

南懷瑾文化

瑜 伽 師 地 論

聲聞地講錄

上冊

南懷瑾
講述

第一講

關於這本書

今天開始，我們改變方向，來講有關教理方面的問題，首先要研究的就是《瑜伽師地論》。站在佛學的立場來講，一個真正學佛的人，有四本重要的佛學論著要讀。其中有兩部是印度的，就是《大智度論》和《瑜伽師地論》；兩部是中國的，就是智者大師的《摩訶止觀》，和永明壽禪師的《宗鏡錄》。近幾十年來所寫的許多佛學概論，都是概論的概論的概論了；可惜你們諸位現代青年，學佛學都從現代化的概論的概論入手，那是有問題的。所以，我們今天研究的佛學概論，就是玄奘法師翻譯的《瑜伽師地論》，共有一百卷之多。

我們如果以一般學術性的立場來講，佛學的學術思想可分成四個範圍。

所有的經典，分為大乘經典、小乘經典兩種。大乘的佛學思想，包括它的學術與修證，又分為兩個範圍，一個是龍樹菩薩的般若佛學系統，屬於釋迦牟尼佛涅槃以後的前期佛學；另一個是無著、世親兩兄弟菩薩的唯識法相的佛學系統，屬於後期的佛學。我們現在手裡拿到的《瑜伽師地論》，在學術的範圍屬於後期的佛學。如果以佛學嚴正的立場來講，也許可以說「後勝於前」，越是後面的越是精細周到，包羅的也越多。

像西藏密宗黃教宗喀巴大師的系統，就是《瑜伽師地論》的系統。宗喀巴大師有名的《菩提道次第廣論》，是依據印度阿底峽尊者的《菩提道炬論》加以擴充的著作；而《菩提道炬論》，就是從《瑜伽師地論》體系中來的。

無著、世親兩兄弟都是出家人，世親菩薩年輕時專攻小乘佛教的經典及修持，非常反對大乘佛教，後來受了哥哥無著的影響而學大乘。學了大乘以後悟道了，卻想自裁，因為慚愧懺悔自己小乘的著作太多，毀謗了大乘，這個罪業無法消滅，只有一死了之。無著菩薩對他說：你太沒有出息，一個人走路「因地而倒，因地而起」，你既然以筆毀謗大乘，你不會反過來以這支

筆來弘揚大乘嗎？後來世親菩薩就再重新開始，造了唯識法相系統的論著。

他們兩兄弟約好，都發願往生欲界的兜率天，去親近彌勒菩薩。無著菩薩要涅槃了，弟弟世親就對他說：你往生那裡後，要給我一個消息；無著說：好，好，一定給你消息。無著涅槃後，世親不但打坐入定看不到哥哥，連夢也沒夢到過，一連三年都沒消息，心中有些懷疑了。又經過好幾年，無著菩薩現身了。「哥哥你究竟去哪裡了？」「我就在兜率內院啊！」「那你怎麼到現在才來呢？」「我剛剛到彌勒內院，彌勒菩薩正在說法，我在那裡聽了一下，心裡牽掛你，等彌勒菩薩講完，我就趕緊來告訴你了！」「人世間已經過了好幾年了啊。」「幾年嗎？我覺得只是一下而已」。

據說《瑜伽師地論》是彌勒菩薩講的，無著菩薩記錄的，屬於法相唯識部分。相傳無著菩薩夜裡入定，上到彌勒內院聽彌勒菩薩講法，白天出定把它記錄下來。後世一般學者不相信，說這是無著菩薩自己撰寫的，怕後人不相信，故意說是彌勒菩薩講的。我們後世的人，因為根本沒有得過定，也沒有出過定，連入定出定的影子都沒有，更不了解什麼是入定，所以不會相信。

瑜伽師 心瑜珈 五乘道

印度現在還有瑜珈學派，瑜珈有三種，身瑜珈、心瑜珈、音聲瑜珈。但印度只剩下身瑜珈，也就是身體方面的修練，菁華部分已經變成密宗的金剛亥母拳，一套有四十多式，是打坐起來打的拳。音聲瑜珈就是咒語，心瑜珈是心地法門，這兩種印度已經沒有了，只留傳在中國這一部《瑜伽師地論》中，所以《瑜伽師地論》是印度真正宗教的心瑜珈。現在這裡翻譯為「瑜伽」，不是「瑜珈」；瑜珈是修心瑜珈有所成就的人，所以稱為瑜伽師。就如中國人講的，修行人叫修道，修道成功的人叫作有道之士；修練瑜珈的人叫「瑜伽士」，修成就了的人叫「瑜伽師」。

什麼叫「地論」？地就是範圍，《瑜伽師地論》共分十七地，就是分成十七個範圍來說明。由人的生命講到物理、物質世界，整個宇宙；再講一個人如何修持身心，而證得這個無上的道。其中又分小乘、大乘的修持方法，一直到成佛，總共有一百卷。

玄奘法師以最大的功力翻譯這部書，所以研究唯識的叫這部書為「大論」，要想學佛，如果不了解《瑜伽師地論》的話，就好像是瞎子摸象，這樣亂搞是不行的。《瑜伽師地論》包括了一切修證，先從作人的人道修起，上去是天道，再上去聲聞道、緣覺道、菩薩道，這五乘道的修證，都包括在內。宗喀巴大師造的《菩提道次第廣論》也是講五乘道，五乘道才是真正的學佛之路。

所以要想學佛先學作人，人道沒有修好連天道的資格都不夠，哪裡能談修佛道！所以人天乘修好，才有資格修小乘道，有了小乘道的資格，才夠得上修菩薩道，才是大乘道。

中國唐宋以後的佛教、佛法，都說自己是大乘佛法，大個什麼？大的影子都沒有，只有牛吹得大。大是從小而來的，一點小善都做不到能夠做大善嗎？一個人小事情不肯犧牲，大事情會犧牲嗎？那只是吹牛罷了。說小錢捨不得花，要花一定花大錢，那也是吹牛給人家聽的。同樣道理，人乘道都沒有修好，就不要說學佛成佛了，絕不可能。所以《瑜伽師地論》嚴重告訴我

們這個修持的道理。

《瑜伽師地論》有一百卷，專講這個書大概要五年的時間。或者每天兩個鐘頭，三年不能講完還不知道。我也很想有時間詳細的發揮，當然也可以簡單的講，帶你們唸過去，那很快就講完了。

今天我們先選與你們相關的開始，剛好有位同學提出來，過去我曾給「大乘學舍」的同學講過一個題目：「為什麼你們修行打坐不能得定」，因為這個原因，先選卷二十（本地分中修所成地第十二）（五百零一至五百零二頁）這一段。

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

現在我們講這幾句的大意，就是說我們怎麼樣才能修持到心性、心地方面，一切種子清淨呢？如何在這個世間，起心動念的每個念頭都在清淨中

呢？彌勒菩薩說，簡單的說有三種。也就是說，這三個條件做到了，才是「世間一切種清淨」。

哪三個條件呢？第一是「得三摩地」，就是定，沒有得定以前你想修行清淨，那是吹牛的。定分很多種，本論中說得很詳細。但是光得定還不行，第二要「三摩地圓滿」，這是進一步了，得到定的圓滿。如何是圓滿？這部經典裡都有。所以你們在家出家要學佛，不管顯教密宗，各種法門的修持原理，這一本經典裡都有了。第三是「三摩地自在」，定境界達到了圓滿，就會具足了六種神通。但是三摩地境界自在了沒有？沒有，因為那是最高境界。也就是說，要進入出世間定，就可以進入出世間定；要入世間定，就可以入世間定。換句話說，禪、淨、密，無一法不通，任何的境界都能夠「三摩地自在」。像你們現在在十一樓打坐，自在不自在啊？當然不自在，自己坐在這裡，說腿痠了叫它不痠，辦不到，所以很不自在，因為作不了主。所以真正的自在，拿現在世間法來講，除非成了佛，才能真自在。

「此中最初有二十種得三摩地所對治法，能令不得勝三摩地」。這

是玄奘法師的翻譯，非常忠實，文章都是倒裝的句子。後世一般人學這種文章的很多，像熊十力就學得怪里怪氣的，然後大家都不懂，認為這個人學問好，因為他寫的文章看不懂。

這句話是說，不能入三摩地有二十種對治方法。為什麼你不能入定呢？心有病，有煩惱，醫治這個煩惱病的方法，叫作對治法。中國文字與外國文字的文法不同，外國人叫「先生南」，我們叫「南先生」，我們一聽先生南很彆扭，一聽南先生很順口，玄奘法師翻的方式都是「先生南」。

這二十種方法，如果搞不清楚，或搞反了，就永遠不能得到好的定境界。念佛也好，打坐也好，都不能入定。「不得勝」，就是不能得到最好的定境，所以要先認識清楚。

「何等二十」，哪二十種啊？玄奘法師的譯法忠實，這一句多問的話也加進來。中國人的文章喜歡簡化，外國人喜歡囉嗦；中國人喜歡歸納，外國人喜歡分析，各有各的長處與習慣。

無道伴 無明師 心散亂

「一有不樂斷同梵行者為伴過失」。

你看，一個人想修行成道多難啊！一看條件，第一就是修行同伴或同住的道友最難，尤其是出家眾——僧伽。在修道僧伽團體中有十個肯修行，如果有一個不修行，這一個就妨礙大家了。譬如我們這個團體，此時此地，這一秒鐘大家都很清淨，如果有一個神經病的在這裡大吼大叫的話，你們還清淨不清淨呢？當然不清淨了。所以修行第一是道伴難。

與那些不喜歡去斷世間的雜念、不樂意修梵行的人為伴，是「為伴過失」，一種過失。我要求清淨修行，可是他喜歡看小說，他看到好看的時候，「啪」一下，「哎呀！那個賈寶玉真妙」。這時你正好在打坐，坐到無念，或者你正在專心參話頭的時候，給他一拍，正好你也看過《紅樓夢》，接著也想到「賈寶玉」，就這樣妨礙了自己的修持。這是人事上的過失，不是犯戒律。

「二伴雖有德，然能宣說修定方便師有過失，謂顛倒說修定方便」。同伴的師兄弟，都有修行的好德性，結果碰到教人的師父沒有修定的方便方法，也沒有智慧，這老師指導得不對。

你們在座的諸位，辭親出家，都是為了求道而出家，結果到現在家是出了，但沒有入到法王家，為什麼？也許是同伴不合適的過失，也許是師父有顛倒的過失，所以沒有明師指導是很麻煩的。

「三師雖有德，然於所說修定方便，其能聽者欲樂羸劣，心散亂故，不能領受過失」。

有好同伴，明師也碰上了，但是老師給你說的修行修定的方法，你聽不進去，因為福德智慧不足，接受不了。「欲樂羸劣」就是不樂意，想求道的欲望心沒有。儘管是出家修行，或在家學佛，總是三天打魚兩天曬網，聽到有人講經時，每講必到，每到必睏。有時雖然聽了，但其心羸劣，沒有力量，聽了一輩子的經也沒有用。

永明壽禪師讀《法華經》時，一群羊都跪著來聽，但牠們還是羊。以前

大陸上有位法師一上堂講經，牛就來堂邊一跪，經講完，牠就醒了，走了，但牠還是牛。這些話不是罵人，是要自己反省，你儘管學佛修行，但依然在散亂昏沉中，這樣不但沒有成就智慧，也沒有成就功德，沒得用。

所以你有好的同伴，也有明師指導修定的方法，你又真能接受，真能依此而修才有用，如果是羸劣之心則無用。道心要如男女談戀愛一樣，硬要有把對方追到的決心，要這個樣子才能修行。也就是你要我修我也修，不要我修我也要修，這個心理堅強了，可以談修行了。如果每天心都在散亂中，當然不能得定。就算得了定也不過是世間成就，沒有超出世間，這個大家要知道。

只會聽 喜供養 不知足

「四其能聽者雖有樂欲，屬耳而聽，然暗鈍故，覺慧劣故，不能領受過失」。

第四種毛病是雖有同伴、有明師、也有道心，天天想修道，恨不得明天大徹大悟，後天就在虛空放光動地。雖有這個祈求，但是「屬耳而聽」，只是耳朵聽而已，沒有融會於心，右耳聽進來，左耳出去了，沒有真聽進去。問你這句話出於哪本經上，記得嗎？「哎唷！我忘了，老師對不起」。

為什麼只是耳聽，而心裡不能領受呢？因為你的智慧暗鈍，不明利，覺性的智慧、智能不夠，也是福德不夠。拜佛也不肯拜，唸經也不肯唸，認為這是小法，自認為是修大法的。所以上殿、過堂都不願學，一點小善也不肯做，看不起小法，說自己是讀書人。小善都不能做，何況大善呢？這就是心暗鈍，「覺慧劣故」。因此耳朵聽進去了，心不能領受。如果是利根智慧的，聽到善知識說法或看到經中一句話，汗毛就豎立起來了，所以一看經就開悟了，那是利根。

學佛那麼久，佛學院也上過了，自己要反省，為什麼自己智慧會暗鈍呢？由於福德不足之故。為什麼福德不足呢？因為一點善行都沒有，起心動念處處都犯過。這是彌勒菩薩罵你們的，不是我罵的，不要把帳記到我頭上，光

說老師會罵人，我從來沒有罵過人啊！

「五雖有智德，然是愛行多求利養恭敬過失」。

看吧！一些研究世間法心理行為的同學，你聽了佛經有什麼好處啊？你將來當了領導，當了主管，管理大眾時，你就可以發現，有些人也有智慧聰明。「智德」是講智慧之德，智慧很高，但智慧高的人欲望就大。「愛行多求利養恭敬」就是喜歡追求利養恭敬，看看哪裡有好吃的，好穿的，多賺兩個錢吧！貪圖名聞利養，很可怕，與貪圖恭敬一樣的可怕。又要人家看得起我，心想「格老子，你看不起我，我還看不起你呢」。你們有沒有這個心理啊？（同學答：有。）那就有救了。不要說我們人，你看即使狗、貓這些動物，都有這個心理，你踢牠一腳，牠就叫，對你也起了敵意，生氣了。如果你逗牠一下，牠對你很友善，因為牠要人愛牠，就是恭敬牠。

所以我們要檢查自己。什麼叫恭敬呢？就是希望人家重視自己，大家叫這個是「自尊心」。哪裡需要什麼自尊心？我們需要的是謙虛的心，連「我」都空了，看得起我或看不起我都一樣，還要人家看得起才修行嗎？如果看不

起你，你就自尊心受傷害，不修行了，那你就是混蛋，還學什麼佛？這就是犯了貪求恭敬的毛病。有些人說：自己不貪求利養，也不貪求恭敬，但有位居士來，對你恭敬頂禮，你表面上說：不要客氣，心裡還舒服得很，像冰淇淋吃到肚子裡，蠻涼快的呀！有這麼一點心理念頭就完了。所以有些人智慧不錯，講也會講，想也會想，也有一點所得，「然是愛行多求利養恭敬」，因此絕對不能得定，因為有這個過失。

「六多分憂愁，難養難滿，不知喜足過失」。

有些天生內向的人，多愁善感，不能說他不對，如果問他：「你在大乘學舍有吃、有住、一切方便，哪樣不好？」他說：「好是好，不曉得下學期還辦不辦」。他明天在床上爬不爬得起來，還不知道，他還愁到明年去了，這就是「多分憂愁」。

嫌大乘學舍的素菜營養不夠，明天加了營養，又說維他命C好像少一點，很「難養」。「難滿」：認為功課太多，好像電視沒辦法看，反正永遠不滿足。你們經典都會看，對不對？但是你們眼睛沒有我的眼睛深入，你們帶了

八隻眼睛也看不進去，懂了嗎？所以我們看到這些經典是冷汗直流，自己都不好意思，感覺自己每一條毛病都犯了。你們自己看看，沒有一個字不是打我們的。我們是怎麼學佛啊？沒有一樣德行夠的，對不對？「多分憂愁，難養難滿」，頭陀行要滿足，是知足常樂，「不知喜足」是不滿於現實，不安於現實，由於這個過失，因此不能得定。

不如意 又懶惰 閒事多

「七即由如是增上力故，多諸事務過失」。

由於上面的這些心理行為不對，心中愈想愈不對，本來這裡還馬馬虎虎可以住，後來越看越不對，都不合我的意思，這個環境不好，還是到山上找個茅蓬吧！再不然找個圖書館吧！想像另一個地方都比這裡好，「此山看到那山高，到了那山又心焦」，人是永遠不會滿足的。所以「增上力故」，自己錯誤的觀念愈困愈厲害，因此修行的時間少，想世間事情的時間多。本來

自己一個人住茅蓬，衣服自己洗，自己煮飯自己吃，已經夠累了。到了這裡有洗衣機，不必自己洗了，但是這洗衣機好像不太好，好像有新牌子的，打電話問看看，問不到，再問別人，如此這般，增加了很多事務，事務越來越多，心裡不能平靜，所以不能定。

「八雖無此失，然有懈怠懶惰故，棄捨加行過失」。

雖然沒有上面七條過失，但是人有一個天生的毛病，就是懈怠懶惰。懈怠與懶惰大不相同，懶惰是身懶惰，貪吃貪睡，懶得動，叫他做點事都不幹的，做起來有氣無力。懈怠是馬虎，做事情馬馬虎虎的。說每天唸個經吧！打個坐吧！唸經也馬馬虎虎，心裡頭很急，想趕快唸過去，然後想自己空閒時間多一點，實際上這是懈怠的心理。你說人生留了很多空閒時間是幹什麼？就是坐在那裡呆想，呆想的果報是智慧越來越暗鈍，他生來世的果報變成呆頭鵝、豬啊！你不要認為豬吃飽了，坐在那裡沒有思想，牠也有思想，也有境界，是昏沉睡覺的境界。

因「懈怠懶惰」棄捨了加行，何謂加行？加行就是加工廠的加工。我們

所有修行方法都只是加行而已，為什麼要拜佛唸經修定？因為這些是加行，把無始劫來那些壞的習氣，拿這個加行的法門，把它磨掉，這是廣義的加行。

狹義的加行就是四加行：煖、頂、忍、世第一法。煖是靜坐達到密宗所講的拙火發起，氣脈通了，渾身得煖，得三昧真火之力。頂：氣脈打通了。忍：妄念自然切斷了，這個樣子只不過是世第一法。包括顯教、密宗，一切氣脈工夫，不過是四加行的修持。達到了世間第一等，然後才可以修出世法。

所以不可以「懈怠懶惰」，應該精勤的修四加行。四加行是大原則，唸佛也可以唸到四加行成就，修止觀、數息，都是一樣。可是一般人修持不會幹的，因為懶惰。自己原諒自己就是懈怠，原諒以後又很慚愧後悔，覺得自己沒有出息。但過了幾分鐘，又找出許多理由來支持自己的沒出息，覺得是很對的。人就是那麼搞，所以修行永遠不能成就。

「九雖無此失，然有為他種種障礙生起過失」。

假定沒有上面這些過錯，但是有時候為了外界的事，而障礙自己。所以我說「好貓管七家」，家裡的好貓，捉了家裡的老鼠，也跑去捉別人家裡的

老鼠。別人的事與他雖不相干，他也亂在心裡，熱心得讓人討厭。世界上這種人多得是，「為他」這個「他」，不只是為別人的事，是為外面不相干的事瞎忙，忙得一塌糊塗，障礙了自己，生起了一切的過失。

愛挑剔 不受教 種種毛病

「十雖無此失，然有於寒熱等苦，不能堪忍過失」。

修行菩薩道，要難行能行，難忍能忍。到了太冷的地方，又沒有電爐、暖氣，不好打坐；太熱的地方，沒有冷氣也不能打坐。這裡風水不好，那裡濕氣太重，又怕冷，又怕熱，沒有頭陀行的堅忍不拔的心理不能修定。如果說要環境好才來修定，把釋迦牟尼佛那個座位讓給你好不好？你真到了那裡，恐怕也坐不住，你定不了的。電燈開亮一點，嫌燈光太強；關暗時，嫌不夠亮。反正人都有種種毛病，就是不能堪忍之過失。

「十一雖無此失，然有慢恚過故，不能領受教悔過失」。

雖然沒有這種錯誤，但我慢，慫慢。「恚」：脾氣特別大，不是瞋心；瞋心是真動氣就殺人，那是真瞋心。你們哪裡有瞋心？比你脾氣大的就把你嚇住了，你只是恚心，氣大，毛病大，看不慣氣就來了。實際上是肝病，肝火旺。所以因為有慢心、恚心，不能接受別人好的教誨，故而不能得定。

「十二雖無此失，然有於教顛倒思惟過失」。

思想不清明，對教理搞不清楚，解釋不對，顛倒思惟。同樣的看佛經，學佛學，認為他講的不對，自己有新的思想叫作新潮派，跟著時代潮流走，就被沖得迷失自己了。所以我一生從不跟著時代潮流走，結果現在我的舊東西反而變成最吃香了。何以能如此呢？因為我不肯跟著潮流走，潮流滾來滾去，我站在這裡不動，它又滾回來了。所以信而好古，老老實實去修行。

「十三雖無此失，然有於所受教有忘念過失」。

聽了就忘掉了，這有什麼用啊？這是「忘念過失」，有則要改。你說腦袋是父母給我的，本來就不太好呀！老實說吧，沒有什麼腦袋好不好的，是肯用心與不肯用心之故。你把我這句話仔細研究，聰明的人一聽就會，就記

住了，我笨，我多唸一百遍，也成功了。所以「勤能補拙」這四個字要記住。

「十四雖無此失，然有在家出家雜住過失」。

像我們這個樓上一樣，在家、出家住在一起，有時候想想，自己的頭髮剃了實在可惜，看別人留了頭髮蠻漂亮的。這是「在家出家雜住」的過失，實際上還不是形相上的，而是心的原故，這個過失最嚴重。

「十五雖無此失，然有受用五失相應臥具過失，五失相應臥具應知，如聲聞地當說」。

這是說，嫌打坐墊子不好，棉花不夠厚，枕頭睡得不舒服，被子不好，這衣服穿來打坐不方便等等這些毛病，是與臥具有關的五種過失，這裡先不講，將來講到聲聞地中有關出家人，真正修行的人時，我再講。

「十六雖無此失，然於遠離處，不守護諸根故，有不正尋思過失」。

雖然沒有這些過失，但應該與世間隔離，應該遠遠的放下世間那些事情，結果沒有真正放下。「不守護諸根」，六根沒有守戒，喜歡看電視，眼睛貪圖世間色相；耳根沒有守護，喜歡聽音樂，喜歡聽笑話，心裡一面念佛，一

面想黃色的雜念，這時你頭上的光就變黑了。明眼人看得清清楚楚，這都是不守護根門，尤其意根之根門，妄想煩惱多。

「十七雖無此失，然由食不平等故，有身沉重，無所堪能過失」。

貪吃、而且亂吃，或肚子餓了的時候又不吃，熬出胃病來了，也是犯戒的。看到素菜新鮮好吃，香菇多，多挾兩口吃，結果腸胃吃壞了，妨礙了修定，所以飲食調節第一難。吃壞了，飲食不平等，「身沉重」，打起坐來不舒服，這裡發痠，那裡發脹發麻，因為腸胃裡不乾淨，種種毛病就來了。再不然上打嗝下放屁，腸胃不通的打嗝，與氣脈打通的聲音是不同的。

「十八雖無此失，然性多睡眠，有多睡眠隨煩惱現行過失」。

貪睡，愛昏沉，睡多了容易起隨煩惱。隨煩惱：忿，恨，覆，惱，嫉，慳，誑，諂，害，憍，無慚，無愧，掉舉，散亂，昏沉，不信，懈怠，放逸，失念，不正知。譬如睡多了容易漏丹，容易做夢……種種毛病都來了。多睡傷氣，氣不容易通等等；坐久了容易傷肉，不是指打坐，是椅子上坐久了；走路走久了不休息，容易傷筋。我們這個四大的身體太難弄了，要四大調和

了才能得定。你以為學佛成道這個學問是簡單的嗎？光是跑到廟子三皈依，你就皈依了嗎？哪有那麼簡單！要研究學理才知道，這些學問《瑜伽師地論》裡都有了。

「十九雖無此失，然不先修行奢摩他品故，於內心寂止遠離中，有不欣樂過失」。

雖沒有這些過失，但先不好好打坐修定，沒有得止，內心的心念都不能止，不能繫心一緣，所以內心不能清淨寂滅，內心不能得止，對於打坐修定不喜歡，看書還喜歡。為什麼？因為你的業習果報，是由於無始以來散亂心重，愛看書是散亂心重。有些人看書看不進去，一看就昏頭，那是昏沉習氣重。如果看書也不討厭，也不喜歡，不過看書時不大昏沉，就是呆呆的，一天沒事做，坐在那裡發呆。這是多生累劫無記業重，所以墮在無記果報裡。問他在想什麼呢？他說沒有想，他是真的沒有想。沒想是入定嗎？沒有，昏昏呆呆的，落在無記業裡，要注意的是，無記業久了，他生來世的果報變豬差不多。

「二十雖無此失，然先不修行毗鉢舍那品故，於增上慧法毗鉢舍那如實觀中，有不欣樂過失」。

因為開始對於修止觀的方法不清楚，所以慧始終發不起來，修止觀修成了也不算三摩地，三摩地是得正定。像你們白骨觀也觀不起來是不是？修觀修好了，慧力才發得起來。白骨觀都觀不起來，你的習氣多暗鈍啊！就要多唸佛，多唸咒子，多求懺悔，知道嗎？不要灰心，勤能補拙，我一年觀不起來，二十年一定把它觀起來，大丈夫學佛就要下這個決心。這二十條是過失，因為犯了這些過失，所以修行不能得定。

無善巧方便 加行慢又錯

「如是二十種法，是奢摩他毗鉢舍那品，證得心一境性之所對治。又此二十種所對治法，略由四相，於所生起三摩地中，堪能為障。何等為四？」

這二十條講起來多可怕啊！我們沒有一樣是對的，像一個人全身都是病，怎麼醫呢？他說不要緊，放心，有一個辦法，就是「心一境性」，一念專一，這二十種病都可以去掉。念佛真念到一心不亂；止觀雙修之間，真能達到「心一境性」，這二十種毛病都可消除了。

講了二十種不能得定的原因，歸納再歸納，有四種現象在修定的當中是一種大障礙。

「一於三摩地方便不善巧故」。

第一，你對修定的方法沒有弄清楚，譬如修念佛，念佛方便你都沒有懂；又像修密宗各種的觀想，但你觀想方法沒有弄清楚；修白骨觀的方法方便也沒有懂，那當然不能得定，因為有障礙，而你又懶得研究。不是你懶得研究，是你那無記與昏沉來了，呆鵝的習氣就現行，呈現出來了；不能善巧運用方便，善巧是很難的。

「有時且念十方佛，無事閒觀一片心」，有時候念佛，念到煩惱妄想都沒有了，佛也不想念了，空了，既不昏沉亦不散亂，那就定了。方法是要懂

得善巧方便。有時候曉得身體不對，或者吃多了定不下去，就下來運動一下；再不然找個朋友聊聊天，調劑一下。但不要妨礙別人修行。或者另用其他方法，隨你了，此身此心最難調伏，要懂得善巧方便，調伏自己。

所以小乘道的比丘戒，唱歌跳舞說笑話都不准的；大乘菩薩戒，戲鬘歌舞都是許可的，因為可以調心。心不能不調，當此心活起來，像猴子一樣跳時怎麼辦？如果是學密宗的，在想發脾氣時，他有一個地方把你推進去，裡頭有很多人，老幼男女都有，都是影子，你就一個一個指著罵，甚至於打，打了半天也沒事。打完了，你也沒得氣了。師父就問：你好了吧？「師父，我好了，我懺悔」。「好吧！打坐去」。你想唱歌跳舞，他也有個地方給你去唱，讓你去跳。在沒有得定以前，身心很難調適，人就是那麼麻煩，吃飽了就想拉，拉完了又想吃，就是一個那麼討厭的東西。所以必須善於調整，要懂得善巧，如果不懂善巧，修行就有妨礙。

「二於一切修定方便全無加行故」。

修定方法是有了，還要加行。比如要你們修白骨觀，本來你們都觀不起

來，因為現在沒有尸陀林，白骨都沒看過，所以我就花了很大的心血金錢，買了白骨的模型來讓你們看。這是方便、方法，也是加行。加行在上面我們已經講了，此處不再多講。

「三顛倒加行故。四加行慢緩故」。

「慢緩」就是慢慢的，馬馬虎虎，得過且過。知道是錯了，現在很慚愧、後悔，但下次依舊，照樣慢。也知道不應該這樣，但都是事後再後悔，那有什麼用？一輩子有多少後悔？「慢緩」就是這樣。

「此三摩地所對治法，有二十種白法對治，與此相違，應知其相，由此能斷所對治法，多所作故，疾疾能得正住其心，證三摩地」。

白就是善念，黑就是惡念，這是修定的二十種白法對治。但是這樣一聽修行多難啊！幾時才能做得到啊？算了，我不幹了。不難，有一條路可以對治這些毛病，就是多做善行，增延白法，念茲在茲為善的人，很容易得定。所以為什麼我們不能得定？惡業太重了。所以哪一種是心理的關係？哪一種是生理的關係？都要搞清楚。「疾疾」就是很快，能得「正住」，就是定境，

心住三摩地，不只身能證到，心也能悟到。

「又得此三摩地，當知即是得初靜慮近分定，未至位所攝」。

初初得到這個三摩地，現在告訴你這個定的境界是初禪定的前奏。所以說修定想成就，初禪定就那麼困難。「近分定」是接近初禪的定境。「未至位所攝」是還沒有得到初禪的果位。

「又此得三摩地相違法，及得三摩地隨順法，廣聖教義，當知唯有此二十種」。

這二十種在一切經典上都有，不過是散開的，在這裡把它歸納起來。

「除此，更無若過若增，由此因緣，依初世間一切種清淨」。

得到了這個定境，則世間定，就是世間一切種的清淨都達到了，也就是我們一開始的經文所說的，這時才可以起步修行。但是這並沒有到達初禪的境界，只是初禪的近分定，接近初禪而已。

「於此正法補特伽羅得三摩地，已善宣說，已善開示」。

補特伽羅就是眾生，也代表修道的人。因為含義多，不翻義，只翻音。

就是說，能這樣修行的修行人，才可以得三摩地，才夠得上給人說法了。他還不是羅漢、菩薩，但能修行到此，講佛法比較不會錯，所以可以給人開示。

修定是這樣子，害怕了吧！這條路太難走了。現在翻到第二十一卷〈本地分中聲聞地第十三，初瑜伽處種性地品第一〉（五百二十一頁）。

在《瑜伽師地論》一百卷中，前五十卷是〈本地分〉，就是每一地的義理。後五十卷，分別為攝抉擇分、攝釋分、攝異門分、攝事分，是分開來講修行的次序，共有那麼多次第。現在本地分中先講聲聞地第十三，這是超過了人天乘而專門講修行的。開始第一段〈初瑜伽處種性地品第一〉，是說修瑜伽、禪定的修行人，首先要了解他的根器種性，也就是看他前生阿賴耶識的種性如何，檢討他的成分。

什麼是聲聞地

「如是已說修所成地，云何聲聞地，一切聲聞地，總唵柁南曰：若

略說此地，性等數取趣，如應而安立，世間出世間。此地略有三，謂種性趣入，及出離想地，是說為聲聞」。

二十一卷以前是講由人乘、天乘到達聞、思、修等，到修所成地，前面已經講過了。現在開始講聲聞地，如何是聲聞地？「一切聲聞地，總嚧柁南曰」，一切聲聞地之總頌、綱要。

這樣唸看得懂嗎？（同學答：不懂。）你們講不懂是老實話。你們要發心看經，有許多人說：「我要閉關看藏經」，看藏經？看到你自己都藏起來了。所以我們這裡的書院，開始叫你們中文基礎要打好。看！這經文不是中文嗎？你們都是中國人，看了，但是不懂，怎麼辦？下面再逐一解說：

「若略說此地，性等數取趣」，這個是偈頌之綱要，是簡單的講聲聞地的範圍。一切眾生，死了又生，生了又死，在六道輪迴叫「數取趣」。中陰身變牛、變馬、變狗，都有它的種性。為什麼這個人死後會變成狗，會變成豬呢？這是什麼道理呢？這是個人業力因緣，有些人上天堂，有人下地獄，因各人的種性不同。所以我們每個人都是人，為什麼有男有女，每人個性、

脾氣、思想，全都不同呢？因為每人阿賴耶識帶來的前生習氣、業力、種性不同。

「如應而安立」，現在彌勒菩薩為了後世一般修行人，把這個道理，指出來跟我們講。

「世間出世間」，聲聞眾並不一定是出家眾，在家也有聲聞眾。所以聲聞眾有世間的，也有出世間的。

「此地略有三」，這個聲聞地包括了三大成分。

「謂種性趣入」，哪一種根器的人才容易證入聲聞地、阿羅漢、大阿羅漢果呢？根性不夠的，就沒有辦法，等於我們教學生及用人一樣。譬如我們在座好幾位將官，他們都帶過兵，作過長官的。有些部下很好，想把他提升二三級，但想盡辦法總是提不上來，像是扶不起的阿斗，又像是豆花，一倒地下就散了，捧都捧不起來，沒得辦法，他的根性是如此，想提拔他沒辦法。像我一生世間出世間的經驗，都是一樣，有些人想捧他一下，捧到一半，他在裡頭翻筋斗了，不捧他還蠻好的，一捧他就出問題，只好放下。所以哪

一種人才可以得這個果，這是根性的問題。

「及出離想地」，出離世間的心沒有發起來，是無法談學佛修道的，不管在家、出家，厭離心沒有發，學佛談不上。你們在座很多居士，說自己是學佛的，你們哪裡發過厭離心呢？對世間還歡喜得很呢！兒子管了，還要管孫子，孫子管了，還有曾孫子。發煩時說：「我再也不管了」，氣消了，又管起來了。前兩天有一個朋友，以前曾告訴我，兒女成家了，他再也不要了，現在還拚命管孫子。我就說他，他就說：「不管了，絕不管」。我說你不要吹牛了，孫子長大再娶個太太，生了曾孫子，一樣抱的。我已經見了他家四代了，他還是要再管下去。

沒有發起出離心，學佛都是空談。今天講的是真話，所以平常我對你們馬虎，你們說自己是學佛的，我雖然讚歎，其實你們出離心的影子都沒有，你對世間還喜歡得很呢！所以禪宗祖師罵人「汝心正鬧在」，你心裡頭還熱鬧得很呢！你還來學佛，學個什麼佛？你在世間得意自喜，自認為還「前途無量，後途無窮」的搞著；不曉得「前途有量，後患無窮」。所以在種性裡

包括出離心，出離心真發了，才可以談學佛。學佛第一步先發出離心，離一切妄想，全放下，這樣才夠得上是學聲聞道。

種性是什麼

「云何種性地。喼柁南曰：若略說一切，種性地應知，謂自性安立，諸相數取趣」。

初步聲聞之根基，是要知道修行人的種性。總頌說：簡單告訴你聲聞地的一切種性，是自己曉得檢查自己，屬於什麼種性；一個善知識或當老師的，在教化人的時候，應該知道這個人的種性。下面再解釋重點：

「謂自性安立」，說你是成佛的根基，你就成佛了嗎？威音王佛以前或者無師自通的；威音王佛以後都要明師教化，但都不離開自性之道。這個根基是誰給他的範圍呢？沒有人給他範圍，無主宰，非自然，是「自性安立」。可是人的個性不同，因為他的業力種子不同。

「諸相數取趣」，這是指生命的輪迴，這個生命，前生多做了幾生的猴子，這一輩子生來就有猴相，有猴子的習氣。有些人多做了幾生的女人，這一生變成男子，但他一舉一動就像個女人，有女人習氣，一看就曉得是女人剛變男人的。有的男人做久了，這一生來做女人，動不動就像要打架的樣子，這是根性不同，在他言談舉止上，每一個細胞都可以看得出來，乃至人體的氣味，都可以曉得。有些從畜生道中來，這一生剛剛變人身，那個味道還在；有些是仙佛道中來的。這些要靠你修定，工夫到了都會知道。不要問老師怎麼會知道，我也沒辦法幫助你知道；要說也是有辦法的，就是好好依教而修，工夫到了，自然就知道了。

第二講

這部經論實在是佛法的寶藏，其中修行需要的重要東西太多了。上次講到第二十一卷聲聞地，對出家專修的方面來講，首先要了解種性，當然最要的是修持，了解種性才能知道適合修行的方便法門；至於如何證得三昧的問題，則是更為重要。

現在大家對今天要講的，都有準備，看過了嗎？（同學答：看過，但是看不懂。）看不懂，這倒是老實話，現在為了爭取時間，先了解聲聞地中的種性地，這在修持方面來說，非常重要。所謂種性，就是我們普通講的根器，每人都有他的根器。種性地是討論以前多生累劫以來的根器，也就是種子，是由阿賴耶識習氣染污帶來的，在這一生所起的現行。「種子現行」這個名辭應該懂吧？不懂的就請問懂的人，因為怕花太多時間再從頭講起。

《瑜伽師地論》講到聲聞地的種性地，尤其是出家專門修行的人，這個

種性更重要，乃至在家要想真正學佛的，如果沒有這個種性，是沒有辦法培養的。這一生你的許多修行，只能說是種一點善根，拿這一生的行為，熏習充實，培養他生來世的種性。所謂「種瓜得瓜，種豆得豆」，就是阿賴耶識的種子生起現行。下面看五百二十四頁：

修行的善緣與劣緣

「問：何等名為涅槃法緣，而言闕故，無故，不會遇故，不般涅槃。答：有二種緣。何等為二，一勝二劣」。

首先他講佛的種性，由佛的種性再講菩薩乘、二乘的種性，然後再說到人天乘等等。種性的道理在《楞伽經》裡講得也很清楚。換句話說，出家法師們今後收弟子，尤其是收出家弟子，不能隨便，非觀察他的根器不可，因為種性太重要了。有了前生的種性，還要今生得勝緣，各種條件具備才能修行。

「云何勝緣。謂正法增上他音，及內如理作意」。

什麼是勝緣？就是說有了很好的根器，這一生還要遇到佛法的正法住世。有了種子，有了正法住世，有善知識明師培養的增上緣，這個種子才能長大，這是外緣。內緣是「內如理作意」，內心合理的正思惟。「作意」就是意識熏習佛法，要造成意識的境界，譬如念佛、觀想等等，乃至研究教理，修行禪定，都屬於「如理作意」。相反的，不如理作意就是凡夫的妄想，一天到晚嘻嘻哈哈的，或發脾氣，耍耍花樣，這些都是非如理作意。非如理作意的現行累積起來，他生來世的種子更可怕。

「云何劣緣。謂此劣緣乃有多種」。

什麼是劣緣？就是不好的因緣，有很多種。

「謂若自圓滿，若他圓滿，若善法欲，若正出家，若戒律儀，若根律儀，若於食知量，若初夜後夜常勤修習惺寤瑜伽，若正知而住，若樂遠離，若清淨諸蓋，若依三摩地」。

與這些相反的叫劣緣，表面看起來都是好的，就是說，如果我們要修行，

做不到這些就是障礙，使你不能成功，內容包括了很多。下面再逐句加以解說。

「若自圓滿」，我們自己不圓滿，六根有欠缺，耳聾、眼盲、頭腦白癡啊，或者是麻痺了，這是身根不圓滿，就是劣緣。現在常說，人生最難是「暇滿之身」，暇是閒暇，又有圓滿的身體，又年輕，又有清閒的時間，可以在這個地方聽經又打坐。人生清閒難得，尤其這個工業社會，誰不為生活忙碌啊！你們出了家，如果沒有事情還坐在那裡自生煩惱，他看你鼻子不對，你看他眼睛歪了，真是浪費這個生命。

「若他圓滿」，依報，環境等一切都很如意圓滿，無障礙。

「若善法欲」，欲就是欲望，欲望分兩種，廣義的欲，一切都是欲；狹義的欲是男女之間淫欲之欲。佛經上的欲是廣義的欲，什麼是欲呢？你說自己是吃素的所以沒有什麼欲望，但是看到這個素菜，從鄉下剛帶來的才新鮮，筷子多去挾兩口，這就是欲；這個山水多美麗呀！也是欲。世界上能做到完全離欲，難啊。「皈依法，離欲尊」，真正能夠離欲嗎？貪愛清淨也是欲，

要一切欲皆遠離才行。出家是要遠離這些廣義的欲，但在沒有完全離欲以前，要有善法欲，就是做善事的欲望。你們都說要學佛，對於做善事，有沒有欲望呢？沒有，都是被逼才做的，絕不是發心歡喜去做，不是有這個欲而去做的。可是看電視就有欲了，到時間不打開看，心裡頭都發癢。看電視是眼耳視聽之欲，但修善法有沒有像看電視電影這樣熱心呢？有問題，所以要發起善法之欲，沒有發起就是劣緣。

「若正出家」，不是歪出家，正出家的理由後面有，聲聞地裡有些人因灰心而出家，有些被環境所逼而出家，下面都有，都是非如理出家。為求了生死，為求得菩提，為求證果，這才是「正出家」。如果不是這個目的出家的，就是劣緣。

「若戒律儀」，戒行律儀是真正的清淨，而且懂得戒律，戒律不是條文，像在座有當法官的，判案時先是背法律條文，有時會判錯了，所以要懂得法律的精神和運用，戒律也是這樣。

「若根律儀」，廣義的根就是種性，是前生的因果；狹義的根，是指六

根等等。

「若於食知量」，你們經常生病，那都是飲食不知量，看到好吃就多吃，腸胃就出毛病了。腸胃生病就容易感冒，凡是要感冒胃先出問題，中西醫一樣的道理。腸胃沒有問題的話，即使感冒，細菌進來可以把它控制得了，這是自己本身的生命功能。有時因感冒來了，腸胃就出問題。出家修行人食不知量，該吃時餓著，該餓的時候拚命吃，連飲食都不能知時知量，如何去修行？這是佛所說的，因為飲食的障礙是很重的，應該學會調整。

「若初夜後夜常勤修習怛寤瑜伽」，初夜是上半夜，後夜是下半夜，隨時都在定境中。比丘戒律，在睡眠時觀日輪在心中，右脅而臥，這是戒律，你們做得到嗎？沒有做到。睡覺打呼，也是違反律儀，所以真講律儀戒，就有這樣嚴重。受過三壇大戒的比丘，應該如理而眠，就是身體睡著了，但心意識很清明，就是因為常勤修習「怛寤瑜伽」的原故，所以守戒律就有如此之難。

「若正知而住」，妄念一大堆是邪知而住，沒有正知正覺，三菩提就

是正知正覺。

「若樂遠離」，要遠離慣鬧，凡夫喜歡熱鬧，但真正的聲聞是要遠離慣鬧，不能遠離慣鬧是劣緣。

「若清淨諸蓋」，一切五蓋及貪瞋癡慢疑都要清淨，但是我們半樣都沒有清淨，所以是劣緣。

「若依三摩地」，隨時隨地都要在正定中，而我們都在散亂、漏失中。

你的人身是善得的嗎

「云何自圓滿。謂善得人身，生於聖處，諸根無缺，勝處淨信，離諸業障」。

先說什麼是惡得人身。有些人修外道法的，可以搶別人的身體。有嬰兒剛出生時，修外道法有功力的，可以把那個嬰兒靈魂擠走，自己硬搶這個身體住進去，這叫奪舍法。那就是惡得人身，那是犯殺戒的。

奪舍法是有特別教授法的，修到有了定力，因為自己年齡到了，這一生沒有修成功，不想再經過投胎，趕緊修奪舍法。自己靈魂出竅，也不生天，也不下地獄，就飄呀，飄呀！看到有年輕剛死掉的，這人身體沒有壞，這房子還可以用，就強奪進去侵佔了。有些連剛剛出生的嬰兒都可以侵佔，但這就犯了殺盜之戒，照理不會修道修成的，因為犯了佛戒，這都不是「善得人身」。要生在有聖人的地方，六根暇滿，又是正法住世之處，能生淨信，更沒有惡業障礙。一般人身心內外都是業障，有人的頭腦鬼聰明，但是看《瑜伽師地論》，頭腦用於正知正見上的，就看不懂，所以「善得人身」很難。

「云何名為善得人身。謂如有一生人同分，得丈夫身，男根成就，或得女身，如是名為善得人身」。

什麼是「善得人身」？這人一生下來得丈夫身，男根成就，女根圓滿。

「云何名為生於聖處。謂如有一生於中國，廣說如前，乃至善士皆往遊涉，如是名為生於聖處」。

所謂「生於中國」，不是講我們中華民族的中國，當時佛在印度說法，

「中國」是指世界文化的中心，有文化、有教育的地方，前面已經講過了。你投生下來的這個地方，有很多修行人，有大智慧的善知識很多，這就是「生於聖處」。

「云何名為諸根無缺。謂如有一性不愚鈍，亦不頑駘，又不瘡癰，乃至廣說，支節無減」。

生下來沒有缺陷，個性不是愚笨的，如果智商不夠就是「愚鈍」。「頑」是調皮，三天兩天就變一個花樣玩；「駘」是傻。

「彼由如是支節無缺，耳無缺等，能於善品精勤修集，如是名為諸根無缺」。

尤其聲聞地，注重耳根，能夠聽懂話，聽不進去有什麼用？要會看得懂修行的經典。你們大家「諸根無缺」，「善得人身」，怎麼看不懂經典呢？非不能也，是不為也，是自己不真正用心之故。關於這裡聲聞地之種性，大家要特別注意。

現在再看五百二十六頁，這是挑重點來講，其餘大家只要用心看，就會

看得懂。

正出家該如何做

「云何名為法住隨轉。謂即如是證正法者，了知有力能證如是正法眾生，即如所證，隨轉隨順教授教誡，如是名為法住隨轉」。

實際上無所謂正法、像法、末法，就是你到了「了知有力能證」，自己認為這一生非證到不可，這就是「正法眾生」。現在拿我們一堂人來做比喻，平常你們一講話，就說我罵你們，我為什麼罵你們？因為你們不能「隨轉隨順教授教誡」。「教」是教你，「授」是傳授給你，我說這件事你應該如何做，你沒有這樣做；如果能夠依照所教授的去，才算是「法住隨轉」。這就等於正法住世，因為經典都在呀，你可以不聽我的講解，但是你應該聽經典的教化啊！所以你沒有看經，沒有研究論，就沒有做到「法住隨轉」。

「云何名為他所哀愍。他謂施主」。

這是專對出家人說的，既然出了家，「上報四重恩，下濟三塗苦」，佛恩、父母恩、國家恩、眾生恩，都是對我們有恩的施主。廣義的說，世界上一切眾生都是我們的施主。譬如我們一堂人坐在這裡，肩不需挑，手不要提，坐在這裡飯就拿來了，或敲敲木魚就可以去吃飯了，所以我們都在接受別人的供養。這個樣子還不滿意嗎？一切眾生都是我們的施主，這個就是施主的道理。

「彼於行者起哀愍心，惠施隨順淨命資具，所謂如法衣服飲食，諸坐臥具，病緣醫藥，如是名為他所哀愍」。

聲聞眾比丘，隨時要想到，自己的修行是有賴於眾生的布施。譬如我們穿的衣服、飲食、臥具，以及生病的藥物，都是他們的哀愍而布施給比丘眾的。

「云何善法欲。謂如有一或從佛所，或弟子所，聞正法已，獲得淨信，得淨信已，應如是學」。

修行人第一要發起善法之欲望。在我們沒有證道以前，都會有欲望，但

是修行的欲，是發起善法之欲，善行善思惟，是成佛功德的根本，所以善法欲要發起。善法的欲一天一天要增加；厭離心也要發起，世間法一天一天要厭離，這是三十七道品四正勤的道理。

假使有一個人，或者跟隨佛，或者跟隨佛的弟子們，或佛後世的弟子們，如果聽過正法沒有起信，也沒有用；要生起淨信，有了淨信則應依教奉行，才是真正的學佛。不是像你們一般青年，聽了一點佛學的理論，四大、五蘊、十二根塵，談得頭頭是道，行為上樣樣皆錯，這不是學佛，這是學吹牛，那有什麼用？所以要以正法行，以淨信行，「應如是學」。

「在家煩擾，若居塵宇，出家閑曠，猶處虛空」。

重點在這裡，出家為了修行，在家煩惱困擾，就像居住在灰塵滾滾的房子裡，像現在到街上走三個鐘頭回來，鼻孔一洗，黑的。過去是紅塵滾滾，現在工業時代是黑塵滾滾。出了家則清淨，也是另一個生活形式，出家以後人像住在半空中一樣空曠。

「是故我今應捨一切妻子眷屬，財穀珍寶，於善說法毗奈耶中，正

捨家法，趣於非家」。

因此一個聲聞眾，學佛出家的人，捨掉妻子眷屬，一切金銀財寶等，於善法行中精進修學，就是「正捨家法」，到法王家，不是世間的煩惱之家。

「既出家已，勤修正行，令得圓滿，於善法中生如是欲，名善法欲」。

出家之後，勤修正法，要這樣才是生善法欲。

「云何正出家。謂即由此勝善法欲增上力故，白四羯摩，受具足戒，或受勞策所學尸羅，是名正出家」。

發了厭離心，生起求道之心而出家。「白四羯摩」就是戒律的形式，「受具足戒」是比丘受的三壇大戒。所謂「受勞策」是受沙彌的戒，也就是擔任勞力的事務，所以《指月錄》中記載，多少大禪師，都在大眾中做飯頭的。「勞」是勞務。「策」是如鞭子，是用最苦的勞役工作鞭策自己。像你們呢？擦窗子也懶得擦，擦地板也懶得擦，你們是會分配給別人做，自己不肯做勞力的事，更沒有拿勤勞事務來鞭策自己。「尸羅」是戒律，出家不是貪舒服，

出家要「勞策」，以苦行為師，這叫「正出家」。底下的文字自己研究。

再看第二欄，因為我們的重點是要大家入正修行之路，你們不要跟我這樣跳過去不看，自己下去要仔細的研究。修行的方法都包括在內了，顯教密宗統統都有。一般人不看這幾本，只看現代人寫的佛學概論，那我也可以寫一百部佛學概論，手邊抓到的渣子一編就是了；再不然就是拿一瓶漿糊，一把剪刀，把別人的書剪剪貼貼，逗攏來又是一部佛學概論。

大學裡頭現在專門唸概論，都是唸人家的渣子，現在的大學哪裡是高等教育！不但中國，外國也如此。所以我常說那些教授們，都在欺騙人，欺騙別人的子弟，來生果報不得了。年羹堯給自己的兒子請家庭教師，他對老師十分恭敬。據說，他掛在書房門口一副對子，「不敬師尊，天誅地滅」，下聯是「誤人子弟，男盜女娼」。所以為人師之難，教育是不能隨便的。

這本論是最好的佛學概論，我現在帶領你們只是講修持重點，為什麼有些文字跳過去？因為來不及，好東西太多了。你們不能跟我一樣跳過去，否則就犯了不接受教授教誡的過錯。其實只要用心，也是很容易看的，買一本

書不看，對不起書啊。如果說沒有時間看，你是人，我也是人，為什麼我能看那麼多？因為我肯勤勞，我要求道呀！為求正法故，生命都要捨，哪裡沒有時間？哪裡沒有精神？都是在原諒自己，自己想想看，對不對？所以不能跳過去省略不看。

「依於意根修律儀行，是名根律儀」。

什麼叫戒律？戒律的重點在「意」，你表面的行為都沒有犯戒，豈知你意識裡都在犯戒。說過午不食，下午儘在想吃東西。儘管你是吃素不吃葷，燒菜時想這個是素鴨子、素魚，就是意根上犯了戒。依於「意根」修持戒行才對，才是修行有根；表面修行沒有用，修行是要轉第八阿賴耶識的種子，實際的根根轉了，才是真修行。

飲食是個大問題

「云何於食知量」。

彌勒菩薩教誡我們多清楚啊！上面提了一句話，下面再三的給你解釋。

出家修行人飲食要知量。我經常發現你們飲食不知量，所以多病，修行人吃多了不好，對修行不利。飲食知量很難，今天自己修持的工夫到什麼程度，自己要注意到，譬如打坐腿容易發麻是腸胃不清之故，血液也不乾淨，所以發麻，百病皆是從飲食來。〈百丈叢林清規〉二十條，其中一條是「疾病以減食為湯藥」。你們沒有減食，菜好吃就拚命吃，吃得太多的，一大碗、一大碗裝下去，那是給身上寄生蟲吃了。所以飲食要知量，也是修行第一步。

「謂彼如是守諸根已，以正思擇食於所食，不為倡蕩，不為憍逸，不為飾好，不為端嚴，食於所食。然食所食，為身安住，為暫支持，為除飢渴，為攝梵行，為斷故受，為令新受當不更生，為當存養力樂無罪安隱而住，如是名為於食知量」。

你們不是要學佛嗎？學佛就要根據佛學，依佛的教誡去做才對吧？吃飯要有學問，怎麼叫「食知量」？什麼年齡該吃多少？什麼樣的身體該吃多少？乃至於營養的配合問題。營養不要過分，現在的人都是營養過分，反而

吃出病來。有一些老前輩來跟我說：奇怪，共產黨不是沒得吃嗎？我們的父母在大陸的，都長壽啊，我的老媽媽已經九十幾了。我說活得那麼長是因為吃得少呀！文明社會多數是吃死的，營養過分。我在貴州西南邊界的時候，那山中沒有什麼好吃的，辣椒沾鹽是好菜，哪裡看得到肉啊？豆腐就是非常難得的上品菜。但是那裡的人活得很長壽，子孫滿堂；西藏、西康吃糌粑，吃的苦蕎麥、青稞，等於我們吃飯，一個個身體都蠻好的。

什麼是「食知量」？修行第一步要守根門，六根不放逸，吃東西要有頭腦，要以正思惟心來選擇飲食，不是指營養好的。眾生沒有成佛以前，每個人體質不同，病不同，要明白自己需要的是什麼。「食於所食」，吃我應該吃的食物，第一個「食」是動辭，後面的「食」是名辭。「不為倡蕩」，吃東西不是為了表示濶氣，你看我吃東西多講究，我做的菜多講究呀！那是指飲食的豐富，也是犯細的戒。「不為憍逸」，不是擺個架子，像我們現在的伙食，比一些廟上都好，如果對人說：我們伙食比你們好吧！這樣就是犯憍慢心、放逸心，這就不對。「不為飾好」，不為裝飾、好看，或出風頭。「不

為端嚴」，也不是為了吃得讓身體發光，臉色發紅，不是為這些而吃，是吃我們應該吃的。「為身安住，為暫支持」，身體四大本來假的，可是我們未修成以前，還要住在這個肉體中，所以要補充照顧它，慢一點死，慢一點倒下去。

機器靠能源，肉身靠飲食，戒律要我們吃飲食時，要有一個觀念，做吃藥觀，像吃藥一樣，使這個身體暫時活著，是為了免除飢渴而吃飲食，保留住身體性命才能修梵行。為了斷一切煩惱，為了修清淨的梵行，使煩惱「當不更生」，不再生煩惱了，保身體無病，得安隱快樂，而不去犯罪，也不犯戒，起心動念都要清淨，這才是「於食知量」。

聽了這些道理要記得啊，看了佛經不記得是罪過。我說話也要花氣力的，我的身體也是暫住在這裡，多給你們講一分鐘，我的生命體力也多消耗一分鐘，你要對得起你自己，也要對得起別人啊！

南懷瑾文化

瑜 伽 師 地 論

聲聞地講錄

下冊

南懷瑾
講述

下
冊

第十一講

現在繼續卷十三第二百八十六頁，倒數第五行。

等持等至 名句文身

「復次如世尊言，修靜慮者，或有等持善巧，非等至善巧，廣說如經，喞柁南頌。云何等持善巧，謂於空等三三摩地得善巧故。云何非等至善巧，謂於勝處、遍處、滅盡，等至不善巧故」。

修定的人，在邏輯理論上有二種分別，一種叫「等持」，一種叫「等至」。「等持」就是平等性的修持，是修空、無相、無願的境界；或譯空、無相、無作。但這並不是說，在你有了空、無相、無願的境界，就是到達了等至。什麼是「等至」呢？「等至」是八勝處、十遍處、滅盡。如果不知善巧就很

困難，就是沒有這個方便。也就是說，都是工夫來找你的，碰到身心好一點的時候，坐禪坐起來還像個樣子，你自己作意就做不到。

「云何等至善巧、非等持善巧，謂於十種遍處等至，及無想等至，若入若出，俱得善巧，非於三三摩地」。

什麼是等至善巧，不是等持善巧？在修持的過程上，對十種遍處，空無邊、識無邊等等，乃至要到達外道定的無想定等等，俱能任意出入，愛到哪個境界就到哪個境界，於各種定，都自由出入，才是「等持善巧」；並不是只在空、無願、無相三摩地，能任意出入。

「云何俱善巧，謂於彼二俱善巧故。云何俱不善巧，謂於彼二俱不善巧故。如是於先所說等持等至中，隨其所應，當善建立」。

如何是同時都做到這二種的俱善巧？就是對等持、等至，都能夠隨心所欲而不踰矩，愛怎麼樣就怎麼樣。這就是「隨其所應，當善建立」。一個真正聲聞乘修持的比丘，能夠到達這個程度，就可以為人天之福田了。

「又說等持善巧、非等至善巧者，謂於等持名句文身，善知差別，

非於能入等至諸行狀相差別」。

關於等持及等至，再說另外一個解釋，一個理論，就是說你在修持的階段，並非真到達了那個境界，那就是「非等至善巧」，這是有差別的。還有另外一種解說，就是說出家的比丘，文章經教都好，但是不能到達「等至」。如宋朝大慧杲、明朝的憨山、藕益、蓮池、紫柏等等，教理文章都非常好，經教的理論也極透達，但實證的工夫沒有達到「等至」。「名句」是佛學的名辭，「文身」指文章的本身，佛學把文章的本身翻譯成「文身」，因為文章的本身也是一個化身。譬如像中國有名的學者，把釋迦牟尼佛翻譯為釋迦文佛，他這個人儘管是涅槃了，那是報身涅槃，他的經典「名句文身」，則留傳萬古，也是化身，所以說文字也是蠻重要的。

至於「善知差別」，是對任何書、經典、文章，一看都清楚了，善於知道它的深淺差別。你們的考試卷我大概看了一下，你們的名句文身越來越糟，煩惱妄想也越來越大，很可憐的。「非於能入等至諸行狀相差別」，理論都對了，但是實際工夫不到，不能等至，不能隨意到達那個境界；儘管理論

會講，文章都很好，但是工夫做不到。

「云何等至善巧、非等持善巧。謂如有一善知能入隨一等至諸行狀相，亦能現入，而不善知此三摩地名句文身差別之相，亦不能知我已得入如是如是等持差別」。

有些人工夫到了，智慧卻不夠，自己進入了某一個定境界，還不曉得這是什麼定。或把昏沉當入定，或把睡眠當打坐，或打坐入定了，自己也不知道是入定，以為自己在昏沉或是睡眠中，這是沒有智慧。所以雖說他有等至善巧，工夫到了，理上不行，自己修三摩地，到了什麼境界都不曉得，這是不懂「名句文身差別之相」。這三摩地境界，是教理上的哪一條，哪一點？他不懂，所以自己到了某一種定境界，自己也搞不清楚。其實像你們大家，也都搞不清楚。

一切凡夫都有定境，天生就有定境，但是哪一種境界呢？你們自己都弄不清自己的心理狀態，動不動就問老師，老師一講你就懂；下面老師沒有講，又不懂了。雖然看起來是個乖學生，一切都相信老師，但是你永遠是個笨蛋。

老師說，十二樓就在十三樓的下面，十一樓的上面，老師這一講你就懂了。可是四樓、五樓在哪裡，你又不懂了，這有什麼用？諸善知識，一切佛菩薩的教化，都是要你自己站起來，自己站不起來是沒有用的。

「有諸菩薩，雖能得入若百若干諸三摩地，而不了知彼三摩地名句文身，亦不能知我已得入如是如是等持差別，乃至未從諸佛所聞，及於已得第一究竟諸菩薩所而得聽聞，或自證得第一究竟」。

不只聲聞乘小乘道的比丘，不了解定境的名句文身，大乘菩薩們也是一樣；所以佛說初地菩薩不曉得二地的事，二地菩薩不曉得三地的事。等於我們這裡一樣，下一層樓不曉得上一層樓在幹什麼，有些菩薩也是這樣。到了菩薩地的境界，那就大了，百千種三摩地定境都能到，但是菩薩之「力」、「智」波羅密沒有圓滿，他雖然到了那個境界，並不認識這個是什麼名句文身；所以禪定工夫很重要，思惟修更是重要。

有些菩薩因為不了解其他三摩地的名句文身，不了解它的理論和境界，所以證到了也不知道，也沒有聽佛說過，也沒有聽得了第一究竟的大菩薩們

說過，所以自己搞不清楚。菩薩地要三大阿僧祇劫慢慢修，有些也會永遠停留在菩薩地的境界，一地、二地，或三地……一停留就是一大阿僧祇劫，或者半大阿僧祇劫，很難進步。為什麼難進步？因為進步是靠福德資糧、智慧資糧，福德資糧尤其更為重要。

住定出定的行狀相

「云何為住。謂善取能入諸三摩地諸行狀相。善取彼故，隨其所欲，能住於定，於三摩地無復退失」。

什麼是住在定境界呢？住定，就是他能深入了解一切三摩地境界的行狀相，理上、事上統統都搞清楚了。所以可隨自己的意願，住在那個定，要進什麼定就進什麼定。對於定的工夫，也不會退了。

大家還是要看書本，不能說聽懂了就不看書了；不看書的話，你對名句文身就永遠不靈光。寫不好文章，寫一點小片斷還行，叫你寫個連貫性大篇

幅的就不行了。所以諸佛菩薩什麼都要會。「何期自性本自具足」，你為什麼不具足呢？要文就文，要武就武，世間法、出世間法都要會，這樣才叫發大願，才能成就大功德，才是具足。你們不要只在小之又小的地方做，最後會成為外道，嚴重得很，所以要特別注意。我講的你在經典上對照看看，不同此說者皆是魔說，同於此說者方是佛說。

「如是若住於定，若不退失，二俱名住」。

譬如說你們現在在學靜坐，談不上定，但是不能說你這個不是定，它是凡夫定。你說兩腿都痛死了，哪裡是定？當然是定呀！腿痛定呀！定在腿痛上，對不對？當你打坐腿痛的時候，你念念都在腿痛上，這是凡夫定，也是地獄定，因為你在受罪報。你頭痛，就在頭痛定，當你受痛苦的時候，你想解脫，想把它看空，但做不到，因為是地獄定，業報的定。所以你的情緒不好，身體多病，你就在定業受報裡，這也是定呀。

看吧！我不講你就不認識，對不對？所以我們哪個人不在定呀？你們每晚十一二點鐘，就馬上進入那個黑黑定，就要睏了，這個定力多深啊！到那

個時候非入這個定不可；早晨睡夠了，你就非醒來不可。你說我想再睡八個鐘頭，你再睡看看，你睡在床上不動，我就說你有定，你的定就是受善報那個定，也就是受報應。所以要解脫飲食、睡眠一切等等，我要把它轉了，要不吃就不吃，要睡就睡，你做到嗎？

所以凡夫也有定，是業報，所以叫定業，定業不是定嗎？你能把定業的道理了解了，你才曉得出世法是如何得定。所以我剛才講你們打坐腿子痛，那也是定呀！那是受報，一分鐘一分鐘在那裡挨，那個時候，萬事不如引磬響，引磬一敲，有無比的解脫之感。我們都經驗過，對不對？所以有智慧的人，從正面就了解了反面，由反面的事就了解了正面。

住定的人是真正得了定，一上座要入哪一種定，就入哪一種定境界，這才叫入定。要忘身，把自身全部感覺拿掉，受蘊盡則得受蘊空盡定，要自己一念清淨就清淨，你作得了主嗎？你們靜坐全都跟著心理、生理、業力在轉，所以不算正定；也沒有得定，因為作不了主，所以不能說入定。

譬如一個作得了主的人，要入這個門，就從這個門進來；要從那個門進

來，就從那個門進來。作得了主的叫「得入」。犯人就不同，他被警察牽著走，自己作不了主。如果你今天身心不錯，打起坐來還能清淨一下，身心不愉快時就絕對清淨不了；如果把這個說成入定，那不是自欺欺人的話嗎？所以入定、住定就是如此。

「云何為出。謂如有一於能入定諸行狀相，不復思惟。於不定地，分別體相，所攝定地不同類法，作意思惟，出三摩地。或隨所作因故，或定所作因故，或期所作因故，而出於定」。

一個人真修持到入定了，就有「行狀相」，簡單的講就是入定的境界；嚴格的講，入定行狀相則不同。當我講到「行狀相」，你們都沒有人提出來問，好像都聽懂了，其實看來滿堂都不懂。可見你們對名句文身是聲聞眾中的不聞眾，聽聽而已，自己一點頭腦都不用，也不思惟。「行狀相」包括的很多，就是入定的行狀，臉色、氣色、身體都不同了，也就是外面一切形象都不同了。真正能夠入定的人，性情、氣質都變化了，走路也不同了，講話也不同了。能夠真正入一剎那的定境界，他的行為狀況、現象，也就完全不

同了。行為狀況包括了很多。下面再解釋這一段。

何謂出定？一個能入定，有定的行狀相的，「不復思惟」，念不繫在此了，等於有意的起散亂，要離開心一境性這一緣了。你們有些人打坐，坐起來很不錯；有些坐起來呆呆的好像入定相，其實那是呆瓜相；有些人坐起來一股死相，臉色蒼白，半個死人樣子，再看他的一臉神經肌肉，貪瞋癡慢都掛在那裡；還有些人是煎熬相，腿痛在那裡煎熬。一堂人坐在那裡，眼一晃，就知道誰在哪一個境界上，這是你們打坐的行狀相。

相反的，真入定，如住光明定，他內外都是光明，善知識過來一看，他容光煥發，臉上的神經細胞、肌肉都變柔軟了，有慈悲喜捨之相。你們修的是一臉貪瞋癡慢相，看到眾生都是仇恨的，然後表示自己很嚴肅，就是這麼一副死相。所以我看到就生氣，因此引起我一副金剛怒目相。

為什麼出定

「於不定地，分別體相，所攝定地不同類法，作意思惟，出三摩地」。文字都是很老實的譯法。

簡單的講，怎麼叫出定？本來心緣一境，現在不緣一境了，想到別的去，離開那個境界了。但在還沒有完全離開定境，就如凡夫半醒半睡時，「作意思惟」，再度起了念頭，下座吧！這樣就出定了。我這麼一講知道了吧？你們不要以為你文字看懂了，你們的名句文身程度我清楚得很，都以為自己會寫文章，白話文一大篇，只有一兩句好的，偶然有好句子，並沒有好文，不成章法。所以有時候罵人，「這個傢伙，不成章法」，就是罵他不能構成一個系統，一個體系，東一下，西一下。所以看經典要注意，文字看懂要多參究思惟，因為其中都有很多道理的。

「或隨所作因故，或定所作因故，或期所作因故，而出於定」。

這一段抽出來問你們，看看你們對名句文身的了解程度，當做考試好了。

因我每部書都帶領你們讀，我把重要的地方點出來，你們就要自己研究。這些書要把每一部全部講下來，都要好幾年，我們的生命都不長久的，所以你們必須要自己研究下去；如果聽了老師講一部份就不再這一本書，那你學佛不是白學了嗎？佛的弟子有些是聲聞眾，你們叫黏聞眾，要黏老師，「螞蝗叮上鷺鷥腳，你上天來我上天」，可是我不是鷺鷥呀！你也不是螞蝗，黏不住啊，要注意自己努力呀！

「隨所作者，謂修治衣鉢等諸所作業」。

《瑜伽師地論》中一問一答，都很清楚，非常科學，每個綱要下面再加解釋。但要曉得，下面的解釋只是解釋原理，你自己從這些解釋中要能通達，如果死死的盯住這原理，對名句文身就搞不懂了。什麼叫「隨所作」的因？有工作要去做，必須要出定。譬如叢林制度，住禪堂是過團體生活，只好跟著團體規矩來，你縱然要入定，沒有辦法，不能去入定，因為團體生活不能違眾。

再譬如今天全體要集合，一齊來做冬天的衣服，要隨「所作業」，它只

解釋到這裡為止。其實還不止如此，像有些居士在家打坐，到了上班時間就要出定去上班；或者有事非辦不可，那就應該出定去辦理。因為這個原因，心意識裡隨時有這麼一個預期，到時候就出定。你們有沒有訓練自己，假如鬧鐘壞了，明早五點半要趕飛機，今天睡前告訴自己，明早五點一定要醒來，結果到時間一定醒來，比鬧鐘還靈。試過沒有？等於這個道理一樣，「隨所作因故」，就出定了。所以有些人入定，他有這個本事，我要入定一萬年，一萬年後的那一天就出定了。

「定所作者，謂飲食便利，承事師長等諸所作業」。

定期性的要吃飯，要上廁所，或者要侍奉師長，需要出定。所以現在準備定三個鐘頭，三個鐘頭後，自己出定了。

「期所作者，謂如有一先立期契，或許為他當有所作，或復為欲轉入餘定，由此因緣，出三摩地」。

自己有意識上作意，限定時間，我準備進入空定的境界一個鐘頭，然後一個鐘頭就出定了。又像修觀音法門，修一堂兩個鐘頭，然後又要修無念、

空定……這就是「期所作」意，隨時能夠作主。

「何等為行。謂如所緣作種種行而入於定，謂羸行靜行，病行癱行，箭行無常行等，若於彼彼三摩地中所有諸行」。

「行」是大乘菩薩的行願，作意要走這個路子，用這個方法來作意。「如所緣」，在其他經典上是「如所緣境」。「所緣」就是有分別影像所緣、無分別影像所緣的那個所緣。譬如修光明點的，修這個唵字觀的時候，所緣即光明的唵字；淨土宗的日輪觀，所緣就是這個日輪，即分別影像所緣，要心一境性，心住在這個日輪上。

所緣境界有各種法門，打拳就是「羸行」；雙腿盤上，安靜坐在那裡求靜就是「靜行」，所以任何一種行都可以入定。

再說「病行」入定，你們生病也是入了定吧？有定，是痛定，病時定，胃病時就是胃病行入定。真修行者，病來時就在病中修；反過來講，人生就是病，身體四大在就是大病，再健康也是病。老子說：「吾所以有大患者，為吾有身」，所以你還想拚命練功夫，想把身體搞好，看看道家、密宗做工

夫的人吧，做了幾十年的工夫，把身體搞好沒有？有呀！搞到火裡去了，一把火燒掉了。把工夫用在身體上多冤枉啊！人這個肉體就是膿瘡，「癰行」，假使幾天不洗臉，髒了就不好看。看人生的一切，本來就是病，不是一定要頭痛發燒才是病。坐久了就想站起來，是坐病；站久了就想躺下，是站病；躺久了就想爬起來，是睡病。要搞清楚人生就在病苦中，整個身體就是瘡，都是膿泡。另外還有「箭行」，有毒的箭；還有「無常行」。若能在各種身體狀況下，隨時修定做工夫，才是做工夫的修定。

為了給大家修持的方便，我們跳過去到卷三十，七百六十三頁第六行，也是講聲聞乘修定的，對於出家修道的人尤其關係重大。

修行地方五條件

「云何遠離。謂處所圓滿，威儀圓滿，遠離圓滿，是名遠離」。
為什麼我們要專修呢？因為要遠離一切世間事，要遠離一切的圓滿。

「云何處所圓滿。謂或阿練若，或林樹下，或空閑室，山谷巖穴稻稈積等，名空閑室。大樹林中，名林樹下。空迴塚間邊際臥坐，名阿練若。當知如是山谷巖穴稻稈積等，大樹林中，空迴塚間邊際臥坐，或阿練若，或林樹下，或空閑室，總名處所。處所圓滿復有五種」。

這些清淨的道場，都是世間人不願意去的。要出家專修先要選地方，所以演變成道家一句「法、財、侶、地、師」。專修先要有地方，這個地方能使專修圓滿，共有五個條件：

「謂若處所，從本以來，形相端嚴，眾所喜見，清淨無穢，園林地沼悉皆具足，清虛可樂，地無高下，處無毒刺，亦無眾多輒石瓦礫，能令見者心生清淨，樂住其中，修斷加行，心悅心喜，住持於斷，是名第一處所圓滿」。

出家修行本來不講風水，可是這一段統統是有關風水，哪裡找得到啊？要找一個好地方太難了。如果修行道場圓滿，在這個好的地方一住，此心妄念漸斷，對於外緣的牽掛也越來越少，甚至於沒有牽掛。所以並不是說隨便

一個墳堆都可以住的，這是第一個條件。

「又若處所，晝無憤鬧，夜少音聲，亦少蚊蟲風日蛇蠍諸惡毒觸，是名第二處所圓滿」。

一個白天不吵鬧，晚上聲音少，沒有蚊子，沒有毒蛇猛獸的好風水地方，自然會這樣，這是第二個圓滿的處所。

「又若處所，無惡師子虎豹豺狼，怨敵盜賊，人非人等諸恐怖事」。

有一處所，既無野獸盜賊，也無人和非人的麻煩事，是可以安樂而住的地方。說到人事上的麻煩，住在寺中，有住持當家，或者老和尚或老比丘尼找你麻煩，跟你嚕嗦，就是人的麻煩。說到「非人」，是指看不見的精怪鬼魅。以前我在峨嵋山閉關的關房，原是一位喇嘛在住，但他住不下去，因為他一打坐，狐狸精就在他臉上吹氣，一吹他就昏沉了。修降伏法，鈴杵都掉了下來；他做的供養，轉個身，上面就出現爪印；早晨起來窗子前面是女人的足印，各種時代的女人足印都有。所以他只好離開了。

「於是處所，身意泰然，都無疑慮，安樂而住，是名第三處所圓

滿」。

修行要找個好道場，古來的祖師建寺廟，都是為了要清淨道場，建寺如種樹，前人種樹，後人乘涼，建個好道場給後學修行，就是供養後人。要找「處所圓滿」才建道場，使許多修行人能合住在一個道場修行。出家修道，人人供養你，有人賺錢給你吃飯，加上一切處所圓滿，你才能夠修行。人活在世界上，哪裡不麻煩人，哪裡不欠帳的？所以要上報四重恩，叫你們不要自滿，不要傲慢，就是這個原因。一個清淨道場要保持好，前面創辦的人是多辛苦的大功德呀！這是第三個好處所。

「又若處所，隨順身命眾具易得，求衣服等不甚艱難，飲食支持無所匱乏，是名第四處所圓滿」。

在那個道場，冬天冷了，化緣化件衣服也容易；沒有米了，化點米來吃飯也容易，又有人護法，這是第四圓滿處所。

「又若處所有善知識之所攝受，及諸有智同梵行者之所居止，未開曉處，能正開曉，已開曉處，更令明淨，甚深句義，以慧通達，善巧方

便，殷勤開示，能令智見速得清淨，是名第五處所圓滿」。

修道要有善知識開示指導，也有同修的道友，對於不懂的地方，老師使你懂得，懂得了，更令深入明淨。有這樣的條件，你才好修行。所以古來創辦大叢林的祖師，都是師父修好地方，來供養徒弟修行。

譬如貢噶師父，經常見他出來弘法化緣。他一出來，腳不沾泥土地的，信女信男們以髮鋪地讓他走過，然後供養一大堆珠寶。他每年供養二十幾位徒弟閉關修行，都是靠他出來化緣。弘法就是化緣，化緣也就是弘法，傳你法要拿供養，修密法沒有供養不能修。可是密教上師收了供養，他回去一樣再供養他的徒弟們閉關修行，所以大善知識的重要就在這個地方。這是第五種修行處所圓滿條件，財、法、侶、地、師；道家只講前四個，佛教就講了五個，多一個師。要有善知識，要有好地方，要容易得到供養，地方又要清淨良好，一切都要圓滿才好修行。

修定要有威儀

「云何威儀圓滿。謂於晝分經行宴坐，於初夜分亦復如是，於中夜分右脇而臥，於後夜分疾疾還起，經行宴坐，即於如是圓滿臥具，諸佛所許大小繩床草葉座等，結跏趺坐，乃至廣說」。

大家自己反省一下，威儀圓滿否？白天打坐行香，初夜分也是要這樣，中夜分是晚上十點到凌晨二點，要右脇而臥入睡，後夜分馬上起來行香打坐，這就是「威儀圓滿」。出家比丘除了修行以外，還幹什麼？坐在那裡談空話，看電視，說笑話聊天，談論世間法，那是修行嗎？鬧意見，起煩惱，你看我看不慣，我看你也看不慣，這算什麼修行呀？要在臥具繩床，或草葉座，結跏趺坐，才算是真的威儀，才是出家修行。

「何因緣故結跏趺坐。謂正觀見五因緣故。一由身攝斂，速發輕安，如是威儀，順生輕安最為勝故」。

盤腿打坐有五種因緣，第一是身收攝，平時我們身體散亂愛動，很散漫，

一結跏趺坐，氣脈歸元，很容易得輕安，得定，不跏趺坐就不行。打坐有九十六種方法之多，結跏趺坐，身心很快得到輕安。

「二由此宴坐能經久時，如是威儀，不極令身速疲倦故」。

第二，這個姿勢可以持久，不易疲倦，其它的姿勢會使身體很快就疲倦。譬如你初學打坐，可以坐二十分鐘，如果蹲馬步二分鐘都蹲不了，一比較就知道。現在腿一盤，過二十分鐘坐不住了，那是腿發脹，不是疲勞，因為你精神並不疲倦。只有這個姿勢是正姿勢，身心不易疲倦，你自己要去試驗。為什麼我可以給你們講那麼清楚呢？這不是理論思想，這是經驗；你們講不出來，是因為你們沒有修持。善法、惡法、外道法、魔法，修行人都要試過，如果都沒有試過，那有什麼用呢？

「三由此宴坐，是不共法，如是威儀，外道他論皆無有故」。

第三跏趺坐是千佛所傳，佛佛相傳，不屬於外道法。外道有種種坐法，所以有九十六種坐法之說。

「四由此宴坐，形相端嚴，如是威儀，令他見已，極信敬故」。

第四是修定時，形相端嚴，這種威儀，令人產生信心和恭敬。

「五由此宴坐，佛佛弟子共所開許，如是威儀，一切賢聖同稱讚故。正觀如是五種因緣，是故應當結跏趺坐，端身正願者。云何端身，謂策舉身令其端直」。

第五，打坐起來身體端正，七支坐法。

「云何正願。謂令其心離諂離詐，調柔正直。由策舉身令端直故，其心不為昏沈睡眠之所纏擾。離諂詐故，其心不為外境散動之所纏擾，安住背念者」。

打坐修定必須先要正心，再按照這個方法，坐得端正，才不會昏沉，不會被外境所纏擾。

「云何名為安住背念。謂如理作意相應念，名為背念，棄背違逆一切黑品故」。

打坐坐好，威儀端正了，就「背念」，就是違背世俗的一切念頭，背棄一切黑品惡業的因緣，起心動念，貪瞋癡慢疑都沒有了。

「又緣定相為境念，名為背念，棄背除遣一切不定地所緣境故，如是名為威儀圓滿」。

如果念佛，就是心緣佛號；如果修光明法，則心緣光明，或自性光明。也就是心緣一境，排除一切的不定，沒有散亂心，這樣才是圓滿的威儀。

身心都捨 才能修行

「云何遠離圓滿。謂有二種，一身遠離，二心遠離。身遠離者，謂不與在家及出家眾共相雜住，獨一無侶，是名身遠離。心遠離者，謂遠離一切染汙無記所有作意，修習一切，其性是善能引義利定地作意，及定資糧加行作意，是名心遠離」。

遠離一切染污作意就是「遠離圓滿」，心裡貪瞋癡慢疑等雜念妄想都要遠離；身遠離是不與人雜居。至於遠離無記作意，那就難了，大家大多「終日昏昏醉夢間」，佛學儘管聽了，佛經也看了，不但記不得，道理也沒有參

通，腦子一點也不清醒，都在無記狀態。無記將來的果報是變成白癡，或入畜生道。無記就是沒有正思惟，儘管也讀經看經，也有思想，但不是在正思惟，所以得無記業果的人很多。

社會上為什麼笨人多？傍生也比人多，夜裡的昆蟲世界，比人類更多了幾千萬倍以上，這都是眾生。生物眾生都沒有智慧，都是無記業果來的，原因是多生累世不走正思惟的路。既然是學佛法，平時就要檢查自己，很多人佛學、佛經儘管在學、在看，真問到你佛學，一點影子都沒有，全不懂，都在造無記業。

我不是罵誰，只是提醒你們注意，無記業果是越來越笨，智慧開發不了，不能悟道的。不能悟道就是無記業果重，況且這一生的現行，仍在造無記業，讀書不用功，讀經不研究，只想多一點休息時間，都在偷懶。這是因為被受蘊所困，造受蘊之染污業，身體歪坐懶洋洋的，四大受蘊，威儀不正，懶散的舒服就是無記業。像我吧，眼睛發紅了，應該休息，為什麼這個課我絕不鬆懈呢？這就是話頭。所以功德不可思議，凡夫的業果也不可思議，果報也

不可思議，千萬要注意。

無記也是你自己作意來的，是你的意識境界有意去造成的。因為你怕精神不夠而偷懶，如果有人叫你五分鐘之內跑到十二樓，不然就殺了你，你這時跑得比什麼都快，太有精神了。所以說，無記業也是你的作意，作意就是一種業；當然作意既有善業，也有惡業。所以講唯識哪有那麼簡單啊！《瑜伽師地論》研究清楚了，再研究其他唯識經論，把染污、無記所有的作意都要拋開，這才叫作萬緣放下。

你以為打坐什麼都不想是萬緣放下嗎？那正好落在無記，你不修還好，這樣的修起來，來生可能變豬。所以宗喀巴大師一直強調，無記、無想，自以為這個無想是入定，來生入畜生道，要變豬的。他強調這個，我也強調這個。你查《菩提道次第廣論》就知道了。

注意！打坐修行做什麼？「義」就是道理，包括世俗義理和第一義諦，「定地作意」就是智慧的定力。所以百丈禪師說：「靈光獨耀，迴脫根塵」。靈光獨耀是心地清淨光明，不是世俗的光。根是六根，塵是一切外緣，這是

說，沒有身體和外緣的障礙了。「體露真常」是本性的顯露，你短褲上衣都不穿也露不出真常，只露出肉體而已。那個真常本性顯露，就是「善能引義利定地」的作意，是定的資糧加行作意。修定為什麼不能得定呢？因為你修定的資糧不夠，福報、智慧兩種資糧都不夠。定資糧是要修加行的，不但要修四加行的加行，還要修各種加行。所以為什麼要教你各種運動，為什麼要用飲食、醫藥、臥具等這樣供養你？因為供養好，大家營養調好，都是為了修持的加行。事實上最大加行就是諸惡莫作，眾善奉行。「是名心遠離」，身心遠離才是修道人。

「如是此中若處所圓滿，若威儀圓滿，若身遠離，若心遠離，總攝為一，說名遠離」。

遠離世俗，才是真出家。總歸起來，身心遠離，處所及威儀都圓滿，跳出紅塵去修，算是修行，這才叫出家。

念念純善流注

「云何心一境性。謂數數隨念，同分所緣流注無罪適悅相應，令心相續，名三摩地，亦名為善心一境性」。

如念佛專一，一心不亂，也就是「心一境性」。「謂數數隨念，同分所緣流注無罪適悅相應」，在《楞伽經》上有「流注住」的道理，法相學來講，有妄想流注，凡夫一切眾生業力都在流注。流注就是念頭像一股流水一樣，一念一念的接著流，中間切不斷，「抽刀斷水水更流，舉杯消愁愁更愁」。一切眾生業力流注，就是第六意識妄想不停的流注。流注也沒有關係，只要是善的流注，就是佛菩薩所開示的一條基本修持之路。

說妄念頓斷，斷得了嗎？斷了就屬於斷見，偏空。但是你念念流注，把念頭的前後切斷，三際托空，這空的境界也是流注，也就是念念在空定中間流注。正「三摩地」是空、無相、無願，前念不生，後念未起，中間當體即空，空相也是流注，流注空。所以法相很難講。

譬如念各種咒語真言，念念流注，沒有雜念，念念純善，只有咒語。乃至「唵、阿、吽」，一念萬年，萬年一念，怎麼會不成佛呢？「同分所緣流注無罪適悅相應」，心中沒有善惡是非之念，非常舒適。「令心相續」一念萬年，萬年就是這一念，這叫三摩地，定境，也叫善的心一境性。修行就是這樣修，不這樣不叫修行。你們常講：我念頭空不了呀！你們是想把念頭空掉，怎麼空得了呢？那是壓制。所以你們法相唯識的道理也不通，要念念流注善，在善心流注上的心一境性，才是修定的基本原則。

「何等名為數數隨念。謂於正法聽聞受持，從師獲得教誡教授增上力故，令其定地諸相現前，緣此為境，流注無罪，適悅相應，所有正念隨轉安住」。

一念一念跟著來，就是「數數隨念」。聽聞了正法，聽懂接受了，也得知道善知識教誡的方法，就依此修持。這是「增上力故」，就是上師的相應，善知識的智慧功德力量加持你，因而懂了應該入哪一種定，那麼定地的境界就擺在前面。譬如念佛的，就在佛境界上；修準提密法的就在準提境界上。

「緣此為境」，依這個境界不變，「流注」，念念在此，一念萬年，萬年一念，「所有正念隨轉安住」，所有念頭都轉了，轉成了這個正念境界，這才叫「安住」在定境上。

這是重要的大法，假如是密宗講到這個地方，就是傳密宗的基本大法，一定會說：傳大法，大地震動。我也不是上師，不來這一套，只是你們要知道基本修持的道理，正式修行之路正是如此。（此時台灣忽有輕微地震）大地也震動一下，正好給我們碰上。所以你們要注意，這樣修行才是正修行的路。

「云何名為同分所緣。謂諸定地所緣境界，非一眾多種種品類，緣此為境，令心正行，說名為定，此即名為同分所緣」。

你或者念佛，進入定的境界，一句佛號三根普被，所緣是大家共同的，這就是「同分所緣」，不是屬於哪一個人的，也不屬於某一階層人的。

「問：此所緣境是誰同分，說為同分」。同分所緣境界，是跟誰同分？是與哪個方法同分？

「答：是所知事相似品類，故名同分」。這個修行的方法歸納起來，同一個歸類叫「同分」。

「復由彼念於所緣境，無散亂行，無缺無間，無間殷重加行，適悅相應而轉，故名流注適悅相應」。

譬如念佛，所緣境界是一句佛號，或者一個定境，沒有散亂，當然也不昏沉。不散亂，不昏沉，就這一念，一晃就是兩個鐘頭或半天過去了，而只覺得是一剎那之間，這種定境叫「無缺無間」。因為在這個定境上，「無間殷重加行，適悅相應而轉」，這兩句在修行上非常的重要，講到這裡，也應該是大地六種震動的。

定境是不散亂，不昏沉，這一念就定，當你在這定境界上不昏沉，不散亂，念佛的人真念到這個境界，佛號也念不起來了，也沒有佛的觀念了，一念一定，覺得只有一下下，實際上半天、一天過去了。這個時候「無間」，沒有間歇性，「殷重」，諸佛菩薩同你一樣非常誠敬。「加行」，煖、頂、忍、世第一法，都來了，自然一身發「煖」，身體就軟了，自然就「頂」，上下

通了。「適悅相應而轉」，身上業力也轉了，心念也轉了，因為心這一念，都在定境界上，都懂了吧？

（有位同學坐在那裡微抖著腿）

腳不要抖，這個動作的習氣要戒掉，不戒掉會倒楣，運氣不佳。一個人千萬不要抖腳，坐在那裡兩腳這樣抖動，有錢則錢抖光，有人則人抖光，家破人亡。如果出家師父，則茅蓬都會抖掉，所以抖不得的。我有好幾個朋友，生意做得好好的，他坐在那裡腿就抖起來。我說不要抖呀，他還說是這個腿自己想抖，不是他故意要抖，而是下意識自然抖的。結果抖了三個月，五百萬就抖光了。所以這是一個相，威儀莊重、莊嚴很重要，不可以抖，要把它戒掉才行。換句話說，你身體想抖，就是氣機不能下行，年紀大一點就易得高血壓了。

所謂「相應而轉」，轉個什麼呢？不是臨去秋波那一轉，是身心業力都轉了，故名「流注適悅相應」。流注什麼呢？不要看到「流注」這個名辭就想到妄念，這裡不是妄念流注，此處就是念念清淨流注，那就是佛境界。

西方極樂世界是阿彌陀佛、觀音菩薩的念念正念，相續力量流注而成的淨土，所以流注就有如此的重要。

「又由彼念於所緣境，無有染汙，極安隱住，熟道適悅相應而轉，故名無罪適悅相應，是故說言數數隨念，同分所緣，流注無罪，適悅相應，令心相續，名三摩地，亦名為善心一境性」。

此心念念流注，一念萬年，就叫入定，也就是三摩地境界，心一境性就是禪定的境界。

「復次如是心一境性，或是奢摩他品，或是毗鉢舍那品」。

或者止，或者觀，前念已去，後念不生，當體即空。空境界一止就是正止觀，就在空念境界，知道此念自性體空，緣起性空，性空緣起。這一空也是中道觀，這一觀，瞭解清淨就是毗鉢舍那。

「若於九種心住中，心一境性，是名奢摩他品」。

佛說有九種住心，以九住心來講，這個住就叫心一境性，就是止。

「若於四種慧行中，心一境性，是名毗鉢舍那品」。

這個境界以慧學來講，這心一境性就是觀。這一段很重要，要搞清楚，也有大地震動的記錄。你們出家修行，如果你碰到這個因緣，將來修行能不能成功，就從這裡開始，所以大家不要馬馬虎虎了。

第十二講

關於聲聞地的修定，上次講到止、觀、心一境性。

九種心住

「云何名為九種心住」。

有問題出來了，同學們可以想一想，為什麼這裡不講定，而講心住？為什麼只講心一境性，止、觀？大家要知道，所謂禪定的定，是中國佛學初期來時的翻譯名稱，因為《大學》裡「知止而后有定，定而后能靜，靜而后能安，安而后能慮，慮而后能得」的這個道理，所以翻譯成定。近世翻譯認為，這個定字不足以代表，所以就用「心住」。我們讀書，尤其讀佛經，這種地方都是問題，都是話頭。禪宗說參話頭，就是參究問題，所謂修行也好，佛學

也好，如果這些問題不瞭解，修定、學佛，都是白搞的；等於〈三界天人表〉都搞不清楚一樣的道理。

普通佛學講心，講空，心空得了嗎？心是空的嗎？一般所謂講空，就像牆壁打個洞叫空，其實那也不是空，那是一個洞。如果說空，好像是說一切念頭都沒有了；等於一支香燒化了，這支香就沒有了，就叫作空。這是斷見（斷滅空）、外道見解、魔道見解，不是真正的佛法見解。空是形容辭，譬如天空是空的嗎？物理科學上說的太空、外太空，它是空的嗎？因為天空是空，所以含藏萬有，萬有的種性都在內，空是它的相，所以《心經》上說：「是諸法空相」。

如果說空為體，是指心的作用的話，也是落於斷見。斷見與西方的唯物思想學派一樣，所以東南亞，尤其越南當時的小乘道，拿小乘佛學與唯物觀念的觀點相提並論，而被唯識學派混同了。認為人死了本空，所以何必修持，或認為此心沒有空與不空，也沒有什麼心定住。

心定在哪裡呀？「定住」是個形容辭，譬如小孩子玩那個陀螺，雖然在

動，但因它轉動得太快了，所以看起來是不動，實際上動得很厲害。譬如電風扇，剛開的時候可以看到扇葉在轉，轉到最快的時候，好像不動了，看不到電風扇的扇葉了，所以定是大動。

世界上沒有靜的東西，所謂靜態，是那個動態動得太慢，或者速度特別快，表面上看來它好像不動。又譬如地球，它不停的在動，可是我們坐在這裡沒有感覺到它在動，因為體積太大了，反而覺得它是靜的。譬如坐在汽車上，火車上，飛機上，動得太快時，我們坐在裡面反而感覺好像沒有在動。

佛法是求證了生死，了生死還是小乘的，大乘認為生死何必了，諸佛菩薩都在六道輪迴中，發願生生世世再來，因為生死為一貫，了與不了是一樣，這是大乘。所以幾十年前，有學者罵禪宗是小乘道，因為禪宗標榜了生死。生死沒什麼了不起，生死如晝夜，死等於睡眠，生等於醒了。這在佛法來中國之前，中國文化已經知道了，所以大禹就講「生寄也，死歸也」。生是寄居，在這個世界上作客；死是回家去，休息一陣再來。所以了生死不是斷生死，不是說我不來了。

我也常聽有人講，下一生不來了，那是外道的說法。不來？你到哪裡去？真要來，還要有生到五不還天的工夫，才能勉強請個假不來。阿羅漢住八萬四千劫的大定，只不過一彈指，一剎那間就出定，不回心向大乘就不能證得菩提。所以止、定、空，我們儘管那麼講佛法，其實講的是外道知見；而自己搞不清楚，還以為自己說得對，所以修行也證不到。玄奘法師翻譯，怕人再走錯路，就翻成「九種心住」；古人把「心住」也翻成停心，就是心住在那裡。

那麼我再問你們一個問題，所謂住，與唯識有沒有關係？（同學答：有，是作意。）作意的心堅固，勉強說為心住，《楞伽經》講，「流注住」即心住。流注住，此心如流水一樣永遠在流注，住了，這個原理先要懂。

「謂有苾芻，令心內住、等住、安住、近住、調順、寂靜、最極寂靜、專注一趣，及以等持，如是名為九種心住」。

這九種心住，是個綱要，先要把握。心住就是正定，打坐坐在那裡十年，心不住沒有用，那只是凡夫定，還是大凡夫一個，沒有走上佛法的正路。佛

法講，定則心住，「內住、等住、安住……」共有九種心住，這是大原則。大家也打坐，心調順過沒有？沒有，天天都在煩惱生氣，這樣不對，那樣不對，也就是不調順，心在跳動。必須先把心調順，然後才可能寂靜，要做到心念專注於一趣，趣者趨向也，即心住的境界，普通講就是定。

像你們打起坐來，這裡氣脈動，那裡氣脈動，心沒有住於一趣，因此你感到頭頂上跳動，腿上跳動，丹田裡有一股氣，心散亂得很，並沒有調順，也沒有寂靜，也沒有專注一趣，然後自稱氣脈通了。你通到哪裡去啊？通到棺材裡去，照樣是生死輪迴中。大家學佛的都要隨時注意，「專注一趣」是定，又能悟到了理，就是定慧「等持」，這樣名為「九種心住」。下面再逐項解釋。

拴住你的心 令心內住等住

「云何內住」。

「內住」不是一般守身體內部的某一點，不是道家守竅、轉河車，密宗修氣脈。有些還怕元氣漏掉，屁都不敢放，甚至小便也不敢放，說要用什麼工夫把它化了等等。這都是會要你命的，會中毒的。世界上有很多這一類的修道，常常有人寫信來問，不勝其煩；尤其年輕人這個樣子修道，簡直糟蹋自己，不走正路，真該死。所以「內住」不是在身體內部搞，不是這樣的。

這是止的境界，是奢摩他，才是「內住」。平常這個心是散亂的，向外走的，這事，那事，事情永遠辦不完，說只要這件事辦完就要專心修行，都是藉口，是自欺的話。天下的事，到死也了不了，沒有了的事，雙腿一盤，兩眼一閉，就準備了了。其實不要閉眼睛，坐在這裡，當下就了了，算不定整個大地沉下去了，你說我還沒有了，慢一點沉下去，做得到嗎？

「謂從外一切所緣境界，攝錄其心，繫在於內，令不散亂，此則最初繫縛其心，令住於內，不外散亂，故名內住」。

一切攀緣心，散亂心，都要放下，放得下嗎？放不下，所以要「攝」，像照相一樣，攝中一個焦點，把心收攝下來，關起來。「錄」，把自己心歸

到一個境界上，譬如淨土，歸到一句佛號。這是個方法，就把自己這個心，用這句佛號「攝錄其心，繫在於內」，一條繩子一樣拴住，不要跑出去。這個「內」是形容辭，不是身體內部，是念定在一點上不動了，或者繫在一句佛號上，或者一個明點上。這樣把心拴住，心就不再散亂了。

《西遊記》中形容，孫悟空跳來跳去，本事很大，到了如來佛的手心就跳不出去了。佛的手心就代表真如，心意識跳不出真如本體。佛手一翻就把他鎮壓在那裡，真如一動就是無明，此心被無明鎮住了。我們現在都是孫猴子，鎮壓在五行山裡，身體就是一座五行山，永遠跳不出來，只露出一個頭來，饑吞鐵丸。《西遊記》就是這樣形容，觀音菩薩貼了一張符在孫悟空頭頂，他就跳不出來了。符上是六字大明咒，唐僧要取經，觀世音菩薩叫他把那張符撕掉，猴子就出來了，再用那金箍圈給他戴上。一般人念佛打坐當然很煩惱，坐也坐不好，定也定不了，就像孫悟空戴金箍咒帽一樣。所以要「令住於內」，不要散亂，這叫「內住」，是初步的止。

「云何等住。謂即最初所繫縛心，其性麤動，未能令其等住遍住故，

次即於此所緣境界，以相續方便，澄淨方便，挫令微細，遍攝令住，故名等住」。

定慧相等就是「等住」。像你們都有一點經驗了，也打坐幾個月了，「其性麤動」，心還粗得很，心如猴子跳來跳去，蹦來蹦去，偶然三天五天，撞到一堂坐得好一點點，一個月之中，偶然撞到幾分鐘清淨一點，有吧？（同學答：有一點），那已經要在祖宗牌位前燒三支香了，謝祖隆恩，不知道祖宗幾劫、幾世積德來的。平常坐在那裡，看你樣子是在打坐，內心粗躁動亂。「未能令其等住」，不能使心定慧相等，定在那裡，更做不到「遍住」了。「遍住」就是行住坐臥，上街辦事，辦公開會，乃至講話都在定中。

大家做不到吧？做不到怎麼辦呢？就要緣一個境界，念佛或是空心靜坐。佛法只告訴你繫心一緣，這方法你就要找明師去了。什麼方法可以「相續方便」呢？有時候瞎貓碰到死老鼠，把那個境界連續下去，保留不動，行住坐臥，辦事走路，都在這個境界中，要相續不斷。這個裡頭有方便，方便就是方法，「澄淨方便」是像一碗水，一杯茶一樣，你要使它慢慢澄清下來，

要有這種方便，更要各種方便配合起來。「挫令微細」，玄奘法師翻譯經典用盡了心思，這個「挫」字，是把一個東西挫細，慢慢挫，把它挫微細光滑。「遍攝令住」把這個心收攏來，其中要有相續和澄清的方法。這樣叫作「等住」，等於說，剛剛定住的心，又再進一步了。

真正的無記業 可怕的無記果

像你們打坐，有些人瞪起眼睛，好像黃金掉在地上，深怕它跑了的那個樣子。那個不是繫心一緣，那還是在身體上做工夫，硬把神經搞得很疲勞，覺得身體像是定住，這是不對的。眼耳鼻舌身意，加上腦神經疲勞，就想休息，想靜定下來；那並不是定呀！那是無記住，業果很可怕的。

所以我今天一定要慎重的告訴大家，因為所有的經典，所有的唯識學家，都沒有講清楚；也因為今天忽然有人問起了這個問題，所以我才想到，應該跟大家講一講唯識學的說法。