

# 好自端嚴

妙境長老 宣講

六妙門講記 · 修學聖道次第

佛陀教育基金會印贈



一切佛經，及闡揚佛法諸書，無不令人趨吉避凶，改過遷善。明三世之因果，識本具之佛性。出生死之苦海，生極樂之蓮邦。讀者必須生感恩心，作難遭想。淨手潔案，主敬存誠。如面佛天，如臨師保。則無邊利益，自可親得。若肆無忌憚，任意褻瀆。及固執管見，妄生毀謗，則罪過彌天，苦報無盡。奉勸世人，當遠罪求益，離苦得樂也。

好自端嚴 目錄

六妙門講記	1
一、略示坐禪（止觀）方法	3
二、釋六妙門	7
（一）解題	7
（二）正釋	8
1. 數	9
（1）四種息	9
（2）數息的方法	11
（3）適合用功的時間	12
2. 隨	14

3.	止	17
(1)	繫緣守境止	17
(2)	制心止	18
4.	觀	21
(1)	依《金剛經》修觀	22
(2)	依「四念處」修觀	25
5.	還	34
6.	淨	34
三、	結語	35
	<b>修學聖道的次第</b>	39
一、	引經立題	41
二、	道前基礎	42

(一) 願力為先趣聖道	42
(二) 恆學佛法無厭足	44
(三) 聖道依法不依人	45
(四) 抉擇所修是聖道	48
三、正行次第	50
(一) 正見生死緣起	50
1. 約人說	50
(1) 生死流轉的動力因——採集業	50
(2) 流轉三界的果報主——識	51
2. 約法說	52
(1) 無明相應觸處著	52
(2) 隨惑造業感苦果	53

	(二) 正修聖道觀行	55
	1. 法執未除不究竟	55
	2. 因緣生法本性空	58
	3. 假名無實無分別	63
	(1) 言說安立唯識現	63
	(2) 捨妄契真入三性	69
	四、解脫境界	74
	(一) 證無分別智解脫	74
	(二) 逮得自在名為慧	76
	五、結勸勵行	79
	<b>學禪者應具五法</b>	81
一、聞		85

二、厭	91
三、願	97
四、覺	99
五、勤	104
<b>修行四念處的重要</b>	113
一、念佛法門與四念處	115
二、修四念處能莊嚴佛法	119
三、四念處能住持正法	124
四、學習佛法以得聖道為上首	129
五、修四念處必先學習佛法	132
六、略說靜坐方法	134
七、結語	142

好自端嚴	143
談心莊嚴	167
四護法門	183
帶業往生與消業往生	209
如來大勢力	235
午後法語	247
第二個三年	267
從佛學院到禪學院	299





六  
妙  
門  
講  
記



## 一、略示坐禪（止觀）方法

觀音禪寺住持了義法師慈悲！

大家發心在這裡學禪，這件事非常吉祥！在日常生活裡，我們的身口意處於動亂的情況，一般人當然沒有特別的感覺。我們相信佛法的人，閱讀經律論以後才知道，這是凡夫境界、是不理想的，所以佛教徒願意改善它。如何改善呢？從受戒開始。以戒為基礎，而後學習禪。禪即止觀，止觀即定慧；所以

也就是學習戒定慧了。

持戒就是改善我們的行為，止惡揚善。行為由思想發動，所以要從這一念心開始改善我們的行為。概而言之，思想問題有二：一是動亂的過失，一是愚癡（有所得）的過失。動亂的過失，必須以定（止）的方法來改善；愚癡的過失，要以慧（觀）的方法來對治。成功以後，就是聖人而非凡夫了。

我們在這裡一起學習六妙門，這六個方法其名為「數、隨、止、觀、還、淨」，用這六個方法來改善我們的思想——心。

修止者，即是令原來動亂的一念心，在所緣境上明靜而住。如何能明靜而住？方法有二：

首先，必須選好一個所緣境，將此所緣境，明明白白、一

點也不模糊的顯現於心。舉例來說，若以蓮華作所緣境，先將此蓮花形相、顏色觀察清楚，然後閉上眼睛，將蓮花的形色顯現於心，將心安住於蓮花上不動。還有種種所緣境，此不多說。

第二，必須一次又一次地憶念所緣境。如此，心即能相續不斷的明靜而住而不散亂。譬如：一想念母親，母親的影像隨即顯現於心；若一直憶念，則母親的身形、面貌就不斷顯現。此與內心相續安住在所緣境之道理相同。若不持續憶念，即失所緣境，就是在打妄想了。

所以，歡喜靜坐之人，若感覺心老是亂跑、無法安住，原因正是未憶念所緣境之故。我們通常說「要訣」，不斷的憶念所緣境就是靜坐修止的要訣。如此心則不亂，妄想即止，能一

直明靜地安住在所緣境上。

坐禪實際上有二件事：一是宴坐，二是經行。二者缺一不可。

經行的速度可以慢、也可以快；南傳佛教多採取慢步經行的方式，而中國傳統禪堂多習慣於由慢而快的經行。無論何者，都是要攝心，不要東張西望，不要看任何人。雖然在經行走路，仍舊注意自己這一念心，叫它不亂。

第二個方法，若是採取慢步方式，注意腳的起落。走路有三個步驟——起、進、落，將心專注於此而不亂；這個方法還能治療身體的病痛。經行的時間至少十五分鐘；若有需要，一個鐘頭都可以。

我們佛教徒想要在佛法上有成就，一定要學習坐禪。現在

是最適合我們學習的一個時代，因為關於坐禪方面的書很多；若是五十年前，參考書不夠，學習恐怕就有困難了。

## 二、釋六妙門

### (一) 解題

「六妙門」者，即是數、隨、止、觀、還、淨等「六」，這六個方法稱之為「妙門」。「妙」者，好也。什麼是最好的？涅槃是最好的！世間上的事情，都是令人苦惱的，只有涅槃能令人安樂，所以涅槃稱為「妙」。學習這六個方法，依之

修行就可以得涅槃。譬如大寶樓閣富麗莊嚴、高聳入雲，但要  
覓得其門，始可從門晉昇其內。這六個方法是入涅槃的門，故  
名「妙門」。以上略釋六妙門的題目。

## (二) 正釋

前云思想的過失有二：第一、內心動亂、不寂靜。第二、  
沒有智慧、不能見真理。不能見真理，所以心動亂；動亂是煩  
惱活動的相貌。若能成就戒定慧，與真理相應，則能消除煩  
惱，那就是涅槃了。「數、隨、止、觀、還、淨」這六個方  
法，前三屬止，後三則有止、有觀。釋尊教導我們的方法，就  
像醫生開的藥方，能對治我們身口意的過失。有如是過失，即  
以如是方法對治；若能消除過失，修學聖道就成功了。



## 1. 數

### (1) 四種息

「數」、「隨」二法，乃以息為所緣境。「息」，就是我們的出入息。這口氣呼出去又吸進來，吸進來又呼出去，就叫做「息」。

息有四種：出息、內出息、入息、內入息。呼出去時，是由臍至鼻，引內風令出身外，叫做「出息」。出息是氣自然的向外呼出，不是你有意識地推動。一口氣呼完之後，它不會立刻又吸進來；在呼與吸之間，有一個不出也不入的階段，名之為「內出息」。「內出息」的時間很短，然後就開始「入息」，即引外風令入身內，令氣由鼻至臍向內吸入。入了一段

時間就停止，此後有一個不入也不出的階段，叫做「內入息」，時間也是很短。

不靜坐的人頂多覺知「出息」、「入息」，不感覺有其它二息。但是，若長期靜坐，就知道息有此四種不同，而且「內入息」、「內出息」會逐漸變長。老年人「內出息」較長，餘三短；而幼童則是「內入息」較長，餘三短。依中醫的說法：老年人腎虛，「內入息」入到腎時腎不受，故內入息短；小孩的腎強，故內入息長。此約一般不坐禪的人作如是說；若是用功修行之人，則不一定如此。年紀雖老，有時反而逐漸進步，不止是「內入息」，餘三息都會變得很長。

## (2) 數息的方法

「數」的方法，以息為所緣境，並計出入息之數。數息時可隨各人歡喜，願意數「出息」、「內出息」、「入息」、「內入息」皆可。如果出息、入息都計數，雖然也可以，但因為時間短，你將一直忙於計數。如果只數其中一個，例如只計「出息」，而不計其餘三息，前後二數中間就有多少閒暇，不會太忙。如是從一到十，又回頭從一到十，週而復始的數。

數的方法，還可以稍作變化。先連續數一、二、三（心裡默念，而不出聲），然後靜下來注意三次的入出息（息的三次出入）；接著數四、五、六，再注意二次入出息；然後再數七、八、九、十，再注意四次的入出息。如此有何好處？因為

出入息時不計數，內心就有那麼長的時間寂靜住。另外一個數法：只數一，不數二、三；又數四，不數五、六；再數七，不數八、九、十。這樣中間閒暇的時間更多了。

「數」這個方法，可以由欲界定、未到地定，至第三禪為止。三禪以前，都有息的出入，四禪就沒有出入息了。到達未到地定時，息就開始變慢；初禪、二禪、三禪，息更是慢。息由臍出，很久很久才能到鼻；息由鼻入，很久很久才能到臍。

### (3) 適合用功的時間

用功修行，有一個時間比較順：

其一是精神旺盛時。計數時，精神好與疲倦時的情形不同。精神旺盛時，能很自在的數一、二、三，乃至十，也可以

繼續從十一、十二、十三，乃至幾千、幾萬，計得很久心也不亂。若疲倦時就不行了；數一會兒，就不能計了，而有一大堆的妄想。一般而言，飯後過一段時間，是精神旺盛之時；此時食物由胃至十二指腸，將營養分佈到全身細胞，身、心都比較有力量。所以願意止就止，願意觀就觀，有這個好處。

其二是休息之後。佛法說我們的心有「等流性」；例如，發生了令你滿意的事時，憤怒心來了就罵人，而事情過後，憤怒心本來應該停止，但是卻不能自主，非得繼續憤怒一段時間不可，此即「等流性」之故。又如睡覺時沒人打擾也沒有做夢，能舒服的休息幾小時。睡覺而無夢，心裡是「寂靜」的，但是沒有「明」；有寂靜而沒有明，只是靜的「等流性」。然而假藉此靜的「等流性」去靜坐，就容易「寂靜住」。如果先

同別人打電話聊天而後靜坐，之前的談話內容還要在內心重覆一遍，那麼心就不容易寂靜住了；此亦是「等流性」。所以用功修行的人，若能利用這個寂靜「等流性」去用功，將有好消息。

久遠以來，我們的內心活動已經習慣無拘無束、放任自由。現在突然要違背原來的習慣，控制它不要動，是比較困難的。但對初學靜坐之人而言，「數」的方法是很有力量的，能排除一切雜念，令我們妄想浮動的心，寂靜而住。所以，初學者應該善加利用精神旺盛及等流性這一個時間，用功修行。

## 2. 隨：

「隨」的方法如何學習呢？一開始時，先默念「知息出、

知息入、知息長、知息短」這四句話。之後不計數目，只是攝心注意息的出入，觀息由臍至鼻、由鼻至臍，心念隨逐息的一出、一入不相捨離，故名為「隨」。

「隨」的定力高於「數」。因為「數」的方法有數目之連續性，心隨之相續，不難明靜而住。但若內心寂靜住的力量不夠，用「隨」的方法很快有妄想出現，無法相續明靜而住。所以，若能與「隨」相應，多半表示已經有一點定力了。此時息不僅能到達臍，更能到達腳趾頭，感覺全身都有出入息。若是久修之人，還會感覺身體有冷熱之差別——出息時全身暖、入息時全身涼。不知此者誤以為自己有病，其實這不是病，反而是好現象。

有些人初用「數」的方法時，會因為緊張而氣喘，感覺辛

苦。若是這樣，你可以不要數，轉而注意腹部的起落——腹部膨脹時就是入息（吸），降落時就是出息（呼）。這與前面數出入息的方法不一樣——數出入息時，息是由鼻至膈、由膈至鼻，一來一去的動相；而現在以「隨」的方法，只是注意腹部的起落，心安住於此而不動。注意腹部的起落而不計數，即是「隨息」。

另外，數息時息於鼻端出入；長時注意鼻端，若特別精進長時靜坐，頭將會脹痛。若將所緣境下降至腹部，頭部將會感覺輕鬆舒服；所以，不妨將數息由數鼻端之出入息，轉為數腹部之起落。在腹部的起落上計數，可以避免長時將注意力集中於鼻端所引起的過失。但若經行時長，亦可能取得平衡而無過失。



於腹部起落上計數，可以避免於出入息上計數引起緊張而氣喘之失。若於腹部起落上計數，導致明靜而住之力上進，則可以停止計數，只注意起落即可。

### 3. 止：

#### (1) 繫緣守境止

「止」，梵語「奢摩他」；依天台智者大師所說，有三類不同。我們現在說其中兩種，第一是繫緣守境止。

「繫緣守境止」者，就是將心停止在某一所緣境上而不動。止的所緣境很多；如果沒有昏沈，應該注意身體的下半部——肚臍、丹田、腳板（湧泉穴），或腳指頭（大姆指）都可以。若為破除昏沈，才注意身體的上半部，譬如頭頂。一開始

時，不妨以手按在頭頂處，心注意其上，然後再把手放下，如此即可破除輕微的昏沈。也可以注意髮際——額頭上髮與無髮之間，或注意後腦，都可以破除昏沈。女衆修正還可以止在兩乳之間；心緣於此，若是成功則生理會發生變化而沒有月事。

## (2) 制心止：

第二是「制心止」。此法既不以「息」為所緣境，也不以「色」為所緣境，而是以「心」為所緣境。「明了性的心」既非青、黃、赤、白，亦非地、水、火、風，但有其特勝之作用。孔夫子是有智慧的，他說：「心不在焉，視而不見、聽而不聞、食而不知其味。」可見他知道物質的身體以外，尚有一個明瞭性的心。

能緣者是心，所緣者也是心，以心緣心；如果沒有修過「數」、「隨」，很難明白此事。所以最好是以「數」、「隨」修行一段時期之後，對於何謂「明了性的心」有了比較深刻的認識，再用「制心止」的方法是比較適當的。此法有其微妙的作用——譬如，以「數」、「隨」的方法用功時，忽然間貪心來了、瞋心來了，想要除掉不是那麼容易；但是制心止的方法若能相應，會發現所有的雜念一下子都沒有了。

「止」的目的，是停止所有雜念，心繫所緣明靜而住。如果修得相應，雖尚無輕安樂，但感覺舒服，猶如上癮似的，坐了一柱香，還想再坐一柱香。「止」的方法，可以得欲界定、未到地定，乃至色界四禪、無色界四空定。

得到欲界定或未到地定的人，有時會有靈感（不是神

通)。例如早上靜坐時，能預知今晚會下雨，或明天將發生何事；但時靈時不靈。若達到初禪、二禪、三禪、四禪，可以修神通——天眼通、天耳通、他心通、神足通、宿命通。成功之後是真實有神通而非做假。

神通有修得與報得之別——報得的小神通，有某些特殊異能，超過一般人的境界，但是靠不住。修得的神通，境界就不得了！一入定能見到幾十年、幾百年、幾千年之前或之後的事情。但若是智慧不足，於因果道理認識不清，也可能有相當大的錯誤。

有欲之人問題很多、苦惱亦多。得到色、無色界定者已能離欲，有高深禪定、神通，但仍是生死凡夫而非聖人。色、無色界天人的福德大、壽命長，然一日壽盡，定力隨之消失，可

能就從色、無色界天來到欲界，乃至隨過去生的罪業墮三惡道。

修「止」成功，確實有很多殊勝境界，是了不起的！但是得定之人若不修觀就不能見真理、也不能斷煩惱，仍是邪知邪見的；而定力一旦失壞，仍不免流轉生死。所以佛菩薩的大智慧光明告訴我們，除了修「止」還要修「觀」，才能令你斷煩惱、見真理而轉凡成聖，永久地解脫生死大苦。

#### 4. 觀：

「觀」，梵音「毘鉢舍那」，觀察思惟義。這與一般妄想不同；妄想不是貪、就是瞋，或者東想西想（非善非惡）。而「觀」一定要根據佛的法語思惟觀察，是智慧境界而非虛妄分

別。

怎麼修觀呢？靜坐時，可以先修「止」；如果修得合適，很長的時間內能一念不生、明靜而住，則可以先止幾個小時之後再修「觀」。「觀」十五分鐘、半個鐘頭或一個鐘頭，之後再繼續修「止」。「止」而後「觀」、「觀」而後「止」，持續不斷這樣地修習，可能某一天早上盤腿而坐，一下子一念相應得無生法忍，就是聖人了。當然，這不是輕描淡寫可以成就的，非得要拿出全副精神、長時努力靜坐不可！

### (1) 依《金剛經》修觀：

《金剛般若波羅蜜經》教導我們修一種觀：

一、假觀。如云：「一切有為法如夢幻泡影，如露亦如

電，應作如是觀。」

二、空觀。有二種：

(一)、我空。如云：「若菩薩有我相、人相、衆生相、壽者相，即非菩薩。所以者何？須菩提，實無有法發阿耨多羅三藐三菩提心者。」

(二)、法空。如云：「如來者即諸法如義。若有人言：如來得阿耨多羅三藐三菩提，須菩提，實無有法佛得阿耨多羅三藐三菩提。」

又有四種空觀，即大乘的四念處觀：

(一)、身念處觀。如云：「須菩提，於意云何？可以身相見如來不？不也，世尊！不可以身相得見如來！何以故？如來所說身相即非身相！佛告須菩提：凡所有相皆是虛妄，若見諸相非

相即見如來。」如來身如是，衆生身亦如是，都是自性空的。

(二)、受念處觀。如云：「諸菩薩摩訶薩應如是生清淨心，不應住色生心，不應住聲香味觸法生心，應無所住而生其心。」

此義應加以解釋。「住」，執著之意；凡夫執著內六處、外六處及六識為實有，如是內六處、六識與外六處接觸之時，觸緣受故，有苦受、樂受、不苦不樂受，於苦生瞋、於樂生愛、於不苦不樂生愚癡心，故名「住色聲香味觸法生心」。若是佛教徒通達十八界皆是緣起，如夢幻泡影、畢竟空寂，而三受及貪瞋癡等亦無生無滅，則有無所得慧現行，故云「應如是生清淨心」。



(三)、心念處觀。如云：「須菩提！過去心不可得、現在心不可得、未來心不可得。」

(四)、法念處觀。如云：「佛告須菩提！於意如何？如來昔在然燈佛所，於法有所得不？不也，世尊！如來在然燈佛所，於法實無所得。」故《華嚴經》云：「觀察於諸法，自性無所有，如其生滅相，但是假名說。」（T10.81）

## (2) 依「四念處」修觀：

能依《般若經》修我空觀、法空觀或修四念處觀者，是利根人、是大智慧人。末法時代「利根」人不多，大多數是「鈍根」。何謂「鈍根」？就是煩惱較多之人，常為貪、瞋、愚癡、高慢心、我、我所的執著等各式各樣的煩惱所困。

「鈍根人」如果肯努力，可能掌握到修「大乘空觀」的方法；但也可能知道方法卻不相應，一靜坐即為種種雜念妄想所纏，止也修不來、觀也修不來。怎麼辦呢？釋迦牟尼如來大慈悲，早就安排好解決的方法，為我們指引一條光明的道路——小乘佛法「四念處」（觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我），這是給「鈍根人」開的藥方。

「觀身不淨」：此能對治我們的貪欲心。如果貪欲煩惱重而障礙修行，我們可以學習不淨觀的方法來破除；破除之後，修止觀時就容易成功。

「觀受是苦」：如前所說，「受」有苦惱的受、有快樂的受、有不苦不樂的受。佛菩薩的大智慧看得深遠，告訴我們苦受是苦，樂受也是苦。譬如父母希望有一個可愛的小孩，感覺

這件事快樂。後來果然有了小孩，這個小孩卻令你苦惱，無可奈何！曾經報紙有一個消息，新加坡某名人的兒媳特別重視優生學，結果卻生出一個白癡的小孩，因而羞憤自殺身亡。世間的事情苦不苦呢？但是有的人果然生出白胖可愛的兒女，乖巧又聰明；長大後拿到高學歷，在社會頗有成就，令父母滿心歡喜，這種情形也有。但世事無常，忽生意想不到的事情還是苦。

「觀身不淨」、「觀受是苦」這一個方法，能令我們生厭離心、放下世間事，才能修學聖道。

凡夫主要有二類煩惱——一是愛煩惱，一是見煩惱。「愛」，是感情方面的事情；「見」，是思想方面的問題。「觀身不淨」、「觀受是苦」，能破除愛煩惱；「觀心無

常」、「觀法無我」，能破除見煩惱。就修行的次第而言，應先以「觀身不淨」、「觀受是苦」破我們的愛煩惱；實際上只是調伏不動，並未真正破除。因為愛煩惱的勢力潛伏於內心深處，仍然存在；所以必須進一步學習「觀心無常」、「觀法無我」的法門，使我們得到聖智光明，才能根本地消滅煩惱的潛在力量。

「觀心無常」、「觀法無我」主要為破除「我」見。何謂「我」？中國的哲學中，可曾明白地說出什麼是「我」嗎？但印度的外道哲學，則明白地詮釋「我」的定義——在我們的生命體裡，有一個常恆不變、獨立存在的體性。換言之，眼、耳、鼻、舌、身是物質性的生理組織，是新陳代謝的，我們可以覺察它們的變化；而外面的種種食品也是物質，吃到身體

裡，部分轉化成能量，部分則變成渣滓排泄出去。所以，物質性的身體是變化無常的；至於精神性的思想（了別性），苦、樂、憂、喜……，種種心緒、種種知識也是無常變化的。

我們的身心不論是物質或精神，都是有生滅變化的。但是，在這個生滅變化、有老病死的生命體裡，有一個不生滅、不變化、不老病死、常恆住的一種體性，叫做「我」。這種理論，我們接不接受？如果未深入學習佛法，我們可能認為這個理論很好；因為這個臭皮囊結束後，我的自性還存在，能再得到一個新的身體——或者人間、或者天上。身體朽化而自性常存，這樣的說法容易令人歡喜。

但是，釋迦牟尼佛在菩提樹下覺悟成道之後，否認有我論。釋迦牟尼佛說：五蘊無常，是中無我可得。

「我」又名為「私」，若能「無我」就能「無私」了。觀察五蘊老病死的身體中，沒有一個不老病死的「我」——這個生命體只是一個臭皮囊，不是「我」；吾人的思想虛妄分別，也是緣起自性空，不是「我」。若肯努力如是觀，將會進步到「不住色生心，不住聲、香、味、觸、法生心，應無所住而生其心」的程度，你的心即從一切苦惱境界中解脫出來了。

如果主張「有我論」，認為在色、受、想、行、識裡面，只有生滅變化、老病死的東西可以空掉，但是「我」的體性是真實的、不能無；如此，你對於「我」（私心的執著）就不能破：「若不侵犯『我』的利益，『我』可以同你和平相處；若侵犯『我』的利益，為了保護自己，『我』當然要毀滅你！」這樣，人與人之間的問題，永遠不能根本地解決。反之，若修

「無我觀」——色、受、想、行、識是緣起的如幻有，同時亦是自性空，此中無有自性真常的「我」；則心無執著。心若無所執著，則沒有「我」可保護、可愛著，就可以犧牲自己、成就他人，人與人之間也容易和合。如《金剛般若波羅蜜經》云：「通達無我法者，如來說名真是菩薩！」

這樣的理想要先從我們佛教徒做起！如果佛教徒能和合，佛教就會興盛，佛法就能廣大普及，一切衆生都能熏習佛法，都能無我、無我所，沒有種族、膚色、地區、貧富、階級的執著。按佛法的態度，一切有情之間都不互相排斥、是和合的。佛法能訓練我們達到這個程度——縱使蚊子來叮你，你癢得受不了，也不會打死他；即使是一隻小螞蟻，你也不願意傷害他。萬物平等一如而無差別，這樣的世界能不和平嗎？所以我

認為修「無我觀」非常好，能解決現實上很多的問題。

前面說到，修「觀」要依據聖言量。譬如修「不淨觀」，你可以把《瑜伽師地論》裡面的一段文，例如〈聲聞地〉中「淨行所緣」之「不淨所緣」（T30·428c~429c），或《大智度論》中的「九想觀」（T25·217c~218b）、「五種不淨觀」（T25·198c~199b）的文背誦下來，靜坐時一面背誦一面思惟。餘三觀也都有現成的經論文句，都須要先背誦下來，若不背誦是修不來的！

解脫生死乃出世間大事！有一些人想走捷徑、希望輕描淡寫的就成功了，如果有這樣的事我也歡喜。但應當曉得，久遠以來熏習成的貪瞋癡煩惱力量非常強大，豈能輕易消滅？

從這裡也看出來，若某人發心出家，出家以後煩惱仍然很



大，你不要譏嫌他，因為煩惱不容易斷！雖然他現在看起來是老樣子，但他繼續認真的在佛法裡修學聖道、栽培善根，終究有一天這個善根會發生不可思議的作用。所以，應該恭敬他，不要嘲笑他。

總之，隨各人根性喜好，願意修「我空觀」、「法空觀」也好，願意修四念處觀也好。如前所述，修「止」能達到非想非非想定，雖是高深禪定，仍是生死凡夫；而以奢摩他為依止處修毘鉢舍那，能夠斷煩惱、見真理，就是聖人了。若不修止只修觀，沒有力量斷除煩惱，所以也要修止、也要修觀。能這樣修學，止觀都有力量，就成功了。

## 5. 還：

有二義：一、止而後觀、觀而後止；即循環修習止觀，止觀互相增上之謂也。二、《俱舍論》名之為「轉」，謂如是循環修習，漸次上進，由煖、頂而忍、世第一，故名為「轉」。

## 6. 淨：

「淨」是清淨，就是斷滅貪、瞋、癡，及我、我所等一切煩惱，得聖道之謂。剛開始可能只是斷一少分，而非全斷；若能繼續精進努力，剩餘的煩惱也能逐漸斷除，由初果、二果、三果，到四果；由初歡喜地無生法忍，到二地、三地、四地……、十地，乃至成佛。

### 三、結語

再簡要重述一遍：如是六法，前五者是因，後一是果。前五中「數」、「隨」、「止」三者屬於止；「觀」、「還」二者有止也有觀，但以觀為主；到達「淨」的時候，止就是定，觀就是慧，成就無漏的戒、定、慧、解脫、解脫知見五分法身之果……。恭禧！你就是聖人了！這件大事就算成功了。

三種「止」的方法容易明白。「觀」，有不淨觀、無常觀、我空觀、法空觀等。開始之時可以單修其中一種，純熟之後不妨再修第二種、第三種、第四種；通通修完一遍，再回頭重修。因為這些法門是相通的，不會互相隔礙。

例如，不淨觀裡有白骨觀。白骨觀就是先觀察自己的腳趾

頭（大姆指），由膨脹、青瘀、膿爛、散壞，乃至露出白骨；逐漸的五個腳趾都是這樣。左腳如是、右腳也如是，相續的遍觀全身。最後剩下一具白骨——髑髏骨，頸骨、肩骨、脅骨、脊骨、臑骨、脛骨乃至腳趾骨——這是不淨觀的各別部分。不淨觀修成功後，再轉修無我觀，就能得阿羅漢果。

修不淨觀可以幫助修無我觀，如果不願意修不淨觀，歡喜直接修無我觀也可以。修之前一定要先學習，明白何謂不淨觀、無常觀、我法二空觀、四念處觀，並將各種觀法的文句背誦下來，然後依文思惟。

修止能得禪定，也可以發神通；修觀能斷煩惱、見聖諦、聖道現前。成為聖者之後，再發起廣大慈悲心，弘揚佛法、度化衆生。或者到了「內凡」——煖、頂、忍位時，弘法利生；

此時，四念處的止觀當是修得不錯，能調伏煩惱，相似的見勝義諦。如此弘揚佛法，應是殊勝多多，而且易與人和睦相處！

——一九九八年四月二十二日於台北北投觀音寺



修學聖道

的次第







一、引經左題

《楞伽阿跋多羅寶經》卷二：

採集業為識	不採集名智
觀察一切法	通達無所有
逮得自在力	是則名為慧

(T16·501a)

此頌共六句；第一句「採集業為識」說凡夫流轉生死的緣起。第二句「不採集名智」以後五句，明佛教徒修學聖道的次第。今天我要講的題目，在此已經表示出來——修學聖道的次第。

## 二、道前基礎

### (一) 願力為先趣聖道

不修學聖道的人，在世間上做種種事業，心裡也是有願。什麼願呢？希望得到榮華富貴！先有此願，再做此事，後來可

能成功、可能不成功，也可能成功與失敗兼而有之。這便是「願、行、果」，由願導行，由行而得果；社會上的人與事均不出此範疇。

我們漢文佛教中流行最廣的淨土法門，也是以「信、願、行」的願為前導；不止是淨土，佛教徒相信了佛法之後，無論學習何種法門，皆是以願、行、果為軌律。無論在家居士或出家法師，若無虔誠有力之願為先導，可能不學習佛法，即使學習佛法，也可能不修行，因為無聖道願，何須修行？何能策勵修行？

但此願不是輕易能建立的！當然，你也可能一時聽某位善知識的一段法語，心中歡喜就有了願。但是一時高興而發的願不堅固；應該作深入細微的抉擇觀察，經過內心長時的醞釀，

最後決定：「我想成為聖人！」這樣的願才有前進之力量，不容易退轉！

## (二) 恆學佛法無厭足

學習佛法的目的乃為掌握聖道次第，然後用功修行，而修行的同時還要不斷的學習。譬如《金剛般若波羅蜜經》，前面說無我觀，最後也是說無我觀；前有「云何降伏其心？」中間也有「云何降伏其心？」一文似無差別。但是若讀無著菩薩、天親菩薩的《金剛般若經論》，即知文雖相似，其義不同。經過長時期的學習貫通，才能知道如何依之修習止觀；修行之中亦有可能產生疑惑，時時研讀經論，則能從佛菩薩的法語中得到印證而釋疑。

從《阿含經》中看出，佛在世時，即使是大阿羅漢也還常在佛邊聽法心無厭足。大阿羅漢已是所作已辦的無學位，何以仍須聽佛說法？因為仍有所不知、有所不能故。在大乘佛法如《大智度論》中，龍樹菩薩提及彌勒菩薩到了等覺菩薩之高位，也還要聽佛說法。因為等覺菩薩距佛尚遠，仍有諸多不足之處，所以須繼續向佛學習，何況吾輩凡夫更應恆學佛法、無有厭足。

### (三) 聖道依法不依人

有一件事我們應該知道！佛在世時，佛教徒善根深厚，具足福智聖道資糧，思想統一，大家都信佛所說而無疑問，依佛所示的法門用功修行而得聖道。現時代唯有佛法留存於世，佛

教徒雖信仰三寶而多諸苦惱。有何苦惱？今日佛法思想混亂！你說一套、我說一套，誰說得對呢？末法時代的佛教徒肉眼如盲，學習佛法真是難！

初學的佛教徒沒有擇法眼，如何能知所學習的法門是聖道，是可以解脫生死的呢？如果你的師父是阿羅漢或得無生法忍的菩薩，你不需要多學，因為他是過來人，用三十分鐘、最多一個鐘頭，告訴你一個修學聖道的法門，你依之修行，有問題隨時可以請問他，他也可以隨時教導你。但現在你知道誰是聖人？非得自己深入學習佛法不可！

《瑜伽師地論》上說：「依法不依人！」「不依」就是不相信。譬如某個人有大威德境界，很多人都恭敬尊重他，讚歎他是大善知識，但他說的一定是正法嗎？不一定！有些人存心

欺詐；有些不是，但是說的法門不正確，他自己也不知道，就這樣為人講說。即使有神通，也是靠不住！

從經論上看，凡夫也可以有神通！印度外道中一位大老師有神通，在禪定中見牛雞狗死後升天，故勸徒弟跟牛學、跟雞學、跟狗學，徒弟因為師父有禪定、神通，認為他說的話決定是對，可以相信，所以依教奉行。由此可知，不學習佛法只是有神通，因果道理還未能懂，真是所謂「一盲引衆盲」了。

我們漢文佛教裡也有同樣的情形，以為這個人有威德、有神通，他說的就可信。其實不然！佛法是「依法不依人」，這也包括真實有神通的人在內。所以我們想要修學聖道，一定要注意這件事！《瑜伽師地論》說補特伽羅（衆生）有欺詐性，故不可信；唯有法是可信的。

#### (四) 抉擇所修是聖道

如何抉擇所修的法門是聖道？辨別方法有二：

第一、此法門是佛說的，那就是聖道。現實上有一種情形，有人自己公開寫了一部經：「如是我聞，一時佛在……。」這和佛經相同也是「如是我聞」，那是佛說的嗎？他說他就是佛，你怎麼辨別真偽？

就我們漢文佛教來說，印度翻譯過來的佛法經論，古德編有衆經目錄，說明這部經是什麼時代、是誰翻譯的，我們由此能有一個判斷準則。譬如說：《華嚴經》、《法華經》、《維摩詰所說經》、《金剛經》不是偽造的，沒有人懷疑；但有些經在佛教史上存有種種疑點，這就是有問題。若這些經在佛教



史上沒有人說閒話，也就可信。

第二、要知道染污的生死流轉，和涅槃寂靜的清淨緣起是相反的。其中般若的智慧非常重要！它能背離生死、除斷煩惱，向於涅槃。如果修行的法門不能與生死緣起相反，不能隨順趣向涅槃，則這個法門是有問題的。

所以，我們學習佛法想要修行，對於為何有生死要注意，而修道如何能斷生死也要明白。所學的法門究竟是不是聖道，要確認無疑才能不徒勞，不然的話你可能白辛苦了。

### 三、正行次第

#### (一) 正見生死緣起

【頌】採集業為識，

#### 1. 約人說

#### (1) 生死流轉的動力因——採集業

所引《楞伽經》六句偈，第一是「採集業為識」：「採」就是拿過來；不是動手，而是用心。「集」是聚集；不只是一次，而是多次的、不斷的這樣做，叫做「集」。「業」，微細的說，心一動就是「業」；而發動語言、付諸行動，由內心的思惟而來，故皆為「業」。

我們從無始劫來直到現在，無論遇見何事，起心動念就是「採集」，「採集」的同時還有執著。執著是通於一切惑業苦的；作善也執著、作惡也執著。就算是佛教徒，得無生法忍之前，拜佛也執著，讀經也執著。但是拜佛、讀經的執著中，有清淨而微弱的反動力，能違反生死趨向涅槃；雖然有此「逆流」之力，仍有執著。「採集業」者，採集即是業，或者業由採集而有，專指世間流轉生死的動力而言。

## (2) 流轉三界的果報主——識

「採集業」者為誰？即是「識」；或業為因，識是果報主。欲界人、天的分別心叫識，色、無色界天人內心的分別也叫做識。這些識沒有智慧，都是普遍執著的，一切衆生皆同。

以上約人說。

## 2. 約法說

### (1) 無明相應觸處著

現在約法說。「採集業為識」亦即是執著，實在就是心與無明相應之義。有無明而無智慧，這個識處處執著，表現出來的行動就有力量令於生死中流轉、難以解脫。在《攝大乘論》中曾提及一事：譬如江河泉流，人見是水，餓鬼見是猛火，故恆受饑虛之苦。為何人見是水，而餓鬼見是猛火？此中有二義：

一、行緣識：此人前世有良心廣作利益安樂衆生之善事，今世業熟得果，故隨福業識見是清水；而彼餓鬼前世造作衆多

罪業，故隨罪業識見水非水而是猛火。

二、無明緣識：人見的水、鬼見的火，皆非真實，如夢中境。然因無明之故，執為真實是水、真實是火，受其苦樂之報。若能學習佛法、成就真慧，則能無著於水火，衝破無明的蒙蔽與業果的束縛，見第一義得大解脫。

## (2) 隨惑造業感苦果

衆生為業所繫，不能解脫，應明解其義為是。茲略言之：業是自心所造，業報現前還自受之，即是心受。福業得樂果，罪業受苦果。其身口意造業之時，應是隨心所欲而為之；至得果時，則非全是心之所欲，惡業感苦果，非是心之所欲，然不能拒而不受。衆生多不信解此義，哀哉！苦果亦是無常，經過

若干時節，苦果即滅；隨其餘業，還流轉於六道之中，無有已時。要而言之，心作心受，不作不受；無有我作他受，他作我受。若能遇見三寶，栽培善根，庶幾乎有光明之曰也。

我們現在修學聖道，假設得了色界四禪並修得神通，就可發動神通到欲界天和帝釋天王見面、到色界天與大梵天王見面，亦可至兜率內院拜見彌勒菩薩。雖有禪定神通，短期內可以到他方世界一行，但不能久住；因為我們的身體卑劣，受不了那樣的大福德境界。卑劣的果報繫縛你，你不可以轉變！

除非修學聖道到了菩薩第八地，棄捨肉身得法性身，能遍入一切世界無有障礙，於一切境界中自在無礙，成就如是大自在力才叫解脫。凡夫就不行！不要說其他的果報世界我們不相應，即使在人的世界裡，若到別的國家，給你三個月簽證，到

期你就得離開。這個身體實在有諸多問題，應生厭離心；對佛菩薩的大自在境界，應生希求心、勤修聖道。

## (二) 正修聖道觀行

【頌】 不採集名智，  
觀察一切法，  
通達無所有，

### 1. 法執未除不究竟

上面已說「採集業為識」的生死流轉，今說「不採集名智」的聖道緣起。如何才能不採集呢？一定要「觀察一切法，

通達無所有」。

《維摩詰所說經·觀衆生品》中，文殊師利菩薩和維摩詰居士說法時，天女心生歡喜散花供養。而法會大衆有大菩薩，也有阿羅漢；花落至大菩薩身上，就慢慢落到地面，至阿羅漢則著其身而不落。受八關齋戒的在家居士都是不著香花鬘的，何況阿羅漢是大比丘？現在花著身是不如法的，所以急於將之撥除，但用盡神通力亦不能去！

天女即問：「何以去花？」舍利弗尊者答：「此花不如法，是以去之。」天女又說：「是花無所分別，仁者自生分別想耳。」這是天女呵斥舍利弗尊者也有分別心。

我們沒有學習般若法門、未證聖道的人，其心常是虛妄分別、處處執著。但是愛見煩惱已斷的大阿羅漢還有分別心嗎？



唯識的經論說小乘佛教學者只能斷人我執，不能斷法我執；如果進一步學習《般若經》、《解深密經》等大乘經典，通達諸法實相，才能悟入「一切法本性無分別」的勝義。

由於舍利弗尊者是學習《阿含經》而得聖道，未能了知一切法畢竟空之深義，所以天花落至其身，他就有點相似的厭惡心，認為花之著身不合戒法，故欲去之。此時其心有法和非法、持戒和破戒的對立分別；內心如是思惟分別時就感覺不如法，所以要去掉它。

「花著身」，在大乘佛法來說，心於天花有所執著，花即著身而不落。如果像大菩薩那樣心無所著，花就從身掉落於地了。「去花」，不是去掉眼見的花，而是要去掉內心的執著。但是這些阿羅漢只欲以神通去花，未能反省因為內心分別故，

花才著身而不落；若能除掉內心的分別，花自然就掉落了。所以天女說：「是花無所分別，仁者自生分別想耳！」此正是聲聞學者的法執。

## 2. 因緣生法本性空

如何才能真正通達一切法無所有呢？《攝大乘論本·增上慧學》偈云：

應知一切法	本性無分別
所分別無故	無分別智無

(T31·148a)

「應知一切法，本性無分別」可以作一義解釋。

第一義：「一切法」即因緣生法。因緣和合，此法現前，即是現在；因緣未和合未現前，名為「本」。「應知一切法」是現在的因緣生法；而「本性無分別」即指諸法未生之時，是無分別的。

舉例言之，因緣所生法發生以後，或是一朵花，或是一棵樹，我們可以分別是蓮花、是菊花，是松樹、是柏樹，是青黃赤白種種顏色，是大小枯榮各種形貌；若是一個人，則此人是男、是女，是胖、是瘦，是讀書人、不是讀書人，作各式各樣的分別。而這些分別在本性的時候是無所有的，故云「無分別」。

如此言之，因緣生法「本性無分別」，則現前之時應有分別？若能尋思因緣生法現前雖有，而屬諸因緣，自性为空，則現在有分別時，即無分別。若復觀察因緣生法終歸無常敗壞之時，既不可得，還有所分別乎？

禪宗有慧可禪師斷臂供養達摩禪師的公案；可禪師斷臂之後其心不安，請問達摩祖師安心之道。師曰：「將心來與汝安。」可曰：「覓心了不可得！」師曰：「我與汝安心竟！」

（《景德傳燈錄》T51·219b）

先於禪宗記錄，見之於唐·道宣律師的《續高僧傳》：  
「遭賊斫臂，以法御心，不覺痛苦。」（T50·552a）讀此傳文，斫臂之事發生於「達摩滅化洛濱」以後，不與達摩同時。又「以法御心，不覺痛苦」，應知可禪師定慧境界甚高，應無請

問安心之道之事。

何謂「以法御心」？可禪師是學習《楞伽經》（四卷）的，此經云：「前聖所知，轉相傳授，妄想無性。」（T39·384c）應是此法也。於所緣境取相分別，名為妄想；妄想所緣，自相空寂；所緣空寂，能緣亦無。觀達所取、能取自性寂滅，心無所住，故云「妄想無性」、「獨一靜處，自覺觀察，不由於他，離見妄想，上上升進」（T39·384c），是名「以法御心」；此與「覓心了不可得」義亦無異。由此可見漢傳禪法中，古代是如是如是的學習的，與後代的看話頭有差別乎？

我們凡夫的習慣，總是在虛妄的形相上執著分別，不能觀察一切法的本性空寂。若是我們能通達「本性無分別」，修習止觀破除執著，就沒有分別了。

《金剛經》說：「一切賢聖，皆以無為法而有差別。」則是要吾人學習無為法，才能破除內心的分別。若不學習無為法，老是在世俗諦上執著分別——這是好的、這是壞的，這是可愛的、這是可憎的……，作各式各樣的分別，則遠離無為法不得解脫。

「不採集名智」：《金剛經》特別注重智慧：「是故須菩提！諸菩薩摩訶薩應如是生清淨心。不應住色生心，不應住聲、香、味、觸、法生心，應無所住而生其心。」這正是現證無為的真智，無所住無所著，現證解脫。

禪定中的「般若」，是通達無為法的勝慧，有勝堪能斷除一切煩惱，既破我執，亦破法執，超越二乘，故名「金剛般若」。

### 3. 假名無實無分別

#### (1) 言說安立唯識現

現在說第二義。《解深密經》說一切法可分二類：一是「自相安立」，一是「言說安立」。「自相安立」者，此事本身有體性，是自相有；「言說安立」者，此事自相空，唯假名言詮示才能顯現。

「言說」，即是我們的說話，是以一切文字、名句組成的；所以善於說話的人是讀書人。譬如小孩子初開始牙牙學語，母親告訴他「1 2 3 4 5……」「媽媽、爸爸……」等各式各樣的名句，他學多了，連接起來就會說話。所以名句和言說有緊密關係，沒有名句就不會說話；內心的思惟分別，也要

有名句為緣才能現起。

《瑜伽師地論》云：「名為先故想，想為先故說。」要先有各式各樣的名句，內心才能思想；要先有內心的思想，我們才能說話。可知「名、想、說」互相關連；離開了思想不會說話，而沒有名句內心也不能思想。故「言說安立」即是「名句安立」；「名句安立」也就是內心的「思想安立」。唯識的經論說「一切法唯心所現」，也就是「一切法名言安立」，兩者意義相同。

「名言安立」和「自相安立」有關係，但不是同一回事。「自相安立一切法」即因緣生法，它是離言的；不須名言顯示，彼彼事自相有，此自相有絕諸思議對待。

譬如說：我現在想念我的母親，母親影像隨即顯現，心不



想時影像則無，可見所想的影像是無自性的，由心分別而有，此即「名言安立」。但是母親本身的體相，是他自己的業力所成，對名言安立而言，即名「自相安立」。

《解深密經》說：「我說識所緣唯識所現！」彼彼體相因思惟而顯現，不能離於思惟而獨立，故名自性空或自相空；但有虛妄分別，無所分別的義（事），所謂「唯識無義」。

「名言安立的一切法」本身既無體性，何故感覺為有？因為如是如是想，如是如是現故！此是思想的特異功能。譬如有人來對你說：「某某人說你的壞話，造了很多的謠言破壞你的名譽！」你聽了以後勃然大怒。此恚怒由何處來？由第三者免費宣傳的那幾句話而來！沒聽到那些話之前，心裡會有這些感覺嗎？

《顯揚聖教論·成空品》云：「由唯依名起義執故！」

(T31·557c)名是能詮，義是所詮，名能詮義。吾人聞名之時，因名思義，於義執為實有，因之而有虛妄分別，愛憎繁興、多諸苦惱。不知觀察所詮之義，因名而有，無自體性。若名所詮之義有自體性，非依名而有，則未聞名時亦應覺知才對。云何無名之時未能覺悟耶？

故《顯揚聖教論·成空品》又云：「若義自體如名有者，未得名前，此覺於義應先已有。」(T31·557c)故知名所詮義，要依名言，義覺方轉，其義自性空寂；名言雖有，義實是無，無義故名言亦不能自存，無名言故，心無分別。若能通達名義本空，無分別智現前，豈非聖人乎？於此可以作一結論：名言安立的一切法是自性空的，然有作用，令你心動。

佛陀為我們開示了種種法門經典——《華嚴經》、《法華經》、《般若經》，四念處、四正勤、五根、五力、七菩提分、八聖道支、六波羅蜜、十二因緣、苦集滅道，這是真如、這是涅槃……，如是皆為名言安立。何故安立自性空寂的名言，有何益乎？因為若不安立如是名言，衆生修學聖道何由發起？何由得解如是勝義？

《金剛經》云：「須菩提，汝勿謂如來作是念，我當有所說法，莫作是念。何以故？若人言，如來有所說法，即為謗佛，不能解我所說故。須菩提！說法者無法可說，是名說法。」

如來證悟諸法實相，觀達諸法假名安立，畢竟空寂；吾人若認為如來真實有所說法，有名有義，則是謗佛同於凡夫有執

著了。故《維摩詰所說經·弟子品》云：「其說法者無說無示，其聽法者無聞無得。」

如此，「應知一切法，本性無分別」者，即是「名言安立的一切法」自性空寂，無有如名言所分別義；換言之，其心微動則有相現，豈知其相空無所有、無自體性？如能恆時如是觀察思惟，於一切法唯有識性，將能獲得決定勝解。

(2) 捨妄契真入三性

再引用《攝大乘論》二頌以釋此義：

名事互為客	其性應尋思
於二亦當推	唯量及唯假
實智觀無義	唯有分別三
彼無故此無	是即入三性

( T31 · 353b )

「名」是能詮顯的；「事」，也就是義，是名所詮顯的。「客」表示它不是真實的，來了還會走，也就是空的意思。「名事互為客」：因為有種種事才安立種種名，名依事有，名

則是自性空，非自性有；因為有名，才顯示有這件事，事依名顯，事亦是自性空。無名之時，名所示事不能自立，故云：「非離彼能詮，智於所詮轉。」名與事乃相依相待而有的。

譬如說：某地發生一事，記者發表了一篇報導，名依事有；其它地區的人閱讀之後，才知某地發生什麼事，事依名有。記者若不寫這篇報導，其它地區的人則不知有此事，無名則無事；反之，若沒有那件事，也就沒有這篇報導了，無事則無名。又如說火、說飯，這只是火、飯的假名，並非口內真實有火、有飯。即所詮義，是自性空的；名亦是自性空的。

「其性應尋思」：名與事的體性，要在禪定中思惟推求，故云「尋思」。禪定中的思惟，有力量能令智慧深入觀察；散亂心的思惟，如風中之燭無照明之力。若有禪定而不思惟，難

解其義；就算得到色界四禪或無色界四空定，缺少般若波羅蜜的智慧，依舊是個生死凡夫。

吾人要尊重佛陀的智慧，依據佛陀的法語去思惟觀察，定中作觀才有力量見第一義諦。若是不依聖言量，自己坐在那裡冥想，是不行的！

「於二亦當推」：「二」，是一切法的自性和差別。如說「色」法，乃以變礙為性；心法的「識」，則以了別為性，是名「自性」，與《中論》的「自性」含義不同。而一法有一法的作用，與他法不同，即是「差別」。

譬如，同樣是房子，這個房子是這樣，那個房子又是另一個樣子；又雖然通名為人，但是人與人不一樣，有各式各樣的差別。不光是尋思名、義，「於」諸法自性與差別等「二」，

「亦當」如上所述道理「推」求觀察。

「唯量及唯假」：「量」是分別；「假」是不真實。當知彼自性、差別二事都是自心的分別，沒有真實體性。譬如做夢時，或者有人請吃飯、或者被狗咬，夢裡一切都像真的，醒了以後才知道無如許事。我們現在也都在無明大夢裡，執著真實有種種境界；但是為什麼你做這個夢，而我卻做那個夢？因為夢是行緣識——也就是業力所成就的，故人人不同。有人跑到天上做夢，有人在人間做夢，有的則墮入三惡道做夢。若能覺悟，則夢與醒都是虛妄的、畢竟空寂的，即不執為實有。

「實智觀無義」：通達「名言安立的一切法畢竟空寂」之智慧名「實智」；用如是慧「觀」察一切名所詮顯的「義」，皆是空「無」所有的。前文的「尋思」是推求義，這裡的「實



智」是決定無疑之義。

「唯有分別三」：名言所詮顯的義無所有，「唯有三」種虛妄「分別」——名分別、自性分別、差別分別。

「彼無故此無」：彼所詮顯的義既無，此能詮顯之三種分別亦無。何以故？若有所分別義，則可有能緣分別，由「彼」義「無」所有故，當知「此」名、自性、差別的分別亦「無」從生起。

「是即入三性」：觀見名事互為客故，相依相待而有，無獨立的自體，即是悟入遍計所執性；觀見義無所有，唯有名、自性、差別之虛妄分別，即是悟入依他起性；由義無故，亦不觀見此分別，泯絕能取所取的戲論，即是悟入圓成實性；如是名為悟「入三性」。

## 四、解脫境界

【頌】逮得自在力，是則名為慧。

### (一) 證無分別智解脫

綜前所述，前引「應知一切法，本性無分別」以二義釋之：一、「緣起的一切法」本性空無分別。二、「言說安立的一切法」本性空無分別。本性為什麼無分別？「所分別無故！」我們所分別的境界，如是顯現、不如有，皆是自性空的；本性空即是自性空。此事無論修學聖道與否，從本以來都是無自性的。不修行，所分別是無；修行，所分別也是無。

這有一個問題：既然不修行所分別也是無，為什麼我不能

得解脫呢？譬如說：我們感覺痛苦，痛苦是所分別；「所分別無故」，痛苦即無痛苦，我們應從痛苦中解脫出來，為什麼我們未能解脫呢？「無分別智無」：因為沒有無分別智，老是分別執著有，所以不能解脫。若於諸法無分別理，智證現前，現見諸法無分別性，即得解脫。

有一回我從美國到香港，在住處的後山上看見一個人，在那裡好像和人打架一樣，又叫又罵、拳打腳踢。明明只有自己一個人，他卻認為面前有人和他對打對罵。那不是神經病嗎？

其實，正常人也是這麼回事！所有境界全是自己虛妄分別而已，我們卻執著真實有這些所分別的事。但這個道理一定要閱讀經論、多聞熏習才能明白；再經過修習止觀，於禪定中專精思惟，而後方能大夢初醒；一旦醒來，再也不會執妄為真

了。

然而還有一個問題，就是業力尚未結束，境界還是會現前。得阿羅漢者，身體一樣有老病死；但是這樣的人心裡有聖道，不為彼世俗諦的因緣生法所繫縛，而能入於第一義諦中。他能不為假名所惑，所以世俗諦的苦惱境界不能苦惱之。

由上可知，得聖道的解脫其實不難！因為只要得到智慧，通達煩惱縛著、令我們苦惱之事，實在是自性空無所有的，一切的問題就解決了。

## (二) 遠得自在名為慧

前云「採集業為識，不採集名智。」如何能不採集呢？「觀察一切法，通達無所有。」我們因為執著有，而生出種種

煩惱；若能觀察無所有，成就無所得的智慧，一切動亂的境界只是分別、只是名言而已，都不是真實的。因此，一切的愛見煩惱皆滅，是名「不採集」。

初開始沒有得定，亦應作如是觀、如是思惟；同時也要修奢摩他的止。只要前生有栽培，今生又肯努力，放下塵勞之事認真坐禪，逐漸能從欲界定進步到未到地定，乃至得色界初禪、二禪、三禪、四禪！觀諸法空之智慧有了禪定之攝持，力量強大，就真能「通達無所有」，也就是明了一切法「本性無分別」。

「逮得自在力」：若時時如是修習止觀，逐漸地止有進步、觀也有進步。如何知道自己進步了呢？「得自在力」，聞讚不以為喜、聞謗不以為憂；毀譽不動、得失無心，而生悲

愍。這就表示止觀有力量，即名「逮得自在力」。

「是則名為慧」：自在力有兩種。第一種是接近聖道，還不是聖人；此時能夠調伏煩惱，也有自在力。另一種是證無生法忍後，得真實的自在力；此時不叫「智」，而名之為「慧」。心與無相般若相應，見道之時異於加行位也。

「採集」和「不採集」是相反的！「採集業為識」是凡夫流轉生死的相貌；「不採集為智」是賢聖境界。至於成就無分別智後，才能真正不取著、不採集，得解脫大自在的境界。

## 五、結勸勵行

上來所說大乘觀行，一定要深入學習佛法才能修。

我們漢文佛教中，淨土法門普遍流傳，很多的大德都歡喜弘揚。當然，念阿彌陀佛是穩當的，能往生阿彌陀佛國非常好！但若不學習經論，對於佛法認識不足，對世間法的認識也不夠，信心能堅固嗎？遇見異因緣能不退轉嗎？所以我們要學習佛法，掌握聖道次第！此即《摩訶般若波羅蜜經》所云：

「新學菩薩摩訶薩，次第行、次第學、次第道！」（T08·3849）

但是佛法亦非易學！前述「名事互為客，其性應尋思，於二亦當推，唯量及唯假。實智觀無義，唯有分別三，彼無故此無，是即入三性。」這樣的教義不學習能懂嗎？一定要學習若

干時節以後才能通達。現在雖然不懂，仍須繼續學習，同時也修正觀幫助理解，理解力逐漸增長，終究有一天能夠明白。若初開始聽不懂就放棄了，那就永遠也不能懂了。聞思修三慧不具足，學佛也只是句空話而已。

以上只是引用《楞伽經》的六句頌，略加解釋修學次第。如果你願意修學聖道，這六句頌是不夠的；還要廣讀經論，並努力修學止觀，才有希望成就聖道。如果不願意學習經論，只有念阿彌陀佛、求生淨土了，那也是殊勝法門！幸有此殊勝法門！



學  
禪  
者

應  
具  
五  
法





略說發心學禪行者，應須注意五法：一、聞。二、厭。三、願。四、覺。五、勤。

一、聞者：願樂聞法，以自照心，引生正念，令  
心清淨。

二、厭者：由多聞正法故，覺慧明淨，於世間盛

事能見過患，不生願樂。

三、願者：欣慕聖道，涅槃為最安隱，具勝功德，樂欲證得。

四、覺者：應自警覺，若人未能得證聖道，現行種種不淨思惟、惡不善業，恆為惡趣苦所隨逐。

五、勤者：於清淨證得及雜染斷滅中，遮止懶惰懈怠；精勤修習奢摩他、毘鉢舍那，令心明靜、不散亂、不顛倒，隨順、趣向、悟入第一義諦。

一、聞者：願樂聞法，以自照心，引生正念，令心清淨。

「願樂聞法」，是對於學習佛法有歡喜心。為什麼要學習佛法呢？「以自照心」，用佛法的正智觀察自己的心行。初開始學習佛法者，容易有偏差的過失——我學習佛法，不是為自己，而是為了將來能陞大座，為人講經說法的！確實的說，學習佛法的目的，應該是為了自己成就智慧、證悟勝義，消除煩惱、心得清淨。

我們棄捨了世間的享受，來到佛法裡出家，應該是想離開煩惱家，才到寺院住。在寺院中，大殿供奉著佛像、藏經樓有藏經、禪堂修學止觀、講堂聽聞佛法……，日日所見，都是願意

學習佛法、想要轉凡成聖的同梵行者。這樣的人聚會一處，應該沒有煩惱！

但是，有的時候若失掉正念，忘了本願不想轉凡成聖，依然放縱自己的老毛病、舊習慣，那麼還是有問題。所以，我們應該常常閱讀經論，思惟文中之義；一段時間以後，合本子，閉上眼睛再思惟：「這一段經文所說道理為何？」然後依此檢查自己的心行。

「以鏡為鑑，可以正衣冠；以經為鑑，可以正心念。」《金剛經》即是一面大圓滿的鏡子，自己那裡有缺點、那裡有進步，一照即知。若一時起了貪心、起了瞋心，要曉得這是不對的、有污點了。如果六十分算是及格，我現在有幾分？就算平時沒有猛利的貪瞋現前，你不知道一切法是如幻如化的、畢

竟空寂的，就是個大錯誤！因為我們所有貪瞋癡的煩惱，都從這裡引生出來。

這時候怎樣辦呢？

「引生正念，令心清淨」。「正」字當做「好」講，在此即是清淨義；清淨的智慧叫正念。我們應該建立清淨的智慧，以清淨智慧領導心行，心裡常常思惟：「因緣所生法，我說即是空，亦名為假名，亦名中道義。」能時時保持這樣的正念，貪瞋癡的煩惱就不容易活動，令自己的心在清淨的境界是清淨，在雜亂的境界也是清淨。

《維摩詰所說經·入不二法門品》云：「妙意菩薩曰：眼色為二；若知眼性，於色不貪、不瞋、不癡，是名寂滅。如是耳聲、鼻香、舌味、身觸、意法為二；若知意性，於法不貪、

不瞋、不癡，是名寂滅。安住其中，是為入不二法門。」

從文字上看，可能會覺得入不二法門太難了。其實不難！若依這個道理思惟，或許不能立刻悟入，但是可以隨順、趣向、悟入。

我們住在寺院裡，寺院是個清淨的世界，心應該是清淨的；但是有時人家來毀辱你，你心中忿恨不平，那就不清淨了。或者人家讚歎你：「你很有功修行啊！你持戒很清淨啊！你是我們的模範！」心若執著，也是不清淨。所以不管遇見什麼境界，讚歎也好、毀辱也罷，內心要能不執著——不住色生心，不住聲香味觸法生心，應無所住而生其心。達到這個程度才行。

如果你能不斷學習佛法，常常以佛法來反照自心、保持正



念，煩惱就不容易現起，心也就容易清淨。但是有時靜坐老是心亂，止修不來、觀也修不來。本來應該隨文觀義的，卻偏偏要想：「剛才那個人瞪我一眼！他是什麼意思呢？」

心老是攀緣這些煩惱的事情，而不能有正念。

怎麼辦呢？你去掃地！譬如大殿、禪堂，你常常清理，保持潔淨；院子不乾淨，你就去掃一掃！不要說：「你怎麼老是叫我做、不叫他做？」不要這樣！若能能如此，靜坐時，內心也容易清淨，想止就可以止，想觀就可以觀。

這是什麼道理呢？靜坐時，心裡不能止、也不能觀，雜亂的妄想就如同院子裡的垃圾，破壞了環境的整潔。若能常常把外面的環境打掃乾淨了，相對地，靜坐時內心也容易清淨。

所以在寺廟裡，要勤勞一點、不要懶惰。有不順心之事，

不要向煩惱上會，向道上會：「這些境界都是來考驗我的，看我修行的程度怎樣！」他罵你一句，你怎樣反應？自己修行的程度如何，完全可以從這裡看出來。

前面所說這些事情，完全從經論中來！我們若是出了家而不學習佛法，那能有智慧嗎？佛陀的法語告訴你：「若見諸相非相，即見如來。」應該從這裡悟入。為什麼棄捨聖言量，自己坐在那裡、閉上眼睛參「念佛是誰」呢？這樣好比釋迦牟尼佛沒有出世，你自己了不起，不需要佛陀的教導就有能力開悟。這事對不對？若不學習經論，能知道什麼？什麼也不懂！縱使有極高的世間專業知識，站在修學聖道的立場來說，是完全沒有用的！

所以「聞者：願樂聞法，以自照心，引生正念，令心清淨

。」由於你學習經論有了聞思的智慧，又能以智慧清淨自己的心，達到一個程度以後，那時才有能力弘揚佛法、為人宣講。若初發心就以為學習經論是為別人講的，這不是十分正確的！

二、厭者：由多聞正法故，覺慧明淨，於世間盛事能見過患，不生願樂。

「厭」：就是不高興、厭離世間；這是修行人對於世間應有的正念。「厭」從何來？「多聞正法故」。云何「多聞正法」？

譬如，我到佛學院聽法師講《金剛經》，從「如是我聞」一直到「作禮而去」聽了一遍；要你再聽一次，你可能會說：「我已經聽過了！我不要再聽了！你最好講《解深密經》、《楞伽經》。」如果有人問：「你在佛學院讀書，佛學院都安排些什麼課？」你就會回答：「很多！很多！《法華經》、《金剛經》、《解深密經》、《大乘起信論》，還有《瑜伽師地論》，這些我都學過了。」這樣的態度是對的嗎？其實，這是很問題的！即使你年紀輕，記憶力強，若不能深入思惟，還是不行的！應該一次又一次重覆學習。

「凡所有相，皆是虛妄，若見諸相非相，即見如來。」這樣的深義，不是你聽法師講過，能記憶下來就好了，而是內心要能隨順文義去深入思惟。你可以用筆將解釋記下來，讀一

讀，然後閉上眼睛不斷的思惟，直到你心裡忍可：「是的！『若見諸相非相，即見如來。』是這樣子的！」達到這個程度後，和單純只是文字上的理解是不一樣的。

若不如此，即使你的頭腦像錄音帶似的，能將很多佛法一字不漏的記住，雖然很難得，但還不算「多聞」。必須經過一次又一次的思惟，至於通達第一義諦的程度，才叫「多聞」。

「由多聞正法故，覺慧明淨」：若是我們能常常聽聞佛法，又肯努力多多思惟，我們的智慧就會逐漸增長，「明」而又「淨」。

「明」是光明，即是智慧；「淨」是清淨，無有煩惱的染污。若有智慧，仍有貪瞋癡的染污，則此智慧明而不淨，不能有遠見的！若是沒有貪瞋癡，沒有我、我所見，此時智慧明

淨，「於世間盛事，能見過患」。

世間上興盛的事情，是一般人所嚮往的，做皇帝好、做董事長也好，總之地位高、權力大，財富也多，就感覺這是可愛的。此可愛處，有慈悲心的人是能作功德的，否則也是能造罪的。

「於世間盛事不見過患」的人，應是未修四念處者；不修四念處者，愛見煩惱也是不能調的。如是大權在握，豈能不隨順愛見而造罪乎？

故「不生願樂」：沒有歡喜心，則能放下，專心修學聖道。如果你不多聞正法，覺慧也不明淨，也許還認為：「我出家所為何來？我在世間上也可以做一番大事業啊！」看到那個人修大廟、做住持，得到很多名聞利養，心裡作念：「你也不

比我強多少，你能、我也能！我也可以修大廟、做住持，得到名聞利養。」這就是「於世間盛事，不能見過患。」

我們用功修學聖道，非得要放下不可！你不放下，靜坐時止也不能相應，觀也不能相應。有的人雖然止相應、觀也相應，卻又動念：「我現在修得很好！我快得阿羅漢了、我快得無生法忍了，我現在可以做中國佛教會會長了。」反倒又生起名利心來，不是自作障道因緣嗎？

《涅槃經》云：大功德天（吉祥）是姊姊，黑闇（黑耳）是妹妹，姊妹常在一起、不相分離。世事亦復如是！不如意事隨逐如意事，易言之，如意的會令你苦惱的。

漢末諸葛亮自言：「臣本布衣，躬耕於南陽，苟全性命於亂世，不求聞達於諸侯。」（《前出師表》）其志蓋是安靜淡泊、

耕讀生活一輩子就好了，不求榮華富貴。孔明才華之高一時無二，何以如此消極？豈非覺悟了姊妹不相分離的苦惱乎？唯以劉備「三顧茅蘆」之中，諮臣以當世之事，由斯感激，遂許以驅馳。」結果，「出師未捷身先死，常使英雄淚滿襟。」孔明雖明，終究還是不能逾越兩姊妹的糾纏也！

人皆有理想！追求理想的快樂，好像跑狗場裡引誘狗賽跑的電兔子一樣，引導著賽犬向前追逐。理想中的快樂，讓我們活了一輩子，忍受了許多痛苦，仍希望它來；在我們不斷的追求和等候的時候，理想的快樂一直的未出現，而我們到死也不明白是上了當。我想孔明也在內！

我們出家人以佛為師，所以我們的聰明高於諸葛亮，「不許以驅馳」，徹底的放下世間求不得苦，全心全意樂求涅槃。



三、願者：欣慕聖道，涅槃為最安隱，具勝功德，樂欲證得。

「厭」是放下世間塵勞之事，而「願」，則是另有所求了。求什麼呢？「欣慕聖道」：對聖道生起願樂景仰之心。

聖道是什麼？無漏的戒定慧是也！「涅槃為最安隱」：此中無有煩惱及老病死故。聖道是因，涅槃是果；以歡喜修學聖道為因，然後得安隱涅槃之果。涅槃就是第一義諦，一切佛、一切大菩薩、一切大阿羅漢，皆安住於此。這裡沒有煩惱衆苦擾亂，是一個最安隱、最安樂的地方，是永久和平、不可破壞的處所，我們於此應生歡喜、欣慕之意。

我們出家人，欣慕聖道、樂求涅槃，因為聖道涅槃是超越

一切世間，大光明、大自在的境界，「具」足種種殊「勝功德」——三明、六通、八解脫、十力、四無所畏、十八不共法、無上菩提等，所以「樂欲證得」。

我們要很誠懇的建立這樣的意願，不要佛法學了幾年以後，心卻為名聞利養所奪，而遺忘了修學聖道這件大事了，不  
應如是！

四、覺者：應自警覺，若人未能得證聖道，現行種種不淨思惟、惡不善業，恆為惡趣苦所隨逐。

第四是「覺」：應該警覺自己。未證聖道之前，既未得無生法忍，也沒能得初果，止觀沒有力量，止不能止，觀不能觀，內心裡就有種種不清淨的思惟妄想，也可能有種種錯誤的行動，這樣就「恆為惡趣苦所隨逐」。今生雖然是人，但是三惡道的門是開著的，隨時都可能墮落！若是得初果，就不會到三惡道去了；因為初果臨命終時決定安住正念，偶然有一點煩惱，但是立刻能提起正念，降伏煩惱、恢復清淨。

我們沒有得聖道的人，若不常修習止觀，內心有貪、瞋、癡、高慢等煩惱現起，你不容易覺察自己有煩惱，更不用說把它清除出去。因為止觀沒有力量，而煩惱的力量大，弱不敵強，那就有墮三惡道之危險了。

所以，要警覺自己：「我若沒得聖道，不能調伏煩惱，不能清淨自己的身口意，三惡道苦將隨逐不捨。若能斷諸煩惱、得究竟涅槃，才是無怖畏處。」我們要時時的修止、修觀，有止、有觀才能斷煩惱。

有的人修止有一點相應，雖然未得輕安樂，但是身體感覺舒服，所以就願意修止而不願意修觀。但是，止成功了，也只能調伏煩惱，叫它不動而已；你還不能斷煩惱，也不能得涅槃，就不能到無怖畏處去了。若是你修止、也修觀，那就能斷

煩惱，到第一義諦去，遠離一切怖畏、恐怖。

多數人有修止觀不相應的問題，但這是可以對治的。

第一、你可以多拜懺。譬如拜大悲懺，能夠消除很多障礙。

第二、如前所說，你若勤勞清掃環境，也能有所幫助。你為大眾僧執服勞役，到廚房煮飯燒菜，當行堂為大眾僧盛飯添菜，這些事情都有功德。因為你把那菜、飯燒得好好的，大眾僧受用了營養，身體有了力量、也有了精神，用這個精神力量學習佛法、修止觀相應了，典座、行堂的人也有功德，當你自己修行時，就容易有成就。

譬如周利槃陀伽尊者，他的記憶力很不好，佛法學了前頭、忘了後頭，學了後頭、忘了前頭，學了很久如同沒有學一

般。後來佛說：「大眾僧從外面進來，鞋上有泥巴，你給他擦鞋。」教他這麼做，消除了業障，然後佛再教他一個偈子，就開悟得阿羅漢了。

再者，你發心去照顧年老的比丘、比丘尼，也能消除自己的業障。不要厭惡老年人，說：「你不要來我們這兒住，成為我們的負擔！」你現在雖然年輕力壯，但誰能不老？所以，要有慈悲心多做這些事情，能消除你修學聖道的障礙。或者同學之間有人病了，你去關心、照顧他，這對於自己的修行也有幫助。

我們出家人要互相照顧，不要不理睬病人，這是不對的。用功修行難免會有障礙，但是你多做功德，能消除障礙，修止觀就容易相應。你若少作一件事，就缺少一樣功德。除非你前

生福德資糧栽培得充份，可以維持修學聖道所須，今生不栽培也不要緊。但是這種人不多，多數人都是有所不足的。

所以「應自警覺，若人未能得證聖道，現行種種不淨思惟、惡不善業，恆為惡趣苦所隨逐。」要常常思惟這件事，生恐怖心，精進的修學聖道。若能斷諸煩惱，究竟涅槃，一切的怖畏都沒有了。

即使未得涅槃，初得無生法忍也可以，因為那時正念有力，和煩惱作戰能勝伏之，也就不會到恐怖的地方去了。

五、勤者：於清淨證得及雜染斷滅中，遮止懶惰懈怠；精勤修習奢摩他、毘毗鉢舍那，令心明靜、不散亂、不顛倒，隨順、趣向、悟入第一義諦。

「勤」：就是精進的意思。因為能警覺自己，恐怕到三惡道去受苦，所以要精進的用功修行而不懈怠。

「清淨證得」者，謂努力成就清淨的戒定慧。

「雜染斷滅」者，則是能用止觀消滅內心種種貪瞋癡的染污。這件事非得要勇猛精進，不「懶惰」、不「懈怠」才可能成功。



初開始靜坐時，最困難是在欲界定；欲界定九心住中，內住、等住、安住、近住、調順這幾個階段最困難。到了寂靜、最極寂靜、專注一趣、等持這四個階段時，較前好的多了，不會感覺太難了。超過這個境界，到了未到地定以後就更容易了。

未到地定的定力強、正念有力量，只要一攝心，未到地定就能現前，明靜而住，要修止就可以修止，要修觀就可以修觀。而且此時有輕安樂，堪能性很強，容易精進而不會懶惰、懈怠。

譬如我們在佛學院裡學習：初開始一定要靠老師來講解，不然自己怎麼讀也讀不來。但是你若能忍耐、繼續努力，達到一個程度以後，就不難了。彼時不須要老師，自己可以學；而

不懂的地方少了，儘管有時也會有疑問，但容易解決，學習就比較輕鬆。

靜坐亦復如是；不管在家居士、或出家法師都是一樣，初開始難，但達到未到地定以後就容易了，煩惱容易調伏。

所以，應該「精勤修習奢摩他、毘鉢舍那」，成就清淨的功德、除滅雜染的煩惱。你不要懈怠！早晨起來靜坐修止觀，用完早餐、吃完午飯乃至到晚間寢息之前，都是這樣用功，令心明靜而不散亂。

「奢摩他」漢譯是「止」；止現前的相貌，就是內心明而又靜，不昏沈也不散亂。「明」是沒有昏沉，「靜」是沒有散亂。

若內心掉舉、散亂，或者妄想種種如意、不如意的事情，

有所動亂就是不寂靜。現在把這些動亂全部停息，內心寂靜，如蘇東坡的〈前赤壁賦〉所說：「微風徐來，水波不興。」若你常常用功，那麼你的妄想風就小了，心就寂靜不動。若是風強、浪大，那就不行了。

譬如沒有修止觀的人，若是身體健康、四大調和，夜間一覺到天亮；睡醒以後，心裡散亂的相貌還沒出現之前，也多少有一點明靜的境界。但是一到 office 做事，想東想西，心就亂了。若能常常靜坐，不只是早晨睡醒時有一點明靜，其他的時候，心裡也是明靜的。這是修止的功德。

「毘鉢舍那」，漢譯為「觀」；修觀有令你不顛倒的力量。何謂顛倒？不明白道理即是顛倒。若你能修無常觀、苦觀、不淨觀、無我觀，修畢竟空觀、唯識觀、法界觀，修一心

三觀，就能令心正念堅固而不顛倒，乃至能轉凡成聖。

有的人歡喜念阿彌陀佛，也好像念的很好，忽然間有一件事來刺激他，就不能念佛了。為什麼呢？因為心裡顛倒了，就不能念佛了。若我們常常修止觀的話，奢摩他令心明靜而不散亂，毘鉢舍那令心正住而不顛倒，就能「隨順、趣向、悟入第一義諦」。

《解深密經·分別瑜伽品》解釋：「隨順」就是聞所成慧。自己閱讀經論、或聽聞善知識的法語，明白何謂第一義諦，還能夠隨順文句去思惟觀察，那就是「隨順」之意。如果不懂何謂第一義諦，也不能思惟，那就無法「隨順」了。

「趣向」者，經過一個長時期的專精思惟後，在你心中有第一義諦的影像現前。譬如出現一件如意的事，心能由此向於

第一義諦思惟觀察；出現不如意的事，也一樣由此向於第一義諦思惟觀察。這就是正憶念有力量，故名「趣向」。

若是對於佛法第一義諦的道理，沒有專精思惟的功夫時，如意或不如意的事情出現時，心也隨之而轉，貪心來了、瞋心來了，就忘記什麼是第一義諦，便不能趣向，這是聞慧的境界。若是能提起正憶念，不為世間的虛妄境界所誘惑，這表示你的思慧有力量；無論何時，不失掉方向，能趣向第一義諦，然而未有奢摩他與之相應。

「悟入」是修慧，那就更銳利了。奢摩他成功以後，在禪定裡思惟觀察，就能悟入於第一義諦。此有相似契入與真實契入二種差別：真實契入即是聖人；相似契入雖仍在凡夫之位，但是距離聖位不遠了。

「悟入第一義諦」者，最低限度必須是未到地定，或是更進一步到色界的初禪、二禪、三禪、四禪，在禪定中觀察第一義諦時，即能悟入。

即使未得聖道，但是若成就未到地定、或色界四禪時，想見文殊菩薩、普賢菩薩很容易，只要在禪定中作念觀想，菩薩就會現前。雖然是化身，但不像一般人所見，只是木雕、泥塑的像而已。若是學習《瑜伽師地論》有疑惑未決之處，那麼你隨時可以入定，到兜率內院請彌勒菩薩為你決疑釋滯；或有什麼困難，向觀世音菩薩求助，觀世音菩薩能為你排難解惑。

此時，有這樣的殊勝功德，而這些都從精進修習止觀而來。故《攝大乘論·彼入因果分》說：「前及此法流，皆得見諸佛。」即是此意。

綜上所述，初發心學習止觀的修行人，要注意這五法：聞、厭、願、覺、勤。如果我們能這樣努力地學習，初開始雖然有點辛苦，但是過了這個時期，就容易了。前面有大光明的境界等待著你，不會令你白辛苦的！

——二〇〇〇年八月二十六日於新墨西哥州道師城新北院





修行回  
念要

的  
重  
要





## 一、念佛法門與四念處

淨土法門，於後漢靈帝年間已來中國！至東晉慧遠大師讚揚於廬山，曇鸞大師（與菩提流支同一時代）宏揚天親菩薩之《往生論》等，自此以後逐漸的普遍流行，直至今日，奉行者還是為數不少。雖與古人所修的內容略有不同，但總而言之，仍是淨土法門。

若讀大本《無量壽經》，觀阿彌陀佛國依止莊嚴，因之生

歡喜心，自然會發願往生。修學淨土法門確是殊勝！下手易、成功高，念一句阿彌陀佛應非難事，小本的《阿彌陀經》也不難背。但是，若讀誦《摩訶般若波羅蜜經》，當知其義大不相同。

現在流行的淨土法門，是持念阿彌陀佛名號求生淨土，所以大家都不問「如何修學四念處？」「云何修八聖道支？」但若能真實誠懇、制心一處地念阿彌陀佛，得一心不亂是有可能的。若念佛時未能專一其心，仍想東想西，則無是處！我看，真實得一心不亂的人不多！法門雖易，我們卻難做到。

念阿彌陀佛名號、求生淨土的法門，最後會如何呢？若是臨命終時，心不散亂、不顛倒，可以往生阿彌陀佛國。若臨命終時，其心散亂、顛倒，則難以蒙佛接引。

而往生阿彌陀佛國之後，又是如何呢？往生之後，仍是要學習《摩訶般若波羅蜜經》、修四念處，而後得無生法忍。若根性利，就快一些；若根性鈍，就慢一點。

若現於此處修四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七等覺支、八聖道支（三十七道品），會如何呢？如果眼耳鼻舌身意完全正常，又真能萬緣放下，則有可能現在得無生法忍。

對比起來，念阿彌陀佛名號的淨土法門，是往生彼土後得無生法忍；而現在修四念處，此時此地得無生法忍，兩者差別在此。

或許有人會想：「何必那麼著急，現在就得無生法忍？到阿彌陀佛國，決定當得聖道較為殊勝！」我也同意！還是隨自

己的意吧！願意現在得無生法忍，就萬緣放下、修四念處；若不能，還是念阿彌陀佛好！

如果不能萬緣放下，仍有塵勞因緣牽纏，還能念阿彌陀佛求生淨土。因為阿彌陀佛四十八願裡說，只要誠心發願十念念佛，將可以往生彼國。

所以，仍可以到社會上做事，只要每天抽出一些時間至誠念佛，臨命終時就有可能往生。如果修四念處，然不能萬緣放下、專精修行，將難以現在得無生法忍。

## 二、修四念處能莊嚴佛法

觀察今日佛教，即使是已出家的法師，沒有塵勞的牽纏，也很少修四念處，仍是念阿彌陀佛。

這件事對個人而言，念阿彌陀佛名號、求生阿彌陀佛國是對的！成功以後很好！但是，不修四念處，就很難調伏貪瞋癡的煩惱，心隨境轉——色聲香味觸五欲出現時，心隨之而動，不是貪就是瞋，不是瞋就是貪。此從佛教立場看，不莊嚴！

佛法是莊嚴的！但是，佛法須要佛教徒發心住持、弘揚，如果佛教徒不莊嚴，這件事要不要處理？

今日的漢文佛教中，「和合」這件事並不具足，有很多的障礙。不能和合就是佛法的衰相！明白點說：我對你沒有恭敬

心，你對我也沒有恭敬心；因為我看你是貪瞋癡，你看我也是貪瞋癡。雖然能講經說法、寫文章，但是煩惱一直活動，你對我會有恭敬心嗎？就算是師父，徒弟也會說：「師父也是貪瞋癡！」互相都沒有恭敬心，彼此不能和合團結，我們佛教現況不是如此嗎？

比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷，大家都是佛教徒、都是同學，為何彼此不能和合？因為有煩惱、有我我所的執著。若是沒有煩惱、我我所見，就能和合。這是很簡單、很明白的道理。

社會上有些人批評我們佛教徒：「你們佛教是消極的，對於社會沒有貢獻。你們是寄生蟲，是迷信！」但是，佛在世時，有那麼多的人隨佛修學聖道，得聖道者甚多，有不可思議



神通道力。那些聖人出現於世時，沒有去辦慈善事業，但誰敢說他們是寄生蟲、是迷信？

但是，今日的佛教就不同。沒修四念處、沒得聖道，別人看你老是平平凡凡的；有些法師發心作慈善事業——辦安老院、醫院、學校，各式各樣的社會救濟事業，這樣令社會上不信佛的人，也多少承認佛教對社會有貢獻，或者就不再譏嫌。

但這樣佛教就興盛了嗎？我看不能免於滅亡！我這樣說，你們同不同意？如果都修四念處，就會是完全不同的情況了。

如果我們能深入學習《摩訶般若波羅蜜經》，通達一切法畢竟空、無我無我所的勝義，恆時修習止觀、向道上會；惡言相毀時，會思惟「此音聲因緣有、畢竟空；罵我之人亦因緣有、畢竟空；所毀者亦如是。」就不會生瞋心。美言讚歎時，

能觀察「此惟是音聲，剎那剎那生滅，畢竟空寂；所讚者亦如是。」若能如此，就不會想：「此人讚歎我，我了不起啊！」而生執著心。因此愛見執著就不活動，即有可能得無生法忍，成為聖人！

般若法門說：「一切法畢竟空！」這句話似乎不難懂；學而時習之，可能會明白。而初開始學習唯識，「一切法皆是自心變現，一切法即是心的分別」，這道理容易明白否？若肯努力研讀，時時思惟觀察，逐漸也會懂，純熟之後不可思議！遇見一切色聲香味觸法時，其心向道上會——一切法都以自心分別為體、「我說識所緣唯識所現」，離開這一念心，一切法都不可得！所謂「法歸分別」，都是自己的虛妄分別！」貪瞋癡立刻就消失了。

所以，我們若能修四念處，常常靜坐修止觀，煩惱自然會調伏，即使未得無生法忍，也可能有相似境界現前，這是值得讚歎的。而佛教徒彼此之間自然和敬、容易團結，佛教就會逐漸莊嚴興盛。若不如此，表面上佛教徒的數量很多、寺廟蓋得很大、佛教事業也做得很熱鬧，但實際上，很多很多的問題都會衍生出來。

往年「佛法與科學」一書中胡適作序云：「佛教早就不是那麼回事了！」胡適毀謗我們嗎？我們自己反省一下，他說得對不對？我認為他沒說錯！如果我們長時期如此不莊嚴，佛教還能繼續住持下去嗎？慈善事業有幾大的力量住持佛法？

### 三、四念處能住持正法

就個人的立場而言，專心念阿彌陀佛得一心不亂，臨命終時心不散亂、顛倒，能成功地往生阿彌陀佛國，是極莊嚴的勝事。但是，此世界的佛法是什麼情形呢？我認為現在的漢文佛教，已經開始滅亡了！

舉例而言：近年來我們北傳大乘佛教區域中，有馬哈希的弟子及帕奧禪師等，弘揚南傳佛教的修行方法；當然我承認這也是佛法，可以修行。大乘佛教衰微了，如能誠意的學習小乘佛法也是莊嚴的。但是，為什麼大家如此歡迎他們？

又有一種情形：教義上學習北傳佛法，而修行時用南傳佛教的方法，這表示什麼意思呢？北傳佛教只是口講的，不適宜

於修行嗎？

如果我們對於中國佛教的經論有深刻認識，情形不會是這樣。中國佛教本身有非常圓滿的修行法門，但我們沒有學習過，就以為北傳沒有修行法門，所以感覺南傳禪法很好。這是幾大的錯誤！

如果感覺南傳佛教好，就如此認真修行，我也贊成，但從這事可以看出來，我們漢文佛教徒對於漢文佛法學習得不夠，認識的很膚淺。

我們應該注意，如此下去有何問題？學習不夠，將無法修行，更不能弘揚。所以，漢文佛法就在藏經樓裡餵蟲子、蒙灰塵了！即使花錢重印，也是堆在書櫥裡，你不能用！如果能一直用心地去學習南傳佛法，也可以得聖道；但是，又怕恆心不

夠、毅力不足，困難當前就中途停止了。如此，未能深入學習南傳佛法，又未能深入學習北傳佛法，結果一無所得！

今日的中國佛教，如果你能發心學習，現在尚有參考書流通。再過多少年以後，這些因緣一變，你想學習就困難了。今日漢文佛教中邪知邪見的思想到處泛濫，若吾人對於佛法的學習不及格，毫無鑑別能力，不知是邪是正，而這些邪法流行，好像很契機，真實的佛法將被淹沒，最後也就完全滅亡了。

若在我們學習佛法的這個時代，佛法開始滅亡，我們出家的比丘、比丘尼，在家的優婆塞、優婆夷，都有責任！佛教徒不深入學習佛法，不能鑑別何為佛法真義，豈非佛法衰相乎？

如果沒有條件學習佛法，那也只好念阿彌陀佛。但是，如果我們有因緣學習佛法，發菩提願、修四念處——觀身不淨、

觀受是苦、觀心無常、觀法無我，常常思惟觀察「凡所有相皆是虛妄，若見諸相非相，即見如來」，久而久之智慧提高，就能認識何謂佛法、何謂非佛法，有了擇法眼，邪知邪見不能矇蔽你的眼睛。這些邪知邪見不能橫行無阻，佛教的正法也就容易住持。

修學四念處，一方面能調伏煩惱，又能提高自己的正智，這樣則能住持佛教；而佛教若能住持下去，將會不斷利益眾生。

所以，學習佛法、修學四念處，對自己、對他人，都是功德殊勝的，對於淨土法門並無妨礙。因為，你一樣可以求生阿彌陀佛國。如果常時修四念處，其心將會不顛倒也不散亂，臨命終時，願生阿彌陀佛國，決定往生！願意到彌勒菩薩那裡，

決定能去！彌勒菩薩的淨土與阿彌陀佛國的淨土，彼此無障礙。

若進一步得到禪定，十方世界的佛國淨土，對你而言都無有障礙，隨時可以去，故云：「四念處就是淨土法門！」可見修四念處的功德有多大！所以，大家如果有因緣時，要深入學習佛法，並用功修學四念處，北傳佛教將不會滅亡！



#### 四、學習佛法以得聖道為上首

然而，怎麼叫做學習佛法、修四念處呢？不是到佛學院去，初級班三年、高級班四年，然後研究所畢業，能講能寫，為人師長就可以了。能講經說法、能寫文章，有什麼了不起？受過高等教育的人，若有心寫佛教文章、或講演佛法，有何難乎？很可能此人對佛法還未有信心，只是一個學者而已；請他來為我們作老師，有種種不得已的理由。這件事，我們感覺怎麼樣？我認為這也是佛法的衰相之一！以何因緣有此現象？我們出家人未發菩提心，捨本逐末不肯深入經藏之所致也！

我有一個想法，就是「自私一點也是對的！」何謂自私？「我學習佛法是為自己修行、成就聖道，不是要為你講。」目

的如此，是名自私。

以前我在佛學院講課時，感覺很多出家人都是載道之器，還有很多在家居士，也都是能得聖道的。但是為什麼沒得呢？無有如是願故：「我來這裡學習佛法，是為了將來為人講解佛法、宏揚佛法的，不想修行得聖道！」沒有得聖道的願，怎麼會得聖道呢？如果有欲得聖道的願，我認為有可能成就聖道。

我們在經論中看出一件事，有的衆生聽佛說法，當下就得聖道；而很多出家人結夏安居三個月（九十天），就得了四禪八定，得初果、二果、三果、四果。當然也有人未得，看出來這應該不是太難之事，問題是你要努力。

若老是想拿文憑、為人師，老是想發表一篇文章，那就不能得聖道了。若能發願修習止觀，當有成就之可能。如果

得聖道，聖人難道不會寫文章嗎？寫文章是智慧；若有智慧，寫文章不是難事。你看《濟公傳》，濟公的文章如何？他的文章是非常好的！

所以，要以得聖道的願為上首！以這樣強而有力的願為先導，努力地學習佛法、精進地修四念處，你是很有成功的希望的！

## 五、修四念處必先學習佛法

剛才有幾位居士說感覺功夫用不上，我順便答覆這個問題。為何功夫用不上呢？這有幾個原因：一、道前方便不具足。二、對於「止觀」的方法並不熟悉，因此你無法「止」、也無法「觀」。若是對於「止觀」方法不清楚、不熟悉，這要經過學習始得。於正法多聞熏習，對修行四念處非常重要！例如「觀心無常」，如果你未學過無常的道理，你就觀不來。

如何開始學習止觀呢？你必須讀天台的《小止觀》、《釋禪波羅蜜次第法門》、《摩訶止觀》等，及唯識的《瑜伽師地論》、《攝大乘論》、《阿毘達磨雜集論》、《辯中邊論》等。認真地學習這些書，融會貫通以後就知道如何用了。

初開始靜坐時，要邁出第一步並不容易！如何用心？如何止？如何觀？第一步很難。但是，智者大師的書能解決這個問題，使你能邁出第一步、第二步、第三步……。所以，智者大師的書非讀不可！但是，彌勒菩薩的《瑜伽師地論》，無著菩薩、天親菩薩教授止觀的書，次第分明而內容詳盡，事先把所有的情况都為你講清楚了，所以你也要讀。

按我們今日漢文佛教的情况，如果你想要修行，必須以這些經論作你的師父，以法為師、以法為友，慢慢地，你才會知道這條路如何走。這一定要經過長時期努力的學習，所以也就不如念佛法門的容易了。

## 六、略說靜坐方法

初始靜坐，除了少數宿世善根特別深厚者外，大多數人都  
有腿痛的問題。如何處理？

舊時代禪和子的辦法，靜坐時若感覺腿痛，可以站起來到  
彌勒菩薩像後面（有的禪堂供奉彌勒菩薩，有的則供文殊菩  
薩）稍微動一動，然後再回到座位上盤腿靜坐。如此若干次  
後，腿就進步不痛了。

初開始感覺腿痛，可以忍一會兒，再把腿放開；不要一直  
強忍，這樣對腿反而有害。

有的人會有將要氣爆的現象。因為靜坐時，修觀的時間太  
多，因此氣向上沖，頭好像要爆開的樣子。所以修觀的時間不

要太多，頂多十五分鐘，就停下來修奢摩他（止）。如果是男衆，可以觀臍輪，注意腹部的起落，熱就會降下來，頭也不會漲痛，感覺舒服。如此，奢摩他的力量逐漸增長，也會幫助修觀，一定要注意這件事！

有的人修止時注意力也放在頭部，雖無妄想，但很危險。因為注意的時間久了，血往頭上沖，頭部熱血太多會影響神經，表面上看起來似是著魔，但實際上並未著魔。所以，天台智者大師於《釋禪波羅蜜》中已經明言，一定要把注意力下降，就不會有問題。

修行止觀的人，不論相應與否，表現在外的態度都要保持正常，不應該現出怪相。但是，你若搞錯修行方法，就不自主的會有怪現象；別人看你似乎走火入魔，其實是方法搞錯了，

致使生理不正常。

若是女衆，依我的看法，出家與在家不同。出家的女衆，若無任何病痛，也可以注意腹部的起落。如果有病，那就必須謹慎些，或注意腳趾頭、或注意腳板，或另外製造一個所緣境。

靜坐時，一定要使所緣境顯著，才容易攝心不亂。若注意腳板，則觀想它是黃色或是白色的圓形，於此處現出1、2、3、4、5、6、7、8、9、10的數字，也等於數息。現在想「1」，就在腳板那兒現出「1」；專注一會兒，「1」沒有了，又想「2」，就現出「2」。過一會兒，「2」沒有了，又想「3」，就現出「3」……，乃至「10」；這是一個方法。



或者，左手交疊於右手，放在腿上，想像手上有個圓光，如同農曆每月十五日夜間的圓月在自己的手上一個，心安住於圓光上不動，也可以在此圓光上顯現出「1」、「10」的數字，如此攝心不亂。

有人說：「靜坐時一閉上眼睛，就感覺都是黑的。」這現象是老是壞？應如何處理？靜坐閉眼感覺黑暗，實在來說是障礙聖道的罪業之相，應該拜懺、懺悔罪業將之破除。

另外，現在多數的念佛七中，於止靜時把燈關掉，只剩下點小小的光；但若是打禪七，室內有光會有很多好處。你睜開眼睛看見光，多看一會兒，再閉上眼睛、憶念光明，就把黑暗破了。經中佛告比丘，初欲睡時心裡要憶念明相，不要憶念黑暗，也有這個意思。

如果常常靜坐，以後仍可能會有各種問題，所以你一定要閱讀經論。佛在世時，舍利弗尊者見到馬勝比丘，聞四句偈而得初果；後時，他來見佛，經過二個七天得阿羅漢道。那些利根人般若的善根強而有力，因此容易得聖道；不像我們要很努力的學習，還不見得合適。

我們生在今日的佛教，不能不承認業障重！然若肯修四念處，將會破除業障。因為四念處是智慧；智慧不是自然來的，要於般若無相法門多聞熏習。《解深密經·分別瑜伽品》說：「此奢摩他、毘鉢舍那以何為因？善男子！清淨尸羅、清淨聞思所成正見以為其因。」如此方能得到智慧。

《金剛經》說「凡所有相，皆是虛妄，若見諸相非相，即見如來。」這個理論作用非常大，能圓滿解決一切問題。靜坐

之時，不論出現什麼事情，都可以如是地觀察它是虛妄、是畢竟空寂的，問題就解決了。

上述金剛般若法門威力廣大。但是，若讀《攝大乘論》、《瑜伽師地論》，所說道理又不同——一切法是心的分別！一切法即心自性！若不分別，則所分別即不現前。譬如，靜坐時修白骨觀，忽然間白骨沒有了，應如是思惟：「白骨非自然有，亦非自然無。有，是自己的分別；沒有，也是自己的分別。」

我認為唯識的理論也很銳利！若能掌握到這個理論，不論靜坐中現何境界，內心都是太平的——可愛的事情不要執著，都是假的；恐怖的事情也非真實，唯是內心的分別影像而已。所以，修四念處這件事，的確與念阿彌陀佛名號的法門不同！一定要拿出多少時間、精神努力學習；當然，如果根性很利，

也可能很順利就成功了，不會有那麼多麻煩。

總之，對於所修法門的次第純熟，就能用得上。若常常用功，就會感覺修「觀」的如理作意，其實不難！

初開始靜坐修「止」，可能會難一些。因為我們的分別心，久遠以來散亂慣了，願意想什麼就想什麼，很自由。忽然間要違背向來雜亂妄想的習慣，叫它不要妄想，就會感覺難一些。

其實，妄想多半是日常生活中的前塵影事，所以，若能持戒清淨，將減少許多雜亂妄想，故云：「戒能增上定！」

吾人在禪七中也發覺，須要提高毅力應付出現的事情。譬如午前靜坐時情況良好，午後卻不對了；第一天靜坐時很好，但是第二天又不對了。努力的修習、忍耐腰酸腿疼，有多少相應，卻又失掉了，真是令人失意極了！

《解深密經·分別瑜伽品》說：「初業菩薩亦於是中隨學作意，雖未可歎，不應懈廢！」此文意應是安慰吾人在數數的失敗中，還是有希望的。

所以，我認為一個人雖是載道之器，但是，必須努力！不要怕困難！意願堅強，決定向前衝破一切困難，直到最後成功，要有這樣的意願。就像做生意的人想要發財，不論怎樣辛苦都要去做。

修行亦復如是！由願導行，願力推動你，使你向前衝；如果沒有願，那還有什麼好說的？所以，修行第一要有堅定的意願，第二要學習經論，第三要精進。這就是信（願）、進、念、定、慧五個方法！若都能一一具足，修學聖道這件事，就會成功了。

## 七、結語

最後，不要誤會我反對持名念佛；我也讚歎這個法門的殊勝！我的主張是：佛教徒修四念處能調伏煩惱，令自心莊嚴、令佛教也莊嚴；而修四念處的先決條件，一定要學習佛法。除非條件不夠，則無可奈何，如果可能，就應該多聞熏習、如理思惟，如此才能修四念處、才能住持正法。

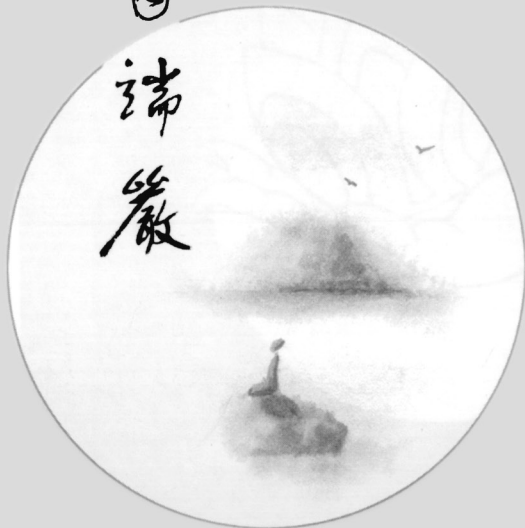
《佛遺教經》云：「我諸弟子展轉行之，即是如來法身常在而不滅也！」這樣，我們能依如來的教敕行持，可以說是真實的佛弟子了！

——一九九八年四月四日於台北慧日講堂

好

日

端  
巖







各位同學、各位居士、各位法友：

我們蒙三寶的光明慈悲護念，三年圓滿了。

本學院是在一九九六年三月間開學的。蒙慧天長老遠來策劃指導，又蒙見勗法師、見品法師、見胤法師、開雲法師、宏仁法師、性淨法師、慧南法師、常柏法師、清如法師等各位法師的發心協助，至為感謝！

前天我們舉行結業考試，一直到昨天早晨，我才把卷子全

部看完。從考卷上看得出來，我們的同學的確是很用功，我的心情感覺到頗多的安慰，沒有白辛苦。

但是《瑜伽師地論》我們才學習到《聲聞地》的一部分，還有一大部分沒有學習；後面的《菩薩地》是很重要的，我們還未學到，所以，我們應該繼續地學習下去。教務法師把各位同學申請繼續修學的報名表交給我，我們的同學經過這三年辛苦的學習後，還是不怕辛苦地願意繼續學習，真可以讚之為難能可貴了。

在我們第一個三年開始的時候，我們先學習的課程是四念處。我曾經和各位說過，學習四念處是準備靜坐的時候用的，希望同學們從靜坐中用四念處來清淨自己的身口意。四念處中有奢摩他也有毘鉢舍那，若是把止與觀拿來對論，奢摩他是比

較容易學習的；若是毘鉢舍那，則我們經過多少年佛法的熏習，應該是能覺悟到，毘鉢舍那是很深奧的。

我們在〈聲聞地〉中學習了阿那般那念、不淨觀、界差別觀、慈愍觀、緣起觀；在〈三摩呬多地〉中學習了三三昧、八解脫等，這都是屬於小乘的止觀法門。到了〈菩薩地〉還有大乘佛教的止觀法門。但是，小乘佛法也是很重要的，我們如能有誠意發出離心，學習小乘的四念處是可以得阿羅漢的。若是學習大乘唯識的毘鉢舍那，或者是從《大品般若經》、《大智度論》中學習觀法，那當然是比小乘的四念處又更殊勝；大小乘都是四念處，但是大乘是更深刻的，能使令我們得到無生法忍。

可是，想要學習大乘唯識的毘鉢舍那或中觀的毘鉢舍那，

按照一般的情形，都不是短時間內可以畢業的。就算是你的智慧高明，從文字上已經能夠明白「非離彼能詮，智於所詮轉」的文義，或者你已經能夠通達一切法自性空；但是，你靜坐的時候，未必能觀上來，所以還是要繼續努力才行。

「解」不容易，而「行」應該比「解」更難。當然這其中也還有差別；如果你真能如實地從文字上覺悟了諸法實相、你確實有了深刻的認識，修止觀的時候，還是有可能容易相應的，人與人之間不必然相同。

本來我們學習《攝大乘論》時，就已經學習了唯識的精要之義。但是，因為我們的智慧膚淺，還不能深刻地認識到「名事互為客」的深義，也就不能作如是觀。此在反省自己日常生活中的舉心動念，就會明白的。

《摩訶般若波羅蜜經·阿難稱譽品》云：

爾時，佛告釋提桓因言：憍尸迦！是善男子、善女人受持般若波羅蜜，乃至正憶念，不離薩婆若心，無量戒眾成就，無量定眾、慧眾、解脫眾、無量解脫知見眾成就。復次，憍尸迦！是善男子、善女人能受持般若波羅蜜，乃至正憶念，不離薩婆若心，當知是人為如佛。

(T08·288a)

當知此經的正憶念——即是毘鉢舍那，威力甚大！

我希望我們能堅定意願，學習《瑜伽師地論》的大乘唯識觀完畢後，能再學習《摩訶般若波羅蜜經》、《大智度論》的

毘鉢舍那，此時，我們修正觀，應該容易多了。如果我們肯精進勿懈怠，我相信各位是能有成就的。

我們學習了三年的四念處，每天都有靜坐的課程，現在，我們應該反省一下，我們學習了四念處，成績怎麼樣？

八九年（六四事件之前），我在報上看到一則消息，當時蘇聯的領導人戈巴契夫到中國大陸訪問，他開記者會時說：我來看一看你們中國推行社會主義的成績怎麼樣。我看到這句話，心裡很不是味道。本學院在九七年九八年間來了一位同學，他遇到一種因緣時說：你們學習四念處已經那麼久了，還是這個樣子呀！我聽見這句話，也一樣不是味道。

但是，現在我們自己問自己：我學習了四念處的成績如何？

我們學習文字的佛法也好，學習無文字的佛法也好，對於別人不要苛求，但是自己對自己的要求可以多一點；也就是說，我要要求自己不斷地再努力；這樣也就很好了。若說我三年一定要得到無生法忍，那樣的要求是太過了。尤其是我剛才說，我們對於小乘佛法或者大乘佛法中的止觀——四念處，還有一大部分沒有學習，而且多少有些懈怠，若要求你得初果、二果、三果、四果的聖道，這是不可能的事。

但是，即使我們把「聲聞地」學習完了，你若只是文字上讀一遍，這還是不及格的。你一定要真實去思惟裡邊的道理，能掌握到其中的精義，這才能算你學習了一遍；而這時候也還不能說你就是畢業了。你一定要學習又學習，又能多思惟，在文字上如實地通達，才能算是有資格開始學習止觀。嚴格說

起來，我們現在還沒有開始修止觀。但是，我希望我們第二個三年，能夠達到這個程度。

我常好說「我們出家人」，這句話使得在家居士譏嫌我，說我把在家居士和出家人分開了，但是我現在還要這樣說。出家人放棄了世間上的欲來到寺院裡過這種清淡的生活，一切都是清淡的境界，有什麼事情能讓你感覺歡喜的呢？我看是沒有！

但是，要是你能夠把經論上學習的佛法在靜坐的時候能夠用，經行的時候能夠用，與人談話的時候能夠用，舉心動念的時候都能夠用，假設你能夠作到這樣，不說大話，只要能得到欲界定的第九住心「等持」，我認為你開始能夠有一些享受了。



這時候雖然還沒有輕安樂，但是，與以前動亂心的行相比較，可以說有多少好境界了。你的心情會好一點，隨時心一攝念，就能夠寂靜住，一坐十二小時、二十四小時，腿也不痛，或者痛，但是不在意，心裡只是明靜而住。這時候心情是愉快的。若是你能進一步再得到未到地定，有了輕安樂了，你就很明顯地知道自己沒有白出家；雖然受了多少年的辛苦，功不唐捐。從未到地定再上去，要想得初禪就很容易了。不像我們初開始靜坐時內心散亂極重，腿子也痛，痛得不容易忍受，非得起來跑跑不可；若是得了「等持」，內心就太平得多了，那個時候你會感覺到快樂。

先前你出家的時候，父母反對，哥哥不同意，姊姊也不同意，雖是執著自己的理想，依循自己的意願去作，也得到滿足

了，內心還是感覺不舒適的。到了這個時候，你的心裡終於能夠有點安慰了。

雖然是在家居士也和我們一樣學習佛法，但是他的生活環境和我們完全不同；他若是學習佛法深刻一點，也是能夠忍可出家，否則，就會說：「不要出家！我在家也一樣可以修行嘛！」其實，怎麼能一樣呢？完全不一樣嘛！

在我們的佛學院開始的時候，慧天老法師提議我講一講我的教育理念。當時我說，我們來到這個佛學院要作兩件事：第一，學習佛法的正知正見。學習知道什麼是佛法？我們出家人究竟是幹甚麼的？第二，學習調心。我們的心久遠以來就是與貪瞋癡一起活動，現在，你發了出離心，不願意再作苦惱的生死凡夫，而志願得聖道。但是，願得聖道，是一個空願，怎麼

樣滿足這個願呢？就是須要調心，用所學得的正知正見來調心。

當你的心行開始進步，就能逐漸地趣向聖道。如果你所發的是出離心，你能得初果；雖然這只是一個小小的果位，但是，他是聖人，不是凡夫。我們中國佛教向來宏揚大乘佛法，對於小乘佛法不是那麼樣地注意，然而，小乘初果雖然不那麼圓滿，他是聖人了，我們應該對他生恭敬心。

如果你能發出離心，又能發無上菩提心，當然是更了不起。不過，我們應當知道，如果你還沒有發出離心，你說你發了無上菩提心？這是妄語！發了無上菩提心的人，絕對是具備出離心的。所以我們要想發無上菩提心，先要學習發出離心。

我們觀察一個人的身語意行：他從大殿走到教室，又從教

室走到齋堂……，他有時候這樣說話，有時候那樣說話……，從這些地方能看出來他有沒有發出離心。你若是發了出離心，你自己也可以感覺到與未發出離心的時候，大不相同。這時候你對於戒定慧的學習，對於經律論的學習，如飢渴者想要飲食那樣，對於自己所規定的功課，你都是能嚴格執行的。我有這樣的思想：你雖然沒有發無上菩提心，若能發出離心，還是了不起的！

如果你發了無上菩提心，雖然還沒有得無生法忍，還是凡夫，但是，你是菩薩。能發無上菩提心是很了不起的人，這是一位大人。你若能多讀經論——在《華嚴經》善財童子五十三參，參到彌勒菩薩那一段文中，或者《摩訶般若波羅蜜經》等大乘經論中；你去感受一下那種發無上菩提心的境界，發了無

上菩提心的時候，你所表現出來的身口意是完全不一樣了。

但是，發無上菩提心、發出離心不是突然間的事，要經過深入學習佛法，又能認真地思惟，經過多少次的激盪，才能夠從心底真誠地發出來出離的意願；發無上菩提心，亦復如是。

我剛才說過，我們雖然學習了三年，但是《瑜伽師地論》中〈聲聞地〉還沒有學完，〈菩薩地〉還沒有開始；我們如果發了出離心，發了無上菩提心，當然不應該就此停下來，還要繼續努力才可以！

最後我想要說一個故事，這個故事發生在佛涅槃後百餘年，在優婆塞多尊者的時代，也就是阿育王在位的時代。有一位天護長者他發動許多人到海上去採寶，他與這些人一起發願，若是順利成功，回來之後要舉辦一個無遮大會供養一切沙

門、婆羅門，供養一切人。

當時有一位阿羅漢比丘尼知道這件事後，她就入定觀察這件事成功沒有？成功了！無遮大會舉辦了沒有？舉辦了！有多少人來參加呢？阿羅漢有一萬八千人，見道以上的學人則有加倍之多，還有很多很多的人都來了。她又看一看這麼多人中，誰是第一上座呢？喔！是一個凡夫比丘，他沒有得聖道，只是持戒清淨而已，但是他的戒臘最高。

佛是這樣規定的：不管你是初果、二果、三果、四果、或未得果，只要是比丘，以戒次為定，先受戒者在前坐，後受戒者在後坐。

這位阿羅漢比丘尼在定中觀察，這一位凡夫比丘年紀很大了，現在還沒有得成聖道，他有沒有得證聖道的因緣呢？有

的！

這位比丘尼一日有意地來看這一位老比丘，頂禮之後，就對老比丘說：「你應該好自端嚴！」說完就走了。

那位老比丘聽到這話，心裡想，是什麼事情呢？喔！我很久沒有剃鬚髮，髮也長了，鬍子也長了。於是就理理頭髮，剃剃鬚鬚。

這位比丘尼回到住處又入定，看看這位老比丘聽懂了她的話沒有。他沒聽懂。過了幾天，這位比丘尼又來了，作禮之後，又對這位老比丘說：「好自端嚴！」

老比丘聽到這話，心裡想，上一回說我不端嚴，我已經理了髮、剃了鬚；現在又說我不端嚴，於是又加以反省：「喔！我這衣服破爛了，顏色也不對。」於是把衣服洗一洗、染一

染、補一補。

那位比丘尼回去後，又入定觀察，那位老比丘依然沒有聽懂她的話。於是比丘尼又來了，又對這位老比丘說：「大德！好自端嚴！」

這老比丘火了，說：「你已經兩次說我不端嚴，我已經理了髮、剃了鬚、洗染衣服了，我還有什麼不端嚴的呢？」

聖阿羅漢比丘尼對他說：「我們是佛教徒，在佛法中不是以外相莊嚴為莊嚴，不是理髮剃鬚，穿上好衣服名為莊嚴；要得聖道——須陀洹、斯陀含、阿那含、阿羅漢時才是莊嚴；不是身清淨、語清淨，還得意清淨，這時候才名為莊嚴。我告訴你『好自端嚴』，是要你修聖道、斷煩惱的意思。」

說完這話，這位老比丘哭了，他說：「我年紀老了，不能



夠努力修四念處了，我一靜坐就打瞌睡，我的心沒有力量，已經不能那麼努力了！」

比丘尼告訴他：「情形不是這樣的！你聽說過有一位優婆塞多尊者嗎？」

「聽人說過！」

「他能善巧教導人修止觀的，你到那裡去跟他學習，你就能得聖道！」

「啊，是的！是的！」

這位比丘尼給了老比丘信心，於是老比丘就整理了行裝，到優婆塞多的住處來。遠遠地有人來迎接他，為他打洗腳水。

這位老比丘說：「我沒有見到優婆塞多尊者，我不洗腳。」

別人告訴他：「為你打水的就是優婆毘多尊者呀！」他很激動，非常歡喜，就把腳洗了。

這時候優婆毘多尊者下令打板到禪堂去靜坐。很多很多的阿羅漢都來了，這位名字叫作阿沙羅的老比丘也到那兒靜坐，但是，他坐著坐著就睡著了。

禪堂的規矩，誰在靜坐的時候睡著了，維那就來警覺他一下，並且給他一盞燈，換他去巡香。這位老比丘被警醒後，就拿著燈去巡香。這時候他看到優婆毘多尊者入火光三昧，全身放光；不止於此，所有的阿羅漢在禪堂裡都是放大光明。他看到這種境界，心裡面受到極大的感動，生出大歡喜，這一歡喜，靜坐的時候也就不再打瞌睡了。

此後，他不斷地努力修習，不是很久就得阿羅漢了。得阿

羅漢之後，他就回優婆塞多尊者告假回到原來的住處。

那位有神通的聖比丘尼又來看他。這一回，這位比丘尼告訴他：「你今天才是真正的莊嚴！」

老比丘也說：「多謝你的恩德，因為你的鼓勵，我才有這樣的成就。」

我們在這個小小的佛學院學習了三年，我剛才說，我們其實還沒有畢業，三年畢業是將就一般人有有限度的精進而方便安立的制度，實在是沒有畢業這回事，我們還應該繼續努力。但是，懈怠是與生俱來的，要勉強自己繼續努力，這是不容易的事。所以我說要發出離心、要發菩提心，由願引導我們不間斷地繼續努力。

其中很重要的一件事，我們要常常反省自己還不莊嚴，不

莊嚴就是醜陋，要注意這件事啊！我們的身體是前一生的果報，它很難改變；但是內心的醜陋是可以改變的。在《阿毘達磨法蘊足論》中講六隨念，其中「念法」的那一段文透露出來一則意外的最佳消息：只要你肯用功學習聖道，你現在就可以得成聖道，不是等到將來才得聖道。

在修止觀的過程中，對於文字的佛法，我們學習起來已倍感困難，要修止觀豈不是更難嗎？難與不難，其中的關鍵是「解」的部分要準備好。什麼是「諸法無我」？什麼是「諸法畢竟空」？你要能掌握到它的真義。另外，修學聖道的前方便，在《瑜伽師地論》中說得非常詳細，你也要注意不要違犯。然後，你或者修大乘佛法的四念處，或者修小乘佛法的四念處，你都可以得聖道的。但是，你要常常憶念你的出離心、

無上菩提心，憶念你自己還不莊嚴，還是醜陋的，藉以督促你自己勇猛精進，那麼，這件事就容易成功。

我曾經說過一個譬喻，就像匠人要作一張桌子，要先把所有的配件都準備好，最後，他把所有的配件很容易地組合起來，就是一張桌子。修行亦復如是，並不是一件難事。佛在世的時候，在家居士也有得到初果、二果、三果的人，更何況是出家人呢！所以，不要忘了自己的出離心，不要忘了無上菩提心，不要忘了我現在還很醜陋，不要忘記勉勵自己精進，你是可以成功的。

我們感謝佛菩薩三寶的慈悲光明加被，也感謝多位執事法師的協助，還應該感謝各位護法居士的護持，我們才能在這裡繼續地學習。要注意：佛法衰微了、正法要滅了；衆生在大苦

中，甚為可憐！希望我們為佛法、為衆生，亦為自己努力學習，能無負於《阿毘達磨法蘊足論》中真實不虛的開示！

——一九九九年三月四日於加州北院畢業開示

談心莊嚴







方才在客堂裡坐，和尚尼來同我說話。我說：「你們的廟很莊嚴——福德莊嚴！智慧莊嚴！」和尚尼說：「心莊嚴很重要。」這話說的很對！要心莊嚴。心怎麼樣莊嚴呢？福德莊嚴、智慧莊嚴，就是心莊嚴；若有煩惱，就不莊嚴了。但是我們未得聖道之人，在莊嚴裡有個不莊嚴，所以，還是要努力！

如何令心莊嚴呢？經論裡說到有法門叫做「四護」；第一是「命護」。我們的生命體，須要有衣服、飲食、臥具、醫藥

才能延續，人類乃至禽獸，都知道要維護自己生命的存在。但是，在佛法中，「護」有特別的含義，即是對於這些生活的條件，要如法的取得。

在戒律中，佛陀規定出家人，不可以去種田、也不可以去做生意，四事有所不足，就向在家人「乞求」。當然，佛陀也告訴我們，生活所需要儘量降到最低，不求豐厚、少欲知足，這樣子就叫做「護」。

如果我們用謊話去乞求，那就有很多問題，即不名為「護」。因為，說謊話有過失，你欺騙施主，將來一定會有果報；這樣，傷害了自己未來的生命，也就是不能保護了。

所以，佛陀教導我們要「命護」。若有所需，要真實的、不虛偽的去乞求，如此對於我們的福德、智慧都會有所幫助，

而為聖道之資糧。反之，說謊話欺騙人，對福德、智慧則有所染污，也造成自己修學上的障礙。這是第一種。

第二是「力護」。乞求來的衣服、飲食、臥具、醫藥，於受用時應如法，適時適量，避免太過或不及的過失。這樣，才能從此四事得到力量，修學聖道。

第三是「心煩惱護」。沒有成就聖道的人，心裡面總是有煩惱——貪欲、瞋恚、愚癡、高慢、我我所……，各式各樣的煩惱，總而言之，就是愛煩惱和見煩惱。平時還不感覺有特別的問題；煩惱來時，心就被擾亂得不安了，還可能造作種種罪過的事情。

我們出家人離開了世俗的家，來到寺廟裡，目的就是要修學聖道、出離生死的。雖然有這樣高尚的意願，但是心裡有煩

惱來障礙你，令你無法成就，所以要修學聖道來滅除煩惱。平常心裡沒有煩惱活動時，我們要修學聖道；煩惱活動的時候，更是要修學聖道來對治它，不能放縱自己。這就叫做「心煩惱護」。

在家居士姑且不談，我們出家人平常沒有煩惱的時候不修學聖道，煩惱動起來的時候，你能不放縱它嗎？譬如瞋心一來，像猛火、老虎似的那麼兇惡，你能不能覺察呢？而覺察之後能不能對治呢？

在家居士是在欲中生活，相信佛法以後，也可能到佛法裡栽培善根，但在外相上沒有標籤，表示他是佛教徒。而我們出家人穿上了袈裟、剃光了頭，也受了三壇大戒，表現於外為佛教徒的相貌，是一個以涅槃為目標、以修學聖道為職業的人。

但事實上你修學聖道了嗎？內心有煩惱時，你能對治嗎？

今日的漢文佛教，所謂修學聖道，普遍的就是念阿彌陀佛。的確，為生淨土念阿彌陀佛，如果達到一心不亂的程度，是決定能往生淨土的。但是，煩惱現前的時候，能立刻把它消除出去，令內心清淨嗎？能繼續念阿彌陀佛嗎？所以，我們出家人應該特別注意「心煩惱護」這件事。

當然，一般出家人除了早晚殿外，可能還會有私人的功課——或者拜佛、或者誦經、或者持咒……，但是我相信，很少人學習般若波羅蜜。

《大毗盧遮那成佛神變加持經》，也就是《大日經》，這部經是密宗相當重要的典籍。曾經有一位很有名的密宗學者，他說密宗裡只有兩部經是佛說的，《大日經》為其中之一，而

其它這些密宗的儀軌，都不是佛說的。對於密宗，我沒有特別地用心學習，唯這部《大日經》聞名之後，也讀一讀！一讀之下，我相當意外。它說：佛法裡以般若為中心，其餘皆是方便。

但是，我們佛教徒歡喜般若波羅蜜的人恐怕不多。在中國古代，《般若波羅蜜經》傳譯的歷史很久遠。漢末時代，最早有《道行般若》（為《小品般若經》之異譯）、《放光般若》、《光讚般若》（為《大品般若經》之異譯）的流行。據《高僧傳》的記載：淨土宗的初祖慧遠大師「博綜六經、尤善莊老」，後聞道安法師講《般若經》豁然而悟，乃歎曰：「儒道九流，皆糠粃耳！」感覺到佛法中的勝義遠非孔孟、老莊所能及，就發心出家了。

慧公的師父彌天道安法師一生於《般若》之研究、提倡最為致力，不僅勤為注疏，又「在樊沔十五載，每歲常再講《放光般若》，未嘗廢闕！」每年要宣講二次。但由「舊譯時謬，致使深義隱沒未通……」、「每至滯句，首尾隱沒……」，故「每至講說，唯敘大意轉讀而已」，只能讀一讀就過去了。

鳩摩羅什法師至長安後，重譯《大、小品》，盛弘性空典籍；從此之後，許多疑滯之處皆豁然冰釋，歡喜學習的人也越來越多了。到了陳隋時代，三論宗、天台宗、華嚴宗等盛起，都是學習般若波羅蜜的。禪宗六祖慧能聽五祖弘忍講《金剛般若波羅蜜經》而開悟，可見早期禪宗的學者也重視般若。

而今天，大多數的佛教徒頂多聽過《摩訶般若波羅蜜經》的名字，能讀過一遍的恐怕都很少，唯有《金剛般若波羅蜜

經》流行較廣。而《金剛經》中所講的禪法，是修我空觀、法空觀見第一義諦。今日佛教的情況，雖然也有人講《金剛經》，也有人願意每天讀誦，但是，有多少人修我空觀、法空觀呢？而後來的禪宗不修法空觀、也不修我空觀，只是參話頭而已！這樣能對治煩惱嗎？如何「心煩惱護」呢？

今天的佛教徒中，也有許多有慈悲心的菩薩，能「關懷」衆生種種需求——蓋老人院照顧老人、蓋醫院給人治病、餓了給你個麵包吃……，這樣「關懷」也是好，暫時也能發生一些作用，但是問題真的解決了嗎？

釋迦牟尼佛的大智慧，特別重視思想的問題，提倡般若波羅蜜。在佛法裡面，《大般若經》、《華嚴經》、《法華經》、《大寶積經》、《大集經》、《大般涅槃經》等通通是



般若，可見般若的重要。我們若是學習這樣的法門，才能從根本上解決生死大苦的問題，永久不再有老病死。

但是，我們佛教徒真實的把時間和精神放在這上面了嗎？沒有！我們沒有能夠反省、注意這件事。所以，我們今天的漢文佛教，「心煩惱護」有所不足。

第四是「善方便護」。學習般若法門，能令煩惱不活動、令心清淨，繼續不斷的努力，也能使煩惱潛在的功能畢竟消除、轉凡成聖，這叫做「心煩惱護」。而學習般若法門時不怕辛苦、不畏艱難，直到成功為止，這叫做「善方便護」。這件事也非常容易做到！

社會上的人，從小努力地讀書、學習，目的就是要得到專業知識，或為謀得一技之長；為了生存、為了榮華富貴，再辛

苦也不怕。

而我們出家人怎麼樣呢？出家人沾佛光明，在家居士願意供養我們，使令我們事事無缺、生活自在，沒有任何壓力。照理說，應該是有時間好好學習佛法、修學聖道才對。可是，事實上又不見得如此。

每年戒場傳戒，參加的總有幾百，乃至千人；這麼多出家衆，有多少人歡喜學習佛法？有多少人願意到佛學院讀書？如果不願意到佛學院學習，在廟上念阿彌陀佛也是好，這也是微妙法門。

但是，若只是念佛而不學習佛法，在家居士請問你：「什麼叫做佛寶？法寶？僧寶？」「什麼是十二因緣？無明緣行、行緣識……？」「什麼是苦、集、滅、道？」你能不能講呢？

若沒有認真地深入學習過，我看你不能講！

譬如，一句「阿彌陀佛」的意思是什麼？我們一般說「無量壽」、「無量光」，這樣說還有點問題。「阿彌陀」翻成中國話是「無量」，阿彌陀佛也就是「無量佛」。什麼無量呢？阿彌陀佛的壽命無量、光明無量、功德無量，所以叫做無量壽、無量光。這件事你若不特別用心注意，是不容易說清楚。

又，你說你修淨土法門，那麼小本的《阿彌陀經》和本本的《無量壽經》差別何在？你能說得出來嗎？我們學習佛法的目的，不是為了解答他人的問題。然而，不能解答時，心情也不是好過的吧？！所以，我們要主動多學習經論。

淨空法師大慈悲，提倡彙本的《無量壽清淨平等覺經》，這個彙本讀起來方便、容易。若歡喜念阿彌陀佛也很好，但應

該常常地讀誦這部經，若能背下來更好，這樣可以加強自己求生彼國的願；有了堅定的願以後，才能懇切、精進的念佛，這樣就可能成功的往生阿彌陀佛國。如果只是念阿彌陀佛的名號，不讀《阿彌陀佛經》，也不讀大本《無量壽經》，你求生極樂的願真能懇切嗎？

佛說的經是有力量的。譬如，你受持《法華經》，又能把整部經背下來，天天背誦的時候，會有不一樣的感覺。什麼感覺？身體輕快而不粗重。何謂「輕快」？何謂「粗重」？譬如生病的時候，身體就是不舒服；痊癒了以後，「無病一身輕」，身體就感覺自在。有病和無病對比，就是有粗重與輕快的差別。未背《法華經》之前，身體就是粗重；但背誦《法華經》時，身體自然顯得輕快，有這麼不同的感覺。

可見，佛的法有不可思議的力量，只要你能念誦它的文句，就會有殊勝的功德；若能更進一步學習文中之義，又依之修學止觀，其功德更是不可思議了。

經上說到一件事：佛在世時，付囑在家居士要護持出家人，出家人不工作賺錢、不從事生產，要靠在家人來護持。在家居士們就依教奉行，護持出家人；出家人修行不修行，是出家人的事，已經盡到護持佛教的責任了。這樣子，將來和佛見面的時候，心裏感到安慰，無愧於佛的囑付。

而佛法的住持，是出家人的責任。有在家居士全心的護持，我們正好有充分的時間修學聖道，荷擔住持正法的大任。但是，若是不願意學習經論、修四念處，一心專念阿彌陀佛、求生淨土，也是很吉祥莊嚴之事。這樣，也就不辜負發心出家

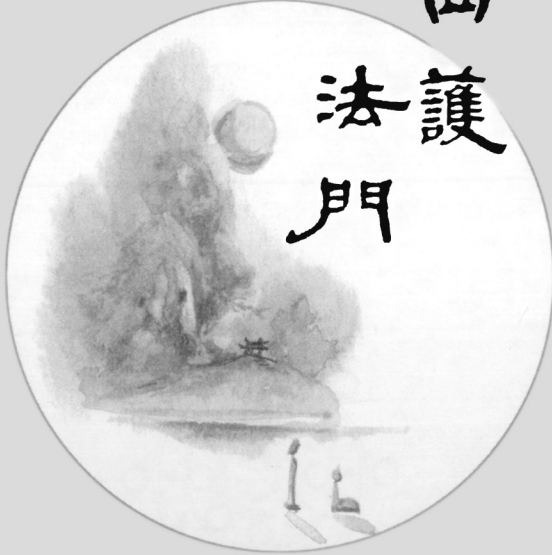
的本願，也不辜負在家居士的護持了。

你們要我講開示，我就是講這麼一段。希望大家心情歡喜。阿彌陀佛！

——二〇〇一年四月十三日斗六引善寺開示

四

護  
法  
門







經論中有法門名為「四護」：一、「命護」，二、「力護」，三、「心護」，四、「正方便護」。

何謂「命護」？對於我們的果報：這個身體，應該好好保護它。實在來說，蟲蟻尚且偷生，誰不知道保護自己的身體呢？但是佛法中所說的保護，有不同的意義：即對於維持生命所須的一切資財：衣服、飲食、醫藥、臥具等，要如法地去追求，不得以非法手段獲取，叫做「命護」。

我們前生多少積了一些善法功德，所以今生能得到人的果報。人的果報好過三惡道太多了，三惡道是很苦很苦的！而諸天的果報雖然比人好，但是，其中有一重要之處不如人——就是人間有佛法！能有機會接觸佛法、發心學習，對諸天而言是非常困難的事情。

因為諸天之中，色、無色界的天人，禪定非常高深，他認為自己的境界很圓滿了，所以不願再進一步的學習佛法。而欲界天的人不老、不病，身體永久健康，欲樂非常殊勝，非人間所及；他們以這樣的身體去享受欲樂，迷醉其中，不能醒悟；就算知道佛法好，也很難來到人間學習佛法。這是我們人勝過諸天之處。

所以，我們應該保護這個果報令不失。如果你能多作善

法，不做罪過之事，則今生是人，最低限度來生還能是人，也可能生到天上享福。不造罪過的事情，就是保護了自己，故名「命護」。

然而在世間享福時，能不造罪嗎？

一般人生存的目的，就是為了享受。到學校讀書，入社會做事，諸有所作常為一事——就是要賺大錢享受五欲樂。實在來說，一天行住坐臥中，一定要有些令你滿意的的事情，心情才好一點。如果完全無法如意地享受，這個人可能就失去生存的意樂，要自殺了。但是，沒有任何錢財，大概也很難有什麼享受，所以「人為財死，鳥為食亡」，想盡各式各樣的辦法要取得財富。

釋迦牟尼佛告訴我們，求財是對的，因為生存不能一無所

有，但是要如法，非法則有罪過；有了罪過，即失人身而墜三塗。所以，要如法的追求財，不義之財不可貪求。

初入佛門受三皈、五戒、八戒，乃至出家戒、菩薩戒，實在皆包含此意。不是害怕警察來捉、國家法律制裁，而是因為知道將來有後患。這後患無法由別人代理承擔，完全是自作自受，你無法逃避或藏匿的。

佛教徒相信因果——惡有惡報，善有善報；即使生活貧窮困苦，也不會做非法的事情。《大智度論》上有一句話：「人雖貧賤而能持戒，勝於富貴而破戒者。」貧苦之人，表面上沒有富貴者的自在安樂；但是若能持戒，功德勝過富貴而破戒之人。這就是「命護」。

第二是「力護」，就是要保護你的健康，享受財、欲的時

候，不要太過頭。譬如：吃飯不可以太多，也不能完全不吃飯；過與不及，皆非健康之道。能恰如其分地去享受欲，這叫「力護」。

第三是「心護」。內心有邪念、有染污時，能迅速將之排解出去，令心清淨，叫做「心護」。換言之，就是保護內心的清淨，令不染污之意。這是「命護」的根本。

南傳《法句經》云：「諸法意先導，意主意造作。」世間一切事、一切物，都是從心開始的。由清淨心所開創的事情，令你安樂自在；心若染污，貪瞋癡活動著，表面上的行為縱然冠冕堂皇，但內心裡卻是藏污納垢。聰明的人懂得隱藏自己，常人不一定能看出問題，但是無法蒙蔽佛菩薩，也不能逃過業報的制裁。

所以，佛教徒學習了佛法，要保護內心的清淨；對他人有害之事，不但不能做，心裡也不可以想，這叫做「心護」。話雖如此，但事實上要保持內心清淨，沒有貪瞋癡的染污，並不是一件容易之事。

第四是「正方便護」，就是採取行動、令心清淨。何謂「正方便」？首先要能堪忍一切難忍之事，精進不懈怠的去修學聖道。譬如：靜坐半小時，腿痛就不坐了，腿子一放就走了；拜佛半小時，感覺不舒服就不拜了，看電視去；這一點小事不能忍，就不能修學聖道了。

修學聖道雖然不像說話那麼容易，但是習慣了，也不是難事。坐半小時、坐一個鐘頭、坐兩個鐘頭、三個鐘頭，乃至有人一下子坐八個鐘頭，一下子坐二十四小時都能；因為習慣

了，慢慢你會進步的。

所以，初開始有困難，你要忍受一點；能夠忍受，你也會精進不懈怠。為了修學聖道令心清淨，你要能忍受這些困難，就成功了。

例如，小時候不願意讀書時，就逃學，跑出去玩。等到年紀大了，十歲，十一、十二、……十八、十九歲，漸漸地自己會想：「父母叫我讀書，老師叫我讀書，將來我學成了專業知識，畢業了以後，在社會上能有所作為；我若不讀書，無專業知識，將來幹什麼？」自己會想的時候，有困難時就能忍耐，這就是他自己的智慧能調整自己的懈怠、能調整自己的過失。

我們學習佛法也是一樣！我為了將來能得聖道，解除一切苦惱的問題，我要忍耐一點。你有這樣的心情，就能夠用功修

行，將來就成功了。修行這件事，主要是令心清淨：思想上清淨，行為也清淨；身清淨、口清淨、意清淨。

怎麼樣修行才能令我的三業清淨而不懈怠呢？

今天的中國佛教，就是我們漢文佛教，大多數都是念阿彌陀佛。念阿彌陀佛好！的確好！能往生阿彌陀佛國就成功了。也有人不是太歡喜念佛，歡喜念各式各樣的咒。歡喜學密也是好，也可以這樣用功。

也有人歡喜念咒，歡喜念經，念《華嚴經》、《法華經》、《大般若經》、《金剛經》，念各式各樣的經；就是「如是我聞，一時佛在舍衛國，祇樹給孤獨園，……」這意念。雖然對於經裡面的義不是十分明了，但是還歡喜念。也可以背下來；早晨念一部、晚間念一部，感覺好，就是這樣用



功，這也是好。

你歡喜念經也好、歡喜念咒也好、歡喜念佛也好、歡喜拜佛也好。或者這幾樣都歡喜；經也念、咒也念、佛也念，也拜佛，這樣子修行，也是好。但是這樣修行能得聖道嗎？

約現在來說，雖然每天還做功課、念經、拜佛，但是若別人來瞪你一眼的時候，心裡就不舒服。或者有人有了行動，罵你、毀辱你，或者是非理相加打你一拳，你心裡怎麼樣？你的煩惱可能就起來了。

沒有高慢心的人，我看是很少很少。多數的人有貪心、也有高慢心，有各式各樣的煩惱。雖然是這樣用功修行，但是心不能調伏，煩惱還隨時會動的。

如此的程度，所謂的「命護」、「力護」、「心護」、

「正方便護」都做不到。雖然每天做這麼多的功課，要令這個心沒有貪瞋癡一切煩惱的活動，清淨無染，還是辦不到的，那怎麼辦呢？

《金剛經》也提到這個問題；《摩訶般若波羅蜜經》、《維摩詰所說經》、《華嚴經》、《法華經》……，所有的經裡面，都提到這個問題，就是你應該進一步地用功修行。

經論上告訴我們——「由聞思修得無生法忍！」這幾個字已經很明白告訴我們學習佛法的次第。而我們的用功修行，照經本念經文也好，念佛也好，拜佛也好，念咒也好，還只是停留在「聞」這個階段，還未及於「思」、「修」。所以，就算很精進而不懈怠，「命護」可能做到了，但是你達不到心清淨這個程度。

「思」是專精思惟，前面還有一句話：「閑居靜處，專精思惟」。在寂靜的地方，就是這個地方沒有什麼吵雜聲音來干擾你，也可能只是你一個人在那兒住，也可能是幾十個人、幾百個人、幾千人在那兒住，互相不干擾，就等於一個人一樣，這就叫做「閑居靜處」。當然也不可以有虎、狼這些可能傷害人的野獸才行。就是那個地方很安全，你經行或靜坐都可以。

「聞」從字面上看，就是聽別人講解佛法，但是也包括了你自己閱讀在內。這樣子從聞得來佛法的道理，你還要在寂靜處專精思惟。

譬如，佛法說「諸行無常」，就是一切有為法，都是有變動的，它不是常住不變的，不是永久的。這個話說得很明白，但是從字面上這樣了解，還是不夠的，還需要再專精思惟。專

精思惟的時候，對於諸行無常的道理，就會有深刻的認識。

譬如，我看見這個人在罵我，或者是讚歎我，若你對諸行無常的義，有深刻的認識，你就會想：「人一剎那間就變了；前一剎那的那個人，就不是後一剎那的那個人。這也是無常。」

如果這個無常義，在你心裡面印象深刻的話，那個人在罵你、在讚歎你的時候，你心裡面就不會去想：「他為什麼罵我？為什麼讚歎我？」你會正觀無常：「罵我的那個人，一剎那間就變了，後一剎那的那個人沒有罵我啊！前一剎那那個人讚歎我，後一剎那的那個人沒有讚歎我啊！」這樣子思惟時，內心的歡喜和忿怒就不動了。

比如說，某甲罵我，某乙沒有罵我。某甲罵我，我看見他

就不高興；但是某乙沒有罵我，我看見某乙的時候，心情很平靜。就是在前一剎那那個人罵我了，後一剎那的那個人沒有罵我。

若能作如是觀，你這個心的反應，就和以前日常生活的習慣完全不一樣了，何況是幾十年前有個什麼不對勁的事情，內心煩惱就容易調伏。如果披讀歷史的書，由古至今富貴榮華豈不都無常了，與夢中境有何異乎？

所以，修無常觀雖然還不是修畢竟空觀，但是也能調伏煩惱了。如果能夠對無常觀專精思惟，你的思想就會生起很不平常的變化，不會再像以前的習慣——看到罵你的人，還會忿怒：「為什麼你要罵我？」那麼你的內心受到瞋怒的染污就減輕了。

所以，專精思惟是我們學習佛法中，一個很重要的階段。但是我們今天的漢文佛教徒，我看大多數這件事都沒做到。

《心經》上說：「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄……。」「色即是空，空即是色……受想行識亦復如是。」你讀這些文句，如果又能夠深入地專精思惟，力量更大，是超過你的想像之外的！這樣子去專精思惟，能保護你令心清淨；心清淨了，所以語言也清淨，世界也清淨；但是沒得無生法忍，還是不夠的。這只是在聞所成慧、思所成慧的階段，還是不及格。但是在我們今天來說，這個佛教徒已經很好了，和一般的佛教徒不一樣了。

修所成慧是指修止觀說的，這又不同了。多靜坐修禪定，使令這個心明靜而住，遠離一切雜念，也不昏沈、也不散亂；

坐在那裡不打瞌睡，心裡面也不胡思亂想，一切分別心與一切動亂都停下來，心裡面寂靜住，你若沒有昏沈，就是有明了性；這個「明」和「靜」能相續不斷地這樣繼續下去，明靜而住。

這個明靜的力量越高深越好；就是從欲界定到未到地定，到色界四禪，到無色界的四空定，若是到滅盡定是更高深了，這是九次第定。這決定是要把塵勞的事情放下，拿出時間靜坐、修奢摩他的止，成功了就得定了。

靜坐有一個方法：一個是止，一個是觀。

毘鉢舍那是觀，觀就是思惟，思惟「諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜」這些道理。思惟「色即是空、受想行識即是空……」、「是故空中無色，無受想行識，無眼耳鼻舌身意，無

色聲香味觸法」。

文字所詮釋的道理，經過別人的講解，或者自己閱讀參考書，你通達了如是道理再去思惟。如果得到禪定了，在禪定裡繼續思惟觀察，這是不同於聞、思的另一個境界。

如能精進不懈怠，終究有一天成功了，得無生法忍、得聖道了。得了聖道的時候，身清淨、口清淨、意清淨，所以「心護」這地方可是不簡單的事情。

前邊那個「命護」、「力護」是通於一般境界的；平常理智稍微強一點的人，也能不去撿人的便宜，寧可忍受一時的困難，而決定不做罪過錯誤的事，不一定非要聖人，也不是非要得了禪定的人，才做得到這些事。但是「心護」就不容易了。

我們看《三國演義》的空城計，孔明在城牆上彈琴，這是



個計，但孔明的心不亂，所以司馬懿在城下聽琴的聲音，未能識破，不敢命令軍隊入城。其實，軍隊若入了城，孔明就變成俘虜了。

我想孔明是有這個智慧，能夠萬緣放下，在那兒彈琴，就當做沒有事兒，這件事應該能做到。我相信孔明這個人平常可能有多少訓練——澹泊以明志，寧靜以致遠，他在教子的文章中說到「寧靜」這個字，當然他那個「寧靜」不一定是禪定。

《三國演義》是小說，不必都是真的；但是，「三顧茅蘆」這件事可能是真的。從這件事看出來，孔明的確是「澹泊以明志」，對於世間上的榮華富貴，心情不是那樣的歡喜，所以他心裡比較寂靜。假設真是有「空城計」這件事，孔明平時可能多少有些寂靜的功夫。所以到那時候，他就能做得到。如

果完全沒有訓練，在那個緊張的境界，心裡面能靜下來嗎？大智慧人也有可能！

所以，我們佛教徒若不要得聖道，只希望「我將來到阿彌陀佛國去！」不修止觀或者也可以。若是你想現在這一生在佛法裡有高深成就的話，那就應該努力修止觀。

四念處就是止觀！

有人提出問題：「四念處是小乘！念阿彌陀佛是大乘！」這個說法，我明白點說，這個人的佛法，學習得不夠程度！四念處通於大乘、通於小乘；你若說四念處是小乘，那表示你佛法學習得只有一少分，就不學了，所以會說出這樣的話。

發無上菩提心的人修四念處，四念處就是大乘；如果你沒有發無上菩提心，你發出離心修四念處，四念處就是小乘。四

念處本身無所謂大、小，大、小是約修行的動機來說的，此是其一。

第二、不要輕視小乘佛法，它是得聖道的法門！你怎麼可以輕視呢？假設有人，沒有良心，就是用點高明的手段欺騙人，看來好像有神通似的，乃至他不是佛教徒，我們佛教徒可能就向他磕頭頂禮了——哎呀！了不起！他有神通。

欺騙人實在是罪過的事情，值得人家恭敬嗎？而小乘佛法也是佛法，是釋迦牟尼佛開示我們的，不是凡夫法，也不是外道法。佛告訴我們，這樣學習，修四念處能有力量調伏貪瞋癡的煩惱、轉凡成聖，完全是對的！我們應該生恭敬心。

只是站在大乘佛法來說，小乘佛法的問題，就是大悲心不圓滿而已。你發了大乘的無上菩提心、學習佛法，但是你沒得

聖道，還不如初果聖人的道力。

初果聖人命終時，決定是正念分明，第二生決定是生到天上或人間，不會到三惡道去。你說你發無上菩提心了，但是不修四念處，內心時時有煩惱在活動，三惡道的門是開著的啊，你隨時會到三惡道去的啊！你不如初果聖人的道力，怎麼可以輕視呢？不可以輕視四念處的！這可見我們中國佛教的衰微！

所以「命護」、「力護」這兩件事，我們理智強的人是可以辦得到的，不是太難；但是「心護」不容易，還要有「正方便護」，努力不懈怠地修學四念處的聖道——從聞思修，得無生法忍。

在《大般若經》上說：「須陀洹若智若斷，是菩薩無生法忍。」這是聖道的境界。所以就算是這個人沒有發無上菩提

心，他發了出離心，也是非常值得恭敬的，這個人真實是佛教徒了。

修四念處有什麼好？立刻地能調伏煩惱，立刻的有效，令心清淨。譬如說，一般人最重的煩惱，就是「男女愛」的問題。你修四念處，譬如你能修不淨觀：「觀此粉飾身，瘡傷一堆骨，疾病多思惟，絕非常存者。」這是《法句經》上的一個頌。你仔細地去觀察思惟這四句話，欲心、愛心立刻就停下來，心就清淨。

這還是說我們一般的散亂心，我們能這樣思惟，它就有這個力量，何況能在定裡面思惟！你若能夠超越欲界定，在未到的定裡面修四念處，那力量是更大了，可以得初果，得初果不是很難的事！

不過，修未到地定要用點力，多數人都是要經過一番努力才可以。有的人連續坐五分鐘都有困難，感覺很辛苦，心裡面那個動亂沒有辦法調伏就坐不住。但是有的人也不是很難，他並沒有長時期地靜坐，未經過多久也就相應了；別人坐兩個鐘頭，他像五分鐘，就有這種境界。

修不淨觀把這欲心停下來，心則清淨。此心清淨，是身清淨、口清淨的根本！你能這樣做，佛菩薩一看：「我這個徒弟心清淨了。」佛菩薩歡喜呀！怎麼可以說修四念處是小乘！

所以「命護」、「力護」、「心護」、「正方便護」，這四個護前二個護是通一般性的，只要理智強的人都能辦得到，也是很重要的事情。因為你做惡事傷害別人、從中取利，這件事犯法，也違犯佛法的戒律，而且將來還有後患的。不論你現

在有極大的福德，極大的權力，因果是平等的！出家人也是一樣，作錯了事，也是有因果的。後兩個「心護」和「正方便護」，是進一步修學聖道，徹底地解決生死的問題了。

所以，我們應該在聞所成慧的程度上，再進一步「思」、「修」；這樣次第修行，有可能在廣大的佛教徒裡面，出現一位聖人，這是佛教的「興相」——興盛的氣象。不是表面上人多，就是佛法很興盛了。

但是佛菩薩也是同意，大家在聞所成慧這裡努力，也是栽培了善根；雖然這個善根栽培得不是有力量，但是將來也能得聖道。不過那是很遠、很久很久以後的事情。

——一九九九年六月十三日於台北文殊院





帶業往生与

消業往生





## 前言

清淨的佛世界，正法流行，佛菩薩為善知識，沒有惡國王，正是修道的最佳場所；所以一切佛弟子，尤其是未入聖位者，應當發願往生。然而，帶業往生，還是消業往生，近年來漢文佛教界，若干位善知識，忽然熱烈的討論起來。

今年元旦，奧客蘭的佛光寺主——卞妙誠居士，與其蓮友，來小寺，提出此問題，徵求筆者的意見。法義的明達，為

修行者所必備的條件，遂不揆膚受，略予說明如後。

# 一

「往生」，生是現起，往是由此到彼；意謂修行阿彌陀佛淨土法門者，在此世界命終之後，到彼極樂世界，出現新生命，故名「往生」。

「帶業」，業是動能，帶是任持不失；吾人意識的思想，及發之於外的語言行為，會造成動能，有招感果報的力量，潛藏於心之深處。此業有罪福之異，故所得果，亦有苦樂的差

別。吾人無始以來到現在，所造的罪業福業，其數甚多，有已得果報者，即滅而無；有未得果報者，隨彼補特伽羅所到之處，恆與身俱，而不失壞，待時予果。如《大乘成業論》卷一偈云：

業雖經百劫，而終無失壞，  
遇眾緣合時，要當酬彼果。

(T31·783a)

是名帶業。

念佛的修行人有成就者，命終之時，蒙佛慈悲放光接引往生佛的世界，以前若有所作而未得果的罪業，亦附其身心之內而往生。是名帶業往生。《那先比丘經》說：

王又問那先：「卿曹沙門言：人在世間作惡至百歲，臨欲死時念佛，死後者皆生天上；我不信是語！」那先問王：「如人持小石，置水上，石浮耶？沒耶？」王言：「石沒！」那先又言：「如令持百枚大石置船上，其船寧沒否？」王言：「不沒！」那先言：「船中百枚大石，因船故不得沒；人雖有本惡，一時念佛，用是不入泥犁（地獄）中，便生天上。其小石沒者，如人作惡，不知佛經，死後便入泥犁。」王言：「善哉！」

帶業往生的道理亦如是。

消業往生者，所作的罪業，對於往生有阻礙作用，須誠意的懺悔，生厭患想，消滅其阻礙作用，臨命終時，纔能蒙佛接引往生淨土，否則難以往生，故名消業往生。

## 二

上來所說消業、帶業的涵義，似乎有矛盾。主張消業者說：罪業有阻礙作用，有罪業者不得往生。主張帶業者說：雖有罪業，藉佛慈力，可以帶業往生。帶與消，生與不生，一義

相違，如何融會，令無矛盾？茲引《觀無量壽佛經》文，會釋其義如後。《觀無量壽佛經·下品下生章》說：

或有眾生，作不善業，五逆十惡，具諸不善如此愚人，以惡業故，應墮惡道，經歷多劫，受苦無窮。

如此愚人，臨命終時，遇善知識，種種安慰，為說妙法，教令念佛。

彼人苦逼，不遑念佛。善友告言：汝若不能念佛者，應稱無量壽佛。如是至心，令聲不絕，具足十念，稱南無阿彌陀佛。稱佛名故，於念念中除八十億劫生死之罪。



命終之時，見金蓮華，猶如日輪，住其人前。如一念頃，即得往生極樂世界，於蓮華中，滿十二大劫，蓮華方開。

觀世音、大勢至，以大悲音聲，為其廣說諸法實相，除滅罪法。聞已歡喜，應時即發菩提之心；是名下品下生者。

(T37·304b)

文中所云「於念念中除八十億劫生死之罪」，乃至「如一念頃即得往生極樂世界」，即是消業往生。華開以後，二大士為說除滅罪法，是帶業往生；因為此人，雖已往生極樂世界，還是有罪業的。此罪當然不是往生以後新有的，是以前在娑婆世界

時造作的。前文雖說念念中除八十億劫生死之罪，還未除盡，猶有殘餘，所餘的罪業帶生極樂世界，故二大士為說除滅罪法；故知此文正是帶業往生。總之，在此一人的往生情況中，兼有帶與消的二義。

帶業往生者，含有消業之義；消業往生者，含有帶業之義。其所以如此的原因為何？試為分析之。

求生淨土的人，所修淨業，有強有弱，所造的罪業，亦有強弱。若人在生之時，雖有念佛等功課，然未能攝心不亂，輕浮易動；臨命終時，正念無力，又得不到清淨因緣的資助，罪業得因緣而現行，不能降伏，是人必隨罪業流轉惡趣。既不能消業往生，亦即不能帶業往生。

如所造的淨業勢力強大，能伏罪業，罪業即不能為障，便

即帶業往生。相反的，若所造的罪業強大，此人必須提高理智，澄清正念，斷相續心，決定不再造了，懇到懺悔，至誠念佛，學習止觀我不可得、法不可得，求生淨土，如是等淨業時時修集；果能如此的話，罪業雖是強大，也會被削弱了，無力擾亂淨業，淨業也就容易現行，就可以帶業往生了。所帶的罪業，是已被削弱了的，故帶中有消。消而未盡的部份，帶生淨土，故消中有帶。此義適與前文所引《觀經·下品下生章》相合；故帶業或消業，彼此相兼，非是互無。此義之要點：無論說帶業說消業，必其淨業能增長至強有力的程度，纔能帶業或消業往生。

### 三

如上所說，修學淨土法門者，其淨土資糧要增長至強力的程度，纔能往生淨土；若如是者，所積集的淨業，達到何種程度才算是強而有力？

此一問題，如唯就凡夫分位的念佛願望而言，可這樣解答：所修淨業，只要能往生淨土，就是強而有力了。在生之時誠懇的長期修行，臨命終時無諸惡緣，正念分明，一心想佛，稱佛名號，願生極樂世界，感應道交，蒙佛放光接引往生；這是最有力的淨業了。若命終時，頗多罪相現前，或重病纏身，或遇到惡知識的干擾，或忽逢水火等意外事件。其心仍不顛倒，不失正念，歸命彌陀大導師，願生彼國；是最可稱之為強矣！

茲引經文二節，略說淨業的行相。

1. 《佛說阿彌陀經》說：

若有善男子善女人，聞說阿彌陀佛，執持名號。若一日、若二日、若三日、若四日、若五日、若六日、若七日，一心不亂。其人臨命終時，阿彌陀佛與諸聖眾，現在其前。是人終時，心不顛倒，即得往生，阿彌陀佛極樂國土。

若人聞而能信，願生彼佛世界，時時憶念彼佛「名號」，而不忘失，是名「執持」。都攝六根，淨念相續，名「一心」。無其他的雜念昏沈間隔，專注不散，名「不亂」。

執持名號一心不亂，是否已得念佛三昧？與奘公譯之《稱讚淨土佛攝受經》參照，似乎猶未得也；或應介於未至定亦可以稱之為三昧乎？或謂有強弱的不同：強者乃至七日，弱者唯於一晝夜中，得心不亂；過此時限，其心則散，是名「事一心不亂」。還有「理一心不亂」，謂因念佛三昧，得實相慧，入無生忍；此則不應有七日的時限。若釋為盡形壽一心不亂，則與奘譯有違，亦恐與今譯不合。

一般的凡夫，由於惑業的困擾，死亡之時，其心顛倒，不能正知所面對的境界實況。今以所得一心不亂念佛的功德，命盡之時，心不顛倒，正念分明，唯有清淨海眾現其人前，所以即得往生；念佛名號的修行人，應努力成就這樣程度的淨業。

2. 《佛說無量壽佛經》：

其下輩者，十方世界諸天人，其有至心欲生彼國，假使不能作諸功德，當發無上菩提之心，一向專意，乃至十念，念無量壽佛，願生其國。若聞深法，歡喜信樂，不生疑惑，乃至一念，念於彼佛，以至誠心，願生彼國。此人臨終，夢見彼佛，亦得往生。

(T12·272c)

此文說有二種念佛者，第一人有三句：一、至心欲生彼國，謂真實厭惡此世界的穢惡，懇切的求生淨土。二、發無上菩提願。三、乃至十念念佛。

有二種十念：

一、平時十念。每日清晨服飾以後，面西正立合掌，連聲稱阿彌陀佛，盡一氣為一念；如是十氣，名為十念。但隨氣長短，不限佛數。其佛聲不高不低，不緩不急。如此十氣，連續不斷，意在藉氣攝心，令不流散，成就專精的勝行。作十念已，發願迴向（引於往生淨土決疑行願二門）。

二、臨終十念。如上所引《觀經》文中所說。

《阿彌陀經》勸念佛者，平時要得一心不亂。此經下輩的淨業分位降至十念。其中有何道理？

《阿彌陀經》說一心亂，與《無量壽經》上輩中輩的淨業行相，蓋佛為精勤行道的人施設的。意在平時有如是良好的成就，臨命終時，容易往生。若懈怠的人，平時不能精進念佛得



一心不亂，命終時難有把握往生淨土；但是，釋尊以佛眼觀之，若捨報時，幸能十念念佛，亦得往生。

若一生之中無惡不作，臨終方始覺悟，能真實的回心向善，而釋尊大悲普利的教化，眉毛拖地，給予不絕望的安慰，故不得已有臨終十念法門的建立。如人因此，便不預先修集淨業。自念身強力健，且先放逸，馳騁五欲，恣縱六情，只待臨終十聲念佛，往生淨土，是為謬矣！

此中道理，一言難盡。

人的死亡，大約有兩種情形：

一是頓死。如心臟病大血管爆裂、腦溢血等；或遭遇意外事件，如車禍、水、火、大地震等，突然間就死掉了，還能十念念佛嗎？

二是漸死。此則多數是病苦纏身。若病輕微，不以為意，認為死還未到來，不肯念佛。若病情嚴重，體力極為衰弱，多諸苦痛，此時能作素常不作的的事情，攝心念佛乎？若有善友的開導和協助，信願因之而生，或能隨順而念；但是，若耳根壞了，善友的開示與助念之聲不得聞，或眼根也盲了，不能發識，雖有佛像掛在他的面前，亦不得見。得不到外緣的幫助，是人自己能十念念佛乎？

若眼根、耳根仍然正常，而意根顛倒了，可能會憎惡善友的所為，認為：你們都是來要我死的，我不會死，我還有二十年榮華富貴。有某某神醫靈藥，我會很快恢復健康！這就根本不想念佛了。若是人入於悶絕的境界，一無所知，當然也是不能念佛的。

假設其人，既不悶絕、亦不顛倒；然而，病魔所苦，心情極為憂惱，焦躁不安。譬如一個懦弱的人，為強力的怨家捉住了，以刀相刺。此弱者甚難得脫此苦而逃避之。病的苦惱人，與此相似。在此情況下，能攝其心，念念相續，乃至十念念佛乎？

有修行的人，若有病時，雖亦覺得病苦，但內心還能寂靜而住，與法相應。無修行的人，在苦惱時，其心不完全為苦所困，能相續攝心念佛，非為容易。若有善友的協助，當能減少多少困難。可是，平時不修淨業，喜歡放逸的人，遠離佛法，亦難以得到善友。沒有善友的幫助，那就更難了。

所以，在生的時候，放逸其身語意，不習淨業，希望臨終十念往生淨土，那不是容易成就的。

若是諸根未壞、或壞的不嚴重。意根亦不顛倒，亦不悶絕。有善知識的護持。自家的身心，雖為衆苦所逼迫，而能有力發起正念，念念念佛，願生淨土。釋尊的法語，真實不虛。若十念具足，必得往生。平素不念佛，而在臨命終的危急關頭遠離種種障礙，念佛往生了。古德說：一萬個人當中，亦難得有一個人成就如是功德。

所以我們不求生淨土則已；否則就要腳踏實地的努力才行；作那種萬中無一的事情，是靠不住的。

《大莊嚴經論》卷十五頁一十五中，有一譬喻：有國王養了很多善於作戰的駿馬，時有鄰國國王與之交戰，知此國王有好馬的原故，心有所懼，便即撤退。是時國王作是思惟：我所養馬，是準備與敵國作戰的，現在敵人已退散了，養馬何

用？應將這些馬發給人民代替人力的工作，於馬無損，於人有益。作是念已，即下令負責人將諸馬群分與人民，用之推磨。經過多年鄰國軍隊忽又入侵，即下令收回以前發給人民的馬，與敵人作戰。因為馬常推磨旋轉而行，成了習慣不肯前進。設加杖捶，還是不肯行。

這一譬喻，正好說明，在生之時不念佛，貪著五欲，死亡到來時，還是戀著五欲之樂，很難攝心念佛的。「本不調心故，臨終生愛戀；如馬不習戰，對戰而遊行。」所以不應唯恃臨終十念，平時也要精勤的積集淨業始得。

前來解說第一人的三句。第一人亦有二句：

一、聞甚深法歡喜信樂。「深法」，謂空、無相、無願、如、法性、實際等，及諸深經，如《摩訶般若波羅蜜經》等菩

薩藏。此人聞說深法時，得滋味故，歡喜信樂，不生疑惑；對於其餘的事，無如是信樂，此必是慧根深利，有所悟入，非只文字上的分別。

二、乃至一念，念於彼佛。此句顯示前第一人，無深信樂，所以必須十念。此人有深信故，則未必具足十念，可知此人慧的威力特強。

三、以至誠心，願生彼國。（參考《無量壽經宗要》）略明一心不亂、十念等淨業的行相如此，廣如經論中說。

四

吾人命終的時候，如能真的往生淨土，當然是最慶幸的；但若還帶著垢穢的罪業，拜見大導師、諸上善人，那多麼慚愧呢！如所修集的淨業強而有力，能否究竟除滅惡業？若修集的淨業雖強，猶未是聖道現前，現覺法性。

無始劫來惡道的罪業，未與果者，只能損其勢力，令不現行招感果報而已，未能除滅其種子；所以往生與否，都是有「帶」義的。

茲引二文為證：

1. 《成唯識論》卷九·頁十八：

初歡喜地，斷二種愚，及彼粗重：一、執著我法愚。二、惡趣雜染愚，即是惡趣諸業果等。彼粗重言，顯彼二種。

2. 《入中論善顯密意疏》卷二·頁三：

又於得證初地時，此菩薩之一切惡趣，皆悉永盡。豈不從得加行道忍位，便能不因業力而往惡趣，已盡惡趣道耶？得忍位已，不墮惡趣，非以對治壞彼惡趣之種子，特緣不具耳；此以真對治



壞彼種子，名滅惡趣。

由是得知，凡位的念佛者，只是息滅惡業阻礙往生的作用，名為「消」耳。消而不能盡的罪業，當然是帶走了。若真實的究竟除滅惡趣的業果，必已是聖慧成就得無生忍的大人。

《金剛般若波羅蜜經》云：

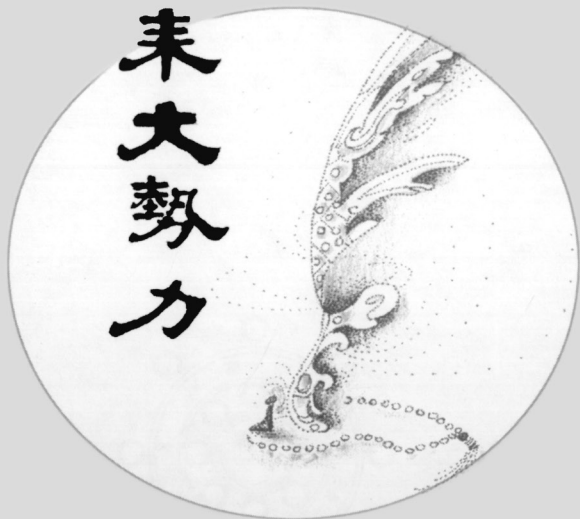
若善男子、善女人，受持讀誦此經，若為人輕賤；是人先世罪業，應墮惡道。以今世人輕賤故，先世罪業，則為消滅，當得阿耨多羅三藐三菩提。

受持讀誦此經，先世所造的罪業，不能牽之墮落惡道。僅

在今世為人輕賤，先世的罪業即消滅了。所以若想清淨的消業往生淨土，無罪業可帶，敬請受持讀誦《金剛般若波羅蜜經》！

——一九八三年發表於菩提樹雜誌第三六六期

如来大势力





前多少年，在埔里中台禪寺發生一件事。很多年輕的在家居士，到中台禪寺的分院佛學班學習，畢業以後就到中台禪寺頂禮惟覺禪師落髮出家。後來這些新出家者的父母反對這件事，就到中台禪寺向執事法師要人。我想這事大家都知道。在我們出家人的律書《四分律》中，記載佛在世時也有這種事情。

我們大慈大悲的佛陀，他不在一個地方長期居住。每個地方住過一個時期，就到另一個地方去；到那個地方住一段時期，又到另一個地方去。有一次要到一個地方去的時候，那兒的人知道佛陀要來，就採取了一個行動，把自己的兒、把自己的女都藏起來，不讓他們和佛陀見面。為什麼呢？就怕他們跟佛陀出家。佛當然預先知道這件事，但佛還是到那個地方。到那兒的時候，不是佛陀一個人，還有隨佛同時來到的比丘。《金剛經》上說千二百五十比丘，有時也可能是五百比丘。我們現在出家人的生活方式和這些比丘不同，他們廟上是不燒飯的，而是托鉢乞食。

這些比丘到城市、到聚落裏乞食時，有人同他們說這件事：「我們預先把兒女都藏起來，不和你們見面。因為怕你們

把我們的兒女帶跑了出家。」這些比丘聽見這些話，回到寺院就向佛陀報告了。佛陀說：「你們聽見這些話，怎麼回答呢？」比丘說：「我們不知道怎麼回答。」佛陀說：「你們再聽見這些話，就用四句話回答他們。」這四句話就是：

如來大勢力，以法而將去，  
以法將去者，汝等何憂懼？

（《四分律》T22·799b）

這四句話裏面的道理略釋如下。

「如來大勢力」：如來就是佛陀，佛陀有很大的力量。有什麼力量呢？就是有大智慧、大慈悲、大三昧、大神通道力等等，這些都是力量；但主要是大智慧力。大智慧力有什麼作

用？「以法而將去」。佛的大智慧力能領導你到涅槃那裏去，略說如此。

我們一般人都是在色、聲、香、味、觸、法這裏活動。心在這裏活動幹什麼？就是貪、瞋、癡；我們接觸到色、聲、香、味、觸、法的時候，不是貪，就是瞋、就是癡，就是高慢、疑惑、我我所，就是這些執著，因而引起很多很多的煩惱，我們就是這種境界。而我們若是來到佛法裏面，接受佛陀的教導，我們也可以到涅槃那裏去。涅槃那個地方，沒有貪、瞋、癡的煩惱，也沒有老、病、死的一切苦惱，這個地方是永久地安樂自在。

年輕的小孩子不懂什麼，但是年紀稍大一點的人，都會感覺到人生是苦。不要說一般的人如此，就是做了總統，也不快



樂！你同意不同意？不但今天是這樣子，自古以來都是如此。

佛陀在家的時候是王子，名叫悉達多；他父親是淨飯王，不願悉達多出家，願意他在王宮裏，將來繼承王位，享受榮華富貴。但是悉達多太子有智慧，覺悟到榮華富貴就是苦惱，不是真的榮華富貴；榮華富貴但是假名耳，實際上是令人苦惱。譬如說，我沒有買股票，股票跌了我心裏沒事，漲了我也沒有特別感覺。但是你若買了股票，股票一漲一跌，你心就是隨著浮動，不能寂靜而住，不是苦嗎？若是我們能學習經律論，進而通達佛法的深義，依之修習奢摩他、毗鉢舍那，到涅槃那裏去，一切的問題就都解決了。

所以說「如來大勢力，以法而將去」：「將去」說白話就是帶你去。帶你去什麼地方？到「法」那個地方。「法」就是

涅槃啊！「法」者，常也；保持不變，謂之法。人的身體不能永久健康，而人所求的榮華富貴，即使求得了也不能永久地擁有，故非是所皈依的法；唯有三乘聖者所證的涅槃是永久的安樂自在，常住不變，故名為「法」。所有的佛教徒，出家人和優婆塞、優婆夷，一切的佛教徒，都到「法」那裏去，到第一義諦、到涅槃那裏去。如果說我在這個地方住，雖然也學習佛法，然而卻忘記了要到涅槃那裏去，是即「歸依法」的意義不具足了。

所以，「如來大勢力，以法而將去；以法將去者，汝等何憂懼？」佛陀的教法是領導我們趣向安樂的涅槃道的；若為此而隨佛出家，有何可懼怕的？又為什麼要反對呢？佛陀告訴比丘，這樣回答那些居士的問題，他們若把他們的兒、女藏起

來，不許隨佛陀出家，那就告訴他們這四句話。怕什麼呢？有理由反對這件事嗎？不願意兒、女到佛教出家，難道認為在家生活能好過出世嗎？

我感覺在家不能比出家好！因為在家的時候，或者具有高學歷，或者沒有，總之在社會上一定需要從事士、農、工、商各行各業的種種工作，可能很得意，也可能失敗；可能失敗了，又得意了，也可能又失敗了。就是有起有落、有憂有喜，一切都是苦惱境界；就是事事如意，也還是苦惱的。如意有什麼苦惱？因為時有憂慮：「我的如意寶該不會被人盜走了吧？」所以還要謹慎行事加以保護；若一時考慮不周有了失誤，很可能就會破壞了這個如意境界的。這不是很辛苦嗎？

在家有時也可能有一點歡樂，但是大部分是苦惱的。年輕

力壯一轉眼間就老了；老和病是在一起的，最後就是死掉了。如果不出家，不需找算命先生，就會知道自己將來的命運就是這樣子而已，沒有人能夠例外的。但是，若能出家修學聖道，就可以解脫這一切的苦惱。而出了家，若還不願意學習佛法，那就和在家人一樣；肯努力修學佛法，聖道這件事是決定成功的，與從事社會事業是不同的。

所以，若是兒女發心出家，不要反對，應該贊成。當然，我也同情父母會有捨不得的心情，好像兒女出了家就和自己斷絕親子關係了，其實這是錯誤的想法。出了家依舊還是父母的兒女啊，隨時可以回來照顧父母的；父母有事情，兒女不會棄之不管的，所以並沒有脫離關係，不需要害怕。並且應該知道，修學聖道成功之後，第一個想念起的就是父母，一定會報

答親恩的。所以兒女出家，只是如同在家時暫時離別去辦事一樣；忍受一點，將來會回來報恩的。所以不要反對，應該贊成這件事。

佛在世的時候啊，有一回走到一個地方，遇到一個年紀很大、很老的女人。這個老女人一見到佛，就要抱佛；佛的侍者阿難尊者就阻止她，不讓她抱佛。佛告訴尊者阿難：「你不要阻礙她，讓她抱。」事後佛陀告訴尊者阿難：「這個女人以前五百世做過我的母親。五百世啊，不是短時間啊！母子之愛現在現行了，不可以不抱，不抱不可以啊！所以要讓她抱。」當時這個老女人是為人做奴婢的，佛陀去化緣了多少錢，解除了她奴婢的身份，然後勸她出家。落髮後，佛陀為她說四諦法；她修學四念處，最後得阿羅漢！

尊者阿難請問佛陀：「她曾給佛陀做過五百世的母親，應該是有多大功德嘛，怎麼她這樣貧苦？」佛陀說：「她就是障礙我出家、作種種功德，她有過失啊，所以老是貧苦。」但因為曾是佛陀母親之故，佛陀常常為她栽培善根。而這一世善根成熟，隨佛出家以後，得阿羅漢道。所以，兒女若肯出家，不要障礙，會有好處。

——二〇〇一年九月五日於斗六善覺精舍

午

後

法  
語







## 一、從《論語》說起……

孔夫子周遊列國，過曹國往宋國時，司馬桓魋要殺孔子，孔子說道：「天生德於予，桓魋其如予何？」這話的意思是：老天爺賦予我德行，你桓魋又能把我怎麼樣呢？《論語·八佾》也說：「天將以夫子為木鐸。」上天（或說上帝）命令孔夫子到人間宣揚仁義道德、教化人間，我是上天的使者，老天爺若不同意，你桓魋是不能殺我的。

另外在《論語·述而》篇中有一段文：「德之不修，學之不講，聞義不能徙，不善不能改，是吾憂也！」文意是：社會大眾不能學習道德；或者學習了很多的智慧，卻不把所學的智慧布施給大眾，向大眾講解仁義道德；或者聽聞了仁義道德的功德，而不能把自己的身口意轉向仁義道德、不能把仁義道德融合在自己的思想行為裡；或者聽了老師的講解，知道自己的身口意有過失，而不能改正過來，這使我引以為憂！

在這段文字中，「德之不修」是重視行，「學之不講」是重視解；孔夫子有智慧，既重視解，也重實踐；社會大眾若不能照著這樣做，便是孔夫子最大的憂慮。

對照這兩段話，看出孔子認為他的德行不是修來的，而是天老爺給他的，或者說是自然有的；但是天老爺沒有給社會大

衆道德，他們要自己努力地學習、修行才能夠有道德。這正是儒家的思想。我不知道儒家的學者如何看待這兩段文字的不公平，希望有機會能得到儒家學者的解釋。

我看見《論語》這二段話，感到天老爺不把道德給其他的人，唯獨孔夫子得天獨厚，這是不平等的，並且與佛法緣起的教義不符合。佛法認為：一切衆生都是平等的，都需要自己努力的學習、修行，而後成為一個有道德的人；佛法不說任何人是自然就有道德的。

不過，雖然不符合佛教教義，「德之不修，學之不講，聞義不能徙，不善不能改，是吾憂也！」孔夫子這段話還是說得好。他不說：你這個人生活困難，衣食不足，應該如何設法改善，只說你的品德要是沒修好，值得引以為憂！

## 二、能善分別諸法相·觀第一義摧怨敵

鳩摩羅什大師譯《維摩詰所說經·佛國品》裡有段偈文：

「能善分別諸法相，於第一義而不動。」其中「於第一義而不動」，在玄奘法師翻譯的《說無垢稱經》中譯為：「觀第一義摧怨敵。」兩者都譯得極好！

「善」是智慧。你用智慧去觀察諸法相，諸法之相，有世間雜染生死的緣起相——就是無明緣行，行緣識，識緣名色……，乃至生緣老死。學習佛法而還沒有得聖道的凡夫，這一念的分別心，就是在是非人我、煩惱惱的境界裡活動，也就是無明緣行的境界。

諸法之相還有出世間清淨還滅的緣起相。學習佛法有成就

的聖人，他的心「於第一義而不動」，安住在第一義諦裡——無明滅則行滅，行滅則識滅，識滅則名色滅，名色滅則六處滅，六處滅則觸滅，觸滅則受滅，受滅則愛滅，愛滅則取滅，取滅則有滅，有滅則生滅，生滅則老死滅。在第一義諦裡無生也無滅——沒有是非、沒有煩惱，不為四魔怨敵所動，是大安樂、大自在的境界。

諸法相有生有滅，和不生不滅的第一義諦是相反的吗？不！你能通達法相就能悟入第一義諦；要想悟入第一義諦，我們就要時時地這樣學習。

當我們眼見色、耳聞聲，乃至第六意識分別種種事情時，不要再像以前那樣的分別是非非，要重新在想（觀察）：「一切有為法如夢幻泡影，如露亦如電。」觀一切法都是如幻

如化的，是畢竟空、無自性的，也就是無生無滅。時間久了，智慧增長，就能悟入第一義諦。

### 三、風水・福德・智慧

有人說：「風水不好的地方，住在那裡的人不能和，會有是非、煩惱！」我認為，我們不妨想一想：「為什麼人會產生糾紛、衝突？」這是內心的思想問題，不是那裡有座山使令這些人不合、那裡有座山使令這些人富貴；這是智慧問題。

或者有人只有智慧而沒有福德，或者既有智慧也有福德，

這就有所不同了。有智慧的人決定有福德，因為他不為修福而助人，他會用智慧策動自己的慈悲心，幫助別人解決困難，於是心情快樂，福報就來了。

有智慧的慈悲，與沒有智慧的慈悲，是兩種不同的境界。「他是我的親朋好友，所以我要為他們服務；他不是我的親朋好友，與我何干！」這樣的慈悲心，《維摩詰經》名之為「愛見大悲」；明白點說，就是感情用事。

佛法中的大悲，是大智慧境界的慈悲，不管是不是我的親朋好友，都是朋友，不是敵人。而在這位修行人本身來說，是「於第一義而不動」，度衆生而無衆生相，這樣學習叫做學習聖道，也就是學習「無明滅則行滅……，乃至生滅則老死滅」。

因此，還是佛教的理論圓滿——一切法以心為本；世間上的一切，都只是人們的虛妄分別。現在我們來到佛教裡，不想再虛妄分別，要用清淨智慧改正自己。否則就如孔夫子所說的：「德之不修，學之不講，聞義不能徙，不善不能改。」這是值得憂慮的！

但是堪輿先生看風水有那麼多的靈驗，你能完全否認嗎？這若與佛法會合的話，佛法中說：「若有情世間、若器世間，業煩惱力所生故，業煩惱增上所起故。」外法以內法為因緣，有情世間的根身，器世間的房舍、山河大地，都是內心的業煩惱所生起的。根身、器界「相以據外，覽而可別」（《摩訶止觀》卷五，T46·53a）；要而言之，外在的一切，都是你虛妄分別心所顯現的，它是枝末，內心才是根本。



由於外相表現出你內心的事，所以懂得堪輿、相術這類學問的人，他由外面的相就能揣摩出若干消息，這是符合緣起道理的。但是，佛教的理論主張枝末的外相，不能決定人的命運；主宰人的命運的，是自己的思想。所以佛法主張學習戒定慧，改正人的思想後，那座山就會變；因為枝末是隨順根本勢力而轉的。

我們想要改變虛妄分別並不是難事！《維摩詰所說經》中告訴我們：「能善分別諸法相，於第一義而不動」、「觀第一義摧怨敵」。我們學習了這樣的理論，還要常常這樣思惟、觀察、鍛鍊、實踐，就能逐漸增長智慧；這當中還要有戒、定的資助與支持，當智慧漸漸有力量時，那座高山是無能障礙的。

#### 四、依聞思修增長智慧

智慧有兩種：一是生得慧，一是修得慧。前生修成尚未失掉而轉來今生的，是生得慧。後來經過自己努力學習，進一步得到開發的，是修得慧。

釋迦牟尼佛大慈悲，告訴我們的開智慧的方法，就是「聞、思、修」。「聞」，是聽聞佛法。經律論是佛菩薩的智慧；我們不斷地學習經律論，也就多少得到了佛菩薩的智慧，這是聞所成慧。

其次，「思」就是思所成慧。聽聞了無常、無我的道理，然後在心裡面專精思惟。這必須要有資料、要有所憑藉。譬如，我看見這兒有棵很茂盛的樹，過了多少天它枯萎了，這就

是無常！如果依此而能專精思惟無常的道理，就能使令自己的智慧力、理解力增長。但是這個階段的聞所成慧和思所成慧，還都是凡夫散亂的智慧。

「修」所成慧則是成就三摩地後，在定中依據你在聞、思階段所得的智慧，再作進一步的思惟，這就高過了聞、思所成的智慧了。

我們要相信：不論那一個人、不管你的才華是高是低，只要來到佛法裡面，願意努力於聞、思、修，就能增長智慧！

## 五、成就高明的智慧——無我

我們遵循著聞、思、修的道路去學習，智慧得到增長，遇到事情的時候，我們所作的反應會把自己的智慧呈現出來。在思所成慧以下的範圍裡所呈現的智慧，同時還會帶有不智慧的成分顯現。要是依照佛所開示的四念處去修習，進一步能有修所成慧，此時縱然還沒得聖道，遇事反應也會與前面的聞、思一慧不同；其不同就在於具有無我的智慧。

我們從《大智度論》、《瑜伽師地論》等這些佛教的經論看出來，無我慧是佛教徒凡聖之隔的關鍵，是非常重要的、非常高明的智慧。如果你說你的聞所成慧很高，思所成慧也很高，但是你沒有修無我觀，你那高明的智慧裡有個「我」，那就是

「無明緣行」，能使令你的智慧污染，因此就高而不高。要是你能夠得到佛法的禪定，並在禪定中修四念住、修無我觀；生起了無我的智慧，遇見事情，就容易超越個人利害而為他人著想，這才是名符其實的「高明」。

我希望各位同學平日常能反省自己：反省自己表現出來的言語行動是有智慧？還是沒有智慧？常常反省，是能令自己進步的相貌，儒家尚說「一日三省」，何況學習佛法的人？在學習佛法的過程裡，實踐的經驗很重要，但要再加上反省；如果不反省，等於沒經驗。

## 六、常修四念住開大智慧

其次，任何人都有自尊心；但是智慧的高低，不一定和自尊心成正比。當然，自尊心可能是進步的動力，但要注意：自家的一言一行，會把自家的智慧完全表露無遺。不管你的自尊心有多高，你所反應出來的智慧就是這麼多，別人看得清清楚楚。

而佛教徒很幸運，佛陀教示我們一個開大智慧的方法，就是要常常靜坐修奢摩他，也要修毘鉢舍那：觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我。不要認為這是小乘的方法，這也是通於大乘的。

有自尊心而感覺到自己沒有智慧，心情自然很不愉快；只

要我們願意常常學習佛法，常常修四念處，智慧就會增長，自己的心情就會有變化。譬如，現在有個特別美的女人來了；我以前看見美女，心裡會動，但現在我心不動，這就知道自己所修的不淨觀，有一點力量了。以前我常用自己的立場來判斷事情的利害，現在我忽然忘了自己，而能就大眾的利益與立場作判斷。這時候，你就知道自己的智慧進步了。

「觀身不淨」，能逐漸降伏欲心；「觀受是苦」，則能減輕一切的欲。譬如今天吃月餅，行堂沒發給我，我心裡不在乎。以持午為例：佛制了「非時食戒」，如果有人有病緣不能持午，佛也多少開緣，但頂多喝點非時漿，而始終不開緣在晚間正式吃飯。如果有人去庫房拿常住收藏的食品，管理人（守護主）隨順他，拿的人和管理人同樣違犯戒律。

佛所以制這條戒，有幾個原因，其一：晚上吃東西容易增長欲心（指男女欲），這對修行梵行的人來說，是個很嚴重的問題。第二：晚上吃飯佔去了你修行的時間；你或者要去張羅、烹煮飲食，或者要到聚落托鉢乞食，一來一往，不但浪費了很多時間，還會生出很多其他問題來。所以佛就制這條戒，晚間不吃。

對歡喜靜坐的人來說，少吃是好的。你若吃得很飽，靜坐的感覺會怎麼樣？要是肚子不很飽，靜坐的感覺是不一樣的。這是食欲的問題。

又譬如，居士與大眾結緣，就是不與我結緣，我心裡不介意；那個居士對別人都很恭敬，就是對我不恭敬，我心裡完全不動！學習「觀受是苦」，當你面對現前這些順逆境界能不動



心時，那就表示你有進步了。

智慧與煩惱不能同時存在！煩惱強，會傷害智慧，智慧受到煩惱的蒙蔽，就不能開通。反之，智慧強則能破除煩惱，煩惱的黑闇就減少了。當然，我們是凡夫，難免因為失念而產生錯誤，但是你常修四念處，常用四念處的智慧觀察，馬上能恢復正念。在人與人之間，或人與事之間，能常提起正念，自然是水波不興，風平浪靜。

## 七、般若波羅蜜最第一

每個人的生得慧、修得慧都是有高低的，也都在日常生活中完全表露出來。如果我表現得很醜陋，連自己都不歡喜，不要緊！只要願意改變自己，肯靜坐修四念住，就能逐漸地變成莊嚴。佛教徒有佛法的開示和引導，經由聞、思、修，使令我們有一條路能衝破這一切的不理想，得到出世間的智慧而轉凡成聖，這是佛教徒非常幸運的地方！《金剛經》上說：六波羅蜜中，般若波羅蜜是第一波羅蜜，這是不可思議的智慧功德！若是對佛有恭敬心，再加上自己願意努力學習，必然能獲得這出世間聖道的智慧。

——登載於二〇〇〇年六月法雲雜誌第七期

第二個三年





## 前言

光陰無息稍停；轉瞬間，法雲寺佛學院已走過草創的第一個三年。當時序邁向千禧新世紀之際，法雲寺佛學院師生也一路行進，邁入新的里程——走向第二個三年。在此回顧與前瞻，我們體察到無常遷流中相對的變與不變。

變動的是人事與環境：南院從加州遷移到新墨西哥州道師（Taos）城，為建立理想的學教習禪環境，師生胼手胝足，配

合工程建築而付出時間、體力與精神；北院因空間不敷使用，無法容納新生入學，並考量院長奔波於南北兩院之間的辛勞，也將於八月份遷往距南院四十五分鐘車程的新院址。

然而，在變動中，相似相續而不變的是：教者堅持長期深入經教，以止觀（四念住）調伏煩惱，及信解、弘揚大乘佛法的精誠；學者願意依循教誨，勤懇求法的意志；並且誠懇地歡迎同願同行者前來共住共學。

遷院在即，而《瑜伽師地論》的學習依舊持續。我們在這期的《法雲》，以「第二個三年」為專題，採訪妙境法師，談一談他的教學重點與堅持，並對法雲寺佛學院的學眾應如何學習《瑜伽師地論》作一番提示與勸勉；我們還邀請南院參與工程的法師，介紹禪堂的設計與施工，並報導各項工程進度；

接著，報導北院的動向，以告慰諸長老、法師及法友們對佛學院的關懷。

妙境老法師說：「等北院搬到新地方，我們在天氣暖和的時候學習經論，把一年當中的兩個假期挪到冬天打三到四個月的禪。」是的！人的身心與大自然的四季交相互動；溫暖的季節適合吸收佛法的養份，當蕭條清冷的季節來臨，正好反芻用以長養道心——隨著因緣湊泊，高寒的氣候和寬鬆的環境，使一個教禪並重的理想，輪廓漸漸清晰。

漢傳佛教有這麼一所佛學院，在美國這塊土地上默默耕耘、成長，而這其中有您的關心與灌溉；且讓我們寄予這樣的期勉——這是一個有意義的開端！

**問：**法雲寺佛學院辦學已進入第二個三年，在辦學歷程中，您堅持的重點是什麼？

**答：**我的想法是：嚴格的規矩不一定能改變人的身心行為。如果一個人歡喜學習佛法，也歡喜學習靜坐，就能在不斷的學習中，從止觀上策發理智而自發、自律、自然的調轉過來。所以，我主張從多靜坐修四念住來調整自己。

在佛學院招生面試時，我都問過同學，是否歡喜靜坐？我認為不歡喜靜坐的人很難調整自己的思想和行為，縱使有心想要調都有困難。但如果多靜坐修奢摩他和毘鉢舍那，止觀進步、有力量的時候，就是特別嚴重的習氣都能調。

當然，有些同學本身的品德良好，同時也肯用功，心裡有多



少法義，煩惱來了，心能轉向法義，用法義調心，這樣雖然也很好，但所能作的調整是有限度的；如果多靜坐修止觀，所作的調整可以是無限度的，能夠由凡而聖。所以我的重點與堅持就是靜坐；同學要是不肯靜坐，我就會感到失望。

**問**：在第一個三年中，有那些經驗影響到您在第二個三年的教學方式？

**答**：第一個三年我們比較寬鬆，除了回講，平常沒有考試；但在畢業時我們舉行了考試。忽然間我有了這樣的想法：在第二個三年要加強這一部份。因為有考試，就必須預備；而出的題目多數是重要的地方：或是用功修止觀所需，或是學習教

義須要注意的微細之處。假設你特別用了功，經過多少次溫習，印象深刻了，將來要用的時候就比較容易。所以，考試確是非常好。如果你完全不費力氣而想要在佛法裡面學習有成就，不太合道理，應該要多努力才對！

**問：**學院自開辦以來所教授的課程，初為「四念住」，次為《攝大乘論》，目前是《瑜伽師地論》，將來是否還持續安排學習的科目？

**答：**四念住就是禪，那裡面有止也有觀，它是貫通大、小乘佛法的。在第一個三年的第一個學期，我們擷取《俱舍論》、《瑜伽師地論》、《大般若波羅蜜多經》的部分內容，概要

的學習了觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我，希望如此的學習，終有一日從幽暗中出現光明。

我們的課表列了幾門課程：已學習過的有《攝大乘論》，現在正在學習《瑜伽師地論》，將來還可以繼續學習《摩訶般若波羅蜜經》、《大般涅槃經》、《摩訶止觀》。這些經論的要義都是在說明止觀，用以伏斷煩惱、清淨心行。

其中《瑜伽師地論》對於奢摩他解說甚詳；在毘鉢舍那方面，《瑜伽師地論》通於三乘，而在《菩薩地》中，對於大乘唯識的玄義有獨特的發揮，與《攝大乘論》同屬於大乘唯識觀行；《摩訶般若波羅蜜經》屬於廣明一切法自性空，假名有的性空觀；《大般涅槃經》有不同於《小品般若經》、

《楞伽阿跋多羅寶經》、《解深密經》等判教的方式，對於佛性的深義有特別的發揚。天台智者大師《摩訶止觀》十章，廣引經論發揮禪（止觀）的勝義，如欲於佛法中有深入的成就，不可以略過。所以，在《瑜伽師地論》課程以後，還準備學習這幾部。

**問**：既然準備學習這麼多經論，為什麼不齊頭並進，而每次只安排學習一部經或一部論？

**答**：從聞思修得無生法忍。一部經或一部論的課程是屬於聞，應該安排專精思惟及學習修慧的時間，故不能齊頭並進再安排其他的經論。

《維摩詰所說經》有言：「諸佛解脫，當於眾生心行中求。」這即是修止觀，亦即是修慧。所以在佛學院的功課表裡，靜坐也是一門正式的課程。一方面由止觀調伏煩惱，同時加上奢摩他幫助我們專精思惟文義，使令我們更深刻的契會佛法。

我們作二件事：一、學習佛法，成就正見。二、學習止觀陶冶心行，心調柔了，煩惱現行的力量漸漸減弱，身心便得以淨化。這樣能提昇修得慧，也就是有了思慧與修慧，藉此以達到解脫；我們應該朝著這個方向努力！

因此，佛學院的經論課程單一，目的在於希望學習者能充分的在內心涵詠、抉擇法義，深刻、細密的把現前這部經論學

習一遍（自己有時閒、有餘力，還要多複習）；最好還要把與自己相應的、有助於止觀的經論文句背誦下來，隨時隨地的用在止觀上，這樣才沒有空過光陰。

**問：**您的教育理念之一是：依循經論學習四念住以趣求聖道。請問，這樣的理念如何能落實在教與學之中？

**答：**要有出離的願——是為了修學聖道而學習佛法；這樣的願要貫徹在學習裡面。

我們學習《瑜伽師地論》，從〈修所成地〉到現在的〈聲聞地〉、〈菩薩地〉，詳細說明在正式修行之前要準備什麼，這些事情都是在淨化自己的身口意；並且還注重到動機——

為什麼要修學佛法？彌勒菩薩在《修所成地》中開示佛教徒，要「以涅槃為上首」而學習佛法。由此看出，發出離的願是非常重要的。有了出離的願，學習經論與修習四念住才有趣向聖道的功能。

**問：**《瑜伽師地論》是一部解說全面佛法的論著，卷數龐大，初學者應當如何學習才不致於陷入見樹不見林的窘境？

**答：**《瑜伽師地論》確實不是一支一節、少部分的法語。本論全面、詳細地告訴我們什麼是大小乘佛法、道前方便、障道因緣，如何能隨順聖道，幫助我們獲致完備的修道方便，依之修習可以成就聖道之果，這麼圓滿的闡釋是其他經論很難看

到的。

要是不靜坐、不修奢摩他、毘鉢舍那，或許可能做到見樹亦見林；也可能林樹皆不見。由於此論卷數龐大，需要用很多心力，於是容易心生畏懼。然而多靜坐的人則既能見樹、也能見林，原因是有了定慧的力量，記憶力、觀察力強，便不會因卷數多而感覺艱難。並且《瑜伽師地論》每一大段都先總標大義，而後廣說，最後再總攝綱要。

所以，想要知道是林、是樹——明了其總別的意義，不是難事；但這必須用止觀（而不是用散亂心）來學習本論。若能如是學習而有所領會，應非是淺薄的悟入。



**問：**那麼，所依止的奢摩他要修習到什麼程度，才能使學習者感覺到記憶力、觀察力都進步？

**答：**到欲界定的「等持」以上就有記憶力、觀察力增長的感覺。達到這個程度，學習《瑜伽師地論》就不會因為卷數龐大而感到困難，何況是未至定以上？

同時，因為你有出離的願，願意明白怎麼修行，也願意用功修行，用這樣的心情去讀《瑜伽師地論》會生歡喜心，因為它能滿足你這個要求。如果你沒有真正用功修行的心，自然也不會特別去注意什麼才是正確的修行道路，於是就可能會嫌多而感到厭煩。

**問**：如何學習才能通達《瑜伽師地論》？

**答**：假如每天能用奢摩他、毘鉢舍那來幫助自己學習《瑜伽師地論》，並用學習本論來幫助自己的奢摩他、毘鉢舍那，彼此互為增上，想要通達這部論並不困難。

《瑜伽師地論·聲聞地》中所闡明的修習止觀的法語，都是聖人的經驗之談——關於修行的前方便，要重視戒律儀、根律儀……；正修習時，對於什麼是所緣境？如何修習止、觀、舉、捨等，解說詳盡。

學靜坐，有腿子痛的問題，但這很容易過去。當腿子不痛時，就剩兩件事：一是昏沈，一是散亂。論中說到對治的方

法：要先安住淨戒，而後學習根律儀、惺寤瑜伽，還要於食知量、正知而住；這樣甚至能使令正式的睡眠減少，靜坐時昏沈的可能性就更小了。

一旦障礙減少，靜坐很容易相應。這時候，內心清明而不遲鈍，假設還能加上修毘鉢舍那，你的心會愈益靈明。用這樣的心智來學習《瑜伽師地論》容易通達無礙。

**問**：通達《瑜伽師地論》對修行人有何幫助？

**答**：南傳佛教關於「大乘非佛說」的批評，動搖了許多大乘佛教徒的信心，而轉習南傳佛教的佛法，這是一個值得深思的問題。

大乘經論所開示的成佛之道，非小乘佛法所能及；但是，如果對小乘佛法有信心，努力修習小乘的四念處，也能斷煩惱得解脫。然而，若學而不能契入，同時又對大乘佛法退失了信心，兩者都落空，則令人深感惋惜！

面對南傳佛教的衝擊，中國佛教徒應該努力地深入學習大乘經論，確立對大乘佛教的信心。如果進一步能配合止觀，再加上多年的修行，多少有所體驗，信心會更堅定！在這方面，相較於其他的大乘經論，《瑜伽師地論》則有特殊的功德。

從教理方面說，《瑜伽師地論》〈本地分〉中〈五識身相應地〉、〈意地〉、〈有尋有伺〉等三地，對四諦中的苦、集

二諦有所說明，使令人發出離心。從〈三摩呬多地〉到〈聲聞地〉詳細地談到修行的事，也是通於聲聞乘的。而本論的〈攝事分〉，抉擇契經宗要，是《雜阿含經》的部份議論，讓我們能了解聲聞佛教。但是，在《阿含經》裡已含有大乘佛教的思想，修行的法門也通向於大乘，要是能細心地學習《瑜伽師地論》，也能在這方面得到消息。

最勝子在《瑜伽師地論釋》中說明《瑜伽師地論》：「用十七地為宗要，雖復通明諸勝境界等，然說論者問答抉擇諸法性相，意為菩薩令於一切法皆得善巧，修成佛果，利樂無窮。是故此論屬菩薩阿毘達磨，欲令菩薩得勝智故。」這一點，指出了彌勒菩薩安排《瑜伽師地論》內容的用心，也看出大

乘佛教徒廣學佛法的必要！

從修行方面說，有道心想要修行的人，若對於修行方法一知半解是難以悟道的。《瑜伽師地論》既說明了什麼是禪、如何學習禪，並把世間禪、出世間禪解說得明明白白。因此，如果通達了《瑜伽師地論》，這個修行人就能處理自己在用功修行時所遇到的問題與障礙，更進一步還能幫助別人用功修行。但這必須努力配合止、觀來學習本論，才可以具有這樣的

**問：**您認為本論的綱領、精要在那裡？

**答：**〈聲聞地〉與〈菩薩地〉。

〈聲聞地〉是小乘的四念住，我認為小乘佛法也很重要；學習苦、空、無常、無我是非常正確的！佛教徒如果退失了向道意願，就是因為對苦、空、無常、無我聖諦的認識不夠。

〈菩薩地〉是大乘唯識的四念住。其精要在於觀一切法都是內心的虛妄分別——遍計所執是無所有、畢竟空的，而依他起是自相有、緣起有；當瑜伽師修真如觀，眾相不現時，也就除遣所緣諸相；沒有所緣境，能緣的虛妄分別心也就不存在了。

所以，〈解深密經·勝義諦相品〉說：「由於今時非見諦

者，於諸行相不能除遣，然能除遣。」又如《攝大乘論》：「實智觀無義，唯有分別三，彼無故此無，是即入三性。」這大乘唯識學的四念住是利根人所修習的法門，這位利根行者也還必需具備安住淨戒、學習根律儀、惺寤瑜伽、於食知量、正知而住等道前方便，同時能長時期的用奢摩他、毘鉢舍那訓練自己，才能真正契入勝義諦。

如果只是口頭講說而不想實踐，那就永遠是個門外漢，既不得其門而入，豈能知道《瑜伽師地論》的精要之義？

我認為，由文字的詮釋而明了《瑜伽師地論》的精要之義是很淺薄的事；非得要修止觀，調伏虛妄分別才能契入，這時候的境界是不同的！就算沒能得到無生法忍，卻也有了煖，



或者頂、忍了。

我們只在文字上用功的人說苦、空、無常、無我，而那位得到煖、頂、忍、世第一的人在講說佛法時也是用苦、空、無常、無我的字眼，但義味不同。所以，古代學習如來禪的大禪師，如達摩、慧可、道信等，他們說法的威力甚大，那就是在他們幾十年的定慧功夫裡見真章的；如果你本身程度不夠，就可能聽不懂，也領會不到了。

**問：**能否請院長提示學習者，如何有效地結合理論與實踐？

**答：**如果只學習文義而不靜坐學習止觀，那就只是得到一點聞慧而已；要是進一步由聞慧進入思慧、修慧，能認真的靜坐、

修四念住，就是理論與實踐的結合。

我遇見一位年紀比我大的老法師，我勸他念佛。他平常可以隨著大眾念佛，但是自己念就念不來；等到有病的時候勸他加緊念佛，還是不能念，就這麼走了！

現在說修止觀，可能也有這種情形：你要他講、要他寫——什麼叫做止、觀，什麼叫做四念住？他可能做得到；但是你要他去實踐，就有困難。如果是自己想做而做不來，這無疑是有煩惱或是業、報障礙，可以經由誠心的懺悔去慢慢轉變。若不肯拜懺，這個人就沒有希望了！

佛在世時，羅睺羅尊者請求佛陀教導他修習四念住。佛叫他先為人講蘊、處、界無我。等到程度相宜了，佛才為他宣說

四念住法門。這表示在修行聖道之先，要有前方便，不然會有困難。

〈優波鞠多尊者傳〉（《阿育王傳》，T50·111b）曾記載諸多類似的事蹟。尊者洞察來人所欠缺的是何種前方便，善巧的觀機逗教，使令對方契入聖道。從這些事蹟可以窺知，前方便也有多種差別相貌。

佛有一切智智，知道眾生根性各異，能隨其所宜而為開示。我們現在不知道根性，但可以推測這是有業障，於是我們多拜佛、多懺悔，消除諸障，然後想要用功修行就會比較順。

**問：**佛法的聞思修習是一段很長的路程，古來把學習教理、記誦繁多名相譏評為「入海算沙」；而現代人講求效率，喜歡速成，視繁多的名相為畏途，對此您有何看法？

**答：**人多好簡，太多了就厭煩。「視繁多的名相為畏途」是「懦弱怯劣，無有大心，非是丈夫志幹之言！」（《十住毘婆沙論》，T26·41a）發無上菩提心者是無怯弱、無退轉、無喜足的精進，「法門無量誓願學」，不惜身命的學習佛法，大藏經幾千卷尚且要去閱讀，《瑜伽師地論》的百卷之文又何足畏懼！

有人仰慕高僧的道德智慧，他的著作再多也願意披讀，而這一部《瑜伽師地論》是等覺大士彌勒菩薩所說的聖教法語，為

玄奘大師千辛萬苦取來的，怎麼反而視為名相繁多而不好樂學習？

「入海算沙」出於永嘉玄覺禪師證道歌。原文「吾早年來積學問，亦曾討疏尋經論，分別名相不知休，入海算沙徒自困，卻被如來苦訶責，數他珍寶有何益！」這位禪師與南泉普願禪師相似，是學過經論的，不過當時學而不修，故訶之為「數他珍寶有何益」。

「海」，表示經論的廣博；「沙」，譬如佛法中的法義名相；「算」，指的是學習法義。學習佛法本應如實的修習止觀、四念處等，能斷惑證真，轉凡成聖得大利益。如果只是學習教義而不實踐止觀，就是入海算沙徒自困，無益可得，

所以說：「從來蹭蹬覺虛行，多年枉作風塵客」。

雖然「討疏尋經論」還是門外漢；然而，由此可以明白「入海算沙」這句話是譏嫌佛教徒但學而不修的過失。假若能教觀並運，聞思修三慧具足，其成就是難可測量的，不應該再用此語來訶責他。

其次，學習佛法的人能閱讀經論文句，思惟其中的義理，就能熏習其心，栽培善根。縱使還沒能夠修習止觀，也能作為久遠以後成就聖道的因緣，這是「入海算沙」這句話的言外之意。正面的意義是針對學而不修的人表示深刻的惋惜，並不是教人不要學習佛法；如果後人以為這句話含有蔑視學習佛法的意思，那恐怕是錯會永嘉禪師的原意了！

世間某些言論往往言不及義，卻文辭華靡而能引起閱讀的興趣，大多數人還是願意讀的。至於佛法，是佛及佛弟子所說的法語，具足無量勝義，能超越世間，出離生死大苦，絕非世間有言無義的戲論可以比擬。而《瑜伽師地論》是彌勒大士等覺菩薩所宣說的法語，文義並美，有無量無邊的殊勝功德，怎麼能用「入海算沙徒自困」這句話來訶責呢？

現代人開展社會事業講求速度效率，喜歡速成，我們學習佛法的態度如何？也應該注意速度效率，不應懈怠，久久無成。儒者有言：「君子務本，本立而道生。」我們佛教徒的本願是希求聖道，「能了世無常，捨俗趣泥洹」，致力於無為，理應精勤用功止觀勝義。

《修習止觀坐禪法要》一書序文中說道：「若心稱言旨，於一瞬間，則智斷難量，神解莫測。」這不是以取著心說實相法的文章所能及的。反省自心，攀緣未斷，顛倒大患方殷，豈可虛度時日浪費光陰而不講求速度效率！

今日的社會仍是以道德為尊貴的。我們佛教徒如果只是文字上用功，不願以法御心，我們的素養與大眾相去幾許？學習佛法而好簡惡繁，好高騖遠，得少為足，難以具足聞慧。若不能確立見地，又缺實踐，聖教豈能不衰亡？佛教徒應深思慎行！



**問：**在這正在進行中的第二個三年，您有什麼期許？

**答：**就目前的情況說，在道師城南院（男眾部）的禪堂已經在二月下旬完工。我們在八月二十八日到九月三十日（秋假期間）安排了三十四天的禪七，除了本院的同學以外，我們還歡迎對禪修有興趣的僧俗道友們來共同坐禪。同時，南院的建築工程已經完成三分之二，空出了十間新寮房，因此還可以再招收十位新生入學。

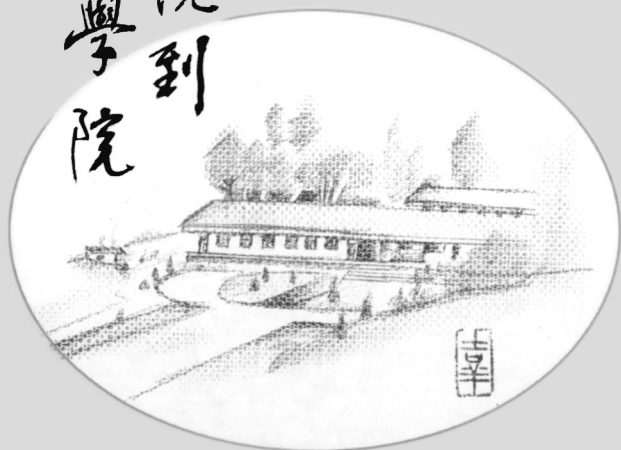
等北院（女眾部）搬到新墨西哥州，那裡的環境寬敞，有三十六棟建築寮房，衛浴設備齊全；有了足夠的空間，我們歡迎更多願意學習佛法、歡喜靜坐的人共住共學。等一切安定以後，我們可以合併一年兩次的假期，挪到冬天打三到四個

月的禪，專心修止觀；氣候暖和的季節則照常一方面學習經論，一方面靜坐調心。

從長期來說，我希望同學們沉住氣，耐心地、努力地學習教義和靜坐，只要能雙管齊下，時間久了，一定會有進步。有了進步的時候，心裡沒有我、我所，沒有名聞利養這些煩惱的污染，一切時、一切處心情都是安樂自在的；唯有如此，方能堪為弘揚佛法的法器。這是我願意和我們的同學互相勉勵、共同學習的地方，也就是我的期許！

——登載於二〇〇〇年六月法雲雜誌第七期

從  
佛  
學  
院  
到  
禪  
學  
院





## 前言

去年八月間，乘著夏日涼風，北院（原女眾部）全體遷移至Votio新院址。正忙碌於適應時，不覺間白楊轉黃、清溪凝霜，禪語滿秋山；於驚艷中又一轉眼，銀光覆地、枯樹獨形，萬物盡寂然；而匆匆九個月已過，春天，又將綠大地了。在這個「水天雲影間相映、林下泉聲靜自來」的環境裡學習教習禪，思慕古德「禪悅法喜中，四季皆出塵」的襟懷，縱未能及，而

悠然神往。

遷移後的第一件大事，就是學院名稱正式從佛學院改為禪學院。隨著假名上的更動，長老以智慧與悲願力，為學院的未來規劃了一個中、遠程的藍圖，孜孜期勉並推動同學掌握道次第的學習，勤修止觀、深入禪定。固然，此非短期能成就之事，但跟隨著老人家為我們指出的方向而行，倘能契聖賢於形跡之外，高蹈無生，堪稱達士；即使宿植疏淺、難領玄義，何妨寄緣熏習、漸熟道種；乃至此生命終，託生蓮華、親覲彌陀，聞法決疑，終滿菩提之願。

本編輯室特就此主題，以十二問請示長老，以饗讀者，也讓所有關心學院的人，同享這分期待與喜悅。

**問**：學院遷移後，名稱也從佛學院改成禪學院。為什麼要改名呢？

**師**：改名的原因，是希望以後我們的課程，要增加修止觀的時間，減少上課。當然，現在完全不講課而全程坐禪，暫時還辦不到。或者，我們可以先試著夏講冬禪，天暖時上課，寒冷時坐禪。等到我們把《摩訶般若波羅蜜經》、《大般涅槃經》，及《摩訶止觀》學完後，那時看情形我們可以這樣做——少講經，多坐禪！

**問**：改名禪學院之後，院長有何計劃？

**師**：我有兩個計劃：第一個計畫，就是現在的禪堂不是太理想；

我們先把舊有的體育場改成禪堂，希望給同學一個合適坐禪的環境，然後多坐禪！想要在定慧上有所成就，一天只坐兩、三支香，是不行的！要長時期連續坐禪。另外還要常常地小參，有問題馬上解決，策勵同學在禪觀上能有所突破。

第二個計畫，還是按照原來的安排，繼續學習教理。大乘、小乘都好，修行一定要掌握到方法才行。在我們所預定的課程中，《瑜伽師地論》的〈聲聞地〉是圓滿的小乘道次。如《攝大乘論》，及〈菩薩地〉中〈真實義品〉等，有四尋思、四如實智的加行，加上〈攝抉擇分〉的抉擇深義，那是大乘唯識觀行的一個次第。而《摩訶般若波羅蜜經》（包括《大智度論》的詮釋），那就是般若法門之道次第。若能努



力地深入學習，掌握到其中一種，就有獨立修學止觀的能力。

**問**：院長是初辦佛學院就有此計劃？還是後來的構想？

**師**：我起初就有這個意思，但不能這麼做，因為當初不合適！初開始時，我感覺同學之中能專心修止觀的不多；就是肯用功，止觀方法亦尚未具足。現在已經學完了〈聲聞地〉，假設你真實用功了，就能掌握到小乘的道次第。若能專精修習小乘的無常觀、無我觀也很好，也能得解脫、成就聖道。

其次，大乘唯識及般若的二種道次第，雖然我們還沒有學習完；但〈三摩呬多地〉、〈聲聞地〉裡已經提到三三昧；去

年秋天我們學習了《維摩詰所說經》，應該多少可以修大乘的空、無願、無相三三昧。由此，我希望能增加坐禪，所以改名字。

**問**：對大部分的初學者而言，長期坐禪的方式可能會有適應上的困難，應該怎麼去克服？

**師**：佛世時的比丘初發心時多數是凡夫，後來經過修學得成聖道。今日的比丘亦應如是，經過修學得成聖道。現在的比丘如何可以與佛世的比丘相比？有願有行即應有果；如是道理古今有異乎？今日的比丘為什麼無有得聖道者？有願無行或無願無行故。故應該發猛利心、堅固心！

世出世間無論何事，都不是唾手可得的，而我們放棄了世間的享受來到佛法裡出家，如果沒有戒定慧的成就，那不是兩頭落空？從歷史上可以看出，世間人求榮華富貴、名利權勢，所花的心血、氣力非常大，可以說不擇手段、勢在必得，何況佛法的聖道豈是易事？不同的是，世間上的事，你就算成功了也不一定如你的意；而在佛法中，若肯用心栽培善根，絕對不會白辛苦的。

修正觀原是違反我們本來安逸軟暖的習氣，起初辛苦一點，要忍一忍；等到得未到地定有輕安樂，身心的堪能性大了，很多事就不是那麼困難；若得初禪那就更殊勝了。就算只是得欲界定，那個境界都勝過拿博士學位。

**問**：有的同學歡喜學習法義而不樂禪坐，如何帶動好樂學禪的氣氛？

**師**：願意修止觀的人本來就不多，而歡喜學習佛法還是難能可貴的。但要注意一件事：你若發動自己的歡喜心學禪，就有希望得禪定，得了禪定就容易有陀羅尼。屆時心力增上，記憶力強、理解力高，很快能通達很多經論，也能憶持不失，那和散亂心的學習，是完全不同的境界。

**問**：假如還是坐得不相應，或用功有障礙，如何輔助？

**師**：初修止觀，起起落落的現象是很正常的，但若一直不相應，那就是有業障，應該多拜懺！我們另外準備一個地方給他拜

懺；或者大悲懺，或者法華懺、水懺、梁皇懺都很好。至誠懇切苦到求懺悔，業障消除以後，坐禪就容易相應了。

**問**：若這樣實行之後，院長的期許是什麼？

**師**：將來若大家已能掌握大小乘的道次第，禪坐能力也達到一個水平以上，那時有兩條路：一個是繼續努力地修四念處、得無生法忍。一個是廣學佛法。

我們沒修止觀、沒得禪定的人，雖然好學，能力就是那麼多，就算有道心，也還是平平凡凡的境界。但若得了禪——初禪、二禪、三禪、四禪，可是不同了，有很大的堪能性。這時候奢摩他有力量，修四念處容易得聖道。而得定以後易

有陀羅尼總持之力，那個時候理解力高，記憶力也強。願意廣學經論，不須要去按電腦按鈕查資料，幾十卷、幾百卷的經論，你可能讀了一遍，或者兩遍、三遍就能背下來，也不容易忘失。那時再去弘揚佛法，境界完全不一樣！

**問**：宗喀巴大師說他那個時代得未到地定的都很少了，何況初禪！院長還是認為我們有希望？

**師**：我同意宗喀巴大師的看法！的確歡喜修禪的人不多，所以得定的人也少。但若有歡喜心（願），又能努力坐禪（行），是有希望的。

我另外有個想法：我們佛學院的同學，美國本地的人不多，

大多是從太平洋彼岸飛來的；他肯遠度重洋、負笈而來，一定有點求法的誠意。就從這一點，這個人是可以造就的。若肯努力，成就了未至定，則從未至定到初禪現前是不難的。

**問**：綜上所述，院長的計劃就是希望栽培我們：第一是得禪定，第二是得無生法忍。這樣會不會把理想定得太高呢？

**師**：我們漢文佛教久已不讚歎這件事了！其實聞思等資糧若能充分的準備好了，依之而勤修止觀，得無生法忍有何難乎？譬如木師製作書桌，將各種零件都作好了，然後組合起來，書桌就出現了。得無生法忍、得禪定亦復如是。

**問**：如果我們的目標是定在得禪定或得無生法忍，那麼為什麼要學那麼多經論？

**師**：若是利根人的話，他不用別人教，也不須多讀，依一部《金剛經》就能契入聖道。但有多少利根人？多數要有止觀方法的教授，及一套完整的道次第才能修行。

關於修止，《解深密經·分別瑜伽品》及《瑜伽師地論·聲聞地》裡說的很詳細，加上天台智者大師的《釋禪波羅蜜》及《摩訶止觀》，這樣你就可以拿到一套很圓滿的修奢摩他的方法，而其中也有觀。

關於修觀，若能專心的把《摩訶般若波羅蜜經》、《大智度論》貫通了，可以從這裡得無生法忍；而若能努力學習唯



識，也能由此深入第一義諦。兩者是互相增上而無妨礙的。

而其中《瑜伽師地論》最大的優點，就是道次第說的詳細圓滿，修止、修觀、障道因緣、助道因緣，由凡而聖的次第組織清晰明了。你不須再用自己的心力去重新編排。《大智度論》雖然也談到止，但偏重於第一義的深觀。天台智者大師說：「觀門遣蕩，安心入道，何過龍樹。」（《維摩詰所說經略疏》）若有志於深入法性者，何可不讀此書？

總之，這些都是令我們開發聖慧的法語，你若不學就不明白怎麼修止觀，有疑問也不知道如何解決，只是閉上眼睛在那裡坐，是不行的！

**問**：我們發願要得無生法忍，也跟著學習、朝這個目標走。但如果這一生不成功的話，這個願可以繼續嗎？

**師**：我這樣想：我們應該努力修習止觀，也發願求生阿彌陀佛國！這一生沒成功，到阿彌陀佛國；那裡的正報、依報特別殊勝，不同於此地多諸障礙。又「諸上善人聚會一處」，不是凡夫當你的老師了，阿彌陀佛、觀世音菩薩為你說般若波羅蜜、說四念處，這時候你容易成功。如果不求生淨土，這生結束後到那裡去？如果未得無生法忍，入無相際，不應再來這個濁惡的世界！

**問**：如果這一生發心修學止觀，而未得無生法忍的話，臨命終時求生淨土可以成功嗎？

**師**：我們修止，就是訓練心不散亂；修觀，就是訓練心不顛倒。而不散亂、不顛倒正是往生阿彌陀佛國的重要資糧。當然你也要有往生的願，有願、有行，決定有果。所以我們學院每  
日晚課誦持《阿彌陀經》，念佛、讚佛，發願生於極樂。

如果平時就修止觀、修四念處，時時刻刻訓練自己令這一念心清淨，臨命終時自然能夠正念分明，願生西方淨土，阿彌陀佛放光接引，決定往生。今生沒成就無生法忍，到阿彌陀佛國繼續修學，在那裡得無生法忍。

如果得了禪定乃至聖道，那就更自在了。願意到彌勒內院見

彌勒菩薩、到東方淨琉璃世界見藥師如來、到極樂世界見阿彌陀佛，十方佛國你都能去的

所以，我們要努力學習佛法，精勤坐禪、修四念處；上期無生法忍，次希禪定三昧之證，終以淨土為歸。這是法雲寺禪學院全體師生此生應有之願。

——登載於二〇〇一年八月法雲雜誌第八期

好自端嚴（六妙門講記·修學聖道次第）功德主名錄

委印文號：106413

四七、○○○○元：「張劉玉、張益坤、簡家瑄、張智涵、簡孝育、茶韻藝術有限公司。」

四七、○○○○元：佛陀教育基金會。

以上計新台幣：九四、○○○○元，恭印二、○○○○本。

回向：天下和順，日月清明，風雨以時，災厲不起，國豐民安，兵戈無用，

崇德興仁，務修禮讓，國無盜賊，無有怨枉，強不凌弱，各得其所。

祝願法界一切有情，所有六道四生，宿世冤親，現世業債，咸憑法力，悉得解脫。

祝願現生者增福延壽，發菩提心，常隨佛學，勤修精進，利濟群生。

祝願已故者往生淨土，同出苦輪，共登覺岸。

附記：本會接受善信委託，代印經書、佛像，其必要之費用，均經本會審慎評估；若有結餘，均續作本會之印（購）經書及運費，為施主廣積陰德，歡迎十方大德善加利用。



普為出資及讀誦受持  
輾轉流通者回向偈曰

願以此功德  
消除宿現業  
增長諸福慧  
圓成勝善根  
所有刀兵劫  
及與饑饉等  
悉皆盡滅除  
人各習禮讓  
讀誦受持人  
輾轉流通者  
現眷咸安樂  
先亡獲超昇  
風雨常調順  
人民悉康寧  
法界諸含識  
同證無上道

佛曆二五六一年/西元二〇一七年九月

恭印：二〇〇〇本

流水號：15324  
書號：CH826-15

## 好自端嚴（六妙門講記·修學聖道次第）

發行人：簡豐文

出版者：財團法人佛陀教育基金會

地址：100 台北市杭州南路一段五十五號十一樓

網址：[www.budaedu.org](http://www.budaedu.org)

E-mail：[budaedu@budaedu.org](mailto:budaedu@budaedu.org)

電話：(02) 2395-1198 傳真：(02) 2391-3415

劃撥戶名：財團法人佛陀教育基金會 郵局劃撥帳號：〇七六九四九九

銀行名稱：台灣銀行城中分行（請於電匯或轉帳後告知本會用途）

銀行帳號：〇四五〇〇四五九七五〇三

本會經書免費結緣之請取方式如下：

(一) 親臨本會三樓講堂。(二) 利用傳真：(02) 23965959

(三) 撥打電話：(02) 23951198 分機：11、12

(四) 網址：<http://www.budaedu.org/books/>。(五) 寫信指定：本會法寶流通股。

為提高服務效率，請您嚴謹考量，慎選所需經書；儘量少用電話，多利用文字方式請取，並請詳寫經書名稱、冊數及收件人姓名、地址、電話、郵遞區號，以減少本會之處理時間；若大量申請，請註明用途，且避免姓名、地址等文字上書寫之錯誤。

◎ 本會經書，歡迎翻印（請勿增刪），贈送流通，功德無量。

◎ 本會交通：

※ 捷運：善導寺站5號出口，至杭州南路右轉，過兩個紅綠燈。

※ 公車站牌：審計部站→212、299、232、205、276、605、257、262

台北商業技術學院→253、297、237 仁愛路二段→253、297 開南商工→208

仁愛路、杭州南路（紹興街）口→630、270、263、245、621、651、37、261

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第三八六九號



