

《菩提資糧論》 第十八講



我們講到的是《菩提資糧論》的修習，就分開兩部份，一部份是福慧辨，上一次我們是講完。第二部份是地位辨，地位辨就是第八十六首頌，那就分開兩部份，一部份就是得力者修，和未得力者修。得力的意思即是地上菩薩，未得力即是地前菩薩。那地上菩薩很簡單，有三首頌，我們已經講完了。

今日開始就講下一部份，就是丁二，即是未得力者修。裏面分很多節的，就分開五分，戊一是講戒行，即是守戒；第二，戊二就是定行，即是修止觀、修禪定；戊三就是修相行，修相行即是修三十二種大人相，怎樣修得腳底有一個輪、那個頭有肉髻、那眉有白毛的，這些就是三十二種相的其中一兩種。原來講修相行，就有三十二種相，每一種相，原來不是天生出是佛的三十二種相，每一種相是經過修才可以的。那個菩提資糧就說菩提行裏面，修行甚麼呢？就可以使到你將來有三十二種大人相，八十種隨形好，對行為方面是相對的，這部份就是講怎樣修的。怎樣修相，那三十二種大人相。接著就會講及修法行，即是行為方面，法隨法行，我們經常聽這個詞彙，與真理相應的行為怎樣修？這樣叫法行，修法隨法行。

戊五是講修教授行，因為你將來要做天人師，天人師即是你將來是教人怎樣修行，那你要教人修行，你怎樣修行才可以做一個老師。因為佛是老師，那就要教人怎樣修成一個天人師，於是在第五節講修教授行，最後一項是修法供養行，供養即是尊敬的意思。你得到人們尊敬，怎樣才可以得到別人尊敬呢？同時你要尊敬佛，要怎樣尊敬佛的方法才是最好，這處是禮佛，怎樣禮佛、供養佛是怎樣供養佛的。因你能夠供養佛，將來別人來供養你。這處有六大段，六大段每一段的意義是甚麼？這樣就先看看第一，戒行，問，這個就是釋文，自在比丘假定有人問自己，「已說得力菩薩修行，云何未得力菩薩修行？」，地上菩薩怎樣修行講了，地前菩薩怎樣修呢？於是，答就兩首頌，這兩首頌就是講戒行，修戒是怎樣修的？兩首頌就是這樣講的，「具足勝淨意，不諂亦不幻，發露諸罪惡，覆藏眾善事」，第一即是「具足勝淨意」，意即

是心，即是你有清淨的心，殊勝而清淨心，勝是殊勝，不是勝利的意思。你應該有具足殊勝的清淨心，即是我們在佛臨涅槃的時候，教弟子就是「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意」，這句說話即是自淨其意，把你的心怎樣清淨呢？殊勝地清淨你的心，即是自淨其意。第一要修自淨其意，於是能夠自淨其意，「不諂亦不幻」，諂是諂曲，你的心不會扭曲了。幻就是說誑幻，講虛假說話欺騙別人等等。那你就不會諂曲、欺騙、講大話，於是自淨其意，還有「發露諸罪惡」，如果你做了不正確的行為，應該向僧團裏面公開出來，不要隱蔽。

接著就是「覆藏眾善事」，你做了很多善行，不需要告訴別人，將它藏起。因為你做了惡事就害怕別人知道是大惡，做了善事怕人知道善事是真正善事。是中國人講的，佛理跟中國倫理是相通，這點是相通。那麼「發露諸罪惡」，即是等於諸惡莫作，然後「覆藏眾善事」，這個是真善，那就是眾善奉行。那麼佛的教法就有三件事，「是諸佛教」，這個就是佛的教法。佛的教法就是「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意」，這個是真正佛的教法。這三個句子就是戒來的，是原始的戒，後來將戒開到五百戒，三百七十條戒，後期因應特殊的環境，佛因時制宜制定的。本來佛不制戒，佛有原則，「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意」，那就足夠了，這三條原則你守著它，那你就是守戒了。這個就是戒了，一開就變作戒一樣，三種業去修，身口意三業，所以第八十三首頌就透過身口意去講這個修戒。

「清淨身、口業，亦清淨意業」，這樣「修諸戒學句，勿令有缺減」。第一對身業要清淨，那等於十善道裏面的不殺生、不偷盜、不邪淫，這三條就屬於三種善行，身業的善行。口業就是甚麼？不要用妄想，即是不妄語、不綺語、不惡語、不兩舌，那就四種口業要清淨。「亦清淨意業」，無貪、無瞋、無癡，不要有邪見，一共是三種身業，身的清淨業，四種清淨的口業，另外三種清淨的意業，回應上面的。上面自淨其意，這個是意業了，發露你的罪惡，惡業就包括口業和身業等等。跟前面相應，前面每一樣都可以跟三業配。如果「修諸戒學句」，如果這樣修各種的戒學句，戒學句即是守戒，學句就是戒，佛就叫戒學句等於戒，修戒條。這個戒有幾個名字的，這

個名叫調伏，即是調伏我們的身心，另外一個叫學處，一個菩薩當學的地方，學處又翻譯做學句，那麼戒等於學處，又等於調伏、又等於學句，這三、四個名稱一樣，即是你能夠修到其他戒，其他戒是包括居士修的那個五戒。想修十善的，生天的修十善行，叫十善的業道，那你是沙彌，沙彌有沙彌的戒，沙彌尼有沙彌尼的戒，如果你修具足戒。比丘修三百多條戒，比丘尼修五百條戒，就分開它們。不同的身份就守不同的戒。這處的諸學句，諸學句就指不同的身份，就修、守不同戒了。「勿令有缺減」，你守戒的時候，不要有所違越，就不要犯戒。不要缺少你的戒，你的戒有所缺少，和不要違越。不要犯戒，這處只有兩首頌，這個戒行，下面就是呂澂先生的解釋。

呂澂先生說：「次說『未得力者修』」，接著講地前菩薩的修行方法，「正為眾生說法」，為普通凡夫講，「蓋菩薩鎧鉀自嚴」，菩薩就穿盔甲上陣一樣，因為這處講地位修，每個階位不同，修行有進境的，一個階位、一個階位那樣進境，上一次講了。披甲上陣的時候，「端在地前『勝解行處』被之」，因為地上菩薩根本不用披甲都可以。因為根本他們守戒是第二地圓滿了，初地就布施波羅蜜多圓滿的。二地就是持戒波羅蜜多圓滿的。所以三、四、五、六、七、八，不用披甲，根本不需要擔心犯戒，不會犯戒的。地前不是的，地前就容易犯戒，地前那個地位叫甚麼？叫勝解行地，上次講了。勝解為主，是要聞思勝解為主，地上以修為主，聞思修三摩地，所以地前是勝解為主，你學習的時候，以勝解為主。於是「勝解行處」，地前菩薩就要披甲上陣，就很重視披甲。

所以在地前的人以六種行詳細地講披甲上陣，六種行即剛才講，第一種是戒，第二種是定，剛才講，第三種，我們叫做精進(修三十二種相)，第四種是法行，第五種是教授行，第六種叫法供養行，這樣分開六大段。於是這六種大段的時候，六種行。這六種行是甚麼？剛才講了，戒、定、精進修三十二種相、法隨法行、教授、供養六種，其實六種都是三學來的。即是戒定慧三學，那就為何呢？因為戒行就是戒學，教授與供養等等全部屬於慧學來的，所以三學足以統攝一切的諸行，統攝諸行，就可以

用三行，三學就將六個行統攝了，第一段就講為何分做六大行去處理。接著下面就是b，b段就是一切菩薩行以戒為本，因為如果你不守戒，得不到戒的時候，就不能夠修定，定都不能夠修，下面講相、慧，根本是修不到。所以一定是從戒開始，持戒的重點，就是修身，戒，重視對身的修行，行為方面，身即是修行為方面，所以諸行的根本的緣故就是戒了。佛在未制定戒之前，是「隨事糾正」，本來初初是沒有戒的，發生甚麼事就糾正，是略戒的。

剛才我講那四句，「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意」，三個原則就是諸佛的教法來的，「是諸佛教」，這個不是佛的宗教的意思，這個教法真的是 the teaching of Buddha，不是 Buddhism，它不是指 Buddhism 的意思，根本是佛的教法，是這三種戒。「諸佛輾轉傳來，奉此略戒為本」，即是三句已經足夠，「實則已總攝一切菩薩(諸)行」，下面再講，廣的戒，即是後來出家，比丘就比丘戒、比丘尼就比丘尼戒；優婆塞，居士就有優婆塞戒、優婆夷有優婆夷戒，這些講的戒是「佛(隨)順弟子隨事別製」的。發生甚麼事情，於是佛就說修一條這樣的戒，就將它統攝，歸納起甚麼身份就守甚麼戒，後來才出的。

現在我們《藏經》的戒，還是部派，不同部派所搜集不同的戒條，即是現在《藏經》是說一切有部為主，其他還有其他部派的戒都不同。大乘戒就是三聚淨戒，《梵網經》有梵網戒，《瑜伽師地論》有瑜伽的大乘戒。這兩種戒為主要，這處就無詳細講那個瑜伽菩薩戒。因為瑜伽菩薩戒當時都未出現，因為龍樹菩薩之後瑜伽菩薩戒才流行，所以當時就無瑜伽菩薩戒，你發現注釋無講到大乘戒，後來的三聚淨戒就是大乘所有，這處都無講。因為它很早，因為龍樹菩薩是很早的，大乘初初流行。接著講頌文的內容，三首頌，第一首頌我們再看看，「具足勝淨意，不諂亦不幻，發露諸罪惡，覆藏諸善事」，這處解幾個詞語。這一個詞語就是「不諂亦不幻」，這兩句，他的意思即是自淨其意，不諂即是不要諂曲，不幻就是不要誑幻，不要虛假，這樣的時候，你的心要清淨。第三句「發露諸罪惡」，發露罪惡這句，即是諸惡莫作。「覆藏眾善」的意思，叫我們不要自矜，自矜即是誇也，就不要自己矜誇自己功勞。所以顏

淵說：「無伐善，無施勞」，不要自己把自己能幹的地方表揚出去，不要矜誇自己所做的善行，這種善行就是真的善行，所以這句就是真的眾善奉行。眾善奉行不是講的，是做的。是不要矜誇，不要自己自誇的。那就包括上面所講的，「自淨其意，諸惡莫作，眾善奉行」齊了。「苟能如是」，第一首頌講就「自然『三業清淨』」，口業、身業、意業清淨了，「植立戒本」，戒的根本，然後可以「修諸學句」。

諸學句即是其他戒，「勿令缺減」，不會有所破戒，又不要守不到戒，因為戒如果有缺減就不能入到定，不能夠修定。「此非『託諸空言』」，須『見諸行事』之學也」，這處引儒家的講法，這段文字就不只是空講的，是將具體事實來到講出來。不「託諸空言」而「見諸行事」，是出自孔子的，孔子就作《春秋》，人民就問他為何作《春秋》？孔子說：「與其託諸空言」，就不如「見諸行事之深切著明也」，有一段這樣的文字。譬如講忠、講孝，空講不可以的，《春秋》來講，《春秋》所有善行的人或者犯過失的人，將他們記錄起來，記錄起來的時候，用具體事例去引證你做了這些的惡行就得到這樣的惡報。你得到這樣的善行，就得到這樣的善報。本來講《春秋》，現在一樣了，你守戒，「善有善報，惡有惡報」，就用具體事例來講，不是託之空言。儒家都是一樣，講戒的，就不同講法，儒者講「非禮勿視，非禮勿聽，非禮勿言，非禮勿動」，儒者是講非禮勿視、聽、言、動，以為復禮歸仁的工作。

即是禮就是戒來的，這段說話亦都是從《論語》講的。因為在《論語》裏面，顏淵就問仁，問孔子怎樣叫做仁？怎樣修行才得仁，仁慈的仁。孔子很奇怪，仁，「克己復禮為仁」，把私欲克制，要控制內心的私欲，即是貪瞋癡不要做，一樣。禮是戒，你要遵守社會應有規律，或者你良心的道德規律。這個道德規律，這個禮，「禮者」，甚麼叫禮？「禮者節仁」，即是我們內心的表現是仁慈的心，我們運用的仁慈之心是規律的，有規律的，能夠調節你的仁慈的心的行為，所以禮之用，和為貴，《論語》都出現。禮的功能就使人與人之間和洽相處，戒一樣，僧團裏面，大家在僧團裏面生活，那要遵守一些規律才可以。遵守規律的時候，就使到僧團裏面和洽相處。所以佛要制作一些戒，這是完全一樣的，東西文化在這處完全一樣，和為貴。那

麼和為貴，因為這樣，於是「克己復禮」，把你的私欲克制，把你禮的戒，於是生活規律，我們遵守、恢復遵守我們社會的規律，和內心的道德規律。顏淵再問：「請問其目？」，即是條目，即是詳細講方法給你聽？孔子答他，孔子說：「非禮勿視，非禮勿聽，非禮勿言，非禮勿動」，佛家是守護根門，非禮勿視，「視」即是眼根，眼的根門守護；「非禮勿聽」，是以耳根做根門是嗎？你要守護，完全一樣的，真的奇怪了，東方的思想，它有共通點，是這點，「非禮勿言，非禮勿動」。

即是我們的行為、言說之間等等，原來都與戒相應，呂澂先生對中國傳統的學問很了得，即是能夠講到這個菩薩資糧的過程當中，與中國文化相應，每處相應講到很恰當，那他就引顏淵問仁，即是我剛才講那段文字，就在《論語》裏面，顏淵問仁那節。他說：「菩薩『勝解行』之本」就是「戒行」，「其可忽(略)諸」，這個「諸」字是感嘆詞，是一個代名詞引致的感嘆詞，之、於合音，即是可以忽略他嗎？那個「諸」字就有一個代名詞，「之」字加一個「乎」字在後面，之乎，之乎者也的之乎，可以忽略之乎？即是你能不能夠將戒忽略了，之即是他的意思，之乎者也的之字是解他的意思。得之於心，得他的心於之。之字是代名詞來的，多數的代名詞只做賓詞的，object，不可以做subject，之字不可以做subject。之字有很多意思，解作動詞可以，之即往也，胡適的適字又是往的意思，所以，胡適的適字的別字叫做適之，適又是之，之又是適，即是去的意思。往，適字、之字都是去，之南海即是去南海，叫之字，在不同的地方不同解釋，這個諸字是兩個音合起來，是之字和乎字合起來，這樣就可以忽略他嗎？那樣，之可以忽略之乎，可以把它忽略了嗎？將兩個音合做一個音，是兩個音結合了，中國字很多的，譬如不要，你別說，即是你不要說，不要就是別。不可就是叵，人心叵測，兩個不可的音，就讀叵，即是將兩個音拼合成一個音。

我們讀中國的聲韻學，都清楚知道某些字是怎樣解釋，怎樣字怎樣解釋，如果你行有餘力，你應該讀一些聲韻學、訓詁學、文字學、語法學、修辭學，這些的時候，對語文的掌握更容易些。你不懂的時候，你要聽別人講，聽那個懂得的人講，不過教

你那些人都未必懂的，因為他可能某方面無修養，他不知道。但是如果你講佛經，講給人們聽，尤其漢譯的佛典講給人聽，你對漢文的語文要有相當水準，如果你水準不行的時候，你不懂得解釋，你不知道精妙之處。就這樣的，「其可忽諸」，其可以疏忽的嗎？接著下面就是那章，我們本來不用講的。就是這節，因為我說不是特別難解，剛才裏面所講的東西，差不多在我解釋頌文已經解釋了，我就略了它，今日就不講這處。

接著下面就是第二部份，定行是修定，修定行有很多節的，就有 a、b、c、d 四節的，很長的，即是怎樣修定，如果你想詳細修，知道定怎樣修，最好讀瑜伽學派的《六門教授習定論》就清楚些，這處一樣去講，都很詳細講，有十幾、廿首頌是講修定，但是詳細極都不及瑜伽學派詳細，因為它們出現的時候得早，瑜伽《六門教授習定論》講定的就是後很多的，後了三百年、二百幾年，因為是公元一五零年的，那個無著菩薩是公元三百幾年，相差二百幾年，二百幾年後，是講詳細過二百幾年前的東西，你要詳細看修止觀那部份，即是修定的那部份，那就請你有空時就讀一下《六門教授習定論》，或者讀一下《瑜伽師地論》、或者讀一下《解深密經》的〈分別瑜伽品〉等等，這些資料你自己看了。這個時候就看看這個定學，這處分很多節，這處好似是我將它根據呂激先生的編排是分開出來的，第一，下面這些字是講三件事的，第一明攝心、修心和治心，那個治字讀持心都可以，對治的意思，將治字讀持。在中國傳統讀持的，這處我們用回普通人的講法，治心，這三類層次，先有攝心，然後有修心，最後才能夠治心，就不是調轉的，有這樣的層次次第。因為這段解為地位修，大家都記得了，是最後一節來的。但是這節是最長的，一共有八十六首頌，很長的。第一節的時候，講攝心就是這一首頌了。

「安住於正念」，正念即是把精神集中於一點，就叫安住正念。不要有邪念出現。安住在一點，安住在一境，對向一個境，把精神集中一個境，譬如舉例，你修定的時候，修這個呼吸，安般守意那樣。呼的時候集中呼的意念那處，你的念就在呼裏面，呼完之後，吸回去，吸氣的時候，把精神留注在吸的過程。如是者，相繼下去，呼又知道呼，吸又知道吸，這樣就叫做安住正念。就不要呼著呼著，想第二件事，想

著我怎樣把手肌肉練大一些，怎樣舉啞鈴，本來現在十吋，就變了二十吋，即是這樣就弊！你就不安住在你的境裏。那麼就散亂，你的心散亂，散亂不是正念，就變了邪念。這些邪念都是中性，邪念都還是作賤別人，別人有錢，要想怎樣取別人的錢，這樣實弊！這樣一定入不到定，那個心是散亂的，無辦法的，這些更差、更壞。雖然是中性都不是好的，都不是正念，正念是相續，一念、一念那樣，不會中斷下去，不要有間斷的，這個就叫安住在正念，正念的時候怎樣？「攝緣獨靜思」，因為你要攀緣一個境，將心由廣至小收縮、收窄到一點，我認知很多東西。譬如我看這處有一張枱、有燈、高映機、有桌椅等等，房子，那麼多事物我認知。將它收窄，收窄到心那裏，這樣叫攝心，於是攝緣了。

把你的心攝持在所緣境，你攀緣境。靜思應該就是念念關注在你的所緣境處，是獨自那樣處理，你不要理會第二個人了。意思是心要很寧靜那樣下去，那麼沉思你的所緣境，於是在這個情況之下，你要獨居，即是這個地方不容許大眾走在一起，又聊天、又講笑不可以，有獨的意思。又有靜的意思，如果嘈、喧鬧的地方又不可以，要你的地方很寧靜的，舊時在山上、森林上修，或者靜室裏面，或者在清靜的地方，梵文是阿蘭若。阿蘭若就是寧靜的地方，《般若經》經常講去阿蘭若處修行，即是去寧靜的地方修行，你修行的時候要沉思，meditation，你要專注在境裏面，所以沉思的時候要觀的，不只是止，包括止、包括觀。於是，「攝緣獨靜思」，下面自在比丘解釋。這節，我要解釋這段了，要詳細解釋，「用念為護己」，即是你能夠運用念力，正念力去攝護你的心之後，「心得無障心」，你的心是無東西可以妨礙。甚麼叫障心？

障心是五蓋妨礙你的心活動，即是貪蓋、瞋蓋、掉舉蓋、昏沉蓋、疑蓋，大家知這五種蓋來到干擾你的心。如果你能夠攝護你的心境，於是你的五蓋不起，那你的心大用能夠發揮。大用是甚麼？觀，般若智起了，般若智、觀空的智能夠起了。了解宇宙人生的道理在沉思裏獲得，這個就是你的心的大用。在一個定，定不外是提供一個 situation、一個環境給你，在一個那麼理想的 situation 裏面做 meditation，沉思道

理。把一切執、一切煩惱，將它們降伏和銷毀它們。這個作用在用念維護之後，這個心才能產生大用，這個大用才能發揮作用。這段講攝心，心本來散亂的，我將它攝下去一點那裏，這就是攝心，講攝心之外，你想甚麼？你不想邪惡東西，想善的東西，不要想惡的東西。

第二段，我們講修心，「若起分別(心)時」，我們修心的時候都會想東西，想這樣、想那樣，分別，是有所分別，精神有所分別的時候，起分別的時候，「當覺善不善」，即是你要反省，覺即是反省，你的念是善的分別還是惡的分別，你自己能夠知道。然後，「應捨諸不善」，諸不善於反省之後，要分不善的時候，應該捨棄它。譬如剛才我說觀著呼吸，突然又想怎樣練得「大隻」(壯健)，那就不善，練得「大隻」本來是善的，但在這個情況則不善。因為為何？你現在修定，你應把心專注一境，想第二件事對你修那個境無作用，有害無益，於是都是不善，於是捨棄它了。不要再想怎樣玩啞鈴，不要再想了，又想呼吸了。於是，把所緣的不善就放棄了。「多修諸善分」，分字讀分，那類，分即是那一類，類也。你的分別心起的時候，起完之後是善的。譬如，舉例，譬如你修這個呼吸，覺得那個頭很舒服，有點麻痺的，輕安壓著在你的頭頂上，或者髮際有一點麻痺的感覺，於是覺得好舒服，這個都是善，那就可以修行正確，於是正確就繼續修下去。那就不執著那些輕安，不執著它。知道就可以了，就不用捨棄輕安，那些輕安來，我不喜歡輕安，不需要這樣，於是這個善，善就是隨住修就可以，更加把精神集中呼吸，呼就很長那樣呼，用二十秒才能呼光，吸的時間又要十秒鐘才能把氣直入丹田的，又要深、又要細，又要深細慢長四個字，氣要細的、要慢的、要長的，由鼻一氣通到丹田去。愈細、愈慢、愈長愈好，多些修習就好，那樣叫做善，那就多修你的善分。如果你反省之下，你一起分別的時候，你知道這個分別是不好的分別，就要停了它，回去初時那樣觀。觀是攝心，把心再攝回去。

這處就講第二部份，講修心，於是惡的一定要放棄，善就要多作。有時候，你可以把心攝了之後，作觀的。觀就是有條理那樣作觀，很有條理，譬如我有沒有實我？有沒有靈魂？這樣就是分別了，這分別是善的，這個可以。如果你在定裏面，你就繼

續作觀。作觀我的生命怎樣來呢？五蘊來的，五蘊組成，我可以逐蘊問，知道有沒有我。我考察色蘊有沒有我，我發現色蘊是無常，無常是苦，苦就無我，因為我是有主宰，甚麼叫我？主宰，主宰為何不主宰那個樂而變成苦呢？如果你生命是苦，即是你不能夠主宰。是嗎？你不能夠主宰時候，即是無我了。這個有人講，不了解，《阿含經》說色是無常，每個人都知道，因為色是物質現象，身體是無常的，我們細胞經常生滅中，每個人都知道。但是無常苦又知道，因為苦有幾種苦，一種叫做行苦、苦苦、壞苦。行苦，壞苦，新陳代謝壞，壞還有行、還有流轉不息的，我們生命流轉、物質都流轉的。有壞苦、有行苦，知道無常有壞苦，苦對無我難搞。苦為何無我？因為我有感覺苦況、苦樂，原來苦是無我的時候，那個我是甚麼做？我有幾個特徵，而且在婆羅教裏面講得很清楚的，最高的我叫做妙樂所成。最高的我是最妙的快樂，不與苦相應的快樂，那個妙樂所成是最高的。為何？

因為我的意思是主宰來的，主宰你的生命，我是常的、永恆的。我就是無生滅的，無造作的，不能夠分析的，它有幾個特徵的，第一個就是常的，這個是永恆存在，常的。第二，它是主宰性的，它是一的，一個統一體來的，一、常、主宰三個特性。繼而它能夠感受苦樂、能夠造業，有五個特徵。五個特徵裏面，如果我的色蘊，如果真是我的時間，即是它有主宰了。有主宰的時候，他希望快樂無痛苦的，而且那個我在最後、最高是常樂我淨的我。佛教的我是從婆羅門來的，妙樂所成的我就是最後的我，是最高我、最徹底我，是那個妙樂所成。苦與樂相對，即是你沒有主宰性，如果無主宰性就不是叫我了。因此苦就是無我，色蘊是如是了，無我了；受蘊一樣，是無我；想蘊又無我；行蘊又無我；認識的六識又無我，所有生命體是由五蘊組成，五蘊無我，所以你的生命體就無我，那概念是很清楚，一步一步那麼入的，那麼是善，這樣是多所作。所作觀，中間不要插入，一氣呵成將整個道理思維(完成)。那你的頭腦就清晰了，你就產生智慧，這個做禪定的重要部份，這個就做修，修你的心。善行多作多修，接著下面就有兩首頌。講治心，甚麼治心，即是說你的心出了毛病，你修正的時候，修正觀的時候，有甚麼辦法？他就教你了，「緣境心若散」，攀緣一境的時候，心散亂，攀緣不到，攀緣第二個境，譬如你現在修呼吸，想想呼想了第二

件事，就散亂了。這個時候就「應當專念知」，應該專注你的心念，了解你現在是散亂的，你不專注都不可以的。你不專注的時候，就會繼續想外邊的東西。有些人想了(外邊東西)整分鐘才回頭，有些人很厲害，一想外邊東西就警醒，這樣很好，這是對治成功。有些人想了整分鐘才回來，去了很遠，想了很多很多東西才回頭，那就出定了，搞不掂。這樣就不好了，你自己要警醒自己，好似一隻猴子，看著猴子，牠一跳出你的範圍，就要拉牠回來，求其放心，走了心就要拉回來。將牠掛在柱上，令他不走散，「還於彼境中，隨動即令住」。知道的時候，就回去剛才的境裏，拉回他，隨著郁動，就叫他回來，我剛才說觀呼吸，當你想到去練「大隻」時，走了。

於是「還於彼境」，剛才觀呼吸彼境，回去剛才觀呼吸的境，呼的境及吸的境，還於彼境。「隨動即住」，隨著你想外邊的時候，就會拉回來專注於呼吸，不要想其他東西。動即是離開了，散亂了，想了第二樣東西，將想第二樣東西散亂的心即令住，返去還住剛才的正念處。正念就是呼吸，先修呼吸，就將它拉回去呼吸。這節，這首頌講治心出毛病的時候，這禪病出毛病的時候，怎樣去治癒你的心。還有一首頌都講治心。

「不應緩惡取，而修於精進」，這句句子這樣講，不應緩，即是不應該放慢你的意志。不應該放慢來修的，又不應該惡取而修，惡取而修即是急劇。急即是我今日精神完全集中了，這樣是不可以的，初初的時候是不可以的。初初內住的時候，心一定會散亂的，散亂的時候再拉回去。叫等住，等住，內住、等住、內住很多次訓練，然後才是安住，九住心，是安住的心，安住心仍然有散亂的，有間斷的。叫做有間作意，即是中間會斷的，會想第二件事，於是再拉回來，不要很急劇、一下子成功集中我們的意念於境，我們這樣的做法是無益的。即是你太緊張，入不到定，入不到定是觀不到的。所以叫你不要太緩、又不要太急，那麼急的時候叫惡取而修，取是執的意思，硬要執著要促成它，就這樣的精進不是正確方法。不要緩、不要急，這樣精進就是可取……急有緩的時候，太急、太緩都不可取，因為太急、太緩，「以不能持定」，因為定的時候，很重要的一點，是不粗重，定是不要使到身心粗重，如果你太緩的時候，你會昏沉，好容易睡了覺；你太急的時候，你很容易掉舉，逼迫你的心，心就很粗重，粗重就無堪任性，就不能夠精細思維道理。即是你太急的時候，別

人問你問題，你太急都答不到。同樣，你定了，你要去把精神集中一點，你就不能夠思維，應該要很從容不迫那麼入定，輕安才能起。你緊張的時候，你入不到定。輕安一定不能夠起，你一定不能夠專注，所以叫你……如果太急、太緩，以不能持定。是

故你應該修。所以你應該當太急的時候，要知道怎樣處理這個心理現象，太緩的時候，即是你會有昏沉的時候，即是怎樣處理昏沉？當你掉舉的時候，現在知道掉舉，知道怎樣去處理掉舉，這樣叫修。這個攝心、修心和治心，就分開四首頌去處理它。

看看呂澂先生的解釋，未看呂澂先生的講法，未看呂澂先生之前，我就想跳落去看看，不是順序，先跳去看釋文。第一段釋文，釋文這段因為原則上，我不用講的，但是這段釋文我要講，因為修定的時候很有用，因為這個就是自在比丘的釋文。「如是於戒」，即是上面講戒行，已經是「清淨已」，已經能夠做清淨了。能夠清淨的時候，斷除了五蓋，即是貪欲蓋、瞋恚蓋、昏沉睡眠蓋、掉舉惡作蓋和疑蓋可以得到。然後你可以怎樣？可以「於空閑淨潔」的地方和「離眾之處」，即是空閑之處，淨潔之處和離開眾人之處，就要小聲音之處，小喧嘩之處，那些少些蚊、虻、蟲、蛇、虎或者惡賊等之處，你就要去這樣的地方，因為森林裏面有蛇出現的，你修定的時候，被蛇咬一口是不行的。即是說這個地方無蛇。你住那處有吊睛白虎出現，不要去那修，因為印度人是去山上修的，所以叫你選地方，選人少到的地方。那個地方就是少野獸的地方、少蚊等等，霍亂、瘧疾回來，這樣不可以的，這些地方不可以的。那些地方不甚寒熱，不可以太冷，太冷會顫抖，你入不到定的。太熱流很多汗，又入不到定。這個地方溫度適中、氣候適中，是很難找，所以你有機會能夠修定是福氣來的，如果你住在馬路邊怎樣修呢？修定怎樣可以呢？

你入了二地的時候，入第二禪的時候，根本聽不到聲音的，但你永遠入不了初禪就弊，不入初禪又怎會入第二禪？即是你的前五識停不到，即是我們二禪要停了所有識，你在馬路邊經常聽到車按「啵啵」，你怎樣入定？你入不到定。所以你要有福氣，那個地方是寧靜的，不一定是很貴的地方，那個地方清靜少少，才有機會修定，

否則根本都無得修。如果有這樣的地方，這個地方還要「不置臥牀」，不需要放置牀讓他睡的，如果弄牀給他睡就會「攤屍式」。都得!瑜伽有「攤屍式」，但佛家很少有一招叫「攤屍」，Yoga有一招式叫做大休息的，但這處它沒有叫你做大休息。佛家都未聽過修一招叫大休息。所以不用牀，席地而坐。「若立」，或者你立著修正，站著也可以。「或經行」，即是固定的範圍都可以行，一邊行、一邊修都可以，修你的心，攝你的心。「或結跏趺坐」，跏即是腳板，不是，腳背叫跏，你的腳背踏入這處，腳背踏入那處去，雙跏趺便是跏趺坐。將跏，腳背打交跏坐著，叫跏趺。跏即是腳背的意思，腳背相反，本來是腳板觸地的，現在調轉腳背，將腳背放在我們腳脛，跏趺坐。這個坐的姿勢，講得都很詳細。

下面就講觀那個境，或集中，你就安住，安住哪裏呢?你可以安住鼻端，修鼻端即是雙眼不完全閉起，微微的眼，只閉合十分之七、八、十分之九，將眼垂望鼻端，鼻端光射下去的白光，那就是修鼻端法。譬如中國那些宋明理學家都修這個法，修鼻端法，即是經常將心集中在鼻端這處，那就是修鼻端法。或者，「或於額分」，那時候你閉合雙眼，把精神集中在這處，額頭這處，就是額分。於是「迴念安住」，迴即是反覆那樣，把意念安住在鼻端處，或者安住額分那處，這處修上面。有時候就不是，修呼吸的活動，你要安住在你的丹田都可以，你自己選擇地方來安住，這個就是境了。「隨於一緣」，一個境，你要集中，不能夠多個境，集中一個，你選吧!你選，隨於一緣，隨你喜歡，選一個地方做你攝心的對象。「善攝作已」，好好地攝你的心之後，「若於境界，有躁動心」，如果你在集中的境界，一樣你的境，object，你所觀的境，你的躁動心跳動的時候，「則用念為守門」。念即是明記不忘，對你剛才觀的地方以明記不忘來做手段，來到守護你的門，守護你心的門，讓它不要跳了出去。因為猴子，你一下看不住牠，「撲」一聲，從你的心走了，觀了第二件事，觀不到你要觀的地方。「如是置守護已」，如是守護好，「遠離(所有)障礙賊心」，賊心即是散亂的心，即是剛才所講的貪、瞋、掉舉、昏沉、疑，這些叫賊心。這些賊心，能夠干擾它、妨礙它，讓它不要起。這些就「獨在一處，無散亂意」，他單獨去修，集中精神一點去修，意即心，那你就無散亂了。就無散亂心，即是無散亂意，即是無

散亂心，「而修習思惟」。這樣修止與修觀，是這樣修法。這段就相當不錯的。

那麼 b 段亦都很好的，再看看它們。「於思惟時」，我們修觀的時候，「若起分別」，分別心再起的時候，「即於起時」，一起的時候，「察覺此分別」，即刻反省這個分別是怎樣的。「若是不善」，發覺它不善的話，「即應捨離」，即刻不要繼續想這件事。「勿令復增」，不要再讓惡念再起。「若是善分」，如果你反省之後，發覺剛才的分別心是好、是善，已舉例了，「唯當數數多作」，數字讀索，數數即是屢屢，即是多次繼續的意思。數數即是一個副詞，是描寫多，即是反覆很多次的練習。這樣「如室中燈」，好似心裏頭點著一盞明燈。因為舊時不是電燈的，是油燈，被風一吹才會光的，要有氧氣才會光。如果閉塞的時候就息滅，所以「如室中之燈，不閉風道」。它要空氣流通，不要讓空氣閉塞，使到空氣流通的時候，燈就會明亮了。即是你的心一樣，你的心不要有東西，用貪愛、瞋恚、掉舉、昏沉、疑的東西，使到它閉塞，不通，於是心就無法發揮應有的效用，就無堪任性，不堪任、無堪任性，就永遠得不到般若。因為觀都觀不到、止都止不到，怎樣有智慧。智慧從觀來的，不是從止來的，止是給予環境你去思維。所以心能夠發揮大用，才能先止，把你心集中之後，才能思維道理了。這段就很重要的，至於 c 段就不需要了，我們就不詳細講了。

接著下面，就看看呂澂先生解釋得很精彩的。「其次定行」，除了戒行之外，第二樣就是修定行了，「重在相續」，定即是要前念後念是相續不斷為重點。「非僅靜坐不動之謂」，定不是只是坐在這，坐都可以入到定，但是不坐也可以。舉例「行、住、坐、臥、視、聽、言、動，無一非定」，所以行又可以、住又可以、坐又可以、臥又可以、說話又可以、聽又可以、活動又可以，都可以入定的。這點，舊時當我未學佛經，我已經感覺到。以前讀書的時候，有空時聽音樂，我要求自己從樂曲開始到曲尾，全神貫注的。很困難，很困難。不用十分鐘或者八分鐘就有雜念起了，你聽貝多芬的第九交響樂，在聽的時候，你不能夠百分之一百不能夠將音響完全集中去聽，中間會起雜念，所以聽都可以修到定。你能夠聽一首樂曲，客途秋恨，新馬仔唱，由頭那句聽到尾，你一點雜念都無，那你很成功，你的定都很成功。你打太極，由太極

起式，打到最後收太極，你完全無一點雜念，你是跟足動作那樣活動的，你這樣修是很成功，很成功。做不到，一般人做不到，能幹的人當它一起的時候，就會停了，就會再集中。除非你完全不懂又不可以，你完全不懂打太極，初初學的時候，因為你生疏、雜念少，但是你跟不到，你的上個念與下一個念相續不到，你不懂，有人會提醒你。你又不可以，你熟又不可以，你生又不可以。你熟了之後，能夠由頭到尾，念念相貫下去的，一念一念相續不斷下去的，念下去的就是修定。修定不一定坐著修，行、住、住、臥都能夠修到，都要修，都要這樣。

一個人定力高的時候，做事效率才高的。別人一個鐘頭做很多東西，你無定的時候，做很少東西。你的心散亂，你經常要住心，將心拉回頭。別人一想就通，你想了十次都不通，你想想十次，花了雙倍時間想都想不來。你不集中，所以小孩子讀書，你發覺有些很容易就讀懂一段文字、念一首詩，但有些就讀了一整天都不知道。為何？他們不是集中讀，他不能夠定，他讀一句就想第二件事、讀一句又想第二件事，讀那首詩一日都不懂了，別人讀兩、三次都懂了。為何龍樹菩薩一落龍宮，那麼多經，大乘經九十日讀完。因為他很定，一讀的時候全副精神集中了，於是過目不忘，中間沒有東西干擾他的心，心能夠發揮大用，記憶的心和念心所根本有很大的發揮，我們的念心所發揮只得 20% 的效能，百分之 80 是其他雜念干擾的。那麼心是有障，他的心沒有障，所以他天生，因為他前幾世已經訓練定心，出世就入定，一講說話就記得，龍樹在襁褓之時，即是 bb 的時候，都能夠念《吠陀》的聖典，背一大段，即是說他修定不是今生修的，前世已經修，修了很多百世，使到他的定力那麼強，定力愈強，記憶力愈高，你的反應愈快，你的效率愈強、愈高，定是很重要。

這個是呂澂先生特別提出，修定不只是盤膝而坐去修，行、住、坐、臥都可以修的，這個才是正式的定。所以慧能講修定，反對那些只是一種方法修的，反對「生時坐不臥，死去臥不坐」那種人，即是定只是盤膝而坐，其他就不行的，那些人是無用的。不只是的，所到之處，所有生活之處都可以修定，這個是真正的修法。所以修定以心為主，定是心定，「定以心為主」，所以叫「增上心學」，增上是很強烈的，對

心的訓練是強烈的訓練。心即是等於意，所以意，定學又叫心學。所以一篇文章叫做〈心學大要〉，即是教修定怎樣修，心學，當心字要注意了，它可能是指定的。意識的意字，又可能是心來的。你注意了，看甚麼情況，它有不同的解釋。第二段，定就是甚麼叫定了？給你一個定義了，「定謂專一心志」，把精神意志集中一點，那「云何專一？」，怎樣叫做集中呢？怎麼叫 concentrate 呢？「曰：『安住正念』而已」，把精神集中正確念頭之上，念甚麼叫做念頭？記憶不忘，對你所觀的東西明記不忘，把你的精神對某一點明記不忘。那叫正念了。

「吾人之心不能無念」，我們的心就不可以無思維的，這個念字，廣義叫做思維，狹義叫做明記不忘。我們的心，這處一定廣義講，因為狹義的時候，根本不能明記不忘，所以這句「不能無念」，念不是指明記不念。顯然心念，一生一滅、一生一滅的活動，即是心念活動、心識活動，就不能無心識活動。「心態起伏」的時候，那些念，一個短時間，有很多念的，有很多心識活動，「一彈指頃」，一彈手指那麼短時間，已經有六十種念起，六十種心識的一生一滅，一個心識的一生一滅，那個心識的生滅叫做念，六十個念，一彈指頃有六十個心念起沒。「苟正念相續」，正念就相續，即是念頭能夠前後相續，不要有間斷的時候，如果能夠這樣做，「常時安住」，所謂安住是對境，從容不迫那樣集中，這個就是大定了。大定「行、住、坐、臥、視、聽、言、動，莫非定也」，即是剛才舉例，你打太極都是修定，你聽人唱歌都可以修定，你聽書、聽講經都修定。

很多人聽講經，是聽一句句聽足，是聽百分之一百。有些人聽經聽十句，只是聽一句，最後那九句是聽不到。為何聽不到？當你聽的時候，你想了第二樣東西，於是就聽不到別人講最重要那句。那麼一樣了，聽不到書也反映到你都是修不到定，那麼行、住、坐、臥、言、聽、視、聽、言、動都是定，都是修定。那麼儒家之言「止於至善」，止就是定，又講「知止而後能定」，我們應該知道把精神集中才能夠有定。下面就不是了，「定而後能靜，靜而後能安、安而後能慮、慮而後能得」，現在又略了，略剩然後才能有定、有安、有得。本來就在《大學》裏面，「知止」，即是心集

中一點，那然後才有定，定而後能靜，心能夠定，很寧靜了。靜而後能安，心寧靜就無雜念，能夠很從容安心，心就很安靜。安而後能慮，心安才能夠思慮，才能夠思維。慮而後能得，能夠思慮才能解決問題，本來是那麼長的。「知止而有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得」。有很多重的，這麼多重呂澂只講幾重，你能夠知止就能夠定，定就能安心，安心就能夠思慮而獲得成果。又說「持其志而不動心」，持其志又不是出自《大學》的，是出自《孟子》的，《孟子》：我「四十不動心」，四十歲我的心就不動，這樣的時候，怎樣才不動心？

「持其志而無暴其氣」，把這個心志應該集中的時候，就不要生氣，即是不要動氣。不要動一下罵你就動氣，動氣你就不能集中，持其志，志即是定，你能夠把握的定、掌握定、專注的定，無暴其氣，不要動你的氣，是使到心不集中了。能夠持其志，即是能夠集中，不動心就不會被外物所擾動。一路被外物擾動就動氣的，就不要動氣，不要動氣才能夠不動其心，如果你能夠這樣，就能夠修浩然之氣，然後才有浩然之氣。你動氣就無浩然之氣，「持其志，無暴其氣」，「是集義所生者，非義襲而取之也」，是要行為、善行做的，做愈多善行的時候，是積集慢慢去擴充的，要大氣凜然，所以在孟子所講大氣凜然是有神秘主義，如果從佛家看的時候，就無神秘主義。你讀《孟子》讀得好，你最好學一學佛家修定，再回頭看一看孟子講那個「我知言，我善養吾浩然之氣」是怎樣修法。

這些人只是讀儒家書的時候，就不能夠了解孟子所講的浩然之氣是怎樣來的。他不了解的，一讀儒家，加起來讀佛家修止觀，那就了解到孟子原來有一套止觀在後面做基礎。所以持志兩個字最為至要，持志若定，把你的精神集中於一點是最重要，因為「蓋能把握此念」，這個志是念來的，就無往而非定，即是你經常所到的地方都能夠定。定的話，你的心就不會散亂，不會散亂就能慮、能夠得了。那麼下面了，能夠把念「何往而非定境也」，所到之境都是定境來的，「佛法以『九住心』談定……」，佛法很精彩用九種住心來講定。九種住心，哪九種？第一叫做內住，即是外面，我所觀察的外在境，現在我集中精神不觀外境了，我只是觀內境了，內住。第二

住心叫等住，是前念後念相續相等那樣思維，不散亂，等住。等住之後，叫做安住，心再散，再走出來，又安下來的，安住。安住之後，就叫做近住。近住就是接近心的一個概念、一個概念之下相續了，不要分散了。那麼近住之後，就調伏心能夠不散亂了，能夠調伏它，令它前後一貫了。調伏就寂靜了，於是你就能夠很開心了。你能夠入了定，現在調伏了，於是有些輕微輕安起，那個心是很開心，於是你會有一個煩惱起，就貪愛這種境，貪愛這個開心的境。

現在知道這種樂境都是一種幻象，我都不貪愛，這樣叫做寂靜的心。最後最寂靜，就連所有貪、瞋、癡以前未起，都不會再起的，都不再起了。即是剛才一起就制服，那麼就叫寂靜。但是再修的時候，不用再制服你貪、瞋、癡那些煩惱，不起了，不會起了。現在無貪、瞋、癡這些煩惱。將來入了定的時候都不會起，就最寂靜。然後你就前後一貫，又無煩惱了，又前念後念相續，這樣去修叫做心一境性，叫心一境。但是你初初心一境的時候，要加功修行的，要很吃力的，一不吃力，心又散亂的，又有邪念出來的，那你需要很用心、很吃力那樣加功修行，這個叫做第八住。那第九住，你再修下去的時候，你不需要加功修行的，是自自然然的，是任運而生的。即是你等持那種作用，是自自然然等持下去，就不需要加功修行的。那就是第九住，剛才就念完。九個程序，如果你要修、要詳細了解這九個程序，你最好讀一下《六門教授習定論》了。那呂澂先生說可以參看《六門教授習定論》，因為《六門教授習定論》簡直是修定的根本來的。

那麼本論亦同此依據。現在講這個修定，跟《六門教授習定論》都是一樣的，但不夠《六門教授習定論》詳細。要詳細讀、詳細研究，如果你真的要修，將來要成佛，即是你修菩提資糧，修定是一個很重要一部份，修止(戒)之後到修定，聞思修，修戒之後，就要修定了。你經常修戒不修定的時候，你都不能夠成佛，都不可以的。所以這個步驟好，一步步講。第二步驟，一定要修這個止。修定、止觀了。接著，逐首頌講了，有四首頌了。初頌是講攝心的，甚麼叫攝心？對所緣的境是「逐漸縮小範圍」，就不是無緣，不是無攀緣，是攀緣一個境的。「集中一處，而後用心相護」，

即是心不要走散，集中它、護持它，向一境而集中。於是你經常明記不忘，於是「念為工具」，念即是明記不忘，對你所集中的一個境是經常關注它的，明記不忘。這個做手段、做工具，此為習定的功夫，做習定，必修的修行的方法。「而後念與前念相貫」，這個重要了，「於心住處，不迷不亂，而後心始能住正念」，要前念與後念相貫，即是我剛才講修呼吸，前念是呼，後念是吸，呼吸，一呼完知道吸。吸到盡，前念是吸，後念又呼。是互相一個概念與一個概念之間是連續不斷，中間不要有第三種概念插入去，如果插入去掉舉散亂。那麼就修不到正念，那你無想第三個雜念，這樣叫不迷不亂，心不會迷惑，不會散亂，就會正念。於是你的心無障，甚麼叫做正念？心是不會有障礙了，就叫正念了。

心不要生障礙，無五蓋的，即是剛才講無貪、無瞋、無掉舉、無惛沉、無疑，對境是絕對不疑，清清楚楚知道的，又無惛沉、又無掉舉，這樣叫做心無障。這首頌講攝心，心在外面的，將心攝在內在一點，叫攝心。接著下面那頌講修心了，修心又甚麼修心呢？「謂心雖由念護持」，即是明記不忘護持，但是「安住正念」的時候，「然未得力者」的菩薩就「不能持續」，即是你現在初初就可能集中內住之後，預計兩三分鐘就走了，心就不能夠繼續聽你使的，它雜念起，就不能夠持續念念相續下去，「必有餘念間起」，一定有其餘的雜念中間插入去，間即是插入去，間雜下去，硬插入去。「今此修心」，第二首頌，就是「即於念起時」，即是你有心念一起的時候，起分別的時候，於是「分別善否」。那個雜念起的時候，你看到雜念，考察它、反省它，這個雜念是善的雜念，還是惡的雜念，於是應攝心住善。如果善就把它再集中精神，集中在善念那處。如果惡的「制伏不善」，如果不善，將它捨棄，將它降伏叫做修心。

順法又叫做善了，他界定善，甚麼叫善？剛才善不一定要幫助人的。是實相，即是你所觀的相是真實的。譬如你觀了是無我，就是真實，無我身。但靈魂，發現靈魂出竅，真不真實？實際上無靈魂的，如果你觀著觀著，忽然有分別，有一個靈魂在修定，我現在的靈魂想上頭頂走出來看，這就弊了，這個就是不善了。因為為何？不與

真實實相相應，與真實的知識相反。「淨相」，是清淨相狀，這些是善念了。寂靜之相不會跳動，這個就是清淨不跳動相，這樣叫做善了。你自己分了，逢是善，與真理相應的，與實相相應的，是清淨的，是寂靜不跳動。這樣的念，叫做善。相反，惡，惡就要降伏它，善就要增長它，繼續向這樣的思維、繼續這樣修法就行了。下面就是「有著心向善」，頌講有著心向善，心起著念都不好，「亦說為不善」。即是你耽著善，勉強說這個善，譬如你覺得幫助人是善，但你集中精神幫助人了，就不記得修定，這是不善了。對善有了執著都不可以，知道善但不要執著。這樣叫善，對善有所執著，都反成不善。因為為何？

在講修定，對定是不善的，對行為是善而已。但是你修定，你的心不集中，走了第二個地方去。這樣的時候都叫做不善。看看這處，「於此多修」，如果是善念，你就多些修習，「令其安住」於善念，「是心即常善」，下面自在比丘就說，「於思惟時，若起分別，覺知是善，應當數數多作」，令其不要散亂，好似「室之燈」一樣，不要將風的途徑封閉了，「不閉風道」。這樣就能夠「燃熾」燈燒得明亮了。「此所謂『善』，(即)指正念」了，「定心若無有念」的時候，即是心無了思維作用的時候，「即成死心無用」，即是修定的時候不是甚麼都不想，是想的。不過是想一點、集中一點，如果是延續下去，相續，中間不要雜念間歇插下去，那麼就修到定。如果有其他無關的雜念在中間插入去的時候，那麼我們叫做有間隙。有間歇就不能相續，這是修不到定。所以定的時候，都是心明白了了，清清楚楚。心一不明了的時候，你就昏沉，會想睡的，你昏沉在定裏面，那是對你無益的，所以你修定之前，最好先睡足夠。你發現心不堪任，不能夠清楚思維了，就出定了，快些出定了。睡一會兒，先睡醒。一定要清晰的，心念會清楚，不是迷迷糊糊，如果是迷迷糊糊，修十年都修不到，你的心都不清醒，那就修不到的，對你無幫助，「非徒無益，而又害之」，用孟子的說話來解釋。

最後那兩首頌了，後二頌，所講的治心，即是我們怎樣去對治散亂之心，怎樣治心？「謂(所)緣境心若馳散」，你所攀緣的境，如果有走了去的話，「即當警覺」，

即刻醒覺現在走了，不可以了，「則還住正念」，要拉回去你剛才集中的地方。「若疾疾(惡取)」，如果你急急那樣要能夠成功，欲住正念要急急求住正念，亦屬妄念都不可以，你固執要急功近利，要即刻成功，要即刻集中都不可以，很緊張那麼集中，那麼弊了，你修不到定。你愈修，神經愈有問題，就不可以這樣做的，那就「亦屬妄念」。「若太弛緩」，即是心太過散，任由它放鬆又不可以，太遲緩就不能攝心，「復不能攝」，不能把心集中。愈修愈散念起，愈掉舉起，這樣就不行了。

「譬如調琴」，好似我們調校琴的弦線一樣，那麼「緩急俱不得」，弦線弄得太急，就「瞪瞪」聲是刺耳的。弦線太緩，好似隔夜油炸鬼那樣「dom dom」聲彈些音色出來。太緩不可以，太急亦不得，孟子謂「必有事焉勿正，心勿忘，勿助長也」，孟子說修心的時候，就必有事焉，好似有一件事要做，譬如修定，你現在修定是有東西關注，勿忘了，現在你在做甚麼？如果你修定、修止，就不要想其他東西，是嗎？勿忘就不要太緩了。你太緩太慢的時候，太鬆弛的時候，雜念起了。太急的時候，你雜念不起，你太緊張，你不能入到定。你的輕安起不了，即是你不能夠，因為入定的時候，有些重點就是我們的心不要粗重，如果太緊張，太粗重。太粗重不能夠觀，所以不能夠太急，太急叫助長。那個故事大家都知道了，揠苗助長。孟子就舉一個人日頭就出去，他去耕田，但是苗還未從田生出，他就將它擰高，就回去告訴兒子，「今日病矣，予助苗長矣」，他說今日很累了，不是病，即是工作很辛苦就累了，人們問你為何那麼累，我今日去田間助苗而長，使到苗生長不夠快，所以擰高少少。

這樣修行是不可以的，做學問又是不可以的，這樣揠苗助長，他引這段的故事。修定又是，不能夠迫得太緊。太緊是修不到的，太緩又不可以，雜念又起，又不可以了。就要緩急有度，這段是用《孟子》那段來講了。「上述三義」，即是要修心和治心這三種道理，是「為『九住心』根本，亦即『增上心學』根本」，就講了九住心，不外這樣，「然不能捨離精進」，所以重點是要精進的，精進是成就一切。精進是可以成熟一切，不精進是一切都學不到。「定得精進，即不致間離也」，如果能夠精進

的時候，就不會散亂了。間隙就會散亂了。即是你修定的時候，都要精進，甚麼叫精進？修定精進即是集中一點，讓它相續下去，不是講量、不是講質量的精進，是講念與念之間，不要讓它有其他雜念插入去，這樣叫精進了。

那這段我們就講完了，接著講精進了，引出精進那一節了，那就有兩首頌，這部高映機不行，不夠地方放高映片，這處分 a、b、c、d 四段，a 段就講了，講三個概念。一個就攝心，第二叫甚麼？修心，第三叫治心，現在只是修心、治心不可以，要精進的，所以第二大段講精進，第八十一首頌，「若證聲聞乘，及以獨覺乘，唯為自利行，不捨牢精進。」即使證得聲聞乘的小乘修行人，和修獨覺乘的修行人，他們只會為自利的而用功去修定，但是他們都不捨牢精進，他們不會捨棄，牢即是堅，固是堅決的，堅決精進而修都不會捨棄。即是他們都很精進，很精進去修行，「何況大丈夫」，大丈夫即是大乘人，大乘的佛，佛者大丈夫，大乘人，大丈夫的意思。何況你自己說自己是大乘人，女士都可以是大丈夫，修行大乘、修菩薩行是大丈夫，所有人們修菩薩行、大乘就是大丈夫。你不是自度，你不是自利，你是自度亦度人，自己要得到解脫，希望人都得到解脫。自己得到大涅槃，希望人都得大涅槃，自己得到大菩提，(希望其他)人都得到大菩提。「自度亦度人」，「而當不發起，俱致千倍進？」，這個是疑問句，難道不應當發精進之心，是比小乘人多出無限千倍來到精進，俱致是一個數目，有人說一億、有人說一千萬，即是多，即是很多了，多是多出小乘人一千萬倍的精進。這樣的作法不是很應該嗎？

這處其實有一個不字在前面的意思，即是「而不當不發起俱致千萬倍精進嗎？」但是這處的文字上沒有不字，那就講當甚麼，我們當不起甚麼，我們不發起千萬倍精進，不是的。我們難道不應該，即 double negation，但是用文字略了。我們中國文字很多時候是略了，譬如有人嫁女，貼一對對聯，對頭叫「敢謂素嫻中饋事」，對尾，「也曾供讀〈內則篇〉」，你不能夠照解，一照解的話，我敢胆說自己的女對於中饋事，即是自己家務事是很嫻熟，是很能幹。那麼「老鼠跌落天秤，自秤自稱」，「也曾供讀〈內則篇〉」，讀過很多書的，〈內則篇〉是《禮記》一篇來的，即是那

麼女又懂做家務，又有文學修養，這樣不可以的。這又不是，敢為素嫻，敢為是不敢的意思，我不敢說自己的女兒，她對自理家務很有辦法，我不敢說她那樣，我不敢講。不過，「也曾供讀〈內則〉篇」，女兒都讀過一下書，前面是否定的，下面是肯定的。不能夠照解釋的，敢字是不敢的意思，當字是解釋為不當的，不應該。讀漢語就弊了，它沒有否定語，一樣的。「敢(肯)將衰朽惜殘年」，這句是韓愈的名句，因為韓愈被貶杭州，不是!被貶潮州，因為與《諫迎佛骨》有關，跟佛學有關。《諫迎佛骨》的時候，「一封朝奏九重天，夕貶潮陽路八千，欲為聖明除弊事，敢將(肯將)衰朽惜殘年」，敢將，即豈敢我殘，很老的年紀，愛惜年紀不去上表的意思，豈敢的意思，一樣的，這處這句子一樣，「而當不發起，俱致千倍進?」，不對的，我應該不發起千萬倍精進，不是，豈當，不，豈有應該不發起的事，即是應該發起。應該能夠發起千萬倍，比小乘人千萬倍的精進才對的，這樣的解釋。即是說精進即是比較了，即是大乘人應該看看小乘人，他們修小乘是自利的，都是發奮精進。這個生人間、生天上，往還七次的，下面有講，你修大乘了，自利利他，你做的功夫比他們多千萬倍，所以你修行的精進都比小乘人應該多千萬倍。那句的文句應該這樣的。現在時間到了，這個《講要》就下一堂才講了，很簡單的意思，你了解了。釋文你自己回去看就可以了，不需要講了。

-完-