

## 學習方法

《瑜伽師地論》可以說是全面的、有次第的、又很週詳深刻的開示佛法的，所以一共有一百卷。玄奘大師跟戒賢論師學習了三次。第一次是十五個月，第二次是九個月，而第三次則沒有說時間長短。相對於此，以我們的資質條件，真不知要用幾倍的時間才夠。但是如果能夠認識到《瑜伽師地論》對於修學聖道的重要，就是窮其一生來學習也是值得的。要知道「千年沈痾，非一夕之艾能癒」，因此千萬不要急於速成，以免貪多嚼不爛。同時，更要耐得住自己的無明煩惱，不要輕言放棄！

修學佛法不只是研讀經論，而研讀經論究竟是修學佛法的必經過程，因為經論是佛菩薩的法身舍利，是古聖先賢智慧經驗，日積月累的結晶，研讀經論能開啓修學佛法的門徑。

古德皓首窮年才能治得一經，經論雖讀得少，但是讀一部就是一部，口誦心惟，咀嚼爛熟，透入身心，而一生受用不盡。反觀我們這個時代的學習，卻似乎是以廣度來換取深度，以資訊來換取知識的。由於現在書籍易得，資訊傳播的快速便捷，表面上視野似乎寬廣，但因為過目的雖多，留心的卻少，只是耳邊口頭而不切實際，所以心智卻反而越來越淺薄。

要知道，多聞廣識，並不就是聞所成慧；多聞博學而又能真正契合佛法的根本理趣，並以「厭離生死、欣樂涅槃」的菩提心來抉擇法義，才稱得上是聞所成慧。因此行者必須經由文義的分別中，了解佛法的內容，把握三法印或一實相印的佛法要點，產生對佛法的勝解及求法的樂欲，進而引發身心正行，如實修習，慢慢令心清淨安寧，如此才能真正得到佛法的利益。

其實，「案上不可多書，心中不可少書。」讀書並不在多，最重要的是選得精，讀得徹底。「好書不厭百回讀，熟讀深思子自知」，這兩句詩值得每個讀書人懸為座右銘。讀書原為自己受用，必須徹底務實，養成深思熟慮的習慣，涵泳優遊，消歸身心，方能變化氣質，增長智慧。

**「時間是一秒一秒給你的，所以要一秒一秒的用；書是一個字一個字寫成的，所以要一字一字的讀。」**千萬要擺脫近代講速成的惡習。朗誦的速度切忌過快，以緩慢及配合呼吸為原則。讀不順處、不懂之處則要多讀兩遍，對不懂或似懂非懂的文義，切莫輕易放過，要反覆思之。「**書讀千遍，其意自見**，」這是古人的甘苦談。但所謂的讀，是指一邊讀，一邊摸索之外；有時還要闔上書扉，閑居靜處，專精思惟。讀過一本書，須記錄綱要、精彩之處，以及自己的見解、心得。記筆記不但可以幫助你記憶，而且可以逼得你仔細思惟，如此始能紮下根柢。

此外，「學習」這兩個字，初開始「學」固然重要，一旦學過後，「習」就比「學」來得重要得多。「習」有「數數義」，就是必須持續要一次又一次不斷的練習才有成效。所以要「學而時習之」，「溫故而知新」，才能「日知其所亡，月無忘其所能」，如此「可謂好學也已矣！」

平常讀世間有一定深度的書籍，都需要安靜的場所，而佛法更是超越了世間

一切學說，因此如果心浮氣躁、走馬觀花，是無法深入經藏的！閱讀經綸，要在心平氣和、沉潛靜默的狀態下，方能深入領會；最好先洗手，焚香，禮拜，靜坐片刻，再開始潛心閱讀。這樣方能有如重臨聖會，親聆法音之感！

因此印光大師曾告誡我們：『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』。這就是勸人恭敬的警語。佛法當於恭敬心中求，有恭敬心才能夠全神貫注，所見聞得來的話語，才能在心底產生作用，而信受奉行。

**修學方法，請參考下列的次第，循序漸進：**

### 一、預設問題、動機

1. 實：什麼是修所成地？  
何人須學習？  
在道次第上，修所成地在哪個位次？  
如何學習修所成地？
2. 德：為什麼要學習修所成地？
3. 能：學習修所成地能否令我得聖道？  
我能不能學習修所成地而依之修行？

### 二、課前預習

初讀原文應當先慢慢地朗誦一兩遍，查找字辭名相，然後試著去標逗斷句，熟悉句型，更要記錄綱要重點及所疑之處。

其次，「修多羅次第所顯」，再讀一次，反覆思維，最好能作科判，如此方得說者之意。

然後，再找一本好的註解本來參照，看看自己讀出來的意義，與祖師大德見解是否一致。有趣的地方，就是不一致所在，常常追索這些問題，自然會境界大開。最後，摘記重點。

### 三、上課諦聽，問疑

- 1、著眼在全篇大旨與特色並勤做筆記。
  - 2、摘記聽不懂的部份、見解不同之處以及須重聽的重點（包括文義和修行部份）。
  - 3、問答抉擇。
  - 4、歸納大意和畫出科判
- 沒有想得聖道的願，就沒有聽課的欲求；經常思惟如何解決煩惱 聽課時就會注意聽。未經思惟，就不能得說者義。

#### 四、課後複習

須慢慢地審思，作出完整的筆記（不是逐字的筆錄，而是經過思惟加上自己的體會）。複習的內容包括了：1．原文（含標逗、段落、科判），2．解釋名相、重點、大綱大意，3．修行法語及心得。

**受持、讀誦、正憶念，不可或缺。**

虛心涵泳、朝夕思惟，要解悟經論所表詮的義理，進而抉擇義理，成就知見。

#### 五、以解導行

- 1．以修所成地為中心，會歸其他經論相關的部份。
- 2．在修學過程中，有任何問題都要向善知識請教。
- 3．寫日記，反省觀察、持戒懺悔。
- 4．會歸止觀：修學四念住（先以安那般那及不淨觀為主）、長養定資糧、做止觀記錄、進而調伏欲界煩惱。
- 5．如理作意：除坐中修觀，應於未遇境前先勝解作意，可否令觀境現前？可否在日常生活中，經常正知正念，如理作意？

#### 其他相關勵志警語

**盛年不重來，一日難再晨，及時當努力，歲月不待人。**

**髮從今夜白，花是去年紅，何必待零落，然後始知空。**

老病死苦，其為至近。命如電逝，人身難得，善師難遇。佛法欲滅，如曉時燈。有破定法，眾患甚多。內諸煩惱，外有魔民。國土飢荒，內外老病。死賊其力甚大，壞習禪定。我身可畏，於諸煩惱賊中未有微損，於禪定法中未有所得。雖服法衣，內實空虛，俗人無異。諸惡趣門一切皆開，諸善法中未入正定，於諸惡法未能必不為惡。我今云何著是屎囊而生懈怠，不能精勤制伏其心。如此弊身賢聖所呵，不淨可惡九孔流出，而貪著此身，與畜生同死，俱投黑闇甚所不應。

親近善士，依法不依人，多聞熏習，依義不依語，如理思惟，依了義經不依不了義，法隨法行，依智不依識。

書到今生讀已遲，今生不讀究竟遲！

吾嘗終日不食，終夜不寢以思；無益，不如學也。學而不思則罔，思而不學則殆。生而知之者，上也；學而知之者，次也；困而學之，又其次也。困而不學，民斯為下矣！或生而知之；或學而知之；或困而知之；及其知之，一也。或安而行之；或利而行之；或勉強而行之；及其成功，一也。

敏而好學，不恥下問，是謂之文也。

博學而篤志，切問而近思；仁在其中矣。

聖則吾不能。我學不厭而教不倦也。學不厭，智也，教不倦，仁也。仁且智，夫子既聖矣。學然後知不足；教然後知困；知不足然後能自反也；知困然後能自強也；故曰教學相長也。

其爲人也，發憤忘食，樂以忘憂，不知老之將至云爾。

真正深厚的學養道力是需要歲月的代價，其中聞思佛法的積累與止觀修學的歷練是至爲重要的，不到某個階段，是無法登堂入室的。

一切有效的學習，都必須從自我觀照開始。生活中的一切或順或逆的境界都可以用來覺察自己的起心動念。在學習《瑜伽師地論》的過程中，我們也必須練習打開往內觀照自己的心眼，真實的面對自己、認識自己、了解自己並接納自己，如此才能真正學習到《瑜伽師地論》的精要。