

0029 菩提道次第略論 20140924-a

主講法師：上 下 良 因法師

2014 淨律學佛院

《菩提道次第略論》

諸位法師、諸位同學，阿彌陀佛！

首先請大家發起菩提心，為了利益一切如母般的有情而來聽聞此法。同時依著聞法儀軌能夠如理如法地聽聞。

大家請翻到講義一百三十五面。我們從“子一”的“思維八苦”這一段來講起。

思維八苦當中分為五段：

第一段、依根器的次第而修。

在談到“思維八苦”之前，在這當中前面會先談一些修行止觀的一些基本的概念，而且是很重要的概念。所謂“依根器的次第而修”，就是說，根機利的人，應當詳細地去觀修所有觀思維修的內容；根機比較鈍，比較愚鈍的人，就扼要地修，這個叫“根器的次第而修”。

看這個文：

修共中士一切所緣法類之時，凡下士時所說共法，此亦應取。諸不共之所修法類，若有慧力，應當如下所述而修；

先看到這裡。前面第一句說，我們在修共中士道的時候，“一切所緣法類”，就是苦、集、滅、道四諦這些所緣法類的時候，前面下士道所說的“共法”，包括皈依、業果、死無常、三惡道苦等等的，這些共法都應“此亦應取”。

在修共中士道的時候，同時也要配合前面的法一起來修，那這樣的話，會有互相幫助的力量。那我們上次有講說“廣修”、“略修”的這種善巧，那這個地方跳過去。

下一段呢，“諸不共之所修法類”，就是四諦的這種不共所修的法類，“若有慧力”，就是說你智慧如果夠，你憶持力也夠，因為要廣修，廣修你當然要憶持很多的經文。慧力具足，應當如下麵所述而修。“如下所述”，比如說我們觀察“八苦”，“八苦”的“身苦”有五種，五種各別是什麼內容？有時候還會引經據典，就把這個內容都記下來，約著這個“教”、約著這個“經論”、約著這個“正理”——“經論”就是經論的內容原文，“正理”就是它邏輯分析的方式，都把它記下來，詳細地記下來。就是說智慧夠的人就按照《廣論》的這種內容詳細地去觀察，這是第一個。

第二個呢：

倘若慧力微劣，可暫舍置所引經教，唯修當下所示法義體性。

“慧力微劣”就是說比如你憶持力沒有那麼強，沒有辦法記那麼多。或者，很多那種正理的分析，邏輯分析太複雜了，你覺得修起來太耗神了，那麼這個時候就稱為“慧力微劣”，這個時候可以暫時“舍置所引經教”。就是說你這個時候經論就不需要修得這麼廣，不需要這麼廣，思維修的時候不要引那麼廣，引一兩句法語，你覺得特別契機的，就這一兩句當中特別地去修。

“唯修當下所示法義體性”，法義的體性就是說法義的內涵，它這個理。就是說在這個理上多去思維觀察，然後經論就不用引那麼多；或者辨析，邏輯分析就不要引得那麼複雜，就扼要地修就好了。

這個是說兩種的慧力淺深的差別。所以剛開始的時候我們都是“慧力微

劣”。為什麼？因為你智慧——智慧事實上要有力量，有時候還是要配合定力。有時候定力不夠，硬要這樣修，有時候也是耗神。那太耗神，有時候反而適得其反。所以呢，剛開始的時候“慧力微劣”就是先記住扼要的經論。

比如說你修“死無常觀”等等的，一次觀修十五分鐘，這個就是扼要地修。我們沒有引很多的經論，扼要地修。但是呢，事實上這種扼要地修，它只是一種熏習，熏習這個法的種子而已。那真正要得到通達，那還不夠。真正地要通達這個法，比如說“死無常”乃至後面“八苦”等等的，真得要通達的話，那要詳細地，就像《楞嚴經》講的“綿密觀照”。當然如果是教下的修行人，他的綿密觀照當中可能會引很多的經論在裡頭。比如說你把《廣論》的這段內容記下來，然後去綿密地觀照，一坐半個小時，仔細地去觀修“死無常”等等的法。

當然如果是說修禪宗的人，或者是那種南傳禪修的人，他不會記那麼多經論。他不記那麼多經論，但是他也不是糊裡糊塗的，然後就只是觀察個輪廓、大概的，不是的。他們仍然有依著他們的上師或者他們師長的口傳的教授，還有他自己本身的智慧，他智慧力去觀察。透過種種的自問自答，或透過種種的理論、種種譬喻，然後在這個當中去觀修。

就像我們看阿姜查或者阿姜曼，南傳這些的禪師的這些開示。那你看這些開示，比如說他們談“無常”這個法的時候，他會講很多很多的開示，這個開示當中都沒有引經據典，可能一部經典都沒有引，但是你可以觀察他的這種思維的方式，是非常微細的，而且還是富有邏輯性的，而且有時候有譬喻。就像阿薑曼尊者說：“就像湯匙，無論在湯裡怎麼攪，也沒有辦法知道湯的味道，只有用舌頭去嘗。”或許這個譬喻可能在經典裡面沒有的，但是他透過他的禪修，在這個禪修當中開發智慧，然後綿密觀照，這些譬喻就這樣體會出來。

所以就是說不管你是引經據典也好，還是不是引經據典也好，他這觀照必須是綿密觀照。就是說觀“死無常”，或者是觀察“八苦”，他的觀察都是很精緻的觀察，這樣才有辦法真正地通達這個法。

所以剛開始的時候，比如說我們鼓勵各位早晚課止靜十五分鐘，你可以觀修“死無常”、觀修“三惡道苦”等等的，這個只是種略修，扼要地修。那真正的，比如說我們有因緣利用寒暑假或者是個人有假期的時候，就是把這個比如說“死無常”也好、“八苦”也好，等等的法類在心中去根據《廣論》的內容去詳細地觀察，去做這樣的這種修止。

其實我們剛才講這麼多，其實不止是《廣論》的學習，所有的經論的學習也都是一樣的。像《維摩詰經》裡面它提到，為什麼一個菩薩，有疾菩薩，雲何安住他的心？那這個時候維摩詰居士做種種的開示，從空觀來講、從假觀來講、從中觀來講，那這些你也可以扼要地修，扼要地把大意，那個經文大意扼要地修也可以；那麼你也可以詳細地修，詳細地修就是你要把經文背下來，至少這一段背下來。背下來之後就根據經文的內容，它的邏輯分析，它所引用的譬喻等等的，詳細地、綿密地去觀察，這個就是“坐中修”觀察修的這種淺深的次第的方法。

所以，以前我聽妙境老和尚講經的時候，他說我們出家人很忙。確實很忙——你如果說按照我們剛才講的那個方法去修的話，你會很忙。忙得沒有時間去攀緣、沒有時間去打妄想。當然剛開始我們先略修沒關係，但是不要說連略修都沒有。你學了《略論》學了一大堆，到最後連這個略修的功夫都建立不起來。

因為你看，在《略論》當中告訴我們修行的善巧，有這個“馬車軌”，就

是我發給各位藍色那本，這個修行的這種引導善巧，這是很明確的。你如果從這個當中學習到這種修行善巧的話，你以後學《金剛經》、學《維摩詰經》各式各樣的經典都可比照這個方式，去略修或者去廣修。如果說你在學習《略論》的時候，有這樣的“馬車軌”的引導你也放棄了，沒有照著去操作，那你以後思維觀察大乘經典的時候，一樣都是含糊籠統，因為你不知道怎麼樣去綿密觀照。所謂“綿密觀照”就包括理上的綿密觀照、包括念念的綿密觀照，都包括在內，最起碼你首先要理上的綿密觀照，你要先做到。理上的綿密觀照，它的方法從《廣論》的學習當中，可以學習到它的善巧方便。

所以就是說各位要去操作，講那麼多就是各位要去做，試試看。你去試試看的時候，你得到法的力量，那這個時候你就會有信心。它這個方法可以幫你修行開啟一扇大門，什麼大門呢？讓你能夠深入法性的大門。就是說你也不根據經論，你也沒有善知識的這種開示的引導等等的，那麼你的這種思維觀察都是很粗的。我們說人世間是苦，是很苦，“我常常生病，或者是看到有人常常有災難”等等的，這個都是很粗的東西。我們待會兒到後面會再慢慢地講，為什麼必須要仔細觀察的道理。這是第一個，瞭解了。

第二個呢、必須遠離沉沒、掉舉。

這個就是說明止觀的一些概念。

此等雖是觀修，然除所修諸所緣外，心不應緣餘善、不善或無記法；

“此等雖是觀修”，“此等”就是說包括從前面的，包括什麼觀察聞法功德、親近善知識功德，乃至下士道、中士道、上士道所有的法類，都是要去觀修的，這些都是觀修。但是呢，“然除所修諸所緣外”就是說你在觀修的時候，你必須會有所緣，對不對？那麼這個觀修所緣是你必須緣的境界，那麼這個境

界以外，你不應當去緣其他的“善、不善或無記法”。就是說你要在所緣境專一而相續地安住，這個是一個基本的概念。

也就是說很多人說“靜坐是做什麼”？靜坐不是打妄想，不是在那兒昏沉、打瞌睡，都不是。那麼也不是在那兒胡思亂想，東想一片、西想一片，不是的，而是有個明確的目標。譬如說你這個禮拜你專心地觀察“死無常”，然後就根據死無常的“三根本、九因相”，不管你是略修、廣修就是專心地去思維觀察。那麼按照經論或者祖師所開示的這種觀修次第去思維觀察。其他的善法、不善法乃至無記法都不是我們應當所緣的，你必須在這個所緣境專一而相續地安住。不管是修止是這個道理，修觀也是這個道理。

看下一面：

緣所緣時，應遮掉舉等心，莫為睡眠、昏沉、沉沒所轉，令心極為明晰，於澄淨中漸次修習。

前面講在一個所緣境專一而相續地安住。這個地方講就是說專一相續安住的同時，要注意不要有這種“沉”、“掉”兩種煩惱。“緣所緣”的時候，你緣這個所緣，不管是“止的所緣”或者是“觀的所緣”，都一樣，應當遮止“掉舉等心”。“掉舉等”，當然昏沉、掉舉都包括在內。不過“掉舉等心”這個地方主要指的就是掉舉的部分，“掉舉等”包括散亂。各位要是學《百法名門論》，各位學過了就知道，掉舉跟散亂是不一樣的。掉舉、散亂等等的這種心。

同時呢，不要被“睡眠、昏沉、沉沒所轉，”這是屬於“沉”。就是說“睡眠”就是完全睡著了；“昏沉”就是說半睡半醒的，“昏沉”；“沉沒”就是說他所緣境雖然還在，但是呢，已經執持無力了，就像隔了一個毛玻璃或隔著窗簾看玻璃窗外面的境界一樣——看到還是看到，但是已經不清楚了，這叫“沉

沒”。

這個就是三種差別，最嚴重就是“睡眠”，在打坐時就直接睡著了，完全徹底放下了，睡覺了。那麼第二個呢，“昏沉”就是他還努力、努力掙扎，但所緣境事實上也不在了，事實上就是一種很昏昧的狀態。第三個“沉沒”是所緣境還在，但是不清楚了。那這些內容我們到後面，假設我們如果能夠上到〈奢摩他章〉的時候，會再仔細介紹。

然後“令心極為明晰”清楚、清晰；然後呢，“於澄淨中漸次修習。”這個“澄淨”是修止觀當中的兩種重點，也可以說兩個功德：“明瞭分”跟“寂靜分”。就是你在修止跟觀都一樣，要“明瞭”、要“寂靜”。這個“澄”就是明瞭，“淨”就是寂靜。“明瞭”就是說你這個所緣境要很清楚地顯現，這個叫“明瞭”。不能夠像我剛才講“沉沒”，似有似無的，不行。你要很清楚地顯現，不管你修觀“死無常”乃至“八苦”等等的，這個要很清楚地顯現。

然後呢，修止也是一樣，比如說你觀察佛號的所緣境，你心中佛號聲音的所緣境要很清楚分明地在你心中顯現，這是明瞭，這就是“澄”。

第二個“淨”呢，就是寂靜，就是說你雖然明瞭，但是不能夠緊繃，不能因為緊繃而引發躁動。就是說比如說你念佛號，你心中執持你心中佛號的時候，雖然說要很清楚地看到你心中的佛號的所緣境，但是你同時要保持放鬆。不能說我很用力地去抓，讓佛號要很清楚，事實上剛開始的時候，我們心還不是這麼定的時候，你先不要要求佛號百分百的清淨、百分百的清楚。因為有時候你要求太高，你反而心用力去抓，用力抓的時候，反而你心不寂靜，反而心會因為緊繃上火，反而會引發種種的躁動不安。反倒是呢，你先要求：“我目前的這個定力也就這樣子了，所以呢，我心中執持佛號有個七八成清晰，先要求到

這樣的標準，大部分都七八成”，那也可以。在專注的同時也保持放鬆，所以你心是寂靜的，所以專注、放鬆，放鬆、專注。

因為你專注所有，有這個“澄”，就是明瞭分；因為你能夠放鬆的話，所以你的心能夠寂靜，所以有這個“淨”。“澄淨”這兩分的功德當中來“漸次修習”。

那當然這個詳細的在《小止觀》當中也好，或者後面的〈奢摩他章〉當中也好，都會詳細說明。

下一段：

《入行論》雲：“縱長時念誦，並作苦行等，然心散餘處，佛說無利益。”

在《入行論》裡面它說，縱然你長時間地念誦，誦經或者念佛等等的，持咒等等的，並作種種的苦行，比如日課千拜、兩千拜、三千拜；然而呢，“心散餘處”，心散亂，一邊念佛一邊打妄想——“佛說無利益”，佛陀說這樣的修行是沒有利益的。就像古德說：“口念彌陀心散亂，喊破喉嚨也徒然。”一樣的意思。當然也不會說完全沒利益，多少都有功德的，但是跟解脫無關。

那這個地方就是說，所以修行當中必須要“明瞭分”跟“寂靜分”，保持專注而放鬆。

下一段：

此說意散餘處所造一切善行，其果微小；

那這個沒問題。所以就是說我們在修行的時候，要保持專注而放鬆。簡單一個觀念就是說：你不管修任何法，比如說我們早晚課誦經、念佛、持咒或者你個人念佛、持咒、拜佛都是一樣，你要先確認你的所緣境在哪裡。比如說早課楞嚴咒，楞嚴咒的咒語的聲音是你的所緣境；然後呢，晚上誦《彌陀經》，

誦《彌陀經》的時候不止是聲音，同時還要有隨文入觀：“如是我聞，一時佛在舍衛國祇樹給孤獨園。”就是說你要知道你在念什麼，這個“義”也是你的所緣境。“文”跟“義”都是你的所緣境，不止是音聲而已。然後將這個所緣境在你的心中很認真地執持。然後執持的時候呢，抓好你的所緣境，同時又注意有沒有放鬆。

就是說我們早晚課的時候，時間那麼長，對不對？你打妄想也是打妄想、昏沉也是昏沉，你不如利用早晚課這麼長的時間，好好地安住在你的所緣境，同時出聲唱誦。因為出聲唱誦可以幫助你的心的力量，像他們密宗持咒會都要求出聲。你說你如果早晚課不出聲，聽大家唱，很輕鬆，休息一下，但是呢，你的心的力量會很薄弱。像你如果參加早晚課的時候你出聲唱誦，而且慢慢訓練，氣從丹田發出來。你這樣唱誦的話，第一個，你早晚課完了之後，你精神會很好。像我以前都有參加早晚課的時候，我早晚課完了之後，精神都特別好。因為有唱誦，氣沉丹田這樣唱誦出來精神特別好。有時候晚課前精神不太好，晚課完了，唱誦完精神就很好。好，第一個。

第二個呢，有這樣的唱誦的時候，你內心的所緣境就會很清楚，不會含糊籠統。你不要說只是聽人家的聲音，不管是在佛七也好或者是早晚課也好，大眾共修當中不要只是聽人家的聲音。

你聽別人的聲音只是幫助，幫助你這個心中的所緣境的這個聲音的清楚，但要緊的是什麼呢？你自己心中要創造出所緣境，你自己心中要創造出咒語、佛號乃至誦經的聲音出來。尤其是咒語、持咒跟念佛，你自己心中要創造出這個聲音，然後旁邊的人念，只是個助念而已。你如果按我這個方法去做，出聲念，然後呢，注意心中的所緣境，而且還保持放鬆，專注而放鬆，你這樣一個

早晚課做下來，就會覺得精神很好。

下一段：

《修信大乘經》亦雲：“善男子，由此異門說諸菩薩信于大乘、從大乘生，任其何種，應知一切皆以不散亂心正思法義而生。”

在《修信大乘經》裡面他說：“善男子，由此異門”，“異門”就是說從不同的角度去說，“異”就是差別，種種差別之門。然後來說什麼呢？說一個道理：一切的菩薩信于大乘，從大乘生。就是說，所謂的菩薩他怎麼生起呢？因為他仰信大乘，因為仰信大乘，所以修行大乘，所以他從大乘而生起。好，這個是講到大乘。

底下是我們所要說的重點，那麼“任其何種”，不管怎樣的大乘的修行，我們知道“應知一切皆以不散亂心”，這是第一個；第二個呢，“正思法義而生”。“不散亂心”就是止，“正思法義”就是觀，所有大乘的菩薩都是從大乘生，而他們修大乘當中為什麼能夠成就功德？都是從“止”跟“觀”而生起的。所以大乘菩薩的功德從哪生起的？止觀。我們修淨土法門的人也是一樣，你拜佛、念佛、憶佛，這個就是“止”，那你思維觀察極樂世界的功德，這是“觀”。所以我們修行淨土法門的人的功德，也是來自於“止觀”。

底下就是解釋這句話：

此中，“不散亂心”者，除善所緣，其心不散餘處；

我們剛剛說“不散亂心”指的是“止”，那麼“止”的話，就是說在這個善的所緣境當中，他的心專一而相續地安住。這個“善所緣”就是說，所緣就是我們修止必須有個所緣境，而這個所緣境必須是善的。所謂“善”就是說它不會引發你的貪嗔癡的念頭，所以稱之為“善”。就像佛號、像大悲咒，你持

的時候你心只會越來越清淨，不會引發貪嗔癡。不像你說我在想財、色、名、食、睡，依次不斷不斷地想，那麼這個也是個所緣境，但是這種所緣境會讓我們的心越來越躁動不安，所以它不是“善所緣”。那麼在“善所緣”當中，他的心“不散餘處”，這稱為“不散亂心”，這是“止”。

然後呢，

“法”及“義”者，即文與義；“正思”者，以觀察慧觀察、思維。

這是解釋第二個，正思法義，這個“觀”。這個“法”跟“義”什麼意思呢？“法”就是文，“義”就是義理。“法”—“文字”，就是說思維文字，就是你把經典的文字背下來，至少是你觀修的、所需的這段文字背下來。所以背書很重要，觀修的文字背下來。然後呢，“義”就是文字下所詮的義理、內容，這個是“義”。就是說你在思維的時候，不止是思維“法”，還要思維“義”。思維“法”就是說你先把這個“法”，經典的文字先憶念一下。

比如說“觀彼世界相，勝過三界道，究竟如虛空，廣大無邊際。”憶念極樂世界的功德，依報功德這個文，憶念這個文就是思維法。然後什麼是“觀彼世界相，勝過三界道”？因為三界道都是虛偽、輪轉無窮……等等、等等。這個就是這句話“觀彼世界相，勝過三界道”它的義，那依著這個法去思維它的義，所以這個“法”跟“義”就是“文”跟“義”。

那什麼是正思維呢？就是說以“觀察慧”來觀察思維。“正思維”就是說你依著前面這個“法”跟“義”，而不是自己胡思亂想的一個道理，那麼根據經典的“法”跟“義”，然後配合“觀察慧”來去觀察或去思維。比如說觀察這個理，或觀察這個事相，然後呢，思維這個道理，這個就是“觀”。

以此顯示成辦一切功德之法，皆需此二。

所以從這當中，《修信大乘經》裡面說的這個開示我們知道，要成就一切功德之法，都是需要“止”跟“觀”這兩個法。

再看第三段、**三乘一切功德都是如此修習而成。**

剛剛講的是大乘，事實上所有三乘的功德，乃至於人天的功德都包括在內，都不離開“止”跟“觀”。

故說成辦三乘一切功德，皆需二事：一、一心專注於善所緣，不散餘處之真實奢摩他或其隨順。

這是一個結論。要成辦“聲聞、緣覺、菩薩”三乘的一切的功德都需要兩件事情：第一個呢，當然就是“止”。什麼是“止”？它底下定義，“止”的定義就是：在一心當中專注於善所緣。所謂“一心專注”就是於這個所緣境沒有散動，專一而且相續地安住叫作“一心”。那麼在“善所緣”當中“一心專注”，然後“不散餘處”，不會離開所緣境的這種真實奢摩他或其隨順的奢摩他。所謂真實奢摩他，在後面〈奢摩他章〉的部分會定義。所謂真實的奢摩他是到什麼境界呢？至少未到地定以上，未到地定以上這個時候稱之為“證得奢摩他”。那當然要證得初禪更好、更堅固。

那麼“隨順”就是說未到地定以下的欲界定，稱之為“隨順”。因為真實的奢摩他要成就沒那麼快，所以呢，之前還是先要有這個隨順的過程，這是種種的欲界定，這種九心住，這種內心的寂靜安住就稱之為“隨順奢摩他”。乃至於就算你沒有欲界定，你的心專心地念佛，然後專心念佛，妄想雜念很少，這時候也可以稱之為“隨順奢摩他”，隨順於未到地定稱之為“隨順”。這第一個就是止的功德。

第二個呢？

二、分別觀察其善所緣，辨別如所有或盡所有之真實毗婆舍那或其隨順。

這第二個，就是“觀”，分別，還有觀察這個善所緣。那麼“善所緣”就是說，什麼是“觀”的“善所緣”呢？就底下所說的“辨別如所有性或者盡所有性”。

我們定義“如所有性”跟“盡所有性”的意思：“如所有性”就是這種真諦的理，“盡所有性”就是俗諦的理。

那各位也不必去強記這個名詞，你就看這個名詞他怎麼定義的。“如所有性”，所有一切法的“如”的特性。這個“如”什麼意思呢？“如”就是不變異，一切法不變異的特性，都是一切法的本體，也就是真諦的理，所以“如所有性”就是一切法不變的本體，就是真諦。那麼“盡所有性”呢，就是俗諦，一切法，盡一切法的特性，這個就是俗諦的差別相。這樣子就很好記，反正就是觀察空性或者觀察俗諦。

觀察空性，比如說你觀察：“諸法不自生，亦不從他生，不共不無因，是故知無生。”這一些的，這是觀察空性的理。觀察“盡所有性”，俗諦的理，比如說你觀察“死無常”、觀察“三惡道苦”，我們這個道次第的這些觀察都是……除了後面的毗婆舍那之外，全部的觀察都是屬於觀察俗諦的，這種“盡所有性”的什麼呢？“真實毗婆舍那或其隨順。”什麼叫真實的毗婆舍那呢？就是說止觀雙運的狀態。也就是當你要先證得奢摩他，證得未到地定以上的奢摩他，然後呢，在奢摩他當中，不離開奢摩他，這個是《瑜伽師地論》大乘的定義，那麼在真實的奢摩他當中，你又能夠起觀照，你能夠思維法義，觀察空性或者觀察俗諦，這個時候你止觀能夠雙運的時候，這個時候你就證得真實的毗婆舍那。

如果你一觀修，你的止就退掉了，那麼這個時候還沒有證得毗婆舍那。或許你已經證得奢摩他了，但是當你證得奢摩他，你一觀修，你思維觀察，奢摩他就退掉了，止就退掉了，這個時候還不能夠止觀雙運，這時候還不證得毗婆舍那。當你在這種奢摩他很穩定的基礎之上，再觀修的時候，奢摩他也不退，然後也能夠很自在地觀修，而且很詳細地觀修，這個時候就是證得止觀雙運，也就是真實的毗婆舍那。所以大乘跟小乘的止觀的修法，還是有點不太一樣。

各位看南傳的教法，他會很強調修止，他認為你沒有“止”的話，就都不用談修觀，很強調修止。然後他如果要修觀，思維法性的道理、無常的道理，他退出“止”，然後再來修觀。你看他們的教授是這樣子的，他沒有說你在“止”當中修奢摩他什麼的。至少在初學階段他們是這樣“止”跟“觀”，是這樣分開的。但大乘的話，它是在證得“止”之後，然後在“止”當中不要退出，接著修“觀”。好，這些也是在後面的〈奢摩他章〉會詳細地介紹。

“真實的毗婆舍那或其隨順”，“隨順”就像我們一樣，我們還沒有證得奢摩他的止，但是也不妨礙我們來修“觀察修”。比如說我們還是可以觀察死無常、觀察三惡道苦等等的，還是可以觀察。不是說等到我證得“止”，我才能夠修觀。你要不修“觀”，你也很難證到“止”，這是第二個，就是修觀。

看底下的文：

《解深密經》雲：“慈氏，或諸聲聞，或諸菩薩，或諸如來所具世、出世間一切善法，應知皆是奢摩他及毗婆舍那之果。”

在《解深密經》當中解釋，它說：“慈氏”，就佛陀告訴彌勒菩薩說，一切聲聞、菩薩或者佛陀，他們所具足的世間，還有出世間的善法，我們應當要知道都是奢摩他和毗婆舍那的果。這個奢摩他和毗婆舍那的果就包括真實的奢

摩他、毗婆舍那，還有隨順的奢摩他、毗婆舍那的這個果，都包括在內。所有從佛陀乃至於人天所有的善業，我們知道都是不離開“止”跟“觀”。

那所以說呢，我們看底下的文：

此中，若無真實、隨順二種止觀，則三乘中一切功德，非定皆是真實止觀之果。

他說，這個是宗大師的解釋，他解釋說《解深密經》這句話，“這一切功德皆是奢摩他及毗婆舍那之果。”他說這句話當中，一定是包括真實跟隨順，真實的止觀跟隨順的止觀的果。為什麼呢？如果這個不是包括真實，也沒有包括隨順的話，尤其是重點沒有包括隨順的話，則三乘當中的一切功德，不是並非一定都是真實止觀的果。什麼意思呢？就是說當一個人，他還沒有證得真實止觀的時候，我們知道真實止觀是很高的境界—未到地定以上啊！但是你說三乘他沒有證到真實止觀之前，他所修行難道沒有功德嗎？有啊，當然有功德了。你持大悲咒，你專心地持、不打妄想，也是有無量的功德。但是呢，你說持大悲咒有無量的功德，但是那它不是真實的奢摩他的果，因為真實的奢摩他是未到地定。我們持大悲咒，大部分的人來說是沒有未到地定的，你持大悲咒的功德。但是呢，持大悲咒不是由真實的奢摩他而成的，所以持大悲咒是由隨順的奢摩他而成的功德。

所以這個地方經文所說的，一切世間，還有出世間的善法都是奢摩他跟毗婆舍那的果，這句話必定是包括隨順的奢摩他跟毗婆舍那，那這句話才能夠成立。為什麼？因為如果這句話只有指的是真實的奢摩他跟毗婆舍那的話，世間的善法，比如說我們持大悲咒有很大的福報，但是它不是由真實的奢摩他而成的，它是由隨順的奢摩他而成的，那佛陀所說的這句話就不周遍。但佛陀所說

這句話是真理的話，唯一的解釋就是說這句話當中奢摩他及毗婆舍那的果就包括真實、包括隨順的。

我這樣講可能有點複雜，沒關係，各位好好想一想。但是因為講到這個地方，我還是有義務要把它講清楚。簡單地來講就是說我們現在沒有真實的奢摩他跟毗婆舍那，我們只有隨順的止（奢摩他）跟隨順的毗婆舍那。但是呢，我們這樣隨順的止跟觀還是可以成就種種的功德，就像《解深密經》所說的一切世出世法的功德都來自於止觀。所以呢，我們今天要真正地成就佛法的修行的話，要從止觀而來。所以為什麼我們《小止觀》課程很重要，你要知道什麼是止、怎麼修止，什麼是觀、怎麼修觀。才不會像前面講的“長時誦念……苦行等，然心散餘處，佛說無利益。”才不會說一邊打妄想，一邊修行，也是做了很多的功課，但事實上，這個止也沒有、觀也沒有。純粹就只是栽培一點很粗重的人天福報而已，就不會這樣子了。

前面講止觀的概念是什麼呢？事實上就是告訴我們道次第前面的部分跟我們後面所要介紹的八苦乃至上士道的部分，都是要在“觀察修”當中去修的，要在止觀當中去修的。縱然是隨順了的止、隨順的觀也沒關係，但是呢，都是要在止觀當中去修的，不是聽我講身苦什麼、什麼的……很有道理，當下也很有感觸，聽完、了(liao)了(le)，不是的。比如說你現在課業很多，你縱然現在沒有時間馬上去修，但是你心中要立下這個誓願，什麼誓願呢？這些內容我總要找時間去修的，慢慢修沒關係，但總要找時間去修。

因為這些道次第的法類對於我們修淨土的人來說也是非常重要。像我在帶佛七的時候，我都是帶他們修這個道次第的止觀，白天的時候修道次第的止觀，下午晚上帶他們觀修淨土功德的止觀。所以因為透過這一些道次第止觀的

修行，可以幫助我們生起信願的心，所以這個很重要。所以我們知道，我們修行，剛開始我們當然要先多拜佛，然後甚至要先多培福，這個是一個基礎。但是我們要知道在你培福、拜佛，慢慢你心穩定了，慢慢你業障比較消了之後，你要做什麼？就是要修止跟觀，靜坐修止、修觀，這個是我們出家人的基本功。

如果你沒有修止觀的話，你修行沒有辦法深入。沒有辦法深入的時候，未來出家久了，說要不攀緣，很難！幾乎是不可能的。因為你如果不修止觀的話，你的心中沒有真實的法喜，沒有真實而那種深入的法喜的話，未來出家久了、福報大了，那一定攀緣。攀緣之後，就所有的修行的功德就荒廢掉了！

我們看第**四**段，正式地介紹八苦的內容。

此中分八：

丑一、思維生苦。

這個生老病死的“生”，我們去觀察，從五點觀察。

分五：一、生即伴隨眾苦，故為苦性。地獄有情、一類唯苦餓鬼、胎生、卵生四類，于初生時，伴隨眾多猛厲苦受而生。

這個“生苦”從五點來觀察，其實八苦都是一樣，都是從五點來觀察。第一點的話呢，“生苦”，你在生的時候同時伴隨著種種苦惱的境界而來的。就是說我們在生的時候，都不會是快樂而來的，除非天人化生，六道輪回當中除了極少數的天人等等的，他生的時候是沒有痛苦，大部分的六道輪回當中的眾生在生的當下，不說未來，在生的當下都是伴隨痛苦而來的。

像它介紹四種：第一個、地獄有情，這個用想就知道，地獄有情，比如說它入於寒冰地獄，它是伴隨著冰冷而生的。那麼它投生到八熱地獄，它是伴隨著這種熾熱的火而生的，這是痛苦的。所以地獄有情是伴隨著冰火而生的，冰

或者火。

“一類純苦的餓鬼”就指的不是那些大福報的鬼道眾生，這些純苦的餓鬼的話呢，也是伴隨著苦而生的。他死的時候感覺非常的饑餓，非常強烈的饑餓，然後呢，死了墮落餓鬼道。所以我們看到有的人在臨終的時候，很餓、很餓啊，怎麼吃都很餓，很可能就要墮落餓鬼道了，這是種徵兆。那麼餓鬼道眾生一生出來的時候，就伴隨著強烈的饑餓而生出來，然後這個強烈饑餓就永遠沒完沒了。

第三個，“胎生”，胎生有什麼苦呢？第一個“處胎之苦”，比如說我們人道眾生吧，母親懷胎十月，我們在懷胎十月當中，悶在一個小小的空間裡面這種處胎之苦，然後下面是糞尿，上面是種種不淨物這些的，混在一起，這是“處胎之苦”，只是我們忘記了。第二個呢，“出胎之苦”，出胎的時候，你看人類也好，牛馬也是一樣，從母親的產門生出來，那種擠迫的痛苦，甚至有的太過擠迫，被悶死的都有。所以胎生的時候也是一樣，伴隨著這種處胎乃至出胎的這種痛苦，所以這是第三個，“胎生”。

第四個，“卵生”呢，這個卵生，你看那個雞蛋，雞要出殼的時候，它一定要自己啄破，它如果自己身體太虛弱的话，它不能自己啄破的话……你看母雞為什麼不幫小雞啄破？因為如果母雞幫小雞啄破的话，小雞出來就死掉了！它必須靠自己力量努力地掙扎，啄破那個厚厚的蛋殼，然後它才能夠生出來，才能夠安全地生出來。所以有的雞死在裡面就是這樣子，它太虛弱了，它無法啄破這個殼，它就死掉。雞是這個狀態，其他卵生也是這個狀態。你看都沒有哪個母親，說幫孩子把蛋殼啄破的，它必須要自己把蛋殼啄破。所以這個也是苦，所以“生即伴隨眾苦”，“伴隨眾多猛厲苦受而生”。甚至像我們看那個，以

前我看那個介紹動物片的紀錄片，像那個海龜。

好，下課了，時間到了，待會兒再說吧。

下課！

聽打：圓新

校對：普俊

201710 法義研習小組校對稿