排毒要修四念處

2001/9/1 于埔里正覺精舍

方丈和尚慈悲，慧天老法師慈悲，各位同學慈悲：這裡常住，我以前在這裡住過，所以我願意舊地重遊。但是我來了，就打擾各位，非常的抱歉。方丈和尚要我說說話，我想還是說好。我們出家人見面的時候能說法語，能夠討論佛法是對的。《楞伽經》上有一個頌：

涅槃離心意，唯此一法實，觀世悉虛妄，如幻夢芭蕉。

《楞伽經》是我們中國禪宗初開始學習禪的時候，達摩禪師告訴我們要依據《楞伽經》來印心的，學習《楞伽經》可以得聖道，可以滿足我們初發心出家的本願。我剛才所說的這四句話，正好是說明此意的。

第一句：「涅槃離心意，唯此一法實」。涅槃就是佛、辟支佛、阿羅漢，三乘聖人所居住的地方；就是他們經過長時期修學聖道，最後成功的時候，到什麼地方去了呢？就是都在涅槃這裡。我們現在應該說還沒得聖道，我們將來到什麼地方去呢？也是到這裡來。我說這話，各位同意不同意？可能不同意！我到阿彌陀佛國去，你怎麼說到涅槃那裡去呢？這個到阿彌陀佛國，是的，但到阿彌陀佛國也還是個方便，就是到涅槃的前方便。因爲到阿彌陀佛國去，還是要聽阿彌陀佛說法，還是要修四念處的，也就是到那裡還是要學習禪的。今天我們在這裡，我們沒有學禪；沒有學禪，我們念阿彌陀佛名號，到阿彌陀佛國去，阿彌陀佛、觀世音菩薩、大勢至菩薩、清淨大海眾菩薩，爲我們說禪。我們到那裡學習禪成功了，到涅槃那裡去，是這樣子。這個問題就簡單這樣說吧！

「涅槃離心意」，這個涅槃的境界是離心意識的。心意識是怎麼回事？心意識就是我們日常見色聞聲的分別心，就是心意識。這個心意識就是欲界、色界、無色界一切眾生的心、心所法，心、心所法又名爲虛妄分別心。因爲什麼叫做虛妄分別？因爲這一念心不見第一義諦。我們的虛妄分別心就在見色聞聲，都是執著，在這裡執著、虛妄分別，這叫做心意識。這個涅槃的境界，離心意識，就是不是虛妄分別的境界，就是修學聖道成功了的無分別的境界，那個無分別智的境界。修學聖道就是成就那個無分別智；無分別智成就了，才見到第一義諦，入無分別離言法性，能契入到這裡，那就是到涅槃那裡去了，是這樣的境界。

「涅槃離心意，唯此一法實」，這句話很好，這句話很厲害、很好。就是佛告訴我們只有這一件事是真實的，其他都不是真實的。其他是什麼呢？就是我們世間上人，所歡喜的榮華富貴，就是這個，就是名、利，就是這些事情。再確實一點說就是欲，都是靠不住的。你想要求，也很辛苦，還未必能成功；就是成功了，你是受它欺騙而已，你並不能夠得到安樂的。「涅槃離心意，唯此一法實」，這個「實」是真實，就是沒有欺誑性。最初佛

陀開示我們說，這個地方是常樂我淨的，涅槃這裡是常樂我淨的。佛這麼說了的時候，我們應該是有信心，那沒有善根的人，他可能還是不相信。我們肯出家的人，肯出家受三壇大戒的人，應該有信心；有信心，你並沒有被欺騙，你能夠真實放下欲，然後修學戒定慧，最後成功了，你會知道，佛說這句話是真實的，沒有欺騙我們，所以叫做「涅槃離心意，唯此一法實。

其中有一個地方，容易引起誤會的，是什麼？就是禪定，禪定容易引起誤會。修學禪這件事，也是最近多少年，我發覺有個相同的事情；南傳佛教，今天的南傳佛教，和我們北傳佛教有一個相同的事情，這真是不可思議。什麼事情呢？初開始我得到的消息呢，就是我們的同學到南傳的法師主持的禪七，去跟他們學禪。他們回來以後把學禪的情形告訴我，我得到一個資料。另外呢，他們拿回來他們的文宣，也是把它翻成了中文。我看，一看呢，它沒有觀！這個禪是兩個方法，一個是止，一個是觀，它只有止而沒有觀。後來又得到進一步的消息，就是不管是葛印卡，是帕奧禪師，帕奧禪師這幾年對我們很契機，我們請他來弘揚禪，那他並不是說是坐禪七天，不是，是或者一個月、兩個月這樣坐禪，這是對的，應該時間長一點。但是他說出來一句話呢，就是你沒得四禪八定，你不可以修觀。這句話也有道理，也不是沒有道理。他還是承認修學聖道應該有止而有觀，由止觀而得聖道，轉凡成聖，或得初果、得二果、得三果、得四果。但是你沒得四禪八定的時候，你的止沒有成就，你不可以修觀。你不可以修觀，那麼就是一直地就是修止嘛！雖然一直地修止，不可以修觀。但是他還是有個限度，就是到了四禪八定的時候，就可以修觀了，就可以修無我觀。修無我觀，因為你止成就了然後修觀，就很容易得聖道，得聖道不難。若是我們止沒有成就修觀，觀沒有力量，這時候得聖道還是很難。他這樣的說話是契合聖言量的，並不違背佛的話。可是你沒有成就止的時候，不可以修觀，那麼初開始就是修止，說得很明白。

那麼我們中國漢傳佛教，是怎麼回事？漢傳佛教不是這麼說，不是這麼說，就是看話頭。我們看虛雲老和尚的語錄，他的法語，還有其他的……，這個高旻寺的來果和尚。這個虛雲老和尚，一個來果和尚，是我們中國近代的禪宗的大德。唉!大家都是這麼敬仰，跟他學習。而他們就是一句話頭。等後來其他的人呢，也可能又加上一個數息觀的這些事情，也可能有這些事情了。這個看話頭，看話頭是怎麼回事？如果這一個人沒有去學習經律論的話，我原來是說，沒有學習經，沒有學習論，其實律也沒有學。沒有學習經律論，只是剃光頭，穿上出家人的衣服，也受了戒，他到禪堂，他看話頭，他會怎麼樣？頂多就是個止。因為你這一念心，分別心、散亂心集中在話頭這裡，其他的妄想都停下來。如果你能辦到這樣呢，那就是止，其他的根本談不到觀。說是這個看話頭，虛雲老和尚也有個別解，就是話之頭。話之頭，就是這句話沒有說之前，也可以說這一念未生之前。因為說話一定要心裡分別嘛，所以話之前，也就是沒有分別之前，去觀那一點。若是你沒有學習經論的人，一念不生怎麼觀？我看，這句話說了等於沒有說。

你最多就是止，就是止。可是南傳佛教還是說，你止沒有成功，不可以修觀；我們北傳佛教的這些大禪師，這句話沒說。

我看見虛雲老和尚的語錄，有人對虛雲老和尚說，說是教下的人提倡修止觀，那和看話頭怎麼回事呢？虛雲老和尚說：那是古法，古代的人修禪的方法，後來的人不用這個方法了，就是用話頭。虛雲老和尚這麼回答。那和南傳說的就有一點出入了。可是呢，也就是這樣的情形，就是你沒有開悟的時候，爲什麼要看話頭？因爲能開悟！這句話非常有力量，使令很多的人願意看話頭。說是我們學習經論，學得頭疼，學得可能會吐血，這麼麻煩，不如就是一句話頭好。但是這樣的說法，這是懈怠人的說話，懈怠人才這麼講話的。當然我這個說話，好像不恭敬了，但是我實在對這件事，我不滿意。我明白的說，我不滿意。看話頭這件事，我不滿意。

因爲什麼不滿意呢？因爲達摩禪師告訴我們要學習《楞伽經》。六祖到五祖那裡去，五祖給他講《金剛經》的，沒有說你看話頭，沒有這個話。那可見，達摩禪師也好，五祖也好，六祖也好，都是根據經論來學習禪的。我們現在爲什麼不這樣做呢？你看話頭好過學習經論嗎？不見得，不見得好過經論！我們看這個經論，你讀《金剛經》，《金剛經》就是說無我觀嘛！從開始修無我觀，最後還是無我觀。那麼學習禪就是修無我觀，就是這樣子嘛！而這個《楞伽經》，你讀一讀也還是修無我觀，修我空觀、法空觀，人無我、法無我，還是修無我觀。最初的時候，我初出家的時候，當然我是不知東西南北，一說禪，我看看祖師的語錄也不懂，不知怎麼叫禪，完全不懂，完全不明白。但是後來常常的閱讀經論，哦！原來是這麼回事，就是修無我觀嘛！《楞伽經》也是主張無我觀，《金剛般若波羅蜜經》也是修無我觀。我們讀《摩訶般若波羅蜜經》，讀《大智度論》，還是無我觀；讀《瑜伽師地論》，還是無我觀，就是這樣子嘛！我們看虛雲老和尚，他隨時可以寫首詩的，法語都是很利的。那麼學習經論有何難乎？很容易就會明白嘛！《金剛經》怎麼樣…講一講，大家學習《金剛經》，學習《楞伽經》，然後就修無我觀，比參話頭好得多。好得多了嘛！爲什麼不這樣做呢？

我剛才這一段話的意思是說，南傳佛教就是你沒有成就止，你不可以修觀，那麼就一開始就是修止了；那麼我們北傳佛教這些禪宗的大德，那就是主張看話頭。如果看得好，也還是修止，所以南傳佛教、北傳佛教有個相同的意思。相同的結果怎麼樣呢？我看看話頭的人，開悟的也很少。虛雲老和尚那個語錄上他也是說嘛，很少人有開悟的，明白點說，就是沒有人開悟。沒有人開悟，應該要想一想辦法嘛！要轉變一個方法，希望我們能開悟，能得聖道嘛！不轉，不轉變，繼續走這條路，這條不通之路，繼續走這條路，我感覺非常遺憾。

那麼我這一段話的意思是說，南傳的禪和北傳的禪，就是學習止。學習止，結果怎麼樣？我們北傳的人，我們若是用經論做鏡子，經論是一面鏡子，用這面鏡子來照一照，我認爲沒有一個人得聖道。當然我這話又是不恭敬了，那就是你說虛雲老和尚也沒

得聖道嗎？我的確有這個想法，他沒得聖道，沒得聖道的。

那麼南傳佛教得沒得聖道？我沒有去學南傳佛教，但是聽他們說，就是他們說這個老和尚得阿羅漢了，說怎麼知道呢？說是我進去，去拜見他的時候，我帶著把傘，傘是在門外邊，那麼我進到裡邊來，那個傘就自動的隨我進來了；他看這個老和尚有神通，就是得阿羅漢了。其實不見得，不見得。這個神通，也不是什麼了不起的神通，就算是真有神通，也不是一定是得聖道。因爲你若有點禪定，也就會有神通。有了禪定，也要修神通才有神通，不修神通呢，也有類似的神通。得了禪定以後，不修神通，沒有神通，但是有類似的神通。所以這就是表示他有點定。有定，不見得是得聖道。

我剛才說了，得定還是凡夫境界，要得到般若的智慧，才能見第一義諦，那是聖人，那是聖人了。只是得禪定，不見得是聖人。所以南傳佛教，若是南傳的比丘，這樣傳說，告訴我們北傳的人，說是這個老和尚得了阿羅漢了。說是由什麼得了阿羅漢呢？因爲有點神通。那可見這個比丘，傳這個話的那個南傳比丘，他是平常人，他教義都不懂，他不是阿羅漢，他也不是聖人。那可見南傳佛教，也和我們北傳佛教有同樣的問題，就是教義的學習不是很普遍。就是少數人有一點教義，多數人還是不能的。那麼這是說南傳佛教和北傳佛教有相似的地方。

但是現在我們說（我們還是不要說太遠了）：「涅槃離心意，唯此一法實，觀世悉虛妄，如幻夢芭蕉」，那麼除了涅槃以外，其他的一切的事情是怎麼樣情形呢？佛告訴我們，觀察世間其他的一切有爲法，都是虛妄的，都是不真實。這個不真實這句話呢，它主要就是一個無常。你看它很美，到時候它又變成一個醜陋的；不像你最初想的那麼好，就是虛妄的，不真實的。「如幻夢芭蕉」，就像幻術所變的事情似的，像夢中的境界似的，像芭蕉樹似的，都是不真實的。我們不應該有這樣的希求，希求這些虛妄的事情。希求虛妄的事情，你到時候成功，它又變化了，你受它欺騙了。不如我們唯一的希望，就是希望得涅槃，應該這樣。得涅槃這件事呢，就是兩條道路：第一條道路就是禪，就是修戒定慧，戒定慧直接可以到涅槃那裡去。那麼我這個話又好像不恭敬，但是我照實說；如果你真學學教義的話，你可能和我的想法一樣，我們今天，我們多數不能學禪，我們不能學禪。

什麼叫做不能學禪？什麼叫做禪？我剛才說，就是修我空觀、法空觀，這就是禪。但是《金剛經》上有一段：「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。佛言：凡所有相，皆是虛妄，若見諸相非相，即見如來。」這一段文說的什麼？這一段文說的念佛三昧！《金剛經》是主張念佛的，就是念佛三昧。但是我們今天誰這樣念佛了呢？我看提倡這樣念佛的人也不多。我們都是提倡念阿彌陀佛名號。爲什麼這樣？因爲念阿彌陀佛名號比較容易，比較容易。我們念南無阿彌陀佛，念《阿彌陀經》，念阿彌陀佛名號，比較容易。若是「凡所有相，皆是虛妄，若見諸相非相，即見如來」，這樣子呢，那不容易了。有什麼不容易？要經過

學習。不學習，這幾句話，這一段文不大容易懂。

那個《六祖壇經》上，那一位叫什麼禪師？他來跟六祖大師學禪的時候，六祖大師問他：「什麼物？恁麼來？」他回答不上來。這個《六祖壇經》本身沒有詳細說，在其他的語錄上提到，他參了八年以後才回答這個問題；就是後來他能回答這個問題了，他向六祖說，我今天可以回答這個問題。那麼六祖說：「什麼物？恁麼來？」那麼他說是：「說似一物即不中」，回答這個問題。但是我在想，如果你若是學習了《金剛經》的話，我看不需要一個鐘頭就可以回答，就能回答這個問題。那我這麼想，也可能是六祖學了《金剛經》，但是他回到光孝寺？還是南華寺？他沒講《金剛經》，所以來的人，沒有那麼快。

我們若是按照《金剛經》這一段文去學習呢，那也是念佛，但是那是不同了。那就是禪了，就是禪了，「若見諸相非相，即見如來」，那成功了，就是得無生法忍了，就是聖人了。但是我們今天，我看很多的善知識不提倡這個念佛法門，就是因爲…就是所謂難吧，就是這麼說吧！那麼我們不願意學習佛法，那怎麼樣到涅槃那裡去呢？念阿彌陀佛名號。這個《阿彌陀經》說執持名號；執持名號，它沒有用念佛兩個字，用執持名號這個字。「若一日乃至若七日，一心不亂」，用執持名號這句話。

這個《觀無量壽佛經》後邊那個下品下生，當然他造了很多罪那個人，但是遇見善知識說，勸他念佛，但是他不能念佛，勸他念無量壽佛。這一段文怎麼講？這一段文我在想應該這麼講：頭一段話說是念佛，是觀想念佛；或者是你念諸相非相，即見如來，這也是念佛；或者是念阿彌陀佛的功德，如來、應供、正遍知、明行足、善逝、世間解……十號的功德，念佛的功德。如果你這樣念不來呢，你念佛的名號。那段文可以這麼講。如果不這樣講，怎麼講？不這樣講，就有一點不是太明白。不過我們現在，這個用詞，用這個語句，就不是那樣意思。就是念佛名號也是念佛，也用這個字，也是用這個字。和《阿彌陀經》，這個用語上不大一致。不過這樣子，我們也習慣了。我們說念佛，就是念阿彌陀佛名號叫做念佛。我們只有這樣做。這樣做也好，我們如果能夠一心不亂，心不顛倒，那麼我們就可以往生阿彌陀佛國。到了阿彌陀佛國，就成功了，那是決定是正定聚，所以還是好嘛，還是很好！

這樣講呢，我向各位坦白我的想法：我向方丈和尚、向慧天長老、向各位同學懺悔，我是從開始出家，所住的廟，這些大和尚，都是勸人念阿彌陀佛名號，求生淨土的。但是我不斷地學習佛法，後來我的思想有點轉變。我思想轉變，我這幾年我沒有去弘揚念阿彌陀佛法門，我沒有，我弘揚四念處法門。四念處也可以說就是禪了。我弘揚禪，我沒有弘揚念阿彌陀佛的淨土法門，我沒有做這個事。我有什麼理由這樣做呢？其實，這個事情都是擺在眼前，事情是擺在眼前的，沒有什麼祕密，我們很容易就看到，看到這些事情。看到什麼事情呢？我們內心裡面的貪瞋癡，能不能調伏？能不能調伏這個貪瞋癡，叫它無貪瞋癡？我看很難，很難調伏。我們若是有道心的話，有向道的意願的人，我們很誠心地念阿彌陀佛，稍好一點。但是，不能調伏，這個貪瞋癡還是在動。不

要說是嚴重的事情，就是輕微的事情，你心不動嗎？可以不動嗎？我就是不要講道理，我就是呵斥你、罵你、毀辱你，你心能不動嗎？能不能？我看不能，不能不動，心裡還是動。心裡若是動的時候，這件事，我認爲就不清淨，就是不莊嚴，不莊嚴了。

怎麼樣才能調伏煩惱呢？一定要修四念處。修四念處，當然有北傳的四念處，也有南傳的四念處；北傳就是大乘佛教的四念處，南傳就是小乘佛教的四念處。小乘佛教的四念處，我感覺我們也應該學習。觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我，還是很有力量的。什麼力量？能調伏煩惱。我們觀這個身體是臭皮囊，我們欲心就不動。你若觀這個不淨觀有一點相應，不要說成功，有點相應的時候，我們看見女人心裡不動。心裡不動就清淨了，心清淨，清淨。這是第一個念住，觀身不淨。

觀受是苦、觀心無常、觀法無我。觀法無我，你若常常這樣修觀的話，貪瞋癡都不動了。說是我們現在的佛教也多數是有組織一個會，組織一個會，說是方丈和尚到期了，他任期滿了，重選，選著我做方丈，我也不見得歡喜；不選我，我也不見得不高興。沒有這個問題，沒有這個名利的問題，沒有這個問題。譬如說是現在要選住持的時候，你什麼理由，你投他一票？你有什麼理由？因爲他對我好，就是這個理由；就是這個理由，不對的。你要知道，他是能在這裡住持，他這個人的品德好，他是真實能住持，能盡住持的責任的。(我不要說那麼多）那我投他一票，我不管他對我好不好，而是他對全面的佛教會有貢獻的，那我就投他一票。他對我不好，那是另一回事。你就會由理智來處理這件事，而不會因爲他對我好，我投他一票，不會這樣子的。爲什麼你能這樣子，因爲修無我觀了。

我也還有很多話，其實說出來是不好聽，但是事實如此的，事實就是這樣。其實我們……，少少的說一點：有一個人來我就害怕，爲什麼會這樣子？你就是有我嘛！你若是修無我觀，沒有這件事。若是我們修四念處的時候，我們能夠調伏自己的貪瞋癡，增長自己的戒定慧，那麼這樣的人來住持佛教，不是很好嗎？他還真是能住持佛教的。如果貪瞋癡常常活動，他能住持佛教嗎？這很明白的事情。

但是今天的佛教我看，還是得要念阿彌陀佛。你想提倡四念處？沒有人願意修四念處，很明白的，爲什麼？第一個，修四念處第一個條件，你要學習經論。要學習經論，誰願意學習經論？我看不是很多。就是想要學習，學習一點就好了，不想多學習。你怎麼知道呢？你聽他說話就知道了嘛！譬如他寫出來的文章，你看！就是佛法學得不夠，就知道嘛！那爲什麼不深入的學習？他不歡喜，他不歡喜。我們今天的漢文佛教就是這樣子。這樣的情形，不念阿彌陀佛怎麼辦呢？我看沒有辦法，念阿彌陀佛是最後的一條船了。最後的一條船，這一條船你若不願意坐這條船，再沒有船可坐了，沒有船了。但是我看少數人還可以修四念處的；我們的佛學院裡邊，我們有的時候打禪七，有的時候…上課多，坐禪少。但是有的時候小參，發覺有些人發心，有些人發心學習佛法，發心修四念處，但是不是很多，是這樣的情形。

所以現在明白一點說，我們若希望中國佛教繼續不斷地能住持下去，那要修四念處才可以，要學習經論，修四念處才行。如果我們不學習經論，不修四念處，我感覺我們漢傳佛教沒有幾天了，就完全滅亡了；不是別的人能滅亡我們，是我們出家人自己滅亡了。我說一個不成理由的事情，這個《宋藏遺珍》裡邊有一本書，叫做《瑜伽師地論義演》，這本書殘缺了，就是不全，不全！但是剩下多少我看過，很好！它比這個窺基大師的《瑜伽師地論略纂》和那個《遁倫記》比它更詳細，所以稱爲「義演」，更詳細，說得很中肯，就是我們真是能得到它的話，但是就那麼一點，不全，殘缺了很多。爲什麼會這樣子？我們不知道這是法寶，不重視這件事，就叫它在藏經樓上爛，叫那蟲子咬爛。後來有人發心的時候，已經殘缺很多了，少少的有一點。就從這件事看出來，我們出家人不歡喜佛法，這是第一。

第二，這個《摩訶般若波羅蜜經》，說《大智度論》是一個註解，另外還有嘉祥吉藏大師他有個註解。我們看這個《大智度論》，我們讀這個《摩訶般若波羅蜜經》，很明白的說，很多地方不懂，你若看《大智度論》上的解釋，我們才能知道，哦！是這樣的意思，但是有的地方還是不懂。可是嘉祥大師，他是三論宗的一位大德，那個時期，三論宗，南北朝的時候，梁陳隋，宋齊梁陳，研究三論的人多，那個都開了智慧的人，他們由前一代的高僧，一代一代的，展轉的這個大智慧境界。嘉祥大師呢，繼承了這個智慧，又重新作了一部註解，給這個《摩訶般若波羅蜜經》做了一個註解。那麼再加上《大智度論》，那麼我們就可以貫通了很多很多裡邊的妙義，但是這部書也是殘缺了。那爲什麼殘缺呢？就是不歡喜佛法。

《瑜伽師地論》算是唯識，這個《摩訶般若波羅蜜經》算是中觀這個學派的，都是很重要的經論，但是我們要依仗這些古德的註解，我們才能夠學習，但是都殘缺了，就表示不願意學習。那在藏經樓上給蟲子吃，隨它去了，關我什麼事！就是這樣子。所以我們今天看完了，看這部註解，無可奈何！有的那個亂，前後次第亂，再就是缺少了，沒有了，少少還是能有點幫助的，但是若有完整的不是很好嗎？就從這些事情看出來，很久以來我們中國佛教就衰微了。

我再說一件事：我們佛學院最近有斷食的事情。斷食是有人領導，有老師領導我們斷食，不然我們自己不敢斷食的。她的辦法是這個，減食三天，三天能把這個食，日常的飲食，把它減，然後開始斷食，斷食七天。斷食七天，然後恢復飲食的時候有十天。那加起來就是二十天。那麼她說一個理由，爲什麼要斷食？她說個理由就是能夠排毒，排遣我們身體裡面的毒，這個毒從那裡來的呢？就是飲食，我們飲食有毒。我原來還想是牛奶是應該可以吃吧？她說現在牛奶也不可以吃。因爲什麼呢？因爲這個養牛的人，美國人養牛的人，他給這個牛注射荷爾蒙，就變了，這個牛奶也轉變了。所以我們若吃，對身體反倒不是太好，就有這個事情。那麼其他的還有很多事情，就是飲食裡面有毒，使身體裡面有毒呢，就容易有病。若斷食的時候，還有一些其他的方便，能排毒。

那麼身體就健康。這件事，但是我想了一想呢，她這麼一說以後呢，我反倒不願意斷食。

我的理由就是：我們身體裡面的毒，第一是從飲食來的毒，我承認這件事，第二個由我們煩惱來的毒，我們心裡面的貪瞋癡一動，瞋心一動就有毒，身體有毒。這個貪心一動，愚癡心動，高慢心、疑惑心、我我所這些煩惱一動，心裡就有毒，就有毒的！而這個毒，你斷食這個能排毒，能排多少毒？不能完全排，能排它一少分可以。這和醫生治病一樣，醫生不能完全治好你的病，只有一少分的可以治，還有一部份不能治。什麼辦法能夠排毒呢？就是修四念處。

修四念處，修四念處我們能夠排除貪瞋癡的毒，能叫我們不貪瞋癡，貪瞋癡造的毒就沒有了。這個修四念處成功了的人呢，成功有兩種，相似的成功和真實的成功；相似的成功就是煖頂忍世第一，真實的成功，得無生法忍以後，這兩種。成功了以後，我們過去生，我們造過罪業，這個罪業發生作用的時候，也是毒。這個毒也能排，就是你若能得聖道的時候，這也是能排的，也能排毒。我說這個話，不是我隨便云云的，你看那個《高僧傳》，這個南嶽慧思禪師，他是被那個道士，用毒來傷害他，但是不能傷害，不能傷害的。在這個禪宗的人，這個達摩禪師也被人家用過毒，二祖慧可禪師，他們也有人用毒來傷害他，但是不能傷害。不過禪宗人寫的歷史，我不大相信，我不大相信。道宣律師的《高僧傳》我相信，因爲道宣律師他是個持戒的人，他不說謊話。這是真實的！禪宗有很多，他自己認爲這個非常圓滿，但是我一看就是虛僞的。禪宗的那些大德，有修行的境界的確好，是了不起，但是有些人，我沒有信心；不過這話不說了。

我說這一段話的意思就是，我們出家人不要斷食，可以減食，減食可以。但是排毒是對的，但是不是斷食排毒，應該修四念處來排毒，應該這麼辦法，因爲它能排很多很多毒。其中另外還有一件事，我順便和你們各位說，如果你修禪定，修止觀達到未到地定以後，這個境界到那個程度了，我有病，我現在有病，這裡痛那裡痛，但是一入定，就不痛了。你不痛了，和沒有病一樣，但是出定就不行了，出定還是痛。這就是修止觀的力量很大很大的。但是修止觀力量很大很大，但是學習經論難。就是不願意，辛苦嘛！那個讀書，費眼力，然而聽別人講，又可能聽不懂。所以只好念阿彌陀佛比較好。若真實念阿彌陀佛呢，也不可思議。

經論上說的得聖道的這個次第，就是聞、思修。怎麼樣得聖道就是這三個次第，一個聞、一個思、一個修，就是這樣子。那麼我們若要從這三個次第來看，我們念阿彌陀佛是屬於聞，是聞的階段。思，我看不大合適，和思不合適，和修也不合適。但是我們念阿彌陀佛的時候，因爲這裡邊你並沒有去思惟苦、空無常、無我，沒有思惟第一義諦嘛，所以不能說是思，只是念阿彌陀佛名號，這麼念，念是記憶的意思，就把這個名號，在心裡面相續地不斷，沒有其他的雜念。但是我們讀《阿彌陀經要解》，《彌陀要解》的時候，蕅益大師說到一件事，很重要這句話，就是你念佛的時候要有個願，持佛名號的時候與願相應；就是一方面念阿彌陀佛，一方面願生阿彌陀佛國。我們通常說是，念阿彌陀

佛的時候，只是念，等念完的時候呢，我們迴向，願生西方淨土中，我們一般可能是這樣的次第。但是蕅益大師他不是，他說你念佛的時候，你有願生阿彌陀佛國的願，同時要有願。同時有願，我認爲非常好，容易一心不亂。你念阿彌陀佛的時候，你同時心裡面有願，你心裡面妄念少，這個誠懇心容易發作。誠懇心來了，就更容易一心不亂。這樣子呢，還是屬於聞慧，這個思慧不相應。可是有一點，我思惟娑婆世界是苦，我不願意在這裡住，我願意到阿彌陀佛國去，也可以說有一點思慧的意思。

但是你若念佛的時候，我們讀智者大師的《阿彌陀經》的注解，天台智者大師《阿彌陀經》注解，那個一心不亂的時候，天台智者大師沒有說那是念佛三昧，沒有那麼講。蕅益大師呢，他說有兩個三昧，有事一心不亂，一個理一心不亂，他這麼講。當然佛教是有這個理論，但是看《阿彌陀經》的意思呢，就是我的看法，就和蕅益大師不一樣；我的看法，沒有那麼深。因爲大本的《阿彌陀經》和《觀無量壽佛經》呢，那個念佛法門，比《阿彌陀經》，就是我們做功課念的《阿彌陀經》比這個深，它那裡面有念佛三昧的意思，有得無生法忍的意思。而這個執持名號的這個小本的《阿彌陀經》沒有這個意思。所以蕅益大師那麼解釋，他解釋深了一點。

並且我們讀玄奘法師翻的《稱讚淨土佛攝受經》，就是也是《阿彌陀經》，它那上又加上一句話，就是臨命終的時候要心不顛倒那個地方，玄奘大師翻的那一本加上一句，要佛的加持力，心不顛倒。那從這個地方看那個一心不亂，很淺的境界叫一心不亂。若得到事一心不亂，不要說理一心不亂，得到事一心不亂，還要佛加持嗎？那很明顯的不需要佛加持，你就可以一心不亂。

那個蕅益大師說那個事一心不亂，那個事一心不亂要阿羅漢的境界才能成就的，要達到那個境界啊！我們從《大毘婆沙論》上看，初果聖人，他臨命終的時候，決定一心不亂；初果聖人有這個境界，何況阿羅漢呢？所以那個地方若解釋事一心不亂呢，這個地方和玄奘法師翻譯的《阿彌陀經》有點事情。但是若是兩個本對照的時候，鳩摩羅什法師翻的也有這個意思，也是有這個意思，也是有佛的加持的意思。

若是你注意這句話來說呢，那個一心不亂很淺。就是我們念阿彌陀佛，就這樣念啊，心裡面不亂就是了，就是心裡沒有雜念和妄想，沒有，沒有妄想。但是若是再細分別呢，也有問題。哦！我自己念阿彌陀佛的時候是一心不亂，別人來打擾你，你心亂不亂呢？說我不念佛的時候，你心亂不亂？若我看那個意思，你不念佛的時候，心裡面也不亂；別人觸惱你，你心裡也不亂，這叫做一心不亂，不只是念阿彌陀佛，念的時候沒有妄想叫一心不亂，這是這樣。但是它有時間性，就是要一日一心不亂，乃至要七日一心不亂；就是你的一心不亂就是這麼長，一日一夜一心不亂，過了一夜就不行了，我認爲這麼解釋可以，不是說是一下子就一心不亂，盡未來際的一心不亂。蕅益大師他有這個意思，我認爲那麼樣解釋就是深了一點。當然，我們講深一點？講好，也好，也是好。但是若是講淺一點，我們容易做得到。我們念阿彌陀佛的時候，你不妨就是自己

要求自己，我三個鐘頭一心不亂；我念阿彌陀佛一心不亂，不念阿彌陀佛心也不亂，心就是沒有煩惱；你觸惱我，我也一心不亂，我還是一心不亂，不觸惱我，我也一心不亂。你自己要求我三個鐘頭一心不亂，慢慢地增加，我一日夜，二十四小時一心不亂。譬如說我睜開眼睛的時候一心不亂，睡覺的時候也一心不亂。慢慢增加，增加到七日一心不亂，那就是不簡單了。

那七日一心不亂，究竟是什麼境界？從教下來看什麼境界？我這麼看，就是最多是未到地定，沒有到初禪。這個若是到初禪的時候，會有什麼事情？到初禪的時候沒有欲了，沒有欲。說是也有人說念佛的時候，念得打成一片了，我聽鳥叫的時候也是念阿彌陀佛，我看那個草葉風一吹一動，也是念阿彌陀佛，處處都是念阿彌陀佛了。那是什麼境界？我認為就是因為你若沒有了……，你沒能離欲，你最多是未到地定。你達到那個境界，你有沒有欲？你若有欲，你沒能到初禪，因為到初禪的時候沒有欲；到初禪的時候還有一件事呢，就是他若是不要懈怠，常常地入定，每天都入定的話，他可以不退。可以不退，那就是一直到盡形壽都是一心不亂。那麼你念佛，你到那個境界，你能夠超過七日夜一心不亂嗎？能很多年都這樣一心不亂嗎？能不能？你從這些事情來對比，就知道如果你還有欲，你念佛到那麼一個境界的時候，不念而念，念而不念就是念佛三昧？不一定，不一定的。要看你的煩惱，你有沒有煩惱？如果你若照樣還有煩惱，那不行，你不能說那是念佛三昧啊！我不念而念就是念佛三昧了？不是的！

所以我們能願意修四念處，也就是修禪了，那需要學習經論，我們才能修禪。如果我們沒有這個條件，所謂沒有條件就是懶，我怕辛苦。其實你讀書很多，學習經論不難，當然這個事是自己自由，我不願意學，誰能奈我何呢？那我就是念阿彌陀佛，也好！念阿彌陀佛，你要自己努力，要求自己做到一心不亂。一心不亂，不只是散亂，不要有煩惱；你若有煩惱就是亂了嘛！要達到這個程度。

我們出家人的福報都是很大，你看社會上的人，生活艱難。不要說是貧苦人，為人打工的人生活艱難，就是大老板都是生活艱難，他們心情不快樂、不快樂。我們出家人仗佛光明，衣食住無憂無慮。你的福報可極大！那我們正好借這個機會，很努力地念阿彌陀佛，要求它一心不亂，不要只是打板了我就來念佛；你要努力，希望我念佛有成就。

有成就這個地方，就是還有問題。一達到一心不亂的時候，你心裡面就是容易有其他的妄想。因為我感覺我得念佛三昧了！哎，我過幾天，我會叫釋提桓因來歸依我，很多的妄想來了。很多的妄想來了，反倒是亂了，反倒很多亂了。並且有的時候，學習經論的好處呢，能認識自己是凡夫，能有這個好處。我們若是不學習經論，容易搞錯誤。那個天台智者大師的《法華玄義》上說出一件事來，說什麼事情呢？就是他是說兩件事，我們不要說名字好不好？說了名字就有煩惱。譬如說是這個夜間，夜間在或者說是在禪堂裡，靜坐。靜坐的時候，外邊沒有太陽也沒有月亮，黑的嘛！但是他就看見人從

那裡走過去，到廁所去。隔著牆，還是黑暗的時候，就看見人到廁所去，這是什麼境界？一個很有名的……就算是禪師吧，他說那是得天眼通了。那麼這就是容易誤會，容易誤會自己的事情。這看出來什麼？看出來這個人沒有學過禪嘛！只是少少地知道一點而已，他並不懂得禪。這是一件事。

第二，這個靜坐的時候，會出現什麼事情呢？就是不感覺有身體了，這個身體沒有了。沒有身體了呢，他就認爲他是證悟法性的道理了，證悟了諸法畢竟空了，得無生法忍了；實在呢？這都不是。其實你靜坐的時候感覺身子是空，還未必是未到地定。未到地定有兩個相貌：一個是身體沒有了，還要有輕安樂的。如果你只是感覺身體空了，沒有輕安樂，那你還不是未到地定嘛！但是他就認爲他得聖道了，得無生法忍了！那是什麼呢？就是他沒有學過經論。

我們讀這個《般若波羅蜜多心經》：「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」，這「照見五蘊皆空」是什麼？是般若的智慧，見到諸法畢竟空，是智慧的力量。我們靜坐的時候身體空了，那不是你的智慧，是個感覺，感覺空了；但是你睜開眼睛看，身體還在那裡。所以這個就是，你若沒有學習經論，你就完全不知道這個事，有這個錯誤。若是我們誠心的念阿彌陀佛的時候，它也會有變化。這個由散亂心到不散亂，這是一個經過，它有一個過程，生理上有變化。生理上變化，如果你不學習經論呢，有問題，你就會認識錯誤。認識錯誤的時候，也容易有問題，就是容易有罪過。你是凡夫，還是凡夫嘛！但是你認爲是聖人，就是以凡亂聖，就是增上慢，就是反倒有問題。佛在世的時候，那個增上慢比丘，無聞比丘，這個《楞嚴經》說，他下了地獄了，下了地獄了。所以我說我懶，我不歡喜學習經論，那我就安心念阿彌陀佛，好！但是你若精進念阿彌陀佛呢，有可能會有成就。有成就的時候，你沒有經論的基礎就有問題；說我不精進嘛，不精進，那不容易得一心不亂；我若精進得一心不亂呢，又會出現事情。所以修行的事情，不簡單，不是那麼容易的。我東說西說，我們就不要說太多了。

「涅槃離心意，唯此一法實，觀世悉虛妄，如幻夢芭蕉」，就算是我們不學習經論，但是這四句話讀一讀，也使令我們放下世間上的欲，專心的念阿彌陀佛，求生淨土，還是很好。到阿彌陀佛國決定是正定聚，什麼叫做正定聚？正定聚就是聖人！你決定可以成爲聖人；不是說你到那邊就是聖人，但是你決定成就聖人，不會退下來的，所以到阿彌陀佛國的好處就在這裡，所以還是念阿彌陀佛求生淨土好。

請方丈和尚慈悲，請慧天老法師慈悲，各位同學慈悲，指教我的錯誤。我若有錯誤，我承認。南無阿彌陀佛！好了，就這樣子！