

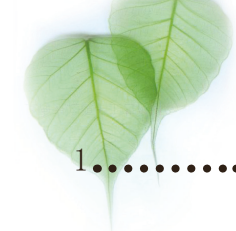


吉祥

禪

風集

吉祥善友2014  
西安禪修營開示全集



# 前言



© Tusita Hermitage 2015

- 本书是非卖品，任何人不得以商业方式流通本法书。
- 任何单位、团体或个人皆无需经过作者同意而复制、翻印、流通本书。
- 请不要擅自更改书内的佛教专有名词和增删任何内容。
- 本书电子版可以到兜率天修行林网站 [www.tusitainternational.net](http://www.tusitainternational.net) 的 e 书下载专区下载。

本书的缘起是吉祥尊者于2014年10月在中国西安主持十日禅修营时，由中国弟子象涵根据录音听写编成。文句风格保留了吉祥尊者平时教学的口语和原味禅风，没有华丽的修辞，直接展现了吉祥尊者的直率、单纯、慈悲和敏捷的一面。从使在咀嚼文字和沐浴在煦濡禅风的过程中，脑海里不禁裛起了吉祥尊者的面容和谆谆的法音教诲。

这本禅修书是吉祥尊者多年以来的教学的精髓，希望能够为菜鸟或老咖禅修者带来裨益。尤其是对刚学禅的禅修者，能从本书中领会到禅师所着重的禅修心材，避免追云逐月在细枝末节和树皮间。也期望籍此能够减轻吉祥尊者教学的重担，并增进师生之间的授受效率。

# 目录

## 第一天

- 5 · 修行的三个问题
- 7 · 戒的作用
- 8 · 禅修的重点

## 第二天

- 13 · 行住坐卧的正知
- 15 · 止禅和观禅的心法
- 20 · 禅修的心法——出离心

## 第三天

- 31 · 修行的动力——大悲心
- 32 · 慈悲——修行的第二种动力
- 33 · 圣道的流传
- 33 · 帮助别人要先帮助自己
- 36 · 结善缘
- 36 · 出离心和悲心
- 36 · 放掉垃圾
- 37 · 爬出来的力量
- 37 · 决意的作用
- 38 · 包容不圆满的圆满
- 38 · 思维轮回的过患
- 39 · 法布施的光明
- 39 · 圣默然
- 39 · 纪律

## 第四天

- 41 · 依法如实
- 44 · 克服昏沉和杂念
- 49 · 正确解读批评
- 49 · 越单纯越快乐
- 50 · 用禅修的方法解决问题

## 第五天

- 53 · 关于生命的感悟
- 58 · 五根五力的平衡
- 62 · 七觉支的平衡

## 第六天

- 67 · 修行的情商智慧

## 第七天

- 81 · 《贤善一夜者经》略说
- 91 · 活在当下的错解
- 94 · 长期被激发的慢心
- 94 · 清净的动力
- 94 · 不执著又奋斗
- 95 · 不是过失的追求
- 95 · 不要错用法
- 96 · 不要放纵错误
- 97 · 活在当下的力量

## 第八天

- 99 · 止禅修法
- 105 · 观禅修法
- 109 · 破除密集
- 111 · 三转十二相四圣谛

## 第九天

- 117 · 四圣谛
- 125 · 禅修者的问题

## 第十天

- 133 · 修行的十种波罗蜜
- 134 · 布施波罗蜜
- 141 · 持戒波罗蜜
- 143 · 出离波罗蜜
- 153 · 智慧波罗蜜
- 160 · 精进波罗蜜
- 163 · 忍辱波罗蜜
- 164 · 真实波罗蜜
- 165 · 决意波罗蜜
- 168 · 慈波罗蜜
- 169 · 舍波罗蜜
- 169 · 总结

## 第十一天

- 179 · 温习十波罗蜜
- 181 · 三十七道品
- 188 · 从初禅到四禅
- 192 · 禅相
- 196 · 入定
- 198 · 检查禅支
- 203 · 入二禅
- 204 · 三禅和四禅
- 205 · 其他重点

## 第十二天

- 215 · 生活的问题
- 243 · 结营问答

## 附录

- 301 · 禅修营结束后。。。。

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammā-sambuddhassa  
**礼敬世尊、阿罗汉、圆满自觉者**



### 修行的三个问题

#### (一) 为什么要学佛？

学佛是因为苦海的真相！在生命里，在轮回里充满着各种不安稳，有着许多的苦。因为苦，我们要修学佛法解脱之道，因为众生苦，所以我们要找到远离痛苦的方法。自己能够离苦得乐，也让众生离苦得乐，这是菩萨的成佛度众之道。

#### (二) 为什么要修禅？

苦因从根本上来我们内心的贪嗔痴。我们因为无明，对生命有着无尽的贪求执取，所以造许多的苦因，受很多苦果。修禅就是专门对治苦因的方法。

### （三）为什么要修学止禅和观禅？

先修止禅培养定力，后修观禅开发智慧。我们之所以无法摆脱苦因，是因为我们没有彻底的看清真相而产生无明，放不掉贪爱执取。佛陀度化众生，引导众生脱离痛苦的方法，就是引导众生如实知见，即如实的用智慧看清楚世间真相。世间的千万种法门，最后都回归这一个方法，开发心的力量来看清真相。否则，脱离痛苦是不可能的事情。这是观禅的力量。

什么是看清真相：看清四圣谛的真相，看清轮回因果的真相，看清四种究竟法的真相，以及从看见生灭因缘的真相，到看见不生不灭的真相。在过程中逐步的消除苦因，当彻底的看清之后，就能彻底的断除苦因，烦恼灭，五蕴灭，不再苦海轮转。

什么是看清真相的前提：心的能力。全面的说，心的能力是



涵盖三十七道品的心品质，但关键是在心的定力。修行止禅可以增强定力，开发出心的力量，产生智慧之光照见万法：包括究竟法、五蕴、六道轮回、过去、现在、未来的因缘法等各种物质世界及精神世界的真相。定力是让我们能够看清真相的工具，好比手电筒的光可以照亮阴暗的角落，阳光可以驱除夜晚的黑暗，带来光明。这是止禅的力量。

### 戒的作用

在迈向‘定’的过程中需要有‘戒’。定力培育需要一定的条件，如果心太混乱，心有懊悔，心没有忍耐，心不柔软，心不真实，心太复杂，心狡猾拐弯，这样种种的心都难以培育定力，看清真相。所以‘戒’非常重要。

戒有止持戒和作持戒两种。止持戒是应当不做什么，而作持戒是应该做什么，即律藏中的戒律，是修行人的行为规范；另外还有一种经藏里面的戒德，也就是传统所说的美德。比如《慈爱经》中包括：有能力、正直、非常正直、柔软、易受教、谦逊、少欲知足、朴实、六根清明、睿智、不攀缘世间等等。把心里复杂的我执、我慢统统放掉，以一颗正直淳朴，诚恳谦虚，如实坦然的心来过生活，待人处事。

真正的守戒不是技术上的不犯和执守，而是从内心去守。最重要的是要有一颗无私的真心，这是所有戒和美德的根本。建立

在私心和自我基础上的‘美德’已经变得很复杂，失去了根本意义。有无私真心的人，他在生活上不容易掉进去一大堆的纠结，看不开，放不下，懊悔遗憾，难过，也不会因为得失毁誉，褒贬苦乐这些八风而苦恼。所以心中粗重的烦恼和障碍都可以在‘戒’的阶段消除。修行人进一步可以在‘定’的阶段，用更加细微的方法来消除阻碍禅定的五盖：贪欲，嗔恨，掉举恶作，昏沉睡眠，懊悔疑惑等。

## 禅修的重点

(一) 修禅需要的品质是一颗受法受教的心，即在学法期间对导师的智慧和慈悲有信心。

(二) 止禅的关键在于对一个稳定的目标长时间的安住，如此就能够升起定力。修行人要长时间的专注，但也不要被时间的观念所套住，当你想要坐一个小时，两个小时，这样想的时候就已经错误了。所谓长时间的专注，是只需要专注在当下的一个刹那，修行只在当下一刹那，功夫也只在当下的一刹那，只做一刹那的修行。

(三) 入禅的近因是喜乐。这里的入禅指的是初禅。到了四禅是舍受，没有喜乐，三

禅没有喜受，只有乐受。但是一开始禅定的入门都是由喜受开始的。喜乐从微细层面是两种心所的作用，但是它们的关系非常密切，几乎都一起出现，有喜的时候都有乐受，不会是苦受和舍受。

(四) 在入出息念中如何培养喜乐受。首先，上座前如理思维，对我们的修行产生喜悦：定是慧的基础，成佛的修行也是从当下培养定力入门的。其次，对我们的呼吸产生喜悦，在一呼一吸之间，感恩我们的生命依然存在，珍惜当下。一旦有了欢喜心，心就容易贴近目标，其他的烦恼念头不易干扰，问题进不来，很多麻烦障碍就自然被排除。这是最单纯，也是最有效率的方法。

(五) 知道吸气和呼气的当下，就可以练习入出息念。如果无法专注，可以暂时借用数息的工具来把心的杂念排除，从一数到八，等到心纯熟了，就可以把数息放掉。因为数息也是定的障碍，一开始只是借用这个工具，以一个小障碍破除烦恼杂念的大障碍。条件成熟就要把这个工具放掉。

(六) 这个修法只有两个目标可以专注：一是呼吸，二是稳定的禅相。离开这两个就不是目标。在打坐中不管是看到佛菩萨，看到魔，心有动念，都是违背了这个指示。我们要日日夜夜在行住坐卧中，在没有风险、保证安全的环境中，时时不离目标，把全部的注意力都投入其中，而不要浪费能量去胡思乱想。







### 行住坐卧的正知\*

禅修者从早到晚这一天都应当处在禅修的状态中。早上醒来的第一个念头就要专注在呼吸的目标，一直到晚上睡着前的最后一个念头，也同样要专注在呼吸，行住坐卧全然专注在呼吸，这是非常重要的修行方法。如果大家忽略了日常生活的修

---

\*四种正知 (sampajañña)。第一种是有益正知 (sātthaka-sampajañña)，第二种是适宜正知 (sappāya-sampajañña)，第三种是行处正知 (gocara-sampajañña)，第四种是无痴正知 (sammoha-sampajañña)。对于行走、站立、坐着、躺卧可以依这四种方法来修行。有益正知与适宜正知，这是我们平常在日常生活当中就可以培育的。行处正知是你专注于你的业处。而如果你在做这些动作的时候都修观，这是无痴正知。因此，如果我们看义注，就会明白这段经文有很深的含义，它包括平时的正念正知，也包括修行时的正念正知，还包括修观时的正念正知。



行，打坐时就好像是很卖力的装水，但是一下座后就漏水，这样的修行很没有效率。

怎样能在禅修的日常生活中，时时刻刻的专注在呼吸？

我们把动作放慢，转身，开门，穿鞋，上楼，下楼，所有的动作都稍微放缓慢，以保持对目标的专注。但是不需要过于刻意缓慢，包括行禅也是如此，不需要花一两分钟提起一只脚，那样做是错误和不必要的。

### 行界正知

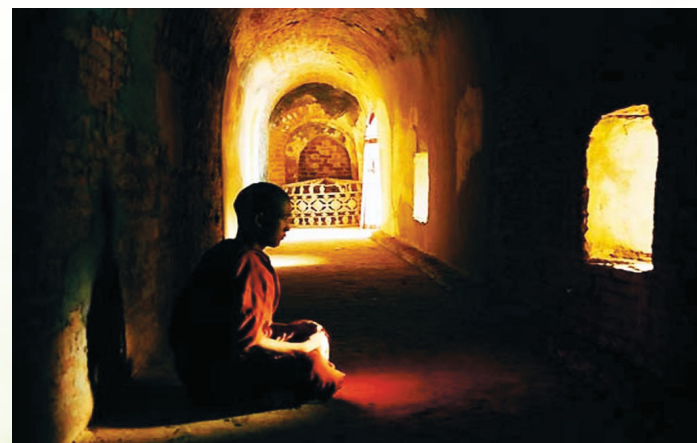
日常生活中把心安住在行住坐卧中，其原理来自《大念住经》中的《明觉品》，有时候也翻译成《正知品》，在正知品中的第三种正知是行界（行处）正知 *gocara-sampajañña*。行界正知对禅修者的要求是，除了在礼佛时要忆念佛陀的功德，在听法时要专心把法的指示听进去，在其他的所有活动之中，应当有正念，不忘记修行的目标。当专注在目标时，你还是会行走，会做事，会省觉，但是我们可以把绝大部分的心力都投入在业处，这就是行界明觉。正确的运用它会帮助到我们的禅修。

### 正念的目标

不同的修行方法中，正念的目标是不同的。有的禅修者修过其他方法，就以为正念的目标一定是当下的动作，这只是其中一种培育正念的方法。比如在修观禅，修身念处时，就在每一个当

下都注意你的动作，正念的目标是观照内在、外在、过去、未来等等的五蕴现象。而在修止禅时，有四十种业处都可以是正念的目标，在修每一种业处都可以培育正念。

所以不是只有一种正念，正念的目标也不是一个固定范围，它可大可小，可以随着不同的训练方法而改变。当我们在生活中比如驾车时，正念的目标是四面八方；在修地水火风四大时，正念是取整个身体或身体某个部分的四大为目标；而现在我们修习入出息念时，正念的目标就要专注在呼吸，一定要放在一个小范围，也就是入息和出息的鼻尖或人中这个范围内，这是最有效的，最快速增强定力的方法。



### 止禅和观禅的心法

止禅和观禅的禅法都有各自的原理，不要把两个禅法掺杂在一起。比如当身体疼痛时，修止禅时，我们是不要观看疼痛的，

最好是忘记它，当做不知道。而在修观禅的时候，需要的话我们可以取疼痛为目标。止禅的修行上出现的问题，有百分之八九十是不理会就可以解决的，忘记它，不处理，当做没有看到，问题自己就会解决。等到它们自然化解时，禅修者就会培养出另外一种力量，可以更加专注的投入到目标。在各种问题出现干扰止禅修行时，我们要好像骑在快马上的勇士，一往直前，不去理会路边的鸡鸣狗吠，除非出现像狮子老虎这样的大问题，才不得不处理，这是止禅的态度。所以止禅的时候用止禅的心法，观禅的时候用观禅的心法，不要混乱。

### 适合的环境

这种专注的方法适合在密集禅修的环境中进行。如果你在驾车，在煮饭，在工作，就不适合如此专注。只有在一个很安全的环境里修学时，比如在禅修道场中，你就应该只专注在禅修的目标上，这是正念的培育。

### 行禅的方法

在止禅的阶段，行禅可以在一个固定的地方以平常的速度来回行走，如果你觉得很难专注，可以稍微放慢一点动作，但是不要太过缓慢，必须在自然，轻松的状态下行走。行禅时把注意力放在脚上是不对的，只有呼吸和稳定的禅相才是正确的目标。自然的行走，可以行快一点，可以行慢一点，但是在行走的过程

中，要注意呼吸，记得它，不忘它。同样行住坐卧也是如此，当我们睁着眼睛时，对呼吸的掌握和专注并不是百分之百，也不是很容易做到，但只要我们不忘记目标，一直记得它，就有一定的力量。专注的程度是：我们还是一样的走路，一样的吃饭，一样的洗澡，一样的上厕所，但是心中没有其他的杂念，就只有禅修的业处：吸气和呼气。



### 自然的力量

要成就止禅的修行，我们的心要自然，行为动作举止也要自然，刻意的做作对止禅的修行是有妨碍的，除非在很特殊的情况下导师分配你这样的指示，否则是不是适当的。

### 正确的学习态度

有些禅修者没有认真对待禅修报告，他们认为只坐了一枝香，半小时，修行没有什么进步，就不来报告。这是错误的学习态度。来小参不是来得到导师的赞赏，不是只报告好的结果，而是如实的报告。不要小看一枝香，小看半小时，哪怕只有五分钟的时间，针对这五分钟也要全心全意的报告。这样做可以培育一

种很重要的心态，我们学会认真的对待生命中的每一分每一秒，也从来不敢轻视每一分每一秒，把每一次报告都当做第一次的经验来认真对待。真正的禅修者会努力精进到离营前的最后一刻，离营后再换另外一种方式，在比较动的环境状态下继续学习，培育正念，这才是正确的学习态度。

我们可以进步得很慢，但是我们在因上所做的努力，我们的正精进一定要做到圆满。进步的快或慢，不是我们能够全然控制的，但我们可以把持的是自己的态度，去如法的注入因缘，有效率的按照指示去修行。不要带着一个‘我’的心来报告，‘我好’或‘我’不好，这个授受的过程就是错误的。要以简单如实的心来学习，不能草率对待。

### 立禅方法

在打坐之前可以先立禅，最简单的站法是，脚稍微打开一点，齐肩宽，自然的站立。关键是从坐到站，在转变姿态的过程中，也不要忘记你的呼吸，慢慢的站起来。站立时的身体与坐禅一样，脊背要拉直，手臂如果放在后面，胸腔可以打开，如果感到疲惫也可以放在身前或自然放下，重点在于专注呼吸，功夫到了，立禅也一样可以入定。对于盘腿容易疼痛的人，可以先通过立禅来培育定力，比如先站半小时，借助立禅把定力带起来，坐下去时定力在比较高的状态，就更加容易。因为在定力高的时候，疼痛的感受也会比较轻。如果坐禅时腿疼的强度干扰到

专注呼吸，可以改为立禅，等疼痛舒缓了再继续坐禅，禅修者要记住，注意和观察疼痛不能成就止禅，我们专注的目标就只有两个：呼吸和稳定的禅相。

愿大家如难陀尊者一样，在这段时间的密集修行里很小心的守护每一个动作，在每一个时刻专注呼吸，以后你们可以用多种方法来培养正念，但现在是修行的起步，我们就只有很简单的目标：呼吸和禅相。在走路时眼帘下垂，不要抬起来。如果需要，也要以正念抬起。同修见面时也不必要打招呼，要完全投入业处，就算在走路时遇到导师没有行礼，只要你专注在业处，也不算无礼，因为你的心是清净的，你的心是完全向法的，对法的修习就是对导师最好的恭敬。



## 禅修的心法——出离心

### 禅修的根本

许多禅修者往往着重在禅修的技巧和方法上，偏向很技术性的层面，比如怎么样看禅相？怎么让禅相亮起来（禅相是因为定力增强而生起光明的现象）。他们忽视了禅修的根本，离开了这个根本去追求技术上的枝节，那是舍本求末，轻重不分。有时候，只要禅修者掌握好根本，就算不懂技巧，只要老实用功，也会很自然很快速的修上去。这个禅修的根本是一个心法，当心法拿对的时候，就有了重点，不会迷失在技巧当中，没有心法的技巧是机巧。

### 修行的动力

在讲述心法之前，我们先回顾一下昨天讲的三个问题：

——为什么要学佛？因为世间轮回之苦，我们要离苦。

——为什么要修禅？因为离苦就要离苦因，修禅可以对治消除心中的苦因。

——为什么要修学止禅和观禅？因为我们修学止禅来开发心的力量，以便有力量修观禅；我们修学观禅来看清生命的真相，脱离苦因。

所以这三个问题是串在一起的，为什么学佛？为什么修禅？为什么修止禅和观禅？这一切都建立在生命真实的基础上，这

个真实就是生命中、轮回中有苦，当我们醒觉到生生世世的苦，如果没有解脱，未来还有数不尽的苦等着我们，为了自己离苦，也为了众生离苦，我们自然的升起修行的动机，希望离苦，离苦因，这就是出离心。

### 苦的真相

真实面对苦。修法中非常重要的波罗蜜就是真实波罗蜜，要真实的面对自己的生命！你有苦吗？有！若是心里已经脱离苦的人已经是解脱的智者，就用不着来修行了。欺骗自己说生命中没有苦，这样不真实的自欺欺人是无法修法与见法的。

### 四大海洋的眼泪

在《法句经》故事中记载，佛陀对一夜之间失去所有亲人的波陀左啰（Paṭācārā）说：“在这个苦海的无始轮转里面，你为了同样的情况，为了失去儿女、父母、爱人而流的眼泪，比四大



海洋的水还要多啊！”生命是没完没了的，无始劫来，以佛陀的无边智慧也找不到一个生命的起点。一个人要如何为这无穷尽的苦难而伤心哭泣呢？当波陀左啰听到佛陀的说法，了解了生命的真相，她就再也无法放纵自己沉迷在痛苦里，唯一能够做的就是快快奋斗，跳出轮回。她勤奋修习，成为戒律第一的比丘尼，也证得圣果。

### 轮回的希望

在黑暗漫长的无尽轮回里，我们要遇到像佛陀一样的善友，遇到善法，得到正见的指导，是非常珍贵稀有的。就像夜空中看到流星闪过一样的稀有。漫漫长夜，曾几何时有机会看到流星飞过呢？这是生命的真相，轮回的真相。这个真相让我们生起出离心，不要在没完没了的轮转里打滚，够了。心里下一个决心：放！

### 究竟法的善恶

在佛教里面的善恶是建立在真实的基础上，而不是佛陀想象出，创造出的一种善恶的概念。善和不善不是概念法上的，而是究竟真实法上，是千古不变的。如果起伤害、嗔恨的恶心，这种心在一生一灭当中留下来的潜质或能量所带来的果报肯定是苦的。如果抓取美丽的东西，失去的时候就会痛苦。这个执取的心，一生一灭当中，留下来的潜质或者能量，成为果报的时候都是苦的，究竟法上就是看心念，造苦因的就是恶。

### 看清真相

从概念法上生老病死生命真相，到究竟法上一切生灭因缘的无常、苦、无我，看清所有名色法，即精神和物质的现象，以及它们的因，都是无常、苦、无我的，没有看清，我们会继续的执取有一个我，因而生起贪爱，我执，我慢，我见，这是伤害我们最深的错见。

### 出离心——菩萨度众生的能力

所有的佛弟子都是要解脱的，不管是发愿要证阿罗汉圣道，要成辟支佛，还是要成佛都要解脱。不管是修哪一乘都要有出离心，没有出离心就不是佛弟子。所谓的度众生就是度众生解脱，出离生死苦海。如果连自己也不懂得如何出离苦海，那就谈不上度众生。行菩萨道的人至少要有能力带领人们到解脱的门口，即修‘观禅’修到‘行舍智’或‘随顺智’那种高层次的阶段。菩萨只有不执取世间，才更有能力度化世间，否则就是与众生一起迷惑，不可能度众了。所以出离心是非常重要的。

### 轻装上阵

出离心对打坐是大问题。如果出离心不够，在打坐时，就要抓取许多东西，心里就有数不尽的牵挂、懊悔、不甘心。心里要放掉负担，轻装上阵。佛陀让我们了解生命中沉重的真相是要我们看清这样的沉重是没完没了的，人世间的苦恼是无穷无尽的，

心里放了，可以专心的投入修法。如果不放，一个小小的挂碍都会沉重，一点点小苦恼都不能安心。要能够放掉这个世间。对世间的纠缠，好的，乐的，不要去贪；不好的，苦的，不要时时抓在记忆里面不放。

### 看清的放下

放下是因为真实看清生命的真相。不是洗脑式被逼着放，也不是为了活出某一种形象而放，放就只是放，因为它会带来苦，因为它不究竟，因为它不彻底，所以我们要放。这种放来自于了解。

### 勿做飞蛾扑火

有智慧的人看真相会如理作意，让我们的生命更加好起来。他看到火会烫伤就把手收回来，而没有智慧的人就好像飞蛾扑火，看到自己同伴都被烧死了，还是前仆后继的扑向火焰而灭亡。智慧就是我们看清苦，远离苦，远离苦因。

### 看世间如泡沫

《法句经·170》里佛陀说：『看这个世间如泡沫，看这个世间如海市蜃楼，如此看世间者，死亡之王魔罗将看不到他』。即他能够找到不死的涅槃。这个世间指的特别就是色受想行识，也就是名色法，也就是精神和物质现象。我们要怎么看？我们要看过去、现在、未来、内、外、粗、细、优、劣、远、近，十一种观法。这个就是观禅。

### 勇敢的绝望

用智慧看真相。不要幻想烈火是不会伤人的；不要幻想苦海是可以带来安稳的；不要幻想轮回是可靠的！看清真相，不再幻想，放弃没有希望，不真实，不可能的幻想，这是勇敢的绝望，而不是软弱的绝望，佛教的逃避是勇者的逃避，不是弱者的逃避。

### 放下苦因，承担苦果

放下苦和苦因，放下负担，你知道修行就是为了这一切。但是因为我们背负着恶业而来，有些苦果我们未必放得下，生命里的不如意就是会发生，你避也避不开。这时我们要谦虚的想，这是我自己的恶业，让我消掉吧，心里就会感觉到轻快，因为背上的负担掉落了，减轻了。

### 涅槃的希望

轮回是没有希望的，任何依赖生灭因缘的期盼都是没有结果的，但是世界的希望就在于有不生不灭的涅槃，有真实、永恒的快乐。

### 真实

把不真实和不正直的心放掉。现在整个世界都在教我们欺骗，当我们把苍老的面孔抹上美丽的妆容，苍白的口唇涂上唇膏，花白的头发染上色彩，这些都是欺骗，但是我们在享受欺

骗。也许我们自己内心都不相信自己有那么好，但是却把自己包装的很好，想要别人相信。当世界上每一个人都用包装和欺骗，谁也不相信谁，这样的心继续的放纵、累积，我们越来越难以看到法，因为心的不真实让知觉扭曲了，把善的看成不善，不善的看成善，那个就很麻烦。

### 出离的两个步骤



首先我们看到苦苦和坏苦：包括生老病死苦，怨憎会苦，爱别离苦，求不得苦，以及在一切美好的现象背后潜藏着变化的潜质，这些美好总有一天会失去，只要抓取，就会苦，知道它们都靠不住，那就生起出离心，往佛陀的教法里面寻找答案和快乐。学法的快乐，布施的快乐，守戒的快乐，修禅的快乐，这些不再由别人外物主宰，掌握在自己手里的快乐。出离心可以帮助我们

培育戒和美德。除此之外，如果我们要解脱，还要修定慧看到行苦。我们要看到名色法，即一切精神和物质现象，以及他们的因都是无常、苦、无我，有着刹那生灭，压迫性的苦，当我们看清了以后，会生起另外一个层次的出离心，从生灭因缘的枷锁之中出离，才有希望体证不生不灭。

### 心苦就有过失

身体上的苦就算阿罗汉，佛也会有的，但是只要心有苦，我们一定有过失，不要总指着别人，一定是我们有一个自我，抱着它，执取它，我们才会苦。

### 放掉吧

带着这样的了解，下一个决心，不要再抱着那些苦不放，放掉吧。不要再抱着苦的火堆来折腾自己了，突然之间，你会觉得天都亮了，当下就可以出离，可以放下。做自爱的人，不要再折腾自己，再造苦因了。我们要可靠的，那种因上快乐，果上也快乐的快乐。不要因上是乐受，果上是痛苦的快乐。让我们把障碍放掉，轻身上路，轻心上路，好好修行。

### 祝福

愿大家在修行的日子里，平安快乐。也希望大家有无限的心力去探索，去学习，去培养心的力量，去成就戒定慧，因为看到真相而得以摆脱贪嗔痴，种种的烦恼。愿大家最终都能够实现所





### 修行的动力——大悲心

正确、强大的动力可以排除大部分的修行障碍，昨天讲了修行的动力之一：即建立在生命真相基础上的出离心，今天我们继续的讲解修行的另外一种动力。

当悉达多太子在菩提树下证悟成佛后，他发出了以下感叹：

『在生死轮回当中，  
我寻找了许多世，  
却找不到造屋者，  
一再投生的确苦。  
见到你了造屋者，



你已不能再建屋，  
你所有的椽已断，  
你的横梁已粉碎。  
我心已证无为法，  
已经达到爰天尽。』



无始劫来，在生生世世的轮回之中，我不断的去找，却又找不到造屋者。这里的屋是指我们的生命，即五蕴身心（色受想行识）。当佛陀在菩萨道生生世世的修行，他一再寻找造屋者（轮回的原因），当他成佛时，终于看到了导致轮回的原因就是贪爱、渴爱，要破除轮回，就要摧毁所有的椽和横梁，即造成轮回的各种因素：无明、邪见、爱取等，不再以为有一个永恒不变的我，不再对生命有执取和贪爱，心就趣入无为法，体证不生不灭的涅槃。

### 慈悲——修行的第二种动力

轮回非常漫长且艰苦，要断除轮回就是要见到造屋者，看到究竟真实法。随着一层层深入的看清真相，越透彻，越详尽，越彻底，我们要摆脱轮回之苦的出离心越强，就越能打破对生命的妄想和执取。当知道除了自己以外的无量众生也和自己一样因为茫然，因为看不清真相，生生世世在轮回里打滚受苦，心量比较

广大的禅修者就会有另外一种推动力，以不忍众生苦，帮助众生解脱的悲心作为我们精进修行的推动力。

### 圣道的流传

佛法的流传不是把三藏经文刻在石头上或埋在山洞里，佛法需要有人去实修实证，这才是真正的佛法的流传，真正的维护及传扬圣教。这样子修行会有另外一种推动力：我的修行不仅仅是关系到自己，更关系到圣教流传，关系到众生的福祉。有慈悲心，就有随之而来的愿力，这种力量很强大，令我们可以全身心投入去修行，并承担一路上的挫折与障碍，去实修实证，让正法得以流传下去。

### 帮助别人要先帮助自己

《法句经·166偈》：『不管利益他人的事有多重大，也不可疏忽自己的究竟目的，更要下决心完成。』自己的究竟目的是指圣道，圣果，涅槃，即解脱。如果自己没有这个力量，就很难带领别人解脱。自度和度他是没有矛盾的。如果自己没有站得稳，我们怎么扶别人，越是想要帮助别人解脱，就越要先帮助自己解脱，这个世界上很多时候都是瞎子带着瞎子走路，一个有正见的智者非常珍贵，他不会给别人带错路，他有证量可以真正的度化他人，这种真正的慈悲可以化为修行人的动力。

### 帮助别人和帮助自己



帮助别人，也是帮助自己。比如当我们以布施帮助别人时，我们也是在帮助自己累积最殊胜的波罗蜜。助人和助己没有矛盾，但是要保持一个平衡，懂得怎么正确的帮助。如果我们要教育别人，那么要看我们对教育的内容是否真正掌握，可以给别人带来正面的效果。如果自己不懂，那就是盲引盲，搞不好百般努力，却教育了一大堆错见和邪见。

#### 愚蠢人的导师

在拜佛陀为师前，舍利弗尊者和目犍连尊者曾经亲近过苦行者老师删闍耶，当他们遇到佛陀的教法先后证得预流果后，想

起了以前的老师删闍耶，请老师一起去和佛陀学习，但是删闍耶却拒绝了，他说：“我已经做了师父，我不想再做别人的徒弟。这世界上有智慧的人比较少，而愚蠢的人比较多；那么就让你们这些有智慧的弟子，去跟着有智慧的佛陀，让那些没有智慧的弟子，去跟着我这个没有智慧的师父吧。”这是愚蠢透顶的想法。他只是想做大家的导师，而不是要找到真理，真正引导弟子走向解脱之道，自己没有成就，就没有办法度化弟子。而佛陀生生世世寻找证悟成佛之路，他的目标非常明确，就是出于度化众生的动力，这才是智者真正的慈悲。

#### 果上帮人还是因上帮人

我们要在果上一直施舍别人米饭，还是要在因上教人去种田？这是不一样的。当你教一个人不去杀生，有多少众生可以得救？当他决定不杀生时，他同时也救了自己，因为他不再造病痛和短命的因。如果你仅仅是医治他的疾病，可能反而有很多众生要受到伤害，而他自己未来还要继续受果报。所以在因上度众生比在果上度众生更为重要。如果只认为果上帮人才叫帮人；而精进修行，磨练自己，以便在因上度化众生，帮助众生跳出轮回，体证四圣谛，了生脱死，却被认为是自私，这是非常严重的邪见。

## 结善缘

在因上度众生的同时，也要做一些在果上度众生的事情，因为有时候你没有在果上度众生，没有和众生结下足够的善缘，那么在度化他们的时候，他们不听，也不能受用。所以要给众生结善缘，在果上帮助他们。但是真正来讲，真正度众生是在因上帮的。

## 出离心和悲心

出离心是想到自己过去、现在、未来的苦而生起舍离；而悲心是源于不忍众生的苦。两者都是基于生命的真相，只是出离心是以自己为出发点，而悲心超越了自我，涵盖量更广泛，这两者是相辅相成的。你知道自己不要苦，要快乐。你就知道怎么去帮助别人不要苦，找到快乐。

## 放掉垃圾

心里如果有很多障碍，有很多垃圾，就要通过出离心和悲心，把垃圾放掉。如果你真的想放，那是可以放的。虽然你的难受，创伤，苦痛，它都会习惯性的冒出来，但关键是要醒觉

它。只要心有正见，只要确定生命轮回是很可怕的，是苦的，是不值得留恋的，确定了过后，每一次的怨恨或者贪执来，心就会认清它，知道这是错的，认清不是打压它，也不是懊悔，每一次只要认清问题本身，就会克服它。

## 爬出来的力量

虽然没有办法避免自己掉进洞里面，但是每一次掉进洞里的时候，你知道那是错的，那是苦的。每一次想爬起来，因为没有力量，又一再的掉下去，但是至少你知道出口在哪里，你也知道一定要爬起来，努力久了就会有力量。总有一天，你会爬出去的。

## 决意的作用

决意本身是不能让你断烦恼的，但是每一次知道，你就包容自己的丑陋，笑一笑自己，这是丑陋的，这是错的，这是苦因，一而再的重复，每一次冒出来，你就看到它，继续的重复，继续走，慢慢的，这个问题就会减轻，化解。等到有一天定力成就了，能够如实的观照真相了，那时候智慧的力量自然会帮助烦恼一步步的剔除。



## 包容不圆满的圆满

对自己要宽厚，这  
受现在的圆满，然后  
如果我们对当下的不  
受，那么连包容的心  
就带着更加不圆满的  
向圆满的过程中，一  
圆满，那就是包容不圆  
满了就放纵它，就任由它发展，而是下  
清楚，这个是对的，是苦因，我们要放掉它。

种宽厚不是放纵，而是能够接  
从不圆满迈向圆满。

圆满没有能力接  
都没有，我们  
心。在我们迈  
定要有另外一种  
圆满的圆满。不是  
一个决心看

## 思维轮回的过患

希望大家能够多以生命的真相作为修行的推动力，如果有时候忘记了，就想想死亡的来临，想想轮回的过患。有些人这样子就能够产生足够的力量，对于那些想要帮助别人的修行者，更加要起悲心为动力，以愿心为动力，想到众生的苦，这个世界上受苦的就是没有看清真相的迷茫，这个世界最需要的就是正见，如果你能够布施正见，即以法布施来献给这个世间，那么才能够真正的帮助到世间。

## 法布施的光明

法布施是真正殊胜的，教别人法好像是给人以光明，心有了光明，就不会在黑暗中迷茫，摸索着前进，而是活出有法生命，好比太阳出来，整个大地都懂得欣欣向荣。

## 圣默然

圣默然即修行人不要多说话。如果真的要谈，就谈法，谈少欲知足，谈戒定慧，谈解脱之道，不然的话就保持圣默然。

## 纪律

从前阿那律尊者等人共修时互相约定在五天内不讲话，必要的话用手势表达，每五天一次的晚上，大家通宵讨论佛法。然后继续五天的密集修行，这种修行方式受到佛陀的赞叹。在十来天的禅修营，我们就简单的止语，没有需要的就不要多说。多说话会破坏气氛，集体在一起，大家都守戒律的时候，会有一种互相鼓舞的力量。如果不把纪律当做一回事，我们就是在破坏整体的气氛，这是有过失的，有业的，所以不要这么做。



# 禅修笔记



## 第四天



### 依法如实

不论是在日常生活当中，还是在我们的禅修的训练里面，依法是很重要的。如果我们的努力和付出不符合自然界的法则，特别是因果法则，时间一长，问题就会出现。如实也很重要，那就是你要看当下因缘，了解个别的情况。有些做法也许很好，但如果你在因缘时间条件等不具足的情况下去做，时机不对就会弄巧反拙。

### 依法培育正因

修行离不开因果法则，如果你很精进，希望修行能够进步，

就一定要培育正因。很多时候人们执取于进步，希望快点看到结果。这种贪求结果的想法常常让很多禅修者非常苦恼。越想进步，越不能进步；本来没有这么多苦恼，修行了反而更加的苦恼。这种苦恼的产生，是因为我们想要用贪求的心来净化心灵，这在因果上是不通的。清净的因才能带来清净的果，清净的果要有清净的因去耕耘，从一修行开始，因果关系一定要非常的深刻和精准，不要尝试用世俗的想法去处理。

### 禅定的心一境性

其实在任何时刻，无论心取多么动的目标，只要你注意到它，在那一刻也是有心一境性，也就是定的心所，但是它是很粗浅的，不足够产生我们所说的禅定。要产生禅定，心一境性要很强。比如当呼吸微细到几乎不能觉察的时候，禅修者需要做的是加强省察觉知，加强五根五力，把心跟上去，而不是反而把呼吸变粗，把目标变粗，那样就没有办法把心带到更加微细，更加有力量的层次。不要刻意去调气，你去控制它，那个控制的心就不自然了，就扰乱了定境，你必须让它自然的沉淀，慢慢的跟随着它直到不动。

### 不成熟的禅相

动的禅相还不成熟，你取一个不成熟的目标，就像去采一个不成熟的果子，是不能吃的，你必须等它自然的成熟才能采摘。

### 正精进

精进力很好，但是精进能够起作用吗？能够起效果吗？你做的是正精进吗？这是很重要的。如果只是因为感觉上我觉得很精进，我要这样子拼，但是拼不出效果的时候，你就要检讨自己是不是正精进。并不是勤奋就是好的，勤奋还要得法才会好。

### 如实的精进

如果我们有虚荣心，明明勤奋已经不得法了，但是为了面子问题，错了很久还是不肯放弃，以为放弃了看起来很懦弱，心不真实，这很麻烦，因为你可以欺骗自己很久。修行努力不是要修给自己或者别人看，不是为了要被人称赞，这是不如实的。要如实的判断这方法符合你吗？管用吗？有进步吗？不是打拼就可以的，如果拼的很勇猛却修不上，那就是错误的打拼。不能蛮盲修瞎练，要得法，要有导师和过来人的指点。

### 慢心的束缚

修行人要清楚自己为何而修，如果你修行的方式成了你的招牌和形象，人们开始尊敬你，仰慕你，但是有一天你知道这个方法对你不好，或者有更好的方法可以进步，你却放不下，那么我们成为了自己我慢心的束缚，你已经被别人的尊敬，仰慕套住了，转不了，那你就完了。不要给过去的智慧束缚。如果我们发现到过去的我们，判断和做法不圆满，有更加好的，那么我们要

勇敢的推翻它。要活出自己的良知和真心，要很单纯的在因上作对，而不需要和任何人交代，也不要怕任何人误解，要完全忠于内心的智慧，如果修行的方式带给你的不是清静有力的结果，而是错误的，无力的，那么你要放得下。

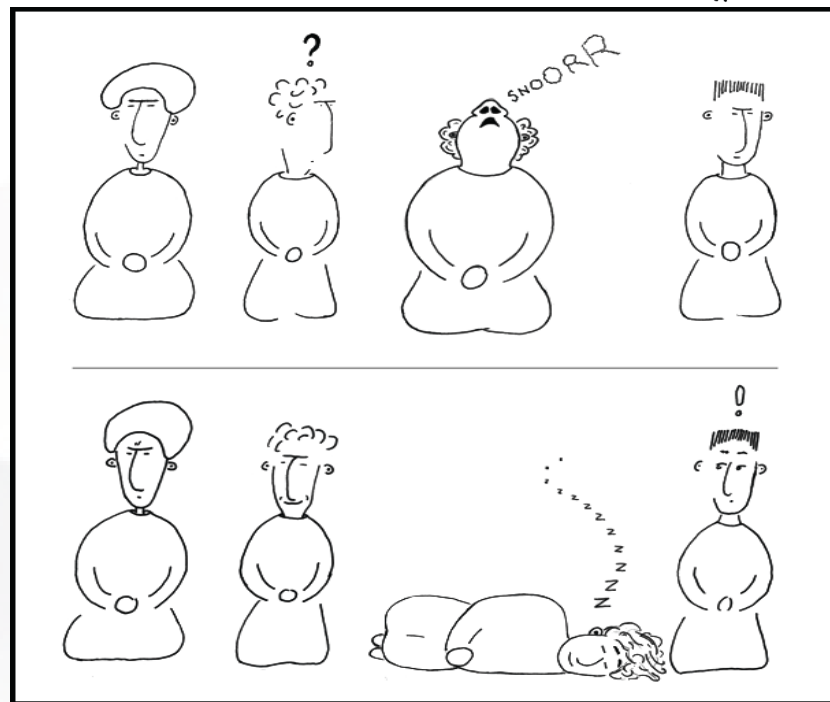
## 克服昏沉和杂念

### 昏沉的克服

克服昏沉，要看昏沉的因来自哪里，首先环境要有充足的氧气，要保持通风，但风不要吹到身体，如果是在佛堂里面打坐，不要点太多的香和蜡烛消耗氧气，这样的环境比较适合。其次姿态的平衡也很重要，坐禅久了产生昏沉，可以用行禅和立禅来调节。有时候昏沉源于气血不畅通，可以十指梳头或者按摩脚底的方法让气血通畅了就会精神，也可以做一点瑜伽的倒立，鱼式等，但是记得结束了要收功，把气血带下来。

### 知道昏沉如何进来

有一种有效克服昏沉的方法就是知道昏沉是怎么进来。就好像你在门口看着狗儿怎么进屋的。你要守着这个门，在它还没有进来的时候，你要盯着很仔细，目不转睛的看着，那么昏沉来的那一刹那就很容易就看到了，那0.01秒的差别，你马上就会知道了，正念够强的话，当场昏沉就消失了。



### 睡眠充足

只有一种情形的昏沉我们不要抵抗，就是身体累垮了需要休息，要睡眠充足之后再打坐。有的人睡眠充足还是继续昏沉，那是因为心的懒惰，需要反思，激发自己去拼一下，克服它。

### 有系统的杂念

打坐时产生有系统的杂念要在根上解决。比如想到一辈子受的苦和创伤，心就掉进伤心里面，有时候师父可以帮忙引导化解。但有些禅修者的心太沉重了，总是活在自己的苦难之中，这些人就要多做慈善，多做好事，帮助众生，觉得自己的生命太苦的人，如果去帮助比他们更加苦的人，就不会天天活在自我的苦难之中。修行也要积累功德，否则受不起大法。

### 死随念对治

当感到委屈而怨恨他人时，慧根比较好的弟子，可以以死随念对治，死亡来临的时候，还有什么可以愤愤不平？还有什么可不满的呢？

### 如理省思对治懊恼

有些人总是懊悔，想起自己的过失，错误，或者想起过去没有把握机会所失去的机缘。不要懊悔，如果要算旧账，每个人都算不完的。如果能看到过去世，我们每一个人所做过的丑事，坏事都是数不清的，没有不曾造恶的人，连佛陀过去世也曾经做过伤害他人的恶事，成佛后还要受恶报，何况是我们。人总是要给自己一个新的生机，否则就没有希望了。一百万世前的错，十年前的错，昨天的错和刚才的错，没有什么差别，只是过去远一点，近一点的差别而已，懊恼没有用，都已经过去了。所以做一些如理的佛法省思，就可以放下懊恼。

### 未来的智慧

禅修者在打坐时一直想起未来将要面临和解决的问题。其实禅修营结束后再想更加好，反正你都决定了这段期间要好好的用功，为什么要现在想？你怎么认定禅修营结束后的智慧不会超越现在呢？为什么不去用那时的智慧去思考，去解决问题呢？好好修禅，学法，一个在继续成长的人，不要小瞧自己未来的智慧、能力、判断。

### 杂念的惯性

如果在潜意识里你认为这个杂念有存在的需要，那么你就没法斩断它。首先通过如理省思，你知道这个杂念没有立足点，没有存在的价值和理由。但是习惯的杂念会粘着，纠缠你的心，但是每次它来了，你就知道它来了，但是不理它，继续回到呼吸。过一阵子，这个杂念就会慢慢消失，新的习惯会取代旧的习惯。被习惯控制是因为我们没有正念，不要对习惯认命和投降，现在就保持正念，习惯就不能够排山倒海的淹没你。



### 没有系统的杂念

有些杂念是没有系统，无厘头，漫无目的，没有方向的，这种杂念是没有志气的杂念。我们把整个世界都放下来去修行了，竟然还留下了一粒沙子在心头！不要总在小小的地方打转，看不开，我们要有志气，有愿心，有目标，有方向，我们要快快修行解脱才可以帮助别人。琐碎的杂念，不重要的杂念，每一次生起时看清它的空洞，我们就不会被它控制，很快这些乱七八糟的念头就会离你而去。

### 一再出发的心



当杂念出现，经常的说法是‘把心带回来’，但更准确的说法是‘让心一再出发’！心是不能够带回来的，念头生起的那个心已经过去，已经灭掉了，现在的一刹那就又生起新的心念，没有所谓从哪里带回来。有这个心态就会少了许多挣扎，不会幻想有一个粘着过去的心不肯回来，没有思想的局限，轻松的活出一刹那，只做一刹那的修行，每一刻的心都是全新的开始，一再出发。

### 正确解读批评

对于导师的批评，有功德的人会用正确的方法，从好的角度来解读，知道导师是为他好，容易受法；而没有功德的人会用错误的方法，坏的角度去解读，他认为导师讨厌他，也失去了受法的机会。



### 越单纯越快乐

有些禅修者不想面对呼吸，觉得太沉闷太单调，于是就躲避在思想的角落里，自我的幻想中，用杂念来安慰，满足自己。其实越高的快乐越单纯，越微细；越低的快乐越复杂，越粗俗，我们要提升生命，就要培养比较单纯的快乐，慢慢的放掉粗俗和复杂，杂念也会渐渐克服。





## 关于生命的感悟

### 两个故事

第一个故事，一个尖子生考上了麻省理工学院，在那里所有同学都很优秀，竞争非常强烈，她发现再也不能出类拔萃，在各方面赢过别人，于是觉得生活看不到希望，郁郁寡欢，最后选择了自杀。第二个故事，一个贫穷的男孩子，六岁时父母离异，十三岁时又不幸的失去了双脚，他过着行乞的日子，只能靠双手走路。但是他却选择勇敢的活下去，积极阳光的心态也激励了更多的人，给别人带去正能量。两个起点不同的人，一开始的天之骄子，后来却绝望的结束生命，而另外一个悲剧的人生，挨苦受累，却宣示着生命的勇气、意志和幸福。





### 感悟

决定生命重要的因素是我们的内心。如果心掉进茫然，掉进悲观，掉进负面，当我们的内心有病时，纵然你拥有很多世人没有的东西，还是可怜之人。佛法是最好的医治心病之药。

总是感觉到苦，是我们的内心太脆弱，一些小小的挫折就打败仗了。如果我们有法，我的心对生命看个明明白白，得失真的那

么重要吗？不要埋怨你的鞋子不够漂亮，要知道世界上还有许多没有脚的人。

不管你在哪一个处境，不管你在哪里，走下去，没有时间停在原地去比较、埋怨、懊悔、妒忌。我们在哪样的处境，就把那个处境活得最好。

误认非法为正法，误认正法为非法，抱持邪见的人，永远无

法了悟正法。（《法句经·11》）那些把重要的看成不重要，把不重要的看成重要，这样的人不能够找到重要的东西。那些把重要的看成重要，把不重要的看成不重要，这样的人在生命里面能够找到重要的。生命里面重要的，有内涵的、关键的东西是彻底的远离痛苦，得到快乐，了悟正法。

每一个人的因缘都不同，都是在不同的起跑点上，生命里重要的不是赢过别人，比别人好，而是能够把自己发挥的最好，让自己活得快乐，充实，从而能够帮助别人，过有意义的生活。

在生生世世的轮转里，最珍贵的事情是修行。我们一直要进步，成长，而不是急着去追求大家都在追求的东西。有人钓鱼时会用技巧让鱼钩反复跑动，又短暂停一下，不明真相的鱼群会因好奇而争抢，以致于上钩。众生的心理和鱼一样，如果有东西停在那里给他们，就会怀疑、思虑、试探，但如果目标是跑动的，而且大家都在急着争抢的时候，来不及等看清楚目标就争夺，其实抢到的可能是渔夫的鱼钩。以为别人没有的，需要争抢的东西就特别难得珍贵，这种畸形的心理很可怕。

真正的问自己，我需要得到它才快乐吗？我需要赢过别人才快乐吗？我需要别人承认我才快乐吗？这些都是不实在的，真正的快乐来自内心。当内心充实，很清净，有法的时候，我们自然就会快乐。

我们并不会因为别人看起来比我们快乐而变得不快乐。快乐

这个东西不会因为别人有，你就得不到。

如果需要赢人才会快乐，那么快乐的人只有少许爬到顶峰的人，由于担心这个地位随时会被人超越而失去，他们也不会有真正的快乐。不需要竞争、活的踏实稳定的心才会快乐。

我们不需要去追求没有智慧的人的认同，为了这种认同的人活不出自己的智慧。好比要寻求小狗小猫的认同，它们朝你摇尾巴不是因为你多有智慧，而是为了得到你手中的食物。

心可以从狭窄的时空中跳出来，智慧反而能够发挥的更远。也许我们走出一片土地，就可以发现更绿的草原。有时输了是成就，赢反而带来痛苦。但是我们的自我不甘心去输，这是很傻的。

死随念的好处是，当我们想到死亡，就会有另外一种智慧去看待生命。更进一步，如果我们能够看到生生世世的轮回。现在的一切得失只是一个渺小的点，如果这个点上我们作对了，生命就会往上更好的提升，做错了，就向下堕落。但是至于果报上是顺的还是不顺的，什么得失，冤枉，委屈，这些都不重要，都是一过去就没有了，重要的是当下注入的因不要错，要有法。

不要一辈子做面子的奴隶，要问自己，我在实质上，在内涵上，是否活的充实。



## 五根五力的平衡

五根五力是指信、进、念、定、慧，这五种本质属性是五根：信根，进根，念根，定根，慧根，当五根坚固强大，发生力量的时候称为五力：信力，进力，念力，定力，慧力。

### 第一种平衡：信和慧的平衡

#### （一）慧

当我们讲信和慧的平衡时，这里的慧不是指究竟的智慧，而是指对法、对导师的信心不够，一直用聪明的心去过多的分析、思考、判断，以致于难以好好用功，虚度时光，错过修行时机。这个时候需要一点单纯的信心来获得力量。一开始就怀疑的人根本就没有办法实修，只需要好好的去做一场试验，先以单纯的心入禅开发定力，再通过修习观禅就会有真正的智慧。

#### （二）信

盲信的情形也比较危险。完全不动脑筋，盲目相信导师，没有一点自由思考的空间，甚至连他教你破戒的事情都去做，那就没有智慧，心很虔诚，却完全信错了。佛陀在《羯腊摩经（Kālāma Sutta）》里说：『即使是听起来很符合你的想法，很符合你的逻辑思维，也未必是对的，也未必要相信。』请自来看吧，佛陀所善说的法是现前可见、无过时的，为每个智者皆能证知的，佛陀教给大家方式来验证真理，当你亲身体证，那时才能真正的相信与接受。

### 平衡



如何平衡信和慧？在完全深信之前，我们要先多闻了解，思考分析，修行一开始要如何走，之后的一段时间，禅修者要暂时把聪明和

疑惑放在一边，姑且当做一场实验和探索，先去走一趟看看如何，过后可以再去研究和评估。比如你决定参加这个禅修营，那么这期间就当做一场试验，我就相信导师，他怎样教，我就怎样做，这不是盲信，在禅修营结束的时候，我们可以好好的评估一下。这个修行的路对吗？他教的有道理吗？这个方法值得我继续的付出，继续尝试吗？但不要在试验的过程中一直怀疑，百般思索，那么这个试验就做不成了。试验期间需要信心带来单纯的力量，信心不够会思虑过度，很难获得定力。所以信心和智慧要平衡。

### 真正的智慧不需要平衡

这里的智慧是指过多的聪明和思考，而真正的智慧——修所成慧，我们从来不会嫌太多，因为我们再有智慧，也不会比佛陀更加有智慧。

## 第二种平衡：精进和定的平衡

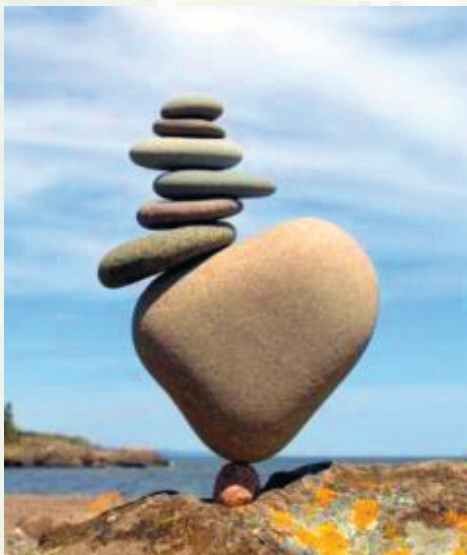
### （一）精进

精进不是盲冲打拼，贪求是苦因，如果精进力是用贪求来推动就是苦的。从对世间的贪求变成对修行的贪求，这是不对的，不可能用苦因来修行。贪求的心所是贪心所，贪求结果，就会为了贪求而苦，就会有失落，有惆怅。

### （二）欲心所

这里的欲（chanda）不是欲望的欲，而是‘要’，是一种追求，想要得到什么，却不需要用贪。比如我们要从这里走到那里，只要走就是了，不需要贪，该做的事情就去做，这个和贪欲是有区别的。我们可以用欲心所去奋斗，精进修习。

## 精进和定的平衡



如果琴弦调太紧的话就会断掉，如果太松就发不出声音，只有当琴弦的松紧调得恰恰好，才能发出悦耳的琴声。修行也是如此，过度的打拼精进导致太紧，而过度的松弛安逸会进入昏沉，这也不对，松紧要恰恰好，修行才有效率。

## 阿难尊者证悟阿罗汉

在佛陀入灭后第一次经典结集的前一晚，阿难尊者整夜都在很精进的行禅，到天差不多要亮的时候，他想：“我这样打拼都不行，应该是五根五力不平衡了，我需要休息”。于是他很有正念的躺下，就在他的身体斜躺下去，他的头刚刚碰到枕头的那一刻，因为稍微放松一点，他的五根五力达到了平衡，就在这个姿势里他证悟成为了阿罗汉。这就是平衡的作用。

### 平衡方法：姿势

坐太久了昏沉有时候需要行禅和立禅来平衡；心若是太活跃了，就需要多一些的坐禅，有些时候也允许卧禅，许多学生练习卧禅容易睡着，所以很少用。通常只有很自爱，精进力很强的学生才会叫他练习卧禅，要看每一个人的情况。

### 平衡方法：倾向

还有一种简单的平衡方式，当你发现不平衡，比如心很昏睡了，那么就让你的心倾向于精进力，其实心会知道什么是精进的状态，有些决意波罗蜜比较强的人，他只要倾向精进，那么精进力就会浮现起来了；如果他发觉心太活跃了，就倾向于宁静的状态，比如睡之前的那种状态，这样一倾向就自然平衡了。

### 平衡方法：调身

身体的平衡也很重要，禅修期间可以选择瑜伽、拉筋、太极等轻柔的运动，但不要剧烈的运动，因为那会带来躁动的气血，怕你自己处理不好。但是对于禅修高手来说不成问题，因为他可以很熟练的调心调气，调整身心状态，会有办法来平衡。大多数人在禅修期间，要有比较平稳的生活节奏，这样会容易平衡。

### 平衡方法：喜悦

有一个比较容易的方法，可以不用想就自然的平衡，那就是对禅修的目标生起喜悦心。不是把注意力强加在目标上，而是对它感兴趣，喜欢它，仿佛你被它吸引着，就会自然平衡。

## 七觉支的平衡

### 七觉支

七觉支是：正念，择法，精进，喜，轻安，定，舍。

### 正念

和五根五力中的正念一样，七觉支中，正念是不用平衡的，正念本身就是平衡者。有正念的时候，很多东西都会被省觉而自然达到平衡，如果一个人一直在正念上下功夫，修行就不会出现什么问题。

### 寂静和活跃

在七觉支中：择法、精进、喜是属于活跃的觉支；轻安、定、舍是属于寂静的觉支。当我们讲七觉支的平衡，基本上就是指这两组能量的平衡：活跃的能量，寂静的能量。如果心有惰性，打坐太舒服一下子昏睡了，那么就让心倾向于活跃来达到平衡；如果心过于兴奋，比如听法喜悦或打坐有点状态，就开始分析讨论，以为领悟佛法了，结果给自己骗去了，这些就是不平衡。

### 如何判断平衡

判断的标准是我们是否对目标有正念。有时候好像很昏沉，但是心陷入懵懂，但是只要你对目标有正念，继续可以省觉到目标，不要担心，不管你在哪一个境界，就算你的感觉是好像深睡，那也是对的。在定越来越深的时候，就会进入越来越寂静的状态，昏睡和深定的差别是，昏睡是懵懵懂懂的，心迷糊了，什么都不懂了，而深定还是清清楚楚的知道目标。

### 注入正因

希望大家在用功时，更懂得如何正精进，只要你时时刻刻都在正精进，修行只有让你的生命更好，不可能倒退的。如果你不懂得正精进，有可能越精进，反而越糟糕。许多学生打坐腿

疼了，问师父该如何用功。其实很简单：只要你还能够进一步正精进，注入正的因，那就继续。如果你已经痛到心已经被拉走，不能够专注在目标上，心不够强大，把持不住，被疼痛扯住了拉不回来，这个时候再努力的逼自己也没有用的，只是在造苦因，造苦因的修行是不会成就的。所以要量力而为，心不够强大的时候，就先退一退，等到心足够强大时再来面对这个考题。如果你能够正精进，如果你的心能够克服疼痛的干扰，甚至还能够专注的更好，那就继续吧！因为你还能够注入正因。

### 单纯

修行的原理很简单，没有太多的复杂。我再次强调单纯的力量，不要掉进复杂，以为一定要以九牛二虎之力得来的东西，才是真正的尽力。不是的！修行不一定要这么苦的。特别是这个入出息念的禅法，只要你能够继续的注意目标，每一个时刻对目标保持专注，喜欢它，被它吸引，知道它，不离开它，一刹那又一刹那的安住，那就够了，这个禅法肯定能够成功的。

理论是为了大家理解，对修行的历程，禅修的指示更加有信心，但是真正修起来是非常单纯的。

以上是平衡的方法，通常我不讲太多平衡的原理，但是不讲的话，学生不明白其中的内涵，会产生疑虑。其实通常导师的每道指示都在调整学生的不平衡，只是不讲出来，以免搅乱学生的思想，天天想着自己去调，结果思虑太多，反而越调越不平衡

了。有时做一个傻傻的听从指示的学生，修禅效率会更好。总是扭曲指示，听不懂指示的人，他的思想有偏差，就没有办法进步，学生要对指示有信心，也要灵活运用它。



# 禅修笔记



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

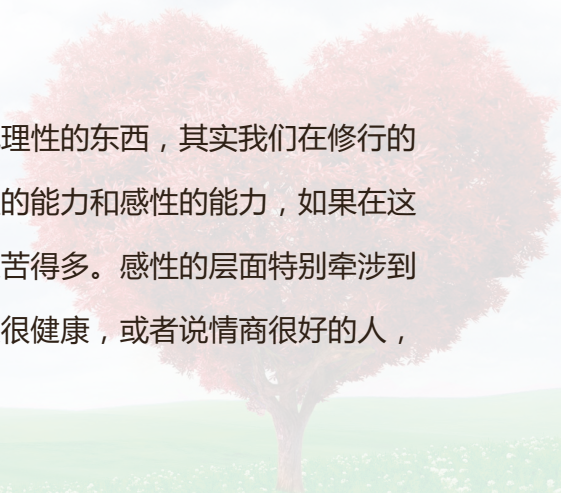
---



## 修行的情商智慧

### 理性感性的平衡

很多人以为修行止观禅是纯理性的东西，其实我们在修行的时候两种品质都需要具备：理性的能力和感性的能力，如果在这方面不平衡的话，修行的路会艰苦得多。感性的层面特别牵涉到我们的感受，如果一个人的感受很健康，或者说情商很好的人，通常修行时会少很多的痛苦。



### 智慧的基础

有情商的人，感受是建立在智慧的基础上，他的感情世界可以很丰富，但绝不会泛滥。菩萨在行菩萨道时，也是靠着理性（智慧）和感性（慈悲）这两股力量成就的。其中一种菩萨特别要具备的智慧是方法善巧智（Upāyakosallañāṇa），这种智慧特别注重方法，它了知怎么样的因带来什么样的果，及如何最有效率的达到目的，这种智慧不是狡猾，而是善巧，因为它的基础来自对因果的认知。

智  
Wisdom

### 感性的层面

菩萨的大悲心（Mahā-karuṇā）是他感性中的特别突出的层面，因为救苦救难的发心。其实菩萨不只是修悲心，他的感性即情商是四无量心：慈悲喜舍。其中舍是建立在智慧的基础上，而智慧是建立在真相的基础上，知道‘众生是自己业的主人（Sabbe sattā kammaṣakā）’，这种舍不是麻木的舍，而是他的心可以触到众生，但却不会动摇。慈悲有时讲大悲心，有时笼统讲慈悲，在十波罗蜜里讲慈（mettā），其实这个 mettā 里面也包含了悲（karuṇā）和喜（muditā），慈悲喜都属于爱，只是通过三个层面更精准的把爱的特点标出来，这是感性的层面。

### 感性的力量

感情丰富又听指示的禅修者都很容易修上去，因为她的感受很强很容易贴近目标，心很柔和。要成就定慧，我们需要有六双品质：轻快、轻安、柔软、适业、练达、正直，有轻快、轻安、柔和才容易适应，才能真正有力量练达和正直，所以感情丰富，感受也好，很健康舒坦的心很容易修定修慧。

### 感性的危险

过于感性的危险是感情泛滥，到时候就乱成一团，修行出最多事情的也是感情过度丰富，而又不理性的人。

### 喜悦的作用

初禅的禅支是寻、伺、喜、乐、心一境性；二禅是喜、乐、心一境性；三禅是乐和心一境性；四禅是舍和心一境性。在初禅和二禅时有喜受乐受，不会是舍受的，所以喜跟乐就在一起，让人比较容易得到禅定。修禅时最简单的方法就是保持正念。但是时间久了，大多数人会厌倦单调的目标而把注意力转移，在这个时候如果心有喜受和乐受，就不容易厌倦，自然贴在目标，一贴久了，定力自然就生起。等到你开始尝到正念带来的好处时就自然有维持的力量，在那之前，生命里多一些喜悦会好一点。

### 戒清净的喜悦

佛经里有很多例子，修行人想到自己戒清净就会带来一种很

特别的力量，就是很强大的喜悦，借喜悦心就平静下来了，什么都干扰不了他，祥和了、平静了、安定了、专注了，就很容易修上去，这是非常的殊胜，所以这种喜悦对我们的生命是非常重要的，它能够让我们克服许多修行上的困苦。

### 功德的力量

有些人生命里有很多苦，但他有做很多好事和功德，很奇怪的，有美德的人在艰苦的时候就会有人来帮助他，让他能够走下去。所以我们生命里多累积一些功德，多做些好事，在我们需要的时候会浮现，成为我们生命的一种力量，要善待别人，不要每天在心里怨恨，埋怨这个，埋怨那个。

### 不要用负面的心捍卫正面的东西

用负面的心去捍卫很正面的东西不会有好结果，一旦使用攻击性的言语，我们的心也充满负面和黑暗，也不能够代表正面的东西，这样是帮倒忙，要有风度的去指正。即使在最艰苦、最委屈的时候，在被人攻击，被人冤枉的时候，我们的善心也要能够承受，这很重要。

### 嗔心破坏喜悦

如果我们起了嗔心，心里总是委屈，总是愤愤不平，就会破坏我们学法的喜悦，就不容易平和，不能打坐。这个世界不存在真正的委屈，不管你受了多大的委屈、冤枉，只要你的心会受



伤会受苦，你就肯定有错，因为有一个‘自我’才会受伤。有情绪，起烦恼心就是自己的错，先解决自己的错。还有一个是过去的业，很多事情从表面看是不公平的，但从究竟来讲，从长远的因果关系来看，一定是公平的。现在没有错，过去也曾经错过。

### 因果关系

社会要维持表面的公平，国家的法律就是让因果关系明显化，人们知道这样做，国家会抓你，才不会去做恶。其实不管在现世能不能马上见到因果，从长一点的时间，因果关系绝对是逃不了的，就像你播的种子，有的很快结果，有的需要两三年才成熟的。但是人们看不到，所以他们觉得他可以是那个例外的人。对因果真的有信心的时候，我们对许多委屈就不会挂碍这么多。

别人做错了，我们也是一颗慈悲的心。造恶的人才是真正的可怜，因为他们的心现在黑暗，而且他还在造下苦因。所以我们用这样的心态来看待造恶的人，我们心里面就可以谅解。但谅解并不表示给他重来的机会，有时候可以给机会，有时候有些人因为某种情形，就再也承担不起机会的，至少在这一辈子。但是在永远无限的未来，没有一个众生是没有希望的。

### 逆境的如理省思

要感谢给我们制造麻烦的人，也许是我们的恶业成熟了，他没有正念对我的恶业起反应，帮我消业障，把我们背上的垃圾减轻了。你会这样子看待的话，受委屈时心里也可以转一转，让它成为我们累积善法的经验。有时候想，连佛陀都要为曾经的恶业受报，我们不要受报？这样子想，我们的心就会谦虚一点，比较能够接受生命里的不如意和不公平，我们的心就平和得多，能够忍耐和宽厚，建立起让我们安稳和快乐的美德。逆境时，修忍辱波罗蜜的机会就送上门了。当然真正的忍辱不止是忍逆境，也要忍顺境。当人家吹捧你时也要忍耐‘贪’不生起，但大多数时候忍耐的对象是不好的经验。如果这个世界上没有人来气我们，没有伤害我们，我们没有恶业成熟，我们怎么去圆满这个忍辱波罗蜜呢？

### 理性的弱点

很多男众禅修者的弱点就是有时候太理性，可能也因为从小都受过教育要压制自己的情感，好像是把情感看成是弱点。其实如果能够平衡，感性可以很有力量。对于心比较冷，纯理性的人，生活中要多培养慈悲喜舍，在打坐前散播一下慈心，祝福众生，会让心更加柔软，有助于培养定。如果是硬硬的把心压在目标上，心越压制，就会越反弹，这是心的本质。

### 不容易受伤

训练我们的心不要去怨恨别人，平和的去接纳生命的遭遇，知道一切有它的因缘，情商就会比较高。一旦学会接纳，心不容易受伤害，就容易为众生付出，给别人慈爱。容易受伤的人，很难生起慈悲心，情感很脆弱，美德也不会太可靠，遇到考验就会失去。平时忠诚，善良，柔和的人，受伤时也会显现出丑陋恶毒的一面。要有一颗很健康的心，不容易记恨，不容易受伤，很容易宽容，我们的慈悲才会有力量，经得起考验，真正给世界带来好的贡献。修行也是一样，有些情感很丰富且信心很强的人，定力爬的很快很高，但是他碰到一点点考验和挫折，禅定就破掉了，走不了太久，除非他的功德非常殊胜。所以戒（包括美德）是定的基础，美德也包括情商，他的善要受得起打击。在困苦、委屈、被错待之中能够守得住。要修定，一定要在戒上多下功夫。



### 来什么接什么

生活中训练自己，不管眼耳鼻舌身意遭遇到什么，我们的世界经历了什么，在任何的处境中都要一、不起烦恼，二、生起最强的善法。来什么接什么，接的漂亮，接的不反弹，没有不善心生起，接的最有善心，只要我们的心像虚空一样，什么东西都伤不了。

### 务实

从务实的角度，告诉自己不要起烦恼，马上要做对。就算犯了很离谱的错误，只要快快的恢复，就有适应现实生活很重要的品质。现在已经错了，能够怎么样？在修禅的时候也是如此，就算一个小时都在打妄想，不要认为剩下的五分钟就没有希望，那你就放弃了五分钟的修行。以前我在每一个雨安居都告诉自己，在这个雨安居就要成就。在每一支香坐下去时，我都在想这一支香要成功！但是虽然这样想，我却完全没有压力，只是在当下注入最好的因和努力，一枝香又一枝香，一年复一年，以最认真的心去对待，也因为这种努力，能够做最有效率的奋斗，时间到了就能够收获成果。

### 用高情商来修行

生活中充满许多清净的快乐。不需要把修行的历程变得痛苦、艰难和漫长。要允许自己快乐，快乐的心很单纯，不会复

杂。不快乐的心知觉会扭曲，不能准确看待事物。一颗负面、可怜、不阳光的心，注定会让生命变成悲剧，因为一个人天天生活在负面的世界里伤心、忧愁、焦虑、恐惧，都是在造苦因。一个修行人没有权利不快乐。天天沉醉放纵在痛苦中是消福报，承担不起大家的护持和导师的讲法。

### 畸形心理

有些人天天放纵自己苦，是有一种博同情的畸形心理。以为苦可以得到最多的注意力，就继续苦下去。他的因果关系搞错了，他想得到的是注意力、安慰、关注、同情、怜悯、重视，而不是要他的病好起来，不要用折腾自己来得到想要的东西。

### 三种精进

三种精进是开始、中间和结束的精进，分别是启动的力量，延续的力量和总结的力量，这和业的模式有关。有头没尾的人，他生命的模式就是有头没尾的。一个修行界明觉的人，如果他托钵的时候，开始有正念，中间有正念，但是最后结束没有守护正念，这种人不能成就。开始和中间有正念，结尾没有，不能成就。开始有，中间没有，总结有，可能成就。开始忘了，中间忘了，结束记得，还有希望成就，这不是迷信，而是业的模式。做事情结尾时候的总结很重要，如果习惯于不总结，修行时也很难得到总结的利益。最好是贯彻头尾的修行，比如呼吸时候要注意

全息，吸气的开始，中间，结束，呼气的开始，中间，结束，整个过程都能够保持正念和欢喜。有的禅修者开始有新鲜感，很高兴暂时摆脱了繁重的工作头几天打坐很好，但中间和后面不好了，没有兴趣了，所以要建立健康良好的模式。最好的模式是不去想开始中间结束，只要这个一刹那专注，把法活的最好。任何时刻生命的态度，把握现在的机缘，让当下做的最好。修禅的过程就是培养好的心的模式，修禅和生命是息息相关的。

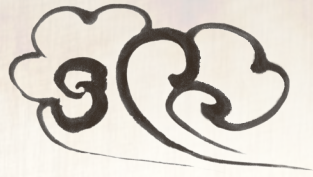
### 翻过错误

顽固的人，心倾向于问题的人很难教。愚痴的人，心会粘着问题。有些心倾向于解决问题的人比较好。不要浪费时间在错误里，在负面的世界上打滚。如果师父点破你应该很高兴。《法句经·76》说如果有一个人指出你的错误，你应该珍惜他，把他当做指出宝藏在哪里的人。师父越清楚知道你的错就越容易帮你。只有知道我们的错误，才有可能把错误翻过来，那就是珍贵的宝藏。

### 长寿

世上最长寿的职业是宗教家，第二长寿是政治家。政治家很耐得住攻击，不容易倒下来，以‘有我’的力量去忍耐，非常务实；而那些整天哀怨，以为世界都对不起他的人，肯定短命多病。





### 《贤善一夜者经》略说

今天讲解与修行有密切相关的两部经：《中部·第131部·贤善一夜者经》和《中部·第133部·摩诃迦旃延贤善一夜者经》。

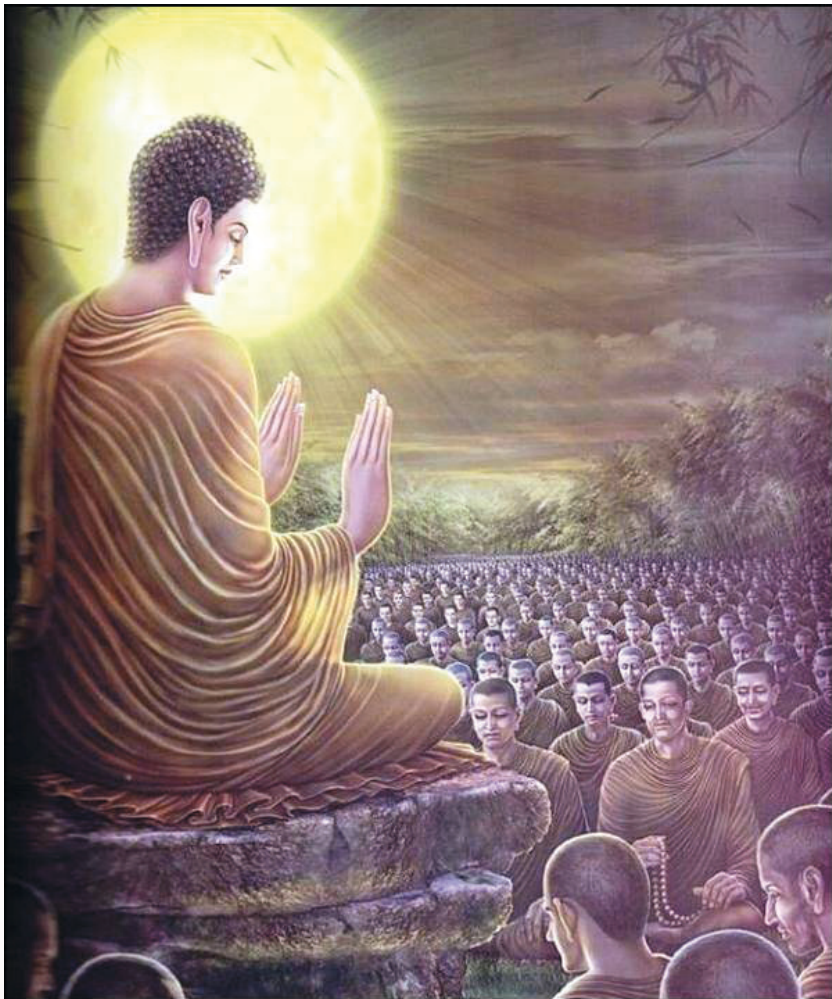
#### 《贤善一夜者经》经文简义：

如是我闻，一时世尊住在舍卫城祇树给孤独园。

在那里，世尊召唤比丘们：「比丘们！」

「尊者！」那些比丘回答世尊。





世尊这么说：「比丘们！我将教导你们贤善一夜者的总说和分别，你们要听！你们要好好作意！我要说了。」

「是的，尊者！」那些比丘回答世尊。

世尊这么说：「不该回首过去，亦别遐思未来，过去已逝，将来未至。应（以智慧）如实观照当下之法，让他坚定地，不动摇地，了知它，确定它。今日便好努力，谁知明日死亡可能

就到来，与死王之大军是无法讨价还价的。不论日夜，都如此热忱精勤地安住，寂静的圣贤称他贤善地，度过了一夜。一个人如何的回首过去，他欢喜的沉醉在这样的念头，我过去有如此的色（受想行识），这就是所谓的首过去。

一个人如何不回首过去，他不要欢喜的沉醉在这样的念头，我过去有如此的色（受想行识），这就是所谓的不回首过去。

一个人如何遐思未来，他欢喜的沉醉在这样的念头，愿我未来有如此的色（受想行识），这就是所谓的遐思未来。

一个人如何不遐思未来，他不要欢喜的沉醉在这样的念头，愿我未来有如此的色（受想行识），这就是所谓的不遐思未来。

对于当下所生起之法，没有依教修行的人，他就会把色（受想行识）当做我，以为自我是由色（受想行识）组成的，色（受想行识）在我里，我在色（受想行识）里，这样他就错过了当下所生之法。

对于当下所生起之法，受良好训练的圣弟子，他就不会把色（受想行识）当做我，不会以为自我是由色（受想行识）组成的，不会认为色（受想行识）在我里，我在色（受想行识）里。

这样他就在当下所生之法中坚定而不动摇。

不该回首过去，亦别遐思未来，过去已逝，将来未至。应（以智慧）如实观照当下之法，让他坚定地，不动摇地，了知它，确定它。今日便好努力，谁知明日死亡可能就到来，与死王之

军是无法讨价还价的。

不论日夜，都如此热忱精勤地安住，寂静的圣贤称他贤善地，度过了一夜。

这就是世尊所说，比丘欢喜而退，信受奉行。

### 《摩诃迦旃延贤善一夜者经》经文简义：

如是我闻，一时世尊住在王舍城温泉园。

那时三弥提尊者在破晓时分前往温泉区洗澡，遇见一位容色绝佳的天神把整个温泉园照亮，天神告诉他《贤善一夜者经》的总说和分别会给修行带来利益，是梵行的基础。于是三弥提尊者去见世尊，世尊为之宣说了《贤善一夜者经》的总说偈颂，即《贤善一夜偈》：

不该回首过去，亦别遐思未来，过去已逝，将来未至。应（以智慧）如实观照当下之法，让他坚定地，不动摇地，了知它，确定它。今日便好努力，谁知明日死亡可能就到来，与死王之大军是无法讨价还价的。

不论日夜，都如此热忱精勤地安住，寂静的圣贤称他贤善地，度过了一夜。

之后世尊没有解析分别义理，就起座回到住处。三弥提尊者和比丘们想要听闻详细义理，就去求见为智者所赞赏的摩诃迦旃延尊者，请他深入解析《贤善一夜偈》。摩诃迦旃延尊者对比丘说：“比丘们，如果你们要寻求树心，应该在大树干中寻找，而

不该来到枝叶里寻找。你们应该在世尊跟前询问义理，依世尊的解说忆持，而不应该来到我这里询问。”

但是在众比丘的再三请求下，迦旃延尊者对世尊的总说做了如下解析：

一个人如何活在过去？当他的心识被爱欲和贪染所束缚：我的眼（耳鼻舌身意）过去是这样，我的色（声香味触法）过去是这样，如此这般，他的心识带着爱染和贪欲，享乐于其中，执取过去，这叫做活在过去。



一个人如何不活在过去？他的心识不被爱欲和贪染所束缚，我的眼（耳鼻舌身意）过去是这样，我的色（声香味触法）过去是这样，如此这般，他的心识不带着爱欲和贪染，不去享乐其中，不去执取过去，就叫做不活在过去。

一个人如何活在未来？他的心识充满着爱欲和贪染，去期望我的眼（耳鼻舌身意）未来是这样，我的色（声香味触法）未来

是这样，如此这般，他的心识带着爱欲和贪染，去享乐其中，去执取未来，就叫做活在未来。

一人如何不活在未来？如果他的心识没有充满着爱欲和贪爱，去期望我的眼（耳鼻舌身意）未来是这样，我的色（声香味触法）未来是这样。如此这般，他的心不带着爱欲和贪染，不去享乐其中，不去执取未来，就叫做不活在未来。

一个人如何受挫于当下所生起的法？他的心识充满着爱欲和贪染，执着于当下所生起的眼（耳鼻舌身意）和色（声香味触法），享乐于其中，这就是迷惑于当下所生起的法。

一个人如何不动摇于当下所生起的法？他的心识没有充满着爱欲和贪染，没有执着于当下所生起的眼（耳鼻舌身意）和色（声香味触法），没有享乐于其中。这就是不动摇于当下所生起的法。

迦旃延尊者详细解说《贤善一夜偈》之后，请求比丘们再次去见世尊，询问此义理的解说，并且依据世尊的解说忆持。比丘们欢喜听闻后，回去面见世尊，问讯行礼，在世尊一旁坐下后说了事情的缘由，告诉世尊他们去请教为智者所赞扬，为同梵行者所称颂的摩诃迦旃延尊者，尊者是以如此的理由、语句，文辞来解说《贤善一夜偈》。世尊听闻之后赞叹说：

「比丘们！摩诃迦旃延是贤智者；比丘们！摩诃迦旃延是大慧者。比丘们！如果你们问我这个义理，我也会如摩诃迦旃延这

样的解说来解说，这就是这个义理，你们应该这样忆持它。」

这就是世尊所说，比丘们欢喜世尊所说，信受奉行。

#### 经文中的几点说明：

（一）智者的认同：在佛教里从来没有说我们要追求大多数人的认同，我们不需要大多数人的认同，而是要受到智者的认同，得到大智慧者的认可，得到同梵行者同修者认可，也只有智者才够资格去教导经的意义。

（二）比丘们听闻《贤善一夜偈》后，又想要进一步的深究偈颂的义理，说明比丘们会对佛陀的教法非常认真，在表面看似简单的文字背后，他们想要去了解更深的一层涵义和解说，而不是草率的自以为懂了，学法要如此的谦逊和认真。

（三）请法和礼佛的座位文化：比丘们要坐在一边：在经里面，当在佛陀、导师、长者的跟前，学生没有直接面对面的坐着，这样直冲冲的不好；也不坐在角落里，因为坐在角落导师、长者要转过头来看你，这样没有礼貌；而直接坐着面对面也不好，都是做在旁边一侧，不远不近。如果是一大群人围成一圈的坐着来求法，那又另当别论。经里有清楚的注明，传统上礼佛也是如此。

（四）‘朋友’的称呼：在最早期僧团之中大家都是互相称呼朋友，没有辈分高低分别。但是到了后期，佛陀规定晚辈要叫长辈 bhante（尊者），而长辈叫晚辈 āvuso（朋友）。僧团之中

要有辈分，要尊敬长者。因为早期僧团中修行人的素质都很高，大家的心都非常清净，都是互相以朋友相待，如果人人都是阿罗汉圣者，有着无我的境界，自然可以不用在意辈分。但是到后期，修行人的普遍素质不再那么高，所以佛陀让大家尊师重道，有辈分之别，有长幼之序，这就形成了佛教中尊敬长者，尊敬说法者的文化礼仪。作为佛弟子的我们，也应当爱护这种文化。

（五）佛陀给弟子最高的赞赏，就是完完全全认同弟子所解说的法理。弟子的智慧得到佛陀彻底的认可，对于迦旃延尊者的解说，佛陀告诉比丘们，如果你们问我同样的问题，也会得到一模一样的回答。得到佛陀的认可之后，这部经就成为了正式的佛经。

#### 释理《贤善一夜者经》和《摩诃迦旃延贤善一夜者经》

《贤善一夜者经》是佛陀对《贤善一夜偈》的解释，《摩诃迦旃延贤善一夜者经》是佛陀所认可的摩诃迦旃延尊者对《贤善一夜偈》的解释，这两部经中的两种解释有何不同呢？

前者是从五蕴法入门，讲‘色受想行识’，后者是从十二处入门，讲眼耳鼻舌身意和色声香味触法（这里的法是指意的目标‘法尘’），简单讲六根门（六种感知世界的途径——感官），实际上就是十二处（感知和感知的对象）。看上去不同，其实两者内涵是相同的。

‘我们和我们经验的世界’——‘名色法’、‘五蕴法’

、‘六根’、‘十二处’、‘十八界’

五蕴法已经涵盖了我们的生命，五蕴中的色蕴已经含纳了我们的六根（眼耳鼻舌身意），而它们的目标：眼睛看到的色，耳朵听到的声，鼻子闻到的香，舌头尝到的味，身体碰到的触，这些也全都是一种色法。除了意的目标‘法’，它可以是指粗的，也可以指细的，可以指概念法，也可以是究竟法，这略有不同，（但也逃不出其他四蕴：受想行识的一种）。

当我们讲六根门，十二处，或者十八界：眼（耳鼻舌身意）、眼（耳鼻舌身意）根和眼（耳鼻舌身意）识，其实内涵都一样，只是强调的方面不同而已，在观禅的具体修法也有不同的入门方式。

从内涵上讲，名色法其实也就是五蕴，简单讲色法就是色蕴，而名法就是其他四蕴：受想行识，也就是精神状态。所以名色法，五蕴法，十二处，十八界，其实都是一样的，只是佛陀对不同的说法对象，听众，根据他们的因缘、波罗蜜等，用不同的方法解释，令他们明白而已。

其实讲的一切都是指‘我们的’生命，‘我们的’世界，‘我们’的一切经验。之所以强调我们，是因为这个世界对一个木头来讲是没有意义的，而对一个生命体来说，它有主观（感知觉以及思维）的能力，‘心识’和‘心所’有知道、倾向、导向目标等等各种作用，这样在我们的主观感受中，这个世界就有意义

了。所以佛陀在讲五蕴（色受想行识），讲六根十二处十八界（眼耳鼻舌身意及其目标、作用等），都是在讲我们个体经验的，属于‘我们的’世界。而佛陀的教法，就是让我们对生命中的一切体验，一切经验，不管是过去的，未来的，或是当下的都不要带着无明爱染去执取对待。

### 《贤善一夜偈》从五蕴法和十二处两方面的讲解

当佛陀从五蕴法讲解时，突显的问题是对‘自我’的爱染和执取。色（受想行识）不是我，我不是由色（受想行识）组成，我不在色（受想行识）里，色（受想行识）不在我里，这些方面都是以不同的辩证法在讲我们对‘自我’的错误抓取，产生‘我见’（以为有一个‘自我’的见解）、‘我执’（以为这个‘我的’执取）和‘我慢’（以为有一个我的慢心），由于对生命中‘无我’的本质没有了知，起了有‘我’的错见，保护自我和我的（亲友），打击我的‘敌人’，一下子活在过去（因为对过去我的抓取和执着），一下子又活在未来（因为对未来我的担忧和期盼），或是受挫于当下，心中生起了种种的爱恨忧悲苦恼。这个‘我’就是一切烦恼，一切苦的源头。我见、我执、我慢的详细分辨要等到禅修者在高层次的修行中才能分得清楚。现在只能简单的浅层理解。

当佛陀从十二处讲解也一样，对眼耳鼻舌身意的经验，当你执以为真，爱染了，抓取了，所有的烦恼、伤害都从这里来。

不要抓取过去的经验，好的坏的，每一个当下都是重新开始的。不要活在未来，不要思虑忧愁或是期盼幻想未来。问题并不是说不能去回忆过去和计划未来，问题是出在我们带着爱欲，带着贪染，带着执取的心，这个是关键。

### 活在当下的错解

有人理解‘活在当下’为：过去已经过去，未来还未到来（那就不用修观禅去看过去世，未来世了），这样的看法是错的。佛陀在《无我相经》中讲过：要如实地知道过去、现在、未来、内在、外在、粗、细、劣、胜、远、近的色受想行识。要如实地观照它们，这就是观禅的十一种观法，在很多经典中佛陀都是这么教导的。活在当下的意思是：对于过去、现在、未来的经验，不带着爱染贪欲去执取，而不是说不能够去想过去、现在、未来。在观禅里面，也没有所谓的：过去的目标不可观，未来的目标不可观，这是错的！不只是可以观，而是需要观！要观一切种类的目标！只有这样才能够把内心里面所有潜在的、不觉察的，隐藏的角落里，每一个牵扯着你的执取，紧扣着你的枷锁全部打破。



### 经验就只是经验而已

简单来说，生命里面的一切经验就只是经验，不要去执取，不要当做我，我的，我的自我，那么就没有苦了。

### 真正的中道

佛陀并不是说我们不能做，不能知，不能想！而是不能执取，这样去明白法，那么就清楚了。有些人不明白，认为佛陀说过：‘法尚应舍，何况非法’。他们反而认为：“你们修行人执取法，放下一切跑去修行，多么极端的做法。我就不去修行，我连法也都舍掉了。你看我活的这么快乐，这么自在。”这个是错见，扭曲的论点。佛陀的中道不是中庸，不是不勤奋，不是只花一半力气的懒惰，佛陀讲的中道，第一，不要掉进爱欲，增加贪念；第二，也不要掉进自我折磨的苦行，苦行是没有意义的，是空洞的，反而可能增加嗔念。修行要做有意义的，有实际价值的精进，这是中道，而不是庸庸俗俗的道！

### 对过去和未来正确的修行心态

我们问自己，对于过去和未来，应该以怎样的心态来修行？在你还没有能力取现在、未来的目标来修观禅，不能对它们了了分明，以智慧洞察之前，暂时完全的以当下的目标来修。尤其是现在止禅的阶段，你不用去看目标的生灭差别，只完全投入当下这一刻，过去的，不理它，还没有来的，不理它，一而再的投

入当下，一而再的出发，一直的持续下去，凝聚累积起修定的功力，这是很重要的。

### 欲心所和贪心所

从经文我们很清楚的知道关键在于‘不执取’，而不是‘不能做’。佛陀不执取，但是却还是很勤奋很努力的去教法，这种动力来自于 chanda，这是没有贪爱的、要去行动的欲心所，而不是 lobha 贪心所。我们可以要，但是不要掉进贪，不要执着，但是可以很精进的奋斗，完成目标。佛陀赞叹这种很强的奋斗精进，赞扬这种没有贪心的欲。菩萨要得到授记成佛时，也必要要有很强的清净的修行的‘欲’，这个欲心所本身是没有善和不善的，和不善心在一起，就会起不善的作用，和善心在一起，就会起善的作用。

要很准确的分辨欲 ( Chanda ) 和 贪 ( lobha ) 的不同，要在修观禅观名法的阶段，才可以很清楚的看到 chanda 的心所是怎样， lobha 的心所是怎样，两者是不同的，这是最肯定的分辨做法。对于大多数没有修到名法阶段的修行人该如何分辨？一个方法是可以从结果，也就是它产生的效果来分辨。如果是 lobha ( 贪 )，就会有患得患失的心理，你会因为没有得到，或者情况发生变化而苦恼，你的心是不平静的。如果纯粹是 chanda ( 欲 )，不管你有多强的奋斗的‘欲’，心里没有贪爱的话，状况变化，情况不如你所愿，一切乱了，你也不会为它苦恼。所以不怕你的 chanda ( 欲 ) 强，只怕你有 lobha ( 贪 )。

## 长期被激发的慢心

因为长期以来我们所受的教育都是建立在自我基础上，我们的慢心都是被激发的。比如要奋斗，要取得好成绩，要得到事业成就，大都是以竞争的心态去激发，让我们要赢过别人，我们生生世世，长期以来都是习惯于被这样的激发自我，这样的训练让我们习惯于用贪欲去追求我们要的目标。所以当我们一奋斗，就贪。要出苦海要解脱的人，有这样的慢心就不好。现在我们要转！如果你要在法上做不造苦因的正精进，正奋斗和正努力，一定要慢慢用心去领悟。

## 清净的动力

如果我们的动力来自于出离心，来自于慈悲心，那么这个动力就是清净的，是好的；如果动力是来自于竞争的心，别人修到怎样境界，也要赢过别人，这种心就是比较、斗争的心，是很麻烦的。这种心是苦因，带来的肯定是苦果。

## 不执著又奋斗

在修法、生活的时候，我们要很清楚的知道，佛陀的教法并没有教我们去懒惰，没有决心，没有奋斗，得过且过，不是的！佛陀的教法是让我们可以很精进，很勤奋，但是不要执着！

## 不是过失的追求

在印度的外道有一种‘无作’法，因为他们没有分清楚 chanda 和 lobha 是两种不同的心所，认为要行动就会要贪，所以就不能做任何事情。他们问阿难尊者，你带着追求的心去修行，带着这种‘欲’，该如何去安住心呢？

阿难尊者问他们：“当你要来这里见我之前，你有没有起那个心，要来这里见我呢？”

那人回答：“有的！”

“那么，当你现在来到这里，你还有起那个心，要来这里见我吗？”

“没有啊，我已经到了这里啊”。

阿难尊者说：“我们要走往解脱的路上的心亦是如此，要解脱的心是没有过失，没有错的。等到我们真正达到解脱那一天，我们就不用起要解脱的心了。”

所以 chanda 不是过失，如果是 lobha 就要付出代价，会痛苦的。

## 不要错用法

有人错用佛陀的教法，比如取他喜欢的异性为目标来散发慈心，想要追求女孩的心，慈心禅是不可以用在单独的异性身上，这种以贪爱，以不善心为出发点的修行是苦因。禅法是清净的，

一定要用在清净的领域，错用法的人都会受苦。我们要警惕自己，要发自内心很清楚的知道，污染的苦因不可能带来清净的结果。这种因果的信心一定要百分百确定，不可以有丝毫的动摇。如此我们才会老老实实的，不带着取巧的心来修禅，也就不会惹到乌烟瘴气，心掉进烦恼受苦的陷阱。

### 不要放纵错误

一旦修法中发现自己起了烦恼，起了懊悔，起了不善心，不管什么理由，就肯定是自己的错。勇敢的面对错误，找出错的根源解决它，不要放纵自己继续错下去。这样的修行才会有效率，才会清净。修法本身并不难，而是我们生生世世累积的习气烦恼很重，战胜自己很不易，所以修法会变得很难。我们的努力已经很不容易了，为什么还要在过程中去加障碍，加苦因呢？想一想，你就知道这是很笨、很没有智慧的事情，不要去做反效率的努力！希望大家很清楚的认知，什么是苦因，什么是善因，什么是对的因，什么是错的因。进步快慢是另外一件事，我们不要再做会把自己拖垮拖累，拖后脚的事情。



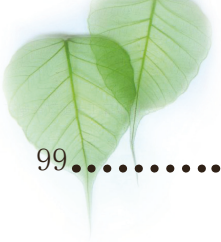
### 活在当下的力量

这部经带给我们好几个讯息，其中一个就是充分活在当下的力量，让每一个当下都是新的机会。即使是我们修观禅看过去世，也是以活在当下的心去看过去世，看未来世的生命，也是以活在当下的心去观照。观呼吸也要很单纯的体验当下。不要因为有了好的体验就忘记了当下的修行，反而到处去和别人讲，干扰别人的修行，破坏道场的气氛。禅修营期间止语是为了保护我们清净的心，讲话会引发人心复杂的层面，互相比较，竞争，怀疑，这样很不好，这种业要小心一点。要好好的珍惜当下，好好的用功修行。

禪修筆記



A series of horizontal lines on a light-colored background, intended for writing notes.



# 第八天



## 止禪修法

佛陀在止禪階段的教法里有一套不同於觀禪的原理，很重要的一點就是讓心一而再的投入正面的目標，負面的不去注意它。通過各種手法，都是讓我們不管遇見什麼，都生起很強的善法，這是善用心的原則和奧妙，訓練我們時時刻刻，不管面對什麼目標，都可以把它以如理作意的智慧，在我們的感知里把善法帶出來，不要生起惡法，包括最倒霉的事情，你了解這是消業障，幫助你丟掉一些包袱，其實也是可以生起善法的。即通過積極思維、樂觀思維來培養一切善法。

### 慈心禅——慈悲喜舍

#### (一) 慈心——愿众生好

愿一切众生远离嗔恨危险，

远离精神上、肉体上的苦。

愿他快乐，好好的安住。

我们希望众生好，心里想象他们都会幸福，身体也健康，精神也健康，快乐又安住，这是正面的心念。当这样做的时候，我

们自己内心的世界会转变。而且会产生另外一种力量，当我们内心世界，我们的感知转变，心态很阳光的时候，我们生命的遭遇也会很大的转变。

心是一切的主导，即：诸法意先导 Manopubbāṅgamā dhammā，这里的一切特别指内在种种心的状态，其实不仅如此，外在世界的形成都和心有关，只不过并非仅仅一个人的心力，而是集群体的心力，当然除此以外还有业的力量。



### （二）悲心——愿众生离苦

离苦即远离苦和苦因，而苦因都是丑陋的，是造恶。面对着众生的苦和苦因，我们愿他离苦、离苦因。一般世人很怕面对丑陋和苦难，深怕负面的目标会招来生命中负面的遭遇，心被目标影响，这是所缘缘（ārammana-paccayo）。但如果你的心在面对苦难、丑陋、逆境的时候，通过如理作意，可以让它们成为你生起善法的亲依止缘（upanissaya-paccayo），这些丑陋或逆境成为我们心中生起悲心的目标。我们愿他离苦，所以我们的还是充满阳光，还是很正面的。改变被目标影响的方式，关键还是在我们自己的如理作意。

### （三）喜心——随喜众生的好，愿它们不失去

愿众生所有的财富、幸福、成功、健康都不失去。也许事情不能够真正如我们想象，但是当我们的可以这样生起时，我们的心改变的是我们的世界，我们的感知，从而影响到我们生命里面的遭遇。因为对世间生起慈悲喜，那么和众生的因缘就会很好起来，好缘就会带来好运，生命中的每一个际遇就会不一样。

### （四）舍心——众生是自己业的主人

舍心是慈悲喜的基础，慈悲喜都是善意的期盼，但更主导众生生命的是他们自己的业。我们不过分的夸大心的力量，但是我们的心只是朝向正面，保持光明，无论如何都希望他们好，不管这个愿能否实现。仿佛那个结果我已经发生，或者必然会发生。

如果一个人完全的跟着佛陀的教法，修慈悲喜舍，他的生命不能说彻底改变，却有很大的力量。因为心的一转变，我们的气场就会转变，生命也会转变，一切都不一样了。面对一切众生，一切遭遇，心里都要生起光明，用慈悲喜舍对待。若慈悲喜都不管用，就用‘舍’肯定管用。这四种心都是非常光明的心，对我们的生命有很大的影响。不管真正的世界是否如此光明，但是当心充满光明，我们感知的世界是很光明的。

### 不净观

佛陀教导止禅的原理就是让心一直投入你的目标，这个阶段大多数的目标都是美好的，清凉的，只有不净观的目标从世俗的角度来讲是丑陋的。但是因为佛陀的教导，我们可以让不如意、不可喜的目标都转成让我们生起很强善心善法的目标，这是佛陀高明之处。不净观的初禅，寻、伺、喜、乐、一境性，对着尸体都可以产生喜乐，很有智慧。完全掌握了因缘的作用，心的运作的原理。不净观的目标是不好的，但是如理作意看它的真相，它只是不净，因为专注不净的真相而让我们生起离执心，厌离心（是舍掉的不要，而不是嗔心的讨厌）。当这种厌离



心释放、专注时，就自然慢慢的让我们生起定力：寻、伺、喜、乐、心一境性，甚至面对最丑的目标，你还能够生起喜乐，这是佛陀的智慧。佛陀完全掌握了心的运作，懂得怎样把如理作意开发到顶点，面对顺境和逆境的目标，都能够生起很强有力的善法。

### 佛随念

我们忆念佛陀的功德，当一个圆满的法的体现者天天在我们的心里面留住，也会让我们更有效率的培养心的善法。因为我们的心理一直留着光明的影像，常常记得佛陀圆满的美德，无上的智慧，无量的慈悲，广大的法力，还有许多其他美好的品质，我们这样想的时候，心里充满着光明面，对我们的生命就产生非常大的作用。我知道有人只是专修佛随念，他们的生命也获得很大的力量。这是很重要的一点。

这就是止禅的原理和方法：一直投入目标，其他的目标不要看。如果是不净观就只看不净的目标；入出息念就只观呼吸；遍处定就只看遍业处；其他的最好不要看，甚至当着不知道。为什么呢？这是《孙子兵法》里的道理：不战而胜！这是生命的智慧，很多问题就在你不管它的时候，就自然消失了。只要你的心充满阳光，你就根本不用去想如何去驱走黑暗！阳光的心里，黑暗无处躲藏。但是这种方法虽然非常有力量，有帮助，但是却不究竟。

### 观禅修法

观禅是佛陀另外一种方式的教法：并不是积极思维，而是究竟的‘如实知见’。佛陀在很多经里都是用不同的方式来传达‘如实知见’。看清真相，让真相把你的善法带起来，这就是观禅。最苦难的真相也是让我们醒觉，让我们珍惜，让我们宽恕，让我们忍耐，怎么会不生起善法呢？

如果只是积极思维，乐观主义，但是有一些东西你怎么乐观都要面对，比如生老病死。只有少部分人对未来一无所知，而且还不怕死，这些人是非常勇敢，务实的智者，比如孔子的乐天知命，‘不知生，焉知死’，不去想太多死亡，安然面对就好。但是大多数人如果对生命没有了解，面对死亡心里就会恐慌。这个时候就需要了解真相。佛陀教导我们脱离痛苦的方式，就是通过戒培育定，通过定开发观察真相的能力，没有定力，就没有能力看透真相。这是苦——苦圣谛，这是苦因——集圣谛，这是苦的熄灭——灭圣谛，这是朝往灭苦之道——道圣谛。

### 苦和苦因

苦是什么？苦包括苦苦，坏苦等。当讲到通过观照达到解脱之道时，佛陀都是在讲五取蕴是苦（当我们还在执取时，五蕴就称之为五取蕴）。色受想行识，从究竟法来看，它们的本质是刹那生灭的。色法，像我们的身体，你以为蛮坚固的，其实是刹

那生灭的，一弹指间无数次的生灭，太快了。当然用定力是可以看到生灭的。其他四种受想行识的心念，它们的生灭就更加快速了。在我们色法中最小单位色聚的一生一灭之中，心识已经生灭了十七次。这个速度是超快的。当这种在快速生灭的真相里面，真相是有一种压迫性的，你根本就无法抵挡它，没有办法告诉它不要，慢一点，没有办法，它就是一直在刹那生灭，没有讨价还价的。所以这个真相是苦的。

苦有苦因的，根本上就是我们的贪爱：欲贪，有贪，无有贪。有贪是对常见的一种执取，追求一个永恒的生命，以为有一个永恒的存在。无有贪是一种对断见的执取，以为什么都没有了，这也是一种执取。所以带着断见的人，以为死了就什么都没有了。自杀的人其实不是看破一切生命因缘而不执取生命因缘，他们只是觉得这个生命苦就自杀，可是轮回的事实不是他们以为没有就没有的。自杀的人大多数的下场都是很凄惨，生命更加苦。所以这些对生命的某些执取都是苦，甚至你执取‘不要这个生命’也是苦的，这些都是苦因。在某种义上讲，一切的不善法，造的不善因都是苦因，因为带来的果报是苦，在从更加彻底，更加究竟的角度上来讲，即使你累积了一个很善的功德，但是你带着的心念是：我还要再去投生来享用它，带着享用的心来累积功德，这样的业从轮回的角度上来讲，也是苦因。就算你未来做一个有钱人，但是有可能迷惑颠倒堕落，继续的轮回。

怎样的因完全不是苦因呢？那就是修行的因！不管你做了什么功德布施，心中都是非常的清净，心愿是要跳出苦海，不要再轮转了，这种业是清净的。所以我们做了功德回向，都会念愿这个功德，成为我证悟涅槃的助缘。当然功德只能是助缘，涅槃不是因缘和合而成的。但是你这样想，这样念的时候，累积的因就不会起一直让我们轮转的作用。如果你还在轮转中，它会帮助你朝往不再轮转的方向。这个愿就好像我们在上飞机托运行李的时候，工作人员在你行李上绑上的行李条，它可以帮助行李到达某一个地方。所以愿很重要，如果你的愿是要脱离轮回，你的功德才会朝向脱离轮回的方向，不然的话，如果想要回来轮转去享用功德，那都是无明贪爱。开发导向解脱的善法的力量，就是要面对这两种：苦和苦因。

### 如何观照

#### （一）观缘起法：

当你要了解因的时候，虽然用不同方式来探讨，但是离不开缘起法。因为五蕴的产生，虽然因是贪爱，但是在何时产生呢？比如这一世的第一个刹那的结生识生起，它的因是过去世，那么你就要追溯到过去世，看到过去的因如何产生现在的果，往后还要去修，现在的因怎么产生未来的果。要看清这些缘起的真相。

#### （二）观禅目标：

观禅就是看苦圣谛和集圣谛的生灭现象：即五蕴和他们的

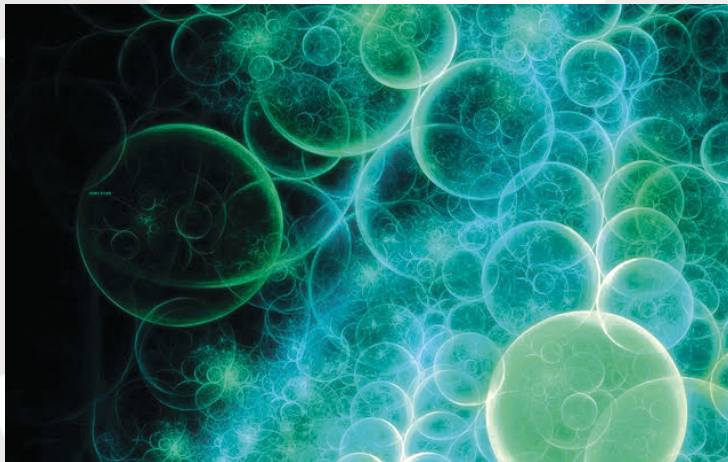
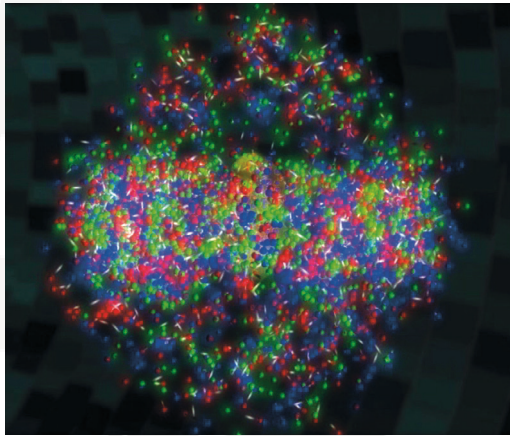
因的生灭现象，或者说名色法和他们的因，观禅就是取这些为目标，但是必须从究竟法的层次去观。阿毗达摩归纳了四种究竟法：心识、心所、色法，涅槃。心识心所是精神状态，色法是物质状态，还有一种涅槃就是不生不灭。涅槃的不生不灭不可能拿来作为观禅的目标，但是观禅可以探索未来的证悟，但不是以涅槃为目标的。

### （三）观色法：

观禅是要看究竟色法的无常、苦、无我，而不是只看到色身的表面无常，比如老了有皱纹了，这些不算。观禅要一直看到色身是由数不尽的色聚组合而成，最小的一个色聚其中也由地、水、火、风、色、香、味、食素等至少八个单位组合而成。此外眼睛的最小色聚有它的命根和眼净色，耳朵里面听觉器官的最小色聚有命根和耳净色。

### （四）观名法：

名法包括心识和心所，有能够知道目标，取目标的作用。心识也是有究竟法，你要能够观每一个刹那心识生灭的心路过程，是那么的快速。一共有六个门的心路过程：眼门心路过程、耳门心路过程、鼻门心路过程、舌门心路过程、身门心路过程、意门心路过程。你要去清楚的观到。而且每一个心识的生起，并不是



单独生起的，一定有相关的心所。就像一杯水，它有水的色彩，水的形状，水的清浊，水的冷热，水的味道等种种状态，心识和心所，就是心和心的状态。一定要看到究竟法，你才能够彻底的观照它的真相。

## 破除密集

### 破除色法三种密集——相续密集、组合密集、作用密集

为什么观禅要如此之细微呢？其中一个原因就是破除密集。我们就是因为看的不够细，才会要抓取，比如一个人，当你打破这个密集的概念时，你就知道他也是刹那生灭，没有一个永恒的主体，色法就会被打破相续密集。如何打破组合密集，你以为他是一个个体，你知道他是由无数色聚组成，一个色聚也由许多种类组成，这样子看到，就知道他是由成分组合而成的，而且

每一个成分都有他的功能、作用、显现、近因，经过这样子的辨析和如实认知，就打破了作用的密集。这样子观得够彻底，就能够打破作用密集，色法的三种密集就打破了。打破了三种密集以后，再去修一次观禅，那种力量和火候才能够真正的达到观禅的效果。

### 破除名法四种密集

心的密集有四种：当观到刹那生灭时，就打破了相续密集，你以为它一直延续的，其实是生灭的；你知道每一个心识是生起时，其实都有心识和心所的状态，不是一个比较固定的扎实体，那么组合密集就被打破了；比如你以为某种心境或者情绪是一个心在起作用，其实是心识中的每一个心所在起不同的作用，都有它的功能、特征、显现、近因，近因就是促成它生起最靠近的一个因素条件。还有一个所缘密集如何打破，当你有时候以为自己修到无我了，你还以为有一个‘我’在证得‘无我’，潜藏在智慧心的层面之后，还有一个‘我’的错见，这是阻碍我们成就的一个苦因，这个时候我们需要修七非色观法，就是某一个心一灭，生起的心就马上去刚刚灭去的心作为目标。我们以这个智慧心为所缘，把这个智慧心的三个密集也打破，你以为是扎实的、恒常的，你以为一个心在起所有的作用，其实都不是，连智慧心的组合密集，相续密集，作用密集都打破了，这就是打破所缘密集。连我以为有一个‘成就者’，这个本身的密集也是不真实的。

观禅就是要这样子一步步深入的观，生命最珍贵的真相就是生命本身，除了生命本身以外，没有别的真相可以探寻。生命是因缘和合而成的，因缘生而生，因缘灭而灭，它们本身是如此，造成它们生起的因也是如此，所以苦圣谛和集圣谛都是无常、苦、无我。



### 三转十二相四圣谛

此是苦圣谛。此苦圣谛应当被断除。此苦圣谛已经被断除。

此是苦集圣谛。此苦集圣谛应当被彻知。此苦集圣谛已经被彻知。

此是天圣谛。此天圣谛应当被证悟。此天圣谛已经被证悟。

此是导致灭苦的道圣谛。此导致灭苦的道圣谛应当被修行。此导致灭苦的道圣谛已经被修行。

——《相应部·转法轮经》

整部《转法轮经》就是在讲成佛之道是通过体证四圣谛。因为证悟了三转十二相四圣谛，佛陀才证悟成佛了。佛陀也把成佛的方法教给弟子，让他们也体证四圣谛。所以佛陀帮助众生的方式，在观禅是发挥到顶峰。引导弟子看清真相而生起善法，厌离，舍离，放下，生起逃出生灭因缘的善法，没有这个心愿，就没有办法跳出来。所以观禅的原理，就是佛陀教我们如何真正离苦的原理，和一般人用的手法不一样，和止禅不一样。慈悲喜舍，就是不管目标如何，就是心理对目标一直起善念，起如理作意。但是观禅时，就只是用智慧去如实看清楚，是怎么样就是怎么样。苦集灭道是如何就是如何，五取蕴是怎么样就怎么样。

### 灭圣谛

除了生灭的名色法以外，还有一个不生不灭的究竟法：涅槃。看到未来证悟的烦恼灭（般涅槃），看到未来五蕴灭（般涅槃），入灭时五蕴不再生起。修到这个阶段的人，看未来世，可以看到未来开悟的心，就好像你在一艘船上可以投射到未来这艘船已经靠岸了，你在岸上挥挥手，但是你还在这里，还没有真正上岸，还没有品尝到上岸的滋味，但是你可以通过观照去知道。

### 道圣谛

道圣谛是很有系统的修行八正道：正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定，涵盖的就是戒定慧。正语、

正业和正命，这是戒学；正精进、正念和正定，这是定学；正见和正思维是慧学。通过戒定慧，八正道的方法，让我们能够如实的看清苦圣谛和集圣谛的真相，心可以生起很强的善法，最强的善法就是放下生灭因缘的善法，这个放下就是最殊胜的。就是因为我们抓取生命因缘，我们生生世世在苦海里面轮转。当我们打破了无明，看清楚了真相就是无常、苦、无我的刹那生灭，不是想象出来的，也不是表层的，而是深层的，不是狭义的，而是广泛的从过去、现在、未来、外在、内在、粗、细、优、劣、远、近的五蕴，看清楚无常、苦、无我的真相，看到你不再对之抱着幻想为止。没有可能抱着幻想了，就放下五取蕴，这是最大的善法。到最后的放下，就是四个圣道的依次体证，那个时候烦恼就断除了。佛陀成佛也是经过这四个层次，只不过是一下子就完成了，只不过他的阿罗汉道是伴随着一切知智而来，从那个时候开始，世界上没有什么东西是他不通晓的。

我们修法的关键，修观禅的关键，就是要看清。在观禅的‘如实知见’中生起的善法是最稳固，最可靠的，比不要看真相，一直乐观积极，活在快乐的世界里而生起的善法要殊胜的多。如果我们的善法、快乐、清净、智慧等等是建立在真相的基础上，那么就不用怕，因为真相是越看越明白的，你的善法永远不会因为苦而倒塌。我们要深刻的记得这一点。





# 第九天

## 四圣谛

今天先简单的重温一下四圣谛，然后再来讨论禅修大家会经常遇到的问题。

### (一) 苦圣谛

苦包括：苦苦、坏苦和行苦。苦苦是明显的苦，如大家都能体会到的生老病死之苦、怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦等；坏苦是指潜藏在所有美好境界、任何财富、成功背后的无常变化，这也是苦的；行苦是生灭法之苦。行就是因缘和合之法，刹那生灭之法。五取蕴，即一切物质现象和精神现象都是刹那生灭的



因缘和合而成，而在生灭之中的那种压迫性是苦的，你不能够控制它，你无法叫他不要生灭，他们都是自然的生灭。因缘变，它就变了。尤其在真实观照究竟法的时候，你可以知道这种现象根本就是一种带有压迫性的，由不得你掌控与讨价还价，这叫做行苦。

### （二）集圣谛

集是苦因。最普遍的讲法就是贪爱，对种种欲乐、感官享受等的贪爱；以及一切造成我们继续在苦海轮转的因。对常见，断见等的执取，所有的烦恼都是招来苦的，从这方面来讲，也是苦因。还有所有让我们继续轮转的功德，虽然是功德，却是让我们在苦海中继续轮回，从这个方面来讲，也是苦因。这是阿毗达摩的定义。只要让我们继续在苦海轮转的，都要克服。

### （三）灭圣谛

灭首先是指烦恼的熄灭。真正的烦恼灭是在当我们体证阿罗汉圣道时。当然初果须陀洹圣道就已经灭了一些烦恼；二果斯陀含圣道继续的减轻一些烦恼；三果阿那含圣道最明显的是所有的爱欲和嗔恨彻底的断除；在四果阿罗汉圣道那些残余的昏沉、我慢、对生命的执取等等，即使是梵天界生命细微的执取也会彻底断除，其实就是一切烦恼的断除。在修生灭随观智时的一个过程是去看到烦恼的灭，如何看？就是可以看到在未来自己体证阿罗汉圣道时烦恼的灭，代表未来在正常的情形下是会有这个成就

的，但是还是要小心，这并不是保障。真正的保障，不退转的成就是四个圣道的体证。有些人不了解，以为修到禅定就是保障，看到过去世就是保障，这是错误的，佛陀讲的真正保障就是初果须陀洹圣道，断除了疑惑、错见，特别是身见，所有戒禁取见。对错误知道，了了分明，不会再去迷惑。有这些不退转的成就，在未来世就再也不会重复那样的烦恼。当一个人成为须陀洹时，他就会在七世之内得到解脱，他的解脱是必然的，不再会退转的，有这样的力量才是真正的保障，真正的成就。这是烦恼灭，即烦恼般涅槃。在观到生灭随观智，自己证悟阿罗汉之后，再看下去，到那一世死亡之后，就不会有下一个生灭名色法的生起，你就能确定那是最后一世了，不会再有下一个投生，这就是蕴般涅槃。另外还有一个究竟法，有时候翻译成无为法，非缘生之法，即不生不灭的法，涅槃，这个就是灭圣谛。

### （四）道圣谛

道特别是指八正道，属于慧学的有正见、正思维；属于定学的有正定、正精进、正念；属于戒学的有正语、正业、正命，八正道涵盖了戒定慧三学。八正道是入门，佛陀讲是必然的、唯一道路。佛陀在《念处经》里也讲过，四念处（身念处，受念处，心念处，法念处）是唯一的道路；也有讲七觉支是唯一的道路，缘起法是唯一的道路，其实佛陀是用不同的方式讲解。修行的一路上就像在爬梯子，你爬了这一级再爬那一级，那都是要经过那

条道路的。所以佛陀讲这是唯一的道路，是指你非经过不可的道路，必须要经过的关口。在八正道中，正见是了知四圣谛，你看很特别，苦集灭道，道又涵盖了四圣谛，是重叠性的一种表达。

#### 四念处

四念处的修行首先就是入出息念，涵盖了止禅和观禅的成分，基本上都是要看清生命的真相，四念处观身受心法，观完了也是要了知四圣谛的。

#### 七觉支

念、择法、精进、喜、轻安、定、舍，七种觉支在定学的时候和慧学的时候都有在显现，起作用。也是跟四圣谛息息相关的。因为在观禅的时候，也是观苦圣谛和集圣谛，名色法和他们的因。观下去到最后，也是体证四圣谛。

#### 缘起法

在另外一个场合，阿难尊者对佛陀说：“缘起法（十二因缘）虽然很深奥，在我体验还是很简单的”。但是佛陀和他讲：“阿难，别这么说，世间众生就是因为没有了解缘起法而没有得到解脱，所以这个是很深奥的，不是肤浅的。”缘起虽然简单讲是贪爱，但是贪爱不是独立生起，而是伴随着无明而来，很强时候就是执取。缘起法的了解有不同的方式入门，主要就是过去的因造成现在的果，现在的因造成未来的果。此有故彼有，此

生故彼生，此无故彼无，此灭故彼灭，这些都是在传递缘起法的信息。缘起法就是四圣谛中的集圣谛。

#### 唯一的道路



很多人不明白，认为有八万四千法门，怎么还有唯一的道路？佛陀针对不同的对象有不同的归纳法：有名色法的方式，有五蕴的方式，有十二处十八界的方式等等，但唯一的道路上就是一定要看清生命的真相，否则不能解脱。证悟，了悟就是要看清世间的真相，一切物质现象和精神现象的真相，并且是要在究竟层次

上看清。比如色法是由色聚组成，但色聚还是概念法，只有地、水、火、风、色、香、味、食素以及命根色、男女性根色和眼（耳鼻舌身）净色，这些是究竟法，我们要看到这些究竟层面上的刹那生灭。另外名法、心的心路过程，我们要理清那些造业的心，果报的心，善的心路过程，恶的心路过程，各种心识，心所都要理清，如实看到究竟法的无常、苦、无我。看到那些刹那生灭，带有压迫性，无法抵挡的苦的真相，一切缘生法的刹那真相在究竟法层面只有一种答案，那就是苦的。不管用什么方法，就是要如实的了知四圣谛真相，否则就没有可能了生脱死，跳出轮回。佛陀是真语者，不会骗你，也不会方便说撒谎哄人的可能

性，这是后期人们创造出来的。

所以缘起法没有了解，就不可能证悟；四圣谛不了解，也不可能证悟，其实讲的都是是一样的。就像爬梯子，这个阶梯没有过，这个环节没有过，这个条件没有具备，你都过不了的。所以唯一的道路就是基本上要具备的条件，看清生灭的真相，从缘生法的真相到非缘生法的真相，没有看清生命真相，谈解脱不可能。

### 八万四千法门和唯一的路

你可以因为很多方式来入门，比如和辟支佛结缘，也是种下了解脱种子，这也是道路。人们有数不尽的方式走进佛门，这是对的，但是他必然要经过看清究竟真相的唯一道路。其实没有矛盾，八万四千法门和唯一的道路，很多的法门都可以入门，但是入门都要经过这个通道，看清真相。这样的明白，心里就了了分明，不会迷惑了。不会在文字上讲，以为有矛盾。虽然很多东西也帮助我们，包括你去好好的照顾好色身来用功，这也是需要的条件，但是唯一的道路是指一定要经过这个，否则不可能。你摆脱了唯一的道路，那么外道的法也可以，错见也可以了。唯一的道路是不可能绕过去的，入门后一定要过这关，否则不叫悟。



### 悟

悟不是模模糊糊的，不是想出来的。佛学不是哲学，哲学是思想家想出来的，佛学是真理。真理是它就在那里，路就在那里，你只是发现路而已。哲学的思想也是一种智慧，但解脱的智慧——般若智慧，不是靠想出来的，而是看清真相而知道的！如果你不想掉入悬崖，要么靠光明看个明明白白，如果自己没有能力去度过这个风险，要么就靠别人牵着你走。其实悬崖并不危险，危险是因为你没有看到，苦海的东西之所以危险，是因为我们掉进了幻觉，我们在幻象中抓取，没有看清楚它只是泡泡，是海市蜃楼，如梦如幻，我们抓取了一个会破灭的东西！我们的工作就是看清了就不会抓取，问题就解决了。

这是简单的总结，我们就很清楚要走向何方，这个止观禅法的修行是否是可有可无的？不是的，你可以用万千方法去学习，但是，没有看清真相不可能解脱。我们要把心磨得很利，很敏锐，有足够的定力产生智慧之光才能看清楚，否则只能模模糊糊的感觉，差别太远了。

### 没有矛盾的顿渐悟

这就是整个修行，我们的工作就是把法讲出来，大家可以自己去判断，该如何行动。悟就是如此。悟有不同的层次，不退转的悟就是须陀洹，接着几个圣道的证悟都是悟的层次，真正证悟的过程是一下子顿悟的。有人以为顿悟和渐悟是不同的法门。

顿悟哪里有什么方法去修？如果你要顿悟，那之前的整个过程即戒定慧三学的基础，你逃不了的。如果你摆脱了戒，摆脱了定，没有可能你突然间就悟了的。那些是给过去生生世世有累计过许多波罗蜜的人，好像佛陀时代，有些人一证悟阿罗汉，就有四无碍解智的，他们是过去世很多次都修到行舍观智，否则不可能成为有四无碍解智的阿罗汉。当他悟的时候，只是翻起了过去宿世的功力而已。这个叫做顿悟。如果你是，也许你就是了。你听一下法，看了一下《无我相经》，也许你就开悟了。但是如果听了法，也看了经好多次的话也没有开悟，我觉得还是要保留一点，不要相信自己是顿悟的料子，还是要逐渐累积。

所以，所谓的‘顿’，也是做了许多‘渐’的工作，积累波罗蜜，时间到了，他就顿了。其实开悟就是顿的一下，顿悟和渐悟是没有矛盾的，你有足够的功力，那你就顿了，你没有足够的功力，那么就要渐渐的累积，就是这么简单而已。所以，我们是否要坐在那里等待，看自己是不是顿的呢？那就问自己，你拿一些开悟的经看一下，如果是顿的话，应该看一下就顿了。但是如果还没有顿的话，还是建议大家老实的修戒定慧。所以当我们这样了解的时候，顿悟和渐悟根本就不矛盾，不会变成顿悟派和渐悟派来争论，根本没有需要。老老实实做功课。你看我们的菩萨如何修神通，在《菩萨本生经》中，他只是看到恒河的水，因缘成熟，就整个人就浮起来了。看水最多是水遍而已，怎么会有神

通？其实这是他过去修神通有雄厚的波罗蜜，他当时只是触动波罗蜜成熟，神通就自动跟着来了。菩萨的神通是顿出来的，其他的人就要按照正规的修法。这样一想，心里就会很清楚，修行就要戒定慧，八正道，四念处，三十七道品，这些全部都需要。把所有的融会贯通，都没有矛盾，不要执一边，不要从文字上产生对立矛盾。



## 禅修者的问题

### 关于心灵的创伤

其实修禅的方式，尤其是止禅的阶段特别的单纯，就是对着它一直专注与投入，其他问题都不要去想，不要去解决。但是有一个问题，很多人心里或多或少都有一些创伤。你可能埋没它，不要去想它很久了，但是一打坐却浮现出来，而且澎湃汹涌，然后就不能淡定了。有些人已经修得很静，定到了很深的层次，但是过去突然一翻起来，也不得了。这种情形如何克服？我在很多人身上试过一个方法，很多人都可以走出来：你要训练自己不要害怕任何一个记忆，不要去埋没它，让每一个记忆都从心里走一遍。这不是活在过去，活在过去是心里面想起就会带出来嗔恨等各种情绪。活在过去是抓取那个经验，这个是我，我的，我的自我，因为抓取而产生贪嗔痴。不要害怕回忆，你越害怕它，越容易浮起来。如果临终的时候，你越要压抑这个念头，不要想起

它，这样压制的话，很可能在最虚弱的临终一念时生起，那就带着贪心，或带着仇恨死去，那就堕落了。不要害怕，就让自己的记忆在心里走一遍，以观禅的心态来对待它，这样理清一次两次，以后就很好办了。以后每一次生起都是惯性而已，你知道：哦，它已经是历史了，就放掉，想起，再放掉。重要的是，第一次记忆的时候，要用法来理清楚。

### 别人的错

另一种是别人对你的错。最简单的方法就是“诸法因缘生，诸法因缘灭”。因缘思维：一开始用对佛法的信心去思维，如果以后有观禅的力量又不一样。其实伤害你的人也是无知，不要记恨他，到头来两个人都会死亡，到时候还有什么放不下的？生生世世都已经过去，这些记恨一点意思都没有。不要记在心上，要慢慢起宽恕的心。不要走进细节，因缘思维是完全从对错中跳出来的。一个人的愚痴甚至残酷，这些都是因缘。有时候人并不是那么坏的，他需要的是被体谅，被谅解，他的反叛，叛逆，可能是因为生活逼出来的。其实每一个人都有他脆弱的一面，往往那些最狠最毒的人，反而是最脆弱的。我们常常不了解，才会带着高姿态去责备他人。了解了就不会轻易恨人，每个人都有他的故事，他的因缘，才会形成这种个性。也许我们不懂这个因缘，但是肯定有的。理解或不理解，就宽恕人家，原谅



人家，所以就放下了。原谅不等同于再次给他犯错的机会，好比被蛇咬过一口，你可以继续把它关在笼子里喂食，但不会和它睡在一起，除非你把它的毒牙拔掉。所以可以继续对它慈悲，但是要保证自己的安全。心中要有很大的宽容。

### 自己的错

有的人面对自己曾经很离谱的错误，就不能够接受自己。你不想接受自己的错，难道你以为这个世界上别人没有犯过这样的错吗？佛也不是凭空冒出来的就是佛，所有的佛、菩萨、阿罗汉都不是凭空冒出来的，都是无始以来圆满自己的波罗蜜而成佛，成菩萨，成阿罗汉的。无始以来，有哪一尊佛没有犯过我们曾经犯下的错呢？他们也可以通过努力的净化修行而成佛，成阿罗汉，我们为什么要记住自己的过失呢？现在就走出来，不要再错。把生命的模式转型，那就好了！不要掉进懊悔，懊悔还是新的苦因。伤心，难过，这些都是不好的心。

### 重复的模式

如果你真的看到缘起，或者看《菩萨本生经》也知道，很多人生命的模式都是在一直重复的。菩萨就一直重复着菩萨的模式，提婆达多就一直在重复提婆达多的模式。很多人的业并不一定是那么重的，只是因为他摆脱不了那个业的模式，导致他明明只有五分的苦因，却要承受五千分，乃至五万分的苦果。不是因

为他造的苦因有多重，而是因为那五分的苦因，一直在滚动着、重复着、累积着，如果他不忏悔，未来受的苦是数不尽的，可能要从地狱回来才能够摆脱那个模式，甚至有些地狱里面上来，还没有摆脱那个恶性循环。

### 忏悔

忏悔就是知道这是错的：好，我以后要改掉这个旧的生命模式，不要这个模式，那就可以改变，就会停止循环，不会一直加重这个模式。你心里知道那是错的：我不要这个模式，心就会转，模式也会慢慢的改变，五分的苦因，五分的苦果，堪受的；但是五分的苦因，五万分的苦果，那就很可怜了。所以从这方面来讲，忏悔可以减轻我们受苦的程度，但并不是说我们不用受报，只要还有五蕴存在，那个业就继续的起作用。其实忏悔就是一个抱歉，知道我错了，我要改，是很平凡的一件事情，是天天要做的事情，而不是很大很隆重很恐怖的事情。忏悔就是面对的勇气和诚恳的态度，我们要快乐欢喜的忏悔，因为看到自己的错而高兴，因为你可以改正错误，从此改变自己的生命。这个是忏悔的原理。

### 提高承担力

所以我们要这样想就可以放下自己的过失。不管错得多离谱，非常不堪，越是如此，越是要放下，现在就精进，发愤图

强，生命是可以转变的，不能转变那就是宿命论了。我们经常讲这么一个例子：如果你撒一把盐在一杯水里，那么水就太咸得不能下咽，如果把同样的盐撒在恒河里面，再取一杯水来喝那就可以了。我们的恶业就像那把盐，我们的戒定慧和功德就像恒河或杯子的水，如果功德少，只有一点点恶业你就很惨了。如果你经常修功德很多，同样的恶业来，你的承担力是不一样的。所以我们要通过积极的修行，改善我们对自己造过的恶业的承担力，而不是抵消。

很容易宽恕自己的人，也会很容易宽恕别人。让自己不再害怕生命中任何一个记忆，如果你生命里还有一个记忆是你不敢面对，不敢克服的，这个是很危险的，你越要压制的东西，偏偏就是在临终一念冒起来。所以，要给自己试试看，处理一下记忆里面一辈子的东西，用智慧理清，最多是半小时，一小时，两次，三次，以后你就不会去抓取记忆里面的任何东西。能处理的去处理，不能处理的把自己的心调整好，心不要有沉重的负担，会给修行拖后脚，让你用不上心力。最简单的方法就是师父讲的，一切都有因缘，人家的错有因缘，自己的错也有因缘，自己苦也有因缘，放掉了，从此轻快的上路。

如果记忆是甜蜜的，也要知道这个是无常的，有些人想起以前的快乐，打坐的时候都在笑。如果是因为打坐产生禅悦的快乐，那是可以的，但是有些人不是，而是在打坐的时候想到什么





### 修行的十种波罗蜜

今天要跟大家讲解一个经常提到的课题：波罗蜜和修行的关系。

当释迦牟尼佛的前世妙智尊者得到燃灯佛的授记之后，他想：“我已经被授记未来肯定会成佛，但是到底我要做些什么才会成佛呢？”菩萨的心就是这样的，他不会觉得自己已经被授记了，理所当然未来就会成佛的，就不用努力了。作为一个对因果有不动摇信心的修行人，他很自然的反应是想：“我要做些什么因才能够达到成佛的果？”于是他领悟到要累积十种波罗蜜。这十种波罗蜜对行菩萨道要成佛，以及其他要成辟支佛，或者成阿



罗汉快快解脱的修行人都是非常关键的，但是对行菩萨道的行者来说，是更加的关键。

于是，他领悟到一个接一个的波罗蜜：布施、持戒、出离、智慧、精进、忍辱、真实、决意、慈和舍。这十种波罗蜜之间的关系是互相连接，交错在一起，非常密切的。

## 布施波罗蜜

布施波罗蜜是比较容易培育的。布施包括物质上的给与，劳力上的付出，以及给人家安慰等等内容。还有一种法布施，就是教导人们能够在因上做得对。法布施和其他布施不一样，其他的布施更多在果上给予人家好，而在法布施上，可以让人们在因上改变。因为如果得了法，生命可以在因上改变。这是很重要的不同。所以佛陀说：在一切的布施之中，法布施是最上。

### 克服贪念

布施要克服的是我们的贪，因为布施的心是来自于无贪心所。我们只要还带着许多的贪，我们就不能够放，特别给别人财布



施时，舍掉物质满足别人的需要，不仅在给与别人好处，也是在克制自己的贪念和执取，从中可以尝到布施带来的好处。

### 带出心的善法

懂阿毗达摩（身心运作的原理）的人就知道，一个善法是可以带起很多的善法，一个不善法也是可以带起很多的不善法。一个不善心会跟着一连串的相关的不善心所，而任何一个善法一生起，十九种美心所就一定会生起。比如信心、正念、惭、愧、无贪、无嗔、轻安、轻快、柔软、练达、正直等，这些心的品质都会跟着——生起。所以不管是多么堕落的人，他心里多么的阴暗，只要能够让他心中有某一种善生起，基本上就可以帮助到他了。有些人对别人不好，但是他的善是对父母的孝顺；有些人的善是关爱孩子，每个人都有某一种善心，通常我们要帮助他，就只要引出他心中的一个好，只要他尝到了善的

滋味，种种的美心所就会一一带出，产生第一个好，第二个好，紧接着一连串的好。所以很多人都有向善的希望，只要我们知道他哪一方面的善是可以被带出来的。你会发现佛陀在度化众生时也是如此，先看准那个人好的一点，把它带出来，过后再导向别的善法。

### 圆满的布施

佛陀在讲经的时候，有一个系统的教法，先讲完布施，再讲守戒，然后再讲人天福报，再到初禅到四禅，赞叹梵天界、无色界的生命是如何的殊胜，之后再讲这些殊胜的生命也是无常、苦、无我的，最后再讲四圣谛，导向了生脱死的智慧。这是一种系统性的教法。同样在讲波罗蜜也是如此。菩萨的修行是从第一个布施波罗蜜开始，但是到最后一个圆满的波罗蜜，又回到布施。可是那种布施的层次已经不同了，已经结合了种种的智慧，忍耐，出离等等，才能够完成最后非常艰难的布施。

菩萨成佛前的最后一世是一个国王，他做了太多的布施，最后竟然把国家的象征，御用的大白象也布施出去。他的国民们都不能理解，从而把菩萨从王位上推翻，菩萨只能够独自去森林之中修行。在那种情况下，除了他的王后忠心耿耿的跟随他，全国人民没有一个觉得他是正确的。他完全的孤立，但是他却不动摇，对自己的布施没有任何的疑惑和懊悔，这是非常高难度的。因为很多人的是非观念都是跟随着群体的看法，别人怎么讲

他也怎么看待，但是菩萨的是非观念是基于他自己生生世世累积的波罗蜜，基于对真实法的了解，对因果法的了解，对累积波罗蜜的信念。面对这么多人，甚至是他未来大弟子的误解，他都有毫不动摇的信心。所以如果没有那种绝对超然的智慧，是不可能完成这么高难度的布施波罗蜜。他在菩萨道累积的第一个波罗蜜，就是以布施为出发点，走出第一步，在最后一世总结所有波罗蜜的时候，还是通过布施来总结，但是那个时候布施的难度是超高的。在他带着妻子和孩子到了森林之后，他又把妻子和孩子都布施出去了。你可能会觉得这样子很离谱，但是在那个因缘条件，在那个历史处境中不能用现代的思维去看待，也不是一般人可以想象与理解的。

布施是一个开始，但是不可以小看，圆满这个布施波罗蜜需要种种其他波罗蜜的承托和支持。智慧波罗蜜是其中最重要的一项，舍波罗蜜也是很重要的。如果菩萨布施是想要得到大家的认同，面对全部人的误解就一定会懊悔，但菩萨的心不会动摇，也不会受伤，智慧才能够发挥作用，布施波罗蜜才会圆满。如果懂得什么是究竟法的智慧，累积波罗蜜就不一样了，就不仅仅是在形式上做布施，而是很清楚的掌握因缘，知道怎样做布施可以做得更好。现在看到很多人学佛都掉入了一个陷阱，那就是从形式上来讲觉得自己很懂了，但是却不懂究竟法的意义。其实从不同的角度来看待问题，形式也可以多种多样。

### 不一样的因缘

有的人不了解菩萨怎么可以布施妻儿，但是要了解那时候是不一样的因缘。要做菩萨妻儿的人，也是生生世世发愿要帮助他圆满成佛波罗蜜的，不管菩萨有什么指令，他们都绝对忠心的去执行，完全信任菩萨的智慧。在那个时代，即使是在近代的印度，虽然不能够说妻儿是财物，但是那个社会价值观中，妻儿代表着可以帮助自己的助手，如果有别人需要，他就可以与人分享。这是现代价值观所无法理解和接受的东西，也不能用现代的价值判断。

这里讲一个例子。某一位上世纪很知名的印度教大师辩喜 Swami Vivekananda（把印度瑜伽和冥想介绍到西方的第一人），有一次，他到一个藏人的好朋友家做客并过夜，发现这个藏人朋友是两兄弟共用同一个妻子，这种情况在有些区域的藏民中是正常和普遍，在他们的价值观里，这种情形是合法夫妻。但是 Vivekananda 大师觉得非常荒唐透顶，深感不安和耻辱，这在印度的文化价值观是完全不能想象的。第二天他忍不住质问他的朋友。藏人朋友瞪大眼睛，非常惊讶的看着他说：“你怎么啦？你们修行人不是说不要有私心，最好的也要和世界分享吗？我把我最爱的人和我的兄弟分享，这有什么过错”？大师听了，才领悟到原来社会价值观不同。你可以这样子看待事物，而另外一个人可以用另外一个完全不同的角度去看待。什么是善？什么是恶

呢？人们现在死抓某一种社会价值观中的善恶，却不懂究竟法的善恶。只有从究竟法的角度来看，善和不善的心是绝对的。如果你的心生起贪嗔痴，那个果报肯定是苦的，你的心生起善的，果报肯定是好的。除了究竟法之外，文化价值观存在着时空和地域的差异，善恶没有办法一致。你没有足够的智慧看到究竟法就判断别人，是很容易犯错的，也会很难看清楚菩萨怎么累积布施波罗蜜。

但是我们要非常的小心，有些人说，我用究竟法，我要用善心杀人，因为要帮助世界减少人口！这个不能开玩笑，你要替世界减少人口，你怎么不杀自己？而且杀自己又是哪一种心态？是否用扭曲的心态？其实大多数人根本没有能力判断自己的心。所以最好这种东西不要随便去碰，不要冒昧的做违反社会伦理的决定。

国家、民族、家庭都是概念法，佛陀对待世间是很超然的，有着无我的智慧，但是却不是空洞的，无视世间规律。佛陀并没有要改变这些约定俗成的概念，而是顺着世间的看法，教导人们怎样把国家治理的更好，怎样让家庭和谐，怎样做一个好妻子等，甚至给释迦族特别的对待，我们要理解这种智慧。

比如当一个释迦族人出家时，是不需要经过四个月的检验，而非释迦族出家就需要通过检验。如果是外道来出家，还要多一个观察期。佛陀不是种族主义，他完全了解无我，只不过这是一

种对因缘的了解。一个人之所以会投生做释迦族人是因为他们和佛的因缘特别的深。很奇怪，到今天为止，在尼泊尔的释迦族后人，他们的心对佛陀有一种很特殊的信仰。你不会看到任何释迦族人会去信仰其他的宗教，很本能的觉得自己就是佛弟子，就是佛教徒。所以释迦族的因缘不同，他们来出家就不需要经过特别的检验，这是佛陀对释迦族表现出特别的信任。

当乔萨罗国的毗琉璃王（Vidūḍabha）要去灭释迦族的时候，佛陀三次跑到两国的边境，在那里生长在乔萨罗国境的树木都枝叶茂密，但是佛陀却坐在另外一棵生长在释迦族土地上的枯树下，等待着毗琉璃王大军的到来。王到来后向佛陀顶礼并询问说：“此处有枝叶茂盛的树木，为何要坐在那棵没有树荫的枯树之下？”佛陀回答说：“亲族的树荫更加凉爽。”毗琉璃王就知道佛陀在保护自己的族群，出于对佛陀的尊敬，他就退兵了。第二次，第三次又是如此，毗琉璃王因为佛陀而一再退兵。但是到了第四次的时候，佛陀检查了释迦族的因缘，发现释迦族过去曾经造下毒死大鱼恶业，如今宿业成熟难逃一劫，才放弃了阻挡，释迦族遭遇了空前的灭族之殃。

所以不能说佛陀有究竟法的智慧，就不再理会世间的概念法了。当佛陀提起这些国家、民族、家庭的概念时，是因为要教导这个世界变得更好。



## 持戒波罗蜜

通过布施波罗蜜的培育之后，持戒也会变得容易，因为贪欲也减少了，接下来就要更进一步守戒了。守戒的功德比布施更加有力量，但是我们不能以为只要有了守戒，就可以不用布施了。

有些人听到‘布施的功德不如守戒，守戒的功德不如修禅’时，他就讲：“好，那我就只要修禅。”但是等他生活上遇到困难，物质上的需求比较欠缺时，他又会问：“我修禅的功德很殊胜，为什么会这么贫穷？”要知道守戒和布施所带来的是不一样的功德，我们说守戒的功德比布施更重要，在于守戒的影响更大，但是它们之间是息息相关，不是非此即彼的关系。



眼睛很重要，但没有耳朵可以吗？你可以说放置舍利的塔顶是最珍贵的，但是塔基也很重要！再比如道场里的大殿最重要，但是厕所不重要吗？所以人们有错误的观念，不知道这些都是相关的，说哪一个比较重要的原因是因为它发挥的作用比较大，就像一个大公司里总裁扮演着最重要的角色，他的决策可以决定公司的盈利或者亏损，但是技术人员不重要吗？接待人员不重要吗？甚至前台的接电话生也很重要，每一个岗位都是不可或缺的。所以不同种类，发挥不同的功能，要这样子来理解。

很多人的因果观念是混乱的，不知道种什么因，得什么果。他们听说修禅会让身体健康，于是很疑惑为什么我修禅了，身体却不健康？这很简单，比如运动不够、或者饮食不健康。打坐的确是很健康，当你的心力很强，很专注，心很清净的时候，你的心生色法都是很正面的，很好的，但是好的心生色法却不能完全取代你的业生色法（基因），取代时节生色法（水土环境等外在条件）和食生色法（食物）等对健康的影响。业很重要，食物也很重要，如果你吃了一大堆不健康的食物，有毒素的食物，你生病了，却抱怨说：“我不是做了布施了？我给别人施舍药品，我也修禅了，这些都会带来健康的果报，为什么我还会得病？”不管你的业生色法和心生色法有多好，如果你不注意吃了很多的毒素当然会得病！调整健康的饮食，健康的生活方式，这些对修行人也是非常重要的条件。我们生命的每一个现象都是各种条件

因缘组合而成，修行生命中智慧是最重要的波罗蜜，但你还要其他各种功德的衬托，才能够完整。

带着这样的了解，我们就明白布施是很殊胜，但是不够，我们还要守戒。布施的人可以得到非常富裕的果报，但是却没有安全感。我认识一些人虽然很有钱，但是却心慌慌，没有安全感。很奇怪的，连他自己也不明白为什么，一直到他的业消了以后，才慢慢的好起来。这是一种业的影响，气血也有一些问题，身心虚弱导致心慌。但是由于业的模式，叫他做运动，积极生活，他也不听，只是非常颓废的让心一直陷入负面的消极中。生命中有种种的因缘，业的影响加上心种种负面的东西，变成了恶性的循环，所以每一样东西都是息息相关的，有互相影响的作用。



## 出离波罗蜜

### 出家是圆满的生命

我们说守戒很重要，但是现实中，有些人的工作就决定了他比较难守戒。比如有一个很好的佛弟子，他做财务工作时无奈的卷入了帮公司逃税的行为，但是却没有办法，不这样做就会丢掉工作。在世间从事某些行业是很无奈的，在那个岗位上就摆脱不了造业的可能。如果你不跟着潮流走，就很难生存下去，那个代价你牺牲不起。所以有些时候，你选择了那个生命方式，就很难活出圆满。



有的人来问师父：“师父，我工作很忙，每天只能抽出十五分钟来修行，请师父告诉我如何才能快快修行成就，快快解脱。”我其实很想对他说：如果真的有一个这样的方法，你觉得我出家是不是做了一件傻事？又可以娶妻生子，又可以享受荣华富贵，又可以成就大法，我何必来出家？他几乎要告诉我，我付出了这么多劳力，这么多奋斗，这么多牺牲的东西，他完全不用付出，就要找出一个最快、最容易的方法来得到修行的成就。所以这是没有正确的因果观念。当你真正想要圆满的时候，你会发现，如果你没有选择一个好的生命，有好的因缘条件，可以亲近智者，亲近善友，那你就不要祈求太圆满，只能够尽力而为。你能做多少是多少，有一分是一分，有两分是两分，不可强求。如果你真的希望百分之百的圆满，那么你要选择一个生命的方向和角色，能够让你把自己的善法发挥到顶点。

在佛时代的护国尊者，他听闻了佛陀的讲法后，就留下来等全部人走了以后，请求佛陀让他出家，他说：“根据佛所告诉我的，如果真的要圆圆满满的活出佛陀所讲的那种有美德有操守，有戒定慧的生命，那么我觉得在家生活我办不到，我希望过一个无瑕疵的生命，我看只有一条路，那就是出家。”

有哪一个生命能够让我们从早到晚都想着法，从早到晚都在法上努力，让心安住在法中？而且单单你这么小的时候，你就已经利益了别人，让每一个供养者，护持者，每一个给你条件的

人，办道场的人，都得到了很多的功德。这个生命就是出家的生命。

### 不要和别人对比

但是我们说出家的生命比在家更圆满，是要用同一个生命对比，或者和自己对比。千万不要和他人比较，因为每一个人的波罗蜜是不同的，每个人的起跑点也是不同的。如果别人的起跑点已经非常靠近终点，那么即使他没有出家，即使他修行的效率不高，可是他跑两步一下子就到了，然而你的起跑点还很远，你就需要作出最有效率的修行。

也不要把一个形式上出家，但是头脑中天天想还俗的人，和一个在家居士，心中却天天想要出家的修行人进行对比。在佛陀时代也有这样一个居士，因为要照顾父母而没有条件出家，但是却修行成就到三果圣者，这样的修行人当然比那些出家却满脑子世俗念头的人要殊胜很多，天天想世俗，怎么能够成道？

我们要对比的是：如果同一个人，从他做一个好的在家居士到成为一个好的出家修行人，那么当然做一个好的出家人在法上的成就会更高，更有条件，波罗蜜的累积也大不相同。我们要这样来了解，不要去拿这个群体里最差的，跟另外一个群体里最好的来对比，这种对比当然是错误的。

老老实实的根据自己的情况用功，真的要比的话，就自己和自己比。努力用功，为自己的进步而高兴。不可说：为什么这

个在家人修行比我出家人还要好。不可以这样子想！其实，如果这个人选择出家后，有可能修得更加好，他可能浪费了自己的潜质，所以要带着这样的了解，我们要看到我们出离世间去过出家生活的好处，出离波罗蜜可以给我们带来最好的条件来累积其他各种波罗蜜。

我就亲身接触过一个修行人，他非常的多话，经常叽叽喳喳的说个不停，但是他却修得很好，甚至还修到了神通。有一次我和他一起去爬山，我比他年轻十岁而且是常常爬山的人，我累得喘气，他却一点都不喘气。我问他为什么？他说：“因为我有定，你没有定。”于是，他停下来，脱掉袈裟，让我摸他的心脏，然后他吸一口气，闭上眼睛，心脏就真的马上停掉了。我问他是怎么做到的？他说是马上就进入四禅，只有很强的，没有瑕疵的四禅才可以做到随心所欲控制呼吸，让呼吸停止。我观察到他的有一个特点，心可以很快的转换。比如我们一起去爬帕奥禅林的后山，他只要听到禅林里传来打坐的钟声，跟我讲话还讲到一半，就在那个草地上把垫子一铺，朝着大殿的方向顶礼三下，就坐下来打坐了。我还傻傻的还在想着刚才讲到一半的话题，他就已经入定了。所以，你说他叽叽喳喳的多话，他有这个本领随时转化。我母亲也是类似的性格，她和人讲闲话过后自己就去打坐了，但是那个人却和我报告说：“师父，你母亲告诉我这个那个，过后我就一直想一直想，没有办法打坐了。”我就去问我的

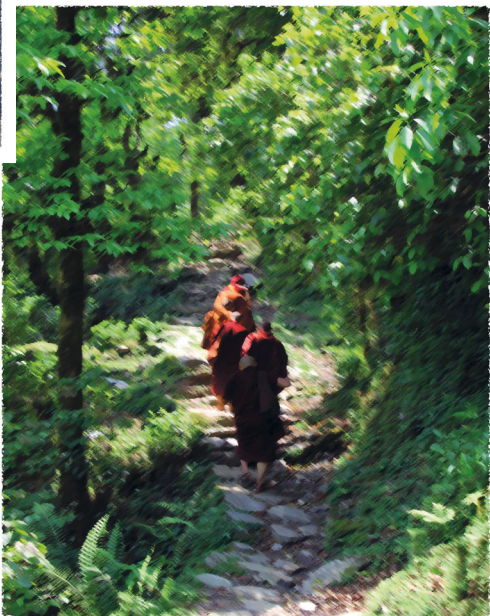
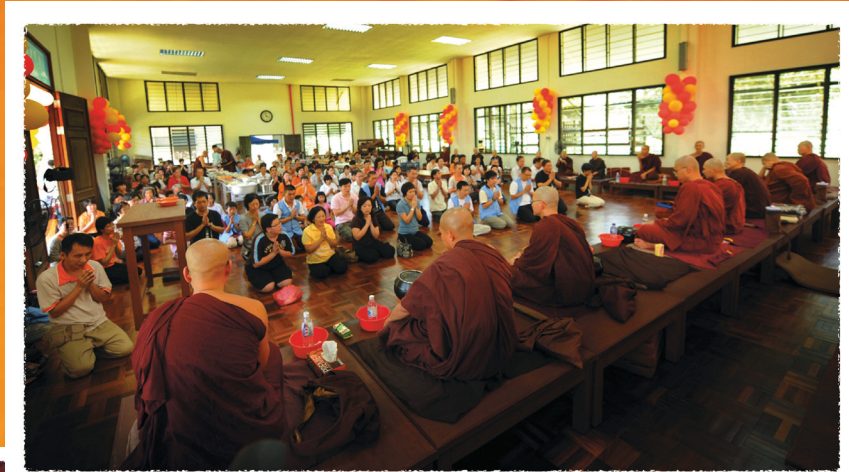
母亲，她很无辜的说：“是我跟她讲的这些事情，但是我就没有再想了嘛。”我说：“你不要害别人，干扰别人打坐，并不是每一个都有你这样的本领。”所以每个人都在不同的起跑点，别人和自己是不同的，不要去学别人。

### 出家做好的福田

出家修行就算没有出去说法，你只是自爱，修行办道，净化内心，你就利益了别人。有些人问这怎么可能？是可能的！什么东西是世间真正的贡献，真正的成就呢？对世间真正的成就，就是让别人的生活好起来！一个行业对社会的贡献，也是因为这个行业生产的东西或者提供的服务，带给人们好处。还有那么多慈善事业是为什么？慈善事业也是为了让别人离苦得乐，虽然慈善大部分是在果上帮助众生，如果能在因上也帮就更加殊胜了。佛陀为什么要帮助众生，度化众生？就是为了要让他们的生命在因上好起来。

那么，我出家认真修行，得到最根本的法益，让我的生命从此好起来，一般的利益是果上的，而修行的法益是因上的，这个一改变，生命就完全改观了。别人帮助我得到这个利益，那么他是非常有贡献的，他的成就是非常殊胜的。

这就是为什么佛陀说：“父母的恩报不完，但是如果引导父母皈依三宝，引导他们受持五戒，那么你就可以最好的报答父母的恩德。”更不要说引导父母去修止禅，观禅，成就戒定慧，



甚至引导他们走向解脱，这才是真正的报父母恩，才是真正的孝道！为什么？因为你在因上帮助他们。从此他的生命改变了，可以真正的离苦得乐了。其他那些在物质上给予满足，或者在情感上给与慰藉，但是他们未来的生命有没有变得更好呢？不敢说！所以帮助他们学法，是真正的帮助。

出离波罗蜜就是让我们有条件在因上做最好的努力，来改变我们的生命。任何人护持我们达到这个目的，他都做了非常殊胜的功德。所以，只要我们出家人好好的照顾自己，就给了照顾我们的人最好的利益，因为出家人是最好的福田。田地很重要，一个人可以很努力的耕田，但是如果如果没有田地，或者田地不肥沃，他耕种出来的东西也不好。所以好的福田很重要，出家的的工作就是要扮演一个好福田的角色。现代的人们只能看到物质的方面，不明白为什么出家人要受别人供养，而有的出家人被这个观念影响，他也不受别人供养了，这样就失去了佛陀让我们扮演的福田的工作。在戒律中，佛陀甚至不

允许我们出家人储藏食物，就是让我们天天去托钵乞食，天天让人家供养食物，让人家护持，而我们的工作是要更努力的修行，做更好的福田，让供养我们、照顾我们的人得到最好的功德。如果这样了解，就知道为什么出离波罗蜜非常殊胜，这个生命可以给自己和别人带来很大的利益，更何况有一天你修行成就了，还可以利益更广大的众生，直接的引导别人得到法益，那功德就更加不用说了。

### 出家是法脉的传承

出家也是一个法的传承，当你延续这个传承，无数人将会从这个传承中得到好处。如果有一天传承的法脉中断了，就像长江断流了，那么法的河流也不能再延续下去，三宝也不存在了，世间的法也有了缺陷，以至于最终断绝。所以传承是非常重要的。现在世间的人大都从物质的角度来判断事物，从而看不到出离的重要性，而我们要从究竟真实法来看待，这就涵盖了物质和精神两个方面。出离波罗蜜让我们可以最快地放下世间负担，轻身上路。每一天都在累积戒定慧，每一刻都在累积功德。布施是你做的时候有，过后就没有了，比如你炒一道菜的布施功德，菜炒完了就结束了。但是出家后守戒的功德，是你每一天，每一刻，日日夜夜，分分秒秒都在持守，都在延续的；它带来善的力量是更加扎实，更加长久的。如果一个人做了许多布施，他果报很有钱，但是守戒的人，他是一个好好的人，一个有美德的人，他的

心里会很踏实，就很有安全感。出家生活让你持续不断的守着殊胜的增上戒，真正的要出家，就要好好的守戒，才会得到增上戒的力量，之后你要持续修定、修慧，才有了最有效的力量。

### 内心的出离

当然形式上的出家是一点，更深层是内心的出离，不管我们佛教讲什么？从来没有真正只讲形式的。现在很多人研究佛法，都在纯形式上研究，这是很危险的。所有的形式，都是要引发出我们内心的法。还有另外一种极端，认为只讲内心，我的心掌握了，我就把形式抛掉。忘记了佛陀所立的那些规则和形式都有它的价值。佛教的整个戒律体系都是牵扯到形式，都不是究竟法，比如界定男人和女人的关系，虽然这是概念法，却是非常需要的。你明明在打坐时候知道是无我的，空性的，你回到现实中，还是要圆满概念法，符合这个世界的运作。要这样两者都圆满，才叫做两无挂碍。你可以说，在最远古的时代，哪里有什么国家不国家，那是后来人们搞出来的概念，但还是需要顺着国家的法律走，你不能说交通规则是人为的，我在马来西亚驾车时在左边，我到了中国还是要走左边。行吗？不行！路是在右边是这里的概念！你还是要遵守，要跟着世间概念的层次！心是最重要，但是形式也很重要。有了这个了解，第一、我们不会死抓形式，我们知道最重要的还是讲心。出离最主要的也是讲心，就算出家，如果心没有出离，也不是真正的出家。如果心是很世俗，也

不能得到多少出家的利益。第二、我们也不会只讲心的层次，了解形式也很重要！有些人随心所欲的破戒，认为自己的心已经达到超然了，而忽略了形式。不可以，这是很危险的。还有的人死抓形式，守戒就走在界限规范的边缘地带，到头来把心变得非常狡猾，这样子的出家，这样子的守戒都是不行的。心和形式，这两方面都要有。佛陀的教法是：法和律！法是最主要的部分，但两者都很重要！

### 承担出家生命

真正好好的出离世间过出家生活，肯定对修行有非常大的帮助。除非有极少数人，他承担不起出家的生命。我遇到有的人来出家，一穿上袈裟就全身发热，马上就要脱掉还俗的，我让他忍几天，但因缘还是过不了关。这可能是过去曾经做过障碍别人出家的事情，有过障道的业，所以等到自己出家的时候就会遇到困难。有智慧的人会忍耐过去。不要因为一出家，你倒霉了，生病了，就断定出家是不好的。这不是出家不好，是自己没有出家的福分。还有些人是自己事先就判断：“哦，我没有出家的福分”其实是他不肯放下自己的爱欲，那不是没有出家的福分，而是心不能克服世俗想。要来试一下才知道自己是不是出家的料，短期出家就是一个很好的机会。试一下短期出家，如果一切顺利，以后长期出家也会比较有信心。如果是差太远的，那就做居士累积一下功德。大多数心很真的人，是可以承担出家的生命。

这就是出离波罗蜜，一旦你跨越出离这一步，做一个好好的出家人，日日夜夜都在累积功德。你的生命就完全不一样了。



### 智慧波罗蜜

智慧的重要性是不用说的。如果你出家却没有累积智慧，你会很空洞的只剩下出家的形式。一定要有智慧的成分，因为佛陀整个戒定慧的教法到最后还是归于智慧，因为智慧让你看清楚真相，看清真相才能够不再苦，才能在修行的终点因为智慧了知世间真相而解脱。但是从更进一步的层次来讲，智慧让你懂得去增长智慧，开发智慧；智慧也让你懂得去累积种种的功德和波罗

蜜，去完成自己道路上的种种因缘条件，所以智慧是不可或缺的。圆满波罗蜜是因为智慧，成佛也是因为智慧，度众生与众生得度都是因为智慧！

### 勿用嗔心传法

我曾看到有人很认真的去传法，想要帮助别人得到对的见解，但是使用的语句都是攻击性的，几乎每一条都是在挑别人的错。不是说不可以纠正错见，宣扬正见，但是如果用攻击性的文字，这种心都是非常不平衡，不安乐，不和谐的。根据我的观察，到后来都不好。我知道以前在台湾也有人写这种很夸张的文字，用非常夸张的标题来捍卫佛教，但是后来却变成了外道。最近还流行一本英文的书，作者是一个有三十个戒腊的出家人，内容都是攻击的语言。很可惜，这些例子中有在家人，有出家人，这些人非常热忱的想要帮助这个世界，但是他没有智慧，使用了错误的方式，以为在捍卫佛教，在拯救众生，在做好事，其实在造恶业。从究竟真实法肯定是不善法。写出这样的文字，都在嗔恨，在不平衡，在痛苦之中，从阿毗达摩来讲，可能你的嘴在讲着诸法因缘生，诸法因缘灭，心理却是嗔恨的，在散播嗔恨，这个要非常的小心。这样子所做的一切，都是在埋葬自己，下场都不好。没有智慧，再满腔热忱，再努力的奋斗，到头来也是陷自己于不义，帮人反而害己，比自己的敌人还要可怕，所以智慧非常重要，不管在修行，在传法，在累积功德时都很重要。

### 一动一静中带来更好

在以前，如果弟子犯了错误，我们会苦口婆心的劝解，还会重重的敲醒弟子，但是怎么点他都不行，甚至还会恨你。你再怎么讲，他也不听，反而还刺激到他，如果他承担不起，那就只能由他去吧。

有智慧的人帮助别人，别人会好起来，是否达到最究竟的好，那是另外一回事，但是别人会因为你的到来而光明起来。这个是很明显的道理，有些人却因为自我而看不懂，想要帮人却让人分裂，带来嗔恨，带来痛苦，带来混乱，他还以为自己是对的，在帮人，结果却伤害了别人。你的出发点再好，如果一动一静之中，带来的是伤害，那么你就一定要检讨，也许是自己的方法不对。就像我昨天分享了一条信息，我觉得这个对国家、对他人是有益的，却遭人误解，原来人们可以用这么狭窄的心来理解，用另外的角度来判断，那么就适当的保留一下，就把信息删掉了，就算是好东西也未必可以讲，因为人们未必有这个承担力。没有智慧，什么东西到了心里都会出问题。所以我们要检讨，即便是自己对，确定自己的出发点是对的，但是时机不对，对象不对，效果不对，那么就要收回来调整一下，这是我们要很小心的。我看到人们因为不明白，因为一意孤行，因为固执，因为坚持己见，一错再错，带来许多伤害，这是很可惜的。所以要累积波罗蜜，要修行，要帮助别人，还是要在智慧上多下功夫，

### 谦虚的心培育智慧

至于智慧如何培育，那就是修戒定慧，最好是可以看到究竟真实法，理解究竟真实法和概念法之间的两无挂碍，那是最好的。如果没有，就让智者引导自己。不要固执，通常我们发现，越不懂的人，心越硬，越不能退一步。而越有智慧的人，就能够越谦虚。因为他可以退让，就算他坚持的时候，心也不会坚硬，而是柔软的坚持。这不叫作固执，而是他有他的立场。你们常常听师父说过智慧有闻慧、思慧和修慧。修慧是体证性的，更关系到生脱死，其实体证性涵盖的层面很广，很多表面的矛盾，当你体证的时候就可以化解。所以要培育智慧的人，一定要有谦虚的心，一开始就要知道思想的局限。我再厉害，再聪明，也要保留，不要固执，永远带着开明的耳朵去倾听，去探索，开明的眼睛去观察，去看待，开明的心去体悟，去验证，这个很重要，如果要培育智慧，就一定要克服自己的固执和自以为是。

### 圆周的外围

有人去问一个很智慧的科学家：“你懂了那么多的东西，为什么你却总是说自己不懂。而我为什么却觉得这些东西很简单，我都知道。”这个智者非常有智慧，就画了一大一小两个圆圈，他说：“这两个圆圈就代表我们懂的东西，圆圈外面的是我们未知的范围，当我们懂得的东西很少，就像这个小圆圈，我们就以为不懂的东西也很少，因为接触到的圆周外围也很小。当你懂得

未知 未知 未知 未知  
 未知 未知 已知 未知  
 未知 未知 未知 未知

东西越多，圆圈越大，你接触到外围就越大，你就知道，其实我未知的领域还很广大。”那个人才恍然大悟。

### 未知

所以，越懂的人，越觉得自己不懂，越谦虚，越谨慎，越小心，越不敢固执，不敢随便做权威，越可以开明的听取人家发表相反的意见，很多人为了要表现自己很懂，就好像很权威，殊不知这样就锁住了自我的成长。

### 真正的谦虚是如实

如果我们真的要开发智慧，谦虚是一个非常重要的品质。谦虚要发自内心的谦虚，而不是形式上的谦虚，形式上的谦虚就好像书上的武林侠客互相抱拳说：“英雄”，“请坐”，“不敢不敢！”他们内心的我慢心非常强，互相争斗，但是言语上却非常的谦虚，这个不是真正的谦虚，真正的谦虚不是形态上的，而是发自内心的，真实的谦虚。

未知

像阿罗汉，不管人们怎么样对待他，他都是非常谦虚。当他赞叹自己的美德时，也是无我的，他们不会刻意在形式上表示谦虚，就只是如实而已，当他如实的时候，就已经彻底的活出了无我。这是真正的虚，不仅是谦。无我，如实比刻意的谦虚更加重要。只有你的心不再被虚假的自我卡住，你才能够如实看真相，如实听人家说话。那些带着自我的人，傲慢的人不能如实，而假谦虚的人也是不能如实的。所以，真正的谦虚的人，他的心很安然，很充实，很柔软，很有弹性，他能够接纳别人建议，也能坚持自己的主见，但是心是很柔和的，这是很重要的。

#### 学法要着重开发智慧

有些弟子很卖力的在道场干活做事，在厨房里忙碌烧菜，却不想下一点功夫去修法，所以修行很久了，在生活上遇到问题时却不能用智慧处理。因为他们在生活中表现的是一个非常忠心，非常认真，非常棒的佛弟子，但是对他真正来讲，却没有做好一个佛弟子需要开发智慧的责任。所以当他生活不好的时候，就会遭致他人怀疑：“你看这个人很卖力，很认真，在道场待这么久了，为什么他却没有能力克服在生活上的问题呢？生活上，工作上，人际关系上都是一团糟，遇到一点危机和苦难就慌乱无措了，到底学佛有什么用？”于是就开始质疑佛法了。初学者看到这个榜样不想学佛了，望而却步了。当然这个初学者也肯定有错，你为什么不学一下其他优秀的榜样呢？师父也好好的，你为

什么要专门找那一两个学的不对，学得不圆满的人来做榜样呢？所以，不用智慧就会出现这些情况。

也有一些弟子，绝对的忠心，但是却总是帮倒忙的。有一些弟子我是很怕他替我做事的。他不仅是固执，也不用智慧，不受法，你跟他讲，他会有另外一套解读。有时候恭敬不如从命，师父给一道指示，如果你好好的执行成功，那才是最好的恭敬。有些人认为自己对你忠心，他拼了老命，却帮了倒忙。这种情形我常常比喻成‘拿斧头在爸爸的头上砍苍蝇’。这是在菩萨本生经里的故事，有一个人对他孩子讲：“我头上好像有一只苍蝇，痒痒的！”孩子一看是一只苍蝇，说：“爸爸你等一下，不要动！”于是拿起斧头一砍，把爸爸的头砍掉了。这种叫做帮倒忙。现实生活中，这样的学生是很多的。固执的学生，不仅是自己的智慧用不上劲，也不能够让有智慧的人牵着他走，就要像一个盲人自己看不到路，当你牵着他



走的时候，又和你挣扎。所以非常难以受法。所以任何人想要有效率的累积波罗蜜，要给自己机会去开发智慧。只是很卖力的做事却不用心学法，那是很可惜的。

 **精进波罗蜜****四正勤**

修法一定要勤奋，懒惰是不行的。真正的精进是能够达到四正勤：还没有生起的恶，不要让它生起；已经生起的恶，让它熄灭；还没有生起的善，让它生起；已经生起的善，让它增长。

其实当你仅仅在专注呼吸的时候，你就达到了四正勤。专注呼吸，你不用去多想如何克服烦恼，只是完全的投入，还没有生起的恶就没有机会生起了。因为你的心完全专注在清凉无染的呼吸上，你就可以生起清净心。当生起杂念和不好的心境时，因为你有专注呼吸的正念，那么烦恼就会自动切断，根本就不需要解决它。已经生起的恶就让它熄灭了。因为当烦恼生起的时候，它就已经过去了，你知道你在专注呼吸的这一刻，它又是一个新的心念。心不能够一个刹那处在两种状态里的，不会同时在善里，同时又在不善里，而是这一刹那‘善心’，那一刹那‘恶心’的连续生起，就像我们现在其实在看到的时候，我们没有听到；在听到的时候，没有在看到。只是‘听’和‘看’太快了，你就以为自己同时在‘听’和‘看’，又在接触到那个感知，同时又在

想。其实没有的，一刹那你的‘心’只在一个地方。以后你们修的时候，你们会明白，只是你的‘心’太快了，快到我们以为同步又看又听又想。所以当你完全投入，专注在呼吸的时候，其实不善法马上就必须中断。所以专注呼吸，培养正念，这是非常有用的。不仅消除了不善心，同时还培养了善心。你在专注的时候，除了还没有生起的恶不会生起，已经生起的恶断除，还没有生起的善就生起了，因为正念生起了。定力生起了，智慧生起了。还有十九种美心所，全部都生起了。你又在继续专注的时候，它就变得更加加强了。所以你就完成了三十七道品里面的四正勤！这是真正的勤奋。

**平稳的精进**

还有一个精勤奋斗的条件是平稳！我们要学习菩萨的精进波罗蜜：做任何事情开始的时候，好好的开始；延续的时候，好好的延续；总结的时候，好好的总结。前，中，后都在精进，不要一下子旋进旋退，而是平平稳稳的精进，这是最有效率、最有力量、最有力量的精进方式。你今天一下子打坐四五个小时，等下又放逸了，讲闲话了，等下又再拼，这个是没用的，没有效率。最有效率的用功，是平平稳稳，日以继夜的修法，这种修行方式是非常重要的，是会成就的。所以想要这个修法成功的人，就要让生活有规律，身心平衡，不要突然间一阵子拼命的修，拼得自己都病倒了，然后告诉自己：“你看，不是我不认真，不是我没有

潜质，而是我生病了！”我发现有些禅修者有类似的畸形心理，好像承担不起修行的成果。心总是喜欢往烦恼去钻，或者是心喜欢给自己理由，好像觉得自己太快了，有点不对，要放慢速度。心理会有一种缺陷非要让自己慢下来，或者好像要找一个理由去失败。其实是我们的心在招引失败，当心有那种倾向时，根据我的观察，这些人会吸引一些障碍，有些障碍根本是莫须有的，但是他的心会招引过来。心的吸引力是非常可怕的。只要潜伏在心里面，告诉自己这个不行，或者我不该进步的如此快，有一点点潜意识的影子，都不好，都会招引一些阻挡的障碍，好像平平稳稳，顺顺利利的进步不可能一样。这种心的局限很可怕，不要这样子想。总之，你现在能够精进就精进！其实没有人的修行可以完全的平稳，因为每天我们生命里会浮现出业，就算你的精进力是很平稳的，当那一天超强的业成熟了或倒霉的业成熟了，我们的修行成果也是蛮波动的，你完全做对了，也会波动的。

我们有一个重要的禅修指示，就是：“你能够专注多久就专注多久”。小参的时候要向导师报告今天你专注多久的时间。我有一个学生，他已经还俗了，他每天的报告都是在六分至八分的这个范围里面，根据我的观察，他有时候坐的好，有时候又很糟糕，他的修行有起伏，但是报告却完全没有的波动。后来他承认怕如果今天把报告写的太好了，万一明天掉下来师父责骂怎么办？这个是不老实的修行，师父就算骂你，也要老实的面对师

父。其实我们也不会随便骂学生，除非有什么特别的理由，或者他在因上放纵自己去做错。不然通常我们都不会骂。这就是精进方式不对，是欺骗自己，欺骗导师的方式。

一般情况下，我们生病时候修行会差一点。但有些人生病反而激发出一种更加强大的力量，他想要把握生命好好用功，反而心一转，就比平时还要亮！所以生病比平时修的还要好。但如果是大病的话不太可能。基本上，我们要做出正精进，而且要前中后期保持平稳，态度老实，但即使这样，生活上，修行上的表现也未必是很平稳的，报告也会起伏，因为还有其他条件因缘等等起作用，但是要尽可能让它平稳，通过我们身心的平衡，更可能达到稳定进步。



### 忍辱波罗蜜

真正的忍是顺境也要忍，逆境也要忍。顺境不忍，被人家赞扬你就飘起来了，这时也要忍耐一下，这很重要。但讲得比较多是逆境，即‘嗔心所’的忍。没有忍耐的人，经不起考验。他可以修得好好的，但是一点波动就起来了！忍耐是‘眼耳鼻舌身意’的忍耐全部都要训练，你要能够如实的看待一切所遭遇的现象就只是现象本身，否则难以忍耐。比如别人骂了一句话，若能如实的去听这句话只是声音，骂完了，声音也已经过去了。如果我们把这句话黏在心理，抓在心里，总觉得人家还在骂你，这是

不如实，就会伤到我们。其实一句话就是一句话，他骂代表着他的烦恼，我何必为了他的烦恼来受伤，没有需要。别人烦恼我受伤，没有必要。

如果他拿刀来砍我的手臂，可能我躲不过，身体痛没有办法。但是如果是人家骂我们，侮辱我们，毁谤我们，这是他的烦恼，他的恶业，我们在消恶业，他在造恶业，所以你如实的看待时，并不是那么难以忍耐。但是我们因为有一个自我，那就很麻烦了。自我让我们的智慧难以发挥，想忍也忍不了。

### 真实波罗蜜

要守真实波罗蜜，心要真实，这是见法的重要条件，不然我们可能绕了一个大圈子最后还是离法很远。要不妄语，佛陀在经里讲过，即使是开玩笑的话也不好，特别是不欺骗，不撒谎，还有一点，你要守自己的承诺，讲了就要做到，不要轻诺寡信！

现在的人太容易答应，什么事情都先答应了再说，想也没有想过要怎么去兑现，去实践他的承诺。社会上太多这样的人，有的还是有头有脸，蛮有分量的人，但是根本没有重视过自己的承诺。这个佛陀在经里有提过，如果修行人承诺了却没有做到，对修行也不好。如果因为因缘条件改变了，真的没有办法兑现承诺，可以诚恳的请求对方解除承诺，现在因缘改变，我真的没有办法了。对方觉得：“好吧，我了解当时你是真心的，并不是虚

假的承诺，而是因缘改变了没有办法，表示理解。”这种不算是违犯。但很多人都是若无其事就违犯了承诺，这是不懂真实波罗蜜的重要性。

我们的菩萨在菩萨道修行的时候，有可能犯过五戒中的其他四戒，但是这个第四戒是从来不犯的，即使要面对生命的危险，也不会违背他的承诺，这是很殊胜的真实波罗蜜。一次菩萨被敌人抓住，在另外一个地方有婆罗门在宣扬辟支佛的教法，他请求敌人放他去听法，等回来以后再杀他。敌人把他放走，菩萨听完讲法果然就回来了，他宁愿接受死亡也守住承诺。敌人为他的勇气所感动，也很好奇辟支佛的教法有什么特殊的力量，就向他求法。菩萨让敌人答应几个条件，其中一个就是受持不杀生戒，之后才对他进行说法，菩萨的真实波罗蜜不仅救了自己，也度化了他的仇敌。对于菩萨来说，为了守住真实波罗蜜，如果真的回来受死，他也不会有一丝的懊悔。

### 决意波罗蜜

菩萨有一种力量，他不随便决意，但一旦决意了，他就不会动摇了，他的决意一定是用到智慧的。但是决意不等于固执，比如菩萨放弃了六年的苦行，那是因为智慧让他明白，苦行是错误的。他已经达到了苦行的顶峰还没有成佛，那么，苦行就不是正确的道路。这是智慧让他改变，而不是软弱让他改变。决意波罗

蜜可以让心很有力量，不会软弱，不会因为怕死，怕苦而不能完成目标，菩萨生生世世都在加强决意波罗蜜，所以几乎他需要的东西，他都可以得到。

真实波罗蜜是讲到做到，能够实践；决意波罗蜜是要做的事情都要努力去实现，去完成，去执行。这样的人，实践力很强，他要的东西，他都会达到。当然还有其他条件，但这是非常重要的条件。你要看一个领袖是否可以，也可以看他的讲话是否很浮，是否守承诺，答应的事情有没有做到，决心去做的事情，有没有完成？如果他没有完成，他改变了行动，那么是因为软弱困难而改变，还是因为他的智慧让他知道此路不通而改变，你大概就可以判断这个人的命运了。决意波罗蜜对世间的成就都是如此的重要，那么对于出世间的成就，特别是成佛，那更加是不可想象，真实和决意，这两点非常重要。

禅修者不要随便发愿，如果你发愿了，就要想办法去完成它。你不要说，我要坐一个半小时，但是刚刚又喝了许多水要上厕所，你就说：“不是我自己要违犯我的发愿，是没有办法！”我们要避免这样的过失，在发愿前先确定有这个条件，再去决意，我这段时间一定要度过，要忍耐！好好用功，好好完成这个决意。

当然有些决意是不属于可以马上实现的，比如你决意：我要从此不再起贪嗔痴，这是好的决意，我们也应该这样决意，但

是这个决意比较属于愿望，因为真正没有一点贪嗔痴，这只有阿罗汉才能办得到，是证得了阿罗汉圣道带来的效果和力量。但是我们也可以做这种决意，表示是尽力而为。当弥兰陀王要和那先尊者辩论的时候，他非常恭敬，因为那先尊者是他过去世的师父，在要见他的时候，弥兰陀王的心里会产生特别尊敬，所以他守八戒，斋戒七天，把自己锁在房里不近女色。他还下了一个决意，在这七天里面我不要生起一个烦恼心，他要以最清净的心去和那先尊者见面及辩论。他真的做到了七天没有起一个烦恼心，而且他也因为这场辩论而证得了须陀洹圣者。

如果是修行人希望修得好，也可以经常给自己一些小小的决意的成就，比如今天我要坐一枝香等，可以合理的决意，完成以后就会有成就感。如果你今天的身心非常平衡，没有那么紧，也可以要求这支香完全不要起贪嗔痴，欢喜的投入在善法中，这样也可以，如果能达到当然很殊胜，如果达不到，只能说你的决意超出了你的能力。这也不要紧，至少你不是因为软弱而违犯。



## 慈波罗蜜

慈波罗蜜可以让我们的内心柔软。这里的慈涵盖了慈、悲、喜，我已经和帕奥禅师确定了这一点。讲慈波罗蜜的时候，是以慈心代表着爱，而悲与喜也是代表着爱的不同层面。当我们讲慈心的时候，也是涵盖着悲和喜的层面，菩萨也需要这种力量。心希望众生好，希望众生离苦，希望众生拥有的好不失去，这些都是属于慈的领域。所以菩萨一定要有这个心，如果你发愿成佛，而你的心不是对众生有慈悲心，难道是为了个人荣誉吗？那么就不对，半路一定会倒退的。菩萨道的痛苦和灾难，遇到的考验太恐怖了，太艰难了，如果你仅仅为了荣誉，当你受那种苦的时候，你会觉得荣誉一文不值，不值得为之付出如此惨痛的代价，你会撑不下去的。真正支撑菩萨在最艰苦的情况下完成他的修行，不放弃他的愿，是他对众生的慈悲，不忍众生苦，这是他要成佛的动力，而不是为了荣誉。所以慈悲心不够，那个苦他是受不了的，做不到的。慈悲喜舍都是情商，到了修行后面要圆满情商，我们需要有这种不能被打倒，不能受伤害，不能被摧毁的爱力量，没有爱的力量，完成不了修行。每一个波罗蜜的累积，对人家好，布施啊，忍辱啊，如果那个出发点不是来自于爱，来自于慈悲，来自于清净的心，那么一定会带来苦。

## 舍波罗蜜

慈悲喜当然是以舍为基础，如果慈悲喜是来自爱染的心，没有舍离为基础的，结果也是苦的。你仅仅深爱着某一个人，你都受不了他的生老病死，天天被他的苦乐拉着走，那么如果你爱全部的众生那还得了？就在这一刻，有多少众生正在死去，多少众生正在受苦，你的心天天受伤，天天不平衡，天天在苦难中，在问题中，被众生拉着走，那你是成不了佛的。舍心是心灵情感层面的一种升华，一种力量。这个舍不是冷酷，而是让心为了解事件的真相，众生是自己业的主人而不动摇。舍心让菩萨立于不败之地，能做或不能做，能完成或不能完成，做得到或做不到的，因为菩萨有舍的力量，面对这一切他都不会受伤，不会因为得失起伏而无法走下去，而是继续在累积波罗蜜，继续在因上圆满。这是很重要的。

## 总结

布施、守戒、出离、智慧、精进、忍辱、真实、决意、慈、舍，这十个波罗蜜都非常重要，其中最关键的是智慧。

北传的六波罗蜜是属于归纳法，根据原始佛教的记载是十种，但也不要讲六波罗蜜就是错，而要明白这是归纳：比如慈、舍、出离，都归纳在禅定波罗蜜的范围等等。但是我们原始佛教通常研究的是十波罗蜜，因为这个是妙智尊者在燃灯佛给他授记



过后，他思维该如何成佛而领悟的。

十波罗蜜有三种等级。普通情况下做的布施、守戒、出离等就是普通的十波罗蜜。若是你愿意为了完成波罗蜜而放弃身体的某些部位和器官，就算你把我的手脚砍断，我也同样要圆满它们！你愿意这样做，就有了十种中等的波罗蜜。如果为了累积十个波罗蜜可以舍掉生命，你就可以圆满究竟波罗蜜，一共是三十种波罗蜜。真正的讲，就是菩萨要去圆满一切的善法，可以说是无量波罗蜜。

其他成辟支佛的、解脱道的，也需要去累积这些波罗蜜，但是所需要的程度不一样。如果是要成辟支佛的，要累积两个阿僧祇劫，十万个劫。若是佛的上首弟子，就需要一个阿僧祇劫，一万个劫，而其他的弟子波罗蜜就不需要阿僧祇劫这么漫长的时空。但是没有人可以说，没有波罗蜜可以成就法的。

但是，波罗蜜到底是怎么一回事？波罗蜜有这么玄吗？每个人的波罗蜜差别在哪里？比如当我们在教禅的时候，果然就发现，有波罗蜜的人真的有所不同。

### 能受法的心

有波罗蜜的人可以受法，他会专心听指示。当导师明白了他的问题并给了答案，他也不再啰嗦，他会记住你的答案，回去好好用功。而没有波罗蜜的人，就很奇怪。你这里讲



答案，他在那里继续重复自己的问题，如果没有讲完，他心里不甘心，就一定要讲完他的问题。你讲答案，他再回到问题。对他来讲只知道苦和苦因，而不是抱着希望要解决自己的问题，他只是在想问题本身。甚至有些人只是找问题，而不找问题的原因。没有波罗蜜就是这样，你怎么讲，他都不能受法的。你明明给了他答案，清清楚楚解决了他的问题，但是他听不懂，觉得远方有一个答案，他的心不在当下，真的是没有办法。

### 拿起放下很快

有人他会研究有波罗蜜的人有什么特点。比如那个叽叽喳喳的人有波罗蜜，但是没有智慧的人就会学错，去学了他的叽叽喳喳，这是他的性格，他的习气改不了，你要看让他修法成功的不是这个，而是他对法的爱好，专注，一下子就能够放掉的特点。有波罗蜜的人有这个特点，拿起放下特别的快。拿起时特别专注，过后不需要的他就丢了，做就做，不做就不做，想就想，不想就不想，很有效率。这是真正有智慧，有波罗蜜的人。

### 低调不显露

而且有波罗蜜的人可以放得下自己的聪明，有的人喜欢时时刻刻的显露自己的聪明，这不是真正的有智慧。不一定要刻意的表露自己的与众不同，除非真的没有办法，因为是佛陀订的戒律，或是原则性的东西，或者这样的做法有深远意义，可以抛砖

引玉引导出美德等等，那就不同，不然的话，就不用与众不同给自己惹一大堆的麻烦。

### 用力到实处

有波罗蜜的人会用力到实处。你看，师父讲到收功，收功虽然不是佛陀教的，但是可以很好的把气理顺。如果你没有这个问题，你可以放在一边，可是有人明明有这方面的问题，比如气塞在头上，却不认真的对待收功。你要更加的留意收功要领，如果忘记了师父给过的指示，不明白就要快快的问清楚，不然的话，可能努力就没效率了。有智慧的人就会很快的把指示听懂，用对方法。

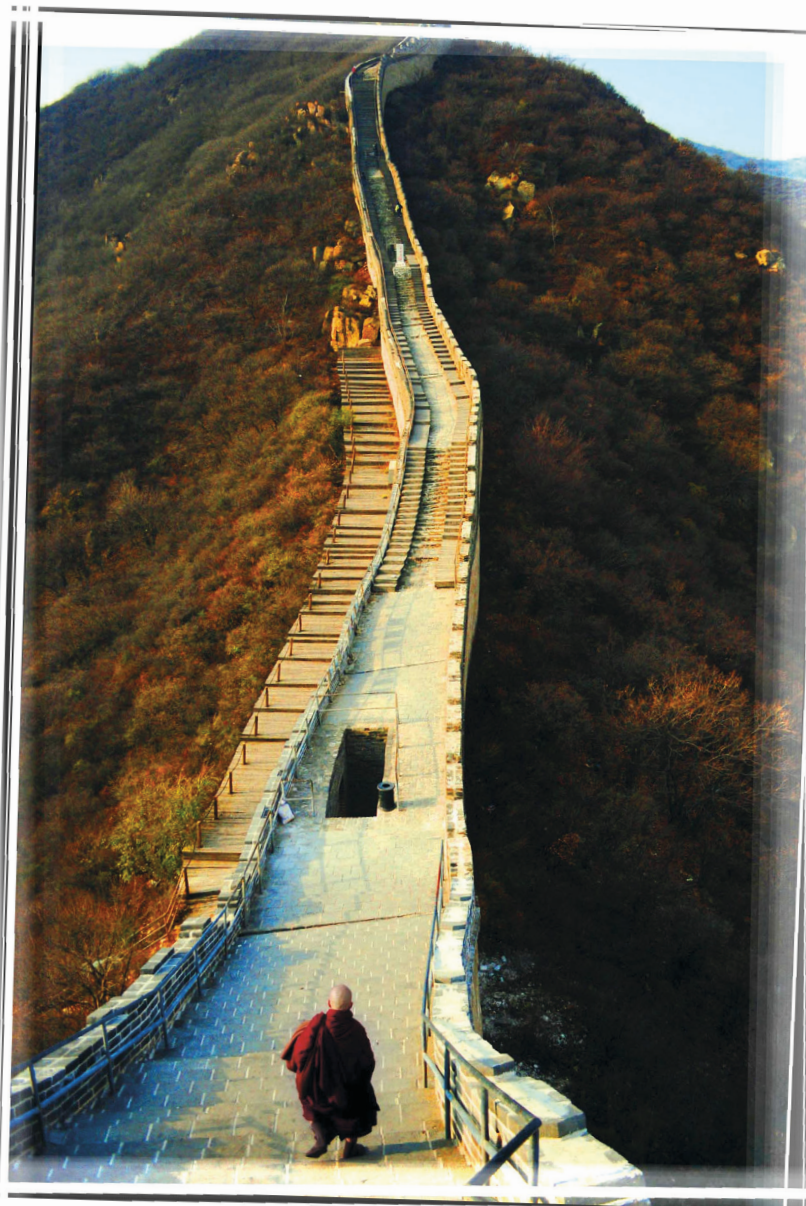
### 智慧应对，不蛮冲直撞

有一个比赛，两个参赛者，中间有一堵墙。参赛者前面放了许多比如口红啊，衣服啊等等杂物，比赛的规则是看谁更快完成指示的内容就算赢了。第一道指示：快点在你的脸上用口红涂一下，第二道穿什么衣服，第三道，在地上打滚……一个人为了快快赢的比赛，看到涂口红就涂口红，看到在地上打滚就打滚，把每一道指示都做到最后，结果他输了。而在墙另外一边的人，他拿到指示先全部看完，以确保他明白，看到最后一道指示就是，你忘记上面所有的指示，坐下来好好的休息。什么都不用做。所以真的有智慧的人，他把指示看完了，什么都不做也赢了。另外

一个人忙碌劳累了一轮，结果还是输掉了。所以，做事不是蛮冲直撞的去做才是对的，在做事前要动一下脑筋，想一下，了解一下。

### 务实

真正有波罗蜜的人处事很务实，他犯了错误，也会很快的恢复。这种务实的精神让他不会在不可能的，没有希望的，或者于事无补的事情上忧愁烦恼，浪费时间。能做的就做，不能做的，伤心、担忧都不能帮到你什么。所以，心理包袱不能帮助你，我们能够做的，就是现在如何做得最好，变得更好。用这样的心态来面对生命，面对禅修，你肯定会活得好好的。我敢肯定，从这个禅修营出去，就算其他都没有学到，其他全部都忘记了，只有这一句话：“生命的态度就是，任何的处境来到面前，我在一动一静之间，一定要变得更好，而不是更糟。”你单单学会这一点，并且把它活出来，你的生命都会大不相同，你肯定会快乐很多，少了很多苦。但是有些人却说，听了这么多法，学了这么多法，我都没有进步，我没有禅定，没有成功，我浪费时间了。那是因为你看不到一路上的进步，其实每犯一个错误，你知道错在哪里，你就是一个进步了。



### 不受打击

有波罗蜜的人，就像爱迪生，别人是不能给他泼冷水的。人家把他耳朵打聋了，他说：“好，那我就可以少听一些是非，更加能够专心在做科学研究。”他不会去懊恼的。当他研究电灯失败了许多次，别人嘲笑他失败了这么多次，他却说：“正正相反，我已经成功的排除了这么多种的错误方法。”你看，有智慧的人，不容易被人泼冷水，他会很清楚的知道，什么是对，什么是不对。

### 学习的智慧

其实波罗蜜不足够也可以快快转过来，这是一种学习能力。我们来看看有波罗蜜的人是什么特质，就可以学习他们。在众多波罗蜜中，最重要的是学习的智慧。你一定要在心态上快快的改进，学习的态度错了，就很损学习效率。有智慧的人，会在这个方面下大功夫。但是很多人不是这样，态度不改，方式不改，就一直在埋怨，我该如何投机取巧，快快成就，却没有问，我的学习态度，我的心态有没有改进。其实心态是最好改的，你真的有决心来改善你的情商，改善你的学习态度，这个好办！这个一改，很多东西就会跟着改了。任何东西来到面前，来什么接什么。用最好的心，最美的心，最强的心去对待。真正的菩萨都会着重在这一点。我看了许多次《菩萨本生经》，菩萨修行很重视的就是这一点。对一个于事无补的错误，我们没有时间去懊悔，这样恢复起来非常快，当下就恢复了！要明白现在就是一个新的机会，这是非常重要的。





# 第十一天



## 温习十波罗蜜

首先，我们快速地温习一下昨天的开示：十波罗蜜包括布施、持戒、出离、智慧、精进、忍辱、真实、决意、慈和舍。我们也讲到十波罗蜜里面有三个层次：一种是普通的；第二种是中等的，即你可以为了它而牺牲身体的一部分；第三种究竟的，你可以为它牺牲生命，一共是三十种波罗蜜。



所谓的波罗蜜也是一种功德，即善业。当我们称它为波罗蜜，是因为我们的心在做功德的时候不是为了得到人间或者天界的福报，而要导向解脱的。我们经常发愿：Idam me puññaṃ āsavakhayāvahaṃ hotu，即愿这份功德成为我证悟涅槃的助缘。当我们这样子发愿的时候，这个功德最终就会导向解脱，不是说它就不会产生其他的果报，但是由于愿的关系，虽然也会得到好的果报，比如得到富裕幸福的果报，但心还是自然地会导向涅槃，最终了生脱死。这种特殊的功德叫做波罗蜜。要完成一个好的波罗蜜，需要排除我见、我执、我慢、贪爱、邪见，特别是身见等的污染。所以波罗蜜是导向离苦的功德，是清净的功德。

这些波罗蜜你归纳成十种也好，三十种也好，无量的也好，不管怎么样的角度来归纳，对我们的生活和脱离苦海轮转的修行都很重要，其中的般若智慧是最重要的，因为智慧可以增强我们累积波罗蜜的力量和效率，昨天讲的重点也是在智慧。

另外我们也讲到波罗蜜的学习，特别是在修禅的时候，波罗蜜是怎么起作用的，有波罗蜜的人会如何修行。如果我们可以有智慧去学到他们的学习态度和学习方式，那就会快速并有效率的发挥出其他种种波罗蜜的作用。所以我们不要去懊恼自己波罗蜜不够，而是应该着重于多想有波罗蜜的人学习他们的态度和方式。这些方面的知识，可以参考《南传菩萨道》，寻法尊者翻译，书中关于菩萨道修行层面的讲述会比较完整。



## 三十七道品

今天我们进入另外一个课题，解脱之道的系统教法，也就是三十七道品，我们仅仅总结一下重点，十波罗蜜和三十七道品的内容都不是一堂课可以讲完的，课后你们想了解详细内容，可以去参考这方面的书籍，今天主要讲的是三十七道品的重点以及它们如何与修行进行连贯，因为有时候你可能看了很多，但是不一定掌握到重点。如果能掌握到重点，就算以后你阅读得很杂很多，也可以很快的连串起来，在心里有一副完整的画面，原来这一切并不复杂，全部和我们朝往四圣谛的道路息息相关，对它们是如何串在一起的，心中也了了分明。这是今天讲解的主要用意。

三十七道品分成很多组：四念处、四正勤、四如意足（四神足）、五根、五力、七觉支、八正道，这些加起来就是三十七道品。

四念处分为身念处、受念处、心念处、法念处：观身不净，观受是苦，观心无常，观法无我。这里的法特别是指心的目标。心可以取万物为目标，但是前面已经特别标出来了身、受、心，那么剩下来所有心能够取的目标，都属于法了。比如说五盖，七觉支，四圣谛，这些都是法念处的目标。四念处是正念的训练。

四正勤：还没有生起的恶不令它生起，已经生起的恶令它断灭，还没有生起的善令它生起，已经生起的善令它增长。

四神足：欲神足、精进神足、心神足、慧神足。是以欲、精进、心力和慧力开发的四种力量，欲神足是以欲为动力开发的力量，这个欲是清净的要，不是贪的，是要去寻求善法，想要成就的心。这四个神足特别在修神通和延长我们的寿命这两个方面发挥很大的作用。这四种品质很强的人可以很长寿，用圆满四神足的力量，可以彻底的活出一个人界的生命，这是四神足的一个特点。

五根五力：信根和信力，精进根和精进力，念根和念力，定根和定力，慧根和慧力。五根五力本质上是一样的东西，在力量强的时候就叫做力，佛陀用不同的名词来强调说明，我们经常都会放在一起讲。七觉支：正念、择法、精进、喜、轻安、定、舍。八正道：正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定，八正道涵盖了戒定慧的修行。

如果我们从阿毗达摩的研究来看这三十七道品，基本上都属于十三种心所和一个心：

- (一) 慧心所 (pañña)
- (二) 精尽心所 (virīya)
- (三) 寻心所 (vitakka)
- (四) 正语 (sammāvācā)
- (五) 正业 (sammākammanta)

(六) 正命 (sammā-ājīva)，正语正业正命属于三离心所 (virati)

(七) 念心所 (sati)

(八) 定心所 (ekaggatā)，即一境性

(九) 喜心所 (pīti)

(十) 轻安心所 (passaddhi)

(十一) 舍心所 (tatramajjhataṭṭā)

(十二) 欲心所 (chanda)

(十三) 心 (citta)，即思，组织各相应法以对目标采取行动。

(十四) 信心所 (saddhā)

我们先用八正道来分析这十四种心所，在八正道中：正见属于智慧，就是慧心所（即无痴，特相是透彻的如实知见究竟法的自性相，现起是不迷惑，近因是如理作意）。正思维，是寻心所，即把心导向正确的目标。正语，正业，正命，是三种离心所。正语是刻意远离恶语，正业是刻意远离恶行：杀生、偷盗、邪淫等；正命是刻意远离邪命：如买卖毒品，麻醉品，武器，以及供屠宰的动物等。正精进是精尽心所，和四正勤、七觉支中的精进觉支以及五根五力中的精进，这些都是一样的属于精进。其特相是支持、奋斗、或激起力量，作用是支持或稳固相应名法，现起是不放弃，近因是任何能够激起精进之事。另外正念属于念

心所，特相是对目标念念分明而不流失，作用是不迷惑或不忘失，现起是守护或心面对目标的状态，近因是强而有力的想或四念处。正定属于定心所，一境性，心与目标结合为一体，相是不散乱，作用是统一相应法，现起是平静，近因是乐。这样八正道一共是八种心所了。

我们再看七觉支：正念、择法、精进、喜、轻安、定、舍。正念属于念心所，择法是慧心所，精进是精进心所，定是定心所，剩下喜，轻安，舍，这三个是没有涵盖到八正道中，喜属于喜心所，特相是令欢喜，作用是令身心清新，现起是身心喜悦，近因是名色或目标+依处+触。轻安属于轻安，轻安有身轻安与心轻安，特相是平静，作用是破除不安，现起是安宁冷静，对治导致烦躁的掉举与恶作。舍属于中舍心所，这里的舍不是舍受，而是心平衡，无著与平等的态度，起特相是平衡心与心所，作用是防止过多或不足或去除偏袒，这样就有十一个心所。

接着没有包括进去的就是四神足中的欲神足和心神足，分别属于欲心所，即要实行某件事或要获取某些成就，特相是欲行动，作用是寻找目标，现起是需要目标，近因是所希求的目标。和思心所，实现识知的心所。这样有十三个心所了。剩下一个就是信根和信力，属于信心所，其特相是对当信之事有信心，作用是澄清或启发，现起是不迷惑，去除心之不清或决意而不犹豫，近因是当信之事或听闻正法等。

所以三十七道品全部就是这十四种东西。只是由于不同时空的需要，佛陀用不同方式去阐述，更加详细的解释，从元素来说，一共就只有十四个，也不是那么的复杂，那么的难。

回到修禅的时候，我们是如何培育这三十七道品，或者说这十四种品质呢？当我们很专心的专注在呼吸，知道吸气长，吸气短，呼气长，呼气短等等，吸气的开始，中间，结束，呼气的开始，中间，结束。在由始至终专注时，我们用到慧心所，但是智慧在这里不是要分辨无常、苦、无我，而只是懂得要专注，了了分明知道目标的智慧。

在了了分明知道目标的时候，也有一种不忘的品质，那就是记忆。记忆有很多的种类，不同的种类有不同的方法训练。这里的不忘是牢牢的、很清晰的记着目标，是正念。有时候记忆也是其他心所起作用，比如慧心所与想心所，记忆有不同的分类。

那么你专注时就有智慧，有正念，然后也有四正勤即精进心所。如果你欢喜的专注就有喜心所，喜是禅定的近因。心一直导向目标，又是寻心所在起作用，心也有正面的导向目标，即正思维，正思维不一定要想东西，在这个时候有远离爱欲的，嗔恨的各种染污的心的导向，那就是正思维了，同时也具备了正语、正业、正命。

有人问，你都没有说法怎么会正语？这是我亲耳听到一个比丘说的。他讲你们这样打坐怎么开悟，开悟要八正道，你没有

思维，没有想东西，没有说话，没有去做事情，怎么可以开悟？这是完全颠倒的教法，是非常可怕的错误论点。当我们这样沉默寂静打坐的时候，其实已经离了妄语、恶口、两舌、绮语了，这已经完成正语了，要这样子来理解。所以正语、正业、正命是一种远离恶的状态。当然如果你正在做正语、正业、正命的时候，那也是对的，而如果你在修禅，你有守戒，没有牵扯到不对的行为，这也是属于完成了正语、正业、正命。不是说现在一定要去工作什么的，不是这样的意思，你只要好好的做一个修行人的任务，那已经是完成了。

正语、正业、正命这三种离心所，有时候是直接的生起，有时候是间接的生起，当你没有做什么的时候就是间接生起，只要不犯，正语、正业、正命就完成了。离心所直接的生起，在世俗层面的理解是一种收敛的状态。比如你要犯戒了，但是收敛住不去犯，心所起到收敛的作用。这就是离心所的远离作用，是心对恶行的厌恶。正语，正业，正命从不犯来讲，是具备的，但是从离心所的生起，是在要犯的时候能忍住不犯，在当下具备的一种力量。

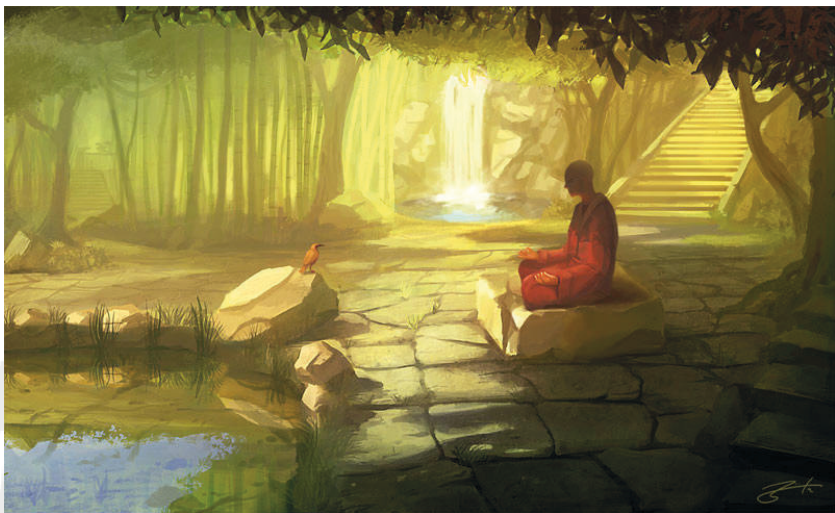
同时修禅也具备了正精进、正念、正定，欲也具备了，思也具备了，因为心识起到很强力量。如果你带着喜悦，专注得好，慢慢地静下来，喜生起了，轻安也出现，舍也出现。这里的舍是中舍性，是心的一种平衡的状态，不是舍受，而是不偏不倚的一

种稳定的状态，所以这个时候，中舍性特别的强。当然还有信心，如果你怀疑这个修行方法，没有信心，就根本不能好好的专注。这样三十七道品在我们专注呼吸的时候就可以培养起来了。善法是互相照应，整个串在一起的，当你能够观照心的时候，可以看到这些善法都是生起的。

在这里我简单的总结三十七道品，用意是要给大家信心，对待修行有整体观，不要苦恼那些看似复杂的概念，虽然佛法广大浩瀚，只是佛陀在针对不同的弟子，不同讲法对象或者当时的需要而讲的，但是真正实践不是很复杂。就像你研究十九种美心所是如何带出来，好像很复杂一样，但是当你真正去修，当善念生起的时候，十九种美心所是一起生起的，所有的善心都有这十九种美心所的品质。所以要知道，我们在修的时候，不要因为理论很丰富而把心变得复杂，就不能好好的修了。懂得了太多的法，反而成为了我们修行的负担，这是不对的。我们要懂得多，但是却能够很单纯的实践和运用，佛法在实践的时候，是不会复杂的，如果复杂，就要自我检讨是否真正的了解，真正的懂，真正的融会贯通。



## 从初禅到四禅



### 从呼吸到入定的原理

大家在开始修入出息的时候，就是很单纯的专注呼吸，有的人偏向左边鼻孔，或偏向右边鼻孔，都没有什么妨碍，就是不要跟着呼吸进入体内，基本是在同一个点上的这团气。我们的任务不是跟着它到身体里面还是到身体外面，就只是在一个点的专注。而且不要给入出、长短搞混了。虽然《安般念》和《大念住经》中讲到关注呼吸长短粗细，原理不是为了长短粗细本身，而是要引导你先能够专注在较粗的，当你能够慢慢专注后，呼吸就会越来越细。如果你去调息，那就不好，你的工作不是去调息，只是自然的专注。可能那一天的业有种种状态，让你呼吸急促一点，那就短息，如果那天性情缓和，那就长息，如果开始坐下去

比较急促，那就短息多一点，慢慢坐久了就是长息，所以长和短不是我们特别要去着重的，而是要借助知道长，知道短，来保持正念和醒觉。专注不是为了看到什么境界，有什么觉受，而是借气息这个目标作为一个专注的靶子。如果去注意觉受，就是有生灭了，那不是修止禅的事情，只要离了目标就是受骗了。打坐看到佛菩萨、看到山河大地你还是做你的功课，好的觉受也不要执着，这个是原理。如果一开始专注不了，就先用数息，那是另外一种克服杂念的方法，用小障碍克服大障碍，然后再把小障碍放掉，好像爬梯子，抓住这边，爬上去以后就放掉那一边，更上一层楼。

### 自然放松

不要咬牙切齿，这样容易紧。还有一种舌顶上腭，这是气理的做法，如果你很自然就习惯了这样子做，那就没有事。有些人非常的刻意的顶上去，很用力，很夸张，那么对修行就不好，你要松下来。有些人是很轻轻的，身体放松了自然就顶上去，那种比较好。你要不感觉到紧张！要很放松，不要有压力。如果有人一开始觉察不到有气，也不要去找它，做一两个深呼吸，你就一定会感觉到的。不自然的呼吸会让身心不自在，很紧，修什么法门都困难，可能都感觉不到呼吸，但只要你不打妄念，自然放松，慢慢的专注，不要紧绷，不要咬牙，或者采用躺卧等放松的姿势，特别是吃饱饭以后斜躺着，看能否感觉到呼吸，可以了

再慢慢的起来、站立、散步、上座，继续打坐。还有一些辅助办法可以帮助感觉到呼吸，比如留胡子，抹清凉油，用手指触摸等等。

### 选择禅修方法

因为过去世的波罗蜜，不同的人修不同的法门可能速度不同。由于时间关系，禅修营只教入出息念，这是大多数人都可以修的。如果感觉困难，先问自己，我禅修的态度是否正确？我有没有放松？各种方法是否作对了？如果都作对了还是不行，再判断这个禅法可能不适合，我再试一下有没有更加适合的方式。也有经过其他方法成功，再回头安般念轻而易举的成功。可以转四界分别观、慈心、佛随念、白遍等再回来。

### 等待呼吸

只要是心中平衡、祥和、满足、美好、健康、善良的人，当他很自然的呼吸，会发现呼吸在找你，就很容易专注。有时候专注一会儿，呼吸就不见了，这只是因为呼吸变得细微，要加强正念，或者放松，呼吸又会回来的。有时候当你很恳切要去追呼吸，其实你的心跑在前头了，就失去了焦点，看不到呼吸了。这时你要什么都不做，静静的放松，让心清净，等一等，呼吸就回来了，最好的方法是任它来找你，让它自己来。

### 莫跳印度舞

看过印度戏的人都知道有一个剧情是剧中经常出现的，一对男女在跳舞，那个男人去追逐女人，那个女人就一直跑，一直躲避，在树下转来转去的，就是不让男子追上，等那个男的追累了停下来，去做自己的事情，那个女的反而就跑回来找他了。本分做好了，目标会来找你的。修行也一样，因为我们的专注、智慧、清净、恭敬、喜悦的心，定力自然会来，禅相也会来找你，不用苦苦去追。我们生命中很多人总是要去求别人来好好爱自己，但是自己却不把自己变得更加可爱一点。常常求别人爱自己的人，往往是不可爱的人，可爱的人做好好的自己，活得很有美德，每个人自然就爱他，喜欢他。自助者得天助，一个自爱的人，照顾自己的人，每一个人都喜欢去帮助他。一个孝顺的、有善心的、有美德的人，自己不去祈求龙天护法，龙天护法也会去帮助他，因果关系要理清楚。你不要苦苦去追求，它不来，做我的功课，好好的实干，他会来找我的。因为禅定的因就在于定力，在于长时间在稳定的目标上专注。没有做好本分，也承受不起好的果报。

### 包容

对自己的错误有一点幽默感，有宽容心。并不是你认可错误，只是要包容它，当然如果包容到知错不改，那是错误的纵容。我们知道错，但是要洒脱，以幽默，宽容的心对待我们的错

误。不要打压自己，让心灵很健康，这才可以专注得更好。心有缺陷，一点点都不能够接受自己的缺陷，修什么都很难的，人生也会很失败的。心灵要很健康，很阳光。

## 禅相

### 和呼吸重叠

只有和呼吸重叠的光明才是禅相，它可大可小，但是一定有重叠。禅相是呼吸的色彩，有定力的时候，作用特别的强。一旦你可以很自然的专注，不要打妄想，不出一个小时禅相是肯定出现的。我们了了分明，很清晰的知道它，慢慢地与呼吸重叠。禅相一开始是灰灰的状态，像一阵烟雾，这是似相，是定的一个显现。形状大小颜色都不重要，这些和想蕴有关系，不用去研究它，最主要是必须和呼吸有重叠，如果稳定了就注意它，慢慢地会亮起来。

### 稳定

能不能把专注力从呼吸转向禅相，关键不是灰不灰，亮不亮，而是稳不稳。如果禅相很亮却一直在闪耀，这是精进力逼出来的光，不稳定，这个不能用。如果虽然灰灰的却一直不跑，很稳定，也可以用。如果禅相是一大片，也要专注在这个点上，如果一注意它就不见了，那就是禅相还没有成熟，通常如果你的心



比较超然，专注了就不会跑，如果心执取它就会跑，越是想要他不跑，越不能用执取的心对待。

如果禅相比较大小，边缘有变化，当你注意的范围大，看到这些变化，定力就会掉。所以可以把注意力放小，不要看

外围的变化，只看中间，稳定地专注。如果还是不行，就继续回到专注呼吸，时间还没到。当你回到专注呼吸，禅相会更加亮，慢慢变成好像白棉花、白云、白雪一样的，这个是取相。如果取相不稳定还是不能看，稳定就是注意它会更强，或者保持强度，注意它就溜走就是不稳定。要等禅相稳定，成熟才能注意。有些人着急着要成绩的，禅相也会很快出现，光很强，很亮，但是不稳定。一般性格稳，不慌张，不急躁，修养好的人，他会在禅相一出现的时候，就稳定了，这和人的性情有关。

### 禅相亮不一定可用

有的人禅相初期就可以用，有些人禅相很亮还是不能用。因为亮是心逼出来的，不要以为有光就是自己修行的成就，不是每一种光都是有用的，疯子心力很强时，也是有光的。因为发疯时心力极度迸射，也是产生很多光，那不是智慧之光，是用不上

的。所以不要一看到光就死追，这就很危险。只做我的本分，不要贪求，用贪嗔痴来修行时很危险的，可能会跑去邪定。如果你带着清净心来修行，就绝对不会有事。好像按照交通规则驾车没有太多危险，如果横冲直撞闯红灯，当然很危险了。

### 通过调心调禅相

但有些人过于平和了，心很柔软，但是没有太多冲劲，他可能禅相早早就稳定了，但是可能观来观去却不能突破，这种情况通常是身体比较弱的学生，心的力道不够，但是因为性情平稳，也造成禅相稳定。禅相和我们的心是息息相关的。有时候听一个人的禅相描述，有些人是太阳光，有些人是清澈晶莹像钻石，也就大概知道他当时心的状态了，所以你不用去调理禅相，而是去调理自己的心，把心调到平稳，不要急躁，又有力量，禅相自然就稳下来了。

### 聚焦专注

禅相稳定了，如果能够加强那个力道就好了，这时候可以把焦点自然的缩小，因为专注范围太大了，力道容易弱。但是不要紧张，只要把专注调到一个比较舒服的范围。这不是把禅相变小，只是把注意力变小而已。禅相大是好事，比较容易入定。有些人小也没问题，大多数人是大了比较好入定。不要导引心把禅

相变小，而是专注力聚焦到小范围，这样定力增长得比较快，有效率。修行需要做最有效率的奋斗，我们说慢慢来，是因为你很焦虑，很贪，很急，很紧张。懂得瞄准禅相的人，一下子就上了，比较不懂得瞄准的人，就要比较长的时间，如果自然的专注更加精准，那就不用自然的方法。

### 因人而异

有些人听到导师给别人指示‘专注聚焦’，于是就偷用了别人的指示，心变得很焦虑，很紧张，产生了苦恼，这是不行的。聚集要非常的自然，也不能用别人的指示。导师给一个指示是看个人的状况能否承受这个指示。每一个人的倾向造成我们给出的指示不一样。同一道指示给另一个人不一定管用，不一定最好，一般来说，专注小一点比较好，但有些人就很奇怪，他专注小觉得困难，就是要专注大一点才舒服，那就把时间拉久一点，也可以进步的，不可以一概而论。只要他喜欢，他就可以进步很快，原



理就是长时间稳定在目标上专注。所以不可以百分之百说只有这样子，只要符合得定的原理，喜悦的长时间安住在稳定的目标上，其他条件因人而异，不是不变的，这些可能也是因为不同的人，波罗蜜的条件不同有关。

## 入定

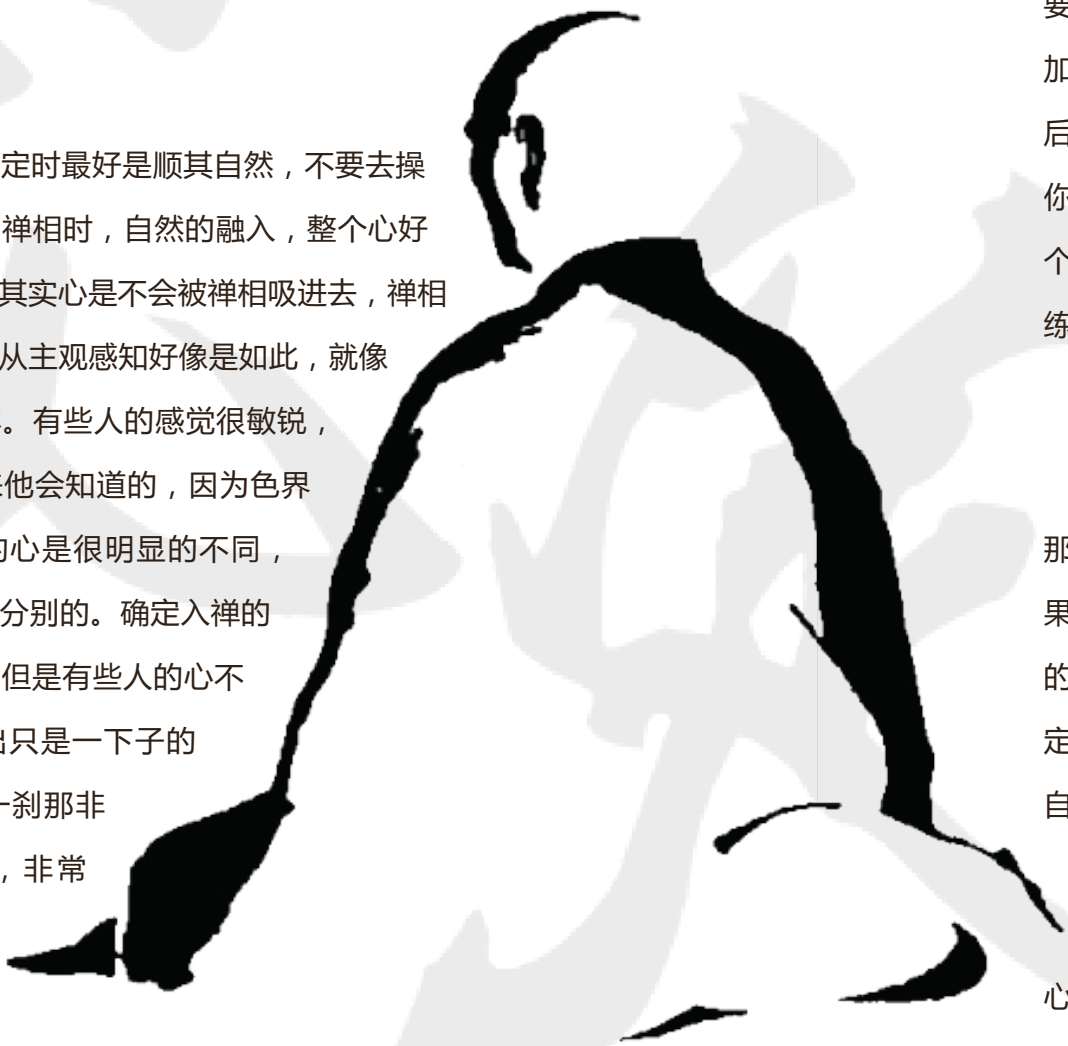
### 自然入定

禅修者初步入定时最好是顺其自然，不要去操作它。到很明亮的禅相时，自然的融入，整个心好像被禅相吸进去。其实心是不会被禅相吸进去，禅相是心的目标，但是从主观感知好像是如此，就像跳水跳到水里一样。有些人的感觉很敏锐，一刹那进去和出来他会知道的，因为色界定的心和欲界定的心是很明显的不同，体验的时候可以有分别的。确定入禅的时候是不会含糊。但是有些人的心不够敏锐，因为进出只是一下子的事情，可能就是一刹那非常快速的一个心，非常短暂，所以你即便入定了

也不觉察，但是敏锐的人会觉察到的，因为它是不一样的。有些人就在那个阶段进进出出，一下子在里头，一下子在外头，这个很平常。所以那个时候最主要是不紧张，让他自然的进出，天天打坐，让他能够自然入定更久，不要尝试如何去操纵它，一旦操纵，心就不自在了，很多问题就出现了。初步入定的时候，不要去操纵，自然的放掉，直到你的定力好像很强的时候，会自己加深融入进去，只是开始发动的时候，要一些有所为的努力，到后来你无所为也可以，就不用去管它，它就自己融进去了。一旦你有了入定的经验，就不断的重复它，拉长这个时间，拉长到一个小时，两个小时，如果能够三个小时更好，过后可以做一些训练。

### 入定训练

训练自己入定，每一次你上座时，如果一开始就很光明，那就根本不用浪费时间去注意呼吸，直接就注意光明的禅相。如果不能，就培养呼吸到禅相亮到成熟了，只要到了似相，近行定的阶段，禅相已经贴着你，那时候就可以准备入定。已经有过入定经验的人，可以用这个方法，没有入定经验的人，最好是给它自然的入，如果已经入定很多次，已经可以一个小时，两个小时，三个小时的禅修者，到了似相你就可以专注。当心力很强的时候，就想入就可以入，这个训练很重要，以后就可以随心所欲的入定，但是准备期间可能要花费一些努力。



但是对那些行界明觉守得好的人，甚至睁眼都能够看到禅相的人，那个时候他一想入定，就可以入了。不用做什么准备工作，因为他的定一直在维持着。有些人的准备工作就是调一下呼吸，让呼吸舒缓一下，下一个决定‘入！’就可以入了。当你已经可以要入就入了，这个时候，你就决意，我要入一个小时。它就一个小时，一个小时后它就会自然的出定。不要说我在定中想：“我要出定吗？”当你一起这个念头“我要出定吗？”你已经不在定中了。因为定中你不会有这个念头的，定力是你一进去，它整个过程就是这样子保持，当然中间有杂质，才会有一些念头，其实你念头一生起，就出定了。所以我们要出定，是在入定前就决定出定的时间。至于时间也不要太挑剔，佛陀时代也没有手表，‘一个小时’或‘两个小时’是我们人心的一个概念，但是因为我们长期生活在时间的概念中，所以很奇怪的，我们定‘一个小时’，它就差不多‘一个小时’，最多相差个十分钟，五分钟，它就出来了。这样子的训练它，你要三个小时，就能够三个小时，你的心导向入定就入定，多久就多久，那就不错了。不用去看表的，只要大概那个时间就可以了。下一步就是检查禅支的工作了。

## 检查禅支

如果禅修者已经能够很准的训练自己入定和出定，那么在下

次入定前你就下一个决心：“这次我要入定三个小时，我一出定就要开始检查禅支。”如果在还没有入定之前，我们的心就准备要这么做，一出定时，心就会自动马上就返照。你一出定，就不要浪费时间，一刹那都不要浪费，马上就注意这里，看看心脏的这个部位有什么？这里我们看到什么具体就不讲了，禅修者必须自己要亲自体验，和导师报告。

这个部位叫做心所依处，是我们的心依附的地方。其实其他的部分也有起这个作用，比如眼门、耳门等，但是那是很短暂的，大部分时候心在这个地方依附着。

在出定后注意心所依处时，你可以看到‘有分意门’和‘禅相’。所谓有分意门其实是说我们的观禅是从这里入门的，从这里你可以知道你的心路过程，要注意，其实我们一出定看回去时，是看到刚刚过去的专注的那种状态，是看刚刚过去的心，而不是心看自己本身。

这时可以看到有分意门上有禅相，依附在意门的心对禅相有五种作用，寻、伺、喜、乐、一境性，这是刚刚过去的心对禅相产生的五种作用，或者说五种心的状态，被保留在意门的记录中。

关于心依附在心脏还是在脑，我们不去研究，其实身心的奥秘现代科学也都没有完全解开，其实我们的心和身体的每一个部分都是有关系的，这部分的研究不是我们感兴趣的，佛陀也没有深入的揭示，佛陀讲的只是掌中之叶的法，就是和解脱有关的

法。所以同样的，我们也不会感兴趣去研究其他的东西，而只是和解脱有关的法。

寻，就是心导向目标，就像蜜蜂飞向花朵；伺，就是心贴着目标，就像蜜蜂在花朵旁边绕；喜是心对目标有一种喜悦，这种喜悦类似于兴奋、兴趣，是一种比较粗的作用，好像在沙漠里面走了很久，非常的干渴，这时候看到远方有水源时，那种喜悦的生起。乐和喜略有不同，是比较寂静的层面。好比当你在沙漠里拿起水喝，那么清凉，那么舒适，那么满足了，那个时候心中的快乐就比较属于乐受，这是一个比喻心的状态。乐受是感受的一个状态，喜是自己的一个心所。乐是受心所，喜是喜心所，但是喜的时候，感受一定是乐的，所以喜和乐是息息相关的。

一境性是心不动摇的安住在目标中，就是因为有一境性，心才能够取到目标，就像相机一样，如果不能聚焦取到目标，就拍不到东西，一定要聚焦，不然拍出来画面是模模糊糊的。所有的心都有一境性，平时心能够知道东西也有一境性，但是定的一境性是不一样的，是特别的巩固，特别的稳定，牢牢地取禅相为目标。

所以寻为导向禅相，伺为贴着禅相，喜对禅相有喜悦，乐对禅相有乐受，一境性对禅相有安住，心对禅相有这五个状态。

一开始你需要先看到有分心（有分意门），一注意到这里，就有有分心的状态。在它里面，就看到了心的五个特征，知道对

禅相有五种作用，有分意门扮演的角色就好像是一个镜子，禅相是反映在上面的，具体是如何的，就要你自己去看。

看这个不能够一下子看那么多的，先注意到有分意门就可以了，当注意到有分意门，也会注意到禅相，这个时候要分辨清楚，禅相是禅相，有分意门是有分意门，它是贴着一起的，但是不一样的，知道这个为基础，这个是禅相。确定以后才开始去看寻、伺、喜、乐、一境性。其实你不能看太久，只能看一刹那：好，看到寻，看一下，有就有，没有就没有，正确的方法不是在那里求，在那里慢慢等，不对的，这样子看定力会掉，而且让心脏有压力。只是简单瞄一下，有就有，没有就没有，如果有禅定的人都会看到的。

有些禅修者会产生曝光现象，看到一片光明，但是看不清什么是有分意门，什么是禅相，只是一片光明，从这里射上来。这时你要留意一下是否确定入定，通常如果确定是入定就不会看不到，不会分不清的。有一种情况是出定不干净，就好像你早上醒来还迷迷糊糊地粘着你的睡眠，依恋着睡眠的境界，起床做事情就懵懵懂懂的。类似的，如果出定不干净，就好像心还黏在那个定的状态，你越怕失去它，你就越看不到，你就很洒脱的一出定，瞄一下，马上就可以看得很清楚。这不是很难的，最主要的是出定要很自在，很彻底，这是很关键的一点，主要是要训练那个不黏着的心，出定应该是很自然的事，就像收功一样，出来就出来了。

所以出定后一注意就看到寻，不要一次看太多，一次看一个，看了过后，继续入定。大概五分钟，十分钟，再出来看第二个伺。再依次看喜，乐，一境性，再五个一起看，这是一种方法。

另外一个方法是，第一次看寻，再入定，出定第二次看寻、伺，再入定，出定第三次看寻、伺、喜，再入定，出定再看寻、伺、喜、乐，再入定，出定看寻、伺、喜、乐、一境性，这样也比较好。就是一次看一个，然后每次加一个，过后再五个一起看，最近帕奥禅师也比较倾向于这种一个加一个的方法，你可以试一下。

就好像我们教小孩子怎么去记住别人的长相，他的眼睛是这样的，看到了，接下来你注意他的鼻子是这样，就看到眼睛和鼻子了，再看嘴唇，耳朵，脸庞，然后再五个一起看，就像教小朋友学习辨认人脸一样的，一步一步的看清楚。第一次马上看五个可能辨认不清楚，一次一个，已经确定了这个心所，这个禅支是什么样的状态，后面熟练了一次看五个很简单，因为它是一起生起的，你可以认清楚什么是寻、伺、喜、乐、一境性了。

其实看到五禅支，并不代表你100%肯定入禅定了。其实这些禅支，这些心的特征，在比较浅的阶段，比如近行定也是有的，而寻、伺在大部分的时候，我们也都有的，所以也不能够单单凭这个就判断是否入禅定。当你确定有很清楚的入定经验，确

定这个心是超凡脱俗的，然后你的禅相也是似相，又能够掌握出入定的自在，入也很清楚，出也很清楚，现在又能够看到五禅支，你可以相当肯定这是禅定，但是不能100%确定，只有等到你修名法的时候，真正看到禅定的心路过程才能完全确定。因为禅定的心路过程是一连串的几百万个心，数不尽的心，中间不中断，是很长很长的，不像我们平时的心路过程，最多只有七个速行心，禅定是千万个速行心，这是不一样的。这时在修名法看心路过程时才能检验是否真正入禅定。

## 入二禅

当禅修者顺利的检查有分的禅相过后，可能就准备要上二禅了。

先让自己入初禅，最少一个小时，但是我们鼓励时间久一点，两个小时，一出定的时候，你就看着这里的禅相，马上要检查五禅支。看到之后就对着那个目标省思：初禅是很脆弱的，很靠近五盖，一下子就掉下来了，不稳定，也不可靠，而且因为寻和伺这两个禅支是比较粗的心所，不能够彻底的更加平静，如果我要更平静，我要把寻、伺舍掉，下一个决意，舍掉寻、伺，二禅更加靠近三禅，更加寂静，更加殊胜，更加稳定，更加远离五盖。

这种省思让我们的心可以真正的放下寻、伺。因为初禅是很

美好的一种体验，难免我们会喜欢它，所以通过省思能看到初禅不是最圆满的，二禅是更好的，让你的心可以放掉寻、伺这两种禅支。看着禅相下一个决心：“我要舍，我要入二禅！”你再专注禅相，再入最少一个小时，没有一个小时就不要看二禅的禅支，一个小时后一出定，就看禅支，这次有能力看到整体了，一看，没有寻、伺，只有喜、乐、一境性，可以确定是二禅。

如果还是初禅，就做多一点的省思，下一支香再试试，大部分人都不难，听起来好像很难，只是心念里舍而已。一开始要做点省思，确保你要真正放掉它，以后当你入初禅、二禅、三禅都很熟练的时候，就不用省思了。你只是想入二禅，你的心已经知道那个自然的状态，我要舍掉寻、伺，你就入二禅。当确定是二禅，就可以把初禅的时间减少，减到半小时，入二禅的时间越久越好。有多久就多久，最后可以把初禅减到五分钟，三分钟，等你入了三分的初禅，出定后查看禅支，确定是初禅了，再省思一下，舍寻、伺，接着入二禅，越久越好。

### 三禅和四禅

等你的二禅可以入到两个小时，最好三个小时：初禅大概五分钟，二禅三小时，然后确定是了，用同样的方式迈向三禅，省思喜是粗的禅支，还是不够平静，二禅还是靠近初禅，不是很殊胜，三禅靠近四禅更加好！所以没有了喜禅支可以专注更好，定

力更深，这时候看着禅相，这样省思，我要舍掉喜。

然后初禅五分钟，二禅一个小时，三禅一个半小时以上，越久越好，等三禅确定了，二禅时间也可以减少了，初禅几秒钟，或者半分钟，一分钟，二禅也减少，全部时间给三禅。到了三禅，你再省思：三禅也是靠近二禅，我迈进四禅比较好，三禅是乐受，不是太舒适，舍受会更好，更祥和，更宁静。你就会舍掉乐受，进入四禅，你的心自然会对三禅没有眷恋，心倾向四禅，倾向舍受。你的心同样再看着禅相，心想入‘一个小时’四禅，出来再看一下心的禅支是怎样？如果对了，确定四禅了，三禅的时间就又减少，四禅时间再加长。

这个时候要比较小心，我个人教禅的经验是确保禅修者的初禅足够，如果太快上二禅、三禅、四禅，基础不好很可能会掉下来。初禅要相当稳定，二禅，三禅也稳定，通常到四禅的时候，我会磨那个学生，给他磨定力，天天入很久的四禅，入到心很熟练，得心应手，那时候就可以修别的方法。修到四禅的指示已经全部给完了，这是很单纯的方法。也许有别人教你一些技巧，但这个单纯也足够用了，有时候更多的技巧反而让心混乱。

### 其他重点

#### 止禅和七觉支

从整个过程，当你这样子培育禅定时，也在培育七觉支。

正念很稳定，择法觉支在止禅时候也是很单纯的，其实择法不是去挑选，而是智慧的心很清楚的知道你的目标，知道你的禅相。在止禅的阶段，不需要太复杂，如果在观禅的阶段，就要分辨无常、苦、无我，心可以更加细微地分辨出差别，但是在止禅，不需要看差别，只要了了分明看到它就可以专注了。所以有时候也讲傻傻笨笨的，但不是真正的笨，而是把聪明放掉，完全的、欢喜的、专注的投入。择法觉支也有了，也有精进，如果你一直投入就很精进，喜，初禅二禅都有喜。当你在禅定的时候，肯定是有轻安的，禅定越高，轻安越细微，越巩固，越舒适。定也肯定有，在安止定中，中舍性的品质也越来越强。所以当你这样子修时，我们已经在修三十七道品。虽然经里面讲很多，但是实践的

时候，尤其在止禅是很单纯的，不复杂的，观禅的实践往后有机会再说。

### 越高越单纯

当你明白，越高越单纯，越高越不复杂，当你上到四禅，就只有两个禅支而已，初禅有五个。四禅就是舍受和心一境性，是很单纯的。越高的众生越单纯，越低的众生越复杂，比如小蚂蚁天天在跑来跑去，忙碌一整天，而越有福报，越有功德，越殊胜的生命，就没有这么忙忙碌碌。特别到了梵天界，不用吃，不用呼吸，很自然就是那么快乐，那种快乐是平平静静的，不需要很多很粗的成分。如果我们要提升我们的生命，我们从欲界心提高到色界心，是清净的心，是越来越单纯的心，一定也要用单纯的心态来对待，不要用复杂的心态来修。复杂的心不会得到单纯的结果。

### 按部就班，安分守己

理论是为了给大家整体感，实践要单纯，你这个阶段只需要对呼吸，对目标很感兴趣，恭敬它，喜欢它，其他的来什么都不用去注意。佛来也不关我的事，就算是菩萨来洒甘露，全身清凉，你还是看呼吸比较实在。这不是不恭敬佛菩萨，不恭敬天神护法，这是对法最大的恭敬。你不要看到了佛菩萨就用光去照，



这是不对的！要照等过了四禅，完全掌握了入出定自在，那个时候可以去学会用智慧之光去照其他众生，特别是修慈心的时候，你要散播给那些对象，可以用光去照它们，当你看到了，就散播慈心给他们，给地狱众生，苦界众生，把光明照过去，看到了就散播慈心给它们。这种还不叫做天眼通，这是很粗浅的定的力量，以后你们自然可以分辨得出，其实意门原来就有‘看到’的作用，但是不够强，没有办法如眼睛一样的看到，但是定力强的时候，心就可以起‘看到’的作用，就很自然的看，但是当时不要去强行操作，不要用贪图的心去看，就是很安分守己的守着，专注，很单纯地看到。

这个开示的目的是为了那些以后可能会用到指示，但是没有办法到道场修行的人，你们可以用指示自己上四禅。在止禅阶段，大部分的问题都是不需要的。如果你记得今天给的指示，基本上就懂了，来什么问题都不要去理会了，就是专注这里。你就发现，大部分的问题，杂念、昏沉、疑惑，都会凋谢的。每一次五盖来了，就又是新的开始，这是最强，最简单，最有力量，最单纯的方法了，不要舍掉单纯去寻找复杂。大部分百分之九十五的情况是不需要复杂的方法解决的。只有少部分的问题要特别的方法处理。大部分就甩开，不理它，重新开始，投入，一路走下去就对了。

#### 四禅的殊胜

这个指示就够你们回去修到四禅了，当然如果还能够亲近导师，向禅师学习，会有加持力，感染力，会得到不一样的力量。如果能够修到四禅也很好的成果了。如果你守着四禅到临终死去，这个世界的成住坏空动不了你，这个世界的坏灭有水、火、风的坏灭，可以破坏初禅天、二禅天，三禅天，但四禅天是不会动的，世界的毁灭也不会动摇，这是四禅的殊胜，来世可以做梵天神。但不是说，你得了一次四禅，你就担保投生到四禅天，而是要维持到临终坐化，或者躺卧时是在定中过世的，在哪一个定，就跟相应的天结合。禅定的心是属于色界的心，所以投生的界，也是色界天。能够修到这里，也是不错的了。

#### 有效率的修行

等修到四禅后，再亲近合格的导师，把其他止禅的方法教给你，学完后再修观禅。有的人一听很复杂，就放弃了。其实难也就是难在第一个方法，只要第一步成就，接下来就不是很难了，如果你成就很稳定的初禅，从初禅到四禅，快的话就可能只有几天而已，一个礼拜，两个礼拜，比较钝一点的，就最多一个月，不是很难的，为什么初禅到四禅那么快，而修一个初禅要修很多年呢？因为到初禅后，你的五盖已经克服了，接下来你的工作是很有效率的。现在大多数人是修行没有效率，好像钻木取火，火还没出来就停了。在好多年里面，我们都在训练自己不停的，

一鼓作气的钻，如果你可以一鼓作气钻一个小时，就入定了，至少初期也是得到禅相了，直到禅相完全不动摇的话，一个小时，不可能不入定的，难就难在我们的修行没有效率，一直被五盖干扰，黏在世间。一下子想东想西，这个放不开，那个放不开，让我们把简单的工作也做不好。但是到了初禅以后，你的工作就有效率了，五盖已经撇开了，你要舍掉禅支，这些是很容易的。

另外一个因素，人们修行上了轨道后，是会得到鼓舞，更加感兴趣了，这就是越成功的人越容易成功，所以第一关的突破是最主要的！后面有了四禅，你再修其他遍处定，一两个月就可以把四禅八定全部完成。都不难，难是难在第一个初禅，我们在五盖中挣扎，这个阶段难。但是上禅定了也要维持，有些人上了开始骄傲，定力也会掉的，所以一定要很谦虚，只要还没有解脱，要小心，不可以骄傲，解脱的人，也不会骄傲。

现在记得很单纯，守护呼吸，看眼前这一步，不要想太远，只看到下一步目标是希望可以成就初禅。或者目标是希望可以稳定的禅相，这个希望来自很单纯的心愿，而不是来自于贪求，我往这个目标迈进，到达了，禅相有了，就往初禅迈进。初禅后，再往四禅迈进，一步步的按部就班。观禅也是同样的一步步来，每天做功课，看这个看那个，过去世，未来世，看因缘，一直修一直修，观禅就顺利了，因为有了智慧之光可以看到究竟真实法。开始修行时，先理清道路，至少在理论上可以行得通，如

果理论上都行不通，那这条整条路就都搞不清楚了，那你要找理论上行得通，而且经过这么多禅修者的验证也是可行的门路。

当然在禅修者里面，有些所谓修行成就的人，还有他个人的问题，那个你不用去看他，先看自己，不要去判断别人。修行就是只看自己的功课，不要在这一路上修行时，特别是你要成就更好的法是，就自己障碍自己了。

特别是到了缘起法的阶段，很多学生的恶业会一直冒，其实是好像要清掉这些障碍。就像你要申请一个很高职位的工作，人家要检查考验，面试很多次一样，因为那个职位的要求不一样，要过的考验也不一样，很奇怪的，这就是自然界的现象，当你的心要更上一层楼的时候，就有很多考验会来。

一个最普遍的考验就是傲慢心。我有好几个学生没有得到定的时候，会很谦虚，很受教，一开始有一点成绩后，就不行了，自我傲慢就起来了，自己耽误自己了。这个自我要小心，克服，要保持平平稳稳的谦虚，戒与美德是让我成就的基础，不要成就了把它们甩掉，好像把盖好的高楼地基挖掉，挖自己的墙角，这是很奇怪的，不要着魔！

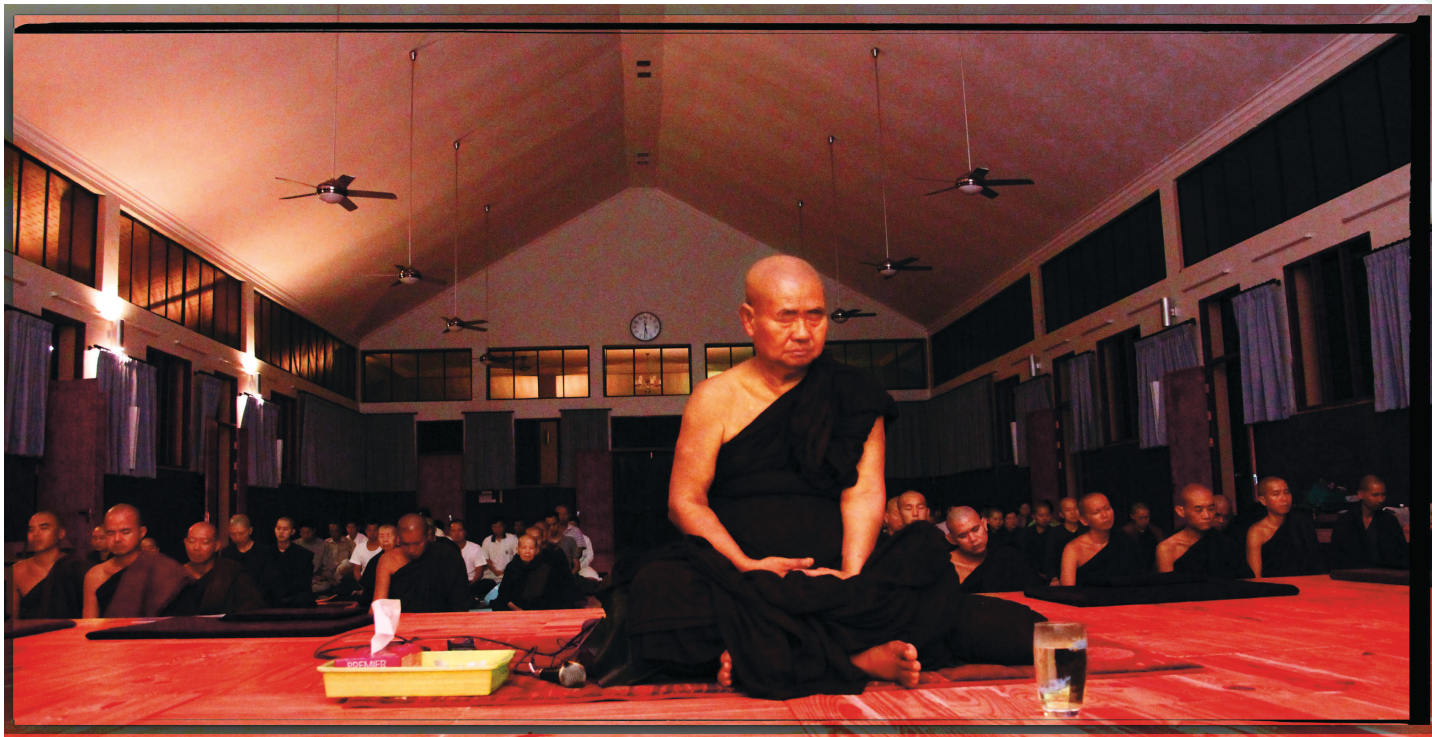
平时养成果因果思维是很重要的，这个时候，我起了贪嗔痴，就是我错，我起了烦恼，就是我错，不要讲人家错，他的错是他的事，你伤害自己，你在自我伤害，你在造苦因，就是自己的过失。来什么果报都不要紧，但不能在因上错！这种平时的思维训

练要建立起来，烦恼了就是错，快快跳出来，不要放纵自己，养成这样子的性格和思维，你的心就已经能够承受大法，你修上去后，也很自然就能够承受成就。

最好在还没有修上去以前，一开始就好好培养戒德。有些人一开始很拼，修行冲上去了，但是戒的基础不稳，他是靠勤奋等美好的素质推上去，但是地基不牢靠，到处缺了角，大风吹过来，都会垮。所以我们修定，修慧，基础还是戒，是美德，所以有时候学生做好学生的责任，尊师重道，让心能够受法，这是很重要的。

帕奥禅师是一个很谦虚的师父，我以前受过其他系统的训练，其他的师父都是非常严格，非常权威的，但是我们在帕奥禅师的领导之下，我们不敢离得太远，我们和学生打成一片，也很谦虚。有时候在这种情形下，学生就没大没小的，就很不好。所以我们传统佛教的礼节也要尊重，这是对我们自己好，让我们的心能够受法。佛教礼仪中对导师的恭敬，不是为了满足导师的我慢心，如果导师有我慢心来等着你讨好，那也不是什么好导师。佛陀制定尊敬的礼仪，小辈尊敬长辈，弟子尊敬导师，这种东方传统美好的学习文化，是让我们培养出好好的品质，能受法的心。

所以在雨安居期间，我看到有一本书攻击这个礼节，这个传统佛教各个派系都有的传统美德，我觉得很奇怪，他自己都是出家人，却为了表现出‘无我’，来攻击这个传承不好，不知道是



不是魔派过来出家的，要毁掉这个美好的文化，说‘恭敬是慢心’是媚俗，这不是谦虚。恭敬的心很重要，古时候学生都要经过导师的严格考验，原理是你要能够受法。文化，礼节，礼仪都是有这个作用，心能够受法，能够完成四圣谛。佛陀所教的一切，最终都是导向四圣谛的，都有这个作用存在的！礼仪不是纯粹是为了礼仪，而是为我们修行好，你的心通过礼仪培养善法。

今天可能讲的比较长，想到什么就给大家强调，如果你们忘记了可以把录音重听。修到四禅的时候，你就应该懂得怎么继续寻找你的导师，继续的迈向下一步。但是要确定，你一开始修的时候，不要兜圈子，直接用对心法，用对功夫，不要做了很多努力，又要绕了一圈去解除你已经根深蒂固的习惯，那就很麻烦。

# 禅修笔记



# 第十二天



## 生活的问题

禅修营接近尾声，很多人问师父回到生活中怎么办？回到生活中的修行有两个方面，一个是如何处理生活的问题，另外一个是如何处理禅修的问题。

先讲讲我们的生活，这个比较关键，因为生活跟禅修息息相关，生活如果没有调整，禅修想要突破很困难。如果生活上总是起烦恼，总是活得不快乐，那你修禅、学佛的生命是很辛苦的。

### 道场与世间修行的区别



在道场修行跟在外面世间修行有什么区别？其实都一样在修心：“诸恶莫做，众善奉行，自净其意。”但是道场是一个比较单纯的特定环境，我们进来学习都有一个共同的基础，那就是我们都要守戒，至少是三皈五戒。

但是在外头，没有三皈，没有五戒，整个社会又是那种潮流，这就是困难的地方，就是我们要在困境的考验中实践佛法，守戒、修定、修慧，特别是戒很难。

### 修行要付出代价

一开始，我们就要清楚，这世界上一切的东西都要有代价的，包括要做一个好人！如果你想当一个清官，那就不要拿不义之财；你想做一个有良知的商人，戒律圆满，因上正确，那就要只赚该赚的钱，不该赚的钱不赚；你想在世间能够有点时间修行，过平衡的生活，一定付出代价的。如果我们不理清楚思路，不想付出代价，又想要得到佛法的好处，那是妄想！代价是要放弃不该得的，不如法的现实利益，当然这需要勇气，勇气真正来讲也不难，如果你真正懂了会知道要去破戒才需要勇气，守戒反而是理所当然的。

### 来自因果正见的勇气

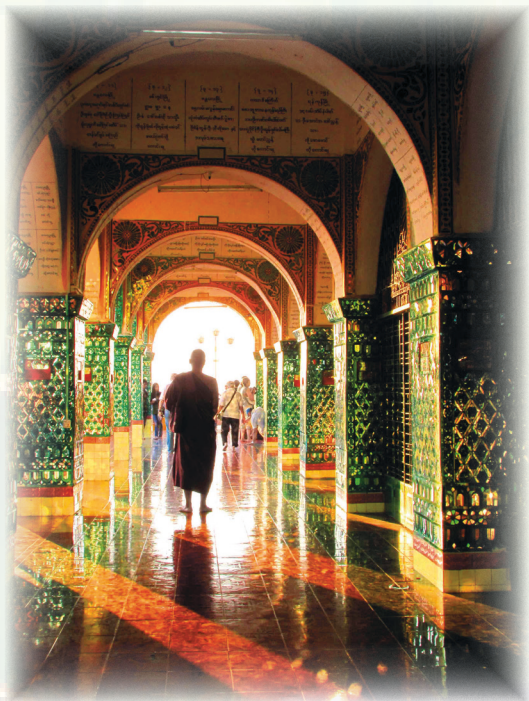
如果你跟着世间的潮流走，人们去饮酒，你就顺应他；人们破其他的戒，你也顺应他，你觉得逆着潮流要有很多的勇气，但如果你真的知道因果的话，你会发现到，反而守戒是理所当然的，其实是比较安全，比较不会受苦，比较好命，比较幸福的，破戒实在还是比较艰苦的事情。

从因果的角度来看就很清楚，守戒与不受戒，谁要受更多的苦？肯定是不守戒的人要付出更多的牺牲。人们却以为我们要牺牲很多来过守戒的出家生活！我们在因上做对，跟着佛陀的教法走，把自己的岁月用在最有价值最重要的地方，算得了什么牺牲？其实牺牲最多的是世人，牺牲了宝贵的青春岁月，迷失在世间那些不重要的地方，这才是最可怜牺牲。

你如果真的有因果正见，就不难发现到，当全部人都蒙着眼睛往悬崖边走，或者没那么严重，是走在一条有很多陷阱与伤害的路上，而你的眼睛雪亮，看得清清楚楚，选择走少数人走的路，这条路是安稳的，你就不会觉得你在牺牲、你在做傻事。

但是如果你没有因果、轮回的正见，那你就觉得自己傻了：“别人都走的那条路上有着甜美的蜂蜜和果实，而我走在另一条道路，错过了这些，我牺牲太大了！”但是如果你真正懂，你会知道那不是牺牲，跟着佛陀的道路走最不用牺牲，牺牲最惨烈的是违背佛陀的教法、违背自然界的法则。

如果你有这样的正见，在世间实践佛法，守戒，抵挡着种种的诱惑和压力，失去几个不值得结交的损友，面对人们质疑的眼光，这一切真的那么难吗？不难，一点都不难！



如果我们真的懂，我们宁可做佛陀所认可的事，也不愿为了顺从全世界的眼光而违背佛陀的判断。为什么？因为佛陀所教的代表自然界的规则。就像你不会为了大多数人的要求往悬崖下跳，也不会因为大家都认为跳是对的，你就跳！如果他们全部都看不清，而你看得明白前面就是悬崖，你宁可尊重地心引力的规则，你都不愿意尊重全部人的想法！这需要很大的勇气吗？不需要！不要跟着别人的判断，很多人都不清楚自己在做什么。让我

告诉你，这个时代有多少人的生命里面有因果正见？有多少人知道轮回的存在？我们不跟着他们很难吗？被他们取笑一下很难吗？面对他们的眼光和压力很难吗？我觉得跟着他们往悬崖边跳才是最难的事。

我以前问过我母亲：“如果一列火车正往悬崖的断桥驶去，车里有你丈夫、孩子、最亲的人，你知道桥断了，但大家都没看到，你喊大家跳火车，他们也不相信，你的孩子不要跳，你的丈夫不要跳，眼看火车就冲到了悬崖，你知道跳下来会有风险的，要摔伤的，那你跳吗？”她讲：“跳！”对的，就算你不跳、粉身碎骨，也救不了你的孩子和丈夫，那还倒不如你自己跳！当然如果可以就拉着大家一起跳，但是大家不要跳，你自己跳！也许会造成身体的损伤，但是比起死亡还是好的。这个比喻还是很浅的，不足以显现轮回的真相。轮回的真相不只是跳火车、跳悬崖，它不只是那么小，它是大事。

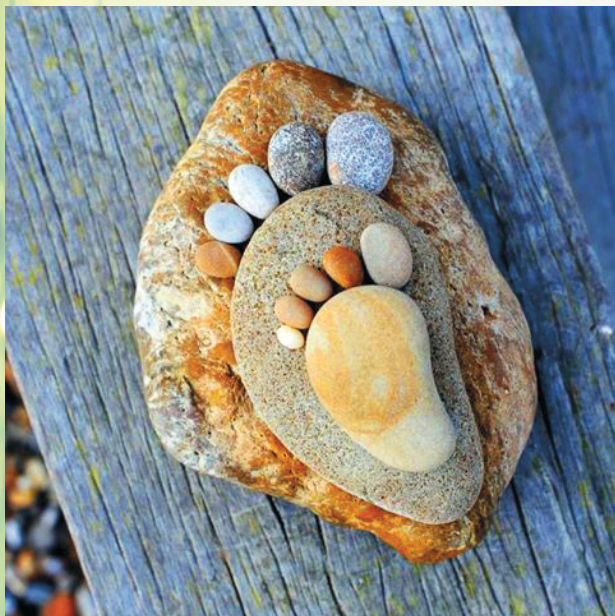
生生世世，当我们不知道法，我们造的恶业不可想象，我们受的苦不能想象，我们流的眼泪不能想象，这是很恐怖的，也没有办法奉陪的，每个人要对自己走的路负责，对自己的命运负责，而我们首先要自己跳出来，才可以帮别人。所以如果你能够有正知正见，你完全清楚在世间你应该怎么生活，你也不会觉得自己处境真的很难。不会难，违背法才难，因为不可消受的果报在等着你；顺着法，只是一点点的牺牲，不是很难。

### 学佛，不是为了得到大多数人的认同

在世间修行、守戒，把法活出来就只是付出一点代价而已，大不了就是得不到大家的认同。你学佛，要得到大家的认同吗？如果我们要得到大众的认同，我们会有希望吗？大多数人的命运怎么样？他们走向何方？他们自己清楚吗？他们对生命、对前程有把握吗？所以我们自己要有勇气，不可能跟着盲人走，这不是人数的问题，而是清楚与否的问题！如果人们都在迷惑、痛苦、茫然，只因为他的话语比较多，或者大家纠众形成集体的声音，我们就站不稳了吗？学佛是不能这样子想的！如果学佛要得到大多数人的认同，那你走不下去的。我们内心要清明。

我以前也经历过这种考验和挑战。记得1994年华人新年年初，当我选择要去修行时，整个家族围着我，我也得面对他们，看他们要说什么？我说：“这是我做的选择，因为生老病死这件事情，你有答案吗？你有答案告诉我，也许我会考虑你的答案，你没答案就不能阻止我寻找我的答案。”我的二伯说：“年轻人，要趁着年轻做重要的事情。”我说：“二伯，你说的对！”他就明白了我是什么意思，修行才是重要的事情！然后我爸爸问我：“难道你不能够像平常的人一样，过平常的生活吗？”我问：“平常人快乐吗？”他们也没有话说了，因为明显我比他们快乐。并不是说那些财富、荣誉不重要，而是如果为之付出太多代价，包括身体健康，心灵快乐，以及所有的时间，我们不再有

机会去修行，去探索生老病死的答案，那不值得！后来我二伯提醒我小心，不要受骗！我说：“很简单，只是尝试而已，如果不行，这个世界谁能绑得住我们？我们有生存能力的人，随时可以回头，但是人生中有这个机会去探索，去印证这么重要的法，难道不给自己一个机会吗？”



我们就仅仅假设：万一有轮回呢，万一有因果呢？你的人生该怎么办？如果错过了这个验证因果的机会，对我们的生命有非常关键的影响，因果轮回很重要，做什么样的因，就要受什么样的果报。如果是破五戒，这个代价愿意不愿意付？这个苦果我要不要吞？万一有因果轮回，那你就重新研究，检讨一下自己的生命了。让师父告诉你，因果轮回不是万一，而是万万真实的！

当我们有这样的理解，面对佛法，面对修行，面对生活，在世间守戒不再是那么的难了，根本就不算代价，本来不该得的不要得，放下会伤害我们的东西，把颈项上缠着的毒蛇甩掉，这样而已嘛，把毒蛇留在颈项睡觉才是代价。如果为了做生意要去做不好的应酬，那就不做，这是不该得到的生意！我相信没有人会因为受五戒而饿死的，只是可能生意不容易做。我们要有信心、有勇气守五戒，依照佛陀的教法走。如果你明白了因果，其实也不需要勇气就能很容易的得到答案。有了这个了解，我们生活上基本照样一样的实践佛法，一样的实践守戒。



### 身心平衡的修行生活

日常生活中不要做身、口、意的坏事，这里指任何污染我们身口意的事情都不要做，包括暴力、色情的电子游戏和电影等都不要玩，不要看，因为那个伤心，肯定是不好。我们只做那些能让我们的心净化、宁静的事情。基本上就是让我们的心一直在善法中。如果每天心都满是负面的想法，因为太多这些负面的忧愁、恐惧、担忧的想法，因此落下了许多病，甚至是癌症，这个是很冤枉，很不划算的。不可以讲是业，这个是自己造成的，是可以避免的。让自己的心光明起来，光明的心也比较容易健康。

另外一个身体也要健康，生活上有规律，多亲近大自然，有例常的运动，健康饮食等达到身心的平衡，生活会变好。

不要牺牲你的健康去赚钱，结果又用钱想买回健康，不要这样，一开始就要有远见的眼光。当然如果你的福报让你轻轻松松去赚个几亿，当然好，何乐不为？来得容易、来得正当，当然好。但是我们要衡量我们的代价，如果这个代价不合理，我不付，那个钱我不想赚。但是如果你真是有福报的人，那你不需要以造恶的手法，用你的未来换取你现在的财富。真正有功德的人不需要，他会在正当的情况下富裕起来，这个是好事。我们没说富裕是坏事。现在我们看到的富裕有很多人是牺牲了他的未来、他的健康、造了很多以后要偿还的恶业等等，来得到富裕，这样的财富很不划算。

如果你的心常常都很光明，生活也有规律，也做了足够的运动，但是还是得了癌症，没办法了，只能认命。业太糟了，只能甘愿承受，不管你怎么厉害，如果业带给你很多病，你只有忍耐，没有办法。但很多时候不是业，只是一时的短视造下了让自己痛苦的因，这一世就受报的，那就不划算；比如懒惰，不运动，身心不平衡带来的；或者因为贪吃，吃了很多不好的垃圾食物，毒素的食物，只因为贪图口味，那种很不划算。修行人要平衡身心，照顾好健康。佛陀说健康是最好的、最殊胜的财富。我们保护健康是为了什么？虽然健康也是无常，但是我们需要健康

的身体，来运载我们的这颗心，让我们的心可以好好的运作和发挥作用，能够修行。很少的人能够做到心超越身，心超越身的人，即使身体再糟糕，他还是可以修法，但其实也不好，如果他能够健康，有魄力，他修行的效率会更大大加强，所以这样讲还是有不划算的地方。

这一切都是为了这个心，让我们把握这个人生中每一刹那生起的心，充分利用它来导向解脱、导向涅槃、导向开发智慧、导向看清生命的真相，让我们的心时时刻刻、日日夜夜，日以继夜越来越强，越来越明亮，越来越有功德。

### 生命中最重要的成就

我们一开始就要认清生命里重要的是什么？财富吗？物质吗？别墅吗？不要瞧不起这些东西，有好的条件当然也好，前提是我不需要为它付出惨痛的代价。幸福是什么？成功是什么？首先我们要了解在我们的世界中，我们能感知的就是眼、耳、鼻、舌、身、意的经验，没有了眼、耳、鼻、舌、身、意的经验，那外在的器世间虽然还存在，但跟你已没有多关系了。

对于有关系的这部分，眼、耳、鼻、舌、身、意的经验，我们要怎么做？我们要学会了解它，成为它的主人，而不是奴隶。学会怎么面对生命的一切，正确的看待，有智慧的注意，把握与善用它们，这是很重要的，那就是修行。当我们了解生命的真相，就可以自然生起如理作意。

在还没有亲证生命的真相之前，我们也只能靠一点点的信仰，至少心里还会想：“万一佛陀讲的是对的，是真实的呢？我们还是小心一点，至少不要给自己造下回不了头的错误。”当然从无始以来没有一个东西回不了头，但是有些错，一错了过后百万劫或者几百万年里面要受很大的苦，那种错不要犯。真正懂的人，小错都不要犯。

所以我们生命里最重要的成就就是学会把握眼、耳、鼻、舌、身、意的经验，有智慧去面对，有能力去克服和运作，这就牵涉到心的训练。生命里轻重放在哪里？放在心的训练。

也许你还需要过家庭生活，需要做生意，但是你不要忘记做生意，面对人事、家庭时都要训练心。时时刻刻的训练，训练自己的心，不要起烦恼，不要懊悔，不要起苦因。

学法一开始就要认清，苦因就是错的，贪嗔痴就是错，这个一定要深深记在心里。因为在佛教里，不管你是什么理由，不管你多么委屈冤枉，但是起苦因就是错，因为苦因不会帮助我们活得更好，不会帮助我们解决问题，而只会加重我们的负担，只有让我们苦上加苦，这个一开始认清就好办。

接下来在生活上一路慢慢走下去，不断的学习，每天给自己一点学习，自然会改善自己的知见，改善自己的情商，改善自己的智慧。所以要修心，一开始就认清我回到世俗，不管在哪里也好，身心对我来说很重要，我要把握它，要了解它，要做它的主人！

你做什么你都会想：来什么接什么。虽然佛陀没用到这句话，但是这句话来自佛陀的教导：遇到什么都要如理作意！什么东西来，你要如理作意，不起烦恼，不要造苦因。除此之外，如果能够训练自己的心，什么东西来，顺的逆的，我都起最好的心，最善的法，最明亮的心去处理，去面对，以忍辱、慈悲、宽恕这些善法来回应。如果很顺的时候，就以谦虚回应，知道这些无常的，再好有一天会失去，所以不执取，失去的时候就不会痛苦。我做主人，好的时候就好好的用，它要过去了，我就由它过去，也不用为一个过去的好而痛苦，这样我们的生命就会慢慢的转变。生活上的佛法就是这样子来实践，从刹那间的身、口、意下手，就是在这里下功夫。

### 因果一定要做对

修行人的心一定要真，如果不真，你就算可以欺骗自己和他人，但有样东西我们谁也欺骗不了：那就是因果。真正懂因果的人会老实，不懂因果的人就会自作聪明，狡猾的绕圈子，但再聪明，再厉害的人，最后也绕不过因。不要耍聪明，老老实实在因上做对，这才是最划算的。真正有智慧的人是不会去耍聪明的，因为要在因上做对，就算你今天吃了一点亏，也会走更远。

生活上有一个很简单的智慧，就是什么事情来了，与其在那边想‘是非对错’，去埋怨，去责怪，还不如起一种务实的思想：“好了，这个东西已经这样了，我现在能做什么就去做。”

认清生命里有些东西是你做不到的！如果我们幻想每一样东西我都要做到，不管付出什么代价，不择手段的去做，那我们就会伤害自己。有一些事情，不管你怎么厉害、怎么智慧、怎么善良、怎么有功德，它就是解决不了，克服不了的，有时候因缘不具足，那就没有办法。佛陀有些事情他也没办法的，像提婆达多怂恿他的学生做了叛徒，他也没办法的，他也不能够做什么，他只能对他们慈悲。

当‘不可为’而‘硬要为’的时候，只有一种可能，那就是耍手段，你要牵强因缘。什么叫耍手段？因不够要果，就是会耍手段，这个和善巧不一样，所谓的善巧就是用最有效率的方法堆积因，让那个因缘以最有效率的方式来成熟。而耍手段是因不够却要果，看起来好像是得意了，但是因果上它站不稳，要跨下去。

以前我写过一首诗勉励自己：“牵强因缘术必繁，强谋巧持失自然，若为世界果易崩，若为法果空自蛮。”牵强因缘，一定是用很多繁琐的手段，强谋巧持就是用强硬的手段去谋求它，去维持它，也就失去了自然。如果你追求的是世间的成果，你用错误的方法也许你可以得到，但是得到后，由于‘因’不够，那个果很容易崩溃的，因为它的因不够，如果你要追求的是法果，那根本就不可能了。

你们禅修了一阵子都有这个经验，很多禅修者贪求那个光，

要抓取它，虽然明明已经告诉你不要去抓，可是人心的弱点就是这样，也不怪你们，看到美好的就要去抓，明明告诉过你这个是印度舞，你去追追不到的，你在那边等待，做你的工作，它就会来，可还是会有人去追。贪求是人性的弱点，是生生世世累积起来的错误倾向。但是也好，这种经验对你们来讲是非常珍贵的。“若为法果空自蛮”，为了佛法的成果你用手段、耍蛮根本没有可能。

很重要的生命正见就是因果，我们要很确定，很有信心，不管在生活上还是修行上，一定要努力在因果上做对。在因果上做对的人，开始的时候像傻瓜一样的，人家会觉得他错过别人认为的好东西，但是他走得最久，走得最远，到头来他生命是好好的。相信大家举目都会看到很多这样的例子。当初很厉害的，很狡猾的人，到头来也是要付出代价。可能有些人命比较好，不是这一世受报，未来世也要付出代价的，总之，因果逃不了。

带着这样的了解，告诉自己，不要把东西变得更糟，任何处境来到我面前，怎样能够更好？有时候不可为，因缘不足，你就只能接纳，不可强求，不可硬来，只能忍耐，而不能一定要扭转。如果不在因上，而在果上想，都会有很多挣扎和痛苦。心在因上，不是说一定要变成更好，有些时候生命只能在‘糟’和‘更糟’之间选择，左也是倒霉，右也是倒霉，只能选一个比较不倒霉的方案。事情已经发生了，与其去埋怨悔恨，不如去想现在

我在选项里哪个最好或者哪个最不糟，选择以后，无怨无悔过生活。你能够这样面对生活，你的情商、面对生命的能力大不相同，因为每一次遇到状况，你只是想怎么让它变成更好。

这个教育来自佛陀，佛陀一辈子都是如此的，他从来不会去把一样事情变得更糟，不能变好的时候他只能忍耐。当他被一个女子诽谤怀了他的孩子，让他负责的时候，佛陀对她说：“这件事情只有你和我懂。”那个女子就说：“对呀，这件事情就只有你和懂！”然后佛陀就不说话了，静静的沉默以对，不能做什么了。后来是天神看不顺眼了，变成老鼠把她绑在肚子上的绳子咬断，当场就破掉了阴谋。佛陀就是这样，当恶业成熟，如果能够就辩护，辩护不能起作用就忍耐。

所以生命只能在现有选项里选一个最好的答案。生活中你还是会有倒霉事，还是有解决不了的东西，但是能这样的去面对，生命相对于你自己，已经是最好的了，不要去与别人比。

### 时刻提醒

我们知道应该这样做，却常常忘记，怎么办？写下来天天温习，一直到它成为你性格的一部分！以前我都是很勤奋的，天天写“诸法因缘生，诸法因缘灭”。每天也念经，把自己的愿写下来，做笔记，天天念诵，让佛陀的法在心里流过，到了一个阶段的时候，当它成为你性格的一部分，眼睛望向什么你都看到法，那个时候不需要提醒，一切的东西都提醒你法的存在，提醒你因

缘的真相。你常常活在因缘的智慧里的时候，很自然就如此去做了。

但在实证还欠缺的初学时候，我们需要不断的提醒，因为人是健忘的！如果你健忘的事情是无关紧要，比如有些人是没什么要紧，当然记得是好，但这些东西不是太严重。然而对生命的教训一再健忘，那是最冤枉可惜的事。我母亲这样教我：“人犯错不可耻，每个人都犯错的，错了改就好了，但同样的错误你犯第二次，那就是笨蛋！”老人家有简单的智慧。已经经历过同样的错误，我还在犯第二次，这不是很笨吗？不值得。所以我们要记得，怎样的方式去记得？就是写下来，提醒自己。

有一个修行时期，我总是冒比较不好的业，每天走出去之前，我都会提醒自己‘放下我’、‘真心’、‘依法如实’、‘慈悲对待众生’等等。‘放下我’是放下那个抓取的、虚幻的。本来就没有的‘我’，‘依法如实’是要如法的对待生命的一切因缘。

开门之前如果还没有念这些，我都不会开门。如果今天忘了念，我就停在那边，念一下，然后才走出去。所以这样提醒自己，遇到生命际遇的时候不要让自己的‘自我’又浮起，一直要保护这个虚假的‘自我’，为了保护它就要造很多的坏事、做很多的错，久而久之习惯了，已经在整个思维体系里面，那个时候就没有提醒的必要了，看到什么都知道‘这个是苦因’，‘这个

是对的因’，‘这个是因缘’，当一切了了分明的时候，就容易。

每隔一段时间，还是需要重复提醒，有时忙起来要静下来温习一下，会有一点帮助，所以用提醒的方式把你认为重要的法，特别是‘因果’写起来，每一天去面对外面的世界时候提醒‘慈悲喜舍’，提醒自己‘保持正念’，‘不要抓取’，‘每一个当下都要让一切变得更好’，‘要在可能的选项上下功夫’等等。



### 早晚打坐

早晚都要打坐！早上起来就打坐，晚上打坐后睡觉。有时候业也可能不好，但是你打坐了，或者念经了，让自己的心清净了再走出去，就会处理得很好。打坐的时间每个人规律不一样。像我们道场，本来早上4：00先念经，再一起打坐，但是邻居不太喜欢很早就发出声音，我们就改成早上起来大家先打坐，然后再

诵经。每个地方的需要是不同的，按你的需要去安排你自己的生命。但是最好在你面对这个世界以前，确保你的心处在一个最有智慧、最清明、最清凉的状态，它会决定我们怎么跟人家交往和处事，如果我们带着一个苦恼的、污染的、麻烦的心走到这个世界，我们就会很容易犯错。早晚打坐，要这样训练自己！

### 散播慈心

如果你的工作是牵涉到很多人事方面的，早上做慈心会很好！可以早上散播慈心走出家门，晚上回来专注安般念。慈心简单来讲就是祝福，希望众生快乐！如果是慈心禅要另说，不能草率的教导。你只是散播慈心，心里希望众生好，希望你见到的人都很好，因缘就会很好。让所有看到、听到、接触到、想到我的人不要因为我而起烦恼，还有我们出家人的本份是让所有看到、听到、接触到、想到我的人因为我而对佛、法、僧生起信心。

我们不忍心众生因为我们而不好，如果我们这样想，生命的遭遇会很不一样。当然我们也不要害怕别人因为你而造恶业，永远都会有人讨厌我们。有人看到你光头，看到你赤足都会讨厌，这个东西你管不着，你不可以因为这个世界，有人做提婆达多，你就不要成佛了。

路还是要走的，但是我们不忍心，如果我们可以行为更优秀点，语气更柔和点，少惹人，不制造不必要的冲突，让每个人因为看到我们的改变而对我们所做的事，我们所修的法更有信

心。但是你怎么做对，这个世界都会有人批评你，侮辱你，这个永远都有，你管不着。只要我们对得起良知，我们小心了、谦虚了、慈悲了、谨慎了，还是有人要造恶，那就由他去了，修法不能害怕的！只是我们要注意不要错在不小心、鲁莽、草率上。如果错在我们当时的智慧不足，那没办法，因为有些生命的错误注定发生了过后，我们的智慧才会增长。因为我们当时看不清楚，错了不要紧，这个是生命应有的教训，代价已经是最少的了。

回到生活中，身心的规律很重要，每天诵经很好，如《吉祥经》、《慈爱经》、《蕴护经》，修禅守戒，最好每天念三皈依五戒。如果没有师父你就不用请戒，自己念，其实这个是佛教徒每天都要做的事。一个礼拜选一天休息日守八戒，跟伴侣分开睡，守八戒那天就不听歌、不涂抹香水，多一点的时间来打坐，多一点的时间来修法，每个礼拜有一天，让心默默的沉浸在法里。

### 亲近善友

生命里要亲近善友，大部分人还是耐不了孤独，日子难过要找朋友。如果朋友都不是学佛的，那就很艰苦。所以来共修学法，得到一些佛法上的朋友，那很好。一个人独立修法，像独角犀牛，当然是单纯得多，如果你缺乏独立的能力，你需要朋友就要小心，有时候是双刃剑。因为我们都不是阿罗汉，心还没有很清静，免不了大家都是带着烦恼走进佛门，就是因为有贪嗔痴，我们才需要佛法！

大家要注意：不要假设佛门里面的人都像天使那么的超凡脱俗，错误的假设会带来错误的要求和痛苦。一开始就假设我们都不圆满，往往在一个群体里，大家认为我们都不圆满，反而这个团体是最圆满的，最谦虚的，因为大家都会看到自己有错，自己也不圆满就更容易包容别人。只有自己好，瞧不起别人，这个人一定是有许多问题的。

所以在群体看到我们都不圆满，反而这样的群体会很和谐！在我们古晋兜率天修行林的道场就是这样，知道大家都不圆满，就更加容易互相包容，一个和谐团结的群体就形成了。如果每个人都自以为很圆满，要求别人“这是佛门，他怎么可以犯这样的错？”那道场一定很乱！好的道场总会有一些麻烦人物的，如果一个道场连一个麻烦人物都没有，那是有点奇怪。道场不是在度众生吗？这个社会这么多乱七八糟的人，难道不接引他们进来吗？

如果道场有很多麻烦人物也表示师父蛮慈悲的，能够度他们，给他们机会。当然如果住很久了还是麻烦，那可能要研究一下，师父教导是否有方法。应该不会，跟着一个好的导师都会被摄受，一定会进步的。



其他的小团体也要认清我们是带着不圆满来学习的，可是有一颗真心，有错大家一起坦然来纠正、改进。如果有人住在很偏远的地方，无法接触到佛法的群体，怎么办？如果有领导能力的自己带领大家跟你一起学习，大家就有伙伴了，就不那么孤独了！真的没有可以靠网络，比如qq群。但是现在网络有好有不好，有些时候你没其他选择，只有珍惜了，忍耐了，群里偶尔出一两个麻烦人物，鸡蛋里挑骨头，你分享一点东西，就挑你的瑕疵，找你的麻烦，总是用负面的角度去理解，你只有忍耐一下，不要计较，不理他，当成学习。至少你还有接触一些守戒的人！但是如果太糟糕的群就不要去参加。问自己，参加了这个群，心是更清净还是更污染？如果是更污染，问自己，是这个群的错？还是自己没有如理作意？如果这个群只是一点点瑕疵，还是忍耐一下。

生命里善友很重要，至少一年去修禅一次。如果有机会几年去佛教国、佛教圣地朝圣一次，这样会亲近到大德与善友，会有一些新的启发力量。但你走到哪里要记得，有人的地方一定有不圆满的，一定有瑕疵的，不要带着错误的幻想。在生活中争取因缘让我们拥有善友。





对那些性格很独立的人就比较幸福了，可以过着寂静的日子，读读经书，修行打坐。但自己一个人盲修瞎练也不好，每隔一阵子要来亲近导师，每隔一阵子要去道场，做点服务，累积功德。财布施很重要，但服务的布施其实更考验人，要任劳任怨，比财布施还艰苦。财布施有钱就可以，但是服务的布施要有美德，有涵养，要堪忍，包容、宽恕的心才可以。带着这样的了解，可以改变世间的生活。

### 修禅

至于修禅，养成习惯早晚修禅，条件具备的话，午休时也可以修，如果没有地方躺下来，就坐着专注你的呼吸，其他时间保持一般性的省觉与正念。正念的范围可大可小，有很多种方式作为我们正念的领域，驾车时不要专注呼吸，专心驾车，把你的正念范围放到广大领域，就是四面八方；如果跟人说话也有说话的正念，你要面对你的对象；做生意要面对你的顾客，都要有正念，要有省觉，让自己的心时时刻刻守在善法中。

有些时候要冒恶业了，生气了，注意一下你的呼吸，很急促了，就把身体拉直，自然的调息，观察呼吸，等下心就会平稳下来。至于禅修方面已经讲很多，大家都知道，时时刻刻守着目标，就是那么单纯，离了呼吸你就错，只有两种目标，呼吸或者稳定的禅



相，其他的全都不是。大部分问题你都不需要问师父，你已经知道了，那个答案太清楚了，离了呼吸就错！

### 不要信任情绪

生活还有一个很重要的关键：当你的心不清明，当你处在不好的感受里，当你有情绪，不要相信自己，不要信任自己，那是你不能信任自己的时候！同样的，如果是别人有情绪，你也不要相信他讲的话，如果你硬要抓住一个人情绪里面讲的话，等到他恢复了，已经懊悔了，你还记恨他，那你会失去很多朋友。

别人情绪中讲的话不要当真，自己情绪讲的话也不要当真，把这种精神带进群体生活就更好，在家庭里也是，教大家养成习惯，你有情绪时，你骂什么也好，我不会当真，等下又好好的对他，刚才情绪讲的就不要放在心上；自己情绪也不要讲话。有情绪，有贪嗔痴不可以有发言权的，贪嗔痴时怎么会有智慧？当你把这个文化带进你的公司、团体、家庭，你会发现到吵架的事情不会发生。

情绪烦恼就是苦因，苦因是不可以放纵的，不可以信任。当我们把这个理念带进我们团体，大家自己都知道，可能心里有点不舒服，他自己就安静了，不讲话了。他知道这个时候讲话是不对的，而且这个时候讲话谁也不会相信，那就不会闹情绪了。当然偶尔也会发生了，如果情绪化了控制不住，那过后就要道歉了，就这样训练自己。其实人不是情绪所表达的那么坏，情绪过

后心也就醒了。如果你能把这个用起来，你的生命会很不一样，有时候不要太相信自己，才不会犯下大错，不要用情绪中生起的有限智慧，做一个绑住自己未来的，很不好的大决策！

### 不放逸的奋斗

如果生活上出现什么委屈，你常常想这一切都会过去的，那就好了。佛陀在入灭前讲：

『Handadāni, bhikkhave, āmantayāmi-vo:

vaya-dhammā saṅkhārā, appamādena sampādehā.』

这是佛陀在世间讲的最后一句话。一切因缘合和的诸行都会坏灭的，一切都会灭的，这个就是真相，认清这个真相，很多烦恼就没有了；要不放逸的奋斗，其实是总结了我们的修行精华：即时时刻刻保持正念，时时刻刻不生起不善法，时时刻刻生起善法。不放逸的奋斗就是佛陀要我们做到的修行，三十七道品的实践，到头来也是这个不放逸的奋斗。第一是真相，让我们了解到真相，醒觉到真相，从而不会苦恼；第二让我们记得要奋斗，不放逸的努力。

### 看到进步

带着这样的心去过活，生活一定会好起来。如果你不愿意看到你的生命在改进，只是一直觉得“我的禅定为什么没有生起？”那你没有承担力去得到禅定。好像拿个水桶在那里接雨

水，你没有耐心，“为什么我的水桶还没有满？”水没有满就把它倒掉，以为是这个桶不好！其实很简单的道理，只要雨水滴进来增加了，你就知道你一直在进步，但你只是以满和不满来判断，那很容易让自己沮丧，这是最没有智慧的事。

我们要随喜自己点滴的进步，越是如此，你会进步得更有效率；越是沮丧，不要看自己的进步，天天看自己的失败，这样的人一定会招引到失败。如果我们的天天要招引失败，这个世界有太多失败在等着我们。我们的心要看到正面，每天一点一滴的进步，为什么进步也要跟别人比较，要赢过别人才叫进步？我们的生命有改进，像平时穿鞋没有正念，今天穿鞋有正念了。虽然水桶还是漏水，但洞已经一个一个补上去了，漏得少一点了，这就是进步；以前生气会恨人家好几天，现在生气半小时就恢复了，以前生气半小时，现在转身一两分钟就意识到错，勇敢的去道歉了，这个是进步！要看到这些进步，不然的话，即使你的生命已经越来越多的光明了，但是你却不要看到，拼命去看那些污点和黑暗，你会很容易沮丧，很难走下去的。

### 随喜，不要妒忌

看到自己和别人的成功，都要随喜。随喜是一个很重要的生活艺术。看到世间有什么好的东西，你没有的，要随喜，不要妒忌！当我们随喜别人的好，我们的心里实在是摄受这些好。佛陀的教法其实用了很多心理学的技巧，那就是心影，包括教我们佛

随念、礼拜、礼敬长者等等，佛陀讲如果能够亲近阿罗汉都是有殊胜的功德，这是真实的，因为你的心中会有美好的心影，你就很容易具备那个美好的法！

如果你妒忌，你就跟那个法背道而驰；你妒忌人家的成功，你就跟那个成功背道而驰；你妒忌人家的美德，你就跟那个美德背道而驰。当你常常随喜别人的好，很快的，那个好就变成你的好，那个成功就变成你的成功，那个美德就变成你的美德，这是很有效率提升自己的方式。所以看到好的多讲“sādhu！”就是“善哉善哉”，“太好了”，人家做好事，做的布施比你更好，做的服务比你更出色，要随喜，不要妒忌，很重要。另外忍耐、宽容也很重要，世间没有不忍的生命，一定要忍，要忍到没有痕迹，忍到都是美好的记忆。

### 学佛，越学越好

生活上要学的太多了回归到真正的要点，还是因果、单纯、正念！你掌握这几个要点，基本上你不用担心，你学佛会越学越好，学得有力量。记得学佛不会让我们越学越复杂，如果我们越学越复杂，一定要快快检讨一下！记得能够在生活中把它活出来，记得你如果没有学佛还不要紧，你学佛了就有责任，不要因为我们的过失，而让人们三宝产生怀疑，觉得“这个人学佛怎么是这个样子，我才不要去学佛！”因为我们的过失而造成这样的效果，很不好！可是如果不是我的过失，是他自己的无知和极

端，那不关我的事，这种人永远都会有的。我们要同情他，慈悲他，散播慈心给他，希望有朝一日结个好缘，未来会很好。有些时候，因为我们的美德不够，帮不到别人，我们要谦虚检讨，希望我们能够改进，但愿有一天，通过我的改进，能帮到别人。

### 回馈社会

从这里走出去，每个人都任重道远，对我们的圣教，对佛陀的教诲，我们有责任，对众生我们有责任。不要因为我们而误了他们，因为我们的过失而误了他们学法的机会。如果你回去，好好把你生活上的角色做好，所谓做好并不是一定要顺着人家，不是一定要讨好，而是一定要做好自己的本分。不要去标榜“我是修行人，我高人一等”，修行就是修行，不要瞧不起人家不修行。做好自己，提升自己的美德，时间一久，法的力量就会展现，要有耐心！

现在的人都要像泡方便面，三分钟，两分钟就要拿出来，这种心态去学佛要不得。要有耐心，不要马上就看到成果！其实有智慧的人也是能马上看到成果的，我们的心放下，现在就清净了；我们的心忍耐了，现在就清净了，有智慧的人，能看到小小的进步，小小的成果。你没看到，不然你就是没做，不然就是你没有智慧。你一直在向前走，虽然目的地在万里之遥，但是你每走一步，就越来越靠近了，怎么不是结果？每走一步都要随喜，我又走近了一步！



### 结营问答

问题：圆满‘世间智’是否能成就‘出世间智’

对于这个问题，首先我们先理解什么是出世间的智慧。因为出世间智慧这个字眼有时候被用得蛮通俗的，准确来讲，出世间智慧是针对九个‘出世间法’而言的。

我们先来理解什么是九种出世间法（Nava-lokuttara Dhamma）：

首先是四种道智和四种果智：

- 须陀洹圣道（道智），须陀洹圣果（果智）；
- 斯陀含圣道（道智），斯陀含圣果（果智）；
- 阿那含圣道（道智），阿那含圣果（果智）；
- 阿罗汉圣道（道智），阿罗汉圣果（果智）。

道智是证悟的那一个心，每一种圣道就只有那么一次，四个圣道就只有四次，一刹那，一个心识，证悟过后不会再重复的！而果智是可以一直延续下去的果报心，当你成就了那个圣道，那个果智就会自然的生起，可以一直重复下去，一直进入的。

心是一定会取目标的，即使是在沉睡的心，也会取目标，只是睡着的心不知道而已。通过修行你也能看到，当你在深睡的时候，那个有分心，也是在取目标，只是那个目标是过去世的目标。

而这四个道智，四个果智，这八种心，取的目标是涅槃，不生不灭法，所以这八种心，加上涅槃，就是九种出世间法，这个是准确的出世间智慧。

而其他观禅的智慧，从开始的名色分别智、缘摄受智，到思维智、生灭随观智、坏灭观智等等智慧的生起，这些智慧是朝往证悟的，随着修行逐步而来的智慧。这些智慧其实准确来讲，还是属于世间智慧，还没有到出世间智慧。但是现在出世间智慧的字眼，都被用得很通俗了。只要是修行的就讲成是出世间，其实那还是属于世间。只是这种世间的智慧，是导向出世间，所以真正要把智慧分类，就分成三类：出世间的智慧，导向出世间的智慧和世俗的智慧，这都是不一样的。

你如果说世间智就成就出世间智，那要看你指的是哪种世间智了，是指观禅这个世间智呢？还是普通的世间智呢？如果是观禅的智慧，从名色分别智，缘摄受智，这样一直往上修，这些是在圆满世间智，等到了行舍智的时候，那个心就自然迈向出世间的智慧。所以也可以从这方面理解说，世间智成就出世间智。

但是很多人理解错了，以为世间智慧，是医学呀，电脑呀，以及各种学问和知识，这些世间的智慧，这些你怎么圆满，也不会出世间的，因为无助于让你了知生命的究竟真相。

所以，如果要讲‘世间智’来帮助你成就‘出世间智’，那个‘世间智’的目标，必须是究竟真实法，心的目标必须是如

此的。如果目标不是真实法，和究竟法没有关系，就算你怎么圆满，也不能达到出世间智。

比如说，你修佛随念修得再圆满，也不会体证出世间法，它只是给你累积善缘条件，是让你可以去修，去观，推你一把，帮助你修上去的一个跳板。慈心禅也是如此，你修慈心初禅、二禅、三禅，修得再圆满，也不能够帮助你体证出世间的智慧。

‘世间智’这个字眼，可以涵盖‘出世间智慧’以外的所有智慧，这样涵盖是包含很广的。准确来讲，想要达到出世间智慧的那个层次的世间智慧，也必须是以究竟真实法为目标，也就是苦圣谛和集圣谛，苦圣谛是五取蕴，色受想行识，也就是名色法，即一切的精神现象和物质现象。集圣谛是它们的因，也就是缘起法，无明、行、识、名色、六处、触、受、爱、取、有、生、老死等等为目标。如实地看清苦圣谛和集圣谛的本质，看到它们苦、无常、无我的真相。如果没有看清，只是思维，那也不是。

这些真实法不是概念层次的，真实法的特征不是随着人的理解、看法而变化，不是随着时代文明变迁而变化的，以前看是这样，现在又是新的看法，不会的，究竟真实法的情形，从无始以来，过去佛，现在佛，未来佛，任何时期都是如此，这是无法改变的，也不会因为我们改变名词，改变看法，改变角度，就有什么改变，这些究竟真实法就有这个特征。

当你因为圆满了这个层次的世间智慧，就彻底地看清它们的真相，了解生灭因缘，从而彻底地放下了生灭因缘，体证了不生不灭，到了这个时候才是出世间智。

简单讲，四种究竟真实法中：心识、心所、色法、涅槃，前三种都是生灭法，是随着因缘和合而生，因缘坏灭而灭，只有涅槃是不生不灭法，取不生不灭的涅槃为目标的才是出世间的，只要还是取生灭法为目标的，就还是世间的。所以取世间的目标，就是世间的智慧，取出世间的目标，就是出世间的智慧。

因为生灭因缘是这个世间的，我们能够接触的这些物质现象，精神现象，都是生灭的，所以是世间法。你懂的再好，你研究科学再成功，也不能让你跳出苦海，这些都是世间的，也是世间的智慧。

但是涅槃，这个是出世间的，因为它已经不生不灭了，不是一般的世间众生，世间智慧可以判断的，出世间完全不是在我们所理解的世间规则里，是没有时间、空间概念的，当我们有时间，空间的概念，这还是在世间。而出世间的生不灭法不是因缘和合而成的，不能说我靠世间智慧去达到的，更加不能说，我精通了世间智慧，就能达到不生不灭，相反的，你精通了世间的真相，看清楚了生灭法的真相，要从此放掉世间，放掉生灭因缘，才有希望和机会，去体证不生不灭。

所以，这种表达我们常常会困扰，以为圆满世间智，就一

定可以达到不生不灭，不是的，就是你要看透了世间的一切生灭法，因为看透而要放掉，你才体证不生不灭法。

所以，所谓圆满的世间智，第一，要看你怎么定义什么叫圆满，什么是世间智。我们要圆满的是看透究竟真实法的智慧。

从名色分别智开始，知道什么是究竟色法，什么是究竟名法。比如看到刹那生灭的物质现象，看到过去、现在、未来、内、外、粗、细、优、劣、远、近的全部物质现象都是刹那生灭的，当你看到色聚也还不是究竟的单位，要看到色聚是由地、水、火、风、色、香、味、食素，还有命根净色等等组成，你才看到了究竟色法。还有究竟名法：心识伴随着许许多多的心所而来，你看清楚的时候，才开始走向并且跨进智慧的领域。这个还是世间智，不过是取究竟法为目标的世间智慧，而不是取概念法为目标的世间智慧。取概念法为目标的世间智慧，就是一大堆的理论、哲学、思想、想象、概念，这些世间智不管如何圆满，都不能够让你体证出世间智慧。

第二，即便‘世间智’是指观禅的智慧，取的是究竟真实法，等你圆满到了一个阶段的时候，也不是靠世间智去体证出世间的，而是因为在这个圆满的世间智让你放下你所彻底了知的目标，你才会体证。

所以这是很特别的，你要了解生灭法，你才能体证不生不灭，但是却不能够说，你体证不生不灭法，是有赖于了解生灭法

的智慧所造成的！不是的！恰恰要看破了，放掉了，才体证！并不是说你精通的这个世间智就能体证，而是要看破，要放掉！

所以，用文字表达的时候，我们要非常的小心，我们用圆满了这个字眼，说圆满了世间智成就出世间智，常常会让人起误解，以为你世间的东西弄通了，就会达到出世间，不是的！而是彻底的了解了，放下了，因为放下，才有机会，你放下了生灭法，才能体会不生不灭法。

所以这两者的关系，不能够说是因果关系！但如果你没有看清生灭法的智慧，那么取不生不灭法为目标的出世间智也不会产生。可是又不能说出世间智来自于世间智，这个说法是错误的，因为不生不灭法不是缘生的，不是因为生灭法的因缘而造就的。就像这个椅子可以说是来自于木头，还有这个木头的痕迹，你可以说，木头是因，椅子是果。但是不能说取生灭法的世间智是因，说体证涅槃的出世间智是果，这两者的关系很微妙，不能讲这个是那个的因，但是没有那个，又不能够生起这个。

我只能解释到这里，不知道你们能否理解。所以回到这个问题，我们是否可以讲：“圆满了世间智，就成就了出世间智呢”？我不会用这种表达！我只能说，没有圆满看清究竟真实法的智慧，你不可能体证出世间的智慧。但‘出世间智’不是‘世间智’的圆满所造成，所促成，所形成的，一切只要有因果关系的表述，都要避开，会引起误解。但是没有这个圆满世间智的

过程，也是达不到那个目的地，同时这个过程，并非是目的地的因！

 问题：请问要如何证到初果？

那就是要朝往四圣谛的体证，最初要体证名色分别智，然后要体证五取蕴的因，体证缘起法，三世因缘，这是缘摄受智。要看清苦圣谛的无常、苦、无我的现象，这个要牵扯到很多的观智，一连串很有次第的智慧生起，直到因为彻底的看透而放下。很多人觉得我没有看透可以放下，那不可能，看都没有看到，你都不能知道该如何放，要看透了才能放。

证得初果的条件就是七清净。

第一、戒清净。守戒，不该做的不要做，这个是止持戒，另外是作持戒，是应该要完成的戒，这些都属于律藏中的戒，还有经藏里面的戒，就如《慈爱经》里面讲的：有能力、正直、非常正直、柔软、谦虚、受教等等。谦虚是指不傲慢，少欲知足，等这些戒圆满就达到戒清净了。

第二、要达到心清净，就是要得到禅定，四禅八定，最少最少也要有近行定，才有足够的智慧之光去做下一步的工作，必须要排除五盖，得到心清净。

第三是见清净，就是要看到究竟真实法，即色法和名法，就是名色分别智的层次。

第四是度疑清净，就是要体证缘起法，能够看清楚缘起，

过去、现在、未来的关系，过去因造成现在果，现在因造成未来果，这个要体证。

接下来是第五个道非道智见清净，这个阶段要能够确定，很多殊胜的修行体验都还不是证悟，不是圣道，但是很多人错以为那个是证悟。要度过这个过程，要看到所有殊胜的境界也都是在无常、苦、无我的规则里面，所以还不是出世间法。这样子，解掉疑惑，放掉执取和慢心，才能进一步的迈向其他的观智。

第六就是行道智见清净，到第七智见清净，这个是圣道证悟的阶段，省察智的阶段。所以，要证悟初果的条件方法就是七清净。证果后的阶段，不是我们现在能讨论的课题。

所以，有很多人给出证悟的报告，觉得自己进入了一个什么状况，就来报告。我们一听，其实是非常初浅的一种经验，不是证悟，离得很远。问了看他懂不懂四圣谛，完全不懂，但是慢心已经形成了。如果亲近了不懂的导师，那些导师说他开悟了，他就宁可选择接受“我开悟了”的想法。他过来问我们的时候，就只是想要得到我们的认证。

在我们的传统上是不允许的，认证别人是否证悟是佛的领域。除了佛以外，其他人是不够资格说去认证的。但是我们有时候很清楚什么不是，什么离得很远，知道一个人不是比较容易，很基本的东西都没有具备，他们因为没有按部就班的去修，连道非道智见清净也没有达到，所以没有搞清楚，就觉得自己是了，

又亲近一个不懂的导师，草率的说他证悟了，这样子很可惜。这些认证的情形是非常危险的，那个被认证的人因为自满了，我直接说他不是，他也不愿意相信，宁愿相信假的认证。

在南传佛教世界是很谦虚的，如果说这是佛的工作，其他人也不会逾越、随便涉入佛的领域。你去找帕奥禅师，他也不去做这个工作，他只是说：好，我们试试看，按部就班的检验一下那些基本的条件是否达到，检验完了，也不会说是认证你！

但是认证这个人不是证悟，那是很明显，很容易的。那种很低层次的禅修者都有的经验，但是他们竟然以为多么的殊胜。好比觉得自己空了，其实并不是没有，而是他看不到。他没有体证不生不灭，也不是体证灭，而只是看不到那么细微。如果一个人，错以为自己证悟，但是还是继续努力奋斗，那还是可以的，也许有一天会恍然大悟，我以前是高估了自己。但是如果他有了傲慢的心，他觉得我已经成就了，那就不好。单单今年我就遇到好几个这种个案，但是救不了他！当一个人被错误的认证，要讲他不是，他的慢心不允许了。虽然明明他答不出来，但是还自以为开悟了。

一个人真的证悟了，或者是像有辟支佛的功德，因为过去的波罗蜜成熟了，不用修一下子就证悟。如果他真的觉得自己是那样，就问他懂不懂四圣谛。不管如何都是要经过这个过程的。先要能够很清楚的辨识苦圣谛和集圣谛，没有体悟，就不可能。一

定要懂五取蕴，清清楚楚，不是感觉懂，好像懂，而是心路过程要懂，色法的三种密集和名法的四种密集要打破，这些都要有，缘起智这些统统要了解。所以要证得初果，一定要先掌握什么是苦圣谛，什么是集圣谛。换一个方面来看，就是心识、心所和色法，这些生灭因缘，诸行都要懂，之后，就取诸行的无常、苦、无我为目标，一路上随着不同层次的体会，一直修到完全平衡，完全了知，就放掉了生灭因缘，体证不生不灭法。

问题：经常会忽略自己真实的感受，而没有认真的对待，如何让自己的心更加光明？

如果要让心更加光明，要守戒，修定，修慧。戒定慧可以让自己的心更加光明。

关于对待感受，其实我们有时候是不懂得方法，也没有能力去认真对待感受。从粗浅的来讲，当感受生起，超然的醒觉也是一种对待，还有佛陀讲的真正的觉知：当感受生起，他知道感受生起；感受停留，他知道感受停留；感受熄灭，他知道感受熄灭。

这个听起来好像很多人都有这个经验，都懂。但是，佛陀特别的讲到这是佛的殊胜之处！当佛这么说，当然不是那么肤浅的。因为感受的生起不是独立存在的，它是跟着所有的心识和相关心所一起生起的，所以你要准确的知道，那个感受的生起，停留和熄灭，要到很精准的层面，这是观禅的智慧。

只有当你将能够觉察到心识的刹那生灭，而且还要洞察相关心所的刹那生灭，这种是不容易的。如果你真的想要不忽略你的感受，完全了解你的感受，那么就修到你能够观究竟真实法，修到你能够看清名法的生灭现象。你真正了解感受，不是指了解感受本身，不是把感受单独抽出来，而是要了解感受和它相关的名法，就是心识心所，因为这样子的全盘了解，你才知道这个感受，否则是很粗浅的。完全知道感受刹那间的生、住、灭，这是真正的懂。当然一般的懂也有一般的好处，彻底的懂就是这样的懂，这是佛陀的殊胜之处。当然这不是佛陀所专有的，弟子也可以有的，但是佛陀可以非常清楚的看到这些现象，对他来讲是了了分明的。

佛是阿罗汉，阿罗汉们常常都在究竟法的规律中运作，除非他要出来做什么事啊，像散播慈心啊，或者是有什么特别的因缘啊，才会对概念法有关注。所以，你要真正了解你的感受，那就修吧。

问题：请问如何对待周期性的低沉、阴暗、难过的心？

坦白讲，烦恼本来就是有周期性的！因为好的也是无常的，不好的也是无常的，在这样的情形之下，你如果要断除烦恼的周期性，就是要修到体证圣道，那才能达到真正断除烦恼的根本条件。

但是其他的时候，我们该如何对待烦恼呢？要看你修行的层次到哪里？如果你能够到观禅的层次，那就用观禅来对待它，如果你能够看到它的究竟真实法，那就看咯，如果真的不能，就是至少能够告诉自己，这个事情会过去的。

另外，不要把这些东西想成‘我’的感受，‘我’的难过，‘我’的阴暗。阴暗就只是阴暗，难过就只是难过，感受就只是感受，不要想成是‘我’的。就像一部车子被刮花了，你想到：‘这是我的车’，你就很痛苦了。如果：‘哦，车子刮坏了，那是别人的车子’，你们就不会难过，那个车是我的才会难过。我们面对这些消沉的负面感受，当我们抓得很紧，认为这是‘我’的感受，‘我’的不好状态，那么你就会加剧了那个痛苦。但是如果你只是看到那个状态是一个现象，你常常省察这个现象会过去，以后当它再来的时候，常常省觉它过去了，就比较容易承受了。

？  
问题：如果我们有足够的波罗蜜，师父能带我们走多远。

可能也走不了多远吧！我也还要自己去修行，你要走很远可能还要去找别的师父，我只是给大家结一个缘，接引一下大家。

在我们这个系统有一个好处，就是你不一定只跟某某导师学习。只要他是合格的导师就可以带你走蛮长的路。基本上在止观禅修的系统里面，在《清净道论》的系统里面，只要是合格的导师，能够确定他可以带你走，你可以从一个导师到另外一个导师

去学习，都没有问题。可能导师教导的手法以及语言有所不同。不要觉得你只能有一个师父。如果导师合格，可以尝试跟不同的师父，你就能够吸收到不同导师的长处和优势。

而且我的个性也是不能够让人跟着我太久的！我的个性是喜欢自由的来，自由的走，拉拉扯扯的一大堆，好像母鸡带着小鸡，这个我不行。我还是那种流浪汉的性情，以前也是那么样的过，以后也会是那么样的过，尽可能的自在一点！我觉得出了家，就是无家，出了家还想着一大堆的这些牵挂，也比较辛苦。当然，现在是要牺牲，要奉献，还是要办道场，要传法，有时候我想不办道场也不行，唯一的办法就是多办几个，不要在一个地方住得太久，这是已经比较靠近的做法。

我也不是说带弟子不好，这是很好的！在佛时代，像舍利佛尊者，目犍连尊者，他们就带着很多弟子学习。而像大迦叶尊者，阿那律尊者啊，就比较少带弟子，也有带，可能带一阵子就去过他自己的生活了，不会太久。所以这是出家众的不同风格，都是对的。只要在法和律的范围内，都是对的！每一个人都有各自的倾向和个性，像巴古拉尊者就不喜欢带弟子的，稍微讲点法，分享一下就好，这也是一种方式。所以，在佛陀的传承里面，修行人的不同方式，扮演着不同的角色和作用，都是相辅相成的。

问题：证了初果以后的修法，有什么不一样？

不需要问那么远，不过其实基本上修法还是一样，看无常、苦、无我，但是对四圣谛的体证会有更加深一层，深度上不同。我如此听闻过：证了初果过后，如果能够修宿命通和天眼通，再带着这个力量来修行，证到阿罗汉圣道是比较快，比较有效率的。证到初果后，有些人只能看到几世，七、八世，因为大多数修的比较好的修行人，靠近几世里面生活都是蛮幸福的。如果有宿命通，能多看一些世，甚至看到一百万世，看几个成住坏空的话，那个厌离心就会比较强。而天眼通可以看到众生因为什么业投生到哪里，这样的话，对世间的了解更深，产生的厌离心的效果也会更强。在佛陀时代，有许多三明的阿罗汉，三明就是宿命通、天眼通和漏尽通，漏尽通就是阿罗汉都有的。

问题：证悟了圣道有没有神通？

神通这种东西也有宿世因缘的，有的人不修神通，但是证悟的时候就带起来了，特别是证悟阿罗汉圣道时顺道带来的有神通，这种情况有比较多的记载，也有证阿罗汉道但没有神通，只有漏尽通的，这种情况也有。如果过去世没有特别修过神通波罗蜜的人，他是需要专门去修神通的，那些不需要修的是因为有过去的波罗蜜。

其实有神通是很好的，我们不要说神通不好，那也是谤法。佛陀也赞叹神通，我们不可以贬低神通，只能够说，这把利剑不

是每个人都有承担力去拿的，最好是好好地培养智慧。可以这样子说，但是不可以把神通讲成不重要，要小心！起码神通肯定有一个好处，比如可以省下很多机票钱，也不用签证（笑）。那已经达到超出了世间概念的条件，不存在什么对不对的问题。因为神通成就者，他不属于这些法律的限制，当然他必须做对的事，不可以去伤害人！

在佛陀时代，曾经有神通的阿罗汉，看到强盗那里有被绑架的小孩，就用神通把小孩救出来。有人知道，就问了佛陀非常奇怪的问题说：“那小孩已经是强盗的财物，这种情况算不算偷盗？”佛陀就说：“这是神通领域的事情，不可以以一般的规则来定义。而且这本来就是对的事情，怎么可以讲孩子是属于强盗的呢？”连佛陀时代也有人会问一些奇怪的问题。无论如何，佛陀回答说这是有神通领域的事情，是不可论的，不可以用一般规则来讨论的。

问题：在有智慧的情况下，习气还很难去除，这是因为定力不够的原因吗？

要看这里讲的习气是什么，现在已经有人把习气和烦恼混在一起讲，如果这里习气指的是烦恼习气，那还是因为智慧不够，智慧真正够的话，这是可以去除的。但习气其实按现代的说法可以说是习惯，要分清楚习气是有两种：一种是有烦恼的习惯，另外一种是没有烦恼的习惯。准确来讲，习气是要到佛才断除的。

如果是没有烦恼的习惯，阿罗汉都可能会有的。

比如说，古时候有一个阿罗汉，过去五百年，他曾经做过河神的主人，河神是他的奴隶，很奇怪的，他过河的时候就会讲：“奴隶，把河水停下来，我要过河”。河神很委屈，但是却又乖乖的听话，因为这个阿罗汉过去世就是他的主人，他就会习惯性的听话。所以他把河水停下来，让阿罗汉过河。后来河神向佛陀告状。佛陀说这个阿罗汉不是有心的，因为他们过去世的因缘是如此的关系，见到河神就会习惯的下命令。也许你会觉得很不可思议，其实真的会！比如我有一个长辈，我第一次见到他就很奇怪，对他就有很强的信心，很自然就要伺候他的。到今天为止，只要我和他一起吃饭，我就一定要快快的吃完，去帮助他洗钵之类的，一定会这么做的。不管怎样忙，我一定会把自己作为弟子、晚辈的工作做好。很奇怪的，我见到他就是坐不住的，一定要伺候他，照顾他，我才觉得舒服。所以这个是因缘。

习气很难应付的话，不要当心，如果准确以没有烦恼的习气（vāsanā）来讲，你要克服习气要修到你的成佛，但是阿罗汉的习气是不碍事的。虽然有习气，但是不再轮回，从这方面来讲已经足够了。像舍利弗尊者，过去曾当过很多世的猴子，所以他看到小溪的时候，他就要跳过去，感觉到很愉快。但是不可以因为这样子而瞧不起阿罗汉，千万不可以诽谤！反正他不碍事的，不再轮回就足够了，这些习气没什么要紧。



问题：修到行舍智会要很长时间吗？居士如何成就？需要闭关修行吗？

其实很多人问这样的问题，不可以这样问的。其实我们必须讲的就是：你的戒具备，你能够成就定；定具备，你成就慧，就是这样子而已。几时？多久？这个东西怎么讲？人们都在不同的起跑点，你要问这个问题，先告诉我，你在哪个起跑点，在哪个方位？我才可以跟你讲。


就像曾有一个人在路上走，看到一个过路人从对面方向走来，他就问这个路人：“我要去的那个目的地，还有多远？”那个路人不理他，于是他得不到回答，就继续往前走，其实那个路人转过头，看他行走的速度，然后才告诉他：“嗯，还有多久你可以到达！”这个人原以为别人不理睬他了，其实那个人就是静静的观察他走路的速度，然后告诉他，你可能还要两天或是多久，才能走到那边。多久，是要根据他的行路速度才能知道。

所以，你没有告诉我，你在哪里？你在哪个起跑点上；也没有告诉我，你自己能够牺牲多少？付出多少？放下多少；也没有告诉我，你的精进力，你的进步怎么样？我们怎么告诉你多久呢？所以请大家以后不要再问这些问题了：“我要多久”，“我当居士行不行！”每个人的起跑点不一样，如果一个人是居士，但过去生生世世已经修到很接近了，可能他只是听到佛陀的几句话就成就了。也要看你亲近的导师如何，你自身的条件如何，这

些都是相对的，所以我们怎么样下判断，说是修多久可以呢？所以，现在人都用一种世俗的思维，其实就算世间的学校，也是没有办法讲多久的。有些人读八年就完成博士，有些人两年就完成了。怎么说呢？要看你自己的付出。

 问题：成就了十六观智，是否就成就了阿罗汉果？

不是的！十六观智在初果时就经历过了，修行人在初果过后已经具备了名色分别智这些智慧，就不用再从前面修起了，可以直接看苦圣谛和集圣谛的无常、苦、无我。当然，要证阿罗汉果也一样是无常、苦、无我的体证，只是说不用从低层次开始，但是离不开无常、苦、无我的体证。

 问题：去师父的道场修需要什么条件？什么时间比较适当？

目前我们的道场还是一整年都在运作，你一年哪个时段来，基本上都可以。只是我可能会隔一段时间不在道场，出去传法。但大多数时候，我们都确保道场有一个禅师可以指导修禅。除了我，还有佛护尊者，现在还有一个缅甸禅师 Sayadaw U Kañcana，他的辈分资格都比我还要高很多，但是他是用英语指导的，你要经过翻译或者是能够沟通。需要什么条件？真诚，真心想修行就可以！什么时间？整年都可以，只是我们马来西亚那边，外国人的签证只有一个月。所以你们可以来看看，算是一个过渡，了解禅修。如果真的要长时间的禅修，那就要去佛教国家了，去锡兰龙树林或者去缅甸帕奥禅林。

 问题：请问用什么方法可以联系到尊者？

用微信也可以。不过，有些学生比较不合作，没事就发微信，这个让我感到有点麻烦，我关闭微信也就是因为这个原因。你有事可以找我，我都会认真对待，但用不着天天来问候。这些关心虽然是好意，但是我向来不习惯不去理会别人，不回应好像不礼貌，但是也没有办法回应每一个学生的问候，关怀，师父有师父的工作，不是说师父喜欢轻慢弟子，你们都可以要我的微信号，只是希望是无事不登三宝殿的那种，谢谢你们的体谅。

有些学生很小气，有时候师父回答简短一点，他也说师父草率，觉得师父“不喜欢我啊”，“讨厌我啊”，或者以为师父生气。问师父：“你生我什么气？”这个也是诬赖师父，把师父想得很低，想成师父一点小小的事情就会生气，很奇怪呀！现在我发现太多的学生都是以小人之心，度君子之腹。师父的世界没有这么渺小，天天都是在想着你关心我，你生气我这些事情，很容易就得罪师父，让师父不开心，那师父还修什么呀？没有这么容易不开心，就算有不好的，我们看了也就不当一回事，过了就忘记了，师父的心不去想这么渺小的事情，没有时间为这些琐碎的事情不开心。有时候我又是好气，又是好笑。生命不要活得这样小气，要活得大气一点，生命里面有着很多重要的事情等着我们去做，去关怀，心不要这么渺小。

学生跟导师的关系，就是学法，没有其他的关系，不要一大

堆的粘著。君子之交淡如水，学法就学法！互相尊重！有时候就是因为这样子让师父不想看微信了。其实微信是有好处的，有时候学生需要师父帮忙，师父也会去帮忙，也有好的东西和大家分享。所以如果你们要，我的微信你可以加上，但是没事不要发过来。

？ 问题：轮回没有起点吗？什么是我们轮回的因？

其实轮回是无始的，纵然以佛的智慧，也找不到一个起点。但是，如果讲轮回的因，生生世世，导致你再轮回多一次的因，其实就是无明、爱、取、行与业是伴随着起作用。

无明：比如说有一个人，她觉得做女人做很累，觉得很厌倦女人的生命，希望来世可以作男人，那么她就发愿：“愿我来世能够做男人。”她的心认为‘有一个男人这个生命的存在’，这就是无明！因为你只是抓取表相，这只停留在概念法的层面，不懂得从究竟法来看，都是无常、苦、无我的，没有所谓‘一个男人的生命’的存在。所以这个愿就是无明，无明的心所是 moha，不知所缘的真实本质。

那么，对男人这个生命有一种贪爱，执取，这就是贪心所（lobha）。贪心所强的时候，重复运作就起强烈的执取作用，这就是取。心所还是贪心所。所以发愿‘愿我来世投生做男人’就肯定是无明、爱、取，阿罗汉是不会去想我还要去投生。

有些人没有发愿想要哪种生命，但是生生世世，我们都潜在

着对生命的执着，我们经过种种的生命，对某些甚至是很苦的生命，也会有一种执着的，就算是一个去自杀的人，他也是对生命有执着。他只是不要现在这个生命，其实潜伏在心里面的是要另外一个，无明、爱、取就会让他继续轮转。

有的人说：那我就执着天界，我就一直发愿投生到天界好了。那么能不能实现呢？不一定！导致我们轮回的不只是无明爱取在起作用。如果只是无明爱取，你肯定是堕落到苦界的。除此之外，还有行和业。

行是身语意造作的时候，我们的心流里面会起一个心路过程，在心路过程中，有一种心识是造业的心识，叫做速行心（javana），它是一种造业的过程，一生一灭之中，在我们的心里会留下痕迹的，这个就是业，心的潜质，或者说心的能量。这个潜伏在我们的内心，会产生果报，会起作用去继续的抓取生命。一个自杀的人，当你突然间把他往湖里推去，他在那个刹那身体也一定会紧一紧，那个就是潜在对生命的执取，都会有的。除了阿罗汉圣道才能断除，嘴巴上讲我不要活，不执著，那都是不管用的。没有断根就会有抓取！

因为无明，爱取，因为有对生命的向往，喜欢这个，不喜欢那个，你去做事，有了身口意的行动，就有了行，行在一生一灭留下的潜质，就是业！业不是观禅的目标，因为业太微细了，但是非常庞大，就像地心引力不是观禅的目标，你根本就看不到地

心引力它在哪里生灭，但是力量非常庞大。

好，这个行和业就是决定你投生到好的地方，还是不好的地方。善业就是投生到人天，恶业起作用就让你投生到阿修罗、地狱、饿鬼、畜生道。所以，是行和业在起作用。但是，在我们临终时候出现的最后一个心路过程，我们叫做临死速行心（*marañāsanna javana*），或死亡心路过程。如果是善的，你就会导向善趣；不善的，你就会去恶趣！但是无明爱取是怎么起作用？就是围绕着你造业时心的愿力、心的倾向而起作用，比如你倾向男人的生命，倾向女人的生命，这些潜在的倾向都在影响着生命的趋向。也有一些人在临终时刻意的去导引自己去哪一个生命，这种也是无明爱取。这就是导向我们轮回的过程。无明、爱取彻底断除了，行和业也不能起作用，无明爱取断就是阿罗汉圣道。

问题：如何帮助自己和他人选择更好的来世？

关于投生的法则，如果是禅定，那就比较简单，如果你在初禅中过世，就是投生初禅天，二禅就是投生二禅天，三禅到三禅天，四禅到四禅天，这些还是色界天。

如果是在修观智的过程中过世，那就要看他的潜质。有的人心倾向于回到人间度众生，即使是很强的功德还是会回到人间，很多也会到天界去执行任务。但是观智最主要不是讲它会投生到哪里，而是它产生的效果是智慧的，因为观智这是很高层次

的法，很有智慧，下一个结生世的果报心肯定是很有智慧的。结生心有智慧，那么一辈子的有分心都是有智慧的，所以人很聪明，悟性高，法缘很好，与善法很相应，与不善法不容易相应。

如果一个人没有成就禅定，他只是观呼吸，有正念，了了分明，有一定的智慧和定力，会投生哪里？也是会投生好的地方，而且心比较单纯耿直，也是有智慧的。

如果能够看到禅相的，心会很亮。有人说，来世会长得比较漂亮、比较帅，肯定不会长的太丑，因为心很明亮。当然，每次投生都有很多因素促成的，不是只有一个因素。但这是主导性的、关键性的因素。

如果一个人在临终时最后一个心路过程生起，五个速行心如果有喜悦的，来世比较会笑，如果是舍受的，来世是性格比较平淡，笑也是要对着镜子来学的。

至于怎么选择来世，要看你有没有本钱，本钱包括第一、信心：对三宝，对四圣谛，轮回因果法则，这些要有信心；第二、要守戒，有美德，这也是一个资本；第三、要博学，多闻，懂得法的学问，至少对轮回投生的情形有一定的知识，才会善用，这也很重要；第四、要慷慨，喜欢做布施，不吝啬；第五、有智慧，特别是观禅的智慧。你有了这五样就有了资本，特别是居士如果多守八戒很有帮助，八戒的功德非常殊胜。出家人当然要守出家人的增上戒，清净戒。有了这个资粮，你再发愿投生哪里，

人界或者其他好的地方，带着这个愿力，它会带你去你要投生的地方。如果资粮不够，就算发愿了也不能够实现。

想投生到梵天界，五种资粮也很关键，通常你要有这些资粮，才能够把禅定守到临终。如果要无色界，也要修到无色禅定并且守到临终。但是这些都不是最重要的，最重要的是发愿快快解脱，不要再轮回了，再好的生命也还是无明爱取。

或者说，在我还没有到达解脱以前，如果我还必须要投生，愿我投生到有智慧的生命，能够得到正见，能够亲近善友，你可以这样子发愿。去人间或者天界都不重要，重要是能够亲近善友，皈依三宝，继续的修法，继续从光明走向光明，这是比较好的。

其他人如何面对临终，就是看他的条件，有多少的功德。有一次，我的爸爸问我：“我现在已经年老了，不知道临终时心该怎么想？”我让他想在帕奥时曾经供养袈裟给僧团，这是我记得他这辈子做过的最殊胜的功德。但是我老爸记忆有些懵懂，记不得了。我又让他想：他允许我出家，我修行度众的功德他也都有份。他还是觉得不满意。因为当时他是不情愿让我出家的，所以你们看，不情愿做的事情，功德力量比较小，起不了什么作用。如果是我妈妈就会感觉到力量，因为当时她是支持我的。那我又让他临终时一定要非常勤奋的念：皈依佛，皈依法，皈依僧。他这才高兴了，觉得可以做到。到现在为止，他就做什么都在念：

皈依佛，皈依法，皈依僧。如果能够这样保持到临终，我觉得是最好的。来世他投生到什么地方，只要有佛法僧，就能有机会累积善因，走向光明。这个蛮见效的。他念了以后，改变了许多，进步了许多。当我离开道场去传法，去帮助别人，他也支持我，觉得这是好的事情，而且现在有许多弟子去关心他，他就等于有了许多孩子。

所以，临终导向没有一个固定的公式，而是怎样把一个人的心在临终带到最高，每一个人的处境都不一样。最好是把父母挂碍的东西都解决掉，让他们心里安定。这是很重要的一点。

如果是一个很吝啬的人，你却跟他讲：我拿你的钱做了许多布施，那就惨了，他很难过了，所以不是说你做的善行他就一定喜欢，如果他真的不喜欢，也不要逼他，要看他可能会喜欢哪一样东西。就像有一个人，他怎么都想不起自己曾经做过什么对的事情，什么好事，那么就告诉他：你现在有这个认错的心就是很好的心。总之你要想出任何一个办法，让他的心生起第一个善法。因为懂阿毗达摩的都知道，当一个善心生起的时候，十九种美心所都会跟着来，所以你只要带起他一个善心，那么其他的善心都会连续的，很容易生起。哪一个善心容易让他生起的，就在那个方面多下功夫。这就是投生的原理。想各种办法，总之让他生起善心，如果真的不能生起善法，那也没有办法，太糟糕了。

问题：证得初果的圣者还会成佛吗？在南传佛教经典里有没有一个阿罗汉接受佛陀劝导后继续发心成佛？

基本上证得须陀洹圣道后就是固定了，就生不起要发愿成佛的心了，所以在南传佛教世界里都知道，只要是发愿要成佛的修行人，到了行舍观智就自然就不再过去。

至于我们劝不劝别人成佛，修行走哪条道，这是另外一个问题。在我们来说，南传佛教的态度是指路人，我们的工作不是去主宰别人的生命，而是把光照亮，让人家自己看清，然后自己决定要走哪一条路。

我们是尊重每一个人的选择，不觉得要劝别人做什么。你说‘劝’，你就已经有一个问题，就是假设证阿罗汉道是不好的。我告诉你，如果释迦牟尼佛也要等到每一个人，全部都成佛了，才大家一、二、三，跳！大家一起成佛！那么我告诉你，其实成佛的意义也已经不大了。如果释迦牟尼佛没有成佛，我们没有今天！佛的意义，就是来度众生的，当大家都已经解脱了，基本上没有什么好度的了。

关键来说，也只有佛才能够度到众生，菩萨只是带领众生累积波罗蜜，真正度众生解脱的，要你自己必须是佛。这点我们要先理清楚！如果假设阿罗汉是不好，这个假设本身就错了。证阿罗汉是非常殊胜的，三乘都是非常殊胜的！有佛，有辟支佛，有阿罗汉，他们都在起着相辅相成的作用！

你可以想象一下，如果释迦牟尼佛成佛了，但是他的弟子没有人证阿罗汉，那释迦牟尼佛不是白白成佛了吗？孤独的走，根本就度不了众生！他度了谁？一个都没有度！没有人成阿罗汉，就没有众生得度！

所以，这个想法非常奇怪！有人成佛，就一定要有人成就圣道，佛才能够扮演及发挥导师的作用，因为有人证悟，才能完成这个三宝！你要知道僧宝特别是指什么吗？真正的僧宝，特别是指四双八辈的圣者！皈依佛，皈依法，皈依四双八辈，即皈依须陀洹，皈依斯陀含，皈依阿那含，皈依阿罗汉！准确来讲就是这样。僧团的其他人仅仅是代表，有人出家，有人修行，有人受具足戒，有人守清净戒，这样代表了佛教的系统，让大家皈依。可是如果弟子们都没有人证悟的话，真正的僧宝的力量就发挥不出来。明白吗？

我们不可以假设证悟阿罗汉是不好的，每一个人都要去成佛！不是的，这是错误的。自然界的规则就是这样：一个人成佛，带领很多人证阿罗汉解脱。而且阿罗汉有另外一种作用。比如我们看布施的原则，佛在经里面讲的很清楚：布施给一个人的功德，再殊胜，也不能超越给僧团的功德。意思是，就算你供养给佛陀本身，那非常的殊胜，但都不如你布施给僧团的功德，僧团的力量是非常庞大的，非常重要的。但是如果没有圣僧，能够起这么庞大的作用吗？

当然，在佛领导下的僧团，那力量又不一样了。如果你是布施给佛领导下的僧团，那又是最殊胜的，如果没有，就慢慢的向后退的，但是没有布施给个人的功德，会超越布施给群体的功德。从这方面来讲，僧团的作用就是，不止是佛陀能够证悟，能够解脱，弟子们也可以通过学习佛陀的法得到解脱。所以，众生才会有希望！

佛之所以艰难，稀有，珍贵，就是因为他在没有人教导的情况下，发现了自然界的法则，是自己成佛的！但是佛的弟子就不用这么辛苦了，佛已经成佛，他就告诉弟子这个解脱的方法，弟子照着修，那就证悟了。只是这样而已。

所以，我们不要假设阿罗汉是不好的，这是一个很严重的谤法，很严重的错误。阿罗汉是非常殊胜的！一尊佛成佛，入灭了，但是有许许多多的弟子，一直在延续着法脉，他们扮演的角色都是相辅相成的。法的长河一直流转，只要任何一个真心的人走进来修，就能够成就，就能够解脱。这是很重要的。

在没有正法住世的时候，有辟支佛住世也很重要！有很多人都瞧不起辟支佛，说他不会讲法，不会度生。在世界黑暗的时候，有一群人成就辟支佛，每一个供养他们的人，都种下朝向解脱的种子。辟支佛不是在佛陀戒律的传统里面，不用受戒律的约束，可以显示神通，很多时候就让人们起很大的信心。有时候，人们布施辟支佛后就想：愿我成就你所成就的法。辟支佛就祝福

他们满愿，让人们播下种子，遇到未来佛的时候，种子会成熟。所以，三乘是相辅相成，息息相关的。

南传佛教的态度是告诉你们：成佛要这样子做，证阿罗汉的圣弟子要这样子做，要成辟支佛也一样离不开四圣谛的体证，但是波罗蜜的成熟度，强度都不一样。成佛，成辟支佛，成阿罗汉要不同的累积方式。我们的工作不是去主宰自然的运作，谁要走哪一条路让自己决定，我们不去管人家。



问题：在南传佛教里有没有鼓励修行人要发愿成佛？

其实本来成佛就是少数人的路，即使现在大多数人都要发愿成佛，实际上，几乎一个百分比成就都没有的。佛陀时代，当看到佛显现双变神通非常殊胜，很多人都发愿想要成佛，但是到后来大部分都退转了。因为，很多人要成佛的出发点是没有拿准的。出发点是看到佛很光辉，很殊胜，心的倾向是佛的光辉，可是当他修行后，真正受苦的时候，他就捱不下去了。

真正要成佛的人，推动力是大悲心，是众生的苦！有才干的人，生命不是为了自己而活。那些发愿要当菩萨的菩萨道行者，信心是非常强的，能力是超群的。他知道众生很苦，数不尽过去无量的父母，亲人都在受苦，看不到希望，因为他的能力超群，他也决定要做超群的事情，把自己的生命发挥到顶点，于是他决心要成佛。当他一发愿要成佛的时候，他所做的付出也是远远超越朝向阿罗汉的解脱道，他会非常精勤奋斗，绝对没有那种半暖

半热的精进力，不会的，他是非常努力的。

今天我们问自己，有多少人是真正这样子发愿的？很多人都是带着美美的幻想，而不是真正了解了真相之后，才敢发愿。妙智尊者不同，在他得到燃灯佛授记的时候，他已经得到了五神通，五神通就包含了宿命通和天眼通。他很清楚的知道，过去我是怎么来的，未来我还怎么走！无始以来受过什么苦难，他都看的了了分明；众生在苦海里还要受的种种苦难，他也看的了了分明，在这样子的情形之下，他还是要决定成佛，那才是真的。大多数人是搞不清楚，带着美丽的幻想，觉得成佛比较好，就要成佛，这个发愿非常不扎实。走了一会儿就走不下去了。

所以，我们的工作，不是去鼓励人家，也不是去泼人家的冷水。而是把真相讲明白，是成佛的料子，会走就会走的。真正会走菩萨道的人，是吓不跑的，不管你怎么对他讲真相，或者泼冷水，他的信心是不动摇的。他会说：“我还是不圆满，但是过去诸佛菩萨这样子走过来的。一定也经过我这种情况，但是经过他的努力，最终达到了。所以，我经过这个努力，我也会达到，所以我不怕辛苦！”当遇到考验的时候，他也不会怕，就算怕也会克服。通常这样的人，我们是用不着鼓励的，还要鼓励、安慰、劝说的那些人，我跟你讲，几乎都很艰难。成佛的路太艰险了！至少要有向上的勇气和很强的力量。要行菩萨道的人，不需要等人家来说服！当然也不是说不可能，在无限的未来什么都可能，

你要这样想也可以的，不过那条路是太恐怖了。

南传佛教的态度就是尊重别人的选择！你要做什么，这是你的选择，我是无条件的把我懂的东西告诉你。让你自己看吧，决定吧。所以南传佛教被人贬成小乘，是那些人在造恶业！南传佛教绝对不是小乘，而是原始佛教，原原本本的流传下来。有人要成佛，有人要成阿罗汉，偶尔也会有人要成辟支佛的，不过我还没有遇到，通常成辟支佛有一些特殊的因缘。

所以我们要把这种认为‘成阿罗汉不好’的错误假设放掉，这种假设不好。

**问题：**在南传佛教有没有记载净土法门？如果没有证悟圣道果的话，可以劝修行人发愿往生西方极乐世界再继续修行吗？

‘往生西方极乐世界’在南传佛教经典里面没有记载，劝发愿往生西方这个问题也不存在。南传佛教没有记载西方极乐世界，也没有记载阿弥陀佛。我只是代表南传佛教的传承，你来问我，我就告诉你南传佛教的观点。你对于这个观点的态度是自由的。大家不用害怕，就来好好的交流，你既然来接触南传佛教了，就来勇敢的接触一下南传佛教的观点。你可以坚持你的想法，信仰是自由的，你相信的，你就去相信。但南传佛教的态度是没有记载，就不会去想象。南传佛教的体系只接受三十一界，从最低的阿鼻地狱，到最高的非想非非想天，这个体系就是世间。南传佛教的世界观和宇宙观就是有数不尽的三十一界，就是

六道轮回。南传佛教经典里没有记载观世音菩萨，但是有兜率天，有弥勒菩萨，这个是三传都共有的。弥勒菩萨是这个劫的下一尊佛，总之是最高级别的菩萨。他成佛的资粮都已经成熟了，就是等待成佛，可能就等于你们北传讲的十地菩萨，我们也没有十地的说法。我们说菩萨经过授记过后不会退转，北传把不退转的程度相等于八地菩萨，大概是这样子。

**问题：尊者把道场起名为兜率天，是否是追随弥勒菩萨？是否是发愿行菩萨道？**

我是发这个愿的。但是道场起名兜率天并不是这个用意。因为当时接触我的在家弟子们都是比较幸福好命的，家庭幸福，工作顺利，孩子乖巧，父母健康。当初这一群人就是我们现在的理事们，他们都是有功德的人，我就想怎么教导他们去修法呢？他们很好命，怎么想去修行呢？所以，我教导他们：“你们的生命已经在光明中，你们要从光明走向光明，世间最好的条件就是兜率天了。”在六个天界里面，两个天是有法的，一个是忉利天，一个是兜率天。忉利天的天神还会有跟阿修罗有战争之类，兜率天有弥勒菩萨在内院，非常殊胜。所以我就告诉他们：“兜率天的天神，已经是幸福快乐的生命，但是还继续跟着弥勒菩萨在修行！所以，你们要像兜率天的天神一样，从光明走向光明，不要因为幸福而放逸。而要因为幸福而继续奋斗。”这就是兜率天名字的由来，也很容易记住。

**问题：南传禅修法门和弥勒信仰有什么关系吗？尊者的道场有修弥勒菩萨的法门吗？**

我们不是这样的思路，没有说特别的去连贯着弥勒菩萨修行，而只是去培养那个法。比如说十波罗蜜。知道自己的处境要累积什么资粮，就好好的累积资粮，好好修行，不需要去连贯着菩萨的关系。唯一我们有做的就是和弥勒菩萨分享功德：Niyato Buddha-bhāvāya, Bhadda-kappe idh'antime, Bodhi-satto ca Metteyyo Puññam me anumodatu，肯定会成佛，是这个贤劫里的最后一尊佛，愿弥勒菩萨随喜我的功德，这样和他结缘，但愿在他成佛的时候，我们能够成为他的弟子，和他学习，就是这样子简单。这就是我们唯一在日常运作上有连贯上弥勒菩萨的地方，其他的时候都没有的。修行就是想要成佛的弟子就累积成佛的功德，往那边奋斗，如果要快快解脱证阿罗汉的弟子，就往解脱道奋斗。

**问题：尊者觉得弥勒菩萨有什么特别的殊胜功德值得学习？**

其实是这样子，当我们已经遇到佛陀的法时，我们就是遵循着佛陀的教育，没有刻意的去修某一个菩萨的法门，什么弥勒菩萨的法，或者追随弥勒菩萨，我们就是跟着佛的路线走。因为释迦牟尼佛是成佛了，他留下的教育肯定是任何一个菩萨都不能比的。在我们的了解，菩萨即使是授记菩萨，但是没有体证任何一个圣道，连须陀洹圣道也没有体证。所以从这方面来说，他虽然波罗蜜累积得很具足了，但是他没有跨出最后的那一步，所以出世间法没有体证。

在我们的理解里面，弥勒菩萨是还没有体证出世间法的，他还不懂涅槃，他只是理论上知道涅槃，但是还没有体证涅槃。所以，当我们有佛陀的教育时，我们就紧紧跟随着释迦牟尼佛的教育，所以在南传佛教的世界里面，没有特别的跟随着某尊菩萨的教育，就是追随佛陀的教育，那是最有效率的，不管成佛道也好，成阿罗汉道也好，都是一样的。

问题：释迦牟尼佛不是介绍了弥勒菩萨的法给我们吗？

其实佛陀只是说：接下来还有弥勒菩萨是下一尊佛，就是这样，这是每一尊佛都会讲解的。就是说：哦，下一尊佛是谁。我觉得只是讲出一个事实，也给我们知道这是很遥远，虽然在同一个劫，弥勒佛出现还很久。

佛陀的教法有一个特点，没有其他的，就是一一直在讲真相，把真相讲出来过后，人们要怎么用这个真相，去做他应当的选择，那是人们自己的事了。当时佛陀有些弟子中，可能有些是未来弥勒佛的大弟子，他自然就会等待弥勒佛的出现，在那个时候成道。有些人也会抱着希望，这辈子没有成就，以后还会遇到弥勒佛，跟他学习，就是这样子。但是佛陀没有教我们现在就去学弥勒菩萨的法，没有这样子说。因为释迦牟尼佛能教的，是弥勒菩萨无法教的。佛的高层次的法，不是菩萨能教的。菩萨是还没有体证九种出世间法。

未来的菩萨，有记载是弥勒菩萨。在锡兰的传承里，还有记

载另外十个菩萨，但是还没有被南传佛教公开的接受，但是也没有说否定。因为我们都知道，在燃灯佛成佛的时候，其实世间不是只有妙智尊者一个菩萨，因为从妙智尊者到他成释迦牟尼佛，中间都有其他的佛出现。因为妙智尊者到达成佛，已经是最短的成佛时间，其他在那段期间成佛的，肯定在燃灯佛的时代已经是菩萨了。所以，从这样子来看，菩萨不是只有一位的。只是说，佛陀在我们南传佛教的记载里面，没有再特别地提起其他菩萨，但我们也不敢去否定其他菩萨的存在。我们南传佛教就是以佛陀为学习的目标，如果要学菩萨道，也是以佛陀为学习的目标，因为其他的菩萨还在学习，还不算圆满，要向最圆满的佛陀学习。

（编按：关于南传佛教对弥勒菩萨的记载可参考南传经藏《长部·第二十六经·转轮圣王狮子吼经 Cakkavattisuttam》）

问题：佛和阿罗汉有什么不同？

阿罗汉是 Arahant，佛是 Sammā-sambuddho。佛是自己圆满觉悟的阿罗汉，是自己成就的，而一般的阿罗汉弟子是靠佛陀的教法才成就阿罗汉的。而且佛具备一切知智，他懂的东西是远远超过弟子的，就是除了出世间法以外，还通晓世间的一切。佛陀没有揭示一切的法，他只是讲了和解脱有关系的法，也就是掌中之法。肯定有佛陀懂的但是不教的东西，因为教得太多，大家会混乱。他只教和解脱有关系的，和解脱无关就不教了。

问题：佛有几个名号？

其实在南传佛教，佛有九种名号。其中的无上调御丈夫，北传佛教分成无上士和调御丈夫，所以变成十个名号了。在《清净道论》讲了很详细的修行之法。

问题：初果圣者的未来世如果没有遇到佛法，是否会继续修行？

圣者证悟过后，因为破除了邪见，疑见和戒见取见等错见，回到世间以后，错见就不生起，也不会跟随错误的修法，他很清楚哪个修法是正确的，在这方面不会糊涂，对三宝的功德，三宝的力量也都不会疑惑。这就是他和凡夫的差别。

观照了究竟真实法以后的修行人回到世间，对世间的真相会更加清晰，但是这会因他们修行真实法的深度不同而有差别。举一个例子，如果你在漆黑的夜晚，你点起一根蜡烛，你看到前面有一棵树；如果你用大灯去照射，你也是看到树，比蜡烛清晰，但是树的色彩还是看不太清楚；如果你在月光下看，又不一样，在白天太阳光下看又不一样。所以，同样的四圣谛的真相，会随着你证悟的层次，体证深度是不同的。弟子们的光好像就是一根蜡烛，但是他已经确定了轮回的真相，因果的真相；佛的情形就好像太阳，太阳和蜡烛不能相比的，但是从解脱来讲已经足够，不用再轮回了！你用蜡烛光照到前面是悬崖，不一定是太阳光下看到的情况，未必会看得很清楚，但是你看这是悬崖，知道很危险，那就不要摔下去，我去走另外一个方向。

问题：如何往生去兜率天？

要有那五种资粮：信心、守戒、多闻、慷慨、智慧，特别是观禅的智慧！要常常的发愿，在锡兰还有一个做法就回向的时候，常常把功德和弥勒菩萨分享，就可以结下缘分。去兜率天是不需要禅定的，而且你入禅定也不会进入兜率天，而是进入梵天界。如果你有禅定的功夫，临终的时候你不入定，而是用近行定的力量去导引，那也是可以的。你入禅定肯定是去梵天界，而不是在欲界，兜率天是属于欲界。我们要知道，我们的人界以上，有四大金刚天（四天王天）、忉利天（三十三天）、夜摩天、兜率天、化乐天、他化自在天，这是欲界的六个天。

问题：有人说：他证得了法无我，请问这是什么境界？汉传佛教说阿罗汉只证到了人无我，没有证到法无我，是这样吗？

首先要理清他说证的得了‘法无我’的法指的是什么？法（Dhamma）这个词在巴利语中是有许多意思的，要先定义了法才再来讲。

其次对阿罗汉的说法这是很危险的论点，很明显的这个论点是出自于不了知，不清楚，小心不要人云亦云，免得谤法了，那就不好。如果那个提出人无我，法无我的人，无法对他讲的法，下明确的定义，我们没有办法去回应。

但是我可以告诉你原始佛教在这个课题的观点：我们没有谈‘人无我’，‘法无我’，我们讲的基本上就是四种究竟法都

是无我的：心识、心所、色法、涅槃，这些都是无我的。所以，当你体证了心识、心所、色法这些究竟法，它们是刹那生灭的，是无常、苦、无我的，这是一个层次，当你体证不生不灭的涅槃，那是另一个层次。法指的是什么法？究竟法就是这四种，从生灭法到不生不灭法都是无我的！

如果说证悟阿罗汉，他肯定体证了所有的这些法，生灭法是体证无我，不生不灭法也是体证无我的，不要说阿罗汉，初果圣者就已经达到这个层次了。还有什么是没有体证呢？

说阿罗汉没有体证法无我的人，他要下‘法无我’的定义，还要指出什么法是阿罗汉没有体证无我的，他要说出来。在我们只能说：佛体证某些超越一般阿罗汉的成就，那就是一切知智！就是比如说，很准确的知道众生的波罗蜜是几时成熟？在哪个时间，在哪个方位成熟的最好？他的倾向在哪里？他要用什么方法教才是最有效率？这个是佛才能达到！一般的阿罗汉弟子没有办法那么准确的做到，也许可以做到一点，但是没有办法那么准确的做到。要讲“阿罗汉没有达到佛这样的成就”，那是可以的。要讲“阿罗汉没有成就双变神通的智慧”那是可以的。双变神通就是同时身体可以出火出水，这是高难度的神通，只有佛可以显现，辟支佛也不能，如果说这是佛成就的，阿罗汉没有，也可以这么说。

其他的，他们讲的‘法无我’是什么？先把法讲清楚了。不

可以讲模模糊糊的，很玄很神秘的，定义都不能清楚，到底这个法是生灭法还是不生不灭法，如果是不生不灭法，就只有一个涅槃而已，阿罗汉肯定体证了涅槃不生不灭，初果圣者就已经体证不生不灭法了。除了这四种究竟法，那就只有概念法，那就更不用说，太浅了。阿罗汉除了神通不如佛，除了对众生的根性掌握不如佛，阿罗汉还有什么欠缺的？

问题：在北传佛教的《法华经》有记载法无我和人无我的分类法。在《维摩诘经》里有提到佛的证悟涅槃的等次和阿罗汉是不一样的，请问佛与阿罗汉在证悟涅槃的层次和智慧上有没有分大小？

南传佛教没有记载《法华经》。我的建议是，所有坚持这种论点的人应该去实修一下。如果四种究竟法都没有体证，就下这种论点就非常的危险。《维摩诘经》在南传佛教也没有记载。

我们并没有说阿罗汉和佛是一样的！只是说阿罗汉所证悟的，已经足够他不再轮回了！不一样是佛有一切知智。

从涅槃来讲，涅槃是不生不灭的，没有说阿罗汉证的涅槃小一点，佛证的涅槃大一点。没有办法去分辨，没有大涅槃，小涅槃。我们说阿罗汉和佛一样，是从解脱来讲，从四种究竟法来讲。请不要从理论上来争辩，最好去实修一下。阿罗汉和佛不一样的，是智慧分量上的不同。佛陀拿起一把树叶说：『这是如来所教的法，如来没有教的很多。但是这些法已经足够解脱了！』

这些掌中之叶的法，解脱就必然要证悟这些法，阿罗汉就证悟了这些法。掌中之叶的法，就是这个解脱的法，阿罗汉完完全全的具备，一点都不差。从跳出轮回的角度来讲是足够了。但是一切知智是这个解脱法以外的，佛陀也都知道！

这其实不是另外一条道路，而只是更多！涵盖更多的世间法。一切知智和阿罗汉的智慧，他超越的是什么？是世间的！像阿罗汉就不能判戒律，因为对于戒律这个东西，要有很多因缘的掌握，生灭法的掌握，对这个世界的掌握，对众生根性的掌握，对历史演变的掌握，知道我这样子做，未来会演变成怎样，立这个戒律，未来会怎样。这个世界领域阿罗汉没有，这种对世间领域的掌握，他不具备。但是解脱的东西，阿罗汉百分之百掌握！不再轮回！

所以整个学佛的目的，基本上就是不要再轮回。佛陀所谓‘度众生’，也就是要‘度众生’跳出轮回啊！简单讲就是这样！从阿罗汉跳出轮回来讲，他是不缺的。是完完全全跳出轮回，辟支佛完完全全跳出轮回，佛也是彻彻底底的跳出轮回。只是，佛在还没有跳出轮回之前，因为他有一切知智的缘故，他有能力度众生，我们可以很清楚的看到，佛度众生的能力，是弟子们没有办法比的。就像舍利弗尊者也没有办法和佛比，舍利弗尊者度一个人，度了三个月都度不了，佛陀一天就可以度那个人成阿罗汉，这个就是差别。

好比是你要过海去对岸，小鸟也可以飞过去，大鸟也可以载人或者带领一群鸟过去，佛陀就像是大飞机可以载很多人一起过去，他有这个能力，但是从过海来讲没有差别！佛和阿罗汉的差别，就是掌握带大家过去的这种善巧啊，方法啊，能力啊，这些方面佛是无限的，阿罗汉是有限的。但是从飞过去的角度来讲那是一样的。

所以没有教另外一个法之说，不管教哪一个法都是要过去彼岸，不过去就不是法，过去的法就一定要有四圣谛，没有四圣谛过不了的。佛就是体证四圣谛才成佛的，从这个角度讲，这个法是共有的，只不过说要成佛的话，你不止需要学会过河，还需要学会怎么带人家过河。你要造大船，大飞机，你要学会更多更多。

 问题：即使只想要成就阿罗汉的弟子也需要累积十波罗蜜吗？

成佛最主要是十波罗蜜，那天说的，三个层次就是三十波罗蜜，阿罗汉也是需要的，但是不需要做到那么圆满，那么具足。关于波罗蜜比重的问題，很奇怪，基本上十波罗蜜，它已经涵盖了所有，生灭因缘的东西都在这个考验和磨练里面。



问题：现在三大体系的佛教都依据自己各自不同的经典作最终权威，请问哪个体系的经典最好？最可靠？

南传佛教比较保守，他确定现在这些经典是原始的，不会再往里加东西。比如藏传还有伏藏的问题，这个在南传佛教就不行了。你从那个洞里找出来的东西就不行，南传的经典都是『如是我闻』，是最早就留下的。

我们把对与不对的争论放在一边，我们只讲差别在哪里。南传佛教只是着重在『如是我闻』，就是从阿难尊者那时候说的『我亲耳听到佛陀这么教导』，然后就一代代原本的传下来了。后面去补添那些善巧方便，这个做法在南传佛教是不允许的。

南传佛教也没有说完全保证是佛陀完整的法，因为经过年代也流失了小部分的经典。但是现有的也足够导向解脱，足够提供资料来修行成佛了，所以从这方面来说是保守的，我们很确定现有的是正确的，就不敢再增添其他的。比如在藏传佛教有一个这样的故事，好像是一个大屋子着火了，把一个孩子从屋子里面骗出来，这是善意的撒谎，但是在南传佛教，这种是不可能的事情！佛陀不会讲妄语，也不会把你们骗出来，而是你们自己真实的看到，清清楚楚的自己出来。



问题：如果说佛陀和阿罗汉的证悟是一样的，那为什么他们的能力和功德会有不同？

佛陀和阿罗汉不一样，要知道不一样在哪里？不能说不一样

就完全不一样，他们有共同的智慧，就是四圣谛的智慧，有共和不共。我知道你们受的是辩经的训练，但不要尝试用思所成慧去理解禅所成慧，那你一定会卡在死角，过不了关。



问题：其实我们南北传承的经典都是受世人所公认的，我们也可以以思所成慧来理解他们之间的不同点，对吗？

不一定已经公认的就是正确。在《羯腊摩经》里，佛陀给了我们百分之百的思想自由和探索真理的自由：不要纯粹因为那是传统，你就相信；不要纯粹因为那是大家都这么说，你就相信；不要纯粹只是因为那是你的导师这么说，你就相信；不要纯粹因为这个人你觉得很相应，你就相信；不要纯粹因为符合你的逻辑思维，你就相信！为什么？因为思想的局限！

我们不可以用思想去解答所有的问题，如果想要用争论来得到真理，肯定会堵着的。单单刚才你那么一谈，我们就可以看到文字上的毛病有多少？我不知道你有没有醒觉自己已经掉进许多文字上的矛盾，有一些领域我们是不该涉入的。佛教的传扬是有赖于佛学理论（Pariyatti），但是不能只靠这个，如果不能有实修（Paṭipatti）和实证（Paṭivedha），佛法就流传不下去了。今天学者的问题太混乱了，把佛教也搞得很混乱。

问题：在藏传的行者我们承认他已经成就了，比如成就佛果了，您的看法如何？

不知道你讲的成就是什么意思，是什么果位，什么层次？如果是证佛果，那有很多特征啊，三十二相、八十种好、双变神通，这些是佛一定有的。其实从经典记载，这个劫只能有五尊佛，除了释迦牟尼佛，下一位就是弥勒佛，其他都不是佛。

学佛者不应该在不同的依据点上辩论！因为你没有办法证实你的观点，都是只能在经典的引论里面打转，你拿你的经，我拿我的经，各讲各的，这是没有办法辩论出一个结果的。实修实证的话，是不用去争这个的。其他不用讲了，讲轮回就好了，讲投生就好了，单单这个东西，你可以拿种种的论点来讲。

其实仅仅是轮回这个领域，如果你还是用思所成慧，我们还是各讲各的，到时又只能够去辩论，你又拿你的经典来讲，引述这些文字，我们的体系又没有记载这些经典，完全在不同的基础上，那就又不用谈了。所以这个东西我们不用辩，辩不出结果的。太多法的领域是思想不能抵达的。只要你还在思所成慧的局限里，怎么想都是矛盾的。所以，辩经不是证法的方法和标准，也许如果跟外道来讨论时，你可以善用辩论技巧，让人家不容易把你辩倒，这样子而已。

思想是不实在的，所以佛陀讲：“正法的流传不能靠思所成慧，一定要靠禅所成慧。”要实证，也要看实证的是什么。你所

谓的成就者实证的是什么我并不怎么了解。我只是跟你说一下南传佛教的观点。

证悟就只有四种：须陀洹圣道圣果，斯陀含圣道圣果，阿那含圣道圣果，阿罗汉圣道圣果，佛陀也是经过这四种证悟而成佛的！只是佛陀是四个圣道圣果一次过的，有些人证悟了这个，要过一段时间再证悟那个。比如阿难尊者是先成就须陀洹圣道圣果，过很久以后，在经典结集的前一夜，他就一次性的证悟了二果、三果、四果，这样而已。

出世间的证悟就只有这四种！如果是发愿成佛的菩萨，那么就还没有这些出世间的证悟，他只有世间智慧的开发，每一个智慧的开发，你要叫他悟也可以，不悟也可以，但是不管怎么叫，他就还不是出世间法。

问题现在这个‘悟’的字眼弄的太笼统了，在南传佛教里面，‘道’和‘果’的字眼，‘悟’和‘佛’这些字眼用的都是非常精准的。不像现在，这个也是佛，那个也是佛，这个也是菩萨，那个也是菩萨，连我妈妈也被叫成老菩萨。菩萨这个字眼在藏传、北传佛教是用得比较通融了。在我们南传佛教，由于菩萨的定位是曾经受过过去佛亲自授记，所以没有人敢随便自称是菩萨的。

有些东西不能继续探讨下去的，并不是我不愿意陪你探讨，也不是我骄傲，因为学佛的人不可以有这种心态，我是很谦虚的

知道，只是这个是我们思想的局限。我觉得，我们在尝试用思想的有限能力，去探讨思想不能达到的领域，是我们不自量力！这个尝试没有必要，没有结果，是错的。

如果你愿意，那么，Ehi-passiko，来吧，请自来看吧，你去实修，去实证看看，修了以后再来说吧。先解决自己的内心，把贪嗔痴排除，看清楚真相，过后再来说。真的，停留在理论有一个危险，比如那个‘人无我，法无我’这些论点，我想请教你，试问写下这些论点的人，他们是走哪一条道路的？据说都是要成佛的，对吗？如果要成佛是走菩萨道的，那么，他肯定没有证悟出世间法！如果体证了出世间法，那就是不退转的。

悟可以有很多种悟，你可以讲很多成就，我们没有反对你们说那些是成就者，也没有反对你说那个是悟，像比如说那些有大神通者，也有人讲这个成就者，因为有神通，他成就了神通，从这个角度讲，你说他成就者，也没有错。

当佛陀显示双变神通的时候，舍利弗尊者问他是怎么成佛的。佛陀就在空中的七宝步道里走着，讲述了他是如何成佛的，这些都记载在南传经典里了。不是说成佛的方法在南传佛教没有记载。而是四圣谛的解脱之道是三乘共有的。不共的是，除了四圣谛，成佛还要累积其他的东西。这些东西有的佛陀有教，有的没教，因为教不完的。因为那些是一个人在菩萨道的时候，必然会在种种的艰难碰撞之中学习到很多很多。

如果我们要成佛，我的劝告是：掌中之叶的法是最难得的，当正法一灭，就没有机会学习这些四圣谛的教法了。‘正法’的流传就是这个‘解脱之法’的流传！只有四圣谛的法在，才有可能解脱。我的态度是：法脉还在时，我一定要好好的把这个法掌握，只有正法还在的时候你才有机会学习。当正法灭亡以后，我们再去累积别的波罗蜜，因为这个是一定会灭的。在止观法门灭了过后，你还可以有机会去累积，去圆满各种菩萨道波罗蜜，比如布施这些，学习各种世间的智慧，比如学医什么的种种的五明的知识。这是我坦白的和你们分享。

要护着这个法脉，一定要清楚解脱之法是三乘共有的，成佛也是靠它，不可以说是小乘。说四圣谛是小乘法，这是很严重的谤法行为，千万要小心一点。四圣谛是成佛之道，是成阿罗汉之道，这是共法，三乘所共有的法！

不共的就是世间的智慧，你要累积种种的技巧，神通，各种大成就，这些都是好的，南传佛教也没有瞧不起这些智慧，完全没有的。在我们南传佛教，那些要累积菩萨道资粮的行者，要先把解脱道学好，都是先把这个掌握好了，有剩余的力量再去掌握其他的，因为解脱的法只有在正法在住世你才能够掌握，其他的时候，你还可以学别的。学医也很好，人体的奥秘，天文地理，都很好，只是这个在正法灭后还可以去学。

问题：尊者说过身心都是幻化，那我们现在听法、说法、禅修，还有种种的修行都是以幻化的身心去修证不生不灭的东西，如何才能放下幻化而修得不生不灭呢？

放不下的原因是：虽然你知道它是幻化的，但是你并没有真正的看破它是幻化的，所以你还需要去了解它，看破它，直到有一天，你彻彻底底的看到它是幻化的时候，不用说的，你自然会放掉，就会体证不生不灭法。

但是体证不生不灭法的方式，不是通过寻找不生不灭，而是通过去了解生灭法，因为生灭，你可以说它是幻化，但是你要了解它是如何幻化，这不是从理论上去想象，或者懂一点点，而是必须要看到这些究竟真实法的刹那生灭而破除各种密集。看到刹那生灭，破了相续密集；看到不是坚实体，破了组合密集；看到每一个成分都有个别的功能，破除了作用密集。从心识来说，因为那个知道的心也有这三种密集，也要打破，打破了这个就打破了第四种所缘密集。只有你真正看破了这些色法的三种密集，以及名法的四种密集，看清楚这些无常、苦、无我的现象，你才真正的懂它是幻化的。不然的话，只是在思所成慧上知道它是幻化，而不是在禅所成慧上知道它的幻化。思所成慧知道的幻化，不足以让人体证不生不灭法，因为思想的功力不够，七觉支还没有生起，他怎么起作用呢？



问题：阿罗汉体证了不生不灭之后，跟之前有没有很大的区别？

阿罗汉体证了不生不灭以后，身体的规律同样还在运作，还是要吃要拉。心的规律是他再也不会生起任何一丝一毫的烦恼，不会有任何心的苦受。但是他的身体被打时也会痛。

修行还是需要有一个健康的身体，虽然我们理论上叫他臭皮囊，这个身体是肮脏的，是不净的，那我就不照顾它了，结果这样子想的修行人都修不成。臭皮囊虽然是臭皮囊，也真的是不净的，是生灭的，但是你还是要真的照顾好它，以免没有健康的身体你走不下去，你需要借助它。

就是说，其实我们的修行不能够一下子用理论想象，以为自己已经站在很高的高度，你要明白你在哪里？你爬梯子的时候，梯子的每一个节都是你暂时需要借用的，你抓住它，但是往上爬你又要放掉它，是这样子的。所以你在修初禅，你还需要寻伺喜乐，你不能一开始就说我不要喜乐，一下子入四禅，除非是以前有过这种功力被带起来。不然的话，你需要按部就班，一步步的努力。所以你一路上还需要借助这些东西，走过了，用过了，不要的时候就放下，迈向下一步。

现在你需要这个身体，你要照顾它，你还有这个眼耳鼻舌身意，你就用这个来修行，虽然这个是我最终要放下的东西，但是我还没有彻底的了知，我需要用它来修行。虽然涅槃不是因

为这些眼耳鼻舌身意而缘生的，但是你没有彻底了解眼耳鼻舌身意的经验，你就没有办法放掉它，就没有可能体证涅槃。

**问题：曾经看到有人打坐出现两个人，有没有可能？**

这种是可能的，是神通的境界，是属于神变通的一种，但是不能够以这个来代表证悟，就如我们的菩萨在菩萨道修行的时候，他有大神通，这些都可能做得到。但菩萨显神通，并不表示他证悟了，而是他成就了某种大神通。

我们南传佛教用证悟这个名词，是指出世间法。因为行菩萨道，他的愿力是要成佛，所以他就不会体证出世间法，他会继续的圆满世间法，所以他会有这种大能力，比如说神通。如果有一个阿罗汉他不修神通，而一个菩萨他是修神通的，如果比神通的话，你可以说菩萨有神通会飞，这个阿罗汉不会飞。但是从出世间法来说，阿罗汉是懂的，菩萨是不懂的。所以我们是这样子分别进行对比的，我们不可以带着密集的思想。不能说这个方面强，就全部都强过另一个。现在我的学生也有很多地方，比如电脑、医学等等的知识强过我，我也都要跟他们学习。所以我们讲更高，更有智慧，这个是指哪个方面的智慧，我们要精准的指出来。我们说成就，成就是指哪方面，都要很清楚的标出来。

**问题：如何判断一个人是否真正的菩萨和善友？**

不要随便判断别人的修行。佛经里面讲，更低的智慧不足以

判断更好的智慧，更高的智慧可以判断更低的智慧。比如我曾经遇到一个修行人，是真的修很好，但是因为他有很强的习气，他说话会很直接，很伤人，所以别人都不喜欢他。比如有一次，我让他帮忙去叫一下我母亲，他头也不回的讲：“我没空啦！”在我们的世界里，一般人不会这么跟比丘说话的。但是他转身就完全专注在他自己的事情。不管人家喜欢不喜欢，他每天都是很善良去做各种事情，供养出家人，照顾生病的同修，但行为举止和讲话，常常都是不得体的。

很奇怪就是有这种现象，他的习气是有的，但如果你如果判断他是有嗔恨心，那你就可能错了。佛陀曾在经里和阿难尊者说：『你不要去判断别人，那是非常危险的。』如何知道亲近的是否善友。很简单的，不要去想那么辛苦，就是亲近他以后，我进步了吗？我的戒定慧成长了吗？有的话就好。

我告诉你一个我自己把持的蛮好的态度。1994年的时候，我在龙树林旁边的一个寺庙里修行，我很感兴趣阅读《甘地自传》，就有一个人来对我讲：“甘地是一个骗子。”我觉得这书很好啊，教了我很多东西。甘地已经死掉了，要怎么去证明甘地是不是骗子呢？难道把他从坟墓里面挖出来问他是不是骗子吗？不需要的。

所以我就回答他：“我不在乎甘地是不是骗子，如果他没有实践他所教的东西，我会实践他所教的东西。”因为很简单，我

实践了觉得很管用。甘地教你如何克服恐惧，怎么散播慈爱，他有一种很勇猛的方式。当然有人说你学甘地做什么？学佛陀就好了。当然也是对的啦。但是甘地是把一些古老的法则，在现代社会最艰难的政治领域里用出来，我可以看到他是如何活用这个法的，这样子而已。对我来说，我不去苦恼历史上的那个甘地是不是骗子，也没有办法证明，只能是众人之口罢了，对我来说，没有什么实质的价值。

重要的是，他教的东西我用得上吗？用了对自己好吗？好就用，不好就不用。何必去研究，证明那个教你的人是怎样呢？那你是自己辛苦，不需要活的很复杂。我觉得好就去学，进步了，有一天觉得这个东西不够用了，我又去亲近下一个善友学习。就这样简单，不是很好嘛？就算那个人是骗子，他自己没有实践他所教的法，可是他教了你，你也真的进步了，你不要管它是不是鹦鹉学舌了。可能鹦鹉听到辟支佛讲：“诸法因缘生，诸法因缘灭。”它也学着讲：“诸法因缘生，诸法因缘灭。”鹦鹉自己不明白，你听到明白了，把法用在生活里，那你就谢谢那只鹦鹉好了，虽然鹦鹉自己不懂。

从一开始学佛，我就接触到《羯腊摩经》，经中说，当你亲自知道，这个对你好，这个是净化的，你就接受它。佛陀在那部经里还特别的举出：“贪嗔痴是不好的，不贪、不嗔、不痴是好的。”那么你自己就会确定，这个是带来不好的，那就不要了

嘛！这个是净化，会带来好的，那就持守了嘛！在那部经里还特别的标注了慈、悲、喜、舍，这些是确定对你生命好的，那就去做嘛！

你不要去管，那些教你的人是不是骗子。我们是很注重智信的，以前帕奥禅师教我什么，我也会提出疑问：“尊者，佛陀以前这么说，我想这么做可以吗？”帕奥禅师会回答：“你这个做法是在佛陀教法里站得住脚的，嗯，可以继续！”所以，不是有一个绝对的权威，如果有，那你要小心一点。万一这个绝对的权威有他思想的局限怎么办？你就跟着他一起局限了。在南传佛教里面，我们很注重就是智信。

信仰一开始，我们就学《羯腊摩经》，所以我们是不会盲信的。你就去做，最好的方法你是亲自验证，就算你的师父没有亲自实践，那是他自己的事情，你学得好就行了。如果有一天他给的指示是不对的，那么你就不要听了，就说：“对不起了，佛陀是这样子教，您的教法不同，我不接受！”那就好了嘛。

今天在这里学习的大家都有北传的、藏传的背景，我们不是来动摇你们的信仰，而是以一个开明的心来交流。你们找我过来讲，我当然是代表我的传承，把我这个传承的观点来告诉你们，你们有绝对的自由。

回头有什么问题请教你们的师父，继续的研究，你们有自己思想的自由和学习的自由，希望大家不要苦恼，不要因为我讲了

很多，在你们来讲蛮震撼的东西，这部、那部的经典在我们原始佛教都没有的。这些到底对或不对？有没有？这不是我的判断，也不是我的事。我只是说，在我们南传佛教里面，没有记载这个，这样子而已。

坦白说一句，我们是没有记载观世音菩萨的。但是我也知道，我的母亲曾经因为这个信仰和寄托，帮助她走过生命中最艰苦的岁月。所以今天，我也不会去讲这些，谁有什么样的观点，都是个人的自由。我相信世间除了弥勒菩萨以外，还是有其他的菩萨，至于是否有哪位菩萨的名字是叫做‘观世音’或是给菩萨取一个名字，也没有什么妨碍，我的态度就是这样子。我相信你给菩萨取一个美丽的名号，他是不会介意的。没有什么要紧，所以，到底谁存在，谁不存在，这个问题对我来讲是很不需要讨论的。有没有阿弥陀佛，这个也是不需要讨论的。

我觉得重要的是，你学了这个法，你的戒定慧有没有提升，你有没有对世间的真相有更深一层的了解，这是我所关心的。坦白告诉你，为什么我从来不跟人家争论阿弥陀佛，或者观世音菩萨有没有，或者讲释迦牟尼佛，‘释’生起的时候，‘迦’还没有生起，‘迦’生起的时候，‘释’已经灭了，同样的，‘阿’生起的时候，‘弥’还没有生起，‘弥’生起的时候，‘阿’已经灭了，这些都是生灭的声音，是概念法，我不需要在这些名词上，名相上去争个没完，有啊！没有啊！

我关心的是正见：你的见解是正确的，还是不正确的。因为没有正见，那就很危险，你很容易堕落。你有正见这很重要，有没有阿弥陀佛，有没有观世音菩萨，不需要去争，所以我从来不去争这个课题，我觉得不需要。我们只是讲什么是正见，怎么修到自己去体证。

其实在南传佛教里面，信仰的成分不是过度的强调。因为整条修行的路是导向实证的，是要你去知道，看清真相，而不是很强调信仰。我们强调的真正来讲：是信心（saddha），而不是信仰。

佛陀讲过要怎样增强自己的信心？要亲近善友，亲近大德，去了解，去修行，去实践，去实证，因为实证了，你才有不退转的信心。佛陀从来没有说过，没有实证的人会有不退转的信心！从来没有这么说！佛陀只是说：『对四圣谛有不退转的信心，是初果圣者。』其他的人，不能的。佛陀只是说：『得到佛授记的才是不退转的菩萨！』其他的人也不能的。

所以，信心是修到了那个层次，他的信心才不动摇。像一个不退转的菩萨，对成佛这条道路是不动摇的，你怎么给他泼冷水，如果他已经授记了，他怎样都动不了。不是因为他相信而达到信心的力量，而是因为他已经修行到一个层次，有了某一个层次的实证，所以他才有自然的信心！

我和你们分享南传佛教的态度就是这样子的，信心就是信

心！这些概念法不值得争论，正见才重要。因为没有正见，就会很危险！因果没有搞清楚，修行的来龙去脉没有搞清楚，道路没有搞清楚，地图没有搞清楚，那你找不到宝，你要把地图，把道路理清楚。就是这样子。

对于那些名相，我们没有怎么去在意，我也不急，对这些矛盾也从来不在乎，因为我知道，这是禅所成慧的领域，那就一路走下去再判断。不会因为我暂时的保留态度，皈依就有什么问题了。佛陀本来就是允许我们有怀疑的，佛陀本来就是说，只有实证了才有不退转的信心。没有实证，你怎样告诉自己，我有百分之百的信心！事实上你还是没有的！

所以，真正的信心（saddha）的意思，和一般的相信，是有点出入的。虽然相信也是有信心，但是相信的信心和实证的信心，那是不一样的。希望大家带着一个开明的心态来学习，既然来交流了，那么就了解一下南传佛教是这么想东西，这么看待问题的，有了认识后互相交流就好了。今天我只是代表了传承，我的了解，我有信心的东西来和你分享，你有绝对的自由去保留你的观点。

不管你走在哪一条路上，师父祝福大家，身体健康，平安快乐。愿你们的善心愿皆能如法，皆能成愿。不如法的愿，再有力量，到头来都是不好的结果，所以一定要如法。愿大家通过法的力量，得以消除贪嗔痴，培育戒定慧，成就止禅、观禅，体证圣

道、圣果、涅槃，最终彻彻底底的从无始以来的苦海轮转中，生生世世的艰难轮回中得以解脱！

最后，我们来发愿，回向！

愿我此功德，导向诸漏尽！

愿我此功德，为证涅槃缘！

我此功德分，回向诸有情，

愿彼等一切，同得功德分！

萨度！萨度！萨度！





在家的时候应当要有常规的禅坐，例如早上坐一个小时，晚上睡觉前再坐一个小时。如果条件允许，最理想的是早、中、晚各禅坐三次，每次一小时。回去时，即便面对再繁忙的俗务，你也应当要尝试一天能够抽出半个小时来禅坐。如果忙到半小时也抽不出来，那么也要有十五分钟。

在竞争激烈的社会，许多上班族几乎打拼得身心交瘁，有时实在太累了，连禅坐十五分钟也无法做到，这点我倒是很体谅的，但是至少三分钟还可以吧？有时上一次厕所的时间也超过三分钟了，在还没有睡之前就只是静静的坐着三分钟才躺下去，对太忙碌的你，我想应该是可以做到的。

当然，这里并不鼓励你只做三分的修行，我是鼓励禅修者一支香最少一个小时或一个半小时，但是对于生活条件或某些日子不允许有那么多的时间静坐，那么至少三分的禅坐能让你保持不间断，让你记得你的修行，保持你对修行的信心，这是非常重要的，因为从我们的经验显示，很多禅修者是因为他们中断了一、两个星期后就拿不起劲来继续修行，修也不想修了。可是，若你能够维持至少三分钟来提醒自己，那么当日后条件允许时，你就会继续禅坐半小时、再增加到一小时等；但是，当你中断过后，纵然你拥有时间、机会和条件时，却拿不起劲来，不知道要如何开始了。

所以，即使禅坐的时间再短也好，至少也要养成一种习惯保

持不中断。这习惯对我们有什么好处呢？也许有些人会怎么说：我每天这样花几分钟或几个小时修行都没有什么突破，倒不如不做。这种想法是非常错误的，我们要知道持之以恒地修行有它的力量，有没有突破是另一回事，要记得：禅坐是有功德的，禅坐是在累积波罗蜜，这是非常好的善业。就比如你不会说今天我做了布施，但是我觉得我的布施并没有带来什么突破，所以我不要再布施了。你会想要一直累积布施的功德，因为你知道布施是善业，能为你带来好的果报。

禅坐也是一样，你今天一坐下去，你就有功德，天天尝试战胜自己，天天就有功德。所以抱着这样的心态，我们就不会在乎有多少的突破，只是默默地在累积功德，这是禅坐的第一个好处。

第二个好处就是：早晚禅坐能在我们的生活注入很好的能量。在还没有上班之前先禅坐能让我们的精神处于更佳状态，工作或处理日常事务时犯错率会比较低，因为心会比较祥和、平静与敏锐，让工作更顺利愉快。养成早、午、晚都有禅坐的习惯能间接提升我们生活的品质，让我们做事更有效率，容易有活在当下的心。

如果在睡觉之前有禅坐一会儿也会帮助我们拥有更好的睡眠，让我们的身心更能放松，以轻安的状态进入睡眠，而且也会有好梦，尤其是睡前修习慈心。

在日常生活中，就应当开始培养能够帮助我们提升修行的生活素质。其实我们的性格、习气、待人处世的态度等等都会影响日后的修行，因为修行不只是在禅坐时，修行就是在修心养性，而修心养性在我们的日常生活就可以落实了。

许多禅修者都有这样的经验：过去在日常生活中的所累积的许多不以为意的习气如贪欲、我慢、爱胡思乱想等居然成了禅修的障碍。其实这些习气不需要等到投入禅修生活时才要面对，在日常生活中就有很多机会让我们去面对与克服。

事实上，修禅、观呼吸与我们平时待人处世的态度是息息相关，就比方说单单“来什么就接什么”的态度就已经很重要了。许多禅修者在禅修时在浪费时间做内心的挣扎，他们一直在乎着呼吸的变化、身体的不适、周围的杂声、气候的干扰等，心做了太多造作的事让心不能够安定下来。

虽然禅修指示非常简单，只是把心安住在呼吸，不管呼吸怎么变，我们只需以不变应万变，继续安住在业处，但并不容易做到，为什么呢？因为我们在生活上累积的太多机巧的心，我们又把这些机巧的心带进我们的修行。

当我们能够在生活上放弃喜欢机巧的心，以一颗更单纯的心来面对生命，那么有很多时候面对一点苦时，只需忍一忍就会过去了。如果在生活上能够培育这样的态度，在禅修的时候我们会发现到我们会更有能力发挥单纯的力量去面对专注呼吸时所要遇

到的种种考验，我们的忍耐力会大大的增强。

另一个能帮助提升往后修行的心态是多让自己过着轻松，没有压力的生活方式。这个世界的确有很多时候无论我们怎样努力，事情还是无法如我们所愿，那么我们就应当学习好好接受，不要去排斥、埋怨或苦恼，免了徒增生活上的压力。在生活中多学习放下的力量，让身心都能够保持放松，不必等到投入禅修生活时才要学习放下，解除身心的绷紧。

还有一个很重要的态度是培养一颗能够时时刻刻活在当下的心。这里所谓的活在当下并不是指不能观照过去和未来，我们可以从历史中学习，我们也可以从别人和自己的错误中学习，只是我们不应该执着过去和未来的五蕴，当我们不再执着过去和未来时，我们就会只是在相关的因缘上下功夫，相关的我们就去做，不相关的我们就不做，不浪费时间在无关痛痒的事。

何谓相关的？又何谓不相关的呢？就是指只要说了、想了、做了，结果能够带来好处的话是相关的；反之，若说了、想了、做了，结果并不能带来任何好处，也没有任何作用的话就是不相关的。如果我们可以尝试在日常生活中培养这种务实的态度，那么在禅修时，我们也不容易让心被不相关的因缘、因素、考虑干扰。别人要怎样说我们，别人怎样看待我们，这并不相关；我该怎样为自己作出最有效率的净化，我该怎样为自己的修行注入正确的因，这是相关。有些恶业成熟是我们的掌控之外，这是不

相关；我们要得到好的果，就应该只在因上好好下功夫，这是相关。当我们常常有这样务实的思维运用在禅修时就比较容易了，因为心就不会浪费太多宝贵的能量在不相关的事。这些耗费能量在不相关因缘的思维模式在平时就可以培育，不需等到来禅修时才来克服。

另一点是平时无论做什么善行，都要发愿让善行的功德能帮助自己导向净化，让所有的善行成为修行的助缘。如果有心愿想要出家，但尚有种种不顺的因缘障碍时，那么在日常生活中就更应该时常许愿。祈求龙天护法的护持，许愿有一天能让自己出家的因缘早日实现，许愿自己有更多的条件来修行。

平时多给别人自由，给众生自由，也常随喜他人给众生自由，这样会一直为自己注入自由的因，这也是我们在日常生活中可以为往后的修行所做的事。除了一些适当和有智慧的约束，约束的动机只是希望对方没有危险，例如约束不懂事的小孩到马路上玩耍这是适当的，其他时候我们不应阻碍别人的自由，否则，当我们去追求生命理想的时候会有种种的障碍，我们造什么业，这个业会成为果报最终显现在我们自己的生命里。

希望你在这次的禅修营当中所学到的法都不会白费。有时需要给自己种一种一些因缘与条件，只是为了让自己在未来能够真正的起飞。记得，所有的精进，所有曾付出的努力和劳力是不会白费的。

在这里给大家一个譬喻：如果你需要从一个地方驾车到另一个地方去，而这辆车的种种零件还没有被配装起来，你必须慢慢地把这辆车的零件一件一件地组装起来，组装完成后再注入机油、刹车液、齿轮油、汽油、水等等，然后才能驾着这辆车到达目的地。

假设从开始装配零件一直到启动汽车的引擎总共需要花了九十九天，而只需要一天的路程就能抵达目的地。问题是，当你正在组织着汽车零件的九十九天内还在原地不动，一步也没有向前进，请问有白费功夫吗？在第九十九天时，别人问你：你离你的目的地还剩下多远呀？事实上，你已经完成了百分之九十九的功夫，但是如果你要衡度自己已经向目的地迈进了多远，其实你一步也未踏出去，你会这样说：呜.....我现在还在原地不动，我九十九天的付出是白费了！这样是不对的，如果你是注定需要经过一百天的劳力才能到达目的地，那么九十九天的付出就是你已经完成百分之九十九的路程。

抱着这样积极如实的心态，你就不会埋怨自己为何在这禅修营期间那么努力了还没有进步？为何还没有出现禅相？为何还没有证得禅那？你绝对不会这样想，也许这段禅修营期间的工作就是让你发现到你的错误在哪里？让你有机会把错误纠正。如果你就是真的需要经过这个过程来发现自己的错误的，那么以后你就不再需要浪费时间在解决你的错误。就像爱迪生一样，当他在发

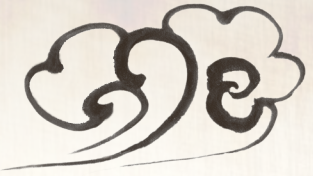
明电灯的时候经历了一万多次的失败，别人对他说：哎，你很可怜，竟然失败了一万多次。他却说：不是的！我已经成功的把一万多个不可能排除掉了，那么当我已经排除了那么多的不可能，要找到可能的就更容易得多了。你看他的心多么的积极，因为这

样的心态，他最终成功的发明了电灯。我们应该要有像爱迪生这样的精神，才不会轻易的感到沮丧。记得哦，不要忽视小小的进步，哪怕只是更能放松自在，活得更单纯，也是一种很大的进步，就像为汽车装上一个小小的螺丝也是在帮助自己把目的地的距离拉得更近。



祝福你都能够有绝对不屈不挠的决心，最终能够成就所有的心愿，愿你所有神圣、如法的善心愿皆能实现，愿你都能够证得涅槃的至上乐。

禪脩筆記



Buddhasāsanam ciraṃ tiṭṭhatu!



愿佛陀的正法久住于世！

讲述：吉祥尊者 Ven. U Maṅgala

记录：象涵

封面设计：TusitaStudio

美术排版：TusitaStudio

出版：

初版：2015年8月

修订版：2016年3月

定价：无价之宝\*\*

( \*\*任何能够导向苦之熄灭的珍稀法门，世界上没有一个人能够付得起其价格。 )

版权：© 佛陀

如有缺页、破损、漏印、装订错误，请自己更换，不要客气。

吉祥尊者 2014 西安禅修营开示全集

吉祥禅風集

为了长远的福利而恭请法宝，或询问有关本法宝的问题，请联系马来西亚法学会。

更多电子书和佛法开示 mp3 下载，请浏览 [www.tusitainternational.net](http://www.tusitainternational.net)

# 回向

愿以流通此法宝的功德回向于

缅甸帕雍禅师与芻兰经法大长老

祝愿老禅师与大长老健康、快乐、长寿；

老禅师健康 成为早日解脱轮回的助缘 解脱轮回的助缘。

普为

编辑、听写、印制、辗转流通、赞叹随喜、所有发心布施出版

版此法宝的贤者善友们，

愿大家功德与父母师长知善知恶亲朋好友天护

龙天护法及一切众生分享 愿他们平安和祥瑞健康，

要长寿的都如愿得到长寿。

愿大家的一切善心愿皆能如法，皆能成愿；

愿大家都离苦得乐；

以此随喜善业成为早日断除一切烦恼，

速证涅槃的助缘！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

善哉！善哉！善哉！