

丑三、有身羸重

由不善守根門等故，有身羸重

這是「攝諸經宗要」，一共有十五科，現在是第五科「一分修等三摩地」，這一科裡面分兩科，第一科是「辨修相」，第二科解釋定的難，修禪定的障礙。修禪定的障礙，一共有十一科，現在是第三科有「身羸重」。這是一個禪定的障礙，什麼叫做有身羸重呢？

「由不善守根門等故」，就是學習禪定的人，常常靜坐的人，「不善守根門」，就是不能，他不能守護自己的眼、耳、鼻、舌、身、意六根。這六根就是門，就是外邊有很多的消息，從這裡入來，從這裡進來，所以叫做「門」。這表示什麼呢？表示這個人，他的六個識，從這六個門跑出去向外攀緣，見色聞聲，各式各樣的境界，心裡面種種的虛妄分別。因為這樣的關係「有身羸重」，這個身體就會勞倦了，這樣子你對修禪定就有障礙，這樣的意思。

若是能守護根門，雖然是有什麼因緣，到什麼地方去，但是常常的寂靜住，這個根門，把這六根關起來，把這個門關起來，關起來心裡面不攀緣寂靜住，這身體就輕快，就不勞倦，不勞倦你靜坐的時候就很順，就沒有障礙，就是這樣的意思。當然這是一個經驗之談，的確是這麼一回事。這是第三科，底下第四。

丑四、多睡眠等

多習睡眠，或多覺悟，便增昏睡，不見眾色；設有所見而不圓滿。

這個第四科的障礙是「多睡眠等」。「多習睡眠」，就是睡覺一次又一次的睡，不只一次的睡，睡得很多，睡得很多呢，而這個睡眠是愈睡愈多，所以「多習睡眠，便增昏睡」。

「或多覺悟」，或者這個人，我不睡眠，我減少睡眠，我多數的時間都是醒覺的，這樣子，這樣子呢！也會增，增昏睡。因為你太減少睡眠了，他就愈想要睡，乃至睡一分鐘都是香的，他就是這樣子，我也有這種經驗。這個一增昏睡，假設你不能控制的話，就隨順這種歡喜睡的心情去睡了。

「不見眾色」，多數這個心是昏沈，看見什麼境界都看不見，「不見眾色」。「設有所見而不圓滿」，就假設這個時候睡醒了，睜開眼睛去看什麼，看什麼也看不清楚，因為還沒有完全醒，這個頭還是昏沈很厲害，這是…我看每個人都可能有這個經驗。這樣子你想去坐禪修止觀是不可能的，修不來的。止也止不來，觀也觀不來，所以這也是個障礙。所以智者大師的二十五方便上

也是，這個睡眠也不能睡多，可也不能睡少。

丑五、太過精進

為此二事，極作功用，力勵思惟，故有太過勇猛精進。

這是第五科「太過精進」。這也是一個障礙，這是精進的太過頭了。「為此二事」，這個二事，就是太精進了，或者是太懈怠了，這兩個事，或者是增減，太精進就是增，太懈怠就是減。

「極作功用，力勵思惟」，這就是太過精進，在內心裡面修止的時候，「極作功用」，特別的努力、用力，這個「功」，就是特別努力，叫做「功」。這個功就是用，你發起了這個作用。「力勵思惟」，這明白一點說，就是心的力量，發出來的很多，特別努力的去思惟。這個思惟這兩個字，修定的人、修止觀的人是很重要的，修止也是思惟，修觀也是思惟；就是思惟所緣境，常念這個所緣境，那也叫做思惟；你去各式各樣的觀察思惟，也叫做思惟。而這件事，都是要用心力的，心要用力。

你抓不到所緣境，你這個止修不來，觀更是不能觀了。但是這個人用力，用力得太過頭了，「極作功用，力勵思惟」，就是超越了你的體力，所能負荷的力量，超過了，超過了，你付出的太多了，你這個身體受不了，「故有太過勇猛精進」，這種事情。這樣子，你也是不能修止觀的，你這個止觀修不來的。這是第五，底下第六。

丑六、極劣精進

由有太過策勵過故，還極下劣，如急促持斥鷃鳥者。

「由有太過策勵過故」，由於這個人努力的太過頭了，太策勵自己太過了，這種過失的緣故。「還極下劣」，你這個身體就垮下來了，你支出得太多了，你這個身體受不了，就垮下來了，就是還極下劣。垮下來了呢？就不能修止觀了，那就是懈怠了，修不來了。

「如急促持斥鷃鳥者」，就像抓住那一個斥鷃鳥，這個斥和那個鷃連起來讀，是鳥的名字，這個手抓這隻鳥，抓得很緊、很急。你抓太急了你自己也很辛苦，這是急；很辛苦你不能維持時間就不能久了，不能久了，你沒有力量，就比較鬆，一鬆鳥就飛了。而這個鳥是比喻什麼？就比喻你這一念心修止觀，就是你太努力了，你太辛苦了，你也不行，維持時間很短你就垮下來，垮下來就不能修止觀了，這個止觀就放棄了，也等於是這個鳥抓不住，鳥就

飛了，是這樣的意思，「如急捉持斥鷃鳥者」。

所以，太過精進的時候，有一時的利益，少時間有一點好處，但是很快就不能修止觀，就懈怠了，結果止觀是不能修了，所以太過精進，有極劣的精進，這樣子，都是不能修止觀的，所以這是一個是禪定的障礙。所以這個事情，在《菩提道次第廣論、略論》上有提到，要有餘力，要有餘力呢？感覺到很輕鬆、很自在，心裡面還想下一座再修，再修一支香，修完一支香還有餘力，還想修下一支香，要保持這樣的狀態才合適的，你不可以太過了。

這個修行人啊，當然是要看自己的體力，有的人，他那個身體是特別的，和一般人不同。我看那個，我們也講三國志演義。我看那個關羽、張飛、趙雲這種人，像曹操底下那幾個大將，那種人體力都是特別的。我們修行人裡面也有這種人，那個體力特別的不同，他幾天不吃飯，和吃飯一樣。說他若特別的精進可以的，但是這種人是少數人，多數人的體力是中中的。所以你用功修行，你這個功課也不要太多。初開始修行，你特別精進，你要將就你的身體將就一點，慢慢地、慢慢地來修，等到是已經得到未到地定了以後，那是沒有這個問題。你一入定幾天都沒有關係，得了初禪更沒有問題了。就是在欲界定這個時候，你要將就他一點。

丑七、生踴躍喜

彼唯思求光明之相，此與見色若俱生時，希一得二，便生踴躍；猶如有人得二伏藏。

這是第七科「生踴躍喜」。「彼唯思求光明之相」，那個人他在修定的時候以光明為所緣境，他的心裡面就思惟這個所緣境，希望這個所緣境的光明，怎麼樣、怎麼樣，怎麼樣止，怎麼樣觀，但是很令你滿意。

「此與見色若俱生時」，你的意思、你的目的只是思求光明這樣的相好，但是你這樣思惟的時候，「此與見色」，就是這個光明相和所見的眾色，「若俱生時」，就是同光明的相同時的現前了，你並沒有啊…說是我要想一個大蓮花，我只是思惟以光明為所緣相，結果看出來很多的相好都現出來；或者現佛的相好，或者現其他的種種相好光明，這樣子就是「希一得二」，你的目的只是希望一個光明，結果兩樣事都出現了；「便生踴躍」，你的心裡面就是生出了很踴躍的歡喜，手舞足蹈的歡喜，這樣子歡喜的情形。

就說個譬喻「猶如有人得二伏藏」，就像有個人得到了兩個寶藏，裡面很多的珍寶，不是一個藏，很多的藏，得到兩個寶藏，心裡面歡喜的不得了，

尤其是窮人得到了寶藏是更不得了。所以修正觀的人，忽然之間得到一個很滿意的成就，得大歡喜。這歡喜又有什麼不好呢？小小的歡喜也可以，你要能夠攝持自己的這一念心，控制它一點。若是大歡喜的時候，就有什麼問題呢？這個貪著心就來了，貪著心一來，止觀也沒有了，所以這也是個障礙。

丑八、生大恐怖

遍於諸方，欻然並見不祥之色，便生大怖；猶如有人兩邊旋轉卒起。

這是第八科「生大恐怖」。這個靜坐修正觀的時候，有一定的所緣境，如是止、如是觀的；但是忽然間「遍於諸方」，在靜坐的時候，普遍到很多的地方，忽然間看見了很多「不祥之色」。大地震出現了，山崩地裂，不祥之色，或者大毒蛇來了，或者是老虎來了，很多的不祥之色來了，「便生大怖」。在禪定裡面靜坐的時候，看見這個境界，心裡面就恐怖起來了，「便生大怖」。

「猶如有人」，這又說個譬喻，像「有人兩邊旋轉卒起」，兩邊呢，或者就是前後，或者是左右，有這個旋風、大旋風，旋轉就是旋風說的，窺基大師也這麼講。就是…這個地方就叫龍捲風，旋轉是忽然間的，當然這是很大的境界忽然間生起的，這個人就害怕生恐怖。靜坐的時候，出現這些境界，令你心裡面生恐怖。所以這些事情，也就會…也很明顯地，令我們意識到，這個教義不可不學。

諸子之家格言說的，經書不可不讀。所以我們佛教徒也是一樣，這些經論佛說的、佛法的經論，不可以不讀的，你若不修行，那無所謂；若修行呢，你非要懂得教義不可，懂得教義這件事情呢，知道這都是唯心所現，哪有那回事情呢？你睜開眼睛看，哪有老虎呢？也沒有老虎，也沒有毒蛇，什麼也沒有，沒有什麼事情，都是心裡面的虛妄分別。當然虛妄分別，有時好像自己感覺我沒有想這個事，也出現這個境界。出現這個境界，這當然有其他的因緣，其他的因緣就現出這種境界來，但是也都不真實，只要你把眼睜開，什麼事也沒有。

所以你要是有教義的基礎的時候，不管是由自己的虛妄分別所現，或是由外力來擾亂你而現出種種境界，也還是虛妄分別。還是虛妄分別的時候，你能觀察它是畢竟空的、無所有的，你心裡面止、觀，就把它破除出去了，自然是這樣子。但是你若不明白，你若不學習教義，不行，你就不知道怎麼樣作如是觀。而且這件事情，就算是你明白教義，你常不作如是觀，忽然出現境界，你忘了，不知道作如是觀，還是生恐怖，你不能破，這種虛妄境界，

你不能破它。所以這些障礙出現，你非要常常的作如是觀，熟，常常觀它就熟，熟你就能用，有用就沒有事，什麼事也沒有，世界太平。

丑九、起種種想（分二科） 寅一、於世雜類

於彼行時，或復住時。於世雜類起種種想，如是外想，與定為難。

「於彼行時，或復住時」，這是第九科「起種種想」，分兩科，第一科「於世雜類」。說那修止觀的人，他在經行的時候，或者是不是經行，住在那裡，沒有經行停在那裡。「於世雜類起種種想」，對世間上的色、聲、香、味、觸，這些各式各樣的情況，你也去虛妄分別，就隨順它作種種的分別。

「如是外想，與定為難」，這外面的境界，是對你的定有障礙的，前面這是在…，不是經行，也不是停在那裡，是靜坐的時候，在修止觀的時候，忽然現出種種境界，令你恐怖。這個不是修止觀，沒有靜坐，你去心裡面種種分別，種種分別，你一分別，有了這個形相的時候，你在靜坐的時候，這個相就出現了，就障礙你。

就是在欲界定的時候就是有這些問題，你心裡不自在。我不想想，我不願意有這種相出現，但它遍要出現；我想希望它出現，它遍不出現，就是各式各樣的境界。尤其是稍微有一點定力的人，但是欲界定還沒有圓滿，他心裡面有一點力量的，他特別敏感，和初開始靜坐的時候，就不一樣，是特別敏感，就是忽然間就會出現一些事情，自己還不大明白，怎麼會這樣子呢？當然就會成為你的障礙，所以「與定為難」。

寅二、於定高舉

或復因其所修習定，謂己為勝；觀他為劣，便自高舉，如是亦得名種種想。

「或復因其所修習定，謂己為勝」，或者是因為他自己所修習的定，有一點成就了，有一點成就，一下子坐幾個鐘頭，他心裡面寂靜不動，比較好的境界出現了，那麼他心裡就會想：我現在有成就，我是很高的境界，「觀他為劣」，你們都不如我，就會有這個分別心。「便自高舉」，這個高慢心就生起來。「如是亦得名種種想」，這也叫做「種種想」。而這個「種種想」，也能障礙，自己的禪定，障礙自己的止觀的。

你這個時候，止觀若熟悉，立刻來說，無我相、無人相、無眾生相、無壽者相。那有我這回事呢？沒有我，也就沒有高舉了，也不會有高慢了。觀

其他的一切境界，也都是不真實的，那麼就不會有高慢的事，沒有彼此對立的形象，而這些事情一定要用毗鉢舍那才能破的。所以我們修四念處的時候，你要常常有一部經要受持，常常受持一部經，《金剛經》就是很好，當然《大品般若經》也是好，也是好的。

丑十、多言論等

或多言論，或久尋思，令身疲勞心不得定；如是多言，與定為難。

「或多言論，或久尋思，令身疲勞，心不得定」，這是第十「多言論等」。或者是這個人多言論，這話匣子一打開沒得完一直講、一直講，它就使令你勞神，使令你傷氣，這個氣會喪失，一喪失了的時候，你靜坐的時候，就感覺到不合適，就會感覺到。不要說一般的人，你就是講解佛法也是一樣，你說多了就傷氣，傷氣靜坐的時候就不自在，想要止，止不來，想要觀，觀不來，你一定要將就它休息一會完，叫它讓體力恢復過來，然後再去靜坐才行，才可以。

所以「或久尋思」，多言論是口業，口業當然你說話也是心要想，才會說話，但是這個地方是說言論。「或久尋思」，或者我沒有說話，但是內心裡面思惟，思惟得太多，也是一樣。「令身疲勞，心不得定」，你多言論身體要疲勞，你久尋思也是，身體也會疲勞。一疲勞的時候，心不得定，你想要靜坐，讓它靜下來，不行，止觀你都修不來了，「心不得定」。

「如是多言，與定為難」，這樣子多言、多思慮，「與定為難」，是有障礙的。所以這個「多言論」也不是個好事。所以《法華經》上是〈安樂行品〉吧！『乃至深愛法者，亦不為多說。』說那個人對於佛法很愛好，很愛好佛法，你不要給他多說佛法，不要說太多。最初我看見這個話也不太明白，為什麼這樣子呢？

丑十一、願樂外色

若從定生光明之相，及見色時，便捨內修相續作意。願樂於外諦視眾色，故極思察，與定為難。

「若從定生光明之相，及見色時，便捨內修相續作意」，這是第十一科「願樂外色」。說若是這個修行人，他在禪定中，止觀現前的時候，就現出來很多光明的相好、光明的境界。「及見色時」，及看見其他種種的形色，定裡面的青、黃、赤、白、地、水、火、風、八勝處、十遍處，當然沒有那麼高深，

但是也是這些行相現出的時候。現出的時候，你要繼續修止觀才對，他不是，「便捨內修相續作意」，他就不修止觀了，這個內修相續作意就是修止觀。現在「捨」就是棄捨，就放下腿子，睜開眼睛了，這樣子，睜開眼睛幹什麼呢？

「願樂於外諦視眾色」，「於外」就是出定了，歡喜禪定以外，不在定裡面去看種種的行相，說那裡有個大蓮花池，蓮花開得很美，到那裡去看看，或者其他的什麼境界，也到那裡去看看。「故極思察，與定為難」，到那兒去看這個色、看那個花、看那個樹、看那個水、看那個人，那麼這樣子不如理作意，不正思惟，令心散亂，「與定為難」，是這樣子，這是第十一種。

子四、結成難（分二科） 丑一、障定相

如是諸難，隨其所應，障三摩地所緣境相，及因緣相。

這是第四科「結成難」，把這十一難結成，像裡面這十一種難，這麼多的難障，修禪的障礙，叫做難。「隨其所應」，隨那一個難，都是能夠障礙你的三摩地裡面的「所緣境相」，障礙你修禪定的因緣相，使令你有困難，都是這樣的。

丑二、令退失

或有遇此，退失所緣因緣相故，如其次第第二相俱沒。

「或有遇此，退失所緣因緣相故」。第二科「令退失」。「或有遇此」，或者有的人，他教義的基礎不夠，什麼叫做無我？無我相不是太明白，也不熟。或者這句話也看見過，經論上也看見過，也聽人講過，但是你不熟。什麼叫做諸法空？什麼叫做無常？好像也是讀過，但是不太明白。在修定的時候，也不這樣觀。你這樣的人，你愚癡，你遇見前面這麼多困難的時候，就「退失所緣」境、退失禪定的「因緣相故」。「如其次第第二相俱沒」，隨著你修定的次第，遇見什麼樣的障礙的時候，你這個所緣相也是退沒了，因緣相也是退沒了，禪定就是不成就了，就會這樣子。

所以這個事情，修止觀的時候，止的方法要好好努力的去學習才能掌握到；觀的方法，你也是要努力的學習，觀的方法比較難。止雖然也不是那麼容易，但是比觀還是容易，但是觀就不是容易。『凡所有相，皆是虛妄』，這幾個字誰都認識，這相怎麼是虛妄的呢？我看得清清楚楚是真實的，怎麼是虛妄的？這是你要用點心力去學習才可以。

『趙州八十猶行腳』，他是有原因的。但是趙州禪師我看他語錄，這個人

是有成就的，是不同的。所以歡喜中觀，你中觀經論要多努力學習。你歡喜唯識，唯識經論要好好學習。你不學習不可以，你不學習只是歡喜沒用，你說歡喜靜坐，但是因為你學習得不夠，到時候有困難，就卡在那裡不能進步，不進步還好，還算好！如果是，我們通常說走火入魔，那就糟糕了，那就是不對了。

壬六、喜等俱行三摩地（分三科） 癸一、喜俱行三摩地

復次云何喜俱行三摩地？謂初二靜慮諸三摩地。

這是第六科，前面是第五科，這第五科是「一分修等三摩地」，一共是十五科，前面五科講完了。現在講第六科「喜俱行三摩地」。「俱行」，就是和你在一起活動，不是你自己一個人單獨活動，還有其他的人，和你在一起合作。這是說我們的這一念心，修止觀是誰？就是你的一念心，修止觀者誰？就是這一念心。就是這樣子修，而這個心不是這一念心，「有喜俱行」，有喜的這個心所和你這個心同時在活動。有樂、喜樂捨這麼多的事情，和你這一念心同時活動，在禪定裡面的，所以「喜等俱行三摩地」，分三科，第一科是「喜俱行三摩地」。什麼叫做「喜俱行三摩地」呢？這是問，底下回答。

「謂初二靜慮諸三摩地」，這個四禪就是四個靜慮，初靜慮和第二靜慮，這兩個靜慮都是「喜俱行三摩地」，都有喜的。在這個喜這個地方，也都有同樣的意思。就是我很辛苦的得到了欲界定，而繼續的修行得到了未到地定，再努力修行得到了初禪，得到初禪時候，那和未到地定、和欲界定完全不同，所以心裡面生歡喜，這個喜就是這樣的意思，生歡喜。

若是這個…雖然他成就了初禪、成就了二禪，但是若不入定的時候，就是一般的境界。一般境界，他若是一攝念、一攝心不亂，這個初禪、二禪就現前了，一現前的時候，那個殊勝的境界，心裡面還是歡喜，所以叫做「喜俱行三摩地」，初禪也是這樣子，二禪都是這樣子，但是初禪的時候，有尋、伺這兩個心所，二禪把尋伺排遣出去了。

癸二、樂俱行三摩地

云何樂俱行三摩地？謂第三靜慮諸三摩地。

「云何樂俱行三摩地？」這是第二科。「謂第三靜慮諸三摩地」，這個第三靜慮諸三摩地，它裡面把那個喜，把初禪、二禪的喜除遣了，把它消滅了，只剩下樂，而這個樂是特別殊勝。這個「第三靜慮諸三摩地」，初二靜慮也是

諸三摩地。這個「諸」是什麼意思呢？這個「諸」是很多事情，就是你…比如說你在初禪裡面、或者在二禪裡面，修空三昧、修無願心三摩地、修無相心三摩地，那就是在初禪裡面還有這三三摩地，還有無量無邊的三摩地。在這個初禪裡面，二禪裡面也是一樣，在三禪裡面也是一樣。所以有的修行人，他可以在初禪裡面得三果，那就是無漏三摩地了得三果，也可能在初禪裡面得四果阿羅漢，也可能。也可以在二禪裡面，也可以在三禪裡面，各式各樣的。

六波羅密，那個禪波羅密，禪波羅密指什麼說的，就是指四禪說的。六波羅密裡面的禪波羅密指四禪說的，是什麼道理呢？這個四禪是一切無量無邊的、無漏的功德，都是從這裡面出來的。所以這個禪是個門，這個門啊，一個從內裡面可以出來東西，一個從外面可以進去，也可以從內裡面出來，所以裡面有無量無邊的三昧。這個佛菩薩，這些佛、大菩薩有無量無邊的三摩地，都是在禪定裡面成就的，所以叫做「諸三摩地」。諸三摩地是這樣的意思。「第三靜慮諸三摩地」是樂，是這樣的境界。

癸三、捨俱行三摩地

云何捨俱行三摩地？謂第四靜慮已上諸三摩地。

因為第四禪，它把樂也取消了，也不要了，所以叫做捨。那麼在第四禪裡面，你修其他的無量無邊的三摩地，也都是有捨的，也都是這個捨的境界，是這樣子。經論上說我以前也常常提過，佛得無上菩提，是在第四禪裡面得的，當然也可以在第四禪裡面得阿羅漢，也可以得辟支佛道，也都可以這樣子。若是在第四禪裡面得阿羅漢道，那就比初禪高，也比未到地定高，就是不一樣，完全是不一樣的。那麼這是第六科，有喜、樂、捨的三個三摩地。

壬七、四種修定（分四科） 癸一、為得現法樂住（分二科）

子一、徵

復次云何修定為得現法樂住？

這底下第七科，前面是第六科，現在是第七科。第七科「四種修定」，這個修定有四種不同，分四科，第一科是「為得現法樂住」而修定的，分二科，第一科是「徵」。

「復次云何修定為得現法樂住？」這個現法樂住，我們解釋過，就是在現在的色、受、想、行、識裡面就是「現法」；在現法裡面成就了「樂住」。

這個「樂」，包括四禪都在內，初禪、二禪、三禪、四禪都在內的。這種樂沒得禪定的人，沒有得禪定的感覺是這樣，得了禪定的時候就是樂，所以叫做「樂住」。

這個話我們也是常說過，沒有出家的人，就是說我們沒有學習過佛法的人，對我們學習佛法的人來說，你們天天都幹什麼呢？就是看他出去外面，吃完飯了，可能在外經行，不經行的時候就坐下來了，總是坐在那裡幹什麼呢？表面上也看不出來什麼事。但是我們若是學習經論的時候就知道，我們就是做這麼多事情，這個事情太多了。你修學禪定，一天成就嗎？要很多的時間的；很多的時間，很多的功德，禪定裡面還有禪定，三摩地裡面還有無量無邊三摩地，說我們求觀世音菩薩，那個到第八地菩薩以上的境界，他同時在十方世界現身說法。『應以何身得度者，即應何身而為說法』，這種能力是天生的嗎？不是！不是從天上掉下來的，不是從地下出來的，是他要努力修行來的。

當然我們看《起信論》上也是有，看天臺宗的教是本俱的，雖然說本俱，還是要努力修行，你不修行，本俱就等於沒有俱，和沒俱一樣，要修行的。所以出家人，我們出了家，說是『禪當道士懶出家』，這話說得不對，就是我們出了家要做這麼多事，而這個事，後來的事比較容易，就初開始比較難。初開始就是欲界定、未到地定這個階段難，得到初禪以後，得二禪、得三禪、得四禪以後，再其他的事情比較容易辨，為什麼那個時候容易呢？因為你得了禪的時候，你心的力量大。我們沒有得禪定的時候，雖然也是那一念心，但是心的力量小，心的力量不行。很明顯的，前面也說過，比如這是一個石頭，但是他心裡面一想是黃金，那個石頭就是黃金，這個心的力量能夠這樣子。這個地方沒有樓房，他心裡想這裡有個樓房，就有樓房，那個力量是非常大的。所以力量大了，他繼續修其他無量無邊的三昧，也不是太難，很容易。所以諸法實相，很不容易認識，但是到禪定裡面去學，就是不難，所以容易得聖道。

但是我們若是不做這個事，我們做什麼事呢？當然其他的事情，社會上慈善的事業也是可以做，還有什麼什麼…這樣事、那樣事，或者什麼事也不做。若比較起來都很辛苦。做社會慈善事業也不是容易的，不是容易的事情。一天什麼事也不做，他也閒不來，你沒有得定的人，你這一念心閒不來的，總是要有事情，結果還是很忙，因為你閒下來的。在家人說退休了，沒有這回事情，只是那兩個字叫退休，而實是退而不休，老是還是忙。

那麼若是我們出家人，學習佛法的人，對比起來，那都是有漏的，世間上有漏的。有漏的人、有漏法的事情，我現在有兩百萬美鈔，我感覺少，我再去賺二千萬美鈔，然而依修行的人看法，你有兩百萬可能你的福報可能很大，你若是有一千萬你的福報可能不大，這話怎麼講呢？你有兩百萬可能你一天心還很自在，你若是有一千萬的時候，你的心就不自在了，這個人要請你吃飯，那個請你投資，很多很多的煩惱，很多很多的事情，很忙。但是若是學習靜坐呢！學習靜坐的時候，我們所需要的事情不太多。我們所需要的因緣，不是很多，假設真能放下的話呢，還有同參道友在一起共同用功修行，也不是太難，你就有可能會有成就。

我以前說過，不要說得未到地定，就是欲界定的第九心住成就了，好過你拿博士學位，好過你做大學教授，我的看法是這樣，在你內心的充實。當然在佛法的功德來說，這是很微小的功德，就是小小的功德，已經勝過一般的那些事情，你內心充實。我隨時一攝念就能入定，你看你有多自在呢！很自在。所以這個事情是個大富貴的事情。按佛法來說社會上沒有富貴，只有佛教徒才有富貴，當然這是要我們相信佛法的人，我們能夠肯定這件事，能認同這件事，只有佛法裡面才有富貴，這個話應該很容易明白。社會上的富貴事情都是煩惱，你愈富貴就愈煩惱，報紙上說沒有笑容了，就是有煩惱了。所以你若修學禪定，就是得欲界的九心住，心裡面很和平。你自己和這些同志，同一志願的人，我們佛教也可以用這個字，同一志願、同參道友，大家用功修行。我也不觸惱你，你也不觸惱我，我也幫助你，你也幫助我，大家用功修行，很快樂、很自在。社會上的事情，我觸惱你、你觸惱我，我不觸惱你、你也觸惱我，你不觸惱我、我也觸惱你，是沒有辦法的，貪、瞋、癡在那裡動，沒有辦法的。

所以你若是…智者大師的二十五方便裡面就說到，你要衡量一下這個價值，學習出世間的戒、定、慧的這個價值，和世間上塵勞的價值對比起來，你就知道，學習佛法是非常的重要。若是這樣呢，但是你應該認識到一件事，從現在就開始，從我這一邁步就開始，從我在廚房裏燒飯，我和人見面的時候就開始，就開始學習佛法，不是說把書本拿出來看，這時候才開始，不是的！我同你見面的時候，心裡面就開始要有佛法。就在你讚歎我一句那個時候，我就開始學習佛法；你罵我一句，我就在那個時候開始學習佛法，應該這樣子。我只是把書本拿出來才開始學習，你幾時才能學習，才能畢業，那不行！你要時時的把佛法放在心上去，我認為這個事不難，就和打妄想一樣，

不是難事，不是難的事情。

「為得現法樂住」，這說得很清楚，就是我現在還沒有成就，我希望得到四禪。「現法樂住」就是四禪，初禪、二禪、三禪、四禪。這「現法」這話的意思是什麼？就是我這一生，就現在這個生命體裡面，就要有成就，不是說等到來生，不是，不是這個意思。就是現在，現在是指什麼說？是今天、明天、後天，就是現在這個時候，這一生我要成就，那個意思，「現法」。

這個事情，當然有的人想，我不要修那些事情，我一天就是把《金剛經》念這麼一遍，我就是念阿彌陀佛，就是念佛一句一句念，念《阿彌陀經》念一遍，然後迴向願生阿彌陀佛國。當然也是好，也是可以，那就是將來的事情了，那就是到阿彌陀佛國去得現法樂住，你現在不能。這樣子修行，也是好，就是念阿彌陀佛也是好。但是你的色、受、想、行、識這個體力，也是，如果用這個修禪定的方法，這樣修止觀，應該也是，因為我感覺這件事，不是難事。你念阿彌陀佛也要一心不亂的，你念《阿彌陀經》也要一心不亂，不可以散亂的，那麼我在這兒靜坐的時候，也叫他一心不亂，這事情也是一樣嘛！但是若是這樣修的時候，你現在就開始努力修、努力修、努力修、努力修，你今生有可能可以得欲界定、得未到地定、得初禪，這裡面有止觀的，有般若波羅密。用這樣子修，你今生就是很自在，遇見一些障礙的因緣的時候，你有般若波羅密能破這個障礙的因緣。若是我只是這樣念佛，念阿彌陀佛是好，但是遇見特別障礙因緣，你不能破，因為你沒有學習般若波羅密，你的能力不夠。可是也可能沒有什麼障礙，你的福德大可能沒什麼障礙，你往生阿彌陀佛國去就好，到那裡再學般若波羅密也是可以的。

這裡是說「云何修定為得現法樂住？」什麼叫做修定？我修定的目的就是要得到四禪，這句話就是這樣。這句話我還不懂，底下解釋，這底下第二科解釋，第一科是「標二種修」。

子二、釋（分二科） 丑一、標二種修

謂於四種現法樂住，方便道中所有修定，及未圓滿清淨鮮白諸根本地所有修定。

「謂於四種現法樂住，方便道中所有修定」，這是第一個修，第一個修是什麼呢？「四種現法樂住」，就是初禪、二禪、三禪、四禪，這四禪裡面都有樂的，所以叫做「樂住」，「四種現法樂住」。「方便道中」，就是以此道為方便去成就四種現法樂住，就是這樣的意思。他是四禪的前方便，就是你想要得

「四種現法樂住」，想要得四禪，你要去學習修行四禪的方便道，就是這樣的意思。

四禪的方便道是什麼？初禪前面那個方便道就是未到地定。未到地定前面就是欲界定，那麼這就是初禪的前方便，你要學這個。那麼初禪、二禪也有前方便，三禪裡面前面也有前方便，四禪前面也有方便，就是你又由二禪去修三禪，中間那也是個方便。得到三禪以後，你想得四禪，你還要繼續修，繼續修那個就是前方便，由那個方便而得四禪。這樣說四個禪就有四個方便，有四個未至定，也可以這麼講，有四個未至定。這樣說，「調於四種現法樂住，方便道中所有修定」，所有的修習定，修那個定，就是得「四種現法樂住」的前方便，你就是這樣子來修這個定，修這個「現法樂住」，這樣修才能成就的，這是一個修。

「及未圓滿清淨鮮白諸根本地所有修定」，這是第二個修。第二個修就是，你已經得到初禪了，你已經得到二禪、三禪、四禪了，但是這個禪得到是得到，還不圓滿，還不是那麼「清淨鮮白」，還不是那樣子。所以你要繼續地再修行。因為你初開始修，成就的不是那麼圓滿，裡面還有愛、見、慢的煩惱。這個禪定成就了，境界殊勝嘛！你就會愛著這個定的境界，這個愛也有問題；或者是有見，我得了禪定，你沒有得，我比你強，你們都不如我，就是還有這個我見、高慢，我見、慢就又都出來了，各式各樣的情形。那樣說你有這些煩惱，你那個定就不圓滿、就不清淨、不鮮白，你還要繼續來修，修佛法的四念處，把這些煩惱再把它消滅了，把它清出來、排遣出去，所以這個定力圓滿是這麼的意思，所以這是這麼「兩種修」。

丑二、會說方便

為顯修習未曾得定，是故世尊說初靜慮前方便道。

前面是「標二種修」，這底下第二科「會說方便」。「會說方便」這句話怎麼講呢？會者通也，會通一下，會通就是指這裡面還有可疑的地方，有可疑，這個地方就不通，不通把它通一通這叫做會，會合，解釋解釋，有些疑問解釋解釋，解釋什麼？解釋這個方便，這個方便是什麼呢？初禪前面有未至定，三禪前面也有個未至定，三禪前面、四禪前面都有個未至定，有四個未至定的。而「佛世尊說初靜慮前方便道」，其他的沒有說。那是什麼意思呢？四個禪的前面都有個方便道，而世尊只說初靜慮前的方便道，其他三個沒有說，那是什麼意思？這裡面就是有個疑問，所以這底下回答。

「為顯修習未曾得定」，這表示你修習沒曾得的這個定。這個初禪以前，我沒得初禪。你若得了初禪以後呢，二禪、三禪、四禪就都是同類，雖然有深淺的不同，但是同一類的。這個同一類的情形就不說，就是說你以前沒得的我說一說，這個理由就是這樣意思。「為顯修習未曾得定」，所以世尊說初靜慮的前方便道，因為你從來以前沒有得，你說你這個沒有得的這個前方便，前方便說一說，也說一說這個初禪，底下是和初禪方便道相類似，那個暫時就不說了，是這樣的情形。底下《披尋記》：

《披尋記》：

為顯修習未曾得定等者：此中意顯若如前說四近分定及四根本皆得修習，何故世尊唯說初靜慮中前方便道，不說所餘？為釋此難，故作是言：為顯修習未曾得定。然非唯爾，故不相違。

「為顯修習未曾得定等者：此中意顯若如前說四近分定及四根本皆得修習」。你修習，當然都是要修習的，你不修習，不修習就不成就。四個近分定，四個根本定，都是要修習的。「何故世尊唯說初靜慮中前方便道，不說所餘」，其餘的方便道不說，這是個疑問。「為釋此難，故作是言：為顯修習未曾得定」，因為這個像剛才說的，這個初靜慮的方便道，這個…我沒有得到，這是沒有得到的，二禪的未至定，二禪照理說也是沒有得，但是你若得到初禪了，它們是同類的，那個情形又不同了，所以就不說，沒有說。

這底下《披尋記》作者，說出一句話來，「然非唯爾，故不相違」，這個地方這麼解釋，當然是可以，可是「然非唯爾」，可是也不是完全是這樣子，唯獨是這樣子也不是，佛有時也不是完全說的，也說初禪的前方便，也說初禪，也說二禪的前方便，也說二禪，乃至第四禪，也都是說的，不是只說初禪的前方便，是這樣的意思。