意的意思。逆作方便反方向的去做方便，不是随顺习气、不要随顺业力。

[后入禅时，]入禅就是得定。[须善安身得所。]还要好好的安身令他



得所。顺便讲到打坐的时候，一定要念着佛最好。而且你能够的话就要穿法衣，这样子能够免于魔事。因为魔看到你有袈裟、或是海青缁衣，它心里面就会有所顾忌。还有一定要清净的地方，还有不要面对污秽的地方，或是厕所。房间里面如果是套房有厕所，一定要弄干净。因为厕所的味道就会有屎秽，简单讲就是屎粪鬼。

释文[此正释初入定调身之相。] 入定调身是怎么样的形象。[行者，初入定先须调身体之所宜，方能入定。即于未入定前，在定外时，此身于行、住、进、止、动运，作为咳吐掉臂，] 咳就是打哈气。吐是吐气或是吐痰。掉就是摆动的意思，手臂摆动等等。[动静往还，迎宾送客，]这个注意你在修定应该没有迎宾送客这个事，应该排除一切万缘。如果有的话当然你的善知识指导的老师，或是师父。[穿衣吃饭，四威仪间，悉须详审，调身所宜。]行、住、坐、卧等等，这些动作都必须刻刻都在意。身体都要调的适当。[若所作为，一切皆是粗犷之事，]假如你的动作很粗犷，噼里啪啦撞了撞去的。[则所出之气息，亦随之而粗犷，] 你的气息就会跟着也粗。[则心散难录，]因为你气息粗，因此你的心就容易散掉。容易散而且不容易收摄。录就是收摄。[心乱则难以专一，]心乱就没有办法令他专一。[后于坐时，亦心生烦愤，]因为身体粗犷气息也粗，心也散乱难收，接着在打坐的时候，你的心就会很烦很愤闹。[不能安恬悦怡，是则定心为之妨碍矣！]这就是定心所做，就会变成定心的妨碍。所以就会妨碍定心。[故行者须了知身虽在定外时，亦须用意逆作方便。逆字作预先义，]逆字是作预先的意思。[亦可当早字讲，]也可以当做早的意思。[谓须预先早作方便

之法，调身所宜，令不粗犷。所谓行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然。]行亦禅你行的时候要有禅心，坐禅观。坐的时候也要有禅心、坐禅观。语默动静身体都要安然安祥。

以上讲调身，但是有一个调身下面会讲到，就是怎么样盘腿。打坐的方法所谓的毗卢七支坐我们下次再讲。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第四十七集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 1 月 17 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

请拿起《修习止观坐禅法要讲述》，在荧光幕前的朋友，请端身正坐专心听讲不作旁的事。

上次讲到毗卢七支坐就是，双脚、双手、腰、肩、眼、腭、舌。先讲

双脚一就是所谓的跏趺，趺是指脚的面，脚面放在大腿上。如果是把右脚放在左大腿上是右跏。假如是左脚放在右大腿上是左跏。如果两只脚都盘起来的话就是双跏座，或是全跏座。只盘一半的叫半跏座，或是单跏座都可以。关于这个脚怎么放，看智者大师这一段文字。

正文[初至绳床，]绳床是古代印度的床。因为那个床主要是要打坐，所以旁边就用绳子围起来。如果是累的时候，有时候并不想躺下去睡，就拉着绳子靠着休息一下。所以叫绳床。那个绳床就是床了。因为都是在自己的寮房里面用功，所以就以那个床来打坐。而不是坐在地下。坐在床上也不会比较有湿气这样。因为古代的地板都只是泥土，没有铺什么。所以打坐通常都是在床上。[即须先安坐处，]就是要先稍微铺一下。[每令安稳，久久无妨。]要坐的安稳。[次当正脚。若半跏坐，以左脚置右脚上，]至于打坐初学佛的人，一般都是先用一个方形的坐垫，然后在放一个小方坐垫在上面，屁股不要坐到后面去，屁股就坐在这个前沿。当然小的这个以前通常都是圆的，圆的你可以把它弄一个斜度。因为这个方形的就有棱有角。如果是圆的里面的棉花，你可以把它弄成这样子斜上去，就比较好坐。你那个不管是方的或是圆的，你都不要整个屁股坐在上面，坐前面一点点而已。当兵的时候所谓的板凳坐三分之一，大概这样子。所以不是整个屁股都放在上面。你既然要修行这个修道之具还要有的。所以你不要拿一个什么沙发垫这样子，那个形状也不是很适合。不要用沙发垫。还有讲一些这个上面没写的，你要坐的时候最好是佛堂，如果不是佛堂那个房间要有灯光，灯光也不要太亮，也不要太暗。你要关掉的话在暗中坐，你们很

容易就睡着了。所以要把灯打开，但是不要太亮。如果是夏天很热你坐的时候，即使吹电扇也不要直接吹你，吹了墙壁然后反射过来，这样才不会着凉。因为打坐中着凉的话，很容易就变成风湿病。你一坐以后因为放松的关系，全身的毛孔都张开了，电扇的风或是冷气的风一进去，就变成风湿了就很难治。还有也不要直接对着冷气孔，或是你把门打开，那个门对着走廊有一个穿堂风就很强，这样也不好。所以就避开这个风口。虽然要注意通风，但是要注意不要受凉。通常坐久了要有一块盖腿布，盖腿布大概就是大的浴巾盖在上面，以后就是专门当做打坐时盖腿的。这个是通常要准备的。

[次当正脚。若半跏坐，以左脚置右脚上，牵来近身，]这个脚要尽量的往上拉，拉到靠你的身体。不是放在下面或只是放在小腿上。放在小腿上那个是偷斤减量。所以你的脚后跟要靠在身体上。如果坐久了会滑下去，要把他再拉上来，不要顺便就让他下去了。如果初学坐的人脚一盘起来以后，脚就会高起来，会变得跟冲天炮一样，久了以后他就会下去。然后牵来近身，把脚跟要靠在肚子上。[令左脚指与右□齐。]左脚跟右大腿边边要齐。[右脚指与左□齐。若欲全跏，]如果想要全跏。[即正右脚置左脚上。]你如果要全跏的话，两只脚都要练。有时候坐右单跏，有时候坐左单跏，两边都练好了以后在把它盘上去。即使是年轻人也不要说没有练过，然后就硬是把它搬上去。一来很痛，二来伤到筋骨。伤到筋骨你在坐的话就很辛苦。所以这个是讲到毗卢七支座的双脚。

接着讲手，手通常是右在下左在上，四只手指相贴，然后左手的手尖

到达右手的手掌跟，正好是四个手指重叠，而且是平的。两只大拇指在齐齐的相对，指端微微相触。然后是靠着肚脐放下来。两个大拇指不要支起来尖尖的，也不要塌下去，要平平撑起来的。这叫法界定印。所以我们佛法里面就这样法界定印。为什么结法界定印？因为要结佛界定。结佛界定以后就入法界。所以初发心的时候，就指向最高的境界就入法界。还有你不是常常看到人家有，盘腿然后两只手分开放在腿上，那个是外道。那个是瑜珈术或是不管它怎么样，反正两个手分开的就是外道。佛道的就手跟脚都把它安在肚脐这里，所以双手双脚就汇集在肚脐这个地方。肚脐是我们全身的中央，也是生命开始的地方，有这样的意义在里面。所以一切都是收摄，手跟脚收摄在生命的起源处。所以就是返本还源的意思。如果看到洋人打坐他又是散盘，两手分开放在腿上，好像坐的很了不起的样子，我就觉得很好笑。这个是双手结佛界定印。

然后腰就自然挺直，不要弯腰、不要弓腰这样子，一定要自然挺直，也不要象军人那个挺起来，不要死刻板板，就自然挺直就好了。

双肩就自然挺直自然下垂，你不要耸肩，也不要往后好像军人立正那样子。那样也是错的。

眼睛就是自然下垂，然后看着前面差不多三尺到五尺的中间这样，所以不是闭起来。

颚是指下颚，下颚跟颈都有关系，下颚就自然往后缩一些，不是抬的也不是低头，你坐的时候不要弯腰驼背，颈子这里有押成两条线，好像双下巴一样。因为你去看可能没有注意，所有画的佛像他如果画的

正确，每一尊佛颈子都有两条线。所有刻的也应该有。这是正确的。舌头就先讲嘴巴，嘴巴就自然闭着不能张口，舌头往上顶着牙齿上面软腭的地方，甚至于还有一点往后卷，这个的作用就是你坐到有气上来的时候。我上次讲有气从所谓的督脉上来，经过天灵盖下来的时候，到上腭就断了，然后舌头把它顶住就接下去了。但是这个气很强，下腭这么一压就好像水门的闸门，控制那个气流不要让它很快的冲下去。如果你这个气真的通了气流很强，整个冲下去的话胸会闷、会痛。所以这里有个节流阀。你说这个福报很有意思，每尊佛菩萨不管他是站着或是坐着，他们都是入定的，他的气流都很强，所以一定要有那个闸门把它控制住。你自己也要养成这个习惯。虽然也许还没有气上来，不过也要把它弄成习惯。这是很奇妙的。你的舌头顶在那个上面，一定要顶着，因为你通的时候他那个气很强，舌头就会被软腭吸住，好像磁铁一样很强的力量把它吸住。所以就这样下来以后，你如果气通的话，这里边气流很强，这两只手也会有气流。不晓得你现在有没有？反正就说你就要轻轻的控住，然后那个气流才会通。你有没有骑过机车？有没有修过汽车的火心塞，以前的人有现在大概都是机车店在做，因为以前都舍不得换，都是把它拿出来清一清，那一根要跟下面的要有一定距离不能太近，太近了点不着，太远也点不着。所以一定要正正好。我们手这个大拇指扣着也一样，轻轻的这样子微微相触，他就会两边通电。如果你要气很强的时候，就跟高压电一样喇喇喇拔不开。不过不会把自己电死就是了。这个都是小玩应。你如果有产生这种现象的话就很好，表示你坐的很专心而且气通了。但是没有的话

也没关系，你不要一直产生希望说，那是不是有象成观法师讲的唵唵唵，就什么都没有了。有唵就好，没唵也没关系。这个也不是跟信用卡一样，一定有刷才行。所以这个就是毗卢七支座，就照这样去坐。

[若欲全跏，即正右脚置左脚上。]其实这个有个名目的，如果全跏左押右的话，这叫降伏座或是降魔座。右押左是吉祥座。因为左主静，右主动。左在上就是以静制动这是降魔，或是降伏就是烦恼。通常有这样子的说法就是，还没成道之前是座降伏座，成道以后为了要利益众生，度化众生就吉祥座右押左。[次解宽衣带周正，不令坐时脱落。]解宽衣带就是衣带不要太紧。这里再讲一个你打坐的时候，把所有全身佩戴的东西，尤其是装饰的都把它拿下来。如果戴眼镜的就把眼镜拿下来。戒指、手环、项链全都拿下来。乃至手表也不要戴。全身除了穿的衣服以外，其它的这些饰品都不要。[次当安手；以左手掌置右手上，重累手相对，顿置左脚上，牵来近身，当心而安。]当心就是正中。[次当正身，先当挺动其身，并诸支节，作七八反，如似按摩法，]意思就是你坐好以后就往后挺，用力的吸气然后呼气。在尽量的往前弯，然后在吸气再起来，呼气在下去，下去吐完气以后，就稍微停一下差不多数个三下这样。吸气也是吸满了以后数个三下，再吐气数三下再起来。这样做大概再做五次，或是七八次也都可以。[勿令手足差异，如是已则端直，令脊骨勿曲勿耸。]脊椎要正，但是不要弯曲、也不要太直挺挺的。[次正头颈，令鼻与脐相对，]鼻子跟肚脐要相对这很妙。所以这样表示是正的。（师父歪着头说这样鼻子跟肚脐，不是相对的就是歪了。）[不偏不斜，不低不昂，平面正住。次当口吐浊气，

吐气之法，开口放气，不可令粗急，以之绵绵，恣气而出，想身分中百脉不通处，放息随气而出。]这个只是坐直的吸气吐气。就不弯身的了。[闭口鼻纳清气。]就是用鼻子呼吸。[如是至三。]做三次。[若身息调和，但一亦足。]如果你的身跟息已经很调和了，只做一次也就可以。但一就是一次。[次当闭口，唇齿才相拄着，舌向上腭。]就是软腭。通常就说牙齿是不要咬着没关系，就嘴巴是闭起来。但是世尊在开示的时候曾经说：‘如果你心里面很散乱，有烦恼起来，然后你去除不了，就牙齿用力咬，然后专心念你的圆，那样就会有帮助。’平常牙齿就不用咬起来也可以的。[次当闭眼，]智者大师教是说要闭眼。但是这个闭眼不是完全闭起来。[才令断外光而已。]才就是正好。正好只是把外面的光给遮住。就说你闭眼不要太用力，也不要闭太紧，好像微微的闭起来，外面的光不会刺你的眼这样。所以所谓的开三分眼。[当端身正坐，犹如奠石，无得身首四肢切尔摇动，]无得就是不可以。身体跟头还有四肢不要摇动。[是为初入禅定调身之法。举要言之，]简单来说。[不宽不急，是身调相。]不宽就是不松，不急就是不紧。不松不紧这样子。为什么叫不松不紧呢？因为全身都不用力，所以是放松的。可是放松也不是放松到，全身都没有力气这样的。脊椎还是要挺正。

释文[半跏坐，即单腿坐，]俗称单盘。[将左脚牵于右脚上。全跏复将右脚牵于左脚上；重累手相对者，即将左手掌，伸齐安于右手掌上，左右相对，如结弥陀印。]事实上这是法界定印。弥陀印就不一样。偶尔有一点点不是很正确也没什么关系。所以我说学佛就是你学的越多



越好，这是属于密教的部分，你要学密教佛菩萨的手印你就知道。还有佛菩萨他们都长得一样，唯一不同的就是手印。你看我后面的四方佛，每一尊都长得一样，只是手印不一样。所以你看手印就知道是那一尊。[然手足既整妥，复须挺动其胸腹，振作精神，身不曲弯，亦不高耸，头不低垂。亦不昂仰，不偏于左，不斜于右，身如奠定之石，]身就这样子跟奠定的石头一样。[此为入住调身之相。]这就是入于定中调身之相。

正文[四初入禅调息法者：息有四种相，（一）风、（二）喘、（三）气、（四）息。]我跟你讲这一部分是智者大师他独特的。别的讲习禅的书或是经典，也都没有讲到这个。这是他独特的，应该说是知道要这样子教初学的人。象《阿含经》里面讲了很多坐禅的方法。《大智度论》里面讲，还有各种经论里面都有讲。但是都没有讲到这些，讲这么详细。[前三为不调相，]就是风相、喘相、气相为不调相。[后一为调相。]后一就是第四个息相，这个是调相。风相——就是你呼吸声音太大。就好像深呼吸、叹气一样。因为你打坐光是鼻子呼吸，嘴巴不能开。所以你不能呼吸的声音很大，这就是风相。喘相——就是好像喘气一样不顺、不平。气相——就是气很粗。这个都不对，因为这个都会令心静不下来。息相——就是平整的气息的相，一点都没有声音，而且很顺。前三是气息不调的相。最后一个息相是已经调好的相。[云何为风相？坐时则鼻中息之出入觉有声，]坐时鼻中息之出跟入感觉有声音。不一定是大声小声也不可以。就是你呼吸的出入息都不能有声。[是风也；]如果有声音就称为风相，好像风吹一样。[云何喘相？坐时息

虽无声，而出入结滞不通，]你在坐时所调的气息，虽然没有出声音。但是它出入好像打结一样滞碍不通。[是喘相也；]这就是喘相。[云何气相？坐时息虽无声，亦不结滞，而出入不细，是气相也；]就是息进来出去的量太大。这个叫气相。所以要把它调的比较细一点，微微的这样子。[云何息相？不声不结不粗，]不结就是没有不平，也就是没有喘相。不粗就是没有气相。[出入绵绵，若存若亡，]好像有好像没有一样。但是那个要慢慢调。你坐久了以后自然就会绵绵密密的。可是你不要一开始好像憋气一样，不能憋气。我以前在达拉斯的时候，那时候还在家有同学说，一坐的时候就好像憋气，然后觉得呼吸不够了。那样不对，那是憋气。调息是调的让它很自然。所以你按照说没有声音，气息不会抖动很平顺这样就好。你先暂且忘掉若存若亡这四个字。因为你那样的话，就很容易去憋气了。所以让它自然，但不要有声音，然后让它顺这样就好。久而久之它就会越来越细。所以细让它自然的细，你不要故意憋住让它很细很细，这样不好。[资神安隐，]资就是帮助的意思。他就能帮助你心神安稳。[情抱悦豫，]抱就是怀抱。情怀就很欢悦。[此是息相也。]息相就是调好了。[守风则散，]守是保持的意思。你如果一直保持这个风相。也就说你在整个打坐中呼吸一直都有出声音的话，心就会散乱，不容易调好。[守喘则结，]如果你一直保持这个喘相，你的气息就会结滞不通，你的心也会有所结滞。[守气则劳，]你如果一直保持气相的话，你就会觉得很疲倦，而且很劳动你这个身。[守息即定。]如果你能够保持息相的话，你就很容易得定。[坐时有风喘气三相，是名不调；]你在打坐的时候，如

果有风相、喘相、气相这三种相的话，就表示你的气息是没有调好。[而用心者，复为心患，]如果你有这三种不好的相，然后还要去用心观想的话，心就会出问题。[心亦难定。]心就难定。

所以静坐调息也是很不容易的事，事实上是非常不容易。静坐调息看来很简单，事实上是很深的。所以是佛的二甘露门之一。佛的二甘露门第一个就是数息。第二个不净观。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第四十八集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011年1月17日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

再继续讲之前有一个要提醒大家，这里智者大师教我们要调息。但是大家注意不要练气功，你学佛道修道就是学佛。你不要跟武术气功把

他结合在一起。那样的话一边打坐学佛道，一边又练气功，这样就是佛道跟世间或是外道，相滥相杂了这样容易产生问题。这样护法神、护法菩萨也不欢喜，所以很容易变成魔事。所以你如果练武就练武，你要练气功那是你的事。但是不要用佛法的打坐来练气功。严格说来佛弟子是不适合作，现在所谓的气功。以前学武术的人那个正统的气功是可以，但是现在的这种气功都是走偏锋，而且贪小便宜速成。因为照讲这个气功是武术里面，你先学外家功夫已经有基础了以后，然后再来练气功。如果你没有一点点外家功夫的基础，就来练气功，虽然有人教你怎么样导引那个气，因为你不会控制他，所以那个气很容易走差了。如果差到那里身体生病。有一个地方一定不能差，这个脑筋差错了于是就得精神病，这个很麻烦。所以切切注意你修行就修行，练身体就练身体，不要把它混在一起。不要想这样子一举两得。所以我们的静坐调息，跟道家他们的调息是不一样的。我们就是自然就好。你不要去练气功。所以世间法跟出世法你不要把他相滥相杂。

还有一件事常常会听到人家讲说：‘拜佛很好。’拜佛可以消业障还可以练身体。这也是一样，你要练身体就练身体，不要把拜佛当练身体。这样对佛菩萨不敬。你拜佛就是学佛法的一个方式，消业障求忏悔，然后感佛恩这样子。但是不要想说这个也是等于在运动，所以就不用去运动了，这样想不好。这样子的知见不正确。所以同样的你打坐，你就不要练气功。有一本书叫《达摩易筋经》，我有这本书别人送我的。我跟你讲这个《易筋经》不是达摩写的，那个跟达摩也没有关系。因为易筋经里面的东西，都是全速的。如果讲到跟修行有关系的，全都

是道家的辞。《易筋经》是怎么回事呢？主要就是盘着腿作各种动作，然后配合吐纳。我们讲调息道家称为吐纳。那个称为《易筋经》。事实上完全不是佛法的东西。至于你如果看金庸小说，又把这个易筋经变成好像说，很了不起什么东西的，那个是小说家者言不可信。所以《易筋经》主要就是道家的东西。道家配合一些肢体动作，好像等于练气练身体这样子，把它称为易筋经。至于是不是能够易筋就不晓得了，而且也不是经。

释文[此明行人坐禅调身后，次调息法。]先调身之后在调息。[息即鼻中出入绵绵者，有四种之不同，谓风喘气息，]风相、喘相、气相、息相。[是于中粗细好恶，若不分明辨别守之，]如果不先把它弄清楚就保持那样。[则徒劳无功，]所以要先作意调整。[故须拣其粗而守其细也。行人坐禅之时，有风喘气之三相者，名为不调之相。若以之用心，不特无益，且有损也。每见行人于坐禅之时，患心痛之症，皆由息不调，致身心亦难安定矣。]因此就令身心也难以安定。

正文[若欲调之，当依三法：]调之是指调息，要依三个方法。[一者下着安心，二者宽放身体，]什么叫下着安心呢？你看这里这是我们的心的，你兴奋的话心就会上举。所以现在不要让心昂扬，就让它放下来，你就观想心往下沉下来这样。总而言之就是不要让心举上去。心也不要用力。下着安心的意思把心放下来。怎么放呢？你静坐的时候刚刚那些动作都做好了，然后静下来开始观想，你就自己对自己讲说，我的额头放下了，所以额头就不用力了，就不能皱额头。眉毛放下了，眉间就自然下垂。我的脸放下了、肩膀放下了、手放下了，所以全身都

没有一个地方用力整个放下。这个手放下、腿也放下。那什么叫不放下呢？譬如说你如果坐到痛的时候，你就不期然而然手会往上抬，手一往上抬肩就往上耸，心就往上吊，那就没有放下。可是你越是这样子，全身就绷紧紧张就越痛。当然腿也是往上抬起来的。所以全身就好像一只想要打仗的猫一样。这个时候要放下来。所以观想着全身从头到尾就放下来。你身体放下来心自然就会跟着放下来。这个身体是会带动心的。所以你没有办法真正把心怎么放下来，而是用身放下来，心就放下了。身一往上抬心就往上举。然而心往上举，全身都是紧张的。所以下着安心宽放身体。

[三者想气遍毛孔出入，]观想吸进去的气在全身毛孔进进出出这样的。[通同无障。若细其心，]如果把心调的很微细。[令息微微然。]就很微细。[息调则众患不生，]息调了以后所有的毛病，就都不会生起来了。[其心易定，]这样的话心就容易定。[是名行者初入定时调息方法。举要言之，不涩不滑，是调息相也。]

释文[若欲舍弃风喘气三种粗相，]风相、喘相、气相这三种相是很粗的。所以一定要把它舍弃掉。[而守于息之细相，当善巧调和，令息得所，当依三法而成就之。何谓三法：（一）者下着安心，行者缘想于心，放下一切，令不驰散，即一心专注丹田也。]你观想自己的丹田，心就容易往下沉。打太极拳有一个就说气沉丹田，沉下来这样的。[（二）者须宽放身体，一切须出乎自然，不可过于拘束。（三）者应想气息，周遍全身，随八万四千毛孔，或入或出，通同无障无碍。三者具足，]如果这三项你都具足都做了。[则从粗入细，]你的气息从粗到细。[自

然心定神安矣。若无风喘气之粗相，能细其心，]就是把心调细了。[令息微微出入，若存若亡，绵绵密密，不涩不滑，此为息之调相。息调则一切病患不能发生，心则易得安定，是则名为行者最初入禅时调和气息之方法也！]接着看这个开始是真功夫了。

正文[五初入定时调心者有三义；一入、二住、三出。] 第五项出入定的时候要调心，因为前面已经调身、调息、接着调心。调心有三方面第一个入定的时候要调心。第二个住在定的时候要调心。第三个出定的时候要调心。这个入就是入定；住就是住定；出就是出定。[初入有二义：]出入定的时候有两个方面需要做的，[一者调伏乱想，] 第一个必须要调伏乱想。调伏你着重这个伏字，要把它伏下来，让这个乱想就不会起来。[不令越逸，]不要让它超过界限。逸就是跑掉，这个心就不要乱跑。[二者当令沉浮宽急得所。]第二种现象就是要让这个心，下沉或是浮动，或是宽松或是拉得太紧都要正好。[何等为沈相？]沈就是过沈，心过于下沈。[若坐时心中昏暗，]如果你在打坐的时候心里面昏昏暗暗的。[无所记录，]就是不明了。[头好低垂，是为沈相。]头很喜欢往下，因为心昏暗所以头就会自然低垂。[尔时当系念鼻端，]这个时候就应该把你的注意力集中在……。什么是系念呢？就是注意力集中在那里。集中在鼻端。这个鼻端是指鼻孔。为什么是鼻孔呢？因为你呼吸的时候，专心的去体验去觉察，呼吸从这个鼻孔进出。气息是从鼻孔进出，所以系心鼻头是指这个。不是有一句话说眼观鼻，鼻观心。不知道的人眼观鼻，鼻观心就去看鼻头，看久了以后就变成斗鸡眼。所以眼观鼻，鼻观心的观不是用眼睛去看，那个是观想的意

思。是去体会气息进出的那种感觉。你现在做一下就说吸气，有没有感觉气息才鼻孔进去？再出气有没有感觉气息出来？专心的去感受气息的进去、出来，叫系心鼻头。智者大师这里是写鼻端，其实意思是一样。如果我写的话大概就会写成鼻孔，可是写成鼻孔又很难听。[令心住在缘中，]让你这个心住在气息这个缘。因为心要缘这个法，缘这个气息，所以这里的缘就是气息的意思。[无分散意，]倒过来讲意无分散这样。你的心意不要分散。[此可治沈。]这样的话就可以对治这个心，太过于低沉。为什么？因为鼻子比这个心要高，如果你心太沉的话，系心鼻头就可以往上提。[何等为浮相？若坐时心好飘动，身亦不安，]如果你在静坐的时候，你的心喜欢飘动，连带的也会令你的身也不安定。[念外异缘，]接着你就会念外在的异缘。异缘就是不同于你应该缘的这个气息。[此是浮相。]这样就是新的浮相。[尔时宜安心向下，]刚刚是安心向上，住于缘中让心的沉相就往上。现在心如果太浮躁，就应该安心向下。[系缘脐中，]脐中就是你观想气息进去以后，从鼻孔—喉头—肺—胃—肚脐，气息在肚脐这里。然后在观想从肚脐在出来，这样子的话心就不会浮躁。[制诸乱念，]这样就可以控制住、制止种种的乱念。[心即定住，]这样心就能够住于定。[则心易安静。举要言之，]要就是大要。以重要的部分来说大要而言。[不沈不浮，是心调相。]要令心不高不低，这个就是调心的心相。

释文[此明入定调心之法，亦有三义，调和其心：（一）者谓调伏心中乱想杂念，不使令其越逸。越即超越，逸即放逸，谓将心念专注一境，不令其超越自心之外。]什么叫得定呢？就是心一境性。也就说这个心



它只缘一个境不散乱，叫做得定。〔（二）者浮沉宽急得所，解释如文。沈即昏，浮即动，（三）者去其异缘，谓其心各别，缘于前尘境界，或缘色、声、香、味、触之五尘；或缘眼、耳、鼻、舌、身之五根；各各不同，故名异缘，此等皆非调心。〕这些都是心没有调好。〔总之能令心不沈不浮，是名心调之相。〕

正文〔其定心亦有宽急之相：〕定心就是已经入定了以后。已经入定以后调心也有宽急这两种相。〔定心急病相者，〕你在定中心很急这也算是一种病相，不正确的相。〔由坐中摄心用念，〕你在坐中的时候摄心，心念用力过猛。〔因此入定，是故上向胸臆急痛。〕因为你摄心的时候用念过猛，所以胸会痛。〔当宽放其心，〕如我刚刚所讲的最重要就是，要把肩、手、两臂都放下不用力。这两手不互相挤压，也不往上抬，平放在腿上。而且照论文讲〔想气皆流下，〕观想气息都往下流。〔患自差矣！〕这样子的话胸痛的病自然就会好。〔若心宽病相者，〕至于心太过于松散，也会产生毛病。〔觉心志散慢，〕你的心就很散漫。〔身好逶迤，〕如果心散漫身体就会不振作懒懒散散。逶迤不振作懒懒散散的意思。〔或口中水涎流，或时闇晦。尔时应当敛身急念，〕敛就是收敛。这个时候身体要收敛起来，念头要让它比较快一点，比较急一点。〔令心住缘中，〕令你的心住在所修的缘中。缘是指所修的缘，这个当然是指气息。〔身体相持，〕而且以身体来相持。〔以此为治。心有涩滑之相，〕涩就是不畅。滑就是太顺。所以就两个极端。〔推之可知。〕由这样子类推就知道。〔是为初入定调心方法。〕这个就是出入定的时候，调心的方法。

这一段简单讲就是你在静坐的时候，你要用心要调心，心有时候就太紧张也不好。太放松也不好就这两个。太紧张会出问题胸会痛。太放松心就会变成昏沉，然后身体就懒懒散散不振作。这样都不好。

释文[此下明定心之中，亦有宽急二种病相。因上来所明调伏妄想思虑，令心不沈不浮，是名心定相。]心定就是不高不低，太高了把它调低，太低了把它调高，调到正中间的时候那个就是得定。至于这个调心不是说开始的时候才要调，一直都要在调，你不是调好了它就好了，它会跑掉的。跑掉了久久以后它就失调了，然后在把它调好这样的。失调就是有时候变得太高、有时候又变得太低。[倘若于中不慎，遂生二种之相：（一）者急相，（二）者宽相，此二相均于定心中所产生。一谓定心中急病相者，因于行人由静坐之中，摄心用念，此念乃是虚伪之妄念，非真实之正念，以之用心，]如果用这个来用心的话。[因此而入于定，是故每患胸臆急痛，身心不得安隐，每见行人精进修定，但心尚未定，而心气急痛之症，早已在身矣。欲治此病，当宽放其心，想气皆下流，则患自愈矣。盖患此症者，皆是用心过度，]用心过度而且太急了，所以把心绑得太紧了。[急念摄心故，若能宽放其心，]若能稍微松一松。[将一切浮念乱想，粗心暴气，一一悉令放下，勿使上升，所谓：‘息灭心头火，除热得清凉，远离百思想，还我清净心。’果如是则心病自差矣！]果就是真的。真的能够这样的话，心病就好了。[若心宽病相者，]这个是论文里面的话。[此下明定心中宽病之相。谓行人始觉心中之志意，散慢至无可收舍，身则常欲逶迤。逶迤者，即不振貌，]貌是样子的意思。不振作的样子也就是不起劲。[谓精神

郁郁闷闷不快也，]不快就是不快乐。[或时口中液涎外流，或时六情闇晦，如是皆定中宽病之相。]就是心太松散。讲到这个精神郁郁闷闷不快，这里我要稍微发挥一下多讲一些，郁郁闷闷不快也就说不快乐，这个在我们人的生活里面，快乐是一件很重要的事。你修行本来就是要离苦得乐，可是那个乐不是那么容易得到，所以快乐是一个很大的题目。你看修行最后的目的就是要离苦得乐，所以我有这样的体验就是说，我不要说将来得了无上菩提，以后才有离苦得乐，或是证了涅槃才离苦得乐。那太久了不知道什么时候。所以你要离苦得乐最好，现在就发心要赶快离苦得乐，然后现在能够离一点苦得一点乐，那就这么做。但是不要说离一点苦了，这个苦是尽量都要离掉。乐就多少要得一些。而且我跟你讲得乐这个乐，你不用钱买的，虽然不是用钱买，可是它又蛮贵的。所以这个很麻烦。所以我们修行人常常修的也是样样不乐。为什么？因为有时候修的不通，有时这里又不懂那里又不会。所以就不快乐。然后又觉得种种障难也不快乐。不过因为这快乐，是我们必须要自己去追求的，自己去求取它才会有。所以你必须要有觉知，想要求取快乐才会有快乐。这个快乐不是指五欲之乐，而是佛法中的乐，可是你修了佛法又觉得不快乐。这就很麻烦。所以为什么要修了佛法又不快乐呢？就是你有种种的障难，然后还有一些道理没想通，还有你没有把目标设定在我要快乐这里。你说你还没有证道、还没有断烦恼，就不能得快乐。那个其实我们应该改一改这个心态，如果断了烦恼证道，然后就应该得到很大的快乐，大的法乐。那个是大人物的事情，我们小人物就修一点法，得一点点小法乐也是可以的。

所以自己要把自己设定的目标设定好。所以你就不要不知不觉的就不快乐。可是我告诉你偏偏我们众生就是，不知不觉的都不快乐。我们众生有一个习惯，就是不快乐的习惯。不快乐的习惯是什么呢？用佛法说就是烦恼习。我们这个习气很重，这个烦恼已经是无始劫来，这么多时间里面，绝大多数都是烦恼的，都是不快乐的。很少很少快乐。庄子讲说一般人上寿 80，中寿 60，下寿 40。活得长一点的人活到 80 岁。中寿就 60 岁，下寿 40 岁还不算夭折。就以上寿 80 岁来讲，一个人他虽然活 80 岁，但是他要去掉睡觉、吃饭、大小便、还要去掉生病的时候，这些都要去掉以后剩不到一半。一半就是 40 年里面能够开怀的笑的时间，加起来不到 24 小时。所以这个快乐就是很稀有。对于一个活了 80 岁的老翁，他一生里面能够开怀的笑的，总共加起来不到 24 小时。所以人的不快乐是很普遍的现象。但是我们学佛已经就必须要把，这个既定的现象转一转。转一转不要说等到证到无上菩提，或是证到阿罗汉果，那时候再来转。那又要多受好多苦，所以尽量的自求多福。所以种种不乐样样不畅快的这一些心情，自己就常常要觉知，要把它转过来。所以一般人就很容易 *Sentimental* 感性多愁善感。所以不快乐叫做愁忧或是忧愁。但是我们众生凡夫都不把忧愁当作不好的事，而且常常把它当成好事。什么好事呢？因为所有的诗词歌赋，常常在形容要表现的，都是那种忧愁的境界。表示很好的大家就很欣赏，说这是非常好的作品，很忧愁的就变成很美。什么秋风秋雨愁煞人，诶好美。所有众生颠倒以忧愁为美；以悲惨为伟大。所以悲剧就是伟大的。但是喜剧通常就被人认为很肤浅这样的。喜剧是令人家欢

喜的，反而是变成比较肤浅。所以你看林黛玉病恹恹的，说那是很美的境界。还有一个《拜伦式的忧愁》拜伦式的 Byronic 忧愁 Melancholy。什么叫拜伦式的忧愁？拜伦就是十九世纪英国的一个大诗人，拜伦他很年轻而且长得很俊，不过他有小儿麻痹症，所以腿有一点瘸。不过他是贵族，他生来就是有爵位，家境就是非常好，他什么都不缺。所以他根本没有什么好忧愁的，他要什么有什么，但是他还是很忧愁。乃至他很有名，因为他很会写诗。所以他的诗不只是英国人喜欢，所有欧洲的人都喜欢。所以他是很有名的大诗人。而且因为他长得很俊美，就很多的女人很迷他，他又会写诗、又长得帅，所以他的情人一大把。他这样子应该没有什么好忧愁的，可是他就是很忧愁。他写的诗常常就表示他的心境，所以就更美了。日本人有一个叫厨川白村的说，什么叫文艺呢？文艺是苦闷的象征。诶！这个词也很美。所以这个文艺写快乐的，人家都没什么感觉，都不会感动。要写忧愁的就很感动，写的人自己很忧愁，令看的人也变得很忧愁，这叫性情之作就是很了不起。乃至就哀怨动人、赚人眼泪、震人心眩、荡气回肠。这些都是只幽怨的这种事情，就都是很美。可是你说我那天好快乐，然后描写我快乐的样子，嘴巴张得大大的笑一点都不美。所以你看这很奇怪吧！所以所有好的作品有深度的，都是描写这种哀愁的、幽怨的这些东西。然后如果讲事情的，都是讲杀人、放火、偷盗这些事情，都是讲跟地狱有关系的，会造成地狱的这种事情，这个就有人爱看。你如果写天堂的事情，都是很平静的没有人爱看。所以很平静、很祥和、很快乐这没有人爱看。一定要主人公受尽了折磨，

受种种的痛苦、摧残等等，看了就惊心动魄的很有意思。所以文艺是苦闷的象征。为什么有文艺呢？因为诗人或是词人、文人心里面很苦闷，然后把那种苦闷的感情给讲出来了，那个文艺作品就是他内心苦闷的象征。什么是象征呢？象就是把他表示出一种形相，征就是证的意思，就是跟它同一的意思。他的文艺所表现的，就是他心相一对一，对应的那种征相。这个不只是厨川白村讲的，事实上所有文艺的理论就说很类似。象西洋最早的文学理论，就是亚里士多德的《诗学》，里面讲说诗学、戏剧或是文艺都一样，它的作用就是 Cathar sis 意思就是消泻。就说因为你心里面，他主要是讲恐惧跟痛苦，把心中的恐惧跟痛苦表现出来，就好像吃泻药一样拉稀，就把那个东西给拉掉了。这个是创作者是这样子。乃至观众或是读者是怎么样呢？等于是跟他有那种移情作用，等于是也跟他经历同样的过程一样。也就说借着那个作品，因为耸动的关系就把心中的恐惧，也就排泄出去了。所以这个叫做消泻，或是抒发的作用。所以跟那个苦闷的象征其实是很接近。文艺的理论是这样的。司马迁他伟大的作品《史记》里面，他写完了以后就写了一个《太史公后继》就是他的一个序，但是这个序不是放在前面，是放在后面的叫做后序说：“所有伟大的作品都是，贤圣因为受了种种的冤屈、或是不平等，之所为作也。”譬如说象‘文王拘而演绎’，文王因为他被幽禁所有他就去研究《易经》，就写出易经的易卦词。孔子因为他失意就写出《春秋》。同样司马迁他也是一样，司马迁因为失意被汉武帝把他宫刑了，是奇耻大辱，所有他把这激愤的心发泄出来就写了《史记》。所有都是这种消泻的作用抒发。我们后

代人讲的比较文雅一点，以叫胸中块垒。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

### 【天台小止观】讲解

## 第四十九集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 1 月 24

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

请拿起《修习止观坐禅法要讲述》，在荧光幕前的朋友，请端身正坐专心听讲不作旁的事。

上次讲到说凡夫通常都是，自己不但受苦不觉得苦，而且还追求不快乐，以苦作乐；以忧愁为美；以悲惨为伟大。所以本来就已经很苦了，大家都互相的追求苦境当作是好事情。乃至说所有的文艺作品，都是在讲一些悲苦的境界，你很少在文艺作品里面，说让你看了觉得很快乐的事情。很快乐的事情大概就没有人爱看了，变成这样子。譬如

说讲一对夫妇那一定不是说他们两个，如何情投意合如何好，一定是讲他们互相怎么样的不和，怎么样的冲突，然后男的去外面找女人，或是女的到外面找男人，产生家变等等。这个才有趣大家就喜欢看这个。乃至我上次讲说日本文学家，厨川白村说文艺是苦闷的象征。不只是日本文学家这样讲，即使外面中国《史记》的作者司马迁，我上次讲到他也是肯定这样子的。你看过《古文观止》里面就有，《太史公后序》，《史记》那么大一部书着完了以后，他才写了一篇《太史公后序》。这个后序就是他写完了以后，写了一篇序叫后序，或是《太史公自序》，其实就是序文。把他写这部《史记》的因缘讲出来。当然无非就是一种抱怨，抱怨汉武帝把他下了宫刑。不过这个也算是他好命，如果他生在后代的话有文字狱，你写文章如果说批评到皇帝老子那就惨了。但是他这样写汉武帝也没有，在进一步对他怎么样。所以跟你们讲一下这个，因为现代人都不怎么看这个书，讲一下让你们知道。他讲了一个人叫壶遂跟他对话，然后讲一些道理，最后就讲到说写《史记》的因由，然后他说：“于是论次其文，七年而太史公遭李陵之祸。”我以前跟你们讲过说，李陵是他是一个大将军，被汉武帝派去跟匈奴打仗，后来因为他只有五千人，然后被匈奴五万人给围住，后来一直打到不能再打最后就投降了。投降以后被抓去了，他本来没有说要真正的投降为匈奴做事，但是汉武帝就听信身边人的讲话，就把李陵一家人他的母亲、太太、儿子全都抄斩。这种事情也只有在中国会这个样子，西洋都是一个人做事一个人当，从来没有说连累到别人的，不可能。这是很奇怪的一件事。我们中国历代乃至不只是你的自家，



诛九族九族的人都杀了。这个太超过了。李陵本来没有要投降他只是被捉住，那个单于就逼他投降为他做事，但是李陵不答应。正好有一个苏武他是出使跟匈奴媾和，结果单于就不放他走，把他弄到北海西伯利亚，西伯利亚那里有一个大湖，他把它称为北海，在那边就给他一两百只羊，让他去牧羊，也没给他吃的、也没给他住。所以他就饿吞毡渴吞雪，饿了就吃毛毡，渴了就把雪融化了喝这样子。让苏武投降替单于做事，苏武不答应。李陵同样也是不答应，可是后来因为听到说他家被抄斩了，他就真的投降了。在他还没有投降之前，这个苏武因为跟李陵是好朋友，所以上书给汉武帝说：“李陵他没有投降，他不会投降。”但是汉武帝不相信，一方面杀李陵的家族，一方面就把司马迁下狱。宫刑就是给阉了。这个阉刑是从三皇五帝的时候，我们中国就有这一套了。这算五刑之一。后来太史公被阉了，因为他们历代都是史官，史官就是御用文人，等于差不多是现在的中央研究院院长，或是国史馆馆长。管这个国家文史最重要、最高的官，叫做史官。因为历代的皇帝，我们中国人有很喜欢保持旧事的档案，那个历史最后要留下来，谁来写历史呢？就找一个很有学问的人，然后把它写下来。但是这个写下来一定要写好话，不能写坏话，你只能歌功颂德。所以这叫御用文人。太史公他们家族一向都是做这工作，所以等于是家传渊源。还是一样的编汉朝的历史，不只是编汉朝的历史，他从皇帝以来就重写一边这样的。而这个是中国历史一个跨时代的著作。怎么样说呢？历史有断代史，譬如《春秋》这一部书就是写周朝春秋那几年。如果《战国策》就写战国那几年。但是这跨时

代的，通常都是断代史。但是司马迁开始写的编年史，而且这个是跨时代的。因为这编年史难做的原因，就是一定要很详细的考据那个年代不能错。所以从三皇五帝开始就一直编年，一直写到他当代。所以等于是要写到他们当代的近代史，也就是说要把汉朝初年，从刘邦开始一直到汉武帝，整个都要写进去。

所以太史公他就说：“因为遭李陵之祸，幽于縲绁。”有被关起来以后就定罪了，就下了官刑。乃喟然而叹曰：“是余之罪也夫。是余之罪也夫！”这是我的罪嘛。“身毁不用矣！”我的身已经毁了，就是他的男根已经被毁了。“退而深惟曰：”因此他就退下来就自己深深的思维。这样说：“夫《诗》、《书》隐约者，欲遂其志之思也。”古人的诗经跟书经它里面所表达的意思，不是很清楚。因为写诗跟写书经的人，他没有把他的用意讲得很清楚，故意含在字里行间。主要就是说你如果讲得很清楚，可能就会得罪官方，就会有问题了。所以他故意藏在这里面，然后才能发挥他心里面想要写的东西，把他的心思表露出来，欲遂其志之思也。“昔西伯拘羑里，”西伯也就是周文王，他被商纣王关在羑里。因为商纣王觉得他好像会叛变，就把他关在羑里，因此他在牢狱里面就注解了《易经》，所以易卦词就是周文王写的。伏羲是做八卦，文王演卦。“孔子厄陈、蔡，作《春秋》”孔子到七十二国去找工作，自从鲁国的丞相丢了以后，他就带着他的七十二贤人，就到七十二国去求职。七十二国很多呀！结果都没有人要用他。更糟糕的是他跑到陈国跟蔡国的中间，那个交界地的地方，因为陈国跟蔡国的人不认识他，就看他很像一个人叫阳虎，那个阳虎是一个很丑陋的人，而

且的一个很坏的人。看他是个大坏蛋，就用兵把他围起来要杀他，他困在那里很象是十二个月都没饭吃，绝粮三月很惨。所以叫孔子厄陈、蔡。因为这样被围饿了三个月，就说他怎么样度过那三个月的搞不清楚。反正就是很惨。因为在陈、蔡工作没找到，有被围差点失掉生命，所以他就心灰意冷，算了不要治国平天下，就回去写书算了。一气就回去写《春秋》这样的。《春秋经》就是这样子的来缘，就是孔子游历七十二国吃瘪回来，没找到工作只好写《春秋》。

“屈原放逐，着《离骚》”他本来是三闾大夫的很大的官，有类似宰相左右相那一类，被放逐也是很落魄，才写了《离骚》也是吐苦水就对了。讲他怎么样的忠君爱国，然后他的国君怎么样的不用他等等还用奸臣。所以他跟孔子两个正好是强烈的对照。同样是春秋战国的人，孔子他本来是鲁国人，在本国失了职业，然后就到处去求职。而且求了七十二国也没求到。屈原他是很有才干的人，在本国没有职业，也很多人建议说，你何必这么苦干什么，虽然被放逐你就到别国去嘛，别国一定想要用你的了。他就是不肯。其实他们那一个时代的人，即使你看孔子讲忠君爱国，可是我看他自己都没做到。所以这个就是我所说的，世间的思想家、哲学家还有圣人，都是教了道理叫别人去做，他自己没作这样子。象屈原这样死心眼的，我看全春秋战国只有他一个。因为他这样子所以心里面郁卒就写了《离骚》，就讲他内心的世界，他所想的他所期望的。我们用现在的话来讲也做了种种的呼吁，呼吁楚王能够回头的想到他，然后召他在回去做事。所以他对楚王用我们现在的话来讲，就象患了单相思一样。

“左丘失明，厥有《国语》”左丘明因为眼睛瞎了，所以写了《国语》。这里又有两个类似的，英国有一个弥尔顿写《失乐园》，这个就是除了莎士比亚以外，英国文学史上最重要的一个人，John Milton 弥尔顿他写了《失乐园》，那个时候他眼睛是瞎的。他是用诵出来秘书帮他写的。顺便讲一下这个《失乐园》是讲什么的，顾名思义就是讲基督教，所谓的人类的老祖宗，亚当夏娃开始写起。那时候耶和華造了一个乐园伊甸园，就是安置他的杰作亚当夏娃，两个白痴杰作这样的。后来因为那个白痴没有痴到底，就偷吃了禁果，就被逐出了乐园，就叫《失乐园》。失了乐园以后等于是被上帝宠爱了。后来他还写了一个续篇《复乐园》，怎么得到不晓得，大概就是到主那里去了，就是乐园复得。顺便讲到这个《失乐园》的主角是谁？他是讲这个乐园失去的来龙去脉，也就是讲上帝跟撒旦，两个人交战的整个历史。而这个历史的主角不是上帝是撒旦。《失乐园》的主角是撒旦，所以弥尔顿是很现代化的，他是以反角为主角的。以恶人为主角，现在很多都是这样子。所以那样更加的惊悚，更加痛快，他就懂得这个心理。所以他是以撒旦为主角。有人就批评说弥尔顿他写的不是神话，他是魔鬼主义者，因为他以魔鬼为主角。为什么撒旦会跟耶和華作对呢？撒旦原来不是魔鬼他是天使，而且是大天使，是天使的统领。他们天使有很多等级，可能是看他翅膀大小吧。Arch angel 大天使。这个大天使撒旦他就是，不满耶和華专职跋扈，所以他就号召所有的天使来革命。结果革命没有成功同志仍努力。两个人打了很多回合就不分胜负，这有一点武侠小说味道了，结果耶和華有一个绝招，他最高的妙招等于是封神榜里

面也有，他就使出那一招雷，他没有把撒旦制伏，他就用他最大的招数放雷轰撒旦，就把他轰到类似十八层地狱，打到很低很低几乎是黑暗地带的样子，不过也没有打死，也好好的奇怪！圣经里面称耶和华是无知无能，我看好像不是。不但没有全能好象有点无能。为什么无能？打个撒旦也打不死。撒旦为了要报复上帝耶和华，所以就闯到他创造的乐园伊甸园。他本来是统兵大将，现在变成间谍，撒旦就化成一条蛇，就去引诱夏娃跟她讲说：“那一棵树上的果子很好吃，你去摘一个吃你就知道。”是这样子的因缘。所以你看看上帝创造的两个杰作，苹果长得红红的那么漂亮，他也从来不会想到说这个会很好吃，太白痴嘛。还要人家去引诱。亚当真的是白痴到极点，夏娃比较还没有那么白痴，所以她才能够受诱惑。亚当一天大概眼睛就直愣愣的，目不斜视看着那边晒太阳，觉得很快乐这样的。但是夏娃比较聪明，她眼睛滴溜溜的转来转去，就看到一条蛇在那边，那条蛇就跟她说你过来你过来，她就过去了，说你有没有看到那棵树，她说有哇。那棵树上面有果子，你看到了没有？看到了。那个很好吃的你吃过没有，她说没有。要不要吃一个看看？她说好就去这样子。然后摘来一个苹果就咬一口而已，马上就开悟了。本来脑筋全部都是豆浆，一咬就化成脑浆。第一件事情她就发现，呀！好像没有穿衣服，忽然想这不行，我老公怎么还傻愣愣的坐在那里，她就去跟他讲说：“老公这个苹果很好吃，你咬一口看看。”她老公因为很爱妻，所以也咬了一口，一咬完了以后马上也开悟了。开悟的第一件事情就发现自己没穿衣服，意思就说宝贝露在外面。然后两个就赶快去摘无花果的叶子，各摘一片就遮

住。所以那是人类的第一件衣服。因此耶和华就大怒，你居然开智慧知道自己没穿衣服，你想穿衣服了，好你给我滚出去，自己去做衣服。自己开始要耕作，你要跟泥土奋斗才有的吃。这就是《失乐园》的故事。所以你看这是一个很反讽的意思。所以撒旦做了什么事呢？对人类做了解放的工作。而且让众生开智慧的善知识。可是这犯了一切独裁者最不喜欢的事，也就是人民有智慧能思想。你不要想我就替你想好了，你就越笨越好、越乖越好，就这样就好。所以耶和华这个专制独裁者，他不是愚民，他制造出来的就是愚民，他不用在愚他了。可是奇怪他为什么还要，自己给自己找麻烦，还造了一棵能够开智慧的，苹果树在那边干什么。这个上帝有问题，怪不得他造出来的是白痴。所以佛法说有其因必有其果，如是因如是果。所以果是白痴，因是什么呢？你自己去想。

“孙子臙脚，而论兵法”《孙子兵法》就是孙臙写的。孙臙其实不叫孙臙，臙是刖足的意思。臙法是古代刖足。你如果看《战国策》或是《东周列国志》就有这个。孙臙跟他的师兄弟庞涓斗法，他们两个都是鬼谷子的徒弟。但是庞涓知道孙臙的智慧过于他，而且学的比他好。所以他先出去到了魏国，为魏王做事，就假装说魏王要聘孙臙，所以就写了一封信找他去，然后就在魏王面前诽谤他，说他是来做奸细那一类的事情，于是魏王很生气，就把孙臙的膝盖骨用手术把它拿掉，这是古代的刑法之一。用手术把膝盖骨拿掉，当然是没用麻药的了，然后拿掉了以后，也没给你治疗那会烂的，所以就靠他的朋友把他救出去，帮他救治。治好了以后只是伤口复原了，但是没有膝盖骨也不能

走路。你如果说光是把小腿割掉也就好了，小腿割掉你就少半条腿你还好。现在有半条腿在，但是下面半条腿完全没有作用又累赘。一辈子只能这样爬行多惨。他就很忧愤所以写了《孙子兵法》。所以有名的这个都是他们受了重大的挫折，然后要保存自我，学了唯识就知道了。这个自我已经受了摧残了，一定要把它显扬出来，把自己最美好、最宝贵、最为完善的那一面都呈现出来。要不然自我就等于消失了。

“不韦迁蜀，世传《吕览》”不韦就是吕不韦，他作了一个《吕氏春秋》。还有“韩非囚秦，《说难》、《孤愤》。”韩非子因为被关在秦国，在监狱里面就写了《说难》、《孤愤》，这一些论文后来收集在一起，就叫韩非子。韩非子也是荀子的弟子。“《诗》三百篇，大抵贤圣发愤之所为作也。”我为什么要讲这个？因为让你了解什么是世间法，然后你就比较容易更了解，什么叫出世间法。《诗》三百篇为什么要了解这个？因为《诗》三百篇这是中国文化里面，最精华的一部分。乃至刚刚讲的《史记》、《离骚》就是《楚辞》，《国语》、《春秋》这些都是中国文化的中流砥柱。这些东西的来源是什么呢？除了《诗》三百篇以外，都是跟《春秋》、《国语》、《太史公史记》、《孙子兵法》，这些大抵都是贤人或是圣人发愤。这个发愤不是发愤图强的发愤，而这个发就是发泄的意思，愤把心中的愤怒发泄出来，这叫发愤。他们把心中的忧愤发出来，作的这些东西。如果他不这样做他就会死掉了，他就马上死掉。因为挫折那个气逼就逼死了。我猜屈原他如果没有写《离骚》的话，他恐怕就先发疯了，恐怕后来也不会有投江的事情。因为写了《离骚》心里面的忧愤全都发出来了。所以还能一直保持很清醒。到后来看了实

在是心灰意冷，没什么搞头了，也不想搞什么了，于是就投江了。这个是中国最高的文化，所以所谓的文化是什么？所谓最高级的文化也都是圣贤发愤之作。诗、词、歌、赋、文字、历史等等，都是这样子。在对照西洋我们上次讲亚里斯多德，西洋第一部文学批评的理论，是亚里斯多德的《诗学》Aristotle Poetics，由于他这一部文学理论的基础根本。他虽然讲《诗学》他事实上是再讲戏剧，因为以前古代的戏剧都是用诗写的。不是散文都是诗写的，连莎士比亚的那个都是诗。《诗学》它里面最重要的理论，就是说什么是什么是文艺呢？文艺它的这个道理在那里呢？他是道理就是我上次讲的，Catharsis 中国如果要翻译的话，大概就是类似抒发的意思。一种抒发的作用，抒发什么呢？抒发心里面淤积的一个恐惧、愤怒，这样子的情绪，把它抒发出来。所以写作的人就可以借着写作，而抒发心中种种的恐惧以及忧虑等等。看的人借着看这些东西，所以也同样因为移情作用的关系，因为我们不管是看文学、看诗、小说或是戏剧，我们都会把自己当做是主人公一样，知她所知、感她所感，如果他遭遇不幸也跟着为他而悲哀这样子。这叫称为移情作用。经过这种移情作用的关系，而发泄出读者或是观众心里面，这些淤积的情绪。因为发泄出来以后，所以心里面就平衡，就比较健康。这种理论是这样的，但是西洋一直都是信受这个。可是他这个说法就跟司马迁的讲法是一样的。所以厨川白村那个事实上他不是独创的，他只是把古人的道理，用现代的话讲出来苦闷的象征。把心中的苦闷用具体的形象，把它描述出来叫象征。象就是形象具体的形象，征是你可以去征求可以去拿捏，可以去琢磨，这就是象征。



西洋跟东方都是一样。不过算亚里斯多德有这样子的理论，可是他是违犯他老师的讲法，他的老师是柏拉图。柏拉图是反文学反文艺，他认为文艺是没有用的东西，而且是败坏的东西。所以他写了一本《理想国》，他的理想国里面，乌托邦就是他第一个写的。后来英国有一个托马斯·莫尔他也是写了一本《乌托邦》(Utopia)，但是第一个写乌托邦的人就是柏拉图。柏拉图的理想国里面，他设置一个理想国里面没有诗人，或是文学家这些人的地位，因为他认为这些人没有用，而且只会消费。他也不耕种也不织布什么都不作，就是消费而已，而且他消费的都是高档货，所以他就最反对文艺。后代有一个俄国的托尔斯泰写了《战争与和平》，写了好多文艺作品。后来他就发觉说这些东西都不好，都是害人的，他希望都把它收回都烧掉。他除了《战争与和平》以外，还有一部也是很有名的叫《安娜·卡列尼娜》，安娜·卡列尼娜是一个贵族的女人。这一部书就写这个贵族女人她已经结婚了，她要红杏出墙的过程。托尔斯泰年老的时候，就很后悔写了这一部书，可是这部书以世俗文艺的眼光来看，实在写的好。他讲一个贵族妇人想要红杏出墙，要想去有婚外情，那种心里面的挣扎、盼望、跳动历历如绘，就让你觉得好像托尔斯泰本人他是一个女人。这么理解那个女人的心理，而且是理解那个女人想要红杏出墙的那种心理。他讲的都让你觉得心痒痒这样的。这要厉害！怪不得他后来就后悔写了这部书，可是没办法他已经成名了，而且这又是他成名之作拿不回来了。我刚刚讲就是司马迁他们讲的那些《史记》、《春秋》等等这些都是光明正大的都是好的。但是那个道理都是发愤之作，跟亚里斯多德说的

抒发作用，都是一致的。可是西洋人把它用的比较偏一点。偏于创造的东西，偏于我们中国传统所说的诲淫、诲盗这方面。所以所谓的小说家者流。我们中国自古就是不提倡，这些小说家写的诲淫、诲盗。什么叫诲淫、诲盗？诲就是教诲。教人家淫、教人家盗。为什么教人家淫、教人家盗？因为你描述那些境界，而且是赞叹它。所以象法国很有名的《包法利夫人》，也是再讲一个医生的夫人，医生夫人的生活在优越了饱暖思淫欲，然后就觉得她的先生那个医生，不是风情整个一个愣头呆子，所以她就像追求那种罗曼提克的爱情。因此也是一种移情别恋的故事。跟《安娜·卡列尼娜》是类似的。所以西洋的文艺，尤其你学佛了以后，你几乎找不到几本书可以看，多半都是以爱情为主。没什么好看的了。如果不是以爱情为主的就没几本。所以多半都是有爱情在里面，而且爱情是主体。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

【天台小止观】讲解

## 第五十集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011年1月24

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

现在我们说到重点，因为这个文艺或是文学等等，这些都是苦闷的象征，或是比较讲得好听一点，我们中国古代有两派讲法：(1)言志派。(2)载道派。韩愈文以载道。文以载道就是说文章的功用是为了要载道，也就是说要谈大道理的。谈治国平天下或怎么修行等等这些东西。有另外一派人就不是这样的想法，他们认为诗以载道或是文以载道，其实应该是言志。志就是心。所以文艺、文学或是诗做什么用的呢？是诗人要表达他个人内心的感情、思想。这叫言志派。所以就不是一般道学家所说的，写文章是为了要载道这样的。那到底是谁是谁非呢？我的想法是这样，因为我学了佛从这个角度来看，你如果不修道那有什么道好载。乃至于象英国诗人雪莱，他认为诗人是先知，等于是一切众生的教师一样。可是你看雪莱他本人，他那有什么资格教化他人呢！他是一个浪漫诗人，自己私生活一塌糊涂，跟他近亲的堂妹私奔，搞了一塌糊涂。你用什么来教化他人？那是不可能的。这就是跟载道派的一样，他的诗是为了要讲世间的大道理，要教化众生这样的意思。可是你自己都没有修行，你怎么教化众生。所以那个都是空讲。就好像孔子说：‘修身、齐家、治国、平天下。’修身我们不说他了。我们就讲齐家他家好像也不是很齐。为什么？因为他离婚。所以显然不齐。所以世间人就是这样子。他称为圣人也是大家封给他的。但是我就看

不出他圣在那里。

言志派我觉得还有一点道理，就说诗人、艺术家或是文学家，他用自己的文字来表达他内心的境界，抒发他的感情。然后取得他与读者的共鸣。由于他内心的境界，因为人同此心，心同此理。所以能够抒发那种感情。所以这是所谓的共鸣。这个是有的。或者也有一点点象亚里斯多德所说的得到抒发。至少写作的人是可以抒发的。可是看的人因为看的太多，所以可能会抒发过了头。抒发过了头就会沉湎其中。你如果常常看文艺小说，看了很多你就沉湎在里面。你有很喜欢看《红楼梦》，你一天到晚就跟林黛玉那样，要死不死的樣子。一天到晚病恹恹的，然后就觉得很美这样。你看以忧愁为美、以病苦为美，所以众生就是颠倒。然后人家讲出他忧苦的境界，你就跟他很共鸣很同情他。当然你是移情作用。可是那个效果就说，天下有心人同声一叹。那也没什么共声一叹，有没有什么解决方案？是不会有的。文学家发泄你帮着他发泄，大家发泄在一起结果有什么用。就好像大家都吃了泻盐拉稀这样子而已。一切有心人同声一叹，一掬同情之泪，这个算是好的了，也没什么坏处。可是如果你近描写一些创造的，然后又是一些不良的事情，就变成有诲淫诲盗。不只是诲淫诲盗，文艺道后来就变成尤其是到近代以后大部分都是诲淫诲盗，其实也不一定是近代的，在古代就是这样。譬如说《水浒传》那个主角都是强盗，那就是诲盗。事实上世间的这些文学不是诲淫、诲盗，都是诲杀、盗、淫、妄。酒当然也在里面。杀、盗、淫、妄都在描述这些东西。所以你看久了就受它的熏染。然后它又不是真正的，想要寻求解决之方，其实也不可

能解决。因为众生的杀、盗、淫、妄你了以后，我们就用现在粗俗的话讲，你们做的越是惨绝人寰，看的就是越是爽。杀、盗、淫、妄都是这样子。乃至于是小说是这样子。我们中国的主要的文学东西都是历史。从我们五经开始讲诗、书、易、礼、阅春秋。诗不讲就是《诗经》。《书经》就是上古史。《春秋经》也是历史。《史记》、《二十四史》。我最近从看丘吉尔写的《英国史》，你只要翻开任何历史都一样，就是不断的在战争。大仗、小仗、内战、外战，都是在战争。战争就是杀人。所以整部人类的历史全都是在战争，而且在战争中大家以这个手段来追求权力、名利。所以说看历史就可以知古今，有什么好？知古今都是这样贪、嗔、痴，都是争名夺利。这就是人类的历史。所以历史有什么好看的，实在没什么好看的就是讲这些。可是我为什么又在看丘吉尔这部书，因为总比要看那些，通奸的故事要好多了。然后看少男追求美女，美女爱慕少男那种小说，总是要好多了嘛。看了比较没有害。学了佛以后有一些很少数的可以看，比较没害的，象《福尔摩斯探案》因为他里面虽然讲探案，也都是有凶杀，可是不见血。你都没有看到那种凶残的境界。所以很无害这样的。《福尔摩斯探案》蛮有趣，但是有不会血腥。这种书可以看。象类似童话的《小大人国游记》、《金银岛》这些都不错。这我都看了好几次。《汤姆历险记》、《顽童流浪记》这些都比较无害还可以接受。要不然学佛以后真的没有几本书可以看。所以我现在要批评一下这世间的道理，刚刚讲说你把文艺之人或是文学之士，把他心中的块垒不管是用诗用文，表现出来以后，但是你看了以后除了跟他感叹以外，还有什么作用没有？没有。

感叹完了以后这个感叹会不会变成，跟亚里士多德所说的这样子。结果是不会。为什么呢？中国就有一句话借酒浇愁愁更愁，抽刀断流流更流。所以是不会断的了。而且只会更糟糕，因为你沉湎在里面，熏习越熏越熏，就是越是那副样子，病恹恹、长声短叹的。所以这个等于就是你可以看得清楚，可以说是否定了亚里斯多德他那个道理，其实是错误的。所以这也是历史的讽刺。柏拉图是不赞成文艺的，他认为文艺不好，他的学生‘吾爱吾师，吾尤爱真理。’提出文艺是好的。然后还讲了一套所谓文艺的理论，当作世人造作文艺的一个张本一个根据。

所以美国的一个哲学家叫威尔杜兰写了《西洋哲学史》，就讲说西洋哲学分两派，你要不然就属于柏拉图，要不然就属于亚里士多德。柏拉图就是理想主义者。亚里士多德就是实用主义者。可是西洋人多半比较倾向于亚里士多德，也就说比较实用实际派的。实际派的就比较世俗化。柏拉图是比较理想化。世俗化的所以大部分都走到亚里士多德那里。所以就发展文艺，西洋的文艺就变成这个样子。当然大家如果都走柏拉图的路，那西洋的文艺就会有一点点象中国那样，不过虽然中国一面道德面孔，但是有一点点也是假道德。所以还是有很多小说，大家考秀才、举人之余就看看那些小说。或是考不取的时候也写一写小说。都是这样那些小说都是，落魄的文人，失意的文人写出来的。那些大家都正式台面上是不称赞，但是私下都是偷看。就好像我们读书的时候，学生不能看小说，更加不能看武侠小说，如果看到你看武侠小说，抓到训导处就要记过的。可是我们国文老师都在看武侠小说。

为什么呢？因为苦闷。所以就必须要一些光怪陆离那样想象的东西，就躲到那个象牙塔里面。所以讲来讲去这文艺，它对世人也有一些功能，就是暂时脱离现实。尤其这些想象的东西，暂时脱离现实。可是看多了毕竟就没有什么太大的好处，对于自己个人的心理建设方面不是很好的。所以这就是让你知道说，你如果散乱的话，你这个身心就会萎靡不振，就精神抑郁闷闷不快。我有讲到说众生都是不快乐的。众生为什么不快乐你知道吗？因为他自己想不快乐。他从来没有想要真正的追求快乐。甚至于以不快乐为高这样的。刚刚讲那些都是不快乐的境界，那些文艺所描写都是不快乐的，因为你讲快乐的没有人爱看。如果有一个作家，他就专门写一些好快乐的事情，他那个书一定卖不出去。所以这快乐要自己去追求。而这快乐是要有本钱、要有条件的。你虽然想要快乐，但是要有条件。什么样的人可以真正快乐，这个快乐不是世俗的用眼、耳、鼻、舌、身、意；色、声、香、味、触法所得到的快乐，而是离于外在的一切事情，自心能够自乐这种，而且不受外在的情欲所动的这种快乐。这种快乐什么样的人会有？这种快乐只有，有智慧的人会有。以佛法来讲有智、有德的人他能快乐。因为佛法的快乐是真正恒常，不会受染污的。但是世人的快乐都是依于，外在染污的事情产生的，所以它那个都是无常的、败坏的、会改变的。所以你要真正维持自心的快乐，就要有一个条件，就是要有智慧，要有德性。为什么要有德性？那个德性也是为了快乐。这个说法很新鲜吧。因为你如果没有德性的话，那你会去伤害别人，你伤害别人你自己就会心不快乐。甚至于你起意想要伤害别人，当下你就不快

乐。所以话说回来就说有德行、有德性、有修养、有智慧的人才能快乐。这些都要修来的。而且你得到这种快乐以后，还不容易维持，这种快乐的维修费很高，很不容易维修的。而且那维修的人也不是通常水、电的可以帮你维修，要自己维修。所以这个就很不容易。

还有我这思维的结果，我想众生不快乐，有时我也不快乐，我就想说为什么不快乐？后来想说因为我有一个不快乐的习惯。那不是我而是所有的众生都有。众生都有一个不快乐的习惯，这个叫做烦恼习。众生都有一个烦恼习，而且都习以为常。习以为常不要紧，也许这个烦恼习它自己或有觉知，或不觉知，也就说有的人不快乐时，他有觉知说我为什么不快乐？常常去寻思这个问题。可是多半的人都不会去想，多半人就是不快乐就是不快乐，他也没有觉得说自己是不快乐的。可是他是在不快乐之中。那如果快乐有的人就说，天生的比较乐观，比较少想事情，所以他看起来就比较快乐的样子。但是他那个快乐，也不是自己觉知的那种快乐。他就是由于他业报的关系、他福报的关系，他看起来就比别人快乐，比别人阳光。但是那种是不觉知的。徐志摩把它称为童騃性的乐观，就好像小孩子看起来是很快乐，其实不一定，每个人不一样。一般小孩子有的吃、有的玩他就快乐了。所以那个就是童騃性的乐观。不过我现在讲的不是那种，童騃性的没有觉知的，而是自己有知有觉的，觉得自己要追求那种快乐。而那种快乐是离于物欲的快乐。一般人所说的是依于物欲的快乐。依于物欲那只会更苦知道嘛，为什么？第一个因为物欲无穷。第二个物欲是永远没办法满足。你多了又会想要更多，而且不仅是量要多，质也要多，要



各种的又要好。所以永无止尽，就会得有一种所求不得苦。物欲多了就一定会有所求不得苦。所以我说的快乐不是指以物欲的。自心自乐是最好的，其次最好的就是以法为乐。因为你修法然后得到快乐，或许最高的就是说，你在修法的时候念经、或是打坐、或是持咒的时候，当下你就觉得快乐。不要然比较次一点就说，当你做完功课修完法以后，就觉到一种快乐，那种也好。可是如果功力不够就只能这样子了。如果功力好的他在作的本身，不一定要念完，他在念经的过程中，他就觉得很快乐这是最好。所以这叫法乐。

[谓精神郁郁闷闷不快也，或时口中液涎外流，或时六情闇晦，如是皆定中宽病之相。]现在再讲不快乐，事实上是修行的一个很令人不是很理解的，一般人没有注意到的，一种修行之敌。为什么？因为你不快乐你修行就不起劲。所以修行人第一个要自己建设喜悦，要想尽办法令自己喜悦。你喜悦了以后你才可能住在佛法里面。要不然你修的很苦，你要修得很苦的话，一念完经就赶快去看电视。那有什么用？所以念经好像一个苦差事一样。就好像我有好些弟子，就赶着做功课这样。那好像小学生赶着做作业一样，那就很苦。还有喜悦令你在你所修的法里面，能够欢喜长远的作。还有一个很重要的道理，因为这个跟我们修习禅定有关系。佛在经中讲说：“心喜则定”。你心如果生欢喜的话，那你就很容易定下来，也就很容易得定。如果不是真正根本定，但是就已经很不错的这样的。至少心不容易乱。那道理是为什么？因为你如果心欢喜的话，欢喜的当下就没有烦恼。因为烦恼跟欢喜是相敌对的，而且是两种心所。我们从唯识学来看，心法里面有四种缘：

因缘、所缘缘、增上缘、等无间缘。(1)因缘——就是一个法的主因叫做因缘。(2)所缘缘——就是它所攀缘的叫做所缘缘。(3)增上缘——就是帮助他的法，这是我们一般所说的缘，外缘就是指这个。增上缘就是助缘帮助他成就。(4)等无间缘——这个是唯识学很重要的一个理论，就说我们心里面会起念，然后念念不断，这个念念不断它前念生起，接着等前念快灭却了以后后念生。前念灭后念生……也就是说没有两个念头是重叠的，没有两个念头是同时出现的。当然这个念是指千分之一刹那这样的，很短很短的时间。所以这最短的时间之内没有同一个念头存在。所以一定是前念灭后念生。我为什么要讲这个？就是讲当你欢喜心生起的时候，当下除了心是欢喜的以外，也就是跟欢喜心相应的心所法起来。至于跟欢喜心不相应的，所有的心所法，都不会出现。你欢喜心生起来的时候，你当下不会有烦恼。所以你欢喜心生起就不会有烦恼心。你如果一直都令自己的心都是欢喜的，那你的心就一直都没有烦恼。一直没有烦恼以定学来讲就是止。因为我们修止是修什么？止息烦恼。所以你令心欢喜，你不用去止息烦恼，他自然烦恼不会生起。所以你心欢喜心就很容易收摄就得定了。如果你心不欢喜就是有烦恼。你心不欢喜就是有很多烦恼，你就要想很多对治的方法，去治那一些烦恼。所以这就很辛苦。我们这种作战法就是跟烦恼打迂回战，或是防堵战。因为你欢喜心起来，他自然烦恼就起不来。你看这样多好。所以你不用什么止息妄念，他自然就没有妄念，自然心里面都是光明、正向的，都不是负向的。所以你这心就很容易收摄，很容易得定。所以要想尽办法令自己欢喜。这个是你对自己的义务，

你对你自己的义务。我们从小就被教育说国民有几种义务：①有纳税的义务。②有服兵役的义务。③有守法的义务。我们对自己的义务从来没有人谈。我现在就谈我们对我们自己的义务，首先令你自己欢喜，不依靠任何外物跟外人，而令自己欢喜。要加上这一句话。要不然你一定要跟你老公聊天才欢喜，可是你老公那一天心情大恶，然后骂你一顿，那你就不欢喜了。所以不依外人外物而自己得欢喜。

[若此等相起发之时，行者于中当须早觉，即当敛其身追其念，勿使其心向外驰求，令心安住于缘中。须知宽病，由于放逸过度，若摄心静念，专注一境，所谓都摄六根，净念相继，抖擞精神，勿令其心懈怠懒惰，以此为治病之良药，则宽相之病，自然铲草除根矣。然定心中，不特有宽急二相，且有涩滑之相不同。涩者即不肌滑也，古人云：

‘味不甘滑曰涩。’杜甫诗谓：酸涩如棠梨；若文字之难读者，亦曰涩。]

[正言行人定中调心，稍有不慎，则涩塞难调。]就是不顺。[滑者利也，即不凝滞之谓；]滑就是太滑溜抓不住。心太滑溜抓不住的意思，就是定不下来了，这个心就难以掌控。[周礼谓以滑，若能善调心，则此涩滑之相，自然消灭，水清鱼现矣。此种理义非深，最易明见，故云推之可知，]就是前面论文里面，智者大师所说推之可知。因为很浅显，所以应该是很容易明白。[勿繁赘述。]所以就不再啰嗦的意思。[如上所明，是谓行人，初步入定调心之唯一方法。]

正文[夫入定本是从粗入细，是以身既为粗，息居其中，心最为细静。调粗就细，令心安静，此则入定初方便也，是名初入定时调二事也。]调二事就是调身、息二事。[夫入定本是从粗入细，]夫入定这件事情

本是，先从粗的境界，在入于细的境界。[是以身既为粗，]身是粗的境界。[息居其中，心最为细静。调粗就细，]把粗的调成细的。[令心安静，此则入定初方便也，是名初入定时调二事也。]

释文[夫入定之法，本是从粗入细，始则调身，]一开始的时候是调身，调这个粗的。[次则调息，]调息是中间的。这个息不是很粗显。粗、细、中这是指相。身相是很粗、很明白、很容易看。也比较容易调。就是我讲那个毗卢七支座，你就把身这个粗相调好了。接着调息气息就不是象身体这样子粗显，很容易看得出来。所以息相比身相要细。所以接着就调息，息相算是中等的粗细。[后则调心。]最后就调最细的心。心相有更加的微细很难调，很不明显。所以叫细。[于其身相为义粗，故居初，]因为身相比较粗就放在最初。[息居其中，心念最为细静，故在后。所谓调粗就细，如是则令心安静，诸念不生，所谓善调慧马，能断暴流也！是名入定最初之方便。]这就是说你调了一匹很聪明的马，马有聪明的马也有笨马。笨马叫做驽马。好马中国有很漂亮的字来讲，这种马骐骥千里马。佛在《大般若经》里面讲说，众生多半都是驽钝的马。他说也有千里马也有良马，但是多半都是驽钝的。什么是驽钝的马呢？驽钝的马车夫拿起鞭子要很用力的抽，抽得它皮破血流，然后它才走一步。抽一鞭就打破的它的皮肤，抽一鞭走一步，抽两鞭走两步这叫钝马。有一种好一点的马，就是抽一鞭它就走很远。还有一种更好的马，已经不错了叫良马。车夫拿那个马鞭不用打在它身上，只要鞭子在空空中啪一声响一下，它就跑了闻声即行。然后那个千里马是不需要听到声音，见鞭影即行。只要车夫拿起来一扬还没有

啪的时候，它用这个余光一看到有鞭影起来就跑了。那你属于那一匹马？是要打的皮破血流的，还是见鞭影即行。[所谓善调慧马，能断暴流也！]那个马虽然是慧马，但是也要调过了以后，它才能听你的话，所以那个骑士就可以骑着，这一匹慧马可以横渡暴流的河。调马我们中文称为调马，英文称为 break the horse。这个调可以用在唯识，你就打破那匹马的我执。它有脾气那就是我执，把那个我执给打破了，它就听你的了。这一匹马就变成无我的马，那就是你的马。所以你那个心我执没有打破的话，那就不是你的心。那还是一匹野马之心。

正文[二住坐中调三事者：行人当于一坐之时，随时长短，十二时，或经一时，或至二三时，摄念用心。是中应须善识身息心三事调不调相。若坐时向虽调身竟，其身或急，或偏或曲，或低或昂，身不端直，觉已随正，令其安隐，中无宽急，平直正住。]第二个是住于坐中就说要入定了，调身、息、心三事。在坐中也要调身、息、心。刚刚是讲说还没有入定，就刚一盘上腿的时候，就要调身、息、心。然后都调好了以后开始坐了，也还是要调身、息、心。随时都要调的不是一次就调好了。包括身也是一样，身你坐一坐有时候会种种因缘，会向前倾或是向后仰，或是向左倾、右倾这样的，随时都要调。而且你要调的时候要把眼睛睁开，因为闭着眼睛调，你调歪了你都不知道。所以智者大师很棒，他真的是智者。怎么调正呢？鼻子对着肚脐这样就左右正。前后你要自己感觉自己看，所以不要让他倾斜或者歪。如果向前倾的话会压到胸部，也会压到腹部。那样子坐久了肚子胃肠消化就会不好，压到胸就会胸痛。所以一定要稍微往后倾，坐了才会有用才会

健康。否则坐了没有得到好处就先生病了。因为那个气息憋住了。如果左右倾压久了也一样，血气不通就会痛。[行人当于一坐之时，]就是你坐下来一坐的时间。[随时长短，]随着时间的长短。[十二时，]十二时就是坐十二时。我看现在没有人坐这么长了。你能坐那么长是最好。[或经一时，]或是坐一小时。[或至二三时，]摄念用心。是中应须善识身息心三事调不调相。]所以你在打坐的时候，你不光是摄心在你那个圆上。譬如说你若以数息法的话，就观这个气息。除了观气息以外你还是要调身、息、心，都是随时要调的。这三个都是一起来的。所以你看看这个是很基本很基础的。但是如果智者大师不讲话，我不讲话，很多人根本都不知道要这样坐。就只这样子噤里啪啦的坐上去，那也不知道坐什么。所以随时都要警觉要觉知，看有没有调还是不调，随时都要调整。就这样说好了，你坐上去要调就好像你在开一辆车，你随时都要维持它是正常，很好的状态之下。

[若坐时向虽调身竟，]向就是刚才的意思。刚才虽然调身已经好了。竟就是好了。刚才虽然已经调过身。[其身或急，]你的身或是太紧。会的，如果你很少打坐，一开始打坐的时候就很紧张。[或偏或曲，或低或昂，身不端直，觉已随正，]觉知了以后就跟着马上把它矫正。随正是马上的意思。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第五十一集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 1 月 31 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

请拿起《修习止观坐禅法要讲述》，在荧光幕前的朋友，请端身正坐专心听讲不作旁的事。

[其身或急，或偏或曲，或低或昂，身不端直，觉已随正，]如果感觉到有不端正的时候，就要赶快把它调正。[令其安隐，中无宽急，平直正住。]讲到调身我们前面有讲到说：调身的第一项是跏趺也就是盘腿。现在补充一下跏趺的事情，这个跏趺又叫做结跏趺坐，或是简单讲趺坐也是一样。什么叫做趺呢？趺就是脚面。什么叫跏趺？跏就是加，那个足字旁是没有意思。这个跏不是属于我们身体的任何一部分。它只是讲说要把趺加在就是放在大腿上。所以右脚脚背要放在左腿的大腿上面。这个叫做跏趺。把右脚跏趺在左大腿上。反过来你是左单盘的话，就是把左脚脚背放在右大腿上，这叫跏趺。如果是双盘的话，就是右脚脚背放在左腿的腿上以后，然后在把左脚脚背，在

重跏在右腿的大腿上。因为是两个跏起来，所以它加在结跏。现在解释跏趺或是结跏趺坐。我们俗语都要称为盘腿坐，或是单盘或是双盘。如果是双盘的话又称为全跏座，或者也可以说是莲花座。你要问说打坐一定要盘腿、一定要跏趺吗？现代的人有这么说没有关系不一定，你可以盘就盘，不能盘就散盘。就是没有把跏放在大腿上就是散盘。要不然坐在椅子上也可以。这个我觉得是方便说不是正说。因为这个要从实际的经验中来。假如你有静坐的经验，而且真的是一切都具足了，所谓这些准备工作都有了，然后很正式的修过静坐、禅定，那么你就可以发现，假如你是散盘而没有结跏趺坐的话，你坐了半天以后不太有感觉。跟你坐在椅子上差不了多少。而且你若不盘腿坐在那边，到后来因为两只腿相押，押得血气都不通，腰背也很酸痛。所以没有什么好处反而很累，也没有什么感觉。双盘跟单盘有什么差别呢？这样子说假如你单盘要有一点点感觉的时候，也就是说心有一点定下来，而且你要摄心都正确，那么通常大概一小时左右，或是一小时到一小时半，你这个心有一点点定下来了，有一点点清静。或是乃至两小时。可是双盘的一半的时间就够了。不晓得为什么？它就是这样子。然后你就说为什么上双盘、单盘就会有那个效果？这个经上是这样讲，说劫初的时候，什么叫劫初？我们无情世间、有情世间是有成、住、坏、空，就是我们这个欲界世界，在成劫的时候。我们现在是住劫。所以已经成了以后成劫是蛮久的。他不是一下就成就。所以成劫以后就住劫。在我们这个世界欲界初成的时候，不只是无情界而且有情界也成就了，那个一开始的时候叫做劫初。就是成劫刚刚成立一开始的



时候叫劫初。

经上讲劫初曾经有一个修行人，他在那边静坐修道，结果坐在那边就坐了很久很久，都没有什么感觉，有一天因为他在树林里面就看到，几只猴子在那边嬉耍，有一只猴子就好像好玩一样，就把腿双盘起来，双盘起来那只猴子就坐在，那边很安静这样子。这个修行人一看好像蛮好玩的，于是他也盘起来了。因为他已经坐了很久，盘起来没有多久他就入定了。可是之前坐了很久很久都不能入定。所以就这样子传下来，后来修道、修定的话就要盘腿。但是道理在那里？不知道为什么。就这样腿盘上来，他坐久了以后就得定，然后血气就自然畅通。这是很奇怪！可是你如果坐在椅子上，坐到后来屁股痛。什么也没有然后腰酸。你如果散盘更糟了，因为没有靠背，所以腰酸背疼、腿也痛，然后气血不通就很难过。因为你没有坐过，你坐过就知道了。应该有吧就是你听经的时候都是散盘，那个不是快乐的感受，也不是不恐怕乐受，而是苦受。这是什么吗？不知道就这样。所以你坐在那边第一个他气血会畅通。第二个他会得定。不可思议就这样。补充就到这里为止。

释文[上来入定时，]从上面讲到现在为止，说开始准备要入定的时候。[调身息心已竟，]调身、息、心这三个已经完毕。[此第二明住定时，]前面第一步要入定的时候。第二步要住定，就是要住在定中。[调身息心。]开始要入定之前要调身、息、心以便入定。然后入定了以后住在定中，也要调身、息、心，不是就没有了。所以不是说你入了定以后，有人就说定去了。不能定去了，定就要定在心里，而且要念念觉知此

身此心。即使在定中还是要调身、息、心。否则你坐坐坐就往前倾，就压迫心胸，这整个胸部都会有问题。坐久了以后因为压迫胸会痛、心会痛。所以随时要调。然后你往左边歪的话，左边的胫骨也会痛。歪右边，右边痛。所以第二步说明住定的时候，要调身、息、心。[所言住中调三事者，]这里所说的在住定中，调身、息、心三件事。[谓行人当于一坐之时，始从入定，终至出定，于其中间，所经或长或短。一坐之时，]这就三个阶段：1、入定——就说你准备要入定的时候，那个时候调身、息、心的动作，是应该怎么样的。所以准备要入定要调身、息、心，这个是很短的时间。2、住定——调完以后渐渐调心入定，就住于定中这个它可能是一小时、二小时、三小时，你真正入定的话可以很久很久。乃至于是半天、一天等等。然后住在定中到后来要出定。3、出定——准备出定就要反方向，先调一调身、息、心，然后在出定。[于其中间]就是在准备入定跟准备出定中间，住于定中的那一段时间。住在定中的期间叫做于其中间。[所经或长或短。一坐之时，于中须摄其念，]在坐中都必须要摄受收摄念头。[而用其心。摄念即收摄一切乱想杂念，]就把所有的念头收摄成一束，就好像火把。如果有很多支火把分开的话，力量就小，把它合在一起火就大。所有心念也是一样，你一收摄的时候力量就强。就有如象人家焊接的氢氧（jue），它的火虽然不是很大，但是它集中，再加上有风的压力，所有它力量就很强。主要是它小小的集中，它的力量就很强。甚至把钢铁都可以烧断。同样我们的心念如果是散乱的话，就没有力气。但是如果收摄在一起的话，所谓的精神统一，它就会有心力。

[用心即善用其心，澄神静虑。]澄就是澄清。虑就是虑念。把心、神澄清然后虑念把它静下来，这是静虑。[当摄念用心之时，务须善识身息心之三事，]你在坐中准备要入定摄心的时候，还是一直都要很注意身、息、心。自己要擅自观察自己的身、息、心，随时都要调整。[调不调相，明了清楚。]看身调还是不调；息调还是不调；心调还是不调，如果有不调的就要把它调顺。[谓善识调身，须不宽不急，]要善于觉知自己调身的事情，让他调得不松不紧。[善识调息，须不涩不滑。]就说这个息没有疙瘩，有疙瘩的话就涩了。因为最近身体因为运动有一点拉伤，所以就请人帮我刮痧，一刮有受伤的地方就有一粒一粒的痧。那就不顺就是涩。那个气血或是皮肤有不顺，所以就是涩。刮刮刮把那个痧刮掉就顺了，就滑了。[善识调心，须不沈不浮，]要把心调的也不是低沉，也不是浮躁。[能如是即为调相，]这样的话就是身、息、心调和之象。[否则为不调相。倘若坐时，初虽调身已竟，即可端坐修观。]如果在坐的时候，最初虽然调身已经好了，就可以修观。[然坐久疲劳，懈怠心起，]因为坐久了会疲劳，心就会起懈怠，所以身体就常常不会正直。尤其是脊椎就不能正正的，常常就会没有精神弯腰驼背。[别生妄念，]一弯腰驼背就会生妄想。[其身或宽急，或偏曲，或低昂，有时或东倒西歪，或前俯后仰，如是种种不端直，如觉已即当纠正，]如果觉知了以后就应该马上把他纠正过来。[不可随之而去，务令其身心安隐，于中无有宽急之相，平直正住，于定中此为住中调身相也。]住中就是住于定中。

正文[复次一坐之中，]接着在一坐之中。[身虽调和，而气不调和。]

身体虽然调和了，但是气还没有调和。[不调和相者，]气不调和的相就像上面所说的。[如上所说，或风、]风相就出入鼻孔的时候有声音。[或喘、]或是不顺好像气喘一样。[或复气急，身中胀满，]气很急而且身中胀满了气。[当用前法随而治之，]就用前面的办法打他对治过来。[每令息道绵绵，如有如无。]这是调的令它绵绵密密的，好像有好像没有这样子。也就是说很细很细。但是你记住不要憋气，就让它自然一点的。你如果调身、息、心，调息的时候让它自然，而注意不要让它有声音，也不要让它有喘的情况，然后在调心。你调心如果调了，然后在用修观的时候，渐渐渐渐它的气息会比较绵密。所以你不用太过于作意要令他绵密。因为那个不是那么容易，不是一下子。所以主要我觉得还是自然一点，只要不要有风相、喘相这样就好了。[次一坐中，身息虽调，]一坐之中，虽然身跟息已经调和了。[而心或浮沉宽急不定，尔时若觉，当用前法调令中适。此三事的无前后，]念的(dí)意思是确实，或者说实在而言的意思。调这三件事情其实并没有前后的分别，虽然讲的时候是调身、息、心，开始的时候是这样子。但是到后来你就随时发觉，那一个方面有不调的时候就调它。所以没有一定的前后。[随不调者而调适之，令一坐之中，身息及心三事调适，无相乖越，和融不二，此则能除宿患，妨障不生，定道可克。]你如果这样调的话，在一坐之中身、息、心，这三件事情都调适了，而没有违反或是不和身体的这种状况，令他和融。[此则能除宿患，]这样子就可以除宿患，宿患就是毛病，象身有病、心有病乃至于是业障。这些患都可以去掉。[妨障不生，]而且可以排除障碍生起。[定道可克。]定道

就是禅定之道，就可以完成。克是完成。

释文[复次者，又其次也。]复次就是其次。[谓于一坐之中，于中身虽调和适当，]在一坐之中，虽然身体已经调和适当了。[不宽不急，而气息则不调和，或涩或滑、或风相、或喘相、或复气急、身中膨胀相、饱满相、是等皆是息不调之相，]这些都是息不调的相。如果有这些不调的相。[须用前之三法而对治之。一谓下着安心，二谓放宽身体，三谓想息气遍毛孔出入，无障无碍，以此方法，即可对治气息不调之病，必令数息之道，绵绵密密，若存若亡，若有若无，微微进出，如是资神安隐，情抱悦豫，是为住中调息之相。]情抱就情怀意思就是心情。[若行人于静坐禅观之中，身息虽调和适当，而心或浮动，或昏沉，或宽急不定，此等病发之时，当用前调心之法，而对治之，谓安心向下；系缘脐中，制诸一切妄念，令不越逸，谓浮沉宽急得所，]不越逸的意思就是它浮沉宽急都得所，就正正好。就在那个地方就得其所。也就是适当的意思。[此是为住中调心之相，故云当用前法，调令中适。然此三事，的无前后，]但是这三事确实完全没有前后。[随不调者而调适之。]随时不调的就把它调了。[谓身不调，则调之于身；]意思就是说如果身不调的时候就调身。之于是没有意思是语助词。[息若不调，则调之于息。]息不调就调息。[总之，令一坐之中，身息心三事，调和适当，无相乖越，]乖就是逆不顺。这是很奇怪的事，白话文乖是很顺的意思。但是文言文那个乖是不顺的意思。这正好相反。我们中文常常有这样的事情，地上就是地下。[和融不二。三事融洽一体，既不乖于身息，亦不越于心意，是能除灭一切宿患，]是就是这样。这样就

能够除灭一切的宿患。宿就是很久的意思。很久的毛病都可以去除掉。[妨道之障既不生，]会妨碍修道的障碍，既然不会生起。[禅定之道自然可克矣！]禅定之道自然就可以克期取证。

正文[三出时调三事者：]三出定时这个也是一般人不容易知道，而且别的地方也都没讲。只有智者大师这里讲，就是出定的时候应该做什么动作，该怎么做。如果要出定的时候调三事是什么？[行人若坐禅将竟，]坐禅快完了的时候。[欲出定时，]顺便讲到譬如说你如果静修或是专修，修定的时候，你那个护关的人如果有事情要跟他讲，你不能敲门、也不能喊他、也不能碰他。如何叫他出定，跟他讲重要的事情，就拿个引擎轻轻的敲一下，或者是弹指。否则你喊他他吓一跳就完了，也不能碰他这样子。不一定说他入定，即使他在静坐的时候，你也不用忽然的去叫他，或是碰他。只要是静坐的时候，就照我刚刚那样讲的去进行，他就不会出毛病。[应前放心异缘，]放心异缘本来我们是缘一境，现在就不能在缘那个清净的境，要稍微缘别的东西。然后让这个心恢复到我们，原来平常生活的那个样子。就好像有人断食，断食要恢复的时候，你不能马上就吃普通的东西，要从流体开始吃起。那这个也是一样你要出定的时候，你不能一下就出定，要不然身跟心都会有问题。先把心放下来不专注原来那个缘上，先缘一些别的事情。[开口放气，]然后在开口放气。静坐时口是闭着，这个时候嘴巴开起来，就吐一下气这样。嘴巴开起来不用开太大。[想从百脉随意而散，]观想那个气除了从嘴巴出来，所有的毛细孔都放出气来。[然后微微动身，]身体前后左右稍微动一动。[次动肩膊及手头颈，]在动一动肩膀，

动一动手，然后动一动头、劲。[次动二足，]在把脚放下来然后脚稍微动一动，乃至身子摸一摸。[悉令柔软，次以手遍摩诸毛孔，次摩手令暖，]就是用手摸全身，然后两手相擦，擦热了以后和在两只眼睛上这样子。[以揜两眼，]揜（yǎn）——掩是一样的同音也是同意，意思是覆就是盖起来。[然后开之。]然后在开眼睛。[待身热稍歇，方可随意出入。]身热就是让体温恢复到正常。因为你坐久了已经体温会下降。那个时候就摸一摸让体温恢复正常了，然后体温增加以后，跟平常温度差不多，才站起来走动。

顺便讲古代是没有了，现代都有电话，你在打坐的时候坐得很好，然后电话铃响了你又站不起来，就用爬的过去接电话。最好你打坐的时候就把电话静铃，不要让它响这样最好。当然手机要关起来。其实不要带手机就对了，不要然一边打坐一边接手机。那何必打坐呢是不是？现在人的毛病多的是。[若不尔者，]尔就是这样。如果不这样的话。[坐或得住心，]你在坐的时候也许能够得定。或是也许的意思。[出既顿促，]出是出定。顿就是忽然。促就短促。出定的时候你既然是忽然短促。那会怎么样？[则细法未散，住在身中，]所以这个是很不可思议的。你把细法圈起来，什么叫细法？因为我们这个欲界身是粗的，所以我们的身跟心都是粗的。然后你调心调息入定了以后，结果这个身心就暂时转变成色界心入定了，就转成色界的身心了。色界的身心就很微细，所以他就摄受含藏了，色界那种微细的法在里面。如果你出定的时候，你没有一些准备的动作，然后把色界那个微细的法转换，在回到我们欲界这个粗的法，色界微细的法还在里面，就会跟我们欲

界这个粗的法互相抵触，然后会冲击。你不要看说这个细法，因为比较细所以没什么关系，其实越是微细的东西力量越强。譬如说身体的力量没有气息的力量强；气息的力量没有心力强，因为心最细。所以你看地、水、火、风、空，地是最粗的力量最小。水的力量就大了。你看地即使是山崩，它也是有一定的限度。但是水灾就不得了了，所以水的力量大。火更厉害了一烧起来不得了。风最大了你看台风，都是走国际路线的，而且完全没有障碍。所以地、水、火、风以它的质量来讲，地最重越重的力量就越小。越轻的力量就越大。所以地、水、火、风、空、识，空的力量一定比风大。识的力量最大，识就是心。众生的心力能深巨海。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

【天台小止观】讲解

## 第五十二集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 1 月 31 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）



无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

[若不尔者，坐或得住心，出既顿促，则细法未散，住在身中，]如果不这样慢慢的从定境中，入到欲界这平常的环境里面。你如果得了定出定的时候，就很猝然很突然就站起来，那样就还有色界的细法在你身心里面，还住在身中。[令人头痛，]他的细法没有出去力量很强会冲击令你头痛。[百骨节强，]你身体的骨头会变成很僵硬。[犹如风劳，]就好像得风湿一样。因为那个细法它是很微细象风一样。看似无形但是会象风一样，会冲击你全身的肢节乃至于头脑。[于后坐中烦躁不安。]后来你在打坐的时候，你就会烦躁不安。因为那个细法在里面乱撞，你定不下来。它不只是在你的身里面乱穿，它在你的心里面也乱穿。所以你的心安定不下来。你看这个所有讲禅定的书，都没有讲到。只有智者大师讲到这个，所以很慈悲。[是故心欲出定，每须在意，]所以你要出定的时候就必须很注意。[此为出定调身息心方法。以从细出粗故，]因为要从细境到粗境。细境——就是定境（色界境）。如果还没有真正得根本定，而是未到地定或是稍微定一点，但是它还是细了。还是跟色界法相应。所以你身心一定下来以后，不可思议它就会转变。一转变就有色界的法就在里面产生了。那你当下就有一部分离于欲界了。你如果是住于定境就是住于色界。所以这个是微细的境。你要出定的时候就要回到粗境。粗境——散境（欲界境）我们欲界境是散乱的境界。那个时候你又要必须把你的身心，调回到适合这一个欲界的境界。否则它里面就冲突。好有一比譬如我所知道说有人得骨

癌，他必须要住在无菌室里面，如果他觉得比较好一点的时候，有时候他出来，但是外面是有很多的细菌。所以他很容易就感染。这个比喻无菌室就有如我们身心入了定境，入了色界一样。入了定境就是你身心的境界，就已经提升到色界清净的境界。细境就是清净的境界。你如果要回到欲界来，你不能忽然就掉下来，就好像天女下凡。天女下凡不能一下嗖下来了，她恐怕一定要在大气层稍微呆一呆，然后习惯一下我们这里的空气污染，种种的气候等等，在慢慢下来。否则她恐怕一下来就会完蛋了。在举一个例子譬如说有人潜水，潜水你不能忽然上来，忽然上来就有潜水夫病，有时候马上血管就会爆裂。因为里面的压力很大，外面的压力小爆裂了。甚至于头脑的血管就爆裂死掉。所以同样的你住在定境之中，你要出定的时候你不能猝然就出定了。猝然出定里面色界的细法，它没有出去还住在里面，欲界色界它就互相冲突。那你这个欲界身就受不了，受不了色界细法的那个力量。在这里讲一个小故事，虚云和尚他有一次到中南半岛，他去讲经说法，有一次他开了讲经会，因为人还没有到齐，他先到了他就坐在那边静坐。所以你学静坐学问很大很大，不是看这一部经说哦我看了这一部《小止观》，那已经是百宝全书了，没有。还有很多很多你不知道，这一部书没有讲到的。《大智度论》里面讲禅定的时候，说有些人容易入定；有些人容易出定；有些人易入定难出定；有的人难入定易出定；有的人难入定也难出定；有的人易入定也易出定，反正就是有种种差别。虚云老和尚可能就是很容易入定的人。所以他坐在那边等大家来，他就入定了。而且他也好像并没有打算要入定，就这样定了好像是两

天还是三天。我记得好像是泰国，定了三天后来一出定，结果国王都跑来要供养他，就把他抬进宫里面去。但是你知道吗？那么多人然后在公众的地方，所以他出定的时候，可能就没有照智者大师，这里讲的这些步骤来出定，而且那么吵杂的地方。所以他一出了定他不能走路。虽然国王也要请他到宫中去受供，但是他不能走路，只好把他抬去。听说就是好几个月都不太能走路。而且一辈子都有痼疾，就变成有问题的一个毛病。所以你看虚云老和尚他是禅定的专家之一，都还这个样子。所以可见得智者大师写这个东西，实在是太慈悲了。这种太基础了。象什么《大智度论》，什么那些讲禅定的经，都讲不到这么基础的，简直是幼稚园应该知道了。他就讲出来。所以大家要感激智者大师这么慈悲，把这个讲的这么清楚。

[是名善入住出。如偈说：进止有次第 粗细不相违 譬如善调马 欲住而欲去]如果你进止有次第就是说，你要入定或出定都有一个次第。[粗细不相违]欲界的粗法跟色界的细法，不要让它相冲突。因为你身心中的色界细法它如果没有出去，就会跟你的欲界身心起冲突。所以欲界和色界在里边打架。[譬如善调马]就好像会调马的。[欲住而欲去]释文[此第三明出定时，调身息心之相。前来入定，则从粗入细，今出定须由细至粗。]反过来了。[所言出定时调三事者，]出定时要调身、息、心三件事情。[谓行人若坐禅将竟，欲想出定之时，于未出定之前，先须放心异缘，]譬如说就是不在缘气息。[或缘于名字法相，或缘于六根，或缘于六尘，]适度的让它比较粗一点，比较散一点。不是象原来的定境那样专一。[因其最初入定，摄念归一，今出定时，若不放心

异缘，]放心看师父的手，本来我们摄心入定是摄了，（师父的手指捏在一起），所以心很专一。现在要出定就要把它放掉，（师父捏在一起的手指全部伸开）。就不再集中把心放掉，叫做放心。顺便讲到孟子也讲到放心，可是他讲的放心不是这个放心，它这个意思正好相反。学者意思就是修行人必求其放心，放就是放掉的心要，求其已经放掉的心要把它收回来。这个意思正好相反。这里的放心就是真的放心。所以你这里放心的放心吧。[今出定时，若不放心异缘，]本来要入定的时候要摄心一缘，就是心一境性。现在要出定就要放心，相对于摄心就是放心，一缘就变成异缘。就不再缘原来的一境这样的。

[舒畅其心，恐久生患，故先散放其心，缘于异相。]缘于异相就是异于你摄心的那个相。譬如说本来是缘气息，现在就不要缘气息了。[次则开口，放弃浊气，呼吸清气，应想百脉随意流通，然后微微动其身体，切不可粗心暴气。次动两肩膊，次动两手及头颈，次动两足，]接着就擦手然后盖在眼睛上，在脸上也摸一摸、耳朵摸一摸、然后两只手、身体摸一摸，腿也摩擦摩擦，然后在松腿。[令其柔软，勿使强硬。次以手遍摩擦全身诸毛孔，因静坐之中，全身毛孔均悉开朗，若不摩之，一经动摇，则风气入体，易受风湿症。次将两手摩擦令暖，以揉揜其两眼，然后方开双目，待身体发热稍歇，如是方可随自意进进出出，了无妨碍。否则坐时或得安住于心，]可以得定。[而出定时，粗犷不慎，急速顿促，如是则细法未散，]这样色界或是禅定中的细法没有散。[住在身中，]就住在身中。这个是非常不可思议的。所以这就是说明因为你摄心入定以后，身心就有微细的转变。《楞伽经》讲说身

心转变，当然是不但得定而且得智慧，就整个身心都转变。讲到身心转变我顺便讲，如果有人怀孕的时候我都劝她念《地藏经》。大部分念《地藏经》而且我会跟她讲说，在怀孕的时候不要行房。大部分的都是这样子，就是念《地藏经》又不在怀孕的时候行房。所以孩子出生的时候就都很干净，而且皮肤都很好不会皱巴巴的。一般初生儿皮肤都是皱巴巴的，跟老头一样。但是念《地藏经》而不行房的，因为孩子的房子很好，他没有经过风霜雨露，也没有经过台风地震。这个是经上讲的，如果怀孕的时候夫妇行房，男根每一进去的时候，婴儿就好像受了大地震一样。他的全身都很痛，因为他的房子受了重大的撞击。大概那个胎胞就会受损，里面的气血就会浑浊。所以出来都是很难看。但是如果受持《地藏经》又不行淫，孩子出来都很干净，而且都好像一尊小地藏菩萨一样，又都安乐易养，不会夜哭这样的。很少哭而且很常会笑。所以不可思议。我讲这个法的不可思议就是这样子。本来我们这个身心腥膻躁垢，但是一得定以后身跟心都沉静下来，然后就转变成很微细清净的法，这个跟色界法相应。然后渐渐渐渐转成色界的法。这么说所以你入定的时候，就好像升天了一样。这个升天不是升六欲天，是升到色界天。就升到比玉皇大帝还要高的天。乃至六欲天之上。你若出定的时候就好像从天界下凡一样，你看这怎么可以不小心呢？一定要很小心，否则从色界天下来不小心跌一跤怎么办。你如果太粗暴的出定，就是会跌一跤了。[否则坐时或得安住于心，而出定时，粗犷不慎，急速顿促，如是则细法未散，]如是则细法还没有散掉，还住在身中。定境的细法还在身中。[令行人患头痛之症，或

百骨支节强硬，动止不和，]动作就不顺。[犹如风劳一般，患湿之病，故名风劳。若患此病，后于坐中，即烦躁不安，殊于定道有所妨碍。]对于修定之道就有所妨碍。[是故行者，]所以行者。[若心欲出定时，每须注意，切不可轻轻燥动，令身有亏，务须留心焉。此为行人出定时，调身息心之法，以其从细出粗故，能如是名为善入住出，]如果能这样的话就称为善入住出，善于入定、住定、出定。[调身息心之三事也。如偈说：‘进止有次第，粗细不相违。’出则从细出粗，入则由粗至细，次第前后，不相紊乱。譬如有人，能善调于马，丝毫不乖，]你会调马的人，[欲去则去，欲住则住，]也就说你把马调好了，你要它走它就走，你要它停它就停。那就是把马调好了。马没有调好的话你要它走，它就停下来。你要它停它又不停了拼命的跑。我们这个心就是这样子。因为你还没有把它调好嘛。[去住自由，了无滞碍也。]

正文[法华经云：此大众诸菩萨等，已于无量千万亿劫，为佛道故，勤行精进，善入住出无量百千万亿三昧，得大神通，久修梵行，善能次第习诸善法。]所以连《法华经》里面都讲善入住出，善于入定、善于住定、善于出定。连菩萨都要这样修习，更何况是我们呢。因为善入住出所以就得到无量百千万亿三昧，而且得大神通。

释文[此引法华经作证，法者妙法，华者莲华，以法喻为名，此经乃世尊最后之极唱，五时之极谈，]五时八教最高的道理。[诠实相妙理，]诠就是解释。[显不二法门。]所以《法华经》是显示不二法门的经典。[然其所修，]但是所修的无非是，[无非调身、调息、调心、善入、善住、善出，]道理是这么高，但是在事相上还是做这些事情。所以菩萨

不是说，他已经悟道最高道理，然后这些简单的他都不用做。不是的而且要照样要做，还是要调身、调息、调心、善入、善住、善出。一点也都不可以马虎随意。[过去诸佛依之而修道，乃至未来诸佛，亦如是修。所谓已修今修当修，三世诸佛，无不如是修。菩萨二字乃梵语略称，具名菩提萨埵，]具名就是全文。[译云觉有情，谓善能觉悟一切有情众生，]觉有情有三个意思：1、求觉的有情。也就是他在求菩提的有情，这个叫做菩萨因位的菩萨。2、已觉知有情。他已经开悟的有情这也是菩萨，这个是果位的菩萨。3、觉他的有情。在度众生的有情，这也是菩萨的意思，菩萨度众生。用英文讲 1、求觉(enlightenirp)现在分词，求觉正在觉。2、已觉(enlightened)过去分词。3、觉他(to enligten)不定词，是及物动词觉他。萨埵就是有情的意思。所以觉有情有这三个意思。[又萨埵即勇猛之义，谓行人能勇猛精进，求无上菩提，故名菩提萨埵，又作开士、高士、大士、]开士的意思就是开悟之士，又称为大士。佛称为无上士。我们是什么都不是。[种种异名之不同，总之，求于无上佛果者，则名为菩萨大乘之众。等之一字，即指回心向大之声闻缘觉而言。菩萨为因人，]因位中的人。[诸佛为果人，]果位中的人。[在因地能依此善入住出修止观做功夫，从初发心到今，已有无量千万亿劫，]大士在这边写说菩萨做功夫，但是你不要学了个就跟人家讲说，我在做功夫的时候怎么样怎么样。那就变成彭大海。曾经有在家居士来看我的时候，开口闭口就讲说我在用功的时候怎么样怎么样，他那个用功的意思就是他在打坐。然后他就学着禅师的口吻来讲说，我在用功的时候怎么样怎么样。我告诉你虽然

用功这两个字很普通，可是你在说我在用功的时候，而且又是指打坐的话，你是很厉害你知道吗？那个就是第一个你已经得定。第二个你已经悟了。所以你够资格讲说我在用功的时候。否则你最好只讲说，我在打坐的时候就好，不要那么彭大海。讲到彭大海讲一个让你消一消睡意，我小时候小学一年级到四年级常常逃学，有一次逃学就跑到人家的打铁店，那里有焊接的，人家带着眼镜拿着焊枪，但我不知道那一天是怎么搞的，觉得很好玩一直在那边看，结果回去眼睛痛。所以就不打自招了，就不需要同学跟我妈妈报告说：‘某某人今天没有去上学。’我眼睛痛我妈妈就用彭大海，把它泡开了以后敷在上面，不过也因为眼睛痛我妈妈那一次没有打我。因为我每次同学我妈一定会打我。所以我从那一次以后才知道说，人家在焊接的那个是不能看的。从初发心到现在有无量亿劫。[而为求无上菩提之妙道，劫即劫波之略，]劫波的梵文 Kalpa。[时之最长者，为劫波，最短者，为刹那，]劫是翻 Kalpa 的音。[不能以通常之年月日时计算之，谓极长期之时间也。]就把它称为劫。劫又有小劫、中劫、大劫，一小劫有多久呢？有人去算把他算的数字，说是多少的几十次方这样子。但是那个都不准，你就把它当做是很长的时候就对了。如果听经会昏沉的人最好正坐，这样比较不会昏沉。什么叫正坐知道吗？就是跪坐，坐在你自己的脚后跟上，这样又不用椅子。自己的腿就是椅子坐久了会痛，会痛所以你就不会睡着。这个小劫、中劫、大劫，这个一小劫多久你知道吗？佛说假如有人拿着他的大衣，然后在一块石头上一百年去拂一次，拂到后来那块石头都被你拂成粉了以后，那就是一劫。你说这个要多久，



因为光是那个石头要风化就要好久。你说用衣服去拂，用衣服的力量以及去摩擦它，令石头要变成粉，你看要多久？太久太久。那叫一劫。所以有些注解佛经的书，就去计算说一劫是多久多久，我觉得没有那个必要。也就说很久很久就对了。

[此菩萨等不特于一劫二劫，为佛道故，勤行精进，不休不息，乃于无量千万亿劫。为求佛道，勤行精进，善入住出，]勤行精进后面加上坐禅。[修习止观，不休不息，勇猛精进，故果上能善入住出，无量百千万亿三昧，得大神通，自在无碍。本来神通妙用，人人本具，各各不无，]各各都有的。[不假造作，何待证成，]何待证得而成就。[不过我等众生，久被无明尘沙诸烦恼之盖覆，]无明惑就是根本惑。尘沙惑就是又演化出来很多很多，尘沙是指很多众多的烦恼。[故将自心中功德法财，神通妙用，不失而失，甚可哀愍。]所以就很可怜。[今幸有止观方法，若能依之善入住出而修，将自心之惑习，]惑就是烦恼。烦恼习。[除去一分，则自心之功德妙用，一分显明，若能除去十分惑习，则功德妙用，十分显明。故世尊于菩提树下，成道之后，即三叹奇哉，谓一切众生，皆有如来智慧德相，但以妄想执着，而不能证得。]这个是《华严经》的话。[每见学佛者，稍明佛法中之一一点名字法相，]稍明佛法中之一一点名字法相就认为足够了。[不肯真实修习止观，无异画饼充饥，说食数宝。今时丁未法，]丁就是正在。时间正好是在末法的时候。[众生垢重，]众生污垢很重。[若修其它行门，纵或得益，亦如电光之相，一过即逝，最好从静坐功夫中，执持一句弥陀名号。]你也可以持咒。不过最好还是修数息，数息是摄心应该是最最好的。不过数

息不容易。但是你如果真正努力做的话，就很容易得到益处，很容易心就定下来。[所谓寂寂惺惺，惺惺寂寂，将一句弥陀，持至一心不乱，修成念佛三昧，则妙中之妙矣。]也不一定是念佛三昧，你修密法的就修本觉三昧。譬如说你慈救咒也可以，观不动明王。这一阶段就到此为止。

**【方便行第五】**这个方便就是有五种方便。

正文[夫修止观，须具方便法门，有其五法：]方便法门总共有五种：[一者欲。]欲就是愿的意思欲愿，欲愿就是心愿，心愿业就说你想要得定。[欲离世间一切妄想颠倒，]这是第一个欲，欲离妄的意思。[欲得一切诸禅智慧法门故。]这是第二个欲，欲得定慧。[亦名为志，]这个欲也称为志。[亦名为愿，]也称为愿。[亦名为好，]也称为喜好。[亦名为乐。]也称为好乐。[是人志愿好乐一切诸深法门故，]这个修行人他自愿好乐一切深法。你既然修禅定止观，就是修深法。所以就不是修些浅的简单的法。可惜就是末法时期，这个法都趋向简单简易，然后减少。所以现在的法都减来减去都没有了。那修这个法就是修深法。为什么要修深法？因为佛法是甚深微妙法。以我个人来讲我就喜欢甚深微妙法。简单的法我就比较不那么好要。我还在家的时候，我在达拉斯有一个学佛社，因为我要在一次周年庆上演讲，因为我那时候在那边讲经，就有两个人跟我讲说，他们称我尤大哥说你讲的时候，讲简单一点的，我说简单的让别人讲好了，我还是讲深一点的好了。因为简单的我自己都不想听，更何况去讲。所以我一定要讲有一点深度的。即使不是高难度的，只要有一点深度的。甚至于我跟你讲我从高中开

始，我看的书都是有一个出版社，它出的高水准读物，都是世界名著。不管是文学、哲学等等，都是那种高水准的。所以我从小从年轻就是喜欢看高水准的东西。低水准的就让别人去看好了。没水准的也让别人去看就好了。我自己看高水准的。我看了就自己享用，我也不会去跟人家吹牛去炫耀，不会这样子。所以不晓得是那一个人，也算是有智慧的人说，你要立志要做第一等人，读第一等书，我听了这句话觉得很好，我就是这样做。所以我从初中、高中看的都是有水准的东西。当然一开始的时候也是看了，一些没有什么水准的。那个是一开始的时候，所以我看了称为砖块小说。知道什么是砖块小说吗？有一种流行小说都很大一本，一本跟砖块一样但是没什么内容，那个叫砖块小说。我看了一些砖块小说，就是流行言情小说。当然那个砖块也不一定都是很大的砖块，有时候也有小砖块，薄一点的砖块。不过等到那个基础的，都看过了以后就渐渐深入，就看得懂比较深的我就全都看高水准的。所以就一本一本都把它看完。我很少说一本书没看完的，我给自己规定的是，一本书打开以后一定要从头看到尾。而且一本书我打开以后，我不看完这一本，我不翻开另外一本，给自己规定的。所以几十年来都是这样子。到现在为止我每年都要看几本英文书，然后看几本日文书，还有也看一些中文的书。我看书的时间就是茶余饭后休息的时候。我的徒弟说那是我的巧克力。所以你要求得真实的学问，那个是要花一些功夫的。而且我看书是很认真的，要划线、查字典、作笔记。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第五十三集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 2 月 14 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

请拿起《修习止观坐禅法要讲述》，在荧光幕前的朋友，请端身正坐专心听讲不作旁的事。

上次讲到【方便行第五】，这次在稍微在从头开始讲一点，这个方便行还算是前方便，不过这个已经是前方便的最后一道了。现在这个方便行是前方便。前方便总共有五个，所以叫五方便行，也叫做行五行，行五种方便行。五方便行就是：欲、进、念、慧、一心。要正修止观之前，还要先修这五个。

正文[夫修止观，]夫（fú）没有意思。这个是文言文的多音字。不过这个多音字是字典里面有的。跟佛法的多音字不一样，佛法的多音字

是字典也查不到。[须具方便法门，]就必须具备有方便的法门，才能够修止观。[有其五法：]其没有意思，语中助词。这个最好记一记我以后讲不用在写就比较省事，文言文里面助词有些是意思的，有些是没有意思的。这个地方其是没有意思，是语中助词——就是在一个句子里面中间的一个助词，只是要令念起来比较顺。可是这个又不能乱加，你要懂得这个时候要放什么助词。所以有其五法，那你光是有五法，就比较不顺。我们中文通常是两个字两个字的，这样念起来比较顺。如果是偶数的那我们的词也都是偶数的。所以这个句法也把它配成偶数的，念起来就比较顺。所以有其五法，这个其没有意思。

语首助词——一开始的时候夫修止观的夫就是语首助词，又叫发语词。一个句子要开始讲的时候，先讲那个助词夫怎么样然后在讲。

语尾助词——矣、哉、焉等等那些都叫语尾助词。语尾助词比较有意思，常常表示疑问的。譬如说乎就表示疑问。矣表示惊叹的而且表示完成。哉表示感叹，何其悲哉！哀哉哀哉！或是乌呼哀哉，乌呼两个都没意思只是一个语气而已，乌呼就等于是哎呀。乌呼哀哉哎呀翘翘了这样子。

[一者欲。]五方便行第一个是欲就是愿。所以这个欲不是五欲、贪欲那个欲，而是愿的意思。或是用我们白话文讲说想要、希欲。所以这个欲是善欲，不是恶欲；是清净欲，不是染欲。你要修止观先要产生这个欲。一者欲就是一者需产生这个欲愿。欲是指什么下面解释了：[欲离世间一切妄想颠倒，]欲首先第一个是想要出，离世间一切的妄想颠倒。妄想就已经很糟糕了，再加上颠倒就更厉害了。颠倒就已经是妄

想之至，就是极其妄想的意思。妄想到了顶点就变成颠倒。这是第一个欲也就是说，想要脱离或出离世间的一切妄想颠倒。[欲得一切诸禅智慧法门故。]这是第二个欲。所以首先要欲离世间一切妄想颠倒，简单两个字就是离妄，欲离妄。然后欲得一切诸禅智慧法门，这个简单讲欲得定慧。所以智者大师这个讲的很好，你要得定慧之前要先离妄。你妄不离而想要得定慧，是不可能的事情。因为你不离妄而修定慧，也就不除染而想要求净法不可得。就好像不离妄而修定慧，最好的状况就像以前人用的枕头，外面加一个绣花的枕头套很漂亮，可是枕头在怎么漂亮，外面在绣的怎么漂亮，可是里面都是装的破棉絮。所以说绣花枕头就是指，金玉其外，败絮其中。所以这里可以变成一个歇后语。歇后语：和尚打伞，无发无天。和尚打伞通常就讲和尚打伞就完了，停一下在讲这句话，可是这句话你懂的人就不用讲了，这叫歇后语。譬如说脱裤子放屁，多此一举。真的有人这样做吗？那真的是多此一举了。姑娘上轿头一遭类似这些歇后语。所以刚刚说绣花枕头也是歇后语，绣花枕头然后金玉其外，败絮其中。外面看起来很好，里面一团糟。不过现在枕头即使绣花，里面也不是败絮了，里面也许是绿豆壳，或是化学的什么东西。现在败絮倒是找不到了。恐怕还比较贵。所以你要修真正的法，要先把肮脏的东西先给除掉，然后才能够装干净的东西。佛也是这么说：“人的心器就好像法器一样。”也就是要装如来的甘露法宝，必须要先把你的心器洗干净，如果你心器没有洗干净的话，如来的甘露水一装进去，那个甘露水都浑浊都脏了。同样的意思。所以你想要修诸禅三昧，也就是修止观修定，要先除世

间的一切颠倒妄想。从此以后不依妄想不依颠倒的事情，远离这一切的妄想、颠倒之缘。自心亦不生然后才能够修正定正慧。这个定慧是一个门了所以是定慧门。那远离颠倒妄想如果要的话，等于是戒门，波罗提木叉门（prakti-moksa），木叉是戒的意思也就是解脱，别解脱门。别解脱不是说不要解脱，是说各别各别的解脱。所以佛菩萨叫我们别解脱，不要解脱可不要搞错了。别就是各别各别，譬如说你修不杀生，就解脱了杀生的业，解脱了短命、早死、多病等等，解脱到那些果报的意思。因为种不杀生的因，得解脱那些跟杀生不好的果报。做不偷盗事情的因，就得到富足、不会贫穷象这一类的果报。解脱掉贫穷的果报，所以叫解脱。一门一门的解脱，各别各别的解脱，你持一条戒有一条戒的解脱叫各别，就各各不同。不杀戒跟偷盗戒是完全不同的戒，所以叫各别。他的因行不同有别，这个果报也有别。因行各各都不同就杀、盗、淫、妄等等，各各戒它所要做的事情都不一样。所以叫别。然后解脱掉的恶报也是不一样，这个果报也不一样，所以叫各别。各别各别的解脱叫做别解脱。别是文言文。

你要修禅定止观的话，一定要把心器弄干净。所以这个就呼应到《首楞严经》里面讲，要修首楞严大定之前，要修四种清净明诲。这是一样的。所以佛讲的是这样子，祖讲的也是一样。佛、祖讲的都是一样。智者大师是开宗大祖师。什么叫四种清净明诲呢？诲就是教诲。简单讲就是不犯四根本戒，杀、盗、淫、妄。你要四种重戒不能犯都清净，才堪修行首楞严定。乃至才堪修行止观。否则的话那就是虚妄。你表面是在修禅定，可是里面一团糟。开一个玩笑新疆的省会乌鲁木齐，

台湾有一句话的意思是乱七八糟一塌糊涂，就跟这个乌鲁木齐很接近。你如果不离杀、盗、淫、妄的话，那你整个身心中就都是乌鲁木齐了。那怎么样修止观呢？你要修止观一定要首四种清净明诲，离世间一切颠倒妄想。才不会乌鲁木齐。身心清净然后可得定慧妙宝成就法身。否则你这个身还是秽身污秽之身。那如何盛装如来的妙宝，不能装。台湾话有个成语说：“猪栏猪圈里面张灯结彩。”过年了到处张灯结彩，你在猪圈里面也张灯结彩你这不适合嘛。同样的如果自己身心之污秽不除而修止观，等于是猪圈里面张灯结彩。你看那个能看吗？你不张灯结彩还好一点，反正那就是猪圈。你张灯结彩人家特别注意，阿这个原来是一个猪圈。而且觉得这个很不像话。

[亦名为志，]这个志是什么意思呢？我们在读初中的时候，那是五十几年前的事情，读国文就要背这些单字解释。志者，心之所之。之是动词去的意思。心到那里去那个就是你的之。所以你的志向那个向。心想要往那里跑叫做志。[亦名为愿，亦名为好，亦名为乐。]这个欲意思可以说是志、愿、喜好，也可以说是乐为、乐。这个地方我就随顺大家念乐（yu è）吧好乐。不过私下我自己还是念好乐（l è）比较顺。好乐（yu è）就怪怪的。下面还有一个词十方国土，老派的念土（dù）。为什么？不知道。那个字典也查不到。可是我还是念国土（tǔ）。可是国土（dù）实在不懂，我们不懂是东西太多了不管它了。[是人志愿好乐一切诸深法门故，]意思就是说已经起欲的人，在修第一个方便行欲方便行的时候，是就是此，这个人就是有志愿的好乐一切的诸深法门。深法门要深的。但是现在人都喜欢浅的，而且简单、少的这



样就好了。所以现在的佛法都是减化的佛法，减的不能在减了，减化、淡化、稀释。一颗梅子泡一水缸的汁，那也叫做酸梅汤。曾经有人跟我讲说：“师父你有没有那种比较简单的法，”修起来比较方便。所以淡化、稀释的就好像，你原来是原汁浓缩的，现在人受不了，吃下去胃都不消化。所以要一罐冲三加仑的水这样。所以正法时期的法味最浓；像法时期就淡了，我看淡了最少百分之十；末法时期剩下百分之一，乃至于没有。乃至于有一些人他终生所提倡的那一个法门，不是他所有的法门，那个法味差不多只有百分之零点一。但是终生的好啊好啊这样子容易，易行道。可是易行是易行了，就离道很远了，跟道瓜葛就很少了。所有我讲到我高三时有一个老师，他也是教古文的很有学问，可是他有一点少少的疾世愤俗，然后讲讲他就会批评诸浅人们怎么样怎么样。所以浅人就好浅法。思维深刻的人就好深法。那佛法不但一定是深，而且是非常深奥。而且你修行的时候也一定要深，行深般若波罗蜜多。要不然你说行浅般若波罗蜜多。所有佛的法行深那个深就好像大海一样的深。现代人就喜欢公园里面池塘，那个水不到膝盖这样最好。进去还可以采莲抓鱼这样的。好乐一切诸深法门，所以我们开经偈讲：无上甚深微妙法。现代都是有上甚浅不妙法。就这样子三句话两句话就讲完了，然后做起来也没有什么心通。无上甚深的这么多妙法就都不见了。为什么？众生业力的关系、众生心的关系。众生的心肤浅就喜好肤浅的法门，跟肤浅的法门相应。所以是无可奈何的事。象小止观这一部止观已经是深法了。能够听闻受持这一个法的人，也就已经都很不简单了。[故名为欲。如佛言曰：一切善法，

欲为其本。]一切的善法是指世间善，跟出世间善，都要有这个好欲。有欲愿想要去求才得其根本。所有佛法在怎么好你不想要有什么用。佛讲经四十九年，讲了这么多无上甚深微妙的法，结果你只修一点点，那佛讲的那些三藏五千部跟你都没有关系。那你学佛不是很可惜嘛。不过话又说回来，这个要善根、福德、因缘都要具足，你才能够深入经藏依教起修。否则的话你连发心都发不起来。你想要多学然后要学深的东西，你都发不起来。不要讲佛法譬如说以打拳来讲，本来太极拳有一百零八式，乃至更多。但是我所碰到人家所学的，就三十六式还算多的，有的是十八式是最普遍的，十八式五分钟就打完了。现在人就喜欢这样。所以你打拳也是要简单少少的动就好。他已经不在乎说学全套的太极拳了。没有人这样子好乐。所以不仅是佛法几乎是所有的东西都是一样，众生的心浮动，没有发大的心、没有发长远的心。然后想要马上学、就马上会、就马上可以卖这样的随买随卖。因为随买随卖东西少，所以就买空卖空。

释文[此科明行方便：方者，法也；便者，宜也。]这个方便不是说你给我一个方便那个方便。便是宜就是适合的意思。所以方便简单讲一句话就是方法。[凡大小乘一切法门，概称方便，]一切的法门都叫方便。[即善巧投机，运用适宜之方法。]这个投机你不要搞成我们白话文那个投机，这个不是那个投机。投就是适合的意思，适合它的根基或是机宜。以善巧来合它的机宜、合它的根基。[今此之方便，即进行五法之方便也。谓前具五缘，]前面说具五缘。[具备办道之助缘，次诃外五欲，外尘不入，次弃五盖，内障不起，]所以由外而内。外面把

它搞定没有五欲，就没有外尘了。外面不追求五欲，外五尘就不进来心里面，外面就搞定了。然后在弃五盖，自己内心的障碍也不起来，内心也搞定了。〔又善调五事，〕善调五事是配套。内外重大的先搞定了以后，再把实生活上的这五件事情，也都把它准备妥当。〔身心适当，〕就身心适当。〔若再能进行五法，〕这个五法简单一句话，除了第二个勤以外，我们先往下看一点（二者精进。坚持禁戒，弃于五盖，初夜后夜，专精不废，譬如钻火未热，终不休息，是名精进善道法。）除了这个以外。我刚刚不是写说欲、念、进、慧、一心。除了那个精进以外，其它都是加强信念鼓舞斗志。等于是阵前的训示。你有没有看过打球的时候，那个教练都会把球员叫来，然后跟他们讲一讲就鼓舞他们，然后大家手都伸出来一二三加油。这个五法就是一二三加油。所以就是阵前的精神讲话提振士气。球队教练的精神讲话英文叫 pep talk。就像百事可乐会冒泡一样，他会讲得你能够心里冒泡这样的。所以加强你的斗志、加强你的信念，一定要成必成而且勇猛的精进。

〔则所作所修，一切行门，决能成就。若于此法有亏，〕如果对于这五个法有亏少、亏损的话。〔亦恐难达其目的，〕恐怕就很难达到目的地。〔所有一切禅观，及念佛三昧，亦无由现前矣！言五法方便者，谓欲、进、念、慧、一心、是也。〕这欲、进、念、慧、一心，我必须跟你讲这不是智者大师发明的，这是龙树菩萨在《大智度论》里面就讲了。他是依《大般若经》的意思讲禅定的时候，他把它写成这样子就是修五行。所以跟你讲因为龙树菩萨也是祖师，智者大师也是祖师。我这样讲并不是说智者大师的功德就比较小，不是。因为佛佛道同，讲的就

不离正法，也不是要炫耀自己，都是以佛的正法来教导众生，令众生得宜。所以不一定要独创，事实上佛法里面也没办法独创。独创的反而不好。讲的都是佛亲口所说的这样子最好，让众生都能够解得，然后起欢喜心依照着去做。这是最重要。要不然你什么独创，那只是一种我相。所以祖师跟佛一样没有我相。

[凡修一切行门，]讲到这个行门你把它画起来，止观应该所以主要是行门。但是这个行门却必须要完全配合解门，因为必须要有解才能够行。不像有一些行门，你慧解方面很少很少就可以，可是这个止观慧解的部分却是很大很大。乃至你能不能做成功，就完全在你的解门上打了基础，已经是下了一个很重要的决定因素。所以你解门不具足的话，你修了可能就会坏掉。因为这个禅定行门差一点点就差很多。举一个例子平常的行门简单一点，就好像丢石头一样，丢石头丢歪了没有什么大关系。如果比较厉害一点的行门，就好像射箭一样，射箭射歪了就有关系。如果是更高行门的话，就好像打枪一样。止观象洲际飞弹一样，你歪个一度，射出去就差了一个国家，本来要打俄国结果打到加拿大去了。我这是做个比喻。所以禅定门的解门非常重要，你要是会打飞弹或是打大炮的，那个炮兵不只要懂得机械，还要懂得会看那个坐标，那个三角函数什么的都要懂。那个我都忘光了所以我不打炮。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第五十四集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 2 月 14 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

[凡修一切行门，]讲到行门禅定止观它是行门，但是它必须要有庞大的后援，它好像一支大军后面有很大的军需供应，才能够打仗。跟其它的行不一样，而且这个真的是开始作战了。这个禅定法门开始就行门一切菩提行的正行。就说这个已经不是准备工作，也不是演习，也不是闹着玩的了，是真正开始作了。所以这个就真正所谓的修道。而且这个修道已经是专业（pro professional）的，不是玩票的了。专业修行也就是修道，修定道，修定之道。修定道就是一切佛道成就的一个转捩点。而这个成就的指真正的成就。我不喜欢这样比讲给人家听，譬如说以修净土人讲，成就就是往生西方。但是以佛法正理来讲，那个不是成就的正体。成就的正体是在自身自心成就，而不是说到那里去叫成就。成就什么？成就戒、定、智慧，乃至成就一切知智，

这叫成就。其它那个是可名之为成就。但是不是成就佛所说成就的正体。如果以那样的讲法就是说，那个成就是一种方便的成就，真正的成就要到阿弥陀佛净土以后才成就。就好像你要美国或是英国留学，你如果申请到入学许可，这样算不算成就？也算，你成就得到入学许可。可是有没有成就什么？还没有。你要去读了才有，而且还要读完得到文凭才叫成就。类似这样子。所以你往生净土好像得到留学入学的许可一样。名为成就也可以，但是这个成就不是那个成就。那个成就就是指说拿到学位才叫成就。那没有拿到学位如何能够称为成就。所以为了要鼓励众生、鼓舞众生，就方便称它为成就也可以。就好像人家拿到入学许可以后，你就到国宾饭店或是圆山饭店，办了五十桌来恭贺他，因为他成就了。这个通不通。讲到这个我就想到一个很好笑的事，我小学毕业考到师大附中，我们那个区有另外一个人姓杨，他跟我同样的小学但不同班，他爸爸是卖盐制水果的小摊贩，我那个同学他的老大，他下面还有三四个弟妹，他们家因为做生意日子不算苦，总比我家要好得多。因为算是低阶层的人，能够考上师大附中那是很大的事情。所以他爸爸就办了四桌请客。以前因为家里的地方都小，所以办桌就办在巷子里面，婚丧喜事也都是这样子。所以好好的庆祝了一番。然后就进附中读初中一年级，读完第一年就留级了。所以要庆祝的话，恐怕也不需要那样子的轰轰烈烈。大概全家人到餐馆里面去一顿，或是请几个朋友到餐馆吃一顿也就不错了。你搞得太轰轰烈烈结果第二年留级了。我这个是想到所谓的成就。如果要真的那么样请的话，可能等到不要说初中毕业、高中毕业也不要，大学毕业的时

候你这样办的话，恐怕还有一点话说。因为这样比较不会有后来的弊病。万一读大学读到一半被人家开除掉，怎么办呢？所以成就是真正的成就。自身自心的成就这才是真正的成就。所以你得戒、得定、得解脱、得悟等等，这些叫真正的成就。如果其它的就名之为成就如是而已。我是给大家正知见。所以不是要跟任何人过不去或是怎么样。你必须要知道所谓修行人，你不要自我陶醉，你没有正知见你自我陶醉，这个是在修行路上很多的。我不是讲过你看经文看到这边，讲到菩萨境界一看说，这好像是在讲我。这自我陶醉了。事实上是有一点点相像，可你那个是比量的不是现量。所以佛讲菩萨的境界他是现量的境界，那你用比量的只觉得我好像懂这个东西。你只是懂得而已，那你以为你就是在那个境界，在那个境界的话，你已经证到那个境界以后就入了现量，就表示那些境界你都可以做得到。而不只是知解而已，乃至说只是文字知解，甚至于里面深的道理，也不见得都能够透彻。所以这个修行人学佛人切记切记，不要自我陶醉觉得自己很得意这样的。诶呀！我今天又悟了一个什么东西了。悟是有了但是不是很简单。假如你觉得你悟了，我建议你先把它当作极机密，然后用火钳在你嘴巴盖上去极机密不讲。然后经过一个月再看看，也许经过两天就说好像没有的这样。

[务须具此五法为方便，缺一不可。一者欲，欲是乐欲，希须为义。]希须就是希望而且想要。为义就是的意思。所以这欲的意思就是希须。[凡办世间一切事，皆应有希慕愿望之心，然后得成，]世间法的事情你都必须要有这样子的希目愿望。譬如说以考大学来讲，你想要读大

学你才会努力去准备。如果你不想读大学，只是你妈妈要你读大学，所以你不不得不考大学，那就很难考进去。但是这个也不见得完全是这样子。因为有很多人都是很被动，妈妈让他考他就考。甚至于回头讲真正能够自己愿意要考大学的，恐怕比例也不是太多。多半都是他从小父母就希望你一直读上去。所以不想让父母失望，要令父母欢喜也就努力的拼。多半是这样子。不过那样就是很苦了。事实上考学校本来就是很苦。希慕愿望之心，然后得成。[出世法亦然。]出世法也是一样你必须要有想要。考学校到难讲，譬如说结婚你一定想要结婚才可以。你不想要结婚而结婚这个是的，奉儿女之命结婚，奉父母之命结婚也是有的。现在还是有的。

[欲离世间一切虚妄想相，颠倒轮回之厌离，欲得一切诸禅三昧，神通智慧法门之欣求欲，足见此欲，不特为一切恶之本，]不特就是不但。不但为一切恶之本这个是指坏的了。恶欲是恶之本。[抑可为一切善之源，无论若善若恶，若离若得，]意思是说不管你是离善离恶，或是得善得恶。[皆以此欲字而为其首。]都是以这个欲字当作首要。譬如说坏的事情你想要去作，那就会去作。不过坏事倒是比较容易作。通常就是一起恶念就会马上付诸实施。一起善念的时候都会左观右想，这个要不要作到后来就说算了吧。通常是这样。所以这个善念难行，恶念易成。而且恶念一起来的时候，或是散乱念、或是贪欲念等等一起来的时候，就有一种很强的推动力量，非得马上去执行不可。可是善念就很难，善念起来的时候就会种种的观望，还要经过种种的分析，看看有什么得失。可是恶念一起来就不顾一切了，先作了再说吧。



[又此欲亦名为志，志者立志于止观功夫故。亦名为愿，发愿修止观功夫故。亦名为好乐，如好乐修止观功夫。是人指即修行之人，行人若能立志，欲求于一切诸深禅定法门，能发愿乐欲，一切诸深智慧法门，有如是等种种因缘，故名为欲。佛言一切善法，欲为其本。欲乃乐欲欢喜之异名，]乃就是是的意思。异名就是别名。欲就是乐欲欢喜的别名。[今拟修止观法门，]拟就是想要准备要。准备要修止观法门。[若有好乐欢喜之心，则决定可以成就。否则不肯前进，断难圆成。故云：‘一切善法，欲为其本。’]首先就说要先立志要有志愿。[是知此欲字，]是知因此可知的意思。[为修行人之第一方便，最为切要耳！]讲了这些简单一句话，一个人为什么身体会好？很多很多原因但最重要，就是胃口好食欲好。有食欲胃口好他就会吃得下东西，而且能够摄受。这个食欲好表示能够摄受能够消化。通常身体不好病弱衰弱的人，多半是食欲不振的人。可是食欲不振是最后一个现象，它背后有很多原因。我们为了要讨论这个法欲，所以用食欲来相比。你如果没有食欲那你就吃不下东西，所以你就瘦干干的。但是不一定了有的人吃的很多还是瘦。所以有这样子的人。还有一种人不是说睡多了也会胖，可是我就碰过好几个，很会睡但是还是很瘦，不只是说很会睡而已，一天到晚睡他还是瘦瘦的。我初中有个同学他 180 几公分，一坐下来就睡可是瘦瘦的。所以爱睡的人不一定胖胖的了。不过种种睡里面最没有意思的，就是听经的时候睡。因为听经的时候很短睡了也不会胖。所以那个是最划不来的。食欲好表示他的胃好，表示他有欲望能够消化，他身体有在运动有动作，所以才能够消受那些食物。这个就是因

果相成，因为吃得下所以就吃的足够，能量就很多，因为能量很多他又在动，然后又消耗掉。所以又想要多吃这个因果相成，身体就越来越好。食欲背后有很多的原因。法欲也是一样，这个法欲是什么？就是你对法的欲望胃口不好。所以你不只是吃不下东西，也不想吃。有很多东西放在那边，你也吃不下也不想。就好像有钱人家摆了一桌的东西，但是那个小孩就吃不下东西，就要他妈妈或是他奶奶，追着他跑一顿饭要喂他。不一定是小孩子有的读到初中了，还是这个奶奶追着他跑，然后要喂他两个小时才吃完一顿饭。那样的孩子多半身体不会强壮。因为自己没有那种吃的欲望。法食也是一样，这个如来的甚深微妙法这样的大餐，你看了你都吃不下也不想吃，乃至于是就拒吃。那你那个法体就不能安康了就会瘦巴巴的。你要求无上菩提要长养你的法身，就必须要有进法食，进法食要有好的胃口，要有好的法食的食欲。这个就是要种种的前置作业配套你都要有。常常长养信、进、念、定、慧的善根，然后你那个法欲才会先长起来，它不是凭空的。所以这个欲也是一样。那么这是讲欲是当作欲望来讲。但是如果在进一步来讲，他说也可以当作志愿，就是你要有那个愿心。你要发愿要有愿心，第一个你要出离染法出离生死。为什么？因为你受够了世间这么多众苦。我受够了！I have had enough。所以你愿意离世间烦恼生死之苦。我现在跟你讲的是非常重要的。所以你不要想只是修止观，这个基础都没有。这个最根本的，我受够了！对这个世间的东西够了。我不要再有这些。也就说你见了苦，虽然没有真正证道苦谛，但是你已经见了苦，深深的觉得这个世间是苦的。因为世间是苦的，所以你

就真正的不会在想，你在这世间里面虚妄的追求，乃至盲目追求。

我就用我自己的例子现身说法，我从小贫苦就好读书，也不晓得怎么他就自然是这样子。从小就不是想要赚大钱，但是我想要成为一个大学者、大哲学家。这其实就是跟名有关系。我要成为大哲学家这我从高一就已经立志，而且就一直在往这个方向在努力。我读各种的书都是为了要达成这个目的地。我为什么会读文学呢？因为我从初中就知道说，所有好的有名的哲学家，他们的哲学作品同时也都是文学。譬如说老子这一部《道德经》，它是最高的文学；《庄子》这一部书也是好的文学；乃至《韩非子》也是好的文学；《论语》也是非常好的文学，里面的道理不讲，但是是非常好的文学，是中国古文、散文文学里面很棒很棒的。再看西洋的也都是这个样子。乃至基督教的《圣经》也是他们文学的泉源，是很高的文学。各各哲学家他们所写的东西，乃至尼采那个疯狂的哲学家，他写的都是德文的诗。他的著作都是诗，是有很高的文学价值。因为这样所以我就立志要成为哲学家，所以就必须要先把文章搞好，文学先弄好。为什么要去读哲学系呢？因为我是这样想，文学是要跟别人学的一定要受训练。这个哲学是学不来的，而且是可以自己学的。那如果跟人家学的，哲学家都不是跟人家学的。就好像我跟你讲过说，大画家都不是读艺术学院的。大音乐家也多半不是读音乐学院的。大哲学家也多半不是读哲学系的。这很有趣。乃至大文学家也多半不是读古文系的。所以我就看到这一点。我为什么知道这个？因为我看了很多的书，有一些文学家作者都会提到。我就知道了，所以我就努力的去学写各种文章，诗、散文、小说。

只有戏剧没有学着写而已。而且都有创作、投稿、比赛等等。当然也读了很多古、今哲学的书。总而言之一句话我的前半生就有一个愿望，我要成为哲学家。而且我那个时候有一个模范是胡适，实在很糟糕。我那时候很迷他，所以要学他说要向他那样子。一直到我去美国留学，后来有机会看到佛法、佛经、佛书，忽然一夜之间就想到我这个前半生，那时我已经 36 岁了，我的前半生都是在盲目追求。我讲了半天就是在讲这个。为什么要盲目呢？首先是虚妄追求。为什么虚妄呢？因为我依照世间的那些学者、文人、哲学家所讲的，然后把那个东西拿来当做我的志愿。所以这是虚妄。然而那个虚妄形成以后，就盲目的往前冲。所以就一直冲一直冲什么都不顾。我这个讲我觉得不只是我这样子，很多人一辈子都是盲目的追求。为什么盲目？到后来不知道你为什么追求，这叫盲目。所以只有经过研求佛的无上甚深微妙法，才能开你的眼，让你见到自己过去几十年都是盲目的。而且那个冲击很大。虽然是盲目追求，但是也不能说是白过，因为我所读的、所追求的，出家的时候或者是学佛的时候，我都用得上都没有浪费。这个也是我一项的原则，我所有的东西不管是有形无形，我都要把它来用上不浪费。所有这里讲说修禅定要有欲，也就是要立志。但是立志很好，可是立错了志就很麻烦了。如果立志想要成为哲学家，事实上以世俗的来讲是不错的。总比有一些立志譬如说我赚大钱，因为象我小时候那么穷苦，多半的人都会穷怕了，所以接着就要赚大钱。我从来没有那样想过奇怪！一直都觉得说钱够用就好。但是就是追求所谓心灵的东西。但是那种所谓的心灵，也不是佛真正所说的心灵。不过总

而言之这不是安慰自己，不过你要说安慰自己也可以，这一句话是一个很好的安心法门，不管你受了怎么样的痛苦、失败、挫折你都要这么想，‘一切都是值得的！’可是不能只是这样子，第一个你先说：“一切都是值得的”然后下面这一句话很重要，“因为我要令它值得”你只说一切都值得它不见得就是值得。但是你要令它变得值得，也就说你要从过去里面学到一些东西，学到一些乃至于教训，如果错误的话你就要知道，而且要更正能够改变。所以一切都是值得的。不要再不懊丧懊悔以前做过的事情。那就被掉悔就不好了。所以这个安心法门你是慧可，但是你不见找得到达摩。你懂吗？不能一直期待达摩来给你安心。所以现代慧可要自己安心，那你才慧可。否则的话你不安心就慧不可了。所以无处不是修行。我讲到说虽然以前立志错误，可是也不能怪我，人生就是这个样子，这个社会就是这个样子。怪就只是怪在我们所生的地方，尤其是我们那个时代，佛法不是很昌盛。一切都是以世俗的学问为主，追求世俗的名利当作是最好的。这还算是好的，没有去为非作歹。学这些东西到后来都很有用。我为了要多读哲学，所以就把英文搞得好好的，就读了很多英文哲学的书。结果现在也可以翻译。所以一切都是值得的。

你如果对于法的欲望很少，那你一定要想办法增进你对法的法欲。怎么样增进呢？多接触，就是所谓的熏习。多熏习你的欲望就会产生，而且要熏习好的佛法，深的佛法，浅的佛法让别人去作好了。是这样子呀！如果不是这样的话，那么菩萨如何成佛，菩萨都是跟大家一样，都是学一些浅的，他什么时候成佛。还有众生大家都是贪于五欲

轮回世间，如果补处菩萨不舍弃世间，还是跟着众生这样子，他不自己去追求先成佛，那如何能成佛嘛。所以不能说大家都这样子，我就跟着大家一样。这个时潮是这个样子，时潮怎么样呢？时潮已经走到佛的末端，就是末法时期。说法的末端法正像末。你学过音乐那个声音渐小这个就这样子。正法时期法很多；像法的时候少了；末法就剩了一点点。这叫末法就是没什么法。所以台湾话说‘没法度’就是没办法的意思，是从佛法来的。就没有法可以度这就末法了。不过我们现在末法时期就真的是没法度了。所以你这个末法时期，你要因缘很好你才能听得到甚深微妙法。因为甚深微妙法现在不是很叫座的东西，市场不是很好不是很畅销。所以你要有很好的因缘，才能够碰得到这百千万劫难遭遇的甚深微妙法。真的是百千万劫难遭遇。我曾经讲过这个正法百千万劫难遭遇，难遭遇到什么样的程度，我曾经举《大般涅槃经》里面佛讲的比喻，说众生就好像一只海龟，它在海里面游动，海上漂了一块木头，这个木头因为在水里面泡久了，中间就有烂掉一个洞，那只海龟它是一百年才从水底把头伸上来一次，因为它呼吸可以维持很久，它一百年头才这样伸上来一次，在茫茫大海里面有这么一块木头，正好有一个机缘它有一个一百年，它头伸出来的时候正好那块木头漂在它上面，它一穿就穿过那个洞。佛就说众生亦如是。就好像海龟一样，众生要碰到那一块木头就是正法。那都一百年伸上来一次，就是六道轮转。在六道中转转转好不容易出来到人道来了。到人道来也是一下下而已，又在下去了。正好你得生为人的时候，然后正好碰到正法。就好像那一只乌龟碰到那一个洞一样。你看多么难！

所以我跟你这么讲，我要依理而讲、依法而讲，你今天能够听到这样的甚深微妙法，也是你宿昔所修的善业所至，才能听得到你才能听的下；你才会有兴趣；才会想要听欲。所以诸位都是甚难稀有，跟那只乌龟一样。

正文[二者精进。坚持禁戒，弃于五盖，初夜后夜，专精不废，譬如钻火未热，终不休息，是名精进善道法。]精进在禅定法门特定的意思坚持禁戒，第一个简单讲必须要持戒，然后弃五盖。在身口七支里面先持好，然后在进修心。先持戒律令身、口清净。去五盖这是修心，就是贪、嗔、睡、掉、疑五盖要把它去掉。心因为没有五盖没有盖障，心就清净就明朗。所以开始专精不废的修禅定。都不休息一定要到达火候。修定一定要到达火候，修的有点热度了。通常比如你要说师父我每天坐 20 分钟，那 20 分钟砖木取火还没热呢，不要说取火了。所以要进入状况最少要 1 个小时。有一点点定境了差不多要 2 个小时。1 小时要说是暖身，就好像暖车一样。2 小时的时候就上了高速路，如果有定境界有点定境。3 小时的时候就是每小时 90 公里、100 公里的速度在跑，就真正的进入状况。所以你说你坐 20 分钟、30 分钟，如果腿不痛就好，腿一痛的话白痛了。因为都还没开始。总而言之那个就是打坐，不是修道不是修止观。所以那也还好了。如果你真要玩真的就是要这样子。如果你坐 20、30 分钟就是玩一玩。所以每天玩一玩打坐。所以要修禅定真的代价很大。第一个就是时间，你要很有时间。第二个你要安静，外面安静你心里面也安静，这就很难。因为到处都是很吵杂。而且要长远的不是说一天两天。不过这个静坐真的是很厉害的

东西。如果你进入状况以后身心会改变，乃至你以前喜欢的事情，就会变得不喜欢。那什么意思？所谓的离染。因为打坐的关系它自然就离染。所以你必须要知道，这个里面什么意思。离染以后首先你就不喜欢吵杂的地方，热闹的地方，以及热闹的事。还有杂染的事情也不喜欢。还有染污的事情譬如淫欲可能就会减少，乃至就不喜欢了。所以这个出家众就很好，没关系这样最好。在家众你就必须要注意。如果是有配偶的你天天打坐两小时，到后来就不想做夫妇的事情。你心里要有准备。会不会影响到你家庭的快乐跟和平，那不和平就变成战争了，这个就必须要先有考量。换一句话我一项是这样子，你如果还是需要那个婚姻，还是需要那个家庭，除非你的配偶能够尊重、配合，而且欢喜，这最重要了。他有时候他虽然配合但是他心不欢喜。心不欢喜久了以后就会有压力，压久了以后就会郁闷有一天会爆发。心里面我不满。而且还有一点淫欲这个东西，是由不得你是天生的，除非你修行才能够自动的改变。如果你学佛但是你的配偶并不学佛，你往前走到了那个地步，已经可以少甚至于不需要，可是对方还是在原来的对方。我就这么说你要他如何解决这个需要？你是说男的、女的，你是叫他另外去找对象，应该不是这样子。所以如果这种情形最好就是我所说的那句话，有多少因缘修多少法。你不要一头栽进去就说我要求无上菩提，就拼呀拼呀搞到后来，这一改变就不能在改回来。因为你把自己的金矿已经练成真金，不能在变成矿了。那时候你对淫欲一点都不喜欢，就会引起家庭问题。所以我的理念只讲学佛是做什么的？我在高中就有这样的想法。学佛是为了解决问题的。不是为了



制造问题。很多人都不懂这个，所以就一头栽进去然后就一头热，搞了半天结果佛也没有学的很好，可是却产生了很多的问题。夫妇之间的问题、亲子之间的问题都会产生。因为你一头栽进去的关系。所以学佛是为了解决问题，解决最高档的问题生老病死。我说我高中的时候就有这样的想法是什么？因为我那时候读哲学就想说，人生是做什么的？人生是做什么的哲学家也没办法回答我，我问过也没有人回答。我自己找到的答案就是，人生是为了解决问题。所以人生从头到尾都是在解决问题。因为人生有很多的问题。小时候的问题是父母解决就不管了。从孩提开始你会有种种的需要就有问题，求学的问题、上学的问题、读书的问题、升学的问题。到长大了以后就是找工作的问题、婚姻是问题、生儿育女以后要抚养子女的问题。老了以后退休的问题、养老的问题、最后一个就是进棺材的问题。你死了以后怎么办？所以都是要解决问题。了解了以后你就是会去解决问题，不会让问题没有人解决不得解决。学佛一样他是要解决这个最大问题的。所以你不要这个大问题还没有解决，就制造了很多其它问题，乃至造成婚变。因为我这么讲是这样子，因为有很多学佛的人，没学佛的时候好好的，学了佛以后去离婚，然后家庭就破碎了。所以这值得吗？不值得。当然如果学了佛然后离了婚，没有子女到没有关系，有子女的子女就可怜了。学佛是为了解决问题的。最好应该不只是解决生老病死的大问题，平常日常生活的小问题，也应该可以用佛法来作，而且可以作的更加容易。这才是学佛。而不是学了佛以后就变成一个生活白痴。我只会学佛、只会念经，什么都不会。那不是学佛就没有智慧了。所以

学佛是活的。为什么？因为学佛是活人作的。所以你不要学的变成一个死人，然后就一副死脸看了就讨厌这样的。死脸还没有关系，就好像女人骂男人说：你个死相。但是很多学佛就是这样子，学到最后就是一副死相。一看见就令人很不欢喜。如果你要修禅定，我虽然跟你这样讲说1个小时怎么样、2个小时怎么样、3个小时怎么样，但是我刚刚讲你不要就栽进去，你要看看你有没有那个条件，有没有那个因缘。你如果是单身我举双手双脚赞成你赶快拼。但是你如果有家庭、有子女你要选择。先把这个原则性的搞定再说。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第五十五集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011年2月21日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

请拿起《修习止观坐禅法要讲述》，在荧光幕前的朋友，请端身正坐专心听讲不作旁的事。

正文[二者精进。坚持禁戒，弃于五盖，初夜后夜，专精不废，譬如钻火未热，终不休息，是名精进善道法。]精进就是用功。讲到用功我曾经讲过说一般人是不用功，随便自己讲自己用功。当然这个用功是指在心上作功夫，通常都是指修止观、修禅定。[坚持禁戒，]持戒但现在是用功，就是要很坚定的执持佛的禁戒。禁就是禁止，就说戒律通常是禁止的比较多。有三聚净戒就菩萨的戒有三种：①摄律仪戒。②摄善法戒。③饶益有情戒。有这三类。三聚就是三类。净戒当然是清净的所以是净戒。通常讲戒律就是讲第一种摄律仪戒。摄律仪是什么呢？律通常就是法律、律令，通常是说不要做什么不要做什么。不杀生、不偷盗、不邪淫，这个不字是律。仪通常是威仪上的。所以这个通常是指比丘跟比丘尼。沙弥、沙弥尼也有比较少。所以《沙弥十戒威仪录》那个威仪是沙弥的威仪，是依据佛讲的一些道理，然后祖师把它编成威仪录。但是比丘戒跟比丘尼戒，所讲的威仪都是在比丘第二百五十条里面。或是比丘尼戒三百四十八条里面。这一部分占比丘戒跟比丘尼戒里面，很多讲威仪的部分。就是要令比丘、比丘尼行止都很庄严不粗俗。这叫摄律仪戒。这个律主要还是从五种大戒衍生出来，杀、盗、淫、妄、四重禁等等这是一类。这个就叫你说不要做什么不要做什么，就莫做什么或是不作什么，不杀生、不偷盗……。用英文讲就是 dont 做什么。摄善法戒是 do 要做什么。譬如说要慈悲、要忍辱、要精进这样的。所以摄律仪戒这个是消极的止恶。摄善法戒

更进一步积极的修善，修一切有益好的法。止恶修善以后最后还要饶益有情。一切度众生的事情，对众生有益的事情要去做，最后是菩萨戒专有的，就是菩萨的律仪三聚净戒。这个就是所谓的菩提心，要去执行菩提心的事情。所以菩萨如果这三种律有一类没有作就犯戒。这里所讲的坚持禁戒，通常是指第一类的律仪而言。坚持如来禁止不要作的事情禁戒，譬如说杀、盗、淫、妄，四种清净明诲。可是四种清净明诲又跟，不杀、不盗、不淫、不妄不一样。你知道吗？你看《楞严经》里面四种清净明诲，不杀、不盗、不淫、不妄这四条叫做四重禁。但是四种清净明诲内容也是这样，可是加了其心两个字，其心不杀、其心不盗、其心不淫、其心不妄。也就是说不只是小乘律的身口，不是说身不犯杀就可以。而且小乘的律就说你犯了杀，还要有杀因、杀缘、杀心，然后前人命断，才结犯杀业的罪。但是四种清净明诲的其心不杀，你一有杀心就犯了。所以这个是菩萨戒。而且不只是菩萨戒而已这是佛戒。因为即使菩萨戒也还是有讲那些戒相因缘等等。但是《楞严经》里面所讲的四种清净明诲，你这个念头都不能动。你这一动就犯了清净明诲。所以就不够资格修楞严定。因为楞严定是佛定，所以你要修佛定必须要持佛戒，连要做这些杀的事情的心念都不能起。一起了就犯了。同样盗也是一样，盗种种的事情，你都不可以起盗心，盗的念头都不能起。淫的念头也不能，连想一想都不行就说都不能意淫。所以不能自淫、不能淫他、不能见淫随喜、不能起淫心、淫念都不可以。也不要想一想就起一个念头就犯了。在路上走的时候男的看到女的，女的看到男的，然后就有想到淫事的话就犯了。所以修行人

就尽量少去逛街，你逛街外面花花绿绿的，现在人穿着有的就很大胆、性感等等，就引发你的意念那你就犯了。不过你要修首楞严定的时候不应该去逛街。你也不要说像有些人今天修的很好，庆祝一下去到什么东区去逛一逛。有的人修的时候喔今天收获很好，好像开悟了一样去庆祝一下，那就完了。妄语也是一样其心不妄语，不能起妄语的念头。所以你真的要精进的话，就要很坚持禁戒，坚持禁戒是一种精进心。为什么？因为持戒的心念连续不断。所以必须要不能断电，你的电一定要充的很足，就好像你的手机一样，晚上睡觉之前要把它充好。不要第二天没的用。坚持禁戒你那个心的电力一定要充足。所以能够24小时都在上班，持戒这个班一直在上没有放假。所以修行没假期。就说一周七天每一天24小时。

[弃于五盖，]要把贪、嗔、睡、掉、疑这五盖都要抛掉。[初夜后夜，专精不废，]初夜很后夜要很努力的去修行，中夜可以稍微休息一下下。[譬如钻火未热，终不休息，]钻木取火一定要不但热，还要起火花才行。[是名精进善道法。]这样才能称为说是在善道法里面精进。

释文[此第二行精进之方便。]这个是行五行的第二行就是精进。精进算是一种方便就是方法。但是精进依唯识学来讲，它本身并不是一个法。为什么？因为它必须要依附于其它的东西才能够起来。譬如说打坐精进，你打坐很努力的去作，那可叫做精进行禅。还有诵经精进也是一样，你必须要诵经很很努力的去作，称为诵经精进。所以没有一个独立的法称为精进。诵经、打坐、持咒、拜佛精进都是这样子。没有一个独立的东西，也就是说没有一个精进这个东西让你修。你要修

精进就是一定要修某一东西，然后很努力的去修，这就是在修精进。你要光是修精进是没法修的。因为没有这样东西，它必须要依附于其它的法。所以学唯识很好太好了。比如说我为什么不精进，我要赶快修精进那就讲错了。关于唯识我今天有一个很深的体会，就是唯识学实在是很好。它真的是很确实、很具体可以用。所以越深入的学，越深入的观察，而且要跟生活配合。你没有跟生活配合那些都是文字，那些都是道理而已。道理跟我们没有关系，那是他家的事。如果你把它配合到实生活里面，那都可以用，那都是宝非常的宝。有机会我也让你们吃宝。[精者不杂，进者不退。]精进把它才开来讲。不过不退叫做进。事实上古德在翻译注解的时候都这样讲，我想这个梵文它就是一个词而已。也就是英文说 Diligence 你不能分开念。你不能说 Dili 是什么？gence 是什么？但是翻译成中文它是两个字合在一起。在梵文中它是一个字，你不能这样拆开。可是我们翻译成中文就变成精进，就可以拆开来看。拆开来看这个也是蛮好。可是问题我如果要把它翻译成英文，要把精也翻出来，进也翻出来，几乎是不可能。而且翻出来很古怪。或是比较文雅的 Assiduity，或是 Sedulous (ness)，这是书生用的很高级的字，这都是很努力用功的意思。还有一个《富兰克林自传》十三个德目里面，有一个勤勉他就翻译成 Industry。文雅人的意思就是努力。所以虽然说精者不杂，进者不退，但是梵文的话就没有办法拆开两个字。

[行人修持时，专心一意，不杂不乱，不休不息，精进勇猛做功夫。]  
这个是很困难的一件事。第一个要安静。第二个没有打扰。第三个自

己还能够很努力。你的意向必须要很强，要有现在所说的企图心很强。你想要得定、想要开智慧，所以才会这样的拼。[凡修何种功夫，贵在唯勤，若不精一无杂，今日念佛，明日听经，有时参禅，有时持咒，如三心二意，时时变迁，虽终日用功，而到老一事无成，岂不大可悲悯者乎？]顺便讲到这个是宝静大师讲说，他作不同的事情。现在的很多在家人念经就同一天念很多部经，他自己就为自己定功课，早上念《金刚经》、下午念《法华经》、晚上念《普门品》，然后念了三四五六种经。念一念就说都乱掉了。所以最好还是专心一点。你在七天或是二十一天，或是一个月、二个月都念这一部经，顶多两部。最好一部就好，然后每天就多念。甚至还有人念了三四种经，因为要上班时间又有限，所以他每一种经一天念两页，这样的话实在是不知道，念出来是什么味道。只是让自己很安慰说，我每天都念很多部经。所以还是专心用功的一部经，在一段时间里面你发心，念一百部、二百部、三百部这样。这样集中才会有一点点念经的味道出来。要不然你看你那部经拿出来，然后念两页放回去，再拿另外的一部来念，你光是拿进来放回去，那个时间就已经扣掉很多了。然后你那个思虑怎么样转换呢？当然你那个脑一定比电脑要强了。你只要一按键就进去了。不过电脑是可能可以，但是你的心一下恐怕还转不过来，调适不过来，马上从《金刚经》转到《药师经》，而且只念两页这是有点奇怪！虽终日用功，而到老了却一事无成，这不是很可怜吗？

[推其过咎，即在不精不进之故也，]他觉得自己很进，但是就不精太杂了。[故行人欲了生死成佛道，须精进勇猛不可。]这个精进其实是

佛法进来以后中文才有的，本来原来也没有。不过这个勇猛却翻的很好。精进这个精应该是专一向前，心没有三心两意，一心一意专心的向前冲。精进的意思就是一心一意向前冲。很久以前我看台湾的警察片，他就有主题曲冲……一心一意向前冲。一心一意就是不左顾右盼。[精进者何？]精进是指什么呢？[谓坚固持禁戒，弃于五盖六欲，]这就很难的事情。六欲就是六尘之欲，对于色、声、香、味、触、法的欲望。[内外清净，如是身心内外精进，于初夜、后夜、中夜，当从当认，精进修持止观，惺惺寂寂，寂寂惺惺；]惺一省。清清楚楚的。寂重叠的意思就是重语，就是强调加强语气。寂就是很平静，但是又很惺觉。惺惺寂寂虽然惺惺很惺觉，可是心却是平静的。反过来讲虽然很平静，但是它还是很省觉。所以怕有语病。你光是讲惺惺寂寂最后是寂寂，到后来就变成落于寂寂而已，就怕这样子。所以在重复一次说要惺惺而且寂寂，虽然惺惺而且寂寂可是在寂寂中还是要惺惺的。[乃至昼精进，夜精进，昼夜六时恒精进；]这个当然是努力坐禅。你不要说昼精进很努力坐禅，夜精进努力睡觉。[譬如钻木求火一般，若火未出时，则终不休息。]钻木求火的时候，如果火还没有出来，就不可以休息，一息就冷掉了。第二天要从新来过。[是则名为精进勇猛，善行于止观之道法。]善于行止观之道法。

正文[三者念。]念在这里就是思维的意思。[念世间为欺诳可贱，]要思维这个世间是会骗人的，跟骗子一样。是不值得宝贵的所以是低贱。[念禅定为尊重可贵，]要思维这样想禅定是很值得尊重可贵的。世间欺狂可贱，要这样想这个世间一切法都在骗人。我们都被骗了。可是



你现在决定要不再被骗。为什么它会骗人呢？因为它是金光党，它的主业就是骗人。可是金光党都是骗什么样的人？不只是贪而且是贪小便宜的，只要一点点可以贪就上档了。所以从现在开始你就不能贪。你心里面不贪金光党就骗不到你。所以也不能怪金光党怪你自己贪。这就是这么可怜。被金光党骗的人大家是说可怜他，可心里面是在笑他，说那你自己笨有被骗。事实上不是笨是贪。所以不要在被世间这种骗子的贼所骗。[念禅定为尊重可贵，]禅定为什么尊重可贵呢？它能够令心整个安定下来，离开欲界的这个贪欲，然后将来至少得升天上。这个天当然你可以升到兜率天。你如果得禅定要升兜率天，那几乎是保证的。你只要发愿往生兜率天就去了，兜率天还在禅定的色界天下面，因为兜率天是在六欲天里面。兜率天是在欲界天的第四层。所以色界天初禅天是在它上面。所以你只要愿意往生兜率陀天就一定会去。你不要说往生兜率陀天，你如果得定了然后念一念佛，发愿往生西方世界阿弥陀佛净土，因为一心不乱所以一定去的。如果你修禅定发心往生净土决定往生。你修禅定得定了是这样子，没有得定当然不能说。可是虽然没有得定，你如果很努力的修禅定，但是没有得定，可是我告诉你因为你修禅定的努力跟力量，跟你做 DVD 一样前制作业、后制作业，光是这些前制作业、后制作业准备工作等等，你心就已经够清净然后明了，光是以这个资粮你在念佛，就能够很容易得一心不乱。所以我就特别的反其道而行，这个反其实不是反其道而是返回正道。因为末世的人就贪便宜、贪方便、贪容易、贪简便，所以所谓的易行道大行其道，可是易行道反而是难行。你知道吗？这是很有意思

的事。易行道第一步你已经输了，你觉得它容易。因为你觉得它容易，所以你就不会全心全意的去拼。你的发心就不够、精进心也不够、因种心也不够、恭敬心也不够，所以你就散心念佛，在怎么念还是散嘛。因为你已经打定主意散心念佛，也没有想要一心念佛。所以你第一步就已经输了，第一步你就永远也补不上来，也改不过了。因为你是散心念佛。然后你是易行道就是这个很容易，所以你就轻法。这个一心不乱不是那么容易的事。虽然有所谓的十念往生，可是那个十念往生并不是说嘴巴念，心在那边想一些歪事或杂念。那个十念也是要专心摄念的。你没有经过这样自己的自我训练，你要临终的时候，你不要说十念往生，你能念一声就不错了就很难了。为什么？因为四大分离的时候有如万箭穿心，你那里能够念呢。我不要说四大穿心，你牙齿痛的时候你就不会念了。乃至你头痛的时候、感冒的时候，你能念吗？不能念。人临终的时候那是万箭穿心的痛苦，你有那个能力能够把持得住，还住于正念。那就变成要有禅定的力量才能够持心，让你这个心不会落于杂念、邪念、歪念。所以持心以那个禅定力持住心，令心不乱令心住于正念这样，然后那一句阿弥陀佛你才能够念得出来。因为那些死的人也都没有回来跟我讲说，他最后一念有没有住于正念，所以我都不知道。所以这个就是他们的不对，有经验大家应该分享嘛。念佛你虽然念，但是谁有敢把握说我决定往生。没有人敢把握。所以就拼命的东拜托西拜托，我要死的时候你一定要来助念。可是台湾话有一句说请人哭没有眼泪。这个是从大陆来的就是说，人死掉的时候那个移葬仪式雇人，雇了那个孝子、孝女然后在这边哭，那个声音都

很动人，可是都没有眼泪。你光是听声音令人心很酸，觉得这么孝顺。同样如果是为别人助念，因为也不是自己要死，所以也不会那么专心。真正能够专心就是自己的亲人过世了会很专心。所以那种感应也就比较多，也比较可靠。不过那个都不可靠了，万一你死的时间不对人家都赶不来，那你怎么办？你又不能等。你也不能好像那个张大帅说，火车要开来了让它延迟两小时。可是那个牛头马面是不会你等的。所以这个禅定是很可贵。禅定就是说于世间有漏法来讲，因为它还算是世间定，于有漏法来讲它可以令你贵为色界天人，还有顺便讲你如果得禅定，你回向说想要来世当国王，就可以当国王。可是你听我这样讲你不要那么高兴。因为你想一想三十三天的天主是释提桓因，他是在欲界天。可是初禅天是在他上面。所以释提桓因看到初禅天的天人要向他礼拜。你得禅定发愿来世当国王这有什么了不起。你发愿来世当三十三天天主这才厉害。当国王那没有什么了不起。因为你早就超过那个境界了。你如果已经得了禅定，又发愿来世当国王，那是种堕落你懂吗？因为那个是降格入取了变成这样子。本来你考九百八十分是可以入台大，但是入台大不是榜首。你就说我要到进医学院当榜首，那可不可以？当然可以。或是到文化大学当榜首，那当然是可以。所以得禅定他在世间可以享大福乐。如果把它当作是修菩提资本的话，以禅定的力量禅定的地位，他可以证得贤圣之位。我们讲说修行是为了出三界，欲界、色界、无色界，你得了初禅天就已经三界出了一界。得了无色界定的话空定，就三界出两界。厉害吧！得了无色界定的话就欲界跟色界都出了。所以这个就是真正在修道。当然还要看你的发

心、发愿，你的愿力在那里。你要满足世间定福乐的话，那就到那里了。可是你以此回向佛国净土，乃至回向修行菩提，那就是一个很大的利器。所以是尊重可贵。你得了禅定所有欲界天人，乃至欲界的天王都要跟你顶礼。因为在他上面嘛。更不要讲说太上老君、瑶池金母，当然要跟你顶礼，那个是仙界。仙界《楞严经》里面就有讲。[若得禅定，即能具足，发诸无漏智，]所以如果得了禅定以后，就靠着禅定力而发无漏智。为什么？因为禅定力可以伏烦恼。烦恼一伏心清明，心清明就智慧显露。无漏智才能够发起来。[一切神通道力，成等正觉，]都可以做得到。其实一切修道它的成就，全都是依禅定力来作的。神通也是在禅定中发，神通通常是在三禅发。成等正觉也是依于三禅，佛入涅槃也是在三禅中入涅槃。佛世尊在入涅槃之前他就入于禅定，从初禅、二禅、三禅、四禅到无色界，然后无色界在往下来这样。他好像就在玩游戏一样。乃至它用跳的一禅、三禅、无色界定、空定，他也是这样跳上去，然后在跳下来这样子。那时候是世尊要涅槃你知道吗？你要晓得修禅定是要很花能量的。因为什么知道呢？你有打坐经验就知道第一点。你若精神不是很好的话，马上就点头就玩死电脑了，就昏沉了。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第五十六集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011年2月21日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

论文里面讲说一切神通道力。神通是禅定中发，通常是三禅发。顺便讲末法时期有很多人讲他神通，有第三只眼，可是没有听说有第三只耳的。他如果有神通是不是他有得了三禅？通常要有得禅定那才是道力所发的神通。神通有很多种：①生得——就好像鬼神它都有通，不管你是从那一道来的，只要生到鬼道你就有鬼通。但是鬼通的通不是很通，它就有一点点通似通非通，有时候它通、有时候它不通。鬼通它是有限制的。它不是说所有的过去、现在、未来还有地点它都能知道。地点因为整个法界、无量无边的三千大千世界，它那里能知道。它所能知道的就是小小的一个范围。所有那个都是小不点。这个是生得所有鬼、神之类都有。跟鬼神类似的那一些众生像夜叉、阿修罗、紧那罗、摩睺罗伽、龙这些都是鬼类，都有一点通这叫生得。只要生于那一道就有那一道的通。据我看来人是最不通了。蚂蚁也有一点通。昆虫也有一点点通。它们能够感知自然界的变动。我们人就不知不觉。

不晓得为什么？②报得——就是他过去世修的，过去曾经修的很好很好，今生还有余报，还有一点点神通力存在。或是鬼通也有，像台湾话说的乩童身，他生来就像乩童一样，他就很容易产生灵通跟灵界沟通。那种就是报得。我们就没有，我们一般人也看不到鬼、听不到鬼。但是那种有灵通的人他就可以看得到，而且听得到还可以跟它们打短讯。③修得——这个修得是最可贵的。而且佛教所说的都是讲修得。生得、报得都不足为凭。所以修得的东西真正能够起大用，对他人有所利益。修行是干什么？越讲这个业、业力就太恐怖了。修行是为了断惑、证真。惑是烦恼，你怎么断？你看也看不到、摸也摸不着，它起来的时候都是趁你不注意的时候。把你搞得糊里糊涂，你也对它完全没有掌控。它在你的心中得自在。所以你如何断惑？烦恼一起的时候你想要暂时停止都不可能，说诶呀不要那么吵，把那个声音转小一点都不可能，它就是那么吵。叫它不要那么吵、不要那么闹、不要那么强也都不能。更何况你把它断掉，是不可能的事。因为看也看不到，可是实际上它是有，你说糟不糟糕。你说一切都是无相，可是烦恼起来的时候，虽然无相可以搞得你昏天暗地的，搞得你求生不得，求死不能。所以就是简单的这句话，断惑就用禅定力。断惑就是灭染、除染。然后证真你要证什么？证道、证真如、证种种果地。靠什么？禅定。所以如果没有禅定、禅定力，你所修一切都是文字知解。而且都是比量的。你都变成说是想象的好像是怎么样子。你从文字上了解什么叫断惑，什么叫不贪、不嗔、不痴，那只能这样了解了解而已。你做得到吗？做不到。怎么能做到？禅定力。禅定力有如一把猛火，把

心中的烦恼全部都可以烧尽。如果没有这把火如何能够弄得干净，几乎是没有办法。那个烦恼你用水淹、用土埋都没办法。你用水淹水一退掉它又起来。土埋的话它还会跑出来，它跟蚯蚓一样。它跟土拨鼠一样牠会钻洞。所以你把它没有办法。唯一能够断烦恼的就是禅定力。唯一能够证真如、证道然后契入如来藏的，从你的六识通到你的七识，再往下通到八识。什么力量？你有没有看我们在建通到机场的捷域，那个钢梁有多粗，要打下去多深你知道吗？我就讲我们现在扁照寺旁边有一个小桥，那个小桥现在改建要把它拉直弄宽，然后变得没有重量限制。本来只能限制五吨，五吨是很少的，一辆卡车就五吨了。所以那个卡车都要绕行。现在要改成没有重量限制，因为要通过我们的地方，所以他给我那个建筑图跟我讲清楚。他要打二十八根钢梁，打进入七十英尺，然后上面再弄横梁。钢柱二十八只七十英尺，那只是一个小桥而已，就能够通左右两辆车。不是什么大桥就这个样子了。我要讲的就是说烦恼的深刻，就比那个钢柱还要厉害，深到你的八识田心里面。你如何能够把它拔出来呢？开一个玩笑你把这根大钢柱拔出来要放在哪里？你放在那里都是阻碍交通。所以如何能够把心里所深藏的，深到从七识到八识无始劫来的，烦恼种子都能够拔除，靠什么？靠禅定力。你如果没有禅定力，所谓的七识、八识你也是用想象的而已。什么想象？就是比量。

现在不只是要把比量变成现量，所以以禅定力可以把这些比量的东西，把这些深藏在八识田心里面的东西，深藏在第七识里面的东西，聚生我执跟聚生烦恼，整个都把它显现出来，所以叫现量。显现出来然后

把它灭尽。靠的是禅定。我们一般修行为什么不得利？没有禅定。所以一切修行都是文字言说。我们是理论派的，研究理论而已。能不能施行？不能施行。为什么？因为施行的第一个关卡就是禅定。没有禅定这些都不能做。那只是讲讲而已。所以有心要修行就必须修禅定。戒、定、慧，就像一个三环，是以定把戒跟慧都抻起来。所以没有定的戒持的就很辛苦，有定的戒它本身就有定共戒，自然就能够持的清静。甚至于它根本不会好乐喜欢这种犯戒破戒，乃至散乱染污的境界。因为得定的关系心清净故。这个心清净不是言说戏论，它真正的清净了。然后以心清净而且不动的缘故，所以进修所得到的慧就是无漏慧。无漏慧就不会跑掉，不会说今天这样子，明天就没有了；或是现在看经看得很高兴，然后等一下书关起来以后就不知道跑哪里去了。因为那个慧是散慧，是没有定依持散慧。所以不要希望它有力量。因为它散慧的关系无根。所以你不要顺便给人家戴高帽说：他很有慧根。你要晓得这个慧是有一个根，怎么能形成慧根？因为有定力，所以这个慧不是无根的飘萍。学佛学了这么几十年来第一次知道，什么叫慧根。这叫做有慧根，因为它的慧有根。它的慧因为有根有附着，所以不是今天有，明天没有，今天到这里，明天到那里这样。好像飘萍一样。什么叫有慧力呢？因为这个根长粗了它就很牢，所以有力量，这叫有慧力。所以五善根：信根、精进根、念根、定根、慧根。慧根要有定力所持。然后定力又修得多了智慧增长了，它的根长粗了就非常有力。所以那个智慧就可以破一切的惑，破制它的惑。令一切人都住于正见，乃至就是开智慧。这叫慧力。慧根是自受用。慧力是他受



用。就是教化度脱众生就下面讲了。成等正觉就靠定力，定力进修慧定慧在一起，便三昧，然后就成等正觉了。最后得金刚三昧，以金刚三昧破一切无明，破最后一分无明。然后证阿若多罗三藐三菩提。最后广度众生还是用定力，或是三昧、神通力并且都是在一起的。所以我们上次曾经讲过，我问那个夏伯伯说有没有神通？他没有回答问题他讲别的，他狡辩说佛讲经说法都是神通。什么神通？1、他要用他心通。2、还要用宿命通。3、还要用漏尽通，基本上这三个通一定要同时用的。1、他心通——知道你现在再想什么、你希望什么、你在求什么？他心通现在你在这里。2、宿命通——知道你过去经过哪些事情，受过那些挫折，然后修道那一些法都会知道。这是看宿命通。宿命通知道你的过去。3 漏尽通——知道你的未来。因你现在、过去这两个合在一起的关系，你应该要修那一个，或是听什么样的法你能够开悟，然后能够证道。这个是看你的漏尽通。所以哪有说佛讲了一个经以后，谁又开悟了，然后又有多少人证了什么，那有那么容易呢？那就是你在定力中，然后不用雷射光、也不用心电图就看得清清楚楚。噢！你这里是怎么样怎么样，应该怎么样要对治，然后我讲什么话就正好钻到你的心窝里面去了。你哇一下就一切烦恼冰消挖掘，一切马上就都透彻了。所以马上就证道。当然不用羡慕别人，因为这个是人家修来的福。累世累劫尊重佛法供养善知识。我们都不是，我们累劫都是自己供养自己很丰厚这样子。然后供养佛的时候就很节省，一切都很克难。佛按、佛堂就自己到边区去买几块板子钉一钉，连油漆都没有很简易的。有的很多还都用书架。有的更糟糕了，还没有学佛之前他家

有一个酒架，就把酒架里面的酒拿出来，然后把佛像就供在里面。众生自己住豪宅自己的房间就很宽阔，可是佛就那个小小小小这样的。你说你这样供养佛，你期望你开大智慧，这个有一点说不过去，有一点太便宜了。

所以广度众生除了这个以外，还要有神足通或是神境通，神境通就是说要到那里就到那里了。也不用像阿罗汉用飞的。说到那里就到那里那叫意生身。讲到这个意生身，当今就是净土，知道净土宗的来缘是什么吗？净土宗就是韦提希夫人请佛为她开示的法门。因为韦提希夫人的儿子阿阇世王听坏人的话，要篡他父亲波斯匿王的位，本来是要把他杀掉，后来有忠臣劝他说不可以杀，你这样杀了不好，他说反正不能让他活着就把他关起来，要把他饿死所以断他的食粮。韦提希夫人她为了要救她的先生，她天天都去看她的先生，身上涂蜂蜜，她的戒指、项链打开里面放的是葡萄汁，然后这样子去给他吃。结果关了两个月没死。这个阿阇世王就很惊讶问卫士说：为什么没死？卫士不敢不说就坦白的讲，就是因为王后天天都来看王，然后用这样的方式给他吃他就没死。于是阿阇世王又要想杀他的母亲，结果又有忠臣劝他说，自古以来有杀父的，没有杀母的，尤其是国王没有杀母的。然后他也就没有杀她，把她也是关起来。韦提希夫人就觉得很痛苦天天就哭泣，就朝着佛的经舍那里礼拜，就跟佛讲说世尊我每次在痛苦的时候，或是烦恼的时候，你都会讲经开示我让我去掉烦恼，我现在很苦，我想要见世尊听到世尊的开示，我有这样子的腻子，然后生到这个世间觉得很苦，我希望我来世不要再来了。我希望我从今以后生生

世世，眼不见恶人、耳不闻恶声，希望世尊开示我法门，能够令我达到我的愿望，来世不再生于烦恼之中。希望世尊慈悲开示我。结果世尊在经舍以神通力就听到了，然后派舍利弗跟目犍连就从空而来一下就到了，韦提希一看到很高兴就礼拜。她问说世尊怎么没有来？结果她刚讲完世尊就到了。然后就跟她讲净土十六观。这就是净土法门的开示。

《阿弥陀经》是后来才讲的，《净土十六观》是第一部净土的经。这个就是真实修的。我讲这个就是说佛度众生的时候，依据需要的时候他就会示现神通。讲到神通你们看经典就会常常看到，佛也不赞成佛弟子就是阿罗汉示现神通。譬如说众比丘每天都要去乞食，但是佛的经舍都是在城外，到城里面去乞食都有一段距离。佛就规定他的大弟子们，要去乞食的时候都要用走的，不能用飞的。而且走的时候脚一定要踏在泥土上，不能在泥土就临空虚度这样。所以佛就说你的神通不是拿来耍的了，拿来让人家看了目瞪口呆这样子，他不要惊世骇俗。乃至阿罗汉除了不得已想要度众生的时候，可以示现神通。有一个阿罗汉他屠龙，所以要用神通才能屠龙。因为有一条恶龙危害于人，所以他就屠龙。这个是《五戒相经》里面讲的，屠了龙以后当地的人就很感恩于他，于是就请他吃饭然后准备了很多的酒，他就喝了酒，喝完酒以后他就失了定。所以神通都不见了，然后软成一滩走路都走不动，结果村人就把他抬回世尊的经舍。世尊就说你看看这个可以屠龙的，现在连蚯蚓也屠不动了。所以就开始制戒，比丘不可以喝酒，连一滴都不可以喝。乃至一切佛弟子受了不饮酒戒的，都必须要有这

样子。所以就讲一点关于神通的事情。乃至你看佛弟子每个阿罗汉都是这样子，他在世的时候就看起来老老实实没什么事，等他要入涅槃的时候，他就马上生龙活虎一般，然后腾空作十八变，里面就包括上身出火下身出水，然后在空中行住坐卧。这很神奇！你看经典里面有说上身出火下身出水，你有没有想到过这是什么意思？不动明王有一个火戒定，他入火光三昧，入火光三昧的时候全身出火，这个就没有什么神奇。全身出火入火光三昧就可以。可是阿罗汉要入涅槃的时候是，他上半身入火光三昧，下半身入水光三昧。所以入火光三昧是上半身就出火；入水光三昧的下半身就出水。而且还可以很快的把它换过来。上半身出水，下半身出火。你说这两个水火是正好相反的，你一心如何入两个三昧。所以这就叫做游戏三昧，就说你看我这样很好玩吧。三昧对他来讲是很好玩，而且轻而易举的东西。就是所谓的于三昧得自在，所以叫做三昧游戏或是游戏三昧。

佛菩萨度众生的一切招数对他们来讲，都是游戏三昧一样。都是依三昧而作，而且对他们来讲都很好玩。我们就很不好玩了。因为三昧还得了怎么是很好玩的呢？我们连一味都玩不了，更何况玩三昧。[广度众生，]所以佛菩萨度众生都是入于三昧度众生。譬如说《地藏菩萨十轮经》里面佛就说：地藏菩萨是善男子，这个善男子就是指地藏菩萨，每于晨朝入于首楞伽摩三昧加持一切众生，就是首楞严三昧。所以佛菩萨要加持众生，要利益众生都是于三昧中作。三昧就是以禅定为主。你没有禅定假如度众生，就只能用嘴巴度了。可是众生一看你只靠嘴巴度，你嘴巴讲酸了、讲歪了，恐怕也度不了。你没有三昧力不可思

议的加持力。[是为可贵；故名为念。]念就是思维的意思。就要想世间是骗子，想禅定是可贵的。乃至得禅定就能够具足这么多的好事情，能成就这么多的好事情。应该要常常想这些事。激发自己对修禅定的企图心。

释文[念者忆念也，]忆念就是思维、思念。[即正念昭彰之义，]正念昭彰就是很明显的意思。正念很明显，而不是模模糊糊的。一般人如果有正念的话，因为烦恼覆盖的关系，所以如隔雾看花一样，那个正念是很模糊的。所以那个正念就很容易被引转。以唯识学来讲叫引转，就是被牵着走。引就是拉、牵的意思。[谓念世间五欲之法，虚妄不实，乃欺骗于人，诳惑于人，实为可贱可恶；念出世禅定智慧，胜妙殊绝，]要思维说这出世间能够令人出于世间的，禅定智慧是胜妙殊绝的。[为可尊可贵之法，若能得诸禅定，即能具发无漏智，]具就是具足。具足的发出无漏智。[及一切神通道力，成等正觉。无漏智即无生智，无生即无灭，即是不生不灭之无漏智慧。神通即六神通，道谓七科道品，力即如来十种智力。成等正觉，即是成无上佛道。言正觉者，谓凡夫妄觉，]凡夫也有觉但是妄觉。[外道邪觉，]外道也有觉它是邪觉。[二乘偏觉，]二乘也有觉他是偏一边的觉。[菩萨二边觉，及但中觉，悉未能称为真等正觉，唯独如来方称为真等正觉，竖穷三际之底，]三际是过去、现在、未来，就是三世的意思。竖指时间。竖的就指时间到三际之底，过去、现在、未来，他都能够贯穿。[横赅法界之边，一切无与相等，]赅是包括的意思。赅一该是同音同意。以横的来讲就是以空间来讲，上面讲时间，这边讲空间，以空间的话就包括了法界的边

缘。没有一样的东西可以跟如来的等正觉相等。[而能等一切法，故名真等。如来三智圆明，五眼洞照，故名正觉。证至极妙觉之后，从此兴无缘慈，运同体悲，]无缘同慈，同体大悲。[所以垂形六道，]垂形就是化身。化身在六道。[广度众生。常正思念，此等殊胜妙好之事，最为可尊贵，故名为念。]所以要去想这一些佛菩萨的境界，都是因为禅定而能够达到。所以就要努力的修禅定。

顺便讲一个实际一点的，你如果努力修禅定，先讲一个最便捷的就是说：即使你没有得定，但是你心也相当清净了，还有你也一定是远离尘劳、远离愤闹。当然那一定要说你修禅定是在清净的地方，你不能在西门修禅定，你不能在菜市场旁边修禅定。一定要找一个寂静的地方修禅定。所以是远离种种的缘。现在净土宗的人都在喊说：“万缘放下一心念佛。”那是真正要修行的人是这样子。连念佛都要这样子了，更何况你要修禅定一定要万缘放下。所有的尘缘都放下了。我们前面讲的具五缘，那些工作你都有作了，这些都不会白做，来世都会请看下集的。业力会继续一切都不会白修，都会进去八识田心里面。尤其是这么好的东西，你在作的时候印象一定会很深刻。为什么？因为你的心比较不散乱，所以能够进去八识田心里面。但是你所作想一些跟烦恼相应的事情，杂染的事情，因为太乱了，所以马上作就马上妄。等到要死的前一刻什么都想不起来，不知道这一辈子是怎么过的，糊里糊涂的。就忽然想说怎么了，我要死了这样的，于是就死了。还真的是这样子。譬如说你现在五十几岁或六十几岁，四十几岁没关系，这几十年里的事情你记得多少？都不是很多。可是几十年你做了很多

的事嘛。做了很多没有意义的事、无聊的事。那些你都不记得了。那些等于都没作，所以那个叫做空过。这辈子就白活了很多时间。不过也还好了，总是为这个世间留下很多乐事。我们是为自己跟他人制造垃圾，所以我们是垃圾制造机。

正文[四者巧慧。筹量世间乐，禅定智慧乐，得失轻重。所以者何？世间之乐，乐少苦多，虚诳不实，是失是轻；禅定智慧之乐，无漏无为，寂然闲旷，永离生死，与苦长别，是得是重。如是分别，故名巧慧。]巧是善巧的意思。这一段就是说用智慧的方便，来照见世间跟出世间的差别。世间跟出世间的差别，这个要用智慧来看。你没有智慧你看不出来。甚至于糊里糊涂的这么过也不晓得。只有你学佛了才会有所谓的出世间。没有学佛的话，那么这个人生就是一种而已，没有选项。你就是这么活就没有了，苦就苦到底了。但是学了佛以后就有智慧，就可以分别说我原来还是有选项，还是可以有选择的，我不一定要这么苦，我也不一定要这样苦一直苦到死这样的。这些缠缚、这些负债好像永远都还不完。夫债、子债等等种种的债务这两个是最重的。当然男人就是妻债。这个永远都偿还不完。除了学佛以外。也不一定要出家，你心里面看破了不受这些尘境的影响，就已经解脱一大部分了。乃至对世间种种的虚妄追逐，我称为盲目的追求，永远无止尽的。对不对？怎么无止尽呢？这好不容易在社会打拼，服务或者是工作了几十年，接着要退休。退休的时候着慌了，退休以后做什么？每天很忙还好，这没事就麻烦了。所以就要所谓的退休生涯规划，总是那一些学画画、弹琴、书法、然后旅游、跳有氧操就这样子。乃至跳吐

蕃舞，一个老太公跟一个老太婆抱在一起跳吐蕃舞。也不是非常美妙的样子。这叫做生涯规划。但这些都虚妄。你即使老了以后那个生涯规划，其实也是很无奈、很勉强的，然后你静下心来也相当无趣的。因为总要做一些事情。本来一辈子都笨手笨脚的，到老了以后才去学跳舞。这是很麻烦的事情。而且又跳不太动，手脚又不便捷然后头脑不灵光，舞步也学的不太对劲。跳起来那个样子也不是很好。可是又非这样不可，他们没事干嘛。然后这个复杂的舞步也跳不来。所以一点也不是很美妙。一切都是很虚妄。除非你学佛了，这些虚套你都不需要了。因为实在也不是很快乐。那学佛了就可以很充实。尤其你要跟我学的话你就很累了，有做不完的功课。所以天天就都很踏实。

[筹量世间之快乐，及出世间禅定智慧之快乐，孰得孰失，]你看世间实在是没有多大快乐。快乐里面都含着苦在里面。引一句英国诗人雪莱的话，他说：“我们在笑的时候都是在含着眼泪的。”这个表现的不错。所以这世间总而言之一句话就是无奈。我在读高中的时候我们那个老师，讲说什么叫命？无可奈何谓之命。譬如说你生来长得很丑，这是无可奈何的。有的人譬如长得很好可是就是没有人缘，有这样的事。那也是无可奈何的。所以这个世间无可奈何的事情太多了。那就把它简称是命。只能叹气了喟然长叹。所以连孔老夫子这样的大哲人，也常常喟然叹曰。可是就不能说佛世尊喟然叹曰，这就不对了。所以世间的快乐都是短暂的。我读书的时候很少出去玩，因为平常打工、读书、自己看自己的书，也不喜欢出去郊游什么的，我曾经跟你们讲过我在大二的时候，好不容易有一次跟同学去阳明山，还有一次是在



内湖山上玩了两次。可是我每一次出去玩的时候，都深深的感到在大众中的那种寂寞。很奇怪！觉得象这样子的郊游游山玩水，就很没有意思。就觉得很寂寞一点也不快乐。不过当然有人很喜欢北横中走什么的，我是搞不懂的。踏青什么的。我们师大附中就有一个踏青社。唉呀真是无聊。所以这个世间实在没有什么值得快乐的事情，都是很短暂。如果有快乐的，都是自己以为快乐，然后自己说服自己说我好快乐这样子。不过这就是很奇怪，有的人生来就是好玩的。当然我也好玩，我好玩是在小学四年级以前，玩圆牌、陀螺，玩小孩子的游戏捉蜻蜓、捉蝉等等。玩风筝我是不太会玩，但是我常玩就是了。有一次玩的非常好，小学三年级的时候一次偷了我妈妈，一坨车衣服的线然后就一直放放，我很少放得那么成功，最后放得那一坨线都放光了，很远很远风筝变得很小很小，然后就拉拉拉不动，因为那种车衣服的线比较细，一收线就断掉了。它就一直往那边飞我就一直追，因为那个已经是很远很远，我是在古廷区那里放，好像跑到万华那里去了。中间隔了很多房子也过不去。那一天好苦。那个真的是说风筝断了线，家财去一半。那一天回去挨没挨打我不晓得，因为如果我妈妈发现那一坨线不见了。所以一切的快乐就必须要是徐志摩说的童騃性的快乐。说到童騃性的就是不是很有觉知的。所以好玩的都是童騃性的。我这个很不错，我好玩的时候都是小时候。童騃应该是这样子。不过很多人长到二三十岁还是喜欢那个，乃至五六十岁、七八十岁的还是喜欢玩。那个一辈子长不大。逮到机会就好好的讲一讲。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第五十七集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 2 月 28 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

请拿起《修习止观坐禅法要讲述》，在荧光幕前的朋友，请端身正坐专心听讲不作旁的事。

这个是第四项的巧慧，行五行的第四行巧慧行。这个慧依唯识或《俱舍论》，《大智度论》也是这样讲的，慧者能分别的意思，这个分别当然是善分别。就是能够分辨善、恶、权势、是非等等的法，叫做慧。也就说没有智慧的人就不能分别是非善恶，好坏等等都不能分辨。对价值模糊不清混淆。所以对价值模糊不清混淆，对于实相模糊不清混淆，这就没有慧。这个慧就当然不是指说数学好不好、英文好不好、理化好不好，跟那个没有关系。是指价值的了知跟判断，还有拣择。

你了知判断以后就可以拣择。因为你拿是非或是善恶你判别了以后知道，非或是恶是不好的，所以你就挑选，从是跟非里面挑是来做来信受。从善跟恶里面挑善来信受然后来奉行。所以把它挑出来叫拣择。在这里的慧不只是慧而已，而是巧慧。巧慧的意思就是能够灵活运用，就不是死刻板板的。所以慧本来就有这种灵活的意思。所以菩萨最后成就的那个慧，叫做方便慧或是方便智。方便智的意思是说能够随于地点、人、事，而随其那个机宜去变动。但是不离本体，譬如不离于真实、不离于如法、不离于如理。一切都是如法如理，但是就在如法如理的立足点上，然后去做机巧的变化，来符合众生的个性或是他的智慧，或是他的根器，还有他的品味。所以令他听了欢喜。简单一句话药是一个，但是他上面加的不一样。外面有的是加巧克力、有的是加糖、有的是加牛奶、有的是加巧克力加牛奶。每个人口味不一样，他吃起来嗯就很对味。他就觉得诶呀师父我喜欢你这个法。可是另外的人也说他喜欢他的法。你们两个好像请的法不一样，可是事实上里面是一样的。只是外面加上的那一些糖衣不一样。还有一种有的人喜欢吃咸的，有的人就喜欢在上面撒几个芝麻，有的喜欢吃黑芝麻，有的喜欢吃白芝麻他都有。所以你要什么我就有什么。每个人吃起来都很欢喜。这个都是师父特别为我制造的，所以我就特别欢喜。可是里面其实都是一样。当然他也不跟他们讲说，其实你们每个人都是一样的。所以这叫巧慧。依于种种机缘然后善巧的运用这个智慧，这个慧是为了要观察分别。所以叫慧观。这个慧观观什么？观世间观出世间。他论文这里面写说[筹量世间乐，禅定智慧乐，]筹量就是你去掂一掂

这个世界的快乐是什么？当然就是指种种世界的五欲乐，乃至名、利、钱、色等等这些快乐。它的重量是怎么样？还有出世间的禅定智慧乐，它的重量是怎么样？去量一量掂一掂得失轻重。如果追求世界的五欲乐，他的得失怎么样？那一个比较轻，那一个比较重。也就是说轻就没有价值，重就有价值。所以那一个有价值，那一个没有价值去比较比较。或者说那一个比较重要，那一个比较不重要。也是轻重的意思。[所以者何？]那是什么呢？[世间之乐，乐少苦多，]世间是有乐，可是那个乐很少。每一个乐里面都伴随着很多苦。不是说世界的乐有乐，但乐的种类很少，不是这个意思。而是说世间每一种乐里面都有苦。而他那个苦是比乐的成分要多。譬如说名利或淫欲来讲。淫欲里面有乐，但是里面伴随着很多苦。我就挑明说这个是世界的一个大题目，世间人都贪淫欲，因为众生以淫欲而正性命。所以这个淫欲对众生的吸引力是最大的。为什么最大知道吗？因为其它所有的乐，譬如说色、声、香、味这四尘的乐，它就是单项的。可是淫欲的乐它是复杂的，它是多项的，它是包含了淫欲里面有，色、声、香、味、触还有法。法是想象。所以在行淫的时候，会运用妄想来增进淫欲之乐。有些世间人行淫的时候一边看A片，那就是为了这个，要增进他淫欲的快乐。为什么？因为他自己实际所做的，事实上没有那么乐。更何况所谓的老夫老妻做久了，总是那么回事。也没有什么新鲜感，所以就有点疲厌就用打一些吗啡什么的，不是看一些色情画片或是书刊，要不然就像看A片。然后来提高他的欲望，增进他的想象空间，这样妄想来得到快乐。因为实际所做的已经是例行公事了，也没有什么快乐，快乐已

经不多了。只不过是生理需要就想要做，可是做的时候并不是那么乐。所以我现在主要是要破淫欲乐。还有所谓淫欲的乐是怎么样呢？通常以心理学跟生理学来讲，一定要达到高潮，才是真正的快乐。那没有达到高潮乐就很少。因为我研究佛罗里德的心理学，还有以前就研究金赛博士的性心理学，所以我知道。因为有很多夫妇有这种房事的不协调的问题，而起了心里面的挣扎跟困难，乃至引起婚姻婚变。乃至有外遇什么，常常都是因为这个。所以男女在行房的时候，你要达到高潮，令那一件单一的事情，就说真正得到纯粹是快乐，当然纯粹的快乐是指世间的快乐，必须有一个先决条件，两个人同时达到高潮。可是这种简直是凤毛麟角的事。有的人夫妇一辈子也不能做到这件事。所以不是男的先达到了，要不然女的先达到，通常是男的先达到然后泄精了。那女的就不满足，然后就有一种空虚感。所以你如果去看《查泰莱夫人的情人》你就知道，D.H. 劳伦斯他就在描写，妇人在这种性空虚的情况之下。虽然她是一个贵夫人，可是她就是因为性空虚不满足。所以去勾搭她的园丁，就跟她的园丁有了私情。但她不认为她有错，不认为她是在犯罪。因为她觉得她先生没有能够满足她。这个是现在普遍的问题。所以我要说的就是，这世间人追求所谓房事真正很圆满很快乐，那就必须要两个人同时达到高潮' orgasm。所谓的高潮依男人来讲就是泄精。依女人来讲也是一样，她也是会泄精。所以大部分的女人一辈子没有经过高潮。有的女人很特殊她是很容易达到。所以这个每个人是不一样。两个人在生理上跟心理上要完全同步，你看那里去找。而且这个还牵涉到他是生理、心理，还有他

当天所碰到的事情他心理快乐不快乐。那如果是勉强要做，为了义务好做的，那绝对没办法玩两人配合。如果没有办法两个人完全同步的话，就不快乐。那就本来所谓很快乐的事情，也不是快乐。完事以后有很大的一种空虚感。尤其是女人不满足的时候，她会觉得很幸福。因为我不是女人所以不太了解，只是研究学问而稍微了解一点。但是男人不只是我自己的感觉，我曾经好像给大家一份资料就是莎士比亚的诗，就描写男女淫乐的时候，莎士比亚叙述说：开始的时候是很急切、很饥渴、很疯狂的追求，可是完了以后都是有一种空虚、有一种厌恶的感觉。尤其是出精以后，差不多都是有。所以连莎士比亚都这样写，而且这个是确实的。你说世间上大家最喜欢的这个东西，都有这种所谓的乐，乐中里面就有苦。世间人最大的最看不开的淫乐，本身就有这样子的问题在里面。当然这个是指一般人。但是有那种好色的大淫虫，他是不是有这样正常的感受就不知道了。但是这个讲正常一般的人。不管你的知识、学问、社会地位，都是同样的感觉。尤其是男性单身的，他有手淫这种事情，那更加会。手淫完了内心里面就是很不痛快，就是很厌恶。所以这就很奇怪！所以世间所说的乐，你真正去做那一件事情的时候，得到乐的成分很少。大概就是百分之十跟百分之九十的比例。你去行淫欲所得到的快乐，跟你所预想要得到大概只有百分之十。但是其中产生所有心理复杂的那种感觉，那种空虚、厌恶这个是十分比九十。连淫欲都是这样的，更何况其它世间的乐。所以快乐实在是不可靠、很不实在。

顺便讲到现代佛法变成很多都是世俗化，而且教人都是追求世俗的东

西，追求世俗的果报、追求世俗的作业，都是错的，都是违于佛所说。所以是于佛法相违背。这个大家必须要知道。不要以为说你作跟佛法有关系的事情就是佛法，不是的。必须要知道。那个算是边缘佛法。已经不是相似佛法了，相似是说还有一点像。现在是不太像就跟佛法沾一点边，那个面貌几乎可以说是面目全非了。跟佛所阐释的、希望众生修学的，已经是面目全非，而且也绝对达不到佛，所期望我们的那种标准，那种结果。

[虚诳不实，]因为世间的乐都是骗人的。令我们去追求，然后结果都不是快乐的。[是失是轻；]所以世间乐是你去追求，不是得到而是失去。是很不重要的事情，很没有价值。所以说是轻。[禅定智慧之乐，无漏无为，寂然闲旷，]很平静很宽阔是寂然闲旷。[永离生死，]令我们永离生死的苦海。[与苦长别，]长别就是永别。[是得是重。]这个是得到了是比较重。[如是分别，故名巧慧。]能够用智慧来判别世间跟出世间，所以叫做巧慧。学佛最难的一件事情就是，学了佛法能够把它用到世间事情，用到实生活上。这个不但要智慧还要巧慧。因为我们世间有种种的因缘，种种的状况，它不是死的。你拿了一个不知便巧的道理你安不上，你也不知道怎么安。所以就变成学佛跟生活是两橛，禅师说的两橛。就是两件事情，本来是两根棍子了，这两根当然是不同一根。所以就是两件事。学佛跟生活跟实际人生是两件事，不搭噶。那就是因为没有巧慧。连智慧都没有还说巧慧。先要有智慧才有巧慧。

释文[此第四明行巧慧之方便。凡用功之人，须以善巧之智慧，筹量世

间之快乐，及出世间禅定智慧之快乐，]为什么单单提出快乐呢？因为我们知道学佛是所谓的要离苦得乐。你要离苦得乐你一定要先知道，什么是苦吗？而且要觉得世间是苦你才有可能学。你如果还是一直肯定世间是快乐的，你就不会真正真心真意、全心全意的学。[孰得孰失，谁轻谁重，须明了清楚，辨别无滞，如是方能出生厌下欣上之心，]厌下就是不喜欢我们这个下界，就是欲界。欣上就是上界。下界跟上界在禅定学里面，就是欲界跟色界的意思。因为欲界在下面。色界在上面。所以叫下界、上界。这里面厌下欣上就是这个意思。不是别的意思。这是个专有名词。因为了解清楚了世间快乐的等地，所以才能够真正的产生出，不喜欢我们这个欲界，而想要追求上面色界的境界这样的心。所以你必须发这样的心，才能真正用功的去习禅。[否则真伪莫辨，邪正不分，易于错入歧途，故须以巧慧观察。]观察世间跟出世间的快乐。[世间之乐，乃有为之乐，无常不实，纵使得乐，此乐亦是苦，]这个乐如果以比较有智慧的人来看，这个乐本身就是苦，当体就是苦。另外在比较差一点的智慧就说，这个乐会过去的会变成苦。这个乐为什么会变成苦？这个乐受过了以后就是很苦了。为什么？因为乐灭。乐是什么？乐是一种受，这种感受是会过去的。它不会永远这样子。所以不管你经历世间什么样快乐的事情，你很陶醉，但是这个陶醉的情况不会一直存在。即使你那快乐的事情里面都是纯快乐，而没有杂质都是世间的快乐，都没有杂质都是快乐，但是当快乐消失的时候就是苦。快乐是好的，但是快乐消灭的时候令人很惆怅、伤感，快乐永不再好苦。通常讲青春是快乐，可是青春不能永住。青春过去



了以后就不很快乐，这个妙龄少女变成老太婆皱巴巴的，自己都不太想看要去拉皮。所以青春是好的、是有光辉的、是灿烂的、是美丽的、是快乐的，是很多人崇拜追求的，或者是很多小姐喜欢的追求的，诶很好！当变成老头儿的时候就不好了。走路都不是很好看。不是说走动走不动，就是不好看，光走路都不好看还说什么。所以当好事过去的时候就苦了。所以一切的快乐都这样不是长住的，而且都是很快。你有没有发现这个青春过得特别快。当青春过去的时候你都没注意。不过我告诉你一个好消息，青春虽然过去老了，老青春。可是老青春就会被人家说老不修。就是老了又不认老，所以就老花这样子。老不修是台湾话如果写成中文，大概可以说有两个意思：①老不修。②老不差。所以就看起来很恶心。如果变成老色迷就更糟了，自命风流这样。

[乐不常久，终归败坏故，]等乐败坏变成苦那叫坏苦。[败坏即是坏苦，]坏苦的意思是本来是乐的他败坏变成苦，叫做坏苦。苦苦——本身就是苦叫做苦苦。譬如说生病他就是苦、痛是苦、痒也是很苦的，以人世来讲贫穷是苦、失恋是苦、眷属伤亡是苦，所以那是苦苦。坏苦——本来是好的本来是快乐的，因为它的自然演变快乐消失，快乐变成坏快乐变异了，叫做坏苦。行苦——行是指变迁的意思，由乐变成乐消失了，然后变成苦叫行苦。就说由好的变成坏的这一个过程，叫做行苦。跟这个坏苦有什么相干呢？这个是很好的，从来也没有看过这样的解释。本来是快乐的事情，那快乐会变成不快乐，不管它是怎么变，它一定是要有一段时间，所以快乐到后来变成苦。但是不一定要

等到变成苦的时候，你才觉得苦。只要快乐的成分减少，性质不一样，你就觉得苦了。举一个例子夫妇恩爱是好的快乐(师父画一条横线左边是快乐，右边是苦，线的中间是行苦)，婚前狂热的追求生活在这爱河之中，可是不会淹死奇怪！然后在爱河中游泳，等到蜜月过后渐渐渐渐，这家伙好像心变对我没有那么好了，大概是已经拿稳，所以觉得他没有那么爱我了，这个就是行苦。他性质有一点点改变，成分也少了。他变化的时候每一个阶段都觉得苦。可能你的老公觉得好像越来越冷淡，就越来越苦这样，这是变化的过程就是行苦。等到后来不得了了好苦，原来他已经有外遇等等，那就纯粹是苦了。你如果查佛学字典解释行苦，恐怕不容易了解。这样一解释你就很容易了解。诸行无常那个行，你在每一个阶段那个变化，行就是变迁或是迁变的意思。在它性质改变的时候你就会觉得苦。譬如说诗人常常讲所谓的人事全非，那种感叹就很苦。就是那个意思。众生在经历事情或是人，或是事演变的时候，心里面会产生苦。但是你不能令每一件事情都不变吧。所以那一变你就不能适应。你心的思维感觉不能适应它，也跟不上它，于是就有这种行苦。所以这种行苦换一句话说就是觉无常苦。一切事情无常变化你不能琢磨、不能把握、不能掌控，因此而有这样子的苦。你老公要变你不能掌握、不能琢磨。他要包二奶你也不能掌控，那就有苦了。所以我讲的这个是实用佛法。

[所以云乐少苦多，虚诳不实。乐此是丧法身失慧命之法，]乐是会令人丧失法身慧命的法。[是可轻贱之法。]这个乐当然是指世间的乐。[出世间禅定智慧之乐，乃是无漏无为之法，无漏谓不漏于生死，无为即

不作于有为，湛湛然，]湛就是清湛透彻，很明晰透彻叫做湛。[寂寂然，清闲逸旷于寂灭性中，]清就是清净。闲的意思就是不虚妄造作。你晓得世人都把闲当作不好，把忙就当作是最好。你要忙才好。我记得四十多年前我读大学的时候，我到我姑爹家去，他说你最近怎么样，我说我很忙。他说忙好忙好年轻人就是要忙。人与人互相碰到的时候，都说好忙好忙，绝对不能说好不忙好不忙这样的。你若不忙的话表示你这人没用，因为没事干所以就不忙。尤其是你在公司如果不忙的话，那你大概快卷铺盖了。因为老板不把事情给你作。你如果不赶快辞职的话，接下来就会把你裁员（Lay off），在美国通常是这样子。你越是有能力越能干的，然后你所带领的工作就越多，而且越大。如果有一天你好几次表现不良的时候，经理就越来越少给你工作做，你就准备回去辞自己了。但是佛法来看就是说越清闲是越好。不过你如果是在家居士，在你的职场还是不要清闲，要不然你这个居士就真的要变成居士了。[永离于生死樊笼，]生死好像一个笼子一样，把我们都绑住了。[长别三界苦轮，此等为最可尊贵最可珍重之法。若能如是分明辨别清楚，故名巧慧。]我们回头讲就说我在前面讲说，这一个行五法这个五法都是临阵的精神讲话鼓舞士气，让你坚定你往前冲的意愿。所以才会很勇猛的往前。这个是用巧慧来督促鼓励自己。这当然是大师讲的这个法，也是佛法菩萨讲的法，可是我们要常常用这个法来督促自己。因为大师只是写在书上。可是我们常常要摆在心里面，自己督促自己，自己鼓励自己。因为在菩提道上没有人能够鼓励你，除了你常常鼓励自己。所以我就常常鼓励自己，把自己当别人来这样鼓励，

就是这个样子。我那鼓励词常常就说，你怎么样怎么样。

正文[五者一心分明。明见世间可患可恶，善识定慧功德可尊可贵，尔时应当一心决定，修行止观。如金刚，天魔外道不能沮坏，设使空无所获，终不回易，是名一心。譬如人行，先须知道通塞之相，然后决定一心涉路而进，故说巧慧一心。经云：非智不禅，非禅不智，义在此也。]

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

### 【天台小止观】讲解

## 第五十八集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011年2月28日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

正文[五者一心分明。]这个一心是特殊意思：①坚定不彷徨。②唯此为真。只有这个确定是真的。③道。而且不但是真，这个是如来所说

的道。所以我这样修就是修道。所以这个不是普通的一心，不是一心不乱的一心。因为这样所以能够坚定知见唯此为真。唯此为真前面可以加一个知见。道当然是指此是道——信解认取。如此信解认取就不会走邪道、走小道、走外道、走岔道。就是堂堂正正的大道。[明见世间可患可恶，善识定慧功德可尊可贵，]识就是了别。善于了别定慧功德是可尊可贵的。[尔时应当一心决定，修行止观。如金刚，天魔外道不能沮坏，]天魔外道乃至世间也是一样，可是现在的佛法最可怜也不是外道沮坏，而是世俗沮坏。修行人贪着世间，所以都不用麻烦天魔。外道也不需要，就世间法就足够把你破坏掉。所以这是很可哀的一件事情。[设使空无所获，终不回易，]设使就是假使。假使是空无所获，也就是你修这一个止观行，如果真的是没有证得，空无所获就是没有证到禅定。假使是这样我也一定不会退。请你永远记住我这一句话，常常把它摆在心里，假如你遇到挫折的时候，就想到不变初心这句话。因为那个初心是最原始、最纯真、最明洁的，所以就最可贵。但是修行以后常常碰到挫折，或是外在环境的困扰，乃至于诱惑、破坏，然后心里就会灰心丧意就改变了。那时候要提醒自己不变初心。假使空无所获我也不会退转改变。可是我这里解释一下，你如果发了一个正行的心，我跟你讲决定不空。这里是空无所获，但是我跟你讲决定不空。为什么？这是佛所说的道理，一切所做决定不空。为什么？这点点滴滴都入了心田，阿赖耶识如来藏，或是藏识。所以一切修行绝对没有白做的。反过来一切恶业也没有白做的。因缘业果点滴不失，所以造善有善因善果；造恶有恶因恶果一定的。修行最后就有修行的

果。即使现在不现前为菩提作远因，功不唐捐。[是名一心。]这叫做一心坚定好像金刚一样。所以这个指一心坚定，就认这个是真的道，一心坚定去求取这样。你看这个都是在鼓舞自己。所以人靠一口气活着，如果你做什么事也都靠那个气，你没气就没力。所以中文就很奇怪力气、气力意思都一样。要有气才有力，如果肺活量不够的人，就一定没有力气的人。肺活量够丹田饱满的、中气足的，他一定有力气。事实上那个力都是从气来的，因为用气带动肌肉、筋骨去拿东西。那个气就好像机器的电流一样，电流量或是瓦数越大它力量就越大。那个电流就跟我们的气一样，就是靠那个气。所以要鼓舞士气。这个气很重要。乃至说你令我生气，人不快乐、不高兴、嗔的时候叫生气。还有如果活着没有力量软趴趴的，那个叫做奄奄无生气，那个是另外一回事。但是都是气。战士打仗是靠士气，真要攻敌的时候一鼓作气，所以都要有气。如果你要冲的时候要提起一口气。所以这个气是很重要的。不过你是佛弟子就不要去练气功，就练佛功、禅功就好了，不要练气功。所以我的意思是说你要替自己鼓舞士气。这里有一个说天魔外道不能沮坏，这就是鼓舞自己，最重要的。可是经文里面常常讲，菩萨或是金刚不可沮坏，沮就是沮丧，坏就是破坏。什么叫沮丧呢？你本来是直挺挺的有力气，弄一些让你失意、挫折的事情，然后你就弯了没有力气了这叫沮，坏就是躺下来了，这叫沮坏。所以把‘不可沮坏’这四个字，永远永远乃至菩提都不要忘掉，常常提醒自己我只发心不可沮坏。我现在讲这个道理你要做，我现在讲一个活生生的例子，这个例子当然是我自己本身的例子，这个例子所谓的

家丑不可外扬，不过我现在为了讲这个例子暂且扬一扬。扬什么呢？这两天我这几个徒弟都不乖，做了一些令我很难过很伤心的事情，我就很失望很难过，而且他们做的事情都不是很小。什么事情我不讲，虽然外扬，但是也要稍微扬一扬而已。我就想说我就连几个徒弟都搞不定教不好怎么办，所以就很伤心。尤其外界整个佛法、整个教界又这么的混乱伤心失意。所以我就想算了我就像归隐一样了，有几个跟我说象再收弟子，就几个弟子就搞不定了，再收弟子不是更麻烦，更复杂更搞不定了。所以这两天就很难过。然后我就又在想说，因为这样子我大概就从此失去欢笑了，可是你不是开玩笑我在笑嘛。我跟你讲这一个笑不是那么容易的，我这个是自己治疗过来的，自己治疗伤痛。所以你们每一个人都要记得，挫折、伤痛在所难免。但是谁为你疗伤呢？你要自己为自己疗伤。靠什么疗伤呢？1、靠你的善根。2、主要还是要靠佛法。佛法截取一些简明扼要的句子，常常横亘在心头念念不忘常常想到。如果碰到不如意的事情就这样鼓励自己。譬如说你看到当今佛法的乱相，还有一些不管在家出家，你都不说很认同的事情，乃至你认为是会损坏佛法，你就很沮丧。如果善根力小的人就会因此退了道心，说阿大家都这个样子没希望了。善根比较大一点的就受了冲击，他可以把它化解一些，然后就说好吧你修你的，我修我的，一个人而已我也没办法改变这么大的大局。因为这是众生的共业。更大善根的人那就会用到，刚刚讲的不变初心不可沮坏。所以我今天就用到这四个字不可沮坏，我只发心不可沮坏。更何况我是修不动明王法的人，我的心情动了、我的愿心动了这样就不对。更何况说

我是正法的传人，连我都动了都被沮坏了，那这个正法谁来传呢？还有我也想说说呀，几个徒弟不是那么理想，但是又想我如果不度他们的话，谁来度他们，好吧这是我的命。所以我就恢复了我的欢笑。还有我是愿意把我的快乐带给别人。所以这是我的天性，我希望把佛法的欢笑带给众生，而不是死板板的。这样你光看到我的脸就很快乐，听了我的法以后更快乐了。快乐你就想修嘛。所以我就是这样子为自己治疗，为自己疗伤，鼓励自己。你们如果会学就学这个。现在智者大师教大家的就是这样子。可是他讲的是古文，我现在讲的是白话文，你们听的比较懂而且活生生的。又有几个宝贝徒弟陪伴，所以你们就更了解。

我还想要一个很好笑的，我说就好像一个老爸被孩子气的差一点离家出走。然后就想我这辈子完了，生了这几个孩子再也笑不出来了。差不多是这样子。可是你想这个老爸会不会再笑，一定会在笑的。我就是那个老爸。所以我就觉得这个世间最可怜、最没有出息的，就是当人家的父母。被孩子整的一塌糊涂他也不会舍弃他。所以永远记得不可沮坏犹如金刚。

[譬如人行，先须知道通塞之相，]人行就是你要上路去旅行到远方去，你就必须要知道这一条路是通还是塞，也就是知道路况。譬如说你要到华联去，如果是有台风、有地震、有土石流，那你都要知道。你到了一半你过不去，所以要知道路况。避掉堵塞拥塞的情况。当然你要听广播电台报告路况，然后好好的观察了解。通塞的路就是指修行的道，也就是说禅定之道，禅定法门所涵盖的所有情况，你都要好好的



去收集他一切的知识、一切的道理、一切的事相。这个就是禅定之道的路况。你都了解，都收集了以后，整个修行的过程可能碰到的种种状况，其中的障碍以及如何排除那些障碍，解决的方法，一一都收集了解，然后详细的研读，以善巧的智慧加以理解，等一切状况都明了以后，坚定其志一心修行。[然后决定一心涉路而进，故说巧慧一心。]所以说先知道通塞之相，然后觉得一心摄入而进。所以说巧慧一心，巧慧跟一心要合在一起，虽然是两个法。[经云：非智不禅，非禅不智，]非智就是没有智慧的话，就不能行禅。因为你如果没有智慧去行禅，就糊里糊涂的修盲修。这个智就是你收集种种的前方便，咨询跟道理。非禅不智，如果没有习禅也就没有禅定，就不是真正的智慧。那就是裸露智虚浮的智不久留的。[义在此也。]意思就是这样子。

释文[上既以巧慧分明辨别世间上一切有为之事，悉是可患可恶，并能认识出世间禅定智慧，是可贵可尊之法，尔时即须一心一意修止观。此一心乃是决定之一心，非是入定之一心，]入定就是摄心不乱的一心。[即专心不杂，一门深入做功夫之心也。金刚，最坚最利，能坏一切物，而不被一切物所坏。]金刚就是钻石。[言修止观之心，犹如金刚，而不被他人所诱，亦不为魔外所坏，]不为魔道外道所破坏。[纵使空无所获，终不回易。]终究不会退转改变。[喻如参禅，于中决定欲得个好消息。譬如念佛，务使至一心不乱，不可半途而废，无有三心二意，一门心思，无有余念，故名一心。譬如行人，先须识知道路通塞之相，如生死道是塞，即不可行，涅槃路是通，即可行，然后决定一心，涉路而进。所谓不起思量分别，蓦直做去，]蓦直就是不顾一切的往前冲。

[最为要紧，切不可回头转脑，改途移辙，是故说为巧慧一心。经云：‘非智不禅，非禅不智。’即止观不二也。智即是慧，禅即是定，先明决定心，定心即是智慧。纵一门深入，入一无妄，即是定。若无智慧，不能修禅定，若无禅定，不能生智慧，彼此互相由藉，]由藉就是依靠或是原因。由就是因，藉就是靠。[互相显发。故云：‘非智不禅，非禅不智。’意在此耳。]以上都是准备工作。即使是行五行也是正要各就各位之前，先再打气打气这样的。

### 【正修行第六】

正修不只是各就各位而且棒的一声往前冲。

正文[修止观者有二种：]修止观的方式有两种：[一者于坐中修，]也是坐着修。[二者历缘对境修。]也就说行、住、坐、卧，碰到各种机缘里面修止观，于四威仪中修，叫做历缘对境修。[一于坐中修止观者，于四威仪中亦乃皆得，]虽然在四威仪中也可以修止观，就好像你念佛不一定要盘腿念。四威仪中也可以念。但是以盘腿念为殊胜。为什么？容易摄心不容易散乱。不过有一个坏处容易打瞌睡。如果你心本来是很乱的，稍微一收摄以后，开始就变得昏沉。所以这是第一关要对付的。[然学道者坐为胜，]你如果要学道修道的話，这个坐是跏趺坐。跏趺坐我前面有讲，没有讲到这一点，我现在要讲的这一点，前面有讲到但没有那么清楚。跏趺坐有单跏有双跏，单跏就是单盘不管是左边在上，或是右边在上，都一样没有什么差别。双跏就是两个结起来。单跏的效果差不多等于是，双跏的一半都还不到。这个是指身跟心都一样。如果说你单跏要一个小时才能整个心静下来。这整个心静下来

是指什么？就说你平常也都不往外跑，或也不用上班。你是静修的出家众或是在家居士，你单盘盘起来以后，如果说一个小时能够静下来，开始渐渐进入状况。双盘的话半小时就进入。这是大致不一定每个人都一样，单盘一小时静下来，双盘半小时。单盘两小时可以有一点定，双盘一小时就有一点定。这个是指心的。

身一样，譬如说单盘坐了一小时以后气会通，那双盘半个小时就通。当然有的人因为种种业因缘的关系，他一直都不通，单盘、双盘也都没有什么差别，反正都不通。不通就很痛，中医说不通则痛。所以盘腿静坐就是这样子，你不通就会痛。有什么办法可以令它比较通不痛？就两个办法 1、常常坐把胫能够拉松。2、要运动，要让肢体平常气血就畅通。这就是为什么少林寺，达摩传的要打少林拳，是为了要打坐，不是要你练武功去行侠仗义。所以要动静配合。在于一方面主要就是为了要修道。当然它有一个副作用，就是出家众通常身体不好，因为少运动。因为打了拳所以身体会硬朗、健康、强壮。所以打坐中种种的现象，会产生的速度也是单盘就慢，双盘就快。散盘几乎是没有，坐久了到后来腿也酸痛、屁股也痛。所以就有点白坐了。你问说为什么？不知道。经上讲的为什么修定要盘腿呢？是说劫初的时候有一个修行人，劫初就是这个世间有成住坏空，在我们这一个大劫里面，世界初成的时候，有一个修行人在那边修行，结果久久不能入定，因为是在林间修行，忽然他抬头看到对面树上有几只猴子，其中有一只猴子牠是把腿盘起来的，而且坐起来好像很正直、很稳当的样子。单盘跟双盘有一个差别就说单盘不稳，因为你只有一半，所以不稳。你坐

二十分钟是没有感觉，你坐一小时就累了，你要把他平衡嘛。双盘就很稳。那个人就看到猴子盘起腿来，他就有点好奇于是就把腿盘起来，过不多久就得定了。为什么？不知道。经上也只是这样讲。你双腿一盘起来就不可思议，他就会产生这种种身心的现象，1、你气本来不通，坐久了以后气通了，不但是腿的气通，所谓整个身的气脉就通了。还有心就渐渐静止下来就得定，然后心明等等。所以身心转变是指这个。然后有种种的现象产生。但是散盘它就是不会，他把椅子做垮了也不会有感觉。甚至于你坐在有沙发的椅子上，坐久了屁股还是会痛。为什么？因为我从美国到台湾，或是从台湾到美国，坐十七小时的飞机坐到屁股痛。飞机的椅垫是软软的沙发椅，就屁股痛。所以同样的，更何况你坐一个凳子，不管它是什么样的凳子，那木凳子更糟了。这就不可思议。所以真正要修道就必须趺而坐。如果腿不行的话就要逐渐的去练它。可是有的人又讲的不对，他说练腿功。打坐不是练腿功，是在练心功。你练腿功到后来谁成佛，是腿成佛了。所以末法时期就是很奇怪很乱。

[然学道者坐为胜，]为什么胜呢？因为他有那样的作用。为什么会有那样的作用？不知道就是这样子。只能回答你法如是故。就好像说男的碰到女的就会有电，不知道。[故先约坐以明止观。]约的意思是以什么而言；或就什么而论意思是一样。所以就坐而论来明止观。[略出五意不同：]我们大略的可以提出来有五种意思不同。[一对治初心粗乱修止观。]修止观有五种方便不同：①为了要对治刚刚开始修的新生，或是菜鸟，初心就是菜鸟。对菜鸟的人修止观，因为他心粗乱所以要

修止观。[所谓行者初坐禅时，心粗乱故，应当修止以除破之。止若不破，]如果修止不能破粗乱的心。[即应修观。]就应该要修观。意思是说要先修止，止不行了就修观。[故云对破初心粗乱修止或观。]所以新学的人他的心很粗很乱，要修止或观。你可以先修止看看，可以行就好，不能行就修观。反过来智者大师的意思就说，如果止修了不能行，就修观；观不能行就再回来修止。总有一天会被你碰到。

释文[上来所讲五章，备足二十五法，]上面那五章论文，总共就有二十五种法，具五缘、诃五欲、弃五盖、调五事、行五行，五五二十五这样。[乃为正修之方便。]这个方便可以加一个前字，前方便。简单一句话你要正修禅定之前，要先具备这二十五法。所以我觉得智者大师他的这一部止观，最宝贵的就是这前方便。因为其它的找不到这么全，这么仔细的。后面的道理到是到处都可以看得到。当然这二十五个也不是说，全都是他所谓发明的，他也是从经上还有从菩萨所讲的，他把它合在一起整理出来，完全都摆在一起，让我们初发心行者一看就很明了。所以这个是修禅定必须要看的，让你在准备功夫不管是自身、自心、环境等等，都很具足没有欠缺。所以就不容易出毛病。[此第六正修，]第六项的正修禅定，[即正式修行做功夫也。若众缘虽具，而不如理真实用功，]假若前面的二十五种都具足，但是你又不如理真实去用功的话。[则道业仍难克就，]则道业还是难成就。[终未免坐守此岸而希慕彼岸之讥也。]终究就会变成在生死苦海的这一个岸，一直只是希慕解脱的彼岸。这样子只是一种嘲讽。你准备功夫已经准备好了，就是船和篙都准备好了，但是你就是不上船，这样就很可笑。[是

故行者，若众缘具备，身心内外清净，一切烦恼障不起，正可从此一心修止观。然修习止观，有二种不同，]修习止观有两种不同的形式。[一者坐中修习止观，二者历缘对境修止观。先明第一于坐中修习止观，本于四威仪中，皆得修习止观，于行住坐卧中，皆有威可畏，有仪可则。修道之人，心不放逸，若行若坐，须常常调摄其心，成就道业，虽然久于行坐，亦当忍其劳苦，非时不住，非时不卧。设或住卧之时，常存佛法正念，如理而住，于此四法，动合规矩，不失律仪也。一者行，谓修之人，举足动步，心不外驰，无有轻躁，常在正念，以成三昧。]在行中修止观的意思是，修止观的人如果在行中修止观的时候，举足动步，心都不往外驰，而且没有轻躁，轻躁就是心浮起来了或是烦躁。常在正念，这样就会成三昧。

我们修行人首先要修不心急，或动作要快。不心急不是默默默默这样的。但是一般人的毛病通常是心急，动作慢。我在三十多年前就有个体会，那时候初发心学佛，在开车的时候就想，譬如说我要到某一个地方，我们讲说有咳嗽毛病的人，说人未到声先到。但是我们众生是人未到心先到，尤其是开车的，车子还没到那个地方，你心已经到前面去了。你去观察看看体会看看。不一定开车骑车也是一样，走路也是一样。所以人还没到心已经到那里去了。所以那就是心急的状况。心急是心的一种浮动的状况，也是往外驰的一种状况。所以你要行禅的人必须要去掉心急，心不急你的心才不会往外驰，然后住于本身本心。这个其实是很重要。所以他说在行中修止观，就必须要这样子。一定要不能心急。

[二者住，谓修道之人，非时不住，]住就是停下来、站立的意思。[倘若住时，即于随所住处，常念供养三宝，赞叹经法，广为人说，思惟经义，如法而住。]这个住真的就是指在那里修习。[三者坐，谓修道之人，须跏趺宴坐，]宴坐是安坐的意思。跟吃饭没有关系，你不要想到飧宴或是酒宴。[谛观实相，永绝缘虑，]缘虑是攀缘的思虑。[其心则澄湛虚寂，其身则端肃威仪，如法而坐。]你打坐的时候即使出家众在寮房。在这里要提一提在家众最好不要在自己的床上打坐，尤其是夫妇的房间，因为有行淫所以就不干净。所以不要再房间里打坐。出家众即使在自己的房间打坐的话，至少至少要穿短衫褂，不能穿着内衣，在家人就不要穿着睡衣。为什么？你打坐是修道。曾经有人跟我讲说，他就是每一次都晚上打坐，他不是用盖腿布盖腿而是用棉被盖，然后坐一个小时或二个小时，起坐以后就把两腿一伸，往前一溜然后就盖上被子睡着了。那很不庄严。当然大概也是穿着睡衣吧这样不好。你要晓得习禅修定是在修道，你要把他当成修道来看。不要这样子随便。所以众生很有意思。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

【天台小止观】讲解

## 第五十九集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 3 月 7 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

请拿起《修习止观坐禅法要讲述》，在荧光幕前的朋友，请端身正坐专心听讲不作旁的事。

[四者卧，即眠卧也，]就是躺着卧睡觉。[谓修之人，非时不卧，]修行的人不是适当的时候，就不能够睡觉。也就是说要睡觉的时间才躺下了睡觉。不是睡觉的时间就不可以躺下了。[然为调摄身心故，或时暂卧，]然就是但是，不过为了调摄身心让它调和。或就是有时候，有时候可以暂时躺一躺。[则须侧右胁吉祥而卧，]为什么要右胁呢？离身放逸，与淫欲之姿不相应。尤其是出家人如果躺的时候摆一个大字，就很不雅观、很不庄严。还有仰卧是跟淫欲相应的，因为一切淫欲都是或仰或俯来做的。你如果取跟淫欲相应的姿势来睡觉，仰或是俯，就容易做有色的梦。或者说你如果很容易做有色的梦，乃至会梦遗，除了赶快忏悔以外就要右息而卧，不要仰着卧大字摆开这样的。这样的话就很容易改进你睡眠的情况。[不忘正念，]右吉祥而卧以后不忘正念。[心无昏乱；]心无昏沉散乱。[凡止、作、进、退，四威仪中，



均能修习止观，故云皆得。然转语之辞，]然是转折语气之词。把语气一转本来说什么什么，但是、可是、不过、然而这都是转折语气。学做文章都必须学转折语气，因为文章里面有种种思想的变化，你要上下能够衔接，转折语气也是有连接词兼副词的作用。辞一词是相通的。[学道者，]修道的人。[即指初心修习止观之人。]是指初发心修习止观新学者。[上来所言四威仪中，]从上面以来到现在为止，所说的四威仪行、住、坐、卧。[均能做功夫，]都能用功。[乃约久已栖心道业，]约是就什么而言，已经栖心道业很久了。栖心很有意思，就好像一只鸟筑一个巢，把心放在巢里面，很安稳的意思。因为鸟住在巢里面叫栖息。这也暗中表示我们这一颗心像鸟一样，到处飞呀飞呀飞的，飞累了就回到巢里去休息。所以佛法常常是很诗意的，栖心道业。[功用纯熟者而言，若初心行人，则于坐中修习，最为殊胜，]能够在行住坐卧修行的人，都是已经久修的，功夫已经很纯熟的了。你如果是初发心刚刚学的，你就不要那么臭屁说，你能够行住坐卧修行。你应该在坐中好好的修，你坐中能够修的好就已经是很了不起了。你不要说我都是在行住坐卧中修行。所以还是以在坐中修习为最殊胜。

同样随便讲到你念佛的，你的人念佛他就说他一有空就念这样的，走来走去、跑来跑去、开车、飞来飞去，他也声称他在作功课。有的人说他每天念一万声佛号，又念多少《阿弥陀经》这样子，我详细一问原来是这么回事，原来他在佛前念一千遍，其它九千遍都是日常生活上班、走路、泡咖啡的时候念。我说那样子不对，就说那样不能算是功课，你方便摄心是可以。但是不能算是你是作功课。这样便有夸大

而且不实还有吹牛。所以真正的功夫要注意那个功字，就是要用功、要努力、要专心、摄心，这叫功。要下功夫的才叫功，下功夫所作的课叫做功课。你就随便懒懒散散的，你跑来跑去、开车什么的那些都是顺便念一念，以马克思主义的话来讲就是剩余价值利用。所以学佛的人把最没有用的时间，一方面当作排遣时间、消遣时间，然后剩余价值利用称为做功课。可是他最好最精华的时间，却都是在造生死业。除了上班以外就去 Party、跳舞、喝酒、交际，搞了一天很累回来了，开始看电视或是上网，看看有什么新发生的事情。就是好的时间精华的时间都让给自己做这些杂事。给佛菩萨的时间就是临睡的时间。所以那个是不对是剩余价值利益，是不礼貌、不恭敬、不诚意。你没有专身、专心很虔诚的，把一段时间摆下来修。这就不能算是虔诚，一边作旁的事一边念。我打一个比方如果一个男的很喜欢一个女孩子，他们两个约会，他会不会把她约到办公室去，然后一边跟女孩子聊天一边打电脑工作，会不会这样子谈恋爱？这样子那个女朋友早就跑了。怎么能这样子呢！如果要谈情说爱一定是约到，甚至于不是有很多人认识的，你们可以安心安静的讲话。那如果这样的话怎么叫谈恋爱，所以那个恋爱也变成剩余价值利益了。所以连谈恋爱也不专心了。学佛也是一样，你不要一边念经、一边念佛，一边作别的事，那个都不专心都不算数的。因为什么？因为一切佛法的修行都是第一个要素摄心。事实上起跑点是摄心，最终也是为了摄心不乱。摄心摄到后来得定，所以你不管修什么，你就摄心修那个法修，到后来摄心到真正都不乱就得种种定、得种种三昧、得念佛三昧、得本尊三昧，你诵《法

华经》修法华观，得法华三昧。你如果一边念一边作别的事，那怎么能够摄心不乱呢？就没办法是冲突的。你做是有没有功德？有少少的，主要是有些福，但是绝对没有智慧。因为智慧是从定慧来的。所以摄心不乱以后才能渐渐有智慧。因为心明的关系。所以要注意，初发心的人不要侈言说我都是在行住坐卧中修。那个行住坐卧中修以布袋戏来讲，都是老先觉的事情。你一只菜鸟如何能够这样子。菜鸟是我们台湾人讲的，最初开始学的人或是做任何事，新手就是菜鸟。

[以其心念易息，]因为在坐中他的心念容易息止。[境界易空故，]可以把种种境界都令它空寂。[所以首先约坐中，以明止观也。然修止观行门繁多，]止观行门有很多种。[其法非一，]不是只有一种。[今但明五意，]因为那个法有很多种，现在只提出五种。[故云略出，]大略的讲一下总共有五种。[盖此五意，即能摄一切观门矣。]盖是发语词。如果勉强要讲盖有因为的意思。因为这五种即能包括一切观门。[所言五种修止观者，]这里所说五种修习止观。[一对治初心粗乱修止观，]让大家了解一下智者大师称为智者，是隋炀帝赐给他的号，说他很有智慧。他是很有智慧所以他就创了天台宗，里面就有很多的名相都是他创的。别的宗都没有。所以名相多的不得了。这个也是其中之一，对治初心粗乱修止观，好长很难记。譬如说每一个的哲学像康德哲学，康德他就发明了很多哲学名相。糟糕的是他常常把他的名相解释的不清楚。他自己都解释不清楚，所以别人更搞不清楚。所以尼采、叔本华、柏拉图他们每一个人都有创造出一些名相。这些世间出世间有智慧的人，他就很有发明的能力。[二对治心沉浮病修止观，三随便宜修

止观，]便（bi à n）宜，便就是方便。宜就是适宜。不是说价钱不高很便宜的修止观，不是这个意思。便跟宜要分开来讲。[四对治定中细心修止观，五为均齐定慧修止观，]

[第一言对治初心粗乱修止观者，谓修行办道之初心人，最初坐禅修观之时，倘若心念粗犷，散乱不休，尔时应当修止以除破之，]这个时候就应该修止来破它。[止乃止其散动；]所谓的止就是止其心的散乱动摇。[倘若以止不能除却粗心散乱之病，]修止仍然没有办法去掉粗心的散乱。[即应修观以破除之，]所以要先适止然后再适观。[观即观其昏暗。当知病患虽多，不出昏散二种。]这个病患当然是指在坐中的毛病有很多种。总而言之就不出昏沉跟散乱这两种。开始的时候是散乱，散乱稍微收摄了以后，就开始昏沉。[凡夫众生，不是昏沉，即是散乱，若一修止观，即能破除昏散二病，以其止能伏息粗心妄想，观能照破微细烦恼，故云对破初心粗乱修止观也。]止伏散；观破昏。所以这个实在是无可奈何的事，众生平常在外面奔波奔波，好不容易找到一个时间要修行，修行一坐下来睡着了。经里面讲说佛一入定几天乃至一劫两劫。他是奔波回来一睡一劫两劫。所以睡了就没有办法修行。你看实在是无可奈何。在外面奔波的时候这个心活动的很，灵巧的很，种种的打拼、跟人家争夺，灵巧勇猛的很而且无畏，可是回来一打坐就跟病猫一样。讲病猫是好一点的，讲病狗就不好听了。以其止能伏散，观就能够破昏。所以说对破初心的粗乱修止观。这一段的意思是说初心它又昏又散，但是先散，散了以后你修了变成昏，而并不是说散乱没有，散乱比较少了，散乱一比较少的时候就昏了。那如果散乱

整个都没有了就不会昏。散乱没有就是摄心不乱，不乱它就不会昏。为什么？因为昏是一个浑浊的状况，像北京的沙尘暴、像英国伦敦的大雾，然后照得昏头障眼这样子。你如果摄心不乱的话心是清明的，所以不会昏。就是摄心稍微有一点定下来的时候，有一点比较安静了，就开始起大雾。然后就栖息在那个巢里面。

正文[今明修止观有二意：]现在明止观有两个意思。[一者修止，自有三种：一者系缘守境止。]缘就是你摄一个缘，譬如说你摄鼻息为缘，系叫系心，系心于那个鼻息上把它抓住、看住。守境这个境是指境缘，刚刚鼻息那个缘守境，因此让他止息。你系缘以后守着他这个心不要动。我用现代的话讲就很容易懂，精神统一然后专注在一个点上。这叫系缘守境。你就一直守着他自然心就渐渐收摄起来，就不乱了。[所谓系心鼻端、脐间等处，令心不散。]像把心精神统一摄在鼻端，这个鼻端不是鼻头，其实是指鼻孔。因为你要觉息出入，你出入从哪里出入？这个鼻子好像门一样，鼻息好像人一样从这个门进进出出。你就要看那些进进出出的人，回去的客人跟进来的客人，你都要看的清清楚楚。就好像守城门的人一样，你如果漏掉一个的话国王要找你。所以进来的严格检查，出去的也要知道出去多少个，然后要拿一个计数器计数。所以才知道出货多少。这个叫做守着这个门，而且观这个鼻头不是观鼻头上的着一块肉。就是感觉鼻息的出入，把感觉力专注在鼻孔上。息出的时候知息出，息入知息入，这就觉知。这个很难。息出知息出，息入知息入要觉知。你不只是要感觉而且要知这一道息到底是进还是出。而且当下就分辨。譬如说息出一下就完了，而且息出

出出不停的出。所以每一秒钟都觉息出……，然后进来息入……。而是息出知息出，每一立方毫米的息出都知道，有这一个立方毫米的息在出。每一立方毫米息入的时候也都知道。所以有很多个立方毫米的息进来，都不断的觉知。一息入跟一息出就有不断的觉知在里面。不是说一个息入一个觉知，而是一个息入有很多的觉知。而且不能断，一断就散乱了。息出的时候也是一样，每一口气的时候，这一口气的息出就有很多的觉知息在出来。每一立方毫米都知道。所以点点滴滴都知道。这个叫做觉息出入，这个也叫做系心鼻头。说这样才系心。你如果稍微有一点跑掉就没有完全系心。你这样系心很奇怪！你这么专心在那个当下，你会觉得一种很舒服很快乐的感觉。而且你就会感觉鼻息有冷的有暖的，觉息冷暖。鼻息有长的也有短的，觉息长短。你就会在这个专注里面去体验这个东西。还会觉得鼻息变甜的，不过你不要贪着就是了。你不要说我鼻息有没有变甜。所以这是很有意思的。鼻息变甜甜的，舌端也变甜甜的，你如果没有觉得甜甜的就算了你不要管它。否则你就先吃一颗巧克力在来做吧。[系心鼻端、脐间等处，]脐间就是肚脐眼。[令心不散。]这就是摄心。[故经云：系心不放逸，亦如猿着锁。]如果我们把这个心拴住了不让它放逸，就好像猴子被锁锁住了。为什么？因为我们这一颗心像猿猴，心猿或是心猴，小猴子跳来跳去吱吱叫天天喜欢吃香蕉。这个心猿在《大乘本生心地观经》里面就讲我们这个心像猴子一样。为什么？猴子很活泼，我们这个心也很活泼跳来跳去、叫来叫去这样子。它永远没办法静止下来。所以把心比作猴子。我们必须要让这一只心猴能够静止下来，用绳子

把它绑起来。乃至于是更厉害，用锁把它锁起来。所以刚刚那个就是系缘守境止，系缘就好像把猴子锁起来一样。所以心就不让它到处乱跑，像猴子一样把它锁起来了。

[二者制心止。]制心止是跟前面不一样。前面是说一心一意就守着一个缘，就好像这个猴子把牠绑起来绑死了。制心止就是机动的运用。[所谓随心所起，即便制之，]只要心念起来了就把它制止。[不令驰散。]不要让它驰散。这个就是用了《大乘起信论》里面的话，‘心若驰散，当即摄来，住于正念。’所以这一句把它背下来。表示你那个心不是说你一打坐它就不散乱，即使你已经快得定了，它还是会散掉。散掉没有关系你觉知了以后，就再把它收摄回来在住于正念。这个正念就是你当前所缘的这个缘，所要摄的那个缘上面，那个叫正念。也许是一个法，也许是一个物这样的。所以心如果起了，最主要的就是心起不随守住本心。禅观的做法是心起不随，这就是说一种比较高级的禅观，对治在坐中起妄念或是散乱的时候，尤其是妄念或是种种恶念等等，都可以这样作。它起一个念头你不跟着去，然后继续又发展了所以不随，你就是守住本心，新奇的妄想不理它，妄念就暂现即灭，它暂时现前你如果不理它的话，不随着它去，它就不会再继续发挥了，也不会延长。可是你如果跟着它去那就没完了。所以怎么让这个妄念停掉呢？不用制止它，只是觉之观之，觉知它然后看着它，它自己就会灭去。就好像小孩子吵闹你不理他，他哭久了就累了就不哭了一样。我们这个心孩子也是一样，调皮的孩子它会哭会闹，一个很有修养的父母就也不打他、也不骂他、也不理他，然后就让你哭吧，哭久了他就

不哭了。可是你越打他他就越哭。你去越理他，他就越哭了。所以都不理他这个是最明智的。不过父母很难有这样的耐心，而且有那种错的爱心。所以一哭了赶快好紧张，他就越老大了。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

### 【天台小止观】讲解

## 第六十集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 3 月 7 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

[故经云：此五根者，心为其主，是故汝等当好止心。此二种皆是事相，不须分别。]这五根都是心是主要的，所以要好好的摄心。

释文[修止观有二意，一者修止，二者修观。于修止中自有三种之别，一者系缘守境止，此乃系念法门，]把念头系住的法门。系就是绑住不要让它跑掉。[如行人念粗、心浮，]他的念头很粗，心很浮躁。[即将



心系缘一处，]将是把，就应该要把心系缘于一处。[安守于一境，]如果一直守到后来就能够得所谓心一境性。心一境性是禅学的一个专有名词，也是法相学的一个专有名词。心一境性就是得定。因为他整个心都住在那个一境上面，所以就没有散乱。[或系心于自身之鼻端上，或系缘腹脐丹田间，或缘想诸佛相好亦可，]你看看这里面他说修止观有两种，一者是止，止又有三种：1、系缘守境止。可是你看他说系心于自身的鼻端上，把系心圈起来。2、系缘腹脐丹田间，你把系缘圈起来。3、或缘想诸佛相好，你把缘想圈起来。这就是除了五种停心观以外，我说这五种停心观其实都是观，虽然停心就是止，但是它的动作都是观，它在运作的时候是观。那个止是那个观最后的结果或是作用。所以你看这个所谓的系缘守境止，他是讲止。可是他用的功夫都是观。系心就是观鼻息，观自身的鼻端，他讲鼻端还好古代都是讲系心鼻头。就更令人误解以为鼻头是鼻子上面三角形的那块肉。事实上是鼻孔。你系心在鼻孔上然后观息出入，所以这是种观嘛。你观久了把心系在息缘上不动，心就止了，所以那个散乱就止了。这个所谓的止就是止散乱。系缘在丹田上也是一样的意思，你摄一个点然后去观想它，所以还是观。下面更明白了缘想诸佛相好，是观佛像好。观佛像好譬如说你观他的佛顶，或是观他的白毫相，或是观他的卐字，那都是一种观。所以你摄心在佛的某一个相好上，心不驰散达到止息散乱的目的地。所以他的动作是观。之所以称为止其实是最后的结果，或是产生止的功能。

[总之，令心不驰散也。]所以我就这样说，我们不管是读书、看佛经、

修行，一定不能死板板的，你一定要去通达它的意思。要不然你如果说一定要死板板的，就执着一定说止就是止，观就是观，那就不能通达。你就做不到你懂吗？因为佛的法不是硬的法，是软的法。佛的法好像牛皮糖一样，它虽然是软但是也不是软到底；它虽然不是很硬也不是很软这样，所以像牛皮糖。他虽然讲止观，但是那个止并不是你就不能说只是止，你若真的只说止，就好像你大皮球你打的越低越用力，它就反弹越大。所以烦恼是不能直接去止它，你没法止它，就好像调皮的孩子，你越打他他越故意。我小时候就是这样子。你如果说给我好言几句的话，我还听你的。你越是打我我越是不服气这样的。事实上不只我是这样，我看你也是这样子吧。大部分人大概都是这样子吃软不吃硬。所以软的好用，但是也不能太软，太软他也会把你看扁了。我说就像这止跟观一样，佛说止你就要去体会这个止，因为这个止观不是智者大师发明的，是佛说的。但是你自己要去体验它。那也只是我比较幸运把它体验出来，噢原来是这样子。我没有意思说称赞自己，这个都是佛菩萨加持令我能够达到它真正的道理所在。所以你才好做。宋明理学知道吧，儒家跟佛家到了宋朝以后，就有很多人想要把它们牵线合在一起，有一派儒家以二程子程颐、程颢，他们就作这个功夫，他们觉得佛法也很好就也深入了。但是他们还有所谓的不忘本，就还是以儒家为本。所以就产生合在一起的结果，以儒家为体，以佛家为用。就产生了所谓的宋明理学。他们就提出了这一个修法‘惩愤制欲’。愤就是嗔恚生气，制就是压制。欲就是贪欲。所以贪嗔二法他们就惩罚它，压制它。可是这正好跟佛法是不同的，因为佛

法是不赞同用这样的方法。因为好像河水泛滥了你用围堵的，那一定还是会冲破。所以要用大禹治水疏导法，佛法是用疏导的方法。甚至于坏的用疏导的，好的用启发的。所以不是我们说填鸭式的往内疏，而是启发式的把它导出来，好的也是导出来这样才对。但是儒家就正好相反，他们的教育都是填鸭式的背诵等等。我们就从那边过来，现在的孩子有没有离开这一个，没有还是一样可怜。所以佛法是最理性、最有智慧、而且最慈悲的。所以不管是在这种文学知识的传授，他是用灌输式、填鸭式，乃至他的修行道德也是用所谓的理，是伏绑式、强制式都是这样子。所以所谓的理教都是强制的，都不是从内心由然而发，疏导、启发的，都不是正好相反。你看这很有意思。佛法在对于世间法或是修行的时候，主张你是往内推求，可是对你在自心、自性是希望用教育的方式，引导你的方式是用启发式的。儒家正好相反，他在应用上是要你往外追逐，追求功名利禄，三年一科上京赴考求取功名。所以是往外追逐的。可是在修身的方面，却是像从外面往内束缚压制的。求学问、知识也是填鸭的、灌输的，个人没有任何选择的余地只有接受。不接受手伸出来打，或是屁股拉下来打。打屁股还好呐，我们小时候老师打大腿、打小腿那才厉害。他用细的藤条打，打的时候那个藤条会转弯的，一打这样抽起来效果好的很。回去爸爸妈妈看了都很欢喜，母姐会的时候去跟老师谢谢，然后说这个孩子你尽量打，我妈就这样讲。表示老师在乎教他嘛，教就是用教鞭教。所以每个孩子都跟骡马驴这样子，不过驴跟马打到最后变骡。什么叫骡你知道吗？就是很皮，都麻痹了。打了以后大家就是裤子拉上来，摸一

摸就没事了。或是打手手搓一搓，然后回去又笑嘻嘻这样子。总而言之佛法就是非常有智慧、非常理性、非常慈悲。而且受教者都有足够的尊严。没有尊严那还得了都造反了。总之，令心不驰散也。所以不管是系心鼻端，系缘脐间，观想佛像好都是要令这个心不驰散。所以就是我所说的以观修止。还有你在注意以观修止，这个观就是佛所发明的，所以不以一切外道共，这个是表示出佛的智慧跟慈悲。因为你如果以止作止的话，那就是压制，那就是铁血手段，就是专制、就是暴力，不听打不听打，不息压压压注意的。但是佛不是这样子，佛就是用观来止。所以观一方面能够摄心，二方面你不是用压力、不是用暴力。你懂得这个差别吗？好厉害。

解释一下以止作止的话，它是硬性的，是暴力、是压力，受者是被动接受。如果是以观作止的话，这个是柔性的是爱的教育，①智慧的。②慈悲的。③是有方便。④效果超好。⑤作者受者欢喜。你如果叫他作观来修止，作的人很欢喜，然后接受受教的人也很欢喜。可是相反的以止作止，教的人很凶恶，作的人很难过很苦。⑥越作智慧越开展。观本身从开始就是智慧，你作成的时候就更加有智慧。开始你因果作观，所以观本身就是一种智慧。你看多妙多好好的不得了。这就是佛法。其它世间哲学跟佛法一比的话就懒得不得了。我这个也都是忽然外层空间来的。

[因凡夫之心，终日妄想纷飞，杂念流动，心猿奔驰，意马乱跳，若念系缘一处，则妄念停息，所谓锁心猿、拴意马者是也。故经云：系心不放逸，亦如猿着锁。]猿猴被锁锁着就不会作怪。不过开一个玩笑牠

虽然不会乱蹦乱跳，但是牠还是会吱吱叫。所以止还不是究竟，牠还是会叫，虽然不能跑了但身体还会左摇右晃，还会作怪脸。这个所谓的止不是真正完全究竟寢息，就是大致初心不动。虽然我是开玩笑讲的，事实上讲猿猴被锁住不能跑了，但是牠还是会叫。[二者制心止，即以放下制止之功夫，而伏灭妄念，不同上来之系缘诸境，即将自心之念头微微观照，观其随心所起之念头，看他起处即便制之，]看他起处即便制之这个是方便说，事实上这个念头你是没有办法制止的。你怎么制止它，它起来就已经起来了。我们从唯识学来看，所以这个唯识学对于禅观很有帮助，这个念头心所有法一起来，就念念生灭。所以它是刹那刹那生灭。起来就起来了你没有办法制止它，你制止它等于延长它的寿命。你攀缘它就等于抓住它不放，这个念头的影子就被你抓住。念头已经谢灭了，可是你抓住那个念头的影子，就变成缘那个影子令它不谢。可是事实上你所抓住的不是那个念头本身。你抓住那个影子然后你去灭它，你灭的了吗？抽刀断水水更流，你没办法断它，你也压不了它。为什么？因为那个已经是你自心所现的、所缘取的，妄想的影子。妄想的影子你看怎么断它呢？所以你放了就不见了，就好像空气没有了。就这样本来就是没有。所以你抓住那个影子，然后你要去断它可怜。你再怎么样用力，没有你使力的地方。因为它是个影像，而且可怜这个影像不是别的，是你自己制造出来的，是你自己假设它有，而且确定它有。先假设再确定。所谓的自心妄现影像。所以是自心妄现的，既然自己自心制造出来，因为真正的念头已经没有，现在是剩下念头的影子，而这个影子是你自己把它抓住不放。你

抓住了以后等于是你要抓鬼杀鬼这样的，心鬼是没有形象的。所以这也顺便讲出来，这就是大乘跟小乘的不同。大乘执一切法是一切有，乃至烦恼也是究竟有、绝对有，有实体。所以灭净妙离，息止灭断都有，都必须要作的。小乘一般的功夫最基础的就是要从息止灭断，等到修四谛三十二缘观的时候就灭净妙离。这些都是要先肯定烦恼法是有实体。但是大乘法就跟这个不一样，就肯定烦恼是心所有法没有实体。你即使还是要息、止、断、灭，可是知道息无所息，止无所止。可是因为因缘的关系它是幻化而息，幻化而止。用这种方便来作。止的时候虽然相上觉得有止，但是知道它究竟是虚妄。所以这也就是为什么菩萨不会增上慢，菩萨不会贪着，不会贪忍、也不会贪法、也不会贪功德的原因就在这里。因为一切的世间乃至心、心所法都是幻化生灭。有生灭但是都是幻化。我们昨天讲无生法忍，所以究竟是无生的。回到楞严大义里面就是，皆是如来藏妙真如性。妙真如性不是没有就是妙有。但是妙有它是幻化的，所以不值为实有。即使证道果位也不值为说，我自己很高。原因就在这里。所以这也就是为什么小乘会证上门，而且小乘它一定要入涅槃，因为他执一切法都是实有。实有的话它就有一个范围，那个范围是确定的实有的，所以他一定要做到。所以他的心量就是这么大，就是在生灭法里面。大乘生灭是这样子，可是我们这个真如本性乃至于本心如来藏，是包括这个生灭，这个生灭不是最大，生灭是在真如本心里面所现。所以不会贪爱执着，也不会贪爱涅槃，也不住生灭，经里面讲说菩萨不爱涅槃，不住生灭就是这样子。我顺便讲当今末法时期很多人就提倡小乘，乃至讲唯

识学讲到后来都变成修小乘。有一位被称为导师的人他是提倡这个。有一位老和尚他到后来也是提倡修小乘。那就是跳不脱那个相。因为相是什么？相是实有。所以学唯识学很容易就入于相，而忘掉了唯识学最后是导入性的，导入六无为的真如无为。这个是最后的总成果。如果不是这样子的话，佛也不会讲唯识学。弥勒菩萨未来菩萨也不会讲唯识学，他的目的是为了要入真如无为。令一切众生都从对相的理解，最后入了真如无为才能成佛。所以不是叫你研习法相，就迷于法相，入于森林就出不来，就变成见树不见人。这个很厉害。我刚刚讲当今学唯识的，学到后来都提倡小乘，太可怜了！而且也辜负了佛菩萨的苦心，而成就魔事。为什么魔事？菩萨修行如果起小乘心的话就是退堕，退堕就是魔事。为什么？因为你本来发心是菩萨的，结果去修小乘就发心成为小乘。所以你会不会再去求无上菩提，不会了。就求自利、求灭自己生死苦，就变成自私自利，再也不回顾众生。所以就是舍众生而自求了脱。这就是佛所说所谓的焦芽败种。因为这个种是指菩提种，菩提种一败坏了意思是说不能再恢复。所以菩萨修行如果是大根器的人，就绝对不教他小乘法。因为小乘法 1、你一学了以后你会先入为主。2、因为人往上难往下容易，所以要教你忘我为法、为众生难。但是教你为自己着想，为自己求福利、为自己求解脱容易。你如果教他小乘法他听了就没错没错，因为没有智慧的关系。所以这就是为什么善知识重要的地方。所以他就一心为自己了，变成佛种断灭。这难道是佛讲大乘法的目的吗？当然不是。唯识宗是大乘法，它不是小乘法。怎么学学学变成信受推崇小乘，这就是颠倒。但是现在

就变成这个样子，如过江之鱼为自己。

[二者制心止，即以放下制止之功夫，而伏灭妄念，不同上来之系缘诸境，即将自心之念头微微观照，观其随心所起之念头，看他起处即便制之，]这个跟我的理解不太一样，这样的话效果不好。用的功夫多效果不好叫事倍功半。但是如果以观作止的话就是事半功倍，用二两拨千斤。[若贪欲念起，即须放下，嗔心念起亦放下，愚痴念起亦复放下，无论何种念起，即以放下二字而制伏之，]这个方下你知道怎么样放下吗？我们把它具体化，你如果打坐的时候腿会痛，你知道腿为什么会痛？我们现在用心法来看，就是因为你的心去攀缘，腿的痛受腿的感受。你去攀缘它所以攀缘抓取，它越痛的时候你不但是越抓取，整个肩膀都耸起来，心也吊起来。怎么放下？就不要去抓它。放也就是说不要用力，肩膀不要用力、手不用力、腿也不要用力。所有向上用力的肌肉都放下来，然后随顺地心引力，那个痛就很容易变小乃至于化解。总而言之即使不会更痛，至少会比较不痛，而且也比较能够忍受这叫放下。所以这是身放下、心放下，心就不要往上提这就放下。同样那个贪念放下，总而言之那是比较抽象的。这个身跟痛受是比较容易放下，但是那个贪念放下实在是很难，那个必须要自己训练自己锻炼自己，如果说就训练自己比较不贪就是了。但是话说回来如何能够比较不贪，实在是由不得你。所以唯一的办法多拜佛、多念经、多诵咒、多打坐，贪念是一种烦恼，烦恼自然就渐渐稀薄。譬如说我们学佛都有吃肉改成吃素的经验，吃肉是一种贪欲贪肉味，给它一些理由说比较营养，事实上是制造很多的毒素。所以不见得比较营养，



反而是不是很好的事。因为贪念它是根本无明，它是具生无明，你很难破除它很难断它。一切修行修到后来就是对治贪。开始的时候也是要在贪上着手做一些，但是最后成道的时候就是断无明，无明就是贪。为什么会有三界生死？就是贪着三界。为什么会生在欲界？就是贪着欲界。为什么出生在色界、无色界？就是贪着色界、无色界。为什么会出生在地狱、恶鬼、畜牲？也因为贪着的关系。所以一切三界就是贪。以贪就千百亿化身。种种烦恼随烦恼，贪就爱，爱就取，取不到就嗔、取不到就嫉妒、取不到就破坏、取不到就杀害，所以一切三界烦恼的根本就在这个贪字。贪怎么放下，没有办法，只要依法修行它渐渐就会微薄。所以也没办法制伏它，因为你看都看不到。那个毒素已经遍布你的全身，每一个毛细孔都是贪。你如何制止如何放下，没有办法。只有如法修行渐渐断除。

[不令驰散。六根之中，意根为其主要，]六根就是眼、耳、鼻、舌身、意。[以其能分别，最为明利故。所谓起贪嗔痴，造杀盗淫，莫不由此识心而起，盖心动则境动焉，]盖就是因为。因为心动境就动。[是故汝等栖心向道者，应当要止心，无令驰散，攀揽外境。此二种止，皆是事相，最易明见，不须详为分别。]

正文[三者体真止。]体就是体入，体入真实而止。我们再来分析这个词，体入真实你用什么来体？当然是用智慧、慧眼才能观察而体入，真实就是真如实际，就是真心真性。因为体入实际真实的，所以就止息虚妄。还是以观作止。[所谓随心所念一切诸法，悉知从因缘生，无有自性，则心不取。]我们心所念的一切法，都必须要知道它们都是因

缘所生，因缘所生是和合就没有自性，所以这个心就不会去取着。[若心不取，]如果心不取着一切诸法。[则妄念心息，故名为止。如经中说云：一切诸法中 因缘空无主 息心达本源 故号为沙门]经上说一切诸法都是因缘所起，故空而没有主人。没有主人的意思是说不是谁拥有的。一切诸法不是任何人所拥有，也不是我所有。所以主要是观非我所。空无主就是非我所。因此一切都非我我所，就息心达本源。所以才称为沙门。我说过二十年前买这一栋大毗卢寺的时候，要一千三百八十万，我那时候只有一百万，一千两百八十万都是贷款，卖主是银行经理但不能超贷，只能贷九百万，剩下的三百多万是他用他的定期存款，帮我作抵押贷出来的。是用他自己的银行去做贷款，用他自己私人的钱。可是一个月一千多万的利息是十几万，我那时候道场又新成立也没有很多人，那十几万那里来，在大街上做生意的人，他一个月能不能付得起十几万的房租是个问题。所以我那时候就躺在床上真的是肉会跳，我就体会到心惊肉跳。这个肉就跳一下跳一下很恐怖。后来我想这样下去不得了会生病，种种病不管是神经衰弱，乃至变成忧郁症、躁郁症，如果躁郁症的话我天天打人。我怎么样解决这个问题，因为这个日子过不下去，在第一个礼拜就一直跳一直跳，跳了两三天的时候我就想这样下去不行，我就观察思维说道场非我，道场不是我，也不是我所，也不是我所拥有的。为什么？道场是佛菩萨的。所以我就不理他了。那个时候就止息肉跳。我从这个体验到这个所谓止观的观，我这就叫观想。但是这个观是观那个意念，当然也是从自心下手，我就体会到而且是确实的，观然后你很全心、很诚意、

很真实的去作观的时候，止息痛苦。就让我过关了。度没有说一切了，度一切贷款苦厄。要不然怎么过得下去。不过也是佛菩萨护念，这道场不是很大，人也不是很多，结果一年多本息就都还清了。了不起！我们偿清了以后二十几个弟子，就二十几个你不敢想象，就到餐厅吃一顿。所以佛如来的智慧修行法，真的是可以度一切苦厄，乃至度一切贷款苦厄。所以这叫做行深般若。不过也不能就这样常常去贷款。回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第六十一集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 3 月 21 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

请拿起《修习止观坐禅法要讲述》，在荧光幕前的朋友，请端身正坐专心听讲不作旁的事。

网络上的朋友大家久违了，我生病了十几天，讲话就会咳嗽所以没办法讲经。晚上气管跟喉咙痛有很多的痰，呼吸都有声音也没办法睡，十一点多躺下去，一点多醒来就睡不着，跑到躺椅上睡也是睡不着。所以干脆就起来做事，我很少说睡不着就在那边转辗反侧，熬着想要睡着。我很少想要努力的睡觉这样。我就起来做事情，现在就给你们秀一下，我在编英译小词典，因为我在翻译，一边翻译的时候一边有一些名相就把它记下来，譬如说相英文也没有相对的，这都必须要再去建立起来，当前翻译英文把佛经英译最困难的一部分名相，把它建立起来……。除了名相以外还有一些不是名相的名相，譬如说踊跃欢喜 *Caper exultantly*，这个已经是历尽很多个版本以后，最后决定这个。就是小孩子那种很高兴的跳跳，像美国拉拉队很高兴的跳，还有美国的小孩子高兴的时候就跳起来，那就是踊跃。西方人有这样的习惯，印度人也是西方人他们就有这种习惯。我们中国人就不行，老夫子就说你们跳跳什么，这么没有威仪。*exultantly* 是很高兴很高兴极其快乐。得未曾有这个不是名相，可是是佛法常用的语词也很难翻，这个是我最大的能耐，翻译成 *to gain never-before experience*。所以我起来以后就把整理好的笔记，把它写成卡片中文然后英文解释，英文解释都是唯识大字典里面抄出来的，表示这个翻译是正确没有错误，或是适当的。我这样子做笔记是从美国回来以后就有两本，趁着生病的时候就把它整理完了。有七百张卡片整理好了以后，就请美国一个弟子打成中文字典，现在有四本。这个我为了要方便后代的学者，我把这个称为《佛典英译家小词典》。因为要翻译英文的英译家才有用，

平常的人也可以参考，但是不是那么重要就是了。当然你要学佛学英文，这个是最好的参考资料。这是我秀给你们看我虽然生病了，但是我还是再作事，而且我所作的事情都是暗中偷偷的在作，没有什么宣扬。这一套字典你们观众看了，不要说跟我请因为还没有完稿。我要显密现相的禅净密律，各种经典都翻译了以后，所有的名相大概都整理好了，那个时候才可以出版。现在只是我整理而已，还要常常的去修订。今天讲经其实我的病还没好还在吃药，今天讲经之前还去看了中医，所有如果说我是带病讲经那是对的。我今天清晨一点半就醒来一直到现在。常常有人说我很精进，可是这个我不觉得我很精进，我只是很努力去做而已。也不敢、也不肯浪费时间。所以这只是让大家知道一下，我这几天没有讲经不是偷懒。实在是没有办法。

讲了这个以后我有一个预告，这星期五晚上七点到九点，讲《大日经疏》我有非常重要重大的讯息要跟大家宣布。这个其中有一个是关于大陆有一位居士他寄给我，密林阿闍梨晚年的记事，不能称为传记，因为那个也不知道是谁写的。给我很多的忧思启示跟决心。决心就是更加一步推进而已，我有非常非常重大的事情，关于我个人弘法的动向方向，我想以及应该会影响整个佛教界。所以欢迎也希望大家星期五把时间能够摆开，七点到九点看《大日经疏》的讲解。

上次讲到[所谓随心所念一切诸法，悉知从因缘生，无有自性，则心不取。]因为知道一切法都是因缘和合凑成的，他没有一个自体，所以就没有自性。因为性是从体里的，有体才有性。譬如说我们有一个人体，我们有这个人体才有这个个性。你连那个身体都没有，哪有什么个性

可谈。每个人都有每个人的个性，个性是从个体来的。佛法一天到晚提这个体跟性，怎么来了解，你看到解释的书说体就是性，可是体不是性，可以这么说体是物质的，是具体的叫体。性是这一个具体的体显现出来的性质。因为有一个个体所以它有个性。这个又是我刚一讲外层空间来的讯息。我从来没有想到要这样讲。所以我们常常讲体性或是自体性，体跟性其实是两回事。体是物质具体的。性是抽象是显现出来的，是看不到但是它可以产生作用的叫做性。所以佛法的名相里面常常有的就是体→性→相→用。我们常常讲体、相、用，但是中间加一个性。我们常常把体跟性等同，那是错的。这个是最先最初的一个层次。一切法最本初的一个层次叫体。从体显出性，从性再显出相，从相显出用。所以有相才有用。那个体虽然我刚才讲说是具体，可是这个具体是一个很高层次的具体，而不是说肉眼可以看得到的体。有别于这个相，相是比较低层次的，它显出的是肉眼可见的相。非肉眼这样可以看，非肉眼的体显出非肉眼可见的性，再显出肉眼可见的相，然后从相显出肉眼可见用。体和性是非肉眼可见，相跟用是肉眼可见。非肉眼可见不是说没有，是有它是具体的，就像戒体一样，你受戒得戒体，你眼睛不能看无对，但是它是有体。如果戒没有戒体的话，那就没有所谓的破戒。破戒不是破那个抽象的戒文，是破你自身里面的戒体叫做破戒。破这个戒体有什么严重性？因为这个是诸佛所传，所以就冒犯了诸佛。所以你破你的戒体跟佛友什么关系？因为那个是佛所传授的。举一个例子就好像你在古代做了什么大的功劳，皇上就送给你一个价值连城玉如意，或是一把宝剑，你把它弄断了死罪。

[三者体真止。]就是体入真实，这个体是动词的意思，所谓的体会。譬如说右手是真如境界或是真如实际，左手是你的心，（左手跟右手合在一起）你的心体入跟它结合在一起叫体入。体入真实实际跟它结合进入了合在一起。因为以这样的境界体入了真实的境界，因此就止息烦恼、止息乱心。为什么？因为你的心已经跟真如实际合成一体，就没有虚妄。真如是相违于虚妄。所以你的心就变成真心，真心就没有虚妄，没有虚妄就没有散乱、烦恼。这叫体真止。你看看这个所谓的止还是我原先所说的，那个止只是一个结果一个作用，你不能真的直接去作。你是迂回的走过去，你是为了达到止的目的，但是你所做的事是体入真实。这个体入要用观，用心行把它进去，进去以后你不止而止。因为你体入真理以后不止而止。虽然没有直接作止的动作，但是你就达到止的功能。这叫体真止。体真止换一句话讲这样比较容易懂，因为我讲体真你看懂了，可是你不知道怎么作。为什么？1、你自己的心你还找不到。2、什么叫真、真如也不知道。只是一个很抽象的概念，很朦朦胧胧不很明白。所谓体真止三个字整个解释出来，包括意思跟作法就是，思惟无上法或是无上法的义理，全心入于其法义的境界中，因而息止妄想心。所以那个真也不一定是要真如，就是最高的道理。因为最高的道理第一义谛就一定是真。因为知道一切都是从缘生无有自性，所以心就不取着。心若不取妄想心就息了就称为止。[如经中说云：一切诸法中 因缘空无主 ]一切诸法中因为它是因缘而生，所以它是空的而没有主宰的人。没有主宰就是不属于谁所有。[息心达本源 故号为沙门]我讲过我们佛法就是寂静之法，为什么要寂静呢？

你不是说你要断烦恼，所以断烦恼就必须要有寂静。可是寂静是一个结果，它的前置作业是息心。息心又有一个配套你要做息心不求。虽然说是息心不求，事实上它的作业方式是反过来的，先不求再能息心。不求是动的，不求就是把动的事情先停下来，先不要动了，然后才能止息。这个求就是奔驰求取。因为奔驰求取所以不能停息，所以烦恼、生死、轮回。奔驰求取不往外驰求，还有一个更要先做的就是不贪。你为什么会贪、为什么会要往外奔驰求取呢？就是因为心贪。心贪所以攀缘、奔驰、求取，这个一步一步的。所以这个息心不容易，息心有很多前置作业要作。息心所以寂止，寂止所以没有烦恼所以得定。得定所以得一切的福德，乃至得智慧、三明六通、无上菩提。这是一路菩提的生产线。所以息心达本源。因为息心以后才能达到一切法的本源，就是涅槃寂静。涅槃寂静是小乘的说法。大乘的说法是不生不灭。听起来比较爽吧！还是喜欢大乘。涅槃寂静就是令人很有压迫感。什么叫涅槃寂静我给它二十一世纪新定义，就是不生不灭。涅槃寂静有两个解释，也是外层空间的解释：1、不生不灭。这个是大乘最高的义理不生不灭，意思就是涅槃寂静。这个消极的意思比较多。2、密教的以不动不坏。因为动就是生灭，不坏就是金刚不坏。所以这个更好，有积极的意思，不动挺得住不生不灭、不来不去都是不动。所以不动明王的不动是这个意思。因为不动的关系其心不动，就像首楞严一样金刚三昧不坏，不为一切凡外邪小邪魔外道，种种邪见所动。就是不动不为所坏，不被沮坏。所以这个就赋予涅槃寂静很积极的意义。乃至不但自己可以挺得住，而且降魔。因为你不动不坏魔不能



得逞就降魔了。

释文[此从性理而言，]此就是这一段论文，是从性、理来说。[义稍深微，]微是微妙，它的意思就稍微比较深，而且微妙。[不于事相而着觉，]这一段的论文不是在事相上赋与，着这里是赋的意思。觉就是觉知或者去修那个觉知。换一句话说从比较深奥微妙的法性跟法理上，去推求这一段话，而不是在事相上去理解它去知觉它。[乃于理而观察，了知随心所念一切诸法，悉从因缘而生。一切，尽际包括也。诸，不一之辞。]不一就是不是只有一个。[然诸法虽多，不出依、正报，]法虽然很多但是不出于依报跟正报。[如依报之山河大地也，卉木丛林，正报之五阴色身，无论依报之法，正报之法，悉知从因缘和合而生。既由因缘而生，悉从因缘而灭，]从就是随着的意思。[缘生缘灭，幻妄称相，]这个是楞严经的话。缘生缘灭，譬如有一样东西（师父在题板上画出圆形、三角形、五角星围成一圈）是由这些条件这些缘组成的，因缘和合就生了这一个法。等到时间到了因缘离散的时候，这个法就都不见了。这个法生的时候是缘和而生是缘生。因为缘合在一起而生。所以并没有一个什么法生出来。诸缘离散的时候，因为本来也没有一个法生起来，法灭的时候是缘灭的缘灭，而不是法灭。你是看那些组成的成分，这样东西生起的时候是这些成分生起，所以并不是真的有这样的东西生起，而是这些东西组合在一起的时候，这些成分生起来了。才开来的时候，这东西本来也就没有，只是这些成分才开来成分灭了，所以叫缘灭。

举一个例子一个男的跟一个女的结合成为一个小家庭，事实上那个家

庭只是我们给它一个名字，只是一个男的+一个女的这样子而已。所以从头到尾也就是一个男的跟一个女的。你要把它称为家庭或称为什么都可以，但事实上有没有家庭这样的东西，这个法出来，并没有。那只是我们想象然后赋与它这两个共同生活，这样的形状称为家庭。换一句话说在五十年前，那时人比较保守，两个人没有结婚在一起同居，我们就不能说他们两个组成一个家庭。可是同样是一男一女在一起生活，为什么不能称为家庭呢？现在他们是同居不称为家庭。明天他们到户政事务所登记，就称为一个家庭。所以可见那个家庭是虚妄的。那个只是一个概念，我们给它界定而且有一个条件。那个家庭是我们给它的一个假名。所以实无真正所谓的家庭这个法。真正有的就是两个人一起生活那个实质的东西。如果以佛法来讲，一男一女在一起生活，等于一男一女在一起生活。不能说一男一女在一起生活等于家庭。就不能这样子。要不然两个人没有结婚就不能称为家庭。两个私奔的也不能称为家庭。以佛法平等法来讲这个不是有点奇怪。但世间法如是。一男一女不在一起生活，如果是同居的我们说拆伙了。可是如果是两个是结婚的，就说家庭破碎了。为什么会有这样的分别呢？同样是两个人一起生活。但一个是拆伙，另外一个说家庭破碎。这就很奇怪！所以佛法是非常理性非常科学的。一男一女在一起生活家庭假名为家庭，佛法也随顺世间所好设个家庭。那要说拆伙家庭破碎了，也随顺世间说家庭破碎。可是亦无家庭破碎，是名家庭破碎。何以故？假名故，无家庭无有实体故，只是人的一个抽象概念而已。这为了解释这个家庭是缘生，事实上只是缘生缘灭，没有家庭生家庭灭。何以

故？家庭不生故。所以无有一法名为家庭。[缘生缘灭，幻妄称相，]只是幻妄的这些相我们肯定它的相，称是肯定的意思。

[其实缘生无性，求其生灭去来，了不可得。]这里顺便讲一下我在初发心的时候，学了一年多的佛，后来到达拉斯佛学社去，有一个魏居士他学佛已经五六十年了，他从休斯顿到我们达拉斯来，讲了一篇演就讲缘起性空。我一听真了不起缘起性空，不过他讲了半天我还是不懂。什么叫缘起性空？男缘、女缘这两个缘合起来，的一个小家庭性是空的，叫缘起性空。男、女缘成家庭性，其性是空。你要解释这个以外，你除了要懂性宗以外，还要懂相宗，跟相宗有关系。所以性、相两个是不能分家。一个是西装的里子性宗。一个是西装的面子相宗。西装如果没有里子那个西装一定很难穿，不可能嘛。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

【天台小止观】讲解

第六十二集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011年3月21日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

[幻妄称相，]这个称就是假名为相。[其实缘生无性，]刚才说那位居士讲的题目缘起性空。缘起性空的意思就是缘生无性。缘起就是缘生，性空就是无性。[求其生、灭去来之相，]求是找的意思。既然是缘生无性你要去找它的生、灭去来之相。[了不可得。]没有踪迹可得。

[何以故？自心本无生灭故，但于心性缘起，不无虚妄取用，]因为自心本来是没有生灭，不过在心性上因缘聚合的时候，也就会有虚妄的取跟用。取就是取得，摘取而受用叫取用。本来是没有任何法可以去取得受用，但是因为缘起的关系因缘幻化，所以也有一个虚妄的取用这事情产生。[所以有生有灭，有来有去，]就现出有生有灭，有来有去之相。[当知生乃虚妄因缘和合而有生，虚妄因缘别离而名灭。]生是因缘妄和而生，灭是因缘妄离而灭。[依缘而生、生即非生，]既然是依靠因缘而生的，这个生就不是真的有即非生，就不是真的有一法生。因为是依缘而生。生的时候只是诸缘聚合的一个现象而已，而不是真的有一个法生。[依缘而灭、灭即非灭，当体无有自性。]不管是生或灭，生灭的本身就没有自性可得。[了达诸法无生名真空。]如果行者能够了达一切法都不生不灭，这个叫真空。讲到这个空字事实上是在般若宗，常讲这空字。禅宗跟真言宗虽然也是要靠般若智慧，但是就很少讲空这个字。因为空这个字比较上来讲，它是有对治的作用。也就是说它是一帖药，用来治有病。众生贪着有，有就是指一切

具体的现象。众生为了贪着一切现象，因此而堕轮回生死。佛为了要令众生不贪着，因此而不堕生死。所以就讲说这一切现象但是空。既然是空的所以众生一听说，那我就不用贪着了，你自己就得解脱。解脱了以后佛又说空也是不空。空也不空就好像空也变成有。所以是由有而空。可是众生听了空以后得解脱，反而不贪着有而贪着空。佛又说这个空本来是空的也是空的。因为众生贪着有，佛为了治他的贪有之病所以讲空，说这一些现象都是空的我不贪，不贪觉得这种空灵是境界很好，就贪着空灵的境界。因此就便得空病。本来是有病变成空病。有病容易医空病难医，所以佛又说空亦空。你现在这个空也是空的。这个空亦空为了要治这空病，所以就称为空空，又称为一亦空。所以空空治空病。空病也空掉了以后，也治了空，最后一步是不空。本来说空亦空所有都空了，空到后来说全都不空，都是真的。所以叫一真法界。为什么禅宗很少讲空？因为禅宗所讲的通常都是讲最高的，他所谓的六祖大师说：我此法门接引上上根人、最上根人。所以它是离对治的，对治的是有病的人。要能受得起如来眼藏禅法的人，都是没病的，都要没有什么业障，知见上也都是正的。说没什么病了所以就直接讲最高的。所以就不讲什么空不空。原因是这样子。你看着又是一个蔽密，你们不知道吧。我一项都知道。所以就是为什么你在禅经里面，很少讲到、看到空这个字。真言宗里面也很少讲到空这个字。因为真言宗是讲实行，不管是从最初级的都是事上修，理上悟。空这些东西讲空有对治，这些东西都是在理解破斥破惑这一阶段。进到真言宗就一定开始实修了。最初的那一些阶段都已经完成。所以

就很少再讲什么空不空。你就是修了实修、实证、有实功德。没有什么空不空。断烦恼证菩提都是实在的。就不需要讲什么空不空，那个就是因为还在贪着，还有病一身都是病。所以就先必须要吃很多的药。你看他这个药就很多种，一层一层的都是药。智者大师这部论里面，因为要处理也是一些低层次的问题，必须也要把这些惑先破了。

[凡所有相，皆是虚妄。]这个《金刚经》讲的。凡所有相，皆是虚妄，一定要先确立这个，然后就破惑。破惑以后证真，到《华严经》里面凡所有相，皆是一真。你说那不冲突吗？你要先破了虚妄才能入于一真。你不破虚妄贪着虚妄，那一切相都不会转成真。我现在回头讲相是境，境没有好坏、没有善恶、没有高下世法平等。所以在低层次的修行者来讲是虚妄。在高层次的修行者来讲佛菩萨，一切都是真的。没有什么虚妄。要不然只有他老人家是真的，我们都是虚妄。我们都是生死中，生死是虚妄嘛。可是不是有一法称为生死，是什么东西在生死？众生在生死。所以我们说生死是虚妄。我问你谁在生死？众生死。所以说生死是虚妄，其实这一句话是错的。为什么？如果没有众生有生死嘛。谁生死，众生死。生死是在众生的身、心上产生的现象。所以并没有一法称为生死。只有众生经历那一种过程的时候，我们把它称为生。经历那一种过程的时候，我们把它称死。而实质上只有众生在变化，并没有所谓的什么生死。所以说生死是虚妄是不对，而是应该说是众生虚妄。众生虚妄所以他产生所有的现象不只是生死，是一切都是虚妄。我再回头看以佛如来这么高的境界来看我们众生，都是虚妄的。如果佛如来像耶和華一样，你们这些虚妄的东西一把火

烧掉算了。虚妄的嘛烧了有什么关系。可是不能这样为什么？众生皆有佛性你看怎么办。所以众生只是他产生，生跟死这种现象的时候它是虚妄的。可是到了他这个生死的现象不再产生的时候，他就不再虚妄，它就变成真的。就跟佛如来一样。那个时候就转虚妄为真，所以全都是真的。而佛菩萨的智慧他不需要把众生，转成都没有虚妄的生死相的时候，才认为他们是真的。而是他直接就从众生的本身，直接就照见他里面的佛性。所以当体他就是真的，他就是佛，只是还没有成佛的佛。所以我们是成佛的，你们没有成佛，但是你们会成佛。所以你本质还是真的。虚妄是暂时的现象，依此义而说万法皆真。也就是说他是很有智慧很有慈悲的人，他不看你表象说你有权没钱、有学问没学问。他只看到你内心是好的、是坏的。因此肯定你内心那个，而不死肯定你有多少钱，也不是肯定你读多少书。所以万法皆真一切皆如。这是佛以智眼、佛眼所见，照见一切而说的。最究竟的法而不顾眼前所现的表象。至于你现在有种种的毛病，犯戒、破戒乃至种种做错的事情，乃至于听经打瞌睡，他都觉得这是暂时的现象。将来都会改进。不会改进的时候，不动明王有一只剑，那时候就叫不动明王说明王割了。如果还没有杀之前就说你还在睡，明王用你的绳子把他累了，看你睡着睡不着。所以凡所有相，皆是虚妄，这个也是次地的问题，《金刚经》是第一等大经，但是它也是阶段性。他虽然是究竟，但是不是最究竟最究竟。因为这里还要讲虚妄。可是到最后最后佛的境界是，一切都是真的一真法界。如果不是一真法界的话，我就不用那么辛苦。[既知其虚妄，则心不生取着。]事实上跟你讲众生颠倒，

明着去虚妄却有那种刺激性反而去着。举一个例子家花不如野花香，妻不如妾，妾不如偷。这就是人的劣根心贱。当然这个既知其虚妄，则心不生取着，是指正常没有病的人。[若心不生取着，则妄念之心不息而息矣，是名体真止。]不过你要了解体真止最简单的就是我刚刚抄的那一段。[所谓体达诸法，无非真空，则妄念自止息，起信论云：]马鸣菩萨写的《大乘起信论》。[‘一切境界，皆以妄念而有差别，若无妄念，即离一切境界之相，即是如来平等法身。’]一切境界就是指凡夫跟圣人的境界，都叫境界。因为有妄念才会有价值的分别，如果没有妄念自然就离开了一切境界的相。离就是不贪着。如果能不贪着一切境界的相，就得到如来的平等法身。不贪着相是太难了。[依此法身，说名本觉，是知息念，最为要紧，]息念就是息心。[若能如是止息妄念，故名为体真止。经云：‘一切诸法中，因缘空无主。’一切即赅罗世出世法，谓一切诸法之中，求其实体，了不可得，以其皆从因缘而生，当体无自性，无他性，无共性，无无因性。]解释无自性，（法师在一个方块里写一个A），A是无自性，但是也没有他性。因为印度的外道就是这样子，你说无自性他说就有他性。所以佛为了防止就说没有自性也没有他性。外道又说没有自性也没有他性，可是有无共性，所以无共性。无共性没有共同的性。既然说无自性，无他性，无共性，外道就说那就一切无因，佛就说也没有无因性。因为一切法还是从因缘所起。你要懂无自性，无他性，无共性，无无因性，这四个词你要懂《楞伽经》，它里面讲的很清楚。所以你不懂《楞伽经》到这里你就卡住了，只好念过去就算了。



[以真空而为其体，无有主宰故也。沙门二字，为释子之通称，]佛门出家众叫释子。是释迦牟尼佛之子就称为释子。[一作桑门，译作勤息，谓勤修众善，止息诸恶；又云：勤修戒定慧，息灭贪嗔痴；又云：息心达本源，故号为沙门。若能体真息心，即达本源之心地，因此心为一切诸法之本，心若息，则本源达矣！]

正文[行者于初坐禅时，]行禅的人在最初坐禅的时候。[随心所念一切诸法，]他随着他心所念的一切法理念。[念念不住，]观想念念都没有停止住。[虽用如上体真止，]那个时候他虽然用了上面所说的体真止。[而妄念不息，]但是他的妄念还是不停。[当反观所起之心所，]这个时候就应该反观所起之心所。你如果心里面有妄念很多的时候，你就观察你心中的心所法。[过去的心所已灭，]而且思惟这个心所法，过去的心所已经灭了。[现在不住，]现在的心所却不会停住。[未来未至，]未来的心所还没到。[三际穷之，]三际就是过、现、未。过、现、未三个范围里面你去推穷它。[了不可得。]就这三际都找不到。[不可得法，则无有心；若无有心，则一切法皆无。]不可得法就没有心相是实际的，如果没有心一切法都无。[行者虽观心不住，皆无所有，而非无刹那任运觉知念起。]行禅的人虽然观他的心念念都不住，而且都毫无所有，但是并没有刹那任运觉知念起。这里他都是用止观去观察。不过我的想法是这样，这是很实际的一个问题。你打坐妄念纷飞，你怎么办？与其你去观，我觉得不管是观去止，很难有马上的功效。而且现代人很少能够坐禅、习禅的时间。你观半小时、一小时也不会有什么立即的效果。还是一样妄念纷飞。坐起来以后那个感觉不是很好，

为什么？就好像你睡觉梦境很多，做一些睡梦，睡起来以后觉得精神不好。如果你打坐妄念纷飞，坐起来就好像觉得没有做到一样。我是觉得那是智者大师他们那个时代的人，心比较清净一点还比较好，而且他们那个时候的生活方式比较闲逸，我们很匆忙没有那么多时间这样作。我的建议是与其你坐在那边照这个去作，不如你看要念佛号也好、念咒也好，不管你是念出声音或是不念出声音，专心摄念一直念一直念它就摄住了。因思心一摄马上妄念就停了。这也叫迂回的方式。你不要想着去打消妄念或是息灭妄念，你迂回的用取代方案。你在奋斗奋斗妄念妄念，你要息它又息不了，因为你看不到。虽然看不到可是还是看得到很讨厌，然后又很烦。我跟你讲这个坏孩子在那哭哭，你不要理他，大人你就念你的经或是念你的佛号好了。你摄念就是取代方案，所以把妄念这个坏孩子不理他，你就是念你圣号或是念你的咒专心的念，念久了你就把他忘掉了。你把他忘掉他觉得没趣，他也就停掉。因为你摄念取代方案他自然妄念就息止。一方面是取代方案，另外一方面这个也是运用唯识学的等无间缘。等无间缘是什么意思？因为心心所法有四缘：因缘、所缘缘、增上缘、等无间缘。最后这个等无间缘就是，一个心所法起来的时候，它就占据了心的这个空间，另外一个心所法一定不能同时起来。它一定是这一个心所法灭，就引得下一个心所法起来。这中间虽然是小于一刹那的时间，但是就是一个心所接一个心所灭，用禅宗的话就是一念接一念，念念是不重叠。你如果这个烦恼心所，正在烦恼的时候妄念纷飞，你当然就一直看着这个妄念，你一直看它它就越调皮，它就越故意。因为它受到注意，

它好像汤姆·沙耶这调皮的孩子，他在作怪你越注意它，他觉得他是英雄。老师罚他他就觉得很了不起。你不理他反而没的作怪。所以同样的就说你越注意它，它就越糟糕。你干脆就不理它，另起炉灶修一个法，马上它的风光就全部被夺光，它就不会那么神气它就不见了。那就说因为等无间缘，你正念一起来妄念就熄灭。问题就在你能不能多么专心的去摄念，然后把这个念头的专注力，摄在你现前的这个缘境上，你如果摄成它就死了。与其你看着那个调皮的孩子在那边哭闹，你越看就越烦，所以你这个也等于是作眼不见为净。你吵吧！你吵吧！我听我的古典音乐。所以你另起炉灶另起一个法，专注去修它，正念一起妄念俱灭。这个是实际的。当然了如果你有很多时间，你不防也可以照这样子去作。不过你每天只能坐半小时、一小时，每一次都是在妄念纷飞之中，都不会有什么进步。与其那样子不如拿起决心壮士断腕好好去修。

释文[行者倘于上三种止，不得利益，于随心所起之念，仍然念念迁谢，流住不停，前念后念，相续不断，如大海之波浪相似，妄想杂念，不能止息，则须返观所起之心，此即修观。]止不了的时候就要修观。其实止就是观。[因一切法皆从心起，唯心所现，若无有心，则一切法何由而起？境本无生，因心而有，心若无时，则境亦无。了知一切法既由心所造，即回光返照我此一念能造之心，]回光返照我们通常都以为，是人要死的时候才回光返照。回光返照佛法原来的意思是，回光返照自心。不是说要死是要活了。[究竟有何形相？此心圆耶、方耶、是青耶、黄耶？或是过去、现在、未来，或在内外中间？若言过去，过去

已灭，现在现在不住，未来未来未至。三际推穷，此一念能观之心，了不可得，以其此心竖无初后，横绝边涯，不落分剂方隅，故非内外中间，非长短方圆，非青黄赤白，非过去现在未来，一切处，一切时，求心当体，了不可得。]要追求心的本体，了不可得。[夫凡夫众生，执万法以为实有，现前山河大地，明暗色空，人我是非，以及见闻觉知等，一切诸法，悉有可得，所以终日妄心流动，无可止息。] 悉有可得我在讲《心经》系列的时候有讲，《金刚经》讲无有少法可得，这个是上界最高的法门。因为无有少法可得治三界、世出世间一切病。这一帖药一直吃，吃到底的话就一切病都好了，就全身都无病。无病就法身清净，法身清净接着就可以证一切智。为什么有佛法可得？因为贪。所以凡夫贪凡夫的境界；圣人贪圣人的境界；二乘贪二乘的境界；缘觉贪缘觉的境界；三乘贪三乘的境界，唯佛无贪。你说哪我也无贪行吗？1、你无贪只是嘴巴说的，不可能做得到。2、你跟本什么东西都没有你贪什么？人家佛或是菩萨有很多的功德，但是他有功德他也不贪。你没有功德只有很多的罪恶，那还说什么不贪。你那个罪恶就是因为贪而起的，造了很多的罪恶。你能说你也不贪那不贪的话，简单一句话你贪不贪你的身体、你怕不怕死、你怕不怕生病、你怕不怕苦、你怕不怕痛、你怕不怕没饭吃、没衣服穿、没地方住？有怕就有贪。所以不贪是很难的，这不能只是嘴巴讲。乃至于世间的这一切名、位、权、利、恭敬、赞赏等等这些都是贪。这些都是有所得，所以众生就是要有所得，一定要有应该要得到。所以这就是为什么每一个政府都有可所得税，原因就这样子大家都有所得。

[今既推心了不可得，从心所起一切诸法，亦皆不可得，然虽了不可得，而非同顽空木石之无知，故云非无刹那之念，胡来见胡，汉来见汉。现在一念有情无情之境界，无不觉知明了清楚，故云：任运觉知念起。]任运就是毫不错信用意，随着它一切法的运行作用叫做任运。或是随着环境的变迁叫做任运。不特别的作意用心。譬如我们在讲唯识的时候说，修行一定要作意，但是从初发心修行一直到最后最后，这中间都是在作意用心在修，但是修到某一个地步像第八地不动地，不动地的时候这个作意的心所就不再用。因为他的修行已经变成一个业习力。他这个心的修行已经产生一个磁场，可以这么说一个动力他自然运转，它成为一个机制 Mechanism，它不需要再加油，不需要特地再去运转它，它就自动的这样运转叫任运。以最高的意义来讲这个任运，已经就称为所谓的无功用行，不需要特别努力它就保持一定是水准。譬如说灌篮高手他已经很厉害很厉害，他随便挥手投足一下一定是进去了，而且很漂亮。但是他很自然，他也不需要说特别的想什么花招，他每一个招式就是妙招很漂亮，一出手就进去了 2 分。一定是这样子。他已经有一个机制在里面。所以那个高手他没有在想，他就是那个环境这些对手，然后跑来跑去他将球接了，上去得 2 分。那时候他因为没有在想，所以就称为无功用行，又称为任运。就是因为他这个技术有一个机制在，不需要特别的在去想说我这时候要怎么样闪，怎么样上篮什么的都不需要。用什么样的花招妙招都不需要。自然就随手粘来很漂亮就上去。比如第八地菩萨的无功用行，或是任运而行。所以这个很高很高的境界。所以不需要特别努力去做，就有点像慧玄写毛笔

字一样，我很用心写不能看，他随便写一写就很漂亮有什么办法。他手跟心跟笔就结为一块，然后写的就是漂亮。我看他那是前世修来的。而且我跟你讲据他讲他也没有特别的练。但是他很久没写也照样信手就写出来。他不需要说我叫他写什么，他回去练好几天才能写，不需要。我随时叫他，他就随时可以写。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第六十三集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 3 月 28 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

请拿起《修习止观坐禅法要讲述》，在荧光幕前的朋友，请端身正坐专心听讲不作旁的事。

[故云：任运觉知念起。]任运这两个字我现在有一个新的解释方式，

可以让你更容易明了，因为这个词一千多年的佛法一直都在用，但是也没有一个地方解释的很清楚。任运——任它运作。因为它已经有一个我们现在所说的机制。因为做久了就有一个机制。它以形成一个系统。这个机制是我们现代的中文这样讲，其实这个词是从英文来的，mechanism 机械性。它已经是一种机械性的动作了。而且这种机械性是自动控制的机械性，不需要人工再去操作它。类似是这样。任运就是一种机制，自动控制机制。所以你不用再去操心它自动就会运行。就好像有自动控制的机器，只要不停电一般是它自己就会自动运行。再举一个例子来讲，就像我们身体里面的自律神经，我们的心脏是由自律神经管的，他自己会调整。所以你的心跳不能由你自由的控制它，说我要它快它就快，我要它慢它就慢，它自动会调整。所以自律神经是这个意思。还有一个我们以呼吸来讲，呼吸不是自律神经所管的，呼吸是你原本应该是有意呼吸它，可是它一半也属于自律神经一样。所以你要去控制它也可以，你不控制它也可以，它比较是双向的。心脏却绝对是自律神经管。我们的心、肝、脾、胃、肺，这些都是自律神经管的。譬如你的胆囊要分泌，肝要分泌它的内分泌体，这些都是自律神经管的。胰脏等等血糖过高是不是胰脏的问题。那个都是内分泌自律神经的。所以由不得你。可是呼吸是比较特别一点，你可以控制它，也可以不控制它。你不控制它的时候它自己就自然会呼吸，它不会就停掉。你问你忘掉呼吸人就翘掉，缺氧而死不会这样。所以用呼吸来比喻是最适合，因为你那个呼吸可以控制，你要呼吸的快慢多少都可以，但是你都不去管它，它照样呼吸它不会死掉。所以这就是

任运任它自己去呼吸。你打坐的时候你如果不刻意去调它呼吸，它自然还是再呼吸。即使你忘掉呼吸它还是在呼吸。所以这叫任运任它自己去运行运作。这样你就对任运比较了解了。所以修行也是这样，你修行到一定的程度的时候，你那个修行已经变成一个业习力，在你的身心里面已经造成一个机制，它变成一个机制就好像有机体一样，要不然就像一个机械一样。它就像钟摆一样摆。钟摆在那边摆呀摆，你如果不把它停止的话它就不会停。你就让它任运。修行到一定程度的时候，法的力量在你心中它就自己会运行起来。你就不用特地努力作意的去进行它，它自然就可以。譬如说以摄心不乱来讲，他的禅定力已经达到作意的程度，他不再特地的去摄心，但是他自然就已经摄心，他自然心就不乱。再更进一步你如果说作一些观，又可以修一些观。但是你如果不修它还是一样的是在定中，这叫任运。

正文[又观此心念，]还有你应该要观你的心念。[以内有六根，]因为我们身体内有六根。[外有六尘。]身外有六尘。[根尘相对，故有识生；]根尘相对而生识，这是唯识学基本的道理。[根尘未对，]放过来如果根尘没有相对。[识本无生。]就没有识生起。[观识生如是，观灭亦然，生灭名字，但是假立。]你观识生起是这样，观识的灭也是一样。而生灭是个名字只是假名而已。[生灭心灭，寂灭现前，]因为如果生灭之心灭了，寂灭就现前。（法师画了一个圆形上面用红笔画几道道）圆形的是心，红色表示它有些法生起来，法生起的时候它上面很热闹，法灭掉以后就寂灭了。等生跟灭都没有了，就生灭的心灭了。所以生跟灭都灭了，不只是生灭而是灭也灭了。所以生灭都灭了，那个时候就



整个心是清净的，就寂灭现前。[了无所得，]就毫无所得。寂灭现前以后，一切法都完全无所得。了是完全的意思。[是所谓涅槃空寂之理，其心自止。]如果证道这个涅槃空寂之理的时候，这个心自然就止。

释文[上来返观此一念能起之心，]从上面以来到这里为止，我们来返观这一念能起的心。[竟在何处？]能起信念的这一念心到底在哪里？[三际穷之，]过去、现在、未来三世去穷追它。[无有处所。]追不到找不到它的处所。[而于不可得中，非无刹那之念，]而就是但是，但是在一切都毫不可得的里面，也并不是没有刹那之念生起。因为那个刹那之念还是因缘和合而起。由于业力、因缘的关系，刹那的念头还是会起。不管是杂念也好、乱念也好、散念也好、邪念也好、恶念也好、善念也好，都会有刹那的念生起来。[而任运觉知心念所起，]因为刹那念起来它是任运的，它自动就会产生那个念头，你没有办法制止。[行者又复返观此心念，因何而起？吾人内心，有眼、耳、鼻、舌、身、意之六根，根有胜义、浮尘之不同。]胜义根跟浮尘根的不同。[浮尘根，即父母所生之身是，虚假不实，故名浮；]浮尘根是漂动在业水上，所以称为浮。浮尘根它是有见闻觉知，但是不是最终的，它是最低前哨战，就跟外尘接触的第一次的觉知。它是没有分别的觉知。所以是有觉知但是不是最后的产品。最后产品还要经过第六识去分别，那才是真正我们所说的觉知。唯识学上把前五根或前五识称为现量。它是现量的它是没有再经过妄想分别。妄想分别就是第六识的作用，就是依它起遍即所执。[无见闻觉知之用，故名尘。二胜义根，此根凡夫肉眼有碍，不能见，天眼能见之。]胜义根是凡夫肉眼看不到，有天

眼的人才能看得到。因为它很微细。[经云：眼如葡萄朵，耳如新卷叶，鼻如双垂爪，舌如初偃月，身如腰鼓颡，意如幽室见是也。]经上讲说眼根就像一个葡萄朵一样，耳就像新卷叶的形状，因为根还是色法，所以它有形状。鼻子就像双垂爪一样，舌就像初偃月一样，身就像腰鼓颡一样，意根就像在暗室里面看到一样。

[所言胜义者，以其有增上胜力，能照境发识，以成根用，故名胜义。]为什么称为胜义呢？胜就是殊胜。因为它有增上殊胜的力量，而令我们心能照境发识，真正的成就了根的作用，所以称为胜义根。浮尘根就是像说眼球，眼球它本身是不能看的，真正能够成见的是视神经。胜义根对眼睛来讲就是视神经，对耳根来讲就是听神经。所以不是这个耳朵或是耳膜能够听声音，而是耳膜里面的听神经在真正去接收跟分析数据。耳膜是干什么的？耳膜跟眼膜是一样，是把数据收在那个地方，听神经在把它吸收进去分析，分析以后就知道有声音。那个视神经就是胜义根，耳膜就是浮尘根。耳膜有一点像过滤器，把声音这样过滤一下，而且它包括有过滤、有一点点吸收这样的味道。但是它不是在真正作听的动作。眼膜也是一样的，它只是保护我们的眼睛，过滤灰尘等等让它明亮。而且经过它晶状体能够让颜色、光线透过去。甚至于也保护了视神经。为什么？因为如果太亮的时候你还是继续看，就把视神经给烧坏了。就好像我以前小时候逃学去看人家氢氧角一样的意思。但是如果没有眼膜保护住的话，你不断的一直看很强的光，或是看太阳光，你眼睛会瞎掉。因为有眼膜的关系它会承受不了那个光线或是热度。所以你就会闭眼，就把外面太强的光或热挡住。因此

就保护视神经。所以浮尘根的作用是这样子，一方面像我们电视的小耳朵，它有接收的一部分功能，但是主要的不是外面的东西，是小耳朵里面那些线路什么东西。里面的线路就是胜义根，外面小耳朵就是浮尘根。小耳朵就是圆形的天线。[如眼能见色，耳能闻声，乃至意能知法，此为内六根区别之相。外则有色、声、香、味、触、法之六尘境界，因六根对六尘，互相交偶，]严格来讲外是有色、声、香、味、触，没有法，法是内尘不是外尘，是自心所产生的。但一般都讲说六根对六尘，事实上是五根对五尘，最后意根在对法尘。[于中故有生六识。若根尘不相黏，识则无由而起，因其单根不生，独尘难成也。是知根尘为能生，识心为所生，六根为能对，六尘为所对，彼此互相依靠，互相建立，当知能对所对，能生所生，悉皆幻化无常，毕竟空无实体。]这个幻化无常就很好。这一切能对所对、能生所生根与境都是幻化无常。[因为虚妄因缘和合根尘相对，遂有识生，若虚妄因缘别离，根尘脱黏，识心即灭。当知识本无生，因根尘之缘而有，]识本来是没有生起来，因为根尘相对所以它就忽然现有。我们讲唯识也讲了好一段日子，你说我根尘相对是怎么对呢？对了以后里面就有识生起。你们觉得这奇怪！怎么根尘相对识就能生起，根尘怎么相对呢？依唯识是所说我们眼根就去攀缘这个外尘之相，摄取它的影像进去。所以不止是啪这样子碰到，就是根尘相对，而且是要碰到把它抓进来以后在里面，才有一个投影在里面。因为摄取的是影子，不是真正那个东西。打火机装在眼中是装不进去的。所以只是那个影像抓进去。你这样抓进去就变成一个眼识产生，就有这个物体粗的形象，大概能分别说打

打火机类似这样子。接着第六识生起再去分别这个打火机形象，然后再去了知它各各部分。可是为什么？因为你所摄取的也不是实物，只是一个影子而已。为什么吸进去那个影子就能够分别。如果说你真的把打火机装进去里面，在里面分析这个还比较容易理解、相信。可是这个打火机也没有装进去，然后你就以为你已经摄取了这样东西。我们主观不是认为说我们摄取那个影像。譬如说我看到打火机，所以你看看到摄取的是打火机，不是说我看到打火机的影子，也不是说我看到打火机的影像，没有这样说。为什么你看到打火机的影像，摄取进去分别说这个是打火机，这根尘到底是怎么样相对？道理是这么说但实在是搞不清。所以说是幻化。因为你把这个实体已经用高科技把它转化变成一个影像，然后吸进去。这个不是高科技是超科技。你把实物转成影像这个很困难，它也不能什么 program 它就转了。它把实体的形象转成我们里面机械可以运作的讯息。到底它是怎么转的，它的 program 放那里不晓得。这个一切有如幻化一样。因此你就能够分析。因为你如果不能够摄取，摄取就是所谓的根尘相对，你如果没有摄取的话就不能够了知、不能了别。所以这个以前是唯识乃至于心识的功能，你都没有办法成就。这里面有很复杂的这种 program 的转换，这个转换是怎么转的，到底这里面有几个 program 不晓得，它是用 excel 还是用什么。所以就幻化一样。

[然根尘本无生，亦因识心之缘而有。如是缘生无性，当体既空，返观能生之心，既如是，而返观所灭之境，亦复如是。谓观心不生，观法亦不生，观心无常，观法亦复无常。]心观了我知道它是不生，再去观

法的时候法也就是一样不生，因为法是由心而生的。所以心既然不生法就不生。观心是无常，因为无常幻化变化，再去观法法也是随着心一样是无常。[故云观生如是，观灭亦然，是知生而灭，灭而生，生生灭灭，灭灭生生，生灭名字，但是假立，]我们假设立它一个名字叫生灭。事实上并没有真正的生，因此也没有真正的灭。这个生是指识生，识是根摄取尘影进去然后识生。可是我们讲它它最本初的，根没有摄取尘。只是抽经而已。把它的影像摄进去，所以不是真正有影像被你摄取。所谓的识生也是虚假。因为跟本没有真正实物的数据进去，只是已经转换过的虚妄的影像进去，不是那个实物本身。既然摄受不是真正的东西，是假的只是影子。识生也是如影如幻如化。我这个解释还可以。这个识生灭虚假不实，因为原来的摄受外尘就已经虚假不实，最后的分别所生的识当然就虚假不实。[以其缘生缘灭，虚假不实，但幻妄称相而已！]幻化虚妄而称为是相而已。[行者善能返观，不特将所生之法不可得，即将能观之心亦复不可得，]将是令的意思，令所生之法不可得，令它归于不可得。将能观之心也归于不可得。[能所双亡，心境俱寂，是则真空寂灭之理，朗然显现在前，谓生灭既灭，寂灭现前，]这是《楞严经》的话。这是观世音菩萨如幻三昧。[此时大地平沉，虚空粉碎，]这个也是常常讲禅的时候这样套，大地平沉就是大地都沉掉，虚空粉碎。这比喻什么呢？因为大地没有沉掉，大地要沉到哪里去？虚空根本没有碎掉，怎么会碎？意思是一切都跟以前不一样了。[此处无人无我无众生。]在你的所见里面变成一个很极大的革命性的理解。大地沉掉了大革命一样，跟以前所见完全不同。[永嘉大师

云：‘了了见，无一物，亦无人亦无佛，大千沙界水中沤，一切凡圣如电拂。’]我就爱笑《永嘉证道歌》它就好像，我们梁山伯与祝英台有个敲梆子的。它从头到尾你都可以这样打这样唱，所以他说是证道歌嘛。[不但六凡无所得，四圣亦无所得，]在凡夫的境界无所得，甚至于连四圣的境界也是无所得。[不特妄是空，]不特就是不但。[真亦是空。至此地步，唯是平等一心而已，尚何有其它哉！]

正文[起信论云：若心驰散，即当摄来住于正念。]这句话把它背下来。修行不是一下子的功夫，是不断的努力不断的努力。中间也会有一些挫败会有闪失。所以不是你修好了以后就一直很好，不会是这样子的。因为人心到底不是机械，调好了以后还要常常不断的调。因为中间常常会有外境，还有种种业力的干扰，它还是会失调。螺丝会松掉常常上紧上紧，要不然跑起来的话霹雳跨啦。你打坐的时候本来很好，然后如果心散乱，驰散就是跑出去散乱了，觉知以后就再赶快把它摄回来住于正念。所以不断的作这样的功夫。这就叫修就是修正。一直修正这个心或是身语意的这个动作。这个动作有不好的就把它修正一下。修行的意思修正之行。[是正念者，当知唯心，无外境界。]这个是解释上面马鸣菩萨所说的即当摄来住于正念这个正念，这个正念指只是心而已，心就是念。念就是今心为念，今心就是当下，当前一念心叫念。你这个心当前的一念叫做念。如果你这个念是住于正法上面叫做正念。也就说你那个心念本身是个念，但是不会正是念。心念本身它依照我们众生的业力，它一定是散念、乱念、恶念、杂念这些。你必须要把它涂水彩，你有没有做过生物实验，用显微镜看东西，你拿一

个东西切片以后放在显微镜下，看不到东西的要染色，你染了色一看才看到里面的组织、细胞等等。所以同样的我们这个心念虽然很杂乱，你可以觉得，但是你事实上又看不到。你要治它你要修它，你必须要先把它染色，用法来把它染上去。因为染了法的颜色，所以它就变成正念。那个正念你就可以真正看得到。但是如果是这些凡夫的散乱念头，它只是很散乱，但是你不见得真正能看得到。你是觉得很烦而已。什么叫正念呢？我这就为了解释说正念只是为心。为什么为心呢？事实上它心本身你看不到。可是念如果着了染了这个法的颜色，那你就看得到。你心中有正念你就知道有正念，而且确确实实可以看到自己心中的正念。譬如说你是念佛、念法或是念咒，这个确确实实可以看得。你现在心中正在念一个佛号，或是念一个咒语，你真正能够看得到能够觉得到。所谓的正念就只是心的功能，其它没有别的境界。[即复此心，亦无自相，念念不可得。]这个心本身是没有自相的，念念不可得。但是你如果用它来念佛、念法、念僧的话，那么它就有相。因为你念佛、念法、念僧，佛是一个声音、一个名相，佛有形象，所以那个时候就有形象。心是无相但是它起的功能，能够是有相。而且起的功能一定是有相。起的功能而无相那是不可能的，那就没有起功能。自心本身是无相念念不可得。

心念佛就起了念佛的相，念法的时候起念法的相，念僧的时候起念僧的相，可是它本身是无相。这个无相是指肉眼看不到。圣人的眼睛是可以看得到。为什么？要不然怎么会有他心通。他心通就是他能够看到我们的心，看到我们心体心念些什么。所以你要小心不能乱念佛都

知道。心体本身是无相所以说念念不可得。我是要解释这一句话。念念是有，本体是不可得。不可得是它没有什么变化寂静的。[谓初心修学，未便得住，]初心修学禅定的时候，不是马上就能够住于定中。[抑之令住，]抑就是压抑强制令它住下来。[往往发狂。]所以不能太过于使用蛮力，稍微随顺一点点不要用力太猛。譬如说你看倜虚法师的《影尘回忆录》，他就是参《楞严经》参的用力太过就吐血。所以不能太猛。[如学射法，久习方中矣。]就好像学射法，射久了以后就能够中敌。我记得小学国语课本有一课，说李广射箭他一直都射不好，有一天他看到一个卖油的老伯，以前都说要买多少油嘛，不是说装好一瓶瓶的，是说要买一两、二两、三两，别人就拿瓶子来了，他把瓢拿起来每一滴都倒进去，不会倒歪就很准。人家说我要一两他就倒一两进去，要十两就倒十两。李广一看你怎么能倒得这么准，他说做多了就自然准了，所以说久习。李广就得到启示他就很勤练，练到百步穿杨神箭手。以前我讲害得司马迁宫刑的李陵，就是李广大将军的孙子将门之子。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

【天台小止观】讲解



## 第六十四集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 3 月 28 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

释文[起、是起发，信、正信。]这个解释《起信论》这两个字起发正信。[谓起发大乘上根人，生于大乘正信，故名起信论，此书马鸣菩萨所造，全明行人做功修行之方法，]马鸣菩萨他写这本书道理都很深，讲的境界是很高，可是马鸣菩萨应该说他就很谦虚，他只说是《起信论》。也可以反衬说起信是很不容易。你能够起得信你就能够起行。真正起信就发起正信这样。[其中所说，若心念奔驰，流散于尘境之上，行者即当将心收摄回来，安住于正念之中。正念者，无念也，无念之念，名为正念，]这个当然是最高的，这个念不着一切事情，所以是无念之念。你念佛、念法、念僧那个是有念之念。还不能称为最高的念，因为你还有所念。你心念佛、念法、念僧，这个正是念没错，可是它还是有念之念，是心体念的功能。所以不是心体本身。现在说无念之念就是这个心体是能念，但是它现在当体是无念，所以是无念之念。这是指你看到自己本身的心体，这当然是最高的。[因此正念能破除一切妄念。当知万法唯心，离心之外，别觅一法了不可得。]心外没有任

何法。为什么？因为法都是心所生。所以心以外是没有任何法的。[一切诸法，无不唯心所现，因心成体，心外无法，此心即法界性，圆具万法，所谓一切法趣此心，是趣不过。然此心无方隅，无分剂，无形相，无疆畔，当体了不可得，虽了不可得，而诸相历然。]历然就是很清楚。[所谓‘虚空本非群相，而不拒诸相发挥’，]这个是《楞严经》的话。虚空它本来就不是种种相，因为虚空是一相，而且这个一相是无相。但是它不会不拒诸相发挥。（法师画一个方块）假设这是虚空，虚空里面没有任何相，所以虚空本无群相。它本身也不是任何相。可是它并没有排斥或拒绝任何相在里面发挥，发挥就是产生。它本身无相但不会阻扰任何相在里面发生。这比喻就心一样。这个虚空比喻是心，我们心体没有相，但是它并不排斥、不排拒阻碍任何相在其中发生。跟虚空一样。所以心跟虚空它的体跟性比喻是一样。[所以森罗万象，无不炳现于其前，]炳就是很清楚的。所以森罗万象，无不很明显的出现在心的前面。其就是心。[虽物物头头，万别千差，]虽然是每一样东西个别个别，千差万别的显现出来。[而其心湛湛然，]可是他的心还是很湛然。湛然是清澈的意思。譬如说你走乌来那条线，看新店溪很蓝又很绿清清楚楚，水可以见底那就是湛然。心如果清净的时候就像新店溪源头的水一样。[寂寂然，]很清净很寂止。[了无所有，唯是直心正念，是则不止而止，]你只是直心正念就好了。虽然不修止不去止息妄心，而妄心自然就止了。[名为善修妙止。]这就称为善修妙止。[每见初心人，]就常常看到初发心的人。[修学止法，]他修学止观的法。[暂时未能将心安住，]暂时没有办法把他的心安住下来。[遂

压捺抑制之，勉强令其止住，]因此就强压的压制它，令它止住。[强之愈急，逼拶过劳，]拶（zhā）就是压挤的意思。你逼压太紧太过于厉害了。[往往众患丛生，]就产生种种的毛病。[癫狂者有之，]修行太过于猛烈不得其法，有的就变成癫狂了。[心病者有之，]种种的心中毛病。[是皆不善于修止故耳！所以初用功人，勿心急，勿过执。如古之赵州祖师，]赵州从谿禅师是唐朝 778—897，大概是唐代宗—唐昭宗之间的人。[三十年不杂用心。又如纸衣道者，]纸衣道者又称为纸衣和尚。原因是不知道为什么，他常常喜欢穿纸做的衣。也是唐代的僧人。因为他参临济义玄的一个著作叫《四料简》而开悟。[四十年坐守蒲团，方能与道相应。]一天到晚就是打坐，坐了四十年才与道相应。[当知用功之人，犹如弹琴相似，徐调其弦，不宽不急，久之弦调指适，]久了以后弦调的就跟手指都合适。[自然妙音流露。又如学射箭，久习方能中的也。]的就是那个标靶的圆心。

正文[二者修观有二种：一者对治观。]第一大类叫对治观。对症下药对着疾病要治病的这种观。病就是众生心特殊的毛病。[如不净观，对治贪欲；]贪欲心特重的人要修不净观。不管是贪什么，尤其是贪淫欲一定要修不净观。[慈心观，对治嗔恚；界分别观，对治着我；数息观，对治多寻思等，]心多散乱要修数息观。[此不分别也。]在这里就不多解释。

释文[此第二明修观。上来所明系缘守境止，制心止，体真止，三种修止之法，已释竟。今明修观，亦有二种：一者对治观，二者正观。初对治观，]初就是首先，首先讲对治观。[又名助观，即是对治自心中

之烦恼病，以其痴暗凡夫，迷情过重，对于一切色尘境界，看不破，识不透，]妄念除了你宿昔的这种因缘以外，还有现前的。我讲过说你要打坐的人，你必须要把所有一切恩怨都摆平，尤其不要跟别人有过节。一跟别人有过节你打坐的时候马上就有障碍，心就定不下来静不下来很烦恼。我举一个活生生的例子，前一阵子有个人就发心她很会钩帽子，你来帮我们寺里的师父们钩帽子，也为我钩帽子，就量了头去钩，前两次她拿别外的帽子来，因为我在楼上我没有下去因为我在忙，平时我也不见客嘛。前天她终于把帽子钩完了，然后弟子拿上来，我戴了就很合头就很高兴，照照镜子觉得这很好。我就下去要跟她讲说，这是我所戴的帽子最合头的，可是我走下去的时候，她身体偏一边站在那边，我走下去跟她讲话的时候她也没看我，反正就是跟我应答都没有看我，然后她的先生那一天也没进来在车上，我心里面就不舒服。我想说可能就是我在上两次没下来，她觉得不欢喜。人就是这样子别人对你不欢喜，你也就欢喜不起来。所以那一天下午一直到晚上，第二天早上打坐的时候心里面就会干扰。所以就不能跟任何人有过结。一定要把一切事情都摆平，整个心里面都要空荡荡的不能放任何东西。你放有任何东西你一打坐它就碍着你。所以修行很难。这里讲看不破，识不透，你看这个用不上，你也不是看不破，也不是识不透，你看的破也没用，识的透也没用。他就是放不下只是这样子。看是看透了，就说她来了我没用赶快来接待，可是已经有徒弟在那边接待就好了，而且他还没有钩好。所以也不是看不破，也不是识不透，反正就是放不下没办法。时间是最好的良医过了就算了。顺便讲你如果受了很大

冲击的时候，这个时候也不是看不透，也不是识不破，可是心里面动荡不安，就说你也没办法念经、也没办法打坐什么都没办法，如果能够打坐是最好，打坐有时候就会把烦恼给降伏就淡下来。你打坐也没办法、也不能念经、也不能念佛都不行，你干脆去睡一觉好了。睡一定要睡很长，譬如睡半个小时、一个小时就好了。可是你听我这样讲，你不要一天到晚跑去睡觉。[念念之间，起贪嗔痴等种种妄念。行者若坐禅之时，须观察自心中所起之妄念，于何种为最。]须观察自心中所起之妄念，哪一种最多哪一种最强。

[（一）若贪欲念多，即须修不净观对治之。如四念处，九想观，五停心中不净观，十六特胜等，]还有白骨观也是，八解脱也是。十六特胜之前有八解脱。[皆属对治贪欲之不净观门。求其于初心凡夫，最为逗机，最易得益，最切要者，莫若九想观。九想即九种假想，假设之想，非是实有。一切众生，皆以爱欲而正其性命，贪着世间五欲，耽恋沉迷，轮回生死，无有出期，是故佛令修此九种不净观法，使其想念纯熟，心不分散，若得三昧成就，自然贪欲除灭。言九想者，（1）观膨胀想，如前面有可爱之男女美色，假观此人即已命终，]不过我在别的经论中讲过不是假想别人，是假想自己。观想我死掉了。[心想死尸，于顷刻间，见其膨胀，如皮囊盛风，异于本相，是为膨胀想。]因为人死掉以后第一个就是四大分解，用现在的话来讲就是氧化。氧化以后它就发臭，发臭就有气体而且有水从组织里面分析出来，那都是臭水。现在会胀起来的原因是因为有气体，氧化就有气，就把身体整个这个臭皮囊撑胖起来，所以就胀想好了。

[（2）青瘀想，谓行人观肿胀已，复观此美色死尸，被风吹日晒，皮肉赤、黄、瘀、黑、青、黯。种种斑点之相显露，是为青瘀想。]青瘀想就一个青好了。

[（3）坏想，观青瘀想已，复观死尸，风日所变，久之皮肉裂坏，身首足等六分破碎，心、肝、脾、肺、等五脏腐败，臭秽之物，流溢于外，是为坏相。]观坏想。

[（4）血涂漫想，观坏想已，复观死尸，从头至足，遍身脓血流溢，污秽涂漫，是为血涂漫想。]观血涂想就好了。

[（5）观脓烂想，既观血涂漫已，复观死尸，身上九孔血脓流出，皮肤骨肉，均悉坏烂，狼籍在地，臭气转增，是为脓烂想。]观脓想。

[（6）虫啖想，观脓烂已，复观死尸，为虫蛆啖食，鸟兽咀嚼，残缺剥落，是为虫啖想。]观啖想。

[（7）散想，复观死尸为禽兽所食，分裂破散，筋断骨离，首足交横，是为散想。]

[（8）白骨想，观散想已，复观死尸，形骸暴露，皮肉已尽，但见白骨狼籍，如贝如珂，是为白骨想。]观骨想就好了。这样比较好记。

[（9）烧想，既白骨已，复观死尸为火所烧，爆裂烟臭，薪尽火灭，同于灰土，是为烧想。]从前面看胀、青、坏、涂、脓、啖、散、骨、烧这样的。[当知此九种不净相，虽是假想作观，然用之能成大事，譬如大海中死尸，溺人若附之，即便得度，此为不净观，对治贪欲。]

[（二）嗔恚念多，须以慈心观对治之。如行人正坐禅修观时，心中生种种嗔恨怨怒之心，是由缘于过去违情境上而起嗔，或不问是否，无

故起恼之非理嗔；]嗔有三种：非理嗔、顺理嗔、诤论嗔。[或追忆前人恼我，恼我亲及赞叹我之怨家，]譬如说有人恼我，或者是恼我的亲人，而且赞叹我的怨家，我讨厌的人他去称赞他气死我了。[由此而起顺理嗔。或以己为是，以他为非，而生恨之诤论嗔，]就是跟别人意见不合那种诤论嗔。[于此等违情境上，而起种种之嗔恨心，应当观想一切众生，皆是我过去父母，及亲戚等。既是我父母亲戚，常应时时令其安隐快乐，何得反生嗔恼之念耶？]理上这样观是没错。可是我发觉这种观法不太容易会做，而且不太容易有效。我是想这样子观可能好一点，因为你修菩萨道你要渡众生，所以你不应该被众生嗔恨。渡众生又气众生，怎么渡众生？所以这样子可能比较直接一点。当然他观一切众生都是过去的父母亲戚等，这是佛说的。可是这个实在是很难。因为你讨厌他就已经讨厌的不得了了，还会观他是我的父母，这实在是很难。要不然还有一种用心里作战的方法，可能也会有效，因为你会对别人嗔怒，一定是觉得他错了、他不对、他不好，因此你就想他是弱者，而我是强者，强者应该对弱者慈悲。这样的话就比较容易做到。你会对他慈悲，慈悲就对治了嗔恨。所以强者应该要慈悲与弱者。很多情况之下这样会有效。

[此即修慈心观对治嗔火也。慈悲观亦略有三种不同：倘发独头而生之违理嗔，则修生缘慈悲对治之。]生缘慈是违理嗔的时候可以对治。[若遇前人恼我触我之顺理嗔，则修法缘慈悲观对治之；]法缘慈对治顺理嗔。[若执于己为是，于他为非，所起之诤论嗔，则修无缘慈悲观对治之。如是行者，以修三慈之方便，息灭嗔火，心得清凉，自然与道相

应也。（三）着我之念多，以界分别观对治之，所言分别者，界为界限，因吾人之身，悉由地、水、火、风、空、根、识之七大假合而成，七大各有界限不同，其地是坚性，水是湿性，火是热性，风是动性，余可类推。若着我之见重者，须微细观察：地大是我耶？水大是我耶？若地大是我，则火大水大非是我；若火大是我，则地大风大非是我；若七大悉是我，则我有数多，当知我本非一，]当知我本来根本不是其中任何一个。我不是在火中，我也不在水中，我也不在地中。[岂有无量？]哪有说无量呢？[于此观之，根尘识界，觅我了不可得，]在根尘识界中去找我了不可得。根中没有一个我，尘中也没有一个我，识中也没有一个我，所以了不可得。[不可得处，即无有我。但众生不了，于无我中，妄执有我。妄认四大为自身相，妄认六尘缘影为自心相，]这个是《圆觉经》上的话。[其实五阴本空，四大非我，果能如是，分别推究，则执我之念灭矣。]

[（四）寻思散乱之念多，以数息观对治之。言数息者，即数自己之鼻息，拣风喘气，但数鼻中微微若存若亡之进出息，从一至十。由十复一，数入不数出，数出不数入，如是绵绵密密，心依于息，息依于心，别无他缘，唯随于息，记数分明，如是即将心中之寻求思虑，悉灭无余，故云不分别也。]

正文[二者正观。]刚刚是讲对治观，就说你有毛病的时候要先把毛病给治好。所以用对治观来治毛病。毛病已经去掉以后才是真正的开始修观就是正观。第二种观是正观。[观诸法无相，并是因缘所生，因缘无性，即是实相。]这个正观是观一切法都无相，不是有任何的形象。



并就是全都是，诸法全都是因缘所生，因缘所生就无性，所以就是实相。因缘本身是无性所以是实相。[先了所观之境一切皆空，能观之心自然不起。前后之文，多谈此理，请自详之。]智者大师说我这里的前面跟后面，文字里面都在谈这个道理，你们自己去看吧我这里不多说。[如经偈中说：“诸法不牢固”]诸法不牢固就是无常。[常在于念中 已解见空者 ]见是亲见就是证，见空就是证道空。已经理解而且亲见证到空的道理的。[一切无想念”]已经见到空的道理的人，他对于一切都没有想，也不会念它。所以心是明明净净这样的。

释文[上来所明是助观，今明正观。谓观一切诸法，不自生，不他生，不共生，不无因而生，当体即空即假即中，]（法师画一个圆）譬如说这个 是诸法的法体，你这样子去观察不自生，不他生，不共生，不无因生等等。这个就是空，这个也是假，这个也是中，所以在这个法体里面即空即假即中，本身就三个都在一起。空、假、中就叫三谛。空谛就是空理，假谛就假理，中是中道真谛。这三个理在法体上本身就是显现了。[不思議圓三諦理。然于此三观之中，其最不易修者，莫若空观，因凡夫众生，自无始来，为无明障蔽，执万法为实有，说空不易空，]光是说空不是那么容易空掉的。[故须先了达诸法无相，无相即是空。然何以能了知诸法无相耶？比况前面有朵最美丽之花，令人可喜可爱，过了几日，花即萎谢，叶瓣脱落，足见此花终归磨灭，原自无相，若真实有相，则不变坏焉！]把若真实有相，则不变坏焉！画起来。如果这一朵花的美丽之相真分是有的，它就应该会长存就不会凋谢。既然会凋谢，所以它美丽的相是暂时的。因为是暂时一下子就

过去，所以是虚假。暂时就是无常。它会坏灭所以原来暂时存在的相是虚假的。就暂时骗骗我们，也不一定只骗骗我们。譬如说女人年轻的时候貌美会骗人，也会骗自己，她自己也被骗了。所以女人很喜欢化妆就骗自己骗他人。讲到女人化妆有的人以为说，学了佛就应该完全都不化妆，然后就穿的很烂，顺便乱穿不三不四这样的。事实上你看佛经不是这样子，因为这是指在家人，出家人当然不用化妆，出家人化妆的话一棒就打死了。佛经里面如果有在家居士要去佛寺，或是要迎请佛要去她家供养，都是盛装然后打扮的很庄严，不是妖艳是庄严。把她最好的衣服拿出来很盛装、很隆重的去见佛。佛经是这样写的。可见佛是听许在家人打扮的。所以也必须要有这样观念，不是你很努力的修行就不修边幅，是不可以这样。你还是要梳头还是要把它弄得整整齐齐，乃至自己看起来也不会太难过。穿也不一定要故意穿的很烂，尤其是要去佛寺，就要穿着整齐一点。乃至你有比较好高贵的衣服就穿着去。为什么？尊重故，尊重佛跟菩萨。要不然每个人因为我努力修行，所以我就不打扮，我就穿着不长不短的裤子，穿着拖鞋、穿着T恤，就这样去佛寺你说好看吗？这样不慎重。当然我们不是要跟外道学，可是佛经上是这个样子。至于外道我们说是指基督教，他们上教堂以前男众都是穿西装打领带，女众就穿最好的礼服，他们就称为 Sun day' s best，就是礼拜天最好的衣服。所以我们佛弟子也应该照佛经上这样子。所以也不要顺便拉里邈邈的就到佛寺去了，表示你很有修行。譬如说你要去参加一个很重要的宴会，或是在家里要接待一个很重要的来宾，你也都会收拾的干干净净，然后打扮的比

较整齐。同样的你要去见佛或是要修法，也都是应该要庄严整齐。

[有萎凋零落之相哉！花相如是，诸相亦然。故云：观诸法无相，此为根机钝者而言，待诸法坏后，方识是空；]这个是小乘的分析空。常常听人家讲说人要死的时候，到头来一切皆空。不要到头来到尾来也是一样。本来就应该是空，不是说要死掉了才是空。[若根机利者，则了达诸法当体即空，]要记住当体即空。当体本身它就是一个幻化的现象，所以它是空的要这样了解。当体这个体是幻化的它是空的，所以它的体是虚妄的。[无待坏后而识空。]不需要等到它坏灭了才说是空。死掉了才说是空。[何以故？以其从因缘而生故，一切既从因缘生，则缘生无有性，无性之性，即是实相妙性。实相者，无相也，无相无不相，即是实相。]这个讲的好像台湾的九弯十八拐，拐来拐去拐到后来就变成实相。九弯十八拐是从碧潭到宜兰有一段路，山路弯来弯去就俗称那里叫九弯十八拐。[金刚经云：‘凡所有相，皆是虚妄，若见诸相非相，即见如来。’若能如实了达所观之境，一切皆空，则能观之心，自然不起。谓心本无生因境有，境若无时心亦无，此止观之理，尽载前后文中，请自详之，不再繁赘。如经偈云：‘诸法不牢固，常在于念中。’诸法，即一切依正而言，]一切依报正报的法都叫诸法。[既从因缘生，则从因缘灭，故云不牢固。生灭本空，常常在吾人心念之中显现，若无有心，则无有境，心生法生，心灭法灭，一切法不离自心故。楞严经云：“诸法所生，唯心所现，一切因果，世界微尘，因心成体”，是知心为万法之本。“已解见空者，一切无想念”，此二句文意甚深。已解，即已了解一切万法空无所有，至此则无一切妄想杂念。妄念若无，

心自清净矣。见空，不特解见但空，且能了达摩诃般若毕竟空，无想不特无有无想，]不特就是不但。无想是指说不但是有无想。[且无非有非无之想，故云一切无想念。又诸法不牢固，常在于念中，即体真止空观，已解见空者，即方便随缘止假观，一切无想念，即息二边分别止中道观。若能于此四句文，能深究之，则下之文，思过半矣！]就了解超过一半了。[上来第一对治初心粗乱修止观文竟。]从上面到这里为止是讲，第一对治初心粗乱修止观到这里为止。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第六十五集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 4 月 11 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

请拿起《修习止观坐禅法要讲述》，在荧光幕前的朋友，请端身正坐专

心听讲不作旁的事。

正文[二对治心沉浮病修止、观。]沉就是昏沉。浮就是掉举。合起来就是昏沉掉举这两个病而修止或观。[行者于坐禅时，其心闇塞无记瞪瞤，]心还没有达到心明的境地，所以就昏暗而且拥塞。无记心就好像一个人没有了知，然后眼睛瞪得大大的没有调伏。瞪瞤就好像发呆一样，眼睛瞪得大大的，但心里面却很不灵活。那就是一种无记心。如果我们的心的善心起来的时候，这个心是很活跃的。如果是恶心起来也是一样很活跃。但是只有在中间的无记心，我们的心就很不活跃，几乎好像是跌停板一样没什么动作，动作很少。我是没有买过股票，不过倒是知道股票跌停板就刷的一下到底，它就不动了。相反的如果又上升了，他们写股票就说股市又开始活跃了。无记心就好像心跌停板一样，就没什么动作。因为没有动作所以就昏沉，昏沉是一种无记心。因为昏沉的时候他没有在做造善，也没有造恶。他就 OKOKOK，你说 OK 但是我说那是不可以的。无记心就是 Idle，是一种很迟钝的心。所以是暗顿堵塞的。因为你如果落到无记心的时候，心的血脉就都堵塞了一样。就好像你在高速公路他出来说平镇到桃园拥塞，拥塞就不活络慢慢吞吞的。心如果暗顿拥塞的时候，然后就昏沉就不太有动作。瞪瞤就是发呆然后眼睛瞪得大大这样的。因为无记心起心不太活动，[或时多睡，]有时候就会多睡。我们这个心通常是散乱的，我问你散乱心是有活动的，还是没有活动？活动的而且是非常的动。那个动是乱动。所以凡夫心都是乱动，动来动去没有一定的方向。等到你一静下来打坐的时候，你就渐渐好像尘埃落定一样，但是这个心本来是乱

动乱动，你一尘埃落定的时候马上跌停板。所以就不动了，就开始昏沉。众生的心跟外道心也都是一样走极端的。不是很动要不然就是不动。平常散乱的时候就乱动，然后一有机会开始修行马上就都不动了。那个善业不起，恶业不起，然后就糊里糊涂的。以心相来讲昏昏沉沉迷迷糊糊叫做无记。所以你不要认为无记不是善也不是恶，那还不错没有什么关系。没有，那个就是修行的大敌。应该说修行的第一大敌是散乱，第二大敌是昏沉。你克服了散乱以后，第二个大敌昏沉就跟着来了。你能够克服这个昏沉，基本上你就很容易得定。你看不容易发了心，也有意愿修行，结果一打坐以后本来不会那么爱睡，不会那么贪睡，可是一打了坐以后，因为这个心相它跌停板它就不动了，就很想睡全身都没劲，人就会变成懒惰就是懒洋洋的，一直就想躺就想睡。[尔时应当修观照了。]修观才能够照了。为什么要照了呢？因为无记是一种昏暗的状况，也就是心中没有光。所以你就必须要提供光线给这个心。你要借着有意识的作意的去提供一个光线，才能够令这个心有光亮。一有光亮昏沉的昏就不见了。你注意那个昏就是昏昏沉沉的。我说的这个迷迷糊糊、糊里糊涂就是那个昏的作用。事实上昏是沉的一种附带的作用，先沉再昏。就好像这个心本来在上面，假设忽然掉下来碰到下面的地，砰一声就昏昏的了。沉下来变昏了。所以先沉后昏。这个沉是怎么回事，因为我们这个心有很多的思维，有很多的想法，你忽然把心识收摄起来以后，种种心相它还来不及收，好像空中所飘的灰尘一样。本来你在一个房子里面有很多灰尘，你走来走去很多灰尘你都不太受影响，也不太有感觉，或者说在马路上也

是一样。

可是你如果忽然就坐在那一个灰尘满布的房屋里面，或是道路上，那时候你就会非常感觉灰尘的压迫感。所以同样的当你的心因为打坐的关系，它沉下来了，也就是开始要静止。虽然开始要静止，心识基本上静止下来了，但是心所法还没有静止下来。那些心所法就好像灰尘一样。所以就让你昏昏这样的。也就说你收摄摄心的力量，还只是把中心的部分把它收摄住了，但是那个力量还不能象一个大磁铁一样，把所有的心所法全部都收束起来，它还是在那边乱飘乱飘。因此就变成灰尘一样，迷蒙了他的心眼所以就昏。沉就是你一下下来，这个心还来不及调整，所有它就是往下沉的。昏加沉等于睡，不要然就是等于打瞌睡。光是沉他不会睡着，光是昏就是昏昏而已他还不会睡。但是昏加沉两个就等于睡。[尔时应当修观照了。]就是照了自心。[若于坐中，其心浮动轻躁不安，]如果你在打坐中那个心浮动轻躁不安。[尔时应当修止止之。]尔时应当修止以止之。所以若于坐中，其心浮动轻躁不安，就相对于前面的无记瞪瞢。所以浮动轻躁不安就是掉举。昏掉就是修行禅定的两个大敌。那个时候要修止来止它。[是则略说对治心沉浮病止观相。]就是简单的说明一下要对治心的沉或浮的病，以修止观的相情况是这样子。沉就昏沉，浮就是掉举。[但须善识药病相对用之，]不过必须要注意要完全很懂得药跟病相对用之。昏沉要用昏沉的药，掉举要用掉举的药来对治，不能搞错了。[一一不得于对治有乖僻之失。]一一就是每一个情况都不能够在对治的时候，有错误有闪失要弄对。否则就越修越糟。

释文[此第二对治心沉浮病修止观。行者于静坐禅观之时，其心或昏沉闇塞，或浮动轻躁，或无记，或瞪瞢。无记者，即无所记别也，亦有盖覆、明了二种不同，]盖覆无记跟明了无记。盖覆通常是说有覆无记。明了就是无覆无记。[第八识为明了无记，盖覆无记。于初心用功人散乱者多，尚未见有无记，] 尚未见有无记的意思说此时还不会有无记这个现象产生。刚刚初发心修行的时候，那时候只有散乱然后有善恶两法。但是还没有无记法出现。因为无记法要等心比较静止的时候才会产生。换一句话讲刚刚初发心修行禅定的人，开始他还没有什么无记产生，他心一直就是散乱不能收摄这样子而已。什么时候会发生昏沉的毛病呢？就是心你已经开始在收摄。（法师在图板上左边写善为正，右边写恶为负，中间写无记为零度）我们平常的散乱心有时候会偏于善，有时候会偏于恶，但是这个善不是佛法中所谓真正的那个善，而是说比较时间性的。但这都是散乱境界的善恶。你一打坐的时候一般人你善心多的时候，就在善这一边拉到中间来了，就到无记这个地方就开始昏沉。好不容易离开散乱调到零度了开始昏沉。同样的如果恶性多的人，他调到零度也是开始昏沉，所以一离开散乱到了零度心不再起散乱的时候就起昏沉。这个善恶是散乱也可以说是掉举，我们把它称为说善掉或是恶掉。你那个掉举反正就是令心高举兴奋，不能够平息下来。你好不容易平息下来接着就是昏沉。

[若久栖心道业老修心人，]栖心道业是在一起。[每每有盖覆无记，]也就是说有覆无记。久修的人会容易有常产生有覆无记。[已将粗心乱想暂伏，于中便生一种无所记别糊糊涂涂之相，说明不明，是昧非昧，



不觉妄念，]不觉是不能觉知的妄念。[亦不重昏，]也不是说非常非常强大的昏。[记忆不明，念头不清，行者不了，]一般的行者没有办法了解这种情况。[便生取着，]就取着什么呢？这个的很重要的事情。它这个是指昏而不是指沉。你修行修到心比较稍微停止下来以后，有一种昏昏蒙蒙的感觉。那时候佛法是看得很清楚，这个是到了一个无记的境界。但是外道人尤其是道家，他就以为这是与万化冥合的一种境界，而且还认为说所有的物我两忘。这个是在那种模模糊糊境界时候。其实是一种无记的境界。所有这个境界是不对的。讲到这个模模糊糊的境界在老子里面讲混沌初开，就是说在天地初造的时候，开始要生起之前，这个天地都糊里糊涂、迷迷糊糊的这样子。他称为那个一切万物的肇始，所有把它定为非常高的境界。这是儒道共有的资产，一切境界的最原本是混沌，迷迷糊糊、糊里糊涂那种状况。混沌生→无极→太极→两仪（阴阳）→四象→八卦。这就是道家哲学本体论的整个架构。我讲整个的原因就是你要知道他们看重整个混沌，整个混沌不是说很糟糕的一个现象，而是说很高的一个现象最原始了。你修行修到了跟混沌相应的这种境界，就是与万化冥合。因为外面是迷迷糊糊、恍惚稀糊其中有道。所以在混沌里面就恍惚稀糊其中有道。可是佛世尊讲的恍惚稀糊、糊里糊涂是绝对没有道的，绝对只有愚痴跟无明。所以无名中国人就受道家影响很大很大，说所谓难得糊涂。事实上以佛法来看，众生是难得不糊涂，一直都在糊涂之中。道家就提倡这种糊涂哲学。而佛法是以明觉为贵不是以糊涂为贵。所以他是以糊涂、混沌、马马虎虎为贵，一切都不要计较迷迷糊糊、马马虎虎、

糊里糊涂这样子最好。所以在哲学根本的本体论，乃至运用到人生哲学、伦理、道德、政治，也都是用混沌糊涂这样子来执行，道家都这样子。可是那个事实上是不能糊涂的，你糊涂的话一定是天下大乱。唯一可取的就是说如果在兵荒马乱乱世完了以后，皇帝不要管的太多，让大家多一点点空间就可以休养生息这样是对的。譬如说秦朝完了汉朝，汉朝的文景之治就是用黄老治术，就是政府不要管太多，也就是相对于大有为的政府。大有为的政府就是什么都要管，像独裁者、秦始皇什么都管很严厉。所以天下就很辛苦，众生就很辛苦。文景之治的时候就很好，他用黄老治术让百姓休养生息，所以渐渐国力就又强起来了。等到汉武帝继位的时候，国家的府库已经很充盈，所以他可以去打匈奴。这个道家如果说的比较客观的话，也不见得都是不好，但是就是看什么时候要用，这个要看时机。如果一直都是那样的话，恐怕也不是很好。如果是国力衰弱的时候，就应该要长养国力要道家倒是不错。儒家在这方面是比较进取一点。道家比较消极保守一点点。儒家是进取的所以它是主张可以去克服或是攻伐外敌。但是道家主张就是保守尽量都不要动。我是解释这个行者不了便生取着是指这个。取着就说你以为心里面混混沌沌的那种感觉以为是很好，事实上是不好的。

[光阴由此糊涂过去，唐丧功夫，诚为可惜。]你每天这样做糊里糊涂的，也没有精进在修止观，功夫就白费了就很可惜。[无记之为害，实胜于昏散之病，行者若于静坐中，有此等盖覆无记发现之时，即应当修观照了，念兹在兹，]念兹在兹就是念念明白都在心上。兹就是此的

意思。[既不昏沉，]既不令这个心昏沉。[亦无令其境界不分明之闇覆无记现前。若于坐中无如上所说之无记昏沉病，而其心浮动轻躁不安亦不好；心浮动，即心掉举；轻躁不安，即是身掉举；]宝静大师把它分开来，浮动就是心掉举，轻躁不安就是身掉举。[如是身心掉举，内外不安，心散念浮，亦足以损法身，失功德，当此浮动病发时，亦急须弃之，应当修止止之，不令浮动。此是略说修止观对治浮沉病之相，然须善识药病相对而治之，即是以止治散，以观治昏。]如果散乱的话用止来对治。如果是昏沉的话就以观来对治。[所谓宜止则止，宜观则观，谓知病识药，应病与药，切不可乱投药石，反增病患，故云一一不得有乖僻之失。乖者乱也，僻者偏也，]其实一般讲乖是违的意思，违背了性质。就说什么病要吃什么药，你违背了那个原则就叫乖。[即不得错乱修习之谓。]关于昏沉病有一个可以对治，譬如说你就高声、急声的念佛念得很快，昏沉病就会止了。还有譬如你快速的经行走着的很快。或者是努力的拜佛，多拜佛也可以对治昏沉。所以你如果打坐的时候与其在那边打瞌睡，不如起来高声的念佛，或是一边高声念佛一边经行，或者就是拜佛还有功德。你坐在那边打瞌睡没有功德反而造业。你在佛前打瞌睡是造业。还有一个是如果方便的话，就用冷水洗面。这是佛在很多经里面都讲常常以冷水洗面。我自己本人也常常这样子，有时候译经、着经过一段的时候，就到一个段落休息一下的时候，那时候是有一点点疲累，忽然要提振精神就去用冷水洗面。水龙头的水冲在两掌上，然后捧着水洗一洗是有很大的帮助是有效的。除了这个以外你要先站起来，做一个前弯的动作大概是五次停一下站

直，然后在前弯五次，再做后仰、再侧弯，在往后左右看一看这样子做几次，然后脚动一动就原地踏步几下。再去洗一把脸应该就会比较有精神。这是从经验来的，所以大家不妨可以试一试。因为这个修行是很长时间的事情，天天都要作，你不知道什么时候精神不好。事实上只要精神不好的时候就可以只要做一做。然后在配合高声念佛或是快速经行，或是努力拜佛，也都是很好的。拜佛的时候每拜一佛就念普贤十大愿，一个愿拜十拜，十拜拜完以后觉得很好，就再继续打坐、念经、修法、持咒，如果觉得不够再拜二十拜、三十拜就应该差不多了。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

【天台小止观】讲解

## 第六十六集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 4 月 11 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实

义

正文[三随便宜修止、观。]随便就是看情况而定。有时候修止有时候修观。[行者于坐禅时，虽为对治心沈，故修于观照，而心不明净，]行禅的人如果在坐禅的时候，虽然为了要对治心昏沉，而修观照，但是因为心不明净，[亦无法利，]虽然修观照但是也没有得到这个法的利益。也就修观的利益。就是说对治了昏沉。[尔时当试修止止之。]因为修观没有效果，所以这个时候应该试一试修止，不能那么死板的。修观修了一阵子没有效用的时候，就应该修止去对治它。[若于止时，即觉身心安静，当知宜止，]你如果在修止的时候觉得身心很安静，这个时候你就应该知道说，这种情况之下你是应该适于修止的。[即应用止安心。]这个时候就用止门来安心。

释文[正修章中有五义修止观不同，前二已竟，]前两个已经讲完了。[今第三明随便宜修止观。此观由前对治浮沉病修止观而来，言随便宜者，即是随自己之便，不拘修止，亦不局修观，]随自己觉得怎么样便利，怎么样好用，就不一定要说修止，也不一定要说修观。[随自意便而修，]而是随自意便而修。你自己觉得好就这样修。[惟求其适当，获益为要。]总之是为了要你所修的法能够适当，获得利益的目的这样是最重要。所以不拘执一定要修什么。[前虽为对治心沈之病，修于观照而对治之，而心仍不得明净，亦不能获佛法之利益，尔时当试修止以止之。]这个时候就应该试着修止，来止息心的种种病。[试修，即试验后方修，]你试一试觉得好了就一直这样修下去。[若试验后与心相应，即不妨依而修之。行者于坐禅时，睡魔俱多，本应修观对之，但习久不得益，

则不妨修止以止之，]这里有一个非常好的词就是睡魔。我们修行有种种魔睡也睡一种。广而言之昏沉如果很严重的话也是昏沉魔。所以是睡魔。掉举，掉举魔、散乱，散乱魔、悲，悲魔、喜，喜魔。悲的令你悲不能禁，不能自抑然后觉得好像很凄惨这样的，心情都不开朗。那就影响心的明净，所以你碰到任何的事情，让你很失望很伤心，于是心里面就不畅快也不能好好修行，就影响你心的明净。这个就是悲魔。有种种的魔所以只要简单一句话，只要是障碍你修行的，而且是势力强大的那就是魔。那若小小的就不算了。[久之睡病亦能消灭也。所谓以毒攻毒，身心清静，即是以止安心之功夫。]他说以毒攻毒是说因为你心是昏沉，止是令心止息，所以他说是以毒攻毒。就试一试也许会有效。

正文[若于坐禅时，]如果在坐禅的时候。[虽为对治心浮动故修止，]虽然是为了对治心的浮动，也就是掉举，因此就修止。[而心不住，亦无法利，]可是修了一阵子以后这个心也没办法安住下来，而且也没办法得到佛法的种种利益。[当试修观。]这个时候就应该要试着修观看看。[若于观中，即觉心神明，]接着你试着修观，如果在修观之中你能够觉心神明，觉就是明觉、知觉，知觉的心很明了。神表示非常神妙的明朗。[寂然安隐，当知宜观，]而且寂然安稳这个时候你就知道。你是在这种状况之下应该要修观才有利益。[即当用观安心。是则略说随便宜修止观相。但须善约便宜修之，]但是需要按照一切的方便适宜来修，便宜是方便适宜。适宜你那个状况。[则心神安隐，烦恼患息，证诸法门也。]则能够得到心神安稳，烦恼的病患都止息了。因此就能

够得证禅定法门。

释文[前来明随便宜修止，今明随便宜修观。]上面是讲说随着你这个状况方便适宜而修止，现在就说明随着你状况方便适宜来修观，[若行者，于坐禅中，虽修止对治浮沉病魔，]浮沉病的魔。[而心仍复轻躁，不能安住，尔时当试修观。]这个时候就应该试着修观。[若修观时，即自觉知，心神明净，湛寂安隐，即与观相应，]就表示你现在这种情况是跟观相应。[则以修观，而安其心，]那就修观来安心。安心就是令心安稳。[此为随便宜修止观之相。是则修习止观，须善巧约便利合宜者修之，则心安神怡，烦恼之患息灭，波罗密门，由此证入矣。]波罗密门这里特指是禅定波罗密。所以你自己要试着去选择法门。依照自己的需要，因为每个人的心理构造，业力是不一样的。所以必须要自己去尝试。

正文[四对治定中细心修止观。]第四就是对治定中修止、观。看是要修止还是要修观。[所谓行者先用止观对破粗乱，]对破就是对治破除。粗乱就是粗心散乱。[乱心既息，即得入定，]如果乱心平息就会入定。[定心细故，觉身空寂，受于快乐；]因为定心是很细，所以你那时候会觉得身是空寂的，因为空就没有负担，寂就寂静。所以就没有散乱粗乱的情形扰乱，因此就能够受于快乐。这个快乐就是禅定乐。[或利便心发，]你在禅定之中有时候就会产生一些很有利是心所法。但是由于贪着这个很有利的心所法，因为禅定中很寂静会产生一些想法，那些想法本来是好的，可是你如果贪着那个想法的话，[能以细心取于偏邪之理。]这个时候因为那个心很细，他就会取着一些偏邪的道理。这

是很奇怪的，不可思议是这个样子。[若不知定心止息虚诳，必生贪着。]如果你不觉知你的定心而去止息这种虚诳的现象，就是取偏邪之理，你就会生出贪着。[若生贪着，执以为实；]若生贪着就会执以为实。[若知虚诳不实，如爱见二烦恼不起，]爱见就是贪爱跟知见。烦恼有两种分类：爱烦恼跟见烦恼。爱烦恼是由于贪而起，见烦恼是由于愚痴而起。如果知道它是虚诳不实的话，贪爱跟知见这两种烦恼就都不会起。[是为修止。]这样就是修止。[虽复修止，若心犹着爱见，结业不息，]虽然修止但是心中的爱见烦恼，还是继续的结业而不停止。[尔时应当修观，]这个时候就应该要修观。[观于定中细心。]修观的时候就观定中的细心。[若不见定中细心，]如果你在观的时候，不见有定中的细心。这个细心就是细心相。你不见有定中这样子的细心相。[即不执着定见。]你就不会执着这个定见。[若不执着定见，则爱见烦恼业悉皆摧灭，是名修观。此则略说对治定中细心修止观相。分别止观方法，并同于前，但以破定见微细之失为异也。]至于止观要修止还是修观，怎么样区别这个方法跟前面所说的都一样。但只是要破定见，微细的过错这是有一点点不一样而已。

释文[此第四是为久修者所对治，]第四项是已经老修行的人，他因为已经入定了，所以对治定中所产生的细心。[初修行者，则无此病，]因为还没有入定所以就没有定中的毛病。[此种境界，最为微细，粗心之人，不易得故。行者对破粗心乱想，即将自心之浮动妄念消灭，尔时即得安心入禅定之中，于其定中心念微细，故便觉自身空空寂寂，受于快乐。有时或利便之心间发，]间是偶尔的意思。偶尔会发起来。



[遂于定中，横生计度，] 利便之心一起来的时候，你在定中就会产生种种的妄想嫉妒。横就是不合道理的意思。为什么？因为道理是直的。横了就好像出去走岔道一样。所以不合道理的生出种种嫉妒。[知见丛生。]因此种种邪知见丛生。这个知见是邪知见。你看修行得定了以后，还有很多岔道让你产生邪见都不知道。所以这个禅定学一定是要深入研究，才能够在这个禅定路上安稳，能够没有过错。[因心细与定境相应故，]因为心细跟定境相应的关系。[微念思山则见山，]微念就是行者他在定中心稍微动了一个念头，思山就会想到山，自然它就显现山出来就可以看到山。就说好像你去观想那个山一样。事实上他没有特意的去观想山，但是他就是思念那个山，忽然一动念想到山这个东西，然后现前就会生出山的形象出来。就好像你观想成就一样。这个时候就要很注意。如果是稍微动念想到水，前面就现出水。所以让你以为观想成就。事实上是因为心中很定，然后定中的第六意识独头意识。你心念稍微动一下定中独头，它能够造出山的樣子给你看。这是自心所造的。因为他心思很微细，相对的它的威力也特别大。因为没有散乱心牵动或是阻障。能够定中独头的力量很大，你稍微心念一动想到山，于是定中独头就造出山的形象出来。[微念思水则现水，]想要水它就造出水的形象。你若想到天宫它就照出一个天宫的形象。[以是行者，便为殊胜境界，]所以就让行者自己以为到了很高的境界。[取于偏邪之理，]于是就取偏邪之理。[执之为实，]认为这个是实在的。认为自己已经达到大成就者一样。[不肯去舍，]那就很麻烦了。[殊不知此全是定心止息之一点虚诳之境，法尘之影子，]我刚才讲定

中独头是第六意识，它所产生的就是法尘。所以是法尘的影子。[若固执之，]如果你坚固执着它的话。[终不免落邪见之祸。楞严经云：‘知见立知，即无明本。’又云：‘不作圣心，名善境界，若作圣解，即受群邪。’]你如果贪着你定中所造的独头境界，认为是真的，马上魔就进来。我们讲五十重阴魔事实上它有一个共通的就是贪着，你一贪着任何境界都变成魔境界。你若不贪着那可以称为善境界。这个也是一样因为你心静然后心定，你定中独头的威力就很强，能够造山造水乃至能够造三千大千世界。我们说 ok 没事。可是你一生贪着然后认为自己很了不起，就开始着魔了。[此等悉是训诲坐禅人之诚语，]就是诚实语。[祈留意焉。若了知此境虚诳不实，则不生贪着，不起分别，则见烦恼不起；不生贪染，则爱烦恼无由生；]你如果不妄想分别的话，那个见烦恼就不会起来。如果不生贪染爱烦恼就没有办法生起来。无由就是没有办法。[不起见爱，心地安静，是为修止。]什么叫修止呢？这里宝静大师给它一个定义就是不起见爱。这才是修止。见爱之心不起就是止。见爱是两件事一个是见，一个是爱。见就是种种的知见，爱就是种种的贪爱，都不起的话就是真正的止。[然虽复修止止之，]虽然修止来止它。[假若自心幻境，不能弃除，]但是自心的幻境也没办法去除。[犹念念贪着，]而且还念念贪着。[爱见结业烦恼仍然不息，行者则不修止，应当修观而观照之。]因为止了半天没有功效。所以就应该换修观。[返观定中细心，一心澄神寂照，如猫捕鼠然，以是微微照了，定语细心，了不可得，是名细心中修观。每见世之外道，于禅定中，稍尝一点禅味，便以为己之功夫究竟，从此起邪见，拨因果，

既不识修止观对治，复执之为实，此迷中倍人也，悲夫！]宝静大师说每每看到这世间的外道，他们在修禅定的时候得到一点点禅味。譬如说我刚刚讲说到了无记的境界，以为是所谓回到混沌初开与万化冥合那种境界。什么叫混沌初开呢？用佛法的话讲一切法的本初。最开始的一个现象那就是混沌，所谓的混沌初开。所以外道稍微得一点定境以后，去掉善恶以后入到无记的状态之中混混沌沌的，他就认为他达到本初或是本源。达到本源的话他们说这个就是真实的境界。所以看到混沌初开本源境界的人就称为真人。还有因为这个是最高境界，所以真人又称为至人。这个老庄给他们一些修行人的称号。

正文[五为均齐定慧修止、观。]为均齐定慧就是要令定慧均等。为了要令定慧均等而修止或是观。[行者于坐禅中因修止故，或因修观，而入禅定。]而得以入禅定。[虽得入定，而无观慧，]而是若的意思。如果没有观慧。[是为痴定，]痴定着重画起来。[不能断结。]结就是烦恼。为什么烦恼叫结呢？因为烦恼是令我们这个心纠结，心有千千结这个结。你如果只有定没有慧观的话，就是愚痴的定。这个痴定是不能够断烦恼。[或观慧微少，即不能发起真慧，断诸结使，发诸法门。]或者有时候你虽有观慧但是很少。少的就不能发起真正的大智慧。因为没有真正智慧所以就无法断诸结使。结是烦恼，使也是烦恼，是从不同的角度来看。烦恼在我们心中纠结令我们心不能畅开，所以叫结。结也是附，附着我们的身心。使是驱使（Drive）的意思，烦恼能够驱使我们去造烦恼业、造恶业，所以叫做使。[尔时应当修观破析，]这个时候就要试着修观来破析这些结使。[则定慧均等，能断结使，证诸

法门。]而让我们证道种种法门。[行者于坐禅时因修观故，而心豁然开悟，智慧分明，而定心微少，心则动散，如风中灯，照物不了，不能出离生死。]这一段跟上面是完全相反的。行者在坐禅的时候因为修观的关系，所以他的心就豁然开悟了。智慧很分明。但是这个时候他定心很少。定心太少了所以心就很容易散动，就好像在外面的风中拿来一个灯，所以灯焰在被风吹的摇移不定，好像快熄掉的样子，就不能照得很远。这就表示说如果没有定力的话，或是定力太小而只有智慧的话，那么这个功效不会很大。它对心跟对烦恼的影响力不会很大。所以就无法真正断烦恼出离生死。定跟慧如果勉强要分的话可以这么说，这个定好像是剑的剑身或是剑体，慧好像刀锋一样。所以这两个是不能少一个的了。如果只有剑身而没有剑刃的话，那也伤不了人。[尔时应当复修于止，]这个时候就应该要修止。[以修止故，则得定心，]因为修止的关系就能够得定心。[如密室中灯，即能破暗，]如果得了定心就有如在密室中点了一盏灯。那个灯很亮就能够破室中的暗。智者大师这个文这里面举的比喻都是《大智度论》里面龙树菩萨讲的。如风中灯，不过《大智度论》里面讲的是风中炬。密室中灯这个跟《大智度论》也是一样。[照物分明，]就是能够照见一切实相。[是则略说均齐定慧二法修止观也。]这就是略说怎么样要令定慧均等，而修止或是观。[行者若能如是于端身正坐之中，善用此五番修止观意，取舍不失其宜，当知是人善修佛法，能善修故，必于一生不空过也。]一生不空过也就是一定有所获得的意思。

释文[此第五修止观。不断结使者，不能断除烦恼之结使也。]就是不

能断除烦恼的结使。[证诸法门者，]论文里面所说的证诸法门。[即证圆顿诸波罗密法门也。观慧微少者，即有止无观，定多于慧也；定心微少者，即有观无止，慧多于定也。若有定无慧，此定是枯定；]智者大师说是痴定。[若有慧无定，此慧亦是狂慧。]只有慧而没有定。现代的人多半是这一类，就是光是看经也没有实修，心中都无定就变成狂慧。所以看佛书、看佛经的人都变得很狂妄。那么就狂慧了。[若欲断除结使，证诸法门，非止观齐修，定慧均等不可。]所以定慧一定要均等。[在因名止观，]在因地上修行的时候称为止观。[在果名定慧，]在果地上就得到定慧。所以止观是因地的方便或是法门手段。定慧是果地的目的。[止观二法，如鸟之两翼，车之二轮，离则两伤，合则双美，故以密室中灯为喻，正显止观决要均等，方能脱离苦海。当知止观齐修，定慧均等者何，]所谓的止观齐修定慧均等是什么呢？这个是宝静大师他的心得。[无他，即一句弥陀是。梵语阿弥陀，此云无量光寿，光即是慧，寿即是定，光寿不二，即是定慧均等之妙止观。如吾人念一句佛号，能念之心，所念之佛，了不可得，即是止。能念所念，历历明明，即是观。当知正历历明明时，当体了不可得，正了不可得时，而原来历历明明，当下即止即观，即观即止，止观均定，定慧不二之无量光寿也。行者若能善以念佛法门而修止观，一生不致空过，现前当来决定成佛。]

正文[复次，第二明历缘、对境修止观者：]再者第二要讲的是经历种种诸缘及对境。历就是经历，历缘对境简单一句话就说在实生活中，或是在日常生活中。因为日常生活中有很多种缘，这缘是指外缘。境

有很多的境界很多的外境。所以缘跟境在这里意思是差不多的。这一条就是说在日常生活中怎么样修止观。也就是说除了盘腿打坐以外，你总要吃饭、穿衣服、要出去买东西、或是要跟人接触，不管是父母、师长、同修、信徒等等，这些都是会有的，你不能一天到晚就是盘腿坐着。所以除了端身跏趺坐以外，日常生活中你怎么样去修止观，不只是说盘腿的时候修止观。[端身常坐，乃为入道之胜要，]端身跏趺坐是入道里面最殊胜的法要。[而有累之身，]而就是但是。累就是拖累，有烦恼的拖累的身。简单一句话也就说凡夫身。[必涉事缘，]你必是一定会要去经历一些事情，就是必须要去做生活上的种种事。[若随缘对境而不修习止观，]如果你在日常生活中不修止观。[是则修心有间绝，]你这个修行的心就有间断或是断绝。因为你只有在打坐中修，平常就变成没修了。[结业触处而起，]结就是烦恼。烦恼业就会到处都起来。触处的意思本来是说你碰到什么地方，每碰到一个地方就会起了烦恼业。[岂得疾与佛法相应。]在相应的后面加一个哉或是呼就好了。你只在盘腿的时候修止观，平常都不修那么烦恼就会起来。所以这样怎么能够很快的跟佛法相应。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

【天台小止观】讲解

## 第六十七集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 4 月 18 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

请拿起《修习止观坐禅法要讲述》，在荧光幕前的朋友，请端身正坐专心听讲不作旁的事以重法故。

这一段是讲第二第二明历缘、对境修止观。简单在从诉一次。[端身常坐，乃为入道之胜要，]跏趺打坐是修道入道最殊胜的方式。[而有累之身，]而就是但是。累就是拖累，但是我们众生有拖累的身。因为有种业缘事缘。[必涉事缘，]就必须要做很多的事情。[若随缘对境而不修习止观，]只是在打坐的时候才修止观。[是则修心有间断，]这样子修行的心就会有间断或断绝。[结业触处而起，]结就是烦恼。烦恼业就会一碰到事情就起来。[岂得疾与佛法相应。]怎么能够很快的就跟佛法相应呢。[若于一切时中常修定慧方便，]如果在任何时候常修定慧方便。就是常以方便来修定慧的话。[当知是人必能通达一切佛法。]就是说不管任何时候他都用种种方便来修定慧。修定慧这里变成说用方便摄心、用方便观心。这就是用方便修定慧。怎么用方便摄心、观心呢？譬如说你常持佛号不断，或是常念一个咒不断，没有人在的时

候你就出一点声音，有人在的时候就很细声的念，或是嘴巴稍微动、或是默念。一边念咒或是一边念佛号，一边心里面观自己的自心，这样子心就不会散乱而且就会有智慧。你观心就是智慧的来源。因为能观这个心就是最大的智慧，是一切智慧的根本。因为能观心所以能得解脱。这是《大乘本生心地观经》里面所说的“能观心者得解脱，不能观心者永受缠缚”。所以要解脱必须要能观心。乃至要开悟以禅法来讲也是要观心。所以你不关心是没有办法开悟得解脱。虽然说观心是慧，可是这慧里面就含着定。为什么？因为你心不定散乱的话，你是观不起来的你观不到。所以这观心是一切佛所教的慧里面的根本慧，是最重要的。其它的一切慧或是一切智慧，都是由这个观心的慧衍发出来的。如果正在修行或是真正发心修行，就必须发一切时中都修行，也就是《地藏经》所说的念念修行，这样才有希望。否则的话只有诵经的时候，或是打坐的时候才修行。诵经、打坐的时间到底有限，一天有二十四小时其它的时间必须要尽量完全的利用到，这样就不空过。所以这里讲说如果能够发一切时中都修定慧方便的话，这个人就能够通达一切佛法。因为这个人一天修行下来，别人要修好多天。有的比较懈怠的一天修了一两个小时，然后就放假好几天。所以用功的人修一天，懈怠的人就要修好几个月，乃至修很久很久。所以精进的人他当然就容易通达一切佛法。

[云何名历缘修止观？]历就是经历，经历各种缘，也就是说在诸缘中。在种种诸缘表示事缘、外缘或是境缘。也就是在于外界种种接触的时候叫做历缘，而修止观。[所言缘者，谓六种缘：一行、二住、三坐、



四卧、]这四个是自身的行为。[五作作（下祖卧切）、]作作就是作务，终日就是做事情，或者是其它的动作。（下祖卧切）下的意思就是下面那个字。所以作作就应该是行事的意思。[六言语。]讲话。做事情或是讲话。行住坐卧是自己身体举止行为而已，跟做事情就没有关系，而且也是没讲话。所谓的做事情可能跟别人有关系，可能跟别人没有关系，也可以跟别人一起共作。言语一定是跟别人有关系，一定是跟别人讲话。在这六种缘之中都要修止观的意思。行就是走路的时候。住就是不走路的时候站着的。坐就是坐下来。卧就是躺下来。所以不管你是在走路、站着、坐下来、打坐或是坐在休息，或是躺下来，或是你在做其它的事情，譬如说写信、种菜、上班、打电脑，开车，这些都算是作作，然后言语讲话。在这些缘中都应该要以种种方便来修止观。[云何名对境修止观？]面对外境叫对境。[所言境者，谓六尘境、一眼对色、二耳对声、三鼻对香、四舌对味、五身对触、六意对法。行者约此十二事中修止观故，名为历缘对境修止观也。]历缘有六种，对境有六种，所以总共就是十二种。

释文[上来正修章中，共分二大科，一坐中修，二历缘对境修。初坐中修分五种不同，一对治粗心修止观，乃至五为均齐定慧修止观，此中各各有正助修止观不同。]正修止观助修止观这样的不同。[修止谓系缘守境止，制心、体真止；][修观则有对治观：不净观，慈悲观，数息观，界分别观等之助观。]不净观对治贪爱。慈悲观对治嗔恨。数息观对治散乱。界分别观对治愚痴，这些是助观。[正观者，谓三止、三观焉。]天台宗所说的三止三观。三止：系缘守境止、制心止、体真止。

[今明第二历缘对境修止观也，]现在是讲第二种历缘对境修止观。[但于未明之先，先须识其大意，然后一一所修，处处与佛海相应矣！]还没有很细分别说明之前，先必须要知道它整体的大意。然后每修一样，就都能够跟佛的法海相应。[当知现前所有种种境界，悉是自心中之见相二分，]见分跟相分。[心为能见，境为所见，以能见之见分，见于所见之相分。当知见相二分，本无其体，悉由自证分证自证分而为其体，当体即空假中，]空假中三观就是空观、假观、中观。这就是天台宗所说的三观。[不思议圆三谛理。]因此就从空假中三观中的修行，就不思议的圆满三谛。[由此观之，则物物头头悉是妙谛，]物物头头就是每一件事情。每一件事情都是微妙的真理。[所以云‘山河及大地，全露法王身，羽毛并鳞甲，普现诸三昧。’]说一切的山河大地如果全露出它真实面貌的话，整个都是法王身，也就是佛身。即使是无情也都是微妙心王所现的意思。法王不一定是佛而是心王。心王能作佛所以称为法王，也就是法身。羽毛并鳞甲，普现诸三昧。如果证到这种地步的话，羽毛就是鸟类、禽类，鳞甲就是兽类。即使是禽兽证到那种地步了以后，它能够分身、化身，乃至化任何动物，而现诸三昧。化身到种种众生之中普现三昧，渡化那一种众生等。[又云‘举一茎草，即是丈六金身，翠竹黄花，无非般若。’]已经悟道的人即使是拿一支草，这一支草对它来讲就好像佛的丈六金身一样。也就说有情无情对他来讲都没有什么分别的意思。这个草是无情，丈六金身是佛的佛身，这两个是平等无二的意思。‘翠竹黄花，无非般若。’

翠竹黄花是漂亮的，漂亮的无情界也都是显示般若的真理一样。无情

的草木可以跟佛的身是等同。无情的花或是植物，就好像它含有般若一样。就好像极乐世界种种的花、鸟、树，都能够演说法音也是这个意思。因为鸟、树、花本来是不可能演说法音，可是以佛力的关系那就不思议的让它能够演说法音。佛的境界就是到了能够化无情为有情。[又如楞严经中之根尘识界，]一切的根尘识就是十八界。[一一无非如来藏妙真如性，清净本然，遍周法界，]这十八界本来就是清净的，而且是遍周法界的。[即凡心是圣心，即阴境是不思议境，是法住法位，世间相常住。]是法就是这些法。这些法是住在法位上，所以世间相是常住。这个跟通教里面讲的说世间无常是正好相反。世间相因为是如来藏所现，所以世间相是常住的。当然这个是测见了世间无常的表相，而见到它真常之相这样子。因为已经悟了真常的如来藏妙真如性。所以一切法都是妙真如性，一切法都是真常。所以就是一真，一真的话就没有生住异灭的变异，所以是真长。[然理虽如是，事必渐显，]虽然道理是这个样子，但是事情在事相上必须要渐渐的显出来。没有办法一下就把它完全显露出这些道理来。也就是说理事究竟是这样子，而且一下可以讲完，可是事情却要慢慢的修、慢慢的磨练，然后慢慢的转。不是一下可以转的了。比如说你懂得六根清净，这只是一句话而已，可是你要证到让六根清净你看要多久，要历劫。所以就不是那么容易。再讲迷跟悟也只是两个字，可是现在知道自己迷，那如何让自己变悟了呢？这就说不定了。不是说历劫就可以悟了，也说不定。也许历劫有一点点悟道，后来运气不好又碰到坏人，然后又掉下去了。接着到下界去转了好几转回来又从头开始。这个是有的嘛。所以地藏

菩萨看我们这样子历劫头头救拔，救拔了一次你又载下去，然后再拔。好像拔萝卜一样拔个不停。所以靠地藏菩萨拔是不行的了，一定要自拔才有希望。自拔也没有办法一下就拔出来。所以要慢慢的拔，否则拔太快就断掉了。

[故历缘对境，一一须如实而修，]这个修跟讲道理就不是一样的了。讲道理是很快一下就讲完。但是光是一个字你就要作好久好久。譬如我们说定，光是一个定字你看要搞多久，也不一定搞得到。要具备种种的善根因缘福德去修，然后才有可能得到一些定。所以太难太难了。还有愚痴知道自己愚痴还不错，可是知道了以后怎么样去掉愚痴又难了。知道智慧很好要求智慧，可是什么时候得到智慧呢？所以这个就是如实而修，而且不能求快。因为快也快不了。[方免入海算沙，望洋兴叹。言第二明历缘对境修止观者，此句重牒征起。]这一句话又从新开始讲起。[缘谓事缘，境即尘境。端身常坐，]端身常坐就是跏趺坐。[乃为入道之胜要，]是入道最殊胜最重要的一个方法法门。[须知不特凡夫最初用功，要端身静坐，即十方诸佛，最初亦以端身正坐而入道，以其身清净故。心清净故，境清净，心空境寂，念念流入萨婆若海，]萨婆若就是一切智。旧意翻译成萨云若。事实上也是通的，这个其实是用中原古音。这个云是念（wén）。萨婆若海就是一切智海。因为一切智它的智慧很广大，所以把它比喻成海叫萨婆若海。[故云坐为入道之胜要。而有累之身，必涉事缘，二句，显其不能端身常坐之义。]显就是表示，表示我们不有办法一直都在那端身常坐。[因吾人生于世间，有此幻躯，处于生活场上，终日为衣、食、住、等所逼迫，必涉世事

尘缘，欲常坐修道，诚为难事，]诚是实在的意思。实在是一件难事。[故必须随缘对境而修止观，则不致空过。]关于这个你可以看一切世间一个行业有他是很在行，而且是成就的，就是他那个心都摆在那个地方。譬如说数学好的人，你所看到的都是数学，一天到晚想的也都是数学。电脑好的人你所看到都是电脑，一天到晚就是想着电脑的事，然后有空的时候就去看有什么新的资讯，有什么新的书，就上网去找来看。诵经礼佛之余有点空暇就赶快看电脑的书。所以他电脑会好。艺术家画画好的人他所看到的都是画，一天到晚想的都是画，说这个景象可以画成一幅很漂亮的画他就想这个。那么小说家也是，因为我除了想要当哲学家以外，我还曾经想要当小说家。一直到了出家之前我无时无刻如果看到一件事情，或碰到一件事情就说这是一篇小说的好题材。真的这不是假的。有时候甚至于还把它写一些纲要这样的。常常心里面都在打算盘想要说，这里可以写一篇小说那里可以写一篇小说。同样诗人也是一样，所以诗人所看这里可以写一首诗，那里也可以写一首诗，都是这个样子。回头讲修止观的人，他时时刻刻所看到、所想的都应该在止观上面。这样他止观才会有成就。而不只是在打坐的时候才有止观。譬如说我电脑不好，我只有打电脑的时候有电脑，不打电脑的时候就没有电脑，这是一定的。所以一样修止观你不能只是打坐的时候才有止观，不打坐就没有止观，那你止观一定永远也修不好。就是不打坐的时候，你在做事情或在走路的时候、开车的时候，你也有一个方法来修止观。你自己看看是依有智慧的人所教，或是自己发展出来的一套去修止观。当然那一套不能是完全你自己发

明的，而是参考古人的或是佛的教斥，然后自己把它改变一点点，适合自己现在做的这样子。这跟电脑好的人也是一样，电脑好的人他在弄那些线路的时候，他不会说完全照书本上的。所以他就有很多的方便可以玩他的电脑。修止观也是一样，以很多的方便来玩止观。所谓的游戏三昧。这样子的话历缘对境的时候都可以修止观。所以就不致空过。

[若将修行与世事，成为两局，]成为两件事情完全没有相关的。[修止观即不能作事。作事不能修止观，是则修心有间断，]修行的心就会有间断。[结业触处而起，]结业就是烦恼业。碰到事情的地方就会起烦恼。[欲期高登净域，]你想要期望高登于清净界域的领域。[速证不退，岂可得哉！]怎么能够得到呢！[若于一切时中，历一切缘，对一切境之中，时时修于止观，]于是语助词没有意思。时时修止观。但是加这个语助词念起来比较顺。[常常安心定慧，]常常安心在定慧。[以如是方便，无论历何缘，对何境，即须返观自心，推究此境缘，从何处来，由何而去，]如果以这样子的方便不管是经历什么缘，面对什么样的境，即须返观自心就不要被那些缘、境拉着跑，不要随境随缘跑而应该反观自心。推其这个境缘是从何处来，到何处去。[时时观察，推其究竟，原无实体，]时时观察这些境缘，去推求它究竟的道理，它实在是没有实体。[当知是人在尘不染尘，]随缘你就必须要知道这样的人，在种种境缘都能够修。这个人就能够身在尘中而不染尘。[虽和光混俗，]和光混俗原来的成语叫和光同尘。和光是一个比喻，譬如说你的光线是有一点黄色的，我的光线是白色的，这两个光线合在一起的时候不会

有什么障碍。譬如说这个灯是白色的，那个灯有一点带黄色的，这两个光合在一起没有什么障碍。表示说跟大家混同，而不特别突出这叫和光。同尘就是跟大家好像都一样在尘世上，意思就是自己不特别突出。

我顺便讲到我自己的一个修行给大家做参考，我自从开始讲经，我早就已经发愿说全都掏出来给你们，心、肺、肝、脏、小肠、大肠，全都掏出来，不显示比别人强这样。这是个修行。老实说我是一直都这样作。即使自己真的是在某方面比别人行的时候，一来也不去夸张它，二来尽量的不要让人家觉得，尽量不要把别人比下去这样。为什么？我也总是有一个个性，或者可以说是特性，意思是说大家都是朋友，你如果表示比别人行的话，别人被你比下去，你又觉得好像很高傲，那别人就会觉得很难堪。所以即使没有办法你必须要表现出自己来，但是也不要让人家觉得说你是高高在上，或是比他强很多等等。尤其是修行必须要这样子。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

【天台小止观】讲解

## 第六十八集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 4 月 18 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

[不为世事所羈累，]羈是拘或是缚的意思。[即世谛是佛法，]即就是在什么什么之中（本身）世谛的本身它就是佛法。[即尘劳为佛事，]这个尘劳不会变成佛事。必须你在尘劳中努力的修行才能变成佛事。如果你就是在尘劳中也没有修行，它不可能是佛事。尘劳就是尘劳。你是要转尘劳为佛事，可是你必须要知道这是非常非常大的修行，这是很困难的修行不是嘴巴讲。也就说你的尘劳烦恼种种事情里面，你都能够一边表面上做事心里面在修行佛法。这是一种抵触，因为外面的事情是染缘，你修行佛法是净心，在染缘中你能保持净心，而且能够思维修行佛法，这是两重的困难。就是说在染缘你不为尘缘所染，还能够保持你的净心。第一个不被尘缘所染已经是一重了。第二个又能够保持你的净心这是二重。第三重就是你还能在净心中修行佛法。这是三重的困难，所以这是大修行人不少一般的修行人。这种人就是已经在他的佛堂，或是他修行的兰若道场，已经把佛法修炼的非常好了。譬如说打球的人基本动作已经练得非常好了，才能够上去打球，



才能够应付变出花招。你基本训练都没有训练好就想去比赛那怎么成。同样你在佛堂基本功都练好了，都很纯熟了。所以现在到尘缘里面去历练，或者说实用、应用都可以。你把自己所修的一身功夫拿去用在尘世上。所以不是没有修好就可以去应用，万一出去就垮掉了。所以即尘劳为佛事说是可以说，做就是很难了。但是也不要乱说说你把尘劳当佛事。那个都是臭谈吹牛。我有一个先后语就说毛屎坑上弹吉他就臭弹。因为吹牛是很臭的嘛，所以叫臭谈。讲到吹牛是很臭的我想到初中有一个同学，我们给他一个绰号叫博士，台湾话爱吹牛的人叫博士。原因是这个人很喜欢吹牛，动不动就吹牛，他最典型的牛是他一天到晚讲这个讲不厌，说他公公在日据时代的时候跟人家打官司打两亿。日据时代你看两亿多少钱呢！不多了所以大家都认为是吹牛。他一天到晚吹牛其实不是碰巧，这是佛说的，他嘴巴很臭常常都是口臭，不能跟他很靠近讲话受不了。佛说爱打妄语的人感得两个果报，应该是余报：1、所说人皆不信。2、常常口臭。所以就应在这个人的身上，他爱吹牛就是妄语，然后他讲的话人家都不信，而且常常都是口臭。即尘劳为佛事，所以这不能吹牛，你做不到不要就讲说我在行住坐卧中修，现在是很流行这一句话。你老人家你是怎么修的。行住坐卧谈何容易。

[是则真俗融通三昧印，]把真俗融通以后得到三昧，这是如来印可。真俗融通三昧印这不只是大菩萨了，非常大的菩萨的境界。光是一个真俗融通再加上一个三昧印。我们跟着念一念可以，真俗融通你只是念，念完了什么时候做到，两大阿僧祇劫完了看看能不能做到一点点。

[至此所谓终日吃饭，未曾咬着一粒米，终日穿衣，未曾挂着一线丝，]你看那些公案里面禅师老是讲这些话，看也看不懂实在令人很懊恼。意思是于世间一切法，皆无所得。虽然吃饭但是心中没有贪爱不着食味，所以就无所得。穿衣也不着衣服，连一线丝都没有贪着，所以不得任何一法。[惟道是求，惟止观是修。]惟就是只是。所求的只是道，所修的只是止观。[然虽终日一心求道，而世事仍然不妨而做，]你不要说我光是求道事情都不作了也不行。那个就变成有冲突。如果已经到了这么高境界的话，一心求道还可以一边做世间的事情。[无碍自在，]这都是很高的境界我们就是读一读就算了。[所谓山仍是山，水还是水，]我们已经到了这个境界，山永远是山，水永远是水。[万境历历，虽万象罗列于前，而心中了无所得，生心无住，]虽生心而无所住。[即是随缘对境而修止观也。能如此，欲期开佛知见，证诸法门，岂难事哉!]事实上能够这样子，你看前面已经是无碍自在了，那一定是已经开佛知见。[云何名为对境修止观，云何二字，征起之词。]云何就是为什么。[所言缘者，谓有六种：一行缘、二住缘、乃至第六言语缘。对境，谓相对之境，亦有六种，如眼对色境，耳对声境，乃至意对法尘境。行者，若能于此二六一十二事之中，修习止观，是名历缘对境修止观也。]

论文[一行者。]前面是总说，这里开始就分别详细一点说。一行者就是在走路的时候修止观。[若于行时，应作是念：我今为何等事欲行?]你如果在走路的时候不要不知不觉就走了，我们通常都是不知不觉就走了。走了就走了还想什么。但是你开始修止观，事实上就开始习禅

就有禅觉或是禅思。这个禅跟禅定的禅不一样，这个禅就是悟的意思。悟的意思就是觉了。所以你要行禅的这种觉悟、觉了，不要不知不觉。所以一切事每一个动作都有觉知这才是行禅。如果你在行时就要觉了明觉。应明觉作事念，应下面加一个明觉，这个明觉就是了知，作事念就是作意。你要作这样念的时候就要有作意。就自问说我今为了什么事情想要走这段路。也就是问目的。你要晓得这一个其实是很重要、很关要的一个问题，什么呢？佛法相对于道家算是一种目的论。道家是说无所谓而为。可是佛法绝对是有所谓而为。而且一定要有所谓而为。以佛法来看如果以无所谓而为那就不要为了。无所谓而为你作它干什么？所以一定要有所谓而为，都是有目的的。乃至于一举一动、一言一行都是有目的。目的最终就是为了要求菩提。长程是为了要求菩提得一切智，短程的为了要两个先静心再净心。先把乱心给弄寂静下来，然后在把寂静下来的心弄清静，就除一切业障。静心就是止一切现行。净心是除一切业习种子习气，才能真正的清净。这个就是修行的目的。所以有长程的目的，短程的目的。设定了长程以后先做短程的，从近的开始做起。因为这个事情没有先做之前你如何到菩提呢？菩提是很遥远以后的事情。先要从身边自身自心做起。

[为烦恼所使，及为不善、无记事而行，]在为烦恼所使前面叫个若字。如果是被烦恼所驱使，以及为不善或无记事而行。[即不应行。]就不应该要走这一段路。这个就是思维走这一段路的目的是什么。是我的烦恼心驱使去做的呢？譬如说在家里坐的心慌意乱想要出去跑一跑。那就烦恼所使，然后跑出去譬如说去看电影、跳舞、登山等等，然后

借着登山的名义去交男女朋友。这就是烦恼所使。或者是为了不善无记的事情，不善名义那么大的烦恼。不善就是说虽然不善为了交男女朋友，可是就是闲不住去结交结交这样子，打发打发时间。无记就是无聊就去玩一玩，烤烤肉、聚聚会。无记是跟无明愚痴相应。有时候就骑骑马等等，这样就不应行。不过这已经来不及都已经行了。假如时光倒流的话我还是照样的做。我们大学英文里面有一课，就是我如果又再是一个新鲜人大一新生这篇文章，我就会怎么样怎么样那都是吹牛。等到你再一次大一的时候你还是这样的乱搞，还是没事就翘课有事就去跳舞。等到大四的时候才又在写一篇说如果我是一个新鲜人的话。所以一切都会在照做就这样。因为业习力所使。所以不会更好只要不更坏就不错了，学十科被人家当掉三科这样。[若非烦恼所使；]如果你这一段路不是因为烦恼所驱使。[为善、利益、如法事，即应行。]而是为善、利益、如法事。是好的而且是对自己对他人有利益的，也是如法的好事，就应该去行。[云何行中修止？]在行路的时候怎么样修止？[若于行时，]你如果在行路的时候。你不是这样子走路就好，你一边表面上是在走路，可是你心里面要思维法，这就叫所谓的念佛、念法、念僧的这个念法。这个勇公案里面所讲的话，一般的意思就是同样，同样都是走路你也走路我也走路，但是因为你走路的时候就是胡思乱想，或是茫茫然然糊里糊涂，所以你就是走路。但是我走路的时候我就在思维佛法思维佛理，所以我走路表面是走路，但不只是走路。我就有额外更重要的事情还继续在作。行使的时候我也在修念法这件事情。怎么念法呢？所以你就知道什么叫念佛、念法、念僧，这

就是念法。当然我如果不提出来的话你也看不出来。[即觉知因于行故，]如果在行路的时候就应该有觉知，因于就是由于的意思，由于行路的缘故那么这是个因。[则自心中便会有一切烦恼善恶等法，]由于有行路这件事情它就会有一切烦恼善恶等法生起。事实上是不管你做什么事它都会有一切善恶烦恼等法生起。但是在行路的时候他也有一套跟行路相应的善恶烦恼等法产生。所以你必须要有这样觉知。你在行路的时候你就要觉知，自心中便会有种种的烦恼善恶等法产生。这个一切就是种种。这些在行路中心中的种种善恶烦恼的法，你都要觉知它的产生。所以你在行路的时候表面上是在行路，但心中不会说什么事都没有。心中会生出很多的法，而且这些法不是善法就是恶法，要不然就是烦恼法。所以则有一切烦恼法善法恶法等，都能够了了知。[了知行之心，]并且要了知行之心。[及行中之一切法，]以及行中的一切法。[皆不可得，则妄念心息，]妄念就是妄想。则一切妄想心都止息。[是名修止。]就称为修止。所以你看前面因为觉知也就是你观自心，有种种烦恼善恶等法，因为观了在观察思维说这些都不可得。为什么？因为就是自心现影相。所以就无有少法可得。这样妄想就会止息。因为这样子的观想觉知而达到了止息妄心的结果。止息的果就称为修止。所以止它本身如果我们套唯识学的话来讲，本身没有个体它是取修观以后的成果作为它的体。所以它只是个名。以这种修观的成果来当它的本体。所以也可以名为修止。

[云何行中修观？]什么是行中修观呢？[应作是念：]在行中应当作是念。[由心动身，故有进趣，名之为行。]就应该作是念有觉有知的作

这样子的思维。念就是思维。由于有心意所以带动了身体。进趣就是进行，就称为行。[因此行故，则有一切烦恼善恶等法。]同样也因为有行的关系以此为因，你在行中身体表面是在行，但是心中就会有种种的烦恼善恶等种种的法生起。[即当反观行心，]这个时候就更要反观行之心。行之心就是促成这个行的心。[不见相貌，]而不见这个行心的相貌。[当知‘行’者及行中一切法，毕竟空寂，]这个行者两个不是两在一起的。行这件事情叫行者。当知行这件事情以及行中的一切法，毕竟是空寂。[是名修观。]这样就称为修观。

释文[此下正当于行、住、坐、卧、等十二事中，一一解释修止观之相。一行者，]这这里行者是修行人、修止观的人。所以这个行不是行住坐卧的行。[即于行路时，修习止观。]就在行路的时候要修习止观。[倘若于行路时，但于未开步之先，即应作观，中起如是之念头，我今为何等事而欲行路耶？若此行，是为烦恼所驱使，及作杀、盗、淫、妄之不善事，或无记事而行者，即不应行。若此行非烦恼所使，乃是为善利益，如法事而行，或为修戒定慧，烧香礼拜，散花供佛听经闻法等事而行者，即应行，总之诸恶莫作，众善奉行，即应行，否则不应行。言行中修止者，]所说的在行中修止这件事是指，[所谓于行路之时，即能了知因于行路之故，则现有一切善恶等法，若无此行，即无一切行中事，即所谓万法唯行。又复应知，行与不行，唯心所现，因心而有，若不起此一念行走之心，即不起所行之足，及有所行之路。可见此心，以为能行。]可见这个心是能行。[足所行，路之引机，]道路是引发行走的这种机缘。[心若不行，则足亦不能行，又安有所行之

路者哉！]安就是怎么。又怎么会有所走的路呢！[若知境本无生因心有，则万法唯心，一切法趣此心，]一切法会于此心。[是趣不过，若知心本无生因境有，则万法唯行，一切法趣此行，是趣不过。推其究竟，‘能’无一定之能相，]这个能是能所能行的能。能行无一定之能相。[‘所’无一定之所相，能所本寂，]能所本来就是空寂，要这样子的观察了知。[是名修止。止既如是，观亦复然，故古来祖师，专行常行三昧。]

论文[二住者。]住就是止步或是站。还有另外一种意思一般的就是居住也是住。不过我们四威仪里面的住是指站立的意思。[若于住时，应作是念：我今为何等事欲住？]跟前面的一样如果你停止不走站住了，不要不知不觉就站住，应该明觉的作是念说：我现在为什么事情而想要站着呢？[若为诸烦恼及不善无记事而住，即不应住；]为了这些不好的坏事就不应该住。[若为善利益事，即应住。云何住中修止？]怎么在身体做住的动作的时候，然后心中修止呢？就止息妄念。[若于住时，即知因于住故，]这个知就是觉知观了。[则有一切烦恼善恶等法，]由于住的缘故，所以心中这时候就会种种的，烦恼以及善恶等法生起。[了知住心、及住中所生的一切法皆不可得，]这个时候就应该观察了知能住之心，及住中的一切法都是不可得。能住之心的意思就是说，我们为什么会站住呢？就是因为起了这样的心，令我们身体站住。你去观察这个心在哪里，这个心也没有？找不到。所以就是不可得。乃至住中所生的一切法，包括善恶烦恼等等，所生的一切法都是不可得。不可得的意思就是不能把它抓住。[则妄念心息，是名修止。]这

样的话妄念就会停下来了，这样就称为修止。[云何住中修观？]接着说怎么样在住中修观呢？[应作是念，]应该有觉有知的作这样的思维。[由心驻身，故名为住，]由于起心让这个身住下来，所以称为住。驻跟住是一样是止的意思。[因此住故，则有一切烦恼善恶等法，]因为这个住的关系，所以身体是作住的这个动作，但是心中在这个同时就会有种种的烦恼善恶等法生起。[则当反观住心，]这个时候就应当要反观能住之心。[便不见住心之相貌，]不见住心之相貌。所以这个住心之相是不可得。[当知能住者及住中一切法，毕竟空寂，是名修观。]这个住中修止观其实上面也都是一个样，由于住的这个因缘，就在这个住的因缘中观外法、内法不可得，因此住的法也不可得，所以妄心就息了，妄心息了就称为修止，在住中修止。如果修观就是身化观止，观自更加清净明明就不动。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

【天台小止观】讲解

第六十九集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺



2011 年 4 月 25 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

释文[此住中修止观。住即止住，]止就是停止。住就是停住。[即安住而非行之谓。]安住有两种：1、你住在台北市或是住在纽约那个住。如果你站着不动也叫住。所以以汉文的这个住字的意义来讲，就有一种暧昧。但是如果从佛法的名相来讲行住坐卧四威仪，这个四威仪当然就是身体的动作。所以不是住在纽约或是住在台北这种住。而是应该停住、站住、不走动。因为相对于前面的行，行是走动。现在不走动就停住了。[由心驻身者，]驻就是住同音通假，这两个字同样的音可以互相的假借，假借的意思是借用。因为以前的文人现在的文人也是一样，你讲同样的字句讲多了自己觉得很不耐烦，所以要换一个字用。一方面表示有点变化，一方面是表示自己有学问炫学懂得很多字。可是在文章的作法里面就有一种为了避免重复，所以给它一点点变化有一点味道。因为宝静大师他也是老一辈的人，这个驻就好像马停下来那个驻。所以日本文他们的停车场叫驻车场。[由心驻身者，以其身由心所使，]由心驻身在这里是及物动词。由这个心令身停下来。因为身是由心驱使的。身是自己不会动的必须由心来驱动它。[心住、身则住，]所以心如果住身则住。[若心不住，]如果心不住下来的话。[则身亦不住矣。]身也没办法住下来。这个住应该作安住讲。不安住就是散动的意思。[毕竟空寂者，谓能住之心，及所住之法，一一悉皆离四

句，绝百非，当体本寂，]能住的心跟所住的法，每一个都是离四句，什么是四句呢？就是四种陈诉，可以说是佛法的陈诉，或是外道这种对于理的陈诉。第一是一就是说万法是一。这就是它根本原理就说一切万法就是一，所谓的万法归一这样子。万法归一这个就是一个陈诉就是一个总原理。他这一派哲学的总原理。这个也是跟逻辑有关系的。所以你要学佛法一定要通逻辑要不然你就学不深。万法是一与这个针锋相对的是万法是异（多种非一）。所以你看解释经典常常讲绝四句里百非，到底什么是四句？这就是四句。万法是一这是某一派提出来的，说宇宙人间的一切原理就是一没有别的，就是道理是一个。第二个是异，另外一派就说道理很多很多不只是一个非常多，所以万法是异。而且这些道理都是各自不相同，公说公有理婆说婆有理，那一个是对呀。所以万法是多种非一诶也对。另外一派说你们两个都错了，第三个是亦——亦异（双亦），说一就是同，异就说不同，所以万法是一种或是多种，是同种也可以是异种。万法之间可以互相有区别，但是它们也许有一个共通的性质，这以逻辑来判也对。第四个是非——非异（双飞）。第四个就说你们都错了，万法不是一也不是异，万法的本性一切的法性不是一也不是异，不是同也不是不同。所以你们都错了我对了。这个就是在法上依自己的我见种种的分别。这叫四句就是四种陈诉，四种对法的阐释的说法。但是你不要小看这个，这个你独一起来看也是很对，即使你拼在一起看也是很对。如果你不学佛的正法的话，不通正法眼藏的话那都是对的。你没有办法说你要选哪一个，简直没办法选。就好像我看西洋哲学史整个看完了以后，觉得每一派都好，

那时候还没有什么所谓的学佛，学佛也是当哲学来学。就看都很好不知道要学哪一派。印度哲学那更丰富了，九十六种外道够你学了。所以你好学的人光去学印度的九十六种外道就够你学了。而且它讲来就头头是道，譬如说外道的二十五种冥谛也是很高深。这个所谓的形上学叫玄学。为什么？因为形上学是很玄的，而且以老子所说是玄之又玄。所以印度哲学就充满这种玄之又玄的东西。所以你不知道要怎么取择，除非你学了佛法。一学了佛法以后诶呀！都对，但是都是鬼扯，都是一偏之见然后都有很大的缺欠你都可以看得出来。当然你要先把佛法通了才行。否则的话就会像有些学佛的人讲，西洋哲学也是蛮不错的，东方哲学也是很好的那就搞不清楚。就因为搞不清楚才会这样。那样的程度就跟我在高中大学的程度差不多了，懂一些但是没有全懂所以没有办法分辨。你一定要学到‘入乎其中，出乎其外’，入乎其中就说你完完全全整个全身全心投入了，然后把它学得通达叫入乎其中，就全部进去了然后在退出来，反观它验证无误以后那就是对的。不过通常你是学世间法的人，你只能入乎其中但是通常你出不来，除非是有佛法为凭借然后你才出得来来看。什么叫离四句呢？所以即使你习禅习很久，你恐怕也不会懂什么叫离四句。我跟你讲一句话就讲通了，因为古代注解的书也没讲什么叫离四句，乃至《楞伽经》很多讲离四句绝百非的地方，但是很少有把它注出来。你看是不是太便宜了说讲破不值三个钱，就是离一切妄想分别。绝百非也是一样，百非就是从四句来的再发展，这四句的妄想再加妄想就变成百非。所以远离一切妄想分别就是离四句绝百非。因为远离一切的妄想，所以就看

到当体本寂。〔与真空相应，〕因此就与真空相应。这个真空真正要解释就是真空不空。这才是真正的玄。你要理解这个一来要有善根，二来心还要清净，三来还要有想象力，想象就是那种高超的思维。但是这种想象不是胡思乱想那种想象。是佛法所说的观跟想，观是很客观的观这个法性法相，然后去思维它的道理叫观想。所以真空不空。这个真空不空又不好解，但是我解了很好又太便宜，所以我这个讲经就是正法跳蚤市场。真空不空为什么？真空如果空的话连空的名字都没有。既然有那个名字，光是有那个名字就已经不空了。第二个它既然有那个名，它必须要有一个‘实’与这个名相当。所以它的名一定对了一个实。如果是绝对没有都是空什么都没有了，那就连名都没有才是真正的没有。既然有空这个名，那么可见它是有。讲了半天反过来讲就变成一种空亦是有。这个很深吧！色即是空，空即是色。所以空亦是有。空非空，空如果空的话亦无其名。这个是大家所容易误解的地方。房子空——是指房子里面没有东西，不是说没有房子。房子还是有的里面没有东西、没有家具、没有人、没有畜牲。所以叫做房子空。肚子空——也是一样，肚子空是里面没有食物所以肚子空。但是肚子还在。所以肚子空不是没有肚子。心空——也是指心里面没有什么，主要是没有烦恼，乃至暂时没有思维、没有念头叫做心空。可是心还有，不是把心都去掉了然后在叫心空。心是去不掉而且也不需要去掉，只要把心里面的东西去掉就可行了。这是很严重的事情你知道吗？所以很多人说我要把心空掉，然后就什么都没有感觉了，就叫心空这是错的。心空那个心体还是有的。可是那个心空是不会真正完

全空掉。因为如果有的话也是暂时的，不会恒常的空。你那个心的作用就是起念，有心必有念。所以你心中可以暂时没有什么念头，叫做名为心空。名为只是称作心空而已。但是你不能恒常的几天几夜乃至说几个月，那不可能的事。甚至于几小时心里面都没有起念也是不可能的。这个是由实际来看的。因为有心必有念然后只是你的念是正念、邪念、善念、恶念、无记念这样子而已。你如果心起善念你就是心善，修善法住于善念。心起恶念你就会变成恶人。心起邪念就变邪人。心起无记念就变成愚痴人、无明人。所以这是非常关重要，很多人学般若就以为说全部都空了，什么四大皆空，那个都是用喊的，事实上般若的法是一种方便。般若讲空对治有，为什么要对治有？因为众生有贪着有的病，贪着什么有？贪着一切实际的能触摸的事情的东西这样子的毛病。贪着这些有什么问题呢？就堕于生死。佛怎么样渡众生呢？令众生离一切贪就出生死了。

我顺便讲我们在佛法里面常常说我要渡众生，你怎么渡？要令众生离贪着，乃至由贪着延伸出来的贪嗔痴种种恶法。贪是原本。所以请问你你有那个能耐吗？你不要说在家人，出家人也是一样。我从初发心我就知道，所以我向来不讲我渡众生，因为我不敢我没有那个能耐，我只讲利益众生。所以从今以往不要在空喊什么渡众生渡尽众生。你一个众生都渡不了不要说渡尽众生。你要转他的贪为不贪，乃至于为能布施，然后能利益他人。这就已经很难的了。众生的习气太重，有时候听经闻法一时感动可以作一点点，但是过后就蛮后悔这样的。说怎么没有把下个月的预算给算进去诶呀！所以与真空相应，这个空你

如果要勉强的解释，就是没有贪染的意念，没有贪染的心叫空。我问你如果心里面什么都没有叫做空的话，佛世尊的心空不空他里面有没有东西？有，大慈大悲、大智大慧、戒定慧等持，乃至十力四无所畏种种功德庄严。这些空掉了没有？这不能空，空了我们就死了嘛。所以空是一个阶段性的，你要先把染法去掉空掉就清净了，空是让你达到清净的界域。所以显教最大的功能就是先清勤色。空法就是清勤色的然后令你达到清净。所以一切的显教乃至禅宗最高的境界就是达到一相，就是清净相。如果以法来讲就说所谓的清净法身，先达到法身这个地步。我先讲一下圆满报身、千百亿化身这个都是密教的境界。清净法身以自渡。圆满报身、千百亿化身以渡无量众。那个就不是行者本身能够修得到，一定是要诸佛加持。所以就从不思议开始，这个我在讲《大日经》的时候以后要讲。显教最高最高就达到不思议处，达于一相不思议，无不二法门。然后在往上修那就没了，就要靠密教起无量的方便无量的加持，然后达到无量的庄严，不是一相了而是无量的相。无量无边的庄严之相。所以能够渡无量众。你看禅师都是很清净很简朴，可是你修密的那个密教的菩萨都是很庄严，种种璎珞什么的。当然那也是表法不是真正他买了很多珠宝。你不要这样想诶呀！太好了让我修密，我将来就可以得到很多的珍珠、钻石戴起来。然后戴着五百克拉的钻戒在手上，手指都抬不起来。[故云毕竟空寂。余如文。]这样就是在停住站住的时候修观。

论文[三坐者。]这个坐通常是指禅坐。而不是说走累了坐在椅子上。这个是特指四威仪里面的坐是禅坐。[若于坐时，应作是念：]在坐的

时候也就是说不可以不知不觉的坐下去，而应该要明觉作意的作是念这样子自问。你看如果依照这样的话这就挺麻烦的。走路的时候也要自问一下，然后要坐的时候也要自问一下。这个是修觉、修了了知。禅宗里面有一个公案说有一个禅师去参一个大禅师，出家人去行脚的时候，会拿一支雨伞也穿着罗汉鞋，进去禅堂的时候那个大禅师就问他说：“你刚刚那个雨伞是放在鞋子的左边，还是放在鞋子的右边”。你头脑是不会记这个事的，就放了就算了。然后那个公案里面就解释说：因为他答不出来嘛，就某某师无对，师便打那个大禅师就打他。打了以后某某师即有省，就是醒悟了，也就说有点开悟了。不是大悟了，有省就是有一点开悟。你看那些公案它好像在作一些谜语，然后也都没有解释好像都在开玩笑一样。但是都有意思的。所以这个就是在教行者说要了了知，一行一动都了了知。了知到跟四念处里面的身念处，这就是修身念处。这个禅师也是要修的，这个四念处事实上所有的行者都要修，只不过小乘的四念处比较趋向自己了脱以这个为中心。大乘就是为了要利益一切众生，令众生都能够觉了深受心法而修学这个。都不是为了自求解脱而已。大乘它心量就是大不是为了自己一个人。二乘——自我解脱所以自我取向。大乘——很明显就是众生取向，法取向。他为了要利益一切众生而修行。这个就跟我们佛初发心是相应的。我们佛为什么要舍太子位出家修行，就是为了要渡众生、利益众生令众生解脱，而不是说为了要度脱他自己。然后那样的话因为初发心的关系，他就会照那样作，那我们就不会有佛法。因为他得了解脱、得了涅槃，他就入涅槃就跟阿罗汉一样。那个时候就不会有

佛法，不要说现在了。就一直不会有佛法了。还有如果是自求解脱的话，他所求是涅槃就不是菩提。所以他在怎么修也不会有佛出世，顶多就是证了一个阿罗汉位。这是很明显的。所以这个发心非常重要，那个发心就好像一个北极星一样，是你航行的一个指标。你到菩提之航的指标，就是为了一切众生的生死。为了正法能不能久住世间这样子的取向。所以大乘跟二乘的差别确定是有的。这个归结来讲二乘不管怎么修都逃不了一个自我，他就是绕着这个自我而走，以自我当作它的中心。你如果在坐的时候就应该作意明觉的自己自问，你可以写作是念如是自问。[我今为何等事欲坐？]我现在为了什么事而要坐？就是问目的。[若为诸烦恼，]如果是为了想要坐诸烦恼。[及坐不善事无记事等，即不应坐；为善、利益事，]如果是为了善而且是有利益的事，这个利益可以包括自他利益。[则应坐。]则可以坐而且必须要坐。[云何坐中修止？]如何在静坐中怎么样去修止呢？这个已经是静坐了所以跟前面是一样的。[若于坐时，]如果你在坐的时候。[则当了知因于坐故，]了知就是因为观察而了知。因于就是由于，由于坐的因缘。[则在坐中便有一切烦恼或善恶等法生起，]你坐的时候就要知道，你不是一坐就没事就空掉了，你一坐里面就会有坐中特别的那一些法会生起。跟你前面走路时候生起的法就不太一样。坐中的时候心中还是会有很多法生起，这些法包括坐中特有的烦恼，或是善恶种种法。乃至见种种相闻种种声都会生起。这个是很特殊的，这个是坐中尤其是特殊。像行住这个都是一般的四威仪，所以它心中所生起的法就比较平常，就跟我们实生活是相关的。但是坐中是一个很特殊的。说一



个笑话你搞不好就入了定，事实上是搞好了就入定了。或者说不小心就入定了。入了定就入色界哇！这天下一大事。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第七十集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 4 月 25 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

我刚刚讲离四句那个四句我有新的阐释更好，四句就是：古印度哲学四大议题。为什么说是古印度哲学四大议题，这个四大议题不是说哪一派的，而是说印度哲学都脱不了这四句。不管他的主张是什么，都逃不过这四句的范围之内。都是从这四句延发出去的。以佛法来看你不管这外道人怎么样想，想多么高妙多么玄奥都是妄想分别。所以习禅者要习佛禅、佛定，第一个就是要离四句。离一切外道的思维，离

一切外道的思辨 (Spe cula tion)。Spe cula tion 有思维、辨别的意思，也有探测或是推想的意思，猜想也可以。为什么说猜想、推想？因为他不是很确定，他不能说决定是这样子。因为别人有别的看法。我刚才想到说什么是空呢？我不是讲说房子空；肚子空；心空，还有一个更好的你永远也忘不了的空的意思口袋空，口袋空是指口袋里没东西，当然是指没有钱。口袋空不是指没有口袋。像我的口袋就很大，但里面也是空的。中山装的口袋也蛮大，里面都装满了钱就不得了了。不过现在真正有钱的人不会装在口袋里，就一张塑胶卡就可以了。

[应作是念：我今为何等事欲坐？]这个就是目的。所以你做任何事在佛法中一定要有目的。大事有大的目的长程的方向目的，小事有小事的目的有进程的目的。都一定要设定一定要有不要糊里糊涂的作。不是糊里糊涂就是觉知。所以觉知才是佛法。我以前讲过说道家讲难得糊涂，事实上众生是难得不糊涂，因为众生一直都是糊涂的。然后道家里面讲难得糊涂这又是道家的狡诈。因为他所说的糊涂不是真的糊涂是装糊涂。所以所谓的明哲保身那就装糊涂，乃至装疯卖傻保得此身。道家的这个道理以进为退这种都是一类的道理。在政治上就演为法家。法家就是从老子来的。在打拳方面就变成太极拳，太极拳都是圆的所以你也打不了他，就同样一套东西就借力使力。所以佛法就不能真糊涂也不能装糊涂。因为装糊涂是虚伪。讲到虚伪佛法里面没有谦虚，你有没有注意到他讲的德目里面没有教人家要谦虚。为什么？虚是假的。所以谦虚的必有诈。为什么要谦虚你知道吗？就让人家认为他很高相反嘛。谦下——其意在高。吃亏就是占便宜，为什么要吃

亏？就是为了占你便宜。道家这个真正塑造了整个中国民族那种心态形象，深深受了影响。其结果就是一个圆加一个把，虽然很圆但是有个把柄在。我上次讲忘了一件事就说公路局巴士，它在山路上忽然找一个地方回转回来，可是它回转这很有意思，它已经走到下一站的超过一半多了在回转，主要奇怪的是它走的真正危险的山路下坡的都已经走完了，接下来只剩下一半的平地，它就回转在回去。有意思的是大家议论纷纷怎么搞的，就没有人去问司机说你为什么回转，就让他一直往回头开。我实在是忍不住了他开了差不多五分钟的时候，我就跑到前面说请问司机你为什么往回开，他说刹车不灵。刹车不灵那应该是下山的时候那是最危险的，那个时候你就应该回头，不是说已经走到平地再回头。你看中国人就是这幅德行，碰到事情大家都推得干干净净，没有敢挺身而出。我就专门作这个事情因为我是尤大侠嘛。到了以后大家就纷纷的下去乖乖的排队，虽然乖乖的排队可是嘴巴里面一直见挑。虽然见挑也不敢大声。我就走到站长室去理论，所以帮大家争到原车的人就坐同一辆车回来。你看中国人的德性就是这样，不管大小事都是这样。这就是拜道家之赐所以怕事都一样。所以就是没种没有骨气，没有跟其它的民族比。你知道以后就应该不要这样子，要脱离这民族的共业才是修行，作一个有骨气的人。不管是对于公众的事情，对自己的事情也是一样。不要随顺这个业力让业力拖着跑。

[若为诸烦恼，及不善无记事等，即不应坐；为善利益事，则应坐。云何坐中修止？若于坐时，则当了知因于坐故，则有一切特殊的烦恼善恶等法，]因为这个真的是不可思议你坐中就有一些特殊的景象会发生。

不管是内法外法都会有。这就没办法解释它就是这样子。就有一些特殊的内外之法产生。有时候不一定是烦恼，有时候就是一些景象。有时候就会让你听到一些声音等等。但是这些法生起你都要知道，这些都是因为坐中打坐的关系，盘起腿来静心摄心所以产生的法。这些法虽然你听是外在的声音过来，看到好像外在的东西一样，可是事实上是自心所现。如果你听到什么声音的时候，跟你讲说不要理它或怎么样子都没有用，我现在想到一个这也是外层空间来的，把眼睛睁开你看看有没有，那就是没有。听到什么声音把眼睛睁开，看到有没有什么，没有。所以就是自心现。那个声音是自心现，影像眼睛睁开也是知道是自心现。通常一开始的时候是这样。如果你自心正的话就可以发现，你一睁开眼睛影像或是声音就没了。可是还有一种现象如果说你自心不正的话，它很可能就好像让你眼花了一样又会看到，那个时候就是有一点魔像出现了要很注意。所以一句最重要的话就是说，你在坐中最好最好不要看到什么、听到什么，看到什么、听到什么对你没有什么好处。只是打闲叉、只是干扰，只是干扰你的净心。所以一切的有所见、有所闻、有所感觉，譬如说感觉我好像悟到了，感觉我好像见性了，感觉我好像证了空理了。这些都是叫觉。知也是一样，你忽然就觉得自己知道了什么东西。那么这些基本上不要有，有了不见得是好。唯一好的就说你在坐中忽然你所念过的经，里面有一些文字有一些句子你一直不懂，可是因为净心的关系不可思议你也没有去想，但是你忽然就懂了那个意思。不过这个我还必须要这样讲，你还要去请问善知识，说这句话是不是这样解释，是不是这个意思我有没

有解错。如果你因为坐中有得如是解然后解对了，那表示说诸佛菩萨加持了，那个是好事。但是也不要太过于大惊小怪。总而言之一句话对于坐中所产生的一切不警不怪。所谓见怪不怪其怪自败。见怪而怪的话那就麻烦了，就变成妖魔鬼怪。所以你看坐中一切看到什么听到什么都是不好的，更何况是你平常的时候，平常的时候能见到什么三度空间以外，第四度空间的或是听到什么那都是不好。为什么？所谓阴阳两隔如果依佛法来讲，阴间跟阳间是五趣同居地，所以它是在同一个空间。都是因为它的形色的粗细不一样，所以不能互相碰触不能互相见到。以世间法讲也是有一样，如果鬼碰到人它那天倒霉，人碰到鬼他也倒霉。为什么？因为鬼它又阴气它碰到人的时候，它受不了阳气它会生病。你看好不好笑。同时我们人碰到鬼也生病，台湾话说碰到阴的是被煞到，它碰到我们是被冲到。所以它也要生病。阴阳在不同的界域上法如事故它是不要互相去沟通的。所以所谓的有阴阳眼或是有第三只眼那一种是不好的，那个是祸不是福。你说你能够看到鬼魂那有什么好的那一定是不好。你说你能够看到天也许是鬼话你知道嘛。所以多半是鬼话，因为你能够看到天表示你很有福报。可是天它是不会随便示现给人家看。因为天界的天人是有大福报的人。当然他也不愿意干扰人间。换句话讲如果他随便的下到下界来，那就违犯了天条，据说如是太白金星就要把你抓去了。所以不管是天人还是天女不能随便下来，也不会随便让人家看到就违犯天条的。同样的阴界的众生也不能随便跟阳界的人相见。你看那些传说的故事说，有那阴界的还有前缘为了然后来找男人，那夜都是犯了阴司重戒，阎罗王就

会派人抓她。乃至有有道的人就会把它驱走或是降伏。因为这样子两个都有损。所以还是回到坐禅，你坐禅就坐禅你理性地把佛法还之于佛法真真实实、踏踏实实的去静坐，不要弄神弄鬼。过去有一位所谓的大法师从美国回来，他讲经开示就很多人，然后他一上了讲台他就一直看上面，大家就很奇怪也看上面，过一阵子他就说你们看到没有上面都是天龙护法。所以这就弄神弄鬼。这个就不是佛法的精神，佛法的精神就是理性、实实在在、踏踏实实的。记住搞神搞鬼那是外道，不管他是在家、出家都变成外道。佛法就是理性踏实的修行。所以也不要搬神弄鬼这样的。光是这一句话就帮助你认识什么是真正的佛法，然后不被迷惑。这个搬神弄鬼很有意思，我想到歌仔戏或是布袋戏，因为神的生日就演歌仔戏或是布袋戏为了酬神。你看那些神都是欲界神它们也喜欢看戏。那个戏一开始的时候都有一个排仙，就是把那些众仙众神就秀一下，只不过它们没有做花车而已。虽然排仙的意思是把那个众仙众神排上去，但是事实上是在你要懂得密法才懂，祈请诸神降临以来看我们这一出戏受我供养。但是佛法就不这样搬神弄鬼的。所以在末法时期特别多，如果搬神弄鬼搞什么我们称为神异，大陆称为特异功能，那个都不是正法都不是真正的佛法。你就要注意那个里面都是有问题的。通常都是要你的口袋空，让他的口袋不空。你观察分别外面的种种法，或是佛法或是类似佛法，你最重要判别就是他不搬神弄鬼，然后你自己修行的时候也是不可以搬神弄鬼。你打坐的时候有什么鬼、神，乃至菩萨、佛，那个都是类似的意思。所以不要眼睛花了看到什么，不要耳朵花了听到什么，那个都跟清净本心相违

背。你现在最重要的是净业识入于清净本心，证本觉清净这个是一步。所以要排除一切相，然后你才能够清净。清净则得定，你不清净就不能得定。为什么？因为清净就没有烦恼（奸男）扰。因为你了知在坐中有一些特殊的内外之法，乃至于特殊的烦恼善恶等起来。

[而无一法可得，]而你就观察这一切实在是无一法可得。也都是自心打坐因缘所现。为什么打坐会有这些怪现象，或是特殊的现象产生呢？因为打坐的时候你在欲界，欲界是包涵阴、阳二界。你要上升到色界就是天界，阴界跟天界是跟我们不同一界的，你要脱离欲界之前你要身心转变，欲界的粗质转成色界的细质，就在那个交接的时候，这是不可思议的这就一定要盘腿而且要摄心才会产生。因为是交接的时候所以会种种质能变换，所以你的身体里面会释放一些能量出来，也会吸收一些其它的能量进去。因此这个时候心里面就会产生种种的幻化的景象。我现在问你有没有发过高烧？我曾经有这样子发高烧的时候，就会看到那些稀奇古怪的现象。发高烧的时候所看到景象就好像迷离幻境一样。那种景象是不同于你平常做梦的。我是拿这个来比喻你打坐中所碰到的景象。因为盘腿静坐摄心，心沉淀了以后业力转换。因为我们心理的构造原来是散乱的，现在心沉淀了以后，所以业力就开始转换——接着产生质能变换——然后你要往上升，好像浊的往下降清的往上升，这中间会产生冲突。因此就会产生那一种迷离幻境，原因就在这里。因为色心冲突，这个时候不只是心是色心冲突。色也是由粗的转成细的。为什么天人的身我们看不到因为它是细质，他不是没有色他是有色，他是非常细的细质。因为你要上去所以就只能转换

然后产生那些幻境。那时候这些幻境阴界的人它有时候就会来干扰，有时候会引动一些所谓的怨亲债主。乃至恶鬼神就要进来跟你捉弄。就会产生更令你迷离幻境更加复杂化。如果你平常没有想要往上升，它还比较稳当而且也比较没有一个借口可以进去。你现在心一定下来等于心扉都打开了，这些外界的东西都比较容易干扰到，比较容易进去。所以这就是说明了为什么，你在坐中会听到、会看到怪异的事情。阴界是比较多了。阴界就包括很多有鸠般叉、夜叉那些等等都是阴界的。天界就会比较少一点。但是如果你真正入了定以后，那可能就扰动天魔来坏你。因为一个人发心魔宫震裂，所以它老人家有时候就会亲自出马。但是我们通常人都没有这样子的福分，它就是派一个小魔就够你吃不了兜着走。

因为这个是在定中自心所现，所以实无一法可得。[则妄念不生，]因为无一法可得，所以妄念不生。[是名修止。]妄念不生的时候称为在坐中修止。这个修止要讲在坐中修止。[云何坐中修观？]什么是坐中修观呢？[应作是念：]同样的就说不应不知不觉的坐，而要明觉作意这样子自问。[由心所念垒脚安身，]由于心所念，心所念就是动念，动念就是说你发这个心起这个意想要打坐，起要打坐的这个念头，所以心所念等于是作意的意思。你想要打坐有这个念头，因此跏趺安身于是就入坐。[因此则有一切善恶等法，]由于坐中的不思议就有一切于坐中，所生起的种种特殊的善恶等法。[故名为坐，]所以就称为静坐。[反观坐心，]但是反观能坐之心。[不见相貌，]就不见得坐心的相貌。因为你真正去看那个心有什么相貌，就发觉是找不到。可是这



个心你只能觉得，你觉得我有这个心。可是你真正要去看它是看不到的。这个是依凡夫讲，你可以觉得自己那个心是干什么。但是你不能看到，可是这个不是对佛菩萨讲。佛菩萨了解我们每一个心念他都知道他都看到。《金刚经》这样讲三千大千世界所有众生每一个心念佛悉知悉见。三千大千世界是众生，我们自心都不能知也不能见只能觉得。而那个觉得也是模糊的不是很清楚。不见相貌不能够见到坐心的相貌。[当知坐者及坐中一切法，毕竟空寂，是名修观。]就必须要知道因为此时心中平静，又没有缘着外尘，所以心相就不起现行。因此就息心。自心不动又没有外尘的尘影投入，这个时候去观能坐之心及所坐的影像，也就说坐中所修的法，在心中都找不到都看不到。因此就没有一切的相可得。就说能坐之心没有心相，坐中所修的任何法也找不到。所以毕竟空寂。这个称为在坐中修观。

释文[由心所念，]就是起念想要修打坐。[垒脚安身者，谓心生则种种法生，心起念故，方便双脚垒叠安置于身，收足不行也。]每一种事情做久了都会变成业习。如果你常常打坐就会变成一种业习。我还听说有一个人说他如果久不坐的话，他胯骨这边会痒那还不错的。[所谓结跏趺坐，若能于坐中，念一句阿弥陀佛名号，能所双泯而双历，即是修止观。因止观二法，不离自心，念佛即是念自心，自心即是止观。此心从无始以来，不昏不散，不沈不浮，不散故空空寂寂，即止，不昏故历历明明，即观。若能老老实实执持一句弥陀名号，则自心之止观，自然显现矣！然此坐之一字，务须简别，不可一概而论，若因游戏快乐，于歌舞场中而坐，则不应坐。若为了生死，求佛道，]就不应

该去看歌舞。[于说法处，修道场中，听经办道而坐，是则应坐。恶者不应坐即止，善者当应坐即观，故须简别之也。]

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

### 【天台小止观】讲解

## 第七十一集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 8 月 15 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

各位朋友久违了三个月，今天很高兴又继续的往下讲。在讲《天台小止观》之前我想借这个因缘讲一些事情。因为这个可能会跟在荧光幕前的很多朋友有关系，我前天收到一份传真，是大陆的一位佛弟子传真过来的，她问了我一些问题。而这些问题都蛮重要的，很可能跟很多人都有关系，也许很多人也有这样子的问题。但是她没有留下她的电话和通信地址。她只留下电子邮箱 E-mail，她留的是传真号码可是

打过去又没有人接。我现在要象大家表示一下就说，第一个你如果留下 E-mail 信箱。我老实跟你讲我很少写 E-mail，也不喜欢接 E-mail 很少接。除了是道场的公事必须要这样子，或是传达一些文件。但是写信用 E-mail 第一个不是很习惯，第二个我打字太慢没办法拿来写信，英文可以。即使我可以用英文写信可还是不喜欢接到英文的信，因为这个写信太方便一天到晚来给你 E-mail 那就很累。因为她没有留下通讯地址也没有的话号码，不能打电话也不能写信。第一点这个 E-mail 我又不擅长。第二点 E-mail 有一个缺点就是隐私性相当差。所以太方便变成种种的不方便。你写 E-mail 给人家的话就好像罗斯写一些私事的话，就好像对着全世界脱光衣服一样。那个有时候应该算是很难看，有时候算是很好看。不过我就是不倾向于 E-mail。所以各位如果有什么问题要问我，不要用 E-mail。传真可以但是你一定要留下传真号码，我可以传回去给你。这些问题我简单讲一下就说，大陆某个城市有一个佛弟子，她在四年前就看我的《楞严经义贯》，她说她们用半年的时间下载了繁体本转成中文简体字，然后助印了一千套跟大陆的佛弟子免费结缘。但是她说当时不知道您的联系方式。意思就自己说情有可原。但的确确实没有经过您的同意这里弟子向您忏悔。既然情有可原还忏悔。所以还得请您慈悲，因为同时我们现在还再助印您的《地藏法门系列简体版本》。我们先讲这个以佛法来讲，你如果看我的那个《大乘百法名门论》经注讲解，我就有讲犯了所有著作权法，智慧产产权这是第一个。这个以最先进的。第二个以写作的人来看就变成犯了不尊重作者。你如果要翻版、翻印比较好的应该是先知会原作者，他如

果同样。即使你不是卖钱的也应该要这样作。因为尊重他嘛。尤其你是学佛最好就不要在佛法中，为了做好事又造业这样不好。而且这犯了我慢。因为不尊重他人就是慢轻慢。这个讲的严重就变成说与法师跟与法都轻慢。所以慢师慢法这个不好。这个平添了很多的业障。你如果要学法要广弘法的话应该要如法。如法要如什么法？第一个如佛法。第二个如世间法国法。这样子如法守规矩是最重要。守规矩才有可能作成好事情。你作了好事但是你不照规矩来，那好事也会变成美中不足，甚至于有重大的缺点。所以你那个不是清净的功德也就不会圆满，会有缺失有瑕疵。所谓檀波罗蜜清净是说里面没有沾染我执、我见、我慢、我爱等等这些，也没有沾染世俗的名利。一切的我相一切的法相都不沾染，而只是清清净净的纯布施纯利益他，自己于其中不得少法。这个叫做檀波罗蜜清净。否则就有任何一种沾染或是瑕疵，就都变成不清净。所以修一切的波罗蜜乃至修一切法就要清净。譬如说戒清净、禅定清净、般若清净全都是清净。也就是说都是不着不染。不着是不着我相、我执、我慢、我见、我爱，不着世间相名、利、恭敬。所以不着内外一切染及不染的相全都不着，这个叫清净。六波罗蜜都这样修就叫六波罗蜜清净。这样就有十种功德就功德无量。有着有染以他的着染的程度而定就相对减分。当然你同样是发好心要弘扬成观法师的法，这很好让大家都有得到佛法的慧意，这是很好的事。不过我现在讲一个概念，这个是做事情也是做人主要的观念，一定要先建立起来。It is How you do it, not w' hat you do. 第一个做事情 How you do it 你怎么样去做。我们讲做事的程序应该首先讲，w'

hat you do 你要做什么，然后你要如何做。可是在做事的时候最关重要的却不是说你做什么，而是你怎么做。譬如说我刚刚以布施或是供养来讲，不是你布施什么重要，而是你如何布施最重要。不是你供养什么重要，而是你如何供养这重要。布施供养我们不讲我们讲如何，这个如何是讲方法、讲态度、讲你的心态以及你的目的。这个是 How。你布施一百块人民币或是一千块台币，这个是布施 hat you do，你布施的什么东西。你布施一千块新台币跟布施十万块新台币，这应该有很大的差别，但是看你布施者的心态。那个心态是什么呢？举手投足、举目低首这个都有关系。你讲话的时候用什么样的姿势，怎么样的姿态去奉献去供养。如果你是以施恩者的姿态去布施给穷人，以你是大护法的姿态去供养一位师父，这个跟你以很慈悲心含笑如《地藏经》所说的，亲手布施、遍布施，遍布施的意思就说如果有一群穷人在那边，你每个人发给他一千块人民币，或是五十块人民币也好，你就含笑亲手遍每一个一一的给他。以慈爱心而布施以施恩者的心，态度也是一样。供养法师不是说因为师父很穷，所以我供养他。或是因为我是这个道场的大护法，每一次都是每半年供养五百万，然后就是不可一世的样子，他一切是掌控的，你供养五百万别人供养五百块，可是很虔诚恭敬的跪下来供养师父，你看看那一个真正有功德。所以不是你供养什么，而是你任何供养。乃至于财物的多寡是以你能力的范围。那你如果这样听，说布施少少的只要恭敬功德就胜过一切，那不是这样子。你又不能以悭吝的心。譬如说因为师父他要建道场，你有能力供养五百万乃至一千万，可是你却只供养一万。当然那师父不会知道。

所以你也功德无量。可是你有一千万的能力你只供养一万，虽然师父说你功德无量，但是你的功德实际有量。因为悭吝故。所以悭吝就障碍了功德生处。所以我说你如果要助我弘扬正法，出版我的书、翻印我的书，你先跟我讲一声，这样对你没有什么损失。你也没那么急。反正没有看到这本书的人也是从来也没有看过嘛。几十年来都没有人看过，所以不急那一天两天。因为你写个信很快的，对不起我直言不用这样猴急猴急。印经跟结婚不一样。结婚要猴急猴急的，印经不需要那么猴急。要把一切事情都处理圆满。更何况你所做的是为了法为了众生，而不是为你自己。更加不是为了满足你自己。所以应该最好如法。因为你是冲着法而来，所以一定要如法。不如法做那就是个败笔。我是不会禁止你或怎么样，但是你要晓得这样做不是非常圆满的事。你要做在法上你就把它做得圆满、做的清净。譬如说《地藏法门系列》我那个是正体字的，你把它改成简体字，这个本来是一件好事，可是你没有经过我同样就作了叫先斩后奏。这个就是真正的先上车后补票。所以这样不好。

还有下面是比较严重一点的，并且通过你的讲座视频整理了文字文档提供下载，也就说我讲的东西把它拼打出来变成文字，然后放在网上让人家下载。这些事情都没有经过您的同意。这个人很可爱她说：写到这里我有点害怕您不高兴。我曾经常常教戒一个弟子，说你要长大不能老是跟小孩子一样。这就跟小孩子一样。就好像我小时候逃学回家就怕我妈妈发现。但是我妈妈毕竟发现了。其实也不是她发现，我邻居有一个同学他经过我家的时候，都会顺便跟我妈妈报告一下，说

我今天逃学。小孩子就这样很可爱。但是我当时并不觉得他可爱，简直是有点可恶。因为每一次都会如假包换一定会挨打。有一次我妈妈因为我逃学，用背小孩子的围巾吊在梁上。然后就拿一个粗粗大大的棒子照头一棒，我就昏过去了而且流血。我可以猜想因为我醒来的时候，我在澡棚里面她帮我洗澡帮我敷药。所以这是很难想象。写到这里我有点害怕您不高兴，主要是担心弟子们能力有限。您的讲座没有字幕我冒然整理恐有疏误。这也许会有。如果您认为不妥弟子马上关上论坛上的版块，不再提供下载。这样我告诉你你把你的档案打印下来，寄过来给我看。我看一看有没有把我老人家的东西弄坏了。我本来是一个很朴实的乡下姑娘，结果你给我涂了很多的脂粉、唇膏什么的，涂的很难看跟妖怪一样那就不好了。第二个我的论坛里面有整理某一位法师跟我的讲座为主，她还建立一群护法把我的讲座视讯制作成 DVD 光盘，给全国佛弟子免费结缘。但如果您认为有任何不妥之处请您指正批评，这个又是先斩后奏。不过这个也只奏一半而已。你把你那个光盘寄一两份来给我看看。你应该说我可不可以制作光盘要跟大家结缘。我不会说不可以的。因为你不是卖的嘛，这是可以的。但是就是在程序上的问题。所以不要那样猴急猴急的。第三点弟子虽然身在大陆，您来大陆的时候我没有见到，现在我又有了汉传显密正法复兴共修会很长，我把它简化一下汉复会。恳请师父慈悲大陆弟子也可以组织起来，苦于现在没有适当的出家的师父愿意带领，大家向您请求。我们去台湾只能自助游。如果在台湾定居基本上是不可能。所以她希望说汉复会也能够在大陆举行。我现在跟大家很郑重的宣布

说，汉复会仪式一定要办，我现在要积极整理报名表种种的文件。然后一切成熟在正式的向外界提出。让大家来报名等等。因为这个是有关很多人的事情，所以至于大陆这一部分，我现在很诚恳的跟大家说，我们学佛要持戒，持戒是守佛的律法，可是佛弟子除了守佛法以外还要守国法。你守佛法不守国法那不行。基本上在佛法中是一个好弟子，而在国法中也必须是一个好国民、好公民。好国民、好公民就是奉公守法。所以不能违犯国法，而能够成为好的佛弟子。因为你作为一个好国民、好公民，是成为一个好佛弟子的根本。也就是在世间上是一个优良的人，才有资格成为一个好的佛弟子。我们学佛的人就不应该犯国法，进一步讲国家当局所制定的法令或是政策，我们都不要故意去违犯它。法律以这个范畴来看，法律的设制是为了大多数公众的便利跟生存，让它有秩序。这样子大家就可以很平静、平安的过日子。所以佛弟子就不适当违法犯禁。我举一个例子我们中国包括台湾所有的汉民族，历来都是以人治国，而不是以法治国。基本上来讲我们历代都不是法治的国家。因为法是皇帝老子立的，他所说的每一句话都变成是所谓的王法。没有一个人能够不遵守的，是王法也是所谓的圣旨，所以就不能不遵守。因为不遵守就杀头。这个就变成以人为法。我们中国是人治的国家。西洋从古开始就是以法治为首。这个法治的法不是我们中国法家的法。中国法家的法是严刑峻法，是绑缚人民的一个方法，是驱使人民的一个方法。乃至是奴役人民的一个方法一个手段。但是西洋的法不是我们中国法家那种法，然后来实现众人成就一个人的欲望。西洋不是西洋从希腊开始，他们就有国会、议会有多



数决，虽然那时候多数决是自由公民不包括奴隶。那个奴隶都是他们打仗的时候，打赢了从打败方掳来的，那个都是奴隶。那个奴隶是没有投票权的。所以也不是希腊公民。这个到后来就转成到罗马也是一样。都是不管怎么样他们自古就有一个议会政治，然后以多数决而不是听从寡夫之治。所以他定了法，那个法是议会定的，也只有议会可以改。议会就要多数决才可以制定法律。有一个很有名很有名的故事就是苏格拉底，就是所谓的西方三圣人之一。苏格拉底他的工作他的生平几乎就跟孔子差不多的一模一样。只不过他的精神完全不一样。也就说他是一个补习班老师，孔子也是中国第一个补习班老师，苏格拉底也是开补习班的，不过他的补习班没有一个固定的场所，他都是街头巷尾这样。碰到年轻人就会跟他请教，因为他所谓很有智慧。他就教大家怎么样辩论、怎么样去探讨理论、怎么样所谓的求真理等等。所以就吸引了很多的年轻人，然后他教他们如何思辨。渐渐的就造成一股势力，就很多人听他的。希腊的雅典政府就很忌克他，就给他按了一个罪妖言惑众。事实上以现在人的眼光也是他所说的，就说他是教希腊人民知识分子如何思维，如何去探讨问题。所以以逻辑的架构深入哲学的范围，讨论一切学问包括政治、文理等等，乃至天文地理无所不谈。可是希腊雅典政府就怕他会造成一股势力，推翻他们的民主政府。所以按他妖言惑众就判他死刑。可是苏格拉底那时候已经很有名，是一个大学者，那时候因为希腊还有腓尼基等等，那些国家都是海运国家。所以欧洲跟非洲之间还有亚洲小亚细亚，因为都在地中海旁边海运非常畅通。也就说苏格拉底的知识已经传扬到各地去了

是个大学者。所以他很多的弟子也是很有权利、很有名望，乃至很有钱的人富商，就提供说叫他逃狱。这对苏格拉底是毫无困难的。但是苏格拉底拒绝，他拒绝的理由并不是说他喜欢死，也不是说表示他不怕死。而是尊重法律。这是他的铭言：“虽然是恶法但是现行法，所以我应该服从。”除非这个法改变了。可是这个法改变的时程还不会出现。我是在这个法律中生长的，所以我要服从这个法律。我再更一层的讲如果他挑掉了，有两个结果①他带头违法。②他就自己打自己嘴巴。因为他讲的道理里面其中一个就是守法。守法守规矩这样一切法都有迹可循。你都能够理解都能够掌控。否则的话很多违法的事情就黑箱作业，很多意想不到的事情会发生。大家都守法的话大家都阳光化，一切公众的事情都是阳光化，都没有暗线、没有后台的作业，都是阳光化都是很明朗。这样子这个国家的政治容易清明。人民的生活也容易维持。但是如果他逃跑了，①他的理论跟实际就不符。他就等于是为法为他所教的东西而做一个牺牲。他被处死的时候是服毒药。他被处死的时候年纪已经很大恐怕也够本了。我现在就跟大家讲话说回来法合。刚刚讲那个是譬喻现在要法合，小说上的言归正传。

现在在大陆的情况有所不便，我们就不要强求。我还有一个信念也是道理，有多少因缘，学多少法，修多少行。有多因缘就多学一些法，多修一些行。如果因缘少就少学一点少修一点。如果都没有因缘就暂时忍着表面不修，实际上心里面修。所以你可以莽撞硬是要怎么样。那就是以我执我见。结果是惹人麻烦事情也不会搞好。每一个国家都有他的信念、原则、标准。譬如说沙特阿拉伯他们有他们的信念、原

则、标准。美国有他们的信念、原则、标准都不一样。这些标准、原则都从哪里来？从众生共业中来。沙特阿拉伯的子民就是他们共业所生。所以他们多半也接受也满足他们的法令，以及种种生活条件跟生活方式。但是在美国人来看他们有很多一些地方，他们是不可能习惯的。虽然有少数国美人也到那边生活，但不能习惯也没办法那这样作。相反的美国有很多地方沙特阿拉伯人，看来那个是可笑或是根本没有意思的事情。甚至于是违反道德的事情这很多。所以这个你需要了解，你所在的国度能有什么样的佛法，有多少佛法，那都是众生共业所成不能勉强。这就是因缘如是故，法如是故。所以就如是修行。如是回到禅宗六祖大师这句话：如何在任何因缘之下，你都要把握住你肯有那样的气魄自修、自证、自悟。如果得善知识教授自修、自证、自悟那样更好。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

【天台小止观】讲解

第七十二集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011年8月15日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

我们继续刚刚讲的，总而言之一句话要适应环境，要配合因缘在任何因缘里面尽量自己努力修行。你不能期待一定要到了某种因缘才能够修行。如果没有某种因缘的时候，你修行的方法要有所调整。你不能死心眼的一定要这样修行才行。举一个例子譬如说你胃不好胃下垂，你又偏偏喜欢过午不食，或是日中一食，那不自己找死嘛。搞了半天你修行不会修得更好。你要过午不食、日中一食是有条件的，条件就是因缘。你有身体的条件而且有居住跟同修的条件，大家认可大家欢喜，你也欢喜去作。不要作的你也愁眉苦脸，别人看了也愁眉苦脸，有的人甚至于记恨的牙痒痒的这样不好。自己修行尽量不要让别人起烦恼。否则那不是修行的目的。修行要达到菩提，这菩提没有达到结果惹了很多冤家。如果这个正好是你的老公，或是你老婆那就更糟了。搞到后来又离婚、又分居，因为你一定要怎么样，她一定不许你这样嘛，完了就只好分开。佛法是解决问题的，解决一个最重大的就是生老病死、生死轮回、烦恼的问题。结果你生死烦恼的大问题没解决，又因为这样增加了很多的烦恼。烦恼那个大道理你没办法解决，就只好把你现存的生活环境整个都改变，而且大家都苦恼这样子不对。所以有多少因缘修多少法不要执着。我说不要执着并不说好那都不修，不修也是一种执着。执着不修你就更完了。就说如果现存的环境没有

办法让你很明白的去修法，譬如说你不要说政治环境，就像家庭环境也是一样。你老公极力反对家中有佛堂，那你就不要设佛堂。你在没有佛堂之下也可以做一种变通的方式，这样也可以修行，只要修行就好。在别人可以容让的情况之下。我们跟你讲环境的好坏上中下等等，这些总的说来都是你自己的福报。你的福报就是这么大这样子，你不能怪谁。你怪你老公怪、你老婆、或是怪谁、或是怪政府都没用。要晓得要怪的追根究底就是怪你自己的业力。你自己的福报不够。乃至你若生长在南非，那你看怎么办。那个又是非常种族歧视的地方，宗教上更加的歧视。你要学佛虽然很辛苦很困难，虽然我也听说过佛光山有到那里去设考场，可是终究我总觉得是能够真正接引到洋人，应该是不会太多。就比如在美国设立道场，接引的也都是当地的华人为主。洋人就是比较少。因为那个地方是没有佛法的国度。他们的文化、历史都是基督教，乃至他们到现在为止他们也是以神立国。如果神彻底被推翻被打倒被废除了，他们的法院也没有了，他们的宪法也没有也不能成立了，他们的婚姻也不会有了。没有国会、宪法、也没有宣誓就职，宣誓就职就是摸着那本黑书。那本黑书都被彻底的推翻了以后，这整个国家就垮了。不只是美国垮了，所有西洋的国家都垮了。所有没有办法这是他们的共业，他们一千多年来就是吃着基督教的奶长大的，你没办法改不了。偶尔有一些特异的份子看破了他们基督教的缺点，然后就来信佛学佛，可是终究是少数。我说应该是在思想上特别精华的，特立独行的。一般的人即使都知道很多基督教道理是说不通的，但是也没办法因为是他们的传统也是共业。众生共业

的业力是巨大无比，众生的共业是没有东西可以超越，包括佛的神力都不能够超越。他可以伏它一下下，或是掩盖一下下，但是它终究要起来。因为众生的共业业力甚大能深巨海，能障圣道。所以是非常非常厉害可怕。你在那个共同的业力之下个人是毫无能力的。是很无助、无奈，是没有办法的事。但是话说回来那也是你有一份的共业。你不要说我无辜我无罪，那都是共业。所以就在这个共业的架构之下，我们就努力自己求上进只能这样子。有一个比方就好像穷苦家庭的一个孩子，他如果要好，他如果求上进那么他就努力，就可以力争上游。否则的话就只有堕落，这是没有办法的事。据我的了解也许我知道的不是很正确，但是我提供大家参考一下。据我的了解好像大陆当前你要跟一群人讲佛法，首先必须要登记，那个登记不是普通的登记，而是说从中央一直到地方都要准许，而且给你挂牌在一个有牌的道场佛寺。所以那个佛寺第一个要挂牌。可是在里面要讲的人也必须要本地法师，不能是外地法师。所以这二阵就出局了。外地的法师即使在合法的道场，也是不能讲经的。他们欢迎你来交流，但是你是是不准许讲经说法。因为他们的法律是这样规定。法律这样规定所以不要故意去冒犯它嘛。冒犯它讲法的人倒霉，听众也倒霉。所以何必这样子呢！这就是为什么说没有出家师父愿意带领，向我请求的原因是这样子。因为他们知道在现行的法律之下是不能做这样的事。否则的话就是非法聚众，这个罪名可大可小。法令如是、因缘如是、众生共业如是。所以我们就如是如是修行。不要故意去冒犯它。《金刚经》讲须菩提既得无诤三昧，不诤这个诤是斗争的意思。须菩提的无诤三昧不是说跟

人家？，而是说心里面没有斗争。争在唯识学是烦恼的代名词另外一个名词。自心没有斗争或者说没有冲突，没有冲突就没有苦。冲突就一定有苦，你自心在那边挣扎斗争。所以我们学佛要求得一切的安乐。安乐要必须不争才行。不争不只是自内不争，与外更加不争，内外无争一片祥和这样子可以修行。你若有争的话就不是佛法。

我顺便讲一下佛不是走上街头的事，是走进房间里面的事。走上街头是世人、是凡夫、是外道。凡夫、外道有带着大众去游街抗议。但是出家法师这样作是违于佛旨。我这样讲不是要指控任何人，而是跟你们讲佛的正法是这样子。所以你的行为跟你的信仰是要一致的，不能说的是一套做的是一套。我顺便在这里又讲尤其是大陆的听众，甚至是其他外地听众，不是在台湾要跟我见面的机会很少的，这不需要哀叹，主要就是说你甚至应该庆幸自己生活在E时代，虽然不能亲见，但是看到我的光影如见其人。可以听到我当面讲经的一天。所以你就应该满足了。就不要再有抱怨自己心中就容易祥和。顺便也借这个机会讲一下，我曾经去大陆其实主要都是去玩一玩。为什么说玩一玩？你看《法华经》里面无尽意菩萨问世尊，观世音菩萨以何因缘游于娑婆国度。他是来玩的知道嘛。所以我也是游于大陆。有很多人表示说我如果去玩的时候要跟我见面，我觉得这不太适当。因为我们不要令任何人有烦恼。我自己也不会有烦恼。这样子我们都没有烦恼的话，我们在网络上这样见面就可以持之长久。否则的话互相有烦恼的时候，跟别人有纠葛的时候，可能就活不久了。所以你们听了以后就照这样去做。至于其它地方也有人替我讲经的东西安上文字，或是字幕，请

你都主动的发露寄一份来给我看一看。如果有写的不对的地方，你来台湾自由行的时候，我再来打你屁股。这跟法的关系这样可能一次就把它解决了。

正文[四卧者。]卧就是躺在床上，当然就是要休息要睡觉了。[于卧时应作是念：]你在躺在床上要睡觉的时候，就不要不知不觉就糊里糊涂的随业习而卧，而应该明觉作是念。[我今为何等事欲卧？]要这样自问。要很明觉的这样作念、作意、思维。我现在是为什么要躺下去呢？你看这个就是修行人。修行人他每作一个动作他都要觉知，然后会自问。不是说累了想都不想就躺下去了，一定是这样子嘛。但是修行人就不能这样。修行人就要稍微令作任何事情，都要有觉知。所以行、住、坐，现在是卧，这卧的时候卧之前要觉知而作是念，卧之中也要觉知作种种观察思维。[若为不善放逸等事，]如果是为了作不好放逸的事情。[则不应卧，]就不应该卧。也就说索性要问话为什么？我躺下了的目的是干什么？自己要明白的审查自己，为什么要躺下了？这就是目的。我们这个人生总的有一个目的，所谓我们人生的目标。但是以修行人来讲，人生的每一个过程的乃至每一个小动作，都应该有目的。而不应该没有目的就糊里糊涂的，随顺业水漂流就去作。而必须要觉知有目的。佛法如果以哲学来看就是目的论，也就是一切所作都是有目的，不是没事干着玩。而且你要清清楚楚你每一个动作的目的。佛法是不放无的之矢，放箭一定要有一个目标，你不要没有目标就乱放箭。没有目标就不要放箭。可是我们众生都在放无的之矢。讲没有用的话就是废话，就是无的之矢。不必须要作的动作太多了，



一天到晚都作一些摸来摸去，都不用作的事情那个也是无的之矢。想不需要想的事情、作不需要作的事情、说不需要说的话，那全都是废话都是无的之矢。搞了半天这个人一辈子光是在作这些事情，这种人就空过一世。你看经的时候说菩萨不空过，不空过多难。不空过不是说你这辈子作了什么事。而是要念念不空过。我问你什么叫念念不空过？怎么样作念念不空过？这个太难了。念念不想无意事，念念不说无意话，念念不作无意事，那就不会空过。这个是以否定的来看。如果以正的来看念念不想无意事的话要怎么办，念念念佛法僧。你说这有可能？这有可能。不过真正可能的话必须要出家，而且是清净出家。你出家以后还搞东演西的那没办法。搞很多的活动园游会等等。然后举牌子抗议抗议。所以念念念佛法僧，乃至念修六念，从四念处修起。念就是心。心无相，心呈现相的时候那就是念。心念是很奇怪的，它也可以是声音档，也可以是影像档，呈现声音档的比如说念佛号、圣号、念咒，这个就是心念的音声档。心念的影像档就是观佛像好、观菩萨像好、观莲池海会、观莲花等等。看你这个人电脑怎么样作那个软体。所以要念念不空过，就是要念念修三念、四念、六念乃至于无尽念。但是都在净法上。所以一切佛法修行里面最大的敌人是卧，卧是睡觉，可是这个睡觉不一定要躺在床上，坐着打瞌睡也是睡觉。那当下就是空过。多睡、嗜睡是消磨法身功德，浪费生命空过时日。所以这个佛法是目的论。讲到目的就谈到跟目的有相关的，你说佛法是目的论那为什么讲无为呢？无为是不是就没有目的？因为什么都不作了。可是我告诉你无为不是什么都不作了。无为是远离有为的

造作。我举一个例子地球有自转、公转，自转、公转就是为大自然作为，而且它是很规律的。你如果学过物理的话就知道，这世界上宇宙间最大的速度的除了光速以外，就是行星的自转跟公转。每一小时几万公里速度这样转。一边这样自转一边这样公转。都是以同样大的速度。我们读物理学的时候，因为那时候学重力加速度以及地心引力，物理老师就有一题说，如果有一天地球突然停止自转，或有什么现象出现？所有地球上的一切东西包括植物、动物，乃至矿物，都会成切线，跟地球的半径成直角的切线飞出去。举一个例子就好像下雨天你如果骑脚踏车泥泞的路上走，脚踏车轮胎上的泥巴，你一搅动的时候它就会呈切线飞出去。跟地球把东西抛出去是一样。你就知道那个速度是多么的大。这个力量就是大自然众生的，业力所集共业所成。我举这个例子的意思就是说，地球自转是顺时针转，你如果要地球逆时针转可能吗？几乎是不可能。甚至于连令它停下来都不可能，慢下来都不可能。如果停下来就发生不得了的那种大灾难。同样的比方众生共业的力量，就好像地球自转的力量一样，虽然那么大，可是其中众生没有一个可以感觉，它是在以每小时几万公里的速度在转。有没有？没有。就是讲我们众生的业力，也是跟地球自转的力量、速度，或是公转的速度一样是非常可怕的。是绝对没有办法把它停下来的。地球的自转跟公转我们把它称为有为，它在做一个动作。所以这是有为法的一种。无为法是反其方向令这个无为法停止作用。你看由多大超天的力量，能使这个有为法的速度、力量全部把它抵消让它停下来。可以说没有这样的力量。众生的生死业力就跟地球自转跟公转的力量

一样大。世间上没有任何一样东西是能够低抵，能够改变它的。若令它甚至于减缓一点点都不行。你看火车开得飞快如果紧急刹车，下面擦出都是光都是火。可是你看看我们佛如来伟大、了不起的地方，就是转众生业力。不但能令他速度如飞的业力慢慢减下来，乃至让它停止，乃至让它逆方向而转，也就是逆生死门。生死流是这样子流的，你现在要逆生死流，所以只有佛世尊的法有这样的办法。其它没有一个。我举一个例子来讲光是一个不杀生，就是逆一切众生的杀业。世界上没有任何一个哲学家、一个科学家、一个道德家、宗教家提倡这一个东西。这个反一切的杀业，然后扭转一切众生的杀业，而佛世尊做到了。你我都不杀生了，而且是很自愿的不是强迫的，不是象耶稣教说十戒，一出生就往脸盆里一栽然后就十戒了。结果十戒等于没戒。不杀生乃至出家众不可以行淫，世界上没有任何一个宗教可以做到。只有佛教可以做到，而且是自愿、不被逼迫的，而且也没有那么多败德的，少少的几个又犯了。但是你看看世界上，就说他们神职人员单身生活的皮肉一大堆。你看美国天主教光是赔偿儿童性侵害就不得了，乃至同性性侵害，对他教区的妇女性侵害的，教廷付出几百万的美金去赔偿去遮羞。自古以来就这样的了，不是现在道德特别败坏才这样子。那就是基督教他们没有一个方法能够让教士很心甘情愿，作得很自然的就终身清白很难。有了还是有了但就是说犯的人太多。十九世纪有一个 Matthew Arnold，他是一个大诗人也是一个文学批评家，他维多利亚时期的人。他写了很多诗《戏剧性独白》很精彩，他诗里面很多地方呈现讽刺教士。有一个教士他好像是英国国教

会的主教，他们是可以娶妻的，但是他们除娶妻以外还有私生子。历代好像有一两个教皇也有私生子。所以这个佛法真的是世间无有比这不得了。他里面有戏剧性读白，有一个教士他快要往生的时候，就交代一下事情，其中就交代说你有两个儿子都是私生子，然后这财产怎么分配等等。以佛法徒来看是很好笑。事实上对天主教徒来讲实在不是好笑的事。但是天主教已经是比新教，所谓的基督教要好一些了。因为旧教虽然它没办法做的很好，但是它至少不是全面性开放。新教所谓的基督教神职人员世俗化，也就是家庭化、白衣化。所以这个是拜十五世纪马丁路德之式。不过那也办法，那个是因为罗马教廷以及各处的天主教都自己堕落没办法。他们那种架构本来就是这样子，跟金钱、名位搞在一起。因为教廷是控制全球所有的教会，每一个教会他们都分派有教区，每一个教区的每一个人每一个月，都要纳百分之十的所得税给教会它主动扣。某一个人一定要加入某一个教会。因为我们报出生是到公所，他们报出生是在教堂，然后淋洗取他们的基督教名。所以他们的名字常常有三个。第一个是基督教名，就是他们历代的使徒或是圣徒的名字。第二个是他父母给他取的名字。第三个就是他的姓。你在西洋第一个你如果没有加入教会，你生儿子就不能淋洗也没有名字，也不能登记有案。第二个你不能结婚，结婚都在教堂举行，当然到后世有到法院举行的，不过那可以说是二十世纪的事情。之前的几千年都是在教会里面举行。死掉的时候这更惨一定要有神父或是牧师，来让你告解求忏悔这样的。否则的话你一定下地狱。所以没有教士的加持你的那个葬仪不是合法的，耶和华不会接受你这是很

恐怖的。这些都是跟人民生活一生都有关系，为了这三大事你就非得乖乖的交出钱来不可。即使你平常不上教堂也没什么关系。以前不上教堂你会被念，你的教士会跑到你家来跟你拜访，有时候就会责备你。我刚才讲说只有佛法这么多出家的男众、女众，都守着清净的戒律，但是其它外道都没有办法。

我再讲一个有意思的事，这个你们可能不知道，因为释迦牟尼佛是比耶稣早六百年，所以等耶稣出生的时候，印度的佛教已经有很齐全的那种教团生活，有一本书叫《耶稣失去的年代》，就说他死掉以后大家为他编年谱，发现他有多少年不见踪迹，西洋人自己写的说那个不见的年代，就是他到印度去求学。因为他们是在中东距离印度不是很远，走路不是太困难的事。他们研究说很多他们的那个教制，都是耶稣从佛教里面学来的。乃至他们的男修道院、女修道院的组织方式，都是模仿佛教的。乃至他们也有禁语，如果是在修道院里面是天天有尽语，就是从打了晚钟以后就不可以讲话。他们也有禁止这样。但是不管怎么样他们学了佛教表面的一些，甚至于有一个很好玩的事，你看天主教的神父、教士、修女，尤其是修女都把头盖起来，假装没有头发，等到进到她的寮房以后，盖头的把它拆下来就一头秀发。不过如果太久没有见阳光，或许会不会变成一头锈发。刚刚讲是有为与无为，无为不是真正的不作任何事，无为而是做大事，它要反有为而行。你看那个有为旋天转地之力才能够做到，将有为变为无为。所以整个人生、整个众生的业力全都转了。只有我佛如来有这个办法。讲到有为、无为又讲到老子，老子他也说无为，究竟老子讲的无为跟我们释

迦如来的无为有没有不一样？由不一样。但是象汉朝魏晋南北朝的时候，他们学佛的人都常常把释迦如来跟老子并在一起讲。乃至譬如说王弼用佛法的方式注解老子。可是那个历代很流行。蕅益大师他们那个时候也有想要把儒、释、道，三家整合在一起。可是我跟你讲这是不可能的事。刚刚问你的问题我没有回答，老子的无为跟佛的无为是不一样的。老子的无为是①他所谓的无所为而为。②就真正的无动作。我刚刚已经解释过了佛法的无为不是没有动作，是大动作而且那个动作比有为的动作还要强烈。但只是让你看不到。就像地球的自转你看不到，你也感觉不到。这个修行反有为的无为也是外人感觉不到的看不出来。因为他在转变他的业力。老子虽然说无所谓而为，就是没有目的或是没有动作。所以就由他这个道理就呈现了另外一种，在政治学上的运动，事实上老子跟孔子是一样，他们的道理主要最终的目的都是用在政治上。而事实上他不是为了个人，他都是为了群体为了政治。这个你有没有很惊讶！老子我们所知道应该是很个人主义，不是你搞错了，他是群体主义。他是把他所有的道理、所有的道德经，全都是用在政治上。我们讲哲学有应用哲学，老子可以真正的应用哲学。孔子其实他没有哲学，他是伦理学。所以他是伦理政治学或是政治伦理学。他用他伦理的君君臣臣、父父子子这一套的架构用在政治上。从家庭里面转出来到政治上。他那个如果用逻辑分析也是很厉害的环环相扣，君君臣臣、父父子子是纵没有横。纵的是由上而下，臣臣负责或是臣臣调伏，臣臣控制下面连动一动的空间都没有。所以后世的君王就很喜欢这一套。老子那个因为要很大的肚量，才能够达到

那么大的效果。象汉朝的文景之治他达到了，他就用老子那一套，他说的无为其实就是有为，他是所谓的垂拱而治。无为而治垂拱而治是同样的意思。垂拱就是两手垂下去什么都不作。垂的话就是不管事，拱就是你碰到有事的时候，就您好、我好、大家好，我的地位很好，这就是垂拱而治。这个又跟他整套的哲学系统都是相应的，无为而为以退为进，三十六计走为上策走是最高的计策。以退为进虚怀若谷，虚怀若谷不是真正的包容你，是把你吃进去。所以老子里面有称赞说人要谦虚，谦虚到谷底了有一个神叫谷神，他最底了他不死。只有谷神不死，最底的那个神是不会死的，而且他大小通吃。而且你被吃的人都不知道。所以一切的法家一切的诈术，全都出于老子。他所说的无为不是真正的无为，不是真正的没有目的，他是怀有巨大的目的。所以他不是无目的论，他也是有目的。但是他说他没有目的。所以你看很诈嘛。谦虚他不是为了要谦虚，他的谦虚是为了要更高。所以谦虚让人家就赞叹他谦虚。所以佛法就不讲谦虚，就讲实在、如实、如法、直心。你看你自己的佛书有没有看到谦虚这两个字，佛经里面有没有讲谦虚，没有。但是谦虚这两个字在我们中国的传统里面，在老子的传统里面都被捧上天了。但是我们释迦如来就不称赞这个虚字。如果以谦虚来讲英文叫(numiliate)它是怎么来的？因为他们是神权，所以在神的面前大家都要谦下。他们是这样的传统。所以在神的面前没有人能够抬得起头的。应该就是我是神忠实的奴仆以为荣耀。我们在佛法里面说我要自修、自证、自悟，将来自己当家作主。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第七十三集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 8 月 22 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

上次讲到目的的事情，因为在句子里面说[于卧时应作是念：我今为何等事欲卧？]这个是讲目的。但是我们一般做事情的时候，做就做了不会想说我为什么要作。所以修行人就事事都要想着目的。要常常把为什么、云何摆在心头。上次讲到因为这个目的就牵扯到所谓的无为法。不是说无为嘛，为什么还有目的呢？我就是要让大家了解，很多那种基本道理以及最高道理，不要搅和不要混在一起。然后就搞不清夹掺不清。尤其又把道家的道理，因为我们是中国人，有的道理的那种道理也是深入我们的心里面。所以也夹掺在里面也搞不清楚。道家的道理里面有一个罪有名的就是无所为而为，无所为而为的意思就是，无



所为没有目的没有目标，我不含什么目的作这个事情。但是我们来检验一下，道家所说的无所为而为，它是不是真正的无所为而为，事实上这是他一贯的那种精神。他常常说的就正好是相反。譬如说以退为进，为什么他要底下，就是为了他要居高。为什么他要避免表面上看起来很高，他就是让人家觉得他很低，对他没有防备，甚至于就因此而尊敬他。老子无所为而为我们讲好听点就是虚的，或是名义上是这样。可事实上我们用事实上来讲，老子或是道家他有没有目标、目的？有，成仙。乃至于是道家的话他不讲成仙，他讲成真人、至人，意思就是仙，目的就是长寿仙。归结到后来他还是为了要逃避生死。道家一法他还是为了要解决所谓的生死，可是他做错路了。他走的路就跟有一些印度的外道是一样，求生长寿天。所以他有目的，而且他种种作为譬如说从修吐纳就是炼内丹，外丹就是采药炼外丹。借着葶饵，为什么称为饵？因为他好像钓鱼一样，他们所吃的仙丹妙药是一个引子，好像钓鱼一样要把道家所要修的长寿、清气，我们这个气是浊气要把它转成清气，然后把身转成虚。最后可以白日飞升。你就看到山间的一个小房子白天有一个道者就冉冉而升，天边充满了天乐有仙女来接，仙乐飘飘这样子。然后就到山巅、湖畔、山野里面下棋、饮酒，仙女就来跳舞给他们看，所以这都有的。你看这都犯了八关斋戒。所以他也没有目的，他就是种种的也不是很苦，就远离尘嚣摒绝一切世人的享受，不食人间烟火就都不煮饭了，他都吃野果。为了要摒弃欲界的这种腥臊好做仙。做了仙以后纯粹就是享受了，跟一些印度的教派有点类似。虽然他不是很苦修，但是很清修，不过他那个清

修原无可厚非。只是他那个炼丹以佛法来看，那是完全有问题的。他那个炼丹是炼冶金术炼到后来，可以把铅或是白锡转成金。他们修布施也要有钱，所以就自己炼金。所以称为金丹也是这样子。那个炼金一炼成的话，跟着金子一起炼好的那个也吃下去他就成仙。到外面去可以布施，吃下去可以成仙。不过我跟你讲历代有很多皇帝、修行人，因为吃了那个中毒死掉。为什么？因为那个铅没有转成还是铅嘛。有时候炼的会有金金的，但是那个不是真正的金。他们用刀子一刮一刮铅的颜色就都出来了。这个是确实的。历代有好几个皇帝，是因为吃了那些仙丹死掉的。所以那个就叫外丹。内丹就是练吐纳练精气神。所以内丹功外丹功是这个玩应。你一天到晚说要去采药，然后煮看那个所谓的火候，火候就是从这里来的。火要正好不能太强，不能太弱，也不能让它熄掉，熄掉就完了这个仙就死了。那个仙童负责看火如果让它熄掉，祖师爷一定把你处死。

所以我说道家所说的无所为而为，事实上我现在就直言其实是假的。没有无所为而为，他是有所为而为。他是最后要享那些五欲乐。除了仙酒、仙乐、仙女、还有下棋以外，还可以每一年到西王母那里去吃仙桃。这都是五欲乐。道家是不离欲乐。他有离一个欲就是真正的道者是不淫欲，这是确实的。那其它的都有。我现在要指出的就是很多学佛的搞不清楚，以为说佛家跟道家是差不多，所以可以融通。事实上是很不一样。外行的人看都是差不多。道家的无为跟佛的无为名词一样，但意思内涵完全不一样。我现在就在部落格里面公布什么叫佛的无为？我如果不这样讲的话很多人都会误解，佛法的无为①不是什

么都不作叫做无为。搞玩的。②佛法的无为不是无所为而为。没目标。可是佛法是真真切切的是目的论。不但是有最终目的，乃至于一举一动都是一定要有目的而作。没有目的就不要作。没有目的、没有目标以佛法来讲表示没有意义。没有意义的事情就不要作，而且不准作。你宝贵的光阴、宝贵的生命你拿来堆一大堆没有意义的事情干什么。所以不是没有目标没有意义。没有目标、没有意义的无所为而为这与佛法的道理相违背。这个是相反的了讲否定说无为不是什么。第三个是讲正的佛法的无为是改变有为的作为。所以它不是无为。我上次讲地球自转、公转那个现在把它合在一起讲。佛法的无为第一个以开车为例是刹车。第二个是停车。第三个是回转。不只是不能倒车还要一百八十度转回头开。这些动作都是佛法无为之为。你开着业力之车一直往前开，众生都是不断的加油，不只是平常的速度乃至超速，然后必须要慢下来刹车，最后生死业力让它停下就停车，光停车还不行，停车以后你在回转，然后要回头开逆生死流。向前行是顺生死流，回头开是逆生死流。这些动作都是有所为而为，而且违反有为而为。所以佛法的无为法不是真正的没有动作，而是有很深剧烈的动作。外行人是看不出来的，内行人才了知。所以是很巨大的动作违反业力而行。这个是旋天转地的大事情，令整个生死一百八十度。所以它不是没有目的、没有方向、没有目标的。而是以长程来讲有长程的目标，以近程来讲有近程的目标。每一步都有目标、目的，步步都心心念念明了觉知有意而作。而不是正好碰上。你一定要有意的去刹车。跟没有目的的相反，你确确实实的记住不要搞混了，佛法绝对是有目的、目标、

方向，而且你一定要有志向。一定要立志就是发愿。远大的志向已经立好了以后，每一个动作每一步都是要明明了了，朝着制定的目标前进。讲到这个目的我顺便讲一个只帮助你让你了解一下而已。我属于1kk年代的人，属于我知道的那一些东西现在人大概都不太晓得。不过你总听过韩愈说的文以载道吧，为什么韩愈说文以载道这有一个历史原因，秦不讲因为秦很乱，而且秦朝以前学术界大家只注重政治，以及政治上的功用社会学等等。所以诸子百家都是搞那些东西。里面有文学家只有一个小说家，那个小说家是毫无地位的。接着是汉就有汉赋，汉赋叫四六文是押韵的称为美文就是纯文艺，所以汉朝的文艺很兴。因为经过周朝末年春秋战国加秦朝常年的战乱，现在就是天下太平了承平之时，大家没事干就写美丽的文章。所以有种种的赋扬雄、司马相如，我前天还看司马相如写的《长门赋》，《长门赋》是为了一个皇后因为汉武帝不喜欢她了，喜欢一个年轻的，然后她就被打入长门宫就说皇帝已经不去临幸了，皇后就很感慨知道司马相如很会写文章。他不是跟卓文君去卖酒嘛，卓文君的爸爸是很有钱很有钱的大富人，司马相如是一个浪荡不羁的才子，卓文君死了丈夫司马相如就去勾搭她，他们两个才子佳人一见面就很高兴就要在一起，可是她父亲不赞成，认为司马相如没出息，长得好看但是因为浮华就不答应，而且说你想娶我的女儿然后来继承我的家产门都没有。甚至于就跟她女儿讲你如果要跟这个人结婚的话，我们就断绝父女关系然后你一个子都没有。而且你结婚我也不承认也不去。结果司马相如就跟卓文君私奔。所以古代说文人无行就是这个意思，就是行为不好。所以文人都很

浪漫、很风流。私奔以后司马相如是会写文章写的好的不得了，但是没有钱，卓文君一离开她爸爸也没钱，怎么办呢？司马相如就想到一个点子为了要气她爸爸，就在她爸爸那个都市开了一家酒店，那个酒店就好像酒吧一样让人家来喝酒的，卓文君以千金小姐的身亲自当女招待，去端酒服侍客人，司马相如就卷起袖子洗碗洗盘子，因为喝酒要有下酒菜。就这样搞了一阵子，到后来她爸爸就屈服了，虽然不承认但是也是我女儿、女婿，就这么卖酒太没面子了，就让他们收起来给他一笔钱。所以战术成功。但是他这个战术还没成功之前，皇后就打听到司马相如很会写文章，就送了一百斤的金子请他写一篇文章，他就写了《长门赋》。我前天才看了写的非常好。汉武帝看了就很感动又把皇后召回来相好。因为讲到文以载道。虽然他这个美文，《长门赋》里面讲一个女人被她的先生冷淡抛弃，她的哀叹写的很美很凄恻。但是它却有政治的功用，也有经济的功用。为皇后争回了她的权、皇帝的宠幸，为她争得有名又有利又更加进一步了。你看他写这个赋可以感动一个好色铁心的皇帝很不容易。文艺确实在世间上是自有它的功用。你看屈原写的《楚辞》真的是太好了。因为经过汉朝的这些美文，表面上看起来都是一种欣赏，心里面表示对美的追求等等。极其雕琢话都不直接说都用代名词。譬如说《离骚经》里面开始的时候有一个摄提祲就是正月，你看弄得非常的文雅非常的难懂。现代人大概都没有那个兴趣。有时候我看了好烦呐这么雕琢。好像玉器雕琢非常厉害的那一种。因为雕琢的太厉害就有点像西洋 RoLoLo 的那种作风。你看西洋的教堂上面有很多很厉害的雕饰很繁复，就都 RoLoLo 作风。

汉朝的赋就正好是那一种非常非常的雕琢。因为天下承平没事嘛，等到汉朝末年的时候天下大乱。乃至就就非常非常乱。汉——汉末——三国——晋也是很乱。那时候就人心惶惶觉得这个世间就没有什么希望，所以就产生类似存在主义的竹林七贤玄谈之风。也就是那个时候老庄特别的兴盛，佛法也特别的兴盛。因为那时候人心很苦闷，所以本来汉朝的赋很炫丽雕琢的诗文到了汉末就渐渐消失，等到魏晋南北朝的时候又兴起。大家又开始写赋也是写那种美文。所以魏晋南北朝也是中国美文纯文学的另外一个高峰。那个高峰总集就是《昭明文选》，里面收集的都是魏晋南北朝的那种美文。他就是好像游乐一样好玩。虽然是好玩但它是发表他是个人感情。到了魏晋南北朝完了以后是隋朝，接着是唐朝很强盛，虽然很强盛但是它不像汉朝那样的承平，因为在北方有突厥，东方有高丽、日本，西方有吐蕃常常作乱。所以常常也在作战，虽然承平但是民心都很警觉。那个时候文风以载道的立场讲就不会那么堕落。还不是很兴盛，就不像先秦之前那种很纯朴的作风。所以韩愈就起来说文起八代之衰，提倡文以载道。就说你们的文章里面不要写的乱七八糟，不要写浪漫爱情什么的，自己个人感受什么的，另外要讲道就是修道、修身、治国平天下。中国自古以来所讲的道就是这个，不是那种哲学上的真理而已。开始的时候也许讲一些什么真理，但通常都是跟人伦夹在一起，然后人伦最后回归于政治。所以最后就是治国平天下。中国人政治搞的不是太好，但是文人就偏爱谈政治。可是政治又都没有他的一份。因为都是枪杆子出政权，笔杆子是没有权的就靠皇帝老子吃饭。你看看那些文人他们的传记一天

到晚升一升、降一降，公务员都是这样的，上级说升就升一升，说降就降一降，有时候是真的搞不清楚。有时候就是因为旁边一个太监为这个婢女讲了几句话，然后你就掉下来了你也搞不清楚，也不一定是奸臣害你。恐怕就是你见皇帝老子的时候，忘记给太监一些小费你就倒霉了。这个叫文以载道，载道就是有目的。

另外一种这个不只是到了唐朝，而是在有《诗经》的时候他们就有这个讲法。一种是载道派——目的。一种是言志派——心之所之（这个之是往的意思），也就说你心朝向那个方向就是立志。但是不一定要立志只要你心是在想些什么就叫做志，就称为心志。言志派简单一句话就是抒情的，作者抒发自己的感情、遭遇、感受等等。言志所以是个人的，以西洋的分法就是浪漫。载道派就是古典派，很庄严的齐家治国平天下。如果是言志派什么都可以写，他家的婢女也可以写，他去秦淮河找妓女那个也可以写好多艳诗。唐朝秦淮河是很有名的，还有一个所谓的教坊其实就是妓女妇。那时候的妓女跟现在的不一样，那时候的妓女是要有才艺的。越是那些名妓像那些诗人去结交的都是读书、识字，而且会作诗、填词、弹乐器，琴棋书画都会，然后不随便间客的。你要有来头、要不然你有才华、要不然你有钱，而且通常是不太卖身。她一定要很瞧得起你她才卖身。所以那个时候的跟现在完全不一样。用现在的话说就是超高级应召女郎，都是接待才子文人。然后这些文人以能见到某一个，譬如说女娲当作一种光荣。乃至于是可以把她娶回来当作妾的更光荣，这种事情很多。这个言志派就是无所为而为。他等于是一种写诗好玩娱乐调适自己，当作好像犹如下棋一

样，犹如弹琴一样的功能。所以不是有什么伟大的目标。只是所谓的一浇胸中块壘。简单一句话就是抒发。事实上这个抒发其实就是真正一切的文艺，乃至创作的总基点。文艺包括艺术了。屈原所写的文章，司马迁所写的《史记》，完全都是为了抒发自己。所以这个言志是个人的。以国家来讲几乎就等于说是无所为而为。他虽然也是有所为是为了他抒发他个人的情绪。人类有文艺乃至音乐也是好的。为什么？这个世间疯子会少一点。如果没有这些抒发的话，那都躁郁症什么的疯子一大堆。所以抒发了就好了。有话一定要讲出来淤积在里面就会生病。俄国有一个作家奇科夫他写了一篇短篇小说，一个马车夫在莫斯科他死了儿子没人讲，他跟客人讲客人也都不听，乃至都认为说那个没什么事，后来他实在没办法淤积在心里面很难过，就回到家里的马槽对着马讲。所以有话没处诉是很苦的一件事，一定要想办法把它诉出来否则会生病。任何人都一样。如果实在没有地方诉的话，那你就对着空中大喊大叫。我讲这个还有一个作用，所以有目的跟没目的不只是说在哲学上，或是在修行上有这个差别。我进一步要讲我觉得这是跟在历代就是没有把道理搞清楚，历代都有这个问题。因为我们中国的文化里面有三个重要的要素儒释道，历代都有人尝试要把这三个结合起来、融通起来。最有名的就是明末的三大师，藕益大师、莲池大师他们想要把它结合起来，儒释道三家一贯当然是失败了。为什么？不可能的事。鸡跟鸭同样是禽，可是鸡不能变成鸭，鸭也不能变成鸡。如果你把鸡鸭配种变成一样东西的话，那个光是表面上就一定很难看。我昨天才吃到一个芭蕉，那个芭蕉得了肥胖症，然



后一吃下去有脂肪那种肥肉肉味道。那个不知道跟什么东西配了变成那个样子。芭蕉就应该是瘦瘦的，瘦如芭蕉嘛。这个芭蕉已经胖如不知道是什么蕉了。无独有偶我还吃到一个凤梨，他们说很甜我一看哎呀！白色的。所以现在有那种杂种凤梨在甜我也不要吃，那个恐怕是基因改良的，吃下去很多毒素。所以让凤梨就是凤梨、让牛奶就是牛奶，不要牛奶凤。让芭蕉就是芭蕉不要像苹果或是菜头肥肥的。让我想到很多美国人的腿，那个大腿比我的腰身还要粗，我把它称为象腿。所以让佛教就是佛教，让道教就是道教，让儒教就是儒教。道并行而不悖和平共存，不需要互相厮杀。你勉强要把它配起来，我前一阵子在美国的时候有一个团体是美国的统一教，那个是韩国传过去的很畅行，统一教就是统一世界各大宗教。那就是世界性的一贯道，一贯道就是五教一贯。所以没有办法一贯。我们把鸡、鸭、鹅都把它中合起来，它也可以飞也是白色的，又有肉冠然后又咕咕这样。真的吃鸡鸭鱼肉的人敢吃这个吗？诶呦！好恶心。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

【天台小止观】讲解

## 第七十四集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 8 月 22 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

现在讲一下十月九号【华严四十二字观门】在高雄劳工局大厅里面举行，这是一个很殊胜的法门。这个就好像不净观、因缘观什么的观法。四十二字门的观法。这个是华严宗的法门也是真言密教的观法。所以是非常殊胜的，虽然很深但是我一教你就应该会才对。不敢说保证了但是应该是没问题。到现在为止我还没有碰到有问题的。所以希望大家都来学，请提早报名也可以燃灯，一名五百元。

回头讲我们刚刚讲的那些最主要是括清这一个迷雾，从上面所说的你就知道，历代都有佛道不分、佛儒不分、儒释道合一，这样子的讲法知道那个是纽伦。你不要强迫释迦佛跟老子结婚，虽然美国、欧洲、荷兰他们有很多地方通过了同性可以结婚。但是我想释迦佛跟老子一定是坚决的拒绝说他们两个一起结婚。释迦佛也不肯跟孔子结婚的。儒释道搞三匹这不好。这个我想到我们遍照寺旁边有很多的田，他们都种玉米有好几公顷。他们都是农场农人自己种玉米收割了以后，来喂马或是喂牛。因为就在我们附近而已，他都插那个旗子就是基因改

良的玉米，一个月就成熟可以收割。第一个礼拜他刚刚犁田犁完了以后就长到快到膝盖了，第二个礼拜就长到腰这么高，第四个礼拜就已经收割了。所以它一个月左右就可以收割一次。所以我在美国不敢吃玉米，在台湾也不敢吃。那个玉米基改已经改成了，所以他那样子可以大赚，因为他自己生产饲料都不用买，如果是乳牛就可以挤牛奶，肉牛就可以卖出去，那个都有问题。所以请不要把佛教或是道教或是儒教基因改造。弄出来看起来会很胖但是就会有问题，将来会产生癌症。那信徒都得信仰上的癌症会死亡。什么意思呢？你搞不清楚了你到底要信那一个。你如果做一个纯粹的道教徒也好你有的修。做一个纯粹的儒教徒你也可以有行为的根据。做一个佛教徒当然是有了。你把它混在一起就像我刚刚讲那个，我想到一个名词就鸡鸭鹅合在一起我就称为三禽肉。你敢吃吗？儒释道合在一起炒三鲜这不行的，那个一炒就不鲜了。所以我说道并行而不悖互不相犯。千年以来因为众生各有业力各自不同，各随各的教你没有办法勉强。英文也有一句成语 Live and let live，就说我活着我也让你活着。所以互不干犯这样，大家都可以存活。而不是说我活着我一定要把你灭亡。你活着也不一定要把我灭亡，我们也可以同时活着。地球没有小到那个地步，你不一定要把我除掉才有地方站。这个是非常重要的一个。所以你修你的我修我的不相干扰。交流是可以但应该是流而不交了。你佛教徒跑到天主教堂禅房去交流。是流到那边去但是没有交际。除非你改信了。它两个是不能中和的。可以所谓的交流但是绝对不能融合，为什么呢？佛在《楞伽经》里面还有其它的经也有讲到种性的问题，有五种种性，

讲到这个种性真的是无可奈何。佛在《楞伽经》里面讲有①凡夫种性。②外道种性。③二乘种性。④菩萨种性。⑤如来种性。这丝毫没办法勉强。既然是种性几乎可以说是与生俱来就是这样，至少今生是这样子。所谓的种性是无始来积习的业力所成。所以一朝一夕是不可能改的。如果凡夫种性他就是凡夫种性，他即使学佛他也只想在佛法边修修福、求求福，然后懂一点点佛法。乃至把佛法也当作哲学或是学术来研究写文章发表，发表就变成学者作教授赚钱养家糊口，然后老了死掉。这就是凡夫种性，所以即使学佛也是这样子。

外道种性——根本办法入佛法。外道太多了，各大宗教都是外道。为什么？这外道不是骂他，而是说他见心外有道。而且那个道不在心中是在外面，所以叫做外道。虽然说是心外有道，其实主要的都是指他那个道都在，他们所奉侍那个神的身上，所以他们都要追求他们那个神，而且要跟他们那个神合一。道家他那个道不是有一个神，他们有很多神，譬如说王母娘娘是一个神，太上老君也是一个神。但是他们所追求的并不是指那一个神，太上老君？里有道，他们把道变成一个玄的东西抽象的，但是不是心上是在心外。所以还是外道。什么叫种性？我告诉你最简单的他就是喜欢、习惯。他等到凡夫法他就喜欢这样做。譬如说碰到佛法他也是一辈子就是喜欢把它当学术、当哲学来研究，除此以外没有。他永远不会把它化成一种修行的方法。因为他差别在于搞一搞不能信，他没有信心，他不信说这一个可以对我有用，或是我照这样作会有用会帮助我。有的话可以说是我的一个论文题目。或者是说很多个取之不尽的论文题目。因为胡适之也写了很多佛法的

论文。

二乘种性——什么叫二乘种性？看到二乘法就欢喜，就好像一见钟情。一看就欢喜再见更喜欢，然后时时刻刻、心心念念、暮暮倾心、无时或忘、挥之不去、辗转反侧，又悲苦又甜蜜。你看到那个法有像这样子的時候，乃至於佛形容說什么叫二乘種性，如果是宿昔修行二乘的，你看到二乘法第一次接觸的時候，就打寒戰全身雞皮疙瘩，然後身體汗毛都起來了就那種感動，那個就是二乘種性。

菩薩種性——看到菩薩法全身起雞皮疙瘩，然後汗毛都伸起來。乃至於生大歡喜，歡喜得流眼淚。但只能流一次，不能每一次看都流眼淚。每一次看流眼淚那是種了悲魔。那個就是菩薩種性。

如來種性——同樣的一看到如來的一佛乘法門大法喜身毛皆豎。就非常的歡喜一念相應不思議相應。你看到阿這就是我要找的東西。就好像辛棄疾寫的词‘眾里尋他千百度 驀然回首 那人却在燈火闌珊處’就這樣，不用在找偵探社去確定說是不是這個人，身家有沒有問題，一看這個就是我要找的人。不知道為什麼我就在找這個法，這就是我要找的法我終於找到了。當然你是宿昔修那個法修很久。你說怎麼我都沒有這種經驗，你就是都沒修當然沒有經驗。什麼法你都沒有感應。只要你其中有一個法修的很深，你今世一見就有很深的不可思議的那種吸力感應。我們說兩個人一見如故，往昔都是好朋友，今世由於業力牽引又相聚。相反的也有那個比較多，通常都是冤家。所以一般人情裡面沒有劃那麼清楚，愛恨情仇結的不清，通常都是又愛又恨、又喜又打，不管是谁打谁。所以这个基因是不能改的，你不能跟它交配。

你只能转它，但是你不能把它合在一起，所以不能交流。现在很多人搞宗教交流，我觉得那个都很虚妄很虚假。要不然我们讲一个喜剧作家所写的，我们现在开始规定为了要交流，规定所有的佛弟子都到天主教堂去做礼拜，所有天主教堂.的信徒都到佛寺里面来打梁皇忏。你说会不会天下大乱？或者说我们第一节梁皇忏，第二节望弥撒。两个就好像是那三禽肉一样，真的很恶心。所有不要表面好像就跟道家一样，表面好像心胸很宽广我们交流，你到我的天主教堂，我到你的佛寺，搞得火热火热的多虚假没有必要这样子。我们互相尊重就行了。不是互相为敌或是互相迫害这样就好。你尊重我，我尊重你就好像邻居一样，你不犯我我不犯你。从做事业你做你的事业，我做我的事业，你吃你的饭，我吃我的饭没有什么相扰。这个才是真正明智、睿智、理性的作法。不要放太多虚假的感情进去。所以我所主张的东西都是很纯正的你就纯正，你如果有信仰你就虔诚的信仰你的宗教，这个也无可厚非。不要勉强要改变任何人，我甚至于这么说了你注意，太太也不要想要改变先生，先生也不要想要改造太太。因为结婚之前就发现说我们两个不一样，所以我将来要教育他，我将来要感化他。结果是整天吵架，后来就越闹越严重就说，我们志趣不合协议离婚。你要承认对方是一个独立自主的个体，跟你完全不一样，你一定要承认而且接受。你们有没有去过国美的旧货店，专门卖旧货的，还有一种虽然是新店但是它有展示品，展示品最后也要卖他挂一个牌子，As Is 也就说你买的就是这个样子，如果有什么缺欠或是不好坏的就不管。你也不能说试好不好。即使电器也是这样，买一个灯回去它不会亮就因

为他帖一个 As Is，而且是拍卖的不能退，美国有这样子的规则。所有的旧货店也帖一个 As Is。所以你讨老婆、嫁老公都是要 As Is，你娶了就是这个样子，你不能想要把他改造或是改装。改装就不是原装货了。而且你一定装不好，那个原厂出厂就是这个样子，种种的机制都已经设定好了。你改装就坏掉了常常抛锚。所以就要尊重、容纳，你就是允许。你不要扮上帝，每一个人都想要扮上帝然后要重造一个人。上帝是造人可是你要重造一个人更难，就好像西装做好了你要改很难，多半只是费工而且改起来也不好看。所以就不要有那样的妄想。这就告诉你这个心量，即使是你的眷属他就是这个样子，你就必须要接受他这个样子。你要接受他这个样子所以才跟他结婚。你要跟他结婚不是说预期他将来的样子，这也不是网络订购，你订购说我现在跟你结婚是这个样子，但是我希望你将来是那个样子，就一定失望的。这个就牵涉到人的妄想，连这个小的妄想就发展到宗教上的信仰也是妄想。你说什么儒道不分、佛道不分、三教合流，这都是妄想。你不能期望佛教变成别的，你不能期望道教随着佛法变，乃至耶稣教跟着佛法变，那就不是耶稣教了。所以种种的妄想执着。它是那个样子就让它那样子，所以要尊重随顺。这个是很大的胸怀跟智慧也是悲心。如果你要硬来就要用暴力霸王硬上弓，我希望你这样子你怎么十几年都没改，我对你很失望你知道吗？每次叫你进来袜子不要乱丢，十几年了还是这样乱丢。所以不同种性是可以流不能交，不能变换不能转换，要转换恐怕也是来世的事情。

顺便讲一下道家他们不都是隐者嘛，离群所居就不求名，事实上他们

也不是不求名，他要得到不求名的名，所以就更高了。普天下都赞叹这个人不求名，以这个出名太厉害了。那个虚怀若谷不是说他真正的谦卑。虚怀若谷《道德经》里面有谷神不死，谷神就是天下最底的就是山谷底部，你们大家都很熟股票跌到谷底了，所以谷底就是最底的了。可是老子说谷神不死为什么？因为谷神它是山谷的神，它是最低的了所以它不会死。高的会掉下来，低的不会死。低它不是真正的低，它的低是要把所有的都吃进去。所以虚怀若谷全部通吃。跟佛法的大悲大量不一样。佛法的大悲大量不是暗藏这样的一个目的，永远都是明明正正坦坦荡荡。如果佛法说我要包容你，那就是包容你。而不是装作很低然后你掉下来我把你包容起来。你是陷到我的陷阱里面。但佛法不是，敞开门来你进来你就进来欢喜。可是如果道家的话你进来不是走进来，是掉进来然后阿中计了。乃至他们修法里面有一个辟穀，辟就是避开的意思也就是不吃五谷，所谓的不食人间烟火。因为五谷你一定要煮。他们的辟穀不是真正的厌弃世间，而是极度的贪生。因为他不食人间烟火然后要令自己身体里面都纯净，将来就变得很清虚在配合炼内外丹调息，然后就可以白日飞升就做仙去了。所以不食人间烟火不是厌弃世间而是要求长生不老。他所求的跟他所表现的正好都是相反的。我上次讲过垂拱而治，事实上是一种诈术，是诈术的总本源。所以是以无为的手段来达到他的目的，他最后是要做仙，可是他还没有做仙之前就要先假仙。假仙台湾话就是动词假装做做的意思。道家这个假仙已经深入中国人的血统里面，包括人家送礼的时候不用那么客气，其实心里面很高兴。以前我们邻居街坊都很开放，人



家打你门前过你在这边吃饭说来吃哦，其实只是嘴巴讲而已，他真正跑进来吃的话你就吓一跳。我讲一个小故事我初二的时候学了一点英文，而且我在班上的成绩很好，我自以为可以讲英文，师大附中要经过国际学社，国际学社就是给外国人住的宿舍，因为我上下学都是走路的，经过国际学社的时候，就碰巧有一个四五岁的男孩子在那边玩，我就想跟他攀搭学一学回话，忘掉讲一些什么反正就是半通不通。事实上小孩子讲话是很难懂的。然后他忽然就拿出两根香蕉出来，他要给我吃一根，我就照我们中国人常常说不要了，他听我讲不要他就自己剥了自己吃，我说你这个人怎么这样子，这么没有礼貌。洋人就是你不吃就不吃了，我也不强迫你吃，你不吃我要吃所以他就自己吃。所以这就是这个人虚伪一面。如果我也是洋人的话，他说你要不要吃？我就不讲要不要吃我拿来就吃了。他也不会觉得奇怪，反正他要给你吃。同样的譬如说有抽烟的人，我以前有在家抽烟的时候，洋人他们通常抽烟就自己抽，不会给你一支，或者问你要不要吃这样。如果他问你要不要抽，你要抽就抽一支，要不抽就不抽他就自己抽。你不要假惺说不好意思了，不好意思就没了的抽。所以这就是我们中国人深受道家，乃至于儒家的影响很多。我们自己很多都没有能够真正知道。这就是直心跟不直心。象同样是盎格鲁萨克森老美跟老英个性就是不一样，所以佛法讲的太好了，就说依报跟正报是相应的。同样是盎格鲁萨克森种人，居住在英伦三岛的人他就一副奸奸阴阴的。但是在美洲大陆他们就是很豪放、很粗犷、很坦直。相对的你看看老英、希腊、乃至台湾也是都差不多那副德行。向中国北方平原多所以人也就比较

粗犷豪爽，南方人细腻温和。所以南方的做生意就比较行，因为工于心计比较会计算。北方一般就比较差一点，比较不会那样算计。就讲到这个种性的问题。所以人的人种以及他的地域还有业力等等，都不能相勉强。我讲这个其实是很重要的，因为像佛道不分、佛儒不分，讲起来的话好像在批评人家，或是在毁谤什么事实上不是，因为大家都搞不清楚。所以我必须把这很基础的观念弄清楚，你才真正学佛能够抓到一个很纯正的路。这个很难尤其是现在。男孩子要只交一个女朋友，或是女孩子叫他只交一个男朋友那种已经很少，这种人已经绝种了。但是学佛你就要心很纯正，你不要勾勾搭搭的，这个教也学那个教也学，就变成杂学之徒都没有用。

[四卧者。于卧时应作是念：]你在要卧的时候不要不知不觉糊里糊涂，随着业习力就这样卧下去，要明觉的而作这样的念说。[我进为何等事欲卧？]就是常常有知有觉的要思念自己的目的。念念觉知听了有一点麻痹了。念念自觉自知。任何一举手、一投足、一颦一笑、语默动静都要明明白白，知道有作用有功用言不虚发，每一句话都有目的，都有作用。不是只在这边喷口水。你这样才是真正在修身觉知、语觉知。你看我讲的明明种种都有目的，任何言说作为都有计划，都是想过的不是正巧碰上。就好像佛度众生不是正巧就碰到一个人被你度了，他一定是想好的。他一定想的更好前因后果三世都想好了，你是什么样的根器应该用什么样的方法来度，都在他三昧中看得清清楚楚。我说这个很重要你一定要把它记起来。顺便讲我们说不空过，这就是不空过。你一生常常这样子你一生就很充实，真真正正都在修行，身语意

都在修行。你修小止观就是要修定，定就是不乱，你这样子觉知就不会乱。你乱了就不可能觉知。觉知了就一定不乱。所以自觉自知就一定不乱。其实觉知是高于不乱。你一定是心里面有相当程度的不乱，蛮平静才能觉知。[若为不善放逸等事，则不应卧，]如果是为了要放逸的话，譬如说心里面想为了放逸而作什么事会这样子吗？会的。就说你活的觉得很无聊想去疯一疯，那就是放逸。想要去看电影、游泳、爬山、跳舞，然后跳舞的时候又搂搂抱抱，跳探戈、伦巴那都是很肉麻的动作很恶心的。但是现在人都把肉麻当有趣，肉麻当高级。尤其西洋文化发展到现在，这个 sexy（性感）是最高的德性，不论男人女人被称赞为性感的话，哇好像这人种了乐透一样。所以颠倒的不得了。西洋文化只有它可取的一面，譬如说政治方面是非常非常可取。可是在其它的部分譬如说艺术方面自古而来却非常的恶心。[若为调和四大故卧，]就是想要休息休息、静一静、调息调息那个就可以卧。[则应如师子王卧。]狮子王就是佛那样的卧法。[云何卧中修止？]要怎么样在卧中修止呢？你看看这个坐中修止都已经很难了，卧中还要修止。卧了就不是放他去了所以要修止。怎么修呢智者大师说：[若于寢息，]即使在寢息的时候也要作止的功夫。这才是真正修止观的人。就如同我上次讲的一个画家，他时时刻刻都在想画作画。[则当观察了知因于卧故，]由于卧的缘之故，卧虽然是一个自体但也是一个缘。[则有一切善恶等法相于自心中显现，而无一法可得，]而你一定要照见实无一法可得，为什么？这是我的秘密献给你今天当礼物，一切内外诸法为什么说无有一法可得，《金刚经》为什么讲无有少法可得，或一法可得

都是一样的意思，自心现量本性中事。自心现量是《楞伽经》的话，本性中事是我自己的心得体会。用台湾话说你用大张的报纸把它包起来收的好好的，常常拿出来看就增长你无量的智慧福德。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第七十五集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 8 月 29 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

十月九日我要在高雄作“华严四十二字观门”学法灌顶大法会。希望大家能够踊跃的参加，这真的是无上甚深微妙法，因为它兼有显密二大宗的最高精华，也是我本人一生修学佛法努力勤求所得到的最高结晶。显教、密教都是最高的高潮。显教、密教就在这个法门交接。希望你都能来学。这个不是一般的华严字门唱诵，而是密教最高的观想

法门，是唐朝的时候唐初三大士之一的不空三藏大阿阇黎所传的，密教的观想法，也是华严宗最高的法门。所以是显密圆通的至高大法。我们中土已经由于密教断绝，所以断绝了一千多年，现在我有幸从高野山真言宗總本山再请回来，现在传给大家一体来共享。虽然是最深的法门，而且是用观想，所观想念诵的都是梵字悉昙，但是你放心由我来亲传保证你易学、易解、易行，得到最大的好处速趣无上菩提。你如果不把握这个机会的话那你就笨了。

因为这个地方我讲到的题目是非常非常重要，也就说有所为而为还是无所为而为，我为大家理清这个所谓的无为，我们佛家所谓的无为跟道家所谓的无为是不一样的。道家所谓是无为不是真正的无为，而且他还是追求有为，追求长生不死。想要在这会臭、会烂、会死的这个身上，要令它转变成不臭、不烂、不死。这是一种最大的妄想。所以它不是真正的无为，它其实是有为。我们佛法的无为是真正的无为，要了解佛法的无为并不是什么都不作，可是在学佛法的过程里面，从头到尾你就很容易误解无为这两个字，因为不了解的关系。譬如说从《金刚经》里面讲有无所得、不得少法、无所求，所以你就误认说这个无为法的无为是什么都不作，什么都没有得到。不是。无为是不作世间的，不追求世俗的有为法。但是无为法是要追求。无为法是不生不灭佛的大智法，才是不落于有为的生灭。这个是要求、要修、要证、要得。我上次讲这个是用证无为法，转有为为无为。所以是要刹车、停车、不只是倒车要回转要逆生死门。这个是极度困难的事情。所以这个无为是大有为，反有为而作的为。从今开始在也不要误解佛法这

一个无为，而因此找到借口偷懒懈怠。佛法(1)不是说什么都不作。而是不作世间染污的事。离染污就非常难。佛法是作离染污、作离恶、作离无明、作离迷。(2)佛法不是无所为而为，而是有所为而为。有所为而为为了离生死、断烦恼、得解脱、得菩提、自渡、渡众生，这都是在为。我顺便在告诉你小乘人所修的八正道都是有为法。其它的更不用说了。因为小乘道是从四念处、四正勤、四如意足、五根、五力、七菩提分、八圣道，八圣道是达到最高峰。连八圣道都是有为下面当然都是有为。一切都是有为法。用有为的手段达到无为的目的。甚至我这么说如果没有有为的话就没有无为。而且我们修行的时候是用身心，身心是有为。佛的法是要用文字、言说、音声，音声、文字就是色声二法这是有为。只不过它不是贪染的有为法，所以用这个清净的有为法来转贪染的自身、自心。以清净的有为法为手段，达到清净无为的境界为目的。不是一向全都是无为。你一开始没有办法一向从头开始到底就都是无为，一开始都是有为。有为一直修到后来就转一切污染的有为变成清净的法。那个法既然清净以后，我告诉你接着就入了金刚界或是性的那种地步。既然已经转了染的有为法入了清净的，既然是清净的也就无所谓有为无为。既然是清净的一切就都 OK。就好像我们身体里面有细菌，那个细菌如果是对身体有益的就是所谓的益生菌，它是细菌也没关系，它对身体是好的。所以不是身体里面的全部细菌都要把它杀光。你要把身体里面的益生菌杀光，你这个人也差不快死了，因为你也有抗体这要搞清楚。佛法是有所为而为，既然是有所为而为就是有目的、有目标、有手段、有方法、有结果。所以不

是什么都没有，全都是有所所以不要搞错了。既然是有目的、有目标、有方法，最重要有意义，所以不是好玩的。那好玩的话就是可以想玩就玩，不想玩就不要玩。譬如说学画画你不画也行，你要画也行。不过你把画画当作吃饭的家伙那就非画不可，这个必要的。你想要离烦恼断烦恼的话得解脱，这个是必要的手段，也有确定的目的目标，所以不是弄着玩的。跟一切文化上的东西文学、艺术、雕刻、音乐等等东西你可作可不作，作了所谓的令人生很充实、很充满，最重要的就是有钱有闲的人不会无聊。可是穷人家就要去做粗活打拼，他没有那个闲情逸致搞这个东西。所以这个是有钱有闲的人搞的东西。所谓的文化都是从有钱有闲阶级出来的。如果在希腊就是自由人，他们的生活依靠奴隶，奴隶去作粗活去生产供给他们优越的生活，优越了没事干就吟诗、作词、雕刻、画画。中国也是差不多古代也是奴隶社会。英国虽然没有奴隶，但是他们有佃农那就类近，农、工、商来供给那些贵族的生活。所以贵族一天到晚没事，就写诗、写词、唱歌、跳舞、打马球，那个就是所谓高级的文化、高级的文化人。动的时候就是这样子。静的时候就跑到咖啡馆一边喝咖啡，一边聊文学艺术，就自己觉得很高级。中国也是一样所谓的诗人都是讲吟诗作词，就自以为很高级，其实都是靠那些所谓弱势的人供给他们的生活。他才有那个时间去搞这些文化的东西。可是他如果不搞这些文化是东西，他就无聊死了都过不下去了。我讲的有点象共产主义，因为共产主义就是反对这些文化。所以到后来兵农工就是最好。如果我们从文明、文化上来看，你看这个文化人士包括什么是有的家，包括儒家在内也是一样它

也是势，所以他是有钱有权阶级的。他们当然把这文化的东西当作是最高追求的目的，而且有这些东西、产品、追求，所以你就可以继续过这很优渥的生活，人人互相赞赏人人互相赞叹。林语堂所说的互相开洗衣店。因为文人都是这样子，自己有衣服不自己洗，都是送给别人家洗。所以你洗我的衣服，我洗你的衣服就是互相褒的意思。如果自己洗自己的衣服就觉得很低下。人家说自己称赞自己就没什么，一定要在同僚称赞。也就说我所不能内场叫好，一定要外场叫好才好。总而言之那些东西如果以佛家来看，事实上有很多东西到后来都好像殊途同归一样。像柏拉图的理想国里面不可以有艺术家、也不可以有文学家，因为说那些人都是好吃懒做的，而且没有什么贡献。后来俄国人托尔斯泰他最后也是走入，柏拉图理想国的这种理想。他自己也是小说家最后也是反对这些东西。他在他的文学品里面把莎士比亚骂的狗血淋头。其实莎士比亚我觉得他的东西有点像京戏一样很做作。当然你很投入的人看了会觉得很好很感动，可是我告诉你你那感动都是自愿的，我讲过那个就是你还没看的时候，你就已经自己先感动了。所谓的自我陶醉而陶醉它。这就是文学艺术的功能，然后每个人都是这样互相的陶醉。我讲的那些所谓的文化的玩应，都是无所为而为。你要有所为而为通常不能产生所谓高级的文艺。都变成沦为政治的奴婢。所以西洋就有为艺术而艺术，这个是十九世纪英国、欧洲产生的 Art for Art's sake，像哥德、伏尔泰他们都有点走向这样的倾向。为什么？因为他们厌弃了十九世纪初，或是十八世纪的那种把文学当作政治的工具的方式。那个就是所谓的文以载道。我上次讲



文以载道就是这样，就是说这个文当作道的一个工具，可是他所谓的道多半都是政治的。包括韩愈也是这个意思，当然他是儒家一脉相承。儒家所说的道就是这个意思。最后就是齐家治国平天下，谁平天下就是写文章这个人帮着他的王平天下，然后他可以当宰相。儒家他不敢想要当王，但是他要辅佐所谓的仁王。依我们研究历史所看中国没有说有什么仁王。仁爱的仁几乎是没有，他如果不暴虐就已经很了不起了。做那些大王一辈子一生气起来杀几个好人是很平常的事。乃至于一生气起来抄家灭族那都是很简单的事。西洋都没有这样的事，一个人做了事一个人当。譬如说亨利八世杀他的宰相托马斯·莫尔，因为托马斯·莫尔反对他离婚就把他送上断头台。托马斯·莫尔就写《乌托邦》那本书的人。结果他杀了一个宰相全国哗然。如果是中国这个什么小题大做，来呀拖下去就死了不声不响，这个还算好的。你想敢犯大不违反对皇上，全家都被宰了诛九族。我是那个宰相的话那你们也都死了包括学生。那个学生不一定是说听他的课，包括读他书的人都要死。中国很厉害不晓得他那些情报怎么来，反正你一个都跑不掉。所以佛法的无所为而为是绝对没有，是有所为而为而且是为了求菩提、为了断烦恼、为了弃生死轮回，这个都是最高的目的就是非常的严肃。这个在英国维多利亚时期称为很高的严肃，他们意思说因为有很多人提起为艺术而艺术。他们就说其实文学是很严肃，事实上文学也可以是很严肃，但是也都是文字言说。但是佛法就真的是无尚的严肃，有最严肃的目的。所以绝对不是闹着玩的。这是两点很重要的第一个：佛法不是什么都不作。第二个：佛法不是无所为而为。这个绝对要记住。

再讲一点佛法是有最高的性质是无上的殊胜。所以儒释道绝对不能合一，佛跟儒不能合一也不能不分，佛跟道也不能不分。因为佛的境界实在是跟他们根本就完全不一样。怎么不一样呢？我上次讲就是种性不一样。学习佛法的一切种性跟这些儒、道，儒可以算是世间凡夫种性，道是外道种性。所以种性完全不一样。我现在必须要讲清楚把它点出来了，孔子跟释迦佛是不一样的。所以不要说孔子跟佛是一样高的。所以也不要说佛陀教育，佛陀不是教育佛陀是教化。你讲佛陀教育就犯了一个大毛病，就是把佛贬为世间的教师。佛是教育家很多人就这样喊，这是绝对错的。所以绝对不可以这样子内道跟外道不分。为什么说儒家是凡夫种性呢？因为他求名、求利。道家它求名不求利，他求万世之名，但是他求不死之身，所以那是一种外道的行为。佛法就不是这样子，这个种性不同。所以不要混滥佛法跟世间法或是外道法。他在作混滥的时候，你不要认为说他这个胸襟很广大，不是。他再作混滥的时候我们这个是对事不对人，他在做混滥的工作以及言语的时候(1)智慧不明，这个我们只看事情。怎么叫智慧不明呢？因为他不能分辨内道、外道、世间、出世间，凡夫道跟圣人道，所以他智慧不明。(2)信心不足——也就说对正法的信心不足，对正法没有强烈的信心，或是绝对的信心，认为佛的正法就是超越一切法。这一个信心没有所以才会喊出儒佛不分，佛道不分的这一种论调以及作法。然后把佛家的东西跟儒家等量齐观一起修学，一起提倡，这个就大错这是误导。如果说把佛家跟道家又等量齐观平等看待，搞到后来孔子也是大菩萨，老子也是个大菩萨，乃至耶稣也是大菩萨。那你就去学耶

稣教不是一样吗？你何苦学这个佛教这么困难，你知道信耶稣就得永生那不是很快嘛。这个的话老子听到了一定会顿脚，因为他修了好久的内外丹才得到长生不老，结果一信耶稣也没有修就得永生。而且道家他是得长生不老，但是也没有说不会死，那个仙还有仙寿的。这就是信心不足没有正信。严格说来连正信都没有达到才会讲那样的论调。我讲这个话很大胆，但是我跟你讲在这个法都已经快沉沦，都快完蛋了，我不讲不行了。我也不管谁这么提倡怎么样，那你们去复习佛教史就知道了。但是我是告诉你真知真见。这就是真知见。依如来的正信才有正知见。信如来是一切智仁，信佛法是无上甚深微妙，佛法是无比法。什么叫无法（梵文阿毘达摩）？就是没有任何法可以跟它比，世间法、外道法都一样。所以你学佛法我不管你学多久，你有没有这样的信心。世间所有我今见一切无有如佛者。你就说你有没有这样的信心一切无有如佛者，你如果有这样子的信心，就信得过如来、信得过佛。那你就是佛的正信弟子。否则的话你即使会讲八万四千经论也都没用。因为都不是依于正信。所有马鸣菩萨写那么深的论，他只说是《起信论》，那个信多重要。他那个《起信论》是信相融合的，很高的法很深的法。你看他有多谦虚，但是他的目的就是希望大家重视这个信字。你听我讲这一篇你可以参考一下我的《北美开示录》里面的，大乘信位菩萨的修行，就是在发挥这一个信字。所以好好的研究一下你的修行得到最好的根本。我的初发心就有这样的信心。也不是任何人教我的，我一看这就是最好的一切无有如佛者。可是事实上我都看过都比较过。但是我也不是故意比较，因为我以前也是迷我想要当哲

学家，后来看了佛法以后都走错了，不过那是一个阶段嘛。如果不是那样我也不会花那么多时间去研究哲学文学等等。如果不是那样子的话我也不会对佛法这么的钦慕。因为一比较东西就怕比较，人也怕比较。不过话说回来我在初中的时候大家都读历史，历史里面有介绍宗教的时候介绍释迦牟尼佛，我一看到释迦牟尼佛说：“一切众生都是平等的”，就说啊佛最伟大。我就肯定因为连历史书都这样写佛就是最违法的。所以我在日记就常常写我即是佛，其实是乱讲，而且就常常会假装自己是佛。英文有一个句子扮神，我常常就扮佛这自己吹牛，事实上那时候根本不知道什么是佛。只是肯定说他是最慈悲、最平等。这个非常重要。刚刚讲儒佛道是种性不同，一个是凡夫种性，一个是外道种性。佛当然是佛种性也有三乘种性。所以种性不同完全不一样，就好像人种不同。真的你没有办法勉强。譬如说有些人种就是比较优越，因缘如事故业力的关系。有些就是在某一些地方就比较差。这是无可奈何的事。我以前曾经跟大家讲过，古人的诗好像是李白的‘将相本有种，神仙须有籍’，你能当将军是有将种的，你能当宰相是有相种。将种譬如说汉朝的李广他的子孙也都是大将军。你看当宰相的他的孩子世代也都常常当宰相，都是很会读书等等。世间人讲这是遗传，事实上这是业力。子女跟父母的业力相同相吸是这样，实在不是什么遗传。没办法传的了。你要能够真的传的话就跟阿难说：将为佛慧我三昧，他不用修了。没那么回事，只是业力相同。你学你父亲的那一行就比较容易一些。所以学者的孩子也常常是学者，音乐家的孩子也常常是音乐家，业力相同习性相似。‘神仙须有籍’神仙是有户籍的。

譬如说我们文山区有神仙的话，他就一定要在文山区公所有户籍才行。事实上种跟籍这都是业力种性不同。所以你不能相强，不一样的种你一定要给它配在一起何必呢。

我以前在美国留学的时候认识一个老美，跟他很要好因为我们在同一个地方做事，我到他家去玩，我也觉得很虚伪，他也结婚了他是白人，其实他认为说如果跟黑人交往或结婚也没什么关系，我觉得那个是骗人的。要不然你为什么不去找一个黑人结婚。因为他太太也是白人。他太太就说你何必这样子，我也觉得说你可以了，但是那并不表示有什么好处，你只自找麻烦而已。你跟一个黑人结婚是那个年代了，现在可能有一点点改善但不是很多，你那个孩子就不好生活，你居住的地方也不好。现在事实也是这样的你在美国所有人种里面，黑人还是收入最低，教育也是最少。白人第一然后亚洲民族第二，接着墨西哥人跟黑人差不多。所有这没有办法的事。可是也并不是说白人不让你得到工作机会，或是不让你受教育，而事实上他们读书就是比较差。但我们老中你看读了几千年的书。所有到了美国不管你是各行各业，你是留学生的子弟当然没问题，其他移民的孩子在学校读的也都是顶呱呱的。很少读的不好然后也都是上名校。如果以美国种族歧视来看的话，我们中国人或是台湾人黄种人在美国是不太受歧视还好。因为洋人是站在强人那一边的，你比较有能力他瞧得起你。所以洋人是非常铲取一个民族，你行他瞧得起你，你不行他就踹你，他不是同情你可怜你。有一句话很难听我也很不赞成，我在读研究所的时候我住在那个公寓，也有一个研究生他跟我聊天他就说，如果你贫穷的话是上帝

在惩罚你。你那是什么上帝真奇怪。但是这是他们的想法。你要有钱的话受福是上帝赐给你的，他们就这个样子上帝是支配一切的。上帝不只是管你升不升天，还管你的财政，他是人间的财政部长。莫名其妙！我们不是常常讲我们要仓隆正法，什么是正法？纯、正你一定要纯不能混滥，不能跟外道混滥，不能跟世间法混滥。你若混滥的话那个法就不是正法，那就杂法了。所以你必须要有这样子。你要认清什么是正法就这样子。不管它里面讲的多么好，但是如果它的成分不是纯的佛法那就不对，这很困难的。我讲到这里这个是非常非常重要，我再一次把它讲清楚。你学佛要求智慧，智慧从信心来、从正信来，你仍没有正信的话就没有正解，不能得正解就不能得正行，不能得正行你就没有正知见，你所修的自己自误误人。因为依于正信——得正解，是真正的解是没有偏差的解。因为解正了——所以能够正行——正趣入就是入于佛法的境界（自受用）——正利益（令他受用）。否则反过来自误误他。所以我这么讲你用这个标准去看，我不管他是大人物还是小人物，反正只要违于这个原则，那你就知道他的法心怎么样的。这个就重复讲一下让你印象比较深一点。[四卧者。于卧时应作是念：]你要卧的时候就不要不知不觉糊里糊涂随着业习去卧。就应该明觉的作这样子的念头。你一切身体的举动都要有明觉，这样的思念思维。[我进为何等事欲卧？]我要卧下来的目的是什么？所以你必须要有思维了解你自己的目的，不要糊里糊涂。[若为不善放逸等事，则不应卧，若为调和四大故卧，]如果为了要调和四大的缘故就可以卧。[则应如师子王卧。]也就是侧卧。因为躺的平平正正的然后还摆个大字形，这很

放逸很难看，尤其是出家人这样的不好。[云何卧中修止？]在卧的时候也要修止可这就很难了。你光是打坐的时候修止就已经不行了，还卧中修止你一躺下去就打呼噜了。[若于寢息，则当观察了知因于卧故，]有一次我到一个人地方很多人在一起然后通铺，结果那个声音此起彼落，我想这些人是畜生道来的。应该观察了知由于卧的缘故。[则有一切善恶等法相于自心中生起，而无一法可得，]因为你卧的时候它有卧的因缘，所生起的法相跟你坐的时候、走路的时候就是不一样。它有特殊的一些法在你心中生起。不一定是做梦，因为你一躺下去有时候就糊里糊涂的，也不是胡思乱想但是它就自然的就会有那些念头以及影像出现。总而言之开始看电影。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

【天台小止观】讲解

## 第七十六集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 8 月 29 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

我这次五月到美国去八月回来，这中间上火火气大，有一个在家弟子拿了一瓶二十六味降火清凉丸，这里面有二十六种药。我就仿这个把‘华严四十二字门’叫佛陀牌 42 味万灵清凉止痛膏。牙齿痛贴下颚，肚子痛贴肚脐。解脱一切生死痛苦令你得到清凉，保证一定灵。这是佛世尊出产的我是推销员。所以是最好的法门显密最高法门，你一定要来学。不可以说不来学。

[则有一切善恶等法相于自心中显现，]因为躺卧的缘所以这个时候心中就会有一切善恶的法相在自心中油然而起，你没办法控制它就自然就会生起。[而无一法可得，]但是这个时候你就应该了知实在无一法可得。为什么？因为这些法都是自心现。你自心现起别人也看不到，而且就是一时的短暂的时间生起，它也不会长久。所以照《楞伽经》讲就是自心现量本性中事，依于本性而现起。所以无一法可得，有如镜中花水中月一样。如果你这样的观了的话，[则妄念不起，]就妄念不起。[是名修止。]这个就是作止的功夫。上面是讲修止，止息妄念就叫止。[云何卧中修观？]卧中怎么样修观呢？你看看修行人连躺一下也都这么忙，躺下了还要修止、修观。所以你看我们不修行的人多好，躺下就胡思乱想魂飘三十六万里之外了。[应作是念：由于劳乏，即便昏闇，]你躺下了就应该这样的思维，念就是思维，因为劳乏即便昏暗，因为疲劳心就昏昏暗暗的就想睡。为什么想睡？就是因为心昏跟心暗。这跟听经打瞌睡也是一样心昏暗故打其瞌睡。其是语助词没



有意思。[放纵六情，]六情就是六根。你要呼呼大睡一定要放纵六情你不能收摄，你收摄六根就睡不着了。所以说这个修行人躺下去他不能够放纵，他跟我们不是说一样的，他只是休息休息。我们当然就是要大睡一场，大做李伯大梦。美国文学家他写了一篇李伯大梦，一个人跑到山里面去睡了一觉，回来的时候已经五十年以后的事情，人家不认得他，他也不认得人家。其实我们中国也有类似这种南柯一梦。所以他一睡就睡得糊里糊涂的。[因此则有一切烦恼善恶等法。]因为你放纵六情的关系，就有一切的烦恼善恶等法相在你自心中生起。[即当反观卧心，]这个时候就要反观卧时的心。[不见相貌，]四下搜寻都不能见到能卧之心的相貌。为什么说能卧之心的相貌？这个要很懂佛法，谁在卧，谁想卧？心想卧所以身才会去卧。心想睡所以身睡着了。所以一切都是心所造。你心如果不想睡的话，它不可能睡得着。所以真正睡着的不是身而上心。你如果心没睡着你身就绝对不会睡着。完全是心所造。这个我们一定要确定佛讲的这个道理。说卧是这样子，走路也是一样，谁走路？心没有带动身走路，身如何能够自己走，那不是僵尸会走路了。佛在经里面讲我们这一个身体就好像机关木人，又像起尸鬼。起尸鬼就是人死掉了变成僵尸，然后会咒语的人念一个咒，给它贴个符，湘西有赶尸的它就会走路。可是僵尸是真的会自己走路吗？那个尸体不会走路的。谁令它走路的？那个咒语、符篆。那个咒语那个符篆就是你的心。你这个身就好像一只僵尸一样，是没有生命。因为色法是没有觉知的，能觉知、能思维、能作意的是心。你作意想要走路所以它可以走路。你如果不作意走路即使你真的可以走

路你也不会走。所以完全是心的作用。这个心如来比喻作好像符篆、好像咒语一样也就说不可思议。心有这样不可思议的业用，它可以鼓动你四大之身去造作一切的动作行为。那个作用跟咒语符篆是一样的。所以我们这个身像机关木人、像个僵尸，但是我们这个心令这个机关木人它能动。佛好先进他已经知道有机关木人就是机器人嘛。机器人虽然会动作，但是它没有心。同样的起尸鬼那个僵尸虽然会起来会走路会动，但是它自己毫无觉知。比我们这个身体就毫无觉知，但是我们能动因为这个心。这个僵尸也会动它自己毫无觉知，因为有符篆、咒语不可思议的业用。我们这个心也有不可思议的业用。这个比喻是如来说的，不是我说的只不过我解释的意思还不错。你这样就懂了身跟心，色心二法之间的关系。色无知心有情，色无知、无感、无受。心有情就有知、有感、有受。你不要说你很累是身体累不是，是心累。因为你心里面一天积下来很多的尘劳，把的你心覆盖住了。所以你就觉得昏昏暗暗想要睡。可是如果是天天打瞌睡就不是说积什么尘劳，那个是业力、业障。自己往昔所造诸恶业的业障，障住了你要听经闻法的机缘。它就不让你听不可思议就这样的。你一听到经眼睛就要变成刚出生的老鼠一样，就要身弓缩法顽石点头点个不停还歪头。这实在都是业障所至。往昔所造恶业的业障、法障。业障可能障人修行、障人听经、障人闻法、障人讲经，由于业障起法障，所以令你今世想要听法的时候，你就听不到如聋如盲，跟聋盲一样。听经的时候打瞌睡除了自己不能得智慧以外还造业。法障除了障别人以外，还有心里面轻慢，对法轻慢还轻慢于师，对讲经师轻慢。所以才对他讲的东西

没有兴趣，你没有兴趣你就会睡着。你如果很有兴趣你绝对不会睡着。譬如说我在这边跳清凉秀你绝对不会睡着。为什么？有兴趣故所以心就活动不会睡着。睡着是昏暗昏睡。佛说的人睡着了除了呼吸以外就跟死人一样。所以你睡的越多你这辈子就死的越多。你睡着的时间都是一具死尸。你修行人就不能像凡夫人一样，一趟下来就大开一个八字，然后呼呼大睡。尤其是女众绝对不可以那样子，那样很难看。那就要有警觉心。还有我以前讲到一个修行人会梦遗，什么原因？身放纵身放逸。你要避免梦遗最好侧卧。你侧卧减少百分之八十梦遗的因缘。因为放逸四肢，所以人在做男女之间的事情都是八字打开的。你侧卧即使梦中有天大的神通也办法做那个事。其实你就是这样子卧了以后身就不放逸，身不放逸心就跟着不容易放逸，就减少那个因缘。还有我跟你讲你梦遗有很多时候是，啖精气鬼要吃你的精，尤其你如果是出家人恐怕你的精是很甜吧，所以那个鬼都特别喜欢。因为凡夫腥臊他吃的杂嘛，所以他的精子一定不好。你若吃了很纯的素，然后又念很多的经，令你的精子又更加的甜美。所以就引发啖精气鬼对你非常有兴趣，就变成你常往来的客户。这不是开玩笑是真的。因为这条路我是走过来的。你闭关的时候尤其是年纪轻轻的，三十几岁精力旺盛。如何能够不会有那种毛病，你就是身不放逸、心不放逸，然后常怀惭愧忏悔。忏悔什么？你一泄了精以后你起来第一件事情就是忏悔自己说，我无始以来由于贪爱淫欲所以有这种事。诚心的忏悔，不需要到佛前忏悔你当下起来就要忏悔。到佛前忏悔已经太慢了，而且已经变成一个形式。虽然我教了你们种种忏悔法，但我自己所作的事

都是所谓的无相忏悔，好像是无相的事实上是最有相的，最实在的自心真诚、及时的忏悔。所以像这种遗精的事情我在闭关的时候，我很快就解决了。因为诚信忏悔的关系。所以会遗精也是放纵六情，会睡得糊里糊涂一睡完就把所有，当天所修的这些善根都不见了。尤其你如果是闭关的话，第二天从新来过。你所修的那些都好像抛到海里一样不声不响，你所得到的好的境界也都不见了。[即当反观卧心，不见相貌，]这个时候你就跟修止心的时候一样，看能卧之心你看这很不可思议，你为什么想卧？想卧就是有想要卧之心，那个叫做能卧之心。因为你有想要卧之心，然后你在去找看看能不能找到这一个想要卧的心，结果一找是找不到的。所以就不见相貌。不见能卧之心这个相貌。这是什么意思呢？这个其实很抽象。我现在把它化成一个具象你就懂了。此能卧之心在哪里？你找这个心。这个算是第八处征心。结果一找找不到这个能卧之心的相。找不到它老人家的踪迹，它有隐身术它就隐身起来偷偷作用，我们就想卧了。可是你要找它找不到。[当知卧者及卧中一切法，]当知让我想要卧下来的那个心，以及卧中自心所生的一切法相。[其相毕竟空寂，]它的相毕竟空寂，可是它还是会有一样的作用。所以这个就是心相、心性不可思议的地方。你看不到、找不到它的踪迹，但是它就是有万般之用，就是可怕在这里。所以你就被它耍的一塌糊涂。你天天被它耍但是找不到它，它跟你躲猫猫。你总是找不到它，它总是找到你。现在加上一段字，你观察了自心以及自心所现的一切法，卧者就是自心，卧中一切法就是自心所现一切法。它的相毕竟空寂。因而深化观智——“行深般若”，照破一切虚妄尘相

与心相，五蕴寂然，如是乃至亲见无生。无生就是四十二字观门。就见到那个本初就是源头。所以我说显教跟密教实在没有说很远的差距。它所要证的理是一样的，只不过密教有方便。[是名修观。]这个就叫做在卧中修观，这太过分了吧。卧中能这样修不得了。

释文[行、住、坐、卧、四威仪中，]为什么称为四威仪呢？因为事实上只有行、住、坐、卧四仪，但是佛法行人尤其是出家人，这个行、住、坐、卧都要有威仪。不能只是四仪而已。所以叫做四威仪。

[威能修习止观，]这样成佛就不会很远了。[故一切时，一切处，无不成为止观之功用矣。]一切时，一切处都可以修止观。所以这个真正修止观的人。[然卧之为法，本为不善，]卧这个法本来是不好的。[何以能修止观耶？]以好的方面看。[因卧能调和色身，补养精神之不足。凡夫众生，于此业报所感之身驱，若完全不令睡卧，精神为之损伤，何能修心办道呢？是故须卧。]所以修不倒单是一个很辛苦的事。但是成效并不是很好，常常会有相反的效果。[若于卧时，当作如是思维，我今所卧，]我今之所以要卧。[倘若为不善放逸等事而卧，则不须卧。不善放逸者，即淫欲、忿怒、愚痴也。]不善放逸者，即淫欲、忿怒、愚痴等这些不善的法才去卧。[若如是而卧，则不应卧。若因修习止观，研究教理，弘扬佛法等累了而卧，是则应卧。]你不要解释说躺下了修习止观，研究教理，弘扬佛法。所以你不要那么躺着，然后师父问你怎么躺着，你说我就是遵从宝静大师说的，我躺下了修习止观，我躺下了研究教理。不是这个意思。[若因为调和自身之四大而卧者，即应如狮子王卧。言四大者，谓吾人之身，揽外界地、水、火、风，而成

内身四大，]四大是我们的身体，揽外界地、水、火、风，外四大变成内四大。[因对色、声、香、味、触、四微，故称为大也。]应该是相对色香味触，没有声。[一地大，地以坚碍为性，]坚硬而且有滞碍所以称为地。[谓眼、耳、鼻、舌、身等，名为地大。若不假水，]不假就是不需要。[则不和合，]因为地大一定要有水。[经云：发、毛、爪、齿、皮、肉、筋、骨等，皆归于地是也。二水大。水以润湿为性，谓唾涕、津液等，名为水大。若不假地，]如果没有地把它抻住的话。[即便流散，]水大就会流失。[经云：唾涕、浓血、津液、涎沫、痰泪、精气，大小便利，皆归于水是也。]这都是水性。[三火大，火以燥热为性，谓身中暖气，名为火大。若不假风，则不增长，]一定要有风火大才能增长。[经云：暖气归火是也。四风大，风以动为性，]不只是说风本身动，乃至依佛法所说我们身体之所以会动也是因为风性。风依我们中医来讲就是气。乃至说我们血液里面有气，所以才会流动才会带动全身而动。这个风或是气是令我们身体动主要的因。[谓出入息，]乃至于血液体液里面的气体。[及身手动转、执捉、运奔，名为风大。以其此身动作，皆由风转，经云：动转归风是也，此为内身中之四大。当知四大如毒蛇，若一大不调，则有一百零一病，]四大不调就有四百四病。[故须调和适宜之。若行者，欲调和此四大故，卧则应如师子王而卧，]我在前面讲过为什么要侧卧，就是为了要帮助修定。

1.不放逸，放逸定力就散了。所以身不放逸帮助心不放逸。2、是帮助气，虽然我们不是要练气也不是要修气功，但是它自然就会运转。乃至于智者大师教我们，佛也是教我们调息。调息就是气，就是让这个

气要顺。气血畅顺身就没有病。我们有病的原因最主要就是气血不畅，血管里面的红血球氧气不足，废气排不出来就生病了。氧气不足得不到适当的营养，然后就增长发酵、发霉。所以就这里痛那里痛，都是因为气跟血不调顺。所以佛法也是非常非常的医学，非常非常科学的。你坐在那边它自然你不用去用心着意说，我要让它任督二脉打通，它自然就通了。我举一个例子就好像你在平常生活中，你没有着意去呼吸。你有没有说忘掉呼吸、停止呼吸然后昏过去死掉了？没有。它自然就能呼吸。那个是自律神经所管的。同样我们打坐的时候你只是把它弄调顺就好了，譬如说气脉如果要能够通的话，它自然就通了。怎么样通呢？因为你心里面还是回到摄心，你心里面没有烦恼、没有渣子就没有废物，说心路通了血液的管路也通了。全身的骨节所有的气脉，因为你的心管通了所以一切都通了。你不用去作那一方面的工作，你只要照规矩调息它自然就通了。调息主要是调心不要有烦恼就没有渣子。你就不会卡住。这个心管如果卡住通乐也没用了，通乐你要放进去的话就把管子给烧坏了。所以行者如果要调和四大就应该像狮子王一样卧。你这样侧卧的时候你本来修行这个气脉运行的很好，任脉、督脉是前后，但是你如果平躺睡觉的话就把它压断了，然后这个气又散掉了。因为气散掉所以心也散了。譬如说你念佛、打坐、持咒等等，心是收摄的，可是你躺下去的时候因为身体放逸，又把气压断了然后气就散掉了，本来是凝聚的，气散掉以后心就散了，然后种种毛病又来了。因为你气散掉了，心也散掉了，尤其恶鬼神对修行人就特别有兴趣。你一放逸的时候它就会造很多的境，尤其是粉红色的境界让你

消受消受，它趁机就取你一些最精华的东西去吃掉。然后你以为梦到一个非常销魂的梦，但是本钱要不少，看这一场电影票很贵。确实这样子你懂吗？以为这个啖精气鬼是佛所说的确实是有。啖精气鬼如我刚刚所讲的，它是特别对修行人的精气有兴趣，因为特别补。[师王之卧非实昏也，以其惺惺寂寂，寂寂惺惺，非同常人之恣纵睡眠，熟寝而卧也。云何卧中而修止观耶？若于寢息时，须了达因卧故，而有戒、定、慧之善法，杀、盗、淫等之恶法，若微细推究观察之，毕竟空无实体，是知卧中求于生灭、迷悟、去来，了不可得，如是则妄念不起，故名修止。于卧中修观者，谓当正卧之时，心中应作如是念，由于劳乏，即便昏闇，放纵六情。六情者，即眼、耳、鼻、舌、身、意之六根也。因此则有一切善不善法，]因此则有一切善不善法在心中生起。[尔时即当返观此一念能卧之心，]这个时候就应该反观这一念能卧之心。[不见相貌，]去追求这一颗心就发现，不见有心的相貌可得。[当知能卧及所卧中一切法，]就是卧中所说的一切法。[其体空寂，毕竟了不可得，如是行者，是名修观。]不过有两点跟你讲，你如果在睡觉的时候我说：“你怎么白天睡觉呢？”你跟我讲说我在修观。还有你在听经的时候打瞌睡，我说你怎么打瞌睡，你说报告师父我在修观。论文[五作者。]作就是作务。这个作务一般是指说出家人在寺里面作一些劳动的事。尤其是出坡或是扫地清洁、煮饭、挑水叫做作务。但是在这里就不特定指这一些，而是所有要作的事不管做什么事。也就是说一切的作为。[若作时应作是念：我今为何等事欲如此作？]有什么目的。[若为不善无记等事，]如果是为了要进行不善无记的事。[即不



应作；若为善利益事，即应作。云何名作中修止？]也就说如是思维了以后觉知之，因此就在一切做事之中都修止。举例譬如说开车也算做事，开车的时候也要修止。我问你你开车的时候是不是在打妄想？手是抓着方向盘脚是踩着油门，但心里面都在打妄想。你如果是修行佛法，那个时间就不要这样子浪费掉。开车的时候也要修止，走路的时候也要修止。[若于作时，即当了知因于作故，则有一切善恶等法，]如果你在做任何事的时候就应该要了知，由于作务的缘故，则有一切善恶等法相，与自心内外显现。[而无一法可得，]无一法可执取可得。因为你得一定要执取，取才能得。但是没有有一个法可以执取而成为“我的”。所以无一法可得。“我的”就是我所。[则妄念不起，]妄念就不会生起。这个就称为杜渐防微，就说妄念还没生起之前你先思维无一法可得，它就不会生起了。[是名修止。]所以不是等它生起来以后在去止它，而是根本不会让它生起。[云何名作时修观？]什么称为在作务的时候修观呢？你看像在炒菜的时候也是作务。你炒菜的时候都在想些什么恐怕都不知道。那个时候都不知不觉之，是在想说加多少油、多少酱油。所以你们炒菜人说就是纯炒菜，如果能加一点点修行就更好了。可是你不要想说这个炒菜不可得，然后炒的菜都很难吃，或是那个盐巴都没散也不行。就说你作务一样做要做得好的同时，里面还有止观这样子哇这要求太多了。你看才要炒得好吃又要修止观。不过你若这样修止观而炒菜的话，可能炒的菜会更好吃。因为有止观的味道。[应作是念：由心运于身手造作诸事，因此则有一切善恶等法，故名为作。]你就要这样想由于我这个心推动身跟手，因此就会造作种种

事，也因此就有一切的善恶等法生起。所以称为作。[反观作心，]我反观能作之心。[不见相貌，]我之所以去做种种事情，是因为我有一个心去推动手跟脚去做事情。这个心就是能推动身体去作的心叫能作之心。你现在已经在作了，然后你再去看那个能令我身体作务的心在哪里，去找能作之心在哪里？找不到。因为心了不可得。你就变成慧可当下就大悟。然后就把菜给炒糊了。[当知作者及作中一切法，]当知作者就是能坐之因，及作中一切法就是所作之果。所以一个是能作之因，一个是所作之果。你去推究要去找它结果都找不到相状，所以就毕竟空寂。这个心是很奇怪你如果不去找它的话，这个心里面是很多东西，可是你去找的时候什么都没有。很奇怪！它就喜欢跟我们捉迷藏。[毕竟空寂，是名修观。]这个称为在作中修观。就是修观智。因为你没有智的话是不能观的。观必须要有智慧用智眼观。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

【天台小止观】讲解

第七十七集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011年9月5日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

推荐一下「华严四十二字观门」是唐朝不空三藏金刚阿闍黎所传的，如来正法密教宗最高的观想法门，所以它是一种观想法门。华严宗最高法门。显密二教在此交汇是无上甚深微妙法门金字塔的塔尖。因此是真正显密圆通的至高法门。而这个密教已经在中土绝传一千多年，我现在有幸再从高野山真言宗总本山再请回来，与大家一起来共享大乘金刚乘无上法师。这一个因为是显密圆通的大法，即使你修了没有真正的成就这个观，但是你只要沾到一点边你就得到了无上的福德。更何况你全心全意信受奉行努力的去作，你越接触越熏习你所得的福德智慧就越增长。乃至可以到达无量无边的地步。我就这个讲一句本人智慧跟诸佛菩萨比去来是差的太多，但是因为我修这些法门，所以显然有很大的进展。令我所想要知、想要解、想要行、想要修证的都有长足的进步。而那些都不是凡夫可以做得到的，不是你想作就可以做得到。所以这是一个很明显具体的例证，也就说我现身说法。所以可知如来的三昧加持的力量绝对是不可思议的。你只要以不思議心去信受奉行，然后得不思議熏修就能够速至无上菩提，成就一切之智。因为这个法除了日本以外，已经绝传了一千多年。所以要让它在复兴起来，乃至不只是说这个法，这个法等于是一个引子让大家提醒说，有这么好的东西。我第一餐最好的大餐。就好像佛成道以后第一次讲

法是最高的法，是佛自证的法门《华严经》。但是因为太深了又出头开始教起，从声闻上开始教起。我现在也是一样先用最高最好的给大家，你如果吃的好但觉得能力还有所不足，但是也是对于你的福慧两门都是有很大的补益。比高丽参、灵芝、千年何首乌还补，一吃你就觉得法的四肢掰开就容易通畅我是指法。心上也是一样。你对于一切法也容易通达。所以不只是得少法、小法就停止了，就再也不能消化再也上不去。因为你吃了这么补的补药它在里面，你加上加功用行以后那就很快就打通了。先给你补上这一针，接着在慢慢的追加追补你所需要的营养跟补药。这样子的话你这菩提道上就越来越稳。所以让我们大家一起来学习复兴传扬如来无上正法的大法。令一切众生得到如来法教的最高利益。

释文[此明第五种于工作之时，]或是作务的时候。[亦可修习止观。]你看我觉得智者大师他实在是开悟的人，所以他所说的修行，他在教打坐，但是不是说只有在打坐的时候才修打坐，才修止观。他是行的人能多人，因为他是一心修止观的人，是止观的大师。所以他所见的都是止观，走路也是止观、吃饭也是止观、睡觉也是止观。真的是止观大师了，所以他著了一部《摩诃止观》。然后他的弟子湛然大师就帮他注解了《摩诃止观辅行》，就是这些注解告诉在进一步分解就让我们更了解怎么样作，帮助我们修行《摩诃止观》。因为我们现在是在看智者大师的大作，所以有必要稍微知道一下。接着又有弟子就把它著《摩诃止观辅行传弘诀》。所以你现在能够请到的就有好几种。如果你到《大藏经》里面看的话，就可以有一部《摩诃止观》纯粹是智者大师写的。

也有加上《摩诃止观辅行》，辅行不够还再加上你要传授弘扬这部法，有一些秘诀也就是口诀后世的大师又把它加进去。所以整个题目是《摩诃止观辅行传弘诀》。两本很厚而且也都是很深的文言文。不过它虽然很高、很深、很博，但是这个《摩诃止观》叫大止观，摩诃是大，后来智者大师认为说一般人没有办法看这个大止观，看的那么熟甚至于从头到尾看都不容易，所以他慈悲又写了一本《小止观》。这个就是《小止观》，但是他没有写《小止观》，他只是说《修习止观坐禅法要》。《小止观》是我们后世给它封的名。你如果看过了研习过了小止观的话，那对于《摩诃止观》也知其梗杆。所有的要知也都在里面。《摩诃止观》只不过是充分的把它发挥。你看看这里就是要显明，第五种在工作的时候也可以修习止观。那就看人了。你有决定的心想要修，在一切时一切境都修习止观。[所谓运水搬柴，迎宾送客，穿衣吃饭，咳吐掉臂，皆不可弃修止观。]在这里我顺便要讲一下，这也是我个人的一种经验，所谓运水搬柴，迎宾送客，穿衣吃饭等等，因为我们一般人都知道说，1、出家是要很有福报的人才能出家。2、大家都知道说出家是很清净的。可是都没有人告诉我们说出家也是要生活，出家也是很忙碌的。因为没有人告诉我们，所以即使连我初出家是时也不知道这一个事。然后自己进去了以后才发现说，这个出家不只是说晨钟暮鼓的念经、拜佛、看经、打坐这样子，而是什么事都有。本来只有世间事吃饭穿衣运水搬柴，现在那些都要加进去乃至迎宾送客。因为你道场总是会有来宾，如果是有香客、游客乃至来参访的人你总要接待，也要接电话。所以不是那么清净，唯一的差别就是说出家所作

这些一切的事情都跟佛法有关，而且都不是跟金钱有关。而在家所作的一切都多半都是要跟钱财名利有关。只不过出家了以后作很多跟世俗有关系，但是也都在佛法中、佛法边，因为它没有名利的牵扯，所以它就不是染污的，也比较不会令人烦恼。因为如果跟利益有关跟名有关，那个时候心就起贪染就会很紧张就会有压力。譬如说同样你是开一个宾馆或是游乐园观光胜地，你收门票招待宾客，这个都是有钱赚他们都要交钱的。如果人多的时候你当然很忙，可是你忙了就是为了钱。如果人少的话你心里面就很紧张，少的话就收入不够。多了又怕招呼不周到，所以有种种的问题。然后尽全力要让来客都很高兴。当然佛法在道场里面接待宾客也是要这样，可是是以比较平稳的心，而不死积极求求利的那种心去作。所以比较上清净没有压力。因为这中间没有贪染，而是以慈悲的心来作，以接引众生入佛法的心来作。乃至于是以利益众生的心。譬如说有些游客、访客他个人对佛法有些问题，他到寺里来的时候就会请教请问，那时候就利益到他。所以我要说的就是不要误解说出家就没事了，出家就一切 OK 了不是这样子。而且应该是说出家一切才开始。为什么？你出家修如来道入了佛道。一切所作皆为佛道故、皆为众生故、皆为法教故。我就这么说你在寺里面即使你文化很低没读什么书，能诵的经也很少，能修的行也很少，因为太晚出家打坐也不是很得利，或是骨头太硬也不能盘腿，即使这样子但是你一切所作都是在佛道中作。即使你在寺里只作一个香灯，把香灯作好然后上早晚殿、诵经、礼佛，身心这样子的话就清净，跟名利没有瓜葛就离染。或许你的道场很忙，或者不忙等等，但是你这

样子过来一辈子以后，唯一跟在家不同的地方你过完一辈子，不会觉得你自从出家以后那个日子是没有意义的，而且不会说空过白过了。可是相对于在家你看操操劳劳的、汲汲营营的，就是为了家为了你的老公、老婆、孩子，忙碌了一辈子然后到老了又忙孙子，然后快死了以后就一切都是空的你都带不走。要不然你要把你孙子带走的话，你儿子不会答应。你如果要把房子带走的话，你如果要到阿弥陀佛那里去，阿弥陀佛说你这个烂房子带到这里干什么。所以如果你没学佛临终的时候很恐慌，而且觉得这一辈子如梦一样，现在好像梦醒了可是已经太迟了。不过多半连临终要死的那一刻也没有醒来。不知道自己要死。所以就糊里糊涂的来糊里糊涂的过一辈子，糊里糊涂的受苦，糊里糊涂的受乐，然后糊里糊涂的结婚生子、操劳、劳心劳力，劳老了走不动了糊里糊涂的死掉就这样子。你也许在病中还没死亡的时候，你往回一看就说也知道自己快死了，只是不知道什么时候而已，就觉得这辈子没什么意思。都是空幻的。相对于一个出家人他心里面就比较踏实，即使他修行在不好，他都不会觉得说他出家的那些年是没有意义的。因为觉得有意义所以心中就觉得踏实不会恐慌，而且相信佛菩萨一定会接他去。为什么？因为他是佛菩萨的内眷属。出家众是佛的内眷属。在家众也是佛弟子，但是外眷属。所以我说修行主要就是不要有妄想，也不要有幻想。你如果出家你就知道这个是真的，但是你没有出家的惑想要出家的我就跟你讲，你不要对出家有什么妄想或是幻想。因为你出了家还没成仙成佛，还是一个好好的人，所以眼耳鼻舌身意根本上来讲还是差不多。肚子还是会饿吃了以后，还是会去

跑一跑洗手间。吃喝拉撒睡这个都是一样要做。所以不是出了家一切就 OK 了没有。出了家才是开始硬碰硬短兵相接，跟烦恼真正的短兵相接，乃至跟魔短兵相接。如果是在家人跟烦恼挂一个免战牌，跟诸魔举白旗。说好了我听你的就好了，魔就很欢喜。你就称臣纳贡魔就一切甘休，要不然就不放你甘休。出家外事作一些事情，里面要与世无争。对于兵魔众开始揭竿起义。这个以了义来讲没有出家都是魔之顺民，那个卖身契是无量世前就已经写好的。所以现在等于是对魔革命，要推翻魔的统治逃出魔掌。真的是这样子。所以出家应该是这样子。要不然你出家了还是继续加入魔的黑社会的一员，那有什么用呢？所以一定要想办法用佛法逃出魔掌。

[作谓造作，]作的意思就是造作。作字中性，如果加一个造字通常是反意是贬词。如果要更清楚的讲造作就是所谓的虚妄造作。作只是作而已。造就是制造无中生有的意思。用英文讲 create 就是创造，创造是一种造。第一次造出来叫做创、创始。这个造就是创造的意思。创造的意思就是无中生有。什么是无中生有呢？本来是没有的你把它造出来、生出来。我们中文的成语无中生有那就是虚妄。如果是本有的话就不虚妄。所以这个佛法搭上去你就比较容易了解。譬如说你呵斥人家讲谎话你这无中生有，那就是捏造一些话。捏造的捏就是用手捏，所以捏造有两个意思：1、像你做陶瓷器要用捏的。因为陶瓷器本来是陶土、瓷土没有形状，靠你去捏了以后才成型。完全是你手玩弄出来的形状就叫捏造。所以这个捏造就跟无中生有是一样的意思。因为陶土原来无形状，你把它捏成形状造出一个陶器。所以谎话、谣言也是



捏造的，因为本来没有然后你去捏造把它弄成有，无中生有它本身是假的。说捏造的事实就不是事实。一切的造作乃至于是耶稣教所说上帝造人的那个造也是无中生有。无中生有就是虚妄。所以那个是神话，神话到后来用逻辑来看就变鬼话。多本的外道它的根本起源都是神话，用理性知识来理解的话是一派鬼话。[当知作之一字，实为众善之首，万恶之魁，]这个作用英文讲是 make，也就说所有的善事都是以它为首。一切的善事你不去作不能成就。戒定慧去贪嗔痴修六度四摄这些都要作。不作就不会成就。乃至于是四圣谛、八正道也是要去作。为什么这些都是作？从凡夫的境界凡夫事，到圣贤境圣贤事都是要作。因为作了才能成。作就是有一个因缘能作，凡夫境跟凡夫事来讲，譬如说你参选国大代表或是立法委员，乃至于是参选议员、总统等等这个事，这件事里面就有很多的境界，你要去广告、插旗子、贴海报、上电视、跟人家辩论这些都是这一件事的境。这些事情都是要作的，你不作的话你是不会当选的。同样的三圣贤圣修行智慧菩提断惑证真也都是事，这个事里面有很多的境界，也都必须要去作，如果你不去作的话也不会成。断惑证真断惑本身就是一件事就是要作。证真也是一件事情也是要作。可是这个是总的事情。这两件事情各统领很多的境，你都要去作。好的境跟坏的境你都要去面对。这个是指好事。坏事也是一样，只有去作了才会有坏事成就。所以这里讲说作是众善之首，万恶之魁，不管是善恶都是以作这件事情，或以成作之心。这个作是指能作之心。并为你起了想要作某件事情的心。所以叫做能作之心。你起了这个心以后你就能够推动你的身、口，运用你身外的境界，种

种实质的物品、人、物、事，去推动你这个心想要达到的目的，想要成就的事情。能作之心会起这样的作用：1、推动身口。2、使用身外的人、事、物。这个主就是能作之心简单的称为作。在复杂一点点能作是指能作之心简称为作。作包括 1、刚刚要作的那个心意。（因）2、作中的种种过程。3、作成的结果（所作成就）（果）。由因至果中间过程都叫做作。

[故行者，于未作之先，务须审察筹量，微细推究，所作之事，是损耶？益耶？]你看看宝静大师解释的也都合于道理。修行的人一起所作都不能糊里糊涂的作。一定要在极短的一刹那之间就都已经思维过一次了，你想要作什么事情在一刹那之间想过了，而且考虑的清清楚楚，不能糊里糊涂莽撞的就作。到底该不该作也是糊里糊涂，作的时候糊里糊涂，作完了也是糊里糊涂。总之到最后就是一塌糊涂。凡夫众生都是这样子，什么事情都没有考虑前因后果，中间过程当然也不会考虑。可是一个好的修行人对任何一件乃至微细的动作，一句话，动作是行为，言说是讲话，全都在一刹那之间就把前因后果以及中间过程考虑清楚。谋定而后动言不虚发，发必中的。这个谋不是慢慢的谋，一刹那之间就好像光线一秒钟绕地球 36 圈这样。为什么能那么快呢？因为久修纯熟的关系。你那个路都通了。所以你碰到什么事然后一刹那思维就通了。就知道该怎么作、怎么进行，事情这样作下去会有怎样的结果，预先都知道。所以先知先觉。当然不是后知后觉也不是不知不觉。当然凡夫众生都是不知不觉，能够后知后觉就已经不错了。可是修行人后知后觉就落于下乘，一定要作一个上乘先知先觉的。先

知先觉在哪里产生，在哪里表现？就在你一切的行事上，乃至身语意三业中表现出来。你身语意三业能够这样子的运作，那要花多少心血去修才能够这样子。就好像你电脑的程序能够处理很多事物，你那个程序一定不能有坏。你那个程序一定是检查又检查，最后都没有坏，所有你要处理的东西放进去试了都没问题。要不然放进去当掉。所以我们这个修行也是一样，你要在种种境界上当作（英文？）。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第七十八集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 9 月 5 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

「华严四十二字观门」学法灌顶大法会。请大家踊跃的参加，赶快来学习这无上的智慧，令成为你无上菩提的近因。即使你这次不能参加

你也可以点灯新台币 500 元一盏。你借着 500 新台币你就可以跟这无上菩提的无上妙法结上甚深的法缘，种了一个福德。一切都要有因缘的，这个福德的因缘所以你将来就能够速修无上正法，成就无上菩提。而且借此由于护持正法的关系，我们都一起的再一次令如来正法大放异彩照耀世间。令佛法再度的昌盛起来。这个法是因人而兴，不是看时间的。所以众生有心众生的心正，正法就由众生心而生。众生心若邪那么正法就灭亡。我觉得这是我们如来正法一千多年来从新再有一个兴盛的契机。所以大家好好把握我们一起来努力。

刚刚我漏讲一个字[咳吐掉臂]咳嗽吐气或是吐痰。掉就是甩的意思。甩动你的手臂。总而言之就是一切你身体的行为 behavior、动作 action，在那其中都要修止观。我这样讲就很生动，一般凡夫吃饭就是吃饭，喝茶就是喝茶，吃喝就是吃喝，但是修行人表面上是吃喝，内心里面在修行。所以不是白吃白喝。众生就是白吃白喝。睡觉就白睡。一切事情所作都是白作。为什么？注意听这是一个核子弹很响。不用心故！以不用心故一切白作，如僵尸走路。僵尸走路：无意义，无目的，因为它“无心”造作。它不知道自己在做什么，不能感觉没有感觉。当然我们说僵尸更机器人也是一样的，机器人虽然也会制造汽车。但它自己知道自己在制造汽车吗？它知道它在作的有什么用，有什么意思目的吗？不知道都没有感觉。它就是作而已。所以我们凡夫众生作一切事都没有用心。这是禅师的话。心是有但是你不用它。你所作的一切就都变成没有意义、没有目的，你就不知不觉在作。所以众生的造作也等于是无心，没有用心在造作，有心不用。是随业力造作。一切

众生他的动力是什么？他都不需要有知有觉，他自然会动。从出生以后由于业力推动的关系，他知道肚子会饿，会让人家知道他肚子饿他就哭。他不是有意的要哭，他就是业力推动他就哭了。有种种不舒服尿湿了他也哭。稍微长大了没有玩具也是哭。在长大了偷懒不想上学也是哭。在长大她要嫁某一个男孩子，她妈妈不允许她也哭。这个就是随业力造作，自己都不知不觉。所以从呱呱坠地一走路—上学—上班—结婚—生子—老—病—死，都是业力在推动他让他作，他自己都不用想他很轻松。他不用花任何力气他自然就一系列这样子造作下来。这个就好像生产线随业力生产出很多。其实生产线到最后就是死亡线。所以从生到死这一系列都是业力推动，不知不觉无明造作无心无意。你想一想你如果伤了某一个人他跟你讲，你说我没那个意思。本了都是没有那个意思的。即使甚至于结婚也是没那个意思。虽然所谓说人是万物之灵，可是人的结婚跟公鸡母鸡交配有什么差别，其实是差不多。就是一种生理反应、生理需要。你说可是爱罗曼提可，那个都是后天习学的，然后给它附加的东西，而不是它的本体。我跟你讲说穿了所谓的爱情、恋爱它的本体都是性感。它基本的推动力就是这个。恋爱到后来即使你再保守也是要耳鬓厮磨。有一个国民党的党国元老叫吴稚晖，他在《吴稚晖全集》里面讲因为他也是一个很有名的学问家，这个老不羞他讲了一句话，说什么叫恋爱呢？他讲的很粗而已就是摩擦摩擦撮合撮合。可是事实上是这样子。你看看《西厢记》那是一个恋爱故事。《桃花扇》、《白蛇传》乃至西方的更不用说了，有名的《罗密欧与朱丽叶》就都是那回事。你看看我们那些古典的小说，

所谓的恋爱根本也没有谈什么恋爱。他们都是作恋爱。寺里后一见来电了就到房间去了，要不然就偷偷的跑到绣阁里面去，或约到那里面去有丫环把守。所以只有学佛才能够这么真诚、明白的面对这个现实。所以所谓是什么罗曼提可，那个都是虚晃一招自己骗自己。所谓柏拉图式的爱情那个是没有的事，那都是假的。柏拉图式的爱情就是没有爱情，那个都是文字言说。柏拉图据我所知从他著作的里面，他本人没有谈过恋爱。所以你说柏拉图式的爱情那就是子虚乌有的事。一个没有谈过恋爱的人说他那一种方式的爱情，那不是废话嘛。拜文式的爱情你可以说，雪莱式的爱情你可以说，因为他们真的谈过很多恋爱。柏拉图式的爱情就是子虚乌有的。什么叫子虚乌有？子虚乌有是出于《汉赋》，上次我讲过卓文君跟司马相如，司马相如写的《子虚赋》里面讲的是哲学。有一个道者叫子虚，另外有一个道者叫乌有，他们两个互相谈道理。但是他也是在讽刺那个道理的荒唐。所以最后我们得了一个成语子虚乌有，胡说八道捏造的。子虚乌有是龟毛兔角。所以修行人在一切事情都还没有开始的时候，都已经考虑好谋定而后动，然后在动中也都仔细的思量，都用心在意。你在一件事、一切境、一切时用心在意。“用心”我们都有心但是只有贤圣人会用心。凡夫都把心就放在那里摆好看的了。为什么？因为他不用心只任由业力推引。

“在意”你怎么能在意呢？在意就是摄意清明，摄意集中。你摄意摄在意上意根清明所以叫在意。换句话讲心在焉，心在那个意上。摄意就是精神统一、精神专注，也就是在意。一切事情能够成就都是因为你意的关系。乃至所有不可思议法的那种灵验，也都是因为你精

神统一。你精神统一去作那么所有不可思议的事情都会发生。这不只是佛法，乃至像外道人画符念咒，在画那个符的时候他入了外道定摄心，每一个笔画都用了他的心。譬如说他要害人每一个笔画心里面都专注的念着他那个嗔意，把他的嗔意、恨意以及要毒害那个人的心，就传到笔尖发出来。所以它会灵验。所以佛也是这么说的。摄心专一无事不办。这无事不办最主要就是你要修的所有功德，尤其是禅定智慧都是必须要靠摄心专一。你若能够摄心专一你就能成就种种的禅定跟智慧。如果离此摄心专一一切都免谈。为什么？因为心散乱杂染。所以不能成就净功德。

[若此作于人有益，]如果你作这件事情对别人是有益的。[当应勇猛精进而作，若于人有害，即须止之，不可应作。反观作心者，即反观能作之心，]能作之心就是能令人造作的心。[不在内外中间，不见相貌，能作所作，毕竟空寂，故名为观。]就是观能作之心。凡夫因不以智观自心，故觉得自心有一切相；譬如说你觉得自己生气了，或觉得难过、悲哀等等这些都有了。你没有用智慧去观照它，这些都现有。若以智光照彻，即观实无相状‘实’体。如果你用智光来照它的话，就发现里面好像什么都没有。可是你一不照它的话它又有了。譬如说我曾经比喻过就好像一个防空壕，就没有用里面就很多的蜘蛛、蟑螂、青蛙、蚯蚓、蝙蝠等等，因为那个防空壕里面都黑洞洞的，你如果拿一个很强的手电筒进去一照，那么所有的动物都跑光了。同样的那个手电筒好像般若智光一样，一照所有的烦恼群相都跑光了。霎时间就好像都没有了。所以就所谓的照见五蕴皆空那个照见。同样为什么要修观智？

因为我们冥冥中觉得有，可是你如果真的用真智来照的话它却没有。所以我们都被它迷惑了。但是我们一直都认知而且相信我们是有那些东西。我们心中有一切的相。我们有贪嗔痴所以就必须要用戒定慧来灭它。就说修行到了那个境界以后，然后用智光一照这一切相就都不见了。我再举一个例子我在读高三的时候要考大学，之前那两年半都不紧张，最后一学期就很紧张常常开夜车，我家离建国中学很近走路10分钟就可以到，而且那个时候建国中学就有三四间教室开放给大家开夜车通宵的。师大附中也是一样。我常常就读到很晚很晚才回来，有时候有到两三点。那个时候建中围墙的旁边种了一排椰子树，那一天我读的比较晚而且比较凉风一吹椰子树刷刷，正好四点钟的时候我就回来，刚刚听到风一吹椰子树的声音，走到路上就觉得后面有人跟着我，因为我听到声音，我走一步它也进一步，吓得我半死因为那一路都很黑暗。所以我走十几步就停下来看一看，我停下来它也停下来，我往后看没有就越吓，我本来不是那么胆小的，可是那一天实在是吓坏了。一直走到牯岭街头的时候有一摊卖阳春面的有灯光，一看我才猛然看到我脚上黏了一个粽叶，所以我一走它也刷刷的走，我一停它也停。我在比喻你心里有鬼，所以你就一直觉得好像有鬼有人跟着你。人跟着没关系，有鬼跟了才麻烦。比喻说我们众生觉得自心里面都有很多东西，但是以般若大智来照见的话这一切相都是虚妄。尤其是心相，心相但是自心所现，一切心相所见都是如梦中见，或是如梦所见。你在梦中见可以见到很多的境界、形象，可是那些形象别人看不到。你梦中碰到很多事情、很多的感受，别人也是不能感受到。



那个都叫自心现，所以自心现是影像。这个自心现不只是说梦中而已，事实上白天没有睡觉的时候所有自心的中间的影像，跟梦中一样也都是自心现。是你自己才看得到，自己才感觉到。所以是如梦所见如幻所现。但是我们都被这一切梦幻所迷惑，而且我们所追求的也都是一切的梦幻境界。所以我们都是梦幻骑士。

[反观作心者，即反观能作之心，不在内外中间，]能令我们造作的这个心，不是在内也不是在外，也不是在中间。[不见相貌，能作所作，毕竟空寂，故名为观。]从毕竟究竟的道理来看它是空寂的。毕竟空寂只是因缘现有。你这个去思维的话就称为观，观能作之心以及所作的结果或是过程。[又复应知作之一字，能力甚大，不特人天因果，因造作而成，抑且上至四圣因果，亦因造作而有，]我们也还要知道说作这个字它的能力是很大的。不只是说人天好的因果，是善因果是因为造作而成。乃至四圣的因果也是因为造作才有的，所以不作就不成。[若不造作，则了无一物。]如果你不去作的话，什么东西都不会有，什么功德都不会有。我在初中的时候读了一篇课文，忘掉它题目是什么，但是它上面有一个句式很好，‘天下事有难易乎？为之则难者亦易矣，不为则易者亦难矣。’是一个很有名的文学家。就讲到一个贫生、富生到南海一游，那个富生想要数年欲买舟南下，到普陀上去礼观音，好几年都没有成功。结果有一个贫生他过了几年以后就回来了，问他说你那么穷你怎么能跑那么远。一切都是造作所以好事也一定要作。所以修行一定要努力的作。[谓是心是地狱，是心作地狱，]意思是说如果你的心是地狱的话，那你的心就会造成一个地狱。[是心是佛，是心

作佛，]如果你体会这个心本来是佛，那么你这个心就可以作佛（这是未来世），或就正在作佛（这是现在进行时）。是心作佛所以现在正在作，而且将来也会作会成就是个佛。[足见流转生死，安乐妙常，唯此作字，更非他物。]凡夫的流转生死是自己造业所至，圣贤的安乐妙常也是因为他作种种修行的事，就都是这个作字，而不是别的。都是因为一个作的事情。如果不作的话就什么都没有。[是知善恶以心为本，]是就是因此的意思。[心为造作之本，以其心动故身动，身动故境动，若心不动，则境亦不动矣！古时有铁匠者，终岁打铁，制造兵器为生活，道人怜而悯之，]道人是修道人，不是道家的人。这是指佛道的人。而且如果称他为道人的话，表示他有很高深的修行。悟道、得道的人叫道人，不是普通的人。贫道不是说他很穷没有衣服穿，穿百衲衣叫贫道。贫道的意思是我在道上很贫，也就说我没有什麼修行、我修行很差的意思，本来是一种谦虚的讲法。可是到后来却变成一个很自大的讲法。无独有偶的有一个寡人皇帝的自称，本来是谦称。寡人的意思是寡德之人没有什么德行。但到后来变成唯我独尊的意思。所以有一个修道人有道之士怜悯他。[化其念佛，]就教化他教他念佛。[每一击念一句佛，彼遵命而行，久而久之，功夫成熟，所谓水到渠成也，至临命终时，遂说偈曰：‘钉钉铛铛，久炼成钢，江上太平，我往西方。’]因为他一天至少要打八小时的铁，所以他八小时都在摄心。而且他作那个东西是例行之事，不需要用什么思想、脑筋就可以打。因为他已经打的很熟了。成语说是例行公事，但是这个 routine 不一定是例行公事，就是例行之事。一直重复而例行的事情叫 routine。他作 routine

的事情不需要什么思想。所以他就可以把思想用在念佛上。他就一边打一边摄心，所以他每打一锤就没有白打，就一直摄心。所以一天至少摄心八小时。你看这很多呀！他一直摄心阿弥陀佛……。所以他就称着佛圣号的威神之力。为什么叫称佛圣号的威神之力？佛本愿故。佛本愿说你称我的圣号就有如是如是的功德，就是每一个圣号灭多少亿劫的生死之罪。所以那个罪就一直灭一直灭，然后又一直摄心，心就清净。这整个道理跟事相就结合在一起。也就说实践它。所以八小时心都不乱，你看这个太好了。[以此观之，念佛打铁即是修止观，]等于是说他在念佛打铁中修止观。是不是观不说了，修止是绝对没错。他就止息烦恼止息妄想。[尚希诸仁者不可轻而忽之。]所以这个打铁就没有白打。可是他若不念佛的话那就白打了。到临终的时候，因为他打的是兵器，所以有很多业在里面，就帮助人家杀人。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第七十九集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 9 月 19 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

论文[六语者。]语就是在讲话的时候修止观。怎么修呢？[若于语时，应作是念：]在讲话的时候应作是念。我们通常一般人讲话都不用大脑只用嘴巴。想讲就讲一直啪啦啪啦的讲。所以讲话对一般人来讲是最容易不过。有的人一讲就像连珠炮一样不停。你一定看过一种人，你让他一开口以后你就打不断。我作个比喻好像《水浒传》里面的黑旋风李魁，两把板斧舞的密不透风，连水也滴不尽来。你放箭的话也射不进去。多话的人有的讲的很快，他那个话的速度就跟黑旋风李魁舞板斧一样密不透风。讲到说话就是语业，语业是在三业里面最难守的。因为讲话很容易很快，而且身、语、意三业里面，真正会影响别人比较多的就是语业。会利益别人的是语业最多；会伤害别人的也是语业最多。不晓得为什么造语业最多的还是女众比较多。不晓得为什么女众很容易造语业。你可以观察男众讲话都比较少，女众讲话很多一天到晚在讲话。我是指一般的女人。那特殊的女人就不讲。有一些是文静很少讲话的，这种人很少。女众多半都是爱讲话。这个嘴巴对女众来讲是很大的功能，它不是吃东西就是讲话。所以二十四小时很少有休息。她虽然只有一只嘴巴但是也不用轮休，然后就一直在用。所以非常有功能，而且功能也算是特异的。一天到晚讲的通常都是废话，她没有什么意义的话。也就是佛所说的无义语。一天到晚讲个不停像

讲时装、孩子、流行、吃、逛街、讲她老公、讲她儿子，很多很多的话题讲不完。但是归结来讲都没有什么意义无义语。简单讲我们台湾的话就说没有营养的话。我给它一个名称汉堡话。汉堡是勒色食物。所以智者寡言，有智慧的人讲话一定少。多言者少智。但是有智慧的人也不都是不讲话，然后跟一个木头人一样。那个也不是有智慧的人。有智慧就是讲该讲的话，不该讲的就不要讲。就总是要令人了解。所以废话就不多说言不虚发。但是众生讲话就好像是打猎，他不是打单发的子弹，他一打都是散弹。众生讲话就跟散弹一样，一个散弹发出去一大堆子弹只打到一只鸟，甚至有时候一只鸟还打不到。但是言不虚发的人每一句话他都有意义、有目的、有作用。散弹的都没有作用，讲的都是废话。简单讲就是不讲话嘴巴会痒，这一讲话就好像抓痒一样。也讲了嘴巴就不痒了。这很奇怪！台湾有一句话如果你嘴巴痒的话怎么不去摩墙。语业是最难守最难修的，因为它造作方便。所以在说话的时候应作是念。你看看我们平常人讲话的时候，能够想一想说我这一句话是什么意思，我的目的是什么？就已经很稀有难得了。更何况这里你要行禅的人，你要行作修止观的人，[应作是念]讲话的时候也要想一想。[我今为何等事欲语？]今就是现在。我现在为什么要讲话呢？[若随诸烦恼，为论说不善无记等事而语，]随就是随顺。我如果是跟着烦恼，被烦恼牵着走而论说不善无记等事。因为心里面起烦恼，然后就跟着烦恼心去谈论或是讲说一些坏的，或是没有意义的废话。无记就是没有意义。[即不应语，]这些事要讲这些话就不要讲。自己就检验自己我为什么要讲话。你要先检验自己你要讲的话是好还

是不好，还是没有意义的，你又算不得好也算不得不好，可是没有实质的意义那就是无记。所以这些话都可以省了。[若为善、利益事，]若为善事或是利益事。好事或是对别人有利益的事，乃至对自己有利益的事。[即应语。]就可以说。所以自己讲话之前要过滤一下，不要有杂质跑出去。可是一般人脑子里没有滤网，或是这滤网偶尔用一用，用久了以后都没有作用。所以你那个话要过滤一下，看是好的还是不好的，有用的还是没用的。对别人有没有利益，还是有害的。还是为了发牢骚等等。

[云何名语中修止？]如何在讲话的时候修止。止就是止息烦恼。随便讲一般人最容易引起烦恼就是讲话。自己讲话或是听别人讲话最容易引起。讲话不但没有办法止息烦恼，反而会引起烦恼。为什么？因为如果你讲到不好的事情，或是恶的事情，心里面就会有烦恼，你自己就会有烦恼，听的人也会有烦恼。所以讲话的时候应该要修止，令自己止息烦恼，也令别人止息烦恼。不已因为你讲话而带起别人的烦恼，也就是令人生烦恼。这个就很难作。话说回来菩萨修行是为令众生智慧，结果你一开口就令众生起烦恼，那不是相反吗？烦恼正好是跟智慧相对的。烦恼越多智慧越少。智慧越多当然就可以对治烦恼。智慧是烦恼的死敌，烦恼是智慧的冤家。所以两个是不共存的。所以讲话的时候注意应该要自己止息烦恼，不要引起自己的烦恼，也不要引起别人的烦恼。这个虽然是修止，但是也是在修智慧，也是在修慈悲。你讲话一开口就令人烦恼这是很不慈悲的事情。可是一般人不会想到这个。但是有的刚刚如我所讲，有的人讲话讲的跟连珠炮一样没停，

你听的好累听到后来就很烦。即使他没有讲什么不好的事情，可是就是很累很烦。你说我赶快听他讲完了以后，然后我放下电话或是一转身我回去要念经了，回去保准你没办法念经，因为你听他讲杂七杂八的心很乱。所以自己讲话不令自己起乱心，也不令别人杂乱。但是我们通常所作的功能都是正好相反。我们常常都在当众生的逆增上缘。可是逆是逆了增上没成功就是了。

[若于语时，]智者大师讲这个修止当然是比较高等高级的。说你在讲话的时候。[即知因此语故，]知就是觉知。因为我讲了这句话的缘故。[则有令自他一切烦恼、善恶等法，]则有令自己他人一切烦恼、善恶等法与心中生起。所以不可思议你讲了一句话，有时候就会令人有烦恼生起，有时候会有善法生起，有时候会有恶法生起。讲话是一个因，造成烦恼或是善恶等等这些都是它的结果。[了知语心及语中一切烦恼善不善法，]这个时候就有了知能语之心及语中一切烦恼善不善法。语心就是能语之心。语中一切烦恼善不善法这个就是所语。所语所说话里面的这些相。能语的心相跟所语的言相。[皆不可得，]我们现在来等于是观察，你为什么会有想讲话？通常一般人是不想这个讲话就讲了。现在因为你习禅你就要能够观察，这个叫参，你这个话怎么出来的，心里面有那个意思，所以心念动了。心念动了以后带动气因此就动了声带、喉咙等等，然后就出来了。所以最先最先就是心念动。心念动想要讲话，而且心念里面有一个意识要表达。心念中有一个意识要表达那个叫能语。你现在看看你能语的那个东西有没有？如果你不去深入观察的话，觉得它好像有。可是你深入去看这个能语之心以及

它的念头、意义有没有在哪里，能找得到吗？找不到。所以能语之心相，能念那个意义的相放在心的哪里？没有。就这样子不可思议。可是在某种因缘之下你就很不可思议很自然，就会有一些意识想要表达。但是你真正去追查那个意识放到哪里跟本没有。可是它又现出有。因此你有一个意识通常就是这个意念的强度强到，你想要把它发表出来，否则放在里面很不舒服。尤其是有委屈、受苦、高兴等等，总而言之喜怒哀乐种种情，它一动了就必须要把它喷出来。就好像墨鱼因为它里面有墨就一定要喷出来。为什么？这也很好笑那个乌贼宁可让别人喷到墨，也不能让墨沾污了自己所以一定要喷出去。乌贼看到有人来它就一喷，不管怎么样你看不到了最好我就走了。一般人讲话也就是不负责任嘛，反正是就喷出去好像乌贼喷墨一样，管你怎么样接受那是你的事。反正我讲完我舒服了然后一走了之。所以心中的种种心相，心怎么样起那个意念，意念包涵是放在哪里，是怎么样驱动这个心，怎么样在用这个心驱动气出来，你去找全都找不到。如果一般的所谓全教的那种思维、参法，你去参是有那个心相。可是用最高的法门来看的时候了不可得。那一切都是幻化。就好像我们看电影一样。所以我们这个心很好一天到晚都在演电影给我们看。可是我们有时候就不想看。为什么不可得呢？1、心念无相。2、言语风相不可捉持。假设我们可以把语言都冷却到绝对零度，它变成硬块，就不是有液体的瓦丝。瓦丝本来是气体降温以后就凝成液体。我们那个语言是不是将来科学家可以发明出来，把语言都变成固体像一块砖一样。而且弄得很小很小一块砖然后可以储存起来。如果那样的话这个世界不够放，因



为每个人都有很多语砖。心念无相，言语风相因此它不可捉持，所以就不可得。不可捉不可持，捉就是要把它抓住，凝固、确定、得到。所以不可捉持就是不可得。同样的心念无相也是不可捉持。因此就都是不可得。因为不可得所以用这样的思维而照破。因为照见心念无相，语言风相皆不可得，以这样子来思维就叫照破一切因缘幻相。能够这样子照破因缘幻相见一切法皆不可得。心念是心。语言是风相，风相是色，所以色心二法皆不可得。因为照破色心二法皆不可得，这是代表一切了，就照见一切因缘幻相。因缘幻相是有，但是幻相是虚假的、不实的、是不久存的刹那生灭，这个叫做般若大智。因此就不会去执着心相，也不会执着色相，也不会执着语相，因此就得大智慧。这就是金刚般若大智。金刚就是破的意思，破除一切幻化虚妄之相，因此自己得解脱超越这一切色心二法，乃至令他人也能够依此而修的话，也超越一切色心二法而得解脱。[则妄念心息，是名修止。]就止息了一切烦恼。所以你修止观的人不是只有在打坐的中修止观。所以这就是智者大师真的不简单，他真是开悟的人，讲的话很圆满、究竟。所以讲话的时候要修止。

[云何语中修观？]讲话的时候怎么样修观？你会说拜托我讲话都来不及还修观。[应作是念：]讲话的时候自己要想一想过滤一下，脑筋转一转，看看这话可以讲还是不可以讲。可以讲就讲，不可以讲就不讲。可以讲一分就不要讲两分，可以讲三分就不要讲五分。所以就要恰如其分。顺便讲到这句话该不该讲，常常就听人家讲说我就是心直口快了，其实是口无遮拦。你心可以直但口不要快。心直不是讲话很冲，

心直是讲话都没有虚妄，讲真实的话叫直。而不是讲话出去很冲然后很伤人叫心直，不是。那个是口无遮拦不顾他人，只为自己讲出来很爽，所以他就讲不管你怎么样。但是我现在告诉你，你讲话的时候说该不该讲，主要是说讲话的内容。我现在讲的是生活止观，这个佛学漫画言者、听者，你讲话有波动而且那个波动很厉害跟闪电一样，常常不只是 222 伏特，被你电到不得了。你要想一想你这句话的电压多大你要调解一下。如果电压太大对别人会造成太大的压力，你要弄一个变压器把压力变一下。不要用 222 你要调成 111 的人家才能够接受，而且不会电死。不只是说你思维那个话可以说、不可说、善、恶、无记等等，而主要是你讲话的人要照顾到听者，他的感受、他的感情、他的心意等等，乃至他的颜面都要注意到。你讲话出去主要是给他听，所以你就要注意到他怎么样接受。这句话讲出去以后会产生什么样的后果。每一个人听这句话的感觉会不一样。你还没讲之前你就应该要评估好。这一方面的市调你一定要作好。你不能只光是我要出货，然后就出货了。结果出去以后市场调查的结果是，这个产品不大受欢迎那也不行。所以你讲出的话就是看人家客户能不能接受喜不喜欢。所以这个你都要一刹那间有全盘的考虑。而且你要考虑到客户他的购买力怎么样。譬如说他只能听五分钟你给他讲十分钟，他就受不了。然后他吸收的能力是高品质的东西，还是低品质的东西你应该知道，才去酌量看你用什么样的方式，讲什么样的内容，用什么样的语词都要适合对方。所以这一方面的止观叫顾客至上止观。听者、受者你要注意到这个。不是只顾你自己讲，全面的倾销结果人家也买不了。只

好倒到海里去。你在讲话的时候修止，修适可而止不要太多也不要太少正正好。这样的话别人就会止息烦恼不会有烦恼。你自己也不会因为顾客不太喜欢自己不欢喜。你不欢喜有两种：1、你的产品没用达到功用，因此有一点点不高兴自己。接着就会怪你的顾客这么好的产品你为什么不喜欢。我这么讲也没怎么样你为什么不会不高兴呢？所以反过来会怪罪对方。这是一种很正常很平常的一种心理。所以有种种的反弹。你讲话令人不欢喜自己也不会欢喜。所以我们就讲他们称为健康的个人主义，就说你为了要令自己欢喜，最好讲一些令人欢喜的话。这样你就一定不会不欢喜。不过当然就是要为了他令他欢喜。就好像老师就是为了学生教学，不能为自己教学，不能为校长教学。我通常都是不是为校长教学，就是为自己教学。都是很少为学生教学。什么叫为校长教学？为了考级。还有为家长教学的成绩。为自己教学的还马马虎虎。但是为学生教学的那当然是最好，以学生为本位。同样你讲话要注意到听你话的人，以他为本位。就好像是厂商是为了客户，只要客户喜欢就好。顺便在理清一个概念有的人常常说他的人不错，但是口恶心善。我跟你讲以佛法来讲没有这回事。也不只是说佛法，世间法也有言为心声。你讲话常常冒犯人、得罪人，令人生气的人，你不能说他心很好不可能。顶多顶多说这是一个口无遮拦很粗心大意的人。然后不顾别人感受一种自私心理的人，自我中心的人。只顾自己讲把自己讲的爽就好，不管别人怎么样。以佛法来看那就不是什么真正的善。当然口恶心善只是一种安慰的讲法，事实上没有那回事。因为言为心声你讲的话就代表你心里面的声音。你心里有某种意

义，你才会讲出某种话出来。所以学佛人就不能说口恶心善。要口善心善才行。口恶心善的人总是令人很讨厌。[云何语中修观？应作是念：]你在讲话的时候怎么样修观呢？所以你看作为一个修行人他心念很快，绝对不能反应迟钝的了。反应迟钝的话就照顾不了。所以在一刹那之间又要修止又要修观你看好忙。所以修行人大概算了不讲太麻烦了。讲话的时候你不应该不知不觉就讲话，应作意有知有觉的作是念。念就是观想就是思维一样的意思。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第八十集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 9 月 19 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

[云何语中修观？应作是念：]应该有知有觉的作这样子的思维、想法。

[由心觉观鼓动气息，]觉新的翻译成寻—粗心动。观翻译成伺—细心动。所谓新的翻译是指唐玄奘大师开始，在唐玄奘之前都翻成觉观。比较没有一个很明显的感觉，所以很容易混淆。唐玄奘大师就把它翻译成寻伺就比较清楚一点。比如从汉朝—晋朝—隋朝翻这两个词都翻成觉观。一直到唐玄奘法师才翻成寻伺这样就很明白。觉就是粗心，这个心很粗的动。观是心比较微细的动。简单一句话就是心动。不管它心的粗动还是细动，总而言之就是心动。由于心念动了所以就鼓动了心气，事实上我们身体百骸都有气，你那个心念不动气就不动。可是心念一动气就动。为什么要先气动呢？因为据佛的开示我们一切的动作，我们说因为神经、肌肉、韧带、软骨、硬骨等等的动不是，都是因为气动。如果气不动的话身体不会有动作。这个又跟太极拳很累近。心念带动让气动，因为气是会动的，其它的像筋、骨、软骨、韧带等等，这些都是不动的这都是死的东西。真正会动的是气会动。然后气一动的时候就把所有这些筋骨全都带动了，驱动让它动。都是由于我们体内的风相带动我们四体百骸的动作。乃至血液里面的血也是因为气体它才会流动。现在是要研究语言是怎样产生的。这个就是佛法的语言学。西洋也有语言学称为 philology。这个语言学不是说在研究拉丁文、梵文、法文，而且讲语言的形成它跟生理的构造有什么关系。就是语言学跟生理学合在一起叫 philology。因为我是学英美文学在大学也有学过语言学。那个语言学里面所讲的跟佛法比起来就差太多了，就没有那么究竟讲的比较表面。以佛智来观我们一句话是怎样形成的，就是说因为心里面心念一动，气就动然后往上到气

管—咽喉—喉头—声带，气震动声带又带动舌头又带动下颚，舌头卷着或是顶着怎么样，最后发出声音。这个是佛法的语言学。[气冲于咽喉唇舌齿齶。]这个颚是口盖牙齿上面的那个硬齶，硬齶的后面是软腭，软腭的后面接近声带了有一个小舌头。你要学法文、德文就知道了。[故出音声语言，因此语故，]因是由于的意思。由于这一句话出于我们的口了。[则有一切善恶等法，]则有一切善恶等法相产生。因为你讲出一句话，这句话就会引起听者善、恶、无记等法相产生。不可思议很奇怪的。因为这一句话出去的时候也没有打到他，可是他就是被打到。有时候他一听到以后马上就死掉了，倒地而死你那句话太重了。有时候你这一句话一讲出去他也倒掉了，为什么？乐不可支，太快乐就倒地了。所以善恶等法同样都可以让人家死掉。[故名为语业。]还没出来的时候不算语业，一出了就造了语业。造语业不一定是坏的，有时候是好的。如来讲经说法开悟众生这是好的语业。两个恋爱中的人那个男的讲出甜言蜜语，让那个女的乐不可支，那个不一定是好坏。乃至说跟她求婚，据我所知多半都是好的，那个女的即使拒绝心里面也是很乐。而且一定会去跟她的朋友讲，谁又跟我求婚了，觉得自己人气很旺。女人就说如果有很多男人跟她求过婚的话，她一辈子都会记住这光荣历史。当然这个不会随便跟人家讲，不过有时候会跟她女儿讲。[反观语心，]反观能语之心。[不见相貌，]则不得见其相貌。你这个能说话的心是长得什么样子呢？你去找就没有。可是你不找的时候心就痒痒的就非讲不可。[当知语者及语中一切法，]语者就是能语者就是能说者。语中一切法就是所语，所说的话跟话中所涵的意义。

所语包括：1、语音（讲出来话的音）。2、语义。（这个话包括什么意义）3、语用。（这个话对听者会产生什么样的作用）这个叫做所语。这都有。能讲的心跟所讲的这些东西，可是你仔细去观察找不到它们的踪迹。[毕竟空寂，]所以说毕竟空寂。我现在用最现代的分析法来分析这个语言，从现代生理学、心理学、语言学来看，这个语言的功用是：1、传达思想。你在大学读心理学、教育学的时候都有。2、传达感情。我现在用佛法的方式这么说，你有一个意思讲一句话传给他他得到了，所以传达不管是思想还感情都可以。我问你你那句话里面，你把要传达的思想放在那一句的哪里？好这是思想。另外一句话你讲一句很感性的话传达那个感性，传达你的爱意也好、怒意也好、不满也好，你放在那一句的哪里？找不到。所以在话语里面，你找不到你所传达的那个思想所放的地方。你也找不到你要传达的感情、爱意、抱怨、愤怒乃至讽刺，那些意思你放在那里，找不到嘛。这只有电波而已刷刷过去了，A 去点——B 来电就受到了，然后就被电到。所以这一切法就这样子不可思议。语言如何传达思想这很奇怪！你真正从语言的风相里面去找，没有思想在里面，也没有感情在里面，也没有什么感受在里面。所以这些语言所表达的这些思想也好、感情也好，你怎么样把这些东西放在语言的风相里面。因为语言就是风相，它本身可以说没有什么东西在里面。既然没有一个什么东西在里面，当然它也没有一个容器可以装这些东西，然后带到对方去。譬如说至少我们以前小时候，在放风筝的时候要传达消息，我们就弄一张纸片然后钻一个洞放在上面就上去了。然后你也可以在上面写一些纸条。

可是这个没办法写纸条，到底你的思想跟感情放在语言的风相里面的哪里？没有。所以了不可得。虽然不可得可是世间法如是，法如是故，因缘如是幻化虚妄而现。所以你还是接得到那一些讯息。你还是很高兴或是糊里糊涂的气个半死也都有。我们刚刚讲思想跟感情，现在用我们科技时代的讲法就是讯息。感情跟思想都是讯息。所以语言如何传达讯息，可是讯息实在没什么东西。即使现代科技也是灵异灵异，那都不代表什么。所以本质无相。可是你看看我们众生就是必须要讲话，不讲话就很难过。你有意思就是必须要表达。所以语言的作用是表达（心意），你要吐露心声、吐述你心中的委屈哀苦、你要宣泄你心中里面淤积的气、发泄等等，这个从凡夫一直到世间的圣人都是这个样子。乃至贤人有学问的人，越是有学问的人他宣泄的就越多。倒是没有什么学问的人他心里面有一些事，但是他不知道怎么样表达。所以少读书的人就吃这个亏。他的糟就吐的少，他的墨汁也发的少。讲得最好听的就是抒发。你看看诗、词、歌、赋、文学、文艺，乃至历史都是抒发。乃至司马迁所说连文王演八卦为六十四卦也是一种抒发。可是你看我们众生心里面就充满了各种气。要放气才行。讲的好听就是抒发。而那个放气从泼妇骂街一直到司马迁作史记，都是同样的功能。世界文学批评史上，第一个文学批评的道理就是亚里士多德写的《诗学》。他举出一切文艺创作所有的艺术创作，文学创作等等种种创作的总出发点是宣泄。这个如果用我们现在的营养学来讲就是像排毒。譬如说他主要是以戏剧，可是古代希腊戏剧都是用诗学的。戏剧里面它会引人耸动讲出一些可怖，或是可哀的事情就是这两种。



然后观众看了以后，因为自己在整个人生的体验上，多多少少都会有一些可怖可哀的事。因为连同此心，所以看了别人那个然后自己本来淤积在里面，但是自己没有办法表达出来，等于是说他帮我说出来。然后一时就宣泄出来了。因此心里面就得到那种舒畅。用后来的文学理论来讲就变成一种共鸣，就称为跟舞台上跟主人公共鸣。因为淤积在心里面的那种可怖、可哀的种种经验就宣泄掉了。就好像吃泻盐一些把它拉出去了。这个听起来是有道理。可是这个是世间的道理。我在讲一个这个不只是西方的亚里士多德，连司马迁他写《史记·太史公后序》，本来序文都是在一本书的前面，他是写完了这本书以后最后写的这个序，而这个序却非常非常的有名。是整个《史记》里面最著名的一篇著作。写的非常好，好的历代读书人都要读放在《古文观止》里面。

我现在念给你听“而太史公遭李陵之祸，《古文观止》里有一篇《李陵答苏武书》，因为苏武出使匈奴，匈奴不放他回去叫他投降做大官他不肯，所以就被放到北海边（西伯利亚），西伯利亚里面有一个湖我们中国把它称为北海。李陵他被匈奴抓去以后，后来投降了。可是他为什么会被抓去你知道吗？魏青、霍去病他们跟着的大将军都是皇帝的姻亲，他们大将军带着大军去争匈奴，只给李陵五千人叫他去探路侦察敌情，结果李陵五千人被匈奴的二十万人围住，杀到后来剩几百人就被捕了。被捕以后匈奴也不杀他，知道他是李广将军的后代，李广将军百步穿杨箭能射到石头里，他的后代世代代都是将军，所以将相本有种。李广的命不好他大小战役总共七十几回都是胜仗全省将军，

可是命不好没有封侯。李广的玄孙李陵的命就更不好，李陵被匈奴抓去因为以前交通不方便，讯息也传的慢，结果就有不正确的讯息传到汉武帝那里，传来是说李陵投降了。汉武帝一怒就抄了李陵的家，把他的爸爸、妈妈以及妻眷都杀光。这个消息传到匈奴那里李陵一听很伤心，而且这么一来也回不去了，所以干脆就投降。苏武知道李陵投降了，因为他在那边已经十多年了，所以他写了一封信责备李陵，李陵就把他的冤屈写出来那一篇叫《李陵答苏武书》。我为什么讲这个，因为这个跟我们中国最伟大的历史有关也就是司马迁。为什么有《史记》这本书呢？就是因为李陵这一件事。消息传到汉武帝那里的时候汉武帝很震怒，就已经要抄李陵家的时候，司马迁觉得李陵是一个忠直的人应该不会投降。事实上那时候还没有投降。假设汉武帝没有抄他的家，他很可能跟苏武一样。匈奴也不杀苏武等于就把他放逐然后磨他这样子，看你意志力有多强。司马迁知道李陵是一个忠直的人而且是忠良之后，所以不可能投降。司马迁就依他的意思去劝谏汉武帝。历代的皇帝都是暴君，一时的喜怒就可以做很多事。他没有杀司马迁把他腐刑。还有一种叫宫刑但不一样。你们看金庸小说葵花宝典有自宫。宫刑就是太监，他要入宫就要净身。净身就是把睾丸给割掉。可是睾丸割掉是一件很危险的事，很可能会死掉因为流血太多。所以都有一连串很专业的技术，这一套技术是我们中国从周朝以前殷商的时候就已经有了。所以我们那时候手术发达。譬如说孙臆把膝盖骨都挖出来。不是砍掉而是把膝盖骨挖起来，所以腿不能用又累赘。春秋战国就有这样子的手术厉害吧！我们这个的宫刑也是把那个睾丸割掉

会流多少血呀，马上要有很强有力的止血，而且常常会死掉发烧、感染等等。但是一般太监的净身是用刀割的。另外有一种也是把睾丸弄掉，但是不是用刀割的这个更恐怖，就是用毒药给你放在睾丸上面，然后让它烂掉。烂掉所以叫腐刑。而且这一烂很臭。如果是刀割的话一刀两断很快，然后就可以马上止血、消毒等等都可以作。可是腐刑那个药一服上去，它就是故意要让你烂，烂到什么样的地步你不知道，所以很恐怖。最恐怖的就是以我们中国古人来讲，因为你就绝后了。而且等于是没有阳根的人，所以是受人耻笑很侮辱的一件事情。就不是一个男人的男人就变成公公了。太史公就好像我们现在故宫博物院的院长，或是中央研究院的院长这样的职务。就是掌一切知识业的龙头。国家的历史是由他写的这个自古就有。所以叫太史公这是一个很受人尊崇职位。结果就是因为汉武帝对他不爽就给他下这个刑。所以他觉得非常非常的耻辱。所以他就说：“太史公遭李陵之祸幽于圜墙，”就是被关在监狱里面。“乃喟然而叹曰：”就很感叹的这样说。“是余之罪也！夫是余之罪也！”这是我的罪吗！我真的有这样的罪吗！这我们有呼应到项羽说，天亡我也非战之罪。“夫身毁不用矣！事实上他跟项羽那个不一样，如果以现代人、后代人的眼光来看，你知道汉武帝他们那个时候的皇帝都是暴君一样。他只要怎么决定你就没办法。所以你应该要有自知之明不要故意去顶撞他。你说这是我的罪吗？这个话就问得不太对了。你硬是要为李陵出头。可是这就是世间法上一个冲突的地方，因为你是很忠贞的人，而且李陵跟他是好朋友。好朋友受了冤枉他想必须要表达，这又跟屈原搞上关系你无可奈何。虽然有很

多人也讲话屈原你这样子的才华，你到各国去都有人想要重要你。你看这也不是什么新闻，因为春秋战国的时候也没有什么国界之分，也没有什么你是郑国人就一定要爱郑国。你鲁国人就一定要爱鲁国。要不然我们孔子为什么要跑七十二国，就是想要去做官。譬如说他如果到晋国，晋王看了喜欢他然后就让他做官，你说他是不是不爱鲁国了。所以屈原那种爱国观念在那个时代就非常非常奇怪。譬如说商鞅他本来也不是秦国的人。刚刚讲的孙臆就说他们都不是本国人。乃至李思、和仲、苏秦、张仪他们都不是那一国的人。但是屈原他就是看不开。可是他看不开我们也觉得蛮认同的样子。所以你没有想到说那个时代都没有一个爱国的人。他真的是爱国诗人。你如果说你看连孔子都不爱国。所以这是很矛盾的事情没有办法，世间法很麻烦。除非你真的入了佛法看开了这一切就变简单了。但是你搞上世间法就很复杂。

“身毁不用矣。退而深惟曰：”我就退下来自己深深的这样想。“夫《诗》、《书》隐约者，欲遂其志之思也。” 《诗》、《书》它有一些没有表达出来的意思都含在里面。就是他们那些诗人或是写书经的人，他有一些意思要表示出来就放在里面。《诗》、《书》这是很伟大的五经之二。他们为什么要写那些呢？就是作者心里面有一些意思要表达，但是有一些意思它是隐含在里面。举例子“昔西伯拘昔西伯拘羑里，演《周易》”周文王被纣王抓起来关在羑里这个地方，他就写易经的卦辞。所以后来易经会发达起来就是因为文王他把它发演出来，就变成一大套学问跟理论。所以我们台湾就有文王签抽了就很灵说法。那个都是周文王演《周易》出来的。

“孔子厄陈、蔡，”孔子去周游七十二国的时候，最后到了陈国跟蔡国边界的这个地方，就被一群人围起来三个月。为什么被围起来？孔子在《史记》里面讲说，孔子貌浅陋长的很难看。无独有偶苏格拉底也是长得很难看其丑无比。孔子长得很难看而且很像一个恶人叫杨虎。因为那个恶人到处作恶尤其是作乱陈、蔡那个地方。所以人家一看到孔子的样子就以为是杨虎，就把他围起来。结果他跟他的弟子被围绝粮三个多月。天天大家都要饿肚子。不过这样也好，就是因为这样所以孔子后来就放弃了，不再周游列国，就回去“作《春秋》”。要不然他还不死心，他还想要到各国去游说。

“屈原放逐，著《离骚》；左丘失明，厥有《国语》；《国语》跟《左传》听说都是左丘明作的。孙子臆脚，而论兵法；不韦迁蜀，世传《吕览》；吕不韦因为被贬跑到蜀国，他就招他的宾客作了《吕氏春秋》。韩非囚秦，《说难》、《孤愤》；韩非他去说秦王结果被抓起来了，因此他在监狱里面《说难》、《孤愤》这些法家的书。

《诗》三百篇，大抵贤圣发愤之所为作也。这些都是那些贤人碰到厄运，心里面就很多不爽的气在里面。所以《诗经》里面总共有三百篇，事实上原来是有三千篇，孔子把它删到就剩三百篇，他认为伤风败俗的就把它全都删掉。认为对于国力、民生没有帮助的都把它删掉。很可惜的事。发愤的意思是说把他的愤气发出来。“此人皆意有所郁结，”此人就是那个诗人或是著作家等等。他心里面有郁结。“不得通其道也，故述往事，思来者。”于是卒述陶唐以来，至于麟止，自黄帝始。所以这就是我为什么写《史记》的原因。但是你要晓得这个《史记》是一

个很特别的東西。虽然是历史但是也把他那个朝气放在里面。譬如说他身在汉朝，汉朝的开国皇帝汉高祖刘邦，他就把刘邦那一副好像流氓地痞一样的，把他会声会影的这样写出来。不过为什么汉武帝看他那样写出来，没有整他很奇怪！他就写刘邦真的像流氓一样。顺便讲到《史记》这本书有什么重要性呢？它是世界历史上一个很大的创作，什么创作呢？我们中国的历史原来叫编年史（编年体），譬如说《左传》、《书经》里面一开始有说庄公几年几年发生什么事，然后鲁公几年几年发生什么事，叫编年依照年代。从司马迁开始记传体，所以他是历史也是个文学的原因在这里。他为每一个皇帝写一个传记。为每一个学者或是诸侯、王公大臣、读书人等等，每一个都写一个传记。皇帝就叫本纪，所以很生动很活泼。譬如说《高祖本纪》、《项羽本纪》、《秦始皇本纪》都写一篇传记。所以你好像看故事一样。不像《左传》比较死板。比较行的人孔子世家、孟子世家等等。列传像一些英雄豪杰就给他写列传。乃至像大学者有时候也写列传，譬如说《寻亲列传》、《老庄列传》。好像都在写一些故事很有趣。所以说一大创作。也因为它是创作，经过这样创作的方式所以可以大大吐他的糟，大大宣泄他心中的忧闷。心中忧闷就是一个气。我现在讲了这么多回头讲佛法，讲语言的产生，就是开始心动有那个气，所以一定要把气放出来。《圆觉经》讲说：“我们地水火风最后这四大各自分离，如果四大分离以后今者妄身。当在何处？即知此身毕竟无体，和合为相，如同幻化，四缘假合，妄有六根，六根四大，中外合成，妄有缘气，于中积聚似有缘相，假名为心。”说我们四大六根和合为相是假合，六根跟四大里

面跟外面合在一起，中间就妄有缘气，在中间积聚起来。积聚起来的气好像一个能够缘的相，相假名为心。所以我们说心念鼓动然后生那个气，那个气就是缘气。那个气从凡夫以至于世间的圣人没有办法不把它吐出来。从亚里士多德一直到司马迁，一直到西伯、孙臆全都要吐出来。因为有那个气。可是那个气佛法看是虚妄的，妄有缘气。那个气无相。但是我们凡夫众生都执着，而且相信那个绝对是有。因为执着绝对是有，所以就必须要种种的造作把它掏出来。种种的造作造种种的业于是就轮回不断。以佛法的智慧一看那个缘气是虚妄的，就没有什么掏不掏了。当下就解脱了那个气。所以也解脱了一切的苦闷。日本文学家厨川白村说什么是文艺呢？苦闷的象征。所以心中就没有苦闷了。讲话的时候如何修止观，就这样子观“妄有缘气，于中积聚似有缘相，假名为心。”

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

【天台小止观】讲解

第八十一集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 9 月 26 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

我买了三千多平的地，现在建筑图已经画出来了——新逍遥园译经院。希望各界踊跃的赞助护持。令正法道场能够顺利成就。

[是名修观。如上六义修习止观，随时相应用之，一一皆有前五番修止观意，如上所说。]

释文[第六口语言时，]第六个在讲话的时候。[亦能修止观。]真正修习止观的人也应该在讲话的时候，也能修止观才对。[所谓粗言及细语，皆归第一义，]要观察粗言跟细语，都是归第一义。当然这个粗言是行者自己不能粗言，是观察别人的粗言跟细语。为什么归第一义？因为言语不管它粗细都是风相，所以就跟第一义是相应的。[世间一切治世语言及诸喜、怒、哀、乐，悉与实相不相违背。]治世就是你在日常生活要处理事情的语言。譬如说你各行各业都要有所作业，不管是建筑、作化学的、作土木的、冶金等等，各行各业都有他的语言，及诸喜、怒、哀、乐。我们不是讲七情六欲嘛。七情：喜、怒、哀、乐、爱、恶、欲。七情里面的喜怒哀乐等等实在是跟实相不相违背。为什么这么说呢？因为喜怒哀乐都是自心所现。自心的本相就是实相。虽然这些喜怒哀乐都是幻相，可是它是从实相中出。所以称为也都是实相。譬如一个摩尼宝珠它会发很多的光，这个光如果是以一般来讲它是虚妄的，因为光实在是没有实体。虽然没有实体可是它还是可以照彻或



是照射有情。它虽然没有实体，但是它是从摩尼宝珠这个实体中发，所以译名它为实。虽然它并不是实体有的。而且每一个众生所看到的摩尼宝珠，所发的光又不一样，由于他业力的关系。就好像佛的舍利有的人看得到，有的人看不到。每个人看的大小光泽都不一样。这些所现的相本来不实，但是它有一个实体在，也就是佛的舍利。虽然众生因为业力的关系所见不同，但是佛的舍利本体是有是实在的。所以也说任何一个众生如果看到佛的舍利，呈现有各种不一样的相，也都是真的也都是如来慈悲的一部分。所以喜、怒、哀、乐，以究竟的道理来看是跟实相没有违背。为什么？因为实相无相。喜、怒、哀、乐亦空刹那就变化。你这一刹那快乐，下一刹那快乐可能就不见了，或是变成悲哀也可能。但是悲哀也不会永远是悲哀。喜、怒、哀、乐一直都是变幻不拘。以《华严经》的道理就是种种相即是一相。所以一相就是实相。喜、怒、哀、乐、爱、恶、欲这一些七情六欲它所现的相都是自心的实相所现，所以义没有相违背。也就说一心实体能现众相。

[然当语言时，即当回观返照，如此利益甚大。]修习止观的人在讲话的时候，就应该回观返照，意思就说你不要顺着自己讲话的声尘出去，而要顺着你讲话的声尘回过来观照自己。返照自身自心。这样就能够得到很大的利益。[若不应语者，当守口如瓶，若一言之出，能兴邦国造福民众者，此即应语。]如果你讲的话能令国家令民众有利益的，就应该要说。[若一言之出，能败国亡家丧身失命者，则不应语。]讲话会败坏妨碍国家的存亡，乃至会令自己、家人丧失身命，这个就不应

该说。[古人云：‘一言以兴邦，一言以丧邦。’又云：‘祸从口出，病从口入。’其语言之重要，不可不慎欤。]关于这个欤我还是最仰慕孟子讲的：“君子一言以为智，一言以为不智。”也就是你讲了一句话就表示了你是有智慧的人，还是没有智慧的人。一句话就判定了。所以讲话要小心、仔细，话不要乱讲。你一讲可能就漏自己的底。[云何名语中修止耶？]什么是称为在讲话中修止呢？[所言语中修止者，谓若于语时，即应推究。]我说的在讲话中修止，是指说如果在讲话时就应该细心的去推求讲究。你讲话就好像做文章一样要推求讲究，不要你讲了就算了。我讲的就是话不管是对人有利，还是有害，不管伤不伤人，讲了就算了这样是不行的。这样一来没有智慧，二来不慈悲不负责任。所以有智者对自己讲的话，一定要知道你这个话对别人的影响怎么样。会对别人产生什么样的作用。这样是负责任的人。负责任的人是成熟的人大人。什么是不负责任的人呢？小孩，不成熟的人讲话不负责任。孩童之语没有什么责任。你既然是学佛了你应该作一个成熟的人，不要讲一些不成熟的话。不说给人家看扁了，也会伤害别人伤害自己，这个是不成熟的人所作的的事情。所以要作一个成熟的人。不要说作成熟的人，你要学佛要成佛、成菩萨，讲话不负责任不成熟，好像还是一个幼童一样，这个心志不成熟。乃至乱讲话就变成心志不全，人格有所缺欠就讲话不负责任。小孩子讲话不负责任没有问题，大人讲话不负责任这个人格就有问题。为众所瞧不起然后他所说的话人所不信。人家都不信你的话，你讲的都是废话都跟放屁一样，人家根本就不采用。你讲多么伟大多么了不起的话，人家都觉得你都是在

放风。更何况你有很多妄语的话，那就为人所瞧不起了。那样就不好。再进一步你如果是出家人你常常讲妄语，第一个、坏你的修行坏你的德行。第二个、令在家众讥嫌，讥嫌又令他造罪。因为他讥嫌出家众造罪。不管你是真的不好还是怎么样，机缘不好、运气不好的人就看到不好的三宝，然后就造罪了。即使僧宝他真的有过，但是他造罪还是要受报。所以与慈悲的关系出家众要守身如玉清净洁白，令在家人见之欢喜起于信乐。如果你出家人作了一些不适当的事，讲了不适当的话，然后让在家人看到，他不会只是看到心里面讥嫌于你，他就会到处去讲。至少至少他会跟他的亲朋好友讲。乃至当作一种吐诉一种心里的不平，觉得不以为然的说怎么出家人讲话可以这个样子。所以就变成令很多的信徒、信众讥毁三宝。乃至于他会大而话之说现在的出家人都不行了。就会令这些人去听信一些现在很多的白衣说，成佛不用出家或是修行不用出家。修行不用出家这早就已经有人讲，但是我那一天讲的佛教如来宗它里面就讲说，我后来发现它为什么会对那些人吸引力那么大，它就讲的很明白成佛不用出家。可是我们从经典里面，以及佛所说里面，菩萨成佛一定是现出家相。没有一个在家白衣成佛的。有无量的佛世界无量的佛没有一个是现白衣相而成佛。所以那个算是不正知不正见。如果称为邪见也应该是对的。你如果就是因为有一部分出家众表现的不好，令在家众好像有把柄了这样子。然后就去赞叹在家，本来三宝变成四宝佛宝、法宝、僧宝、居士宝。居士因为成宝了也能够受人皈依，不称师父而称师尊这样。种种的乱相大家都有一份。所以在讲话的时候尤其是出家人，你每一个字每一

句话你都要细细的考究，不要随口乱语。随口乱语那僧众就没有那个庄严相了。

[了知因此语故，则有一切烦恼善恶等法。]因为每一句话都有业。有业必有报，好话有好报，坏话有坏报。最好的话就是佛的讲经说法。他的报是众生得以修行开悟，乃至成佛。都是因为佛讲话。所以佛的一切教法都是言论。言语可以是非常好，也可以是非常坏。[一切二字，乃尽际包括之辞。]一切这两个字涵盖尽一切范围包括的意思。[烦恼者，谓昏烦之法，恼乱心神也。]烦恼的意思是说它会令人智昏而且烦这种法，会令我们的心神恼乱。烦跟恼的差别烦是小小的或是比较小的，恼的话就比较大。烦是小的动，恼是大的心动。[烦恼虽多，不出三种，]烦恼有很多很多八万四千烦恼。但是总括起来有三大类。烦恼又叫惑，因为它会令你起迷惑而且心乱，所以叫惑乱。这三种惑是天台宗所说。当然也是通教大致都是赞同这样的分类法。

一、见思惑。这个见思惑其实是两个一个见惑一个思惑。这个主要是小乘人所断。小乘人如果见思惑断尽就出三界。这个见惑不是意见的意思，而是观念的意思。就说知见正不正，乃至于是不是颠倒，是不是迷惑那个见。也就说能够分辨邪法、正法。因为没有学如来法所以知见不正。所以习外道法、习世间法以为究竟。习而且以为究竟当作是追求的最终目标。那个就有见惑，在见上面有迷惑。那个见惑上面时候断呢？须陀洹断。须陀洹是见道位。初果须陀洹果的时候因为见道，所以一时顿断种种的妄见也就是不正知见。对于世间以及所有的外道的知见全都是一时顿断。一时顿断：得到须陀洹果以后对于一

切世间的道理，世间道理有世间的道理，它在世间人中间还是成立的。乃至于是好的。乃至于是外道法一时都顿断。为什么？因为看破。所以一时顿断的意思表示 1、看破。2、不受迷惑。看破了就不受迷惑了，就好像玩把戏、玩魔术的，你看破他在那里耍手段，你看得出来你就不会被骗。你就知道能够鸽子是假的，是从他袖子里面拿出来的。所以就不认说他真的变出鸽子。乃至于是世间外道所有的变戏法，你看都知道不是真的都是虚妄。因为看破不受迷惑，接着实际上的不取、不著、不随。这实际上要做得得到。不因为名利或种种顾忌面子等等，或者是仍然有所求。有所求于外道，有所求于信徒怕信徒不高兴，我就这么说还是与魔共舞。乃至于是追求，不赞叹。但是你看末法时期就是正法跟邪法互相赞叹，互相所谓的交流。然后一起共修等等。那个都不是正确的。你得到了正见以后入了见道位，就见到真正的道，然后一切非道就看破、不受迷惑、不取、不著、不随，也不去追求它当作是一个目标，不管是不是一个终极的目标，只要是目标都不对，暂时的目标也不行。如《地藏经》所说进去是一个危险的道路，所以再也不进去了。进去此身难保。里面有种种外道的毒，虎狼狮子就把你一口吃掉。然后碰到一个大蛤蟆吐一口烟马上把你毒死。所以要赞叹，赞叹佛法，赞叹如来，赞叹菩萨。不可以赞叹外道。乃至于是世间所谓的种种圣人，自己封为圣人或是被封为圣人，很多是这样。很多他被封为圣人他自己都不知道。世间种种圣人也不赞叹，只赞叹佛如来。譬如说有一个学佛法的人，他在美国叫比较宗教学就常常讲，譬如他教尼采他说尼采也不错，有很多也是我们学佛人可以参考的。所

以就邪正不分。因为没有见道，所以信心没有确立，信不具足。有信但是不多没有具足。你如果具足十信的话就跟见道位差不多。这一切世间外道全都看透，全都看的清清楚楚。再也不赞叹不跟随着跑。不拉着它的裙子跑。向我们现在佛教界很多在学习外道，学习他们的企业精神、企图心。因为基督教他们经营的方式是以企业的方式来经营的。天主教更加是。所以他们的企图心侵略性很强，很多佛教徒佛教界看到外道的这种做法，就很羡慕就起来效仿。这都是错的。所以不赞叹、不追求、不跟随他们去作。随着他们修世间的副业。这个也是譬如说现在的人间佛教就是这样子。这就是学外道。学基督教所谓入世的那一部分。事实上基督教从来也没有出世都是入世。他会出世死掉的时候盟主宠招那个时候就出世了。我们众生的烦恼以小乘来看就有两种惑，见惑跟思惑。见道位的时候顿断一切见惑，所有一切迷惑的知见全都断了，一切的妄想见全都断了。这个见道位初果的时候。从二果可是断思惑，思惑要三个果才能断尽。所以就比较难。这个主要是说这个见惑比较容易断的原因在哪里？我们用唯识学来看就很容易明白。见惑依于第六识。思惑就涵盖了第六、第七识，所以比较复杂比较难。所以它必须要经过三个果证才能断尽。证到阿罗汉果的时候，二果、三果、四果思惑断尽就成阿罗汉。永出三界轮回。跟你我说拜拜。

二、尘沙惑。就到了第七识以及习气的部分。但是这个习气主要还是以现行的习气为主。尘沙惑这个是菩萨断的。无明惑当然也是菩萨断的。因为这两个都是习气的范围。尘沙那个习气很多很多，比如尘沙

一样。我们这个习气多如牛毛，比牛毛还要多。现行习气的底下有种子习气。

三、无明惑。是种子习气。等现行习气断尽以后，在修种子习气。种子习气断尽最后一分无明。十地菩萨断尽最后一分无明就诸佛授手灌顶，成就阿诺多罗三藐三菩提。

[一见思，迷理起分别为之见，对境起贪爱为之思。]这个解释见惑是对道理没有搞清楚迷惑。所以以邪理为正，以妄为真那个叫见惑。思惑就是当心对境的时候起贪爱，就称为思惑[二尘沙，谓众生心中之妄念习气，若空中尘，河中沙之多也。]所以称为尘沙惑。[三无明，即无所明了，昏闇晦昧之谓。]这个心无明糊里糊涂的。我就说我们没有学佛之前，每个人都是糊里糊涂的。不管你书读多少一样是糊里糊涂的，盲目的追求。我也是那样的过来。但是你自己看到自己盲目的时候就不盲目了。那个算是见惑，被世间一切所谓的文化、习惯、传统、教育，所造成的你那个心态，你那个思维。把错的东西当作一个目标来追求。譬如说我想成为哲学家，乃至把佛法也当作哲学的一部分。不过我这样说我算是运气，因为有读书人一辈子不能跳出这个范畴。一直都是把佛法当作哲学来看。乃至有些法师说佛法是最高的哲学。乃至有人著《楞严经》都这样讲，《楞严经》的道理是宇宙中最高的哲学。什么是宇宙呢？宇宙是虚空的那些球体以及星体，哲学是那些虚空跟行星能够产生的吗？这个本身就犯了因明学的错误。为什么？哲学从哪里来？从众生的心里面想出来。虚空跟那些星球如何能够想哲学。都是众生心依于言语创作出来文字言说，然后在用文字言说把它

编成一大套有系统的道理称为哲学。没有系统的就称为思想。所以有的人在历史上你说他是伟大的思想家。但是他还不足以成为哲学家，因为他没有自己自成一个格局的一套。他如果有一套他就是哲学家。譬如说孔子可以说是哲学家，因为他有一套。孟子也有一套所以也是哲学家。但是王阳明就不是哲学家，因为他没有一套他是零散的。他有很多学说有很高的思想，所以是思想家。你想想这个名字很有意思思想家这有个家，家是住的，所以思想家就住于他的思想。这是我用佛法来解释这个。住的意思就是贪着。所以种种家都是贪着家。哲学家贪着他的哲学所以称为哲学家。思想家也贪着他的思想。文学家也是一样一定要贪着文学，要不然怎么样能够成为文学家。科学家贪着科学。艺术家也是贪着艺术。运动家贪着运动。美食家贪着美食。有意思吧！所以家者住也，住者着也。所以学佛法很有意思很好。把一切都看得透透，眼睛一照出去就是XS光，你的每个人都只有骨头没有肌肉。接着无明，即无所明了，糊里糊涂的真的是这样子。自己认为自己很有道理，而且自己觉得自己很了不起。譬如说我以前想要成为哲学家。乃至我不好意思的讲我想要成为胡适第二，要带起第二次的五四运动。现在讲起来很不好意思。这个是我第一次讲请你们没事不要笑我。那个都是糊里糊涂。都是被世间法的传统、教育、文化熏染的结果。染到你那个心已经变到那个颜色，你没有办法用其它的颜色来思维。所以你认为那样是最高。顺便讲一个关于胡适，我以前迷他迷的不得了，他的书我几乎都看过，买了全套《胡适文存》、《胡适文选》。尤其是有一本《胡氏自选集文选》，碰到人家生日我就送人家



一本。教书的时候也是一样送给同校老师。他在序文里面写说，我编这本书的原因就是，将我历年来的著作认为对年轻人最好的把它选在一起。这个是为了让年轻人在现代的社会、现代的世界学一些防身的本领。他也是在感慨说现在众说纷纭，那种学派很多，年轻人不知道怎么学。有时候会被误导。他以防年轻学子被人家误导，所以教大家一些防身的本领。我对这句话佩服得五体投地，结果就被他托着跑。然后都完全放弃自己本来的防身本领，你要学佛的时候就死得很惨。为什么死？杜威等等那种实证哲学，有多少证据说多少话，一分证据说一分话。所以他一定要证据。可是很多事情是没有办法拿证据的。譬如说你太太爱你几分。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

【天台小止观】讲解

第八十二集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 9 月 26 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

我们刚刚讲到实证主义就是胡适所说的，有多少证据说多少话的那一派。也就说这一派就一定要是实体的东西，看得到摸得着。看得到摸得着称为证验。这个在西洋近代最早第一个是孔德（comt）提出这种理论。接着在十七、十八世纪就有像洛克（John Locke）、边沁、达尔文、罗素、美国的杜威，胡适是跟杜威学的。我们现在检验一下所谓有多少证据说多少话，最明显的就像达尔文他的进化论，乃至近代的考古人类学都是这样子。怎么样呢？他就去找了很多的骨头，或是化石然后就比拼。比如说人猿的骨头、脊椎、尾巴是什么样，然后跟猴子、跟人、乃至鱼等等的比较。然后就看着有一点类似，就说这个是这样子进化的。这个用佛法说就是依他起偏计。人猿跟猴子的骨头是那个样子，你怎么说人猿跟猴子之间的关系是怎么样，乃至猩猩跟人的关系是怎么样。这没有关系。你没有办法把他（英语）起来，所以你是一个很主观的陈述。他把它称为证据。你不管是在生物学、科学乃至在法庭上讲证据，一定要讲究有效性。人猿的骨头跟猩猩的骨头跟人的骨头，这中间有效性是怎么样，你没办法说的。我就讲话实证主义者讲有多少证据说多少话，可是奉行这一个主义的人，对于他们研究所提出的论证证据，他的那个有效性也是很令人迟疑。也不能确立的。譬如说达尔文所提出来的生物的演化进化，他就拿了一些骨头这样比比，鱼的骨头、乌龟的骨头。譬如说猩猩、猴子、人猿，然后人的骨头这样比。他就说这个是这样子进化的。我就跟你讲那是

废话。为什么？因为你把东西摆起来它当然有点类似。所以看到人的骨头跟猩猩的骨头有一点类似，但是猩猩有点尾巴，我们没有尾巴就说，那我们是从猩猩来的。当然了也许达尔文他老爸是猩猩。这个就有点变成强词夺理。可是现在你看看自从达尔文一讲，整个世界的疯狂就认为大部分人都承认了，认为是对的。这个就是歪理了你知道吗？所以我刚才讲说这个依他起性偏计所执。依他起性就是看到外物就起了种种的想法，就叫依他起，执以为真。以基本依他起的那种想法为真，结果在进一步的种种妄想。依他起是第一个妄想。第二个是种种的妄想偏计，就把它变成一套理论一样偏计而且还执着。他所谓的有多少证据那个证据，没有那个真正的有效性。你中间没有环节怎么样从猩猩的骨头，过度到人类的骨头说，这中间那个是因这个是果。没有它中间是断的。但是近世由于大家迷于所谓的科技、科学，都把眼耳鼻舌身所能够碰触的这种形象就当作是真的。不知道这一切都是幻相自以为真。你看那些人不是都是所谓很有知识的人嘛，但是都是与真理糊里糊涂的以妄为真。

再回头讲见思惑——以小乘来讲初果断见惑，二、三、四果断思惑。以大乘来讲的话十信菩萨断见惑，因为到了十信以后于佛法三宝、于正理信心具足。所以一切凡外邪小这种种的见解都断了。所以十信满心。不为这一切邪见所动。这叫信心具足圆满。因为一切邪见就都被破除了，在他心里面都不会起作用。信心有了以后才能够与佛法中住。所以就是信住行相。住行相三四个阶位破尘沙惑。尘沙惑很多。实相满心以后入初地，初地以后圣位，圣位开始破无明惑，一分一分破。

要破到十地满心最后一分无明惑断尽。一分就是一部分，不是说一百分的一分。是说无明惑有很多很多其中一个部分，最后一部分是在十地菩萨的时候断尽。

[三无明，即无所明了，昏闇晦昧之谓。]所以这个无明不是说智慧不高的人无明。乃至在世间上很有知识，很有学问的人也是无明。所以才会盲目追求。乃至创造出很多学理很多道理，自迷迷他迷惑别人，然后令大家互相争夺，乃至于厮杀。譬如说种种的主义都有这样子的作用。无明就是对于事跟理无所明了，昏闇晦昧之谓。

[当知吾人之心，本来光光明明，清清净净，唯一大光明藏，彻照无余，因众生颠倒妄想，背觉合尘，将本有之实相妙智，一变而为无明黑闇之昏惑烦恼，自心妙谛之理性，埋没不现。故今于语言时，修习止观，]所以现在在讲话的时候就应修习止观。因为本来无明，所以讲话的时候也要明了。[盖止能伏惑，]止的定力能够降伏止观惑，把它压下去。[观能破惑，]观了以后才能照破。[以三止止伏惑，以三观智，照破三惑，发本三智，显自性三谛，则将本地风光，彻底显露矣。然何能于语言修止耶？]但是怎么样能够在讲话中修止呢？[即于语时，不观于‘所’，返观于‘能’，]你不要观这个所言，也就是文字。应该返观在这个能言之心。不观于所言之语，而要返观于能言之心。

[了知能语之心，了不可得，则语中所言一切善恶等法，皆不可得。]我上次分析过语言是风相。语言如何含藏那些善恶的法，乃至于语言如何夹带你的喜怒哀乐，放在哪里。真是不知道。事实上你的喜怒哀乐也一定要用语言，表情也可以，肢体动作也可以。所以他的媒介不

一定是要语言。只不过语言更加的微妙，更加的细腻，更加的完全可以表达的更多。其它的容貌、肢体语言它是直接，但是简短。可是不能够很详细。不过顺便讲一下，最能够表示你的感觉、感情的是眼睛。不用讲话看你的眼睛就知道。有一句话讲眉目传情。我上次讲不是说无上师两眼一对的时候就印心，其实那是印眼嘛，然后即刻就开悟了。语中一切善恶等法，皆不可得。这很奇妙！语言里面怎么会有这么多的善恶等法，乃至一切的什么感情、思想，都含藏在里面。这是很妙的事。但是你要去找，你真的不知道是怎么样夹带的，怎么样传递。我讲过我们以前放风筝的时候，你要传一封信就把一张纸放在那个线上就上去，你实际看到有一张纸条。可是你讲话根本也没有一张纸条，感情放在哪里？可是你说我写情书，那写情书要用笔用字，你那些文字里面你把你的感情爱意放在哪里？没有都是黑墨。所以这是很不可思议的一件事。但是众生就是以这不可思议的事情当作真的。这种自己互相约定俗成的妄想当作是真的。

[以其离能无所故，如是‘能’‘所’，]因为离开能就没有所。也就说如果没有能言就没有所言。[悉皆了不可得，]能言跟所言都了不可得。为什么说所言了不可得？因为你所言的话或所写的文字，里面真的能够传达你的讯息吗？你把讯息、感情或是思想放在哪里？放在那个字，我们说字里行间，可是字里行间是空白。所以这也不通。用佛的那种参的思维来看，这一切都如同幻化。你要认定它有它就有。但是你要看透它的话它就没有。你有没有看过万花筒，那一些东西是真的吗？那些都是碎纸。但是我们看的时候觉得是真的。你一定要执着里面是

真的又有这么多花，那也随你了。譬如说一个男孩子爱上一个女孩子，看到那个女孩子一举一动一颦一笑，对他都有很深的意义。她只要稍微看他一下，他就昏倒了。所谓回眸一笑百媚生。但是对那个女孩子没有意思的人，看那个没有感觉。这就看你自心怎么想，然后你怎样解读。你认为那个女孩子的一举手一投足对你都有意义，那是你自己想的，那就是你所表达的。可是也许那个女孩子根本也没有这样的意义。所以能表达的并没有这样子的意思。你以为她所表达的有含这个意思。实在是能所皆不可得。你们有没有看过《少年维特的烦恼》歌德写的？现在人都不看书的。《少年维特的烦恼》就是有一个少年叫维特，欧洲人是这个样子了，他爱上一个少妇，偷偷的单恋。我记得他一句话说：“她只要看我一眼我全生都属于她了。”可是你要知道少年维特 17 岁，那个少妇是 24、25 岁。你说 24、25 岁的少妇会看上少年维特吗？不会。会对他有什么用意吗？不会。都是他自己想的。所以这就是少年维特的烦恼，自作多情。人家一举手一投足你就给她解释的很多，对我有意思这样的。这就是能表达跟所表达。其实人家根本也没有所表达，也没有能表达。但是你就看到她有能所。能表达的爱意，所表达的关心。所以你看学佛法很好，还用到《少年维特的烦恼》，说《少年维特的烦恼》实在是很烦恼。其实《少年维特的烦恼》不是说他爱上一个少妇，应该是指所有的单恋者。单恋的人都是一个大烦恼，而且心里面都看到很多人家没有的能所。[则虚妄之心念息灭，是名修止。]妄心止息、妄念止息叫做修止。心有虚妄的种种念头想法，那就是烦恼。止就止息烦恼。烦恼主要就是妄念，虚妄之念。

[云何语中修观？]怎么样在讲话的时候修观呢？一般人讲话都来不及还修观。所以修行人就是不一样，修行人讲话不只是在讲话，话里在修行。吃饭不只是吃饭，吃饭也在修行。乃至工作的时候也不只是在工作，工作也是在修行。所以他饭没有白吃，话没白讲，日子没白过。念念不空过都在修行，所谓无空过之时。无空过的意思就是都在修行。无论任何时、任何地、任何事全都在中修行。譬如说以跑步来讲，跑步的时候我也在修行。我还有修密法之前，我跑步的时候就观本心、观本性，常常就摄心观是谁在跑。是我的腿在跑，还是身在跑，还是心在跑。这样一观了以后跑起来就很轻松。就所谓的任运而行。学了密法以后我跑步的时候，当然一边要调和呼吸，一边就念不动明王圣号，按照呼吸跟脚步。乃至念整个明王的曼陀罗。事实上我就是在念整个不动明王曼陀罗。所以我说念念修行。跑步的时候不只是跑步。我这样作一来在跑步的时候我信很清静，二来对于整个不动明王曼陀罗我每一次跑步又熏习了很多，不断的熏习所以来世应该比较不容易忘掉。因为念兹在兹。顺便跟你讲通常我出去不是走路的时候，或是坐车，我心里面都一直在念不动明王的一字咒。所以心都没有真正的闲着，都在所谓的用功。但是我从来也不讲话用功。用功听起来太伟大太可怕了。所以我顺便讲一下你在日常生活中修行归修行，你不要出口闭口都是佛法。因为佛法不是挂在嘴巴上。要在心里面修，在心里面修也要密修，不要老是让人家知道。好像人家不知道就白修了一样。天天为自己做广告。[云何语中修观？]在讲话的时候怎么样修观呢？我现在问你，你会不会想说真的可能吗？当然可能了。譬如

说我就做到一点点。

[应作是念：死人亦具一口，]应该作是念说：死人也有一只嘴巴。[何以不能语言，则我之讲话，皆由觉观鼓动气息等，故有言语音声。]你看我也有嘴巴，死人也有嘴巴，为什么我能讲话他不能讲话。这个有点模仿《楞严经》里面讲说，如果眼睛能见的话，那么死人也有眼睛不能见。甚至于不要说死人眼睛不能见，你睡着了以后眼睛也不能见。有心才能见所以真正见的是心。真正讲话的不是嘴巴，也不是舌头而是心。你有一个意思你想讲话，你即使没有讲出话来，但是你心中有那个意思就有心语。如果跟你心心相映的人他看到你的样子，你不讲话他就看到你的心语他就了解。[觉观者，粗心在缘为觉，细心分别为观。]这个我前面讲过。心的细动叫做观，粗动叫做觉。[是知语言，由内鼓动气息，冲于咽喉唇舌齟，故有音声，否则欲言，岂可得乎？]这个是言语产生的因缘。最基本的因是那个心。[当知口不能言，因心而有言。]光是嘴巴是不能说的，要有心才能够说。[若口能言者，则世之哑子，亦应能言，]如果光是嘴巴能够讲话的话，那么哑巴也应该能讲话，因为哑巴也有口。[彼何而不言耶？]可是哑巴为什么不能够说话呢？[足见言之非口也明矣！]所以能够讲话并不是嘴巴的功用。而是有心的关系。顺便举一个例子赌徒他爱赌，赌的时候是用手，当然也要用眼睛，可是主要是心爱赌。所以佛在《百喻经》里面讲了一个故事，有赌徒爱赌为了发誓不再赌了，他就砍掉一只手，结果赌瘾一起来的时候没有左手，他还是用右手去赌。后来又再把右手砍断，应该不能赌了吧。他就用嘴巴赌。嘴巴也可以拿牌。甚至于脚趾也可



以拿牌。所以好赌的不是手。叫你去作赌的事情的也不是手。手是什么？手是代人受过背黑锅。真正要赌的是那个心。赌有很多的问题在里面，第一个、最基本的就是贪得。第二个、是侥幸，因为他要碰运气。可是真正想要赌的时候，他也不管他运气好不好，他就是赌。然后赌输了就说手气不好。第三个、斗争。那是一种争斗。第四个、刺激。寻找刺激。为什么要用这种刺激呢？因为众生有两种东西最宝贵，1、内财，就是你的身命。2、外财，就是你的财产金钱。但是众生因为心颠倒故，对于外财的爱财如命。固然爱身也爱财。所以用钱财来赌这种刺激性就高。如果赢了的话那种快乐，因为侥幸成功。所以能赌者不是那个手，是那个心。一样能言者不是那个口。

[以其动之于心，方能言之于口，]因为心动所以嘴巴才会动。[若返观能言之心，则非内外中间，亦非青、黄、赤、白，]假如你要去观看那个能言的心，这个能言的心不是内外中间，也不是有什么形象。[求其心体，不见相貌，]所以不见相貌。[当体即空即假即中，不特能语之心，即空假中，抑所语中之一切善恶等言，亦即空即假即中，]什么叫即空即假即中？法师用手势表示即空是左手，即假是右手放在左手上，即中是左手放在右手上重叠了。空就是假就是中重叠，所以三为一体。[毕竟空寂，如是则名语中修观。昔慧可二祖，至达摩初祖处求开示，以刀断臂，痛不可忍，乃祈初祖言：‘请师与吾安心。’]他这里讲说痛不可忍这个是宝静大师写的，在公案里面没有这样写。事实上应该照讲释上讲，他能够断臂求法就已经到达看破这个身相，所以还会很痛的话，他就不会断。就好像你知道很多人燃指供佛，可是你所知道是

燃指供佛的人，都不是说一边燃指一边唉唉叫这样。因为那是很痛的。他一边念佛摄心就不觉得痛。所以‘请师与吾安心’也不是很痛才安心。他说弟子心不安，心不安的意思是什么？如果以修行的境界来看，因为他粗烦恼已经应该就断了，乃至不只是粗烦恼有一些微细的他也断了。譬如说身见就没有了，所以才能够断臂。要不然要断之前就想一断就破相了，将来也没有手可以做什么做什么。那还断什么。所以已经看透了这个色身，对身的贪已经没有了。所以基本的这些粗烦恼已经断了，现在就有些细烦恼。微细烦恼在《楞伽经》里面称为流注，流注的生住灭。《楞伽经》讲说心有二种相：1、相生、相住、相灭。流注生、流注住、流注灭。相就是表面的，流注是底层的。就好像河流表面上的水波那就是有相，相生、相住、相灭。底流你看不到深层的，但是很强而流注不断。可是那个相是要依于外在的风，外在有风才起浪。没有风河上不起浪，连涟漪的波动也不会有。所以那个叫相生、相住、相灭。依外境而起相生、住、灭。流注是无始习气业力所推，不需要有外境的影响，它自然就这样。就好像河流的底流是怎么来的，地形。地形它有高低，当然是由高而低，所以河流流的快慢就看它河底的情况是怎么样。就比喻成习气。习气是流注不断，所以过去、现在、未来流注不断。除非你修如来圣法断流注生、住、灭成佛道。断相生、住、灭成阿罗汉道。这就是为什么《楞伽经》是性相合一的原因。它讲性也讲相，因为讲如来藏。但是如来藏的心海里面起波浪，断相生、住、灭就断三界轮回相，证阿罗汉道。断一切种子习气出九界成佛道。要回向之前不要忘了护持‘译经院’，令无量众

生得到利益，让你种无量的善根福德。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除  世世常行菩萨道。

### 【天台小止观】讲解

## 第八十三集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 10 月 3 日

请合掌  南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法  百千万劫难遭遇  我今见闻得受持  愿解如来真实义

上次讲到我心不安‘请师与吾安心。’[祖曰：]初祖达摩主师就跟慧可大师讲说：[‘将心来吾与汝安。’]将就是拿。你要我帮你安心，你要把心拿来我才能安。你不把心拿来我怎么安呢？[大师答言：‘觅心了不可得。’]慧可大师就说：‘觅心了不可得。’[初祖曰：‘吾与汝安心竟。’]达摩祖师就说：我替你已经安心完毕。[此即与止观毕竟空寂之义相符合，]就跟止观里面要观毕竟空寂的道理是相符合的。[修止观之门径甚繁，]这个对不起我不太苟同，修止观的门径应该是甚多。下

面是讲阿弥陀佛的念佛法门，这个近代净土宗的讲法。智者大师在他的论文里面并没有这么说。所以你们自己看就行了。我这里略过。[若教以念一句弥陀，六字洪名，至简且易，若能不起思量分别，蓦直念去，即与止观相应，所以真修行者，切勿好高骛远，一门深入，如鼠之啮棺，今日明日，必能透出，否则东啮西啮，终不能出矣！]

论文[次六根门中修止观者：]接下来在六根门中，眼、耳、鼻、舌、身、意这六根。这是动用中。修行有两种：1、在静坐中。2、叫在动用中，动用中就是在日常生活中一切时，行住坐卧任何时候你都要用到六根，所以叫做动用中。这有相对于你在静坐中应该让六根寂静。所以就不用六根的嘛。但是你在日常生活你非用不可。所以你在日常生活中，在动用六根的时候要修止观。[一眼见色时修止者。]第一个就是眼根见色的时候要修止观。因为动用到眼根令它见色的时候，就要修止观。总而言之，一句话就说即使不打坐的时候，还是要修止观，也就说在任何时候把握机会修止观。你既然是修止观的人，任何机会、任何时间把握机会，把握因缘而修止观。不能说只是在坐中修。坐中的时间甚少。日常生活的时间甚多。你如果是专修止观的人，只是在打坐中修，那你一天没有修多少。你圣道如何能成呢？你一天了不起了不起坐四小时，已经很了不起了。四小时很长了。你就是上午坐两小时，下午有要再坐两小时，你看这个两小时跟两小时并不是只有两小时。因为前面要准备，后面起来腿痛又要伸展伸展，不能马上起来。所以这个四小时差不多要变成五六小时了。可是这个还要因缘很好很有福报的人。第一个你那个四小时成分成两个阶段，两小时两小时。

但是一般人都没有办法一次坐两个小时。很多人不要说一次坐两小时，坐二十分钟就哇哇叫了。然后就腿动动屁股歪一歪这样的。左歪右歪身体也歪来歪去。那个都还算在二十分钟以内。你看看每一次要坐二十分钟，坐满四个小时要多少次。好吧我们就说一小时的话，你就要坐四节，那个一小时每次也要前后加上去二十分钟吧，这反而更久。所以一般人现在没有这么大的福报了。除非你闭关修行。但是闭关有的人也不见得能够坐这么久。我这里讲的要点就是说：你不能够只是打坐的时候修止观。你既然要修止观，你要令止观要有所成就，必须要动用中也要修。可是我现在告诉你，我就讲一个粗话你不要臭屁，你不要跟人家讲说我是在动用中修。我就讲你没有那么了不起。你那个动用只是补充而已。因为你正修修的少。所以补充的修、随缘修。动用中又叫随缘修，也叫辅修。坐中修叫正修。可是你听我这样讲你也不要又臭屁的说，人家问你说你怎么修？我都是随缘修。不懂的人就不知道，知道的人表示你没有正修。所以吹牛不要让那个牛皮破了。这就是为什么必须要在动用中也要修，要补足正修的时间太少。

[一眼见色时修止者：]第一个眼见色的时候要修止的方法是什么呢？者就是方法。[随见色时，]随就是随着或是依靠、依照。随着见色时的因缘。[观如水中月，]加一个观字。观所见色如水中月。什么是水中月？水中的月亮这是佛讲出来的比喻。水中月真正的意思是有相无体。这个相也不是真正的相，有影无体。它只是一个影像而已。水中的月亮只是一个影像，如果以现在的话来讲叫投影。天空那个月投影在这个池塘的波心。徐志摩我是天边的一片云，投影在你的波心很浪

漫。所以水中月只有一个影子没有实体，不是实在的。可是这影子有没有？还是有。台湾话讲真的就是有影，假的就是没影。但是不管是有影无影都是影。影就不是实体就是不实在的。所以它只是一个投影一个反射。[无有定实，]无有定就是确定。实是实在的意思。确定实在之物。水中那个月影是没有确定实在的体，或是的东西，只是一个影子而已。就好像人影也是一样，因为光线投射所以有人影。但人影不是实在的。[行者若见顺情之色，]加一个助词行者。顺情是悦意的意思，令你的心欢喜叫悦意。情是心也就是感觉。顺着你的感觉的就令你欢喜。如果违逆你的感觉就是令你不欢喜。我们在古代的时候说：如果令皇帝老子不欢喜的时候叫抚其逆鳞。因为他是龙嘛。龙的鳞你抚摸它的时候你要顺这摸，你反着一弄都把它翻起来了。同样你家里有养宠物的，摸你的狗或是猫，你顺着它摸它很舒服，你反着弄它咬你一口。而去你反着弄它的毛都起来了。你顺着它的方向弄，就是顺着它的感情、感觉就悦它的意，它就很舒服很快就睡着了。[必须觉知不为所染，不起贪爱；]你如果看到你悦意色的话。这里加一句话‘必须觉知不为所染。’然后在说不起贪爱。为什么？你看看我们这对眼睛用了多少遍，光是这一辈子就用了无数遍。我现在问你，你自从出生一懂事以来，你在看东西的时候你会不会想一想，通常不会想。看了就看了。看了很高兴、很顺眼的东西就去多看，看不顺眼的要不然就不看，不要然就瞪他一眼或是瞄他一下。我们读初中的时候流行这样子，就是有一些小流氓、小太保，你走过去的时候不小心看他一下，他就走过来问你瞄什么，然后就跟人家打架。所以那时候走路不能乱

瞄。你不喜欢看的你就用瞄的，头也不动就眼珠子转一转这样。讲的比较文雅一点叫睥睨。睥睨：是斜眼向下看，表示很瞧不起。所以你在看的时候你看顺眼的你就多看，而且越看就越舒服。我们台湾话说眼睛是冰淇淋，大概就是很酷吧。我们在看的时候都不会去想说，在看东西的时候心里面要怎么想有没有？从来都没有。你看看修行人就不一样。修行人必须不一样。你不能眼睛看就跟凡夫一样他看你也看。这样子的话修行人跟凡人没有什么不同。必须要有所不同。凡人看、世俗人看他就是看，然后依着看的动作摄受那个对象以后，就起来种种的感受、感情、贪爱、执着，乃至就跟他走了想要多看他几眼。高中的时候有一个同学学歌，那个歌词就说美丽的姑娘见过千万只有你最美貌，世上多少人见到你的时候都看了脖子酸。我出家了不方便唱那个很好听。因为这个歌很俏皮很好听，所以我们那一班就把它当作班歌。再讲一个例子我在美国闭关的时候，有一天出关出来办事然后开着车子，美国他们那个房子常常都有游泳池，而且他们游泳池常常也都没有篱笆围着，街上都可以看得到，他也不怕你看。洋人就是比较野蛮嘛，就穿着比基尼晃来晃去、走来走去的，也没有什么人看她你懂吗？那是夏天我开车去办事，结果走过一间房子的时候，忽然有两三个女孩子就穿着比基尼，因为我闭关很清净，所以我开车开过去也只是很短的刹那而已，但是一看到女身就忽然心里面怦跳一下。我就自己审思说奇怪怎么会跳一下呢！我想说即时很普通照片上、画画上、电影太多了，为什么以前看不会跳一下，现在看就会跳一下？后来我就想到 1、闭关清净。2、无始贪爱色习气。因为闭关修行那个

习气比较伏下来，没有显现出来。可是现在碰到那个境界忽然的不可思议就浮起来了，你来不及挡它。而这个贪爱是贪爱色，讲的明白一点就是无始贪爱淫欲，贪爱男女身。他那个种子在那边，现在是因为修行的关系被暂时眠伏，可是碰到境界它马上就跳起来。就好像你电脑里面点一下就出来了一样。所以这个太可怕了。顺便讲一下这个世界整个世界的文化、民俗都变得越来越堕落。都被西洋人给染污了，追求的对象以色情为有趣。女孩子就不知道羞耻。其实这个不是现在才这样，在希腊的时候就这样，裸体当做艺术。所以我们东方都没有这样子。所谓的把肉麻当有趣，把暴露当艺术。你说那个艺术家看了那女的都没有感觉，那他可能是性无能。[若见违情之色，]如果看到违逆感情的色的话，也就说令你不欢喜的色。同样你要加上‘觉知，不为所牵。’你看世人颠倒，西洋人在这方面是最颠倒的。我讲这个不只是说我们东方人习俗的关系。佛也是这么说，佛说人为什么要穿衣服？为了遮羞，为了羞耻心的关系。事实上不是我们佛说。连他们耶稣教也是这样子，在伊甸园的时候耶和华创造了亚当跟夏娃，等到他们吃了禁果以后就智慧、知识，然后有智慧有知识的时候，第一件事知道自己没有穿衣服，就觉得害羞。所以就各拿了一片无花果来遮。所以你看看西洋也是这样的。以裸体当作艺术这恐怕他们的上帝也不相信。还有他知道自己没有穿衣服，这个代表真的有自知之明。反过来之前就是无明愚痴。所以我说两个白痴，连自己没穿衣服都不知道，这个已经白痴到极点。一般的白痴也不会这样白痴。若见违情之色，就必须马上觉知，不为所牵，不要被他牵动拉去了。[不起嗔恼；]



因此才能够不起嗔恼。[若见非违非顺之色，]如果看到不是令你欢喜的，也不是令你不欢喜色的话，也是一样‘须觉知，不为所惑。’[不起无明及诸乱想，是名修止。]就称为在动用中见色时修止。第一个、止贪心。第二个、止嗔心。第三个、止无明心。顺情的时候止贪心。违情的时候止嗔心。不顺、不违的时候止无明心。当然这个顺违是有那个价值的。譬如说你看人家变魔术，应该是可以算不顺不违。虽然很好看但没有打的严重的后果。这就称为不顺不违。那个时候你就会起无明心，然后就认为它是真的，就被它所牵。就好像我们小时候过年有到处敲锣打鼓舞狮，我就跟着去到中心桥，过来桥到辛庄那时候六岁。我觉得过来桥以后就不能再过去了，我就停下来来回走。来回走不知道怎么回去，于是我就叫了一辆三轮车。那个三轮车也是很有意思，他也不怕拿不到钱，也不怕说我讲错了。他问我说到哪里？我说到牯岭街底。然后回到家我妈付钱。这是我第一次的探险六岁。因为有这样的经验，所以我探险的足迹所至差不多要遍台北市了。尤其是上了以后小学一年级、二年级，功课没写的时候我就去探险。所以那就是无明意。但是我小时候逃学去探险，也不是真的无明，就是怕被打。所以是无明也是有明。可是终归还是无明。为什么？因为回到家还是挨打。[不起无明及诸乱想，是名修止。]在见色依色那个情境而起种种的感觉、感受，把那些感觉、感受都把它止息。不要让它驾驭你的心。

释文[上明六缘修止观已竟，]前面在六缘中修止观已经讲完了。[此第二明六根对六尘修止观也。]这里第二大项是表示在六根对六尘的时候

修止观，应该要怎么修。[初心之人，]初发心修行的人。[修习止观，欲与止观相应，]修习止观，而想要自己跟止观相应。[得其利益，]而得到止观的利益。[颇不易易，]易易就是很容易。颇表示强调。非常的不容易。[以其止观不与烦恼相应故。]我觉得这个不与可能是笔误，应该是尚与才对。因为他所修的止观还是跟烦恼相应。如果不与烦恼相应就应该是离烦恼。离烦恼就应该是跟止观相应。所以这里比喻不应该成尚。就是尚与烦恼相应。所以一边修止观心里面一边很多烦恼，就没有办法得到止观的好处。[务须死心蹋地放下一切，能所不二，不起分别，忘身忘体而后可。]宝静大师劝我们要修止观就要死心蹋地放下一切，不起能观所观，能止所止，因而忘身忘体而后可。要观到忘掉自己的身体才算数。[当知止观二法，是破执著之利斧，亡情、见之钢刀，]情跟见是两回事。情就感情感受。见就是见解。感受跟见解都要把它忘掉。可是你晓得众生为什么有烦恼，为什么轮回生死？都是因为情。情就是感受感情，感受感情是在一起的。所以称为有情。你说你感觉怎么样？我感觉很好，感觉很舒服，感觉很快乐，我感觉很悲哀，我感觉我快死了。我感觉我没有希望，我感觉很灰色，我感觉很光明，我感觉我很有希望，我感觉我精力勃勃的精神很好。都是用感觉。所以感觉是盲目的。那个见虽然不是盲目，但是好像打坐的时候开三分眼，那个叫见。什么见呢？不是佛法说的正见。正见是整个眼睛张开看得清清楚楚。众生种种的凡夫见，外道见那个见，所以开三分眼，乃至于是眯眯眼。所以看得不清楚能见度就很少。种种的看的不准，乃至于是看歪了。不清楚的见再加上盲目的情合在一起，就让

众生在六道中永恒的跌跌撞撞，然后都不觉得难过。而且还蛮喜欢的。举个例子来讲我很迷的那个罗素，他写的三本他的自传，他活到八九十岁的样子，他年轻的时候很不快乐，虽然他是贵族但是他很不快乐，他尝试要自杀三次，离婚两次。所以看见他的家庭生活并不是快乐的。但是他自传的序文里面讲，其实他的序文讲的非常好，他有一句话影像非常深刻，虽然这辈子有种种的经历，也受了很多的苦，那个时候他已经快九十岁写了这篇，但如果有机会在让我过一次的话，我很欢迎。我觉得不错很好很有勇气。可是学了佛以后才知道贪生怕死。每个人临老了都是希望还能够在活的久一点。不会说老了我赶快死掉算了，不会这样子。即使是植物人他也想要活下去你知道吗？只是他不会讲而已。生存意志就是无明缘行的行字就是生存意志。生存意志讲我要活下去。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

【天台小止观】讲解

第八十四集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 10 月 3 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

刚刚讲说顺情、逆情，抚其逆鳞。想到一个小说家马克吐温，他写了《汤姆历险记》，还写了一个《顽童流浪记》。《汤姆历险记》就是汤姆·索亚他有一个好朋友叫哈克贝里·芬。《顽童流浪记》是中文翻成这个名字，但是它英文名字叫 The Adventures of Huckleberry Finn。好像是这本小说里面哈克贝里·芬也是一个七八岁小孩子这样，因为他长得也蛮可爱的，所以很多人都常常会摸摸他的头。但是他很讨厌大人摸他头的时候，这样乱摸把头发都弄乱了。我看了那个以后才知道，原来摸小孩子的头不要这样子的摸。要顺顺的摸，不要把他的头当草一样揉作一团。还有另外一个小说家我忘了是谁了，他就写说他长的有点小小胖胖的，然后大人就常常的捏他的脸颊，他就很讨厌。我那时候知道原来觉得小孩子可爱的时候，就是稍微摸一摸可以，不能这样捏他。文学有时候也蛮有意思的。

[趣菩提之阶梯，除烦恼之妙药也。]就说止观有这样子的厉害作用。止观第一个、它可以破我们的执着。第二个、它能令我们的妄情跟妄见都能够把它消除掉。消除我们的情见令我们到菩提的阶梯。而且可以除掉我们的烦恼。止观有这样子的妙用。[若能于二六时中，不忘止观，]二六就是十二小时。也就说一天二十四小时，至少十二时中，就不忘止观。为什么二六时呢？因为去掉睡觉、吃喝、上厕所总共加起

来去掉一半。[何愁佛道不成，生死之不了也。]讲到这里庄子说：‘我们这一生大概上寿八十，中寿七十，下寿五十。’一般人如果是上寿来讲八十年，但是睡觉就睡掉一半，只剩下四十年，然后在去掉吃喝拉撒，在去掉生病种种都一直扣，扣到后来剩下能够开怀大笑的时间，总共加起来不到八天。所以这八十年里面总共真正很欢心的开口笑不到八天。庄子是很幽默的。所以说人生苦多乐少。西洋的雪莱英国的诗人，说我们通常在笑的时候都是含着眼泪的。这是正宗的浪漫主义者说的话。不忘止观，何愁佛道不成，生死之不了也。[故教于六根对一境界之中，修习止观，正显念念不离，无间断不休息之功。]无间断不休息这个是很难作的，这个是普贤菩萨才能做得到。念念相续，无有间断，身语意业，无有疲厌。不要说是念念相续，无有间断，无有疲厌，念个半小时、一小时就累个半死了。坐个半小时、一小时也很累。所以这个菩萨修行真的不容易。[言六根对六尘而修止观者，一谓眼见色时修止观，乃至六意对法尘修止观也。]眼见色；耳闻声；鼻嗅香等等，一直到意根对法尘那个时候都要修止观。所以不能只是糊里糊涂的让眼睛见色，糊里糊涂的不止不观这样的。但是我们凡夫就是糊里糊涂的嘛。然后六根来了就收。[一眼见色时修止观者，随眼所见种种色相虽多，]我们眼睛所看到的色相虽然很多。[要不出三种：]要就是合在一起把它依重要性分出来，依唯识学来有三种色：[一显色，显即明显，色即质碍之色，]色的意思就是有质碍的东西。这一个东西它是一个实体它就有实质，这个质就是实质。碍就是障碍。障碍的意思就说物物不能相入，一样东西不能进入到另外一样东西的里面，这

叫做礙。譬如法师手里拿的一个木棒跟一个杯子，它都是有实质的。这个木头碰到杯子它就障碍住了，不能进的去。这个叫质礙。为什么会礙？因为有质。没有质的话就不礙。现在一般人说的唯识学很科学，唯识学不只是很科学而已是超科学。有质礙的色体，[谓青黄赤白，光影明闇，烟云尘雾，虚空等色，明显可见也；]这就显色。明显可见之色叫做显色。

[二形色，]其实这个形是比较的意思。有一种色它本身是不存在的，它那个存在是比较而来的。譬如说长短，长以唯识学来讲是一种色，可是长这个色是不存在的。为什么？你把什么东西当作长。你说短，短也不是一种色。所以它本身是不存在的，而是比较而来。有一个比较长的跟一个比较短的比较，那就一个长一个短。所以长的那个东西叫长色。短的那个东西叫短色。但是那个是比较而来。那一个长短不是那个色体本身拥有的性，而是我们赋予它的。这个性除了是自性以外，还有赋予之性也是一样。所以一样东西长不是那样东西的本性。它短也不是。而是比较就能够显出长短。[形即形相，谓长短方圆，粗细高下，]粗细这也是比较，你说这个东西很粗，那什么叫粗呢？它那个东西本身不叫粗。你说这一棵树很粗，那一棵树自己也不知道自己很粗。细也是一样你说杨柳很细，杨柳也不知道自己细。那都是比较而来。杨柳跟橡树比较杨柳比较细，橡树比较粗。然后高下也是一样，高下就是高低。高低也是比较而来。[若正不正，]也是比较而来。所以形色是比较而得之色。这个形不似形状的意思。[皆有形相可揽也；][三表色，表显也，谓行住坐卧，取舍屈伸，虽是所行之事，而有表对

显然可见，故名表色。]有所表能够显示叫做表色。[又阿毗昙论复有三种不同：]表色又有三种不同。也就说这个表色是我们可以看得到的叫做表色。[一可见可对色，]事实上唯识学讲是有见有对。[即一切色尘是，]就说一切的色尘有见有对。有见就说能见可以看得到。[谓世间之色，眼则可见，又可对于眼故也；]这个地方宝静大师有一点点错误。这个对不是对于眼，这个对就是质碍。有对色就是有质碍的色。所以有见有对色，可以看得到而且又质碍的色。[二不可见可对色，]依唯识学无见有对。所以这个唯识学是分析的非常微细。第一种色它是有质碍有形质，而且看得到。第二种它也是有对，也就说有质碍有形质，可是看不到。虽然看不到但它是有形质有质碍。不是别的东西可以透得过去，或是它能够透得过别的东西。所以它是一个有形质有质碍的，可是我们肉眼看不到。[即眼耳鼻舌身之五胜义根，及声香味触之四尘也。]声香味触四尘当然不是用眼见的。[五根谓眼识不可见而能对色，]他是讲说眼识是境色根。所以我们一般的肉眼是看不到的。境色根就是视神经。视神经是眼睛看不到，但是放大镜可以看得到。而能对色这个就不对了。有对还是说它有形质。视神经或是眼识虽然我们看不到，但是它是一种有形质的色法。[耳识不可见而能对声，]这整个都是同样的错误。那个对不是对声，而是它是有形质的。所以耳识也同样的跟眼识一样，它有形质但是我们看不到。这种色法是有形质的色法，但是我们看不到。[乃至身识不可见而能对触，]身识也是有形质的色法，但是我们也看不到。[此等皆胜义根也。]所以眼、耳、鼻、舌、身、胜义根我们都看不到。但是它却是有形质的。而不

是抽象的，不是心法。它是色法。[四尘本不可见，而有对于耳鼻舌身，故云不可见有对色也；]这里也是一样的错误。

[三不可见无对色，]刚刚第一种色是有见有对。第二种色是无见有对。第三种是无见无对。这种色是很特殊的色还是色法。它是看不到而且没有形质。可是它还是色。只不过它没有形质，我们也看不到，但是它是有的。以唯识学来讲它还是色法。不只是唯识学，以小乘的相宗法相学它是一种色法。[此即无表色也，]所以这是一种色但不能表现出来。它自己不会表现出来，我们也不能够把它表示出来。但是它是有的。下面也是一种错误了，[谓吾人第六意识，缘于过去所见之境，名为落谢影子，盖前五尘，虽于意识分别明了而皆不可见，且亦无表对，故名无表色也，]这整个不正确。

我现在来解释一下这里面，这两个色都容易懂，有见有对的色一般的色没问题。无见有对的色有质碍的，但是我们看不见的色，这也没问题。问题在无见无对的色，我详细解释一下。无见无对的色称为无表色。为什么佛法要讲这个无表色？就是要解释一个很特殊的色体——戒体。因为戒体它依律学来讲它是色法。它不是抽象的。以律学来讲为什么说我们有得戒体，乃至破戒体。能得能破它就是有东西。它不是没有东西。所以让你有那种真正实实在在的知道那些感觉。它确实有一样东西，你受了戒以后你身中确实有一样东西，那个东西叫戒体。所以它能够起防非止过的作用。它是实在的东西。小乘里面有一部叫《说一切有部》，它主要是讲戒律的，而且配合法相学。既然叫法相那个法相就是有，即使那个法相到后来说是虚妄之相，但是虚妄之相还



是有。所以小乘的法相学配合上《说一切有部》。怎么叫《说一切有部》一切都是有的。相对于大乘说一切法空。大乘虽然说一切法空有空中，但是也不否定因缘业果。因缘业果还是有，还是有众生轮回，还是有佛成佛成菩提。菩提还是有。人有没有呆的？有。有没有有智慧的？有。有没有好人？有。有没有坏人？有。有没有恶人？有。有没有孝子？有。有没有逆子？有。都有说一切有。因缘业果、凡、圣、智、愚、贤、不孝全都有。都是因缘所生。虽然以大乘来讲因缘幻化，但这个幻化非无。所以讲空不要落空。空是一帖药让你解脱。而不是让你忽视因果，或是破坏因果。这概念很重要。应该是这样你自己要把空有融通的，但是太难了。我刚刚已经帮你融了，融了你就要通。《说一切有部》说：“无表色系以身业与口业为缘，生于吾人身内的一种无形色法。”什么意思呢？以身业跟口业为缘。譬如说我们受戒的时候要礼拜，要拜佛、拜戒师，然后要念那些皈依文，受戒文，所以有口业。身、口二业为缘。然后在受三羯磨、四羯磨的时候，不可思议身中就会有一个色法生起。这个色法看起来是没有形状可见，可它确实是有色。所以他就能够得这个色体、戒体以后，他就能防非止恶。它能够起防非止恶的功能，而且你尽这一期报身，你只要不去破坏它，这个戒体都有都会起这样的作用。如果你如法受戒它都会有这个戒体存在。所以你受了戒的人，跟没有受戒的人就是这样子。没有受戒的人他面临一些情境的时候，他可以肆无忌惮的去作任何事，而且心里面不会有什么顾忌。多少你受了戒的人心里面就会有顾忌，而且会令你悬崖勒马不再进一步作。也许境界所牵会有动心。但是它就会令你不

会去完成破戒的事情。因为是戒体在，戒体等于是一个抗生素，他就是有一个抗体了。所以《说一切有部》就把能够防非止恶的这一个色体就称为戒体，得戒的戒体。但因为它不显于外，所以称为无表。这个东西不会显出在外面。‘又以其乃身内之地、水、火、风等四大所成。它是清净的地、水、火、风四大所成。所以称为色。虽然属于色，却不如其他色法之具有可见性，质碍性。所以他是无见无质碍。再进一步讲无表色又有三种，无表色在律学里面又称为律仪。①别解脱律仪。别是各别的意思。不是叫你不要解脱，是要叫你解脱，但是各别各别的解脱。也就是你持了一条戒就得了一个解脱。持不杀生戒就解脱掉短命，乃至堕地狱得这个解脱。持不偷盗就得解脱掉贫穷。持不邪淫戒就解脱掉生生世世眷属不忠，乃至家庭不合这一种痛苦也解脱。所以别解脱不是叫你不要解脱，是叫你要解脱。别解脱律仪是一种戒体，就是别解脱戒所得到的这种戒体。五戒、八戒、沙弥戒、沙弥尼戒、比丘戒、比丘尼戒这些都是别解脱戒。别解脱戒是欲界的戒。三界的欲界里面所得到的戒。这个就是讲戒体怎么来的。戒体是由作礼、就是顶礼佛跟法师，乞戒还有祈求戒法，请大德为我做沙弥和尚，或是做比丘和尚、比丘尼和尚或是菩萨戒和尚。这三坛每一坛都要乞戒求戒。所以这个戒法是要要求的。在整个如法的过程一定要求戒。顺便讲到在佛法中皈依跟受戒是一个很大的事情僧嘛。不能用拉人的。因为你拉的话就不是他求的了。就跟这个相违背，所以他就不容易得戒。因为是你拉他的你却没有让他搞清楚，他受完戒以后他也不知道为什么受的戒，糊里糊涂的受完戒以后才发现说，这也不能作那也不能作

被骗了。所以很后悔。乞戒就当然是知道，你要作什么才会祈求，知道能够戒律好所以祈求。就好像用众生比喻，不是一个非常好的比喻，就好像你结婚要求婚。如果那个女孩子不需要你求婚说，我主动嫁给你，那个女孩子就不值钱。所以这个作礼、乞戒这个都是身体的动作跟身表业，他有所表示。白四羯磨就是讲皈依文受戒文，讲三次所以叫白四羯磨。这个是语表业。身表业加语表业很如法的作了以后，很自然而然在你身体里面就产生无表色戒体。这个戒体在律学里面称别解脱律仪。

②静虑律仪，刚刚讲的别解脱律仪是欲界所得到的。静虑律仪是什么呢？静虑就是禅定。所以在唯识学里面通常不讲初禅、二禅三禅，而讲初静虑、二静虑、三静虑、四静虑。这个是色界的戒体。色界的戒体怎么产生的？你只要修禅定得到禅定时候，就得到禅定时候色界的戒体。你得初禅就产生初禅的戒体。所有得到初禅的人都有这同样的一个色界的戒体，这不是由师授而是自己修行的道力所产生。修行的静虑仪产生的。所以产生色界的戒体。这种戒体叫做定共戒。也就是说一切得禅定的人都共有的这个戒体。但是当然他有程度的不同。初禅的初静虑定共律戒体，跟二禅、三禅的深浅当然不一样。这有什么好处呢？你得到定共戒的戒体以后，你自然就不会犯戒，你连那个犯意都没有多好。可是太贵买不起，因为你要先得定。所以你看看你得定是心稳定要清净。所以你心清净稳定自然不想作犯戒的事情，犯戒的事情对你来讲不是件好事、不是件快乐的事、不是一件刺激的事情。因为你心定清净，所以跟犯戒那种染污的事情不相应。所以你自然就

不会犯戒，更加不会破戒。就不管你有没有受过戒，即使你没有受过戒的人，你入了定以后你身心中就会产生定共戒，你自然就清净无染。所以顺便奉献给大家，贡献给大家这一个知识，如果有人入了定得了定以后，他的身业、语业清净洁白远离染污。所以如果有人说他得定了，然后他的身业、语业一塌糊涂又贪又染，那就表示他讲的是骗人，是诳人。如果他真的得定了，他身、语清净洁白。因为有定共戒给他巩固。你得了定不清净也洁白也由不得你，你非清净洁白不可。但是你如果不清净洁白，你又去贪染的话失定，你要在入定就进不去了。这个如假包换。末世众生的人都一来没有经验，二来没有知识，所以由得人乱骗。乃至我上次讲的佛教如来宗，他那些年轻小孩都说师父叫我们入定。好厉害！在整个大厅里面穿着 T 恤大家都入定。当然入定还没什么，很多都开悟了。因为他师父已经成佛了嘛。佛就在你面前你不开悟的话太困难。然后得定只是小小的事情而已。所以现在人都说大不说小，开口闭口光是盘着腿就说他入定、得定了。就是没有研究佛法里面的东西，所以不了解。你得定了以后有定共戒。首先二十随烦恼就止息了。愤、恨、覆、恼、嫉、悭、诳、谄、骄、害、无惭、无愧、昏沉、掉举、不信、懈怠、放逸、忘念、散乱、不正知全都息止。除非你又散乱了。因为定力所伏、定力所持。首先得定的时候定力所伏，所以烦恼随烦恼不起，接着得定久了以后定力所持你就不用力了。伏的时候要很用力，所以伏烦恼止烦恼。伏了以后才止。为什么要伏了以后才止？你看过牛仔放牛，牛收到牛栏以后那个牛都一只一只呕呕。那个就没止。你要止的话一定要压下去，要伏才能止。

所以伏烦恼然后止烦恼。止烦恼只是暂时止息，因为有压力把它压住了。伏久了以后它就起不来了，结果你的定力就越来越强。因为相对烦恼止息你的定力就增强。你定力增强以后，接着你就不用再去压了，因为它以后被你压扁了，它一下弹不上来。我虽然讲的好像笑话一样，事实上是这样子。既然弹不上来它暂时就不能起现形。在这个档口你定力又增加了，烦恼又起不来。所以定力所持烦恼不生。烦恼不生是指烦恼不起现形。因此你就远离烦恼，远离染污境界，跟染污境界不相应而且不喜欢。你说得定了以后还会贪染世俗，那就没有真的得定。伏哪些烦恼我刚刚讲了二十随烦恼，你翻一翻唯识百法里面随烦恼。当然根本烦恼他还是有，随烦恼他比较常见。六大根本烦恼它是头子，随烦恼是喽啰。可是你知道嘛一般都不是大哥在猖狂，都是喽啰在猖狂。所以随烦恼比烦恼还要猖狂，还要明显。横行霸道那些都是随烦恼，那些都是小喽啰才会这样。大哥你通常都看不到的。大哥都是犯大案的。贪、嗔、痴、慢、疑、恶见都是犯大案的，让我们生死轮回它只要把这搞定就好了，其它的由小弟去搞。所以我们平常日常生活的烦烦恼恼都是随烦恼，那些都是小弟在搞的。所以得到定共戒以后你一般的烦恼就止息，就是随烦恼止息。随烦恼愤一（就是大怒）。恨一（会恨他人）。覆一（覆盖、覆藏作了错事不肯承认）。恼一（会恼害别人）。嫉一（嫉妒）。慳、诳一（讲谎话骗人）。谄、骄一（傲慢）。害、无惭、无愧、昏沉、掉举、不信、懈怠、放逸、忘念、散乱、不正知。这些我把它称为恶德。你得定了以后这些恶德自然就被压住。因为你不压住你搞不定。你要得定一定要搞定。就是把随烦恼搞定所

以你才得定。你搞不定就不能得定。你看这个定共戒是高档货，要有本钱才能买得起。因缘、福德、善根都具足，然后修定就很快。我们平常人持戒持的要死，但是你得定了以后持戒就是一件很自然的事。为什么？因为远离散乱，心不散乱心清净，所以就跟戒律相应就不犯戒。

③无漏律仪。刚刚讲定共戒，另外一种叫道共戒。这个更厉害。无漏律仪就是无漏戒，就是身心已经无漏，就得道、证道、悟道了。得道、证道、悟道的人他身心无漏，自然起一种戒体，令你戒律极其清净洁白，完全没有一点缺失。那个叫做道共戒。跟前面的定共戒有什么差别？定共戒还是有漏戒，还是暂时止息。如果失定那个烦恼又会起来。所以定共戒的戒体容易失去。你不能散乱不能失定。但是证道以后就没有说失道了。证道就证道。证道就不只是说把烦恼、随烦恼都杀光。心中完全没有烦恼、随烦恼的踪迹。所以身心完全是清净洁白的。这是一切证道的人共同的戒体。所以永远不可能犯戒，或是破戒。这个证道当然是指证道最高的道。譬如说以小乘证道最高的阿罗汉道。以佛法的话就要证道十地果位以上，也就完全没有问题了。所以这是得到无漏道的圣者所赠。这些戒体定共戒、道共戒，乃至我们受到的律仪别解脱律仪，那个戒体都是无表色。这个好的律仪，也就是好的戒体。但是种种外道乃至世间人也有受持不好的戒的。譬如说你入地下组织黑道，他就让你发誓吸血为盟，有一些限制你要遵守，乃至叫你做什么坏事你也必须要这样做。那个叫做恶律仪。那个也会变成一种戒体。那个不是叫你防非止恶正好相反。让你去造恶的时

候有勇气。那个叫不律仪或是恶律仪也就是恶戒体。还有一种恶戒体他不是真正去发誓，然后发什么恶戒。而是譬如说他生在屠夫的家、猎人家，或是淫女家，耳读目染就产生一种戒体。譬如说产生杀生的戒体，产生恶律仪，所以令他很喜欢杀生。我就碰到一个这个是活生生的，我们家附近有一个人他跟我讲，十多年前他很喜欢杀狗，他看到狗就杀。跟邻家很熟有一个人，但是他很喜欢杀，可是他又不是真的那么喜欢，可是他看到狗就杀。所以就有这样的事情。这个都是业力所吸。所以有的人喜欢钓鱼、喜欢打猎，乃至喜欢做甲种职业。那个都是生生世世里面有那种律仪在里面。乃至耳读目染太亲近看不多了，对他就变成很自然。这个又变成一种律仪一种戒体。还有一种叫非律仪非不律仪，因为他不像五戒、八戒、十戒等等，或是具足戒的戒。但是也不是象恶戒那样子。所以是非律仪非不律仪。但是由于熏习一再的作，而得到一种无表色。这种就是没有善恶的习气。那样的习气不是善也不是恶。可他就喜欢那样作。所以这种戒体不是善也不是恶，也不生善也不生恶。但是为令人作很多无聊事，就跟无明相应。这些都是无表色。虽然不可表，但是它是有一个色体。

又到了回向的时候还是要提醒你不要再妄了，要踊跃护持正法道场。你爱听正法，但是正法要有道场才行。就好像很多人喜欢供养佛像，但是就不怕佛没有房子住。他只供养佛像，但是不供养建庙。所以佛像刻了以后没有庙可住。现在正法要昌盛，必须要有一个道场。就好像佛讲经也要建好多经舍，每到一个地方建一个经舍。所以我们现在到了应该说是一个好的时节，我们这个正法开始要发挥出来了。有这个

因缘大家努力来护持，令这个正法速能够成就弘扬光大。我跟你讲这个正法不是到处能够听到。所以你们要把握好好的拥护正法。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

### 【天台小止观】讲解

## 第八十五集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 10 月 24 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

提醒大家踊跃的助印英译《法华经》。台币是一千块一套，一本精装一本平装。我希望能够普遍的赠送全世界，海内外道场、图书馆还有个人等等。所以希望大家踊跃的发心。功德无量!!!

要讲小止观之前，先回答有一个人问的两个问题。他说他本来是修数息法。后来就参加了‘华严四十二观门的灌顶’学了四十二字观门。这中间怎么样把他合在一起，或是修行的方式要怎么样。是要放弃以



前的数息法，还是怎么样把它合并。我必须要讲这个道理，这个数息法依他的功能来说，所谓出入息观算是数息法，但是以止观来讲他是属于止门。为什么？因为数息法是五停心观的一个，他是止息散乱的。但是‘华严四十二字观门’却是观门。所以数息观是止门。这个没有冲突。甚至于因为数息观他是止门，先止息散乱，止息乱心。你止息了散乱以后，心比较得定以后，你可以进修或是转修，以那个基础来修其他的观门。尤其如果你得定了以后就更好了。你如果愿意的话就可以，你先静坐修数息等到心比较定下来以后，然后在开始修华严四十二字观门，这样会更得力。所以并没有冲突。乃至你先修数息，然后在修其它任何的观法都是很好的。反之你不先修数息观，你只是就依照我所教的就直接修华严四十二字观门也可以。你就照着那个方式，虽然是观门但是观要摄心。所以你念诵四十二字门就会达到止息乱心的功能。然后再接着开始起观这样。所以这个没有冲突的。这是第一个问题。

第二个问题他又问说他修数息观，打坐的时候很快就会看到蓝光，他问说我是停留在哪里吗？还是说怎么样如何继续下去。据我了解他的问题是这样。我要说你能看到蓝光这是一种现相，这些现相如果以最正规的说法就是一种幻相。你在静坐中有所见、有所闻、有所觉、有所知，都是一种幻相。因为是幻相尤其是你看到什么东西，所以传统的就说不要理他，或是说不要执着。所以不能停留在那里。如何继续下去呢？你在静坐中本修是什么法门。譬如说你是在修数息，你就专心一意的修数息。你就观出入息不要看那个蓝光。因为那个蓝光是

打闲叉的。它是产生的一种作用所以它不是正格的东西。你还是一样要把心摄回来，住在本修法上这样才是对的。不要跟着这产生的一切不管是，生理的、心理的内外各种境界跟着它走，这样就会有问题。我继续讲上一次课里有提到《楞严经》里面讲五十重阴魔的时候，有这样子的话‘斯但功用，暂得如是，非为圣证，不作圣心，名善境界；若作圣解，即受群邪。’‘斯但功用’斯就是这个，但是只是的意思。功就是功能。这种现象只是一种功能作用。这个功也是你用了功夫以后产生的作用。表示你用的功夫有作用，而不是没有作用。换句话讲也就是说你修的修对了修进去了，所以才产生功用。‘暂得如是’可是你修进去修对了，产生功用、产生作用、产生现相，但是你要晓得这只是暂时这样子而已，也就不是一直是这样子。所以它不是永恒的，不是永远存在的。它只是现在因缘和合碰巧有这样子一个现相产生。所以‘非为圣证’，这种境界不是圣人证道以后所得到的境界。‘不作圣心，’这就是佛在这里奉劝我们、教戒我们，你不要把它当做这个是圣人心的成就，不要有这样子的想法。‘名善境界；’你如果知道这不是圣证，而且也作圣心的话，还可以称为是善境界。这不是坏事是好事。因为就好像你吃药它有效用出来，所以可以说是善境界。‘若作圣解，’但是你若把它当作是圣证的，来作这样子理解的话。解是理解。圣就是指圣证的意思。‘即受群邪。’你救护受到种种邪魔外道来侵袭。因为你认知错误而且心有起贪。起贪你心里面就有瑕疵有缺点，种种群邪就乘虚而入。所以就开始受魔扰。所以必须要知道一切你在修行时候，见到什么、听到什么、感觉怎么样，或是乃至知道了什么

事，这些都是一时的，都不是真实的境界，只是过渡的一种现相。譬如说有人打坐的时候一坐就看到天宫，很庄严他就跟着参访天宫去了。所以我们佛法的修行是要住于本心本性，不能灵魂出窍不能跑出去。一定要守住本心，不能出去玩。乃至去参访去参观。乃至说你到阿弥陀佛那里去了，乃至到地府去了，这些都不对的。一定要守住本心，从六识心→七识心→八识心层层深入，到达你业识的本心最后进入心地。开发你的心地这才是重要的。其它的都是浪游江湖都不对。所以要守住自己的本心，好好去深入开发。如果不是这样子你到外面去跑一定出问题。你一想要出去跑就出问题了。即使那个蓝光是在你的面前，你一看久了就出去了。那个蓝光应该不是在你的眼睛这里，也应该不是在里面，应该就是在外边。外面如果你跟着去的话那就会被引诱出去了。所以用《楞严经》这个话就可以破一切的魔障、贪爱、执着，乃至于迷惑。最主要的就是迷惑。所以有种种的现相产生不要被迷惑，不要起贪爱，不要留恋。所以看到蓝光当然不要停在那里，回到本心回到本修法。如何继续下去？以本修法继续下去，继续深入这样子。那就是往修行的地方走。如果是停在蓝光，乃至于有蓝光的招引而出去了，那就由佛道转跑道进入魔道了。这个是用《楞严经》来戒指破斥的一切现相。有一个更简单方便的讲法，我上次也有讲到就是《金刚经》所说：“凡所有相，皆是虚妄，若见诸相非相，即见如来。”这一句话就总破一切的幻相，乃至于五十重阴魔全破了。所以说《金刚经》是大根器人修的，原因就是这样的。一开始须菩提问：“菩萨摩訶萨，云何应住，云何降伏其心。”《金刚经》是菩萨摩訶萨修的。

虽然大家都在念。但是真正能修的，你要先能解得才能修，由得解起修。接着再讲为什么我们修行的时候，尤其是打坐，平常修行的现相不会很多，打坐为什么这么的不可思议，它就会产生很多的现相。我以前就不太讲这个，但是我自从听了这个看了一些资料以后，还有看《摩诃止观》，因为《摩诃止观》也提到这些事情。我发现我现在必须要好好把它讲清楚。就不让它变得很神秘，让大家明白、清楚、理性的去对付跟了知。这样就不会有问题，不会有毛病，也不会着魔、癫狂、生病等等。

他还有第三个问题，他说他坐了以后身体常常会摇晃。身体会摇晃就是修禅定的时候所产生的一个现相。那个现相就是八触。但是不管你产生任何现相，你都必须要吧《楞严经》这一段话，以及《金刚经》那一句话给牢牢记住，任何常常回首过去你才不会被迷惑。八触就是：动、痒、轻、重、冷、暖、涩、滑。因为我们这一次讲小止观是专业的，也是准备专业的坐禅，所以一定要触及到这个东西。动——就是刚刚那一位问的他身体会动，会摇晃。不是自己想要摇晃，而是你修到某一种境地以后他自己会摇晃。我先讲那个现相，再讲那个原因。会摇晃不管是左右晃，前后晃，但不管这样晃身体都是直的。不是身体向前躬下去，或是往后仰，而是身体直直的左右晃动。这个晃动有大有小，主要就是基座腿、屁股都没有动，就是身体会动。而不是手足舞蹈变成猴拳什么这样的。然后有的起来还打手印，跟演歌仔戏一样不是。就是左右晃动。但是晃动躯干是不动，头也是不动的。不是前后点头，那个就变成好像乩童一样。有的是比较激烈，有的是比较

微弱的动。总而言之我把这个神秘的境界，所谓的神秘就是因为不了解就神秘，了解就不神秘了。你知道吗洋人认为我们中国人很神秘，因为他们不了解。尤其中国人有一种东西他们认为最神秘，中国人的笑，洋人永远也搞不清楚。你为什么要笑呢很怪！因为洋人很少顺便笑。我们中国人没事跟人家见面就笑。他就搞不清楚你在笑什么？当然更何況我们中国人还有一种奸笑，那更是把他搞得糊里糊涂。

痒——你打坐打到一个境地以后，身体开始会痒。这个痒不是只是一点点痒，而是全身三百六十五个骨节全都痒。而且不是皮肤痒，是骨头痒。这从骨头里面痒出来。你抓抓抓烂了他还是痒。抓烂了还是没抓着，因为他在骨头里面。所以就有点象脱胎换骨一样。痒得不得了而且不是说只痒一下下而已，以我个人的经验是痒三四个月。吃药也没效，冲冷水也没效，泡热水也没效完全没效。所以他这是一种现相。你如果只有一点点痒那个就不算。你如果没有痒你就不要想说，我这里好像有一点点痒是不是有那种现相了。不是这样子的。那个是全身都痒的。不是只有那一个区域。你说我鼻子有一点痒算是那个痒触不是的。第一个是动触。第二个是痒触。

第三个是轻触，就是你会觉得身体很轻。乃至他的效果有时候就会维持到你起坐以后，还是觉得你身体很轻。不过这个轻跟得轻安那个轻又不一样。得轻安那个是得定了。身体很轻所以走路也很轻快。像虚云和尚他在山洞里面静坐，起坐以后在山里面走路都觉得身体很轻盈。那就是那种现相叫轻触。

重触——有时候又会觉得身体很沉重的跟石头一样。

冷触——这个冷触不是有一点点冷而已。当然也许会只有一点点冷。但是我的经验是很冷很冷，冷得不得了，冷得盖三床棉被牙关还打颤。所以不是一点点冷而已。你如果打坐的时候开了冷气觉得有一点点凉了，你说是冷触那不是。那就要很冷很冷跟打摆子一样。

暖触——就是热。整体会发热，这种现相比较多人会有。这种热是非常非常热全身大汗。所以不只是有一点点热而已，很热全身大汗。即使天气很冷也是全身大汗。

涩触——涩就觉得身体很涩很粗糙那种涩。好像树皮一样。

滑触——全身觉得就好像牛奶一样很滑。

还有一种现相他没写进去，全身好像一块冷冻的东西一样，觉得好像冻了以后它就会裂开，噼噼啪啪掉下来一样那种感觉。这是很奇怪的！我以前不想讲的原因就是怕大家着相。着相就去追求这些东西，你不要追求你不要期待，他自然会发生。没有发生也没关系。我就跟你这样讲，发生了很好是一种功用，但是不是说你已经开悟了，证道了。那个不作圣心的意思就是不要认为你已经开悟了，或是证道了等等。为什么会有这样子的现相产生？以禅学来讲八触的产生就是在，我们不是修初禅、二禅，得定就是得初禅。在未得初禅之前有一个未到地定，我把它称为先头定。这有点像古代的五里亭，还没到那个城市之前，有一个五里长亭，距那个城市还有五里。你看到那个五里亭就知道说，噢台北城到了、北京城到了。可是还没到还差五里。所以一切践别的时候都是把酒菜带到五里亭，送就送到那里为止。为人践别就到五里亭。如果你到了五里亭就表示这个地方快到了。就好像我们现

在高速公路说到台中还有五里。还有五公里虽然还没到，但是已经差不多是到了。虽然差不多到了可是还是没到。但是他那个境界就有一点点类似。这也算是一个定叫未到地定。所以还没到未到地定，还没有到五里亭左右你看到五里亭的时候，就开始会产生八触。到了未到地定的时候八触就很强。为什么呢？禅定就是这样不可思议。你就是把腿这样一盘上来，你就好好的摄心。光是盘上来不行你一定要摄心，要有摄心法门。摄心了以后他就自然产生这种现相。因为你摄心了以后心就定下来，我们现在话说于是心就沉淀下来。也就是那些杂质，心水里面的垢染就沉淀下来，然后心水就开始澄清。心水开始澄清了以后，就是业初步开始清净。心业开始清净带动报身的杂染也跟着开始变化，那他也开始会把那些杂质释放出来，所以这个就是现在大家所流行讲的排毒。心沉静下来身体开始排毒。无始劫来所积聚的一些毒素、垢染、杂质，开始疏放出来排出来。有些质能就释放出来，因此就产生很多种现相，会看到蓝光，会看到什么什么天宫。全都是质能释放出来的那种现相。所以你看很多现相就光怪陆离，有点像你生病的时候发高烧。我不知道你有没有。但是我小时候曾经发过一次高烧，就看到很多的现相。你有没有看过？没有。你只是烧得糊里糊涂这样而已。我烧的以后就看到很多现相，很奇怪的那些景象。那个有一点相像。而人发高烧的时候看到很多现相，可以用俗语来讲说高烧把头烧糊涂了，就看到很多的现相。因为烧糊涂了头脑产生很多病变，所以就很多现相产生出来。类似这样子。你修禅定心定了以后，心水沉淀清净，色身就开始相应的释放那些垢染出来。心清净身也会

要清净。等到把这些质能放得差不多的时候，身也清净的差不多了。然后心就相辅相成就更加的定下来，就到达色界的标准。所以就入了禅定，入了色界。三界就出了一界。你不是要出三界嘛，就出了一界了。一入禅定就出了一界。因为你要到上界去，上界是比较微细、微妙、优质的体质。因为色界天的天人他的体质跟我们欲界的不一样。不要说是我们这个地上的欲界，乃至欲界天的那些天人，六欲天的天人，他们的色身也比我们的微妙，妙色身。我们都看不到很微妙。那就是因为他们的心跟我们不一样，他们心比较纯净，色身是心业的报身所以也比较纯净。我们如果入了禅定以后，乃至超过六欲天的水准。我们是人道上去是天道，天道有欲界天；色界天；无色界天。总共有二十八层天。六欲天、四天王天、忉利天、兜率陀天、化乐天、他化自在天，这些象最明显的四天王天跟忉利天三十三天天主，忉利天那只是第二层而已。最高的就是他化自在天。这些天人他们的色身都很微妙，而且享受很好都是天衣天食。你们看过的七仙女、董永都很令你羡慕。但是你一入了禅定都超过他们了。乃至超过我们所说的天宫，帝释天已经超过了。因为你入了色界的初禅天。在六欲天的人他有福报，但是没有禅定。因为他还有欲，有欲就不能得禅。这个欲主要是淫欲。不过他们的淫欲跟我们不一样，我们的淫欲一定要男女根相接，他们就有很多种方式。搂抱就已经完成了，有的握手、有的是两眼相看就成淫了。所以你看不能随便乱看。六欲天他还有淫欲、六欲，还有种种欲。所以他们不能得定，但是他们有福报。一得定了以后你就超过欲界了，包括欲界的下界跟欲界的天都超过。因为你已



经离欲，离欲得初禅是经上讲的。你先行梵行就先离欲，行梵行但是你还没有断淫的贪，然后你进修禅定得定了以后，你的淫欲基本上来讲就不会再起。当然你要修的是正定才行。所以这又一个很重要的关卡。假如你是在家人你常常打坐，不要说得初禅，光是得了未到地定你就不想行淫了。不会以行淫为快乐。所以你就要注意如果你是单身没问题。如果你是有家庭或是年轻的，恐怕要斟酌斟酌你是不是要走正圣，否则可能家里的爱情、婚姻起波澜。这没办法解决的。除非对方允许。那就看你真正有没有那样的福报。当然你如果发心出家这没问题了。但是你又舍不得出家，或是种种因缘不能出家，又要履行夫妇的义务，那你就苦死了。因为那时候行淫对你是一个苦差事。所以你必须要知道。因为离欲得初禅。得初禅一定离欲。因为你得了初禅，你想想看就比那些仙女都还要高。比天公伯都要高。因为他们是欲界天的天人。比释提桓因都要高了。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

【天台小止观】讲解

第八十六集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 10 月 24 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

因为经由禅定心水沉淀→因此业水就开始澄清。因为业一定是心为主，心业、意业带动→报身的垢浊杂乱的质能释放出来。因为心开始清净了，身也会要开始清净。因为心清净了以后这个身就没有办法在保持原来一样的垢浊。为什么？因为心开始清净以后，心里面的业力组合组织构造就开始变化。业力构造开始变化以后，带动身四大的构造也开始从新组合。以求跟心的组合结构一致。因为心有多清净身就会有多清净。心有多垢染身就会有一样的垢染。所以他要一致。心清净了以后身就会跟着清净，身一清净他里面有很多毒素、脂肪它就排出来。这个身体排出来的垢染是物质的。心里面的垢染好像杂质一样在水里面，它不是排出来的，它是沉淀下去。经过很多很多的修行，很多很多的禅定功力，然后越沉越低乃至于是越压越低，到最后有智慧的时候，般若大智一照就把它清除了。禅定力没有办法把它清除。禅定力只能让它好像一口古井里面的水，沉淀在下面如是而已。杂质就在底下。所以所谓的不起现形，杂质没有上来就不起现形，所以烦恼不起现形沉淀。乃至于是到后来就不动了就是不起现形。但是最后要用智慧才能够移除这些沉淀的杂质。沉淀所谓的这些习气，最后才移除。那就是大菩萨修的了。所以地前的菩萨都是在修让这些心水沉淀，杂质往下

沉淀。往下沉淀下面是看不到，上面整个看就是一片澄清。所以报身本身也开始澄清。他那些杂质、毒素就排出来了。无始劫所造的贪、嗔、痴、慢、疑、恶见等等，就转换成得到这个报身。报身是杂染之身是有毒素的就排毒出来，所以才会产生所谓的八触。八触还有一个就说因为你这样子一澄清了以后，身也开始澄清，所以欲界跟色界的四大、四微质能就开始转换，依智者大师所说的色界的四微要入于欲界的四大里面。粗跟细相冲突，你不要说细没有力量，细的力量才大。越是微细的东西力量越大。举一个例子以炸弹来讲原子最小，但是它的爆炸力最大。越是看不到的东西，就越是力量大。什么呢？爱情。四大、四微质能转换，欲界身要转换成色界身，所以又有一个比喻，就好像我们青春期的时候，要转变成大人的时候，那个时候有种种怪现象出现。一样了。这个要变成比较微妙的色身。所以质能转变质能交替的时候，就产生种种冲突冲击。因此种种幻化的现相就出现。包括具体的八触，以及所谓看到、听到什么那些，全都是新旧交替，粗细交替的时候，所产生摩擦闪电的现相。这个就所谓的八触，乃至至于禅定的时候所产生的种种现相。不管是生理、心理的。所以这个在《楞伽经》里面就称为，菩萨修行身心转变。所以不但是心转变身也转变。可是我要告诫大家说，你真正修行你必须要有那个知识，不管你那个身心怎么转变，但是我要告诫大家只注重心的转变，不要去着重那个身的转变。身的转变会有，那有了很好。但是第一个、你可以有的高兴，但是你不要太高兴。因为是善境界所以是值得高兴的。但是不要太高兴，因为这个究竟只是起步而已。第一步的成绩。所以心里面自己有

点高兴。第二个、不要到处去说。你到处去说干什么？那就是要炫耀，就是让你家称赞你。那种虚荣心一出现的话，魔境就会出现。你贪着那个虚荣心，乃至譬如说那个问的人说，有那个蓝光出现，那个蓝光是不是要停留在那里？你停留在那里，注目在那里就是攀缘，执着，就是贪着那个蓝光。贪着那个蓝光恐怕很快你的脸就被黑光了，那是不好的。所以有蓝光出现那其实不代表什么，只是一个现相。你要注重的是你自心的境界，你自心修行的结果是不是真正有转变。转变什么呢？譬如说烦恼稀薄、烦恼减少，比较不贪爱了、比较不嗔恨了、比较不会生气了。生气也不会生那么大的气，生气很快就过了。贪、嗔、愚痴也减少，比较不傲慢甚至于非常不傲慢这样子。也比较不疑佛法、不疑三宝，然后于三宝信心越来越强。不要有恶知见，不要有邪知见。正知见增加就是智慧增加，就会判别邪正。所以不会被一切邪道、恶道所迷。这样就是有智慧。然后慈悲心增加广大。这个才是重要的，其他的如跑马灯一样没有关系。有了很好你就看看电影一样，看过就算了。八触也是一样，有了不去执取它、不去宣扬它、不因此而骄傲。所以种种现相产生不贪爱、不执着、不取、不引以为傲，不要到处去讲。最好除了去跟你的师长请教以外，就不要跟旁人讲。你跟旁人讲就是希望人家称赞你、羡慕你、夸赞你、敬佩你。这个就受群邪魔境就会产生。以上这次算是很完整的介绍了修行人的境界。不管怎么说这些都是《圆觉经》所说的因缘和合幻化虚妄。所以以自心、自性不生不灭、不动不起，这个境界是最重要的。然后能够增长善根，增长一切的善心所法。这样才是修行。如果不是这样你身体再怎么变

化也没什么用。你看稍微有一点点现相就到处去讲。我修行几十年我这些现相几乎没有人知道，因为我懂得能够道理。而且没有这样子的虚荣心。虚荣心就是名。我们不是说学佛修行要离于名、利，那个虚荣心就是名。这个名就包括很多。有时候利也会变成名，譬如说我赚了很多钱希望人家知道，我一个月赚十五万、二十万，那就由利转成名了。为什么？因为我很能干、很会赚钱做生意。所以名利本来就是应该要远离。结果你在修行的境界上又犯了同样的毛病，那不是白搭了嘛。而且你在世间求名求利还有药医、有药救，什么药医呢？佛法可以医。可是你在佛法里面求名求利就死定了。因为除非你真的这么幸运碰到善知识给你点破，你就可以远离，否则的话你就死定。所以很多人学佛在佛法里面，以佛法为手段求名求利那就死定了。而且你如果在佛法里面求名求利，即使有善知识给你点破，也没有问为什么，因为你会生气。所以就不会接受。因为这种贪爱是非常微细非常深。这里面除了贪爱佛法里面的名利以外，还贪爱佛法本身，由佛法当作本将本求利，这是很难破。所以这有好几层的关卡需要破掉。这个确实非常重要的，因为我们修习止观，这就修禅定所以对这些必须要讲。[行者修止，若随眼所见，如上所述之种种色，了知悉是空中华，水中月，有即非有，非有而有，无有定实。若见顺情可悦之色，当作如幻如化，如泡如影，不起贪爱。若见违情可憎之色，不起嗔恼，若见非违非顺中庸之色，即不憎不爱，不起无明，及诸乱想，是名修止。当知前来所明之显色形色表色等种种色中，一一皆具违顺非违非顺之不同，行者自详之可也。]

论文[云何名眼见色时修观？]眼睛见色法的时候怎么修观？[应作是念：]眼睛见色法的时候应该作这样子的想法。我说过佛法里面的念跟想是一样的意思。这个念跟想有什么重要性呢？非常重要。因为迷悟一念之隔，迷悟也是一念之转。众生是凡还是圣他的差别就在这个念头上。他的念是迷他就是迷人。念悟那就是悟人。所以这个念非常重要。为什么我们修行的时候都要念诵，就是要借着念诵佛法，念诵圣号，念诵经咒的方式来修这个心。我们说念佛、念法、念僧，殊不知这个念佛、念法、念僧只是个手段，真正要修的是那个念本身。不是在那个念佛、念法、念僧，他的目标不是佛法僧，而就是那个念本身。为什么？因为那个念是你的心。你要修的是心而不是修佛、修法、修僧。修什么心？这个心有很多种，有三世心：过去心、现在心、未来心。但是佛要我们修的不是过去心，也不是未来心，而是修现在当前一念心。所以这个念字恰巧念之今心。所以佛教我们修当下的心今心，现在心。借着念佛、念法、念僧来提取自己当下一念心，就是照见自心本性。如果你只是念佛、念法、念僧，然后很专注在佛、法、心，那变成只把你整个的注意力摆在手段上，而没有摆在目的上。心→念佛、念佛、念僧，你都是摆在佛法僧上面，结果你没有摆在心上。你没有反求自心。佛的目的不在你所念的佛、法、僧，而在你能念的心。而且不是过去能念的心，或是未来能念的心，而是现在当下能念的心。因为过于以逝不可得，未来未至也不可得，现在心本来是不住的，但是当前一刹那的时候，你能看到的时候那个就是真正的见。所以借着念佛、念佛、念僧，让你去提取你当下能念的那一颗心。不是他能念

的那个心的心所法，而是心体本身。那就是所谓的心地。应作是念所以这个念就非常非常重要。如果你因为念佛、念佛、念僧，但还是不能反过来求这个能念的本心的话，你光是念佛、念佛、念僧，你也会因为这样子的熏习，而渐渐渐渐这个心就比较明了。因为你念佛、念佛、念僧，如我刚刚所说你心就比较定。心比较定所以心水也会沉淀。念佛久了心水也会沉淀如入禅定。可是我告诉你如入禅定并不是就是禅定。只是象禅定也就是相似禅定的意思。相似禅定但不是等于禅定。不过也有部分禅定的功能产生。让你心比较稳定，让你比较不会起烦恼，让你心比较澄明比较会有一点智慧。这些功能都有的。因为你不是正修禅定，所以你要更努力才能达到类似的结果。虽然说念佛法门方便容易，但是因为容易嘛所以能够真正达到高的目的就比较困难。你所要花的时间跟功力就要更大。你如果只修禅定法门的话，譬如说好像同样作一项工作，你有好的机器跟你用土法炼钢是一样的有差别。土法炼钢也可以炼得钢，要花很多的木头、煤炭很多能力，但是炼出的钢也不是太好的钢。有时候炼的不好就变成生铁。那你有好的机器好的原料去炼的话，就炼得好钢。你直接修好的高的法门，运用好的方法，所修的禅定直接就到了，不用拐个弯。念佛法门修禅定的话，可以说是比较不是直接的，要绕一个弯。不过话说回来你如果没有本钱的话也没办法做大生意。就只好摆摆摊子也不错可以糊口。你看台北摆地摊的人多，还是开百货公司的多就这样子。所以同样的念佛法门就象摆地摊一样，谁都可以摆。那要开那些大百货公司就不容易了。所以那就要本钱了。这个要会抉择法门。可是会抉择你没有资本还是

白搭。所以还是要有资本所谓的资粮，所以要培养自己的善根。善根福德够了才能够修某些法。[随有所见，即相空寂。]你一看到什么东西，当其相他就是空寂。即就是当下的意思。[所以者何？]为什么呢？[于彼根、尘、空、明之中，各无所见，亦无分别，]唯识学上讲这是四缘成见。你能够看到东西最基本的至少要有这四缘：1、根缘——就是眼根，眼根要有而且是好的。2、尘缘——当前有色尘你要看的。平常最简单的讲根尘和合而生识。这是可以但那是简略的说法。因为光是根尘和合不一定生识。为什么？先讲4、明缘——一定要光线，没有光线有根有尘还是看不到。3、空缘——就是距离，要有适当的距离。你看佛真是一切智。适当距离就是不能太远不能太近。太远根尘和合还是看不到，太近了也看不到。什么东西你看不到，你的睫毛你看不到，你的眼屎你看不到。你眼睛如果跑进灰尘的时候，你也看不到因为太近。所以要有这四缘具足你才能看得到。这个明缘也是不能一点点明，要适当的明。不能打火石擦一下是有明了，但是看不到。这个明缘太小了看不到，太大了你也看不到。所以这很有意思。一般见四缘呈现。但是比较高深一点专业版的唯识学是九缘生识。由外而内 1、明缘（要有光明）。2、空缘（适当距离的缘）。3、根缘。4、境缘。5、作意缘（一定要作意，作意就是你想看而且努力的去看，这样才能够看得到。你所有的缘都有了，但是没有作意缘还是看不到，因为境界当前你不看，还是看不到。所以还是一定要有作意缘）。6、根本依缘（本依缘就是指第八识）。这个是我们不知道的。但是就是依唯识学的原理来看，第八识一定要参与。只不过我们凡夫众生没有办法真正了



知，而且清楚说第八识有参与看东西这一项行动。第八识一定要有。7、染静依缘（是指第七末那识也要参与）。8、分别依缘（就是第六识也要参与）。9、种子依缘（前六识要参与，前六识就看你是那一种。如果是见色的话，那么眼识要参与。有眼识参与，前面八个缘也都有了。因此就能够见色。）然后耳闻声一定要有耳识参与；鼻嗅香就一定要鼻识的缘参与；舌尝味必须要有舌识参与才能够尝出味道；触觉必须要有身识参与才能够感觉到那些触觉；意觉知或是意分别必须要有意识参与。所以九缘生识。简单讲就是四缘成见，再简单根尘和合成识。但那是最简略的，是最基础的唯识学的知识常识。然后越多就是越专业版的。根尘和合生识是普及版的。[于彼根、尘、空、明之中，各无所见，]也就说根、尘、空、明这四个缘，他们彼此没有看到对方。就说根不能看到尘，尘也不能看到根。空不能看到根、尘、明等等，明也不能见到其他的缘。所以互不相见。[亦无分别，]因为互无所见所以也没有了知。分别就是了知的意思。[和合因缘，]乃是由于和合的因缘。[出生眼识，]而得出生眼识。所以因缘和合幻化而生。一切东西分析到最后都是这样子。你知道说九缘生识，乃至四缘成见。可是为什么九缘和合就能够生识呢？不知道跟幻化一样。我在举一个例子如小说里面写，西洋的小说都是这样样子，中国的小说不一定了。男孩子见到女孩子于是就有爱情故事产生。为什么男的见到女的就会产生爱情奇怪！他就一定会这样子嘛。譬如说我们甚至以化学来讲，什么是水？水是二氢一氧  $H_2O$ 。为什么你告诉我，化学家跟我们讲二氢一氧合在一起的时候化合就变成水？聪明的你请你告诉我为什么二氢

一氧合在一起就变成水？不知道。化学家也不能告诉你，它就是这样法而如是二氢一氧就变成水。如我在书里面所写的，你看氢的性质是自燃，它自己会燃烧。氧的性质是助燃。二氢一氧合在一起变成水以后，它的性质是灭燃。你说这不是太奇怪了！二氢一氧一个自燃，一个助燃，二氢一氧两个碰到一起的时候应该烧起来才对。可是不是它变成水，它可以灭火。太奇怪了！所以一切法皆如是。因缘幻化不可思议。譬如说众生为什么要生贪爱？不知道他就是会贪爱。众生为什么要愚痴？这个也不能讲，分析到最后他就是愚痴没有办法。如果他不愚痴就不称为众生了，就变成圣人成佛。所以这不可思议。顺便讲刚刚讲打坐，打坐你一定要盘腿，你如果散盘你坐到屁股烂了也不会入定。你只会心比较澄净一点。可是你还没有真正心很澄净的时候，因为你散盘坐着一来屁股痛；二来脚麻；三来打瞌睡很快就睡着了。可是你如果盘腿坐的话虽然脚会麻，可是坐久了以后气通了，他就不麻不痛。但是散盘你是越坐越麻的，而且永远没有任何效果。为什么不晓得。还有单盘产生的效果，就没有双盘来的快。双盘的时候盘起来大概半个小时就会进入状况。心就比较容易定比较清静。但是单盘大概要四倍的时间，差不多要二个小时才会有一点点破布的味道。稍微有一点点进入状况要二个小时。但是双盘大概半个多小时就可以。当然双盘是要做大的生意，生意资本比较多。1、你的脊椎要好、胯骨要好、腿、膝盖、小腿、脚都不能受过伤，都是很好的。而且还要软，不能太胖种种的条件。而且不能太老，太老才开始坐骨质酥松，一搬上去就断掉或是筋骨就受伤了。你要双盘的话一定要左右单盘都练得

很好。而且单盘不能只把脚背放在小腿上，一定要放在大腿上才行。你的脚踵要靠在肚子上这样才行。你如果脚就放在膝盖那里，那个是不合格的。放在小腿上那就更差了。所以那个效果也比较差。如果你的腿只能放在小腿上，你的资本是比较差的，是打坐摆地摊的。如果可以双盘那个就是开店的。他是在分析于彼根、尘、空、明之中，各无所见，亦无分别。你看九缘生成见，这一些缘因缘和合可以成见。可是这些能够能见的各各份子互无所见。它们各各互无所见，明缘见不到空缘；空缘见不到根缘；根缘见不到境缘都互不相见。可是他们凑在一起就能成见。所以这就是一种很矛盾的事情，很不可思议的。他们大伙凑在一起就能成见。可是他们彼此都是瞎子互不相见。也不能了别。因为生识就是了别。所以他们自己也不能了别，也不能见上面东西。你看九个瞎子凑在一起就变成一个明眼人了。有说三个臭皮匠赛过诸葛亮。现在有九个臭皮匠凑成一个有眼睛的诸葛亮。这是很奇怪。所以这个所谓的能见跟所见是虚妄，因为他能够令你能见的成分本身自己不能见。能令你了别的这些缘，本身没有了别的能力。所以凑起来变成能见、能了别，是虚妄和合。生眼识这个眼识是因缘和合幻化而生不可思议。[次生意识，即能分别种种诸色，]事实上这次第次第的是一连串的幻化。就好像我刚刚讲因为盘腿，就产生八触幻化而成。以盘腿缘摄心即生。《圆觉经》说这一切都是幻化虚妄，所以可以有一点点高兴，但是不要太高兴。就是这个原因凡所有相皆是虚妄。[因此则有一切烦恼善恶等法。]这些诸烦恼辗转在自心中生，而不在色。色中没有烦恼，是自心取色的影像而妄生烦恼。你看到什么

东西的时候，你会生快乐、会生烦恼，这里是着重烦恼。譬如说你看到法师手里拿的东西觉得很好你很高兴。不是你看这东西生烦恼。可是这个东西本身没有烦恼，没有快乐。所以你是自心自生快乐，自己一厢情愿的对这个东西觉得快乐。这个东西本身也不知道你因为它而快乐。它里面也没有快乐可得。可是你看了它自己就快乐，你看不是傻子是什么。所以众生就这样莫名其妙。色本无恼无乐，可是众生看了色以后自生恼或自生乐。所以就了知这一切因缘和合所生法，皆是幻化虚妄。你不知道为什么和合它就产生了。再讲阴电阳电和合就有火花。为什么？不知道。这个物理就是这样子。物理这个物其实没有什么道理，它只有现象。你勉强要讲一个道理出来，讲到后来都没有道理可讲。比如说阴阳电和合接触就生火花、闪电。为什么？不知道，你就这样记好了。所以物理、化学、生物等等一切，到后来就是一定要背的，就跟背诗书一样。所以化学方程式要背。你说为什么化学方程式是这个样子，不知道它就是这样子。你一定要背，背了考试就通过。不背你就留级。所以说物理没有什么道理。化学这个名词倒好变化的学，那些药品加来加去就产生变化叫做化学。[即当反观念色之心，不见相貌，当知见者及一切法，毕竟空寂，是名修观。]因为幻化嘛，就好像本来没有生出什么东西。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第八十七集 A

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 10 月 31 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

我们再把论文从新看一下[云何名眼见色时修观？]眼见色的时候要怎么样修观呢？[应作是念：]行者应该作是念。[随有所见，即相空寂。]所看到的一切东西它那个相的本身，当下就是空寂不生。[所以者何？]为什么？[于彼根、尘、空、明之中，各无所见，]这四个缘彼此都无所见。[亦无分别，]也不能够了别彼此。[和合因缘，出生眼识，]乃是由于和合的因缘，而得出生眼识。[次生意识，]眼识出生以后再出生意识。[即能分别种种诸色，]这个我以前在讲《唯识百法》以及《楞严经》的时候也讲过。现在再简单的复习一次。根尘相接而生识。成观法师手里拿一个圆木盒代表外尘色尘，眼根跟色尘根尘相接，然后眼根摄受外尘色尘进去以后就生眼识。所以识了别。这是一朵花，眼根摄受这个色尘进去心里面以后，就能够了别这是一朵花。但是这个了别只是粗了别或是初了别，就是最初的了别，第一步的了别。它

只是了别它是一朵花这样而已。没有能够再进一步的了别。譬如说看到一棵树，就知道那是一棵树这样子而已。看到这一个就知道这是一片叶子这样子而已。譬如说看到笔就知道它是支笔这样子而已。其它就没有进一步了。譬如说看到这个就知道是一个钟。眼见色生眼识，如果四缘具足，九缘具足生眼识，就能够最粗的了别知道它是一朵花，可是不能再进一步。就在了别它是一朵花这个就是眼识生的。眼识生的只是一刹那而已，心就再生出第六意识。第六意识来了别这个眼识。眼见色→生眼识→初了别此色，因此能够分别了别这个是什么东西。但是这个是最初的。看到花知道它是一朵花。看到树知道是树。看到人知道是人，不会说认为是狗。初了别以后→下一刹那就生起意识。生起意识作进一步了别。所以这个意识又称为五俱意识。就是跟前五识同时具起的。虽然我写下一刹那，唯识学也是写下一刹那，其实几乎是同时。因为一刹那很短很短。所以称为具五俱意识，跟前五识具起的意识。→然后在进一步的了别眼识所了者。眼识所了的这是一朵花，在起第六意识也是五俱意识的时候，就再进一步看说这是一个五色花。然后再进一步这是一个人造的五色花。乃至还在进一步，这本只是了别它本身的相状、性质而已，然后接着在判断说这一朵花不是很漂亮，因为已经褪色了。这就是价值判断的起来。看到一个人知道是人，而且也知道是男人、或女人，这是最初的判断。这就生眼识，眼识判断你所看到的是男人、女人。然后再取五俱意识下一个刹那起第六意识的时候，这个五俱意识再进一步分别说，这个男人长得好不好看，这个男人他是白人、黑人、黄人，乃至于是属于那一种阶级

的人等等，种种的分别就更多了。这个都是五俱意识起来的识。说这个男人长的怎么样，这个女人长的怎么样，乃至于是说我喜不喜欢他。我喜欢不喜欢他等于是第三个刹那。第六意识在攀缘第七识。第七识对外境就有很多意见。前五识完全没有意见，第六意识也没有很多意见，虽然它是一个意，但是会产生意见的那个是末那意。末那为什么称为意呢？因为它对种种法都有很多意见。最重要就爱、憎二法。他喜欢不喜欢完全由末那识来决定。第六意识在攀缘第七识的时候就产生爱憎。因为喜欢就想要去取得。如果是讨厌就想要去拒斥。这都是两刹那或是三刹那之间的事情，所以很快很快。为什么会那么快呢？因为我们已经练习的太久了，所以很纯熟，这个过程啪啪一下就成就。一眼看过去大致了知，而且意见也就都大致成立。所以智者大师这里写说：‘和合因缘，出生眼识，次生意识，’这个意识就是五俱意识，又称为同时意识。为了要进一步了别眼识所摄取的对象。眼根摄取以后就等于是输入数据，然后眼识初步分别，接着在产生第六意识进一步分别，接着第六意识在攀缘第七意识，更进一步分别作价值判断。所以次生意识，方能分别种种诸色。就进一步的分别了。[因此则有一切烦恼善恶等法。]因此则有一切烦恼随烦恼善恶等法产生。烦恼善恶等法都是我们自心在分别以后，自心所产生的。外面你看到的色本身并没有这些。你说这花有烦恼吗？没有。花有善吗？没有。花也没有恶。善、恶、烦恼全是我们自心产生的。所以境本无差自心有别。这一切的烦恼是自找的，非境之过，自心之错。[即当反观念色之心，]因为眼见种种色就有种种法在心中生起，就要赶快反观念色之心。念

色其实是贪色之心。[不见相貌，]不见贪色之心有任何相貌。你看到外面有外色，譬如男的看到美女，女的看到帅哥心生贪爱。你赶快去观那贪爱的心，这个贪爱心的贪相在哪里？找不到。事实上是没有。有的是鬼影重重。为什么鬼影重重？因为你所见的色摄取在心本里面，也是影子而已。自心在因为这个影子而起更多爱、憎等等的心影，所以影中加影鬼上加鬼这样。心中就有很多的鬼，大头鬼、小头鬼这样的。所以反观这个念色之心，不见它有任何相貌真正可以让你把它逮住。你逮不住它的，不能把它确定下来。[当知见者及一切法，]见者是能见者，是能见之心。[毕竟空寂，无起无灭，只是幻化生灭，]你可以加上无起无灭，只是鬼影重重幻化生灭。但是我们都认这幻化是真的。所以这人生就过得充满了感情，以及感觉。我们是依靠感情、感觉在生活。至于智慧我们是不需要，我们用不着。[是名修观。]这就是眼见色的时候修观。在这里我顺便提一下，我觉得智者大师他是大师确定是对的，因为他叫我们修观不是说只在打坐的时候修观。我讲过你打坐的时候修观你一天能坐几小时？即使是阿罗汉入定，他也不能入定整年吧。入定几个月也很少这样子。如果他要入定几个月，我就这样说你干脆入涅槃算了。因为入定取禅定乐也不能利益众生，我看你入涅槃好了。所以佛他自己入定也不入定那么久。因此更何况是我们平常的人。你如果只是在定中修观，时间很短跟本观不到什么。所以必须要在实生活中，利用生活的因缘而处处修观。这才是有志气的。没有志气的就一定要盘腿打坐才能修观，那你修不了什么。而且那样不太可能成就。就如同我以前所说的，一个音乐家他不是只有坐



在钢琴前面的时候才有音乐。他的整个生活都是音乐，他所看到的、所想到的都是音乐。一个爱钱的人他处处看到的都是钱，看到人与人之间的关系也把它转换成金钱的价值，种种事情都由钱来决定，由钱来观看。数学家看到的全是数学，虽然我认为数学是很枯燥的东西。但是喜欢数学的人却觉得很有趣。这很奇怪的事情！同样的诗人他所见的全都是诗，他一天到晚想的考虑的都是诗。我说过我曾经想当小说家，事实上我也写过一些小说，中文、英文都有。所以我常常就想到小说。看到什么事情就想这是个好的小说题材，有时候就把它记下来。当然后来写小说只是好玩而已。所以一切你如果是作的在行的、究竟的，那么必须要是专业，专业的你就全身全心投入。所以你修观的人也是要全身全心投入，任何时间都要修观。所以眼见色；耳闻声；鼻闻香等等，也就在一切生活的境界中你都要想到修观。不是说起了坐以后就没有观了。这个观就不会成就。

释文[上来明眼见色修止已竟，]前面讲眼见色来修止已经讲完了。[次明见色修观。]接着讲见色修观。修止完了就是修观。[行者应作是念，随有所见，违、顺中庸之色，]违情就是违背你的感情感觉令你讨厌的。顺情顺着你的感情感觉令你欢喜的。中庸令你没有什么感觉普通普通的这种色。[悉如空华水月，]悉如空中花水中月。你看佛的智慧实在是不得了。空中花水中月这种比喻只有佛经里面才有。空中花水中月是虚幻不实的意思，没有实体。[梦幻泡影，]也是同样的意思。在梦中有醒来都没有，幻化就不实在了，泡影就是无常的空洞的。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第八十七集 B

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 10 月 31 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

水中间有空气就叫泡。影就是不实在的东西。[其相本自空寂，了无纤尘之法可得也。所以者何句征起，]征本来是征问、征求的意思，自问自答。[谓于彼根尘空明之中，各互无所见，亦无分别，]也不能了别彼此。根不能了别尘。空不了别明有单独的话。一定是四缘和合的时候才有了别的作用产生。[何以故？以其无情之物，无所分别故。]因为它们都是无情之物，自身无所分别。[然虽无分别，亦为出生眼识之助缘。]也能够称为出生眼识的助缘。[若以眼而论，有能见之根，所见之尘，若见外时，非缘空不可。]应该是要有空缘。这个空其实不是眼根去缘它，而它是我们见色的一个条件一个缘。我们所缘的是那个

尘而不是空。所以这里有一点点不是很正确。非缘空应该说非有空缘不可这样才对。这个虽然有一点点差别但就是不一样了。[因凡夫肉眼，洞视不过分寸，且黑闇亦不能见，必须和合因缘，方能出生眼识，]这个空我上次讲过它不是虚空的意思，是距离的意思，适当的距离就跟空。光是这一个阐释你就查不到，这是我独得的。唯识学到现在已经一两千年，这一个阐释你们就是找不到。[盖识以了别为义，谓能照了分别一切诸法故也。言眼识者，谓眼与色为缘而生眼识，眼因根而生，眼根因识能见，]事实上这一段有很多的问题，宝静大师在这里面讲的这些有很多的问题，象眼根因识能见这就有一点问题了。[是能见者名为眼识。然一切经论所明，眼识九缘生，]眼识一定要有九缘具足才能够生起。[耳识唯从八等义，]耳识就少了一个明缘，因为听声音不需要灯。八个缘就能够生耳识。[何故此中祇有明空根尘之四缘，]为什么说这里智者大师是讲明空根尘这四缘。[详略之异耳。]只是广略的差别而已。[兹将九缘生识之义，略明于下，以供阅者之考核。所言九缘生眼识者，缘即助成之义，]缘依我们现在话就是条件。要有九个条件才能够生出眼识。[谓明空根境等之缘，生眼耳鼻舌等八种之识，]这个也有一点问题。第八识不是其它东西去生的。第八识我们知道叫阿赖耶识，是从真如一念无明转藏智为染净和合成阿赖耶。就有第八识。所以这里也有问题。[以其眼等五识，依第八识相分而建立，]这些都是有一些问题，我想我们就略掉这里。因为我们大致知道唯识的意义就好了。[由第八识种子而生，揽明空诸境而为相。六识缘八识相分而得生，取五尘境界而分别，依七识而能执取也。第七识缘第八识

见分而得起，转第六识染净而为依也。][第八识为众识之根本，含诸法之种子，依第七识而转托前五根识而为相也。]这一句也是蛮有问题的。所以我们就不要看。[由是而知，识藉缘生，缘藉识有，更互为依，递相倚托，以是而有多少不同，故言眼识九缘生，耳识唯从八等也。]以下这个没有问题我们就看这个。因为我也不好多评论。[九缘者，(1)明缘，明即日月之光，]日月灯之光。[能显诸色相，谓眼因明而见，无明即不能发于眼识，故明为眼识之缘也。]明缘是眼识的条件。[(2)空缘，空者荡然无碍，而能显诸色相也，]这里也有一点问题。空缘这里不是虚空的空。它是一个适当的距离就对了。[谓眼以空而能见，]譬如说眼要有适当的距离才能看。太近不行太远也不行。[耳以空而能闻，无空则不能发眼耳之识，故空为眼耳识之缘也。]耳识也一样它也要有适当的距离。太近了听的太吵了，也听不清楚。太远又太微弱也听不到。这一点有意思了，男女之间讲的悄悄话都是很小声，可是都听得到这很奇怪。还有女孩子跟女孩子之间都喜欢咬耳朵，从来也没有人把耳朵给咬断，小小声很神秘也是听得到。[(3)[根缘，]一定要有色根。[根者眼耳等五根也，]眼耳鼻舌身这五根。[谓眼识依眼根而能见，乃至身识依身根而能觉，若无五根，则五识无所依，故五根为五识之缘也。]你看真正能有所觉的不是那个根，是那个识。因为识是心。根是色法。所以前面有问题就是这样子，跟这个有点冲突。[(4)境缘，境者即五尘之境也，谓眼等五根，虽具见闻嗅尝觉等五识，若无色等五种尘作对，则五识无由能发，故境为五识之缘也。]五境是五识的缘。五种尘境色声香味触，是发识缘的条件之一。[(5)作意缘，]

作意意思是想要发心。所以作意由大乘法来讲就是发心。意就是心。你起心或说起心动念那个起心也是作意的意思。[即受想行之心所发，有警察之义，谓如眼初对色时，便能觉察，引领趣境，使第六识即起分别善恶之念，及耳等四根亦复如是，是以遍行一切时境，皆由作意，故作意为眼等六识之缘。]总而言之有根境和合，但是没有作意你就没有办法了别。一定要有作意，否则没有作意就变成视而不见，听而不闻。[（6）根本依缘，根本即第八阿赖耶识，依即倚托也。谓第八识是诸识之根本，眼等六识依第八识相分而得生，第八识相分，托眼等六识而得起，故根本依为六识之缘也。]唯识学它就是要把它讲的很圆满，所以前五识的生起不能少掉第八识，也不能少掉第七识。染净依就是第七识。所以一个识的生起简单一句话就是全体总动员，八识全都要出动。[（7）染净依缘，染净依者，即第七末那识也，谓一切染净诸法，皆依此识而转，以其眼等六识，于色声等六尘境上，起诸烦恼惑业，则转此烦恼染法，归于第八识而成有漏。若六识修诸道品，白净之业，则转此道品净法，归于第八识而成无漏，故名染净依也。然七识依八识而能转，八识依七识而随缘，更互为依，递相倚托，故染净依为眼等八识之缘也。（8）分别依缘，分别者，即第六识也。此识能分别善恶有漏无漏色心诸法，以眼等五根，虽能取境，皆依此识而有分别，是知五根对五尘境之好恶，由分别而生，第七识之染净，由分别而知，第八识之相分，由分别而显，故分别依为眼等八识之缘也。]第八根本依，第七染净依就说末那识，第八分别依就说第六识，所以六七八或是八七六全都要参与前五识生起的工作。简单一句话就

这样。〔（9）种子缘，〕种子缘就说种子依缘。〔种子即眼等八识之种子也，〕这个种子是指第八识的种子。眼耳鼻舌身的种子都在第八识里面。你眼识的产生乃至前五识的产生，除了他的根本第八阿赖耶识的自体以外。根本依是指第八识整体总的依。也就说这根本依是前五识都共同的，就是一个第八识。种子依假设（一个圆圈的六分之一）是眼识种子，其余的五分分别是耳、鼻、舌、身、意各有种子。前五识或是前六识要生起的时候，都还要回缩到各自的种子。眼识还要回缩到依这个种子。但是总的不管是眼耳鼻舌身意，它就一起整个要依第八识体。所以差别就在这里。前面讲的根本依是总的，后面讲这个种子依是别的。〔谓眼识依眼根种子而能见色，余五可知。第七识依染净种子而能相续，第八识依含藏种子而能出生一切诸法，以诸识各依种子而生，故种子为眼根等诸识之缘也。有如上所述，具九缘和合，方能出生眼识，如是依于众缘和合或是九缘和合，即能分别青黄赤白顺违中庸种种诸色，因此则有一切烦恼善恶等法生起，〕等色法，把色字去掉，因为烦恼善恶不是色法，是法。〔即当反观念色之心，以其见物非是‘眼见’，乃是‘心见’，〕能够看到东西不是眼睛看到，而是心看到。为什么？因为如果没有心，光是有眼睛也看不到视而不见。反过来如果有心没有眼也看到了，因为自己想象也看到、回忆也看到。自心做梦也看到也见色。只要你不死掉就都可以看得到。〔反观能见之心，不见相貌，当知见者，〕当知能见之心。〔及一切所见之善恶色法，毕竟空寂，〕毕竟空寂皆自心现。这一切善恶烦恼等等都是自心所现的。〔所谓‘见闻如幻翳，三界若空华，闻复翳根除，尘消觉圆净，’〕这是

他所引的。这一切的见闻就好像幻化的翳。讲幻化之翳最清楚的就是《楞严经》里面佛说：“譬如有人没事自捏其眼，”没事就是无聊，无聊就自己捏眼睛捏到后来就看到空中有花，于是就告诉人家你看空中有花。因为他自己眼睛捏久了眼花了，就看到空中有花，可是人家不捏眼的人就看不到花。为什么说无事自捏其眼？就是无明妄动。一切众生的造业都是无事自捏其眼，一切的造作都是无明妄动，所以产生种种相，乃至看到空中有花。‘三界若空华，’三界如空中花。‘闻复翳根除，’闻是能闻。能闻之性。复是恢复。能闻之性就是见性一样的意思。如果能见之心或能闻之性他恢复了以后，这翳根就除了。也就是说眼睛有毛病的这个根毛病就除了。‘尘消觉圆净，’五尘或是六尘消尽的时候，觉是本觉，本觉就圆满清净。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

【天台小止观】讲解

第八十八集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 10 月 31 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

[此即眼见色时而修止观也。]这两段合在一起就是眼见色先修止然后在修观。[如阿那律陀因发愤而失其双目，]如阿那律陀因发愤修行而失其双目，就是眼瞎了。[世尊怜而悯之，命修乐见照明金刚三昧，遂得天眼，不因肉眼而能观见三千大千世界，如观掌中果，此即从眼见色，修止观而得益。]很不可思议。[可见一切处，皆可修止观，]其实应该是这么说，可见一切处皆当修止观。你如果真正想要修止观，就应该要一切处都要修止观。[所谓根根尘尘，悉是真实圆通；物物头头，尽是菩提之道。]阿那律陀因发愤用功，因此而眼睛瞎了。这个因缘以前讲过现在再讲一次。阿那律陀听经的时候，很多次打瞌睡，佛有一次讲完经就呵责他说：“咄咄何为睡，螺蛳蚌蛤类，一睡一千年，不闻佛名字。”你是为什么而睡呢，就像螺蛳蚌蛤类一样，一睡就一千年，不闻佛名字。美国有一篇作品叫做《李伯大梦》也是一睡就睡很久，不晓得一睡是睡了五十年还是一百年。他到山里去玩就睡着了，等他回家了以后所有的人都不见了，乡里面的人都不认识他，他也不认识任何人。英文有一个句子“*There's Sleep enough in the grave*” *grave* 是坟墓，你到坟墓里面去睡个够。现在先不急着想睡那么多，你到坟墓里以后可以慢慢地补眠。我不是说我有一个大姐她很胖，一天到晚就是睡，她讲了一句话很好笑，她说我这两个眼睛跟我最可怜了，从来没有睡饱过。因为她很胖有贪睡，所以越睡就越胖，眼睛就快睁不开



了眯眯眼这样。

论文[二耳闻声时修止者。]耳朵听到声音的时候修止是怎么样呢？[随所闻声，即知声如响相，]响是回音。什么是回声？你去游玩的时候在山谷里面喊一声，就会有回声而且回声一直不断。我一直要到大学毕业以后在屏东施教，然后到佳洛水，要到佳洛水中间的那些山路，经过那个山谷才有那个经验，就你喊一声就一直回声回声。这个回声是不是原来那个声音，回声不是原来那个声音的本体。可是因为因缘它有回声，但是已经不是你原来所喊的那一声。回声的响就是回声的意思。回声表示什么呢？也是在佛法里面讲说如响，表示无体的意思。为什么说回声无体？因为你听到回声那些回声没有人在讲，所以说无体。如果有人在讲的话那就可以说是有体。但是没有人在讲所以无体而且不实。它只是因缘和合所幻化出来的声音。我们照着《楞严经》里面的参，法师用鼓棒敲鼓，这个鼓声从哪里来？你如果鼓棒加鼓皮这样没有声音。那个鼓声是从鼓中来，还是从棒中生，还是鼓跟棒和合而生，都不是。你说因为敲就有声，那为什么？这个声音到底从哪里出？鼓声是因缘幻化而生。因为这个声音不在鼓中不在棒中。那鼓加棒为什么就会有声音？你不能解释。鼓加棒的时候你没有看到声音生起，你只是听到。再说这个声音你听到了，是你耳朵跑到这边来吸收这个声音，还是这个鼓跑到你耳朵那边把声音输进去给你，都不是。鼓加棒因为人打击幻化而有声音，耳闻鼓声的时候耳不来就鼓，鼓欲不去就耳，而因缘幻化耳能听声。同样的《楞严经》里有讲敲钟（法师用木棒敲磬）一样的意思。这个声音是从磬来，还是从棒来，都不

是。三个因缘和合棒+磬+人敲击而有声音，因缘幻化而生。这个声音是怎么样跑到你耳朵去的？是它主动跑到你耳朵去，还是你耳朵伸到这边来，还是你的耳朵跟这个声音在中间交接因此而听到声音。所以这一切都是这样幻化不可思议。一切法皆如是。因缘幻化而有声。所以这因缘幻化而声若有声，声而无声。就知道这个声音好像回声一样，是没有一个体，它只有因缘幻化之相。[若闻顺情之声，不起爱心；]因此行者如果听到顺情你喜欢的好听的声音，当下就不可以起贪爱的心。讲到顺情之声，不起爱心；我有一个经验，我高中的时候有一天跑到南仓街去买东西，一个店家有一个女孩子她讲话声音好听极了，我从来没有听过这么好听的声音，从来没有忘掉过这么好听的声音。但是到底有多好听现在也忘掉了，只记得很好听。一直想要多听一下。可是不能一直呆在人家店里，所以只好走了。[违情之声，不起嗔心；]你听起来不顺令你舒服的，不起嗔心。[非违非顺之声，不起分别心，是名修止。]非违非顺之声，也应该如修行人一样，不起分别的心，这样就是修止。止什么呢？就止因为听到声音而产生种种的爱憎之心。种种的心主要还是爱憎之心。不过我跟你讲说老实话，这个是很容易讲，但是很难作。尤其是耳闻声比眼见色还难作。人生烦恼最大的来源还是耳闻声。令你快乐、令你心动、令你嗔恨、令你烦恼的还是耳闻声。眼见色生烦恼的还是比较少。你知道为什么？第一点、因为声音它比较抽象。第二点、声音跟语言和合它含有意义。所以它容易令你动心，不管是动贪心也好、动嗔心也好。但是色就比较中性，之所以你会贪爱都是你自己主动去分别。但是你耳闻声被动的。譬如说你

好好的没事人家讲一句臭你的话，你就难过半天。你只能站在防御的线上。可是你即使是马其诺防线，也是低不了人家一句话就崩溃。所以耳闻声修止实在是很困难，这要有相当的道力。不过这一点我们应该是可以作的，当下可能很难，但是就不要保持太久。你如果听到不顺意的话起烦恼，你不要一直烦恼只能求这个。实在是不容易。那怎么不会保持很久呢？你尽量不要去回忆他，不要去想他只能这样子。这个也就很不容易了。你当下不起爱心、不起憎心、不起分别心这个是非常高难度的。[云何闻声中修观？]你听到声音的时候怎么样修观呢？关于声音涵有两种：一种有情声；一种无情声。无情声容易譬如说风声、雨声乃至乐器的声音都是无情声。可是人讲的话是有情声就不一样，人讲的话就很难度脱。[应作是念：随所闻声，空无所有，但从根尘和合，生于耳识，次意识生，强起分别，]如果听到任何声音的时候，修观的时候要这样子作，就是随所听到的声音，要观察它是空无所有的，因为声音只是一个风相，所以是空无所有它是没有体的。但是就是因为它没有体，所以才更加的力量大。有体的它反而比较钝，所以力量没那么大。象色尘的力量就没有声尘那么大。但从根尘和合，生于耳识，耳识生起以后接着五俱意识生起同时意识。强起分别，这个强用的很好勉强硬是要起分别。意识起来他就硬是要起分别。为什么硬是要起分别？因为也没有人叫他分别，他就自动分别了。就好像我们当兵的时候，班长说你好主动。[因此即有一切烦恼善恶等法，]由于这样子的分别之心，所以就会有一切烦恼善恶等法虚妄生起。[故名闻声。]故名闻声修观。[反观闻声之心，不见相貌，当知闻者及一

切法，毕竟空寂，是名为观。]我们反观能闻声的心，不见它有什么相貌可得，应当要知道能闻之心及一切所闻的法，毕竟空寂因缘幻生，是名闻声修观。

释文[此第二明耳对声尘修止观。即知声如响相，]这个声跟回响一样。[一切声皆如山谷之答响，非是真实，不过幻妄称相而已。]这个称用的好就是名称或是当的意思。不过是幻化虚妄来当那个相。[若闻顺情之声，如世间丝竹管弦，箜篌等笛，]这个不见得是顺情。譬如说刚刚才学小提琴的人，一拉小提琴跟杀猪一样很难听。你隔壁有一个学小喇叭的吵死了。称为小喇叭其实比大喇叭还要讨厌。你想睡觉的时候他拉的一一歪歪的，吹的嘀嘀怪怪的，你睡也不能睡，读书也不能读书，打坐也不能打坐。所以在美妙的音乐都不顺情。[以及歌咏赞颂等皆是。]他都是顺情的。不过这个颂赞称赞人也要适当。你如果称赞过了火的话，听起来又肉麻又假。有一句话好像是说：“虽然我知道你称赞很假，可是我还是很喜欢。”尤其是女孩子说虽然你称赞我很美，我是天下第一美人，我明知不是可是我还是很高兴。[若恶骂毁訾悲痛咒诅等，皆是违情之声。]一般讲是这样子。不过这很奇怪。譬如说你看戏里面也有咒骂悲痛，尤其是听歌仔戏从头哭到尾。看的人都看得很欢喜。[当知勿论违顺，]勿就是不。当知不论违情还是顺情。[皆如谷响，]都好像谷响一样，意思是其声无体。[倏然消殒，故爱心嗔心，皆不起也。若遇非违非顺中庸淡泊之声，如鼠啣鸟空之类，亦不起分别，闻同不闻，是名修止。]如果碰到中庸的不是违情也不是顺情的，你就不起分别，听到就好像没听到一样。这样才是名修止。[耳闻声者，

非徒耳根能闻，必有识在，若无识心，即不能听，谓心不在焉。视而不见，听而不闻，食而不知其味，]耳根听到声音不是说只有耳根就能听，必须要有识在一起。如果没有识心的话就不能听，就所谓的心不在焉。焉就是此的意思。周朝距离现在有二千年了，所以听经打瞌睡就是超越时空，经过时光隧道去跟周爷爷讲话。谓心不在焉。视而不见，听而不闻，食而不知其味，如果有人一边吃饭一边看报纸，那顿饭吃的都是报纸的味道。[故内有耳根，外有声尘，中间能了别者，谓之耳识，所谓耳与声为缘，]所谓耳与声两者为缘作为条件。[而生耳识，耳识依根而生，耳根因识能听。但耳识祇能听，而不能分别，]这个有一点小问题。耳识是可以初了别。[必须意识同时而起，故能分别，]故能进一步分别。[因此即有一切善恶等法产生。眼识九缘生，耳识唯从八，眼识若无明缘即不能见，耳识虽无明缘亦能听，故除去明缘，唯有八缘如眼识中释。当知一切众生，为烦恼所使，终日循声流转，不能反闻闻自性，若能反观闻之心，不见相貌，闻者及所闻一切法，毕竟空寂，]因缘幻化。[所谓‘反闻闻自性，性成无上道’者此也。楞严耳根圆通云：‘初于闻中，入流亡所。所入既寂，动静二相，了然不生。如是渐增，闻所闻尽，尽闻不住。觉所觉空，空觉极圆。空所空灭，生灭既灭，寂灭现前，忽然超越，世出世间，十方圆明。’]这是《观世音菩萨耳根圆通章》。[此正与此观中，能闻所闻，毕竟空寂之理相符，故名修观。]耳根圆通章这个讲起来会花很多时间，现在就这样带过去等到我们将来讲《楞严经》耳根圆通章的时候在详细的讲。

论文[三鼻嗅香时修止者。]修行者在鼻嗅香的时候是应该要修止的，也就是止息乱心。[随所闻香，]随你所闻的香。这个香是味道。[即知如焰不实，]就知道这个味道好像火焰一样不实。法师指油灯的火焰，你看火焰有没有一个是在的东西在里面？没有。这个棒子可以进得去。它没有实体所以它没有质碍。想说如焰的意思怎么样呢？你看我们刚刚去观察鼓声、还有磬声。大家看火这个火也是四大之一，可是这火大不实因缘和合。虽然你用打火机把它打着了，它就有火在这边一直烧。可是你去分析它为什么能一直烧，为什么能够一直出这个火焰？不可思议幻化而生。所以所谓的不实如幻。火焰也是如焰不实它没有一个实体。[若闻顺情之香，]如果闻到顺情的味道。[不起著心，]就不能起贪着的心。[违情之臭，不起瞋心；非违非顺之香，不生乱念，是名修止。]这个才是修止的修行人。修行人就是任何情况之下都要修止。[云何名闻香中修观？]上面讲修止，现在讲修观。[应作是念：我今闻香，]我今所闻之香。[虚诳无实。]这个香味或是这个味道虚诳无实。[所以者何？]为什么呢？[根尘合故，]鼻根跟香尘和合。[而生鼻识，]我们讲和合但是《楞严经》有一段就专门破和合，说一切法实在没有和合。而因缘幻化假名和合。你说你有没有闻到香的味道？这个香没有跟你的鼻子合在一起。同样的你可以观这个香你怎么样摄受它，是你鼻子跑到这边来，还是香味跑到你鼻子里面去。还是两个在中间相碰，因此能够闻到那个香。所以因缘幻化这样。因根尘和合因缘幻化，而生鼻识。[次生意识，强取香相，]五俱意识来强取那个香相。勉强执取那个香的影像。香的影像实在没有实体，而勉强以其影像当

作是实在的，而虚妄的去执取它。[因此则有一切烦恼善恶等法，]强取换一句话讲是一相情愿的。你一相情愿的认为我有取到。[故名闻香。]以及产生他的能闻所闻，以及分别、爱憎等等的心。[反观闻香之心，]反观能闻香的心。[不见相貌，]他样子长得怎么样也看不到。[当知闻香及一切法，]当知所闻的香，及分别香尘所起的一切爱憎等心所法。[毕竟空寂，是名修观。]这样就称为修闻香的观。或是说在闻香的时候修观。

释文[第三明鼻嗅香时修止观。谓行者随所闻一切香气，如栴檀沉速水香，及人造之香水香粉等香，悉谓之香尘。]其实香尘就是味道的意思。不是说一定是香。臭也是一种香，也是我们称为香尘的一种。没有味道的东西也是香尘的一种。[然此香尘，有随缘之能，用之于善则善，用之于恶则恶，可见此香之一字，实升沉之因缘，善恶之根本也。若了知世间一切诸香，犹如阳焰不实，]阳焰就是海市蜃楼。美国很容易看到，台湾可能比较不容易看到。你如果开车在郊外一个空旷的地方，远远看地上好像有一滩水，开近一看就没有了。有没有这个经验？有。那个就类似阳焰的意思。阳焰又称为热时焰。这一种现象是沙漠里面最常产生的。在沙漠旅行的人因为没有水，可是远远会看到就好像有一座城堡在远方，有城堡那里面就一定会有水，所以就加速的找那个地方，等一到的时候发现根本没有。那只是太阳光照着空气中的一些水气而产生的幻相，就叫海市蜃楼。在庄子的《天下篇》里面有一句话‘野马也，尘埃也，生物之以息相吹也。’所以我们后来有一个成语叫野马尘埃。那个野马尘埃就是海市蜃楼。犹如海市蜃楼一样不实在。

但是它又幻化有那样东西出来，你看的跟真的一样。[若闻一切适心悦意种种可贪可爱之香气，不起一念贪著之心。]如果你闻到让你心里面很舒服很高兴可贪可爱的香气，不起一念贪著之心。这其实也是很难。以前清朝的时候乾隆有一个香妃，她是新疆的公主被乾隆抓来，可是因为她心很坚定后来死掉了。乾隆皇帝为了喜欢她，就帮她打造一个城市跟她的家乡完全一样。可是她还是不快乐，后来生病而死。因为她是被强迫的，而且她的国家（回族）被乾隆给灭了。然后把那一大块地方称为新疆，新疆是清朝新的疆域。顺便讲到清朝我们都是受了国父革命的影响，都认为清朝是腐败的等等，但事实上清朝是除了秦朝以外，疆土最大武力最强大的一个王朝。他的腐败也没有比别的朝代要腐败。讲到腐败的话明朝比他更腐败。他反而是因为外族来统治我们，所以他很检举。一直要到慈禧太后老佛爷出现，才真正是一塌糊涂。所以这人的观念乃至说历史常常都是骗人。其实中国历史都是王家写的，所以都是在骗老百姓。然后自己称赞自己。这个有一个例外就是司马迁的《史记》。他写了很多的真心话出来，真实的事情。西方的历史就不这样，西方的历史都不是王家写的，都是诗人写所以就比较客观，不是歌功颂德的。[若遇伊兰粪秽等种种可厌可恶之臭气，不生一念嗔恨之心。]嗔恨是不会了就是讨厌。[若遇非违非顺之气，不生愚痴无明胡思之乱想。]你看世间的女人为了要引诱男人，所以就涂种种的香味，洒种种的香水，实在是很可恶。[如是行者，即是以鼻嗅香尘而修止也。云何以鼻嗅香尘时修观？]怎么样鼻嗅香时修观呢？[反观此香，虚诳无实。]顺便讲到为什么淫欲力量那么强，因为他色



声香味触法一起来总体战。所以力量就特别的强。因为才能令众生堕生死。当然我看经文的时候是虚诳无实，等真正闻到的时候又是另外一回事。[何以故？因根尘和合生于鼻识，而能嗅香。]你看世间最堕落的城市莫过于巴黎，巴黎花都、香都，时装也是巴黎的，所以堕落的原素。所以女人如果到花都一趟，就变成很虚荣。因为那个是这世界的虚荣总会。[次生意识，而能分别，强取香相者，即坚固执著，而不肯舍去也，因此则有一切烦恼善恶等法，若善用者，此香即成善法，如香积世界，餐香饭而成佛事，]香积佛国吃饭就开悟了。哇这太好了！尤其饭量很大的人，多吃多开悟。所以这尊佛是很慈悲我是希望生到那里去。天天吃饭天天开悟太好了。[谓香光庄严也；若不善用者，则因香气而起惑造业，流转生死，当知是等皆因分别而有，分别因识心而有，识心因根尘和合而有。若无根尘和合，则鼻识不生，鼻识不生，则意识不起，不起即无分别，无分别，则无一切善恶烦恼等法。][知因缘和合，虚妄有生，因缘别离，虚妄名灭，]这个是经中的话。你把它用亮光笔画起来。[生灭名妄，灭妄名真，如是反观，此能闻之心，竟在何处？微细推究，非内非外非中间，无有方隅，亦无形相。当知能闻、所闻，其性空寂，所谓离能所、绝对待，毕竟空寂，]毕竟一切不生不灭所以是空寂。[故名修观。]这个是在离闻香的时候修观。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第八十九集 A

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 11 月 14 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

论文[四舌受味时修止者。]第四个是舌受味，吃到东西的时候有味道了，那个时候就要修止。修行人吃东西的时候不能光是吃东西，吃东西的时候也是在修行。吃东西的时候怎么修止观？[随所受味，]依照你所接受到的食物味。[即知如于梦幻中得味，]知是觉知。你就要觉知好像是在做梦里面吃东西一样。因为人生一大梦，所以梦人食物。你要作这样子的观察，这样子的思念然后理解。这个不是观想，这个是实际也就是说我们实际好像在做梦一样。你就观察自己就好像是梦中人得到味道，得到食物。[若得顺情美味，]因为是在梦中吃东西，如果是得到好吃的美味。[不起贪著，]你就不要起贪着。[违情恶味，]如果得到违犯你感觉，违犯你爱好的不好的味道。[不起嗔心，]你就不要起嗔心。[非违非顺之味，不起分别意想，]如果这个味道不是违于你想要的，也不是顺于你想要的味道，你就不要起分别的想法，种

种的意想。用意根来想的所以意想分别。[是名修止。]这样就是在吃东西的时候修止。也就说吃东西的时候不起烦恼，烦恼止。因为我们一边吃东西就一边起烦恼。贪爱也是烦恼，因为你吃的很喜欢，对于修行人来讲是烦恼。譬如说我们到一个欧式的去吃，吃的好高兴，但是如果以智者大师他们来看，那是不应该的那是一种烦恼增长贪爱。刚刚是讲在吃东西的时候修止，就不要让种种的心起来。一边吃一边就起很多种心。这个实在是很难免。但是起来以后要觉知。老实说虽然这样子我还是喜欢吃好吃的东西。但是我不强求，有好吃的就吃。譬如说人家给我做的菜太淡，就自备一罐酱油在旁边就加一点。我口味稍微有一点重，但也不是太重所以就还好。但是如果看起来实在太难吃我就不吃了。看起来干干的毫无花样，然后就一摊在那边我就不想吃。所以我就随顺因缘修止吃。因为我止吃了，所以我就没有道舌根，就不继续起烦恼。所以这是我修止的方法。你一边吃一边又觉得很难吃，就烦恼无边也没办法渡。开玩笑我是比较自然修止法。刚刚是讲修止，吃东西的时候不要起烦恼，我就是为了不起烦恼，所以我不吃这样对。[云何名舌受味时修观？]在吃东西的时候怎么样修观呢？刚刚是修止，现在修观。[应作是念：]这个念就是观。这个念就是思想思维。你应该作如是思维。[今所受味，实不可得。]现在所得到的食物之味，实在是没有的。[所以者何？]为什么？[内外六味，性无分别，]内六味跟外六味它的性其实都是一味的意思，所以没有分别。[因内舌根和合，则舌识生，]舌根跟食物和合，所以根尘和合就舌识生。[次生意识，强取味相，]一味舌识生的时候只知道有东西在里面，

也可以初略的分别甜、酸、苦、辣等等。但是没有爱憎二法在里面。所以是意识强取味相分别它。取是执取。勉强的去执取味的相。事实上味没有相。味有什么相呢？譬如说好吃、不好吃这个相。味你觉得它好吃，它也不知道它自己好吃。所以食物的那个相好吃，是你自心认定的。譬如说现在最风行的猴头菇，你吃起来很好吃，但是猴头菇不知道自己好吃。是我们自己意识去分别它说好吃这样的。当然好吃要煮的好吃才好吃。如一个笨伯去煮的话，那好吃的猴头菇也很难吃。那个时候我吃一口就不吃了。所以我也不用那么麻烦去作观。[因此则有一切烦恼善恶等法生起。反观能缘味之识，]加一个能字。反观能缘食物之味的识，那就是舌识跟意识。[不见相貌，]我问你舌识在缘那个味道，缘的酸甜苦辣，然后意识在缘食味的味觉口感，就觉得好吃、不好吃。你可以看得到意识是怎么样去执取去分别的吗？没有看到。所以不可得就不见相貌。他缘的那一个动作、相貌你看不到，所以他所缘的结果应该就没有。但是我们认定他是有。我们事前就设定他是有的。所以我们就跟本不管它是不是有这个相貌，或是有没有这个缘取的、分别的动作。你一定要缘取才能分别。但是这些相貌动作都没有。但是我们也不管，我们反正就朦朦胧胧就觉得好吃就好了。我们的心是很概括的。我们不只是对食物，对人也一样，就是一个概括的印象。你给人家的印象一旦成立就很难改。因为他是很概括的。概括的意思是他很朦胧很主观的，而且没有详细用理性去思维。[当知受味者及一切法，毕竟空寂，]你必须要晓得这个受味者，也就说接受食物之味的根跟识，及一切法是指食物，一切食物的味道毕竟空寂。

都实在没有这些事情产生，但是我们自己执着他一定有。你如果能观了说毕竟空寂。[是名修观。]这就是你在吃饭的时候修观。这样止这样观是很好了，不过这一止一观下来就吃不下饭了。所以我是觉得自然一点不要太贪，不要贪多、不要贪质好，随缘不要求种种的烹调法等等。

释文 [凡食物时，受酸甜苦辣咸淡等味，皆可修止观。古人云：终日食饭，未尝食著一颗米，]每天都在吃饭但是从来没有咬到一颗米。[以其心无分别故。舌以味为缘，]舍是攀缘味为缘。[而生舌识，舌识依根而生，舌根因识能尝，是能尝者，即名舌识。次生同时意识，而能分别其好恶，以舌根为能分别，味尘为所分别，能所和合，故云识生。盖七缘和合生于舌识，]七个缘和合能生舌识。[不同眼识九缘耳识八缘生也，]眼识要有九缘和合才能生。耳识要八缘。可是这舌识七缘就可以。[以其无日月之光明，黑闇亦能尝味，]日月光明或者的黑暗都没有关系，只要有食物塞在嘴里面就能够尝味。所以不需要有光明。[无碍之空，]不需要没有距离。因为那个食物要放在舌头上，有空间就吃不到了。除非人家逗你这样吃不到。[亦能分别，故以九缘之中，离却空缘和明缘，]所以七缘成舌识。[余根、境、作意、根本依、染净依、分别依、种子七缘，如上眼根中所释，故无繁述，余如文。]

论文[五、身受触时修止者。]五、身根受触的时候修止者。我觉得这一段比较有意思，修触而且这个触很重要。跟众生的生死有关系。因为淫欲最重要是触的关系两根相触。[随所觉触，]依照你所碰到的所觉知的这个触。[即知如影，]你就要觉知这个触好像影子一样。[幻化

不实，若受顺情乐触，]假如你所接触到的触是乐触，因为顺着你是情欲。[不起贪著；]你就应该不起贪着。[若受违情苦触，不起嗔恼；受非违非顺之触，不起忆想分别，是名修止。]在身受触的时候止息妄念，止息这种妄想。[云何身受触时修观？]在受触的时候要怎么修观？[应作是念：]应该作这样子的思维。[轻重冷暖涩滑等法，名之为触；]轻触、重触、冷触、暖触、涩触、滑触，名之为触。[头等六分，名之为身。]人的身总共有六个部分：头、身、两手、两足，合起来就称之为身。[触性虚假，]触的性质是虚假的。[身亦不实。]而我们的身也不是实在的。[和合因缘，即生身识。]但是因为和合因缘还是能够生出身识。[次生意识，忆想分别苦乐等相，]忆想分别苦乐等相，而执取或是排拒。[故名受触。]这种情况叫接受触觉。[反观缘触之心，不见相貌，]这个缘是能缘。我们反观能缘触的心，我们却没有办法看到他的相貌。他怎么样缘那个触看不到完全没有。甚至于你用科学分析用仪器来测也没办法看到。这个身份皮肤是怎么样碰到东西，怎么样生起攀缘以及觉知没有办法了知，看不到他的相。碰到的时候他自然就有感觉就这样。那感觉怎么产生的不知道。所以就不见那个能缘的相。[当知能受触者及一切法，]也就是五识以及第六识。一切法是指外尘。外尘一切法。[毕竟空寂，]能受、所受都是空寂的。[是名修观。]

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第八十九集 B

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 11 月 14 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

刚刚讲说触觉对众生的生死是最相关的，就是因为它跟淫欲有关。可是佛在经里面讲这也是很奇怪的一件事。人得到生命的本缘是小便处，一般当作是污秽的，因为小便当然是污秽的。可是生命的起缘却是在那里。所以生命之缘是生处不净。因为是小便道的关系。可是又有一个很反讽（ironical）的事情，众生要求的欲乐里面最大的欲乐之一就是性欲。可是众生认为是最大快乐的地方，不管是那一个文化都这样子，却认为它是肮脏的。本来快乐应该是好的，你看吃东西快乐也不会觉得肮脏，也不会觉得不好意思。你看东西也不会觉得不好意思，就是眼、耳、鼻、舌活动的快乐也都不觉得那个是肮脏的齷齪的，或是不好意思跟人家讲，甚至于也不让人家看。但是这个性欲却是不管哪一个民族，哪一个文化，历史上哪一个时代，世界上哪一个地点都一样，这件事情就只是做不能多讲。这是很奇怪的事！基本上认为是

肮脏的，是羞耻的。可是羞耻的又偏偏喜欢做。所以这个叫反讽。

释文[触者，即著也。]这个触是碰到的意思。[凡身上或冷暖风吹，]凡就是通称，只要是。我们自身身体上如果被冷、暖的风吹了，皮肤就有感觉。被风一吹那个就是触。[及男女身分柔软细滑，]男女的身体互相碰到的时候是柔软细滑的，乃至粗糙的。[妙衣上服等，]其实不好的衣服也是一样的。[皆谓之触尘。]碰到身体的感觉都叫触。[言于触尘而修止者，]上面论文里面所言的在触尘上而修止的。[随所觉之触尘境界，即知如同镜中之影像相似。]这个触尘就好像镜中相。虽有相起但不实。[当知镜中之像，非有而有故名幻，]非有就是没有。实在是没有。而有是而现有。[虽现有即非有故名化，]我的感觉幻跟化这里要对调。非有而有故名化，变化出来嘛。有即非有虽然是有可是实在是没有，所以这个是幻。我感觉是这样子不知道您觉得如何参考参考。你看我们说没有把它变成有这是变化。然后虽然看起来是有可是实在没有这是幻，幻觉嘛。就好像海市蜃楼看起来是有，实在没有那是幻。魔术师变出东西来非有而有，现出好像有的样子那个叫做化。[如幻如化，本不真实。如佛弟子，毕陵伽婆蹉尊者，]就好像佛十大弟子里面有一位尊者叫毕陵伽婆蹉。这一位尊者是很幽默的很会搞笑。我讲过的那个恒河女神，毕陵伽婆蹉说已经乞讨完毕要回去，可是忽然下了一场大雨那个恒河水就涨的很高，他本来是走沙州渡到彼岸去，可是水涨了沙州都被淹了，佛是命令佛弟子出去不能够用神通，不能飞行一定要走，而且走的时候脚一定要踏到泥土才行，你不能临空虚度这样子。在草上飞也不行，也不能在水上走。毕陵伽婆蹉



就跟恒河女神讲说：“小婢，住莫流！”翻译可能是说小丫头，你不要流让我走过去。不流的话水就断了，那个沙州的底都现出来，他就这样走过去了。等他走过去以后恒河又开始流了。可是恒河女神心里面就很气很委屈，就到世尊那里哭诉去告状。说世尊毕陵伽婆蹉侮辱我喊我小婢，而且还叫我不要流。恒河神也是一个很久的神，也不是很年轻了。这件事情世尊没有处罚毕陵伽婆蹉，只是安慰恒河女神说：毕陵伽婆蹉尊者他没有那个恶心，他无始来就是这个习气。所以《大智度论》在讲这个事情的时候就是在讲习气。说他已经断了烦恼所以没有伤害人的意思，是这样习气忽然又现出来。所以你也不要生气。因为毕陵伽婆蹉已经是阿罗汉大圣人，恒河女神是管恒河水，她一定要让水畅通。如果她没事自己把恒河水停掉的话就犯了天条，释提桓因会找她麻烦了。可是毕陵伽婆蹉已经超出三界，释提桓因也拿他没办法。所以这是很有意思的事。[初发心出家，从佛入道，数闻如来，说诸世间，不可乐事，]一切世间不可乐，这个是佛法里面第一条最重要的道理。这个跟美国的百事可乐就正好相反。如果你确定一切世间不可乐，你就契入了苦圣谛。苦圣谛就是确定肯定这个世间一切事情都是苦。如果目前是有一点乐，可是等这个乐不见的时候就苦了。乃至你在受乐的时候当下这个苦乐是相参杂的。是绝对没有纯乐。而且这个乐因为无常的关系它会消失，等乐消失的时候那就更苦，比没得到乐还苦。所以一切都是这样子。世间人都是要求乐，在正在求还没有求到的时候，有所求不得苦。然后很急躁很热就热恼产生。得到的时候很短暂，等到失去的时候又苦恼了。所以实在世间没有什么可

乐。你如果确定这个就与苦圣谛相应，因此你就有一个智慧生起，你就不会在盲目的追求世间的快乐。因为你肯定世间有快乐，所以你才会追求它。那跟快乐相同意思或是相关的就是幸福。一切众生都是要追求幸福。但是因为快乐，所以也没有所谓的幸福。以一个幸福我们来讲，譬如说一个女孩子嫁了一个所谓的好丈夫，就得了一个快乐、幸福的归宿。你看她幸福了吗？她是不是象西洋的童话里面一样，说公主跟王子结婚了以后从此他们就过着幸福的日子。都不是，那个是童话才有。王子跟公主相好以后不是从此就开始幸福快乐，而是从此每天都吵架。打从要订婚开始买订婚礼品的时候就吵了。要买什么或是不买什么，婚期要定在什么时候等等，请谁不请谁都一天到晚吵。尤其是结婚前一天晚上吵的更凶。这就是一般的夫妇佛也是这么讲。所以世间实在没有真正完全的快乐或是幸福可得。在幸福快乐里面也是充满了苦恼，充满了不满足。所以就不要再追求那种实在是不可得的。世间上即使才能智慧再高的人，他也是困于感情，而且也是不能得到快乐。我们举一个例子来讲，苏格拉底西方三圣之一，他会教人智慧。因为什么叫做哲学（philosophy）呢？哲的意思就是智。英文这个智日本人把它翻译成哲学。因为他们在明治天王的时候开始就全盘西化，翻译了很多西洋的书籍学问，他们把（philosophy）翻译成哲学。哲在中文里面是智慧的意思。所以智慧之学叫哲学。我们分析一下 philo 是爱的意思。这种爱不是爱情的爱，是喜爱的爱。Sophy 是智的意思。Philo 爱—英文是 Love。Sophy 智—wisdom。我们话说西洋哲学的老祖宗之一苏格拉底，他是爱智慧的人，他是有智慧的人，

是西洋人里面最有智慧的人之一。他一天到晚都以智慧在教人，你看他过得如何？他过得很惨。因为他不务正业他没有工作是代职，所以他没有收入。他有一个家庭他老婆又很凶，他老婆是一个悍妇所以一天到晚骂他。苏格拉底无独有偶他跟孔子一样都长得很丑，而且两个人都是一样没有工作。孔子作了几个月鲁国的宰相，接下来就一直都失业，到处都在求职不晓得他发了多少履历表。跑了七十二个地方去求职，居然一个都没求到所以够惨的。结果苏格拉底他老婆一天到晚都念他没有钱拿回来，可是这老先生有意思阿，他老婆一念他就跑到外面去，到朋友家里喝酒吃肉，或是去街头巷尾去讲智慧的话给年轻人听。年轻人一听的高兴就请他喝酒吃肉。所以他的家庭生活其实是很惨的。孔子更厉害了，他老婆是不是很凶悍不晓得，这个是我推测因为他长久失业，他老婆恐怕难免唠叨一下，所以他把他老婆休掉了。孔子是我们历史上有记载的第一个离婚有名的人物。以前的离婚不叫离婚叫出妻，出妻就是把她赶出去。赶出去不能光是赶要写一个离婚书。这个离婚书只能男的写，女的不能写。只有男的把老婆赶掉，没有老婆把老公赶掉的。怎么样能够出妻？就是女人如果犯了七出之条，就说老公把你休掉的时候，你如果犯了七条其中的一条他就可以把你休掉。孔子他太太不晓得犯了哪一条，就把她休掉了。可见得他的家庭生活也不是很快乐。所以两个很有智慧的人也没有家庭的快乐。所以那个智慧是作什么用？智慧是令人快乐的。所以不晓得苏格拉底有没有看到说人生其实是苦。有没有这样的智慧不晓得。只不过他到外面去讲的口沫横飞给那些年轻人听的时候，他大概心里面很爽觉得那

时候很快乐。可是回到家里就不快乐了。至于孔子他就有一点聪明，你跟我啰嗦出去不用理她。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第九十集 A

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 11 月 14 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

[毕陵伽婆蹉尊者，初发心出家，从佛入道，数闻如来，]数就是常常。  
[说诸世间不可乐事，]事就是他所讲的那些事情。[日间乞食城中，]白天的时候他在城里乞食。[心思沙门，]心里面在想一些出家人的事情。[不觉路中毒刺伤足，]不知不觉就踩到毒刺。[举身疼痛，]举身就是全身。[即自思维：]于是就这样思维。这个维是古体的，我们现代就应该是惟。[“我念有知，知此得痛，]因为我在思惟因此我是有

知觉的。所以我就知道我被刺了一下得到一个痛觉。[虽觉觉痛，]第一个觉就是知觉。第二个觉是感觉。我虽然觉知我感觉到痛。就好像螳螂捕蝉黄雀在后一样，你被刺一下刺痛然后就觉痛，然后我又有一个觉知去觉知说我觉痛。所以觉觉痛。[觉清净心，]（法师左手握住一支笔比喻手扎刺）手里被扎刺就觉痛，（右手去盖住左手）然后还有一个知觉去觉痛，（右手）这个知觉觉清净心，这个能知觉的清净心。[无痛及痛觉；]（右手）能觉知的这个清净心并没有这个痛（左手握笔），也没有这个痛觉，所以这两个是分开的。但是因为你心定而且心清净，所以你能够把这两个分开。因为你分开了所以痛的地方就是这里而已，心不会痛。但是你如果心是散乱的，那就是黏在一起你搞不清楚到底是那里痛。所以你没有办法脱离。这个我给他一个名字心受分离。是脚痛心不痛。因为这样心受就分离，所以你就比较能忍受痛苦。这个也可以用在打坐的时候你把心受分离。乃至于心受分离更进一步就身心分离。你如果能修心受分离的话，将来临终八识要离身的时候，那种痛苦你就比较能忍受，因为你心受分离。所以常常修心受分离。可是一般没有机会修这个，唯一最好的机会就是盘腿打坐，还有正坐。所以这个能觉知的清净心，他本身里面是没有痛，也没有痛觉。[又复思维，]我又这样子的思惟。[如是一身，宁有双觉，]我这个身体怎么会有两种感觉。[若有双觉，即应有双痛，]如果有两个能觉知的，应该有两个地方都会痛。[何故今只一足痛耶？]为什么现在只是一个脚痛，其他地方并没有痛。[如是反观，摄念未久，]他就反观，这样摄念没有很久。[身心忽空，]身心好像空了一样。[不觉有能

痛，]不觉有能感受痛的。[亦不觉有所痛，]也不觉得有接受痛的。[当下能所双忘，心地清静。违情之触尘尚且如是，则顺情非违非顺之触尘境界，思之可知，是名修止。]也是一样以此类推。[云何于身受触时修观？]上面是讲修止，止息痛苦烦恼。接着就修观，在身受触的时候怎么样修观？[谓轻重冷暖涩滑等，名为触尘，自己头等六分，名为身根，六分即头身两手两足是也。当知所触之轻重冷暖等法，其性本空，虚假不实，而能触之身根，亦复虚幻不实，以其有四大因缘和合，有此身根，四大因缘别离，身根即无，内既有此身根为因，外感触尘为缘，内外和合，即生身识，次生意识，有此意识，则分别前尘苦乐等相，故名受触。盖因身识而能觉触，因有意识而能分别，是知触不自触，]触觉这个触不会自己生出触。[因心而有触，即反观此能触之心，毕竟了不可得。所谓心本无生因境有，境若无时心亦无，由因缘而生，必由因缘而灭，]如果一个法是由因缘而生，那它一定是由因缘而灭。[生灭去来，了无形相，故云不见相貌，是知能触所触，毕竟空寂。如跋陀婆罗尊者，]跋陀婆罗经里面讲是贤首菩萨。因为尊者通常是指小乘的。[先于威音王佛所，闻法出家，于浴僧时，随例入室，忽悟水因，既不洗尘，亦不洗体，]这段是说贤首菩萨他在远古以前有一尊威音王的地方，他闻法出家后来去跟着洗澡的时候，因此就悟到了水音。因为我们洗身体是洗身体上的污浊，所以洗尘也洗身体，但是他悟到说这个水其实即不洗尘垢，也没有洗身体。[中间安然得无所有，]因缘幻化其实并没有这么回事。但是水跟身体以及身体的污垢，然后水一冲的时候就幻化有如水洗尘跟体。事实上并没有这回事。所以他

悟了这样以后就觉得。[妙触清净，本来无染，]水碰到身体的时候他那个触是妙，妙是非有而有称为妙。虽然本来实质上是沒有，但是因为因缘和合而生，所以那种有就称为妙有。什么真空妙有那个妙，这个妙触也是一样的意思。为什么？因为我们这个身体本来无污染，尘垢是没有办法染垢我们身的。[其清净无染处，]本来无污染清净的地方。[即与毕竟空寂，无二无别，故名为修观也。]这个就是在身体有所触的时候，不管是被什么触着了，产生种种感觉的时候就要在这里修观。意思是说你洗澡的时候不要白洗澡，你洗澡的时候也是在修行。修最高的修行。这个我可以接受，但吃饭的时候我觉得比较难。刚刚讲到两位有智慧的人，苏格拉底跟孔子以及他的太太，这都很有名。还有一个也有名的庄子庄周试妻。也是无独有偶庄子也是失业，可是各国的国王都知道庄子贤，庄子有智慧而且人很有贤德，所以连楚王都请一个大臣不远千里来邀请他去，要给他宰相作。庄子拒绝了，哇他老婆气死了，你看我那个米缸都空空的，人家请你作宰相你还不要，还要摆架子。听说庄子跟他老婆在一起是蛮不错的，就说感情还好，只不过他老婆就一直嫌他没有职业，家里都吃不饱。后来他就怀疑他老婆会变心或是怎么样，所以就试妻。那要看庄子这本书才知道。他可能也是修的很高会瑜珈术闭气吧所以装死，然后他太太就把他装到棺材里面去，然后又怕他装死，认为他可能没死，于是就半夜三更拿一个斧头要去劈棺，结果那个棺材盖一劈开的时候，庄周就坐起来把她给吓死了。这个叫庄周试妻。所以你看看世间再有智慧的人，还是要吃饭的。再有智慧的人碰到很厉害的老婆也是没办法。

论文[六意知法中修止观相，]第六个就在意根知法里面修止观。[如初坐中已明讫。]这一部分在前面的论文里面已经讲过。等于是现在不再讲了。[自上依六根修止观相，]从上面以来到现在为止六根修止观相。[随所意用而用之，]你碰到的时候就去用他。[一一具上五番之意，]每一件事情都完全跟上面五番的意思是一样。具就是完全。[是中已广分别，]在那里边已经讲得很明白很详细了。广就是很详细。[今不重辨。]就不再讲了。[行者若能于行住、坐卧见闻觉知等一切处中修止观者，]修行的人如果能在日常生活乃至于是见闻觉知，一切的身心行为里面等一切处中修止观的话。[当知是人真修摩诃衍道。]当知这个人是真正修大乘。摩诃衍就是大乘。有时候也翻成摩诃衍那（梵文 Mahayana）。摩诃（Maha）是大，衍那（yana）是乘，所以翻译成大乘。所以在行住坐卧见闻觉知一切时处都修止观，这个就是《地藏经》所说的念念修行。这个人就是真正修大乘的。为什么这么说呢？因为小乘人他修止观一定要打坐，而且只强调在打坐的时候修止观。大乘人就不能说只是打坐的时候修止观，而是不打坐的时候也有修止观。这才是大乘。可是你不要反过来说，你说因为我修大乘我就在行住坐卧中修，所以我从来不打坐。那就不是大乘。[如大品经云：]大品经就是《摩诃般若波罗密经》《大般若经》有六百卷的那个。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。



## 【天台小止观】讲解

### 第九十集 B

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 11 月 14 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

[“佛告须菩提，若菩萨行时知行，坐时知坐，乃至服僧伽梨，视眴一心，出入禅定，当知是人名菩萨摩訶萨。”]你把“若菩萨行时知行，坐时知坐，乃至服僧伽梨，视眴一心，出入禅定，”用亮光笔画起来。尤其是行时知行，坐时知坐。这就告诉我们如何修摄心、修定。不是有四念处嘛或是四念住。行时知行，坐时知坐，卧时知卧等等。穿衣服的时候也知道自己在穿衣服。如果这样的话就表示没有任何时候是糊涂的，就没有任何时候是不觉知的。时时都觉知而且时时都觉知自己在作什么。那就任何时候也不会糊涂、不会迷糊、不会散乱，乃至不会动心而不知道自己动心。我再进一步讲这一句话，作什么知道自己在作什么。就说走路的时候知道自己在走路；坐着的时候知道自己在坐；躺下了的时候知道自己躺着；开车的时候知道自己在开车；扫地的时候知道自己在扫地；煮饭的时候知道自己在煮饭。所以任何

事不是随着业习力而作。随着业习力迷迷糊糊的作，根本不知道自己在作什么。更进一步讲刷牙的时候知道自己在刷牙；洗脸的时候知道自己在洗脸。你看如果这样有什么影响？因为众生生气的时候不知道自己生气。贪爱的时候不知道自己贪爱。乃至造恶的时候不知道自己造恶。得罪人的时候不知道自己得罪人。令人生气的时候不知道自己令人生气。令人烦恼的时候不知道自己令人烦恼。然后你跟他讲了他还生气，不但生气说只是这样子而已你就生气了，这么没有修养。这个叫反咬一口。乃至服僧伽梨，僧伽梨称为大衣、祖衣，红祖衣。祖衣就是古代的时候皇帝封出家的大修行人为国师，然后就赐给他红色的袈裟，从此以后我们都穿红的了。红色袈裟大衣有二十五条，又称为二十五条衣。另外有黄色袈裟称为九条衣；褐色的袈裟七条衣就叫七衣，这叫三衣。三衣一钵每一种衣服各一条然后在加一个钵，以前出家人出门的时候都要带着三衣跟一个钵，再加戒牒，当然还有三十六物都是小东西如小小的镜子、针、线等等。乃至在穿袈裟的时候。‘视眴（shùn）一心，’眴就是一瞬间的瞬意思就是眼睛摇动。看东西或是眼睛动摇的时候一心不乱。‘出入禅定，’所以任何时候都是一心出入禅定。‘当知是人名菩萨摩訶萨。’ 菩萨摩訶萨随时都心不乱有禅定。

释文[第六明意根修习止观。即意识缘前五尘落谢之影子也，然意识缘法尘之相，如前初坐中修止观，已广明竟。以和合五缘，生于意识，五缘者，即于九缘中，除却明、空、根三缘，及第八分别依缘，]在九缘里面去掉四个。所以就剩下了，[惟以境、作意、根本依、染净、种

子，依五缘而生。]根本依目前所说就是第八识。染净依就是第七识。种子依就是第六识。在加上作意、境就是五缘。依这个五缘而生。意识它所依的缘最少，五个缘就可以成就。[当知此意识力用最大，]意识要生起的条件最少，它最少的条件就可以产生。就好像我们说有些植物很小很少，很差的条件它都可以活。意识也是一样它力量大，然后它需要产生的条件就很少。[以其能遍缘一切，通彻三境。]它任何境界它都可以缘，而且三境它都可以通。[谓此识心，能遍缘现前实有之境，于此境上，分别长短方圆等相，故名为假。是则此识，三境皆缘，三量悉具，若善用其心，则转八识而成四智，若不善用其心，则转菩提涅槃，成为烦恼生死，是知此意识，实为众恶之本，万善之根，所谓轮转生死，安乐妙常，唯此意识，更非他物，]所以轮转生死，安乐妙常，菩提涅槃都是要从这个意识入手。所以不是其他的。[在当人善用与不善用耳！]就看你会不会用，这个意识你会用用得好的那就是菩提涅槃，不会用那就是烦恼生死，成为万恶之本。

[三境者：]讲到三境我本来是想说《唯识三十颂》讲完，就不讲《八识规矩颂》，可是这里提出来我想还是要讲。所以《唯识三十颂》讲完就讲《八识规矩颂》。因为讲这三个境是《八识规矩颂》一开始就讲的。讲意识是三性三量通三境。他讲第六意识的性质跟作用，是怎么样一回事呢？他具有三性，善、恶、无记的事情他都可以攀缘。三量：现量、比量、非量，他也都可以攀缘。所以不是只有善或是恶，善、恶、无记都可以。通三境，三境：性境、带质境、独影境。我讲的有一个特点就是这些很困难的名词，我把它化成现代语，然后你一听就懂。

性境——有实质的境叫性境。比如说花就是花，确定是有一朵花它是实质的。外界外境真的有一样东西那叫做性境。但是你要懂得这三个境即使你看了很多唯识学的书，恐怕还是茫茫渺渺，因为这个实在是容易懂。你要了解的话要先讲独影境，独影境我们不要看那个独字，看影字它是影境，说这个独的意思是唯有。唯有影子。也就说跟性境相对立的。性境是实在的实体的东西。影境是空花水月只有影子没有实在的东西，空中花水中月镜中相这样的东西叫影境。还有龟毛兔角这些都是影境，不是实在的东西是想象，也就是偏计所执妄想的影境。在这两个的中间二分之一的地带，带质境它有一半实质有一半妄想。这个带是含有的意思。含有一半的实质含有一半的影子，这种叫做带质境。释文里面你自己看，我们这样讲就很清楚了三境就这样子。三境：性境、带质境、独影境。你要了解的话先要讲性境、独影境、带质境，这样比较好了解。〔（1）性境，谓眼识乃至身识，及第八识所缘色等五尘实境之相分，不起名言，无筹度心，是名性境。（2）独影境，影即影相，即是相分之异名，谓第六识缘空花兔角，及过去未来等变现相分，无种为伴，但独自自，是名独影境。（3）带质境，带即兼带，质即体质，谓以心缘心也，如第七识缘第八识见分境时，其相分无别种生，一半与本质同种生，一半与能缘见分同种生，是名带质境。〕

〔三量者：〕三量我们已经讲过很多次现量、比量、非量。我们这本书里面第三个他写圣教量，其实应该在旁边写非量。然后圣教量是第四种。〔（1）现量，谓显现量度，即楷定之义，谓眼识乃至身识，对于

显现五尘之境，而能度量，楷定法之自相，不错谬故，是名现量。]现量他的解释不见得很正确，现量等于是法本身有的实质的相。所以是跟实相很接近。[(2) 比量，谓以此类度量而得知也，如隔墙见烟，即知有火，是名比量。(3) 圣教量，谓于圣人所说之言教，皆不相违，定可信受，即圣教量。第三亦名非量，谓追缘过去未来之事也，是等皆于六识忆想分别为能缘，三境三量等为所缘。][自上依眼等六根修止观相，随自意用而用之，]就是随意而用。[一一悉皆具上番修止观义。一即对治初心粗乱修止观，乃至第五明定慧均齐修止观，是中业已广明分别。]这些都已经讲的很清楚，所以这里就不再重复。[据上六根中，一一各对六尘境而修止观，言之则有六，其实性体之中，本无六与不六，以其性中相知故。因吾人本有之妙明真心，常于六根门头，放光动地，本无善恶能所之相可得，但众生迷倒，为烦恼所碍，遂将本有之真心，不隔而隔，于自心之菩提涅槃非背而背，以致见不超色，耳不越声，]因为我们自己迷惑了所以把心就分隔了，所以我们眼根所见不能超过色，也就说眼不能闻声。耳不能见色等等。[若能反见见自性，反闻闻自性，谓一根既反源，六根咸解脱，]就能够达到六根互用的情况，这是《楞严经》上所讲的。[此时不特眼能见色，亦能闻声、嗅香、觉触，耳不待闻声，亦能知法别味，一根能作诸根用。如涅槃经云：‘如来一根，]如来五根之一的。[则能见色、闻声、嗅香、别味、觉触、知法。’一根既尔，]一根既然是这样子。[余根亦然，]其他诸根也是一样。[此即六根互用之义。他如阿那律陀无目能见；]阿那律陀没有眼睛也能看，就是用别的根来代替眼根。[跋难陀龙，无

耳而听；]没有耳朵但是他可以听，也是用别的根来代替耳根。[菟伽神女，非鼻闻香；]菟伽神女她没有鼻，但是可以闻香。[憍梵钵提，异舌知味；]憍梵钵提他没有舌，但可以知味。[舜若多神，无身觉触；]舜若多神就是虚空神。虚空神没有身，但是他却能够觉得触。所以是以别的根来代替身根觉触。[摩诃迦叶，不因心念，而圆明了知。]摩诃迦叶他不用心念，就可以圆明了知一切。[经云：‘不由前尘所起知见，明不循根，寄根明发。’是等足为六根互用之证也。]这些都是可以当作六根互用的证明。[行者若能于行住坐卧等六缘，以及见闻觉知之六根，对六尘境上，于二六时中，能修习止观者，当知是人，真修摩诃衍道。]

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

【天台小止观】讲解

第九十一集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 11 月 21 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

[梵语摩诃，此含三义：谓大、多、胜，衍即乐义，略而言之，即是大乘，谓行人于一切时中，念兹在兹，]兹是此的意思，心念在此心意在此。[修习止观，是人即是真修摩诃衍大乘之道。当知大乘之道，贵在于自利利他，福慧二庄严。若修止，即福德庄严，若修观，即智德庄严。又六度中，前五度修福德，第六度智慧，]就是六般若密，前五个般若密是修福德。般若波罗密就是修智慧。[如是福慧，皆为能庄严。正因法身为所庄严，能所不二，即是妙庄严。]六般若密是用来庄严法身的。所以法身是所庄严。如果修到能庄严所庄严就都是一个，这就是妙庄严。[行者修习止观，即是以此庄严而自庄严，]以六般若密庄严的庄严来自己庄严自己。这一句话也很有意思，譬如说现在末法时期众生污浊，但是你不要说众生污浊我就不庄严了，我就不要再作庄严的事。污浊他污浊他的。但是庄严你还是要自己庄严。你不能说他污浊我也跟着一起污浊。因为大家都污浊所以我也不要庄严了。就好像大家都堕生死，所以你也不要求解脱。你看看释迦佛成道的时候，大家都在生死中，也没有人要求最高的菩提。所以这就是经上所说的“佛说他自己致菩提。”意思就是他自己求菩提，而且自己得到菩提。这菩提道上话是这么说，说什么菩提道侣，事实上菩提道都是单身的，都是自己一个人孑然独行。所以有一些在家人夫妻很要好，感情很好很合得来又有志一同修行，这当然是很好。可是要晓得这个也是到某一个程度为止，最后要走真正菩提的时候，你不可能两个人手牵手，一定是独

行。所以自致菩提乃至自皈依佛、自皈依法、自皈依僧都是自，自就是自己主动而且独自一个人。也就说不管天下人怎么样，我就是要皈依佛这叫自皈依。不管天下人修什么法，但是我就是要皈依法，所以自皈依法。我不管别人反正我就认定自己皈依法。自皈依僧不管世间人怎么样去皈依种种不适当的，乃至皈依外道、邪道、恶道，甚至于现在即使在佛法里面也很流行皈依在家人，皈依居士宝就是第四宝。都不管，反正我就是一心皈依真正清净的僧宝，叫自皈依僧。所以这个自的意思有好几个：1、单独。2、决定，就是我自己决定一定要这么作。3、不缘，就是不攀缘，不一定要拉一个伴。象我们在读高中的时候，连上厕所也要结伴，有没有上厕所的一起来。大家一起去那是小孩子好玩。自皈依佛、自皈依法等等，英文有一个成语 independent of 独立不依靠自己来。所以不管世间人要不要这样作，但是我都是要这样作，这叫做那个自。自致成佛、自致菩提、自皈依佛、自皈依佛、自皈依僧这个自都是这个意思。所以不待天下清净而自清净。有的人就学佛找借口大家都这么烂，大家都这么污浊，我也不搞了。因为大家都污浊所以你就更应该更要坚持清净才对。以此庄严而自庄严，你不要说大家都没有这些福慧庄严，或是六般若波罗密庄严，所以你也要跟大家一样。[故曰是真修摩诃衍道。如大品经下，乃是引经作证。]引经上的经文来做证明。[大品般若经中，]也就是玄奘法师翻译的《大般若波罗密多经》六百部，里面其中有[佛告须菩提：‘若菩萨，行时知行，坐时知坐，乃至服僧伽梨。’乃至二字。即是超略之辞。]超略的意思就是超过好多项简略的说。[僧伽梨即是大衣，]就是



二十五条衣。在家人的法衣叫鬘衣就是没有割结的。出家人最少就是五衣是沙弥穿的，就是把那个布割成五条然后在把它缝起来。七一就是割成七条再把它都缝起来。九衣就是割成九条在把它缝起来。红祖衣就割成二十五条。即使是新买来的布也要割成这样子，然后在把它缝起来。你说为什么要这样子？这是我们佛法特别的坏其相好（不求世之相好），本来一块布世间人穿起来一定是整匹然后这样做很漂亮，但是佛就认为就不要追求跟世间人一样所追求的好看，所以故意把它剪成一条一条的。这样剪成一条一条的世间人显然就不喜欢穿这样的衣服。但是很奇怪剪成一条一条依照身份穿不同条，或是不同的情况下穿不同条的衣，结果一穿上去不是说很难看反而很庄严。这是很奇怪的！就好像出家要剃头发，剃头发也是坏其相好也就是毁其相好，世间所追求的那种漂亮把它去掉。男人不说了，你看世间女人最漂亮的地方就是头发。而且头发这个东西花样可多了，麻烦也大了，种种的发型还有做了头发以后不同的发型长短不同的形式，然后里面又有不同点缀的东西、庄严的东西针、花等等一大堆。所以世间的女人让人家看来说她漂亮，除了五官要整齐以外，这个头发非常非常重要。头发好不好看头发品质好不好，乌溜溜的秀发然后长长的。你看一个女人早上一起来花在那个头发上要多长时间，坐在梳妆台上一梳就是两个钟头这也不是很多。更何况要做种种的样式。佛就是狠狠管你有多漂亮刷就全部都剃掉，剃掉以后本来应该是很难看，在披上袈裟结果变成另外一种很庄严的感觉。这个是所有的世间外道所没有的。顺便提到我曾经讲过，天主教很多东西是学佛法的，譬如说他们的修道

院就是学佛寺的，从他们的组织乃至建筑物等等，很多地方都是模仿佛教。甚至于他的修女，她们没有剃头就把它包起来假装剃了。所以你看不到修女的头发，因为她包起来了。所以外道法就是不究竟。他用意也是一样为了要隐藏她美貌动人的地方所以把它包起来。所以大家都变一致了。不过等到晚上要就寝或是沐浴的时候，那还是一头的头发。只是表面上看不到。不过那个只是模仿也下不了那么大的狠心。可是佛法就是这样毁其相好把头发剃掉了，反而是另外一种庄严就非常的庄严，再加上披上袈裟也是一样，袈裟都是割结过的结果没有说很难看，反而是很庄严。这是很特殊的一个地方。所以佛法就是这样不可思议，而且说不说追求华服美饰。譬如说你买了一块很漂亮的丝或绸或是锦缎，然后把它割成一块一块，很显然就不是很好。所以佛法就是有这样子不可思议的地方。非常非常踏实实在，做就是真的做到了不是表面上掩耳盗铃。关于剃发有好几个好处：1、干净。2、平等。不但是女众都平等，男女也平等，所以就没有分别性别。3、能舍。所以好处很多。而且最重要就是一开始的时候决心。你说出家剃了发以后，要反悔了没那么快，没那么方便。如果没剃发的话衣服一换就走了。如果是戴假发的话那也很容易被人家发现。[著衣时即知著衣，]这个衣除了是说袈裟以外，主要就是它割成一块一块叫田相衣，就好像种田，田就是一曲一曲一块一块的，所以出家人的袈裟就取田相的意思。那是什么田呢？就是福田。出家人穿着田相衣就堪为众生的福田，所以你供养他就有福报。因为田相衣是佛佛相传的。佛佛相传、师师相送所以就有传承的那种加持力量在里面。穿衣的时候就知

道穿衣。[凡夫则反之。]凡夫就跟这个相反就不一样了。[视者久视，  
眴者转瞬也。]眼睛滴溜溜的转，要不然就是上下动叫瞬眼。[一心谓  
非二心，]一心的意思就是不是二心。[即不乱之义。无论行何行，做  
何事，必须不起思量分别，蓦直做去，故名一心，谓扬眉动目，动止  
出入，无不是一心一意，安住禅定之中。]一切身体的动作，不管做什  
么动作，都要摄心不乱。[所谓行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然。]  
应该是安然一般是这么说。这个是《永嘉证道歌》里面的。永嘉禅师  
是六祖大师的弟子，很喜欢搞怪的那一位。[果能如此，当知是人名菩  
萨摩訶萨，即是菩萨中之大菩萨也。]

论文[复次，]接着。[若人能如是一切处中修行大乘禅，]如果有人任  
什么时候任何地方都能够这样子修行大乘禅。大乘禅跟小乘禅有什么  
差别，有什么共同的呢？共同的就是都要跏趺静坐习禅。但是大乘还  
要求更多一点，也就是说除了你要打坐以外，行住坐卧一切时中都要  
习禅，都要修止入观，不能腿一松就没了这样子。这个叫大乘禅。为  
什么？因为它涵盖的范围跟时间比较广大，大乘禅是这个意思。所以  
不要误会有的人以为说，大乘禅就是行住坐卧修就好了，意思就是他  
不用打坐，那个就是误解也是曲解，甚至于也是借口。为什么？可能  
就两件事：1、他静不下来。打坐如果静不下来坐在那里很苦的如坐针  
毡。2、如果让他坐的久一点就打瞌睡。所以起先是静不下来，等让他  
静下来一点的时候就睡着了。就好像寂灭了一样。因为不能坐，坐也  
不能摄心，所以干脆就不坐，然后就说他是在行住坐卧中修，行住坐  
卧都有禅就说那个是大乘禅。如果那样是大乘禅的话，那就可能是变

成这个蝉，夏天的时候吱吱叫的蝉。所以讲那种大乘禅的人都是吱吱叫的，都是很吵人口头禅。如果能够这样子在任何地方都能够修大乘禅的话。[是人则于世间最胜最上无与等者。]这个人就是在这个世间最殊胜最无上的，没有跟他能够平等的，也就说跟他并驾齐驱的。就是修大乘禅的人的殊胜。[释论偈中说：

闲坐林树间 寂然灭诸恶 澹泊得一心 斯乐非天乐

人求世间利 名衣好床褥 斯乐非安隐 求利无厌足]

[闲坐林树间]这个闲坐不是没事很舒服的坐在沙发椅上叫做闲坐。这是个专有名词闲坐又称为宴坐。宴就是安的意思。那个闲坐的闲也是安闲的意思。所以不是说没事坐在沙发椅上叫做闲坐。就是安闲的坐着。为什么？舍掉一切尘物身心安闲。不是到处奔波心里面也不是心猿意马跑来跑去的，所以是安闲。闲坐也就是我们所说的打坐静坐。安闲的坐在林树之间。

[寂然灭诸恶]心里面很平静。为什么能够这么平静？因为灭了诸恶。恶主要就是烦恼。自心的烦恼以及会扰他人，或是恼害他人的烦恼都叫恶。

[澹泊得一心]澹一淡是一样的意思。泊一薄是一样的意思。这表示受用，你受用的东西都很淡泊，不是很厚重。因为一切都很淡泊而且没有人世的烦扰。不是荣华繁荣所以很清净很淡泊，因此就得一心。一心就是一心不乱，就是定。

[斯乐非天乐]这样的快乐不是天乐，是比天乐还要乐的乐。天乐都不能跟他比，这个乐超过了天乐。因为天乐还是五欲乐。这样是远离五

欲的乐。因为离欲才能得一心，才能得禅定，离欲得禅。

[人求世间利]人就是一般人。一般人凡夫人都是在求世间的利益，财利。

[名衣好床褥]以及好的衣服跟好的床褥。

[斯乐非安隐]可是这样子生活中的享受跟世间的名利，这种快乐是不安稳的。因为世间是无常的。你得到的也很容易失去。你如果得的太多放在衣柜里面，就常常被虫给蛀掉。要不然就是发霉了结果就不能穿。前几年我有两三件长的毛衫，结果都被虫蛀掉了只剩下一件。所以菩萨的意思是说，你不要有那么多件一件就可以了。所以我也就没有在添。因为台湾的天气很糟糕很讨厌。那个厚薄差一点的就有差，所以我就两三件，有大冷天的，有中冷天的，有小冷天的，我准备了三件结果前面跟后面那两件就被蛀掉了，就剩下中冷天的。你只能穿这一件，太热的话里面少穿一点，不够暖的话再多穿一点，就穿了一身厚厚重重走都走不动。

[求利无厌足]利就是财，就求财利是没有腻的。厌是腻的意思。世间人有嫌钱太多的吗？不会的，是越多越好。财利是多多益善所以是绝对不会腻。在台湾就是孙中山，在大陆就是毛泽东就越多越好。从来也不会觉得太多。

[衲衣在空闲 动止心常一 自以智慧明 观诸法实相  
种种诸法中 皆以等观入 解慧心寂然 三界无伦匹]

[衲衣在空闲]衲衣就是穿的百衲衣，缝缝补补的所以是衲衣。穿着衲衣不是华服了，然后住在空闲的林中。没有很多往来的宾客朋友，前

门迎宾后面送客。一点也不热闹所以空闲。空闲常常包含一样东西寂寞。世间人最难忍的就两件事：一个就是无聊，一个就是寂寞。但是无聊这个境界不太一样，即使你有伴的话还是会无聊。寂寞是没有伴。无聊的苦还没有寂寞大。因为这个寂寞还包括了无聊。你很寂寞的时候一定是很无聊没事干。你如果一个人虽然是单独的，可是你有你最爱做的事情，譬如说烧陶土、画画、听音乐、看小说，一个人你就没问题。可是你无聊的话就百无聊赖。聊就是赖依靠的意思。无聊就是没有什么东西可以依靠。我大学毕业以后去支教到屏东的大同国中，我在放暑假的时候就去了，住在他们大楼的实验室里面，那时候没有上课就我一个人，我第一次真正尝到寂寞的味道都没人。我又想到美国有一个作家叫梭罗《湖滨散记》，这个一件很麻烦的事这个叫索罗，还有一个叫罗素，还有一个叫卢梭，三个人不一样。梭罗他在年轻的时候想要尝试孤独的生活，就跑到森林里面自己亲手盖了一个木屋，在一个小湖叫 walden。其实这本书英文叫 walden，我们中文把它翻译成《湖滨散记》。他一个人住在森林里面，方圆三百里里面没有人，他也跟当时的文明完全绝缘，也不依靠外面的面包、牛奶，自己就在林野间生活。他就体验那种孤独的生活。因为我们知道人类学家，或是社会学家说，人是群体的动物，几乎没有人除了鲁滨孙以外，那个写的是小说一个人在孤岛上。很难说一个人能够长期的离群而所居。所以他就要做这个事。自己带来一些面然后自己种麦，自己磨面粉、种菜等等，晚上就写他的笔记就叫《湖滨散记》。他总共过来好像三年多蛮久的很不简单。我在屏东大同国中过了不到三四天，我都觉得很闷

很不容易。如果你是住在那里尅书也是可以，可是那时候已经大学毕业没事干。那个时候也不想尅什么书，所以就特别的无聊。衲衣在空闲，所以那个头陀行树下坐真的不是好玩的。除了说树下坐下雨会淋雨，晚上有很多蚊子，甚至于有时候也有蛇。讲到衲衣因为出家人穿的衣服以前就是破了就补，现在的人不补了。你要补弟子也不让你补，会说师父不要穿了我再给你买一件。说师父你穿的破破烂烂的我们弟子都没有面子。所以那个叫衲衣，如果补了有一百个地方就叫百衲衣。因为这个原因所以出家人又称为衲子。衲子就是佛家的出家人。后来又有自称老衲、贫衲。我跟你讲这本来是谦虚的，到后来都变成很夸大的。所以出家人不可以自称老衲，也不能自称贫衲。那个贫不是说我没钱，而是说我没有道得的意思。就好像贫道，还有贫僧，也都不能自己自称。贫僧怎么样除了演戏可以以外，演歌仔戏或布袋戏。所以那些都不可以这样。衲衣在空闲只穿着衲衣就是生活享受很少很少，然后在空闲处静坐。

[动止心常一]不管身体有所动作，或是静止下来，他的心常常都是收摄如一。所以心常在定。

[自以智慧明 观诸法实相]不管这个世间怎样自己以自己的智慧光明，来观诸法的实相。因为前面动止心常一心得定了，然后在定中就修慧观，慧观就是要观诸法的实相，就体入了诸法的实相。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第九十二集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 11 月 21 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

[种种诸法中]一切法里面，这位在林间习禅的人。

[皆以等观入]都以平等观。平等观的意思就是没有虚妄分别取着。以等观的字眼而入于诸法的实相之中。入是指入诸法。

[解慧心寂然]解慧就是慧解。心中有慧解而且又寂然。寂然是止也就是定。有智慧又有禅定。禅定解脱。解慧的解是知解的解，了解的解。慧解的智慧跟寂然的定心都有。

[三界无伦匹]三界一切的众生都没有办法跟他比。伦是类也是等。匹就是敌。三界中没有人能跟他一样平等的地位，也不能跟他匹敌。

释文[若人以下，至最上无与等者二句，乃是赞美持法之人，功德不可思议，因其能荷担如来家业，]什么是如来家业？很简单的话佛所有的财产，所有的家当那就是一切法。佛一切的佛法一切法宝就是如来家



业，乃至于一切的功德。为什么？因为都是他赚来的。所以叫做如来家业。[以悲智二法，摄受众生，故于世间之中，最尊贵，最高尚，世人无有一个能与相等。释论即大智度论。闲坐林树间下四句，]下是以下。[明修从假入空观，万善因缘，功德不可思议。]什么叫从假入空观？假就是幻假。从幻假观一切幻化，幻化就不实在所以就是虚假，所以叫幻假。观幻化也就有假的意思在里面。从幻化的假观入于空观。空观就是没有实体不可得。通常修假观也就修幻化，就会起悲心。为什么？因为众生都不知道如幻，所以都把它当真的就盲目的追逐，菩萨以此观了就觉得太可怜了所以就起悲心。观世音菩萨她所修的最重要就是如幻三昧，所以大悲观世音菩萨就是因为她修如幻三昧得最高成就。从假如空，起了大悲心以后再修空观。修假观成就幻假幻化，如幻三昧成就再入空观，就开始修空观，观一切法无实体不可得，所以就得解脱。为什么？因为不可得就不去得它了。不去得它就贪爱断。因为看到不可得没有东西可得，因此智眼开了就贪爱断。因为成空观之力见一切没有实体可得，所以贪爱断得大智慧就得大解脱。大解脱就是智慧。因为智慧可以破烦恼、无明。烦恼里面最难破的就是无明。无明是一个抽象的，它具体而言就是贪爱。无明是贪爱的本体，但是它不是那么明显。它的本体是无明，它所现出来的作用跟相是贪爱。作一个比喻这个只是让你好记也好玩。这是一只乌龟它很硬的壳是一——体（无明），所以它体是无明，真正产生作用的是它的头——用（贪爱），这个无明体是不能做什么用，唯一的用就是让乌龟头缩进去保护它而已。乌龟头能作种种贪爱的作用，都是因为有这个无明体。所以

智慧破无明，可是破无明主要就是破它的贪爱。破用破贪爱之用，用破完了以后再破它本体，这本体是它老巢。因为乌龟头——用（贪爱）缩进去了你破不到。所以智慧破无明贪爱。贪爱是现行的在作用。无明是种子、根本它的本体。刚刚因为修幻假幻化看众生都不知一切如幻而妄自趣求，而起大悲心。得如幻三昧起大悲心。然后在以如幻三昧的三昧力入空观，观一切无有实体了不可得。因此生出智慧就总破一切烦恼的体跟用。所以得大解脱大自在。观自在，观起大悲观世音菩萨，无有少法可得得大自在。有少法可得就有挂碍。心无挂碍无挂碍故……。都是因为彼佛叫我修如幻观入三摩地。因此在修空观就生出大智慧、大解脱、大自在。解慧是智，寂然是定，所以有定有慧。因此三界没有办法伦匹。[闲谓空闲，坐谓安坐，]安坐就是静坐。[闲坐即远离愤闹，]远离愤闹这个是圣贤人才能做得到。但是众生一般凡夫都是要追求愤闹，越热闹越刺激的越好。所以心就越动荡越好，受不了这个心不动荡。也更加受不了环境不动荡。所以去玩都是很热闹很吵的地方，象云霄飞车很刺激心都跳出来这样子。尤其是现在近代更加不适合修禅定的时代。你看到酒吧那个吵得半死，我是看电影里面看到的，那么吵烦死了。可是在那里面的人好像如鱼得水一样非常的自在，在愤闹中得大自在这样。好像回到家里一样宾至如归。因为心里面烦恼多烦恼大，所以跟这愤闹的环境相应。[林树间即远离城市，能看破世界，不与人相往来。寂然灭诸恶句，寂即寂静，然即安然，]寂然是在一起的。文言文单字解释然：①是什么什么的样子。这是形容词的时候是这个意思。②副词的时候就是地。譬如说孟子有一篇讲

说：“齐人有一妻一妾而处室者。”就是齐人之乐那一篇。那个齐人有一妻一妾而处室者，然后他平常就到外面去喝酒吃肉，喝的醉醺醺的就“施施然从外来”，施施然就是很得意的样子。冷然：很冷的样子。骤然：就是副词突然地。所以这个然不是安然的意思，然：的样子。[灭诸恶，即能生诸善，灭一切烦恼，生一切众善，即是不与烦恼相应也。澹泊得一心，即是一心湛然；]讲到澹泊得一心我就想到陶渊明他很澹泊。陶渊明不以五斗米折腰。有一个人讲经说不对，不以五斗米折腰这样的话太不能忍辱了。他是站在儒家传统的立场来看。可是陶渊明他算是读书人，但是他喜欢道家的东西所以他喜欢澹泊。[当知我等众生，心猿意马，东奔西驰，竟日与烦恼相应，]这个写的不错。当知我们众生，心猿意马一下想要这样子一下想要那样子，整天跟烦恼相应。相应很有意思，相应就是它叫一声你就应。烦恼叫一声你就应了。小的时候小朋友常常喊我一起出去玩，因为一叫我就走了，我妈就常常讲‘人叫你不（口斥），鬼叫你就走。’虽然这样子我还是一样勇猛精进，人家小朋友一叫我就出去玩。所以烦恼相应，烦恼一叫我们众生就会应。烦恼说某某人我们一起玩吧他说好，他就应就跟烦恼一起玩了。所以这就相应。相应的意思就是互相来电所以应。[何能澹泊一心？]心常常都是烦乱的。[务须端坐念实相，方能克此。]才能够达到这样的地步。[所谓身体及手足，寂然安不动，其心常澹泊，未曾有散乱，即此义也。斯乐非天乐，言其世间快乐，与出世快乐比较，有凡圣之差，天渊之别，世间之乐，是有漏有为，即是生灭，终有败坏，出世间之乐，是无漏无为，无为即是不生灭，终无有坏，故云斯乐非

天乐。]故云斯乐非天乐可比。[即了‘知诸行无常，是生灭法，生灭灭已，寂灭为乐，’]这个句子就是释迦菩萨往昔为了一半的偈子，而象罗刹王求法投身悬崖要自杀给罗刹吃。那个罗刹是释提桓因变的。[寂灭之乐，迥非人世天上之生灭乐可比，明从假入空观者，即此义也。人求世间利下四句，正显凡夫愚痴，迷真逐妄，认贼为子，将虚作实，因迷惑故，不但不求厌离，反而贪求，念念不舍；或奔走军政界中，以求名闻；或营业经商，以图财利；]宝静大师这个也很敢写奔走军政界中，以求名闻，事实上是这样。或营业经商，以图财利。[于世间五欲六尘之中，设种种计，贪求无厌，欲期受尽人生之快乐为目的，殊不知乐是苦因，非是安隐之法，所谓‘诸欲求时苦，]种种的欲望你求的时候很苦很难得。[得时多怖畏，]等得到的时候又怕他失去。[失时怀热恼，]在求的时候苦，得的时候也苦，失去的时候也苦。所以没有不苦的。乃至世间所谓的爱情也是这样子。你说那只是写小说的人把他写成那样，你说恋爱的时候很快乐。是吗？种种折腾乃至女孩子故意耍你，故意给你苦头吃，两个人也是常常吵架。一吵架的话又更苦了。窈窕淑女君子好求，求之不得辗转反侧所以很苦。得的时候又更苦，因为女孩子不好搞，问题多的是毛病多的是。一个大男孩就常常被一个小女孩搞得糊里糊涂昏头转向，永远也搞不懂。失恋的时候更不用说了。[一切无乐处。’]一切求时无乐，得时无乐，失时更无乐。一切世间不可乐。所以绝对不是相信有什么百事可乐。百事皆不可乐。[经云：‘三界无安，犹如火宅，众苦充满，甚可怖畏。’众生无知，于三界火宅之中，不觉不知，不惊不怖，反于其中，互相斗争，

以强陵弱，终日惟名闻是求，惟金钱是贪，]就是这样子。有的人虽然觉得这样是不好，可是还是不能不这样做。因为业习力的关系，贪爱业习。你知道不应求就已经不简单了，可是一般的世间法都是肯定，这样东西是可求而且应求。认为人生就是为了这个，得了千秋万古名永恒的名望，当然金钱更是追求的对象。[且不知何者是火，何者为宅，但一志追求快乐而已，毙命于火宅中，何异春蚕之作茧，自缠自缚；]你看这个蚕真的是奇怪很特殊的动物。它就是这样子把自己缠起来。还有一个动物也是很奇怪，我们刚刚讲树上会叫的蝉，那个蝉是怎么来的你知道吗？它只活一个夏天然后就产卵，卵就掉到地上埋在土里六年，然后才开始又睡化。假如它不被土拨鼠吃掉或是被鸟吃掉的话，它也做了一个类似蚕茧一样的，渐渐它长大了，六年以后真的是一条好汉，它破茧而出就是一个毛毛虫，然后跑到树上以后时间到了它就变成蝉。这很奇怪！好不容易挨了六年的时光，结果只叫了一夏天就要死掉。所以它等于是说死的时间比活的时间要长不能相比。树上叫的那个蝉跟春蚕相比实在是更加莫名其妙。不过两个都很莫名其妙。可能树上的蝉更加的莫名其妙，所以它就要把它一个夏季的声音发挥到极致拼命的好吵，提醒大家说我活着了。我们小时候就觉得它叫的很好听，我们就拿很长的竹竿弄了一点黏黏的东西把它黏下来，然后就装在瓶子里面慢慢欣赏它的叫声。有的孩子很糟糕就折腾它，把它玩死掉。何异春蚕之作茧，自缠自缚；众生界就是这样子很奇怪。但是你看看我们众生种种追求不都是这样子嘛。譬如说你没有汽车的时候觉得很不方便，但是你拥有了汽车以后，就被那辆汽车拥有了；同

样的你没老婆的时候就很无聊，可是有了老婆以后就被你老婆缠住了。那老婆不是蚕茧是西游记里面的蜘蛛精。[亦如灯蛾之扑火，自碰自烧，悲夫（fú）！]就好像灯蛾扑火，自己去碰自己烧自己。与首助词的时候也是念夫（fú）。[众生颠倒，可称甚矣！]众生的颠倒可以说非常的厉害。甚是厉害。[衲衣在空闲以下，言其出生死有路，]在出生后面加一个死字。就说有办法可以出生死的了。[登涅槃有门，不致为火所烧，永受痛苦。衲衣即指出家人而言，谓发心出家，栖心向道，穿、不过粗布破衲衣，]在穿衣服方面只不过是粗布破衲衣。[食、不过青菜淡饭，]也不一定我们有时也吃家里饭。[住则山岩石窟，水边林下，为栖止处，以其终日竟夜，惟佛是念，惟道是求故。]一天到晚只是念佛求道。[动止心常一，此即是止；]一所以说是定。[自以智慧明，观诸法实相，此即是观。]这个就是修观。动止心常一就是修止。[诸法即约依正而言，以习般若之智，观一切依正诸法，法法皆是实相。]依正就是依报、正报。诸法是约依报跟正报而言。约：就什么什么而说。由于修习般若的智慧，所以用般若的智慧观一切依报正报种种法，每一个法都是实相。因为般若的智慧看穿了表面的一切假象。所以把诸法的实相还原他的实相。[实相者，无相也，]以般若的慧眼洞达实相。实相就是无相。无相就是没有一切虚妄之相。[因世间一切诸法，悉从因缘而生，无有自相，无凡夫著有相，无二乘滞空相，无菩萨之二边相，亦无权乘大士之但中相，无相之相，即是实相。]这个实相就是离一切幻相。所以把它称为无相。但是你要晓得所谓的无相不是什么相都没有，它还是有一个体，但是那个实相没有幻假之相。就好像空不

是什么都没有一样的意思。所以无相也并不是什么都没有。只是没有虚妄之相称为无相。什么叫空？空就说他那个空体还是有的，只不过里面没东西，这样叫做空。譬如说口袋里面没钱就叫做口袋空；房子里面没有人没有东西叫做房子空。可是房子空并不是说没有房子。是有房子但房子里面没东西。脑袋空不是说没有脑袋，有脑袋只是里面没有装脑汁，或者里面有豆腐脑，就称为没脑袋。同样一切法空不是没有一切法，而是一切法里面没有装一些乱七八糟的东西究竟而言。所以叫一切法空。[盖实相无相，即空义；]实相无相就说里面没有什么虚妄之相，所以称为空义。[实相无不相，即假义。]实相他虽然是实相，但他所有的相都能够显出来无不显，所以叫做假义。[实相无相，‘无相不相’，不相’无相’，即中义。经云：‘又复于法无所行，而观诸法如实相。’故于种种诸法之中，皆以等观入，如修空观，则一空一切空，假、中俱空；]连假和中也都是空。所以你修空的时候，空、假、中都空的意思。[修假，则一假一切假，空、中俱假；]你修假的时候空、假、中都是假。[修中，一中一切中，空、假俱中，中外无空假，空假外无中。]你修空观的时候空、假、中都是空。因为空固然的空所以空是空。假也是空因为假是幻化的所以是空。中是依于空、假的中间，空假都是空了，中也是空。

修假观的时候假固然是假，空也是假因为空也是幻化出来的，自心本性所幻，所以空也是假。中也是一样由幻假而出，自心所幻所以一切如幻。所以空、假、中俱是幻，就是俱是假。

你修中观的时候这个中固然是中，但是空观因为以实相而言它也是一

种中观。中的意思它是实相，它就是没有偏颇，你智慧照了的时候空也是中。假也是中。总而言之，一句话你如果悟了的话，你怎么说怎么对。你如果没有悟的话你怎么说怎么错，都可以说得，都不可以说得。所谓的智慧方便。

[举一即具三，言三即是一，三于一不二，故谓之平等观，亦名圆观。]

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第九十三集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011年11月28日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

[解慧心寂然，三界无伦匹二句，正明用功修观之人，不可与世人同日而语。]这个好像应该反过来。世人不能与之同日而语。[解慧者，即自所修自所解之智慧也，以此智慧，明照世间，种种诸法，]行者以由



修观得到的智慧，来明照这世间一切种种的法。因为有智慧了你看世间的一切法就很明白。好像大日遍照一样很清楚。[一一皆以平等观而观之，]你一切都以平等观来观这一切法。[了达一无非即空即假即中，]任何一个法它当下就是空，也就是假，也就是中。即是就是的意思。即的意思本来是接近的意思。因为我们中国的国文即只是靠近。所谓的不即不离就是不靠近也不分开的意思。但是佛法这个即不只是靠近，（法师画出挨在一起一大一小的两个方块）你如果这样的话就是靠近，乃至于是靠近到碰到，这个是国文的即。但是佛法的即不是说靠近而已，而是说就是它本身叫做即。譬如他自己说即空、即假、即中都是在他本身上。比如说这个方框是代表布施，那么布施即空他本身，所以这个即有本身的意思。他本身就是空。布施本身就是假；布施本身就是中，所以即空、即假、即中。乃至于是说禅定这个法即空、即假、即中，而不是靠近而已，本身就是在他本体上。所以你要透过我刚刚讲的这个定义的意思，去了解佛法中的即。乃至于是可以说智者大师所发明的、所开发的六即佛，这是他的道理里面他所阐发最高最圆满的就是六即佛，那个即字也是这个意思。譬如说理即佛理本身就是佛。所以不是靠近的意思。明智即佛明智就是佛。[既有智慧照了，则一切烦恼不起，故心地中湛湛然，]湛湛然这个是重叠的话表示强调。湛然就是清澈的意思。为什么清澈？因为照了的关系。因为湛字是水字旁，如果水它清澈见底就叫做湛。为什么能够清澈见底？因为有智慧而修观，以智观了所以心地就清澈见底湛湛然。你必须懂湛然的意思，因为我们早课天天都在念妙湛总持不动尊，那个湛的意思就是

清澈透底。智慧之光能够洞见一切照彻本源。这样子的清澈就叫湛然所以清澈见底。为什么能够洞见照彻本源呢？那是因为有智。反求之光智是怎么来的，修观。所以修观有智开了智眼，以后就能够照彻一切。所以也能够照彻自己的心地就湛湛然清澈。[寂寂然，]寂是止的意思也就是定。湛湛然是因为修观。寂寂然是因为修止。修止有定所以一切都很寂然。所以我们这个心水清澈见底，而且静止不动所以叫寂寂然。静止就是因为修定的关系。[不为一境界所动，]因为能够湛湛然、寂寂然深达自心心地本源，观智明了其心不动摇，所以也就不为一境界所动。[所谓“其心静如海，寂然安不动。]就是指这个境界。你们听我的声音有点沙哑，年纪大了没办法，我三四十岁的时候讲《六祖坛经》，一天讲六到八个小时没有什么影响。现在年纪大了就是不行。所以想办法保养保养，主要是没有时间运动。还是要设法找一点时间运动，不过时间不晓得在哪里我还在寻寻觅觅。[行者若能如是，则三界之中，无有一个与其相等，]修行的人修行止观法门的人如果能够这样的话，湛湛然、寂寂然不为一境界所动，如果能这样子在三界之中，就没有一个人或其他的众生能够跟他相等。[与其同伦，]跟他匹敌。[故云三界无伦匹。上来正修大章至此已竟，]上来就是从上面以来到现在为止，讲正修止观的大章已经圆了。修行门已经圆满。接下来是讲修行以后产生的一些种种的效果跟境界。[然于诸修行中，此念佛止观为最胜，以其此法，乃世尊无问自说，至简易，至圆顿，至善，至美，但能老实念佛，即是止观不二，若人但念弥陀，是名无上妙止观也。]这个是讲念佛法门，因为智者大师在正文里面没

有讲，所以我们就此略过。阿弥陀佛。

在讲这个之前因为正修止观已经讲完了。因为之前有破斥一些邪修修错了。现在再破斥一个从来也没讲过的，因为我们修数息法很容易被误解，然后误导变成练气功。但是我们佛法里面没有气功不讲气功的。可是现在因为末法时期很混乱，知见都混了都搞不清楚。所以以为修气功是很好的是对的。但是我跟你讲佛法里面没有说修气功的，虽然是数息但是不是气功。我跟你们介绍一本书，不是叫你们学，是让你认识一下《真本易筋洗髓经合编》，就是达摩《易筋经》跟达摩《洗髓经》合在一起。这个真的是武林秘籍。你看金庸小说或其他小说把《易筋经》写得很神妙，我让你见识见识。我先讲一个结论《易筋经》不是达摩写的，里面也不是佛法，里面都是道教的东西。这很有意思吧。所以跟达摩没有关系，达摩很倒霉被挂上这个名子。因为达摩这个品牌好，所以大家都要假冒他的品牌这样好畅销。这历代以来都搞错了。所谓的达摩《易筋经》他就是练气，开始就有一些图解教你怎么样练功，起先都是站着的作一些动作配合呼吸，所谓配合吐纳一招一招的做。1、环拱正立势；2、献杵起躬势；3、出爪亮翅势……。这个其实没什么。武林秘籍你要偷偷记起来然后去练。4、双凤朝阳势；5、飞鹰展翅势；6、双手托塔势然后在变成7、三峰峙立势；8、龙探右爪势；9、龙探左爪势；10、横肱蹲立势；11、三才通气第一势；12、三才通气第二势；13、三才通气第三势；14、三才通气第四势；15、三才通气第五势；16、三才通气第六势；17、三才通气第七势……。三才通气这些都是站着的。这些等于是预备动作。接着就有四肢投地势；左

鼎足舒身势；右鼎足舒身势；翻身蹲踞势（这个在武功上称为铁板桥）……。那些都等于是前言而已。现在正式开始就是盘腿作种种动作。握固思神势……。刚刚作的那些动作都坐姿再重做一次。两手交叉放在前面、放在下面然后推出去在前面，都是要配合呼吸的。刚刚有三才通气势，现在变成三焦达利势。总而言之一直都是这样作。这里有双手虚托势刚刚是手举起来双手托塔势，反正就是站姿跟坐姿重复做一次。最后是一字通关阴掌势；收气回抱势。总而言之都是这个样子，这叫做达摩《易筋经》，意思是说可以把凡夫的筋骨转成仙骨。你看看书面上写的达摩祖师传诉棲霞山老道手抄本。还有他里面解释的词多半都是道教的东西。我就是让你知道如果你学气功的话，再高不会高过这个。但是这个都不是佛法。现在尤其是大陆气功很多种，而且现在的气功已经不是练气了，他等于是练神通一样。他配合呼吸然后再加上佛教的观想，可怕在这里，所以他把平常的武术加上观想，这样子就容易出差错。为什么？因为大家必须要晓得气功叫做内家功。平常那些打拳的叫做外家功。譬如说少林拳、螳螂拳、八卦拳这些都是动作的，不是练气的，都是舒活筋骨。所以达摩教如果真的是有不是传说的话，那么是说打坐身体气血不容易畅通，所以你经过打拳因此带动全身舒畅以后，畅快容易得定这样，也比较容易入身定。因为打坐打到后来身体的障碍会障碍修心。讲一个最现实的，你因为打拳剧烈的运动，少林拳算是无氧运动，因为他很剧烈。所以气血畅通以后最现实的就是你打坐腿不会酸麻。因为气血畅通。因为你气不通则痛。所以达摩的用心也就在这里。然后气不但让你腿不痛全身都

舒畅，所以带动身心就畅快，身心就畅快容易安定容易得定是这个用意。达摩所传如果是真的，少林拳就是他传的，但那个是外家功是硬的。内家功是一般照武术传统来讲武术已经有底子了，才开始修内家功修气功。由外而内所以先把武术基础打稳了。你必须得学得一两个或是两三个外家拳，外家拳学通了再来学内家功练气。那个气干什么？那个气也是增加你跟人家打斗时候的力道。所以他必须得知道那个气怎么样导引，整个气脉乃至至于穴道都要知道。因为你知道以后可以打通穴道，用自己行气观想冲破。乃至至于所谓的打通任督二脉都是这个意思。让身心畅快而且比较不会有病。因为畅通了以后所谓的排毒，那个毒气、毒汁都排出去了。最简单的一句现代的人都贪小便宜，什么武术都不动，一点点外家拳都不会，猝然就去修气功，然后用观想的力量勉强的运行那个气。当然也会有气，可是因为你没有武术的基础，而且也没有真正学佛观想的基础，你随便乱导引常常就会走岔了气，走岔了气以后就是所谓的发疯迷了心窍。这个窍门就乱了。你常常可以看到练气功的人练的疯疯癫癫的就是这个原因。所以我奉劝世间的人他练气功我管不着，我也不行管。但是你如果是佛弟子你就不要这样混乱，你那个佛法不要跟世间法，乃至说世间贪身之法，把它混在一起。还有一点我奉劝各位你如果想要身体好，你就正正式式的运动。运动你可以游泳、跑步、慢跑、打球、打拳都可以。但是你不要想要一举两得练气功又练观想，好像又在学佛一样，好像就在修行、修道一样。把练身体跟修道合在一起，那就乱了就容易出问题。所以我奉劝大家不要把法这样子混乱。世间法跟出世间法不能混在一

起同时修。因为一个是清净的，一个是染污的。众生很容易着身相。修气功的常常都脱不了这一问题着身相修。所以非常容易出问题。即使你不出问题你在打坐的时候修气功，这个混在一起就变成不搭不七的这一种。混在一起法就杂了，所以你就变成杂修了。讲到这里为止。所以切记切记不要修什么大乘禅功，乃至于是有很多很多的功发功什么的，发功发的不好就变成发疯。所以大陆现在这种气功特别多。乃至于是你就自称他因为发功可以隔洋不是隔空，隔空治病还没有什么了不起，古代有所谓的隔空点穴那个只是传说而已不是真的。乃至于是不是隔空给你治病而是隔洋治病。他在美国你在台湾或是大陆，他就可以帮你治病，通过电话约好时间你就作什么配合这样子。那个都是E时代的神话很容易出问题。如果真正有效的話，那可能就是鬼神之力，也就是那个人不是真正发什么功，而是借助鬼神的力量。他修了一些咒术然后能意使鬼神，因此帮你去治病。所以你病有一点点好了不要高兴。接着通常是问题会越来越大这样子。总而言之就是做人不能贪小便宜。你贪了就会出问题。所以为什么有很多人走错路或是被骗等等，都是因为贪的关系。首先对这些稀奇古怪的不要贪，而且不要好奇，这个不是很容易。不好奇就是因为 1、有正知见或是有善根力。2、心里没有贪，所以不会去攀缘。好奇就是有攀缘心。所以不要起攀缘心。以上破斥气功矣。

### 【善根发第七】

论文[行者若能如是从假入空观中，善修止观者，]修行止观的人如果能这样子修，先修假观在入空观里面，因此而善修止观的话。善修止

观者，这样子很有善巧的有智慧的好好修止观就是善的意思。[则于坐中身心明净，]他就能在静坐之中达到身心都明净。不只是身明净心也明净。[尔时当有种种善根开、发，应须识知。]那个时候就会有种种的善根开发。这里的善根跟我们所说的五善根不一样，五善根：信根、精进根、念根、定根、慧根，但这里不是。这里最简单讲就是善功德之根。如果讲清楚一点就是夙世所修集的善功德之根，称为善根。这是很不一样的。这个时候善根开了而且发出来。开就是开启，发就是发出。换句话说就说这些善根原来是夙习所修，埋藏在八识田心里面，但是由于轮回转生的关系，前半辈子就是给种种的境界、业障盖住，这辈子因为修止观就有机会在把他挖出来。如果你这辈子不修止观它还是埋在里面。就好像你有珠宝或是金矿你已经开发出来了，可是某种原因，因为土石流、山崩或是走山又盖起来了。山崩走山就是说你这辈子完结了，死了再去转生，转生又回来以后忘掉了。你不要说前世的東西忘掉了，今世的东西你也常常忘掉，更何况是前世的。前世的给转生的土石流盖住了，所以现在必须要把那些土石挖开，那些善根的财宝才会再现出来。现在修止观就能达到这个作用，止观就有如你又具足了一只怪手，然后把土石流再挖开来，于是往昔的善根财宝又在现出来。善根其实应该讲善境界。你往昔修道达到某一些境界，但是可惜没有达到证圣道的地步，所以就会被埋掉。但是如果你证圣道了就不会那么麻烦。如果证圣道就不会经过土石流，只是有一场灰。今世再来投生做人的时候，然后有一个善知识教导一下，你一吹灰就去掉了于是又现出来。现出来又是一个大修行的人。可是你因为修的

不好还是一个凡夫，有些善根有些好的境界，但是生死轮转的土石流盖住了。所以必须要再租一个怪手挖要挖很久。这个比喻还不错。这就是为什么我们修行困难的原因。第一点要往昔有修。第二点你那个土石流还好，如果走山就完了。走山即使怪手去挖也跑掉了。所以这就是我们修的很苦的原因。

释文[此章由前正修章来，]承着前面正修止观来。[因正修止观于功用中，发动夙世种种善根，]夙世往昔所修的种种善根。[如不修行，则诸善之根，无由开发。]你今世如果不修行的话，这些有的已经埋藏在里面的善根，还是没有办法发出来。[行者于此种善根相开发之时，须一一识之。]必须要每一个都要认识要知道。你看修静坐、修禅定不是简单的事情。是一个很浩大的工程。我现在讲从螺丝、起子跟夹子，一直到怪手都必须要足具备，乃至推土机恐怕也需要。怪手挖完了要推土机推掉。所以修止观简直是经过一个惊天动地身心的大革命一样，身心转换很巨大的。[如是二字，即指上来正修中所修之种种止观而言。从假入空观者，谓从有为之假观，入无相之空观。]有为法是假观。因为一切有为法都是虚妄。为什么说虚妄？虚妄是因缘和合，所以如走马灯如万花筒。万花筒现在好像很难看到了。有为法就好像万花筒一样，变换不拘、千变万化而且很漂亮。好像都有一个花在里面，事实上那些花都是假的都是碎纸头。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。



## 【天台小止观】讲解

### 第九十四集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 11 月 28 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

现在补充一下刚刚讲的所谓的练气气功。其实你不要学一般的气功，譬如说你会打太极拳他就有气。而且你也不用特地的怎么样去练气。其实只要你站桩俗称马步，内行的术语叫站桩，因为你那样站久了以后腿有力，就好像打桩一样很稳。所以叫站桩。另外一个名词叫立禅。你站桩的时候两脚张开跟与肩同宽，手升起来到肩膀往上一一点的高度手掌向前，胳膊要伸直要很自然的弯曲，舌添上颚呼吸要自然一吸一呼，当然这个身体要正直，这个就是一般的马步。这样站久以后你就会觉得手指尖会麻麻的，那就是气在通。你如果站的气已经通了以后，你随时这样举起来马上就通了。那个是一般的马步。还有一种大马步就是两脚张的比较开一点，几乎是肩的两倍宽，胳膊和手也是象马步那样作。你如果能站得对姿势正直，可以站到五分钟、十分钟，乃至

于半个小时很快气就通了。你就以这个为基础去打太极拳，身体就可以很好，就一定全身都有气，你去打坐的时候气也容易畅通。如果你即使不太极拳，你好好的打坐照规矩来，那个气也很容易通。所以要照正规的。你如果真的要令自己的气血畅通的话，要照正规的来就好，而且不会有毛病。所以顺便讲一下让你们知道一下。你即使不会打太极拳会蹲马步也就可以了。不过我等把这本讲完最后的时候教你怎么样蹲马步。现在不适合。

[行者于此种善根相开发之时，须一一识之。]都要一一的知道。[如是二字，即指上来正修中所修之种种止观而言。从假入空观者，谓从有为之假观，入无相之空观。本来止观繁多，有三种止观，]这一部论里面讲有三种止观。[乃至二十五轮等种种止观不同，]二十五轮就是二十五清净定轮，这个是《圆觉经》里面讲的，修定二十五种止观定轮。[唯上来所修坐中修习及历缘对境而修，]只不过从上面以来所修的坐中修习，以及历缘对境。这是两种：一种坐中修。一种历缘对境也就是行住坐卧中修。[首先须与从假入空相应，]不管你是修哪一个，是坐中修还是在境缘中修。历缘对境也可以说是在境缘中修。这两种都首先要先修从假入空。也就说从世间的假相入空观，一切都是空观。从假入空必须要先能够做到这一个。[故单指此耳。]所以这里才只提出这一个。[善修者，正显善巧方便修习，非浮泛修也。]善修就是指说要用善巧的方便。善方便、巧方便都一定是要有一个善的来修，而不是点到为止随随便便的修一修。[行者善能如是修习从假入空观者，则于安坐功用中得身心明净，]如果能这样子按照规矩脚踏实地的好好

修从假入空的话，在坐中修的时候他的功用就能够产生令你的身心明净。会产生这样子的效果。[此时当有种种善根开发之相，]你如果达到身心明净以后，这个时候就会有种种夙昔所修的善根就开发显示出来。开发换句话就是显示。[须明识之，不可忽略也。]他用开发跟显示之所以不同的原因，就说因为开发是你主动去作。显示可能不需要你作什么动作。但开发你一定要有一只怪手去挖，所以是开发。好像我们现在台湾的建筑公司常常都称为土地开发公司。那就是他们有很多挖土机。所以挖得到处坑坑巴巴的，然后就很多土石流。须明识之，不可忽略也。

论文[今略明善根发相，]现在就稍微简略的解释一下善根发相怎么回事。[有二种不同：一外善根发相，]这个善根发相是外在的。[所谓布施、]布施一定要对外。能舍布施的心而且有那个动作。一定有一个布施的对象，所以是对外的。[持戒、]持戒是威仪也是别人看得到的。所以也是外在的。[孝顺父母尊长、]也是外在的，当然这里面有孝心在里面，但是你孝顺父母一定要作出动作，你不能说我只有孝心，我心里面好孝顺。都没有孝顺的动作有什么用。父母需要衣食还有零用钱那你都舍不得，又说你很孝顺那有什么用。那只是自己内定自己很孝顺。别人看了都不以为然。所以孝顺是一定要作出了有所为。这个要孝而且要顺，就顺他的意思不跟他顶嘴，不顶嘴才顺。如果孩子很能干、很会读书、很乖、很会赚钱，可是有事没事会跟他顶嘴，父母就不欢喜。顶嘴英文叫 talk back。有时候并不是顶嘴，譬如说有时候是纠正父母的错误，这也算是不顺。乃至于是即使你没有真正瞧不起的

那个意思，他说诶呀妈妈你这个过时了这个也算。所以纠正父母的过错、笑他过时、不合时代等等，这个都不能算是孝顺的动作。所以孝顺很难。总而言之孝顺简单一句话就是令父母欢喜。不管什么情形之下都令父母欢喜。如果能令父母欢喜的这就是孝顺的孩子。除此以外即使你再能干，但是令父母不欢喜也不叫孝顺。可是我们中国孝经讲的孝顺，我在初二的时候看到国文里面有附注那些讲孝经，什么叫做孝？那个孝简直你看到都会笑。“战阵无勇非孝也”打仗的时候没有勇气没有向前冲，乃至于向后退不是孝顺的人。为什么？会令父母脸上无光。“與人谋而无信非孝也……”跟人家一起做事，或是为人做事，或是跟人家合伙做生意，但是没有信用支票跳票非孝也。这包括太广泛，这个就是说你不用让父母觉得光荣，觉得有颜面，乃至于说跟张大妈、李大妈聊天的时候可以吹嘘他儿子多么好。而是令他面上无光的都是不能算孝顺。你看看这有多难。所以外善根发相就是善根外在的发出来了。对外的布施、持戒威仪、乃至于孝顺父母，你在静坐中会有这样子的心产生出来。这个不说因为静坐中就能够产生出来，这都是往昔的业力埋藏在里面，本来很多烦恼垢浊覆盖起来了。这些布施、持戒、孝顺父母的善根就没有那么强，因为被烦恼垢浊盖住了。现在因为经过禅定水的洗涤以后，烦恼垢浊去掉了本心的善根就发起来了。所以现在就很强的意愿想要布施、想要持戒、想要更进一步孝顺父母尊长。尊长当然包括师父了。孝顺师父也是要修的，你往昔有修今世就容易孝顺师父。往昔没修你即使怪手挖开来里面也空空的，只有煤炭。[供养三宝、]你往昔常常作供养三宝的事情，今世由于“以

禅定水洗烦恼垢”这是《大智度论》里面讲的。烦恼没有办法用别的东西洗，这个污垢只能用禅定的水来洗。你看烦恼起来的时候你根本无能为力。所以只有在静坐中借禅定的力量把烦恼的污垢给洗掉。烦恼污垢洗掉以后自心的本明就现出来，所以夙昔所修的善功德的力量就显出来。所以又继续想作以前所修的东西。[及诸听学等善根开发，]以及听、经、学教。学教是一个专有名词。教是指教下。教下又特指天台华严，天台教、华严教。所以你学天台教跟学华严教叫做学教。听经就是泛指除了听学天台华严的教法以外，其他的各种经都叫做听经。譬如说听《般若经》、听唯识的经、听《戒经》这些都叫做听经。邪教是特别的。还有这个教又相对于教下又相对于宗门，宗门就是禅宗。禅宗通常是不讲经的，只是讲开示，经都是自己另外再学，讲开示、参禅。所以这两个正好是一对。不过应该不要把它当作针锋相对，应该当作互补相辅相成。你不能只有一个，只有一个大概你就学不通了。宗门也学不成教下也学不成。举一个例子譬如说智者大师是天台宗，所以他是教下的祖师。但是你看他打坐、习禅他是个大禅师，所以他也修宗门。所以这个不是水火不相容的东西。但是后世的人就比较愚痴，就搞得宗门、教下水火不相容，那就都学不通。所以我就这么说他如果不通宗门禅法的话，他如何能够讲出《天台小止观》这个东西，这个是禅法。天台有三大部：《法华经》、《摩诃止观》，一个等于是总原理，《法华经》那些东西是总原理。但是《摩诃止观》就是总方法。止观是方法。所以有方法要到达原理是目标，两个不能缺一个。但是止观是各宗共通的，不是天台宗才讲止观，是所有宗派都要讲止

观。因为你一定要习禅，止观就是禅。但是止观所说的禅，并不是像后来发展禅宗的所谓参公案参话头那种禅。而是真正是硬功夫的这种打坐习禅。这一个功夫是大、小乘共通，然后大乘各大宗都是一样的，不能说有所不同。供养三宝、及诸听学等善根开发。你也许在这一个静坐之前你的心垢还没有除去，那个时候你也不会发心想要听经、学教。这个所谓开发的意思是发心，你那个心真正发起来。在这之前心没有真正完全发起来，虽然也许你有听些经有学些教，但是不是真正的那么直接，变成我们所说的第一类接触。[此是外事。]这是外面的事情。因为你听经学教是一定要去跟大师学，听大师讲经、听大师教教下的东西。[若非正修，与魔境相滥，]如果你所修的不是正修的话，这些境界很容易跟魔境相混滥。[今不分别。]现在为了不多言省时间不再详细去分别，是真正的善根发相跟魔境有什么差别。因为你打坐的时候修的不对修的邪了，也会有一些现象产生，也会发一些心，可是有时候好像令你分不太清楚说这个是好的还是坏的。现在我们就假设你就是智者大师，假设我们修的是正修是没有错误的，这个发出来那就是好的。所以善根发相除了是一种发心也是一种开发以外，也是一种往昔所修善境界的再呈现。这就是善根开发的意思。

释文[此下文中自分科解释，]这些所说的在下面的文章之中就自然会分条来解释。[今略明善根发相有二种不同。]现在只是稍微讲一下善根发相总共有二种。[明善根发相虽多，略明不出二种：]善根发相有很多种，但是总括言之有二种。[一外善根发相，]外的，就是刚刚所说因为你发出来善根所行都是跟外在有关系。[二内善根发相，]内的，

完全是自己内在的。[善根虽多，内外二种，收摄殆尽。]殆是几乎的意思。几乎就没有了完全了。[言外善根发相者，如于坐中修习止观时，忽于心中发一种欢喜布施之心，]你在修止观的时候，忽然心里面就会发出一种想要布施，而且心里面很欢喜。[或欲于财物施人，或以修行之法说与人听，]所谓的财施、法施。[或势力助人，]或是用你的势力去帮助别人。[施以无畏，]令人心没有怖畏恐惧。如果人家害怕的时候安慰他叫施无畏。或者是他害怕的时候跟他开解说不用害怕。我觉得这个洋人很好，如果你住过美国或是你多看一些电影就知道，如果有人遭了什么惨事或是难过的事，有人就在旁边安慰他拍拍他的肩或是背，说 It's ok Everything will be fine. It's ok 这个好像很容易但是不好翻。勉强翻就说没事，一切都会好好的。所以你不要担心不要害怕恐惧等等。洋人很善于讲类似的这一句话。我们老中就很少讲这种话。乃至我们从小时候就开始讲一些跟这个相反的话。你从外面回来那个同学说哦老师再骂你，哦你糟糕了你为什么跑到了。所以这种很多。如果长大了说你糟了你糟了这种太多了。所以安慰人令人远离怖畏恐惧或是担心、忧虑的，这个老中就很少。老中一谈到说安慰人令人远离怖畏恐惧就变得刚毅木讷。如果要谈到吓唬人的就辩才无碍。施以无畏你知道为什么观世音菩萨名为施无畏者，有什么重要吗？因为一切众生都有恐惧感。据生物学的研究一切动物跟众生的基本本能有三重本：①求食—为了要活下去。②求欲—解决性欲，乃至他的复产品延续后代。③逃避敌害。这个逃避敌害就跟恐惧感有关系。所以一切众生心里面内心底层或多或少都有恐惧感。只是他的

种类不一样，层次不一样。即使在高贵的国王、王公大臣乃至总统、内阁大臣都有恐惧感。因为有恐惧感所以不安，不安是最大的烦恼，是一种潜伏的烦恼。所以众生都是在这种恐惧不安的生活中过一辈子，都是这样。年轻的时候不用说了种种的努力打拼为了前途、为了学业、为了事业，种种的恐惧怕失败、怕失去，失去职业等等。怕失去家庭、失去爱情等等有种种的恐惧。老了以后怕死这个就没办法了。所以就种种恐惧。但是观世音菩萨施无畏你就可以知道这很重要，安贴众生的心。再进一步讲安贴众生的心，因为贴我们台湾话讲贴心，很贴心的动作。所以她让你的心很安静、安详，而且很服服帖帖的就没有什么苦恼。进一步讲菩萨为什么出世？为安慰一切有情。你说渡众生、教导众生等等当然都是，但是她真正最大的目的就说安慰一切有情。那个安慰不管渡与不渡她在现场就让你吃了一个定心丸。让你心就安定下来，你就不再恐惧、不再害怕、不再彷徨、不再无奈。所以安慰一切有情安跟慰。安就是安抚把你安立、安置，安置抚慰一切有情。这是一个很大的工程。你看达摩怎么传法给二祖大师的？就安心。所以他能够先把他的心安下来，他才会对他服一心的修他所传的法。所以这安慰一切有情很重要。安就是达摩安心的安。但是我顺便提一下我们不是慧可，我们也碰不到达摩，所以谁让我安心，谁令我安心，谁能帮助我安心呢？自己。因为你如果碰不到善知识，你必须自己安自己的心。怎么安呢？你自己也没有方法安，你就运用佛法来安你自己的心。这个时时刻刻每天每日每一小时，你碰到种种境界你必须自己自安你自己的心。所谓自求安心，自得安心。跟这个有关系的，



你要等别人为你安心这很难，即使有善知识你也还必须要作你自己份内的工作。所以要自得安心或是自求安心，就是以佛法自安其心。还有一句话这是我的心得，也不能算是我的心得因为大家都知道，只不过我深入去体会它，“祸福自取苦乐自得。”你如果得什么祸得什么福那你是自取的。但是众生就是这样无明，蒙着眼睛不应该这样作偏偏这样作没办法，所以祸福自取。这个祸福太大了我们讲苦乐比较好一点。我们不是一天到晚学佛以后就一天到晚再喊说人生好苦。可是一直喊人生好苦，但是也不求出苦。好像就等待佛菩萨来渡我，或是等待将来到阿弥陀佛那里的时候才出苦。可是这辈子就住定苦定了一定要苦到死这样的。如果你一定要这样子没办法，因为苦乐自得。与其人生是苦但是你不须要那么苦懂吗？你如果一直不知要出苦的话，那他永远是苦的。所以要自己想办法转一点乐出来。但是有时候只是一念之转而已，也不一定要转那个苦，只是转你的念头而已。你觉得很难那通常就都是你往坏的一面想，往自己负的那一面想越想就越苦。譬如说你只想我没钱或是我没有好的工作，我没有好的顶头上司等等越想就越苦。可是你如果一念之转，你把你现在的境遇跟行头陀行的人来比，以世间来讲那你好太多了。你拥有很多东西，你这一念之转觉得说你要确定说这一切对我都是最好的，我这样子已经相当幸运了，这样子一念之转你当下就会好过。你如果往不满足的方向想，你就是越想就越苦。所以苦乐是自得的。我学佛以后我最初的目标就是要离苦离烦恼。只要是烦恼的事情我都尽量的远离，只要是令我烦恼的人我也尽量跟他远离。而且我相当努力的这样作，而且有知有觉的

作。这样子有时候要做出很激烈的那种行动出来。乃至我上次讲我在美国打工的时候，同事有调侃我替我取绰号，我为什么不让他取呢？那就是我要断烦恼。我如果让他取定的话，那我就烦恼无穷。有事没事大家都叫我的绰号这很烦恼。乃至其他的同事我说种种的教化调伏，事实上我也不是想要调伏他，总而言之用英文说 Leave me alone 让我单独了。这个不太好翻就说不要惹我。我也不惹你，你也不要来惹我，让我一个人静静的我作我的事情，你作你的事情。你如果让他欺临第一次成功了，以后他都常常来惹你，你就烦恼无尽不能断。所以第一次就不能让他成功。学佛的第一宪章的第一章就说与一切烦恼（英文），一切烦恼我都不接受。你必须要有这样的魄力，有这样的勇气来与一切烦恼（英文）。这不容易你自己要培养那个勇气。所以你有这种勇气有这种魄力，你才能够离苦得乐。得到一些乐不能说很乐，但是至少不会增加烦恼。所有令你增加烦恼的事情尽量就要远离、断绝。这包括说我们这个道场搬到这里我就确定在这边老死与此间，但是因为隔壁吵没有办法作事，也没有办法好好的生活，所以就要盖一个道场，我实在很不想作这个事，但是没有办法。既然要盖道场就好好的盖一个，还有也太小徒弟们也没有地方睡，三个人挤一间还打地铺。他们是很乖了，我以前都没讲过，但是现在不小心就透露出来。我们本来是想将来等道场盖好了，他们都有房间，然后我说你们各位辛苦了。所以世间有种种的苦，但是自己也要想办法把它缩小减少。这是自己对自己的本分，自己欠自己的这个。用英文讲翻译的很难听，就说 You owe yourself this. 你欠你自己这一项。哪一项？把一切苦

尽量的减少。有苦你不一定要一直沉在那个苦里面。[此即发布施善根之相。由夙世曾行布施故，]累世常常布施的缘故。[或忽发心欢喜持戒，或持大乘十重四十八轻戒，或欲持小乘五篇七聚等种种戒，此即夙世有持戒善根。]这些都是因为夙昔所修，现在就开发显露出来了。这个我们可以讲一个普通的讲法，善根发相就类似开窍。以前没有想要作的这些事情，现在都想要作。[今因修习止观，发动持戒之夙根，如是或发孝顺父母尊重师长之善根，]忽然懂得孝顺了，忽然懂得尊敬师长了。这个我很期待。[或发烧香散花，供养三宝等之善根，]这都是由于以止观的禅定力洗了心垢。心垢洗掉了心地清明因此善根显发。[及其他听经学教礼拜等种种善根之相开发，此属‘外表’一切事相法门，所发之善根，是良由宿世薰修之习。]都是夙世熏修出来的储藏在八识田心里面。由禅定力再度把它发掘出来。[由内心中开发，与用功无妨也。]也就说与你精进努力习禅没有妨碍不会有事。这是好的。因为习禅这个境界很诡谲，有时候看起来是好的，事实上是着魔。现在也就是大师跟我们肯定说这个是 ok 的。所以你安心。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

【天台小止观】讲解

## 第九十五集 A

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 12 月 5 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

论文[二内善根发相，]前面是讲外善根发相。就说你修行禅定然后把你夙昔所修，原来埋藏在八识里面的那些善根就开发显现出来了，像布施、持戒等等。乃至孝顺父母尊重师长，这样子的善根心意都发出来了。接着是内善根发相是内在的，而不是跟外界的人跟事有直接相关的。[所谓诸禅定法门善根开发，]所谓的各种禅定法门他能够把我们身心的善根开发出来。[有三种意。]总共有三种。[第一明善根发相，有五种不同：]什么五种？就是所谓的五停心观。为什么要停心？这个心是指停止烦恼心。所以叫五停心。不是叫你心脏停止跳动。[一息道善根发相。]数息观。智者大师他常常用方便讲了一些名相。但是这些名相会令我们后世的人，尤其是国文不太好的就反而更糊涂了。所以这个息道就是指数息观。由于修数息观而有善根开发之相。[行者善以数息修止观故，身心调适，]身心调和适悦。悦就是欢悦欢喜的意思。[妄念止息，]意思就是得到一心不乱。心如果不乱的话就没有妄念。[因是自觉其心，]是就是此。因此自己发觉自己的心。[渐渐入定，]

这个入定也不是忽然入定，是渐渐入定的。[发于欲界定及未到地等定，]下面是欲界，上面是色界，中间灰色地带叫做未到地。这就是边疆地带。你如果在欲界修你也可以得定，而所得到的定就是欲界定。然后你再修再修往上，已经出了欲界但是还没到色界，中间有一个未到地定或称为未至定。什么叫未到地？未到地是在指未到色界的那一个城市上有一个定，叫未到地定。这就是我以前说就好像古代在一个城市外面，还没到那个城的时候有一个五里亭。已经出了城有一个五里亭。一般人在那里惜别、践别。如果是贵客的话就出城到五里亭迎接。譬如说（色界）这里有一个县官，另外来一个知府省级的官，或是中央的官，这个县官要率领他所有的部下到五里亭来接。这叫做未到地。虽然未到地就好像你还没到台北市之前，他有一个牌子写台北市五公里，那个说台北到了。虽然还有五公里但是就觉得已经到了。差不多是这样子。台北市五公里这个就是五里亭，在这个地方就有一个牌子写欢迎您莅临台北市。你看到欢迎您莅临台北市就到色界了。这个还没到所以又称为未至定。我把它称为定前定或者是准色界定。虽然还不是色界定，但是已经差不多了。少将之前有准将，准将也是将。因为你到达未到地定的时候，已经把欲界的欲染舍得差不多了。舍欲界的贪爱已经舍得差不多了。你如果修数息观的话，或修安那般那观，数息观是一种比较粗俗的讲法，有一点点外行。真正的讲法安那般那观（Ana pana），要不然就是出入息观。出入息就是翻安那般那的意思。na pana 是入息，再加一个 A 字头是出的意思出入息。英欧语系这个 A 常常是相反的意思。譬如说 Anti——对抗？反。所以那个 A 字头是相反

的意思。na pana 是入息，Ana pana 出入息。我跟你讲我们通常都讲数息观，其实数息观只是出入息观的一种，而且是第一个最粗的。所以出入息观你最初第一个要修的是数息观，用数的数一到十，那个是最初门的。其实是要你观息的出入。为什么叫你数息？因为你开始没办法观，观不了。所以叫你数 1234 来摄心。数 1234 然后看着出入息进来数 1，再进来数 2 然后就帮助你摄心。法师吸进一口气数 1 然后在呼出，那个 1234 是我们从小就开始学的而且根本不用想，所以谁都会数，也一定不会数错因为只从 1 数到 10。如果让你从 1 数到一万的话可能会错掉。也有人是这样修数一万的，那个是后来的发展。佛所教的就是从 1 数到 10。因为大家都会数也都不会错，所以很容易专心。还有那个 1234 只是临时暂时的工具而已，不是永远的。等到你可以专心的时候就不去看那个 1234，而是看息本身。他的目的是在那个息，而不是在那个数。所以数息那个数是临时的，息是永远的。也就说你修安那般那观就是要观息出入。所以叫出入息观。观你的呼吸出入。为什么要观息出入？1、因为息就是我们生命的源头。2、由于观出入息你就可以体会到生命的无常以及脆弱。进一步的话观息会有种种很不可思议的情形产生。你观出入息心比较定以后，会有种种的现相产生。包括等一下所说的八触，乃至于此里面所没有讲到的，譬如说你一边坐坐到嘴巴不但不会口渴，口里面自然生津就是口水，而且那口水是甜甜的。如果你现在不甜就不要想说为什么不甜，你不要去期待。他甜了就自然甜了。除了八触以外，他自然还有一个持身法起。持身法就说你平常打坐的时候一定要很专心作意，把自己身调正直，你偷

懒的时候身体会左右倾，前后仰，但是你坐到进入状况以后持身法起，他有那个气就让你自然挺直。这个挺直也不是直直的，而是有一点点微向后仰，而且下巴就自然缩进。这也是一个佛的三十二相之一下巴底下两条线。他自然就这个样子所以叫持身法。如果有持身法起的时候你久坐不累，就快到未到地定了。那个时候大概是说台北 15 公理这样。行者以数息法或是用出入息观修止观，因此就达到身心调适，妄念止息。就不散乱没有烦恼。因是自觉其心，渐渐入定，发于欲界定，因此第一个就发了欲界定。接着又发了未到地定。[身心泯然空寂，定心安隐，]这个隐是耳刀旁，不晓得为什么这个也是我们佛法一个特殊的東西，本来隐应该是一个禾木旁的稳。可是历代祖师翻译的时候都这么写，乃至不是翻译的译师，普通的法师也是写这个隐。事实上我直言这个是不通的。应该是稳才对。可是你念安隐就很奇怪，应该念安稳。[于此定中，都不见有身心相貌。]在这个定就是欲界定或是未到地定。[于后或经一坐二坐，]譬如说你一坐是一小时，二坐就是连续坐两小时。[乃至一日二日、一月二月将息，]将息是舒息休息的意思。因为你坐在那里就把一切世间的事业全部都止息了，所以你就得到休息。[不得、不退、不失、]这个时候不得任何少法，定心也不退、不失。[即于定中忽觉身心运动八触而发者，所谓觉身痛、痒、冷、暖、轻、重、涩、滑等；]到了未到地定左右的时候就产生这些情况。这些情况他自然产生的。这产生我再讲一次免得你有所误解，这个是修行禅定必须要知道的东西，但是一般因为已经很少这么深入经藏，所以也都不知道。所以就觉得这很神奇。我们现在都把它大公开讲得

清清楚楚，让你完全了解。这一切都是禅法的知识必须要知道。

觉身痛——你坐一坐觉得身体会痛，痛的原因就是因为你无始以来造了很多的业，气血筋骨会种种的不对劲不是很畅顺，现在因为发动了色界这种气氛，色界的因子要进来，所以跟我们欲界这个身常产生冲突。因为色界比较细清净因子要进来，渐渐要取代欲界这个染的因子，等于是体质更换。更换的话就新旧交替所以一定要有冲突。你如果往昔业障比较重的筋骨、皮肤等等就会痛。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第九十五集 B

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 12 月 5 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

八触的原理：由于色界净色因子与欲界染色因子互相交替转换的时候



产生冲突，乃至于释放一些能量出来。所以有种种的现相产生。互相交替有一点象脱胎换骨，把欲界染的四大转成色界清净的四大，所以新旧交替的时候就一定会有冲突，会有多于的能量排出来或是所谓的排毒。所以会痒、会痛。

痒——不是皮肤痒是骨头痒。从骨头里面痒出来，所以你抓也抓不到。越抓他还是一样痒。你不管是去泡冷水、泡热水，擦药膏都没用。可是你如果没有这个知识你就会以为你生病了，然后你去看皮肤科打针、擦药、吃药那都白搞。更糟糕的是万一你真的打针吃药把那个痒给止住那就糟了。因为欲界的欲染它必须要排出来。你现在用药物把它止住了，它脱胎换骨的动作停止，所以你修禅定就起了障碍。因为这个色心是一致的。这个色心是由心的清净业带动色体转换。你如果色体表面上把它止住的话，心也受了阻碍，就变成质碍。后果那就不晓得了。也许会很严重也不一定。因为他的那些秽物、秽气质碍在里面，而且它已经被带动了。如果平常他就平平静静的大家相安无事，身体里面是天下乌鸦一般黑，现在开始不要当黑乌鸦要当白鹅，所以就会有问题。那个痒你也不要抓，抓也没用。不要抓就对了。怎么样呢？当然我以前也抓过，都抓烂了也没有用。最后想到用打的。拿一个板子打一打也许还有一点用。

冷——就非常非常冷。坐中忽然很冷，冷到你盖了好几床被子还在发抖。所以是那样冷，不是有一点点冷而已。而是好像忽然进了冰库一样。

暖——热。身体很热全身出了一身汗这样。常常一直不断的出汗。有

点像更年期。

轻——就觉得自己身体很轻好像羽毛一样。

重——觉得身体好像带了一个石头一样很重。

涩——觉得很粗糙很不顺的那种感觉。

滑——就好像大理石那样很滑的那种感觉。

这八种触发生的时候就是《楞伽经》所说的，这当然是小规模的了，菩萨修行身心转变。这个转变是由于心法带动色法，所以心理跟生理都同时在变。但是我叫敬告大家一点不要去着那个相。有很好，没有不要去追寻不要去期待。有了也不要到处去广播去讲。可以讲的只可以问你的师父。如果你有好的师父问他，看他怎么说应该怎么样。乃至这里面还有一种动身体会动，他自己就摇动。可是你看我这样子你不要自己就去乱摇，以为我要到未到地定了。有时候身体就左右摇或是前后摇各种摇动，但是他是自燃摇动，不是你自己去摇它的。所以有种种的现相。这个你知道了你就不要紧张、不要害怕，这个不是生病也不是着魔。可是你如果不知道真的以为自己着魔很恐怖的。尤其是你如果没有指导的师父，然后自己专修或是闭关产生这种现相，你吓都吓死了。顺便讲一下我以前出家以后到福罗里达，有一个出家男众他是一位在家居士的弟子学生，那个在家居士是一个禅学大师。福罗里达跟屏东一样很热，而且我去的时候是夏天。这位法师大白天来来去去就包着一床棉被。我就问人家说他为什么这样，他因为闭关打坐发冷现在出关了这样。我是觉得这样子我们学佛的人，要比较正常一点不要太惊世骇俗。如果你是很冷的话必须要包着棉被就不要出

门这样比较好。比较不让世俗人惊怪。你如果要出去又包着棉被这样子第一个很怪；第二个好像让人家知道说你修行很好。这样不好，这样跟名利又扯上关系，这对修行有害。所以 1、不要惊世骇俗。2、不要招惹名利等等。你修行的成果乃至于是感受你知道、你的师父知道、佛菩萨知道这样就可以了，不用到处去宣扬。关于这个八触我告诉你，你们在坐不管在家出家有人皈依我有十几二十年了，我从来没讲。但是这事我快三十年前就发生过了我都没讲。因为不要为自己宣传。这个有了自己知道很好自受法乐自己欢喜，但是这个不能共享。讲了没用，讲了就等于是自己为自己宣传。所以就不需要多讲，甚至于尽量不要讲。自己修行的境界尽量不讲。这有三个理由：1、不要为自己吹嘘。2、不求他人恭敬。3、万一你那个境界不是真的，只是暂时出现一下下，那你讲了以后就不见没有了。而且我告诉你这佛法就是这么怪。就说有时候你觉得有什么好境界一讲就破了。就好像世间也有这样类似是相反的，譬如有人说我很久没有感冒了，第二天就感冒了。哎呀我很久没有生病了，两三天内就必然生病。这是很不可思议的。同样的好的事情你讲常常一讲就破。不知道为什么？唯一可以解释就是有鬼神在作怪。鬼神看不惯你爱吹就让你吹破牛。所以你如果有欢喜，你暗暗自己欢喜，欢喜可以维持很久，可是你如果以讲的话就没了。那个欢喜就是一个喜气而已，一讲气就漏光了。所以有好的境界不要讲，更加不要到处讲。你要到处讲会变成魔事，这个恶魔鬼神就趁着你的虚荣心就侵入你、利用你变成魔事。这就是《楞严经》里面讲的，因为自己贪爱境界、贪爱名利，所以产生魔事。这是很厉害的。

所以一定要记得。你唯一可以讲的就是你的师父。而且你的师父当然要懂得的才行。还有一种绝对不能讲的是什么你知道吗？你如果是在家人，你有一种好境界绝对不能跟你的同修讲。你一讲马上就有状况出现。怎么说你知道吗？因为你得到一个善境界就很欢喜，那个境界是你的，你的同修即使他修的很好，但是他应该跟你没有一样完全的境界。所以你跟他讲的时候会有好几个现相发生，1、他不了解。2、他听不懂。3、不能感受。4、因为不能感受所以他为你欢喜的程度大小必然不是你所想象的那样。也就说你觉得他应该为你很欢喜，结果你发现他并没有那么欢喜，只是有一点点欢喜，你就会很难过诶呀你不了解我，本来是很欢喜就变成很难过。所以这就是一种小小的魔事。这个还算好的。如果你讲了你的同修没有反应，你就觉得好像碰了一鼻子灰一样，那就非常非常难过。如果你讲了以后你的同修说这有什么，那就更难过了。如果你的同修忽然有一天说这有什么我也曾经这个样子，你就跳起来了。总而言之就说你为什么还要跟他讲，你就是希望他褒奖你、称赞你，乃至于敬佩你。但是你全都落空了。所以你一定要听我的话，我现在快66岁了足够称老人了，不听老人言后悔在眼前。你有什么好的成绩、好的境界自己暗暗欢喜就可以了自受法喜。对不起这个是没有办法分享的。你唯一可以找你的师父去印证或是请教。还有你如果有什么好境界，也不要急着跟你师父讲，因为那个境界可能一天、两天就没了。你一讲第二天又变成没有了，你就变成妄语一样。所以不要太急着讲。因为修行的境界常常也是如空花水月一样一下就过去了。为什么？因为都是依于第六意识心在修。第六识心

是不常住的，是非恒行心所法。所以你不要希望他常住。你看这唯识学蛮有用的。所以你要修行知道了知这个是用六识心在修的，一定要随顺法性这个法性是无常的。所以不要执这一时显现的这些境界，乃至善恶境界，为恒常希望它有常，希望它永远是这个样子。所以你听我这样讲八触，有一天你身体痒了，你就希望它一直痒下去。如果一直痒下去就痒个没完的话，那变成怎么样？我们台湾称转骨就是从青春期转成大人。如果转骨没有转成的话就会有两个现象：1、就变成终生都是残弱多病，一天到晚生病。最平常的就应该是活不了几年，顶多再活两三年就死了。所以你如果八触起了，一直痒个不停的话，那你大概也快要寿终正寝。因为你转不过去，这个欲界身转不到色界身。如果转过了那个痒就过去了，那个毒就排尽了，也就是转染为净。要不然你一直都在染净之中就变成阴阳人这样。你那个性是处在欲界跟色界之间，永远不能适应。[当触法生时，]当八触法生时。[身心安定，]你就会能够身心安定。老实说事实上八触产生的时候，不是身心安定是很不快乐、很不舒服的。常常热的要死、冷的要死、痒的要死，那个热、痒等等不只是在坐中而已，你起坐的时候还继续那样子，不好玩。痒的要死你到哪里去都这里抓抓那里抓抓，那里会安定。所以一点都不安定。[虚微悦豫，快乐清静，不可为喻。]也没有办法虚微悦豫，快乐清静，不可为喻。这几句话我们保留一下。应该说这八触过去了以后，身心就安定就非常快乐。但如果八触正在生的时候，那是很不愉快的。就真的是跟更年期一样。更年期有的人会身体痛、会痒、冷、暖、生痱子等等。生痱子涂药膏也涂不好。几乎完全一样。

全身一天到晚流汗，袖子一直都往在上面。[是为知息道‘根本禅定’善根发相。]这就是修出入息，观根本禅定就是根本定，就是指初禅。从初禅开始就叫根本定。所以要到根本定的时候就会有这些现相发生。所以你看佛法是不是很不可思议。你就这样盘腿坐，然后专心一意就有这些现相发生。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第九十六集 A

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 12 月 5 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

刚刚讲到说自己修行的境界不要敲锣打鼓到处去说。甚至于你看什么经也不用去敲锣打鼓。我在读高中的时候，其实我们那个学校师大附中的学生不是喜欢读书是爱玩的了。如果有读书的话就都是要为跟人

家蓋。蓋的意思就是跟人家吹噓吹牛，让人家认为自己很行。尤其这跟同学蓋，接着另外还有一个很大的作用，那个时候我们交女朋友称为泡 miss，所以附中学生就是不爱读书爱玩，出了玩以外就爱蓋，然后读了一点点书就拿去泡 miss 用。尤其我有一个跟我相当要好的朋友，他看了很多书，但是他看书都是看前面几页后面几页，尤其把序言看完前面的目录看一看，后面看一看这样然后就可以蓋了。我就不一样我看书一定要从头看到尾。但是我看书也不是要为了跟人家蓋。我看的什么书也不跟别人讲。有很多人他看了某一本书，然后就会说这本书多好多好，这全世界的人都应该要看，如果不看的话他一定是呆子。很多人是这样。应用到学佛上也是一样，有些人看了一本经就觉得这本经全世界的人都应该要看，学佛的人都应该要看，如果不看的话那就该死了。这样都是犯了我执、我见还有傲慢，还有就是求名虚荣心。所以学佛就是要离开这些。这顺便讲到所以你看了什么经修了什么法，不要去敲锣打鼓。这是你为你自己的。不是为了要取得别人尊敬、称赞，这非常难的。但是要如是修。[行者或于欲界未到地中，忽然觉息出入长短，]觉息出入长短就说你呼吸的时候，有时候息入比较长，息出比较短，或是息入比较短，息出比较长，它是不一定的了。每一息的出入你都能够觉知。它的长短你也能觉知就它的知觉比较微细。[遍身毛孔皆悉虚疏，即以心眼见身内三十六物，]你那时候开了心眼，心眼就看到你身体的五脏六腑。[犹如开仓见诸麻豆等，]就好像你把你家的仓库打开，看到你仓库里面所储存的麻豆、大豆种种食粮等等都看到了。[心大惊喜，]心里面就很惊讶很欢喜。[寂静安快，是为随息

特胜善根发相。]本来是数息，数息的下面就是随息，就是随着出入息它进来的时候你跟着它，出去的时候跟着它，这样叫随息。数息数 1234 数到后来心已经定了就不要再数，你觉得数也很粗，就舍这个粗相，因此就开始随息。数息——安那般那观或是出入息观的初门，是预行预备动作或者是先行。随息——数息数久了以后心就定下来，然后就舍那个数而直接观那个息，随着那个息而观它叫随息。出入息观的正修就是从随息开始。正修出入息观的时候，它会产生特胜就说非常殊胜的意思。非常殊胜的善根发相那就是说好像开了心眼一样，可以看到自己的五脏六腑，这个《楞严经》里面有讲也是有这样的现相。

释文[第二明内心之中，宿世善根，发宿修诸禅定之薰习善根。]因为修禅定所以夙昔所熏修的善根都发起来了。[今因修止观故，于内心中开发，亦有三种意：第一明善根发相，]智者大师讲这个有三个阶段。现在是要讲第一个阶段善根发起来的相状是什么样子。[第二分别真伪，]有一些发相是真的有一些是假的，怎么样去分别它。这个下面会讲。[第三止观长养。]也就是说接着再怎么样进一步去长养它令它更好。这也是下面要讲的。[第一善根发相之中，]第一先讲善根发起的相。[有五种不同，一息道善根发相，]数息观的善根发相。[乃至第五明念佛观善根发相，]这就是五停心观的善根发相。[一一如下释。一明息道善根发相者。行者善修止观故，]善修就是如法修，而且修得很好。[端身正坐，调和气息，即调鼻息也，]因为不能用嘴巴呼吸。所以修数息观如果鼻子过敏、鼻子不通的人就没办法修了。就没有这样子的福报因缘。[令其身心安隐，粗浮之念不起，]因为调息的关系所



以身心就能够得到安稳，粗动浮动的念头就不会生起。因为善念不起。[以不起故，自觉其心，渐渐入于禅定，或发于欲界定、及未到地等定。等字，即等于四禅八定也。]就是各种定都会因此而产生。[言欲界定者，]所说的欲界定。[欲界即吾人现所居者为欲界，欲有四种，（1）者情欲，]情欲就是感情。[（2）者色欲，]就是种种色。[（3）者食欲，（4）者淫欲，谓下极阿鼻地狱，上至欲界顶第六他化自在天，]从下面欲界最底下的是阿鼻地狱，最高的就到欲界最高天第六他化自在天。[皆有男女相参，]都有淫欲。[不离染欲，]这些众生都不离染欲，从地狱、恶鬼、畜牲乃至欲界六欲天，都不离染欲。[故名欲界。若修习止观由数息故，无诸妄念。泯然澄静，身体犹如云影，虚豁清静，罔罔光明，然见有身心之相，虽未忘身心之相，却如身同浮云，心若微影，内外轻安，是名欲界定相。]欲界定就是说他还没到色界这种离欲的状况，心还有欲但是因为定力所持，所以就比较不会那么贪着我们欲界的身跟心。一切都觉得很轻安。[从是欲界定相，后复加功用行，更进一步，至此一心凝然湛寂，泯然一转，所谓以有相转成无相，于中忽然虚彻，]于中就是在其中。[不见有身首床眠，如太虚空，寂然安隐，不见有身世依正，此时身相顿空，事障已空故也，而其烦恼性障犹在。]这时候觉得身好像空了一样。但是心里面的烦恼性的障碍一直都还在。[事障者，谓欲界身首等为能障，未到禅定为所障，今事障已去，则自空寂，欲界垢染色境俱空，未来禅定得发，而理性之障未去，尚未能入初禅根本定，故未到定相。]这是未到定相。[当知念佛参禅者，亦能得此未到定境界，]宝静大师的意思就是说，不一定是打

坐，念佛跟参禅也能够达到未到地定的境界。[但须识之，不可执著。每见闇禅愚迷之流，]闇禅的意思是说不开发智慧，光是参禅、参公案、参话头然后智慧不开，心中迷暗所以叫做闇禅。流就是辈的意思。[遇到此外妄世界，内空身心之境界，便认为威音那畔，]这些闇禅愚迷的人他们如果修行修到，碰到这种外面虚妄的世界，内空身心的境界，就认为是威音那畔。威音那畔的意思是，威音就是威音王佛，《六祖坛经》里面有讲威音王佛。我们现在是贤劫第四佛。过去庄严劫有一千佛第一尊佛就是威音王佛。因为庄严劫是过去劫，所以过去劫之前依佛法说他前面是绝待无限的境界，也就说所谓绝待境界，绝待就是绝对待就是没有对待。没有对待表示什么？没有染净、没有迷悟、没有生佛，这样子的区别境界，叫做绝对待的境界。就是说在庄严劫威音王佛之前是这样子的境界。我们顺便讲威音王佛是过去庄严劫第一尊佛，但是过去庄严劫威音王佛之前还是有佛的。所以他不如藏密所说的金刚持佛那个所谓的第一尊佛。威音王佛他不是本初佛。因为过去还有过去是无尽的，所以没有本初。所以这个是佛的正法。但是这个非常重要你知道嘛。因为你有本初的话那么有始就有终。既然佛有一个始那么佛一定有最后一尊佛了。有第一尊佛必然就有最后一尊佛，那佛就变成有生有灭了。最后一尊佛完了不就没佛了。但是以佛理来讲不只是佛无量无尽，连众生都是无量无尽，不会断灭。所以相对于外道没有世界末日。世界末日完了以后又是成住坏空，成住坏空以后又是成住坏空……。所以没有所谓究竟的世界末日。所以也没有本初佛，当然也没有本初佛出生。说从顶上生大自在天、从额生等等这些，

那都是外道的东西。这个理上最根本的一尊佛就是本初佛。等于是有赋了外道神的信德，他把本初佛赋予外道神的信德，那就变成是拜外道。所以这个是跟佛理相违就不如理的。这个其实是非常非常重要的一件事情。就好像我们问说你是拜什么的，我是拜关公的，你是拜阿拉的，我是拜耶稣的等等。你是拜什么的？你是拜本初佛的那个是婆罗门教的东西。所以这个里面就混滥了。佛法跟婆罗门教就混在一起，就不是纯净的东西。所以这理跟事都有相违的地方。《法华经》讲说善分别诸法相，你必须要分别这些，这都很关重要的。所以禅宗他们在参公案的时候，就把庄严劫的第一尊佛威音王佛，当作是向上探解的境界。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

【天台小止观】讲解

第九十六集 B

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 12 月 5 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

向上探解是所谓探其本初的意思。这探其本初跟藏密所说那个没有相关不是这个意思。探其本初代表说要找出那个最早最早那个相状。所谓的父母未生我之前的本来面目。找出那个本来面目，父母未生我之前的样子。那只是一种激发你去思维而已。所以要找所谓的向上一路本来面目，那个公案说父母生我之前我是谁？父母生我之后谁是我？就参这个。便认为威音那畔，畔就是边界的意思边缘上。[空劫以前之事，]在最初始之前的那个中间。这个禅宗也是很有意思。左边是威音王佛时代，右边是庄严劫之前，中间的夹缝是劫前跟威音王佛的那一溜，好像我们田跟田中间的田埂这叫畔。所以威音那畔这个时候你是什么样子。也就说威音王佛之前是僧佛平等的。在生佛平等之前快要有生佛不平等的时候，那个时候你是怎么回事参这个。这个太深了。所以你想不出来的问题我有一个建议就不要想。你就好好的持咒、修法或是打坐就好了不要去想。威音那畔你把头想破了也没用。[执为究竟之功夫，]因为那个时候是恍恍惚惚，生佛不分的时候阴阳未判，你到达那个时候你把它当作是究竟的功夫。这就是一种错认。[从此生安隐想，生究竟想，废修道业，唐丧光阴，岂不可悲悯。]这样就很可怜，因为没有闻慧所以修到一个错误的境界都不知道。[殊不知此定，乃世间欲界中未到定之功夫，色界根本定，初禅尚未窥见，]色界根本定的，初禅还没有看到。因为未到地定他快到了大都会，但是还没到，有一些大都会的繁华之相但是又没有那么繁华。就有一点点像威音那畔

这个是完全没有生佛分别的时候。威音王佛时代众生与佛染净、迷悟都有。威音那畔就是暧昧地带灰色地带。所以他这里讲的意思就说你那个未到地定有点在这个灰色地带一样。你那个灰色地带好像看得到又看不到，有一点模模糊糊朦朦胧胧不清不楚的。你就认为那是一个很高的境界。甚至于把它认为是一切万物的本源。老子就是这样恍恍惚惚混沌初开。所以那个时候是无极。甚至于连太极都还没出来呢。无极→太极→生两仪就是阴阳。无极的时候一切就是混混沌沌。[况乎究竟涅槃，]这个时候你就认为是涅槃的境界那是错的。这个其实只是未到地定而已，只到了五里亭台北城还没到。所以不要认为说你已经到了最高。初禅都还没看到，更何况是究竟的涅槃。[空劫以前之事耶!]空劫以前的事更加不用说。[然得此定时，时间有长短不同，或经一枝香，或坐数小时，或竟夜或半日，]竟夜就是整夜。[乃至一日二日，或一月二月不定，以其有禅定力，资助身体，妄念不流动，虽经长久时间，于身体无损，但不得执于禅味，]但不能贪着那个禅味。[致碍前进，]你就停在那边就不会再往上升进。[如果此定不退不失，久而久之，“即于定中当发八触，或忽觉自身疼痛，或遍身发痒，或觉身寒冷如入冰水，或觉遍身发热如火灸烧，或觉自身轻浮如鸿毛，或觉自身沉重如大石，或觉闭涩，或觉柔滑，当知此八种触境，于禅定随发一二种不定，”]你把这个画下了。你随着禅定有时候发一种、二种不一定。[即非同时而发，]不上同时发起来。不是说你快到了未到地定，或是在未到地定的时候，忽然全身八触都起来，又痛、又痒、又热、又轻、又重不是这样子的。所以不一定。每个人因为业力的关系不一

样，你所发起的种类也不一样。[亦非八触全发。]不一定都发而且说一定照这个次序发，不上这样的。你看这个知识很重要吧。[每见行者，因发八触而退失功夫，行人不了，以为“魔境”发现，]发现就是发出来。[故退道心。]害怕以为自己着魔了。身体痒自己以为好像有魔入到我的心里面，让我身体一直痒个不停。医生检查也没发现有什么事。你看那显然是魔境。如果发冷的时候去看医生，西医检查没病，中医把脉也说正常没事，那一定是着魔了。[当八触发时，了达是定中一种境界，不为所动，身心安定。若八触发过之时，身心即得寂然虚明，清净快乐，]所以宝静大师在那边解释得就对了。说这是八触发过的时候，不是正在发的时候，在发的时候不会清净快乐。[不可以譬喻而比况之，以其禅定之乐，别有一种胜味，迥（jiǒng）非人间五欲之乐可比也，]迥字又两种写法：迥；迥。有字典说迥这个才是正字，迥这个属字。常常听人讲说这个迥然不同，应该是迥然不同。[是名息道。]息道的意思就是数息之道。[如是欲界未到定之相，此由行人夙修禅定善根，今修止观故，发如是相。]欲界未到定这些种种的情况，都是由于修行人他夙昔所修的禅定善根，今世因为修止观故又把它开发出来了。所以产生这样的相状。[根本禅，即色界之初二三四禅也，]初就是第一。[此四虽为世间禅定，而为一切实禅之根本。]所以叫做根本定。[行者于欲界未到定中，经过八触之关头，即另得一境界，]八触过来以后是转捩点。为什么？因为是欲界、色界身心交换是转捩点。所以转染为净的时候，转粗为细，转欲界身为色界身。所以这个八触是很重要的。你看你修的不管有多高的境界，你说你的心开悟了什么什么，

但是心如果有见解有开悟一定会带动这个身转变。可以这么说这个色身是心的依报。虽然他也是正报之一，色心两个都是正报。所以他在转的时候两个一定要一起转。不会说心得定得悟了以后，然后这个身体都还是一样都没有改变，这是不可能的了。他心里的境界已经达到色界的地步，这个色界心一定要带动欲界身转变。否则的话这个心就活不下去了。因为这个心是清净的，这个色是染污的，他怎么住得下去。所以他一定要带动他转变，而且一定要转变。所以色心是一致的。为什么？譬如说我们那个八识，如果人要死亡的时候八识离身，八识离身的时候很痛苦。为什么？因为他要从我们全身的四肢百骸，所有的经脉、血管、神经全部抽离所以那么痛。我们那个八识不晓得用什么方法，进到我们的色身的每一个部分里面，每一条筋、每一条血管、每一根骨头、软骨等等，里面都有八识在里面，所以色心和合一体。心转变以后这个色体里面，无所不在的识体一改变，他所存的那个色体也必须要改变。因为他是和合一体的。所以转换一定要两个都转换，不能单独的。所以我要证明或要讲的意思是这样子。你如果修的很高，然后你说你心有多么大的领悟，可是你的色体都没有改变，这是一个矛盾。也可以反证说你所自称的领悟可能不是真的。因为你心的领悟跟转变没有大到能够改变你的身，改变你的色体。虽然我们说不要着相，可是心转变也是一种心相的转变。为什么？因为心性是不变的。所以心相转变带动色相转变。心相色相都转变到最后最清净的时候就成佛，就八相成道。所以究竟清净庄严，乃至三十二相庄严。这些都是心跟色一起合作作成的造种种相。虽然佛性如一不变。但是与造

种种业的关系呈种种相。造染业成染相；造净业成净相。你看屠夫他就有一副屠夫的样子；军人就有军人的样子；农夫就有农夫的样子，没办法他就是这样子。做股票的人就有股票的样子。这不可思议就是这样子。修行人一定会有修行人的样子。你如果说修行人没有修行人的样子，那他一定是有点修的不对。修行人他有修行人的样子，修对了你一定有身心转变，如《楞伽经》所说身心转变。乃至《楞伽经》讲如来藏转三十二相入众生身中。所以我们众生身中有如来藏，但是因为无始垢衣所缠，现在就要把垢衣洗干净，让如来藏本性可以显发出来。所以修止观乃至修数出息法等等，这些都是在洗那一块脏衣服垢衣。[忽觉鼻中之气息出入长短，不特鼻中出入，]不特就是不但。[而遍身八万四千毛孔，皆悉虚豁入出，]也就是说这时候出息已经很少、很微细，但是觉得全身毛孔都在呼吸，这个就是道家所说的龟息。但是我们不注重这东西。他要很自然的事情。就好像我讲过说第四禅他呼吸停止，其实他是没有停止，他不用鼻孔呼吸他皮肤在呼吸。不过那个时候如果他入了四禅，然后你像印度外道的把他涂灰全都涂满了，那他就死掉了。[即以心眼观见身内三十六物，犹如开仓，见诸麻豆，清楚分明。]

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。



## 【天台小止观】讲解

### 第九十七集 A

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 12 月 12 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

[三十六物，]就是我们身内的腑脏。[不出自身内、外中间三处，外具十二，]外处有十二个。[即发毛爪齿，眵泪涎唾，屎尿垢汗也。身器具十二，即皮肤血肉，筋脉骨髓，肪膏脑膜也。内含十二，即肝胆肠胃，脾肾心肺，生脏熟脏，赤痰白痰也。]三个十二就是三十六种。[行者于未到定中，见诸三十六物，心大惊喜，谓从未曾见而今见，]以前从来没有看过这样子。[故大惊；他人所不能见，而我能见，故大喜，]所以大喜是这样子的意思。[如是心中寂静轻安，爽快异常，是谓随息特胜善根发相。]数息之后就是随息，随息之后是特胜善根发相。[特胜，即十六特胜也，谓六事一一皆胜于四念处等诸禅观也。]每一件事情都比四念处还要殊胜。[始自调心，终至非想，]从调心开始一直修到非想非非想定。[地地皆有观照，]每一地，地地都有他特殊的观行。[能发无漏善业，]这些观行能发无漏的善业。[而无厌恶自害之失，]虽然发无漏的善业，但是不会讨厌自己或是害自己。也就说象要自杀

这样子的过失。虽然厌恶有漏但是也不会想要戕害自己。只是有厌离心出离心这样。[故受特胜之名也。]所以是特别的殊胜。[十六特胜之名义，详载如法数。阅者自寻可也。]法数换一句话讲就是佛法名相。一般佛法的名相很多很多都是带着数字的，譬如说三法印、四念处、四如意足、五根、五力、六般若密、七觉知、八圣道、五蕴、四大等等这些都有数字。因为这些都是讲法所以叫做法数。有一本书叫《三藏法数》是中国比较早的佛法名词书，是明朝的时候一位法师编的。它就是佛法的词典，它的内容比后来丁福保依照日本人的资料，所编的佛学词典要少一些。十六特胜他这里没讲清楚我稍微讲一下。十六特胜就是在修数息观的时候，最殊胜的十六种观法。数息观里面有十六种特别殊胜的观法叫十六特胜，又称为十六胜行。1、念息短——你在修数息的时候入息如果短你就知道入息短，出息短的时候你知道出息短。这个息包括出跟入两种。这个念也可以改成觉，不过这里是念。2、念息长——如果入息长的时候你觉知入息长。这个有什么特殊呢？你要跟我们平常生活来比较，我们平常呼吸的时候你不会觉得你呼吸长短。不要说不会觉得呼吸长短，你连自己在呼吸都不会觉知，你从来没有觉得自己在呼吸吧。除了你开始学佛，修数息法你才开始觉知我有呼吸。当然还有另外一种有呼吸就是，譬如你学太极拳要配合呼吸，或是跑步的是要配合呼吸，这个时候会知道有呼吸，但是并没有去观那个出入息本身。你只是觉得知道自己有出息、入息这样而已。知道有这么回事，但是没有去真正的正观他那个出入息本身。所以这个念就是观的意思，观息长、观息短。

3、念息遍身。

4、除身行——这个行就是行为，身体的行为就把他去除掉了。

5、觉喜——就要觉知令自己欢喜。这个喜因为他这样一路修来会生欢喜以外，你自己也要作观帮忙去触发他。而不光是他自己主动的就生出来。这个喜是要自己去修的。这个大概很奇怪！在佛法就不奇怪了。你会常常听人家说我为什么不快乐，甚至想说《地藏经》我念那么多我为什么不快乐？我三千佛也拜了十几二十遍了我为什么不快乐呢？我念佛也念了几十万遍几百万遍为什么不快乐呢？因为你所修的功德你没有导向令自己欢喜。你那个所修的功德，你还要专心特意的当作你产生欢喜的资产。所以你现在有资本，但是你不知道怎么投资，你不知道要买哪一股。现在要买息股。你买了息股以后你就会有息股上发。所以就发喜心。你要把所有的修行导向（就是回向），回向听得太多了事实上不知道什么意思。回向就是你一直修就好像你车一直开一直开，可是那里是目的地，就不知道什么是目的地？就忽然发现好像方向错了回车，回车就是回向。回向什么？回向自身，回向自身成就功德、成就菩提。你要成就菩提之前你要成就种种的功德。我现在给你讲一个很大的（英文），这个喜是功德。这个喜不是天掉下来的，也不是自然产生。你看我老公很好或我老婆很好；我儿子也很好；我女儿也很好，他们成绩都很好也很聪明，也都不会冲撞我也不会顶我都很乖，一切都很好，我每天也念两部《地藏经》然后拜二百佛，可是我为什么还是觉得很快乐呢？就是你这些所修都只是好像小气财神一样守财奴，就把它放在仓库里面，你没有拿去用过。现在就是要把这些资

产都回过来，令自身成就功德。成就功德最重要的一个我可以跟你们说，你自己真正能够自受用的，不是讲自受用法身嘛，那你先成就自受用喜身。我讲这个有根据的，这个喜身是跟佛身相应的。佛是慈、悲、喜、舍。你有看那一尊佛是愁眉苦脸的有没有？先天下之忧而忧，先众生之忧而忧，忧的半死重要的。没有这样子的。他都是很慈祥、和悦、含笑，含笑的含这个字是最妙的。如来含笑没有真的笑，当然也不是假笑，有笑好像也不是说那么大的大笑。他自心喜乐，所以他修慈、悲、喜、舍、喜字自心常喜。为什么自心能常喜？因为自心没有忧、惧，忧包括恼，忧恼畏惧都没有。这个喜当然也是从前面过来的，要先修慈再修悲，然后才能修喜。因为慈悲心的关系，所以能够起喜心。心中没有忧恼没有忧惧，所以常自悠喜，注意那个自字。也不管天下人多么忧苦，因为无始以来众生都是这样子忧苦，但是你修佛道要常自悠喜，要不然你永远就不要成佛了。可是你即使不成佛你也要成菩萨，菩萨也是欢喜的、也是庄严的，都不像罗汉那样子。所以菩萨也是庄严欢喜的，也是慈悲喜舍。所以十六特胜里面就点出来了，指出要修这个喜而且要觉喜。这个觉喜的觉是什么觉呢？这个觉是自觉。自觉的意思就包括作意，就五位百法里面的作意，五遍行的作意。你作意的欢喜，因为他不会自然欢喜。如果自然的话一定都是不欢喜的。为什么？一切的文学、艺术、技术等等，也许我们都有专业，可是可能这个修习都不够多，但是有一样东西我们都练习的很多，是非常的纯熟那个就是烦恼。我们对烦恼非常的熟悉。无始以来我们无时无刻都在练习这个烦恼，所以变成烦恼习。所以你如果不知不觉

的时候马上就堕入烦恼。而你要快乐你一定要自作意，作意觉知而出于无始烦恼习。所以才能拔出烦恼泥，这个是有为行之的。喜心是修来的功德也是智慧。因为唯有智者才是快乐的，无智的人一定是烦恼。而世间所有一切修行人都是烦恼的。除了佛法行人以外，而且还修对才能出于烦恼。而且念念自己拔出烦恼泥。烦恼泥就是烦恼的泥恼本来是出不来的，但是因为有佛法的一根绳子绑在树上，所以藻泽能够爬出来。你问说我为什么还是不快乐？你如果觉得不快乐的时候，那时候你就知道你是没有觉知。你如果觉知了那就出烦恼。你当下你在说我为什么不快乐呢？那个时候你那个心就是在烦恼习中。你说我觉得不快乐，那个觉得不是真觉而是妄觉，虚妄的觉知。所以还是在烦恼习气里套着。这个喜心是要修才能够得，因为喜是一种德行、一种智慧、一种修行的自受用成果。所以先别说渡众生了，你自己先渡自己的忧苦之心吧。用喜心来渡忧苦之心。所以常令自己欢喜这不仅是慈悲的，而且是必修的一个法。我们这个佛法很奇特，很殊胜。这个欢喜是要修的不谁给你的，也不是神的旨意，而是自己修来的。佛也没办法给你。这个一定是自修。所以觉喜自觉喜。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

【天台小止观】讲解

## 第九十七集 B

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 12 月 12 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

你在修数息观出入息的时候就觉得一种欢喜心起来。我为什么说那个喜心是修来的？譬如说你看了了一本佛法的书，或是读了一本经、听了一篇佛法的开示以后，所谓的法喜充满。前面那些事情看经、打坐、听经等等而得到法喜，前面那个都是在修这些事情以后产生一种法喜。而这个法喜唯有自受用，这个不能跟别人分享。甚至于不能跟别人描述说我这法喜是有多法喜。没有办法去分析它。所以这完全是自受用境界。顺便讲一下如来的自受用境界就是这样子，你这事没有办法讲。他的境界多高多深没办法讲。

6、觉乐——就更加进一步的修行。我们讲色界四禅的时候讲过了。离生喜乐定；定生喜乐地；离喜妙乐地所以乐是比较高了。快乐是在自身、自心中求，不是再往外驰求。因为往外驰求的话外面的境缘都是会变是靠不住的。那你自心中所得到的快乐那个是靠得住。佛教我们的是在自心中自受乐。所以自受法乐就是这个。顺便讲密教 mandala 里面的诸尊都是自受法乐。虽然以前众生界在相上都是在受苦，但是

诸佛菩萨他不能陪着我们一起苦。所以他一边渡我们一边自受法乐。这个也是一种示现一种慈悲，如果他不是自受法乐的话，恐怕我们也不要他渡。因为他渡完了以后，我们看说那你自己不是一样苦哈哈的。看你也不快乐，我现在已经不快乐了，我何必你渡我就这样不快乐算了。所以佛菩萨必须要庄严喜乐须臾微笑一定要这样子。我就想往羡慕他的那种境界。光是看他喜乐的样子你就觉得快乐。你不要说看佛菩萨那种庄严快乐的样子，你就是看一个孩子很天真快乐的样子，你就不觉得暂时忘掉自己的烦恼吗？当然除非你的公司倒闭了。看到孩子快乐你也不会觉得很快乐。可是如果一般的话你看到孩子快乐，你也会受到影响。所以更何况我们看到佛菩萨的快乐，不是小孩子的快乐，佛菩萨清净妙乐，心里面就起了很快乐的心就目不暂舍。讲到目不暂舍听经的时候要看讲经的人目不暂舍。除非讲经的人你觉得太难看了。而不能作入定状这样的。

7、觉心行——觉自己的心行，也就说自己的心心所法都要觉知。

8、除心行——就说要超越自己的心行不能执着一直寄着在这个上。所以入乎其中出乎其外。你看就在这数息一法里面就修这么多样的项目。所以就是特胜很殊胜，特别的殊胜。讲到说喜心是修觉自己的烦恼习。什么叫烦恼习？简单一句话就说众生习惯不快乐。对于不快乐是很习惯的，但是你叫他快乐却很不习惯。就好像美国黑奴被解放以后，要他自己当自由人当主人他很不习惯。所以大部分都还是回到他老主人那里去工作。所以再讲一次不快乐是一种业习一种习惯。你如果心不觉知的时候，你就会堕入不快乐的习惯里去。因为你身体习惯作某一

些动作，心里也是习惯作某一些动作。我们心里最习惯的就是烦恼、就是不快乐，自己堕入烦恼不快乐以后，然后在自问说我为什么不快乐呢？众生就是这样子愚痴无明。问我为什么不快乐呢？无明烦恼。因为起无明入烦恼而不自觉知，然后再来问自己我为什么不快乐，再来问大师说：“请问师父我怎么样能够快乐起来。”譬如说你在佛罗里达有一个泥藻，然后你知道那个是泥藻你就跳进去了，然后外面有一个人在外面你就说，请问你我怎么样能够爬出来。一样的意思。

#### 十六特胜第

9、觉心——就是觉自心你应该可以这样子。觉自心不要然你就加一个自心，觉自心或是自觉心也都可以。

10、令心安——自己安心不用求达摩安心。

11、令心摄——心安定下来以后令心摄，就摄心不乱。

12、令常行——令摄心不乱安心的情况正常维持很长的时间。这个常就是恒常的意思。令恒常如是行以上都这样作。

13、无常行——自己心能够这样恒常修行以后，要觉无常行。因为心起喜乐安定，安后面摄心在定。然后就恒常的这样子修安定之行。心安定以后再观一切法无常。观法无常就说连这个安定也是无常的，也是会败坏、也是会消失、也是会减少。你虽然努力的维持它恒常，但是它不会一直都这样子，所以必须要了知这也是无常的。乃至功德也是会有增有减也都是在无常之术。所以就不执着了。

14、断行——修无常行以后因此就修断行。断就是断除烦恼之行。

15、离行——离就是远离烦恼。



## 16、灭行。

这个断、离、灭就回到小乘圣者所修的四谛三十二缘观行。以上所以到最后就可以灭烦恼，断烦恼、离烦恼、灭烦恼。这个就是数息观十六种特别殊胜的观行。

论文[二不净观善根发相。]前面所说的是数息观的善根发起来的相。接着讲不净观的善根发相。佛说如来有二甘露门：1、数息观——对治散乱。2、不净观——对治贪爱。为什么称为二甘露呢？因为一切众生之所以烦恼最主要就是因为散乱，散乱完了以后心能够收摄，才真正去对治一切烦恼的根本就是贪爱。对治烦恼的根本就用不净观。我说过佛法里面佛最伟大的发明就是观。这个观佛有种种的慧观来令众生断除种种的烦恼。观行也就是慧观。因为有智慧才能观，有慧眼才能观。所以佛先教众生生慧眼，然后在用慧眼来作观。用这个慧眼作观的时候就是般若慧眼作观，般若慧观能断烦恼。道理就是这样。这个观比较广泛的讲，或是比较低层次的讲就是想。观一定是好的一定是高的，想就不一定了他可以善想、恶想、乱想、杂想、妄想都是想。念也是类似的意思，你心里面去念一个法，也就是想一个法。思维也是类似的意思，想法也是一样。所以简单一句话佛为什么教我们要观呢？而且这个观你如果深入以后，等一下尤其的下面的你会觉得很奇怪很奇特。譬如说不净观就是观死尸。那个是干什么？那个就是佛叫我们要转变自己的观念，或是想法。为什么？因为我们无始以来我们自心里面的种子，有意无意的他就认为众生身是美的、是好的、是美好的。乃至你看西方希腊的雕塑，乃至后来的绘画都是以人的裸

体为美。所以就即执人体是美的。你既然这么想的话就永处轮回，因为贪爱绝对断不了。我们这个末法时期最糟糕的，尤其是我们学了西洋的东西里面最糟糕的一点，就是学了他们的美术、雕刻、艺术、绘画、文学里面种种的错误观念。毁淫、毁道当作是好的。我们之所以会不得解脱的原因，长处轮回的原因，就是因为我们在下意识或潜意识里面不知不觉中认为这个人体是可欲、可爱、可乐。我们换一种说法就是这个都是现在心理学的讲法，佛法就讲八识田中。我们在八识田中他就有一个种子，就认为我们这个人体，不管是男体、女体都一样，是可欲、可爱、可乐。因此就如《起信论》里面所说不觉心动。一个男的看到一个女的，或是一个女的看到一个男的，他就不觉心动，以意不觉故心动。因为不觉知心就动了。而且你也来不及觉知，你一看到的那个刹那马上就来电，电一插上就亮了。所以就心动了。你要不动也不行。你要不动要回逆的反诉的，结果想我刚刚为什么动了这样。我不是讲过我在以前闭关三年的时候，曾经有一次出去办事，在路旁就看到老美他们家里的游泳池，有男有女在那边游泳，女生都是穿比基尼。所以比基尼就是两截式的，而且西洋人穿的两截式又是特别小，所以露的就特别多。我在关房里面清清静静的然后车子一开过去，忽然看到好像触电吓一跳心里面就一动，可是一动很快就过去了，我就想奇怪我看到那个景象我为什么要心动，因为以前也看的多了，实物也看的多、图画更多，月历上面都有穿比基尼的女孩子。以前为什么不会动，现在为什么会动？现在就是因为远离人群自己在关房里面很清静，所以就远离现在这种末世的污染。因为现在就是以肉麻当

有趣。忽然就不习惯。因为以前的人对于穿比基尼是非常刺激的一件事情。你不要说穿比基尼你如果去看古典的小说，我们以前的人都是穿着长袖，就像我们出家人一样长袖长裤，如果女孩子稍微露一点点胳膊的话都不得了。所以女孩子出去连手掌都要盖一半，她衣服都很长。那个是有道理的，那个就是儒家的规定男女授受不亲，就让你不要看到。现在已经不认为是那样子了，以前列为淫书《金瓶梅》，其实它里面也没讲什么，以现在的眼光那真的差多了。譬如说有 R 级、X 级，台湾称为 A 片，反正就是说那个根本就谈不上。它只是很暧昧的讲那一些色情的事情，不是讲的那么明显，就已经是被列为淫书了。女孩子出门脚穿着鞋子，那个裙子也是盖在鞋子上，如果她有一天想要卖风骚，就把裙子稍微拉上一点点，露出她的脚脖颈一点点，那就会给那个书生看得发狂。以前的人就是看到一点点男女的皮肤都不得了，更何况你看现在那简直是不得了的不得了。所以看到那个景象我就想为什么会心动？以前看那么多都不动，为什么闭关以后就心动？无始以来贪爱男女之事，贪爱男女之体。所以这个已经不是一种观念了，这是一种业习力，众生无明的业习力。所以冥冥之中有这样子的想法。如来教我们智慧的观想，就是要转我们这些无明的想法。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第九十八集 A

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 12 月 12 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

什么是西洋文艺？西洋文艺就是以描述杀、盗、淫为杰作。从希腊开始就这样子。你看他每一尊神都是不穿衣服。所以以淫欲为尚，乃至他们的神。以一般的想法神应该是神圣的，但是你知道吗？我们就先讲他们最美丽的神，维纳斯是最丑陋、最肮脏的为什么？你们如果知道就知道了。维纳斯是爱神，她是不是最美丽这是有的争论的，她跟天后因此引起特洛伊战争。你看这个太好笑了。维纳斯（Venus）这个爱神是欲爱之神，不是谈情说爱那个浪漫的神，而是上床的神。所以她那个爱是做爱之神。英文有一个 Venereal Disease 简称 VD 性病，所谓的花柳病、淋病、梅毒全都叫做 Venereal Disease，意思是维纳斯的病。Venus（维纳斯）拉丁文的形容词是 Venereal。所以维纳斯的爱是床上做爱的爱。而且在神话里面她有很多的情人。那个情人当然不是象，我们所说浪漫的讲一讲纯纯之爱不是，那个是床床之爱。所以是很恐怖的。这个就是所谓的维纳斯。所以是美丽的女神，我应该

说是丑恶污秽的女神。这是讲他们最美丽的女神那就是最丑陋的。表面美丽可是她其实是一个淫女。维纳斯是个淫女因为她有很多情人。每一个情人当然都是做爱的了。还有我们看那个宙斯（Zeus）他们的主神就是天地，是什么样的神？第一个、他是一个暴君。第二个、他是一个采花大盗到处强奸少女。而且他化身为金牛、化身为天鹅、化身为金雨。譬如说他看上一个女孩子就在她旁边化身为一只金牛，牛没哪有金的就很宝贵而且还会动，那个女孩子很欢喜就去摸他触他，然后就骑上去就跟他交配了，那就把她强暴了，不止强暴而已都怀孕了。我们现世的人如果有女孩子被人家强暴，然后又怀孕了，你看惨不惨。另外还有一个 Ledn amd Snan 丽达跟天鹅这个是非常有名的，就是有一个很漂亮的美女她的名字叫丽达，宙斯在天上看到她这个女孩子这么漂亮，简直跟天神一样。所以这个神简直太莫名其妙，他天上有这么多女神，这些都是人间的少女，他还要跑到下界来强奸少女。这个莫名其妙是不是？我以前耗上西洋文学说这个希腊神话好美呀！好美呀！美个屁丑死了。丽达在湖边走路，宙斯在天上看到就化身一只纯白色天鹅，然后就在她旁边走来走去飘来飘去的，而且让她可以涉水进去摸一摸他，然后一骑上去就交配了就受孕了。所以你看宙斯是采花大盗。我们古代所说的采花嘛。有时候他又不这么麻烦了他不化为什么，也是看到地上一个美女他大为心动，就化成一串金色雨的，那个女孩子一看怎么下金色雨的，然后头一抬不思议的嘴巴张开，然后金雨掉到她嘴巴里面就受孕了。你说这是希腊神话，我说这是希腊鬼话，真的是鬼话连篇。然后我们学新文艺的人就认为说，我也曾经

认为这个是好美。美个鬼恶心的要死。我讲到宙斯他本来是暴君是独裁，无独有偶这个耶稣教的耶和华上帝也是暴君。然后他在色情上也有点问题。什么问题？他是耶稣天上的父，耶稣是他的独子。但是耶稣的母亲是玛利亚（Maria）。玛利亚在人间有结婚，她的丈夫是一个木匠叫约瑟夫（Joseph），他是耶稣法律上的父亲。玛利亚英文叫 Mary 是耶稣的母亲。耶和华是耶稣的天父，耶稣是耶和华唯一的独子。请问你玛利亚跟耶和华是什么关系？而且说玛利亚是处女怀胎。处女怎么能怀胎？是不是也跟金牛或是金雨类似。所以有一点这样子神话的（英文）。所以这西方文化一塌糊涂。这个耶和华可能就（英文）那个希腊神话的宙斯。因为他后来升格了，他从西奈山的山神升格为天神。因为犹太人脑筋很死板，没有那么大的想象力，所以大概就这样子借过了。希腊人是很有想象力的，但犹太人是非常没有想象力、非常死板的一个民族。所以只要用这样子借用。很没意思。我讲这个的原因，我要讲的就是说我们的佛法，现在能够修行的人越来越少，尤其是受了西潮的影响整个价值就完完全全颠倒了。所以整个西洋的文学、文化、艺术，完全就颠覆了整个世界。顺便讲到回教跟耶稣教一千多年来一直在打仗，我是不认同回教的这种凶杀暴力。但是我倒是赞成回教他们对西洋的一个看法，就认为西洋文化是堕落的文化。回教除了他们那种善武、好武、杀的这种想法以外，他们很多地方是胜过耶稣教的。譬如说他们不可以饮酒、不可以狎妓（嫖），不过他们可以有好几个太太。可以多妻制但不可以嫖妓。也不准偷盗，他们以强烈的制裁偷盗就斩手把手砍掉。所以他们比较起来，真的西方文化是很堕落、

很染污的。从他们的神到人都是一样崇尚杀、盗、淫。然后西洋文学以杀、盗、淫境界的描述当作是杰作。譬如说俄国有一个几乎是圣人的人托尔斯泰，你只知道他写了《战争与和平》。但是你知不知道他还写了一本叫《安娜卡列尼娜》，还有《复活》等等写了很多。因为他是贵族时间很多没事干所以就写作。就好像中国的文人一样。中国的文人没事干一来就是要求做官，如果做官之后不顺利的时候，就写一些诗词歌赋发发牢骚，那就变成中国文学了这样的。托尔斯泰他写了一个《战争与和平》那个很好，但是我觉得其实以佛法来看都没有什么太好。但是我却是对他《安娜卡列尼娜》的印象很深。他跟所有西方描写那种色欲境界的都是很接近，而且他这个手艺高超。他描写一个贵妇人红杏出墙看上一个男人，从开始要去跟他约会，然后常常去幽会，那种心中的盘算、计划、忐忑不安等等。我是出家以后才看的英文本，是为了要学英文。真的你如果不是出家人的话，你真的看得心痒痒的。而且觉得他描述的非常生动，就好像他是那个女人一样。可是你不知道他是男人。而且你还会以为说他是女人。甚至于说那个好像是他的自传一样，他在描写自己内心偷情的过程很生动很生动，生动到如果你是女人的话，你也想要去偷情这样子的那种魔力。所以托尔斯泰后来晚年了以后，他很忏悔他写了忏悔录，然后他把农奴都释放掉。因为那时候沙皇俄国有农奴。他有很多的领地然后把农奴释放掉，作了第一次类似共产的尝试开了一个自助农场。开始他就批判自己所写的书，象这些书都应该烧掉。他说唯一可以留下的就是《复活》，当然是隐射耶稣复活。所以我觉得既然是写耶稣复活那这个书死掉也

就算了。这个已经几乎是圣人的，俄国人封他有如印度的甘地一样。他也几乎是圣人，他虽然是贵族但是他晚年很勤恳，他自己亲自下田去种田。可是他写的那个书就是这样子的毁淫毁道。

再讲另外一个法国的福楼拜写了一个《包法利夫人》，这个也是世界名著。也是写一个女人偷情的故事。这个是一个医生的太太，觉得医生太太的生活太无聊了，然后她找人去偷情，最后就要离开她医生的丈夫。这样的作品，这个叫做文学巨作。这个也等于是妇女解放的第一炮差不多就是女权主义。Woman——Lib 女人解放的第一炮，女人起来征求人权反抗她的丈夫。还有一本《恶之花》这也是法国的，法国除了希腊以外是最堕落的一个民族了。法国花都花花之都。这种虚荣的巅峰的地方，人人都是最求虚荣。这些都是怎么来的？这些都是因为想。《楞严经》上讲一切众生皆由想生。你是怎么想那你就成为什么样的人这样子。所以众生有种种的想，尤其是贪欲色相的想。所以佛叫我们修观不净。你看相对于希腊的雕刻、绘画，雕刻把人体的肌理雕成多么的丰盈、美妙、光滑、润滑，让你看了觉得说是可欲、可乐这样。佛就正好教我们去想不是这样子。一个美女我们现在讲说你用显微镜一看都是月球表面。然后你看她要死掉的时候那个什么样子。你就想她八十岁的样子可看吗？这没什么可看的。更何况你观那个不净观就是九想观，就让你转变对人体的想法。你就不认为说人体是这么可爱。因为你这一想法一改变，你就不贪爱人体，你不贪爱人体就不贪爱色欲，你不贪爱色欲你就不堕入轮回。这就是不净观的作用。所有的观都是要来转变你的想法，转变你的思想。所以你思想一改变



那就不一样了。譬如说我举一个例子你恐怕还不容易那么了解，你如果是信仰资本主义的，那你的思想是资本主义思想，你就造就成你那一种形相，那一种生活模式。如果你的思想是趋向共产主义的，那你的思想就又是另外一套，你的形相又是另外一套。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

### 【天台小止观】讲解

## 第九十八集 B

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 12 月 12 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

你的思想如果是回教穆斯林的，你的行为、你的思想、你做人的方式又是另外一套。所以你种种思想的不同就取向你是成为什么样的人。也决定你种种的福祸，乃至苦乐等等。所以这个想法非常非常重要。但这个想法是根深蒂固深入到我们八识田心里面。你用讲话也讲不来，

你要怎么转呢？所以你一定要澄心默想，然后把另外一组想法把它灌倒心里面去琢磨它、去熏习它，才能把你心里面的想法渐渐渐渐熏过来转过来。否则没办法。你知道是一套但是你真正的想法又是另外一套。不思議的你就碰到那个境界你就会起来。我们这个欲界有种种的贪欲。譬如贪财、贪利、贪色，但是还是以贪色为根本。因为贪色的关系所以种种的欲跟着一起，他们是一干人。因为我有这样的前言，你看下面的不净观就比较容易懂。否则你就觉得很奇怪，为什么好好的要观这么难看的東西。

[二不净观善根发相。行者若于欲界“未到地定”，]你把未到地定圈起来，也就是说你真正要正行修不净观是要先得定。你即使没有得初禅，你也要得未到地定，然后在定中作观。为什么？因为定中心没有烦恼心是澄净的，而且夙昔的业习力影响很少。所以你容易观的成功。为什么一定要定中观呢？定中观我有一个比喻就好像物理学家作实验，应该说任何科学家都一样。他一定要有一个实验室室温 20 度，这个是正常的状况常温，等等常态的这种状况，而且无菌。在这个实验室里面去实验，那个产品容易成功。同样的你作观也是进行一个成品的实验，先要把内心变成一个正常的实验室，都要符合这个条件才容易作成功。所以要在定中作观。那如果不是定中可以作观吗？可以。这个就好像现在说散心念佛是可以，可是你打定主意就是散心念佛你永远也不会定心嘛。你念佛是决定要念到一心不乱，叫一心念佛才对不要散心念佛。说我一心念佛那最后能够达到一心。你如果散心念佛永远是散心。因为散心是 OK 的嘛。所以念到后来也是散心还是 OK 不会更

坏。可是你有打定主意说一心念佛，那就会一定得一心。不得一心我就不放弃这样才对。散心念佛就不需要了，那就很自由很自在东晃晃西晃晃阿弥陀佛……，然后就一直散乱下去也觉得没有什么过错，也没有什么损失，当然也没有什么得到。所以你既然念佛就要一心。你如果既然打坐就要求心一境性求得定。得定了以后即使没有得到正式的根本定也就是初禅，至少得到未到地定就是定前定。我把他称为相似的根本定。那个心也是相当的静定了，所以可以依那个定而起观。回头讲你如果只是散心作观，这跟散心念佛不一样。散心作观只是一种想法而已，说的比较直接一点就是自己安慰自己，或者是讲的更实在一点就是有点自己欺骗自己。因为散心根本观不起来。因为你那心水不定不澄净，心的静相不能显，所以你没办法观。所以不要说散心可以作观。散心的时候一定要先修数息观，或是其他的观法，然后令心入于定了以后再起观。你说如果我们散心不能入定的话，那是不是永远就不能修观了？也没有那么死板。也就说你散心的时候，你还是可以修这个善根熏习，接着修这个观也带动了摄心。因为修观确实能够摄心。所以你正式的修数息观没有摄心的好入定，但是也许你接着修观，因此就入定了也是可能的。[于此定中身心虚寂，忽然见他男女身死，]在这个定中他好像看到自己或是他人，男身或女身死掉了。[死已臃胀烂坏，虫脓流出，见白骨狼籍，其心悲喜，]这个就是不净观里面的九想观。九想观下面有解释我现在不讲。[厌患所爱，]厌患所爱的自身跟他身。自身将来也会死掉变成死尸，会烂掉、也会生虫，最后也会变成一堆白骨这样。[此为九想善根发相。]这就是往昔有修过

九想观，或者成就或者没成就，今生因为修止观就产生这个善根发相。这个善根发相，发相什么呢？其心悲喜厌患所爱，这八个字这是善根。厌患所爱的身跟这个世界，以前就这么贪爱，觉得我所贪爱的原来就是这些白骨、这些烂肉这样。没有什么值得好贪爱的。[或于静定之中，]或者在未到地定里面。[忽然见内身不净，]忽然见到自身里面的种种不净。[外身膨胀狼籍，自身白骨从头至足，]自身从头到脚都是白骨，所以这个就是白骨观。[节节相柱，见是事已，定心安隐，惊悟无常，]就悟到这个无常。就说我这个身很快也变成一堆白骨。[厌患五欲，不著我人，此是八背舍善根发相。]八背舍的意思是违背舍弃欲爱。因为违背舍弃欲爱所以就得解脱。所以八背舍又称为八解脱。[或于定心中，见于内身及外身，一切飞禽走兽、衣服饮食、屋舍山林，皆悉不净，此为大不净善根发相。]大不净善根发相就是十六特胜善根发相。这又是另外一种观法，观十六种条目。这些名目下面都会解释。这就是往昔曾经修十六特胜这样子的观行，现在再修不净观又在发起这个善根。因此就对欲界的欲爱色尘都不再贪爱。总而言之这些观法不管是九想观、白骨观、不净观、八背舍、八解脱、十六特胜，全都是叫我们离贪，转变我们的贪爱心。我们知道这个贪爱心不好都不要贪，可是你怎么转变它呢？你又问说为什么我学佛二十年三十年，怎么这个贪爱心也没有减少为什么？因为你只是知道，你不知道怎么样去转它。不只转变外表六识的想法，还要转变到七识、八识里面那些种子的想法。把那个种子贪爱心给转变了。看这个有多困难。因为这七识八识你看不到嘛你怎么转，所以只能用这些不净观来修。而且这些不净观

说老实话，如果不是印度人或是乃至说中国这些修行人的话，光看这些名目就看得很可怕。因为好好的人好好的生活，为什么要去想这些死尸、想烂掉、想生虫，那就是要转你八识田中的种子。叫你彻头彻尾整个想法都转变过来，就认为这个世间不可爱。如果这个世间你还有少少的觉得可爱、可乐，那你就会去追求爱、乐，就不得解脱了。解脱就是怎么不容易。所以你看如果是现在人的看法就说，你去好好的生活好好的人去想这些东西，那不是内心起一个很大的革命嘛。所以非得这样剧烈的革命没有办法转变你心里面那种贪爱。你光是自己这样看，你看不出这个意思。我当初学佛的时候他不讲其实意思我知道这样。你不要问我说我为什么知道。我就是知道。这不可思议就是这样子。你看看佛讲是这些不净观、九想观等等，乃至智者大师讲的《摩诃止观》、《小止观》，乃至宝静大师解释。但是跟我们现在众生的想法，好像有一段很不小的距离你接不上轨。我现在给你搭个桥接轨，所以你就理解为什么这样子。否则恐怕你会觉得奇怪，想想这种观法怕怕的。乃至有的说好恶心。但是就是让你知道说这世间其实就是这么恶心。只是我们故意把它回避掉。这世间本来就是污秽的、污浊的，我们心颠倒认为是好的。我举一个例子不是很适当但是也差不多，就好像维纳斯是那么美丽的女神，但是却是这么丑陋的女神。维纳斯都这样子了其他更不用说。我讲一个各位女众不要建议，文学里面有写女孩子从青春发动期以后，就开始把自己打扮得漂漂亮亮的作什么用？吸引男人注意希望人爱她。最后她一切的努力都是为了要嫁一个丈夫。现在改变了呢，现在有女强人不一定要嫁人。但是

历史以来都是这样子。你如果不深入研究历史、哲学、佛法，你看不透这些事情。你永远觉得女人妖娇美丽觉得很好。可是修行人来讲就觉得很不好。不过虽然这么说你如果是在家居士，你不要从今天起就把自己搞得邋邋遢遢的。你还是早上起来要梳头，穿适当庄严漂亮的衣服不要炫耀这样就好。令大家看见都很欢喜，一看就好像菩萨一样。菩萨是庄严的但是他不是奢华的。所以 183 页是大不净就是十六特胜的修法。

我们昨天讲到说悲剧明知要死，但是还是要活下去。那如果是菩萨修行，菩萨的悲剧是什么？就说明知众生很不可爱，但是也不能讨厌他。回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第九十九集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 12 月 19 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实

义

[九想：]九想观，是不净观里面的一种。[(1) 肿胀，(2) 青瘀，(3) 坏，(4) 血涂漫，(5) 脓烂，(6) 虫啖，(7) 散坏，(8) 骨想，(9) 烧想。此九想观上文已详说。]如果你要把九想观记得简单的话，胀、青、坏、血涂、脓、啖、散、骨、烧。

胀——就是观尸体，因为过了一段时间第一个现象就是肚子会胀起来。肚子会胀起来的原因就是因为人死掉以后不再呼吸，肚子里面五脏六腑开始分解、开始腐烂，所以产生废气。很多的废气生出来就把肚皮胀起来了。这是尸体的第一个现象。

青瘀——我们身体本来是肉色的，虽然每个人的颜色不太一样，但是通常比较干净。但是因为身体里面没有空气了，所以血液没有在循环，这个身体就开始发青→发紫→发黑。他这个是青瘀，但事实上是青、紫、黑。

坏——就是腐烂了，渐渐有点腐烂然后会出水。所以人死掉以后我们中国式的棺材它那个是密封的。所以在相当的时间，尤其的夏天要尽早的把他盖起来，以防他的血水露出来。

血涂漫——就是说皮肤已经烂了以后崩破。全身都崩破了血一塌糊涂到处都是。

脓烂——血出来了以后开始化脓就非常臭了。

虫啖——因为脓烂掉了就开始生虫。尸体生虫结果那个虫是反过来吃身体的肉。所以叫虫啖。这个啖就是虫吃身体的肉。

散坏——虫吃身体的肉吃到后来，虫把所有身体的肉、筋、韧带都吃

掉了。所以整个骨头就散掉了这就是散坏，整个支架都散了。因为那些能够维系住的筋肉还有肌肉全都被吃掉，所以就散掉了。

骨想——吃了干干净净以后那个虫也不见了，所以只剩下骨头。全身连肉都没有了。还有讲的更恐怖一点那个脑髓都被虫吃掉了。现在全身只剩下骨头。但是这个观想是想尸体不是在棺材里面，而是在荒郊野外野地里面。所以就变成一堆白骨。

烧想——接着在观想说忽然在野地里面树林间起了野火，然后就把骨头也都烧光了什么都没有。这就是烧想。最后就干干净净这样。那个尸体也不见了，也不知道是谁都没有了。这个想我们自己以外有一具尸体这个样子。这个是九想观。

[唯是观外不净，]这个九想观是观外面的不净。我上回提到现在再讲一次。为什么要观九想观乃至白骨观，为什么要观这样子恶心的相呢？因为要治无始无明的贪爱。我有曾经这样想就说众生都有贪爱，但是贪爱的对象有很多种。可是其它任何一种贪爱都可以改变，而且也会改变。唯有这个贪爱人身是不会变，而且几乎每个人都一样而且很强，因为那是生死根本。譬如说爱漂亮不见得每个人爱漂亮；譬如说爱穿好的衣服也不见得每个人都这样；爱钱有的人是很爱钱，但是有的人就没有那么爱钱。爱权利、爱势力、爱名、爱位这些都不一定。唯一共同的就是贪爱人身，贪爱人身是贪爱己身也贪爱他身。贪爱己身不用说了，贪爱他身通常就是指异性。这个是无始无明没有办法解释。他无始以来就是这样子的贪爱，所以称为无明贪爱。你没有办法说出任何原因或是理由，他就是这样贪爱。因为这个贪爱很强很强在



八识田中里面，所以无始贪爱颠倒想太强了。为了要治无始贪爱的颠倒想，所以要用这么强的九想来对治。孟子说：“若藥不瞑眩，厥疾不瘳（cho ū）”瘳就是愈，病好了叫愈。如果生病了药吃下去会有一些作用，甚至于有一些副作用，必须要有感觉病才会好。所谓的三分病吃五分药，或是三分病吃七分药这样子的意思。无始以来的贪爱颠倒想太强了，所以要用九想观或是白骨观这样的方式来治他。还有虽然表面上看来是很恶心，可是这也是事情的实相。最后我们这个身体终归要走到那一条路上去。但是我们一天混一天也都不会想到那里去。佛就看得很清楚就提醒我们，我们这个色身终归要变成那个样子。这个是唯识观外的不净九想观。[此中所明，]前面的前文里面所讲的。[是定中所发内身中之不净观善根相，]前面是观外身。这里是定中发的内身中之不净观善根相。这个就表示说这个修行者他前世曾经修过不净观，这个不净观就是指九想观，今世在修止观的时候就会勾起发出了往昔所修的善根。[此由宿世修过此九想之观，故今于止观中，忽发现九想不净观相。]今世虽然没有在修但是因为修止观，心静下来心水沉淀，水就透达八识里面，等于是所谓的回忆就浮上来。就有点像做梦梦境很多，都是八识田中里面发出来的。八识往昔做过很多好的事情今世在做梦时候它会发出来。或者是做过很坏的事情也会发出来。或是往昔碰过很恐怖的事情今世也会发出来。譬如说往昔常常被追着打，或是常被追杀，今世睡觉的时候前六识比较不动的时候，就有一点点类似好像你修禅定一样，修禅定前六识不现形，这个时候八识往昔沉积的记忆就会浮现。浮现的那些相我们就把它称为梦境。当然不见得

都是这样子，有时候也是白天日有所思夜有所梦。总而言之就是说你如果往昔经过很深的印象或是很大冲击、或是很大的快乐、或是很大的痛苦，在睡觉的时候由于前六识比较迟钝不现形，所以第八识就有机会出来。

顺便讲一下第八识里面所含藏沉积的记忆，往昔所常修、常行的东西，因为他已经作了很多多修多习，所以沉积在里面，今世会浮现乃至于是不一定是梦中。因为你修习的太多了。所以今世很快又在浮现。譬如说莫扎特他六岁就可以拉小提琴，七岁就会写谱，这就是往昔的业力。那些天才大诗人等等那都是往昔的事情。像我有弟子他是个鼓王，他不只是会打鼓，他跟我讲说小时候他爸爸自己买了一个吉他弹，他也拿来玩一玩，后来他爸爸就帮他买一支，他没有教只是他爸爸跟他讲说，这线是怎么样那线怎么样然后他就会弹了。也就是弹那个古典式吉他。各种乐器他就是自己摸一摸就会。我有同学高中的时候他也去学热门吉他，他去补习了三个月弹的也不是很好。所以人的差别就是这么大了。这个就是往昔的业力没有办法。所以往昔所修沉积在心田里面，所修的白骨观或是九想观，虽然今世没有再修九想观，当然往昔是修得很好了。今世由于修止观就再把它勾起来。这个就是前面论文的前半段。

[又如行人，]加一个又字。就是九想观接着讲下面的八背舍。[或于静坐禅定之中，忽然见内身不净，观见自身白骨，]这个是观自身的白骨。你如果说这是所谓的观，你要把他说是想象也可以。你想象自身整个都是白骨。[从头至足，四肢百骨，节节相柱，行者见是事已，忽然惊

觉悟无常，当知凡夫众生，旷劫沉沦，皆由妄想颠倒，诸法本自无常而计常，]一切法本来是无常的，但是我们却把它计为常。[非乐计乐，]计的意思妄认。因为这个计就是认定，但是这个认定是虚妄的错误的所以是妄认。本来不是快乐的我们都妄认他是快乐的。[非我计我，非净计净，因颠倒故，不能脱离生死，超出轮回。]因为心颠倒、想颠倒，所以就没办法脱离生死轮回。[今于定中，惊悟无常，心心厌患五欲之境，不执人我之相，此是背舍善根发相。]现在在这个定中就很清楚的能够觉到无常。我在这里强调一下，佛法这个一切的修行乃至智慧，这个心一定要定、一定要清净、一定要专一。如果不是很定的话，跟佛法这个法好像隔了一层毛玻璃，看就有点看得到可是一点也不清楚。然后要抓痒更加抓不到，所以不是隔靴搔痒，靴子还好到底还软一点，毛玻璃你一抓也没声音。譬如说前些日子日本高野山的人到台北别院去修法，我去了接着又吃晚餐，回来以后心就比较浮，而且就比较不定，所以看东西、注解、翻译就会有一些杂乱的杂想，它就自然的浮出来。虽然不妨碍做事情，但是它自然就浮出来你就是没有办法很清清静静这样。这个只是说还是在台北。如果出国了以后回来那心就比较乱了。那要稍微休息一下下，让他沉淀一下静坐一下才有办法。否则的话就是好像虽然没有到隔靴搔痒，但是就是比较没有办法那么契入。心很乱的时候你眼睛瞪得大大的看着经文，看了半天还是那一行上，看了半天不懂它是什么意思。心就是要清净、要定。所以也不只是说是佛经，你读任何书也都是一样，更何况是佛经。读任何书你如果心很乱的话，你根本也看不进去。[背舍即八背舍，亦名

八解脱。]八背舍就是八解脱。[背谓违背，]违背贪爱的染法。[舍即弃舍。]弃舍世间的贪染。背染舍贪叫背舍。背染舍贪就不被贪染所系缚了所以就解脱了。总共有八种方法所以叫八背舍。[大智度论云：背此净洁五欲，]净洁五欲总共是反话。五欲我们认为洁净的是好的，所以才会去贪这个五欲。现在就是要放过来违背这个五欲。[舍弃著心，]著就是贪。所以舍弃这个贪心。背指背外，外面的染法。舍是指舍内，里面的贪心。[故名背舍。]所以就是外背尘染，内舍贪心。你看看你们很幸福，我以前自己在学这个的时候，就看很多的字典，或是大智度论看的也是模模糊糊的。因为这个词都很怪。我现在这样讲就很清楚了。外背尘染，内舍贪心名为背舍。所以这是一定要内外都作才行。因为这一切法是内外根尘起来的。所以外面的尘也要背，内里面贪爱的识心也要舍。[若修此观，能发无漏智慧，]为什么称无漏呢？因为贪爱跟尘染是有漏。你背舍了贪爱跟尘染，当然就转有漏为无漏。背舍的舍就好像说弃如敝屣，就是丢掉坏的鞋子。但是不见得不一定我在美国运动鞋开口笑了，我用强力胶把它黏一黏或是继续穿。我最近有两双拖鞋有一个是前面变成开口笑，另外一双变成后面开口笑，我今天也是用胶把它黏一黏也可以用。敝屣不一定会弃掉，所以弃如敝屣也就不见得。敝屣黏一黏继续贪爱。所以我与那两双拖鞋就没有解脱。若修此观，能发无漏智慧。因为舍有漏的贪爱跟尘染，所以就变成无漏。如果没有有漏的话那就是无漏很简单嘛。[断三界见思惑尽，]因为成无漏智慧就可以断三界的见思惑。[证罗汉果，即名八解脱也。]什么是八解脱这个又是非常非常专业的，我准备让你们都能够了解。

要不然初学的人看了真是一愣一愣的。[八背者：（一）内有色相（想）外观色解脱，]这里宝静大师漏了解脱两个字。在相的旁边写一个想字，一般都是写内有色想外观色解脱，这是第一个背舍。什么意思呢？内就是我们内身或是内心，内心里面仍然存有色想。这个是指在定中，不是我们平常人散乱心。因为要修八背舍，在定中就观见自己内心中还有色想之贪。心里面还会贪那个色相。色想的意思就是色相之想的贪。这个时候就外观不净观之色。就是九想观的青瘀、烂坏、血脓这些相。因为在定中自己可以很明显的知道自己，内心中还有贪爱色相的想。为除此贪所以观外面不净青瘀等色，因此使贪不起。所以称为解脱。

这个是整理过让大家比较容易了解的文句，因为你如果去查字典的话不是这个样子。一、行者于定中观之自己内身仍有色想之贪，为除此贪心，作不净观而观外面的不净青瘀、脓烂等等这些不净色，使自己的贪心不再起，名为解脱。所以第一步的解脱是由外治内，由外面的不净色来治内心的贪。为什么？第一步就是因为内心为什么会贪，内心贪就是贪外色。为什么会贪外色？就是因为认为那个外色是美的、美好的、是可乐的、是可欲的。所以内心才会生出贪心，是贪外色。所以现在就先不去对付内心，就对付外面，就观外色的不净观。自己无始以来认为那个外色是美好的，现在要把它想成说，而且觉知说那个不是美好的，那不是可乐的，那不是清净的，那不是可欲的，因为就不再欲求外面那个色。因为你如果知道外面那个色是不净的、是染污的、是丑陋的，你怎么会去贪爱它。所以就作外色的不净观，内心

就不再喜欢它了。因此就止息了。我现在讲一个小小的故事，美国有一个女众弟子，她发现自己欲心强，我曾经那白骨观的白骨然后她请了一张，因为人家送的我有好几张，她回去她就观了一下，结果发现就说她就比较不那么贪爱了。我下次去把那张白骨观带回来给大家看一看，真的是很有效。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第一百集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 12 月 19 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

刚刚讲内有色想外观色解脱，行者在定中见到自己内身，也就心中仍然有对外色的贪爱之想。所以就修外不净观。因为知道自己内心，见到自己内心还有对外色的贪着。为了要去掉对外色的贪着，所以就籍

著修外面的不净观。所谓修外面不净观也就是说修外面的一具死尸了。而不是说观自身的不净。因为这是观外色不净，而不是观自身不净。籍著观外色不净而就违背了，就相反方向，就被外色清净可爱之妄计。为什么会贪爱外色？因为计外色为清净可爱所以才会贪爱。现在观它不清净是染污的，所以就转妄计的之想，把它转成不是可爱的。因此才能够舍。因此才借着这个对外面想法的改变，而转变自己内心的贪爱。所以不是直接转自己内心的贪爱。而是观外色不清净、染污、不可爱。这是一种间接的手段。因此就得和解脱，解脱什么？解脱对外色的贪爱心。这个解脱是指这个。所以所谓的解脱还是解脱自心里面的贪爱，把自心里面的贪爱把它解掉了把它脱掉了，就好像脱一件衣服一样脱掉了。所以称为解脱。

我们看一下宝静大师这里[谓先观自（外）身烂坏不净，]这应该是外身不是自身。先观外身，你在自的旁边写一个外。你看他这个标题内有色想外观色，所以外观色就是观外色。[无一可乐，更想皮肉脱落，但见白骨有八色光明，故云内有色相。]这个跟一般的解释就不太一样。八色光明者这个就跳过去好了。[八色光明者，观内身白骨八色，见地色如黄白净地，见水如渊中澄清，火如烟薪清净火，风如无尘清净风，青如金精山，黄如薝卜花，赤如春朝霞，白如珂雪。虽观内色，而欲界贪欲难断，故复观他人之色，亦九想不净，如是深生厌恶，以求断除，故云外观色，此第一背舍，住在初禅，离生喜乐定。]

所以宝静大师讲的这边你看一看参考参考。

[（二）内无色相（想）外观色解脱，]在外观色后面加一个解脱。这

个都漏掉解脱两个字。本来第一项是内还有色想之贪，然后外观色。经过第一个步骤结果就除掉心内的贪心。接着观外不净，因为这个是在定中观，所以他威力就强。借着观外色内心这个贪心就去掉了。第二步就变成内无色相是旁边写一个想字，应该是想才对。内无色想的意思就是你不会去想色，不想就是不贪。内无色想你把它解释的圆融就是说内无色相之贪想。经过第一个观以后到第二观的时候，内心已经除掉贪爱。所以内心无色相的贪爱外观色解脱。第二个就说内身虽然已经无色想之贪，但是为了要使这个无贪更加坚固，所以在继续作不净观。是这个贪心更加不会起，确定不起。所以进一步解脱。二、经过第一观之后此时内身虽已无色想之贪，这时候内身已无色想之贪了，但是为了令这个无贪，无贪是个善根，更加坚固，因此就继续作外不净观。再继续作外不净观那就令贪在内心里面确定不起。所以内心解脱了这个贪称为解脱。这个所谓的解脱都是解脱贪。这个是依二禅而起缘初禅的色。第一个内有色想外观色解脱，是依初禅观欲界色，就是在初禅定的时候缘欲界色。第二个是在二禅的时候缘初禅的色。[谓行人入二禅，已灭内身白骨之色相，而又为欲界贪欲难断，犹观外不净色相故，外观色也，此中功夫，位在二禅，定生喜乐定。]

[（三）观净背舍，身作证，]一般在加一个具足住。完全的名字应该是净背舍，身作证具足住。这个名词也都是很难懂。净就是净色。在净字前面写一个观，观净色。背舍就是背舍五欲贪心。身作证就是证得清净的妙乐。三、净背舍，身作证具足住。[净即缘于净相也，谓于第二背舍后，除却外色不净之相，但于定中，练习八色光明，]净背



舍的净就是观净色，前面两个观都是观不净色不净观嘛。但是净背舍是观净色。净色就是在定中不作不净观，只观八种色的光明。[清净皎洁，犹如妙宝之色，]观清净的色。前面修不净观除贪心。现在修观妙宝色清净色，连清净色也不起贪心这样这就难了。比如说你观净土的庄严，但心不起贪心这就很难。如果你要作净土庄严观的话，应该是先作过不净观令心没有贪心，然后在作清净观，观清净庄严之色。观净色而不生贪，所以这个观就比较殊胜转为更加殊胜了，证得这样子观清净色而不生贪就得解脱。就解脱于贪妙色，解脱于贪真正的好色。这个解脱是在你的身中。这个解脱变成以唯识来讲它是有一个东西，它是有一个解脱体。这个解脱体在你的身中，所以叫做身作证。这个身作证《阿含经》里面、小乘里面，或是唯识学里面常常会讲到身作证。身作证的意思就好像我们受戒有戒体，那个也叫身作证。因为得戒体得就是证。得了戒体所以身作证。现在得妙色观解脱，所以有这个解脱体在身里面叫身作证。现在解释这个具足，这一个解脱体在身中具足圆满，因此就能够住在这个解脱定、背舍定中。背舍就是解脱了，所以称为具足住。这个住是住在净解脱的定中，或是净背舍定。因为住在这个净背舍的定，所以就不会失去净背舍的境界。以下宝静大师的释文你们就看一看参考一下。[故言净背舍。心既明净，乐渐增长，遍满身中，悉皆悦怡，又言身作证，此第三背舍，位于三（四）禅，离喜妙乐定中。]在位于三禅的旁边写一个四，应该是四禅。[（四）虚空处背舍，]通常是称为空无边处解脱，或是背舍。因为前面是四禅的境界。但它只有三个，为什么只有三个？因为净背

舍是四禅的境界。第一个是初禅，第二个是二禅，第三个是三禅。但是三禅是不可以的，因为三禅太乐了所以不能拿来作修背舍的依据。三禅本身太乐了你在修背舍修解脱没有办法，因为他光是享受三禅乐都已经来不及了。三禅乐是三界最乐的一个境界。没有任何一个境界的乐超过三禅，三禅乐最乐。所以三禅不能拿来修解脱。净背舍应该是四禅为什么？舍念清净地。所以是净背舍。初禅到四禅就修前面三个背舍，但三禅不能修，只有四禅修净背舍。初禅、二禅修不净背舍，四禅修净背舍。初禅、二禅、三禅、四禅接着就是空无边处定，识无边处定。所以第四个背舍就是空无边处背舍，就空无边处解脱。[谓行人于欲界初二背舍后，却去内外，及外身一切不净之色，尚余八种净色，悉依心住，若心舍色，色即谢灭，一心缘空，与空相应，即入空无边处定，故云虚空处背舍，此种背舍，位在四禅，舍念清净定中。]

[（五）识无边处背舍（解脱），谓行人若舍虚空，一心缘识，入定时，即观此定，依五阴等，悉皆无常，苦空无我，虚诳不实，心生厌离，而不爱著，故云识处背舍。（六）无所有处背舍（解脱），谓行人若舍识处，一心缘一切法，皆无所有处，入定时，而观此定，依五阴等，亦复不生爱著，故名无所有。]

[（七）非有想非无（非）想处背舍（解脱），]把有字圈起来。在非无旁边写一个非字，非想非非想处解脱一般是这样子。所以识空定也就修解脱。四、五、六、七是识空定。五、六、七是依四、五色定起来的。各于所得之定观苦、空、无常、无我而生厌心弃舍之。所以称为解脱。但是这个解脱事实上不是究竟解脱。这个都是依照通教的解脱。

真正的究竟解脱当然是要如来的解脱才是究竟解脱。[行人舍于无所有处，一心缘非有想非无想，以是了知一切非想非无想。]

[（八）灭受想处背舍，]通常是叫灭受想定身作证具足住。灭受想定我们在别的地方有讲的很清楚。灭了受欲跟想欲这个定，等于是所谓的灭尽。身作证这个灭尽的解脱体知道自己在身中就叫身作证。而且具足圆满住于此灭尽定称为具足住。住就是不动能够住在里面不动具足圆满。[受即领纳，想谓思想，即五阴中受想二心所也，谓行者厌患此心，欲入定休息，故舍灭受想诸心，是名灭受想背舍。]

[因行人宿世修过此背舍，]就是修过这一个解脱。八解脱的第八解脱。[故于止观中，开发背舍善根之相，或于定心之中，见自内身，及其他人之身，并见空中之飞禽，陆行之走兽，衣服卧具，饮食汤药，山林树木，房舍屋宅，总之内而根身，外而器界，皆悉不净，此为大不净观善根发相也。“大不净观”即是“八胜处”，]大不净观也就是八胜处。一般都称为八胜处。智者大师把它称为大不净观。[即修八背舍后，]也就说在修上面八个背舍就是八解脱以后。[观心纯熟，]所修的观在心中很纯熟。[转变自在，若净、不净等色，随意能破贪心也，故名胜处。]不净色能够破贪心，也就说对不净色不生贪，对净色也不生贪都很自在。因此就很殊胜所以称为八胜处。这是另外一种观法。[八胜处者，即八色光明也。]这又是另外一个很专业的观法。

[（一）内有色相外观色少。]第一个一般是这样子，内有色想，观外色少胜处。内有色想的意思还是说跟前面一样，内有色相之贪想。就说内心仍有对色之贪想。因为在观想法这一道还没有增长。如果观多

色的话，恐怕就很难摄持。所以就观外色少，为了除内心色想的贪色。接着观色处的少分，才能够制止而灭欲贪。这个时候就是比刚刚的八解脱更进一步。虽然八解脱已经解脱完了，但是还是有微少的贪在里面。所以现在就不观不净。观清净的色，知道内心里面对清净色还是有一点点贪想。所以就在外面观一些少少的妙色，渐渐就除对这个妙色的贪，这是第一步。

[（二）内有色相外观色多。]第二个就内有色想，观外色多胜处。本来只能观外面少的一些色除内心贪。第二步的时候内心贪已经又更少了几乎是没有了。所以可以观外面比较更多的色也不起贪。第一个、第二个都是内有色想，就内心还有色想观外色少。第二个是观外色多。

[（三）内无色相外观色少。]内无色想，观外色少胜处。内心已经没有贪爱色想了，仍然观这个少色也不起贪。

[（四）内无色相外观色多。]内无色想，观外色多胜处。也不起色想，就更坚固这样。这样就四个了。底下就都是内无色想。如来法有时候你会觉得有点奇怪，我解释了你就不奇怪了。第四个就已经是内无色想了。

[加于五青六黄七赤八白，]第五个、内无色想观外色青胜处。意思就是内心已经没有对色相已经没有贪，这个色是色相也是颜色，观外色都是青的。为什么要观外色都是青？我们不是讲说他人生是有色彩的，他的人生是黑白的。佛就是让我们自己观想，把这个外界观成一个颜色。如果一个颜色就一点也不吸引人，就一个颜色而已。所以就观一切世间都是青色。人也是青的、男的也是青的、女的也是青的、眼睛

是青的、头发也是青的、嘴巴也是青的，全身都是青的，穿的衣服也是青的。那就没什么可爱了，也不能令人感动。因为这样子所以就更加的不贪爱外色。然后观外色全都是青的以后，这是第五胜处。第六胜处就观一切外色都是黄色，所以外色也都不可爱。第七观一切外色都是红色。第八就观一切外色都是白色。青、黄、赤、白这都能够自在观的话，这就表示说你对外界看你怎么想。你把他想成大家都是红色的，你说可不可爱？这一点不可爱。这个就是八胜处，就更加的更进一步的能够得解脱。不过这个解脱你看还是要依禅定，要在定中作观。你如果没有入定的话那只是文字言说而已，就是一个知识。不过话说回来这个知识可不是那么容易得到。你看现在是什么时代，是E时代了，我们现在还在研究这个东西。而且能够把他搞清楚，能够了解就已经很不简单了。所以你有这个知识，然后也帮助你修行。现在知道这些事情就更加知道说，所谓的禅定是什么。也更加知道所谓的解脱是什么。而且更加知道说禅定是为了什么？禅定就是为解脱。可是禅定本身不是解脱。禅定只是很定而已。禅定里面就是定，定里面作观以后依这些观，这些观都是妙观，观了以后破你的贪爱，因此就破烦恼。那就断烦恼所以得解脱。这就是最高的智慧。今天就讲到八胜处。回头讲一下八背舍就是八解脱。八胜处是要比八背舍更进一步的解脱。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第一百零一集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 12 月 26 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

我们上次讲到八胜处就是大不净观。也就是在修八背舍就是八解脱之后，因为观心纯熟转变自在。看释文[即修八背舍后，观心纯熟，转变自在，若净、不净等色，]不管是清净的或是不清净的色。[随意能破贪心也，]你在观净色的时候也能破贪，观不净色也能破贪。[故名胜处。]因为这一个观法这么殊胜所以称为胜处。因为前面都是观不净色。这个八胜处就是要观净色。所以对不净的色当然是比较容易不生贪。可是观清净美妙的色也能够不生贪，这就很困难。所以这个就是这个八胜处优胜的地方，难得的地方。即使清净美妙之色也能不生贪，也能破那个贪。而且因为之前都是观不净的，所以心里面能够生起不贪这个心所。五位百法善法里面有不贪这个心所。为什么要修不净观呢？修不净观就是让我们心里面产生对色的不贪，产生这个不贪心所。因

为这个不贪心所我们众生通常都是没有。我们众生有的就是贪心所，而不是不贪心所。所以心里面就是贪的。现在就是为了修行，然后令他产生对于外色有不贪的心所生起来。因为不贪所以就不会被外色所吸引、所系缚。因为吸引了以后你贪爱被系缚就被绑住了，所以就堕入轮回。为了要解脱于色的系缚，所以要观色不清净。对于色给它从新来一个定义。原来我们众生都以为色认为是美好、是可得、是可乐的。可得就是值得追求的意思。我们潜意识里面都觉得色是这样子的情况，色就是美好、可得、可乐。那现在观不净，第一个就是把它观成不是美好的，它是很丑陋的、不美的。另外九想观里面青、胀、坏、脓、血途、整个骨节都散乱等等，这些都是很不好看的样子。就让你知道说这一切色终归于这个样子。所以你不要等到那一天来的时候，你才看到它最终会变成这样子。不要让你说你修行人要见到棺材才落泪。不需要等到见到棺材才落泪，你没有见到棺材就知道人会死了。而且常常把无常摆在心里面。而且无常来的时候所有在怎么美妙之色也都变成很不好看、很不可乐。因此你就舍了贪心主要是这个。舍了贪心就生出不贪的心所。因为不贪所以你不为外色所动。你不说心不动嘛，这个不动不是那么容易的。你必须要有不贪心所才不为外色所动。因为不为外色所动，所以你就不会被它缠缚，不会被它系缚。这个外色我们经由不净观转变，我们无始以来对它颠倒的看法，也就是说认为它是美妙的。已经转了以后就不贪了，不贪以后接着因为有不贪心所的关系，但是这个强度还不够强，对于不美妙的色，不清净的色你可以不贪。可是如果真正是美妙的色那你还能不贪吗？所以接下

来修八胜处就是这个。八胜处是观净色，前面的是观不净色。所以说若净、不净等色，都随意能破。随意的意思就是随你自己的心意。这个随意不是随便，是随你的心意，也就说你想要破它就破了，叫做随意能破。所以称为胜处。八胜处也就是八色光明。八色光明通常是指宝物的色清净洁白，乃至有种种美妙的色。

这章解释过了第一、内有色贪之想而观外色少胜处。第二、内有色贪之想观外色多胜处。第三、内无色想观外色少胜处。先从心里面对色有贪的这个想法。前面两个是有贪。第三个就变成内心已经没有贪。所以就观外面的外色稍微观一些，不是观很多。第四、内心也是无贪，然后观外色多的胜处。接着五、六、七、八内心已经没有贪心。观外面所有的东西一切景物全都是变成青色，外色青胜处。青黄赤白就观这个一切外界全都是变成一个颜色。这一个颜色比黑白还惨。因为黑白还两个颜色。你说我的人生变成黑白的还是两个颜色。如果说我的人生就是一个青色，整个都是青的很难看。你看美女也变成青色的，俊男也变成青色的，那样一点都不好看，每一个人都跟树一样的颜色。这个好看吗你看了会不会心动？应该就不会心动了。就好像变成有点像外太空来的人一样。每个人都青青的，外面整个都是青的，不只是人青，房子也是青、猪狗也都是青色的。所有动物也都是青色的。观了以后当然对整个世界就更加不贪爱了。青色观完了观黄色，所有的有情无情都是黄色的。当然也是不漂亮。接着在观赤色，这一切世间全都是红色的。把青黄赤白四个主要的色都观了。最后观白色，所有的有情无情全都是白色的，因此就对整个外界的贪爱就都舍了。以上



八个都是以无贪善根为他的自体性。前四种就是内有色想外观色少，一直到内无色想外观色多，都是依初禅跟二禅修的。后四个就是修青黄赤白的时候，是依第四禅。《俱舍论》上面有一句话说，“前修八解脱唯能弃背，后修胜处能制所缘。”《俱舍论》是讲法相的，是世亲菩萨的大作。前面修八解脱只能够弃背而已。后面修八胜处能够胜过所缘的青黄赤白，或是色相的多少。随所乐观你想要观什么你就观什么，但是都不会起惑，惑就是烦恼，就是不会起贪心就对了。所以比较一下就说八解脱他只能够次第的弃背，一直到舍贪心为止。但是不起贪心还不能自在。八胜处的时候就能制所缘，令烦恼终不起。所以制伏对境得自在。对境不管对清净色或是不净色，都能够自在的不起贪心。这个自在就是绝对不起贪心才叫自在。你有时候还会起来就是于法还不自在。于什么法呢？于不贪法，于无贪心法。你修八胜处就能够对于“无贪”法得自在。这个自在我把它翻成英文 Mastery，这个 Mastery 就是精通而且精通到做主。Master 是主人。我们讲过乔陈如那个主空客尘。Master 就是主，能够做得了主所以自在。你做不了主就不自在。我们对这五蕴身做不了主所以不自在。所以他自在，我们不自在。为什么他自在？因为他想病的时候就病了。他要死的时候就死了。他要死的时候你不死也不行。他要病的时候你想不病也不行。所以他自在，你不自在。如果你得自在的话，那就生死都能够操控那就得自在。修八胜处你就得于无贪法得自在，你能掌控。我要令他在任何境界都不生贪心，都不为一切外色所动，那个时候就自在。所以孟子说“我四十而不动”就说他四十岁的时候就达到不动心的地步了。他的不动当

然跟释迦佛所说的不动是不一样的，同样的词但是这个内涵不一样。据我的想法就是说孟夫子他能够不动，大概是指对于这些权势乃至于是说名利他比较不动这样的。他不是讲说“贫贱不能移，富贵不能淫，威武不能屈，此之谓大丈夫。”他所谓的不动大概就是这样子。但是对于生老病死他能不动吗？恐怕没办法。当然他也没有讲到女色，女色他能不动吗？不知道。所以他所说的不动跟佛法的不动同样的名词，但是很不相像的。佛法里面对于一切境都心不动就称为自在。

[一一若好若丑，]丑就是不好看不漂亮。好就是好色。[是名胜知胜见，故名大不净。]这个观叫大不净观。大不净观的意思也就说他涵盖的范围最大。[所以须修九想、背舍、胜处等观者，盖凡夫众生，]盖就是因为的意思。[六识妄心，于顺境上，起种种贪爱，引取无厌，]顺境的意思就是对于你心的心意是觉得好受的。那么叫做顺境。[所谓汝爱我心，我怜汝色，恩爱绸缪，百千万劫，常在轮回，无有了期，]依佛法讲这爱情是最难对付的了。因为众生都贪爱身也贪爱心，因此就堕入轮回。[故如来大慈，教修不净观对治，]当然你在观不净观，你不见得把你老公或老婆观成那么难看。但是你只要作不净观，你自然就比较不会贪爱了。[良以众生贪欲不一，谓有外贪，内外贪，遍一切处贪之别，]贪有内贪、外贪、内外贪、遍一切处贪。[若外贪男女身分，互相爱著，用九想观对治。若于己身、他身而贪爱，用八背舍对治。若遍一切处贪，资生五尘等物，用大不净观对治之。]也就是八胜处来对治。[以其宿世修此三种不净观故，于止观中，]因此你今世在修止观的时候。[有如是大小不净观善根发相。]就有这些大小不净观等善根开

发出来。以上把不净观乃至八背舍八胜处作一个总结就得到两个字：1、想。2、人。想是指什么？就是说我们众生一切业都是这个想在作怪。这个想从凡夫的胡思乱想种种妄想，乃至有智慧人伟大的思想都是想。但是这个世间不管你表面上多么冠冕堂皇的思想，其实都还是文字言说妄想。所以众生造一切业，在这个世间有千万种人造千万种业，但是都是因为想。这些想不管你有多种，总而言之就是《楞严经》里面讲的销我亿劫颠倒想。这世间整个全都是颠倒想。可是麻烦的问题在哪里？是自己颠倒的时候不知道自己颠倒，还以为自己很了不起很伟大。举一个例子讲我以前不是说我喜欢看书，然后我就发心也不想说出名、赚大钱等等，我就想当哲学家，这就是我的理想。我前面二三十年都是朝着这个理想在前进，所有一切的努力全都是为了这个所谓的理想。不过那个理想到后来看来就只是妄想。虽然不见得是空想，因为我有实际在作看了很多的书。不过那个也没有白看就是了。到后来看佛法的时候才知道说，天上天下无如佛。一切世间都没有能够跟佛法比的。世间所有我尽见，一切无有如佛者。我研习了东西方古今的文学、哲学，各种学问都探索了一下，突然想要追寻一个目标，乃至所谓的追求真理，可是好像每一家都不错都很好，要不然真理在哪里也不晓得，一直到学了佛就把这些事情全都看透了都看通了。以前看哲学史，看很多各各哲学家他的观念、思想，真的各有所长，然后你不知所从觉得好像都不错。这好有一比就好像一个青春发动期十七岁的小毛头，看到异性就觉得都很好一样。所以我追求学问也是这样子。也不知道是那一个好，可是一学了佛以后这些都不

好，没有什么值得好追求的。里面都有很多的错误，可是以前都看不出来。即使你里面都看得懂，而且有些也很相应，但是完全都看不出它们有那些错误在里面。学了佛以后——都很清楚，不管他再大的哲学家都一样。像康德、苏格拉底、亚里士多德，乃至中国的诸子百家，以佛法的眼睛一看，不方便说那个法眼，一看千奇百怪的这些想法多半都是妄想。所以就是由于想而造就了种种不同的众生。所以这个是想或是妄想。但是为了要治这个不正确的颠倒想种种无始妄想，所以必须要用很强烈的手段叫做不净观，才能够把无始的妄想业习给转过来这是一点。另外一点所有的不净观都是以人为主，人什么？贪人。我们佛法讲说贪、嗔、痴，最难的就是这个贪。你贪如果搞定了嗔、痴就没了。可是这贪里面有很多种贪，贪内、贪外等等。但是最困难最困难还是贪人。贪人也是包括两个：贪身跟贪心。这个心就是情。你对另外一个人不一定是男女之间，你贪他的身也贪他的心。这个男女之间当然不用说了。男女之间你贪他的身，心你更贪。为什么？因为你要他完全属于我的。他心里面完全都是我，他心里面就只爱我一个人。一定要这样子。不是这样子的话，那对我是一大伤害。乃至现在如果发心说他心里面除了我还有别人，那我就把他给杀了。甚至于把他心里面另外那个人给杀了，这样我才能够称心快意。所以贪他的身，他的身是属于我，既然是贪就一定要取拥有。所以贪他的身要拥有他的身，也贪他的心一定要他对我，至少至少跟我爱他一样的爱我这样才行。不过通常比较合算一点，你爱我应该比我爱你要多一点才行。所以不是有歌说问你爱我有几分，你怎么量吗？虽然是人但

是第一个还是想，这些都是贪人之想。这个是讲男女之间。即使是父亲对儿子或是母亲对孩子也是一样，贪他的身认为他是我所生，所以是属于我所有。希望天天都看到他，希望他一直都在我身边。如果他有一天忽然长大了要结婚了，这个父亲或是母亲就开始抓狂，感情就拉警报了。那个心也是一样，父母也会贪孩子的心，希望孩子对他好。所以这就是情，贪身又贪他的情。因为孩子如果常在你旁边，可是他对你感情并不深那也没有什么大用，不过总是比远离我要好。所以一切众生堕于生死轮回主要就是这两个：想心以及贪人之心。

现在我们就来看这个白骨观，这个白骨观是一切不净观里面的基础或是根本。这个已经够吓人了。其实观这个就已经很好了。我会把这白骨观的图拿去扫描，然后放在网站上，想要制作列印的人可以下载。我为了要讲白骨观，我这《本禅之甘露》本来是英文讲的，现在翻译出来。我们看第八章 69 页不净观之三——白骨观，我就照着讲一次。“白骨观也是一种不净观，它主要是用来对治贪欲以及妄想分别这两种心病的禅观法门。

修白骨观时，行者结跏趺坐，”也就是你要修这么深的观通常是要双盘。而且这里智者大师讲说，至少要入欲界的未到地定，然后才开始起观。所以不是散乱可以观的好的了。但是我这里作一个解释。你观白骨观或是不净观，或是任何这种观法，你虽然没有得定然后就修这个观，但是心要比较稳定要比较清静一点的时候去观他。你静坐一阵子以后，先修数息然后在作白骨观。我这么说即使你没有得定你修这个观，而且这观行也不一定成就，但是依经上讲你光是看着那个白骨想一想暂

作是念，就是很短的时间稍微这样子作这个是念要修不净观，功德不少。而且甚至于你有这样的因缘，有这样子的作意，有这样子的发心，这个八识田中里面就会有深远的善根在里面。所以你一定要观行成就它才会有作用。你暂作是念就会有很大功德在里面。更何况你常常的修它，也就常常熏习，这个所谓的一切在佛法中的修行功不唐捐。它一定都注入你的八识田心里面去了。而且冥冥之中常常会产生作用。那你常常很努力的然后不废弃，锲而不舍的去修它，即使今世真的没有成功，没有观行成就，可是依智者大师论文里面讲，因为你往昔有修不净观，因为这些东西已经落到你八识田心里面变成种子了，你来世如果再修止观稍微有点成就的时候，你今世所修的不净观它就会发出来。我们现在不是讲善根发相嘛，它就会发出来。那个种子在来世就会发芽。因为已经种下去了。所以今世种了种子，但是来不及收获来不及结果，但是来世一定会发芽抽枝。所以不要斤斤计较说我今世有没有真正的成就。即使没有真正成就，你只是真正的作它，那么就是种了这个善根种子。所以功不唐捐。来世必当收获。依经文以及依智者大师所教识的就是这样子。即使你今世没有真正的成就，但是一定灭了你不少的烦恼习。你这样子作了是念熏习，就是在转你自己的思想、念头。思想、念头那就是你的业，就是转你的业。所以修行不是那么浅的。不是说你就是可以一眼望见，它是有多少成效。你没有办法这样子算。所以以这样子的发心作意你去修行。我这个写出来你也可以照这样子去修，因为这个讲的很清楚，而我这个写的我是把它讲成白话文。事实上我是根据龙树菩萨《大智度论》里面讲的。我把

它写成大家都能够看得懂这样。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

### 【天台小止观】讲解

## 第一百零二集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2011 年 12 月 26 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

《禅之甘露》“修白骨观时，行者结跏趺坐，”通常是指双盘，你实在没有办法双盘单盘也行。除了双盘、单盘以外其它效果都不好。“观想自己左脚（或右脚）上的大拇趾，”左大拇指或右大拇指。“皮肉渐渐消失，最后只剩下骨头露出。继而观想这块骨头越变越白，好像漂白了似的。接着观想这只脚的五个脚趾都以同样方式变成了白骨。然后，整只左脚变成仅存白骨，最后连左小腿、左大腿也都变为白骨——现在整条左腿都成了白骨。”所以就一步一步慢慢观上去就对了，从大

指头开始观起。这个所谓的观当然就是观想，也就是想象的了。

“行者继续观想右腿也与左腿一样，以相同的程序变为白骨。再继续观自己的躯干变成白骨，且观其中脊椎、肋骨、锁骨等尽皆鲜白、历历在目。接着，行者复观自己的手、腕、肘、以及整只手臂，也都相继变成白骨。接下去，行者应观自身颈子变成白骨，然后整个头颅变成白骷髅——而且所有头中物，如眼睛、耳朵、鼻子、嘴唇、舌头、面颊、头发等全都不见了。”因为只剩下白骷髅。“如是观了，行者明见自己全身成了一具骨人，根根骨头洁净如白雪，而且行者不论睁眼闭眼，自身为骨人之相清晰可见、如对目前，这是白骨观第一阶段观想成功的境。”

“在第二阶段里，行者不但观想自身成了骨人，并且进而观家中之人或道场中所有的人，也如同自己所经历的过程一般，一一变为骨人。进一步观想附近的邻居亦一家接着一家，家家都成了骨人。又观想街上所有的行人皆变成骨人，然后这整个卡麦尔镇成了骨人镇。（按—卡麦尔镇（Carmel）在纽约州，位于纽约市北方郊外山中的一个小镇，为庄严寺之所在。读者于此则可观自己所住的城镇。）

行者继而可观想满城的骨人来来往往，虽然骨人脸上不能表达任何表情，但日常生活中各式各样的事务，还是如常进行——骨人开车、骨人跑步、骨人打字、骨人吃饭等等；这些骨人看上去皆极其相似，已难分别其男女、老少、或黑白等。此想观成，「白骨观」的第二阶段便告成就。

第三阶段，行者可观想纽约市全市的人都成了骨人，然后整个纽约州、



乃至美国东部各州，”譬如说你如果是在江苏那就观整个江苏省，乃至整个中国的东部或是台湾。“最后全美国都成了骨人国。于是接着观想邻国加拿大、墨西哥、以至整个美洲大陆，包括北美、中美、及南美，连其四周的岛屿在内，其中所有的人，全都变成骨人。观想骨人们栖栖皇皇地往来各地，汲汲营营地进行各种工作及交易，甚至在餐馆歿自家餐厅里吃饭的，也都是骨人！接着，观想扩及亚洲、欧洲、非洲，乃至这整个拥挤的地球也满是骨人。不仅如此，行者还要观其它星球也都是骨人居于其中——不仅观其它星球，亦且整个太阳系、整个银河系，甚至观想此佛世界、他佛世界，乃至一切诸佛世界，全都住满了骨人。此想观成，则第三阶段（亦即最后一个阶段）的白骨观便告成就。

白骨观是对治贪着与虚妄分别极其殊胜的法门。”特别说如果是淫欲强的人，观白骨观是最好的，马上淫欲之火就熄掉了。这个是有亲自跟我讲的。这淫欲炽盛不一定是男生或女生，男女都可能。“行者把人人都视为骷髅人，便能成功地弃舍对自己及对他人的分别心与贪爱心。再者，众生对人体相貌所生之妄想、对自他所作事业之妄想、以及对所求五欲（财、色、名、食、睡）之妄想——如是等种种妄想也会全部一扫而空，如幻而灭。请你试想：这些空有白骨的骨人在做着形形色色的工作，又极其热衷、激烈地追求着五花八门的欲乐之事物，然而他们身上却没有半点皮肉，彼等情状看来岂非极其怪诞且荒谬？财、色、名、利等对一具枯骷而言，究有何用呢？——你何妨也试以同样的问题自问？庶几可参破此一大谜团，也说不定。

行者在作此白骨观时，就仿佛天生有一对 X 光眼似的，能看透人体表层的皮肤与肌肉，而见到最里头的骨骼实相——亦即见到：基本上，一切人其实都相差无几这个实相。以是之故，行者于观想成就时，不但自己的贪欲之火会从此熄灭（既无血肉，何来体温？没有血肉与体温，情欲的狂热之火便戛然而息！），而且自己的「妄想分别」也会因此调伏。无怪乎不净观与安那般那观（出入息观）佛称之为如来之二甘露门，有以致焉。”

这一本《禅之甘露》就是我在美国纽约庄严寺，带着英语禅坐班的时候给他们讲是讲义。其实不是讲义就是写的大纲然后就当场讲的。然后录音录下来以后有洋人弟子把它听写出来。白骨观前面有九想观我随便也看一下好了。

## 第七章

### 不净观之二——九想观

关于不净观，除了前面所讲过的观法之外，另外还有一种法门也是修身不净观的，称为九想观，又叫死尸观。九想观的修法是要你去观一具尸体——其实，此死尸无他，即是你自身：观你自身报终之后，你的遗体所必经的各阶段之分解过程。

#### 九想观

1、胀想——行者观想自身躯体（尸体）开始膨胀，有如一具充气的皮囊；此即胀想。

2、青瘀想——于观想你自身死尸膨胀之后，接着观想由于风吹日晒的结果，此尸体开始渐渐变成青瘀色，有如活着的人遭人狠打一顿以后，

遍体青瘀一般；此即青瘀想。我上次解释过就是因为死掉以后不再呼吸，所以身体的颜色就开始变，通常都变成青瘀的样子，后来就变成黑色了。

3、坏想——于如上观青瘀想之后，继而观想自身由于四大已坏，死尸的皮肉开始爆裂开来；此即坏想。

4、血涂想——行者接着观想自身死尸之五脏、六腑、肠胃等都流出体外，散于一地，狼藉不堪，从死尸的头到脚，只见一片血肉模糊；此即血涂想。

5、脓烂想——此时再观自身血肉模糊之尸体、及已流出之内脏开始腐烂、生脓，奇臭难闻，令人作呕：此即脓烂想。

6、啖想——行者现在开始观从自身腐烂的尸肉里，生出许多蛆来，反啖其肉；所以那个蛆就很忘本。接着，犬狼、兀鹰等鸟兽亦皆来集，狼吞虎咽地争食腐肉，蝼蚁等虫亦来聚集、争食腐肉及彼蛆虫；此即啖想。是不是很恶心，可是你要知道它吃的腐肉是你自己。所以你要想你自己是很恶心的。

7、散想——观想野默虫鸟等将腐肉啖尽之后，继而观想自身尸体残余之筋、骨、头、手各各节节断裂，散于当处；此即散想。

8、骨想——行者又观散于各处之自身残骸，皮肉既尽，唯骨残存，杂遏狼藉、离散于四处；此即骨想。

9、烧想——此时行者即观想野火忽起，燃烧自身余骸，不断发出爆裂声响，又冒出奇臭无比的浓烟；然后观想四周的树林野草最后也都着了火，随着尸骨笼罩在一片火海之中，不久全部化为灰烬。其后，一

阵野风袭来，将这一切灰烬尽皆吹散无遗；片刻风止，烟消灰散，一切化为乌有，四周一片阒寂。移时，但见一派阳光普照大地，水流潺潺不住，一切皆处于朗朗寂寂之氛围中，犹如涅槃寂静之境界；此即烧想。

九想观的作用在于抑止我们的欲望与种种贪着，其效果十分卓越。不消说，我们最难断除的一种贪欲，便是对于自身或人体之形态、相貌的贪着；因为我们生而为人，大抵认为人的身形、相貌是最美好的、最可爱的——尤以对异性的形体更是如此觉得。也就是因为贪着人身，才使得我们生生世世于菩提道上，一直不能有重大的突破；以至于今，我们依然受制于这个最心爱的人体相貌，而不能突破此俱生无明的我相执着，因此于人空与法空都无法证入。”这个是一九八八年讲的。这个九想观就到这里。所以其他的也都可以参考。事实上这本《禅之甘露》以及它后序的总共三本，是习禅一个很好的手册。讲了有空把另外两本翻译成中文的。

接着我们看白骨观的图，它上面还有观颂字很小，我念给你们听好了。他这个是九想观。

死想 有爱皆归尽，（只要有你所爱的都会过去的）此身宁久长？（这个身体怎么能够久长存在呢？）替他空堕泪，谁解返思量？

胀想 记得秣华态，俄成膨胀躯。眼前年少者，容貌竟何如？

青瘀想 红白分明相，青黄瘀烂身。请君开眼看，不是两般人。

坏想 皮肉既堕落，五藏于中现。凭君彻底看，何处堪留恋？

血涂想 无复朱颜在，空余殷血涂。欲寻妍丑相，形质渐模糊。

脓烂想 腐烂应难睹，腥臊不可闻。岂知脓溃处，兰麝昔曾熏。（意思是说尸体腐烂的时候是很难看，而且味道很难闻。可是你怎么知道现在在流脓溃烂的地方，以前都常常拿香水、香粉来熏来保养。现在都烂掉了。）

啖想 羊犬食人肉，人曾食犬羊。不知人与畜，谁臭复谁香。（现在羊犬在吃尸体的肉，你可知道这个人以前曾经吃羊也吃狗肉。不知道人跟畜牲，是谁比较臭谁比较香呢？因为我们有人在吃狗肉的时候，说它是香肉。你现在死掉了狗来吃你的臭肉。）

散想 形骸一已散，手足渐移置。谛观妩媚姿，毕竟归何处？（散想就是全身骨节都散掉。他说这个形骸都已经散开了，手足也都分开了。你好好的观他在生的时候妖娇美丽的姿态，活着的时候不是妖娇美丽嘛，现在这个妖娇美丽跑哪里去了？从一身白骨看就没有什么妖娇美丽了。不但没有妖娇美丽还怕死人了。）

骨想 本是骷髅骨，曾将诳惑人。昔时看是假，今日睹方真。（本来就是这一副骨头，但是以前就拿这一副骨头去骗人。可是你可知道其实你所看到他的是假相，今日所看到才是真相，也就说一副臭骨头这样。）

烧想 火势既猛烈，残骸忽无有。试看烟焰中，着得贪心否？（现在火势很猛烈，所有的残骸忽然就都烧光了。试想在这个烟跟火焰之中，这里面的贪心在哪里？找不到。）

骨想 皮肉以销铄，唯余骨尚存。雨添苔藓色，水浸土沙痕。牵挽多虫蚁，收藏少子孙。风流何处去，愁杀未归魂。（现在全身只有骨头皮肉都不见了，只剩下骨头存在。而且下了雨以后骨头上面都长了苔藓，

乃至发霉。然后进了水旁边有很多的沙就盖起来了。很多的虫和蚂蚁也来咬那个骨头。真正能够要把它收藏起来，却没有子孙可以去作这个事。看见写这个颂的人是儒家收藏少子孙。因为佛家不会去想这个东西。只剩下骨头了还有什么风流。愁杀未归魂，这个人大概也是爱作诗填词的还愁杀未归魂。这一个颂前面还不错，后面就败笔了。

论文[三慈心善根发相。]慈心就是慈无量心。这一段是讲四无量心慈、悲、喜、舍。慈无量心、悲无量心、喜无量心、舍无量心。这四无量心是什么呢？这个四无量心不是四无量心，四无量心是四种禅定。如果换一句话讲慈无量心就是慈心定，悲心定、喜心定、舍心定。而且在这个定中要把这个慈心扩展到无量，乃至要让他遍法界。这叫慈无量心。悲无量心也是一样，入了禅定以后不是就是什么都不想，然后跟枯木石头一样，而是要扩充你的善根。这个善根里面最大的善根就是，变成菩萨的善根以及佛的善根。佛的善根是什么？当然最后就是佛的善根。佛的善根总说一切就是慈、悲、喜、舍。这里面就说制度叫他全都包括在内。所以这个慈悲喜舍，你入于定中心清净，然后在把这个清净心扩充为慈无量心，这个慈心无量。所以你这个心就不只是无菌的矿泉水了，是非常营养的水，里面有益生菌、矿物质、维他命。这个就是慈无量心。所以众生吃了这个水就很补。入了禅定以后不只是说把烦恼寂灭，让烦恼心全都不起，平静无波这样就好了。这样是好没错，这样子最多最多只可以自渡，但是没有办法利益众生的，也不究竟了。所以要究竟的话一定要在定中修种种的功德，这就是佛的功德。首先开拓自己的慈心让他无量无边。顺便讲一下弥勒

菩萨又称为慈氏菩萨。为什么？因为他初发心以来都是修慈无量心定。虽然有慈悲喜舍四无量心，事实上你只要第一个慈无量心修到了，其实其他都可以很快就具足。第一个慈无量心就包含四无量心。因为慈跟悲是类似的。然后这个喜是因为观众生灭烦恼离苦得快乐，因为菩萨欢喜只有的喜。这些其实都跟渡众生有关系。慈者与乐；悲者拔苦；喜是观众生断烦恼、证涅槃、得菩提、得法乐，因此菩萨心欢喜。这个喜是这个。然后舍呢？舍就说你在众生与乐拔苦，令他得利益而欢喜，最后不执为我我所而舍，不认为说众生是我渡的，所以是修这个舍心。就是《金刚经》所说的无所住而生其心。所以渡无量众生而不作是念说众生是我渡的。

[三慈心观善根发相。]你加一个观字，慈心观。修慈心观有善根发起的相。这跟上面一样。[行者因修止观故，]行者今生因为修止观的关系。[若得欲界未到地定，]修止观而得定。那个定最起码的定就是未到地定。当然越高是越好了。[于此定中，]就在这个定中。[忽然发心慈念众生，]为什么会忽然发这个心呢？因为往昔有修的善根种子发起。所以你今世就多修一些，要不然你今世没修，来世即使修止观得了定，那就呆呆傻傻的坐在那边，也没有什么善根发起。因为什么？因为你的账户里面没有存款。所以你修了止观得了定以后，就好像新开户，可是新开户发现里面还没存钱。所以才要开始存进去才会有东西在里面。如果你以前就已经修过，今世在开户的时候里面就有钱出来，就可以用 ATM 卡去领就发了。在这个定中就忽然发心慈念众生。忽然就起善念起善心。[或缘“亲人”得乐之相，]有时候在定中就会缘自己

亲爱的人，像父母、兄弟、师长等等，得乐之相这个乐主要是法乐。得到快乐尤其是得到法乐。看到亲人得到快乐得到法乐，因此这个行人他本来就有定了，[即发深定，]即发起更深的定。[内心悦乐清净，不可为喻；]心里面就非常的快乐。[中人、怨人，]亲人的是冤家怨人。不亲不怨的叫中人。所以有时候缘亲人得乐就令你的禅定就更深；接着也可以或缘中人得乐；或缘怨人得乐。[乃至十方五道众生，亦复如是观其得乐。]在亦复如是的后面加上观其得乐。所以不管是亲人或是冤家，或是不亲也不怨一般的人，你都观他得到快乐。我们一般讲慈悲如果要详细分别的话，慈跟悲是不一样的，慈——是与乐是积极的。悲——是拔苦是消极的。这里面功德比较大的当然是慈了。所以悲是菩萨的境界，慈是佛的境界佛的功德。为什么说慈心缘亲人得乐呢？因为慈是与乐，就把快乐给别人，令人快乐的意思。[从禅定起，其心悦乐，]行者观亲人、中人、怨人，乃至十方五道众生，都观他们得到快乐。接着这个行者就出定了，虽然出定了以后他的心还是悦乐的。也就说因为修这个慈心观他有后续的那种效果。不只是在禅定中快乐，出了禅定还是一样的快乐。[随所见人，颜色常和。]他看到人颜色都很和祥。[是为慈心善根发相；悲、喜、舍心发相。类此可知也。]关于缘亲人得乐之相，这个就说比较不那么详细，我稍微详细讲了一下。譬如说你观父亲或是母亲得到快乐，不管父亲或是母亲在世或已经往生。在世不见得好观，在世你说这个乐主要就说他得到世间的快乐也得到佛法的快乐。你又问说可是我爸爸不信佛那怎么办？或者说我爸爸不学佛。也可以观，也是照样观。你观他学佛，观他读经、打坐然



后得到法乐这样子。如果是你父母信佛那更好了。这个是父母在世。如果是父母往生的话怎么观呢？那就观他在西方世界，七宝池八功德水中一朵大莲花上坐着你爸爸或是你妈妈。然后那个莲花已经开了。因为如果善根不够的话要在花苞里面，你要观它已经开了。这样空气比较流通。而且阿弥陀佛、观世音菩萨就在他旁边，然后你就观阿弥陀佛或是观世音菩萨为他说法，他就开悟了得无生法忍，然后就起来以异界盛众妙花去供养他方十方诸佛，即以食时还回本国饭食经行，你就这样观。这样观所以反而是往生的比较观，而且容易发挥你的想象力。而且那功德很大。如果没有往生他会比较快往生。如果已经往生了莲品增上。你知道为什么，你说这样想真的有用吗？一定有用。为什么？因为这都是心力。你虽然只是就作这样观，但是这观本身他就是愿力也是一种迴向力。尤其你如果是在定中观的话，那个愿力跟迴向力就更强。所以你每一次作观你自己在修功德，然后那个功德他就可以领受到。因为一切世间三种心里最强：1、佛跟菩萨的心力是最强。2、凡夫如果入定那么他的心力也强。3、一切人或是众生临终的最后一念心力也强。因为他最后那个念力就带着他到各各地方去，看他最后一念是想些什么。但是最后一念就是他这一辈子所修的，或是所作业的总结果。最强的念头会在最后一念产生。所以他最后一念想的是佛那他往生。如果想的其他的就到其他五道去了。所以我说你如果在定中修观，或是也不一定得定，但是你就作观，光是那个观想力就是很强的一个力量。所以那个时候你所观想的对象对会托你福蔭。因为你修禅定本身就是一种福，禅定的观法你如果修慈心观那又更大

的福了。所以那个福可以福蔭他人。慈心观是观想他人得乐，刚刚讲愿力跟迴向力，你在作那个观本身就包涵了愿力跟迴向力。因为你一定很希望他得到快乐。而且你在作这样子观想的时候，本身就是一种迴向。所以也是愿也是迴向，所以特别强。愿是发心而已，迴向是已经得到结果以后才迴向。你作慈心观的时候，发心跟结果合在一起力量是很强的。所以父母不管是在世或往生了，往生的不用说一定是得到很大的益处，即使的在世的如果他不信佛，你常常观想他信佛，强迫他中奖他就一定会中奖。尤其你如果真正得定的话，以你的定力转他的业力，把这个福迴向给他。这个就是报答父母恩最好的方式。就说强迫他中奖。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第一百零三集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2012年1月2日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

前面是讲慈无量心善根发相。下面说[是为慈心善根发相；悲、喜、舍心发相。类此可知也。]进一步讲这个善根发相的，善根意思就是往世所修的善根或是说所种的善根，不只是种已经得了这个善根，种在八识田中就是善根在八识田中。现在开发显现出来的相状。所以往昔因为有修慈无量心观，已经种了善根，有没有成就不一定，但是就是你修过，就有那个种子的善根种在八识田心里面。今世因为在修止观的时候，等于是又浇水施肥，所以那个种子就开始生芽发根然后显现出来。所以种子就显发出来。所以这个是显发的意思。这当然是说你往昔有修慈无量心，今世修止观至少得未到地定，然后在定中里面，因为定心就没有烦恼的遮障，所以八识田心底下的种子才能够发得出来。因为心很纯净很平静的关系，所以才出得来。那些烦恼是什么呢？烦恼就像一个种子，上面应该是土壤。但是上面如果是很多大石头、小石头、石砾、砖瓦，那个种子也没办法。所以那些石粒、砖瓦就是我们自心中的烦恼，把下面的善根种子压住了。即使有雨水下来你也还是发不出来。更何况这个雨水、肥料也都下不去，因为有那些烦恼的碎石砖瓦。现在由于修止观禅定入了未到地定，所以就一时把那些自心中烦恼的砖瓦碎石去掉了遮障。这不只是像乌云盖日这样的云而已，而是砖石瓦片等等，所以你那个善根种子是绝对出不来的。所以一定要到未到地定的时候，才能够显发出来。那也就是说未到地定除了把烦恼的瓦砾移开以外，还以禅定水灌溉你的夙世种子让它显发出

来。所以你这慈无量心就能够显现出来。慈无量心显现出来有什么好处呢？你整个心都是慈心。整个心都是慈心是什么样呢？心中就没有无怨、无忌、无害，全心整个都是祥和。所以你那个自心就自受用这个慈心。你心就很慈祥就会慈念一切众生亲人。而且不管你缘不缘这个亲人、中人、怨人，因为你全部心都是慈心，因为往昔所修的自然你又会去观，缘亲人得乐，缘不亲不怨的人得乐，缘怨亲得乐这样。虽然能够自然这样观，但是这时也要更进一步作意的去观他。所以就更加容易成就这个慈心定。慈无量心就是慈心定。接着论文里面讲说悲、喜、舍心发相，也是像这样子类似可知。但是我把它发挥一下。我们讲过慈——与乐（积极），悲——拔苦（消极）。我们说救苦救难大悲观世音菩萨，悲——拔苦。与乐就是把快乐给别人。其实依次第来讲应该先拔苦再与乐。因为你的苦没有拔掉，给他快乐他也快乐不起来。所要先断苦拔苦，解决他的苦难去除他的障碍，然后在与乐。与乐就是再给他种种的法门去修，才能够得到快乐。所以这个悲就好像密法里面所说的息灾、除障；慈是增益。你必须要先息灾，才能够增益。把所有的灾难、所有灾难的因都去掉了，然后心清净了才能够修增益法。所以一切庄严的法都是增益法。一切的清净法就是令心得清净都是息灾法。息灾跟除障是一样的作用。

这个悲无量心观怎么观呢？第一个阶段、就是观佛菩萨或是你自己拔众生苦。这又分两个：1、观佛菩萨拔众生苦。2、观你自己去拔众生苦。因为第一个阶段是去拔众生苦。第二个阶段、就产生效果了观众生离苦之相，就苦灭了。因为第二个他已经离苦了。第三个阶段、观

这些众生再辗转的去令其他众生离苦。这我不是看来的，我为什么想的到？因为我想把这部经讲好自然就想到。所以就是发心的关系。因为发心的关系所以能够得益处。得到法益的时候这个徒弟在怎么恼你，也就很容易忘掉。这个就是怎么样修悲无量心。观佛菩萨众生拔苦，观你自己拔众生苦，观这些众生受佛菩萨或是受你的帮助而离苦之相。第三个阶段观这些已经离苦的众生，在辗转的令其他众生离苦。这个就大悲圆满。如果你这样观的话悲无量心大悲成就。

接着喜无量心怎么修呢？喜无量心的观法第一步、观众生闻佛菩萨或是你自己为他说法而得益，因此而心喜。他心喜了你也因此为他的欢喜而欢喜。你也生欢喜，但不是说我很厉害我说法能够令他欢喜，所以一直欢喜，不是。不是为你自己欢喜，是因为他欢喜所以你欢喜。就好像你买了一个好东西给你儿子，你儿子很高兴，你就很高兴。所以菩萨就是这样。因为众生得到你的法施，或是任何一种布施欢喜。所以得到你的东西了而欢喜。你就看到他欢喜你就欢喜。你就看到他欢喜的脸，看他欢喜的笑，那你就欢喜了不为别的。而这欢喜很重要。欢喜代表什么？我讲过了欢喜代表没有烦恼。而且比没有烦恼还要更进一步因为欢喜嘛。因为没有烦恼不一定就有欢喜。欢喜是喜心所又是另外一个东西，你还是要修的。但是佛菩萨慈悲给我们的法，我们就欢喜了，我们不用在另外修喜心所，我们自然就欢喜。太厉害了！这个叫做观喜无量心。怎么叫无量呢？因为你这样布施无量的众生，令无量的众生得欢喜，因此你的欢喜也无量。所以叫喜无量心。刚刚那个悲无量心也是一样，你拔无量众生的苦，然后无量的众生离苦，

所以你的悲心就无量。喜心无量也是一样，令无量众生得欢喜心，所以你修喜无量心也就无量。那喜无量心不是你自己的心无量，而是受你益得欢喜的众生无量，所以你的喜心才能无量。这有一个先决条件。所以这是由于利他，而自己反射回来而得到受用。但是这个要注意，不是为了要求自己反射回来的受用，而才去令别人欢喜。纯粹纯粹是为了令他欢喜而令他欢喜。但是因为令他欢喜，欢喜了以后你就不其然而然或是犹然的生出欢喜，很自然的就生出欢喜，没有特意的作念说我要欢喜。你就光是看他欢喜的样子你就欢喜了。因为无量的众生欢喜，所以你的喜心也就无量。这个是第一步。

第二步、观这些众生得到佛菩萨说法，或是你说法，因此他闻法欢喜以后，他也各各展转的去令其他众生，乃至无量众生也都能够闻法欢喜。这个不是倍数而是几次方的了。因为这样子就无量无量的众生欢喜。你看到无量无量的众生欢喜，所以你的喜心也是无量。喜无量心的修法是这样子。所以这些东西都跟法有关系。你以前以为说喜无量心是怎么回事？跟平常的喜心是不太一样的。甚至可以说是两回事。不是世间的喜心，这是法上的喜心。因此是无漏的无为的，不是有漏的。

接着最后一步舍无量心，舍无量心怎么观、怎么修呢？第1步、自于此诸受益众生处修舍心，也就说你利益了那些众生他得欢喜了。照讲你是他的大恩人，但是这个时候修了慈、悲、喜以后要修舍。舍什么呢？不著我、我所，也就不认为我能利益他，他受我利益；我施恩与他，他受我的恩。因此舍念清净。所以与诸功德亦不贪着，这功德就

无量无边。你若一贪着就限制住了，就是这么多而且还会缩小的。你越贪着它就越缩。所以舍念清净，清净无边广大，这个心整个都开阔了无边广大。这是第一步里面的第1步了。第2步、再观这些众生他也去利益其他众生，令其他众生欢喜。然后他现在也要对这些众生修舍心。不认为是我能利益，他受利益。亦如是于诸受益众生处修舍心，不著我、我所，舍念清净无边广大。这无边广大再继续修的话，那就是正遍知觉。这个慈、悲、喜、舍就是已经接近佛菩萨的果德了。佛菩萨所修的德行里面最撮要的心要跟法门慈、悲、喜、舍。这是舍无量心的第一步是自己修。第2步、那些众生于彼彼受益众生处亦修舍心，不著我、我所，舍念清净广大无边。如此于慈、悲、喜、舍四无量心皆悉成就，那就是“成就一切而不著一切”。因此故能成就“等虚空遍法界法身”具足无量功德。这就是慈、悲、喜、舍四无量心观如何观。这个是我的教外别传。

释文[此第三种明慈心观善根发相。吾人自无量劫来，] 吾人就是我们。[何曾未有修过止观功夫，及大慈大悲，大喜大舍等行。古人云：‘莫道袈裟容易著，皆因前世种菩提。’]就说今世能够穿袈裟的人，大概前世都有种了菩提的因，有菩提种。不过我说这个种有很多种，种有好种大棵性质又好；有小种，小棵的然后干干扁扁的；还有一种劣种，佛所说的焦芽败种。劣种可能被削掉一半，断掉一点乃至有点发霉，甚至于有点腐烂或是被烧焦了。所以种有很多种。这就是为什么同样的披袈裟，但是就是不太一样。会有不一样那就是那个种不一样。所以好种跟坏种就差很多。[行者因宿世修过慈悲喜舍，四无量心，但未

成功，]没有成功或是没有完全成就。[故今修止观。得欲界未到地定，]为什么说欲界未到地定呢？因为这个未到地定虽然已经快到色界了，可是还在欲界的边界上。就好像德洲跟墨西哥交界有一个小城市就在边界上。那个地方美国政府虽然说需要签证，但是通常如果说你只过去买东西，就好像过一条街一样，过去买东西再回来都没问题。可以这样子的。加拿大跟美国有些地方也是这样。但现在大概不行了，因为移民的问题太严重。所以这个未到地定就像欲界边疆上的一个小市镇一样。但是还是属于我们欲界。虽然已经濒临色界，而且有色界异国的气氛。就好像黑龙江有很多俄国的气氛，或是也有韩国的气氛一样的意思。所以未到地定已经有色界的气氛，而且他已经是个定了。但是他还在欲界，所以还没有离欲。怎么说还没有离欲？譬如说你如果已经得了初禅，入了初禅定，所谓的初净虑。你出定了以后你大概就不会喜欢淫欲。你认为淫欲好像很丑陋的很难过的一件事情。可是你如果只是入未到地定的话，你出了定以后，虽然不会像一般人没有得任何定的人，那么贪淫或是贪欲，但是你还是没有办法完全不行淫。也就是说你没有办法静修梵行。可是你如果入了初禅以后，你大概就是喜欢梵行，你绝对不会喜欢淫欲。你大概也不会去作。这就是因为禅定力的关系令淫烦恼心不起。所以这个禅定是很厉害的这不可思议。欲界未到地定他虽然已经得定，但还没离欲。所以出了定也不能承禅定力而离五欲。也就是自然离五欲。因为你得定了以后，你如果得初禅的话你自然就离五欲。你出了禅定对五欲就不贪着就不喜欢。就好像你修习大乘过一阵子不喜欢吃肉是一样的意思。



回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第一百零四集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2012年1月2日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

什么叫欲界未到地定？这个地是上地，未到上地定。欲界是什么地？欲界是五趣杂居地，是下地。欲界的上地就是色界。但是色界第一个地最低的地是离生喜乐地。所以未到上界就是色界的离生喜乐地。这个欲界应该加上仍在欲界，在边界上还没出边境。所以还没有道色界的第一个地离生喜乐地。但是他已经是一个定了。

[得欲界未到地定，]未到上地的定。[于此定中，忽然发动宿根，]夙根夙昔所种的善根，在八识田心里面就让它发起就显现出来了。夙昔所修的善根种子起现形。[起慈悲愍念众生之心，]忽然就起了慈悲愍

念众生之心。[或缘亲人得乐之相。亲人有三种：（1）上亲，谓父母师长；（2）中亲，谓兄弟姊妹；（3）下亲，即朋友知识种种亲人。得乐亦有三种之别：或缘上亲，得诸佛之乐；或缘中亲，得菩萨罗汉之乐；或缘下亲，得诸天之乐。]这样子的分别我觉得不太好，因为都是冤亲平等嘛。所以应该是缘上亲、中亲、下亲都可以得到佛菩萨，或是罗汉诸天之乐这样子。混作一起各依因缘这样子。你这样主要变成把他分配了，上亲你就给他得比较高的快乐诸佛之乐；中亲就差一点；下亲又只是诸天之乐。[以是种种快乐之相，即发深定，内心之中，悦怡快乐，清净轻安之境界，不可为喻。]快乐的不得了没办法比喻了。[或缘中人，即不亲不疏之人，怨人即仇敌之人，亦有三种：害下亲者，为下冤；害中亲者，为中冤；害上亲者，为上冤。无论冤人中人，亦复缘其得乐之相，]也是观他们得乐的样子。[如是乃至十方六道众生，亦复缘其得乐之相。行人于禅定之中，遍缘十方六道一切众生，无论亲冤，一一莫不以大慈大悲心而悯念之，所谓冤亲平等，人我俱空，于定中生如是慈念，从禅定起，则其心悦豫快乐，谓随所见人，无论亲冤，不生一念厌恨之心，]这佛法里面最难的一点就是不憎恶人。我年轻的时候看书看一些文章，有的写说我这性情中人能爱能恨。学佛了以后知道那个是不对的。不过不憎恶人确实很难。这就是佛菩萨的一个境界了。[颜色时常柔和，是为慈心观善根发相。]显发出来了。[慈心既如是，悲喜舍心亦复然，故云类此可知也。]

论文[四因缘观善根发相。行者因修止观故，]行者因为今世修止观的关系。[若得欲界未到地身心静定，]如果得到欲界未到地定，他的身

心安静而且得定。[忽然觉悟心生，推寻三世无明行等诸因缘中，]心里面就推寻三世的无明缘行；行缘识；识缘名色；名色缘六入等等，这些十二因缘里面。[于其中不见人我，]加上于其中。于什么中呢？于每一个因缘之中，无明中有没有人我呢？找不到。行里面有没有人我？也找不到。识里面有没有人我？也找不到。所以十二缘中都不见有人我。为什么不见人我呢？因为这十二因缘只是因缘之相。每一个每一个里面都没有一个人，也没有一个我，只是因缘之相而已。[即离断常，]因此就离断见跟常见。[破诸执见，]诸就是种种。破种种执着之见。[得定安隐，]这个安稳就身心安稳。[解慧开发，]解就深解，很深的解智慧就开发了。[心生法喜，不念着世间之事，]在念后面加一个着字。因而就不再念著世间之事。不再念着就不贪不取。[乃至五阴、十二处、十八界中，分别亦如是。]五阴就是在色阴里面看无人无我。想、受、行、识这五阴里面都没有人我。十二处就是六根加六尘。六根+六尘+六识就是十八界。十八界里面每一个一个其中里面都没有人，也没有我。这些每一个法里面都是这样。[是为因缘观善根发相。]这就是往昔所修的因缘观，所种的善根现在发起之相。也就是说本来往昔所修的都应该忘掉，尤其是过去世的，你今世的事情都常常忘掉，更何况是过去世。但是由于你今世修止观的关系，我开个玩笑所以你就打通关了，就把今世跟过去世接轨。今世所修跟过去所修都把它连在一起。连过去世的也都把他拉出来。拉到哪里呢？拉到台面上来。所以往昔所修的就一点点也没有浪费掉。今世又好像挖矿一样又把它挖出来，继续再发展。佛法有这样子的好处。因为你出定的关系，所

以你才能够达到内心深处。（法师在题板上画一个圆圈，用三条线隔开，从上到下分别写上前五识、第六识、第七识、第八识。）前五识往外攀缘，摄取外尘，所以他的心是左右波动。第六识跟第七识就在自心里面兴风作浪这样。所以里面很多的波涛。这个第八识底下藏了很多元宝，夙昔所有的善根种子，但是上面这些识兴风作浪，你根本没有办法采这些宝。所以经过未到地定风平浪静，自心就穿了潜水衣到海底，把这些以前所种的善根的元宝拿出来用。因为风平浪静了才可以。所以心定了以后，禅定力就能透达诸识，到了第八识种子的地方把它采集上来。所以今世跟过去世就接轨了。以前所种的善根，现在都可以ATM刷卡就拿出来了。所以你夙世所修都功不唐捐就在这样。那个业识好的就留在那里，永远是存在的点滴不漏。不过问题你还要再继续修，要修到有一个成果以后，才能够把那些存款给提出来。要不然等于是你那个ATM卡丢掉了。丢掉那个也没有补发的你知道吗？因为没有任何一个银行办这个业务。这就是为什么说学佛一定要修禅定的原因。而且有的人误会以为说，菩萨不需要禅定，不要那么着相。但是《大智度论》跟《大般若经》里面明明讲菩萨必定，一定要定。你不定你是散乱的心，你如何能渡众生，你自渡都不能。还有众生这么复杂你被他烦都烦死了，你不被他吞到肚子里面就不错了，你还渡众生。你被众生吃掉连骨头都不见了。真的，为什么？众生这么多你的骨头都融掉了。怎么融掉呢？众生每个人给你吐一点点口水，每个众生口水里面都很毒的，就把你销魂蚀骨。这金庸不是写三尸脑神丹。因为众生的三毒心是很强的。所以菩萨必须要有定，其实一切学佛都要有定。

因为定就是要消除这些自心中的风浪让它平静。所以你永远是乱心那怎么修呢？所谓的什么功德没办法修。

你看我们这里讲五停心观，前面讲不净观，现在讲是因缘观。接下去讲念佛观。这是五停心观就是都在定中修。乃至四念处、四正勤、四如意足、五根、五力、七菩提分、八正道分全都也是在禅定中修。四无量心也是在禅定中修。为什么要修很深的定，然后用那个定力才能够转化自心一切的苦恼跟污浊的东西，才能够转化覆灭。如果不是这样的话，那个只是修表面。不是表面你那个连浮面的都修不到。因为自心的风浪太大。所以为什么不管你修什么，你如果没有得定的话，本来很欢喜然后一转眼欢喜就不见了，为什么？因为心不定。心不定那个所修的功德就不会着在上面，就好像无根的浮萍一样。

释文 [第四因缘观善根发相。因即亲因，缘谓助缘，即三世十二因缘也。]十二因缘是什么这个要会背。这个十二因缘等于是佛法里面的乘法九九表，一定要会背。否则你升不了二年级。这是小一背的。十二因缘：无明缘行→行缘识→识缘名色→名色缘六入→六入缘触→触缘受→受缘爱→爱缘取→取缘有→有缘生老病死、忧悲苦恼一大苦聚。这要会背下一次上课的时候就要背。无明缘行的缘是什么意思？这是文言文它是及物动词，意思就是以什么什么为缘，而有什么什么。你就要这样套了。这个缘是及物动词，它的动词在前面。以无明为缘，而有行。所以这个无明是缘的受词。行缘识以行为缘，而有识。以识为缘，而有名色。以名色为缘，而有六入。以六入为缘，而有触。以

触为缘，而有受……。乃至最后有缘生，以有为缘，而有生老病死、  
憂悲苦恼一大苦聚。这个是一大苦聚聚在一起。所以你要懂这个字的  
意思或是这一句的意思。你还要懂英文才行，我是用英文法来解释中  
文的。所以来念一次，无明缘行→行缘识→识缘名色→名色缘六入→  
六入缘触→触缘受→受缘爱→爱缘取→取缘有→有缘生老病死、憂悲  
苦恼一大苦聚。无明就是最初的烦恼，因为无明产生行，行就是造作。  
造作是什么？这个用英文讲 I want (to) 我要，或是我要作什么。或是  
更强 I will 我一定要，这个就表示意志。所以有无明产生的时候那个  
心是一团无明，但是朦朦胧胧之中他就会产生一种意志。所以说我要  
怎么样那个就是行。这个行跟五位百法里行蕴的行，你又可以把它  
合起来看。这就是一切行蕴的总动员力，就是无明缘行这个行。他要  
起心造作。行是迁流造作的意思。因为行是走动、跑动，所以是迁流，  
而且是有做事情叫做造作。而这个作是造作，就是我们所说的做作。  
这个行除了无明以外当然是最根本，但是真正开始发动众生的生死，  
就是这个行。因为无明它只还是一个状态而已朦朦胧胧的。但是起行  
的时候开始起动了。就好像钥匙插进去一转起动了。造作的造就是创  
造，用英文讲是 fabricate，就是你去制造无中生有。就像说讲一个谎  
话编造出来的，是无中生有这个叫编造。所以无明缘行那个行就是编  
造的。因为是编造的所以是虚妄的。这个造作跟我们普通话讲说很假  
叫做作。他的态度很做作扭扭捏捏的，做作就是很虚假。这个无明缘  
行的行就是跟这些意思都有关系，都包涵这些意思，无中生有、造作、  
做作、编造这样子。迁流就是它变来变去，它造作不会是一直造同样

的，一下造这个一下造那个，这叫迁流变迁流转。所以迁流造作。因为无明以后就会起迁流造作的这种心，迁流造作的心从哪里来？就是才我要或是我一定要他就起这个心。所以无明接着行就是起心，或是也可以说动念。所以这是一切心行的根本。无明缘行的行我要，我要什么呢？最重要的就是我要活下去。这表示意志，表示什么意志呢？生存意志、求生意志。一切众生最初始的无明力，推动他想要的就是生存。无明缘行因此为了要完成这个意志，所以种种的造作。行缘识因为起心动念了，就开始产生识。这个识不是六识、七识，而是本识也就是第八识。由第八识识缘名色，名色是什么？就是母胎。这个识就是神识，神识就进了母胎攀缘那个母胎、贪爱那个胞胎的名色。名色这是专有名词，这个跟你表面所看到的完全不一样。这个色就是色体。名是什么呢？名就是心。所以名色就是色心。为什么？因为那个心识就只有名，所以是假名。因为假名的妄想所以叫做心识。本识就贪着这个色体，因此就产生名色。所以就色心和合。神识进了母胎以后，色心和合就成胎了。成胎了以后名色缘六入，因为有色心和合开始六根就出来了。这个就讲我们众生入胎以后成长的过程。名色缘六入→六入缘触，因为有六根了，触就是指胎儿在母体里面，他接触了就有感受。所以他也会生气的、他也会高兴的、有时候就乱踢、有时候乱抓。触缘受→受缘爱→爱缘取→取缘有，有就整个成就了有缘生老病死。所以佛智很不可思议。你看佛把胞胎成长的过程，他有一套配合十二因缘里面，比博物馆里面讲的还要清楚。这很厉害，而且每一个阶段都有一个名称。可是世尊并没有拿手术刀剖腹看看，那个胎

儿每个阶段怎么长。但是他好像看得清清楚楚一样。所以这就十二有支。十二有就是因为我们的欲界众生叫做有，其实三界流转叫三有，这个有知就是因为三界中流转，这十二个因缘所以叫十二有支。所以记得要背这十二因缘，把佛法九九表背下来。

[第四因缘观善根发相。因即亲因，缘谓助缘，即三世十二因缘也。法界次第云：辗转感果为因，互相由藉为缘；如无明支为因，能与行支为缘，乃至生支为因，老死为缘也。四教仪云：]四教仪就是天台四教仪。[十二因缘有三种不同：（一）三世十二因缘，谓（过去）‘无明’‘行’二支因，感（现在）‘识’‘名色’‘六入’‘触’‘受’五支果，]你把过去两个字圈起来。过去的无明行，感现在五支的果识、名色、六入、触、受。[以‘爱取有’现在三支因，]以爱取有当作现在三支的因。[感未来生老死二支果，此第一明三世十二因缘。]也就说由过去感现在，由现在感未来。过去世的无明跟行二支，就感得现在识、名色、六入、触、受这五个果。如果以现在爱取有这三个字，就感得未来的生老死二支的果。这是第一个三世一十二因缘果报。你把三世旁边画一个横线。

[（二）二世十二因缘，谓从无明行，至爱取有为现在一十支因，感生老死二支果，故言二世也。]这是二世的因缘果报。

[（三）一念十二因缘，此约现在随念心起，即具十二因缘，]念念都有摄因缘。[须知此一念，非是极促刹那之一念，]现在的一念并不是说，极促刹那的一念。[谓善恶业成，名为‘一念’；]一念大概是一个想法的意思。[如吾人起一念无明，欲杀一只鸡，待鸡已杀，业已造成；]



譬如说我们起一念无明，想要杀一只鸡，而且必须要等到那个鸡已经杀了，业已经造成了这个叫一念。就说从一个念头起来，一直到把它完成称为一念。所以不是一刹那那个一念。[又如起一念善心，欲修建一道场，待道场成就已，方名一念，]这个一念好长。你看我这个道场要盖两年，这一念等于两年。有的道场要盖十年还没盖完。所以这个有一点点 Far—Fetched，就说这个子弹一打就打得好远。[以其异于三世二世连缚等相也。]这个是一念十二因缘。[三世因缘破断常，二世因缘破著我，一念因缘破实性，吾人从无始以来，何尝不修此三种因缘观，祇以隔阴之昏，入胎之迷，所以惘然不知。今生修止观故，身心寂静，忽然觉悟心生，推寻三世无明行等诸因缘中，不见人我，即离断常，破诸执见。最初从无明缘行，行缘识，乃至有缘生，生缘老死，故成惑业苦之三道。]惑业苦就说起惑、造业、受苦。[如逆推此老死由何所而来，乃由生而来，生由有来，有从取来，乃至识由行来，行由无明来，无明由何而来，乃由妄想颠倒而来，推其颠倒妄想，来无来处，去无去处，其体原来虚妄无明，当体了不可得，无明灭，则行灭，乃至老死灭矣！言三世因缘破断常者，以其三世迭谢，故不常；]三世就说轮番的这样子谢去，所以不是有常的。[三世相续，故不断。]三世是不常，但是也不断。[又过去破常，未来破断，现在双破断常。不见人我句，即推寻二世十二因缘也。谓从无明至有，为现在十支因，生死为未来二支果，若推此身从何来，乃由父母之遗体，假众缘而共成。若单有此无明识心，不有父母交媾之缘，亦不能得此人身。若独父母交媾，不有中阴身之妄识，]这个神识。[亦复不能得此人身，必

须要有中阴受生之因，假父母赤白二涕之缘，]赤白二涕就说赤白两种液体。赤就说指女众的，白就说指男众的精液。[以是因缘和合，生此人身。即推此二因缘，]在推后面加此二两个字。[各有生性耶？各无生性耶？若各有生性，须同时生两个，若各无生性和合相共，亦不能生。]因是中阴身的神识，缘是父母交媾的赤白。赤白是受精卵。神识这个因能够有生性吗？还是父母的受精卵能有生性？是各自有生性呢？如果说中阴身这个神识自己有一个生性，然后父母的赤白受精卵也有一个生性，那就变成两个生性。两个生性应该生出两个人，有变成两个胞胎。所以那个是错的。如果这两个都没有生性，那应该就不能生了。所以各有生性不对，各无生性也不对，如果两个和合共生也不对。[如是研推，非是共生，亦非无因而生。]这样子研推，不是无因生，也不是共生。[求取‘我相’，了不可得，]我相就是神识入母胎以后，那个胎胞就是我相。[我相既无，人相亦无矣，以其有我方有人，若无有我，则无有人，盖人我乃是对待之法，非真实有也，故二世十二因缘，破人我之见也。]

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

【天台小止观】讲解

## 第一百零五集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2012年1月9日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

[若能远离断常，不计我人，则定心安隐，解慧开发，心中明明了了，清清楚楚，法喜充满，不念世间一切尘境之事。]若能远离断见跟常见，佛法叫中道实践。佛法跟外道法有什么重大的差别？最重要就是知见的不同。断常二见就包括一切外道法。简单讲什么是外道见？就是断见跟常见。当然你若在详细一点点就是还有其他的一切邪见。但是主要的还是断见跟常见。因为这个断见跟常见是最妨碍修行破坏因果。其他邪见或许会有一些误导，但是不至于将你的整个修行都毁灭掉。简单讲断常二见然后再开出来了就叫外道四句：断、常、非断非常——双非、亦断亦常——双异。断见在复习一下就说此生死后，一切都断灭什么都没有。常见就说你这生这个样子，生生世世都是这个样子永远不会变。你如果修善也不会改进；造恶业不会变坏。这个通常都是跟神的意旨有关系，就是神造论的。因为神要你怎么样就怎么样。所以你的修行跟你的造恶不会影像你的福报。断见就说你再怎么修，到后来也是都没了。你修好的也是没了，你造恶了也是没有果报。所

以善恶皆没有因果。常见跟断见很诡谲的一件事情就是说，常见虽然他没有说没有因果，因为你所修的虽然没有断灭，但是不会有影响，所以等于的间接的否定了因果。因为你修的善上帝不认可，他认为你这个没有用我说的算。你造了恶没关系，反正我喜欢你，你是上帝的选民，所以你怎么作都没关系，你永远能够得救。所以这个就没道理，也没有是非，也没有善恶，到后来也是破坏因果。他们基督教落在这个垢里面，连婆罗门教也是这样子，所有的神造论都是这个样子。因为人完全没有自主，完全没有说话的余地，那你的努力也完全没有用。你一被造成是这样子，永远是那样子。所以常见论也等于是破坏因果的方式。最主要你要晓得，我们佛的法最重要的，他所说的一切法，都是要让众生修行、改进、改善，改进你的业力、改进你的福报、改进你的智慧，最后才能得解脱得菩提，这是最大的改进，改进到了顶点。但是一切外道法都是违背这个道理来作的。即使他有叫人家修，但是修错了，修的分岔出去或是背道而驰。所以修了反而没用就枉费辛勤，就白忙了。所以断见跟常见最大的坏处就是，它破坏因果令人，不信不解善因善果、恶因恶果，因此不求改进。刚刚讲说就枉费辛勤乱修杂修这样，或是寻着自己的业随业飘荡。所以在身心各方面都不会有改进。这个断常二见就是一切外道邪见的根本。也有外道他就落到哲学的思维里面，断见不好的话，常见也不好，那我就讲我独树一帜非断非常这可以了吧。我说的道理不是断也不是常。所以一切众生的因果也不是断也不是常，这种可以了吧。这个就逃避。如果不是断这个就是一种逻辑的问题，他犯了逻辑的毛病，什么呢？因为断跟常

等于是什​​么？如果常是 A，断就是负 A。所以你说非断非常，那是什​​么东西？一个东西它不是 A 就是一 A，你说你不是 A，也不是负 A，我们用逻辑的横式把它列出来，非断—（—A），非常—A。因为常是 A，非常就是一 A。断是一 A，非断就是一（—A），负负得正还是 A 跟—A。所以这个非断非常是绝对说不通的，因为逻辑上不通。你想要脚踏两条船是不可能的事。亦断亦常也有一个问题，他说非断非常不行，那我亦断亦常总行了吧，也是断也是常。他的意思说对有些情况来讲它是断灭的，对有些情况来讲它不是断灭的。所以断灭跟常住的这两个法是同时存在的，就看情况而定这样。所以这个又是要钻牛角尖钻漏洞。你看看这个逻辑上通不通？一个东西它要不然是 A，要不然就是一 A。你不能说一个东西它同时是 A，同时也是一 A。有这样的东西吗？没有这样的东西。就好像绝对不能相溶的水跟火，要不然就是水，要不然就是火。你不能说它可以是水，可以是火，不可能就是这样。还有清静跟染污也是一样，它同时是清静的，同时是染污的程度一样，有这样的东西吗？是不太可能的。所以亦断亦常也是不能成立。这就落到希腊的那种诡辩学派。诡辩学派也都是断灭论者。印度也有这一派。诡辩学派是古希腊的一个哲学学派。诡辩派的人叫 Sophist，Sophistry 就是诡辩术。这一派的人他就什么都不信。跟我上次讲的不可知论者是有交际挂钩的。通常的不可知论者到后来就会变成诡辩。他什么都不信，你讲什​​么他就跟你辩，而且就讲出歪理十八条这样的。从断常二见变成外道四句，然后再从四句变成六十二见，全都是印度的诡辩派。最后从五蕴来看就变成有一百零八见。由六十二见演为一百零八

见。所以这印度外道的哲学道理，这都是哲学家。不要说是西方以我们中国来看都是非常非常深奥、高深，不是平常的人能够理解。可是我们世尊都把它理解了，而且都把它破斥了。你看歪理十八条的你怎么去破它。但是佛就是能够破。当然我们因为学了佛法，你把它学通达了也能破。你如果不能破，我就破给你看。所以你看看很明显的，这个断见常见已经照佛法给破斥了。你要破斥这个你还有懂得以哲学就是逻辑。因为他们在辩的时候也是以逻辑是方式。你看看我用的非断一（一A）……这个就是逻辑，但是我是用新式的逻辑来破它。

[若能远离断常，]远离了断常以后才能够入佛道。远离断常等种种外道见，心才能得清净。[不计我人，]计就是妄想取着。我们唐朝以后的这些翻译大师都是称为计。其实我们中国文化里面是没有的，但是西洋文化里面却有。这个字很昌盛全球人都知道。计算机 calculate 就计。而这个 calculate 就有算计的意思。就心里面攻心计算计就是 calculate。所以妄想取着就可以翻成计，正好完完全全符合好像量身定做的一样。这个英文的意思跟中文的意思就完全合了，没有多一分也没有少一分。你看电子计算机不是很准嘛，那就是很会算计。不计我人妄想取着我跟人，因为我相跟人相是妄想取着而有的。因为你远离种种外道见，所以心清净才能够计我人。[则定心安隐，解慧开发，心中明明了了，清清楚楚，法喜充满，不念世间一切尘境之事。]这个修行就相当深了，不再贪念世间的一切。尘境就是六尘六境。[五阴即色受想行识，此五种能盖覆真性，故曰阴。]阴可以通这个蔭，事实上它意思是蔭，因为这个蔭是可以盖起来的意思。而且蔭就是没有什么

光线。五阴每一个阴都能覆盖我们的真性，所以叫做五阴。〔十二处，即六根六尘，复加六识，即十八界，〕根、尘、识三个叫三科。六根、六尘、六识是十八界。什么叫十八界？泛说一切有为法，或是一切世间法都包括在十八界里面。〔乃至推寻阴入处界，皆不可得，亦复如是。为由止观故，发动宿生所修因缘观之善根相也。〕这以上是修因缘观。修止观开发出来夙世所修的因缘观的善根种子，令善根种子显现出来，就变成种子变现行。第八识里面往昔有修过因缘观的一棵种子，你今世在修止观就令前六识风平浪静，七识也不散动了，因此往昔所修止观就变成水跟肥料，就进到第八识灌溉，而且灌溉它发芽了，然后这个止观的力量穿透了自心的地壳，好像镭射一样就打了一个洞，那个种子就上来了。止观那种镭射的力量跟辐射的力量一样很强，能够穿透自心的岩石，然后水进去了养分进去了，种子发芽开始长大了，就随着这一个洞上来。所以这就是善根发相。

论文〔五念佛善根发相。行者因修止观故，〕行者因为今世修止观的缘故。〔若已得欲界未到地定，〕在若的后面加上已字。〔身心空寂，〕觉觉得身心很空阔很寂静。空就是空阔，不是说空荡荡的意思。没有什么乱七八糟的影像、杂念所以叫寂很寂静。〔忽然于定中忆念诸佛功德、〕忽然后面加于定中。忽然于定中自然浮现，在详细解释就是（从八识田中种子的业识，因为没有现行烦恼的遮障，所以就自然显现。）自然在意识心上显现，就浮到上面了，因此才够能意念。意念诸佛种种功德。〔相好不可思议显现；〕相好是指三十二相八十种好，不可思议显现。在不可思议后面加显现。〔所有十力、无畏、〕无畏就是四无畏。〔不

共、三昧、]不共是十八不共法。三昧是诸禅三昧。[解脱等法，不可思议显现，]在不可思议后面加显现。[神通变化、无碍说法，广利众生不可思议显现，如是等无量功德不可思议显现。]在不可思议后面都加显现。我们先回头看这里是讲念佛，这些是什么？这些全都是佛果功德。这些就是真正最正点的念佛法门。在古代正法时期的念佛法门就是念这些佛果功德。因为你往昔有修这种实相念佛，所以今世修止观心一平静下来，那一个种子又现前了。这个就是往昔所修的念佛果功德，叫真正的念佛。念佛有很多种：1、正法时期的念佛——念佛果功德。就是行者于定中观察、思维佛果的自受用跟他受用功德。这叫实相念佛。像法时期的念佛——就变成观像（观想）念佛。这个像就是因为也是很相像，然后把法变成像了。这个像就是指佛像。佛像有木雕的、画像等。就观佛像而念佛。大家注意这个观佛像念佛，不一定是念阿弥陀佛，念哪一尊佛都可以。不过以那个时候的念法应该是念释迦牟尼佛。当然那个时候的人也可以观阿弥陀佛的相好。可是这个时候观阿弥陀佛的相好，跟正法时期观阿弥陀佛的相好不一样。怎么不一样法呢？这个时期观佛像只观那个像，而不观他的因、果、作用。为什么？因为人根转顿了。在正法时期也观佛相好，但是观佛相好的时候会去思维他的意义。譬如说观佛的无见顶相，就会思维他的意义，一边观一边思维，而且他的意义是什么？这一个相好他是怎么修来的，他有什么作用都思维。你观无见顶相要观他就很困难。所以我说这个你可以证实了四十二字门，你观阿字的字形，可是我叫你们同时要思维它那个意思，你们就做不来了。所以就是很明显人根转顿



没办法。法就越来越少不得已一定是这样子。你看佛果功德有多少？太多了。但是正法时期的行人就都要观，因为你要学佛，学佛的佛果功德，学他的功德，学他怎么样修到那个功德。所以不只是那个果德而已，他的因行也同时要观察思维。你看有多难！你修正法时期的观佛，光是念佛、观佛，你要知道佛果功德是什么？一个一个你都要知道你才能观。譬如说十力是哪十力？四无所畏是哪四无所畏？而且是怎么修来的。十八不共法是哪十八不共法……。各种三昧不是说初禅、二禅、三禅、四禅，是指譬如说大光明三昧、大佛顶三昧、狮子奋迅三昧，你都要知道才能观，而且就观佛入那样子的三昧。你连初禅、二禅都搞不清楚了还观那个。所以一切的种种三昧都于定中观。乃至于种种的解脱，像我们上次讲的八解脱那是小乘解脱，如来有大解脱、涅槃解脱……这个都要知道，而且知、解、还能够观。所以这就为什么到像法时期就没办法，就只能观表像。这个已经够了，他虽然是表像但是就把佛的如来圣德印在你的心里面，然后你整个心里面，就充满了佛的果德所现的相。你如果心里面放了一尊佛像，这个心能够不清净吗？一定要清净才能放得进去，才会显得出来，才观得起来。那时候的观佛相好，然后一边念佛这样。所以时时刻刻在念的时候，每念一个佛号的时候，心中都有一尊佛在。行住坐卧佛在你心中跟着你走。这是何等殊胜的境界、这是何等清净快乐的境界，一尊佛在里面。这人偷也偷不了。这就是像法时期观佛像念佛。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨

道。

## 【天台小止观】讲解

### 第一百零六集 A

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2012 年 1 月 9 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

上一节讲正法时期的念佛法门——实相念佛果功德；像法时期的念佛法门——观像念佛。正法时期的时候念佛功德的念就是思维，思维一切的佛果功德，这是内在的。当然表面的也有三十二相八十种好也观。主要是内在的。等到像法时期的时候就观表像了，包括莲花座乃至他的身光，这是像法时期。所以先内在的再观外在的。末法时期这些都不行了，佛的内在功德也不能观了，外在的形象也没办法观，就只能持名念佛。甚至于末法时期到现在有一千多年了，现在连持名念佛都念不好，通常也都不知道怎么念，也念不好了。所以你看看这三种念佛法这都是《大般若经》里面讲的，《大智度论》里面也讲，然后智者大师他依于经论，他没有违背这个经论，就把这个真正的念佛法门

原原本本的写出来。所以没有把他说只是持名念佛。如果讲持名念佛就以念佛法门来说，用台湾话讲没有布的布，没有法的法了，只剩下这么一个法，最后最后攀在后面一点点，所以叫末法。末最后的法了。这个好像也快没了，好像一个油灯，油也没什么了，然后风一直吹闪闪缩缩的，念佛法门也是这样子。也不知道怎么念。那怎么说呢？我告诉你确实是这样子，像在唐朝的时候那个时候念佛法门还是有一些像法的内容，但是也渐渐转为持名念佛了。唐朝的善导大师后来净土宗就把他，也是追封为净宗的祖师之一。关于净土宗的祖师通常都不是传承的，都是后世追封的。因为其他的宗派大乘八宗里面，除了净土宗以外，每一宗都是有祖师祖组相传，有把法传下去或是传法卷这样子。唯独就是净土宗没有一个传承，没有一个祖师传给另外一个祖师。而是每一个祖师都是后代追封的。因为看前代有哪一位高僧大德修的很好，后世的人就称他为祖师这样的。然后就一代一代把他串起来，所以那个就不是真正传承的祖师。是大家推尊的。这个善导大师怎么样修念佛呢？他下完早殿以后，就是所谓的作早课，然后就进自己的寮房就开始念，而且是高声念佛、大声念佛，每天至少念一万遍才出来。《高僧传》里面写说他就是念到嘶声立即才出来。念到后来他每念一个佛号都会有光。当然他关在寮房里面，这给我们后人，你如果说不能修正法时期的实相念佛观佛果功德，像法时期的观佛相好也都不能修，你修持名念佛你至少至少，要以善导大师为榜样。怎么样呢？你要有迫力、要精进，不要散散漫漫的。然后现在的人又提倡什么散心念佛，这简直是荒谬。你要散心念佛就不要念，反而不要念比

较好。你要念就一心念佛，专心念佛。善导大师给我们做了一个很好的榜样模范，就是精进而且持续，每一天都这样念而且很全心全力的念。也不是默念胡念，念到后来这个佛号在你心里面，变成好像一团浆糊一样搞不清楚了。所以你每一个佛号都念出来字字分明，这表示你的心是分明的、是清楚的。而且依照《净土经》里面《大阿弥陀经》里面讲，一句佛号可以消八十亿劫的生死重罪。可是这一句佛号能够消八十亿劫的生死重罪，这不是指你随便乱念的，你要专心的念、诚意的念。你乱念的话散心的念，你也要跟他领灭八十亿劫生死重罪的红包吗？你可以领这个功德？所以应该是专心诚意一心的念佛。而且还有念佛自己念，你一个人念，像善导大师一样他自己一个人念，他不是说带了一大堆人大家一起共修。我跟你讲自古以来能够修道证果的，没有共修里面成就的。都是自己一个人修的。乃至成菩提也是一样，一个人能菩提的。从来没有我们大家共成菩提这样。乃至开悟也是一个人开悟，没有说我们大家一起来习禅，然后一起开悟了，从来没听过。因为这个我们释迦牟尼佛已经作最好的示范了，菩提树下一个人坐，深山修行一个人去。不是拉了同伴怕寂寞。所以修行本来就是大丈夫一个人独立的作业。善导大师给我们做了示范；本师释迦牟尼佛也给我们做了示范，不管你修什么都是一个人的了。如果一定要说大家一起共修才可以修的，那绝对修不了什么东西。你一定要去打禅七才能坐禅的那没用；你一定要去参加佛七才能念佛的那也没用。那就是热闹嘛，那是要靠群众运动的那种群众气氛，来带动你的修行，这个没用。我告诉你这是真实话。你真正想修行的你不是靠大

家的力量，都是自己一个人的力量。你要自己这样培养。所以释迦太子出生的时候，天上天下唯我独尊，为什么？自致成佛。当然共修也可以，可是你不能天天共修嘛。三百六十五天你能天天共修吗？共修是偶尔共修的时候增进一些势气，甚至于互相鼓励等等这是可以。但是你要靠共修来学佛、修行那没有用，那绝对不成。这个跟打篮球踢足球不一样，踢足球是看踢大门的还是踢小门的，大门是十一个人，小门是八个人，那一定要这么多人。打篮球一定要五个人。但是不管是禅、净、密、律你要成就，都是自己的事情。修行都是自己一个人的事情。所以现在所说的散心念佛，我觉得这是一个很不正确的观念。希望不要有这样的观念。我曾经听过也见过好几个人说，师父我每天都念两万声佛号，两万声佛号很厉害的，比善导大师还厉害一倍。我说你怎么念？他说我开车也念、煮饭也念、走路也念，反正什么时候都在念。你开车也念那你开车的时候，你等于是说一边开车一边念，你晓得这个讲得不好听，第一点、因为如果上班开车要开半个小时、一个小时，等于也是打发时间。第二点、反正坐在那边也没事所以念念佛。那我告诉你可以念，可是不能算作功课。你不能跟人家讲说我今天总共加起来我念了两万声。而且是全都是在作别的事情同时作的。总共以共产主义来讲叫剩余价值利用。这是我以前读高中的时候，读三民主义讲到共产主义学的。后来看了一些书也提到这个剩余价值利益。你一边开车就顺便念的意思。可是你念佛一定要专门去念他，不能顺便念。譬如说你是老师你的学生跑来说：“老师我从高雄到台北来顺便看看你。”如果说老师我今天特别了看你。不一样是不是？我是专

心的念佛，专门播那一段时间好好的念佛，所谓的万缘放下，这个都变成一个口号了。你万缘放下去念、摒除一切尘缘去念，你都不见得能够念得很好，都不见得能够念得很一心。更何况你一边作旁的事情一边念。我甚至于有看到人家，很多就这样拿着一串念珠，甚至于一边看着电视一边念。接待客人也是一直捻着念珠，可是一边跟人家讲话。我不知道他有没有在念？那只能说他是在搓念珠。因为念珠搓久了会有颜色。Polish就是抛光。等于你在给你的念珠抛光这样。这个如何严格说来的话就是很不敬的，尤其是你一边跟别人讲话，一边这边抛念珠实在是很不好。对佛菩萨是不敬，所以不要这样子。你如果譬如说在车上，一边开车一边念那是可以就帮助摄心，但是不能算作功课。乃至于大言不惭的说你一天念一万声、两万声。那个都不能算。你一定要在佛前端身正坐。我顺便讲一下最好先上三炷香，穿海青、搭鬘衣礼佛三拜，然后端身正坐开始念，看你是要长跪、还是正坐、盘腿都可以。而且一开始念的时候，也不要带着手机，怕说你在念佛的时候有人打手机来。手机一响就阿弥陀佛对不起我接一下手机，先讲手机讲完手机在继续念。然后念一念毛病多的是要小便就去小便了。然后要念之前准备一杯水，怕念得口干了。我告诉你念佛、念咒、念经不能在中间喝水，那个也是对佛不敬。要不然我先问你一句话，除了藏密的以外，我们汉传的佛教你在早晚课的时候，有没有说前面摆一杯水，然后师父们一边念一边喝水？根本没有地方给你摆那个。但是藏密他们每天早上就泡一杯奶茶，每个人前面都一杯，一边诵咒一边念经，念一念就喝一喝这样的。我们汉传是不这样做的。大殿里面

是不可以饮食的。如果有饮食是供佛用的。所以就是为了专心表示你的诚意，至少你有一点诚意，而且你一定要排出一个时间给阿弥陀佛，你说阿弥陀佛我跟你每天约会，每天早上五点到六点，或是五点到五点半，我每天念念你保佑我生西方。总而言之就是一个诚心、敬意、专心，一切修行都要这样子，不只是念佛。

[神通变化、无碍说法，广利众生不可思议显现，如是等无量功德不可思议显现。作是念时，即发爱敬心生，]爱敬什么？爱敬佛与法这样的心生出来了。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第一百零六集 B

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2012 年 1 月 9 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

[三昧开发，]这个三昧是念佛三昧。而令念佛三昧就开发出来了。因为过去世修了念佛。但是过去世修了念佛是指念法身功德那个。智者大师他是隋朝的人，所以他们那个时候的念佛是正法时期的念佛。到唐朝的时候已经相差一百多年了。那个时候还好，等到宋朝的时候就不行了，几乎都完全变成持名念佛。[身心快乐，清净安隐，无诸恶相，]无诸恶相就是心中没有恶相生起。没有种种的烦恼相。[从禅定起，]就是起定的时候。[身体轻利，]身体觉得很轻、很便利、很利落。这个利是相对于钝的。因为如果你烦恼多的话，你整个心觉得自己钝钝的。尤其是烦恼障重的人，他看起来就一副钝钝的样子。这个利就相对于烦恼轻，所以才会心利。这个利是锐利的意思。[自觉功德巍巍，]为什么？因为往昔所修的观佛果功德那一些都浮起来，所以托佛的福就觉得自己与有荣焉那种感觉。因为佛果功德我都思维了，都观察了，所以觉得佛果这个功德巍巍。巍巍是高的意思。就好像见过大场面的人，大场面就是如来境界。所以心也熏得，就觉得很有自信。有自信是好的，自大是不好的。自信是要的而且是必须的。由于信佛而且纳佛果功德于心中，所以自己也得自信。[人所爱敬，]这个很好。要不然没有福德的人，每个人看了就讨厌。人所爱敬就要像佛菩萨那样，因为你把佛果功德装心里面，所以你脸上就自然呈现很庄严，面带浅浅的微笑。而不是一副忧愁的样子，一张臭脸这样。人家一看哇一脸大便。你看那看了会不会很难看，很不受用。我们小时候有看那个林带演的江山美人，里面唱的跟梆子一样。那个江山美人酒店的女孩子她哥哥，因为皇帝要把他带走了，她就用梆子说我一见你就讨厌，再



见你更伤心。没有福德的人一脸大便，大家看了就是这样子。有福德的人人家一看就欢喜。你看佛经里面讲佛菩萨的时候都说人所乐见。如果不喜欢看到你的话，你讲经谁爱听啊，看到你就讨厌还听什么。人所乐见看到你就欢喜，所以还没有听你讲经就欢喜了。听了讲经讲得很好又令他解、又令他悟更欢喜了。所以以色相令众生欢喜，而且起那种信心跟威德，然后在以他的法摄引众生开化众生。所以佛菩萨都是要有像好。佛三大阿僧祇劫的最后一百劫修相好，这个是最后了，因为所有的法身、报身功德都成就了。最后修三十二相八十种好这是应化身，圆满最后的慈悲。一开始修这些也都是慈悲，但是最后是圆满那个慈悲令众生欢喜，而且也庄严菩提。你看我假设佛的样子如果是驼背，脸又瘦瘦干干黑黑的，你看这跟他讲的法就不太一样了。所以这最后的慈悲就是圆满大悲，最后百劫。为什么？这个相好完全是他受用，不是自己受用。为了令众生见者欢喜而修。而要修这个相好又很辛苦的，不是那么容易的。所以你从来没有看到一尊佛菩萨是脸臭臭的。你要修菩萨道也不能常常脸臭臭的。因为脸臭臭的给人家看到是很不慈悲的一件事。我曾经讲过说我以前很崇拜胡适，但后来不崇拜了。但是我还是敬佩他一件事情是他讲他母亲，他母亲教养她的子女，从来不大声呵责，如果孩子犯错了她只有一招，她也不骂你，你犯了严重的错误，她就自己关在房子里面不吃饭也不出来，一直要到孩子们都跪在门口求她，然后她才出来。而且她出来的时候也没有怒容。我记得《胡适四十自述》里面是这样写：“他母亲从来不把坏脸色给人看，认为那是很没道德的事。”因为你看看坏脸色就是一脸大便，

人家看了你一脸大便的话就心里面一团大便。所以我们学佛人也要修菩萨道、修慈悲也要这样作。要不然你说你修菩萨道，每天都一张臭脸。你每天都一张臭脸不要说众生看了不欢喜，鬼看了也怕。你看看这菩萨道难行。所以这菩萨道不是说你自己修，你自己心里感受心里面知道就好，还要顾到众生，才算数是修菩萨道。身体轻利，自觉功德巍巍，人所爱敬，所以这是非常重要的。[是为念佛三昧善根发相。]所以这人所爱敬就是佛菩萨给我们的感觉。在上面人给下面人有三种感觉：1、好的感觉爱。2、敬就是更好。但是也不一定是上面给下面，即使是眷属之间也是一样。譬如说夫妻相爱这当然很好，但是夫妻相敬这就不得了。敬里面包含爱，但是爱不一定有敬。他一边爱你一边可以骂你，乃至气起来可以打你。但是敬就不会。3、还有一种是畏，这个畏就不好。我们对佛菩萨就不会有畏惧感。但是外道的神都是要让你怕它，就好像独裁者。它不需要你爱它，但是你一定要敬它畏它，一定要害怕它才好。你如果表现出不害怕它的话，那如果在古代的话皇帝就把你杀了。你怎么可以不怕我，我这么有权利，你的生死操在我手中你还不怕。所以一切的独裁者专制的都是要人家怕他。但是有德行、有智慧的人，人家会敬他，有慈悲的人家会爱他。所以我们对佛菩萨就会产生这样的感觉。

释文[此第五种明念佛善根发相。吾人虽处生死苦海中，]吾人就是我们。[但切不可自暴自弃，务须自尊自贵。如诸仁者欣来闻经，皆夙世善根，]他是对现场的人讲说，你们很高兴的来听经，都是你们夙世所修的善根才感得这样子的因缘，而且这样子的发心来听经。所以能够

欢喜来听经这样的善根是不容易的。[又能各各欢喜念佛求生西方，亦是夙世喜念佛名具有善根，]你看宝静大师他已经把智者大师原文一转，念佛就变成念佛名具有善根。[但你前世念佛时，散乱心念不恳加诸信愿，老实持念，]过去世散乱心乱念，不太信也没有发什么愿，也不肯老实念佛。[所以生死未了，仍入苦海之中，为一漂泊流浪者，故今生一受薰习，即欣然乐念。若今生能依教奉行，翘勤恳切，一心不乱，执持一句阿弥陀，真信切愿，临终往生西方，面睹弥陀，悟无生忍，当知未来所得者，]你要知道你如果将来能够，生西方亲见阿弥陀佛，悟道无生忍，如果你将来能够这样的话。[皆因夙世种善因也。]也都是因为夙世种的善因所感的关系。[以此观之，于茫茫生死海中，‘种善根’种子最为要紧。]把种善根圈起来在旁边写上种子。所以今世不管你怎么样你要做一个有种的人，不要没种。没有种就死掉了就糟糕了。种子要种进去不容易要努力。[但念佛亦有三种不同，一念法身佛，二念报身佛，三念应身佛。]法身佛：的名字叫毗卢遮那，意思是日光遍照。所以密教真言宗就把他翻成大日如来。大日如来就是毗卢遮那是中文的意思。报身佛：的名字叫卢舍那佛，意思是净满。为什么叫净满？因为报身清净圆满叫净满。应身佛：释迦牟尼佛，叫能仁寂寞。法身佛以法相宗来讲这个三身佛称为：1、自性身。（跟法身是一样的，因为自性是法身的本体。）2、受用身。（分两种①自受用身，是大圆镜智所现。等于是圣应身。②他受用身，是平等性智所现。这个他受用身是对入地以后的菩萨所现的。为入地以后菩萨所谓地上菩萨说法，然后令他修菩提得法乐。）3、变化生。（是还没有入地的地前菩萨二乘、

凡夫所现的应化身。等于是劣应身。)这是法相宗所说。法身、报身、化身这是天台宗智者大师所说。我刚刚讲错了一句话，他说摆坏脸色给人家看不是说很不道德，而说是很缺德的一件事。这一点洋人很好，跟中国人不一样。洋人因为他很强调独立自主，而且他如果有什么伤心事，他都不会漏在脸上，甚至于如果在人前因为很感动而哭泣，他眼泪很快擦一擦不让人家看到，会跟人家说对不起这样。如果他实在内心很痛很伤心，然后眼泪擦一擦，人家问说什么样什么样？他说ok……，都会这样子。但是我们老中就不一样，因为我心里不舒服，所以我就绷着一个脸，像金刚明王一样。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第一百零七集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2012年1月16日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实

义

上次讲到法相宗三身的分别，法相宗有自性身、受用身、变化身。今天讲真言宗密教的三身，事实上密教不讲三身讲四身。这四身密教都把它称为：自性法身、受用法身、变化法身、等流法身。他虽然称为法身，但是不是其他各个宗派所分别的三身或四身。为什么？因为这个他们虽然称为法身，但是其实就是身。什么是自性身？就是如来的智法身。也就像天台宗所讲的法身，以及相宗所讲的法身是一样的。受用法身——同样分成自受用跟他受用。像我们讲《大日经》里面，大日如来在法界宫与自界内眷属受诸法乐。那个受诸法乐就是自受用身。自受用的意思就是不能跟别人分享。别人分享不到，没有办法分享，这叫自受乐。自受用法身就是 Mandala 诸尊自己所起得法的受用，叫做自受用。他受用跟天台宗以及法相宗的讲法又有一点不同。他受用身是指从初地以上的菩萨，就叫地上菩萨，入地以上的菩萨，也就是圣位的菩萨，现身、现语令他能够听受法，而因此入了法的境界然后得法乐。所以这里不只是像一般所讲，当然也包括加持在里面。所以现身、现语、加持地上菩萨，令他听受如来无上密法得以悟入而受诸法乐。这个叫他受用。因为要受法乐才能叫受用，否则就不能说受用了。这个受用不只是说悟入而已，而且还起法乐。所以这个自受用身就是如来自受乐。他受用身就是令地以上的菩萨受诸法乐。变化身——就是一般显教所说的化身。这个如来就是大日如来，是大日如来为地前菩萨、二乘、凡夫现丈六金身，释迦牟尼佛就是变化身，然后八相成道，八相成道从入神母胎一直到破魔成佛转法轮，累劫不断。

所以他这个变化身不只是一次而已。他这变化身有两种意思：1、就说这一个变化身入神母胎出来以后示现为菩萨，经过种种修行种种变化，八相成道八个相的变化，最后入涅槃，这是一次作佛。但是一直不断的再这样作，所以叫做变化是这样意思。这就符合《法华经》的意思，《法华经》里面有人问说有一些从地涌出品，有很多无量无边的大菩萨，他们已经累劫修行快成佛了，他们来礼拜释迦牟尼佛无量无边的。然后当场的弟子就问说：这些菩萨是从哪里来的？他说从我们这个地底的南端，他穿过地心这样出来的，叫涌出品。弟子问他们是这样修行的？他说他们已经修好久好久无量劫了，而且他们从初发心以来都是我教的，结果那些声闻弟子跟菩萨也都怀疑说，世尊你成佛也没多久啊才十四几年，这些菩萨都已经修行无量劫了，这怎么可能是你教的？舍利佛就讲了一个例子说，譬如说有一个人他很年轻，看起来只有二十几岁，他旁边有一个老头子一百多岁，然后他就跟人家介绍那个老头说，这是我的儿子，那个老头子也说对对对，他是我爸爸。这样子的话谁会信呢？世尊就说了我成佛以来，我不是今世才成佛的，我是很久很久以前就成佛了，成佛以后就一直都在这大千世界里面渡众生，所以他们连初发心，都是我渡他们发菩提心的。这个《法华经》说释迦牟尼佛自说，他到这个娑婆世界成佛已经八千返，就八千次了。《梵网经》也是这么说。所以可知变化身就是这样，他就示现成佛一直变这样的，不断的变就叫变化身。所以这变化身就是化身也就是释迦牟尼佛。等流身——意思就是同等流类。什么叫同等流类？也就是大日如来在九法界中示现种种身。说应以何身而得度者，即现何身而

为之说法。所以现九法界身、现天人阿修罗身，乃至地狱身、鬼身……。他要渡什么就现出跟他一样的身，这叫同等流类。这个就是所谓的千百亿化身。以这个法来看我觉得密教的分类，比较圆满比较周严。因为有自性身（就是法身）。有受用身（自受用、他受用，这也很明白而且没有重复。他受用身是地上菩萨，还没有入地以前是三贤位。所以这个是十圣位的菩萨。）。三贤位、二乘、凡夫就变化身来渡了。等流身（其他的众生就用等流身来渡。）譬如说怎么样渡畜生道？那就是等流身来渡。所以畜生道、鬼道、地狱道，不是用变化身来渡的。这分类的就很严禁。而且受用身、变化身这两个是有一个定则的。而等流身是不一定的，就说一有时机他就现那个身，而且可能现完了很快就走。但是这个变化身一定要从头到尾，从少到老，乃至要入涅槃。等流身可以时机到了，应以何身而得度者，即现何身而渡他。要渡的时候忽然就出现了，渡完了就走了。所以没有一定的时间。譬如说你该被一个老太婆渡，他就现一个老太婆，渡完他就走了。但是释迦牟尼佛他如果是示现是地前菩萨八相成道，一定要把八相成道的程序给跑完。不能忽然就不见了，要不然舍利佛找不到世尊。所以这个密教在很多地方就是比较圆满。还有一个我们常常在显教里面应身、化身分不清楚。或者说应身就是化身。但是以密教来讲化身跟应身是不一样的。等流身就是应身。化身就是变化身。而且这个化身不是说化就化，说走就化没有，不是这样的。那个化是变化，而经过一定程序阶段的变化，所谓的八相成道。要不然他把我们渡一半就跑掉了那怎么行。我讲经讲一半就跑掉了。所以以密教来讲应身跟化身是不一

样的。而且应该也是不一样的。应是应，化是化。应就是应那个机缘的意思，也就说他的根基成熟，因缘成熟，就示现来渡他。所以这个应也有感应的意思。譬如说他是修地藏法门的，然后大日如来就化为地藏菩萨来渡他。既然是大日如来化的，当然是教他密语教他地藏密法。如果他是跟密教有缘的，地藏菩萨就来教他地藏密法。如果他跟显教有缘的就来教他显教的密法，那就不是大日如来来应的了。而是释迦牟尼佛，或是地藏菩萨本身。

讲到这里我要跟你们讲一个非常震撼、极其震撼的事情，什么呢？所有一切佛的佛法的法门，都是念佛法门。而这个念佛法门不是说净土宗的那个念佛法门。所有的法都是念佛。这个念佛法门就是念佛法身、报身、化身。所以是包括一切法门。比较高层次修行的时候，修行就讲要常自念佛。那个念佛不是持名念佛。当然看你是哪一个根器的。所以所有的法门都可以称为念佛法门。但是这个念佛法门不是净土宗念佛法门。如果要勉强以净土宗的法门来讲的话，那就是念三身佛的法，念法身佛、报身佛、化身佛。法身佛——就是念佛的佛果功德。这个念就是思维、观想，思维然后修行。再其次就是念佛这实相，他所成就的功德。这是法的实相，也是佛的实相。所以念法身功德就等于是念法。念报身佛——就是念佛所修种种功德的结果。其中最主要就是持戒。所以《梵网经》菩萨戒的本尊是卢舍那佛，那是报身佛。律宗所供奉的就是报身佛卢舍那佛。卢舍那净满，清净圆满，清净当然是指持戒清净无有过犯。念化身佛——从二乘法到大乘权教的法，所有释迦牟尼佛所教的法，都是化身佛的法。这就很清楚了。所以这



个念佛此念佛非彼念佛。持名念佛可以说台湾话叫吊车尾的法。你们有没有看过我们以前烧木头烧煤炭的火车？有时候大家为了挤火车就吊在火车的后头，那叫吊车尾。持名念佛是吊车尾的法门，剩下一点点算是勉强坐在车上。事实上是吊在那边也没位子坐。所以这末法时期的法就是这样子。末法没法了嘛，一切法门都沉没了。我跟你讲我说持名念佛是吊车尾的法门，当今能够会持名念佛念得好的，已经算很不得了很了不起了。现在连持名也持不来了。为什么？心太杂乱。持名念佛念的好也可以得到念佛三昧。这世间已经不是三昧的时代。是辣妹的时代。所以这个念佛常常思念、思维这样的。为什么要念佛法身功德，或是要观想佛法身功德？因为学佛是要成就佛的法身功德。所以你要常常的去思维，常常去想念。你常常思维、想念跟我昨天讲《楞严经》的所讲，你常常去思维就是你常常去思想。你的思想里面你到在想些什么？都在想佛的功德。所以佛果功德的东西就常常放在你心头上，你常常就以佛果功德来薰习自心、薰修自心、薰转自心。你这个薰习、薰修久了就转了，而且修行也唯有如此。有一部经里面讲说怎么修？佛就说：“修习、修习、再修习。”就不断的修习，就是薰习。

[因众生起惑造业，有种种诸障不同，故世尊投药，亦各有异，若有昏沉闇塞障，]智者大师他造了很多的名词，昏沉闇塞障是其中的一个。天台宗里面的名相是超多的。昏沉闇塞障就是容易起昏沉，而且心里面黑黑暗暗的，好像被塞住了一样，这样子的障叫昏沉闇塞障。[如昏睡无记等，须念应（化）身佛，观佛三十二相，八十种好治之。]因为

三十二相八十种好是属于化身佛。如果以他宗的应身佛来讲，有的讲应身佛是有一点像报身一样，就说他是比较高大的庄严，不是丈六金身。如果以密教来讲应身佛就是等流身，所以就不见得有三十二相八十种好。所以这个应该是化身佛。[若是‘恶念思维障’，]恶念思维障就是心里面会起恶念。忽然不可思议心中会起恶念。或是没有境缘他会起一个恶念。念佛念得好好的，或是念经念得好好的忽然起一个恶念会这样子。或者是你念经念得好好的，忽然会想到男女的事情，或是想到要为非作歹的事情。不见得非要去作了，但是他就忽然会蹦现这样的。这个是没有境缘的时候。有时候有境缘的时候，譬如说看到女人或是看到男人，就会做非非之想。那个以修行人来讲就是恶念。我知道一个人他曾经说看到天上有飞机在飞，他就会心里想说怎么不掉下来。这是恶念。你们看过电影就说他着魔了，当然那个是电影了，那是西洋的撒旦入他的身，他如果看到两个车子面对面跑过来，他就想说两个车要撞车。结果他这么一作念那两辆车就相撞了。这就是恶念。看到船在这边跑他说要沉了要沉了结果就沉了。当然这个是电影了。可是如果作如是种种恶念，心里面会起种种恶的念头，就叫恶念。譬如说到百货公司看到好东西，就心里想说把它拿来把它拿来。就有这样的人。我想起来了你们有没有看过那个很古老的电影，奥黛丽·赫本，她演了一个电影叫做“月河”，可是那个歌是很有名的。讲到奥黛丽·赫本我们几十年前有流行赫本头。那就是她演电影“月河”里面的打扮风靡全球。奥黛丽·赫本在里面她算是一个中等阶级，生活应该也不错，可是她就有偷窃狂，她根本不需要偷东西。所以她常常到百货

店随手牵羊。那个就是看到东西会起恶念。而且那个已经变成是一个病了。所以很有意思长得这么俏的女孩子，然后去偷东西，好像有一次被抓到了。恶念思维障这个对修行来讲是非常非常糟糕的，而且非常非常很打扰的。

[如欲作五逆十恶等事，]会起心想要作五逆十恶等这种坏事，或是种种恶事。[须念报身佛治之，谓如来果报之身，具足十力四无所畏，十八不共法，三十七道品，无量诸三昧，念此即能对治恶念。若有‘境界逼迫障’，]虽然智者大师创造了好多这些名词，这些名词倒是很不错帮助我们修行。让我们知道我们心中的障碍到底是属于哪一种。境界逼迫障主要就是在打坐的时候。因为这里是讲止观，就在打坐的时候会有恶魔、恶鬼，乃至于种种恐怖的境界会出现让你害怕。乃至让你觉得说山崩地裂等等，这些叫境界逼迫障。而且就让你觉得你坐的那个地方就要陷下去了。或让你觉得你一坐有时候，会有好像房子要失火的感觉。那个都是跟外魔有关系。[谓见身忽卒痛，或见无足无手，]见自己没有手或没有脚。[或现前遭火焚、水溺等事，]但这些都是没有的，都是你心中现起来的相。[须念清净法身毗卢遮那佛治之，谓修法身无相，其体空寂，无作无为，所谓法身遍满一切处，一切众生及国土，三世悉在无有余，亦无形相而可得，所以众生为境界逼迫，念法身佛，即可消除，]这个境界逼迫障因为众生心颠倒，在静坐的时候看到种种恐怖的境界，虽然觉得很恐怖，可是另外一方面又觉得自己很了不起。因为打坐有境界。然后到处去说我打坐的时候发现什么，感到什么什么，见到什么，这样就完了就绝定要着魔。[以其本是空寂，

无形无相故。因行人夙世修过此三种念佛，故今修止观，身心空寂，忽然忆念诸佛功德相好，不可思议，此中境界，乃是得定之后，将外身内心，皆悉空寂；当知此空，乃寂其著有之相，]寂就是息止。息止他的著有之相。[但空而不空，即是妙有，]虽然空但是不是真正的空，所以是妙有。[故忽然于中忆念，]于中就是于其中。[诸佛功德相好，不可思议，此即应身善根发相。言不可思议者，思谓心思，议即言议，谓诸佛如来，三十二相，八十种妙好，皆以愿行功德庄严，一一相好，悉是微妙，不可以心思，不可以言议，十力、四无畏等不可思议，即念报身佛，善根发动之相。神通变化，无碍说法，利益众生，即是念法身佛善根发相。法身如如乃不动之体，以其从不动之体，而起应化之用，以大悲愿力，随流九界，以种种方便教导众生。神通变化者，谓神名天心，通名慧性，以天然之心，彻照慧性无碍，故名神通。]神通这个神不是天神的神，而是神妙的意思。神妙通达所以称为神通。通达的意思就是没有障碍。没有障碍就是自在。神妙自在就叫神通。[种种变化，不出折摄二门，]折就是折服，调伏的意思。摄就是摄引。[有如是等无量无边诸佛功德，不可思议，心中作是思维时，即发爱敬之心，]爱佛、敬佛之心。[三昧从斯开发，]斯就是此。[身心便觉安隐，清净快乐，无诸一切恶觉观相，]恶觉观就是恶念、恶思维。这是一个专有名词。[此为定中之相，若从禅定起，]从禅定起就是出禅定。[则身体轻利，自觉自己功德巍巍，孤迥超绝，为众人之所爱敬，修止观定中，]在修止观而入定的时候。[有如此等境界者，是名念佛观之善根发相。当知吾人自心本来是佛，但因妄想颠倒，不自证得，若能薰

修，则‘是心是佛’，‘是心作佛’；]第一个是，是这一个。第二个是，是动词。这个心就是佛。换一句话就是即心是佛。‘是心作佛’这个还是这个。要以这个心来作佛。也就说不用别的心，也不用求别的法。这就是六祖大师所说的但用此心直了成佛。这就是是心作佛。你不用到处去找，你要成佛就用这个心，能够成佛也是这个心。你在是心的下面加上本来，是心本来是佛。是心本来是佛这是讲本觉。是心作佛这是讲分正觉跟究竟觉，也就说要修的。这个作是要修的。虽然本来是佛，可是你不修还是不能成佛。本来是本来呀。就好像说真言宗本来是我们的，可是就跑到日本去了。那你不求也不会回来一样的意思。所以本来是佛可是你不在修就是没佛，只有一个大凡夫在那里。

‘是心是佛’‘是心作佛’这两句话出于《观无量寿佛经》又称《十六观经》里面。因为《观无量寿佛经》是讲净土十六观，所以又称为《十六观经》。所以你看我所说的，即使在念佛法门里面也讲到那么深的第一谛法‘是心是佛’‘是心作佛’。所以不管你修什么法，总而言之就是要归到那个最高的本缘处。所以应该要修种种地而入于第一义谛。各种佛讲的真理道理你都要修，修了以后都让它因此而进入第一义谛最高的了义谛。你如果种种谛你不把他搭上，跟第一义谛接通的话，那个你还是种种谛。种种谛就是方便谛。第一义谛就是了义谛。所以佛在讲净土宗的时候，也是有禅法在里面。佛讲禅法里面也会有念佛、唯识或是般若的法门都有。这互相都有交际的了。而不是说每一宗每一宗的法，各自独立互不相干，绝对不会这样子。一定里面会有通络的，就好像网络上。所以各宗各派如来演教祖师立宗。如来只说教而

没有宗。如来就是种种教法适合各种人。但是后代的祖师把他整理归类，把同样类似的适合某一种根器的，归在一起立了宗。或是以一经而立宗，一经为主其他的经为附而立宗。或是以几部经为主而立宗这样的。但是那个都是因为后世的众生根器比较差，没有办法学那么多。所以就立宗方便众生修行。就好像我们大学里面分科分系一样。现在的人已经没有办法像十五、十六世纪，或是之前更早的时候通才教育全能的。现在的人没有办法。乃至在孔子那个时代礼、乐、射、御、书、数六艺都要通。乃至你看孔老夫子还佩了一支剑，他老人家还要舞剑学剑道。射还要学射箭。但现在人没有办法。因为知识爆发越来越多没办法，看不了这么多。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第一百零八集

释成观法师

讲于台北大毘卢寺

2012年1月30日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

我们继续讲，这一段就是讲念佛观。善根发相。这我从来没讲过，现在讲，依经教讲。什么是念佛呢？念佛以最如实的义来讲，就是念佛法身、念佛报身、念佛化身、持名念佛，有四种念佛。念佛法身，这是正法时期的修法；念佛报身，这是像法时期的修法；念佛化身，这是末法初期的修法；现在末法已经过这么久了，所以是第四种「持名念佛」。所以持名念佛是不在其余三个里面，因为其余三个（念佛法身、念佛报身、念佛化身）都要「观想」。那现在众生根品钝了，心乱、根器钝，没办法「观」了，所以就有法师提倡说，就有人问：「请问师父要不要观？要不要作观想？」这位法师答说：「不用观！」事实上不是不用观，根本就观不起来。所以干脆就说不用观，但事实上不是不用观。因为观不起来、不会观，我之所以这样说不会观，因为连那「观想法」也失传了，懂吗？本来显宗跟密宗，都有观想法，乃至不要说显宗跟密宗，小乘也有观想法，四念处就是观嘛！对不对？然后「五停心观」也是观嘛。所以外凡要作观、内凡也要作观；乃至要修四圣谛的时候，也要作四圣谛观。对不对？都是「观」！所以佛法之所以厉害，就是因为它要作观。可是麻烦的就是，你要作观，你要入定。既使不入定，你心不能乱，不能很杂乱，否则你根本没办法观。对不对？所以中国因为密教早就灭掉了，而这个观呢，却是密教里面最擅长的。因为密教已经灭掉一千多年，所以也没有在提倡这个「观」。事实上打坐也要作「禅观」，是不是？作禅观，乃至于观心，这都是「观」。

可惜就是因为密教早早就灭去了，所以大家对于跟密教渊源最深、最有关系的观想法，就非常非常陌生，好像是外层空间来的一样。不过，有幸我从高野山真言宗又请回来密法，这里面就有观想法。你修密法一定要观想，你若没有观想，那不知道在修什么。可以说是糊里糊涂、一塌糊涂。所以这「观想法」是修密法的 prerequisite（先决条件）先修必备的，所以必须要知道，不是说：「要不要观？」而是说：「你会不会观？」你会观就观，你不会观，叫你观，你没办法，对不对？可是一般人都不知道什么叫「观」啊！对不对？我去年或前年去长春般若寺，讲了《十六观经》。那一段经讲得，对不起，我直言了，高潮迭起。全场都很 High！可惜那卷录像录得并不十分成功，很可惜！否则那就是一片可以弘法利生的，尤其是把净土最核心的一个法——「十六观」给托出来了。以后有因缘我们再讲，不过，再讲的因缘就大概不一样了，大概没有办法那么 High 了！很可惜、很可惜！非常可惜！好，所以你要说法，令法要振兴起来，障碍非常的多，所以六祖大师说：「佛法难起」，就是这样子。明明讲得好好的，他就给你录得一塌糊涂。然后剪得一塌糊涂。真的是！上下根本接不太起来。然后那个录相，那影像很烂，烂得一塌糊涂，所以我都没有给你们看的原因，是这样子。希望有一天再讲一次，希望也能够有那样子的心情、那样子环境，然后大家都很振奋。因为在观经里面教大家怎么观，然后乃至教教大家怎么念佛。

好！再讲到念佛，马鸣菩萨在大乘起信论里面讲了性相圆融的起信论讲完以后，最后讲念佛。他说讲了这一义谛的法之后，要讲念佛。马



马鸣菩萨是禅宗的第十四代祖师，他着了这一部《大乘起信论》，是非常深的，是性相圆融的一部经。这一部经论，我把它称为小本的《楞伽经》。因为《楞伽经》是禅宗的最高境界，是达磨祖师从西天带来的，用来印心的，也是最高的。但是自从唐末以后，法相宗不昌盛，所以修法就没法「性相圆融」，法相宗（内容）很深，对不对？所以从六祖大师（按应是五祖之口误）以后，就完全以《金刚经》来印心，而偏于性宗。所以禅宗就少了相宗一个支柱，就没办法「性相圆融」了。所以这法就愈来愈少，就是这个缘故。马鸣菩萨这一部起信论，你若要看懂《楞伽经》，应该要先通达这部《大乘起信论》，因为它是小本的《楞伽经》。《楞伽经》也是性相圆融的，换句话说，这都是教人明心见性的。马鸣菩萨讲了这么深的经以后，就讲念佛，他讲为什么要讲念佛呢？他也劝大家念佛，为什么呢？因为他那个时代，是正法的末期。所以当时人的根器都还不错。他说之所以要劝大家念佛最主要目的是「防堕」，虽然说修种种高妙的法门、第一义谛法，可是就怕你没有真正修到那么好，然后来世不能得人身，就堕落三途。所以以防你不能往上或复得人身，所以你也修一些念佛法门。修一些净业、修一些念佛法门，然后到临终的时候，看势头不对，就念佛求往生，这样子你就不会堕落。

相同的，龙树菩萨在《大智度论》里面，也是劝大家要念佛，因为他是八宗的共祖，那《大智度论》是讲般若的，是很高的修行法门的，可是龙树菩萨也劝大家念佛，也是同样的意思，就是「防堕」。防止你堕落三恶道、三途。所以这个「防堕」，我给他一个现代的讲法是：「买

保险」。保险的种类很多对不对？终生保险、旅游保险、健康保险、医疗保险…等等；所以念佛等于是买个保险，所以即使你修很多其他的法门，「念佛」这一个保险也买一买，也是不错的了。我也念佛，但是我念佛不是为了要保险，我就是喜欢各种法门，然后把它弄得通一点，觉得很快乐。种种修行都是很快乐的事情，你如果会修的话，包括念佛也是一样。无形中它就产生一种快乐。不过你要念的快乐，其他方法都不说。方法当然要讲求啦，你要怎么「念」？、怎么「修」？那个方法是要讲求的。但最重要的是什么呢？用心、专心、如法。那你就会产生快乐。如果不这样子的话，你不但不能得到好处、得到快乐，你恐怕还要造罪，然后乌烟瘴气的都会。

所以马鸣菩萨、龙树菩萨劝人念佛，修念佛法门，当然不是指修念法身佛那个观想的念佛法门，因为观想的念佛法，不论观法身、报身，乃至化身佛，那个都是净土十六观里面的「作佛法门」——是心是佛、是心「作佛」。这个「作」是什么？就是 make(制造)或是 become(成为)。你在自心里面制造一尊佛出来，把这个自心制造成一尊佛，把这个心当作黏土，然后捏出一尊佛像出来，对不对？观自心是佛(make)以后，就观自心作佛(become)，成佛就作佛了。所以那「作佛」的意思就是「成佛」，所以那三种观佛法门是作佛的法门。但光是持名念佛不行，那是乘阿弥陀佛的本愿力，往生净土，所以念佛求往生。只能这样子而已，所以念佛求往生，它的成就是可以申请到 I-20(留学的入学许可)，但是三种观想佛的法门——法、报、化三身佛的念佛法门，却是「即身成就」，即身作佛的法门。不需要去留洋。那我甚至这样跟

你讲，不管是大乘、小乘，就以大乘来讲，大乘十宗里面，除了净土宗以外，全都是讲「现证」的，也就是要现身成就。不是来世或是到那一个国土以后再成就，不是。只有末法时期的净土宗才这样子，求念佛往生。但是正法时期的净土宗念佛法门，是要即身成就的——是心是佛、是心作佛。这现身就要成就，所以是「现证」法门。所以你看，禅宗，要「见性成佛」，这是「现证」；唯识宗，它也是要「现证」的。现证、现观，所以有一部经叫「现观庄严论」；然后，密宗那不用说了，讲「即身成佛」。其它各宗各派也都是「现证」的。即使是小乘，也是「现证」，而不是说等以后再说。如果以后再说，念佛求生西方，有两个：

一、你的根器不够。没办法修比「持名念佛」更多的东西，那就只好「持名念佛」。总算是学佛嘛，「持名念佛」一方面持戒、受持戒法，然后持名念佛。

二、因缘未到或因缘不具足。因缘不具足分自他两种：(1)自己的因缘没有成熟，虽然有好的根器，但是还没有到成熟的地步，所以你显不出来。那时候就修一些简单的法，也可以；(2)他因缘不足。虽然自己有根基，但因缘不好，碰不到善知识，所以你学不到法。你没有善知识教导，学不到法，不会学、不会修啊，那有什么办法。所以那个时候，也就只好「持名念佛」，只能这样子。这个日如实说。

佛法是无量无边的，所以「持名念佛」我刚刚有显示，它是最后一个，乃至它只可名为念佛法门，但事实上它只是一个很小、很小的法门。如果以《楞严经》来讲。可是有人说：「只要持一句佛号就好了」，那

我现在要说(以前没说过, 我现在要讲):「这一个讲法是不正确的。」为什么呢? 如果只持一个佛号就好, 那其他都不用, 也不鼓励人家看经、深入经藏、研究种种经藏, 乃至深入大智慧, 那佛干嘛讲了四十九年的经? 他干脆一开始就讲:「念四字佛号就好了!」或「念六字佛号就好了!」那我老人家也可以休息了! 对不对? 所以他讲了四十九年干什么? 他那么辛苦干什么? 他不是白搞了吗? 所以, 那你看, 所以喊「只念一句佛号就好」, 那佛讲四十九年, 大藏五千部都跟你没关系。然后很明显的呢, 你不要说你学禅宗, 或是学密宗, 你光学一宗而已, 很多问题你没办法解决。那你若学性宗, 相宗不了解, 你很多地方也是死角, 你没办法解决。很多问题没办法解决。然后很多实际的、理论的, 也都没办法理解。乃至我们实生活上要解决的问题, 也没有办法, 你用种种的经论、道理, 去对付外在的一切环境, 乃至对付自心所起的种种烦恼, 有时候都还不够, 更何况只是一句佛号? 如何能够? 是没有办法的。这个理论上就不对。

还有, 提倡说只念一句佛号的人, 却自己讲了很多的经, 这个不是矛盾吗? 那你讲了, 让谁听嘛? 是不是? 所以这很奇怪! 末法时期就是很奇怪。好, 那一句佛号就可以了, 你只要持一句佛号, 好! 这一句佛号是什么? 就是《楞严经》上所讲的:「将一海沤, 目为全潮。」「海沤」为海水中的一个水泡。你将海中的一个水泡, 当作全体大海!「全潮」即全体大海。所以一句佛号跟佛的大藏五千部, 显密性相诸法相比, 那就是一个水泡而已嘛!

所以我刚刚讲说, 除非因缘不具足, 自己因缘不具足或是善知识的因

缘不具足，在那情况下，光是持一个佛号，可以；另外还有一种情形，只持一句佛号：懒惰、没有发心。就这样子。你不要认为发心很容易地，发心很难啊！你发心要学一样东西，要修一样东西，除非你修得很好的时候，会很快乐，对不对？但是你开始学的时候，也是辛苦啊！不过，若你喜欢的话，也不会觉得辛苦。是不是？我初发心的时候，事实上初发心的时候学，是最快乐的时候。等你把一样东西学会了以后，就渐渐…本来是爬坡，到学会了以后，就好像上了平原一样，那时候就没那么刺激、就没那么快乐了。就好像大家都学过英文，对不对？最快乐的时候是什么时候呢？初一。初一大家考试都一百分，天天都有进步。今天老师教一点，你又多学一些。明天老师教一点，你又多学一些。还有什么呢？像学游泳。开始学的时候，也都天天都有进步，对不对？然后进到某一个程度，不动了。就变成「不动明王」了。那个时候就变成开始不太好玩了，这样子，是不是？除非你是那种有游泳细胞的人。一直学就一直进步，然后接着是学游泳的体力啊、可以游得愈久愈远，这样子。普通人他也学游泳，搞了半天只会潜水。头一伸出来就沈下去了。那就不太好玩，对不对？好了，因为是末法时期，所以我必须讲，因为法就这样一直沈沦、沈沦…然后大家把一点点法当作「全体大法」，这个是不正确的，所以这个知见一定要建立起来。然后你要发心、你要学佛。学佛你就要三皈依，三皈依仪里面最后回向发愿（四弘誓愿），「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」天天都在喊，喊假的。口不应心。你要「法门无量誓愿学」，才能「佛道无上誓愿成」。你没有法门，如

何成佛道呢？你如何成佛？没有法如何成佛？佛是从法来的。不是说我们要修法才能成佛，连佛也是修法才能成佛的，以法而成佛、以法而作佛。佛之所以地位高，就是因为他有法，有法能令众生断烦恼、度轮回、得菩提，对不对？这些法都是做这个用的。而且需要有无量无边的法，这是菩萨发心，那你怎么能够劝人说：「只要念一句佛号就好！」这简直就是在令人退心。不赞成人发无量心，发法门无量誓愿学的四弘誓愿，所以与此相违背。所以这种知见是不正确的，我必须要在这一明白地提出来，让大家了解。这是我第一次提，以后也不会再提。因为当今，光是念佛的人太多了，势力强大。每个人吐一个口水，我死掉了。但是，实话还是要说，我们是照理来说。我们不是漫骂，也不是叫嚣，而且相反的，是劝大家要发心，真正学佛。不要学一点点，「学少为足」、学表相、学到门坎为止，这样子。连门都不要进。佛在《法华经》里面不是说那些增上慢人是什么？「得少为足」，对不对？现在末世的众生是：「学少为足」，学一点点，他就满足了。为什么？你知道吗？因为他的胃不好，所以不能吃很多东西，而且是「少量少餐」。「散心念佛」、「少量少餐」。如果是「少量多餐」还好，吃多了还是多嘛，这个「少量少餐」，就只是吃一点点。你看我讲《大日经疏》里面，什么都有，显密性相都有。所以你要把《大日经疏》搞懂，你就显密性相都要懂。那你若要把念佛法门的根本精神、最重要、最终的目的是什么？就是：「是心是佛，是心作佛」，能够这样通达进去的，你就不会说：「学少为足」。所以净土十六观是怎么观的？当然是在「定中观」嘛，你不得定怎么观？所以你先修定，你用种种方便都

可以，念佛、数息啊，都可以，然后入定以后又开始修净土十六观。其实每一观都是很深的，但是你想，我现在跟你们讲一个很有意思的一句话，净土第一观是什么观？「日轮观」或「日观」，真言宗的第一大观是什么观？「月轮观」！有意思吧！一个是「日」、一个是「月」，都是一个基本的、根本的观法。很难的！所以你真正要学会净土宗，还要会观日落的日轮，不是大太阳的时候。然后，这日落的日轮有什么奇怪，你知道吗？第一个，你可以直接看，不会伤眼；然后，日落的日轮有光、有热，所以知道这念佛法门也是非常不可思议的，就跟「月轮观」互相映照。真言宗的「月轮观」呢？你观了以后可以让你的心「清心如月」，月也是很光明，而又很清心，所以这里面就「有悲有智」，对不对？它那月亮的光呢，就是智慧；它的清凉，就是「悲」。就是因为它的清凉，所以带给大地很清凉，所以有露水，露水滋长一切万物。然后令一切众生，有情无情在夜间舒息；接着，念佛的日轮观是怎么回事？因为它是傍晚的落日，虽然有光，但是不是很强，虽然有热，也不是很强，所以光与热也是象征着「悲、智」。「光」是智，「热」是悲。所以这就很巧妙，因此你说念佛法门简单，其实也不简单。那是指持名念佛，稍微简单，现在也不简单了，可是它跟密教是接轨的。你看到没有？所以你如果会净土的日轮观，你就会密教的月轮观。然后你会月轮观，再作阿字观就很容易了。懂吗？阿字观就一切法本不生，那个就很高的境界了，对不对？为什么？你若观成了，你就入不生不灭的境界。你观月轮还有月轮，你观日轮还是有日轮，但是入于法的实相本体——不生不灭，这是一切诸佛法身出处。

所以，你说学一点点，其他都不用学。这个不好，坏众生的发心。我总是希望大家，就好像我是个老妈，总希望说：「你们这些孩子们，多吃一点、多吃一点…这样子可以长得肥肥胖胖的」不要变成痴胖了！能吃就多吃一点，不能吃，没有营养，所以长得瘦巴巴的——「得猴损」〈台语，形容一孩子养得不好，发育不良，其形如小猴，干瘪瘦巴，好像得了瘦皮猴病般〉所以：「如来法食，亦复如是——多多益「膳」、长养法身、入于究竟。」怕就怕你食物不够，皮包骨，长得不像个人样，就像个猴样儿。

所以，对不起，恕我大胆讲一句话，我今依法乘佛威神之力，弘宣正知见。就好像禅宗六祖大师说：「唯说见性法，出世破邪宗！」就这样子。所以末法时期是很乱的，心不要乱，你要把握住。真正经教里面所说的，不要违背。然后你自己才能够长养善根、长养法身，然后才能入于究竟。不要只学到门口就好了。然后在门口往里面望一望，就说：「啊！我到了、我到了！」到了只是到门口，还没进去。还没入门哩！好，往下看。

「是心是佛，是心作佛；但是心作佛之实现，贵在当人自修，如鱼在水中，冷暖自知身！」「当人」即本人。接着，（论文）

复次，行者因修止观故，若得身心澄净，或发无常、苦、空、无我、不净、世间可厌、食不净相、死离尽想、念佛、法、僧、戒、舍、天、念处、正勤、如意、根力、觉道、空、无相、无作、六度、诸波罗密、神通、变化等，一切法门发相，是中应广分别。故经云：制心一处，无事不办。



【复次，行者因修止观故，若得身心澄净】：接着，行者因为修止观的关系，若得「身心澄净」，澄是指沈淀，心水沈淀，然后澄清了，所以心清净。

【或发「无常、苦、空、无我、不净、世间可厌、食不净相、死离尽想」】：你从无常这里加一个上引号，死离尽想加一个下引号。无常、苦、空、无我，这是四念处观里面的，也就是说，你往昔有修过四念处观，今世修止观，所以它(四念处观)又浮现了，浮现而且会发出来，像什么呢？像发麻疹一样。它会有现象的。那你就像《心经》里面所说的：「照见五蕴皆空」那时候一发出来，你就看到了。然后就会照见无常、苦、空、无我。而且这个时候，你不需要着意作观，你知道吗？你不需要特别去想无常、苦、空、无我，你光是修止观，然后就打通关了，你知道吗？就好像德州人挖油井，挖下去就喷出来了！对不对？有没有看过「巨人」(The Giant)那部电影？就是洛赫逊跟伊丽沙白泰勒主演的那部电影，里面有一个人，他在德州走路的时候，有个地方一踩就陷下去了，结果那个不是臭泥巴，你知道吗？而是石油。原油由地下冒上来，跟泥土混在一起，就发了。所以善根「发」相。那个踩的人也不是故意的，好像无意中就踩上去。简单讲一下，那个人有一个名字，他也是很有名的大明星主演的，他是在洛赫逊他们家，作工头的，然后洛赫逊家有一位姊姊有块地，这个人因为做得不错，她很喜欢他，姊姊死掉的时候，因为他们家地很多，就把这块地送给他。可是那块地其实是他们所有地里面最差的一块，但那位工头是个外人嘛，所以也不能给太好的地。结果谁晓得，我也不会玩麻将，什么红

中、白板，就「发」了！他跟洛赫逊吵了一架，然后回家的时候，那块地只盖了一栋铁皮屋之类的房子，然后走走走，一踩，整个地陷下去了。然后腿拔出来，闻那个味道，哇！black gold（黑金）！十几年前台湾有「黑金」对不对？就发了。所以，修止观的善根发相，就这样子。你不是作意去作的，但是往昔有那个业力种子在，然后，因为止观心澄净的关系，所以就不可思议地「发」起来了。所以这个是往昔修「无常、苦、空、无我」四念处观；

接着，「不净、世间可厌、食不净相、死离尽想」这些都是不净观。所以虽然前面四个与这四个合在一起，但是又分成两组。前面是「四念处」，后面是「不净观」。所以往昔有修这些，所以今世又浮出来了。所以一浮出来，就像中了大乐透般。

【念佛、法、僧、戒、舍、天】：这是往昔修「六念」善根，今世修止观，所以就浮起来了。种子起现行。善根发相的「发」是发起现行。本来是过去世的种子，现在发起现行之相，所以叫「发相」。接着，

【念处、正勤、如意、根、力、觉、道、】：把根与力之间打个「顿（、）」号，觉与道之间也打个顿号（、）；所以四念处（前面加个四字）、四正勤（前面加个四字）、四如意足（如意前面加个四字，在足后面则加一个足字）、五根（根前面加一个五字）、五力（力前面加一个五字）、觉即（七觉支）、道即（八正道）。这些加起来，称为三十七助道品。此「道」指菩提道。这三十七种都是帮助菩提道的。

【空、无相、无作】：称之为三解脱门。老一辈的都说「解」要念成「谢」，我就不信这个。因为解脱就解脱嘛，为什么念成「谢脱」？好奇怪。

这可以说是佛法里的多音字，你查字典查不到的。没有谢脱这个音。所以他谢他的脱，我还是解脱。

**【六度、诸波罗密、三昧神通变化等，】**：六度诸波罗蜜，这是大乘法；神通是指六神通。诸波罗密，你可以写个十波罗密。显教讲六度，但是密教以及《华严经》都是讲十度。（檀、戒、忍、进、禅、慧、方（便）、愿、力、智），所以十波罗密是更加上乘的，《华严经》及其他大经，都讲十波罗密。以及六神通变化等，这些都是过去世有修，今生修止观时现出来。

**【一切法门发相，是中应广分别】**：

**【故经云：制心一处，无事不办】**：也就是你把心摄在一处，「制心一处」就是指得定，得定以后，无事不办，这个事是指修行的事。修、断、证都由制心一处，也就是说，由心得定，而能够办。所以得定是最重要的工具。好！

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

**【天台小止观】讲解**

**第一百零九集**

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2012 年 2 月 6 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

[但是心作佛之实现，贵在当人自修，如鱼在水中，冷暖自知耳！]

这里我们在简单复述一下，论文[复次，行者因修止观故，若得身心澄净，] 因为修止观修得身心很澄清，很澄明清净。[或发无常、]或就是有时候的意思。文言文这个或字可以当：有时、有人、有地。有人譬如说或曰，那个或是有人说的意思。跟或者完全没有关系。[苦、空、无我、不净、世间可厌、食不净相、死离尽想、]这种善根发相。前面的无常、苦、空、无我，是四念处观。不净、世间可厌、食不净相、死离尽想这个都是不净观。[念佛、法、僧、戒、舍、天、]这个是六念。也就说过去世曾经修过这些，现在就会从八识田心里面浮上了。因为心念清净了没有障碍，以前善根就浮上来。所以今世所修跟过去世就接上了。过去所修就都没有浪费。因此就可以不只是说继续修，而且更加得力。为什么更加得力？因为今世所修本来是独立的，现在又得到往世所修的善根发起来，就凭空得到一个奥援。就好像你正在缺钱的时候，凭空有人帮助你。但是事实上不是有人凭空帮助你，而是你过去自己的存款。因为你的卡片丢了所以提不出来。现在忽然就找到了卡片，而且也知道密码就提出来。现在就好像忽然发了一笔财一样。所以所修就更好了，加上现在的修行，加上过去的存款。而且

还有现在的修行还不讲，这过去的存款过去的善根更厉害。为什么？因为那个是你夙昔所修是很熟悉的，好像碰到好久不见的好朋友一样。一浮起来的时候就一见如故，然后就干柴烈火讲个不停。所以那个就很强很强。〔念处、正勤、如意、根力、觉道、〕四念处、四正勤、四如意足、五根、五力、七觉知、八正道分或是八圣道分。这个合在一起就是三十七助道品。过去所修是三十七助道品现在又浮现出来了，来帮助你现在的修行。〔空、无相、无作、〕三解脱门，有简称三脱门。〔六度、诸波罗密、三昧神通变化等，〕三昧神通变化是连在一起的。你在神通上面加三昧。这些你如果夙昔有修的，现在又都浮出来。这本来是说你过去世修，可是没有成就就死了，你那个存款存在那里，如果依国家法令来讲，人死了就没收国有。你别说你死了，像美国的法令你银行的存款，你如果经过两年你都没有动作，没有提没有存。他就依照联邦法令给你一封信，因为你都没有动作，所以你那笔款子没收了，整个没收不管你多少。所以你不要说存在银行里稳稳的没事，没事是没事你如果不偶尔去存个一块钱、提个两块钱，它两年到期了看你没有动作，电脑自动挑出来就给你没收了。所以这不用等到你死知道吗？但是我们佛法的善根不是这样子，佛法善根是一切业力永不磨灭。所以适当的时机他就起来。以修行来讲你过去有修，今世不是在修一样的东西就是修止观，你心澄净下来以后，八识田心里面夙昔所修的善根就浮上来。这个是指好的。坏的是什么呢？最坏的就是一个人如果过去世造业，今世造业毁谤三宝、破和合僧……，等到他临终要死的时候，即使他念佛，即使人家给他助念念的很好，但是他不

思议的临终一念，那个恶业力很强就浮上来，就障碍他不能一心念佛。乃至障碍他人家来助念，助念的因缘也会跑掉也会没有。所以永不磨灭点点滴滴都是存在的。如果好的是功不唐捐永不磨灭。功不唐捐还没关系，永不磨灭就总是在那里，不会像美国联邦一样。但是佛法的银行是你存进去一块钱就是一块钱，永远不会跑掉，没有任何的意外闪失。同样造恶也是一样，一定会影响到你修行。下面会讲到。[一切法门发相，]你一切所修的法门，都会有显发出来的相。[是中应广分别。故经云：制心一处，无事不办。]制心一处摄心不乱就得定了。得定以后这世间出世间什么事情，都可以做得到就成所作。因为一切的善根一切的修行，一切的断恶修善，破惑证真这一切都是在禅定中进行。都是摄心以后才能做到。乱心根本没有力气，乱心烦恼都来不及还能作什么事。乃至连念佛求生西方，也是要一心不乱，也是心要定。不能心乱糟糟的期望阿弥陀佛来接你。那个频道都乱掉了。因为你的心散乱他那个电波就乱掉了，所以阿弥陀佛收不到。即使收到要来接你，你不是一心不乱是一心贪爱，接你不走。阿弥陀佛我下去再去，我这一次跟你老人家告假。

释文[上来所言五种善根发相，]这总共有五种的善根发相。其实就是通教里面的五停心观。所以过去世有修五停心观，今世再修止观就发出来了。[乃约略而言，]这个五停心观的停心就是停止烦恼心。所以是大致讲一讲。[若微细广明，则无量无边，不可称计矣！]就算不完的。[复次二字，]复次就是接着。[即承上起下之义，]承上起下是我们中国话。如果用英文文法来讲是连接词（conj），连接上面下面。[若

乃不定之辞。谓行者，因修止观故，若得身心澄净，或发无常，乃至尽想，此乃是小乘之四念处观善根法（发）相。念即能观之智，处即所观之境，谓众生于色受想行识五阴起四颠倒，于色多起净倒，于受多起乐倒，于想行多起我倒，于识多起常倒，为除四倒修四观，故名四念处也。一观身不净，二观受是苦，三观心无常，四观法无我，此是‘别相念’。若总相念，]四念处的观法有别相念、总相念。[则观身不净，受心法皆不净，乃至观法无我，身受心悉皆无我，]这叫总相观。别相观就是一对一对应的，观身——不净，观受——是苦，观心——无常，观法——无我，这是别相观一个一个别观。总相观就以这个不净为一个总体，观身不净、受不净、心不净、法不净。作苦观的时候身、受、心、法皆是苦。但是你要先会别观，别观通达了以后熟练了以后才能作总观。观无常的时候也是一样，身、受、心、法皆作无常观。无我的时候身、受、心、法皆是无我。这叫总相观。[因前世修此观故，今于修止观定中，发四念处观善根之相，]讲了半天这是善根发相，我们上次讲的又用上了。（题板上画一个圆圈里面画二条线，上面是前六识，下面是第八识。）前六识我们过去是修一些四念处、四正勤……修这些善业，这是佛法的业。马上他自己就同时会变成种子习气。第八识这个种放在里面久了就好像生根了一样，而且因为他是善的，所以把他称为善根。夙昔所修薰本识成种变成善根。今世在修的时候，善根种习就浮现。发起来的那个样子叫做发相。所以你看你学止观，你懂唯识学这样一讲就很清楚。不会说觉得好神奇、好神秘，很难懂很抽象。不会嘛你看我画的这些蛋，你一想到这些就想到我那

些蛋。而你这个菜鸟或是老鸟他会生蛋的，不是鸟不生蛋。因为你过去世下了很多蛋，今世就长出很多小鸟出来，飞出来了善根发相。所以这个都是很深的东西。[念佛至念天，此是六念法门。]这是往昔有修六念。这里讲了一个故事说，[往昔世尊，令诸大弟子，修不净观，诸佛弟子，类多王子贵族出家，对于世间五欲六尘，每生染著，故全修不净观治之，久之工夫纯熟，开眼合眼，皆见死尸，深厌自身不净，而欲自杀，]因为觉得自己很肮脏就受不了。[或教人杀，种种厌世之义，]变成厌世主义了。[世尊见彼执药成病，]本来不净观是药，结果吃药吃多了，原来的病没有了，变成药产生了病。[怜而悯之，故教其六念法门，]你知道嘛这不净观本来是清净的法门去杂染的。他杂染去掉就矫枉过正就变成厌世。就一直觉得自己很龌蹉很肮脏。现在佛教他六念法门。六念法门就是庄严的法门。所以先清净现在修庄严就把他矫正过来。要不然你自己也恐怕看不懂。说为什么要修六念？就是要庄严。先修不净观修死尸观，修什么那些很肮脏龌蹉的，搞了半天你一天到晚就想那些肮脏龌蹉的，觉得自己很肮脏龌蹉，就不想活了这样不行。因为心里面已经没有贪染了，所以就教他庄严法门，由清净转庄严。这样不只说不断灭，乃至也不会自杀。接着一修庄严法门以后，种种佛力、法力、僧力的那种庄严，就令他自身自心也都庄严起来，就活得很光辉。[却去自杀之病。]却就是除。除去自杀之病。[当知佛教中，所明一切大小乘法门，无非是解脱缚之具，如筏为喻，]就好像是筏喻一样。[不得意者，]这个得是领会。没有领会到佛真实义的。所谓解如来真实义。[遂执药成病，止可痛惜。]令人痛惜。



[六念者：(1)念佛，谓诸佛十号具足大慈大悲，智慧光明，神通无量，能拔众苦，故念之。]念佛就是念佛十号等种种无量无量大慈大悲的功德。所以心里面就充满了佛的慈力跟光辉。所有的阴霾一时就去掉了。[(2)念法，谓法是如来所有功德，即十力、四无畏，十八不共等法，乃至所说三藏十二部等法，若念之，令心得定，必趣涅槃，故念法。(3)念僧，僧是如来圣弟子，得无漏法，具戒定慧，能为世间作良福田，应当恭敬供养，故念僧。]前面就是念佛、法、僧三宝。[(4)念戒，戒能防身口之非，能御意恶敌，谓诸大小乘之禁戒，能遮诸恶烦恼，故念之。]念戒简单讲就是能够清净身、口二业。[(5)念施，谓念己所施，获得善利一切世间，为悭吝所覆，若能远离悭贪之心，则于一切物、心无所吝惜，故须念之。]念施就是能舍，能舍就没有贪爱，而且有慈悲。[(6)念天，谓欲界诸天等，]主要是指欲界诸天。但是应该可以摄三界诸天。[悉因往昔戒施善根得生彼处，]那些天人因为往昔持戒布施的善根。[受天快乐，]所以才能够生天上受天快乐。[我亦具有施戒功德，亦生彼天，]你就思维说我亦具有布施持戒的功德，所以将来也会生于彼天。[当知不特修欲界诸天、色无色等天，]不特就是不但。色无色等天就是色界、无色界等天，就是三界诸天。[而且生第一义天，]第一义天就是佛国净土。[受真常寂灭之乐，故念天也。念处，至根力觉道者，即发七科道品之相，谓1四念处、2四正勤、3四如意足、4五根、5五力、6七觉支、7八正道。]这有七项我们佛法把它称为‘七科’。道品你写一个三十七，这总共有三十七个道品。助道品的意思是帮助成道的品目，总共有三十七个。所以称为三十七助

道品。你现在就清楚了什么叫三十七助道品。要不然就只是一个名字，这名字也很古怪，你不知道是什么。也就说这个三十七道品是属于通教。什么叫通教？就说不管是大乘行人，或是小乘行人都必须修的项目。所以称为通教。譬如说身受心法不净、苦、无常、无我，这不只是小乘这样说这样子修，大乘也是这样说这样修。其他一切都是这样。只不过最后最明显的就是八正道，一般只知道小乘八正道。但是不知道有大乘的八正道，就是菩萨的八正道。这个在《大智度论》里面有讲。同样是正道但是比较广阔。就好像以觉来讲，小乘也有觉，但是他的觉就比较小。所以就不是正遍知觉，只有佛是正遍知觉。小乘是正觉，菩萨是遍觉，佛是正遍知觉。正遍知那就佛才这样子，知就是觉。

[空、无相、无作，即三解脱门。]又称为三脱们。因为你观空就可以得解脱。观无相也可以得解脱。观无作也可以得解脱。观无相就说看一切法它本体是没有相状的，那个相状都是我们自心所现。因为没有相状所以无作。作就是作用运作。有相状才能够运作。三脱门其实就是讲一切法的体、相、用。一切法的本体是空的，为什么是空的？因为它是自心幻化所现。它的相是无相的，虽然现出有相可是那个相其实是如幻如化的无常的等等，所以是无相的。他的用你可以看到诸法因为有相，所以有用，有体所以有相，有相所以有用。他有一个本体→所以他会现出一种相→他如果有相的话他一定起作用。现在观他本体是空的，他的相也是无相，他的作用事实上是无作，一切都是幻化生灭作用自心所现。如果观了就得解脱，所以叫三解脱门。这三个观

法都是门都可以得解脱。但是通常这样观的话，一定要一系列这样观下来。体、相、用从体开始观。当你光是观空脱门或是空解脱门，得到解脱本体是可以得解脱，但是既然观了解脱本体有这个体的话，因为起会再去继续观那个相。这个相就无相解脱门。所谓的入无相门，或是入实相门也是一样。无相就是实相。诸法实相是什么？是无相。不是有种种相所以是一相实相。入无相门、入实相门就得解脱。入无作门所以见诸法实无造作。因此自己也就远离一切虚妄造作，因此得解脱。为什么会不得解脱？就是因为虚妄造作。现在观察到一切法都无作，一切所起的这些作用运作，乃至这个作就是业用。着一切业用都是虚伪、虚妄、虚诳的。行者这样观了以后远离虚妄。所以《圆觉经》上讲说，你要修圆觉法门就必须远离一切虚妄幻化境界。这虚妄幻化都是什么？都是有作，都是业，都是造作。造作是什么？你一看造作就知道是假的叫造作。说讲一个女孩子她态度扭捏造作就很假。不能够直直平平的，一定要弯弯曲曲的。走路也要故意走S形。所以一般的女人她是身材就是S形，不只是S形是双S形。走路也是S形的蛇形。小时候就观察到女孩子为了要走路很美，所以就练习走一字形。本来我们走路是左脚右脚，然后青春期的女孩子常常就练习，左脚右脚走成一条直线走一字形的。这样有什么结果呢？1、屁股会歪来歪去，腰也扭来扭去的。所以整个就像蛇形一样。那个称为很美这样的。如果要当模特那更有一套。你看西洋有的模特很假，我觉得是很难看。但是他们说那样很好看，我就觉得不好看。这个就虚妄造作。所以这个学佛出家众一定要远于女态。佛在戒经里面讲说女有八十态。

我看都不止。如是观了一切法的体、相、用就得解脱。所以叫三解脱门。[六度，即六波罗蜜法门。梵语波罗蜜，此云到彼岸，]所以中文称为渡。原文的意思是到彼岸。[亦云彼岸到，谓由生死之此岸，到涅槃之彼岸也。]也就说由烦恼的此岸到没有烦恼的彼岸。因为到此岸所以称为渡。[神通变化，即约教化众生一切方便法门而言。]约就是以什么什么而言。我初发心的时候光是这个约字查了很多书，也搞不懂也没有人解释。他们就这样用。后来看久了看懂了，进一步去思维就是这样的意思。这个是佛教用语，不是普通的中国国文。[有如是等一切法门开发之相，是中应广分别，兹因时促，故标名而已。]因为时间很短，只是把名字标出来而已。[经云：‘制心一处，无事不办。’]无事就什么事呢？断惑事、证真事、离烦恼得解脱等等这些事。道理大家都会讲，事都是要作的。光是这个制心一处本身就是一个事。这个事就难办了。可是你要说‘制心一处，无事不办。’可是制心一处这个事就很难办。但是很难办也一定要办非办不可。你办多办少没有关系，但是一定要办。办多了得益就大。就真正实际的做到了。但是这个时时念念都要注意要去摄心。制心就是要摄心。[当知佛法无多子，即此二句，即为修行之要道。]宝静大师忽然蹦出一句禅语佛法无多子，这是唐朝的话，意思就是说没有多的废话。这不是很多孩子。[古人云：‘世间无难事，祇怕有心人。’亦斯义欤！]

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第一百一十集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2012年2月6日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

接下来这个是非常重要的。前面是讲的真的善根发相，接下来讲的是假的善根发相。哦这很恐怖。

论文[二分别真伪者有二：一者辨邪伪禅发相。行者若发如上诸禅时，]就是种种禅定。[随因所发之法，或身搔动，或时身重，如物镇压，或时身轻欲飞，或时如缚，或时透迤垂熟，或时煎寒，或时壮热，或见种种诸异境界，或时其心闇蔽，或时起诸恶觉，或时念外散辞、诸杂善事，或时欢喜躁动，或时忧愁悲思，或时恶触，身毛惊竖，或时大乐昏醉，如是种种邪法与禅俱发，名为邪伪。]因为判别真的跟假的有时候都是蛮难的。但是你如果先知道的话，就比较不会混淆。

[二分别真伪者有二：]真的善根发相跟及假的善根发相。伪就是假的。

[一者辨邪伪禅发相。行者若发如上诸禅时，随因所发之法，]因为他

所发出来的法。[或身搔动，]搔一骚是一样的，应该是这个骚。就是身会动而且这个动，他用骚动就是说，扭动然后不规则的动叫做骚动。这我上次讲过说，我在美国纽约庄严寺，带英语禅坐班的时候，就有一个人学过悬腾（Suspension）。他们那个老师在坐上就会离座而起浮上来。到底是假的还是真的不知道，会不会用那种照相术弄出来的？台湾也有一个法师，他本来是在家人也是一个大居士，然后出家以后他就很喜欢搞神通，照了很多的发光照片等等，就贴在他们佛堂上。这都是有问题。现在有的照相发光很容易。这个骚动就说他们有一个学员，虽然不能够浮起来就会跳，而且甚至跳离他的座位。一跳一跳的跟青蛙一样。后来我讲说他跳到后来不用打坐，他都会跳这样的。连站的时候都会肩膀一耸一耸的，而且后来变成一个病症很难过。所以你只要心稍微静下来就会肩膀一耸一耸的。这个很难过也很难看。在大群广众之中人家坐电车的时候就一耸一耸的，这个不能看嘛。如果去相亲的时候也这样那马上没了。所以他也很苦。后来参加我那个静坐班，我就叫他说尽量控制，但是他还是控制不了，于是有一天我就拿着香板放在后面，他正在跳的时候冷不防打他一下，从此他就不跳了。并不是他不敢跳你懂吗？那个我讲的好听一点就是承佛威神之力，把那个肮脏的东西赶跑了。无独有偶的最近又有一个人来问我，而且跟我讲说他去参加佛七在打坐的时候，他的身体就会晃动。可是身体会晃动，本来照前面我们小止观讲有八触，那个八触本来是好的现象。你心静下来进入状况，进入了境界会动这是好的。可是问题就出在这里，他讲的直接一点就是书读的太少，对佛法知道太少。所以

不知道有这些东西。乃至很可惜，他对密教有兴趣，但是我这小止观他都没有看。他可能就觉得那种晃动的感觉很好，所以就贪爱了。后来就常常这样摇，乃至于行住坐卧只要稍微静下来的时候，他就会摇。他想不摇都不行。所以他就很苦恼。他就问我怎么办？你知道这个就是着魔之相。为什么？你看五十重阴魔里面都是一样，一切着魔的总相就是贪。贪什么？贪那个境界，而且虚妄取着。就认为自己很有境界，乃至于他说他不想要摇了，但是还会摇。虽然不想要摇，但是他还是自己暗自欢喜。欢喜自己有这样的境界。觉得自己有这样的境界，很有面子很了不起跟别人不同。尤其在佛七的时候大家都一样静静坐那边，结果你这么一摇你就好像比你群人一样，跟别人不同高人一等这样，心中有这样子的虚荣心。所以我跟他讲说，我们学习一样东西，英文学习是 Learn。另外英文还有一个字叫 unLearn 这个中文是没有的，unLearn 翻译成反学习。譬如说你学一样东西，学了以后你觉得不要这个东西了，也就说你要把这个记忆给涂掉。怎么样涂掉呢？就叫 unLearn 把所学的东西涂掉。学习笔记容易一点，反学习就很难。所以我说你就有反学习，他也说好。怎么反学习？就说只要他想要的时候，你就要作意我不要摇，我不让你摇这样。他说他也在这么做。但是有时候有效，有时候没效。为什么这样子呢？我告诉你他的摇已经是变成一个摇病，摇病是个果，你再作意让他不摇，这也还是在果上着心用力。可是你如果真正要让他不摇的话，不能只在果上着力，你必须要在因上。他的因是贪爱，你一定要除掉那个贪爱取着的心。讲得清楚一点是这样的，光是讲贪爱取着是不够的，比较明显贪爱

取着、虚荣心、自高的心，你这个心一定要去掉，不能觉得说我比别人行我很了不起。你那个心还有存在一点点，他就会在摇一点点。你全部除掉了才有可能不摇。否则你在怎么制止还是没有办法，头痛医头、脚痛医脚没有办法完全治得好。这个也不是你忏悔、诵咒能够真正达到完全的效果。或许会停一下下，但是真正病根的因是你这些心，由贪爱而起的心。就包括贪爱、取着、虚荣、自高，这些心一定要去掉。所以我们台湾老人家有一句话讲，我年轻的时候他们是老人家，我现在也是老人家，说看有些人没见过世面，就说他没有看过大蛇解大便。想象大蛇的大便一定很大。你看牛屎就很大。所以就没有见过世面，对佛法没有了解，稍微修一点点东西，得一点点境界，就觉得自己很了不起就着魔了。你看那些境界我也经过的，讲的直接说我根本就没事。而且我了知，我完全没有去执着那个东西，没有贪爱，也不觉得有什么值得大惊小怪了不起，因为我知道。所以你对经教一定要了知，了解经教的道理，还有了解修行的整个状况。你得搞清楚。就像你学游泳一样，所有的游泳术乃至于水，以及所游的地方，整个状况都要搞清楚才不会有事情。要不然真的怎么死的都不知道。你会泳了就跑到碧潭去泳，一泳很多人就死掉了。因为碧潭的水特别。为什么特别？因为碧潭的水是从深山里面流出来的清潭，那个水是很清冷的，而且还有一个碧潭那里有很多的漩涡，是看不到的漩涡很深。本来碧潭就深，它常常有一个大洞下去，大洞就会造成漩涡，可是表面看不出来，所以人游到那里就坠下去。所以碧潭常常死人的原因就是这样的。更何况它的水很清冷很容易抽筋。所以你要了解整个修行的



路。你游泳要懂得水性。不只是说你一身是胆然后武艺高超就没问题，你还必须要了解你走的路是怎么回事。所以我跟你讲说修行不是这么简单，不是这么单纯的事情。因为这是无始劫来无量的业、无量的罪，所以要有无量的法来渡脱他。不是一法二法少法可以对付了的。你看他去念佛打佛七很好，肯发这个心想要清净，想要修福慧，可是又不懂所以就闯出乱子。所以你这个修行，跟佛法有关系的什么都必须要知道。你知道的越多你就越没有事，也能越利益别人。所以你稍微得到一点点境界，那个都是小意思，你不要自以为得意，那没有什么值得得意的。你一起得意就吃不了兜着走。等到你出毛病的时候，想要解脱那就很难。想要脱离那个病态那就很难。因为你已经堕入魔数，想要出魔掌谈何容易。你光是这个不学好，加入一个小混混不良少年的团体，就都很难脱身。更何况是黑社会。黑社会你要脱身很多就是要把你灭掉。你知道为什么？因为你知道他们太多的秘密。你如果跟警察去自首的话，他那个组织就完了。黑社会一定是用作奸犯科来赚钱的。大家就这么混，都是做一些坏事。所以一定是不能让人家知道。你看看这世间多少人修行，多少人学佛。但是我屡屡看到败退、阵亡太多了。最便宜最便宜就是原地踏步，没有什么进展，也没有什么退步。反正所进也不多。败就是错败很惨的结果。退就是退菩提心、退信心等等。阵亡是指完全退心，或者因为修行而生病就阵亡了。这就很可惜很可怜。但是讲来讲去还是自己善根的问题。你善根不够发心不正确就会阵亡。奋匹夫之勇乱闯碰到地雷就死了。而且你的修行死也可以死的很惨很难看。所以这个修行一定要很努力，而且很小心。

你善根不够越努力常常就闯出的乱子越大。

我讲几句话让大家作个警觉、作个参考，学佛当今末法邪妄横流的时候，应该什么样？当今修行我只是勉励大家这样，‘脚踏实地’一步一脚印，不要想求快，要求实在。‘修身语意’不修别的就修身语意，你直接就修身语意。‘断恶修善求智慧，不求财色名利’，不要求发财，像有一些附佛法外道就传很多财神法，黑、红、黄、白各种财神，就为了求财。求财给他一个借口干什么？修行的资粮。修行不需求财才可以，要不然郭台铭应该就可以修大法了。那些财主都可以修大法，是不对的。而且佛世尊也不是这么势利的，看你有钱就让你修。那个是外道你要搞清楚。所以不要自己贪爱钱财，找借口说我现在赶快做生意，赶快赚钱将来可以供养师父、供养道场。我告诉你等你发了财再供养道场，我道场大概已经倒掉了。我没有期望这东西。你也不要这样期望，也不要这样妄想。所以财、色、名、利这都要远离，你要作一个真实的修行人。但是如果是在家人的话，你必须要工作，这个取之有道，但是不生额外的贪心。也不要想要修法来增进你的财源让你发财，让佛菩萨保佑你发大财。所以你才能够再供养三宝。明说了三宝不需要你这样子做。所以色、名、利都是一样。更何况是出家人更不应该求这些东西。‘不求异境’这个是平常讲的，但这个是很重要的，这个是在修禅定修止观必须要知道的。修异境奇异的境界，不同的境界有别于平常的境界。‘异境、异知、异能’都不要去求不要去想，根本不能想。你一想魔就马上出现这很灵。这个时候魔比佛还要灵。求异境、异知、异能这些东西你马上就成为魔的眷属。你求财、色、

名、利也是一样，马上就变为魔的眷属。所以你就跟它签约了我入会这样。就好像浮士德 Dr. Faust 这个作品，这是很有名的一个故事，也是一篇作品。事实上是两篇作品。一个在德国是歌德的作品叫做《浮士德》，在英国也有一个叫马罗跟莎士比亚同时，他也写了《浮士德》。浮士德是一个很有才学的人，但是他为了要求得更大的能力，超人的能力，所以他跟撒旦签约，我把灵魂卖给你，你给我无量的能耐。所以我讲这个就正好符合，跟学佛法求异境、异知、异能，乃至种种神通的，贪爱神通的，都是把灵魂卖给魔鬼。所以就一定着魔而且是保证的。这个也不用跟它太签约，一定是保证着魔的了。种种魔境皆因贪生。所以不要做浮士德出卖灵魂的人。为了异知、异能而出卖灵魂这就是浮士德。不过这是基督教的了。我们只是做一个比较而已。然后上面能够作了以后接着‘平安无事’，你学佛你不要求说你有什么，怎么你会那样我不会那样，你会动我不会动，你会痒我不会痒这样的，你不要去管那些，平安无事就好，平安就是福，无事就是诸佛护念。你知道为什么？因为在修行的显道里面，很多恶魔鬼神都是伺机而动，眼睛睁的大大的看你哪里有什么失落的地方，有什么失误的地方，有任何失误的地方它马上就乘虚而入。所以是你自己有毛病它才进得来。就好像是堤防水门或是有皴裂的地方才会渗出来。渗多了整个堤防都破了。同样的你能够平安无事表示你学佛这个堤防坚固。这堤防是种种善根。五善根坚固然后诸佛护念。因为你善根坚固所以诸佛才护念。所以就这样说了天下没有白吃的午餐。为什么佛护念他而不护念我呢？那是人家有善根。所以有善根的人佛可以拉拔的动。没有善根的

人佛拉拔你不动，为什么？因为你跟魔去，跟魔签约。那佛拿你没办法。所以这不能怪佛菩萨，这怪你自己。你好人不跟去跟坏人，那你就完了。所以平安无事，在平安无事之中‘日渐增长’，你也不要说要快一点很快顿悟，赶快即身成佛，你都不要想那些，你就让他日渐增长。因为现在眼见的，我觉得这种人已经几乎没有了。什么见性成佛道、即身成佛的人那已经没有，那多半都是一千多年以前的。也许有少数特殊的人以慈悲故，又跑来可能也是跑错了误判。然后日渐的增长‘充实、进步’这样就好。天天都有进步这已经非常的了不起了。或是你不要天天，我们就跟佛菩萨签约，我每一年都要有进步。如果能够每个月就最好了。我能跟你讲就说我学佛几十年，修行几十年，不要讲那么清楚就常常有进步。那有多常我不跟你讲太多。而且‘身心人格都真实受用’，身心要有所转变，人格要有所转变。这样是真实修行。这样是你自己的福，也是佛法之福佛教之福。这样子的人多一些正法就不会亡。那就是我说老实修行、实在修行。你就不会有乱七八糟的毛病一大堆。本来学佛是要除业障、断烦恼，乃至让身心更进步。结果因为学佛在佛法里面贪爱虚荣，因此就惹了一大堆更多的毛病。乃至变成失心疯狂、癫狂都有。实在太可怜了。那就是因为自己善根不够，然后又不求种种佛法正知见的关系。

[或时身重，如物镇压，]或时身觉得很重，好像被东西压住一样。[或时身轻欲飞，或时如缚，]好像被绑住一样。在这里讲一个小小的故事，我有一个二哥他那时候已经成家没住家里，他有一天睡午觉的时候，就梦见被人家绑，其实是被鬼绑，醒来了以后两个手就都有绳子的累

痕。恐怖吧！太恐怖了。[或时逶迤垂熟，]逶迤就是精神不振。垂熟就是头垂下来，好像头很重抬不起来一样，常常爱垂着头睡觉。一打坐就睡着了，然后起来的时候精神超好，因为休息够了。因为在打坐的时候睡觉很补。我这是开玩笑的你不要听了以为是真的，所以你打坐就进补。[或时煎寒，]有时候就觉得很冷很寒。[或时壮热，或见种种诸异境界，]看到种种奇怪的境界。譬如说到天堂去了，然后跟释提桓因讲话，甚至于到地狱去地藏王菩萨带着你去游地狱。这跟写小说一样。[或时其心闇蔽，或时起诸恶觉，]恶觉整个讲叫恶觉观，这个是禅定学里面专有名词。意思是恶念。为什么称为觉观？因为恶念不那么清楚。恶觉观因为你有知觉，而且你看到东西。恶觉观譬如说你看到恶鬼、看到鬼、看到无头鬼、断头鬼、勒色鬼……，很恐怖的状况那就恶觉观。乃至于你自心起恶念，譬如说有一个人因为他常常来供佛、供养三宝，他因为犯错所以他师父就叫他停止供佛一个月，这个人是很贪功德的，也有很多在家人是这样子。喜欢修功德是好，但是贪功德就不好。贪功德所以不让他修功德，于是一个月停止，他就心里面恨那个师父，所以就常常起恶念要杀害师父。很恐怖。然后那个是女众她在切菜的时候，每一刀下去杀师父杀师父，后来她自己去发露忏悔了。因为这个自己也觉得很恐怖。可是她不自觉就这样子。还有一个人她先生出家了，她没有出家，她本来也是很欢喜的，两个人也都是在一起同修了十几年，然后她先生后来出家了，出家以后她心里面就不其然起来一种恨，就恨释迦牟尼佛，然后她常常到佛堂去看到释迦牟尼佛的时候，就想象她在打释迦牟尼佛的耳光。这样子的恶

觉观恐怖吧！所以众生真的是很奇怪。这种虽然没有阵亡，但是法身慧命死了一半以上。这是解释恶觉观。可是实在是很不可思议，她为什么会那样子？但是推到究极还是那一句话，一切的魔境都是因为‘万般魔境皆因贪’这一句话背下来。前面那个就是因为贪功德太重，这个贪心太重。所以他忍受不了被剥夺修功德、修福的机会。另外一个她太贪爱她的先生，表面上他出家她好像也是很赞成很欢喜，可是潜意识却是很舍不得。但是又不能讲也不敢讲。所以就反应出来恨释迦牟尼佛。太好笑了。

[或时念外散辞、]散是散乱。辞是文辞，也就是世间的书籍。乃至不一定书籍，诗词歌赋等这些东西，都是散乱境界的文辞。常常心里面去想这些东西。所以我顺便讲一下，学了佛以后不管在家、出家都不应该在作诗填词了。作诗填词那都是错的。历代都有一些禅诗，那严格讲都不对的。当然祖师开示的时候写一些偈子，那个不是为了文学的美。现在我讲的是为了文学的美，追求世间那种文学境界的，那个都不对。还有很多诗僧，这个僧人的专长就是写诗，有的画僧，这都不对。为什么？不舍世间贪爱。你出了家还写诗、画画干什么？非名即利虚荣。那个是错的。[诸杂善事，]善事可以作，但是杂的善事不要多做尽量少做。杂就杂染的。什么善事我举一个例子，譬如说我们自己去开辟一块地，种一些有机蔬菜，然后就去送给孤儿院、一般人等等，这不是善事嘛。这个事也不要作，这是杂善事。你要作的话是要作佛法中善事，不要去种有机菜、有机米、有机茶，然后喝禅茶，禅不需要茶。那个都是搞花样。佛法是纯净的没有花样。所以也只有

心很纯净的人，才能跟佛清净平实的正法相应，没有花样、没有热闹、没有自己发明什么、没有什么新产品。现在我们佛教的新产品也是很多。那些都没有必要。我们光是佛所说的这些经教这些道理，摄受学习都已经来不及。还有时间去发明什么。所以刚才那一些境界念外散辞，或是作诸杂善事，譬如说社区服务、到处去作义工等等，我说出家人那个就是不对的了。在家人作义工是好的。出家人作义工就是不好的。出家人只能作佛工。[或时欢喜躁动，]有时候不知道为什么就好欢喜，有时候就欢喜到很躁动就停不住。所以这欢喜就是欢喜魔；躁动就是躁动魔。[或时忧愁悲思，]忧愁就是忧愁魔。所以很常见的就是欢喜魔、忧愁魔或是悲哀魔。悲哀魔有时候就觉得很悲伤这样子，自以为自己怎么样，就说自己出离心很强，事实上不是那是魔境。[或时恶触，]恶触就是有种种恶的境界，想来侵犯你的身叫做恶触。譬如说被鬼压、被鬼掐、鬼跑来跟你分享一张床、看到鬼在你房间走来走去等等那都是恶触。[身毛惊竖，或时大乐昏醉，]有时候很大乐乐我。恶触是恐怖魔。这些都是魔事、魔。[如是种种邪法与禅俱发，名为邪伪。]这些都是邪的跟假的境界。假的发相不是真的。所以你不要认为这样很好。即使是善根发相也都不要认为自己很了不起。为什么？佛道无上。你这一点点小境界算什么。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第一百一十一集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2012 年 2 月 13 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

上次讲到说末法时期有种种奇怪的事情发生，其中有什么诗僧、画僧、乐僧，还有一种泡菜僧。十几年前不二十几年前从韩国来了一个出家人，有一期杂志把他大幅的报道，说他最有名的就是做泡菜。他是住在禅室里面做泡菜，都做一缸一缸的就卖给人很有名销路很好。到台湾来示范做泡菜这样的。所以这种情形就应该称为泡菜僧。

释文[上来明内善根发相，三科不同，一明善根发相有五种，前已明讫，此第二辨别真伪。]第二是辨别真的善根发相，跟假的善根发相。[恐禅定善根发时，邪正不分，真伪莫辨，难免鱼目混珠，以凡滥圣之咎，]就有凡夫的境界就混乱圣人的境界这样的过错。[故须分明辨别。然此义有二种：]但是这个意思又有两种。[一者辨邪伪禅发相，二者辨真正禅发相。]辨就是辨别。[所言辨邪伪禅发相者，]你要能够辨别什么是邪伪的禅发相。[行者于止观中，发如上所发诸善根相时，随因其所



发之法，或镇压之重物相发，]这个发是发起。[或透迤者之精神衰颓，]透迤的意思是精神衰退没有精神。[然无论搔动，镇压垂熟，煎寒壮热等，种种诸异境界，]异就是奇怪奇异，不正常的境界。[悉是邪伪，]都是邪的而且是假的。[非是真正之禅发相，]而不是真正的禅发相。[自心之中，或觉自心昏闇覆蔽，糊涂不开；]假的善根发相里面，就会觉得自己心中昏昏暗暗的，就覆蔽糊里糊涂的。[或时起诸恶觉，邪念思维；]有时候就起种种的恶念、邪念思维。[或欢喜躁动，]有时候却很欢喜毛毛躁躁的。因为很欢喜所以心中兴奋躁动。[忧愁悲思；]心里面常常又有相反的就是忧愁，有时候喜、有时候忧、有时候悲。这些都不是真的。也就说你这个禅发相的时候，然后让你的情绪不稳定不安定，时悲、时喜、时忧、时愁。那个时候你就知道，你可能有问题走错路了。你不要以为说我又有很好的境界。那个是邪伪假的这种禅发相。所以应该赶快要觉知远离。[或恶触身毛惊竖，]因为恶触就是不好的触觉，令你身上鸡皮疙瘩都起来。[大乐昏醉，]有时候很害怕，有时候又很乐，乐的好像昏醉一样。[如是种种邪法，与禅同时而发，皆名为邪。]总而言之这句话这个真正的善根发相，就是你发起来的时候不管你身心是怎样动，身会动、心也会动，不是有八触嘛，但是最终的结果是令你安乐。你会觉得很平安、很安稳、很安乐，那种感觉很好。而不是让你动六情，就是让你的情绪起起伏伏。不管是喜、乐、悲、忧等等常常反反复复，这动了六情就不是好的是坏的。应该是心情平静。因为是修禅定，所以善根发相有种五停心观的发相，都是令你越来越稳定，越来越沉静。那个才是真正的善根发相。这种邪

伪的简单一句话就是令你心动、心乱不稳定。如果你的禅定中间起了一些现象，结果是让你心动、心乱、心常常不稳定、静不下来，乃至常常盪你感情起伏而且激动，这种就不是真的善根发相。善根发相一发起来的时候，法喜法乐就越来越深。这样才是真的。而不是不稳定，一定是更稳定。[用功人此种境界，亦是难免，]这个还是会有会碰到。[盖吾人于正修止观，加功用行时，真心与妄心交共，]真心与妄心就互相在邻夺，因为无始的妄心霸占我们整个心的领域。现在真心等于是要夺回这个疆土一样，所以就互相交战。真心想要驱逐大陆恢复中华所以就打仗，打仗就不免会很多的冲突的现象产生，刀兵就征战起来。[致内魔与外魔群起，故须识之。]所以我们内心里面有坏的份子，这个坏的份子等于是魔在我们心中卧底的了。或者说得究竟一点就是，我们自心那个魔的份子跟外魔勾结，所以就种种的现相起来了。这种种的现相我们现在台湾买那些养生东西的人，吃了以后本来应该是算作负作用，他把它讲了一个很好的名词称为好转现象，所以你修行修了以后会有一些所谓的好转现象。所谓的好转现象就是还没有搞定、还没有摆平，动荡的状况之中还没有平定天下的时候。你想要修止观，想要出欲界，心中那种坏蛋就群魔并起，起来争斗想要把你再拉回欲界。我们内心的善份子法的白血球就跟他打仗。所以就会有种种的好转现象出现。这个就是假的善根发相。你想要上去，坏的份子想要拉你下来，所以就打仗战得天下大乱难分难解。然后你坐禅的人也糊里糊涂的，很多现象产生。譬如说你如果真的是闭关的话，最后应该有一个指导的师父，否则是一件很恐怖的事，叫天天不应叫

地地不灵，没有人问根本不知道是什么现象，不知道自己在哪里，不知道会不会有危险，有时候就不敢再作。不敢再做就不作了，正好魔就希望你不再作了。你一作就上去了。魔的工作就是两件：破坏、留难。它可以破坏的时候就破坏，它破坏不了你的时候就留难。也就是阻挡你一下也好。我们用台湾话说它能够阻挡一下你，它也觉得爽。它就不让你那么顺利过关。为什么？因为你本来是它的属下，现在要上去了没有那么便宜的事情放你过关。所以就留难种种的刁难。这个刁难现在主要讲的都是你自己内心的。但你如果是闭关修行、专修，它还有更厉害的，就利用护关的人来留难你，或是破坏你。因为护关的人毕竟不是修行人，业障必定是比你重，所以修行会有魔事，常常会是魔利用你旁边亲近的人来破坏你，那样子的就厉害。所以常常会出现一些莫名其妙的事，当事者都没有办法控制自己，讲一些莫名其妙的话，做一些莫名其妙的事，让那个修行者就气个半死，然后就嗔怒心就动乱。因此就退了道行。魔就在旁边拍手哈哈笑说妙哉妙哉。

论文[此之邪定，若人爱著，]这个邪见，如果你贪爱的话。因为上一段所讲的起一些现象，而你还在定中，但是你认为那个是很好，其实那个已经是变成邪定了。因为产生一些现象是邪的。[即与九十五种鬼神法相应，]但是你如果爱著的话，就会跟九十五种鬼神法相应。印度有九十五种外道的鬼神法。[多好失心颠狂。]本心失掉了就发癫发狂。[或时诸鬼神等知人念著其法，]有时候诸鬼神知道你这个人念着他的法。也就说他弄了一些境界给你，然后你看到、听到、感觉到某一些境界就是他的法。这个法简单一句话就是境界。[即加势力，]他

就会加势力，令你增加这种感觉更多更深。[令发诸邪定、]就令你更发很多的邪定。[邪智、]而且起邪智。[辩才、]能够发出无碍辩才。[神通、]乃至于有一些好像神通一样。[感动世人。]你看邪定就是定，邪智就是慧，用定慧起辩才在加上神通，所以世人就都会被他的迷惑。[凡愚见者，谓得道果，]很多人看到他，就认为说他是得道了，乃至于开悟了。前些天我跟一个比丘尼有约会谈事情，她就讲说某一个道场，他的两个徒弟都是开悟的人。像这个也是，哪有那么容易开悟的。开悟不是说说就行，也不要这样传。有一位法师也就是那位法师，在美国的时候，因为他是习禅的，他讲开示有一天他讲完了以后，因为讲禅都常常讲悟，结果美国有一个留学生就站起来说：“请问师父你开悟了没有？”他一听就很火然后就骂他说你只管你自己不明就好，不要管我有没有悟，就把他臭骂一顿。这个如果是悟的人，也不说自己悟，但也不说自己没悟。因为说自己悟是不行的，这个是佛制定的末法时期不能说自己悟。可是你如果真的有悟，也不能说没悟。因为说没悟变成妄语。但是如果人家问到了也不用生气嘛。如果真的是有悟的话是不会生气的。因为这样子就可能找到他的罩门 Achilles' Heel。希腊有一个大力士，因为他是人跟神合生的，他妈妈是被宙斯强奸了所以生的他。他的爸爸是宙斯，他妈妈是凡人，他就有半人半神的性质。所以他全身是刀枪不入的，但是他有一个地方被刀枪一刺就会死掉，就是他的脚踵。相传说他一生出来的时候，他妈妈抓着他的两只脚进去洗一洗，然后宙斯就把那个水化成圣水，所以他全身就刀枪不入，可是被他妈妈抓的两只脚踵就没有洗到。所以 Achilles' Heel 就是我

们武侠小说里面的罩门，就是盲点，就是洗澡没有洗到的地方。所以注意你洗澡的时候每一个地方都要洗到。这个罩门就是武侠小说里面说的金钟罩铁布衫，就是刀枪不入的意思。金钟罩铁布衫的人他一定还有一个盲点，一定还有一个地方练不到。那个没有被练到的地方，你如果有内功的人用手指一撮他就死了据说如是。所以凡愚的人看到这种有邪发定的人，他种种的邪智、辩才、神通等等，凡夫看到他就好像是得了道果，然后就互相传，说某某人得道了。[皆悉信伏。]大家都信服。[而其内心颠倒，专行鬼法，惑乱世间。]这一段实在是很恐怖。现在特别多尤其台湾，大陆不晓得。台湾有很多人养小鬼。什么是养小鬼知道吗？就是道教他有一种方法，他用符篆去摄取小鬼，通常就是婴灵，他把它抓来然后就喂它喜欢吃的东西，也用符篆、符咒去指挥它、控制它为他办事。虽然即使是小鬼，但它也是有鬼通的，它也可以为他做一些事情。比如说为他作侦探工作，还有收集情报这很重要。收集现在、过去、未来的情报。然后就让这个行者能够好像知道现在、过去、未来。那个都是小鬼告诉他。这个是我阅历来的。另外有一个实际的经验，我曾经去跟一位法师学密教，他有为信徒点不少的灯，他就有养小鬼，他虽然是学东密，但是他大殿供养了一尊陈靖姑。我们小时候就有讲故事陈靖姑收妖。然后他楼顶上加盖了很多的灯，因为上面是护摩坛又点了很多灯，有一天他早上一上来发现很多灯都熄掉了，他就大骂我养你们这些人干什么，也不会帮我看灯。我才知道是养小鬼。不过他后来就很惨，欠银行三千万。他为了要盖养老院跟银行借钱，用他的房子去抵押带了三千万。在内湖买了一块

地，结果那一块地却没有办法落户，好像有什么产权纠纷之类的。可是他已经是抵押贷款而且是三千万。就这样子打官司打了总共二十几年。但是利息还是不断要付，利息每个月十几万就这样搞垮了。没办法过户对方还搞了一些手脚，好像说不承认他有这样的交易，所以钱也不能退给他。他不晓得怎么搞的也许没有开收据，或是没有签章那一类。因为有些人是会骗出家人的。所以出家人被骗也是很多的。他就这样子常常忧思操劳得了肺病，后来竟然死于肺结核。我想这个有两件事不当：1、他是佛教徒而行鬼法这个不好，所以佛教的护法神就不护了。2、他想要盖老人院这个可能也是不妥。佛教法师盖那个也是不当的。我就解释这个鬼法，因为我是心眼所见确实是有，专行鬼法，惑乱世间。甚至于人家画符害人，我也被害过，很坏这个世间。[是人命终，永不值佛，还堕鬼神道中。]这个人将来如果死掉的话，他永远不能够碰到佛，永远都不能在学佛法。因为他搞鬼神道，所以跟鬼神亲近搞鬼法将来就做鬼。所以那些作乩童的就难免是要堕到鬼道中。因为都在靠鬼神吃饭，跟鬼神打交道。所以我们学佛人就尽量不要跟鬼神打交道。你尽量不要为人超度，没有办法才这样作。我就以这个道理就说，佛教的法师常常免不了被人家请去做法事。做佛事就是超度，乃至助念也是超度的一种。超度就是超拔，因为以他的业力最好最好还是生为人，也许会堕于恶道，但是因为你去助念他可能就可以往生。如果好的话就没什么问题。但是如果有问题的话，他就很麻烦。为什么？因为助念本身就是一种超度。我的剃度师父显明老和尚，他什么都会什么都作过，所谓的水陆、梁皇什么都会，而且很厉害很

擅长。我跟你讲这个也是天台宗专长之一，因为经、忏、佛事就是天台宗开始搞起的。四明尊者是百步忏祖，他是天台宗的祖师。所以搞经忏是天台宗开始的。显老常常讲这句话“长寿的金刚，短命的焰口。”长寿的金刚就是《金刚经》，如果跟人家去做佛事念金刚会长寿，所以多念《金刚经》好。但是不要放焰口，放焰口会短命。为什么？因为放焰口就是施鬼神食。可是那个施鬼神食跟我们在佛寺，佛教斥的时候，说出家众要施食那个不一样。因为那个是在你的佛寺范围之内，而且是如法的。而且最主要不是赚钱的。所以是依律而行。但是如果你去给人家放焰口，那个是有价码的而且很高。而且又说所谓的金刚上师就带五方佛帽，还要念得很专心还观想，其实那个法本身如果没有本师传承就不是很如法。就是因为这样才会短命。你没有真正的传承，然后又是谋利、又做的不好所以会短命。这种事情不能多做。但是如果出家众在寺里面施食这是应该的，而且不但不会短命还会长寿。因为慈悲故。依佛所教，依教奉行。还有顺便提到有一些人教在家人施食，尤其是在他自己的俗家施食，那个是非常不妥当最好不要作。而且一旦施食是每天都要施的。因为到时候它肚子会饿，它会来找你，你如果不满足它，你就会有问题。因为在家人再怎么样讲，在六尘中打滚不清净。所以你施的食就会有问题不是很清净。为什么要贪这个功德？而且佛也没有讲过在家人可以施食，严格讲那个是越法。还有一些附佛的教派，还教在家人不只是施食，而且到墓地去施食，特地去跑到种间施食，这个更糟糕常常搞得全身是病。为什么？你一施没施好它没吃饱就跟你回来了。你看多恐怖。所以常常就会搞得很多病，

乃至失心癫狂。出家人也是一样不要到墓地去施食，你要施就在寺里施就好了，法力无边没有空间的限制。这顺便提到希望大家能够听受、信受这些话。

[若坐时多行恶法，即堕地狱。]多行恶法譬如刚刚所说的养小鬼。乃至有一个很大很有名道场，主持人也是行道教，因为她的娘家是道教的传统，她的父亲是乩童，她的兄弟也都是乩童，她也会画符、念画符咒。所以她给她的寺众不是喝大悲水，是每天都喝符水。然后每个人就搞得昏昏颠颠的，就称她为佛。她不是大日如来的化身，她说我就是大日如来的本身本尊。她那个寺是女众，但是旁边有一个属于她们男众的别院，有二三十个男众比丘，每个月男众跟女众都要来跟她磕头请佛住世。从庙门就要开始拜，三步一拜这样拜进来请佛住世。于是大日如来就赐给他一杯大悲符水。乃至起恶觉观这个也是行恶法。有人发恶誓想要报复别人，求佛加持令他如愿以偿。据说天天利用唯识学的道理加强她的愿力，令她的誓愿在她的第八识里面下种成种。用佛法作魔事，要毁灭她的敌人。这恐怖吧！乃至我上次讲的痛恨师父就要杀师父，一刀一刀都是杀师父杀师父。你看《普门品》说如果念彼观音力，刀寻段段坏。他不是呀，他是刀寻段段坏师父身。所以恶觉观很糟糕就是内心有恶法恶种。这要很努力看能不能去除，要修很多的善法对治。这个都是心中行恶法，我曾经画那个图，一念起来的时候马上那个念就变成种子就下种，每一个念头都是一个业，每一个恶心也都是一个恶业。起恶念、恶心、恶觉观、报复心、杀人意、毁灭心，这都是很强很糟的。有形无形就障碍你的修行，障碍你



身心的顺畅、安乐。让你身心不能顺畅、安乐常常不得安稳。若坐时多行恶法，即堕地狱。如果在坐时起这一些东西的话，那就一定会堕地狱。所以大家要很小心。你不要说我会打坐很好，平常起这些恶念都已经不得了了，你如果在打坐里面更加厉害。你知道为什么？因为心很平静恶念就入的深，所以变成深种其根。心的恶种就很难除。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第一百一十二集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2012 年 2 月 13 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

3 月 17 号我要在文山区行政附属大楼，兴业里活动中心举办“汉传东密光明真言学法灌顶法会”。报名截止日期的 3 月 10 号，望大家尽早报名不用等到最后一天有名额限制。详细情形请上我们的网站看上面

都有。你可以列印报名表。因为这光明真言是毗卢遮那佛的法。光明真言的全名是“不空罽索毗卢遮那如来大灌顶光明真言”。是毗卢遮那灌顶的真言，所以威力非常强大，是真言宗看家的法宝，是根本的真言，每一个密法里面都必须有。所以威力十分广大。而且用这个真言加持土沙就变成金刚沙，经里面保证说洒在先人的骨骸上，或是骨灰坛上、墓地上，令先亡决定往生西方极乐世界，如果用这个光明真言加持 108 遍。你们参加大日如来习斋光明灯的人，我都会送一包光明金刚沙，还送一张大日如来的像，合光明真言的字轮。请大家踊跃参加报名。灌顶完了以后我要成立一个光明真言共修会。每个人都有一包金刚沙，你每一次拿来大家一起加持。至少一包你点灯就有一包嘛。每次都加持将来你要孝顺父母是最好的方式。当然平常也要孝顺，不能等到他死了给他一包金刚沙孝顺他。你说那钱都省了，我本来想要每月给他三千块现在都省了。

另外一件我刚刚讲完，现在的在家人就爱修施鬼神法这事。这个是什么呢？这个事是僧事，是佛寺的僧事非作不可，你不作就不如法。这个叫做作持的戒。为了要令你们了解这件事情，我很快讲一下这个来原。有一次佛在到处讲经的时候到一个城市，那个城市正好在闹一件事情，有一个大力鬼王常常就会吃人，然后很多人都被吃掉了。这个大力鬼王身很高大，长的很丑陋很可怕。有一次世尊看到他这样扰乱，大众很恐怖就祈求世尊，世尊就看到一个机会，看到这个鬼王在旷野中走，然后世尊就现出比它高好几倍的鬼王，挡住它就要吃它。这个大鬼王就吓得跪下来求饶命，世尊就说我饶你一命可以，你如果

要听我的话。否则的话我就一口把你吃掉。它说大王你讲什么话我都听的了。他不仅现出比那一个鬼王好几倍，而且比它更难看好几倍，吓得它全身哆嗦。它说大王你有什么条件我都答应你，只要你饶了我的命。世尊就说从现在开始你只要皈依三宝，而且不吃人肉、不吃众生肉，我就饶你的命。这个鬼王就说我不吃我吃什么呢？世尊就说如果你答应的话我再告诉你。鬼王说好我答应你。于是世尊马上就现回原形，就给它受三皈依。现在就知道他是世尊了。他就问世尊我现在应该要怎么样，因为我没的吃，他说从现在开始只要有我释迦如来，出家弟子的地方，有道场的地方，我教斥所有的僧人每天都要施食。依我的法力、咒力、愿力，令那个食可以普遍十方都普皆饱满。所以其力遍十方。大力鬼很高兴就顶礼三拜。所以从那个时候开始佛弟子就要施食，这是第一个来源。第二个来源就是罗刹鬼子母，有一个罗刹鬼它有五百个儿子，它最小的儿子叫冰迦罗天。鬼子母是一个罗刹，它每天都会去吃人，而且通常都是吃小孩子。有一次一个城的小孩子几乎都被它吃光了，大家都很恐怖很忧伤，于是就来禀告世尊请世尊救。世尊就把它五百个儿子中，最疼爱的小儿子冰迦罗天藏在他袈裟里面。因为鬼子母有鬼通，你小儿子丢掉了，它天天嚎哭到处奔跑去找都找不到，用它的灵通去看也看不到。因为藏在世尊的袈裟里面看不到。后来世尊看它找了好几天很沮丧，就故意跑到它面前，说鬼子母你这么悲伤是怎么回事？它说启禀世尊我的爱子不见了。这个又称为爱子，就是这个鬼子母所心爱的儿子叫爱子。他说你这么悲伤是因为你心爱的儿子不见了是不是？它说是。那你是不是天天都要吃好几

个小孩子？它说是呀，可是我肚子饿没办法。他说：你有没有想到那些小孩子的妈妈，她的儿子不见了会不会跟你一样的悲伤呢？它说是她们也是很悲伤。他说你要不要知道你儿子现在在哪里？鬼子母说当然要知道。世尊说你如果答应我一个条件，我就指示你孩子在那里给你看。于是鬼子母就答应了。世尊就跟它讲说：如果你答应皈依三宝，而且从今以后不吃孩子、不吃众生肉，我就指示你孩子在那里。鬼子母就答应了。于是世尊把袈裟一翻开来，你的孩子在这里，它就好高兴。当场就很欢喜的皈依受持不杀生戒。同样的道理也是佛斥说，将来我释迦如来出家弟子，以及他庙的所在都会有僧人，依我的法力、神咒力、愿力施食给你。你不怕没饭吃、不怕会饿死。所以我们在施食的时候，法力不思议，汝等鬼神众，我今施汝供，还有旷野鬼神众，罗刹鬼子母。旷野鬼神众，就是那个大力鬼。罗刹鬼子母就是这个了。所以出家人施食是依照佛斥，也就是说佛教我们一定要这样作。也是施行世尊的诺言。所以那个是僧事、或是道场事。这个是作持也就说一定要作。戒律有两种：1、作持的戒律。2、止持的戒律。但是一般的戒律多半都是止持，比如说有一个不字的，不杀生、不邪淫、不妄语、不饮酒，这是止持。你停止作杀、盗、淫、妄这个事情，就持了那个戒叫做止持。作持就说你要施食、要慈悲、要布施、要忍辱这是作持，要作了才是持这个戒。这个都是指出家人而言。但是这个末法时期有一个很糟糕的一件事情，什么事呢？孔子说天下大乱的时候是，君不君臣不臣、父不父子不子。我们佛法大乱的时候是什么？僧不僧俗不俗。僧人想作俗人的事，俗人想作僧人的事。僧人拼命的想要作

俗人的事这就乱了，就僧俗混乱。僧人想作俗人的事，披着袈裟拼命的作一些世间的事业、事情。我不用细讲了。俗人拼命的想作僧人的事情，他没有出家可是他就拼命的喜欢。譬如说我刚刚讲的施食，还有讲经说法等等，这些本来是出家人的事情。但是现在俗人作的比僧人还要多。而且俗人就特别喜欢作这些事。所以就天下大乱。不过又没有一个丰臣秀吉可以把它统一一下。所以僧人作俗人的事是越分。俗人作俗人事也是越分、越法、不如法。我现在问你，你老实回答我，僧人不作僧事而拼命的作俗人的事情、作俗人的事业，他事业作得再大，他功德大不大？是加分还是减分？减分嘛。相反的俗人拼命的作僧人的事，他作得事业再大、组织再大，他功德大不大？就不敢说了。对他究竟来讲是加分还是减分？也是减分。所以你搞清楚了。听懂了没有？所以僧人就各守己分，僧俗在家出家四众弟子各守己分不越分。不越分就不越法，越了分就越了法。越就是超越，超越就是犯法了那就不如法。你作越分、越法、不如法的事，你作的越多不是功德越多。即使那件事表面上如果换了一个对象的话，那么是好的是功德大。要换了另外一个对象越分、越法了是越糟糕。所以不是说只要好事都可以作。譬如说有一件事情你绝对不能作的、不应该作，但是现在也是很多了，在家人收出家人为徒弟、为学生，出家人也向他礼拜要跟他学习。那他的这种出家徒弟越多，对他是越好还是越不好？他的功德是越加分，还是越减分？应该是减分。所以必须要了解。同样的在家人施食那个是越分、越法的，你如果是信敬佛法，是如来弟子的话就要如法作。不要作不如法的事。如果有人教你，有老师教你作那个事

情，那个是不如法的。就这一件事情来讲，他不是善知识。因为他所教的不是对的事情，是违背如来教斥的事情。第一点、在戒律上是违背如来教斥。第二点、在业力上在家人一天到晚都施食，我跟你讲我们即使是出家人也是一样，鬼神不好玩不好惹。但是我们不能像儒家一样敬鬼神而远之。我们要慈悲布施它，但是这个依佛教斥有佛力加持这样作。但是你出家人身心环境都不清静，你作这个事情对你只有坏没有好。就这一句话你今世多跟鬼神结缘，来世多堕于鬼道。这不是我说的，智者大师在这里面写的你行鬼法。你说可是老师教我说：“我学了以后就不能断，即使出门也要带着出食的东西，在家里或是旅馆也要施食”。那好你一辈子跟鬼道就跟定了。这对吗？如果知道是错的事情，就应该马上悬崖勒马赶快回头。而不是说知道错了，但是老师叫我要继续作我不敢停，那就永远没有回头是岸的时候，永远没有岸就一直往深海里面走。这有一个比喻譬如说有人入了黑社会、恶党，或者说是非正信的宗教团体，他后来觉知不对了，但是他又不退出，他还是继续跟他们在一起，继续跟他们混，继续跟他们作同样的不如法，或说恶法的事情。为什么呢？因为这个组织说你如果退出的话，我们会对你怎么样怎么样，因此你就不退出了，你就一辈子变成他忠实的信徒，或是忠实的会员。这样对不对？这样不对。所以知道是错的就应该赶快要停止，要退出。知道是不如法就赶快放弃，作如法的事。因为那个是越分、越法的事情。这是从戒律上来讲。再从道理上来讲我告诉你，修行一切法是要干什么？修行一切如来的正法都是往内推求，求于自身、自心身语意。而不是往外追逐一切相，然后

追逐外面的功德。功德不在外面，你追逐外面的功德就变成着相修行。所以应该是往内推求，你外见种种相，贪着种种相种种外在功德，那个功德再大都是心外之法，追求心外之法就变成外道。所以贪求外法就是外道。外道不一定是象基督教、天主教、回教，或是印度的婆罗门教等等这样才叫外道。只要追逐外法是都是外道。即使你修行佛法，而在佛门中你追求外法，那就是精神上的外道。而且是以究竟了义来讲是外道。外道就是着外相修行，着相修行。你要作一个修行人，你要真正求真实法身功德，要依法、如法，不要着相外求。还有我把它讲破，为什么有些在家人喜欢施鬼神呢？1、因为这个东西跟灵异有关系，贪着灵异的境界。2、我慢。为什么？我能施鬼神好了不起跟大法师一样，我施鬼神渡众生。所以这不好就会有我慢心在里面。贪着灵异境界有我慢产生。这些都要离于这一些相。所以这是非常不好的事情。我只是奉劝有听闻这个的，大家了知这个是时代病。这个时代就特别多这样的事情，以前没有这样的事。所以现在特别乱了。现在不是春秋时代是战国时代。春秋有五霸，战国的话五十霸、五百霸到处都有霸。所以天下大乱你不要跟着乱，你保持你自己的一片净土。维持你这一片净国土，把你这个净国土维持好管理好，让它风调雨顺水鸟花木皆言法印。就这样子而已。别的等你成佛以后愿诸众生皆来生我国，这是了义的净土。你自心净国土才能净。如果是天下大乱你不要管他大乱，反正你没有办法。所以他乱他的你清净你的。要不然我以前讲过释迦世尊他成道的时候，他还没有成道之前众生不都是迷痴。他是不是跟大家一样舍不得自己先成道，要跟着大家一起这样子迷

痴？所以你们迷你们的，我赶快成我的道。我陪你们一起愚迷有什么好处？没有什么好处，大家死在一堆。所以我自己自修成净法身得无量寿，那时候再来因缘渡众生这是究竟。所以现在外面的乱你就不要管它，你就自己修好自己。有缘的跟他讲一讲，但是你不要跟着乱，你不要跟着不如法。远离一切不如法，远离一切不善知识教授你一切不如法的法。这样你才有智慧，这样你才能够有福报，乃至于成就功德法身。所以我讲这个其实我觉得实用佛法，在当今世界更重要。因为现在有很多人就掉到很多的坑洞里面去了。我们这个地球已经不是地球了，我们这个地球已经变成月球表面了，有很多的大坑洞名为宁静海。月球表面有一个很大很大，向太平洋那么大的一个大坑洞称为宁静海。为什么称为宁静海？因为它里面没水。我们当今末法时期的佛法亦复如是。有很多的宁静海是一个大洞，你掉进去就出不来。所以借着这个机会这样讲。我刚刚讲说不多与鬼神结缘，这也就是说助念的事情。助念可以要有缘，你认识、你的亲戚朋友、你的同事这可以。不认识的你多去结缘，你不知道那一天会出什么事。你多结缘因为你认识的鬼同修很多，等你到要往生的时候，你虽然修行佛法，但是你暗中造了一些不为人知的坏事、恶业，等到临命终的时候那些鬼同修，就来迎接你欢迎你入伙。而且它也许变成阿弥陀佛来接你去是这样子。所以不要贪着任何相，甚至于不贪着功德，乃至于不贪着渡人的功德。什么叫渡人的功德？自己都办法渡了，能够渡他人无有是处。我都不说我渡人，因为我实在没有那个能耐。什么叫渡？你能转众生的贪嗔痴就是渡。可是自己的贪嗔痴都转不了。转众生的贪嗔



痴，转众生种种的恶业，转他的迷为悟，那你就是渡。你不是说会念一些往生咒、会念一些佛号，然后给他那个就叫渡他，那不是的了差得远。所以不要贪着任何外相，贪着功德相说是慈悲。那个助念也有这个问题在里面，有灵异、我慢这个吸引力在里面。我能渡人也是跟灵异世界有关系。所以都不要着这些相，少惹麻烦、少毛病，安静老实的修行。有缘方便利益这样。不要多往外驰求。这个作佛事的人现在少了，因为现在有特种行业应召女郎，人家一叫就去了，现在助念团也是应招的。当今的佛法就是有很多的新产品、新活动。至于往生助念其实应该要，自己在生的时候要念。不要求说人家来助念，那是不究竟。那你说如果没有人助念，那不是有些人就没有人可以助念了。我跟你讲这个你放心，因为现在助念的这个行业，或者是盈利，或者是非盈利的，很多了多得不得了。你说如果退出太保集团，那不说就少了一个太保了，差不多是这个意思。那你就一直作太保吧，作的将来变成劳保。总而言之这句话我所说的法，就都是如法说法，而且都是往内推求的法，不鼓励往外追求。不管你多好的境界、多好的事情都不鼓励。尽量的往内推求自成法身这是根本。你到外面去跑营营求求、热闹纷扰干什么？你在家的时候这么喜欢助念，出家的时候大概就改经忏了，才能够继续神圣的事业。所以那个都不是正格的修行。正格的修行就是自己好好修，依法、如法的修。不是往外追求任何事情。如果我们以《金刚经》来讲无有少法可得，你往内都无有少法可得，往外去求什么？求那些鬼神很敬佩你，那些往生的人很崇拜你、感恩你是不是？然后在西天常常感恩感恩是不是。所以要搞清楚你是

不是真实要修佛法。你如果修行的是不了义的权法，那你就喜欢这样子也没办法。可是你如果真正懂得了义，懂得往内心推求成就自心清净庄严法的话，就不应当往外面境界种种追求。不管是念经也好、施食也好都一样，那都是往外驰逐。这个很难，为什么？你不要往外跑，可是你如果静不下来没办法了。跑一跑也增加一些活力。

[行者修止观时，]我现在随便讲一下，我们这个佛法修行，你叫人求是比较容易的，叫人不求是很难的；叫人动是很容易的，叫人守住不动是很难的。你在佛法中当作的就是不动、明觉。除此以外都是增业、造作。我能劝的也只是这样子而已。你愿不愿意作也没办法勉强你。我也没办法去（英语）你，也不想这么作就是了。为什么？因为（英语）你如果作了我也很高兴。如果你不作我又很烦恼。我要远离悲喜、远离烦恼。所以这是我所能作的。其实连佛世尊跟诸菩萨也是这样子，他是以诸善法教导众生。但众生如果有善根、有根基闻即信受欢喜奉行就好，不能欢喜奉行的也没办法，还是要等待时机在慢慢的头头救拔。或有障重久化方归，或有利根闻即信受。所以能劝的就只是这样子。能化的众生要自己想要自化才有办法。众生愿意自化的，就好像佛菩萨化腐朽为神奇。如果他不愿意自化的，顽石还是顽石。[若证如是等禅，有此诸邪伪相，当即却之。]你如果在行禅的时候，有这些邪跟虚伪的假相产生的时候，就应该把它屏蔽出去。[云何却之？]怎么样把它挡出去呢？[若知虚诳，正心不受不著，]如果知道它是虚诳的境界，就应该把你的心维持正心，不接受它的诱惑，不贪着它的境界。[即当谢灭。]它就谢去了。它之所以能够成就，乃至越来越厉害，

都是你自己跟它相应。[应用正观破之，即当灭矣。]你用正观就破了。释文[古云：‘枯木堂前错路多。’若不以正慧分明，]若不以正智慧分明的去观察了知。[少有不慎，]少——稍是一样的。[则白云万里，]你稍稍有一点不慎，就好像乘着白云腾空而去，走了一万里一样，一下就被飘很远。就变孙悟空坐了跟斗云一下八万四千里。[其害无穷，毫厘之差，天渊之别，用功者，]所以在佛法正法里面用功的人。[不可不慎重之。上来所说‘邪定’境界，]从上面以来所说邪定的境界。邪定相对于正定。所以有种种的虚妄的境界产生，但是你心是在定中的时候那个就叫邪定。你在散乱心的时候，有一些境界产生都还没什么关系。如果你心是在定中，产生一些乱七八糟境界的时候，那个定就转为邪定。那就很糟糕。就把你整个心转为邪变邪心了。[繁多异常，但行人切不可生一念爱著之心。]你一念贪着都不行。我上次讲有一个人他只是打佛七，还不是说修什么止观，然后念佛念得很定就开始摇晃，他就觉得很棒我有境界。因为他对佛理不懂，他也没有看过止观，后来就执着贪爱，然后就近期那个佛七他都一直在晃。出了念佛堂回到家稍微一静下来坐了他就开始晃。他现在想不晃都不行，不时都再晃，现在变得很烦恼。虽然他说他很烦恼，可是我告诉你人心是很诡谲的一个东西，他一边说他很烦恼，可是心里还是有一个贪爱在里面。因为他有那个贪爱，所以才会继续再晃。如果依佛经的道理，他只要一念产生说，这个是邪境界我不要就妥了。但是他就是藕断丝连，就好像两个男女朋友吵了架分开，虽然分开但是并没有真正死心。所以还会常常在一起苟合。他就是因为贪爱心没断，所以常常那样，那个

应该就是着魔的境界，魔就还是在扰他。为什么你知道吗？因为魔找到了一个客户。我们以做生意的立场来看，有一个客户你会轻易放弃嘛，是你攻占的领土。或者不讲客户，是它的殖民地这样比较贴切。你看西方的帝国主义占领殖民地，他不会那么容易放弃。他一定要被打倒了他才会放弃。我后来学了佛才想到，因为我们小时候在读历史的时候知道说，郑成功打败荷兰人光复台湾，好像都没什么感觉。但是我后来想到很了不起。你知道为什么很了不起？郑成功那个时候是一六多少年，正好是西方大航海时代、大殖民时代，哥伦布那些人都是那个时代附近，航行全世界占领全世界，因为他们又有枪炮了，所以台湾被他们占领。而郑成功能把他们打败很了不起。等于打败一个帝国主义。不过只可惜他后来内部没有作的很好，尤其他的儿子郑克爽搞得不好。所以不能有一念的贪着。你一念贪着那个魔就不会放弃你这个殖民地，它永远要保持。[若生爱著，即与印度九十五种邪魔外道法相应，多失其正念真心，每每令人发颠发狂，]你看看现在学佛的搞得糊里糊涂的，一塌糊涂的很多。为什么？当世的众生贪心重种种的贪。甚至于回头讲在家人修出食法也是一种贪心。那个是非法贪、非理贪，乃至常常跑助念的也是类似这样，也是一种贪。所以心都不贪才能够清净修行正法。难呀！[魔鬼虽不及罗汉之神通殊胜，亦具有漏五通，有他心通，故能知其行者，随心爱著何法，诸鬼神随其所好，复加其势力，使爱心转盛，]你看鬼神知道你心里面爱什么，它就顺着你所爱的东西，就给你加倍让你爱心更盛。[且令行人发诸邪定、邪慧、邪辨、邪通、种种境界，‘其目的在破毁行者之道业，令成魔王

眷属，]‘其目的在破毁行者之道业，令成魔王眷属’这一句话用亮光笔画起来。[永沈轮回而后已。]我在这里面讲你们学佛没有什么境界不见得是坏事，反而我们是世间人的讲法说平安就是福，没事很好。所以修行我就觉得这样最实际、最实在，就平安、平平顺顺的，逐渐增加学佛的道力、增加福德、增加善根，这样就很好。至于所谓的开悟、得三昧、得神通等等，知道那是怎么回事就好。不要去求，你心一求就落入五十重阴魔里面去了。落入进去你自己都不知不觉，它一定让你不知不觉的。 回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第一百一十三集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2012年2月27日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

为了要让意义比较连贯起见，所以还是往前面推一点点。[上来所说‘邪

定’境界，繁多异常，]上面有讲邪定境界有很多种。[但行人切不可生一念爱著之心。]所以心里面不能生贪爱心。如果只是一念贪着就会有魔事。[若生爱著，即与印度九十五种邪魔外道法相应，多失其正念真心，]一生贪着就被邪魔外道所扰，会失去正念。[每每令人发颠发狂，魔鬼虽不及罗汉之神通殊胜，亦具有漏五通，有他心通，故能知其行者，]魔鬼知道行者他心里怎么想。[随心爱著何法，]随着这个行者他心里面喜欢什么法，贪爱什么法。[诸鬼神随其所好，复加其势力，使爱心转盛，]令他越是贪爱。[且令行人发诸邪定、邪慧、邪辨、邪通、种种境界，‘其目的在破毁行者之道业，令成魔王眷属，’]这就好像我们小时候过年的时候，有人在街头赌三个塞子你押宝，你一押就给你押到二三次，你就有信心了，就多放一点钱，然后等你一多放钱马上就输光。这就有点象这样子。魔鬼就让你发邪定、邪慧、邪辨、邪通，那你好棒好棒我好像变成圣人了一样就变魔了。我们小时候有押那种宝的，不知道现在有没有。[行者不知已是魔著，执以为好境界，]不知道已经着魔了，但是认为自己是很好的境界。例如我上次讲的他去打佛七，然后身体会摇，那本来是自然的现象，本来是因为他自己心定了以后，起了一种身体的现象八触之一。可是因为他贪着所以魔就来扰，就让他摇个不休，越摇就越厉害。乃至后来出了佛七的场所，回到家里只要心一静下来就开始摇。所以这是很可怕的事。让他很烦恼。我上次也讲过他一边烦恼，可是心里面又觉得自己好了不起。所以就是没有办法停止摇。因为他还是潜意识里面，微微的喜欢这个境界，还是贪爱这个境界。你知道为什么？因为与人不同，好像超乎

常人高人一等。因为别人都没有，所以我有。当然人家有的是在自己家里修行的时候，或是在寺庙修行你看不到。但是在佛七的场所别人是没有，所以你以为你就高人一等。因此你心里面有那种贪爱心，以及虚荣心、傲慢心都有。一群魔事它就不外乎利用你这一种心态，而继续存在。所以执以为好境界，不要说好不好，就说认为自己有境界了不起，所以就断不了。你一直认为这个不断的话自己有境界，自己了不起。那就是你德行上有缺失，有漏洞，魔就钻在那个漏洞里面它就不会出来了。这个护法菩萨金刚也拿你没有办法，也拿它没有办法。因为你自己有漏洞，你自己有过。所以护法菩萨也不能迴護你、偏袒你。什么意思呢？譬如说护法菩萨或金刚菩萨要敢那个魔走，然后魔说是他自己有问题你怎么偏心。因为他自己已经偏邪了，所以他属于我魔这一边的人，不是属于佛那一边的人。他已经是跟我们比较近了，因为他偏离正道，所以到邪道去了是属于我们这边的人。这个你管不着你不能管。如果他是正道之士的话，那我摸着鼻子就走。可是因为他是邪道之士，所以这你不要管。魔就可以这样子。这一切都有因缘业果。这就因果法是如是，我们要随顺这个因果，谁都不能违背。所以就真的法如是，佛说一切都是自作自受。不能怪魔，因为你自己先有内魔，才勾引的外魔相应。你要让外魔能够离开，你先要把自己的内魔纠正，才没有内外勾结的问题。这样才能够把邪魔外道赶走。

[从此自迷迷人，自惑惑人，遂以邪定邪智，观见世人，随其所好，而为说法，]他因为认为自己是善境界、是好境界，所以自己都迷掉了，自己不知道自己着魔。着魔的人不知道自己着魔。就好像喝酒醉的人，

他绝对不会说我醉了。一讲我醉的那种人都没醉。如果醉了的人他说：我没醉我没醉再来一杯这样。还有譬如说以政治界来讲，有一些专制极权的人，他都是认为他是代表国家，我一切都是为国为民，都从来没有为自己。事实上就正好相反。为什么相反？有一个笑话就说：“我跟你讲我从来是不讲谎话的”这一句话就是最大的谎话。人贵自知但是很难很难。多半人都不自知，没有自知之明。所以着魔者不知自己着魔。因为不知自己着魔，所以才会着魔。如果自己知道自己真正着魔，那个世间也快完了。他快恢复了。所以疯子不知道自己发疯。有一本书叫《镜花缘》，这本书的书名就取自于佛法镜花水月，镜花是镜里面显出的花，那么镜子里面有没有花？镜子里面没有花。可是镜子里面没有花却能够显出花。为什么？因为镜子本身它没有花，只是因为有一朵实在的花在它前面，所以它现出一朵花出来。但是镜子镜体本身里面并没有花。这跟那个镜中花又有相关的《爱丽丝梦游幻境》，这一本书是怎么回事呢？这本书就跟镜中花有关系，《爱丽丝梦游幻境》的英文是 The Adventures of Alice, Adventures 是冒险。爱丽丝是一个六岁的小女孩，有一天她在她家的客厅睡着了，就梦到她们家有一个很大是穿衣镜，她到穿衣镜去看，一看穿衣镜有一个洞你就走进去，忽然就掉到坑洞里面去了，就现出很多的境界出来，碰到很多长的很可爱很怪的怪人等等。《爱丽丝梦游幻境》的第一篇就是走进镜子，就是梦游幻境的开始。《镜花缘》是中国的一本书，里面讲很多怪异的境界，有一点类似《爱丽丝梦游幻境》一样，讲稀奇古怪的。其中讲一群人游历坐着船到处去玩，到了很多的国家有矮人国、女人



国、疯人国、大人国、小人国各种国都有了。疯人国就是有一个国家，那里面的人全都是疯子，如果有外国一个正常的人进来，那些疯子就说这个人疯了。疯人国的人就看外国正常人是疯子。所以这我就是说自迷迷人。自己着魔不知道自己着魔。

[从此自迷迷人，自惑惑人，遂以邪定邪智，]他生出来的邪定、邪慧，事实上都是魔给他的。魔让他有一些好像定慧，事实上是邪的，不是真正他修到的，是魔给他的。[观见世人，]因此用邪定、邪慧观世人。魔令他那样，他也令别人那样。怎么样呢？魔观他随其所好就给他什么东西。[随其所好，而为说法，]这个人着了魔也观世人，随其所好，而为之说法。展转相因，魔令那个着魔人有邪定、邪慧，魔就观察这个贪爱的行人，想要什么、贪爱什么就给他什么，最后给他邪定、邪慧。然后这个着魔的人又用他的邪定、邪慧，去观察世人看他们喜欢什么、贪爱什么，他就为他们说法，也给他们很多好处。就好像我刚刚说的押宝那个一样，押来押去最后都输光了。最后的赢家就是魔。这些世人就会因为钦慕他、爱慕他、崇拜他，就变成魔徒、魔众。这就说明了为什么邪魔外道很容易拓展，好像当今的老鼠会一样很容易拓展，而且徒众很多。尤其是末法时期，正法寂灭邪法昌盛，各种邪法到处都有，而且徒众广多。乃至国际性的。这是众生的悲哀。可是说实在也没办法，因为众生自心贪爱、自心邪秽，与邪法相应。所以魔法的魅力就很大，吸引力特大。但是心正心清净的人，就跟邪法、魔法不相应。但是当今这种人就少，多半心都是贪爱污秽。所以实在是无可奈何。

[凡愚见之，谓是得道，皆悉信伏，]你看到处金刚上师、无上师一大堆。都认为说他是开悟的，到处都是开悟的。我上次讲说你如果拿一篮桔子从六楼上倒下去，每一个桔子都打到开悟的人。[依之而行，妄言淫怒痴，即是戒定慧，]淫怒痴就是贪嗔痴。贪嗔痴就是戒定慧，所以行淫、贪、嗔、痴，这个没关系都是好的。因为他就是戒定慧。因为这个是法的实相，贪嗔痴性就是戒定慧性无二无别。你看这个我也会讲，就胡说八道。[酒肉穿肠过，不碍菩提路等，种种妖言惑众之语，]这个都是邪说、邪言、邪行。所以你们注意中国边境的附佛外道都是这么说，颠倒说、乱说、迷惑众生，然后他从中取利。从中取什么利？财、色就是为了这两个。边地的附佛外道种种的妄说、种种的扭曲佛法、歪曲佛法，象什么淫怒痴即戒定慧，酒肉穿肠过，不碍菩提路。为什么酒肉穿肠过，不碍菩提路？因为菩提道是心法，肠胃是色法，酒肉也是色法，跟心法是不相碍的。所以我虽然吃酒肉，可是跟我的菩提道没有妨碍。而且菩提道是究竟清净，是绝对不受染污的，酒肉是染不到他污不到他的。他永远是清净自性清净故。我的心永远是清净的，所以你们的境界没有办法想象我的境界。我的境界就是跟菩提道究竟清净的境界是相应的。所以酒肉对我没有妨碍多多益善。乃至淫欲也是佛道，你境界不到所以没有办法看到这一层。我已经到了这个境界了，淫欲跟佛道是一致的，是没有违背的。种种的曲解佛法。你看我讲是不是活生活现的嘛。精彩吧！不要鼓掌。所以附佛外道种种乱七八糟乱讲、颠倒讲。为了干什么？这骨子里就是为了贪财贪色。为了挖你的荷包、骗你的身。而且还给你种种美妙的名词，如果你跟

他邪淫的话，称你为智慧女。跟你行淫之前先把你脱光他也脱光，他跟你顶礼膜拜用赞偈称赞你。这个好动人是不是？所以非常非常颠倒。所以在神圣里面生污秽的心，特别的令人耸动。如果你两个男女性交这也没什么，自古以后就是一男一女性交。可是你如果性交用佛法包装，哇这个就很够力，激动、心跳八十二不是七十二。而且你如果当了智慧女，当了佛母，那整个教团的人都称赞你、崇拜你。崇拜你的目的就是说就要跟你上床。所以你不只是跟一个而已，不是一对一的，你的生意会很好夜夜春宵。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第一百一十四集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2012年2月27日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

我们继续讲，刚刚讲中国边地的附佛外道，讲淫怒痴即戒定慧，宣说种种相似邪法。以淫欲正佛道，把从事行淫的女孩子称为佛母、或是智慧女。这个智慧女很反讽你知道吗？她是最愚痴不过。因为跟她行淫的那些人都把她捧得跟女神一样。大家都称赞她有智慧、有福德是智慧女跟女神一样。所以她就以为她跟女神一样，这个女神一作久了就变成神女。神女知道是什么吗？就是妓女的美称。为什么？因为她到后来变成人尽可夫。这也不是真正的夫，是一夜之夫。所以就跟妓女一样。你看这不只是我这样讲，智者大师这样讲，佛也是这样讲，而且我们现世看到就是这么多就是有。我为什么还要再讲？因为随顺佛的教斥。佛出世干什么？破邪显正。所以你修行一定要邪正分清楚。你邪正不分的话修错了都不知道。为什么破邪呢？因为邪法害人不但失财、失身还丧失慧命，还造过造无间业。

[种种妖言惑众之语，以为真实，]这就真的是妖言惑众。但是很多人都以为真实，为什么？因为贪爱。而且这些人都因为魔所摄故，所以好像有神通。那你就越想越真。这跟风水一样，风水你如果一信了它的话，然后你就疑神疑鬼的好像是真的，好像这张床位置是不对，要不然今年怎么都不顺。于是那张床你就跟它过不去了，搬来搬去的。在台湾是不太可能，在美国诶今年前门不能走要走后门，于是就开个后门。风水轮流转明年后门也不能走，要走边门就开个边门。因为美国的房子是独立的，所以门就可以自己随意开。你看看你就认为是这样，心里面就有鬼就认为是真的。那些人说师父有神通绘行绘影的，就以为真的是神通。如果有一点点什么东西了，就是鬼通、灵通，其实

都是魔通。所以心不能贪爱。你如果贪小便宜就会碰到金光党，金光党就会骗到你的钱，就会让你到 ATM 去刷卡。但是这个不只是叫你 ATM 去刷卡，而是叫你或叫你太太到它的床上去修大法。大陆有一个人跟我讲说，那位师父的住处就像一个淫窟。[殊不知内心颠倒，专肆鬼法，]都是搞一些鬼法。[所谓看其人也，表表道人，]外表看起来好像一表人才一样，就表表道人。这个表是这个意思。[拣其行也，专行魔道，]不过事实上那些边地的人，我看很少有像我们佛法中的法师那种庄严。通常都是黑黑这样子，而且就很不庄严因为行魔法。有的就色迷迷的这样子很多。所以请大家告诉大家特别要注意。我顺便提到说象二次世界大战的时候，希特勒跟其他国家打仗，希特勒的盖世太保还有他们的间谍很厉害。所以美国的公共电话厅，都贴着一个标签写希特勒就在你的旁边。也就叫你小心不要乱讲话泄露机密，就防你间谍这样的。同样的这些搞双修的人到处都有，你要小心就在你的旁边。那一天你不要被他看上。不过我们现在所知道，大部分都是搞男女双修的。在美国其中还有一个教派，那个法不只是跟女的，跟男的同性的也一样，搞到那个法王得艾滋病死掉。他的道场在科罗拉多州。现在怎么样就不知道了。刚刚讲拣其行也，检就是检验的检。你如果检验他行为的话，就可以发现他是专行魔道。[其中临命终时，还堕邪魔鬼神道中，]美国洛杉矶有一个某某上师，他也是搞这一方面的东西，听说他死的时候很难看。因为这里面讲说临命终的时候怎么样，死的很难看。[永不值佛。当知佛者，觉也悟也，]佛的意思就是觉，也就是悟。[即背尘合觉之谓也。]背就是反过来。违背尘染而合于觉悟的意思叫做佛。

背的意思跟向是相反的。佛是背着尘染，我们凡夫是趋向尘染。佛是合于觉道，我们是相反离于觉道。[鬼神之法，迷而不觉，]鬼神因为也是众生之一，所以是迷的不是属于觉悟的。[即背觉合尘之谓也。一迷一悟，迥然不同，一个向西行，一个向东走，欲求彼此相见，无有是处，故云永不值佛。]值就是碰到、值遇。因为鬼神道是向西走，佛道向东走，两个越走越离是越远，所以永远不会相见。[若于因时专行杀盗淫等，]因就是因地。如果在因地修行的时候，专门作杀盗淫的事。你看这个邪教淫——行双修，所以是淫；杀——他们喝酒吃肉；盗——盗人妻女。还说他是出家人、修行人这最可恶。所以一定要破斥他，把他拉出来让大家都知道。这是非常非常可恶的一件事情。骗财也就罢了你还骗色，让人破财还破身可恶极了。如果碰到这种人等于是家破人亡。你看一个先生他老婆去给很多人搞，你说能不能忍受，比死了还难过。老婆变成妓女了。所以很可恶。这个邪法实在是太邪了。这世界上没有令任何一个宗教是这么邪的，唯有这一个教派是这样子。太恐怖了！真的是可恶极了。众生愚痴颠倒成这个地步，还迷的半死，还把他捧上天，还什么法王笑死人了。

[种种恶法，临终即堕地狱，于泥犁中，]泥犁就是无间地狱。[受诸苦楚，时则怨天尤人，谤佛毁法，殊不知已为妖魅鬼怪所迷惑，终日行诸恶法，而不觉知，以是拨无因果，永堕恶道，]因为拨无因果，拨就是毁谤的意思，就是说一切无因无果，不受因果。所以就破坏因果法，就永堕恶道。[所谓恩将仇报，岂不甚可怜悯哉，]不受非常的可怜嘛。[悲乎！]乎 hú。[其魔王之用心，亦可谓酷毒矣！]宝静大师这句话讲

得好，魔王的用心真的是很恶毒。你看看那些行双修的人都是着魔的人，魔令他如是所以这个魔的心真是坏透了。坏透了这句话怎么来的你知道吗？苹果烂掉了从头烂到尾就是坏透了。如果只有一边烂一点点，那还没有坏透。要整个烂掉才是坏透了。[所以行者，于修止观时，若遇证如是种种邪伪之相，当即却之，切不可贪著，]我跟你讲你不要以为开悟那么容易。你如果忽然好像就开悟，以为你这个是顿悟了。然后就有种种的功夫出现你要小心。学佛不是跟买乐透一样，忽然就发了一笔大财，没这么回事。一定是一步一步的，而且即使开悟也都是有迹象。夙昔善根、所修通达而且都很正。不会说你不持戒，也不修行、行为一塌糊涂然后就忽然开悟了，那一定有问题。[须了达凡所有相，皆是虚妄，]我们简单讲一个人如果说他开悟了，你怎么样验证他，他是真的假的？第一点、你就从戒律上来验证最简单了，他所行是不是合于戒律。第二点、他自己修行他的贪、嗔、痴、慢、疑、恶见等等，这些有没有犯。是不是还是一样跟你差不多那就是假的。他已经开悟一定是超凡入圣，是圣人的境界、是清净无染的境界，而且智慧灵敏。于一切世染皆都不贪着，这样子他可能是悟了。可是这要小心，有的他表面上作的是这样子，装的是这样子，可是背地里偷鸡摸狗。所以要密切的审查，不要太好骗。这很容易受骗的人英文有一个字 gull 是海鸥的意思，不知道为什么 gullible 像海鸥的就是好骗的意思。当今骗子很多，骗子特别会看哪一种人好骗，哪一种人是 gullible。所以象这种行邪法的人，也是看到哪一种人好骗。他要骗财的时候找那种好骗的骗，骗色的时候也是一样。反正他就是可以看

出你的弱点利用你。讲到后来也是一样，你如果被骗财、骗色，好像也怪不得别人，你自己有弱点别人家抓住。所以修行的时候如果有种种现相出现，一定要了达。[‘凡所有见，皆是妄见。’]这是《金刚经》的话。你如果打坐的时候、念佛的时候、持咒的时候，有任何现象出现就要马上念这句话。不要认为你现在有功夫了，境界出现很了不起了，我现在快要超凡入圣了。魔马上就把你收编。凡所有见，皆是妄见，所以不管你看到什么都是妄见。不要认为你很幸运很了不起。这正好相反是你很倒霉、你很差劲，才会贪着这些相。你如果说打坐的时候、修行的时候，产生种种境界，我告诉你本人修行没什么，但是境界还是有一些，一些是客气的说，但是从没有贪着。所以我都能够全身而退。修行到现在都没事。好事是有，像这种着魔的事情就没有。[若遇有邪智神通发时，即知其虚妄，]如果你发起智慧、神通的时候，你要赶快觉知说这是虚妄的。你不要觉得这么便宜，没那么便宜的了。那个就是金光党骗你的，用假钞来换你的真钞。[‘当知佛法，不以神通为解脱’，]这一句画起来。佛法是不以神通为解脱。[当以了生脱死，圆成佛道为究竟。]神通是没有办法令人解脱。神通只是一种特殊的境界而已。[‘言正心不受不著’者，]言的意思是说所谓的正心不受不著者这句话。[行人修禅时，须正其心，诚其意，]所谓正心不受不著的意思说，行人在修禅的时候，正心、诚意。[不受不著，]不受就是不受任何境界，也不贪着任何境界。[不惊不怖，]这个惊不一定是坏的，有时候是意外的惊喜。你忽然觉得发神通了就很惊喜。事实上你不要惊喜，你恐怕是发神经了。所以不惊不怖。[不喜不怒，]我现在



特意讲一下当今之世，很多学佛的人都栽在迷信神通上。听说大陆特别多。也许我的资讯不正确。但是大陆迷信神通、追求神通的人很多。这跟正法不昌有关系。台湾就稍微少一点。但是这种邪魔外道无孔不入到处还是很有。主要邪教通常都离不开神通。乃至外道也都离不开神通。你知道耶稣教是以神通为倡导的。不知道你太没知识了。你知道西洋人为什么信耶稣？耶稣有很多的神迹（Miracle）。什么神迹呢？就是他们耶教经典里面讲的，耶稣在水上行走，这个佛法里面很普通一苇渡江。然后耶稣一片面包就变得很多人可以吃饱；耶稣死后复活都是搞这些。所以他们就是以这个神迹为演教。你如果住在美国或是西洋的话，It's a miracle 譬如说你如果生了大病然后忽然就好了，就表示说这个是耶稣，或是神的神迹让你好的。神迹跟神经有点类近的音。你不要以为说耶稣教是西洋的崇尚科学，所以他们就是很理智很科学，不是。相反他们就非常的迷信。西洋人是非常的迷信。迷信耶稣的神迹，迷信一开始的那个神话，迷信耶稣会再来审判。这就是神话、就是乌七八糟骗人的东西。我现在主要讲的是神迹，神迹就是跟神通有关系。这就是所有一切外道是共相，崇尚神通、追求神通、崇拜神通。唯独我们佛法不是这样子。佛有神通但是认为那个是不究竟的。乃至佛有入非想非非想定认为不究竟，所以舍弃了。你看入非想非非想定还舍弃了，这个太不容易。因为入非想非非想定就可以得五神通，乃至六通，然后舍弃了，就去坐菩提树下而证道。所以知道非想非非想定，乃至神通都不究竟，都不能度生死、不能断轮回。所以佛一向就是不提倡说去追求神通。只有佛法是这样子。

其他的一切外道全都是崇尚神通、追求神通，包括基督教。既然讲基督教，就是天主教、回教也都一样。因为回教是基督教的衍生物。穆罕默德在耶稣死后六百年，仿造基督教创出回教。也尊耶稣为先知，他自己也是先知这样子。而且也承认耶稣教的旧约、新约，也是称它们为圣经。不过他们的阿拉，阿拉上海话是我，为真正的真神。所以是很奇怪，很自我矛盾。即然回教是脱胎于基督教，可是他们又要毁灭基督教，把基督教当作异端邪说，当作异教徒一样毁灭这太奇怪了。总而言之一句话一切外道的共相追求神通。你如果是学佛的人，你追求神通崇拜神通的话，你及其可能就落入魔道。

[所谓能所双忘，憎爱齐遣，于其中丝毫不生分别。]于其中不生分别就是不起爱憎。分别就是爱憎。[一念不起，以正慧之红日，照破邪魔之霜露，令诸邪定邪慧，不消灭而自消灭矣！是知行人于止观中，]是的意思是因此。因此知道行人于止观中。[须正慧照了，历历明明，]历历明明就是清楚的意思。[纤尘不染，]纤的意思是一点点。一点点尘都不染。[方与妙止观相应，若有丝毫情境，即堕魔道。古人云：‘毫厘系念，]你只要有一点点念头，跟这些邪魔外道有关系的绑住了。系就是绑住。[三涂业因，]三涂就是三恶道，地狱、恶鬼、畜牲的业因。[瞥尔情生，]瞥尔就是眼睛一瞬，那样短的时间你产生情了。这个情主要是贪爱、贪恋。这样子的贪爱之情生了。[万劫羁锁，]万劫就被它绑住了。[闻之曷胜恐惧。’]曷是何不的意思。这个字最早学到是盍各言尔志，各位何不讲讲你的志愿呢，这个孔老夫子说的。初一的时候。你听到这样子的话，可不令人非常恐惧嘛。曷胜的胜就是不胜，

意思是非常。胜（shēng）不胜就是受不了的意思。受不了那个恐惧。[古时有一行者，起初精进勇猛，久后于定时生欢乐，喜笑颜开，]他本来很勇猛精进的，在定中忽然就生出欢乐，就喜笑颜开笑咪咪的。[有一知识，询其定中何笑为？]就问他你在定中是笑什么呢？为没有意思，为是一个语尾助词，表示问句的意思。[答谓吾坐于中时，观有金毛狮子来相戏，故而欢悦。]他说我在打坐中的时候，看到有一头金毛狮子来跟我玩耍，所以我就很高兴。这个好像在讲笑话一样。[善知识曰：‘此是魔王扰乱，投其所好，]这个善知识就跟他讲说：这是魔王来扰乱你。为什么会来扰乱你？因为投你的所好。这个其就是你。[当知定中所见，皆是虚妄，]你必须要知道，你定中所见都是虚妄的事情没有真实。[切勿执著。’]不要执着是真的。你不要认为说真的有一头金毛狮子来跟你玩，就像小孩子玩耍一样。[乃授之一翦，告再来时，即以此刺之。]于是就给他一支箭。翦——箭。[行者从命，果于定中又见，即以翦刺之，忽觉己之肉痛，观之乃己之腿也。]修行的人就听他的吩咐，果然在定中又看到那只金毛狮子来了，于是就拿着箭刺它，忽然就觉得自己肉很痛。一看原来是刺到自己的腿上。[足见魔王，专以恼乱行者，破毁道业为己任，]我们有一个说以天下兴亡为己任。这个魔王是以破毁道业为己任。你看这个魔坏了多少人的修行。那些自称法王的、搞双修的都是被它破坏了，那些智慧女、神女、女神全都破了。[行者用功须时时提防，如护眼珠相似，勿可忽略也。]为什么如护眼珠呢？因为你的身体任何一部分碰到东西，然后有点破洞都没什么关系。可是眼睛可不能碰一点点。稍微碰一下就完了。这个修

行护你的戒体好像保护你的眼睛一样。

论文[二者辨真正禅发相。行者若于坐中发诸禅时，无有如上所谓诸邪法等，随一一禅发时，即觉与定相应，空明清净，内心喜悦，愔然快乐，无有覆盖，善心开发，信敬增长，智鉴分明，身心柔软，微妙虚寂，厌患世间，无为无欲，出入自在，是为正禅发相。]先看到这里翻回来。[二者辨真正禅发相。]第二个就是我们要辨明真正的禅发相。[行者若于坐中发诸禅时，]如果行者在坐中发禅时。[无有如上所谓诸邪法等，]没有上面这些邪魔外道，乱七八糟的法发生的话。[随一一禅发时，]因此他每一个禅发起来的时候。[即觉与定相应，空明清净，]内心空明清净。[内心喜悦，愔然快乐，无有覆盖，]没有任何东西覆盖你的心。[善心开发，信敬增长，]因此善心开发，信敬增长。这个信敬很重要。信——对佛法的正信增加。敬——敬三宝也增长。[智鉴分明，]鉴是分别的意思。智慧能够分别很明白。所以学佛应该是越来越有智慧，越来越会分别是非善恶。为什么会着魔？因为自己没有判别力，就被恶知识所骗。为什么被骗？自己没智慧。乃至为什么会被诈骗集团骗钱，那也是因为没有智慧。[身心柔软，微妙虚寂，厌患世间，]学佛学到后来是不会贪爱世间的。还是贪爱世间，而且贪爱世间里面的财色，这个是很糟很糟很烂很烂的修行人。[无为无欲，出入自在，]出入自在就是指出定、入定。不是出入你的房间。意思就是想出定就出定，想入定就入定。[是为正禅发相。]有一个很有名行禅的人，他在山里面修定，他本来看着在煮豆子，因为坐在那边看，结果忽然就定去了，然后等他出定的时候发现豆子都烧焦，锅子也烧坏了。这

就是出入不自在。他不想入定的时候他入定了。所以他很容易入定这倒令人羡慕。有一次他到外国去，因为他要开示就早到了，很多人在这边等，但是人还没有完全到。其中有一些大人物要来。他坐在那边就定去了，一定三天三夜还是四天四夜，大家也不敢吵他，等他出定的时候已经三四天过去了。全国惊动王公大臣都来膜拜，国王就请到内廷去供养。那时候因为在公众的地方，也没有什么好的防护，然后他起坐的时候，下座就伤了腿又受了寒。所以出入不自在。佛或是大菩萨都是出入自在，要不然你看佛讲《法华经》或是《大般若经》，他一入定就定去忘掉了。如果佛忘掉了那就大事了，因为佛一定可以很久很久也许几个月。大家都不敢走那不是都饿死了。〔譬如与恶人共事，恒相触恼，若与善人共事，久见其美。分别邪正二种，禅发之相，亦复如是。〕就好像跟坏人一起做同事，常常就会互相冲突生烦恼。若跟好人一起做同事的话，越久就越觉得这个人好，而且又得到好处。分别邪正二种，禅发之相，也是一样。如果是邪的禅发相，常常自己都会有很多的烦恼。可是正的禅发相却是越久觉得越好。〔三明用止观长养诸善根者。若于坐中诸善根发时，〕如果在坐中有善根发起来的时候。〔应用止观二法修令增进。〕就应该更加的用止观这两种方法，去令你的善根更加的增进。〔若宜用止，则以止修之；若宜用观，则以观修之，具如前说，略示大意矣！〕如果应该用止的就用止的来修他，如果应该用观是就用观来修他，令他更加增进。这在前面都讲过现在大致再提示一下。

释文〔此第二明真正禅定发相。行者于坐中发诸禅时，心中‘不爱不憎’，〕

不爱不憎这个就是学佛里面最难的一点。因为你不是爱就是憎。你不憎的时候你很难不爱。你不爱的时候很难不憎。譬如说你本来是很爱你的眷属，修行之前爱妻子、儿女等等，但是一修了行以后这个爱转薄了就不贪爱了。不贪爱以后会变成憎变讨厌。那这很难。你不爱又要不憎，不爱不憎这是最棒最难的。这个就究竟解脱。因为爱是系缚，憎也是系缚。不爱可以但是不爱转成憎的话又是系缚。由这一端跳到另外一端。不憎转成爱的时候也是一样，从一端跳到另外一端。这个都是系缚。所以不爱不憎是最难的，这个就是中道之行。[不惊不怖，并无有如上所说种种邪法诸禅，但随一一禅发时，则空空明明，清清净净，犹如万里青天，了无一物，唯觉自心中，有一种天然妙乐，亦无有盖覆，以智鉴分别故，自然而然，‘不与邪伪染法相应’，]不只是邪法还有伪法假的法。[是名真正禅定发相。]你如果能够不跟邪伪的染法相应，这个才是真正的禅发相。[譬喻以下乃是假喻，总辨邪正二种禅定发相。当知吾人之心，本非善亦非恶，]这句话是对的。我们的心本来不是善的、不是恶的。[但有随缘之可能性，]所以心非善恶，但是随缘能造善恶。[所以能善能恶。若与恶人共同事，即无明薰真如，]等于是用无明薰真如。[真如即随无明转，故恒相触恼；若与善人共同事，即所谓真如薰无明，无明即为真如薰故，久之则见其美。如大戴礼曰：]大戴礼就是《大戴礼记》。[‘若与善人交，如入芝兰之室，久而不闻其香，则与之化矣；若与恶人交，如入鲍鱼之肆，久而不闻其臭，则与之化矣。’]这一句话大家都知道，如入芝兰之室，久而不闻其香。为什么？因为鼻子的闻香被那个环境麻醉，久了就不觉得了。

大戴礼中国所谓的六艺，礼、乐、射、御、书、数，古人要学的。乐就是音乐、射就是射箭、御就是驾车，所以孔子学飙车。书就是书法，数就是打算盘。读书人必须要学的六艺。第一个就是礼有《礼经》又称为《礼记》。《礼经》里面分三礼：周礼、仪礼、礼记。周礼——是周官的经，仪礼——就是礼经有十七篇。另外有一个礼记，礼记又分两个：1、戴德编的《大戴礼记》、戴圣编的叫《小戴礼记》。戴德、戴圣都是汉朝人。这个《礼记》除了久而如入芝兰之室以外，这个句子大家都很熟悉。还有另外一个大家都很熟悉的，‘大道之行也，天下为公，选贤与能’出于礼记？礼运大同篇。这个是我们中国很重要的一篇文章，但是没有用。为什么？因为这是儒家的乌托邦理想国的一种理想。所以永远不会实现。从头就没有实现过。大道之行也，天下为公，从来没有实现过。从尧舜开始就是家天下。选贤与能也从来也没有作过。因为家天下的关系，所以不可能选贤与能。必须要天下为公才能选贤与能。所以这是个理想国的境界。反过来说我们中国就是很不理想，自古就很不理想。古代的人有这样子理想国的规划这种思想，但是不可能实现。从尧舜禹汤文武周公全都没有在作这个事情。因为一开始就是家天下。整个天下都是他的。至于理想国的境界，历代有很多的理想国，我们中国的理想国除了这一个礼运大同篇以外，还有一个也是讲理想国的，陶渊明的《桃花源记》。世界其它的还有好几个理想国，柏拉图就有一本《理想国》的著作。有一个英国的叫托马斯·莫尔他写了一本《乌托邦》。1、柏拉图的《理想国》The Republic，当然会写理想国的人都是不满意现实的，不满意当代的政治。他写出自

己对于政治的理想应该要怎么样。所以柏拉图写出《理想国》。2、T. More. utopia 翻译成乌托邦，也是一种理想国。柏拉图的理想国讲起来让你吃惊，这是一个共产世界，而且子女也是共有的，里面没有家庭。除了这个以外还有他主张说，那个国王应该是一个哲学家，这一句话是一个败笔。因为哲学家当国王，那么这个国家一定一塌糊涂。因为哲学家只会讲话不会做事，然后种种的运筹帷幄、人事管理，哲学家只会拿笔讲话而已没什么用。就好像苏格拉底他是哲学家，只会讲话到后来也被弄去判死刑。所以哲学家当国王绝对行不通的。如果哲学家要当国王，那么这个国家就会进入镜花缘了。最近有一个电影说修女也疯狂，就大家都疯狂了。因为哲学家当国王。还有他有一个特殊的，他不准诗人跟艺术家进入他的理想国，诗人跟艺术家全都是废物。因为诗人写的都是乱七八糟、不实际的东西没用，所以不准进入他的理想国。艺术家也是搞的什么艺术也不能吃。他里面士农工商都有，但是没有艺术家、诗人，可是有哲学家很奇怪。他的《理想国》这本书是写得非常诗性，诗的品质很高。所以这个就是自相矛盾。就有点像胡适之，他说要把所有的古书，尤其是现装的古书全都要丢到毛屎坑里面，有人就说你把文言文都学会了，就提倡白话文，叫大家把古书都丢到毛屎坑里面，然后你就变成天下第一了。好像是这样的意思。柏拉图他写的理想国是一个文学品质很高的著作很好笑。也就说他是一个很有成就的诗人。托马斯·莫尔这个《乌托邦》是什么呢？托马斯·莫尔就说亨利八世的时候，因为那个时候他们是天主教，还没有新教。天主教的不准离婚的，你知道为什么天主教不准离婚？因为



婚姻是在教堂里面作的，所以是上帝见证。上帝见证许可的你不可以改变。所以你可以去交男朋友，也可以去交情妇，但是不能离婚。你看法国就是这样子，很多情妇、情夫但是就不准离婚。可是英国的亨利八世，他不喜欢他的皇后要跟她离婚教皇不准。可是他不喜欢皇后，喜欢另外一个女孩子，于是他只好跟教皇决裂。也就说他不跟罗马教廷往来，然后他就创了英国国教。本来教皇他的职权，可以指派委任那一些主教，什么红衣主教、黄衣主教、枢机主教等等，这些是由他指派的，所以教权掌握在教皇身上。这个亨利八世他很厉害，他跟教皇决裂以后，他就自己当教皇，当英国国教派的领导人。所以他就变成真正的政教合一。西藏的政教合一不只是说西藏而已，英国也是这样子。乃至教廷就是政教合一，教廷是一个国家。他也是联合国的会员国之一，虽然现在很小。以前很大，以前一半的意大利都是教廷的领地。当然里面也有宪法、也有军队，当然也要收税。四亨利八世跟教廷决裂，然后就把他的皇后休了。托马斯·莫尔他是掌玺大臣，他不同意，亨利八世就把他判死刑。有一个电影叫（？）那个就是演托马斯·莫尔的故事。他就被送断头台。这个是西洋史上很大很大的事件。就说那个掌玺大臣因为亨利八世要离婚，他不准许就被断头了，看成一个很重大的事件。唉呀！可怜这个拿到中国来的话太好笑了，皇帝老子要离婚，你管的着诛九族。乃至皇帝还什么离婚不离婚，他根本有三千个太太还离婚。所以西洋人真的跟中国没的比。他们的国王实在太不神气了，连一个太太不要也要大臣同意太没面子了。所以怪不得他要写出《理想国》，或是《乌托邦》。因为他实在太不满意他们

的国家。可是他如果到中国来，他就会觉得他们的国家太好了。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

### 【天台小止观】讲解

## 第一百一十五集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2012年3月5日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

在没讲之前我还是再跟大家提醒一下，赶快自己报名，以及劝他人报名来参加学习这一个“汉传正法东密光明真言”。我办这个灌顶法会乃至“四十二字门灌顶法会”，其实不是要办灌顶法会，也不是为了要传这个法，是为了要把这个已经在中土断绝整个的密法，要再把他恢复起来，目的在这里。这个不是说是一个代表性而已，就说为了要借着这个方式，带动大家来学习、来认识、来习惯，这个已经断绝了千年的法门。令大家有机会一切来认识、熟悉、学习以及参与恢复，乃

至于复兴这个已经断绝千年的宝贵如来密法。这样子才能够令众生有一个好的法门，而且可以摒拒破斥邪密，令大家入正修行。而不要修行邪法。所以我在此呼吁，我这样子的努力是为了要恢复这个正统密法，传序这个密法。不要再另当我死后，这一个正传的密法又默默无闻了无声无息。所以这个密法是非常的宝贵，非常的威力强大。大家赶快把握机会告诉、介绍你所认识的人来参与。护持这个正法的复兴。上次因为讲到《大戴礼记》，所以有讲到儒家的理想国，也就是《礼运？大同篇》。为什么讲这个呢？因为要凸显这个世间最伟大的思想跟理想，然后跟佛法来对照，就显得里面有很多的问题，很多的应该就是妄想。因为《礼运？大同篇》里面是描述了儒家一种理想，可是从来也没有实现过。后来我有讲到柏拉图，你看《礼记礼运？大同篇》是我们中国传统里面最高的一个理想。而且是比较中正一点，比较少于站在这种从政者的立场来想的，所以算是很好的。乃至于接下来说老弱妇孺都有所养，废疾者都有人照顾等等，这些是很好的境界。但是事实上都没作。历代以来的帝国只会压榨百姓抽重税，如果有水旱灾的话就颠沛流离，也没有人管，就让他自生自灭一样。所以中国常年就有很多马贼、盗贼的原因，就是没有饭吃就去抢劫，住山开贵只好这样子。你看武侠小说里面就有很多的保镖。为什么要保镖？因为山里面都有山贼。为什么有山贼？官逼民反没办法你活不下去。我最近看日本历史，德川家康他们那个时候，也是战国时代很乱，也是民不聊生。然后人民怎么样反抗你知道吗？比我们中国还更可怜。他们叫一向一揆，就是他们有一个宗派叫一向宗，一揆就是百姓起来反抗叫一揆。一向宗

就是他们用佛法只是念佛而已，然后大家集合起来反抗官府。他们的武器就是念佛。大家集合起来手牵着手，就用肉体这样去拼这些官兵，就只是念佛一心的求往生净土。所以就跟你拼了死了算了这样的，反正没饭吃可怜。中国稍微好一点就说也有骑马、也有一些戈矛什么的跟官兵拼。日本人连这些都没有你看多可怜。所以这就是所谓清明的政治，乃至理想国，那个都是纸上谈兵。乃至柏拉图的《理想国》其实就是共和国，那个也是不可实现的。而且他那个是偏颇的。因为他的理想国、共和国里面，不能有诗人、艺术家，都是工农兵这样的，影响所及也就是没有文化。文化是什么？我讲过文化就是休闲、娱乐。如果人一天到晚只是工作没有娱乐，最简单精神就会衰弱、无聊。人也不是机器你不能整天工作。那剩下的时间干什么？也不能就睡觉。所以精神就很贫乏，人生就很乏味。所以没有办法人就是要娱乐。英文有一句话 All work and no game makes George a dull boy 只有工作而完全没有游戏，就令乔治变成一个愚钝的孩子。所以小孩子从小就要游戏。那么长大了不只游戏，还要更加游戏。写诗、作词、玩球、打麻将、听歌、唱戏，这些都是所谓的文化。这些文化都是消遣人生，令人生所谓的丰富。乃至自己说是陶冶性格、令人格高尚，那都是骗人的其实就是无聊。就是让你的生活比较有趣。这是文化的功能。唱歌、跳舞、喝酒等等，全都是娱乐、全都是文化。乃至最近的林书豪打篮球，那个也是文化之一。那个也都是因为无聊。人就是不能无聊，什么事都可以即使很忙，忙死了也没关系，但是就是不能无聊。无聊会比死还难过。这就是为什么人类发明了，犯了罪把他关起来的

原因。为什么？就令你无聊，你关起来什么都不能作。剥夺你所有的自由那就最苦了。所以这一招很厉害。

我在这边稍微花一点时间，接下来我们会讲的很快。上次讲 Thomas More 他写了《乌托邦》utopia，乌托邦是什么东西？事实上这个是讲他一个理想国的境界，就是他托演说几个旅行者到海外去旅行，因为那个时候西洋大航海的世纪已经开始了，所以很多人到海外去旅行。有几个旅行者就跟他说，海外有一些国家是这样这样、那样那样很理想，比我们欧洲好多了。因为 Thomas More 他是掌玺大臣，而且他等于是基督教里面一个高阶的神职人员，所以他的乌托邦还是建筑在基督教的基础之上，要把基督教弄得很严整这样。因为他反对亨利八世的宗教改革，他要恢复基督教的教制。在他的乌托邦里面实现。事实上是不可能的事，因为时代已经开始宗教革命了。在亨利八世几乎是同时的时候，马丁路德已经开始在翻译德文的圣经，就开始宗教改革。翻译德文的圣经我顺便讲到，这就是一千多年的黑暗时代，基督教所使用的是什么方式来传教？愚民政策。也就说他传教完全是用拉丁文本，而普罗百姓是不懂拉丁文的。所以那些教士在念什么唱什么都不知道。让他弄得神秘兮兮的，大家对教义也不能直接去看，就只是听那些教士、神父讲。可是马丁路德把它翻译成德文以后，大家就知道原来圣经里面讲的是这些东西。那你们这些教士很多都犯了，他就知道了。而且你们所作的很多都是违反耶稣所说的。有的事是你们自己创造的，很多东西都是他们后代研发出来的，这是难免的了。这是讲乌托邦，乌就是没有，就是子虚乌有的乌。托就是托延，实在是没有的。另外

在西洋里面还有一个也算是理想国，这是另外一个人叫 T.Hobbes 霍布斯，他是跟 Thomas More 稍微后代一点点的人，他写了一本书叫《Leviathan》也是讲理想国，不过这个理想国是一个很不理想理想国。这个里面是极权控制，主张军权无限上纲控制一切人。这其中所描述的几乎有点像，后来二十世纪乔治·奥威尔写的《1984》。这本书的名字就叫《1984》，因为他是在 1920 年左右写的，所以 1984 算是很远以后的事情，可是没想到 1984 早过去了。1984 到那个时候人都是由机器控制，也不用吃饭，就喝像太空人吃的那个像牙膏一样，挤一挤就进去的东西，也没有婚姻，大家就是抽签上房间去那样子。生孩子就是试管婴儿。那个就是令乔治·奥威尔将来的一个世界，会演变成那个样子。所以根本不是人的世界，有一点变成机器人的世界。如果讲到理想国，或是上次讲到陶渊明的《桃花源记》，他是晋朝的人。‘晋太元中，武陵人，捕鱼为业，缘溪行，忘路之远近。忽逢桃花林，夹岸数百步，中无杂树，芳草鲜美，落英缤纷……’就看到夹岸数百步有桃花林。这个算是另外的一个世外桃源。世外桃源就是从这一篇文章出来的。顺便讲到我这一篇文章是什么时候学的，初二暑假的时候师大附中暑假补习，国文课也有补习。国文的老师是刚师大毕业两三年，很年轻充满了理想，就给我们讲《桃花源记》、《五柳先生传》、《种树郭橐驼传》，都是古文观止里面的东西就叫我们背。那一位老师叫尹航青，长的又年轻又漂亮。可是命很不好，她爸爸好像是中将还是少将退役，她要嫁给同样也是在师大，体育系教书的老师，她家里反对，可是她还是嫁给他。这个父母反对是没用的，你是越反对她是

越要嫁。所以你要不反对她可能就不嫁了。人心就这样子。这个尹老师的老公爱赌博花钱就花的很凶，有一天跟她要钱她不给，她老公就在旁边的路上拿起一块砖头往她头砸三下就死掉了。我们都去殡仪馆送她，她有三个孩子好像是一个二岁、一个四岁、一个六岁的样子。她在教《桃花源记》的时候，这个中间我曾经回过头跟一个同学讲话，她就走过来啪的一下。所以我在师大附中就有很多很好的老师，而且很有学问也很热心。所以从历代理想国的理想境界，但是多半是不能实现的。陶渊明这个《桃花源记》的原因是因为他是晋朝人，晋朝的时候五胡乱华五胡十六国，在一百多年间建立了十六国，就在中国北方。所以很乱很乱，那个时候的人很苦，就向往一个世外桃源。因为现实太苦了。

顺便讲到因为柏拉图的《理想国》，还有 Thomas More 的《乌托邦》都是讲到政治。他们的理想国是有政治的。顺便讲到法国后来十八世纪末有一个卢梭，他写了一本很重要的书叫《民约论》，这一本书一出了就震惊了整个欧洲世界。为什么？因为欧洲世界那个时候正好是君权神授。君权神授就是能够当国王的那个权力都是神给他的，也就是我们所说的真命天子。但是这个《民约论》第一个提出来一切政府如果要统治人民，必须要得到他所统治人民的同意。如果人民不同意的话，或者是那个政府违反民意的话，人民可以把他取代，或是把他废除。一提出来大吓了一跳，因为那时候欧洲还全都是君权、国王。所以《民约论》可以说是十九世纪政治革命的先锋。他在里面讲说：政治是必要的罪恶没有办法。因为人在一起就必须要有管理。所以政治跟政

府是必要的罪恶。他把政府当作是一种罪恶，但是这个罪恶没有办法去掉。这句话讲得我觉得很有道理。没有办法因为众生的业力就这样子。由宝静大师提到《大戴礼记》我就顺便讲到这些。

[行人辨禅发相，即此义也。第三明止观长养者，谓行人若于坐中，内外一切善根开发之时，应须修止观，令其增进，但不可乱投药石，所谓宜止则止，宜观则观。此种修止观法门，具如正修章广释，故略示其意而已。]

### 【觉知魔事第八】

觉知魔事这个是极端极端重要的事情。我觉得这个智者大师真的是太好、太慈悲了。所有那个大的大部头的佛经里面都会讲到魔事，但是这么小部头的论也讲到魔事，真的是了不起。譬如说《楞严经》里面有魔事，五十重阴魔；《大般若经》也有魔事品，很多品而且不只是一品，觉知魔事品。所以有兴趣的人你可以去查。现在网络很方便，网络电子《大藏经》你去查一查《大般若经》觉知魔事品。《大般若经》六百部里面有很多很多品是觉知魔事品。这里也是讲觉知魔事，注意不只说讲魔事品而已，而是讲觉知魔事品。你知道为什么讲觉知魔事品吗？因为我们修行人最怕的就是障难。谁不希望修行顺利是不是？但是会不顺利的原因就是因为有障、有难。但是障难里面最困难的就是魔事。一有魔事的时候你几乎就都被摆平了，几乎就是毫无反抗的能力。佛跟大菩萨慈悲讲出来，怎么样破魔事。破魔事当然有很多很多的方法，乃至你持咒跟他斗。但是那个都不是最根本，最根本、最厉害的破魔事就是觉知。你一觉知魔事就破了。为什么会有魔事产



生呢？就是因为你不觉知。你不觉知它就有机可乘。就好像你看变戏法，或是变魔术，那个魔术为什么你看它好像是真的，而且认为很好呢？就是因为你没有看出它的缺点，你没有看出它是怎样变出来的。你如果把它看破，那魔术就变不了了。就没了玩了你知道嘛。如果他正在变的时候，你说先生你那个鸽子藏在你的袖子下。那他马上就要拆台。所以魔术也是一样，如果你觉知了它就没了玩。它为什么有的玩、为什么捉弄你，乃至会害你？就是因为你不觉知。所以它有机可乘，或是乘你不觉知的方便。因为你不觉知所以才被它害到。所以破一切魔事的根本就是要觉知。第一个要知，第二个要觉。你要知道这个是魔事，而且你要觉了。切切记住魔事就是你一觉知它就没了。

论文[梵音魔罗，秦言杀者，]杀者这有一点怪怪的，如果翻成英文就清楚了 killer 杀人的人。杀人跟抢夺都在一起了。为什么称为杀者呢？[夺行人功德之财，]因为他夺修行人的功德法财。[杀行人智慧之命，]杀行人的慧命。[是故名之为恶魔。]魔字是梁武帝发明的。本来中文没有。麻下面加一个鬼字，事实上这是误导，因为魔是天子他长得一点也不难看，他甚至于是很好看。不管是魔子、魔女天魔，全都是很端砚的。所以这个有一点误导，但是也让我们晓得可怕也好。这个魔跟基督教的撒旦是不一样。可是无独有偶撒旦也是天使，而且是大天使，天使的首座领导人。在上帝之下就是他。我们那个魔也是天魔也高阶的。[事者，]魔事的事。[如佛以功德智慧度脱众生，入涅槃为佛事，]譬如说佛是以他的功德来渡脱众生。而令众生入涅槃当作是佛事。[魔常以破坏众生善根，令流转生死为魔事。]佛事跟魔事正好相反。

佛事是令众生渡脱。魔事反而是令众生流转生死，这是他的事业。你说怎么样会有这样的事业呢？有怎么没有。世间人也是这样子，黑社会包娼、包赌、杀人放火、暗杀，都是他的事情他以此为生、以此赚钱。乃至于此养家活口增长势力。所以众生不管是那一界的都有善有恶。[若能安心正道，是故道高方知魔盛，仍须善识魔事，]如果我们能安心的去修证道，那个时候你才知道，你要修的道越是高，才越知道魔力量的昌盛。因为你随便念念佛、打打坐、念念经，通常没有什么大的障碍。你如果一认真起来他也认真了。你随随便便的话他还放你一马。你不用功的话他不足为虑。就好像说黑社会的人，你想要跟他争地盘的话他就严重了。但是如果说你乖乖作你的好老百姓，他也不在乎。但是你如果要加别的入角头的话那就不一样了。角头是台湾话，就好像一个城市有几个街道，几个街道的一个角就有一些混混，那一些黑社会的人他霸占了一角，其中的一个头头就是黑社会的老大叫角头。现在讲经要很小心，否则人家会抗议。若能安心正道，是故道高方知魔盛，所以你越是要修的高，你的障碍就是越大。仍须善识魔事，你必须好好的去认识魔事。

[但有四种：一烦恼魔，二阴入界魔，三死魔，四鬼神魔。]这个是智者大师的分类。一般的分类是另外四种：1、烦恼魔，2、五阴魔，3、死魔，4、天魔。

1 恼魔——是我们心中的烦恼，他会障碍我们的修行，简单称为烦恼魔。事实上这个烦恼魔虽然是我们自己自心里面的，但是常常因为我们自心有烦恼，就是我们自心里面有缺点、有瑕疵。魔就利用你心中的烦

恼，然后加强它、加持你的烦恼，令你的烦恼长得很大很肥。你修行的时候就常常烦得不得了。而且常常会无缘无故的就很恼大发雷霆。可是你静心的想一想，这个也没什么大不了，我为什么会这样大发雷霆？那就是魔所使，魔令你自心的烦恼变成一个烦恼。魔在外面加持你的烦恼。

2、五阴魔——就是我们自身的五阴。五阴会种种的病痛、不顺。如果平常不顺也没关系看看医生就好了。可是修行的时候常常身体不好，这个五阴造成的障碍修行。你不修行还好，想要修行就偏偏有很多的问题。

我举一个例子我在美国的时候，因为教一些在家弟子修八关斋戒，让他们在家里能够自修八关斋戒。所以他们几个人合在一起，互相护持就修八关斋戒。讲好了两个人护持，四个人修行。结果还没开始的时候就搞得鸡飞狗跳的很多事情发生。一下拉肚子了，一下那个怎么样时间没搞对等等。搞得很不容易。所以你不修行没事，你想要修行问题就很多。非常不可思议的。另外有一个在家人团体，他们约好一起诵楞严咒，一个当维诺，一个当木鱼就诵……，诵来诵去大家觉得很好笑，就笑起来一直笑个不停。那是魔事你知道吗？后来就一笑了之。

3、死魔——就是你生病了，让你好像濒临快死掉那样的感觉。让你害怕，害怕以后不敢修行，或是没办法修行。

4、天魔——是最厉害的。就种种障碍或是让你害怕，或是让你很高兴乐的不得了，或是让你看到到忉利天去了，或是让你下地狱去看一看、让你得神通等等。那都是天魔所为。

这个一般的分类烦恼魔，五阴魔，死魔，天魔。但事实上魔是有很多很多种是算不完的。譬如说你忽然会很高兴、很欢喜，欢喜的不得了、欢喜的停不住这是欢喜魔。有时候会让你很悲哀，念到一段经文就很感动，那个就是悲魔。所以有种种的魔说不完的。但是大类分是分这样子。智者大师分的是烦恼魔，阴入界魔跟五阴魔是一样的，死魔也是一样。一般讲天魔智者大师把它称为鬼神魔。之所以称为鬼神魔，我猜他的意思就是说，这个是对比较低阶层的修行人，因为鬼神就够了。天魔使鬼神来害你，这也是《楞严经》讲的。所以还不需要天魔亲自出马，那个小神小鬼就可以把你搞得一塌糊涂了。

[三种皆是世间之常事，]三种就是前面三种。1、烦恼魔。2、阴魔或是阴界入魔。3、死魔。这三个都是世间平常的事情。[及随人自心所生，当须自心正除遣之，今不分别，]智者大师说他这里就不详细讲了。分别就是详细讲。[鬼神魔相，此事须知，]他现在主要讲鬼神魔，这个事情就必须要知道。关于这个鬼神魔这个也是智者大师特殊的，别的地方也找不到。智者大师真的是开悟的人，所以他知道这些东西。因为这个你查不到资料。他不是抄来的。而且这都有名字所以真的是很厉害。[今当略说。鬼神魔有三种：一者精魅。十二时兽，变化作种种形色。]十二时就是依子 丑 寅 卯 辰 巳 午 未 申 酉 戌 亥的那个时辰。如果你要用康熙字典就要会背这个，否则你就不会查。每一时那个妖精，你看好像进入了古代小说《聊斋志异》那些。子时来的是什么妖？丑时来的是什么精？严格来讲妖是男的，精是女的。但是我们后来都讲妖精就是女的。譬如说西游记里面沙悟净，他就是河妖

他是男的。妖是男的，精是女的，所以说狐狸精、蜘蛛精、芭蕉精。丑时来的是什么妖、什么精是不一样的。有十二时的变化。[或作少女、]作是变作。[老宿之形，]或是老人家的形状。[乃至可畏身等非一，]乃至就变成很可怕的样子。[恼惑行人。此诸精魅欲恼行人，各当其时而来，善须别识。]因为它们每一种精怪都有它们各自活动的时间，这很有意思。你就必须要好好的识别。[若于寅时来者，必是虎兽等；]这个是三更半夜，必是老虎精。[若于卯时来者，必是兔鹿等；]兔精或是鹿经。[若于辰时来者，必是龙螫等；]龙精或是螫精。这个很有意思好像在看故事一样。可是你碰到的时候就不那么好玩了。[若于巳时来者，必是蛇蟒等；若于午时来者，必是马驴驼等；若于未时来者，必是羊等；]必是羊精或是羊怪。[若于申时来者，必是猿猴等；若于酉时来者，必是鸡鸟等；]奇怪你看智者大师为什么会知道这些？所以他老人家一定是有功夫的。[若于戌时来者，必是狗狼等；]戌（xū）。若于戌时来的，必是狗怪或是狼怪。或是狗妖、狼妖。[若于亥时来者，必是猪等；子时来者，必是鼠等；丑时来者，必是牛等；行者若见常用此时来，]行者如果看到它常在这个时候来的。[即知其兽精，]就知道它是属于哪一种兽精。[说其名字诃责，即当谢灭。]这一句话用亮光笔画起来。所以它如果来的时候，你就把它名字喊出来，说你这个狗精胆敢来吓唬我，还不赶快给我滚。这叫做诃其名诃责它。要把它名字喊出来。为什么要把它名字喊出来？因为我知道你的根底。你的来处、你的来由我都知道。所以你修行有多少我也知道，你不要跟我作怪。你一喊出来它就现出原形，夹着尾巴跑了。你一诃出它的名字

表示，你有查 iPad 知道它的来源是什么。知道它一切的根由。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

### 【天台小止观】讲解

## 第一百一十六集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2012 年 3 月 5 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

释文[此书共十章，上来七章已竟，]小止观这本书总共分十章，已经讲了七章。[今明第八，令行者觉知魔事。]一讲到觉知魔事，这个已经到了修行禅定后边的事情，主要应该知道那些怎么修的事情都讲了。可是这个觉知魔事也是非讲不可的。你必须要有这样的知识。为什么？因为你看当今修行人种种问题、种种毛病，都是出在不觉知魔事。而这个觉知魔事事实上还包括要觉知人事。因为很多魔都是借着人而传的。你如果跟错了人、跟错了师父就完了那就很惨。就被恶知识所害，

被你师父害了实在是世间最惨的事。你跟你的师父是要跟他学法的，结果还被他害了，你看这惨不惨，所以那是最惨的。你如果不贪小便宜照正规的学，把所知道的这些东西都知道，你就不会落得那样的田地。[行者之功夫，略加纯熟，则魔王乘机破坏，]如果你修行人的功夫稍微好一点点的时候，魔王就会趁机来破坏你。[故魔来务须觉知，]所以魔来的时候你要知道，你要能够觉知。[切不可被其所迷。梵音魔罗，秦译杀者，]这个很古典的，晋朝的时候还要翻成秦。[以其夺行人功德法财，杀行人智慧之命，是故名之为恶魔事者。命谓命根，吾人即以色心连持为命根，诸佛则以智慧佛种为命根。]所以是慧命。[此释恶魔，魔字之义，当知魔事与佛事，迥然不同。佛事者何？]佛事是指什么？[不外六度万行，令众生改恶向善，转迷为悟，离苦得乐，别无其他法门，所谓离生死而证涅槃，舍迷途而登觉岸者是也。]这就是佛事。[魔王则反之，彼常以破坏众生善根，令流转生死为事，]魔王就是黑道的了。[当知沉沦苦海之无量众生，皆是魔王之子孙，]我们众生是在魔数中。数的意思就是其中的一员。为什么？因为我们属于它管辖的。譬如说你开店的警察也要管你，黑道的也要管你，警察要收你的保护费，黑道的大哥也要收你的保护费。白道、黑道你都在他的数中很麻烦的事。所以开店的人要交三种税：政府的税、警察的税、黑道的税。[设使有一众生，修净行，出生死，魔则生嗔，]魔王就生气了，为什么？你要脱离魔掌。因为你已经加入了黑社会，你想要脱离黑社会哪能那么容易。通常小说里面就讲，要脱离黑社会就要三刀六眼。就是说你如果犯了武林的戒条，要谢罪的时候就拿尖刀在自己

的大腿上刺上一刀，而且要刺穿叫三刀六眼。然后那个老大就饶了你。不一定是三刀六眼，有的是断手、断臂这样子。像武侠小说里面说好饶了你，留下一只臂膀下来，咔嚓一下就断了，一只臂膀就给他。讲到这个臂膀我们家以前跟隔壁家有一条防火巷，我们往下面有一个大流氓，台湾话叫空军，可能是他当兵的时候当空军，人长得很精壮。有一次我妈妈拿了草席在巷子里面睡午觉，结果空军的肩膀上背着一个人的腿，从我妈妈身上跳过去，讲说对不起伯母，他对我妈是很有礼貌。就背了一条人腿，另外的手扛着一把武士刀。那就是他把人家的腿砍断了而且带走。为什么要带走？因为怕他拿去接上。我没看到我看到就吓坏了。可是我妈的胆子很壮，她也没有吓到。所以黑道的人就是这样子了。但是这个黑道人很有意思，黑道的人很孝顺，像这个空军他一项都对我妈很有礼貌、很客气。这个很有意思的事。本来黑道人应该是凶巴巴的，他不是。可是凶巴巴的通常都是小混混。这很奇怪！[若随生死流转，]如果你跟随着也是这样生死流转，一天过一天就当你的愚痴凡夫。[魔则欢喜，]魔就很高兴。因为都一直在它的治下。[若安心正道，道高而方知魔盛，以其内魔与外魔交攻故也。]道高就是你所修的道越来越高的话，你才会觉知到说魔的力量很昌盛。为什么？因为你的内魔跟外魔交攻。你内心里面有缺点就变成内魔，内魔跟外魔里应外合交攻，所以就很辛苦。[吾人不用功则已，若用功魔王即来扰乱。以吾人现前一念介尔之心，]我们现前的一念，介尔之心就是小小的心，像介子这样的心。[竖穷横遍，]他这个是缩写的。竖穷（三际）就是以竖的来看，现在、过去、未来，我们的心都能够



（英文？）。横遍（十方）以横的来讲就十方都可以普遍。[若妄想纷飞时，]但是我们这个心妄想纷飞的时候。[魔则不觉不知；]因为我们如果妄想纷飞就是魔的顺民，乖乖的老百姓。因为我们妄想纷飞就是无常，就是乖乖的老百姓。所以魔就不知不觉。[若一念不生，发本明耀，]这就是造反、革魔的命了。因为你想要偷渡出境，渡出魔境每个人都移民走了国度就没人了。他就没有势力、也没有税收了，搞了半天也是经济。所以经济挂帅是最重要的。其实魔才是经济挂帅。佛就不管这个了。所以你不能想要革命，要革老子的命你就没命。[令魔宫震动，如世尊于雪山苦行，将成道时，魔王宫殿，动摇不安，深恐世尊一人成道，能使多人修行，亦出其境，]就出来他的魔境。大家都要到外国去申请绿卡魔民就减少。[魔民减少，于是命魔兵魔将搅乱，而世尊已入大光明藏，一心湛然，了达一切诸法，法法皆是实相，诸魔兵将，无法可施，又令魔女以媚之，]魔女是魔的女儿，叫他的女儿来诱惑世尊。[世尊以神通力，使彼变为丑妇，]本来那个魔女是很漂亮的，魔女是天女。那个天女是比七仙女还要美的天女。就把她变成丑妇。[废然而返，]她就很懊丧废然而返，就知道不成了。我在顺便讲一下有的邪教说，一定要佛父、佛母行双修才能证佛道。那如果是这样的话，世尊在菩提树下正好就有魔女来了，他为什么不说你来得好，我们正好双修，我们俩都一起成佛。佛为什么不这样子？很显然那个是邪教所说。佛教并不这样子。佛在初发心就已经是为了，厌弃了世间的淫欲，那些宫女、姘妃，他看到她们歌舞、喝酒昏睡以后那种狼藉难看的样子，他厌恶了所以才出家的。哪里会这样子说，因为

厌弃了世间的淫欲，出了家要证佛道，反而去行淫。有这种事吗？没有这样颠倒的事。如果他要双修太容易了，他只要叫那五个护从他的人说：帮我找五个佛母来、或是十个佛母来，我要行双修那不是很容易嘛。一个佛母成一个佛的话，那他就可以成十几、二三十个佛也行。所以不要信这些邪说。你看智者大师这个写的都是合于佛法的。那种所谓的双修成佛道、以淫欲证佛道的，绝对是违反佛法，绝对是邪教所说。而且我现在很正严的告诉你，在世间我们这个地球时所有的宗教里面，没有一个宗教比这一种说法更加的邪恶。也就说用淫欲来修道没有。就只有这个附佛外道才这样子。其它宗教你看基督教、回教他们都没有这种东西。当然无独有偶我们道教里面，有所谓的采补之术。但是采补之术算是道教里面的邪派，而不是正派。但是附佛外道里面讲的双修是他们的正派。他们正式的，他们各大派都有这个东西，但是你平常的人是接触不到的，你必须要比比较高阶的。为什么要高阶你知道吗？那是一大财源。因为你必须要供养上师很多很多的钱，才能够学到这个东西。所以又得财、又得色，财色双收这非常非常的肥。就被上面的人当作禁脔，禁脔就是肥肉只有我能享受，这个是限量发售有限制，不是大量出产的。所以只有少数人能够享受得到。因为这个利益太大了，所以不是每个人可以享受到的。乃至他们下面都否定有这个东西，为什么？我要告诉你，你要注意，连邪淫都犯的人，讲一点点妄语是不当一回事。我举一个例子一个妓女说谎话算不算什么大事？不算。一个杀人犯讲妄语算不算会事？不算。一个酒徒、一个赌徒讲一点点谎话算不算回事？都不算。那个邪教的人他又杀生、

又饮酒、吃肉、邪淫，那讲一点妄语没什么大不了的。所以他实在有双修，但是他说他没有双修这没什么。他说他认为这个是方便。为什么？跟你讲你不懂，因为这个是很高的修行跟你讲没用，我不需要跟你讲实话。跟你讲实话你如果起毁谤的话，你要堕金刚地狱。我为了慈悲我不害你，所以我讲谎话骗你。听懂我的意思吗？这个道理都是颠倒讲。我再强调一句会行双修的人讲一点点谎话不算回事的。所以他的话都是不能信的。我这个正好要讲破魔事。智者大师不是说那些妖精，如果你把它叫破它就没了的使了。同样的我就把这些邪教也叫破，让大家都知道觉知，这个是末法时期最大的魔事之一。让你堕于无边的泥犁，就是无边地狱而不自知。而还以为你在修最高的佛道，你看会不会死。所以可怜当今的众生，真的是可怜极了。以最淫秽的事情当作是清净的、当作是神圣的，以淫欲证佛道亵渎神圣。亵渎神圣到没办法比喻的一个地步，龌龊到极点、无耻到极点，而且邪恶到极点。世界上从来没有一个宗教这么邪恶的。所以觉知魔事、觉知末世淫魔。这就是末世的淫魔一定要觉知。他种种的假面具、种种是妄语你一定要觉知不要被骗，被骗了你只有自己惨死，没有办法佛也救不了你。顺便讲一下有的人说我们这一派很好没有啊，我们就持咒而已。还有说不可能的我们不会，因为我们现在师父也都改吃素了。这个吃素吃给人家看也容易，背地里他照吃肉、喝酒，乃至他供佛都用酒肉。那怎么办？所以不要那么容易被骗。我教你们的英文字 gullible，不要像海鸥容易被骗、容易上当。Gull 就是海鸥。不晓得为什么会这样称？我从小就喜欢打抱不平，学佛以后也是看到这些邪道我就很愤。

[世尊以神通力，使彼变为丑妇，废然而返，]不能得逞。[后魔王躬亲来扰，]魔王就亲自来了。[亦被世尊降伏之，故八相中有降魔之说。]你要成佛一定要降魔，降内外魔。再讲一次末世的淫魔特盛。[道高方知魔盛，道高一尺，魔高一丈，能善识魔事，所谓见魔不魔，其魔自坏，见怪不怪，其怪自败，以平等无际之正念力，灭有限之魔力，犹如沸汤之消冰耳！然魔有四种：一者烦恼魔，此是内心之魔，若用功时，心生烦恼，令行者难以用功，以昏烦之法，恼乱吾人之心性，即贪嗔等诸烦恼也。]贪、嗔、痴、慢、疑、恶见等等这些就是烦恼魔。[二者阴魔，即五蕴也，阴者盖覆为义，蕴者积聚为义，谓色受想行识五种，积聚而成生死苦果，此生死法，能夺智慧之命，故云阴魔，但有开合之不同，开则成十八界，合则不出色心二法，良由众生，迷色迷心，轻重之不同故也。]五阴魔也能够破坏我们的修行。就是五阴所产生的种种情况，包括冷、热、饥、渴等等，这些都是五阴产生的。譬如说你修行的时候，本来修的好好的忽然常常就肚子很饿，然后就拼命的去吃，吃了以后就昏沉了，昏沉了就睡觉，睡觉以后就做噩梦。他不会让你白睡的就做噩梦。梦到什么？就梦到色情的境界让你心乱，然后起来就很厌恶自己，就很烦恼心就静不下来。女众不说，男众就让你有种种桃色的事情，然后就泄精等等，就很懊悔这样。这就一连串的。这就阴魔所生。[三死魔，死者四大分散身丧命殒也。正欲修行，而忽遭无常死丧，不得续延慧命，是名死魔。]真的是让你死了。但是常常不是让你死，而是让你怕死，为什么怕死呢？常常就是跟病魔合在一起，让你生病，病到你觉得快死了这才可怕。死了很快就死了没

有什么。但是让你生病又死不了这就麻烦。可是这个病魔跟真正的死有什么差别呢？那病魔如果是魔的话，你那个病不一定是真病，都是假病。假病就病的跟真的一样。为什么病的跟真的？因为你还是苦。病到让你快死或是怕死这样。可是你又不会真的死。这个就是他厉害的地方。这就好像赌扑克牌吓唬你然后让你退掉。英文叫 bluff。这个病魔跟死魔就有点这样的味道，让你怕生病、怕病苦、怕死因此就不修行。但是你一不修行病就好了。所以这就是那种台湾话偷抓鸡的方式。[四者鬼神魔，亦名天子魔。但天子魔，则指欲天顶之波旬魔王也。]欲界顶天就大自在天。[行者于用功时，鬼神即乘时搅乱，前三种皆是常事，]就是刚刚讲过烦恼魔、阴魔跟死魔是平常的事情。[及随人自心所生，当须自心正念除遣之，若了达烦恼即菩提，烦恼即无，明白阴入界皆幻化，阴入界魔自破，若视死如归，则死魔无法可想，知鬼神是幽闇，吾人正念光明藏，即可远之。于此四魔，唯第四魔相，须深识之。今略说鬼神魔有三种：精魅鬼即魑魅、魍魉之辈也，本是朽木顽石，因受日月之精华，（年久即成精怪？），]这个跟《楞严经》讲的不一样。你把年久即成精怪括号括起来，打一会问号。为什么？因为这有疑问。《楞严经》里面讲得不是这样子。因为这样一讲的话，变成我们中国一般所传说的木头、石头都会变成精怪，那就是无情会变成有情，这个是不合佛理。佛法所说的魑魅、魍魉就是有众生犯了‘贪明之罪’，就堕到地狱，‘从地狱本罪出，由于未尽’，就说那个罪还没有受尽。‘遇木石等受日月精华’，它从地狱出来以后，碰到大的树木或是枯木、石头等，这些已经很久久的古木、古石，受日月的精华。于

是这些阴魂 ‘即附之以为形’。不是那个石头自己变成精怪。是那些灵魂从地狱出来以后，附在石头或是木头上以那个为形。贪明这是以最深的意义来讲众生本明。可是虽然有本明，但是因为无明的关系，反而认为自己没有明，而想要去贪光明。你说讲到这个贪明，事实上众生的一念无明就都是贪明。因为本来有本明，但是认为自己无明所以贪明。所以一念无明故心动。但是这里面的贪明，是比一般的众生还要更贪。接着还有以显灵异于川泽等，它附在木头、石头上，因为它本身没有一个具体的形状，现在附在木头、石头上变成木精石怪，然后在显灵异于川泽。这就是那些木精石怪的来缘。禅师常常说攀草附木的精灵。所以众生是很奇怪的。它只要有一个东西可以攀附它就攀附。年久即成精怪这个是有疑问的。应该是这样子才对。[亦名时媚鬼。若行者，邪想坐禅，]如果修行人，他心里面有邪想来坐禅的话。[多著时媚，或作少男少女，老男老女，禽兽之像，殊形异貌，种种不同，或娱乐人，或教人给人，]给人就是帮你服务。[或作可爱之形，或作可怖之状，施种种殊形异状，恼乱行人之禅定。]它的目的就是扰乱你禅定就对了。你看看这些精魅为什么会来扰乱你呢？《楞严经》关于这个讲的比较清楚一点魔之所使。为什么？因为魔是黑道老大，那些鬼灵精怪算是混混，魔叫它去做事。当然老大一定要有老大的派头，老大要花钱的。你如果看那些黑社会的电影就知道，老大是很花钱的。他为什么要包娼、包赌搞了很多钱，贩毒等等，就是要指使那一些小弟们做事，小弟不能白做事。小弟也要养家糊口，甚至于自己要吃饭。钱哪里来？都老大给的。所以老大出手都是很大方，就好像

古代的大将，对他的那些兵士都很大方。所以等到打仗的时候就为他卖命。一样的那些鬼灵精怪听魔的话，就是有好处给它。那些鬼灵精怪来破坏修行人修行，都是魔之所使魔叫它来的，它也不敢不听。更何况这里利之所在，就无所不为了。[当知此之精魅，欲恼行人之时，各当其时而来，]依照它们自己的时间来的。[不致紊乱，]你看这也很有意思还排队。[行者善须分别，识知兽名，默而摈之，鬼即谢灭。今欲分别鬼魅，变作时兽者，当观察十二时，随何时而来，随其时来，即知其兽，若寅时是虎，乃至丑时是牛。又一时约三，]一个时辰大概分做三个。[十二时即有三十六兽，谓寅有三：初狸、次豹，次虎，卯三：狐兔貉，辰三：龙蛟鱼，此九属东方木也；巳有三：鳝鲤蛇，午三：鹿马口，未三：羊雁鹰，此九属南方火也；申三：狄猿猴，酉三：乌鸡雉，戌三：狗狼豺，此九属西方金也；亥三：豕獬猪，子三：猫鼠伏翼，丑三：牛蟹鳖，此九属北方水也；中央土王四季，若四方行用，即是用土也。此约五行十二时兽，若三转而论，即成三十六兽，若深得此意，依时唤名，媚当消去，]看它是那一时间来，然后就把它叫开了，它就不得施展。[以其‘鬼法惧人识名，唤名尚不敢来，况复识形，’]它们的鬼法是怕人家知道它们的名字，如果你把它的名字叫出来，它就不敢来了。更何况你还知道它想形状。[故识其形名，媚即不敢为非。治媚之法，古有一隐士头陀，畜一方镜，挂之座后，媚不能变镜中色相，览镜识之，可以自遣，此亦内外两治之唯一方法也。]就是在后面挂一个镜子。你把它叫开来就知道它的根底，它来的时候都是伪装的，就识破了它的伪装。所以它就神气不起来了。鬼气就现

前了。

我讲一个事实了就说，曾经我们附近有一位法师，他来找我大概十几年前了，他说他在打坐的时候，不然在晚上几点的时候，就有一只老鼠跑进去，然后就肚子痛。他问我怎么办？反正他就是念咒，到后来有一天就看到那一只老鼠出去了。他肚子就不痛了。所以确实是有，不是没有。这很可怕的事。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第一百一十七集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2012 年 3 月 12 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

我们今天继续讲《坐禅止观法要讲述》就是《天台小止观讲述》。请拿起小止观。本来徒弟把‘毘卢遮那如来大灌顶光明真言’的广告放出



来，我叫他收起来。就说已经不再广告了。我们写的截止时间是十号，所以言而有信不再广告了。以我这个报名时间可以写久一点，即然写到那一天就不要广告了。随顺自然没有办法尽力就好，你能怎么样。我曾经讲过我在高中的时候，有一位老师讲连永林他国文非常好，他讲什么叫命？无可奈何谓之命！当然我们佛法是不讲命的。所以我那个《北美开示录》里面有一篇，叫做‘佛教徒反叛命运的人’。事实上一般所说的命就是业力。所以众生共业如是。《地藏经》里面讲说：“业力甚大，能深巨海，能障圣道。”所以这个只是尽力而已。力真的已经尽到了，也没有办法。有作如果还做不到，只能说遗憾这样而已。不过这里有一个好消息，我估算一下五月一号要到美国去，所以这一部可以讲完。请端身正坐，不作旁的事，以重法故。

正文[二者堆剔鬼。亦作种种恼触行人，或如虫蝎缘人头面钻刺熠熠，或击枥人两腋下，或乍抱持于人，或言说音声喧闹，及作诸兽之形，异相非一，来恼行人。]

[二者堆剔鬼。]有一种鬼叫堆剔鬼。[亦作种种恼触行人，]它也会化作种种的形象，或作种种的境界来恼触行人。它不只是恼还会碰触。[或如虫蝎缘人头面钻刺熠熠，]它化作虫子或是蝎子，跑到人的头面钻刺熠熠。[或击枥人两腋下，]枥是夹或叉的意思。就会来刺人家的两腋下。[或乍抱持于人，]也会抱着人不放。[或言说音声喧闹，]讲的很大是声音吵闹。[及作诸兽之形，]或化作种种野兽的样子。[异相非一，]异就是奇怪。奇怪的相不只是一种，有很多的怪相。[来恼行人。应即‘觉知’，一心闭目，阴而骂之，]行人应该要即觉知。我曾经说过，

经上里面讲的所有一切的魔事如何能破？就是觉知。你不觉知它才有机可乘。你一觉知了就好像变戏法的人，你识破他的把戏，他就没的玩了。所以你觉知这个是魔事。譬如说有虫、蝎，或是种种的野兽等等现在你面前，你不要认为那个是真正的虫，或是真正的蝎子，你就起恐怖害怕等等。你要觉知这些都是鬼神所化。乃至化作女人来抱你，你就知道这不是个女人，这是个鬼这叫觉知。一有魔事怎么觉知呢？要这样觉知它都是鬼所化，因为你有佛菩萨护法身护念，所以你觉知以后你要想说，前面有一个可爱的东西，或是人或是境界等等，可爱的都不可爱，所以不要去爱它；可怕的境界都不可怕，你不要去怕它。这些都是变化出来假的，来骗你、扰乱你的，觉知不上它的当，不受它的诱惑，不受它的恐吓这叫觉知。假使你有想到说，我以前听成观法师讲《小止观》的时候说，这个可能就是鬼，心里虽然有点知道，但是你还是害怕，这就不是真正的觉知。你要觉知就不害怕，而且也不受诱惑。然后不要想说我这修行有天女来找我这样，那你就完了。那个不是天女那是鬼。你看被鬼抱一次功德都消掉了。因为鬼是阴的它会吸你的功德，吸你的阳气。你所有的功德都在阳气里面，被吸一次你就好像气球泄气就没气了。[一心闭目，]你一心的把眼睛闭起来。[阴而骂之，]阴就是偷偷的暗中的，暗中的骂它。[作是言：我今识汝，汝是阎浮提中食火、嗅香、偷腊吉支，邪见、喜破戒种，我今持戒，终不畏汝。]你偷偷的这样子骂它，骂是责骂，不能乱骂三字经不能出来，所有的国骂都不能出来，也不能用英文骂。[我今识汝，]我知道你是谁，你不要变成这个样子想来骗我。你就跟它讲白话，现

在的鬼大概比较听得懂白话。智者大师的时候那个鬼大概听得懂文言文。你这里就不要讲文言文，讲白话了。[汝是阎浮提中食火、]你是阎浮提食火的。不一定要看哪一个。[嗅香、偷腊吉支，]吉支又翻作吉遮是一种恶鬼的名字，吉遮鬼有时候也翻成起尸鬼。起尸鬼的意思就是这种鬼它可以附在尸体上，借那个尸体去造作事情所以叫起尸鬼。[邪见、喜破戒种，]你是邪见而且是喜欢破戒的种性。[我今持戒，终不畏汝。]我现在是持戒人，这个当然是指出家人。你要知道智者大师讲这部经是为出家人讲的，不是为在家人讲的。为什么？因为依理而言出家人才可能这么认真、这么严肃的，去修佛道、修禅定这样的修法。才有那个时间，也才有那种心。一般世俗的人你要作世俗的事情俗务缠身，不太可能这样努力专心，没有办法专修止观。所以这个主要是为出家人讲的。他持戒当然是持比丘戒或比丘尼戒这样的。当然你如果是一般在家居士持五戒，也算是持戒。所以你如果是要修止观、修禅定一定要先持戒。不持戒的话就没有三宝护，那你自己靠自己自求多福了。堆剔鬼就把你堆去了。[若出家人，应诵戒本；]戒有护戒神王。不只是神而已还有护戒神王。所以出家人一定要好好的持戒，而且碰到这种情况的时候，不一定要等初一、十五要赶快拿戒本出来诵。因为那个戒本本身就有威神之力，有护戒神王在护那个戒本。所以光是诵威力就很大，更何况你还是持。[若在家人，应诵三归五戒等，鬼便却行匍匐而去。]这个鬼就会倒退着走，然后爬着离开，就是很狼狈而去。[如是若作种种留难恼人相貌，及余断除之法，并如禅经中广说。]还有其它种种的留难，而且恼人的这种情况，要断除的办法就如

禅经中有很详细的说明。

释文[堆剔鬼者，即最可畏之恶夜刹鬼也。]最可畏就是最可怕。[若行者坐禅时，鬼即来恼乱，亦作种种之形像恼乱行人，或如虫蝎遍缘人之头面，钻刺熠熠，]熠（y ì）。熠熠就是像萤火虫那样发光。[熠熠即鲜明也。有时或缘人身体，堕而复上，翻覆不已，虽无痛苦，而屑屑难耐。]不是很痛苦，却是很恼人很不舒服。[有或钻入人耳眼鼻，或击析人两腋之下，或乍抱持于人，似如有物，捉不可得，驱已复来，有时啾啾作声，喧闹人耳，]耳是而已的意思。[并及其他种种之异相非一，来恼行人，此鬼面似琵琶，]脸的样子跟琵琶一样。[四目两口，最为可畏，行人若遇斯鬼发现时，急须设法对治，此鬼乃于古往过去拘那含佛时，末法中一比丘，喜乱众僧，僧摈驱之，]堆剔鬼是在过去拘那含牟尼佛的末法中，有一个比丘他喜欢恼乱众生，众生就把他赶出去，摈就是赶出去。[即发恶愿，]这个僧即发恶愿。[常恼坐禅人，]发愿说我生生世世都要恼乱坐禅的人。[此是源祖之鬼。]这个人后来就是这个鬼的祖先。[报或已谢，而同业所生，亦能恼乱，]他可能都已经报尽谢去了。但是跟他同业所生的鬼，也是一样能够恼乱人。所以算是他同宗的。[今呵其宗祖，闻即羞去，]现在骂他的祖宗。他就很羞愧的走了。[行者知己，即一心闭目，阴而骂之，作是呵言：‘我今识汝名字，]我知道你的名字，所以知道你的根底。[汝是阎浮提中食火、嗅香、偷腊吉支，邪见喜破戒种，我今持戒，不畏于汝。’言偷腊者，谓盗僧法岁，意避僧设，希利贪食，故得此名。]腊就是戒腊。他不是偷蜡烛。意思就是他没有修行，而一年一年过去增加戒腊，那

个戒腊等于是偷来的，因为他没有持戒，所以叫做偷腊。这个解经不能搞错了，搞错了就会闹笑话。[腊者猎也，于此月中，猎取禽兽，以祭其祖，从事而立，故名为腊。]但是这个有另外意思，腊也可以当猎的意思。这个鬼去猎取禽兽，然后来拜它的祖先，所以称为偷腊。[吉支者，鬼名也，此鬼本由破戒所致，故闻戒序，犹生愧心，况戒神所护，令破戒鬼去。]戒神会护念就令这个破戒鬼离开。[若出家缁流，]缁就是黑的意思，黑就是我们穿海青是黑色的。缁是指黑色的法衣，流是辈就是这一等的人。[应诵梵网四分、五分等戒律。]四分律或是五分律。[若在家白衣，须诵三归五戒，以其五戒，每戒各有五护戒神，五五即有二十五护戒神。此等最惧戒法，若诵之，]这一种鬼最怕戒法。因为戒法就是它的弱点，所以它最怕。[则诸鬼魅便却行，匍匐而去。匍匐即伏行也，谓鬼神一闻戒，即四肢并行，伏地而去。如是作种种恼乱行者之相貌，及其余断除之方法，并如禅波罗密经中广说。]就是《大般若波罗蜜多经》里面有讲禅波罗密。

正文[三者魔恼。]魔恼就是天魔来恼。[是魔多化作三种五尘境界相来破善心：]这个魔会化作三种五尘境界色声香味触境界，来破行者的善心。所以你们觉得很奇怪，人家在那边好好的修行管你什么事，你为什么要来破坏呢？要不然它怎么叫魔，魔就是这样。因为你本来是在魔掌里面，现在你要离开魔掌。什么是魔掌？欲界就是魔掌。你所贪爱的色声香味触就是魔的境界。所以我们都是魔的臣民你知道吗？你要脱离五欲色声香味触种种贪爱，那就是离开魔掌。你既然入了黑道，你想要出黑道那九死一生，三刀六眼或是留下一条腿非死必伤。你说

你入了黑道，然后跟你老大讲我现在混的不是很愉快，我想要离开，你看它会怎么样。[一作违情事，则可畏五尘，令人恐惧；]一作整个作就是化作，它会化作一些令人不舒服的事情。则可畏五尘，就成为可怕的五尘境界，五尘就是色声香味触，令人恐惧。[二作顺情事，]前面是违情，现在是顺情。就化作种种顺着你感情、顺着你心贪爱的事情。[则可爱五尘，令人心著；]诱惑，所以魔的境界简单两句话就是威迫、利诱。威迫就是用可怕的境界来吓你。利诱就是用可爱的境界来诱惑你。总而言之是让你一来失禅定，或者是不能再修禅定。[三非违非顺事，则平等五尘，]那就是平等的，不是违顺那种性质的五尘。[动乱行者。]就令你心动心乱。[是故魔名杀者，亦名华箭，亦名五箭，射人五情故，]魔有这些功能跟作用。所以有种种名。[名色中作种种境界惑乱行人。作顺情境界者，或作父母兄弟、诸佛形象、端正男女可爱之境，令人心著；]这太可怕了，就化作你的父母兄弟，或是诸佛的形相，或是端正男女帅哥美女这样可爱的境界。你以为说修的很好感动了天仙、天女都来找你。[作违情境界者，或作虎狼狮子罗刹之形，种种可畏之像，来怖行人；作非违顺境者，则平常之事，动乱人心，令失禅定，故名为魔。]如果是恼乱人的、阻止人修行的、嫉妒人修行的，全都是与魔心相应。所以你的同修道友如果听到人家修行，心里面就不是味道、眼红、心里面不痛快，那种嫉妒心就是跟魔心相应。这要很注意。所以绝对不能嫉妒别人修行。相反的应该是为人欢喜这叫随喜。这很难。他修行好跟我也没有什么关系，我为什么要为他欢喜？这是很有意思的事。

三十六年前我考上五所研究所，结果报纸有记者访问就登出来了，我有个大哥大嫂不住在一起，他的邻居认识我因为我常常去那里。那个邻居就拿着报纸跟我大嫂恭喜，说恭喜你你的小叔考上五所研究所，她说你恭喜我干什么又不是我考上。所以人的心狭小还是广大，这种随喜心的问题。另外有一次我们修护摩，有一些弟子在一起随修，有一次我跟大家讲说，每一次修完护摩几乎都有点进步，我有些进步的现相。然后有一个弟子就说：师父你讲你修行有境界进步，你讲我们也没有进步，我们一点感觉也没有。意思就说你讲了也没什么用这样。我就跟他讲当然这是我的自受用，你不能受用可是你能随喜功德。你不要说是我了，譬如说你儿子考上外国的学校要去留学，人家跟你恭喜，我这是引我大嫂的演示，就说你恭喜我干什么？又不是我要去留学。甚至于你至亲的人，你都不会为他的好事而欢喜。这种人就没有随喜心。我再讲一个很有意思、很痴呆的一个随喜心那是我本人。我们家以前有房间租给人家，那个是四十年前不止，那个时候台湾的汽车还很少，连机车也是很宝贵。有一个跟我们租房子的男的他作泥水匠，我记得他买了一辆光阳野狼 125，那个是很烧包的一个车子。他拿回来放在我们的走廊上，亮晶晶红色的很帅，我就很奇怪我就很为他欢喜，好像那一辆车是我的一样，就一直都为他很高兴。后来我想奇怪我怎么这么三八呢？他也不会借我骑，我也不会去跟他借。可是我为什么为他这么高兴呢？真是有点三八。后来学了佛才知道这就是随喜心。为别人可贺可喜之事而为他欢喜。不是为自己欢喜。不是说因为我可以跟他借，他会借我骑才欢喜。而完全是为他的，完全利他行，

但是这没有利他，只是为他而欢喜这就是随喜。英文有一个字 altruistic 利他的，altr 就是 other 的意思。所以我在翻译经典的时候就把随喜心翻成 altruistic Joy 为他的欢喜。不是为自己是为他人。所以我又讲这个几乎我觉得，好像是与生俱来的一样，其实是前世所修的。你没办法控制，你也不是故意的。你想故意的我跟你讲，你也装不出来。你要装可以但是也不会很像。或是有点像，但是不可能很纯真。但是我就是那么三八，就禁不住的为他很欢喜。因为我们跟那个房客大家感情都很好。就好像把他当作自己人一样，好像自己的哥哥买了一辆机车这样子的欢喜。虽然我哥哥也不见得会借我骑。这叫随喜心。只要见人有喜事，而为之欢喜的不管人家是结婚、生子、升官、发财、修行成就、事业成就、学业成就，都为他欢喜这叫随喜。不要看到别人升官发财或是调薪，脸就沉下来说，他调薪我怎么都没有调薪。别人的儿子考上大学，应该恭贺人家可是又恭不出来。为什么？因为我儿子都不读书。这个随喜是什么，怎么来的？根本是无我不为自己想，就忘掉自己了，所以才会为别人欢喜。你如果记得自己的话，你那个随喜心就起不来。为什么？因为那个喜事不是你的，你会这样想。就好像我那个大嫂一样，说又不是我考上你跟我恭喜干什么？有没有道理？有道理。这个修行或是做人也是一样，真的是无可奈何。你那个性乃至学佛来讲种性，几乎是生来就住定的。你很难改变很多。可以改变、可以改进但是不是很多。不过由于熏习可以渐渐的转变，可是幸好菩萨很有耐心他会等你。所以你就慢慢来吧。事实上很多事也急不来，但是你要有心，你有心就会快。你没心的话就



很慢。所以你就要发心，你发心佛菩萨就会助你不只是一臂之力，两臂之力都会。乃至千手千眼多臂都推你，你就快了。譬如观世音菩萨初发心，在初地菩萨位的时候，他因为受持以及诵持大悲咒，就从初地跳到第八地，你看看八级跳多好。这都是佛力、法力无量无边。就看你发不发心，你若发心佛菩萨可以助你。你自己不发心，佛菩萨也推你不动。他推了你向前走两步，你又倒退五步，那不是就白搞了。不过就是这样佛菩萨很慈悲，他不会失望、他也不会放弃你。不过就怕你自己放弃自己。

释文[三明魔恼，即天子魔也。目的在破二善增二恶，或遣魔兵魔将来，或天魔自来，]这个当然是大修行的人，天魔才会自己来。我们这些小不点修行人，大概小魔小鬼就把我们搞得天翻地覆了。[此魔最难制伏。前堆剔时媚二魔，乃波旬远属，]属就是亲属。波旬就是魔王。魔王的远亲。但是魔王的远亲也是威力无穷的。[今魔恼皆波旬近属。]前面讲的堆剔鬼是魔王的远亲，现在都是他的近亲。所以威力就更大。[二善二恶者，谓四弘为已善，]已作之善。[诸行为未善；见思为已恶，无明为未恶。]已作之善、未作之善；已作之恶、未作之恶，称为二善二恶。[此魔最喜从五根之中，化作三种五尘境界之相，来破行人之道心。三种境界，即强、软、中庸之魔，]有强硬的境界、软的境界、中庸不软不硬的境界这样子的魔。[推之可知。然魔恼亦名华箭，亦名五箭者，谓如飞来一朵花，眼看是花，其实中一箭，能伤身命，故名花箭。]你远看一朵花来好高兴，哇中箭就死掉了。所以你不要以为那个是丘比特的爱情之箭。[大论问曰：何名为魔？答：魔者，‘破慧命，

坏道法，是故名魔’。诸外道辈，云是欲界主，]一些外道的人说，魔是欲界天的主人。[引人生看，复名花箭；从五根入，破坏五根，复名五箭；破佛法善法，故名魔恼。复次作世间结使因缘，亦魔王之力，为诸佛怨仇，破一切圣人，逆流入人事，]圣人就是修圣道的人。令你修圣道的人，反而逆流进入人间贪爱的事情。[不喜涅槃，故名魔事。]总而言之他不要你修行就对了。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除  世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第一百一十八集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2012 年 3 月 12 日

请合掌  南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法  百千万劫难遭遇  我今见闻得受持  愿解如来真实义

[然此魔所现三种境界，不出乎（于）三毒：]乎就是于。所以这个重复了。[若作顺情之境，谓父母兄弟诸佛形像，以及戏笑语言，歌舞邪

观等，是从爱生；]如果它化成顺情的境相，或是父母兄弟等等，这些好的境相就让你生爱。[若作违情，如作虎狼师子罗刹夜叉之形，及缚打鞭拷，斫刺剖截等，是从嗔生；]外面的相是令你生爱，就是因为你自心中有爱。等于是从你自心中爱的贪毒里面生出来的，跟你心中的贪毒相应。所以外面他就能利用，你贪毒的缺点或是劣点，来生出这些跟你贪心相应种种好的形相。如果是这些可怖可畏的形相，就是从你自心中的嗔毒里面生出来的。为了顺应你的嗔毒之心，所以生出这些可畏之相，来勾引你的嗔毒。跟你的嗔心相应，而来破坏你的修行。所以内外交攻。[若从非违非顺之境，如五热炙身，自饿投岩等，是从痴生。]因为自心中有愚痴之毒，所以会产生这些境界来跟你的心相应，因此而破坏你。总而言之你自心中有内奸，内奸跟外魔相勾结，才能够产生这些魔事。你心中如果没有这些毒的话，即使有外界的境界，也不会动了你的内心。[此等即是三贼之流，乃至贪染世间，皆是魔事。]佛法跟世间法、外道法最大的差别在哪里？佛法就是讲离贪、不贪、无贪。一切世间外道法都是贪爱之法。虽然说是外道法，但是外道所贪爱的还是世间的东西。所以世间凡夫跟外道之流，都是贪爱这个世间。乃至附佛之外道说杀、盗、淫、妄都是佛法，这个就是邪见惑人。

[如婆沙论云：佛著衣持钵，入城乞食，波旬作是念：应当坏其道法。便现作御车人类，执鞭觅中，著敝坏衣，头发蓬乱，往至佛所，问言见我牛否？佛念魔恼我，即语魔言：恶魔，何处有牛，用是牛为。天魔即作是念，沙门知我是魔，即白佛言：眼触入处是我乘，乃至意触

入处亦是我乘，沙门何所之？佛言：我到彼无六触入处，汝所不到处，我当往彼，波旬意以我如御者，六触如乘，能御此乘，运诸众生，至于三界，所以涅槃非其到处。故佛言：我到无六触，及汝所不到处，即涅槃也。]

[如婆沙论云：佛著衣持钵，入城乞食，波旬作是念：]《毗婆沙论》里面讲说：佛著衣持钵，去乞食的时候。魔王波旬就这样想说：[应当坏其道法。]我应该来破坏他的道法。[便现作御车人类，]就化现做驾车的人。[执鞭觅中，著敝坏衣，头发蓬乱，往至佛所，问言见我牛否？]问你有没有看到我的牛？[佛念魔恼我，即语魔言：恶魔，何处有牛，]哪里有牛。[用是牛为。]要这个牛干什么的意思。[天魔即作是念，沙门知我是魔，即白佛言：眼触入处是我乘，乃至意触入处亦是我乘，]意思是说眼所接触的那个地方，是我能够进去的地方。乃至意触入处是我能进去的地方。乘就是拘乘。只要人有眼触、耳、鼻、舌、身、乃至意触，这六根的地方都是我进得去的。也就说我如果要破坏一个人的话，只要他有眼耳鼻舌身意，我都能够进得去破坏他。[沙门何所之？]法门他是指佛，说你想你要跑到哪里去。你只要有眼耳鼻舌身意，我都可以抓得到你，我都可以进到里面去破坏你。你能够说你没有眼耳鼻舌身意吗？你只要有眼耳鼻舌身意，我就能够进去你那里。[佛言：我到彼无六触入处，]佛说：我所到的地方是没有眼耳鼻舌身意的了。那个眼耳鼻舌身意是有一个地方可以入触的。[汝所不到处，]我所到的境界是你到不了的地方。[我当往彼，]我应该要去那个地方。[波旬意以我如御者，]波旬的意思我好像是驾车的人。[六触如乘，能御

此乘，运诸众生，至于三界，所以涅槃非其到处。故佛言：我到之处无六触，]佛说：我所到的地方是没有眼耳鼻舌身意。因为涅槃就是离烦恼。离烦恼就是六根六识不行。所以就没有六触。根尘相接而生识，接就是触。他这里面讲触处，什么是触处？本来意思就是说根尘接触的地方。用我的解释方法你就容易懂切入点。如果你有一个切入点，我就可以进得去。这个切入点不一定是根，不一定是尘，也不一定是识。他讲触的意思就是说你一定要依根与尘。有根有尘就会接触，你只要还是有六根的人，一定会接触六尘，那我就有办法。除非你不用六根也不用六尘，而且也没有六识。因为触的话一定会先生识。所以他说触处就代表这三个东西任何一个都可以。只要你有任何一个我就进得去。因为触必生识。所以即然有触就代表有根也有尘，而且因为有触了一定生识。你只要这三者有一个，我就有办法进到里面去破坏你。我就可以进行木马屠城。为什么？因为你里面人有内奸会帮我开门。佛言：我到之处无六触，我所到之处是没有六触的。为什么？因为已经六根不取六尘，我也不长六识，所以没有烦恼，是涅槃寂静。所以你到不了。[及汝所不到处，即涅槃也。]为什么说你到不了呢？因为魔如果也入涅槃的话，他就不是魔了，他就已经是圣人了。而且即然入了涅槃，也不会去恼乱别人了。就是因为他有烦恼才会嫉妒、想要控制众生就贪取执着。所以我到的地方是没有六触，没有眼、也没色、也没有眼识。佛在《大般若涅槃经》讲了一句话，你这不能看表面意思，“无眼无耳谓之涅槃”。这个你一定要从唯识学来理解。眼根、眼识不现行；耳根、耳识不现行，这中间略去了。眼耳鼻舌身意

都不取尘，不起烦恼所以是清净寂静称为涅槃。这个意思不是说瞎子、聋子就称为涅槃。

[故大品诸文中，魔罗作恼，不出六触。]这个大品是指《大品般若波罗密多经》，也是说《大般若波罗密多经》、《摩诃般若波罗密多经》六百部那个。诸文中魔在恼乱别人的时候，都不出于用这个六触。事实上六触就包括六根、六尘、六识。[今文五箭射入五情者，其意即兼六，]五情就是五根。他的意思是包含了六根。[以从五根转入意地，故即有法触，]因为从五根转入意根的时候，就变成有法触。就说五根摄了五尘，然后五尘落谢的影相进入意根的时候，就变成法尘。因为有法尘所以有法触。[故意根亦在其中也。当知天魔波旬，尚以色等恼乱于佛，况乎末世凡夫，悠悠行人耶。]你要晓得连天魔波旬还想要来恼乱佛，更何况我们是末世的凡夫。所以你越是起大心精进修行，越惹得天魔注意。反之你如果不发心修行，一天过一天悠悠忽忽，在色声香味触法里面求生存、求生技，天魔就很欢喜认为你是他的好子民，他一点都不会担心。你就担心你修行佛法。[故于修止观中，正念昭彰，一念不生，如金刚王宝剑，佛来佛斩，魔来魔斩，我这里无佛无众生，不特魔念须放下，即佛念亦须放下，以其魔多变佛形而来扰乱故也。]你在修止观的时候，不管是什么形相，乃至是佛的形相你也不要高兴。他就是投你所好，你心中有贪爱的话，那么变作佛形就让你一欢喜，喜心一动你的禅定就乱了就失定了。乃至因为贪爱就著魔。[是知但修止观，恐于定中，易为魔鬼扰乱，以其全仗自力，故最好于止观中一心念佛。]我的建议是持咒更好。因为持咒正好破魔威力更大。一下

是宝静大师他的经验。但是智者大师并没有这么说。你自己看可以参考。[念佛即止观，则可免一切魔事，以念佛仗他力，修止观全仗自力，为禅宗之斩佛斩魔，悉仗自力，其用功难，不易离魔事，念佛既仗弥陀愿力摄持，且正念佛时，有四十里路之光明，魔王即不得便。若单修禅，则枯木堂前岔路多，未若净土宗之稳当。以止观念佛，又具信愿，诚径路之径路，方便中之方便，了义中无上了义，圆顿中最极圆顿。古人云：‘若人但念阿弥陀，是名无上深妙禅。’即此义也。]

我是建议你有因缘的话，就如法学得如来神咒，正好破魔是最好。如果你没有因缘，你不要自己乱学。现在的末法时期我不是讲过，有来报名要参加灌顶，哇到处乱学。跟出家师父学，跟在家人学，跟网络学，自己学这样子一大堆乱七八糟。甚至有一个已经皈依的他说他野修十几年，意思就是自己乱修到处乱跑。所以你修行要如法。你要持咒要如法的得阿闍黎灌顶传授，你持的才有用，而且才不会出毛病。要不然我看每个人都有这个经验，你不管是从什么样的来缘，你持到后来心会虚虚的、会怕怕的，你就不敢放胆的再继续持下去。尤其是结手印的更是这样。我跟你讲你不要自己乱结。你自己乱结就好像用你爸爸的名字，你拿去刻印店刻印你爸爸一个印章，然后就乱盖。这就是伪造文书。所以你私结手印也等于是伪造文书一样，那是一种盗法。没有阿闍黎的灌顶传承，你自己私结手印、私诵神咒都是盗如来法。什么叫盗呢？佛法称为不与取。没有给你而你拿去用了，这叫不与取。你没有得到正式的传授给你，而你就把这个法拿去了就称为盗法。盗法不要说你修了有功德，你还没修就已经有罪了。那就是犯了

三昧耶戒。光是偷盗就是堕恶道了，如果盗法那一定是堕恶道，甚至于堕地狱。所以大家要小心不要犯这种过错。如果有因缘就可以诵持，如果没有因缘不要勉强，勉强想要更好反而是更糟。但是你如何能够有那种因缘呢？你没有因缘得到阿闍黎的教授传承，那是因为你往世没有修在正法中的福，乃至供养阿闍黎的福，受阿闍黎教的福。所以你今世不能感得。你现在唯一可以作的就是常常发心、发愿，愿得善知识、愿得合格的阿闍黎传授。我跟你讲阿闍黎现在也有很多假的。我就正式这么讲，即今到现在为止 2012 年 3 月 12，所有全世界东密的阿闍黎只有我一个是正式的出家人。所以这是一个甚难稀有的因缘。你如果要持咒、要修密法，应该要求合格如法的求法、如法的学法、如法的修法，这样才有功德。否则你要求功德，反而造罪就不好了。正文[或作种种好恶之音声，作种种香臭之气，作种种好恶之味，作种种苦乐境界，来触人身，皆是魔事，其相众多，今不具说。举要言之，‘若作种种五尘，恼乱于人，令失善法，起诸烦恼，皆是魔军，以能破坏平等佛法，令起贪欲、忧愁、嗔恚、睡眠等诸障道法。’]这个地方我建议你用亮光笔亮起来。什么叫魔事？这些就是魔事。[‘若作种种五尘，恼乱于人，令失善法，]令你失去种种善法。善法就是信、进、念、定、慧。令你失去信心、精进心、念心、定心、慧心这些法。[起诸烦恼，皆是魔军，]而令你起烦恼的都是魔军。[以能破坏平等佛法，]平等就是一相，无能所，无得失、无能取、无所取。这样叫做平等佛法。因为你这个心是持平的。[令起贪欲、忧愁、嗔恚、睡眠等诸障道法。’]修行修到后来忽然就生出贪欲，或是增长了贪欲，或是常常愁



眉苦脸的。这都不是真正的修行修对了。这一定是修错了。修行人常常愁眉不展一定是有问题。嗔恚常常火气很大、爱生气。睡眠这更加是了没有觉得很累就睡大觉。睡大觉你就废修道业了。尤其是一个人修行的时候，更加没有人管得了你，所以天天就懈怠然后睡眠。那就是空过日子。这些都是障碍修道的。

[如经偈中说：]如是指魔。[欲是汝初军]欲是你的第一军头阵。所以魔第一个就是让我们起贪欲。魔的先锋军就是欲，用欲来勾引你。[忧愁为第二]接着令你起忧愁。[饥渴第三军]你看这个很有意思，修行人让你常常觉得肚子饿，常常口渴。肚子饿、口渴就要吃喝，多吃多喝就多上厕所，多拉多撒就跑来跑去的心就不定。更何况多吃了以后昏沉。而且多吃了你肚子撑撑的，你也不能坐昏沉就睡了。这是最轻微的魔事，让你多吃多喝不见得胖嘟嘟，有的也有多吃多喝还是瘦瘦的。这大概都被魔军吃掉了。[渴爱为第四]渴爱就是贪爱。贪爱如渴所以叫渴爱。[睡眠第五军]你在贪睡的时候，你的身心里面就有一支魔军在里面，这是第五路军。[怖畏为第六]让你起恐惧。[疑悔第七军 嗔恚为第八

利养虚称九]贪名闻利养，虚称就是虚荣，让你取虚荣心。这是很难破这个魔名闻利养，为什么？因为如果有名闻利养的时候，你会因为觉得我有福报，这是我修来的。可是是魔来破你，让你贪爱一些虚荣、贪爱利养。[自高慢人十]自己认为自己很高，然后对别人傲慢这是第十。当今附佛法外道的一派密法，他们自己歪理十八条说：修他们那个法的人会起大佛慢。佛如果有慢就是有烦恼，佛怎么能有慢呢？如

果解唯识学里面这个慢，是我相的癌症已经到了末期，所以是我慢。修行人怎么能起佛慢呢？这讲佛慢就已经是谤佛，佛那有慢。这叫非法说法。什么叫非法？不是法或是错误的法，而他说是法。象佛慢还有淫怒痴就是戒定慧，像这种都是非法说法。非法说法我们用普通话讲就是歪理十八条。还说那个歪理是最高的。你如果问他怎么有佛慢呢？他说你看佛一出生的时候，不是天上天下唯我独尊嘛。那不是佛慢是什么？淫怒痴即戒定慧那是最高的理，那是一种圣人的境界，他已经是不垢不净到达真如一相的境界，不垢不净所以淫怒痴、贪嗔痴就是戒定慧了平等平等。这就叫非法说法胡说八道。但是众生愚痴贪着没办法，很多人就信这种东西愚不可及。末法时期为什么邪伪这么昌盛呢？佛说末法时期众生愚痴坚固。因为愚痴坚固所以这些邪伪才有机会这么昌盛。[如是等众军 压没出家人 我以禅智力 破汝此诸军 得成佛道已 度脱一切人]我是用禅定跟智慧的力量来破你这十军。

释文[前来所明，鬼神魔及天子魔，谓堆剔鬼魔。或作种种好恶之音声等，即色香味等五尘境界，以此五种恼乱于人，令失其善法，起诸烦恼，流转生死。言平等法也，乃对不平等法而言。平等之法，乃如来所说；不平等法，乃外道天魔所使，如起贪愁嗔恚等，即不平等也。如杂宝经偈中所说：欲念是汝初军，犹世间之兵有几军，其魔王亦分二三等之魔军，最初第一军者，即汝之欲念也。有如是等众军，压没出家人，我以禅定智慧之力，摧伏汝众军，汝虽不欲放，到汝不到处，即是得成无上真等正觉，证清净无碍实相之涅槃也。从此起同体慈悲，

以大雄大力大慈悲，大无畏之精神，随流九界，广度一切痴闇倒迷之苦恼众生，故云得成佛道已，度脱一切人也。]

正文[行者既觉知魔事，即当却之。却法有二：一者修止却之。凡见一切外诸恶魔境，‘悉知虚诳，不忧不怖’，亦不取不舍，妄计分别，息心寂然，彼自当灭。]修行的人既然已经觉知魔事以后，就应该要把他赶走。把魔的法赶走有两种：第一个就是修止来却之。凡是你见到一切外面诸恶魔的境界，[‘悉知虚诳，不忧不怖’]把这个画起来。虚就是假的，诳就是骗人，所以你不要忧也不要恐怖。[亦不取不舍，]不忧不怖是一回事，但是你也别去贪取。也不要想把它舍掉。用心眼面对面看着他都不动，不去贪取也不去排拒他，然后它自然就没有了。[妄计分别，]虚妄的计着分别。[息心寂然，彼自当灭。]他自当灭去。你的心如果寂然不动的话，它就不能得逞，它知道没戏唱没搞头就走了。你只要有所动静，对它有所反应它就觉得还有戏唱。不管你是正面的反应，还是反面的反应都一样。你即然有反应，它就认为有搞头就会继续唱下去。你如果不理它，它就觉得好像一点作用都没有就走了。我在很年轻的时候就看教育学的书，讲说如果孩子哭的时候，你不要一直就抱着他哄他，那他就哭个不停。所以孩子哭的时候就让他哭，哭久累了他觉得这样也没用就不哭了。因为孩子他是有贪爱心的，希望人家去亲爱他。如果他一哭你就去抱他，那只好抱他一整夜了。可是你抱整夜他可以你不行。他白天就睡觉，晚上就叫你抱那你就完了。所以魔也是有一样，你如果是有反应它就觉得这个戏还可以唱下去。但是你都别理它那就没戏唱。

[二者修观却之。若见如上所说种种魔境，用止不去，即当反观能见之心，不见处所，彼何所恼，如是观时，寻当灭谢。若迟迟不去，但当正心，勿生惧想，不惜躯命，正念不动，知魔界如，即佛界如，若魔界如、佛界如，一如无二如，]若魔界如、佛界如，一如无二如，这个是《楞严经》上面的话。[如是了知，则魔界无所舍，佛界无所取，佛法自当现前，魔境自然消灭。]魔界如就是魔它的究竟之性也是真如。佛界当然就是真如。魔的真如跟佛的真如是同一个性质，所以说一如无二如。如果这样了解就说佛界跟魔界是究竟平等的，都是真如，所以也没什么可怕。

我顺便这里讲一个让你作参考。自从我学佛以后我没看过鬼，但是我也不怕鬼。为什么不怕鬼？因为从佛法知道鬼也是众生，所以我不怕。从这个也可以推着魔也是众生。你为什么不怕呢？我是这样想有两个：1、因为我有很硬的后台靠山就是佛，佛给我靠所以我不怕。2、因为修种种法修禅法，乃至于是修真言法所以不怕。当然我也不要跟它斗。最好它不要来找我，我也不用去跟它拼。所以学佛有境界不见得不好，没有境界也不见得不好。有境界看你怎么处理，你如果贪爱就完了。所以不要稀奇有什么境界。没有境界平安就是福。你能平平安安无事的一直修行，都没有什么差错，那就是很不容易的事情。就好像你去跑步从来没有扭到；你去游泳从来也不抽筋，那不是很好的事嘛。虽然你能游的很快，但是你常常抽筋，不知道哪一天会死掉。[如是了知，则魔界无所舍，佛界无所取，佛法自当现前，魔境自然消灭。]

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第一百一十九集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2012 年 3 月 19 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

这一段是讲却魔的方法。

释文[此明却魔之方法。上来既发魔事，]上面讲既然魔事发起。[若不却之，]却就是退。如果不把它弄跑的话。[则为彼所惑乱。]就会被它惑跟乱。惑就是迷惑，乱就是恼乱。[却法有二，]有两种退魔的方法。[（1）者修止却之，谓凡见外来一切违顺诸魔境界，悉知其虚诳不实，]凡就是只要是总说了。违就是令你不欢喜的。顺就是令你欢喜的。只要是见到外来一切不管是令你不欢喜的，和令你欢喜种种的诸魔境界。你都应该要知道它这个都是骗人、不实在的。好像变戏法一样。[心中

不生忧怖，亦不生取舍，]因为知道它这个是虚诳不实的、是假的，所以你的心里面就不会生出忧虑恐怖。心里面也不想要取那个境界，也不想要舍那个境界。也就说你心止定而不受它影响，所以自心不动其魔自破。[但息心寂然，魔自消灭矣！]息心就是不动。如果你的心息都不动很寂静，这个魔自然就消灭了。我们佛法里面所谓的破魔的意思，就是指不为所动，或是守心不动。不管它变什么花招你都不理它，都不被它动摇这叫做破魔。为什么叫破呢？因为不令得逞。因为你守着你的心不为所动，所以它的诡计就不能得逞。如果它诡计不能得逞，它就是失败了。它失败了也就是破了它的诡计。既然它不能得逞它就会离开。就好像我们现在诈骗集团很多，你如果碰到诈骗集团，你不被他骗就等于是破了他。但是你也并不是要跟他斗。所以佛法里面的破魔不是跟魔斗。只要你守着你的定力，不被它动摇。这个不为所动，虽然说是无为所动，但是里面就包含着定慧二法，有定有慧了。为什么？因为你觉知魔事就是有慧。因为你觉知所以你能守着心不动这就是定。所以这不容易。因为你有佛慧才能看透诸魔的计谋、诡计。因为看透了所以你才能守心不动。你如果没有看透，你就会被它所害，就被它的诡计耍了，你就会被它牵着走。那就不能说不动非动不可。这个动是动什么？魔的诡计就是要引你动贪爱、执取的心。变幻出种种的境界引你去贪爱。你一贪爱心一动的話，你就会想要去执取。那就完了正好堕到它的垢中。那些贪爱是什么呢？主要是名心、利欲还有财色。名心是抽象的，不只是名而已，它包括一切抽象的利益。利欲是具体的利益钱财等等。这个名包括名、位、权、势，这一切都是抽

象的。所以它就幻作种种境界让你去贪爱执取。你如果没有看破它的诡计就上当了。就好像诈骗集团、金光党。人怎么会上了诈骗集团或是金光党的当呢？都是贪。他就利用你的弱点就是贪，人心都是贪。你如果贪他的钱、贪他的便宜就会上他的当。魔的手段跟金光党的手段是差不多，几乎是一样。所以第一个你要看透。第二个你要不为其所动，不想要贪它的这种它就没搞头。可是世间的金光党是比较容易破了。但是这个魔的境界就比较难。它变的那种境界就比较复杂、比较大。乃至变现种种的什么天宫、佛的境界、化成佛菩萨、美女等等，种种境界实在是很难抗拒。所以就必须要觉知不为其所动，这样魔就破了。而不是真正的跟它斗法。

[此明却魔之方法。上来既发魔事，若不却之，则为彼所惑乱。却法有二，（1）者修止却之，谓凡见外来一切违顺诸魔境界，悉知其虚诳不实，心中不生忧怖，亦不生取舍，但息心寂然，魔自消灭矣！如智者大师，修观于天台华顶，魔王变化其亲戚眷属，乃至亲爱父母，皆来其前，]这个是很可怕的一件事。你看到你的父母来了，你不会很欢喜、很惊讶吗？诶呀！妈你来了完了。[大师知为魔境，师唯深念实相，安心空寂，了达一切，皆是幻化，本无所见，]这就是深入了智慧般若，定力也深厚。[未几魔即退灭，]未几就是没有多久。没有很久魔就退灭了。[此全以止之功夫，却诸魔罗。（2）者修观，若用止不去，即当反观能见之心，谁为能见，谁为所见，不见有能所之相，]如果修止魔还不去，就应该要修观了，当反观自己能见之心。然后就观察说什么是能见，什么是所见？这样子的观想之后。[不见有能所之相，]在所

上面加一个能。不见有能见所见之相。[内外觅求，了不可得，彼何所恼，]没有能见之心，也没有所见之相，魔要恼什么呢？彼就是指魔。[如是观时，寻当灭谢。]寻是不久的意思。不久它就会灭去。[此数句宜加注意，实为破魔之最良方法，若再迟迟不去，应当正其心诚其意，了知四大本空，五蕴非我，不生一念恐怖惧畏之想，且不惜躯命，正念不动，了达邪正，怀抱淡然，知魔界如佛界如，一如无二如，唯平等一相，不以魔为戚，佛为欣。][若再迟迟不去，应当正其心诚其意，了知四大本空，]地水火风四大本空。[五蕴非我，我所]在非我的后面加上我所。因为自心本性才是真正的我，五蕴是幻我、假我，不是真正的我。[不生一念恐怖惧畏之想，且不惜躯命，]躯就是身躯。不惜身躯跟命。[正念不动，]守着正念心不动摇。[了达邪正，]了达什么是邪法，什么是正法。[怀抱淡然，]心里面所想叫怀抱。心中所想淡然处之，淡然对付一切。淡然就是不热中（衷）。[知‘魔界如、佛界如，一如无二如’，]这个是《楞严经》的话。魔界是真如，佛界也是真如，为什么这样说呢？魔界这个界是境界。魔的境界虽然现在，现出来是很可怖畏，而且很可恶。但是它究竟而言它的本体也是真如。因为魔也是众生，一切众生都有真如本性。不管它外面所造的一切事情是怎样，它所依的还是那个真如本体。佛修一切法得一切智，他所依的还是真如本体。所以究竟而言佛是真如本体，魔最究竟的也是真如本体。佛的境界以法来讲是真如的境界。魔的境界以究竟来讲，它也是依真如本性而起。因为真如能起一切法。魔界的如跟佛界的如，真如只有一种没有两种，所以叫做一如无二如。乃至于不说魔界，说



一切众生界，六道众生也都皆有真如本性。也因为这样子所以众生皆能究竟成佛。所以佛才要那么辛苦渡众生。[唯平等一相，]这个真如的相是究竟平等的。所以是一相而且平等。[不以魔现为戚，佛现为欣。]你修行的时候如果真正有魔出现了，你也不要难过。戚就是忧戚难过。如果你修了有佛出现在你面前，你也不要起高兴的心。搞不好那个佛是魔出现的。而那个魔很可能是佛菩萨示现来试你的。乃至于是护法诸天出现来试你，考试了。所以魔出现的时候你也不用难过。你如果看《楞严经》你就知道这个魔很有意思。大自在天是天王，不只是以密教来看，显教也是一样大自在天是天王，而且是佛法是护法。可它又是欲界是魔，那是怎么回事呢？所以我说它到底是护法，还是魔那是看人。假如你很如法精进努力修的话，它就是护法。假如你乱搞的话就是变成魔。它不要让乱七八糟、破铜烂铁的人都修好。它要让你过不去。为什么？就好像当兵的时候有震撼教育。大陆的人多半没有当过兵，大陆的人太多了，如果每个人都当兵国家养不了。震撼教育是训练中心最后一项训练。从立正、稍息、齐步走，乃至于是到操枪、射击、打拳、匍匐前进等等，这些都训练完了以后，最后就是总测验就是震撼教育。有一个很长很宽阔的平地，上面布满了铁丝网、还有圆的像涵洞的管子、木头。木头就叫你从上面跳过去；涵洞叫你爬进去；铁丝网你要爬着匍匐前进过去。最后这个是最恐怖的，你要从一大片的铁丝网下面爬过去，上面是机关枪扫射。这就震撼教育。我就把它比喻作说，如果修行者修行到最后，就是魔的震撼教育，就是考试看你能不能通过。你如果修行道力不够就被刷下来了。所以什么是

魔呢？魔就是用相反的方向来护法，不让随随便便、乱七八糟、不守戒、不持戒、不好好修行的人也得到成就，或是也成佛、开悟、得定等等。你快要得定的时候就让你出毛病，这就是魔事。但是魔事从这个方面来看，魔事就是佛事。因为魔以这种方式来护佛法。我这么一讲你就安心了。你如果是心正的人你就不用害怕。但是偶尔也许由于过去往昔业力的关系，或是一些恩怨的关系，或是偶然出现的运气不好，有一个恶鬼神忽然从你旁边走过，想要戏弄戏弄你也会有的。因为鬼神也是众生，众生有一些也调皮会戏弄你。人也常常想要戏弄人，更何况是鬼神。而且它也有点通，它心里面有一点点眼红，看你说：你也打坐待我来耍你一耍。众生就是这样子。如果你被恼乱的时候，你心里能不动，那你的功力就增加一层了。这个一定要试练的。

[安之实际，置之寂灭。若能如是，则邪不干正，]干就是犯的意思。[斯时正照昭彰，纵有魔等来恼乱，正可藉此魔事，而作不思議观。即此魔境，当体具十界百法，一切法趣魔，是趣不过。如一梦法，具一切事。一魔一切魔，一切魔一魔，非一非一切，]这以下我们就略过，因为智者大师没讲这些东西。讲的东西好像也不是很清楚。[当下即空即假即中。一切魔一魔，真空也；一魔一切魔，妙假也；非一非一切，中道也。魔即法界，清净本然，不出魔界，即是佛界，无二无别，无有异相，]

[如是则魔界无所舍，佛界无所取。]你对魔界无所舍。也就说魔来了，因为你心正不怕它，所以你也不用把它赶走。譬如说有人犯了鬼神病，如果道家是赶鬼。佛家就不是赶鬼，佛家就是用法来利益它、渡化它，

利益它令它得利益它就走了。就好像乞丐一样你给他他就走了。所以  
你不用赶他，你赶他他就越反弹，等于是跟你斗那个是不对的。佛法  
是慈悲法所以不用赶。对于魔你也不惧怕它为什么？你就这样想魔、  
鬼、神都是众生。以佛广大的心量以及智慧来观，它们也都是欲界的  
众生。虽然如果是天魔的话是欲界天，其它的鬼神也都是我们欲界的  
鬼神，跟我们是同一界的，跟我们不相上下。只是它的三度空间不太  
一样。它的色质跟我们不太一样这样子而已。也不用怕它，也不用恨  
它，所以无所舍。如果所现出来的佛界你也无所取，因为不贪爱的关  
系。这个就是说你修不贪、不嗔。你有贪的话就有所取。有嗔的话就  
有所舍，因为嗔恚的关系。[有佛无佛，性相常住，]经里面讲说：世  
间有佛无佛正法常然。法性都是常在的。[故佛法自当现前，魔境自然  
消灭矣。‘当知众生，皆以取舍欣厌，故为魔所恼，’]这句话讲的很好。  
主要就是这句‘当知众生，皆以取舍欣厌，故为魔所恼，’众生为什么  
会被魔恼呢？就是因为自己心中有取舍欣厌。[不能了生脱死，亦即所  
谓魔不恼人，人自恼也。若心中不取不舍，不欣不厌，了达魔如佛如，  
即魔而了道，是为根本之法也。]我对于魔事的看法是这样，第一点、  
你要知道而且觉知说：魔也是众生、鬼神也是众生，没有什么好怕所  
以就不怕。第二点、如果有种种的障难，了解这都是自己的业障所生。  
自己心中有缺点、弱点，所以才会有魔事。这样就好办了，就没有什  
么可怕的，都不是外在的东西，都是你自己内心有问题才会产生这些  
障难。你如果了解都是自己内心的缺点所造成的，最好的方法就是忏  
悔。而忏悔不是说去拜佛，这个还是其次，最主要还是心里面真正的

起惭愧心，然后忏悔改过这样。忏悔改过你如果愿意的话再拜佛也可以。因为你已经忏悔改过了，你不拜也没什么关系，这是究竟而言。可是你如果忏悔改过的心，也就说悔愧改过的心生不起来的时候，那你就拜佛。让你那个悔愧的心生起来。因为忏悔改过的心并不容易生。虽然你知道自己有问题，自己知道自己业障重，但是那个真正想要改过的心，你常常还是不容易生起来。而且即使生起来，乍生乍灭很快就忘掉了。今天造忏悔了拜了一百拜、五百拜，拜完了以后就觉得轻松了。轻松了然后又忘掉了，忘掉又再造然后又被骂再忏。那就是没有真正的下大决心。这就是我前天在灌顶法会所说的没有志气。所以修行就是要有志气。你真正有志气一切事情就渐渐的改善。没有志气一再的反复出现那就是轮回、轮转。

正文[复次，若见魔境不谢，不须生忧；]魔境不谢不要生忧，你只要惭愧改过就好。忧没有用。[若见灭谢，亦勿生喜。]如果魔境消灭了，你也不要很高兴。[所以者何？]因为你一很高兴它又马上回来了。为什么？因为你心动了。你有忧喜这个就是出现魔事的根本原因。魔事生起的原因是什么？情动、心动才会有魔事。[未曾有人坐禅，见魔化作虎狼来食人，亦未曾见魔化作男女来为夫妇。当其幻化，愚人不了，心生惊怖、及起贪著，因是心乱，失定发狂，自致其患，皆是行人无智受惠，非魔所为。]这真是可怜。你看看智者大师说：其实从来没有说，有人坐禅，看到魔化作真正有虎狼来吃人的。它化作老虎或是化作狼来吃你，那个狼跟虎是真正的没有这样的事。也没有看过魔化作男女来跟你做夫妇。当其幻化，愚人不了，心生惊怖、及起贪著，因

是心乱，失定发狂，自致其患，]这个毛病都是自己找的。自就是得的意思，自己得到那个幻。[‘皆是行人无智受惠，非魔所为。’]这句话画起来。[若诸魔境恼乱行人、或经年月不去，但当端心正念坚固，不惜身命，莫怀忧惧。]如果经过整年或是好几个月魔都不走，就应该要当端心正念坚固，不惜你的身命还是继续努力的修行。不要怀着忧虑恐惧。[当诵大乘方等诸经治魔咒，]治魔咒就是佛所说令魔事能够消灭的。[默念诵之，存念三宝。若出禅定，亦当‘诵咒’自防，]不过那个咒最好有师承才好。不要自己乱找乱念。尤其现在网络这么方便，你就到处去找什么咒可以破魔、降魔，就乱念一气。魔看见你也没有传承自己乱念，反面的召它来了。因为你修行也不太好，还没有上轨道它也不用来恼你。它要恼你的原因就有因为你修行有一点点气候了，它才会来恼你。你根本就还没开始也没上轨道，就拼命的诵破魔咒，把它老人家气了就来了。这等于是说你还没感冒，你怕感冒先吃一些感冒药防止感冒。如果这样的话结果把胃也吃坏了、肝也吃坏了。[‘忏悔’惭愧、]把忏悔圈起来。诵咒忏悔这两个是最重要的。要有事的时候才诵咒。你已经修的差不多，或是准备要修大行的时候才诵。你不要还没开始修就诵破魔咒这样不好。[及诵波罗提木叉。]波罗提木叉就是戒经。[邪不干正，久久自灭。魔事众多，说不可尽，善须识之。]至于诵咒就说你稍微修行有一点点上轨道了。当然这之前你就要先学，有一些咒是很好的。象大佛顶首楞严神咒、佛顶尊胜咒、大轮金刚咒、秽迹金刚咒、准提神咒、大明王咒、宝篋印陀罗尼咒，这些都是防身防魔的。但是你要先求得正法传承。不要到网上抓了就乱念

一气。咒也没学好魔也脱不了，结果还犯了三昧耶戒你说不说更糟糕。顺便谈到关于这个密法，最近常常听到有人来跟我攀亲搭戚，说他也是唐密的修行者。我曾经讲过所谓的唐密现在是没有的了。如果有的话是一千多年前唐密是有的。但是现在只剩下秽迹金刚法跟准提法这两个。但是也都是很简单的。除此以外也没有什么唐密。所以不要被骗，也不要自称说我是修唐密的，不要讲得这么大。你很幸运这两个法求得一个就已经很了不起了。所以也没有什么整体的唐密。现在有很多古古怪怪的密，乃至于是说有自称古梵密。台湾也有一个地方他自称他是古梵密。还有人自称华严密，都没有这种东西。你如果说华严密的话，我也可以说法华密。我如果修般若的话我也般若密。净土的说净土密也可以吧。这都是自创的这样不好。这个法不能自创。法一定是佛佛相传、师师相授。不只是密教，显教也是这样子。所以不能自己自创，你没有传承，那是谁教你？每个人都可以自创法，到底那个法是真的还是假的，主要是这样子。如果你跟任何人学尤其是密法，如果他讲不出他师父是谁，他师父的师父是谁，往上推到底是谁，推不出来讲不出来那个就不是真的东西。甚至有一宗他说他是藏密，可是又不是藏密，然后他又自己创了一个宗，他说从毗卢遮那佛传到他只有五代。你说可不可能吧只有五世。这是不可能的事。所以学佛的人要有一点点智慧，要有一点点聪明，不要说看到法就很高兴，不是所有的法不分辨就可以学的。所以七觉知里面有一个择法觉支，这个法你要抉择的，而且依那个觉来择法。所以称为择法觉。不要横七竖八就乱学一气，你乱学不如不学。因为不学还没什么问题，乱学

会出毛病。如果要破魔第一个、就是自己要觉知、持心不动。第二个、忏悔惭愧，悔愧改过。第三个、最后才是诵咒。你不要自己也不悔愧改过就拼命的诵咒，你看会不会有用。你自己毛病不去掉，然后拼命的诵咒这样不是根本。因为真正的毛病是出在自己自心有过，所以魔才有机可乘。你要先自己改过这才是对的。第一个、自心不贪爱执取。第二个、一定要守戒清净不要犯大过错。还有一个除了守戒清净以外，你的身跟环境也要弄清净。为什么？因为你的环境没有弄干净，就藏污纳垢脏东西就喜欢附在那上面。有形的跟无形的都一样。佛在讲闭关修行，就是修阿兰若行，乃至密教里面在修真言行的时候，第一个都要选择地方，干净、整洁，最好是阳光充足、空气新鲜，不是那种蛮荒的地方。没有很多的恶虫、恶兽、昆虫、毒虫等等这些东西。如果这些东西都没有，也不是草木杂生这样子，那都是藏污纳垢，恶众生在藏污纳垢的地方，恶鬼神也是喜欢在污垢的地方。干净的地方它就是不喜欢。干净的地方就是善众生、善鬼神喜欢去。你常常地方弄得很干净烧好香，护法跟善鬼神就都会来。还有修行的时候身体要干净，天天要洗澡、刷牙、漱口。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

【天台小止观】讲解

## 第一百二十集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2012 年 3 月 19 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

释文[大乘方等经，即楞严、维摩、思益、解脱深密等经。治魔咒，即楞严、大悲等咒。三宝即佛法僧，皆为世间可尊可贵，故称为宝。然有住持、同体、别相、大小乘之不同。]住持就是住持三宝，同体就是同体三宝，别相就是别相三宝这样子的意思。住持三宝：就是说像当今在的佛法僧等。同体三宝：就是一切众生自心里面都有佛法僧三宝，自心一体三宝。别相三宝：就是佛法僧各有不同。[波罗提木叉，此云戒，亦分大小乘之别。若行者于定中为魔恼乱时，默念一切戒相，及三宝诸大乘经，魔罗自然消灭，三昧自然现前。]

正文[是故初心行人，‘必须亲近善知识’，]把必须亲近善知识画起来。为什么亲近善知识？也就说你学佛一定要跟人学。现在有一个大问题，就是你学佛跟电脑学。你有问题电脑不会回答你。有的人是自己在家看佛书、看佛经，那也不是跟人学。你看书书也不会回答你问题。你的问题是活的，书本它是固定的，它也不能够知道你种种的困难。所以必须要有人教你，有师父、善知识。[为有如此等难事。]难事是为



难的事情，跟你捣蛋的事情。为是因的意思。因为有这些难事。[是魔入人心，能令行者心神狂乱，或喜或忧，因是成患致死；]魔如果入了你的心，就能够令行者精神狂乱发狂，有时候大喜，有时候大忧。乃至成大病就死掉。[或时令得诸邪禅定、智慧、神通、陀罗尼，说法教化，人皆信伏，]时是暂时的意思。有时候就暂时令你得诸邪禅定、智慧、神通、陀罗尼，而且令你能够说法教化众生，而且大家都信伏。[后即坏人出世善事、]随后就会破坏人的出世善事。也就是学佛修行的事情。[及破坏正法。]所以上面是坏人下面是坏法。你如果为魔所缠、为魔所缚的话，它会令你好像得了很多好的境界，接着就让你破坏别人的修行，破坏正法。[如是等诸异非一，说不可尽，今略示其要，为令行人于坐禅中，不妄受诸境界。]异就是异相。这些种种奇怪的现象不是只有一种，很多很多种说不可尽。现在只是稍微说他的大要。为了要令修行人坐禅之中。妄就是错误的。不会错误的接受、信受了种种境界。[取要言之，若欲遣邪归正，当观诸法实相，善修止观，无邪不破。]简单来说如果想要把邪魔去掉归于正道。就应该观诸法的实相，而且要善修止观。这一切邪魔外道都会破了。[故释论云：]释论就是大智度论。[‘除诸法实相，其余一切皆是魔事’。]这一句话引起来。而且用亮光笔亮起来。什么叫做魔事这就是最好的一个阐释。除了诸法实相以外，其它一切都魔事。你看诸法实相是正，其它一切都是邪。所以这个是给魔事最严格的定义。不管你有任何的坏境界也好，好境界也好，善境界也好，假如不是诸法实相的话都算是魔事。你都不应该贪爱取着。你贪爱取着马上就著魔了。

[如偈中说：若分别忆想]忆就是追忆。想就是妄想。你如果分别追忆妄想。[即是魔罗网]追忆就会造成魔网。也就说你自心里面没有分别异想，魔就不可能出生。[不动不分别]不动就是自心住于止或住于正观而不动摇。分别就是妄想。[是则为法印]而不妄想分别，这样就是法印。这个法是如来印许、印可的，所以称为法印。不动就是定，不分别就是不妄想，不妄想就是慧。不动、不分别就是定慧等持。定慧等持就是一切佛所传的法印。

释文[此下明著邪之由，及其果报。初心行人，即是初发心修止观者。善知识者，谓善能知病识药，应病与药也。陀罗尼，此云总持，]陀罗尼的中文是总持。[谓于一切善法，能持令不散不失也，亦所谓「总一切法，持无量义」，]把总和持圈起来，所谓总持的意思是‘总一切法，持无量义’。陀罗尼就是真言又是总持。为什么称陀罗尼或真言为总持呢？总一切法，持无量义。也就说诸佛菩萨他修行，修到最后达到一个成就的结晶，而说出一个真言。这一个真言就代表他一切的修行，也代表他一切的愿力，以及一切的加持。他已经可以总摄一切法，而持一切道理都在里面，所以叫总持。真言就是这个意思。他把他所有累劫修行的结晶都化作一个咒语。陀罗尼也是这个意思。像楞严咒那就是一切如来修行最大的成就之一，就化为这个真言。为什么真言咒语会有这样大威力的原因，就因为他是一切佛菩萨修行的结晶。一切修行的结晶总持一切。所以楞严偈里面说：妙湛总持不动尊，这个总持就是说他总持一切修行的要义。具一切的威力所以叫妙湛总持。[亦即持善不失，持恶不生之谓也。若能一闻千悟，亦可谓之总持。诸

法实相，此四字为法华经一部之主要，谓十界因果之法，]十界就是十法界。[本来离诸虚妄之相，相相皆是真实，故名实相。当知实相者，无相也，世人见诸桌椅板凳，皆是实有，妄见也，若观其有即非有，幻妄称相，当体无相，即是清净实相也。论云：‘除诸法实相之外，其余一切，皆是魔事。’以其离实相外，别无一法可得也。]除了实相以外，其他的法都是从实相里面因缘幻化的。所以实在无法可得。如果你想要再除了实相以外，还要有法可得，你所得的就是捕风捉影一切都是影像。你不要说一切都是影像，你看看我们在唯识学里面，根尘相接而生识，你眼所见耳所闻，事实上所生的眼识、耳识，你所分别的都不是实在的东西。都是外在物体的影相。即使我们在所谓的实生活里面，所见所闻也都是影像。所得的也都是影像。但是你看我们就是这么喜欢看电影。这个是没有电的影。可是不管有点没电的影，只要是影我们就很喜欢。一天到晚就捕风捉影，认为我们都抓住了而且爱的不得了。这个事情我就最了解为什么？从小喜欢看电影。小时候没钱我挤在大人中间就钻进去看电影，看了很多的电影都是不花钱的。挤在大人中间那个查票的都以为，我是他所带的小孩。等到稍微长大一点的时候，已经没办法这样子。挤在中间有时候是查票员看不清楚我就钻进去了。长大了一点以后没有办法这样子混进去，于是我就在外面找一个叔叔或

伯伯说：你带着我进去好不好？这样子也进去很多次。后来等到我读大学是时候，有一次去台北戏院看电影，有一个初中学生跑来说：你带我进去看好不好？我说好阿就带他进去。因为他在某一个高度以下

就不用票。我就心心相惜就带他进去。我这个就是看霸王戏。

[如偈中所说：若分别忆想，是名魔罗网，]可是这个不分别忆想实在是很难。文殊说般若经：「何谓禅师：于一切法不忆、想、分别，名为禅师。」忆是追忆过去。想是妄想未来。分别是分别现在。所以追忆过去、妄想未来、分别现在。对于现在、过去、未来不忆想分别，这样才能称为禅师。这表示起心动念都没有攀缘。如果没有攀缘的话，还能说起心动念吗？有它可以起心可以动念，但它就是不攀缘过去、不攀缘未来、不攀缘现在。你看六祖大师说：我此法门名为不忆，就不回忆。你修行的人第一个就是练这个不回忆的功夫，要练得能够忘掉事情。不要记住一大堆大便，收集一大堆勒色放在心里面。再古老再古老的勒色你都会记得，然后就常常在那边炒冷饭搅大便，越搅越臭。所有的一切恩爱情仇，一直记在心里面都不放。所以一天到晚脸都臭臭的，因为你的心里面臭，心里面一肚子大便。不但是收集积存还常常去怀想它，记忆力很强。众生就是对于烦恼的记忆力很强。对于佛法的记忆力就很差，应该等于说是就没有。对未来所谓一大堆充满了憧憬、充满了妄想常常都有很大的计划。所谓的什么生涯规划，退休也有退休的生涯规划，那个都是妄想。可是你在规划也没用还是无聊。因为世间的东西玩久了都腻了。只有佛法不会，所以学佛人最好绝对不会无聊。尤其是碰到成观法师绝对不会无聊，有很多功课让你作每天都作不完。分别对于现在的法妄想分别。这样才称为禅师。你看智者大师这里讲的，因为他是讲习禅的，所以当然也就讲不分别妄想。但是反过来说这个力量感觉比较强一点忆想分别。[此正显众生因妄识

分别故，所以堕落魔道，为魔所恼，若不动不分别，是则为法印。若能照见五蕴皆空，不动不分别，即是真空实相。若从空出假，无动而动，无分别而分别，即是妙有实相。若离能所，绝对待，违（绝）百非，远四句，]在违旁边写一个绝，通常是讲绝百非，离四句。也就说离开一些妄想分别。四句：①诸法是一、②诸法是异、③诸法是非一非异、④诸法是亦一亦异。意思就是有四个陈述，有一派外道说诸法是一，另一派说诸法是异，另外一派说诸法非一非异，另外一派说诸法亦一亦异，种种妄想分别。这个是四句。四句演化变成百非一百句，一百句都是错的所以叫做百非。[当下不动不分别，当体即是中道实相，圆妙止观，如此方称为法印。印、定也，]他说印的意思就是定的意思。[法即诸法，谓一切诸法，无不以此印而印定之，故云法印。起信论云：‘一切境界，皆以妄念而有差别。若无妄念，则无一切境界之相，即是如来平等法身，依此法身，说名本觉。’本觉者，即实相理也。]讲到最后总结一切修行就是不动、明觉。不动就是定，明觉就是慧。如果一直能够修不动、明觉的话，一切魔事就不会起了。种种障碍都能够克服。当然有一些障碍因为业力的关系，该受还是要受的。修行之中生病了还是会病，知道在修行中有时候生病是重罪轻受。本来应该受很大罪的，但是因为修行的关系所以就把罪过转轻了。

### 【治病第九】

正文[行者安心修道，]当一个修行人他安下心来修道的时候。[或四大有病，]或的意思文言文里面称为有时。有的时候四大不调会生病。[因今用观、]因为你现在在修观。[心息鼓击、]心息就是心气。心气鼓击

就是鼓动。[发动本病；]因为你本来心里面是有气在的。我们平常人内脏是很少运动。所以有一些运动内脏的方法。内脏不说了心更加不会运动。我们的心一天到晚都在乱动，但是没有真正的运动。真正的运动对身、心是好的。但是我们的心在动，等于在尘劳而动，那个是劳动对身心都是不好的。运动是好的、是健康的。劳动是令身操劳。你在修观的时候就令你的心运动，运动就会起心气，心息就会动起来。本病是本业之病，每一个人都有一些根本的业，根本的业它通常都是比较不动的，它只是暗中一种推动的力量。可是你如果修观用心风鼓动了它以后，因为心风的推动，本业的病就出现，因此这个病就发了。[或时不能善调适身、心、息三事，]不能善调身、不能善调心、不能善调息。因为前面有讲到调身、调心、调息。你如果开始的时候没有调好身、没有调好心、没有调好息。[内、外有所违犯，]内就是心，外就是身。内心外身有所违犯的时候。[故有病患。]或者是内身外境跟你身、心、息，有相冲突的时候，因此就会有病患。这个病患称为禅病。普通生病还好治，禅病就不好治。[夫坐禅之法，若能用心者，报身则四百四病自然除差；]坐禅的法，如果真能用心的。真能用心要怎么样呢？你必须离缘摄心、澄心净虑，自见本心。你自见本心以后才能够用心。因为你没有看到自己的心，你怎么去用他。在则四百四病前面加上报身。你报身的四百四病自然就会除。差（chà i）——瘥一样是愈的意思。[若用心失其所，]在失的下面加一个其字。也就是用错了心。[则四百四病因之发生。]如果用心用错了，则四百四病因之发生。[是故若自行、化他，应当善识病源，善知坐中内心治病方

法，一旦动病，非惟行道有障，则大命虑失。]你在用心的时候不能用错。举一个例子讲有人说他在打坐的时候，他把注意力放在额头中间，久了以后头痛。因为你用心力专注血液就集中在头上，所以不能把注意力集中在头上。有的人把注意力放在心脏上，久了以后心痛。这个很麻烦的。所以你要修观不要乱观，你要依法而观、如法而观，经教、善知识所教，照那样子去观不要乱观。因为我们经中不是什么耳根圆通、眼根圆通嘛。现在有人曾经教说：在外面放一支蜡烛，就观那支蜡烛，这个是他发明的。这个在经教里面以及祖师大德都没有这样修的。观一支蜡烛观到后来会怎么样？观到后来眼睛就变成斗鸡眼了。因为蜡烛只是一支你两个眼睛集中就变成斗鸡眼。眼睛不会好反而视力会不好。所以很多那种错误的观法。在美国还有一位居士教你人家观静，这也是错误的。你在看《楞严经》就知道静以佛法来讲是尘，就称为静尘。静的相仿是声，所以声尘是有声之声。静尘是无声之声。动静二相了然不生。佛法里面有声之声称为动尘，无声之声称为静尘。所以你如果观静也是观一种声音。但是不应该观静，因为你观静就是观尘一样。你要观静就是往外追逐那个静尘，可是静尘不可得。声尘还比较可得。但是你所得的是声尘的影像，音声的影像。静尘更加的抽象，虽然让你去捕风捉影就糟了，那个是错误的。动静二尘了然不生要到达那个地步才行。你在六尘里面捕风捉影这都不是禅观。观蜡烛也是在捕捉外面的色尘，蜡烛的烛光是色尘，那个都不对的。所以不是往外求、往外观，而是内观法。佛法都是内观，所以反闻自性、反求自心，应该是这样才对。你往外面去求的都变成往外追逐，那就

是外道法。即使你修成了也是外道法。内道是往内推求，往内反观自心、自性这样才对。

释文[止观共十章，前八章已竟，今第九明治病。夫吾人众生所秉之五蕴色身，乃四大所成，有身即是有病，以其四蛇异性，]四蛇是指四大，四大的性是各不相同。[水火相违，鸱(chī)枭(xiāo)共栖，]鸱枭是一种老鹰，又称为怪鸟。但是不同类的，枭又可以称为鵂共栖。[蟒鼠同穴故也。但病分权实不同，]病有权病有实病。实病就是真正的病。权病就是假病。[(1) 因位中实病，]因中就是我们众生都是在因位修行。所以我们的病是实在的病。因位中人就是我们这些具缚凡夫。[(2) 果中权病。]果是果位，果位中人就是菩萨，菩萨的病是示现的所以是权病。[权即权巧也，如净名居士，偃卧毗耶，托疾兴教，因以身疾，训示凡俗，斥小呵大；文殊广明因疾，三种调伏，广明果疾，四种慰喻，此皆是权病；又如如来寄灭谈常，因病说力是等皆是权巧示现病行法门。如此权病，]这些佛跟菩萨大权示现的病。[非今所治，]不是现在所说要治的病。[今所治者，即业报生身，四蛇动作，互相侵毁所起之病也。若身长病，是禅定之大障，久染身疾，失所修福，]如果常常生病生了很久，修定也是一种福。[起无边罪。]我们讲三无漏学戒、定、慧，严格来说戒、定都是福门，慧是慧门。福慧双修就是戒定跟慧。戒定是福门这个福，是比布施那种福还要更大的福。为什么？因为持戒修定除了至少能升天以外，还可以得出生死的果报。[经云：破坏浮囊，]浮囊就是这个臭皮囊。[发撒桥梁，妄失正念，即此义也。盖因病故，毁诸戒体如破浮囊，]破戒体就好像破浮囊一样。[破禅定



如撒桥梁，] 破禅定就好像撒桥梁一样。[起邪倒心，爱惜脓血臭身，破坏清净法身，名忘失正念，]这里的应该是这个忘。[以是因缘，须对治病魔，当知法不孤起，仗缘乃生。今病魔由何而起，不无因缘，行者安心修道，或四大不顺有病，或饮食不节故病，]饮食也要节制不能贪吃多吃。因为要修行、拜佛等等要有体力，你就吃的很多、吃的很撑，你就容易生病。尤其是男众你闭关的时候，第一个不要吃鸡蛋，第二个少喝牛奶。因为鸡蛋、牛奶这些都是动物蛋白，尤其是年轻的精子太多了，你晚上就会梦遗。所以不只是闭关，你平常也是一样不要吃太多的动物性蛋白。如果你要好好修行的话，尤其你常常打坐。因为打坐他有摄心，摄心以后你那个动物性的东西太容易积聚，然后精子就太饱和，所以很容易泄精。泄精本来没有什么不好，可是你修行的人泄精的话，你心里面就很难过。而且会做一些色情的梦，所以对你的修行是一种打击这要避免。即使你没有吃素，但是鸡蛋、鸭蛋你要少吃。为了要修行比较好，就吃一些比较容易消化的东西。我最近听医师讲，我现在已经绝对不吃像糯米。他说高淀粉也少吃一点，像地瓜、马铃薯，还有发酵的东西，像面包、馒头、包子，这些年纪大的少吃，年轻的应该还是比较没关系。不过年轻的到后来也会变成年纪大。[或时于禅定中，不能善巧调适身心息三事故病，或时守心失慎，鬼神得便故病，或魔所为，或业报发起种种病患。]生病有种种的因缘。[夫坐禅下文，正明一切病患，惟心所生，在善用与不善用之区别耳。修行坐禅，要在用心，此心用得好的，则获无量利益，若用不好，则生许多过失。此身四大所成，一大不调，则有一百一病，四大不调，即

有四百四病；用心谨慎，则诸病自然得差，若用心失所，则一切病患因之发生。故吾人欲期成就自利利他之德，上求下化之功，应当善识病患根源。又须知坐中内心治病方法，能知病识药，则可应病与药也，否则一人修道，独住茅蓬，居于深山穷谷之中，若一旦病发，自无治病之法，非但道业为之障碍，且大命亦有危险殒亡之虑。然略生微疾，亦无食药之必要，以身有拒抗力故，如富人病多，因多食病反增，穷人病少，虽不服药，而有自身拒抗力反易愈也。]这一部分意义上比较没有那么困难。所以稍微可以赶一赶。就好像我们去旅行，好的景点就多待一些，普通的景点就下车去看一看，或是开车过去就好了。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第一百二十一集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2012 年 3 月 26 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实

义

我们今天继续讲《天台小止观》顶戴一下你的经本。我今天去台大医院看齿科医师专门颞骨的。因为我在五、六个月前这个咬合会痛，后来有好一些，可是每吃饭都会痛。台大的医生是个名医，他跟我讲打针、吃药是治标。他讲的本我做不到，就是少讲话、尽量不要讲话，讲经少讲一点。所以我想说是不是又借着这个机会休息一下，后来想不行 66 岁了能讲时候拼命讲。他说尽量嘴巴不要开，要开开小一点。所以我今天讲经可能会，讲话的嘴巴开的幅度是比较保守的。不过希望嘴巴开的小，但是声量还是不小。所以人就是这样会生老病死。老了就会病为什么？机器用久了，不要什么病，光是那个螺丝就松了。种种零件只有太旧，但是没有换新。除了一个可以换新就是牙齿。

正文[今明治病法中有二意：一明病发相，二明治病方法。]现在要证明阐述的意思。阐述治病法总共有两种方式。第一个要阐述病发的样子，也就是病徵。病发相就是病徵。第二个阐明治病的方法。[一明病发相者。病发虽复多途，略出不过二种：]如果要阐明病发的样子病相。虽然有很多个方式、很多个途径会令我们发病，但是总共来说也不过两种：[一者四大增损病相。]四大增损病相地、水、火、风，有增有减有多有少。有增减多少四大就不平衡，就称为四大不调。四大调和以后身体才好。[若地大增者，]增就是多。地大太多。当然外界是地水火风你是了解的。但是我们众生身的地大，什么是地呢？地大——意思是坚硬性的东西都叫地大。包括最硬的骨头、筋、脉、头发、牙齿、指甲，乃至皮肤、肌肉也都是地大。只要是这种比较坚硬的东西

西就叫做地大。水大——水大的性是流动。我们当然知道最明显的就是我们的血液，血液是水大。鼻涕、眼泪、口水、以及我们身体里面的脏气，五脏六腑里面的水分，肌肉里面的水分都叫水大。那一些都是令我们身体能够流动、动转的，所有的养分跟废物可以流动，养分可以进得去废物可以排除掉。我们吃的东西吸收的养分，那个养分怎么吸收？进到血液里面。血液才经过我们全身所有的血管，从动脉、静脉、微血管，深入整个四肢百骸的肌肉筋骨里面。才把这些养分带进去滋养我们的身体。这个水大是很重要的。这个水大就包括血跟水。所有液体的东西就叫做水大。火大——燥热性。所有一切燥热性质的都是火大。没有火的一定是凉的。我们活人身体是热的。这个热的最基本最基本是从两个脏气来，一个是心脏，一个是肺脏。心脏收缩它就产生我们身体的体温。因为我们身体是热的，而且我告诉你我们身体体温很热 36 度半。所以我们身体里面的血液、营养不会凝结。因为它有热的，所以它才会流动这很重要。心脏除了把血液打到全身四肢百骸以外，它是一个大帮浦。但是最重要是因为它收缩的关系，产生热量、产生热度，它也等于是 Furnace。这个西洋的房子有，我们台湾还没有这种东西，美国的每一个房子都有一个 Furnace，就是它有一个长长的差不多六七尺高里面有点火。它是冷、暖气的中心，冷、暖气都靠这个运作。当然暖气是要靠这个。冷气也要靠这个把它送风，它里面有一个很大的风扇，经过内部的管子把这些热风、或是冷风送到整个房子各个角落，因为你要先接管子。美国一般普通的房子都有，这是他们国家规定的。这个我们台湾虽然很进步也绝对跟不上，日本

通常也都没有。因为它是二十四小时，一年三百六十五天都是这样子。这个他们当做是很平常的事情。可是对于比较没有那么进步享受的，就认为是一种很奢侈、奢华的东西。但是他们是最基本的生活条件。所以他们的建商盖房子一定要有这个 Furnace。我不知道怎么翻，类似鼓风炉这样。可是它也是暖气因为它也要烧火。如果冷气的话另外还要加压缩机，冷气从外面送进来，在经过鼓风炉打到所有内部管线里面。这就是为什么美国二氧化碳指数最高的原因之一。每一家都有这个东西。这个不是烧汽油就是烧电，电也是一种石油来的。所以这个 Furnace 就等于我们的心脏一样。我们的心脏经过内陆管线，把血液打到全身各处去。我们世间的医生说人死掉了有几种判定方法：1、呼吸停止。2、脉搏停止（可以摸手腕，也可以摸脖子的颈动脉）。3、心脏停止。心脏停止就是脉搏停止。4、脑死，在医院里面判定就是已经没有脑波了。但是用佛法来看都不准都不对，因为即使你判定这样子，他还有可能还魂过来。为什么？第一个他自己走错路。第二个阎王抓错了所以又放回来，常常有这样的事情。佛法判定什么是真正的死亡有三个条件：识、煖、寿。如果这三个都没有了就确定死亡。识——就是八识已经离体。煖——就是身体已经凉了没有热度。如果身体还有热度，他都还有可能还魂。寿——寿命已尽命根已断。这三个合在一起才叫做死亡。如果这三个还没有合在一起的话，他还是可能再回来的。应该讲识+煖+寿。有时候神识虽然已经走了，譬如说断气超过八小时，通常确定神识已经走了。煖虽然八小时以后但身体还是煖的，他还可能活过来。虽然神识走了，身体也凉了，但是他命根还在，命

不该绝寿未尽。他前世所造業受的生命的报，这一期的寿还没完，他又会再回来。所以这三个缺一不可。世间人看到人死了以后又复活觉得很神奇，以佛法来看这一点也不神奇，这是很正常的事情。这个煖就是火大。这个火大不只是心脏打的那个热度，而是心脏打完了以后，那个热度存留在我们全身上，它还没有退尽。身体凉了要把那个热都退尽了以后。热度退尽身体凉了，第一个现象就是僵硬，血液不流通，整个血液就凝结了。因为凝结所以它也不能再带动空气，密不通风就开始氧化、开始分解就发臭。死亡的过程是这样子。火大是我们人活着必要的。地、水、火、风，风大——就是飘动，主要就是我们的气息。除了气息以外甚至于就包括我们身体里面所有的气体。细胞、器官里面的气体，乃至血液里面也有气体。血液里面如果没有气体血流不动。如果气体太多就会痛，因为那个气就乱跑，那个叫做痛风。老人家最容易痛风的原因，就是他身体里面的风大不调，风大已经失去掌控令他均衡，所以他有的地方多，有的地方少那就痛了。所以称为风痛。老人家很少不痛风的。因为你地大稍微有一点点受伤，年轻的时候受伤或是阻隔，然后风通不过就痛了。这个风大透不过血液也透不过，血液通不过就凝结在那里，不但新的营养进不来，主要是废物排不出去。所有气体的废物跟物质的废物，物质的废物硬的，排不出去它就发酵然后就烂了，严重的就所谓的发炎。风痛最严重的就是关节炎。关节炎就是因为关节的地方它最需要活动，所以它必须要很润滑，如果这个活动有一个珠子不对的话，它就不润滑一动它就嘎巴嘎巴响，那个血气就透不过就痛。痛的在阻碍更大一点的话就发炎，

就称为关节炎。其它地方都那么不容易发炎，就是关节的地方特别容易发炎。为什么？因为关节就好像我们说的（英语？），所有转动的地方都有很多的珠子，那个珠子不能有一点点干涩，如果那个黑油润滑的东西少一点它就转不动了。或是那个黑油太脏它也转不动，转不动你的关节就会痛。你再去硬转的话它就受伤了。受伤了以后就发炎就称为关节炎。血气就一直凝结在那里，所以关节炎最难治的原因就是这里。因为你一直要动它，不是身体在动。你动的时候都是关节在动。所以全身会动的地方都是关节。我这个颞骨痛也是关节，这个就是折旧率，而打润滑油又打不到。不过今天医生在颞骨的内外各打一针好一些。风大是什么我告诉你，虽然火大可以令我们整个的身体保持带运转的状态，风大是推动的。因为有风大所以带动整个血液循环。所以中医讲的也是很对就是整个气，气就是风。气带动整个血液所以叫血气。人生命力强不强就看他血气旺不旺，血气不旺人就会衰老。气是肺脏管的，所以我们就说心肺功能。心跟肺一个主火一个主风，带动整个身体的活动。虽然这么说但是身体如果要强壮，要活得正常的话，最重要还是运动。尤其是年纪大的人更要运动。为什么？因为你本身自然的律动已经失调了，年轻的时候没问题，他自然有那个生命力在。可是你年老了必须要借那种机械式的，推动血气生命力的延续。你如果不做运动的话，你越来越就老了，老的就跟老态龙钟动都动不了那就很惨，连走路都不方便。所以老人家一定要注重运动。我觉得不要活太老，跟世尊一样最多活 80 岁这样就好了，超过的话很苦，身体在怎么好的人都是受苦。你活到 90 岁也不能吃，你想吃也没牙齿，

你有牙齿吃下去胃也消化不了、肠子不能吸收、肛门不能排便这是最糟的。这就是河床淤塞是国家的一个大问题会泛滥成灾。我前一阵子就有这个问题现在好了。所以老了以后病是很多的。

[略出不过二种：一者四大增损病相。]刚刚解释四大。这个四大不是讲外面的四大是讲内四大。内四大都应该是均衡的，如果或多或少都会生病。[若地大增者，]就是地大太多。[则肿结沉重，身体枯瘠，如是等百一患生。]怎么地大会增多呢？举一个例子现在不是有所谓的胆固醇，你动物性蛋白摄受太多，或是钙质摄受太多，钙质也是硬的，是成立骨头的东西。钙质吃的太多他就地大太多。我前一阵子就是这样，颞骨痛了以为说钙质不够，碰巧美国又有一个弟子回台湾来，买了很好钙质的东西，我一看每天要吃四颗，我原来又有维骨力也说要吃四颗，所以我一天吃八颗。后来才有弟子跟我讲说，他爸爸就是这样子吃钙质太多产生便秘。所以钙质不能吃太多因为地大。胆固醇太多、糖分太多了也变成地大，因为脂肪嘛。糖分、淀粉到后来都变成脂肪那就是地大太多。地大太多怎么办？你看美国人每一个人都跟啤酒桶一样。那个腿跟象腿一样，那个腿都有我们这个女孩子的腰身那么粗。那个屁股超大看他走路很辛苦，就是地大太多。还有吃的太油腻，他们的东西不是烤的就是炸的，都不能消化就积存了，就变成地大太增，所以产生一切的病。你看你的家门窗全都被泥土给堵起来，你说你还能活嘛根本不通风。所以总结沉重你看这活生生的。所以美国现在最大的问题就是大家都过胖，连小孩子都过胖。台湾现在也有一些胖小孩了，那就是拜美国文化之食麦当劳，勒色食物吃一大堆。



所以心、肺、糖尿病都是从这个产生的。美国政府花在建人民治疗的每年花几百亿。可是这是个文化病，为什么？因为美国的生活很紧张。譬如说以读书来讲，美国读大学研究所真的不是盖的。小学、初中、高中跟在玩一样，大学那真的就是拼血拼汗的很紧张。所以长大了以后就一点都不好玩。而且他们的宗教有思维，大家也都不太上教堂，所以心里不平衡第一个要找出气的，就是吃东西消消气。一紧张拼命的吃东西。虽然你不能吃，但是你可以一直吃的口香糖。几乎每个人都爱吃口香糖。你看打棒球的、打篮球的都非吃不可。为什么？因为他生活形态很紧张。你要消除那一种紧张，所以用嘴巴动一动这样子来把它消解。而且他们的甜食都超甜，不甜已经不过瘾了。所以就拼命的吃，有空就吃炸薯条、薯片，那些都是高脂肪、高热量的，就一边消遣一边吃，所以每个人就非吃不可，不吃会死掉精神会崩溃。你要探讨说美国现在各种行业里面，保证一定赚钱的就是瘦身。很发达很发达几乎每个人都试过瘦身。又爱漂亮但是又不得不吃。有的人就责备说贪吃跟猪一样，事实上不是贪吃。他心里的苦闷、心里面有空虚，潜意识的就想用一些具体的东西把他填满。这个是最普通的。有的就不吃食物喝酒、嗑药，那是另外一个方式。乃至泡 pub。还有你看全世界就只有美国有那种足球，那个就是故意的暴力。他们那个足球跟英式足球也是一样的就是橄榄球，两边就这样故意撞，然后都穿的跟盔甲一样的，头上还戴钢盔。但是常常都撞死人。为什么美国文化要这样子？因为他不这样子的刺激，不觉得过瘾。他不能消解排除内心所积聚的愤怒、忧郁。所以要借着这种很激烈的暴力，把心里面

积压的气给发泄出来。比赛的人有这样的作用，看的人有替代作用。就是你好像看戏一样，你为古人担忧，但就是经过这样子你跟他引起所谓的共鸣，然后就把身体里面紧张的情绪给抒掉。这个就是亚里士多德所说的 Catharsis 发泄作用。但是这到底不是正常的、不是真正那么有效。只是寻求刺激，用刺激来发泄。也是一种 laxity 就好像泻盐一样，因为你便秘就要吃泻盐把它泻掉。我前一阵子不是说便秘嘛，就是因为吃维骨力还有钙质太多了，我到药房去抓药吃了就有放了。他说只要吃一粒不要吃太多，而且很小跟米粒稍大一点，我回来注意看因为它那个是进口的，上面写一个 laxity 这是泻药。我才知道是泻药，吃多了就变成拉肚子。所以地大太多了。地增就肿结沉重，所以最近这半年以内，我也深深的体会过来。

[身体枯瘠，如是等百一患生。]一百一十种病患就生起了。[若水大增者，]如果你体中的水大太多的话。[则痰阴胀满，]你常常会有很多痰。阴是指你的生殖器排尿的地方胀满。[饮食不消，]饮食不消是一件很苦的事情。年轻人不会，年轻人能吃，吃完就到处乱跑所以就消掉了。尤其在台湾老年人像我这样吃饱饭就在房间里面坐着，就很容易饮食不消。我现在随便跟你讲佛是一切智人，因为佛弟子都要打坐，而且很多人很用功日夜的打坐。但是佛太有智慧了。这样二十四小时不停的打坐会出毛病的。所以佛制吃完饭要经行，经行的意思就是散步，但是步是散了心不能散。我们说出去散散心在家人可以说。但是出家人不能说出去散散心，也不能说出去散步，只能说经行。为什么？因为你步散的话心一定散。你出去散散步可以，但是还要摄心。即使你

在吃完饭以后散步，不能称为散步，要称为经行。经行就是依于经教而行动。经教主要是指佛制出家弟子吃完饭要绕塔，或是绕佛寺顺转，不能逆转。逆转是外道，顺转是佛道。为什么顺转你知道吗？这又是佛的一切智了。佛就随顺大自然，所有大自然的运动都是顺转。地球自转顺转；地球绕太阳的公转也是顺时针转；月球自转是顺转；月球绕地球也是顺转。但是你看外道跟世间人，你看奥林匹克跑步，跑道上都是逆着转。那个就不顺自然。所以我们在佛堂里面绕佛的时候是顺转右绕。右就是正，右绕是正法。左绕是外道法、邪法。不过有一个麻烦你如果去跑步的时候，大家都是逆转，你如果顺转的话就跟人家相撞。所以你即然去跑步，那个时候你要随顺大家。除非你是在公园跑那就没有问题。在操场跑的话你就一直要跟人家相撞这样不好。而且一直要跟人家打照面。所以吃完饭最好是要走一走就容易消食。不消食的话那是一个很重要的问题。你如果食不消，那你也不能打坐。而且就会昏沉，然后睡也睡不好。一直都觉得腹部这里撑撑涨涨的，一直觉得不舒服，你打坐也不容易有什么进展境界。身体虽然是破皮囊，但是还是不要让它阻碍你。虽然不贪爱它，也不要过保护。但是基本的维护是要的。〔腹病下痢等百一患生。〕

〔若火大增者，即煎寒壮热，〕煎寒的意思就是非常寒。壮是形容词很大是意思。很冷很热。〔支节皆痛，〕这个时候是火大太多。即然火大太多为什么又会冷呢？这是很有意思的一件事。冷跟热虽然是相对的，可是有时候到某一个界线，它们是相通的。这是很奇怪的！譬如说你手去抓冰，但是那个冰到后来不是冰的感觉，你会觉得很烫。有没有

这种经验过？这个世间法佛说一切法皆不可思议就是这样子。是冰的到后来变成热。可是你在热火旁边烤，烤到后来前面是热的后面是冷的。因为后面烤不到。就会有这样的现象。譬如说我在修护摩的时候，六七八月本来是大热天的时候，开始在修的时候好热，可是等第三座火一烧起来以后，反而不热了。这又很奇怪我想不通，反而一点都不热。不热是一种身体的感觉，不是心理作用。可是他还是一直流汗。虽然流汗但是不觉得热。这很不可思议吧。反而是觉得很清凉。可是还没有烧火之前却觉得热的不得了不能忍受。[口气大小，]为什么口气大小？我讲这个你就懂了。你看狗热的时候怎么样？那个就是口气大小。你看狗热天的时候，常常都把舌头凸出来解热。可是你不要这样作很难看。[便痢不通等百一患生。若风大增者，则身体虚悬，]如果风大太多了，那个身体好像悬在空中一样，而且很空虚。[战掉疼痛，]战掉是战抖，发抖的意思。身体痛。我刚才讲风痛。[肺闷胀气，]因为风大太多，所以整个身体就好像胀了气一样。[呕逆气急，]就好像作呕那样子，那个气息常常是逆的。[如是等百一患生。故经云：一大不调，百一病起；四大不调，四百四病一时俱动。四大病发，各有相貌，当于坐时及梦中察之。]为什么在坐时？这个坐就是打坐。打坐的时候你要观察你这个四大的情形。因为平常我们在生活的时候，在那边走走来走去等等，你没有办法观察。你静下来的时候才能够观察自身，进而可以观察自心，都要静下来才行。你如果活动着的话，你没有那个心思，也不能专注去观察自己。所以对自身、自心都不解。也唯有修佛法的静坐法，你才能够真正的去看自身、真正的去看自心。否则

你这个自身、自心在发生一些什么事情你都不知道。这个梦中的意思就是因为你修行修的多了，做梦的时候它会有一些现相产生出来，在梦中里面出现，那是一种自然的，不是灵异的那种东西。你可以从梦中所产生的现象，来观察自己的四大是怎么样。这是这一段经文的意思。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

### 【天台小止观】讲解

## 第一百二十二集

释成观法师

讲于台北大毘卢寺

2012年3月26日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

我们继续刚刚讲地、水、火、风四大之性。有一个订正主要是水之性是湿水湿。地：坚。水：湿。火：燥。风：动。如果你加两个字，地大：坚硬。水大：湿润。火大：燥热。风大：动转。

释文[今明以下是分科解释，]分科就是分条，分一条分项解释。今明就是从今明这两个字开始以下。因为论文里面一开始有个今明。今明以下是分条分项来解释。[一明四大增损病相者，以吾人之身，地水火风四大组成，若一大有增或减，则生疾病，故四大非均等不可。若地大增于其他三大，]地大多于其它三大。[则身体苦重，]苦重就是为重所苦的意思，或是苦于。这是个文言文的及物动词。苦：为什么什么所苦，为重所苦。因为太重了所以觉得很苦。我们讲白话的时候要倒过来讲。你看如果要翻译经典的话，这就很容易翻错。所以这个苦不是痛苦的意思。这是跟重合在一起讲为重所苦。[坚结疼痛，]因为很坚硬而且扭成结，所以很疼痛。[枯痺痿瘠，如是等一百一患生，是地大病相，余三大增损如文。又复四大不顺，亦能生种种病患，行役无时，]行就是走路或是作事。役是劳役就是做工。不管是走路或是做工无时不依时间。不依时间就是该休息的时候不休息，还拼命的走路或是拼命的作、赶路等等。[强健担负，常触寒热，]因为这样子勉强的作，就会碰触了寒热。[外热助火，火强则水力减，]因为外面热，所以就会助身体里面的火大增盛。火大增盛以后身体里面水大的力量就减小了。[是增火病；]因此就产生增火病。[若外寒助水，水增害火，]如果外面寒的话，那就帮助身体里面的水大增多。水大增多以后就会有害于身体的火大。[是为水病；]因此就产生了水病。[若外风助气，气吹于火，火动于水，是风病相；]如果外面的风帮助，令我们身体里面的气增长。气就是风，这个气增长了就会吹火。气吹于火，火动于水，是风病相。[倘若水火风三大增害于地，]水火风三个都增多而有

害于地大。[名等分病；]这个病就称为等分病。这个等分病就是说水火风都一样多，而有害于地大。[若身分增害水火风，亦是等分属地病；]身分就是地大。如果地大太大了，乃至妨碍水火风三大，也是属于等分病。但是这是属于等分病中的地病。[若四大既动，则众恼竞生，]如果四大扰动，恼是烦恼就是病，就互相竞起。[故经云：一大不调，百一病起，若四大悉皆不调，则四百四病，一时俱动，诸如此等病患发动时，则一一病，各有其相貌。当于坐时，及梦中观察之。观其‘病魔’由何而来，]把病魔圈起来。我告诉你这是很不可思议的，你不修行就不生病，你想要修行就偏生病。而且就常常会生病。你知道为什么？这个简单嘛，你本来都不运动，忽然好不容易发心要运动，你去操场跑个三圈看看，你跑了一圈就觉得肚子痛、腰痛。跑完了以后当然觉得全身酸痛、腿痛。这就表示说因为你不常运动，所以你不堪运动。同样的你不常修行，现在好不容易发心修行病就来了。病就是由于业习力的关系。因为你的业习是不习惯修行的。现在你要修行身体、心里都受不了。业力都受不了。讲是讲业力，也就说你的福报还没那么大能够修行而没事。常常就会有事。这个还是说身体上的。我讲一个自己的经验，这不是生病而是一种现象，也就是魔扰。我在家闭关初期的时候，换了好几个地方，好不容易找到一个地方很安静，那个是新盖的房子。我就把佛堂、关房都整理好，第二天就准备开始用功了。结果到了十二点、一点的时候开始起暴风雨。暴风雨没关系反正新房子也不会漏雨。因为他那个公寓是有好几排都是新的。我们这一排有人住，其它三四排都没住人，有的还没有完工。大底是水电都有

了，但是里面是水泥都是粗糙的。忽然我们这一栋有警铃响起。我想怎么会有警铃？我在二楼就好不容易寻着声音跑到下面一楼，那个房子也只是二楼而已。一楼楼梯间他有一个公共设施的地方，有一个警铃忽然就响起来了。可是我搞不清它的开关在那里。所以我就回去拿着螺丝起子，都把它线卸下来，它才停下来。等我把线卸下来以后，诶可怪了隔壁栋的警铃响起来，那一栋没有住人。于是我就打着雨伞跑到隔壁去，想要把它关上关不了，也是如法作把那个线给卸掉了。但是因为拿雨伞风又很大，就把雨伞给吹坏了，淋了全身都是雨湿透了。等我第二楼弄好的时候，隔壁的楼又响起来了。所以你看这很不可思议。这不太可能吗。因为它好几栋那个经理是住在前面样品屋的很远。所以我找不到他。我找到他的时候自己早就把它解决了。所以我住的那一栋，隔壁那一栋，第三栋又响起来我又去把它弄掉。等到弄完回到自己房子的时候，忽然门空咣的一声被风一吹锁起来了。我被锁在外面，又是风雨交加雷声很大，里面有同住的人敲也敲不醒，他也听不到。我就一直待到差不多两三点，其实两三点就是我已经要起来的时候了。那时候风雨就稍收摄了，因为美国的风雨多半不会很久。我又冷的要死。我又敲门人家听到来开门就进去了。进去以后换了衣服、洗了热水澡，已经累的半死了。结果第一条首日就泡汤了。你看看就这么不可思议。你有什么办法。这就是往昔种种的业力所成。所以它就是不让你顺利过关严格考核。我曾经讲过有几个在家人，出家以后教几个在家弟子，让他们佛前职事八关斋戒，三四个人聚在一起互相护持，开始修八关斋戒就出来很多危机。结果差一点五斋都持



不成。不过幸好还是作成了，还是持了八关斋戒。但是早上创来创去很多问题。所以修行就是会有很多问题。我们这个小修行讲的轻一点，就像打一场球赛一样，打一场球赛不是那么顺利有赢有输。不过我们这边多半是输的。业力跟魔那边多半是赢的。通常都是被整的焦头烂额。如果严重的讲就不是打一场球赛，而是打一场战争。平常的修行是与业力战。大修行的人是与诸魔战。因为什么？因为平常光是我们自己的业力就把自己搞垮了。不需要外魔光是内魔自己就承受不了。这个修行真的是不可思议。所以要出尘、出五欲六尘之染不是那么容易的一件事情。[先欲知其病之根源，然后施以种种方法而对治之。]

正文[二者五藏生患之相。从心脏生患者，]这里的心是指心脏。在心前面加一个脏字。[身体寒热，及头痛口燥等，心主口故。]因为心主口的关系。[从肺生患者，身体胀满四肢烦疼，心闷鼻塞等，肺主鼻故。从肝生患者，多无喜心，]有肝脏病的人总是愁眉苦脸的。因为肝会生胆汁，胆汁是苦的。所以肝脏不好的人常常是一副苦瓜脸。[忧愁不乐，]像林黛玉一样。不过林黛玉听说长得很美。如果不美的人又忧愁的话就更难看了。如果不是很好看中等资质的人，一笑就美了十倍。笑人看了就欢喜。谁要看你愁眉苦脸。而且那种愁苦的脸是有感染性的，愁苦有细菌。你修菩萨道的人不能常常愁眉不展。愁眉不展你不要说渡众生，鬼看到你都怕。[悲思嗔恚，]嗔恚的人跟疯狗一样会乱叫乱咬。都离你远远的，要不然不小心被你咬到。[头痛、眼闇、昏闷等，肝主眼故。]肝不好的人眼色就不好。[从脾生患者，身体、面上，]身体跟脸上。[游风遍身，痼痒疼痛，饮食失味等，脾主舌故。从肾生患

者，咽喉噎塞，腹胀耳聋等，肾主耳故。五藏生病众多，各有其相，当于坐时及梦中察之可知。]

释文[此第二明五藏生病之相，谓心肝脾肺肾五种增减不同，而起病患也。若欲知五藏病相，务须认识脉法，方能治病。善医术者，巧知四大，谓上医听声，中医看色相，下医诊脉，但用功者，]但用功者这句话特别重要。什么用功呢？于佛法用功者，就是努力修行的人叫用功。但是我再顺便讲一次，你不要说自己用功，两三年前有几位居士过一阵子就会来找我，他每一次都讲我在用功的时候怎么样怎么样。你知道用功的意思是什么？我是指禅师在讲用功，或是大法师在讲用功的时候是什么意思？说我用功的时候这是等于说我入定。因为古人谦虚而且不夸张。所以用避讳的讲法。避讳就是不直接讲那个事情。其实他是入定，但是他不说我入定的时候怎么怎么样。为什么？避免我相、避免高傲。所以就只讲用功。但是他用功不只是入定，还包括于定中修观。所以入定修观这称为用功。为什么？因为这个要心里面很用功，要很努力的摄心才能入定，所以是用功。而且这个入定要修很久很久，你已经老修行了才能够入定。不是你随随便便就入定了。入定就好像人家玩篮球。你玩过篮球没有？会运球吧，但是你会像哈林篮球队那样运吗？这样运到旁边去，又运到后面，从后面又从裤底下穿过去，这样钻出来又钻过去。那个球好像很好玩很好玩很自在这样子。所谓用功的人对于禅定就已经是，玩那个球到这个境界了，才能够说我用功。我们有什么资格说我用功。这个要对于禅定很自在、很好玩了，而且还在定中可以修观，这才叫做用功。所以学佛人但知其一不知其

二，然后看到一两个词就到处乱卖就卖错了。卖到内行人就只是心里偷笑。用功这个是修行人的避讳，不夸张不自大。英文叫 under statement 。under 比较低了，statement 是陈述的意思，他说陈述的是把事实压低。也就是谦虚的说法。跟那个相反的 over state ment 就是夸张的意思。所以在修行人来讲的时候，他有入定跟作观的事实，他讲用功是少讲。我们也不入定也不修观，然后说用功那是讲的多了。修行人他可以作十分，他只说一分说我用功。我们普通人可以作半分或是 0.1 分，说我作 95 分那就多说了，把自己所作的夸大这就是 over state ment。那就是吃口香糖吹泡泡，结果嘣的一声都黏在嘴上。自己所吹的牛粘在自己的嘴上，把自己的嘴封起来。我这是比喻听懂了吗？很有趣，你看美国的小孩子吃口香糖吹很大，嘣的一声粘了一嘴。但用功者这里是指用功与佛法，或是与佛法中用功。也就是努力修行的人叫做用功者。当然是很大修行的人才能称为用功者。为什么？因为我们都不用功嘛。为什么我们不用功？我们时时不摄心，时时都放逸心。而且以放逸为乐，这个心跑得越远越快乐。

[不须精明医法，略得常识可耳。]这句话你把它画起来。你不要看讲治病你就去研究医学。然后就从《本草纲目》开始学起，针灸什么都去学。多年前我有一个在家弟子他说：等我退休以后要去学针灸跟推拿，这样可以利益众生。我没有跟他讲因为他是得博士学位的人，坐了很高阶的职位。我也不太想讲他。我想你退休正好修行你搞那些干什么？在佛法中用功的人不需要精明医法，只要有点常识就好了。你不要一点点常识都没有。基本的知道不要犯就好不要深入。因为怎么

样深入呢？你怎么可能怎么深入。这个深入就无底了。所以不需要深入，你再怎么深入你也不可能当医师。就算你学的很用功，在台湾去考一个中医执照，这干什么呢？就开业了。所以没意思你已经都高薪退休了，还去当中医师。这不是很可笑嘛。所以出家人更加是这样，出家人不能跟人家医病。要医医心病，但是这个身体的病应该是去找世间的医生。

顺便讲虽然这里面讲坐禅可以治病，但是你要知道佛家的基本立场是不排除世间法，所以世间的肉体有病，先找世间的医生。世间医生医不好才求佛法，用佛法的方法乃至求佛菩萨这样。如果是业力病，因为你去看医生，医生治不好你，那不是业力病就是鬼神病。要不然就是魔扰。这个世间医生没有办法医，只好用佛法的办法处理。可是你不要连感冒、流鼻涕也要用佛法来治。运动的时候扭伤你也用佛法的方法来治。我跟你讲那只有更糟糕。运动扭伤的时候不能盘腿，你越盘腿它就越不容易好。所以那个时候应该要休息。身体好好的时候不勇猛精进，等到腿伤到的时候你又要勇猛精进，结果坐了以后这个腿好不了，久了以后就变风湿了。风湿了以后会游走。游走性风湿的话你不只是打坐不方便，连身体其它地方都会受到影响。我在闭关的时候就深受这个苦以后再说。所以稍微懂得一点医学常识就好，不要去深入。

[今略示五藏病相，若其脉洪直，是肝病之相；若轻浮，是心病相；若尖锐冲刺，是肺病相；若是连珠，是肾病相；若沉重迟缓，是脾病相；又面无光泽，手足无汗，是肝病相；面青白，是心病相；面黧黑，是

肺病相；身无气力，是肾病相；体涩如麦糠，脾病之相；委细如医治家说，]委细就是详细。详细的如医术所说的。[今不繁述。若五行相克，而致五藏病生者，]请你注意这五行相克不是佛法。是道家乃至于是儒家的法。所以我们佛法是不谈这个的。我们有四大但不谈五行。而且五行还讲相克，那铁定就是道家以及易经那一套。智者大师没有讲这些，所以从这以下都略掉。因为这有一点点出入。我自从学佛以后世间法、出世间法、外道法分辨的很清楚。而且判别的很清楚，就很清楚的划清界限。乃至于是我说自己对佛法有洁癖，不让它沾任何世间法跟外道法的灰尘。所以我们就跳过去。[释如正文，但须识得五行与五藏，及五根相属相克之义。谓东方甲乙木，其色青，属肝，主眼；南方丙丁火，其色赤，属心，主舌；西方庚辛金，其色白，属肺，主鼻；北方壬癸水，其色黑，属肾，主耳；中央戊己土，其色黄，属脾，主身。此明五根与五藏相克，故生病相。然又须知六神病相，若觉多惛惛，是肝中无魂；若多忘失前后，是心中无神；若多诸恐怖癫病，是肺中无魂；若多好悲笑，是肾中无志；若多诸回惑，是脾中无意；若多怅快，是阴中无精，此明六神中有病之相。当知五藏六腑，所生病患众多，不胜枚举，但亦各有其相貌，行者于坐时，及梦中察之可知。]

正文[如是四大五藏病患因起非一，病相众多，不可具说。]四大五藏所生的病，因起就是起因，起因不是只有一个。也就是很多。病相、病状也很多。具就是完全，没有办法说的完全明白。[行者若欲修止观法门，脱有患生，应当善知因起。]应当善知是什么因而引起这个病的。

[此二种病，通因内外发动。若外伤、寒冷、风热，饮食不消，而病从二处发者，当知因外发动。]上面这种现象就知道这个因是从外面来的。[若由用心不调，观行违僻，或因‘定法’发时，]因为禅定的法，也就说你得定了。得定了以后才发起这个病，这叫禅病。[不知取与，而致此二处患生，此因内发病相。]

释文[如是二字，乃承上起下之辞，谓前来所说，四大五藏病患，因起非一，或地大与水大共起，或水风二大共起，或三大共起，四大和合共起，故云病相众多，不可具说。‘脱有患生’之脱字，作‘或’字讲。]脱这里是或的意思。[佛法之中，亦有五明之学，谓声明、工巧明、医方明、因明、内明，]事实上是这样子，五明是印度的学问，不是佛法的学问。所以佛法没有讲五明。五明是印度所有的世间学。我讲给你听佛法不讲五明，如果要有五明的话，只是转世间法的五明为佛法的五明。佛法并没有所谓的五明。解释给你听声明——就是一切跟声音有关系的，语言、文字、歌唱、诗、词、歌、赋、文学。语言跟文字有关系的就这些东西。乃至唱歌这些都叫做声明。因为要发声音的。什么叫明呢？明是明了的意思。明了是通达的意思。通达声音或音声，这个音声是一个代表就说一切跟音声有关系的。语言是音声、文字有音声、歌咏唱歌、诗、词、歌、赋等等，这些文艺之学全都叫做声明。佛法也有声明但不是指这些，指梵呗就是这个歌咏，我们早晚课的那些唱诵叫梵呗。而不是其它就是只有这一个而已。那个称为佛法的声明。你说佛法中也有五明、也有声明，变成你也要去写诗、填词、作赋等等那一些不对的。因为佛明明在戒经里面讲，出家以后不可以习

学作世间文艺之学。不能作诗、填词、作赋等等，这些都不行。乃至  
于书法也是文字，那个是属于声明所摄。出家人在家的时候很会写书  
法，出家以后可以写书法，写我们佛堂要用的那一些文字的东西。乃  
至于你有必要的抄经那个可以。但是不能一天到晚还是在那边练书法，  
乃至写春联什么的这就不对。乃至常常写一些字，人家请你写字  
你就书法。尤其是写一些世俗为了要应酬的这就不对了。你如果是为  
了要庄严佛法、庄严佛堂的这可以。所以必须要知道这个分忌。佛法  
中虽然有五明，第一个是声明就是指这些东西。

工巧明——一切的技艺这包括很广很广。木工、水泥工、电工、金工  
都是工。你作的很巧妙达到通达的地步叫做工巧明。乃至雕刻、绘  
画也是工巧明。乃至算数你很会算数，那个也算是一种工巧明。这  
些工巧是世俗的。你如果在家的时候通这个东西，常常作这个东西以  
此为乐这可以。你是在家修行也可以。出家的时候不能一天到晚搞这  
个东西。一天到晚搞这个东西何必出家。可是佛寺有需要的时候，要  
作一些什么东西，你奉献一下可以。譬如说工巧明里面有讲雕刻，出  
家以后天天到晚刻佛像，你说刻佛像是可以了，但是不能一天到晚刻，  
那你就变成雕刻师了。所以那个是不对的。一天到晚画画，乃至开  
画展这就很奇怪。乃至你说你画的都是佛像，没有这个必要。因为  
佛的修法里面没有画画这回事，只有戒、定、慧、解脱。就是持戒修  
定得智慧得解脱。所以画画偶尔你们佛寺里面开一个大法会，需要画  
一个什么东西那你给画一画。不能常常在画，乃至天天画。画得太  
多了开画展又义卖这就舍本逐末。所以出家就是离俗，离一切世俗所

作。世俗人作的你出家人就不能再作。你再作了就很俗，身虽出家由在俗中。那就违犯出家的意义了，就没有离俗还是在俗中。这样就会变得很俗气，就没有出俗。

医方明——就是医跟药。所有的医药你都不可以去学，尤其是出家人。你不要说 I 为了要给我师父服务，所以我去学脚底按摩。天天给我师父脚底按摩，或是学按摩法、推拿法给老和尚推拿推拿，没有那个必要。你既然出家就不要去搞这个。乃至针灸等等种种都不需要，就好好修行就是了。在家人已经懂的会了，为僧宝服务是可以的。

因明——就是逻辑学。那个是印度外道世间的逻辑学。可是我们佛法的因明学又不一样。同样的名称但是不一样。就好像刚刚讲的声明，世间法的声明就是包括这么多繁杂的东西，佛法的声明就是唱诵泛拜。总而言之是为了助道修道而用，不是叫你去作诗填词。乃至我们中国有很多所谓的诗僧。为什么？他很会作诗，写了很多佛法的诗。以真正的佛法正法来讲，那都没有必要不，需要这样子。除非你出了家学了佛，你里面还是很郁闷，要发你心中的牢骚或是郁闷你写一写，可是那个就偏离了修行。你如果出家以后就应该用佛法的方式修行，令心中的郁闷根本就不会产生才对。乃至如果修行得躁郁症那就糟糕了，那就失去了出家的意义。出家应该是清凉的，怎么会躁郁呢？显然是修错了，或是不知道那一个地方不对劲有毛病了。所以出了家不能作诗、填词。为什么？贪爱世间故、贪爱文字故。尤其是中国人这文字是神圣的。我们小时候没有草纸，但是父母说你要上大号就不能拿有字的纸去擦。因为那个字是孔夫子的，是读书人的东西很神圣的。



为什么很神圣你知道吗？因为那个可以让一个穷小子升官发财。科举制度你考取了举人、进士就升官发财。所以那是很神圣的。因明是逻辑，但是以佛法的逻辑因明学又不一样。

内明——是指佛法的般若智慧学。因为令自心明了，所以称为内明。所以佛法之中，亦有五明之学，这一句话就不是很正确的。这一句话有语病。你可以说佛法里面也有声明，但是内容不一样。

就好像外道也讲禅定，但是佛也讲禅定，可是内容不一样作法也不一样。

[是则亦有学医道一门也。]这一句话不是正确的。[大般若经云：‘五地菩萨觉五明。’]这个五明不是说求世间的。而是配合世间法的那种佛法里面，了解这些东西然后可以渡众生。但是那个是五地菩萨。[内五明也。]五地的五明是内五明。内五明的意思就是说不是外在的，是自心内在的五明。解释一下意思，譬如说声明，如果内声明就是了解自己自心的音相等，都能够通达，因此对于世间的语言、文字也很容易通达。这有明证我举一个例子你就懂了，你看从西天印度来的那些大师，他来中国讲经、译经，他在中国没有呆很久，很快他就懂得这么艰深的中国文字，而且那时候是文言文，跟讲话也完全不一样。他就懂而且他还会写，还会翻译，这就是菩萨的声明，通达了声明。很具体的例子。乃至不只是从西天来的高僧，我们中国去西天的高僧也是一样。到印度去很快就学会了印度的语言、文字，甚至于可以学佛法，也是很深的东西。他也是通达了声明。所以是指这个东西。内五明的工巧明也是了解了自己心里面有一些善巧智慧，就是智慧善

巧能够渡化众生叫工巧。菩萨的医方明是了解众生种种的心病，然后可以应病与药，告诉他怎么修行怎么样对治这叫做医方明。而不是也拿着本草纲目去翻，那一个药治那一个病不是这个。这是指内五明不是外五明。印度的五明主要都是外五明等等。因明逻辑在印度就跟西洋有点相像，就是辩论术。辩论要靠逻辑，你讲的要逻辑道理才能够辩的赢人。但是佛法不是这样子。详细你就可以看我的《因明入正理论》那本书。[但世间医生，诊脉开方治病，不过是妄思妄测而已。然佛法虽非世间，而不离世间觉，故假世间之医术，医众生之身病，喻如来所说之法药，医众生之内心烦恼病。]如医众生内心烦恼病，主要是这句话。[应知众生种种病患，善识其所之因缘，于定发时，宜取则取，宜与则与，若不知取与，而致四大五藏二处患生，此因内发病相。]

因为讲到生病随便跟大家讲一下，我这几个月因为生病，结果因祸得福知道一些怎么样把身体保养好。而且吃对东西，不要乱吃东西。这样子身体会好一点，会比较健康一点。我下次再讲怕时间不够。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

【天台小止观】讲解

## 第一百二十三集

释成观法师

讲于台北大毘卢寺

2012年4月2日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

大般若经云：‘五地菩萨觉五明。’这个五明不是外道的五明，或是世间的五明。是佛法中也相应的有这样子类似的东西。名字一样内容不一样。就好像外道也说他们有智慧，但是佛也有佛智。外道也说禅定，但是佛也有佛定这不一样的。乃至道家也有定。基督教他们也有所谓的灵修，就是静坐。他们静坐的时候是要去体会，他的灵魂跟上帝沟通、跟上帝合一。这一个就变成一切外道的共相。一切外道的共相就是自心要跟外在的神，或是造物者合一所以才叫外道。我们佛法不是跟外在的沟通，或是要跟他结合。而是要往内自己。如果你要结合的话，是跟自己的自心本性结合合二为一。所以我们叫做内道内教。他们是外道的原因就是追逐外法。所以必须要知道《大般若经》里面讲的五明，不是印度世间的五明。世间五明：声明、工巧明、医方明、因明、内明。再解释一下印度的五明，尤其是以婆罗门教的五明。因为印度人他们本土最有学问的就是婆罗门。所以讲五明通常是指婆罗门教。他们有九十六种外道，但不见得都讲五明。他们的声明这个主

要是指世间的，像声乐学、文字学这个东西叫声明。乃至文学、作词、作诗，因为以前诗词都是可以唱、可以诵。我们古代的诗词都可以唱诵的。诗经、五言律诗、五言绝句、七言律诗、七言绝句，乃至宋词是更加可以唱的那叫声明。工巧明就是一切的技艺。木工、电工、水工、水泥工、种种设计美工等等。美工也算是工巧明。乃至你很会做一些小的东西，作蝴蝶结、中国结那也叫工巧。医方明就是医生开医药诊断。因明就是印度人的逻辑学。内明是比较特殊，印度的内明在婆罗门的内明，可以说是婆罗门的专长跟特权。其他人是不能学的。最重要的就是咒术这是内明。还有祈祷跟祭祀在古代各种民族都是最重要的事情。古代除了国王以外，很有大权威的人就是祭师。譬如说以我们中国来讲，在古代商朝的时候，遇到国家有什么重大的事情，或是要出兵、要作什么事情就要卜卦，就要用丝草龟甲卜卦。作那个的人就是祭师。那个通常就等于是国师的位置。所以是连皇帝都要很尊重他。他就是通天文、地理、鬼神这些事情。因为祭祀跟鬼神、还有我们的祖先都能所谓的沟通。祈祷就祈求山川、日月种种所谓神祇。乃至以前中国的皇帝有三种祭礼祈祷，这都是相似的。第一个、祭天。皇帝祭天的时候，所以北京有一个天坛。那个天坛就是古代皇帝祭天用的。皇帝祭天的时候不在紫禁城里面作，而是到天坛里面作。那个天坛作得高高的上达于天庭。皇帝要作祭天还有一个郊祭。如果有碰到大是事情，皇帝为了要祈求天神地祇来护念的时候，就要亲自到郊外去祭祀。还有一个更大的每隔一段时间，皇帝要上泰山去祭泰山。因为泰山被认为说是我们中国的社稷之主。因为他等于

是管天管地一样。乃至泰山底下的城隍，也是全国最权威的城隍。现在讲那个祭祀就是祭师在中国来讲，除了要懂那一些祭术还要懂祭礼。他需要通达《礼经》、《周礼》、《仪礼》、《礼记》这些里面讲到礼的部分。所以这个祭师就是位高权重。婆罗门也是一样就在印度也是作祭师。他们就称为是内明。我们中国就称为他是通达礼经的人，所以主持国家的祭礼。我们中国是比较把它有一点文学化了。祭礼的那种神秘色彩比较淡一点。因为儒家是比较所谓的人本，所以神秘的色彩比较淡。印度就很强。乃至古希腊的时候，祭师也是第一把交椅的，除了国王以外他最大。这个是内明。

佛法的声明我讲过。佛法的声明不是学那些文字学什么，而主要就是梵呗唱诵。梵呗唱诵主要都是歌赞佛菩萨的圣德。工巧明就不是什么做工、工匠那个工，而是另外一种巧，是指善巧方便般若智慧。那个名词是一样，但是内涵内容是完全不同。所以佛法的工巧明是指善巧方便般若智慧。工巧明因为有这个明字，你就通达明了所有渡众生的善巧方便，深具般若之智。所以不是说你学菩萨道，还要去拿榔头、慢刀，拿雕刻刀去刻东西。拜托不是这样子。你看弄错了差很远。说诶呀我要当菩萨，所以我要把水泥匠、木匠什么这些东西都搞会，然后又要学五明通达五明，医方明我又开始去学医那也错了。同样是医方明，但是这个医不是医身病，而是医心病。你不是说这个佛经里面佛是大医王吗？可是佛那个大医王不是天天跟人家把脉抓药的。佛是大医王那个医王是指：世医医果，世间的医生是医果。已经是果报身生病。所以要找世间医生去医。佛医医因，医一切众生的病是怎么出

现的，一定有因，要医那个因。所以凡夫为果，菩萨为因。凡夫碰到病也是医果，菩萨就是要医因。佛法的医方明就是指医一切众生病的因。都知道这个病是什么造成的，当然是业力的问题。种种过去因缘所造成的病，他都知道都明。而且告诉你要怎么样去对治怎么修。至于世间的病就应该去找世间的医生。如果世间的医生医不好的，那就是由于业力、鬼神、魔等等的这些病，就只能找佛法。所以不是一有病就找佛法、就找佛。佛法的医方明是这个意思。因明，印度的因明就是逻辑学，印度世间人学逻辑学主要是为了辩论。辩论术作什么用？辩论术除了辩论以外，主要就是演讲术、说服术。最终就是说服，你要说服人你必须要有逻辑观念。而且你用逻辑的方式去引导别人，乃至破除别人的讲法，来确立自己的讲法就要靠逻辑。所以不管是理论家、学术家、政治家，他要把自己的观点或是（英文？），能够让大家买他的、接受他的都是要靠这个。所以不只是印度，西方的希腊罗马一开始所有的读书人都要学逻辑。就是为了要辩论、演讲、说服他人。我们中国这一套学术却很少。而且好像也不是很鼓励，所以这一套学术不昌盛。最昌盛的就是在春秋战国的时候，苏秦、张仪、合纵、连横那个就是说服家，到处去说服他人。他们懂逻辑学这个东西。我们中国把它称为名家。九流十家里面有个名家就是逻辑家。为什么叫名呢？因为逻辑里面一开始的时候你就要先确立一些名，给它定义规范它的意思，然后依这样的思辨去辩论。这个是世间的因明。但是佛法的因明不一样，佛法的因明也是缘于世间法的因明。因为印度人很爱辩论，他们不同宗派、不同宗教、不同学术的人，碰到一起就会

辩论来分高下。那就看谁会辩了。我讲一个例子玄奘大师到印度留学十九年，他毕业学成的时候写了一篇论文。他的老师很称赞，那时候国王也很称赞他那一篇文章，等于是一本书了。于是那个国王很高兴觉得这一个实在是杰作，就把它一页一页的钉在城门上。然后国王写了一个榜文说：如果有人能够改他一个字就赏千金。结果这个钉在城门上公布了好像一个月的样子，就很多人去看，都没有人能够挑他一个字的错误。所以玄奘大师就明文五天。五天就是五印度，东西南北中五印度。国王就赏赐他很多的东西，还给他一匹很好的马让他到处去游玩，宣说他所学的。到处去有人要跟他辩也都辩输给他。这就跟你讲印度人他们的学术风气是这样子的。就说你有所著述，别人就会提出质疑跟你辩。如果人家都辩不过你，那就确立你学术上的成就。如果你辩输的话那当然急不行了。我们中国不是这样子，我们中国你写书出来那就写书出来，也没有人会去挑你毛病，你也会去公注与社会说：看谁能改我一个字。因为我们中国人比较起来好像就涵虚、谦虚。其实并不谦虚了。只不过就都不这么作就对了。但是印度人是这样子的。而且他们有一点西洋人那种味道，辩输就输了不会怀恨的，不会变成仇恨，学术就是学术。如果我们中国也这样搞的话恐怕不行，恐怕会常常出人命。辩输了偷偷派一个弟子去把你干掉。这个叫做因明。佛法的因明是逻辑加上佛法里面的那些因果，以及佛教育的内容，再配合世间的道理。所以世间的因明就很死板的。举一个例来讲若  $A=B$ ,  $B=C$ , 则  $A=C$  这是逻辑虽然也是数学。但数学跟逻辑是不能分的了。可光是这个等于式是这种概念的演算。这种是西方式的逻辑。佛法的因

明就不是这么单纯了。佛法的因明第一个有这个东西由因至果，由证据达到论证这是逻辑。可是里面还要加上佛法，如果你的论证里面不合佛法，那你的论证还是输的还是不能成立。你的论证里面第一要合于逻辑，第二个要合于佛法，第三个要合于世间法。世间法大家一般所认知、认同的道理，或是伦理道德都有相合。你不能推来推去违犯道德。这在佛法的因明也不能成立。所以他就比较麻烦。佛法的因明是这样子。他不会推推推出一个很荒谬的结论。但是世间的因明就是逻辑会是这样子。他就是你在这样子推演的时候，没有什么逻辑上的错误，即使推的结果是很荒谬的，那也是成立的。这就是为什么西方文化到现在，就变成很多很荒谬的原因就是这样子。就是跟你讲佛法的因明学不是偏一方的，而是涵盖逻辑、佛法跟世间法。所以是很圆满的东西。你要论证的话你全都要顾到。这是补充说明一下世间的五明，跟佛法所说五明的不同。

随便在补充一下这个声明，譬如说音乐当然是声明。但是音乐是世间的声明。我们佛法就叫梵呗。一切的音乐歌唱都是声明之一，梵呗也是。可是世间的音乐跟佛法的梵呗有什么不同呢？我那一天曾经讲了一下，吃完饭以后在斋堂。因为没有录音所以弟子们觉得很可惜。所以我现在再讲一下。你们知道音乐最主要的原素是什么？音乐最主要的原素，其实就是所有的艺术都是一样，都是为了要感动人。音乐如果不能感动人的话，那是什么音乐？他就不成功了。一首音乐不管是歌也好、演奏的也好，它一定要感动你，要不然就令你欢喜，听起来很高兴。要不然就令你很感动，它那种哀伤、忧郁的气氛感染了你，



让你觉得很感伤、很忧郁。乃至说很兴奋种种感情。不管是悲或是喜，忧或是乐，全都是感动。所以音乐的目的是令你感动，也就是令你心动，或是动你的心。如果它不能做到动你心的，不能感动你的，那就不能称为他成功。不仅是音乐感动你心的，乃至所有的艺术、文学、诗、词、歌、赋，全都是要感动你，令你跟它产生共鸣。你跟它共鸣以后，你就被它感动被它影响了。所以你就心动。但是佛法的梵呗正好相反。我顺便讲一下你注意去体会一下，所有的音乐虽然也有令人高兴、欢喜的，但是音乐性多半都是忧郁的，以忧郁为主。所以牵动你那种忧郁的心情。任何音乐你听起来都会有一些忧伤的感觉。但是梵呗就不一样，梵呗你越听心越不会动，你越唱或是越听心就越平静，正好相反。为什么会这样子呢？不晓得。它自然就这样子。你没有办法分析。跟世间的音乐、歌曲就不一样。这个就是世间的音乐跟梵呗的差别。我也曾经说过，事实上这是所有大家公认的，美学里面所讲的。美学里面讲的所有一切艺术里面，最高的形式就是音乐。为什么音乐是最高的形式？因为音乐是直接诉诸感情。音乐没有文字。你说唱歌也有文字，可是那文字是附属的，不是最重要的。音乐它直接诉诸感情，而且它很纯粹就是音符、声音而已。所以诉诸感情直接就动你的心。像其它的文学或是绘画、雕刻等等，这些也都是为了要令你产生感动。绘画你看了以后你看懂了，或是会感动这样。所以说绘画里面最后也是音乐性。绘画中的音乐性是它那些线条，那就是动的，这就是律动。所以这个是音乐性。它的色彩、它的线条、它的形状都是要牵动你心的。所以说一切艺术最后都是走向音乐性。

人家称赞说这一首诗，诗里面本来就是有音乐性，而诗一定要有音乐性。因为要朗朗上口，诗不能读起来不好不顺的，那就不能算是好诗。所以它必须要有韵、有律、有起伏高低种种，由于那些而带动你的感情。当然至于诗的那种意象跟它的思想，也主要是感动你的心。它整个组合起来它的音乐性、它的思想、它的意象，意象就是意境画画所谓诗中有画。诗中有画就说用诗的语句来描摹一个景象。你读了那一首诗以后，就好像看到那个景象一样。所以一首诗很美它就充满了这些要素。但是这里面最重要的要素还是音乐。因为你要学写诗主要要学音韵，你要会押韵、要会平仄等等这些东西。学会了那些诗韵以后才能写诗。虽然你写起来不一定是意境很高，但是你至少有诗的那种格式。诗的格式是靠它主体的音乐性组成的。五言、七言、抑扬顿挫、押韵、平仄这些东西都是为了音韵。音韵就是音乐性。所以诗一定是要有音乐性。音乐性要干什么？回头讲还是为了要感动你。你读了好的诗一定能感动你。从它的音乐性、它的思想、它的感情来感动你。那不只是诗所有一切的艺术全都是指向音乐。但是不只是这样子，即使到最后最后各种艺术是合在一起的。音乐里面也有绘画，贝多芬在‘田园交响曲’里面，描述田园的景象，描述大风雨或是暴风雨的景象，那就是用声音来表达那些景象。乃至有一个曲子叫‘莫尔道河’，他描述一个河流从森林里面水滴跟水溅渐渐组成一条河，一直到弯延经过村庄，它经过村庄的时候，就有很多村庄的人在那边游戏，迎神赛会种种的那些村人欢乐景象。然后经过高山而出到平原里面，渐渐渐渐就消失了。很美对不对？你听了那音乐就觉得可以看到那个景

象一样。所以音乐里面也有绘画，而这个绘画很美。美到这一首音乐很有诗性格调很高，说这一首音乐诗性很强。如果说这一首诗很好，诗中有画而且乐性很强，你看这都参在一起了。拿一个米开朗基罗的雕刻他那个线条很有音乐性。到最后各种艺术是结合在一起的，你没有办法完全分开。你如果说一首音乐里面不能呈现这一些境界的话，那个音乐就很贫乏。如果一首诗它可以呈现种种境界，有诗的成分，也有绘画的成分，也有思想的成分，它的内容就很圆满就很成功。这个是世间的艺术，不管它怎么样总而言之，它还是为了要感动你的心。但是佛法的音乐你越听心不会动，而且越来越平静。佛法的绘画佛菩萨像，你看了你心不会动，越看就越不会动。如果你观想佛像成就的话那就入定了。就成就本尊观、成就念佛观等等。如果你是看佛的雕像也是一样，也是让你不动心的。你不会说越看越动心。所以你看佛法的声音、形相、彩色，都是令人不动心的。可是我问你为什么佛法的色、声、香、味、触，会跟世间的反其道而行？乃至你听佛讲经说法，你越听心就越不会动。可是你如果听牧师讲道的话，哇那用吆喝的，他就是让你心动。乃至就像选举的时候造势活动一样。就是要令你动心就对了。但是佛法就不是这样正好是相反。为什么要这样？因为佛法说动心就是烦恼。可是这是不可思议的，佛法的色、声、香、味、触，种种的成品或是成就，都是令人走入不动心，就与世间人相反。虽然取材跟方式很类近，但是结果完全不一样，就好像是声明、工巧明、医方明、因明、内明名字一样，但是内容完全不一样，作用是截然不同。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除  世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第一百二十四集

释成观法师

讲于台北大毘卢寺

2012 年 4 月 2 日

请合掌  南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法  百千万劫难遭遇  我今见闻得受持  愿解如来真实义

我们讲到五明，其中世间的内明刚刚讲是咒术、祈祷、祭祀，这个是印度世间的内明。佛法的内明补充一下说就不一样了，佛法的内明是内心自己定慧等持，明心见性，所以叫做内明。世间外道的内明，名字叫做内明其实不是内明。那个内是很神秘的意思。因为咒术很神秘，然后祈祷、祭祀是沟通阴阳两界，所以是很神秘的意思把它称为内明。他的那个内明其实是外明。佛说世间人颠倒就是这样，自己颠倒又不知道自己颠倒，自己其实在求外明而说自己是内明。这一段就到这里。接着我上次有讲说，因为这里有讲到生病，我讲到自己的一点经验，

供大家作一点参考。四、五个月前去年年底十一月，有一天另外一个道场大家聚会吃午餐的时候，我起先一开始的时候，就有一点点想上大号的那种感觉。吃到一半的时候就渐渐急起来了，可是我想这么多人在，不方便就离座去一号，所以我就忍。我想我以前也曾经忍过都很好。那一天我就忍到等大家都回向完了以后结斋了再去上。结果上大号就大不出来。这样大不出来，不知道你有没有这样的经验不晓得，对不起我就直言，就说那个大便已经在肛门口，但是排不出来。排不出来的原因，我知道是因为太久了，肛门跟大肠它有那个作用，会把粪便的水分吸回去，然后就变得太干了。我试了很多也用塑胶袋包着手指去抠它，结果一抠里面有好像羊屎一样，一小颗一小颗的很硬。那个就是便秘。便秘的产生好像是有那个羊屎的东西太干了。所以只是因为我延长了时间去上大号，最主要的还是说里面有那些一小颗一小颗的。如果没有那些一小颗一小颗的，因为它很多挤在一起就很硬，如果没有那些应该就很容易出来。结果我蹲了好久出不来。我就去喝了两大杯的冷水，还跳了四、五十下也没有作用。后来就赶快去挂急诊，医师就帮我通肠。他是给我吃了药，然后在塞一个塞剂就促使它出来。我那很痛苦的。自从那一天以后我就排便不良。我之前都好好的。所以那个也算是一个魔事之一。可是我先讲有时候烦恼即菩提，魔事可以化为佛事。怎么说呢？因为受了一阵苦，所以我将来的整个生活形态就改变了。因为常常都排便不良看了很多医生，找医生调整胃肠。有一个弟子很好心，说他母亲因为大肠癌，他很孝顺就提前退休为了照顾他妈妈，他妈妈因为大肠癌割了一段大肠，如果大肠癌不

小心的话容易复发。因为大肠那个地方有粪便，如果粪便没有排的很好的话，它就很容易促使癌细胞复发。所以他每天就给她吃益生菌，说那一颗有 120 个亿益生菌，还有每天都打果汁给她喝。那个果汁有很多的成分，他自己研发出来，天天都打给他妈妈喝，他妈妈就维持的很好，排便也很顺利。所以得大肠癌的人最怕排便不顺。他就建议我说也这样子打果汁。那果汁不是说以前那种果汁，而是现在新鲜的果汁。就说很高速的打，把所有的水果都打成粉了一样。我也这么吃了一阵子。后来又有一个弟子说他爸爸 90 多岁了，他爸爸天天都要运动、要吃稀饭、要喝果汁、还要大便。我就问他说：你给你爸爸吃的果汁内容是怎样？我就参考了他一下，结果跟另外一个弟子的成分不一样。我就稍微改变了一点，所以还是继续吃果汁吃了蛮久的。因为他说他爸爸每天都要运动、吃稀饭、喝果汁、大便，可是他没讲清楚，他那个大便其实就是要排便。而那个排便不是他自己排便。因为她家有外佣就帮她老公公通便。后来我去看了一个医师，这是我要讲的重点，当然我有看中医也有看西医。西医就给我的等于是软便，含有一种泻药的味道。软便含有促进大肠排便。结果后来看的这个医师他的不一样，他说你这个病不是大肠的问题，是小肠的问题。你去看西医，西医给你软便给你排便的药，刺激大肠排便，可是大肠是出去了。但是你主要的是小肠不行，你的废物都积在小肠上。因为粪便常常积在小肠里面，所以会有很多细菌产生。你就很不舒服，而且觉得你想要大便也排不出来。因为那个大便还没有到大肠，是在小肠里。细菌常常上来，你早上起来的时候就会常常打喷嚏、流鼻水，一流鼻

水那个手帕要擦两三条。不断的擦不断的擦，一条擦湿了就换一条，光是早上起来的时候总共擦两三条。原因是什么？有两个原因：1、是因为你小肠里面粪便的细菌起来，令你的免疫力、抵抗力减小，对于风寒很容易感受，所以就好像感冒一样。但是快到了中午以后就好了。这些都是他讲的，我没有跟他讲。这个医生很奇怪，他只要一把脉就知道你有什么毛病，然后就给你讲出来都完全一样。而且一讲他好像就睡在我旁边看着一样，就讲得一模一样。他说你要治你的小肠。还有这个也是我去年跟今年才学到的，最近有西医他们研究说人的健康里面，最根本的不再别的就是在肠子。我起先听了这个很新鲜，而且尤其是我们年老了以后的那个肠子。因为我们的肠子本来会有益生菌，所以益生菌就产生抗体能够抵抗细菌，免疫力就很强。但是年纪大了以后大肠产生益生菌的作用减小，甚至于几乎都没有了。所以人老了以后开始多病的原因是这样子。医生就发明提炼出来一些益生菌，因为你老了自己不能制造，所以就吃那个益生菌，这样可以补充大肠里面的益生菌，你身体的抵抗力就增加，排便系统也好。我们天然的益生菌除了能够杀菌以外，还帮助排便。现在补充进去的也是一样。所以这个很有道理。可惜他们看到的都是大肠，而小肠也有这个问题。小肠也是可以产生益生菌的地方。如果你不能排便整个身体就开始生病了。他跟我讲你为什么会消化不好，排泄不好呢？譬如说你吃了很多不容易消化的东西象果汁，如果象以前的果汁是，你打完以后把渣子过滤掉，剩下水的那一种，那个没问题。但是我们现在那一种都是高速的，把果肉、果皮、子，都打烂了你在一口喝下去，没有经过牙齿、

没有经过嘴巴直接就下去了。因此牙齿跟嘴巴在咀嚼的时候产生的消化酶，这一道手续没有经过。所以消化不完全就到胃里面了。因为胃没有第一道的消化，所以胃也没有办法作用。因此就咕嚕咕嚕就到肠子后面去了。肠子也没办法分解这些东西，所以就囤积在那里。果汁是这样喝进去的就不好消化。乃至一切冲泡的东西也是一样。我们现在流行很多冲泡的五谷粉、蛋白素等等那个都一样。因为都不用经过口腔消化，没有咀嚼就下去了，胃也没办法消化就到肠子后面。肠子不能附和，就变成大便也不畅顺。因此堵在里面就发酵产生很多细菌。他叫我面包、牛奶就不要吃，因为那种不好消化。尤其是面包、馒头、包子，这种发过的东西都不好消化。还有糯米也不要吃很难消化。这是指年纪比较大一点的。年纪轻的还可以稍微吃一吃，但是糯米还是少吃。可是发酵的东西终究还是不好。还有一个高淀粉的东西象地瓜、马铃薯这都不好消化。还有他说坚果类煮熟了很好，因为如果生吃或是烤的太燥了增加火气，火气太大了身体就不好。我听他讲的是很有道理。以前也有医生曾经跟我讲说，不要吃面包什么的，因为他也没讲什么道理我不听他的。这个医生讲的我觉觉得是有道理。我为了自己身体好就乖乖的不吃了。

至于果汁我讲给你听，我前年在美国的电视里看到，一个很有名的人代言那种高速的果汁，叫人家打果菜汁来喝说很有营养，也有医生为他备书等等。我也自己喝觉得好像不错很好，也鼓励别人这样作。我现在一方面订正，二方面忏悔那个是错误的。还有以前我听一个弟子介绍，他很迷那个台湾很有名的地瓜餐。那个人还写了一本书，那个



书还是卖钱的。那时候我也喜欢他那个地瓜餐也推动那个，现在一并忏悔。所以不要吃那些什么餐自然就好。这些不容易消化的尽量少吃。年轻人可以稍微吃一吃。但是也不要吃太多。还有象那些勒色食物当然尽量少吃，吃太多了到后来身体会越来越不好。因为要囤积在里面。顺便跟你讲一下美国的猫王普雷斯利，他是怎么死的呢？后来医生发现说，他死的时候因为很胖，光是他的大肠就30几磅，里面都是大便。因为吃了很多废物在里面，一直也都没有排出来，是所谓的宿便。为了要保持自己的健康，自己吃的要很注意。现在年纪大了除了胃跟肠没有那个本钱了，牙齿也不行了。只好乖乖的吃的时候就很注意。因为这样子所以也许身体就会比较好一点。这两年我才发现真的如那个医生所讲，能吃不是福，能拉才是福。而且他又说吃饭不要吃得十分饱、九分饱、八分饱，七分饱就好。为什么？因为你吃了七分饱，虽然觉得不是很饱，可是等一下下它发酵了，气产生出来你就觉得很饱。果然不错我的实验结果是这样子。所以为了身体健康就不要吃得十足的饱。这里面讲的健身法，唯一有问题的说馒头跟包子，南方的人没问题，北方的人他们就是吃馒头跟包子，那该怎么办我不晓得。也许北方人他们的体质不一样也不一定。

正文[复次，有三种得病因缘不同。一者四大五藏增损得病如前说，二者鬼神所作得病，三者业报得病。如是等病，初得即治，甚易得差；若经久则病成，身羸病结，治之难愈。]

[复次，有三种得病因缘不同。]得病的因缘有三种不同。[一者四大五藏增损得病如前说，]这个跟前面所说的一样。[二者鬼神所作得病，

三者业报得病。]业报病就是业障病。[如是等病，初得即治，]如果这些病，开始的时候就去治它。[甚易得差；]它就很容易了。[若经久则病成，]如果是病了很久在去治。[身羸病结，]羸是瘦弱的意思。[治之难愈。]

释文[二明鬼神病者。当知四大五藏病非鬼病，鬼病非四大五藏病。若言无鬼病者，邪巫之徒，一向作鬼治，有时得愈；]如果有人说并没有什么鬼神病，但是有一些巫师，他把所有的病都当作是鬼神作祟而得病。可是常常也这样子治好了。确实是会这样子。这里的意思是鬼神病还是会有有的。[若言无四大病者，医方一向作汤药治，有时愈，足征有鬼神病也。]足征有鬼神病也有四大的病。[又如往昔舍利弗，在耆闍崛山中，入于金刚三昧，时有二鬼，从空中过，一名伽罗，二名优婆伽罗，彼遥见舍利弗，结跏趺坐，在然入定，伽罗鬼谓彼鬼曰：‘我今堪能以拳打沙门头。’]为什么这样子知道吗？因为鬼神也是众生所以会顽皮。更何况它有点神通它想要耍一耍。[时优婆伽罗鬼语之曰：‘汝勿兴此意打沙门头，]你不要有这样子的念头，说想要去打沙门的头。[所以然者；]为什么呢？[因此沙门，乃世尊弟子，聪明智慧，最为第一。’]所以你不要去打他。[是时再三言曰：]那个时候就再三跟它讲。[‘我能堪任打此沙门头。’]另外一只鬼就跟它讲，我能够打这个沙门的头。[善鬼曰：‘汝若不听我语者，汝便住此，吾舍汝去。’]善鬼说：你要不听我的话，你在这里好了，我就走了吾舍汝去。[恶鬼对曰：‘汝畏此沙门乎？’]那个恶鬼就说：你是怕他吗？[善鬼曰：‘我实畏之，设汝以手打此沙门者，地当分为二分，]他说我实在是怕他的。

假如你用手去打这个沙门，地就会裂成两半。[当暴风疾雨，地亦振动，诸天惊怖，四天王知，我等则不安其所。’]如果天摇地动诸天人都会恐惧，四天王如果知道，我们就糟糕了。[恶鬼闻之勿听，]恶鬼听它的话不赞同，没有听它的劝。[善鬼便舍去，时彼恶鬼，即往打舍利弗头，尔时天地大动，四面暴风疾雨，骤然而至，地亦分为二分，恶鬼全身堕地狱中，时舍利弗从三昧起，]就是起定。[正衣往诣迦兰陀竹世尊所，头面礼足，在一面坐，时佛告舍利弗：‘汝今身体无疾病否？’答曰：‘体素无患，唯苦头痛。’]他说我本来身体都没什么问题，不过现在怎么头痛了。[世尊便告曰：‘有伽罗鬼手打汝头，若彼鬼手打须弥山者，便分为二分，幸汝入金刚三昧，]幸亏你入了金刚三昧。[仗此三昧神力，故无所伤害，]因为你仗着三昧的神力，所以你没有什损伤。[否则危险极矣。’此因缘出增一阿舍经，甚为详细，故知鬼神作乱，亦能生病也。]你看舍利佛都头痛了。[三业报病者，]业报病就是业障病。[或专由先世宿业而生病，或因今生破戒，发动先世罪业而成病。]业报病或者是往昔夙业令你生病，或是今生造破戒的业，接着就发动前世的罪业因此而生病。[但业力成病，还约五根知有所犯，若杀罪之业，是肝眼病；饮酒罪业，是心口病；淫欲罪业，是肾耳病；妄语罪业，是脾舌病；若偷盗罪业，是肺鼻病；破毁五戒之罪业，则有五藏五根病起，若业报谢灭，病乃得差；]如果业报没有了病才会好。[然亦须知今生严持禁戒，亦可引动先业而生病。]但是也必须要知道，即使你今生持戒很严禁，但是因为福报不够，所以你越是修行，有时候会引动以前往世的恶业而生病。因为你往世有造业，所以今世不堪

这么严格的修行。你如果天天都这样打马虎眼过去的话，大概就没事。你的那些病、罪业就来世再受。你现在先受了就是可以少受一些。也就说你先受了还有打折就对了。这讲法不错。所以早点付有打折，拖得越久利息越重。[若有重罪，理应受地狱重罪，而人中轻偿，但头病即除罪，]譬如说你曾经有犯过重罪，照理讲应该要受地狱的重罪，但是因为你今世持戒严禁或是修行，今世在人道中受了一些轻罪就偿了。譬如说象犯了头痛就偿了以前地狱的重罪，所以重罪轻受。[此约业欲迁谢故病也。]欲就是将。这个是从你那个业报快要没有的时候。因为你修行的关系会灭业灭罪。灭罪了以后那个业已经快完的时候，就会生一些病。但是那个病不会说很严重，当然也不会死。不过业报如是、因果如是，你修行能灭罪，但是不能完完全全就不负债了。那个债还是要偿一些。譬如说你公司倒闭，你要依倒闭法就偿还债主百分之二、百分之三，那算很少很少类似这样子。[当知如是鬼神业报魔等病，初得治之甚易，]如果这些鬼神病、魔病等，你一开始的时候去医它就很容易。[久之则病成，如树之根蒂固，欲拔之甚不易也。]久了以后就变成根深蒂固就很难医了。

正文[二明治病方法者。即深知病源起发，当作方法治之。治病之法，乃有多途。举要言之，不出止观二种方便。云何用止治病相。有师言：但安心止在病处，即能治病。所以者何？心是一期果报之主，譬如王有所至处，群贼迸散。]

[二明治病方法者。]第二个就是要讲治病的方法。[即深知病源起发，]必须要知道病源起发的地方。[当作方法治之。治病之法，乃有多途。

举要言之，]以重要点来讲。[不出止观二种方便。云何用止治病相。有师言：但安心止在病处，]你把心安在生病的地方。譬如说你胸痛把精神注意力放在胸的地方。[即能治病。]这样修止就能够治病。[所以者何？]为什么呢？[心是一期果报之主，譬如王有所至处，群贼迸散。]释文[第二使行者知治病方法。谓四大五藏病，以何法而治；鬼神病，以何法而治；业报病，以何法而治；既深知病源起发，当作种种方法治之，但各种病，对治不同。若行役饮食而致病者，此须方药来治；]行役就是你做事情、吃饭、饮食不当而生病，那就必须要吃药就对了。譬如说饮食不消、消化不良，乃至我刚刚讲的便溺、腹泻，这个不能用止观，这个只能吃药。[若坐禅不调而致患者，]坐禅不调就是产生禅病。[仍须坐禅善调息观而治之，]还是要坐禅修调息观来治它。[非汤药所宜；]这个就不是吃药可以治的。[若鬼魔二病者，]若鬼病跟魔病的。[须深克以观行之力，及大悲神咒力治；]或是种种神咒可以治，鬼神病跟诸魔病。[若业报病者，当内用观行力，外加恳诚忏悔，乃可得差，诸多治法不同，务须善得其意，切不可操刀把刃，而自损伤也。]所以应该要知道怎么治不能乱治。[然若依经律论所明治病方法，则多多无量，举要言之，不出止观二种方便。以止观二法，乃愈病之阿伽陀药，诚万病总持之大陀罗尼也。所言以止治病相，有古师云：‘但安心止在病处，即能治病。’谓随诸病处，谛心止之，不向外驰，于三日之中，无有异缘，]在三天里面你都没有去攀缘其它的事情、打妄想等等，就专心的修止。[一切诸病，无不得差。]这样一切诸病就可以痊愈。[所以者何下，]所以者何就是讲什么原因。[明其所以，

谓心是一期果报之主，如王有所至处，群贼迸散。心如王，病如贼，若心王安在病处，贼病自然消亡矣。又如开门则风来，闭扇则风静。若心缘外境，如开门，止心痛处，如闭扇，理所然也。]照道理讲是这个样子的。因为这一部分也没有什么大道理。我们就把它讲过去就是了，但是也不能拉掉，拉掉人家会说我没讲完。所以还是要讲。

正文[次有师言：脐下一寸名忧陀那，此云丹田，]肚脐眼下面一寸的地方称为丹田。梵文称为忧陀那。[若能止心守此不散，]如果能把心思集中在丹田的地方守此不散。[经久即多有所治。]很久以后就常常能治很多的病。所以守心丹田。[有师言：]另外有师父说：[常止心足下，]你把心观想集中统一在脚底下。[莫问行住寝卧，即能治病。所以者何？人以四大不调，故多诸疾患，此由心识上缘，]因为我们的心往上缘。[故令四大不调；]所以令四大不调。意思是因为我们心往上缘，世间人都用脑尤其是上班的人，所以心血就往上攻，因此四大就不调了。为什么心血往上攻不对呢？因为我上次讲我们的地球有地心引力，如果你要顺于自然的话，那就必须要顺地心引力。所以你所有的东西肌肉、筋骨都要往下沉。气要下沉，所以打拳的时候气沉丹田。心也是往下，整个火气就不会上来。这样的话它自然就能够调顺。你不管是心往上提，或是肩膀往上耸，眉毛往上耸这样不但很紧张，久了以后额头中间有很多的皱纹就很老。你有没有注意过，那个老美他额头的皱纹很深，就是常常皱眉。所以你要让自己长得漂亮就不要皱眉头。皱眉头整个脸就容易皱巴巴的。额头有皱纹、眼角有鱼尾纹，有鱼尾纹的人就决定不会很漂亮。年轻的话血气畅顺，整个脸就光溜

溜的人就好看。整个脸皱皱的怎么会好看。人老了以后什么不说了，美貌就是永远不见的了。没有说年纪大了以后还是很漂亮，不可能。各个部分都不好看了，脸也是一样。所以你整个心、气都要往下，然后放松，自然他就能调顺。这个心识不要上缘，上缘整个心提在那里就紧张。所以心识上缘就令四大不调。[若安心在下，四大自然调适，众病除矣！]

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第一百二十五集

释成观法师

讲于台北大毘卢寺

2012 年 4 月 9 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

请拿起《天台小止观》我们继续讲。仍然请大家端身正坐，专心听讲不作旁的事以重法故。现在告诉大家我这次讲了，然后就是 23 号，因

为 16 号我有事情就不能讲。还有 30 号我希望不用讲了，因为我五月一号就要到美国去。等于是说这一次还有 23 号两次，就把小止观圆满完成。所以为了要讲快一点，我把重要讲义写的板书，就把它写在挂图上。如果你能抄的尽量抄，你不能抄的你上网下载以后再去抄。我们没有办法等你。

我们上次讲到说次有师言：脐下一寸名忧陀那，此云丹田。但我现在要讲的是丹田的来缘是道教的修法。因为道教修内丹功、外丹功。外丹就是我们常常看中国的诗词、戏曲、小说里面，都讲师父到山里面去采药炼丹，那就是外丹功。如果那个丹炼成了就变成神丹。因为神丹一吃下去就成仙了。炼丹如果炼成了，你那个火候到了，甚至于把锡放进去炼就转锡为金，就变成冶金术的一种。可以转锡为金，那个也算是外丹功的一部分。外丹功为什么要转锡为金呢？因为他们说你要成仙，还要做很多的功德善事。修道人没钱，为了要做功德善事，所以神仙就教你怎么样转锡为金，就可以去布施济贫。但是到后来都不是这样都是贪爱。甚至于转锡为金炼很多金属，然后说吃下去也可以成仙。还有炼汞成金，历代有很多皇帝吃了汞死掉了。这叫外丹功。内丹功就是修吐纳、修龟息，乃至修精气神，这就是内丹功。吐纳就是呼吸法。龟息就是乌龟的气息，乌龟的气息很细小、很微弱、很深长。据道家的研究说：乌龟为什么会那么长寿，就是因为它的气息很深细，所以它的生命能够很长。事实上是有道理的。可是佛法我们也修数息观，但是我们的数息跟他们的不一样。我们还是要自然的，你不需要刻意的要让这个息变得很深很细。而且目的也不在说，因为



息长要令寿长活的很久很久。佛法不在这一块。活的很久很久象一只千年龟那有什么用？还是一只乌龟。那只是多受畜牲之苦。而且甚至于多造业为什么？乌龟吃小鱼。如果没有小鱼吃的时候它也可以吃水草。但是它常常都是吃小鱼的。如果是大海龟它就吃大鱼，所以多造业。佛法是教我们不贪爱此身，也不要说求长寿。再长的寿命也是有尽了。乃至于长寿仙以他的寿命，也是会有尽了的时候。而且都是在轮回之中。所以没有用处。还是增长智慧、断烦恼才是根本。得清净常住法身，而脱离色身的拘囿，这样才是真正的佛法。所以不要象外道一样，修色身的外道法。外道就是修身而不修心。真正的修心。儒家也都是讲修身，那个是真正的修身。可是他那个修身的身又不太一样，他那个身是指礼仪方面。道教的修身是修肉身，虚妄的要令这一个色身能够常住，这个是虚妄的。所以我就不主张讲什么丹田的东西。我还是觉得我们即然学佛法，就要跟外道的东西，乃至于名相都要区隔。下面一行，有师言：常止心足下，就可以医病。为什么止心在足下就可以医病呢？依照中国的医方、医药，因为我们足下有很多穴道是跟脉穴有关。但我们如果是修行佛法也不需要这样子。只是常止摄心就好。你不要说摄在这个有形的地方上。譬如说摄在佛号或是佛像的相好，本尊的相好这些。都不要去管这些，都不要去管这个身体。这个会臭会烂的身体，它总要臭总要烂的。时机到了该臭的时候就臭，该烂的时候就烂，该死的时候就死。不要再贪爱不舍要究竟一点。很抱歉我讲的这个跟智者大师讲的有一点点差异，但我觉得应该是依佛理而言。但是他说有师言，那是什么师就不晓得了。我们但依佛法而

言。

所以中间讲的气海还有‘系心在于脐中，犹如豆大……’你看一看就好我都不要讲。这个对于修行没什么帮助。乃至下面释文的中间，如古时有一老翁，寿高九十有余，人问其故，答曰：‘吾别无他术，即每于寝间，以水濯足，故致此耳。’我很怀疑是不是真的这样。这都不要去管他了。如果这样子就可以长寿的话，现在都提倡泡脚那些人都应该长寿了对不对？不要去相信这些。那些都求长寿也不是佛法。要看破这个寿命的长短。不管寿夭你都好好的活着，好好的修行，有一天就修行一天。该走的时候你就跟佛去，或是你得自在了三千世界随意游往。应该是这样才对。不要再去求这些东西。更不要跟任何外道有所干连，乃至对于没有根据的东西，去信受去奉行这都错了。应该信受奉行如来金口所讲的法。

释文[此乃明以止治病方法。又有一位大德所言：脐下一寸，名忧陀那，此云丹田。脐者，即肚脐也，在腹面之中央，凡小儿初生时，系于胞衣者，谓之脐带，带所脱处，即脐也。丹田者，即修炼内丹之地也，黄庭外景经中云：‘丹田之中，精气微。’一说丹田有三，在脐下者为下丹田，在心下者为中丹田，在二肩间者为上丹田，今所明即下丹田也。行者若能止心于此，守令不散，经久即多有所治，以其丹田乃是气海，能销吞万病，若止心于此，则气息调和，故能愈疾。当知行者，不特守心丹田能除诸病，而系心腹脐，亦可以治愈诸病。何以言之？如温师云：‘系心在于脐中，犹如豆大，解衣谛了取相，后闭目合口齿，举舌上齶，令气调均，若心外驰，则摄之令还，不令驰散，若念不见，

复解衣看之，熟取相貌，还如豆，则无病不治，无疾不愈也。’然外道亦有此法，但彼执以为究竟，即根本错误也。又有师言：‘常止心足下，即能治病。’以吾人所生诸患，皆由四大不调。四大不调，悉由心识上缘，心使风，风动火，火融水，水润身，是则上分调，而下分乱，以致诸患迸起。心若缘下，则如吹火下溜，饮食消化，五藏顺而四大亦调顺矣。如古时有一老翁，寿高九十有余，人问其故，答曰：‘吾别无他术，即每于寝间，以水濯足，故致此耳。’若单洗足，可以治病，止心于足，最为良治，屡有深益，吾侪宜常用焉。但安心足下之法，外道目之为涌泉底洹，谓能直冲于头顶泥洹中，此即邪说之一也。]

这一段就有意思，这一段就好。

正文[有师言：但知诸法空无所有，不取病相，寂然止住，多有所治。]你知道这一切法都是空无所有的，病相也是空无所有的，这样去思维观想。也就说依了义，不依不了义。这样子病就会渐渐改善。[所以者何？由心‘忆想’鼓作四大，故有病生，]因为心回忆跟妄想的心行就会鼓动四大，因此就会起风，所以就会病生。起的风都是回忆妄想的风，不是好的风是歪风。所以会令人生病。[‘息心和悦’，]如果你把心息止。就不要息妄想心，息回忆心，过去不回忆，未来不妄想。因此就息心了，息心就和悦。对过去、现在、未来无所贪爱、贪着心就息了。四大就很平和心里面就很愉悦。[众病即差。]因为你心平，所以你的内分泌激素就能够分泌的正常。你的血气就能够调和。血气调和、内分泌正常，因此你身体他自然就有免疫力抗体产生，会对治你身心的种种病。这个很究竟很好的。所以我这个是依法说法，依法论

法。即使智者大师他是得道高僧，但是有时候为了一时说法的关系。我现在是依法来讲这个法。所以没有什么爱憎取舍，只是为了利益众生，而令众生入于正道，舍凡外邪小一切道。[故净名经云：]《维摩诘所说经》就是维摩诘菩萨所说经。[何为病本？]维摩诘菩萨就回答文殊师利菩萨说：什么叫病本？病的根本。你要知道他这个病本，不只是生身体的病而已。[所谓攀缘。]攀缘就是一切病的本。[云何断攀缘？]怎么样断攀缘呢？好像回头说：攀缘不但是我们现在肉身病的根本。为什么？因为你攀缘就要取着，你就有奔波，就会妄想、就会操心、忧虑。所求不得很苦，心就烦躁、焦虑一切病就出来了。你不要说什么病，1、心脏病，2、胃病，其它一切病都这样出来了。所以攀缘就是一切的病本。为什么攀缘？贪取故。为了贪取所以攀缘。如何断攀缘呢？[谓心无所得。]了解说你无所得，你不贪取、贪爱任何法才能够断攀缘。所以说来说去都回到金刚般若的法门，以那个根本为总结，就回到了无上智的根本上；以那个根本为出发点，再上求更高的佛智。怎么能无所得？因为无所求，所以无所得。为什么要无所求呢？因为不贪爱。为什么要不贪爱呢？因为贪爱就会苦，贪爱你那个爱第一无止尽的，第二你不能够得到一切你所爱的。你在追求所贪爱的东西，在追求有盼望、在追求之中有焦虑、在追求之后得到了怕失去这都是苦。所以有智慧的人就对于这世间的一切，财、色、名、利等等都不贪求。因此心就放下了、就平静了，平静了身心就都没有病。乃至将来也不受轮回。你光是修这一法就不受轮回。为什么会轮回？因为贪爱故。菩萨只作金刚般若就是无上甚深最微妙的法。顿

时让你断一切贪爱、断一切轮回。而不需要再去修那些细目都没有问题。但是你如果不断贪爱心、追求心，你再修怎样多的法，再修小乘的法、大乘的法，那个生死根都还在。你总要回头再来对付它。你修了很多的法，但是不回头对这一个病根没有用。所以病本就是病根。什么叫攀缘心？攀缘心就是贪爱心。我现在都不写了你自己写。你如果贪爱心习的话一切病菜。[如是种种说，用止治病之相非一，故知善修止法，能治众病。]心无所得，无所求、断攀缘心这个是总治，而不是对治。是顿断根本而不是间断。这就是文殊师利拿的那一支宝剑，那个宝剑一砍下去有砍一半的吗？那一定是全砍了。所以一刀两断。什么一刀两断？跟生死一刀两断。所以没有间修的，以般若大智的话没有说慢慢砍的。那个剑那么利哪有说慢慢砍的，渐修渐断、渐修渐断那怕痛呀。一刀就给它断了。不只是文殊师利菩萨那一把宝剑，不动明王的那一支宝剑也是一样的意思。那个宝剑就是断烦恼贼。

释文[夫吾人为讲道论学，宏扬佛法，何诀医学为？盖现欲了生脱死，克证佛果，必须假此四大幻有之身而修，方能克证，若无此身，即不能修道，所谓借假以修真也，]假以修真也我现在就是在讲这个东西。这一个东西宝静大师那个时候也许可以讲一讲。其实那个时候也不能讲，因为那个时候附佛法外道已经很昌盛了。那个附佛法外道就假这个名义来迷惑众生。

关于「藉假修真」或是称为（以假修真），附佛外道说：「藉假修真」，但是你要知道附佛法外道，常常是用一些佛法的名义来讲他自己的话，然后扭曲。所以「用藉假修真，来修精气神，或是气脉明点等」。精就

是精子，不是精神。也就是性交那种精子。精气神这是道教的修法。气脉明点这个附佛法外道的修法，只是用印度怛特罗的修法，加上道教精气神的修法采补之术。采补之术连皇帝的房中术，也是那种采补的叫做素女经。我看过那一部经。可惜因为留学搬家不知道跑那里去了。不晓得能不能找到也许可以，但是不需要了。它主要讲的道理是夫妇行房不可以泄精，保精、固精、保元神这样就可以长寿，乃至可以成仙。他的目的在这里。可是他们那个是道教的说法，道教他没有附在佛法里面，所以是他们一门的修法。儒家也是一样，因为皇帝属于儒家，但是他又算儒又算道。因为皇帝跟道教比较接近，象汉文帝、汉景帝的时候是黄老之术，那个就是指这个。汉武帝也是修道教的，那个道教指道家那一种修法，那里面就有提倡这一种房中术。但是附佛法外道就把它一转。因为黄老之术的素女术，那一部叫素女经。刚刚讲过在房中行房不泄精，保精、固精、固元这个我们都很熟悉。都是从黄老之术来的。这样子因为固精的关系，那个精将来凝成一个内丹就可以成仙。附佛外道就利用这个，跟印度的淫欲要成佛道就结合起来，也是用这种方式提倡这样。你看他们法王所写的也是这样，跟佛母行房但是不射精这样子将来可以成佛。一个是成仙，这个是说成佛。成仙成他的仙，也不败坏佛法跟我们没有关系，那是他家的事。但是他说是成佛以淫欲证佛道。这个《楞严经》四种清净明诲就是破斥这个的。所以我奉劝你们不要那么迷、那么愚痴。经里面明明那么说你偏不听，偏偏要信受说也许是这样子。你知道佛是一切智人，都已经讲出来了你还不信，你偏偏要去信那些妖魔鬼怪，你死了你白死。

你丈夫戴绿帽也白戴绿帽了，你牺牲色相，你没有牺牲你活该。

关于「藉假修真」（以假修真），附佛外道：「藉假修真」而修精气神，气脉明点等。明点就是精子，给它一个很好的名字明点。事实上我们的精子是很浓浊的、很腥臭的。把它称为明点，甚至还称为白菩提，然后女子月经流出来的都称为红菩提，而且佛父一定要吃那个红菩提才能跟你行双修法。这一踏糊涂乱七八糟邪淫乱。真正的就是淫乱。种种这种「外道法而谓为是「修真」」。也就说他藉这个假的身体，然后去修真的佛道（歪曲佛法）。最后变成只在「身相」上修，著身相修（著相修行），贪着追求种种身相及外相境界。譬如说觉受，他们追求觉受，种种感觉认为很了不起。我讲过八触种种法，他们都认为很了不起。但那是你修行很自然的一个过程必定会有的。然后修气、修血、修精等种种现象，以及外在的灵异境界等等。

下面破斥了，「以假修真，终在于假，无关于真」。因为你都是搞假的。

「假法」你不论怎么修，都不会变成真的，如「蒸沙煮饭」。若假能成真，一切外道皆当成佛。这我不能乱讲的，「看圆觉经：「以幻修幻，不离于幻，知幻即离，离幻即觉。」以幻法来修幻虚或是幻实，再怎么搞还是幻，它不会变成真的。就跟我上面讲的是一样的。所以唯一就是知幻即离。问题是你要知幻，这个知是觉知、了知。觉知、了知以后知道它是虚幻的，不值得你追求而且对你没有利益的，甚至于也只有害处。但是你要那个魄力，知幻以后你能够离幻。为什么能离？不贪爱那个幻法。所以又回到金刚经，你要不贪爱那一切幻法，你才能离幻。你离幻了以后即觉。圆觉经里面有讲：一切修行人要修行的

时候，都应该先远离一切虚妄幻化境界。你看这难呢。因为第一个、你要知道它是虚妄幻化的。第二个、你要不贪爱。因为众生都贪爱，尤其是稀奇古怪、光怪陆离的。越光怪陆离、越虚妄、越离奇的他越喜欢。因此就着迷、着魔。你第一个要有智眼能够看破。第二个要有那个魄力不贪爱能够离开。所以要远离一切虚妄幻化境界。虚妄幻化境界包括一切世间，乃至凡外邪小、邪魔外道都应该要离开。乃至前一阵子政治上有说牛鬼蛇神都应该要远离。接着我敬告大家，‘而今而后，莫復于一切幻假法上虚耗功夫。’从现在开始一切的幻假你不要再去多花功夫了。如果你去花功夫，最好最好顶多它是權假不了义境界。所以佛也说：学佛、修法要依了义，而不要依不了义。但是如果你的智慧，你的善根还不能达到了义境界的时候，也就好像化成一样。但是不要一直只住化成。有一个阶段性到了以后就应该往上。‘唯有：离之、舍之、转之’。离开他、舍弃虚妄幻化的境界，转变虚妄幻化的境界。‘自不受迷，亦不迷他。’也就说不要误导他人。但是如果你自己迷，你要不迷他人的话这很难。‘即入如来知见，得开无上智。’接着小止观这一部分讲治病，但是我有一个比较现代化，而且是符合佛法所说的，来讲怎么样对付生病，或是应该怎么样对付这个身体。‘佛法行人应如何对待这幻假之躯。一、在平常的时候：规律的起居作息。’这样就不能有坏习惯。有吃宵夜的习惯、打麻将的习惯、晚上喝酒的习惯，你真正的修行人这些都不行。‘饮食不吃中西废物食品。’西洋就不用说了汉堡、香肠等那种。中国的油条、油豆腐，那个都是回锅油炸的很勒色。那个油质都变有毒的所以不要吃那个东西，不吃不会



死，吃了会死。‘适当的运动。’一定要运动，我现在已经几乎没有资格讲这话，因为最近太忙了，已经好久一阵子没有真正的运动。我所说的运动譬如跑步、打拳，跑步跟打拳是最好的。如果你家有跑步机也可以。我以前是反对跟那个机器奋斗，不过现在也觉得是蛮好的。因为外面的天气也不适合，你也不想出去等等，在家里穿着很简单的衣服就可以跑，跑完了就可以沐浴这很方便也是很好。你如果买得起又有空间的话，就不防买一部跑步机，每天跟它奋斗一下这个身体也不错。我跟你讲运动是健康的根本。吃饭现在大家应该都没什么问题，营养也不会有问题，只有过多不会过少。‘运动是健身之本。因为活络筋骨、血气、排毒。’因为血气畅旺新陈代谢，所以是现在所说的排毒，身体里面聚集的废物，固体、气体、液体都排出来了。因为借着你的运动就排出来。运动跟做工不一样，做工那个是劳动，劳动不等于运动。运动会让你更健康，劳动会让你操劳。‘避免阻塞。’运动以后会避免血管、细胞、毛孔、筋骨阻塞。‘僵化、老化、退化。’都是同样的东西，就是因为你没动他的血气不通，血气不通以后就阻塞了，阻塞久了废物排不出去，养分进不来，它就硬化了。硬化就是所谓的老化。你就稍微动一下或是稍微动多一点，方向不太对一点那就扭到了。有一点点扭到就发炎，所谓的关节炎就这样来了。一成关节炎那就很麻烦。乃至有痛风就是因为它阻塞，血气过不去就成痛风了。这是我自己健身这样去体会的。‘合理的保养跟补充。’合理的保养就是正常的，不要搞怪的那种保养。我曾经还被骗去作蒸气浴、推拿、脚底按摩什么都有。也给明眼人按摩、也给瞎子按摩，按到后来自己都变成

瞎子了。那个很多很多我都称为是懒人的健康法。还有泡澡什么的那些可以帮助，但是那个不能当作健康的正规，最好还是运动。‘补充就补充维他命。’我现在确定维他命是 OK 的。但是你不要乱补，象我上次牙关通就补了很多钙质，结果就变成便秘了。这个不能自己乱补一定要问医生。我告诉你还有‘中药尽量少补，能不补就不补。’我以前很执着花旗参、粉光参，因为我知道粉光参是微温的补应该没问题。可是吃了一阵子以后总是上火。但是我总是不相信我不能补。后来等碰到最后的那位医生说：你不需要补这个东西。但是我真正是对那个红枣，我一吃知道马上就上火。所以我很久就不吃红枣。我现在连粉光参也很少用了。所以你不要自己乱补。还有上次我讲过用蛋白质粉状的，那个绝对不要用，因为那个不好消化。没有经过唾液的消化，进去以后就堆积在肠子里面，那就很多问题出现。所以‘中药的补品？？？（我打三个问号）你不要乱吃。’很多中医师都说不要乱吃补药，因为会破坏你身体自然的平衡。除非医生叫你吃，否则你不要乱吃，不要自己乱补。尤其是吃荤的人炖一锅什么东西，不要这样乱补，补的到后来会补死掉。

‘这是平常病的时候：1、我们即使是世间的报身，有病的时候须先找世间的医师诊治。（以随顺世间法故）’因为佛法是很理性、不迷信的。你不要一有事就以拜关公、拜妈祖娘娘的那种心情去求神帮你治病。哇！我小时候吃了很多那些香灰。我妈每次去拜关公回来就拿香灰逼着我非吃不可。‘2、你能找到的世间的医生，都说这个病他没有办法治，这个时候就确定是业障病、或是鬼神病。而且你要去种种的诊查，

说照XS光片、透视片、断层片、抽血等等。种种都检查过，而且证明是什么病就这样去治。如果说这样子检查过，每一个医生都说你没病，可你觉得很难过，你还是觉得有病，那就是业障病。你还是有病状，但是医生的种种化学仪器都没有办法检查出来，那就是业障病或者是鬼神病、魔障。这个时候‘就要如法的修行对治。’

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第一百二十六集

释成观法师

讲于台北大毘卢寺

2012年4月9日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

继续讲再补充一下，藉假修真成为贪爱的藉口。贪爱什么？贪爱这个身体。就变成种种的修饰、种种的保养等等，都认为的我在藉假修真。刚刚说以幻修幻，不离于幻。然后《楞严经》里面讲说：蒸沙作饭一

样。你蒸沙想要作成饭，纵经累劫楞严经说只名热沙。所以这个佛实在是太好太贴切了，而且非常的幽默。你拿一大碗沙当作米要去煮饭，那只是热沙而已。所以你藉假修真，假的不会成为真。如果假的能成真的一切外道都成佛了。一切凡夫也都成佛了。因为一切外道跟凡夫都是假的。如果以仙道来讲全都是假仙，不会成为真仙。外道跟附佛法外道讲以假修真，现在的佛教里面有一派人讲，「人间佛教」也是一样异曲同工。注意以假修真这句话有什么过错呢？「以假修真」是很危险的一句话，令你入于世间贪爱及外道之行，而且你自己都不觉知。这是很可怕的所以特别注意。所以失之毫厘谬以千里。无独有偶的这「人间佛教」就变成令人贪爱世间的藉口。藉假修真也是令人贪爱身体的藉口，很贪爱这个身体却说他是在藉假修真，就找到了一个很好的藉口。人间佛教也是让人家贪爱世间，而不求出离的藉口。你知道这会有什么结果？你一提倡人间佛教，变成贪爱世间的藉口，结果就是一切佛法都完了！因为你只贪爱世间，只求世间法，都不修佛法，所以一切佛法都完了。顶多顶多就是在作一些摄福跟世间的好事，募捐、济贫这些事情。台湾就有这样的组织，人家问他说：你们也不念佛、也不拜佛、也不念经，那你们是佛法的哪一派呢？后来他就自己创了一派，是从来也没有的派，名字就不用讲了。所以人间佛教到后来就是一切佛法都完了，只有世间法。我跟你讲当今佛法的二大危机：1、附佛法外道。2、人间佛教。这两个是败坏的总体，这两个违犯佛法的法，就让佛的正法全灭。一个完全让佛法入于世间法，完全的俗话，就是人间佛教就没有佛法了。另外令佛法入于外道法。所以整个

佛法没了，全死了。所以佛法什么时候灭亡？如果这两个畅行世界，整个佛法就亡了。但是他们现在已经占有了大部分的市场。当今世界不提倡人间佛教的几乎很少很少。当今世界不沾染附佛法外道的道场跟人，也是微乎其微。所以当今的如来正法已经病入膏肓了，就等时间而已。快了！快了！

[故须四大调和。若一大不调，则有一百一病；若：四大不调，有四百四病同时俱起，即被病魔所烧，焉能用功？古人云：‘心安则隆。’若身有病，心不安，则道何能成就？故吾人对于治病常识，不得略略识知，但不可执著。故又有师言：‘但知诸法空无所有。’了知凡所有相，皆是幻矣！一切诸法，法法皆是无相，故如是寂然止住，不取病患之相，则病多有所治。何以故？每见贫人，体多强壮，富者则多羸弱，此即多吃药之缘故。当知此身不实，幻妄称相，何须执著，但须寂寂然，湛湛然，一心一意，安住于禅定之中可也。永嘉云：‘放四大，莫把作，寂灭性中任饮啄。’即此义也。维摩云：‘何为病本？所谓攀缘。’因执故，所以攀缘。因攀缘故，有所得，有所得则有病。若欲求无所得心，须断攀缘，欲断攀缘，不生执著，最为要紧。云何断攀缘？谓心无所得也。二祖云：‘觅心了不可得。’楞严经中七处征心，非内外中间，乃至心无所著，如是等即断攀缘之证。所谓皮之不存，毛将焉附，此为以止治病之根本方法，但以止治病，其法非一，是故善修止法，能治众病。嗟呼！世间医药，费财多工，而又苦涩难服，多诸禁忌，将养惜命者，死计将饵，今无一文之费，又无费半日之工，且无苦口之忧，恣意饮啖，而人皆不肯服之，所谓庸者，不别其货，故韵

高而言和寡，吾甚伤之。]

正文[次明观治病者。有师言：但观心想，用六种气治病者，即是观能治病。何等六种气？一吹、二呼、三嘻、四呵、五嘘、六咽、此六种息，皆于唇口之中，想心方便，转侧而作，绵微而用。]下面对我们修行没有什么帮助就不看了。

[颂曰：心配属呵肾属吹 脾呼肺咽圣皆知 肝藏热来嘘字至 三焦壅处但言嘻]

释文[其次明以观对治诸病。上言以止治病，其法非一，今以观行治病，亦多多无量。有师言：‘但观心想，用六气治，即能治病。’所谓观其能，不观其所也。言六气者：谓吹、呼、嘻、呵、嘘、咽之六也。然此六气，但取呼吸带声，出气为治，不全用字体为义也。治五藏者，应于牙齿唇舌调停而出，全以想心方便，转侧而作，勿令有粗暴气息，绵绵密密，微细而用耳。当知此六气，力用最大，能遍治四大五藏一切重病。若身冷则用吹，如吹火法；热用呼，如呼冷风然；百节病痛用嘻，考摩诃止观乃用熙，其字音同也，用此亦能治风；若心烦胀，上气用呵；若痰瘤用嘘；若身体劳乏，则用咽。若六气治五藏，则嘘治肝，呵治心，呼治脾，咽治肺，吹治肾。又六气可同治一藏，藏中有冷用吹，有热用呼，有痛用嘻，有烦用呵，有痰用嘘，有倦乏用咽，余四可解。用六气者，谓以口吹去冷，鼻徐内温，安详而入，切勿令其冲突，于一上坐时，则须七过为之，然后安心，安心少时，复更用气，此是用气之治病意义也。若约五行各各相克，用六气而治者，详如摩诃止观病患境中，阅者往寻可也，故颂曰：‘心配属呵肾属吹，脾

呼肺咽圣皆知，肝藏热来嘘字至，三焦壅处但言嘻。’三焦者，焦谓焦腑，三焦为水谷之道路，乃气之所终始也。黄帝经明三焦，谓在胃上口以下为上焦，主内而不出；胃之中脘曰中焦，主腐熟水谷；在膀胱上为下焦，主出而不内，以其分上中下故云三焦，而为六腑之一，故一称为焦腑，但如此用功对治，乃佛教初心治病方便，非正修行法，外道于此别生知见，妄为秘宝妙法，抑何可笑！]

正文[有师言：若能善用观想运作十二种息，能治众患。一上息、二下息、三满息、四焦息、五增长息、六灭坏息、七暖息、八冷息、九冲息、十持息、十一和息、十二补息。此十二息，皆从观想心生，今略明十二息对治之相。上息治沉重，下息治虚悬，满息治枯瘠，焦息治肿满，增长息治羸损，灭坏息治增盛，暖息治冷，冷息治热，冲息治壅塞不通，持息治战动，和息通治四大不和，补息资补四大衰。善用此息，可以遍治众患，推之可知。]这对我们修行也没什么用。

释文[上来六气治病，乃从中所出，此第二明息能对治众患。息即鼻息，与前不同。夫色心相依而息，譬如樵火，相藉而烟，瞻烟清浊，则知樵燥，察息强软，验身健病，若身行风横起，则痛痒成病，急须治之。古德云：‘若能善用假想之观，运作十二种息，即能治病。’所言十二息者，谓上下焦满乃至和补，详如文。然而此十二息，必须欲与前六气辨其同异，以其六气与十二息，用法迥然不同，因此十二息，乃兼带有假想之心，若中阴身初念入胎，即有报息，于胎中随母气息，儿渐长大，风路滑成，儿息出入，不复随母，生在异处，各各有息，故名报息。依息者，即依心而起也。如嗔欲时，气息隆盛，此名依息也。

前六气，就报息带想，今十二息，乃从依息带想，故不同也。前明缘五色为五藏病患，此则依藏而为病，故今用依息治之。若作此十二息时，各各随心中假想，皆令其成就，务须细知诸病根源，所谓上息治沉重，下息治虚悬，风病乃至补息，资补四大萎衰，一一如正文所明，是故行者，用诸息时，切勿错谬而用也，谓知病识药，应病与药，最为要紧。]

正文[有师言：善用假想观，能治众病，如人患冷，想身中火气起，即能治冷。此如杂阿含经治病秘法七十二种法中广说。]

释文[上来气息之中，复兼带用想，似有多种，]我现在讲一个现身说法，我不是因为讲经的关系，所以嗓子哑了就到中药店去抓药，买了十贴我吃了六贴没有什么感觉。我就决定这没有用了。我不是讲过中药用一贴就知道，三贴就见效，吃了六贴还没有效果的，你又觉得舒服一点点的那表示没用。现在还剩下四贴没用，我准备送给我徒弟当作果汁喝。后来就吃了几颗瑞士制的那种喉糖就比较好。可是常常讲了经又不行了。那个中医师很有意思，他说师父你就少讲点经，我说讲经没有办法少讲，他说那你就不要那么大声、不要那么用力。后来我就把这句话记住。他说那你少念经，所以现在有没有发现吃饭的时候，那个供养咒我就没念，我能不念就不念了。还叫我少讲话，我也注意到。有没有发现我现在声音好一点。那就是因为吃喉糖以后，我讲经的时候比较没有那么用力、那么随性。换句话讲就是讲的没有那么爽，想要怎么讲就怎么讲。现在不行了。我刚刚讲说合理的保养。这就是我讲经中保养喉咙的方法。你自己要能够节制。你身体要好你



生活中都要种种的节制，你不能很随性。我以前讲到很投入地方的话，就不止忘掉喉咙了，其实从来也没有想到有喉咙在。一直到喉咙有病了才想到有喉咙在。我现在注意说就会好一点。所以就很注意拿捏声音的大小，能小声一点我就小声一点。因为现在能源危机要注意能源节制。我这个喉咙的能源不多，所以要小心的控制。

[上来气息之中，复兼带用想，似有多种，今唯专以‘假想’为治。]假想的意思就是观想。[如昔时有一患致命疮者，]有一个人患了那个疮是能令人死掉的。[祈明医诊治，]祈就是求。求一个名医来诊治他。[医曰：‘此疮无关紧要，恐汝手臂所患一小疔，有性命关系，]他说：恐怕你那个手臂上的小疔，反而是有性命的关系。[甚关重要，宜注意焉。’尔时病者，一心专注小疔，]患病的人就开始很注意那个小疔。[不注大疮，久之疮患全愈，]这是那个医生善用方便，骗他转移注意，所以反而好了。为什么？你专心去注意它气血积在那里就越糟糕。你如果顺其自然不去注意它，反而他就气血畅通。你把注意力放在小疔上，那个小疔你在怎么专注，气血凝在那里也没有什么大患。这个就是转移注意的作用。甚至于不只是身病，尤其是心病更加这样子。你如果心有病的话，转移注意就好了。[此全以假想治病，]假想就是观想。其实这里是转移注意。[唯心所成也。如人患冷，则想心中火气，即能治冷；若患于热，则想外括清凉风，则能治热；又假想治病，如杂阿含经中治病秘法七十二种中广明。]

刚刚忘掉讲了回头讲这个，病的时候首先找医生，世间的医生都没有办法治的，才用佛法来治。世间医生可以治的，你就用世间的医生来

治。乃至于世间的医生说要开刀的，如果没有生命危险，没有任何其它重大顾虑的你还是开刀。除了譬如说脑中有瘤要不要开刀？或是脊椎要不要开刀？那可能要顾虑一下，因为脑中有瘤，怕一开刀变成植物人。脊椎可能一开恐怕就瘫痪了，乃至于也可能变成植物人。所以那个需要考虑。或是年纪太大癌症要不要开刀？开刀以后也不是病就好了。所以真的就要考虑。除此以外如果没有什么重大的，譬如说肠子病必须要开刀，那就只好开刀。如果是业障病、鬼神病、魔病就必须如法修行对治。怎么样修行对治？

A 事修：①忏悔——是真心忏悔，心生惭愧心而忏悔。觉得说我为什么会生这种病，一定是我往昔所造恶业。所以诚心的忏悔，后不再造种种恶业，尤其是杀业，还有跟杀业有关系的嗔怒业。不要有嗔怒心不要记恨、怀恨。记恨、怀恨是心中的肿瘤一定会令人致病的。会有病不是杀业，要不然就是嗔恨心太重心无慈悲。所以就要去嗔恨心，增长慈悲心，这样才是真实的忏悔。还有不记恨、怀恨，而且能原谅人。人家如果跟你道歉或是忏悔了，那你就应该要原谅人。如果人家跟你道歉，你还不原谅还在恨他，那个以菩萨戒来讲就犯了菩萨戒。甚至于应该这么说，即使众生不跟你道歉、求忏悔，事过了也应该要原谅人。因为你不要把那种事情摆在心中，就变成你心中的勒索，也是变成一个心中的肿瘤一样。所以也会令你致病。你心中怀恨、心中不平，那个都会刻在你心上，画在你脸上，让你的脸有暴戾之气。

②礼佛——因为一切的业多半都是身所造，所以要用身来礼佛。而且身在礼佛的时候，心尤其念这个惭愧心、忏悔心。总而言之你生病了

就应该惭愧。因为没有福，往昔造业所以生病。所以你生病的时候不能象外道人一样，心里面有怨，怨上帝为什么这么不公平令你生病。怀疑（mi）为什么是我生病，为什么别人不生病呢？你看这一句话就很不慈悲了。别人生病就好了。怀疑（mi）就为什么是我，你得了癌症，为什么是我？那别人得癌症就 OK 了。是不是这样子？可以是这么说。如果不是我那别人都 OK。变成别人死光光了都没问题，只要我存在就好。所以那个是很没有慈悲很自私的一个想法。自己生病了就不能有怨言，因为都是自己自作自受。所以诚心礼佛忏悔。譬如说拜 10 万拜。如果你生了病可以拜的话。如果你不能拜的话就跪下来拜不用站起来。如果还不能拜的话就跪着，前面用一个比较高的拜垫，然后头磕在拜垫上。总而言之能拜尽量拜，拜到你不能拜为止。每天至少拜一百拜、二百拜，渐渐增加一直到五六百拜都很好。越拜身体应该是越轻盈。身体借着礼佛的动作病就容易好。

③诵经——我建议诵地藏经、药师经、金刚经这三个经。其它的我是觉得不用多诵就这些。但是你一部一部的诵，不要全部一起来专心的诵一部。地藏经是灭业障、增福最好。药师经就治病、增福也可以念一念。金刚经是灭罪、开智慧。你发愿修地藏经 500 遍或是 1000 遍。地藏经 500 遍修完了，修金刚经 500 遍，药师经修完了，在修药师经 500 遍。接着再回过头来这样修。你生病了就这样作。我指生障病、鬼神病、魔病这些病，不是世间的病。世间的病你求世间的医生医。

④念佛——念完经就念佛。发愿修 10 遍或是 100 万遍。每一尊佛念 100 万遍。譬如说释迦牟尼佛、阿弥陀佛、药师佛这样子一尊一尊的念。

依次而诵、依次而念。不要同时念好多尊，每一尊佛都念一点点。这个念佛不习惯的人，先开始念 300 佛、500 佛，最后就念 1000 佛。每天念 1000 遍，到后来甚至于每天可以念一万遍。所以十万遍十天就念完。

⑤持咒——要如法受学而持。也就是说必须要有合格的阿闍黎教过你，然后你在持。因为你不能乱持，不要在网络上抓到一个咒就持起来，那个就变成盗法，没有功德反而犯了罪。

⑥这个是非常重要辅助的，这个修福布施供养三宝、助印经书，帮助宏通佛法，帮助他人增长智慧。所以这个福德很大。

⑦護正法道场及法师。开个玩笑最好是护持我的道场。如是等于事上正修，回向病愈。这是事上对治。

B 理上作观理观。事上对治的必须做的。理上观也要作。依佛理观察，了知一切祸福、寿康、夭病都是自三业造作因缘所成；心中对自身无有贪爱、疼惜，对病痛及病魔无有嗔怒，完全敞开心胸，真正的「接受」就是不排斥不讨厌，「忍可」你身上的病。如是而于境上实修。因为你接受你的病，忍可你的病。这都是你自己所造的因缘所成，你不接受又怎么样？它已经发生了。所以这就修：「众生、缘忍」就是忍众生。众生是指鬼神、病魔、死魔。因为你生病了可能会死。那个病魔变成死魔的时候，你也忍可也接受必须要这样。为什么？这我不是空口说白话，我自己这样经历过来的。我以前在闭关的时候，因为运动的关系腿受伤了受伤以后变成风痛，后来那个风痛就变成游走性风湿，那个痛风会全身跑，从下面一直跑到上面来。最后就跑到胸腔这里→

跑到肩这里→跑到颈子这里。接着眼看就要跑到脑经里去了，如果变成中风，或是就死掉了不一定。那个时候修行当然也不能打坐什么的，我就躺在躺椅上，就看着那个风湿一直跑到上面。跑到上面的时候我就全身放松，我就说好吧来吧。我知道那个是病魔，你要我的命就给你。我一直肯着它。那个风痛是很痛的，一路痛上来痛到颈子这里，眼看就要上来了，我说这一上来不知道是中风，要不然就死掉。好吧我命就一条给你。结果就这样放松过了十分钟左右，那个痛风就不见了。而且不但不见了，从此以后我的痛风就好了。也没有看医生就好了。之前看了很多医生，帖了很多药膏也没用，推拿等等也都没好。所以那个显然就是病魔，是来折磨你，也是来考验你。当然也是一部分自己业力所成。我那时候已经要准备拜拜了，但是没事了。所以我有那个资格讲这个话。我这个不是理论而已，这是自己亲身经历过来。所以你万一有那么一天，你就必须要象我这样子，全身放松全心接受，让它去走它的路，让它横行在你的身心里面。你一心就守于正念心就持一个法，看你是念佛或是持咒、观心都可以，全心放松好像净土法门里面说：如入禅定。因为那个时候不可能入禅定了。如入禅定也就是心不乱的意思。然后接受它，放松门户开放。开个玩笑你就唱空城计。诸葛亮一唱空城计，司马懿就吓坏跑掉了。我推这个道理就是，你用佛法最高的道理，以及最基础的道理，等于是把身心都空掉你不抵抗。就象甘地不抵抗大英帝国投降。孔明唱空城计，司马懿就不敢进去。日本有一个德川家康他跟人家打仗的时候，也曾经借用类似这样的战术。人家来打他他兵很少，他从外面逃命回来后面还有追兵，

他已经打了几日几夜了，他就叫他下面的人煮饭，说他要吃泡饭。日本人吃的泡饭就是，饭泡开水或是泡茶叶水。吃了三大碗然后就躺在那边睡觉。他叫那些弟子兵把城门都打开。结果追兵不敢进来，说这里面一定要古怪，就这样他们退兵了。我用这个比喻就是说：你把整个敞开来，病魔它可以乱闯，但是没有地方可以破坏。你如果有抵抗的话它就可以破坏你。但你不抵抗。我不是讲甘地不抵抗主义知道吧？印度这个可怜的民族，在十世纪开始的时候被回教徒灭了国，被统治了三百年。尤其是在元朝亡国了以后，他们在中亚的蒙古军就进入印度半岛，取代了从阿拉伯来的回教徒，建立了蒙兀儿帝国。蒙兀儿你看英文就知道 Mongul, 所以他是蒙古人的后裔，又统治了印度二百年，再加前面的一百年就是三百年。蒙兀儿帝国瓦解了以后英国人进来了，英国人又统治印度二百年，你看可不可怜。所以他们是亡国五六百年。当然要比犹太人好多了，犹太人亡国二千年。一直到第二次世界大战结束以后，因为印度一直都是在英帝国的统治之下，本来是殖民地，后来就收为一省。殖民帝国当然都是压榨的了。不过大英帝国还不错，他所统治的地方他都有建设，也有教育。不像其他的，其他的殖民帝国真是坏透了。尤其是葡萄牙，葡萄牙他统治我们的澳门，你看香港跟澳门这么近，但是澳门什么都没有就有一个赌城，就压榨搜刮。但是香港你看搞得那么好，大英帝国就是这样子。在澳洲他也是有所建设。乃至南非也是一样。话说回头因为大英帝国他统治世界三百年，他是日不落帝国。什么叫日不落帝国？因为他的殖民地遍布全球。他打败了西班牙、葡萄牙、法国，统治世界三百年。所以他的力

量很大很大。印度这么一个小殖民地，根本没有能力反抗。他不像美国那样可以搞独立战争。因为什么？主要是因为印度人民不团结很分散。所以甘地就提倡不抵抗主义。也就不合作主义不抵抗主义，英文叫做 Civil disobedience nonresistance。等于是到处示威游行，但是不抵抗。如果有英军杀他们就让他杀也不反抗。如果有火车要走，他们就所有的人都躺在轨道上。你看火车你压几个，你敢一路压下去吗？不敢的。到后来火车铁道瘫痪、公路也瘫痪，大家全都躺在路上。所以大英帝国就投降了。当然这是对大英帝国可以，对其他的恐怕没用，照杀看你有几条命，我就是个子弹。所以大英帝国算是坏，但还算是坏中里面最好的。他们的人民里面有很多同情印度的，国会里面也有很多同情印度的，后来就投票表决让他们独立。我记得是我出生那一年 1947 年印度独立。所以我们对病魔或是死魔，有什么能力呢？我们的能力就是不抵抗主义，那它就输了。因为你不抵抗，你要命一条给你。我不怕死你能拿我怎么样？那个时候的印度已经是亡国五、六百年了，在甘地的号召之下，大家能真正提起爱国心、民族自尊心，而且大家就舍生命去作。但是用一种不抵抗，因为你抵抗也绝对打不过。更何况那时候不是只有枪，也有炮、炸弹，一颗炸弹下来你都死光了。一辆坦克车过来可以压人，炮弹可以打人你都死光了。所以他就用这种不抵抗主义。这就是我所说的，我们对病魔就用不抵抗主义，坚忍自己的心，该来的就来。

所以就修「众生、缘忍」连鬼神、病魔、死魔都不怨恨这叫生忍。因为这些鬼神、病魔、死魔都是众生界的。「耐怨害忍」因为你跟那些众

生鬼神等等都有冤仇，所以它也要来害你。「安受苦忍」修这三个忍。你在病中在这种病缘下修这三个忍，比如果能够透得过，你就透了生死、透了轮回。我这个都不是空口说白话的。而且要确定自己已经发菩提心、起大悲心，真诚精勤如实修行，故于世间无復贪爱‘眷恋’。这世间没有什么好眷恋的都是苦，人虚伪、事虚伪都是虚伪。因为虚伪所以苦，如果真实就不苦了。虚伪包括感情虚伪，你很难在这世间找到真情。包括夫妻、父子、母女都一样，常常都只是为了金钱、利益，所以都是虚伪的。每个人自求自己的利益，每个人以自己的利益为前提。所以对这世间觉得看透了，没有什么值得眷恋的。虽然如是但是亦不怨恨任何人，无怨无恨。在《阿含经》里面讲：无怨无恨极广圣大，于十方法界成就（yo）。再没有贪爱眷恋。于寿命无有计执，就不在计执说我今年死了是长寿、短寿那都不管了。长寿就长寿，短寿就短寿。于死亡无有怖畏恐惧，来吧你要给你。能舍一切，安心正住于法，随顺法性、因缘性；安受一切：应来者来，如果应来的譬如说死神或是阎罗王，来拿吧这一条命你要给你。应去者去，你该死就死了。就入无畏行，无所得行，随处自安其行。不管你到哪里自安其行。法华经里面有一个安乐行品‘随所至处恒安乐。’这个安乐是自己修的，不是它自然就安乐。弟子心不安祈师安心，要自己安心。安心故能得乐。安心即乐，心不安即不乐。如此外修对治，内自降伏其心。降伏自己的贪爱心，降伏贪爱自身。理事合一，得入于甚深般若观行，理事圆融，安心正住。以此于理事修甚深实行，就能感动诸佛菩萨、天龙护法，蒙佛加持就业报受尽，病即痊愈或是转缓；如若不然，假



如不是这样子的话。病若不瘥，如果你这样修了以后病还是没好。得经如是一番于境中真实修行，此生亦足。这一辈子也够了。矣亦无憾矣，死而无憾。而且来世一定很好，因为你真实修行。这是依我自己的经验，依经教以及依我对经教的实行而告诉你们。所以你谨记在心，如果不能记起来，把它抄起来保存好。你如果需要的时候就拿出来用。这就称为实修了，所以不只是理论而已。

[阿舍梵语，此云阿笈多，]这个阿笈多是错误的。应该是阿笈摩。也有翻译成阿伽摩的，这个比较更接近梵音。阿伽摩它的意思是教，意思有很多很多。有一些梵语因为有很多意思，所以没有翻它的意思，只翻它的音。阿笈摩有法本、经教、法规、法藏、法教等等，就是很多的意思。总而言之它有一个法教 Agama。所以阿舍总共有四阿舍。正确的次序第一个、长阿舍。第二个、中阿舍。第三个、增一阿舍。第四个、杂阿舍。

长阿舍——1、是讲有关佛陀。2、有关修行、教理。3、外道的论难。4、世界的生灭等等。长阿舍有二十二卷。

中阿舍——有六十卷。总共有二百二十二部经。里面开示四圣谛、十二因缘、譬喻、以及佛陀跟弟子之间的言行。

增一阿舍——总共有五十一卷，汇集法数。法数就是有数目字的名相。譬如说：一真、四谛、五蕴、六道、六般若密、七觉知、八圣道。开始都是数目字的这叫法数。所以增一阿舍主要是收集一些法数。

杂阿舍——就是汇集很短，而且很杂类的经，所以称为杂阿舍。各种种类的经，没有办法归类的都放在杂阿舍里面。

[此云教，妙乐记云：‘此云无比法，即言教也。谓世间之一切言论，无能与其相比。’唯识论云：‘谓诸佛如来，所说之教。’长阿含序：‘阿含者，秦言法归，所谓万法之渊府，总持之林苑也。’涉法师云：‘阿含此云佛所说义，正显得外道天魔所不言也。’是则二教通号阿含，而小乘中别开四部：（一）增一阿含，明人天因果；（二）长阿含，明破邪见；（三）中阿含，明诸深义；（四）杂阿含，明诸禅法。以四阿含，为世尊转法轮设教之首，故别得其名。杂阿含中，备明七十二种治病秘法，一一皆以观心方便为治，当知此种秘法，亦为被一种之机宜，今略述一二，以供参考。]

刚刚讲那个大疔小疮的，接着这个也有一点意思。[一如吞蛇法，其阿含第一本云：‘如人啖食，吞于蛇影，即谓为蛇也。’因其念念执故，乃成为病，他人问之，即知起病之源，]阿含经里面讲有一个人吃东西，忽然好像有一个蛇的影子进了他的嘴巴，他认为是真正的蛇。因此念念就觉得我吃了一条蛇进去，然后就生病了。有人问了他就知道他的病是什么原因。[乃因吞蛇影而生，即以死蛇密著其痢盆，]就拿一条死蛇放在他的马桶里面。[唱言蛇出，]就跟他讲说：你吞进去的蛇大便大出来了。[病即差也；壁画蛇影，入酒杯中，亦复如是。阿含又云：‘舍卫国有一长者，名曰晨居，家有一婢，面貌极丑，常常在外使役，令刈薙草及汲水等事，忽至野外，见有一泉，泉中有树，树上有一端正女人，]佛法不讲漂亮。端正就是漂亮的意思。[自缢而死于树上，]这个漂亮的女人是吊死在树上。[影现泉中，]这个吊死鬼她的影子就在泉中现出来。[婢女见之谓为已影，]这个丑的婢女看到吊死鬼的影

子，以为是自己的影子。[殊不知树有一女尸，]但是她没有看到树上有一个死尸。就以为说她在水中看到的影子就她自己。[彼未之见，以是便嗔大家，]因为这样子她就很生气。[自忖我端正如此，]自己说原来我长得这么漂亮。[为之夫人小姐，绰然有余，]我这样子的美貌即使当夫人当小姐，也有足足有余。[何使我常常奴使田园，下劣如此，]为什么叫我常常去种田作这些杂事这么低下。[乃扑瓶破归家，]她应该去打水，那个瓶子是陶器的，她把它打碎不打水就回去了。[入堂于宝帐中端坐，默默不语，大家谓其狂病，乃问之婢，]大家都认为她发狂了，于是就问这个婢女。[即以前事见答，]婢女就跟他们讲见的的事情。[云何大家不别，我端正如此，不先优遇，]为什么看我这么漂亮，却不对我好一点呢？[彼不复与语，即与镜照之，]那个人就不再跟她讲话，只拿一个镜子给她看。[乃见丑形，犹尚不信，乃谓镜丑，]她还不信镜中的人是她。却说那个镜中很丑。[大家先知彼泉水处，而有死女，乃送婢女至泉处，]大家早就知道泉水那里有一个吊死的女人。于是就把那个婢女送到泉水的地方。[见是死女子影在泉中，]就看到吊死人的影子映在泉水里面。[实非己之容貌端正，]因此就知道说实在不是自己长得很漂亮。是那个吊死鬼的样子很漂亮。[由是心解意明，生大惭愧。’]这个蛮有意思的。所以因为了解病就好了。

顺便讲到希腊神话也有一个故事，有一个美男子叫纳西塞斯，他爱上一个女孩子叫 Echo（回声的意思），Echo 死掉了，纳西塞斯就很难过、很憔悴。他就坐在池塘旁边难过，忽然看到水中一个影子，一看就是他自己，他一看哇！怎么有这么美的男子。于是他爱上了水中的那个

影子。因为爱上了水中的那个影子，所以就一直看着舍不得离去，于是就在池塘边死掉了。死掉以后就化为一朵很漂亮的花，那个就是水仙花。水仙花英文就叫做 Narcissus。因为这个 Narcissus 的关系，把 us 去掉加上 ism，Narcissism 就是自我崇拜。就跟那个丑女有关系。只不过这个是美男，那个是丑女不一样。接下来我们就很快一下就完了。

[因见影起病，亦须照影而愈病。阿含经中，七十二种治病秘法，一一皆是如此，]

[但此‘假想’，无论修九想观，八背舍，十一切处，十六特胜，]假想就是观想。种种观想都是你自己想象的。观想久了以后就把想象的影像就烙在自己心田上。烙在心田上就变成有一个烙印久久就成业，所以观想就成就了。因为是依于佛法，所以就成就智慧、就能离苦。所以不净观就不净观的种子种在整个心田上。

[以及观炼薰修等诸禅定，皆以此假想观耳！所以古人望梅止渴，悬沙充饥等等，皆是假想观得益之相。当知修净业者，亦须具修假想，最为得益，是心是佛，是心作佛，诸佛正遍知海，皆从心想生，心想佛时，是心即是三十二相，八十种好，即假而真，即虚是实，正心端坐缘想，已坐莲花之中，一心缘佛想佛，所谓忆佛念佛，现前当来决定成佛，此又未逾假想之一类。]

正文[有师言：但用止观检析身中，‘四大病不可得，心中病不可得，’]这个就是用止观的法来看，其实也就是金刚经的法，看这个四大病不可得，心中病不可得。[众病自差。如是等种种说，用观想治病，]在

观的后面加一个想。[应用不同，善得其意，皆能治病。当知止观二法，若人善得其意，则无病不治也。‘但今时人根机浅钝，作此观想多不成就，’世不流传。]因为他前面讲了很多观想。你要学就学正格佛法里面的九想观等等这些。[又不得于此更学气术休粮（断食），]气术就是刚刚讲吐气的那些。休是停的意思，休粮就是不吃饭，也就是断食。断食、不吃饭那个是外道不要学。[恐生异见。]异见就是外道之见。智者大师也这么说，你不要去学那些吐纳之术等等，放在肚脐、丹田。因为现在的人根器太差，你学学就变成搞外道了生外道见。[金石草木之药，]就是中药。[与病相应，亦可服饵。]与病相应就是对症。一切中药如果能够对症的，还是应该要去吃。这个跟我前面告诉大家的是一样的意思。

这个释文不用看了，你们自己看就好没时间了。释文[吾人四大色身，乃假外四大而成，若无外四大，决无内四大。今内四大生患，则须检点自己之色身，微细推究，觅其病患，究在何处，若地大有病，则外之山河大地，亦应有病，若火大有病，则现前电灯火柴火等，亦应有病。但从来未曾见山河大地，及一切灯火，有生病患，如是细推，求其四大，本无病相，外病既无，又复研推自心中之病相，反观自心，了不可得，求心尚不可得，况病者乎？如南岳大师，于穴中诵持法华，患肿瘫病，四肢重不能起，后大师直观心源，推究病从业起，业由惑起，穷此惑心了不可得，复推自己四大病源，亦不可得，病来逼谁，谁受病者，如是则病自愈矣！如上诸师，所说种种以观治病，虽各各所说不同，若能得其意，则无论修何功夫，皆能得治众病，所谓得意

忘言也。当知以下，乃是斥伪总结，止观二种法门，正如阿伽陀药，无病不治，但今时丁未法，众生根机浅钝，自从迷昧以来，横造无边罪业，欲修习止观，而粗心暴气，功用皆不成就，自古迄今，修六气十二息之观想者，获益者寡，故世多不流传，吾人以危脆之身，损增无定，借以治病，身安道存，亦应无嫌，若邀名沽誉，喧动时俗者，则是魔幻魔伪，急宜去之。盖佛法之中，最重要者，在知见纯正也，切不可丝毫之邪念，系在心头。若生四大病患，则须用止观功夫来对治；若道力薄弱，则以金石草木之药治之亦可。故云与病相应者，亦可服饵。]

正文[若是鬼病，当用强心加咒以助治之。]强心就是你很用心专心。加咒就是念咒。如我所说这种神咒你一定要如法求得才能够持。[若是业报病，要须修福忏悔，患则消灭。]这跟我刚刚讲劝诫大家是一样的。[此二种治病之法，若行人善得一意，即可自行兼利他，]兼的后面加一个利。[况复具足通达。若都不知，则病生无法治，]无的后面加一个法。这些修行的事情你都不知道的话，你生病了就没办法治。[非唯废修正法，亦恐性命有虞，岂可自行教人！是故欲修止观之者，必须善解内心治病方法。其法非一，得意在人，岂可传于文耳！]这个你必须自己去作了才知道。这没有办法在文字上讲得很清楚了。

释文[前来讲四大五藏病相，须以止观，及金石草木等治，即可痊愈。若是鬼神病，当勇猛精进，以坚强之心，加以咒力，谓大悲、楞严、往生、及三十六兽咒等，以助治之，则可痊愈。若是宿业所生报病，则须于佛前广修，供养香花璎珞种种供具，或于善知识前，以衣服饮

食，卧具医药，四事供养，如是外修福德，内须翹勤恳切，礼拜忏悔宿业，则患自然消灭也！前大悲往生神咒可知，若时媚鬼作乱，须三十六兽咒，兹述如下：咒曰：波提陀，毗耶多，那摩那，吉利波，阿违婆，推摩陀，难陀罗，忧口摩，吉利摩，毗利吉，遮陀摩。但凡一切诸咒，悉是印度字音，今翻字不翻音，以其有四悉因缘故，如法华会义，陀罗尼品广明，今不繁述。当知此二种治病方法，若行人善得其一种意义，如法而治，不特自行具足，利他亦具足矣。识一尚且如是，况乎全能通达，则自利利他无待言矣！若以二种治病方法，全无了解，于病生时，无可措手，难可疗治，如是非但废修正法，抑恐有丧身亡命之虑，以我人之身，乃因四大和合相扶持，若一大不调，则一处受损；若四大均不调，命尚难保，岂复能自行而教人哉？是故修止观者，必须识得内心治病方法不可，但治法繁多异常，得意在人，岂可以文字而传耶？以其文字乃是糟粕，得意在乎自心，非谓文字可以治病也！]

正文[复次，用心坐中治病，仍须更兼具十法，无不有益，十法者：一信、二用、三勤、四常住缘中、五别病因法、六方便、七久行、八知取舍、九持护、十识遮障。云何为信？]信就是信止观这个法等等，这些调伏自心的法。[谓信此法必能治病。]一定能够治病。[何为用？谓随时常用。]常常用就是常常修。[何为勤？谓用之专精不息，]你在修的时候就要专精不停息。不息就是止息、停息。[取得差为度。]差就是瘥，一直要到你病好为止。[何为住缘中？谓细心念念依法，]要把那个心调得细细的，不能粗心暴气。念念都依法去修。[而不异缘。]

依这个法而不去攀缘别的东西。所以这要很专心的去修。[何为别病因起？如上所说。何为方便？谓吐纳运心缘想，善巧成就，不失其宜。何为久行？谓若用之、未即有益，]如果你修了，但是没马上有帮助。[不计日月，]你就要不管多久。[常习不废。]常常一直在修，不停止这叫久行。[何为知取舍？谓知益即勤，有损即舍之，]修了以后你要知道如果有帮助，那你就继续勤修。如果没有帮助反而有损害的时候，就马上不要这样修，舍弃。[微细转心调治。何为持护？谓善识异缘触犯。]如果有不同的因缘，怪异的事情来触犯的时候，你要懂得护自己。[何为遮障？谓得益不向外说，]你把谓得益不向外说用亮光笔亮起来。你如果修任何法得到益处，不要向外人说，不要到处去敲锣打鼓，不要为自己去宣传。为自己宣传以为你在弘扬正法这样的。[未损不生疑谤。]损就是病减少。如果你修了以后病没有减少，那你对这个法不怀疑、也不诽谤。而不说你修了以后没有什么起色，就到处去讲说那个什么法，或者智者大师教的这个法都没有效都是骗人的。[若依此十法，所治必定有效不虚者也。]如果你依刚刚这一段所说的老实去做，一定会有效，而且绝对不会假的。下面的释文你自己看。

释文[复次若用心以坐中治病者，仍须更兼十法，必有良验。谓（1）信，（2）用，乃至第（10）识遮。云何为信？谓信此法门，决定治病，不生一念疑惑之心，犹如癞人，信血是乳，敬骆驼骨是真舍利，然佛法大海，信为能入，智为能度，足见相信最为要紧。（2）明用，随时常用也，若信而不用，于己无益，如执利剑不用拟贼，反为彼害，不用亦尔。（3）勤，初中后夜，朝暮专精，不休不息，以得差为度，如



钻火中息，火难可得，不勤亦尔。(4) 常住缘中，恒用治法，念念在缘，而不动乱，如猫捕鼠相似。(5) 别病因起，如上所说，若不识病，浪行治法，不相主对，于事无益。(6) 方便，吐纳运心，缘想成就，不失其宜，如人弹琴，须调弦之缓急，辗转辘轳，轻重手指，声韵方调，方便亦然。(7) 久行，行人若用之，久未见有功效，须不计日月，常习不废，修道用功之人，必须以恒常心，久久修习不可休废，如古人用功，日不足继之以夜，终日竟夜，无不在功用之中，久而久之，自然成就，故云道也者，不可须臾离也，可离非道也，治病亦然。(8) 知取舍，用功人须具择法眼，应取则取，应舍则舍，不能丝毫勉强，舍之如弃麻担金相似，须微细转心调治，吾等凡夫，竟日粗心暴气，妄念流动，不能得佛法利益，故须转粗成细，摄念归心，方能与道相应。(9) 护持，善识禁忌，行来饮食，四威仪中，善能将养调护，不使触犯，乖诸道业。第(10) 识遮障，得益不向人说，未损不生疑谤，所谓鱼在水中，冷暖自知，有道无道，自己知道；每见高僧大德，为养道故，不求名闻利养，特意缩德露疵，安贫守道，或一举万里，云游他方，悉皆是遮障将护之义。若行者用功，倘若能依此十法，用上诸治，必定生效无疑，我当为汝保任此事，终不虚也。上来止观病大章，至此已竟。]

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第一百二十七集

释成观法师

讲于台北大毘卢寺

2012年4月23日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

#### 【证果第十】

今天一定要把它圆满。所以这个是最后一堂课。都德写的一篇文章叫‘最后一堂课’一个短篇小说。我那个情况不太一样，不过我们这个也是最后一堂课。还没讲之前我作一个前言，因为最后这一堂课内容还是很多总共有四十页。所以要讲得快一点。我的方法主要是把粗体字智者大师的论文讲清楚一点。宝静大师的释文我就挑着讲，我觉得比较需要讲的，其它的就自己看。

正文[若行者如是修止观时，]如果止观的修行人，他在修行止观的时候。[能了知一切诸法皆由心生，]一切法都是自心所生，唯心所现。为什么会由心生呢？因缘虚假和合。虚假和合所以是假合，假合所以不实。什么叫假合呢？比方说好像夫妇一样，夫妇我们不是说和合嘛。但是夫妇所谓的和合也只是假合。为什么？因为夫妻到底是两个人，

所以是假合。那个和合只是一个名字而已。今天和合明天不和合吵来吵去的。乃至发生一些事情，或是业障现前就可以拆伙。所以是假合，假合就分分合合。如果真的合，合在一起就不会分了。这个也是依《楞严经》的义理而讲，一切法实在没有真正的和合。那个和合都是外表的假相。如果真正和合就永远也分不开了。但是因为假合，所以缘尽就分开，或者是缘离就分开。因为是假合所以不实。为什么说不实呢？不实就是因为一切法都是幻假之相无有实体，如万花筒中实无花，只有一些没有意义的碎纸片。你看万花筒可以变出多么漂亮的花，那个花都是假的，都是骗人的。那么一切法也是这样，因缘和合现出种种动你心、引诱你的这些幻相。那些幻相都是假相。只有一些幻化的形象现出，实在没有那个体可得。[因缘虚假不实故空，以知空故，]因为了知这一切法都是空的了。[即不得一切诸法名字相，则体真止也。]因为知道诸法是体空，就不得诸法的名字相。什么意思呢？连名字都不可得，因为已经没有那个体。（法师画了一个冰淇淋比作这个法的体）这个法因为有体就有相，有相我们就给它一个名好称呼。如果没有一个名的话，你就说都是那个样子，然后吃起来甜甜的、凉凉的很舒服的那个东西，这不是很啰嗦嘛。所以说冰淇淋，大家都共同认同说，那个是冰淇淋这个名。可是那个东西连体都是空的，所以它的名也是假的。体空名假。只是为了方便称为，而给它设一个假名。你不要说东西是假的，我们人的名字也是假名。为什么是假名？如果是真名的话你就不能改。你也不会找算命仙的帮你取名字。一天到晚就跟你那个名字过不去，以为你倒霉都是那个名字的关系。可是

我发现名字改来改去的人，他的命通常也都没有好一点。这是很奇怪的事。所以那个名字是虚伪的是假名，跟你那个实德是不一定相称的。甚至于这么说你如果有福德的人，你就能够配得上一个好名字。如果你没有福德的人，给你一个好名字，你还被那个好名字给折了。我举一个例子给你们听，我有个二哥叫卢万生，后来算命的人说这个万生不好，就取一个土名字叫水土。这个都是虚假的。因为他的命格不好，配不上这个名字。所以就取一个土名字跟他的命格比较相配。不过这个万生，我现在学了佛一看，这个名字很不好万死万生。所以同样的你要有那个福德，才能够配得上那个名字。甚至于看风水的也是一样，你如果没有那个福德，你居在那个福地里面，反而被那个福地给折了你配不起。所以福地福人居，福人居福地。本来那个地不是很极福，但是因为你这个人有福你住在那里，反而因为你的福德昌盛的关系，就把地性给转了。这个由不得人。可知外道的一切言说戏论都只是一种迷执而已。一切都是因缘业果，所以不要去信外道的东西。一切外道的东西都是由假名，而立了很多言说戏论。譬如说阴阳五行、乃至八卦等等，这些都是言说戏论都是假名，都是妄想分别，都是依它起偏计所执。你看这用唯识学一讲就都很清楚了，不用辩太多。所以这一切诸法的名字相也都不可得。那个名是要代表那个体的。既然名都不可得，甜筒之体也不可得。体入这个是诸法空相，所以就叫体真止。因为体真止所以就远离一切幻化之相，湛然常寂，其心不动不摇。释文[前九章已竟，前五章为方便，乃是助行；第六七八九四章，为正修；既以正助二行为真因，必有所证之果位，故第十章明证果。忘心

默契为之证。]忘心就是把这颗心都忘掉了默契。忘什么心？忘虚妄分别心。[果即果觉，以其有因必有果，即证自心中本具之果也。谓吾等众生，自迷昧以来，忽而天堂，忽而地狱，而此心未减一丝毫；十方诸佛，咸等正觉，而此心未增一丝毫。所谓在凡不减，在圣不增，诸佛之所证，无非证众生之所迷；众生之所迷，无非迷诸佛之所证。]

[盖迷悟所依体同，因果不二故也。如世之桃核，因中即有果，而果中又具因，正如众生心中有诸佛果觉，而诸佛果觉，不离众生因心，所谓因赅果海，果彻因源也；其实因不离自心，果亦不离自心，因果悉在一心之中。]

[行者若依上来所说正助二行起修之时，能了知一切诸法，皆由心生。一切二字，乃尽际包括之辞，诸法虽多，不出六凡四圣，依正二报，若仔细分之，则迷法悟法，染法净法，有漏法无漏法，乃至权实大小偏圆顿渐等无量诸法，无不是在此一心中而显现，亦莫不由此心而造作故。]

[华严经云：‘诸法所生，唯心所现，十法界因果，世界微尘，因心成体。’]简单一句话就是一切法唯心所现。最重要就是唯心所现。十法界的因果，十法界就是有情众生。世界微尘是无情界。所以一切有情、无情，都是因我们众生的心而成体。[又云：‘十方虚空，在吾心内，犹如片云点太清。’]片云就是一片云。太清是太虚空，太虚空就是虚空，那个太字是加强语气。虚空中或是空中有一片云，就表示这一片云很小在虚空中只算一点而已。这十方的虚空都在我们心里面。这个太虚不只是一个太虚，而是十方的虚空。犹如片云点太清，这一个虚

空里面有一片云，这片云在这个虚空里面算是很小很小。这十方的虚空在我们的心中，就好像那一片云在这个虚空里面一样。也就说我们的自心可以容纳十方的虚空。十方的虚空在我们心里面也只是一点点而已。所以我那个心广大无量，比十方的虚空还要广大，这样的意思。因为十方的虚空在我们的自心本性里面，只是象一个小芝麻一样的小。[所谓心包太虚，]在古文太就是大的意思。跟世界太平的太也是同样的音同样的意思。台湾话大中原古音念（dai）和（tai）是一样的意思。[量周沙界，足见此心最为要紧，古人云：‘三点似星相，横勾如月斜，]这个好像元宵节猜字一样。所以这两句话是讲心。[披毛从此出，作佛亦由他。’]披毛戴角是畜生道就是三恶道。三恶道是从这个心里面出来的。作佛要成佛也是从这个心里面出来的。[正喻此心之功用，诚不可思议也。华严经云：‘心如工画师，造种种五阴，一切世间中，无法而不造。’]工是很精巧的意思。我们这个心好像一个很精巧，很会画画画师，所以他就画出种种的五阴，色受想行识，都是这个自心的工画师所画、所造的。世间的任何法都是这个心，精巧的工画师所画出来的。[吾人现前一念介尔之心，犹如画师，举笔藉五彩画，如造十界之五阴，是知世出世种种五阴，无不由此心而造，若起一念著有心，则有六凡众生界五阴出生；若一念著空，则属二乘；若发大悲心，自利利他，则为菩萨；若兴无缘慈，运同体悲，起一念平等之心，则成佛法界，故知四圣六凡，无不由此一心而流露。若心生，则十法界因果诸法，宛然建立；若一念心灭，则十界诸法，无不泯绝。][经云：‘三界无别法，唯是一心作。’即此义也。是故行者，应当了达一切诸法，

悉从一心而出生，所谓无不由此一心流露是也。][然既知诸法因心而有，而心又因何而生耶？当知前明，境本无生因心有，不知心本无生因境有，可见一切境界，即为生心之因缘。心又为一切境界之因缘，彼此互相为因，互相为缘，以内六根为因，外六尘为缘，尘不自尘，因根而有；根本无根，因境而有。故境生，故种种心生；境灭，故种种心灭。既知境本无生因心有，可见境本无生，心亦既知心本无生因境有，可见心亦无生，尘亦空，根亦空，故文云：‘因缘虚假不实故空。’既当体本空，何故而有一切诸法耶？当知一切诸法，无不是因缘和合，虚妄假生；若因缘别离，虚妄名灭，]因缘别离，虚妄名灭把这句话画起来。[生唯缘生，灭唯缘灭，]这句话画起来。譬如说有一样东西是组合起来。什么叫因缘和合而生法？就是组合的了。组合的象我们做东西有一体成型的、有组合的，乃至于在美国有组合屋，就是用所有的零件把它组合起来，就变成一间屋子。同样这就可以用来比喻，一切法因缘和合就成了一个屋子。因缘别离就称为这个法灭了。因缘组合起来就称为有一间房子生了。但是因缘和合这个房子生的时候其实是缘生。这个房子的缘种种的零件组合在一起，所以是缘生起来。实在没有房子生。生唯缘生实在没有房子生、没有物生。灭的时候也是缘灭，缘灭就是缘散。所以也实在没有任何一个法灭了。没有任何一间房子灭了。因为本来就不是真的房子假房子，就好像刚刚说的组合屋。我们身体这个五蕴的房子也是组合屋。组合屋的意思就是临时把它组合的，等到不用的时候就把它拆掉。所以我们大概用个五十年、七十年、八十年就拆掉了。因为是临时组合的，所以实在是也没有一

个真正的房子被拆掉。如果以工匠来看，他看到的都是那些组合的木头、钉子。就好像我们外行人看汽车，就看到是一辆汽车。可是内行的那些技师、工匠他们看到是什么？就看他的专业是什么，如果是专门学隐形的，他一看就知道这一个车子的隐形好不好，他一看车子也就看隐形。如果是学车体的，他看就是看那个车体。如果是学轮胎的，他首先看就是看轮胎。但是我们不知道看什么，我们看就是一辆车。所以那个车是一整体。但是对那个工匠来讲它都是拆散的。我们看到的一整体是金刚经讲的一合相。一个和合的相，我们认为是和合，而且是一个全体不可拆、不可分的。但是事实上它是假合，它是临时凑成的。所以因缘别离拆掉的时候，只是缘灭而没有实法灭。缘生的时候只有诸缘和合，而造成一个生的样子，事实上没有一个法生。

[幻缘生灭，其诸法本体，本无生，本不可得。自心如大圆镜智一样，本来清净，离诸尘染，照彻内外，无幽不明，如大圆镜，洞照万物，无不明了，（内之六根）见精，乃第八识（大圆镜智）之见分，]这一句话不正确。第一、依唯识讲六根不是见分。第二、讲见分的时候也不是大圆镜智。大圆镜智就没有见分、相分的分别。那个是第八阿赖耶识才有见分。第八识在楞严经见分把它称为见精。见精就是《起信论》里面讲的三细转六粗，业相、转相、现相。有见分、相分的时候是无明业相。阿赖耶因为无明业相转成能见分以及相分。内之六根你把它画起来写个见精，见精是第八识。然后把大圆镜智括起来，这个应该是省略掉才对。见精是第八识的见分这样就对了。因为大圆镜智是已经入了清净本体，显出来的庄严业果。所以他已经没有无明业相



的见分跟相分。[外之山河大地，乃八识之相分，见相二分本来无体，乃依第八识而为体。所谓根是心，法是尘，两种犹如镜上痕，痕垢净时光自现，心法双忘体即真，故正文云：‘即不得一切诸法名字相。’以其一切诸法，法法悉皆因缘虚假不实，非有而有，当体空寂，不特无体，且亦无名字相。兹就三自性而言，我人最初一念不觉为因，辗转变现为缘，故幻出根身器界，本属非有而有，而众生妄执为实有，即遍计执性也；然一切诸法既随缘起，皆属虚相非实，故有即非有，幻妄称相，此即依他起性也；本无自性，诸有如幻，当体即空，惟是一心，心外无法，本无分别，当体即是圆成实性也。若作如是观，则不起分别，妄念不流，名为体真止；而一止即具三止，若了达遍计本空，依他如幻，当体即是圆成实；若于六凡诸法名字相不可得，则见思妄念不流，即体真止；若二乘诸法名字相不可得，则尘沙妄念不流，即方便随缘止；若于菩萨，实报庄严土名字相不可得，则无明妄念不流，即息二边分别止。此止即楞严经中之妙奢摩它，亦即是大乘止观之大寂静止门，以其不著空有，即边即中，不期止而自止之，最高微妙功夫。]

正文[由于体真入空观，尔时上不见有佛果可求，下不见有众生可度，是名从假入空观，亦名二谛观，亦名慧眼，亦名一切智。]加上由于体真入空观。因为承上面那一段过来。行者由于体真而入空观。入于空观的时候，在这个当下就上不见有佛果可求。为什么不见有佛果可求？因为佛菩提是自心所生的。自心清净庄严的时候，佛果菩提就现前就证道了。所以这个佛果不是往外求到的。[下不见有众生可度，]因为

一切众生皆一真如，非他人所度，非他就是非我。不是他人能够度的，也不需要他人度，而是自体自度。体就是体悟，自己体悟自己的真如然后就自度。所以不是我能度他的。如果假名说我度他呢？那只是说指出这个道理、方向、方法、法门，你去修就自己体悟了，因此就度了。这个度究竟而言是自度。但是佛菩萨就不自己居功。这个很难。为什么难呢？你看看世间的父亲，你一定要好好的用功，爸爸上班很辛苦养你们等等。妈妈也说你一定要好好的听话努力用功，你看爸爸上班多辛苦等等，这都是居功。但是佛菩萨连这个功都不居。我只是教导你们，你们度了的时候是你们自度。而不是我度你。譬如另外也有说老师他班上学生成绩很好，然后有其他老师或是学生家长说：老师你教的真好，令我的孩子成绩这么好。他说不是我行，是你孩子自己好、自己听话、自己用功。这跟佛的胸怀是一样。所以上不见有佛果可求，下不见有众生可度。为什么不见有众生呢？因为一切众生皆是未来佛，他本具真如本性。Potential Buddha 有潜藏性的或是有潜力的佛。每一个人不管他多么暗顿，都是潜藏性的佛、隐性的佛还没有现出来。不过如果太隐太顿也是很令人伤脑筋，还是早早成佛好了，这样作师父的不会那么辛苦。上不见有佛果可求，下不见有众生可度，见没有佛果可求，那因为是自心本自菩提。本自菩提就是本觉。所以自心自有本觉。种种修正体取本觉即究竟觉，究竟觉就是究竟成佛。那一个菩提的种子本觉是在我自心之中，只是修正体取这样。所以不是外面有什么佛果可求。下不见有众生可度，因为众生皆是有真如本性故。不见有佛果可求，不见有众生可度，所以无有少法可得，一切

法本自如如。[是名从假入空观，]这就是从幻假入于空无相的观。[亦名二谛观，]二谛就是真、俗二谛。[亦名慧眼，亦名一切智。]

释文[大概修奢摩他空观，宜依寂体而行。寂体者，自性不动也，于三如来藏中，即属空如来藏，所谓灵光独耀，迥脱根尘，了了见，无一物，于中了无人我是非彼此之别，了达吾人现前之一念，本来无相，念即无念，假名为念，于此为所观之境。又观此无念之一念，为能观之智，即此前念已灭，后念未生，中间孤楞楞一念，能观之智，观此本性无念之境，此时境智一如，有何妄念可起，亦不见佛念可生。此中离四句，绝百非，言语道断，心行处灭，是故尔时上不见有佛道可成，下不见有众生可度，佛界无所取，魔界无所舍，了知真如界内，绝生佛之假名，平等会中，不见自他之形相。古人云：‘平等真法界，无佛无众生。’是中一尘不染，不特众生不可得，而佛亦是不可得，完全以扫荡法门，如楞严经中：‘一非一切非，十法界俱非。’离一切相，是名从假入空观，以其从生死之假，入涅槃之空故也。若证至真空理时，全与众不同，了达差别原无差别，大千沙界水中沤，一切凡圣如电拂，何有彼此人我是非之可谈耶！当知末世众生，所知障重，欲修止观，成就定慧，殊为不易；若老老实实，执持一句弥陀，即是从假入空，将此名号，持至一心不乱，则从有念而至无念，从有生而入无生，念至能所双忘时，所谓念空真念，即是修从假入空观，亦名二谛观。观真谛，泯一切法，观俗谛，则建立一切法。行者观一切诸法，因缘虚假不实故空，即是真空观；虽然因缘不实，空无所有，而不妨万象差别，即是俗谛观。故经云：‘真谛者，彰一性本实之理也。’所

谓实际理地，不受一尘，是非双泯，能所俱忘，指万法为真如，会三乘归实际，故名真谛。‘俗谛者，谓一性缘起之事也。’所谓佛事门中不舍一法，劝臣以忠，劝子以孝，劝国以治，劝家以和，弘善示天堂之乐，惩恶显地狱之苦，故名俗谛，亦名慧眼，亦名一切智。凡夫肉眼，为见思幻翳所障，观一切法，皆是实有，若得空理，则观一切法皆悉无相，以其慧眼了知空故。一切智，能了知一切内法内名，及一切外法外名，故名一切智。知一切智，二谛观，慧眼等，悉是从假入空观之异名辞，以名异而体同故。]

正文[但是若住此空观而不舍，]在若的前面加上但是。在此的后面加一个空字。在观的后面加而不舍。[即堕于声闻辟支佛地，]在堕的后面加于字。声闻辟支佛地就是二乘地，也就是小乘。[故经云：诸声闻众等自叹言：]自己感叹。这个叹不是赞叹是感叹。[“我等若闻净佛国土，教化众生，心不喜乐。”]我们这些声闻众人如果听到菩萨的净佛国土，教化众生，我们心里面就不快乐。你看看本来有善根有大乘根器的人，听到净佛国土，教化众生，就心里面很欢喜。但是声闻乘人听到这个话，心里面却不快乐。我们就不快乐是他们自己说的。自陈自语的境界。[所以者何？]为什么呢？[我等见一切诸法，]在一字前面写我等见。[皆悉空寂，无生无灭，无大无小，无漏无为，由于如是思惟落于偏空，]在如是前面加上由于。这就落于空，这个空叫偏空。如是思惟下面写上落于偏空。[不生喜、乐。]不会对于净佛国土教化众生的这种话，以及这种事情生欢喜，或是觉得快乐。为什么？他就落于偏空，所以他就变懒惰不想动了。如果你有打坐的经验，你应该

会体会过。你坐一坐坐久了以后，就会懒不想动了，尤其是不管起坐或是不起坐，如果被打扰了心里面就很懊恼。那就是有一点点着空、着静。如果不修菩萨四无量心慈、悲、喜、舍的话，那就会着空、着静。打坐坐到后来即使没有变成真正小乘，也会变成孤僻。然后孤芳自赏远离群众。菩萨难就难在这里，他自己修习禅定自心不乱，但是又不舍众生。乃至被众生千百度恼怒也还是不舍。因为什么？因为有本愿故，有菩提愿、大悲愿。把自心所受到众生的因缘，而起的那些烦恼波浪很快就止息了。这也是菩萨可怜的地方、这也是一切师父可怜的地方、也是一切父母可怜的地方。孩子种种恼怒过了就忘掉了，都没有给他写在黑板上，然后永远保存这样。菩萨亦如是，诸佛亦如是，不计着众生的一切。尤其是众生的种种烦恼、愚痴、恶法都不与计较。 释文[此下乃引证明执著之失。当知如来设教，无非是逗机施化，而机有千差，故所施之教，亦有万别。然虽有差异，究其所归，理旨一也。所谓方便有多门，归元无二路。故法华经云：‘现在十方无量百千万亿佛土中，诸佛世尊，多所饶益，安乐众生，是诸佛亦以无量无数，方便种种因缘譬喻言辞，而为众生演说诸法，是法皆为一佛乘故，]是法皆为一佛乘故，把这个画起来。他演说很多的法，但是这些法最后都是为了令众生入一佛乘。[是诸众生，从佛闻法，究竟皆得一切种智，]究竟就是最后。只要从佛闻法，最后就一定会得到一切种智。也许有的种种因缘会慢一点，有的快一点。但是最后终究会得到。[舍利弗！我今亦复如是，知诸众生，有种种欲，身心所著，随其本性，以种种因缘譬喻言辞方便而为说法，舍利弗！如此诸人皆得一佛乘一

切种智故，]在如此的后面加上诸人。我为他们由于种种因缘讲种种的法，这些人都会得到一佛乘的一切种智。这个《法华经》是一部什么样的经呢？法华经是一部鼓励性的、令人振奋性的，汝等皆当作佛就跟你讲的明明白白，希望性的，全都有希望连声闻也都授记皆当作佛。本来其它是经教里面都是讲，声闻生是焦芽败种，是不能成佛的。但是在《法华经》里面声闻都是授记，不是焦芽败种。就跟《华严经》的一真法界吻合；跟《涅槃经》的众生皆有佛性也吻合。所以华严、法华、涅槃大乘三大柱都是吻合的。华严——一真法界教。法华——一佛乘教。涅槃——这是皆有佛性。这三大柱然后上面有一个横梁是大日经，盖一个真言法界宫殿。这个真言法是依大法成就的，所以受持真言法，现证本尊三昧即身成佛。所以跟这个一样得一佛乘一切种智就成佛了。[十方世界中，尚无有二乘，何况有三？’]这个二乘只是一个暂时定的权法，不是究竟之法。[足见如来所说一切观门，无非是为成佛之方便，所谓先以欲钩牵，后令入佛智，]（阿闍黎在题板上画三根柱子，在三根柱子上面画一个三角形。）我这三柱是大乘三柱是直的，所以它这有次第。大日经是横梁，横的是平的。所以是平等性智，已经到了一切平等。三根最高的把它顶起来是平等。平等的就是最高的。先讲这句话[先以欲钩牵，后令入佛智，]这个是《维摩诘经》里面讲的，但是附佛法外道常常歪曲这句话来诓人、骗人。先以欲钩牵，先遂行五欲财、色、名、食、睡，乃至男女双修这样的欲来钩牵，来引你去修行，最后再令你入佛智。这样讲不对。这个欲是善欲不是五欲。这个是唯识五位百法里面的，五遍行那个欲，欲遍行心所。

所以那个欲是想修行的欲望。那个欲不是五欲财、色、名、食、睡，也不是六尘之欲，更加不是淫欲。这个欲是好的欲善欲，是指想修行的欲望。譬如说你今天很想念经、很想打坐、很想拜佛。很想念经这就是一个欲，想念经之欲、想打坐之欲、想拜佛之欲，都是指修行的欲，是清净的欲而不是贪染的欲。是修法之欲。因为同样一个字，附佛法外道把它扭曲了，说成贪着世间法以及财、色、名、食、睡的五欲。所以骗人你懂吗？不懂的人就被他骗了。先以欲钩牵的欲也是说，菩萨以种种修行美好的境界、福德的境界，引起你修行的欲望，让你想修行这样，这叫欲钩牵。后令入佛智就是说最后入了佛智，渐渐让你舍掉对世间法的贪欲，乃至对任何法的贪欲。因为最后证得这一切都是我自心的菩提所现。所以不需要贪得外面来的法。但这就是佛法跟外道法的差别，佛法是教你一步一步的舍外法，然后一步一步的往内深入，最后深入到自心深处的菩提本觉。因为菩提本觉一定是最内、最深入的东西。但是你要从外面的贪染一步一步的舍舍舍，然后进入进入进入，乃至进入了以后也是一直在舍。就好像我们讲四禅天的时候，或是五谛都是一层一层的舍，一层一层的上升。你不舍下就不能往上。不舍初禅就不能入二禅，不舍二禅就不能入三禅。你不能说同时住初禅跟二禅，这是不可能的事。也不能同时住三禅跟四禅，一定要舍三禅入四禅。舍粗入细、舍染入净一定是这样的。这就是佛法跟外道法的差别。佛法就是让你一步一步的舍外法，一步一步的舍染法，渐渐清净渐渐清净，到了最后清净本觉。但是外道法都是贪染，叫你贪求贪求一直往外追逐。附佛法外道也是一样，因为他也是外道。

他只是打着佛法的名号、打着佛法的旗帜来招摇撞骗，骗你这些无知无识的人。为什么佛要出世讲经说法？就是让众生有识有知开智慧，就不会被骗、被误导、被害。被骗、被误导最后就是被害。所以那些一切的邪魔外道，简单一句话就都是害人精。这个欲是想修法的欲，是五遍行心所的欲。同样一个字你看看。接着三十七道品里面有四念处、四正勤、四如意足或是称为四神足，就是欲如意足、勤如意足、心如意足、观如意足。什么叫欲如意足呢？就是你要起心修行，有这样修行的心，这个欲望容易不容易？不容易。为什么？每个人都有这样的经验，心有一点点染污的时候不行修行。心有一点点烦恼的时候也不起劲，不起劲的时候就是没有修行之欲。本来今天想要念经，然后因为有一点点被恼，或是被打扰了也就不想念了。乃至说今天应该照阿阇黎的规定要念什么经，但是因为今天在公司里面有一些挫折，所以也就没有那个心就不太想念。可是这也没办法，因为这样在佛菩萨面前发了愿，所以还是勉强的念，念的也是很不得力。不过有念总比没念要好。这个你不想念，就是没有欲。欲如意足是什么？你如果起了这个如意足，或是修这个如意足，是你对于这个修行的欲望有掌控你很如意。如意就是自在。我想修的时候就修，我这个欲是一直都存在，不会消失、不会减少、不会被改变、不会被挫折，不可沮坏你把这四个字记起来。沮就沮丧，坏就是破坏。换句话说我一个徒弟很喜欢讲的不会被打败。这个欲你如果到达欲如意足的时候，你就不会被打败，你就不会被沮坏。所以一直都有欲的话，就能够勇猛精进，最后最后最高的境界，就是如普贤菩萨的‘念念相续，无有间断，身



语意业，无有疲厌。’欲如意足成就。

总而言之现在佛法很乱，很多佛法都被附佛法外道，以及恶心众生扭曲，然后就变坏了。所以就以这个当作借口、当作令箭，然后就可以为非作歹都有理由。种种贪爱、种种驰求都说我是先以欲钩牵。欲钩牵谁钩牵？你自己钩牵自己。如果说是师父的话先以欲钩牵，用欲去钩牵人，引得人家心动这不对。所以这是错的。那个欲是令他起修行之欲，于佛法起欣慕心、(y à n) 羨心、起想修入的心。

[非以方便而为究竟也，故云住此观，即堕声闻辟支佛地。闻四谛声而悟道者，谓之声闻，以闻佛声教，依四谛法，悟真空理故。梵语辟支迦罗，孤山云此翻缘觉，亦翻独觉。值有佛出世，禀佛教法，观十二因缘，觉真空理，故名缘觉。出无佛世，无师自悟，谓春观百花开，秋观黄叶落，一切草木生而复长，长而复枯，以是了知万法皆是无常，觉悟自心，故名独觉。携李云：‘独觉亦观十二因缘，亦可名为缘觉。’但约根有利钝，值佛不值佛之殊，故分二种耳。当知无论缘觉独觉，悉是佛教中小乘初步入门功夫，若住此而不肯前进，则失佛法大利，故云：‘若住此从假入空观，即堕于声闻辟支佛地。’以此种人，断尽三界见思，逃出生死樊笼，所谓我生已尽，梵行已立，所作已办，不受后有，从此以慧眼回顾三界，见其中众生，生而复死，死而复生，此死投彼，彼死此还，以是生生死死，死死生生，头出头没，旷劫轮回，无有了期，以是深厌生死。所谓三界如牢狱，视生死等冤家，遂保守真空，不肯出假化导，专抱消极厌世主义，饮三昧酒，堕无为坑，如来呵之为焦芽败种者，即是此辈。文中经云，此经云之经字，即指

方等大乘经也。因如来之弟子摩诃迦叶，舍利弗等，保守偏空，不肯前求无上菩提，故维摩居士，种种弹呵，天女散花，借灯主座，以示种种可羞可耻之事，加诸二乘，弹偏斥小，叹大褒圆，令其耻小慕大，种种弹斥，详如维摩诘经。以是摩诃迦叶，及诸大弟子，深自叹言：我等何为永断善根，于此大乘，已如败种，一切声闻闻是不思议解脱法门，皆应号泣，声震大千，一切菩萨，应大欣庆，顶受此法。乃至般若淘汰，法华会归，方领解妙法，欣今时之悟，悲昔日之迷，所以叹言：我等昔者，若闻净佛国土，教化众生，心不喜乐。因为世尊昔在方等般若会中，为诸大菩萨，授记作佛，于十方世界游戏神通，净佛国土。成就众生，不生欢喜好乐，所以者何？世尊！我等已出三界，得涅槃证，而我等年已衰迈，身体疲懈，但念空无相无著，于佛教化菩提，阿耨多罗三藐三菩提心中，不生一念好乐之心，不发度生之愿，唯抱消极主义，以其证得空理，见一切诸法，皆悉空寂，本来不生，今亦无灭，且无大无小，无漏无为，凡夫众生因迷故，所以见一切法，悉是有人有我，有是有非，乃至有大小生灭，此等皆是由妄想分别中来，若根尘脱黏，则了无一物，是则名为无漏。言空无漏者，如心经中，无眼耳鼻舌身意，则内六根空；无色声香味触法，则外六尘空；乃至无四谛十二因缘，则二乘法界空；无六波罗密，则菩萨法界空；无智亦无得，则佛法界空，所谓一空一切空，十法界莫不俱空，是名空无漏也。但二乘，唯念无漏，如是思维，故于菩萨法，不生喜乐。然须知此空无漏境界，甚为至要，切不可视之为小乘，所谓十方同聚会，各各学无为，此是选佛场，心空及第归。学佛人最难行者，即是

初步空无漏功夫，从无始来，一向迷诸法为实有，内有身心，外有世界，有生有灭，有大有小，身则生老病死，心则生住异灭，大地山河，有成住坏空，万象森罗，无不是有。今欲观其空寂，诚为甚难，若能达到此空无漏理，则假中亦易矣！但偏执空寂，定执无生无灭，无大无小即落于偏空，故复须从空入有，空而不空，乃至中道覆已。本社以念佛为归实为至当，谓从有念而无念，由有生而证无生，表面观之，断烦恼，了生死，舍娑婆，而趣极乐，似属消极，然一生极乐，即证妙果，乘愿再来，普度众生，故消极处便是积极也，虽似专属自利，自利即为利他之本。夫佛法重在得其真实利益，方获真实受用，切勿同科哲学说，徒以研究性质而研究之，若一味以研究性质，分别名相，不免入海算沙徒自困，如人坐于海边而不饮，终被渴死，若佛法确无真实受用处，曷能耀古腾今，流传现在，诸君请试尝之。]

正文[当知若见空无为入正位者，]这个是承上面所说的。当知就是说取了偏空的人，如果见无为道而入正位。入正位是一个很深的专有名词。入正位又称为取证。菩萨悟空而不求证，菩萨是悟了人空、法空，但是他不取证。什么叫取证？意思是住于其中而不动。不动的意思就是不再往前。不再往前的意思就是说，自己的境界不再提升，自己所得的也不去利益他人了。因为你不动了怎么利益他人。菩萨观空悟空而不取证，就好像你读研究所，从大学毕业学士直攻博士，直攻博士你还是要经过硕士这个阶段。但是你不拿硕士学位。那个就是菩萨直趣无上菩提。二乘就是学士得到了就修硕士，然后拿到硕士就停止。因为直攻博士的话，比较辛苦课程很紧。二乘就是这样子以究竟的话

来讲，就说大学毕业读硕士，硕士读完了休息休息再读博士。所以最后他还是要读博士。你知道为什么？因为法性如是。而且佛的加持力一定要由不得他，他还是会要成佛的。如果见无为道就是空无为。你在无为旁边加一个空。而入正位就是取证小乘四果。若取证小乘四果就变成二乘人。[其人终不能发三菩提心，]因此他就不会再发三藐三菩提心。三菩提心是三藐三菩提心，也就是无上正等菩提。[此即定力多故，不见佛性。]因为他的定力过多，而慧力不够，所以不见佛性。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第一百二十八集

释成观法师

讲于台北大毘卢寺

2012年4月23日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

释文[当知下一行半文，正明执著之失。当知二字，警诫之辞。若行者，

修从假入空观，见无为而谓入正位以为究竟者，其人终不能发三菩提心。言三菩提心者，即阿耨多罗三藐三菩提心也，此翻无上真等正觉。不分而分有三种菩提，对治三种根性而言：一真性菩提，真名不伪，性名不改，不伪不改，名为真性。以此真性为道，故名真性菩提，此即如来所证佛果菩提。经云：‘若人自发菩提心已，复能劝诸众生，发菩提心，习学大乘法义，自既解脱，亦令众生解脱。’即此义也。二实智菩提，谓能观照其性之智，称理不虚，名为实智，以此实智为道，故名实智菩提，此即缘觉菩提，谓缘觉之人，发菩提心也。经云：‘若人在于缘觉行中，虽自己发菩提心，而不劝化众生发菩提心，亦习学大乘经义。’以是行故，独得解脱。三方便菩提，谓善巧应机，化用自在，名为方便，以此方便为道，故名方便菩提，此即大乘菩萨所行也。真性诠中，实智诠空，方便诠假，名三菩提心。行者从假入空，不过实智菩提之少分，此即定力多故，不见佛性，因声闻人，一味沈空滞寂，不明真空即是妙有，故于如来无上菩提涅槃，中道佛性，非背而背，故云不见佛性。]

正文[若菩萨为一切众生，]如果菩萨修行菩萨道是为了一切众生。[成就一切佛法，]而成就一切佛法。你看看智者大师他真的就是大师。他讲的不舍一宗一派的法，而就是一切佛法。所以没有分别的。他虽然是讲说天台教，但是他是成就一切佛法。[不应取著无为而自入寂灭。]所以菩萨就不应该要取着无为的空法，而自己入于寂灭。你自入寂灭等于是，你老爸老妈好不容易栽培你大学毕业又去留学，留完学老爸老妈是盼望你回来，家里还有弟弟妹妹，你要回来帮忙栽培弟妹，结

果你就留在美国或是欧洲，然后家里都不管、也不寄钱回来、也不回来看。这就是跟二乘人一样，自己得了学位就撇开我们这些众生弟妹都不管了。反正他在美国有高就，吃的好、穿的好、生活品质好。谁想到要回到台湾这个小地方。而且在美国赚美钞是台币的三十几倍，你在怎么比都比不上。现在美国虽然他经济不好，但是我看台湾、大陆、乃至日本，都比不上他们欧美人士的生活品质。因为他们已经有几百年的成绩积极出来的。每一个家都有中央冷暖系统，每一个家如果不是铺那个硬的地板，要不然就是铺地毯，这都是很平常的消费。每一个家随时开了水龙头就有热水，那个热水都是煮好的。不是说象台湾一开了以后，那个热水器才蹦了一下才开始煮。不是这样子的。它有一个储水槽就都煮好的放在那边，水龙头一开马上就出来。这个日本也没有，台湾也没有，大陆更不用说了。他们种种的很多很多方面所以很享受。这就是为什么早期很多留学生，不愿意回台湾的原因。现在都回台湾为什么？找不到工作。所以老爸老妈卖房子、卖田产给你去留学，留学你就呆在国外不回来，也不管家里。这就是忘恩负义。跟二乘小乘人自己证了解脱智慧，就不顾众生，就自己自入涅槃，自己享受寂静、寂灭是一样的。就是负佛的深恩不顾众生。但是你要晓得，你记住这句话佛为什么要度你，令你解脱乃至令你得菩提，不只是为你，而是要让你再去令更多的人得解脱得菩提。所以成就了你，然后你可以成就更多的人。不是成就了你就没了。如果成就了你就没了，这就是断佛种性。所以佛度众生令众生成道成佛，是为了令佛种不断，这是佛的目的。令佛种不断让每一个众生都实现了毕竟成佛，

大家都毕竟成佛而且快一点成佛。所以不是度了你得道以后，你什么都不管了。等于是家里的长子，享尽了家里最好的资源，然后撇开弟妹就不管、撇开家里不管了一样就忘恩负义。小乘人就是负佛深恩自取寂灭，所以这是不对的。这样的人自私没有慈悲。你说比较大乘小乘，光是一个慈悲心就完全没个比。我也分析过智慧是从慈悲来的，你慈悲有多大，智慧才能够等量的一样大。为什么？慈悲象一个仓库，智慧象仓库里面的库存，你那个仓库只有那么小，你能装的货就这么多。你仓库这么大无量大悲装无量的大智。小乘人心量狭窄，他所能装的东西，就只能够他自己自度。他自己吃三餐够了，要分给别人吃就没了。他没有那些智慧方便能够分给别人。他以他的小乘心态、他的智慧，他即使想要度众生他也办不到。而且他一定会跌跌撞撞受尽挫折，而很快就退心。因为众生不好搞很难搞。所以智者大师这里面讲说：菩萨就不应该取着无为，而自己入寂灭。佛法中称自了汉。[尔时应修从空入假观，则当谛观心性虽空，缘对之时，]缘对给它反过来对缘，不是说他错了这个是他的文辞他的修辞。[亦能出生一切诸法，]他在对缘的时候也能够生出一切诸法。虽然心性 is 空的，但是有诸缘在现前相对的时候，也能够出生一切诸法。这一切从本性的空中生出来的这一切诸法。[犹如幻化，]好像幻化一样。[虽无确定实性，]在定的前面加确字。实的下面加性字。你看幻化的东西能够确定吗？没有。有没有实在的性质呢？没有。所以没有定实。我们的一切法也是一样。我们就以世间的世象，我们世间的局势会不会有一定？不会有一定，都是一直在变幻。世情世间的感情，从父母、师长、朋友、亲

戚等等，这些感情都是变幻的。从因缘、局势、时空都会改变就没有一定。夫妻两个人本来很要好，一个得了重病这感情就会变。尤其是美国有一个得了绝症，常常就离婚了。所以美国人就更加现实就是了。但是台湾人的话即使不离婚，也是感情就很不好了。不要说是夫妻，父子也是一样，老爸得了重病很久，所谓久病无孝子就变了。所以这个事情都是没有一定的，没有定实。朋友之间也不要相信什么莫逆之交、刎颈之交，那都是很浪漫的。我年轻的时候就是这么浪漫有四个好朋友，但是后来证实都是虚妄的。因为情况一变就变了。我们在高中、大学的时候，大家都很年轻讲了很高的理想，人生的目标这样的。等到出国了以后马上就变了。譬如说我读文学他们两个本来也是读英文，但是他们俩一直对新闻业有兴趣，他就给我们互相鼓励，他说你将来就当学者从事学校教育，我们两个就在新闻业从事社会教育，可是怎么样你知道吗？因为讲的人二三十年前去留学，一进了加州通关的时候到了机场的厕所，他得空就给我写了一封信说：看到美国机场的厕所，我真的是佩服的五体投地，他们的厕所比我家的房间还要干净。这么样的唯物，什么理想都没有。他在台湾大学毕业就已经读了研究所，没有读完就去留学，本来是说他将来要去学新闻，结果他到他哥哥那一州，他二哥哥已经留学很久了，得了博士学位，娶了老美当妻子。然后就叫他弟弟读那个大学的大学部，而且转读电脑。你看看这不是颠倒嘛。他在台湾已经读硕士了，虽然没有毕业。可是你在怎么样，你不会到美国去读学士嘛。我没有听过。他那个二哥就跟他分析说：你如果要在这边读电脑的话，而你又没有基础。你在台湾读



的是英文系，研究所也是读英文，你那电脑完全没有基础，你要从头学起。在我们这个大学算是不错的大学，你要读硕士的话可能会很辛苦。其实美国是很务实很现实的。在我们那个时代，谁管你是大学还是研究所。你只要大学毕业就很好找工作确实没错。后来就不一样了。尤其在我们那个时代，你如果拿了一个电脑学士，那工作是满街都是。他就去读了那个大学部。所以你看讲了什么忠贞爱国、报国、理想、教育大众、教育社会，全都是骗人的。我心里面就很受伤害。因为我那些跟他互相抵力学习，乃至那些忠贞爱国的思想都是他们灌输给我，因为他们都是所谓的外省人。另外一个他第一次考研究所没有考取，第二次再考后来考到正大研究所。他本来也有一点点不喜欢国民党。我还没出国的时候，看到他听民进党的竞选演讲就很有兴趣。可是后来他研究所毕业了，就找到外交部新闻局的工作，若干年过了以后，我们在美国会面，就一副做官的样子。整不好听就是一副官僚的样子。那个脸完全变了。然后一直走这个外交部的路一步一步的升，升到台湾在美国外交部管新闻事业。事实上等于是外交部，驻美国外事处的处长下面就是他，就做的很大。那个样子就是一副官僚的样子。以前那种纯真的个性完全没有了。什么年轻人的热血、年轻人的理想，那都是昨日之梦。所以什么叫世情就会这样演变。

顺便讲到我们总共有四个好朋友，我在读研究所其中第一年有全额奖学金，第二年因为他们配额的关系，所以我本来是不用做事的，那个全额奖学金叫 fellow。可是第二年要变成工作当助教。第三年就完全没有就要打工。我另外一个好朋友，有一天我跟他打电话的时候，

我跟他讲我要去打工，他说那你现在的存款有多少？然后就赶快拿笔来帮我算我的经济情况。你知道为什么？他怕我拖累他，怕我跟他借钱。那个时候我账户里面只剩下三百多块美金。那个时候我们就称为是莫逆之交，刎颈之交，但是那个都是年轻人可以喊一喊，禁不起考验的。所以我以前是很以，我有几个要好的朋友为豪，也很看重所谓知己的友情，虚妄。不是我疾世愤俗，但是事实上是这样。年纪长大就不一样。我那个同学他二哥不是在，美国的大学拿博士在教书嘛，我们一起去补习班去补 GRE。GRE 是要入美国申请的考试。他就跟其他同学谈说：你要到哪里去？那个人就说我要到那一州去，他就说你如果要去这一州的话，我给你我二哥的住址，他已经是美国人了。我一听哇，你是什么美国人，我后来去就知道了，你是拿到美国护照没有错，但是美国人绝对永远不会把你当美国人。你还是黄种人，英文讲的再流你再行，人家都会说你从哪里来的？你说我是德州或是那一州，他就会问说原来是哪里。他的意思就是要逼你说出来，你到底是日本人或是台湾人，还是中国人这样子。所以我们黄种人在美国，你永远不可能成为美国人。除非你跟美国人结婚生下一代变成混血儿，他可以是美国人。但是我们这个黄皮肤、黑眼珠、黑头发的，永远不会被当成美国人。我听我那个同学还没出国就这样讲，我二哥已经是美国人了，好骄傲的样子，跟你以前跟我鼓吹爱国情操的时候判若两人。讲不好听我就很吐血太虚伪了。[亦有见闻觉知等相差别不同。]一切法这个心性虽然是空，但是他还能因为诸缘相对的时候，也能够如幻如化的生出一切法。但是如幻如化生出的法是有，可是没有定实。

幻化之相是有，但是不能定也不能实。因为它是虚幻的关系，所以它一定会改变。也有见闻觉知等相差别不同。虽然是没有定实，但是也会现出有见闻觉知种种的相。这一段的意思是智者大师劝诫我们说：勿溺于空，应该从空出假，从本性的空中出一切的幻假之法。为什么呢？自心空性，能生万法。所以应生万法，大悲度世，悉成菩提。刚刚讲的世情、友情，我补充一句我后来是这样想，我还是很感激那几个朋友，因为他们令我度过很美好、非常美好的青少年期。几个人在那边高谈阔论，热血澎湃，怀着高远的理想，大学的时候常常在一起唱歌、抽烟、打桥牌。大学不同的学校每一年都会聚好几次，有时候在我家，有时候在别人家，就关在一个房间里面，就有唱不完的歌，讲不完的笑话，然后一边打牌很快乐，很自命清高觉得自己很高导这样。所以有如梦幻一般。因为尤其是我没有什么兄弟手足之爱，也没有父亲，母亲又忙着，所以家庭的感情很淡泊、很缺乏，是一个缺少爱的孩子。所以我就从朋友里面去补足这一个缺憾，令我得到意外而且很大的满足。可是我告诉你们，我这个朋友都不是说我去交他们，我很被动，而是他们自己来找我。譬如说有一个同学，我有一天写日记就说：某某人不晓得怎么搞的最近几天都常常来找我。我日记本放在桌子上，结果风一吹就翻开了，就正好是那一页，然后他就坐在不是离我很远的地方就看到。所以人生如梦如幻。这样说起来多久以前的事情？快五十年了四十几年的事情，我现在 66 岁了。距离我大学毕业也都四十多年了。何况这个是高中、大学的事情。

释文[二乘之人，证偏空以为究竟，不欲从空出假，教化众生；菩萨则

不然，有上求下化之功，具自利利他之德。最初发心，于四谛境，发四弘誓愿，自利利他，了知诸法如幻化，不妨以幻作幻，所以为一切众生，成就一切佛法。如来之法，即十力四畏十八不共等法。当知菩萨，亦令成就如是等法，了知如幻，不妨作如幻佛事，度如幻众生，故于中不应取著无为，而自寂灭。尔时应修空出假观，了知无为如幻，故无为无所不为，了达寂灭如幻，寂灭即非寂灭，菩萨了达如是，故发广大心，度诸众生；我今发心，不为自求人天福报，声闻缘觉，乃至权乘菩萨，唯依最上乘，发菩提心，愿与法界众生，一时得阿耨多罗三藐三菩提，了达如幻，故名从空出假观。谛即审实不虚之义，观即是观察，谓谛审观察自心本性，虽无方隅，亦无分齐，了不可得。而历缘对境之时，亦能出生一切诸法，上至四圣，下至六凡，世出世间，一切诸法，皆因此心性而有，虽有而空，有即非有，故云犹如幻化；虽无定实，而非有而有，而亦有见闻觉知等相差别不同。不可得中任么得，所谓若说无生无不生，无相无不相，于诸世间法，当作戏事观，作电影观，所谓梦幻泡影，如露如电。楞严经云：‘虚空本非群相，而不妨诸相发挥。’虚空即喻自心，言自心有随缘之用，故现一切法，但世人将幻化，作为实有，如幻师以巾，幻作兔马，误以为真。大乘止观云：‘所言观者，虽知本不生今不灭，而以心性缘起，不无虚妄世用，犹如做梦，非有而有，故名为观。’当知一切诸法，无非是幻，有是幻，空是幻，中道亦是幻，十方诸佛亦是幻，我辈今日建道场，作佛事亦是幻，永明大师曰：‘降伏镜里魔军，大作梦中佛事，广度如幻含识，证得如幻菩提。’真空而言，则无法可说；假观而论，则不妨

无说而说。吾人能学如幻观，受用无尽，了达莲社是幻，不妨认真办幻社，以度幻生，了知念佛如幻，不妨一心念如幻佛，乃至作如幻之事，讲如幻之经。维摩证得如幻，故丈室能容八万四千灯王宝座；摩耶习此如幻，故一腹能纳三千大千世界。于此浊世，处身甚难，能学从空出假，习如幻观，为自利利他之最要紧法也。]

正文[行者如是观时，]行者如是作从空出假观时。[虽知一切诸法本体毕竟空寂，]虽知一切诸法本体无有生灭毕竟空寂。在诸法的后面加上本体。[能于本性空中修种种行，]能于后面加上本性。[如于空中种树，亦能分别众生诸根、性、欲无量故，]性就是个性本性。欲就是欲望。[则说法无量。]因为众生的根器、性欲无量。所以这个菩萨因为这样子作这样的观行，就能够说无量的法。[若能成就无碍辩才，则能利益六道众生，]这就是菩萨道。你看成就无碍辩才不是赶什么，是要利益六道众生。不是说秀自己行，我会说法会讲话，不是自我表现。[是名方便随缘化众止。]在随缘的下面加上化众。这个就称为方便随缘而化众，当下之不起妄想。因为都是如幻就不起妄想，而得止，止就是止息妄心。[乃是从空入假观，亦名平等观，]平等是能度、所度。什么是能度、所度？能度的我，所度的众生，都是平等的。[亦名法眼，亦名道种智。住此观中，智慧力多故，]因为在这个观里面智慧力比较多。[虽见佛性而不能完全明了，]在不的下面加上能完全。能见佛性，但不是见得完全明了。[菩萨虽复成就此二种观，]二种观是：从假入空观；从空入假观。从假入空观这个假就是世间法。你观到了世间法都是假，因此就入了空。因为是假所以是空的，假的没有实性。假的相

对是实。因为是假所以没有实性。譬如说两个人相爱，可是爱里面很假，有没有真实的爱？就没有了。假则不实，不实则空。空的意思是指它的性质不实，指它的性质空，而不是说没有这回事。譬如说两个人相爱、结婚，两个人有感情，可是那感情有点虚伪。虚伪就不实。同床异梦把这种不实的感情就说成是空的，就好像没有一样。所以空的意思是指这个。但是不是完全都没有感情？有，但是那感情是很假。甚至于假到什么地步呢？到社交场所、亲戚朋友面前都能够装出是理想夫妻，这样的加法。感情虚假乃至一切法幻化虚假。所以不实，把它称为空。这个空是一个象征，是一个代表的意思，而不是说没有这回事，没有这个东西叫做空。是指它的性质、它的体不实在，没有真正的东西称为空。[是名方便观门，]这就称为是以世法、出世法为方便的观门。也就说以世间法、出世间法，当作一种观察对象的方便。以世法为方便就是为对象来观察，世法是因缘幻化虚假。观察世法为方便就得假观。观察出世法再进一步，因为它幻化、虚妄、虚假、不实，所以以出世间法来看就说它是空。由于观世间法假，而入于出世间法的空。入出世间法的空有什么好处呢？因为真正知道它空，所以就不可取着。这就是佛法跟世间法、跟外道法转念点差别的地方。我问你观察世间的法，幻化、虚妄有如梦一般，这个难道是佛的专长吗？不是。世间有智慧的人、有知识的人，也都能够看到这一点，讲到这一点。譬如说象李白、杜甫，乃至英国的诗人等等，也都能说人生如大梦等等。乃至孔子也讲到说：人生无常，逝者如斯夫，不舍昼夜。所以是幻化虚假无常。转念点在这里，虽然看到这一点，但还是

一样的捕风捉影，贪爱执着，还是不能舍。佛法为什么观察到这个以后，知道世法的真相是幻化、虚假、不实，而能不再被它迷惑，不再想要去捕捉它、取着它，就是因为进而修空观。因为幻化、虚假、不实所以它是空。因为空无实体不可得，所以舍。可是不是说你故意要舍，你非舍不可，因为没有东西可以得。所以就真正看到更进一步的真相就说其体空。一切诸法相有体空。就好像电影银幕上面或是银光幕上面所现的种种相，有相但是空的，毕竟无实、毕竟无有。只是虚妄幻化因缘和合。空不可得，不可得故舍。这就是关键字，什么关键字？取。我们讲唯识的时候不是离于二取嘛，这就是真正的关键。这等于是烦恼、菩提、生死、涅槃，的转念点就是取与不取。你观知是一回事，但是取与不取那真的是真枪实弹。你如果不可得可以，但是要作不可取。不取所以离于能取、所取，就真正的舍。舍了所以就解脱。应观空而得解脱。可是在观空是一系列这样观下来的，不是忽然就观空了，是要从世间法开始观起。顺便讲到佛法在世间，不离世间觉，跟先以欲钩牵那个有点类似。佛法在世间，不离世间觉，不是不离世间贪。一般人就以为说不离世间觉，我就继续贪着世间法，不是。是不离世间觉，而不是不离世间贪。你贪的话永远还是世间法。你观世间法知道世间法的性是幻化虚假。就好像我观察以前最崇高伟大的友情，把它拱得最高最高，乃至超过亲情。但是最后证明虚假。它的本性虚假，所以就不执着就舍。空假不实这样的。最后是舍，舍了以后就解脱。舍不是为了舍而舍，是为了解脱而舍。你为什么不得解脱？是你要去取。你取的时候以为你得到东西，不是。你得到的东西，

反而被那个东西给绑起来。你如果没有爱人的话，你很自由自在在一个光棍。可是你如果找到一个爱人的话，以我出家和尚来讲你惨了。你就被绑住了。你以为你抓住了一个女朋友，或是抓住一个男朋友，事实上你是抓住一只章鱼，你自己被捆住了都不知道。乃至你被捆的都不能呼吸了，你都觉得很幸福，做鬼也风流这样。所以这个关键字节骨眼就在这个取字。我们前面后面都不看，前面的种种幻化、虚妄、了知、证悟乃至到了空，但是都还没有到这个地步。要到不可得，由不可得退到不可取，这才是根本的节骨眼。不可取所以看到无能取心、无所取境，因此自然就舍了。自然的舍不是用力、很辛苦的舍。观做到不可取的时候，那个时候自然就舍了，舍了就解脱，解脱就得大智慧。因为你不取着，所以就得大智慧。我上次讲的无明之壳，把它不是打破是打碎了。这个舍就舍了无明之壳，所以成就无量身，遍法界身。前几天有一个人问我说师父，我们修行是要灭烦恼，所以要灭我。我说不，我这样回答你会不会很奇怪？为什么不对？因为你如果灭我的话，那是小乘的修法。大乘不是灭我，而是解脱我。打破无明之壳而令成就，无量身，遍法界身。所以最后真正成就了清净法身。什么叫清净法身，清净法身是谁的清净法身？当然是我的清净法身。清净法身就是真实我身，真我之身。真我之身就是《涅槃经》讲的最后达到常乐我净。你看还是讲个我。那个我就是真我、清净我的法身。清净法身就是常乐我净之身。所以大乘不是灭我。你灭了我那个其实也是假的，我实不可灭。什么是我？究竟的我是第八识。第八识能灭吗？灭不了。为什么？因为第八识也灭了，那小乘人说入



涅槃，谁入涅槃？第八识入涅槃。前七识都没了，第八识还在，第八识入涅槃。否则就没有入涅槃了。因为没有人可以入涅槃。那个人就是第八识。那个人就是我，我入涅槃。说二乘人证到我空、法空，那也是方便说而已，那是阶段性的而已。没有真正究竟的灭了。如果灭了的话人空、我空、法空一切都没有了。还需要入涅槃吗？就不用入涅槃了。所以必须要善知了知佛所说法的经意。

[若能成就无碍辩才，则能利益六道众生，是名方便随缘化众止。乃是从空入假观，亦名平等观，亦名法眼，亦名道种智。住此观中，智慧力多故，虽见佛性而不能完全明了，菩萨虽复成就此二种观，]二种观就是从假入空观；从空入假观。[是名方便观门，]称为是以世法、出世法为方便所作的观。[非最正观也。]在正上面加上最字。因为这个非正观也你会误解说，不是正观那变成邪观，不是了。它是正观但不是最正的。

释文[行者能得从空出假观成时，虽然了知内而身心，外而世界，情与无情，毕竟空寂。而于此空寂之中，修种种如幻行门，建道场，作佛事，正如空中种树，了得幻妄不实；如水中鱼路，空中鸟迹，一过即无，不著痕迹，以如幻之药，治如幻之病，讲如幻之经，说如幻之法，虽以无量法，度无量众生，而能度所度，无不是幻。故圆觉经云：‘若诸菩萨，悟净圆觉，以净觉心，知觉心性，及与根尘，皆因幻化，即起诸幻，以除幻者，变化诸幻，而开幻众，由起幻故，便能内发大悲轻安，一切菩萨，从此起行，渐次增进。’又云：‘彼观幻者，非同幻故，非同幻观，皆是幻故，幻相永离，是诸菩萨所圆妙行，如土长苗。’

此即是从空出假，修如幻法门，若菩萨道种智显发后，即能成就无碍辩才，无碍辩有四种，亦名四无碍智：（1）义无碍辩，以了知一切义理，通达无滞故；（2）法无碍辩，通达一切法相名字，分别无碍；（3）辞无碍辩，于诸法名字义理，随顺一切众生，殊方异语，为其演说，能令各各得解，辩说无滞故；（4）乐说无碍辩，能随顺一切众生根性，所乐闻法，而为说之，圆融无碍，日夜宣说，亦不生疲惫，故名乐说无碍。有此四辩，足以利益六道一切众生，了达如幻无碍随缘方便，是名方便随缘止。虽方便随缘兴种种事，而了无法可得，故妄念不止而止，如永明寿禅师，日操一百零八件事，若他人则忙之甚苦，而大师以为无事，因大师心中一念不生，了无一物，虽忙未尝忙，虽苦亦未尝苦，无不如幻故，此即方便随缘止之功。当知此方便随缘，于吾人最为相宜，如吃饭时，反看能吃饭者；饮茶时，反照能饮茶者；以至咳唾掉臂，迎宾送客，无时无处皆有此观念反照，则妄念自然不流。何以故？人无二心，心无二用故。古德云：‘随缘认得性，无假亦无真。’又云：‘行亦禅，坐亦禅。’又云：‘行也弥陀，坐亦弥陀。’皆是此等作用。如莲社诸居士均属在家人，不能不料理俗事，极宜修此方便随缘止，则随处皆可用功，此乃是从空入假观，亦名平等观。谓由涅槃之空，入生死之假，观空原非但空，空而不空，空假并行，故曰平等观。以不偏于空，不偏于有，了达即空处，原来是有；即有处，原来是空，所谓空有不二，真俗平等，此即平等观也，亦名法眼，亦名道种智。法眼唯观俗。道种智者，菩萨化他，以一切道，起发众生一切善种也。道即修道，种即种子，即修道之种子。吾人宿世及今生，或

参禅，或念佛，各有种子差异，菩萨洞明十法界，差别道种之不同，故名道种智。略言之，即是观机逗教，应病与药也。菩萨度生决须有道种智，方能法眼圆明，否则度生至难。如舍利弗智慧甚大，有二弟子，一为金师匠，一为守墓者，舍利弗命守墓者修数息观，命金师匠修不净观，数奉徒劳，毫无利益，遂生退心，佛智观察，乃知二人功夫错修，遂命金师匠修数息观，守墓者修不净观，数日即得道果。故曰：‘不净错施炉口，数息不离墓人。’欲度生益物，非道种不可。但此智不易证入，时至末劫，欲弘法利生，只有老实念佛，提起一句佛号，蓦直持去，当下无人我众生寿者，内忘身心，外遗世界，此即是止；声声佛号，历历明明，此即是观。若念至能所双忘，自他不二时，回过头来，即以如幻念佛法门，教化如幻众生，不问何执何病，但以弥陀之阿伽陀药治之，咸令众生各得灭如幻之影像，临终生如幻之极乐，果如此，其胜利之殊妙，又岂可得而言说哉！当知修空假二观，悉是成佛之方便，切不可执著，若住著从空入假观中，则智多定少，虽见佛性，而不明了，以其滞于二边，不能了了见于佛性，菩萨虽复成就此二种观，仍是方便观门，非正观也。]

下面就讲最正的观，也就是中道十观。

正文[故经云：前二种为方便道。因是我法二空观，]在因是的后面加我法。我空跟法空这二种观。因为这样子的两个空观。[得入中道第一义观，双照二谛，]双照真俗二谛或是空假二谛。[心心寂灭，]寂灭就是定，定就是不动。[自然流入萨婆若海。]萨婆若就是一切智的意思。[若菩萨欲于一念中具足一切佛法，应修‘息二边分别止’，]你不要念

应修息，这个就讲不通了。应该要修息二边，二边就是空假二边。空假二边分别的止。[行于中道圆满正观。]（阿闍黎在题板上画有一线，左边是假观，右边是空观，中间是中道。）假观就是世俗法虚假。空观就是出世法，观一切法真实的性是其体空不可得。这是两端一边是假，一边是空，中间就是中道。中道就变成有两个意思：1、不偏空假。不偏空也不偏假，在正中间叫不偏空假。所以不走极端。2、包含空假，空观、假观、中观把它包含起来。所以中道十观里面有空观也有假观。不是只有空观，也不是只有假观，而是两个都有。因为两个都有了，所以就变成止观双运，定慧等持。止就是空，观就是假，空假就双运。止就是定，观就是慧，定慧等持。所以就包含了两个中观。一般所了解就以为是在中间那个叫做中观。不是，它会有包含的意思。而行于中道圆满正观。你在中道的下面加圆满。所以不要搞错了，不要以为佛是走中间路线的。不是左派也不是右派，而是中间路线的不是这样。他是包含了左右。为什么？因为佛入一真法界无所不包，若空、若假都包了。

释文[上文言但修空观，偏于定，不能证于中道；但修假观，偏于慧，亦不能证于中道，必须止观双修，定慧均齐，方能证于中道。故经云：前二种为方便道，因是二空观，得入中道第一义谛观。二空者，即我空法空也。凡夫众生于五蕴之法，强立主宰，名为我执；若推求色受想行识之五法，皆无自性，不见我体，是名我空。法空者，于五蕴之法，计为实有，名为法执，若推此五蕴如幻如化，皆从缘生，亦无有自性，是名法空。修空观，则证人空；修假观，则证法空。若修中道

第一义谛观，谓我法二执俱遣，能空之空亦除，空执两忘，即证空空。修中道观者，双照二谛，非离开空有，为中道观。若离开空有，别有中道，此即是但中。如云外见月，不得称为圆中道，必须双照二谛，以不离二边，而不即二边故。夫吾人介尔一念心中，具足三千性相，百界千如，一一无非空假中。若说是有，则当体了不可得；倘说是空，则三千历历明明，当一念起时，直照起处，了不可得即空义也。然起处，历历明明，即假义也。历历明明而了不可得，非空非假，双离二边，即空即假，双照二边，即中道义。故云因是二空观，得入中道第一义谛观，心心寂灭，念念常住，空有不二，遮照同时，自然而念念流入萨婆若海。萨婆若，此云智慧，即念念流入诸佛大智慧海也！若菩萨欲于一念中，具足一切佛法者，当知吾人一念介尔心中，无法不备，所谓百千三昧，同在心源；河沙功德，同归方寸，那一法离于自心，法法无非是自心所现故。但众生在迷，将自心之如来妙能，荫而不显。若菩萨欲于一念心中，具足成就一切佛法，应须修于息二边分别止，行于中道正观，方能成就。言息二边分别者，二边，即指一切对待法言，如空有、我无我、常无常、大小、高下、长短、亲疏等，凡对待者皆是。当知二边对待法，其体本无定实，以其皆由比较而生，如大小对待，大非真大，因小见大；小非真小，因大见小是也。今对于一切之境，不起分别，故谓之息不著空有，不偏一法，不厌生死，不欣涅槃，无边可止即边即中。道无二边，有何可止，盖不期止而自止，故又谓之不止止，此为最高功夫，即是息二边分别止。正即不偏不邪也，谓不著空有，而不离空有，双遮双照，遮照同时，如是而修，

故谓之行于中道正观。]

正文[云何修中道正观?]在修的后面加中道。[若体知心性非真非假，离一切分别。]在非真非假的下面加离一切分别。如果你体会而且了知了，众生的心性不能说是真的，也不能说是假的。[息缘‘真假（真妄）之心’，]缘就是攀缘的意思。你就会息止攀缘真妄之心。不但是妄心不攀，连真心也不攀。因为究竟不分别的关系。[名之为正。谛观心性非空非假，而不坏空假之法。]什么叫坏?《大般若经》里面讲说：菩萨不坏法相。这个也是佛法跟外道的一个大区分，这是很深的法。我现在讲让你懂也不难。坏是什么意思，成住坏空为什么会变坏?坏就是因为变异。一个东西它会变坏就是因为它的体质改变了，跟原来不一样就变坏了。在这个地方它的意思就说以自意去改变，用自己的意思去改变一些法。这个叫做坏法相。改变什么?改变因果。因为这个是讲到菩萨有神通，有神通他就可以有那个能力去改变一些东西。譬如说好的令它变坏，坏的令它变好，这都是改变。你没有能力的令你有能力等等。如果完全是以自己的我见、我慢去改变它，改变因果相，主要是因果业缘的相，以完全是自己的意思去改变，而不随顺法性、也不随顺众生性去改变了，那个叫坏法相。就好像外道的神、上帝他造人。那我这么说你凭什么造人，本来没人你为什么造人?你造人了以后有什么好事、好结果没有?没有。你所造的人受苦。你造了他也不能令他很快乐、很智慧。不是呀!很愚痴又没有快乐。还有一个很严重的你没注意到，他因为在伊甸园里面也没事干很无聊，世间中最恐怖的事情就是无聊、没事干。你看他们两个脱光了衣服，就坐在

阳光下晒太阳，这闷也闷死了。然后又不让他有智慧，吃了苹果有智慧变成有罪，你看颠倒嘛。所以这都是以自意来改变。他有智慧了你反而不喜欢，这就是暴君。反而不喜欢把他赶出伊甸园。那可好了咱们两个离家出走闯天下。所以菩萨随顺法相、随顺众生、随顺因缘方便成就。没有我执、我见、我慢。[若体知心性非真非假，息缘‘真假（真妄）之心’名之为正。谛观心性非空非假，而不坏空假之法。]不坏空假之法是什么意思？空就是出世间法，假就是世间法。不坏世间法、出世间法而随顺法性。[若能如是照了，则于心性通达中道，圆照二谛，]你看智者大师这里写说圆照二谛，中道十观，圆照空谛、假谛。这就证明了，中道不是说只是不偏不倚的意思而已。你要知道空观、假观这两个，虽然假观的观俗，空观是观真谛出世间法。但是空假这两个字，并没有褒贬的意思，没有说那个假就是不好，也没有说那个世间法就不好。都是让你了解一切法相，更何况菩萨不舍众生、不舍世间，所以绝对不是说观世间假就讨厌这样的。可是二乘就是观世间幻假，觉得那个是苦的来源，所以就要舍。二乘对于世间法就有厌，厌涅槃厌生死，厌出世法，厌世间法。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

【天台小止观】讲解

## 第一百二十九集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2012 年 8 月 13 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

我们今天开始再继续讲小止观。

这一段上次讲到一半，但是我们还是要从头讲一次才接的下去。[云何修中道正观？]如何修中道正观？[若体知心性非真非假，]因为心性离于真假。为什么呢？因为真假都是个名并没有实体。心性他会显现一些真法或是假法的作用。但是他本体是没有真假。举一个例子我们说好人、坏人这样对不对？不对。人没有好坏，人没有善恶，但能造善恶。人就是一个人，不管是以他的身来讲，或是以心来讲。这个身心本身是中性的，人无善恶能造善恶。同样的心性无善恶能造善恶。所以这个心性非真非假。这个假就是妄，非真非妄。再进一步讲为什么心性非真？因为如果性是真的，他就不应该能够产生假法。如果性真正是只有真的，那么它应该是不会产生假法。反过来心性非假，可是如果心性真的都不假，但为什么会产生假法？它因为会产生真法，所以非假。它因为会产生假法，所以非真。所以非真非假。事实上它离于真假。这样子的观法就离于真妄的分别取着。[息缘‘真假之心’]



这样子叫息缘真假之心。息就是息止。息止你缘取真假之心的这种观。[名之为正观。]在正的后面加观。所以正观不是缘真心去观，也不是缘假心去观。当然这个是层次的问题。这个现在是最高层次的观法。低层次的观法先观假观，一切法虚妄。为什么要先观一切法虚妄呢？令你产生对世间一切的妄相、一切的染污离贪着，令你厌离。所以就离染无垢，那你就不会被染着了。那时候本来是修假观，现在修真观。离染了以后才能修真观。你直接修真观会变成破法，会落断灭。你说那一切都是真的可以乱搞。现在已经观了一切虚妄幻化以后就不再染着，因此进一步观一切皆真。本来观一切皆妄，接着离染了观一切皆真，一切皆真的时候变成把原来否定的、消极的，这种态度转为积极的。所以一切皆真以后就肯定一切法相、一切法性、一切众生性，所有法界性全都肯定，全都是真的。因为以此真观的关系观一切皆真，所以起更进一步的大悲心愿度化众生。因为一切众生都其心究竟皆真，所以值得度化。你如果原来观的一切皆妄呢？就变成有一点消极，然后会悲观、会厌离。你看大家但是虚妄的讨厌嘛，就厌离。厌离是好也是坏，因为它是偏向小乘性的自求解脱。如果观幻化观、观假观的话，光是观假观就会有厌离心，因为厌离会自求解脱。自求解脱到了很确定、很究竟的时候就变成小乘。即使你是作大乘的不净观、九想观，同样的会变成小乘的心态。因为你怎么会喜欢污垢的东西呢？叫你观污垢、污秽的东西就让你不要贪着。为什么叫你不要贪着？因为无始世来一直贪着，所以不得解脱。现在如来教你先舍俗、舍染、离垢，所以观假观。而这假观不只是观而已，事实上它也是发相之一，

法真的是有这样的现象是污秽相。那么观了法的污秽相以后心起厌离，因此离染、离垢。然后在观法的另外一方面，本来是观法相是幻假虚妄污染，现在观法的性是观内层。外层外表的表相是虚妄幻化，可是它的内层，它的本性是真体。现在因为有假观的根基，以及他的智慧，所以能够更深入的从幻假之相观入真性。所以你一来就要观那个真性，也是观不来的。那也只是一个文字言说，你没有办法真正的起真智观察，更何况说体会。所以得到幻智或者是如幻智的时候，才能够以如幻智进去，更深一层去照见真如就真观。等到照见真如、真观的时候就起真如观。这个即然是真，因此相对的如果有真就会有假。第三步是更进一步的双离真假。连真也不取着，为什么？因为你观真的时候，你一定是一心向着真。所以对于有一些你比较确定认为是假的东西，你就更加的会深恶痛绝。譬如说一切外道。你观真观的时候，因为你更加对真观这个真性一心趣入舍此无二。所以你就会坚固执着，但是择善固执了。可是因为择善固执的关系，你就会对一切的假法特别的敏感、特别的排斥、特别的反感。那时候也因为这样子，所以对于要度脱无量众生就会有所限制，只能够度脱跟你相近的，也就是说跟真性相近、跟真性有缘的。如果是跟真性很远或是相反的，你就看也不看。他就肯定是没有希望了。所以你就说好了不管你了，在心里面对这一些有情就会修舍。这么看来就是说修假观是完全不度众生的。修假观的时候因为是不净观。修真观的时候就会有大悲心要度有情，但多半是要度跟正法有缘的有情。所以这变成也是还有一些缺点。要第三步真假通观或是真假皆舍，同舍同观同时的。真假同舍，真假同观那

个就是正观。因为真假通观就包含了真观跟假观同时存在。所以肯定真和假都是存在，都是值得、都是必要的。因为一个是性一个是相。所以肯定法的性相，相染性净，所以皆不舍。因为你舍了相性也不在了。你只要取性不取相也不可能。但是你又不能执着性与相。为什么？因为你明知众生性是真的，可是他的相是假的。他的性可以是很真真的，但是众生的相实在是很讨厌。为什么？愚痴相、贪爱相、嫉妒相、嗔恨相，种种相都不是很可爱相。但是你知道这一切众生，不可爱相的根底是从他真性所发。所以大菩萨度众生就必须全收。你不能只要他的性，不要他的相。因为众生没有那个相，他就不是众生了。他不是众生也不需要你度。所以中道不是圆融是圆满。中道双摄真假，双舍真假，所以名之为正观。

[谛观心性非空非假，]心的本性不可以说是空，也不可以说是假。但是它会产生真假的相。[而不坏空假之法。]这样照了之后，以慈悲故不坏空假之法。这个讲的是大菩萨，当然也可以讲一般人。大菩萨不坏空假之法，也就是说不与神通力改变空假的相。譬如说我看你人是不错，可是鼻子没那么好看，我就给你整容一下，类似这样的意思。或是改变一个人的相状、或是改变任何事情的情状，用神力来改变他的状态。他看到某一些事情或是人物，有情、无情的形态相状他觉得不满意，因此他要把他改变改变，他作得到的，这个叫做坏法相。坏法相就是坏因果。你看《般若经》里面讲到，不坏法相那个不坏就是指这个。但是我们一般人是没有这个能耐，可是我们一般人也可以坏法。怎么坏呢？就是破坏，也就是诽谤。因为自己依照自己的一偏之

见，或是一部分片面的知解，就随便乱讲。譬如说实无真假之心，心性非真非假，你就去乱讲，让人家望文生义或是断章取义，说心性非真非假，所以心性空的或是怎么样，让人误解就破坏他的善根、破坏他的知见那就坏法相。那个是在知解上，是一般凡夫人会作到的坏法相的事。事实上他只是坏法，而不是坏法相。坏法破坏法。这里讲的却是菩萨的境界，不以神力改变即定、即成的法相，也就说随顺法性。法应该是怎么样就让它怎么样，不以自己的我见去改变它的形态、它的相貌，乃至它的内容。[若能如是照了，则于自己心性通达中道，圆照二谛，]如果能够这样的以智慧观照明了，则在自己心性中通达中道。这个中道有两个意思：1、左右中不偏不倚叫中道。不偏左道也不偏右道叫做中道。这个一来是智慧，二来也是定力。就好像走钢索的人，你要有那个技术、技巧，你才能够走在钢索上不偏不倚，而且不会掉下去。你偏左一点点也不行，偏右一点点也不行。所以一般有钢索的人都拿一个平衡杆。那个平衡杆以佛法来讲就是般若大智，用般若大智来平衡你所走的方向。因为有般若为导，所以能够维持三昧就有定力，就不会偏左偏右而掉下去。这个是中道的第一个意思。它是不偏左也不偏右，所以中道是名为不偏。2、中道是含摄的意思。含左也含右叫做中道。第一种不偏不取叫做中道，这种中道是菩萨的中道。第二种是含摄的中道，是佛的中道。佛把左右都含摄进来，但是他同时也不取。所以含摄而不取这是更高阶层的，是佛的中道。所以能够如是照了，就在自己心性中通达中道，圆照二谛。二谛是指真谛跟俗谛，真谛就是佛法，俗谛就是世间法。学佛法但是到后来还是要返回

来用在世间事上。所以不是说超脱就好了，超脱了还得回来才圆满，才能成佛。超脱了不再回来小乘人。所以一定要圆照二谛，虽证真谛不舍俗谛这是菩萨修行。不舍俗谛就是不舍世俗。学佛通达了佛法以后，还要通达世间法，不能学了一个呆呆这样子。对世间人都不理解，也没办法沟通，一要跟人家沟通的时候就讲的都是佛语，引的都是佛经。人家听不懂就怪人家业障深重。所以学了佛不能讲话都是圣人的话，还要讲一点俗话。对世间一切的尝试，我强调这个尝试，什么尝试呢？一般人的生活、工作、政治、经济这些都要知道。你不要去追求。那个是事前都准备好的。你不要学了佛出了家以后，再来一天到晚去搞俗谛。那个都应该是了然于心。乃至各种学术都能通达，才能够引导众生。因为那些都是俗人所贪爱、尊崇的东西。你要让他了解这些东西不值得，那样花时间去追求。为什么？你就说因为我追求过，所以那个东西没什么价值。你如果没有追求过你不通达，你说叫人家不要追求，因为你自己不会。所以因为你自己通达了，说这不值得追求。就好像世尊他已经都通达，所有的外道法、世间法，然后才舍，跟人家讲他也才能够讲的很深入、很透彻。告诉人家说这个不值得追求，世间都是苦。这一追求追求到后来也不是乐。开始的时候也许会有一点点乐，但是到后来也就麻痹了，到后来尤其是跟名利挂钩了以后都变成苦了。但是世间法到后来都很难跳脱出名利的范围，都在名利的掌握之中，那个都是苦。所以要懂得菩萨修行必须也要通达俗谛，当然也要通达佛法。因此菩萨修行不舍俗谛，以不舍世间人故。因为俗谛是世间人所尊崇、所奉行。譬如说大家要尊崇儒家的道

理，那我们也必须要知道，它的好处、它的坏处。晓以大义最后归结都说我们如来的法最好，一定要这样子。你不能光是肯定，但是你要能说得出道理来。譬如说我将要在下一季讲《金刚经》，(shuang yi) 讲经的时候人家问我说：所有的一切宗教都是好的，怎么知道哪一个最好？所有的宗教都说他们是最好的，我下一次就会讲苏格拉底，我会把他讲的一文不值。苏格拉底被称为西方最有智慧的人。但是在我的宣讲之下他会变成一个呆子。我依柏拉图的著作跟他所说的话去证明，不是我乱讲。世间所有我尽见，一切无有如佛者，这个你要让人家能够信服，而举得出来例子。接着所有圆照真俗二谛。[若能于自心见中道二谛，]见就是照见。照见中道圆融的真俗二谛。二谛就是真俗二谛。你在自心中照见中道真俗二谛是圆融的。[则见一切诸法中道二谛，]也能够照见一切诸法中道圆融的真俗二谛。所以中道应该是圆融的。第一种中道刚刚讲是左右两边就是二边，中道是离于二边的。离于二边就是舍二边。但是这是第一初步的中道。究竟的中道是圆摄二边的。所以不是舍。起先的时候是要舍离，到后来就要圆摄，圆满的摄持。[亦不取中道二谛，]你看智者大师讲的就跟我讲的是一样。或者应该反过来说，我讲的跟智者大师所讲的意思是一样。最后就回到圆摄了就不取，然后舍融。[以决定性不可得故，]决定性你不要看字很简单，这很深。决定有两个意思：?行者心自决定。你自己决定了不去得那个法。?法性决定如是不可得。确定的意思。因此就观了、觉悟而不取。[是名中道正观。]这个叫做中道正观。观了、觉悟而不取，那个不取是很重要的。如果一取了就破坏那个觉悟，就转觉为不觉。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第一百三十集

释成观法师

讲于台北大毘卢寺

2012年8月13日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

接下去宝静大师注释的文章，你们自己看就好了。我想我这样解释应该是够清楚了。自己看参考一下，还是以大师的注释为主。我的当作辅助。

释文[云何二字征起之词。言修正观者，谓反照体达，了知现前一念心性，非真非假；非真即非真空，非假即非妙有，息其缘真缘假之心，此即妙奢摩他大真谛法门。所谓一空一切空，十法界莫不俱空，即摩诃般若毕竟空，在大乘止观中，名大寂静止门。而谛观心性，虽然非空非假，不坏空假之法，诸相宛然，空而不空，三千宛尔，即是妙三

摩钵提，大俗谛法门。大俗谛属有，大真谛属空，不取于空，亦不取著于有，外不住境，内不住智，了达智外无境，境外无智，境智双忘，即是双超二谛。若能如是照了，则于心性通达中道，即能圆照真俗二谛，自心中虽复炽然分别，而常体寂，虽常体寂，而缘起分别，此名圆修中道止观。当知此全是顿教法门，妙则极妙，修却不易，而且非上根人，不易领会，以此种功夫，与前二观大不相同，若能于自心之内，见中道二谛，则见一切诸法，中道二谛。何以故？以一切法唯心故，既一切法唯心，自心既见中道二谛，则一切法无不中道二谛，亦于自心中显现，以境由心转故也。然虽见一切法中道二谛，而不取著于中道二谛，以决定性，不可得故。何以言之？于一切法有非定有，空非定空，双非亦非，定双非中道，亦定非中道，二边不立，中道不安，然此中道正观之境界，不可以言语形容之，离言说相，离心缘相，证乃自知，今以文字而言者，因迷者不了，故借文字以显，所谓道本无言，假文字以显道，虽假文字，其用功所证境界，全非文字，必须真践实行乃可。]

正文[如中论偈中说：因缘所生法 我说即是空 亦名为假名 亦名中道义]中论就是中观论。这是龙树菩萨最重要的著作《中观论》。《中论》、《十二门论》这两部论都是龙树菩萨的著作。另外有一部《百论》是提婆菩萨著的。中论（或称为中观论）是龙树菩萨解释大般若经。但是他这一部解释大般若经，他常常隐藏了一段大般若经的经文，然后在阐释发挥，成就这么大一部的中论。这确实是有史以来就是这样子。学佛者必须一定要读中论。《中论》是阐释大般若经的意思。另外有一



部《大智度论》也是龙树菩萨著的。这些都是应该要了解的。因为这个都是大乘佛法的脊髓，所以很重要。文字本身不是很深，是普通的文言文。但是因为是文言文现在的人也看不太懂。可是要去讲这一部论的话，要花很长的时间。《十二门论》是以十二门破斥外道。《百论》是提婆菩萨著的，他主要就是用一百条来破斥外道。中论、百论、十二门论合称三论。这三论在中国就成立了一个三论宗。三论宗就是以这三论为研究的基本经典。三论宗后来传到日本去，日本一直都在延续，我们中国倒是断了。常常都是这个样子，因为我们中国反正地大物博，发明了以后就把它丢了。一兵火一打仗就什么都丢了。〔因缘所生法 我说即是空 亦名为假名 亦名中道义〕这是中观论里面的一句偈子。这个偈子非常重要，智者大师就依这个偈子而建立了天台宗。天台的三止三观就依这个建立的。当然这四句偈是整个中观论、也是整个大乘般若的要指。因缘所生法，一切法都是因缘所生。我说即是空。这个中观论是性宗的经典。但是你如果用相宗来解释就很容易。你用性宗来解释性宗，越讲就越深也就越模糊。这很奇怪！我讲给你听，因缘所生法是相，我说即是空，是性是空。但是你说因缘所生法，我说即是空，你用性宗的讲法，再怎么讲还是花花的这样，还是抓不到要领。所以因缘所生法是相。法相只是表象、现象。它的性是空的。那就是说一切因缘和合所产生的都是幻化。幻化都是表象、现象。你要知道我们这中文有时候也很有意思。现象你注意这个现有两个意思：1、显现出现。二氢一氧一结合显现水是个相。所以有如幻化。氢是可以自燃，氧可以助燃，水可以灭火。两个一结合以后变成

可以灭火。氢自燃就是火，氧助燃也是火，但是一个可以自己燃烧起火的，一个是可以帮助别人燃烧起火的，两个哥们合在一起变成灭火的。你看这个太绝了。所以佛法说一切法不可思议；连世间法也是不可思议；众生也是不可思议。众生为什么这样不可思议？你看小孩子在八、九岁的时候，男生看到女生就很讨厌，女生看到男生也不是很喜欢。等到了十三、四岁青春发动期的时候，他就转讨厌为喜欢了。而那个喜欢也不敢真正的喜欢，就偷偷的喜欢，暗中的爱慕。表面上显出害臊、不好意思。等到十七、八岁以后就不一样了，那个时候就变成勇猛精进的互相追求，或是假装逃避。你看众生就这么不可思议。从此以往就贪爱不舍及至老死。所以众生不可思议，你问为什么？不晓得，奇怪莫名其妙。这就是众生感情现出来的象。所以那个现有显现的意思。2、现在、目前的意思。现在、目前的这个象就叫现象英文叫 phenomenon。因缘所生法就是现象。因缘和合就生了法。所以在学文学的时候，学小说写作，当然这是指西洋文学，但是现在西洋文学是统领世界文学。什么是小说的情节呢？当一个男生碰到一个女生，接着就有事情发生，这个就是小说。西洋小说的主要情节都是这样。这个也是很莫名其妙。我们东方的小说都不见得是如此。因缘所生法，因跟缘和合的时候，它所生出来的现象法，我说即是空，这个我是如来。不是你说了。佛说它的性相就是空，因为法相的相本身里面是没有体的。性是真是实，相是空是假。所以这一切因缘所生的法相，我说他的相是空的。[亦名为假名]因为因缘法无自体，所以称为是假名。假名你听了会不会很可怕？会。尤其是中国人很深信姓名学的，名字

不一样会影响一个人的命运。不管是求职还是讨老婆都会受它影响，买房子也会受名字的影响。所以一天到晚就跟他的名字过不去，常常就要去找人去算算笔画、算算金木水火土，然后配以配换一个新名字，看看明年命道会不会好一点。你在怎么改还是你了。玫瑰换成别的名字它还是一样漂亮。如果它运气不好古代人把它称为喇叭花，它还是一样漂亮。玫瑰不以因为它是称为玫瑰所以漂亮。所以人的名字也是一样假名。你看我们中国人相信名字，有笔画、金木水火土的性，因为姓名而影响他的命运。我问你那个西洋人是麦克、马克、汤姆那怎么样呢？这个是笔画多少，汤姆 T 是属于什么性？O 是属于什么性？这莫名其妙。难道西洋人都没命了。所以这中国人就是很多虚妄的东西。而且认为确定是真实。一直都是不放心爸爸妈妈给他取的名字。当然爸爸妈妈如果给你取了阿朱不好听，换一换也是可以。可是因为取了阿朱你的命就不好，不会这样子了。所以一切名都是假名。事实上这个假名本身也是一个问题，因为名字一定是假，所以他是有点重复。但是可能是为了强调。为什么？名是相对于实。所以名一定是假的。实是体。这么说我叫成观，成观是名是假的，但是我的本体这是真的。我这个名字是可以换的。不过我这个名字用得好好的也不用换，没有觉得有必要换。所以即然可以换就是假的。我在讲一个东西你也是可以换，所以也是假的老婆。相对不是老婆是老公也是可以换的，所以就假。什么时候换呢？死掉的时候换，不死的时候也可以换，所以是假的。今天亲亲我我明天面对如仇，为了合约不太能摆平就大打官司。那不是假的是什么？以前的山盟海誓当然也是假的都骗人的，只是一

时欢喜。众生都很一时冲动，不过一时冲动有时候他那个一时，可以稍微延续一点点。等到真正厉害冲突的时候，那个一时就醒来了，就顿时醒来。所以夫妻也是假名。你听我这么讲，你就可以比较醒一点。你老公作什么，你老婆作什么，你就比较不会那么在意，心里有一点准备。因为人如果真的动了感情以后，常常会执着那个感情，然后就会深信说对方绝对不敢背叛他，就很自信。等到她老公偷荤已经都快成定局了，世界上所有的人都知道，就是她不知道。人家如果让她知道，她也绝对不相信，而且她认为是毁谤她老公，是嫉妒她。我这么好的老公怎么会对我这样子。但是众生界就是很活泼，你要晓得感情有时候很活泼的。而且你要晓得男人跟女人是不一样的，男人多情，女人专情。男人心量广大，所以自古以来男人有好几个妻妾，他都不会觉得有什么妨碍。但是女人就不能这样子。所以亦名为假名。[亦名中道义]这样子的双照诸法体空名假，圆融观照，所以也就称为中道之义，义就是义谛。这句话讲什么？我刚刚讲说智者大师因为这句偈，所以建立了天台宗主要的东西。你看第二句有一个空字，你把空圈起来。第三句有一个假，第四句有一个中，这就是空假中三观。智者大师建立天台宗最主要的除了法华一乘以外，禅定般若就是建立了三止三观。这就是三观，因为有三观，所以有三止。体真止、随缘止、方便止这三止三观。依这三止三观建立了摩诃止观。天台三大部：法华文句、法华玄义、摩诃止观，天台宗所传的法里面最重要的三部。这句话我给你把它缩减一下提炼出来，你就说在因缘所生法中，观空、观假、观中就入于圣地。简单吧！因为你这四句话一念完头都昏了。

宝静大师解释的这个是非常有参考价值，你们好好的研读我就不讲了。释文[此下引论，明圆三观之理论，中论即中观论，此论共有五百偈，乃西竺龙树菩萨之所造。以中为名者，照其实也；以论为称者，尽其言也。以实非名不悟，故寄中以宣之，言非释不尽，故假论以明之，盖修行人，内心滞惑，或生于倒见，或执于偏解，故作此论，折之以中道之理，令二边之相，即真俗不二，故名之曰中观论。此论偈中有云：‘因缘所生法，我说即是空，亦名为假名，亦名中道义。’此四句偈，义理幽深玄妙，如来三藏一十二部，无不于此四句中，收摄殆尽。因缘所生法，即指一切浮尘诸幻化相而言。能所八法所成之根身器界，皆如幻化，以色香味尘，幻成地水火风四大；地水火风四大，幻成一切根身器界；即是五阴六入十二处十八界耳。我说即是空者，即当处出生，随处灭尽之义，谓一切诸法，如空中花，生无来处，刹那即灭，灭无去处，谓于性真常中，求于去来迷悟生死，了无所得，故云我说即是空。亦名为假名者，即幻妄称相之义，依于世谛，说有十界依正，种种差别不同，但因缘和合，虚妄有生，因缘别离，虚妄名灭，故以假名称之。亦名中道义者，即是其性真为妙觉明体之义也，法法全是性体，如花性即虚空性，二月即是真月，所谓以此生灭去来，本如来藏，常住妙明，不动周圆，妙真如性，故云亦名中道义。楞严经又云：‘见与见缘，并所想相，如虚空花，本无所有。’即是因缘生法，当体空义。又云：‘本是妙明无上菩提，净圆真心，妄为色空及与闻见。’即亦名为假名。又云：‘此见及缘，元是菩提妙净明体。’即是亦名中道义。又云：‘如来藏本妙圆心，十界俱非。’即因缘所生法，我说即

是空。又如来藏元明妙心，十界俱即，是亦名为假名。又云：‘如来藏妙明心元，离即离非，是即非即。’是亦名中道义。若以四教而论：因缘所生法，即藏教；我说即是空，即通教；亦名为假名，即别教；亦名中道义，即是圆教。此约一往浅深，与而言之，若夺而言之，观相原妄，无可指陈，则不特九法界阴入处界皆妄，即诸佛之阴入处界，亦莫不是妄，若观性原真，唯妙觉明，则不特诸佛之法是真实，而九法界之相，一一无不是妙真如性。大陀罗尼问曰：‘九界之相可名为妄，佛界妙相全合真性，云何而多为妄耶？’答曰：‘对迷说悟，对染说净，其体虽真，其名则妄，如演若达多，忽悟本头，非从外得，头虽是实，而悟得二字，全无实法，不过因迷失而言之耳！’所谓言妄显诸真，妄真同二妄，即此义也。又问曰：‘佛界之性可名为真，九界之性全属迷染，云何为真耶？’答曰：‘如酒醉人，醉见屋转，屋实不转；又如行人，迷南为北，方实不移；疑绳作蛇，绳原是麻；全水成冰，性元湿清。故曰：观相元妄，观性元真。’谓观性家之相，则无相非妄，故十界皆得名妄。若观相家之性，则无性非真，故十界皆得即真。中论四句，当体具足三千性相，百界千如，一一无不是即空、即假、即中。圆三谛理，如此推而广之，无论修观，乃至依报正报，随拈一法，无不是一念三千空假中，大亦空假中，小亦空假中，有情无情，亦莫不是空假中。圆三谛理，但有迷悟之差，诸佛证此空假中，故称为佛；凡夫迷此空假中，故名众生。当知此四句偈义，最为玄妙，若欲穷其底蕴，海墨书之不尽，略言大意如此。]

正文[深寻此偈意，非惟具足分别中观之相，亦是兼明前二种方便观门

旨趣。当知中道正观，则是佛眼一切种智，若住此观，则定慧力等，了了见佛性。安住大乘，行步平正，其疾如风，自然流入萨婆若海。]这一段好。智者大师真的是智者是大菩萨，讲的话都归于真谛，归于了义。

[深寻此偈意，]寻是寻思就是思考的意思。我们深深的去寻思前面那四句偈子的意思。[非惟具足分别中观之相，]非惟就是不但。不但这四句偈已经具足分别了中观之相。中观之相的意思就是中观论。整部中观论的精华它都含摄了。[亦是兼明前二种方便观门旨趣。]前面两种方便观门也含在这里面。[当知中道正观，则是佛眼所照一切种智，]在佛眼的后面加上所照。也就说你能够这样修中道正观，这个等于是用佛眼在照一切种智一样。[若住此观，]住就是进入而不动。你进入此观而不动。[则定慧力等，]就会令你达到定慧之力均等。定慧均等是三昧，三摩地。[了了见佛性。]因为这三摩地力，就能够很清楚的看到佛性。[安住大乘，]不但住于大乘，而且是安住这很重要。因为你可以住，但是你会住的不安。为什么会安呢？因为已经达到自在。对于大乘道得自在，所以住的很安。如果住而常不安呢？就会退心。常常因为修行大乘道，看到众生难度，算了算了我还是自己好好修行好了那就退了。我跟你讲这个退心是很厉害很快的，啪就退了。可是要再回去很不容易。退心有如上坡一样，你安住于大乘的山顶上，你一退心就好像忽的一下溜下来了。溜下来是很快的，可是这个山很陡，你要爬上去很难。又开始爬一边爬一边叫。所以众生难度，但是自心更难度。自心要能够度于世间外道小乘的心很难。你把这些心都度了

才能住于大乘，才不落于二乘外道世间。怎么落于外道世间呢？贪着世间法就是落于世间。所以安住大乘信心不二。[行步平正，]这个行是修行。修行的进度跟方法都很平正，不取巧、不贪多、不贪快。贪多嚼不烂，拼命想要多学但是又不能够好好的摄持消化。贪快听到有什么法比较快，就想要找这便宜。贪快就是贪便宜。佛法这么宝贵，修行这么困难，没有那么便宜的事。而且你快有快的代价。从台北到高雄最快坐飞机，次快坐高铁，再次快坐普通车，再次快坐国光号巴士，再次快就自己骑机车，或是自己开车、骑脚踏车。所以快是要有条件有本钱才行，不是说只要快就行了。最没有本钱的就只好坐着步轮。[行步平正，其疾如风，]是走得很快的。有一个比喻就好像大象一样，牠走的脚步都很平正，但是大象冲起来很快的。[自然流入萨婆若海。]萨婆若就是一切智。萨婆若又翻成萨云若。但是为什么要翻成萨云若就搞不清楚了。佛的一切智叫萨婆若（Sarvana）。为什么说海呢？因为佛的一切智象大海一样深广，把他比喻作海。你如果这样子修行，最后安住大乘，行步平正，其疾如风，就自度、度他都很快，业绩都很好。自然就流入萨婆若海。你看智者大师教我们小止观打坐，最后是叫我们成佛。不是说打坐得一点境界，发一点点什么神通就满足了。就是要得到智眼、一切智种、定慧等持、安住大乘、自度度他，勇健如风，流入佛一切智海。这个就是智者大师他最终的目的在这里。所以他的目的，跟佛讲一切法的目的是一样，欲令众生成就一切种智，不要得少为足，或是行少为足。不过很难。我们通常作一点点就觉得很满意今天赚够了。所以赚一天休假五天。第六天当然连续假期。所



以大师就是大师，创教的大师到底是不一样。虽然称为小止观，但不是叫我们满足那个小小的止观。最后要我们追求摩诃止观大止观。从小止观导入大止观。大止观当然生如来眼观一切法，观一切众生。同样的宝静大师的释文大家好好的研读一下。

释文[天台二祖慧文大师读中观论。至四谛品，因缘所生法，乃至亦名中道义之四句偈时，恍然大悟，顿了诸法无非因缘所生，无不即空、即假、即中，圆三观理，后将一心三观，传之于南岳，南岳传之于智者，智者发扬而光大之，遂说三大部五小部，创立法华一宗，判别一代五时，抗折诸家，超乎群说，足征此四句偈，为台宗建立三观，根本发源之处，其义理深妙可知；若寻此偈义，非惟具足分别中观之相，亦是兼明前空假二观之旨趣，以中道妙观不坏空假，空假不离中道，三即一，一即三，不前不后，不并不别，故名为中道。佛眼者，非凡夫之肉眼，亦非诸天之天眼，不同二乘之慧眼，菩萨之法眼，唯佛眼能具足前四眼之用，五眼一眼中见，无事不知，无事不明，无事不见，所谓观恒河沙界外一滴之雨，尚知头数，故名佛眼。偈曰：‘天眼通非碍，肉眼碍非通，法眼唯观俗，慧眼了知空，佛眼如千日，照异体还同。’虽遍照十界差别之异相，而差即无差，其体还同，无差而差，照异即假，差而无差，体同即空，空假不二，即中道观，是知三观一观，名曰妙观，五眼一眼，名为佛眼；三智一智，名为一切种智。若住此观，则定慧力等，了了见于佛性，空即定，假即慧，空假不二，即是定慧力等。二乘偏于空，菩萨偏于假，至佛住方得空假不二，中道妙观现前，了了见于佛性，安住大乘等。引法华譬喻品中，等赐大车譬，

正喻行人，修圆顿止观。经云：‘其车高广，众宝庄校’，乃至‘驾以白牛，肤色充洁，形体殊好，有大筋力，行步平正，其疾如风，又多仆从而侍卫之’，此略引耳。大乘即指大白牛车乘，譬三谛实相妙理，竖无初后，横绝边涯，即空、即假、即中，具足百界千如，故名大乘。白牛，即喻称性妙观，因三谛之理，由妙观显，故名驾以白牛，即名大白牛车乘。安住大乘者，无住而住，谓之安住，即任运流入之谓。行步平正者，圆观即止即观，即观即止，定慧不二，七觉调平。其疾如风者，譬圆观称性而作，任运入于无功用道，又喻八正道中行，速疾到萨婆若海也。当知此证果章中，所修之止观，一一与前正修章所明不同，以其前来所明，乃是分证以前之缘修。今所明者，乃是分证见道后之称性真修，故以安住大乘，自然流入等语言之，阅者不可忽略。此中纯明功用所得境界，并赞其功德，若论行之法，则正修章均已明讫，若能如是了知，则下文所明之义，及前九章之义，皆得焕然明显，不致有重烦之累也。]

正文[行如来行，入如来室，著如来衣，坐如来座，则以如来庄严而自庄严。获得六根清净，入佛境界，于一切法无所染著，一切佛法皆现在前，成就念佛三昧。]

[行如来行，]这个接上一段。因为入于萨婆若海之后，就入如来地。你加一个入如来地。因此就行如来行。现在已经不是修菩萨道，而是修佛道，行如来境界。[入如来室，]如来室就是佛所自证如来境界。[著如来衣，坐如来座，]这就是教化众生。衣是法衣。[则以如来庄严而自庄严。获得六根清净，入佛境界，]虽然入佛境界。[于一切法无所

染著，]但是于一切法无所染著。[一切佛法皆现在前，]一切法都现在他的目前。皆现在前就是现前成就。[成就念佛三昧。]这个念佛三昧不是净土宗的念佛三昧。这个念佛不是净土宗所说的念佛。而是念佛法身功德的念佛，也就是《大般若经》跟《大智度论》里面讲的念佛。换句话说就不是净土宗里面所说的称名念佛，或是持名念佛。是念佛果功德而且要观想这叫念佛。这个念不是用嘴巴念，是心念。这就是这部小止观最重要最后的一个成果。下面还有更进一步说安住首楞严三昧。

释文[此下文亦是引经赞其功德。上来既修圆顿止观，安住大乘，则念念流入萨婆若海，即是行如来行，入如来室，著如来衣，坐如来座。如来行者，谓无一行不是如来行，一行一切行，一切行一行，行者至此，能行同如来，故名行如来行；如来衣者，忍辱柔和是；如来座者，诸法空是，如来室者，大慈悲是。其中亦有分别不同：大慈悲室，若就同体，即法身；若被众生，即解脱；能令众生会于同体，即般若。忍辱衣者，遮覆为义，若就能即般若，所覆即法身，和光利物，即解脱。诸法空坐，亦有能坐所坐，能坐即般若，所坐即法身，身座冥称即解脱。经云：‘如来以衣覆之。’又云：‘肩所荷担。’又云：‘与如来共宿。’此通约圣流，自利利他，以明衣座室故。法华文句云：‘利物以慈悲为首，涉有以忍辱为基，说法以亡我为本。’又云：‘一切善法慈悲为本，忍辱第一，道无相最上。’皆明衣座室之功能。今行者，著如来衣，入如来室，坐如来座者，正显念念入于圣流，非前凡小可比也，是则以如来庄严而自庄严。如来庄严，不外乎福慧二德，六度为

能庄严，法身为所庄严，能所不二，即妙庄严，约止观则以一心三观为能庄严，一境三谛，为所庄严，故经云：‘佛自住大乘，如其所得法，定慧力庄严，以此度众生。’即此义也。末世众生，根机浅薄，欲修一心三观，行如来行，以如来庄严而自庄严，是为甚难，若修念佛，较易成就。正念佛时，即一心三观，能念之心空寂，即空观；所念之佛历明，即假观；非空非假，即中道观；念至一心不乱，则一心三观自然现前，此时所念如所言，所言如所念，即是行如来行。正念佛时，常怀惭愧之心，又不为外境所动，即行忍辱行；念佛之时，发愿自度度他，即是大慈悲室；念佛之时，念念与佛相应，看空一切，不为尘世所羈累，即行如来座；一句弥陀，无量光寿，光即智德庄严，寿即福德庄严，光寿不二，即是妙庄严；一句弥陀，即是行如来行，即是庄严如来；一句弥陀，如摩尼宝，面面皆圆；一句弥陀，如甘露水，滴滴皆甜，世人明哲，请尝试之。获得六根清净者：我等众生，眼为色所染，耳为声所染，乃至意为法尘所染，见不超色，耳不越声，六根悉不清净；若行人修观至相似分证位，初信即断见惑显真理，二信至七信，断思惑尽，不为三界六尘所染，此时六根互用，眼不特见色，而能听声，舌不特别味，而亦能知法，故获六根清净入佛境界。然佛之境界，即是空假中三观，圆三谛理，即大寂灭之境界也。古云：‘若人欲识佛境界，当净其意如虚空。’又云：‘却来观世间，犹如梦中事。’是则于一切法无所染著，一切好境，不生贪爱，一切恶境，不生憎厌，了达好恶平等，憎爱一如，所谓：‘百花丛里过，一叶不沾身。’此时一切佛法，皆现在前，成就念佛三昧，即是一心三观，念念与佛相应，

得大自在也。]

讲到这里我顺便讲一下，我这次回到美国的时候，有一个弟子他已经皈依二十多年了，学了很多的法而且很用功。在修法上很用功都没有落掉，不管是显教、密教。最近他也请了普贤法门，就是修华严经。可是他跟我讲说：报告阿闍黎我想改修净土。我说为什么？他说：因为我跟着阿闍黎这么久，阿闍黎教我们要平等修行显、密、性、相各种法。他虽然很认真的修行，但他都是跟我请了法，然后回去修，也很少来参加法会，所以很少听到我开示。他说跟阿闍黎请了这么多法、修行了这么多法，可是我不知道阿闍黎要带我们到哪里去？我就说：我带你到十八地狱去。你要不要去？他说：我就觉得很迷惑，不知道将来要到哪里去。又想到阿闍黎说你要到密严净土，可是我觉得自己的根器也没那么高，大概也没办法到密严净土。我想我还是修净土。其实这种问题我早就讲过，求生净土的问题，或是阿弥陀佛佛国的问题。五方五佛里面 Mandala 他们都是邻居，而且他们现在也都建了高铁。所以你只要到达任何一个境度，一坐高铁一分钟就到了。甚至不要一分钟，一作念就到了。后来我就跟他讲，好吧为了让你安心，因为你要往生净土，所以要生净土因，每天要加修念阿弥陀佛跟阿弥陀佛经，譬如说每天要念阿弥陀佛一千遍，其它的法你一切修行都可以这样回向，如果你跟着我修好像没有方向一样，你就加‘一切所修皆悉回向，来世往生西方净土，以及成就无上菩提。’这个是近程的目的，跟远程的目的都有了。这样放心了吧。佛就是看到这一点，所以才会讲净土法门。因为众生种种造业又不肯发心，只想逃避。所以就创造

了净土避风港。我曾经把净土法门称为是全大乘，不是究竟大乘。因为不是直接的去修菩萨道。而是一切都等待到阿弥陀佛那里去再说。所以叫全大乘或是拟大乘。净土宗里面所说的成就，就是指说往生净土。而往生净土实在说也是不错了，就好像是考上大学而已，可是还没读。你也许读了一年级被人家开除了。所以考学校容易，读毕业困难。还有一个结婚容易，共同生活难。恋爱结婚风花雪月罗曼蒂克，结了婚以后材米油盐种种事情，愁眉苦脸大声小叫就是这样的。佛就看到这一点，众生他有发心修行，可是没发这么大的心。所以龙树菩萨在《大智度论》里面说；马鸣菩萨在《起信论》里面也说，最后都要劝说念佛当作防退。退就是堕落。你怕修不好来世堕落，所以买个保险安泰你就安了。安泰是开玩笑的，因为我们这里面以前有安泰的职员卖保险的。但我们现在是要主动投保。你不管修什么都修一点净业，将来有保险就不怕了。这是佛的意思。还有一点说实话，因为修大乘最后是无上菩提很遥远，好像没有一个具体的目标在前面。所以就不放心。为什么不放心？放不下我。也就说众生我见很强。这个我是我见。这个我见不是我的见解，而是见我，见到有我。所以认为那个我是实体，怕这个我消失或是没地方去。主要还是怕没地方去。就说好像退休了就要生涯规划，要找一个地方，到那里去退休，到佛罗里达或是环游世界，总要有一个地方。所以这个真的就是生涯规划。还没死之前规划好我将来要到阿弥陀佛净土那里，然后买一栋下面有莲花的公寓。所以就是因为有我见太强，放不下这个我。但是这难处就难在《金刚经》里面菩萨以无为法、以无我法利益一切众生。这就是

无我难。因为你不能达到无我，所以一定要顾这个我。一定要把从娑婆退休以后的房地产先搞定，先预约净土一栋公寓。你修大乘要先通达金刚经，金刚经就是修行无我。无我才能正在修行金刚经。要不然你怎么样修，你就是要顾这个我。你如果要顾你这个我，你就没有办法真正完全，全心全力利益众生，全心全力只求菩提。你还是要顾我这个有漏的色心。你就怕不见怕落空了。所以这难。怎么能够突破对这个有漏色身的贪爱执著呢？就要突破无始无明贪爱。贪呐所以不能勉强，无法勉强。我就为那个弟子讲了那个回向文。所以你们所有看到的人都可以这样回向。你就会安心一点。

另外一点讲到，不是现在而已，在十多年前就有人来求，我要跟我学密法，现在更多象大陆的很多。其中有很多人对密法有兴趣，甚至于他虽然听我讲了显教的东西，但是他最终的理想就是要跟我学密法。这发心是很好。可是你必须要知道，一定要把你这个念头转过来，不是修什么或是修什么法，而是你怎么修。或者说不是你讲什么话，而是你怎么讲。譬如说你跟人家讲同样一句话，因为你音调的不同，你的表情不同，你的辞色不同，所带出来的作用就完全不一样。那个作用你的辞色、音调，种种的不同是怎么来的？是因为你心的不同。所以会修的人一个最简单的法，他可以修的很深，他甚至于就开悟。不会修的人给他修最高的法，他还是在最底下，他根本也不能摄受。举一个例子很简单这是确实的，佛的十大弟子之一周利盘陀伽，光是拂尘除垢四个字他就开悟了，他就得阿罗汉果。就看你用心不用心、全心不全心，信心如何用力如何。不是在你修什么。你一定要修金胎二

界大法才能够开悟，没有这回事。要不然中国那些祖师都没有开悟了。我很老实的告诉你，我之所以会去学了密法，完全是因缘所生法，我说即是空，即是不空。都是因缘显现出来的，我不是说老老早早的就知道高野山有东密，然后我一心想要去求它不是这样子的。老实讲我就是有悲心我要救人。顺便讲九月十五号我要传秽迹金刚法，这秽迹金刚法是很妙、很奇怪的一个法。我们汉传所有的密法都灭尽，只剩下秽迹金刚法跟准提法，而且都是一咒一印很少的仪轨。但是它却有大威神力。而且这一尊碰巧就是所有的金刚明王里面，最暴恶、最威怒的一尊。我最近又要传，所以我修持的比较用功一点，我又得到很多的好处、很多的启示。我就体会到这冥冥之中不可思议，中国一千两百年断了的密法，就留下秽迹金刚法这个种子。等着我去学了，接了那个种，就开始发芽、生根、开花、结果。都是秽迹金刚法引导你去作。他也不是白白引导我，应该说 he 看到我还堪造就。为什么？因为我发心不是为自己，我都是为众生发心，乃至舍生命发心，实际去作的用命跟它拼。所以他可怜我、怜悯我，也是怜悯众生，也是怜悯末世众生。所以让我受尽千辛万苦求会密法。我这密法是得之不易，我之前在台湾正贤法师那里就已经修完了四度加行，由于因缘的关系，他不带我去日本灌顶，叫我自己学日语。他可以看定你四十几岁，不可能再学日语，怎么可能学日语再去求灌顶。而且你也没有门路，高野山是要门路的，你都不认识人你怎么进去。就怕有心人，秽迹金刚知道我的心，我就体会了很多的体会。我这么样辛勤得来的法我很宝贵，而且我就是为了如司马迁，起先是为了自保而求密法，到后来就



真正发了大心，为了要传承正法，为了要为往圣继绝学，为了破斥一切邪外密法邪密、恶密，而一定要把它完成。我现在在编一本我的学密历程已经快完了，还剩下一点点，希望很快会出来。里面都讲得很清楚。所以我认为这个密法很宝贵，我绝对不会贱卖。我就说到这个，十多年前香港有一个出家男众要来跟我学，他已经学了一些，要来求我教他东密，他到这里来我没答应。他已经出家很久，而且有一些信徒了。你知道为什么？我不会算命但是我会看观人、观相，观他所行所为不是法器。所以我就不传。不只是他还有好多人都来求我。但是我现在问你一句话，我讲《大日经疏》里面有讲密林阿闍黎，我们知道密林阿闍黎没有传。但是密林阿闍黎他没有传在家人，也没有传出家人。可是他身边没有出家人吗？他身边也有很多出家人跟他求法，他没传。所以诸佛祖师都有一句话非器不传，不是根器你不可以乱传。就好像你有一把宝剑，可以随便给你吗？所以你如果随便传这如来大法，会坏人也坏法。所以密林阿闍黎不是没有人跟他求法，是他看到根本没有人能够承担这个法。他宁缺毋滥，他不要造罪、不要坏法。也有人曾经讲过，如果密林阿闍黎那个时候传了，会有什么现象你知道吗？因为那个时候喇嘛教很盛，所以那时候东密跟藏密就会混合，那就分不清了。等我在出来的时候，已经是几十年以后了。密林阿闍黎所传的密法已经存在，而且也已经被喇嘛教给混合、给杂了。我再出来讲给你听，就没有人要学我了。因为密林阿闍黎那一支的法，会变成有很强的诱惑力、有很强的诱因，因为它里面有很多喇嘛教的东西，那一些在戒律上作全面的开放。我这个这么严格严肃的东西，我

告诉你没有人爱学，没有市场，所以这是第一点。第二点我在昨天的课诵班有讲到分，人皆有分，夫妻有分、男女各有分。在家有在家分，出家有出家分。末法时期最糟糕的一件事，不是说邪伪之法太昌盛，而是在家出家越分。越分就是越法。越法在戒律学就是越法罪，这罪是很重的。什么叫越分？不守分。在家众不守在家众的分，出家众不守出家众的分。比丘不守比丘分、比丘尼不守比丘尼分、居士不守居士分。居士想当法师，法师想作居士的事，现在就是这样做。僧不守僧分拼命想作俗事，所以法就败坏了。在家人拼命的想作出家事，白衣高坐大弘佛法，僧人下座拜白衣为师很普遍。所以僧不僧俗不俗一片败坏。我告诉你佛法里面其实是，世间上一切法都是这个分。这个分由什么来决定？就是律法。用英文讲最清楚了 Law。世间法有世间的规则，出世间法有出世间的规则。你一定要按着这个规则来作才不越分，才能够成就事情。否则没有规则一切就乱了。大家都不守规则，譬如说打篮球有一定的规则，你不照篮球的规则来打，那还打什么。你认为篮球你有一套规则，五个人有五套规则怎么打？篮球也可以用头顶、用脚踢，那还打什么篮球。我就开个玩笑给他发明一个全球。所以这个篮球你传球的时候可以用头顶，顶一顶以后用脚盘着走，盘到一半的时候又把它吊起来以后又传，然后上篮。这不是很自由很好。所以这就没有分、没有规则，一切就乱了。我以前曾经讲说，现在是佛法的春秋战国时代，不是，我现在想想应该是五胡十六国的时代。东晋末年晋朝快灭了，匈奴、鲜卑、羯、氐、羌，五胡进入中原建立了十六国，叫做五胡十六国。那个真的是很乱，乱得不得了。因为胡

人很乱。我们现在就是五胡十六国的时候，全都是胡人。现在就是僧俗不分，简单一句话问题就是在这里。僧不僧，俗不俗，非僧非俗，异僧异俗。你光听这个名字就头大了。所以你要修出家法，你就必须要照如来、诸佛、祖师的规制，你就老老实实的真正发心出家。如果不知道是出家那就变成盗法。如果你没有真正对法、对师、对三宝有恭敬，如法求法、如法得法、如法修法，那样子的话你在法中住，这戒律又有一个词贼住。如果你没有真心正信发心出家，住在寺庙里面就是贼住。更何况没有真正是为了菩提、为了法、为了教而出家修行，住在法中就叫贼住。

顺便再讲一句我为什么在高野山，那么辛苦我都这样撑下来？有很多点 1、为了要为往圣继绝学。2、为了要破斥邪伪。3、为了要传扬正法。为什么要传扬正法？为了要矫正这个非僧非俗、异僧异俗的现象。英国有一个诗人雪莱，他的妹妹也是文学家，她写了一篇很有名的小说叫《Frankenstein》那是一个怪物。是讲一个科学家制造了一个怪物，结果那个怪物后来变得有生命，他没有办法控制这个怪物，后来造了很多的大祸。我就说我如果非法传密法的话，就好像在制造 Frankenstein 一样，制造怪物。现在这种怪物很多，而且没有人能治。所以就败坏佛法，混淆正法。去学的就拥护非法。因为僧是僧，俗应该就是俗，就是为了这一个，我就是心痛这一个。如来法落到非僧非俗的地步。是最好的法里面，最好的法落到非僧非俗的地步，就没有什么作用了。有的话就是坏的作用，就是法变成货物，法就可以买卖。因为你非僧非俗，所以那法就变成货物。我的目标就是要将佛法回到

汉僧的身上，这就是我的使命。我自己起取的，恐怕也是佛菩萨加持令我发这个心。否则我要传那还不容易，那还不好，那我跟你讲腰缠万贯。我在网络上一公布四度加行专修多少钱，这一定要收的。你看还怕没人来呀？乃至我每一个法《理趣经》教诵我也公布，那个都是袁大头。我不会赚呐，我真的那么呆吗？那我要赚钱的话，我二十八本书少说一些，我每年也会有一些收入，搞不好我译经院也不用这样辛苦。所以为什么学法，尤其是学佛这样高贵的法一定要出家，为什么？离俗染。你世俗的人一定要养家活口，有老婆、孩子、有房屋要纳税。所以跟私利就牵扯在这里，当然名也会卷在里面。我们如来法就是最厉害的地方，你真正舍俗出家，跟一切世俗切割干净，不著不染连亲戚朋友的利益都断了。你的俗家有什么房屋田产都跟你没有关系，你有什么房屋田产你早就应该舍掉，干干净净的没有名利是纠葛。然后真正专心的修行学法，那是真正的专心。然后将利益众生，那真正能利益众生。因为完全没有利益想。可是你俗家一定要考虑到利益，你非考虑到不可你要吃饭。可是出家人也要吃饭，出家人吃饭像我这样子没问题。谁养我？不是信徒养我，佛养我。我吃佛的饭。所以我从来不巴结信徒，他听我的就好，他不听我的、不相应就再见。我有一个笨弟子常常说：阿闍黎无欲则刚。这个心里面就要真的无所求。以无所求的心去修一切法、求一切法、成就一切法，才能成就一切众生。而不与自己的我相贪著纠葛。这是大原则。另外再讲到有人说我不修四度加行，我在家人就修十八道行不行？因为有人说十八道只是供养法，修一修没有关系不会妨碍在家、出家，胡说。十八道又

称为十八印契，契就是契约，你学了这一个法就跟大日如来、诸佛菩萨，以这个印打契约了。这个十八印契或是十八道，是金刚界、胎藏界、护摩的骨架。你看到人家建立大楼都有骨架，那个就是十八道。没有十八道就没有金刚界、胎藏界、护摩，没有一切密法的仪轨。一切密法的仪轨都是建筑在十八道上。所以这个是大法。这个如果是货物，是稀有难得的货物，不是可以贱卖。我再讲一个你给我想一想，我1996年得法，到今年有16年，除了寺里一位出家师父以外，我还没有传过真正全套的密法。你要晓得这不容易知道吗？这个是要能够沉得住气。你看这一口气沉了十几年了。人家有的上了一趟高野山下来以后，也还没有灌顶他就开始传法了。用台湾话讲比较活泼，还没有冬至他都要搓汤圆，更何况已经冬至。我为什么能够这样清净自守，我为什么能够这样沉得住气？我不是故意沉住气。因为我还没有碰到人。诸佛祖师你只要看到那一些传灯录什么的，都是在等人。连达摩祖师这样开悟的人，他也好可怜坐在那个洞里面等了九年。所以我跟你讲我不能辜负诸佛祖师，深受大恩我不能这样子败坏佛法。我一定要坚持，我不能输给密林阿闍黎。要不然我将来见面的话，他打我耳光我也不能叫，我只能说阿弥陀佛不好意思。我们学佛的人如何能输给儒家孟子。富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈，此名为大丈夫。碰巧我们佛法里面也讲大丈夫相。所以再一次讲清楚，武侠小说就讲你画出道来，我现在画出道来了。免得一天到晚有人来找我，他烦我也烦。有时候因缘不成熟，也不方便跟他讲，然后讲了他不高兴，我也难过。所以就这样比较好。简单一句话1、僧俗要分。2、即使是出

家我还是要看根器，看他的因缘有没有成熟。不是来了就传这样子。能够发心是很好，但是也要看他发心是怎么发心的，为何而发心，为了求什么而发心。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第一百三十一集

释成观法师

讲于台北大毘卢寺

2012年8月20日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

我们再讲一次[自然流入萨婆若海。]就入一切智海，就是他能起一切智。[行如来行，]行如来所行。如来所行是如来所自行。因为是如来的境界，只有如来能够这么修，其他的人都没有办法。唯有得到如来加持的这些大菩萨，才能够入了萨婆若海以后，就入如来地。

插播一下广告九月十五日要举行正宗唐密“秽迹金刚”学法灌顶大法

会，希望大家都能来参加。这一尊金刚是释迦牟尼佛的化身。是释迦牟尼佛特地在临涅槃之前化身的。为了要保护正法行者，尤其是末世的正法行者免于魔事跟障碍。所以我们末法时期魔强法弱，魔事多多很多的魔事，乱七八糟的事情都算是魔事。所有一切障碍都是魔事。因为这个魔是广义的有四魔。所以所有一切障碍你修行的都称为魔事。譬如说你本来好好的，但是一修行一念经、念咒就生病，这是病魔障碍你修行。你说好了我不念经了，这个病很快就好了。有种种的障碍内外障碍，你自己自身、自心的障碍，乃至于眷属的障碍、朋友的障碍都会有，这些都是为魔所乘来坏你。所以自己要觉知。破除魔事的第一个要件就是觉知魔事。觉知魔事以后，才能够引用如来的正法，来对治这些魔事。其中一个最高最大的对治，就是修秽迹金刚法，对治一切魔事乃至邪魔外道。因为所有污秽的东西他都可以破。

还有顺便讲一下在密法里面，有一个最大的原则，很多人就自己瞎修、盲修、乱修这个密法，然后到网络去下载一些真言就乱念起来。甚至于你即使真正学密法的都不见得知道这个犯净。什么叫犯净呢？佛菩萨一切真言都是清净的法。所以不能够在污秽的地方念，不能在比较脏乱的，尤其是到浴室、厕所，如果你还继续念咒的话就犯净，就犯了大的忌讳。所有的十万八千个种种的咒语，不晓得有多少，但是唯独一个咒语是不怕犯净的，就是秽迹金刚咒。因为他可以破秽、解秽，这是最独特的，任何地方、任何处所都可以念，但是只要你能摄心就好。不过当然要清净的地方是最好。清净的地方如法的设坛，那个设坛就是用秽迹金刚杵设坛。就好像你修准提法，有准提镜一切就 OK，

就等于是设坛一样。所以这一尊秽迹金刚法威力最强大，而且等于是最方便。譬如说现在的人住在公寓里面，你不方便设一个佛按、佛堂，但是你却有一个清净的地方，然后如法请法，如法请一支秽迹金刚杵就可以修。这一个法已经传了一千多年都没有被灭掉，只有这一个等于是大乘正统密法的一个种子，一直保留到现在。等我去学到了秽迹金刚就带领着我，到处去遍学一切密法。最后领我到高野山，我在高野山也就是靠这一尊金刚菩萨度过一切灾难。详情请看《我的学密历程》快出书了。里面有详细的讲，酸甜苦辣里面都有，有哭、有笑。所以为了要传续我们如来正法，让如来的正统密法昌盛起来，让邪伪消灭。我们大家一起来护持，这一个正统最清净的如来正密。

刚才讲[行如来行，]就行如来所行。华严经里面讲如来自行境界。如来自行境界只有如来能够修。其他的人除非是由如来慈悲加持，否则不能知、不能解、更加不能修。都不能知解，何况能修呢。所以行如来行就是修如来所修的法行。[入如来室，]意思是最深密的境界。前面那个行如来行，是如来所行比较一般的。但是最深密的境界就是入如来室。这有如说你到一个公司去，总经理或是里面的 VP 他的房间常常都会贴一个 private（私人）。如来室就类似这样子非请勿入。平常人是不能进去的。但是大菩萨已经与如来法，这个修行有三个次第：及门、登堂、入室。及门就是入门的意思。这个比较文雅一点也叫做暨门。暨跟及是一样的意思暨门弟子。本来这个及门是入门了。可是我以前讲过就说，及门弟子本来是说入门弟子。但是有时候变得谦虚的话，那个及门弟子就表示比较差的弟子。自己谦虚说比较差。为什



么？因为刚刚入门的弟子一年级嘛。接着就是小学、中学、大学。那么及门弟子是刚入门。登堂就有一点点修行了。及门大概差不多是信位菩萨。登堂是三贤位。入室就是十地菩萨。入室弟子就是接他衣钵的。入室弟子衣钵传人。你看看得到他法的人，不叫接法弟子，而说衣钵传人。那就是把他很具象化了，学这位师父或是这位祖师怎么穿衣、怎么吃饭。衣钵嘛穿衣、吃饭。那就表示佛法是在生活中住，穿衣、吃饭也都是法。更何况你出家受了戒，光是那个衣就有多少个戒律。割截衣乃至于是怎么样作衣、受衣，人家供养你的时候什么时间等等，都有很微细的差别跟规定。这里衣钵的衣当然也包含那个意思，不过主要就是说衣钵是吃饭、穿衣，那是实生活。所以佛法是要你在实生活中体现出来，而不是空中楼阁，而不是离开所有的人自己躲起来。离群索居这样子。离群索居可以，有一段用功的时候要这样作，苦修、静修绝尘而去。但是修完那一段以后，还要返回尘世，在尘世中磨练。所有的菩萨心、菩提心利济众生都是在人群中磨练。你一个人在山里面修，就好像你学物理、学化学的做实验。在一个密闭的环境里面，离大气压，室温 20 度，湿度也是控制的好，所以没有感染没有杂质你做实验。但是你这个东西如果实验出来以后，你一定要碰空气。你不能就不碰外面的空气，那你这个东西就不能用。同样的修行也是一样。你在初发心的时候，勇猛精进摄心专意去修行，自绝一切外缘。像我们修小止观也是一样，你要修禅定止观也是要离缘，才能够好修。离缘完了以后你有所成绩的时候，还要入众去锻炼。这个菩萨不是好作的，初发心菩萨一直这样锻炼，修行忍辱、精进、禅定等

等以后，就变成百炼金刚了。你到山里面锻炼只是初煅而已。那个只是生铁而已不能成钢，要成钢一直要不断的炼。最猛的火就是众生的三毒火，可以锻炼菩萨的金刚心，真正成为金刚亮晶晶。我最近买了一个垫脚的矮沙发，上面镶了十几颗假的钻石，树脂钻石不过还是很亮。我如果跟人家讲，这是有一个很发心的信徒供养的，可能还会有人相信。入如来室，入如来最深密的境界。[著如来衣，]如来衣是忍辱铠。在密教五处加持里面，就有如来加持里面一个忍辱铠，就是如来衣。为什么？这个忍辱不只是忍辱。因为辱是所有忍里面最困难的，所以称为忍辱。但是事实上是所有的忍都叫忍，比如说忍痛、忍病等种种忍。为什么要修忍呢？一切贤圣忍中来，一切贤圣都是修忍的。忍就是持心不动名为忍。大菩萨修行为了法、为了菩提、为了众生一切皆能忍。能忍者有福，能忍者有德。苏东坡有一篇文章讲了张良留侯论，留侯就是张良。因为六国都被秦灭掉了，张良他的国家韩国也被灭了他就很恨。秦始皇他也很喜欢威风威势，皇帝出巡那都不得了。有一次他就雇了一个大力士，拿了一个很大的锤，大概象现在的鱼雷那么大吧，他花了很多的钱雇的这个人，然后就等秦始皇车队过去的时候，那个大力士就拿那个大锤绕绕绕一打，把一个坐车给砸烂了。所以那个不应该是小锤，应该象鱼雷那么大的。可惜秦始皇知道有人要谋杀他，他的坐车他没有坐在那里，他坐在坐车后面的第三个。一砸没有砸到，然后就开始抓嫌疑犯。我是很佩服中国人，古代的时候，中国又这么大砸了一个锤，所有的秦职人员就四处去抓。张良几乎没地方逃，差一点就死掉。所以你看中国人远古的时候就这么厉害。历

代的人就都称赞张良勇敢，正义感这样的。其实不是正义感了，以佛法来看就是为了要报仇。但是苏东坡他到底是学佛的，他的见解就不一样。他就对张良的这个举动称为匹夫之勇。然后他写了一个留侯论，他说：“古之豪杰之士者，必有过人之节，人情有所不能忍者，匹夫之辱，拔剑而起，挺身而斗，此不足为勇也。天下有大勇者，猝然临之而不惊，无故加之而不怒。此其所挟持着甚大，而其志者甚远也。”你自己去查苏氏的留侯论就知道了。“古之豪杰之士者，必有过人之节，”就有过人的那种气节。“人情有所不能忍者”，我就要讲这个忍字，一般的人你碰到一些情事，你觉得没办法忍受。“匹夫之辱，拔剑而起，”一般的凡夫被侮辱了以后，“拔剑而起，挺身而斗。”苏东坡就下一个暗语，“此不足为勇也，”这不算勇敢。又说“天下有大勇者，”在天下有那种大勇的人。“猝然临之而不惊，”你忽然的在他面前出现，要把他吓一跳他也不会惊。或是拿一只刀威吓他，他也不怕。“无故加之而不怒。”大勇的人是这样。苏东坡又下一个暗语“此其所挟持着甚大，而其志者甚远也。”这是因为他所挟持，他所怀藏的很大，他的志愿很远。他所要达到的目标很大。所以他能够忍现前的一个辱，或是威吓。因为能够忍，所以就不动。《金刚经》讲说：念我本师释迦世尊，五百世作忍辱仙子，歌利王节节割解，心不生嗔。前面那一句是我自己加的，常常这样来勉励自己。你一想到说是可忍孰不可忍的时候，就念这一句话，念我本师释迦世尊，五百世作忍辱仙子，歌利王节节割解，心不生嗔。你若实在很难忍的时候，念一念这句话就觉得自己很惭愧，那就把他忍下来。一忍了以后就福德增长。不忍的时候就常常会后悔，

不只是后悔而且很悔恨，我怎么这么差。因为不能忍动了，接着就自己恼自己好多天。所以忍了事后你就觉得为自己很庆幸。著如来衣就是忍辱铠。为什么说忍辱铠呢？为什么会有智慧？智慧是从忍中来的。为什么住于忍住心不动呢？就是因为有定力所持。你修过禅定以后，有定力能够持你的心令它不动。这个不是白讲的，不只是嘴巴讲的。你有定力以后，你容易持心不动。我举一个例子讲这是不足为提的，但是这是事实。我不管是去做牙齿也好、或是给人家按摩也好，譬如牙医就说师父你好会忍。事实上我心里面是很难过说，你怎么好像屠夫一样弄得这么痛。他说我从来没有看过有人能够这样忍，而且都不会叫一声的。然后有做推拿的，好用力痛得要死，他就常常讲师父你若痛要叫，可是我就不会叫。我不会叫什么，很不好意思我就这么说，就有一点点定力了。一痛的时候我就摄心，就观那个痛，乃至观自己的心，然后基本上那个痛就解掉差不多百分之六十，持心不动。所以那个痛好像是外表的，那个痛不会痛到心里。之所以会痛到心里，是因为你那个心贪著这个身，所以去缘取那个痛觉。但是我的心从那个痛觉的地方抽离了，然后住于本心。所以再痛我也不会叫出来。我一叫出来就不像话嘛。也不是故意不叫，反正我就不会叫。那个推拿师傅就常常讲，师父你要叫，因为他怕我休克掉了。就有人因为太痛，痛到不得了就休克了。所以这顺便讲一下。你如果有一点点禅定力的话，就帮助你能够忍。不但是忍痛，一切的横逆都比较能忍，比较不会随便就散动。当然也不容易因此就乱了。散乱不是在一起的，先散再乱。（阿闍黎拿拳头比作心）这颗心是一心，一心要散了以后它就没

力气了，然后再乱，乱就是乱跑。散乱是这个意思。所以散乱不是合在一起的，是两个境界、两个情态。但是你修禅定有禅定力，帮助你摄心不乱，摄心不乱一来平常离烦恼，有力定力所持；二来离横逆的袭击，你也比较能够持心不动。否则这些实际事情的运用，全都是嘴巴说的。你如果没有真正实际上的禅定力，那只是文字言说而已。所谓的持心不动那只是文字言说。如何能够不动？从定中来。所以忍辱仙子他已经深入禅定，他可以把身心抽离那个境界。否则怎么可能吗？一刀一刀的割，一節一節的分解，你能够忍得住不痛，不可能的事。除非你真的是深入了禅定才有办法。所以个忍辱是表面，它背后支持的力量是禅定。想象不到吧！金刚经就是般若的境界，般若的境界不是平白而有的，是以禅定为背景、以禅定为支持力。否则你没有定力的话，你那个般若是在六识里浮动的。你若有禅定力，般若的道理深入你的七识、八识就生根了，所以就变成有定根，有定根就有定力。你如果没有定力的话，般若是在六识的串流上飘荡的，浮萍一般。所以如果有任何境界现前了以后浮萍就散掉了。有浮萍风一吹就散了。所以这一切的六尘境风一吹，六识中所修积的一点点般若也好、福德也好，马上就散掉了经不起考验。甚至于无影无踪。你要用的时候都没有，因为它不能凝聚。这就告诉你六度里面禅定度是很重要的。它是一个根本一个核心。甚至于这么说，由于禅定力这一根大柱子，就好像河流上的桥一样，你如果没有桥墩那个大柱子，你那个桥会垮。桥墩就是定，桥面就是慧，表面上看是以般若度，但是桥面如果没有桥墩的话，这个桥面不能成型，也不能过人。所以定力是般若的支柱。

而且般若能够成立，乃至于能够启用要靠这个定力。这一座桥能够承受多少力量，载多少重，全看这个桥墩。同样的你定力越大，你承载力越大，你所能度的烦恼，你所能度的众生也就越多。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第一百三十二集

释成观法师

讲于台北大毘卢寺

2012年8月20日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

提醒大家九月十五号报名参加“秽迹金刚灌顶法会”这是稀有难得的法宝。令自己能够免于魔事障难，除一切邪伪。速入清净的如来正法，修行最极清净庄严的如来正法菩提，自利利他。令如来正法久住于世。普令众生皆能速入无上菩提。

刚刚讲到戒定慧三无漏学，这个定等于是居中的环节一样，把戒跟慧

都拉住。事实上在实修的时候，你可以感觉是以定力所持，所以持戒能清净。为什么？定力所持在一切六尘境中不起贪心，不会想要犯戒、破戒。远离犯戒、破戒让你能够持心不动就是有定力。很简单你看到《楞严经》一开始就是教起因缘，就是阿难定力不够，所以被摩登伽女的老妈给吸去了，差一点就破戒，那就是定力不够。虽然阿难你讲佛法他什么都知道，他知道的比任何人都多。所有阿罗汉所记得的经法没有他多。全部加起来恐怕也跟他差不多而已。但是定力不够不管用，境界来的时候就把持不住。所以在六尘境中你不能把持得住你的身心，你身心做不了主。种种的诱惑力，乃至破坏力，不要说破坏力，光是诱惑力你就挡不住。阿难前面有摩登伽女之难，后面又有自在天王的之难。什么呢？世尊在树下入于禅定，阿难也在另外一棵树下入于禅定，那时候如来就想我欲入涅槃。他就用神力跟阿难讲说：我欲入涅槃。可是阿难因为定力不够被魔扰，就听不到佛的声音。佛讲了三次，阿难都听不到。如果魔没有来扰，阿难听到了。当然是要阿难定力够才不受魔扰。定力不够所以受魔扰听不到，所以就没有办法请佛住世。假设阿难听到了去请佛住世，佛会在多住几年，多久不晓得。但是因缘如是故。因为那个魔走了以后，阿难就出定了以后来跟佛请安，佛就跟他讲这个因缘，说因为你没有请佛住世，所以如来明日就要入涅槃。你到娑罗双树间去为我设床座，通知大众我准备入涅槃。这就说到定力。所以你的慧解再多，没有定力就没有实用。乃至不能帮助自己，也更加不能帮助别人。

顺便再讲诸佛菩萨加持众生，乃至度众生用什么力量？用三昧力。

你看佛要讲任何一部经，起先都入一个三昧。有时候是在三昧中讲经，有时候是出了三昧在讲不一定。你看《地藏菩萨十轮经》佛说：此善男子，就指地藏菩萨。于每日晨朝入首楞伽摩定加持四方一切众生。用定力加持，用他的首楞伽摩三昧也就是首楞严定。加持当然有种种，但是最重要的还是以三昧力。度众生也是以三昧力。乃至因为三昧在示现神力。（阿闍黎在题板上画出三个相连的圆圈，中间的是定，左边的是慧，右边的是戒。）定表示是修行中一个关键就在这个定。这个定的重要性在哪里？因为我们讲的是小止观，止观就是定。定在佛法修行上化文字知解为真实道力。你有没有道力就是你的定力。你如果没有定力的话，那就还是一般的凡夫。凡夫经典可以看得懂，也可以读的很多，但是没有道力。他没有力量的。如我刚刚画的那个桥一样，你那个桥只有桥面没有桥墩。更进一步讲如果你有定力，你就已经入了贤人的境界。更进一步要证圣。所以由凡夫入贤人的境界由定力来决定。成贤、成圣由定力决定。乃至你修行的高低，全都是定力的高低来决定的。因为你的定力深，所以你的知解也就越深越广，真正的深入你的八识田心。

刚刚讲戒，由定力所持那就持戒清净。定力所持慧解殊胜。那个慧会转成无漏慧。本来没有定力的慧是有漏慧，是文字知解的慧。有定力以后就变成无漏慧，就可以度烦恼、得解脱、度众生。这样定慧就合在一起了。另外刚刚讲忍，这是比较一般的讲法，忍是智的前身。智就是很纯粹的智慧。忍是还没有成为智慧之前，的一个智慧前身的状态。差不多可以说是智慧的胚胎的意思。所以在通教里面修四谛观行，



成就八忍八智十六心，然后八忍八智十六心再一刹那就证须陀洹果，成为圣人。那个是一般的讲法。但是这个忍在通教里面它是智慧的前身，可是在比较甚深的佛法里面忍就是智。为什么？因为这个忍有三忍：1、生忍——生就是众生。忍众生一切的污秽、染污，贪嗔痴三毒，乃至五毒贪嗔痴慢嫉。所以见众生种种染污其心不动，乃至毁谤、离间等等都不动心。那就是生忍，忍众生。不要说什么你这么呆我一看你就生气。一般人就能忍自己呆，不能忍别人呆。看到呆的人就特别不能忍特别生气。能够忍众生的愚痴、贪爱。你这么贪心看你好讨厌，这么贪财、贪色、贪名。别人贪绝对不行，我贪的话马马虎虎还可以。2、法忍——就是比较更高层次，忍一切法无常，忍苦、忍空、忍无我、不净。这个你知道了是可以，但是不容易忍。忍就要忍可，忍住了，可就是要 OK。我说一切法无常 OK no problem。一切众生污秽、一切众生苦、一切法苦，如果不能忍的话就变小乘了。人生即是苦不能忍，所以要自求度脱，赶快速度脱这个苦。菩萨修行一切法苦，人生即是苦 OK 我接受。小乘人就是不能接受，所以要速求脱离、速求解脱。菩萨就不是，菩萨为什么能够 OK？因为有大悲心、菩提心。所以撑住了不动，就好像大桥墩挡在河中间河流很强，或是扬子江、或是黄河、或是浊水心，尤其是浊水心又强又浊水流很强，那个桥墩很粗大所以冲不动。所以那个桥墩就是菩萨的菩提心，以菩提心支撑住令他心不动，忍可一切横逆河水的冲击。忍可人生即是苦、世间无常、一切法不净，这些都是否定、消极的。这些消极的一切全都可以忍可。所以苏东坡说：其所挟持者甚大，而其志甚远也。所以不动。上求无

上菩提不在乎目前的一切。为什么？菩提心在修定力，在修禅定就更加的坚定。而那个菩提心怎么样能坚定？其实还是禅定力把它撑住了。菩提心易退难发，一发了以后你如果没有后续的力量把它撑住，很快就退掉。怎么样撑住？那就是禅定力。有禅定力你的菩提心都能够撑得住。刚刚讲智慧。那么持戒、智慧全都要定力来支撑。所以生忍、法忍、无生法忍。这个法忍是见一切法有生灭，法有种种的相能够忍。法有什么相呢？法有苦、不净、无常种种相。更高一层智慧就见到无生法，一切法无生。见到一切法无生可是很难忍你知道吗？一切法无生，我们讲说我要证得无生法忍，喊一喊口号是很容易的。但是你真正看到无生法你会害怕。就好像你说看到一切法空会害怕。3、无生法忍——能够忍一切法无生。怎么无生呢？这个无生就说生而无生。表面上那个相上都有，可是究竟来讲那个生灭都是虚妄，而能够忍可这个。忍可它表面虚妄的生灭相，而实际上它的本性是无生的。这样子的忍可叫无生法忍。而不是说所有的法都没有生起，不是这个意思。它有生起有那个相，但那个相都是虚妄、幻化的，所以等于没有。等于没有不是就是没有。就好像你看万花筒里面还是有花，可是它实在是没花，无花中现花。所以要能够忍可这样子的事情叫无生法忍。忍了以后就不动，这个不动里面包含观察，观察众生种种众生相而能够忍。观察就是智慧。一个是智慧，一个是禅定，所以定慧合在一起变成生忍，这是菩萨所修的定慧等修。法忍也是一样，观一切法苦、不净、无常、无我而得成于忍。无生法忍也是一样，观一切法无生而生，生而实无生得成于忍，叫做无生法忍。所以这里面讲著如来衣那个忍，

是指这三种忍的忍。而不是八忍八智十六心那个忍。忍还有五种忍，《仁王般若波罗密多经》里面讲五忍：伏忍、信忍、顺忍、寂灭忍、无生忍。最后还是无生忍。所以无生忍是很高的境界。什么叫无生忍？证到一切法不生不灭。一切法不生不灭是证到真如本性。因为证到真如本性，所以才能够见一切法真正的是不生不灭。但是在现象界上还是有生、住、异、灭。所以著如来衣就是著如来的忍辱铠。[坐如来座，]菩萨坐在如来的座上表示，恒常演说诸法勤行而不动。坐跟住就是不动的意思。你坐在那里听经也是一样，坐着要不动，你动来动去那就不叫坐。坐如来座，其心不动。常演说法不容易。你看我一个礼拜只讲四天，就已经很累，因为不注意运动就生病。所以佛菩萨实在很厉害。不晓得他们有没有跑步。不过我们知道的少林寺有少林拳。虽然禅宗是所谓的最不著相、最离相，但是达摩祖师所传的直指人心见性成佛之道，还是要注重动静调和，身心调和。因为禅宗就要静坐，静坐常常在坐，那都是静的，你可能身体的血气就不通畅。所以打打少林拳。少林拳是外家拳，它是不用运气的。那个就等于是一种激烈运动一样。那种激烈运动带动身体血液循环畅顺，所以你在打坐的时候也会比较能够进去。而且身体会比较舒服。还有一点顺便讲，因为你血气畅通腿比较不痛。这是一个大利多。你如果打坐腿很痛的人，表示你气不畅通，所以要多运动。而且也表示你坐得不够。你坐个二十分钟、三十分钟，那个暖身还不到，暖身要一个钟头。真正有一点境界是一个钟头以后的事。你那个车还没有暖，他就把它熄火了。下次还是要从新暖车。所以这就变成浪费汽油又增加空气污染。每一次就

跟同修道友讲讲说，我每天都坐半个钟头知道吗？那半个钟头只暖车暖了一半而已。[则以如来庄严而自庄严。]用如来庄严自己身心的法门来庄严自己。譬如说修六度万行，成三十二相、八十种随好来庄严自身。成就五根、五力、三十七道品，乃至十力、四无所畏、十八不共法庄严自心。[获得六根清净，]六根清净就六识也清净。根不清净识一定也不是清净。如果根清净了识一定也清净。因为根如果清净就不会随便攀缘，不随便攀缘乱识就不起，所以识就清净了。这一句话就包含了根识在里面。[入佛境界，]六根、六识清净，因此就入佛的清净界域。[于一切法无所染著，]所以就在一切法都没有任何染著。[一切佛法皆现在前，]有两个意思。观世音菩萨耳根圆通，生灭既灭寂灭现前。现前就是现在前。现前的意思是：1、现前成就。也就是说当下就成就。2、随时可以取用。一切佛法就都罗列摆在你的前面，随时都可以用这叫现前。[成就念佛三昧。]这个念佛三昧是指，念佛法身功德的三昧。否则你看前面讲的境界都很高，行如来行，入如来室，著如来衣，坐如来座，以如来庄严而自庄严.....都很高。最后反而变成成就念佛三昧，好像变成反高潮。文学批评里面有一个叫反高潮，就说先讲一个很高的高潮，高潮讲过了以后讲了一个很不关重要的东西，这叫反高潮。我讲一个例子譬如说，有一个人他很打拼，年轻有为就赚了几千亿，把华尔街一半都买下来，在各地都有几千万元美金的住宅。这讲完以后说，后来他到台湾买了一辆脚踏车，这就是反高潮。本来讲的很大，现在买了一个脚踏车。就是这个意思。所以前面讲的很大，结果后面讲了一个小小的。所以可见得念佛三昧不是小小

的。这个念佛三昧不是所谓持名念佛，而是念佛法身的。而且这个念佛可以涵盖，但是不是指念阿弥陀佛。这个是念法身佛。因为成就念佛三昧，所以念念中都在佛的三昧加持力中，也就是在佛的本尊三昧里。（阿闍黎在一个圆圈里面画两个人，分别是佛和行者。）行者入于行者的三昧，因为行者念佛，佛就是本尊，本尊有三昧就把他照起来了，所以他住于本尊三昧之中。这个本尊三昧就好像一个防弹车一样，或者是保护伞，你住在里面非常的安乐、非常的安全，一切烦恼所不能侵、一切邪魔外道所不能入。因为你有行者三昧，引得本尊三昧把你覆盖住了。我一向最不会画图，也最讨厌画图。我读高中的时候一学期的画，都是最后一天才一起交，一交交好几张。老师也都不太计较。现在大概不能了。一切佛法皆现在前成就念佛三昧。念佛的意思就是佛念。什么意思？他的念头都是佛，以佛为念没有别的就叫念佛。下面的释文我们就挑着讲。

释文[此下文亦是引经赞其功德。上来既修圆顿止观，安住大乘，则念念流入萨婆若海，即是行如来行，入如来室，著如来衣，坐如来座。如来行者，谓无一行不是如来行，一行一切行，一切行一行，行者至此，能行同如来，故名行如来行；如来衣者，忍辱柔和是；如来座者，诸法空是，如来室者，大慈悲是。其中亦有分别不同：大慈悲室，若就同体，即法身；若被众生，即解脱；能令众生会于同体，即般若。忍辱衣者，遮覆为义，若就能即般若，所覆即法身，和光利物，即解脱。诸法空坐，亦有能坐所坐，能坐即般若，所坐即法身，身座冥称即解脱。经云：‘如来以衣覆之。’又云：‘肩所荷担。’又云：‘与如来

共宿。’此通约圣流，自利利他，以明衣座室故。]

[法华文句云：‘利物以慈悲为首，涉有以忍辱为基，说法以亡我为本。’]

法华文句是智者大师的著作。法华三大部就是：法华玄义、法华文句、摩诃止观。听说他们以前学天台的，这三大部全都要背的。而且智者大师又很会写文章，就写很长很长。这么大一部天台宗的弟子都必须背起来。‘利物以慈悲为首’，这个物是仁的意思，仁跟物是一样的。仁民爱物那个物不是东西，也是仁的意思。所以孔子讲仁民爱物，仁民就是对人民老百姓要有仁心。爱物不是叫你去爱财，贪东西。所以利物也是利人。利人以慈悲为首，你要利益众生以慈悲为首。‘涉有以忍辱为基’，有还是众生，因为众生是三有。涉就是跟众生交接称为涉有。要以忍辱当作基础。‘说法以亡我为本。’这个亡不念亡，如果老古板的要计较应该念亡（wú）。亡的意思就是无，以无我为本。要以无我持心来说法。

[又云：‘一切善法慈悲为本，忍辱第一，道无相最上。’皆明衣座室之功能。今行者，著如来衣，入如来室，坐如来座者，正显念念入于圣流，非前凡小可比也，是则以如来庄严而自庄严。如来庄严，不外乎福慧二德，六度为能庄严，法身为所庄严，能所不二，即妙庄严，约止观则以一心三观为能庄严，一境三谛，为所庄严，]

[故经云：‘佛自住大乘，如其所得法，定慧力庄严，以此度众生。’]

佛是小乘还是大乘？佛当然是大乘。所以你看看如果佛不是大乘怎么会有佛法。他早就入涅槃他也不说法了。末世众生愚痴心邪，才提倡大乘非佛说。如果大乘非佛说，谁说的？佛是不是大乘？佛当然是大

乘。因为佛是大乘才会讲出种种法。如果佛是小乘恐怕连小乘法也不会有了。因为佛一证了菩提以后，他是小乘所以他就入涅槃，他不度众生了。所以这就很明白很简单的一句话，佛如果是小乘就入涅槃，也就没有一切佛法，也没有佛教。所以这些人愚痴误导众生，而且谤佛、谤法。这罪障很重的，生生世世不得智慧，乃至愚痴、无明、目盲、耳聋，都是这样毁佛、谤法的罪报。‘佛自住大乘，如其所得法，’如其所得法什么意思呢？其就是佛。用他自己所证得的法，以此来‘定慧力庄严，以此度众生。’所以佛自住大乘，为说诸乘，为众生说种种乘这样。末法众生就是因为心污秽，所以跟污秽的法很容易相应，如干柴烈火一样。讲到毁佛谤法的东西，就特别很多人响应。这都是没有善根的人才会这样子。有善根的人一听都会觉得奇怪、不对。但是有很多人就喜欢、赞叹、弘扬所谓的大乘非佛说。这个起源是日本人。日本人因为佛法败坏，他们每一个宗派都有宗本山，宗本山都办了大学，然后也可以读学位。读学位干什么？那就要写论文，写论文就要出奇制胜。你如果不出奇制胜没有卖点。这就是把佛法变成名跟利的一个工具，所产生一个很坏的副作用。就变成都是学术研究，缺点就在这里。学术研究你不能都是这样平平实实的，大家都这样作，你那个论文也不会过。你一定要有点出奇制胜才行，有一点点不同于人的说法，最好是能够耸动人的地方。但是道是平实的。

[即此义也。末世众生，根机浅薄，欲修一心三观，行如来行，以如来庄严而自庄严，是为甚难，若修念佛，较易成就。正念佛时，即一心三观，能念之心空寂，即空观；所念之佛历明，即假观；非空非假，

即中道观；念至一心不乱，则一心三观自然现前，此时所念如所言，所言如所念，即是行如来行。正念佛时，常怀惭愧之心，又不为外境所动，即行忍辱行；念佛之时，发愿自度度他，即是大慈悲室；念佛之时，念念与佛相应，看空一切，不为尘世所羈累，即行如来座；一句弥陀，无量光寿，光即智德庄严，寿即福德庄严，光寿不二，即是妙庄严；一句弥陀，即是行如来行，即是庄严如来；一句弥陀，如摩尼宝，面面皆圆；一句弥陀，如甘露水，滴滴皆甜，世人明哲，请尝试之。获得六根清净者：我等众生，眼为色所染，耳为声所染，乃至意为法尘所染，见不超色，耳不越声，六根悉不清净；若行人修观至相似分证位，初信即断见惑显真理，二信至七信，断思惑尽，不为三界六尘所染，此时六根互用，眼不特见色，而能听声，舌不特别味，而亦能知法，故获六根清净入佛境界。然佛之境界，即是空假中三观，圆三谛理，即大寂灭之境界也。]

[古云：‘若人欲识佛境界，当净其意如虚空。’]这个意就是心。如果你要知道佛的境界，就应该清净你的心，让你的心象虚空一样。虚空是无杂无染，因为清净无杂无染、无所染著，所以才能够跟佛清净的境界相应，净其意如虚空。[又云：‘却来观世间，犹如梦中事。’是则于一切法无所染著，一切好境，不生贪爱，一切恶境，不生憎厌，了达好恶平等，憎爱一如，所谓：‘百花丛里过，一叶不沾身。’此时一切佛法，皆现在前，成就念佛三昧，即是一心三观，念念与佛相应，得大自在也。]

正文[安住首楞严定，则是普现色身三昧。普入十方佛土，教化众生，



严净一切佛刹，供养十方诸佛，受持一切诸佛法藏，具足一切诸行波罗密，悟入大菩萨位。则与普贤、文殊为其等侶。]这个称为小止观，其实是大止观的精华。由于止观的方便，导修行人入究竟的大乘。所以不是得到一点点禅定为满足。因为修习止观到后来就安住首楞严定。这个首楞严定是什么人修的？大菩萨都要修的。首楞严定是佛定。但是是大菩萨都要修的。大菩萨大部分也成就，但就是没有那么深。你看智者大师他就是得道之人，他讲的话就都完全符合佛智，符合大乘最深的义谛第一义谛。所以不是表面的一些小行、小修为主。[安住首楞严定，]你要住而且要安住才行。因为安住所以不会不安，所以就不会想要动。[则是普现色身三昧。]这个又是大菩萨的境界。首楞严定到后来就可以是普现色身，就是所谓千百亿化身。[普入十方佛土，]因为能够千百亿化身，所以普入十方佛土。不是只有一尊本尊说你一个人去普入十方佛土。因为普现色身所以就千百亿化身同时都去参十方如来，去顶礼世尊、供养世尊、请教世尊教他一两个绝招。每一尊世尊他都有不同的专长。这样一参下来以后，很快就变成武林高手。[教化众生，]普入十方国土教化众生。[严净一切佛刹，]另外一句话金刚经讲庄严佛土，这里就讲严净一切佛刹一样的意思。当然严净佛土又更加清楚明白。什么是严净一切佛刹呢？严净实行时候的次第应该是倒过来，是先净再严。净佛土就是令一切佛刹皆悉清净，表示没有众生受苦。为什么没有受苦？因为没有烦恼。所以能灭一切众生的烦恼。你看看这就是大菩萨。你不要说灭众生烦恼，连自己的烦恼都灭不了。而且烦恼在我们的心中，谁也摸不到掏不着怎么灭？只有用三昧力灭。

那个三昧力比镭射还要厉害，灭一切烦恼。没有众生受苦所以叫做净。有受苦、有烦恼，就有三界又有三恶道，所以令一切世界都没有三恶道，就没有众生受苦。我是简单的讲。然后恒受妙乐，这个开始庄严了，因为净了以后开始庄严了。先得乐然后法身成就，报化庄严，这就叫做严净佛土，或是庄严佛土。佛土如果有众生受苦，有三恶道就一定不庄严。要庄严先清净，清净就是众生不受苦，众生不受苦就是没有烦恼。所以要先替众生灭烦恼，或是教导众生令灭烦恼。这是菩萨的工作。[供养十方诸佛，受持一切诸佛法藏，具足一切诸行波罗密，]诸行波罗密就是六度万恒的波罗密。不只是六波罗密，而是万行都变成波罗密。所以叫诸行波罗密。你要念成诸行（hèng）也可以。[悟入大菩萨位。]你看这个真的是耸动人心。[则与普贤、文殊为其等侶。]跟普贤菩萨、文殊菩萨我们都是同修道友。等侶平等的道侶。你看智者大师借着止观而导众生发菩提心，修菩萨道，入菩萨行，成就大菩萨位究竟菩提。所以又回到讲那句话，有弟子问我说：我跟着阿闍黎学了二十多年，显、密、性、相都学，可是我自己觉得恐怕不是那个根器，不能跟着阿闍黎入密严净土。所以我还是想要改修净土法门。因为我不知道阿闍黎这样教我们，是要带我们到哪里去？到哪里去，就到智者大师所说的这里去。这是哪里？这就是无上菩提道。牵着你的手，我这二十多年来困心衡虑用心良苦，用种种的方便引导你们走这条路。你在不知不觉中，你就已经走入了无上菩提道，你都还不自知、还不自觉。这就是我的厉害。如果让你自知自觉你恐怕一开始就不肯上道。为什么？因为你很不上道。上了道你还想要退道。二十多

年来我就这样子慢慢的长养你，令你上了菩提道。一般大部分人都因为命好，不用自己这样子奋斗去求什么菩提道。我就这样子慢慢不知不觉的把你引上道了。一般人也就因为很信任我，只要是阿闍黎教的他都没问题。这个是说一般人。但是偶尔有几个人他就不放心、不安心，一定要为自己找到一个确定的去处。你看这些大菩萨他有没有说要哪一个去处？我跟你讲，你如果往生净土等于是移民西方国土。那就是要申请阿弥陀佛的绿卡。但是你要修无上菩提，你说你不申请绿卡也可以，你说你有所有国土的绿卡也可以，你是法界公民。你那一本 passport（护照）到处都可以公用，而且落地签证。所以菩萨修行一开始就要修无我，以无我法具修一切佛法，为法、为教、为众生成就无量福智，而不为己。因为你发心为菩提，所以你必须要以无我来修。你有我，你不要说是成就菩提，你连小乘都没有办法成就。因为你那个我相不能断，所以我执贪爱一定都存在，还是一个凡夫。以无所得心，修一切法，故得一切法，一切智。你问说我带你到哪里去？我带你到这里来，发菩提心，修菩萨道，利乐一切有情（临终回向或者念念回向）你如果不念念回向，也临终回向，你就一直这样修这样修，只为耕耘不为收获这就是菩萨。到临终的时候回向，我要到十方净土去就去了。十方净土随意游往。那时候我到东方净土、西方净土，然后其中间到西方净土去，查查看有几个去了几个没去。所以发菩提心，修菩萨道，利乐一切有情，如果这样的话，十方净土随意游往。这是经上讲的。你问我要到哪里去？只要是诸佛净土我都要想去。你看这里面讲供养十方诸佛。还有你如果真正发菩提心，你就根本不担

心了，而且这个事情根本也不是问题，也不在意。为什么？因为你真正发菩提心了，你绝对没问题。为什么？因为你是好学生，考学一定考得去。就是因为不好好用功才会担心。好学生然后很用功就不担心了。最差最差最后一个志愿总会考上吧。不过现在世界不一样了，再差的人也会考上学校太多了。所以就是这一句话，你好好修行真正的发菩提心，修菩萨道，利乐一切有情，十方净土随意游往。我就这么说你如果今生自己的因缘，乃至根器真正没有那么大，可以真正直接利乐一切有情的话，你如果跟着一位大德，或是一位师父，然后他可以利乐一切有情你护持他，等于是你在利乐一切有情。你看看释迦世尊成佛的时候，那一些菩萨、声闻、居士乃至龙天护法，去护法的都是在利乐有情。他是在护持释迦牟尼佛的佛，可是他也就是在利乐有情，他就是在行菩萨道。所以不一定是拘执说你直接的利乐有情，间接的也是在利乐有情，修其善根成就菩提。乃至譬如说你见到有弘扬正法的师父，你去护持他的法、护持他的道场、或是护持他讲经的资料、书籍，现在有那些 CD、DVD 你帮助助印、助录、助刻，那个都是在利乐有情护持正法。所以那个都是你在修菩萨道。以此因缘你将来就往上增上这样。一切都有因果、因缘的。因一定要种下去。每一个佛、一位菩萨或是大德，他的法能够生起都不是容易的，也不是一个单一的条件。所谓的法不孤起，仗缘方生。所以有种种的因缘和合成就，一切都是需要的。举一个例子来讲譬如说我想讲经，可是没有人听经，那我讲给谁听一样的意思。你讲经一定要有人听。你想要利益别人，可是没有人要让你利益，那不是很惨吗？那个也是因缘。

因为过去跟众生结的法缘太少，所以今世众生的缘才比较少的原因这样子。但是众生的缘要有缘，可是最好不只是众生缘，要众生的法缘。否则护持的人很多，可是能够听受你法的人很少，那有什么用？大家都是来赶热闹。所以能够跟你结法缘，听受你的法，然后依着法修行，这样子才是真正的护持。

所以修行一定要离相。你离相离什么？譬如说你想要往生净土，那也是一个相。你需要知道，我现在给你讲一个真实的。什么是阿弥陀佛的净土呢？它是阿弥陀佛的化土。什么是化土呢？阿弥陀佛变化所作。所以他化出来的。为什么要化这个净土呢？因为他要度化众生。化了这个净土以后，众生才会来生。就好像阿弥陀佛他是建筑商，他盖了很多的国民住宅。所以众生去申请就可以去住了，而且又很便宜。虽然讲净土的人也讲说那个是什么常寂光土。我跟你讲常寂光土是你看不到的。那个是法身境界叫常寂光土。你看到的金银、琉璃、砗磲、玛瑙、莲花池、八功德水等等，那个都是化土的东西。或是还有讲实报庄严土。阿弥陀佛的土跟十方诸佛的土是一样的。有三种：1、常寂光土——法身自受用土。所以是法身自受用境界。2、实报庄严土——是报身佛的境界。报身佛的境界是现给十地大菩萨看的。化土是给一般众生乃至凡夫小乘，以及权教菩萨。所以报身的实报庄严土一般凡夫众生是，看不到也没办法进去。常寂光土是阿弥陀佛自受用土，或是十方诸佛自受用土。你也没办法见、没办法知。唯一能够见的就是化土。所以在经里面讲，释迦牟尼佛他的化土是娑婆国土，就有人说他的国土跟阿弥陀佛国土，或是其他的国土比起来，怎么这么脏乱、

这么差呢？佛就从他的佛座把右脚伸下来，右大拇指一点到地，地就变成跟阿弥陀佛国土一样清净庄严，金银、琉璃等等都有。那个就是实报庄严土，也还不是法身的常寂光土。所以他就马上把它转了。但是他相上现出来的是娑婆国土。娑婆国土是众生的业力所成。但是这也显得释迦如来特别的慈悲，为了要度这些刚强、难调的众生。所以一再一再的到这个娑婆国土来度众生。到现在已经八千次了。我们不要说学佛，我们先学菩萨。学到最后如智者大师所说的，具足一切诸行波罗密，悟入大菩萨位，跟普贤、文殊当好朋友。然后我们就可以喊一声普贤师兄。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第一百三十三集

释成观法师

讲于台北大毘卢寺

2012年9月24日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实

义

前面两行我们再简单讲一下，安住首楞严定，就说菩萨其次得了首楞严定，而且安住在首楞严定里住于此定。首楞严定是佛定，是佛所住的定。是什么样的人可以成就呢？通常应该是十地菩萨才能成就。但是我们这个具缚凡夫能不能成就？这很难讲。可不可以修？一定可以修，但是你就要很认真很用功了。能不能成就呢？假如你真正发大菩提心，而且具足大悲，烦恼稀薄，这样子虽然不能完完全全的得到首楞严定，但是你只要得到百分之十，就已经受用无穷了。所以当然还是可以修。只不过我还是这样讲，你的条件要很多具足，而且要很用功。即使你得其少分都受用无穷。得其少分跟佛的大定就结了缘。如果不能修的话，佛为什么要为一切众生讲这个定，这个首楞严法门呢？就是希望大家都来修，都来跟这个无上法门结缘。你这一世即使没有成就，即使是得一个很少很少的感受，但是来世就更有因缘了。所以我们佛法你就是勇猛不要怕，你只要是正的你勇猛的去作。不要怕作不到、不要怕困难。但是我们众生就正好相反，作好事很怕，作坏事很勇猛精进。所有一切贪著五蕴六尘的事情都很精进，无所怖畏，那时候就得大无畏这样的。然后就一切恶事悉皆成就。现在要想反过来。所以安住首楞严定，则是普现色身三昧。因为得了首楞严定，这个是一切佛定的最高峰，这是最根本。从首楞严定可以发展成为很多种定。其中一个就是说你可以进修普现色身三昧。你就入于首楞严定，再入于普现色身三昧，就可以分身、化身到十方国土去供养如来，度化众生不起于座。你看下面普入十方国土，教化众生，严净一

切佛刹，供养十方诸佛，受持一切诸佛法藏。怎么受持呢？供养十方诸佛以后，就请示十方诸佛，十方诸佛就传给你一切诸佛的法藏。虽然每一尊佛他境界都一样，但是可以这么说他每个人都有专业了。这是不可思议的，事实上是这样子。譬如说药师佛他有药师佛的本愿，他有他的专业；阿弥陀佛也有他的专业就不一样。虽然都是度化众生，但是阿弥陀佛就是说，你要万缘放下一切都放下，来求生我国。这个很难。但是他有设一些方便，说还可以下品下生，具足十念。这个具足十念不容易，那个十念是没有杂念的一心念佛。那个已经是最小最小的要求了。本来是说要一心不乱，现在就是只要十念中不乱，十念中都一心摄持能念于阿弥陀如来。你看这容易吗？而且是往生前。那个时候你是四大分离，如万箭穿身，你难过都来不及了。那个时候心根本都慌乱了，还能够住于正念，一心不乱十念不容易。那个十念应该是修了很久以后的一个精华，因为是往生前。你的正念要强的能抵过那个痛苦的念。我不要说别的，光是你牙痛的时候你能不能念佛，你胃痛的时候能不能念佛？就这样比喻就好。女众在分娩阵痛的时候，你能念佛吗？这都是一样。所以不要小看这十念，你以为说那是容易。事实上最容易就是最难的。因为什么？因为你没有别的奥援，你就是赤裸裸的到临终的时候要一心专念，你没有别的方便。它本身就是单一的法，你赤裸裸的心对赤裸裸的法门。这很难是不是？譬如说你爬楼梯很容易、跳也容易，可是爬杆就很难。一根竹竿光溜溜的什么也没有，你就是要爬上去。这最好的比喻念佛法门就是这样子。没有其它的助缘、没有其它的方便，就是一根光溜溜的让你爬上去。但是你



如果业障重的人，那一根光溜溜的上面就好像涂了油一样，你爬一步就滑下来一步，摄心就摄不了。为什么？烦恼障重。你安住首楞严大定以后，普入十方去供养诸佛。当然你供养诸佛不会白供养的了，你供养了诸佛就说：善哉善哉佛子……就给你摸摸顶，然后就传给你法。你就从诸佛里面亲承诸佛法藏。因此就能具足一切诸行波罗密。诸行的波罗密，不是诸波罗密行。什么叫诸行？就是万行，每一个行都变成波罗密，每一个行都能够到彼岸，都达究竟叫波罗密。你不管那一种行全都因为有经过这样的程序，你每一个行都能够达到究竟、达到彼岸。悟入大菩萨位，就真正是大菩萨了。而且是有位置、有办公桌的。则与普贤、文殊为其等侣。这个大菩萨位达到什么样的地步呢？可以跟普贤、文殊握手寒暄。一见了以后就普贤师兄您好，文殊师兄好。等侣平等，你看这个多好。当然那时候你如果还要再学一些，就说请问师兄，这个还有什么好的法门我可以修的更好，他一定会告诉你。因为普贤跟文殊不是普通的菩萨。你才当大菩萨应该还是菜鸟大菩萨。

这中间解释的你们自己看。

释文[上来修止观念佛，即行如来行，入如来室，乃至坐如来座，及成就念佛三昧，破无明，证其理，然后安住首楞严定。梵语首楞严，华言翻为健相分别，谓菩萨住是三昧，则于一切三昧行相，多少浅深，悉能分别了知；又名坚固不坏，谓住是定中，一切邪魔恼乱，不能破坏；亦名根本大定，谓诸一切定，由此而出生故；亦名三昧中王，谓于诸三昧中，得大自在故。普现色身三昧以下，即是从根本定，而兴

大用。普现者，如天上一月，普印千江，所谓千江有水千江月，万里无云万里天，正显菩萨住是三昧，能于一切世界，于一心中，不简巨细，悉皆能现；谓东涌西没，南出北入，无前无后，同时应现，色相宛然，故云普现。如观音大士之三十二应，应以何身得度者，即现何身而为说法，以是普入东西南北，四维上下，十方世界，一切诸佛国土之中。教化无量众生，严净一切佛刹，即庄严成佛之净土也，供养一切诸佛，得大福德，受持一切诸佛法藏；获大智慧，即是以福慧二庄严，达诸彼岸，故名具足一切诸行波罗密也，然后悟入大菩萨位。所言大菩萨位者，即开示悟入之住行向地四十心也，至此则与普贤文殊等诸大菩萨，为其等侣。此二大菩萨，常佐释迦文佛，行化于娑婆世界，与此方众生，最为有缘。虽示为菩萨，而其本地，与如来无二无别。印度称𑖀𑖦𑖔𑖔𑖔𑖔，又云三曼多跋陀罗，华则曰普贤：谓居伏道之顶，体性周遍曰普；断道之后，邻于极圣曰贤。印度称文殊师利，华称妙德，亦名妙吉祥：谓了了见佛性，犹如妙德等，具足法身般若解脱，不可思议，故名妙德。文殊普贤二大士，诸经中，皆列为菩萨之上首，可以表法：（一）普贤表所信如来藏，文殊表能信之心。（二）普贤表所起万行，文殊表能起之解。（三）普贤表证出缠法界，文殊表能证大智，且有互相融摄。信若无解，信是无明；解若无行，解是邪见；信解真正，方了妄成真。若了达文殊与普贤不二真智，与真镜一如，当下即是毗卢遮那，因同果海二而不二，则能知与所知，其位可知矣。今行者修念佛止观，成就念佛三昧，即能与文殊普贤观音弥勒等诸大菩萨，为其伴侣，把手共行，则行人之位，亦不言而可知矣！]

正文[常住法性身中，则为诸佛称叹授记，则是庄严兜率陀天，示现降神母胎、出家、诣道场、降魔怨、成正觉、转法轮、入涅槃，于十方国土，究竟一切佛事，具足真应二身，则是初发心菩萨也。]承上文这一个菩萨已经得到法身，法身是简略的说法，全文应该是法性生身，从法性生出来的身。因为是法性生身，所以这个身可以是抽象的，也可以说具象的。抽象就是你的神识八识。具象就是你的身体真正的肉身。这个肉身是法性身。简单一句话讲你就懂了，得到法身以后会，全身就是金刚肉身不坏。因为他是法性所成，所以不随世间无常法。它是无漏的法，所以是无漏法身。无漏就是不坏不烂，不是无常。所以圆寂以后就变成肉身菩萨。如果不成为肉身的话，全身的去（英语？）就很多很多的舍利，这叫法身菩萨。法身菩萨又叫法身大士。大士就是菩萨。因为常住在法性身中，[则为诸佛称叹授记，]诸佛就是十方诸佛。这个称叹就有点像地藏菩萨一样，佛都称扬赞叹。因为他所作的自修教他的事情。然后称叹还授记，授是传授，记是记莦。记莦的意思是：指定、预定、预示。为什么？因为还没到、还没来先跟你讲。预定就是帮你保留那个位置。指定就是佛的接棒人，所以接棒人一定是老板指定的，他有那个权力。你够资格他就给你指定什么时候作佛，当佛的接棒人，这叫授记。已经把你的职位、价码都安插好了。[则是庄严兜率陀天，]兜率陀天梵文叫 Tusita。兜率天是在我们娑婆国土里面的一个天，二十八天里面的一天，欲界六天的一天。但是它里面有兜率内院则是净土的，清净的地方。这个地方是补处菩萨住的。什么叫补处菩萨？补佛处，处就是位，补佛位的。也就是下一任的佛叫

做補处菩萨。有一点象我们世间法里面的总统当选人，还没宣誓就位。所以这个是佛的当选人。已经被选佛了，但是还没有宣誓就职就叫補处菩萨。为什么说庄严兜率陀天呢？因为兜率内院有一尊補处菩萨，菩萨是庄严的，所以这尊菩萨就令兜率内院庄严。如果兜率内院没有菩萨在就不庄严了。兜率内院之所以庄严是因为有補处菩萨。[示现（降神）入母胎、出胎]降神要和在一起念。断句段错意思就错了。補处菩萨住在兜率陀天里面，因缘时至他就示现降神，神是神识，他的神识就下降到我们娑婆国土的世间。应该是入母胎，加一个入字，降神入母胎。所以不是神母，你不要念成降神母胎，那意思就不同了。[出家、诣道场、]诣的意思是：造、访、到。造就是亲身到那里叫做造。但是这里不只是说到道场而已。这个是特殊用语，就说菩萨他已经示现在世间出世了。八相成道里面有入胎、住胎、出胎。入胎就是降神母胎。出胎以后就出世了，出世以后出家，出家以后诣道场。诣道场就是坐道场，坐道场的意思就是坐菩提场。因为道是菩提。你看智者大师写的这个文里面，应该在降神母胎的后面加一个出胎。所以入胎、出胎、出家、诣道场。诣道场就是坐在菩提树下修行。这个道就是菩提。坐菩提场的意思就是专心修道。[降魔（怨）、成正觉、转法輪、入涅槃，]因为智者大师为了要都是三个字，念起来比较顺，所以降魔怨。通常都是入胎、出胎、出家、坐道场、降魔、成道、转法輪、入涅槃这样比较好念。[于十方国土，究竟一切佛事，]究竟是究竟成就。究竟成就一切佛事。这个佛事不是我们普通讲的超度，经忏佛事不是这个。度化众生名为佛事。佛法经过一两千年，很多事情都有一点点变化扭

曲了。有时候讲一些庙是经忏佛事道场、有的是香火道场、也有观光道场。[具足真应二身，]真就是法身。应就是报化二身。佛有三身简单的讲是真身跟应身。应身就是指报、化二身，因为这个报、化二身都是为了要应众生是所求。法身他的本体。所以如果真应都有的话，这个叫做三身具足。真身、法身是自受用。报化二身是他受用。佛在真正的起作用度众生，令众生得到好处的，度化众生都是报化二身。通常都不是直接用法身来度。法身就度法身大士。一般度二乘、权教菩萨、以及凡夫用报化二身。除非有那种大根器人修无上法，佛用法身说法来度，来利益他。象毗卢遮那佛成佛经、大日经，法身说法。楞伽经也是法佛说法。这两部经是最高的境界。这虽然是法佛说法这么高深，但我们凡夫可以学吗？可以，这个都有限制。问题是你学得来，学不来而已。你看楞伽经不要说看过一次，就看前两页就雾煞煞的。不过你看我那一本《楞伽经义贯》，看了还是会有一点点（英语？），不过我将来会讲。时间到了我们要宣扬正法，让佛的无上正法普及与全世界，所有的世间。这样正法才能久住。所以有缘、有根器的众生就来享受这个法。大日经我现在有讲了。我顺便讲了什么叫佛的正法，佛的正法都是无上甚深微妙法。而不是无下浅浅一点法，很简单很方便一点点。美名之谓一门深入。一门深入很好，但是什么叫门？门的话就是法门。那一个法门里面是包含无量的法在里面。所以佛所说的法门不是里面只有一个法，一个法不足称为门。一定要有无量的法才称一个门。如果一个法的话那才是一个缝隙，不会是个门。那个大概是用锯子锯一个缝，那个可以是一个法。但是你要可以称得上是一个

法门的话，那么它就是要包括很多的法。这你必须要了解。你只修一个单一很简单的法，可以说是一法深入。但是不能说一门深入。而你要成菩提，不要说一法深入，真正一个大法门全都要深入。什么法门？譬如说性宗法门，那就是法门了。禅宗法门是个法门，里面多少法？很多了。般若法门，你看般若法门里面多少法？很多了。净土宗法门里面多少法？很多了。所有净土宗的法合在一起叫做净土法门。净土法门里面有很多种修行的法，那个叫法。但是那个是各别的法，不能称为门。真正的一个门它是一个体系。所以要修一门那就不得了。你一门这一个法门，禅宗法门、净土宗法门、般若法门、密教法门、唯识法门都不得了的。所以不是只有一个。你说唯识法门我就是修《百法明门论》，《百法明门论》也是不错了，或是修其中任何一个东西，那个只能是一法，而不能称为整个法门。很多个法门合在一起称为教门。很多的法组合成一个法门→很多个法门组成一个宗门，所以你说那一宗，十大宗、八大宗，每一宗有很多很多的法门，这是一个宗门。很多的宗门合成一个教门，譬如说显教门、密教门。那么密教门里面就很多很多的宗门了。显教门也是一样，显教含各种显教的显宗里面的法。所以你学佛要有常识、知识，不要糊里糊涂。人家怎么说你就怎么听，不知不解落于无明。佛在经里面讲无明的时候，有时候也用无知这个词来讲。无知英文叫 ignorawt。愚痴、无明、无知都是同样的意思。而我们佛法是理性的、知性的。你一定要记得，我们佛法是一切都要理性的，不要不理性，也就说不能迷信，要理解。佛法要从解开始，你不解佛法那就把佛当神拜、当神求。即使你求神通、求灵

验，还是把佛把法当神道教在修，没有好处、没有用处。所以佛是理性、是知性的。知性的后面是智，因为有知所以有智。所以要先求知才有智。而这个知当然是正知。相对于理性是感性，知性的相对是痴性。一切世间法跟外道法都是感性跟痴性的。为什么感性？你看基督教他们那个都是感性的，他们注重基督的感性，都是热血澎湃、摇旗呐喊、冲锋陷阵这样的，要打败异教徒。耶教、回教、犹太教都是这样子，所以是感性的。痴性他不求知解，所以他迷信那个神话，把神话当作是真的，用那个神话当作是推动的力量。可是你要想为什么那个神话的力量会这么大？因为众生本性愚痴。所以他就利用众生的愚痴性来推动他。利用他的愚痴性，再用感性来感他，就令他热血澎湃，所以几千年来杀戮不停。互相排挤、互相杀戮。这跟佛法就完全都不一样，佛法是很理性、很知性，有自治性，所以达到智慧。他们就是感性、痴性就不讲求自治，而要用武力治服其他的一些人。我讲这个干什么？你即然学佛法入于佛门，一切要从理性、知性、治性，不要只听信一些不正确的说法。不正确的说法叫非法说法，然后你就信了。譬如说一门深入，事实上那个一门是不得了的事。如果你光是一门通达都不容易，更何况一门深入。这个一门你能把它搞清楚就很不容易了。譬如说一个净土门你能够搞清楚吗？更何况是深入。深入要包括理、事两方面，理上解，事上修证称为深入。净土理你能够理解了解，而且它的道理，各种修行的方式你都懂了这个叫解。解完了以后你去做，作了什么？就入了念佛三昧，修念佛三昧。念佛三昧也不只是念阿弥陀佛这四个字，念佛三昧是很广很深的。其实我跟你讲，你合掌

注意听，虽然我们一般讲念佛，都误以为是念阿弥陀佛，事实上不是。事实上念佛是念一切佛的法身、报身、化身，以及他所化的净土庄严、法身功德，念念都不忘失而且不乱，入于三昧这叫做念佛。你因为念一尊阿弥陀佛，他的三十二相、八十种随身好，念他的莲花座、念净土庄严，而一尊阿弥陀佛代表所有诸佛。最后成就的时候就般舟三昧。你先念一尊阿弥陀佛，这个念就包括观想。我在前面有讲，念在佛法里面最高阶的修行就是观。四念住那个念是观的意思，不是嘴巴念。因为你看那个念不是口字旁的唸。这个念是观今心为念。目前这个心专注在佛身、佛土、佛功德，而专注不散称为念佛。至于说持名念佛，那只是念佛法门其中的一个法。所以不要以一代表全部。你说以部分代表全体已经错了，以一代表全部那更加错。所以学佛不能小心眼，用修一法以为足。但是对于发大心的菩萨来讲，一个法是不会满足的。但是不发心的人，一个法他都已经修不完了，他都修的很累、很辛苦。但是发大心的人多多益善。为什么？肚子大胃好嘛，所以我吃很多。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

【天台小止观】讲解



## 第一百三十四集

释成观法师

讲于台北大毘卢寺

2012年9月24日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

刚刚讲一门深入。所以如果你只修一个单一的法，其它的什么都不修、也不学，那个称不得一门深入。那个是一法，但是有没有深入不晓得。譬如说以持名念佛来讲，所谓的信受一门深入，然后去这样修的，通常我们看到就是行住坐卧，也讲散心念佛。没事就拿了一个念珠，行住坐卧晃来晃去搓珠为乐。一边看电视也搓搓搓的，一边跟人家讲话也搓搓搓，讲手机也搓搓搓。那个就是给这个念珠打蜡。搓久了以后这个念珠很亮。如果你真正要专心念佛，要以唐朝善导大师那样念佛，你一天念五万、十万，善导大师一次念十万遍。十万遍不晓得他怎么念的，他念到一念佛口出佛光。所以那个是专心的念佛了。不是说这样散心念佛，一定要专心念佛、一心念佛，应心念佛是最好。所以不应提倡散心念佛。散心念佛反而是对佛不敬、对法不敬，轻慢于法。散心念佛念来念去也没有什么用，念的时候根本没有真正发心在念。所以我说行住坐卧晃来晃去搓珠为乐这样的。有的就拿一个二十几颗的，每一颗珠子都这么大的，然后就搓来搓去好像搓弹珠一样。这个

是不正确的。所以所谓的一门深入有很多的缺点。我顺便讲所谓的一门深入是近代的口号，佛经、佛典里面没有。乃至古德所说的，净土宗的大德也没有说一门深入这一个口号。这个我称为口号。你猜为什么呢？因为现在我们的这个佛法，我讲过了有三种大灾难：1、俗化。2、简化。3、外道化。这是佛法的三大灾难，现在再如火如荼的进行之中。而且大部分都已经成就。俗化——把佛法跟世俗结合在一起，然后把佛法原本的质，降低到跟世俗法差不多。大肆的提倡人间佛法，环保什么都搞这些东西这就俗化。所以在佛门里面不作佛事，而作社会事、俗事称为俗化。这个佛门中佛的法已经很少很少了，很少再讲求这些东西。如果有的话只是些形式上的东西。那就是所谓的经忏佛事那一类的还保存着。不过经忏佛事，依我看来还比把佛法俗化要好得多。为什么？因为它到底还是传统的佛法。它没有质变，变成世俗的东西。虽然经忏佛事不是这么好。可是经忏佛事，你只要不是所谓赶经忏也马马虎虎。因为佛教徒总会死，死了总是要有人来作仪式，要不然你要他去找谁？去找道士，或是去找牧师来念圣经说尘归尘土归土……。那个不对嘛，所以佛事还是要有人做。这个佛事是指那个佛事。简化——把这个法简化到极点。我们把简化称为工程，事实上这个工程等于是破坏工程，在唐朝就有了。唐朝的时候密教就已经灭了，有位道殿法师他编了一本‘显密圆通成佛大法’，显密圆通里面就讲了一点点禅，密就是讲准提咒。一个准提咒就当密了。一点点习禅这样就叫显密圆通成佛大法。这个大藏经可以找得到。所以那个简化工程从古代就开始了。现在已经达到了如火纯情。不只是说一法深入、

一门深入，不只是把净土法门简化变成一句佛号而已，而且是不准信徒或是弟子，修行其它的任何法。那就简化到了极点很简单。另外一种就是外道化，外道化更不用说了。这个一门深入有什么缺点呢？1、令人行少为足。行就是修了，修一点点就很满足了。这句话是出于佛破斥二乘得少为足，得少就是指二乘的涅槃，自出生死这样就满足，而不求大菩提。可是我们现在人得少这个得谈不到，因为也没得到什么东西。那个是证道了才叫得，得初果、二果、三果、四果才叫得。我们没得了，我们只修一点点，念几个佛号就满足了。我说你如果要有志气，你真的要一法深入，你就专心去念阿弥陀佛，可以很好。如果你的志趣、性相、善根、因缘、发心，就是这样子而已。那我鼓励你，我赞成龙树菩萨的说法。因为人的根器、性相、欲望、发心种种不同。你不能勉强每个人都一样。你不能叫大家都一定要读到博士学位。他可以说想要读到博士学位，可是他有没有那个能力呢？你要考量这个事。如果实在没有办法，那他能够修到什么样的地步，就尽量鼓励他，修到他能够作到的最高地步。你如果真的有志气，你真正想要念佛，你就发心，你不要说这辈子念一百万声佛，你就念他一千万声佛。因为我已经念一百万了，你一定要胜过我才叫做你专心念佛。没关系大家要知道我为法舍身。你看我不只说念阿弥陀佛，观世音菩萨、地藏王菩萨、释迦牟尼佛、文殊、普贤我都念一百万。我这样差不多已经八百万了，我身价八百万。你如果有志气，你念阿弥陀佛至少念八百万到一千万，而且很努力的念。为什么不是说我每天念一小时或两小时，而是说念多少遍呢？这是有根据的。《无量寿佛经》里面

讲，念一句佛号除二十亿劫生死重罪。所以是一个佛号有那样子的价值，有那样子的作用。所以是一个一个计数，一个一个算钱的。你有修就有赚，赚到功德法财。所以不是你念多久，而是你念多少，念的越多灭的罪越多。灭的罪越多心越清净，越清净越定，然后增长智慧福德。这个是有道理的。所以要计数不算时间。要计数要专心，不要吊儿郎当晃来晃去这样子散心念佛。散心念佛对佛不敬、对法不敬，轻慢佛法。而且还有一个增长慢心。为什么？不肯用功。

所以我刚刚讲一门深入，我不要说谁创造出来的，是二十世纪中叶以后产生的口号。不是自古有至的。这有什么缺点呢？刚刚讲 1、令人行少为足。2、令人划地自限。与其一门深入，我们也不讲一法深入了，不如讲门门深入。菩萨发心门门深入。法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成，应该是这样子。所以什么叫大乘？所谓大乘说起来就可以很多很多，举要言之 1、大乘人一定要发心大，才叫修行大乘。2、愿力大，愿力就是要修一切法，成就一切法，成就无上菩提，度无量众生。3、所行门大，你所修的法门很多很多。4、善根大。5、智慧大。6、心量广大有如普贤，或者说于普贤学。这才叫做大乘根人，或是大乘人。如果不是这样的话，就不是真正的大乘。如果只是提倡一个小小的法，那就是小乘人。如果说提倡一点点法门，就称为大乘的话，我曾经讲过那个就叫权大乘。那么在进一步讲，这个提倡一门深入，我刚刚讲有两个缺点或是坏处，1、令人行少为足。2、划地自限。3、最严重的是障碍众生发大菩提心。虽然也喊发菩提心，但是用喊的。因为所行相违背，而且不主张人家多学多修其它的法门，因此就直接障碍

众生发菩提心。所以这种潜藏的缺点，很少人看得到。我现在给你指出来。所以我再讲一次，所有佛法的法门都好，适合任何的根器，如果你的性相是适合那一个的，你喜欢唯识在唯识里面很受用，很投你的性相，你觉得很舒服，你就可以专学唯识。但是注意一句话，也是净土五经里面讲的要不谤大乘。什么叫不谤大乘？就说不谤大乘其它法门。你学唯识不要谤禅宗说禅宗不好、也不要谤净土法门说净土法门不好。都很好，只是适合不适合你。所以不一样的人，他修不一样的法。他喜欢天台的，他修天台觉得很舒服很好，那就修天台。这都是大乘的正法。可是你修天台不要谤其它的法。同理可推了。但是如果你真发大菩提心，这一切法你都应该发心修学，发心等心修学没有爱憎、没有偏好，把你自己的偏好摆到一边。就好像你是一个医生，你不能说你就最喜欢枸杞，枸杞的一种药材，或是你最喜欢当归。碰到人就说吃当归就好了。可是有的人不能吃当归，吃了火气大。所以你当医生不能对药材有任何的偏好。那么这一切法门都叫做法药，这个法药不只是治病的，如来的法药是有病治病，无病强身。但是治病有治病的药，强身有强身的药，你不能把治病的药来当强身的用，这要有分别的。所以你要通达一切的药性，才能应病与药，然后治一切众生病，度一切众生苦。让我顺便讲一句话，我真的是这样作，因为我以前已经跟你们露出底牌，我在初发心的时候，可能是因为业习力的关系，我一接触就是禅宗，我就很喜欢禅宗，我学禅宗好像喝水一样很舒服，也不是太难。这个不是有点谦虚的讲。但是我就体会到一点，注意听你自己写笔记，‘佛说的法不是只为我一个人说。’所以我

从初发心开始，不是说因缘，我就知道我最喜欢也是禅宗，可以说我就勉强自己也学别的宗，而且很努力的学。为什么？这不可思议，因为我初发心就已经真正发心说要利益众生。你要利益众生用什么利益？你自己有什么东西？那就是法。你所学的法你有所领会、体悟，知道怎么修跟大家分享就是这样子。我没有执著自己的喜好，而且我甚至于压抑自己的喜欢。我现在真正老实跟你讲，除了禅宗是最直接的性相以外，最喜好所有的密宗、唯识宗、华严宗、天台宗，这一切宗派我全都是压抑自己，觉得说这一切都是如来的法门，我应该要一体的摄受弘扬，为了要利益一切众生故，而没有差等。就这样子我很诚心的跟你们讲。可是这个法就是不可思议，因为我没有分别心、没有憎爱心、没有为了自己求的心，而是为了法、为了众生，我直言所以我所接触的，接触了就通。通了我也没有很神气，因为发心的关系。而我反而是第一个受益人。我以禅宗为主体，以孝顺诸佛，慈悲众生这样的心去学习、去尽心尽力的修行。因此反而我自己第一个得到利益了，然后我每学一宗就把它合禅宗揉合在一起。讲的好听一点就融会贯通。我确实有一点点作到这样。这有一点点也是谦虚的话。我每学一宗我就加味，最后你依我依就揉成一团全部都通达。这个不是说假的，我在讲经的时候就是这样子，那个就是我自己的理解、体会、修行。所以这是全体佛法一体呈现，没有分割的，没有任何专业的隔阂。我深深的受到那个益处，把整个佛法的各各门都打开了。所以我这个如果不客气的跟你讲，我这个是符合于菩提心的修法，也符合于菩提心的教法，没有偏爱，不取著于各人的，远离我相贪著。难

呐，我跟你讲尤其是我学密教，破执著是最重要的。因为我们中国已经失去了密教这个东西。尤其是要跟小日本学，所以那个更加的困难，破了很多很多层的执著，包括破民主性的嗔恨、破对日本人的轻慢，然后耐着性子学他们小日本的语言。我现在看的都是历史书，日语的小说什么。我都在看天天都要看，常常大便的时候也看。我现在看‘平安时代’就是圣德太子的那一代叫平安时代。所以众生之所以为什么苦呢？妄想执著。这是佛开悟的时候讲的，一切众生皆有如来性德，以妄想执著故不能证得。我因为随顺佛教，乖乖的我也不思议，只要是佛说的法都好。我虽然不是那么喜欢，我还是耐着性子去学它，把它学好。甚至于我跟你讲，我现在已经是慈恩宗，也就是唯识宗的传人了，但是我原先不怎么喜欢唯识宗。因为这个是禅宗行人的一个个性。因为禅宗是性宗，性宗瞧不起相宗，我有那种基因在里面。因为搞名相嘛，但是我就耐着性子去学。结果没问题都学会了，而且还变成这一宗的传人。所以这下就惨了非传这个法不可。但是这个法也是一千多年来都不昌盛。因为能够真正搞得通达的不是很多。现在咱们就有一点点通达了。这一点点也是谦虚的话。所以就是这个发心。总而言之学佛一个是孝顺心、一个是慈悲心，这两个心合在一起成就一切心，成就无上菩提心。你听这个小止观光是听这些话，你就已经折回很多很多票价，这是商务舱的。我今天早上一翻开，想今天可以讲完，诶呀！妄想分别。诣道场就是坐菩提场修行菩提。不要以为是去参访道场，到北京的那一个庙，到四大名山去参，那个叫做诣道场不是了。顺便讲到说去参访四大名山，我告诉你诸佛、祖师，通常成道

或是修道，都没有去朝圣的。我曾经讲过朝圣是外道的必修法。佛道随缘而行。那去朝圣不会有害，也没有什么益处，跟修道无关。灵山在心头，你心中有佛最重要。你去看的是那个道场的废墟。那有什么用？那不是跟凭吊古战场一样嘛。跟学佛没有关系。所以朝圣不是佛弟子必修的。如果有缘去玩一玩是可以。所以说是去朝圣，是讲的太严重了。因为圣没有处所，圣以你的心而在。你心中无圣，你到哪里都没圣。所以降魔、成道、转法轮、入涅槃、于十方国土，究竟一切佛事，具足法报化三身。因为法身是自受用，报化身是他受用。为了要令一切众生受用，所以再修报化身。这个报化身不是说得了法身就自然产生了，还要再修的。法身一般就是自受用，唯识学称为根本智。报化二身他受用，唯识学称为后得智。就是在根本智起来以后，再进修就成后得智，因此依后得智利益一切有情令他受用。[则是初发心菩萨也。]这个初发心的发，跟我们所谓发菩提那个发不一样，这个发是真正的发了。我比喻过就好像揉面把它揉发了，发面真正的发了。那个面有没有发？那是一定。发了以后你蒸出来的馒头就会蓬蓬的。又好像发芽一样，我们众生发菩提心，等于是撒一个菩提种，可是这个菩提种会不会活就不一定。你如果是撒在坑洞里面，或是撒在石头上面那也没用。所以一定要撒在土里面，而且还好土。所以种子怎样保证说，它一定会继续发展，会有成就呢？发芽。一发芽那就是真正的生命。种子是含在里面不一定是会有生命。发芽以后就一定生根、抽枝。所以这个初发心的发，就跟发芽的发一样，跟发面的发一样。我们一般人讲发菩提心，我们平常人的菩提心只是种子而已。所以那



个种子运气不好就会死掉。不过我们就是常常死掉，所以才乱撒。你要晓得现在佛法很复杂、很纷乱。你要很有善根、很有福德，你才能够接触到正法，修行正法。真正修行正法很快乐，辛苦也不觉得辛苦。更何况又不用交学费，这一点是最好的。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第一百三十五集

释成观法师

讲于台北大毘卢寺

2012 年 10 月 1 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

大菩萨已经得到法性身，所以就[常住法性身中。[则为诸佛称叹授记，]授记他就将来决定成佛、必定成佛。而且给你指出一个时间日子。[则是庄严兜率陀天，]他又具有这样子的功德，以能够庄严兜率陀天。这兜率陀天怎么样庄严呢？用你修行的功德、福德、智慧来庄严。不只

是庄严兜率陀天，乃至菩萨庄严佛土也这样子的。庄严佛土就是在那个佛土中自己成就种种法，成就种种功德，然后以此功德度化众生，令众生远离一切的垢染，而成就清净法身。所以这样佛土就庄严了。因为什么？因为这佛土没有肮脏污浊的东西就庄严了。[示现降神入母胎、出胎]接着这尊菩萨就示现降神入母胎，就是到娑婆世界入胎、出胎，这个都包括在内。[出家、诣道场、]诣道场就是到菩提场去坐菩提场。[降魔、成正觉、]成道就是成佛。[转法轮、入涅槃，]这个叫做八相成道。这一切诸佛有一个常法，就是八相成道。他如果要成佛一定要经过这些过程。八相就是示现这八种相，在他成佛的那一生，入胎、住胎、出胎、出家、坐道场、降魔、成道、转法轮、入涅槃这叫八相。所以你看看又讲到这个，成佛不是说性上成佛就可以了，相上也要成佛。为什么说性上成佛还不算呢？因为依理上来讲本性皆是佛。所以一切众生本性是佛。可是我们明明不是佛，那缺了什么？性就是理，我们有理无事。本性是佛，相上成佛。本性是佛这个是指状态。相上成佛你要成佛，成佛就是动作。所以本性虽然是佛，可是相上没有成佛，要让他成佛。所以本性是佛没错，但是相上成佛的时候，就是理事圆融究竟圆满。本性是理，相上是事，所以理事圆融才是究竟圆满。你们抄笔记把定法改一下，诸佛常法，其实这个常就是一定的意思，但是不这么说。理上事上都圆融了，才究竟圆满究竟成佛。[于十方国土，究竟一切佛事，]究竟是究竟成就。究竟成就一切度众的佛事。[具足法报化三身，也是真应二身，则是初发心菩萨也。]这个初发心是指象莲花初开一样。莲花初开，开了以后它就是一朵莲

花了。所以初发心是指这个。但是如果含苞待放，那就是还没发。所以胎藏界有一尊佛叫开敷华王佛。这个初发心的发是指莲花初开，不是指我们一般人的这种初发心。他整个菩提心，菩提心就是决心已经开了。

释文[上既与诸大菩萨为其等侶，则破无明，证中道亦明矣！无明既破，则与中道相应，从此能常常安住于法性身中。言法性身者，即真如法性清净之体也；凡夫众生，则以五阴四大假合为身，二乘以意生为身，菩萨能分破无明证中道，则与法性为身；与一切法而为其性故，亦名法身，谓此法性之身，遍满十方，无量无边，色相端正，相好庄严，以无量光明，无量音声，普度十方，是名法性身也；若从体起用，加以方便力，如下八相成道，非生现生，非灭现灭，示同凡夫，有生死相。今行人，能常常安住真如法性身中，则为十方一切诸佛，称叹授记。授谓圣言说与，记谓果与心期，即是如来为诸菩萨声闻弟子，授记作佛。如法华经中：‘汝阿逸多，当来作佛，号曰弥勒。’等是也。则是庄严兜率陀天，以下二行半文，明菩萨因中庄严八相，则果上能示现八相作佛也。梵语兜率陀，此云知足，为六欲天第四天，有内院外院之别，内为补处大士所居，外为天人所住，凡菩萨欲成道作佛，悉住此天内院，而待时机，若时至机熟，则由天而下降，降生人间；如此土兜率内院，则为弥勒菩萨，为补处大士，故菩萨欲成佛，须于因地庄严兜率内院，即此义也。示现降神母胎，即降生相，其中则包括入胎、住胎、出胎三相，然有大小乘之别：大乘则见世尊在母胎中日日三时，与诸菩萨说诸妙法，所谓住栴檀楼阁，转大法轮；小乘则

见菩萨乘六牙白象而入母胎。出家，如释尊于十九岁夜半踰城出家相。降魔相，约小乘则有，大乘则无降魔之说。以小乘执魔实有，非如大乘了魔无魔，当体如如佛魔平等。成正觉，即如释尊，腊月八日，于菩提树下，夜睹明星，豁然大悟，成等正觉。转法轮，即是起道树后，诣鹿野苑，为五比丘三转十二法轮，说生灭四谛，乃至说五时八教。所说入般涅槃，即入灭度，此为八相最后一相。当知诸佛虽现有生有灭，有来有去，其实无所从来，亦无所去，若众生缘熟，则非生现生，示现降生、住胎、出胎、乃至转法轮。若机薪已尽，则应火云亡，所以非灭现灭，是知诸佛虽薷薷现生，薷薷现灭，无非是为众生。所谓来因众生而来，去因众生而去，如天上之月，普印千江，无来而来，无去而去，能于十方世界刹尘国土之中，成就究竟一切佛事，具足真应二身。真身谓真智与法身合，故名真身。起信论云：‘自体有大智慧光明遍照法界’是也。应身，谓应周万物，化洽众生，随其心量，现种种身，譬如一月，现于众水，而无去来之相。金光明经云：‘应物现形，如水中月’是也。然亦有大小之别，大如现八万四千相好，及刹尘相好，遍满虚空，即世尊特应身；若被小乘及人天等机，现丈六老比丘身，即劣应身。真身如天上月，应身如水中月，因为真身如体，应身是用，体是不变，用是随缘，既能从体起用，则不变而随缘，全真而起应，若摄用归体，则随缘而常不变。全应即真，真应具足，是圆教初发心住菩萨也。]

正文[华严经中，‘初发心时便成正觉，]华严经上说，初发心时便成正觉。另外一个说就初发心即成佛。[了达诸法真实之性，]一初发心就

能够了达诸法的实性。[所有慧身不由他悟’。]这个身是表示这个名词多数複数的意思。就好像是英文+s 一样，我们中文没有这个东西。所以就用这个身字权且表达说，这是複数的意思。也就说这个智慧很多很多的智慧。所以这个身是多数，也可以翻成是集合的意思，或是总集。很多的智慧都不由他悟。这不由他悟也是华严经的话。不由他悟有时也讲成不由他教，有时候就讲成自然智，六祖坛经也有讲自然智、无师智，这些都跟不由他悟是一样的意思。不由的由是经由的意思。这个是高级的佛法。不由他悟，不由不需经由，他是他人之教，不需要人家来教。悟就是能够自己悟到。简言之是他听到经教已经，不需要人跟他解说，他一听就悟了。就像六祖大师一样，他在卖柴的时候，听到人家念金刚经他就悟了，那是初悟。等到究竟悟的时候，是到弘忍大师那里用袈裟围方丈室为他讲金刚经，讲了以后他就悟了。所以闻即能悟，听了就能悟。而不是说没有因缘，还是有个缘。如来的法教还是有，但是不需要人家解释了半天。解释了半天恐怕有时候还听不太懂，懂都不懂更何况说悟了。有时候也是雾了，不过是这个雾。听到以后就雾煞煞这是台湾话，就是糊里糊涂、一塌糊涂叫雾煞煞。六祖大师一听了是大悟，那我们众生一听也是大雾。所以一听了经教就大悟这种情形是有的。譬如说《地藏经》里面说：或有善根，闻即信受，或有障重，久化方归。久化方归还不错，很多人都是久化不归。所以不由他悟、不由他教都是一样，也就是自然智、无师智。《六祖坛经》里面有讲自然智，这个自然智并不是我们所说的，天生自然那个自然。这个自然是自然流露。什么叫自然流露？换句话讲就是夙昔所

修。所以那个智慧善根不会天生自然就有的了，一定都是夙昔所修。因为他生生世世一直在修，善根已经充满具足了。所以碰到机会他就自然流露出来。举一个例子你就会懂，就好像你银行的账户里面有很多存款，你就不会缺钱用。你要缺钱了到提款机，你提款卡一放进去就自然流露出你的钱。一样的，你夙昔所修的善根，等到因缘到的时候，它自然而然就流露出了，这叫自然智。而不是说没有原因的、不需要努力的，不是那个意思。所以六祖说是因缘法，而不是说自然外道。自然外道就是指无因无缘，也就是一切的祸福，乃至因果都没有因，那个就是他们所说的自然，这是错的。自然智是指自然流露。这自然流露也是夙昔所修充满了。又称为无师智。

你现在看到他的自然流露是在果上。过去他的修因你没看到。因为你没看到，所以你以为他是天生自然，要不然说他是天才。譬如说莫扎特三岁就会拉小提琴，六岁就会写谱，这个好像说天生的。事实上因为没有夙世的智慧，所以看不到那个因。所以说他是天生的、天才。天才的意思就是说天赐给他的才，这是错的。事实上他是累世累劫都是作音乐家，所以他就自然流露。说这个大音乐家莫扎特倒是很远。我讲一个近的，我有一个弟子他打鼓的，我记得那已经是四五十年前了，他在十二岁的时候，他爸爸买了一支吉他，那支吉他是他爸爸自己要弹的。这是他跟我讲的，他就拿来摸一摸他就会弹了，也没人教他。他爸爸只是简单的告诉他，因为有五条弦，左手怎么按，右手怎么拨弦这样，他就会了。然后玩了两天以后，普通的流行歌他都会奏了。这不是把人家气死吗？然后各种乐器他碰一碰就会了，都不用人

教。他后来打鼓就变成鼓王，什么鼓他都会打，从西洋鼓到定音鼓，到非洲印度的什么鼓都会。这没有人教。他还可以跟古典音乐的交响乐团一起演奏，就真的有这么回事。有一个比较，他那种吉他就自己这样摸一摸就会了，我高中有一个同学他也学吉他，不是学那种古典西班牙吉他的，而是学电吉他，还去补习了三个月，可是还弹的不太好。你看我刚刚讲说会不会把人气死？真的会气死。不过这世间就是这样子，看起来很不平等，会让人家气死的事情很多。我又有一个同学，他的弟弟本来读建中，后来好像是读交通大学，我忘掉了。很聪明，聪明的不得了，我读书也算不是太烂，但是跟他简直是没的比。他平常就是上课，回家也晃荡晃荡的也不怎么读书，考试的时候就看一遍，一考就八九十分。你看真的气死人。后来他连考大学也晃荡晃荡就上去了，考研究所也晃荡晃荡就考上去了，大概就多看几次，就考个八九十分。这些都是夙昔所修。所以台湾话说不能怨叹。[亦云：初发心菩萨，得如来“一身作无量身”。]初发心菩萨因为他真正的发了，所有的法都了达，而且所有的智慧都不需要人家一点一点的指点指示。只要稍微点一下他就悟了。你把一身作无量身用引号引起来。上面华严经中的下面，“初发心时便成正觉，了达诸法真实之性，所有慧身不由他悟”，都是引号引起来。这就是华严经里面的句子。华严经中下面的逗号（，）应该是分号（；）。亦云：初发心菩萨，得如来“一身化作无量身”，也就说这个初发心菩萨，已经能够化身千百亿。因为这个初发出菩萨，不是普通的初发心菩萨，不是象你这样子的初发心菩萨。[亦云：“初发心菩萨即是佛”。]为什么这样说初发心菩萨即是

佛？因为这一尊菩萨与佛发心一致，本觉一致，所以这个菩萨身就是佛身，只不过具体而微。具备具足了他的全体叫具体。具足佛的全体，但是规模比较小。譬如说佛有三十二相，他也有三十二相；佛有八十种好，他也有八十种好；佛有种种的智慧功德，乃至神通妙用，他也都有，但是范围、规模就是比较小一点。譬如说刚刚初生的太子，就好像国王一样，只不过他就具体而微。初生的太子虽然很小，但是全国的王公大臣看到他都要礼拜。他就跟国王差不多。虽然他还是吃奶，也不会讲话只会哭，但是他就像国王那样的威风。所以说初发心菩萨即是佛，是指这个意思。[涅槃经云：]就是大般涅槃经。我们大乘的三藏里面有涅槃经，称为大般涅槃经。小乘的三藏经典里面也有涅槃经，但就是涅槃经。大般涅槃经里面讲说：[发心毕竟二不别，如是二心前心难。]智者大师所译的经文可能是译别的版本。现在通常是这样讲，发心毕竟两无二，如是二心先心难。发心就是初发菩提心。毕竟就是毕竟成佛心，也就说已经究竟成佛了。这个涅槃经就要讲，初发心跟究竟成佛的心，两无二没有什么差别，差不多。也就说因为初发心是具体而微。所以我说我们大乘经典就是这样子，非常非常的鼓励性。象小乘乃至外道都是挫折性，让你觉得很挫折很挫败。但是大乘具有鼓励性、鼓舞性，给你光辉、给你希望。小乘、外道都是让你觉得很挫败、很挫折、灰头灰脸，只求赶快出离这样子。但是大乘菩萨就不是。充满了智慧光芒、希望、动力。所以初发心跟毕竟心，这两个没有差很远。可是这两个心一比较，先心就是指初发心，初发心比较困难。为什么？因为你一上路了，就一定会到达终点。就怕你



没办法上路，就怕你不上道。一般人不是讲说你不上道嘛。学佛也是一样就怕你不上道，就怕你找不到门路。初发心一发心了，那就已经找到门路，而且上道、入道了，那就绝对不会有问题。难就难在第一步。大乘菩萨——一直趋菩提场。小乘——止于化城，菩提路太遥远受不了而休息。所以这小乘就不想要成就无上菩提，到化城这里他就自求解脱了。凡夫——迂回绕道绕了远路，再怎么绕也绕不进去，找不到寮门。外道——闪过去了。如是二心先心，一初发心，跟究竟成佛那一个比较困难呢？涅槃经讲初发心比较困难。

释文[此引经证释。初发心住菩萨，即能现身百界，八相作佛之义。华严经中，言于初发心时，便成正觉，初心即圆十住之第一发心住，即别教初地位也。住前已将见思尘沙二惑断尽，至此而能初破一品无明，证一分中道，则与法性真理相应，故能作分证佛相。此之作佛，乃是八相成道之佛，非究竟离垢妙极法身佛，故云初发心时，便成正觉，且能了达诸法真实之性。真实之性，乃是无性，无性之性，即是如来藏圆觉妙性。此其通因彻果，亦能了知凡所有一切三昧功德智慧，及与法身，悉于自心之中，法尔天然，非由造作所得，故如来初成道时，三叹奇哉，谓大地众生，皆有智慧德相，悉由妄想执著，不自证得，故佛性，人人本具，各各不无也明矣！亦云：‘初发心菩萨，得如来一身作无量身。’一身即法身，无量即应身，盖圆初住时，则能三因圆发，三德圆显，正因佛性发，成法身德，缘因善性成解脱德，了因慧性发，成般若德。亦云初发心菩萨，即是佛，此亦从圆初住而言，因初住能现身百界，八相作佛，二住千界，三住万界，如是乃至无量世界，乃

一一悉能八相作佛，度诸有情，当知凡夫初发心时，亦可称佛，不过是理即佛，非分证究竟之佛也。涅槃经，此经为世尊最后中夜所说，梵语涅槃，华言灭度，谓大患永灭，超度生死，乃是究竟之法，故名涅槃。此经中，佛说初发因心时，乃至究竟极果时，二种不别，以初心证法身体，亦能分身作佛，乃至究竟亦不过证法身，亦能分身作佛，此正显因心与果觉不二。初心能作佛，因即该果海，后心作佛，不离因心，即是果彻因源。如是二心前心难者，因为因地发心，最为不易，纵使发心，求其圆常正信，尤为不易。古人云：‘千里程途，不离最初一步。’又云：‘万丈高楼从地起。’若地基稳固，则千层万层，亦随之而建，菩萨发心亦如是。若最初发得圆常真心，则五十五位真菩提路，亦随之而起，故云如是二心前心难。]

正文[大品经云：]大品般若经就是六百部的那个摩诃般若波罗蜜经。[“须菩提，有菩萨摩诃萨，从初发心即坐道场，]你看连般若经也是这么讲，不只是华严经。初发心即坐菩提道场，[转正法轮。]密教的理趣经里面有初发心转法轮菩萨。所以这真都是不可思议的。这个确实是有的，因为本人就有一点点这样的经验。初发心精进学佛，第二年我就开始讲六祖坛经了，第三年我就闭关了，那就也名为坐道场吧。乃至刚刚讲是不由他悟、不由他教。你看六祖坛经这是禅宗里面最高的经典之一，也是很深的。但是我看了都好像喝水一样很自然，也从来没有觉得困难过。可是到了学佛社跟大家一起结缘的时候，大家都觉得那一部经很深，我就觉得非常惊讶，这有什么深的很奇怪。于是我就开始讲那一部六祖坛经。所以我初发心讲经，第一部经就是六

祖坛经。闭关之前就有种种的体会，夜读法华经就对一佛乘大大的体会，体会是比较把它缩小的这样。你懂我的意思。那个时候一体会到那个意思的时候，天旋地转有如天花乱坠一样。夜读黄檗大师的《传心法要》到了宛陵录里面，有人问他说：何为发菩提心？这以前我没讲过，现在跟大家讲一下。黄檗大师就说：“汝但决定不得一法，即是发菩提心”。我看到这里身体的鸡皮疙瘩就都起来，接着大法喜，欢喜得不得了。初地菩萨不是有极喜地或是欢喜地嘛，我就体会到那个欢喜是怎么回事。从那夜里一欢喜，接着就七日七夜都很欢喜，都住在那个欢喜之中。七日七夜都没有一丝烦恼。我那时候也不知道说这样的欢喜，我也没有跟任何人讲。而且我那个时候已经知道，你如果得到法喜的时候，跟任何人讲就破了。它马上就到此为止。这是很不可思议的。但是你也可以分析为什么会这样子？就说你为什么要跟人家讲？是要得到别人的认可、还是认同、还是赞同、还是赞叹、还是钦佩、还是恭敬，少不得是这样。你如果跟人家讲，这个默默中就含了这些心。这些心就是染污，就把你那清净的法喜就自动解除了。你如果不讲那个法喜还可以在维持，可是它也不是永远的。而且我那时候也知道，自己所修的境界不能跟别人讲。因为你一有表达，就含着有所求、有所期待。可是通常除了你讲出来以后，你心里面有所祈求的那些心，自己已经把自己解套了以外。还有你通常讲出来，1、人家都没有办法理会。2、别人对你好事的反应，常常不如你的理想，因此你就会很不快乐。你就觉得说没有人理解我，我没有知音，所以心里面就会很难过。稍微有一点修行经验的人，应该都会有这样的经验。所

以诸佛祖师只是教斥我们说，自己修行的境界不要跟别人讲，但是没有讲为什么吗？我这是第一次讲出为什么。所以知道了，你就要这样去信受奉行，这样你才会进步，这样你才不会吃亏。要不然你每一次有什么好境界跟别人一讲，马上就踢到铁板、马上就失望、马上就 upset 不快乐、不爽。upset 的意思是倒过来了，也就是翻过去，就是心里不痛快不舒服叫 upset。所以自己修行的境界，不要跟人家讲要忍得住，你有境界不要希望天下人都知道。然后希望天下人都知道、希望天下人都为你欢喜、希望天下人都对你赞叹，这都一条线下来。知道为你欢喜、称扬赞叹，乃至恭敬，就是一连串的有所求。那就落入有相、落入著相。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

【天台小止观】讲解

第一百三十六集

释成观法师

讲于台北大毘卢寺

2012 年 10 月 1 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

我在初发心的时候就有三件大事：第一件、就是刚刚讲的阅读法华。因为我一初发心的时候，很厌离这个世间觉得很苦。那个时候能够拿到的资料很少，大部分都是小乘的。然后我就很投入的去修它，就一心想要出离。等到看法华经，而我看法华经是看什么法华经你知道吗？看英译的，有一本英国人翻译的。我夜读法华，我直言不要跟你客气，我就悟到法华一乘，因此从此就决定大乘，厌弃小乘。这是第一件大事。第二件、夜读传心法要，然后大法喜七日七夜。其实我告诉你，我常常讲大法喜七日七夜，讲过好几次，这个大法喜就是大悟。我现在给你说破了。等到七日七夜快完的时候，因为我也不知道什么时候会完，渐渐渐渐就是淡下去了。我就发现说快没有了。可是快没有了，这就是我跟一般人的不太一样，我也没有去执著它、也没有想去挽留它、也没有惋惜它。它走了就让它走了。因为这个也是无常法。你如果不是象楞严经里面所说的圣证，已经到圣人证道的境界，你所得一切修行的结果，都是暂得如是。所以不执著，你一执著就着魔。我那个时候就都知道。走了就让它走了，也毫无惋惜，也毫无痛苦，也不会哭天丧地这样子说法喜不见了，然后寻寻觅觅要把它找回来。这样说起来容易，作起来很难的。第三件、我读六祖坛经，全经读下来行云流水，我好像喝水一样很自然毫无难处。有一天我在打工的时候，就念得六祖大师对惠明讲的，‘不思善，不思恶，正与么时，那个是明上座本来面目？’我就这样不思善，不思恶，正与么时，那个是明上

座本来面目？念念念就悟道了。从那个时候以后，而这个就是我初发心第一年 1981—1982 年之间。从第三次大悟以后，我所看一切经典都从来不会有问题，都一看了就懂。而且就可以与为他人说。就好像六祖大师在经中里面讲的。他比我更厉害，他根本是没有听过，就能够为别人说。我看了就可以为别人说，而且可以注解。而我到那个时候正正式式听人讲经，好像只有两次。所以这种事情是有的。法不可思议、菩萨发心不可思议、佛力不可思议。

顺便再跟大家讲一下，你看了有没有雾煞煞。（阿闍黎画一个圆圈，画在圆圈边上的是解，圆圈里面有一个区块是初悟，初悟对面是证。）解——就是表面上、文字上的解，了解它的意思。而且真正的了解。悟——就是进去了那个区块叫悟。这个是指法或是实相。悟有很多个层次，从初悟到越来越深的悟，一直到最后就是大彻大悟通了。你每悟一个区块你就通达那个区块。解跟悟的差别是什么？解就是你知道。悟你就进去了那个境界可以行。也就说那个境界你可以作得到叫做悟。所以一层一层深入，最后就大彻大悟。大彻大悟以后整个全面都通了这叫证。你的心跟这个法、跟这个理合为一体，都通达了叫证。这个证好像一个印章印证，你的心跟法印证。这个我从来没有讲过这么清楚。所以从今以后你就知道了，也不会被人家骗，也不会自己骗自己，以为自己悟了。这个解是思想、文字边的。这个悟是加上修这个行去作的。解+行能够突破进去了就悟。再突破再进去，一层一层的突破就越来越多的悟，整个都突破了大彻大悟。大彻大悟称之为证菩提，或是证道。我顺便再提醒一次，你修行人绝对尽量不要把自己的境界告

诉别人。你有所解、有所行、有所悟，证是谈不上证是最后的事，都不要随便讲，只能跟你的师父或是阿闍黎讲。跟其他别人讲你都会糟糕。

[当知则是菩萨为如佛也。法华经中，龙女所献珠为证。如是等经，皆明初心具作一切佛法。即是大品经中阿字门，]你看智者大师真的是大菩萨。阿字门是什么？是密法。密法里面最高的一个法。我们大师也学这个法的，要不然怎么讲得出来。虽然大师他提倡某一个宗派，但是他不是只通这个宗派。卖馒头的他可以只会做馒头。但是佛教里面各宗各派的祖师，他不只会那一宗派的馒头或是包子。他是各种包子都会做的，里面有各种馅。[即是法华经中为令众生开佛知见，]大品经就是大品般若经。大品般若经里面有讲阿字，阿字门是什么意思？这个在密教经典里面有进一步发挥。但是这个密教也是从大品经来的。阿字一切法本不生。不生就是不灭，一切法本来都是不生不灭。你如果体悟到这个理的话，马上就悟了无生法忍。不生就是无生。我问你，你到阿弥陀佛去花开见佛悟无生，问题是你要能去才行。所以要专心一念，临终心不颠倒，才能够往生、才能够坐莲花。不过你只是坐下品下生，那个莲花很小。你要慢慢坐，那个莲花会慢慢大慢慢大。但是你还是在花苞里面蒸馒头。等到馒头火候够了它就开了。花开以后也不一定见佛，因为你原来是小馒头来的，所以就不能马上见到阿弥陀佛。大概是见文殊师利或是观世音菩萨，因为这个不能越级报告的，要一级一级来。但你如果是上品上生，去了马上就坐大宝莲花，刹那之间就花开见佛、就闻法，马上就悟无生法忍，证百法明门。这上品

上生要有本钱的人才行，是资本家。没本的人只能买一个小馒头。你看大品经中的阿字门本不生，就说本不生就不生不灭，不生不灭就是无生，无生法忍就是法里面最高的一种。通于涅槃菩提，涅槃菩提皆与无生为本。所以阿字门是究竟法门。阿是第一个字，也是一切法的第一个大法。我们大师也是修这个门的，所以请不要误会。阿字门第一个字就是究竟门，因为阿字是在所有一切的语言里面，当然中文不一样，西洋语言都是第一个字。英文是 A，A 就是 a。英文、德文、法文都是从拉丁文念 a。而梵文是印欧语系，它是字母第一个也是 a。为什么是 a 呢？因为 a 是一切人类众生所能发的第一个音。那牙牙学语的时候第一就阿阿这样的，最后才接上阿爸、阿妈。所以阿是第一个。这个阿字就代表一切法初生之相。刚刚生起时候的相，可是这刚刚生起是依相来看。但是依性上来看，这个阿字实在是没有，乃至这个阿音也实在没有。为什么 a 音没有呢？因为 a 这个音是风相。风相里面并没有什么 a 不 a。所以说阿字本不生，代表一切法本不生。一切法初生这个是世间相世间法，本不生是用如来的智眼照见，看起来有生的世间法实在是本不生。你听这个又被你赚到了，这个是密教里面最高深的。这个阿字门换句话就是无生门，无生门涵盖一切门。什么叫无生门涵盖一切门？于无生中现有生。所以最究竟最究竟的门就是无生门。第一个字阿，第一字就是究竟门，涵盖一切门。法华经说为令众生开佛知见。开佛知见这里智者大师是简略了。这里加一个悟，开悟佛之知见。佛之知见因为观照一切法于无生中现有生，所以就不被一切法所系缚。因为不被一切法所系缚，而且见到有生就是无生，



所以能够度尽众生而无厌悔。这很难，为什么？因为众生很烦。众生因为受了种种苦，所以就会悔。如果是没有真正的发菩萨心、大乘心的话就会悔。如果不是因为你们的话，我早就怎么样怎么样了。[即是涅槃经中见佛性故住大涅槃。]涅槃经是发挥佛性的。因为菩萨见到佛性，所以能够住大涅槃。佛也是见到佛性，所以住大涅槃。见在这里就是证的意思。什么叫大涅槃？大涅槃的全文是无上大涅槃，也就是无相涅槃。什么叫无相涅槃？譬如说佛或是菩萨，他已经悟了佛性以后，他自心就住在涅槃里面。也就说他有完全的，我们现在所说的抗体、免疫性，对一切众生烦恼生死免疫。所以他住在涅槃里面。但是外表没有现出涅槃相，所以叫无相涅槃。但是他的心是寂灭的。寂灭的意思就是无生，也就是没有烦恼、没有维系生死。这就是为什么佛涅槃以后，大迦瑟因为住很远赶不来，等到他赶到的时候，佛已经就在金棺里面了。但是那个大迦瑟就很懊悔，很痛恨自己住这么远，来见如来最后一面都见不着，因此就痛哭失声。佛为了安慰他，已经入涅槃了，再把一只脚伸出来就金棺伸足。为什么这样安慰他呢？意思就是好孩子我没有真的涅槃。我如果真的涅槃我不会把这只脚伸出来。换一句话说我没死。这个故事你已经听很多次了，但恐怕是你今天真正的懂得吧。所以好孩子你不要哭我没有真的死。大迦瑟就不哭了，于是世尊又把脚收进去了。不但收进去，接着大家要用柴火把他荼毘，因为他的金棺里面放了很多兜罗棉什么的，灌满了油，然后就去点那个油跟棉，烧了很多次都点不着。这不可能嘛，油怎么会点不着呢？兜罗棉那个是很细的棉很容易着的。表示如来圣体不是世间的火可以

烧得着的。如来的圣体已经超过三界地水火风的限制。那个时候如来就自起三昧，不动明王火光三昧。入于火光三昧棺中起火，自己把自己焚烧掉。你看我佛如来厉害吧！所以菩萨与佛那有谁能够害得到他，如果你害得到他，他就是故意让你害才会害得到。所以我学了佛以后，我就觉得很好笑，以前看古典的戏剧、小说、歌仔戏、布袋戏，就念动真言咒语起三昧真火。你看念国语就差多了，念台语就很有味道。你看念国语念动真言咒语起三昧真火，软趴趴的一点味道都没有。所以那个三昧真火就是火光三昧。因为住于火光三昧，跟乌刍瑟摩明王，或是火头金刚也都是同一个火光三昧。全身都是火把，所以自己荼毘了。大智大慧、大慈大悲，自己把自己的身体烧掉，而且碎身舍利，全身无量的舍利。顺便讲舍利的越小越好，不是越大越好。有的人说烧了还有什么舍利花，哪有什么舍利花跟豆花一样。没有舍利花了，那个都是现在人胡说的。舍利就是舍利，没有什么花花的。好像有的烧焦了一片说那个是舍利花。而且舍利一定是修戒定慧成就得来的，不是说念了两三句佛号。甚至现在有的人，在生的时候根本没有学佛，过世以后说请了一个什么上师来给他念念咒，然后一烧就烧出舍利花。烧出来的那个东西很像珊瑚。那个都是假的不是真的。你不要以为说他变得真的有舍利。简单一句话舍利都是圣人、圣贤、高僧大德才有可能有的。舍利其实也是智慧、也是慈悲，可是因无所住而生其心，你修行不要为了说将来有舍利。有人就问黄檗大师，如来碎身舍利，请问大师您将来是不是也要留一些舍利。他就说你看空中有没有骨头？因为舍利是骨头。空中的意思就是说这一切法空性，你贪着什么

骨头。你在空中挑骨头。[已略说初心菩萨因修止观证果之相。]因为初发心菩萨修止观是无上止观、大止观，不是凡夫小乘止观证果的。有知而悟，知悟其理，见证其事叫做证果。智者大师因为他以止观为本，所以讲来讲去他就会回到止观。

释文[梵语摩诃，此翻大，即菩萨中之大菩萨也。此等菩萨，从初发心，即坐道场，转藏教四谛正法之轮时，当知即是道场菩萨为如佛也。如佛乃相似佛非究竟佛，亦显初住圆发三因之义。又法华经中，文殊在龙宫，所化无量众生，有一龙女善根猛利，年仅七龄，即将成佛，在会大众，皆有疑惑，谓女人，乃是五漏之身，且有五障不能成佛，云何龙女七岁，即能成佛？尔时龙女即将项系璎珞，解奉世尊，即与舍利弗言：‘汝见是璎珞，奉佛快否？’答言：‘甚快。’龙女当即往于南方无垢世界成佛，度诸众生。此之成佛，虽有如是之速，而仍是八相成道，初发心住之佛也。上来引诸经为证，皆是明初心具足一切佛法，即是大品经中，初阿字门，最后是荼字门，即譬四十二位；即是法华经中，为令众生开佛知见；即是涅槃经中，见佛性故，住大涅槃，虽云开佛知见，而示悟入，亦在其中；虽云见佛性，明初心而证道，其后心亦在其中，故云：从初发心，即具足一切佛法。已略说初心菩萨，因修止观证分果之相。]

正文[次明菩萨后心证果之相，后心所证境界除佛以外则不可知，]这个要在后心前面加一个菩萨。他说接着我们要讲菩萨后心，也就是大菩萨到最后果位的时候，等觉、妙觉叫做后心。初发心菩萨是初心，后心就是指等觉、妙觉。等觉、妙觉证果的相，后心所证境界则不可

知。他前面是说我们要来讲一讲，把后心菩萨证果的相讲明白。接着又说可是后心菩萨所证的境界，除佛以外则不可知，你上面除佛以外。只有佛能知，后心的菩萨已经跟佛差不多了。所以不是一般人能知。[今推教所明，]现在就推经教里面所说的。[终不离止观二法。]你看他又回来了，这很有意思。这止观有高低的层次，也有广义、狭义的意思。因为智者大师他真正是止观的专家，所以他所见一切都是止观，有狭义的、有广义的。就好像一个画家他所看的一切都是美、数学家他看的一切都是数学。如果不是数学他也会把它化成数学，这才是真正的数学家。音乐家也是一样，他什么都看不到，他所看到的是一切东西的音乐性。画家看到一切事物的美术性、艺术性。开个玩笑就说这些人都被他所学的东西冲昏了头，所以所看的就是这些东西。但是你就是必须要这样子的投入，所见都是这样子，你才能够成一家知名。我要讲的意思就是说，智者大师他就是专修止观，他止观已经修到家了。所以他所看的都是止观。你不管修多低的法、多高的法，在他看一分析之下都是止观。这当然也是对的。我再举一个例子，禅宗六祖大师他讲本性，你有没有看过六祖大师注金刚经？没看过。他注解金刚经从头到尾都在讲本性。开他一个玩笑就说大师你又来了。你看智者大师也是一样，讲讲讲又来了就都是止观。[所以者何？如法华经云：殷勤称叹，诸佛智慧则观义，]他引经讲了殷勤称叹诸佛智慧，这样就是观的意思。这个是广义的观。以智者大师来看，一切修行都可以分成两类：一个是止、一个是观。乃至殷勤称叹也是观。[此即约观以明果也。]以观来总摄一切道果。为什么呢？由止而观。止是基，观是果，

观中摄止。[涅槃经广辩百句解脱以释大涅槃者，涅槃则止义，]涅槃就是止的意思，这也是广义的止义。[是约止以明果也。]一切法再高再大，智者大师都可以把它分成到底是止，还是观。所以他才是止观专家。我们这本称为‘小止观’这是俗称，事实上没有小止观这本书。真正的名称是‘修习止观坐禅法要’，除了讲述是宝静法师讲述。但是智者大师写的这本书叫做‘修习止观坐禅法要’，简称小止观。为什么呢？因为相对于大止观，大止观就是摩诃止观。摩诃就是大。这一部书是智者大师写的，后代的天台弟子就把它注解，第一部、摩诃止观。第二部、摩诃止观辅行。第三部、摩诃止观辅行传弘诀。这个已经是唐朝的时候就出来了湛然大师。你现在所能够找到的，如果是单行本大概都不是摩诃止观，而是摩诃止观辅行传弘诀。摩诃止观是智者大师写的，后来他的弟子把它再注解一下叫做辅行，辅行的意思就是帮助你修行这个摩诃止观。然后辅行好像还不够详细，所以湛然大师又再把它写摩诃止观的传弘诀。传弘就是要弘扬这部经的要诀。

顺便讲到因为这里讲到止观的观，一切佛法中大成就有两种：1、观行成就。你成就种种观，数息观、不净观、慈悲观、因缘观，乃至阿字观、月轮观、本尊观……都是观，观行成就。2、三昧成就。三昧有种种的三昧，种种的定。观行成就先修止再修观，在修观的时候观就有观行，你要观什么东西。譬如说你修不净观也是观行，不净观成就就会离欲，尤其是离淫欲。不净观、白骨观，淫心太强的就修白骨观，你看你抱着一个骷髅有什么好玩。所以观行成就就离欲了。我应该把白骨观的图弄到网站上，让大家去观一观白骨，就知道这淫欲没有什

么乐趣。由止而观，观行成就。止观双运定慧等持就是三昧。但是你要知道这所谓的观行，全都是要定心坐在定中修的。不是行住坐卧能够修观的。行住坐卧也可以修观，但是那个就不是正观，那个就是玩一玩了。为什么要定中修？因为如果散心修是不可能修成的。散心修即使你盘腿坐，散乱也是叫散心。所以一定要摄心一致观行才能成就。顺便再讲这个观行，毗婆舍那是我们如来法独特的东西。一切外道都没有，连印度教什么的也都没有，只有佛法有观行。所以你坐种种观，从五停心观、数息观、真如观、念佛观、净土观、法界观，乃至密教里面的本尊观、曼陀罗观、阿字观、月轮观、日轮观、本尊的种子字观、本尊三昧耶观、本尊羯磨观……全都是观。这些观都能令你成就。只要你成就任何一个观，这个成就都很不得了。为什么这样子呢？因为能够成就观，你一定是在定中修，你就已经是得定了。得定了以后再修那个观行，就生起智慧。所以不管是灭烦恼、除障碍，就依那些观行。譬如说以月轮观来讲，它那个功能不太一样，月轮观月体因为是清凉，所以月轮观成就你全身清凉，就灭了烦恼的热恼。因为一切的烦恼都会令身心起热度会恼这叫热恼。月轮观的清凉令心清凉以后就灭烦恼，而且起了大悲。你如果修火观或是日轮观的话，那就起强盛的智慧，智慧也可以焚烧烦恼。所以一切观行都是佛特殊的教法，从小乘、大乘、密乘全都有它特别的观法。简单一句话其实不管是小乘、大乘、密乘最后都是修观行，成就也都是在观行。即使修净土也是成就念佛观。你如果念佛观成就，那就成就念佛三昧就是通的。你如果修禅宗的真如观，那就成就真如三昧。这两个最后是通的。所以

学佛学了几十年，也要知道佛法顶尖的法是什么东西，就是观行跟三昧。最后最后就是在修这个。你如果最后最后不修这个，就等于半途而废。因为前面都是资粮铺路。那你铺了半天柏油也不走。你知道铺路也不容易要打地基，先要把草、树都除干净了，再铺地基，土沙石头一层一层再把它压实，最后才能铺柏油或是水泥。你好不容易把这些都作好了，水泥也铺得好好的，最后你也不走一趟你就拜拜了。那不是太可惜了。所以前面都是打基础，最后就是要成就观行跟三昧。那是真正的成就。譬如有人说那没关系，我不成就我到阿弥陀佛那里再成就，那个就是自己为自己作延宕战术、拖延战术。佛也要求，更要求自己。你求自己也求佛，这样子内因外缘事情容易成就。你一心只是要死皮赖脸的让佛去拖你，这太不负责任了。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道。

## 【天台小止观】讲解

### 第一百三十七集

释成观法师

讲于台北大毘卢寺

2012年10月8日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

释文[前明初心证分证果之相，次明后心证究竟果之相。后对前言，即是最后之一心也，然亦可互相展转论后心，如二住对初住为后心，三住对二住为后心，所谓初地不知二地事，等觉不知妙觉事。智者大师，不过位居五品，云何能知后心所证境界？既不可知，如何能明？大师以己所证，与圣教量之推究所明，不但能证之行，不离止观，所证之果，亦不离止观。所谓大乘因者止观是，大乘果者亦止观是，如是推教所明，则无错谬矣！所以者何？征起。法华经中，世尊由无量义处三昧，安祥而起，即言诸佛智慧，甚深无量，其智慧门，难解难入，并殷勤称叹诸佛方便法门。虽方便法门无量，而所归之处是一，所谓方便有多门，归元无二路；既云不二，而云无量方便者，此即明观义。由其以文字般若，而起观照般若；由观照般若，而契实相般若。文字如舟筏，观照如驾驶，实相如彼岸，此约观以明极果也。涅槃经广辩百句解脱，以释大涅槃者，涅槃则止义。涅槃经中，如来性品第四十二迦叶菩萨，殷勤启请，求世尊重为广说大涅槃之义，世尊为之广辩，共有百句，各各不同，悉皆显大涅槃，解脱真义，但文字太繁，不能尽述，兹略录一二，以供夫阅者之参考。经中世尊谓迦叶言：‘善男子，真解脱，名曰远离一切系缚。若真解脱，离诸法缚，则无有生，亦无和合，譬如父母和合生子。真解脱者，则不如是，是故真解脱者，名曰不生。迦叶！譬如醍醐，其性清净。如来亦尔，非因父母和合而生，



其性清净，所以示现有父母者，为欲化导众生故。迦叶！当知真解脱者，即是如来，如来解脱，无二无别，譬如春月下诸种子，得暖气已，寻便出生。真解脱者，则不如是。’乃至末尾，又云：‘真解脱者，断诸有贪，一切相，一切系缚，一切烦恼，一切生死，一切因缘，一切果报，如是解脱，即是如来，如来即是涅槃。一切众生，怖畏生死，诸烦恼故，故受三归依。如群鹿怖畏猎师，既得远离，若得一跳，则喻一归，如是三跳，则喻三归，以三跳故，得受安乐。众生亦尔，怖畏四魔恶猎师，故受三归依，因三归依故，则得安乐，受安乐者，即真解脱。真解脱者，即是如来。如来者即是涅槃，涅槃者即是无尽，无尽者即是佛性，佛性者即是决定，决定者即是阿耨多罗三藐三菩提。’如来虽以辞无碍，义无碍，二种妙辩，答释至百句之多，究竟于大涅槃解脱真义，犹未能穷尽，不过取其义而已，其实不足以为喻也。譬如以月喻面，不得求其眉目；雪山况象，不可觅其尾牙，故大涅槃解脱，实不足以百句为辩也。涅槃所以约止明果者，因其涅槃不生，涅槃名不灭，不生不灭，即是止，止即定义，故涅槃以止而明极果也。]

正文[故云：“大般涅槃名常寂定”，定者即是止义。法华经中虽约观明果，则摄于止，故云：乃至究竟涅槃常寂灭相，终归于空。涅槃中虽约止明果，则摄于观，故以三德为大涅槃。此二大经虽复文言出没不同，莫不皆约止观二门辨其究竟，并据定慧两法以明极果。]

[故云：“大般涅槃名常寂定”，]般涅槃梵文 Parinirvan。涅槃是翻它的音。涅槃是无生的意思，无生就无灭，所以不生不灭叫涅槃。顺便讲这个字原。印欧语系的语根 root 它们常常是一样的。也就说 no、ne、

ni 开头的都是否定的意思。譬如说英文 no，或是像 nether、niether 这都是 no 的意思。英文是这样子梵文也是这样子，法文也是这样子。俄文说 (?)。你看俄文的 (?) 跟 nirvan 很近。无生是 nirvan 所以是同一个字原。你看涅槃这个意思，你要用大乘的意思来看，你不能用小乘的意思。大乘的意思是无生，无生就是无灭。所以涅槃就是不生不灭。如来入涅槃是入于不生不灭的境界，而不是死掉了。你如果依照小乘的讲法，就称为寂灭或是圆寂、入寂，这些都是比较否定、负性的意思。因为寂又灭，或是称为入灭也可以。如来入灭那个都是比较否定的意思。但是以大乘的意思来讲，应该无生是最好的，就不生不灭的境界。无生法忍也是无生，佛入涅槃就是入于无生，不生不灭的境界。这有什么差别呢？因为入灭就不见没有了。不生不灭你知道佛还在。这是大乘的意思。为什么小乘说寂灭就没有了？因为小乘他就计著说那个表相，他比较看表相，看到佛走了就说是寂灭了。但是以大乘来讲，佛没有真正的入涅槃。无有涅槃佛，无有佛涅槃，这是楞伽经讲的。无有涅槃佛，我们中文真的比较难为什么？因为我们没有那个文法关系。用英文讲你就很清楚了，无有涅槃佛，涅槃佛是说入于涅槃之佛，也就说已经涅槃的佛，已经住在涅槃里面的佛。涅槃是一个境界，佛入了涅槃以后就住在涅槃里面就叫涅槃佛，这个是完成式。佛涅槃是佛将入于涅槃，或是说会入于涅槃，还没入于涅槃，也就是未来式。楞伽经这句话就说，没有一尊佛是已经住于涅槃的佛，没有一尊佛是将来会入于涅槃，也就说过去没有佛入于涅槃，未来没有佛将入涅槃，现在的佛也不会将入涅槃。所以过去、现在、

未来也就是三世，三世诸佛没有入涅槃的。这两句话就代表这个意思。所以有时候你看英文翻译会更清楚，假如你懂英文的话。为什么加一个大呢？因为大般涅槃这是称佛的涅槃。如果究竟大乘还加上无上，无上大涅槃。无上大涅槃就是没有着那个形象的涅槃。什么意思？因为涅槃是无生的意思。所以无上大涅槃就是指，佛成了佛以后他一直都是住在涅槃的境界。虽然他度化众生作了很多的佛事。但是他自心一直都是常寂定。即使佛在世的时候，他一直都是常寂定，经常都是寂静而且在定中，那个叫无上大涅槃。所以没有着那个相。我讲过大迦叶赶来要看佛最后一面，结果没看到，佛为了安慰他就金棺出足什么意思？我把这个再讲一次，因为大迦叶他是一个大修行人，他是佛十大弟子里面，唯一没有一直跟着世尊，就说不是世尊的常随众，他另外在一个比较远的地方带了五百弟子修头陀行。听到世尊要涅槃了，他就赶快赶回去，可是已经来不及了，如来已经放进金棺里面去，他就见不到佛的最后一面，他就大哭失声很痛苦、很痛心，也很懊悔。因为没有见到世尊的最后一面。见世尊最后一面还有一个意思，不只是看最后一面，你光看最后一面有什么用？因为世尊会给他最后的教斥，就遗嘱。他没有听到世尊给他的教斥，所以他很痛苦。世尊为了要安慰他，已经涅槃了，就金棺里面伸足。金棺已经盖起来了，而那个金棺是金的，是很厚很重的，他怎么能够把脚伸出来呢？我在小时候看到一个科幻电影‘穿墙人’，说有一个科学家他研究物理学，到后来他那个手可以穿墙而过。因为手可以穿墙而过，身体也可以过。你看世尊的脚可以穿墙。可是已经涅槃了，为什么还能伸出足来？这有

两个意思：1、告诉大迦瑟说好孩子我没有真的入涅槃，我这涅槃是作给大家看的。为什么作给大家看？因为我如果一直在的话，大家觉得说没有关系，世尊在我慢一点修就行了不急。所以就示现涅槃。让众生知道佛宝贵、法宝贵，把握时间，把握难得无常的人身赶快修行。虽然佛走了，还有佛的大弟子在，你跟大弟子学法还是一样。所以第一个金棺伸足是安慰大迦叶说，我没有真的离开。我如果真的涅槃，我就不会再活过来，把脚伸出来给你看，而且这要用大功夫。因为金棺很厚你怎么伸得出来。2、金棺伸足又表示另外一个意思，善男子你没有看到世尊最后一面，没有给你作最后的教斥，所以你很难过。但是我告诉你一步一脚印随着佛行就对了。这就是金棺伸足真正最重要的意义。步着世尊的后尘，跟在世尊的脚后随我而行。所以这件事情，再加上接着要燃烧的事情。世尊要涅槃之前就交代阿难说，我涅槃以后应该要怎么样准备我的遗体，用兜罗棉的棉布系扎，放一些香料，最后是灌满了香的麻油，最后才用火燃。时间到了大家要把他荼毘，结果烧了很多次都烧不着，世尊就入于火光三昧，自己把自己的身体给火化了。入于火光三昧，所以叫起三昧真火。这个又是说世尊没有真的涅槃。什么意思呢？就好像一个好老师一样，好老师要教学生，他有时候笑，孩子不乖的时候会骂人、还会打人。他笑的时候大概是真的，但是他骂人打人的时候是假的。他凶的样子是假的，可是他假的很真。所以你也是很怕。他非这样不可。所以入涅槃也是一样。甚至于学生很吵很闹，老师叫大家说不要吵闹，但是学生还是照样吵闹，于是老师一气就把板擦一丢，就跑到教研室去休息了。然后学生就很

害怕，过一阵子大家静下来，就派班长去请老师过来。这一招我就玩过了，我在教中山女高的时候曾经这样子。但是没有真的生气，真的生气你自己控制不住，那就会失仪。所以你要教人一定要自己控制得住。不只是教弟子，教自己的子女也是一样，一定要能控制得住。自己控制得住，才能控制住别人。你掌控自己才能掌控别人。所以必须要以大乘的意义，一切法真常不生不灭，来了解大般涅槃。你好像操那个机关枪一样，要稳稳的才不会动。镜头才不会晃，那样的话就很慈悲功德无量。否则一震动的话就虐待大家的眼睛。一切法真常不生不灭。所以佛在大般涅槃经里面又讲，什么叫涅槃？常乐我净。什么叫常乐我净？我告诉你世间人——无常计常（把无常法当作是常来看），苦计乐（把苦的法当作乐来享，譬如说计五欲有乐。），空计有，无我计我。这些都是轮回的本，总而言之这都是无明贪爱。小乘——小乘修行就放过来了。就看到世间是无常、世间是苦、世间是空、一切法无我。所以世间人把一切负性的东西，当作好的而去追求，主要就是五欲之乐。世间本来是负的，小乘就把它归零。到大乘以后就反过来看世间法，它的本性背后是正的，所以反过来有一点点肯定它。等佛到了佛乘以后，就一切法都是真如所现。所以一切法对佛来讲都是常乐我净。能够这样的原因是因为他不贪着，而且能够真正看到一切法都是真如所现。所以就永离烦恼，也入于真常。一切法都是真如所现的常叫真常。真如所现的常，所以不是无常。那个无常是依真如所现法的表相，所以你看表相它是无常的。但是入于真常以后，一切法皆是常。所以叫做常乐我净，又可以加一个字，真常、真乐、真我、真

净。这个都是依真如而言。证了真如以后一切法都是真常、真乐、真我、真净。真常——离于妄想计著的常。真乐——离于著的乐。真我——是无我之我，无我就是没有我执、我见、我爱、我慢。究竟清净的真如本心就真我。真净——离染之净。佛证道大般涅槃就是常乐我净。所以就一反小乘的无常、苦、空、无我、不净。因为那个以大乘来讲称为四种颠倒。有两种四种颠倒：1、凡夫的四种颠倒，把无常的法认为是常、无乐之法认为是乐、无我之法认为是我、不净的法认为是净。举一个例子来讲，譬如说现在人，尤其是西洋人把性当作是一个美德，对男女最高的称赞就说你很性感，让她快乐五六天都不会忘掉，恐怕一辈子都不会忘掉，说某人称赞我很性感。那个性感不只是女的，男的也是一样。女的说男的你好性感。性感 Sexy。你看这个世间颠倒成这个地步。所以西洋人的文化是很颠倒的，可是他这个颠倒不是现在才这个样子，在希腊时代就开始了。希腊时代的美都是不穿衣服的，那个雕像男的、女的都一样。连男根、女根都露出来了，那称为美。事实上都是贪淫的借口。爱之神、美之神是维纳斯，你知道维纳斯是什么样的爱神？她那个爱是指性爱。所以 V、D 是性病。性病是怎么来的？Venereal disease。Venus 维纳斯是拉丁文是名词，它的形容词是 Venereal。性的病叫做性病。而这个性是哪来的？维纳斯的病。所以你就知道，维纳斯叫美神、爱神，事实上以佛法的眼光来看她应该是淫女，或是淫神。所以世间人颠倒，这一方面西洋人是最颠倒的。西洋人对性的颠倒是自古而然。我们以前没有学佛也搞不清楚，高中的时候也素描画画，弄一个石膏像就那么画画说那个是美。

你如果说这个实在是很难看，他说你没有美感，或说你不懂得这个美。你也可以看到很多那种小说、电影，画师跟他的模特，画到后来就上床去了。为什么？两个都挡不住。那个都讲所谓的美都是骗人的。学佛了以后你才感肯定。如果没有学佛你都不敢肯定，说可能是我的美感细胞比较差。世间人就是以苦为乐、以染为净、以龌蹉为高尚，把低贱的东西就提升变成最高级的东西。种种颠倒就对了。那就是凡夫的颠倒。所以不净的东西把它当成是美。世间人有种种颠倒，小乘人就看到世间人这种颠倒，所以就一反他的颠倒，从一个极端跳到另外一个极端。大乘菩萨就在把他再矫正到中间来，就摄两端。佛乘就整个都涵盖起来，回到他的原本，看到他原本真正的精华，一切法真正的本体。就看到那个本体，本体是真如，一切法都真如所现。所以佛就自住于常乐我净。我成佛了，我自住于常乐我净，我不管你怎么样。你要无常、苦、空……种种颠倒，我虽然度你，但是我自己还是一直住于常乐我净。你的颠倒不会妨碍我的不颠倒。佛自己一定要不颠倒。你不要看到世人很颠倒、很龌蹉，你就变成愤世嫉俗，你说就不修了。看到说诶呀佛教界现在这么乱，所以你就退心了。你退心就白退心了，你一退心以后，不是就跟别人都一样了。那你还抱怨谁。你退心了以后，菩萨还要敲你的头说你为什么要退心？你说诶呀因为我很感慨。你感慨干什么？你自己好好修嘛。你自己不好好修然后退心，还感慨别人不行。所以人都是这样子，看到别人不看自己。

回向

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世世常行菩萨

道。

## 【天台小止观】讲解

### 第一百三十八集

释成观法师

讲于 台北大毘卢寺

2012 年 10 月 8 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

[大般涅槃名常寂定，]这个名就是意思就是了。名就是称，称为常寂定。这个是文言文的常，是永恒的意思。而不是常常、经常的意思。寂是永恒的寂静之定。所以如来入于大般涅槃是入定，就像大迦叶在鸡足山入定；弘法大师在高野山奥之院入定一样，那个都是入定所以没死。佛常在这里作为大乘弟子心就安了。你如果说已经没佛了怎么办？没有佛只有跟阿罗汉，可是现在连阿罗汉都没有了。现在是有汉没有阿罗了。[定者即是止义。]定就是止的意思。止就是止息，止息烦恼、妄想、生死叫做止息。[法华经中虽约观明果，则摄归于止，]这个约字经文里面常常有，但是查字典都查不到，约：以什么什么而言。我为什么会知道？我就是知道。但是我知道也不吝啬也让你知道。



因为你常常看它约来约去的，你也不知道什么意思。以观而言来明果，或者说是从观这个角度来表达这个果。这个明是表达。虽然是由观来表达果，则摄归于止。在则摄后面加归字。就最后还是回到止。什么意思你看下一句就懂了。[故云：乃至究竟涅槃之常寂灭相，终归于空观。]在涅槃的后面加之字。空是什么意思？你不要说什么都没有叫空，那个是外行人讲的话。那个是虽然学佛，但是又不认识字又不卫生，那种人就说空什么都没有。这个空要加一个观，这是从观来的是一种空观。为什么叫做空？这个我等于是总释空。为什么说究竟涅槃的常寂灭相是空呢？空的意思是皆一心所现。涅槃是怎么涅槃？不是身体涅槃，是心涅槃。所以涅槃的境界是心所现。为什么心能够现？因为一真所现，你这个心已经证道了一真如。所以你才能现出涅槃寂静不生不灭的境界。这就是楞伽经所说的‘自心现量，犹如幻化’。自己的心现出来的。涅槃也是乘者自心所现，我们不能现。幻化所以如来游戏三昧示现涅槃。都是讲示现涅槃，所以不是真涅槃。因为犹如幻化，所以接下来就回到佛得授记而成佛的那一句，无有少法可得。燃灯佛才给我授记，汝于未来世当作佛号释迦牟尼，无有少法可得。所以不得，不得就是不贪。可是不得这是很诡异的一件事情，你不得并不是就没有。以不得故，得一切法，乃至得一切智。你一有所得你就偏偏不能得，因为你贪得。你贪就心染污，因为你的贪把你的心量就缩小了。你贪而可以得，但是你得只是有限少少的。你不贪你整个心器都扩大了，心扉都完全敞开了，心量广大无边容纳一切法。所以以不得少法，故得一切法，得一切智，得作佛！这就解释空跟无所得是在

一起的。回过头来讲那个空不是什么都没有，那个无所得不是什么都不得，反而是得一切。但是你起心贪你就不得了。这我也要做笔记，因为这也是外太空来的。这个就让你真正懂得什么叫空。真正佛所说的第一义大空，不是小乘的偏空。顺便解释一下什么叫第一义大空？第一义大空的空不是非空一物，非无所有，不是什么东西都没有叫做这种空，这就是第一义的空。大空是能含容一切的空。所以能含容一切的空，这种第一义大空，不是偏空、不是顽空、不是断灭空。偏空——是小乘。顽空——凡夫、外道。断灭空——邪见，说一切法都断灭那个叫做空，什么都一了百了那个叫真正的空，死了以后诸法皆空，那个叫做断灭空。所以这个空是大乘空，不得少法、不染纤尘、一念不生、不生不灭这是真空。讲了这么多最简单讲空就是三个字不可得，就大乘空。不可得其心如虚空。

[涅槃经中虽约止明果，]这个涅槃是指涅槃经。你加一个经字。涅槃经中虽然是从止这个观点来说果。我们看这句之前先回头看，法华经中虽约观明果，则摄归于止，故云：乃至究竟涅槃之常寂灭相，终归于空观。空是什么东西？空是一种观叫空观。这是一种观法，是种技术、是一种修法。所以那个空不是一样东西，是一种修行法叫做空观法。你如果修空观法的时候，你要观空、观一切法空相、空性、不染着、等虚空、无边畔。不染着虚空里面没有杂染。为什么说虚空没有杂染？有什么东西可以把虚空给杂了染了？没有、没办法。即使虚空中有灰尘、有云、有雾，但是云、雾、灰尘都是在虚空中飘来飘去的，它不会就固定在那里，影响到虚空的清净本体。所以虚空体自无始以

来都是本净。它本净本自清净。所以虚空性就等于是我们的本性一样。六祖大师说：“何期自性，本自清净。”虚空之性本自清净无杂无染，没有限制没有边畔。但是我们都是画地自限，把自己的心限制在某一些范围，执着一定要这样子。但是你如果悟道真性的人，你那个心就广大无边，没有说一定要怎么样。自心不动随缘而作。自心不动这个就是智慧，随缘不动是慈悲，悲智双运自度度他，皆得安乐。你说我要度我爸爸、我要度我妈妈，你怎么度？你要令他安乐就度了。你一天到晚恼乱他，乃至一天到晚找他说教，他听了好烦。所以度人要用身教，不要用言教，更何况你还没有达到无碍辩才，智慧也还没开。所以你讲了很多冲突的、很多不通的。你自己好好修、好好作，人家看了你整个做人都有改进，换了一个人了，人家就自然喜欢想要学佛。你嘴巴讲了一大堆，然后讲得到做不到，而且讲的又是一塌糊涂，那你度什么？所以不要顺便说我要度谁。甚至于佛也不作是念为什么？佛就说佛无度人，众生自度。为什么？因为佛是告诉你方法，你如果不照做的话，佛也拿你没办法。这种人叫做无法度。所以终归于空，终究是归于不得少法，归于无有少法可得的究竟清净之相。所以这个空是一种观法。不是真的有一样东西叫做空。它是一个暗语专有名词。空这个字是佛的暗语或是密语，即使是密语就有密意。所以空是佛的密语密意。这个密语有什么意义呢？就是无有少法可得名为空。然后你如是去观想，如是以这样子的意义去熏修你的心，转你的贪心，你发心不得少法，那你就跟佛很接近，就快得授记了。所以那个空不是表面上的意思，我们如果讲得粗浅一点的话，它是佛教的术语或是专

有名词。不能用我们平常语言的那个空字来看来想。而最重要就说它是代表一大套的修行法。简单一句话就是观法，那就是空观法。智者大师因为看大智度论的偈子，所以设空假中三观，这个空是空观。你去作空观的行者就是在观那个空义。这个空不是别的空，是指刚刚讲的那些大乘第一义谛的空。因为空是一种观。我讲这些就是讲法华经中虽约观明果，终归于空观，那就是果。归于就是最后回到了空观。为什么是空观呢？因为寂灭一切不生，不生无染无着就像空一样。寂灭不生达到的那个果，因为涅槃是一个果，等于是一个空，但是空是空观。所以这个空观来表示这个涅槃所证道的果。涅槃经中虽然是用止来明果。[则摄于观，]虽然讲的是止，但是最后回到观。它还是含在观里面的。[故以三德为大涅槃。]三德：般若德、解脱德、法身德。如来有这三德。以这三个德合在一起就成就大涅槃。你就可以了解说大涅槃不是什么东西都没有。大涅槃有般若、有解脱、有法身，所以法身不灭，哪有说如来成就法身以后还灭掉的。灭掉连法身都没有了。[此二大经虽复文言出没不同，]这一句你如果不用哲学的方式，或是逻辑的方式来解释，你就不会懂。智者大师这一句话你大概别的地方没的找。出：演绎。没：归纳。逻辑的方法、科学的方法，或是哲学的方法有两大类：1、归纳。2、演绎。归纳——由末至本。我们一般所知道的方法是归纳法，就是你收集了很多的证据、证明、理由，归纳到一个原理。原理是什么？譬如说达尔文收集了很多很多的骨头，或是化石，然后比较了以后，最后决定说天演化，物竞天择，人类的老祖宗是猴子。所以归纳到天演化进化论。天演化就说归纳到

一切生物或是宇宙都是进化论。可是实在上证明常常也不是进化，常常也都是退化。所以他那个没准。这个叫做归纳法，把很多证据归纳成一个道理。所以这个都是穿凿附会。这个是科学的方法。哲学的方法通常都是，由一个原理到应用。不只是哲学，象几何学是最明显的原理，它就是先定一个原理，还有公理……在这样去演化应用。欧几里德几何学。乃至伦理也是一样，先肯定一个原理或是公理，因此而演化出来很多的事情。这个叫做演绎演化。演绎——由本至末。从一个原理为了公理。譬如说不能证明，但是你一定要承认，这叫公理 axiom。说两点之间直线最短，这没办法证明的，你要用理、哲学或是几何学都没有办法证明。但是两点之间直线最短这是一个公理。你在证明那个题目的时候，证明一个道理的时候可以用到这一个。大家都必须要承认这个叫做公理。我给大家解释的是，这个公理是强迫公众接受的理。或者说部分不能大于全体，反过来全体一定包涵部分，这就两个公理了。这没有办法证明，但一定是这样的。有意思吧！所以西洋的学术就是这样子。讲的是很理性，可是又很霸道。如果我们要用佛法来反驳他，那就有的谈了。两点之间是不是直线最短？用禅宗来看可能不见得。全部是不是一定包涵部分，部分是不是一定小于全体，这以禅宗的道理来看就不一定了。我们不要去搞他这个。但就告诉你说那一种就叫做演绎。所以也有叫假说、假设。从一个假设推到很多的事情叫做演绎。最大最重要的演绎，神、上帝是一切造物主，从这个演法出去。一切都是依上帝是全知全能造物主，这一定要确定。你不确定的话整个西洋两千多年的学术全都垮了。笛卡尔、莱布尼兹

他们发明微积分是作什么用的？为了要证明上帝存在。很有意思，其实是很可笑的。此二大经虽复文言出没不同，所以出就是演绎。从那个根本出，从本至末说出就是演绎法。没就是归纳，从很多资讯、证明，然后回到这一点一个道理，叫出没不同。一个是收集很多逆流而上到达一个道理这叫做没。一个是从一个假设肯定的一个道理，演化出去这叫做出。所以一个是归纳，一个是演绎。你如果是学哲学的人搞不好，这两个搞不清楚。归纳归到我这里。演绎从我假设的道理演出去。[莫不皆约止观二门辨其究竟，]这两部经不管怎么样，一个是归纳，一个是演绎，但是也都是以止观二门来说的。依智者大师来看，这一切的修行最后最后还是要回到止观。[并据定慧两法以明极果。]止就是定，观就是慧。所以一切修行确实不错，就是要回到定慧。定慧是一个结果。定慧跟止观有什么关系或是不同？止观是手段，定慧是结果。这一个你也是查不到的。智者大师认为你们都很聪明，所以他也没这么讲。

释文[涅槃二字略称，具足云般涅槃那，即是不生不灭。大者，摩诃也，所谓摩诃般涅槃那，即大灭度，究竟不生不灭，所以欲名常寂定者，因为小乘教中亦有不生不灭，但彼不能称为常寂定，因其了生死，只能了一半；断烦恼，亦只能断一半。唯独大乘度二种生死，灭五住烦恼，当知念一句弥陀，亦即是常寂定，以其有事理二一心不乱故。众生终日颠倒妄想，故于无生灭中，妄见生灭，如捏目见空中花，不得为常寂定，若能将一句洪名，持至事一心不乱，则不被见思所动，若能持至理一心不乱，则不被尘沙无明所动，是知无上般涅槃，究竟常

寂定，即是一句弥陀。所以言定者，定即止义，故法华经中，世尊殷勤称叹方便，约观明果，观中则摄于止，故经文云：‘乃至究竟涅槃，常寂灭相，终归于空。’此句正显观中具止。何以故？究竟涅槃即止，常寂灭相，亦是止，终归于空，以亦属止，故言观中具止。涅槃中虽约解脱以止明果，但内中已摄于观矣！故以三德为大涅槃。涅槃有三种：所谓圆净涅槃，即般若德；方便净涅槃，即解脱德；性净涅槃，即法身德。法华与涅槃，二种大经，虽复文言，有出有没不同，出则明显，没即隐密。而二经之中，观摄止，止摄观，莫不皆约止观二门，辨其究竟，并据定慧二法，以明极果，以其在因为止观，在果为定慧故也。]

正文[行者当知初中后果皆不可思议。]初中后就是初心、中心、后心。初心就是一开始修行的时候，譬如说信位菩萨是初心。中心就是信位以后的住行相。后心就是十地了。的果都是不可思议的。[故新译金光明经云：前际如来不可思议，]前际如来就是指凡位众生，是未成佛的众生。所以叫前际如来。未成佛的众生但是他将来会成佛，所以他的修行、他的发心不可思议。发心不可思议这没问题吧。这个前际就是指未成佛众生他的发心不可思议。[中际如来种种庄严，]中际就是贤圣位的大士。因为他修习种种，所以成就种种庄严。[后际如来常无破坏。]后际如来就是果位的无上士。无上士就是成佛了。为什么常无破坏？因为他已经成就金刚不坏的金钢预定，住首楞严定金钢预定，所以常无破坏。[皆约修止观二心以辨其果故。]这都是从修止观的两个心来分辨他成就的果。再怎么说是止观就对了。[般舟三昧经中偈云：]

般舟三昧 pratyutpanna samadhi。什么叫般舟三昧？修这个三昧的人，得到这个三昧的时候，十方一切诸佛都站在你的面前。光是一尊佛站在你的面前就不得了，一切佛立不得了。修这个般舟三昧要从心去修。[诸佛从心得解脱 心者清净名无垢 于五道鲜洁不受色染]在五道前面加于字。于五道持他自己的法身，鲜洁不受色染。在受色的后面加染字。[有学此者成大道]这样子就能够成大道。这里要顺便讲一下，下面的释文里面：般舟三昧依照经中，[般舟三昧即是常行三昧，]这个常行是常经行。[九十日为期，始终不坐不卧，]也就修这个三昧不能坐下来、也不能躺下来九十天。[亦名佛立三昧。若三昧功夫修成时，佛则立现在前。]因为因你都是站着的、都是在走的，果就是佛站着你面前。可是你要晓得经上这么写，但是怎么修你知道吗？这个法里面，经教是一回事是解门。困难就是行门，行门一定一定要有善知识教你才会。我现在跟你公开一点点，般舟三昧依传统是这样修，就是你要闭关，在关房里面四面都拉了绳子，你就这么一边经行，然后念佛号、观佛身、佛相好，乃至于净土庄严，然后一边观想一边念佛，或是说一边嘴巴念佛，意作观佛。那个念也就是观。口念跟心念不一样，口念是念佛号，心念是念佛果功德，跟念他的庄严相。你累的时候就拉那个绳子稍微站一站。乃至于你就拉着绳子走也可以。总而言之就因为你九十天不能坐、不能卧。所以你会打瞌睡，就怕你打瞌睡倒下去了那就破功了。所以就用那个绳子让你拉着。你不要说九十天，也不要说九天了，这个一天不要说不睡，你就少睡两个小时，你自己就觉得很委屈了，好像全世界的人都对不起你。所以你的脸就很臭，脾气



就很不好，心情也很不好。我告诉你一个事实，二次大战的时候，或是任何战争的时候，军人都是挖壕沟，在壕沟里面一个礼拜不能去睡，因为没办法睡。那里面又脏又臭，因为吃喝拉撒都在里面，上面又是大炮、飞机、机关枪扫射，所以你也睡不着，而且很害怕，到后来眼睛都发红了，精神都快散乱了。光是一个礼拜你就快发疯了你知道吗？当然你念佛不一样心会比较定，可是不睡觉总是很苦的。还有一件很重要的事情你必须要知道，你如果发心要修这一个法，你必须知道因为你九十天都没有坐、没有卧，除了吃饭以外。但是吃饭你也只是坐着，你不能躺下了。所以那个血液都是在下面，到后来那个腿都会肿起来，有时候会烂掉。它这个法门里面，为了要让你气血稍微动一点，就叫你要用力踏，阿弥陀佛这样用力踹这样的。这样一弄了以后，本来血都是在底下，有时候就带动身体里面的业障，有的人那个皮肤就会蹦出东西来，就破了，甚至于有人说他头里面有结什么粒子，蹦出来好像细细的子弹，就一个洞都是血。然后腿也会烂掉。这个是我所知道的。另外修这个法门最有名的在台湾就是妙莲长老，妙莲长老已经往生了。我以前曾经在一个推拿师那里去推拿，他曾经被雇到妙莲长老那个寺里去帮他推拿，那个医师说长老的腿都变成黑色的，整个硬的跟铁一样。因为他修般舟三昧修了很多次，到后来腿都不能走路了。所以他后来就不传这个法了，人家来跟他请这个法他都不传。还有因为九十天不能睡觉，后来就糊里糊涂，有时候不小心瞌睡虫一来，就倒下去撞得头破血流。所以很可能都会有生命危险，修这个法的人要入关之前要先写遗嘱。你就是准备舍身修行，这个发心是很了不起

了。但是你必须要知道，这个不是闹着玩的。你必须要有这样的觉知，你这一进去是不是能活着出来都不知道，接下来你那个身体会怎么样也不知道。所以我是觉得你如果有这样能耐的人你就去作。不过依照经上讲，这都是大菩萨修的了。一般人修的话就有点辛苦。就好像我说首楞严定是十地菩萨修的，这个也是十地菩萨的境界。所以才能够九十天不睡，因为他已经禅悦为食，他早已经得定了。他只不过修一切埵立这个观法。所以他以他本来的定力，在定中修般舟三昧观。首楞严定我们也可以修，但是能不能成就不知道，不过至少至少首楞严三昧修了不会有危险性。所以你必须要知道。

顺便讲一个跟这个也有一点点类似的，《法华经》中有燃指供佛、燃臂供佛，那个当然也是很不得了，也是发大心能够舍身。可是我也是要告诉大家，你要作这种事情一定要有善知识，一定要有内行修过这个法的人教你怎么作。你不要自己乱烧。也是这个推拿师，美国洛杉矶那里有一个很有名的佛寺，有一个法师他就燃指供佛，燃指他起先没有处理好就烂掉了，后来到美国的医院，医生就说你怎么搞的，他就说自己烧的。西医就让他结疤什么的，但是有后遗症，常常会抽痛，心一静下来他就会抖。所以都不能好好坐，一坐下来他就会抖，也不能打坐。所以就奉劝大家要修行很好，必须要有善知识。总而言之一切修行都必须要有善知识，才不能盲修瞎练。你自己乱搞会出毛病的。甚至于你光是打坐，没有善知识指导你也会魔障，出很多问题。因为我们这个是讲止观，所以必须要知道说止观是打坐。即使是打坐止观，你也一定要有善知识。你不要说光是看了这个书，你就抱着这本书就

来修止观了，那会有问题。还是旁边要有现身的一个善知识。

释文[行者当知初中后果，不可思议。初果即初发心住，破一品无明，能分身百界，八相作佛，故不可思议。中果，从二住至十住，乃至经历行向地等觉四十位，于百千万亿世界，分身作佛，故不可思议，以其能破四十一品无明。后果即妙觉位，证到究竟极果，至此无明破尽，垢染全除，究竟登于涅槃山顶，永别无明父母，所谓三觉圆，万德备，究竟圆满阿耨多罗三藐三菩提，成等正觉，故不可思议。初中后三果，皆是无生究竟之法，不可以心思，不可以言议；言语道断，心行处灭，举心即错，动念即乖，故言不可思议。金光明为一经之名，此经有两次翻译，先翻者为旧译，后翻者为新译，此经正是后译之经，故云新译。金光明经其中所云：‘前际如来，不可思议’，乃至‘后际如来，常无破坏，不可思议。’如来者，即佛也。分初中后三际，前际如来不可思议者，即指现在凡夫，以及蜎飞蠕动，一切众生，彼被情识迷，但本性中，各各具有真如妙觉明性诸佛之三大三德，莫不圆具无余，岂可思议否？故常不轻菩萨，常谓我不轻慢汝等，汝等皆当作佛，我等凡夫，岂可以情识心量，来测度众生，以牛羊眼，来观视众生。中际如来，即一辈修心之人，能研究佛理，进修胜道，即有种种功德庄严，如诸恶莫作，众善奉行，凡有利益，无不兴从，此即缘因功德，福德庄严，若听经闻法，研究妙义，即了因功德，智慧庄严，以缘了二因，庄严正因佛性，即是中际如来也。后际如来，即研究果位，亦即谓无上士，如释迦弥陀药师等，更无有过其上，至此福德庄严，即首楞严定，坚固不坏，智德庄严，即实相妙智，平等大慧，故云常无

破坏，若三际如来，约六即判释，则前际如来，既不修行，又不闻法，虽有佛性，类同于无，即理即如来，所谓有垢真如，在缠法身。中际如来，既能听经闻法，修福修慧，即是名字乃至分证即之如来也。后际即究竟即如来也，位虽有三，无不以止观二心，以辨极果。然止观二心，不离一句弥陀。何以故？万德洪名，即是果，世岂有无因之果，所谓因赅果海，果彻因源，因果不二，始终一如，观不离止，止不离观。般舟三昧，即是常行三昧，九十日为期，始终不坐不卧，亦名佛立三昧。若三昧功夫修成时，佛则立现在前。此经偈中云：诸佛从心得解脱，诸佛即过去现在未来三世十方一切诸佛，悉皆从此一念心性中，而得解脱。若离此心之外，另求有所得有所证者，无有是处。古语云：‘诸佛妙道，皆于众生心行中求。’心行者，众生妄心流动不息，故称心行，心者清净名无垢者，众生之心，本自清净，本自光明，虽有烦恼，而此心不被烦恼所染，其体原是清净洁白，故名无垢。五道鲜洁不受色，五道，即天人地狱畜生饿鬼，修罗即在五道中，包括在内，众生虽流落于五道，而自心仍然清净鲜洁，不受污色所染，故云五道鲜洁不受色。所以有志之士，能于此心而学习止观者，则能成就无上大乘之佛道矣！所谓是心是佛，是心作佛，是心是万法，是心作万法。观经云：‘诸佛正遍知海，皆从心而生。’故于此心而习止观，无不圆成，故云有学此者成大道。]

正文[誓愿所行者，]你要发誓发愿想要修行止观。你不能说我就是喜欢打坐而已，那就直闯入打坐了。[须除三障五盖；]你要先除三障五盖。三障：烦恼障、业障、报障。五盖：贪、嗔、睡、掉、疑。这些

自心中的障碍都要去掉。然后才来修止观。[如或不除，虽勤用功，终无所益。]智者大师就教戒大家说：你如果不除掉自己心中的这些障碍，你虽然很用功，但是也没有什么益处。

释文[誓愿所行者一段，乃智者大师最后至嘱。誓愿二字，足征大师悲心，恳切已极。誓以要其心；愿以成其志。唯愿修学行者，除三障、去五盖；三障，一烦恼障，二业障，三报障，有种种烦恼致造种种业，有此业，故感生死之果报。欲除三障者，因其障却三德故也；烦恼障障般若德，业障障解脱德，报障障法身德。所谓三障障乎三德，若破除之，即三障而显三德。五盖者，即上所说贪欲、嗔恚、乃至疑盖，有此五盖，致被盖覆吾人之清净心，如或不除，虽勤用功，则终无所益，譬如红日，被烟影云雾阿修罗手所遮，不得出现，必须摒弃五种之障，方克有效。全部止观，共有十章，章章莫不以止观念佛，显其究竟，此一行文，虽大师最后之至嘱，而亦可作为流通分，愿诸学佛同仁，研阅此者，请勤修止观。此观者何？老实念佛也]

最后我们来总结一下，止观——是一切佛法正修。必须要解释一下。所以你如果没有修止观，你就不能称为真正的修行佛法。因为是正修行。这个正是正格的，不是说邪正的正。所以你作其它的都可以，但是不是正修。你作其它的不要然就是前方便，要不然就是资粮、要不然就是作一些因缘。但是不是正修。真正的正修行佛法就是止观。当然止观前面就包括有戒。止观就是定慧。所以要修止观定慧，才是真正的正格的修行佛法。其它的就是方便称为学佛，而实在是还在门外。这个就是入门的修行，已经真正入门才叫做真正的学佛。止观是正修。

三昧是成果。所以三昧从修止观来。为什么要修止观？最后为了要得三昧成就。三昧就是定慧等持，一切功德都能成就。所以种种教门成就种种三昧。法华教门成就法华三昧；净土教门成就念佛三昧；楞严法门成就首楞严三昧……都是三昧。三昧就是所有佛法最高成果的菁华。修真如观最后成就真如三昧。所以这一部经就是教我们怎么样真正的，成为真正佛法的修行人。而不只是插花的。

既然讲天台小止观，讲一下曾经提过的天台三大部，这个法华三大部：

1、法华文句——就是智者大师解释法华经，一句一句的解释，所以称为法华文句。解释的很详细很厚一本，你要看很久很久才可以看的完。  
2、法华玄义——也不是很小本，不过这个是《法华玄义释签》。智者大师注法华玄义，他的弟子就再加上释签，在详细注解一下。  
3、摩诃止观——摩诃止观辅行传弘诀。智者大师是写摩诃止观，然后他后代弟子就加上辅行，又再上传弘诀。（一共三本很厚）

1、法华文句和 2、法华玄义这两个是信解门。法华文句是令行者信解佛知佛见。法华玄义是发挥法华经的奥义，有很深的义理就在这里面发挥。  
3、摩诃止观修正门，修正从止观来修正。所以有解有行。这个是天台宗的解门跟行门，就包括一切佛法，而且是以一佛乘为本。所以是一个很殊胜是教门。小止观讲完了。所以有志者可以去研习一下天台宗。但是我看这个介绍天台宗的，是很精简扼要的书，这本是静权大师写的《天台宗纲要》是非常好的。台湾的佛教出版社，还有别的人也有印这个书你可以去请。我初发心的时候，从这里面学到很多东西。

回向 愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了 普愿罪障悉消除 世  
世常行菩萨道。

顺便讲一下，因为小止观终于讲完了，但是我接着要讲跟修行有关系的是卫生跟健身。卫生就是下一节讲牙齿的健康。接着就教你们运动，讲一些运动的事情。还有一些医药的事情。这都是我亲身经历，吃了很多的大亏，受了很多的苦的一些经验，跟大家分享分享。野人献曝了参考参考。因为修行要健康，你才能修行。我在这方面最近吃了很多的亏，受了很多的苦，跟大家讲一讲，让大家能够防备。防备自己落于不健康的情况，以及防备一些不好的医生。尤其是牙医。这牙齿很重要，因为不能吃东西一切都完了。人家以前买牛买马都是看牠牙齿，还有买奴隶也是看他牙齿你知道吗？在罗马时代，乃至在美国十八、十九世纪的时候，不是有买卖黑奴嘛，除了要年轻以外还要看他的牙齿，就把他嘴巴翻开来看。牙齿好就表示身体好。我这牙齿不好，所以身体也不见得很好。

### 【天台小止观】讲解

## 第一百三十九集

释成观法师

讲于台北大毘卢寺

2012 年 10 月 15 日

请合掌 南无本师释迦牟尼佛（三称）

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义

今天可能是我们小止观最后一堂课，可能我两节一起讲完，就说中间不休息可能不会讲到两节这样。中间也许要换一下带子。

首先还是要把小止观作一个简单的总结，小止观是从智者大师写的《摩诃止观》来的，摩诃止观就是大止观，很大一部。后来因为这一部太大了，内容很丰富很充实，关于修止观禅定的种种都讲得很清楚。智者大师慈悲怕一般人没有办法看这整个一大部。所以就讲了一个简单的坐禅法要，这个就是俗称的小止观。小止观是俗称的不是真正有这样一个名字，是相对于大止观而言。除了这个小止观以外，智者大师又讲了一个。你如果学了小止观，接着还可以有一部叫六妙法门简称为六妙门，或叫天台六妙门。六妙法门就是指这六个：1、数。2、随。3、止。4、观。5、还（huán）。6、净。开始就是教怎么样数息，然后随息进一步发挥了。六妙法门就不再讲，小止观里面所讲的前方便，直接就是讲静坐。怎么数息、怎么随息。随息就是随着呼吸，怎么样观那个息的意思，随息而观。然后止、观、还。还的意思就是还到本体，教我们在静坐里面观真如本性。这个数息是初方便，先用数息法跟随息法让心定下来。得定了以后就真正开始修止、修观。修了观以后还就回来观真如本性，所以叫做还。这当然是要止观都修了以后修



这个还。观真如本性以后，最后到了清净之地，所以最后是净。这是六妙法门。我们现在没有那个时间在去讲这部经了。有兴趣的人可以自己去看一看修学。

接着再讲天台教，因为天台宗是我们中国宗派里面最早成立的。在隋朝的时候就成立了所以很早。《天台四教仪》这是智者大师写的书，立天台宗是依这一本而立的。这本书怎么立天台宗呢？所谓的判教就是这样来的，判佛陀一代时教为藏、通、别、圆四大教。藏教——就是小乘。通教——就是般若、方等。方等知道吗？方等经，例如药师经、地藏经，或者说象金光明经，这些都叫做方等经。方等又称为方广。如果一般讲的话象圆觉经也算方等经，因为大方广圆觉经，所以是圆觉经。可是华严经就不能说是方广经，它前面虽然也有大方广华严经的大方广，但是一般就不把它判为方广经。它是别立一个华严部。藏教是小乘教。通教是一般大乘教。普遍的你所看到的教门，大乘的通常都是叫通教。这个智者大师所判的通教，也包括般若、方等、唯识……这些经。乃至阿弥陀经，净土的经也是通教。别教——就是指禅宗的教法，教外别传。圆教——就是法华经。圆就是圆满的意思。就是依智者大师，他判法华经在所有经教里面是最圆满的。当然我也算是天台宗的后人之一，不过我是有一点点独立这样的。所以用这个判教来确立本宗之旨趣跟殊胜。因为它有一个特殊的旨趣跟殊胜处，所以才值得立宗。再讲什么叫判教呢？譬如说我们学文学有文学批评，这个批评不一定是讲坏的，也有讲好的。有学问的学者把一些好的文学作品批评一下，指出它的好处在哪里、缺点在哪里，让我们知道怎么

样欣赏这一部作品。怎么样深入的去了解这一部作品的意义，以及作者的用心……。同样的判教可以说是，佛法里面的佛法批评。批评的英文叫 criticism。这个判教可以说是，对于整个佛法的一种批评、研究。这个是智者大师创立宗派的一个方式。后代就很多都学他这样作。接着就指出整个天台教法最重要的地方。1、法华文句跟法华玄义，智者大师写法华文句就是让大家懂得法华经，一字一字一句一句的意思，解其文字上的义理。法华玄义是更进一步的去探讨法华经里面深奥的意思。让大家懂得法华经深奥的意思、义理。法华文句跟法华玄义合在一起，就是为了要确立法华一乘，以法华一乘为信解悟入的旨趣。或者说为天台学人信解悟入的旨趣。接着确立了信解悟入的旨趣以后，就摩诃止观。摩诃止观就是以止观或是止观禅定，为修证的方便。法华文句跟法华玄义是讲理上，摩诃止观是讲事上。所以有天台宗的理跟事两方面，理上解悟，事上修证。解悟什么？解悟法华一乘，或是解悟一佛乘。然后解悟以后修证。通常也讲说理上悟，事上修这样的。这个就是整个天台教法最基本的大要。以上就把小止观跟天台的法要，简单的到这里告一段落。

## 【天台小止观】讲解

### 第一百四十集

释成观法师

讲于台北大毘卢寺

2012 年 10 月 15 日

接着讲到我们实际上生活跟修行有关系的，1、健康，2、运动。因为你身体要好才能够修行。我在这里借这个机会，跟大家讲一些我个人的经验，或是也可以说关于健康方面惨痛的经验。首先讲我这口腔的经验跟惨痛的经验。这个是给大家作一个参考，因为我也不是医生，但是依自己的经验，然后给大家作参考。首先从小刷牙就都不会刷，就乱刷。所以刷到牙齿坏掉都不知道。你们前几堂不是有看到我掉了一颗，那是假牙。那个是怎么掉的呢？因为是上牙床的牙，人家通常都是断掉或是整个断掉。但我是断掉半屏山，前面的一片断掉了，后面还留着一片，而且还很坚强。这是怎么造成的呢？就是不会刷牙。以前就拿那个大牙刷，好像刷地板一样。我上次不是讲说一劫多久，就是一百年拂拂一次。你不要看到这牙刷是软的。这个牙齿是世界上很硬的一种东西，它那个是珐琅质很硬。顺便跟你讲我们这牙关一咬，那有好几百磅，骨头都咬断了。不可思议！虽然牙齿这么的硬，这么的坚强，但是你积年累月的这样子刷刷刷，因为横着刷的原因，刷出一条沟以后就陷下去了。有时候因为陷下去的沟，就没有珐琅质保护，要不然就蛀了、要不然就断掉了，我那个是断了一半。这断一半很麻烦，这势必要补，可是没有办法补。因为整个断掉的话，他可以作一个牙套套起来。断了一半医生只好弄一半，中间好像木匠作接榫一样，打几个钉子把它这样接起来。但是那个很不稳，因为只有几个小钉子，咬来咬去的就很快掉下来这很麻烦。而且原来没有断掉的那一半还很

硬，也不能说把它锯掉，锯掉太可惜了。顺便讲到我都找不到好的牙医，这个牙医好的也有，但是不是很多。就好像医生一样，中医、西医好的医生不是很多，不好的医生却是不少。我一直到差不多五、六年前，才找到一个比较好的牙医。也差不多是那个时候开始学刷牙。我现在跟你讲，一定不要买这么大的牙刷（阿闍黎拿出一支大牙刷），这一支好像刷地板的刷子一样这么大。现在比较符合时代的牙医都推荐比较小的牙刷（刷毛小一点的）。为什么要小呢？因为你在那个地方边边，你才刷得到。要不然这么大一个刷不到（刷毛大的）。还有刷牙横着刷是不对的，后来医生说要分上下刷，可是分上下刷不是很习惯。如果是上牙床就从上刷下来，下牙床就从下刷上去，一下一下的刷。我后来也是学着这样刷。后来我又换了一个医生，他告诉我一次刷两只牙齿，（阿闍黎伸出两个手指来比喻上牙。）先刷齿龈刷两下，然后再从上往下刷牙齿。我这样子刷了两三年。今年到美国去，我去看了一个美国医生，他又教我另外一种刷牙法，而这个我觉得是最好的，他说刷圆形的，牙刷要呈差不多 30 度角或是 20 度角，譬如说刷上牙床的话，牙刷绕圆形的刷牙。刷下牙的时候是反过来倾斜，而且轻轻的碰着牙齿跟牙龈的中间，因为卡东西的会在那个地方。我问他说要刷多久？他说一个地方六下就好了。我想说六下好像太少了。护士就在旁边说整个刷完差不多两分钟。后来我想还是不放心，我都是刷八下到十下这样的。我跟你讲我活到六十六岁才会刷牙。我发现真的是这样子最好。而且真的不用花很多时间，你也不要很用力。因为你这是牙齿，你不要把它当作地板来刷。因为你刚刚吃完饭，脏东西

只是在它上面而已，并没有黏住。你只是轻轻的刷一刷就好了。所以也不用刷的很用力，用力会把牙齿刷坏。除了这个还有很多附带的，我在正式用牙刷之前，有一些小配备先作。因为我的牙齿不是很整齐就靠得紧紧的，所以有缝，大概每个人都会有点缝，有缝就用牙间刷。因为这个是一般的牙刷刷不到的，要用牙间刷先刷。你要牙齿健康，牙间刷是必备的。因为我的缝比较大一点，所以我要用圆锥形的牙间刷。你如果缝比较小的，就用那种直的。接着这又是一个重点牙线棒。这个怎么用呢？我在十年前台中有一个医生教我，那个时候还不会用牙线棒。深进牙齿中间往左旁边刮一刮，在刮右边，我这样弄了两三年。结果我到另外一家医师那里他却说，师父你刷牙的时候，牙线棒弄得太用力了，结果你的齿肉就往后缩，所以你的牙齿就越来越大颗。因为你用牙线棒这样子刮很用力。后来我才改就说刮的时候不要刮那么多，也不要用力。你就轻轻的从左向右刮一次就好了。牙齿的旁边就稍微刷一刷，因为会卡脏东西的地方是牙缝。牙医说牙齿的正面跟背面是不太会卡东西的，因为它是露在外面的，轻轻的刷一刷就好了。倒是牙缝的两边要很好的注意，而且你在弄牙齿缝两边的时候，牙线跟珐琅质一碰要有摩擦的声音，那样子才干净。不能弄得滑滑的还没声音那不行。我就在牙缝的左右各刮二三下，然后中间再轻轻的刮一下。因为用力弄的话，牙根就越来越露出来，牙齿就不坚固。所以这惨痛的经验必须要告诉你。你看同样是牙医，但是他们的见解既然有这么大的差别。

还有牙线棒你要买棉线的那种，不要买钓鱼线的这个很硬。我那个假

牙为什么会掉下来？因为本来就有点松动，而这个牙线又很强硬，一刮就把它刮掉了。我现在的医生把我那个半屏山的，还有其它两颗都黏在一起，所以中间没有缝都不用清理。

还有注意你如果牙齿痛，这个是我在二十年前，有一次牙齿痛去看牙医，牙医说你这颗要拔掉。二十多年前那个时候还年轻，后来去看中医，中医说你火气大了，然后吃降火药就好了。根本不是牙齿的问题。所以你特别要注意，不用糊里糊涂被人家拔掉牙齿。而牙医很喜欢拔人家牙齿。为什么？因为拔牙是一种手术，所以收费比较贵。如果象台湾的话，他跟健保局申请的钱会比较多。还有他拔了牙以后，还有后续的，因为你少了一颗牙，你要补牙或是作假牙，或是植牙。所以还有后续的生意可作。如果你的牙有一点点蛀了，他帮你治疗完了，他的生意就没了。所以就因为这样子我掉了好几颗，那个就是一个坏医生。你明明看到我那颗蛀了，他也不跟我告知。然后等到下一次我去作别的事情，他说师父你这颗牙不行了要拔掉。所以我后面有两颗大牙好可惜，大牙是最重要的。其实总共有四颗都是这样冤枉被拔掉的。我跟你讲大家特别注意，为什么大牙特别容易被拔掉？因为它在比较里面，你比较刷不到。所以就不要用大刷毛的牙刷，用小一点的你真正可以刷得到。还有你如果有点蛀牙，你一定要求医生帮你治疗，不要动不动就拔牙。动不动就拔牙的那个铁定是不好的医生。就好像西医动不动就给你动手术开刀，因为开刀赚的钱多。

这又是一个常识你一定要知道，我是到了六、七年前才知道。也就说我差不多已经六十岁了才知道。你去看牙医的时候，那个牙医要为你

作什么事情，他都要拿一个镜子给你看。看你说你这颗怎么样怎么样了，我要帮你作什么什么你看到了，一定要这样告知。我以前去木栅那里有一家，我在那边看了差不多有十年，从来没有看过一次镜子。后来我换了医生以后，如果有重大的治疗，他就主动拿小圆镜指给我看。牙医应该是这样子。注意你的牙医如果没有让你看的话，那个牙医不是如法的牙医，他没有按照他们那一行的规矩来作。简单的说了一下刷牙。还有我也试过电动牙刷，也有用喷水的，搞了半天我觉得那个都不好、不实际了。还是自己这样刷，但比较麻烦。口腔三宝：牙间刷、牙线棒、牙刷，你一定都要有。这个牙齿非常的重要。但是真正知道保健的人不是很多。而且记得吃完饭有可能就要刷牙，没有可能也要漱漱口。因为你不漱口、不刷牙，东西在你口腔里面就烂掉，就会腐蚀你的牙齿。这个是口腔牙齿。

我们人有两个口最重要，上口跟下口，古北口跟镇南关就是肛门。尤其是年纪大一点的人，五十岁左右的人，你记住大便一定不要硬。大便要让它比较软一点。因为你大便硬的话，你就要用力挤，用力一挤的时候肛门就会破。肛门破了细菌感染就变痔疮。因为这个也是我惨痛的经验。我在十多年前（？灌顶）的时候，因为那时候我还没有收徒弟，要办大法会，所有的东西都是我一个人整理，那个法器都要一件一件包。这样子一个人准备五套，三个法坛五套法器。还要准备现场的布置等等。所以很辛苦很急。有一天要出发的时候，正好又要上大号，要赶时间，而且睡眠又比较少火气大，所以大便就比较干。结果我蹲在马桶上，用力好久都不出来，后来总算出来了一擦都是血。崩

破了我也不懂得这个厉害，也从来没有这个经验。而且这种事情也没有人会讲。如果有人出了这毛病受了苦，也是暗中受苦，都觉得这个不好意思讲。但是我现在没有什么不好意思，都是身体的一部分。而且这是非常重要的事。我活到六十六岁体验到说你能吃很重要，但能吃要有好牙齿，还要有好胃。能吃很重要但是能拉更重要，你不能拉的话废物都积在里面，那就很糟糕。所以等灌顶完了以后，过了差不多一个礼拜发现说有痔疮。因为崩破就感染了，幸好佛菩萨护念，我到台大医院去看，医生也不错，吃了药又抹药后来就好了。这个真的是一场噩梦一样，可是噩梦也会从现。上一季我网络直播讲经，九个月只运动了两次都没有动。为什么没动呢？早上一早起来三四点钟的时候就译华严经，吃完中饭以后就要开始准备讲经的，等讲完经也累了就不想动，就都没动。所以累了休息休息，就坐在躺椅上看书。到是看了十几本英文的书，又看了二、三本日文的书。可是很惨痛的一个经验，因为不知道这个有这么严重，我之前坐的躺椅是一个藤椅，中间跟两旁有铁棍，是用藤条把它织起来的。坐久了以后两边藤条编的就会凹下去，中间这根是铁棍所以不会凹下去，就凸出来了，正好那个屁眼就坐在这上面。那时候也没有觉得怎么样，只是就说硬硬的不太舒服。等到我五月初要去美国之前，前两三天我一上大号的时候，一擦屁股发现有一个小颗粒，这不太好我搞不好又是痔疮怎么办，因为我曾经有痔疮的经验。所以我就火速的到医院去检查，检查以后那个医生说：诶呀师父你是瘻管。我那个时候没有听说过什么是瘻管，非常好笑。然后他就给我解释还画图说瘻管就是这样。我还不是很懂，



不是很懂到什么地步？我叫徒弟到我们对面的药局去买药，药剂师说好像药名不是很对的样子，他就打电话回来问，我就告诉他说怎么样。我问他痿管是什么？我还以为痿管是我们身体里面天生有的一条管子。我问他我的痿管在哪里？你看好不好笑。而且我本来也都是不太好意思。为什么？因为这个是肛门的病不太好意思讲。后来看到医生给我开的药膏上面说十人九痔，才知道真的是，因为很多人得痔疮不好意思讲。譬如说我们有肺管、胃管，我还以为那个痿管是我的一个管子。那个时候问我的痿管在哪里太好笑了。这个药剂师又画了一个图回来给我看。我大致知道了，但还不是那么明白。我现在告诉你什么叫痿管？你在肛门口看内痔还是外痔，内痔就是你肛门里面破了感染了，就生一个包包那个就是内痔。（阿闍黎画一个大圆圈，在大圆圈里面到一边又画一个小小的圆圈）假设这个是你的肛门，然后感染了生了一个包包，这个就叫痔。什么叫痔？我们佛经里面，佛也有讲一个治疗痔的咒。佛给痔的定义就是肿瘤。所以我们讲那个癌症也叫痔。只要身体任何一个部分长出一颗，或是一坨病变都叫痔。这个痔如果是里面的，它就会往外面烂，也往里面烂，一烂烂出来以后就变成一条管子，那个叫痿管。如果这个痔是在外面，那就往里面烂，烂到有一个管子了这叫痿管。痿管又称为痔漏，因为它有一条管子，你那些脏的粪便的液体会流出来，因为它烂了还会有水、血、脓流出来。一来会把裤子弄脏，二来可怕的是它很痒、很痛，而且痒了你也抓不到。因此医生跟我讲我有痿管，严重的要开刀。然后他就给我一条药膏，一些抗生素大概是 20 克左右，我就带到美国去吃。后来我跟美国的弟子

一讲这情形，他们就好紧张，因为他们知道说这很严重，就带我去看医生。当时我不是马上跟他们讲，大概差不多过了一个月左右，我这20克已经吃完了，又叫台湾买一些抗生素。因为在美国抗生素不能随便买。就又吃了很多抗生素。这就是佛法不可思议的地方，第一个、我得了瘰管是有一些液体流出来，但是没有什么颜色，也不是脓，也不是血。第二个、它也不痛、也不痒。后来我差不多一个月以后去看美国的医生，我说我有痔漏，他说你没有痔漏。我说那个痔呢？他说也没有。我说那不是有一个凸起吗？他说凸起是很平常的事情。因为我们的肛门有很多的静脉，而且它有括约肌，你一用力的时候，那个静脉好像吹气球一样，它就会鼓起来，鼓起来那是一定的，因为你那个大便要通过，大便本身一挤你越用力，所以静脉一定会有一些凸起。只是等大便过后有的人因为他的体质凸起就消掉了。有的就比较慢消掉，但是也不是病。所以所谓的痔是每个人都有，但是有的是有妨碍，有的是没有妨碍。他这样讲也是很有道理。然后他说你没有痔疮、也没有痔漏、没有瘰管，我说医生用开什么药给我吃？他说不用吃药。我说有没有涂的？也不用涂。因此我就被美国医生宣布说我没有痔漏。我一听这个高兴不用说了。我一出了诊疗室，就对着带我去的弟子(^o^)。因为我即将要传秽迹金刚法，所以我几个月前就开始持秽迹金刚神咒，修秽迹金刚法。我不是跟你讲，我学佛我很少求佛菩萨，不过这个事情太重大了，我还是偷偷的求。我怎么修呢？我就心里面这样讲，秽迹金刚本尊免我一刀。真的很灵验。还有我吃那么多抗生素，美国弟子都为我很紧张，说吃这么多恐怕就要糊里糊涂的。可是我都

没事。然后又看了医生说没病了，那个美国弟子就马上跟我说，阿闍黎抗生素不要吃了，我说好了好了不吃了。后来八月回到台湾，我就赶快安排再去台大，找一个最有名权威的检查，他也说我没有痔漏这个确定的。

有一次我好像也是讲小止观，因为讲到痔漏的事，有一个现场来听的下了课以后，我休息的时候他就到我寮房，说师父我刚刚听你讲痔漏，我就是曾经痔漏开过刀。他说虽然一般讲痔漏都是一定要开刀的否则不会好。他曾经到一个大医院去看，结果那个医生跟他说有一个小痔疮没事。等到过了一个月还是两个月以后，他觉得有事了，他再去看那个医生，那个医生说诶你怎么有一个瘻管了。他说可是你跟我讲没事呀！后来他也没办法。于是又换了一个医院上台大去就开刀了。现在你注意听，我以前不知道有这么可怕，因为我们的肛门括约肌，它是我们能够控制的肌肉，还有很多的神经、血管密布。他说在高明的医生都没有办法作的这么完美。所以他开了刀以后，有一个后遗症大便失禁。这个很糟糕的事，那简直就是这一辈子的噩梦。因为会割到神经，神经割断了以后它就失禁。我们知道如果一般大小便失禁就包尿布。包尿布也不成，你出去办事的时候如果是小便还好，可是大便第一个又难过、第二个又臭……，久了以后如果不赶快找一个地方把尿布换掉，那个肛门不是泡烂掉了很可怕。所以他说现在出门他都要想办法，要出门之前一定要把大号给解决掉。他有一套方法是泡冷茶，可以让大便畅顺，时间比较容易控制。实在是很可怕的一件事。因为他的瘻管只有一条，但是我之前也知道，他说那个瘻管烂的时候，不

一定只是烂一个地方，有时候会烂好几个。他讲他有一个朋友同时有六条瘻管，他去开刀整个屁股跟拆花一样。这真是人间的悲剧太惨了。我顺便讲到这个很重要的就是说，因为我母亲也有痔疮，我觉得是那个年代的草纸太粗，在擦的时候就擦破了，也不知道要怎么样作，它就感染了变成痔疮，那就很苦。所以上大号擦的时候不要用力擦，轻轻的好像宝贝这样子贴一贴。我甚至于不惜血本弄了一个免治马桶。因为我以前还不知道这个马桶怎么称。有一个弟子跟我讲是那个痔疮的痔免痔。事实上不是痔是免治。免治马桶它会自动喷水，所以你不用擦屁股。上完大号以后你按喷水，它就喷水，喷完水以后你用草纸稍微把它抹干一点点，而且还可以烘干。所以先洗浴后烘衣服这样。那样子的话就不会伤到肛门。也有一种光是喷水没有烘干的。那个有烘干的冬天也可以把喷的水弄热，要不然冬天就很冷。尤其是上了年纪五、六十岁的人，最重要最重要就是不要让你的大便变硬了，你的火气不能打。一个美国弟子跟我讲，有几个软便的东西有南瓜、香蕉。譬如说你发现你的大便硬了，他说他就吃一大碗南瓜，当天或是第二天大便就软了。如果不吃南瓜就吃香蕉，他一次就吃两条大的，第二天也就好了。至于木瓜也可以，但是效果没那么好。还有少吃烤的、炸的上火的东西。还有另外一种叫益生菌胶囊（Bactium）。这个也是自从生了这个病以后，就懂了这些东西。有很多医生讲我们身体的直肠是最重要的，为什么？因为它是吸收的地方。而且我们的身体会产生益生菌。益生菌大部分的来源就是直肠。为什么呢？因为直肠里面消化，然后下面通大肠，大肠里面就等于是大便。所以它是在小肠跟

大肠之间。直肠因为要消化，会产生很多脏的东西，就必须要有好的细菌来消灭那些脏的东西。乃至我们身体的免疫力，也是靠直肠里面产生的益生菌上来对抗病菌。身体通常会生病都是因为直肠分泌的益生菌太少不够。年纪轻的人可以，年纪大的人益生菌不够就容易生病，抵抗力就弱原因是这样子。尤其是上了年纪又有排便问题的人，一定要补充益生菌。你可以去上网买益生菌。所以我每天都吃一颗。另外还有一个非常有利的，这也是网络上卖的 Colon Helper, Colon 直肠。我们一般说排便不顺的时候所谓便秘，就以为是肛门大肠，因此就吃那些帮助排便的东西。西医那种帮助排便通常都是等于泻盐一样，而且是泻大肠的。但是问题不是在大肠，通常都是在直肠。因为在直肠那里消化不了，所以堵在直肠上。你虽然把大肠那里泻了，就变成泻药一样。但是问题没解决，问题出在上面而不是在下面。你吃医生那个排便的东西越吃就越糟。乃至到后来变成不靠那个东西就没办法排便。但是真正你所谓的宿便是堵在直肠里。美国有这样的药，网络上买的叫 Colon Helper 也是胶囊的，你吃了以后就帮助直肠蠕动……，所以排便就顺利。但是我开始吃的时候，听人家建议一下吃两颗，结果就拉稀。后来我改成一颗就好了。这个你可以参考试一试。当然还要多喝水这些都很重要。比较最方便的当然是能够多吃南瓜跟香蕉。

接着回头讲打坐，我不晓得有没有讲过，女众在生理期的时候不要盘腿。因为在佛世的时候，有位比丘尼在树下打坐，结果一只蛇跑进去了，后来佛就发现她那个时候正好是生理期，生理期的时候会流血有

腥味，蛇就找到那个有腥味的地方钻进去，那个就很危险。所以佛制说比丘尼在生理期的时候不可以盘腿，尤其是不能双盘，连单盘也不好。可以正坐或是散盘。也有这样的说法，说女众双盘比较不适合，因为会影响生理。但是到底怎么样不晓得，不过至少至少生理期的前后你不要双盘。

讲到健康首先要运动，我觉得第一个最好的运动还是慢跑，当然游泳也好，但是现在游泳很危险。因为游泳池有的人，有种种传染病就进去了，所以不是很适合。所以跑步跟打拳最好。除了这个以外经过事实证明，我本来以为跑步跟打拳这样就可以了，但实在是不够。为什么？譬如说我译经打电脑，手常常抬着这样子，胳膊和肩膀就会发硬，脖子两边的筋也硬。我以前都不知道这个筋硬有什么关系，因为手臂很痛不舒服，脖子的两边也不舒服，就去给人家推拿。那个推拿医生就说：师父你脖子两边的肌肉好硬，我说硬有什么关系？硬有关系，脖子两边的颈动脉，如果硬严重了就脑充血。因为血气上不去，所以中风就是这两条硬。这两条硬肩膀也一定是硬，肩膀也硬的时候我们说是五十肩。五十肩就说肩关节的肌肉、肌腱……硬了，血气不通因此慢性发炎。甚至于说老人家的手抬不起来那就是这样子。手抬不起来动作……很不方便以外，最重要就是你的血气上不来头脑缺氧，然后上面就血压高，接着就是中风。所以绝对不能让脖子两边的硬掉。你光是跑步脖子两边还是会硬。等到你不跑步的时候，还是有可能高血压或中风。如果你继续跑步也许不会，但还是会这里酸那里痛。所以我现在就有很多的工具，这是我最近没有办法服了。因为我以前

看别人拍打这些东西，搞一大堆工具就觉得很好笑，现在一点都不好笑。年纪大了阿公阿妈说好孙子给我捶一捶，为什么要捶一捶？以前都不知道，因为那里血气不通则痛，（阿闍黎拿出一个大号的按摩锤）所以就要敲一敲。因为你运动是很好，但是有一些地方年深日久它阻塞了，你动不到它。你自己敲一敲看会痛的地方，那就是血气不通。然后背也可以敲。颈子你可以用按摩棒，如果没有按摩棒，榔头的靶子敲也蛮好的。甚至于也可以敲肩膀。我现在肩膀的肌肉已经软多了，以前很硬捏都捏不下去。上了四十岁以后，就会渐渐的硬。过一阵子你就会跟我一样了，所以要开始未雨绸缪。还有用按摩锤的按摩齿敲头，因为按摩齿的头比较圆，不是那么尖用来敲头。我最近才发现那个很奇妙，尤其你坐办公室的人。我们这个脑壳不是一块骨头，是很多骨头拼起来的，所以这中间都有缝，有缝里面就有血管、神经。你什么都可以运动，但是你的头顶不会动，所以很容易就阻塞然后就很痛。尤其是会偏头痛的人，或是眼睛不好的人要敲这个。我现在很多了，我上个星期开始敲的时候痛死了。跟你讲我原来是一个运动员，我是瞧不起这个东西的。但是快七十岁了也没办法了。出家人也没有孙子，说阿孙来给我敲一敲只好自己敲。而且这个敲了真的很舒服。对了我不是有咬合的问题嘛，那个咬合说起来真的是很吓人的事，真正的原因是从太阳穴来。你自己摸太阳穴然后咬合，太阳穴里面会动。因为血气不通，你咬合的时候关节动到太阳穴这里就会痛。真正痛的地方不是在颞颌，而是在太阳穴。太阳穴这里特别痛，因为太阳穴里面阻塞。这里为什么会阻塞？面颊的肌肉还会动，但是太阳穴这里是

永远不会动的，它更有可能阻塞。所以我们这个头整个都会阻塞。不相信你去买一个按摩锤。但是如果你买的按摩齿是比较尖的，可以用一条手巾把头包起来在敲，或是包着按摩齿再敲也可以。但是一定要敲。我可以保证几乎每个人头顶都阻塞，因为你这里不可能运动，按摩也按不到。因为它骨头跟骨头接缝是很细很细的缝，已经完全看不到了，一定要敲一敲。所以我是人类的救星，让你身体更好、头脑更好，脑筋更清楚。还有一个重要的，因为我那一天盘腿译经比较久，那天晚上去跑步的时候，整个胯骨就很重很痛，后来我发现这样不行，我从来没有想到这件事情，于是我起坐以后就用按摩锤头陀的一面敲打，我现在要下来了要表演给你看，所以真的光运动是不够的。有很多地方运动不到，你这个肩膀你就运动不到，而且它已经结成硬块了，你再运动它还是硬块。你就一定要把它打散。我就奉劝大家，当然你坐 20 分钟就不需要这样子了，你如果坐两个钟头，不管你单盘还是双盘，尤其是双盘，你站起来用按摩锤敲胯骨周围，这整个都会痛。臀部也要敲，因为你坐的时候是屁股坐的，你要把这里的气血敲活络起来。我们禅宗里面有讲禅病就是坐禅的病，那个有身心两种，但是坐禅的身病你要自己这样治。你看看达摩祖师教少林拳不是叫你好玩的，也不是叫你打人的，是让你活络经血。我现在告诉你一个，你说你打坐腿麻、腿酸、腿痛为什么？因为你盘起来气血不通所以痛。你如果要快一点不痛，你就把它常常敲一敲，它就容易通。你盘腿的时候气血就通。气血通的时候你坐在那边真的是很舒服，好像仙境一样。但是你如果坐在那边气血不通的话这很难过，一下歪来歪去，我看了都



难过。你打坐第一个要修不动德。你坐在那边就要不动。可是你如果血气不通的话，你不动就很难过了。整只腿就跟死人一样，尤其是脚丫子都变成黑色的那个就是不通。一来要运动，二来你起坐的时候，我现在坐下来示范，因为你双腿盘着，如果你坐久了以后就可以自然的收。但是你腿很痛要收的时候，就会一点一点搬着腿放下来。然后不要马上动，用双手搓一搓双腿，脚丫子也搓一搓。因为前面是佛堂不能直接对着，身体往一边歪成十五度，就慢慢的把脚伸直，然后再搓一搓两条腿，腿下面的筋也搓一搓。等搓暖了以后再起来。起来以后就准备一个按摩锤敲一敲。

接着教大家简单的运动，其实这个是柔软操。但是这个是太极拳的准备操。这个我是每天都做，希望你每天也要做一做。

1、首先是腿稍微弯曲，双手按住膝盖从左往右运动，在从右往左运动。

2、脚尖点地活动踝关节跟脚趾，双脚各十下。你可以用按摩齿敲打脚底和脚面，自己作脚底按摩。因为脚是末梢神经很容易阻塞会痛或痒。我是不痛，但是痒。不过有时候晚上睡觉，因为血气比较衰了，血气到不了末梢的时候，晚上躺在那里双脚就很胀，那就是不通的关系要敲一敲。还有可以天天吃一些银杏胶囊，帮助末梢神经可以畅通。所以一些补充的东西在加上敲打，就保持身体健康。

3、手是绕圈圈甩手，先往里绕 50 下，在往外绕 50 下。

4、双手在上下甩动 50 下。

5、头先从左往右转五下，在反过来从右往左转五下，不要转的太猛。

如果有一点点晕眩，就照脑门打三下就不晕了。

- 6、头在左右摆 10 下，上下低头仰头 10 下，就让颈动脉畅通。
- 7、接着活动肩关节，胳膊弯曲一点往里绕圈，我通常活动 32 下，心里念说愿我身成三十二相。然后在往外绕圈运动作 32 下，念愿我身成三十二相。这干什么？运动也不忘佛法。而且把运动化为佛法，回向佛法的修行。
- 8、扩胸也做 32 下，念愿我身成三十二相。
- 9、胳膊伸直往上举过头顶，然后要尽量往后甩，我身成三十二相。
- 10、接着前弯 10 下，立正站好手掌要能按住地膝盖不能弯。
- 11、两个手扶着腰往后仰这是第一步，两个拇指相钩手指伸开，胳膊向上尽量往后仰，仰的不要太过怕会伤到。刚刚这几个动作都是运动肩膀，你常常这样做你就不会有五十肩了，你的手就会举得起来。
- 12、体侧运动左右各八下。这个做完以后稍微松动了。
- 13、左手抓着右手的四指，右手的胳膊弯放在头顶上，左手尽量往下拉，再换手做。
- 14、下一个动作左手拍右肩头，右手拍左胳膊的腋下。我们这个腋下是血的源流在这里。
- 15、这个动作我把它称为飘裙式。两脚站开差不多与肩同宽，双臂抡起来腰往左转，右手拍打在左肩上，左手拍打在腰中间的部位，然后再反过来做，双臂抡起来腰往右转，左右拍打右肩，右手拍打在腰中间的部位，这样也做 32 下。
- 16、弓步右腿在前弓成一个直角，左腿在后要踏实不能弓起了，身体往后仰手不要动，这样就压迫后面的肾脏。换腿左腿在前弓成一个直

角，右腿在后面绷直，身体往后仰。

17、这个叫一柱擎天，这个动作你不要勉强。你如果碰不到地，用指尖碰到地就行，如果行就用拳头碰地，再行的话就用掌碰地。双腿尽量劈开站稳，双臂伸直弯腰，右手的手掌按住左脚外侧的地上，脸要看着上面那一只手。再反过来做。

18、站直用脚后跟踢屁股 50 下。

19、提手，右臂向前伸直，右腿要画弧踢到右手。然后再左手伸直，左腿要画弧踢到左手。

20、右手伸直，左腿踢右手。左手伸直，右腿踢左手。各做五下。

21、我常常做完甩手运动以后，都会左手伸直，用右手拉一拉左手的五根手指。然后在反过来做。手指也可以抓一抓。以上运动也教完了。最后讲一下你如果打坐的话，可以依小止观从数息法开始，我这里面也有讲过。先数息一阵子摄心，然后在渐渐的增进。以上小止观到这里全部完结，谢谢各位收看。阿弥陀佛 阿弥陀佛 阿弥陀佛

全文完

在台北大毘卢寺的墙上挂了一幅成观阿闍梨写的偈，对于正观修行很有帮助，谨贴出来供大家参考：

如法如说而修行，于事于理须相应

解行如一不虚妄，戒定智慧悉成就

具戒得福不着福，修定不昧寂与受  
悟空不空契真如，大悲勇猛度自他

沙门 释成观 造