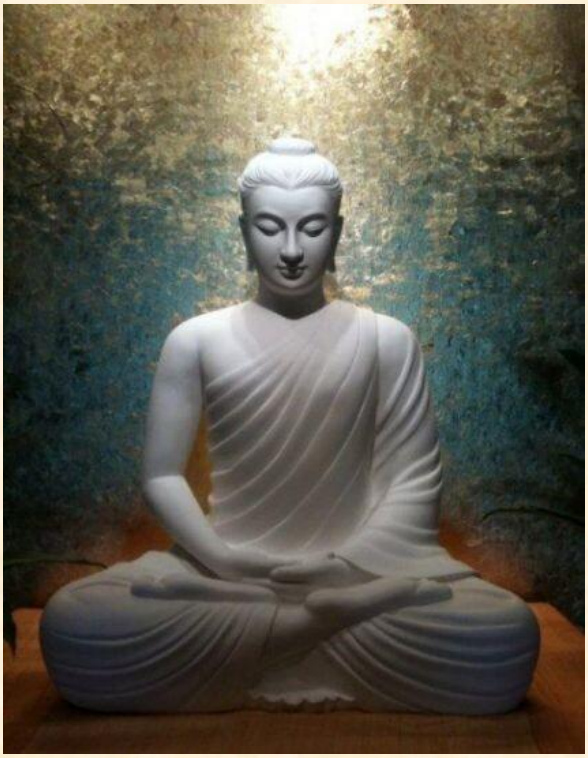
修习止观坐禅法要

净界法师 宣讲

大乘佛子佛学工作室 编辑



佛陀如是宣说，佛子亦如是宣扬；法师如是解说，佛子亦如是弘扬。

修习止观坐禅法要 目录

第一卷
【1】身心安乐的出现，必须有两个主要的因素
【2】什么是修习止观坐禅法要呢？
【3】为什么圣人会有这样的功德呢？
【4】止观，它是要先成就止再成就观
【5】满设恒沙界，珍宝供养佛，不如一日中，出家修寂静
【6】什么是止？它的体性是什么？也就是说我们如何修止呢？
【7】独处空闲，作意思惟
【8】如是正行多安住故，起身轻安及心轻安，是名奢摩他
【9】智者大师说我们的所缘境有哪三个呢？
第二卷
【10】都摄六根 一句弥陀念诵听（一）
【11】净念相继 十句成片三三四
【12】五点计数法的实际操作方法（一）
【13】五点计数法的实际操作方法（二）
【14】十念往生成正觉，不在世间论短长
【15】什么是观？它的体性是什么？
【16】修观的方法是什么呢？
【17】观的种类及果地功德是什么呢？
【18】你要思维今生决定要死
【19】你要思维死无定期
【20】你要思维死时除佛法外余皆无益
【21】死时世事均当舍，速修妙法求加持
【22】你今天在娑婆世界流转，这当中有三种障碍会障碍你！
【23】极乐世界的果报体有三种功德
【24】世界到头终有坏，人生弹指有何欢
【25】瞥尔情生，三界枷锁，万劫缠绕
第三卷
【26】这个就是我们止观的一个修学内涵
【27】智者大师把佛陀一代时教的止观分成四种止观（一）
【28】智者大师把佛陀一代时教的止观分成四种止观（二）
【29】智者大师的生平——母亲受孕瑞相
【30】智者大师的生平——出生
【31】智者大师的生平——童年
【32】智者大师的生平——少年
【33】智者大师的生平——出家
第四卷
【34】智者大师的生平——悟道（一）

【35】智者大师的生平——悟道（二）
【36】智者大师的生平——弘法（一）
【37】智者大师的生平——弘法（二）
【38】智者大师的生平——弘法（三）
【39】智者大师的生平——入灭
第五卷
【40】什么是佛法的大纲呢？
【41】不管你选择什么法门修行，不出止观二法
【42】止是禅定之胜因，观是智慧之由藉
【43】佛自住大乘，如其所得法，定慧力庄严，以此度众生
【44】我们在修学当中，止跟观是缺一不可的
【45】我们刚开始在止跟观的修学，会有所偏重
【46】著述缘起：欲接引始学之流辈，开蒙冥而进道
第六卷
【47】不要轻视本论文义的浅近，要紧的是能够真修实证
【48】如果我们学佛只是停留在文字上的理解，是无有益处的
【49】佛陀的出世，是唯为说法令解脱
【50】智者大师把小止观的章节分成了十章
【51】所有的禅定跟智慧的开发，一定是以持戒做基础
【52】什么是上品持戒之人呢？
【53】什么是中品持戒之人呢？
【54】什么是下品持戒之人呢？
第七卷
【55】什么是忏悔？
【56】我们如何去忏悔——事忏（一）
【57】我们如何去忏悔——事忏（二）
【58】我们如何去忏悔——事忏（三）
【59】我们如何去忏悔——事忏（四）
【60】我们真诚去忏悔，那需要忏悔多久的时间呢？
【61】我们怎么知道我们的罪已经消灭了呢？
【62】忏悔清净以后，我们应该怎么办呢？
【63】我们如何去忏悔——理忏
第八卷
【64】忏悔以后有三种功德相貌
【65】衣食具足之衣服具足
【66】衣食具足之饮食具足
【67】初学者在吵杂的环境修止观，你很难成就的！
【68】太多的外缘，你就很难在止观的境界里面安住
【69】亲近善知识对我们修习止观是非常的重要
第九卷
【70】世间色声香味触，常能诳惑一切凡夫，令生爱着
【71】思维色欲对我们的伤害，使令我们呵责远离色欲的过患
【72】五百仙人因为听到歌声失掉禅定，从而现出丑陋的样子
【73】你这个比丘怎么偷我的香气呢？

【74】如一沙弥，染着酪味，于命终后，生在酪中，受其虫身
【75】如一角仙，因触欲故，遂失神通，为淫女骑颈
【76】此五欲者，得之转剧，如火益薪，其焰转炽
【77】五欲的境界是不真实的，是我们的妄想编织出来的
【78】世人愚惑，贪着五欲，至死不舍，后受无量苦恼
【79】生死不断绝，贪欲嗜味故，养冤入丘冢，虚受诸辛苦
【80】智者应观身，不贪染世乐，无累无所欲，是名真涅槃

第十卷

【81】贪欲盖是完全约着能缘的心，自己打妄想生起烦恼
【82】端坐修禅，心生欲觉，念念相续，覆盖善心，令不生长
【83】贪欲之人去道甚远，若心着欲，无由近道
【84】入道惭愧人 持钵福众生 云何纵尘欲 沉没于五情
【85】已舍五欲乐 弃之而不顾 如何还欲得 如愚自食吐
【86】诸欲求时苦 得时多怖畏 失时怀热恼 一切无乐处
【87】诸欲患如是 以何能舍之 得深禅定乐 即不为所欺
【88】当你发脾气的时候，请不要讲话！
【89】这个修行人在修行的时候，不要随便去触恼他
【90】随缘消旧业，更莫造新秧
【91】他对你不起，你自己起嗔心，你说这样子合不合理？
【92】若受持八关斋戒，生病去看病，如遇异性施救者，是否有违犯？
【93】息诸缘务，是不是与佛法不相干的都舍摄在里面呢？

第十一卷

【94】什么是睡眠盖？
【95】汝起勿抱臭尸卧 种种不净假名人
【96】我们没有资格睡觉的三个理由
【97】眠为大暗无所见 日日欺诳夺人明
【98】警觉自己减损睡眠，令我无昏覆
【99】你先前掉举了，在打坐的时候后悔，这才构成盖
【100】从此专修念佛行，绝欲现身出樊笼
【101】为什么说只有掉没有悔，不能障碍止观呢？
【102】不应作而作 应作而不作 悔恼火所烧 后世堕恶道
【103】若人罪能悔 悔已莫复忧 如是心安乐 不应常念着
【104】入坐修止观的时候，你的内心只做一事

第十二卷

【105】若欲修定，勿当自轻，以宿世善根难测故
【106】师虽不清净，亦应生佛想
【107】如人在歧道 疑惑无所趣 诸法实相中 疑亦复如是
【108】你应该要学习智慧，来破除你的疑根
【109】不善法广，尘数无量，何故但弃五法？
【110】弃除五盖，其心安隐，清凉快乐
【111】折服现行烦恼为修行之要务！

第十三卷

【112】欲修十方三世佛法者，应当先发大誓愿
【113】若不成就一切佛法，终不退转！

【114】三界无别有，唯是一心作
【115】自性若迷，夫何可救！
【116】善调五事，必使和适，则三昧易生
【117】你吃的太饱会阻塞你的气脉，使令它不通畅
【118】你应该知道你的身体适合吃什么东西
【119】圣人吃了不适合的东西，尚且会影响他的明了性

第十四卷

【120】当觉悟无常，调伏睡眠，令神气清白，念心明净
【121】匆以睡眠因缘，令一生空过，无所得也
【122】你不能一进佛堂就坐下去，这是非常忌讳的
【123】腿的姿势的盘法，会影响到内心的状态
【124】打坐的时候，你的腰不能太弯曲，也不能挺的很直
【125】这个吐纳之法要紧在吐气，吐的越慢越好

第十五卷

【126】药补不如食补，食补不如气补
【127】不涩不滑，是调息相也
【128】你完全在黑暗中打坐，你很容易昏沉
【129】心动，身体也就会随着而动
【130】止观是逆生死流，是要解脱生死的一种功德
【131】住禅随时有问题，随时调整，没有问题，这个身息都要忘掉

第十六卷

【132】先调心再调息再调身，出禅是逆向操作
【133】打坐完，第一个不要马上上厕所，第二个不要碰冷水
【134】打坐出来的时候，你一定要缓慢的出来
【135】打坐的时候不根据这个规则操作，身体就会被你搞坏
【136】我们修行也要随顺因缘
【137】一切善法，欲为其本
【138】专一而相续，相续而专一，这就是精进
【139】我们在修止观的时候，动力就是来自于对智慧的观察
【140】譬如人行，先须知道通塞之相，然后决定一心涉路而进

第十七卷

【141】坐中修的内涵，智者大师提出了五个
【142】坐姿它所创造的一种身心状态是最随顺于止观的相貌
【143】注意这个丹田，第一个容易得定，第二个能治病
【144】心常觉照，不随妄转，就是一种觉照的功夫
【145】念佛的方法就是正念正知这两个内涵
【146】于一切外境摄心 令系住弥陀圣号
【147】当你这一念心失掉了明了性，你马上能够感觉的出来
【148】只要我的佛号一现前，所有的妄想就能够停下来
【149】心调柔、心轻安性就是欲界定的相貌
【150】念佛容易信愿难！

第十八卷

【151】在真如的境界安住而不动，这个叫做体真止
【152】一切诸法中 因缘空无主 息心达本源 故号为沙门

【153】这个就是我们在修空观的一个观法
【154】过去已灭，现在不住，未来未至，三际穷之，了不可得！
【155】我为什么会有这一念心呢？
【156】这个我，其实是我们自己捏造出来的
【157】观察自己的身心世界没有一个自我，你就不会怕死
【158】无我观，它是所有修行善法的基础

第十九卷

【159】我们内心的贪烦恼特别重，这怎么办呢？
【160】脾气很大，嗔心很重，这怎么办呢？
【161】诸法不牢固，常在于念中
【162】已解见空者，一切无想念
【163】我们有昏沉跟掉举的烦恼出现时，应该要去对治
【164】可以根据个人的实际修行经验来修止修观

第二十卷

【165】入禅定的人是一个什么相貌呢？
【166】没有修观，一路修止，心中颠倒的我见是存在的
【167】禅定再加智慧的力量就能够断烦恼
【168】善修佛法，能善修故，必于一生不空过也！
【169】一切时中，常修定慧方便，当知是人必能通达一切佛法
【170】你做任何事情之前，先思维一下这件事情是善是恶
【171】如何在历缘对境当中修止修观呢？
【172】如何在住、坐当中修止修观呢？
【173】如何在卧当中修止修观呢？
【174】讲话之前，先审察一下你讲这句话的动机是什么？
【175】如何在眼根门中修止修观呢？
【176】如何在耳根门中修止修观呢？
【177】如何在鼻根门中修止修观呢？
【178】如何在舌根门中修止修观呢？
【179】如何在身根、意根门中修止修观呢？
【180】大乘菩萨你要做两件事：上求佛道你还得下化众生
【181】你经常帮助别人，对你成就佛道是有帮助的
【182】人求世间利 名衣好床褥 斯乐非安隐 求利无厌足
【183】种种诸法中 皆以等观入 解慧心寂然 三界无伦匹

第二十一卷

【184】能念所念性空寂，感应道交难思议
【185】什么是善根？它有什么作用？
【186】为什么说布施、持戒、孝顺父母尊长容易跟魔境相滥呢？
【187】在这个定当中，都不见有身心相貌
【188】虚伪的善根发相，会让你感觉到你的身心是扰动的
【189】你要得禅定的时候，就能够见到身内三十六种物
【190】你在禅定当中的不净观善根发相
【191】以幻化的法门来消灭幻化的烦恼
【192】修慈悲喜舍四无量心的善根发相

第二十二卷

【193】流转三界中，流转者谁？谁在流转？
【194】念佛的善根发相是什么内涵呢？（一）
【195】念佛的善根发相是什么内涵呢？（二）
【196】念佛的善根发相是什么内涵呢？（三）
【197】如何分别禅相的真伪呢？（一）
【198】如何分别禅相的真伪呢？（二）
【199】邪恶的禅相，很容易跟九十五种鬼神法相应
【200】如鸟飞虚空，踪迹不可得
【201】真正的禅发相对禅定不但不会破坏，还会加强它的力量
【202】禅相出现时，它对你的止观是增上的，那就对了！
【203】若于坐中，诸善根发时，应用止观二法，修令增长
第二十三卷
【204】如何判断你修止观的时候出现的魔境？
【205】魔事就是杀害你法身慧命的事业
【206】防止魔扰，你就要到达魔所不能去的地方
【207】你一定是道高，你才会知道魔事的存在
【208】什么是精魅？从出现的时间来判断它是什么动物（一）
【209】什么是精魅？从出现的时间来判断它是什么动物（二）
【210】如何对治堆惕鬼的干扰呢？
【211】一个人会着魔是有内因外缘，内魔不生外魔不起
【212】魔的功能就是一个杀者，杀害你的法身慧命
【213】动乱人心，令失禅定，故名为魔
【214】我们怎么判断是佛的境界还是魔的境界呢？
第二十四卷
【215】内魔不生 外魔不起 （一）
【216】内魔不生 外魔不起 （二）
【217】内魔不生 外魔不起 （三）
【218】内心当中有魔境出现，悉知虚诳，你继续念你的佛
【219】但当正心，勿生惧想，不惜躯命，正念不动
【220】魔界无所舍，佛界无所取，佛法自当现前，魔境自然消灭
【221】破坏你功德的，一定是你自己的内心，不是魔王
【222】我们对治这个魔境，关键是在这个正念不动
【223】若欲遣邪归正，当观诸法实相
第二十五卷
【224】修止观所出现的这个病的根源是什么呢？
【225】自行化他，应当善识病源，善知坐中内心治病方法
【226】四大不调，我们的身体会得什么病呢？
【227】五脏生病，我们的身体会有什么反应呢？
【228】四大五脏生起病相的原因是什么呢？
【229】有病要赶快治疗，久病难治
【230】安心止在病处，即能治病
【231】安心丹田、足下，也是能够治病的
【232】内心安住在空性，调伏攀缘心能够治病
第二十六卷

【233】观想六种气息来治五脏的病
【234】若能善用观想，运作十二种息，能治众患（一）
【235】若能善用观想，运作十二种息，能治众患（二）
【236】善用假想观，也是能够治病的
【237】不为物转，即能转物，用空观也能够治病
【238】四大有病，一方面治病，一方面用止观把病控制住
【239】若是业报病，要须修福忏悔
【240】依此十法，所治必定有效不虚者也
第二十七卷
【241】应观法界性，一切唯心造
【242】现象都是存在的，既然存在怎么能说是空呢？
【243】上不见佛果可求，下不见众生可度
【244】那种寂静的境界，这个就是最大的安乐处
【245】空观是三乘人必修的法门
【246】你学习佛法真正目的是要利益一切有情
第二十八卷
【247】为什么修学中观呢？
【248】你观察一切法非空非假，但是你不能破坏它空假的存在
【249】因缘所生法 我说即是空 亦名为假名 亦名中道义
【250】当知中道正观，则是佛眼，一切种智
【251】你安住在中道正观，有什么好处呢？
【252】初发心菩萨即是佛
【253】法界圆融体 作我一念心 故我一念心 全体具法界
【254】二地以上的菩萨也离不开止跟观的功德
【255】三世诸佛都是以止观的力量来调伏自己的烦恼而成就解脱

修习止观坐禅法要

上净下界法师

【1】身心安乐的出现，必须有两个主要的因素

第一卷

《修习止观坐禅法要》

诸位法师，诸位学员，阿弥院佛！

我们今天能够暂时放下世间的尘劳，大家在一起研究佛法的课程，这件事情在我们的生命当中是非常的稀有难得。

基本上，我们佛法的修习目的是追求身心的安乐。这当中也包括了现世的安乐，也包括了来生的安乐。那么这种身心安乐的出现，必须有两个主要的因素：

第一个因素就是善业。换句话说我们的身口假设造作了善业，就会使令我们身心出现安乐的果报；假设我们身口的造作是一种恶业，就使令我们的身心出现痛苦的果报。所以我们追求安乐的第一个修行，就是必须要持戒，透过戒法的修持来断除我们的身口恶业，来积集广大的善业，所谓的诸恶莫做，众善奉行，这是我们追求安乐的第一个条件。

其次就是我们内心的善念。假设我们的内心是扰动不安，这种情况也会引伸我们痛苦的果报；假设我们的内心是一种寂静安详，它也

会引伸安乐的果报。

所以决定我们安乐的第二个因素就是我们心中的念头。所以我们在持戒清净以后，进一步要做的就是以止观的修学来调伏我们心中的妄想，使令我们的内心能够安详寂静，寂静安详，这样子才能够达到究竟的安乐。

我们这次研究的课程《修习止观坐禅法要》，天台智者大师的慈悲，他总共利用十科，从止观的具足条件到止观的方法乃至于到止观的功德相貌，总共有十大科，很清楚的有次第地引导我们如何地修止，如何地修观。我们透过这样的一个修学能够使令我们今生乃至于来生得到身心的安乐，这是我们一个学习这个课程的目的。

现在我们看讲义：

《修习止观坐禅法要》

将述此义，大科分四：

甲一、解释标题

甲二、作者略史

甲三、随文释义

甲四、结示劝修　　今初

我们解释这个课程分成四大科来说明：

甲一、解释标题。

首先我们解释《修习止观坐禅法要》这八个字的题目。

甲二、作者略史。

第二科我们介绍天台智者大师的一个生平、一个简略的历史。

甲三、随文释义。

我们就随顺本文来解释其中的一个义理，这是正文的一个主要的内涵。

甲四，结示劝修。

我们最后以一个简单的表解来总结这个止观的意义。

【2】什么是修习止观坐禅法要呢？

现在我们看第一科，解释标题。

解释标题，我们分成两科：第一个是总释标题；第二个是别释止观。先一个笼统地解释，第二个再各别地解释。

甲一、解释标题

乙一、总释标题

修习止观坐禅法要

这次的标题是《修习止观坐禅法要》，这个标题是个单法立题。就是一个法，没有人也没有譬喻，就是以法来立题。

这个法有两个法：第一个法是止观；第二个法是坐禅，这也是一个法。有两个法门，我们先照次弟来解释，先解释修。

修：磨练身心，对治习气名之为修。

就是说我们以清净的佛法来磨练、来锻炼我们的身心，来对治我们的烦恼习气，叫做修。所以这个修有修正的意思，把错误的颠倒的习气，用清净的法门来改造它，使令它变成清净，使令它变成不颠倒。

修，有修正的意思，磨练身心，对治习气，名之为修。

习就是：烁烁造作，不令间断。

烁烁造作，不令间断，就是说我们这样的一个修行，它不是短时间能够完成的，是一次一次地重复，要长时间地烁烁地去造作，不令使它间断，叫做习。

由生转熟，由生疏，这个法门的运转在内心当中是生疏的，但是你强迫它一次一次的在心中运转，它就变成熟，由生转熟，由熟生巧，它就有力量。

修习两个法门，这当中第一个是止观的法门，第二个是坐禅的法门。这两个法门的关系，一个是总相，一个是别相。

止观我们过一会会特别的解释，它是一个总相，就是这个课程的主要内涵，就是在讲止跟观，以止跟观来调心。

那么为什么又要安立一个坐禅呢？

这个事情是这样，这是一个别相，这是初学者的一个下手方便。虽然止观的调心是通于行住坐卧，因为它是一个心地法门，不管你的身体的动作是在走路或者是站着或者是躺在床上或者是坐，行住坐卧都可以在内心当中去修习，都可以在心中去运转，但是就着初学者来说，你以坐姿最容易相应，因为你如果是在身体的活动，身劳神动，你身体的活动会带动你内心的扰动，所以它容易引生掉举。虽然你躺在床上身体不动很舒服，但是你容易造成昏沉，睡着了。所以就着一个初学者来说，这个坐姿是最容易相应的。

所以这个地方，它在讲完止观以后特别地标出他的一个下手方便——坐禅，以坐姿来修习止观。

禅就是静立，寂静就是止，思义就是观。禅事实上就是止观，以坐姿来修习止观。换句话说呢，标题当中就是要我们修习止观跟修习坐禅，一个是一个广大的法门，一个是下手方便，这个是一个简要地解释这次的标题。

【3】为什么圣人会有这样的功德呢？

看乙二，别示止观。第二段我们就要详细地来解释止观的内涵，看丙一、止观功德。我们先解释为什么要修习止观？修习止观对我们的身心有什么好处呢？

我们看第一段：

乙二、别释止观

丙一、止观功德

一、《解深密经》云：慈氏，若诸声闻、若诸菩萨、若诸如来，所有世间及出世间一切善法，应知皆是此奢摩他、毗钵舍那所得之果。

佛陀在《解深密经》当中，他招呼了一声慈氏，这个慈氏就是弥勒菩萨，他说世间上的三乘的圣人，不管是声闻、不管是菩萨、不管是如来，这种三宝的境界，这种三宝的功德，这种三乘的圣人当然内心当中有很多很多的功德法宝，这当中提出了两个功德：第一个世间的善法，第二个出世间的善法。

圣人他还没有入涅槃之前，他有时候会入三昧，显出种种的神通变化，这种有为的境界，有生灭变异的境界。其次他由于入涅槃了以后，他一念心由于甚深法性三昧跟一个毕竟空的真如法性相应，那是

一种无相的真如的境界，无为的境界，没有这种生灭扰动的这种相貌。

为什么圣人会有这样的功德呢？

圣人的内心当中他为什么能够显出种种的神通，他又能够入无余无为的涅槃，我们凡夫就不可以呢？这是怎么回事呢？

这不是上帝给他的。应知皆是此奢摩他、毘钵舍那所得之果，是在因地的时候，因为他曾经努力地修习止、修习观所引生的功德。

换句话说，我们讲心力不可思议，法力不可思议，我们在经典当中在看佛陀赞叹法宝的殊胜，读《楞严咒》读过一遍以后，你现世所造的杀、盗、淫、妄的罪业当下就消灭，能够转地狱的火成金莲花，转地狱的火成安乐果等等。

的确，这个法宝、这个法，真的有这样的力量，但是，所有经典赞叹的这个法宝的功德，它决定不是在散乱心的时候出现，它一定是在一种寂静的三昧当中，去运转这个法，这个法才有这样功德。

换句话说，我们这一念心可以去操作很多的法宝，当然，我们这样子一天散散乱乱的，也能够出现少份的功德，但是如果我们今天有广大的理想，要成就大功德，那你一定要修习寂静，你要用止观的法门来调伏你的昏沉掉举，把你内心的力量、内心的堪能性加强起来，这个时候法宝在你心中运转，才能够生起广大的力量。

所以这个地方佛陀就是勉励我们，说圣人的世间出世间的这一切的功德庄严，他们都是在因地修行奢摩他和毗钵舍那所引生的果报。这个地方佛陀就直截了当地说出止观是世间和出世间的一切功德的一个因地。

我们可以这样子讲，我们一个佛弟子，刚开始断恶修善，诸恶莫做，众善奉行，刚开始应该好好地持戒，以戒法来对治我们身口的罪业，进一步就要开始有止观的修学，每天在家里面半个小时、一个小时，有一定的时间，来自净其意，这个是得到更深、更广大功德的一个因缘。

【4】止观，它是要先成就止再成就观

看第二段：

二、《佛遗教经》云：汝等比丘，若摄心者，心则在定。心在定故，能知世间生灭法相，是故汝等常当精勤修习诸定。若得定者，心则不散。譬如惜水之家，善治堤塘。行者亦尔，为智慧水故，善修禅定，令不漏失，是名为定。

第二段是引用《佛遗教经》来开示，说汝等比丘，包括了所有的七众弟子。说佛弟子，若摄心者，心则在定，就我们经常的在一天的工作之余，每天晚上或者早上有一定的时间来干什么呢？做一些摄心的功夫。

摄心的功夫有什么好处呢？

你内心容易安定，不要让你内心当中一天到晚扰扰动动的，生命就在扰动当中度过了，不要这样子。

那么佛陀你要我们修定有什么好处呢？

佛陀就解释修定的好处。心在定故，能知世间生灭法相，是故汝等常当精勤修习诸定。

就是说假设你能够让内心当中保持寂静住，你能够知，知就是能够深入地观察生命的真相，你能够观察到生命有种种的这种生灭变异的相貌。

我们一个人内心当中经常心外求法，在广大的色香味触法里面跑来跑去，这样子纷纷扰扰这个境界，我们很难看到生命的真相。佛陀说诸行无常，诸法无我，涅槃寂静，我们这一念扰动的心跟这个法一接触，一点都没有感觉，就像汤匙放在汤里面，我们不能去尝到汤的味道。

但是我们的心寂静下来，到佛堂当中先拜拜佛，忏悔业障，然后经行一下坐下来修止、修观，修观、修止，让内心寂静，这个时候我们再以这样的一种法宝，诸行无常、诸法无我来观察这个身心，你会有强大的感觉，你会觉得佛陀是一个真实语者，他讲话是这么的真实。这个时候你对三宝的皈依就加强了，这个智慧会增长信心，就像说舌头和汤接触，你能够明白这个汤的味道。

所以说我们能够经常地摄心在定，我们就容易依止佛陀的指导去深入观察世间的生灭法相，所以佛陀勉励我们，说汝等常当精勤修习诸定。

这段是一个总说，在以下讲出一个譬喻，为什么要这样做呢？若得定者，心则不散；譬如惜水之家，善治堤塘。说我们经常在定，心就不会扰动，讲一个譬喻，说一个人他非常爱惜这个水，这个水指的是智慧，因为这个水能够洗除我们身上的污垢，就像是智慧它能够洗除我们心中的烦恼。

那么这个水怎么能够保存呢？善治堤塘。

堤塘就是做一个围墙，说下雨了，有很多的水，但是没有堤塘没有这个围墙，水就分散掉了。

行者亦尔，为智慧水故，善修禅定，令不漏失，是名为定。

修行人亦复如是，我们为了要成就更深入的智慧，更广大的功德，应该要经常修习禅定这个堤塘，使令智慧不漏失，这是一个修定的目的。

这个地方，从这段的开示，我们也知道一个消息，就是说这个止观，它是要先成就止再成就观。就是说你一定是先把堤塘做好了，才能把水累积起来。

就是说我们去观察生命的真相，你一定不是在扰动当中观察，你一定是先让心寂静住，再观察世间无常，国土危脆；四大苦空，五阴无我；生灭变异，虚伪无主；心为恶源，形为罪薮。如是观察，渐离生死。

你的内心寂静的时候呢，你把这个法宝在心中运转的时候，你就能够去深刻地体验。

所以这个地方是说，这个止观的修学，先修止，再成就观，佛陀有这样的一种意思。

【5】满设恒沙界，珍宝供养佛，不如一日中，出家修寂静

看第三段：

三、《大宝积经》云：满设恒沙界，珍宝供养佛，不如一日中，

出家修寂静。

佛陀在这当中做了一个比较，说这当中有两件事情，第一件事情就是布施，是一个什么样的境界布施呢？满设恒沙界的珍宝，用满是恒河沙世间这么多的珍宝，这么广大的财物来供养谁呢？来供养佛，来供养最殊胜福田的佛。那么你做这样广大的布施呢，不如一日中出家修寂静。你不如在一天当中出家，当然这个出家也包括出世俗家，也包括你能够出烦恼家。就是你在家里面，你能够拔出一个小时的时间，不要一天到晚跟烦恼在一起，我一个小时要解脱烦恼。干什么呢？修寂静，这个寂静就是修止修观。

这个地方，我们很难明白佛陀这段话的一个本意，不过我们简单地做一个解释：

基本上我们这个安乐有两种的安乐：第一个是属于色身的安乐；第二个是属于内心的安乐，这两种差别。

色身的安乐就是我们这个眼耳鼻舌身去接触色声香味触，会有一种快乐的感觉，感官的感受，但是这种感受有两个过患：

第一个，它是扰动不安的，就是这个感官的快乐虽然有乐受，但是让你扰动，让你弟子心不安，就有这个过患。

第二个它是杂染性的，就是说你在受用色身安乐的时候，它会增长你的烦恼跟罪业，这件事情很严重，会增长你的烦恼罪业。就好像说桌子上有美好的食物，里面放着毒药，你去尝这个美好食物的当下，你也必须要去承当它所夹杂的烦恼罪业的毒药，因为你不吃不行，药已经放在里面了。

所以说色身的安乐它有扰动性，有杂染性。

这个内心的安乐它的本质是寂静的，就是说我们在佛堂当中的用功，出家修寂静，你的拜佛，拜完佛以后静下来诵一部经，或者思维一下经典的法义，这种甚深的法宝，内心当中产生一种法喜的安乐，这种内心的安乐它是寂静的，虽然安乐但是它还寂静，它不扰动。其次它是清净的，它是随顺于涅槃的，它不会增长烦恼。

所以内心的安乐，哪怕是短暂的，就是说你这么一个短的时间，一日当中能够修寂静，超过你以这样的一种扰动的境界去修供养。一个是杂染性的，它是随顺于生死的；一个是清净性的，随顺于涅槃的。所以这个地方佛陀做了一个比较。

这个地方我们等于是引用了经典的三段开示来赞叹修习止观的一个殊胜。

【6】什么是止？它的体性是什么？也就是说我们如何修止呢？

好，我们接下来看丙二、止观的体性，这是讲到正式的内涵。

止观的修学你第一个要懂得方法，这个世界上的事情它一定要遵守这个轨则，就是说你内心能够遵守这个轨则，它就会出现这样的功德；你内心不遵守这样的轨则，你就不能出现这样的功德；这个叫做因缘所生法。你有这样的因缘就有这样的果报，你不遵守佛陀这样的因缘就没有这个果报。所以说这个体性一定要弄清楚，你才知道怎么去操作。

这样的体性我们分成两段，先一个简略地解释，再一个详细地解

释。看第一段：

丙二、止观体性

止

以善缘心，心一境性，诸三摩地，悉皆摄为奢摩他品。

——《菩提道次第略论》

这当中我们分两段来解释。第一段是一个修因，第二段是一个证相，一个因地一个果相。

修因是以善缘心，心一境性。先解释心一境性。

心一境性是止的真正的体性。就是说我内心当中怎么知道我安住在止的功德呢？就是你内心当中面对一个所缘境，如果是数息观，它就安住在这个息，呼吸的息；如果是念佛人，他的所缘境就是佛号。

你的内心当中对于你的所缘，能够专一相续的安住，这个就是心一境性。

就是你把你过去那种攀缘的心，欢喜在色声香味触法活动的心，强迫它一次一次的安住在你的所缘境，这个叫作止的一个体性，心一境性。

这种体性是在什么情况下完成呢？

以善缘心。

你内心当中必须跟善心相应，就是无贪无嗔无痴。换句话说，假设你是跟贪嗔痴相应去做某一件事，虽然这件事情非常地专一，非常地安住，不能够成奢摩他，当然没有奢摩他的功德，因为它是和烦恼相应。就是奢摩他一定跟无贪无嗔无痴的善心相应，这是基本定义。

这样的一个因地的造作，有什么功德呢？

诸三摩地。这个三摩地翻成中文叫等持，平等的等，执持的持。就是平等持心于一境转。就是你内心当中经过你这样的一个操作以后，你内心的状态，它也不会掉举，内心也不会太高，在那个地方浮动；但是它也不会太低，不至于昏沉，他内心当中是平等的，明了又寂静，寂静又明了。那么平等持心，于一境转，在一个所缘境当中呢，相续地运转，这样子叫三摩地。

三摩地当然很多了，念佛三昧、首楞严王三昧、法华三昧，就是你的所缘境不同，他就有各式各样的三昧，但是他三昧的本质都是等持，都是平等持心，于一境转。这样子的一种因地跟他的果相叫做奢摩他品，品就是这一大类的，这是一个修奢摩他的一个因果。

【7】独处空闲，作意思惟

再看第二段，第二段就讲得更详细了，把修止的一个内涵讲得更详细了。

独处空闲，作意思惟。复即于此能思惟心，内心相续作意思惟；如是正行多安住故，起身轻安及心轻安，是名奢摩他。

——《解深密经》

我们也分成因跟果。

因地有两个，第一个是独处空闲，这个是一个修止的环境。

我这个修止在什么环境下去修呢？

独处空闲。

独处，就是说你这个修行，最好是一个人，或者是同见同行的大家共修，大家都共同修习一个法门，这个也叫独处。就是说要么我一个人在佛堂里面用功，拜佛，赞叹礼拜，礼拜赞叹，你不可以跟不是修行的人在一起。

就是说你在修行的时候，别人在客厅里面看电视，你在客厅拜佛，不可以！初学者不可以，没有那种功夫，所以说独处。

空闲，就是说没有吵杂的环境。一天当中你计划一下，一天当中我需要耗损多少精力应付在这个现实的环境，然后我一天当中想办法拔出半个小时或一个小时在自己的佛堂，没有佛堂也无所谓，找一个空闲的环境，不受干扰的环境，这个是你要先准备一个环境。

独处空闲，那么他的方法呢？以下讲他的方法：作意思维，这四个字很重要。

先讲这个思维，这个地方的思维，是说善取所缘境的的相貌。

就是说你今天修止，你有一个所缘境，比如说我们净土法门有一个佛号，万德洪名这个名号，你必须要透过你的身口的造作，或者是礼拜或者是赞叹，一句弥陀念诵听，心念口诵耳听，经过这三个阶段，把你的佛号的相貌，在你的心中分明地显现出来。你念佛的时候你可以创造很多很多的佛号，他也创造佛号，大家共修，别人怎么样我们不管，就是你自己要把这个佛号的声音在你的心中分明地显现出来，而不是把佛号念出来而已，就是这个佛号它要你把你外面这个佛号转成你心中的一个佛号，把心中的所缘境显现出来，这个叫做善取所缘境的相貌，叫做思维。

这样的思维怎么能够成就呢？

作意。这个作意在《百法明门论》，我们上一堂课在讲《百法明门论》，说作意有两种作用：第一个它有警觉的作用；第二个它有引导的作用。就是说它能够把你这一念散乱的心警觉，我现在要念佛号了，这个时候它能够警觉，它能够提醒你，然后引导你这一念心去趋向于你所要攀缘的境界，引心令去自净，引导这一念心跟佛号相应。

这个意思就是说作意，我们刚开始在修止，不是自然的，是违背我们的习气，我们刚开始就是我们这念心的习惯，就是无量劫来这个串习的习气，我们不喜欢受约束，我们喜欢自由自在的在色身香味触法里面跑过来跑过去，现在不可以，不能念要它念，不能专要它专，这个作意就是有强迫的意思，这个警觉讲白话就是强迫。

你思维名号的功德，我不能够再这样散乱下去，我临命终时怎么办呢？心中没有皈依处，弟子心不安哪。我不行，我一定要让这个佛号的力量在心中生根。这个时候你这么一想，就产生一个警觉的功能，我不能在这个六尘境界跑来跑去，就像一个人没有家一样，在外面到处流浪，狮子、老虎就把我吃掉。这个时候呢，你透过你的作意产生思维，一次一次地去取到你的所缘境。那么取到所缘境以后，该怎么办呢？

复即于此能思维心，内心相续作意思惟。你这个动作，这样作意的思惟，去取所缘境要相续作意，一次一次地重复，不是短时间的，你必须经常保持警觉，经常注意你的佛号在不在，经常注意你的心是不是跑出去了，相续作意思维。

【8】如是正行多安住故，起身轻安及心轻安，是名奢摩他

如是正行多安住故，这个是一个成功失败的关键。

说这样的一个去取所缘境，这样的事情不是三天两天的，忏公师父勉励我们所有的在家弟子做定课，这个定课就是一个固定的作息，今天你坐半个小时、念佛半个小时，明天还是半个小时，一年坐半个小时，十年坐半个小时，这件事你就不可思议，这就叫滴水长流，久能穿石。屋檐上的水滴虽然它很小，这个水又如此地柔软，但是它又一次一次地滴在石头上，它一次一次地同时的滴在同一个石头上，这个石头会被它穿破一个洞，所以这个地方的关键就是你要专。

修行要有成就，置心一处，无事不办。就是你选择一个所缘境，你专修大悲咒，你就好好地持大悲咒；你专修阿弥陀佛法门，你就好好地跟你的阿弥陀佛的本尊相应。

最怕你是怎么样呢？

今天持大悲咒，明天念观世音菩萨，后天念往生咒，各式各样的法宝，什么样的法门都没办法成就三昧，什么法宝在你心中操作起来都没有力量，这个就不好了。

不过当然，我们允许有正行助行的，允许的，但是你的正行的时间一定是多的，有些法门是可以兼修，但是你内心当中所皈依的法宝那一定有一个固定的法门。

所以这个地方讲，如是正行，这个正行就是你的根本法宝在心中的操作，这件事情不是短时间的，多安住故，常时间地这样子操作。

那么这个地方讲到因地，这样子有什么样好处呢？

起身轻安及心轻安。

这个时候，我们一次一次地强迫自己在我们的根本法宝当中安住，刚开始会产生心轻安，就是你过去的这样一个内心的一种粗重，我们内心打妄想打多的人呀，他能够明白什么叫粗重，妄想打多的人，就是内心的负担很大。

那么这一层粗重的境界就消失了，取而代之的就是一种内心的轻安，感到内心当中轻松安详，安详轻松，这个时候喝一杯开水都很快乐。所以刚一开始是有心轻安，然后还有身轻安，色身的四大你会觉得很轻安。

这个是一个奢摩他的一个因果，是名奢摩他品。

这个奢摩他这个止，主要的就是两个内涵：

第一个你要善取所缘境的相貌。不管是什么法门，你绝对不可以说口念弥陀心散乱，你一定要把法宝的相貌在你的心中现出来，这是第一个。你的内心一定要取到你的所缘境，就是善取所缘境的相貌。

取到所缘境以后你做什么事呢？

心于所缘，专一安注；心于所缘，相续安注。

你要专一的，一次一次的去安住在你的所缘境，这个是一个修止的一个内涵。

【9】智者大师说我们的所缘境有哪三个呢？

关于这个所缘境，我们也解释一下：

所缘境，智者大师他提出了有三个主要的所缘境：

第一个是众生法。

众生法就是你的所缘境是你的五蕴，色受想行识，或者是以色身为所缘境，或者是你的感受，乃至于你的想乃至于你的识，色受想行识。那么一般的小乘的修行者，他的所缘境都是扣着现前的身心，身受心法。这样的一种所缘境，他起观的时候，这个时候观察身心的时候，他主要是一种呵责的，厌离的，观察身受心法是不净是苦，是无常无我，他主要是依止这样的心情，呵责性的，厌离性的，这是第一个所缘境，就是你的众生法界，这样一种杂染的境界。

第二个所缘境就是佛法界。

佛法界大部分是大乘的净土跟密宗，他欢喜观佛法界，就是观察佛的身像或者是看看密宗画的唐卡、檀城，把佛菩萨的依正二报画出来，这个时候就本尊相应，或者是阿弥陀佛、本尊释迦摩尼佛，内心当然先取所缘境的相貌，如果说是观想观像，眼睛要看佛相，看完以后你把佛相在心中把他现出来，善取所缘境的相貌；现出来不清楚，眼睛再打开再看一次，把影相再记下来，然后眼睛再闭起来，再把心中的佛相现出来，直到很清楚为止。

如果是执持名号的就是一句佛号念诵听。

我们面对佛法界的心情就不像是前面的众生法，一个呵责厌离的心情，这个时候的心情是赞叹皈依的，这个心情不同。须求本尊的加持，这个内心当中是通身靠倒的，这种时候一般都是属于他力法门，就是属于这种心中所缘的法界是一个清净庄严的佛法界，佛的功德、

佛的相貌、佛的名号。

第三种是心法。

这个心法它是通于染也通于净。这个心如果是颠倒就落于众生法界，如果心是清净他就落入佛法界，就是以心为所缘境。

一般的唯识跟天台都强调观心，不过天台宗他比较偏重于观察清净心。所以天台宗跟禅宗的观心它都是要你直接去照到你内心深处的清净心，要你直下承担。

唯识宗的观心法门它要你偏重在观察妄想，观察妄想以后怎么办呢？呵责对治，是这样的熏习。

这个是第三种所缘境是以心为所缘境。

基本上我们在修止观有这三种所缘境：第一个众生法界，第二个佛法界，第三个是心法。站在净土的角度偏重在佛号为所缘境。

我们先休息十分钟，再解释净土的修止方法。

【10】都摄六根 一句弥陀念诵听

第二卷

请打开补充讲表第一面，附表一、念佛摄心方便法。

我们前面讲到修止，就是善取所缘境的相貌，然后心于所缘，专一安住；心于所缘，相续安住；达到心一境性的目的。

站在修学净土的角度，他的所缘境是一个佛的功德相貌，因为净土法门所强调的是一种感应道交。换句话说，你之所以能够往生净土，成就极乐世界的正报依报的功德，不是我们自己的力量所庄严的，不

是你在娑婆世界，你持那么一点点的五戒，修行那么一点的布施，就足够去庄严你未来那个三十二相八十种好具足神通的果报，不是的。

那么你到净土以后，你有这么庄严的正报依报是怎么来的呢？

是感应道交难思议，是你这一念信愿持名的心跟弥陀的大悲愿力感应道交，仰仗佛力的加被。

所以说站在感应道交的角度，你一定要跟阿弥陀佛有一个感应的管道。

这当中有三个管道：第一个观想；第二个观像；第三个持名。

你观想阿弥陀佛的相好，你观想或者观像或者持名，这当中执持名号是最简易最稳当，不管你是在平常的佛堂的操作，不管你是临命终时在加护病房，那个时候把佛号现出来，都是最简易最稳当。

所以我们这个地方的念佛是单指忆念弥陀的名号的一个摄心方便。这个摄心方便，在《印祖文钞》，它强调根据都摄六根，净念相续的法门。这个都摄六根，印祖强调，一句弥陀念诵听，成就一种专注的力量。那么这个一句弥陀，这个地方的弥陀，什么是弥陀？谁能够代表弥陀？当然，要广泛的说，《无量寿经》所说的这些依报正报的功德，就是弥陀。

这么广大的境界，我怎么去善取所缘境的相貌呢？根本取不到，那是一个不可思议的境界。怎么办呢？那么谁能够代表弥陀？那么弥陀这个所缘境，我取不到，根本谈不到相应，谁跟谁相应呢？

所以这个时候《阿弥陀经》《无量寿经》的慈悲，要求我们执持名号，若有善男子善女人，闻说阿弥陀佛，执持名号，就是以名号来

代表阿弥陀佛，名以昭德。

我们在念这句名号之前，印光大师他告诉我们说，你要先想一下，不要把佛号就这样子念，你想一下，你想说：我是业障凡夫，决定不能仗自力，断惑证真，了生脱死。信阿弥陀佛，有大誓愿，若有众生，念佛名号，求生佛国，是人临命终时，佛必垂慈接引，令生西方。

你说我在三界中流转，我一点办法都没有，我非常不喜欢在三界里面一次一次的在那个地方漂来漂去的，生死轮回，但是，我又出不去，怎么办呢？谁能够救拔我？阿弥陀佛能够救拔你，阿弥陀佛是你不共的皈依，你除了忆念阿弥陀佛以外，你别无选择。你这样子观想以后，一句弥陀名号，那是你专一的不共的皈依处。所以这个时候，你相信这句名号一定能够救拔你。

你对这个名号有信心以后，你就可以去念诵听，这当中共有三个操作方法：

第一个念从心起。

你得善取所缘境的相貌。这个所缘境，不是听别人的声音，你不能够直接去听别人的声音，这个是会寻声故流转，向外攀缘。

这个所缘境的相貌要怎么产生呢？念从心起，你要从你的内心的深处，你那一念皈依的心，很真诚的生起念佛的一个作意，那这个时候还没有相貌，但是内心当中作意要念佛，就是那个警觉，那个作意，你内心当中已经开始要念佛了。这个时候呢，这个念头是从你内心的深处生起。

然后呢，诵：声从口出。从你的嘴巴的读诵，嘴巴的振动，创造

一个声相，不管这个声相是大声是小声是金刚念，你一定要创造一个声相，声从口出，然后音从耳入，这个时候用这个耳根去取这个所缘境。

我们这个所缘境，我们所皈依的这个弥陀的名号，它要透过这个念诵听这三个程序，使令我们能够善取所缘境的相貌，达到一个专注的力量。

【11】净念相继 十句成片三三四

这个善取所缘境主要有两个地方是要注意的：

第一个，你这个所缘境，你只能够听你自己的声音，不管在多少大众当中，几百个人念佛，别人的佛号只能够当你的一个增上缘，你要成就这个奢摩他的止，要成就专注相续的三昧，你一定不可以去取别人的所缘境，因为你这样子是心向外攀缘的，是扰动的。所以你一定要自己听自己的声音，这是第一点要注意的。

第二个，要听你当下的声音。就是说，你前面的佛号念的怎么样，过去了就过去了，觅之了不可得；下一个佛号还没出现，也觅之了不可得，不要对下一个佛号充满期待。那我干什么事呢？你只要注意当下这一句佛号就对了，你每一句佛号，你都注意你当下的这句佛号，把你当下的每一句佛号都念好。

我们所缘境有过去的佛号、未来的佛号、现在的佛号，那我这个善取所缘境是取哪一个佛号呢？取你现在、当下的这一句佛号，这叫做善取所缘境的相貌。取你自己的声音，取你当下的声音，这个叫一

句弥陀念诵听。

这样子以后还做什么事呢？十句成片三三四。

这样的专注它是一个点状的，我们希望它点状的运转能够变成一个片状的，那怎么办呢？印祖告诉我们，你可以把这个十句的佛号当做一个循环。这个循环的念诵过程呢，我们把它分成三个阶段，三句三句四句，就是：阿弥陀佛、阿弥陀佛、阿弥陀佛，阿弥陀佛、阿弥陀佛、阿弥陀佛，阿弥陀佛、阿弥陀佛、阿弥陀佛、阿弥陀佛，好，这个是一片，十句成片三三四。

印祖把十句佛号分成三三四，这当中有两个主要的用意：

第一个他容易调气，就是你的气息在调整的时候顺畅，修止观后面会讲到，调身、调息、调心，你的气息没有调好，你的心静不下来，就是你第一口气念三声，第二口气再念三声，第三口气再念四声，当然这是初学者。

其实你这个调气调顺畅以后，你就不要注意气息了，注意第二个的主题就是韵调，印祖他提出这样的十句成片，除了调气以外，他要创造一个韵调。

在我们的众生世界当中，有韵调的声音，他容易摄心，容易把你的心摄住，不容易让你的心跑出去。所以印祖的智慧和慈悲，他就是把十句佛号创造成一种固定的节奏、固定的韵调，使令我们内心当中去方便忆持这句佛号：三三四，三三四，三三四，一次一次的重复，你要是追顶念，没头没尾的，你心就不容易相续了，只能够专注，就不容易相续了，这是一个总原则。

【12】五点计数法的实际操作方法（一）

我们也可以把这样的原则落实到五点记数法。五点记数法主要是约静坐。我们在静坐的时候，当然刚开始是会出声念，出声念你也可以根据五点在地上运转，或者你直接听那个节奏也可以，但止静的时候，这个止静不是让你睡觉，不是说让你休息一下，止静是要你自己心中念。

有一个老和尚说，他讲一个譬喻很好，他说，出声念就是煮这个大锅菜，用大火去煮，阿弥陀佛、阿弥陀佛大声念，对治粗重的妄想，不能念要他念，不能专要他专，挟持这句佛号对付所有的妄想。刚开始当然治乱世用重典，难免。慢慢慢慢你的心静下来，大声就不适合了，就是说这个大锅菜已经煮滚了，要转成小火慢慢的炖，这个时候，你在你的心中不必靠地钟的引导，也不必别人的拉拉队，这个都不需要，你让你的心中独立的把佛号现出来，在寂静当中一次次的三三四、三三四、三三四，就像小火炖那个菜一样，把它炖烂。所以我们在这个寂静当中呢，你就必须要靠你心中的力量去运转佛号。

这个时候没有大众声音的帮忙，也没有地钟的引导，这个就是看真功夫的时候。

那怎么办呢？我们看下面有四个方法：

第一个安置地轮，令心下沉。

就是这五个点，你一定要安住在这个大地上，为什么呢？使令内心下沉。这个地方，我们说善取所缘境的相貌，我们念阿弥陀佛这个

持名的法门，他的所缘境是一个声音，声音当然有相貌，但是声音没有处所，《楞严经》说，这个声音是遍满法界。没有处所，我们到底到哪里去取呢？那就是随便取。随便取，那有些人就以耳朵，这个声音就在耳朵当中，在耳朵里面取这个声相，这个所缘境太高了，你念久以后头痛上火。你这个心浮气躁，这个佛号你就念不下去了，因为身安则道隆。你内心当中这个扰动以后，因为每一个人都喜欢安乐，这个扰动相是不随顺安乐的。有些老菩萨就是这样，他一念佛头就是痛，后来就不敢念佛了，就是他在取所缘境的时候，他就注意耳朵，他以为耳朵就是所缘境，其实声音遍满法界的，哪是耳朵。所以这个时候我们要在地上取所缘境，观想声相在地上，这个时候把这气息往下降，一定是要让心下沉，不要心浮气躁，这样子你的心才会越念越寂静，越念越明了。这是第一个很重要。

智者大师他后面要讲到所缘境，智者大师的意思，所缘境不能超过腰部，腰部以下。

有一个一贯道的信徒，他很骄傲的告诉我，他的所缘境在这个眉尖。我说你这个在眉尖，你要念个三分钟可以，你要念十分钟半个小时，你会头痛的。

这个眉尖当所缘境只能去对治，最好是不用。它是怎么回事呢？智者大师说，你念佛念到昏沉了，那你作意一下眉尖，对治一下，但是我看最好还是不要。昏沉的话对治方便很多，打开眼睛取光明相，这个所缘境一定不能在眉尖，否则你一定会得高血压，这个是事实。

所以我们这个所缘境，后面会讲到，越低越好，在大地是最好。

因为你放在色身，有些人放在丹田，这个都会有问题，因为我们的心的力量不可思议，你集中在色身的某一个部分，他的血液的他的气息就会集中在那个地方，所以产生一个局部的高温，那不好。所以最好是放大地，离开我们的身心最好，最没有破坏力。所以说这个所缘境放在大地是最安全的，大地真如理地，实际理地，这是第一个安置地轮，令心下沉。

【13】五点计数法的实际操作方法（二）

第二个，所缘行相，清楚分明。

虽然我们今天刚开始操作的时候是依止这五个点的运转，从外而内，那么这五个点它是在表达一种相对的位置，你的善取所缘境一定是取佛号的声相。

是这样子，我们刚开始，你对五点的操作会比较不熟悉，你这五个点不要太复杂，就是一个相对的位置就好，知道你的心在这五个点活动。那么这个心在地上活动，把你的心安住在大地上就好，心下沉。但是如果你已经熟念了以后，什么事情就是熟能生巧，你可以把这五个点变成五朵莲花放大光明，极乐世界的莲花是放光明的，青色青光，黄色黄光，赤色赤光，白色白光，这个莲花观在净土观想当中是最重要的。

你看那个《无量寿经》《阿弥陀经》，对依报的观想：宝树观，宝树八千由旬，宝树上面有罗网，珍珠，宝树观。有楼阁的观，有莲花观，这当中莲花观是最重要的，因为临命终的时候，阿弥陀佛不一

定会来，也可能是阿弥陀佛来，也可能是观世音菩萨来，但是莲花一定会来，你看那个《观经》九品，就明显的讲出，三辈九品，莲花一定会现前，所以你也可以在操作五点的时候，观想五朵莲花，每一朵莲花都是你在念过十声以后表现一朵莲花，十声表现一朵莲花，那最好是莲花有光明，有光明能够对治昏沉。

当然，你刚开始先要熟悉莲花的相貌，你可以眼睛打开去取这个莲花灯，把莲花灯的相貌记下来，它是这样的一种形状，这样的光明，然后你再把这样的形状光明在你心中显出来，所有的所缘境都一定要它在心中显现，才叫做所缘境。所以我们刚开始这个所缘境，我们可以单纯一点依止佛号，慢慢慢慢的就得配合有莲花灯的造作。

第三个宁可少念，不可草率。

这个观念很多人一直不能建立起来。很多人念佛就喜欢贪多，我一天要念一万声佛号。这个是这样子的，千念万念就是临终那一念，基本上我们跟弥陀感应道交，就是一念，一句佛号而已，当然这一句佛号是你平常在佛堂的栽培的训练。

那么这句佛号怎么样使令他明确而坚固不可动摇，这跟你的专注有关系。比如说，有些人他得到一种果报，罪障，不可乐果报，这个罪障现前的时候，他很难忏除，他八十八佛拜了好几年，他的罪障依然存在，这是怎么回事呢？就是他因地在造作这个罪业的时候，他的内心特别的坚固特别的明确，这个心力强这个果报体就坚固。

有些人业障现前的时候很脆弱，拜了几部八十八佛，业障好了，就是说他因地造作的时候内心不是很坚固，别人的邀请，他那个时候，

在不敢、不好意思拒绝别人的情况之下，依稀仿佛的、含糊笼统的去做了，心力薄弱，这个果报也就脆弱。

从这样的缘起来观察，我们怎么能够达到临终的正念，那一念明确而坚定的念头现前，那就是要专注，而不是数目多。

所以藕益大师说，往生与否在信愿之有无，品位高下在持名之浅深，他并没有说在持名之多少。就是说，你这句佛号在心中运转的时候，它是不是非常的明了寂静，非常的清楚的显现，而不是含糊笼统的这样随口溜过，这个地方我们一定要注意。

就是说，你在安排定课，你一定要去考量你自己的时间，你有多少时间你就念多少佛号，面对现实。但是你要好好的把这句佛号念好，不一定要跟别人比较，自己的功夫自己清楚。

这个地方的观念大家一定要突破，不要被这个数目所障碍，这个会耽误你一生的，为了求数目多，随口溜过，到临命终的时候，每一句佛号都是没有力量，这个时候你后悔来不及了。

所以说修行一定是要面对现实，你一天当中有多少时间，你就好好的、很真实的念几句佛号，把每一句佛号都念的如此的踏实、如此的明确，每一句佛号都念到内心的深处。

这是第三个观念，宁可少念，不可草率，这句话是弘一大师说的。

第四，先依记数，再求圆融。

你一定要有定课，你不要说你一天当中我的心不离佛，我们凡夫懈怠的心力是很厉害的，你每天当中给自己一个目标，我今天念六片，清楚分明，一个点十声，五个点就是五十声，六片三百声，清楚分明，

就不错了。从六片到八片到十片，我觉得一个人一堂课能够念十片念清楚分明，就不错了。就是说，你给自己一个目标，这个修禅定，修止跟观，你一定是不要好高骛远，一步一步的往前走，让自己能够接受的范围，让自己对这个修行有欢喜心，所以你一开始先定一个能够接受的数目，让自己慢慢进步，刚开始有个计数。

那这个是五点计数操作的四个原则。

【14】十念往生成正觉，不在世间论短长

最后我们做一个总结：

一句弥陀法中王，无边妙义广含藏；

十念往生成正觉，不在世间论短长。

就着一个往生的因缘来说，这一句佛号是法宝中的王，它是你的根本所依。

这意思是这样子的，就着业障消除，福慧增长，每一位佛菩萨的功德都是平等平等的。就着业障消除，福慧增长的角度，念地藏王菩萨，念观世音菩萨，念阿弥陀佛，功德是一样的，但是，就着跟弥陀的本愿感应道交这样一个因缘来观察，阿弥陀佛的名号是最直接的，从这个因缘角度来说，那么一句弥陀是法中王；站在你要往生的因缘这个角度来观察的话，所有的法宝当中名号是最殊胜的。

它是怎么殊胜法呢？无边妙义广含藏，名以昭德，这句佛号的声相，它总持阿弥陀佛所有的依正二报的功德。

十念往生成正觉,不在世间论短长。我们透过平常的一次一次的

对佛号的专一安住，相续安住，达到临终的十念相续，那么就能够往生净土，往生净土当然就成就佛道了，就不退转了。

不在世间论短长，你这样子的成就跟世间人这样的一种杂染尘劳的境界，那就不一样了。这世上的事情，都是无常败坏的，不在世间论短长，这个论，就是争，不必要跟世间这个暂时的因缘去论短长。

我们在刚开始念佛的时候，我们在一念的散乱心当中，要把佛号的念力栽培起来，你刚开始要找一个你精神最好的时间，你一天当中这个时候，你的色身的境况最好，你心情最愉快，然后这个时候，在你的杂乱心当中，去拜佛去静坐，去强迫自己在心中创造一个佛号的相续的力量。

就是说，你刚开始的时候，是在一个没有烦恼的情况之下去栽培佛号的力量。你不能够说，一开始你在静中都没有基础，你只是在烦恼活动的时候在念佛，念不起来的。

所以一开始佛号要在心中生根，他一定是要找一个寂静处，找一个非常适合的地方，甚至于我鼓励大家把佛堂弄的庄严一点，装上冷气都没关系，让自己在最身心调和的状态之下，然后在心中建立佛号的力量。但是，这当中要达到临终的正念要有一个标准，彻悟祖师讲出一个标准：以折服现行烦恼为修行要务。

彻悟大师把这个念佛划出一个标准，说你平常是在没有烦恼的时候栽培佛号，那么你要经过什么考验才知道你临终有把握呢？以折服现行烦恼，你平常从佛堂里面出来，或者去上班或者去做什么事，我们这一念心跟境界一接触，就会有烦恼活动了，老毛病老习惯又现前，

这个时候要把你在佛堂所训练的法宝现出来，转念念佛，不能念要他念，不能专要他专，妄想不能断，要他断。那么你能够挟持佛号的力量去截断你的烦恼，你的功夫就有点把握了，这是第一个标准。

这个意思就是说，我们刚开始在栽培佛号的时候，你不能在烦恼的时候栽培，你一定会失败，刚开始独处空闲，但是这个佛号的历练一定是在动中历练，使令它增上。

所以这个地方是值得我们注意的，平常的修行跟一个遇缘对境的考验，两个地方是不一样的。

这个是讲到修止的一个方法，有一个目标，有一个定课，一天一天的进步。

【15】什么是观？它的体性是什么？

我们再翻回到讲义第四面，修观。

前面的止是一种念力，成就一种念力，来安住我们的内心，但是这样的安住，只是做了一半，因为虽然心中的昏沉掉举都消灭了，内心当中能够宁静不动，但是这心中的无量无边的颠倒都是存在的，就是在这一念不动的心当中，还摄持着很多很多的愚痴跟颠倒，所以我们进一步要修观。

那么修观的体性我们也解释一下，先看第一段：

观

又凡拣择如所有性，尽所有性，诸善妙慧，悉皆摄为毗钵舍那品。

——《菩提道次第略论》

前面的止，它是一种无分别的状态，对于所缘境的一种无分别的专一安住，相续安住。那么这个观呢，它是拣择，要分别，去观察、思维。要拣择、观察什么呢？如所有性跟尽所有性，观察两个处所。

第一个，是如。这个如指的是一个真谛理，这个如就是不变，这个真空的体性，二空的真如是不变的。你造了罪业，你的身心世界，还是我空法空；你造了善业，你的身心世界，有善业的功能，但是还是我空法空。这种真谛的道理，不会随你因缘的造作而有变化，叫作如所有性，你去观察空性的道理。

这个尽所有性，是一种世俗谛的差别，各式各样的差别，有杂染的因果，有清净的因果，有各式各样的差别相貌，这个是讲到因地。

那么果证的相貌，是诸善妙慧，跟这个善法相应的智慧；成就这样一种无漏的智慧，叫做毗钵舍那品。

【16】修观的方法是什么呢？

我们再看下一段比较详细的说明：

彼由获得身心轻安为所依故，即于如所善思惟法内，三摩地所行影像、观察、胜解、舍离心相。即于如是三摩地影像所知义中，能正思择，最极思择、周遍寻思、周遍伺察，若忍若乐若慧若见若观，是名毗钵舍那。

——《解深密经》

我们修观的一个条件呢，是由获得身心轻安为所依止。就是说，他讲出了我们修观是在一种身心轻安的基础之下修观的，而不是在一

种粗重的扰动的相貌下修观。所以我们进入佛堂，一定不是马上坐下去，一定是先拜佛，由粗而细，先修止，这拜佛当然也包括赞叹，身礼拜口赞叹，拜完以后绕佛再静坐，静坐以后再修观，他这个修观是依止身心轻安做基础，这个是讲修观的依止。

第二个修观的方法，即于如所善思惟法内三摩地所行影像。

这个时候就是如，如就是就着善思惟法，这个善思维法就是说你曾经学习过的这些佛法。

这个观，他要依止传承，不是你自己在那个地方胡思乱想。我们说欲知山上路，须问过来人。一定是一个清净的传承，佛陀、历代祖师，他们走过的一条能够走的道，这条道是通往涅槃的道路，他走的很对了，他知道可修性，我们跟着这个道路一步一步往前走，而不是说我要到山上去，我自己拿着镰刀开出一条道路，不是这样子的。

就是说，你修习这个观，一定要遵循祖师大德的指导，就是如所善思惟法内，你曾经在没有修习之前，都已经把这样的法好好学习过。

这个时候，三摩地所行影像，就在这个寂静的心当中，把你这个法义的影像表达出来。这个影像，是相对于本质来说的，比如我们说，世间无常，国土危脆，四大苦空，五阴无我，佛陀给我们讲了一个很真实的活在我们现实环境的一个相貌，这是一个本质境，但是这个本质境，我们凡夫的妄想无明给遮住了，我们不能去亲证这样的境界，那我们怎么样去观察这样的相貌呢？我们根本看不到，我们看到的世间都是常态的。

这个时候，佛陀告诉我们依止这个文字的义理，去引导我们：哦，

世间无常，国土危脆，世间是那么的无常，那么的脆弱，你现在的财富，你的眷属，你的地位，随时都在破坏的，随时都有破坏的情况。那么从这样一种国土危脆文字上的引导，我们会对这样的一个义理生起一种影像，虽然它不是本质，但是它可以随顺这样的本质。

什么叫影像？假借文字所生起的理解，这个叫做影像。对于这样的影像，我们做三件事情：

第一个观察。在这个地方深入的去观察这个无常相，无常故苦，苦即无我。

通过观察以后，我们会产生一种胜解，深刻强大势力的理解，因为我们是在一个寂静的心当中去观察，所以这样的理解你会很深刻，叫胜解。

第三个，舍离心相。这个时候再把这个观的相貌舍掉，再重新开始；再观察、胜解，然后再舍离心相。当然你观过几次以后，你的心会扰动，然后再恢复到修止，内心当中再重新调整一下，把这个扰动的心再调整，使令它变成宁静而住，然后再观察胜解，再舍离心相。

这是一个修观的方法。

【17】观的种类及果地功德是什么呢？

第三个讲观的种类：

即于如是三摩地影像所知义中，能正思择，最极思择，周遍寻思，周遍伺察。

我们就在这样一种寂静的三摩地当中，把影像现出来，对影像的

观察了解以后，这当中有四个相貌：

第一个，能正思择。这个思择是观真谛理，一种空观，这个是属于空观所收摄。

最极思择，是观这个十法界的差别，这个是假观。

周遍寻思，是一个很粗的观察，粗分的观察，就是大块的观察，刚开始都是大块的观察。

周遍伺察就是微细的很深入的观察。

寻思是粗的观察，伺察是细的观察。

到前面都是指因地的修学，这以下讲到果地的功德。

果地的功德有四个：若忍、若乐、若慧、若见若观。

这个慧是一个体性，观的体性。前面的止的体性是一个念心所，百法里面那个念心所，心于所缘铭记不忘，你对这个佛号一次又一次的专一相续安住，不要把佛号给丢掉了，这叫做念。这个观的体性是一个抉择，这是慧心所。

这个慧心所所表现出来的功德，第一个是人，透过你的寂静的观察以后，你对于这个道理开始随顺忍可了，你过去认为生命是恒常存在的，我根本就不会面临死亡。那么这个时候你的思想有变化了，你会随顺这样的真理，忍可这样的真理。

第二个是乐，这个乐就是欢喜，这个法都是有功德的。我们内心跟真理相应的时候，寂静的内心当中有很广大的法喜出现，这个时候你对佛陀会生起很强大的感恩的心，说无量劫来，我一路的颠倒，我现在才知道生命的真相，真是感激佛陀，人间长夜宇宙暗淡，谁能给

予我光明？谁能告诉我生命的光明是什么？生命的真相是什么？这个时候，你的内心当中会有种感觉，朝闻道夕死可已，我现在死亡都值得，你明白这个道理以后，现在死亡都无所谓了，这一趟人生值得，内心当中生起很大的欢喜。

若见若观，这个观，它是一个比量，借相推度，你还得依止文字才能够明白这个道理，就是对这个影像的理解叫观。那么这个见，他不必假借文字，圣人的智慧，直接亲证真理，不必靠文字显现影像，直接去观察生命无常苦无我的真相。

那当然这个见，就是圣人的境界了，转凡成圣了；这个观还是在因地的操作。

这个修观事实上有四种功德，以慧为总相，所表现出来的若忍、若乐、若见若观，这个叫做毗钵舍呢？这是一个观的体性。

【18】你要思维今生决定要死

这个体性，我们提出两个来实际的操作。看附表第二，第一个观就是死殁无常观。这个观是非常重要的，这个观的传承是宗喀巴大师在《菩提道次第广论》提出的一个修观方法。

第一个，你要思维今生决定要死。

思惟今生决定要死

无上诸世尊，独觉声闻众，

尚舍无常身，何况于凡夫。

——《无常经》

换句话说，你刚开始进入佛堂以后，你对佛陀先礼拜赞叹，赞叹礼拜，让心保持明了寂静，先把心调整到明了寂静的状态，然后开始思维，思维说，这个生命有生就有死，死亡迟早要到来的，怎么知道呢？因为无上诸世尊，独觉声闻众，尚舍无常身，何况于凡夫。说无量无边的功德庄严的佛陀，他有三十二相八十种好的这样的庄严，乃至于独觉声闻这样的功德，这种三乘的圣人，他们来到人世间，尚且要面临死亡，尚且要弃舍这个无常的色身，何况是我一个凡夫呢。换句话说，连佛陀有这么广大圆满的功德，都不能避免死亡的来临，我们怎么可能避免呢？

那么今生决定要死！决定，这两个字是个关键。

我们为什么要修这个观呢？当然观是在对治颠倒。

我们凡夫的一个心情，我们今天活在这个人世间，明天也活在这个人世间，这个老病死的到来，它是很缓慢的，很缓慢的活动。我们一天一天的活在人世间活了几十年了，我们心中会产生常见，慢慢的慢慢的忽略了死亡的到来。

那么忽略了死亡的到来有什么样过患呢？就是我们会把所有的精神体力，都投入在今生。就是说你会忽略了积功累德的重要，因为你不知道说，你还要面临来生，这个时候你的思考模式只有今生，我的今生体力用来干什么呢？去工作赚钱。赚钱干什么呢？金钱能够得到今生的安乐，金钱能够给你暂时的安乐，你追求广大的眷属，追求美好的地位，这个都无可厚非。但是，当你忽略了死亡的时候，你会忘记了积功累德的时候，等到你到加护病房的时候，你会非常的后悔

跟失望，因为你这一生当中所投资的，你所认为最重要的功德，财富、地位、眷属完全一个都带不走。这个时候，生命不可能再来一次了，这个时候你后悔来不及了，你会发觉你投资错误了，这个无常败坏是非常残酷的，死亡一到的时候，全部破坏了。

所以说我们把即将要到来的死亡用来提醒自己。当然，生为一个人，活在人世间，我们花一部分的时间来经营今生，这个是很合理的，也无可厚非的。一个人，你要拔一半的时间来经营今生，生命是要来面对的，而不是逃避的。我们可以拔一半的时间来照顾我们的家庭，使令自己、使令我的家人得到安乐，这个是应该的。但是你也要拔出一半的时间为你的来生做准备，为什么？因为你迟早要面临来生，你迟早要死亡，而这个功德、这个资粮它不会自己掉下来。

所以说，思维死亡的时候，会提醒自己，你不能把所有的精神体力都耗损在今生的经营，就是有这个对治的意思。

【19】你要思维死无定期

第二个，你要思维死无定期。

思惟死无定期

是日已过，命亦随减，

如少水鱼，斯有何乐。

——《出曜经》

当然了，我死亡到来的时候我什么都带不走，应该为来生积集资粮，但是怕什么，我那么年轻，不急嘛，年纪大点再来积集资粮，不

可以！因为死亡的到来是没有一定日期的。就是说这个棺材，它是装死人的，它不是装老人的。年轻人死亡的因缘是很多的，所以说是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐。我们每天做晚课的时候，说今天又过去了，这过去一天，表示什么呢？表示我们的寿命减少了，如果我们的寿命是固定的，就少了一天了。

这样子就讲一个譬喻来帮助我们理解，说鱼缸里面的鱼是靠水来生活，水就是寿命。那么这个鱼缸破了一个洞，今天流出来，明天流出来，这个鱼看着这个水一天一天的减少，它的心情，斯有何乐？感到非常的恐怖不安。

就是说我们积集往生的资粮，积集来生的资粮，一定不能等到晚年，你要把握的是现在，因为死亡是随时会到来的，你没办法去预测，你也没办法去规划的，你所能够把握的就是现在。

【20】你要思维死时除佛法外余皆无益

第三个，你要思维此时除佛法外余皆无益。

思惟死时除佛法外余皆无益

孑然此一身，生时骨肉连，

死后各分散，更况是他亲。

——《入行论》

就是说我积集资粮，积集什么资粮呢？积集佛法的资粮。孑然此一身，生时骨肉连，死后各分散，更何况他亲。孑然，孤独的，就是这一个色身，生命的依止处就是你这个果报体。这个果报体，你在生的

时候，有业力的因缘，骨肉相连，器官继续的运作；死了以后呢，整个骨肉就败坏了，分离了，骨头在东边，肉在西边，何况是他亲，何况是他的眷属呢。

这个意思就是说，万般带不去，只有业随身。我们思维，当我们在加护病房的时候，我们今生的因缘即将要败坏，我们即将要面临来生，面临一个新的生命的开始，这个时候对我们来生有帮助的，不是你的财富，也不是你的眷属，也不是你在世间上值得赞叹的地位，而是你平常默默的所积集的善业，跟你在佛堂当中，点点滴滴所念的佛号，这个是对你临终有绝对大的帮助的。临命终的时候，一切诸根悉皆散坏，一切亲属悉皆舍离，一切威势悉皆退失，一切珍宝不复相随。这个时候，你内心当中的皈依处就是你的善业跟你的佛号。

这意思就是说，我们透过这样的观察，我们会看到一个生命的真相，我们知道我们活在这个人世间，什么事情是暂时的因缘，什么事情是一种真实的功德，是一种不可破坏的功德，那么我们平常在抉择的时候，就知道这件事情应该做到什么分寸，那件事情应该做到什么分寸，你就有智慧来判断。如果一股脑的去追求那些会破坏的东西，到临命终的时候你一定会后悔。

观这个死亡的到来，使令我们能够看到什么是真实的功德，什么是虚妄的境界，就会看到这样的真相。

【21】死时世事均当舍，速修妙法求加持

这以下，我们来讲一个谒颂来总结：

死仇决定终须到，容或今日便降临。

死时世事均当舍，速修妙法求加持。

就是说我们要观想，我们今天有一个死仇，是一个仇人，跟我是死对头，不是我活就是你亡。遗憾的是这个死仇武功高强，它找我很久了，它一找到我，我就必死无疑。换句话说，这个死仇是决定要到来的，不知道哪一天就要到，彼暗我明，我在光明处，它在黑暗当中，我怎么知道它什么时候会出现？这个武功高强的死仇，但是我知道它一定会到来，什么时候到来呢？容或今日便降临。我们也可以观想，今天就要到来，虽然不一定今天，但是我们观想今天到来，对自己有帮助，为勉励自己，能够把握的时间不多了，赶快利用时间积集善业，赶快利用这个因缘多念几句阿弥陀佛。

死时世事均当舍,速修妙法求加持。我们面临死亡的时候，我们的财富眷属声名，不管你愿不愿意，你都应该要放下，而你要单独的去面对来生了。这个时候怎么办呢？速修妙法求加持。流转三界中，何处是依沽，这时候你看到的财富、眷属、地位是如此的脆弱，这个时候你对这句佛号会生起真心的皈依了。速修妙法求加持，流转三界中，佛号是我的皈依处，这是第一个死末无常观。

【22】你今天在娑婆世界流转，这当中有三种障碍会障碍你！

再看第二个、界差别观。

当我们思维死亡的时候，我们很现实的就是要面临来生。在来生当中我们有两个选择，我们今天在三宝的境界当中也积集了一些善

业，也造了一些功德，我希望我这样的善业功德，我应该要投资到什么样的一个方向，这当中有两个方向可以选择：

第一个，你选择继续在三界中流转，随业流转，这也是个方向，就是你选择在娑婆世界里面流转。

第二个，你选择愿生西方净土中，你要把所有的功德回向到净土去，这当中的选择是有差别的。

一、娑婆世界——烦恼障 业障 报障

恶梦者也 添梦者也 厌离

假设你今天在娑婆世界流转，这当中有三种障碍：烦恼障、业障、报障。

就是说，你在三界得一个果报，哪怕这个果报是一个尊贵的转轮圣王，第一个有烦恼的障碍，内心当中有烦恼的活动，而烦恼的活动，是烦躁恼动恼害身心，烦恼会障碍你的安乐，因为安乐的基础要建立在寂静的基础，就是说内心当中不寂静，谈什么安乐呢？你内心当中烦烦恼恼，扰扰动动的，你吃再好的东西，住再好的房子，你也不会快乐，烦恼障障碍你的安乐现前。

第二个业障。烦恼一活动就有罪业，有罪业就使令你心不安，你经常恐惧不安也障碍你的安乐。

第三个报障。这个老病死，尤其是这个死亡，当然病痛也会障碍我们安乐，你一想到死亡的时候，你就会恐怖，你虽然贵为大富长者，转轮圣王，或者诸天，但是你想到死亡的到来，你内心当中就恐怖，也障碍你的安乐。

所以这个娑婆世界是恶梦者也，添梦者也，它是一场恶梦，烦恼障业障报障，而且它是添梦，一次一次的流转，它会增长你的烦恼的势力，容易退转。

你看那个苏东坡，苏东坡过去生是五祖戒禅师，他一念的差迟做了苏东坡，我看苏东坡的一生也没有觉悟，学习佛法，他到临终的时候，讲那个话还是颠倒的，他那个第三世第四世，一世一世会越来越差的，跟三宝的缘也越来越差。

那个秦桧也是，《印光大师文钞》说，那个秦桧，他过去世是雁荡山的一个高僧，你看雁荡山的一个高僧，几十年山上的苦修，换得一个宰相的福报，但是造了罪业。

这个娑婆世界的问题在哪里？它的问题，我们讲生灭变异，虚伪无主，就是说我们一次一次的面临生命，当然这个变化这是事实，但是最可怕的是虚伪无主，我们面临这个生命，我们一点都没有办法自主。就是说你今生死掉了，你下一世去哪里？谁也不敢讲，对不对？谁也不敢讲谁去哪里，就是随业飘动。

就是说你每一次都要抽签，有六字签：天人、阿修罗、地狱、恶鬼、畜生，你想到说，你每一次生死都要抽一次签，这当中有地狱的签在里面，我不知道大家对生死疲劳这句话有什么感觉？我们也可以说生生世世在娑婆世界里面流转，但是这样的流转，这样的变动，他完全是在一种不自主的情况。

就是说，你这今天这个果报体死了以后，下辈子要去哪里，你完全是前途茫茫，完全不知道。

所以佛陀说这个苦谛，他这个苦谛是安立在无常的角度，无常故苦。就是说，我对我的生命完全没有完全感，讲一句白话就是这样。我今天死了，我完全不知道我临终的时候是起善念起恶念，我临命终时候是触动善业是触动恶业，完全不知道，因为我的内心当中，我的生命当中，有恶业有善业，我的生命有无量无边的可能性，到底哪一个要起现行，谁也不知道，这个叫做苦。我们说的苦是这个意思，无常故苦，苦即无我，苦就是生灭变异，虚伪无主。

【23】极乐世界的果报体有三种功德

第二个，我们选择极乐世界，我们一心皈命极乐世界，那这有什么好处呢？

二、极乐世界——法身德 般若德 解脱德

好梦者也 醒梦者也 欣求

极乐世界的果报体有三种功德：第一个法身德，对治于报障。他没有报障，极乐世界的果报体是意生身，他随顺于法身的，他的寿命无量，没有死亡的恐惧。就是说，你这个房子，你的就是你的，你可以长时间使用，而不是在地震带，不要怕睡觉睡到一半会地震，不要怕，这个房子就是你的，直到成佛为止，除非你要弃舍它，否则这个房子是完全属于你的，没有这个死亡的恐惧，法身德。

第二个般若德。你这个果报体是随顺于无漏的，般若德是对治烦恼障。

过去有一个香港的法师，这个香港的法师他说他去过极乐世界，

写了一本书，他做梦的时候，说有人引导他到极乐世界，看到有很多莲花，看到有很男男女女，吃饭干什么的。我的恩师，就是上具下慧老和尚，上课的时候就指出他的这个地方有问题：第一个极乐世界没有女人相貌，他讲极乐世界有女人；第二个极乐世界吃饭的时候，他讲出的话，那个内心的状态是跟烦恼相应的。

极乐世界在受用五尘的时候，他是自然念佛、念法、念僧，极乐世界的受用法界，是庄严的是清净的，不可能跟烦恼相应，它是随顺于般若的，所以一看就知道他不是到了极乐世界，到哪一个世界我们就不知道了，但是肯定不是极乐世界。

往生到极乐世界的人，他们没有业力的障碍，还能供养他方十方亿佛，不像我们要离开三界是不可能的，有业力的障碍。

所以极乐世界是好梦者也，醒梦者也，它有安静的功德、有清净的功德，使令我们欣求。

【24】世界到头终有坏，人生弹指有何欢

我们把它做一个简要说明：

委骸回视积如山，别泪翻成四海澜，

世界到头终有坏，人生弹指有何欢；

成男作女经千变，戴角披毛历万端，

不向此生生净土，投胎一错悔时难。

我们应该要冷静下来，观察生命的真相，我们再从内心当中做出一个坚定的抉择。

首先我们看看过去的生命，我们把生命分成过去、现在、未来。过去的生命，是委骸回视积如山。委就是回顾，回顾我们过去死亡的尸体累积起来就像须弥山一样，我们因为离别所流的眼泪像四大海这么多。

就是说，事实上我们在三界当中已经经历过无量的生死，当然也包括去地狱油锅，也包括人天的安乐，这种无量无边的生死都经过了。

那么现在呢：世界到头终有坏，人生弹指有何欢。我们从因缘观察我们今天也要面临死亡，今生的果报体也是世界到头终有坏，然后千番快乐无常终是到来，这是你要面临的一个事实。

那么我们未来的果报是怎么样呢？成男作女经千遍，带角披毛历万端。你也可能会面临好的果报，但是你也可能会面临痛苦的果报。

我经常讲难陀尊者，难陀尊者出家以后，他一方面也持戒，一方面也打一些妄想，后来佛陀带着他看了果报，他未来的果报是生到忉利天做天主，忉利天功德天的天主，享受五欲乐；但是他也曾经造了罪业，从天上下来以后，直接去了地狱的油锅。

如果你是难陀尊者，你愿意这样做吗？

就是说，让你得到一个可乐的果报，但是下一个果报是刀山油锅等着你，你愿意这样做吗？就像佛陀说的，有一个人他向天乞求，功德天出现了。功德天来到他家里头，功德天可以给他种种的身心的安乐。但是没多久功德天的妹妹出现了，出现了黑暗。他说，你来干什么？

她说：我要给你种种的灾难，让你的身心得到极大的痛苦。

我不要你！

不可以！

就是说你选择了我姐姐，你就一定要选择我，为什么？因为我们两个是在一起的。

这个是有智慧的人，说这样子我两个都不要。把姐姐赶了出去，把她妹妹也赶了出去。

佛陀就赞叹，这个人是真实的有智慧的，放弃了世间的的流转，一心的追求圣道。

换句话说，基本上事情是这样的，我们在三界会流转，我们求的是什么，不就是求的那个五欲的安乐吗？但是我们往往看到的是五欲的安乐，而没有看到五欲背后的过患，譬如刀上的蜂蜜，不足一餐之美而有割舍之患。我们只看到刀上的蜂蜜，谁也没有看到蜂蜜下面那把刀。就是说，我们为了要追求那么短暂的五欲乐，结果我们付出很多很多痛苦的代价，但是我们不在乎，因为什么？我们心里所想的就是希望那个五欲再出现，为了那个五欲乐，受再大的痛苦都值得，这个就是颠倒。

所以祖师大德劝我们：不向此生生净土，投胎一错悔时难。

所以说，我们看到这样流转的生死，完全在一种不自主的情况之下，我们应该在内心的深处许下一个坚定的心愿：不向此生生净土，投胎一错悔时难。

【25】瞥尔情生，三界枷锁，万劫缠绕

我们临命终的时候，要正念分明，不容许任何差错。这古德说，瞥尔情生，三界枷锁，万劫缠绕。你临命终的时候，瞥尔情生，动了一念的感情，对不起！三界枷锁，万劫缠绕，你所付出的代价就是生生世世的流转，而每一次的受身都夹杂无量的痛苦。

所以，你要保持临终时的念头没有任何的渗漏，你一定是平常很冷静的观察，你迟早要面临两个选择：第一个，我必须在三界流转；第二个，我真正一心皈依阿弥陀佛，我真正离开娑婆世界，完全放下。

就是说这棵树有两个发展方向，你要么往东边，要么往西边，你必须做出抉择。这个抉择不是到临命终的时候再决定的，因为娑婆世界是我们的熟境界，极乐世界是我们生疏的境界，假设我们不能够在平常的时候，你真正的依止佛陀的文字的引导，看到了流转的过患，看到往生的功德，你临终的时候要不生起情感，是不容易的。

所以我们念佛不能只是靠一念的感情，当然信心是有需要，但是，蕅益大师讲，信愿具足。这个信愿，蕅益大师把它判做慧行，念佛是行行。就是说，你为什么厌离娑婆欣求极乐，你不能只是感情，感情用事是不能对治烦恼的，一定是透过智慧的观察，知道流转三界当中，这里面有很多很多的痛苦，而整个流转当中你完全没有自主性，这一念心死掉，下一念心要飘到哪里去，谁也说不准。这种不安全感，这种恐怖性，那么你能够依止这样的观察，你真实的许下心中的誓言——愿生西方净土中，这个就是观的一个内涵。

今天我们讲的比较多，可能大家也会觉得负担比较大，但是你今天这个地方过关以后，后面就容易了，后面的止观的操作，就是把我

今天这两堂课的内涵再把它开展出来，当然施设很多的方便，但是我希望今天的两堂课所讲的，大家能够好好的体会，因为这个止观，它完全是扣着一个生命的真实相在操作的，它对于临终的正念有绝定的影响力。

如果我们对于生命的目的，我只想修修布施持戒，修人天善法，那当然就另当别论；如果你决定今生要有个了断，无量无边的生死，你不想再流转下去了，想到生死的可怕，这个时候，你下定决心，决心今生一定要出这个烦恼的牢笼，这个时候你止观就非修不可。除了修止观，没有其它的方法。

就是你的念头的调整，除了你自己的力量以外，除了你自己的用功以外，还是你自己的用功，佛陀不能深入到你的内心，把你内心的止、内心的观建立起来，佛陀是引导，开出这样的方法，让你照着这个方法去操作。

所以这个地方是非常重要的。

问题我们就下次再回答，我们今天就讲到这个地方。

向下文长，付在来日。回向！

【26】这个就是我们止观的一个修学内涵

第三卷

请大家打开讲义第四面，丙三、止观差别。

我们前面讲到止观的体性。这个止观的修学，按照它的次第是先修止。

站在净土法门当中的止，它的所缘境是阿弥陀佛的名号，所谓名以昭德，德不可思议，故名号亦不可思议。

刚开始我们在念佛之前，应该思维阿弥陀佛的名号是总持阿弥陀佛所有的依正二报的功德，这句佛号它决定能够使令我现身业障消除福慧增长，使令我临终蒙佛接引往生西方，对这个名号我们先建立一个真实的信心。

那么有了这一念的信心以后，我们对这个佛号，再继续的专一相续的安住，透过一句弥陀念诵听，使之成片三三四，使令这个佛号在我们心中，一次一次的分明的显现出来。经过这样子的修行，就能够把我们心中粗重的昏沉跟掉举给消灭，使令我们内心能够明了寂静的在一句佛号当中安住，那么这个时候就叫做成就止的功德。

这当中的整个修行主要是两个内涵：第一个是信心，相信名号能够救拔你；第二个是念力，对佛号能够有一个坚定的意志力。这是两个，一个是信，一个是念。

这个时候，我们应该更进一步，在这个明了寂静的心当中，开始起观。

首先我们可以观察死殁无常，思维我们这一期的生命，死亡是迟早要到来的，而死亡到来的时候，除了我们今生所修学的佛法功德以外，其它的财富眷属地位都要被死亡所破坏。透过这样子的观察就能够提醒我们，我们今生当中要紧的是积功累德。这样的观察可以使令我们看到，今生当中哪些是我们应该要真实去追求的，哪些我们只要随缘尽份就可以了，这个是第一个无常观，来破除我们常见的颠倒，

那么第二种是界差别观。界差别观就是说前面的无常观，使令我们今生做出了最好的抉择，但是，当我们的死亡到来的时候，我们马上要面临来生，到底我们来生应该去哪里呢？我们可以透过佛法的观察。

首先我们可以观察娑婆世界的相貌。娑婆世界虽然有人天的可乐果报，但是这种果报夹杂了烦恼障、业障、报障。就是你在受用人天安乐果报的时候，烦恼会障碍你的安乐，罪业会障碍你的安乐，老病死的果报体也会障碍你的安乐，这样就使令我们觉悟到三界的流转是不安全的，是没有安全感的，就像说：三界无安尤如火宅，众苦充满甚可怖畏。我们这样子观察整个六道当中，没有一个是我们真实的皈依处，这样子我们观察流转的过患，使令我们厌离娑婆。

那么我们厌离娑婆，我们到哪里去呢？我们又不能到涅槃，这怎么办呢？欣求极乐，思维极乐世界的功德，极乐世界正报的功德，依报的功德，每一个功德都具足法身、般若、解脱，三种清净安乐的功德，这样就使令我们对极乐世界的欣求。透过观察娑婆世界的苦、极乐世界的乐，一种对比的观察，就会加强我们往生的愿力，这个观主要是为我们来生寻求一个皈依处。

前面的无常观是就着今生，我们应该如何的修学；界差别观是说我们来生去哪里。当然，这个界差别观，我们观察一次就加强一次我们往生的愿力，直到我们往生的愿力变成坚固为止。

这个就是我们止观的一个修学内涵。

【27】智者大师把佛陀一代时教的止观分成四种止观（一）

接下来，我们看丙三的止观的差别种类。

天台智者大师把佛陀一代时教的止观分成四种止观：一、小止观；二、渐次止观；三、圆顿止观；四、不定止观。先看第一个，小止观：

丙三、止观差别

一、小止观

即今《修习止观坐禅法要》，亦名《童蒙止观》。

这个小止观的小，不是小乘的小，它是一个大乘法门。为什么称为小呢？因为它文义简要，故名为小。文字及义理简单而扼要，不像圆顿止观，道理讲的太过玄妙，它的每一个方法次第都是容易理解的，所以称为小，文义简要。

这次我们预定花七个讲次，二十八个小时来解释这个《修习止观修学法要》。那么它有另外一个名字叫《童蒙止观》，这个童蒙就是基础，它是一切止观的基础。

这个小止观，它的一个特色，智者大师他列出了十科，有十个部分，它能够很明确的引导你在修止观的过程当中如何的踏出第一步，它有这个特色。它很有次第的告诉你如何具足修止观的条件；在修止观过程当中，你要如何的操作；遇到了问题要如何的克服；最后止观功德相貌的判断，什么是正确的止观功德，什么是一个魔境，从因到果它有一个明确的次第；所以它有资格称作为《童蒙止观》，一切止观的基础。

第二个渐次止观：

二、渐次止观

明止观浅深次第工夫，即《释禅波罗密》。

这个《释禅波罗密》事实上跟小止观的整个义理整个文字很类似，就像《阿弥陀经》跟《无量寿经》一样。《阿弥陀经》跟《无量寿经》，古人说是同一本经，开合不同，一个小本一个大本，这种观念我们也可以把它放在小止观跟《释禅波罗密》。小止观的内容，《释禅波罗密》都有，只是《释禅波罗密》讲的更详细。

《释禅波罗密》这个标题我解释一下：

这个释，就是解释。他解释了两个主要内涵：第一个解释禅，就是四禅，初禅、二禅、三禅、四禅。这个禅定当然通于佛法通于外道，外道是以禅定为究竟，佛法是以禅定来修观，所以这个地方不同。

解释禅定的修学方法，这是第一个，第二个解释波罗密。波罗密是到彼岸，所有的善法只有智慧才有到彼岸的功德，光光是禅定不能到彼岸，它不能超越三界的业力，不可以。这个波罗密就是无常无我的智慧，这是一种我空法空的智慧。

这个渐次止观，它是解释这个止，也解释这个观，这个观是我空法空观的方法。渐次止观跟小止观事实上是可以列入同一类的，都是有次第的修止观的一个方法。

【28】智者大师把佛陀一代时教的止观分成四种止观（二）

三、圆顿止观

明天台圆顿妙观，即《摩诃止观》。

这个圆顿止观，它的一个特色，它是直接观照现前一念心性，直接观心。小止观它的理论内涵讲的少，实际操作讲的多。就是说，它是知易行难，道理明白很简单，但是你要实际去操作，要有一段过程，知易行难。但是圆顿止观不同，你看那个《摩诃止观》，道理讲的很多，因为道理很难明白，那你明白以后你就很好操作了，知难行易，它一再的强调现前一念心性即空即假即中的道理。

智者大师的《摩诃止观》他不厌其烦的告诉我们，我们这一念心的本性是清净本然的，不管你打妄想也好，你起善念也好，你的本性还是清净本然的。那么清净本然是一个本体，它的作用有染净的差别，你随顺染、颠倒的思想，你的心就创造烦恼障报障业障；如果你这一念心随顺于清净的思想，它就创造了法身般若解脱三种功德。这个地方一再的强调一种大乘不二的法门，就是说，染污的是你这一念心。

那地狱是谁创造的呢？是你这一念打妄想的心创造的；那以后到极乐世界，怎么有极乐世界呢？也是你这个打妄想的心，它念佛创造的。所以我们这一念心，它是不二，染净不二，惑业苦是它创造的，法身般若解脱也是它创造的。那么你一定要明白这个道理，你才有资格修圆顿止观。

所以这个圆顿止观，他不一定要在打坐中修，像小止观，他很强调一定先在静中修，再历缘对境修；圆顿止观没有所谓的具足二十五个方便，具足种种因缘，要呵责五欲，要调服烦恼，弃五盖，调五事，调息、调身、调心，完全都不必什么方便，正直舍方便，但修无上道。它要你在二六时中每一个念头正念真如，念念的随顺真如。

这个法是非常的微细，比如我现在看到这朵花，我说，哎呀，这朵花真美，那你这个就违背了圆顿止观，因为你的念头没有随顺佛性，你只要对一个境界生起一个执取的心，不要说二念了，二念那就很粗了，就是说你起了一个善念或者说无记的念头，但是你的内心当中已经动了执取，有我执法执的执取的念头，那就违背了圆顿止观的思想，因为你已经不是念念随顺佛性。

所以这个法门是非常的玄妙、非常的微细，不过它的速度快。中国的禅宗，天台宗圆顿止观，华严宗的事事无碍的法界观，都是这个思想。就是你这个打妄想的念头，直接的趋向于真如佛性，直接跟真如佛性相应，旁边的方便都不需要，这个是对治利根人来修行。

四、不定止观

明止观浅深不定，能大能小，即《六妙门》。

说明止观的浅深不定，能大能小，即六妙法门。这个六妙法门它就是六个法门能够趋向于涅槃，所以叫门，数、随、止、观、还、净六个法门，它不决定是渐次也不决定是圆顿，看这个操作人智慧的浅深来判定是渐是圆顿。

智者大师他列了四个止观，事实上归纳就是两个止观，一个是渐次的，一个是圆顿的，不定就是从渐次和圆顿开展出来的，它也没有体系。这两个操作，如果我们详细的看天台的三大部，智者大师他强调，圆顿不能碍行布，行布不能碍圆融。

所以说圆顿止观，虽然你开了圆顿解，知道你这一念心性它是染净不二，它的本性是清净本然，但是智者大师也强调，就一个烦恼粗

的凡夫下手，你还是要根据次第止观，你一定要息诸缘务，找一个空闲的住所，然后思维烦恼的过患，呵责烦恼，然后调身调心调息，在静中栽培止观的力量，然后再去动中历练。

智者大师说圆顿不能障碍次第，你在修次第止观的时候，假设你能够明白这一念心性即空即假即中的道理，那更加殊胜。所以这个地方圆顿跟渐次它还不是分开的，圆顿能够帮助渐次，渐次也能够帮助你明白圆顿，这两个虽然体性是有差别的，但在实际操作的时候，这两个是互相资助的。

我们这次在讲这个天台的止观，我们是偏重在渐次止观，理论讲的少，实际的修行方法讲的多。

这个是天台的止观的四种差别。

前面我们是简单的解释了标题：《修习止观坐禅法要》。

【29】智者大师的生平——母亲受孕瑞相

看第二段，甲二、作者略史。这一科是介绍天台智者大师简单的事迹。

我们中国佛教有大乘八宗，八宗当中，我们如果凭心而论，的确有的宗派偏重在教，教理讲的多，建立圆顿的知见非常的好，但是修行实际操作的少，这是有教无观；有些宗派，观讲的多，怎么去实践怎么去摄心，怎么调伏烦恼，它的每一个次第讲的很清楚，但是对于圆顿的思想开显的少，使令我们整个修行没有一个明确的会归处。只有天台的止观，教观双美。它的教理讲的详细，但是它实际操作的时

候也讲的详细，这个智者大师真的是不可思议，在整个中国佛教历代祖师当中，他可以说是最重要的一个，是影响中国佛教最深远的一个宗派--天台宗，它的教法它的观法影响了历代很多的人。

当然，佛法的观点，一切法生起要有因缘，天台教观的建立，跟智者大师整个的修学过程，以及他当时的一个时代环境背景有非常密切的关系。所以我们要了解一个教法的生起，我们就有需要去了解智者大师的生平，他这个教观是怎么建立起来的，他当时修学的心路历程，他当时所面临的是什么环境，才会促成他会去建立天台教观，所以我们研究他的历史就非常的重要。

首先，我们看第一段，他出生的情况：

甲二、作者略史

一、出生

大师俗姓陈氏，世为颍川人，因晋时避乱，止于荆州华容。父起祖，于梁元帝时，封为益阳侯。

先讲他的家庭背景。智者大师他俗姓姓陈，过去他本来是颍川人，但是在西晋的时候有战乱，他们就逃避到荆州华容。智者大师的生长环境在我们中国历史上是魏晋南北朝，战乱最频繁的时代，那个时代的皇帝福报都不大，做皇帝都没有做多久都被推翻了。我们古人说皇上无福百姓遭殃，皇上的福报不够就使令这个政局动荡不安了，智者大师就在一个动荡不安的环境中成长。

那么他的父亲叫起祖，陈起祖，他父亲是文武兼备，一方面在学问上，学通经传，一方面又精通武术，文武兼备。在五代梁元帝的时

候，他是封做大将军，因为屡次的战争中有功，就被梁元帝封为益阳候，古代这个爵位公候伯子男，第二等的爵位，可以说是一个相当高的爵位。所以智者大师的出生，他不是一般的老百姓，他是一个王公大臣的儿子，要以古时候说，一个大富长者的儿子，这是一个家庭背景。

我们再看他母亲是怎么怀孕的，他是怎么样投胎的：

其母徐氏，梦香烟五采，萦回入怀，又梦口吞白鼠，因是而孕。

他的母亲姓徐，传记上记载，他的母亲温良恭俭，偏勤斋戒，就是他母亲的个性很温良，而且对人很恭敬，生活很俭朴，偏勤斋戒，又很喜欢吃素，可是他母亲没有学佛，这后面就看得出来，他母亲很喜欢吃素，是一个心地非常善良的妇人。

那么有一天，梦到香烟五彩，萦回入怀。就是在睡梦当中，梦境当中看到有这种五彩的、五种颜色的香烟，萦回，在她的身边环绕，环绕了几次以后，就跑到她的肚子里面去了，这是第一个他母亲怀孕的梦境。

第二个又梦到她从嘴吧里面吞入白鼠，这个白鼠在过去是一个龙的化身。龙，就是天上的飞龙。天上的飞龙在古时候是一个尊贵的表征，只有皇帝穿的衣服才能够画龙，一种尊贵的化身。

智者大师在他母亲怀孕的时候有这么两个征兆，这是讲到他母亲怀孕的一个情况。

【30】智者大师的生平——出生

再看他出生的一个因缘：

诞灵之时，红光耸霄，邻人见之以为失火，争而视之，并无火事。是师产生，欲烹荤作食，以为庆席，时火灭汤冷，为事不成。有二僧扣门曰，此儿道德所钟，必当出家，言讫而隐。

这是第三段，讲他一个出生的情况。

诞灵之时，他诞生的时候，这当中有几个特殊的征兆：

第一个红光耸霄。当智者大师生出来的时候，他那个房间有一道红光，这个红光从地面一直高耸到天空，非常有力量的一道红光，从他的房间里面射出来，一直到很高很高的天空上面去。邻人见之以为失火，邻居看到这个红光，以为失火了，赶快出来看，结果不是失火，是生小孩。这是一个征兆，就是有光明相出现。

其次呢，是师产生，欲烹荤作食，以为庆席，时火灭汤冷，为事不成。当然智者大师所生长的环境是一个王公大臣，生了小孩就不是一个普通的事情了，有很多的贵宾来祝贺，他的父亲就杀鸡宰羊，来宴请这些客人。但是要杀鸡宰羊的时候，要先起火，时火灭汤冷，为事不成。起火的时候，没多久又熄灭了；熄灭了以后，再起火，又熄灭了，这个火都是一再的生不起来，这个就是第二个征兆。

第三个，有二僧扣门曰，此儿道德所宗，必当出家，言讫而隐。生出来以后，智者大师长得很可爱，有福报的人看起来就是特别尊贵可爱，大家就争着抱，你抱一抱，我抱一抱，这个时候就有人敲门，门一打开，哦，是两个出家人。这两个出家人说，这个小孩是功德力所招感的，他以后一定会出家。讲完以后，两个出家人就走了，大家

追出去，就看不到人了。这个是圣僧来授记。

这个出生这一段，我们有几句话要讲一讲。我在思维这一段文：时火灭汤冷，为事不成，这句话有一些内涵需要讲一讲。

我们在行菩萨道，在整个成佛之道你有两个选择的余地：

第一个你生生世世在娑婆世界流转，成熟众生，庄严净土。

第二个你思维这个娑婆世界退转因缘太多了，我愿意到佛的净土去，先成就法身菩萨，再回入娑婆度有情。

佛陀对这两个都赞叹。到净土去，我们就先暂时不提。你要在娑婆世界流转，有两个条件：

第一个你要积功累德，要保证你不到三恶道去，要得到人身，这是第一个。你到三恶道去，那你怎么成熟众生，你自己都不能度了。所以说，一般在密宗里面所转世的仁波切，第一个，一定要持戒，而且要修福，一定要让自己的资粮至少足够到人天，最好是在人间，这是第一个，一定要积功累德，要有福德力。

第二个要有愿力，这个很重要。就是要发愿，生生世世遇到三宝，菩萨戒说，菩萨要发十大愿，第一个愿我能够遇到善知识，愿得好师教我大乘佛法，使令我能够不退转。如果你福报很大，但是你一定要遇到有三宝住世的地方，这是根本愿，那么其它当然要发很多愿，你看那个普贤菩萨行愿品上说，普贤菩萨发愿，我在未来的生命当中，欲习恶法皆悉不成，所修善法皆悉成就。

就是说我们在未来的生命当中，我们也可能会发生一些恶的因缘，那这怎么办呢？就发愿，我在未来生命当中欲习恶法皆悉不成。

智者大师过去生中有这个愿力，欲习恶法皆悉不成，所以他出生的时候，因为他的因缘要有恶法出现，他心中那个咒愿力就出现了，就有种力量把这个火给消灭了，菩萨的愿力就是这样的。

所以为什么说火灭汤冷，这是什么力量，又没有泼水，这个火烧的这么炽盛，是什么力量使令它消灭了呢？就是菩萨那个不可思议的愿力使令它消灭。所以这个修生生世世难行道的，他对三宝的皈依，这个发愿就非常重要。

一位上师他亲自讲，他说他看到佛像的时候，他毛细孔会竖起来，这个就是皈依的心生起来了。我们看到佛像没有什么特别感觉，所以我们不能在娑婆世界流转，没有资格流转，因为我们跟三宝的缘结的太浅了，你下辈子做大国王，结果你不信三宝，那不得了，君王一怒血流漂杵，就造恶业了。所以说我们在行菩萨道，如果是难行道，发愿就非常重要。

那净土法门他的发愿就很专，他的思想就是愿生西方净土中，我一切的愿都不急着发，我先见到阿弥陀佛再说，到了极乐世界再完成以后的工作，这个地方是两个不同的思想。好，这段就这样过去了。

【31】智者大师的生平——童年

再看他的童年，这个童年就是从出生到十七岁的时候：

二、童年——师眉分八彩，目耀重瞳，有古帝王之相。至年七岁，喜往伽蓝，诸僧口授《普门品》一遍，即能成诵。

先讲到他七岁的一个情况。

智者大师出生的时候，他的相貌很特别，眉分八彩，目耀重瞳。他的眉毛有八种颜色，这个跟舜帝是一样的相貌，帝王之相。目耀重瞳，我们一般的人，眼睛就是一个黑色的瞳，他的眼睛是两个重叠的瞳。

有古帝王之相，当然是他的福报力所招感。我看那个传记上说，智者大师小时候，他的母亲不敢让他在外面跑动，这个有帝王之相，这还得了，古时候帝王的心情，他的帝位是要传给他儿子的，不能让别人夺去的，有帝王之相要是被别人发现了，那是要有杀身之祸的。所以他小时候因为他有帝王之相，他的父母把他隐藏的很好，不敢让他到外面去。

到七岁的时候，他经常喜欢去伽蓝，去寺庙，出家人就口授《普门品》一遍，他就把他背下来了，智者大师的智慧善根很强。在历代祖师当中，不管天台，不管华严，不管唯识，这个修行好的，行力强的，福报大的很多，但是这样广大的智慧像智者大师的非常少，那智者大师的智慧，所有的祖师都比不上，他过去所栽培的智慧善根，连他师父慧思禅师都自叹不如。慧思禅师说，论禅定你比不上我，论智慧，我比不上你。智者大师三十八岁在果愿寺的时候，慧思禅师就亲口跟智者大师说，你宿世的智慧太高了。这个是他的一个七岁的情况。再往下看：

年十五，值孝元之败，家国殄丧，亲属流徙，叹荣华之难久，痛凋离之易及，于长沙像前，发弘大愿，誓作沙门，荷负正法，为己重任。

他在十四岁的时候家庭环境背景都是王公大臣，非常的荣华富贵。但是到十五岁的时候，他的整个生命起了很大的变化，怎么说呢？值孝元之败，家国殄丧，亲属流徙。他的父亲本来是梁孝元帝的一个大臣，益阳候，一个大将军，后来梁元帝被打败了，然后就国破家亡了，家国殄丧，这个殄者，穷尽，国家结束了，国破家就亡了，这个亲属，先朝的大臣，危险性很高，死的死，逃的逃，大家就逃离了。

智者大师他本来是个王公大臣，是一个公子哥，现在变成一个国破家亡的难民了，无家可归的难民，他心中的打击很大，所以在内心当中就有一个很强烈的感受，看荣华之难久，痛凋离之易及，这是他未来出家的一个善根生起的一个因缘。

就是说这个荣华富贵是如此的脆弱，这种凋谢离别的障碍是如此的快就到来。

丰子恺的《放生集》，他讲了一个偈颂，他说：好花经摧折，曾无几日香，憔悴剩残枝，明日弃道旁。我们看到一朵好看的花，它的颜色也漂亮，味道也香，但是我们把它剪下来，我们加以受用以后，曾无几日香，它的时间是不持久的，世间荣华富贵的果报是不能持久的。憔悴剩残枝，过了几天以后，憔悴了，花瓣掉落满地，树叶也枯萎了，那怎么办呢？只好明日弃道旁，跟垃圾丢到一起了。

这个心情就可以描述智者大师此时的心情，叹荣华之难久，痛凋离之易及，世间的荣华富贵是如此的无常、如此的脆弱、如此的靠不住，他的内心当中就生起了出世的善根，他就在长沙寺，这是一个寺庙的名称，在长沙寺一个佛像前，一个本师释迦牟尼佛佛像前，他发

了一个广大的菩提心愿。

这当中有两个内涵：第一个誓做沙门，我今生一定要出家，专心的修行；第二个荷负正法，为己重任。那么你出家以后干什么呢？弘传佛陀的正法为自己一生努力的使命。他因为这个无常的刺激，就许下这么两个心愿。

这是在他十五岁的时候的这么一个情况。

【32】智者大师的生平——少年

再看他十七岁的一个因缘：

年十七，深厌家狱，思灭苦本，然二亲恩爱，不容听许，虽惟将顺，而寝哺不安，乃刻檀为像，披藏寻经，晓夜礼诵，念念相续。

他十五岁的时候就发心要出家，但是他真正决定要出家是在十七岁。他十七岁的时候，深厌家狱，思灭苦本，他对家庭的这种不自在的感受，感受就像牢狱一样，特别的强烈，已经是控制不住了，真是想要好好息诸缘务，思灭苦本，消灭心中这种痛苦的根源。痛苦的根源当然是爱取烦恼，爱是苦本。

他虽然有这样的心情，但是二亲恩爱，不容听许。他的父母亲对他非常的宠爱，父母亲不答应，世间的感情放不下，那么智者大师表面上只好随顺，将顺就是随顺，但是他表面上随顺，身体不出家，内心是什么境界呢？寝哺不安。睡觉吃饭，弟子心不安，虽然表面上在家里面安住，但内心当中一心的想要修学圣道。只好刻檀为像，披藏寻经。他自己找了一个檀香木刻了佛像，找了一些藏经，晓夜礼诵，

念念相续。一方面看藏经，一方面礼拜忏悔，念念相续。这个追求圣道，弘扬佛法的一个心愿，在他的心中从来没有断绝过，念念相续，无有间断。

这个地方的童年，基本上任何一个人想要修行，他的一个根本的内心的发动，是从苦谛生起的，但是我们如果详细的研究佛陀所说苦谛的内涵，苦谛有苦苦、坏苦、行苦。这个苦苦，那个三恶道刀山油锅的境界的确是苦，但是佛陀讲苦，重点不是在苦苦，因为苦苦不能普遍三界，佛陀说的苦是坏苦，说虽然人天有暂时安乐的果报出现，这个人天的安乐很好，佛陀你为什么不让我们皈依人天的安乐呢？因为这个人天的安乐，它随时会破坏，因为它假借因缘而生，它随时会破坏。

讲一个譬喻，说在这个黑暗当中，谁也看不清楚前面是什么，一条船在黑暗中行走，人在这个船上又唱歌又跳舞，非常的快乐，但是这个船因为看不清方向，他迟早要撞上障碍物，撞到暗礁或者撞到大地，迟早的，你不知道这个船什么时候会撞到障碍物，然后大家都死掉了。

就是说我们现在受用这个五欲的安乐，我们不知道明天会发生什么事，谁也不知道明天会发生什么事，乃至于我们不知道哪一生会发生什么事，前途茫茫，这样的一种不安全感，这个就是苦，佛法说的苦是在这个地方，就是一个不安稳性。

智者大师他就是觉悟到这一点了，这种不安稳性通三界的，这种诸天的欲乐，乃至于那种高深的禅定，有这种殊胜的寂静三昧的，每

一个众生的内心，在安乐的当下，都有一个定时炸弹，都有一个不安稳性，这就是每一个生长在三界的众生的苦恼的境界，因为你没有安全感，你还没找到一个真正的皈依处，佛陀说苦是在讲这个观念，是讲坏苦，无常故苦，是讲这个意思。

智者大师在他十五岁的时候，他体验了这个思想，对他未来的修学就有很大的影响。

【33】智者大师的生平——出家

好，再看第三、出家，他正式出家的情况。

三、出家——年十八，二亲殄丧，从兄求去，依果愿寺法绪法师出家。

这是第一段。前面他在十五岁的时候就发愿要出家，到了十八岁的时候就正式出家了，为什么呢？因为二亲殄丧，父母亲过世了。他兄弟两个，他哥哥叫陈曾，他就要求他哥哥让他出家，他哥哥就同意了，他就在果愿寺依止法绪法师出家。

智者大师刚开始出家的道场，不是一个大道场，不是我们说佛光山，中台山这种有名气的道场，是一个偏僻的乡下的道场。他十八岁的时候是一个小沙弥，师父就叫他整天种田，智者大师这个人也是不可思议，你叫我去种田，我就去种田。那么白天种田，智者大师我们知道，他出家不是只是混口饭吃，他当初有信愿的，要荷负正法，为己重任。那么他整天工作以后，晚上就到图书馆去看书，他一定要深入的明白佛法所说的道理。

这一天，法绪法师有一个同参道友，叫慧旷律师，这个律师对智者大师影响很大，我们解释一下：

这一天慧旷律师到法绪法师的道场去见法绪法师，晚课以后，他也到图书馆去看书，他发觉智者大师与众不同，一般的小沙弥工作一天，就去睡觉了，他能够在工作之余到图书馆看书，而且他看书的神态，那个意思对佛法就特别的专注特别的好乐。

慧旷律师第二天早上就对他师父说，对法绪法师说，这个小孩，是法门龙象，不是你能够栽培的，你一定要发心把他施舍出去，让他亲近更高的善知识，否则这个小孩的善根就被这个小道场埋没了。他师父也就答应了，慧旷律师就把他带走了，带到哪里去呢？带到大贤山。我们往下看：

后诣大贤山，诵《法华经》、《无量义经》、及《普贤观经》，历涉二旬，三部究竟。

慧旷律师把他带到大贤山他的道场以后，就先教他诵法华三部，诵《法华经》、《无量义经》、《观普贤菩萨行法经》，他在那个地方诵了二十天，就把这三部给学习过了。这个慧旷律师，他本身是一个唯识的学者，他学《摄大乘论的》，慧旷律师刚开始是教授智者大师两个教法，一个是戒律，智者大师这个戒律的思想是跟慧旷律师学的，其次他也跟他学了唯识，这两个地方。他在慧旷律师这儿呆了四年，他除了诵《法华经》、《无量义经》、《观普贤菩萨行法经》以后，他也做了一些行门，就是修忏，往下看：

进修方等忏，心净行勤，胜相现前，见道场广博，妙饰庄严，而

诸经像，纵横纷杂，身在高座，足蹑绳床，口诵《法华》，手正经像，是后心神融净，爽利常日。逮受具戒，律藏精通，先世萌动，而常乐禅乐，怏怏江东，无足可问！

他在慧旷律师这儿修行，主要就是修忏跟修止观，他那个时候修方等忏。这个方等忏，不容易忏，方等忏整个过程，它不像法华三昧忏，也不像八十八佛忏是任何一个人都能修的，它要有瑞相，这个你要乞求有瑞相才能够修的，这当中有很多严格的次第。

智者大师修方等忏，这个时候心净行勤，慢慢慢慢的，往昔所造诸恶业, 皆由无始贪嗔痴, 从身语意之所生, 一切我今皆忏悔，思维过去所造的罪业，呵责自己。这个罪业被你一次一次的呵责以后，这个罪业的势力就淡泊下来了，心净行勤。

那么这个遮障消灭以后，他有一次在打坐的寂静心中，胜相现前，有一种殊胜的相状现前，什么样的胜状呢？以下解释：

见道场广博。他看见一个特别广大的大殿，大殿当中妙饰庄严，庄严的很好，大殿当中摆了很多经像，但是纵横纷杂，经像高高低低的，摆设的过程没有一定的次第。智者大师就观想他在大殿的正中央的高座上坐上去，足蹑绳床，他坐在绳床，口诵《法华》，他一方面读诵《法华经》，一方面手正经像，他嘴诵《法华经》，手也没有闲着，手整理经像，就把它整理得很有次第。

这个胜相以后，他从定中出来，心神融净，爽利常日。跟一般的常日不一样，内心特别的寂静，也特别的轻安，这个胜相有这样的功德。

这个地方，他这个胜相也露出了一些消息，以后智者大师，他这个宗派，他是以《法华经》为宗，以《法华经》的一佛乘思想建立他的五时八教，以《法华经》为根本思想，十方佛土中，唯有一乘法，这一佛乘是妙法，什么是妙法呢？就是现前一念心性。智者大师就是以一念的清净心来抉择教法，也依止一念的清净心来建立他的止观法门。他后来的成就，就在这个胜相当中也露出来一个消息，他以《法华经》现前一念清净心的思想，把佛陀的一代时教做了一个有次第的整理。

逮受具戒，律藏精通，先世萌动，而常乐禅乐，怏怏江东，无足可问！到了二十岁受了比丘戒，就跟慧旷律师学比丘戒，学了戒以后，他就修止观，那么这个止观的善根就开始发动了。后常乐禅乐，经常喜欢入定，去安住在这个寂静的境界，但是怏怏江东，无足可问！因为他的师父本身是修唯识跟戒律的，对止观没有深入的了解，他内心怏怏，怏怏就是心中感到不满足，觉得有更大的功德在等着我，但是我如何的去趋向这个更大的功德呢？这中间的过程次第方法，谁能引导我呢？他内心当中无足可问。

这个时候的陈朝，我们看佛教史，在智者大师之前，有些人偏重在教理，教理的研究很深入，但是他们没有实际的操作，没有实际的修学经验；有些人他整天打坐修止观，但是他又不明白教理，他内心当中所思维的那个道，是不是通往涅槃，不知道；这个法门是不是自己想出来的，也不知道。有的是有教无观，有解无行；有的是有行无解；所以智者大师都无足可问。没有一个人他有正确的正见，又有实

际的修行经验，他在二十二岁之前，都找不到一个能够引导他的善知识，心中感到非常不满足，有这样的一个心情。

这个是讲到他刚开始出家的一个过程，他修忏，修习忏法后，持戒，也试着去修止观，但是他修习止观的过程，很多地方的疑问都没办法突破，这是他刚出家的修学情况。

好，我们先休息十分钟。

【34】智者大师的生平——悟道（一）

第四卷

请打开讲义第七面，四、悟道。

我们前面讲到智者大师出家以后，他除了持戒以外，一方面拜忏，一方面就是打坐，来调伏他过去的烦恼跟罪业，以为他未来圆顿止观的一个基础，这以下讲到他开悟的情况：

四、悟道

至年二十二，遥闻南岳慧思大师止光州大苏山，即往礼拜。思曰：昔日灵山同听法华，宿缘所追，今复来矣！即示普贤道场，为说四安乐行。

智者大师十八岁亲近慧旷律师，总共亲近了四年，在慧旷律师的道场呆了四年，到了二十二岁，他就听到南岳慧思大师在光州大苏山住持一方。

慧思大师对智者大师是有决定的影响。

他就去拜访慧思大师，慧思大师是一个六根清净味的人，断见思

烦恼的圣人，当然是有神通了。他看到智者大师以后马上就讲到一句话，思曰:昔日灵山同听法华，宿缘所追，今复来矣！我们过去释迦牟尼佛在世的时候，在正法时代的时候，在灵山会上我们两个一起去听《法华经》的，过去因缘的招感，现在我们又见面了。这个正法时代的人那是不得了的。

我们中国的古德，是莲池大师还是哪一位，说正法时代的六群比丘都超过龙树菩萨，超过像法时代最殊胜的，正法时代的人，那恐怕是圣人。所以印光大师也说，智者大师他的迹门示现是五品观行位，还是一个凡位，但是他的本地风光不可思议，印光大师讲这句话当然有他的根据。但是我们从这句话也看出这个消息，昔日灵山同听法华，宿缘所追，今复来矣！释迦牟尼佛讲经的时候，他还能在场，我们那时候可能是佛陀讲经时地上的蚂蚁，还在栽培善根，那个时候智者大师已经是以一个人的果报来听法，那是不得了的。慧思禅师就告诉他一个修行的方法——普贤道场，这个普贤道场就是修法华三昧的。

我们一般的修行，在这个忏法当中有两种：

一个是梁皇忏，最细的，梁皇宝忏偏重在事忏，就是有相行。你看梁皇宝忏整个过程它偏重在有相的善恶业果，让你思维罪业的过患，你造了什么罪业，未来有什么果报，完全是在这个有相的境界上分别，让你生起惭愧心，呵责你自己那一念造业的心，这个是梁皇忏的一个特色。

另外一个系列就是以法华三昧做代表，它除了有相行还有无相行，它除了有相的礼拜呵责以外，它要修止观的。法华三昧忏止观的

思想，主要根据这个《观普贤菩萨行法经》的一段话。

在这个《观普贤菩萨行法经》说：一切业障海，皆由妄想生；若欲忏悔者，端坐观实相；罪业如霜露，慧日能消除。所以一切业障海，我们每一个众生的内心，累积无量无边的业障，就象大海一样的深广，这业障是怎么来的呢？不是上帝给我们的，皆由妄想生，是我们一念的攀缘心造作出来的。那么既然罪业是从内心生起，即从心起，还从心灭，这个是心内的东西不是外来的东西，所以外在的东西是不能消灭内心的东西。所以根据一切业障海，皆由妄想生的思想，若欲忏悔者，端坐观实相。你的罪障是由于你心中的颠倒生起的，你要去观察生命的真实相，来消灭你的颠倒。讲一个譬喻：罪业如霜露，慧日能消除。说这个罪业就像霜、就像露一样，谁能够消灭霜露呢？太阳，慧日能消除，智慧的太阳。

这个法华三昧忏，它在事忏的时候，它是忏比较粗的罪。就是这个身口的罪业，已经造作的，忏悔六根。眼根，看了不该看的东西；耳根闻了不该闻的声音，眼耳鼻舌身意六根等，六根造的一些罪业，这是有相行，有相的忏法，事忏。

他这个理忏，那就更深了。理忏是对治六根的执取性，比如说，这个花长得真美，你要忏悔。你说，我这个话讲长得真美，又没有起恶念，又没有去造罪业，你讲这句话有执取的心，不随顺佛性就该忏悔，这个理忏是从根拔除，所以这个理忏更细了。

所以这个普贤道场他所依止的不是根据生命的第六意识来修忏，他依止清净心。所以古人说，什么是普贤道场？从外表上看，他这个

忏法是以普贤菩萨为忏悔主，法华三昧忏的佛堂，修忏的佛堂，一定是安位普贤菩萨的，我们八十八佛的忏悔主也是普贤菩萨，最后也是南无大行普贤菩萨，这个是从外表上看。道场是外表的道场，要讲内心的话，内心当然也是个道场，我们真正的活动范围是在内心，修行就是在内心的造作嘛，那内心怎么是普贤道场呢？

说这个体性周遍曰普，随缘成德曰贤。圭峰宗密大师说，什么是普贤，要会归到我们现前一念心性来解释普贤，叫体性周遍，我们这一念的清净心，清净本然，周遍法界，赞叹它体性的功德。这个体周遍它还不是没作用的，它是有作用的，什么作用呢？随缘成德，随顺各式的因缘能够生起无量的功德，它也能够生起布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧的功德，有各式各样的因缘，它就会出现各式各样的功德，随缘成德曰贤。

所以，这个普贤道场它依止的是清净心，换句话说，你对清净心的理论不明白，你就没办法修普贤道场，你办法去操作了，他每一个事相的操作，它所依止的理性，它每一个礼拜，每一句念诵都是从内心的清净心发出来的，才可以叫普贤道场。

当然，普贤道场的观念很多，八十八佛它也是普贤道场，八十八佛后面那个七支供养，所有十方世界中,三世一切人师子，我以清净声语意,一切遍礼尽无余。这哪是依止妄想心能够做到的，那一定是依止真如佛性才能够有这么开阔广大的境界。但这个地方的普贤道场，是针对法华三昧忏来说的，他一方面拜法华忏，一方面诵《法华经》。

诵《法华经》有两种：一种是广诵，广诵整个二十八品；另外一种是略诵，就是专诵《四安乐行品》，有广列的不同。

【35】智者大师的生平——悟道（二）

再往下看：

于是精勤行道，经二七日，诵至药王菩萨本事品，云诸佛同赞，是真精进，是名真法供养如来。身心豁然，寂而入定，持因静发。

他在普贤道场修法华三昧的时候，经过了二七十四日，这当中诵到《药王菩萨本事品》，这经文当中有一段说，如果我们如法的修行，这件事情诸佛同赞，是真实的精进，是真实的于法供养如来，念到这段的时候，触动他过去的善根，身心豁然，寂而入定。豁然就是很开通没有障碍的那种样子，开通无障碍的样子，内心当中就寂静而入定。这个时候，持因静发。持指的是陀罗尼，静指的三昧，我们解释一下：

三昧一般解释是定，法华三昧，首楞严王三昧，念佛三昧，偏重在一种止，不管你的所缘境是什么，以佛号为所缘境叫念佛三昧，以《法华经》为所缘境叫法华三昧等等，但是他偏重在止。这个三昧，再用功，就能够从止开发你心中的智慧，就止观双印了，止中有观，这个时候叫陀罗尼。陀罗尼是智慧相应的，它能够对无量无边的法义能摄持不失。所以说，这个陀罗尼因为禅定而发动，所以智者大师在这一次的二七日的精进当中，他得到了陀罗尼，后面会讲到。

思师叹曰：非尔弗证，非我莫识，所入定者，法华三昧前方便也；所发持者，初旋陀罗尼也。纵令文字之师千群万众，寻汝之辩，不可

穷矣！于说法人中，最为第一。

他入定以后，就把这个禅定的相貌，跟他的上师慧思禅师报告。慧思禅师说，非尔弗证，要不是你的善要跟今生的精进，你不可能在短时间证得这样的境界；从另外一方面说，要不是遇到我，你还不能够明白这个境界。这就是我们讲，下位的不知道上位的境界，你要为人家印证，所以一般的讨论佛法是可以的，但是你要为别人印证，牵扯到果证的时候，那你一定要比他高，你才能为人家印证的，非我莫识。

这以下就是慧思禅师为他印证，说你所成就的定，是法华三昧的前方便，法华三昧当然是根本禅，初禅二禅三禅四禅。意思是，这个时候智者大师还没有得到根本禅，当然后面智者大师又到天台山用功，那就得到根本禅，这个地方他还没有得到根本禅，可能是未到地定，或者欲界定等等。他所发动的这种智慧，叫初旋陀罗尼。这个旋陀罗尼的旋，旋有入空，就是说他那一念心，能够从有相的境界当中悟入到无相的空性，从有的境界把它会归到空性的境界，他这个时候发动的智慧是空，与空性相应的，在空假中三观中，他成就了空观。

纵令文字之师千群万众，寻汝之辩，不可穷矣！于说法人中，最为第一。慧思禅师又给他印证了一件事说，一般的文字之师，就是文字上理解佛法的这些人，要跟你辩论是不可能的，你未来在说法人中，最为第一。

古德的法义，都是从他真修实证的内心当中所流露出来的。现在有些学者，他就批评古德，这个古德这个地方解释错了，那个地方解

释错了，这个地方解释跟龙树菩萨不合，那个地方解释跟无著菩萨不合，其实这个批评都是不对的。因为古人的修证，方便有多门，在开显方便法门的时候，容许有无量无边的法门，但是只要一个法门它落实到实践所成就的那个道，那种智慧的理解，那种意趣，是无差别的。

就是说，我们刚开始去理解道理，是文以载道，假借祖师的法语，文字的引导，让我们明白空性的道理。什么是空呢？哦，因缘所生法，我说即是空，空的理解就是一切法要假借因缘生，离开了因缘这个法就不存在。说我们这个生命体，这个色身，怎么会有色身呢？是因为有因缘，有业力的因缘，这个业力结束了，这个色身就消失掉了，所以安立作空，因为它无自性。

我们刚开始明白道理是假借文字的引导，文以载道，但是一个修证的修行人，他成就了道以后，他能够从他的道当中开展出很多的文字，他有这种力量。从文字趋向于道，他能够从道当中表现出很多很多文字，而每个文字都是随顺于道的，你照着他的文字走，都可以趋向于道。他有无量无边的辩才，而他所说的话，虽然在文字上，跟佛陀的经典不符合，但是他的意趣义理一定是相随顺的，这点我们应该明白。

所以说我们不能完全根据现代的学者，咬住这个文字相来批评古德，这都是不对的，因为古德深解意趣，智者大师九旬谈妙，他解释这个妙字能够讲九十天，讲佛法妙、众生法妙、心法妙，又把这个三法当中又开出了迹门十妙、本门十妙，他能够从他觉悟的道理当中开展很多的法门，这是他悟道所发展出来的功德。

【36】智者大师的生平——弘法（一）

我们再看第五、弘法。

思师造金字《大品般若经》竟，自开玄义，命师代讲，师纵无碍辩，唯三三昧及三观智，用以咨审，余悉自裁。思师手持如意，临席赞曰：可谓法付法臣，法王无事也。又云：余老矣，久羡南岳，当往居之，愿尔宏扬大法，勿作佛法断种人。

这段讲他的第一次弘法在大苏山，那时候在慧思禅师的道场，慧思禅师讲《大品般若经》。慧思禅师用黄金造了一部《大品般若经》，慧思禅师讲了玄义以后，就托病，说我生病了，身体不舒服，让智者大师去代讲。智者大师上台以后，纵无碍辩，唯三三味及三观智，用以咨审，余悉自裁。

他主要有两个地方请教慧思禅师，咨问审查，其它都是自己抉择。他询问有两个：第一个是三三昧。三三昧是在调伏三界的见思烦恼，了分段生死的一个法门，就是空无相无作，三种三昧。

我们对于身心的观察一开始是空三昧，观察身心是无常的，有变化性的，我们前一刹那的身心跟后一刹那的身心是不一样的，有变化的，可能变好也可能变坏，总之有变化。无常知道是苦，我们没有安稳性，因为每一个人的心情，生命就是要追求一个安稳性，这个扰动的变化就是苦，苦即无我，从苦当中知道我们没有主宰性，假设我们对我们的生命体有主宰性，谁愿意痛苦出现呢？所以从无常知道是苦，从苦的理论知道原来这个生命是由业力主宰的。我们对于生命完

全不能有任何的期待，它会发生什么事，谁也没办法。从无常故苦，苦即无我，知道空，什么叫空。

空的以后就学无相三昧。空，它不是一个实体，空的目的是为了熄灭我们对于自性的一个执着，但是我们刚开始修空三昧的人，就是把身心世界的执取消灭以后会执着空的相貌，执着这个空的相貌，不敢活动，这怎么办呢？佛陀告诉我们修无相三昧，把这个执取空的这样的执取，再把它消灭。

无相三昧，最后就入了无作三昧或者是无愿三昧，这个时候对三界的果报就没有任何的需求了，没有任何的好乐，内心能够完全的寂静下来，那个攀缘的扰动的心就停下来了，无愿三昧或者无作三昧，这是三三昧。

第二个就是三观，即空即假即中，后面会讲到。他主要的问，就是这两个观念。

这两个观念，我去查这个注解，智者大师怎么会对三三昧不明白呢，后来我看注解，原来，智者大师不明白空无相无作三三昧的内涵，他是有一个疑问，说这个三三昧它是小乘的修法，怎么放在《大品般若经》大乘法门当中呢？慧思禅师就解释了，说大小乘是你一念心决定的，你发大乘心修小乘法门就是大乘法，你发小乘心修小乘法门是小乘法，法门的大小不是法门的本身来决定的，而是能修行的心，是发大心小心来决定是大乘小乘，是心决定的，不是法门决定的，慧思禅师就回答这个问题。

思师手持如意，临席赞曰。智者大师代讲《大品般若经》以后，

慧思禅师在下面听，听了以后就说，可谓法付法臣，法王无事也。我等了那么久，把这个一佛乘的法门我现在付嘱给你了，我现在没事了。又云:余老矣，久羡南岳，当往居之。他临走的时候勉励智者大师一句话说，愿尔宏扬大法，勿作佛法断种人。这个大法指的是《法华经》的一佛乘法门，不要把这个法门给断灭了。

我们看慧思禅师的传记，慧思禅师一生弘扬《法华经》，他其它经都不讲，专门弘扬《法华经》。当时很多人批评他嫉妒他，曾经有人三次对他放毒，但是他六根清净味，有功德的人跟毒药一接触，任何的毒药，入此人中成甘露味，有这个功德化解这个毒药，但是他每次带的这个侍者都被毒死了，这是真的。

那个时候慧思禅师本来是很灰心的，但是身为一个善知识，他不爱惜他的生命，但是他所关心的就是说，我现在所觉悟的这个法，他心中的光明还没有流传下去。我的生命是死亡是活，圣人是不会贪念生命的，他所关心的，是我现在还没有找到一个相应的弟子，这很严重，我死了以后，这个法就随我消失了，这个世间上就没有光明了。

所以当他听完智者大师讲完《大品般若经》以后，他心中的欢喜是可想而知的，他多年来那种心中的负担，可谓法付法臣，法王无事也。我辛辛苦苦的忍受这种毒药的侵害，忍受别人对我的批评，他是一个生死自在的，他随时可以走，不必忍受这样的痛苦。那他为什么要留在人世间呢？就是等待这一天，等传承他的光明法的人，他现在终于等到了。他把这个法传给他，交待给智者大师，希望我今天把这个法传给你，你要让它发扬光大，不要让它断灭。

后面就知道了，智者大师果然没有辜负慧思禅师的期望，他不但把它传下来，而且发扬光大。智者大师天台宗的教法照亮了中国佛教两千年。这个事实上是这样的，宏扬大法，勿作佛法断种人。

【37】智者大师的生平——弘法（二）

再往下看：

既奉严训，不获从往，遂同法喜等二十七人，移至金陵。有僧法济，自矜禅学，倚卧问言：有人入定，闻摄山地动，知僧诠练无常，此何禅也？师曰：边定未深，邪乘暗入，若取若说，定坏无疑！济惊起谢曰：老僧尝得此定，向人说此，即失此定。由是名闻朝野，声驰道俗。

既奉严训，不获从往。慧思禅师就命令智者大师要去弘扬佛法，自己就到南岳去归隐了，智者大师就只好带着法喜法师等二十七个随从到南京一个瓦官寺去住持。智者大师去的时候，他当时三十岁，是一个年轻的法师，当然也就默默无闻，没有人知道他。在南京当时有一个很有名的老和尚，叫法济法师，已经六十多岁，自矜禅学，禅定功夫很深，智者大师去拜见法济禅师的时候，他很骄慢，他没有坐着，他是躺在椅子上。他说，你们这些学教的人，我是一个有实修有禅定的人，有这个骄慢心。

他就问智者大师一个问题说，有人入定，闻摄山地动，知僧诠练无常，此何禅也？说有人他入定，在定中出现两个境界：第一个他听到了摄山地动，摄山是一个地名，大概在离南京七公里的地方，他能

够听到摄山的地震动。其次，他能够观察到僧诠，僧诠是三论宗的大德，僧诠法师他心中在观修无常，这是有点他心通了。他就问智者大师，这是什么定，你知道吗？智者大师说：边定未深，邪乘暗入，若取若说，定坏无疑！说这个定不深，没有很坚固，在根本禅定的边缘，可能欲界定，也可能是未到地定，怎么知道呢？因为你邪乘暗入，你这个禅定当中，这个邪是打妄想，心中有内邪出现，这个妄想是乘什么而入呢？就是心中的暗，暗就是失念，忘失所缘。我们一个人，念佛会打妄想，妄想会出现，一定是你把佛号给丢掉了，一定是失念，你一定是先失掉你的所缘境，妄想才会插进来，这个妄想是乘着你失念的时候插进来的。

因为修定的时候你有个所缘境嘛，所缘境失掉了，打了妄想了，你才会看到摄山地动，才知僧诠念无常，可见得你这个念力还很薄弱，如果你执着或者是为别人说，那你这个禅定会失掉。法济禅师听到以后，马上起坐，说：老僧尝得此定，向人说此，即失此定。我的确是，我曾经得到这个定，我向别人说了以后，这个定就消失掉了。

印光大师说，说你这个念佛有了任何好的境界，看到莲花了，看到佛像了，不要随便跟别人说，为什么呢？因为你内心出现境界的时候，你还不见得会执取，你透过名言在表达的时候，每一个名言会让你产生执着，你讲出来以后，你去打坐，这个境界一定会消失掉，若取若说，定坏无疑，肯定的，对你没有帮助，因为你一讲以后，透过名言的表达，我们凡夫的名言一活动，会带动执取，无明。

你试试看，你什么事情跟他讲，你讲一遍，讲二遍，你讲多遍以

后，你对这件事情的执着越重，所以我们一般不好的事情也不要经常讲。因为你每讲一次，你内心的思想就多一次执着，多一次的印象；第二点，你跟别人讲，可能会有魔障，容易有魔障。

所以这个修行，自己有什么功夫不要随便讲，除非你实在不知道这个境界是邪是正是好是坏，到底我是不是走错路了，这个路，我是要继续走呢，还是我要换个方向呢，你要向善知识请教，抉择是非，这个可以讲，否则不要讲。尤其是在大众场合当中，宣说你的修行境界，这是最大的忌讳。

我看有些人在念佛当中，他就很好心的把他的念佛经验讲出来，这个是不对的，你看看后面就知道了，你很容易招磨难的，你讲出来以后，这个功德一定破坏掉。不管是你的妄想，不管是有鬼神，就容易干扰你，所以这个修行，尽量不要讲出来。

智者大师刚到瓦官寺的时候，有这么一件事情，这个时候他就开始出名了，名闻朝野，声驰道俗，这是他出名的一个因缘。

【38】智者大师的生平——弘法（三）

再往下看：

年三十八，因感徒众转多而得法转少，乃谢遣徒众，隐居天台，以期深入三昧，令法镜圆明，渊源流长。

他在瓦官寺呆了八年，主要讲《法华经》《大智度论》跟《四禅波罗密》，主要是这几个。

他在瓦官寺呆了八年以后，他感到亲近的徒众很多，但是真正为

法而来的越来越少，大部分都是慕名而来。为什么亲近智者大师？因为他名气大，就去了。这个时候，他就谢遣徒众，隐居天台，他有一种想要自己再进一步深入用功的心情，为什么？因为你的用功能够使令法镜圆明，渊源流长。就是说，我们对一个法的体验更深，我们对于这一部法的弘传就更有力量，智力是他的基础。他就在三十八岁的时候离开了瓦官寺，就到天台山去了。

我们看他到天台山的情况：

师初至头陀，一日入座，忽于后夜，大风拔木，雷振动山，诸魔鬼魅，一时俱现，状甚可畏，师安心空寂，诸魔自退。魔复作父母师僧之形，乍枕乍抱，悲咽流涕。师深念实相，体达本空，一心寂静，忧苦之相，寻复消灭，强软二缘，所不能动。

智者大师带了几个随从到了天台山以后，他先到华顶山，他在那个地方修头陀行，就随便搭一个矛棚就住了，修头陀行。

有一天晚上，在打坐的时候，后夜大风拔木，雷振动山，又是刮风又是震动，又是打雷，很多各式各样的恐怖的鬼魅现前，状甚可畏，非常的可怕。智者大师的办法，安心空寂，他这个时候入空观，他观察这些差别的相貌本性是毕竟空，安住在空性。

我们对这些有外魔的干扰，我们后面会讲到，安心空寂是一个方法，如果我们对空的理解不够，我们很容易对有相执取，这个空三昧修不起来，就可以持《大悲咒》，后面他说持咒破这个鬼神障。不过你持《大悲咒》不能有对立的心，我要持《大悲咒》跟你抗衡，不能有对立的心，这样子会伤害对方，结恶因缘。就是说你可以观想持咒，

这个咒的声音，变成一道的光明把你自己保护住，就象一个蚊帐把你的色身保护住。你持咒只能够要求保护自己，不能有对立的心去伤害对方，这个要注意。

智者大师他前面得到了旋陀罗尼，他对这个空性有圣解，安心空寂。

这个世界上的事情讲的是感应道交，对方的出手，你不回应你不会受伤害的。一个人会遇到鬼神的障碍，你自己要负一半责任，别人诱惑你，别人伤害你是一回事，你自己要跟他攀缘，你感应道交，所以这个世界上的烦恼，不是你单方面能够生起的。

智者大师他明白这个道理，他安住空性，他不迷不取不动，那果然就没事，诸魔自退。

魔复作父母师僧之形，乍枕乍抱，悲咽流涕。用这个强贼不能动，就用这个软贼，现出他父母师僧的形状，又是依靠又是抱，又是哭，又现出这种可怜形状。师深念实相，体达本空，一心寂静，忧苦之相，寻复消灭，这个时候强软二缘所不能动。反正这个魔，他的目的，就是要触动你的感情，让你生起妄想，破坏你的禅定，不管是软贼硬贼，他的心情就是要触动你的妄想，智者大师都是安住在空性，所以就超越了。

至此云开见日，万境洞明，妙慧深禅，法乐内充。

突破障碍以后，他内心又更高一层了，云开见日，万境洞明，内心的妙慧，内心的禅定就更深一层了，法乐内充，有这种禅定的法喜，还有这个智慧的法乐。

后于天台山建立道场，并演说《法华玄义》、《法华文句》、及《摩词止观》等三大部。台宗教观，由是而完备，门庭从此而光辉，而天台一宗之教观，始卓然成立也。

智者大师在天台用功了十年，盖了三十六个寺庙，盖完寺庙以后，他在天台宗最大的成就是完成了法华三大部，《法华玄义》《法华文句》偏重在教法，从文句跟玄义当中完成了五时八教；第二个是属于修行方法，就是观，就是《摩词止观》，建立了一心三观，这个就是天台的整个教观从这个地方就完备。门庭从此而光辉，而天台宗这一殊胜的教观，从智者大师才正式的建立起来。

这个天台宗的传承，初祖是慧文禅师，二祖是慧思禅师，第三祖才是天台智者大师。它整个教法的传承情况，慧文禅师和慧思禅师他们在受持这个《法华经》的思想，他们只是一个简单的口诀，简单的一个偈颂而已，天台宗的完备，不管是它的次第，不管是它的圆顿法门，整个广大的教观是从智者大师建立起来的，他依止三大部建立起来的。所以智者大师是把法华的思想、把天台的思想，真正的发扬光大了，可以这样讲，天台宗这个宗派正式建立，这个成就是在天台的第三祖智者大师，他在那个时候建立的。

【39】智者大师的生平——入灭

好，我们再看第六、智者大师的入灭：

年六十，应皇奉迎，演说《法华》。行至石城，乃云有疾，谓智越云:大王欲使吾来，吾不负言而来，吾知命在此，故不须前进也。

石城是天台西门，大佛是当来灵像，处所既好，宜最后用心。

智者大师他到六十岁的时候，他下山，应皇奉迎，这个皇是晋王广，李广，就是隋炀帝。隋炀帝他是随智者大师受菩萨戒，他受菩萨戒的时候，智者大师赞叹他说，大王纡遵圣禁，名曰总持。能够以大王你这个身份来纡遵圣禁，佛陀的戒律，名曰总持。那个时候他还没有做隋炀帝，他是晋王，晋王李广，他也赞叹智者大师，说大师传佛法灯堪称智者，智者大师名号是李广给封的。

隋炀帝，晋王，他跟智者大师的缘分很深的，从传记上来看，他们之间有很多的书信往来，他受了菩萨戒以后，隋炀帝也深入的研究佛法，有佛法的时候，他就请教，就写信请教智者大师，智者大师写信回答隋炀帝的时候，隋炀帝那个时候是晋王，他在读智者大师的书信是跪着读的。

隋炀帝做了皇帝以后，就不是这种境界了，荒淫无道。所以有一种修行人叫根利遮重，这个人遇到善知识住世的时候，善根强，智者大师入灭以后，隋炀帝一做皇帝那就开始放逸了，他放逸的时候比谁都放逸，这是标准的根利遮重。你看看隋炀帝他跟智者大师往来，他师父在的时候，他是非常的守规矩的，智者大师往生以后，他就开始放逸了。

智者大师当时在天台山，他三十八岁上去，到了六十岁，事实上等于等于呆了二十二年，这当中有偶尔下山几次，时间都不久，最后他是应晋王李广，下来讲《法华经》的，走到石城，一个很大的石壁，他就跟随从说，我生病了，不能再走了，跟旁边的侍者智越法师说，

大王欲使吾来，吾不负言而来，你转达大王，晋王广，他要我下山，我没有辜负他的期望，我下来了，但是我的因缘已经结束了，我的寿命结束了，不要再前进了。石城是天台的西门，这个石壁是天台的西门，这个石壁当中有弥勒大佛，是当来的佛像，这个因缘处所非常好，我应该在这个地方做最后的用行。

语已右肋西向而卧，专称弥陀、般若、观音，唱《法华经》、《无量寿经》，以为最后闻思，时石佛倍大光明满山，直入房内，诸僧咸见。

临终的时候，他就右肋西向而卧，专念阿弥陀佛，念摩诃般若波罗密，念观世音菩萨，也唱《法华经》跟《无量寿经》的经题，以为最后闻思。他唱完以后，这个石佛，弥勒大佛变得很大，而且放大光明，照到房间里面，在场的出家众都看到了。

智朗请云:伏愿慈留，赐释余疑，不审何位？殁此何生？师云：吾不领众，必净六根，损己利人，只登五品！又云:吾诸师友，侍从观音，皆来迎我。言讫跏趺唱三宝名，如入三昧，未时入灭，至于子时顶上犹暖。春秋六十，僧腊四十。

他临终之前，在场有一个弟子叫智朗法师，他就请问智者大师两个问题，说：伏愿慈留，希望智者大师你能够留下一点消息，来开示我们心中的疑惑。第一个，不审何位？大师你一生为别人做那么多的判教，那么是不是大师慈悲，为你今生做个判教，你自己修行阶位是什么，这是第一个。第二个，殁此何生？你今生死了以后，你到哪里去？你大悲心，是继续在众生世界流转，还是你往生到佛的净土去了，

殁此何生？问了两个问题。

大师回答：第一个问题，吾不领众，必净六根，损己利人，只登五品！假设我在天台宗用功以后，我没有盖道场，没有做住持，没有讲经，我继续的修行，我一定可以达到六根清净位，断见思，但是我没有这样做，损己利人，只登五品！我选择了弘扬佛法，选择了住持道场，就降了一品道，我是五品，五品观行位。

这个修行有三种功德，断德、智德、恩德，在断烦恼这方面，自利跟利他是有障碍的，就是你要断烦恼你一定要息诸缘务。所以智者大师的损，他所损是在断烦恼这方面，因为你盖道场，讲经弘法这方面是会分心的，但是他也不是完全损，他的福德资粮，他的恩德，他的智慧增长，他的菩提心也增长，他这个地方是有损有增，这是第一个。

第二个，吾诸师友，侍从观音，皆来迎我。临命终的时候，你问我到哪里去，现在已经看到我的师长，慧思禅师，陪同观世音菩萨而来。所以有人就从这个地方判断，智者大师往生净土了，因为观世音菩萨是从净土法门过来的，是有这样的一种说法。

言讫跏趺，讲完以后就结跏趺坐，就不再讲话了，就唱三宝的名称，就做最后的皈依，皈依佛皈依法皈依僧，如入三昧，未时入灭，到了子时的时候顶上犹暖。这个顶上犹暖，这个顶圣眼生天，不是入圣位，就是生净土，两种情况而已。

春秋六十，僧腊四十。他活了六十岁，出家就是僧腊四十了。

这以上是智者大师伟大的历史。我们看智者大师的整个修学，我

们可以把它分两部分：第一个，是他从出生到四十八岁，这个四十八年是个关键。他在四十八岁，不管他个人的修学，他弘扬的法门，都偏重在次第止观这方面。就是次第的，一定要先调伏烦恼，要具足种种的因缘，要成就禅定，然后再修观，次第止观，像我们今天所讲的这个小止观。在四十八岁，他偏重在这一部分。

在四十八岁以后到六十岁，在天台宗，他讲完三大部以后，到他入灭，他的整个修学跟他的著作，偏重在圆顿止观，非常明显，他晚年的著作就不再讲次第了，那完全是一念而已，就是整个止观的操作，就是在一念。一念迷生死皓然，一念悟轮回顿息，没有什么修止什么修观，整个修行就是迷跟悟而已，那更微细了。你要么就是迷，流转生死；要么就是悟，成就圣道。整个止观的操作就是使令他觉而不迷，就是这样子而已，那这个是他后期的思想，科学的修行，我们可以把天台宗智者大师的思想分成这两部分来研究了。

好，今天我们就讲到这个地方。

【40】什么是佛法的大纲呢？

第五卷

请大家开讲义第十一面，甲三、随文释义。

前面的两科是解释标题跟作者略述，这两科是对于我们学习正文之前的一个应有的认识。这以下我们就正式的随顺于本文来解释它的义理，以下等于是正文。

分三科：初、总论；二、分论；三、结论。

我们先一个总论，对于本文的内容做一个大纲的说明；其次再分论，再个别的把整个止观的修行的十科，把它开展出来，个别的解释；第三是一个结论，最后做一个总结。

先看第一个总论，分三小科：初、总标佛法大纲；二、略述止观功德；三、结示著述缘起。

我们先说明总标佛法大纲：

甲三、随文释义

分二：初总论。二、分论。三、结论。今初。

乙一、总论

分三：初总标佛法大纲。二、略述止观功德。三结示著述缘起。今初。

丙一、总标佛法大纲

诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。

智者大师在解释止观的内涵之前，他先总标佛法的大纲，整个佛法的修行大纲。这段的偈颂是出自于了迦叶佛的略教戒，就是我们释迦牟尼佛前一尊佛的略教戒，迦叶佛。

关于这个修行大纲，我们知道一切的修行，他一定是依止一定的理论，才能够有所谓的实际的操作。换句话说，我们在诸恶莫作，众善奉行，自净其意，这样的修行之前，一定要先建立一个生命正确的认识。

佛陀在出世之前，印度对于生命的解释基本上有两个主要思想：第一个就是所谓的常见。常见的思想认为，我们的生命有快乐跟痛苦

的差别，而这些差别完全不是我们自己能够决定的，那么是谁决定的呢？是大梵天，或者我们现在说的上帝，他能够决定我们生命是健康，是多病，是富贵，是贫穷。换句话说，我们想要离苦得乐，我们自己一点办法都没有，唯一的可行性就是向大梵天礼拜赞叹供养，乞求大梵天赐给我们福报，这个就是所谓的常见。这样的思想他认为生命当中有一个常一主宰、万德万能的大梵天，他能够决定我们的生命是快乐是痛苦，这是一种思想。

第二种思想是断见。断见是认为生命的快乐跟痛苦，是完全没有理由的，生命只是一个偶然，就像这个树叶，被这个突然间的风吹下来，掉到地上一样，生命是没有理由的。为什么会快乐为什么会痛苦，这件事情完全没有理由，无因缘。那么，没有因缘当然就没有所谓的来世了，就是说所谓的生命的现象就只有今生，你能够把握的就是今生，在这种观念之下，我们想要离苦得乐，唯一能够做的就是把握今生，及时行乐。因为既然没有来生，那么所谓的断恶修善，所谓的积功累德就变成没有意义，这种思想叫做断见。

前面的叫做邪因缘论，认为生命是有因缘，是什么因缘呢？是大梵天的因缘，是邪，是不正确的。第二种思想更可怕，第一种思想他不敢随便乱做，怕大梵天会处罚他，内心当中多少还有一点畏惧；第二种这个无因缘论，这个思想就非常的可怕，什么事都敢做了。

佛陀出世以后，提出了正因缘论，就是说，生命是有因缘的，诸法因缘生，诸法因缘灭，我佛大沙门，常作如是说。那么，生命的因缘是什么呢？就是我们的业力，我们由于善业的因缘而引生快乐的果

报，由于恶业的因缘引生了痛苦的果报。

基于这样的认识，我们刚开始学习佛法，就是对于这样一种佛法的业果思想建立了一个信心，从这样的信心的支持，我们就能够诸恶莫作，众善奉行，这等于是一个持戒的功德。在这个阶段当中，我们内心的依止，主要的依止的就是一个信心，对于业果的信心，我们相信我们今天断除我们的身业、口业、意业的恶法，身三、口四、意三的恶法，我们不断的生起我们身口意的善法，我们会使令我们的今生、乃至于来生，成就安乐的果报，这个是信心在支持我们。当然这个信心当中也会引生一个惭愧心，我们内心当中会有惭跟愧，崇重贤圣，轻拒暴恶，既然善业会给我们快乐，恶业会给我们痛苦，我们内心当中开始会尊重善法。我们过去不把善法当一回事，现在我们知道善法的重要，也知道恶法的过患，轻拒暴恶，对恶法特别的轻贱，这个就是我们刚开始学习佛法的第一阶段，诸恶莫作，众善奉行。

这样子的持戒行为，能够使令我们的身口意的恶法慢慢的减少，这个善法慢慢的增加，身心世界也会由极端的痛苦变成一种安乐的相貌出现。

但是，当我们在日常生活当中，我们又会出现另外一个更深的问题，就是如果我们只是停留在这样一个阶段，我们这一念心它永远在一个有相的境界活动，我们不断的去断恶修善，但心中这个有所得的心是存在的。换句话说，我们经常活在一种得跟失的分别当中，这样的一种得失的状态，就使令我们心不安。所以当我们寂静下来，会发现更深的问题就是，弟子心不安，我们会进一步的想要找到一个更深

的皈依处，云何应住？云何降伏其心？这个时候，我们会从有相的业果当中，就会学习到无相的空性的道理，从业的表相看到业的本性，原来这整个善恶的因果当中无常的流动，它是无常无我的。从无常无我当中我们能够觉悟到无常故苦，苦即无我，无我故空。这个时候我们会发觉，虽然我们安住在善业是如此的幸福，但是这个善业是如此的脆弱，人天的安乐果报是如此的脆弱，随时是可以破坏的，所以我们会进一步对于善业的皈依而形成对空性的皈依，这个时候，就是自净其意了。开始用止观的修持，来熄灭我们心中的爱取烦恼，使令我们这一念心在毕竟空的境界里面，全面的安住下来，那么这个时候就是自净其意了，这个就是一个止观的修学。

我们可以把佛法的修学，把它分成两个阶段，就是说我们每一个有情是喜欢追求身心安乐，我们没有一个人愿意痛苦，从这个离苦得乐的次第，我们应该要先通过持戒来断除恶法、修习善法，使令我们的身心起码能够保住人天的安乐，虽然它是如此的脆弱，但是起码它能够暂时不到三恶道去。

从这个人天的安乐当中，我们再进一步的修习我空法空的智慧，去熄灭我们心中的执取，爱取，这个时候就达到了究竟的安乐，一种不生不灭的涅槃境界去，这样子的修学，是诸佛教。这个是三世诸佛的一种共同教诲。

智者大师在讲止观之前，他必须把整个佛法的修学做一个大纲的解释。从后文上来看，在小止观，智者大师在正修分部分，他是偏重在自净其意，但是他也强调诸恶莫作，众善奉行，他把这个列入前方

便。他认为你不能够做到断除恶法，修学善法，你就不能自净其意，所以说，这个佛法的大纲，前面是后面的基础，它是有一定次第的。

这段是总标佛法大纲，使令我们在学习之前先有一个大纲的认识。

【41】不管你选择什么法门修行，不出止观二法

看丙二、略述止观功德。

这段我们分成两段，丁一、正明止观功德。

若夫泥洹真法，入乃多途，论其急要，不出止观二法。

这段是一个总标。

智者大师说，若夫，我们讲到泥洹真法，泥洹简单说就是涅槃，是一个不生不灭的涅槃。这个泥洹是一个什么样的状态呢？是一个真法，是一个真实的法，这个真实的法是相对于虚妄之法来说的。就是说，这个法它会随顺因缘而有变化，这个就是虚妄之法。

比如说，我们今天是个人，这个人法界的法，它会有变化。就是说，你这个人修了善业，下辈子到天上去享受福报，天福享尽以后，坠落到人间变成一只蚂蚁，所以说，这个三界的果报是不真实的，就是我们讲的欺诳性。

这个欺诳性怎么说呢？就像一个魔术师，他拿出一个手帕变成一个人，但是这个人不真实，随时会变成一个兔子，变成一个蚂蚁。所以说这个三界的果报，它随顺我们的善恶业的因缘会有很多很多的变化，不真实，它会欺诳我们。

那么涅槃就不是了，涅槃的法，当你得到以后，它所给你的功德，是不可破坏的，那个因缘不可以破坏。

你们看《楞严经》，《楞严经》里面说，佛陀在受余报的时候，他带着僧团受一个国王的祈请，国王说，三个月的安居由我来全部护持，佛陀安居的时候，他不出外托钵的，就由这个国王来护持。但是这个中间国王受到魔王的干扰，就把这个事给忘掉了，这个时候，佛陀就得不到饮食了。旁边刚好有一个养马的马夫，就把这个养马的马麦，很硬的那个糠，就拿这个来供养佛陀跟大众师，当然，一般的凡夫触到这个糠，就真的吃到糠，直接的触到糠这种相状，这种作用，但是佛陀的嘴巴跟这个糠一接触的时候，佛陀那个大般涅槃的功德跟这个糠一接触的时候，入此人口成甘露味，那个常乐我净的功德，马上把这个糠转成甘露味。

换句话说，在佛陀的身心世界，他的常乐我净的功德是不随着因缘有所改变的，他所得到的功德是如此的真实，如此的确定，不能有任何的变化。

所以我们说，这是真正的皈依处，皈依法皈依涅槃。当然，这个涅槃的真实的法，是我们每一个人都想追求的，因为哪一个人得到了这个涅槃的法，就表示了我们未来的生命就是永远的安乐了，不可能有痛苦出现了，当然这个是我们心目中追求的一个最高境界，泥洹真法。

我们现在要关心的是，一切法因缘生，那么这个涅槃是在什么样的因缘下才能够成就呢？入乃多途。当然去的方法很多，禅宗有禅宗

的说法，天台宗有天台宗的说法，乃至于唯识，净土宗，各式各样的途径。但是，智者大师说，我们把它做一个归纳，论其切要，这些枝枝叶叶的修行，我们就不说，讲到最扼要的修行，不出止观二法。

我们可以这样子讲，任何的宗派在修学的过程，刚开始一定是持戒，持戒为本。但是持戒以后，所谓的诸恶莫作，众善奉行以后，每一个宗派进一步要自净其意，那肯定是止跟观的修学。虽然每一个宗派在修观的时候，所观察的境界，有的法偏重在佛法界的庄严，有的修行是偏重在众生法界五蕴的呵责，观的内容有所不同，但是一定是跟止观相应，所以说不出止观二法。

这个是强调涅槃的功德是由止观所生起的，这个地方是一个总标，这以下就各别解释止跟观的差别相。

【42】止是禅定之胜因，观是智慧之由藉

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。

这第二段是一个别释。

所以然者，止乃伏结之初门。这个结就是烦恼，这个烦恼对我们内心的障碍，就像这个绳子打一个结一样，我们心中有烦恼，我们心中就通不过去，这种烦恼的障碍就像结一样，这个止，他能够调伏烦恼。

观是断惑之正要。调伏烦恼以后，谁来断除烦恼呢？就是观。就是我空法空的观行，来断除烦恼。

止则爱养心识之善资，观则策发神解之妙术。这个爱，就是保护，这个养就是增长，修止能够增长保护我们的心识；观则策发神解，引发我们心中不可思议的智慧。

这个事情是这样，止则爱养心识之善资，我们平常这一念心，假设我们不去强迫它去修行，它的一个等流的习性，它是欢喜在六尘境界中攀缘的，在这个色声香触法的境界里面跑过来，跑过去，这样就会使令我们内心的精神分散耗神，心光外泄。现在我们修止，它是心一性境，你要强迫你这一念心，安住在你所锁定的所缘境。

比如我们以这个佛号为所缘境，刚开始强迫你自己，告诉你自己，你这一念心现在的活动范围要受限制，你这个心只能在佛号的境界里面活动，不能念要它念，不能专要它专，把你这一念心划出一个活动范围，在这个佛号上活动，刚开始它不会习惯，但是习久成性，时间久了它就慢慢慢慢习惯了。经过你这个长时间的专注，你内心的堪能性就增加，精神力特别强，就是这种境界，它能够长养心识，有这种功能，那你精神力特别强。

所以这个修禅定的人，你看他的眼神就跟别人不一样，你看那个老和尚，他的色身已经败坏到站都站不起来，坐在轮椅上，但是你眼睛看到他的眼神的时候特别的明亮，特别的寂静。这是怎么回事呢？凡夫的眼神，特别是年轻人的眼神，这个精神涣散，没有眼神。你跟老和尚眼光一接触的时候，他那个眼神散发出明了寂静的功德，他那个心不到处跑的，专注，专注在三宝的境界安住，念佛念法念僧，所以说他这个止长养心识，就是这个意思。

当然长养心识是不能生起智慧的，这个智慧的抉择就是要透过你的闻思修，不断的去思维观察无常无我的道理，才能够去策发这种不可思议的智慧。

这个止跟观各有各的作用，止是禅定之胜因，观是智慧之由藉。止能够使令成就禅定，观是成就智慧，是这个意思。

这以上是各别的说明止跟观的功德。

【43】佛自住大乘，如其所得法，定慧力庄严，以此度众生

第三段是总结，把止跟观的功德做一个总结。

若人成就定慧二法，斯乃自利利人法皆具足。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。

智者大师最后做一个总结说，若人成就定慧二法，如果一个人他在他的内心当中经过长时间的修习，内心有这个定有这个慧，一方面他能够寂静住，一方面他能如实观察生命的真相，有定有慧，这个人他有什么功德呢？这个人自利利人法皆具足，他肯定具足了自受用的功德，他也一定具足了利他的功德。

智者大师讲出了这句话以后，以下就引证，引用佛陀的话，来证明这件事情：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。

这当中以佛陀的内心状态来证明止观的功德。这当中，佛的内心状态我们分成两部分来说明，先说明佛陀自受用的状态，再说明他受用的状态。

佛陀的自受用，佛陀的内心是一个什么样的状态呢？这是我们所关心的，佛陀的内心，佛自住大乘，如其所得法。我们凡夫这一念心在五蕴的境界里面攀缘，这是我们凡夫的状态，但是佛的内心是安住在一个大乘的境界，这个大乘在《起信论》上说，就是自性清净心，就是我们这一念清净光明的心。就是说，这个自性清净心是什么样的相貌？就是我们长时间的修习我空观法空观，这一念无明的心解脱了我执法执以后，所展现的一个本来面目，这个我执法执的系缚给解脱了，现出一个清净的光明的明了的心性。佛陀的内心就安住在这样一个境界。

这个清净心，如其所得法，他还不是一个短时间的安住，他是如，如者念念随顺也，佛陀在这种大乘的清净心当中，他不是说菩萨只是短时间的安住，他是念念的随顺在这种清净的法当中，当然这种境界是寂而常照，照而常寂，这是佛陀内心当中自受用的一种状态。

佛陀的他受用境界，定慧力庄严，以此度众生。佛陀在这样的一个清净心当中，他能够生起两个重要的功德，一个是禅定的功德，一个智慧的功德，这两种功德来庄严他的清净心，也依两种功德来度化一切的有情众生。

这个定慧力庄严，以此度众生，佛陀在经典当中讲了一个小故事，说这个国王跟狐狸的故事。说城里面住着一个国王，领导很多老百姓。有一天，这个狐狸就到城里去找食物吃，路上就遇到国王带着公主出巡，队伍非常的威严，庄严。看他们走过来，那这个狐狸就很羡慕这个国王实在是非常的殊胜，它下定决心它也要做王，但是它是一只卑

贱的狐狸，它怎么办呢？它就去找一个仙人，这个仙人他研究兵法，在山中盖个小茅棚，研究兵法。狐狸就在窗下偷偷的听这个仙人读诵这个兵法战术，经过三年以后，它也能够熟悉这样的一种兵法战术，它就离开了仙人住所，到森林里面去了。

到森林以后，第一件事情它就找一个体弱多病的狐狸，长得又小，身体又虚弱的狐狸，说：你从现在开始要听我的话，要不然我就把你杀死，这个体弱多病的狐狸只好听它的话，于是两个狐狸就在一起了。没多久，它又找到一个更强大的狐狸说，你要听我的话，要不然我们两个就把你杀死，那就听你的吧。三个狐狸在一起以后，又找了一个更强大的狐狸，说，你要听我的，要不然我们三个就把你杀死。如此的辗转，就把所有的狐狸都征服了，也把老虎、狮子，森林里全部的动物都征服了。征服以后，它就做了森林之王，所有的事情都听它来安排招呼。

但是这个狐狸，小人得志，它就想，我现在是森林之王，我应该娶国王的女儿才是相应的，决定了以后，它就带着这些狮子老虎，这些动物就到城里面去，把国王的城全部围起来，围起来以后，就说，把国王的公主交出来，否则就把你们城里面的人全部杀死。那国王就紧张了，召大臣开会，说，现在狐狸要娶我们的公主，这怎么办呢？这当中一个有智慧的臣子就说，狐狸是一个卑贱的动物，娶我们国家的公主是不合理的，那怎么办呢？这个智臣说，这个狐狸它没有真实的功德，它完全是靠权术才征服的这些动物，我们可以跟它一战，怎么战法呢？这个狐狸的习性，它特别怕狮子吼，虽然它现在做狮子王，

它只是靠权术得到的，狮子一吼的时候，它就受不了。那么我们应该怎么办呢？我们可以跟它打仗，但是我们跟它约法三章，说你应该把其它的动物派在前面，不要把狮子派在前面，我们最怕狮子了。我们这样表态以后，这个狐狸生性多疑，它一定会用相反的方式来操作，它一定会把狮子派在前面。那个狮子在战争之前，它一定会先吼，这个时候，狐狸就要倒霉。这个智臣这样说，国王说好，就这样做吧。就下了战书说，要打仗可以，但是咱们要先约定一下，就是这个狮子先不要战，要退后，其它动物先战。果然这个狐狸生性多疑，它以为人类是怕狮子，就把狮子排在前头。狮子在战争之前，它的习性是要先吼，所有的狮子一吼的时候，坐在大象上面的那个狐狸王，听到这么多的狮子一吼，心脏就破掉了，就从大象上面掉下来，死掉了。

佛陀说，这个狐狸就是提婆达多的前身，这个国王就是释迦牟尼佛的前身。这个提婆达多他想要得到王位，得到这种广大的功德，他又不从内心上的功德下功夫，心外求法，终于是得不到这样的功德。

这个地方的意思就是说，定慧力庄严，以此度众生。佛陀在度化有情，他所依靠的是一种内心的定慧力的功德，是这个意思。

比如说我们现在发的菩提心，我们希望能够上求佛道下化众生，我们观察这一切的有情，都是我们过去的母亲，我们都有一份责任来帮助他们离苦得乐。但是我们现在每天在佛堂当中静坐，每天早课做一个小时，晚课做一个小时，事实上，表面上我们对一切有情在痛苦当中，我们一点的尽心尽力的手段都没有，表面上你这个人还是在做你的功课，但是，随着你内心止观的力量的增长，你临终的时候，一

念的正念现前，往生极乐世界，那个时候你就可以采取行动了，你的神足通，供养他方十万亿佛，能够到十万亿佛土广度众生，当然也可能到凡夫的世界来度化众生。那我们会想，你为什么会有极乐世界那么广大的正报的功德，怎么会有呢？实际上这是一个因缘，当然是佛力的加被，这是一个事实，这个关键点说，追根究底，还是在你在佛堂当中那一小时的礼拜绕佛，乃至于内心当中的止观操作，念念的栽培，才有临终的正念，也才有极乐世界那样的正报功德。我们现在在佛堂当中一个止观的操作，它是你未来菩萨道的基础，你在行菩萨道的时候，能够成就广大的功德，它最初的因缘，就是你现在栽培的，你现在没有修学止观，你不可能有未来的功德，是这个意思。

所以讲，定慧力庄严，以此度众生。智者大师的意思就是说，所有自利利他的功德，都是依止止观而生起的。

这段是说明止观的功德。

【44】我们在修学当中，止跟观是缺一不可的

丁二、合释止观双运

这个是讲止跟观在操作的时候，止跟观是缺一不可。

丁二、合释止观双运

当知此之二法，如车之双轮，鸟之两翼，若偏修习，即堕邪倒。故经云：若偏修禅定福德，不学智慧，名之曰愚。偏学智慧，不修禅定福德，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。

这个是总论的第二段，合释止观双运。当知此之二法，这个此就是止观，止跟观这两个法门，它们两个的关系，智者大师讲出两个譬喻：第一个譬喻如车之双轮，这古时候的车子是两个双轮而已，现在的车子有四个轮子，古时候的车子是两个轮子。假设我们失掉一个轮子，这个车就不能前进了，就在原地打滚了，这是以车的双轮来譬喻止跟观的均等的重要性。鸟之两翼，失去这个翅膀这个鸟也不能飞动。所以说，假设我们只是偏重在修习止或者修习观，我们很容易邪曲、颠倒，当然不可能趋向涅槃，以下就引经典来证明。

若偏修禅定福德，不学智慧，名之曰愚。如果我们欢喜修习禅定，这个禅定是一种福德，事实上六度里面，布施、持戒、忍辱、精进、禅定都是一种福德，只有般若波罗密是智慧。我们经常的使令内心当中在所缘的境界无分别住，虽然内心当中有这种寂静明了的功德，也会产生殊胜的三昧乐，但是你不经常用佛法的正见来观察人生，观察诸行无常，诸法无我，你就在那一念寂静的心当中，摄持了无量无边的颠倒。所以说，你还是不能够看到生命的真相，这叫做愚痴。

比方说，你看这个外道，外道他修习禅定，他那一念明了的心有强大的堪能性，他对于现象界的观察，比我们凡夫的肉眼更加广大。比如说，他看到牛跟狗死了以后，它能够升天，他能够看到这件事情，但是牛跟狗怎么升天，他不知道，他心中就乱猜了，这牛为什么会升天呢？因为它有牛的这个行为，它今生做牛，所以它升天了，因为它今生做狗，所以升天了。所以，我们每一个人都想升天，那怎么办呢？哦，我找到答案了，向牛向狗学习，学习牛的行为，学习狗的行为，

这就是持牛戒持狗戒。这就表示什么呢？他修习了禅定，但是没有修习智慧，所以内心当中就是愚痴的。如果是阿罗汉，阿罗汉的天眼通，他看到这个牛升天，他也会同时知道，这是什么因缘，叫天眼明，他会知道这个牛升天不是他做牛的关系，是他过去生，曾经有善业，这是有因缘观的，正因缘的智慧在里面，有善业的因缘才升天的。这个是说明假设我们修禅定而不修智慧，会使令我们愚痴。

偏学智慧，不修禅定福德名之曰狂。你只是不断的去学习经论，你也不使令内心当中去修禅定，专注，那么你内心当中会狂妄，内心一直在掉举燥动当中，这个也是不圆满。

狂愚之过，虽小不同，邪见轮转，盖无差别。狂跟愚的过失虽然有不同，但是他们两个的共同相貌就是邪见轮转，盖无差别。

总之他们俩个谁也不能够离开三界，依止心中的邪见颠倒，在三界当中不断流转，这件事情是没有差别的。所以说若不均等此则行乖圆备，何能疾登极果，是这个意思。

这个地方他先说出，偏修禅定，不修智慧，或者偏修智慧，不修禅定的过失，他们两个的共同点就是邪见流转，盖无差别。但是这两个地方我们要简别一下，这两个过失还是有所不同。

如果一个外道的学者，他一路修禅定。当然修禅定，他内心的集中，他心的堪能性强，就会有神通，很多人就会赞叹他，会皈依他，但是他对生命的因缘观，正因缘的这种智慧，他什么都没有，只有修习禅定会产生一个很严重的过失，一般的外道很容易产生这样的过失，他在这一念的寂静心当中很容易产生常见，他认为，我这一念恒

常住、不变异、能够明了的心性，是不可破坏的，我一入定，我这个寂静的心就是涅槃，但是他这个禅定的境界只是因缘所生法，他是假借这个专注的因缘而显现的一个寂静的相貌，等到他的业力一现前的时候，他那个寂静的相貌破坏以后，心中的痛苦那不得了。所以佛陀要我们观心无常，就是对治这个依止禅定的寂静而执着为常的一种邪见。所以说修禅定的人，如果不学习佛法，在后面智者大师会讲到，这个人很容易坠落到外道种姓，就是常见。

假设我们一路的修习佛法，你完全不打坐，心中散散乱乱的，当然你对烦恼一点办法都没有。但是这当中有一段值得我们珍惜的就是，你栽培的一个佛法的善根，你对佛法有这么一个好乐心，欢喜心，虽然你没有修习禅定，你的心的一种粗糙性，你学习了很多的佛法，事实上都不能落实到你的心中，是的，你的身口意事实上跟平常人一样，但是你内心当中所栽培的佛法的善根，它就会使令你在生命当中，你就容易遇到三宝，生生世世遇到三宝，做三宝的佛弟子，在三宝光明的加被之下，你的内心就会不断的进步，不断的进步，一生比一生好，你迟早还是可以得到解脱。

所以说这个种性很重要，你看看那个经典，以佛陀的威德力，三十二相八十种好，修三大阿僧祇劫，那些外道看到佛陀，他不当一回事，佛陀跟他说法他不相信，他那个邪见的坚固，你看，我们不要说佛陀，我们看到忏公师父的威德，内心当中就马上摄心了。那么佛陀那个三大阿僧祇劫的修行，他给外道开示，不能消灭他的邪见，佛陀也没办法，这种外道种姓，他一种下去以后，那个散发的因缘就是一

种对立性的。

所以说，你完全没有宗教信仰还有办法救度，你一但落入外道种姓，就很难了，这个邪知邪见，就很难改变你，尤其是你要有点禅定，那更不得了，你看谁都看不起，但是你那一念的颠倒，你内心的寂静当中，那无量无边的颠倒，你一点都没少，如石压草而已，石头一翻开以后，春风吹又生。

所以这个地方，虽然偏修禅定，偏修智慧，都有过失，但是如果从长远的眼光来说，偏修智慧至少是保险的，还是保险的。

【45】我们刚开始在止跟观的修学，会有所偏重

这以下再引用经文：

故经云：声闻之人定力多故，不见佛性。十住菩萨智慧力多，虽见佛性，而不明了。诸佛如来定慧力等，是故了了见于佛性。以此推之，止观岂非泥洹大果之要门，行人修行之胜路，众德圆满之指归，无上极果之正体也。

这以下就引三乘的圣人，来说明这个止跟观的差别。

声闻之人定力多故，不见佛性。二乘种性人，我们看《阿含经》，声闻人对于这个无量无边的佛法，广学多闻, 增长智慧, 成就辩才, 教化一切, 悉以大乐，对这件事情他没有好乐心，他欢喜就是受持一个简单的法，修习四念处，观察身心世界是无常苦无我，把心中那个我执的颠倒给熄灭了，入涅槃就可以了。这个声闻人他偏重在定，对于广大的智慧，他没有欢喜心，所以不能见到佛性。这个佛性是中道的

实相，因为他偏在空的这一部分，对于这个诸法的中道实相，不能圆满的见到。

那么十住菩萨，就是权教的菩萨，智慧力多，虽见佛性，而不明了。权教的菩萨，智慧力多，虽然能够见到中道实相，他对宇宙的真相，这个即空即假即中的道理是清楚的，但是因为偏重在智慧，但是定力不足，所以不明了。

菩萨的定力不足，主要有两个原因，就是他还没有入这个法身之前，同样一个菩萨跟一个阿罗汉比起来，那菩萨的定力显然比阿罗汉不足。为什么菩萨的定力会不足呢？因为每一个人所追求的当然不一样。当然佛陀的功德圆满，但是在成佛的过程当中，每一个人的取舍抉择不同，菩萨他依止的是菩提心，这一点就会影响他的禅定，因为这个菩提心的摄持，他要上求佛道，他必须要广学一切的法门，广学一切法门，当然就要去分别了，这一分别的时候，就会使令他的禅定薄弱，因为观察诸法的真实相，这种分别相是违背禅定的无分别住的，就是他的广学多闻障碍他的禅定，这是第一个。

其次，这个菩萨的悲心重，他内心当中，对于这个所谓的不忍众生苦，不忍圣教哀，他内心当中所关心的不完全是他内心的圣道而已，他会拔出一点时间，来观察众生的苦恼，这个佛法在世间流通的相貌，只要圣教哀微了，外道的思想一强盛的时候，菩萨就会采取行动，破邪显正，菩萨经常跟苦恼众生在一起，教化他们，也会耽误他们的禅定，耽误他的禅定的修学。

所以说菩萨在广学多闻的时候，在做一些利他事业的时候，这当

中对他的禅定是有影响的。这个不是讲法身菩萨，法身之前的权教菩萨。所以，他虽然见到了佛性，但是他不圆满不明了。

那么谁是见到佛性最圆满呢？诸佛如来定慧力等，是故了了见于佛性。佛陀禅定智慧均等了，所以能够完全的见到中道实相。

以此推之，止观岂非泥洹大果之要门，行人修行之胜路，众德圆满之指归，无上极果之正体也。

我们刚开始在止跟观的修学，会有所偏重，这个偏重的习惯跟每一个人过去的习性有观，有些人他修习止，他很容易，他的心，你让他专注非常容易，但是你告诉他一些深妙的道理，你让他去观察，你觉得非常的困难，修观有困难，这个人他肯定会先得到禅定，再成就圣道。就是说，他可能会先成就初禅二禅三禅四禅，然后在四禅当中，去观我空法空的智慧，再成就圣道。

那么有一种人，他宿世的智慧特别强，他很容易就能拿佛法的知见来观察他的身心世界，观察宇宙人生的相貌，但是你让他坐下来专注，他很困难。这个人的因缘他肯定会先成就圣道，他可能会在未到地定，那么微弱的禅定当中，就成就圣道，但是他没有禅定，没有禅定，也就没有神通。你问他什么事，他完全不知道，但是他对生命的抉择是非常清楚的，就会有这样的差别。

但是总归一句话，你要成佛，你迟早要把定慧均等，迟早。当然这个过程谁也不能圆满，就是会有不均等的情况。

【46】著述缘起：欲接引始学之流辈，开蒙冥而进道

丙三，结示著述缘起

这段是说明智者大师编写这个《小止观》的因缘。

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。

所以说，若如是知者，止观法门，实非浅故。这个修习止观，它不是说像外道一样练气，只是让身体健康而已，这不是这样的小境界，那是一个成佛的法门。在这样一个广大的成佛之道当中，我们现在所关心的就是初学，要接引一个初学之流，要开蒙冥，这个蒙冥，就是昏昧不明，在整个菩提道当中，他根本就是还没有踏出第一步。这个昏昧不明的人，要引导他契入圣道，这件事情说易行难。我们大乘佛法经常说，以折服现行烦恼为修行之要务，这句话就这样说过去了。但是折服现行烦恼，要达到这样的目标，那是几十年的苦修，你不知道要在佛堂当中，拜破了几个蒲团，你不知道要在哪一支香当中，如何去调伏你的妄想，去勉强你自己，告诉你自己，不能做要他做，不能修要他修，才达到这样一个折服现行烦恼，才达到了临终的正念，所以说，说易行难。

所以在这种情况之下，岂可广论深妙？就是说，我们在学习佛法，我们会学习很多的开示，很多的经论，当然这都需要学习，每一个经论都会引导我们趋向于善道的方便法门，但是慢慢的慢慢的，我们学佛久了以后，我们会比较务实，会比较脚踏实地，那么一个很现实的问题，谁能引导我很务实的，从我内心当中一个的颠倒妄想的境界，踏出第一步，这是一个最关键的地方。

所以智者大师这个《小止观》的特色，他能够广学经论，在无量无边的法门当中，他能够在抉择出一个很简要的修行法门。这个修行法门当中从来不谈玄说妙，他能够很简单的引导你踏出修习止观的第一步，这个是他的一个著述缘起。

这个《小止观》的重点，他的引导者不是法身菩萨。比如我们说《金刚经》，《金刚经》的法门他通凡通圣，菩萨就是无住，心无所住。但是心无所住是很圆融，但是可能性也就很多了，怎么得到心无所住，这是一个问题了。《金刚经》的法门事实上所摄受的众生通于凡夫也通于圣人，只要在没有成佛的圣人，心无所住都是他修行的一个目标。

但是《小止观》，我们看这个缘起，看他的著作因缘，欲接引始学之流辈，开蒙冥而进道，智者大师他之所以要作这本书真正的用意，就是对于一个初学者，对于一个身心粗重的初学者，如何引导他，从凡夫的心情而慢慢慢慢契入圣道的功德，所以，以下的整个内涵是朝着这个目标在安排的，这个是智者大师的著述缘起。

我们先休息十分钟。

【47】不要轻视本论文义的浅近，要紧的是能够真修实证

第六卷

请大家打开讲义第十三面，乙二、分论。

前面的总论是把止观的功德跟止观双运先做一个说明，这以下我们就正式的解释止观的修学方法。这当中分两科：初、标章诫劝；二、

正示十章。

第一科标章诫劝，标出章节来劝勉我们修行。标章诫劝又分两科，丁一、警诫劝修，就是说，在讲到止观之前，智者大师有一段警诫的话，来劝勉我们脚踏实地的修行：

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。

以下智者大师把这个止观分成了十科，来指导我们初学人，它是我们慢慢的趋向于正道的阶梯。我们要登上十层楼，他不是一下子登上去，他也有一个阶梯，有一个次第。

我们对于这样一种修学的阶梯跟次第，我们应该抱持一个什么样的心情呢？智者大师就劝勉我们，寻者当愧为行之难成，毋鄙斯文之浅近也。我们一个刚开始修止观的人，应该要有惭愧心，这个修行，这个止观的功德是不容易成就的，不要说是这个观，就是这个止的基础，你一开始要对治昏沉掉举，那就要一段时间了，内心当中一专注下来，就能够明了寂静了，这要花一段的功夫了，尔后还要观，这只是一个基础而已。

智者大师讲这个止，只是一个方便行，智者大师的正修是以观为主的，所以我们要惭愧自己，无始劫来的流转，内心当中这个昏沉掉举的粗重，不要轻视这个文义的浅近，要紧的是能够真修实证。

【48】如果我们学佛只是停留在文字上的理解，是无有益处的

再看下一段：

若心称言旨于一晌间，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？

智者大师勉励我们在尔后的修止观当中，重要的一个关键是心称言旨于一晌间，则智断难量，神解莫测。这个称就是相应，什么跟什么相应呢？就是我们现前一念明了的心，跟这个言词，这个言当然不是世间的语言，这个言是佛菩萨开示的法语；这个旨就是文字当中的一个道理旨趣，我们内心当中对于这个文字的旨趣，就是在一晌，这个晌就是眼睛一眨，眨一下的时间，很短暂的时间，乃至于我们这一念心跟佛陀的法义有很短暂的时间相应，这件事情都是智断难量，神解莫测，我们的智慧光明现前，断除了无量无边的烦恼，这样的智慧功德是不可思议的。

这个事情是这样的，我们内心当中不修止观，我们也会去读经典，也会偶尔听法师开示，讲到世间无常这件事情，但是因为我们没有在这个寂静的心当中去深入的观察死亡要到来，生命是可破坏，这个无常的理论，这个法在心中就是不深刻，这个无常的观念并没有真正的落实到我们心中，我们平常的生活，还是依止常乐我见的颠倒，还是认为生命是常的。

换句话说，这个眷属就永远是我的眷属，这个房子也是永远为我所有，我的色身也永远是我的依止处，依止这样的常见就使令我们把所有的精神体力都耗损在今生，完全没有为来生积集资粮的打算，这怎么回事呢？就是你的思想还没有变化。

那如果说，我们在寂静的心中，思维无常，思维今生决定要死，

思维死亡随时会到来，思维死亡的时候，除了佛法的功德以外其它都没有帮助，那么，就在这一刹那当中，突然间，你真正明白佛陀说这个无常的观念，这个法突然间你心里生出一道光明出来：哦！原来我也会死亡！你很深刻的跟这个无常的法相应，这个时候，你的生命就有很大的变化，你未来的人生，就跟你打坐之前就差五分钟而已，但是你五分钟前对人生的规划跟五分钟后人生的规划完全不同，那种功德跟你去拿三千块去布施贫穷人家，或者是盖个医院，那种心外求法是完全不同的，因为这种内心的觉悟，功德是不可思议的，对整个生命是一个大方向的转变。

这个地方就是说，你透过真修实证，乃至于内心当中只是一瞬间的跟法义相应，这个事情就不要小看它，智断难量，神解莫测，这个真修实证还是非常重要。

若虚构文言，情乖所说，空延岁月，取证无由。如果我们学佛只是停留在刚开始的文字上的理解，当然刚开始是这样子，但是如果我们没有进一步的修止观，对于法义的理解就是很浅的，完全没有深刻的体验，那么，情乖所说，我们内心当中的状态还是根据过去的老习惯、过去的颠倒的思想来观察人生，那么这样子，空延岁月，取证无由。一辈子一辈子的流转，那不知道流转到什么时候才能觉悟。

这种情况讲一个譬喻，事等贫人数他财宝，于己何益者哉？这种情况就是贫穷人，他帮他的主人数钱财，数了半天，都不是他的，这些钱财都跟自己没关系，自己不能真实受用。

【49】佛陀的出世，是唯为说法令解脱

这个地方我们讲一念的相应，佛法的观念，佛法对于生命的看法，是说因缘所生法，我说即是空，这个空的意思是说，我们的生命是有无量无边的因缘，无量无边的可能性，没有一个真实不变的体性。我们每一人的内心当中摄持了很多善业，我们每一个人的心中也摄持了很多的罪业，但是，到底我们的生命，生从何来死将何去，下辈子应该去哪里，因为空的缘故，你下辈子有无量无边的可能性，你也可能到三恶道去，也可能再来人天，也可能到极乐净土去，你有很多很多的可能性，这当中的关键就在你一念之间的抉择，这个就很重要。

比如说我，不要说临命终那么大的抉择，就看平常的生命，我们平常的生命就面临很多的抉择，你到了这个时候，前面两条路，你选择了甲，那是一个甲的因缘，你选择了乙，又是一个乙开展出来的其它因缘，每一个抉择都会影响到你生命的差别相，那当然到临命终的抉择更重要了。

有两个抉择：第一个你对三界的爱取，在三界得果报，或者是人天，或者是三恶道；第二个，你正念现前，观察这个人世间是无常、苦、无我，观察极乐世界的种种功德庄严，坚定的往生极乐世界，那又是一个不同的因缘。

那这个差别有多大！

你在三界流转和你在极乐世界，那这个因缘有天壤之别。

所以说，这个一念的相应，他的功德，那种智慧的觉悟，心中的光明的生起，觉悟，那就不是我们平常散散乱乱的布施持戒的功德能

够比的。那么当然，我们就会想，我心中对法义的觉悟谁能够给我们呢？那只有自己的修行，谁也不能给你。宗喀吧大师讲一句话说：

佛非水洗众生罪,亦非手拔有情苦；

非将己德移于余,唯为说法令解脱。

佛陀的出世，佛陀以大悲心要利于有情，佛陀是用什么方式来利于有情呢？佛非水洗众生罪，佛陀不是用手跑到你的内心当中，把你心中的烦恼跟罪业给你拔掉，不是的。亦非手拔有情苦，佛陀不是用水洗去我们的罪业，也不是用手拔除我们的痛苦；也不是将已德，将自己无量无边的六波罗密的功德把它移植给你，非将己德移于余,那么佛陀为我们众生做什么事呢？唯为说法令解脱。佛陀的说法，他抉择了很多解脱的法门,但是每一个法门都必须去靠你自己的内心去体验，让你内心自己去觉悟。

这个地方，就是智者大师强调这个真修实证的重要性。

【50】智者大师把小止观的章节分成了十章

丁二、标列章名

这以下智者大师把小止观的章节分成了十章：

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。

这十科，我们也可以大致把它分成四段：

这个具缘、诃欲、弃盖、调和跟方便，属于修前的方便，就是你在正式修止观之前，你必须具足的一个方便，二十五方便。

正修第六是讲到正修止观，实际的一个止观的操作。

善发、觉魔跟治病是一种对治破障，透过我们的修学，内心当中有止跟观生起的时候，这个时候我们内心当中就会真妄交攻，无始劫来，落实到我们心中的颠倒和妄想，它是我们的老朋友，我们的内心当中生起的一个新的朋友就是止观，真妄一交攻的时候，身心会有一些事情变化，会有一些相貌出现，我们面对这样的相貌，我们应该如何的去抉择，应该如何的取舍，怎么去对治，怎么去破除这个障碍，这是讲到善根发相，觉知魔事，乃至于治病，这三科是对治破障。

第四部分就是证果篇，讲到功德的相貌，我怎么知道我内心当中有什么功德出现，这个是讲到证果，功德相貌。

这是我们把十科分成四段，第一个是修前方便，第二个正修止观，第三个是对治破障，第四个讲功德相貌，这四段开展出来就是十科。

今略此举十意，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。

我们如果能够根据这十科来修行，一定能够安心免难，安定我们的妄想，免除种种内外的魔难，经过这个障碍的排除，他就能够发定生解，发起禅定生起智慧，乃至于最后证得无漏的圣果。

这个是赞叹经过这十科的修行所成就的功德。

【51】所有的禅定跟智慧的开发，一定是以持戒做基础

丙二、正示十章

这以下就正式讲到修习止观的十科，先看第一科。

丁一、具缘第一

分五：初、持戒清净。二、衣食具足。三、闲居静处。四、息诸缘务。五、近善知识。 今初

我们在修止观之前，所必须具足的五种因缘，先看第一个因缘，持戒清净。持戒清净分两科:第一明持戒相貌，第二示忏悔方法。先看第一科。

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。

我们发心要修行，修止观，首先要具足五种因缘，第一个因缘就是持戒清净。为什么修止观要持戒清净呢？这以下就引经典，在《遗教经》佛陀开示说：依因此戒，得生诸禅定及灭苦智慧。说禅定跟智慧的生起，是依止清净的戒法生起的，这句话我们解释一下。

不管你修止，不管你修观，所依止的就是一念心，当然这当中的操作，身体有时候礼拜，有时候经行，有时候打坐，这是为了调身的方便，但是真正能够修行的是你的一念心性，我们这一念心在修止修观跟我们心中的业力有关系。假设我们一个人造的罪业太重，这个罪业的体性是扰动性的，是粗重性的，所以你造了罪业，以唯识的思想，这个业力有薰习你的功能，你就被你的心给摄持住了。

这一个人内心当中摄持罪业重的人，他的内心就是烦躁扰动，他坐在那个地方，坐不住，他的心特别的不安定，那他怎么能够修止修观呢，就很困难。

那么反过来，一个人的内心当中假设他摄持很多的善业，这个善

业的体性是轻安性的，是寂静的，我们造了善法以后，我们内心的感觉是寂静的，是轻松的，不像前面的粗重性、扰动性，那么你在这种持戒清净的角度之下，你的罪业会减少，善业会增长，你内心当中在这种寂静的轻安的体性之下，修止修观就比较容易，比较随顺。

所以佛陀就说了依因此戒，得生诸禅定及灭苦智慧。所有的禅定跟智慧的开发，一定是以持戒做基础。所以说比丘应该持戒清净，当然这当中也包括七众弟子。

【52】什么是上品持戒之人呢？

然有三种行人持戒不同：

这以下讲述持戒的相貌，这三种相貌有差别，看第一项：

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；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。当知是人修行止观，必证佛法。犹如净衣，易受染色。

如果有一个人，他未做佛弟子之前，就是还没有学佛之前，他不造五逆，就是杀父杀母，杀阿罗汉，出佛身血，破和合僧，他没有学佛之前，他可能也会造杀盗淫妄，也可能会，也可能不会，但起码他不造五逆，当然他前面没有持戒，也就没有所谓破戒，不管破不破戒，肯定是不能造五逆，这是第一个条件。

后遇良师，教受三皈五戒，为佛弟子。后来受到善知识的开发，启发他的善根，他正式皈依三宝，乃至于受了五戒，为正式的佛弟子。

或者他有因缘出家，或者没因缘出家，假设他出家的话，他受沙弥十戒，乃至于比丘、比丘尼戒。他的情况是从受戒来，是清净护持，无所毁犯。

那这个人他没有学佛之前那不讲，他受了戒以后，不管是轻戒，不管是遮戒，清净护持，无所毁犯。对这个持戒，皎如冰霜，尘点不坏，这个是上品持戒人也。这样的人他在修止观的时候，他在今生必证佛法的功德，或多或少，对于佛法的体验，或多或少一定会有受益。讲一个譬喻，就像一个清净的衣服，它容易染色，它没有油垢，容易染色。这种人现在是少，像法时代、正法时代多，说这个人受了戒以来，轻重等持，无所毁犯，这种上品持戒的相貌，恐怕在末法时代，这种善根薄弱环境的染污之下，比较少。

【53】什么是中品持戒之人呢？

再看第二种持戒相貌：

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。

第二种持戒清净的相貌就是说，这个人受了戒，或者受了五戒，或者受了菩萨戒，他对这种根本的重戒，杀盗淫妄他不会犯，但是于诸轻戒多所毁损，对于这种遮戒，他还是控制不了他自己的身口意，多所毁损，但是他现在想要在内心当中成就止观的功德，所以他必须要如法忏悔，他能够如法忏悔也算是持戒清净，也能够在今生当中得

到一些定慧的功德。

讲一个譬喻，如衣曾有垢腻，若能浣净，染亦可着。就是说这个衣服虽然有垢腻，把衣服用肥皂洗干净，颜色还是可以染着上去。这个意思就是说，我们对于戒法有所违犯造了罪业，当然你不断的造，罪业就会慢慢的增长，这个增长会有什么问题呢？就是你一念的心在思维念死无常的时候，你一念的明了心性跟无常的法，这中间感觉到有一种障碍。就是说，我也经常的观修无常，但是无常的觉受在我心中都没有生起，为什么呢？他说无常，他一下子就改变了，这个无常的法就跟他的心和合在一起了，那我想这个无常想半天，我在内心当中一点都没有感觉，我还是认为这个生命是常的。就是你一念的这个心性，跟这个法当中，有油污，就这个布跟颜色之间，为什么染色染不上去呢？就是有这个油污，戒垢，要把它洗干净才可以，是这个意思。那么如果能够把它洗干净，也算是持戒清净。

这个是犯了中下品。这个中下品的罪，如果是下品的，就责心忏，诃责自己，断相续心；若是中品的，那就对首忏，找一个同凡行的，你受了五戒，就找一个受了五戒的，你受了菩萨戒，就找一个受菩萨戒的，他这条戒没有犯到，至少你向他忏悔的这条戒是清净的，就可以了。

这个是讲到犯轻戒而如法忏悔的情况，也算是持戒清净的相貌。

【54】什么是下品持戒之人呢？

再看第三种：

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。

第三种持戒清净的相貌就是说，这个人受了戒，但是不能坚心护持，他的意志力非常薄弱，依着染污的因缘，轻重诸戒，多所毁犯，不但遮戒犯了，连那个杀盗淫妄的根本罪也破坏了，这个怎么办呢？这当中有两种情况，如果依小乘的法门，他不可以忏悔，如果依大乘法门，还可以取相忏。

这个业，业的本质，业的体性，在大小乘经论的解释是不同的。小乘的经论是认为，我空法有。小乘的思想认为，我们的身心世界，是刹那刹那的变化，在这个刹那刹那的变化当中，我们找不到一个常一主宰的我，我不可得，但是这个法是真实的，涅槃跟生死是真实的，你创造一个善业，这个善业就存在法界，法是真实的，既然是真实的，就不能改变的，定业不能转，那你破坏了戒体，就不能恢复清净了，因为这个法是真实性的，既然是真实性那就是不变异，不能改变的，你一定要去得果报的，你不可能改变它的相貌的，不可以。

大乘教法的思想，是我空法空。我不可得，一切法也是因缘生，那么这个法是随顺什么因缘而生呢？万法唯识一心，心生则种种法生，心灭则种种法灭，这一切法的性质是约你的内心安立的，你的心改变这个法就会改变，罪从心起将心忏，心若灭时罪亦亡。法是没有真实性的，这样讲的话，既然法不真实，那当然是可以消除，因为它假借因缘而生，也就可以假借因缘而灭，假借这个忏悔的因缘而消除。

所以说在这个在四重戒法的毁坏，在小乘的这个教法定业的思

想，就不可以忏悔，就是说，你已经没有弥补的机会了。你今生完全没希望了，你对于圣道的修学完全没希望，你只能修修福报，跟三宝结个缘而已。但大乘的思想它不是这样的看法，大乘的思想是认为，何期自性本自清净，一切的法都如梦如幻。这个人他造五逆十恶，也能够变成清净，大乘的思想是依止这个清净的本性来观察，任何的罪业都可以来忏悔，任何的罪业，问题是你是不是下定这个决心而已，这个是大小乘的不同。当然，那你犯了根本戒，那你就只有大乘的取相忏，那么你能够在取相忏当中见到好相，那这样子也算持戒清净。

所以最后，智者大师做了一个总结：

故经云：佛法有二种健人，一者不作诸恶，二者作已能悔。

佛陀在《涅槃经》中说，佛法的修学，有两种健康而不生病的人：

第一个，他根本就未曾生病过，这个人受戒以后，从来不犯戒，受戒以后，皎如冰霜，尘点不犯，这个人是千年的冰山雪莲。

二者作已能悔。他虽然犯罪，他能如法忏悔，这样子也是健康的，也算是清净，忏悔则清净，忏悔则安乐。

持戒的相貌有三种：第一种是完全不犯戒，第二种是犯了轻罪而忏悔，第三种是犯了重罪而取相忏，这样子都算是清净的相貌。

今天就讲到这里，忏悔方法，我们明天再说明。

【55】什么是忏悔？

第七卷

请大家打开讲义第十六面，已二、示忏悔方法。

智者大师在讲这个修习止观的方法，分成了十科，第一科就是具缘，首先说明我们修习止观所必须具足的条件。那么第一个条件就是持戒清净，持戒清净当中，智者大师把它分成两大部分：

第一个部分就是受戒以来，能够轻重等持，从不犯戒，这种叫做持戒清净。

其次虽然有犯戒的情况，能够如法的忏悔，这个也是持戒清净的情况。

所以前面讲到持戒清净的相状，主要是两个：一个是不作诸恶，一个是作已能悔，这两种都是属于持戒清净。当然第一种不作诸恶，这个是利根人。我们一般多数人都是犯了罪以后再忏悔，所以这个忏悔的方法对我们就非常的重要。

首先我们先解释忏悔这个标题：

忏，就是止断未来非。就是我们针对于未来的过非，未生的恶法令不生，止断。止断未来非，他内心的状态是一种誓愿，在佛菩萨面前我立誓愿，我从今以后，永不再犯，一种誓愿的力量，这个叫做忏，止断未来非。

悔，是耻心已往犯。悔所针对的这件事是已经造作的罪过，往昔所造的罪过，这是一种修耻跟诃责。

所以这个地方，忏悔的第一当中，我们很明白的知道这整个忏悔的过程，他的内心的操作主要是一种诃责，对于过去所造恶业的一种诃责；其次是对未来的一种发愿，永不再造作的发愿。一种是诃责的心所，一种是发愿的心所，就构成了忏悔的一种修行方法。

【56】我们如何去忏悔——事忏（一）

这当中我们分两科，第一个事忏，第二个理忏，看第一科。

己二、示忏悔方法

庚一、事忏

夫欲忏悔者，须具十法，助成其忏。

智者大师讲到我们忏悔罪障，这当中要具足十个方法，这以下的十个方法，前面的九个是属于有相行，这个身口意是在有相的境界活动，这当中也包括了对杂染相状的诃责，也包括对清净相状的追求，总之，内心是在有相的境界活动，这叫有相行。第十个是无相行，内心是在空性的境界里面活动，这是无相行。这个有相和无相合起来，就构成了这个取相忏的内容。

我们先把这个十个法门，先把它念一遍：

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。

这个取相忏，他所针对的是杀盗淫妄根本罪的忏悔方法，这个地方我们必须说明的是，或者我们今生并没有犯根本罪，但是从一个无量生命的观察来说，我们过去生也肯定造过杀盗淫妄的罪业，这些罪业都隐藏在我们的内心深处，所以说，我们还是有需要来做忏悔。

这十个忏法，我们可以分成四个部分：

第一个部分就是修前方便，明信因果、生重怖畏、深起惭愧这是修忏之前的一个前方便，在忏悔之前就必须具足的条件；第四、第五、第六是正修忏法，正式修习的操作；七八九这个是一种功德的增上；第十是无相行。前面三个是有相行，我们应该说是先分两部分，前面九个是有相行，第十个是无相行。那么有相行再分成三段，修前方便、正修忏法、功德增上，应该这样分科。

我们先看有相行的第一段、明信因果。

我们在忏悔之前，我们应该明白深信因果的道理，我们要深信生命的现象是有一定的轨则，整个生命的运转，不管是快乐的果报出现，不管是痛苦的果报出现，它的背后有一定的轨则，这个轨则就是所谓的因果的道理。

就是说我们每一个人造的善业，使令我们出现快乐的果报，我们每一个人内心的罪业就出现我们痛苦的果报，这个就是明信因果，我们把这个道理搞明白跟生信。

宗喀吧大师说，明信因果是一切善法生起的根本。说我们一个人为什么愿意断恶修善呢？他背后的动力就来自于明信因果，这个就是我们在要修忏之前所要依止的一个正见。

二者生重怖畏。我们在相信因果以后，其次要去观察隐藏在我们内心深处的罪业，去观察这个罪业的部分，因为忏悔的对象不是针对善业，它是一种消灭的法门，这个时候，我们相信因果以后，我们知道善业、恶业各有各的功能，这就令我们观察罪业的过患。我们的内心当中有很多很多杀盗淫妄的罪业，这表示什么意思呢？就表示它随

时会引生我们痛苦的果报，是这个意思。

经典上讲一譬喻说，这就像一个毒针刺在我们身上一样，这个针它停留的越久对我们身体的伤害越大，一定要赶快拔除。所以说，我们明信因果以后，我们进一步去观察隐藏在我们内心当中的杀盗淫妄的罪业是如此的危险，如此的可怕，我们对于我们已经造的罪业，生起一种怖畏的心情，就象这个毒针刺在身上一样，赶快要拔除。

第三个深起惭愧。这个时候，我们从怖畏心当中就生起了惭愧心，这个惭愧心就是崇重贤善，轻拒暴恶，我们内心当中对于善法，开始尊重，对于恶法开始轻视拒绝。

这个惭愧心对于我们还没有入圣道没有入空性的凡夫来说，非常重要。基本上我们一个人有了惭愧心以后， 我们也可能会再遇到染污的境界，会控制不了自己的烦恼习气，去造罪业，但是因为你有惭愧心的摄持，你在你的生命当中所造的罪业就没有什么力量，不像过去那么的粗重那么的坚固，因为这个惭愧的本身对于烦恼的活动它有一种折损抗拒的力量。

我们会问，这个惭愧心是怎么来的？你为什么会尊重善法，会轻视恶法，主要是明信因果。

我们一般人，他造罪为什么会很重，因为他无所谓，他觉得善法跟恶法对他来说没有什么差别，他内心当中，不知道善法的尊贵，也不知道恶法的可怕，这种情况之下，他在造恶业的时候，那力量不得了，很难忏悔。这个律上说，你这个造罪的时候，方便时、根本时、成已时，你在三时的过程当中，从来没有生起惭愧心。造作之前生起

了期待，造作的时候充满了欢喜，造作以后念念的随喜，在整个造罪的前面、中间、后面未曾生起惭愧心，在律上说，这样的业坚固很难转变的，非常难转变的。所以说我们忏悔就是要从明信因果，而生起怖畏，从怖畏当中，内心开始尊重善法，轻视恶法。你的内心当中已经生起了惭愧以后，那么你就有资格开始忏悔了，就是你忏悔之前的前方便已经成功了。

【57】我们如何去忏悔——事忏（二）

我们再看正修忏法：

四者求灭罪方法，所谓大乘经中明诸行法，应当如法修行。

我们有了惭愧以后，我们就要找到一个灭除罪业的方法，这个方法在大乘经中明诸行法。

佛菩萨的慈悲，历代祖师的慈悲，就知道我们凡夫会有这样的问题，所以把这个忏法都安排的好好的，比如说这个八十八佛大忏悔文，或者说大悲忏、法华三昧忏。这种忏悔，这当中很多仪轨，有的地方是要你礼拜，有的地方是要念颂，总之你在修忏之前，一定要把这个仪轨弄熟悉，你不能在那修忏的时候，在那注意仪轨，那你就分心了。那你对于整个法的专注、相应力，整个忏悔的效果会受影响。

所以说你修忏之前，你找一个你相应的忏法，把这个仪轨弄清楚，它是一个什么样的仪轨，它的设计。先礼拜，拜完以后它要你发愿，在礼拜之前它有一段惭愧文，帮助你启发你的惭愧心，正修的时候是拜佛，求佛力加被，最后发愿。这当中的文字是讲些什么道理，有不

懂的字先查出来，然后你才能随文入观的。因为内心当中跟法的相应，你一定要明白它的道理，这个文字在你心中运转的时候，才能够发挥出灭罪的力量。

所以你忏悔之前，一定要把这文字里面讲些什么事情要弄清楚，然后才去修忏。这是第四个、正修忏法。

五者发露先罪。

既然要忏悔，一定有一个对象。在律上讲一个譬喻说，一个人身上长了瘤，要开刀把它割除，那你一定要告诉医生，你这个瘤长在什么地方，才能够割除的。我们忏悔亦复如是，你今天要针对什么样的罪业来忏悔，一定要发露出来，忏悔之前，我们要知道我们的病源在哪里。

这个发露先罪，当然就有一个忏悔主，忏悔主在大小乘经典里面所记载的不一样。这个小乘的思想，他的忏悔主一定要是一个人，一个活生生的人，或者是一个出家众，或者是一个居士，只要同梵行的都可以。但是在菩萨戒里面所明白的忏法，他就不一定是个人，而且多数都是一个佛菩萨。你看八十八佛的忏悔主是普贤菩萨，大悲忏的忏悔主是观世音菩萨，为什么？因为在大乘的思想认为，佛菩萨未曾灭度，那既然佛菩萨他的那个明了的心性存在于法界当中，我们向他发露，他如实的知道，所以他有资格当忏悔主，所以说大乘法门忏悔主是允许是佛菩萨。

那当然，你要相应，比如你要拜八十八佛，忏悔主是普贤菩萨，你如果能够挂一幅普贤菩萨的像更好，没有也可以，你观想坐着六牙

白象的普贤菩萨，也可以，大乘法门他是容许佛菩萨做忏悔主。

六者断相续心。

任何一个忏悔，他要能够成就忏悔的功德，你一定要在内心发愿，立誓永不再造作，要有这样的愿力。我现在对过去的诃责，但是我内心当中，我的想法是说我以后遇到这件事情我再做也无所谓，反正再忏悔，那这样子的忏悔是不能灭罪的，你一定要断恶念的相续，不管你以后是不是会造作，这个世间上的因缘谁也说不准，但是你的当下，你的心情是立誓永不再造作，是这样的心情才能够灭罪。

所以说要断相续心，一方面是发露先罪，一方面是对过去罪业的诃责，对望着未来立誓永不再造作，这个就是正式忏悔的修行方法。

这个发露先罪，是属于悔，对已经造的罪的一种诃责，发露诃责。这个断相续心是偏重在忏，止断未来非，对望着未来将要发生的事情的一种发愿，不再造作。这两个地方是不一样的，一个是偏重在悔，一个偏重在忏。这两个心情都是在拜八十八佛的时候，要同时的操作，这个就是正修忏悔的方法。

【58】我们如何去忏悔——事忏（三）

再看第三大段，就是功德增上：

七者起护法心。八者发大誓愿，度脱众生。

这两段事实上是等于发菩萨心。我们通过忏悔把病治好了，一般我们把病治好了以后，我们就要吃一些补药，来加强自己的免疫系统，那忏悔亦复如是。就是说，我们一个人容易犯罪，主要的一个原因就

是内心没有菩提心，没有上求佛道下化众生的菩提心。这个人，他无所谓，说这个人业障深重没有资粮的人，他也无所谓，你说我业障深重就业障深重嘛，有什么关系呢。他对自己的生命没有一种期待，没有一种增上的心情，这种人很容易造罪的，他对这个过失没有免疫系统。所以说，我们内心当中如果有一种上求佛道下化众生的使命感，这样，我们就不容易造罪业。

发菩提心的两个因缘，其中一个生起护法的心，观想这个世间的佛法，这个佛法是世间的光明，你内心当中发愿，尽未来际的护持正法，使令正法久住，我们八十八佛后面有这个劝请，请佛住世转法轮，劝请佛的住世，请佛住世转法轮，这就是种护法心。

八者发大誓愿，度脱众生。

前面的菩提心是依止这个法的住世，而发菩提心，这以下是悲众生苦。观察每一个有情，过去都曾经是我们的母亲，他们对我们都有很重的恩惠，现在他们因为心中无明颠倒，在三界里面流转，每一次的流转都受了很多很多的痛苦，我对他们有一份的责任来救拔他们，你内心当中有这样的誓愿，要度脱一切轮回有情。我们一个人内心当中有使命感，修行会比较容易，也会比较主动积极。一个人修行没有使命感，要进步就很难。这两个就是在忏悔以后，接着发菩提心。

九者常念十方诸佛。

前面的发菩提心偏重在自利，自增上，这个常念十方诸佛，就是求佛力的加被，求他力。我们不断的忆念佛陀的功德，佛陀的相好，佛陀的名号，求佛力的加被。

这个就是所谓的忏悔以后的功德增上，像我们这个八十八佛后面的发愿文，七支供养：所有十方世界中，三世一切人师子，我以清净身语意，一切遍礼尽无余。后面那段他就是用七支供养，事实上，整个八十八佛拜完已经结束了，他后面用七支供养来功德增上，使令你在这个忏悔清净的当下，给你生起一个菩提心。其实那个七支供养就像打一个免疫的针一样，让你以后不再犯罪。那个七支供养的心情，智者大师就列出这三个：起护法心，发大誓愿，度脱众生，乃至于常念十方诸佛。

我们这一念心，他是这样，一念心具足十法界，指一个方向，你经常想着佛菩萨的境界，对我们是有帮助的，虽然我们内心当中有十个方向可以去思考，但是你经常去想着佛菩萨的境界，对我们的成佛之道有很大的利益。所以说常念十方诸佛，你经常忆念十方诸佛在做些什么事情，对自己会有免疫的作用，这个就是有相行。

就是说，你看他的身口二业，很明显的有在做忏悔的仪轨，这是有相的一种修行方法。

【59】我们如何去忏悔——事忏（四）

第十个是无相行，观罪性无生。

这个人，他在那地方做，你表面上你看不出来他在忏悔，但是在他的内心当中，事实上是在操作忏悔的方法。那么他是怎么操作的呢？这个地方他应该先修止，在内心当中寂静处，然后起观，观察你所造作的罪业。罪业的功能当然是招感痛苦的果报，但是，他这个时

候不是观察功能，是观察它的本性，观察这个罪业的本性是无生的，是毕竟空，是无我无我所。

无生的意思就是说，它的自性是无生，简单说就是自性空。什么叫自性空？就是说这个罪业，它的生起是要假借因缘才能够生起，离开了因缘这个罪业就不能生起，所以说这个罪业是自性空。假设这个罪业是不必因缘就能够生起，那么这个罪业就是自性有，那就不能消灭，因为它不是假借因缘而生，那你怎么消灭它呢？它本来就存在，它不是有因缘而生的，那你要从什么线索去消灭它，根本就没有线索可以消了。所以说，这个罪业是假借因缘生，这件事情就比较好处理，因为因缘生，那我们逆向操作，也就会随因缘而灭。

所以这个地方，我们观察这个罪业是由因缘而生，由杂染的因缘而生，也就能随着清净的因缘而消失掉。

观罪性无生，对我们在修前面的九个有相行，有很大的加持力。有些人，他的修行的心情，他经常是闷闷不乐，因为他总是认为他的业障很重，不管我在修什么忏法，他内心当中就总是执取他的业障是不可以消灭的，业障很重。事实上你这样的想法，果然你的业障是很重。为什么呢？因为你的罪业被你一执取以后，他变得非常坚固了。所以，有些人，他经过修忏以后，他可能是三七日，可能是七七日，他的罪消掉了，他做梦的时候，梦到好相。有些人罪业忏了很久，一点都没有进步，这个就有问题了，一贴药吃下，应该这个药是能够把这个病毒消灭的，结果没有把病毒消灭，这当中就一定有差错的。世间上就是因缘所生法，这当中一定有差错的，就是你的烦恼障碍你，

你对这个业障的执取，使令这个药不能灭罪。本来佛菩萨安排的这个八十八佛真的是可以灭罪的，佛菩萨的心情，佛菩萨的智慧，他知道，你一开始去的时候，先发露先罪，然后三皈依，然后拜忏，最后再发愿，他帮你安排的好好的，那为什么不能够灭罪呢？就是你认为你的业障不能灭。一切的修行，信心是最根本的，对于灭罪没有信心，信为道源功德母，你吃再好的药，你不认为这个药能够把你的病治好，你这个病就很难好，因为你认为你这个病是治不好的，非常坚固，那果然是治不好的。

所以说，我们在修忏的过程当中，一定要观察，罪从心起将心忏，心若灭时罪亦亡。这个罪业的本性，不是我内心当中本来就有罪业，是假借因缘而生，假借因缘而生这件事情就好办了，如梦如幻，他因缘而生也就随着因缘而灭。

所以这个观罪性无生，是通于前面的九个法门，都有这样的观想。这个就是观罪性无生的内涵。

这十个是忏悔的方法。

【60】我们真诚去忏悔，那需要忏悔多久的时间呢？

再看下一段，这个是讲忏悔的时间，这样子要忏悔多久呢？

若能成就如此十法，庄严道场，洗浣清净，着净洁衣，烧香散华，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。

如果能够成就前面忏悔的十个法门，这十个法门要记住，在修忏

的过程当中，智者大师告诉我们，要庄严道场，你这个道场不能太脏，先把这个佛堂打扫干净，佛桌擦一擦，供上香花灯烛，把这个道场庄严。

洗浣清净，这个是你色身的庄严，前面是依报的庄严，这个地方是正报，色身要干净。在忏悔之前，要把这个色身洗干净。

着净洁衣，智者大师说，你忏悔着这个衣服，最好是一个固定的衣服，专门修忏用的，专门在佛堂用功用的，你不要穿去厕所，你要去洗手间要换另外一个衣服，这个衣服是修忏、拜佛专用的衣服。

烧香散华，用香花来供佛，于三宝前。修忏，最好是有个佛像在前面，有一个三宝，有佛菩萨做你的忏悔主，来做这个证明。

如法修行一七、三七日或一月、三月乃至经年，最少是一年，专心忏悔所犯重罪，取灭方止。

这个取相忏，就是要取得你罪灭的相状，才能够停止，照理说，要取到你罪灭的相状才能够停止。但是在律上，弘一大师也讲到这个观念说，他有一种开缘，就是说你很真诚的忏悔一年，一年当中很真诚的忏悔，然后这个罪业在一年当中也没有再犯的情况，那么也就可以算是忏悔清净，有破戒的情况，也就可以重受，这是因人为标准。当然，最好是能够取到罪灭之相是最好。

【61】我们怎么知道我们的罪已经消灭了呢？

那么，什么是罪灭之相？这以下就说明了：

云何知重罪灭相？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。

云何知重罪灭相？怎么知道你的罪已经消灭了呢？我们应该怎么去判断？以下有几种情况：若行者如是至心忏悔时，这以下有五种情况，这五种情况，智者大师在《释禅波罗密》他分成戒、定、慧三种功德。

先看戒的功德：自觉身心轻利。你在忏悔了一段时间以后，你感到你的色身，你感到你的内心状态，特别的轻松特别的伶俐，这个就是罪灭之相。我们内心当中有罪业的人，他的相貌就是若心若身感到很粗重。就是你这个人在那个地方也没有事，但是你就是闷闷不乐，问你为什么，你也讲不出个所以然，无事愁叹，这个就是内心深处有罪业在障碍你，因为这个罪业的体性是沉重的，《楞严经》说，为什么临命终的人神识是下沉的呢？因为他的内心当中摄持太多的罪业，罪业的体性太重了，就沉下去。所以一个人做梦，做梦你从高楼掉下去，不是个好事情。你要是做梦从地上往空中飞，这个人善业很强，因为这个善业的力量是轻安，轻飘的。所以说你感觉到你在忏悔以后，你的身心比以前轻利了，不像以前那么粗重了，这个就是罪灭之相。

得好瑞梦，或复睹诸灵瑞异相。你在忏悔的时候，做了很多好梦，梦到你吐出了秽物，梦到了佛菩萨的境界现前；或者是看到了很多灵瑞的异相，见到光明，见到莲花等等，见到你在空中里面飘，这个都

是好现象，这个是在梦中见到的。

或觉善心开发。这个善心主要是指慈悲心，以慈悲心为主。就是说你过去看到谁都不欢喜，别人一触恼你，你就生气，当你忏悔过一段时间，你发觉，哎哟，你的心情改变了，你的包容心、慈悲心的力量开展出来了，别人触恼你无所谓。你看到你过去的冤家，你过去一看到他就不快乐，当你忏悔以后，你看他，你没有不快乐的感觉出现，这个就是灭罪之相，你的罪业已经灭掉了。善心开发，你那个慈悲心表现出来了。

这前面的三段，是属于戒，戒波罗密的功德成就。

第四，或自于坐中，觉身如云如影，因是渐证得诸禅境界。这是更好了，你忏悔以后，不但是成就戒的功德，还成就禅定的功德。你在修忏以后，你就入坐，像这个大悲忏，修大悲忏以后，他要入这个止观，你在入坐的时候修这个止观，觉身如云如影，这个身体若有若无的样子。这个如云如影，这个身心轻利，这个是未到地定的相貌，这不是简单的，未到地定，就是色身已经不能障碍你了。因是渐证得诸禅境界，这个未到地定是成就初禅，这个是根本禅，初禅二禅三禅四禅，这就是你忏悔以后，你得到禅定了，那更好了。

第五，或复豁然解悟心生，善识法相，随所闻经即知义趣。这个是讲到慧，般若波罗密的功德。前面是禅定，这个是智慧的功德，你内心当中豁然解悟心生，这个豁然是开朗通达的样子，突然间开朗通达，你内心当中这个觉悟的心情生起了，看到法相就能明白，随所闻经即知义趣，你读完经典以后就知道这个经的真实的义理跟它的一个

目标，一个去向，这个就是你的智慧开发出来了。

前面的五种情况，都是重罪消灭的相貌，下面看总结：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。总之，不管是你的戒的功德成就，或者是禅定的功德成就，还是般若波罗密的功德成就，总之，这个戒定慧，其中一个功德成就，你心中的相貌是法喜的，而且是心无忧悔，非常的安定，不像过去有犯罪的人，他是忧恼后悔，一种不安的相貌，那么这个就是破戒障道罪灭之相。

这个灭罪的相貌，他不是说我们在忏悔的时候，我们一直乞求这个相貌出现，不是这个意思。而是说，我们只注意我们的因地，我们在忏悔的过程当中，我们只要把前面的十个方法记住，我们只注意我们的因地，那么这个相貌，随着你的因缘它会出现任何一个相貌，这个相貌不是我们事前去期待的，它是自然出现的。

【62】忏悔清净以后，我们应该怎么办呢？

宋朝的遵式大师，遵式大师他是学天台教观的，天台教观非常广泛，五时八教，不但是学习还要背诵。他用功太猛的时候就吐血了，生重病了。生重病的时候，他师父就叫他不要学，先修忏。他修忏修到三七日的时候，空中就有人说话了，说遵式七日必死，警告他说你七天就要死亡。但是遵式大师他也不为所动，继续的修忏，他也是坚信佛菩萨的这些法语能够灭罪，只问耕耘不问收获。他继续修，修到五七日，第三十五天的时候，突然间看到整个佛堂的地下，都是死尸，一片都是死尸，但是他脚一踩下去，那个死尸就消失了，他要是没踩，

这个死尸就在，他也是不为所动，依不生灭心为本修因，他一直都是依止他心中的这个忏悔法，继续修，到了七七日，所有的尸体全部消失掉了，观世音菩萨现前，观世音菩萨就把他嘴吧打开，从嘴吧里面抓出一个很大的虫，从此以后，他的病就好了。他就开大智慧了。后来遵式大师他做了很多的忏法，做了很多的净土忏，很多的忏法，后来人家就尊称为慈云忏主，就是遵式大师。

看这个意思，我们在操作忏法的时候，你想认真的在依止这个前方便，生起忏悔心，拜八十八佛，发露罪业，诃责罪业，然后立誓永不再造作等等，你这样清净的法，在跟你过去的罪业一接触的时候，在真妄交攻的时候，可能会出现一些很奇怪的相状，就是这个清净的正法跟你内心当中这个邪恶的罪业一接触的时候，可能会有一些事情会出现，这个时候，一定要依不生灭心为本修因，才能够过关，否则你就前功尽弃了。这个地方，就是观罪性本空也是很重要的，无生观也是很重要的，这个是讲到灭罪的相貌。

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。

忏悔清净以后，我们应该怎么办呢？从今以后应该好好的坚持禁戒，虽然你曾经犯戒了，破戒了，但是如法忏悔了，所以也可以说是尸罗清净，也可以修行禅定智慧。讲一个譬喻，好像一个破坏的衣服，或者垢腻的衣服，你能够把它补治，把它浣洗清净，这个清净的颜色还是可以染着的上去。这个是讲到忏悔的方法，这是事忏。

【63】我们如何去忏悔——理忏

再看庚二、理忏：

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。

前面的事忏是偏重在一种仪轨，一个有相的仪轨，这个理忏是偏重在一种内心的观想，观想这个真如理，这个即空即假即中的道理，观想我们这一念的清净本性，以观察这个真理来灭罪。

若人犯重禁已，一个人犯了这个根本重罪，恐障禅定，害怕会障碍禅定,因为我们犯了罪以后，要修止观就很困难，因为你身心粗重，你坐下去以后，不是昏沉就是掉举，不是掉举就是昏沉，你就很难跟止观的法相应，所以这个犯戒障碍禅定。

虽然你不依诸经修诸行法，但是你但生重惭愧，于三宝前，发露先罪，断相续心。智者大师他很强调修前的方便，就是说，今天你虽然不依止这个八十八佛、大悲忏的仪法，但是你深信业果，生大忏悔，乃至于在佛菩萨面前，发露先罪，断相续心，这个都不可以避免的，这种惭愧心，这种在三宝面前发露先罪，断相续心，立誓永不再做，虽然你修理忏，也是不可以避免的。

前面是修前方便，第二段是正修忏法：端身常坐，观罪性空，念十方佛，这个是修理观的正修。在修理观的时候，他偏重在坐，这个坐的时候最容易安定。在坐的时候，他观察这个罪性是毕竟空的，观

察这个罪业是如梦如幻的，它是因缘生因缘灭的，它没有真实的体性可得。这个是自力的法门，其次再修他力法门，念十方诸佛，求佛力加被，或者念阿弥陀佛，或者念本师释迦牟尼佛等等，一方面观空，一方面起妙用。观察十方诸佛的那种庄严的境界，这样来灭罪。

第三个是讲出关以后的有相行：若出禅时，即须至心烧香礼拜，忏悔诵戒，及诵大乘经典。

智者大师他在安排这个忏法，他事忏也有理观，他理忏也有事修，他认为这两个是不可以偏废的，只是说事忏是偏重在身口的仪轨上，理忏是偏重在端身常坐，观罪性空，念十方佛，偏重在这个地方。但是他也强调你从禅定出来以后，你还是一样至心烧香礼拜，忏悔诵戒，读诵大乘经典，还是有事修的成份在里面。这样以后，障道重罪，自当渐渐消灭，由此尸罗清净，禅定开发。

这以下引证：

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，诸禅三味自然现前。

这以下引证，《妙胜定经》云:若人犯重罪已，心生怖畏，内心当中害怕罪业所招感的刀山油锅的果报，要赶快在生命一口气还在的时候，赶快把它灭掉，那怎么办呢？若除禅定，余无能灭。这个地方的禅定指的是止观，不是只是止而已，是要观的，特别还偏重在观，观这个般若波罗密，我们要是不会观，观这个罪性本空，那这个怎么观呢？不会观，你去诵《金刚经》也是可以的。这个金刚般若破除罪

障也是很有力量的，一切业障海，皆由妄想生，它直接从你的罪的根本去消灭。

所以我们一方面修忏，一方面观察般若波罗密，这个是狮子奋迅三昧，这个狮子一下子就可以跳跃好几个山头，有超越的功德，是人应当在空闲处，摄心常坐及诵大乘经典。修忏的时候，最好事情不要太多，外缘不要太多，能够专心的，摄心常坐，这个常坐，当然不是坐在那个地方发呆，是坐在那个地方修止修观，诵大乘经典，这是有相行，一切的重大罪业都能够消灭的。消灭以后诸禅三味自然现前，或者成就戒的功德，或者成就禅定的功德，或者成就智慧的功德。

好，我们先讲到这个地方。

【64】忏悔以后有三种功德相貌

第八卷

请大家打开讲义第十八面。

我们前面讲到忏悔的方法。忏悔的方法，智者大师把它分成了事忏跟理忏两个方法。事忏是偏重在有相行，理忏是偏重在无相行，但是在实际操作的时候，事忏也要有理忏的帮忙，理忏也要有事忏的资助，这两个是相辅相成的。

在忏悔清净以后的一个相貌，智者大师把这个清净的相貌分成了三类：

第一个是复本，恢复本来。这个复本，讲一个譬喻，如冷病人，服于姜桂，所患皆除。这个复本就是说，像一个人得了冷病，就是他

身体有风邪了，服于姜桂，吃了姜汤，所患皆除，就把这风邪给消除了，但是他的身体也没有因为吃姜汤更好，只是使令他的身体恢复到他没有感冒以前而已，这叫复本，这样子的忏法是指的责心忏和作法忏。就是你犯了罪，或者你诃责自己，或者找一个同梵行者，来发露忏悔，这种忏悔方式叫做复本，恢复你本来清净的相貌。

第二个是过本。就是你忏悔以后，不但恢复还超过你原来的相貌。讲一个譬喻，如冷病人，服于石散。冷病，就是得了风邪，服于石散，非但除冷，亦复强身。不但把你的冷病消灭，而且使令你的身体比你在没有感冒之前还要更加强壮，这个就是取相忏。取相忏以后，你不但内心寂静，内心充满法喜，还超过于你在犯戒之前，就是你透过取相忏以后，你见到好相以后，比你没有犯戒之前你内心的功德还要更大。过本，超过你本来的情况，

第三个是增上过本，比这个过本又更增上。如得冷病，服于仙药，吃了这个仙人所炼治的药，非但除病，亦得仙道。你不但把这个病消灭了，还得到仙道，有种种的神通，乃至于长寿。这种情况是偏重在无生忏，就是有这个理观，你在犯罪以后，身心粗重不但是消灭了，你还开发广大的智慧，这个就是增上过本。

智者大师意思是说，复本所成就的是戒的功德，过本是成就禅定的功德，内心容易寂静，增上过本等于是智慧的功德，有这个理观，无生忏，使令你能够对生命的真实相有更深刻的体验，对你的生命有一个决定性的影响力。

这就是忏悔以后有三种功德相貌的不同。

这一科是具缘的第一科，持戒清净。

【65】衣食具足之衣服具足

我们看具足因缘的第二科、衣食具足。

衣是衣服，食是饮食，衣服和饮食是我们维持生命的必须品，缺乏衣服和饮食，我们的生命就不能相续。所以要修止观，最起码的生命的必须品要具足。

衣食具足当中分两科，先说明衣法具足，再说明食法具足，先说衣服具足的相貌。

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，堪忍力成就。

衣食具足，先讲这个衣服具足的情况。

随着每一个人的根性不同，有三种情况是衣法具足的，第一个雪山大士。这个人他不住在人间，住在喜马拉雅山的大修行人，对这种人来说，什么叫衣法具足呢？随得一衣蔽形即足，他随便找一块布，不管这块是好看是不好看，能够遮蔽身体就可以了。

为什么他随便这样子就衣服具足呢？这当中有两个理由：

第一个不游人间，这种人他住在深山，他也不跟人家往来，他衣服穿的好不好不会引起别人的讥嫌，这是第一个。

第二个堪忍力强，他的色身特别的健康。住在雪山的这种人，多数都是有禅定的，有禅定的人当然不能说完全没病，这个病，有时候是跟业力有关的，但是一般来说他的色身都非常的强壮，所以他对这

个寒冷的天气有强大的抵抗力，所以他衣服不要多，有一件衣服，不管是厚的薄的，好看不好看，对他来说就是衣服具足了。

这是第一种情况。

二者如迦叶常受头陀法，但畜粪扫三衣，不畜余长。

第二种就像迦叶尊者，他常受头陀法，头陀法就是修这个苦行。迦叶尊者从年轻到年老经常受头陀法，经常受这个十二头陀法。这个十二头陀法其中有一种是畜粪扫三衣。粪扫三衣就是说他一生只拥有这三件衣服，由这三件衣服的增减来抗拒春夏秋冬四季的变化。这个三衣前面加一个粪扫，是说这个三衣是怎么获得的呢？这个三衣不是去百货公司买的，是别人丢弃的，别人不要的，他把它破的地方缝起来，不干净的地方用肥皂洗干净，然后就变成他的衣服，他就以这个三衣来过他的春夏秋冬，他不需要其它的衣服了，这个叫但三衣比丘，这样子的情况是中根人，这个是衣服具足。

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。

如果是在寒冷的国家，或者你本身的身体的抵抗力特别的弱，佛陀也允许在三衣之外畜百一等物。这个百不是指一百件的意思，是众多，你的衣服很多，你有很多很多衣服的情况，但是必须是一，什么叫做一呢？就是说你同样性质的衣服你只有一件，你这件衣服是穿在什么场合的，这个衣服是拜佛用的，这个衣服是干什么用的，这个衣服是睡觉用的，这个衣服是上班用的，那么你每样衣服只能一件，不能够多，虽然你的衣服种类很多，但是同样性质的衣服只有一件，这

样子也是允许的。

如果你觉得一件衣服还不够，要有多种情况，要换洗，要两件，那怎么办呢？要须说净。说净就是佛陀的慈悲了，说你一定要有两件，怎么办呢？我现在要拥有两件衣服，但是我又不想因为这样生起贪心，佛陀就有一个仪轨来操作，给你找一个同梵行的说净，说某某人，这件衣服不是我的，我是观想向别人借的，别人借给我的，别人的衣服放在这个地方暂时给我用的，你这样子说三次以后，就成就了说净。这样子能够对治你对衣服的贪求。就是说，在你的心目当中你还是认为只有一件，那多出来这一件是怎么回事呢？是别人借我用的，是这个意思。总之，佛陀的意思就是要佛弟子知量知足，若过贪求积聚，则心乱妨道。

看这个意思，佛陀对于衣服的具足，佛陀并没有定出一个标准答案，但是从佛陀他制定的这样一种情况来看，他的精神就是说，每一个人的身体情况不同，每一个人的生活环境也就不同，基本上就是说，你不要对衣服生起贪求的心情，衣服只是你生活的一种资具而已，你应该把所有的精神体力放在修习止观，放在修学圣道，是这个意思。

这个是讲到衣法具足的相貌。

【66】衣食具足之饮食具足

己二、明食法具足相貌

次食法有四种，有四种情况是饮食具足：

一者若上人大士，深山绝世，草果随时，得资身者。

上人大士，这个上人当然不是凡夫的境界，有禅定以上的就是上人。律上说，上人法，超越凡夫的之法，至少是有禅定，甚至于是有圣道的大修行者。他们住在深山绝世，不跟人家往来，也不需要考虑什么营养和美味，草木水果，只要得到能够资身的，对他来说就是食法具足。有禅定的人，他入一次禅定能够维持七天，七天就出来，所以他七天只要吃一次饮食就可以了。当然这个有禅定的人吃的东西也很少，随便几个水果就可以了。

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。

第二种食法具足，是说他修头陀行，经常以乞食的方式，自己不办饮食。乞食有什么好处呢？破除四种邪命，使令我们依正命自活，能够引生圣道。

邪命有四种相貌：

一是下口食。下是地下，你这个饮食是怎么来的？由地下而来的，就是你自己去种田种蔬菜，这个针对于出家众来说，这个是邪命，下口食，这个饮食从地下种植得来的。

第二个是仰口食。这个仰是天上，这个人的饮食怎么会从天上来呢？观察天上的星宿，知道这个星宿的变化，知道吉凶祸福，为人家算命取得饮食，这个是仰口食。这种食物是因为仰观星宿而得来的。

三者维口食。前面下是地下，仰是天空，这个维刚好是中间的，东西南北四维。这意思就是说你学习种种的咒术，风水地理为人家算

命，这样子为人家持咒算命来换取饮食，这个叫维口食。

第四个方口食。方者十方也，结交十方王公大臣，大富长者，来获得饮食，这个叫做方口食。

这四种都是邪命的相貌，如舍利弗在《大智度论》里面为青目女所说的这种情况。

佛陀对于比丘的教戒，这个饮食，应该是由信施主动的供养，我们对于饮食最好不要表达任何的意见，是这个意思。

三者阿兰若处，檀越送食。

阿兰若是寂静处，檀越就是信施，就是在寂静处由信施来送饮食。这种情况，一般饮食是需要去乞求，这种檀越送食有两种情况：第一种有病，有病不能出去乞食，开缘，由信徒来送饮食；第二种情况，是他结夏安居，结夏安居他不方便出去，要做加行，也可以开缘，由居士来送饮食的情况。

四者于僧中结净食。

就是说在这个僧团当中结一个净地，在这个地方来专门来安排饮食的情况。我们中国佛教的饮食都是第四种，在僧中结净食。因为中国佛教的大乘佛法，强调慈悲心，所以说他强调素食，就变成一种僧中结净地来做饮食的情况。在僧团当中，这个饮食跟居住的环境一定要分开，你修行的时候一天到晚看到吃的东西容易打妄想。虽然说僧中办食，但是你的饮食一定要放在你平常不能见闻觉知的地方，离开你的修行的地方。

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。

这个饮食不具足，身体虚弱或者生病，色身不安稳，内心就不安稳，修学道业就有障碍。

我们在家居士也是这样，我们虽然想要修行，你基本的饮食跟衣服要具足，这也是一个基本的条件。

【67】初学者在吵杂的环境修止观，你很难成就的！

戊三、闲居静处

第三得闲居静处，闲者不作众事，名之为闲;无诸愦闹故，名之为静。有三处可修禅定。

具缘的第三个是闲居静处。什么是闲，就是不做众事，你做太复杂的事情，让你做耗费太多精神体力的事情，会障碍止观，因为你这个精神体力都耗损在杂务，你那个精神就耗损掉了，你到了修止观的时候就打瞌睡了，因为你没有精神，没有精神就不能修止观，坐在那里晃来晃去的。

所以这个修止观，就算我们是一个居士，最好不要做太复杂的事业，越单纯越好，公务人员最好。公务人员修行是最好的，单纯，他上下班式的，这个是闲。

静，无愦闹，故名之为静，你居住的环境不能太吵杂。初学者，这个止观是一种无漏的圣道的功德，何等伟大的功德，这个修行一定是非常严谨的，初学者在这个太吵杂的环境，你很难成就的，所以要无诸愦闹。

这个是解释闲跟静。

这当中讲出有三种：

一者深山绝人之处。

这当然最好了。这个深山绝人之处，没有人烟，没有人居住的地方。不过，在律上，佛陀要这个佛弟子，你一个人不要住在深山，为什么呢？因为这个深山，都有这个山神树神，这个鬼神的世界跟人的世界一样，有好有不好的，有的鬼神讲道理的，有的鬼神是不讲道理的，你一修行，他就要跟你对立了，他也不一定跟你有什么怨仇，但是这个鬼神的世界嗔心特别重，胜负心也特别强，他就是要破坏你的修行，破坏你的梵行，破坏你的禅定。历史上有很多比丘，一个人住深山，被鬼神干扰就破戒了。佛陀就规定，以后住深山至少要两个人。尤其是有些人住在山坡地，鬼神多，树很高，持一点咒。他后面会讲，在修行之前，持一点咒，持大悲咒，持咒要出声持，持咒加持自己，我不伤害别人，但是我要求加持自己。持咒以后咒愿：我刚刚所持的咒，在我修行过程当中，任何的鬼神不能干扰我。要持一点咒。

二者头陀兰若之处，离于聚落极近三四里。此则放牧声绝无诸愦闹。

或者头陀行在寂静处，什么叫寂静处？就是离开城市最少要三、四公里，虽然有人烟，但是人烟很是稀少，在这个地方放牛牧羊的声音听不到，就是现在说车声听不到。

三者远白衣住处，清净伽蓝中。皆名闲居静处。

远离白衣住处，我们解释一下：

当然不是说我们居士要个别住，不是这个意思。就是说你在修行的这个地方，闲居静处，息诸缘务。你在修行止观的时候，那一个小时的时间，你起码要闲居静处。比如说你在客厅修止观，客厅大家在看电视聊天，你怎么修止观呢？所以说，你刚开始在修止观的时候，你一定要找一个不受干扰的地方，是这个意思。

我们一般的干扰，像车声的干扰还比较小，最大的干扰是人讲话的声音。因为人的声音它有名言，它会表达一种观念，会带动我们的攀缘心。事实上我们修止观的时候，有点车声还无所谓，因为它没有任何意义的，但是这个讲话真的影响很大，因为它能表达一种观念，很容易会带动我们的攀缘心。

所以说这个人声的干扰比车声还厉害。这个是闲居静处。

【68】太多的外缘，你就很难在止观的境界里面安住

戊四、息诸缘务

第四息诸缘务，有四意：

一、息治生缘务。不作有为事业。

这个自身的事业，就是维持生活的事业，士农工商，不做一些有为的事业，他这个地方的对象主要是面对出家众，但是我们也应该来做这样的体会，至少我们居士，你要经常息诸缘务，起码你天天早晚课，早上早点起床，一个小时的定课，晚上一个小时的定课，你要求你自己在做定课的时候，息诸缘务，也是可以。这一个小时不要做其它的有为事业，暂时放下，这也是息诸缘务。

二、息人间缘务。不追寻俗人朋友亲戚知识，断绝人事往还。

我们对于过去的朋友，尤其是没有学佛的人，你经常跟他写信，打电话，这当中会障碍你修习止观的。为什么呢？修行人的心情跟一个没有学佛人的心情是完全不同的。没有学佛的人那一念心的活动范围都是在财色名食睡的境界活动，他们认为这个境界是最尊贵最殊胜的；学佛人他有更高的眼界跟理想，他修这个止观是最尊贵的，他认为这个人世间的财色名食睡都是可破坏的，都是暂时的因缘，他不当一回事的。

这两个思想不同的人，经常往来会出现什么问题呢？就是说，因为你的止观还没有真实成就，如果真实成就还无所谓，我们是在内心当中栽培止观的幼苗，而世间的这些俗事，这种尘劳的境界，对我们来说是一种熟境界，我们无量劫来，我们内心经常在那个境界活动，现在规定自己不能去了，但事实上对我们是很熟悉的，那么你跟这个熟人往来的时候，他会经常散发一些世俗的信息给你。那这个信息刚好是你的熟境界，一下子就刺激你的攀缘心了，你就很难在你止观的所缘境安住了。

换句话说，你跟一个熟人往来，你不止是在浪费这一个小时，它有后遗症，他会带动你很多事俗的妄想。

这个地方倒是要很注意的，不要跟那些没有学佛的人，不修行的人太过密切的往来，这个要注意。

弘一大师刚出家的时候在弘法寺，他刚到弘法寺，是要准备出家的，出家之前，他的第二个太太，日本太太，带着他的小孩子来看他，

弘一大师跟知客师说，你告诉我的太太，告诉她，你的叔同已经死掉了，不见，一面都不见。但是我们看弘一大师后来的表现，非常有大悲心，这个是一种抉择的问题，我们今天暂时不跟众生往来，并不是说我们今天伤害我们的慈悲心，而是我们很理智的知道，在这个过渡时期，我的止观功德没有坚固，我必须要暂时的跟一些放逸的人停止往来，这是一种暂时的因缘，是这样的一种心情。

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。

这种工巧的事业，比如说工匠技术木工电工，这种技术；或者医方禁咒，治病的技术；或者卜相书数，算命的技术；或者是算计，世间的这种会计算术的学问；这些暂时都要停下来。

四、听学问缘务。读诵听写等悉皆弃舍。

对于世间法的读诵，乃至于听学，跟修行没有关系的都要弃舍。这个读诵要停的是世间的东西，在《瑜珈师地论》上，说观要读诵大乘经典，跟修行有关的经典要读诵。

此为息诸缘务，所以者何？若多缘务，则行道事废心乱难摄。

因为你修行刚开始，太多的外缘，会带动我们无始劫来的攀缘心，就很难在止观的境界安住。

【69】亲近善知识对我们修习止观是非常的重要

戊五、近善知识

第五近善知识。善知识有三：

一、外护善知识。经营供养善能将护行人，不相恼乱。

外护善知识，他能够给你提供衣食及种种的环境，他能够护持你修行的，这叫外护善知识。他能够经营供养你衣服饮食，善能将护，将护是保护，使令你不受干扰。这个外护善知识，这个女众比较容易得到，她有时候不工作，由先生来护持，男众就比较没办法了，不过退休以后也是可以的。

二者同行善知识。共修一道，互相劝发，不相扰乱。

这个善知识，第二种是同参道友，有时候我们大家在一起共修，这个地方值得我们注意的是共修一道，互相劝发，互相劝勉，互相勉励。发，就是前进，互相在道上前进，不相扰乱。

这个共修一道，同劝同行非常重要，因为每一个人的法执不同，你修净土宗，他修密宗，你的心情要到净土去成就圣道，他的心情准备要继续流转，求增上生，你们两个在一起就争执，事实上这件事情是没有标准答案的，都可以，到杂染的世界成就圣道也可以，到清净的环境成就圣道也可以，各人的抉择。这个不同见不同行，容易引起没有必要的争执，争执以后大家心情很不好，修就修不下去了。所以这个修行，要紧的同见同行。

这个是同行善知识，互相勉励。

三者教授善知识。以内外方便禅定法门，示教利喜。

第三个就是你的指导的老师，他能够指导你内外的方便，内就是如何的调心，告诉你，你这一念的散乱心，怎么修止，怎么能够在所缘境专一相续的安住，成就心一境性，然后在这个状态当中，如何起

观，观察无常无我，观察极乐世界的功德，这是属于内方便，属于内心的止观。

外方便，他告诉你如何的调饮食，调睡眠，调身，调息，内心以外的叫外方便，这种禅定法门。示教利喜，他能够开示法意，使令你能够得到利益，得到法喜，这个就是我们一般修行，这个主机和尚很重要，主机和尚他能够知道你到了第几天，你的内心状态可能出现什么障碍，他要预设一些药，来帮助你破障。这个叫做教授善知识。

面临五种缘务境，这是我们修习止观的五种条件。

我们今天就讲到这个地方。

【70】世间色声香味触，常能诳惑一切凡夫，令生爱著

第九卷

请大家打开讲义第二十二面，丁二、诃欲第二。

智者大师把这个止观的修行，分成十科。前面的五科是一个前方便，叫做天台二十五方便。那么这个方便当中的修行呢，这个地方是属于第二科、呵欲。

那么这个呵，就是呵责，就是思维它的过患，而加以呵责。那么呵责什么呢？呵责欲，这个地方的欲指的是世间的色身香味触这个五尘的境界。那么五尘的境界为什么称为欲呢？因为我们内心跟世间的五尘的境界接触，会引生内在的一种贪欲的心。那么就是说它能够引生贪欲，所以我们称它作欲。就是它本身不是欲，但是它能够引生我们的贪欲，所以我们称它作欲，是这个意思。

那么这当中，我们在正修之前，对于这种世间的五尘、五欲的境界，要加以呵责。

这当中分两科，初、明五欲过患；二、示诃欲之法。先说明五欲的过患，再说明呵责的方法。

看初、明五欲过患，分两科：初、总标；二、别明。

先看它的总标：

己一、总标

所言诃欲者，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，常能诳惑一切凡夫，令生爱著。若能深知过罪，即不亲近，是名诃欲。

先说明五欲。

那么呵欲呢，就是呵责五欲。凡欲坐禅，修习止观，必须呵责。这个修止观必须呵五欲，这个地方我们解释一下：

修止观跟我们修一般的善法是不同的，我们一般的布施放生，这种善法是一种外在的境界，内心当中并没有成就一种正念正知的功德，所以就谈不上什么呵五欲、不呵五欲。

那么这个修止观，以净土来说，我们一方面去观察极乐世界的功德庄严，一方面去思维娑婆世界的种种的苦恼，生起一个坚定的信愿，那么由一种信愿的心情来执持名号，心于名号，专一安住；心于名号，相续安住；心中就成立一种信愿持名的资粮。那么这种资粮是一种内在解脱的功德，特别尊贵的功德。

但这个地方值得我们注意的就是说，我们内心当中成就一种调伏

烦恼的一种功德，但是这个时候的烦恼是完全没有断除。那么假设我们内心当中，跟这个世间的五尘接触，这个烦恼会再一次的活动。那烦恼跟正念是互相对治的，毕竟烦恼是一个熟境界，这个烦恼就会破坏我们好不容易所栽培的这个信愿持名的功德，它对我们内在的止观的功德有破坏的作用，为了保护我们已经成就的这个止跟观的功德，我们必须要呵责五欲，使令我们内在的烦恼，它能够不活动，是这个意思，来保护我们已经成就的止观的正念。

所以说凡欲坐禅，修习止观，必须呵责。

那么呵责什么呢？五欲者，世间的色身香味触。那么这个地方我们所呵责的，并不是出世间的五尘。比如我们在大殿看到佛像，我们也看到了佛像的色法，我们有这个赞佛偈，赞叹佛陀的功德，有种种的音声。那么这个并不是我们所诃责的，这个地方所呵责的是世间的有漏的色身香味触的境界。

那么这种境界呢，常能诳惑一切凡夫，令生爱着。这个诳惑呢，是一种欺诳跟迷惑，这句话意思就是说，事实上五欲，它本来不是一个功德的相貌，但是它却表现出一个清净功德的样子，使令我们爱着。

比如说：譬如美食，夹杂毒药，初虽美味，终成大患。表面上看来是一个甜美的食物，的确使令我们爱着，但是它的本质是一个毒药，那么有智慧的人当然是不会去吃毒药的了，但是我们凡夫呢，他没有看到这个毒药的过失，就贪着这个美食，就把这个毒药给吃下去了，就把这个身体给毒死了。

或者说是刀上的蜂蜜，不足一餐之美，而有割舌之患。说世间的

五欲，虽然它也有一些暂时的安乐，但是这个蜂蜜的背后，却是有一把刀，锋利的刀在后面。当我们的舌头去舔这个蜂蜜的时候呢，会被这个刀深深的割伤。所以说五欲的过患在于它诳惑我们，使令我们没办法看到它的真相，这是一个大的问题。

所以说，若能深知过罪，即不清净，是名呵欲。所以智者大师告诉我们，我们如何能够不再亲近五欲呢？要紧的是深知过罪，深就是很深刻的明白这个五欲对我们身心的一种伤害，这个深就是很深刻的，不是明白而已，你经过一次一次的思维，你内心当中真正的肯定佛陀所说的真实语，深知过罪。这个时候我们内心当中就能够慢慢慢慢的放弃这种对五欲的爱着，我们会知道过去的思想是颠倒的，是错误的，这个是一个呵欲的内涵。

那么这段是对呵欲的内涵做一个总标。

【71】思维色欲对我们的伤害，使令我们呵责远离色欲的过患

这以下就个别的解释它的内容。那么别明当中分五科，庚一、明色欲过患。

这个色欲呢，是眼根所缘的境界，眼睛所对的境界。

庚一、明色欲过患

一、诃色欲者：所谓男女，形貌端严，修目长眉，朱唇素齿及世间宝物，青黄赤色，红紫缥绿，种种妙色，能令愚人见则生爱，作诸恶业。

呵色欲这当中有两个：一个是有情，一个是无情。有情的色欲，

所谓男女，主要就是男人跟女人的这个颜色。当然我们所爱着的不可能是丑陋的，是一种形貌端严，这个形状特别的端正庄严，或者男众或者女众。这个人多数是有善业，过去有这个善业的力量，表现出一种形貌端严的样子。

什么叫形貌端严呢？修目长眉，朱唇素齿。就是这个眼睛长得很大，眉毛长得很细很长。那么朱唇素齿，嘴唇红红的，牙齿很白，这个就是形貌端严。

或者说是世间的宝物，世间的这种各式各样的黄金和珠宝，种种的古董，它的颜色表现出来呢，青黄赤色，红紫缥绿。这个缥绿，就是宝绿色。那么这种不管是有情还是无情的色法，它会使令我们愚痴颠倒的众生，见则生爱，作诸恶业。

当然爱是一个烦恼，那烦恼生起的时候，假设我们不呵责，烦恼它不会停下来，它会继续的活动。那么活动到一个程度，它就会推动我们的身口去造罪业，作诸恶业，做一些杀盗淫妄的罪业。

那么这以下呢，讲出两个例子，说这个色欲的过患：

如频婆娑罗王，以色欲故，身入敌国，在淫女阿梵婆罗房中。优填王，以色染故，截五百仙人手足。如是等种种过罪。

那么这以下讲出因为这个色欲而引生的过患。

这个第一个出自《大智度论》，说这个频婆娑罗王。这个频婆娑罗王以一国国王之尊，他因为贪着女色的缘故呢，深入敌国，不惜生命！一个人只身到了敌国，在这个淫女阿梵陀罗的房中，差一点丧失生命。做一个国王也不容易，有很多很多善业的支持，才有这一期的

生命，但是因为他爱着这个女色，差一点就把这一期的生命给破坏了，所以这是一个过患。

其次，优填王以色染故，截五百仙人手足，这个是出自《大毗婆娑论》。说这个优填王，他有一天带着宫女去郊外玩乐，大家围成一个大圆圈，又是唱歌又是跳舞。那么这个山中住了五百个仙人，五百个仙人因为长时间的修习禅定，都已经成就了初弹二禅三禅四禅。那么这个禅定当然是有神通了，这个禅定当中听到很多美妙的歌声，很好奇，五百仙人就以这个神足通，一刹那间，飞到了优填王唱歌的这个虚空上。这五百个仙人虽然有禅定，但也都是凡夫了，看到宫女这个美妙的颜色，就动了淫欲心，淫欲心一发动的时候，就把他辛苦所得的禅定给破坏了，那么这个禅定一破坏以后，神通就失掉了，那么这五百仙人，就好像是如鸟折翼，像鸟失去翅膀一样，就从空而降，掉到了宫女这个圆圈的中间。

那么优填王看到这个突然在玩乐的过程中，出现的五百个修行人，生起了嫉妒心，问这五百个仙人说，你们得到四空定吗？他说我们没有得到四空定。说你们得到四禅吗？说我们本来是得四禅，但是因为看到这个宫女跳舞，这个禅定失掉了。

那么优填王听了很生气，说你们四禅都没有得到，就跑到我们这个宫女的堆里来啊，这个优填王就生起了嫉妒心，就把他们五百个仙人的手足都砍断了。

如是等种种过罪。

在我们这个生命体当中，我们要成就一个功德，是何等的不容易，

特别是这个禅定。这个禅定是一个过人法，跟一般的在外面散散乱乱，布施持戒放生的境界，那是大不相同。一个人要得到禅定，那要花费多少的精神体力呀，长时间的减少饮食，减少睡眠，把世间尘扰的境界完全放下，才有这种境界。但是就是看一场宫女的跳舞就失掉禅定，而且还换来割截手足的灾难。

这些灾难是怎么来的呢？当然不是上帝创造的，就是因为色欲的关系引生的，所以说如是等种种过罪。就是说我们思维这种色欲，对我们功德的一种伤害，到达这种境界，使令我们呵责远离这个色欲的过患。

【72】五百仙人因为听到歌声失掉禅定，从而现出丑陋的样子

再看庚二、明声欲过患。

这个声呢，是耳根所对的境界。前面的色呢，是眼根所对的境界。这个是耳根，耳根所对的声尘。

庚二、明声欲过患

二、诃声欲者：所谓箜篌、筝笛、丝竹、金石、音乐之声，及男女歌咏赞颂等声，能令凡夫，闻即染著，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。

这个声欲，这个声主要是箜篌、笙笛、丝竹、金石各种音乐的声音，或者说是男女歌咏赞颂的声音，那么这种声音能够使令凡夫，当然凡夫心中是有烦恼的，跟这个声音一接触的时候，闻即染着，起诸

恶业，生起爱烦恼，爱烦恼再继续的活动，就会造罪业。

以下讲出一个例子，说这个五百仙人，他们在雪山中住，都已经成就了禅定，那么有一次呢，就是有一个甄陀罗女，她到这个山洞的外面去唱歌，那么这个五百个仙人，他的心跟这个声音一接触的时候，听到这个美妙的歌声，动了爱的烦恼，就失掉了禅定。那么这五百个仙人本来就是几百岁的，好几百岁了，年纪很大，但是有这个禅定的摄持，相貌都很年轻，但是因为听到歌声，失掉禅定，现出了一个丑陋的样子，而且有些人甚至于心醉狂乱，内心狂乱，如是等种种因缘知声过罪。

这个禅定，有外道的禅定和佛弟子的禅定。外道在修禅定的时候，他不修观的，就是他完全以这个所缘境，心于所缘，专一安住，心于所缘，相续安住，就是完全用正念的力量来压制所有的烦恼。所以说他对于这个五欲的境界，他心中的爱着是很坚固的，很坚固它怎么不活动呢？他是暂时的勉强自己不去攀缘它，他认为五欲是美妙的，是美妙的但是他不去攀缘它，所以说他虽然得到禅定，是如石压草。他这一念心跟五欲的境界一接触的时候，春风吹又生，无量无边的烦恼又起来活动，就把他很辛苦栽培的禅定破坏掉了，外道的禅定就是非常的脆弱。

那么佛弟子在修行禅定，他修止他可以修观，就是说他在调伏烦恼，他不是强压制的，他是靠一种理智的疏通。说我们今天为什么不能贪着五欲呢？因为它有种种的过失，后面会讲到。那么他有这个不净、苦、无常、无我，他能够用这个不净和苦恼的智慧来观这个五欲

的过失，来对治我们对这个五欲的清净跟安乐的颠倒。

所以说，这个佛弟子他内心当中跟五欲接触的时候，他那个心中的智慧，光明会现前。所以说他这个光明的智慧一现前的时候呢，他能够保护他这个禅定不被破坏，他也能调伏心中的烦恼使令它不活动。因为五欲并不是我们所说的那么美妙，这是种错误的思想。

所以这个地方呢，说明外道的禅定，他是有定无慧，就是有这个问题，因为他在因地的时候没有呵五欲，所以在果地的时候他的禅定，就是有这个危险性。

【73】你这个比丘怎么偷我的香气呢？

再看庚三、明香欲过患。

这个香呢，是鼻根所对的境界。

三、诃香欲者：所谓男女身香，世间饮食馨香，及一切薰香等，愚人不了香相，闻即爱著，开结使门。如一比丘，在莲花池边，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，卧著皆起。如是等种种因缘，知香过罪。

那么这个香的内容，主要是男人或者女人身上所散发的香味，这个是有情的香味；或者说是无情的香味，就是世间的饮食，或者馨香。这个馨香就是这个水果，或者是花，花果所散发的香味。及一切的熏香，这个熏香就是一切的香气等等。

那么愚人不了它这个香气不净跟苦恼的相貌，闻即爱着，开结使门，发动了我们这个结，结指的是烦恼，就是烦恼之门，无量无边的

烦恼，就是因为爱着的因缘故而开始活动。

这以下讲出一个例子，《智度论》说有一个比丘，这个比丘他不是住僧团，他是一个人住在阿兰若，在山中住一个茅棚。当然他也不可能一天到晚在茅棚打坐，也要调身呀，他有时候在房中打坐，有时候到外面去经行。虽然经行，他心中也在忆念他所受持的法门。但是当他走到莲花池的时候，因为莲花这个时候盛开，很多很多莲花的香味散发出来，那么这个比丘闻到花香以后呢，心生爱乐，这个时候他忘失了他心中的法宝，忘失了心中的所缘，就生起了爱的烦恼，心跟这个莲花的香味就染着在一起了。

这个时候河神，河神是有神通啊，就呵责：说你这个比丘怎么偷我的香气呢？那么这个比丘就生起了惭愧心，就离开了。离开以后没多久，有一个世俗人，山中的工作人，就到莲花池的地方，两只脚就踩到这个莲花池，左边抓几只莲花，右边抓几只莲花，就把整个莲花都采走了，地上也踩得乱七八糟了，就走了。

那这个比丘就回去问河神说，说我刚刚只是闻你的花香，你就这样呵责我，刚刚这个人把你的莲花完全破坏了，你都没有讲一句话，都没有表达意见。

这个河神说，你是一个修行人，你的心就像一张白纸一样，这个白纸当中出现一个黑点那是非常可惜，所以我为了你好才呵责你。刚刚那个人他是一个有罪业的境界呀，他的内心就像一张黑纸，一张黑纸再多几个污点他也无所谓了，讲他也没有用，是这个意思。

所以说，以着香故，令诸结使，卧著皆起。如是等种种因缘，知

香过罪。

我们平常在起烦恼，如果我们注意一下，也会有差别。就是我们平常在工作的时候也会起烦恼，你在打佛七的时候也会起烦恼，但是这个烦恼的相貌会不同。就是说你在这个尘劳的境界起烦恼，你不容易发觉，因为在这个动荡的过程当中你多几个烦恼你无所谓的。但是你在打佛七的时候内心寂静啊，就像一个平静的水，你突然间丢一个小石头进去，那就非常明显了。

所以这个地方讲，一个修行人他生起这个烦恼的时候，他很明显，所以引起这个河神的呵责。

这个是说明香欲的过患。

【74】如一沙弥，染著酪味，于命终后，生在酪中，受其虫身

再看庚四、明味欲过患。

四、诃味欲者：所谓苦、酸、甘、辛、碱、淡等，种种饮食，肴膳美味能令凡夫，心生染著，起不善业。如一沙弥，染著酪味，于命终后，生在酪中，受其虫身。如是等种种因缘，知味过罪。

那这个味是一个舌根所对的境界。舌，舌头的舌。呵味欲者，所谓苦酸甘辛咸淡等，种种味道，种种饮食。或者是肴膳，这个肴膳是一个煮熟的食物。我们一般的食物也不一定有什么味道，但是它一煮熟以后，再加上调味料，散发出美味的味道出来。那么这种味道，使令凡夫心生染着，就会造一些罪业。

以下讲出一个例子。说一个沙弥，这个沙弥他本来也是蛮精进修

行，但是他有一个习气，他特别喜欢乳酪的酪味。那么他在行堂的时候，只要有这个乳酪的东西，他就会不自主的，控制不了自己，就会多发一份给自己。那么当然这个犯了盗戒了，盗十万僧物。那命终以后呢，生在酪中，受其虫生。当然这当中也包括了盗戒的罪业，也包括了有爱着酪味的烦恼，这个烦恼跟业力的和合呀，就使令他变成酪中的一只虫。

如是等种种因缘，知味过罪。

所以我们有时候要静下来看看佛陀的开示，就是说这个五欲的过患，别说你一个沙弥，这个沙弥他如果如法的持戒，他下辈子可以升天的，有这种功德。但是因为他没有好好的去对治生起的这种染着心，就使令他堕入虫身。

这个地方也值得我们一提，就是说这个三宝，佛法僧三宝的地方，三宝是一个很殊胜的福田。就是说你对这个田造了很少的善业，它能够成就广大的功德。但是你对这个田创造微小的恶业，它也会引生广大的过失。像我们这个北斋也就是一个僧团，大家一个和合修行的地方。所以我们做厨房也好，做典座也好，做行堂也好，都要注意，就是要注意自己的起心动念，就是一定要保持一个平等心，不能对自己或者说你所爱着的人，有各种非份的行为。因为在这个僧团当中造的业都是很重的，尤其是你这个罪业又不是无心的，这个罪业是有烦恼在推动啊，那这个罪业是要得果报，那是一个增长业。如果你这个罪业过失的引生是无心的，这个业力本身后面没有烦恼，没有爱烦恼的推动，这个业力是不增长业，它不会影响总报，只是侵犯常住的一个

微小过失而已。

但是如果说这个业力的背后是有烦恼的推动，那么这个业力就不得了，影响总报的一个增长业。

那么这个地方要呵责，我们对于这样的行为应该要有个事先的呵责。

【75】如一角仙，因触欲故，遂失神通，为淫女骑颈

看庚五、明触欲过患。

这个触，是身根所接触的境界。

五、诃触欲者：男女身分，柔软细滑，寒时体温，热时体凉及诸好触，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。

那么这个触是身根所对的境界，说什么是触呢？男女身分，就是男女身体的某一部分。那么柔软细滑，寒时体温，这个身体它能够自动调节，寒的时候身体比较温，热的时候身体就表现比较凉。乃至于种种的触，那么愚痴的人跟这个触尘接触的时候呢，为之沉没，起障道业，造了很多罪业，当然这个罪业是要受苦恼的。

这以下讲出一个例子，就是这个独角仙人，出于《佛本行经》，释迦牟尼佛过去在因地的时候一段的事迹。说有一个修道的仙人，他在山中打坐得到了禅定。那么禅定当然也不能经常入定，因为这个果报体是欲界的果报体，他有时候要起来经行，乃至于起来吃一些生果。

那么他有一天在摘生果的时候呢，他看到鹿在交媾，他虽然有禅

定，但是没有断烦恼，生起了这个贪欲的心。他去小解的时候就把身体的体分给流露出来，那么鹿就去吃他这个排泄物，就怀孕了。怀孕了以后呢，就生出一个很奇怪的一个胎，独角的一个仙人。就是说这个人看起来，这个小孩子头部、两个双手、身体都像一个人的样子，但双脚是鹿的样子。那么这个鹿看到这个胎很奇怪呀，它就把它丢弃就跑掉了。

那么小孩子在哭的时候呢，仙人在打坐就听到了，当然这个仙人他有神通啊，他一看就知道，哦！这个小孩子是我的儿子，就把他抱回山洞抚养。那么长大以后呢，就教授他修习禅定，这个独角仙人，也成就了禅定，成就了神通。

那么这个独角，他头上长了一支角，他有一支角，鹿的角，当然只有一支，独角仙人。那么独角仙人有一天他去外面散步啊，因为连续下了几天雨呀，地上很滑，他的脚又是一个鹿的脚，走起路来很不方便，就跌到了，就把这个脚跌伤了。

跌伤的时候他就很生气，就咒愿，说这个天上怎么下这么多雨呢，使令我受伤了，从今以后十二年不准下雨。

那么这个有禅定的人他一咒愿的时候，就有力量，果然就不再下雨了。那么这个时间就过去了，三个月过去了，半年过去了，一年过去了，都不下雨了。这个时候人民就发生了旱灾，国王就很紧张，这是怎么回事，怎么上天都不下雨呢？风不调雨不顺呢？请这个婆罗门卜卦一下。

这个婆罗门一卜卦，哦！原来这个山中有一个修行人，在下雨天

跌倒了，咒愿十二年不准下雨，是这样子。国王说十二年不下雨这件事情很严重啊！一定要赶快的排除。

那么这个时候就问婆罗门说，有没有什么办法能破除呢？这个婆罗门说啊，要能够把这个咒愿给消灭，一定要先破坏他的禅定，因为他的咒愿力是来自于禅定。那么要破坏他的禅定，一定要先破坏他的梵行。那么这样子呢，就在这个国人当中找出一个淫女，这个淫女叫善婆淫女，希望这个善婆淫女去坏这个独角仙人的梵行。

那么就把这个善婆淫女找来，国王说：你可不可以去把这个独角仙人的梵行破坏呢？善婆淫女问，这个仙人是一个人呢还是一个非人？国王说他是一个人，那么善婆淫女说，只要是个人，她就有办法。

那么果然善婆淫女就带了几个女眷属，到这个山中去，就把这个独角仙人的梵行给破坏了。破坏以后，她为了要领这个赏金，要证明，就把这个独角仙人带到这个城中来。那么走到一半的时候她很累，就请这个独角仙人来背她，就是为淫女骑项。那么到了这个王宫的时候，她就如是的跟国王报告，国王就赏了善婆淫女很多的黄金。那么当然这个禅定失掉以后，天空就恢复了下雨。

这个地方就说明释迦牟尼佛因地的时候，曾经做独角仙人，因为坏了梵行，而失掉禅定的一个情况。

所以如是等种种因缘，知触过罪。

前面都是讲到是是一个国王，或者是一个有禅定的修行人，那么因为在因地的时候没有呵责五欲呀，就破坏他很辛苦得来的功德。

这个呵五欲，就像我们在吃药的时候，虽然这个药他能够对治我

们的病，但是，这当中有一些禁忌，就是如果你不守这个禁忌，这个禁忌一进去以后，会破坏你药的功能。

虽然我们信愿持名也绝定能够跟弥陀感应道交，这是事实，经典里面讲得很清楚，你内心当中栽培的信心，成就的愿力，也成就持名的念力，那么仰仗信愿持名三资粮，你肯定跟弥陀感应道交，今生解脱生死。但是这当中你要注意一些禁忌，就是你要能够善于保护你信愿持名的三资粮，对于这个色声香味触的境界要呵责！

这个地方是说明这个五欲的过患。

【76】此五欲者，得之转剧，如火益薪，其焰转炽

再看戊二、示诃欲之法，这以下说明这个呵责五欲的方法。

如上诃欲之法，出摩诃衍论中说。复云：哀哉众生，常为五欲所恼，而犹求之不已！

那么前面的呵欲之法呢，是出自于《大智度论》，《大智度论》讲完这个呵欲以后呢，龙树菩萨讲出一句话说：哀哉众生，这个颠倒的众生实在是很可怜。他怎么很可怜呢？常为五欲所恼，而犹求之不已。就是说我们无量劫来一次一次的受这个五欲的恼害，我们在三界流转当中，我们可也是很辛苦的去栽培我们的功德，但是为什么我们的功德一下子就失坏了呢？就是我们没有去呵责五欲，就很快的被五欲这个贼呀，把我们的功德给破坏了。但是我们好不容易的功德被贼破坏以后呢，我们又求之不已。我们又不以为五欲有什么过患，那么内心还是不想厌离，这是说明我们内心的颠倒。那么佛菩萨说，就是

哀哉众生啊，真是一个可怜悯的众生，这个就是说明我们凡夫的心情。

那么我们怎么去呵责五欲呢？我们怎么去看到五欲的真相呢？这以下就讲出一个方法。

此五欲者，得之转剧，如火益薪，其焰转炽。五欲无乐，如狗枯骨。五欲增诤，如鸟竞肉。五欲烧人，如逆风执炬。五欲害人，如践毒蛇。五欲无实，如梦所得。五欲不久，假借须臾，如击石火。智者思之，亦如怨贼。世人愚惑，贪著五欲至死不舍，后受无量苦恼！

这以下智者大师他引用种种的经论，来帮助我们去了解五欲的真实相貌。

这个佛法在引导我们解脱烦恼障，它的一个方式就是用智慧去观察，而不是用一种强压的方式。因为这个强压的话是靠不住的，随时会破坏的。就是你一定要去彻底的知道它的过患，因为我们每一个众生的心情都是想要追求安乐，离开痛苦，谁愿意跟痛苦在一起呢？那不可能！

那么我们过去愿意跟五欲的境界做朋友，是因为我们没有看到它的真相，所以我们就是爱着五欲。那么现在我们要远离五欲，要先知道它的过患。

第一个讲持五欲者，得之转炬，如火遇薪，其焰转炽。我们之所以要远离五欲呀，这当中一个主要的因素就是得之转炬，因为这个五欲它没有办法使令我们满足，永远没有满足的时候。比如这个财、色、名，我们对于财物，对于男女色，对于声名，对于别人对我们的尊重，我们得到一部分，我们下一世要求更多，才会产生快乐，那下一世要

比这一世更多，就是说我们不可能有满足的一天。

这以下讲出一个譬喻：如火遇薪，其焰转炽。就是说假设我们不调服，那么我们这个烦恼的势力会越来越大，造的罪就越来越重，这是一个最大的问题。如果说我们刚开始，世界上的过失会出现，说这个人他本来是一个某某公司的高级主管，他也很明白做到高级主管，十年寒窗苦读不容易呀，从小学到国中，从国中到高中，到大学，到硕士，到博士，从基层干起，好不容易做到主管，这个职位得来不容易。但是他也知道这个贪污，贪这个五欲的财，非份的财产，不但会让他失掉这个主管的工作，还会让他坐牢的，他也知道这个事情，但是他为什么会做呢？

大部分刚开始，是先做一个小事情。就是刚开始的时候，没有防微杜渐，刚开始先做一件小事情，没有发生事情，再做一个更大的事情，这个心，就是得之转炬，贪欲的烦恼越来越重，就是越做越大胆，到最后东窗事发了，身败名裂。

就是说这个五欲的过患，如果你不去处理它，它不会停止在那个地方不动，它会不断不断的扩大，不断不断的扩大，这是一个很严重的问题。得之转炬，如火遇薪，其焰转炽，到最后你就控制不了，到最后他明明知道这样子做所带来的后果，但是谁也不能障碍他，他控制不住了。这个火烧得太厉害，刚开始是一个小火，他还有办法控制，这个火已经是森林整个起火，他没办法控制了。

所以我们之所以要呵责五欲，这其中一个理由也在这个地方，因为它得之转炬。就是你不去处理它，那它就是扩大，它这个烦恼是不

会停止的。

【77】五欲的境界是不真实的，是我们的妄想编织出来的

五欲无乐，如狗啮枯骨。

我们爱着这个色身香味触，财色名的境界，我们的一个理由就是它会产生乐受。我们这一念心跟这个五欲的境界接触会产生乐受，所以我们希望这个乐受的出现，所以我们一次一次的爱着五欲。

但是佛陀告诉我们，事实上这个五欲的本质是一个过失的境界，它不像佛法僧这个宝啊，它能够真实的输送我们的快乐。

那么五欲的本质它不是一个快乐的本质，不是快乐的本质，我们怎么会有乐受呢？这里讲出一个譬喻，说这个狗啮枯骨。说一个狗很饥饿，它很想要吃东西，那么它看到一个枯骨，这个骨头已经没有肉，也没有滋味了，什么味道都没有了，但是它以为这个骨头可以给它一些滋味，一直咬这个骨头，用力的咬，就把这个舌头咬破了。舌头咬破以后流出很多血，它就把这个血吞下去说：哎呀！这个骨头味道真是甜美！但事实上呢，整个过程骨头什么味道都没有给它，它只是吃到它自己流出的血。

我们凡夫去接触五欲亦复如是，五欲本身不能输送快乐给我们。你说，不能输送快乐，我怎么会有乐受呢？那是我们心中的妄想。我们自己的妄想编造出一个乐受，是这样子的。

所以讲如狗啮枯骨，这个骨头是没有滋味的，五欲本质是没有安乐的。

五欲增诤，如鸟竞肉。这个五欲的境界，你想追求五欲，别人也想追求五欲，这当中就有斗争，有这个杀身之祸，如鸟竞肉。

鸟，鸟为食亡。为了这个肉，争得你死我活的，就是这个五欲会增加增诤。

五欲烧人，如逆风持炬。那这个五欲另外一个过患呢，它像这个火，会烧我们人。就像我们在逆风的地方拿着这个火炬，会烧伤自己的身体。

那么这个意思就是说，五欲的相貌就像火一样，我们跟五欲接触以后呢，会破坏我们寂静的功德，使令我们内心恼动不安，就像火一样。

五欲害人，如见毒蛇。那么五欲对人的伤害就像毒蛇一样，伤害我们的色身。比如说我们这个身体呀，从小到大也不容易，要长大，要吃牛奶，慢慢长大要吃很多的饭，吃很多营养品，才有现在健康的身体。但是我们踩到毒蛇，被毒蛇咬一口，我们好不容易得来的这个色身，就被这个毒蛇破坏了，就死掉了。

那么我们在修行亦复如是了，不要说世间的功德，世间法都是这样。你从你的小时候的读书，到工作，你一层一层的上去，才有现在的地位。只要我们贪求非份的五欲呀，那你就像被毒蛇咬一口呀，全部的你一生的功德，你的声名财富地位，就全部破坏了，就像这个毒蛇一样，它那个破坏是全面性的破坏。

五欲无实，如梦所得。那么五欲在追求的过程当中，我们很辛苦，但是它事实上没有真实的功德，就像梦中的境界一样。

这个真实的功德跟虚妄的境界是不同的，我们在佛堂中的用功，会产生一种安乐的感受，我们的内心跟五欲的境界接触，也会有安乐的感受，这两个感受是不一样的，因为这个三宝的功德，这种安乐是真实的，它会让你安乐的时候有一种满足感，它不会让你想继续追求的感觉，它不会。

那么这个五欲的感觉它是虚妄的，因为它是你的妄想变现的，而这个妄想的本质是不断的变化，所以你对这个五欲的需求就会觉得永远不满足，因为这种快乐是不真实的，才会有这种感觉，如果是一种真实的功德，你内心当中念佛念法念僧，内心寂静安乐充实的那种快乐，它会让你安定下来，不会一次一次很躁动的想要继续追求，不会有这种情况。

所以说五欲的境界是不真实的，是我们的妄想编织出来的。

【78】世人愚惑，贪著五欲，至死不舍，后受无量苦恼

五欲不久，假借须臾，如击石火。我们追求五欲很辛苦，甚至于造了罪业，但是这种安乐，毕竟是暂时的，饶汝千般快乐，无常终是到来。就像这个火光一样，一下子就过去了。

智者思之，亦如怨贼。我们这个有智慧的人去思维五欲，就像这个怨贼，怨贼就是说，我们好不容易去成就一个功德，但是这个贼一来就全部破坏了。

这个怨贼，我们过去也讲出一个公案，说这个在民国初年有一个姓林的居士，上海有一个姓林的居士，这个居士他是做生意的，生意

做得很大，赚了很多钱。那中年以后呢，就专心的念佛，想到这个生死事大，无常迅速，此生不向今生度，更待何生度此生。那么他把工作交给子孙去经营，自己拿了一部分钱，盖了一个念佛堂。那么他自己也经常参加念佛，也跟同修念佛。临命终的时候，身边请了很多莲友帮他助念。当然大家感他的恩，他提供这个念佛堂，大家感他的恩，很多人帮他助念。

这个人平常也是用功修行，也是有点功夫的，也是在信愿持名下一点功夫的，所以他内在的资粮跟外在的助缘和合，就正念现前。

正念现前的时候，突然他第二个姨太太出现了，他第二个姨太太没有学佛，到现场又是哭又是闹的，那么他平常特别爱着他这个姨太太，这个时候当然心有所住，就会心随境转，就会随这个境界转，那么也可能起贪心，也可能起嗔心，总之他姨太太又哭又闹的时候，就从他的相貌看出他的正念退失掉了，整个脸就变成黑色的。刚开始是很安祥的，整个脸从安祥的相貌变成一个很不好看的样子，变成黑色的，就死掉了。

死掉了以后，就托梦给他儿子说，我在这个香港变成一只狗， 一个白色的狗，头部有一个黑点。他的儿子醒过来以后，照他说的地址，果然找到这只狗。

我们把这个公案，可以思维一下：这个了生死，这个事情是多么严重的事情，这比做国王还重要的事情。就是说你无量劫来就靠着这么一个关键时刻，就是说你生命当中有无量的因缘，你有无量无边的善业等着你去受果报，也有无量无边的三恶道的罪业等着你去受果

报，而你临命终的时候，你本来是已经净业成就了，那个信愿持名的资粮已经现前了，假设你今天不出差错，那你到极乐世界，那是什么境界啊！那是无有众苦，但受诸乐啊！就是你未来生命当中，无量无边的生命你不可能再有痛苦出现了。从你现在到成佛，圆证三不退，直至成佛而已。但是这是一个无量无边不可说不可说的功德，但是就是在这个关键上被破坏了。

当然，佛法说，行有不得，反求诸己。这件事也不能怪别人，单是有境界的干扰还不能构成这个破坏，一定是有内心的取著。

就是说，有时候我们在栽培功德的时候，我们忽略了这个方便行。所以藕益大师讲这个正修之前，他讲这个方便要注意，我们平常念佛就念佛，平常也是照这个平常的境界，该爱的爱，该贪的贪。但是临命终的时候，这个贪爱的境界是一个熟境界，我们好不容易栽培的这个信愿持名，是一个生疏的境界，这当中一接触的时候，就会有问题。

所以这个林居士他假设能够事先对他所贪爱的境界，加以呵责，加以调伏，就算他姨太太现前，他也是不为所动，就少了这么一道功夫，结果前功尽弃了。

所以我们也可以说，智者思之，亦如怨贼。就是说我们今天要成就一个珍宝是多么的不容易，但是这个贼一来以后，就全部都拿走了，又变成一个没有资粮的人，又继续流转。

所以世人愚惑，贪著五欲，至死不舍，后受无量苦恼。

此五欲法，与畜生同有，一切众生，常为五欲所使，名欲奴仆，坐此弊欲，沉堕三涂。我今修禅，复为障蔽；此为大贼，急当远之！

智者大师说这个五欲的法，跟畜生是同有的。就是说我们凡夫贪著五欲，畜生也是贪著五欲。当然人跟畜生不同，人的内心能够成就戒定慧，他能够生起智慧来决择真实相，他有解脱五欲的力量，畜生就没有这种力量。

那么一切众生常为五欲所使，名五欲的奴仆。我们现在人工作压力是很大，白天上班，晚上也加班，但是我们心里想一想，我们为什么工作压力会这么大？为谁辛苦为谁忙？就是为了赚钱。为什么要赚钱呢？就是要贪著五欲。所以我们为了这个欲呀，花费了很多很多的精神体力，劳心劳力，就是做这个五欲的奴仆。

坐此弊欲，沉堕三涂。我今修禅，复为障蔽；此为大贼，急当远之！

那么我过去是一个颠倒的境界，就不谈了，那现在呢，内心当中要成就这个信愿持名、止观的功德、念佛三味，如果还为障蔽呀，就不对了。

那么这个五欲是个大贼，即当远之。

前面智者大师，就是引导我们怎么去观察五欲的相貌，说这个五欲，就像大火一样，就像怨贼一样，就像毒蛇一样，当然我们没有一个人愿意跟毒蛇大火怨贼在一起，那就要思维这个五欲的过患，呵责这个五欲。

【79】生死不断绝，贪欲嗜味故，养冤入丘冢，虚受诸辛苦

那么这以下，就引用这个大乘藏，如禅经中偈说，引出一个偈颂，

说一个总结：

如禅经中偈说：

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 愚贪身无异

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 数息在静处 是名行头陀

我们解释。我们分成三段，第一段是一个总标：

生死不断绝，贪欲嗜味故，养冤入丘冢，虚受诸辛苦。

我们众生的生死之所以一次一次的永远不会断绝，这当中并不是上帝的安排，而是贪欲嗜味故，就是我们心中有贪欲的烦恼，就是这个爱取有，生命之所以相续，是因为我们爱著三界的五欲。

那么养冤入丘冢，虚受诸辛苦。当然爱著五欲，主要是追求色身的快乐，但是我们这个色身呢？养冤入丘冢，这个色身就是我们生死的贼，身是苦本。我们为了让色身快乐，花了很多精神体力，但是这个色身呢，它并没有报答我们，入秋塚，最后进入坟墓了，最后死掉以后呢，变成一个枯骨到坟墓去了。那我们为了要让色身快乐，我们累积了很多罪业，结果受害的还是我们这一念心，我们继续的由这个罪业再去得果报，虚受诸辛苦。

就是说我们今天为了让身体满足，我们自己为了让色身满足，造了很多罪业。造了很多罪业，色身没有报答我们，它死了以后变成枯骨了，结果我们却要为了自己所造的这个罪业，去偿还这个代价，就去三恶道受苦了，是这个意思。

看第二段的别识，愚痴跟智慧两个相貌：

身臭如死尸，九孔流不净，如厕虫乐粪，愚贪身无异。

那么我们今天对于色身的爱著，那么我们应该看色身的真实相：身臭如死尸，九孔流不净，这当中包括内相的不净跟外相的不净。从内相不净，身臭如死尸，那么我们身体的内部呢，就是一个白骨加上脓血屎尿，种种的不净物，就像这个腐烂的尸体一样的臭秽。

那么之所以让我们爱着，就是因为它外面有一层皮，这个皮把里面的不净物包起来，就使令我们产生了颠倒，就是身臭如死尸。那么九孔流不净，就是讲这个外相的不净，两个眼睛，两个鼻孔，一个嘴巴，两个耳朵，大便处，小便处，经常流出不净物。

如厕虫爱乐粪，就像厕所里面的虫，爱乐粪便一样。

愚贪身无异。愚痴的众生去爱著这个色身，亦复如是，这个是讲众生的一个颠倒的情况。

【80】智者应观身，不贪染世乐，无累无所欲，是名真涅槃

那么看这个有智慧的人，他对身心是个什么样的看法。

智者应观身，不贪染世乐，无累无所欲，是名真涅槃。

有智慧的人，他能够生起四念处观，不净、苦、无常、无我，来观这个色身。不贪染世乐，他这个不净观现前，就使令内心当中能够平静下来，调伏心中的烦恼。调伏心中的烦恼有什么好处呢？无累无所欲，这个累就是心中没有挂碍，没有负担，心中无所欲求。

我们凡夫的心情，我们要是不读这个圣贤之书，完全凭我们生命

的经验，我们很难明白这一层道理，就是没有烦恼，是无累无所欲。

就是我们凡夫的心情认为，有烦恼才是快乐嘛，心中有贪的烦恼活动，是多么的快乐。但是，假设我们真正经过一段时间的用功，把这个爱烦恼稍微调伏了，你会发现你的内心非常的轻松，不像过去堕欲为苦，内心当中有各式各样的欲望，心里很粗重，负担很重的感觉，就像一个重担放下来一样，无累无所欲，圣人讲出来的话就是不同，是名真涅槃，这个是一个真正的寂静处，真正的皈依处。

那么这个地方是讲到有智慧的人，对身心的一个出离办法。

最后的结叹：

如诸佛所说，一心一意行，数息在静处，是名行头陀。

我们身为一个佛弟子应该随顺诸佛所说的教诫，好好的呵责五欲。

呵责五欲呢，一心一意行，一心一意的修学圣道，栽培信愿持名。

数息在静处，这个数息，包括修止修观，经常能够早晚做一个定课，这样子是真正的行头陀。这个头陀就是抖擞精神，那么真正的苦行是来自于内心的一个正念的栽培，能够调伏烦恼，这个是真正的苦行。

这个呵五欲，主要是保护我们心中的这个无漏的功德。那么当然我们身为一个在家居士，也可能很难完全避免的去接触五欲，如果说我们现在还年轻，我们现在有一些家庭跟工作的责任，那么这个呵五欲就是要有所鉴别，不能全面的呵责，你可能要保护一些你这个跟五戒相应的，就是你不违反五戒的范围之内的五欲，可能你还要暂时保

留，先呵责你非份的五欲，不合乎礼法的五欲，你先呵责这一部分，你不应该得到的。那么如果你上了年纪了，家庭事业的负担都停下了，你等于是生命太阳下山，要赶路了，最后的冲刺，从此专修念佛行，绝欲现身出樊笼，你的生命已经到了最后关头，大学文考最后冲刺了，那你对五欲的呵责是全面的呵责，因为你越到生命的后面，最关键了，无量劫来生死的结束就在这个关头。

所以说，当然这个修行是个很严谨的事情。因为我们内心当中栽培了很多正念，可是我们无始劫来也栽培了很多的烦恼，这当中就是要注意。你要注意这个烦恼它第二次对你产生的攻击，虽然你暂时的调伏它，但是你不一定说你永远都是胜利，真正的胜利是在临命终的时候，它随时会做第二次的反扑，甚至于会要你的命。

它第二次的反扑可能势力很大，所以你一定要先看到它的真实相，原来它是不净的，是苦的，它并不是我们过去所认为的美妙安乐的境界。我们过去认为美妙安乐是一种颠倒的错误的认识，你从根本上去看到它的真相，就算我们的习气还会一次一次的发动，但是那个势力会薄弱，因为你看到真相以后，你是从根本上来斩除它。虽然一棵树从根本上斩除以后，它还会有枝叶花果，但是它势力薄弱了，所以智慧是一切善法的根本，看到真实相。

那么这个是说明一个修止观的前方便，呵五欲。

我们休息十分钟。

【81】贪欲盖是完全约着能缘的心，自己打妄想生起烦恼

第十卷

请大家打开讲义第二十五面，丁三、弃盖第三。

这个前面的诃五欲呀，我想我们今天这个诃责呢，说你为什么能够诃责它呢？这个地方值得我们注意的是你要把它的过患背下来，它如怨贼、如毒蛇、如大火，那么你这个当中你一定是一次一次去思维这个五欲它的一个过患，等到你内心当中突然间一念的相应，哦！原来五欲是这种境界，你内心当中有生起一种觉受，跟这个法相应了，这个时候才是构成呵五欲。

换句话说，佛陀要我们去处理这个色身香味触的办法，并不是要你两个眼睛闭起来，两个耳朵把它关起来，并不是这个意思，而事实上这也做不到的。

就是说你要能够深知过罪，你才能够远离它，不受它干扰。

所以这个地方，我们前一科的学习，值得注意的就是要深知过罪，而不是说要强迫你，从今天开始眼睛都不看东西，耳朵也不听声音，不是这个意思，而是你能够很冷静的去观察它的过罪。

我们看第三科，丁三、弃盖第三，这个是正宗分的第三科。

这个弃呢，就是弃舍。这个盖呢，主要是烦恼。那么烦恼为什么叫盖呢？因为它会盖覆我们内心的善良心性。它会盖覆我们善良的心性，所以叫做盖。

那么弃舍五种的盖烦恼，这当中我们分成三科：分三：初、正明弃盖之法；二、问答释疑；三、叹德劝修。

先看第一科，正明弃盖之法。这当中的五盖，盖有五个，第一个

是贪欲，第二个是嗔恚，第三个是睡眠，第四个是掉悔，第五个是疑。那么现在我们正式的说明弃舍五盖的方法。

先看第一科，弃贪欲盖。

丁三、弃盖第三

分三：初、正明弃盖之法。二、问答释疑。三、叹德劝修。

戊一、正明弃盖之法

己一、弃贪欲盖

所言盖者：谓五盖也。

一弃贪欲盖：前说外五尘中生欲，今约内意根生欲。

先说明这个贪欲盖的内容。那么这个贪欲盖跟前面的诃五欲，有什么差别呢？两个都是属于贪烦恼，那它的差别是说前面的五欲是外五尘中生欲，是就着外在的五尘所引生的烦恼，是约着外在的五尘，就是烦恼的引生是色身香味触引生的。那么现在这个盖，这个贪欲盖，是约内义根，是完全约着能缘的心，自己打妄想生起烦恼。

这个我们解释一下：

我们这个止观的修行，有静中修，有历缘对境修。就是我们有时候跟外在的境界接触，历缘对境，那么在这当中生起烦恼，就是我们实际看到的色，实际听到的声音，乃至于香味触，而生起烦恼，而这个时候，我们这个时候呵责我们所接触的五尘，这叫诃五欲，对着外在的五境，五种的尘境来诃责。

那么另外一个是静中修，就是你在那个地方打佛七，你眼睛也没有看东西，耳朵也没有听声音，但是你内心当中摄持了很多很多的影

像，五尘的影像，这个时候生起影像引导你生起烦恼，这个地方就是内欲根生欲，你自己的第六意识，去打妄想，那么生起烦恼。

那么这个地方正是我们所要对治的，是这个意思。一个是外在的五尘，一个是内在的意识生起。

【82】端坐修禅，心生欲觉，念念相续，覆盖善心，令不生长

谓行者，端坐修禅，心生欲觉，念念相续，覆盖善心，令不生长，觉已应弃。

那么这个当中就告诉我们这个贪欲盖的过患。

说我们在这个地方坐禅，修习止，修习观，或者栽培信愿，或者成就持名，那么突然间呢，心生欲觉，突然间生起不如理的作意，开始生起贪欲的烦恼，或者是打这个财物的妄想，或者是男女色的妄想，或者是名声的妄想，财色名的妄想，那么这个时候呢，念念的相续，念念的增长。

我们刚开始在修行的时候，这个心生欲觉这件事情，是可以容许的。就是说我们在刚开始修行的时候，这个修行是逆生死流，就是我们内心当中事实上是有一个很强大的水流，就是这个惑业苦，随顺于生死，随顺于流转的一个强大的水流。那么我们现在要在这个强大的水流当中呢，要反方向的栽培一个戒定慧，栽培一个信愿持名的功德，就是要抵抗这个水流，所以这个真妄交攻，心生欲觉，非常正常，但是问题就是我们不能让它念念相续。

就是说对一个初学者的要求，你第一个念头不能怪你，你不是圣

人嘛，谁不起烦恼呢？所以印光大师说，没有成就三昧，谁不起烦恼呢？要紧的是心常觉照，不随妄转。

就是说这个妄想的第一念生起来怪不得你，但是你如果第二念不去对治，那就是你的过失，你使令它增长，那你就要负责任的。

所以我们这个修行在第二个，要断相续心。

就是说妄想生起的时候，你一定要当下就要叫它消灭。那么假设我们没有使令它消灭，念念的相续，那么最后盖覆善心，遮盖我们止跟观的善心，这个善心特别指的是止观，因为这个时候你是在修止观的，这个时候的贪欲指的是你已经坐下来，在念佛了。

那么令不生长，这个打妄想，当然你坐在那个地方，事实上已经跟法不相应了，那么它会障碍你整个止跟观，使令它不能再生长。

觉欲应弃，所以我们觉悟以后应该要弃舍。

【83】贪欲之人去道甚远，若心著欲，无由近道

这以下说出他的道理，为什么要弃舍呢？我们打妄想不是很好吗？

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？复次，贪欲之人去道甚远。所以者何？欲为种种恼乱住处，若心著欲，无由近道。

那么这以下智者大师提出，为什么我们心中在修习止观的时候，生起贪欲必须要弃舍呢？他先讲出一个实际的例子，《大智度论》讲到这个术婆伽，这个术婆伽是一个奴隶，佛在世时的一个奴隶。他在

这个做奴隶的过程中，他爱着这个女主人，女公主，那么他一再的献殷勤，希望能够得到这个女公主，但是后来终于失败了。失败以后，他那个欲心内发，控制不住，竟然身体冒出这个大火，把他的身体给烧掉了。

这件事情，就是我们的生命体呀，他有这个色法跟心法。这个心法是有明了性的，色法是没有明了性的。那么以佛法的思想来说呢，就是心法是主，心为业主，心法会带动色法。

说我们起这个烦恼火呀，就会创造一个业火，也就会引生果报火。

一般来说我们起这个烦恼火，它这个果报应该是异熟果，不应该现在得果报，都应该是来生到地狱去。这个地狱的火是怎么得来的呢？你现在起烦恼这个火，它在你心中烧啊，它累积的一个力量，以后你就到地狱去烧这个火。一般来说是异熟，是来生得果报的，但是有一种情况例外，就是这个力量太大了，力量太大的时候，它会今生得果报。就像这个术婆伽，今生发动欲火，现在就烧出来，不要等到来生到地狱去烧了。

尚能烧身，况复心生欲火，而不烧诸善法？那么色身都烧了，何况它不会把我们心中的无量无边的善法给烧掉了呢？

这个古人的养生之道，不管你是学气功，不管你是用身心饮食来调色身，这个关键，这个养生之道的关键在于清心寡欲。道家强调清心寡欲，就是你今天如果不能清心寡欲，饶你把气功学得多好，把身心饮食调得多么恰当，你的身体是好不起来的，你的内心当中经常起贪欲的烦恼，贪财贪色贪名，心中老是有一把火在那边烧，你身体怎

么好得起来呢？

所以说，这个养生之道的关键在于清心寡欲，因为这个心，心是生命的主宰者，关键在这个地方。

这个地方是讲出这个世间的过患，站在一个调身的关键，你应该要调伏贪烦恼，因为贪烦恼是火。其次呢，站在出世间的功德来说呢，贪欲之人去道甚远，说你心中起贪欲呀，你跟这种清净的圣道，跟这个念佛三昧呀，距离是非常的遥远。

说你这个人呐，也很难得，每天也不断的做定课，打佛七你也来参加，但是你修了半天，内心当中一点道的功德都没有，还是一样散散乱乱的，还是一样颠颠倒倒的。怎么回事呢？就是你心中有一把火把你的功德都烧掉了。为什么你们同学，大家开始修行的时间也差不多，你做定课，我也做定课，但是你怎么内心当中不断的增长，他的内心当中一点都没进步？这个当然，世间上的事情会有各式各样的相貌出现，它就是有各式各样的因缘，没有一件事情没有因缘就能够出现，不可能，各式各样的因缘它就有各式各样的果报出现。

就是说，贪欲之人去道甚远。因为你也不对治贪欲，你经常放纵你这把火在心中烧啊，你一天到晚虽然也拜佛，一天到晚想要去买股票，那么你拜了半天佛你也没有什么进步，就是把数目记下来而已，内心当中跟这个道，一点都不相应。

这个地方，贪欲之人去道甚远，圣道跟世间法是不能共存的。所以者何？欲为种种恼乱住处。因为这个贪欲呢，它是一切恼乱的依止处。就是说它会引生很多很多扰动的情况出现，不寂静。

那么若心着欲，无由近道。一个人贪欲心太强，对于世间的东西贪得太重，你就很难接近无漏的圣道。

【84】入道惭愧人 持钵福众生 云何纵尘欲 沉没于五情

这以下讲一个偈颂，来说明这件事，以下引用《大智度论》：

如除盖偈说：

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

诸欲求时苦 得时多怖畏 失时怀热恼 一切无乐处

诸欲患如是 以何能舍之 得深禅定乐 即不为所欺

那么说这个入道惭愧人，说我们修习圣道，世间的道路有两条道路，一个是通往生死的道路，另一个是通往涅槃的道路，这个地方的道，是指通往涅槃的道路。

惭愧人，我们一个佛弟子，内心当中有正见，能够明白因果的道理。世间上的生命，它有一定的轨则，就是你内心当中依止什么样的因缘，它就会出现不同的果报。你内心当中去遵守五戒的操作，你的身心就会出现人的果报；你的内心当中去遵循杀盗淫妄这样的一个轨则去操作，你下辈子就会出现三恶道的果报。那么从这样的因果的认识，你内心当中生起了一个惭愧的心，就是崇重贤善，轻拒暴恶。就是我们没有一个人喜欢痛苦，我们都是希望安乐，那么痛苦跟安乐的关键在于善业跟恶业。所以我们这个时候会赞叹贤善，崇重贤善，赞叹善业的尊贵，不管我们做得到做不到，我们内心当中知道这个善业

是尊贵的。那么，轻拒暴恶，诃责这个恶业，当然这个惭愧心的生起是根据深信因果。一个人他不认为生命有轨则啊，他造恶无所畏惧，无所谓的，他认为这个轨则没有多大意义的，所以这个惭愧人是来自于深信因果。

持钵福众生，这个是以出家人做代表，当然也包括所有七众的修行者，那么这个当中以比丘做代表。比丘当然是持钵福众生，放下世间的尘劳，以乞食来过活，以这个修行，来做众生的福田。所以这个福当动词，以这个持钵乞食呢，来福利众生。

换句话说，我们一个佛弟子呀，我们发心修行，受了三皈五戒，乃至于受了菩萨戒，我们就是一个入道惭愧人。那么现出这种修行的一种清净相，云何纵尘欲，沉没于五情？我们内心当中已经发心要誓断一切恶，誓修一切善，誓度一切众生，那么怎么还能够放纵内心的五欲，沉没于内心的五尘。这个五尘是内心的一个落谢的影像，这个贪欲盖主要是内心的影像，是五尘落谢的影像。

这是总标，这以下说明五欲的过患。

【85】已舍五欲乐 弃之而不顾 如何还欲得 如愚自食吐

已舍五欲乐 弃之而不顾 如何还欲得 如愚自食吐

你内心当中已经弃舍了五欲，一心一意的想要修习念佛三昧，对五欲已经弃之而不顾。你在修行念佛的时候，如何还欲得？怎么还会攀缘这种境界呢？那这种情况，如愚自食吐，就像一个愚痴的人，他吃到这个不清净的食物，就把里面的东西都吐出来，吐得满地，又酸

又臭，那么吐出来就很健康就好了，但是你把这个吐出来的又酸又臭的东西，又再吃回去，这个是非常不合理的事情。

就是说呢，你已经发心弃舍了五欲，怎么你在修行的时候，还去攀缘这个境界呢？就像是一个愚痴的人，吐出的秽物再把它吃回去一样。

【86】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 得时多怖畏 失时怀热恼 一切无乐处

以下龙树菩萨把这个欲，我们所认为特别尊贵、特别美妙的欲啊，以三个时段来观察它，它到底是不是给我们快乐呢？

从整个追求的过程当中，它是苦，非常的辛苦。

诸欲求时苦。说我们对这个财色名的追求，你想要得到财富，你想要得到美好的眷属，你想要得到高贵的地位，别人可也想得到。但是这个东西是有限的，所以只好竞争了，你只好白天也上班，晚上也加班，劳心劳力，四十几岁头发都白了，精神体力呀，完全花费在追求这个欲，这个过程可是没有让你快乐过，心中有很多很多的事情要想，身体有很多很多的事情要做，劳心劳力。

得时多怖畏。到了晚年了，一生的辛苦终于你也认为有了代价，财富也现前了，眷属也具足了，那么你应该快乐了吗？不是！得时多怖畏！因为这个五欲是如此的脆弱，你心里面也很清楚，随时会破坏。

我们一个小老百姓，很羡慕那些大老板，但是这些大老板的心情可不快乐，因为他到这种地位，他很清楚，这个社会的竞争，现在这

个社会没有所谓的百年老店这件事情。古时候的社会，它的这个店的成就是累积的，一代一代的。现在的企业呀，你只要不进步，马上被淘汰掉，甚至于你一个老板，做出一个错误的决择，你公司就要倒闭。所以这个大老板的心理压力是很大的，他随时害怕，我明天起床不知道我公司的股票会是什么样子？会发生什么事？所以很多的大企业家都是吃安眠药的，睡不着觉，因为他心中压力太大，负担太大。

我们一个人啊，什么都没有，也就算了，也就过一辈子。一个人爬到高位他掉下来，他受不了的。所以他绝对不允许这件事情发生，得到以后他也不会安心，他心中有很多很多的怖畏，怕失掉。

失时怀热恼。不管你愿不愿意失掉，你总有一天要失掉。因为无常是生命的真相，诸行无常，不管是善法，不管是恶法，它都是不断的流动变化的，生命的本质本来就是流动变化的。那么你有快乐，也就会有痛苦，有痛苦也就会有快乐，它是不断的变化。所以你总有一天果然失掉了，你受不了了，甚至于要自杀了，失时怀热恼。

那么我们这样子讲，一切无乐时。

我们从龙树菩萨对我们的引导，我们这样子去观察，事实上五欲并没有给我们什么快乐嘛。不管我们追求的时候是多么辛苦，得到的时候我们却会很多的怖畏，失去了以后我们感到非常的热恼。那么这样子讲，五欲事实上并没有给我们快乐，只有满足我们的虚荣心而已。

【87】诸欲患如是 以何能舍之 得深禅定乐 即不为所欺

节叹：

诸欲患如是 以何能舍之 得深禅定乐 即不为所欺

那么世间的五欲，这种财色名的境界，就是这样的情况，它是不净相的，苦恼相的。那么以何能舍之呢？我们怎么能够弃舍呢？只有得生禅定乐，即不为所欺。

当然我们内心当中都有一个安乐的住处，说一个刚开始的修行人，要你完全放弃五欲，的确是有点困难。但是你今天呐，能够好好的做定课，在你内心当中能够栽培一点信愿持名的念力，心中有法，那么心中有法宝的人啊，这个时候你对于世间的五欲就容易放得下，因为你得到更珍贵的东西，你就会放弃比较粗重的东西。

所以说呢，你不积极的生善，不容易破恶的。你当然会诃责它，但你要真正的完全放弃它啊，那你内心当中要有功德生起才可以。得生禅定乐，你内心当中一定在修行的过程当中得到了法喜，这时候真正的不为它所欺骗。

这个地方就说明这个贪欲的过患。这个地方我们说贪欲的过患，我们看龙树菩萨的偈颂，他一方面要我们思维贪欲的过患，一方面要我们加强对法宝的安住，这两个都很重要。因为你心中没有一个皈依处，那你心中没有皈依处，没有法的皈依处，那你心中只有五欲，你又要把五欲放弃，那你云何应住，云何降伏其心呢？我们内心当中又不能跟空性相应，那一定是在有相的境界活动，那么你在有相的境界里面活动，不是五欲，就是法宝。所以说你要不断的加强用功，这也能够帮忙你放弃世间的五欲。

【88】当你发脾气的时候，请不要讲话！

再看已二，去嗔恚盖。前面是贪欲，这个是嗔恚。

二弃瞋恚盖：瞋是失佛法之根本，坠恶道之因缘，法乐之怨家，善心之大贼，种种恶口之府藏。

首先智者大师先解释这个嗔的过患。说为什么要放弃它呢？因为它有过患。

嗔是失佛法之根本，这是一个总标。

这个贪欲，如果它是有限度的贪欲，跟这个五戒相应的贪欲，还不会失掉佛法的善根，虽然你内心当中没有功德，但起码会让你有一点善业。但是你要是嗔呢，那可是连善业都破坏了，可能连你对佛法这个基本的信心，信愿戒定慧这个信呢，所有的善根是以信心做基础的，都会破坏你的信心。所以这个嗔心力量非常大，破坏力非常大，它会使令你失掉佛法的一切的功德。

这以下分成身口意来说，先从身业，罪恶道之因缘。嗔心活动的时候，那么你这个身体就会发动很多很多杀害别人的事情，这个身业会造罪。

其次呢，法乐之冤家，善心之大贼，这个是破坏我们的意业。你内心当中，本来打一个佛七，心情很快乐，法乐，但是你发一个脾气以后，你七天的法乐完全都消失了。是法乐之冤家，是善心之大贼，这个大贼就夺取我们的善心，这个是破坏我们意业的功德。

其次，讲这个口业的功德，种种恶口之覆藏，这个覆藏就是仓库。这个所有的东西都是从仓库拿出来的，这个恶口也是一样，是从这一

念嗔心的仓库发动出来的。

我们过去的老和尚，我们第一届佛学院的教务主任告诉我们，发脾气的时候不要讲话。这个时候你本来是要跟你的师长、你的上司或你的眷属，要沟通一件事情，要讲一个道理，你现在有嗔心，不要讲那个话，你一定等到心平气和的时候再讲话，因为你这个嗔心，讲不出好话来。从我过去的经验，我每一次嗔心讲的话，每一次都后悔，就是讲不出好话出来，对事情完全没有帮助，反而有更大的伤害。

所以说，后来我有经验了，就是说，起码我不让这个事情恶化，就是不讲话。那么，当然人和人之间一定要沟通的，不讲话不能解决问题呀，什么时候讲话呢？心平气和的时候再来讲话。所以这个嗔心它是种种恶口的覆藏，这个嗔心的时候发动的口业呀，不可能解决事情，不可能！

【89】这个修行人在修行的时候，不要随便去触恼他

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。

这个地方说出嗔心它引生的一个原因。

说这个人他在这个地方打佛七坐禅，那么他就想，这个人真是对不起我啊，怎么说呢？现在恼我，他做什么事情来恼害我，我对他这么好，他都恼害我。或者说来恼我亲，他不是恼害我，他是恼害我的亲人；或者说他不恼害我的亲人，他赞叹我的冤家，他明明知道我跟他是对立的，他还在我的面前赞叹他，支持他，明明是摆着跟我过不

去。思维过去未来如是，那么你思维，当然这个地方指的是现在，恼我，恼我亲，赞叹我冤，那么他不是现在，是过去，过去恼我，过去恼我亲，过去赞叹我冤；或者是未来，未来恼我，未来恼我亲，未来赞叹我冤，加起来有九种的生起恼恨的因缘。那么这个恼呢，就生起嗔恨，嗔恨久了就变成怨恨。这个怨恨，心中就很难化解了，到了恨的时候就不容易化解了。

故生瞋恨，瞋恨故生怨，以怨心生故，便起心恼彼，如是瞋恚覆心，故名为盖。

我们过去讲一个公案说，说有一个修道的仙人，在山中打坐，那么他请了一个女众，为他烧饭，打扫这个房间。有一天这个女众到山下去为他准备饮食的时候，被这个国王给看到了，国王一看，哎呀，这个山中竟然有这么美貌的女子啊，就强迫把她带回宫去了。

带回去以后，这个仙人他从禅定中出来，要吃饭呢，没有人煮饭。他就到山下去，问村人说你有没有看到这个女众。他说有呀，被国王请去了。这个仙人就到这个王宫去了，说你是不是把我的女众带走了？国王说是的。那请你还给我。国王说你是一个修行人，你要女众干什么？我是请她帮我煮饭的，还是请你还给我。

国王就是不还，这个仙人说呀，好！你今晚上会有大灾难。他就告诉那个女众说，你今天晚上要注意啊，你要不断的忆念我的名号，否则今天有大灾难出现。

这个修道仙人讲完就走了。走了以后他到晚上的时候他就入定，他是有禅定的人，入定以后在禅定当中观想王宫的相貌，然后起了一

念的嗔心，就作意那个石头，就像下雨一样，就把那个王宫完全的消灭掉了，把王宫打成平地，里面所有人除了那个女众以外，全部都死掉了，造了这么大的罪业。

所以说这个修行人，修行人不能随便发脾气的，他心力强。我们这个打佛七，宁动千江水，莫扰道人心，这句话很有道理呀！

我们带小孩子来道场，不要开玩笑的。怎么说呢？我们姑且不论以后的果报，这个人在打坐的时候心力多强啊！他心力集中，他心力多强啊。你在那个地方吵啊，他万一动一个嗔恨心，对你小孩子的身体不好，因为他那个心力强啊，他一作意，谁在扰我？这个念头一动下去呀，那个意念散发出的力量不得了。虽然他没有禅定，但他那个时候心力极端集中，他可也不是有意的，但是他毕竟是凡夫，控制不了他的念头。

所以这个修行人他念头当中专注，他动一个嗔心，如果方向是趋向于这个人啊，那这个人身体受不了，除非他福报大，可以化解。

所以说，这个修行人在修行的时候，你不要随便去触恼他，一方面你障他的道，一方面他万一生起嗔心，那么他心中所发动出来的这个恶念，会伤害到你的，在这个地方要注意。

那么这就是说，以怨心生故，便起心恼彼，他就会不自主的发动身口意的行为来恼害对方，那么当然这样子的话就自他两害了。

如是嗔恚覆心，故名为盖。嗔恚遮避了我们这种善良的心性，所以叫做盖。

那么应该怎么办呢？

当急弃之，无令增长！

这应该要去弃舍。

【90】随缘消旧业，更莫造新秧

那么这以下讲出一个偈颂：

如释提婆呢？以偈问佛：

何物杀安稳 何物杀无忧 何物毒之根 吞灭一切善

那么在《大智度论》上说呢，释提婆呢？这个人他问佛陀说，何物杀安稳。就是我们身心世界当中呢，什么东西把它杀死了以后，我们身心能够安稳？什么东西把它杀死了以后，我们身心能够无忧虑？什么东西是我们身心毒害的根本，它能够吞灭一切的善法？

那么佛陀就以偈答言：

佛以偈答言：

杀瞋则安乐 杀瞋则无忧 瞋为毒之根 瞋灭一切善

把这个嗔杀死了以后，身心能够得到安乐；把嗔杀死了以后呢，内心没有忧虑；嗔是一切身心毒害的根本，嗔的毒比贪的毒更厉害；嗔灭一切善，把一切善法都破坏了。

如是知已，当修慈忍，以除灭之，令心清净。

这个嗔心，嗔心的这个对治，以佛法说，当然佛法对于一件事情，生起一定能够还灭。佛法说一切法都是因缘生，这句话就给我们很大的希望。就是它假借因缘生，那么我们一定能够根据一个轨则的操作，使令它消失。如果这个东西不是因缘生，它生起没有因缘，那它就没

办法消灭。那么嗔心是有因缘生，那就是好处理了，就是有一定的轨则可以使令它消灭。

那么我们内心当中要根据什么样的轨则去消灭嗔心呢？第一个，主要是思维业果的道理。我们一般人呀，会起嗔心，就是我们认为说，我这个痛苦是你给我的，所以非常不合理。就是说我本来没有痛苦，是你给我痛苦，所以我对你发脾气，当然这样子思维就很容易发起嗔心。

那么以佛法的意思不是这样子，你内心当中不应该根据这样的思考去运作。你应该思维：万般皆是业，半点不由人。说这个果报体会在你的身心出现，这当中跟你的业有关系，别人只是增上缘，主要还是你有这个业力。

那么我们就思维，我们今天所遇到的任何逆境，是跟我们过去的恶业有关系，那么这样子我们没有理由去怪别人，因为这是我的业力所招感的。

那么我们应该怎么做？随缘消旧业，更莫造新秧。既然是我的业力，我忍下来这个业力就过去了。如果我今天再去攻击对方，这个恶业又增长了。所以这个时候，我们思维这个业果的道理，思维这是自己的恶业所招感的，这第一个。

【91】他对你不起，你起嗔心伤害自己，这件事情非常不合理！

当然这是一个有相的观察，或者我们也可以根据无相的观察，思维无常无我的道理。这个无常观也是很有力量，我们的确会遇到很多

的逆境，我们没办法排除，但是我们不想起嗔心，因为这个嗔心对自己不好，你想想看，这个嗔是在你心中活动，不是在别人的心中活动。所以嗔是心中火，能烧功德林。他对你不起，你自己起嗔心，你说这样子合不合理？他对你不起，你起嗔心伤害自己，这件事情非常不合理，因为嗔的心是在你自己的心中活动，伤害的正是你自己。

所以我们在对治的时候呢，修无常观也是不错。

逆境来时莫动嗔，西方佛子等疏亲，我今暂做娑婆客，不久莲池会上人。

就是说我们思维三界的果报体是暂时的，这个逆境不会太久的，我今暂做娑婆客，不久莲池会上人。那么这样子也能够使令自己安忍下来，不过暂时的因缘，不会经常会这样的。或者我们也可以修无我观，那最高级的了。观察我们这一念分别的心，说你触恼我，观察这一念心当中是刹那刹那生灭的，在整个生灭变异当中，没有一个恒常住不变异、有主宰性的我，那个我是不可得的。那就是一个由业力所变现的，一种连续的、生灭的一个心的分别功能而已。

那么这样子观察我不可得，这个时候不需要任何理由，不需要说这是我过去的业所招感，都不需要，就能够把心安住下来。那么这个后面的正观会讲到，正观主要是我空观，从假入空。

如是知已，当修慈忍，以除灭之，令心清净。

前面的这个对治，还是一个方便，那么这个地方说呢，当修慈忍，以除灭之，令心清净。

这个嗔心它的来源是来自于逆境，贪心主要的因缘是顺境，是我

们所爱的境界。如果我们要是评心而论，这个逆境对我们修学是非常重要的，还是非常重要的，虽然我们没有一个人喜欢逆境，但是就着修道的过程，你一个人完全没有逆境，这件事不是吉祥的。

印光大师说，一个凡夫，完全没有逆境，你在家庭里面，夫妻感情很好，子女对你很孝顺，身体健康，心情愉快，财富具足，这件事情不是一个好事情。为什么呢？凡情日盛。世间的感情一天一天的增长，你很难厌离娑婆。你一定是有逆境的刺激，你才能生起出世的道心，才能够勇猛精进的修行，是这样子的。

就是说，我们这个学佛的过程，读圣贤书，行圣贤道。读圣贤书就靠个人的悟性，但是你要把圣贤书转成圣贤道，把文字的智慧转成你内心的圣道，那这个逆境就非常重要了。如果你一路都是在顺境中长大，你很难把文字的道理，转成你内心的正念，我看是很难，就算有也是很薄弱，那个正念力很薄弱。

但如果说你有逆境来刺激你呀，那么你就会容易一点，你很容易把文字的佛法，转成你内心的正念，转成你心中的智慧。

所以说逆境还是非常重要的，当然这个逆境就要看你怎么化解。你要化解得过去，那你是山穷水尽疑无路，柳暗花明又一村，你更加的突破。化解不过去，那肯定就要造罪业了，那自他两伤了，你触恼我，我触恼你，下一辈子你再触恼我，以后我再触恼你，那么生生世世就是个冤家了。

所以说这个嗔，它是个逆境，这个逆境这种力量，你能善于用这个力量，它对你还是有帮忙的。就是这个方向，你要是能够转，就变

成菩提道的动力，如果不能转，对你就是一个伤害，你就自暴自弃了。所以说当修慈忍，以除灭之，令心清净，是这个意思。

【92】若受持八关斋戒，生病去看病，如遇异性施救者，是否有违犯？

我们今天就讲到这个地方，那么先回答几个问题。

问：请示师父，若受持八关斋戒，因病去就医，如遇异性医治就诊，是否有违犯？

师父答：这个八关斋戒的八段戒文当中，没有说男女接触这件事情，这出家众就有，出家众不管是比丘、比丘尼跟异性身体接触，不管起不起贪心都犯。那么这个八关斋戒并没有说男女的身接触也犯，没有。不过就是说你不能生起贪欲心，你是去看病，你要观想面对的是一个医生，看病，所以说呢，如果是看病，单纯的看病，那当然是不犯的了。那你心中起了贪欲的烦恼，那当然就犯到了这个邪淫戒。如果不起贪欲的烦恼那就不犯，只是身体的接触是不犯的。

那么另外的问题很多，我们先回答几个，关于忏悔：

问：作法忏指的是对手忏吗？对手忏需找同梵行者，若梵行比自己高者可以吗？

师父答：作法忏就是对手忏。就是它有一定的法，有一定的仪轨，你要根据这个仪轨来念诵。

那么他为什么叫对手呢？就是你找一个人跟你面对面来忏悔。那么找同梵行的也可以，比自己高的也可以。你五戒的找菩萨戒的也可以，不能找比自己低的，高的可以。

问：小乘的思想，法是真实有，那么犯戒后有忏悔的行法吗？

师父答：这个小乘的方便罪，是可以忏悔的，对手忏。但是小乘的根本戒犯到了，就不能忏悔了，就永远不能忏悔了。

就是说你这个戒体坏掉以后，永远不能恢复它的原来面目了，那么它认为你这个罪业造了以后，你永远不能够去消灭它。

大乘当然不同意这个看法，大乘认为一切法是因缘生，它不是自性生，它不是本来就有一个自性。就是这个罪业怎么会有呢？它是假借你内心的不如理作意，去接触染污的因缘，这种刹那刹那生灭的一个心境的和合而显现。那么它假借因缘生，当然能够借假因缘而灭，是这个道理。那么这个大乘的忏法就是取相忏。

问：下品的责心忏，中品的对手忏，小乘的教门允许吗？

师父答：允许的，在小乘的教法当中是允许有这个责心忏跟对手忏。

【93】息诸缘务，是不是与佛法不相干的都含摄在里面呢？

问：关于息诸缘务，是不是与佛法不相干的都含摄在里面呢？

师父答：这个息诸缘务，它是有阶段性的。就是你在修行的时候，比如说你一天早课做一个小时，晚课做一个小时，你这一个小时，你可以规定自己息诸缘务，因为你好不容易才有这一个小时修行，你修到一半，一个电话，别人打一个电话来，你跟他一聊天聊个十分钟，再去坐就不相应了。就是你一个小时不要接电话，不要跟别人讲话，完全息诸缘务。那么这个就是有阶段性的。

问：那么习学问的缘故，这是讲世间法来说吗？世间的善法虽不究竟，但是就方便法来说，似乎也不违背其原则，那也不取吗？

师父答：这个地方的息诸缘务也是指你正在修止观的时候说的，不是说你这个历缘对境的时候也息诸缘务，不是的。

问：如果历境的堪忍性不足，我们将今生的修行偏重在断德上好吗？会不会障碍大悲心的生起？

师父答：这个是很合理的，对一个初学者来说呀，偏重在调伏自己的烦恼，偏重在往生净土资粮的栽培，这件事情是合理的。

我们看《阿弥陀经》，《阿弥陀经》的经文当中，佛陀有三次劝我们要往生：众生闻者，应当发愿，生彼国土，三次。《阿弥陀经》是一部大乘的经典，佛陀并没有要求我们生生世世留在娑婆世界度众生，并没有这个口气。

你看这个《法华经》也是啊，《法华经》是一佛乘，最圆顿的大乘法门，但是佛陀在《法华经》讲的譬喻，你看他讲那个三界火宅，那个小孩子在三界当中玩乐啊，火燃烧了，佛陀是什么态度呢？佛陀说你们赶快离开这个火宅，外面有羊车在等着你。佛陀是要这个颠倒的孩子赶快离开火宅，他并没有说，你这个小孩子你来帮忙我救人吧，没有这个口气，那是大人才可以救的，菩萨是大人啊，在这个娑婆世界度化众生啊，他能够忍受这个众生爱恨的毒剑，所以我们刚开始偏重在断德是对的。

但这个地方的关键，你不能破坏你的菩提心，就是你内心要有作意，你在修行的时候你要观想，我是为菩提道而求生净土，虽然众生

有无量无边，这些众生跟我很有缘，都是我过去的母亲，我都有一份的责任来帮忙他们，但是不是现在。因为我现在去救他们，譬如破舟救溺，就像一个船，我自己破了一个洞，我怎么救你呢？自他即沉。

就是说，我到极乐世界的目的正是要完成我的一个菩提本愿。所以说，你不是一种逃避的心情，并不是对众生一种放弃的心情，不是的。所以说，我们说心是业主，这句话讲得可真是真实。同样的念佛，同样的求生净土，你内心当中有不同的作意，你内心当中有不同的操作，它就有不同的相貌出现。你多了这一份的为菩提道求生净土，你多了这一层想法，那你就跟其他人不同。同样的念佛求生净土，你的菩提心不会伤害，你跟众生的缘也不会伤害，这是一个时间的问题而已。

但是你如果说没有读诵大乘经典，你一路念佛，你对众生是一种远离的，甚至是一种嗔恨的，那么求生净土，对你以后成就法身菩萨，就会有伤害。那个时候你要以众生为资粮，一切众生而为树根，诸佛菩萨而为花果，以大悲水饶益众生，而能成就诸佛菩萨花果。当然，那个时候你是一个法身菩萨，当然你的重点不是调伏烦恼，你是要成就广大的功德，因为你很清楚，功德它的本身在众生的身上，因为你想要成就诸佛菩萨的智慧花果，你要从它的根去浇水，而这个众生正是你成就无上功德的一个因。但是你那个时候跟众生接触的时候就有问题，当然你一个法身菩萨，你也会知道问题出在哪里，过去在因地的时候种下一个不好的因地。

所以我们在学佛的时候，很注意你的因地要圆满。

所以为什么我们要读圣贤之书呢？读圣贤书所学何事呢？同样念佛就念佛嘛，明白那么多道理干什么呢？那不同的呀，你内心当中在栽培因地的时候，你有很多的方便，你从圣贤的开示当中知道什么事该做，什么事不该做，你明白这件事情，你在栽培因地的时候圆满，等到你果地的时候顺利，那就不同了。

我们讲到这个地方好了。

【94】什么是睡眠盖？

第十一卷

请大家打开讲义第二十七面，已三、弃睡眠盖。

这一科是说明弃五盖，就是我们在正式修行我空法空观之前的一个前方便。前面所弃的是一种贪跟嗔的烦恼，这个地方的睡眠是一种愚痴的烦恼。怎么弃舍愚痴的烦恼？首先我们看睡跟眠的定义：

己三、弃睡眠盖

三弃睡眠盖：内心昏暗，名为睡；五情暗蔽，放恣支节，委卧睡熟，为眠；以是因缘，名为睡眠盖。

智者大师提出这个睡眠盖，有两个：一个是我们在修行时候的昏沉，这种情况它会盖覆我们的善心；其次，就是你平常睡的太多，这个也是盖。有这两种情况。

第一个，内心昏暗。就是说你的内心当中失掉明了性了，内心在修习止观的时候，你内心是一片的黑暗，虽然是寂静住，但是没有明了性，这样子叫做睡，这是比较微细的，属于我们一般说的昏沉。

其次五情暗蔽，放恣支节，委卧睡熟，名之为眠，这个就比较粗了，这个五情就是指的五根，眼耳鼻舌身，整个五根都是暗蔽的，也是一片黑暗。放恣支节，这个时候你的身体也不能控制，放纵你的身体。委卧熟睡，这个委，就是弯曲，身体弯曲，熟睡名之为眠。

前面的睡是一种昏深，可能你的身体还是坐在那个地方，身体还没有放恣自己，这后面的睡，是完全躺下来了睡着了，这个睡觉的情况，这个叫眠。

以是因缘，名为睡眠盖。这两种情况都会盖覆我们心中智慧的生起，所以称之为盖。

这以下说明它的过患。

能破今世后世，实乐法心，及后世生天及涅槃乐。

我们经常昏沉，或者睡觉睡的太多，有什么坏处呢？它会破坏你今世跟后世的实乐法心。

就是一个经常昏沉的人，你在修行的过程当中，很难生起法喜的。说佛法是一个宝，你跟佛法的观念接触的时候，它有法喜的功德会输送到你的内心当中去的，但是你一天到晚在那个地方修行，但是你一点味道都没有，整天跟这个法接触，一点都没有感觉，这是怎么回事呢？就是你的内心跟法之间有这个昏沉，这个昏沉它会障碍你这个法乐的生起，而且它破坏你今世后世，你来生也很难修行，昏沉的力量，它的杀伤力不但破坏你今世，还破坏你后世的法乐的生起。

及后世生天及涅槃乐。甚至会破坏你来世的人天可乐果报，乃至于涅槃的这种出世的安乐。

如是等法，最为不善，何以故？诸余盖情，觉故可除，睡眠如死，无所觉识，以不觉故，难可除灭。

为什么睡眠的杀伤力这么大呢？这以下智者大师解释：

如是等法，最为不善。在所有的烦恼当中，贪嗔痴慢，这个睡眠的烦恼、愚痴的烦恼是最重的，怎么知道呢？诸余盖情，觉故可除。其它的烦恼，贪烦恼、嗔烦恼活动的时候，你内心是非常的不寂静，但是你的明了性还在，觉故可除，你内心当中还有觉察的功夫，还有明了性，所以你有办法去对治它，有办法去消灭它。

但是这个睡眠的法在你的心中生起的时候，睡眠如死，无所觉识，一个人像死亡了一样。一个人死亡了，那个身体，不管是什么姿势，总之，什么叫死亡？佛法的定义，这个人的心识不活动了，就是一个臭皮囊。你虽然在那个地方打坐，但是你第六意识的明了性失掉了，这就像一个人死亡是完全一样的，无所觉识，你第六意识已经不能创造功德了，没办法创造善业了。

无所觉识，你当然也不可能去对治它，以不觉故，难可除灭。因为你内心当中没有明了性了，你已经没有力量去抗拒对治这个昏沉的法的现起。这个地方难可除灭，是很难对治的。

智者大师说，你最好乘这个昏沉还没有很坚固的时候，赶快消灭它，它这个跟贪嗔还不同，贪烦恼生，嗔烦恼重，有的是方法对治，他可以去观察，观察贪烦恼嗔烦恼的相貌，是不净苦无常无我，他可以从根本上拔除这个烦恼的势力，因为你还有修观的能力。因为你这个昏沉，你没有修观的能力了，当它完全控制你的心的时候，你根本

没办法对治它了，这个昏沉的厉害在这个地方，难可除灭。

【95】汝起勿抱臭尸卧 种种不净假名人

这以下智者大师引用了《大智度论》里面的偈颂：

如诸佛菩萨，诃睡眠弟子偈曰：

汝起勿抱臭尸卧 种种不净假名人

如得重病箭入体 诸苦痛集安可眠

如人被缚将去杀 灾害垂至安可眠

结贼不灭害未除 如共毒蛇同室居

亦如临阵两刃间 尔时云何安可眠

眠为大暗无所见 日日欺诳夺人明

以眠覆心无所见 如是大失安可眠

我们把这个偈颂分成三段来解释，第一段是一个总标。

汝起勿抱臭尸卧。说你赶快起来，或者是拜佛或者是经行，不要抱着臭尸卧在那个地方或者坐在那个地方。你表面上在那个地方打坐，事实上你的内心已经跟法不相应了。汝起勿抱臭尸卧，能抱的是你那一念昏昧的心，所抱的是一具臭皮囊。

种种不净假名人。我们的色身它是不能创造功德的，这个人，种种不净，其实这个色身是种种的不净物所成的，你坐在那个地方，一具臭皮囊，何来立功德，怎么能创造功德呢？创造功德，是我们这一念明了的心性能够创造功德。

就是说，你坐那个地方是种种不净假名人，表面上是一个人，实

际上是一具臭皮囊。

这个地方是一个总标，诃责这个昏沉的过失。

【96】我们没有资格睡觉的三个理由

这以下分三段，别释当中分三小段，第一小段约果报，报障。

如得重病箭入体，诸苦痛集安可眠。说我在这个地方打坐，为什么不能睡觉呢？这以下讲出一个理由说，如得重病箭入体，你是一个得了重病的人，怎么能够睡觉呢？那么，什么是重病呢？箭入体，这个地方我们解释一下：

我们凡夫的心情，觉得得到这个果报体很正常，这个身体老病死，反正生病了就去看医生，觉得逆来顺受，活一天过一天。但是以佛菩萨智慧的观察，这个法身菩萨的境界，观察我们凡夫的身心世界，就像种了毒箭一样。说你在三界里面得了一个果报，这个就像是中了毒箭，因为你在三界得到这个色身的果报，就表示由于这个色身，你必须要去承受很多老病死的痛苦，无量无边的痛苦就是因为有你这个色身而引起的。

说我为什么会这么痛苦呢？就是因为你这个业报身。所以说这个业报身，就像一个人得了重病一样。

又像一个毒箭射入了身体一样，诸苦痛集安可眠。你这个身体的毒箭没有拔除，怎么有时间睡觉呢？你要赶快的起来，修习止修习观，栽培你这个信愿持名的功德，赶快到极乐世界，解脱这个果报体的障

碍。

这是诃责，你这个果报体还没有除灭之前，你没有资格睡觉，这是第一个。

第二个，约着业障。

如人被缚将去杀，灾害垂至安可眠。我们内心当中无量劫来，创造了很多杀盗淫妄的罪业，虽然这个行为是诸行无常，你在造作的时候，刹那刹那的生灭过去了，但是它的业力可是被我们的内心深处所保留住了。

换句话说，我们每一个人的内心当中，都集聚了很多地狱的罪业，已住地狱业，如何安稳住？这种罪业，就好像是你一个人被缚住，要抓去市场被砍头一样，你现在从官府要走到市场，距离很短，就是几步路而已，你被缚去要被杀，灾害垂至安可眠，你这个死亡随时要到来。

我们每一个人的生命体有无量无边的可能性，我们未来的生命有很多的可能性，因为我们的生命当中有很多的罪业，但是也有很多的善业，那么临命终的时候，到底哪一个业力起现行，这个谁也说不准，不决定。

那么修行是干什么呢？

修行就是你要赶快在你这个生命没有结束之前，赶快把你的信愿持名的净业成就，让这个净业先起现行，先得果报，这就是马拉松赛跑。

就是说，你要赶快在被抓去杀之前，成就一个信愿持名的三资粮。

灾害垂至安可眠，你哪有时间还在这个地方昏沉睡觉呢？你还不赶快抽出一点时间，来参加这个共修。你无量劫来，扣掉了这个工作、吃饭、睡觉，你还有多少时间因缘能够修行。灾害垂至安可眠，你怎么能在那个地方昏沉，把时间给空过了呢？把这这么好的因缘给空过了？因为你内心当中有很多的罪业，所以你没有资格睡觉。

第三个是约烦恼障。

结贼不灭害未除，如共毒蛇同室居，亦如临阵两刃间，尔时云何安可眠。

我们内心当中有很多的烦恼贼，这个贪嗔的烦恼贼随时会活动，会破坏我们的功德。这种结贼的伤害还没有除灭之前，就像是如共毒蛇同室居。

这以下讲出一个譬喻，说我们的内心当中有信愿持名的功德，可也有很多贪嗔痴的烦恼。就好像说有一个人，这个人是一个功德相貌，但是你的房间当中住了一个蛇，就是你跟蛇住在一起，当然蛇不是一天到晚会咬你，就是烦恼不一定会活动，但是它随时有可能会咬你。

就是说，你那个烦恼没有调伏之前，它随时会有可能生起现行，来破坏你的信愿持名的功德，如共毒蛇同室居。

亦如临阵两刃间。你现在在这个修行过程当中，心中的这个正念和烦恼的势力，真妄交攻，这种成败关键，就像是在战场当中两个刀刃在那个地方对杀，你在这个紧急的关头，尔时云何安可眠？你怎么能够睡觉呢？现在是成败关键，你再稍微用功一下，你再思维一下烦恼的过患，思维它如大火、如怨贼、如毒蛇，你再思维一次，你再加

强一分的势力，你可能就觉悟了。你就知道，哦，原来烦恼是这样子的相貌，你就下定决心要远离它，你可能就差这么一次的观想，结果你观到一半睡着了，尔时云何安可眠？这个成败关键是不应该睡觉的。

这当中龙树菩萨提出了三个理由，我们没有资格睡觉的三个理由：第一、报障；第二个我们内心当中有罪障；第三个有烦恼障。这三障未除之前，尔时云何安可眠？你不能够睡觉。

【97】眠为大暗无所见 日日欺诳夺人明

最后，结劝。

眠为大暗无所见，日日欺诳夺人明，以眠覆心无所见，如是大失安可眠。

这个地方做一个结劝，说这个眠为大暗。

这个睡眠的法在心中生起的时候，你心中是什么相貌呢？是一片的黑暗，无所见。虽然你嘴吧念很多的经咒，但是你内心当中一片黑暗。嘴吧是念念有词，但是你内心当中无所见，什么都没看到，什么法都不相应。

日日欺诳夺人明，这是严重的问题。它这个日日的欺诳你，日日的去夺你心中的光明，这个可怕在这个地方。

这个睡眠，说我不管它，会怎么样呢？睡眠是一个心所有法。这个心法和色法是不同的。色法你说不管它，你就不管它了嘛。心法它会观诸法无常，心法是会变化的，它不是变大就是变小，不是变小就

是变大，内心的状态是不会停止的，不管是善不管是恶。那么你内心当中有昏沉的习惯，你不对治，就表示你是随喜它，你放纵它，它的结果呢？日日欺诳夺人明，你心中的光明就会越来越少。

我读佛学院的时候，有一个同学，他戒腊跟我一样，他是一个修行很用功的一个比丘，他是学这个不倒单，晚上就是不躺下睡觉，当然他也睡觉，但是他没有修行成功。他晚上没有睡觉，精神体力耗损的太厉害了，他后来连白天也睡觉。刚开始该睡觉的时候不睡觉，到后来，不该睡觉的时候也睡觉。到最后到什么程度呢？他不能坐下来，他不能盘腿。你看他在哪个地方，跑过来跑过去，什么事都没有，他一到上课就麻烦了。他一到上课，双腿一盘，你可以从一数到十，他马上就睡着了，他控制不了自己。最后怎么办呢？后来他上课，就拿张纸折来折去的，没办法，大家都包容他，因为他说，我要是不折纸，我不折讲义，我就睡着了。

这个地方就值得我们去思维这件事情，就是说，我们今天要很实际的面对问题。就是说，你修行的目的是干什么？修行的目的并不是不要睡觉，也不是不要吃饭，问题不在这个地方。修行的目的并不在于睡觉不在于不吃饭，你内心当中要生起止跟观的对治的力量，对治烦恼的力量，生起一种正念。

那你修到最后你心中一点光明、一点明了性都没有了，没有明了性，那你内心当中完全跟愚痴是相应的，那你临命终的时候，你这个昏沉一现前的时候，那肯定是随业流转，信愿持名三种资粮，一个资粮都不现前，任何一个资粮现前都是要有一个明了性的。

你临命终的时候，为什么不能打吗啡呢？为什么你临终的时候不能打那个镇定剂，就在这个地方。你一打，整个人一片黑暗。什么叫信愿持名呀，你那个时候就随业流转了，完全靠业力去流转了，所以这个昏沉的过失是非常严重的。

我看有些人他不在乎，昏沉再严重的话，他下辈子会让你到畜生道去了。畜生道的内心状态最明显的就是愚痴，它不一定就是没有善业，你看畜生有些果报很好的，有些人他在畜生道的时候，衣食非常的丰富，但是他的第六意识非常的暗昧。

日日欺诳夺人明，这个地方值得我们注意。就是说，你一开始就要注意这件事情。

以眠覆心无所见，如是大失安可眠。睡眠覆盖你内心的明了性，使令你对诸法的真实相，什么是三界里面的不净相、苦恼相、无常相、无我相，这种广大的智慧的觉照，你完全是无所见。如是大失安可眠，你失掉了佛法最重要的功德，安可眠？

【98】警觉自己减损睡眠，令我无昏覆

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。

前面是说明昏沉的过患，睡眠的过患，来诃责睡眠盖，经常警觉生命是无常的，我们随时要面对死亡，我们能够使用的时间很有限，生死事大，无常迅速，此生不向今生度，更待何生度此生，来警觉自己减损睡眠，令我无昏覆。

那么假如昏睡心重，可以用禅杖除却之。

说这个禅杖，这个香板的使用要小心，禅宗打这个禅杖他有位置的，不是随便打，随便打，是要把身体打坏的。所以我们没有经验的，我们稍微点一下就好，不要用这个禅杖打人家的身体，因为你不知道打哪个部位，打错了会内伤。如果昏沉重了，打也没用，就起来拜佛，不要坐了。

这个昏沉，刚开始修行的时候，正常一点，就是你的饮食睡眠正常一点，不要一开始给自己太高的标准。

你一天的工作耗损很多的精神体力，就就需要这么多的睡眠，你一定要要求你坐到不可能的时间，你坐下去，你肯定睡觉。

那么你今天睡觉，明天也睡觉，后天也睡觉，世界上的事情习久成性，它这个心所，不管是善是恶，在你的内心当中活动久了，它的势力就大了，你一点办法都没有了。

我这个同学，我去年听说他往生了，非常可惜，非常精进的一个人。

所以说这个修行，你不是硬干的，后面他会强调，调饮食、调睡眠、调身、调息、调心，智者大师他讲出一个调字，他说你要去善调。你要用你现在的身心的因缘来修行，你毕竟不是法身菩萨，你现在是一个带有烦恼障业障报障的身心世界，做什么事情随缘尽份，你现在是这样的一个身心因缘，就要随顺你这样的因缘来修行才行。你一定要违背你这个身心世界的因缘，你这身心就是需要吃饭需要睡觉，你一定要违背这个因缘，你到最后就不能成功。

所以说，我们修行，不在乎在你坐多久，你要有效果出来，是这个意思。

另外，你在做定课之前，最好不要去做太耗损精神体力的工作，这个也是要注意的，除了正常的吃饭睡眠以外。就是说，你准备要做定课前面的一个小时，最好不要做太耗损精神体力的事情，因为你这个精神体力耗损的太厉害，跟人家讲话讲的太厉害，耗神伤气，你到了一入坐，肯定睡眠，因为没有精神了。睡觉的时候就是一具臭皮囊，何来立功德，臭皮囊还在那个地方，内心当中已经昏昧了，所以这个地方要注意。

有关这个调饮食睡眠，下一课会讲的很详细，我们这个地方就不说了。

【99】你先前掉举了，在打坐的时候后悔，这才构成盖

再看已四、弃掉悔盖。

这个掉，就是掉举，这个掉举就像是一个钟摆，在左右的摇动，叫掉举。这个摇动主要是指内心的摇动，就像钟摆一样左右摇动，谓之掉举。

这个悔，就是后悔，对于你已经做的事情生起追悔之心。这件事情已经做了，对于已经做的事情生起追悔之心，叫掉悔。

这个地方所说的盖，是掉跟悔要同时具足。就是你先前掉举了，在打坐的时候后悔，这才构成盖。如果你只是掉举，掉举以后你把它放下了，在做定课的时候不再去回想它，那么这不能构成盖。

这一科里面说的掉悔，是要两个都具足。先掉再悔，正式构成盖。盖覆你内心的止观。

己四、弃掉悔盖

第四弃掉悔盖：掉有三种：

一者身掉：身好游走，诸杂戏谑，坐不暂安。

这个掉有身、口、心三种，看身掉。

身好游走。说你这个人的身体静不下来，喜欢到处找朋友攀缘。或者诸杂戏谑，你经常喜欢现出一些很奇怪，令人发笑的动作，就像马戏团的小丑一样，现出种种的戏谑的动作。

坐不暂安，你这个人的身体静不下来，也坐不住的，一定要动来动去，这叫身掉。

二者口掉：好喜吟咏，诤竞是非，无益戏论，世间语言等。

这个人欢喜吟咏，欢喜唱歌吟诗作对，或者诤竞是非，有些人就是欢喜跟人家辩论，他跟人家辩论，他很欢喜很高兴，诤竞是非。

或者无益戏论，有些人他喜欢讲一些开玩笑的话，增加一些戏论；乃至于世间的语言，世间这些尘劳的事情，这个是属于口掉。

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。

心掉，就是内心当中放逸，你已经不再去克制自己了，把自己的内心放松了；纵意攀缘，当然这个攀缘不是在三宝的境界活动，是在五欲的境界活动。

思惟文艺，思维这个世间的文学、艺术，以及世间的种种的才艺，

总之诸恶觉观，一切的恶觉观，都是称为心掉。

这个地方的掉有三种，身、口、心三种。

掉之为法，破出家心。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。

掉举的法破坏我们修行的道心。一个人他很摄心的在佛号中，在三宝中都很难入定，何况一个人经常掉举散乱呢。掉举的人，讲一个譬喻，就像是无钩的醉象，这个醉象没有这个钩来调伏它，个性非常的粗暴；就像无穴鼻之骆驼，这个骆驼需要有钩子把它的鼻子穿住，骆驼才肯听招呼的，没有穴鼻的骆驼，当然不可禁制了，内心当中就很难调伏了。

【100】从此专修念佛行，绝欲现身出樊笼

这以下引用《大智度论》的偈颂：

如偈说：

汝已剃头著染衣 执持瓦钵行乞食

云何乐著掉戏法 放逸纵情失法利

这个地方是以出家众做代表。

剃头着染衣，染衣就是穿的袈裟。

执持瓦钵行乞食，你已经放下了世间的尘劳，一心的行道；云何乐着掉戏法，怎么还好乐身口意的掉法呢？放纵你内心的情感，失去了佛法的功德，失去佛法的利益。

既失法利，又失世乐，觉其过已，当急弃之！

这个是我们要注意的地方。

这个掉举，它所诃责的对象，它是有特定对象的。我们的修行，一般人他只追求人天福报，他也不要求今生了生死，他只想要保住下一辈子的人天果报就可以了。当然他做一些慈善事业，整天跑来跑去，当然无可厚非了，因为他的内心当中也不想成就什么正念功德，就是起一些善心就可以了。

看这句话他的意思，他所对治的就是你内心当中真的要成就止观的功德，你内心当中真的要把信愿持名的三资粮今生要成就，针对这个人来诃责掉举。

你内心当中真实的觉悟到生死流转的痛苦，生死就像一场恶梦一样，你一想到下辈子要再来流转，就像一场恶梦，你心里就害怕，所以下定决心，从此专修念佛行，绝欲现身出樊笼。我今生一定要把这件事情解决，如果你是这样的一个修行标准，那你就不应该掉举。因为你的内心当中要成就一个止观的功德是何等不容易的，你再掉举，你就很难了，你就会失掉法力了。

这个地方他是针对人说话的，你内心当中真正要解脱生死，那你就要稍微的控制一下你的身口意了。

【101】为什么说只有掉没有悔，不能障碍止观呢？

悔者，悔能成盖，若掉无悔，则不成盖。

这个地方他正式说明盖覆止观是悔。就是先掉后悔，如果你只是掉，没有悔，那不能成盖。

何以故？掉时未在缘中故。后欲入定，方悔前所作，忧恼覆心，故名为盖。

为什么说只有掉没有悔，不能障碍止观呢？

因为掉的时候，他的因缘不是在修习止观的因缘，他不是在这个缘中，不是在修习止观的时间。有的人他提的起放的下，他掉完以后，他修习止观，他能很专心，那么这样也不构成盖。如果说你在修止观入定的时候，你后悔前面所做的掉举的事情，忧恼覆心，内心又是忧又是恼，你真是忧恼，你把宝贵的时间浪费了，这样子正式构成盖。

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。

这个悔构成障碍有两个：

第一个，因掉后生悔。就是他在修止观之前，他先有身掉口掉意掉的情况，后来做定课的时候，后悔：哎呀，我不应该去做掉举的事，把时间都空过了。你空过就空过，你再这么一个后悔，那障碍止观，这是第一个。

第二个，就是你曾经做过重大的罪业，破根本重罪，杀盗淫妄的罪，有造重大的罪业，你心中经常害怕这个罪业，临终要起现行就到三恶道去了，悔箭入心，内心当中一次一次的生起这个悔恨的心情，就像这个毒箭射到你内心当中，坚不可拔。一直后悔，就很难拔除你对这件事情的悔恨，这样子也构成一个盖，障碍你修止修观的功德。

【102】不应作而作 应作而不作 悔恼火所烧 后世堕恶道

这以下根据《大智度论》讲一个偈颂：

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 不应常念著

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

如是等种种因缘，诃掉悔盖，令心清净，无有覆盖。

这个地方有关掉悔，分成两段，先一个是总标，再一个是别释。先看总标，第一段。

不应作而作，应作而不作。这个掉所引生的后悔，有两种情况：

第一个是你不应该做的却做了。

我刚刚不应该身掉口掉意掉的，我刚刚这个时间拿来做定课多好，拿来听闻佛法多好，我应该这堂课要去上课的，不应该去做这种身口意的掉悔，不应该做的你去做了，这个时候你的心中，悔，这是第一个。

其次，应作而不作。哎呀，我刚才应该去忏悔七，我应该集积资粮，我应该去做佛七的，你应该去做，但是你却失去了这次机会，而没有去做，这样子也是悔。

两种情况，一个是不应该做的你做了，一个是应该做的，而没去做，这样子都是悔的内涵。

那么这个悔，在你心中会生起有什么过失呢？

悔恼火所烧，后世堕恶道。

忧悔的心，这个热恼像大火一样燃烧，就使令你后世堕恶道。

这个地方我们解释一下：

后悔的本身是不会让你坠恶道的，没那么严重。那为什么后世会堕恶道呢？这个忧悔的心在临命终的时候，它很容易去刺激这个罪业，爱取有。就是说你一直执着你内心当中业障很重，你对于你今生曾经做过的事情，你一次一次的追悔，这样追悔的心，很容易触动罪业，就使令这个罪业先起现行，到三恶道得果报。

所以印光大师他一再强调，临命终的时候，临命终的人，心中有悔恼的情况，你一定要为他解开，想办法用这个道理，把他心中这个悔恼的结解开，否则这个人很容易到三恶道去的。饶是你这一生做再大的善业，经不起临命终这一个悔恼的心现起。这就是悔恼火所烧，后世堕恶道。就是说他这个悔恼的火，很容易去触动过去的罪业，哪个人心中没有罪业，问题是你不要去触动它，问题就在这个地方。

这个地方是个总标，这以下别释。

【103】若人罪能悔 悔已莫复忧 如是心安乐 不应常念著

若人罪能悔 悔已莫复忧 如是心安乐 不应常念著

这个地方的悔有两个：第一个是因为犯罪，第二个是因为掉举，先看犯罪的悔。

说一个人犯了罪业，你内心当中也如法忏悔了，或者是作法忏，或者是取相忏，虽然没有取得好相，你也如法忏悔满一年了，这个罪业已经没有强大势力了，你已经如法忏悔以后，你内心应该是什么心

情呢？悔已莫复忧。不要在这个地方再重复的忧悔，你内心当中应该是如是心安乐，忏悔得清净，忏悔得安乐，不应常念着，不要老是去想过去的事情。

前面智者大师强调，这个有相行，他强调的是事忏，但是他最后一定会加强一个观念，观罪性本空，观察这个罪，它是假借因缘而生，从本性来观察它本性是毕竟空的，如果罪业是有自性的，那谁也没办法把它忏除。

这个观罪性本空是很重要的！

所以这个修行的确要有一些般若的智慧做基础。

禅宗说，何期自性本自清净，这句话就很重要。说我们一个人要发愿：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。你凭什么讲佛道无上誓愿成，凭什么？你内心当中有无量无边的烦恼跟罪业，你凭什么讲佛道无上誓愿成，凭的就是何期自性本自清净，凭着这个观念，就可以证明，每一个人都可以成佛！因为烦恼跟罪业都不真实，它假借错误的因缘而出现，它也能假借正确的因缘操作而消灭，就是这个意思。

所以这个因缘观很重要，缘起性空，性空缘起。

我们内心的善恶念都是你心中的操作，假借不如理作意的操作，它出现了烦恼跟罪业，你也能够假借佛菩萨开示的法语，观察思维这种如理作意的操作，把烦恼给消灭下来，那么所凭的就是罪性本空。

这样子，我们忏悔清净以后，就不要再去想它了。悔已莫复忧，如是心安乐，不应常念着，这是龙树菩萨对我们的一个开示。

这个是讲到因罪业所引生的悔，其次讲这个掉举。

【104】入坐修止观的时候，你的内心只做一事

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

两种悔，第一种悔，若应作不作。第一种是我刚才应该参加佛七，我怎么没参加呢？你以后一想到这个事情，一想到没有参加佛七，你内心就是一阵阵的痛。若应作不作，我应该去参加佛七，我没有去参加佛七，内心当中开始忧悔。

或者不应作而作，我那个时候不应该去掉举的，你去做了，你这样子想，是愚痴人的相貌。

为什么是愚痴呢？

这以下讲出一个理由：因为不以心悔故，不作而能作。就是说，你现在应该要注意你的所缘境了，现在不是后悔的时候，你应该去修止，或者去修观，观察娑婆世界的苦，观察极乐世界的乐，你要做这件事情。但是现在你不是，你在那个地方追悔。这样追悔有什么好处呢？不会因为你追悔的原故不做而变成做，那个恶事已经做了，也不能使令它再不做。换句话说，你这个追悔无济于事，只有在这个地方自寻烦恼，浪费时间，所以这是一个愚痴的相貌。

如是等种种因缘，诃掉悔盖，令心清净，无有覆盖。

这个后悔，在修止观的前方便，在拜忏的时候可以，那个时候非常需要这个后悔的心所，非常需要，因为这个灭罪就靠这个追悔。

但是你经过这个前面的拜忏以后，你现在入坐开始修止观的时候，这个悔就不应该再出现了，这个时候，你再追悔就变成盖了，盖覆你修止修观的功德。

这个追悔的心所的操作，只适用在你修止观之前，你在那个地方拜忏，可以。但是入坐修止观的时候，那你内心只做一件事，就是修止修观，所有的过去，不管是对不管是错，完全放下，一心一意的修习止观，是这个意思。

我们休息十分钟。

【105】若欲修定，勿当自轻，以宿世善根难测故

第十二卷

打开讲义第三十面，已五、弃疑盖，这个是弃五盖的最后一科。

这个疑就是犹豫不决，我们对于人或者对于法，犹豫不决。就是说你心中也不决定是肯定，也不决定是否定，就是在那个地方犹豫而不能够决断，叫做疑。

我们看它的内涵：

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。譬如人入于宝山，若无有手，无所能取。

这以下就讲出了怀疑的过患。

我们在修行的过程当中，以疑覆心，我们经常生起犹豫不决的心，对于在整个法门当中就很难生起信心，不管是念佛，不管是持咒，我们都怀疑。这个佛号真的会救拔我吗？这个《大悲咒》真的能够帮我

破除障碍吗？你对于种种法门你不能成就信心。

没有信心的缘故，虽然你在佛法当中很努力的修习，一次一次去修习这个法门，但是空无所获。

这种情况智者大师讲一个譬喻，譬如人入于宝山，若无有手，无所能取。

说我们一个人进入宝山当中，这个宝山也真实的有很多的宝，红宝石、蓝宝石，我们的眼睛也看到了很多的宝，但是我们出来以后，还是一无所有，这是我们没有双手。我们没有双手，我们就不能够取宝，虽然跟这个宝也接触了，但是得不到这个宝的受用。

换句话说，我们内心当中也实际的把这个无量无边的法宝在心中很如实的操作，但是这个宝对我们产生的加持力，并没有生起。问题在什么地方呢？就是我们对这个法宝没有信心。

就像我们内心当中，也真实跟宝接触，但是没有双手就不能取宝，这个道理是一样的。

然则疑过甚多，未必障定，今正障定。疑者，有三种：

怀疑的过失很多，它的所缘境也非常多，对无量无边的事情，对无量无边的众生有很多的怀疑，但不是每一种怀疑都障碍修习止观，这个地方说障碍止观的，主要有三种：

一者疑自：而作是念，我诸根暗钝，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。

我们在修习止跟观的时候，疑自，怀疑自己的能力。

你是怎么个怀疑法呢？而作是念，你经常心中有这样的想法，说

我诸根暗钝，这个诸根主要是眼耳鼻舌身意。

当然眼睛看不清楚也会有障碍，耳朵听不到声音也会有障碍，诸根的障碍，最主要是第六意识，这个修行，第六意识太暗顿就比较麻烦。有些人的第六意识念力很差，转头就忘了，他对一个法的忆持力很差，你刚刚跟他讲一件事，他三分钟忘掉了，就是他那个执持名号的执持力很差。唯识的思想，念力，这个铭记不忘的念力很差，这个铭记不忘会障碍止。

观，当然就是智慧，你一定要知道怎么去观。有些人，他对这个观有困难，这个就是有问题，诸根暗顿。

或者说罪垢深重，你曾经造了罪业，造了罪业的人，他的内心就比较粗重，经常会闷闷不乐，因为罪业它的本性是粗重性的，扰动性的。

非其人乎！你就会想，哎呀，我不是一个修止观的材料。

自作此疑，定法终不得发。你这样子的怀疑，你虽然努力的修行，但是止跟观的功德是不能生起的。

所以，若欲修定，勿当自轻，以宿世善根难测故。这是一个非常实际的问题，我们经常怀疑自己的能力。

当然，一个没有学佛的人他可能很自大，他完全不在观察自己。但是一个修行人，我们刚开始在观心的时候，经常观察我们内心的活动，你就会发觉，我们大多数时间都是起烦恼，今天这样子观察，明天这样子观察，为什么我的内心当中，生起善心的时间很短呢？大部分都是起不好的念头。时间久了，你就会生起这样的想法：我诸根暗

钝，罪垢深重，非其人乎！

我们经常观心的时候，经常会看到自己的缺点。但是，我们如果读读大乘经典，佛陀在大乘经典里面开示，何期自性本自清净，何期自性本自具足。我们这一念心，我们这个明了性的德能，能够创造恶法，它也能够创造善法，只是我们这个功能没有表现出来，没有去栽培它而已，并不是它没有这个德能。

就像《法华经》上说，说我们现在暂时做乞丐，在外面流浪，但是不要忘了，我们还是大富长者的儿子，这是一个不可否认的事实。我内心当中没错，我内心当中现在所串习的是一种烦恼和罪业的相貌，但是我的佛性是永远没有失掉的，等待着我去开发，但是我的德能没有表现出来，只是因为我没有去薰习而已，不表示我没有这种能力，这个是我们在学佛的时候你必须有的一个认知。

所以在菩萨戒里面也强调，说什么是菩萨戒的戒体？自知我是未成之佛，诸佛是已成之佛，其体无别。常做如是信，戒体已具足，是这个意思。

所以智者大师告诉我们，勿当自轻，以宿世善根难测故，这是第一个。

【106】师虽不清净，亦应生佛想

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。

前面是对自己能力的怀疑，第二个是对师长能力的怀疑。你怎么

会生起怀疑呢？当然我们凡夫的眼睛是看不到师长内心的功德，他只看外表。

彼人威仪，说，你看这个法师，衣服穿的这个样子，威仪不具足，或者有一些小动作，非威仪的小动作；或者你看他的相貌，这个法师长的很平常，也没有什么修行的样子，人心中就做出这样的转想了，自尚无道，何能教我？你自己都没有功德，怎么能教导我呢？你心中生起这样的怀疑，生起这样的骄慢，障碍自己修习止观。

欲除之法，如《摩诃衍论》中说：

从这个《大智度论》当中说。

如臭皮囊中，以贪金故，不可弃其臭囊！行者亦尔，师虽不清净，亦应生佛想。

龙树菩萨告诉我们弟子，一个弟子他心中应有的态度。我们在面对师长的时候，当然这个师长可能还是一个凡夫，凡夫的内心就是有烦恼，动不动就会从他的身口意表现出来，就像一个臭皮囊。但是他心中有他的功德，他的内心当中也不完全是烦恼，他也是有一些戒定慧的功德，这个黄金，就是功德。你这个贫穷人，你希望得到黄金的缘故，你要忍受他的这个臭皮囊。

行者亦尔，师虽不清净，亦应生佛想。这个师长的功德，如果我们今天生长在正法时代，这个怀疑就不容易生起，你拜文殊菩萨做师父，你拜一个阿罗汉做师父，这个僧人在地上称为宝，他是僧宝，他的身口意散发出来，都是清净庄严的。你跟在他的旁边，你得到他的教化，你也能够得到他的功德的摄受。

当然我们没有生长在正法时代，我们生长在末法时代，就有困难了。末法时代，这个住持圣法的善知识，大部分都是凡夫，虽然他也曾经努力的修行过，内心当中也会有一些无漏的宝，戒定慧的功德，但是他也有一些烦恼跟罪业，他有时候，有意无意的就会表现一些烦恼的相貌出来，那这就有困难了。怎么办呢？师虽不清净，亦应生佛想。因为你没有办法，你没有选择的余地。

这个地方我们要检别一下，不清净这个地方，我们要检别一下。

宗喀巴大师说，我们亲近善知识，之前要先判断这个人是不是合乎善知识的标准：

第一个他要有戒行，虽然他的微细戒可能会不清净，但是根本戒不能违反。

第二个他有禅定的功德，他有一些修禅定修止的经验。

第三个是观，这个观指的是空观、智慧，戒定慧的功德。

第四个他要能够通达实性，通达一切的教量。

第五个要有悲悯心，他通达实性，他不想教你也没用，他有悲悯心，他有种种的方便力。

这五个，就是戒定慧，通达实性跟悲悯心，这五个功德都要超过你，乃至于他没有圆满，你走五十步，他走一百步，他就会教你五十步的部分。就是说，你亲近的善知识，他的戒定慧，通达实性，悲悯心的功德，都要超过你，这个人就可以亲近，而且要亦应生佛想，因为你跟在佛陀的旁边，佛陀也是照这个正常的轨则教你，也是告诉你，你现在有烦恼，你内心当中应该怎么去操做，罪从心起，还从心灭。

灭除烦恼的轨则，佛陀也就是告诉你这个轨则而已，他的功能也就跟佛一样。佛非水洗众生罪,亦非手拔有情苦,非将己德移于余,唯为说法令解脱。所以说，我们刚开始抉择这个人是不是适合当我的善知识，抉择以后你就应该把他当做佛陀的传承。因为佛陀的出世也就是为我说法，使令我如法修习，善知识也是这个功德，一样的。

在古德的开示当中有一句话，他说这个聪明睿智，守之以愚。一个聪明睿智的人，他的分别心强，那这怎么办呢？一个人太聪明就落入刻薄。守之以愚，带点厚道，带一点包容，来平衡你这个太尖锐的分别心。

道德隆重守之以谦。你的内心当中摄持很多功德，福德资粮都不错，你应该怎么办呢？守之以谦，谦谦君子，卑以自牧，你要用这个谦来摄持你的功德，使令你的功德不断的进步。如果你慢心的话，你就不容易进步了，你就很难跟别人学习了。

所以说，聪明睿智，守之以愚，道德隆重，守之以谦。所以这个个性刻薄骄慢的人，他很难得到善知识的教授。你很难得到善知识的教授，就表示所有的事情，你都要自己去摸索，也很难得到这些古德圣贤经验的传承，那你的生命有限啊，你花那么多时间得到经验，别人只要三分钟就得到经验，那你为什么有这个问题，就是因为你个性太刻薄。

这个地方也是蛮重要的，一个人能够很快的进步，也是跟这个师长的信心有很大的关系的。

【107】如人在歧道 疑惑无所趣 诸法实相中 疑亦复如是

三者疑法：世人多执本心，于所受法，不能即信，敬心受行。心生犹豫，即法不染心。

一般人是多执本心，就是都有先入为主的观念，你之前所接受的法，你就认为它是最圆满的，对于新所受的法，就不能马上的相信，敬心受行。你的心对于新的法怀疑，这个法就不能薰染你的内心。

何以故？疑障之义，如偈中说：

如人在歧道 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 是疑从痴生 恶中之恶者

这段是说明怀疑的过患。

如人在歧道，疑惑无所趣。我们的生命会面对很多很多的因缘，我们每一个生命的时空会面对很多的抉择，这时候有两条路，你是选择左边，你还是选择右边？选择左边你的生命有一种因缘，选择右边有另外一种因缘。我们的生命有很多很多的抉择，而每一次的抉择都会影响我们未来生命的果报。

我们现在生命的歧路当中，有两条路出现，当然我们可以把这个岐道分成一个大方向，一个是杂染的道路，使令你通向生死流转的，这是一个道路；其次使令你趋向解脱安乐的道路。疑惑无所趣，我现在内心当中出现一个相貌，我没办法判断这个相貌是随顺于真实的，随顺于涅槃的，我应该是消灭它呢，或者我是增长它呢？疑惑无所趣。

诸法实相中，疑亦复如是。我们对于生命的诸法实相的怀疑亦复如是。为什么呢？疑故不勤求，诸法之实相。因为精进，精进是因为

信任而生起的，引生戒定慧，它是前前引生后后，那你对这个法的怀疑，你就很难清净的去用功。

那这个怀疑是从什么地方生起的呢？是疑从痴生。怀疑是因为愚痴的关系，由愚痴生起怀疑，由怀疑就障碍你的精进。

恶中之恶者，这是恶法中最恶的地方。

在佛法当中你有点烦恼，有点罪业，但是你对于你所修的法宝信愿具足，就是说，你这个人修行已经上路了，佛陀很放心。虽然说你有烦恼你有罪业，但是你已经在开始操作你的法门了。就是说你的生命是一天一天一定是业障消除，一天一天的福慧增长。那如果你这个人烦恼不是很重，罪业也不是很重，但是你对于你修的法门完全没有信心，佛陀就非常担心，因为你还没有上路，你整个修行都没有上路，你随时还会造罪业，而且你根本就没有消灭罪业的方法，这个人修行还没上路。那为什么没有上路，就是这个怀疑，在那个地方犹豫不决，就把时间给空过了。

这个地方是说明这个怀疑的过患。那应该怎么办呢？这以下讲出对治的方法。

【108】你应该要学习智慧，来破除你的疑根

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 如狮子博鹿 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

在这个生命的现像当中有所谓的因跟果，这个地方就解释什么是

诸法实相。

什么是生命的真实相呢？生命的真实相不是上帝创造的，是有因果的。

因，有两个：一个是善，各种各样的善法，布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧；还有不善，杀盗淫妄。

这个果法也有两个：一个是随顺于生死流转的果法；第二个是随顺于涅槃安乐的。前面的善不善业跟生死涅槃的果，定实真有法，是真实存的法。于中莫生疑，宇宙生命当中的确是有存在善、恶的业跟可乐不可乐的果报，这是真实的。

那么于中莫生疑，汝若怀疑惑，死亡狱吏缚，如狮子博鹿，不能得解脱。如果我们怀疑的话，死亡狱吏缚，这个死亡就是阎罗王，临命终的时候这个阎罗王跟这个狱吏就把你给抓住了。

换句话说，如果你怀疑，你临命终不管你持大悲咒也好，念佛也好，你很难解脱生死。

讲一个譬喻，如狮子博鹿，不能得解脱。你因为怀疑的缘故，你的修行就没有力量，就像一个小鹿怎么能跟狮子搏斗呢？你无始劫的烦恼业这么重，你对法宝那么怀疑，没有力量的，不能得解脱。

那怎么办呢？在世虽有疑，当随喜善法，譬如观歧道，利好者应逐。我们应该利用一口气还在的时候，有怀疑这个很正常，但是你应该要赶快去学习善法，这个地方的学习善法，是追求智慧，亲近善知识，听闻正法如理思维。

譬如观歧道，就像我们经常的要观察生命的道路，观察我们现在

的身心世界，有个身心世界的抉择，我应该去随顺什么法，我应该要诃责对治什么法，利好者应逐，选择一个对我们生命有功德的，对我们来生产生安乐的，那么我们应该去随顺，去追寻。

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！

这个怀疑的对治，就是要以智慧，闻经达理，断疑生信，你一定要靠智慧，才能拔除疑根。你勉强自己去相信是不对的，佛陀也不同意。说你怀疑生起了，你勉强你自己不去怀疑，这样子没有力量，因为修行它是一个心地法门，它要求的是你内心的一种皈依跟意乐，而你真实的皈依的心生起，一定是透过你佛法的学习，经过你的抉择，才能够生起皈依的，而绝对不是糊里糊涂的勉强的境界，那个很薄弱。

在世虽有疑，当随喜善法，譬如观歧道，利好者应逐。你应该要学习智慧，来破除你的疑根，是这个意思。

【109】不善法广，尘数无量，何故但弃五法？

我们再看戊二、问答释疑

这一科，我们看一下科判，看二十五面。这个二十五面的弃盖，我们是分三科，初是正明弃盖之法，前面讲过了；第二是问答释疑；第三是叹德劝修。

问曰：不善法广，尘数无量，何故但弃五法？

我们内心当中不善的心所很多，广大无边，尘数无量，就像灰尘一样无量，怎么这个地方只弃五法？

答曰：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法门。

这个五盖当中，它事实上就具足了贪嗔痴三毒，跟等分。这个等分，就是三个都具足，有些人是贪重，有些人是嗔重，有些人是痴重，有些人三个都具足，叫等分。四法，就是贪嗔痴跟等分，这四个法，是一切不善法的根本，开展出来八万四千诸尘劳法门。

以下就把它做一个归纳：

一贪欲盖，即贪毒。二瞋恚盖，即瞋毒。三睡眠及疑，此二法是痴毒。四掉悔，即是等分摄。合为四分烦恼，一中有二万一千，四中合为八万四千。

四分，我们就不要去执着了。

是故除此五盖，即是除一切不善之法。

我们发觉智者大师，他的确是有广大的智慧，你看他在这么广大的经论当中，他还能抉择出来一套道次第，告诉你怎么样具五缘，诃五欲，弃五盖，修行的时候有什么善根发相，对治模式，功德相貌，智者大师他能够在这么复杂，没有系统的经论当中，他能够抉择出一个修止观的次第出来，很明明白白的告诉你，内心应该怎么去操作止观，这个的确是不容易。

【110】弃除五盖，其心安隐，清凉快乐

戊三、叹德劝修

行者如是等种种因缘，弃于五盖。譬如负债得脱；重病得差；如

饥饿之人得至丰国；如于恶贼中得自免济，安隐无患。

这以下赞叹弃五盖的功德。

先讲一个譬喻，说我们能够如此的去晓知五盖的过患，弃舍心中五盖的烦恼，就像是有一个人负债得脱。

我们心中负债，心中有很多的压力，现在把这个债务给还清楚了，就觉得很轻松。就像是有病得差，有的盖是盖覆你的明了性，有的盖是障碍你的寂静心。就像一个人得病，把这个病治好。

如饥饿之人得至丰国。前面是约破恶，这个地方是约生善，一个体质虚弱的人，到达物产丰富的国家，得到美好的饮食，身体就强壮了，我们去除五盖以后，我们内心的止跟观的功德就容易生起。

如于恶贼中得自免济。我们不但能生起止观，还能解脱生死，得自免济，能够破除烦恼解脱生死，在生命当中安隐无患。

前面是用譬喻来赞叹，这以下以佛法：

行者亦如是，除此五盖，其心安隐，清凉快乐。如日月以五事覆翳，烟尘云雾罗睺阿修罗手障，则不能明照。人心五盖，亦复如是！

我们修习止观的人亦复如是，弃除五盖，内心的相貌，其心安隐，清凉快乐，不再有烦恼来障碍我们，就好像日月的光明被五种事所遮蔽。烟尘云雾，这个云雾是指水蒸汽，比较高的叫云，比较低的叫雾，都是水蒸汽。或者是阿修罗的手，这个阿修罗的手能够遮蔽日月的光明。人心五盖，亦复如是，障碍我们的明了寂静，不能显现。

【111】折服现行烦恼为修行之要务！

我们这次讲的两科，诃五欲，弃五盖，其实就是调伏心中的烦恼。只不过说这个烦恼生起的因缘不同，假设说这个烦恼的生起是由于外在的境界引生的，是由色声香味触的境界引生的，我们称为五欲；这个烦恼是由内心自己生起的，那我们称为五盖，是这样子的。其实合起来就是贪嗔痴慢疑这几个烦恼，我们对待这个烦恼，在本论中很明显，叫做诃责，而不是随喜，不是随顺的。为什么这样子做呢？因为站在一个修净土的人来说，我们临命终的时候，所谓带业往生，横超三界，你临命终的时候，一定要跟弥陀感应道交。临命终的时候为什么能够跟弥陀感应道交呢？仰仗的就是你的信愿持名三种资粮，但是这三种资粮，它还是可以破坏的。

就是说，如果你平时对于烦恼没有诃责调伏，临命终的烦恼一活动的时候，它就破坏你的信愿持名。

《阿弥陀经》说，临命终的时候，一定要达到一心不乱，是这个意思。这个一心不乱，这个古德解释，他把一心把它判做于定门，这个不乱，判做慧门。

一心，就是我们内心当中对于佛号专一安住，这叫一心，这个还不难，一句佛号接着一句佛号，心于佛号专一安住，心于佛号相续安住，这个我看还不是很难，这个不乱不容易，不为烦恼所乱。

换句话说，你对烦恼有调伏的能力，如果你平常都不修观，只是一路的修止，那你怎么可能以这个几年的功夫，去对抗你无始劫来所栽培的烦恼呢？

蕅益大师在《弥陀要解》上说，饶你一天念弥陀十万声，念一百

年，你所栽培的这个持名的念力，如爪中土，我们心中的烦恼如大地土，是这样子的。你完全靠念力，你的止的力量和烦恼抗拒那是不可能的，一个生境界，一个是熟境界，那我怎么能不为烦恼所乱呢？关键在于智慧的抉择，就是你看到了烦恼的真实相，因为烦恼会活动，来自于你心中的颠倒，你产生错误的认知，你会认为常乐我净，你认为它是美妙的，你认为它是快乐的，所以你愿意随顺它。

那么，你透过前面智者大师的智慧，他告诉你应该怎么去观察，当然不是打妄想，他会告诉你怎么观察，你观察它像大火一样，谁愿意跟大火在一起呢？把心中的功德都烧光了。就像毒蛇，我们看到毒蛇就会怖畏。譬如怨贼，他把你的珍宝偷走了。

从这两科当中就可以学习如何观察去烦恼，这个烦恼被你一观以后，它的势力就薄弱了，虽然它也会有些奇迹会再出现，但是这个观和止不同，止是如石压草，观是从根本上破坏它的势力。

你看这个十二因缘，无明灭则行灭，行灭则识灭，那是一个多大的力量啊！你看我们烦恼的活动，无明缘行，行缘识，烦恼一活动创造业力，由业力创造阿赖耶识，这个阿赖耶识创造很多的生命，生老病死。你现在的工作是做什么呢？无明灭则行灭，行灭则识灭，乃至于生老病生灭，是这样子的。

所以佛法不共于外道的地方，是佛法有智慧，这是外道最难最难得到的东西。

外道也有布施、持戒、忍辱，也有禅定，但是他们的功德是如此的脆弱，就是他没有佛菩萨跟历代祖师的传承所留下这些观察烦恼罪

业的方法，这个是外道不信的地方。所以他们对于烦恼一直是非常的无助，我好不容易花了几十年把它调伏了，等到它一活动，全部把我破坏了，斩草不除根，春风吹又生。所以外道很多人生起邪见。你看外道禅定破坏以后，生起大邪见，原来世界上没有涅槃，不管我们怎么努力，我们不能断除烦恼；不管我们怎么努力，不能离开生死。因为他好不容易得到了禅定，他以为就是涅槃，然后破坏以后，他非常沮丧，他就认为说，生为一个人，他就永远这样流转的，没有一个人能够解脱的，谁也没办法，生起邪见，诽谤正法，谤无四谛，诽谤没有灭道谛，这就堕恶道去了。

所以智者大师慈悲，他告诉你，怎么去诃责烦恼。就是说，我们一方面去执持名号，把这个心中佛号的力量加强，但是你旁边要有一些观，观照的功夫，不净、苦、无常、无我，用不净相、苦恼相来诃责烦恼，来帮助你的正念，是这个意思。

当然这个地方，他讲出很多烦恼，贪嗔痴慢疑，所缘境也很多，色声香味触的境界，那么你怎么办呢？祖师说，折服现行烦恼为修行之要务！你不可能所有的烦恼都在活动吧，有的是种子位，那怎么办呢？现行烦恼，这个烦恼已经在你的内心当中一次一次的出现了，已经是现行的活动，那你就从这个地方先诃责，因为这个势力最大，譬如治病，先治重疾，譬如擒贼先则擒王。

这个破恶，已生的恶法令断，未生的恶法令不生。未生的恶法令不生也很重要，但是最重要的是已生的恶法令断。

折服现行烦恼为修行之要务，先把已经活动的烦恼进行调伏，调

伏的方法不能用强压的，要诃责，知道它的过患去诃责。

这地方就是讲到诃五欲跟弃五盖。

好，我们今天讲到这个地方。

【112】欲修十方三世佛法者，应当先发大誓愿

第十三卷

请大家打开讲义第三十三面，丁四、调和第四。

智者大师把修习止观的内容分成了十科，前面的五科是一个修习正观的方便，这是前面方便的第四科、调和。

这当中分两科：初、先明修心之要；二、正示调和之法。

在调和五事之前，先说明我们修心，这个修心就是修止观，因为止观正是我们所修正的，是我们现前一念心性，叫修心。在修止观当中有两个重要的根本，两个根本要建立起来：第一个真正发心，第二个是具足正见。

己一、真正发心

夫行者初学坐禅，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。

这个地方智者大师告诉我们，行者初学修止观，我们刚开始修习止观，最主要的目的是欲修十方三世一切佛法。

我们修止观，并不是只是要得到一些人天的福报。你为什么打坐？就是要治病，就是要身体健康，这样的小小的境界而已，不是这个意思，是要修习十方三世的一切的佛法，成就诸佛一切的功德。

这当中你首先要注意一件事情，就是说，应当先发大誓愿，你心中要先建立一个广大的愿力。什么样的愿力呢？度脱一切众生，愿求无上佛道，这个等于是发菩提心的意思了。

在《瑜珈师地论》上说，我们要发菩提心，有四种因缘能够发起菩提心：

第一个就是见佛神变。你能够读诵大乘经典，看到大乘经典当中佛菩萨依止他这个禅定的三昧，现出种种的神通。你看到佛的这种自在神通的功德力，发起欢喜心，你就想，哎呀，这个无上菩提的功德太大了，我要成就无上菩提，我要成就这样的神通。第一个因缘是见佛神变而发起的菩提心。

其次，闻法欢喜。你在大乘经典当中听闻到这种真如佛性的道理，这种实相的道理，你感到非常的法喜，这样的道理是从佛陀的无上菩提的智慧当中流露出来的，所以你也是希望成就无上菩提。第二个就是闻法欢喜。

第三个是悲众生苦。你看到这无量无边的众生在生死流转当中，受到老病死的折磨，而这些众生都是你过去生的母亲，你看到这个如母的有情，你想要救拔他们，你思维，你只有内心当中成就无上菩提的功德，才有能力来救拔他们，所以，你悲众生苦，发起了菩提心。

第四个哀圣教衰。佛法的这些正法，是世间的光明，当这些正法在世界上消失掉的时候，世界就是一个黑暗的时代了，大家就颠倒造罪业了，所以说哀圣教衰。你看到圣教要衰了，你自己生起一个使命感，要住持正法，续佛慧命，而发起了菩提心。

这当中的四个内涵，我们把它分成两部分：

如果你是属于智增上的菩萨，他发菩提心的因缘，他多偏重在思维佛的功德，不管是佛的神通，不管是佛的智慧，偏重在见佛神变、闻法欢喜而发菩提心。

有一类的菩萨是属于悲增上菩萨。悲增上菩萨他发起菩提心的因缘，是偏重在思维悲众生苦，思维在哀圣教衰。

这是这两个菩萨的发心因缘不同，当然基本上来说，就是智者大师说的，度脱一切众生，愿求无上菩提。真正的菩提心的内涵，两个都是要具足，一方面有一种心情要度脱如一切如母的众生，使令他们解脱生死的痛苦；其次你也有一种心情，叫愿求无上佛道，上求下化。这两个都应该具足，但是应该有所偏重。有些人打坐的目的，是偏重在度脱一切众生；有些人打坐的目的，是偏重在愿求无上佛道，会有所偏重。这个是讲到正，正确的发心。

【113】若不成就一切佛法，终不退转！

这以下讲到这个真实：

其心坚固，犹如金刚，精进勇猛，不惜身命。若不成就一切佛法，终不退转！

前面是一种本质的正确。你为什么打坐？你不是为了要追求身体的健康，不是为了人天的福报，更不是为了神通三昧，你的目的是要度脱一切众生，愿求无上佛道。而这样的心情，在他的量上，其心坚固，犹如金刚。你内心对于这样的一种愿力，坚固不可破坏，就像金

刚一样。

在这个止观修学当中，精进勇猛，不惜身命，智者大师就讲到这个不惜生命。

我们要是不修行，我们很难体会智者大师讲到这个不惜生命的这句话的内涵，但是你要是真正要修行，你要从你内心的妄想当中建立一种清净的功德，而这个功德是要违背你无始的生死的妄想，逆生死流，那这个过程当中会有很多的逆境会考验你，非常多的逆境，你本身的烦恼会障碍你，你的罪业也会障碍你，你的果报体也会障碍你，惑业苦，烦恼障、业障、报障，还有你无始劫的怨亲债主在鬼神道，他也会障碍你，这个天魔波旬，他也会障碍你，后面讲到这个吉之摩士，你有很多的逆境，而你之所以能够通过这个重重的逆境，关键就是你那一念要成就圣道、那一念要度化众生的心情，达到了精进勇猛，不惜身命，你觉得你随时可以放弃生命，没关系的。你以这个成就无上菩提为最终使命，这种情况就是：若不成就一切佛法，终不退转！

智者大师说，这个地方的关键点就是退转的问题。说，我们这个修行人，很多人发心修行，但是真正成功的也不多，就是容易退转，真正发心求生净土的人也很多，真正达到临终正念的人，实际上是不多，这个关键就是在于你因地的时候是不是发起了菩提心。

我们看智者大师的传记，智者大师二十二岁受戒，他亲近慧思禅师亲近了八年，这八年当中学习法华三昧，得到了旋陀罗尼。三十岁离开了慧思禅师，到了瓦官寺讲经，在那个地方讲经讲了八年，讲《法华经》《法华玄义》《释禅波罗密》。这八年当中，他的因缘非常殊

胜，不管是朝中的大臣，不管是民间的信徒，对他都有很大的皈依心。他到三十八岁的时候，他思维，佛法的因缘只是外表的兴盛，实际的内涵已经是慢慢的消失了，所以他能够放弃当时的名闻利养，而进入到荒山，那个时候天台山是荒山野外，他带着几个信徒到天台山继续用功。果然在天台山用功，有所突破，创造了天台的教观，使令天台宗的教法更加完备，流传的更加久远。

智者大师当初能够生起这样的抉择是非常不容易的。比如我也看到很多的居士，也看到很多出家众，我们刚开始亲近三宝都不能说没什么资粮，流转三界中，何处是依怙。我们在三界当中，在颠颠倒倒的无明当中，我们受到很多的痛苦，然后皈依了三宝，修学了佛法，我们内心当中根据佛法的这些真理来操作、运转，果然能够灭罪生善，内心当中能够生起很多很多的功德。但是有些人就在福报现前的时候退转了，他就在这个通往大安乐的生死功德之前，在这些路边的小花当中就把他给障碍住了，这种小小的顺境，就把他给迷惑了。为什么呢？就是他在因地的时候，他没有把自己的目标给确定下来，这是一个问题。

你刚开始还没发觉发菩提心的重要性，但是你一路走过去，等到你福报现前的时候，你没有菩提心，你就通不过去了，这个障碍就通不过去了。

所以《楞严经》上说，因地不真，果招迂曲。你因地当中要是不真，夹杂着名利，你在福报现前的时候，你一定会被你的福报所障住，这就是一个问题。

所以这个地方是智者大师的慈悲，先明修心之要。就是你在修止观，你修止观以后，你根据佛菩萨这一类止观的操作，内心当中会从一个罪业的心识，转成一个功德的心识，甚至于在你的现生当中会出现福报的相貌出来，但是这都是一个生灭相，这还是一个无常的生灭相，你要继续的走下去，广大的功德在后面。

所以说，在修止观之前，你一定要度脱一切众生，愿求无上佛道，其心坚固，犹如金刚，精进勇猛，不惜身命。若不成就一切佛法，终不退转！你内心当中一定要有这个的理想跟目标。

【114】三界无别有，唯是一心作

己二、具足正见

有了目标以后，还要有一种智慧、抉择。

己二、具足正见

然后坐中正念思惟一切诸法真实之相。

有了这样的理想目标以后，你在这个寂静当中要正念思维。思维什么呢？一切诸法的真实之相。引用大乘佛法来说，也就是十法界的差别果报，佛菩萨的功德，人间的可乐果报，二乘的偏空涅槃，乃至于三恶道的苦，这些果报当中它有一个真实的一个相貌。

这以下就解释，什么是一切诸法的真实相呢？

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。故《十地经》云：三界无别有，唯是一心作。

这以下就把这个生命的真相给说出来了。这当中包括了一个因跟

果的差别。

先讲这个因，因相。这个因相有三种：善、不善、无记法。就是我们这个身口意，一动就是一个业相，可能是一个善业的相貌，可能是一个恶业的相貌，包括了善业、不善业、无记的业，这是个因地的相貌。

这个果报的相貌，内外根尘妄识。这个果报的相貌就是十界，五蕴六处十二因缘十八界，开合的不同，就是一个身心世界。

这个妄识就是讲的前六识，六识是内，这个身心里面属于内，这个六根六尘是属于外。这个十八界，当然每一个人的十八界都不同，这个福报大的人，他的根尘识特别的庄严美妙；福报差的人，这个根尘识就比较丑陋卑贱。这一切有漏的烦恼法，三界有为生死因果法，是怎么来的呢？皆因心有，是我们一念的心识所变现。

这以下引证：

故《十地经》云：三界无别有，唯是一心作。

这三界的因果，它不是上帝创造的，它也不是自然出现的，是我们每一个人的现前一念心识所变现出来的。

这个大乘佛法的实相印，就是这个观念，三界无别有，唯是一心作。

这个地方我们从唯识的角度，可以从两个部分来解释这句话——唯是一心作。

唯识学的意识，我们的一念心识，有粗的心识，有细的心识。粗的心识，那个前六识的活动，很粗显；这个细的心识就是我们的第八

识——阿赖耶识。这个阿赖耶就是一个藏，它能够含藏无量无边的善业恶业的种子。我们过去当中无量的生命，我们造了很多的善业，也造了很多的恶业，这些善业恶业都跑哪里去了呢？我们的生命就像流水一样刹那刹那的过去了。你造的业，你当时的行动，也是刹那刹那的过去了，诸行无常，但是你的业力可也没有过去，完全被你的第八识给保存下来了，所以说第八识它有变现一期果报的功能。

就是假设你善业起现行，它就变现可乐的根身器界，诸根长的美妙，内心也特别的快乐；如果你罪业起现行，你的诸根就长的丑陋，内心也感到卑贱，这个就是由于你的阿赖耶识的业种子所变现，这个叫因缘变，完全是过去的善恶业力的因缘所变现。

其次就是一个粗显的分别变，就是前六识，当然主要是第六意识，第六识夹带前五识去分别你的根身器界，你会在这个根身当中安立很多的名言的分别，当然这个名言也可能是随顺于烦恼的名言，就是所谓的遍计执；也可能是这种随顺于佛法道理的名言，随顺于这个圆成实性。

我们讲的唯是一心作，包括了你现在的生命的受用，有两个主要的因素：

第一个，你过去业力所显现的果报体；第二个，你现在的心情如何去分别它，如何去面对它；这个就是所谓的这一切的果报，主要是你一念心识所变现，也是你一念心识所去分别它。

若知心无性，则诸法不实。心无染着，则一切生死业行止息。作是观已，乃应如次起行修习也。

前面是偏重在内心的作用，它能够创造三界可乐不可乐根身器界，这以下是说明这个内心的本质，我们能够了解这个内心是无自性的。

这个无自性，就是说你内心的状态，它是假借因缘的薰习才有的，离开了因缘，你内心的状态就不存在了，它没有一个独立的自性。换句话说，你内心的状态是可以通过止观来改变的，因为它没有自性。

那内心没有自性，那么依止内心所变现的诸法，也就不真实了。那么心无染着，这一切的生死业力就停止下来了。

作是观已，乃应如次起行修习也。

【115】自性若迷，夫何可救！

这个地方讲到正见，就是三界无别法，唯是一心作。在《楞严经》里，佛陀就问阿难尊者一句，说：阿难尊者，你知道为什么吗？佛陀的每一个造作，佛陀身体的一动，佛陀讲一句话，佛陀的造作都能够创造广大的功德，为什么众生的每一个造作都会创造很多的罪业，这两个生命体，同样是一个有明了性的有情众生，为什么佛陀的种种造作都是跟功德相应，众生的造作都是跟烦恼罪业相应，他问阿难尊者这是怎么回事呢？当然，阿难尊者不能回答。佛陀说，主要的关键就是内心的迷悟。所以佛陀讲出两种心：一个是攀缘心，一个是常住真心。

就是说，我们今天在抉择一个生命体，不管你遇到一个男人或者一个女人，一只蚂蚁或者一只鸟类的众生，你怎么判断这个众生他是

一个功德或者是一个罪过？你去判断他的内心状态，就能够看出来这个人的生命是快乐还是痛苦，可以看得出来。

所以你看那个《了凡四训》，《了凡四训》它也说，你跟一个人讲话就知道这个人有福报没福报，怎么说呢？有福报的人讲话他厚道，他讲话不会伤人，他处处为别人着想，这个人，他的生命体，可以预知他的一生当中他快乐的时间多，痛苦的时间少。有一种人讲话刻薄，这个讲话就像刀子一样处处伤人，你跟这个人接触，你马上知道，这个人一生当中，他肯定他痛苦的时间多，快乐的时间少。你能够从他的内心状态，你马上能够抉择出这一个人，他是快乐还是痛苦，看得出来。

我们住在这个山上，看到很多众生的相貌，有时候把佛法的道理看一看，发现佛法讲的真是很有道理。

比如我们山中有很多的鸟，跟我们生命最接近的就是燕子和麻雀。这个麻雀不会做窝，但是它喜欢占燕子的窝，燕子喜欢在我们住的房子下面做窝，但是燕子它不在乎，你要占，就给你，它就另外再找一个地方做窝。麻雀占了窝以后，没多久窝就给破坏了，麻雀不会爱惜，我看它的动作很粗犷。

而且还有一点，这个麻雀的胸量小，燕子胸量大。比如说，我们善知识的淘米水，去倒的时候，你倒在地上，如果燕子先来吃，麻雀再来吃的时候，燕子不会赶它走，它吃它的，有饭大家吃，胸量大。如果说这个米水倒下去，麻雀先来吃，燕子后来吃，那不得了，麻雀集体的把燕子赶走。所以说，这个麻雀的个性和燕子的个性不一样。

所以说平常，你看燕子的个性它非常稳定，它看到我们一般人，它不怕的，除非你对它很靠近。你跟它有点距离，它看起来非常安神非常尊贵，非常的寂静，它不认为人类会伤害它，因为它内心当中从来没想过会伤害别人。

麻雀不同，麻雀你老远看到它，它跳到地上去叨米的时候，它眼睛东看西看怕你伤害它，随时看，怕你去伤害它。

所以我们看麻雀和燕子的个性，我们知道，麻雀的一生当中痛苦的时间肯定是多，燕子它果报体它也是畜生它也是共业，但是相对于麻雀来说，我们看燕子它安祥的时间多，它有事没事就站在上面，看风景，欣赏风景，身体健康心情愉快。但是麻雀就非常燥动不安，因为它老是去伤害别人，它也假设别人随时会伤害它。

这个地方是说一个什么消息？说我们修止观，我们刚开始修止观是不容易的。你要把这个钱布施做慈善事业，你要布施，一个月花个三千五千不难，但是你要去改变你的个性，这个就不容易，因为它是无始劫来，每一天每一个念头，无量个生命当中所累积的一个强大的习气。

修止观它正是对治你的习气，你看这件事情，这可不容易啊。不容易的时候，你整天坐在那个地方，你有时候就会生起一个邪见，你说，我坐在这个地方干什么？我应该马上行动起来做善业。好，你要是以为你这个思想是对的，你就放弃了修止观，其实那是错误的，因为你未来之所以成就你广大的功德，你临命终为什么能够生起正念，往生西方，就是你在这个时候点点滴滴的栽培，那是一种随顺于解脱、

随顺于圣道的功德，那哪是你在那个地方纷纷扰扰放纵你的烦恼习气、微少的善业能比的。

这个地方智者大师他就很慈悲的指出来，你修止观：第一个，你必须有一个广大的理想目标，你要成就圣道，你要度化众生；第二个，你要明白，你要凭什么度众生，凭什么成就圣道，就是你要凭着你一念的清净心，而这个清净心的成就是你坐在那个地方修止修观的时候，慢慢的慢慢的调整，就像你吃药一样，你不要小看，你坐在那个地方啥事都不做，你在那个地方入止、念佛、修观，厌离娑婆欣求极乐，其实你的内心当中已经在对治你无始劫的烦恼跟罪业了，那是一个灭罪的法门。

所以这个地方智者大师提醒我们三界无别有，唯是一心作。所以说，我们要改造我们的生命，第一个你一定要很有耐心的坐下来，根据止观的操作原则，慢慢的慢慢的来调整你这一念心，你未来的生命才有希望能够改变。

智者大师说，自性若迷，夫何可救！如果你一生学佛，只是修一些福报，对内心的这些功德的开发一点不在乎，那你的生命，不就是得到一些零零散散的福报吗？比如口渴，喝一杯开水如此而已，以后还会继续口渴，不能够彻底的改造你的生命，不可以。

你要改造生命，你心中一定要生起一个正念的力量，能够对治你烦恼的正念的力量才可以。

所以智者大师说，作是观已，乃应如次起行修习也。你有这样的一个心理准备，有一个理想目标，明白改造内心的重要性，这是一个

影响你未来无量生命快乐痛苦的关键，这是一件如此重要的事情，你才可以去准备修止观的。

这个就是你在修止观之前你应该知道的两个根本。

【116】善调五事，必使和适，则三昧易生

戊二、正示调和之法

在修止观之前，我们应该要做一些调和的工作，这个调和包括调饮食、调睡眠跟调身、调息、调心，调五事。

这当中我们分成两科，先看己一、释名述义，先解释什么是调和。

己一、释名述义

云何名调和？今借近譬，以况斯法。如世间陶师，欲造众器，先须善巧调泥，令使不强不懦，然后可就轮绳。亦如弹琴，前应调弦令宽急得所，方可入弄，出诸妙曲。

这解释调和的意义，智者大师先提出了两个譬喻，使令我们明白这个调和在修止观当中它所站的一个角色。

今借近譬，以况斯法。我们先假借我们日常生活当中一个浅近的譬喻，来比况这个调和的法门。

先讲第一个譬喻，如世间陶师，这个接陶器的师傅要做这个陶器，欲造众器，他要做一个花瓶或者做一个碗，各式各样的陶器，他不能够马上去做，他应该怎么办呢？先须善巧调泥，这个泥土拿到以后不能马上做成陶器的形状，不可以！要把这个泥土调一调，令使不强不

懦。要把这个泥土调的不太干，因为太干它的粘性不够，捏造不出好的相貌；它也不能太湿，太湿的话，也不能成型，太懦太湿。这个水份要调的刚好，不强也不懦，不干也不湿，然后可就轮绳，把这个调好的泥土放在这个转动的轮盘上，再去捏造出你所要的陶器的相貌。

这个意思就是说我们在正式把这个泥土放在轮盘捏造陶器，就是正式修止观。正式修止观之前，你去把泥土调一调，这个就是调和五事。这是一个前方便，你这个泥土调的好，你后面做陶器就顺利，你这个泥土没有调好，正式做陶器就有障碍，是这个意思，这是第一个譬喻。

亦如弹琴，前应调弦令宽急得所，方可入弄，出诸妙曲。

比如弹琴，你也不能说拿到琴就弹，你要把这个弦调一调，令它宽急得所，这个弦不能太宽松，太宽松就弹不出美妙的音声；也不能太紧，太紧也容易折断。所以说把这个弦调到宽急得所，然后才可以去入弄，才可以去调弄，然后才能够生出种种美妙的曲子。

我们正修调琴就是正修止观，在正式弹琴之前去调弄这个弦，这个就是调和五事，你在弹琴之前你这个弦能够调到宽急得所，你在弹琴的时候就顺利；你这个弦刚开始没有调好，你弹琴就有障碍，是这个意思。

这前面把这个调和讲出两个譬喻，我们能够看出他在修止观当中相关的地位。这以下和法。

行者修心，亦复如是！善调五事，必使和适，则三昧易生。有所不调，多诸妨难，善根难发。

我们在修心，我们以这个止观来修正我们这一念心，它本来是颠倒的，把它修正成光明的，智慧的；它本来是充满着烦恼罪业的，把它修正成充满功德的。你在修行的过程也是这样，你要善调五事，你要把你的饮食、睡眠、身、息、心，这五件事把它调的合适，使令它感到和顺，使令它感到适当，这样子，三昧易生，如果有所不调，多诸妨难，你止观的善根就很难生起。

这个调和五事，是说我们修止观，他也不是三天两天能够完成的，你这个内心当中，无量劫来，贪爱娑婆世界，贪爱五欲，他可也不是一天养成的，无量劫来念念相续，无有间断才养成的，你现在要把这样的一个方向调到厌离娑婆欣求极乐，那是尽形寿的事情，那是一个广大的事业，一个成佛的大事业。这个事业是一个尽形寿的工作，所以说，你首先必须要创造一个有利于修止观的条件，先把你的身心世界调到一个随顺修止观的条件，这样子，你正式操作止观就容易成就，三昧易生，是这个意思。

这就是一个前方便。

【117】你吃的太饱会阻塞你的气脉，使令它不通畅

这前面是讲调和的意义，这以下讲出调和的正式内涵。那么怎么调和呢？看已二、调和五事。

分三:初、调饮食；二、调睡眠；三、调三事。

智者大师这个调五事，他把这个饮食跟睡眠独立的调，身、息、心三事，他认为这三个是分不开的，这三个要一起调和，所以我们就

分成三科。

先看第一个，调饮食。

庚一、调饮食

一调食者：夫食之为法，本欲资身进道。食若过饱，则气急身满，百脉不通；令心闭塞，坐念不安。若食过少，则身羸心悬，意虑不固，此二皆非得定之道。若食秽浊之物，令人心识昏迷；若食不宜之物，则动宿病，使四大违反。此为修定之初，须深慎之也。故经云：

身安则道隆 饮食知节量 常乐在空闲 心静乐精进 是名诸佛教

先看这个调饮食的方法，首先先说明这个饮食的功能。

夫食之为法，本欲资身进道。我们之所以受用饮食，站在一个修行人的立场，它主要是有两种功能：

第一个资身，滋养我们的色身。我们的色身，眼耳鼻舌身，这个五根的功能，如果没有饮食的滋养，它就会败坏，就死亡，所以这个饮食能够滋养色身。

第二个进道。这个饮食到我们的身体，它产生的养分会给我们精神，使令我们内心当中会有精神体力来修止观，有这个进道的功能。

我们欲界的果报体，我们欲界的身心世界它有三种欲望，这叫欲界。第一个是男女的欲望；第二个饮食的欲望；第三个是睡眠的欲望。

站在一个修行止观的角度，我们看佛陀的意思，佛陀要我们对男女欲望是完全的诃责，诃五欲。说这个男女的欲望对我们的身心世界只有伤害没有好处，要完全的消灭。但是对于饮食跟睡眠那不是，你不能完全消灭，因为你的身心世界的确是需要饮食需要睡眠，只是要

你适当。

所以说，对饮食跟睡眠的态度，他可不是诃责的，他的态度是调伏，使令它适当。因为夫食之为法，本欲资身进道，它有滋身进道的功德，是这个意思，这是说明饮食的功能。

以下的角度是不调的过失：

食若过饱，则气急身满，百脉不通；令心闭塞，坐念不安。

如果你吃饭吃的太饱，对我们的身心世界是有障碍的，先讲身体的障碍。

气急身满，百脉不通。我们正常人气血是很顺畅的，有些人打坐久了，他的气息从鼻孔一直深到丹田，这个呼吸非常的顺畅。但是你这一天吃太饱，这个肚子涨涨的，使令你气急，你就会发现你的呼吸不能到丹田，可能只到气管或者到肺部了，呼吸短促了，那么整个气脉就不通了。就是说你吃的太饱会阻塞你的气脉，使令它不通畅，会障碍你的呼吸，你本来呼吸能够很长的，吃太饱就没办法，这是讲到色身的障碍。

内心的障碍是：令心闭塞，坐念不安。这个令心闭塞就是说，我们一个人吃太饱以后，这个明了性很迟钝，你本来前一支香打佛七的时候念的好好的，这一餐你吃太饱以后，你感觉你这一念心的活动，在操作的时候，不管修止，不管修观，它这个活动就很迟钝，就提不起劲。

这个事情是这样子的，我们身体的血液数量是固定的，血液能够输送空气跟养分，血红素跟养分，你要吃的太饱，为了消化你那么多

的东西，所有的血液都跑到肚子里去了，那脑部的血液就不够了。古人说，饱了肚子就饿了头脑，这句话有道理。

就是说，你吃的太多，就增加你消化的负担，你为了要消化身体里那么多的东西，你所有的血液都跑到胃里做消化了。你要去思考，你要打坐，这个身心的活动就有障碍了，血液不够，就有障碍。

吃太饱则使令你气急身满，百脉不通；令心闭塞，坐念不安。拜佛也拜的不对，拜的没有法喜，坐在那个地方第六意思在活动，修止修观的操作也会感到很迟钝。就会有这个问题。

若食过少，则身羸心悬，意虑不固，此二皆非得定之道。

那好，吃太多不好，那我干脆这一餐就不吃了，可不可以呢？也不可以。因为你这个欲界的身体，你有体力的消耗，你就需要补充你的营养。你在那个地方拜佛，又是修止修观，精神体力的耗损太多，那你不吃东西，身羸心悬，身体的气血太虚弱，因为你这个食物，经过你的消化，它会产生一种营养，滋养你的精气神。那么你没有身体的滋养，身体就虚弱，身体虚弱，心就悬，心就浮动，意虑不固。你想要专注在一个所缘境就有困难，你这个心一用力，就用不上力，没有力量，没有精神。想要专注的修止，想要专心的观察娑婆世界的苦，专心的去思维极乐世界的乐，就专心不起来，因为你那个精神力量太薄弱了。

所以此二皆非得定之道。吃的太饱，吃的太少，都不是一个随顺于修止观的方法。

前面是讲它的数量，这以下是讲饮食的本质。

【118】你应该知道你的身体适合吃什么东西

若食秽浊之物，令人心识昏迷。

打坐的时候，吃东西还要注意，不要吃那种秽浊，臭秽污浊的东西。

这个秽浊之物我们从两个方面来说，就是说这个东西它本质就是一个秽浊之物，比如说这个五辛，大蒜、葱、洋葱等等，这种东西它里面的养分，对我们的身体会产生什么样的作用呢？生吃增恚，熟吃发淫。这个五辛之物你吃下去，生吃它容易增长你的嗔恚心，煮熟了吃容易发动你的淫欲心，所以叫做秽浊之物，会使你心识昏迷。这种饮食吃到你的身体，对你的内心会产生不良的影响。这是第一个，它本质就是一个秽浊之物。

其次，它本质不是秽浊之物，但是它放的太久了，这个东西坏掉了，生起细菌霉菌，你吃进去，也会让你的身体心识昏迷。尤其是那个水果，我们那个水果有的地方，它在搬运的过程，经过碰撞，碰撞那个地方就容易腐败，变成黑黑一块，那个绝对不要吃，要把它削掉。那个水果变成黑色，那肯定有细菌霉菌在里面。当然，你身体抵抗力强，你能把它消灭，你身体要是抵抗力差，那就有问题了，那时你就会有病痛了，你去打坐就会觉得不对劲了。

所以说，不要去吃这个秽浊之物，因为它会使令你的心识昏迷。

其次，若食不宜之物，则动宿病，使四大违反。

我们身体的毛病各式各样，地水火风，有些人，他的身体火气旺

盛，火气旺盛你就多吃一些凉的东西来调和；有些人的身体比较寒冷，那寒冷，你就少吃瓜果类的东西，寒冷又吃西瓜吃哈密瓜，使令你的身体更冷。

所以你应该知道你的身体适合吃什么东西，我吃这个东西下去，我发觉对我的身体对健康是随顺，我吃另外一个东西吃下去，不是上火就是太冷，不可以的，你要知道你的身体的体质，尽量不要吃不适合你的东西，否则会触动你的老毛病。你本来就有这个老毛病了，这个饮食吃下去就更严重了，你本来高血压，你又吃人参，吃下去，火上浇油，使令四大违反，四大就失调。或者是火大，上火，或者是风大，等等。

此为修定之初，须慎之也。

【119】圣人吃了不适合的东西，尚且会影响他的明了性

这以下用经典引证：

故经云：身安则道隆，饮食知节量，常乐在空闲，心静乐精进，是名诸佛教。

智者大师引用这个经典说，身安则道隆，饮食知节量，这个是修止观的前方便。说我们的色身调的好，色身能够安，我们心中在修学圣道，他就容易成就。所以说依止这个观念，所以饮食要有节量，不要吃的太饱也不要吃的太少，也不要吃这种秽浊之物，也不要吃这种不适宜的食物。

这个事情是这样，身安则道隆。我们在正式操作止观的时候，我

们念阿弥陀佛也好，思维娑婆世界的苦，思维极乐世界的乐，增长你的信愿，这个止跟观完全是内心的造作，跟身体一点都没有关系。但是，在唯识的思想上说，我们这个第六意识要生起分别的活动，它要依止这个根，就是说这个心法要活动，它要依止色法，心法不能离开了色法单独的活动，不可以。虽然色法本身不能修止观，但是它是心法的依止处。所以说这个根有问题，它就障碍你内心的状态。

你看我们佛陀制戒，制酒戒，酒戒是怎么制的呢？说佛在世的时候，有个村庄，有一条大湖泊，这个湖当中有条毒龙，经常跑出来伤害老百姓的财产和生命，这些居士就到僧团，来请比丘派人出来调伏这个毒龙。比丘就派这个周利盘陀伽去，大阿罗汉。周利盘陀伽一个阿罗汉，他显神通，当然毒龙也有神通，但是这个凡夫的神通怎么比的上阿罗汉的神通呢？阿罗汉的神通有这个圣道，一下子就把毒龙给调伏了，周利盘陀伽把这个毒龙给放在钵中，带到僧团去了。

调伏了毒龙以后，这个居士隔天就很欢喜，除掉了他们的大患，就准备了很多的饮食，请周利盘陀伽来应供，感谢尊者周利盘陀伽。周利盘陀伽应供的时候吃了很多的东西，这旁边就有一碗黑酒，用水果酿的黑酒，他口渴啊，就一下子就全部喝光。这黑酒喝光以后，他就醉了，在回僧团的路上，他就东倒西歪倒在地上就爬不起来了。这个时候佛陀跟阿难尊者从远方回来，在僧团前面的路上，看到周利盘陀伽倒在地上，佛陀就明知故问说，这个人是谁呢？阿难尊者说，这是周利盘陀伽。佛陀说，哎呀，这个周利盘陀伽，是不是昨天调伏毒龙的那个周利盘陀伽？阿难尊者说，是的啊。佛陀说，你看他现在能

不能调伏一只蛤蟆？阿难尊者说，不可以，连一只蛤蟆都没办法调伏。佛陀这个时候就把所有的比丘都招集过来，种种呵责。你看，他昨天能够调伏一条毒龙，今天躺在地上，连一个蛤蟆都不能调伏。所以佛陀就种种的诃责饮酒的过失，就制定了饮酒戒。

蒋益大师说，圣人饮酒尚且如是，况凡夫。就是说，圣人吃了不适合的东西，尚且影响他的明了性，何况是凡夫呢？你说，我的修行横冲直撞，我也不管吃什么，有东西就吃，一切不执着，不可以这样子！因为你要随顺因缘，你的果报体就是一个因缘，你要是法身菩萨那当然是不需要检别什么的。你的果报体就是报障，你的果报体本身就有很多很多的忌讳跟很多很多的障碍，你没有必要为自己去增加一些障碍，你应该要随顺你身体的情况，创造一个修习止观的良好的因缘。这个圣人吃了不好的东西尚且影响他的明了性，何况是凡夫。所以身安则道隆，身体安，你心中的道才能够生起。

介于以上的理由，所以我们饮食知节量。我们在调饮食以后，我们才能够常乐在空闲，心静乐精进。我们就会在空闲的地方，修习止修习观，精进的，才能够每一天、每一天的增加我们圣道的力量，是名诸佛教，这个是佛陀的真实教诲。

这个地方调饮食它偏重在量跟本质，饮食本身的量跟本质。这个地方我们也提出另外一个重要的观念，就是说，你吃饭的这个心情也很重要，心情要保持愉快的心情，你吃下的东西也容易消化。

所以我们打佛七的时候，这个典座师父也要注意，饮食这个色声香味也要调的好，因为你心情不好，身体不快乐，这个时候也会有问

题。不过，我们每一个人吃饭，也要食存五观，要起惭愧心，来受食，双方面都要去努力。你在吃饭的时候尽量要吃少一点，我发觉这个数量尽量要吃少一点。尤其是人到了四十岁，四十岁以后，我看吃少一点，是比较好的。

就是说，你能够维持你的拜佛、打坐，你平常的活动能够维持的过去，就吃的少一点，尤其是晚上，吃少一点，晚上吃的太多影响你的睡眠。古人说，早餐吃好，早上吃营养一点；中午吃饱，所谓的饱就是七分饱八分饱。

这个饱，我们出家人的定义，什么是饱？这个饱，就是你在吃完饭以后，你还可以再吃一碗饭，这个叫饱。就是说，我现在的心情还可以吃一碗饭，但是我不能吃了，这叫饱，这叫七分饱八分饱。因为你吃的多了，虽然有一种暂时的幸福的感受，但是你的身体要消化那一碗饭，它要有很多很多事要做，它可忙碌了，要耗损很多的精神体力去消化那一碗饭，所以这个是非常划不来的。所以这个数量吃少一点，吃健康的，吃饭的时候保持一个愉快的心情，所以佛陀要我们食存五观也是这个道理，保持一个欢喜的心情来吃饭。

好，我们先讲到这里，先休息十分钟。

【120】当觉悟无常，调伏睡眠，令神气清白，念心明净

第十四卷

请大家打开讲义第三十五面，庚二、调睡眠。

这个是调五事的第二科，调睡眠，首先我们看它的内涵。

庚二、调睡眠

二调睡眠者：夫眠是无明惑覆，不可纵之！若其眠寐过多，非唯废修圣法，亦复丧失功夫，而能令心暗昧，善根沉没。

先说明睡眠的一个过失。

夫眠是无明惑覆。这个睡眠是一个怎么样的状态呢？它是一个无明惑。

这个无明惑，简单的说就是一个痴心所。我们睡觉的时候，我们的内心是跟无明相应的，就是内心一片黑暗，心中是没有明了性的状态，所以这种状态是不可以放纵的，这种状态它不是随顺于圣道，也不是随顺于功德的，因为你睡觉的时候，内心是被无明的痴心所所覆盖，简单说，就是明了性失掉了。

若其眠寐过多，非唯废修圣法，亦复丧失功夫，而能令心暗昧，善根沉没。

那这个眠寐过多的过失，就是说，因为我们睡觉的时候，我们的身心状态是非常的寂静，你身体的呼吸会慢慢的慢慢的减少，你的血液的循环也会变的缓慢，内心也会慢慢的寂静下来，假设你睡的时间刚好，的确能够恢复体力，适当的睡眠是最好的补药，这句话的确是讲的对。

但是你睡的过多以后，因为你这种状态，要是睡的刚好，你起来，身体健康，心情愉快。但是你贪睡，你睡的刚好你又继续睡，这个时候你脑部就会缺氧，因为你身体的血液循环慢了，因为你长时间的缺氧，睡的太久，你起来头晕脑胀，就是这个问题，令心暗昧，善根沉

没。你内心暗昧，你内心当中就是觉得好像是脑筋钝钝的，头晕脑胀，就是因为你长时间缺氧的关系了。

这个是讲到睡眠过多的过失。那怎么办呢？

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。

那么我们应该要经常觉悟无常。就是说，我们每一个人的内心当中有无量无边的罪业，当然也有善根。换句话说，我们的生命有无量的可能性，你临命终的时候，可能因为你念佛的善根到净土去了，那是不得了的境界，身心世界，无有众苦，但受诸乐，遨游十方世界，亲近十方诸佛，成就佛道，永远永远的解脱你的痛苦感受。在你的生命当中从来不会出现痛苦，真正离苦得乐，这是一种可能性，这种可能性也是有。

另外一个可能性就是说，你临命终的时候起烦恼，触动了你的地狱的业力，到地狱去受刀山油锅，这种可能性也是有。在地狱里呆了几劫，那是不得了的境界。

你的生命当中是无自性的，有无量无边的可能性，那么到底哪一个可能性会成就呢？那就是靠你这个止观的力量。

什么叫修止观？就是加强你成就圣道的可能性。

简单讲，就是加强你临终的正念，尽量不要去碰触你过去的罪业，那么这样的工作是一个何等重要的工作啊！

你说你今生损失了几百万那是小事情，你无量生命的快乐痛苦就跟这个止观有关系，而你能够利用的时间是不多。

就是说，你要修止观，你还得靠生命在，你死了以后，你去哪里修止观啊？下辈子到地狱去，你哪里抽时间修止观众啊？在刀山油锅里炸，不能修止观啊？

就是说，你能够利用的时间就在你今生，扣掉你的吃饭睡眠，一些杂务扣掉，你一天修止观的时间，就一个小时，这么重要的事情，你一天只能拔出一个小时来做，结果你因为睡眠睡的太多，昏昏沉沉又修不好。

所以你应该知道，当觉悟无常，你的生命一天一天的过去，表示说，你越来越亲近死亡。这个腊月三十算总帐，临命终的时候可是要算总帐的，把你无量劫的善业罪业算总帐，但是你的道业没有成就，这可怎么好啊？

就是说，我们等于是马拉松赛跑，看你的罪业先成就，还是你的烦恼先活动。所以你一定要知道，你的一天当中能够拔出时间修止观，一天当中改造你生命的时间，可是不多啊，所以你没有太多时间睡觉。

当觉悟无常，调伏睡眠，令神气清白，念心明净。这就是睡眠调的好的相貌，如果睡眠睡的刚好，神气清白，这个气不会污浊。如果你睡眠睡的太多，这个二氧二碳太多，这个气就是浊，你睡的刚好，头部的氧气充足，神气清白，你的内心当中念心明净，明了又寂静，寂静又明了，修止修观，都很顺利。

如是乃可栖心圣境，三昧现前。你内心当中才能够安住在三宝的境界里面，修习止修习修习观，成就三昧。

这是我们要调伏睡眠的一个重要理由，就是要使令你的神气清

白，念心明净。

【121】匆以睡眠因缘，令一生空过，无所得也

这以下引证。

故经云：初夜后夜，亦勿有废。无以睡眠因缘，令一生空过，无所得也。当念无常之火，烧诸世间，早求自度，勿睡眠也。

智者大师引用《遗教经》佛陀对佛弟子的开示说，初夜后夜，亦勿有废。

印度的时间，它是分成六时，昼三时，夜三时，一个时段是四个小时，夜三时又分成三个时段，初夜中夜后夜。

佛陀在《遗教经》的意思，你初夜不能睡觉，后夜也不能睡觉，什么时候睡觉呢？就是中夜的时候睡觉，这样子，就是一天睡四个小时。

但是《瑜珈师地论》当中，它有两个说法，说你一天睡四个小时也可以，睡六个小时也可以，看你的身体情况，《瑜珈师地论》上说，标准的睡觉时间是六个小时。

匆以睡眠因缘，令一生空过，无所得也。要把这个宝贵的时间，赶快用来忏悔业障，积集资粮，为你来生的生命，离苦得乐，做一些准备。

当念无常之火，烧诸世间，早求自度，勿睡眠也。我们生命无常的大火，燃烧我们的身心世界，我们的身心世界一天一天的衰老，一天一天的趋向死亡，就像大火不断的燃烧，早求自度，赶快的把握时

间去栽培你内心的止观功德，栽培你内心的正念，净业成就，不要睡的太多。

在《瑜珈师地论》上说，调睡眠的办法，一次不要睡的太久，一次的睡眠不要超过六个小时。比如说，我们晚上的睡觉是正式的睡觉，九点半睡觉，三点半起床，刚好六个小时。你在修止观的时候，有时候会累，时间太多怎么办呢？《瑜珈师地论》上说，可以小睡一会，小睡半个小时，小睡一个小时。

我发现忏公师父，他也是这个办法，他在调睡眠，他也是这个方法，他要我们不要一次睡的太久，你一次睡六个小时，但是你在这个过程当中太累的时候，去躺一下，躺个半个时，或者一个小时，最多一个小时，但是一次不要超过六个小时。

这当中，睡眠的品质也很重要。有些人睡觉，他做梦很多，有睡等于没睡。怎么回事呢？做梦为什么多呢？就是你睡觉之前，不要去做一些太过于动脑筋的事情，去做思虑的事情，因为第六意识的分别功能，它有等流性，你睡觉之前一再跟人家讲话，跟人家讨论事情，或者看一些比较复杂的书，你躺下去，糟糕了，身体躺在那个地方，第六意识不断的活动。

真正的睡觉，真正的休息是在无梦的状态，不做梦的状态，身心完全的休息，只要你还在做梦，就表示你第六意识还没有完全休息。

当然梦中的状态活动比较微细了，比我们平常的状态微细，但是，还是没有完全休息。所以睡觉的时候，比较少做梦是最好，少做梦，你睡觉的品质最好。所以你睡前少做一些思虑的工作，这个也是很重

要的，这个是调睡眠。

【122】你不能一进佛堂就坐下去，这是非常忌讳的

再看，庚三、调三事。

这个调三事就是调身、调息、调心。

分三：初、入禅；二、住禅；三、出禅。

调三事，智者大师把它分成三个阶段：就是在打坐之前，就要一心调三事；其次正在打坐当中也要调三事；从打坐当中出来，也要调三事；入、住、出，分成三个阶段。

那么调三事的次第有所不同，先看第一科、入禅。

辛一、入禅

分三：初、调身；二、调息；三、调心。今初。

先看我们在打坐之前，我们身息心调和的准备工作，看调身：

三调身，四调息，五调心，此应合用，不得别说。但有初、中、后，方法不同，是则入住出相有异也。

调身调息调心，这三个是互相影响，不得别说。

我们平常要不修止观，我们就是在这个尘劳的境界里面活动，我们不感觉到这个身息心相互的关系，这三个的互动关系。但是你开始修止观，你会发觉，身体会影响你的气息，气息也会影响你内心的状态。所以说这个身息心，不得别说。不像前面的饮食睡眠，它是一个单独的情况，身息心的互动非常的密切，所以要同时的合用。虽然合用，但是也有阶段的差别，有这个初，就是你入禅的之前，或者是进

入止观的时候，或者是从止观出来的时候，方法不同。因为这个入住出的相貌不同，方法也就不同。

首先我们看《纲要》入禅的时候的调身，先看这个调身当中的入禅。

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，则散乱难录，兼复坐时烦恼，心不恬怡，是以虽在定外，亦须用心，逆作方便，后入禅时，须善安身得所。

我们在初入禅调身的时候，这个调身之宜，假设在定外，一般我们说在修止观前一个小时，就叫定外。这个时候，你就要注意了，你的行住进止，动静运为，悉须详审。因为你的身心状态是有等流性，虽然你现在还不是做定课的时候，但是在做定课前一个小时的状态，会影响到你做定课时的身心状态。所以你在做定课前一个小时，你的身心的活动，就要悉须详审，要非常的注意。

若所作粗犷，则气息随粗，则散乱难录。如果你的身体在做定课前一个小时，做一些非常劳动的工作，非常耗损体力的工作，非常粗重的工作，你的气息也会变得粗重，你的内心也会变得极端的散乱，难录，就是很难成就念力。

这个念，就是铭记不忘，它能够把你的所缘境，把它给记录下来。念佛，前一念是佛号，下一念也是佛号，再下一念也是佛号，这个叫做录，它能够把你的所缘境，一次一次的记录下来。

那你的心思散乱，你就不能记录你的所缘境。而且坐时烦恼，工

作太累，一坐，精神体力耗损，一坐就打磕睡了，不是昏沉就是掉举，不是掉举就是昏沉，心不恬怡，很难明静而住。

是以虽在定外，亦须用心，逆作方便。这个逆作方便，就是说你在修止观前一个小时，就要有一个准备的工作，叫逆作方便。逆作方便在南传北传，修止观还不同。我们北传的止观，你看我们打佛七，打佛七的正宗分是静坐的时候，因为行住坐卧，坐的时候是最容易成就功德的时候，但是，你不能够一进去就坐，你刚刚从外面忙回来，一进去就坐下去，那不行，你一定要先拜，由粗到细，这调身就是由粗到细。

就是说，你刚刚从外面进来，先拜，身体慢慢的拜，脚掌用力的拜，让身体气血下沉。拜佛它不但调身它还调息，那么的气血顺畅，这个拜佛你要配合吐纳。拜佛以后，就经行，拜佛是最初，你也不能马上坐下来，要在那个地方走一走，把喘的情况稍微调和一下，走一走，这个气息的喘动缓和了，再坐下来，这是北传的方式。就是先拜佛，再经行，再打坐，这个拜佛跟经行就叫做逆作方便。

南传不重视拜佛，南传注重经行，他在打坐之前先跑香，他一开始先走的慢，他走一段时间，他越走越快，但他还不是跑，他走的很快很用力，脚掌也用力，走的很快以后又走的慢，要入座的时候，就慢下来了，先慢再快再慢，然后再入坐。

总之，你不能一进佛堂就坐下去，这是非常忌讳的，你一定要先一个逆作方便，或者先拜佛，或者先经行。

逆作方便以后，后入禅时，须善安身得所。你不但是要有逆作方

便，还得要安身得所，这个身体把它调和一下。

【123】腿的姿势的盘法，会影响到内心的状态

这个刚开始入坐之前的调身方法，这个安身得所，智者大师以下分成了三段来说明。先看第一段：

初至绳床，即须先安坐处，每令安稳，久久无妨。

这是第一段。我们到了佛堂，我们怎么办呢？先逆作方便，看到佛菩萨先修皈依，一方面拜，一方面念；一方面念，一方面拜；把气息调的顺畅，调完以后，稍微走几步，把喘的情况，把它调和一下，这个时候身心状态非常的好，这个时候准备坐了。

在坐之前，怎么办呢？须先安坐处，先安排一个打坐的处所。这个处所要以什么做标准呢？每令安稳，久久无妨。这个座位，你坐下去安稳，这个安隐还不是短暂的安隐，长时间坐，都能够不妨碍你身体的安稳。

每令安稳，久久无妨，这当中有两点要注意：

打坐的时候，你的后座要稍微高一点，如果说你打坐的时间很短，那你不用这个后座高也无所谓，但是时间要是长，你后面不垫高，你脊椎骨就会很吃力，要挺直就很吃力，就很难每令安稳，久久无妨。脊椎骨很吃力，你就会经常注意你的脊椎骨，你就会很分心，所以这个后座垫高，对脊椎骨的自然挺直有帮助，这是第一点。

其次，你这个打坐的垫子要通风，或者是竹垫，或者是椰子的垫，最好是不要用棉花垫，棉花它不通风，打坐的时候把你的肛门塞住，

时间久，身体会出毛病，容易长痔疮，这个大肠就会出毛病。所以打坐的时候，这个垫子的选择要尽量通风。

所以说我们在打坐之前要安排一个座位，使令坐起来很安稳，舒适，而且这个安稳坐很久，都没妨碍的。久久无妨，这是第一点。

次当正脚，若半跏坐者，以左脚置右脚上，牵来近身，令左脚指与右齐；右脚指与左齐；若欲全跏，即正右脚置左脚上。

智者大师在讲这个调身，他是由下讲上来，他要你由下调上来。座位调好以后，就调这个脚。如果是半跏趺坐，你要把左脚放右脚上，也可以，牵来近身，这个左脚指与右臂齐，或者是右脚指与左臂齐，也可以。如果是全跏趺坐，正右脚置左脚上。

这里我们讲一下全跏趺坐，这个全跏趺坐的确是好过半跏趺坐，如果你有比较过这两个情况，全跏趺坐气血充足，精神旺盛，不同。所以我们腿的姿势的盘法，会影响到内心的状态。

全跏趺坐有两种情况：

第一个是右脚在下，左脚在上，右下左上，这个叫做降魔坐。降魔坐它偏重在破恶，如果说你现在要修破恶的法门，持《大悲咒》，降魔的坐，调伏烦恼的坐，那么你把右腿放在下面，左腿放在上面，比较随顺，因为这个坐就是降魔坐。

假设你是右上左下，这个叫做吉祥坐，这个吉祥坐它是属于生善。如果你现在要修菩提心，大悲心，怜悯一切的如母的有情，那么这样的吉祥坐是比较随顺，是这样的差别。

这个是讲到脚的情况，不过，如果你这个打佛七，一天坐的时间

很多，你这个脚还是要稍微调换一下，你一天当中不能老是把右脚放在上面，或者老是把左脚放在上面，这个时间久了，脊椎骨会偏，偏一边，如果你前面两支香是右脚放在上面，后两支香，你换一下，把左脚放上面，要调和一下，这个是讲到脚的打坐方式。

次解宽衣带周正，不令坐时脱落。

这是讲到衣服。打坐不要穿的太绷紧，如果太绷紧，把这个腰带给它解宽，但是解宽衣带，又不能使令它脱落，而且要整齐。虽然解宽，但是外表看起来还是很整齐，而且没有脱落的情况。这是讲到衣带的情况。

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。

由下而上的调整，先是脚，然后衣服，然后是手。他说左手掌置右手上，这个手的位置上下跟脚配合，如果你是右脚在上，那么你的手也是右手在上，如果你是左脚在上，那么你的手也是左手在上，手跟脚的上下位置完全一致。

手是怎么个放法呢？重累手相对，大拇指相对，两个重叠，大拇指轻轻的相碰，顿置左脚上。这个手不要把它悬空，要把它安置在脚上，牵来近身，不要离开身体太远，靠近你的肚脐。当心而安，当心就是中央，不要偏左也不要偏右，放在肚脐正中央，轻轻的放在你的脚上，使令它不用力。这是安身得所的第一个。

【124】打坐的时候，你的腰不能太弯曲，也不能挺的很直

看第二段：

次当正身，先当挺动其身，并诸支节，作七八反，如似按摩法，勿令手足差异。

脚弄好，手弄好以后，开始调整这个身体。挺动其身，你可以以腰部为中心，前后左右稍微摇动一下，并诸支节，作七八反，尤如按摩法，就像按摩身体一样，以腰部为中心前后左右晃动，勿令手足差异，但是晃动以后，手还是要放在中央。

这个晃动，如果我们先拜过佛以后，我看这个是可有可无。因为经过拜佛动作，你整个肌肉就已经完全放松了，他这个是针对于只有经行没有拜佛的情况，那你腰部以上的肌肉，因为你经行主要靠脚嘛，腰部以上的动作就没有活动到，所以坐下来以后，让这个人肌肉放松，活动一下。

如是已则端直，令脊骨勿曲勿耸。

这个讲到脊椎骨，这个时候身体的脊椎骨要端直。什么叫端直？脊椎骨不要太弯曲，但是也不要太高耸。我们的脊椎骨它不是一个单一的骨头，它是很多很多的骨头，把它扣在一起，这个脊椎骨它还不是完全挺直，它还有一点弯曲的，所以说，你不能太弯曲，但也不能把它挺的很直，因为脊椎骨本来就不是直的，你一定要把它挺的很直，就不正常了，微微的弯曲。但是一个原则，你打坐的时候，你那个一节一节的脊椎骨不要把它拉开来，很多人打坐，肩膀就挺直，这不好，因为你的肩膀挺直，你这个脊椎，这个缝啊，就拉开了，拉开了，气血循环就有问题了。你要让那个脊椎骨坐下去，一节一节的坐下去，

很自然的坐下去。

就是说，虽然直，但是它放松。放松，它脊椎骨自然就会慢慢坐下去，坐下去，前一节坐第二节，第二节坐第三节，慢慢坐下去。要保持一个自然的状态，不要太曲也不要太挺高，不要提高肩膀。

次正头颈，令鼻与脐相对，不偏不斜，不低不昂，平面正住。

这个是讲到了颈部。颈部要怎么调法呢？以鼻子来调整颈部，就是你这个鼻端跟你这个肚脐，这要成一条线，不偏不斜，不低不昂，平面正住。

颈部除了鼻端以外，你要注意你这个下颌。有些人头会抬高，抬高有什么缺点，我们这个颈部，有很多重要的动脉、经脉，你头一抬高以后，上扬，这个动脉就阻塞了。所以这个打坐，除了这个鼻端要注意肚脐，还要收下颌，要让这个颈部经脉活动顺畅，头稍微收下颌。

这是安身得所的第二段，讲到身体跟脊椎的调整方式。

【125】这个吐纳之法要紧在吐气，吐的越慢越好

再看第三段：

次当口吐浊气。吐气之法，开口放气，不可粗急，以之绵绵，恣气而出，想身分中，百脉不通处，放息随气而出，闭口鼻纳清气，如是至三，若身息调和，但一亦足。

这个是讲吐纳。就是说你的身体脊椎调好以后，开始吐气，当然先吸气，吸完以后，开口放气，不是从鼻子是从嘴吧慢慢放气，不过这个放气一定要慢，这个吐纳之法要紧在吐气，吐的越慢越好，以之

绵绵。什么叫慢？它不断，它非常慢，以之绵绵，但是它非常平顺，没有断决的情况。恣气而出，这个恣就是很顺畅的慢慢的，把它吐出来。吐的时候，内心还要做观想，你观想你这个身体当中有堵塞的情况，因为每一个人打坐久了，你就知道你身体哪个地方有堵塞的问题。有些人左腰有问题，有些人右腰有问题，有些人肠胃不顺，这个时候，你可以观想那个不顺畅的地方，它就是有气堵塞，观想你在吐气的时候，把那个堵塞的地方吐出来，观想，心力不可思议。

吐纳以后，再闭口鼻纳清气，这很重要。闭口，我们吐气可以靠嘴吧吐气，吸气决定不能靠嘴吧吸气，一定要把嘴吧闭起来，吸气一定要靠鼻孔，因为鼻孔它有调节这个温度，还有过滤脏东西的功能，所以说你不能直接从嘴吧把气吸到丹田，要经过鼻孔。

如是至三，若身息调和，但一亦足。或者一次也可以，或者我们拜佛已经把气调的好，这个不做也可以。因为你拜过佛以后，身心也舒畅了，有也可以，没有也可以。

次当闭口，唇齿才相挂著，舌向上腭，次当闭眼，才令断光而已。

这个是地方是讲嘴吧，嘴吧要闭起来，不要打开，有些人打坐，嘴吧打开。嘴吧闭住以后，唇齿才相挂着，嘴唇跟牙齿不要用力的接触，就是轻轻的相碰就好，舌向上腭，这个很重要。

这个舌头抵上腭，这当中有两个目的，中医说，我们身体的气脉，绝大多数都是相通的，小周天，大周天，我们身体是一周的循环，但是有一个地方是例外的，就是牙齿的地方，牙齿的气脉是不通的，你这个舌头顶住上腭，它就能做一个桥梁，使令这个本来不通的气，透

过你的舌头，使令你这个气通过去。所以这个顶上腭使令这个气相通的一种功能，这是第一点，使令你这个气息的运转能够顺畅。

其次你在顶上腭的时候，它能够生起一些口水，尤其是在静中的时候，你打坐的时候心寂静，创造的口水那都是非常的好，叫津液，这种口水，你慢慢的吐到肚子里去，它有很高的消化晦的功能，帮助你来消化。打坐的时候产生的口水跟我们平常燥动时候的口水还不一样，它带一点甜味的，不过你吞口水不要吞的太猛，慢慢的吞，这个就有帮助消化的功能。我们平常，没事的时候顶住上腭也不错的。

次当闭眼，才令断光而已。你要是打坐，你有把握不会昏沉，把眼睛闭起来，是好。因为眼睛闭起来养神，但是闭的时候不要太用力，才令断光而已，光明不进来就可以了。

当端身正坐，犹如奠石，无得身首四肢，切尔摇动。

最后，就是你身体都调好了，就不要动了，就像奠石一样，不要动了，不要在这个地方东抠抠西摸摸的，切尔摇动。有些人打坐，他喜欢动，当然是很严重的，你可以调整一下。如果是轻微的，你要忍耐一下，因为你随便就动，你动一次，就很容易动第二次、第三次，你身体动来动去，你心就很难专注在所缘境。所以，切尔摇动，是这个意思，要像那个奠基的石头一样，在那个地方不要动。

是为初入禅定，调身之法。举要言之：不宽不急，是身调相。

调身的方法，在刚开始入禅之前，简单说，不宽不急，使令你的肌肉，它不能太放松，太萎靡，但是肌肉也不绷紧，它不紧张，肌肉能够不宽不急，而且端正身而坐，这是身调的相貌。

我们往后读就知道，智者大师他想的详细，他不管调身调息调心，他几乎收集了所有印度的经论，有关修止观之前，调身调息调心的方法，全部列出来，非常实用。

我们今天先讲到这个地方。

【126】药补不如食补，食补不如气补

第十五卷

请大家打开讲义第三十七面，壬二、调息。

这一科是说明调五事，调五事当中的调身、调息、调心，调三事。在调三事当中，智者大师把它分成三个部分，就是入禅、住禅跟出禅。这个所谓的入禅，就是我们在正式修止修观之前，叫做入禅，在止观的前面叫入。

在入禅当中，智者大师提出来说，我们应该在开始要有一个逆作方便。就是说，你在修止观之前，你可以先拜拜佛，经行一下，把你的身心调到随顺于止跟观的相貌，虽然它不是止跟观，但是它可以作止观的方便，叫做逆作方便。拜完佛，经行完以后，你就开始调身。这个调身，就是你准备一个座位，很舒适的座位。准备好以后，坐上去，开始从下而上，把你的脚准备好，手、腰部、脊椎、颈部乃至于舌头、头部，把它调的很正直而且放松，放松而正直。这个就是所谓的在入禅的时候，调身，把身体的状态调好。

这以下就调息，调和我们气息。我们看它的内容：

四、初入禅调息法者，息有四种相：一、风；二、喘；三、气；

四、息。前三为不调相，后一为调相。

智者大师首先说明我们呼吸的这个吸。这个吸，就是从鼻孔到丹田，这是一个吸，这叫入息；从丹田到鼻孔，这也是一个息，这个叫出息。这种息，智者大师说，有四种差别相貌：风、喘、气、息。前面的三个是不调和的相貌，第四个是我们所需要调和的相貌。

什么是风、喘、气、息呢？智者大师以下解释：

云何为风相？坐时则鼻中息，出入觉有声也，是风也。

所谓的风相，就是你在坐的时候，鼻中的气息，它从鼻子到丹田，丹田到鼻子的过程，它会发出一个音声，这个音声主要是来自于气管或者肺部，发出的一种声音，这是风相。

这个风相在四相当中是最严重的相貌，就是说你的呼吸系统有毛病了，有的肺有毛病，或者是气管有毛病，使令你这个气在活动的时候，这个气管或者肺发出声音。这种风相都是应该要看医生的，不是调而已，这是有严重的问题了。

云何喘相？坐时息虽无声，而出入结滞不通，是喘相也。

这个喘相，就是你呼吸的时候没有声音，但是它这个息在出在入的时候，结滞不通，这个结滞就是阻碍。气息在活动的时候，它不是很顺，它有阻碍，这是喘相。这种结滞不通就是你的气息不足，气虚，就是中气不接下气，这个就要调。当然这个调有时候是一时的，一时的就用吐纳法，如果是长时间的，就要吃一些补中益气的药丸来调，把这个中气给它补足。

喘相主要是气息不足。

云何气相？坐时息虽无声，亦不结滞，而出入不细，是气相也。

这个气相，就是你的气息没有声音，而且也很顺畅，气在活动的时候也很顺畅，但是出入不细，就是你这个气息很粗很急，这个是气相。

这种情况，假设你前面有逆作方便，你已经在打坐之前有慢慢的拜过佛，有经行过了，还是有这种气相，表示你的性格比较急躁，你在拜佛的时候就要慢一点，刻意去调整你这个急躁的心性。就是说我们这个气息喘的太快，当然也可能你刚刚工作完，或者就是你的个性比较急躁。

云何息相？不声、不结、不粗，出入绵绵，若存若亡，资神安隐，情抱悦豫，此为息相也。

这个息相，智者大师先做一个检别。它不声，出息入息的时候没有声音出现，静悄悄的，而且它也不结，它没有阻碍，它呼吸很顺畅。第三个不粗，就是不急促。

它到底是一个什么相貌呢？这个息是一个什么相貌呢？出入绵绵，若存若亡。这个绵绵，就是它很深长，绵延不断。就是说这个呼吸它能从鼻孔一直深到你的丹田，绵绵不断，深长。

若存若亡，是指它的相貌不粗糙，微细而不粗，非常微细，微细而深长，深长而微细，出入绵绵，若存若亡，这个是息的相貌。

这样的呼吸，如果能出现这样的相貌，它有什么好处呢？资神安稳，情抱悦豫，它能够滋养我们的神，能够滋养我们的心识，使令我们的心神安稳，情抱悦豫，使令我们精神旺盛，心情快乐。

道家说我们的身体，有地水火风四大，四大当中，最重要的就是风大——气，风大一调，你的地水火就调和，所以说这个气息在四大当中是最重要的。智者大师他调身以后，又特别把调息又标出来，气息。

所以古人说，药补不如食补，食补不如气补，说你用这个药物来补，不如用调饮食来补，对身体来的好；饮食的补不如你来调和气息，这个气息对我们的色身，资神安稳，它能够滋养我们的身心，使令我们的身心安而且稳。而且你这个气息调的好，情抱悦豫，心情特别的快乐，打坐能够坐的久。

这个气息的调和在道家上说就是吐纳。这个吐纳，我看道家的说法，他特别注重在这个吐，吐气。我们一般人总是认为说，我要好好的吸气，把这个气吸饱，但是你发觉很困难，你怎么吸都会觉得吸有困难，为什么呢？因为你的吐气不彻底，所以道家的吐纳法，他特别强调吐气。他说，你这个吐气要吐的非常的彻底，把肺部里的浊气要完全吐出来，你才能够彻底的吸气，你没有彻底的吐气，不能彻底的吸气，所以他把这个吐字放前面。

这个吐纳的法的关键就是说，你这个吐气要慢，吸气要快，它的比例是一比三。就是说你吐气的速度，你所要花的时间是吸气的三倍。他还讲出一个数目，说你吸气的时候，刚开始，我们可能吸的比较慢，数一到四，一二三四，心中默念，你这个吐气，就要数到十二，慢慢的慢慢的，你的气长了以后，你能够一次吸气，就吐到十二，吸气长了以后，吸气可以到七，那吐气就到二十一。就是使令你吐气的时间

是吸气的三倍。

我们看印光大师的念佛方法，他的念佛法跟吐纳调息是相配合的。他说这个吸气的时候不要念佛，吸气的时候念佛，你的气调不好。吸气的时候，你就专一的吸气，吸气的时候当然是时间比较快，嘴吧闭起来，用鼻子专心的吸气，吸完以后，他要你慢慢的吐，三三四，慢慢吐，有规律的，不要一种躁动相，缓慢而有规律的把这个气彻底的吐干净，这个是吐纳法，你经常用这种吐纳法吸气，你那个气息调到这种情况，心也容易寂静，你气息调的好，心容易寂静，这个气息跟心的互动非常密切，所以他这个调身息心，身体影响气息，气息影响内心，它这三个是一个扣一个。你气息调不好，你心要静下来，非常困难，你会发觉非常困难。

【127】不涩不滑，是调息相也

守风则散，守喘则结，守气则劳，守息则定。

智者大师，他是用数息，数息就是以这个息为所缘境，所以加一个守字。如果你是一个风相，这种风相，你不调它，还把它当所缘境，守住这个风为所缘境，时间久了，有什么过失呢？则散，你心就容易散乱，不容易专注。

守喘则结，你气息不调，气已经不足了，你这个中气不接下气，你还以这个气为所缘境，则结，你总会觉得，这一坐下来，心中会闷闷不乐，非常的沉闷不快乐。

守气则劳，你的气很粗，守久了以后，就是劳，就是很疲惫，这

一堂课坐完了，很辛苦，很疲惫。

守息则定，你能够以这个息，出入绵绵，若存若亡，那么你内心能够安定，因为它资神安稳，情抱悦豫，你容易安定下来。这个是四个不同的结果。

坐时有风喘气三相，是名不调；而用心者，复为心患，心亦难定。

这以下总结前面的话，我们打坐的时候，你的气息，假设出现风喘气三相，这个就是不调和了，你心专注在你气息的不调和相，复为心患，反倒是你的内心又出现了毛病，或者是散乱，或者是沉闷不快乐，或者是疲惫，当然这样的情况，心亦难定。你要能够专一的在你的所缘住安住，就有困难。那怎么办呢？

若欲调之，当依三法：一者下著安心。二、宽放身体。三者想气遍毛孔，出入通同无障。若细其心，令息微微然。息调则众患不生，其心易定。

这个调和的方法，智者大师提出了三个：

一者下着安心。智者大师很重视这一点，后面讲到心缘所境，他也讲到这一点。就是说你这个所缘境不能太高，不能在腰部以上。智者大师他特别赞叹以丹田为所缘境，他这种说法跟中国的道家的说法是一致的，就是欢喜丹田当所缘境。

这个丹田是气海，你经常注意丹田，你的气容易足，而且内心容易安定，就是这个肚脐以下两到三公分的地方，叫丹田。就是说你不调的时候，你的心放在丹田或者放在大地都可以。

二、宽放身体。有时候我们不调是太过紧张，有时候你修行求好

心切，念佛越念越快越紧张，肌肉绷紧，肌肉绷紧的时候，气息就急促，这个时候你要求你自己放松，这个肌肉放松下来，这个宽放身体，使令你的肌肉放松下来。

三者想气遍毛孔，出入通同无障。你可以先吸气，吸的时候嘴吧闭住，然后用嘴吧吐气。吐的时候，你观想这个毛细孔，把这个气吐出去，出入通同无障，把那个有障碍的地方，把它吐出去，这个就是吐纳法。吸气，比较快的吸气，然后吐的时候，你稍微克制一下慢慢的吐，一方面观想，你还不是嘴吧吐气，鼻孔也吐气，全身的毛细孔都吐气，慢慢慢慢把这个气吐出去，然后再吸气，然后再全身的吐气，这样的吐，弄个三次，气息就容易调。

若细其心，令息微微然。若，就是或者。就是说，可能你这个跟心的急躁有关，把心静下来，心静下来你的气息就能慢慢的微弱。

总之，息调则众患不生，其心易定。

风大调和，则四大调和，四大调和，则身安道隆，所以其心易定。

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。

调息的相貌，智者大师提出两个：第一个不涩，就是呼吸的时候不会觉得有阻碍的感觉，很顺畅。它也不滑，它也不急促，顺畅它又缓慢，缓慢而又顺畅，出入绵绵，若存若亡，这是息调和的相貌。

这个调息，从我过去的经验当中，我觉得调息，不应该等到入座才调息，这个逆作方便的时候很重要，就是你在拜佛的时候，拜佛的时候，忏公师父一再强调，拜佛的时候，脚掌要抓地，这个是非常重

要的，下实上虚，他这个方式是来自于太极拳的方式。

你看，他整个太极拳的打法，从刚开始到结束，他的下部都是用力的，太极拳，落地生根，他那个脚掌它是抓地，但是他的上半身一定是放松柔软的。太极拳的打法，是下实，就是腰部以下肌肉是绷紧的，上虚，上半身是完全放松的。我发现这个忏公的拜法跟太极拳是非常的类似。

他这个完全是调气息的方法，所以你在拜佛的时候气息能够下实上虚，你再入座，它就容易调，就算有一时的不调，就算是出差错，稍微用一点吐纳法，它就能调过来。

所以这个拜佛不要拜的太快，你拜佛拜的快，贪求那个数目多，你一入座，你的气息就很难调。

其次，如果说你开始要修止观，拜佛的时间也不能太长，你拜的太多，你耗损精神体力，你呆会打坐，你要去操作止观，你会发觉有困难，精神体力就不够。你逆作方便的时候，你就必须要为你下一个阶段的打坐，你就要为它做一个前方便。

【128】你完全在黑暗中打坐，你很容易昏沉

壬三、调心

他是调身、调息、调心，由粗到细。

五、初入定时调心者有三义：一、入。二、住。三、出。初入有二义：一者调伏乱想，不令越逸。二者当令沉浮，宽急得所。

我们在出入禅的时候，调心有三义。就是一、入；二、住；三、

出，分成三个阶段，这个是讲到入禅。

入禅的时候有二义：一者调伏乱想，不令越逸。二者当令沉浮，宽急得所。

这个调伏乱想，不令越逸，它是一种正念的功夫，念力，正念。我们在修调心的时候，刚开始你要能够善取所缘境的相貌。比如说你念佛，你一定是经过一句弥陀念诵听，经过念，心念、口诵、耳听，去取到你所要的所缘境，那么善取所缘境相貌以后，其它的工作做什么事呢？就是心于所缘专一安住，心于所缘相续安住，这个就是调伏乱想，不令越逸，正念。

正念以后，还要正知，当令沉浮，宽急得所。你在专一所缘相续安住的时候，这个过程，它有时候很顺，有时候就不顺。就是，它中间会有一些状况出现，可能是浮，可能是沉，可能是宽，可能是急，这个时候，你的正知，就经常的保持一个觉察的功夫，来觉察你的心，是不是沉，是不是浮，是不是宽，是不是急，虽然你的所缘境是专一相续的安住，但是你的内心状态，必须保持在一种明了跟寂静的状态，简单就是这样。就是你在修习禅定的时候，除了你的心一境性以外，你还要使你的内心保持明了，寂静明了，宁静而住，这是一个禅定的相貌。

智者大师，他讲这个调心，他在二十五方便讲调心，正观的时候也是调心，这两个有所不同。智者大师他认为，禅定是前方便，他在前方便讲调心是偏重在禅定。他讲正观的时候，他讲调心主要是修观，偏重在我空法空观。智者大师他认为，禅定是观的前方便，你这个观

察诸法的实相，绝对不是在躁动的状态，一定是在寂静的状态，是在明了而寂静的状态。所以他这里的调心，事实上是在修禅定了，修止。你看他的后面就知道。

何等为沉相？若坐时，心中昏暗，无所记录，头好低垂，是为沉相。尔时当系念鼻端，令心住在缘中，无分散意，此可治沉。

这个沉相，就是昏沉的相状，虽然你内心当中专一相续的安住在所缘境，但是你心中已经昏沉。什么叫昏沉，心中昏暗，无所记录。你的内心已经是昏暗，那个明了性已经是退失了，一片黑暗。无所记录，念力也会失掉。那么身体呢？头好低垂，这个头垂下来，垂头丧气的，这是沉相，昏沉的相貌。

那怎么办呢？尔时当系念鼻端，令心住在缘中，无分散意，此可治沉。智者大师说，这个时候你可以专心的注意你的鼻端。这个鼻端的所缘境是相当的高，但是它可以作为一时对治昏沉的方便，你这个昏沉是头部的氧气不够，气血不够。你这一注意鼻端，把这个气血，把它调上来，使令脑部的气血多一点，它就不容易昏沉。

他这个地方只是一时的方便，你不能老是从头到尾注意鼻端，这不可以的。

不过这个在宗喀巴大师的《菩提道次第广论》，他说你可以打开眼睛，去取这个光明相，这个非常好。我们打坐的时候，经论上说，你这个房间里面不要把所有的灯光都关掉，不要这样，否则你一定会昏沉。刚刚打坐的时候，如果你得到禅定，完全没有光明相，你一定会昏沉。

所以我们的大殿，忏公师父设计的非常好。我在看，忏公老人家完全是配合修行在设计的，他地上放上莲花灯，地上每隔几步就有一个莲花座，他这个一方面帮助你修观，因为极乐世界的观察门，主要是观察莲花庄严，因为莲花是我们受身的处所，极乐世界有七宝池、八功德水，充满其中，池底纯以金沙布地，四边阶道，金、银、琉璃、玻璃合成。上有楼阁，亦以金、银、琉璃、玻璃、砗磲、赤珠、玛瑙而严饰之。池中莲花大如车轮，青色青光，黄色黄光，赤色赤光，白色白光，微妙香洁。这段经文，我们修净土的人，应该经常观察这段经文的内涵，因为它是我们受身的处所，莲花观。

这个莲花观，它因为有光明，它还能够对治昏沉。所以我们如果在自己的佛堂打坐的时候，当然灯光太亮了会刺眼，太刺眼的时候会让你分散，你不容易专注在你心中的所缘境，你把这个日光灯关上以后，你最好在地上安排几朵莲花灯，一方面他能够观想，一方面能对治昏沉。你完全在黑暗中打坐，你很容易昏沉，你一开始不注意，养成毛病以后，非常麻烦，你养成这个昏沉的毛病，非常不好对治。

【129】心动，身体也就会随着而动

何等是浮相？若坐时，心好飘动，身亦不安，念外异缘，此是浮相。尔时宜安心向下，系缘脐中，制诸乱念，心即安住，此则心易安静。

前面是内心太过于沉，太低了，这个是内心太高，太浮动。

心好飘动，身亦不安。内心当中不能让你的所缘境专一安住，它

或者是飘，或者是动，这个心一动，身体也跟着动，当然这个身体会动，主要是心动。不是风动，不是幡动，是仁者心动。所以你看这个人他坐在那个地方，他东摸摸西摸摸，这个人心一定静不下来，这个心动，就会身动。

他为什么会心动呢？因为念外异缘，忆念其它的所缘境。他本来心中的所缘境，应该是安住在佛号的境界，在佛号的境界中专一相续的安住，但是他现在离开了佛号的所缘境，跑到了另外的境界活动，可能是五欲的境界里面活动，可能是其它的境界里面活动，念外异缘。那怎么办呢？尔时宜安心向下，系缘脐中，制诸乱念。智者大师告诉我们，把这个心安住在丹田，集中在丹田，它能够制诸乱念，对治妄想，心即安住，此则心易安静。

举要言之：不沉不浮，是心调相。

昏沉跟掉举是我们修习禅定经常会出现的毛病，智者大师他这个地方的对治，主要是事相上的对治。

这个昏沉，当然就是眼睛打开，取光明相，或者拜拜佛。但是这个掉举，系缘丹田，有时候还不够。这个掉举的生起主要跟贪嗔的烦恼有关系，如果这个贪嗔烦恼的势力比较猛利，你完全用止的力量，就是心系丹田是不够的，得用前面的诃五欲。

就是说你现在放弃了你的所缘境，跑到了五欲的境界活动，但是肯定有贪烦恼在那个地方支持你，这个时候你要诃责，智者大师说要思维它的过患，思维贪烦恼的相貌：譬如大火，它会使令我们热恼不安；譬如毒蛇，毒害我们的法身慧命；譬如怨贼，偷取我们的功德。

而这个时候你应该用种种的过患，来诃责你这种攀缘的烦恼，是这个意思。这个是在对治掉举的时候，你可以用诃五欲的方法来对治。

【130】止观是逆生死流，是要解脱生死的一种功德

其定心亦有宽急之相。定心急病相者，由坐中摄心用念，因此入定，是故上向胸臆急痛。当宽放其心，想气皆流下，患自差矣！

这个地方讲宽急相，先讲急。这个急，就是你用功太过急切。

在坐中摄心用念，这个是正确的方法。我们要能够摄心，主要就是念，用念摄心，用你的念力，不能念要它念，不能专要它专，铭记不忘的念力，来摄持这一念攀缘心，这个时候是很正常。但是他下面出了毛病：是故上向胸臆急痛，就是上面的胸口痛。

有些人他念佛越念会越快，刚开始做的时候，速度很正常，调和他的气息，但是他念一阵以后越念越快，这个人多数个性比较急躁。

或者他个性不急躁，但是他求好心切，要赶快有所成就，这个时候用功过猛，胸口就痛。

那怎么办呢？当宽放其心，想气皆流下，患自差矣！这种急躁的人，你看打佛七的时候，他一开始他坐的很正常，念个十分钟以后，他肩膀就耸起来了，这肩膀一耸起来，表示他开始紧张了，他的心开始急躁了，他心中越念越快，这种情况就容易胸痛，再严重的话就头痛，这个时候，当宽放其心，想气皆流下，患自差矣。

如果是修行引生的病痛，如果有这种情况，如果说是你自己，或者是你的同参道友，因为修行产生了病痛，只要你暂时不修行几天，

它就好了。因为本来佛法的专注它是要你在放松的状态、寂静的状态专注，但是有些人他一专注，肌肉就绷紧，就紧张，肌肉一绷紧就容易有问题，所以你这个时候让他放松，你放松个几天不修行了，它就好了，它自然就过去了。

若心宽病相者，觉心志散慢，身好逶迤，或口中涎流，或时暗晦，尔时应当敛身急念，令心住缘中，身体相持，以此为治。

这个是宽，就是这个身体太宽了，心志散慢，身好逶迤。这个急病相，大部分都是初学容易发生；这个老参，老修行，他就容易有宽相。修行久了，他也提不起劲了，心志散慢，身好逶迤，内心对于这个佛号，你说，他有没有念佛？他可还是在念佛，嘴吧也在念佛，但是嘴吧念佛，他没打妄想。你说他打妄想，他心中也没有其它妄想，但是心志散漫，他就是那个能念的心，那个念力薄弱，他对佛号那个铭记不忘的念力，没有那个念力，很薄弱，他心中有佛号也没有妄想，但是念力也薄弱，就是这样，心志散漫，执持佛号那个执持的力量非常薄弱。

身体萎靡不振，身体坐的也不正直了，看起来坐在那个地方没什么气势。严重一点，口中涎流，嘴吧流口水。嘴吧流口水非常不好，你打坐的时候嘴吧流口水，你的身体太寒冷，温度不够，这个都是有问题了。

或时暗晦，明了性不够。

尔时应当敛身急念，令心住缘中，身体相持，以此为治。这个时候把身体再振作起来，把念力再生起，专一的相续的在所缘境当中去

忆念你的佛号，这个是宽相的对治。

心有涩滑之相，推之可知。是为初入定，调心方法。

这个涩相，就是心中有一些挂碍。有些人他念佛念久了，他有挂碍，或者是很沉闷，这个时候你要想一些让你欢喜的事情。

所以这个七觉支——喜，喜除涩，就是你想想你现在的辛苦，将来能够到极乐世界，受用种种庄严的功德庄严，正报依报的功德，想一些欢喜的事情，来对治这个涩，这个涩就是阻碍跟沉闷。

这个滑，就是心中妄想太多了，收不住了，这个刚好相反，要用收涩的法门来摄取。

推之可知，是为初入定，调心方法。

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。是名初入定时调三事也。

入定的时候，是从粗到细，他先调身，把身体调好，再用吐纳法把气息调到深长而微细，这是调息。然后再调心，调到内心当中明了而寂静，寂静而明了，这个是我们在初入禅的调三事的方法。

我们菩萨的修学法门有六度法门，这个六度法门，一般把它分成两类：

一个是布施持戒忍辱这种善法，一般是讲到凡夫的法门，一般凡夫的法门。就是说，你要去修布施持戒忍辱，不需要什么调不调，身息心都不需要调，你要做，就去做了。身体粗重，内心散乱，都无所谓，只要有一念的善心，有一念的意乐，就可以去做了。

这个禅定跟智慧这两个法门，那是一个过人之法，就是超越凡夫

的法门。就是说这个止观是怎么回事呢？就是在你内心那个有漏的无明的心中，要栽培一个无漏的功德，这种修行的方式，是逆生死流。布施持戒忍辱还不能够逆生死流，虽然你布施虽然你持戒虽然你忍辱，你内心能够生起善法，但是这个方向还是随顺生死流。就是说，在一个生死当中成就一个善业，成就一个可乐果报，如此而已。

这个止观就不是这种境界了，那是逆生死流，那是要解脱生死的一种功德，所以它的过程，它特别的复杂，身体要注意，气息要注意，内心的状态随时要注意。因为它这个地方是一个大事，这是一个大事业，生死的大事业。

所以我们在前面说到：满设恒沙界,珍宝供养佛,不如一日中,出家修寂静。你用这个布施波罗密满设恒沙界,用恒河沙的珍宝来供养佛，这种功德比不上你在一天当中修习止修习观。因为你的满设恒沙界的布施,它不能成就解脱分，你用这个一日修寂静，它能够成就解脱分，它对于解脱生死，它有一分的功德力。你这个布施持戒忍辱对于解脱生死是没有功德力的，它只能是说是修止观的一个基础，所以这个地方不同。

【131】住禅随时有问题，随时调整，没有问题，这个身息都要忘掉

辛二、住禅

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。

前面是入禅调三事，这个是坐中调三事。

住坐中调三事者，行人当于一坐之时，随时长短，这一坐的时间，随着你打坐的长短，在十二时中，中国古代是十二时，我们现在是二十四小时。这个十二时，一时当中是两小时，你这一坐或者是一时，就是两个小时，或者二三时，或者四个小时六个小时，那么这六个小时当中，摄念用心，一念心，正念正知，正知正念，这当中也应该要去善识身息心调不调相，随时要注意。怎么调法呢？

若坐时，向虽调身竟，其身，或宽或急，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。

你刚刚打坐的时候，你是从下面往上把身体调好，但是你的身体有时候变成太宽松了，突然间变宽松了，放松了；或者是太急切了，肩膀都耸起来了；或者脊椎骨有偏，偏左偏右；或者是弯曲，或者头部有低，或者高昂的情况，那么你马上要调和。

这个前面我们在调身的时候，它是由下而上，有次第的调上来，那么这个时候你在住禅的时候，调身它是不一定要有次第，随着你哪一个地方不调，你就去调整。要经常打坐你会有经验，你知道你哪一个地方容易出毛病，你知道你的脊椎经常弯曲，你的头部会经常的高昂，或者你的手会经常出状况，你就经常要注意那个地方，它自然而然就会有偏差，那你就随时调整过来，不必照前面的由下而上的次第。

复次一坐之中，身虽调和，而气不调和。不调和相者，如上所说，或风或喘，或复气急，身中胀满，当用前法，随而治之，每令息道绵绵，如有如无。

这个气息的调和也是这样。我们在住禅的时候调气息，说你的气息本来是调的很好，但是，你在打坐的时候，你这一念心安住在所缘境，它不是很顺利，烦恼会障碍你，你无始劫来所薰习的贪嗔痴烦恼会障碍你对所缘境的安住。你的罪业会障碍你，你无始劫的罪业，杀盗淫妄的罪业，你现在要成就一个清净的功德，跟它的相貌是相违背的，这个罪业跟功德是互相对治的，所以你在内心当中要栽培无量的功德，你的罪业也会障碍你。

你身体的果报，你这老病之躯，这些病痛，老毛病，它也会障碍你。

所以你这一念心，说简单点，心于所缘专一安住，心于所缘相续安住，在实际操作的时候，有三种障碍一直在干扰你，所以你这一念心在操作的时候非常辛苦，刚开始非常辛苦，你心经常辛苦，心动，这个气息就会动。

你本来在入禅的时候，气息调的非常好，但是你这个止观的操作，内心的障碍在排除的时候，内心的奔波又使令你的气息又变成不调，心一动，气就跟着动，所以这个时候随时的再用这个吐纳法，深呼吸，再慢慢用吐纳法，吐纳的时候观想全身的毛细孔在吐气，慢慢吐慢慢吐慢慢吐，把它吐光，然后再深呼吸，然后再慢慢的吐气，如是三次，再把气息慢慢的调整一下，然后再继续打坐。

这个是在住中的时候，气息不调，随时再调整。

次，一坐中，身息虽调，而心或浮沉，宽急不定。尔时若觉，当用前法，调令中适。

当然这个跟身息有关系了，随时觉察，心是浮沉宽急，随时调整。

此三事，的无前后，随不调者，而调适之。令一坐之中，身息心三事调适，无相乖越，和融不二，此则能除宿患，妨障不生，定道可克！

三事就是身息心三事。的无前后，随不调时，而调适之。前面在入禅的时候，我们在调身息心它是有一定的次第，由粗而细，先身，然后调息，然后调心。但是你在住禅的时候，正式修止观的时候，它就不一定要有次第，那这怎么调法呢？随不调者，而调适之，看身体的哪一个地方不调，就调哪里就好了，不要再经过先调身再调息再调心。

使令一坐之中，身息心三事调适，无相乖越，和融不二。和融不二就是指身息心三事融成一体。这个身息心怎么能融成一体呢？主要的是融归到你现前一念心性，所以真正功夫上路的时候，你身体也不可得，气息也不可得，只有现前一念明了的心性，这个佛号历历分明现前，这个是最标准的，如果你还感觉到身体跟气息的存在，那就不对了。

就是说，我们刚开始在调整身息的时候是注意一下，但是功夫操作的时候，和融不二，所以这句话很重要。真正功夫相应的时候，只有现前一念心性，明了寂静的一念心性，摄持了一句佛号现前，其它的身息都不存在。这样子能除宿患，你身体的老毛病会减少，当然不可能完全消灭了，这个身体的病有时候跟业力还有关系，不完全是四大不调。但是你能够调和，能够使令这个病痛减到最低。妨障不生，

定道可克，你的禅定，道就是智慧，就容易成就。

这句话就是说，调身调息调心，最后就是汇归到一念寂静明了的心性，清楚分明的现前。你在操作的时候，你随时有问题，随时调整，没有问题，这个身息都要忘掉，是这个意思。

好，我们休息十分钟。

【132】先调心再调息再调身，出禅是逆向操作

第十六卷

请大家打开讲义第四十面，辛三、出禅。

这一科是说明调三事，调身、调息、调心。智者大师把这个调三事分成三个阶段：入禅、住禅跟出禅。前面的入跟住，我们讲过了，现在是说，我们现在这个功课已经做完了，准备从止观的所缘境当中出来，那么这个出来的过程当中，你也要去调身息心。那么应该怎么去调呢？看智者大师的说明：

辛三、出禅

三、出时调三事者，行人若坐禅将竟，欲出定时，应前放心异缘。

出禅的时候调三事，就是我们这个修行人坐禅将尽，这一支香已经结束了，这个时候欲出定时。这个欲出定时，我解释一下：

我们前面在入禅的时候调三事，他是由粗到细，他是先调身再调息、再调心。我们出定的时候，是相反的操作，他是由细到粗，因为你内心是寂静的状态，你要恢复到你平常在尘劳活动中的身息心的粗重状态，所以他是由细到粗。

那么由细到粗，他的操作刚好相反，他先调心再调息再调身，所以这个地方次第不同。

那么怎么调心呢？应前放心异缘。这个前就是首先，你首先要放心异缘。那么你刚刚在打坐的时候，你内心是很专注的去执持佛号，或者去观察娑婆世界的苦，观察极乐世界的乐，那个是非常的专注。这个时候你要把你专注的状态放松，让你的内心自由活动，也可能你也继续念佛，但是那个念佛的状态，已经不像前面住禅的时候那么专心了，那是一个自由活动的，不必假借一种强大念力的一种念佛的方式，这叫做放心异缘，让它自由活动一下，我现在要出禅了，我现在要出关了，让内心自由活动，这是第一个，调心。

第二个调息。

开口放气，想从百脉，随意而散。

这个时候调息，你这个出来以后，你可以先吐个气，就是先吐，吐气。吐气的时候，观想你的百脉，经脉当中的气息，从你的鼻子嘴巴毛细孔当中散发出来，随意而散。就是说，我们先调心，先把心放下来，然后吐气，吐气的时候观想，观想你这整个气脉透过毛细孔把它散发出来。

这个吐纳，智者大师非常重视，你看他的意思，只要你的身心世界有所变化，你是从拜完佛，你刚开始打坐的时候，他要你吐纳；你打坐完出关出定的时候，他也要你吐纳一次。就是你这个身息心，由粗到细，由细到粗，有变化的时候，他就要你再吐纳一次，这个非常重要。你不打坐，你还不觉得这个的重要性，有时候你的气突然就阻

塞，你如果有吐纳，它就不容易有这种状况出现，就是要再吐纳一下。那么这个就是先调心再调息再调身，出禅是逆向操作。

【133】打坐完，第一个不要马上上厕所，第二个不要碰冷水

前面是讲调心调息，现在看调身。

然后微微动身，次动肩膊及手臂头颈，次动二足，悉令柔软。次以手遍摩诸毛孔，次摩手令暖，以掩两眼，然后开之，待身热稍歇，方可随意出入。

调身它有四段，先看第一段。

前面我们在入禅的时候的调身，智者大师是由下而上的调整，先调脚再调手再调腰再调颈等等。这个地方他是由上而下，调身体然后肩膀手臂再头颈，就是肩膀动一动，手臂动一动，颈部动一动。不过，这个地方的动一动先要慢慢的动，不要太快，尤其是颈部，这个颈部的经脉都非常的微细，有些人转这个颈部转的很用力，非常的危险，这个颈部的活动一定要慢慢的慢慢的，因为你已经坐太久了，你坐太久了，你突然间要动，一定是慢慢的，让自己慢慢的习惯。

次动二足，悉令柔软。我们的心静下来，血液循环也会缓慢下来，所以你要从缓慢的状态变成又是一个劳动的状态，你也是让它慢慢动，让血液的循环慢慢再让它活动起来，悉令柔软，这是第一个。

第二个，次以手遍摩诸毛孔。这个事情是这样的，我们打坐的时候，心一静下来，毛细孔就打开，它有帮助呼吸的作用，所以心越静，毛细孔呼吸的功能越大，所以说初禅二禅三禅四禅，到四禅的时候，

舍念清净定，这个四禅，呼吸停止了，他不用鼻孔呼吸了，因为这个鼻孔呼吸太粗了，这个人还不是死亡，那个气是怎么回事呢？那谁提供给他的气息呢？毛细孔。这个四禅完全靠毛细孔呼吸了。

所以我们内心一寂静，毛细孔自动打开。那如果说，马上出去吹到风，这个风就会跑到毛细孔，就容易风邪风湿，所以这个时候，在没有风吹到之前，赶快搓一搓，把全身毛细孔擦一擦，使令这个毛细孔关闭起来。

次摩手令暖，以掩两眼，然后开之。

把双手搓一搓，使令它有温度，然后用双手覆盖双眼，然后睁开眼。我们正常的时候，打坐的时候，眼睛是关起来的，这个时候用手去按摩一下眼睛，使这个血液循环调为正常了，再打开，这是一种保养眼睛的方法。

待身热稍歇，方可随意出入。

这个地方就是说明，因为你打坐的时候，身体的温度，毛细孔打开，一出去吹到风，马上就出毛病，打坐完可以起来拜拜佛，走一走，然后再外出。

随意出入，这个地方我们再补充两点：

第一点，你打坐完了，尽量避免马上上厕所。因为你打坐的时候，内心寂静，寂静的时候你的丹田当中会生起一个气，这个丹田的气非常的好，有滋养身体的功能，你上厕所，就把那个气给排掉了。所以打坐完，你尽可能的拜拜佛，打坐一下，让打坐所栽培的那个气息，能够散发到身体的各经脉去，这个时候，你再去上厕所，这是第一个。

第二个你打坐完，绝对不能够去碰冷水。你身体的任何一个部分都不能去碰冷水，因为你这个时候，整个身体是热的，而且毛细孔是打开的，你一碰冷水，那很可能就有风湿的情况。如果有点流汗，用这个干布去擦一擦，就可以了，不要用湿的毛巾去擦身体，这点非常重要。打坐完绝对不要用湿的毛巾去擦身体，这个过患是非常厉害的。

这是两点要注意的：第一个不要马上上厕所，第二个不要碰冷水。

【134】打坐出来的时候，你一定要缓慢的出来

若不尔者，坐或得住心，出既顿促，则细法未散，住在身中，令人头痛，百骨节强，犹如风劳，于后坐中，烦躁不安。

这个地方，智者大师就警告，说我们今天打坐出来的时候，你一定要缓慢的出来，假设你出禅的时候，你这个调心调息调身，没有这个次第就出来，那么你出既顿促，出禅的速度太过于急促，则细法末散，住在身中，这句话要注意。

我们的身息的状态跟内心有关。我们内心从入禅到住禅，你可能坐了半个小时，或者坐了一个小时，你内心对于所缘境，能够明了寂静的安住，你内心当中从寂静要变成躁动的状态，假设太过于顿促，这样子，你过去在打坐的时候的细法，那个身息心微细的法，它还没有缓慢的扩散，还来不及扩散，你就突然间做大的活动，那么这个细法，它就住在身中，使令你头痛，乃至于百骨僵硬，节强就是这个骨头僵硬。筋脉僵硬就是那个气阻在那个地方不通，就好像风湿病一样，你下次要打坐，你就烦躁不安了，你就很难坐下去了。

所以我们打坐的时候，如果你有做定课，跟家里人沟通一下，不要突然间叫你，你也不要坐在那个地方好好的，突然起来接电话，非常危险的。因为你在打坐的时候，你身息心是一个细法，你从细到粗没有一段时间的调整，马上冲起来接电话，到时候这个细法没有扩散，到时候就住在你身体中，最后你就有问题了。

我们在打佛七的时候也是这样，有些人他在打坐，他就马上急着起来开灯，这也非常危险。

当然，如果你这支香都没有静下来，那还无所谓。你的心也是粗，粗到粗，那不用什么调。如果说，你这支香坐的很静，你不要突然间站起来。

所以我们这个打地钟的开静，要注意一下，不要太急。比如说我们止静的时间越长，你这个缓冲的时间也要越长，要两分钟，我看，从开静以后到起来，至少要两分钟，让你的心息身要缓和一下。让你自己，我现在要从寂静要到粗重状态，让自己缓和一下身体，稍微活动一下。如果说是老参的佛七，他止静的时间很长，三十分钟四十分钟，你起来的时候要更慢，要三分钟到四分钟。你就是让你自己，不要突然间从静然后马上粗，这样很危险。就是刚刚智者大师说，细法末散，住在身中，令人头痛，百骨节强，犹如风劳，于后坐中，烦躁不安。你以后要修行，就有困难了，就有障碍。

是故心欲出定，每须在意，此为出定，调身息心方法，以从细出粗故，是名善入住出。

前面是讲到了出定的时候，调身息心的方法，是从细到粗，善入

住出，善巧的调和入禅、住禅、出禅。

【135】打坐的时候不根据这个规则操作，身体就会被你搞坏

这以下智者大师引用一个经典的偈诵，来总持调身调息调心的方法。

如偈说

进止有次第 粗细不相违 譬如善调马 欲住而欲去

这个进，指的是我们身息心的一种活动状态，叫进，活动。这个止，是比喻这个身息心是处在一种寂静的状态，叫止，寂静。

前面的进是活动，这个止是寂静。我们在打坐的时候，你从活动到寂静，就是在入禅的时候；出禅的时候，从寂静到活动，有一定的次第，不能够突然的变化，它一定有一个次第。

什么样的次第呢？

粗细不相违。就是说在入禅的时候，由粗而细。在入禅的时候，你先调身，再调息再调心，他由粗到细。那你出去的时候，先调心，先把心放下来，放松，心先放松，然后再把气息调整，然后身体再放松。出的时候，是由细再到粗，先调心再调息再调身。

所以说，这个入禅和出禅，这个粗细的调整不能够相违背，这个次第不能违背。

这种情况讲一个譬喻，譬如善调马，欲住而欲去。一个善于调马的人，他要使令马停止下来，或者使令马活动，他也一定有一个次第。

古时候是骑马，现在是开车，比如我们说讲开车，这个车子你要

开，你从刚开始寂静到开，你一定要先暖机，让内燃机的引擎在里面，温度慢慢慢慢的提升，让这个冷气水这个活动，慢慢进入到状态，然后才开。在开的时候，慢慢开，然后再慢慢加速。从寂静到活动，它也是要由粗到细，慢慢。

你这个车子开完以后要停下来，也不能马上停下来，先快然后慢，慢慢的停下来，然后引擎再活动一下，然后再停下来，这是说车子在活动状态下是这样。你如果说不照这个次第，你这个车子再好，两三下就被你开坏了。

那我们在调和我们的身心也是一样，饶你的果报体再好，你打坐的时候，你不根据这个规则操作，这个身体也会被你搞坏。所以说，进止有次第，粗细不相违，譬如善调马，欲住而欲去。要遵循这个粗细的规则。

【136】我们修行也要随顺因缘

这以下引用《法华经》的经文来印证。

《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。

这段经文是《从地涌出品》，佛陀讲完《法华经》，开权显实以后，佛陀问这个与会大众，谁能够在我灭度以后，继续的弘传《法华经》呢？与会的这些阿罗汉都默然，这个时候从地涌出大菩萨，从大

地当中，从真如的实际理地当中涌出大菩萨，弥勒菩萨一看到就知道这些菩萨，就赞叹这些菩萨说，此大众诸菩萨等，都是无量千万亿劫，不是一生一世，那么这么长的时间，为了佛道的缘故，勤行精进。

怎么个精进法呢？

善入住出无量百千万亿三昧，他们也是善于入住出，入于三昧，住于三昧，出于三昧，他们也是善巧的去调和入住出的身心状态。所以说，他们能够得大神通，久修梵行。这个梵行是一个体，这个神通是一个用，这个地方的梵行是指五分法身。就是他能够成就五分法身，这个五分法身当中就显出种种的神通。

这以下就总结，他为什么能够成就百千万亿三昧，得到神通，久修梵行呢？主要的原因是因为善能次第，习诸善法。这句话是智者大师所要表示的，他说，他能够善巧的去调和他的身息心，由粗到细，由细到粗，他要遵循一定的次第规则。

我们这个修行，一定要随顺因缘，就是说这个止观，它是一个过人法，它是超越我们凡夫身心世界的一个过人的法，是一种无漏的功德，那这种无漏的功德要在我们有漏的身心生起的确是有一点困难。

在这个祖师的开示当中说，你要随顺你现在的有漏的身心世界，也就是说，我们现在的身心世界已经这样子了，已经是由业力创造了一个有障碍的果报体，有障碍的色身，有障碍的气息，有障碍的内心，我们一定要面对这个事实。那面对这个事实，你一定要随顺它的因缘，你修行不能横冲直撞，你说，我一切不执着，你一切不执着你就有障碍了。

有一个禅师，他读《法华经》，他读到诸法从本来，常自寂灭相，他不明白，他说我们这个十法界的身心世界有很多的差别，怎么说诸法从本来，常自寂灭相呢？他问他师父，一切法是有很多差别，每一个人的果报体，每一个人的生命体是有很多的差别，怎么能说是寂灭相呢？

他师父说：且去，我不与汝道。师父讲：我不跟你讲，你自己去体悟吧。禅宗就是要你自己去思维，徒弟就去打坐去思维了。从冬天坐到春天的时候，春天到了，当然是百花盛开了，这时候茅棚外面有一只黄莺在柳头上叫，他听到这个黄莺的叫声，突然间开悟了，开悟以后讲一个偈颂，他说：诸法从本来，常自寂灭相，春到百花开，黄莺鸣柳上。说，从本性上来观察，诸法从本来，的确是常自寂灭相，一切法的本性是不生不灭的，这是事实，就是我们把生命回归到原点的时候，它是寂灭相。

那为什么有各式各样的果报出现呢？

春到百花开，黄莺鸣柳上，这是因缘，由于春天的这种因缘，春天这种温暖的气候，百花盛开，黄莺在柳头上叫。假设是遇到秋天这种肃杀的气候，秋天的因缘，那百花就凋零了，所有的鸟也就消失掉了。所以这个现像界的出现，它要假借因缘才能够出现，诸法无自性，一切从缘起。

所以说，我们在修行，也要随顺因缘，你不能说你这个果报体是一个欲界有障碍的果报体，然后你修行你不根据这样的规则操作，不可以！你不根据这样的规则操作，你的身心就有障碍，有障碍，你修

行就有困难。

所以智者大师提醒我们，善能次第，习诸善法，你要遵守这样一个粗细的修学次第。

这一科是讲到调和五事。

【137】一切善法，欲为其本

丁五、方便行第五，这个是前方便的最后一科。首先我们解释标题，什么叫做方便：

以微少善根，成就广大功德，故名方便。

说我们这一念的身心世界是有障碍的，我们的这个善根是很薄弱的，不管禅定的善根，不管智慧的善根，都很薄弱，但是没关系，我们假借这五个方便的法门，它能够使令你成就广大的功德，这叫方便。

比如说，有一个珍宝，放在一个十公尺高的平台上。这个珍宝当然是一个广大的功德，我们想要得到这个功德，但是我们的身体是微小的善根，我根本就没有轻功，我能够爬的范围也很有限，它超过我能爬的范围。那怎么办呢？有个方便，就是拿一个楼梯来，你拿一个十公尺的楼梯，你跨在平台上，它一阶一阶的楼梯不是很高嘛，对你来说是做得到嘛，你不可能一下子到十公尺高，你分几个部分总可以吧。你就透过这个楼梯的方便，得到了这个珍宝。这个楼梯对你来说，就是得到珍宝的一个方便，它能够使令你以微小的善根而成就广大的功德，这叫方便。

这以下有五个法门：

夫修止观，须具方便法门。有其五法。

一者欲：欲离世间一切妄想颠倒，欲得一切诸禅智慧法门故。亦名为志，亦名为愿，亦名为好，亦名为乐。是人志愿好乐一切诸深法门故，故名为欲。如佛言曰：一切善法，欲为其本。

这个修止观，我们是一个微小的善根，这个第一个方便，就是你心中有一个欲，有一个希望。什么样的希望呢？欲离世间一切妄想颠倒，欲得一切诸禅智慧法门故。我们临命终的时候随业往生随念往生，一般人内心当中这种妄想颠倒的境界，当然是随业往生，就是临命终的时候，你一定是落入极端的昏沉或者是极端的掉举，那当然就随顺你无始的业力在六道里去飘动，就在这里面投胎，你自己一点都没办法做得了主。

这个随念往生，你在内心当中要培养一个强大的正念的力量，在临终的时候要把你平常那个止观，要把你那个信愿持名，持名信念的那个正念力要现前，这个时候要调伏你无始的妄想，然后直接跟弥陀的本愿相应，感应道交，然后弥陀现前，接你到极乐世界。

所以说，你要成就净业，你就是心中要有这样的希望，你真正是要离开心中的颠倒妄想，你真正的希望在你有生之年，你要在你的心中栽培一个精进的正念的力量，使令你临命终的时候，能够随着这个正念，调伏你无始劫的业力，而往生极乐世界。当然，你有这样的希望，主要是来自于你对娑婆世界这种苦谛的观察，你真正觉察到生死的痛苦，就像蕅益大师说的，从此立修念佛行，决意现身出凡笼，你下定决心，今生一定要把这个生死做一个了断，我不要再流转下去了，

这个时候，你就会很注意你是不是把正念栽培起来了。如果说你对生死无所谓，管它念不念，反正我今生做了善业，下辈子得到可乐果报，其它以后再说了。

所以说，你一定是生死心切，你才会着急，要赶快，欲得一切诸禅智慧法门，赶快在我这个生命结束之前，把我心中佛号的念力，把我心中对佛号信愿的观察的智慧力生起。

那么这种情况，又叫做志向，又叫做愿力，又叫做好乐等等。是人志愿好乐一切诸深法门故，故名为欲。

这以下引证，如佛言曰：一切善法，欲为其本。佛法的功德是以这个愿，希望做根本。

这个止观修行，跟我们平常上班不一样，平常上班，你来到这个地方，打个卡，下班时间回去，时间到了，就有薪水给你了。这个止观是心地法门，你心中没有想要得到止得到观的功德，你坐在那个地方进步很慢的，因为你心中根本就没有这样的希望，不是说你时间到了，你做定课，止观就能生起，不是的；不像你上班，我上了班反正时间到了就有钱领。这种心地法门，你心中一定要生起好乐，有善法欲，你内心真正想要得到。

你有这样的好乐有什么好处呢？在修行的过程当中，有任何的障碍，你一定会想办法把它排除，没有办法一定会想出办法出来，因为你觉得这件事情太重要了。蒲益大师说，这件事情旷劫眼磨，无量劫来最大的一个事业，旷劫眼磨，所以说这是一个成就功德的方便希望。

【138】专一而相续，相续而专一，这就是精进

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，是名精进善法道。

当然有希望又要有实际的行动，就是要坚持禁戒，持戒为本，弃于五盖。这个弃于五盖，等于是修止观的意思，止观双运，乃至于初夜后夜，专精不废。

讲出一个譬喻，譬如钻火未热，终不休息，是名精进。

精进有两个要注意，第一个精，就是专一而不夹杂，就是你这个所缘境不要换来换去，你是以佛号为根本所缘境，你就是扣住一个佛号，不要换来换去，不要你今天念佛，念了一期，下一期念地藏王菩萨，下一期念观世音菩萨，你很难成就念佛三昧。这个止跟观的功德，你的所缘境一定要专一，专一不夹杂。

第二个进，就是相续不间断。它还不在乎你功夫用的长，它要你不间断。你这个修止观，不是说你一年打一个佛七，其它时间放逸就可以，点点滴滴，滴水长流则能穿石。屋檐的水滴，它为什么能够穿过坚固的石头呢？它主要有两个原因：第一个，这个水滴它经常是滴在同一个地点上，它方向不换来换去；第二个它长流，它前一滴下来，下一滴接着下来，它时间长了就能够把这个石头穿破。修行就是这样，专一而相续，相续而专一，这就是精进，这也是成就止观的一个方便。

三者念：念世间为欺诳可贱，念禅定为尊重可贵。若得禅定，即能具足发诸无漏智，一切神通道力，成等正觉，广度众生，是为可贵，故名为念。

这个念就是铭记不忘。你经常要能够记住一件事情，就是世间的五欲乐是欺诳可贱的，它是欺诳性的，表面上看起来很快乐，但事实上可是不快乐的。

我们前面也说过，诸欲求时苦，得时多怖畏，失时怀忧恼，一切无乐时。这个世间的五欲你要追求的时候很辛苦，得到的时候心中很多的怖畏，很害怕失掉，失掉的时候怀忧恼，所以一切无乐时。表面上看起来五欲是多么的可贵，但事实上你详细的分析，从你追求的过程当中，从你得到以后，到你失掉，这整个过程，你都是在痛苦当中，所以它是欺诳。就是说，他本身不是这样的相貌，但是你以为它是这样的相貌。

那么禅定是尊重可贵，为什么呢？它能够发出无漏的智慧，成就神通道力，成等正觉，成就自利功德，乃至于广度众生，是为可贵，这个就是念。

【139】我们在修止观的时候，动力就是来自于对智慧的观察

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。

前面的念，他只是把这件事情记住；这个慧，他是深入的观察抉择。他怎么抉择呢？筹量世间快乐跟禅定智慧乐，它的一个得失轻重，这件事情很重要，这件事情是我们能不能成就止观的一个关键。

怎么个度量法呢？

世间之乐，乐少苦多，虚诳不实，是失是轻。世间的快乐，这当中有两个相貌：

第一个，它乐少苦多，譬如美食夹杂毒药，初虽美味终成大患。世间的五欲乐，往往你在受用的时候，都夹杂着烦恼跟罪业，你这样的安乐会给你的未来带来极大的痛苦。因为烦恼跟罪业正是招感痛苦的因缘，就好像说一个甜美的食物，虽然你吃的很甜美，它会让你得到一个暂时的幸福感受，但是吃下去以后，后患无穷，乐少苦多，你得到的是极少的快乐，但是你未来得到的是很多很多的痛苦，来弥补你得到快乐的代价，这是第一个。

第二个，虚诳不实。就是说，它的体性是不真实的，如梦如幻。

所以说之所以我们无量劫来去受用五欲的快乐，我们永远都得不到满足，我今天受用了五欲，我接下来又要受用五欲，这整个过程它没有满足的时候，因为它跟我们的真如佛性不相应，它完全是一种妄想的境界，妄想那当然是得不到满足的，那是虚妄的想像，所以说它是失是轻。

那禅定的快乐不同，禅定的快乐无漏无为。这种禅定的快乐，还有这种寂静的快乐，你在受用的时候，它没有任何的过失，你在禅定生起的时候，那种法喜的快乐，你可以尽情的享用，它不夹带烦恼也不夹带罪业，而且寂然闲旷，内心没有任何的挂碍，不像受用五欲乐，你有很多的挂碍、很多的烦恼，内心是非常的寂静开阔，而且没有挂碍，可以永离生死，与苦长别，是得是重，如是分别，故名巧慧。

我们在修止观的时候，这个背后的动力就是来自于对智慧的观

察，对生死的厌恶，对极乐世界的欣求，有这样的动力有这样的抉择，才能够使令我们去精进的修行。

【140】譬如人行，先须知道通塞之相，然后决定一心涉路而进

五者一心：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。心如金刚，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。

一心，就是透过前面的意、情、心观，这等于是四如意足了，前面的欲、精、念、巧慧，一心观就是意情心观，这以后做了一个总结。

你内心当中很清楚分明的觉察到世间真的是可患可恶，定慧的功德是可尊可贵，你内心当中真正的赞叹止观的功德，诃责五欲的过患。这个时候应当一心决定修习止观。内心当中尤如金刚，天魔外道不能沮坏，设使空无所获，终不回易，终不退转，是名一心。

这个事情是这样，当然我们修止观，是只问耕耘不问收获，但是从因缘所生法来说，你有一支香的薰习，就有一支香的力量。比如我们这一念心，真如受薰，清净本然，而循业发现，我们这一念清净的本性，过去由于在杂染法的薰习，出现很多的烦恼罪业，我们现在也可以透过清净法的薰习，出现止观的功德。

讲一个譬喻，光明能够破除黑暗，不管你这个黑暗是几千年，这个光明的出现随时可以破坏它。

就是说，只要我们老老实实的在因地上栽培，那么终不退转，这个就是一心。

这以下讲一个譬喻，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。

通往极乐世界的叫安乐的，叫通，你选择继续在三界里流转，这个就是塞，痛苦的。你必须冷静的告诉你自己，你今生迟早要面临死亡，而你面临死亡的时候，你有两条路：第一条，你净业成就，到极乐世界去，无有众苦，但受诸乐，永远的解脱生死。第二条路，你继续的流转下去，在三界继续的漂泊。那当然到极乐世界是一个通，那继续流转就是一个塞。那么经过这样一个思维以后，决定一心涉路而进，故说巧慧一心。

这以下引证：

经云：非智不禅，非禅不智。义在此也。

没有禅定的寂静很难生起智慧，但是你没有智慧的觉察这个生命的通塞，你要修禅定也有困难。禅定能够帮助智慧，智慧也能够帮助禅定，义在此也。

一般人对生命的看法，他看到的是这一期的生命，他没有看到未来无量的生命，所以说他今生的所做所为，从小学到高中到大学到硕士，读书，为什么要读书呢？万般皆下品，唯有读书高。

十年寒窗为什么呢？就是找一个好工作。

为什么找一个好工作呢？就是赚钱。

为什么赚钱呢？就是享受世间的五欲乐，就是这样子。

为什么这样子呢？

因为我的父亲是这样子，我的哥哥也是这样子，大家都是这样子，所以我也就是这样子了。当然我们今天没有遇到佛法，这样的生活是很正常的，就是他的思考完全锁定在今生，今生安乐最重要了，来生谁也不知道。

但是佛法，一个觉悟的一个菩萨，他利用生命，他不是这样的办法，他能够知道恒转如暴流，生命的水就像无量无边的水流，从过去生流到今生，也会从今生流到来生，流到无量的生命。所以说，你必须做出抉择，你这个生命要怎么利用。你的抉择它一定会影响到你未来的生命，你选择今生享受，那你来生就要准备到三恶道去；你选择今生克己复礼，好好的克制自己，好好修止观，你就能够往生极乐世界，永远解脱生死的痛苦。

这个生死流转，它的一个可怕点在三恶道，这个三恶道的可怕点在地狱，刀山油锅。

这有什么好可怕的呢？

我们说，已做地狱业，云何安稳住。说我们内心当中的阿赖耶识，摄持了无量无边的善业，哎呀，太好了，未来的生命有种种的诸天，人天五欲乐等着我们，但是你不要忘了，你的内心当中也有地狱的罪业在等着你。我们不要说太多了，让你到天上享受一劫的五欲安乐，享完以后，你到地狱享受一天的刀山油锅，我看你都不愿意，就像那个难陀尊者一样，他死掉以后到天去享受忉利天的快乐，那再死掉以后到地狱里的刀山油锅里面炸，他也怕了，赶快修行善道。

就是说，我们在思考这个人生的规划的时候，你要想，来生有地狱的果报等着你，已做地狱业，云何安稳住，你就会下决心赶快利用有限的生命，在内心当中栽培信愿持名栽培止观的功德，你就会下定决心，因为这是一个事实，我们内心当中有杀盗淫妄的罪业，这个罪业在哪一期生命当中，不小心触动了，就到地狱去了，那是一个不得了的境界啊。

所以这句话，智者大师说的好，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。所以这个佛法修行，它不要你盲修瞎练，它要你在修行之前，你先想一想，你为什么要修行？

就是说，你不修行有什么过失？你修行有什么功德？经过这样子的抉择以后，你那个修行的力量才真实。怎么能够糊里糊涂的，看到别人做定课你也做定课，那个力量是薄弱的。

所以这个地方一定要先知道通塞之相，然后你才能够决定一心涉路而进，这个就是方便行，修止观之前的方便。

好，我们先讲到这个地方。

【141】坐中修的内涵，智者大师提出了五个

第十七卷

请大家打开讲义第四十二面，丁六、正修行第六。

这个是我们小止观正宗分的第六科，前面的五科是一个方便，是我们在修习止观的一个前方便，这一科是说明修习止观的正式的方法。

这个方便跟正修的关系，我们可以讲一个譬喻来理解，说我们在弹这个琴要分成两个阶段：第一个先把弦的松紧调弄好，调弄弦的松紧，就好像是我们的前方便，就是我们在修止修观之前，你必须把你的身心状态调到一种随顺你止观的一种因缘，他能够随顺于止观，虽然你还没有正式修止观，但是你的身心状态是随顺于止观，这个叫做调弦。这个弦的松紧调好以后，我们来正式的来弹奏这个乐曲，弹奏出美妙的音声，这个就是譬喻就是正修。

我们经过前面的具五缘、诃五欲、去五盖、调五事，乃至于五方便行，把这个身心状态调到一种随顺于止观的情况，这以下我们就正式说明止观的修行内涵。

分二：初、坐中修；二、历缘对境修。

首先我们讲坐中修。

戊一、坐中修

分五：

一、对破初心粗乱修止观。

二、对治心沉浮病修止观。

三、随便宜修止观。

四、对治定中细心修止观。

五、为均齐定慧修止观。

坐中修，它的内涵，智者大师提出了五个，这五个内涵我们可以分成三段来说明：

第一段，就是第一个，对破初心粗乱修止观，这是一个修止观的

总相。这个科题当然是对治这个粗心，就是刚刚修习止观这种粗重散乱的心，如何来修止修观。那这一科等于是把止和观的内涵做一个拢总的介绍，所以这一科是一个总相。

第二段，就是二跟三，对治心沉浮病修止观和随便宜修止观。我们在修止修观的时候，我们这一念明了的心，或者是修止，或者是修观，我们这一念心在这两个法门操作的时候，它不是很顺利，它有时候会有障碍，或者是在一种不调顺的情况，那这个时候就要对治，这第二第三就是在粗重心的时候一个对治的方法。所以二三是一个对治，对治这种粗心的时候，这种止观的不调和状态。

第三段四跟五，对治定中细心修止观，为均齐定慧修止观，这个是在细心，微细的心，就是你的心已经达到寂静明了的状态，在这种微细的心情当中，你也会有一些障碍会出现，这个时候如何的对治。

第二至第五实际上都是止观的时候对治的方便，只是二三是一种粗心的对治，四五是一种细心的对治。

【142】坐姿它所创造的一种身心状态是最随顺于止观的相貌

第一科，对破初心粗乱修止观，是把整个止跟观的操作方法做一个全面的介绍。智者大师讲止观的修行是这样安排的，我们先看第一科。

己一、对破初心粗乱修止观

这是讲到我们刚开始修止观，我们如何来对治我们粗重散乱的心，我们分两科。

庚一、总标止观类别

先说明止观的种类差别。

修止观者有二种：一者于坐中修。二者历缘对境修。

止观的类别，第一个是坐中修，第二个是历缘对境修，这个类别事实上也标出了止观的修学次第。

我们刚开始的时候，你必须要息诸缘务，就是你专心的在佛堂当中修止修观，这是坐中修，这个时候，一切的外缘都要完全放下，这是坐中修。

第二个，我们有坐中修的基础，我们开始走出佛堂面对大众，历缘对境，在行住坐卧当中，在广泛的顺逆境缘当中，来锻炼我们这一念心，把你在佛堂当中修止修观的力量，把它表现出来，让它在一切的境界当中去历练，这个就是历缘对境修。当然，它要以坐中修做基础，所以这个止观的类别是两个，两个次第。

一于坐中修止观者，于四威仪中亦乃皆得，然学道者坐为胜，故先约坐以明止观。

这以下说明他的止观的次第。我们刚开始是坐中修，于四威仪中亦乃皆得。

在理论上这个止观的操作，这个身体是不能修止观的，完全是一个心地的法门。

就是说，你坐在那个地方，一具臭皮囊，何来立功德？身体是不能做功课的，那么谁来做功课呢？念佛是谁？就是你现前一念明了的心性它能修止修观。那么这样子讲，既然是明了的心能够修止修观，

那么行住坐卧都可以修，理论上是这样。

但是学道者坐为胜。对于一个初学者来说，这个坐姿是最为殊胜的，因为这个行跟住，你身体动来动去，身动者心动，它就不容易寂静，虽然明了，但是不寂静，它不随顺于止观的相貌。那么你躺在床上，卧姿，虽然身体寂静内心也寂静，但是它不容易明了，容易打瞌睡，它也不随顺止观的相貌。

那么你坐在那个地方，身体也能够寂静，也能够明了，你这一念心，它的状态容易明了而寂静，这是随顺于止观的相貌。所以坐姿，它所创造的一种身心状态是最随顺于止观的相貌，所以初学者以坐姿最为殊胜。

所以这个地方，照次第，先约坐以明止观，它是这样的一个次第。

【143】注意这个丹田，第一个容易得定，第二个能治病

略出五意不同：一、对治初心粗乱修止观。所谓行者初坐禅时，心粗乱故，应当修止以除破之；止若不破，即应修观。故云对破初心粗乱修止观。

我们刚开始心粗乱，或者用止来破，止不能破，就修观，修无常无我的观，这个是对破初心粗乱修止观，先做一个大意的说明。这以下就详细的说明什么叫做对破初心粗乱修止观。

庚二、别明止观修法

分二：初修止方法。二、修观方法。今初。

先说明修止的方法。

辛一、修止方法

今明修止观有二意：一者修止。止有三种：一者系缘守境止：所谓系心鼻端，脐间等处，令心不散故。经云：系心不放逸，亦如猴著锁。

这个修止的第一个，智者大师讲了这个系缘守境止，这个系就是把这一念心给绑住，叫系。绑在什么情况呢？绑在你的所缘境，叫做系缘；这个守境，就是系缘，系缘就是守境，这两个意义是完全一样的。

这个事情是这样子的，我们凡夫的这一念心，它无始劫来颠倒的相貌，它这一念心就是要有所住，不像圣人的心能够无住。所以我们在修止的时候要随顺这样的相貌，因为你的心已经是这样子了，所以你刚开始修止，一定要选择一个所缘境，以这个所缘境来摄持你这一念粗重散乱的心，这是系缘守境止，你要选一个所缘境，把你这一念心绑在所缘境上，使令它明静不动。

这以下智者大师提出了两个所缘境，所谓系心鼻端、脐间等处，令心不散故。

智者大师提出的所缘境，第一个是鼻端，第二个是脐间，这个都是完全根据六妙门安排出来的。鼻端是一个风门，风出入的一个门，六妙门的所缘境，就是气息，这个气息要从外面来到我们的身体，它有一个门，它能够从外面进入到我们的身体，从身体再出去到外面，它有一个门。就像我们这个教室，我们从外面来到教室，一定要有个门，我们从教室里面要出去，也是要有个门。这个风在我们身体活动，

它也要有个门，就是我们的鼻端。所以这个鼻端，它也是一个所缘境。

其次就是脐间，前面的鼻端是一个风门，这个脐间是一个气海。我们身体的气息，它是普遍在我们身体的各个经脉，它能够推动血液输送到我们身体的各个器官去，这个气息有推动血液的功能。

这个气息它有一个依止处，就像无量无边的水流都是从大海流动出来的，我们的身体的气息亦复如是，它有一个依止处就是丹田，这是气息的一个依止处，就叫气海。这个丹田也是一个所缘境，智者大师他后面有讲到，他讲到制定，他赞叹这个丹田为所缘境。他说有两个理由，以这个丹田当所缘境：

第一个它容易得定，你注意你这个脐下的两寸到三寸的丹田，你的心容易静下来。

第二个它有治病的功能。你注意丹田，你这个气会比较充足，它会产生一种抵抗力。所以注意这个丹田，第一个容易得定，第二个它能够治病，有这两种功能。

这是两个所缘境，总之，令心不散故。使令你这一念心，在鼻端或者在丹田，专一相续的安住。

这以下引证。

经云：系心不放逸，亦如猴着锁。

这个修止的条件就是系心，把你这一念攀缘的心，把它绑住，使令它不能在广泛的六尘的境界里面活动。

这个修止的相貌讲一个譬喻，像一个猴子着锁，它锁在一个柱上。这个猴子的情况，它是非常的躁动，它不习惯在一个定点上安住下来。

这怎么办呢？你用一个绳子把它绑在柱子上，当然它刚开始会反抗，东跳西跳，但是你一直绑它，跳久了，它也习惯了，它就不会离开那个柱子的活动范围。

比喻我们这一念心亦复如是，你要摄持你这一念心，要有一个柱子，就是要有一个所缘境，你要一次一次的强迫你的这一念心，安住在你的所缘境上。

这个是讲到一个修止的相貌，这是第一个系缘守境止。

【144】心常觉照，不随妄转，就是一种觉照的功夫

二者制心止：所谓随心所起，即便制止，不令驰散故。经云：此五根者，心为其主，是故汝等，当好制心。此二种皆是事相，不须分别。

第二个是制心止，这个制当调伏的意思，把我们这一念攀缘的心，把它调伏下来。

怎么个调伏法呢？所谓随心所起，即便制止，不令驰散故。

前面的系缘守境止，它的所缘境是一个色法，是一个没有明了性的色法，这个制心止的所缘境，是一个有明了性的心，它就是观照你现前一念心，它只要是发现了昏沉或者发现了掉举，它马上就制止，并把它调伏下来，使令它能够安住在所缘境，明静不动。

这个制心止其实就是一个觉察的功夫，觉察或者觉照。印光大师说，心常觉照，不随妄转，它就是一种觉照的功夫。

这以下引经来说明：此五根者，心为其主，是故汝等，当好制心。

我们想要调伏这眼耳鼻舌身五根，你要把它的主人找出来，就是这一念心是主人。这个心不动，你的眼耳鼻舌身是不动的，所以，是故汝等，想要调伏五根，应该好好调伏你的现前一念妄心。

这个地方是讲到制心止，它是一种觉照的功夫。

此二种皆是事相，不须分别。都是有为的事相，不须分别。

【145】念佛的方法就是正念正知这两个内涵

这个地方我们把心缘所境止跟制心止的内涵，我们简单说明一下。看附表第四，这以下我们配合念佛的方法，来说明修止的方法跟次第。

附表四、修止的方法。分成两科：第一科先说明它的念佛的方法，第二科再讲它的次第。

先看第一科：

附表四、修止的方法

一、念佛方法

所谓三摩地者，谓心于所缘专一而住，更须于所缘能相续住。此须二种方便：于根本所缘令心不散。于已散未散、将散不散，如实了知。初即正念，次即正知。

所谓三摩地者，这个三摩地就是一个修止功德的相貌。我们这一念心成就止的时候，他的内心就安立做三摩地，翻成中文叫三昧，也叫等持，就是你这一念心能够平等持心，不于境转，就是你这一念心对止的力量，能够摄持。

怎么个摄持法呢？平等的摄持。换句话说，你这一念心它不昏沉，它也不掉举，昏沉的心就是不平等，太低了，这是第一个；那这个掉举的心它也不平等，太高了。所以修这个止，你能够用正念正知的力量，把这一念心能够平等的摄持，然后再于一境转，在一个所缘境，或者讲佛号，在你的佛号当中，专一相续的运转，这个就是三摩地。

净土宗有一个专有名词，叫做一心不乱。要达到这种境界，这当中要有两个方法：一、谓心于所缘专一而住；二、心于所缘能相续住。这当中对于所缘境，我们要做到两件事：第一个专一的安住，第二个相续的安住，即要有一种专一的力量，使令这个妄想不能活动，其次你还有一种相续的功力，这是两个。

此须二种方便：于根本所缘令心不散。于已散未散、将散不散，如实了知。初即正念，次即正知。

你要达到这个专注力跟相续力，这当中有两个方法：

第一个，于根本所缘令心不散，这是一种念力，心中的一种专注的力量，当然这个刚开始是强迫的，不能念要它念，不能专要它专，要强迫你这一念心专一的安住在你的所缘境。

第二个，于已散未散将散不散如实了知，这个是正知。你不但只是专一的安住在所缘境，你的心同时要保持一个觉察，觉照。

就是说，你这一念心，它是不是已经生起昏沉生起掉举了，你的心是不是已经忘失了所缘，到这个五欲的境界活动了，你随时要保持觉照，如果没有这个正知，我们内心当中可能已经打妄打很久了，才会发觉，或者打瞌睡已经打了很久，你才发觉。这个正知，就是你随

时要去检查你这一念心，它是不是如实的安住在所缘境上，它是一种检查的觉照的功夫，这个我们安立做正知，前面的专注力叫做正念力。

关于这个我们画了一个表来总持它的意思，把它前面的文做一个总持。

我们修念佛，对于佛号，我们这念心，主要是正念正知。正念，心于所缘专一安住；正知，心于所缘相续安住；这两个。

这以下讲一个譬喻，就是说，就像我们在调这个狂象，这个狂妄的象，它欢喜东跑西跑，现在我们要求这个象要很挺直的往前面走路，这怎么办呢？要有两个方法：

第一，用这个绳子把这个像的头给绑起来，有一个大力士在前面拉它往前走，这个绳锁就是正念力，你有这个专注的力量，强迫你这一念心，专一的安住在这个所缘境上。

第二个，你要有这个正知力，就是这个铁勾，旁边有一个人他专门拿一个铁勾，这个大象只要走歪了，就打它一下，使令它回复到你原来限制的范围里面，这个铁勾，就是正知。

心常觉照，不随妄转，这个大象就是比喻我们这一念散乱的心。换句话说，整个念佛的方法就是一个正念，一个正知，这两个内涵。

【146】于一切外境摄心 令系住弥陀圣号

第二个我们看修学次第。这个修学次第刚开始的就是九心住，我们讲欲界定。这个欲界定，就是说，他虽然得定，但是他三界的欲望、饮食的欲望、男女的欲望、睡眠的欲望，都还是在的，但是他内心当

中有一种寂静的力量，这就安立做定，欲界定。

二、修学次第

九心住欲(界定)

一、内住 — 于一切外境摄心令住内境。

就是我们刚开始，我们这一念心它是在外境里面活动，我们这一念心的相貌，如果我们平常去观察这一念心，它是在一个广大的境界里面活动，色声香味触法，过去现在未来的境界当中不断不断的活动，现在，我们要把这一念心摄持，使令它安住在一个内心的所缘境。

这个以净土法门来说，这念佛它要有一个前方便的。你在念佛之前，你要先建立信心，我们讲一心皈命极乐世界阿弥陀佛，因为净土法门关键在于感应道交，你一定要对弥陀生起皈依的心。那现在有一个问题，谁能够代表阿弥陀佛？当然，从佛的根本角度来说，法身就是佛。什么是佛？这一念的清净心，就是佛。但是佛的清净心是无形无相的，我们凡夫的这一念心不能到无相的境界活动，那我们就不能接触阿弥陀佛了，所以在《阿弥陀经》当中，名以昭德。什么是阿弥陀佛？就是这个弥陀的名号，它能够总持阿弥陀佛一切的功德，这是古德说的。因为这句名号，它有无量光的意思，它有无量光意，所以能够使令我们招感未来的广大无边的依报国土，因为无量寿义，能够使令我们成就长远无尽的正报寿命。所以你未来到极乐国土那种无量无边的正报的寿命，那种广大的极乐国土，那种七宝池八功德水依报国土是怎么来的呢？就是从这个名号创造出来的，因为它本身就是无量光无量寿。

那么你在念佛之前，你必须有这样子的心理建设，你要观想，这句佛号它总持阿弥陀佛所有的功德，它一定能让你现身业障消除福慧增长，它也一定能让你临终的时候，蒙佛接引，往生西方，简单的说，它就是阿弥陀佛的一个代表。那这个时候，你思维名号的功德，思维你散乱的过失，我一天到晚打妄想，除了创造生死业力以外，对我未来的生命离苦得乐一点没有帮助。这个时候，你要不断的思维名号的功德，思维散乱的过失，强迫你于一切外境摄心令住内境。

当然，完全靠信心是不行的，只有一念的信心，这个时候的念力还是很薄弱的，一下子就打妄想，这个内住，他安住的时间很短，安住在佛号的时候非常的短，完全只是一念的对弥陀名号的一个清净的信心，如此而已。

二、等 住 — 于内所缘相续安住。

这个等，就是前一个念头跟后一个念头都相等。就是说你前一个念头安住在佛号，你下一个念头也安住在佛号，这叫等。就是说，他能够对佛号有一种相续安住的力量。一般来说，就是有一串念珠的时间。

有位大德叫阿旺浪吉仁波切，他解释，这个等住，差不多是一串念珠的时间。换句说话，这个时候你对的所缘境有一点念力了，那个绳子能够把这个大象拉走一段时间了，这个就是等住，有一种正念力。

【147】当你这一念心失掉了明了性，你马上能够感觉的出来

三、安 住 — 由妄念向外散乱，速当了知，还令安住前所缘境。

这个安住，就是当我们妄想生起的时候，当然是向外散乱的，你马上能够觉察了知，那么把这一念心，重新的摄持回来，安住在前面的所缘境上。

前面的等住，是一种正念的力量，但是那个觉察的功夫非常薄弱，这个安住就是说你在这当中有一种正知力生起了，你那个觉察的功夫很厉害了。就是说，昏沉掉举生起的时候，你能够马上觉察的到，因为你对明了跟寂静的相貌已经有一点印像了，当你这一念心失掉了明了性，或者失掉了寂静的相貌，你马上能够感觉的出来。

当然我们这个是要修行才会知道的。因为我们不修行，我们的心不寂静不明了，我们会认为很正常。但是你曾经有这个明了寂静的经验，这个时候你可能昏沉了或者掉举了，这个时候你马上会知道，你已经偏离了明了性，或者偏离了寂静性，这个安住就是这个时候这个正知力生起了，那个觉照的功夫生起了。

四、近 住 — 于广大境数数摄心，令心渐细，上上而住。

这个近住，就是我们现前一念明了的心性跟佛号的距离拉近了。我们过去在念佛的时候，总觉得佛号跟自己有一段距离，中间有障碍，就是有这个粗重的妄想的障碍，念了一句佛号，中间插了好几个妄想，使令我们内心跟这个佛号有很大的距离，这个时候他已经破除了粗的掉举，这叫近住。

我们这一念心在广大的境界，你数数摄心。我们这一念心，它是无自性的，因缘所生法，我说即是空，这个空就是无自性。无自性的意思就是说，它的相貌是会随因缘而变化的，你经常放纵它去攀缘六

尘的境界，它的相貌就是散乱；你经常的摄心，它的相貌就是令心渐细，上上而住，心就会有变化，它就会由粗而细，慢慢慢慢的寂静下来。

这个粗的掉举，这个掉举就是不寂静的相貌，打妄想。这个粗的掉举它生起的时候，会中断你的佛号，你的佛号的所缘境会失掉。这个细的掉举生起的时候，你佛号还在，但是已经在打妄想，这叫细的掉举。这个近住把粗重的掉举熄灭了，当然还是仰仗前面正念正知的力量。

五、调 顺 — 由思惟三摩地功德，令于正定心生欣喜。

这个调顺就是说，这个时候你当然要有一些心理建设了，思维三昧的功德，三昧当中能够使令我内心寂静明了，能够使令我们临命终的时候，能够生起正念往生极乐世界。这个时候，你对这个正定的境界心生欣喜，这个时候就破除了粗的昏沉，这个昏沉的相貌就失掉了。

我们到调顺的时候，你的身心世界会有一点不太一样，这个佛号在念的时候，你会感觉不那么吃力。你刚开始要这个佛号在你的心中操作的时候，你感觉到很吃力，非常的吃力，这个时候的修行完全是勉强的，因为你一操作起来就觉得很费力，你觉得平常打妄想你的身体很轻松，放纵它，反正它想什么就让它去吧，那现在你要心于佛号专一安住，心于佛号相续安住，你刚开始要操作的时候就很吃力。

这怎么会吃力呢？他就是有粗的昏沉掉举来障碍你。这个时候粗的昏沉掉举调伏了以后，这个佛号在你心中的运转就比较自然一点。

这个调顺，你要能够把粗的昏沉掉举调伏了以后，你的个性也会

改变，你的动作也不会像过去那么粗重。平常的走路呀，关门呀，你会发觉你这个性格比较调顺，就像这个标题一样，不像前面那么粗重，你会有明显的感觉，旁边的人也会明显的感觉你的个性有改变了。

【148】只要我的佛号一现前，所有的妄想就能够停下来

六、寂 静 — 观散乱过失，于三摩地寂灭不喜之心。

这个时候的寂静，人总是往高处爬，不断的进步，不断的观察这个散乱的过失，这个时候对这个三昧寂静的功德，消灭这个不欢喜之心，这个时候的寂静主要就是调伏了这个细的掉举跟昏沉，这个时候微细的掉举跟昏沉完全消灭了，你这个佛号在心中操作的时候，它自然就明了而寂静，寂静而明了，而且不是很吃力，就是很自然，操作起来很自然，你觉得安住佛号很自然，你觉得到外面去攀缘你觉得是不自然。

这个寂静，一个人能够把昏沉掉举调伏了以后，他这个时候还没得定，他有时候也会散乱，当然，这个时候他主要是在佛堂当中，他走出佛堂也可能会失去正念，但是他跟一般人还不完全一样，他这个佛号念起来，他有一个法喜的感受，他有法喜，阿弥陀佛的名号，无量光无量寿，它是一个宝啊！这个时候你对佛号的信心会加强。因为我们这一念心以前接触佛号，就是根本没有接触佛号，你完全被昏沉跟掉举给中断了，没有一个人的心真正接触佛号，阿弥陀佛的佛号，万德洪名，应该是有功德的，怎么跟佛号接触这么久都没有什么功德，这就是有障碍了。

到了寂静的时候，你内心当中真实跟阿弥陀佛名号接触了，广大的法喜出现，这个是不同的地方。这个时候你对往生也有一点信心了，内心当中有一种力量，把心带回家，这个时候，你的生命当中心中有一个家。这时候，你这一念心，跟境界一接触，这个八风，人家讲你一句话，你就东倒西歪，就不一样了，内心当中有一个安全的家保护着你，心中不快乐的时候把你的家现出来，你这一念心安住在你的家中，风不能吹你，雨不能打你，野兽不能干扰你，你内心当中有一个保护你的家，跟你以前那个散散乱乱纷纷扰扰的苦恼相就不一样了，这个就是寂静，内心有寂静的境界。

七、最极寂静 — 谓于贪欲、忧戚、惛沉、睡眠等生起时，寂灭令息。

前面的寂静，他是偏重在坐中修，在息诸缘务当中身体寂静，这个最极寂静，你乃至于在一切境缘当中，生起的贪欲、忧戚、昏沉、睡眠等时候，你的佛号只要一现前，所有的烦恼的相貌都要停下来，这个套一句古德的话说，由生转熟，由熟转生。就是说，无量劫来，在你内心当中经常活动的贪嗔痴烦恼，你已经跟它慢慢慢慢的疏远了，无量劫来你内心当中未曾有佛号在你内心当中活动，这个佛号对你来说是一个熟境界，是一个有力量的境界，在你所有的内心当中所有的内心功能当中，佛号是最大的功能，只要它一现前，佛号生，一切法不生。

就是说，我现在打妄想，可以，但是只要我的佛号一现前，所有妄想马上要停下来。我的法宝不现则已，一现出来，所有的烦恼都要

停下来，这个佛号有一种对治，对治调伏的力量，跟以前刚开始昏沉掉举控制不住的心完全不一样，最极寂静，当然这个时候对于往生更有把握了，他能够折服现行烦恼，他有这种力量。

八、专注一趣 — 谓得任运转故，精进修习。

这个时候他为了要能够达到任运的在心中运转的缘故，精进的修行，专注一趣。

九、等 持 — 由修专注一趣故，能得自在任运而转。

这个时候佛号在心中任运的现前，念而无念，无念而念，这个时候不必假借正念正知的如理作意，任运现前，这个时候就得定，这种定叫欲界定。这个欲界定就是说，你虽然能够得到禅定，有明了寂静的功能，但是你三界的欲望还是存在的，只是它不活动。

【149】心调柔、心轻安性就是欲界定的相貌

进一步就是近分定，未到地定，他还没有到达根本禅，这叫未到地定，但是他已经接近了初禅，他是欲界定跟初禅的一个过渡时期，叫做近分，接近了初禅，叫近分定。这当中的内涵，我们看下文。

近分定（未到地定）

谓由心调柔心轻安性生起之力为所依止，有能引发身轻安风来入身中。由此风大遍全身转，身粗重性皆得远离，能对治品身轻安性即得生起，由风势力，令身生起极大快乐，由此为依，心中亦生最妙欢喜。要生如是轻安，始名有作意，由得第一静虑近分所摄正奢摩他，乃得定地所摄少分作意。

——糅合《瑜伽师地论》

未到地定跟初禅相貌的差别，这以下讲的很清楚：谓由心调柔心轻安性生起之力为所依止。

未到地定的修学，他要以心的调柔跟轻安性做基础。你内心要先破除欲界的昏沉跟掉举，就是近分定要以欲界定做基础，这个心调柔心轻安性就是欲界定的相貌，心调柔心轻安生性起以后，慢慢的引发身轻安风来入身中。

是怎么个来入法呢？这以下讲出两个内涵，先讲身轻安，再讲心轻安。

由此风大遍全身转，身粗重性皆得远离，能对治品身轻安性即得生起。这个风，就是在我们身体当中有一个气息，它会遍全身转，它令你的色身特别的调畅，这个气血的调畅，使令你这个色身的粗重性皆得远离。

我们这个平常人，要是心是散乱的，就算你没有生病，你这个色身还是一种粗重，你这个身体五十公斤或者是六十公斤，这一块肉重重的压在你这一念心上，你感到你这个色身在活动的时候，有一种粗重的感觉。这个时候，未到地定的人，他的色身若有若无，他那个粗重的感觉消失了，能对治品身轻安性，能对治粗重的那种功能生起了。

能对治品的意思就是说，他这种粗重性不是偶然出现的，他内心当中有一种对治的力量，有轻安的力量现前，把他的粗重性给消灭了，这个是身轻安，主要是风大引起的。

由风势力，令身生起极大快乐。这时候色身有殊胜的三昧乐，这

种快乐跟世间的欲乐还不同。世间的欲乐是局部的，这种三昧乐是周遍整个身体，从头部到脚部，全身的快乐，这个时候是极大的快乐。

由此为依，心中亦生最妙欢喜。这个时候他内心当中也是有一种轻安的感觉。因为我们无始劫来，内心当中感到非常大的负担，心中有种种的压力。怎么有压力呢？就是昏沉掉举。

就是一个人呢，担着两担很重很重的东西放下来。我们过去的心情，总是觉得，打打妄想，没事打打妄想很快乐，这个时候你会觉得，哦，原来不打妄想是非常快乐的，内心很轻松，没有负担，这个时候内心有轻安乐。

最后做个总结：要生如是轻安，始名有作意，这个作意就是禅定。由得第一静虑近分所摄正奢摩他，乃得定所摄少分作意。这个少分作意，就是初禅的少分的功德少分的禅定。

欲界定的相貌是明了跟寂静两种功德，他对治昏沉也对治着掉举，可是身心的粗重性还没有消灭。这个未到地定的功德有三个，明了、寂静还有轻安乐，有乐受，他有对治粗生的相貌的力量。

【150】念佛容易信愿难！

我们净土法门在得到定跟修圣道门以数息得到的定还不完全一样，因为净土法门得定以后，对佛号是不舍离的，他心中还有佛号，这心中有一个坚固的佛号，有一个家在保护着我们，万德洪名。因为净土法门他有他力的摄持，不像这个数息，他这个数息观，数、随、止、观、还、境，刚开始是数，从一数到十，从十数到一，这个时候，

心中有一个数目的累积。随，到随的时候，把这个数目给舍掉了，就是注意这个呼吸而已，知息出知息入，知息长知息短，经常观察你这个息，从鼻孔到丹田，从丹田到鼻孔，发现这个息它是流动的，干扰你这个寂静性，干脆息也放弃了，数随，不随息了。怎么办呢？就是止，安住在一个定点，这个时候或者是安住在鼻端的风门，气息进来的第一个地方，或者安住是丹田，就是气息最后的终点，气海，或者在鼻端或者在丹田，这个就是止。

所以这个禅，一般的圣道门，他只以这个气息来当做你一个摄心的方便，完成一种阶段性的任务而已。这个佛号不同，佛号你从始到终，它是经常存在的，因为那是你的皈依处，你把佛号丢掉了，你就没办法跟弥陀感应道交了。

古德有一本书，叫《念佛法要》，近现代的居士编的，他里面讲到一个故事说，在清朝，有一个钱翼山的居士，这个居士一开始是开酒店的，卖酒也就卖一些肉，配酒。他隔壁有一个姓谢的居士，告诉他说，你这个开酒店，卖肉杀生，老让人家喝酒，这以后会坠落到三恶道去的。

他这个人也是有善根的，听到以后就相信了，把酒店给关掉了，当然也赚了一点钱，就做一些普通的生意。这个谢居士就带他去念佛共修，经常带他去共修，回到家他也经常念佛。念了几年以后，他的太太就生了重病，就死掉了。死了以后，有的亲戚就好心，年轻，再娶一个吧，他说，不要，我现在就专心的念佛，我志不在此，他一个人就带着几个子女不断的念佛。念了几年以后，他生了一场病，这个

病，看那意思就像肺结核，就是吐血，经常会吐血，刚开始吃药还有点效果，吃久了以后一点效果都没有，越来越严重，乃至于一吃饭就吐，这不得了了，吃东西就吐。这个谢居士就来看他，说，你这样子好了，你吃也是吐，干脆就断食好了，就喝开水。说你现在什么药都不要吃了，专心念佛，一心一意的求生净土好了。这个钱居士就照做，断食，不再吃饭，喝开水，念佛；念佛，喝开水。

念了七天以后，这个身体的病有好转，吐血的相貌有时候会减轻了，但是内心还是极端的散乱，专注不起来，他总是觉得这个心还是摄不住。这个钱居士很急躁，他说，这样子好了，这个就是我过去的业障，开酒店，让人家喝酒吃肉，他说我要燃香供佛，我要把我的手指头烧掉来忏悔我的业障，因为我念这么久，心都不能专一。

谢居士说，你不要这么做，你把这个色身烧了有什么意思呢？你要把这种燃香供佛的愿力，把它完全专注在这个佛号上，对佛号通身靠倒，把这个心情转入到对佛号皈依就可以了。

哦，这个人他也能够听善知识的劝导，不燃香供佛了，就继续的专心念佛。念几天以后，就在他的房间，突然间西方三圣现前，放大光明，拿一朵莲花来，然后他就断气了。断气以后，他的神识就坐在莲花上，还讲话，说：这个身体已经不是我的，我刚刚在这个身体的时候，我感到很痛苦，我现在离开了身体，我坐在莲花上，我感到很快乐。就讲了这么几句话，他坐在莲花当中，这大众，他的几个子女，在场的谢居士都看到了，然后他坐着莲花，慢慢慢慢的就消失掉了，随阿弥陀佛到极乐世界去了。

我看到这个公案，我想啊，念佛容易信愿难。我们今天在念佛的时候，刚开始在念的时候还没有什么问题，就怕我们无始的罪障跟佛号一接触的时候，把这个罪障逼出来的时候，我们可能会对于我们所皈依的境界会有所动摇，那就整个前功尽弃。

那这个钱居士为什么会成功呢？他今天要往生极乐世界还不是很顺利啊，你看他吐血，心又极端的散乱，散乱当中还看到了过去造罪业的情况，使令他非常恐怖，甚至想要燃身供佛。这意思就是说，万德洪名，它真是能够救拔我们的，它真是有这样的力量，问题是我们能不能从始至终不改题目，通身靠倒，这是一个成败的关键。

我们从这一念心，夹杂着无始的烦恼跟无始的罪障，夹带这句佛号，从最初的昏沉掉举，慢慢慢慢的通过无量无边的障碍，最后达到内心的寂静，一心不乱，跟弥陀感应道交，这整个过程，肯定不是顺利的。在加护病房当中，或者在家中，那肯定是很多很多色身的内心的障碍，但是，问题是，你是不是从始至终保持对弥陀的皈依，这就不容易了。

所以上慧下天老法师，他打了一百多个佛七，有一次我问他，老法师，你打了那么多佛七，有什么心得？

他就讲这句话，念佛容易信愿难！的确，信愿难。我们对于净土法门的理论，不断的薰习，闻经达理，断疑生信，把这样的道理理解，才能够拔除疑根，这很重要。

好，我们先讲到这个地方，休息十分钟。

【151】在真如的境界安住而不动，这个叫做体真止

第十八卷

请打开讲义第四十四面，三者体真止。

智者大师把这个止的所缘境，分成了三个：

第一个是系缘守境止。系缘守境止的所缘境是一个色法，或者是鼻端或者是丹田，或者是佛号，它就是一个色法。

第二个制心止。它是一种对内心的反观的觉照，它的所缘境是心法，就是一个正知的力量。前面的系缘守境止是一个正念的力量，这个制心止它是一个正知。这两个事实上在操作的时候，这两个是同时的互相配合，这两个都是属于止，完全是属于禅定的方法。智者大师说，此二者皆是事相，不须分别。它是一个事相，虽然明了寂静，但是这种寂静它还是一个相状。

三者体真止，这个体真止，它就是一个无相的境界。它也不是散乱，它也不是寂静，非寂静非散乱，它是一种无相的真理，离开了那种所有的对待。

前面的寂静它是对待于善恶安立的，它还是有相的境界。凡所有相皆是虚妄，换句话说，这种有相的境界还是容易破坏的。

这个体真止，这个体，就是体会通达；真，是真如理，我空法空的真理。那么为什么叫真如呢？真就是真实不虚，我空法空的道理是生命的真相，是真实不虚的。如者，不变，它是恒常不变。你不管是打妄想，造了很多的罪业，我们的身心世界是我空法空；你修了很多善业，我们的身心世界还是我空法空。这样的一种道理是不随顺染净

的因缘而有变化的，叫做如。

那么我们体会了真如理以后，在这种真如的境界安住而不动，这个叫做体真止。事实上这个样的体真止，是先观后止，先观察真如的道理，使令真如的道理在我们的心中现前，然后再安住在这个真如的境界不动，这叫体真止，先观后止。

我们看智者大师的说明。

三者体真止：所谓随心所念，一切诸法，悉知从因缘生，无有自性。则心不取，若心不取，则妄念心息，故名为止。

这是讲出一个大纲。说什么是体真止呢？随心所念，一切诸法。它不像前面的修止，它是锁定一定的所缘境，而是你心中想到什么所缘境都可以。都可以怎么去修止观呢？刚开始你想到什么，或者是想到三宝的境界或者想到五欲的境界，你悉知从因缘生，它都是假借因缘的力量而生起的。所以说，假借因缘生它的本性是没有真实的体性的。

这个时候，你知道没有真实体性，那么当然内心不取着了，你取着也取不到什么东西，因为它没有真实性，如梦如幻。这样子，妄念停下来，所以安立做止，是这样安立止的。

【152】一切诸法中 因缘空无主 息心达本源 故号为沙门

把这样的内涵再引经证明：

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

这段经文我们分两段：一切诸法中，因缘空无主，这个是讲到修观的方法；是心达本源，故号为沙门，是赞叹观的功德。

首先我们观察这个体真，怎么样去体察真如呢？这以下有一个法语来引导我们这一念心去体达真如。

他说一切诸法中，因缘空无主。这一切的诸法，当然主要的就是色心二法，开出来就是五蕴，色受想行识。这五蕴的相貌有十法界的差别，有佛菩萨这种功德庄严的五蕴，有二乘的偏空的五蕴，有人天可乐果报的五蕴，有三恶道痛苦的五蕴，这五蕴有十法界的差别。

当然，每一个人的色身，他的感受，想，他的取向——行——造作，识——了别，每一个人的生命的色心的活动状态不会完全一样，这一切的法叫一切诸法。

我们刚开始先不要管别人的五蕴，你就管你现前的五蕴。你怎么去观察你现在的身心世界呢？你是一个人的果报，人的思想，你观察你的身心世界，因缘空无主，这个因缘这句话很重要！

我们在修观的时候，这个一切法因缘生，这句话当然是龙树菩萨的根本思想，智者大师在修观的时候，他引用很多龙树菩萨的思想，就是因缘观，因缘性空。

佛法说一切法的存在是因缘有，因缘而有，我们凡夫对一切身心世界的存在认为是自性有。就是说，在佛法的观念当中，我们凡夫最大最大的毛病，我们认为我们这个身心的生命体是真实的，这件事情非常严重。我们认为我们的生命体是真实有，是真实有就不能有变化，我现在是这样的状态，我明年也是这样的状态，我三十年后也应该是

这样的状态，因为我的生命是真实有。那么，只要我的身心有变化，我就会痛苦，乃至于我有癌症，我就不能接受，因为我的身心世界是真实有，怎么会有变化呢？有变化，我们会认为不正常。所以我们凡夫会起很多很多的烦恼。

在佛法思想的解释，他怎么会起烦恼？一个人好端端的谁会起烦恼呢？就是我们会认为我们的身心世界是真实有，有一个真实的自我，这件事情非常严重。这样子的想法，是我们个人的一相情愿的想法。但事实上我们的身心世界，佛陀否定了自性有，佛陀说，我们的身心世界是因缘有，这个因缘主要就是业力。

说你今生是个男人，你用男人的相貌，男人的思想在过你这一生，当然男人有男人的思想，男人是以事业为重嘛，你这个工作就是为了家庭，养家糊口，创造你的事业。你死掉以后，你没有到天上去，也没有到三恶道去，你变成一个女人，你变成一个女人的相貌，女人的思想，女人有女人的思想，照顾家庭，相夫教子。你的身心从今生到来生起了那么大的变化，不管色身的外表，不管内在的思想，完全不同，这怎么回事呢？就是因缘有，就是业力，你今生所造的业力，不断的薰习你这一念心识，你这一念的心识就变现了这样的果报出现。

我们的生命体，它是会生灭变异的，它是诸行无常的，你现在的身心状态，你不可能经常保持这个状态，它会流动，会变化的，这是一种诸行无常，生灭变异，而且是诸法无我，虚伪无主。什么叫虚伪无主？你的身心世界就像流水不断的变化，而你对这个变化的相貌完全没有自主性，你的身心世界的每一个刹、每一个刹，在老病死当中，

你说我的身心世界不可以老病死，这个老病死的法要停下来，你停不下来，因为你没有自主性，这个身心世界不是你能够主宰的，你只能用你这个果报体，来断恶修善，可以。你这个果报体的背后的因缘是由业力来主宰你的生命的，你的身心世界会变好，变成可乐，变的不可乐，变成什么什么情况，你完全不能参杂你个人的意见。为什么呢？因为它不是自性有，它是因缘有。

这个自性有就是说，你不必假借因缘，它就能存在，它是完全独立自主的一个东西，它是如此的独立，如此的有自主性，我们凡夫是这样的看法了，但是事实上不是如此，它是因缘空无主，你的身心世界的出现，它背后有一定的轨则。什么样的轨则？就是善业恶业的轨则，它的这样一种变现流动，使令你的身心世界也不断的流动，不断的变化，所以说空无主。

佛法安立这个空的意思就是说，生灭变异，虚伪无主就是空。第一个它无常，无常故空；第二个无我故空。它这个变化相，你完全没有自主性，无我，你不能决定的。你什么时候变老，有些人老的快，有些人老的慢，什么时候死亡，你完全不能自主性的，这个就是你没有一个主宰性，所以佛法安立空，是就着诸行无常，诸法无我，简单的讲，就是生灭变异，虚伪无我，所安立的空，这个空叫自性空，否定我们对于自性的一种执取。我们透过这样的一种无常无我的观察，我们知道我们的身心世界是不断的刹那刹那的生灭流动，生灭变异虚伪无主，这个时候有什么好处呢？息心达本源，故号为沙门。这个时候就把我们的攀缘心，慢慢慢慢的调伏了，能够通达到身心的本源，

通达到我们身心的本来面目。

【153】这个就是我们在修空观的一个观法

我们要把我们过去的思考模式暂时的停下来，假借佛陀的法语的引导，就是说，你不要老是用你过去的思考模式来想你的身心世界，就是把你心中的思想先停下来，然后你依止佛陀的法语的引导，来观察身心世界。

我们的身心世界是怎么回事呢？

一切诸法中，因缘空无主，因为因缘立故，所以是空无主的。这样子，你就能通达你身心世界的本来面目，你这样子你就有资格成为一个沙门，一个修行人。

这个体达真如，跟前面的禅定不一样。前面的心缘守境止跟制心止，内心这种寂静的相貌，内心是无分别住的，它还没有看到生命的真相，它还是一个因缘所生法，通于外道的。那么这种我空法空的真如理跟它的境界不同，离一切的相，离一切的分别。

五祖弘忍大师，他晚年的时候要找一个传法的弟子，他座下有两个弟子，提出他们两个对佛法的理解。神秀大师说：身是菩提树，心如明镜台，时时勤拂拭，莫使惹尘埃。从这个偈颂我们看出来，神秀大师还没有看到生命的真相，怎么说呢？身是菩提树，心如明镜台，这两个都比喻讲的好，身体就像一个菩提树一样，内心就像一个镜子，观照万法。时时勤拂拭，勿使惹尘埃，当然是照心，把我们这一念心有烦恼活动的时候，让它停止下来，有善心的时候，尽量让它增长，

这也是很难得的，断恶修善，但是他内心当中对于自我的执着是在的。

就是说，用功了几十年，你还没有看到生命的真相，还是在一种很粗浅的有相境界里面活动。

六祖慧能大师的见地就不同：菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。他能够在抉择身心的时候，他这一念明了的心它能够观察到本来无一物，你看这种境界，看到我们身心世界，刹那生刹那灭，刹那灭刹那生，在整个生灭当中没有一个恒常住不变异的自我存在。就是这个身心世界，它就是一个色法跟一个明了性的合和体，它不断的流动变化，今生是一个男人，死了以后变成一个女人，也可能变成一个卑贱的蚂蚁，蚂蚁的业力受完以后，善业现前变成一个尊贵的转轮圣王，那是一个高贵的色身，充满自信的内心。我们的身心世界在流动当中，恒转如暴流，像水流一样，不断不断的相续，可也不断不断的变化，而整个相续变化的当中没有一个常一主宰的我，是不可得的。

六祖大师看到的是一个真理，本来无一物，何处惹尘埃。

宗喀巴大师的上师阿底峡尊者，他从印度来到了西藏，他到西藏以后，他就问西藏人说，你们是怎么修空观的？西藏人说，我们修空观，就好像说，前面有一头牛，在这个地方跑过来跑过去，我们就观想说，这头牛本来不是一个牛，它是一个木头做的一个木马，不能活动的，没有生命体的木马。那它怎么会出现牛呢？因为我加持了咒术，使令它变成了一头牛，把这个木马用了咒术的因缘，使令它变成一头牛。

阿底峡尊者听到以后，说：哎呀，我来到西藏就是来对了，你们果然不知道空观。西藏人就问阿底峡尊者：上师啊，你怎么修空观？他说，我修空观，我看到前面有一条牛，我不是依止木马，对木马持咒而变成一头牛，我这个咒是对虚空持咒，从虚空当中变现出一条牛的相貌出来。阿底峡尊者他这样的看法，跟原来西藏人的看法，就是这句话，一个是时时勤拂拭，勿使惹尘埃；一个是，本来无一物，何处惹尘埃。

我们解释一下：我们一般人对于生命的轮回，有些人他相信了佛法，他也能够相信生命是变化的，他能够接受，生命是相续的。但是他认为说，我这个生命是一个男人，下辈子变成一个女人，这是果报体的变化，我那一念恒常住不变异的自我是不变化的。讲一个譬喻，我今天住在一个破旧的房子，坏了以后，我的房子不要了，我到另外一个房子去，更高贵的房子，我积集了善业嘛。但是这个房子有破坏，有变化，里面的人是不变化的，就是这个我是不变化的。

就是说，我们总是认为生命当中有一个真实的自我，这个问题很严重，就像说你对木马施咒术而变成一头牛，你还是认为这个牛的本质是木马，还是一个木头，还是有实质的东西，这个空观是不彻底的。

阿底峡尊者的空观是认为，牛是由咒术加给了虚空，从毕竟空当中，咒术当然是指的业力，这个咒术的因缘而变现了一只牛，如梦如幻。这个牛的因缘结束了以后，再用咒术变现一个兔子，等等。

所以说，我们在修观的时候，关键在因缘空无主，你一定要明白这个道理。

我们前面修的禅定，内心当中明了寂静安乐，但如果外道到这个时候，他认为他那一念心的自我是在的，是我很寂静。什么是我呢？我这一念心当中有一个常一的自我，前面的我是躁动的，现在的这个我变成寂静了，这个寂静当中有一个恒常住不变异寂静的我存在，这个就是禅定的境界。到了观的时候，把那个自我的执着给消灭了，你为什么会寂静？因缘所生法，我不断的正念正知的因缘，使令它现出了寂静的相貌，这个寂静的相貌当中没有一个常一的我的，没有的。当我遇到了扰动的因缘，我寂静的相貌消失了，又恢复了散乱心，禅定会破坏，所以有相的境界就会变化。

不管我是散乱，不管我是寂静，这当中都没有一个常一的我存在，都是因缘所生法，这个就是我们在修空观的一个观法。

就是观察它因缘所生，所以它的本性是毕竟空的，它的自性是毕竟空的，这就是我们要观察的一个方向，这个样子观察以后，息心达本源，故号为沙门。

这个真实的把我们的散乱心熄灭，还把我们的颠倒无明的心也熄灭，这个时候通达到生命的真相，就是恢复我们生命的本来面目，本来面目就是这样，不要加上你的个人意见，我们色身的情况的本来面目就是这样的相貌，让它呈现它本来的面目，这样子你有资格成为一个修行人。

这是一个总说。

【154】过去已灭，现在不住，未来未至，三际穷之，了不可得！

以下把修空观的相貌再别释：

行者于初坐禅时，随心所念一切诸法，念念不住。虽用如上体真止，而妄念不息。

我们在坐禅的时候，我们虽然观察一切法因缘空无主，但是妄念不能停下来，这以下怎么办呢？

当反观所起之心：过去已灭，现在不住，未来未至，三际穷之，了不可得！

前面的一切诸法中，因缘空无主，这是一个总相观，这以下把它分成时间跟空间的两个别相观。

先看时间：说我们现在这样的观法还是不能切入，心还空不下来，那个妄念还在，反观所起之心。这个时候，我们不要去忆念说这一切所生法，我们就观照这一念心，从三个时段：过去心、现在心、未来心。

比如我们现在起了一个贪烦恼，我们第一个会认为这个贪烦恼是真实性的，既然是真实性，当然对我们的扰动性和对我们的影响力就很大，我们只好跟着它走，因为它有真实性，它有主宰性，我们不得不随顺它而活动。那怎么办呢？我们应该把这个贪烦恼的活动，去观察它的过去、现在、未来的相貌。

说这个贪烦恼，我本来没有这个贪烦恼，我本来在贪烦恼活动之前我的心很平静。未生无潜处，这个贪烦恼未生之前，它是潜伏在哪里呢？觅之了不可得。因为没有生之前，它没有一个潜伏的处所。

正生无住处，它正活动的时候，你的贪烦恼在活动，它在恼害你，

但是贪烦恼正生的时候，它住在哪里呢？它没有一个依止处，在身内，在身外，在中间都找不到，它只是有一个暂时的假名假相假用，但是你找不出来它的真实体性，正生无住处。

生已无去处，贪烦恼就是一个因缘所生法，它就是生灭变异的，时间久了，它过去了，当然，它可能造业，它也可能被你克制住了，它不造业。它现在离开了以后，生已无去处，它到哪里去了呢？也觅之了不可得。

我们也可以透过过去、现在、未来三个时间来观察，其实我们这一念心的自性是不可得，这也是一个方法，观察这一念心的相貌真实性是不可得。

【155】我为什么会有这一念心呢？

不可得法，则无有心；若无有心，则一切法皆无。

这是一个调伏内心的方法。

行者虽观心不住皆无所有，而非无刹那任运觉知念起。

这个很重要了。

我们观察我们这一念心毕竟空，可不能落断灭见，因为我们所谓的观空是因缘性空，知道它是一个因缘的变化，知道它的自性是毕竟空，但是它刹那刹那的暂时的作用是存在的。

所以智者大师说，即空、即假、即中，当体即空，当体可是即假，空假不二就是即中。所以这个地方，我们不能否定缘起的差别作用，因为它刹那刹那的善念，它会引生未来可乐庄严的五蕴果报；因为它

刹那刹那的恶念，会对我们引生未来丑陋不可乐的五蕴果报，这样的一种善恶功能的作用，我们是不能否定的，我们所要否定的，所要熄灭的是一种自性的执着。

所以说，虽然观察这一念心不住，它的自性绝无所有，但是它刹那任运觉知的善恶的念头是存在的，这种存在叫因缘有。

那么这是一个时间的观察，再看空间的观察：

又观此心念，以内六根，外有六尘，根尘相对，故有识生。根尘未对，识本无生。观生如是，观灭亦然！

这个讲空间的观察。

说我为什么会有这一念心呢？这个十八界，这个是要有内根，眼耳鼻舌身意，内在的六根跟外在的六尘接触，就是我们根，眼睛跟色尘接触，这个眼识才能够生起活动。这个根尘没有相对之前，这个识是不能活动的，可见这个识的活动，是假借因缘而生，离开了因缘它就不存在了，离开了根尘的因缘，识就无生了。

那么既然是因缘生，那么生就是无生了，它只是暂时的因缘生。那么观察到识的生起是这样，住相灭相，亦复如是，它都是假借因缘而生住异灭。

生灭名字，但是假立，生灭心灭，寂灭现前，了无所得！是所谓涅槃空寂之理，其心自止。

生灭的这种相貌，它是假立的。因为事实上它的自性从来没有生的，只是我们约着它暂时的作用因缘而安立它是生灭，当我们的生灭心停下来的时候，这个时候，寂静的这种真理就现前了，了无所得。

我们明白了一切法的真实体性是不可得，都是假借因缘生，这个就是所谓涅槃空寂之理，其心自止。

这个涅槃空寂之理，在大乘的角度，它不是死了以后才出现，而是就着你的身心世界，你能够如实的抉择，知道你的若身若心若识，都是生灭变异虚伪无主，刹那刹那的生灭，生灭变异当中没有一个恒常住不变异的，有主宰性的自体存在，这个就是涅槃空寂之理，你安住了这个道理以后，你所有的攀缘心，有所得的心，全部的停下来了，这就是体真止。

【156】这个我，其实是我们自己捏造出来的

这以下引证。

《起信论》云：若心驰散，即当摄来住于正念。是正念者：当知唯心，无外境界；即复此心，亦无自相，念念不可得！谓初心修学，未便得住，抑之令住，往往发狂。如学射法，久习方中矣！

这以下就引《起信论》来解释这个体真止的相貌。

若心驰散，即当摄来住于正念。修止观很重要，我们在修止观的时候，不管是修止修观，它有时候就会向外奔驰散乱，这个时候我们怎么办呢？摄来住于正念，把它摄持，安住在正念。

那么什么是正念？这以下解释了：

正念者：当知唯心，无外境界。

你知道一切境界都是心所变现，而能变现的心，它的自相也是念念之间的生灭，也是不可得。

这个自心不可得，我们再把它做一个附表把它解释一下，这个观念很重要，看附表第五。

这个附表第五是一个说明无我观，出自龙树菩萨的《中观论》。前面的一切诸法中，因缘空无主，它是比较广泛的观察一切法，包括我空也包括法空，这段的《中观论》，它讲的比较扼要，直接从我空下手。这个我空观，他怎么观呢？我们先把它念一遍：

若我是五阴 我即为生灭

若我异五阴 则非五阴相

若无有我者 何得有我所

灭我我所故 名得无我智

得无我智者 是则名实观

得无我智者 是人为希有

——《中论》观法品

这当中有三段的偈颂，前面的两段是一个正修，第三段是一个叹德。正修当中，第一段是修我空观，第二段是修法空观。

先说明我空观，这个我空观的修法它是这样：

我们凡夫的心情总是认为，我们的身心世界有一个恒常住不变异的我，就使令我们很容易起烦恼，无明就会缘行，就会造作很多有漏的业力，由这个行就会创造这个识，一个有漏的阿赖耶识，生命的一个自体，这个心识就会创造一个明舍六入处，乃至于生老病死，现在的关键是生命体的执我，这是流转生死的根源。

那么我们修无我观怎么办呢？我们应该先把这个我做一个定义。

什么是我？

这个我有两个相貌：第一个，常一，恒常住不变异。第二个，它有主宰性，常一主宰。

说这个我，要能够成立，第一，它要恒常住不变异，叫常一。小时候的我跟长大时候的我是一样的，长大以后的我跟老的我是一样的，不能变化的，今生的我跟来生的我也都不能变化，我生生世世这个自我都不能变化，这就是我的定义，常一。

第二个主宰，它必须有主宰性，我对我的身心世界能够主宰，我能够决定我身心世界一切的相貌。

这是一般的我的定义，这样子才能够成立的。现在我们把这个我做了定义以后，我们要把这样的做一个观察，看我们的身心世界有没有这样的相貌。

它的无我观是这样子，先把这个我的定义把它决定下来，然后你把这个定义放到身心世界去观察，看你的身心世界有没有这样的东西存在。

说若我是五蕴，我即为生灭，这是第一个即蕴即我。

假设我们就着这个五蕴就执着是我，好，色蕴是我，你说五蕴就是我，五蕴的本质就是我。什么是我呢？有些人说，色就是我。什么是我呢？我现在表现出来的这个两个眼睛耳朵一个鼻子的这个身体就是我，我慢慢慢慢变老，最后我就死掉了，这样的执我，容易落入断灭见的。或者说我的思考模式就是我，我现在很多很多的思想分别，我思故我在。但是这样龙树菩萨就提出一个反驳，若我是五蕴，我即

为生灭，这个五蕴的法是生灭的，你的色身不断的老病死，你的内心随着你不断的学习，它们接受思想的这种薰习，这个思想会变化，你小时候的思想跟长大时候的思想是不一样的，你今生的思想跟来生的思想不一样。如果说，我是五蕴的某一个自体，或者是色或者是受想行识，那么我就是生灭相。那么这个生灭相就违背了我的定义，那这个我就不存在了，所以说即蕴即我是不能成立的。

那么即蕴即我不存在，那么离开了五蕴，五蕴不是我，有另外一个恒常住不变异的我住在五蕴当中，离开了五蕴有一个我，这样子可以成立吗？

若我异五蕴，则非五蕴相。那么我是离开了五蕴单独存在，那么你这个我就不是五蕴的相貌，那么请你说出这个我的相貌是什么？那就讲不出来了。说，我是有颜色的，或者是能思考的，你讲出一个都是被五蕴所摄受，佛陀说，身心世界离开了五蕴没有东西了，佛陀的五蕴的内涵把你的身心世界全都涵盖在里面，你随便讲一个一定是摄受在五蕴的一部分。

所以说，离开了五蕴有一个我，那个我是你自己捏造出来的，因为你讲不出离开五蕴另外有一个什么东西，你讲不出来。所以若我异五蕴，则非五蕴相。那么不是五蕴相，那相貌是什么？讲不出来。所以这个东西是你自己捏造的，没有真实相的。

那这样子，五蕴本身是我不能成立的，五蕴是生灭的，那么离开了五蕴有一个我，也不能成立，那结论，我是不可得，是我们自己捏造出来的，是我们自己的遍计执捏造出来的，这个是我空观。

若无有我者，何得有我所，灭我我所故，名得无我智。

我们由此类推，我不可得，我所取的境界亦复如是，也不可得，都是假借因缘生，它的本性是毕竟空。

那么消灭了我跟我所的执着，这个就是无我智。什么叫无我智？它不是否定你的身心世界的存在，而是把那种恒常住不变异的自我的执着给消灭了，这个是讲正修。

【157】观察自己的身心世界没有一个自我，你就不会怕死

这以下叹德，龙树菩萨对这个无我智慧的赞叹。

得无我智者，是则名实观；得无我智者，是人为希有。

你能够得到无我的智慧，你真实观察到你生命的真实相，真实观。你前面认为有一个我，那是活在你自己的颠倒妄想中，本来不是这样子的，你认为是这样子的。那么，得无我智者，是人为稀有。这个是人为稀有，不是一般的布施、持戒、忍辱、精进、禅定所能够做到的，这是一个过人法，那是一个圣道的法门，这个人特别的珍贵，特别的稀有。

这个无我观，在佛法当中，不管是小乘的学者，不管是大乘的学者，都是以无我观做基础。我们刚开始在断恶修善的时候，我们对经论的学习不够，我们会认为有一个我，当然，我们想要离苦得乐，我们也会强迫自己去断除身口意的恶业，强迫自己会修习一些善业，但是，你内心的执我的分别还在啊，你断恶修善始终不彻底，因为，当你的断恶修善跟你的自我，你碍着这个我啊，因为有我啊，就会我爱、

我痴、我见、我慢。当你断恶修善跟你的自我利益冲突的时候，你就做不下去了。当这个断恶修善的行为跟自我有冲突的时候，你这个断恶修善就做不下去了。而且，人跟人之间的相处，有自我，那你就会有对立，你不是骄慢，就是嫉妒；不是嫉妒，就是骄慢。看到另外一个我比你这个我更殊胜，你就嫉妒他；看到别人这个我，比你这个自我还差，你就骄慢。所以这个有我啊，罪极深啊。这句话讲的对，自我的执着不消灭，我们真正要断恶修善是困难的。

那么，我们内心当中那个躁动不安，那个不安全感啊，要保护自我，就经常很疲惫，你总是觉得内心寂静不下来，你也不知道为什么，总是觉得弟子心不安，因为你要保护这个我，很辛苦。

那么你能够慢慢的观，随顺佛菩萨的这个法语的引导，若我是五蕴，我即为生灭；若我异五蕴，则非五蕴相。观察我们的身心世界是刹那刹那生灭，五蕴的自体当中，没有一个常一主宰的我，这个时候我们内心当中会平静下来。

我们一个人修无我观，他会有一个很特别的感觉，你观察自己的身心世界没有一个自我，你不会怕死，不怕死。因为，我们一个人，有我的人，他特别害怕死亡，他面临死亡的时候特别害怕，因为他害怕这个我会受到伤害。

那么你一个修无我观的人呐，已有空依故，一切法得者，你观察到无我的同时，你会深切的感觉到，原来生命是无量的。你观到我空观的时候，你同时会觉察到生命是相续的，你同时会感觉到，而且这个时候你不但不怕死，你对于断恶修善你更主动积极，原来积集善业

是如此的重要，那个时候你观察业果，断恶修善会做的更彻底。

【158】无我观，它是所有修行善法的基础

佛在世的时候，有一个长者，叫须达长者，大家应该不陌生，又叫给孤独长者。当然，他是一个证得初果的人，他已经证得我空，断了见惑，断了我见的烦恼，对我空的智慧有这个圣解。

他本来是很有钱的，这是一个富贵的家族嘛，世代都是有钱人。但是他后来，一个证得我空的人那还得了，对于佛、法、僧、戒，四不坏性。那么他看到佛陀，看到出家人尽心尽力供养，把家产都耗费殆尽。这当中呢，他的家里面有一个守护神，就出现了，就说主人啊，我守护你们家族已经好几代了，我看你们祖先都很有钱呐，到你这一代，你都把钱都供养三宝了，你从现在开始不要供养三宝了，钱要留下来自己用。须达长者当时就很生气，他是一个初果的人，他对三宝皈依的心很强，他说，你这样的看法，你出去好了，我不要你护持了，这守护神就没办法了。

这初果的人也是有威德的，叫你出去你就出去了。出去以后，他在外面流浪了几年以后，他就后悔了，我应该回到我主人的身边，我主人是一个有德行的人，那么他想要回来又不敢回来，就找这个释帝桓因，说我过去，讲话触恼我的主人，他把我赶出来，我现在想要回去怎么办呢？

释帝桓因说，你要向你的主人忏悔。然后呢？你告诉你的主人，在一个山头有一些珍宝，这些珍宝都是无主物，就是历代很多很多人

留下来，现在地层流动啊，本来是留给子孙，但是这个子孙都死亡殆尽了，而这个地层在动，这个珍宝流动到某一个山区的某一个地点，你把这个珍宝告诉你主人，他就有钱了，但是你以后不能再障碍你主人护持三宝，你要向他忏悔。

然后这个守护者回去以后就如实忏悔，把这个珍宝告诉这个须达长者，他后来又变得很有钱。

这个意思就是说呢，我们一个人，要真心的皈依三宝，你还得修无我观才可以。我们可以试试看，一个我很大的人，你念阿弥陀佛，那个皈依的心是有限的，因为你这一念能皈依的心在忆念弥陀佛号的时候中间有一个自我，谈不上通身靠倒。

什么叫同身靠倒呢？就是完全的皈依上去。一个有自我的人，不能够通身靠倒，你经常爱着自我，保护自我，你很难完全皈依在弥陀的名号之下。

所以这个无我观，它是所有修行善法的基础，这种观跟禅定不同，禅定会退失的，这无我观，你乃至一刹那的相应，功德就不可思议。

你看这个大乘经佛陀说，你修无我观，你就是这么短暂的观一次，功德就是无量无边的，你曾经有这么一样的感觉，无我感觉出现了，就不得了。因为这个无我观一念的相应了，它是从根本去动摇你无始劫的烦恼跟罪业，从根本上动摇。因为你无始的烦恼和罪业都是以自我作为依止，这个我被你消灭以后，烦恼和罪业就没有依止处了，是这样子的。

所以说，我们能够修观，这个功德超过止。当然你内心当中不寂

静，修观还不容易相应，这两个是要配合的。

我们回到讲义来。

这个就是体真止，这个体真止事实上，它是先修观，先修我空观，法空观，然后再安住在这种空观的境界里面，叫止。

最后我们看智者大师的一段结论。

谓初心修学，未便得住，抑之令住，往往发狂。如学射法，久习方中矣。

我们在修习止观刚开始，很难马上安住，这个时候你不能强迫自己安住的。你太过用功，太过用力了，有时会发狂的。

所以你有这个我空观、法空观会好一点。你知道我空观以后，在调服妄想就会有力量，跟你过去有一个自我的人，感觉不一样，你在调服这个妄想会比较轻松一点，这个妄想不是那么的真实，也就没有那么大的有力量。

如学射法，久习方中矣。修止观就像这个射箭，刚开始射箭，就射不到红心，但是你慢慢地、慢慢地，它就会接近红心，总有一天，一箭射入红心，跟这个止这个观相应，慢慢地前进。

今天我们先讲到这个止的部分。

【159】我们内心的贪烦恼特别重，这怎么办呢？

第十九卷

请大家打开讲义第四十五面，辛二、修观方法。

这一科是正修，说明止观正式的内容。正修当中，智者大师分成

两科，第一个是坐中修，第二个是历缘对境修。

坐中修又分成两科：第一科是修止的方法，第二科是修观的方法。

在修止的方法当中，智者大师提出了三个所缘境：

第一个所缘境是系缘守境止。这个系缘守境止的所缘境是一个色法，是一个色声香味触法的色法。

第二个是制心止。制心止的所缘境是一个心法，就是说随心所取，即便制止，不令其散。所以制心止它的所观境是观照现前一念心性，假设我们这一念心打了妄想，马上把它制止，使令它恢复寂静处，所以说制心止的所缘境是一个心法。

这两个所缘境，不管是色法，不管是心法，都是一个有为的事相。

第三个是体真止。体真止的所缘境是一种无为的真如理，无为的真如理在我们心中是不能显现的，不像色法跟心法都是一个现成的境界。这个真如理在我们凡夫的无明心中是不现前的，不现前，怎么去缘这个所缘境呢？就是你要先修观，你必须观察一切诸法中，因缘空无主，假借这个文字的引导，把这个真如的道理，把它在心中现出来，把我空的真如理现出来，然后你再把你这一念心安住在我空的真理境界不动，这样子叫体真止。这样的所缘境是一种无为的真理，跟前面的两个色法心法有为的事相有所不同。但是因为它们都是止，所以它的一个相貌都是这一念心对所缘境的宁静不动。就是说，这个时候的相貌都是明了寂静，寂静而明了，对于所缘境的一种无分别的安住，这个时候其实是无分别的。

这以下的观，它是一种观察思维。既然是观察思维，它的心是有

分别的，有分别住，这个地方是不一样的。

止，它的相貌是无分别住；观，是有分别住。这是简单的把止跟观的内涵做一个检别，看内容。

辛二、修观方法

二者修观，有二种：

一者对治观：如不净观，对治贪欲。慈心观，对治瞋恚。界分别观，对治著我。数息观，对治多寻思等。此不分别也。

这个观，当然是对所缘境的观察思维。智者大师把这个观分两种，第一个是对治观，第二个是正观。

这个对治观，是针对某一个烦恼来加以对治，比如说不净观对治贪欲。我们内心的贪烦恼特别重，这怎么办呢？修不净观。

基本上我们贪心的活动范围，包括了正报的男女的色身，也包括了依报的国土，但是在这个势力当中，以贪爱男女的正报最为炽盛。对治的时候，他主要观男女色身的不净，种种不净物，充满于身内，长流于不止，若漏囊盛粪。

我们观察我们的色身，不是那么的清净美妙，它的内在相貌是种种不净物充满于身内，它是一个白色的骷髅头再加上很多很多的脓血屎尿不净物，再用这一层皮包起来，所以内相是不净的。把这一层皮剖开以后，种种不净物充满于身内。

从外表来看，常流出不止，如漏囊盛粪。这个不净物它还不是经常的在里面呆着，它会透过我们的九孔，两个眼睛，两个耳朵，两个鼻孔，一个嘴吧，大便处小便处，它经常的白天晚上流出不净物，就

像一个漏囊盛粪，就像一个臭皮囊装着大小便，这个皮革破了九个洞，经常流出不净物。

这样的观察就能够使令我们明白这个色身的真相，对治我们的颠倒，我们的心中对于男女的色身打很多的妄想，认为这个是清净美妙可爱的，这个都是错误的认识。不净观是对治我们的贪欲，使令我们从颠倒当中慢慢的觉悟过来。

【160】脾气很大，嗔心很重，这怎么办呢？

第二个是慈心观对治嗔恚。有些人是贪烦恼重，他的脾气不大，他没什么脾气，但是他的贪烦恼重。有些人他贪心很淡泊，但是他脾气很大，嗔心很重。这怎么办呢？修慈心观，慈悲观。这个慈悲观的方法，主要有两个：

第一个是阿底峡尊者的传承，阿底峡尊者的七重因果。七重因果是观察如母的有情，观察我们的生命是无量的生命。换句话说，我们不是今生才有生命，我们过去无量劫有很多很多的生命，而每一个生命的开始都有一个母亲。换句话说，每一个众生都曾经做过我的母亲，不管是天上的小鸟地上的蚂蚁，虽然它现在的果报改变了，但是它们曾经是我的母亲的事实是不能改变的，它们对我们都有生育养育之恩。所以说你观察如母有情以后，你会发现每一个众生跟你的关系是如此的密切，对你有如此重的恩惠，这个时候我们就容易对它生起慈跟悲，我们就会希望它离开痛苦，希望它能够得到安乐。这是阿底峡尊者的一个传承，观如母有情。

其次就是寂天菩萨的一个自他交换。这个自他交换就是说，它的一个道理就是说，我们凡夫的心情有执着一个我，爱着这个色身的我，有这个我见的思想的凡夫，我们心中就会产生一个想法说，在这个有情当中，我要离开痛苦，我要得到种种的安乐，别人怎么样跟我没关系，一个人有这样的自我执着，就会有这样的看法。

寂天菩萨利用我们这样的思考模式，利用这样的一个势力来修慈悲观，自他交换。

就是你在任何的境界当中，你把你自己跟对方的立场调换一下，假设你是对方，你希望别人对你怎么样？因为我们爱着自己，当我们想像别人是自己的时候，我们就想像，希望别人也能离苦得乐，这样，我们就容易去包容别人，原谅别人，这个就是慈悲观。

寂天菩萨的这个自他交换的方法也是非常的妙，利用凡夫他这种坚固的执着来修慈悲观，不要改变你的思想，但是利用你这种强大的执着心去关怀别人，你观想成自己，你假想你是别人，这个时候，你希望别人对你怎么样，这样我们容易对别人付出慈悲心，用这个慈心观来对治嗔恚。

第三个是界分别观来对治着我。我们认为五蕴身心有一个我，这个界就是五蕴十二处十八界，我们把这个生命分成几个界限，或者是五个界限，或者十二个界限，或者十八个界限，透过每一个法的观察，就知道五蕴十二处十八界都是生灭变异虚伪无主的，这当中没有一个常一主宰的我，对治着我。

第四这个数息观是对治多寻思。这个数息观，事实上它不应该是

一个观，它应该是一个止。观察这个息，这个时候调伏了这个寻伺，这个寻伺就是一种分别。寻是一个粗的分别，伺是一个细的分别。

此不分别也。这个地方智者大师不想详细的发挥，这个对治观是容易了解的。因为这个对治观，都是一个事相的观法，不管是不净相，不管是慈悲相，还是界相，都是一种有为的事相的观察，智者大师不想详细的说明，他的意思，重点在正观。

【161】诸法不牢固，常在于念中

二者正观：观诸法无相，并是因缘所生，因缘无性，即是实相。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。如经偈中说：

诸法不牢固 常在于念中 已解见空者 一切无想念

对治观，它的观法只能对治一个烦恼。不净观对治贪烦恼，不净观不能对治嗔烦恼。正观是对治所有的烦恼，它是从根本去消灭我们的烦恼，这个叫正观，它是观诸法的总相。因为这个不净是一个诸法的别相，不是所有的法都是不净，只是色身不净，而且是凡夫的色身不净，圣人的色身，是报身，功德的报身特别的清净美妙，所以观身不净它只是一种别相，针对某一个因缘所出现的相貌。

正观，等于是修空观，这个空性的道理是遍离一切的时间空间，通于凡夫圣人，这个是一切法的总相。观诸法的无相，一切法本性是毕竟空，无相。怎么做到无相呢？因为它是因缘所生，它是假借业力的因缘而显现，凡夫当然是有漏的善业恶业，圣人就是无漏的戒定慧

的业力所庄严，都是因缘生，从它的本性来观察都是无自性的，它没有一个独立自主的体性，这个就是实相，这个就是生命的真相。

它的次第，先了所观之境，一切皆空，先破这个所观境，然后再观能观的心也是毕竟空。这个道理，前后之文，多谈此理，请自详之。讲的很详细了，就不再说明。

以下智者大师引用一个经的偈颂，来总持这个修观的内涵。

如经偈中说：

诸法不牢固，常在于念中，已解见空者，一切无想念。

这个偈颂我们分两段，第一段，我们讲一个理论，第二段是讲这个修行的方法，先看这个理论。

观所依止的理论是诸法不牢固。这个世间上的法，不管是有为法，圣人的法或者是凡夫的法，它都是生灭变异的，有变化的，就是不牢固的。这个不牢固的法是怎么出现的呢？常在于念中，它是我们一念的心性所变现。这个一念的心性所变现，唯识学讲的清楚，唯识学把这个心变现万法，它分成两部分来解释。

第一部分是阿赖耶识，微细的心识，阿赖耶识。这个阿赖耶识变现的我们的根身器界，阿赖耶识有很多善业的种子恶业的种子。假设我们这一期生命是善业起现行就变现可乐的根身器界。这个时候阿赖耶识只是如实的把业力转成我们的依正二报，第八识没有加上它个人的分别执着，所以这个时候我们叫依他起性，这种体性叫依他起性。这个时候的根身器界，它只是业力的显现，没有我们个人的分别，依他就是依托众缘而起，众缘当然指的业力的因缘。我们观察这个依他

起性的相貌是生灭变异虚伪无主，所以说它的本性是我空法空的真理，这个时候安立做圆成实性。圆成实性跟依他起性加起来就是诸法的实相，一个是真谛理一个是俗谛理，这个是讲第八识，第八识所变现的这一切法，就是依他起跟圆成实性这两个相貌。

另外有一层心识就是第六跟第七。第六识跟第七识去接触我们依正二报的时候，第六意识的分别心就会把依他起性加以变化，经过我们的名言分别以后，这个境界就会有变化，可能变的更好，可能变的更坏。

比如说，我们吃榴莲。有些人对榴莲有好印象，他看到榴莲的时候，他会安立很好的名言，他会说这个榴莲的颜色很庄严，味道也很甜美。你在受用这个榴莲的时候，你把它变得太好了，它事实没有这么好，你加强了它好的方面的势力。它不就是一个业力所显现的一个榴莲吗？但是经过你第六意识的分别，你把它的势力加强了。

有些人对榴莲有坏印象，他就用这个不好的名言来安立榴莲，这个榴莲颜色也不好看，味道也特别的臭，你在受用榴莲的时候，你把它的情况变得太差了，它事情上就是一个榴莲的色声香味触法，它是过去的业力显现的，你自己把它变的太坏了，是你的名言分别把它变坏了。

常在一念中，就是说，我们在受用境界的时候，这个境界本身有两个变化：第一，因缘变，你过去的业力显现一个如实的境界出来。第二个，是你第六第七意识的分别，分别变。你去受用这个境界的时候，你心中会生起很多的妄想分别，使令这个境界有变化，这叫遍计

执。

我过去也有讲过一个故事，说有一对夫妇生了两个儿子，这个太太她欢喜这个小儿子，对大儿子印象不好。有一天她去房间的时候，这个大儿子打瞌睡了，手上拿一本书，她很生气就离开了。她到了小儿子的房间一看，小儿子也在打瞌睡，手上拿一本书，她非常的满意，点点头也离开了。

父亲回来了，父亲就问这两个儿子表现怎么样呢？她母亲就描述这两个儿子用功的情况。说我这个大儿子非常的懈怠，怎么知道呢？这个人，拿到书本就打瞌睡，平常不打瞌睡，平常不打瞌睡一拿到书本就打瞌睡，非常没有善根的一个人。那小儿子怎么样？小儿子非常了不起，怎么说呢？这个小孩子，打瞌睡的时候还拿着书本，他连打瞌睡都不忍把书本放下去，你看，这个人对法有多么的好乐。

这件事情我们开始去分析我们凡夫的心态：这个母亲她看到了两个相同的境界，但是她的受，我们讲这一念心开始跟境界接触的时候，她去受用这个境界的时候，这个境界给她产生两个不同的情况，可以说是相反的情况，那这是怎么回事呢？不就是一个人在打瞌睡拿着书本吗，就是我们心中的分别，虚妄分别。

我相信我们诸位都有这个经验，有时候我们误会一个人的时候，你误会他偷你的东西，你看他的眼睛，看这个人眼睛就像是一个贼的眼睛，走路也像贼走路的样子。但是这个事情过了以后，这个东西没有被偷，在另外一个抽屉，你再看这一个人，哎呀，眼睛也不像一个贼了，走路也非常正派了。那为什么我们先前看他，我们在受用这个

境界的时候会有这个的想法呢？就是我们的遍计执。

这个唯识学的方法非常的妙，唯识的意思就是破遍计执，修无分别智。它是说，你刚开始不要相信你的想法，破遍计执，你对事情的想法跟原来的相貌完全不一样，这个人对你怎么样，你想来想去，事实上他还是他，你心中的想法跟外在的境界那差的十万八千里，你不能够观察到生命的真相，不可以。

所以唯识的意思，你要先否定你的分别心，你要先否定你自己，先破遍计执，才能够证入圆成实性，从圆成实性当中才能够看到如实的依他起，这个就是我们说的诸法不牢固，常在于念中。一切法的本质是无常无我的，是生灭变异虚伪无主的，而它怎么有的？是依止你一念的心性所显现的，包括你的阿赖耶识的业力显现，也包括你的六七意识的分别而显现。

那么你明白了这个道理以后，你就会修行了。

【162】已解见空者，一切无想念

怎么修行呢？已解见空者，一切无想念。这个时候的下手，是从空下手，从假入空。因为唯识的思想是说，你一开始，你要先大死一翻，你一开始不能观依他起，因为你带有个人的我执法执这样的色彩，你观依他起，你看不到依他起的真相。所以说，你一定要观空。

观空有两个次第：第一个解，第二个见。先理解空的道理，然后再如实的见，这个见就是证入了。

解、见、空的相貌是什么呢？一切无想念。面对一切境界的时候，

心中没有个人的分别的想念。

这个无想念，如果你内心当中是一个无分别的状态，但是这个境界是了了分明，套一句唯识的话说，破遍计执，但是不消灭依他起。心中把你的名言拿掉，就是说，你这一念心跟人事境界接触的时候，你心中有很多很多的话要讲，把那个话都拿掉，你自己加油添醋的很多名言，全部拿掉，这就是回归到境界的本来面目，那样就是那样，这个就是一切无想念。

这个方法我们在操作的起来，非常的微妙不可思议，尤其是你能够跟佛号来配合使用，你解见空的无念无想。我们会打很多个妄想来折磨自己，让自己打妄想让自己很痛苦，这个时候，你用佛号切断你的名言。让这个佛号切断名言是表示什么意思呢？这当中有一个很大的意义在里面。

我们讲忏悔，我们内心当中有无量无边的罪业，我们真的是想要把它忏悔清净，当然忏悔有事忏跟理忏。理忏当中说，罪从心起将心忏，心若灭时罪亦亡。这个罪的根源是心生起的，身口是不能造罪业的，一定是你打妄想，你心中的意乐，当然这个罪一定是一个染污的意乐，由染污的意乐的推动你身口去造罪业，造杀盗淫妄的罪业，所以说罪业的根源是从心起，即从心起，还从心灭，你要从心去消灭；心若灭时罪亦亡，这句话在修行上有很深的道理。

如果你念佛的时候，你的佛号能一次一次的去折断你心中的妄想、名言，这表示你无始的罪业已经慢慢的消灭了，心若灭时罪亦亡。这个心地法门，它的这个力量很大的。说你一天到晚拜八十八佛，你

内心的思想原封不动，我看你灭的罪很有限，非常有限，系缚你的罪障还是系缚着你。你要能够在你心中的名言分别活动的时候，你能够不能念要它念，妄想不能断要它断，你这个佛号的力量果真能调伏你的名言分别，这个时候系缚你的业力就松动，就没有力量了。虽然不一定能够断，但是这个业的力量薄弱了，如果讲带业往生就是这个意思。

所以古德把带业往生画了一个标准，以折服现形烦恼为修行之要务。你现在的名言分别活动的时候，你的佛号提起来，你得要折服了它，才表示你这个往生的业力超过了三界的业力，这个就是以解见空者，一切无想念。你能够从你的心中消灭你的名言，去破坏你的遍计执，这个时候你整个三界的业力，三界的颠倒的想念，慢慢慢慢就消灭了，这就是修观所产生的这么大的力量，它对你的生命是从根本上的改变，跟你在外面，做个慈善事业，你出多少我出多少，那个不同，你那种悠悠的善业，点状的善业，让你得到一时的安乐，但是对你整个生命大方向的改变，是没有改变的，没有作用的，你非得从心地上下功夫才可以。

这叫以解见空者，一切无想念，它能够达到这么大的力量。

这个是第一科，对治初心粗乱修止观。

【163】我们有昏沉跟掉举的烦恼出现时，应该要去对治

己二、对治心沉浮病修止观

二、对治心沉浮病修止观：行者于坐禅时，其心暗塞，无记瞪瞢；

或时多睡，尔时应当修观照了。

对治心沉浮病修止观，就是我们在修止修观的时候，会有昏沉跟掉举的烦恼出现，这个时候应该对治，所以第一科它是一个止观的总说，二三四五是一个对治了。

说我们在坐禅的时候，有时候会出现什么相貌呢？其心暗塞，内心当中一片黑暗，明了性失掉。这个塞，就是你的心不得自在，内心当中修止也不可以，修观也不可以。

什么叫暗塞呢？它有两个相貌：第一个无记瞪瞢，或者是无记，这个瞪瞢这是迷迷糊糊，模糊不清的样子，叫瞪瞢。这个是昏沉刚开始的相貌，如果你经常的昏沉都不对治，就会变成或时多睡，一坐下去就打瞌睡。

这个昏沉你刚开始不对治，我们内心状态是这样子的，我们讲真如受薰，我们清净本然的心它是受薰的，你经常起某一个烦恼，起久了它的势力就大；你经常修止观，这个止观的影响力也会大，就是什么事情在你的心中重复出现久了，它的势力就会大。那么昏沉在你的心中一次一次的活动，你都放纵它，时间久了，就变成这个样子，或时多睡。不管你睡多久，你身体调的多好，你一坐下去就昏沉，它就习惯了。

这怎么办呢？尔时应当修观照了，应该修观，因为这个时候你的心太沉默了，我们应该用观照的力量把心提高。对治昏沉主要是修观，尤其是观光明相，最好。或者观你，让你欢喜的事情，观想极乐世界的依正的功德庄严，想想你未来到极乐世界有种种安乐的境界，这个

观就是观些喜乐的境界，或者观想光明的境界。

若于坐中，其心浮动，轻躁不安，尔时应当，修止止之。

我们在修止观的时候，它是浮动相貌，轻躁不安，这个就是你的分别心太强了。或者你去分别世间法，或者分别佛法，就是这个观太强，这个时候，你应当修止，让内心在佛号当中专一相续的无分别住，把分别的势力停下来。

是则略说对治心沉浮病修止观相。但须善识药病相对用之，一一不得于对治，有乖僻之失。

对治止观，你一定要善识药病之相，这个病相就是昏沉跟掉举，你要知道什么是昏沉什么是掉举，先把这个病相抓到，其次这个药相就是止跟观的方法，你要把这个病相跟药相都能够明白，然后一一的去对治。如果你不能够善巧对治，就会有乖僻之失，有过失。

这是对治心沉浮病修止观，这个是约一般的情况。

【164】可以根据个人的实际修行经验来修止修观

己三、随便宜修止观

前面的对治心沉浮修止观，一般人就是心太沉默的时候修观，心太浮动的时候修止，这一科是说，随着个人的方便事宜来修止观，有时候有特殊的个案。

三随便宜修止观：行者于坐禅时，虽然对治心沉故，修于观照，而心不明净，亦无法利，尔时应当试修止止之。若于止时，即觉身心安静，当知宜止，即应用止安心。

坐禅的时候发现有昏沉的相貌出现，内心开始昏暗，失掉了明了性，一般我们是应该修观照，或者观光明相，或者观我们喜乐的境界。但是这个时候心还是没有明了性，而且心还没有法利，感觉这个观没有什么法味，这个时候你可以试试看修止，就是专注的念佛就好，让心无分别住，如果你修止的时候，觉身心安静，就是安乐跟寂静的相貌出现，那就对了，这个时候你就是适合修止，应用止来安心。

这个昏沉能够用修止来对治，一般来说你这个止有一点功夫了，不是一个初学者能够对治的，你这个禅定你这个佛号能够念到一种功夫了，那么一点昏沉出现，你只要一摄心，昏沉就消失掉了，你多少有一点止的功德了。

若于坐禅时，虽为对治心浮动故修止，而心不住，亦无法利，当试修观。若于观中，即觉心神明净，寂然安隐，当知宜观，即当用观安心。

我们在坐禅的时候，发现这个对治心浮动一般是修止，但是其心不住，亦无法利。

这个事情是这样，一般的浮动，就是有烦恼活动，有贪嗔痴慢的烦恼活动，来障碍你这个止观，一般的情况就是修止，妄想起来以后，就把佛号提起来，转念念佛，一般就会过关了。但是有一种情况例外，就是烦恼的势力太强，来势汹汹，你让你的心无分别住，不行，这个烦恼一次一次的干扰你。就是说你把它提起来以后三分钟，它又出现，经过几分钟又出现，这个时候，就不是那么简单了，不是无分别住就压得住的，这个时候，你把佛号先放下来，你只好面对它，面对烦恼，

然后你用诃五欲的方法，把这个烦恼这个相貌这个过失，从头到尾把它观察一遍，什么是烦恼？它是假借因缘生，它不是一个独立体性的，它没有因缘是不能活动的，它是没有根的东西，是一个虚妄的东西。先观察到无自性，然后再用过患来诃责它，它像一个贼，一个烦恼贼，夺我的功德，像大火让我热恼，你用前面种种的诃五欲的方法，来诃责它，去观察它的过失，慢慢慢慢，它就调伏了。

而心不住，就是说，这个烦恼的势力太强烈了，这个时候，你不是修止能够压得住的，尔时应当修观，当试修观，用观来观察它是空性的，观察它的过患，来诃责它。

在观当中觉得心神明净，寂然安隐，这就是烦恼消灭了，恢复了明静，回到我们的本来面目了，心神明净，寂然安隐，这个时候，就知道：哦，应当用观来安心。

是则略说随便宜修止观相。但须善约便宜修之，则心神安隐，烦恼患息，证诸法门也！

这个是讲到随便宜修止观，关键就是你要能够善约便宜修之，用各人的方便事宜来对治。

这个止观的对治，昏沉掉举到底是修止修观，一般的原则是浮动的时候修止，昏沉的时候修观，一般。但是有特殊的情况，也会有另外的情形出现。这个就是说熟能生巧，你要不断不断的修止观，从经验累积当中，你就知道你现在应该修止应该修观，随便宜修止观就是你要有一些个人的经验。

这个就是随个人的便宜随他适合的情况修止观，是这个意思。

好，我们休息十分钟。

【165】入禅定的人是一个什么相貌呢？

第二十卷

请大家打开讲义第四十六面，己四、对治定中细心修止观。

前面的两科对治心沉浮修止观，随便宜修止观，都是在一种粗心的状态下对治，这以下是在细心，就是你已经在得到了禅定了以后，生起的一些问题，必须要加以对治。

禅定当中到底会生起什么问题呢？因为你禅定的时候已经没有昏沉掉举了，已经没有烦恼活动了，这个时候还有什么毛病呢？我们看以下的说明：

四对治定中细心修止观：所谓行者先用止观，对破粗乱，乱心既息，即得入定；定心细故，觉身空寂，受于快乐。或利便心发，能以细心，取于偏邪之理！

在定心的时候，我们这个修行人先用止观对破粗乱，这个时候我们所依止的是正念正知，正知正念，这个时候你的乱心慢慢慢慢的被调伏了，得到了禅定。

禅定的相貌是一个什么相貌呢？

觉身空寂，受于快乐。这是智者大师讲出禅定的相貌。怎么知道得到禅定呢？从色身的角度来观察，觉身空寂。我们没有得到禅定的时候，坐在那个地方，这个色身是一个粗重性，就是一块肉坐在那个地方，不是腰痛就是背痛。得到禅定的人，这种色身的障碍消失了，

它自己感觉这个色身若有若无，如云如雾，就像是有又像是没有，讲出一个譬喻就像是云跟雾一样，你看起来是有，但是你一抓它，又抓不到。那么得到禅定的人亦复如是，别人看他的色身还在，别人从外面看，这个人还是坐在那个地方，但是他自己感觉自己的色身若有若无，如云如雾，觉身空寂，感到色身好像不存在了，他自己觉得色身不存在了，这是色身那种业报，那种欲界的粗重性，因为禅定的力量把它给对治掉了。

其次，受于快乐。他的内心从一种散乱，慢慢的专注达到一种明了寂静的时候，他的内心有殊胜的轻安乐，感到特别的轻松，不像欲界有烦恼的众生，他心很粗重，就像负担很大一样。得到禅定的人，他把欲界的烦恼给调伏了，他的内心感到很轻松，就像一个人把重担放下来一样，轻安的快乐。这两个都是禅定的功德相貌。

觉身空寂，是讲色身；受于快乐，是讲内心的轻安快乐。这个时候会有一些事情出现，或利便心发，能以细心，取于偏邪之理！这个多数都是很少听闻佛法，比较偏重于行门的，或者是外道，他只是一路的修禅定，得到禅定以后，觉身空寂，受于快乐。这个时候他的明了心特别的锐利，利便心发，特别的灵巧，特别的锐利，他能够在这个寂静当中会想出很多很多偏邪之理。

我过去认识一个高雄一个居士，他学道家的，经常打坐，你跟他一接触，那个气色不同，色身特别的光明，眼睛也特别的有神，他能够打坐四十九天都不吃饭的，完全喝水，水也喝的很少，经常在禅定当中。但是他从禅定里面为你开示，他也能讲出很多很多玄妙的道理，

完全讲偈颂，很压韵的，但是你用佛法的正见来抉择它，完全是邪知邪见，不合乎生命的真相，他所诠释的道理不合乎生命的真相，但是他自己讲话他很有自信，讲的跟真的一样，你要是没学过佛法你听他讲，一定被他摄受，因为那个有禅定的人，那还得了，堪能性，他讲话都不经过思考，他那个偈颂一句一句，就像泉水一句一句流露出来。这就像智者大师说的，利便心发，他那个心解脱了欲界烦恼系缚的时候，他的心特别的锐利灵巧，他也能够在寂静的心当中想出很多很多的道理出来，起偏邪之理，就会有这个问题。

【166】没有修观，一路修止，心中颠倒的我见是存在的

若不知定心止息虚诳，必生贪著。若生贪着，执以为实。若知虚诳不实，则爱见二烦恼不起，是为修止。

如果我们不学习佛法，我们就不知道他所想的是虚妄的，对他所说的，自己会生起贪着，那么贪着就执以为实。

这个执以为实，大多是执着他那一念明了寂静的心就是涅槃。

我们凡夫的心，这种粗乱的状态，我们经常对自己没有信心，我们不是起烦恼就是打瞌睡，不是打瞌睡就是起烦恼，但是得到禅定的人，他那一念明了寂静的心当中，他有强大的堪能性，他能够心想事成，他说这个屋子是黄金，这个屋子马上变成黄金，当然有一定的期限，时间过了又恢复原样。他的内心当中有很多很多的神通的境界出现，什么事情要出现，他也能够预先的了知，他就会认为说，哦，我这一念明了寂静的心就是一个涅槃的境界了，恢复到我的生命的最初

的本来面目了，所做皆办。但事实上他那个明了寂静的心当中，他执着有一个常一的我，那种执着，那种分别还在，他只是说，那个我还在，只是我很寂静，把那个散乱的我，调整为寂静的我，如此而已，因为他没有修观，他一路修止，心中颠倒的我见是存在的。

你看《印度佛教史》，很多的外道就是这样，执着四禅为四果，到了临命终的时候，那个禅定它还是有为法，因为你那个自性执在，那个无明在，那个无明就会缘行，行缘识，乃至于生老病死，所以他无量无边的烦恼跟罪业，被他高深的禅定所压住，如石压草，烦恼跟罪业完全原封不动，等到有一天烦恼活动的时候，就把他的禅定破坏了，这个时候，他就起邪见了，他就说，原来这个世间上没有涅槃，原来是佛陀打妄语，说什么有苦集灭道，这个杂染的世间有出世的因果，出世间有涅槃，此是灭可证性，既然是可证性，那为什么我得到涅槃，又失掉呢？原来世间是没有涅槃的，生死是永远不能够解脱的，诽谤正法，诽谤佛陀，就直接堕落到无间地狱去了。

这个禅定，他调伏了烦恼以后，他容易生起邪见。我们凡夫还不容易生起邪见，所以这个地方，执以为实。怎么办呢？若知虚诳不实，则爱见二烦恼不起，是为修止。这个当然就是要有正见了，要打坐之前要有正见，修止，知道它是虚妄不实的，那么不容易取着，这个是修止。

虽复修止，若心犹著，爱见结业不息，尔时应当修观，观于定中细心，若不见定中细心，即不执著定见，若不执著定见，则爱见烦恼业，悉皆摧灭，是名修观。

如果修止不能调伏，这就表示这个邪见的势力特别强，这个时候观于定中细心，这个时候你观察你那一念寂静的心是假借因缘而生，它不是自性生，也不是偶然间突然就出现禅定的心，你是经过长时间的正念正知的这样一种摄心的因缘，才出现的寂静的相貌，可见这寂静的心是假借因缘生。所以一切诸法中，因缘空无主，既然是假借因缘生，它的本性就是毕竟空，用这个空观消灭我们的这个定见，禅定的邪见。

若不执着定见，则爱见烦恼业，悉皆摧灭，是名修观。把这个无始的无明给消灭，这个生死烦恼的业力就消灭，这是修观。

此则略说对冶定中细心修止观相。分别止观方法，并同于前，但以破定见微细之失为异也！

《四禅波罗密》说，说禅定有两种：一种是有漏，一种是无漏。外道的禅定是有定无观，他只是让内心当中一路的修止，没有观照现前一念心性是因缘空无主，缘起性空，这个时候心中的烦恼跟罪业都还是存在的，有漏的禅定，但是他的心还是明了寂静，所以也可以说是定，这是有漏定。

佛弟子在禅定当中他能够回光返照，这一念心寂静的心是假借因缘所生，因缘所生法，我说即是空，这个寂静的心当中是无我无我所的，把内心的自我的执着就消灭了，内心当中跟平等的法性相应，没有对立的，这个是无漏的禅定。

这是两种的差别。

【167】禅定再加智慧的力量就能够断烦恼

己五、为均齐定慧修止观

这也是在细心当中，定慧不均等，或者定强或者慧强，你要把它调整一下，使令它均齐。

五为均齐定慧修止观：行者于坐禅中，因修止故，或因修观，而入禅定。虽得入定，而无观慧，若无观慧，是为痴定，不能断结；或观慧微少，即不能发起真慧，断诸结使，发诸法门，尔时应当修观破析。

这个均齐定慧修止观，他讲了一种情况说，我们在坐禅的时候，或者修止或者修观而入定，一般都是修止入观的，但是也有修观入观的，智者大师就是这一类，智者大师他是颂《法华经》，颂到某一品的时候入三昧，这是特殊的。

虽然入定，但是他没有观慧，他在定当中不能生起无常无我的智慧，没有观慧，这是一个痴定，禅宗说一滩死水，只是让自己明了寂静，但是对于心的寂静的真实相，它的空性的道理不能明白，这个叫做痴定，不能断除烦恼。

或观慧微少，即不能发起真慧，断诸结使，发诸法门，尔时应当修观破析。

这个时候你要加强你的智慧，你要多听经闻法，读颂经典，把这个生命的道理要加强起来，观察要加强起来。

在《般若经》上说，我们一路的修定，完全不分别诸法的差别相，无常无我的智慧都不观察，你来生来的时候，你这个人的心性就是很

暗钝，因为你的心识经常不活动，它习惯了，来生的时候有人跟你讲因果的道理，讲空性的道理，讲真如的道理，讲了半天，你完全没有感觉，你也不能明白，旁边的人都明白了，就是你不能明白，这个就是痴定，这种很容易入外道种性，一路就是无分别住，这是死水不藏龙，一滩死水，里面什么鱼都没有，不要说龙。这样当然不能断烦恼，这样子应该多多的听闻佛法，加强你的观慧。

若于定中，智慧开发，则定慧均等，能断结使，证诸法门！

禅定当中加强智慧，就能依止禅定的力量开发智慧，断烦恼，禅定再加智慧的力量就能够断烦恼。

【168】善修佛法，能善修故，必于一生不空过也！

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。尔时应当复修于止，以修止故，则得定心；如密室中灯，即能破暗，照物分明。

这是另外一种根性的众生，他坐禅的时候，他一路修观，修到什么境界呢？豁然开悟，智慧分明，这种人大部分都是大乘佛法闻思的善根特别强。

看六祖大师，他也没读什么书，今生没读什么书，但是他跟五祖接触的时候，他就说弟子心中常生智慧，我这一念心就像涌泉一样，不断的涌出智慧出来，就是这个意思，豁然开悟，智慧分明，对一切法的抉择，他马上能够做出正确的抉择。这件事情是怎么回事，不管是总相别相，别相总相，他对这个身心世界就能做出正确的抉择。

定心微少，心则动散。他的心禅定薄弱，浮动。

讲出一个譬喻，就像风中的灯，这个灯比喻他的智慧，这个智慧能够照清诸法的真相，但是有风的干扰，所以照物不了，不能出离生死。怎么办呢？尔时应当复修于止，而因为这个修止的缘故得到禅定的心，就像密室当中的灯，能破除黑暗，照物分明。

我空观是能够断烦恼，真实能够断烦恼，但是要有禅定的帮助。讲一个譬喻，说这个刀，它真实能够把树砍断，这个刀有砍树的能力，这是真实的，但是小孩子拿这个刀，他砍树砍不断，没有力量，这个问题不是刀，是你的力量不够。就是有慧无定，就像小孩子拿刀，不能把树砍断。这个断烦恼跟这个禅定就像大人拿这个刀，一下就把树砍断，是这个意思。

是即略说为均齐定慧二法修止观也。行者若能如是于端身正坐之中，善用此五审修止观意，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！

这段是智者大师对我们的鼓励。

我们在静中修的时候，能够善用这五个方法来修止观。前面第一个是总相，后面四个是对治，取舍不失其宜，有时候修止，有时候修观，得调配的很适当。这个人智者大师赞叹，这个人善修佛法，因为能够善修佛法的缘故，必于一生不空过也！

必于一生不空过也，这句话怎么说呢？这佛法的意思，人生难得。在六道当中，三恶道的身心太痛苦了，虽然有出离心，但是他的明了性受到这种身心痛苦的逼迫，他很难专注，很难去思维佛法，这三恶

道的果报体是不随顺于修行的。

诸天的果报体，虽然很安乐，但是他没有出离心，太过快乐。这个快乐的境界太复杂，使令他的心散乱，他也很难去专注思维佛法的道理，所以这个天的果报也不随顺于修行。

只有人的果报体，他苦乐参半，而且他的第六意思明了性特别强，造业力特别强，所以一般要成就善根，无漏的善根都是在人道，只有得到人的果报，才能完成这个大事业，成就佛道的大事业。

佛法说我们的这个功德有两个：一个是增上生，一个是决定胜。增上生，外道也能集积一些福报，他也能够布施持戒忍辱精进禅定，使令他来生得到一些可乐的果报，或者是一劫乃至于八万大劫的快乐，但是快乐受完以后，又继续来到人间或者三恶道继续流转，他的内心当中原封不动，不会因为他修善的缘故有什么改变，这叫增上生。就是说，他的善业的因缘对他的意义，只是在他的生命当中有一种甜美的快乐，就像做一场美梦，醒过来以后，什么都没有，这是第一个。

第二个，决定胜，决定殊胜。说我们内心当中能够栽培止观，这内心当中生起一个对治的力量，心中有一种光明，有这个止的调伏力，有光明的观察力，这样子叫决定胜。

就是说，这样的殊胜是决定的，他不退转的。你往这个菩提道迈进，那是永远迈进的，这叫决定胜。前面他是一种福德的资粮，增上生不能说决定，就是说，你要善修佛法，这样子才说是一生不空过，这样子才真正把生命好好利用。

【169】一切时中，常修定慧方便，当知是人必能通达一切佛法

前面是说明坐中修，这以下讲历缘对境修。

戊二、历缘对境修

分三：初、总标述义。 二、别明修法。三、结示劝修。 今初。

初、总标述义，是说明为什么要历缘对境修这个道理。

己一、总标述义

复次：第二明历缘对境修止观者：端身常坐，乃为入道之胜要，而有累之身，必涉事缘，若随缘对境而不修习止观，是则修心有间绝，结业触处而起，岂得疾与佛法相应。若于一切时中，常修定慧方便，当知是人必能通达一切佛法。

历缘对境修之前，先说明它的理由。

端身常坐，我们经常在佛堂当中有一定的定课，这的确是契入圣道的一个最殊胜的方法，但是现实的人生是有累之身，我们是一个业力所招感的凡夫，的确，人在江湖身不由已。我们在生长过程当中会有很多很多的因缘会障碍我们，有些事情还非得你去办不可，必涉事缘。这怎么办呢？若随缘对境而不修习止观，是则修心有所间断。

你只是在佛堂修止观，离开了佛堂就完全放逸，结业触处而起，烦恼业力就随处生起了，这样子就很难跟佛法相应。

所以一切时中，常修定慧方便，这样子才能够通达一切佛法。这是说明，现实的人生我们不可能一辈子完全呆在佛堂当中，所以说，你应该也要历缘对境的试着去修止观，使令功夫能够相续，

云何名历缘修止观？所言缘者，谓六种缘：一、行。二、住。三、

坐。四、卧。五、作作。六、言语。

这个作作，第一个作是动词，造作的意思。第二个作当名词，事物，造作事物。行住坐卧，还有作作跟言语，言语是很重要的，人跟人之间不讲话，可能要发生误会，彼此要互相勾通，在言语当中也应该要修止观，这个就是历缘。

云何名对境修止观？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。

前面的历缘是行住坐卧作作语言，对境是对色声香味触法，六种尘境。

行者约此十二事中修止观，故名为历缘对境修止观也。

这是一个总标，什么是历缘，什么是对境，先做一个大纲的说明。

【170】你做任何事情之前，先思维一下这件事情是善是恶

这以下，别名修法，个别说明他的一个修行方法，先说历缘修止观。

己二、别明修法

庚一、历缘修止观

一、行者，若于行时，应作是念：我今为何等事欲行。若为烦恼所使及不善、无记事行，即不应行；若非烦恼所使，为善利益如法事，即应行。

我们在行之前，这个行就是出去办事了，你应该要先观察你的动机，这个动机是良善的或者是不良善的，先把这个动机观察出来，再

决定要不要行。

智者大师后面的止跟观都是会归到空性，但是这个空性它不是糊涂，它对于善恶是非常清楚的。比如说《金刚经》，《金刚经》就是发明这个无住的道理，但是《金刚经》对修行的指示，它说以无我相无人相无众生相无寿者相修一切善法，即得阿耨多罗三邈三菩提。《金刚经》对菩萨的开导是说，你观一切法空，不要住我相人相众生相寿者相，但关键是在观空的同时，修一切善法，这样子才能够得阿耨多罗三邈三菩提。

那什么是善法？就是你的因地发心，因地是善就是善法，因地是恶就是恶法。所以我们在修行之前，先审察你的因地发心是善还是恶，这是第一点。

【171】如何在历缘对境当中修止修观呢？

第二个就是正式说止观。

云何行中修止？若于行时，即知因于行故，则有一切烦恼善恶等法，了知行心及行中一切法，皆不可得！则妄念心息，是名修止。

这里的止是体真止。

说你在行动的时候，你会产生很多很多的业，可能是善业可能是恶业，这个业是由于你行动的因缘而有的，它不是自然有的，因为你行动了，才有烦恼等善恶等法，要这样子讲，你的行心及行动的法都是假借因缘生，都是毕竟空的，这个时候心安住在毕竟空，这个就是止，体真止。

云何行中修观？应作是念：由心动身，故有进趣，名之为行。因此行故，则有一切烦恼善恶等法，即当反观行心，不见相貌，当知行者及行中一切法，毕竟空寂，是名修观。

智者大师在历缘对境修止观，他的一个方法是说，你观察外境是空，这个叫止；你观察能活动的心，你观察能行住坐卧的这一念心是空，这叫修观；他是这个意思，后面就可以看的出来。

【172】如何在住、坐当中修止修观呢？

二、住者，若于住时，应作是念：我今为何等事欲住。若为诸烦恼及不善、无记事住，即不应住；若为善利益事即应住。

这也是一样，审察你的因地发心是善是恶。

云何住中修止？若于住时，即知因于住故，则有一切烦恼善恶等法，了知住心及住中一切法，皆不可得！则妄念心息，是名修止。

了知，你所面对的一切善恶等法都是因为住的缘故才有的，你所缘的这些法都是毕竟空的，这是止。

云何住中修观？应作是念：由心驻身，故名为住，因此住故，则有一切烦恼善恶等法。则当反观住心，不见相貌！当知住者及住中一切法，毕竟空寂！是名修观。

观察住心是毕竟空，这个就是修观。

三、坐者，若于坐时，应作是念：我今为何等事欲坐。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，则有一切烦恼善恶等法，而无一法可

得！则妄念不生，是名修止。云何坐中修观？应作是念：由心所念垒脚安身，因此则有一切善恶等法，故名为坐。反观坐心，不见相貌！当知坐者及坐中一切法，毕竟空寂！是名修观。

这个垒脚安身就是迭跏趺坐。这里面的道理也是容易明白的。

【173】如何在卧当中修止修观呢？

四、卧者，于卧时应作是念：我今为何等事欲卧。若为不善放逸等事，则不应卧；若为调和四大故卧，则应如师子王卧（吉祥卧）。

这个师子王卧就是吉祥卧。

这个观察动机，当然从圣道的角度他主要是从善恶的判断，是善的动机是恶的动机。从净土的角度，他的思考是观察你这件事情跟你往生极乐世界是不是相随顺。你行住坐卧的时候，假设这件事情跟往生极乐世界相随顺，你就可以做；跟往生的事情相违背，就不能做。这样子审察有一个好处，使令你生命的水流趋向于一个固定的方向。

一行三昧，说你这棵树，不管在平时，不管在白天不管在晚上，不管在佛堂，不管在历缘对境，这一棵树的生长趋向于西方的方向，有固定的方向，说是把它砍断，它只有朝一个方向倒下去。所以说站在净土的角度，我们也可往生净土，以厌离娑婆欣求极乐的这个愿力，来抉择你的动机，这个方法也是很好。

云何卧中修止？若于寝息，则当了知，因于卧故则有一切善恶等法，而无一法可得！则妄念不起，是名修止。云何卧中修观？应作是念：由于劳乏，即便昏暗放纵六情，因此则有一切善恶等法，即当反

观卧心，不见相貌！当知卧者及卧中一切法，毕竟空寂！是名修观。

一切的善恶法都是因为你卧在这个地方才生起，他刚刚没有卧的时候没有善恶法，可见这个卧中的心跟所卧所面对的善恶法，都是假借因缘生，既然是因缘生，从根本上来观察它的自性就是毕竟空，这个时候你就安住在毕竟空的境界里面，这个就是修习止跟观。

【174】讲话之前，先审察一下你讲这句话的动机是什么？

五、作者，若作时应作是念：我今为何等事欲如此作。若为不善无记等事，即不应作；若为善利益事，即应作。云何名作中修止？若于作时，即当了知，因于作故，则有一切善恶等法，而无一法可得！则妄念不起，是名修止。云何作时修观？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。反观作心，不见相貌！当知作者及作中一切法，毕竟空寂！是名修观。

六、语者，若于语时，应作是念：我今为何等事欲语。若随诸烦恼，为论说不善无记等事而语，即不应语；若为善利益事，即应语。云何名语中修止？若于语时，即知因此语故，则有一切烦恼善恶等法，了知语心及语中一切烦恼善不善法，皆不可得！则妄念心息，是名修止。云何语中修观？应作是念：由心觉观，鼓动气息，冲于咽喉唇舌齿腭，放出音声语言，因此语故，则有一切善恶等法，故名为语。反观语心，不见相貌！当知语者及语中一切法，毕竟空寂！是名修观。

这个地方讲话还要特别注意，智者大师告诉我们，讲话之前不要马上讲话，先审察一下你讲这句话的动机是什么？是良善的动机还是

带有恶意的动机，这个是蛮重要的。

我们的十二业当中，口业就占了四个：两舌、绮语、妄言、恶口，人跟人之间的伤害，这个语言是很厉害的，所以当你内心当中有嗔心的时候，你不要讲话，因为你动作不良善，发动出来，肯定伤害自己也伤害别人。恶口就像一支箭，从你的内心射出来，一定先射伤你自己再射伤别人，自它两伤。智者大师很有智慧，先检查一下，你为什么要讲话，是为了利益众生的事，就该讲；如果是为了烦恼的事，就不该讲，这方法很好。

【175】如何在眼根门中修止修观呢？

庚二、对境修止观

次六根门中修止观者：

一、眼见色时修止者，随见色时，如水中月，无有定实！若见顺情之色，不起贪爱；若见违情之色，不起瞋恼；若见非违非顺之色，不起无明及诸乱想，是名修止。

云何名眼见色时修观？应作是念：随有所见，即相空寂！所以者何？于彼根尘空明之中，各无所见，亦无分别，和合因缘，出生眼识，次生意识，即能分别种种诸色，因此则有一切烦恼善恶等法。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。

观这个色尘，智者大师告诉我们说，如水中月，这个方法不错。我们看到各式各样的颜色，男众的颜色，女众颜色，你观察它是如水中月，它没有一个真实性，若有若无，这个就是修止跟观。这个地方

的止跟观也是跟前面一样，这个止是体真止，观是空观。止，主要的是破所取相；观，是破能取的心。同样是空观，但是它所破的不同。是这样的差别。

【176】如何在耳根门中修止修观呢？

二、耳闻声时修止者：随所闻声，即知声如响相。若闻顺情之声，不起爱心；违情之声，不起瞋心；非违非顺之声，不起分别心，是名修止。云何闻声中修观？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，此即有一切烦恼善恶等法，故名闻声。反观闻声之心，不见相貌！当知闻者及一切法，毕竟空寂！是名修观。

【177】如何在鼻根门中修止修观呢？

三、鼻嗅香时修止者：随所闻香，即知如焰不实。

这个焰是阳焰，沙漠中的水蒸汽，在沙漠当中，阳光照在沙漠，它把这个水蒸汽蒸发以后，现出很多宫殿，什么样的影像，就是它不真实，它有相状，它不真实。比喻这个香像这个阳焰一样。

若闻顺情之香，不起着心；违情之臭，不起瞋心；非违非顺之香，不生乱念，是名修止。云何名闻香中修观？应作是念：我今闻香，虚诳无实！所以者何？根尘合故，而生鼻识，次生意识，强取香相，因此则有一切烦恼善恶等法，故名闻香。反观闻香之心，不见相貌！当知闻香及一切法，毕竟空寂！是名修观。

【178】如何在舌根门中修止修观呢？

四舌受味时修止者：随所受味，即知如于梦幻中得味。若得顺情美味，不起贪著；违情恶味，不起瞋心；非违非顺之味，不起分别意想，是名修止。云何名舌受味时修观？应作是念：今所受味，实不可得！所以者何？内外六味，性无分别。因内舌根和合，则舌识生，次生意识，强取味相。因此则有一切烦恼善恶等法，反观缘味之识，不见相貌！当知受味者及一切法，毕竟空寂！是名修观。

这个六味，我们解释一下，内外六味，舌受味是酸甜苦辣咸淡，三德六味，六味性无分别。酸甜苦辣咸淡，它只是如实的表示它的味道，它的体性没有分别的功能，那么这个分别心怎么来的？是由根跟尘的合和，才有舌的分别心生起，我们才产生这样的分别。六味不就是六味吗？那样就是那样，它的体性本身没有分别的功能，是我们的心才有分别的功能，表示这个心的分别是不真实的，是我们的名言所安立的，我们个人的爱憎取舍的名言安立的，这个叫做遍计执，应该把它消灭，是这个意思。

【179】如何在身根、意根门中修止修观呢？

五身受触时修止者：随所觉触，即知如影，幻化不实。若受顺情乐触，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。云何身受触时修观？应作是念，轻重冷暖涩滑等法，名之为触。头等六分名之为身，触性虚假身亦不实，和合因缘

即生身识，次生意识忆想分别苦乐等相，故名受触。反观缘触之心不见相貌，当知受触者及一切法，毕竟空寂，是名修观。

这个是讲到历缘对境修。

这个历缘对境的意思是说，我们的心跟境界接触的时候，我们一般的相貌就是心随境转，随顺我们的习气去分别境界的好坏，当然境界本身没有好坏，怎么会有好坏呢？是你自己的分别，名言分别。

智者大师说，你的心跟境界接触的时候，你不要分别境界的好坏，你回光反照你这一念心，观察你的心的分别，你的习气，可能生贪烦恼嗔烦恼，各式各样的相貌，你观察你这一念能分别的心是毕竟空的，让你的妄想不再相续下去，破和合识，断相续心，这样子你生死的业力就在你一次一次的观照当中，业力一次一次的薄弱，一次一次的薄弱，系缚你的三界的业力就一次一次的薄弱，是这个意思。

六意知法中修止观相，如初坐中已明讫。

自上依六根修止观相，随所意用而用之，一一具上五番之意，是中已广分别，今不重辨。

【180】大乘菩萨你要做两件事：上求佛道你还得下化众生

己三、结示劝修

这段是把历缘对境修做一个总结。

行者若能于行住坐卧，见闻觉知，等一切处中修止观者，当知是人，真修摩诃衍道。如《大品经》云：佛告须菩提，若菩萨行时知行，作时知作，乃至服僧伽梨，视眴一心，出入禅定，当知是人名菩萨摩

诃衍。

我们如果能够在行住坐卧当中，见闻觉知当中，一切时一切处当中修止观，智者大师赞叹道这个人是真修摩诃衍道，是大乘法门的行者。

这以下引证，引《大品波若经》，佛告须菩提，若菩萨行时知行，作时知作，这个当然是止观现前。我们一般行的时候，我们不知道自己在行，活在自己的妄想当中。在做的时候，我们也不知道自己在做，我们心中是活在自己的妄想当中。你要突破你的妄想，让你的心真实的见到如实的境界，那当然要有止观的力量来破除你的妄想才可以的。

乃至服僧伽梨，僧伽梨就是出家的九衣，为人家说法的时候才穿的。

视眴一心。视，就是时间比较长；眴，就是一眨眼的时间，时间比较短。不管是长时间是短时间，内心当中都保持一心，安住在止观的功德，出入禅定，当知是人名菩萨摩诃衍，是大乘菩萨。

复次若人能如是一切处中，修行大乘，是人则于世间最胜最上，无与等者。

这个地方结叹，我们能够在历缘对境中修行大乘法门，是这个世间上最胜最上的修行者。

这个地方是说明小乘法跟大乘法的不同。

小乘法它的一个根本的发心是出离心，他一心一意只想要出离三界，无量无边的众生在苦恼当中，他没有救拔的心情，所以他也没有

所谓的历缘对境的事情了，整天就是在佛堂里面用功，用功完就去托钵，托完钵以后继续用功，外面发生什么事，跟他不相干的。

但大乘菩萨不同，大乘菩萨你发了菩提心，你要做两件事：第一个你要上求佛道，第二个你还得下化众生。换句话说，不但是自己在佛堂用功，去加强你的戒定慧，你还得拔出一点时间来关怀众生，弘扬佛法，令佛法能够相续地在世间流传下去，所以说这个历缘对境就很重要。

【181】你经常帮助别人，对你成就佛道是有帮助的

这个历缘对境的重要性，我看蕅益大师在《灵峰宗论》他提出了两点，他说历缘对境的修行，第一个从内因的善根来说，他说这个顽铁不炼不成钢，美玉不炙不晶莹。我们在佛堂当中的止观，是很薄弱的，就像顽铁，里面有很多的杂质，这个铁拿去敲敲打打，拿到水里去淬火，然后再敲打，把这个杂质都打掉以后就变成钢，特别的坚硬，声音就特别脆。就像美玉一样，你不磨练它就发不出美好的光泽，不炙不晶莹。就是说，你在佛堂当中所成就的正念，如果不在境界上历练，这个正念是经不起考验的。

所以说，你刚开始在境中加强止观的正念，然后把你止观当中的正念，再到一切境界当中去历练，遇到境界把你的正念提起来，调伏自己，这是第一个，历缘对境能加强你内在的善根。

第二个从外缘，就是福德因缘，你经常帮助别人，对你成就佛道是有帮助的。

我们之前也讲过《妙庄严王本事品》，《法华经》的二十七品，这个妙庄严王为什么得度呢？说过去有四个居士，这四个居士是好朋友，在一起共修，后来慢慢年纪大了，中年以后四个就发心出家了。这四个人在一起住茅棚，当然是住在山上，经常要下来托钵，每天从山上爬下来，身体很疲惫，经常都是托完钵以后回去，身体也疲惫，内心也没有精神，就打瞌睡了。这四个人就开会决定说，我们四个人再这样下去，四个人一生都空过，谁也不能成就圣道，这怎么办呢？有一个人就发心了，好，你们三个人专心修行，我护持你们，以后就专门由我一个人来托钵，你们三个人就不下山了。当然他托钵不但托自己，还要托其他三个人，花的时间很多，终日走街坊，终日跑来跑去，当然他也积集了很多福报。

有一天他看到国王出巡，这国王威严的境界，他生起了欢喜心：哎呀，做国王这么好！他因为护持修行人的关系，又起了这样一种愿力，果然，从那以后，生生世世就做国王了，其他被他护持的三个修行人，后来就成就圣道了。当然他过去帮助过他，那种圣人的心，他在大光明那一念寂静的心当中，他有时候也会注意一下，我过去的朋友现在在干什么，哎呀做国王了，没事，继续做吧。到了最后一生，就是妙庄严王，他过去的三个朋友知道了，他的福报到这一生全部享尽了，这刚好这个妙庄严王遇到了婆罗门师，婆罗门师口才特别好，就相信了外道，这个时候他们三个人知道，这个时候再不出手就来不及了，就到三恶道去了。这时候三个人，一个人就是妙玉菩萨，做他太太，另外两个，一个是药王菩萨，一个是药上菩萨，做他的儿子。

三个人就显神通，凡夫的境界就是先显神通让他生起信心。显神通以后，妙庄严菩萨就说了，你的师父是谁啊？你怎么那么厉害呢？我师父就是佛陀。这个时候，他们就带他去见佛陀，那尊佛叫云雷音宿王华智佛，这个时候，妙庄严王遇到佛陀，佛陀就为他讲《法华经》，他就生起欢喜心，因为他毕竟有善根嘛，就把这个国王位交给他弟弟，就出家了。出家以后修了八千四百岁，那个时候的寿命长，就在今生当中证得了无生法忍。

所以《法华经》讲妙庄严王本事品的意思是说，妙庄严王他本来今生就要堕落了，他已经信了外道了，生起邪见了，但是三个大菩萨的摄持，三个善知识的摄持，把他的善根启发起来了。

这是怎么回事呢？这时候忏公师父说了一句话：给人方便就是给自己方便。

我们护持大众当中，别人打佛七我们护持你，你们都离开了，我在慢慢折棉被，收这个草席。你们去听课，你们去打佛七，我帮你们煮饭行堂，这个点点滴滴，表面上你是在护持别人，其实在你未来菩萨道当中，当你有障碍的时候，你就会有善因缘帮助你。这个车子开到这个地方，开不过去了，有石头挡住了，自然会有人帮你把石头搬开。

就是说，菩萨为什么要历缘对境修，积集自己福德因缘，广结善缘，这也是蛮重要的。

所以智者大师赞叹，若人能如是一切处中，修行大乘，是人则于世间最胜最上，无与等者，大乘菩萨。

【182】人求世间利 名衣好床褥 斯乐非安隐 求利无厌足

这以下讲出一个偈颂来做总结。

如释论偈中说：

闲坐林树间 寂然灭诸恶 淡泊得一心 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

这个偈颂是赞叹禅定的功德。

说我们修禅定应该怎么修呢？闲坐林树间，你刚开始不要找一个吵闹的环境，要在一个空闲寂静的处所。

寂然灭诸恶。在这个禅定的心当中，慢慢慢慢的栽培你这个寂静的力量，来消灭你心中的昏沉和掉举，灭诸恶。

得到禅定以后是怎么样相貌呢？淡泊得一心，内心当中一种殊胜的轻安乐，淡泊，内心当中虽然有轻安乐，但是他还不散乱，他还是心一性境，内心是轻安乐，但是心还是保持在寂静的状态。这种快乐，斯乐非天乐，跟世间的五蕴乐不同。为什么呢？

人求世间利，名衣好床褥。人世间所追求的五欲乐，名啊，利啊，种种的五欲快乐，这种快乐有两个过患：

第一个，斯乐非安隐。因为五欲的快乐会带动你心中的烦恼，而这个烦恼的相貌是扰动相。所以说，你在受五欲乐的时候，心是不寂静的，烦恼会破坏你的安乐，一个人不寂静谈什么安乐呢？

这个禅定的三昧乐，虽然安乐，内心还是寂静住，他这个安乐不会破坏你的寂静。这世间的安乐是不安稳的，扰动相，让你有一种不

安的感觉。

其次，求利无厌足。这个世间的五欲乐是向外追求的，你会觉得永远不能满足，越追求越空虚。这个禅定乐是向内安住，这种安乐是让你非常的满足的，感到很满足的，很安稳的，就是有这样的差别。

这个五欲乐是非安稳，无厌足；三昧乐是淡泊得一心，非常的安稳，而且是满足相。这个是赞叹禅定的功德。

【183】种种诸法中 皆以等观入 解慧心寂然 三界无伦匹

底下赞叹智慧的功德。

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，我们刚开始修观也是一样，衲衣就是一个破旧的衣服，在一个空闲的处所。

动止心常一。刚开始在修观之前，要先修止，不管是历缘对境，或者是坐中修，内心保持一种寂静专一的状态，这个是修止。

修止以后做什么事呢？

自以智慧明，观诸法实相。用我空法空的智慧，去观察这一切的诸法相貌。当然你要观察之前，你要把这个修空观的操作规则先明白。因缘所生法，我说即是空。一切诸法中，因缘空无主。

什么叫做因缘空无主？如何去思维？这样的一种思维规则，你要先学习到，然后你把这个规则在你的寂静心当中，去观察一切法，当然主要是去观你的身心，先观察你现前的身心世界，去观察它的真实

相是毕竟空，无我无我所，这个是坐中修。

然后，历缘对境，种种诸法中，皆以等观入。离开了佛堂，遇到了顺境，遇到了逆缘，你都是以平等的空观来观察它，使令它契入真如理平等的空观来观察。

这以下赞叹智慧的功德：

解慧心寂然，三界无伦匹。

你这个解慧现前的时候，内心当中还是寂然，这个寂然是指禅定，一方面是禅定的寂然，一方面是解慧的光明；一方面是解慧的光明，内心还保持寂然；你这个修行人，三界无伦比，三界当中最为殊胜。这是一种圣道的功德，是一种解脱的功德，不是一般的世间的有为的福报所能比的。

这一段就说明了正修行第六。

我们今天先讲到这个地方。

【184】能念所念性空寂，感应道交难思议

第二十一卷

请大家打开讲义第五十六面，丁七、善根发相第七。

这一科是正宗分的第七科，说明这个善根发相。善根发相的因缘跟前一科的正修是有关系的，前面的正修止观，我们刚开始先修止，我们选择佛号当我们的根本所缘，这个时候我们这一念心对佛号所谓的一句弥陀念诵听，十句成片三三四，我们这一念明了的心对佛号能够念诵听，念从心起，声从口出，音从耳入，这个时候，我们的内心

当中就跟佛号正式的接触，内心安住在佛号上，乃至透过这个三三四的韵调，使令我们对佛号的安住能够相续，这个时候我们心中能够对佛号专一的相续安住，就把我们心中散乱的境界给消灭了，这个时候内心所出现的是一个明了而寂静的状态，这个就是一个止的功德。

这样一种寂静的状态，我们心中的颠倒是存在的，因为我们认为内心当中的自我安住在佛号上，心中有一个我，一个能安住的我，一个所安住的佛号，虽然这个我是安住在寂静的状态，但是那个我见的颠倒状态是存在的，所以我们应该进一步的修观。

那么我们在这个明了的心当中，暂时把佛号的所缘境先放下，这个时候来观察，当然这个观是如理的思维，随顺佛菩萨的道理，我们去观察因缘所生法，我说即是空，观察我这一念寂静的心是假借我专注相续的因缘而显现的，既然假借因缘而生，它的本性是毕竟空，它没有一个真实主宰的自我，这个时候的空观，就把我见的颠倒，所谓的无明给消灭了。

无明的消灭，就表示无量劫来摄持在我们内心当中的的无量无边的生死业力，就开始动摇了。无明灭则行灭，行灭则色灭，乃至于生老病死灭，这个时候内心当中还是寂静住，只不过这个时候的寂静是跟毕竟空无我无我所相应的寂静。

古德讲一句话说：能念所念性空寂，感应道交难思议。这个能念所念性空寂，我们这个内心的寂静当中，能念的我和所念佛号从自性上观察是不可得，熄灭我们的自性见，但是从它的作用上来说，感应道交难思议，佛号还是历历分明，内心当中空空荡荡而历历分明，历

历分明而空空荡荡，这个时候我们内心对佛号的皈依是平等不二的皈依，这个时候止观的功德就现前。

止观功德现前以后，就会出现什么事情呢？就会出现这个善根发相，就是这一科所要探讨的。

【185】什么是善根？它有什么作用？

善根发相它不是在散乱心出现，它是在止观功德出现以后所带动的一种反应。这当中我们先明白什么是善根发相，辨别它的真伪，然后再加以对治，使令它增长广大，这一科我们就探讨这样一个主题。

首先我们先解释标题，什么是善根？

这个地方的善根，先解释这个善。善是一个善法，就是说我们在修止观之前，曾经以无贪无嗔无痴的善心去造作了一些善业，或者是布施或者是持戒，或者是孝顺父母，或者供养三宝等等，这个就是善。

当然这一切法的造作是刹那刹那的生灭，但是你过去以后，这个内心当中有一个善的种子，一种功能，存在我们内心的深处。这个善法它有什么功能呢？以下就讲它的功能，叫做根，用这个根来形容这个善种子的功能。

说这个树的根，它有两个功能：

第一个，这个树根能使令这一棵树摄持不失，根能够吸收土壤里面的水份和矿物质，使令这个树上的枝叶花果能够摄持不失。

其次这个根能够使令这个枝叶花果增长广大，它不但是消极的使令保持不失，它能够继续的使令枝叶花果增长广大。

这个地方的比喻是说，我们过去所做的这些布施持戒供养三宝的善法的种子，这个时候相对于我们的禅定，相对我们的观行，它能够摄持我们的止观功德不失，它也能够使令我们的止观功德增长广大，它有这种根的功能。所以我们定义，这个善法叫善根。

这个善根它本来是一个种子位，现在因为我们止观功德的摄持，它从种子位开始发动显现，一种发相。这意思就是说，你过去曾经造作一个善法，这件事情你也忘掉了，但是你在修止观的时候，当你那个明了寂静的心出现的时候，那个善根，你内心当中那个善法的种子，被你刺激以后，它表现出来了，它表现出来它不但不会破坏你明了寂静的心，它对这个明了寂静的心还能够摄持不失，还能够使令它增长广大，这个就是善根发相。

这是它的一个基本的定义，当然它的内涵，智者大师讲了很多，我们今天就是探讨这个主题。

戊一、总标善根发相之缘由

说明这个善根发相是怎么出现的。

行者若能如是从假入空观中，善修止观者，则于坐中身心明净，尔时当有种种善根开发，应须识知！

这个修行人能够从假入空观，善修止观，什么叫做善修止观？就是你能够把你这一念在有相境界分别的心，这个假名假相假用的心，善加引导，使令这一念心进入到无相的空性中安住，这个就是善修止观。这个时候，你内心当中空空荡荡历历分明，历历分明空空荡荡的止观的心当中，这个境界是身心明净，明了寂静，尔时当有种种善根

开发，应须识知。

这个善根开发，智者大师在《四禅波罗密》中说，这当中有因跟缘的关系。说过去的善种子是因，现前的止观利益是缘。说善根开发是你过去所栽培的一个善种子，你过去所造的善法、所薰习的一种种子，这是内因；你现前一个明了寂静的止观的力量，是缘；因缘的和合，使令这个善根开发。

这是说明善根它发相的缘由，是这样子出现的。

【186】为什么说布施、持戒、孝顺父母尊长容易跟魔境相滥呢？

戊二、别明善根发相之差别

这以下讲出它善根表现出来有各式各样相貌的差别，我们应该加以判断。

分二：初、外善根发相。二、内善根发相。今初。

己一、外善根发相

什么叫外？禅定心行之外，这样一种善根发相，它不是在打坐的寂静心中出现，它是在你一种散乱心的情况之下表现出来的。就是说，你可能曾经有过在佛堂中寂静的力量，去触动了你的善根，但是这个善根它不是在打坐的时候出现，它是在你离开佛堂或者是办公室的时候或者是居家生活的时候出现的，但是它也是因为你止观的力量所逼迫出来的，所以它也是善根发相的一种，只是，它是禅定的心行之外表现出来的，智者大师定义为外善根发相。

今略明善根发相，有二种不同：

一、外善根发相：所谓布施、持戒、孝顺父母尊长、供养三宝及诸听学等善根开发。此是外事，若非正修，与魔境相滥，今不分别。

外善根发相，智者大师提出了几点：

第一个是布施。说你本来的布施心只是普通的布施，但是你在佛堂当中加强你的止观以后，你的内心有变化，突然间你的布施心特别强，你能够把一切所有你的东西，全部布施给别人，这是布施的善根发相。当然，这表示说你过去生当中，或者今生当中，曾经有做过布施的业，这个业它存在你的内心深处不活动，但是因为这个止观的力量现前，这个止观加持使令它表现出来，布施善根发相。

第二个持戒。你因为修止观的缘故，突然间对这个戒波罗密特别的重视，乃至于微细的戒行都能够持到，皎如冰霜，尘点不坏，戒波罗密的善根发相。

孝顺父母尊长。这个时候突然间，你对你的父母亲突然生起一个感恩心，非常重的感恩心，你从佛堂当中出来以后，看到你的父母亲，想到你父母亲的恩德，开始非常的孝顺父母，这个是孝顺父母的善根发相。

或者是供养三宝，对佛法僧三宝生起强烈的皈依的心，这个是供养三宝的善根发相。

及诸听学等。你突然间对于佛法特别的好乐听闻。等：一切一切的善法，都是属于一种善根发相，都不是在一种禅定的心行加持之下开发出来的。

此是外事，若非正修，与魔境相滥，今不分别。因为这样的善根

发相都是在散乱心当中所表现的，它不是在禅定的心行当中所表现，假设它跟你的止观正修不相应，容易跟魔境相滥，所以智者大师不想详细的分别。

这个地方，布施、持戒、孝顺父母尊长、供养三宝，这是好事情，但智者大师说，假设它跟正修不相应，就容易跟魔境相滥，这句话怎么说呢？这句话在我们下一科，觉知魔事，我们明天要探讨的主题就会讲的详细，我现在大概的解释一下。

魔境相滥跟我们刚开始修止观的时候，内心当中成就一种无漏的功德，这个是一个不得了的功德，那是一个逆生死流的功德，这个时候天魔或者是鬼神他要破坏你的止观，他就会故意让你生起这样的分别：哎呀，你不要在这里打坐，你应该去孝顺父母，去供养三宝，盖一个医院，去办慈善事业……他会给你一个消息，使令你不要再继续打坐下去，他的目的主要是要破坏你的止观，所以这种情况容易跟魔境相滥，这是第一点，他主要就是让你的内心当中，增长你的散乱心，破坏你的止观功德。

第二点，从根本佛法上来说，忘失菩提心，修诸善法是名魔业。假设这样的善法没有根本菩提心的摄持，这样的善法就变成生死流转当中的一种福报，福报越大，生死的业力就越强。所以说，你忘失了菩提心，虽然你布施、持戒、孝顺父母尊长，供养三宝，这样子也是一种生死的业力，所以说称之为与魔境相滥，这两种情况。

智者大师不想在这个地方加以分别加以强调。

【187】在这个定当中，都不见有身心相貌

己二、内善根发相

内，禅定心行之内。这个善根发相，它就是在你打坐的当下，就在你这个明了寂静的心当中，所表现的一种善根的相貌，叫做内善根发相。

这一科，是智者大师他所要强调的，他所要说明的善根发相，是偏重在内善根发相。这当中分三科：

庚一、正明善根发相

正式说明善根所表现的这些差别的相貌。

二、内善根发相，所谓诸禅定法门，善根开发。有三种意：

内善根发相指的是禅定所相应的种种法门。这种禅定的法门成就的时候，有各式各样的善根的相貌会发现，这当中有三种的差别。这三种差别指的是庚一、庚二、庚三：

庚一、正明善根发相，这是第一种差别。

第二种差别是在第六十面，庚二、分别真伪，分别这个善根禅相的真伪，有真实的禅相有虚伪的禅相，这虚伪的当然是鬼神给你的，就是我们要注意的。

第三个是在六十一面，庚三、明用止观长养诸善根。我们判断这个善根发相是真实的，是从内心当中善种子表现出来的，不是外在的鬼神给你的，那么我们应该去长养这个善根，使令它增长广大，第三科，也就是我们主要的这三科。所以说善根开发有三种意，就是这三种差别。

第一、明善根发相，有五种不同：

这以下智者大师他根据我们经常所修习的禅定的一个方法，所谓的五停心，五停心是比较常用的，根据五停心的差别来说明这个善根发相的差别。

一、息道善根发相：

这个息就是数息观，以息来当所缘境，就是你在修止观的时候，以这个出息跟入息当所缘境，这个时候你得到禅定之前，这个善根发相是在未到地定的时候出现，就是你快要得到初禅，或者还没有得到初禅，未到地定的时候，它会出现，出现这个善根发相。这以下是根据这个息道，就是数息观，所出现的善根发相。这当中有两段，先看第一段。

行者善修止观故，身心调适，妄念止息，因是自觉其心渐渐入定，发于欲界及未到地等定，身心泯然空寂，定心安隐，于此定中，都不见有身心相貌。于后或经一坐二坐乃至一日二日一月二月，将息不得，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，当触法时，身心安定，虚微悦豫，快乐清净，不可为喻，是为知息道根本禅定善根发相。

这是说明这个数息观。假设我们在修止观的时候是用息当所缘境，要得到根本禅定的时候，他的善根发相是一个什么样的相貌呢？这以下说明。

行者善修止观故，你能够善修止观，什么叫善修止观？就是身心调适，妄念止息，你能够把身心经过前面的五方便行，调身调息调心，

这个身心调适，然后再用正修的止观，成就妄念止息，这个时候，你感到你现前一念明了的心有了变化，渐渐入定，从前面粗重的散乱心，慢慢慢慢变成一种寂静明了的状态。这个时候就出现了欲界定乃至于未到地定，这个欲界定他的状态是明了寂静，但是没有殊胜的三昧乐；未到地定，他明了寂静又能有殊胜的三昧乐，身心泯然空寂，定心安隐，这个泯然就是消失了，身心消失，定心安隐，在这个定当中，都不见有身心相貌。

【188】虚伪的善根发相，会让你感觉到你的身心是扰动的

这个地方我们解释一下，这个禅定的身心状态：

身心泯然空寂，定心安隐，于此定中，都不见有身心相貌。

古德讲一句话说，这个禅定的相貌是什么境界呢？说这个迥脱根尘，灵光独耀，就是这个境界。我们平常这个明了心被根尘的境界障碍了，我们这个明了心就算没有病痛，心情也很快乐，但是总是觉得有一种粗重性，这个根跟尘，这个果报体障碍我们的明了性。你修止观以后，这个明了性能够解脱根尘的障碍，灵光独耀，明了寂静的心现前，这个时候你都不见有身心相貌可得。

都不见有身心相貌可得，是约第六意识的分别安立的，不是约第八识的异熟安立的。换句话说，别人看到你，你还是坐在那个佛堂当中，身体还是存在的，从异熟的业果角度来说，你的身心都存在，但是，约你自己第六意识的分别，你那个色身，过去让你觉得很粗重的色身，现在若有若无，如云如雾，你那个果报体本来是五十公斤六十

公斤的一块肉，现在就像不存在一样，内心那个明了性的扰动的状态也停下来，自己也不感觉到内心的那个分别存在，所以说都不见有身心相貌，是你内心的分别。迥脱根尘，灵光独耀，是这样的意境。

那么这个时候，你经过这样的一种经验，或者是一坐的时间，或者两坐的时间，一天两天，一个月两个月，将息不得，这个将息就是调和，调和你这个出入息不得，就是你这个出入息若有若无，不退不失。这个出入息调的很微细，这个时候在定中，这个定指未到地定，忽然间感到身心运动八触，八种的法可能会出现。

或者是痛，这个痛，有的版本是解释成动，应该是动比较合理，宝见大师是解释成痛，翻作痛，但其他的大师解释说动，我这个讲义是根据宝见大师那一本，但应该是动比较合理，身心有这个振动的状态。

痒，或者是有痒的感受，或者是冷或者是暖或者是轻，感到很轻安；或者感到沉重；或者涩，这个涩就是有阻碍；或者滑，就是很顺畅。就是有这个八触的相貌会在你的身心出现。

这个八触生起的时候，身心安定，虚微悦豫，快乐清淨，不可为喻，这个就是数息的根本禅定善根发相。

这个八触的出现有四种情况，在《四禅波罗密》讲出四种情况，第一个是病处，所以打坐的时候，突然间你身体开始振动，或者是脚掌开始振动，或者是腰部振动，或者是你肩膀头部开始振动，是怎么回事呢？不是要得禅定，是病处，是你的内心使你的色身，本来那个地方就有病痛，但是那个是潜伏在里面，你可能还没有发现出来，你

内心一寂静的时候，寂静有堪能性就把这个病给逼出来了，就开始振动，痒啊、冷、暖等等，这种情况有治病功能。振动，这个是病处，不表示你要得禅定了，不表示这个意思，你本来就是有病，有病你打坐的时候，内心的寂静，它能帮你治病，表现一种振动相，或者冷暖相，等等，这是病处，这是第一个。

第二个是盖处，这个盖就是五盖的烦恼，说你打坐打的好好的，突然间生起贪嗔的烦恼，或者是贪爱五欲的烦恼，或者是内心开始起嗔恨心，这个人真是对我不起，我对他这样好，他竟然这样对我，你这个内心在寂静当中，你内心一动，心动则身动，这个时候你的身体开始动。因为你本来是寂静的心当中，突然间掉下来一块石头，那还得了，色身开始变化，冷啊、暖啊、痒啊，怎么回事呢？因为你刚刚起了烦恼，烦恼过去，这个八触就结束了，这个八触是被你的烦恼带动的，它也不是病，也不是禅定，它是你那个烦恼带动的，这个是盖处。

第三个是魔处，或者鬼神或者天魔。说有这个鬼神要障碍你，你在那修止观，他使令你内心振动，你要随顺他转，那你就着魔了，有鬼神来障碍你，使令你振动，使令你冷暖滑涩等等，第三个是魔处。

第四个是初禅的处，这个是最正确的，你准备要得初禅。准备得初禅为什么会有八触呢？因为这个初禅它的色法跟欲界的色法是不一样，说你这个果报体是欲界的果报体，欲界的地水火风所成的，粗重性的果报体，那么你修禅定的时候，你内心经常保持寂静的状态，你内心已经不是处在这个欲界的状态，你的散乱心也被你调伏了，欲

界的烦恼也被你调伏了，那么这个时候你的色身当中也会有变化，应观法界性，一切唯心造，你内心已经跟初禅的法界相应，这个时候你的色身会出现一部分的初禅的四大，这个时候这个初禅的四大，那种精妙的四大，跟你欲界的四大一接触的时候，就有这个八触，或者是动或者是冷暖，或者是色法等等。

这个地方值得我们注意的就是说，前面的三种处，病处、魔处、盖处，当这个八触生起的时候，这个动是真的动，别人看你在那个地方，你刚刚身体真的是在动，真正的色身在动，真正的色身有冷暖的相貌出现，这是前面的病处魔处盖处，这是可以判断出来。假设是初禅处，你色身没有动，你自己的感觉，这个是第一个很明显的相貌，别人看你没有动，但是你自己觉得你色身在动，这是第一个。

其次，假设是初禅处，这个初禅要出现时所产生的这个善根发现出现八触，它的相貌是身心安定，虚微悦豫，快乐清淨，不可为喻，它一定跟你的止观的功德相随顺的。既然讲善根，为什么叫根呢？就表示这样的一种善法出现的时候，对止观是能够摄持不失，能够增长广大。

所以说这个八触是真实是虚伪，到底是烦恼引生的，是病痛引生的，是鬼神引生的，这叫虚伪的善根发相。虚伪的善根发相它出现以后，会让你感觉到你的身心是扰动的，对你的止观是不随顺的，这个是很明显的，让你分心，让你不寂静，这个地方是很明显的一个差别。

这个地方是说明息道要得到根本禅定的一个善根发相，数息观。

【189】你要得禅定的时候，就能够见到身内三十六种物

行者或于欲界、未到地中，忽然觉息出入长短，身毛孔皆悉虚疏，即以心眼见身内三十六物，犹如开仓，见诸麻豆等。心大惊喜，寂静安快，是为随息殊胜善根发相。

这个息道的善根发相，智者大师提出两种：第一种是数息观，第二种是十六特胜。这个十六特胜他也是以息观当所缘境，只是它这个所缘境比较复杂，它把这个息分成十六个相貌，或者是观察息的长短，观察息的进相出相等等，知息出知息入，知息长知息短等等，它有十六个相貌来观察这个息，叫十六特胜。

为什么叫特胜呢？因为他在观察的时候，每一个观法都夹带着无常无我的观行，所以叫胜，特别的殊胜。前面的数息观，他对于息是无分别住，他并没有无常无我的智慧的观察，这个十六特胜，它观察这个息的十六个相貌，每一个相貌都夹带着无常无我的智慧，这就叫胜，十六特胜。十六特胜他是在欲界定或者是未到地定的时候，忽然觉得息的出相入相，长相短相，十六特胜，智者大师提出了四个相貌。

然后偏身毛孔皆悉虚疏，修十六特胜的人，他到寂静的时候，全身的毛细孔开始呼吸了，毛孔开始虚疏，那当然呼吸非常微细了，这个时候你心眼见到身内三十六种物，不是用肉眼，用你那个明了的心，你观察到你身体里面三十六种物。是怎么个观察法呢？犹如开仓，见诸麻豆，就像我们在这个仓库，有一个门，什么也没看到，把这个仓库打开，看到里面清清楚楚的，种种的麻豆等等。

说我们这个三十六种物，在肚皮里面，隔一层肚皮，但是得到未

到地定的人，他看你色身的内脏，就像是把那个门打开，直接看到，非常的清楚分明。这时候看到以后，你内心不会感到怖畏也不会感到扰动，而是心大惊喜，寂静安快，看到以后，更加的寂静更加的安乐，这个就是随息特胜善根发相。

这个数息观他的所缘境是一个色法，这个息是一个色法，所以他的善根发相是跟色身有关，因为你经常注意色身，那么这也是一种造业，你一天到晚注意你的出息入息，你要得禅定的时候，你就会看到你的色身或者是振动，或者是冷暖，或者看到色身里面，各式各样的内脏，看到以后，你不但不惊怖，更加的寂静安乐，这个就是表示你快要得到根本禅定，先露出一个消息给你，叫善根发相。

【190】你在禅定当中的不净观善根发相

二、不净观善根发相

这个是五停心的第二种。

行者若于欲界、未到地定，于此定中，身心虚寂，忽然见他男女身死，死已胀、烂坏、虫脓流出，见白骨狼藉，其心悲喜，厌患所爱，此为九想善根发相。

这当中也是分成了三段，先看第一段。

这个是九想观的善根发相。修九想观的人，他达到欲界定乃至于未到地定的时候，就是在这个寂静的心当中，感觉身心虚寂，虚者空空荡荡，寂者寂静，忽然见他男女身死，这个见不是在散乱心，这个是在明了寂静的那一念心中，他见到了有一种禅相出现，看到或者是

男人或者是女人，在你的禅定当中出现，本来你的禅定是明了寂静的，内心是无分别住的，但是突然间看到一个男人出现，在你的禅定当中出现，看到一个女人出现，出现以后死掉了，死掉以后，他就在你的禅定当中现前，身体膨胀、膨胀，嘭！破裂，破裂以后，腐烂，腐烂以后有很多虫啊，身体上的虫吃那个肉，最后把肉全部吃光了，露出白骨，狼藉，分散到各地，头是一个地方，手是一个地方，脚是一个地方。你本来是在禅定当中，内心是寂静住的，突然间看到这个相貌，你看到以后，你是什么心情呢？其心悲喜，厌患所爱，此为九想善根发相。

你从这么一次有一次禅相发相以后，内心又悲又喜，为什么呢？厌患所爱，因为你以前在修九想观的时候，都是一个比量的境界，根本就没有男女的相在你的第六意识出现，你自己假借了一个言语文字创造了一个人死掉了膨胀了腐烂了，乃至于变成白骨。现在是眼睁睁的在禅定当中现量的境界出现，你在禅定当中眼睁睁的看到这样的境界出现以后，你的内心当中就会有变化。厌患所爱，你无始劫来所贪爱的男女色身，你开始厌恶了，这是九想观的禅修成功了。这就是九想观的善根发相，他有这种相貌出现。

或于静定之中，忽见内身不净，外身膨胀狼藉，自身白骨，从头至足，节节相挂。见是事已，定心安隐，惊悟无常，厌患五欲，不著我人，此是背舍善根发相。

不净观的意思八背舍，八背舍是因，我们说阿罗汉三灵六通八解脱，八解脱是个果，这个佛弟子他是修八背舍而成就八解脱。

这个八背舍我们解释一下：

八背舍它也是不净观的一种，只是说这个不净观的范围是遍三界的色身，前面的九想观他只能观察欲界色身的不净，这个色界无色界这个精妙的色身，他没办法观察它的不净，没办法。八背舍，因为能用无常无我的智慧来观察色界和无色界，所以叫做背舍。这表示说，外道得到禅定以后，他不管初禅二禅三禅四禅，他跟每一个禅定相应的时候，他会对这个禅定的三昧乐生起爱着心，你爱着这个禅定，就被这个禅定所系缚。你对这个禅定入住出，你要进去以后要你出来，你出不来，心有所住即是非住，为这个三昧酒所醉，你就不能自在。

佛弟子他从禅定的三昧乐出现的时候，他知道这个是无常败坏之法，所以他能够解脱这个禅定的三昧乐对他的系缚，所以叫背舍，叫八背舍。

这个八背舍在静定之中，忽见内身不净，外身膨胀狼藉，在因地的时候修内相不净外相不净，看到内身当中有种种的不净物，外相当中膨胀狼藉，外相当中九孔眼耳鼻嘴巴大小便处，经常流出不净物，乃至于看到自身的白骨，从头至足，这个白骨不是一整块，它是一节一节的扣起来支撑着，见到这件事情以后，你的内心是一个什么样的心情呢？定心安隐，惊悟无常，厌患五欲，不着我人。内心当中感到非常的寂静，原来我们的色身是一个这样的情况，它就是一个白骨，里面有三十六种不净物，一层皮把它包起来，感到这个色身是不净是无常的，这时候对世间的这个五欲开始厌患，不着我自己的色身也不着他人的色身，这个是八背舍善根发相。

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。

前面的九想观跟八背舍，他的不净观主要是针对正报的色身，这个大不净观就广泛的观察依报跟正报。

见于你内身的正报，还有外身的环境，乃至于一切的飞禽走兽，衣服饮食，屋舍山林等等，完全都是不清净的，都是值得我们厌恶的，这个是大不净善根发相。

当这个大不净善根发相出现的的时候，他也是一样感到定心安稳，明了寂静，寂静明了。

【191】以幻化的法门来消灭幻化的烦恼

这个不净观善根发相，值得我们再说明一下：

我们因地的时候观察色身不净，等到要成就禅定的时候，他也是这样，如是因如是果，你怎么样去薰习你这一念心，这一念心就出现什么相貌，它就会让你出现种种的不净相，看到的白骨相。

有一个南传比丘，他修这个白骨观，修到最后，他看到这个白骨出现跟他讲话。

你看这个戒律，这个比丘的杀戒是怎么制定的？比丘修这个大不净观，他观察自己的色身不净，一切的衣服饮食，山河大地统统不净，他对生命开始厌恶，就自杀，请别人，拜托你把我杀死，互相的请别人杀死。所以佛陀制定的杀戒，事情它是这样。所以我们在修行，要依止空正见来修行，这很重要，依止空正见。

什么是依止空正见来修行？就是以幻治幻。以幻化的法门来消灭幻化的烦恼。这句话怎么说呢？

就说我们修行的依止处是清净心，空正见，这个正观就是因缘所生法我说即是空，就是说你今天的立足点是安住在清净心，从清净心的角度来说，你贪爱的烦恼嗔恚的烦恼都是如梦如幻，你所修的能够对治的法药，所谓的不净观、慈悲观，也是如梦如幻，这样子以如梦如幻的药来对治如梦如幻的病，你在分别这些法的时候，你内心是站在清净心的角度来看这件事情，不能站在无明，不能站在自性执的角度，你站在自性执的角度，在禅定当中，你修不净观，出现不净的相貌，你会害怕。它本来是一个善根发相，是一个好事情，结果你空观不够，反而变成障道的因缘，这个地方值得我们注意。

当然不净观比较严重，其它的善根发相也都是这样一种的对治。

【192】修慈悲喜舍四无量心的善根发相

三、慈心善根发相

这个讲慈悲心。

行者因修止观故，若得欲界、未到地定，于此定中，忽然发心慈念众生，或缘亲人得乐之相。即发深定，内心悦乐清净，不可为喻，中人怨人，乃至十方五道众生，亦复如是。从禅定起，其心悦乐，随所见人，颜色常和，是为慈心善根发相。悲喜舍心发相，类此可知也。

这个是修慈悲喜舍四无量心的善根发相。

行者因修止观故，你是修四无量心来修止观，慢慢的从散乱心到

欲界定、未到地定，这个时候内心本来是明了寂静的无分别住，但是突然间发心，动了一个念头了，动什么念头了？慈念一切众生。你内心当中突然间对无量无边流转的有情，突然间生起很强烈的慈悲心。

这以下讲出它的相貌：或者你是先缘你的亲人得乐之相，你在禅定当中突然间生起了一个禅相，在禅定当中你看到你的亲人，或者是你的父亲母亲，或者是你的兄弟姐妹，他们得到种种的安乐，因为你的修止，他们得到种种的五欲乐、三昧乐等等，这个时候你看到以后，即发深定，不但不会障碍你的禅定，这个深定当然指的根本禅，你内心悦乐清净，不可为喻。你内心特别的欢乐，而且欢乐当中它还不会障碍寂静，还是寂静住，虽然寂静住，名言不断，安乐在内心当中就像泉水一样的不断的涌出来，这种境界是不可以比喻的。

中人怨人，乃至十方五道众生，亦复如是。前面是攀缘你的亲人，这个时候是攀缘你的中庸人，跟你不是怨家也不是亲属的人，或者是不认识的人，或者是你怨恨的人，乃至于一切的五道众生，你都看到他们的得乐之相，这个时候，从禅定出来以后，你的生命开始有变化，看到任何人，你都是颜色常和，这就表示你修慈悲观成功了，善根发相，悲喜舍心亦复如是。

慈悲喜舍四无量心，它的修法是这样，当然你刚开始要先修止，把你这一念散乱的心先调伏到一种寂静的状态，然后你就修四无量心，先观察你的亲人，或者父亲母亲，兄弟姐妹，所谓的慈者以乐，悲者拔苦，他有种种的痛苦，色身有痛苦，他的内心有痛苦，你观想你的修持力会拔除他的痛苦，观想你的修持力送给他种种的安乐资

具，慈悲，以乐拔苦。

第三个是喜，这时候你看到他们离开痛苦得到安乐以后，你应该怎么做呢？你应该起欢喜心，为了你做这件事情感到欢喜，为了他们能够离苦得乐，你表示了随喜，使令那个喜心生起来。

第四个是舍，喜了以后，你要保持平等舍，把你那个执着的心再把它消灭掉，保持一种平等的境界，把这个喜再舍掉，这就是慈悲喜舍。

如果我们想做天王，要修这个四无量心。如果有的人想升天，我要有一个天的果报就不错了。但是有的人说不行，我一定要做天王，我要做忉利天天王，夜摩天的天王，这个天王的果报一定要修四无量心，因为天王是天的果报里面最殊胜的，为什么？四无量。什么叫无量？他的功德无量，所缘的境界无量，我们凡夫的布施心只能针对某一个境界布施，但这个是禅定当中的观想，他能够遍缘一切的五道众生，所以他因地的时候福报大，他才能做天王，四无量心是做天王的一个因地。

那么他得到禅定的时候，他的相貌就是这样，发动他那个慈悲喜舍的心，乃至于他从那个禅定出来以后，随所见人，颜色常和，不管看到怨家看到亲属，他的心情都是非常的安和，非常的欢喜，这就是慈心的善根发现。

我们先休息十分钟。

【193】流转三界中，流转者谁？谁在流转？

第二十二卷

请大家打开讲义第五十九面，四、因缘观善根发相。

智者大师讲这个善根发相，他以这个五停心来说明它的一个差别相貌。

前面的三个，所谓的数息观、不净观、慈悲观是通于凡夫、外道、乃至通于佛弟子，那么这以下的因缘观，是只有三乘的佛弟子所修的，是不共于外道的，外道是不能修因缘观的。因缘观事实上就是我空观，这是不共于外道的一个法门。

行者因修止观故，若得欲界、未到地，身心静定，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，得定安隐，解慧开发，心生法喜，不念世间之事，乃至五阴十二处十八界中，分别亦如是，是为因缘观善根发相。

那么这个因缘观、我空观的善根发相，是说这个行者因为修止跟观的缘故，慢慢的达到欲界定跟未到地定，这个时候身心静定。那么在禅定当中，本来内心当中就是迥脱根尘，灵光独耀，一念明了的清净心现前，但是这个时候突然间，觉悟心生，弟子心中常生智慧，突然间生起一个觉悟的心。

什么样的觉悟的心呢？

推寻三世无明行等。突然间开始去观察我们这个生命有过去的生命、现在的生命、未来的生命，就是十二因缘。过去的无明发动的业力，由这个业力，使令我们阿赖耶识的一个新世的投胎，由这个投胎产生很多的胞胎，明色——眼睛、鼻子、嘴巴等六根，触、受，乃至

于现前的爱取的烦恼，又创造了下一期的业力跟投胎。

那么他透过这样的十二因缘的观察，他观察不管从过去的生命当中，或者现在的因缘当中，乃至未来当中，诸因缘中不见人我。就是无明是一个妄想，一个生灭变异的妄想。当然无明它不动的时候就是无明，这是一个烦恼的总称，它只要一活动，就是一个行，就是一个业力。可能是一个善心，可能是一个恶心。总之，他内心当中就是以自我为中心，以自我有一个我去造善业，有一个我去造恶业，这个所造的业都是十二因缘的行，一种有漏的业力。那么有这个业力，他就会创造一个阿赖耶识，这个阿赖耶识它就受熏了，阿赖耶识就叫业识。

这个业力是怎么来的呢？业力它自己不能创造业力，就是这个行，第六意识的这个造作，这个业力，它熏习阿赖耶识。当然你造的是善业，阿赖耶识就现出快乐的根身器界；第六意识造恶业，阿赖耶识这个识就创造卑贱的果报，这个识、明色、六入、触、受，那么我们现前的爱取又创造另一层的业力又再投胎。

所以我们说，流转三界中，蕅益大师提出一个问题：流转三界中，流转者谁？谁在流转？

说，我们生生世世在三界中流转，是谁在流转？

我在流转！

不对！我不可得，没有一个人在流转！那只是一个明了的心性在流转！

你今生是一个男人，下辈子变成一个女人，男人有男人的心情，女人有女人的心情。女人要是积集了善业生到天上去，去做一个天王，

特别的尊贵高慢，你那个时候的心是一个尊贵骄慢所和合的一种内心的状态，等你把天福享受完了以后，下辈子变成一个蚂蚁，我是一个卑贱的蚂蚁，你内心当中，你所有的相貌都是一个卑贱的相貌，一个缺乏自信，一个自卑感的相貌。

所以说流转三界中，流转者谁？

觅知了不可得！

所以说诸因缘中，不见人我！在整个流转生死当中，没有一个恒常住不变异的我可得。

这个流转，唯识学讲得好，这个流转是怎么回事呢？恒转如瀑流！就像一个水流。谁在流转？就是一念的明了的心在流转。这个心呢，就像水流一样，它恒常相续，但是它也是转，前后变异。

这个心呢，现出男人的心现出女人的心，现出天王的心，现出蚂蚁的心，它不会断灭的，生命是不会断灭的，但是它可以不是常态，它又恒常相续，可是又前后变异；前后变异，可又是恒常相续。

所以说，这个时候离开了断灭见，也离开了常见，内心当中呢，就正式的观察到生命的真相：恒转如爆流。这个时候，得定安稳，解慧开发，心生法喜。内心非常的法喜，无量劫的流转，我现在终于看到真相，内心当中就像一个人在黑暗中突然间太阳出现：哎呀，这个人世间原来真的是这个境界。

那么不恋世间之事，这个时候对这个世间的荣华富贵的事情，就不再去贪爱了，这个都是无常败坏的，迟早会败坏的。乃至五蕴十二处十八界当中，一一的去分别都是一样，都是我不可得，这个是因缘

观善根发相。

这个因缘观、我空观，要能出现这样的一种禅相，所谓的这个解悟心生，禅定当中出现的解悟心生，这个是一个加行位的菩萨，内凡加行位。这个时候，他内心当中跟我空真理真实的相应，虽然他没有真实的证悟，但是他已经有一个坚定的理解，内凡加行位的菩萨。

那么这个是因缘观的善根发相，事实上，他这个善根发相，跟前面的不同，这个是一种智慧的生起。

【194】念佛的善根发相是什么内涵呢？（一）

五、念佛善根发相

前面的因缘观是共三乘的，这个念佛观是菩萨不供于二乘的，只有菩萨才有念佛观，不像前边的我空观，它也通二乘人，这个念佛观是菩萨不共的法门。

行者因善修止观故，若得欲界、未到地定，身心空寂，忽然忆念诸佛功德相好，不可思议！所谓十力、无畏、不共三昧、解脱等法，不可思议！神通变化，无碍说法，广利众生，不可思议！如是等无量功德，不可思议！作是念时，即敬爱心生，三昧开发，身心快乐，清净安隐，无诸恶相。从禅定起，身体轻利，自觉功德巍巍，人所爱敬，是为念佛三昧善根发相。

这个行者因为修止观的缘故，得到欲界定未到地定，这个时候身心空寂。本来是一种寂静的状态，突然间他忆念诸佛内在的功德跟他外表的相好，内外，内心的功德，外表的三十二相，那么这两种都不

可思议。

什么叫做功德呢？所谓十力、四无畏、十八不共、三三昧、八解脱等，不可思议。

这个十力指的是佛陀的十种智慧，这个智慧是后得智。那么，这十种智慧为什么叫力呢？因为佛陀的善巧智慧，能够产生两种的功德力：

第一个，它能够使令众生成就增上生，使令出世的善根没有成熟的众生能够成就人天的可乐果报，叫增上生。

其次，它能够使令出世的善根已经成熟的众生成就决定胜，能够成就圣道，成就圣道就是永永远远不再退转三界的果报，果报是决定的殊胜。

所以，我们赞叹佛陀的力量时，有十种的力量。

四无所畏，我解释一下：

这个无所畏惧，指的是佛陀的这四种智慧，是没有过失的，我们一个人有过失，内心就心虚，就有所畏惧。佛陀在四个法当中是没有过失的，所以他无所畏惧。

第一个，一切智无所畏，这是个总相。说佛陀在观察世间出世间一切法的差别，没有任何的错谬。佛陀的智慧像大圆镜智，他能够指出在三千大千世界哪一个地方下几滴雨，佛陀在讲述这件事的时候，无所畏惧。

经典上说，说这个外道，婆罗门外道，问佛陀说：瞿昙，你说你是一切智者，无所不知无所不见啊，你看看前面那一棵树，有多少片

树叶？佛陀告诉他，这个树有多少多少树叶。外道当然不敢去算啊，那没办法算，那棵树那么大，那个外道在晚上就偷偷的把这棵树上的树叶拿掉两片。第二天又问佛陀说，那个树上有几片树叶？佛陀讲树叶和昨天讲的一样，差两片树叶，外道折服。

所以说，佛陀说这件事情是怎么的，那件事是怎么的，佛陀讲述以后，外道们指责佛陀讲错了，说瞿昙，你讲错了，佛陀内心当中无所畏惧，因为佛陀知道，他所说的任何话是没有过失的，一切智无所畏。

第二个，漏尽无所畏。佛陀对于自己漏尽了一切烦恼这件事情他是无所畏惧的。

经典上说，有个弟子批评佛陀，说佛陀，你看你对阿难尊者这么好，阿难尊者做你的侍者他犯了过错你处处包容他，提婆闼多他犯了一点错误，你就处处的诃责他，佛陀你有爱着心，你有偏心。

佛陀解释说，佛陀是没有爱着心的，我之所以这样做，是应他的根机。阿难尊者这个人，他有惭愧心，我处处给他机会，处处包容他；提婆闼多没有惭愧心，这个人应该诃责。我完全是看这个众生的需要，怎么做对他们有好处我就怎么做。所以你指责佛陀有烦恼，佛陀无所畏惧，佛陀是漏尽无所畏，对于内心的烦恼完全消灭这件事情，他是无所畏惧的。

第三个，说尽苦道无所畏。说尽苦道能够穷尽痛苦的道，就是法门，这个尽苦道等于是戒定慧的法门。那么佛陀说的这个道，戒定慧能够通往涅槃这件事情，你说这持戒修定修慧是不能通往涅槃的，来

反驳佛陀，佛陀无所畏惧。这个道，真的是能够通往涅槃，佛陀说这个戒定慧的法门是没有过失的，说尽苦道无所畏。

第四个，说障道无所畏。佛陀说，邪淫意是障道法，这件事情，你反驳佛陀，佛陀无所畏惧。

前面的说尽苦道是一个法门的支体，这个是你在修行这个法门你所要注意的这个禁忌，因为你这个淫欲，会障碍你的道，虽然你修行戒定慧，但是你为什么不能进步呢？就是你这个淫欲心没有消灭。淫欲是障道法，这件事情，佛陀讲出这句话是无所畏惧的。

说障道无所畏，那么这个是佛陀对于四个法是无所畏惧的，四无所畏。

不共，就是十八不共；三昧，就是三三昧，空、无相、无作。八解脱，就是八背舍。不可思议，佛陀有这么多功德。这是讲到前面的是一个这个智慧的功德。

【195】念佛的善根发相是什么内涵呢？（二）

这以下讲神通变化：

神通变化，无碍说法，广利众生，不可思议！乃至于无量功德，不可思议！

那么这个时候你在禅定的心中，你次第的去观察佛陀内在的功德，外在的相好，都是不可思议。这个时候，作是念时，敬爱心生，对佛陀这种皈依的心，特别的强烈。

三昧开发，身心快乐，清净安稳，无诸恶相。

那么这个人在禅定生起的时候，身体轻利，自觉功德巍巍，人所爱敬，这件事情是很特别的。

前面的四个法门，他的所缘境都是众生的五蕴，以五蕴的法为所缘境。这个念佛善根发相，他的所缘境是一个佛法界，或者是一个观察佛的功德，或者是相好，或者是观察佛的名号，这个时候有他力的加被。所以说他从禅定出来的时候，他有薰习到佛的一部分功德，如染香人，身有香气，此则名为香光庄严。

在念佛感应的故事当中，讲到一件事，说有一个老人家，住在一个竹林当中，有很多的竹子。这个老人家呢，他这个茅棚前面不远的地方远远看去，有一条溪，这个溪很深的，但是这个溪水非常的清澈，从山上流下来的一个深溪。老人家就在这个竹林当中，编竹子，编个笼，编个篮子，来过活。

当这一天晚上睡觉的时候，从溪当中走出两个水鬼，这两个鬼就说了，哎呀，我明天呢，我就解脱这个鬼身了。另一个鬼说，怎么回事呢？明天有一个人来到这个地方，做我的替身。那怎么回事呢？明天有一个卖煤炭的商人，他挑着煤炭经过这里，他会在这里休息，休息的时候，他可能会饮这个溪水，我趁他不注意的时候，一把就把他拉下来了，淹死他，淹死做我的替身，我就可以离开这里了，就解脱鬼身了。另一个鬼说，哎呀，真的太好了，恭喜你。

那么这件事情，晚上讲的这些话被老人听见了，第二天下午的时候他就特别注意了，看看有没有这个挑煤炭的人过来。喔，果然黄昏的时候啊，有一个人挑煤炭，一步一步很沉重的就走到溪水旁边。当

然这一路走来很口渴，就把煤炭放下来，就一头栽到这个水当中去喝这个溪水，喝一口的时候就说：这个水太甘甜了，阿弥陀佛。喝第二口的时候，说这个水太甘甜了，阿弥陀佛。喝了几口都没事，然后就挑着煤炭就走了。

当天晚上那两个水鬼又讲话了，你不是说今天要解脱鬼身的吗？是啊，我看到煤炭那个人，我要下手的时候，他喝一口水就念一句阿弥陀佛，放大光明，我根本就靠不过去，所以我只好眼睁睁的看着他就这样走掉了。

所以蕅益大师说，一念相应一念佛，念念相应念念佛。说我们内心当中忆念弥陀的名号，有什么好处呢？一念的相应一念佛，就得到佛菩萨的一份的加持跟感应。乃至于念念的相续呢，得到佛菩萨念念的感应跟加持。

这个地方有一点要注意的是，这个一念的相应，什么叫做相应？就是说，你要相信你所忆念的名号是弥陀的化身，不管你念的是国语，台语，是四字是六字，都没关系，你一定要相信，你心中所忆念的佛号，它是总持弥陀所有的功德，你要这样的相信。

什么是阿弥陀佛？请你作出一个定义。阿弥陀佛这个名号，这个声音，它就是所有阿弥陀佛的化身，这就是阿弥陀佛，对我来说，它就是我的所皈依境。你一定要对你所忆念的名号生起一个真实的信心，这样来忆念弥陀的名号才叫相应，这个信心是很重要的！

所以说，我们经常忆念弥陀的名号，出来以后你的内心身心状态，自觉功德巍巍，人所爱敬。

我自己也亲近过几个老和尚，这是我个人的分别。我觉得，这个老和尚是念佛的，跟参禅的不同，我自己有这样的分别。如果你注意一下，就是说，凡是念佛的老和尚福报都特别大，你注意看看。相对于参禅的人来说，念佛的人福报大。当然，不一定就是他自己修的，他一天到晚，一个人如染香人，身有香气，你想想看，你一天到晚，用这些万德庄严洪名在你内心活动，那还得了。你内心经常跟阿弥陀佛感应道交，那你就得到弥陀的功德加持。也有老和尚这么说了，你要盖道场很简单，你打佛七，不断的打佛七，这个道场就可以盖起来了。为什么呢，也不是说这个道场有修行，你整天在那念佛，功德力就不一样。

所以说，我们今天修的念佛善根发相，它的不同，你从禅定中出来以后，你自己会有一个相貌的，功德巍巍，人所爱敬。人家看到你特别的有爱意，特别的敬，这个是念佛三昧的善根发相。

这个是一种他利的法门，这个是一个不共于二乘的，一个菩萨的一个法门。

【196】念佛的善根发相是什么内涵呢？（三）

这以下智者大师把它做一个总结：

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！

前面是说明五停心的善根发相，这以下把它做一个总结，我们修止观，达到身心澄净，达到未到地定。或者发十想观，十想观就是无常观、苦观、无我、不净、世间可厌、饮食不净，死，就是观察死殁无常，我们一定会死亡；断，是断除结使，观察这个烦恼是可以断的，这个极地的烦恼是可以断的，它是如梦如幻的，它不是那么真实的；离，就是远离生死，远离这个苦谛，前面的集是一个因，离是远离生死的果报；尽，苦集二谛不能够有所剩余，完全要穷尽，断跟离这两件事情要把它做的彻底，这叫做尽。

这是十想观。

或者是六念法门，念佛、念法、念僧、念戒、念舍，念天。

或者三十七道品，四念处，四正勤，四如意足，五根，五力，七觉支，八圣道分。

或者是三三昧，空、无相、无作。空是我空，无相观是法空，无作就是三界无所需求。

六度等诸波罗密，神通变化等一切法门发相，是中应广分别。诸位都可以去看看相关的参考书，去分别。

最后做一个总结，制心一处、无事不办！就是说一切的功德都是在寂静专注的三昧心中出现，只要我们能够专注的在三昧当中用功，无事不办，所有的功德都可以承办。

这个是说明善根发相。

【197】如何分别禅相的真伪呢？（一）

庚二、分别真伪

二分别真伪者有二：

这以下我们分别这个禅相的真伪。

这个善根发相的真相就是说，这个善根发相是真实的从你内心的善种子出现的，这叫做真。这个伪，它是鬼神，或者是你过去的罪业所出现的，这个就不是善根，叫做伪。或者是鬼神或者是你内心有罪业，修止观的时候把它逼出来，这个叫做伪。

我们在修止观的时候，或者是身或者是心，有各式各样的境界出现，我们先要判断它是善根或者不是善根，先把它判断。

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，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，或时逶迤垂熟，或时煎寒，或时壮热，或见种种诸异境界，或时其心暗蔽，或时起诸恶觉，或时念外散乱诸杂善事，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。

这以下说明邪伪相。

我们去辨别邪恶虚伪的禅相，行者若发如上诸禅时，你能够在禅定当中，随因所发之法，过去的业种发动以下的十五种的身心相貌。

先讲色身的相貌。

或身搔动。有些人一打坐，心一寂静的时候，身就开始动，一开始只是抖动，然后是全身动，到最后坐不住了，这整个身体起了振动，

而且是真实的振动，这就不对了。因为你这个振动会干扰你的寂静，这个肯定不是善根发相。

或时身重如物镇压。你本来打坐的时候是一种轻安性的，突然间感到很沉重，就像有个重物镇在你的色身上一样，这也是有问题的。

或时身轻欲飞。这个时候你身体突然间不稳定，好像要飞起来一样，当然这种不稳定的相貌是真实的，不是你内心的的感受而已，使令你的内心开始不寂静。

或时如缚。你这个身体就像被绑住一样，你本来打坐的时候身体要往左边就往左边，往右边就靠右边，很自在，现在你的身体不能动，你要往左往右都不能动，就像身体被绑住一样，这也是有问题的。

或时逶迤垂熟。逶迤就是精神不振，本来你打坐的时候，内心是一个很明了的状态，突然间没有精神。

或时煎寒。色身非常的寒冷，盖很多的毯子都觉得很冷。

或时壮热。非常的热，全身火大特别大。

或见种种诸异境界。看到很多奇奇怪怪的境界。

这是讲到色身的相貌。

【198】如何分别禅相的真伪呢？（二）

这以下讲内心的状态。

或时其心暗蔽。打坐的时候，本来你的心是明了而寂静的，突然间好像进入到一个没有灯光的房子一样，完全是一片黑暗，就像住在一个黑暗的房子。

或时起诸恶觉。忽然间生起很多贪嗔的烦恼。这个起诸恶觉还不完全是鬼神干扰你，我们打佛七的时候也会有这种情况。散乱心的时候你好像也没什么事情，你在打佛七当中，用一句佛号来薰习你这一念妄想，慢慢慢慢心有点寂静的时候，突然间会生起一个很大的烦恼，或者贪心特别重，一天到晚想到所贪的境界，或者嗔心的火特别强，或者高慢心特别重，看谁都不顺眼。这是怎么回事呢？就是你内心曾经栽培过这样的种子，在你的内心深处，也可以说是一种恶根。你散乱的时候，它就存在你的内心深处，但是你一寂静的时候，就把它给逼出来了，突然间就感到烦恼很炽盛。

或时念外散乱诸杂善事。我不应该在这个地方打坐，我应该去盖医院啊，盖学校啊，慈善事业，就想到应该做一些散乱的诸杂的事业。这个鬼神，他只有一个目的，他就是要破坏你的止观，让你不再继续坐下去，不管他用什么办法，他会给你很多充足的理由：你不应该在这个地方坐嘛，你发了菩提心，是应该去盖医院做慈善事业的，他就会告诉你一些这样的消息。

或时欢喜躁动。内心当中欢喜到根本就没办法安住了，躁动了。

或时忧愁悲思。有些人有这种情况，一念佛的时候就开始痛哭流涕，这个偶尔为之也可以说是善根发相，对三宝的皈依心特别强，但是你要经常这样子就不是好事情，所有的功德一定跟明了寂静的状态相应，你这种太感性的修行，那不是一个正常的情况。所以有些人，他一念佛一拜佛一诵经，就忧愁悲思，经常这样就不是好现像。

或时恶触身毛惊竖。突然间感到好像有东西触到你的身体，整个

人身毛惊竖。

或时大乐昏醉。心中非常的快乐，但是这种快乐跟心中的明了寂静不是随顺的，如昏如醉。

如是种种邪法与禅俱发，这个叫做邪伪。

前面讲的身心状态都是不真实的，都是虚伪的善根发相，不是真的善根发相，它是来破坏你的禅定跟止观的。

【199】邪恶的禅相，很容易跟九十五种鬼神法相应

此之邪定，若人爱著，即与九十五种鬼神法相应，多好失心颠狂；或时诸鬼神等，知人其念其法，即加势力，令发诸邪定邪智，辩才神通，惑动世人，凡愚见者，谓得道果，皆悉信伏。而其内心颠倒，专行鬼法惑乱世间。是人命终，永不值佛，还堕鬼神道中；若坐时多行恶法，即堕地狱。

这种邪恶的禅相，假设我们没有发觉产生爱着，就很容易跟九十五种鬼神法相应，一定也是感应道交了，不是跟佛菩萨感应道交，是与鬼神感应道交。那会有什么后果呢？多好失心颠狂，你一定会失掉这样一种止观的心，邪正不两立的，失掉止观以后就产生颠狂了。

怎么会颠狂呢？或时诸鬼神等，知人其念其法，即加势力。当然这个修行人都有点福报力了，这个鬼神他首先破坏你的止观，但是他想，他也是把你摄受成为他的眷属，来弘扬他鬼神的法门，他知道你就是爱着这种境界，他也会有一些神通来增加你的势力，利用你这一期的果报为他做事情，他依赖着神通力，使令你发诸邪定邪智，辩才

无碍，也是有各式各样的神通变化。假使这个人今天要来找你，你就会知道，这个人要来找我，这个人叫什么名字，鬼神的神通是有限的，他多少会有一些神通，当然你就会有一些神通的境界出现，这种神通的境界不是从你自己的寂静的心开发出来的，是鬼神加持你的，问题在这个地方。那么你就惑动世人，一个有名利心的人那有神通那还得了，就开始去惑动世人。一般凡夫他只看你的外表，他哪知道你的神通是哪里出现的，是止观的力量出现还是鬼神出现呢？他会说，哎呀，你不得了，你得到道果了，皆悉信伏。

谓得道果，这个地方我们解释一下：

在佛法的修行当中，不管是小乘法，不管是大乘法，都是跟我空法空相应的，三乘共坐解脱船。三乘的圣者都安住在我空法空的境界，没有一个修行人会自我膨胀的，就算你是一个菩萨，你强调积功累德，起大悲心，但是那个大悲心也是从空出假，绝对不会自己赞叹自己，自我膨胀自己的，不可能。

一个人说我是初果二果三果四果，这个人肯定有问题，一个圣人不会自我膨胀自己的。因为，什么叫圣人？圣人就是跟圣道相应。而什么是圣道呢？就是我空法空的真理，这是不共于外道的地方，这是十二因缘里面，唯一一个能够消灭无明的智慧。

所以这个地方，只要一个人说他是道果，除非他临命终的时候要往生，他把他的本地风光讲完了以后就往生了，有可能。他讲出他是一个道果，他没有往生，这件事情肯定有问题。自我标榜自我膨胀，这个跟圣道是相违背的。

他自我膨胀以后，很多人就信服他了，但是他的内心是颠倒的，专行鬼法惑乱世间，他也是有点福报力，有鬼神的加持，也有点神通力，但这个人的后果不可思议，是人命终，永不值佛，还堕鬼神道中。这件事情就很严重了，你连基本的三皈依的功德都失掉了，跟三宝从此绝缘，你皈依佛不能皈依鬼神的嘛，临命终以后，就做鬼神的眷属了，这个是指你没有造恶业的情况，你偶尔显显神通，你不造恶业。如果你坐的时候，多行恶法，起杀盗淫妄，起大妄语，这个时候就坠地狱了。

修行这件事情，我们要注意，的确有很多的障碍，很多的魔境。所以我们自己的方向，要把持的对，古人说：宁可千年不悟，不可一日着魔。你自己这个方向盘要把持的对，不要生起名利心，一定是依止真为生死发菩提心，否则你在整个修行过程当中，你很难过的了关的，以后就跟鬼神相应了，永不值佛，这件事情就非常严重了。一个人的生命遇不到三宝，这件事情就非常严重了。说这个人破戒，他破戒到三恶道，出来他还没有破坏跟三宝的因缘。你在修行的时候跟鬼神相应了，生起邪知邪见了，你连三宝的因缘都破坏了，连善根都破坏了，这件事情我们要特别注意。

【200】如鸟飞虚空，踪迹不可得

这怎么办呢？这以下讲出对治之法。

行者修止观时，若证如是等禅，有此诸邪伪相，当急却之！云何却之？若知虚诳，正心不受不著，即当谢灭。应用正观破之，即当灭

矣！

假设我们有前面的这种虚伪的禅相出现，你要当急却之，你要赶快的拒绝它，消灭它。怎么拒绝呢？若知虚诳。你应该知道这种相貌是不真实的，虚妄的。正心不受不着，这个正心当然是安住在止观境界叫正心；这个不受，是不容易的，凡夫的心跟境界一接触，他一定要受，只有阿罗汉，内心跟境界一接触的时候，他不受一切，如鸟飞虚空，踪迹不可得。

这个不受，我们不能要求说，这一念心跟境界一接触没有任何的感受，没有领纳，那是不可能的。但是你不着，这个你可以做得到，不要去取着它。或者用正观破之，观察内心了不可得，我不可得，你来干扰我，我观察，你所干扰的那个我原来是了不可得的，你干扰谁呢？觅心了不可得，唯有安心竟。内心当中跟这个鬼神完全没有对立的状态，这个就是对治的方法。

这个地方讲的比较略，下一科，觉知魔事，智者大师讲的比较详细。

这个是说明邪伪的禅相。

【201】真正的禅发相对禅定不但不会破坏，还会加强它的力量

这以下是辨别真正的禅相。

二者辨真正禅发相：行者若于坐中，发诸禅时，无有如上所说诸邪法等。随一一禅发时，即觉与定相应，空明清净，内心喜悦，澹然快乐；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。

这以下说明正禅的相貌。

我们在坐中的时候，禅相现前的时候，没有前面所说的邪伪相，随前面这个禅相的发现，感到与定相应。

这个地方是一个关键，不管你在打坐的时候出现任何的身心相貌，它跟你的明了寂静的心一定是相随顺的。就是说，我在这个地方打坐，我看到一朵莲花出现，我怎么知道这朵莲花的出现是善根发相，或者是鬼神的破坏的呢？就是说，从你看到这个莲花以后，你的寂静的心更加的寂静更加的明了，对禅定有加持的作用，那就对了。如果说你看到莲花以后，开始躁动，开始欢喜了，开始生起很多很多的分别了，那这个地方有问题了，它跟你禅定是不相应的。这个地方就是判别的关键了。

什么叫与定相应呢？空明清净，空空荡荡可也了了分明，了了分明还是空空荡荡，而且内心当中清净，一片的清净，无有任何的恶念生起，内心喜悦，淡然快乐，这个淡然就是安定。看这个意思，这个善根发相的时候，它对禅定不但不会破坏，还会加强它的力量，有这个意思。

这以上是讲到对禅定的帮助，这以下是讲到对智慧的帮助，这个善根发相还对智慧有帮助。

【202】禅相出现时，它对你的止观是增上的，那就对了！

无有覆盖，善心开发。内心当中突然茅塞顿开，内心的智慧，慈

悲的心开发出来，对三宝信敬增长，智鉴分明，而且身心柔软，微妙虚寂。

这个身心柔软很重要！一个人着魔以后，是很容易判断的，看他的眼神，这个着魔的眼神，他的眼神是直的，我们的眼神是柔软的，带一点光明，可也是柔软的。有些人，看他的眼神就是呆呆直直的，着魔已经很久了，你摸他的身体都是僵硬的，这就是有问题了。他这个色身已经不自主，被人家控制住了，两眼发直。

所以这个止观的相貌出现的时候，他一定是身心柔软的，若身若心就是调柔，微妙虚寂，这个时候厌患世间，无为无欲，出入自在。厌患世间，都是随顺于涅槃的，这个是正常发相。

这以下就是一个总结。

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！

我们怎么去判断这个禅相呢？先讲一个譬喻，说我们在一个房子里面，你经常跟恶人在一起，那你坐也不是站也不是，他十几个人在那个地方扰动，你根本就静不下来。如果我们在一个房间中，大家都是善人，久见其美，你帮助我，我帮助你，诸上善人聚会一处。

这个分别邪正二相亦复如是。禅相出现的时候，它对你的止观是增上的，那就是对了，那就是善根发相。它对你的止观是破坏的，那这就是不对了。可能是你的烦恼起现行，或者是鬼神要障碍你，你赶快要消灭它。

这个是说明分别真伪。

【203】若于坐中，诸善根发时，应用止观二法，修令增长

看最后一科，庚三、明用止观长养诸善根。

三明用止观长养诸善根者：若于坐中，诸善根发时，应用止观二法，修令增长。若宜用止，则以止修之；若宜用观，则以观修之，具足前说。略示大意矣。

这个善根是值得我们珍惜的，如果我们在坐的时候，发现了善根发相，先判别它是邪是正。如果是正，你就应该用止观来使令它增长。怎么增长呢？或者用止或者用观，你应该用止就用止，你应该用观就用观，当然，具足前说。前说就是五意，止观的五种意，主要的就是止观均等。你如果禅相发动的时候，你的止不够，你就要加强止；如果观不够就加强观。今略示大意。

这个地方值得我们注意的，就是这个善根开发的时候，用止观来增长。这句话怎么说？增长什么东西呢？

比如我看到莲花，我打坐的时候看到莲花出现，青色青光，黄色黄光，赤色赤光，白色白光，微妙香洁，我判断这个莲花出现的时候跟我的止观是相随顺的，我要使令它增长，怎么增长？你不是不断的欣赏这个莲花，不是这样子增长！你想想看，莲花怎么会出现，你散乱心的时候，莲花怎么会出现？因为你的根本是依止止观的力量才使莲花出现的，所以不要忘了根本，你要让莲花开的更加的好，你要更加的加强止观，但得本不愁末。

有些人他到善根发相的时候，就得少为足了，开始欣赏那些善根，

你想想看，那个善根是一个枝叶，你怎么会有善根发相呢？因为你修止观的因缘才出现的善根发相，你希望你的善根增长，你应该加强止观的，是这个意思的。

所以说，你必须加强止就加强止，必须加强观就加强观，就是这个意思。

在修行的过程当中，你一定要守住你的根本，就像说我们今天在一个苦恼的环境生活，我们知道对岸有一个安乐境界，我们从此岸到彼岸这个过程当中，路旁会有很多很多迷惑人的境界，水果树了等等很多很多可爱的境界，当然了，停下来，吃些水果，歇歇脚是可以接受的，但是你长时间的停留在这个地方，忘失你最初的修止观的目的，那就不对了。你的目的并不是要在禅定当中欣赏一下莲花或者是生起这些短暂的慈悲心，你的目的是要成就无上菩提，但得本不愁末。所以这个地方我们一定要注意。

你在止观操作，就算它出现一个善根发相，你也是一样继续的走下去，后面有更好的功德在后面，你还是一样修止修观，修观修止。只是你知道，哦，修行有点消息了，增加你一点信心，如此而已。

这一科也有一点值得我们注意的，这个善根发相是讲内因外缘，内因是你过去的善种子，外缘就是你现前的止观，这个地方值得我们注意，就像印光大师在《文钞》说，印光大师他在劝念佛人，他主要教他做两件事：

第一个，今生信愿持佛名号，信愿持名，这是第一点，根本，正行。

第二个助行，深信因果，断恶修善。

怎么回事呢？尤其要你戒杀吃素。因为你内心当中累积的罪业，当然，佛号的功德是能够灭罪，但是你造了很多罪业的时候，当你佛号念到一个程度的时候，你就会有一些障碍出现，因为你曾经造的罪业在内心深处的时候，等到止观现前的时候，那个罪业就会有一些障碍你的境界出现，你就入道多辛苦了，你不一定过的了关的。

所以说我们多造善法，这个善法它能够帮助你的止观的。反过来，你多造恶法，恶法对你的止观是会障碍的。

所以，我们一方面信愿持名，一方面也要断恶修善，经常能够使令这个善根发现，来帮助我们的正行，是这个意思。

好，我们今天讲到这个地方。

【204】如何判断你修止观的时候出现的魔境？

第二十三卷

请大家打开讲义第六十二面，丁八、觉知魔事。

这一科主要是说明魔的境界。

这个魔事跟前面的善根发相有相同点，也有差别点。

相同点就是说，善根发相跟魔境的出现都是在一种明了寂静的状态下出现，它不是在一种散乱心的情况当中出现，这两种都是在一种你修止观的时候才出现的，这是一个共同点。

差别点是，善根发相它出现的因缘，是因为你过去的善业所成就的一种善种子，现在用止观的力量，使令它出现。换句话说，善根发

相它是从自己的内心深处所显现出来的，而显现出来以后，它对你止观的功德有增长广大的作用，它对止观是相随顺的。但是魔境的出现，它不是从你内心深处的善种子显现出来的，它是直接从外来的境界，由外力的作用而使令内心当中出现这样的影像，而这种影像对我们的止观来说，有干扰跟破坏的作用。

拢总来说，就是说善根发相跟魔境都是我们修禅定的时候的一种禅相，你本来是在一种无分别住的情况下修止修观，突然间出现了种种的境界，或者是你凡夫的杂染的五蕴的境界，种种的不净相，或者是地狱的苦相，就是凡夫的这种不净的苦恼相貌，或者是在禅定的时候，出现诸佛菩萨的种种的功德相貌，这种相貌只要是属于增长我们止观的，我们就判作是善根发相；只要是对止观有破坏性的，我们就判属于魔事，这是一个简单的判断方法。

【205】魔事就是杀害你法身慧命的事业

这一科智者大师在魔事前面加一个觉知，这意思就是要我们能够觉悟了知这个魔事是虚妄不实的，它是如梦如幻的，从这种觉知是虚妄的时候，我们能够解脱魔镜的干扰，这一科的大意是这样的一个意思。

丁八、觉知魔事第八

分三：初、总释魔境。二、别明魔相。三、除却之法。今初。

先看第一科，先笼统的解释这个魔境的相貌。

戊一、总释魔境

梵音魔罗，秦言杀者。夺行人功德之财，杀行人智慧之命，是故名之为恶魔事者。

这个魔，他具足的原文是魔罗，它是印度的原文。秦言杀者，姚秦三藏鸠摩罗什大师翻译成杀者。这个魔罗是玄奘大师翻译的，鸠摩罗什大师的旧译是杀者。为什么称为杀者呢？他是杀谁呢？夺行人功德之财，杀行人智慧之命。他会夺取我们的功德法财。就是说你好不容易在三宝的门中布施、持戒、忍辱、精进、禅定，修行很多很多福德的法财，这个魔境的出现，你如果处理的不当，它会破坏你已经成就的这些福德法财，这是第一点。

其次更严重的是杀行人智慧之命，这个是最严重的。

我们讲杀者，他是一个谋杀者。这个生命，我们在佛法当中有两种生命：一个是色身的生命，这个生命受者福之机也，你有种种的富贵境界，你长得很健康，你有很多的财富很多的眷属，但这当中要以寿命做基础，你死亡了这一切富贵的境界就消失了。

前面的五度所成就的福德庄严亦复如是，这种福德庄严也要依止一种寿命，这种寿命是法身慧命，这是一切的圣人无漏功德的依止处，这个魔境它所要伤害的就是你这种智慧的法身之命，你要处理不当，你整个法身慧命就被它破坏了，这个叫杀者，所以我们称之为恶魔的事业，恶魔的事业就是杀害你法身慧命的事业。

这以下把他的事业情况做一个比较。

【206】防止魔扰，你就要到达魔所不能去的地方

如佛以功德智慧，度脱众生，入涅槃为事；魔常以破坏众生善根，令流转生死为事。

三界当中有两个大威德的人，这两个人做事的方法是不一样的，第一个是佛陀，三界的导师；第二个是魔王。这两个都是在三界里面有大威德的境界，但这两个人做的事业不同。

看佛陀做什么事业？

佛陀是以功德智慧，度脱众生，入涅槃为事。佛陀从他的清净法身当中，从本垂迹，表现出一个跟我们人一样高大的身像，以他内心的功德智慧，或者是说法，或者是显神通来度脱众生，使令众生能够趋向于涅槃，到达安乐的涅槃的境界，佛陀就是做这样的一个事业。

佛陀从他的出生到他的入涅槃，他一生的八十年的就是度脱众生入涅槃为事业，不管他是诃责你，不管他是赞叹你，雷霆雨露，莫非天恩，佛陀都是用各种各样畏爱的方式度化众生。

魔王是以破坏众生善根，令流转生死为事业。魔王他也会现出很多很多微妙的境界，他也会显神通，他也能够说出很多很多的法语，但是这一切的施设，他的目的就是破坏众生的善根，使令你继续流转生死为魔王的事业。魔的事业就是做跟佛陀相反的事业。

在经论当中讲一件事情，说有一天佛陀带着阿难尊者去托钵，在路中间就看到魔王现前，魔王他不是用魔王的相貌，他变成一个牧牛人的相貌，一个老者，披头散发，手上拿一个杖子，蹲在一个大石头上。这时候，佛陀跟阿难尊者威仪具足的走过来，当然佛陀是无所不知了，魔王就问佛陀说：瞿檀，你有没有看到我的牛呢？这个牧牛者，

找他的牛。佛陀说我没有看到牛的存在，在我的内心去观察，这个宇宙间没有牛的存在。佛陀就问这个魔王变化的老者说，你要这个牛干什么呢？你是个牧牛者，你经常赶着牛到哪里去呢？魔王说我赶着我这一大群牛，从天上到人间，从人间到三恶道去，在六道里面，或者是受着快乐的果报，或者是受着痛苦的果报，我就是控制这些牛，在三界里面活动，这就是我的事业。

佛陀说，我也有一群牛。这个牧牛者魔王就很好奇了，说这个牛到哪里去呢？佛陀说，我赶着这一群牛到达你所不能到达的地方去。

魔王他能够广泛的在三界里面，不管是现出庄严的相貌，诸天的相貌，甚至于他能现出佛陀的相貌，他也能够现出杂染恐怖的相貌，但是魔王的内心只能在有限的境界活动。所以佛陀说，我赶的牛到达你所不能到达的地方，魔王唯一不能到达的地方，就是在毕竟空、无我无我所的境界。魔王的那一念心它不可以到达这个境界去，所以在后面，智者大师在讲到对治魔境的时候，就是魔王在干扰你的时候，你不要跟他对抗，你要到达魔所不能去的地方，你就不能跟他感应道交，你安住在毕竟空的境界，这个是魔所不能达到的，后面会详细的说明这样的方式。

这一段等于是说明了佛陀的事业跟魔王的事业有所差别。

【207】你一定是道高，你才会知道魔事的存在

我们遇到这样的魔事应该怎么办呢？

若能安心正道，是故道高方知魔盛，仍须善识魔事。

主要是安心正道。这个正道，看智者大师后面的文，他主要有两个方法：

第一个是安住在你现前的一念清净心，内心当中安住在毕竟空的清净心，这个是魔王所不能到的境界，依止自力的法门来抗拒魔事。

第二个依止三宝力。我不能经常在这个空性里面安住的，凡夫是欢喜在有相的境界活动，这怎么办呢？念佛、念法、念僧，依止三宝的加持力也能够去解脱魔事，这两个都是正道。第一你的自性功德力，第二个是三宝的功德力，这两个都是属于正道。

是故道高方知魔盛。我们平常没什么道，内心散散乱乱，一点资粮力都没有，魔王他对你是没有兴趣的，魔王要现前，或者是一般的大力鬼王要干扰你，你多少都是有一点止的力量，有一点寂静的力量，他才会出现。你一定是道高，你才会知道魔的事业的存在，所以我们对这个魔事应该要善识，明白它的真相。

但有四种：一、烦恼魔。二、阴入界魔。三、死魔。四、鬼神魔。三种皆是世间之常相，今不分别。

当然魔主要就是破坏我们的止观，这叫做魔。这个魔事实上开展出来有四种：

第一个是烦恼魔。我们本来在打坐的时候，内心一片的明了寂静，突然间生起贪欲的烦恼、嗔恚的烦恼，这种烦恼的相貌一出现的时候，烦躁，恼动，恼害身心，对我们寂静的功德有破坏的作用，所以烦恼它本身是魔。

二、阴入界魔。这个五蕴十二处十八界，我们三界的身心果报体，

它本身对我们修止观也是有障碍的，这个老病死的身体，它是不随顺于止观的，我们欲界的果报体是不随顺于止观的，所以这个止观是过人法，我们是用欲界的果报体，用欲界的身心去修止观，这个是超越我们一般凡夫的法。你不要说凡夫，你阿罗汉，这个舍利弗尊者，有一次佛陀说法的时候，他也是病的根本不能参加，但是佛陀希望他参加，就叫两个比丘用担架把他抬去，这个老病死的色身，你坐在那个地方，不是脚痛就是腰痛，不是腰痛就是头痛，这种色身，它本身就是魔，怎么说呢？它干扰你修止观，因为我们色身很难长时间的坐在一个地方，所以我们打佛七，不能经常长时间坐在一起，有时候起来拜一拜，有时候起来经行一下再坐，坐完再起来拜，就是你拖着这个臭皮囊，你没办法的，你一定要随顺它的因缘。这是怎么回事呢？这个就是阴入界魔。只要我们的生命还在，我们就不能解脱这样的一个魔，果报体是一个魔。

三、死魔。开始觉悟了生死的痛苦，发心修学圣道，但是，壮志未筹身先死，你的果报体死掉了，死掉以后，使令你有隔阴之迷，来生来的时候你又忘掉了，死亡对我们修行有这个中断的一种作用。你本来再给你二十年的时间，你可能会净业成就，往生极乐世界，但是你因缘不具足，你突然间发生什么车祸了，或者什么病死掉了，你这一生的修行前功尽弃了，下辈子重新开始，就像这个烧开水，好不容易烧的出现一点声音了，已经露出一点消息了，如果继续烧下去，肯定可以烧滚，但是没有瓦斯了，等把瓦斯搞来，水又凉了，又要重新烧。这个分段生死，它一次一次的障碍我们修行，所以这个死亡也是

一个魔。

四、鬼神魔，一般的鬼神或者是天，这个就是我们这次所要讨论的主题，鬼神魔。鬼神的世界，他斗争性强，他看到你有一点止观的力量，他就是要来障碍你了，这个就是鬼神魔。

三种皆是世间之常事。

前面的三种，烦恼魔、果报魔、死魔是世间的常事，不管你修行，不管你不修行，这个身心世界的烦恼跟果报，这个是每一个人都有的，智者大师均不分别，不想详细分别。

【208】什么是精魅？从出现的时间来判断它是什么动物（一）

鬼神魔相，只有修止观的人才有，所以此事须知。智者大师的意思，这一科的主题，他想要探讨的就是鬼神魔相，因为只有修行的人才出现的，今当略说。

鬼神魔有三种，这以下讲出魔的差别相貌。

戊二、别明魔相

一者精魅：

这个精魅，什么叫做魅？魅就是鬼怪，它有各式各样神通变化的鬼怪，这个鬼怪它是怎么形成的呢？它是精，它是吸收日月的精气而成就的，由吸收日月的精气所成就的鬼怪，叫做精魅。

这个精魅是怎么回事呢？它的本来面目是一个动物，但是一般的动物明了性都是很暗钝的，这个动物很特别，它过去做人的时候也是个修行人，或者是一个大福报的人，一定有它的善业力。有善业力怎

么到三恶道去了呢？可能是牵扯到某一个很特别的因缘，它坠入三恶道是一个很特别的因缘，可能是一时的邪见，可能是发了一个不正确的愿力，坠到三恶道去了。但是这个人可是有善业呀，它的明了性也特别强，寿命也特别的长，它做动物的时候，它经常的吸收日月的精华，它就有神通了，就有了一点小小的神通，它就变成各式各样的相貌来障碍修行人，这个叫做精魅。

十二时兽，变化作种种形色。或作少男少女老宿之形及可畏身等非一，恼惑行人。

这个地方的精魅就是十二时兽，跟十二个时辰相应的各式各样的动物。这种动物它有神通，它能变化种种的形色。变化什么形色呢？或作少男少女老宿之形，或者变化一个端正的少男或者是一个美貌的少女，或者是一个慈祥的老者，白发苍苍，满面慈祥的老者，甚至于会现出这种怖畏的身相，看到会让你产生怖畏的身相，它的形状是不决定的，出现的相貌也是不决定的，非一。它的目的是什么呢？恼惑行人，它唯一的目的就是要恼害迷惑修止观的人。

简单的说，它为什么要现出这些的相貌呢？就是破坏你的止观，就是这个意思，让你分心，使你不能再继续修止观下去，这是它变现相貌的目的。

此诸精魅，欲恼行人，各当其时而来，善须别识！

这种精魅，它的神通是有限的。我们会说到，三种鬼，后后超越前前，这个神通力，后面的比前面的高，最厉害的是魔王，那魔王现出的相貌不可思议了，那各式各样的变化，前一刹那变现一个相貌，

下一个刹那变现另外一个相貌。这个精魅的神通，意思是比较差的了，而且它来的时候还有固定的时间。此诸精魅，欲恼行人，各当其时而来，它一定有它的固定时间，所以我们可以从时间上的情况来判断它是什么动物。

【209】什么是精魅？从出现的时间来判断它是什么动物（二）

这以下说出它的差别。

若于寅时来者，必是虎兽等。

这个寅时是早上三点到五点，说你打坐的时候，每一次都是早上三点到五点，有一个少男或者少女，或者是一个慈悲的老者，来到这个地方跟你讲很多的话，每一次都是在寅时的时候，这样子肯定是一个虎，老虎精，这是老虎精变现的，来障碍你修止观的。

若于卯时来者，必是兔鹿等。

这个卯时就是五点到七点。它经常都是五点到七点来，这个就是兔鹿精所变现的。

若于辰时来者，必是龙鳖等。

辰时，经常都是七点到九点，你其它坐禅的时间都没事，但是在七点到九点这支香的时候就会有事情出现，这个是龙鳖鬼怪所变现。

若于巳时来者，定是蛇蟒等。

这个巳时就是九点到十一点，这个时间经常有相貌出现的，就是蛇跟蟒，蟒就是大蛇，蛇精的意思。

若于午时来者，必是马驴驼等。

午时是上午十一点到下午一点，到十三点，这个时候是马或者是驴子或者是骆驼。

若于未时来者，必是羊等。

未时是十三点到十五点，下午一点到三点，这个是羊。

若于申时来者，必是猿猴等。

申时就是十五点到十七点的时候，这个是猿猴。

若于酉时来者，必是鸡乌等。

酉时就是十七点到十九点，这个是鸡或者是乌鸦，这种鬼怪所变现的。

若于戌时来者，必是狗狼等。

戌时就是十九点到二十一点，这个是狗狼的鬼怪所变现。

若于亥时来者，必是猪等。

就是二十一点到二十三点，这是猪。

子时来者，必是鼠等。

二十三点到零晨一点，这就是鼠精所变现。

丑时来者，必是牛等。

早上零晨一点到三点，这个就是牛精。

行者若见常用此时来，即知其兽精，说其名字诃责，即当谢灭！

这以下智者大师讲出对治的方法。

你要是经常受到魔境的干扰，你要把它的时间记下来，这个禅相经常出现的时候，都是在这个时间，你一对照，就知道兽精的种类。那怎么办呢？说其名字，第二个诃责。

这以下讲出两个方法，首先你要说出它的名字。

这个鬼怪，它的本来面目是个动物，或者是一个蛇，或者是一个老鼠，但是它在你禅相的时候出现，它不是现出它的本来面目，它现出少男少女或者老者的相貌，为什么呢？因为它本身不喜欢让人家知道它的本来面目，这个时候你一下子就说出它的本来面目，它内心就害怕，心虚，这时候你的气势就强它一半，然后你再诃责它，你这个老鼠精，竟敢来障碍我修止观，我是一个三宝的弟子，我内心当中有很多的功德，布施持戒的功德，念佛念法念僧，依止三宝的功德。你内心当中说出它的名字，来诃责它，它内心就虚了，它就跑掉了，即当谢灭。

这个魔诃止观，智者大师他也说，你也可以在打坐的时候，后面放一个镜子，镜子擦亮一点。这个镜子，古人说是照妖镜，这句话有道理。就是说精怪来的时候，它一看到镜子，就会现出它的本来面目，所以放一个镜子在后面，也能对治这个精魅鬼怪的这种魔境。

这个是讲到魔相的第一个，精魅。

【210】如何对治堆惕鬼的干扰呢？

二者堆惕鬼：

这个堆惕，是这个鬼的名字。这个鬼是怎么来的呢？这个鬼它过去做人的时候，拘那含牟尼佛的时代，一个末法时代的比丘，这个比丘，当然他能出家，多少有点善根，对三宝有点好乐心，可是他的烦恼习气特别重，在三宝僧团当中经常破戒、犯斋、扰乱大众，这个大

众师实在受不了，用这个羯磨法把他摒弃了，摒出去的时候，他心中就恨，就咒愿，我以后生生世世破坏障碍修行人，起了这个邪愿。当然这种人在三宝当中他也不是经常破戒，他偶尔也做一些善业，有福报的人，死了以后就到鬼神道了，到了鬼神道以后就专门破坏修行人，就做这种事情，叫堆惕鬼。

西藏的上师开示，西藏的护法神特别多，这一个人，他过去生曾经修行过，他曾经有修过止修过观，这个人他如果没有往生到极乐世界去，或没有成就涅槃，他如果一旦到鬼神道，他会做两件事，过去是个修行人，第一个，他如果在修行的时候没有不好的情况出现，他会护持修行人，曾经修行过。其次，他如果在过去的修行当中有一些不愉快的经历，他到鬼神道是专门跟修行人过不去。

所以，一般的鬼神，他过去没有修行过，他跟修行人还没有什么兴趣，他可能去找一些富贵人家了，找谁去破坏。但是这个人曾经修行过，对修行人就有兴趣。他可能是过去有一些不如意的事，心不甘情不愿，心中有这种不甘愿心情，他专门找修行人来破坏你的止观，这个堆惕就是这种情况。当然，他过去是修行人，他的神通变化就比前面的精魅鬼更高了，看看他是现出什么境界。

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。

这个堆惕鬼他是一个鬼神的世界，他也不是现出鬼神的相貌，他现出一个虫蝎或者是一个蜘蛛的相貌，在打坐的时候，突然间在禅定

当中出现了一个蜘蛛，这个蜘蛛缘人头面，在你的头上爬来爬去的，钻刺熘熘，让你感到非常的刺痛，熘熘，就是闪烁不定，若有若无，你感觉他有，但是你用手一抓又没有；你说没有，那种刺痛的假名假相假用还是有，用手一摸又没有东西，就是钻刺熘熘。

或击枥人两腋下。或者专门用这个手指去触动你的腋下，让你发痒发笑，你这就没办法坐下去了。

或乍抱持于人。他知道你这个人亲情特别重，你对父母亲，对子女的感情特别重，他现出你的父亲母亲的样子，现出你子女的样子，抱着你痛哭流涕，你一看这种境界，你也就坐不下去了。

或言说音声喧闹，及作诸兽之形，异相非一。相貌不一定的，这个相貌各式各样，他的目的来恼行人，破坏你的止观功德。那应该怎么办呢？

应即觉知，一心闭目，阴而骂之。

你一心闭目，这个时候的一心闭目就专注，把你的心，这个时候有敌人来了，赶快专注内心，阴而骂之，这个骂不必出声，在内心当中去骂它。怎么骂法？

作如是言：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！

你内心当中，就骂道，我知道你是谁，汝是阎浮提中，食火嗅香偷腊的吉支，这个吉支是鬼神的名字，前面食火嗅香偷腊是说明他破戒的情况，他以前就是喜欢做这种事情。邪见喜破戒种，他过去不但是破戒而且还起邪见。我今持戒，终不畏汝！我现在持戒，你是破戒，

我的功德是超胜你的，我不应该害怕你的。

若出家人，应诵戒本；若在家人，应诵三归五戒等，鬼便却行匍匐而去。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。

如果你是出家人，应该诵戒本。这个诵戒本，它的重点还是要诵那个序文，因为戒里面的序，它经常会提到这个持戒的功德，破戒的过患。这个时候，因为堆惕鬼已经是破戒了，他一听到破戒的过患，内心就恐怖，就离开了，这是这一点。

其次，若在家人诵三皈五戒，这个时候，他也就却行匍匐而去。如是若作种种留难恼人相貌，来用种种的其它的情况，其它的对治方法，并如禅经中广说。

【211】一个人会着魔是有内因外缘，内魔不生外魔不起

我们打坐的时候，会出现这种魔事，这个《释禅波罗密》说，他的因缘主要就是邪想坐禅。

什么叫邪想坐禅？这当中有两种情况：

第一个，就是你打坐的时候，你内心当中不是依止菩提心，你打坐的目的不是要成就无上菩提，不是要成就这种涅槃的功德，而是你好乐这种神通感应，你依止这种有所得的感应心情，你在打坐的时候，就容易跟这些鬼神感应道交，因为你的因地发心不真，因地不真，果招迂曲，你那一念明了的心性，在因地的时候不真实，邪想，你追求的是一种杂染的境界。

我们这个止观是谁在修止观呢？不是身体在修止观，一具臭皮

囊，何来立功德。是这一念明了的心修止修观，那么那一念明了的心，他的因地是邪想，经过止观的加持以后，这个邪想的力量扩大了。你内心当中是邪想，鬼神的世界可也是邪想，刚好是心心相印，鬼神就出现了，这是第一个。这个是比较麻烦的，如果是这样子的着魔，就很难解脱了，因为你的内心当中就是这种境界，他的内心当中也是这种境界，谁也拉不开了。这是比较严重的一个着魔的情况，这种着魔就谁也没办法了。

第二个就是你一定是真为生死发菩提心，真的为好心，真的为求生极乐世界，为了离开三界的痛苦，修止修观，你那一念明了的心是清净光明的，虽然微弱，但是它的本质是菩提心。那有菩提心怎么会着魔呢？怎么会有魔境出现呢？就是人有时候总会打打妄想，就是你在修止观的时候，突然间打妄想了，失念了，失去正念了。如果你是在平常散散乱乱的时候，打打妄想也就没什么大不了的。但是你现在内心特别的专注，心力特别的强，那打一个妄想那还得了，你在平常开车的速度三十四十，方向盘有点偏差也没什么大不了的，你在高速公路开一百二十，方向盘有点偏差这就不得了。所以说，你突然间动了一个恶念，那么这个时候也就跟鬼神感应道交了。

这种情况是比较容易对治的，因为本质还是菩提心，你只是偶尔生起一个邪念而已。这个时候你赶快把它摄心专注，然后你知道这个魔境诃责它，拒绝它，它就消失掉了，因为你的本质还是菩提心，你只是一时的起邪念而已。

这叫邪想坐禅，这两种。

总之，一个人会着魔，内因外缘，内魔不生外魔不起，你内心当中一定是有问题，一定有邪想才会招感魔境的。

这个是讲到魔境的生起因缘。

【212】魔的功能就是一个杀者，杀害你的法身慧命

三者魔恼：

前面的精魅鬼跟堆惕鬼，或者是一个动物或者是一个一般的鬼神，这个魔，这可是不得了，三界的魔王，这一般魔王要出现，你应该至少会有点欲界定的功力了，乃至于未到地定了，魔王才会出现。

三者魔恼：是魔多化作三种五尘境界相，来破善心。一、作违情事，则可畏五尘，令人恐惧。二、作顺情事，则可爱五尘，令人心着。三、非违非顺事，则平等五尘，动乱行者。是故魔名杀者，亦名华箭，亦名五箭，射人五情故，在名色中作种种境界，惑乱行人。

这以下讲出魔境的差别相貌。

魔王当然他有很多很多的神妙的神通力，他能做三种差别的五尘境界，他能现出各式各样的色声香味触的境界，来破坏你的止观的善行。

第一个，他做违情的事情，违背你的心情，可怖畏的色声香味触，或者是现出各式各样的颜色，放出各式各样的音声，让你看到让你听到以后，你内心生起恐怖就失去止观的功德。

或者是做种种的顺情事，显出你可爱的境界，色声香味触的境界，让你产生爱着，那么你就不再修止观了。

或者是非违非顺的境界，来动乱你的心。他也不让你恐怖，他也不让你爱着，他现出很多很多的境界，使令你分心，不能专注在你的所缘境上，动乱行者。

所以总结来说，这个魔的功能就是一个杀者，杀害你的法身慧命的一个谋杀者。或者是华箭，什么是华箭呢？表面上看起来是一朵花，但是这朵花射到你的身上，就把你给射死了，外表下是一个花。就是说这个魔，他表面上现出很多很多可爱的境界，但是事实上他是破坏你的止观，这叫花箭，亦名五箭。

这个箭有五个方向，色声香味触：色，是射你的眼根；声音是射你的耳根……射一个人的五根。

总之，在名色中作种种境界，惑乱行人。就在你的身心世界当中，或者在你的色身当中干扰你或者在你的内心当中干扰你，惑乱行人。这是一个总说，有三种的境界：违情境界、顺情境界、非违非顺的境界。

【213】动乱人心，令失禅定，故名为魔

这以下再把它详细说明。

作顺情境者：或作父母兄弟，诸佛形像，端正男女，可爱之境，令人心著。作违情境者：或作虎狼师子，罗刹之形，种种可畏之像，来怖行人。作非违非顺境界者：则平常之事，动乱人心，令失禅定，故名为魔。

先讲这个顺情境，约着这个色尘，先讲色尘。

或者现出你的父母兄弟，他知道你的父母兄弟的感情特别深，现出父母兄弟的相貌。或者现出诸佛形像的相貌，这个地方是值得我们注意的。他现出凡夫的境界也就无所谓了，但是他现出的是我们的一个皈依境，现出一个阿弥陀佛的相貌，本师释迦牟尼佛的相貌，我们平常拜佛的时候，我是以那个阿弥陀佛的相貌当我的皈依境，我打坐的时候刚好现出那个佛菩提的相貌出来。所以蕅益大师讲的好，蕅益大师讲怎么念佛呢？执持名号，一心不乱，好就好在那一句一心不乱，你念佛的目的不应该把它定义在你要见佛，那只是一个枝末。我不是为了见佛，我是为了什么念佛呢？我执持名号的目的是为了一心不乱，是这样的一个宗旨，这是一个关键啊。

所以蕅益大师讲三力不可思议，说我们念佛的时候，有三种力量是不可思议的：

第一，你能念的自性功德力不可思议。

第二，所念的法，这个名号，所念的法不可思议。

第三个，弥陀的本愿的加持力，不可思议。

所以这个自性功德力也是很重要的。你内心当中要依止你的清净心来念佛，不能有有所得之心。

窥基大师说，念佛的时候有佛像出现，你先不要太高兴，你继续的念佛来锻炼他。如果他的相貌是一个阿弥陀佛的显现，你用信愿持名这样的因缘来锻炼他，因果相符，感应道交，他会越来越清楚，越来越增长广大。如果说这个佛像是魔所变现的，魔的心是一个无明妄想的境界，那你在念佛的时候，你是信愿持名，这个方向是趋向于一

个无漏的功德，那么这个因果不相符了，因是信愿持名，这个果是一个魔的相貌，这个时候他经不起你的锻炼，真金不怕火炼，这个假金，你这个火一念，他就消失掉了，因为他经不起你这样的信愿持名的力量，这三种力量，你一念佛，三力现前，来锻炼这个相貌，他经不起你这样锻炼。所以这个魔他现出诸佛形像，这个是要值得注意的。

或者是端正男女，或者是可爱的境相，总之就是让你生起贪着心。

或作违情的境界。你内心当中恐怖的境界，虎狼师子，罗刹了，这种可怖畏的相貌，来怖畏你，使令你以后再也不敢打坐。

或作非违非顺境界者：则平常之事，目的就是动乱人心，令失禅定，故名为魔。

【214】我们怎么判断是佛的境界还是魔的境界呢？

这以下做个总结。

或作种种好恶之音声；作种种香臭之气；或作种种好恶之味；或作种种苦乐境界，来触人身；皆是魔事，其相众多，今不具说。

前面是一个色尘，这个是一个音声，各式各样的音声。

或者是香臭的味道，或者是好味，或者是做种种苦乐的境界，来触动你的人身，这都是魔事的境界，总之，其相众多，今不具说。

这个魔在整个魔境当中，他的神通变化是最厉害的，他的威德也最大。

这个地方我们应该去思维一件事情，佛陀能够显出很多很多殊胜微妙的色声香味触的境界，但是魔王也能现出种种微妙的色声香味触

的境界，那这样子，谁是我的皈依处呢？我们怎么判断是佛的境界是魔的境界呢？这是一个关键点，所以我们佛法说的好，真为生死发菩提心，这个是很重要的，你依止菩提心所修的一切法，那么你就是跟佛相应；你依止这个生灭的攀缘心，有所得的心，所修的一切法就跟魔感应道交。所以说佛法的关键就在那一念心，还不在你那所现的境界，因为你说佛是什么境界，魔也可以现出这样的境界。

所以《金刚经》说若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来，这句话讲的非常的真实。如果我们试图用音声用相貌来见佛，那你迟早会见到魔。是人行邪道，不能见如来。所以说，我们见佛是在一种明了寂静那一种祈求圣道的心当中的自然显现，自然的感应道交，不是我们那一种烦烦躁躁、有所得的攀缘心去追求而来的，那个有所得的心、攀缘心肯定是跟魔王感应道交的，这个地方是值得我们注意的。

好，我们休息十分钟。

【215】内魔不生 外魔不起 （一）

第二十四卷

请大家打开讲义第六十四面：

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、瞋恚、睡眠等，诸障道法。

这以下智者大师讲完魔境的差别相貌以后，他做了一个总结：

举要言之，或者是做种种的五尘，他的目的，恼乱于人，令失善法，起诸烦恼。

这个魔在恼乱我们的时候，基本上他是两个次第：

第一个他会先让你令失善法，你本来念佛念的好好的，你这个魔境禅相会出现，你一定是先把佛号忘失了，把止观的功德先忘失了，亡失你的所缘。

然后第二个次第，你看到禅相才会生起贪欲，嗔恚的烦恼，这个是魔在破坏止观的一贯的方式。

第一个一定会让你失掉止观的所缘境，然后再使令你生起烦恼。

以能破坏平等佛法。佛法的关键是依止这个真如佛性，平等佛法，令起贪欲、忧愁、瞋恚、睡眠等，种种障道的法，这个都是属于魔。

这以下把这个魔，智者大师引用《智度论》加以解释。智者大师说的这个魔是内在的烦恼魔，因为智者大师的意思，内魔不生外魔不起的。引《智度论》有十种的魔军。

如经偈中说：

欲是汝初军　忧愁为第二　饥渴第三军　渴爱为第四

睡眠第五军　怖畏为第六　疑悔第七军　瞋恚为第八

利养虚称九　自高慢人十　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

这以下智者大师讲出了，我们在修习止观的时候，有十种的敌人。

第一种敌人，欲是汝初军。这个欲指的男女的贪欲，这个是我们最大的敌人。说我们无量劫来，为什么会流转生死呢？当然这当中有

很多因缘，但主要的因缘就是贪爱男女的色身，这个贪欲的烦恼，可想它的力量有多大，它使令我们一次一次的无量劫的在三界里面流转，而每一次的流转都受到很多很多老病死的痛苦，但是我们在这样的痛苦当中，我们还是欢喜跟贪欲的烦恼一起活动，可见它的力量有多大，明知道这个生死是痛苦的，但是还是愿意继续流转下去。

当然这个对治，佛法的对治从根本上的，颠倒。为什么会有贪欲呢？就是我们认为男女的色身是美妙的，这个境颠倒。所以我们应该观察，种种不净物，充满于身内，长流出不止，如漏囊盛粪。观察我们色身的相貌，从内在的观察是一堆白骨，内盛三十六种不净物的合和，种种不净物，充满于身内，而且它还流出不止，如漏囊盛粪，九孔经常流出不净物，这样子的观察就把我们内心当中那种清净的颠倒，慢慢慢慢就消灭了，使令我们恢复一种智慧的光明。

这个欲是我们第一个要挑战的。当然这个不仅仅是止，要修观的，修不净观。

【216】内魔不生 外魔不起 （二）

忧愁为第二。这个地方的忧愁指的修行人，说我们刚刚开始修行的人，断欲去爱，我们放弃了三界的欲望，但是这个时候止观的功德还没有生起，这个时候内心会有忧愁的感觉，出了家以后，或者发心修止观以后，你感到闷闷不乐的，这个就是忧愁，因为你平常的心情，你欢喜做这件事情，做那件事情，你才会感到快乐，虽然它本质不是快乐，但是你自己认为这样做是快乐。那现在你知道做这做那是障碍

止观了，你勉强自己不去做，你这个时候就会忧愁。

这个忧愁的对治，你应该去思维这个放逸的过患，思维修行的功德，思维你未来的广大的功德，这个是对治你的忧愁。这个是第二军，这个一般都是在修行的时候才会有的。

饥渴第三军。饥渴是对饮食的贪着，当然这个饮食不能完全断绝了，这个要调和，使令它能够很正常，要调和。

渴爱为第四。这个渴爱是指生活的资具，对于一般的生活资具，房子了，车子了，生活的资具。

睡眠第五军。睡眠也是调和，也不能完全断除的。

怖畏为第六。这个怖畏是说你曾经造了一个杀盗淫妄的罪业，但是你真实的在佛前如法的忏悔了，但是你内心当中还是怖畏，这个就障道了。尤其是临命终的时候，你要生起怖畏啊，饶你有再大的功德，都经不起这一次的怖畏。

所以临终的关怀，他一定要把你心的挂碍解开的，让你内心能够开朗，你念佛才能感应道交的。你心有千千结，念佛也没用，没办法感应道交，所以这个怖畏也是很厉害的。当然这跟智慧有关系，你如果认为这一切法都是真实的，造的罪业就永远不能消灭了，罪业的本性是真实的，那你是要消灭这个怖畏就比较困难。

你要是能够从生命的根源去思维，我们生命的根源是一念的清净心，从一念的清净心来观察我们各式各样的烦恼，各式各样的罪业都是如梦如幻，它能够假借因缘而生，它也能够假借因缘消失。诸法因缘生，可也能够诸法因缘灭。假借一念的颠倒造罪而显现这样的罪业

相，也能够假借一念的惭愧心，依止清净的仪轨，也能够消灭，这样子来消除怖畏。当然这个消除怖畏不是等到临命终了，平常就应该把你有怖畏的地方赶快消除掉。

疑悔第七军。这个疑，就是怀疑师长，怀疑法门，怀疑你自己的力量，疑师、疑法、疑自。悔是后悔，你不该做的事情做了，做了以后就后悔，这也是一个障道的，疑悔。不过，这个疑比悔更厉害，这个信为道源功德母，你有各式各样的病，你对佛法很有信心，师长有信心，你还有救。你对教育你的师长，对各式各样的法门有怀疑，那就比较困难了，这个人的信心善根薄弱，就比较有困难了。

瞋恚为第八。当然一般人也经常会发脾气了，这个不谈。假设是一个修行人，他会发脾气啊，多少这个人是一个精进的人，多少。或者是持戒精进，或者是打坐精进，或者是智慧精进，总之他内心当中一定有一个他感到骄傲的功德。那这么有功德怎么会有嗔恚呢？因为他有这个功德，他就会跟别人相比，说，你们这些人都是放逸的境界，就开始生气了。

菩萨戒对这个嗔心的诃责的制法特别的重，你看有多少是跟嗔心有关的，嗔心不受悔，嗔心不受悔还是波罗夷罪的，你发了脾气，别人向你忏悔，你说，不可以，你对我忏悔，我不能接受，这是原则问题，波罗夷罪。你看佛陀制这个罪制的这么重，因为你这个菩萨，你要利益有情，众生才不管你智慧高不高，你对我慈悲心，我就皈依你。所以你要把这个佛法散布出去，这个慈悲心是根本。嗔恨心重，没有人亲近你啊，你这个人太清高了，曲高和寡，佛法就不能流通出去了。

这个小乘的戒贪，小乘以出离心为主，这个贪是生起的根本，菩萨以利益有情为主，佛陀对这个嗔制法很重。这两是不同的角度了。

【217】内魔不生 外魔不起 （三）

利养虚称九。有各种各样的利养，财富了，资具了，各种利养，是虚名，欢喜别人的尊敬，这个虚名是比较困难对治的。比如这个人有一个师长，你跟另外一个同参道友在一起，这个师长给另外一个人东西，没有给你东西，你内心一定不高兴。你为什么不高兴呢？你并不是很在乎那个东西的价值，而是说你怎么看不起我呢？主要是在乎那个虚名，那虚名的执着比那个财富还厉害。当然这个虚名跟“我”有关系了，我们认为有一个“我”的人，他就欢喜别人尊敬。

自高慢人十，这个自高也是跟我有关了，这个功高我慢一般也都是有点功德的。中国文化的《易经》，就讲我们人生命要怎么样趋吉避凶，《易经》讲了很多。

什么是易？有三层意思：

第一个是变易，说明这个现象各式各样变化的相貌，叫易经。说一个人富贵可能变得贫穷，贫穷也可能变得富贵，这个生命的现象是变化的。

第二个这个易当不变异讲，这当中有一个不变化的规则存在，这个易又有不变异的意思。

第三层这个易当简易讲。就是《易经》这部经的殊胜，它能用简易的文字来表达生命玄奥的道理，叫做易，有三层意思。

那么为什么它说简易呢？《易经》说了很多，主要就是两句话，我们可以用两句话来总持《易经》的内涵：

第一个积善之家必有余庆，积不善之家必有余殃。你希望趋吉避凶，那怎么办呢？积善，你积不善，你就会有灾难出现，积善之家必有余庆，积不善之家必有余殃。你希望趋吉避凶，那怎么办呢？断恶修善。

第二个谦受益，满招损。《易经》对这个谦似乎特别赞叹，谦卑会使令一个人不断的受益，你高慢只有让你自己折损你的功德，对你一点都没好处。我们中国文化，对这个谦，谦谦君子，卑以自牧，似乎特别的重视。你看南传佛教，西藏佛教，对这个谦卑不是很强调，当然佛法讲无我观，其实那个谦卑最后的方向，它是跟无我相应的，你虽然刚开始是从有相的谦卑下手，但它的目标是趋向于无我的。

如是等众军，压没出家人。前面十种烦恼的军队，破坏的是修行人，出家人是个代表，也包括在家的修行居士，那怎么办呢？我以禅智力，破汝此诸军，得成佛道已，度脱一切人。这是佛法的一个殊胜处，佛法面对烦恼，怎么办呢？我以禅智力，破汝此诸军，这个禅就是指止，禅定力。心于所缘无分别住，这是止。这个观就是对诸法实相的观察思维，以这种止观的力量来破除我们心中的种种烦恼。

我曾经在台北遇到一个天主教的神父，这个神父出家很多年了，我说你们天主教当中，人总会有烦恼的，你们也是出家了，出家以后有烦恼怎么办呢？他说我们去打羽毛球，游泳啊，把这个精神体力发泄一下，当然这也能暂时的去调伏烦恼。佛法调伏烦恼的态度不是让

你去打羽毛球，去游泳，我以禅智力，破汝此诸军，佛法是从内心的颠倒下手，从根本上下手。破掉这个烦恼有什么好处呢？得成佛道已，度脱一切人。成就自利的功德，得成佛道已，度脱一切人。我还是把这样的禅智力来广度一切的众生，告诉后来的修学者如何的修止修观。

这个是智者大师引用龙树菩萨《大智度论》的一个偈诵，前面是说明这个魔境的相貌。

【218】内心当中有魔境出现，悉知虚诳，你继续念你的佛

戊三、除却之法

说明消灭魔境的方法。

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，息心寂静，彼自当灭。

我们在修行的时候出现了很多禅相，而这个禅相我们感觉它使令我扰动不安的，它对止观是破坏的，我就知道，哦，这个是魔事干扰我。怎么办呢？我不能随顺它，即当却之，我应该想办法消灭它。

那怎么个办法呢？

却法有二：一者修止却之。

修止，这个止，智者大师指的是体真止。你看到一切各式各样的境界，你应该知道，凡所有相皆是虚妄，它都是虚妄不实的，没有一个真实的男众女众，一个老者，来跟我讲话，它都是一个如梦如幻的

境界，内心当中能够不忧不怖，不取不舍，不妄计分别，这是讲到由粗而细，先从不忧不怖下手，然后再不取不舍，然后再不妄计分别。

这个不取我们容易理解，还要我们不舍，智者大师说你还不要刻意去舍，因为它不真实，不真实的东西你怎么容易去舍呢？

息心寂静，彼自当灭。意思就是说，你内心当中有魔境出现，你继续念你的佛，安住在佛号上，用佛号来锻炼它，它如果是跟这个佛号相应的，它就会增长广大；它如果跟佛号不相应，它就会慢慢消灭。用修止来消灭。

【219】但当正心，勿生惧想，不惜躯命，正念不动

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，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。

第二个修观却之。

如果有种种恐怖的或者是可爱的魔境，你修止它不消灭，因为一般的修行人，他不一定是念佛，没有佛力加被，他可能是数息，这个魔力太强，修止还是不去，你怎么办呢？修观。反观能见之心，不见处所，被何所恼？观察我们这个能够见闻觉知的这一念心，它是不见处所的，这一念明了的心，它是随着因缘刹那刹那生灭的，刹那刹那的生灭，这当中没有一个常一主宰的我，我不可得。我不可得，你来

干扰我，那么我不可得，你干扰谁呢？这个时候，寻当灭谢。因为这样的一种对立心消灭以后，它也就慢慢的消失了。我们讲感应道交嘛，世界上的事情不是单方面的，有一个能感的，又有一个能应的，感跟应要嘛两个，要嘛都没有，感跟应去掉一个，另外一个也是不存在的。

若迟迟不去，这个魔境，如果他过去跟你没有什么怨仇，他只是你修止观，他故意来破坏你，这可能容易过关。如果说他过去跟你有一点怨仇，我们的生命有无量的生命，不是今生才有生命，过去生生世世多多少少得罪了一些人，这些人刚好到鬼神道去了，还有一点福报力，你刚好得到人身，又开始修行。这个时候，这个鬼神是有神通的，他一看，哎呀，我过去的怨家要修止观了，要离开三界到极乐世界去了，我现在不找他，更待何时，那这样子夹带着怨仇而来的，就不容易了，就不是说三两下修止观，就容易消失的，因为他那个恨，太重了。

但是我们不要怕，这怎么办呢？但当正心，你还是端正内心，勿生惧想，不惜身命，正念不动。智者大师很强调不惜生命。不惜生命，我也去体会这件事情，你一个人怕死，你心中那个正气就薄弱；你一个人果真不怕死，你那个力量是不可思议的。那力量不可思议，那个正气啊，不要说我们修行人，古时候那些读书人，那种士大夫，男人死耳，不可为不义屈，他只是为了让世间上留下一个美好的名声，人生自古谁无死，留取丹心照汗青，他们就能够发动出那种浩然正气。一个人不怕死的时候，力量很大的，就能够感动很多人。

那么说，你为什么不怕死呢？每个人都爱惜生命啊，不过有件事

情我们可以这样想，你不管怕不怕死，你迟早要死，不是说你不怕死你就不死，而我们所关心的是我们来生去哪里，我们关心的是，我们未来还要面对无量的生命，这是我们所关心的，不是我们今生死不死，今生是一定要死的，那我们今天修行是为什么呢？追求来生尽未来际的安乐，是在这里，还不是在乎我今生死不死。

智者大师这个地方讲出重点。不惜躯命，正念不动。你一个人不怕死以后，你还不一定会死，你内心那个正气发动出来的时候，那浩然正气力量不得了。当然，只是一念的正气是不够的，不怕死还不够的，还要正念不动。什么叫正念不动呢？这就是智慧了。

【220】魔界无所舍，佛界无所取，佛法自当现前，魔境自然消灭

知魔界如即佛界如，以般若波罗密的智慧观察魔的境界，魔那一念无明妄想的境界它是毕竟空，佛的境界是万德庄严，但是那明了性的本性也是毕竟空，魔境如佛境如，一如无二如。换句话说，从如的角度来观察，佛跟魔是一体的，都是从如的角度。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。

我们前面说过，魔王他内心的活动范围很广大，他能够现出凡夫的杂染的各式各样的相貌，他也能够现出佛陀的大威德的，三十二相八十种好的放大光明的相貌，但是有一个地方是魔王那一念无明妄想的心不能到达的，那就是一个毕竟空，那一种涅槃的境界，所以说，你观察一切法如的时候，你跟他就没办法感应道交了，所以说魔境自然慢慢消灭，这是第一点。

第二点，你内心当中跟涅槃的法相应以后，你的力量会增长，你本身这个抗拒魔的力量会增长。

在这个莲池大师的《竹窗随笔》他提到一件事说，莲池大师是在云栖寺做方丈，有一天一个信徒说，师父，山下有一个道士很有加持力，一个人有什么灾难有什么病痛，他念念咒加持一下就好了。哦，莲池大师很好奇了，有一天就专程下山去看这个修行人到底是做什么事情有这么大的加持力。

莲池大师观察以后，做了一个结论。他看到一件事，他看到人家供养这个道士，这道士不管对有钱人，对贫穷的叫花子，他完全的一视同仁，你供养他什么钱，他不看的，他全部就丢到那个功德箱去。莲池大师说，一念的平等心就有加持力，加持力怎么来的，就是那一念平等心，这个一念的平等心跟什么相应呢？那是跟真如相应。佛陀为什么能现出那么多的功德呢？三昧神通最，那就是从真如流露出来的，所以我们观察，佛的境界是如，魔的境界是如，一如无二如，我们这一念心是跟佛性的平等心相应的，这个时候你会得到佛性的加持力。

这个正念不动，有两层意思：

第一层意思，你观察这个如的境界，你得到自性的加持力，自性功德的加持力，这是第一点，增加你的抵抗力。

第二个，你观察如的境界，魔不能观察如，你到如的境界，他不能到如的境界，这个时候你们之间的因缘就慢慢淡泊了，因为没办法感应道交了，因为这个如的境界是魔王所不能到达的，这两层意思。

【221】破坏你功德的，一定是你自己的内心，不是魔王

复次若见魔境不谢，不须生忧；若见灭谢，亦勿生喜。所以者何？未曾见有人坐禅，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，皆是行人无智受患，非魔所为。

如果说这个魔境经常都不消失掉，有时候现，有时候不现，这个时候我们也不要生忧，因为这个正念不动，不容易啊。我们有时候正念不动，魔境消失了，但是我们的内心偶尔会跟这个如的境界相应，但是不能长时间，我们攀缘心太重了，我们一下子又从如的境界出来，又在色声香味触法的境界活动，又被魔王抓到，这时候，没关系，你也不要忧，为什么？因为从古到现在，没有一个坐禅人见到魔化做虎狼真的把你吃掉，也没见到一个魔王现出男女，来真的跟你做夫妻，因为那都是幻化不实的，那只是你心中的影像而已，他不会真的把你吃掉的，那你为什么会有障碍呢？障碍是你自己生起的，罪从心起将心忏，功德是你自己生起的。这个止观呢，怎么会有止观呢？不是佛菩萨给你的，是你内心当中根据止观的法门的操作生起的。怎么会破坏止观呢？也不是别人破坏的，是你自己破坏你自己生起的止观。这个世界上的事情，功德一定是你自己的内心生起的，而破坏你功德的，也一定是你的内心，不是魔王。

所以说，只有愚痴的人心生惊怖，及起贪着，因是心乱，失定发狂，自致其患，你是自己破坏你的止观，不是魔王。

无智受患，非魔所为。这句话就讲的很明白了。你一个人受魔干扰破坏止观，你还不能完全怪别人，因为魔不能真实破坏你的止观的，他能破坏你的止观，他那么辛苦干什么呢？他还现出那么多的境界，他直接破坏你止观不就成了，就是说，他是引诱你，让你自己破坏止观。

所以智者大师这一科标的题非常的好，觉知魔事，这个关键在这个觉知，用你的觉悟，觉悟这个魔的境界是虚妄不实的，就是做这件事情，你能够对这个魔境，不迷不取不动，关键在这个地方，他还不是要你消灭魔事，要你觉知。

【222】我们对治这个魔境，关键是在这个正念不动

前面的对治方法，都是偏重在一种自力，安住在自性清净心的功德力。第二段就偏重在法力，佛法的力量，有时候我们内心羸弱，就需要靠法力的加持。

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！当诵大乘方等诸经、治魔咒，默念诵之，存念三宝。若出禅定，亦当诵咒自防，忏悔惭愧，及诵波罗提木叉，邪不干正，久久自灭。魔事众多，说不可尽，善须识之！

如果这个魔境来扰乱行人，很久很久都没有去，那当然这个表示你跟它怨恨结的很深，这个时候你不要害怕，端心正念坚固，不惜身命也不要怀忧惧，那怎么办呢？读诵大乘经典，读诵《金刚经》《楞严经》《法华经》，一方面加强你的正念，一方面加强你的正气，这

个经典都有正气。

或者诵治魔咒，《楞严咒》《大悲咒》《十小咒》，默念诵之。这个默念诵之，是指在禅定的时候，出禅定的时候就要出声了。

如果经常存念三宝，念佛、念法、念僧，这个在禅定的时候默念诵之，如果是在出禅定，亦当诵咒自防，这个很重要。

印光大师在《文钞》里面再三的强调，念佛人兼念《大悲咒》，因为我们无始劫来，跟很多人有很多很多的问题，盘根错节，一时之间也不是容易处理的，你诵诵《大悲咒》保护自己，这个也很需要，当然出定以后，诵《大悲咒》要出声。

或者忏悔，生惭愧心，对于过去所造的罪业，至诚的忏悔，拜拜《八十八佛》，或者诵波罗提木叉，颂戒，总之邪不干正，邪不能侵犯正，久久自灭。

邪不胜正，那为什么会有邪呢？就是正气不够，所以要加强这个正。

魔事众多，说不可尽，善须识之！

智者大师说，我们对治这个魔境，关键是在这个正念不动。

在这个春秋战国，春秋战国是我们历史上最混乱的时代，刚开始那个齐恒公，春秋五霸，第一个霸主，齐恒公，相管仲，九会诸候，一匡天下。但是齐恒公，刚开始的时候发生一件事情，他还没有做霸主的时候，这个鲁国，就是孔夫子的国家，他得罪了齐国，得罪了齐桓公，齐桓公很生气，要讨伐鲁国。这个时候齐桓公派鲍叔牙做将军，领着几千个兵车，浩浩荡荡从齐国一路杀到这个鲁国的边界去，从这

个鲁国的边境势如破竹，那当然这个鲁国鲁庄公派这个朝莫为将军五百兵车去抵抗，五百兵车怎么是几千兵车的对手，一下就打到长塑，打到这个鲁国国都的附近了，最后一战，这个是生死存亡的关键，把整个鲁国的国都都包围起来了。这个鲁国的国君就很紧张，这个时候有一个大夫就举荐朝刿，说朝刿能够帮助我们退敌，朝刿这个时候就领着鲁国的最后一千个兵车去打仗，如果失败的话，鲁国就灭亡了，朝刿跟这个鲍叔牙两个对势，当然那个时候朝刿一看啊，鲍叔牙气势旺，他从边境一路打过来，三战三胜，把朝莫打的都完全没有信心了。

这个时候齐国就先击鼓，当然第一步就攻击，这时候鲁国就一直退一直退一直守，这个时候朝刿就说，我们先不要击鼓，等到他击完三次再说。当然第一次不击鼓就损失了一些兵将，第二次再击鼓，鲁国又再退，用那个挡箭牌挡；第三次又击鼓又退。三次击完鼓以后，朝刿说，我们现在可以击鼓了，这个鲁国一击鼓的时候就一下子把齐国打败了，打败以后鲁庄公很高兴，说，你怎么能打败他们呢？这个朝刿就讲出一个很有智慧的话，他说，夫战，勇气也。打仗这件事情不是看人多人少，打的就是气势。你看看鲍叔牙，你看他那个时候的气势多旺啊，你怎么打得过他，他从齐国浩浩荡荡领着齐国的军队兴师问罪的，他从边境一直打过来，你也看到了，那是三战三胜啊。这个时候气势正旺，我们不能去抵抗他，夫战，勇气也，一鼓作气，再而衰，三而竭，彼竭我盈，故克之。

说，他第一次击鼓的时候一鼓作气，你看到了；他第一波攻击的时候那第一波的攻击势力非常大，再而衰，你看他第二次的时候，就

差了；第三次攻击的时候，因为打仗是双方面的，我不跟你打，我逃，那你还跟谁打呢？第三次打的时候就没有力量了。那就是我们反攻的时候，彼竭我盈，你的气势正在衰的时候，我的气势正旺，因为鲁国正退，那个兵将是很生气的，忍了很久了，击鼓的时候，所以这样打，打胜了。

我们跟魔军作战也是用朝剃这个方法。可能我们过去的怨亲债主在鬼神道或者是魔王，夹带他过去的福报，这从此时候，当然我们会念佛念法念僧，如果我们长时间不去，那肯定气势是很旺，但是世间上的事情有为法，会有用完的那一天，不管你是你的福报力，不管是你的气势，他总不是真如，真如是不生不灭的，它只要牵扯到有为法，他每一次对你的干扰，他就会折损一定的兵力，一定的福报力，你就跟他耗着，正念不动，就是这句话。你或者安住在你的空性清净心，或者是念佛念法念僧念咒，他总有一天会把他的福报力耗完，因为他干扰出家人修行人他折损的福报力也很大的，当然他的心情是玉石俱焚，但是你就是正念不动，就是用朝剃的方式。

这个地方智者大师在文字当中就有这一层意思，你要不惜身命莫怀忧惧，但当端心正念坚固，就是这样一种原则。

这个是讲到消灭魔境的方法，最后做一个总结。

【223】若欲遣邪归正，当观诸法实相

是故初心行人，必须亲近善知识，为有如此等难事。是魔入人心，能令行者心神狂乱，或喜或忧，因是成患致死。或时令得诸邪禅定智

慧神通陀罗尼，说法教化，人皆信伏，后即坏人出世善事，及破坏正法。

这个是说明你着魔的过患，所以我们修行人要亲近善知识，这很重要的，有时候当局者迷，旁观者清，为什么要有善知识的指点呢？因为经常会有魔难，特别是末法时代，魔强法弱。魔入人心以后，他会使令我们心神狂乱，或者是喜或者是忧，因是成患甚至于死亡。如果说你这个人有点福报力，他会给你一些邪禅定跟邪智慧，给你一些神通陀罗尼，使令你说法教化，人皆信伏，但是后即坏人出世善事，及破坏正法，最后你会造很多的罪业。

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。取要言之：若欲遣邪归正，当观诸法实相，善修止观，无邪不破。

故释论云：除诸法实相，其余一切皆是魔事。如偈中说：

若分别忆想 即是魔罗网 不动不分别 是则为法印

总之这个魔事很多，有各式各样的境界，说不可尽！今略示其要，为令行人在坐禅中的时候，要不妄受诸境界。就是不要去取着这种魔境界。

取要言之：若欲遣邪归正，当观诸法实相。关键还是在观诸法实相，观一切法空，善修止观，无邪不破。

故释论云。《大智度论》上说，除诸法实相，其余一切皆是魔事。你跟诸法实相不相应的，跟清净心不相应的，这一切的布施持戒忍辱精进禅定都是生死流转的事业，也就是跟魔相应的事业，因为魔的事

业就是要大家一起在三界中流转，魔王他就讲明白，我是个牧牛者，我赶着牛在人间，在三恶道里游走，这就是魔事业。

最后讲一个偈颂，

若分别忆想，即是魔罗网；不动不分别，是则为法印。

说我们这一念心有两个大方向，第一个你修止观你依止的是忆想，这种攀缘心，你迟早落入这个魔罗网，这个魔王就像蜘蛛编了很多的网，各式各样的蚊虫，跟这个网一接触就被它抓住了。所以你在修止观的时候，你不是依止菩提心，依止空正见，你依止分别忆想，那你入了魔罗网。你能够不动不分别，安住在你的清净心，安住在你的菩提心，不动不分别，是则为法印。这个是趋向于涅槃的正法印。

这是我们觉知魔境的一个总结。

好，我们今天讲到这个地方。

【224】修止观所出现的这个病的根源是什么呢？

第二十五卷

请大家打开讲义第六十七面，丁九、治病第九。

智者大师把修习止观的方法，总共分成了十科，前面的九科是一个因地的修行。在因地的修行当中，前面的五科，所谓的结五缘，诃五欲，弃五盖，五方便行，前面的二十五个法门，是属于方便，就是说透过这二十五个方便，来调伏我们身心的粗重性，创造一个随顺于止观的身心相貌。说这个身心相貌虽然不是止观，但是它随顺于止观，这个叫做前方便，二十五方便。

第六科是一个正修，就是说，在我们的寂静心中，正式的创造一种正念的光明，这个就是止观的一种力量在我们的心中生起，这个是正修，方便正修对治。

七八九三科，所谓的善根发相，觉知魔事，跟第九科的治病，它是一种对治。这个对治的意思就是说，我们心中正念的光明，它的方向是逆生命流，是趋向于涅槃的这样的一个方向。但是我们内心的本来相貌，无明妄想是顺生死流，是趋向于流转生死的一个方向，这个时候，这两个不同的方向，真妄交攻，这两个方向一接触的时候，我们的身心世界会出现很多很多的变化，有很多很多的状况出现，所以我们应该要善能对治。

前面的两科善根发相和觉知魔事，是属于内心的一种障碍的对治，是属于内心的障碍，这一科的治病是属于外在的色身的障碍，一种调身的方法，这是这一科的大意，就是止观跟妄想接触的时候，我们的色身，要如何的来调治。

丁九、治病第九

分三：初明发病之源。二、明病发之相。三、明治病方法。今初。

先说明它生起的根源，再说明病的相貌，第三个说治病的方法，分三科。

戊一、明发病之源

说明修止观这个病，发病的根源。

行者安心修道，或四大有病。因今用观，心息鼓击，发动本病；或时不能善调适身心息三事，内外有所违犯，故有病患。

这个地方是说明我们在修止观的时候身体会生病了，这个病怎么来的？行者安心修道，我们把这念心开始修学圣道，但是四大有病，色身有病痛出现。

这病痛以下讲出两个原因：

第一，因今用观，心息鼓击，发动本病。这意思就是说，发动本病，这个本，就是说你这个病毒本来就潜伏在你的色身当中，虽然它没有表现出来，但是它已经存在，这个时候，你用修止观的方法，在心中这样子操作的时候，心息鼓击，内心跟气息鼓动冲击，本来你的身息心是一种粗重的，然后你慢慢慢慢创造一种寂静的身息心，这个时候你内心当中就有所谓的鼓动冲击的情况出现，这个时候你的气息就会发动潜伏在你色身当中的病毒，这是一种情况，就是你本来就有病了，你修止观的时候把它给逼出来，这是第一个原因。

第二个，或时不能善调适身心息三事，内外有所违犯，故有病患。你在修止观的时候，或者打佛七的时候，很认真的修止修观，但是你没有好好学习这个止观的身息心调和的方法，使令你在修行的时候，内外有所违犯。这个内指的是你要入定的时候；这个外，指的是你要出定的时候，叫做外。

我们修止观，入定跟出定它有一定的轨则。比如说，我们入定的时候，它调和的方法是由粗而细，你调身调息调心，由粗慢慢慢慢的微细，它有一定的次第。这个外呢？它是由细而慢慢慢慢的粗，它有一个缓慢的次第。你对于这样的一个次第有所违犯，这个时候你就会有病痛出现，这是你没有善调你的身息心三事，是这样子的情况而得

病的，这是第二个理由。

【225】自行化他，应当善识病源，善知坐中内心治病方法

夫坐禅之法，若能善用心者，则四百四病自然除差；若用心失所，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，则大命虑矣！

我们坐禅的时候，要紧的就是要善用其心。这个智者大师他后面的治病，他观想的成份很多，就是你要善用其心，怎么去观想来治病。能够善用心来观想，四百四病自然除差。四百四病后面会说到，如果我们用心失所，那么四百四病就发生了。

是故若自行化他，应当善识病源，善知坐中内心治病方法，否则的话，一旦动病，不但我们在次第上有障碍，乃至于生命有危险。

这段的大意是说，身安则道隆，我们的色身不能善治、好好的调治，对你要栽培内心的正念，会有障碍，所以我们应该要好好的知道治病的方法，也是有需要的，这样一个大意。

【226】四大不调，我们的身体会得什么病呢？

戊二、明发病之相

说明这样的一个病它表现出来的差别相貌。

分二：初、四大五脏生患。二、鬼神业报得病。

这两大科，一个是从我们的色身肉体，在这个当中生起的病毒。第二个是外在的鬼神或者是业障得病的。这也是分两大科。

己一、四大五脏生患

今明治病法中有二意：一、明病发之相。二、明治病方法。

一、明病发之相者，病发虽复多途，略出不过二种：

这个病发之相，先说明四大五脏生患，

一者四大增损病相：若地大增者，则肿结沉重，身体枯瘠，如是等百一患生。若水大增者，则痰阴胀满，食饮不消，腹痛下痢等百一患生。若火大增者，即煎寒壮热，支节皆痛，口气大小便痢不通等百一患生。若风大增者，则身体虚悬，战掉疼痛，肺闷胀急，呕逆气急，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。

这一科是说明四大的失调。

先看地大，这个地是身体里面的一种坚性，坚固的体性，这个四大它的势力如果正常的情况是一种平和的状态，地水火风四大，它们的势力是互相的平衡。

假设我们的地大，这个坚固的体性，它的势力失调了，那么会有什么相貌呢？则肿结沉重。这个肿结就是说你的身体突然间在某一个地方产生了硬块，或者我们说的，所谓的肿瘤，然后你就觉得身体很沉重，活动不灵活，总是很沉重，或者是手要提起来很沉重，或者是脚要走步很沉重；身体枯瘠，身体开始消瘦，也是一种地大失调的情况。

如是等百一患生，这百一患生的意思是说，这一百它不是说一定是一百，是最多的意思，最多是到一百，比喻最多最多的情况，一是

最少，百一的意思是举出由地大所引生的病最多跟最少的情况，叫百一患生。这个是说明地大的失调。

若水大增者，则痰阴胀满，食饮不消，腹痛下痢等百一患生。这个水，是一个湿性，你经常住在潮湿的环境，这个湿大比较增胜，色身会有什么情况呢？痰阴胀满，你总是觉得肺部有痰跟阴，痰是比较稠的叫痰，比较淡的叫阴。胀满，就是总是觉得这个肺部当中有痰，经常想要咳嗽。食饮不消，吃东西没有胃口，乃至于严重一点，腹痛下痢等百一患生。这个就是身体中湿性太重，湿气太重，有这种情况发生。

若火大增者，即煎寒壮热，支节皆痛，口气大小便痢不通等百一患生。火大，有些人他容易上火，上火的情况，煎寒壮热，有时候感觉到非常的寒冷，身体穿很多衣服还是怕冷，有时候很热，穿很少也是很热，又怕冷又怕热。一个人身体好的人，他是不怕冷也不怕热。所以这个人只怕热不怕冷，你身体还是不好。

他这个调身的书上说，我们身体健康的人对于环境的适应力很强，他不怕冷也不怕热。他怕冷怕热是表示虚火，这火还不是真火，是虚火。

支节皆痛，筋骨酸痛。口气，就是口臭。大小便痢不通等等，这个是大肠火太旺了，所以大小便痢不通了，等等，这个是火大增胜。

若风大增者，则身体虚悬，战掉疼痛，肺闷胀急，呕逆气急，如是等百一患生。这个风就是流动性，一种动性，流动。风大增者，大部分是这个人气虚，身体这个气比较虚弱，你会感到身体悬虚，头重

脚轻，有时候蹲下去站起来，脑间一片空白，这个是身体虚悬，有时候再严重一点，这个手会颤抖，这个手会抖动这个是虚的很厉害了。

或者是肺闷气胀，呼吸很困难，呕逆气急，呼吸很急促，这个都是风大，就是身体的气太虚了，风大不调。

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。

我们的心一静下来，我们就慢慢的去观察我们身体失调的相貌，就能够判断四大是哪一个大不调，梦中也可以查的出来。

诸位可以去看看经典上有《梦经》，它讲的详细。它讲火大增盛的人，火气大的人做梦经常看到火光，有寒冷病的人经常看到水，气虚的人它就经常看到身体往下坠，还有各式各样的相貌去判断，判断四大是哪一个地方不调。《大智度论》也有讲到这个梦中的相貌能够判断四大不调。

这个是讲到四大的不调情况。

【227】五脏生病，我们的身体会有什么反应呢？

二者五脏生患之相：

从心生患者，身体寒热，及头痛口燥等，心主口故。

五脏就是心肝脾肺肾，看这个心，心脏。

从心生患者，身体寒热，及头痛口燥等。心脏有病，睡觉睡到一半，你突然间感到寒或者是热，或者是头痛。

这个心脏它是推动气血的一个内脏，心脏有毛病，它的气血会提

供的不足，所以你头部气血不足会容易头痛，是这样子的；或者经常感到口干舌燥，因为心主口故，这个嘴跟心脏是相通的。心脏的心气不足，古人说，少思虑以养心气。就是说，你这个人平常思虑太多了，你心脏不好多修止，多念佛或者持咒，让内心经常保持无分别住，多养神，来弥补你心气的不足，少思虑以养心气，这样子的。

从肺生患者，身体胀满，四肢烦疼，心闷鼻塞等，肺主鼻故。

肺生毛病它有什么相貌呢？身体胀满，就是水肿，手往这个腿部压下去，凹下去，这个肉没有弹性了，水肿。

或者是四肢烦疼，心闷鼻塞等，鼻子就会不通，因为这个肺跟鼻是相通的。所以肺出毛病了，鼻子就不通畅。古人说，少语言以养肺气，肺不好少讲话，讲话伤气，伤气就会对肺部有影响，少讲话滋养这个肺气。

从肝生患者，多无喜心，忧愁不乐，悲思瞋恚，头痛眼暗昏闷等，肝主眼故。

你这个肝脏出毛病怎么知道呢？都无喜心，忧愁不乐。你一天当中经常都感到闷闷不乐，也没什么事情就感到闷闷不快乐。悲思瞋恚，很容易发脾气，一点小事情就发脾气，乃至于严重一点，头痛眼暗，眼睛经常红红的；昏闷，睡觉也睡不好，肝有毛病的人睡觉有很多很多的梦，你睡了很久还是觉得精神不好，睡觉品质很差，不容易睡着，睡着的话也睡的不深，有很多梦，这个肝火太旺。这怎么办呢？戒嗔怒以养肝气。平常少发脾气，什么事情看的淡一点，为人处事不要太斤斤计较，少嗔怒以养肝气。

从脾生患者，身体面上，游风遍身，瘭痒疼痛，饮食失味等，脾主舌故。

脾脏生毛病，我们可以从它的皮肤上看的出来，因为皮肤跟脾有关系。

游风遍身，瘭痒疼痛。这个脾太湿的人，他就经常长一些湿疹，瘭痒疼痛，不是痒就是痛，不是痛就是痒，周身长的一颗一颗的，就是跟脾有关系。饮食失味，吃东西没有胃口，因为脾主舌故。这个怎么办呢？薄滋味以养脾气。就是说你吃东西的滋味要淡一点，以滋养你的脾气。

从肾生患者，咽喉噎塞，腹胀耳聋等，肾主耳故。

肾脏出了毛病，你就觉得好像喉咙塞了东西一样，好像一个球塞在你的喉咙一样，肚子总是觉得胀胀的。或者严重一点的，耳鸣，经常有耳鸣的人，你还不一定只是去看耳鼻喉科，耳鸣就是肾火太旺了，这跟肾有关系，肾主耳故。这怎么办呢？寡舍欲以养肾故，尽量的少动淫欲的念头，多修不净观来调伏你的色欲，来滋养你的肾气。

五脏生病众多，各有其相，当于坐时及梦中察之可知！

这个是前面讲到的五脏生病的相貌，我们应该是在寂静的心中，或者是在梦中来判断它的相貌。

这个是说明它的一个病相。

【228】四大五脏生起病相的原因是什么呢？

这以下说明四大五脏生病的因缘。

如是四大五脏病患因起非一，病相众多，不可具说。行者若欲修止观法门，脱有患生，应当善知因起。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。若由用心不调，观行违僻，或因定法发时，不知取与，而致二处患生，此因内发病相。

这说明这四大五脏生起病相的原因，这当中应当善知因起，应该知道这个生起的原因。

这两种病，指的是前面的四大跟五脏的病。这两种病，四大跟五脏这两种应当是合起来看，基本上是以五脏为基础，五脏它各有各的发动相貌，比如说心脏，你可以从你嘴吧，口干舌燥；肺从鼻子，肝从眼睛，脾从舌头，肾从耳朵，从这个五官当中它会有各式各样失调的情况告诉你心肝脾肺肾，哪一个内脏出毛病，然后再判断地水火风四大，哪一大失调，它是这样子判断的。把这四大跟五脏，把它合起来，判断它的病相。

它生起的原因有两个，有内外的发动。这个内，在小止观当中，它讲到内就是在止观之内了，这是禅定当中的一个情况；这个外就是止观以外的，我们平常散散乱乱的境界。

若外伤寒冷风热，饮食不消，而病从二处发者，当知因外发动。就是说我们的季节变化，温差很大，时冷时热，你这个衣服的调节不够，经常就会生病。我们打坐的时候，怕风不怕冷，你不要直接把风吹到身体上，但是这个人温度低一点是随顺于打坐的，所以古人打坐，经常在大树下，因为树下的温度比较低，而且那个树干还容易挡风，

也是屏风的意思。当然现在有冷气了，它也是能够把这个温度调下来，它也是随顺于打坐的。就是打坐的时候温度低一点，他容易寂静。

第二个，饮食不消，就是你吃的太多了。这个修行人，尽量吃少一点，少吃多嚼，细嚼慢咽，但是吃少一点，宁可吃少一点。

病从二处发者，病就是从这四大五脏发出来，这个是因外发动，就是饮食吃太多了，吃到你不容易消化的东西，有这个风邪浸入等等，这是因外发动。

若由用心不调，观行违僻，或因定法发时，不知取与，而致二处患生，此因内发病相。

我们在修止观的时候，用心不调，什么叫用心不调呢？这以下讲出两种情况：第一个观行违僻，这种人大部分都是个性比较急躁，他在对治心中的散乱或者昏沉的时候，或者调伏烦恼的时候，用心过猛，太过于急切了，用心过猛，它有时候也会使令你气血失调。用心太厉害了，超过你的负荷，这是第一个。

第二个，定法发时，不知取与。禅定将发生的时候，有这个八触，这个八触有的时候是邪，有时候是正，你没办法判断它的邪正相，不知道应该是取或者应该是舍，不知道正确的取舍方法，那么就会生病。八触发动的时候，你不知道取舍，这个是属于因内发病相。

这是说明四大五脏的一种情况，病痛的发生。

【229】有病要赶快治疗，久病难治

己二、鬼神业报得病

前面是内在的病，这个是外在的病。

复次，有三种得病因缘不同：一者四大五脏增损得病，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。

智者大师的意思，生病的因缘有三个：

第一个四大五脏的增损得病，四大的不调得病，这是第一个，前面说过了。

第二个是鬼神所作得病。鬼神所作得病是说，我们无量劫来在三界流转，跟很多很多的人结了善缘，但是可也跟很多很多的人结了恶因缘。不幸的是，我们现在要修止观，刚好你的怨亲债主在鬼神道，这个鬼神道他有神通，他知道你开始修止观了，这个时候他来障碍你，使令你生病，二者鬼神所作得病，这是主要原因的一个情况。

三者业报得病。业报得病就是说我们过去多分是造了杀业，杀生的罪业，这种杀业的业种子在我们的阿赖耶识当中，那么我们现在修这个止观，它是一种清净的逆生死流，这个清净的力量就把这个杀业的业种子逼出来了，业障现前。有时候越精进业障越容易现前，就是这样子，业报得病。当然就是你本来就有这个业障，是修止观的因缘把这个业障给逼出来了，重报轻受了，这个是业障得病。

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。

智者大师的意思，有病要赶快治疗。这个病，你不是拖着拖着它自然就会好，什么事情它有因缘生的，它也不会自然得病的，它有因

缘生也，就也要有一个因缘才会消失，你没有创造一个治病的因缘，这个病不会自然消失掉的。病拖久了以后，只有让病更加的坚固，更加的难治，治之难愈。

智者大师这段也有勉励的话，有病要赶快治疗，是这个意思。

这一大段都是在说明发病之源。

【230】安心止在病处，即能治病

戊三、明治病方法

分三：初、四大五脏病治法。二、鬼神业报病治法。 三、结示治病十法。

前面的两科是一个别相，说明四大五脏的治病之法，还有鬼神业报的治病法，这是个别相。第三科结示治病之法是总结。不管四大五脏的病，不管是鬼神业报的病，治病有十个原则。这个是说明治病的方法。

己一、四大五脏病治法

这以下分成修止跟修观治病。

庚一、明修止治病

二、明治病方法者：既深知病源起发，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。

智者大师这个地方讲四大五脏的病，它主要也是以止跟观的方便来治这个病，来看看他怎么治法。

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。

有师云，后面的很多的方法，智者大师都是引用古时候大禅师的一些方法，不过，智者大师会引用，是表示智者大师对这个治病方法是同意的。

这以下引用一个禅师的治病方法：安心止在病处，即能治病。说你生病，你先判断这个病发起的根源。它是在心肝脾肺肾的哪一个部位发动出来，先把那个病处找出来，然后你打坐的时候就把这个心安住在这个处所，你心经常安住在那个地方，那个明了性经常去注意到那个地方，即能治病，就能够慢慢慢慢的治疗那个病痛。

这是什么理由呢？所以者何？

心是一期果报之主。我们一期的生命体有色法跟心法。这个色法就是一个执爱，心法就是有明了性的功能。佛法的意思，这个身心的相貌它们两个是有关系的，色法引生心法，心法也引生色法，它们两个之间的关系是互动的，不是独立的。而色心的互动状态当中，以心为主，心是主要的主宰者，所以心是一期果报之主。讲一个譬喻，说这个国王到哪一个地方去，群贼迸散，是这个意思。

以中医的意思来说，我们这个五脏有病了，就表示那个地方的气血有阻塞，气血不顺畅，心为业主，你这个明了的心去注意那个阻塞的地方，注意那个部分，它就帮助那个气血阻塞变成顺畅，心之所在气之所在。

所以他的治病就是，你哪个地方有病痛，就是你哪个地方的气血不顺畅了，所以把这个心注意到那个地方，它能够帮助你把那个气脉

打通，所以有治病的功能，是这个意思。

【231】安心丹田、足下，也是能够治病的

次有师言：脐下一寸名忧陀那，此云丹田。若能止心守此不散，经久即多有所治。

另外一个大禅师说，说我们肚脐以下一寸，大概是三公分的地方，印度话叫忧陀那，中文叫做丹田，丹田就是气海，一切气的根源，你能够止心守此不散，经久即多有所治。修气功的人，多数都是意守丹田，就是说，你要把这个气养足，怎么办呢？把你的心注意丹田，因为你这个气，它能够输送到各种经脉，这个气它有一个根源，这个气就是从丹田发动出来的，它是一切气的根源，叫气海。经常把这个心注意在丹田，守止不散，慢慢慢慢的元气充足，元气充足是中医的话，西医的意思，元气充足就是免役系统增强了，增强免役系统，所以多有所治。对病痛，它就有免役的功能，有对治的功能，这也是个方法。

有师言：常止心足下，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，故令四大不调。若安心在下，四大自然调适，众病除矣！

也有一个禅师说了，这个怎么治病呢？常止心足下。

就是你走路的时候，经常把你的注意力放在你脚掌那个地方，不管是行住坐卧，它都有治病的功能。

所以者何？为什么这样讲呢？

因为四大不调，故多诸疾患。为什么四大不调呢？这以下有一个

主要的原因，是由于心识上缘，故令四大不调。

我们现代人，很多很多的事情，都必须我们去思考，这个思想想太多了，就是容易心烦气躁，四大不调，心识上缘。

所以古德说，安心在下，四大自然调适，众病除矣。

我们中国很多武功在修炼的时候，都很强调这个站桩。你要学武功之前，先站桩，先蹲马步，这个马步怎么站法呢？就是下实上虚，脚掌落地生根，脚掌要用力，上半身放松，你要站到两个大腿出汗，而上半身不出汗，这个就及格了。

我们拜佛，忏公师父的拜佛方法也是这样子，脚掌用力的踩地，上半身放松，这个就是止心足下的用意，来对治我们心识上缘的病患。

算命的人说，你看一个人走路，就知道这一个人的寿命多长。有些人走路，它脚掌不完全着地的；有些人走路，它脚掌着地一半，说你这个人身体体质再好，活不到四十岁，因为你那个脚掌没有完全着地，你那个气是悬在上半身的。所以我们走路一定是脚根先着地，然后整个脚掌着地了以后，再起另外一个脚，一定要脚跟着地，一定要脚掌全部的很扎实的跟大地接触，然后再走另外一步。这个走路是很重要的，你会走路的话对身体健康是有帮助的。现代人急躁，你看它走过来走过去，脚掌都没有完全着地，短命之相，所以说止心足下。以后我们走路的时候，你要注意你的脚掌，让这个气血下降。

【232】内心安住在空性，调伏攀缘心能够治病

前面的三个方法是属于系缘所境止，包括止心在病处，止心在丹

田，止心在足下，这个是系缘所境止，第四个是体真止。安住在空性，这是一个最高的境界了。

有师言：但知诸法空无所有，不取病相，寂然止住，多有所治。所以者何？由心忆想，鼓作四大，故有病生。息心和悦，众病即差。

故《净名经》云：何谓病本？所谓攀缘。云何断攀缘？谓心无所得！如是种种说，用止治病之相非一。故知善修止法，能治众病。

前面的止是安住在一个有为的境界，叫系缘所境止，这以下，这个止，他安心的处所是无为的空性。有一个大禅师说，但知诸法空无所有。说我现在身体有病痛，怎么办呢？你去观察你五蕴的色受想行识，从它的本性上来说，是空无所有的，不取病相，不要去取着你生病的相貌。你只要寂然的安住在空性，这时候对病多有所治。

这是什么道理呢？所以者何？

由心忆想，鼓作四大，故有病生。息心和悦，众病即差。

说我们病痛的生起，跟我们起心动念有关。不是风动，也不是番动，是仁者心动。一切的境界出现，四大为什么不调呢？就是内心不调，是我们起心动念，才去鼓动四大，才有病生，所以息心和悦，经常保持一种平和喜悦的心情，众病即差。

这以下引证《净名经》就是《维摩经》说，何谓病本？什么是病的根源，就是所谓的攀缘心。怎么断攀缘呢？谓心无所得！

就是说，我现在的攀缘心在这个地方扰动，怎么去断这个攀缘呢？你不要断除它，你观察那个攀缘心的本性是毕竟空的就好，不要断它，从根本上去观察它的真实相，它就消灭了。

如是种种说，用止治病之相非一。故知善修止法，能治众病。

这个体真止，内心安住在空性，调伏攀缘心能够治病，这在西医学上，似乎是不强调，但是在中医，我们中国的医疗体系，它明显的强调这个观念。

就是这个病痛跟你的内心有关系。最近有人提倡色心一体，这个道理是对的，这个色身跟内心之间是互动的，它不是单独存在的。西医的体系它的意识太短了，这个肝有毛病给你治肝，从肉体上从色法上对治，它没有考虑这个色心二法是互动的。

我们中国的道家讲这个调身，它讲这个君逸臣劳，讲出这四个字。这个君指的国王，就是我们这一念心，生命的一个主宰者。这个臣指的是我们的身体，说我们想要身体健康，身体多动，内心少动，君要安逸，臣要多劳动，这种情况刚好跟我们现在的上班族相反。我们现代人身体动的很少，但是内心动的很厉害，它就容易生病，违背君逸臣劳。

我们一个人经常处在压力之下，特别你有恨，你恨一个人，特别有的夫妻啊，其中一方感情有问题，感情出轨，另外一方生起恨，他就容易生起肿瘤，容易生起癌症，细胞容易变化，所以你心中经常保持恨，对你自己不利，因为由心忆想，鼓动四大。

所以一个人要想身体健康，不管你吃什么再好，你的内心要保持心平气和，经常保持心平气和，这个是很重要的。

这个地方讲，息心和悦，众病即差。你经常观一切法空，不要在得失有为的境界去分别，对这个治病有帮助，它这个治病是从根本上

治病。内心能够保持一个安祥平和的心情，这个对治病是有帮助的，你这样子的一个心情比吃药的效果要好。

好，我们先讲到这个地方，先休息十分钟。

【233】观想六种气息来治五脏的病

第二十六卷

请大家打开讲义第七十面，庚二、明修观治病。

这一科是说明调治四大五藏生病的方法。前面的一科是说明修止来治病，就是我内心当中的一种无分别住来治病，这以下是修观，靠这个观想来治病。

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、呬。此六种息，皆于唇口之中，想心方便，转侧而作，绵微而用。

这个观想治病，智者大师所提出的观想治病，是观想气息，所以说，有师言：但观心想，用六种气治病。

但观心想，什么是观呢？就是心想，心中的想像就是观。想像六种气息来治病。何等六种？以这以发音很重要，因为他观想，是观想这个声相。

一、吹 Chui。二、呼 Hu。三、嘻 XI。四、呵 He。五、嘘 Xu。六、呬 XI。此六种息，皆于唇口之中，想心方便，转侧而作，绵微而用。

这个唇口之中，想心方便，我们解释一下：

讲到气息它就有吸气跟吐气了。你吸气的时候内心是无分别住的，关键是在这个吐气。你吐气的时候，比如说是吹，你就观想那个吹的声相，这个嘴做出那个吹的嘴型，但是这个时候耳不闻声，你耳朵不能听到声音，就是观想那个吹的声相，嘴吧做出吹的嘴型，观想那个吹的声相，但是耳朵不能听到吹的声音。因为它是观想嘛，你一听到声音那就是现量境界了，那怎么是观想呢？观想就是这个境界没有现前，你自己把它想出来，叫观想。所以说，这个声相都是观想产生的，那个是在吐气的时候才观想，吸气的时候不观想的。这就叫唇口之中，想心方便。

转侧而作，是什么意思呢？就是这个声相它还不是就一次，它是一次一次，如是的辗转六到九次，就是吸一口气，吹，做出吹的口型，一次两次三次，乃至于到六次，乃至于到九次，这就是转侧而作，重复的一次一次，到六次到九次，这叫转侧而作。绵微而用，就是有次第的，你也不急躁，相续的去用。

这五种气息是配合五脏的失调，你是哪一脏失调就用哪一种气息。这以下智者大师，它提出一个偈颂，来跟这个五脏配合。

颂曰：

心配属呵肾属吹 脾呼肺呬圣皆知 肝脏热来嘘字至 三焦壅处但言嘻

说这个心脏不好怎么办呢？你打坐的前后，可以做一些吐纳的功夫，吐纳的时候你嘴巴做出呵，呵的嘴型出来，但不要出声，对你的

心脏有帮助，你这样子经常吐纳，加强你心脏的功能。

肾属吹，这个吹，对你的肾脏有帮助；脾呼，脾用呼的方式；肺是用咽的方式。圣皆知，一切的圣人都知道这样的方式。

肝脏热来嘘字至，肝火特别旺怎么办呢？嘘，你经常吐气的时候，嘴巴做出嘘的嘴形，内心观想嘘的声相。

三焦壅处但言嘻，三焦火，消化系统不正常，用这个嘻。

这个是观想六种气息来治五脏的病，这是一个观的方法。

【234】若能善用观想，运作十二种息，能治众患（一）

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。

这也是一个观想的方法。前面的观想气息，他是在吐气的时候观想，吸气的时候是不观想的，这以下十二种气息，他是在吸气的时候观想，吐气的时候不观想。

前面的六种吸是观想它的声相，这以下是观想这个气息它进来，它的功能。

比如说这个暖息，我们观想我们吸进来的气息有温暖的功能，这个气息它摄持无量无边的温度，当然它不一定有温度，你可能在寒冰当中打坐，但是你观想你吸进来的气息，它那一口气有无量无边的温度在里面，观想它有热的功能。

我们可以举个例子。比如我们忆念阿弥陀佛，我们可以忆念阿弥陀佛的名号，这个时候忆念佛号他是忆念它的的声相，不管你出声，不管你默念，南无阿弥陀佛，它有个声相，以声相为你的所缘境，你是忆念弥陀的声相。或者忆念弥陀的功德，阿弥陀佛有无量无边的功德，无量光无量寿，光明表示智慧，寿命表示福德，开展出来是无量无边的依正庄严的功德，这个时候你观想的弥陀的德能，功能德用，这也是一个方式。

这以下的气息也是这样，前面是观想气息的声相来治病，他用一个什么样的声相？它用吹，是一个呼，嘻等等。这以下是观想这个气息它所成就的功能，他是观想它的功能，而且是在吸气的时候观想，所以这个地方跟前面不同。

所以说，此十二息，皆从观想心生。所以我们心的力量很大，心生则种种法生，你这样子观想气息就有这样子的功能。

【235】若能善用观想，运作十二种息，能治众患（二）

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；冲息治壅寒不通；持息治战动；和息通治四大不和；补息资补四大衰。善用此息，可以偏治众患，推之可知。

这以下就说明这十二个息，它所对治的病相。

上息治沉重。如果你感到身体很沉重，身体跟脚的活动很不灵活，你观想你这个吸进去的气有上息的功能，这个气息有一种很轻飘的功

能，这个气息有轻飘的功德，吸到你的身体，它能够对治你的沉重。

《四禅波罗密》解释它是怎么回事呢？上息为什么能够治沉重呢？

说这个四大，地水火风，说一切的物质就是四大所构成，这个四大有内四大跟外四大，内四大就是你个人的色身，你自己这个正报的眼耳鼻舌身，这是内四大。你身体以外的山河大地、宇宙等等，叫做外四大。当然，这当中各有各的磁场，那么你现在内四大失调怎么办呢？你要假借外四大的功能来调整你的内四大，因为外四大是没有明了性的，外四大是很平和的，那我们内四大一天到晚打妄想，四大被我们搞的乱七八糟的，怎么办呢？要调和一下。

我们假借外四大的能量来调内四大，怎么调呢？因为外四大跟内四大有一个沟通的管道，就是气息。我们身体经常跟外四大交流，就靠这一口气在交流。所以说，你身体的沉重，你观想你所吸进来的气息，它有上升的功能来对治你的沉重，是这个意思。假借这个外四大它有上升的功能来对治你内四大沉重的病，是这个意思。

下息治虚悬。这个人走起来好像要跌倒，头重脚轻，虚悬。这个时候你观想你气息有下降的功能，稳固的功能。

满息治枯瘠，你感到自己的身体很枯瘠。满，气息有充满身体的功能。

焦息治肿满。你感到自己的身体太肿太满了，整个身体感到很肿满，这时候你观想你的气息有散发的功能，气息吸进去能够把你身体的肿满给消灭掉，散发出去。

增长息治羸损。感到身体虚弱了，怎么呢？你观想这个气息有增长气力的功能。

灭坏息治增盛。气血太旺盛了，这个时候你观想你吸的气息有灭坏的功能，把太多的增盛的力量把它消灭掉。

暖息治冷。你在打坐的时候全身发冷，温度突然降低，旁边又没有适当的衣服，怎么办呢？你观想你所吸进去的气息，它摄持无量无边的温度，进入你的身体里面去，能够提高你的温度，有这个暖的功能。

冷息治热。你在那打坐，全身流汗，你观想你吸进去的空气，它有寒冷的功能，有清凉的功能。

冲息治壅寒不通。你观想你左右两边的肾脏打坐的时候不通，你观想你吸进来的气息有冲的功能，有冲击的力量。

持息治颤动。身体有颤动，不稳定了，你观想你这个气息有稳定的功能。

和息通治四大不和。你观察你的气息有调和的功能，这是一个总相。任何一个地方不调，这个气息吸进来，它就有调和的功能。

补息资补四大衰。四大衰的时候，你观想你这个气息有滋补的功能。

总之，善用此息，可以偏治众患，推之可知。我们能够好好的吸气的时候，观想这十二种气息的功能，能够偏治众患，推之可知。这个是属于观想来治病。

【236】善用假想观，也是能够治病的

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。

总之，有禅师说善用假想观，这地方的假想观跟前面的观想还不完全一样，前面的观想它是假借这个气息来治病。这个假想观，它不必假借这个气息，直接用心来观想。比如说，你身体有这个发冷，你不必观想这个气息，你直接观想你身体当中丹田，它能够生起这个火气，就能够治病。这个在《杂阿含经》当中有很多的方法可以去查阅的。

这个观想，在三国时代，曹操有一次带兵去打仗，曹操是主帅，带很多军队在行军的时候迷路了，失去了方向，多走了很多路，走到最后，所有的水都喝光了，前也不着村后也不着店，一片看过去都是树林，这个时候很多将军就说了，糟糕了，主帅啊，我们现在军队当中的水都喝光了，这个军心要控制不住了，要躁动了。这曹操很聪明，就出去做一个精神的鼓励说，士兵们，我们不要紧张，这条路我走过，我有把握的，这前面不远的地方有一片梅子林，我上次走过的时候，这个梅子又大又甜，你们现在口渴，我知道，忍一忍，继续往前走，没有多久我们就看到梅子林了，大家就能够坐下来，吃那个又甜又酸的梅子，就不渴了。这么一讲所有的军心就安定下来了，继续往前走，果然没走多久就发现这个水池，就过了这个难关。

当然，曹操他哪知道什么梅子林啊，那他为什么要创造这个梅子林，让士兵的心中想这件事情呢？这有两个理由：第一个，让这个士

兵，心中有一个希望，一个人心中有希望，他就能安定他的烦恼。第二个梅子是酸性，我们一想到酸的东西，嘴巴就出口水，它能够对治你的口渴，你想到梅子的时候这个嘴巴就出口水，出口水的时候你那个口渴的相貌就会降低。这个地方，看得出曹操这个人很聪明。

这个地方我们说明一点，它后面也会说明，这整个治病关键在信心，一个人要有希望。很多人得癌症，他不是病死的，是怕死的，被癌症怕死的。你本来时间还有半年乃至于一年，结果你得癌症没多久就死掉了，为什么呢？被癌症怕死的，活活怕死的。

所以一个有信心有愿力的人，这个病毒在他身体当中活动就很羸弱。生命体，心是主人，这句话真的是对的。你要紧的是要内心安定下来，你内心不动，安定，就算是有病，它的势力也不会太大。一个人不可能完全没病的，业报身你多多少少有病，但是你内心安定一点，心中有法宝有希望，它的活动势力会降低很多，善用假想观，能治众病，这句话是对的。你要能够善巧去调和你的内心，它就能够治重病。

【237】不为物转，即能转物，用空观也能够治病

有师言：但用止观检析身中四大病不可得，心中病不可得，众病自差。

前面的观想是一个假观，用气息来治病，这以下是用空观，但用止观检析身中四大病是不可得，我们的四大是假借因缘生，色身都不可得，哪里有病呢？心中的病不可得，众病自差，你心中不认为你自己有病，这个病能降到最低。

《楞严经》也有这个意思，我们这一念心跟境界接触有两种情况：第一个你心随境转，那这是一个方向。第二个你不为境转，你就能够转物。说我这个心跟境界接触的时候，病痛现前，我不为它所转，你就能够改变它。就是说你要么被它改变，要么你改变它，我们这一念心就是两种情况。

那么你凭什么不为它所转呢？安住在毕竟空，你安住在毕竟空的时候，你这个正念的力量就开始在转它的势力，你就开始在治病了。不为物转即能转物，佛陀在《楞严经》讲这个话讲的非常的真实，不为物转即能转物。你跟这个人接触的时候，他干扰你，你不为他所转，你对他也有对治的力量，虽然你没讲话，但是你不为他所转，你已经有一种力量在对治他了。不为物转即能转物，就是这个意思。心中病不可得，众病自差，就是这个意思。当然，这种话只有佛陀能够讲的出来，这是不共于道教的。

前面的用气息对治，道教也是用这样的方式，但是讲心中病不可得，众病自差，这句话只有佛陀讲的出来，不为物转，即能转物。

这个是用正观用空观来治病。

【238】四大有病，一方面治病，一方面用止观把病控制住

最后把四大五脏治病做一个总结。

如是等种种说，用观治病，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，也不流传。又不得于此更学气术休粮，恐生异

见。金石草木之药，与病相应，亦可服饵！

如是等种种假想观，用观来治病，应用不同，善得其意，皆能治病。你要能够明白它的宗旨就能治病，一切法因缘生，你掌控它一个正确的因缘，你就能治病。但是现在的人根机浅钝，智者大师讲现代人是指隋朝，根机浅钝，作此观想，多不成就，也不流传。又不得于此更学气术休粮，恐生异见。这个气术指的是气功，休粮是断食。这个智者大师在《四禅波罗密》对气功跟断食是赞叹的，你去看就知道。但这个地方他讲，恐生异见，意思是说，这两个方法不是不对，是你不要执着它为究竟。

这个气功的确是有它的道理，因为这个四大，地水火风以风大为主，气调则四大调，智者大师他也强调，调身调息调心，那么你调身调心就好了，为什么多一个调息呢？说明调气息是很重要的，因为你这个气息没调好，你这个心是调不好的。

那当然这个气功你不要去运气了，智者大师说的所谓的气功是自然呼吸，不要用你的心力去移动你的气息，这样是非常危险的，调气是可以的。

断食，就是我们平常一天吃两餐或三餐，你身体经常为了消化饮食输送饮食而忙碌，本来我们每一个人的身体都有治病的功能，都有免疫系统，那么现在为什么病毒侵进来，免疫系统不发作呢？它没时间，整天忙着工作，不是消化就是输送养分，哪有时间去调整这个病痛呢？

说在一个工厂，每一个人都知道一个机器坏掉了，大家都知道，

也有修复的功能，但是你一天到晚生产，我哪有时间把它修好呢？好，停工三天，不生产了，他就有时间把这个机器修好。断食也是这个道理，身体暂时不要给它其它的工作，它就能专心的来调整你身体失调的功能，它自己就能够调整，而且它是最好的医师。

我们的身体是自己最好的医生。怎么说呢？现在的医生心粗了。人身的给养，这个给养是过去的果报体啊，那现在的果报体跟以前的不一样了，你要补足这个给养，第一个医生的判断就有问题了，他在把你脉的时候，他并一定能够把你的脉百分百的掌控住；第二个这个药方是古时候的药方，那表示这个药跟你的病有距离，药是这个相貌，你的病是这个相貌，那这个差额，你要吸收。因为这个药跟这个病不完全相应，那就是一个反作用了，那些差额你还得自己吸收。

那你自己的身体去调治你自己，那是百分之百，你自己去调整自己还会有问题吗？这个断食是天医疗法，这句话有道理。这个断食不要随便断，要有一些知识，断食容易复食难，复食的时候是不是能够遵守复食的规矩，慢慢吃少一点，慢慢的增加，这个最困难了。你复食没有复好，前面的断食前功尽弃，搞不好会反效果，所以这个断食还得要注意的。

智者大师说恐生异见，就是说我们不应该把气功跟断食当成究竟的法，以免产生身见跟常见。那怎么办呢？金石草木之药，与病相应，亦可服饵。有病就去吃药看医生，忏公师父说了，有些人牙齿痛就去找忏公师父持《大悲咒》，忏公师父说，迷信。自行车摔坏了，就去修理，自行车坏了持《大悲咒》怎么会好啊。对，没错，自行车坏了

找人去修理，你四大有病找医生，就是这个意思嘛。

智者大师的意思，我们在四大有病，第一个修止观，不要让这个事情扩大；第二个你只好去找一个高明的中医师来看，是这个意思。一方面治病，一方面用止观把病控制住；一方面吃药，一方面治病。那你有因缘修修气功断断食也无防，但是不要太执着就可以了。

这一段是说明四大五脏的对治方法。

【239】若是业报病，要须修福忏悔

己二、鬼神业报病治法

若是鬼病，当用强心加咒以助治之。若是业报病，要须修福忏悔，患则消灭。此二种治病之法，若行人善得一意，即可自行兼他，况复具足通达。若都不知，则病生无治，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！

这以下讲鬼神跟业报病的治病方法。

若是鬼病，如果你这个病，它的根源不是你的四大失调，就是有这个怨亲债主在障碍你，怎么办呢？强心加咒。

强心就是你要专注，专注力；持咒，这个持咒就是你在禅定之前，最好你在禅定之前就持咒，而且要出声持，这个持咒一定要与三昧相应，一定要合掌，这个手不能放下来，身口意，三昧加持，手要合掌要持咒。

这个持咒有一点要注意，就是说这个鬼神障碍你，它可以障碍你，

但是你没有必要障碍它。换句话说，这个冤家宜解不宜结，所以持咒你一定不可以有对立的心情，如果你有对立的心，冥冥当中这个对方的鬼神你会伤害它，因为你修行人心力强，心力不可思议，咒力也不可思议，这两个力量加起来，那还得了，任何的鬼神都被你伤害了，伤害的时候，若以怨止怨，是怨终不止，暴力绝对不可能让一个人屈服的，一定是以德服人。你今天气血旺盛，你用咒把它伤害了，它是在等着，等到你临命终的时候，气血虚的时候，看你还能不能持咒，它就出现了，所以这不是办法。

所以说我们看任何一个人吵架，用吵架的方式没有一个人会服气的，这个事情两个人没完没了，一定有一个人先忍下来，大家心平气和才把事情解决掉。

所以你持咒，你有权力保护你自己，你可以观想这个咒的力量变成一个蚊帐一样，把自己保护住，可以，这个咒的力量放出一道光明把自己保护住，但是你持咒不能针对某一个人，我跟你拼了，不可以这个样子，你这样子是两败俱伤，它被你伤害了，它心中的恨可没有消掉，所以这不是好办法，一定是慈悲无障碍。

所以这个强心加咒，它是保护自己而不伤害别人，一定不能有对立的心情，这个要注意。

若是业报病，要须修福忏悔。说我这个病，也不是鬼神干扰你，你看他的眼睛，也没着魔，但是就是觉得病痛很多，药也吃不好，那就是有这个罪业，多分的就是杀业了，一方面修福报，一方面拜《八十八佛》。

这个放生也不错，忏公师父也强调放生。放生，增长慈悲心，也能够灭除你过去的杀业，患则消灭。

患则消灭的意思就是说，不一定是病就消除掉了，但是为什么修福忏悔，能够患则消灭呢？就是说你突然间有贵人出现了，你一下子就找到一个好医生，三贴药把你病治好了。你这个病本来看了十几年病都治不好，突然间贵人出现了，因缘成熟了，患则消灭，是这样的。

此二种治病之法，若行人善得一意，即可自行兼它，况复具足通达。

如果你不知道如何调身，病生无治。世界上什么病都是这样的，你不去对治它，它不会自己好的。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，要紧是你要实际去操作，还不在这个文字上的分别。

总结来说，智者大师讲这个生病，有三个生病的因缘：

第一个四大五脏的失调，是修止观吃药。

第二个有鬼神的障碍，就是强心加咒，持咒来保护自己。

第三个就是有业障病，就是忏悔修福。

这三个方法都可以治病。

【240】依此十法，所治必定有效不虚者也

己三、结示治病十法

智者大师把这个治病提出了十个主要的原则，来做一个治病的总结。

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、别病因起；六、方便；七、久行；八、知取舍；九、持护；十、识遮障。

有十个法。

云何谓信？谓信此法必能治病。

这个信，你相信你所用的方法，不管是观想气息，或者是持咒或者是拜忏，你相信这个法门真的能够治病，这个是最根本的方法。信为道源功德母，我们内心当中在操作任何一个法门，这个法门要在你的内心当中生起功德，你还得要你这一念心对你的法有信心。龙树菩萨说，这个信心就像一双手，能够取宝。

说前面智者大师所开示的方法，都是一个宝，那么这个法宝在心中运转是不是能够对你产生功德，就看你是不是有双手，你要相信这个方法真的能够治病，这个是最重要的关键。

何为用？谓随时常用。

有信心还不够，你要经常的操作，熟能生巧，经常的相续的去操作这个方法。

何为勤？谓用之专精不息，取得差得度。

你这个方法不要换来换去，你选择一个方法，专心的深入的去操作。我们持咒也是这样，当然我们早课是《楞严咒》《大悲咒》《十小咒》，广结善缘，但是你专修的时候是专持一个咒，《大悲咒》持它个三十万遍一百万遍，这样子才会对你有帮助。

就是说，你宁可选择一个法门多修几次，不要攀缘太多法门，就

是专精不息，取得差得度，这个法宝不要换来换去的。

何为住缘中？谓细心念念依法，而不异缘。

你做事要专心，不要一天到晚打妄想。异缘，你在操作观想，或者修止的时候，一定要专心。心为业主，一个功德的出现是由内心创造的，没有心力，那这个功德就没办法出现。

何为别病因起？如上所说。

就是你要知道你这个病生起的因缘，是四大五脏呢还是鬼神业障，先判断出来，才能够判断方法。

何为方便？谓吐纳运心缘想，善巧成就，不失其宜。

方便就是说你要有正确的方法，吐纳了，或者是在观想的时候，善巧成就，不失其宜。比如说你身体冷，你要观想这个气是热；你如果身体冷，你又观想气息是冷进来，这不得了，这是不得宜了。就是你这个观想方法要正确，不失其宜。

何为久行？谓若用之未即有益，不计日月，常习不废。

可能刚开始不能有明显的帮助，但是你要有耐性，点点滴滴，只问耕耘不问收获，常习不废，要有耐性。

何为知取拾？谓知益即勤，有损即舍之，微细转心调治。

你在用的时候，一方面要观察一下，如果不但没有帮助，反而有折损的情况，那你就要稍微换个方法，转心调治。

何为持护？谓善识异缘触犯。

这个很重要。就是说，有时候我们病已经改善了，但是我们犯到禁忌，你吃到不适合的饮食了，或者你做了不该做的事情，这个事情

对病痛有增长的功能，你去触犯禁忌，那这样子你的努力就会受到影响了，要善加持护。

何为遮障？谓得益不向外说，未损不生疑谤。

你有功德不要随便向人宣说，智者大师很强调这个观念，不管是治病也好，修止观也好，得益不向外说。一个人要能够忍得住，忍得住气。如果是对这个病没有折损你也不要生起疑谤，什么事情行有不得反求诸已，是我们自己的问题，不是法宝有问题，不要随便去诽谤这个法。

若依此十法，所治必定有效不虚者也。

你能够依止这十个原则，来操作前面的止观，必定有效，不虚者也。是这个意思，是最后的结劝。

这个是讲到我们在修行，病痛生起的根源，它的相貌，以及他治病的方法。

好，我们今天先讲到这个地方。

【241】应观法界性，一切唯心造

第二十七卷

请大家打开讲义第七十三面，丁十、证果第十。

智者大师把正宗分分成十科，前面的九科包括方便、正修、对治，是属于因地的修行，第十科是说明止观的果地功德，是约果地的功德来发明这一科。

这一科讲到证果的差别，分两科：

分二：初、明初心证果之相。二、明后心证果之相。

这个地方的初心指的是初地，初地菩萨他那一念清净心正式现前，这叫做初心。后心是初地以后的，乃至于等觉菩萨，乃至于佛陀，这个地方都归属于后心。就是一念的清净心现前以后，再继续的乘性起修，这个叫后心。智者大师把这个证果之相，分成这两部分来解释。

戊一、明初心证果之相

这当中有三科，就是天台宗的三止三观。

己一、修体真止成就空观

三止三观的次第就是先空观次假观后中观，空假中三观。三观当中的每一观都有一个相应的止。智者大师认为在观察一切法的真相的时候，他内心一定是安住的状态，不是躁动的状态。那么空观，当初的安住是约着体真止，它也是一个止，修体真止成就空观，是这个意思。

什么是体真止？智者大师有解释：

若行者如是修止观时，能了知一切诸法，皆由心生，因缘虚假不实故空；以知空故，即不得一切诸法名字相，则体真止也。

我们在修止观这是一个因地，当然你修止观，一定要具足正见，大乘的正见。什么是大乘佛法的正见呢？能了知一切诸法，皆由心生，这是你要修止观，你一定具足一切诸法皆由心生这样的正见，你才有资格修止观。

我们不要讲的太广泛了，就讲你的生命体好了，你这个五蕴身心，扣着你的生命体。我们的生命体有各式各样的生命体，有男人的生命

体，有女人的生命体，有天人有三恶道，有各式各样的身心世界。这个身心世界当然是不断变化，像流水一样，诸行无常诸法无我，这整个变化的因缘主要是以一念的心来决定的，所以蕅益大师说，一念的迷生死浩然，一念的悟轮回顿息。我们生命的苦乐，整个变化的因素，是一念心性的迷悟来决定的，是这个意思。

一念心性的迷悟来决定我们的快乐和痛苦。

如果我们曾经修过忏，你会有这种感觉，你曾经很认真的拜忏，这个拜忏，内心当然就是思维过去的罪业，内心当中曾经累积了过去杀盗淫妄的罪业，这个罪业在我们心中，使令我们感到不安、恐怖、痛苦，当然这个罪业也有花报，会让你有很多很多的病痛，很多很多不如意的事情出现。我们修忏的时候，你不断的忏悔，诃责自己，往昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生，一切我今皆忏悔。这时候你的所观境是观察你过去所造的罪业，然后你内心当中是用诃责的心情来诃责，慢慢的慢慢的你就会感觉到你的内心会有变化，你内心当中从最初的躁动的心情，慢慢的那个恶念的相续会被你诃责的因缘停下来，内心先表现一种寂静清凉的境界出现，同时你发觉，当你的内心变化以后，你整个外在的环境也开始变化，你的病痛也有一些贵人出现，帮你治好，你过去的一些逆境也自然的消失掉，那么你会想，我在修忏之前跟修忏之后，生命体产生这么大的变化，这是怎么回事呢？就是这句话，一切诸法皆由心生，因为你修忏之前，那个所谓的“你”，跟修忏以后那个“你”，内心的状态不同，所以它表现出来的生命现像也就不同，就是这个意思，这个是整个大乘佛法的

一个根本思想，就是我们讲应观法界性，一切唯心造。

依止这样的思想我们就可以修观了，你有这样的正见，你就可以修观了，以下讲修空观。

【242】现象都是存在的，既然存在怎么能说是空呢？

因缘虚假不实故空。

大乘佛法的空，它是怎么安立的呢？什么是空观呢？

因缘虚假。

大乘佛法的空它不是否定一切因缘果报现象的存在。说这个人造了罪业到三恶道去了，这个人造善业到人天果报去了，这些的现象都是存在的，存在怎么能说是空呢？因为因缘虚假，空是依止这个因缘生，这个世界上的生命现象，它要假借因缘才能够出现，离开了因缘这个东西就不能存在了，所以它没有一个自性，没有一个独立自主的体性，所以没有独立自主的体性，我们称它为空，就是空掉我们对这个法的自性执。

我们凡夫的心情，我们不认为我的生命是一个因缘，我认为现在我是一个男人一个女人，现在身体健康，我永远都会健康，你不认为你的健康是一个善业的因缘，而这个善业它也有用完的时候，你生命的寿命也是由善业的因缘，这个善业你造作的时候是有一定的期限，所以你的寿命也有一定的期限。我们经常忽略因缘的存在性，就会产生一种常见，产生一种自性执，所以这个地方我们就不明白空了，所以这个地方讲空，因缘虚假不实故空。为什么叫不真实呢？因为它会

变化，就像魔术师，他拿一个手帕，一下子变一个兔子，一下子变一个老鼠，这个兔子跟老鼠都是暂时的因缘，不真实，这个时候我们安立做空。

明白空以后，就不得一切诸法名字的相貌，这叫体真止，把我们心中的遍计执消灭了，是这个意思。空是空掉一切诸法的这些遍计执，不是空掉诸法，法的自体是假借因缘生，它有它存在的因缘果报的相貌，我们只是空掉我们对它的一个名言分别，是这个意思。这个时候内心当中安住在一种毕竟空、无我无我所的境界，心中没有名言分别的，这个是讲到空的内涵。

【243】上不见佛果可求，下不见众生可度

尔时上不见佛果可求，下不见众生可度，是名从假入空观，亦名二谛观，亦名慧眼，亦名一切智。

一个修空观人的心情，是一个什么样的心情呢？智者大师把这个修空观的心情讲出来。说他安住在空性的时候，他那一念清净的空性智慧相应的心，上不见佛果可求，下不见众生可度。

当然一个菩萨发了菩提心是要上求佛道下化众生的，但是一个人入了空观以后，他以空的智慧来观察，所谓的佛是假借清净的因缘所显现的，所谓的众生是假借杂染的因缘所显现的，所以说从本性上来观察，他是没有一个佛果的真实相可以求，也没有一个众生的真实相可以度，因为这两个都是假借因缘而有，离开了因缘，所谓的佛所谓的众生根本不可能存在，离开了佛在因地六波罗密的善法，不可能有

三身四智五眼六通无量无边万德庄严的佛果，不可能；离开了众生杀盗淫妄的因缘，他不可能会出现刀山油锅的相貌，不可能。

所以从自性来观察，这些都不可得，这个就是从假入空观。

亦名二谛观，二谛观当然是从假入空，这个假指世俗谛，这个空是真谛，这个世俗谛的境界，入到了真谛。

禅宗有一个雪峰禅师，他在福建的一个道场做方丈，福建是沿海地方，有一个内陆的比丘来参访他，去见过方丈顶礼以后，雪峰禅师就问了，你从什么地方来？这个禅师说，我从内陆，从西北那个地方一路走到南方，来求见您老。雪峰禅师说，你一路辛苦了，走这么远的路。那个禅师说，仰慕道德，不耽辛劳。仰慕您老的道德，所以我不怕辛劳。你找我干什么呢？请和尚开示。这个时候雪峰禅师就说：出去。两个字而已，就走了。

出去，这句话的意思是说，我们凡夫的一念心都是习惯在有相的境界分别活动的，在这个色声香味触法的境界活动，你要我开示，我就告诉你一个方法好了，你不要在色声香味触法的境界活动了，你从色声香味触法的境界活动当中出去，到哪去呢？云何应住、云何降伏其心呢？你进入到毕竟空的境界去，这就是出去，就是这句话，从假入空观。

一个初学者你不适合在假名假相的境界中分别，你应该要先净化你的自性执，应该先做这样的工作。

所以雪峰禅师说，你先出去好了。你现在还不是在假名假相分别的时候，所以这个叫二谛观。这个地方的二谛主要偏重在真谛，依止

世俗谛而趋向于真谛，还是重点在真谛。

亦名慧眼，这个是空的真智慧。亦名一切智，因为一切法的总相是空，它能通达一开始法的总相，所以叫一切智。

【244】那种寂静的境界，这个就是最大的安乐处

看智者大师的证果次第，他把空观安排第一个，他是大乘菩萨的一个基础观法。这怎么说呢？

我们行菩萨道，发了菩提心，菩萨发阿耨多罗三邈三菩提心，云何应住，云何降伏其心呢？这的确是一个非常严肃的问题，这个菩萨他开始去弘扬佛法广度众生，做各式各样的义工来实践他的菩萨道，他有这样的一个心情要利益众生，但是这个菩萨的内心要如何的安住自己呢？

我们刚开始安心是依止这个业果的道理，我们思维我们的行为有善业有罪业，这个罪业的因缘会使令我们堕入到卑贱痛苦的果报，这个善业的因缘会使令我们成就尊贵快乐的果报，我们刚开始是依止这样的思维，所以我自己的安心，我应该安住在善业，我要避免自己去造罪业，我在度众生的时候，别人怎么样我不管，我要求我自己不造罪业，安住在善业的境界，深信业果，断恶修善，刚开始菩萨是这样子的，这是对的。

但是慢慢的慢慢的这个菩萨，他这个事业越做越大，所缘境越来越广，遇到了人事因缘也就越来越复杂，慢慢的他会觉得这样的道理已经不足以安心了，因为很多很多的错综复杂的人事因缘，不是善恶

这两句话就能解决的，世界上的很多事情是不能讲清楚的，这个时候他会感到弟子心不安，虽然我要求我自己断恶修善，但是我发觉这样的道理还不足以安心。那么这个时候这个菩萨应该怎么办呢？就要进步，从假入空。

就是说，你这个时候不要分别谁对谁错，他对你错，这些有相的善恶业果完全放下，你安住在一切法毕竟空的空寂的体性上去，这个时候把你心中的所有的名言分别全部的停下来，这个时候，你会发觉到：哎呀，这是一个大安乐处啊！在这个境界里面都不必讲任何的理由，也不必为谁辩解，你内心当中跟你的真如佛性念念的相应，那种寂静的境界，这个就是最大的安乐处。

这个菩萨道的大悲心，他是依止空性发动的，不是依止我执我见的。

一位西藏上师一次来台湾的时候，在台北有一个居士就问了他一个问题：法王，我认识一个居士他修藏传佛教，他修行，定课做了很久很久，拜佛念佛都很精进，但是这个人脾气还是很不好，言下之意，颇有责备之意。上师回答说，这个人如果脾气再好一点，就更好了。

所以说这位上师能够做法王，就凭这句话就看得出来，他不是偶然的，他能够说这句话，他就够资格。说这个人如果脾气再好一点，就更好了。我们一般人看到一个人的缺点，就马上会对立，就会否定他所有的优点，但上师这个人，我感觉到他讲话没有对立性。他说这个人他拜佛念佛这所有的功德都是存在的，他如果脾气再好一点，就更好了。

我们从一个人的讲话可以看出一个人的心态，你可以看出一个人的命运怎么样。这位上师的那种空性的智慧和大悲心，毕竟是有证量的，否则讲不出这句话出来的。当然这句话也是我们修行的标准，这位上师有这样的心境，他能修到这样的心境，对众生的大悲心、平等心，这个都不是偶然的了，一个人的内心功德的相貌，都是由止观来串习的，一个人的恶心也是串习而成的，一切法都是因缘的造作而产生的。你说，他一出生，他不就是上师嘛，不是这样讲，是因为这样子，所以他才能做上师的，不是因为他是上师他能讲出这句话，上师是一个果相，他有这样的胸量，所以他才能招感这样的功德。

这个就是从假入空观，亦名二谛观，亦名慧眼，亦名一切智。这是通达一切法的总相的智慧。

【245】空观是三乘人必修的法门

前面这一段是说明体真止，也就是空观的内涵，这以下智者大师对于菩萨修的空观提出一份警告，要注意一件事情。

若住此观，即堕声闻辟支佛地。故经云：我等若闻净佛国土，教化众生，心不喜乐。所以者何？一切诸法，皆悉空寂，无生无灭，无大无小，无漏无为。如是思惟，不生喜乐。当知若见无为入正位者，其人终不能发三菩提心。此即定力多故，不见佛性。

智者大师说，我们修空观，不能住，空观不是不能修，但是你不能执着在空的内涵上，不能以这个为究竟，如果你执着在空观这，就会堕落到声闻辟支佛的二乘人的境界中去。

这以下引经来证明，以下引《法华经》譬喻品，《法华经》是佛陀开权显实，开三乘之权，显一佛乘之实，简单说，开方便门示真实相，使令一切的声闻人发菩提心。

这一段经文就是迦叶尊者他发了菩提心以后，他回忆他过去在做阿罗汉的心情，我们看看一个阿罗汉，他内心证得无生以后，阿罗汉是什么心情呢？他说，我等若闻净佛国土，教化众生，心不喜乐。

事实上迦叶尊者他见到佛陀，七天就证得阿罗汉了，证得阿罗汉以后，他也是常随佛学，经常依止在佛的旁边，当然佛陀也不是完全讲小乘法，偶尔也给菩萨讲大乘法，那些阿罗汉也在旁边听着，招呼着，但是这个阿罗汉听到这个大乘佛法，所谓的净佛国土，教化众生，这是大乘佛法的两个内涵：一个是上求佛道，成就无量无边的依正二报的国土庄严，这是成就自利的功德；另外一个下化众生，教化这些无量无边的如母的有情。佛陀有时候也讲这些大乘的不可思议的境界，净佛国土下化众生，但是阿罗汉在旁边听到这样的教法，内心是什么心情呢？心不喜乐。对于教化众生的境界，对于成就法身，对于成就净土，我内心没有欢喜心。

为什么对于这样一个殊胜的境界没有欢喜心呢？

这以下讲出一个理由：一切诸法，皆悉空寂，无生无灭，无大无小，无漏无为。如是思惟，不生喜乐。

因为阿罗汉的心情，他内心安住在一切诸法，皆悉空寂。什么叫空寂，就是他以毕竟空的智慧来观察一切法，无生无灭，没有这种生灭变异的有为相，因为从一切法的本性上来观察，一切法是不生也不

灭的。

这不生不灭不是一句话，你把不生不灭念成一句话，那就产生自性执。不生，然后，不灭，这是两句话，这句话懂吗？不生，不灭，这是两句话。你把这两句话合成一句话讲出来，不生不灭，刚好是一个东西不生不灭出现，那是自性执，我们应该讲这句话，诸法空相，不生，不灭，不垢，不净，不增，不减，它这都是两句话，离开两边的。你不要把不生不灭，不垢不净，把它读成一句话，你要读成一句话，你又创造了一个法的自性出来，有一个东西是不生不灭的，那你这个就不是空意了。从毕竟空的角度说，一切法是不生也不灭，不大也不小，而且是无漏无为，我内心就暂时安住在一个无漏无为的境界，所以我这样的思维，不生喜乐。对于佛菩萨无量无边的极乐国土成就如是功德庄严不生喜乐。

我刚开始在修习空观的时候，也有这种心情，我刚出家的时候修空观，我读《阿弥陀经》没有欢喜心，极乐世界阿弥陀佛安排这么多的七宝池八功德水，宫殿楼阁，觉得也不错，但是好像说没有很大的欢喜心，我是后来读了《法华经》，慢慢的慢慢的，另外一层的突破，这个时候读《阿弥陀经》起大欢喜心，这种妙用，妙相的庄严，起大欢喜心。

所以说，如果我们刚开始修空观的时候，如果没有一个人从空观中引导你出来，你真的会读到佛土的庄严，你真的会像迦叶尊者的心情一样，这一切法不生不灭无大无小，无漏无为，如是思惟，不生喜乐。

当知若见无为入正位者，其人终不能发三菩提心。此即定力多故，不见佛性。

如果你在这种毕竟空的大安乐的境界里面入了无为，以这个为究竟目标了，你就证入了，当然这个证入就是阿罗汉位了，这个人的结果就很难再发阿耨多罗三邈三菩提心了，就是定力多故，不见佛性。

有时候，我们菩萨道一路走过来，真的感觉到善知识的指导非常的重要，那一差错都不是三言两语能够弥补，那一差错，是百千万劫距离的差别。

你看《华严经》，《华严经》它对菩萨道的开示怎么样呢？怎么说法呢？《华严经》说：菩萨清凉月，常游毕竟空，众生心垢净，菩萨影现中。第一个是讲菩萨修空观的一个境界，菩萨是怎么修空观的呢？菩萨那一念心的清凉月啊，常游毕竟空，你看他用游字，你看那一个月亮，它在空性当中是活动的，不是安住的，这句话就讲的很清楚了，菩萨的清凉月是常游毕竟空，是在空性里面活动的啊，他才有办法众生心垢净，菩萨影现中，才能够跟众生感应道交。月亮好就好在，它在空中是活动的，它不是死死的咬住空性，都是里面游动的，这个地方是给我们菩萨一个修空观的一个消息，不要错损菩提。

不过话说回来，我们也不要因为修空观能够堕二乘而不修空观，这个空观是三乘人必修的法门。这个智者大师讲，这个通教，般若波罗密的空观智慧，通前通后，三乘共坐解脱床，没有一个菩萨不修空观能成就菩萨道的，没有。你没有修空观，那你怎么安住你的内心呢？安住在自我？安住在自我你行菩萨道，诸多过失，那一定都是有漏的，

那都是不及格的了。没有修空观修菩萨道，那善业都是不及格的，人天善法。

这句话就是说，空观应该修，但是不能执着，因为它是一个方便，它是一个以无所得为方便，无所得的智慧是趋向于菩萨道的一个方便，依止这个般若波罗密的方便来消灭我们的我执法执，是这个意思，可以修，但是不要错损菩提，这是证果的第一个功德。

【246】你学习佛法真正目的是要利益一切有情

己二、修方便随缘止成就假观

他这个是有一个次第的，先空观，次假观。

若菩萨为一切众生，成就一切佛法，不应取着无为，而自寂灭。尔时应修从空入假观。则当谛观，心性虽空，缘对之时，亦能出生一切诸法，犹如幻化，虽无定实，亦有见闻觉知等相差别不同。行者如是观时，虽知一切诸法，毕竟空寂，能于空中修种种行。如空中种树，亦能分别众生诸根，性欲无量故，则说法无量。若能成就无碍辩才，则能利益六道众生，是名方便随缘止。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，虽见佛性而不明了。

菩萨刚开始是修空观，从假入空观，先把自己的心安住好，这是第一个，先把心带回家，在心中先盖一个大殿，把心安住在大殿里面，然后做第二件事情：若菩萨为一切众生，成就一切佛法。

你要能够追求两个事情：第一个，要利一切有情；要成就一切佛法的功德，就是说，你安住在空以后，要忆念你的菩提本愿，你的目

的不是追求空性，你学习佛法的目的不只是把你的生命停下来，这样消极自利就可以了，你学习佛法的真正目的是要利益一切有情，而成就佛的一切功德，既然你依止这样的目的，你就不应该取着这个无为的境界，而自寂灭。那怎么办呢？尔时应修从空出假观。从空性的境界当中出来，再假名假相继续的活动。

那怎么样从空出假呢？则当谛观，心性虽空，缘对之时，亦能出生一切诸法。从本性的境界来观察我们这一念心是空，但是你起心动念，一个念头一出现，它就有各式各样的因缘果报，如是相性体力用，因缘果报。

我们前面说过了，说你动一个念头，就有各式各样的因缘差别出现了，这个因缘就像魔术师所幻化的境界，虽然没有真实性，但是它有暂时的见闻觉知的假名假相假用的差别，所以行者如是观时，虽知一切诸法，毕竟空寂，但能于空中修种种行，从真空当中生起六波罗密的功德。

这以下讲出一个譬喻，如空中种树。这个空中种树是出自于《维摩诘经》，不过智者大师讲这个空中种树就讲的比较简略了。他这段经文是说，三乘共坐解脱床，还是这句话，《维摩诘经》说，二乘人也证得毕竟空，大乘的菩萨也证得毕竟空，但这两个毕竟空有所差别，什么差别呢？

说二乘人的毕竟空，他不能种树。你看到哪一个人在虚空中种树的，那么，菩萨能够在空中种树，为什么呢？因为菩萨有大地，菩萨有菩提心的大地，菩萨能够在大地跟虚空当中种树，就是有这个大地

的差别，就是菩萨有菩提心。

所以菩萨学者，他证得空性以后，他那个菩提心会推动他为了利益一切的有情，为了成就无上的佛道，他就会从空出假，就像在空中的大地中种树一样。这样，菩萨他就不会懈怠，他就会广学一切的法门，来分别众生的诸根，性欲的无量，他就会想办法分别众生根机的厚薄，他的过去的习性，他的喜好，这个人喜欢布施，这个人喜欢持戒，这个人喜欢修习禅定等等，分别他的好坏，应机说法，说法无量。

若能成就无碍辩才，则能利益六道众生。这个地方是说，菩萨在空中怎么种树呢？他要学习两件事情，这个假观事实上是要学习两件事情：第一个，学习去观察众生的根机；第二个，学习无量无边的法门。

就是说你做为一个中医师，你第一个要把众生的病给把出来，第二个你还要知道各式各样的药性，因病与药。菩萨利益众生亦复如是，你要广学一切的法，知道佛陀所宣说的无量无边的法门，然后再要去观察众生差别的根机，你要知道他无始劫来，哪一个烦恼比较重，哪一个善根比较强，应该先要用什么方法来度化他，这个就是所谓的方便随缘止，对各式各样的因缘来施设不同的方便。

这个是从空入假观，亦名平等观，亦名法眼，亦名道种智。这个道种智，这个道，什么是道呢？诸佛道法谓之道，你要学诸佛的无量无边的道法，这是药。什么是种呢？众生根性谓之种，你要能够分别众生差别的根性，这是种。所以这个假观叫道种性，一个是药，一个是病，把它合和起来。

住此观中，智慧力多故，虽见佛性而不明了。他已经能够观察到中道的佛性了，但是还不圆满，是这个意思。

智者大师的这个假观他是就着一般的圣道门来开显的，一般的圣道门的假观是观察众生的根机，学习无量的法门，这是对的。但是站在净土的角度，他这个假观看这个净土宗的历代传承祖师的开示，他好像还不要你去分别众生的根机，他要你去分别娑婆世界的苦跟极乐世界的乐，他偏重在这个假观，为什么呢？因为往生净土的关键就是愿力，你一定有愿力来引导念这句佛号，这句佛号才能趋向于阿弥陀佛的本愿功德，如果没有愿力的引导，这句佛号就在三界得果报了。

所以这个净土的假观，你看天亲菩萨的五念法门：礼拜门，赞叹门，作愿门，观察门，回向门，他这个观察，还不要你观察众生的根机，他要你观察娑婆世界的苦。

这个娑婆世界的苦，我们在观察的时候要注意一点，你不能只是观察三恶道的苦，当然这个别相的苦很重要，但是三恶道的苦很重，治乱是用重典，他那一念心强，苦谛念之，这个是合理的，但是你一定要观察娑婆世界总相的苦，就是无常。

就是说，我们有无量的生命，换句话说，我们一定有来生，你今生积集了很多的善业，你为什么不在三界得果报呢？你一定是观察到三界的果报是无常的。

就是说，你下辈子到天上去，很快乐，但是他会退转，这个快乐跟不安稳性，说你买一个房子买在地震带，你愿意嘛？屋子环境很好，你盖的很漂亮，装潢也很好，但是在地震带，我看谁也不要，就是你

住在里面，你总是觉得不安稳，因为它随时会破坏。

那为什么说这个苦谛要安立在无常呢？因为无常故苦，这个相貌是通于整个三界的，而刀山油锅的苦，它只是在三恶道。如果说，一开始你说服你自己，厌离娑婆的理由是因为有地狱，地狱的刀山油锅，到了临命终的时候，诸天的果报现前，你就控制不了自己了，因为你当初厌离娑婆的理由是有地狱，但是现在出现的不是地狱，所以你现在抉择离开三界一定是安立在无常，因为无常是遍三界的。

说你为什么要离开三界，因为三界无安，犹如火宅，众苦充满，甚可怖畏。三界的房子再好，迟早都会被无常大火所烧，极乐世界的房子没有无常大火，寿命无量无边阿僧祇劫，足够让你直至成佛。说我这一个房子买贵一点没关系，买到这个房子能够住永远，一劳永逸。

所以在分别假观的时候，你一定要注意你这个观察的智慧，是不是涵盖三界，这个就很重要了。

这个是讲到假观，假观就是分别假名假相假用，从这个角度上去分别。

好，我们先休息十分钟。

【247】为什么修学中观呢？

第二十八卷

请打开讲义 75 面，己三、修息二边分别止成就中观。

这个证果篇呢，智者大师依止他的证果的次第，分为空假中三观。那么，前面的空观呢，是观察诸法的本性，来息灭我们对一切法的执

着。那么这个假观呢，是分别一切法的假名、假相、假用，他这个活动的范围、观察的范围，是从假相去分别。那么这个中观呢，他是把前面的空观和假观做一个平衡。事实上，这个中观，他不是另外案例的一个观法，他是把空跟假两个观法圆融在一起，把它达到一种平衡的境界，这个就是中观。

我们看智者大师的开示：

菩萨虽复成就此二种观，是名方便观门，非正观也。故经云：前二种为方便道，因是二空观，得入中道第一义观。双照二谛，心心寂灭，自然流入萨婆若海。若菩萨欲于一念中，具足一切佛法，应修息二边分别止，行于中道正观。

这以下讲中观修学的目的。

为什么修学中观呢？

说我们成就的前面两种的观：空观，假观，这是一个方便的观门而已，还不是一个正式的观法。那么以下就以这个《璎珞经》来印证，说前二种为方便道，前二种就是空观跟假观是方便道，那么因是二空观，因为我空法空观的缘故，我们能够慢慢地进一步悟入到中道的第一义观，就是实相观。

那么什么是第一义观呢？双照二谛，心心寂灭，自然流入萨婆若海。

我们一念心现前的时候，同时知道这个众生他是假借因缘生。这个众生长的特别的庄严，但是这个庄严的相貌它不是自性有的，它是因缘有的，因缘有当然就会有变化的了。那么一方面知道它的本性是

空，一方面知道它是因缘而有，双照二谛，心心寂灭，这个寂灭就是不分别，对空有二边都不分别。

所以这个地方讲息二边分别，就是我们要停息对于空假二边的分别，那么内心当中流入萨婆若海，就是一切种子。那么流入萨婆若海，有什么样的好处呢？若菩萨欲于一念心中，具足一切佛法，应修息二边分别止。这个一念心中，具足一切佛法，这个是佛的境界。我们凡夫的境界，我们这一念心，有这个我执跟法执啊，我们有时候也会起善心，我现在要布施，我要持戒、忍辱、精进、禅定、智慧，我的修止或者修观，但是我们一念心在修一个善法的时候，不可能兼顾另一个善法，比如我布施的时候，就会忘掉忍辱，我修止的时候就忘了观，修观的时候就不能同时操作止，我们凡夫的心里有这个执着，他就有障碍。

那么佛的那一念清净的心，他能够同时的记住一切一切的善法，没有障碍。佛陀在行布施的时候，他一定也具足了忍辱、精进、禅定、智慧，就是佛的那一念心，他有这样一种堪能性，一念心中，具足一切佛法的功德。当然，这个我们非常羡慕了，那应该怎么办呢？应修息二边分别止，行于中道正观。

看这段文的意思，智者大师是讲出了一个消息，我们想要成佛，我们非常羡慕佛陀有这么大的功能作用，那同样是一个有情众生，佛陀那一念心也是有明了性，我们这一念心也是有明了性，为什么佛陀那一念心能创造那么大的功德，我们这一念心就不行呢？这个地方智者大师在讲述一个消息，说因为佛陀有中道正观的智慧。

说这个三世诸佛，依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。不管是过去的佛，现在的佛，未来的佛，一切诸佛，他凭什么成佛呢？他不是凭他的布施、持戒、忍辱、精进、禅定，这都是共外道的，三世诸佛之所以成佛，凭借的就是依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提，没有一个佛是例外的，没有一个佛。说他没有智慧，他成佛了，没有这回事情。

在这个地方他的意思就是说，我们今天想要成就佛的功德，在一念心中，具足一切法，一切佛法，怎么办呢？怎么下手呢？应该修息二边分别止，行于中道正观。这个地方等于智者大师赞叹中道正观的一个功德，勉励我们去修习。

【248】你观察一切法非空非假，但是你不能破坏它空假的存在

那么应该怎么修中道正观呢？中道正观的堪能性这么大，怎么修呢？看智者大师怎么说：

云何修正观？若体知心性非真非假，息缘真假之心，名之为正。谛观心性非空非假，而不坏空假之法。若能如是照了，则于心性通达中道，圆照二谛。若能于自心见中道二谛，则见一切诸法中道二谛，亦不取中道二谛，以决定性不可得故，是名中道正观。

这以下讲这个中道正观的一个修法，先讲这个正。什么是正？若体知心性非真非假，息缘真假之心，名之为正。

说我们现在有三条路，三条路只有中间这条路是正的，那么我们观察我们这一念心，它本身不是空，它也不是完全的就是空；它也不

是完全就是假，那么你能够去消灭你对于空假的执着，这个就是中。

智者大师讲这个正啊，他这个口气，就类似龙树菩萨在讲《中观论》的口气，他用否定的方式来开讲，他不用肯定的。

那这个心性非真非假，所以你要去消灭你对真假的执着，你真假的执着消灭以后，你内心所呈现的相貌这个就是正。

那么什么是中道呢？谛观心性非空非假，而不坏空假之法。若能如是照了，则于心性通达中道，圆照二谛。

这个中道就是说，你观察一切法是非空非假，但是呢，你还不能破坏它的空假的存在。就是说，它是非空非假，但是它可也是即空即假，即空即假即中，智者大师经常说，观照现前一念心性，即空即假即中，但是这个空假，它讲即空即假，不是有真实的空假的体性可得。那么这样子呢，就是中道的意思。

那么他修行的次第呢，若能于自心见中道二谛，则见一切诸法中道二谛。就是你刚开始先观照现前一念心性即空即假，然后再观一切诸法即空即假即中，是这样一个意思，这样的一个次第。

【249】因缘所生法　我说即是空　亦名为假名　亦名中道义

那么这以下，智者大师引证这个《中观论》的偈颂来证明这个空假中三观，他这个观法是有经论根据的，是根据龙树菩萨的《中观论》。

因缘所生法　我说即是空　亦名为假名　亦名中道义

这个天台宗的观心法门，它这个传承来自于最初的慧文禅师，慧文禅师传给慧思禅师，再传给智者大师。而慧文禅师这个三观的智慧，

这个灵感是来自于这个《中观论》的偈颂，所以这个偈颂我们也应该解释一下。

因缘所生法，它是一个所观境。修观，有一个能观的心，一个所观的境界，这个就是所观境。这个所观境是怎么回事呢？是假借染净的因缘所生的法，当然这个时候又包括了十法界的一切的依正诸法，一切十法界的五蕴六处十二因缘十八界。从天台宗的意思，它偏重在观照现前一念心性。你也可以简单的说，什么是因缘所生法？就是你现前这一念分别心。

说我这念分别心，我喜欢这件事，我喜欢那件事，我不喜欢这，我不喜欢那，为什么呢？为什么我有这样的分别呢？这不是上帝创造的，也不是自然而有的，那这是怎么回事呢？这是因缘所生法，因为你过去有这样的因缘，有这样的造作，有这样的串习，所以你内心当中累积了这样的等流习性。这个就是你的所观境，就是你现前一念染净的心性，当然这当中也有染的有净的，都是因缘所生法。

那么我们对现前的一念分别心，应该怎么观呢？底下有三种智慧来观：

第一个，我说即是空。你观察你心中的一切染净诸法都是自性不可得，它的本性就是空。

我们一个修行人，有些人他对于自己的障碍，他能够很快的超越过去。说这个人学习佛法没多久，他的个性几乎是脱胎换骨了，这个人跟过去判若两人了。有些人学佛，你看他学佛三十年，还是老样子，原封不动，这个是怎么回事呢？跟修空观有关系。你一个人不修空观，

那个自性执：哎呀，我的个性就是这样子，不能改，个性不能改，我个性就是这样子，那果然就是不能改变了。你认为一个人一定有一个这样的个性，你一定不能改变，你下辈子还是这样子，这个改造生命，离苦得乐，就是一句空话，因为你的心性不能突破，你怎么改变呢？

所以说，我说即是空，这句话到是蛮重要的。你要去观察你心中任何一个想法、一个概念，都是可以改变的。你心中不管有各式各样的烦恼都没有关系，都能改变，为什么？因为它是因缘所生法。站在因缘所生法的角度我们可以肯定一件事，就是它本性是空的，世界上的事情是可以改造的。他过去喜欢拜佛，他的思想喜欢拜佛，他一拜佛他就欢喜，为什么，因缘所生法；这个人喜欢持戒，因缘所生法；这个人它不喜欢持戒，它喜欢布施，这也是因缘所生法；这个人贪烦恼重，这个人嗔心重，都是因缘所生法。换句话说，这些都可以假借因缘来修正，来改变，这就叫我说即是空。

另外一个观照智慧，亦名为假名，虽然本性是空，但是你动了一念头，它就会带动整个十法界的因果的变化，这整个十法界就是一个受生的力量，你动了一个菩提心的念头，你这个生命体就往这个佛菩萨的功德前进一步；你动了出离心的念头，就往二乘人的涅槃动了一步；动了一种增上的善心，就往人天的果报动了一步；动了一个增上的恶念，就往这个三恶道的果报近了一步。就是说，在毕竟空当中，你动了任何一个念头，它就有十法界的如是相性体力作因缘果报，这个就是假观，它有它的假名假相假用。

当我们把前面的自性空跟因缘有这两种道理，把它融合在一起，

所谓的真空不碍妙有，妙有也不要去障碍真空，这就是亦名中道义，这个中道就是这样安立起来的。你这个真空的智慧，这个自性空不要障碍因缘有，因缘有也不要障碍你的自性空，这个就是中道义。

智者大师的中道，他是传承于龙树菩萨的思想。

深寻此偈意，非惟具足分别中观之相，亦是兼明前二方便观门旨趣。

我们就能够明白三止三观的真实内涵。

【250】当知中道正观，则是佛眼，一切种智

前面是说明中道正观的内涵，这以下赞叹中道正观的功德。这个功德我们分成两大段，第一个是总标，第二个是别释。

看总标。

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。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。

这段是一个总叹。

说我们内心当中去观照中道的正观，这样有什么好处呢？这样子表示你开始有佛的智慧了。

佛眼，有一切种智了。

你内心当中能够安住在中道正观，安住在这个即空即假即中的正观，定慧均等，了了见到中道佛性。怎么个见佛性法呢？安住大乘，

行步平正，其疾如风，自然流入萨婆若海。这个是智者大师引用《法华经》的话。我们内心当中念念的观察现前一念心性，即空即假即中，表示我们内心当中安住在大白牛车，行步平正。这个大白牛车走的时候，它是平正，不弯曲，就是说你生命当中不会堕入二乘，而且是其疾如风，直接了当，直趋涅槃城，直接趋向大般涅槃，速度很快，自然流入萨婆若海，获得一切种智了。

行如来行，就是成就如来的事业。

什么是如来的事业呢？这以下开出来三种：

第一，入如来室。如来室者大悲心，内心当中安住在大悲心。

第二，着忍辱衣，成就这个柔和忍辱，柔和忍辱衣。如来衣者柔和忍辱是。用这个忍辱的境界来保护自己。

第三，坐如来座，安住在我空法空的座，以如来的功德而自庄严。

说你观照这个中道的正观，你等于是跟三世诸佛同一个鼻孔出气，你内心当中，有诸佛菩萨的功德在内心当中慢慢的出现，是这个意思，这是一个总叹。

【251】你安住在中道正观，有什么好处呢？

这以下别叹。别释当中我们分成二门，先讲本门，再讲迹门。

先讲本门：

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，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侣。常住法性身中，则为诸佛称叹授记。

这个是赞叹他本门的功德。

你安住在中道正观，有什么好处呢？获得六根清净，入佛境界。这个六根清净是佛法不共于外道的功德。外道也能够修禅定，外道也能够在那一念寂静的心中：哦，今天有人要来找我，大概几点来找我，那个人是什么名字，是什么事情，外道也能够在禅定当中显种种的神通变化，但是外道的心跟境界接触的时候，他不能够做到六根清净，他一定有所住，他有很多的执着，他有很多的挂碍。这个大乘的菩萨他也有神通，他也会预知很多很多的事情，但是这个境界跟他的心接触的时候，六根清净，他有这个无住的力量，当然这是一种智慧的力量。

那么什么是六根清净呢？于一切法无所染着，一切佛法皆现在前。他无染着，一切功德都能自在显现。

成就念佛三昧，我们一般凡夫念佛，我们能念的当然是我们能分别的心，所念的是阿弥陀佛功德的庄严，我们一般要不修中道的智慧，这个念佛的心情就是我是业障深重，信我是业力凡夫，决定不能仗自力了脱生死，能够念的这念心是有真实性的，我是一个业障深重的凡夫我是不能够解脱生死，所念的是阿弥陀佛的功德庄严，一定能够救拔我，所以，怎么办呢？我对阿弥陀佛通身靠倒，这也不错。但是，这样的念佛是一种有能所的自性的执着，能念的这一念心是一个独立自主的体性，这个体性不能改变了。说我业障深重，真的是业障深重，

不能改变了。那么阿弥陀佛是万德庄严，我只好去投靠他了，就像一个乞丐去投靠大富长者一样，当然这样的心境也是可以往生，不过这叫事持，这样的念佛三昧是事相念佛三昧。

这个地方讲念佛三昧就讲的更深刻，更深入了。能念所念性空寂，感应道交难思议。既然讲念佛三昧，那当然是感应道交了。这个地方的感应道交是怎么安立的呢？是安立在能念的心，我能念的这个明了寂静的心是毕竟空，那一念清净心的本性是毕竟空，佛的万德庄严也是假借因缘生，我们把它恢复到原点，它的本性也是毕竟空，一如无二如，所以说，我虽业障深重是弥陀心内之众生，弥陀的万德庄严是我心内的佛，既然心性不二，自然感应道交。这个时候的念佛三昧是这样的意境，是安立在能念所念性空寂的境界，同体的法性见面了，在同体的法性里面感应道交了，这个当然就更深，更深入了。

安住首楞严大定，安住首楞严大定，大家都明白了，就是首楞严大定。则是普现色身三昧，怎么个普现色身法呢？下面解释了：

普入十方佛土，他还不是一个身体了，现出各式各样的色身，到十方国土去，干什么呢？一方面教化众生，一方面严净佛土。他还能供养十方诸佛，供养诸佛，他还能听闻佛法，受持一切诸佛法藏，具足一切诸行波罗密，悟入大菩萨位，则与普贤文殊等为其伴侣，也有这种境界。这个中道正观，他在自受用的本门有这么多的功德。

这以下总结本门的功德。

总之修中道正观的人，他的那一念心常住法性身中，则为诸佛称叹授记。佛陀要给一个人授记做佛，这个人要入正定聚才行，说佛陀

为你授记作佛，结果你这个人造业到三恶道去了，这是不可以的。所以成就诸佛授记，他这是入正定聚，那一定是初地以上。

这是赞叹本门的功德，这以下讲机门的功德，从本垂迹。

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。

迹门的功德就是说他能够从前面的本门，法报二身能够变现出一个应化身，先到兜率天，贤劫千佛都是在兜率天准备，然后降神母胎，然后出家，然后到菩提树下修行，然后降魔，然后成就无上菩提，然后转法轮入涅槃，八相成道。当然他不是在一个国土示现八相成道，在十方国土示现一切的八相成道，成就一切佛事，具足真应二身。真就是法身报身，是本门；这个应，就是应化身，这个就是初发心菩萨。

这个地方是赞叹修习中道正观能够成就这么多的功德境界。

【252】初发心菩萨即是佛

这以下就引经典做讲明。

《华严经》中：初发心时，便成正觉。了达诸法真实之性，所有慧身不由他悟。亦云：初发心菩萨，得如来一身，作无量身。亦云：初发心菩萨即是佛。

初发心时，便成正觉。《华严经》讲初发心，他发起的那一念心是清净心，清净的菩提心，这个时候就成佛了，当然成的是分证即佛。分证即佛是什么样的境界呢？了达诸法真实之性，明白一切法的真实

体性是即空即假即中，所有慧身不由他悟，就是说这个智慧的开展是我们自性本具的。

所以这个止观它的方向，我们一路学过来，智者大师他说这个止观的方向，就是莫向外求，他用止用观，这两个工具来开发你内心的智慧，开发你内心的智慧，果地的功德是你内心本具的，是假借止观两个工具把它挖出来。所以，修止观，你一有念头，要心外求法，要跟谁呀，要假借外力感应道交，你迟早要出状况的。

这句话到是蛮重要的，《华严经》的这一句话，所有慧身不由它悟，无量无边的智慧都不是外来的，是你自性本具，假借止观的修德开显出来的。

亦云：初发心菩萨，得如来一身，作无量身。当然佛陀的这个法性身能够变现无量无边的应化身。

初发心菩萨就是佛，这是分证即佛，跟诸佛同一鼻孔出气了，同一个生命体了。

《涅槃经》云：发心毕竟二不别，如是二心前心难。

这个地方讲发心。

初发心菩萨，毕竟就是佛，初发心菩萨的那一念心跟佛的那一念清净心是没有差别的，没有差别是讲本质没有差别，量是有差别的。说初一的月亮跟十五的月亮这个本质是无差别的，但十五的月亮的量比较圆满。

如是二心前心难，在成就这么多的清净心，初地的清净心，二地清净心，乃至于十地的清净心，这个初地是最难的。因为你从凡夫到

初地障碍特别多，初地以上就容易了。《华严经》讲一个譬喻说，就像我们从此岸到彼岸，这个船，你刚开始要离开陆地很困难，这地心引力，你要用力划，等到这个船到了中央以后，有了风，离开了大地的吸引，你就顺着风向掌握好，就好了，它很自然的往另外一个彼岸去前进。

就是说我们初心菩萨，烦恼障碍你，你起了烦恼了，我不发心修菩萨道了；罪业障碍你，你过去有杀盗淫妄罪业了，他有障碍了；这果报体，老病死，它也障碍你的菩提心，三障。所以说成就这个初心是比较困难的。

《大品经》云：须菩提！有菩萨摩诃萨，从初发心，即坐道场，转正法轮，当知则是菩萨为如佛也。

说初发心就能够安住道场，转正法轮，这个菩萨跟佛是没有差别的，这是讲本质没有差别。

《法华经》中，龙女所现珠为证。如是等经皆明初心具足一切佛法。即是《大品经》中阿字门，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。已略说初心菩萨因修止观证果之相。

这个初心菩萨就像《大品经》中的阿字法门，阿就是无生的意思。也是《法华经》中为令众生开示悟入佛的知见，也是《涅槃经》中见佛性故住大涅槃等等，这个都属于初发心菩萨的证果之相。

智者大师讲这个证果，本来佛菩萨有很多很多的功德，智者大师把这些功德会归到一个重要的因素，就是智慧，就是内心的智慧，他

这段经文一路读过来，他表显佛菩萨很多很多的功德，他处处赞叹这个功德的根源就是一念的即空即假即中的智慧。

【253】法界圆融体 作我一念心 故我一念心 全体具法界

过去临济宗的祖师，黄檗禅师，有一天在行脚的时候，碰到一个修苦行的比丘，他们两个人相约同时行脚，走到河边的时候，黄檗禅师在那等船，那个修苦行的比丘他有神通就踏着水，一步一步踏着河走过去了，走到对岸去了，到了对岸以后，黄檗禅师坐的船也过去了，黄檗禅师说，饶你神通变化，步步莲花，佛法还是在老僧这一边。意思是说，这种神通变化的境界，是共外道的，佛法的功德是约内心，佛法三世传承的是内心的智慧。

为什么佛陀那么重视内心的智慧呢？而不重视这种外表的东西呢？

因为你内心有智慧，你但得本不愁末，你总有一天会开显出外表的功德。你一开始就从外表去下手，会让你起颠倒心，而这个外表的东西，你没有智慧的支持，你还不一定造善业，反而让你堕落，所以他这个地方讲它的根本。

古人讲，什么是佛法的根本？

法界圆融体，作我一念心，故我一念心，全体即法界。

我们今天把法界摄用归体，法界当然指十法界，十法界的差别，法界整个圆融体会归，就是我一念心性的迷悟，约体起用来说，故我一念心，全体即法界，我一念心迷悟的心就开展出染污的十法界。

故我一念心，全体即法界，这句话怎么体会？我想我们每一个念佛人，我们在内心的深处去忆念弥陀的名号，这几年来，每一个人多多少少都应该有感应的事情出现，但是你会发觉，为什么你同样忆念一句佛号，但是你不同的心境，感应不同？你的心起真诚的时候，阿弥陀佛在你的心中表现的功德就越大；当你的心越随便的时候，阿弥陀佛的名号在你的心中表现的功德就越小。

故我一念心，全体即法界，表示说阿弥陀佛的名号是无自性的，所以，你那能操作的一念心是关键点。

所以说，修止观是很重要的，虽然你今天在那个地方打坐，什么事情都不干，但是你在改造内心，这是一个大事业。你无量无边生命的变化，就在你那一念、念念之间的止观当中慢慢成就，故我一念心，全体即法界，你从根本上去调整你内心，你整个生命的法界就开始变化了，就这个意思。

这个地方是讲这个初心菩萨的证果之相。

【254】二地以上的菩萨也离不开止跟观的功德

戊二、明后心菩萨证果之相

后心菩萨，是指初地以后，初地的后心，乃至于成佛。

次后心菩萨证果之相：后心所证境界，则不可知。今推教所明，终不离止观二法。

这以下我们讲后心证果之相。后心当然是不可思议的境界了，不可思议我们怎么知道呢？根据教理的说明，我们也能够判断不离止

观，这以下就引证：

所以者何？如《法华经》云：殷勤称叹诸佛智慧。则观义，此即约观以明果也。《涅槃经》广辩百句解脱以释大涅槃者，涅槃则止义，是约止以明果也，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。《涅槃经》中虽止明果，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。

二地以上的菩萨，境界是不可思议的，但是不可思议，事实上他的功德也离不开止跟观的功德，这以下智者大师引经典来证明。

《法华经》使令二乘人发菩提心，他是用什么功德来引发二乘人呢？佛陀是殷勤赞叹诸佛智慧。还是以智慧来代表佛的功德，当然这个是观的意思。

《涅槃经》讲佛的功德百句解脱，解释大涅槃，涅槃是止义，以这个止义来发明果。大般涅槃就是常寂定，这当然是止的意思。

前面是个别讲止跟观，这以下把止观给会归在一起了。

《法华经》中随约观来说明佛果，但是当中也有止的意思，所以说，乃至究竟涅槃，常寂灭相，终归于空，这是体真止。

《涅槃经》虽然明显的讲到这个止来发明佛果，但是，他止当中也有观，所以三德为大般涅槃。大般涅槃是止，但是他里面有三种功德：法身德、般若德、解脱德，这个般若德就是观的意思。

所以这两部经，虽然文字上有出没的不同，出就是显露，没就是

秘密。《法华经》偏重在观，以观为显露，以止为秘密；《涅槃经》是以止为显露，以观为秘密。但是，事实上都是以止观二门来说明佛果的究竟，而且以定慧二法来说明这个极果。

我们刚开始修止观，止就是止，观就是观，因为我们凡夫的心有所得，很难说这个止观双运，因为止是无分别住，观是有分别住，这个对我们凡夫有所得的心来说，这两个是不可能同时操作的，但是圣人的那一念心就不同，他能够止观双运，二地菩萨有这种境界，他止中有观，观中有止的。

【255】三世诸佛都是以止观的力量来调伏自己的烦恼而成就解脱

乙三、结 论

行者当知，初中后果皆不可思议！故新译《金光明经》云：前际如来不可思议，中际如来种种庄严，后际如来常无破坏。皆约修止观二心以辨其果故。

最后的总结，智者大师引这个《金光明经》来说明。

前际如来，指的是初发心，初地菩萨，见道位的菩萨，他那一念清净心现前，是不可思议的，离开一切的名言分别，一切戏论。

初地以上的菩萨，他不但不可思议，他有种种的庄严。初地菩萨开始从空出假，开始广度众生，有各式各样的功德庄严。

后际如来就是究竟佛果，常无破坏，常乐我净的功德是恒长的受用，常无破坏。

这是以止观来成就，来辨别它的佛果。

最后智者大师讲一个偈颂做总结：

《般舟三昧经》中偈云：

诸佛从心得解脱，心者清净名无垢；

五道鲜洁不受色，有学此者成大道。

说诸佛的解脱，他不是改变别人，也不是改变环境，那诸佛是怎么解脱的呢？诸佛是从他自己的内心去成就解脱，三世诸佛都是以止观的力量来调伏自己的烦恼，而成就解脱，不是去改变别人。

他这个解脱的相貌是什么呢？

心者清净名无垢，刚开始是先求清净心，就是修空观来调伏自己的我执和法执。

第二个修假观：五道鲜洁不受色，能够观察这五道，这五道实际上等于是六道，这六道的差别的因缘果报，都能够鲜洁，能够清楚分明，但是又能够不执着，这是假观。

这个不受色，意思是这个假观是从空里面出来的，从空出假，所以他能够不受色。

有学此者成大道，你能够从这两个方向，空假二观去学习，你就能够成就佛道。

誓愿所行者：须除三障五盖。如或不除，虽勤用功，终无所益！

修止观还是要从内心的烦恼去调伏，三障五盖。

甲四、结示劝修

我们这个小止观，将述此义，大科分四，有四大科：

甲一、解释标题，解释修习止观坐禅法要的标题。

甲二，作者略史，介绍智者大师的简要历史。

甲三，随文释义，我们就随顺智者大师的本文来解释。

甲四，结示劝修。

这个是第四科。

结示劝修，是说我们刚开始修止观的那一念心，有杂染的也有清净的，所以它有空白的，也有黑点。换句话说，修止观的目的就是把那个杂染的黑点去掉，这怎么办呢？这当中依止两个法门：

第一个，自依止。这个自依止就是依止我们的菩提心，你刚开始依止你的菩提心，你修止观的目的是不求人天福报，不求感应神通，你修止观的目的，就是为了上求佛道下化众生而修止观，依止你内在的菩提心。

第二个，法依止。依止佛陀的正法，就是止观二法，当然这当中也要有持戒做基础，你还得要诸恶莫做，众善奉行，以持戒做基础，然后来修止修观。

根据自依止、法依止，我们这一念心慢慢慢慢就能够从杂染成就清净，我们的生命也就能够从痛苦转成安乐。

我们这次的止观就跟大家学习到这个地方，我们回向。

佛陀如是宣说，佛子亦如是宣扬；法师如是解说，弟子亦如是弘扬。