

學禪者應具五法

(2000/8/26 於新北院)

略說發心學禪之行者，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。

這五法裡面第一是聞，聞是什麼意思呢？

願樂聞法，就是歡喜學習佛法，你要有這樣的歡喜心。這個學習佛法，聽聞佛法，做什麼呢？

以自照心，就是用佛法來觀察自己的心行，內心裡面的活動，用佛法的智慧來觀察，是這樣的意思。我們初開始學習佛法的時候，容易有一些誤會，有些偏差，什麼偏差呢？就是我學習佛法，是給別人講的，我將來在大座上為人講經說法，是這樣意思。這樣的想法應該說有一點問題，應該說是用學習佛法是增長智慧，用智慧來調整自己，應該有這樣的動機才是對的，所以願樂聞法，以自照心。這個檢查了自己的思想，這個自己的思想啊，自己內心的活動啊，由大概的說呢，在自己的所居住的環境裡面的一種情形，一個是到另外的一個環境裡面內心的情形，或者說我們的內心，在清淨的境界裡面，內心的活動，如果是到雜亂的世界，內心的活動，大概的這樣分類，有這兩種不同。若是我們已經出了家，離開了這個煩惱的家，到這個沒有煩惱的寺院裡面，這個佛教的寺院裡面，是沒有煩惱的。我說這話你們同意不同意，寺院裡沒有煩惱嗎？寺院是應該沒有煩惱的，因為大家都是想要轉凡成聖的，這樣的人聚會在這裡，應該沒有煩惱，我認為是這樣子。如果你失掉了正念，你心裡面不想轉凡成聖，你還是老毛病、舊習慣，那你到什麼地方沒有煩惱，我看，你就是看見佛都不行，你還是有煩惱的。在這個寺院裡面，大殿供奉著佛像，藏經樓上有藏經，禪堂裡面嗎大家是坐禪，到講堂裡面聽聞佛法，那麼看見的都是學習佛法的人，應該沒有煩惱，應該是這樣子。但是有的時候呢，失掉了正念呢，忘記了這件事，那還可能要有煩惱，還可能的。但是啊，要是我們對於佛法有歡喜心，我把這個經本子打開心裡歡喜，那麼然後閱讀這個經的文，然後又思惟文裡面的義，這個時候應該有歡喜心出來，用歡喜心來學習佛法，這個學習了一段佛法的時候，應該把經本子闔起來，眼睛也可以閉起來再思惟，思惟這一段經文是什麼，究竟說的什麼道理，然後再檢查自己，這個檢查自己，也可能如果六十分算是及格了，可能我有十分，老師給我的分數，給我十分，或者二十分也就算不錯了。

那麼我們要怎麼樣呢，引生正念，就是用佛法的智慧，來引發內心裡面的正念

，就是建立一個清淨的思想，這個正這個字，當做好字講，在這裡說就是清淨，清淨的智慧叫正念，建立這個清淨的智慧，用清淨的智慧來指導自己的思想。

令心清淨，這個心啊，在清淨的世界心清淨，到不清淨的世界，心也清淨，用智慧領導自己的心，自己的智慧下命令，叫自己的心這樣子，這話還要再說一遍，說是我們在寺廟，寺廟上是個清淨的世界，我們心是清淨的，但是有的時候呢，也不一定，就是有人讚歎你一句，唉呀！你很用功修行啊，你持戒很清淨啊，你又用功坐禪啊，又修止觀啊，你很好啊，你是我們的模範，讚歎你，你心裡面執著這件事，就不清淨了，你這個執著心一起來，就不清淨了，所以也可能會在清淨的世界，有那麼一點不清淨，一執著就不清淨了，我不要說有人來罵你，來毀辱你，你心裡面忿怒了那叫不清淨，當然那也是不清淨，但是人家來讚歎你，你心裡面執著了那也是不清淨，所以引生正念，令心清淨，就是不管遇見什麼境界，是人家讚歎我，是毀辱我，不管是遇什麼境界，那心裡面不執著，「不住色生心，不住聲香味觸法生心，應無所住而生其心。」你心要，你要求你的這個思想要達到這個程度，在我們讀這個金剛經的時候，金剛經就是鏡子，就是一面大圓滿的一個鏡子，我們在那裡就照一照，我這裡有汙點，我這裡有缺點，一照就知道了，我昨天說的話，我不知道各位同學心情怎麼想，我心裡面起了貪瞋癡了，唉呀！我心裡面不對，我知道我不對了，我有汙點了，就是沒有貪瞋癡，你心裡面不知道一切法是如幻如化的，那也是問題，那也是個錯誤，也是個錯誤的，你不知道這是空的，是假的，這就是錯誤，我們所有的貪瞋癡的煩惱，都在這裡發生出來的，就是認為都是真的，在這裡發出來貪瞋癡的煩惱，所以我們要是，這個引生正念這個地方，時時的要知道，不管現出來什麼境界，心裡常常知道這是「因緣所生法，我說即是空，亦名為假名，亦名中道義。」你常常保持這樣的正念，你要保持這樣的正念呢，這個貪瞋癡就不容易動，若是我們只是說，我心裡面不要貪，不要瞋，這當然是有道心的人，但是還差一重關，你還不及格，你一定要常常的，不管遇見什麼境界，「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。」其實念這個文啊，如果我們沒有學過的話，唉呀！這入不二法門太難了，其實不是難事，你就按照那個道理思惟，它就隨順，當然你現在不能入，但是可以隨順，隨順趣向悟入，它分三個階段，也不是說是很難的事情，你在這裡常常的保持正念，其他的煩惱不容易生起來，不容易現起，我說一個事，譬如說我們靜坐的時候，感覺心亂，想要修奢摩他的止就是修不來，它就是要亂，我想要修觀也修不來，就是本來是說「眼色為二，若知眼性於色，不貪，不瞋，不癡，是名寂滅。」本來可以作如是觀的，偏就是不想，偏要想那人瞪我一眼，哈！他有什麼事情，偏要想這些煩惱的事，就是不能有正念，那怎麼辦呢，我給你想出個辦法，你去掃地，譬如說這個大殿禪堂啊，你常常保持清潔，這個地方有一點不淨，把它清清，是院子那個地方不清淨，不必說是老是叫我做，不要，你自己拿個掃把，或拿什麼把他清清，你常常這樣做，你靜坐的時候，要止就可以止，要觀就可以觀，什麼道

理呢，掃這個地，這個大殿，什麼是大殿，大殿就是你的心啊，這個大殿就是我們的心啊，那個地方有一點垃圾，你把他去掉，就是把你的，你靜坐的時候心裡面有垃圾，那不是想東就想西，不能止不能觀，那就譬如那院子裡面有垃圾，你常常把它掃清淨了，你靜坐時心就容易清淨，掃地，地是什麼，地就是心，那地上面有垃圾，就是你心裡面有妄想了，有雜亂的妄想了，所以你常去寺廟裡面，你常常的勤勞一點，不要懶，每次清潔打掃，若靜坐的時候它就容易清淨，是這麼回事啊，我以前也曾說過，向道上會，有時候有些不順心的事，你不要向煩惱上會，你向道上會，說這是來考驗考驗我，看我修行的程度怎麼樣，他罵你一句，看你心怎麼樣，你修行的程度就在這個時候就看出來，所以叫做引生正念令心清淨，是這樣意思，這些事情啊，完全是從經論中來，你不學習經論，你知道什麼，什麼也不懂啊，我知道這個飛機怎麼造的，我知那個飛彈怎麼造的，但在這裡是沒有用的事情，我們若修學聖道來說，這些是沒有用，所以這個第一條聞者。願樂聞法，以自照心，引生正念，令心清淨。如果你心，由於你學習經論，有了智慧，由智慧來清淨自己的心，達到一個程度，那個時候你去弘揚佛法是可以的，說一開始我學習經論是給別人講，這有點問題，這是有問題的，這一段就講到這裡。

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。

厭就是不高興這件事，我厭惡這件事，這是修行人必須有的正念，這厭從那裡來的呢，由多聞正法故，這個多聞正法怎麼講呢，譬如說是我到佛學院去聽法師講課，這一門課假設是講金剛經，從如是我聞一直到作禮而去講了一遍，講了一遍呢，有可能你再給我講金剛經，我已經聽過了，我懂了，我不要再聽了，你再給我講解深密經，或講別的經，其實不是這麼回事，不是這個意思，應該繼續再重新學習金剛經，再講一遍，即使你能夠從文字上，你明白了「凡所有相，皆是虛妄。若見諸相非相，即見如來。」這個道理，你不是說是聽法師講，我記住了，不是這個意思，是你聽法師講以後，內心裡面加以思惟，你內心要思惟的，深入的去思惟，你可以，法師講的那句話，可以用筆記下來他怎麼解釋的，記下來你看一看，然後你閉上眼睛思惟，思惟「若見諸相非相，即見如來。」這個義要一次又一次的思惟，思惟得到了什麼程度呢，你心裡面忍可了，是的，是這樣子的，達到一個程度的時候，那和初開始是不一樣的，不是說我記住了那個法師講的，你的頭腦像個錄音帶似的能記住了，那不算你聽聞佛法，你要自己經過一次又一次的思惟，就超越了你開始聽聞的時候那個感覺，不同，感覺是不一樣的，譬如說是你到這個城市裡面，這個雜亂的境界，那是一個感覺，你要到山裡面沒有塵勞的事情，看這個大蓮花，你心裡面又有一個感覺，這感覺是不一樣的，若是我們學習佛法也是這樣子，你最初聽法師講是那樣子，你心裡面又有一個感覺，但是你經過一個時期的思惟，它就進步了，那個時候感覺又不一樣，你自己會知道，不用別人告訴我，你自己知道，你進步了，那叫做多聞，就是你一開始聽了佛法，你得到的那一點智慧是那樣，經過一個時期的思惟，多了，和以前得到那個智慧比以前多，那叫多聞，就是能通達

第一義諦叫做多聞，是這樣意思，不是說，喔！人家問你在佛學院讀書，佛學院給你安排什麼課程，說很多很多啊，我學過法華經，學過金剛經，解深密經，大乘起信論，還有瑜伽師地論，我都學過了，這話都是沒有用的話，沒用的話，說我年紀，或者年紀輕，或者年紀大，我的記憶力特別好，記憶力記住這東西沒用，一點都沒用，不行，當然還是很重要，但是還是不行，非要再進一步才可以，由多聞正法故覺慧明淨，這時候這個智慧比以前初開始聽聞佛法智慧不同，進步了，怎麼知道進步了呢，於世間盛事能見過患，世間上大家都歡喜的事情，而你看見那事情不歡喜，因為那件事情有問題，你就能比一般人敏感，比一般人看的更深刻，那為什麼你會看見更深刻呢，因為你覺慧明淨了，為什麼覺慧明淨了，你多聞正法故，若是我們常常聽聞佛法，假設你肯這樣努力多思惟，多思惟的時候，你就會有這樣的智慧出來，智慧出來的時候，你不是住茅棚，而是大家在一起住啊，你的智慧就能顯示出來，你的智慧就看出來，就會看出來，譬如說是我們說出一個事情，說是院長現在，那個監學辭職了，辭職了那非要有一個監學不可，另外請一位，那個人是為什麼不請我呢，就不高興了，那麼這個時候呢，這個智慧，有沒有智慧就在這裡看出來，就有這個問題，不止這樣，很多的地方你的智慧都能看出來，你有沒有智慧隨時都能看出來，所以這個由多聞正法故，我們出家人啊，出了家不學習佛法，不學習佛法你會有什麼智慧呢，你會懂得什麼呢，我坐那裡，閉上眼睛念佛是誰，那能行嗎，釋迦牟尼佛的經論翻譯到中國來，已經告訴你了，「若見諸相非相，即見如來。」那麼你就從這裡悟入嘛，為什麼不，閉上眼睛念佛是誰呢，等於釋迦牟尼佛沒有出世，我自己了不起，我自己可以開悟，不需要釋迦牟尼佛開示，這事對不對，說多聞正法故，我們的智慧就會增長，就會明而又淨，明是光明而清淨，說是有智慧，有智慧裡面有污點，裡面有貪瞋癡，那智慧上有貪瞋癡，那智慧就是明而不淨，還不行，若是明而又淨，沒有貪瞋癡，沒有我我所見，這時候智慧明淨，於世間盛事能見過患，世間上的興盛的事情，大家都感覺到好，做總統好，做省主席也好，做董事長也好，做總經理也好，總是有了權力了，不得了地位高了，就感覺這個是好，但是佛教徒呢，於世間盛事能見過患，是有過患的，這個你的智慧不夠，你在一個團體裡面，在國家做領導人，把國家都搞壞了，那事對不對呢，說我們做出家人呢不學習佛法，智慧從那裡來呢，多聞正法故覺慧明淨，對世間上的事情能知道，表面上看上去很榮耀，實在裡面有危險，裡面有危機的，不是令人滿意的事情，不生願樂，對世間上的事情不生歡喜心，那麼就放下了，放下了，我們就專心的修學聖道，如果你若是不多聞正法，你覺慧不明淨，還感覺我出家幹什麼，在世間上也可以做一番事業，我說這話，其實呢，我這麼說也還是有一點含蓄，明白的說，我修過大廟，我做住持，我可以在這裡得到什麼什麼名聞利養，我感覺你能那樣，你也不比我強多少，我一樣也可以做，我也可以修大廟，我可以拿到很多的名聞利養，我也可以嘛，那就叫做於世間盛事不能見過患，不能見過患，若是我們常常的聽聞學習佛法覺慧明淨，不是那麼回事情，看法不一樣了，不生願樂，對世間上的事情不生歡喜心，我們用功修學聖道，你非要放下不可，不放下不行，你不放下，你靜坐的時候，你沒辦法，止也不能相應，觀也不能相應，有的人靜坐了，止

也相應觀也相應，然後就，唉呀！我現在要得阿羅漢了，我要得無生法忍了，啊！我可以做中國佛教協會會長了，反倒從這裡名利心又起來了，這都是可能的，實在不是那麼回事，所以覺慧明淨於世間盛事能見過患不生願樂，對世間上不生歡喜心，這是要放下。

三、願者，欣慕聖道，涅槃為最安隱，具勝功德，樂欲證得。

這個厭是我不高興我把它放下，塵勞的事情都放下它，這個願呢，就是另外有所求，是什麼呢，就是對聖道這件事生歡喜心，我歡喜得聖道，聖道不是凡夫境界，應該說就是第一義諦就是聖道，這個第一義諦是一切聖人都在那裡，一切佛，一切大菩薩，一切大阿羅漢，都在第一義諦那個地方，那裡是一個安隱安樂的地方，那裡沒有危險，是永久的和平的地方，不可破壞的地方，我們應該對這件事生歡喜心，這個下面說涅槃為最安隱，這樣說聖道就是因，涅槃就是果，歡喜修學聖道是因，然後得涅槃，得涅槃就是第一義諦了，這個地方是最安隱的，就是你想要做省主席，你不知道你做省主席的時候，有人就要打你主意，要什麼呢，要把這個省主席取消，把這個省取消，你看到這個事呢，這個省就不會取消，那當時還不知道這個事，後來知道，知道已來不及了，那裡面有危險，你知道，說是省主席做總統也是一樣，那裡面也有問題啊，世間上的一切事情都是這樣子，那個不如意的，那個如意你感覺如意那個地方，就有一個不如意隨著，我們以前說過沒有，那涅槃經上，這個大功德天聽見這個事情，大功德天是個姐姐，還有個妹妹，他們姐姐妹妹是常在一起，就世間上如意的事情和不如意的事情是在一起的，分不開的，都是不安隱的，那個劉備死的時候，臨死的時候對著孔明說，說是他的兒子可輔則輔之，若不可以輔助君可自取，你自己可以做皇帝了，劉備對孔明說這個話，當然這是真實話，而孔明說呢，鞠躬盡瘁死而後已，就是鞠躬，你的兒子這樣是不成才，當然也看出來，但是我始終是恭敬尊重，我鞠躬，我不會造反的，盡我所能鞠躬盡瘁，一直到死，到最後就結束了，孔明沒有說，他是與漢賊不兩立，一定要是把曹操打倒，要恢復漢家的王朝，劉備的目的是這樣子，但孔明沒有說，我決定滿你願，能夠給你做成功，沒說這句話，只是說鞠躬盡瘁死而後已，是孔明已經看出了情形，不是那麼容易，孔明是說話很有分寸，但這句話最後說的的確是這樣子，不是妄語，最後始終是鞠躬盡瘁死而後已，就是做到這句話，那算什麼，這就是孔明這個人啊，也算是三顧茅廬，受劉備的感動，就這樣子去臨危受命，他知道這件事不容易，不能說是，他當然是沒有遇見佛法，不知道佛法，但他的智慧比一般人高一點，說我們出家人呢，心慕聖道心慕涅槃，聖道涅槃是最安隱的，是具勝功德樂欲證得，我們要很誠懇的，要建立這樣的意願，不要學習佛法學一學，學了幾年以後，心就被名聞利養拿去了，就不知道修學聖道了，不知道，忘了，不應該這樣子。

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。

第四個是要覺，要警覺自己，警覺什麼呢，若人未能得證聖道，你這個修正觀，沒能得無生法忍，你沒能得初果，就是心裡面這個止觀沒有力量，修正的時候止不住，修觀的時候也觀不來，那麼心裡面就有種種的不淨思惟，不清淨的思惟妄想，也可能做種種錯誤的事情，譬如說話，說的不合道理，或者做其他的事情，做的不合道理，若這樣的話呢，恆為惡趣苦所隨逐，現在雖然是人啊，但是那個三惡道的門是開者的，隨時就會到三惡道去的了，你要想這件事，你沒得聖道，就有可能到三惡道去的，你若是得初果呢，就不會到三惡道去的，因為初果決定能有正念，初果聖人偶然的他也有一點煩惱，但是他立刻的正念會提起來，把煩惱打倒了，心就恢復清淨，初果聖人決定有這個力量，我們沒有得聖道的人，如果你若不常修正觀的時候，你心裡面有些高慢，貪瞋癡這一切煩惱現起了，你能覺悟我現在有煩惱，不容易，是覺悟了我是知道自己心情不對，你能夠把它，像那個院子有垃圾把它掃出去，也不容易，你能把心裡面的煩惱，把它調伏了還不容易，你不容易調伏，為什麼不能調伏呢，就是止觀沒有力量，你止觀沒有力量，而煩惱的力量大，止觀的力量小，這個強弱，他們不能對抗，不能對抗，那個三惡道就危險了，你很容易到三惡道去的，所以要警覺，我沒得聖道，我心裡面不能調伏，不能清淨自己的身口意，那個三惡道的苦隨逐你的，若能斷諸煩惱，究竟涅槃，名無怖畏處。若是我們能夠常常的修正觀，常常的修正，修觀，不要說打禪七修正觀，不打禪七不修，不是的，是常常要修正修觀的，用止觀才能斷煩惱，這個如果有人願意修正而不願意修觀，修正呢有可能有一點相應，相應的時候，身體就，雖然不是有輕安樂，但是感覺到舒服，感覺到舒服，所以就願意修正而不願意修觀，所以你不能斷煩惱，你不能斷煩惱的，止若成功了能調伏煩惱，叫它不動，但是煩惱還是在的，所以那樣子啊，你還不能斷煩惱，你也不能得涅槃，你就不能到無怖畏處，不能到那去的，若是你常常修正觀，那就能斷煩惱，能斷煩惱就到第一義諦去了，到了第一義諦，那個地方沒有怖畏，無怖畏，沒有恐怖，是這樣，但是多數人呢，多數人也願意修正觀，但是修的不相應就放棄了，就不願意修了，也有這種情形，但是這個事情呢，修正觀修的不相應，當然我認為很多人都有這個問題，可能不是少數，多數有這個問題，這個問題也還是有辦法可以對治的，什麼辦法呢，第一你可以多拜懺，譬如說你拜大悲懺，就能夠把這一切的障礙能消出去，我剛才說，你能夠勤勞一點，把這個院子裡面，現代的社會的確比古代的時候進步了，譬如說是這個廁所，能幫助你修正觀相應，有這種作用，能夠消除業障，那個周利槃陀伽尊者，他的記憶力很不好，學習佛法學了前頭忘了後頭，學了後頭忘了前頭，學了很久還沒有學一樣，那麼後來就去報告佛，佛說你今天啊，大眾僧從外面進來，你給他擦鞋，這個鞋上有泥巴，有這些不清淨的地方，給他擦鞋，叫他做這個事，做了然後佛來教他一個偈子，他就開悟得阿羅漢了，那什麼意思，就是能消除業障，譬如說我們這個大殿禪堂維持清潔，這個事也是消除業障，院子裡面有垃圾常常掃也是清潔，再次呢，對於有病的病比丘，你去侍奉他，對於有病的比丘尼，年紀老的比丘尼，你都去照顧他，照顧他，年紀老了很多問題，你照顧他，也能消除自己的業障，你厭惡老年人，你不要來，不要到我們這來，不吉祥，你現在年紀輕，你將來不老啊，

所以多做這些事情，也能消除修學聖道的障礙，你就容易成功，同學之間誰有病了，你要去關心照顧他，對於自己修行有幫助啊，不要看見病人不管他，這是不對的，我們出家人互相要照顧，不照顧誰照顧啊，這上面是用功修行難免會有障礙，但是你多做這些功德，能消除障礙，那麼你修正觀就容易相應了，譬如說是我們到廚房去，為大眾僧燒飯燒菜，說我行堂，給大眾僧盛飯盛菜做這些，也都有功德，因為你把那菜燒得好好的，飯也燒得好好的，那麼大眾僧，這些同學吃你這個飯菜，有了營養，有了精神，他在那裡學習佛法，修正觀，用這個力量來修正觀，相應了，所以你那個燒飯者燒菜者行堂者，也有功德，你就容易有成就，不要說我不做這個事情，你不做你就缺少一個功德，除非你前一生栽培的好，你這個福力夠，你今生不栽培不要緊，你那個福力夠，可以維持修學聖道，那也可以，但是這種人不是很多，多數人都是有所不足的，所以是應自警覺，若人為能得證聖道，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，有恐怖心，有恐怖心呢他精進的修學聖道，若能斷諸煩惱，究竟涅槃，名無怖畏處，達到涅槃的時候就是沒有怖畏，說是我們沒有得涅槃，但是初得無生法忍呢也可以，因為你那個正念有力量，和煩惱作戰的時候能戰勝，能戰勝煩惱，那也就不會到恐怖的地方去的，若是我們只是讀經，只是你把金剛經背下來，只是念這個文，而不念金剛經裡面的義，那不行，那個力量不夠，這是第四條。

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、毗婆舍那，令心明靜、不散亂、不顛倒，隨順趣向悟入第一義諦。

這第五，勤就是精進的意思，因為能夠警覺自己，恐怕到三惡道去受苦，所以要精進的用功修行，精進用功修行，就是不要懈怠，於清淨證得，清淨的戒定慧能夠有成就，這就是不要懈怠，雜染的斷滅，就是我內心的貪瞋癡的煩惱，這都是屬於污染的事情，要用止觀來消滅它，消滅這些雜染，做這件事的時候你不要懈怠，要精進才可以，這件事呢，我們初開始靜坐，在欲界定的時候最困難，最困難的時候在欲界定，到了未到地定的時候就容易了，未到地定這時候你這定力強了，這個正念有力量了，只要一攝心呢，這未到地定就出來了，出來了心裡面明淨而住，要修正就可以修正，要修觀就修觀，這個時候不容易懈怠，這個時候因為有輕安樂，有輕安樂那麼他就容易精進，這堪能性很強，最困難的時候，就是沒有得未到地定，只是在欲界定裡面，內住，等住，安住，近住，調順，寂靜，最極寂靜，專注一趣，等持，這是九心住，這九心住到了寂靜最極寂靜的時候也比較好，就是前面這幾個這時候困難，止有的時候也可能止的不錯，但有時候也不對了，觀有的時候也是，有的時候觀的還可以，有的時候觀不來，這時候精進比較難，在超過這個境界的時候，不難了，就不困難，譬如說我們在佛學院裡讀書也是，你初開始學習，問題太多了，讀不懂，一定要靠老師來講解，沒有老師講解，自己讀也讀不來，有些自己的文學也不夠程度，更困難，但是你能忍耐，繼續努力，繼續努力，達到了一個程度的時候，那就不難了，也不須要老師講，你自己可以學，而不懂的地方少，

不懂的地方也有辦法解決，你達到一個程度的時候，雖然有時候也有一些問題，很容易解決，那時候就不難，那麼學習的比較輕鬆，這個靜坐也是這樣子，初開始的時候難一點，不管是在家居士，出家的法師都是一樣，初開始難，達到未到地定以後就容易了，所以你不必擔心，唉呀！這麼難，我這個心不容易調伏，不是永久的，達到一個程度以後它就容易調伏，不是很難的，所以對這個清淨的功德的成就，污染的除滅，你不要懈怠，不要懶惰懈怠，精勤修習奢摩他、毗婆舍那，你不要懈怠，早晨起來也靜坐修正觀，吃完早餐以後，吃完午飯以後到晚間，也都是修奢摩他、毗婆舍那，常常的這樣用功，常常這樣用功，使令心裡面怎麼樣呢，令心明靜不散亂，這個奢摩他翻中國話是止，這個止的現前時候的相貌，就是心裡面明而又靜，不昏沉，昏沉就是不明了，明就是沒有昏沉，那麼靜就是沒有散亂，心裡面寂靜，心裡面有掉舉有散亂，想東想西，或者想一些如意的事情，或者去思惟不如意的事情，心裡面在那裡動亂，都是不寂靜，現在要把這些動亂的事情都停下來，心裡面寂靜，這個蘇東坡的赤壁賦，是前赤壁賦，微風徐來，水波不興，當然這是一般的事情，這個風，微風，不是很大的風，吹的很微小，那個水的波浪，那個長江的水，沒有波浪，波浪起不來，所以微風徐來，水波不興，是我們靜坐的時候，你常常用功，那麼你的這個妄想，妄想就是風，這個風就小了，不是很大，那麼心就不動，心就寂靜住了，若來巨風那就不行，那就浪太大了，所以心裡面寂靜，不散亂，心裡面不東想西想，沒有這些事情，不散亂，心裡面明靜而住，那個心裡面明靜不散亂這件事，譬如說是我們，你身體健康，四大調和，夜間睡覺的時候，中間也不醒，一覺就睡到天亮，睡醒了以後的時候，這個時候心裡面有一點不散亂的境界，雖然你不是修正觀，心裡面那個散亂的相貌還沒出現，心裡面也多少一點明靜，但是你要到 office 做事的時候，想東想西，心裡面就不明靜，心裡面亂，若是我們常常靜坐呢，不只是早晨睡覺醒來的時候有一點明靜，其他的時候心裡面也明靜，你若修正它就明靜，不顛倒呢，就是修觀的力量，顛倒是什麼，說個白話就是糊塗了，不明白道理就是顛倒，你能夠修無常觀，修苦觀，修不淨觀，修無我觀，修畢竟空觀，修唯識觀，修法界觀，修一心三觀，修這些觀的時候，使令心裡面由凡而聖，心裡面不糊塗，說就是不顛倒，有的人說念阿彌陀佛也歡喜念，念的好像很好，忽然間有一件事來刺激他，阿彌陀佛，不能念佛了，爲什麼呢，顛倒了，心裡顛倒了，阿彌陀佛念不來了，這個顛倒使令我們修學聖道有困難，這個現在我們常常修正觀的話，你修奢摩他使令心明靜不散亂，修毗婆舍那使令心裡面不顛倒，不糊塗，有大智慧光明，這樣子常常的用功，隨順趣向悟入第一義諦，就是會有這種境界，這個隨順和趣向和悟入，這在這個解深密經的分別瑜伽品有解釋，解釋它說什麼呢，這個隨順就是聞所成慧，你聽這個善知識的法語，明白什麼叫第一義諦，你從文句上能夠思惟觀察，那就有點隨順的意思，如果說沒有聽懂，那就不行，沒聽懂你不能思惟，怎麼叫第一義諦，不懂，那就這個隨順你不及格了，若明白那個道理的時候，你心裡面能做如是觀的時候，叫做隨順。趣向呢就是，你又經過一個長時期的專精思惟，專精思惟的時候，這個第一義諦在你內心裡面成熟，而使令這些糊塗的境界，糊塗的事情也減少，譬如說是現在出現一個如意的事情，你心裡面也

能從這裡趣向第一義諦，出現不如意的事情，也一樣從這裡趣向第一義諦，就是你這個正憶念有力量，所以叫做趣向，若是你對這個佛法的第一義諦的道理，你沒能夠有專精思惟的功夫的時候，不能趣向，有如意的事情心就跑去了，就忘記了什麼是第一義諦了，有不如意的事情，心裡也隨著那個去了，這個貪心來了，瞋心來了，忘記了第一義諦，這就不是趣向了，心就跑到世間上的事情去了，那就不是趣向了，若是你內心啊，這個正憶念有力量，不被這些虛妄的境界所影響，你還是能夠趣向第一義諦，這是表示你的思慧，聞思修，表示你的思慧有力量，思慧有力量的時候，就是不管什麼時候，不失掉你的方向，這個大方向不失掉。悟入，悟入就是修慧了，那就是更厲害了，就是在禪定裡面，這奢摩他的境界成功了，在禪定裡面觀察第一義諦，就能悟入於第一義諦，能契合第一義諦了，但這個地方呢也分兩種，一個是相似的契合第一義諦，一個是真實的契合第一義諦，真實的就是聖人了，相似的那還是在凡夫的位置，但是距離聖人不遠了，隨順趣向悟入第一義諦，這件事呢都是由精進中來，你若懈怠就不行，精進的時候就會有這個境界，有了這個境界的時候，當然這是有輕安樂，有了輕安樂的境界，這個時候如果是在，最低限度應該是未到地定，有可能是到色界初禪二禪三禪四禪，在這裡面，在這裡面啊觀察第一義諦的時候，就能悟入第一義諦，到這個時候有什麼境界呢，這時候可是不同了，這個時候，譬如我們現在供的這個觀世音菩薩像，千手觀音，這觀世音菩薩的化身，還不是觀音菩薩的真身，觀世音菩薩的化身也是很多種，觀世音菩薩也可能現一個大比丘相，也可能現一個大比丘尼相，也可能現一個天王的相，也可能現一個各式各樣的身相，這個若是你能夠到未到地定，或者到了色界四禪的時候，你在色界四禪裡面修正觀的時候，你若想見觀世音菩薩很容易，你一觀想觀世音菩薩，觀世音菩薩就會現前，但那也是化身，不像我們只能見一個木雕的，或者泥塑的觀音菩薩像，你想見到觀世音菩薩的化身相，那不行，沒這個能力，這個智慧不夠，到了那個時候，那時候說我要見彌勒菩薩，你一入定，想要見彌勒菩薩，在禪定中你念彌勒菩薩，彌勒菩薩就現前了，說是在禪定中要見阿彌陀佛，阿彌陀佛就現前，所以有這個境界，說是我學習瑜伽師地論有的地方不懂，那我請問彌勒菩薩，彌勒菩薩就現前跟你講一講，說有什麼困難向觀世音菩薩講一講，那觀世音菩薩就現前跟你講一講，就會解決問題，能解決問題的，若達到那個程度的時候，就會有這樣的能力，我們現在不行，現在你想見觀世音菩薩，不容易，不是容易的，這是這個初發心學習止觀的修行人，要注意這五法，聞、厭、願、覺、勤，我們這樣的學習，所以我們若想要努力，剛才說過，初開始是有一點難，開頭難，但是過了這個時期就容易了，前面是有光明的境界，等待著你，不會令你白辛苦的，就講到這裡，講完了。