



吉祥

禪

風集

吉祥尊者2014
西安禪修營開示全集



前言

本書的緣起是吉祥尊者於2014年10月在中國西安主持十二日禪修營時，由中國弟子象涵根據錄音聽寫編成。文句風格保留了吉祥尊者平時教學的口語和原味禪風，沒有華麗的修辭，直接展現了吉祥尊者的直率、單純、慈悲和敏捷的一面。從使在咀嚼文字和沐浴在煦濡禪風的過程中，腦海裡不禁裊起了吉祥尊者的顏容和諄諄的法音教誨。

這本禪修書是吉祥尊者多年以來的教學的精髓，希望能夠為菜鳥或老咖禪修者帶來裨益。尤其是對剛學禪的禪修者，能從本書中領會到禪師所著重的禪修心材，避免追雲逐月在細枝末節和樹皮間。也期望藉此能夠減輕吉祥尊者教學的重擔，並增進師生之間的授受效率。



© Tusita Hermitage 2015

- 本書是非賣品，任何人不得以商業方式流通本法書。
- 任何單位、團體或個人皆無需經過作者同意而複製、翻印、流通本書。
- 請不要擅自更改書內的佛教專有名詞和增刪任何內容。
- 本書電子版可以到兜率天修行林網站 www.tusitainternational.net 的 e 書下載專區下載。

目錄

第一天

- 5・修行的三個問題
- 7・戒的作用
- 8・禪修的重點

第二天

- 13・行住坐臥的正知
- 15・止禪和觀禪的心法
- 20・禪修的心法——出離心

第三天

- 31・修行的動力——大悲心
- 32・慈悲——修行的第二種動力
- 33・聖道的流傳
- 33・幫助別人要先幫助自己
- 36・結善緣
- 36・出離心和悲心
- 36・放掉垃圾
- 37・爬出來的力量
- 37・決意的作用
- 38・包容不圓滿的圓滿
- 38・思維輪迴的過患
- 39・法布施的光明
- 39・聖默然
- 39・紀律

第四天

- 41・依法如實
- 44・克服昏沈和雜念
- 49・正確解讀批評
- 49・越單純越快樂
- 50・用禪修的方法解決問題

第五天

- 53・關於生命的感悟
- 58・五根五力的平衡
- 62・七覺支的平衡

第六天

- 67・修行的情商智慧

第七天

- 81・《醫善一夜者經》略說
- 91・活在當下的錯解
- 94・長期被激發的慢心
- 94・清淨的動力
- 94・不執著又奮鬥
- 95・不是過失的追求
- 95・不要錯用法
- 96・不要放縱錯誤
- 97・活在當下的力量

第八天

- 99・止禪修法
- 105・觀禪修法
- 109・破除密集
- 111・三轉十二相四聖諦

第九天

- 117・四聖諦
- 125・禪修者的問題

第十天

- 133・修行的十種波羅蜜
- 134・布施波羅蜜
- 141・持戒波羅蜜
- 143・出離波羅蜜
- 153・智慧波羅蜜
- 160・精進波羅蜜
- 163・忍辱波羅蜜
- 164・真言波羅蜜
- 165・決意波羅蜜
- 168・慈波羅蜜
- 169・捨波羅蜜
- 169・總結

第十一天

- 179・溫習十波羅蜜
- 181・三十七道品
- 188・從初禪到四禪
- 192・禪相
- 196・入定
- 198・檢查禪支
- 203・入二禪
- 204・三禪和四禪
- 205・其他重點

第十二天

- 215・生活的問題
- 243・結營問答

附錄

- 301・禪修營結束後。。。。

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammā-sambuddhassa

禮敬世尊、阿羅漢、圓滿自覺者



修行的三個問題

(一) 為什麼要學佛？

學佛是因為苦海的真相！在生命裡，在輪迴裡充滿著各種不安穩，有著許多的苦。因為苦，我們要修學佛法解脫之道，因為眾生苦，所以我們找到遠離痛苦的方法。自己能夠離苦得樂，也讓眾生離苦得樂，這是菩薩的成佛度眾之道。

(二) 為什麼要修禪？

苦因從根本上來自我們內心的貪瞋癡。我們因為無明，對生命有著無盡的貪求執取，所以造許多的苦因，受很多苦果。修禪就是專門對治苦因的方法。

（三）為什麼要修學止禪和觀禪？

先修止禪培養定力，後修觀禪開發智慧。我們之所以無法擺脫苦因，是因為我們沒有徹底的看清真相而產生無明，放不掉貪愛執取。佛陀度化眾生，引導眾生脫離痛苦的方法，就是引導眾生如實知見，即如實的用智慧看清楚世間真相。世間的千萬種法門，最後都回歸這一個方法，開發心的力量來看清真相。否則，脫離痛苦是不可能的事情。這是觀禪的力量。

什麼是看清真相：看清四聖諦的真相，看清輪迴因果的真相，看清四種究竟法的真相，以及從看見生滅因緣的真相，到看見不生不滅的真相。在過程中逐步的消除苦因，當徹底的看清之後，就能徹底的斷除苦因，煩惱滅，五蘊滅，不再苦海輪轉。

什麼是看清真相的前提：心的能力。全面的說，心的能力是



涵蓋三十七道品的心品質，但關鍵是在心的定力。修行止禪可以增強定力，開發出心的力量，產生智慧之光照見萬法：包括究竟法、五蘊、六道輪迴、過去、現在、未來的因緣法等各種物質世界及精神世界的真相。定力是讓我們能夠看清真相的工具，好比手電筒的光可以照亮陰暗的角落，陽光可以驅除夜晚的黑暗，帶來光明。這是止禪的力量。

戒的作用

在邁向‘定’的過程中需要有‘戒’。定力培育需要一定的條件，如果心太混亂，心有懊悔，心沒有忍耐，心不柔軟，心不真實，心太複雜，心狡猾拐彎，這樣種種的心都難以培育定力，看清真相。所以‘戒’非常重要。

戒有止持戒和作持戒兩種。止持戒是應當不做什麼，而作持戒是應該做什麼，即律藏中的戒律，是修行人的行為規範；另外還有一種經藏裡面的戒德，也就是傳統所說的美德。比如《慈愛經》中包括：有能力、正直、非常正直、柔軟、易受教、謙遜、少欲知足、樸實、六根清明、睿智、不攀緣世間等等。把心裡複雜的我執、我慢統統放掉，以一顆正直淳樸，誠懇謙虛，如實坦然的心來過生活，待人處事。

真正的守戒不是技術上的不犯和執守，而是從內心去守。最重要的是要有一顆無私的真心，這是所有戒和美德的根本。建立

在私心和自我基礎上的‘美德’已經變得很複雜，失去了根本意義。有無私真心的人，他在生活上不容易掉進去一大堆的糾結，看不開，放不下，懊悔遺憾，難過，也不會因為得失毀譽，褒貶苦樂這些八風而苦惱。所以心中粗重的煩惱和障礙都可以在‘戒’的階段消除。修行人進一步可以在‘定’的階段，用更加細微的方法來消除阻礙禪定的五蓋：貪欲，瞋恨，掉舉惡作，昏沈睡眠，懊悔疑惑等。

禪修的重點

(一) 修禪需要的品質是一顆受法受教的心，即在學法期間對導師的智慧和慈悲有信心。

(二) 止禪的關鍵在於對一個穩定的目標長時間的安住，如此就能夠升起定力。修行人要長時間的專注，但也不要被時間的觀念所套住，當你想要坐一個小時，兩個小時，這樣想的時候就已經錯誤了。所謂長時間的專注，是只需要專注在當下的一個剎那，修行只在當下一剎那，功夫也只在當下的一剎那，只做一剎那的修行。

(三) 入禪的近因是喜樂。這裡的入禪指的是初禪。到了四禪是捨受，沒有喜樂，三

禪沒有喜受，只有樂受。但是一開始禪定的入門都是由喜受開始的。喜樂從微細層面是兩種心所的作用，但是它們的關係非常密切，幾乎都一起出現，有喜的時候都有樂受，不會是苦受和捨受。

(四) 在入出息念中如何培養喜樂受。首先，上座前如理思維，對我們的修行產生喜悅：定是慧的基礎，成佛的修行也是從當下培養定力入門的。其次，對我們的呼吸產生喜悅，在一呼一吸之間，感恩我們的生命依然存在，珍惜當下。一旦有了歡喜心，心就容易貼近目標，其他的煩惱念頭不易干擾，問題進不來，很多麻煩障礙就自然被排除。這是最單純，也是最有效率的方法。

(五) 知道吸氣和呼氣的當下，就可以練習入出息念。如果無法專注，可以暫時借用數息的工具來把心的雜念排除，從一數到八，等到心純熟了，就可以把數息放掉。因為數息也是定的障礙，一開始只是借用這個工具，以一個小障礙破除煩惱雜念的大障礙。條件成熟就要把這個工具放掉。

(六) 這個修法只有兩個目標可以專注：一是呼吸，二是穩定的禪相。離開這兩個就不是目標。在打坐中不管是看到佛菩薩，看到魔，心有動念，都是違背了這個指示。我們要日日夜夜在行住坐臥中，在沒有風險、保證安全的環境中，時時不離目標，把全部的注意力都投入其中，而不要浪費能量去胡思亂想。





Handwriting practice lines on a textured background.



第二天

行住坐臥的正知*

禪修者從早到晚這一整天都應當處在禪修的狀態中。早上一醒來的第一個念頭就要專注在呼吸的目標，一直到晚上睡著前的最後一個念頭，也同樣要專注在呼吸，行住坐臥全然專注在呼吸，這是非常重要的修行方法。如果大家忽略了日常生活的修

*四種正知 (sampajañña)。第一種是有益正知 (sāthaka-sampajañña)，第二種是適宜正知 (sappāya-sampajañña)，第三種是行處正知 (gocara-sampajañña)，第四種是無癡正知 (sammoha-sampajañña)。對於行走、站立、坐著、躺臥可以依這四種方法來修行。有益正知與適宜正知，這是我們平常在日常生活當中就可以培育的。行處正知是你專注於你的業處。而如果你在做這些動作的時候都修觀，這是無癡正知。因此，如果我們看義註，就會明白這段經文有很深的含義，它包括平時的正念正知，也包括修行時的正念正知，還包括修觀時的正念正知。

行，打坐時就好像是很賣力的裝水，但是一下座後就漏水，這樣子的修行很沒有效率。

怎樣能在禪修的日常生活中，時時刻刻的專注在呼吸？

我們把動作放慢，轉身、開門、穿鞋、上樓、下樓，所有的動作都稍微放緩慢，以保持對目標的專注。但是不需要過於刻意緩慢，包括行禪也是如此，不需要花一兩分鐘提起一隻腳，那樣做是錯誤和不必要的。

行界正知

日常生活中把心安住在行住坐臥中，其原理來自《大念住經》中的《明覺品》，有時候也翻譯成《正知品》，在正知品中的第三種正知是行界（行處）正知 *gocara-sampajañña*。行界正知對禪修者的要求是，除了在禮佛時要憶念佛陀的功德，在聽法時要專心把法的指示聽進去，在其他的所有活動之中，應當有正念，不忘記修行的目標。當專注在目標時，你還是會行走，會做事，會省覺，但是我們可以把絕大部分的心力都投入在業處，這就是行界明覺。正確的運用它會幫助到我們的禪修。

正念的目標

不同的修行方法中，正念的目標是不同的。有的禪修者修過其他方法，就以為正念的目標一定是當下的動作，這只是其中一種培育正念的方法。比如在修觀禪，修身念處時，就在每一個當

下都注意你的動作，正念的目標是觀照內在、外在、過去、未來等等的五蘊現象。而在修止禪時，有四十種業處都可以是正念的目標，在修每一種業處都可以培育正念。

所以不是只有一種正念，正念的目標也不是一個固定範圍，它可大可小，可以隨著不同的訓練方法而改變。當我們在生活中比如駕車時，正念的目標是四面八方；在修地水火風四大時，正念是取整個身體或身體某個部分的四大為目標；而現在我們修習入出息念時，正念的目標就要專注在呼吸，一定要放在一個小範圍，也就是入息和出息的鼻尖或人中這個範圍內，這是最有效的，最快速增強定力的方法。



止禪和觀禪的心法

止禪和觀禪的禪法都有各自的原理，不要把兩個禪法摻雜在一起。比如當身體疼痛時，修止禪時，我們是不要觀看疼痛的，

最好是忘記它，當著不知道。而在修觀禪的時候，需要的話我們可以取疼痛為目標。止禪的修行上出現的問題，有百分之八九十是不理會就可以解決的，忘記它，不處理，當做沒有看到，問題自己就會解決。等到它們自然化解時，禪修者就會培養出另外一種力量，可以更加專注的投入到目標。在各種問題出現干擾止禪修行時，我們要好像騎在快馬上的勇士，一往直前，不去理會路邊的雞鳴狗吠，除非出現像獅子老虎這樣的大問題，才不得不處理，這是止禪的態度。所以止禪的時候用止禪的心法，觀禪的時候用觀禪的心法，不要混亂。

適合的環境

這種專注的方法適合在密集禪修的環境中進行。如果你在駕車，在煮飯，在工作，就不適合如此專注。只有在一个很安全的環境裡修學時，比如在禪修道場中，你就應該只專注在禪修的目標上，這是正念的培育。

行禪的方法

在止禪的階段，行禪可以在一個固定的地方以平常的速度來回行走，如果你覺得很難專注，可以稍微放慢一點動作，但是不要太過緩慢，必須在自然，輕鬆的狀態下行走。行禪時把注意力放在腳上是不對的，只有呼吸和穩定的禪相才是正確的目標。自然的行走，可以行快一點，可以行慢一點，但是在行走的過程

中，要注意呼吸，記得它，不忘它。同樣行住坐臥也是如此，當我們睜著眼睛時，對呼吸的掌握和專注並不是百分之百，也不是很容易做到，但只要我們不忘記目標，一直記得它，就有一定的力量。專注的程度是：我們還是一樣的走路，一樣的吃飯，一樣的洗澡，一樣的上廁所，但是心中沒有其他的雜念，就只有禪修的業處：吸氣和呼氣。



自然的力量

要成就止禪的修行，我們的心要自然，行為動作舉止也要自然，刻意的做作對止禪的修行是有妨礙的，除非在很特殊的情況下導師分配你這樣的指示，否則是不是適當的。

正確的學習態度

有些禪修者沒有認真對待禪修報告，他們認為只坐了一枝香，半小時，修行沒有什麼進步，就不來報告。這是錯誤的學習態度。來小參不是來得到導師的讚賞，不是只報告好的結果，而是如實的報告。不要小看一枝香，小看半小時，哪怕只有五分鐘的時間，針對這五分鐘也要全心全意的報告。這樣做可以培育一

種很重要的心態，我們學會認真的對待生命中的每一分每一秒，也從來不敢輕視每一分每一秒，把每一次報告都當做第一次的經驗來認真對待。真正的禪修者會努力精進到離營前的最後一刻，離營後再換另外一種方式，在比較動的環境狀態下繼續學習，培育正念，這才是正確的學習態度。

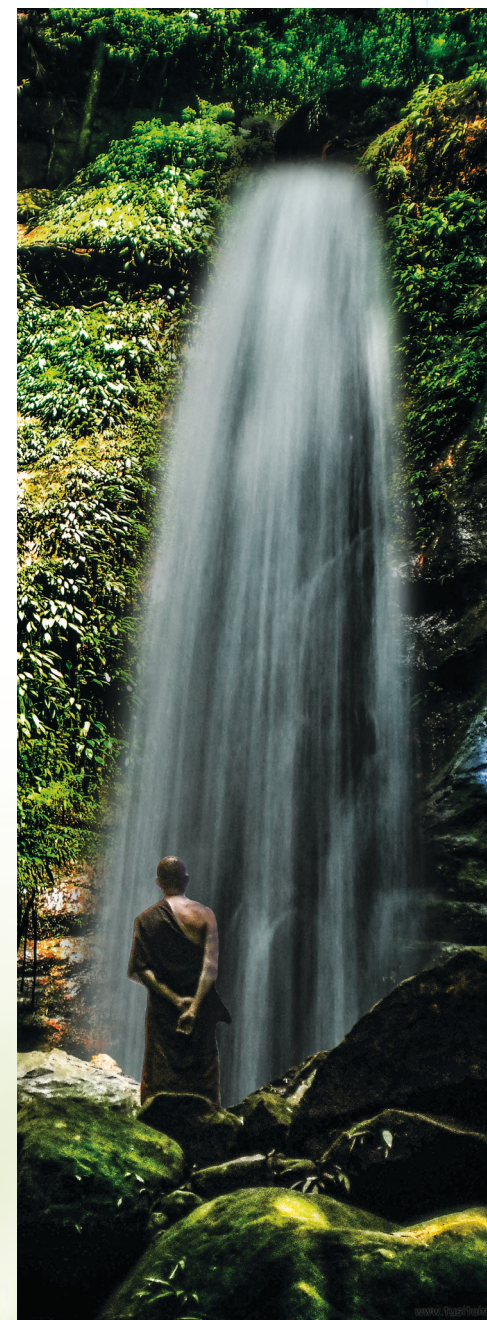
我們可以進步得很慢，但是我們在因上所做的努力，我們的正精進一定要做到圓滿。進步的快或慢，不是我們能夠全然控制的，但我們可以把持的是自己的態度，去如法的注入因緣，有效率的按照指示去修行。不要帶著一個‘我’的心來報告，‘我好’或‘我’不好，這個授受的過程就是錯誤的。要以簡單如實的心來學習，不能草率對待。

立禪方法

在打坐之前可以先立禪，最簡單的站法是，腳稍微打開一點，齊肩寬，自然的站立。關鍵是從坐到站，在轉變姿態的過程中，也不要忘記你的呼吸，慢慢的站起來。站立時的身體與坐禪一樣，脊背要拉直，手臂如果放在後面，胸腔可以打開，如果感到疲憊也可以放在身前或自然放下，重點在於專注呼吸，功夫到了，立禪也一樣可以入定。對於盤腿容易疼痛的人，可以先通過立禪來培育定力，比如先站半小時，借助立禪把定力帶起來，坐下去時定力在比較高的狀態，就更加容易。因為在定力高的時候，疼痛的感受也會比較輕。如果坐禪時腿疼的強度干擾到

專注呼吸，可以改為立禪，等疼痛舒緩了再繼續坐禪，禪修者要記住，注意和觀察疼痛不能成就止禪，我們專注的目標就只有兩個：呼吸和穩定的禪相。

願大家如難陀尊者一樣，在這段時間的密集修行裡很小心的守護每一個動作，在每一個時刻專注呼吸，以後你們可以用多種方法來培養正念，但現在是修行的起步，我們就有很簡單的目標：呼吸和禪相。在走路時眼簾下垂，不要抬起來。如果需要，也要以正念抬起。同修見面時也不必要打招呼，要完全投入業處，就算在走路時遇到導師沒有行禮，只要你專注在業處，也不算無禮，因為你的心是清淨的，你的心是完全向法的，對法的修習就是對導師最好的恭敬。



禪修的心法——出離心

禪修的根本

許多禪修者往往著重在禪修的技巧和方法上，偏向很技術性的層面，比如怎麼樣看禪相？怎麼讓禪相亮起來（禪相是因為定力增強而生起光明的現象）。他們忽視了禪修的根本，離開了這個根本去追求技術上的枝節，那是捨本求末，輕重不分。有時候，只要禪修者掌握好根本，就算不懂技巧，只要老實用功，也會很自然很快速的修上去。這個禪修的根本是一個心法，當心法拿對的時候，就有了重點，不會迷失在技巧當中，沒有心法的技巧是機巧。

修行的動力

在講述心法之前，我們先回顧一下昨天講的三個問題：

——為什麼要學佛？因為世間輪迴之苦，我們要離苦。

——為什麼要修禪？因為離苦就要離苦因，修禪可以對治消除心中的苦因。

——為什麼要修學止禪和觀禪？因為我們修學止禪來開發心的力量，以便有力量修觀禪；我們修學觀禪來看清生命的真相，脫離苦因。

所以這三個問題是串在一起的，為什麼學佛？為什麼修禪？為什麼修止禪和觀禪？這一切都建立在生命真實的基礎上，這

個真實就是生命中、輪迴中有苦，當我們醒覺到生生世世的苦，如果沒有解脫，未來還有數不盡的苦等著我們，為了自己離苦，也為了眾生離苦，我們自然的升起修行的動機，希望離苦，離苦因，這就是出離心。

苦的真相

真實面對苦。修法中非常重要的波羅蜜就是真實波羅蜜，要真實的面對自己的生命！你有苦嗎？有！若是心裡已經脫離苦的人已經是解脫的智者，就用不著來修行了。欺騙自己說生命中沒有苦，這樣不真實的自欺欺人是無法修法與見法的。

四大海洋的眼淚

在《法句經》故事中記載，佛陀對一夜之間失去所有親人的波陀左囉（Paṭācārā）說：“在這個苦海的無始輪轉裡面，你為了同樣的情況，為了失去兒女、父母、愛人而流的眼淚，比四大



海洋的水還要多啊！”生命是沒完沒了的，無始劫來，以佛陀的無邊智慧也找不到一個生命的起點。一個人要如何為這無窮盡的苦難而傷心哭泣呢？當波咤左囉聽到佛陀的說法，了解了生命的真相，她就再也無法放縱自己沈迷在痛苦裡，唯一能夠做的就是快快奮鬥，跳出輪迴。她勤奮修習，成為戒律第一的比丘尼，也證得聖果。

輪迴的希望

在黑暗漫長的無盡輪迴裡，我們要遇到像佛陀一樣的善友，遇到善法，得到正見的指導，是非常珍貴稀有的。就像夜空中看到流星閃過一樣的稀有。漫漫長夜，曾幾何時有機會看到流星飛過呢？這是生命的真相，輪迴的真相。這個真相讓我們生起出離心，不要在沒完沒了的輪轉裡打滾，夠了。心裡下一個決心：放！

究竟法的善惡

在佛教裡面的善惡是建立在真實的基礎上，而不是佛陀想像出，創造出一種善惡的概念。善和不善不是概念法上的，而是究竟真實法上，是千古不變的。如果起傷害、瞋恨的惡心，這種心在一生一滅當中留下來的潛質或能量所帶來的果報肯定是苦的。如果抓取美麗的東西，失去的時候就會痛苦。這個執取的心，一生一滅當中，留下來的潛質或者能量，成為果報的時候都是苦的，究竟法上就是看心念，造苦因的就是惡。

看清真相

從概念法上生老病死的生命真相，到究竟法上一切生滅因緣的無常、苦、無我，看清所有名色法，即精神和物質的現象，以及它們的因，都是無常、苦、無我的，沒有看清，我們就會繼續的執取有一個我，因而生起貪愛，我執，我慢，我見，這是傷害我們最深的錯見。

出離心——菩薩度眾生的能力

所有的佛弟子都是要解脫的，不管是發願要證阿羅漢聖道，要成辟支佛，還是要成佛都要解脫。不管是修哪一乘都要有出離心，沒有出離心就不是佛弟子。所謂的度眾生就是度眾生解脫，出離生死苦海。如果連自己也不懂得如何出離苦海，那就談不上度眾生。行菩薩道的人至少要有能力帶領人們到解脫的門口，即修‘觀禪’修到‘行捨智’或‘隨順智’那種高層次的階段。菩薩只有不執取世間，才更有能力度化世間，否則就是與眾生一起迷惑，不可能度眾了。所以出離心是非常重要的。

輕裝上陣

出離心對打坐是大問題。如果出離心不夠，在打坐時，就要抓取許多東西，心裡就有數不盡的牽掛、懊悔、不甘心。心裡要放掉負擔，輕裝上陣。佛陀讓我們了解生命中沈重的真相是要我們看清這樣的沈重是沒完沒了的，人世間的苦惱是無窮無盡的，

心裡放了，可以專心的投入修法。如果不放，一個小小的掛礙都會沈重，一點點小苦惱都不能安心。要能夠放掉這個世間。對世間的糾纏，好的，樂的，不要去貪；不好的，苦的，不要時時抓在記憶裡面不放。

看清的放下

放下是因為真實看清生命的真相。不是洗腦式被逼著放，也不是為了活出某一種形象而放，放就只是放，因為它會帶來苦，因為它不究竟，因為它不徹底，所以我們要放。這種放來自於了解。

勿做飛蛾撲火

有智慧的人看真相會如理作意，讓我們的生命更加好起來。他看到火會燙傷就把手收回來，而沒有智慧的人就好像飛蛾撲火，看到自己同伴都被燒死了，還是前仆後繼的撲向火焰而滅亡。智慧就是我們看清苦，遠離苦，遠離苦因。

看世間如泡沫

《法句經·170》裡佛陀說：『看這個世間如泡沫，看這個世間如海市蜃樓，如此看世間者，死亡之王魔羅將看不到他。』即他能夠找到不死的涅槃。這個世間指的特別就是色受想行識，也就是名色法，也就是精神和物質現象。我們要怎麼看？我們要看過去、現在、未來、內、外、粗、細、優、劣、遠、近，十一種觀法。這個就是觀禪。

勇敢的絕望

用智慧看真相。不要幻想烈火是不會傷人的；不要幻想苦海是可以帶來安穩的；不要幻想輪迴是可靠的！看清真相，不再幻想，放棄沒有希望，不真實，不可能的幻想，這是勇敢的絕望，而不是軟弱的絕望，佛教的逃避是勇者的逃避，不是弱者的逃避。

放下苦因，承擔苦果

放下苦和苦因，放下負擔，你知道修行就是為了這一切。但是因為我們背負著惡業而來，有些苦果我們未必放得下，生命裡的不如意就是會發生，你避也避不開。這時我們要謙虛的想，這是我自己的惡業，讓我消掉吧，心裡就會感覺到輕快，因為背上的負擔掉落了，減輕了。

涅槃的希望

輪迴是沒有希望的，任何依賴生滅因緣的期盼都是沒有結果的，但是世界的希望就在於有不生不滅的涅槃，有真實、永恆的快樂。

真實

把不真實和不正直的心放掉。現在整個世界都在教我們欺騙，當我們把蒼老的面孔抹上美麗的妝容，蒼白的口唇塗上唇膏，花白的頭髮染上色彩，這些都是欺騙，但是我們在享受欺

騙。也許我們自己內心都不相信自己有那麼好，但是卻把自己包裝的很好，想要別人相信。當世界上每一個人都用包裝和欺騙，誰也不相信誰，這樣的心繼續的放縱、累積，我們越來越難以看到法，因為心的不真實讓知覺扭曲了，把善的看成不善，不善的看成善，那個就很麻煩。

出離的兩個步驟



首先我們看到苦苦和壞苦：包括生老病死苦，怨憎會苦，愛別離苦，求不得苦，以及在一切美好的現象背後潛藏著變化的潛質，這些美好總有一天會失去，只要抓取，就會苦，知道它們都靠不住，那就生起出離心，往佛陀的教法裡面尋找答案和快樂。學法的快樂，布施的快樂，守戒的快樂，修禪的快樂，這些不再由別人外物主宰，掌握在自己手裡的快樂。出離心可以幫助我們

培育戒和美德。除此之外，如果我們要解脫，還要修定慧看到行苦。我們要看到名色法，即一切精神和物質現象，以及他們的因都是無常、苦、無我，有著剎那生滅，壓迫性的苦，當我們看清了以後，會生起另外一個層次的出離心，從生滅因緣的枷鎖之中出離，才有希望體證不生不滅。

心苦就有過失

身體上的苦就算阿羅漢，佛也會有的，但是只要心有苦，我們一定有過失，不要總指著別人，一定是我們有一個自我，抱著它，執取它，我們才會苦。

放掉吧

帶著這樣的了解，下一個決心，不要再抱著那些苦不放，放掉吧。不要再抱著苦的火堆來折騰自己了，突然之間，你會覺得天都亮了，當下就可以出離，可以放下。做自愛的人，不要再折騰自己，再造苦因了。我們要可靠的，那種因上快樂，果上也快樂的快樂。不要因上是樂受，果上是痛苦的快樂。讓我們把障礙放掉，輕身上路，輕心上路，好好修行。

祝福

願大家在修行的日子裡，平安快樂。也希望大家有無限的心力去探索，去學習，去培養心的力量，去成就戒定慧，因為看到真相而得以擺脫貪瞋癡，種種的煩惱。願大家最終都能夠實現所



修行的動力——大悲心

正確、強大的動力可以排除大部分的修行障礙，昨天講了修行的動力之一：即建立在生命真相基礎上的出離心，今天我們繼續的講解修行的另外一種動力。

當悉達多太子在菩提樹下證悟成佛後，他發出了以下感嘆：

『在生死輪迴當中，
我尋找了許多世，
卻找不到造屋者，
一再投生的確苦。
見到你造屋者，



你已不能再建屋，
你所有的椽已斷，
你的橫樑已粉碎。
我心已證無為法，



已經達到愛滅盡。』（小部·法句經·153、154偈）

無始劫來，在生生世世的輪迴之中，我不斷的去找，卻又找不到造屋者。這裡的屋是指我們的生命，即五蘊身心（色受想行識）。當佛陀在菩薩道生生世世的修行，他一再尋找造屋者（輪迴的原因），當他成佛時，終於看到了導致輪迴的原因就是貪愛、渴愛，要破除輪迴，就要摧毀所有的椽和橫樑，即造成輪迴的各種因素：無明、邪見、愛取等，不再以為有一個永恒不變的我，不再對生命有執取和貪愛，心就趣入無為法，體證不生不滅的涅槃。

慈悲——修行的第二種動力

輪迴非常漫長且艱苦，要斷除輪迴就是要見到造屋者，看到究竟真實法。隨著一層層深入的看清真相，越透徹，越詳盡，越徹底，我們要擺脫輪迴之苦的出離心越強，就越能打破對生命的妄想和執取。當知道除了自己以外的無量眾生也和自己一樣因為茫然，因為看不清真相，生生世世在輪迴裡打滾受苦，心量比較

廣大的禪修者就會有另外一種推動力，以不忍眾生苦，幫助眾生解脫的悲心作為我們精進修行的推動力。

聖道的流傳

佛法的流傳不是把三藏經文刻在石頭上或埋在山洞裡，佛法需要有人去實修實證，這才是真正的佛法的流傳，真正的維護及傳揚聖教。這樣子修行會有另外一種推動力：我的修行不僅僅是關係到自己，更關係到聖教流傳，關係到眾生的福祉。有慈悲心，就有隨之而來的願力，這種力量很強大，令我們可以全身心投入去修行，並承擔一路上的挫折與障礙，去實修實證，讓正法得以流傳下去。

幫助別人要先幫助自己

《法句經·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，更要下決心完成。』自己的究竟目的是指聖道，聖果，涅槃，即解脫。如果自己沒有這個力量，就很難帶領別人解脫。自度和度他是沒有矛盾的。如果自己沒有站得穩，我們怎麼扶別人，越是想要幫助別人解脫，就越要先幫助自己解脫，這個世界上很多時候都是瞎子帶著瞎子走路，一個有正見的智者非常珍貴，他不會給別人帶錯路，他有證量可以真正的度化他人，這種真正的慈悲可以化為修行人的動力。

幫助別人和幫助自己



幫助別人，也是幫助自己。比如當我們以布施幫助別人時，我們也是在幫助自己累積最殊勝的波羅蜜。助人和助己沒有矛盾，但是要保持一個平衡，懂得怎麼正確的幫助。如果我們要教育別人，那麼要看我們對教育的內容是否真正掌握，可以給別人帶來正面的效果。如果自己不懂，那就是盲引盲，搞不好百般努力，卻教育了一大堆錯見和邪見。

愚蠢人的導師

在拜佛陀為師前，舍利佛尊者和目犍連尊者曾經親近過苦行者老師刪闍耶，當他們遇到佛陀的教法先後證得預流果後，想

起了以前的老師刪闍耶，請老師一起去和佛陀學習，但是刪闍耶卻拒絕了，他說：“我已經做了師父，我不想再做別人的徒弟。這世界上有智慧的人比較少，而愚蠢的人比較多；那麼就讓你們這些有智慧的弟子，去跟著有智慧的佛陀，讓那些沒有智慧的弟子，去跟著我這個沒有智慧的師父吧。”這是愚蠢透頂的想法。他只是想做大家的導師，而不是要找到真理，真正引導弟子走向解脫之道，自己沒有成就，就沒有辦法度化弟子。而佛陀生生世世尋找證悟成佛之路，他的目標非常明確，就是出於度化眾生的動力，這才是智者真正的慈悲。

果上幫人還是因上幫人

我們要在果上一直施捨別人米飯，還是在因上教人去種田？這是不一樣的。當你教一個人不去殺生，有多少眾生可以得救？當他決定不殺生時，他同時也救了自己，因為他不再造病痛和短命的因。如果你僅僅是醫治他的疾病，可能反而有很多眾生要受到傷害，而他自己未來還要繼續受果報。所以在因上度眾生比在果上度眾生更為重要。如果只認為果上幫人才叫幫人；而精進修行，磨練自己，以便在因上度化眾生，幫助眾生跳出輪迴，體證四聖諦，了生脫死，卻被認為是自私，這是非常嚴重的邪見。

結善緣

在因上度眾生的同時，也要做一些在果上度眾生的事情，因為有時候你沒有在果上度眾生，沒有和眾生結下足夠的善緣，那麼在度化他們的時候，他們不聽，也不能受用。所以要給眾生結善緣，在果上幫助他們。但是真正來講，真正度眾生是在因上幫的。

出離心和悲心

出離心是想到自己過去、現在、未來的苦而生起捨離；而悲心是源於不忍眾生的苦。兩者都是基於生命的真相，只是出離心是以自己為出發點，而悲心超越了自我，涵蓋量更廣泛，這兩者是相輔相成的。你知道自己不要苦，要快樂。你就知道怎麼去幫助別人不要苦，找到快樂。

放掉垃圾

心裡如果有很多障礙，有很多垃圾，就要通過出離心和悲心，把垃圾放掉。如果你真的想放，那是可以放的。雖然你的難受，創傷，苦痛，它都會習慣性的冒出來，但關鍵是要醒覺

它。只要心有正見，只要確定生命輪迴是很可怕的，是苦的，是不值得留戀的，確定了過後，每一次的怨恨或者貪執來，心就會認清它，知道這是錯的，認清不是打壓它，也不是懊悔，每一次只要認清問題本身，就會克服它。

爬出來的力量

雖然沒有辦法避免自己掉進洞裡面，但是每一次掉進洞裡的時候，你知道那是錯的，那是苦的。每一次想爬起來，因為沒有力量，又一再的掉下去，但是至少你知道出口在哪裡，你也知道一定要爬起來，努力久了就會有力量。總有一天，你會爬出去的。

決意的作用

決意本身是不能讓你斷煩惱的，但是每一次知道，你就包容自己的醜陋，笑一笑自己，這是醜陋的，這是錯的，這是苦因，一而再的重複，每一次冒出來，你就看到它，繼續的重複，繼續走，慢慢的，這個問題就會減輕，化解。等到有一天定力成就了，能夠如實的觀照真相了，那時候智慧的力量自然會幫助煩惱一步步的剔除。



包容不圓滿的圓滿

對自己要寬厚，這
受現在的不圓滿，然後
如果我們對當下的不
受，那麼連包容的心
就帶著更加不圓滿的
向圓滿的過程中，一
圓滿，那就是包容不圓
滿了，就任由它發展，而是下
清楚，這個是錯的，是苦因，我們要放掉它。

種寬厚不是放縱，而是能夠接
從不圓滿邁向圓滿。

圓滿沒有能力接
都沒有，我們
心。在我們邁
定要有另外一種
滿的圓滿。不是
一個決心看

思維輪迴的過患

希望大家能夠多以生命的真相作為修行的推動力，如果有時候忘記了，就想想死亡的來臨，想想輪迴的過患。有些人這樣子就能夠產生足夠的力量，對於那些想要幫助別人的修行者，更加要起悲心為動力，以願心為動力，想到眾生的苦，這個世界上最苦的就是沒有看清真相的迷茫，這個世界最需要的就是正見，如果你能夠布施正見，即以法布施來獻給這個世間，那麼才能夠真正的幫助到世間。

法布施的光明

法布施是真正殊勝的，教別人法好像是給人以光明，心有了光明，就不會在黑暗中迷茫，摸索著前進，而是活出有法的生命，好比太陽出來，整個大地都懂得欣欣向榮。

聖默然

聖默然即修行人不要多說話。如果真的要談，就談法，談少欲知足，談戒定慧，談解脫之道，不然的話就保持聖默然。

紀律

從前阿那律尊者等人共修時互相約定在五天之內不講話，必要的話用手勢表達，每五天一次的晚上，大家通宵討論佛法。然後繼續五天的密集修行，這種修行方式受到佛陀的讚嘆。在十來天的禪修營，我們就簡單的止語，沒有需要的就不要多說。多說話會破壞氣氛，集體在一起，大家都守戒律的時候，會有一種互相鼓舞的力量。如果不把紀律當做一回事，我們就是在破壞整體的氣氛，這是有過失的，有業的，所以不要這麼做。



禪修筆記



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

第四天



依法如實

不論是在日常生活當中，還是在我們的禪修的訓練裡面，依法是很重要的。如果我們的努力和付出不符合自然界的法則，特別是因果法則，時間一長，問題就會出現。如實也很重要，那就是你要看當下因緣，了解個別的情況。有些做法也許很好，但如果你在因緣時間條件等不具足的情況下去做，時機不對就會弄巧反拙。

依法培育正因

修行離不開因果法則，如果你很精進，希望修行能夠進步，

就一定要培育正因。很多時候人們執取於進步，希望快點看到結果。這種貪求結果的想法常常讓很多禪修者非常苦惱。越想進步，越不能進步；本來沒有這麼多苦惱，修行了反而更加的苦惱。這種苦惱的產生，是因為我們想要用貪求的心來淨化心靈，這在因果上是不通的。清淨的因才能帶來清淨的果，清淨的果要有清淨的因去耕耘，從一修行開始，因果關係一定要非常的深刻和精準，不要嘗試用世俗的想法去處理。

禪定的心一境性

其實在任何時刻，無論心取多麼動的目標，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，但是它是很粗淺的，不足夠產生我們所說的禪定。要產生禪定，心一境性要很強。比如當呼吸微細到幾乎不能覺察的時候，禪修者需要做的是加強省察覺知，加強五根五力，把心跟上去，而不是反而把呼吸變粗，把目標變粗，那樣就沒有辦法把心帶到更加微細，更加有力量的層次。不要刻意去調氣，你去控制它，那個控制的心就不自然了，就擾亂了定境，你必須讓它自然的沈澱，慢慢的跟隨著它直到不動。

不成熟的禪相

動的禪相還不成熟，你取一個不成熟的目標，就像去採一個不成熟的果子，是不能吃的，你必須等它自然的成熟才能採摘。

正精進

精進力很好，但是精進能夠起作用嗎？能夠起效果嗎？你做的是正精進嗎？這是很重要的。如果只是因為感覺上我覺得很精進，我要這樣子拼，但是拼不出效果的時候，你就要檢討自己是不是正精進。並不是勤奮就是好的，勤奮還要得法才會好。

如實的精進

如果我們有虛榮心，明明勤奮已經不得法了，但是為了面子問題，錯了很久還是不肯放棄，以為放棄了看起來很懦弱，心不真實，這很麻煩，因為你可以欺騙自己很久。修行努力不是要修給自己或者別人看，不是為了要被人家稱讚，這是不如實的。要如實的判斷這方法符合你嗎？管用嗎？有進步嗎？不是打拚就可以的，如果拼的很勇猛卻修不上，那就是錯誤的打拚。不能蠻盲修瞎練，要得法，要有導師和過來人的指點。

慢心的束縛

修行人要清楚自己為何而修，如果你修行的方式成了你的招牌和形象，人們開始尊敬你，仰慕你，但是有一天你知道這個方法對你不好，或者有更好的方法可以進步，你卻放不下，那麼我們成為了自己慢心的束縛，你已經被別人的尊敬，仰慕套住了，轉不了，那你就完了。不要給過去的智慧束縛。如果我們發現到過去的我們，判斷和做法不圓滿，有更加好的，那麼我們要

勇敢的推翻它。要活出自己的良知和真心，要很單純的在因上作對，而不需要和任何人交代，也不要怕任何人誤解，要完全忠於內心的智慧，如果修行的方式帶給你的不是清淨有力的結果，而是錯誤的，無力的，那麼你要放得下。

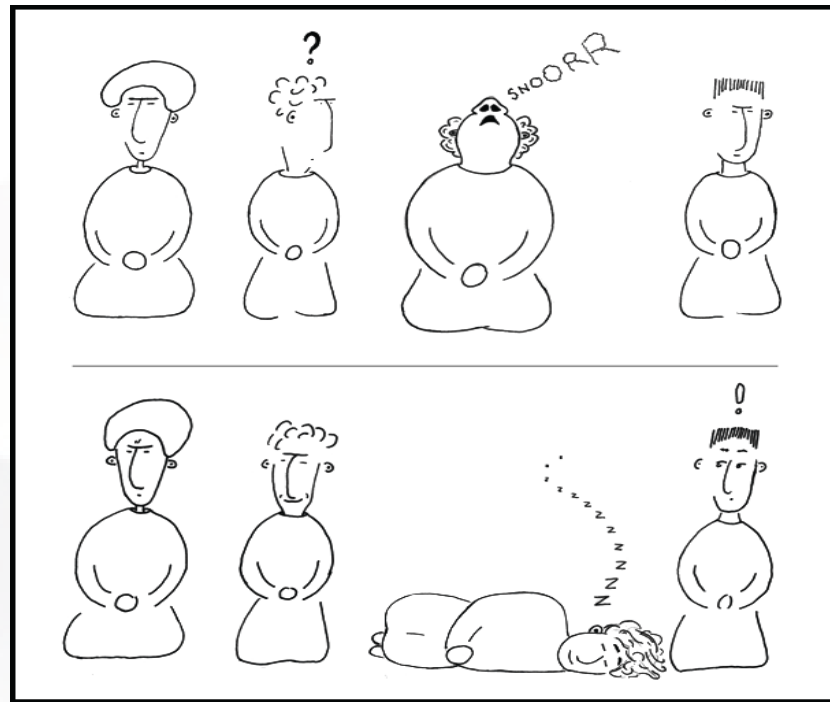
克服昏沈和雜念

昏沈的克服

克服昏沈，要看昏沈的因來自哪裡，首先環境要有充足的氧氣，要保持通風，但風不要吹到身體，如果是在佛堂裡面打坐，不要點太多的香和蠟燭消耗氧氣，這樣的環境比較適合。其次姿態的平衡也很重要，坐禪久了產生昏沈，可以用行禪和立禪來調節。有時候昏沈源於氣血不通暢，可以十指梳頭或者按摩腳底的方法讓氣血通暢了就會精神，也可以做一點瑜伽的倒立，魚式等，但是記得結束了要收功，把氣血帶下來。

知道昏沈如何進來

有一種有效克服昏沈的方法就是知道昏沈是怎麼進來。就好像你在門口看著狗兒怎麼進屋的。你要守著這個門，在它還沒有進來的時候，你要盯著很仔細，目不轉睛的看著，那麼昏沈來的那一剎那就很容易就看到了，那0.01秒的差別，你馬上就會知道了，正念夠強的話，當場昏沈就消失了。



睡眠充足

只有一種情形的昏沈我們不要抵抗，就是身體累垮了需要休息，要睡眠充足之後再打坐。有的人睡眠充足還是繼續昏沈，那是因為心的懶惰，需要反思，激發自己去拼一下，克服它。

有系統的雜念

打坐時產生有系統的雜念要在根上解決。比如想到一輩子受的苦和創傷，心就掉進傷心裡面，有時候師父可以幫忙引導化解。但有些禪修者的心太沈重了，總是活在自己的苦難之中，這些人就要多做慈善，多做好事，幫助眾生，覺得自己的生命太苦的人，如果去幫助比他們更加苦的人，就不會天天活在自我的苦難之中。修行也要積累功德，否則受不起大法。

死隨念對治

當感到委屈而怨恨他人時，慧根比較好的弟子，可以以死隨念對治，死亡來臨的時候，還有什麼可以憤憤不平？還有什麼可不滿的呢？

如理省思對治懊惱

有些人總是懊悔，想起自己的過失，錯誤，或者想起過去沒有把握機會所失去的機緣。不要懊悔，如果要算舊賬，每個人都算不完的。如果能看到過去世，我們每一個人所做過的醜事，壞事都是數不清的，沒有不曾造惡的人，連佛陀過去世也曾經做過傷害他人的惡事，成佛後還要受惡報，何況是我們。人總是要給自己一個新的生機，否則就沒有希望了。一百萬世前的錯，十年前的錯，昨天的錯和剛才的錯，沒有什麼差別，只是過去遠一點，近一點的差別而已，懊惱沒有用，都已經過去了。所以做一些如理的佛法省思，就可以放下懊惱。

未來的智慧

禪修者在打坐時一直想起未來將要面臨和解決的問題。其實禪修營結束後再想更加好，反正你都決定了這段期間要好好的用功，為什麼要現在想？你怎麼認定禪修營結束後的智慧不會超越現在呢？為什麼不去用那時的智慧去思考，去解決問題呢？好好修禪，學法，一個在繼續成長的人，不要小瞧自己未來的智慧、能力、判斷。

雜念的慣性

如果在潛意識裡你認為這個雜念有存在的需要，那麼你就沒法斬斷它。首先通過如理省思，你知道這個雜念沒有立足點，沒有存在的價值和理由。但是習慣的雜念會粘著，糾纏你的心，但是每次它來了，你就知道它來了，但是不理它，繼續回到呼吸。過一陣子，這個雜念就會慢慢消失，新的習慣會取代舊的習慣。被習慣控制是因為我們沒有正念，不要對習慣認命和投降，現在就保持正念，習慣就不能夠排山倒海的淹沒你。



沒有系統的雜念

有些雜念是沒有系統，無厘頭，漫無目的，沒有方向的，這種雜念是沒有志氣的雜念。我們把整個世界都放下來去修行了，竟然還留下了一粒沙子在心頭！不要總在小小的地方打轉，看不開，我們要有志氣，有願心，有目標，有方向，我們要快快修行解脫才可以幫助別人。瑣碎的雜念，不重要的雜念，每一次生起時看清它的空洞，我們就不會被它控制，很快這些亂七八糟的念頭就會離你而去。

一再出發的心



當雜念出現，經常的說法是‘把心帶回來’，但更準確的說法是‘讓心一再出發’！心是不能夠帶回來的，念頭生起的那個心已經過去了，已經滅掉了，現在的一剎那就又生起新的心念，沒有所謂從哪裡帶回來。有這個心態就會少了許多掙扎，不會幻想有一個粘著過去的心不肯回來，沒有思想的局限，輕鬆的活出一剎那，只做一剎那的修行，每一刻的心都是全新的開始，一再出發。

正確解讀批評

對於導師的批評，有功德的人會用正確的方法，從好的角度來解讀，知道導師是為他好，容易受法；而沒有功德的人會用錯誤的方法，壞的角度去解讀，他認為導師討厭他，也失去了受法的機會。



越單純越快樂

有些禪修者不想面對呼吸，覺得太沈悶太單調，於是就躲避在思想的角落裡，自我的幻想中，用雜念來安慰，滿足自己。其實越高的快樂越單純，越微細；越低的快樂越複雜，越粗俗，我們要提升生命，就要培養比較單純的快樂，慢慢的放掉粗俗和複雜，雜念也會漸漸克服。



第五天

關於生命的感悟

兩個故事

第一個故事，一個尖子生考上了麻省理工學院，在那裡所有同學都很優秀，競爭非常強烈，她發現再也不能出類拔萃，在各方面贏過別人，於是覺得生活看不到希望，鬱鬱寡歡，最後選擇了自殺。第二個故事，一個貧窮的男孩子，六歲時父母離異，十三歲時又不幸的失去了雙腳，他過著行乞的日子，只能靠雙手走路。但是他卻選擇勇敢的活下去，積極陽光的心態也激勵了更多的人，給別人帶去正能量。兩個起點不同的人，一開始的天之驕子，後來卻絕望的結束生命，而另外一個悲劇的人生，挨苦受累，卻宣示著生命的勇氣、意志和幸福。





感悟

決定生命重要的因素是我們的心。如果心掉進茫然，掉進悲觀，掉進負面，當我們的心有病時，縱然你擁有很多世人沒有的東西，還是可憐之人。佛法是最好的醫治心病之藥。

總是感覺到苦，是我們的心太脆弱，一些小小的挫折就打敗仗了。如果我們有法，我的心對生命看個明明白白，得失真的那

麼重要嗎？不要埋怨你的鞋子不夠漂亮，要知道世界上還有許多沒有腳的人。

不管你在哪一個處境，不管你在哪裡，走下去，沒有時間停在原地去比較、埋怨、懊悔、妒忌。我們在哪樣的處境，就把那個處境活得最好。

誤認非法為正法，誤認正法為非法，抱持邪見的人，永遠無

法了悟正法。（《法句經·11》）那些把重要的看成不重要，把不重要的看成重要，這樣的人不能夠找到重要的東西。那些把重要的看成重要，把不重要的看成不重要，這樣的人在生命裡面能夠找到重要的。生命裡面重要的，有內涵的、關鍵的東西是徹底的遠離痛苦，得到快樂，了悟正法。

每一個人的因緣都不同，都是在不同的起跑點上，生命裡重要的不是贏過別人，比別人好，而是能夠把自己發揮的最好，讓自己活得快樂，充實，從而能夠幫助別人，過有意義的生活。

在生生世世的輪轉裡，最珍貴的事情是修行。我們一直要進步，成長，而不是急著去追求大家都在追求的東西。有人釣魚時會用技巧讓魚鉤反覆跑動，又短暫停一下，不明真相的魚群會因好奇而爭搶，以致於上鉤。眾生的心理和魚一樣，如果有東西停在那裡給他們，就會懷疑、思慮、試探，但如果目標是跑動的，而且大家都在急著爭搶的時候，來不及等看清楚目標就爭奪，其實搶到的可能是漁夫的魚鉤。以為別人沒有的，需要爭搶的東西就特別難得珍貴，這種畸形的心理很可怕。

真正的問自己，我需要得到它才快樂嗎？我需要贏過別人才快樂嗎？我需要別人承認我才快樂嗎？這些都是不實在的，真正的快樂來自內心。當內心充實，很清淨，有法的時候，我們自然就會快樂。

我們並不會因為別人看起來比我們快樂而變得不快樂。快樂

這個東西不會因為別人有，你就得不到。

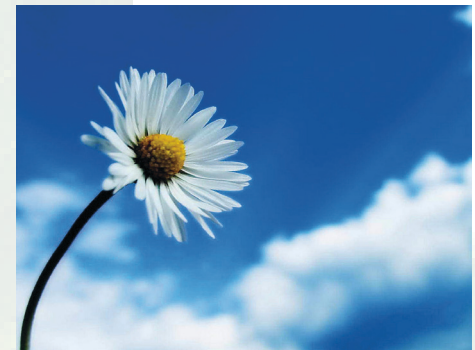
如果需要贏人才會快樂，那麼快樂的人只有少許爬到頂峰的人，由於擔心這個地位隨時會被人超越而失去，他們也不會有真正的快樂。不需要競爭、活的踏實穩定的心才會快樂。

我們不需要去追求沒有智慧的人的認同，為了這種認同的人活不出自己的智慧。好比要尋求小狗小貓的認同，它們朝你搖尾巴不是因為你多有智慧，而是為了得到你手中的食物。

心可以從狹窄的時空中跳出來，智慧反而能夠發揮的更遠。也許我們走出一片土地，就可以發現更綠的草原。有時輸了是成就，贏反而帶來痛苦。但是我們的自我不甘心去輸，這是很傻的。

死隨念的好處是，當我們想到死亡，就會有另外一種智慧去看待生命。更進一步，如果我們能夠看到生生世世的輪迴。現在的一切得失只是一個渺小的點，如果這個點上我們作對了，生命就會往上更好的提升，做錯了，就向下墮落。但是至於果報上是順的還是不順的，什麼得失，冤枉，委屈，這些都不重要，都是一過去就沒有了，重要的是當下注入的因不要錯，要有法。

不要一輩子做面子的奴隸，要問自己，我在實質上，在內涵上，是否活的充實。



五根五力的平衡

五根五力是指信、進、念、定、慧，這五種本質屬性是五根：信根，進根，念根，定根，慧根，當五根堅固強大，發生力量的時候稱為五力：信力，進力，念力，定力，慧力。

第一種平衡：信和慧的平衡

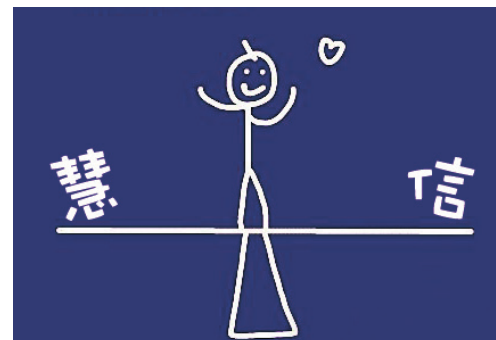
（一）慧

當我們講信和慧的平衡時，這裡的慧不是指究竟的智慧，而是指對法、對導師的信心不夠，一直用聰明的心去過多的分析、思考、判斷，以致於難以好好用功，虛度時光，錯過修行時機。這個時候需要一點單純的信心來獲得力量。一開始就懷疑的人根本就沒有辦法實修，只需要好好的去做一場試驗，先以單純的心入禪開發定力，再通過修習觀禪就會有真正的智慧。

（二）信

盲信的情形也比較危險。完全不動腦筋，盲目相信導師，沒有一點自由思考的空間，甚至連他教你破戒的事情都去做，那就沒有智慧，心很虔誠，卻完全信錯了。佛陀在《羯臘摩經（Kālāma Sutta）》裡說：『即使是聽起來很符合你的想法，很符合你的邏輯思維，也未必是對的，也未必要相信。』請自來看吧，佛陀所善說的法是現前可見、無過時的，為每個智者皆能證知的，佛陀教給大家方式來驗證真理，當你親自體證，那時才能真正的相信與接受。

平衡



如何平衡信和慧？在完全深信之前，我們要先多聞了解，思考分析，修行一開始要如何走，之後的一段時間，禪修者要暫時把聰明和

疑惑放在一邊，姑且當做一場實驗和探索，先去走一趟看看如何，過後可以再去研究和評估。比如你決定參加這個禪修營，那麼這期間就當做一場試驗，我就相信導師，他怎樣教，我就怎樣做，這不是盲信，在禪修營結束的時候，我們可以好好的評估一下。這個修行的路對嗎？他教的有道理嗎？這個方法值得我繼續的付出，繼續嘗試嗎？但不要在試驗的過程中一直懷疑，百般思索，那麼這個試驗就做不成了。試驗期間需要信心帶來單純的力量，信心不夠會思慮過度，很難獲得定力。所以信心和智慧要平衡。

真正的智慧不需要平衡

這裡的智慧是指過多的聰明和思考，而真正的智慧——修所成慧，我們從來不會嫌太多，因為我們再有智慧，也不會比佛陀更加有智慧。

第二種平衡：精進和定的平衡

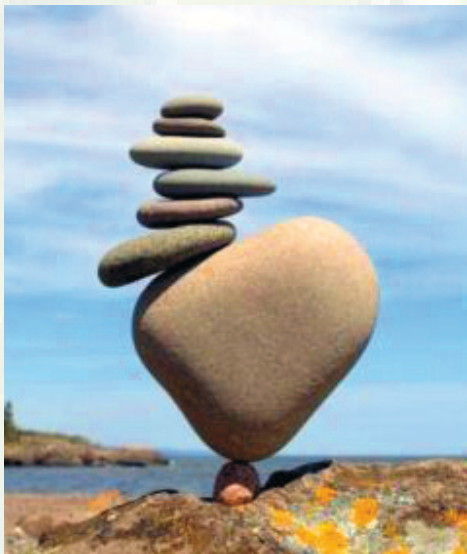
（一）精進

精進不是盲衝打拚，貪求是苦因，如果精進力是用貪求來推動就是苦的。從對世間的貪求變成對修行的貪求，這是不對的，不可能用苦因來修行。貪求的心所是貪心所，貪求結果，就會為了貪求而苦，就會有失落，有惆悵。

（二）欲心所

這裡的欲（chanda）不是欲望的欲，而是‘要’，是一種追求，想要得到什麼，卻不需要用貪。比如我們要從這裡走到那裡，只要走就是了，不需要貪，該做的事情就去做，這個和貪欲是有區別的。我們可以用欲心所去奮鬥，精進修行。

精進和定的平衡



如果琴弦調太緊的話就會斷掉，如果太鬆就發不出聲音，只有當琴弦的鬆緊調得恰恰好，才能發出悅耳的琴聲。修行也是如此，過度的打拚精進導致太緊，而過度的鬆弛安逸會進入昏沈，這也不對，鬆緊要恰恰好，修行才有效率。

阿難尊者證悟阿羅漢

在佛陀入滅後第一次經典結集的前一晚，阿難尊者整夜都在很精進的行禪，到天差不多要亮的時候，他想：“我這樣打拚都不行，應該是五根五力不平衡了，我需要休息”。於是他很有正念的躺下，就在他的身體斜躺下去，他的頭剛剛碰到枕頭的那一刻，因為稍微放鬆一點，他的五根五力達到了平衡，就在這個姿勢裡他證悟成為了阿羅漢。這就是平衡的作用。

平衡方法：姿勢

坐太久了昏沈有時候需要行禪和立禪來平衡；心若是太活躍了，就需要多一些的坐禪，有些時候也允許臥禪，許多學生練習臥禪容易睡著，所以很少用。通常只有很自愛，精進力很強的學生才會叫他練習臥禪，要看每一個人的情況。

平衡方法：傾向

還有一種簡單的平衡方式，當你發現不平衡，比如心很昏睡了，那麼就讓你的心傾向於精進力，其實心會知道什麼是精進的狀態，有些決意波羅蜜比較強的人，他只要傾向精進，那麼精進力就會浮現起來了；如果他發覺心太活躍了，就傾向於寧靜的狀態，比如睡之前的那種狀態，這樣一傾向就自然平衡了。

平衡方法：調身

身體的平衡也很重要，禪修期間可以選擇瑜伽、拉筋、太極等輕柔的運動，但不要劇烈的運動，因為那會帶來躁動的氣血，怕你自己處理不好。但是對於禪修高手來說不成問題，因為他可以很熟練的調心調氣，調整身心狀態，會有辦法來平衡。大多數人在禪修期間，要有比較平穩的生活節奏，這樣會容易平衡。

平衡方法：喜悅

有一個比較容易的方法，可以不用想就自然的平衡，那就是對禪修的目標生起喜悅心。不是把注意力強加在目標上，而是對它感興趣，喜歡它，仿佛你被它吸引著，就會自然平衡。



七覺支的平衡

七覺支

七覺支是：正念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨。

正念

和五根五力中的正念一樣，七覺支中，正念是不用平衡的，正念本身就是平衡者。有正念的時候，很多東西都會被省覺而自然達到平衡，如果一個人一直在正念上下功夫，修行就不會出現什麼問題。

寂靜和活躍

在七覺支中：擇法、精進、喜是屬於活躍的覺支；輕安、定、捨是屬於寂靜的覺支。當我們講七覺支的平衡，基本上就是指這兩組能量的平衡：活躍的能量，寂靜的能量。如果心有惰性，打坐太舒服一下子昏睡了，那麼就讓心傾向於活躍來達到平衡；如果心過於興奮，比如聽法喜悅或打坐有點狀態，就開始分析討論，以為領悟佛法了，結果給自己騙去了，這些就是不平衡。

如何判斷平衡

判斷的標準是我們是否對目標有正念。有時候好像很昏沈，但是心陷入懵懂，但是只要你對目標有正念，繼續可以省覺到目標，不要擔心，不管你在哪一個境界，就算你的感覺是好像深睡，那也是對的。在定越來越深的時候，就會進入越來越寂靜的狀態，昏睡和深定的差別是，昏睡是懵懵懂懂的，心迷糊了，什麼都不懂了，而深定還是清清楚楚的知道目標。

注入正因

希望大家在用功時，更懂得如何正精進，只要你時時刻刻都在正精進，修行只有讓你的生命更好，不可能會倒退的。如果你不懂得正精進，有可能越精進，反而越糟糕。許多學生打坐腿

疼了，問師父該如何用功。其實很簡單：只要你還能夠進一步正精進，注入正的因，那就繼續。如果你已經痛到心已經被拉走，不能夠專注在目標上，心不夠強大，把持不住，被疼痛扯住了拉不回來，這個時候再努力的逼自己也沒有用的，只是在造苦因，造苦因的修行是不會成就的。所以要量力而為，心不夠強大的時候，就先退一退，等到心足夠強大時再來面對這個考題。如果你能夠正精進，如果你的心能夠克服疼痛的干擾，甚至還能夠專注的更好，那就繼續吧！因為你還能夠注入正因。

單純

修行的原理很簡單，沒有太多的複雜。我再次強調單純的力量，不要掉進複雜，以為一定要以九牛二虎之力得來的東西，才是真正的盡力。不是的！修行不一定要這麼苦的。特別是這個入出息念的禪法，只要能夠繼續的注意目標，每一個時刻對目標保持專注，喜歡它，被它吸引，知道它，不離開它，一剎那又一剎那的安住，那就夠了，這個禪法肯定能夠成功的。

理論是為了大家理解，對修行的歷程，禪修的指示更加有信心，但是真正修起來是非常單純的。

以上是平衡的方法，通常我不講太多平衡的原理，但是不講的話，學生不明白其中的內涵，會產生疑慮。其實通常導師的每道指示都在調整學生的不平衡，只是不講出來，以免攪亂學生的思想，天天想著自己去調，結果思慮太多，反而越調越不平衡

了。有時做一個傻傻的聽從指示的學生，修禪效率會更好。總是扭曲指示，聽不懂指示的人，他的思想有偏差，就沒有辦法進步，學生要對指示有信心，也要靈活運用它。



智慧的基礎

有情商的人，感受是建立在智慧的基礎上，他的感情世界可以很豐富，但絕不會泛濫。菩薩在行菩薩道時，也是靠著理性（智慧）和感性（慈悲）這兩股力量成就的。其中一種菩薩特別要具備的智慧是方法善巧智（Upāyakosallañāṇa），這種智慧特別注重方法，它了知怎麼樣的因帶來什麼樣的果，及如何最有效率的達到目的，這種智慧不是狡猾，而是善巧，因為它的基礎來自對因果的認知。

感性的層面

菩薩的大悲心（Mahā-karuṇā）是他感性中的特別突出的層面，因為救苦救難的發心。其實菩薩不只是修悲心，他的感性即情商是四無量心：慈悲喜捨。其中捨是建立在智慧的基礎上，而智慧是建立在真相的基礎上，知道‘眾生是自己業的主人（Sabbe sattā kammassakā）’，這種捨不是麻木的捨，而是他的心可以觸到眾生，但卻不會動搖。慈悲有時講大悲心，有時籠統講慈悲，在十波羅蜜裡講慈（mettā），其實這個 mettā 裡面也包含了悲（karuṇā）和喜（muditā），慈悲喜都屬於愛，只是通過三個層面更精準的把愛的特點標出來，這是感性的層面。

智
Wisdom

感性的力量

感情豐富又聽指示的禪修者都很容易修上去，因為她的感受很強很容易貼近目標，心很柔和。要成就定慧，我們需要有六雙品質：輕快、輕安、柔軟、適業、練達、正直，有輕快、輕安、柔和才容易適應，才能真正有力量練達和正直，所以感情豐富，感受也好，很健康舒坦的心很容易修定修慧。

感性的危險

過於感性的危險是感情泛濫，到時候就亂成一團，修行出最多事情的也是感情過度豐富，而又不理性的人。

喜悅的作用

初禪的禪支是尋、伺、喜、樂、心一境性；二禪是喜、樂、心一境性；三禪是樂和心一境性；四禪是捨和心一境性。在初禪和二禪時有喜受樂受，不會是捨受的，所以喜跟樂就在一起，讓人比較容易得到禪定。修禪時最簡單的方法就是保持正念。但是時間久了，大多數人會厭倦單調的目標而把注意力轉移，在這個時候如果心有喜受和樂受，就不容易厭倦，自然貼在目標，一貼久了，定力自然就生起。等到你開始嘗到正念帶來的好處時就自然有維持的力量，在那之前，生命裡多一些喜悅會好一點。

戒清淨的喜悅

佛經裡有很多例子，修行人想到自己戒清淨就會帶來一種很

特別的力量，就是很強大的喜悅，借喜悅心就平靜下來了，什麼都干擾不了他，祥和了，平靜了，安定了，專注了，就很容易修上去，這是非常的殊勝，所以這種喜悅對我們的生命是非常重要的，它能夠讓我們克服許多修行上的困苦。

功德的力量

有些人生命裡有很多苦，但他有做很多好事和功德，很奇怪的，有美德的人在艱苦的時候就會有人來幫助他，讓他能夠走下去。所以我們生命裡多累積一些功德，多做些好事，在我們需要的時候會浮現，成為我們生命的一種力量，要善待別人，不要每天在心裡怨恨，埋怨這個，埋怨那個。

不要用負面的心捍衛正面的東西

用負面的心去捍衛很正面的東西不會有好結果，一旦使用攻擊性的言語，我們的心也充滿負面和黑暗，也不能夠代表正面的東西，這樣是幫倒忙，要有風度的去指正。即使在最艱苦、最委屈的時候，在被人攻擊，被人冤枉的時候，我們的善心也要能夠承受，這很重要。

瞋心破壞喜悅

如果我們起了瞋心，心裡總是委屈，總是憤憤不平，就會破壞我們學法的喜悅，就不容易平和，不能打坐。這個世界不存在真正的委屈，不管你受了多大的委屈、冤枉，只要你的心會受



傷會受苦，你就肯定有錯，因為有一個‘自我’才會受傷。有情緒，起煩惱心就是自己的錯，先解決自己的錯。還有一個是過去的業，很多事情從表面看是不公平的，但從究竟來講，從長遠的因果關係來看，一定是公平的。現在沒有錯，過去也曾經錯過。

因果關係

社會要維持表面的公平，國家的法律就是讓因果關係明顯化，人們知道這樣做，國家會抓你，才不會去做惡。其實不管在現世能不能馬上見到因果，從長一點的時間，因果關係絕對是逃不了的，就像你播的種子，有的很快結果，有的需要兩三年才成熟的。但是人們看不到，所以他們覺得他可以是那個例外的人。對因果真的有信心的時候，我們對許多委屈就不會掛礙這麼多。

別人做錯了，我們也是一顆慈悲的心。造惡的人才是真正的可憐，因為他們的心現在黑暗，而且他還在造下苦因。所以我們用這樣的心態來看待造惡的人，我們心裡面就可以諒解。但諒解並不表示給他重來的機會，有時候可以給機會，有時候有些人因為某種情形，就再也承擔不起機會的，至少在這一輩子。但是在永遠無限的未來，沒有一個眾生是沒有希望的。

逆境的如理省思

要感謝給我們製造麻煩的人，也許是我們的惡業成熟了，他沒有正念對我的惡業起反應，幫我消業障，把我們背上的垃圾減輕了。你會這樣子看待的話，受委屈時心裡也可以轉一轉，讓它成為我們累積善法的經驗。有時候想，連佛陀都要為曾經的惡業受報，我們不要受報？這樣子想，我們的心就會謙虛一點，比較能夠接受生命裡的不如意和不公平，我們的心就平和得多，能夠忍耐和寬厚，建立起讓我們安穩和快樂的美德。逆境時，修忍辱波羅蜜的機會就送上門了。當然真正的忍辱不止是忍逆境，也要忍順境。當人家吹捧你時也要忍耐‘貪’不生起，但大多時候忍耐的對象是不好的經驗。如果這個世界上沒有人來氣我們，沒有傷害我們，我們沒有惡業成熟，我們怎麼去圓滿這個忍辱波羅蜜呢？

理性的弱點

很多男眾禪修者的弱點就是有時候太理性，可能也因為從小都受過教育要壓制自己的情感，好像是把情感看成是弱點。其實如果能夠平衡，感性可以很有力量。對於心比較冷，純理性的人，生活中要多培養慈悲喜捨，在打坐前散播一下慈心，祝福眾生，會讓心更加柔軟，有助於培養定。如果是硬硬的把心壓在目標上，心越壓制，就會越反彈，這是心的本質。

不容易受傷

訓練我們的心不要去怨恨別人，平和的去接納生命的遭遇，知道一切有它的因緣，情商就會比較高。一旦學會接納，心不容易受傷害，就容易為眾生付出，給別人慈愛。容易受傷的人，很難生起慈悲心，情感很脆弱，美德也不會太可靠，遇到考驗就會失去。平時忠誠，善良，柔和的人，受傷時也會顯現出醜陋惡毒的一面。要有一顆很健康的心，不容易記恨，不容易受傷，很容易寬容，我們的慈悲才会有力量，經得起考驗，真正給世界帶來好的貢獻。修行也是一樣，有些情感很豐富且信心很強的人，定力爬的很快很高，但是他碰到一點點考驗和挫折，禪定就破掉了，走不了太久，除非他的功德非常殊勝。所以戒（包括美德）是定的基礎，美德也包括情商，他的善要受得起打擊。在困苦、委屈、被錯待之中能夠守得住。要修定，一定要在戒上多下功夫。



來什麼接什麼

生活中訓練自己，不管眼耳鼻舌身意遭遇到什麼，我們的世界經歷了什麼，在任何的處境中都要一、不起煩惱，二、生起最強的善法。來什麼接什麼，接的漂亮，接的不反彈，沒有不善心生起，接的最有善心，只要我們的心像虛空一樣，什麼東西都傷不了。

務實

從務實的角度，告訴自己不要起煩惱，馬上要做對。就算犯了很離譜的錯誤，只要快快的恢復，就有適應現實生活很重要的品質。現在已經錯了，能夠怎麼樣？在修禪的時候也是如此，就算一個小時都在打妄想，不要認為剩下的五分鐘就沒有希望，那你就放棄了五分鐘的修行。以前我在每一個雨安居都告訴自己，在這個雨安居就要成就。在每一支香坐下去時，我都在想這一支香要成功！但是雖然這樣想，我卻完全沒有壓力，只是在當下注入最好的因和努力，一枝香又一枝香，一年復一年，以最認真的心去對待，也因為這種努力，能夠做最有效率的奮鬥，時間到了就能夠收穫成果。

用高情商來修行

生活中充滿許多清淨的快樂。不需要把修行的歷程變得痛苦、艱難和漫長。要允許自己快樂，快樂的心很單純，不會複

雜。不快樂的心知覺會扭曲，不能準確看待事物。一顆負面、可憐、不陽光的心，注定會讓生命變成悲劇，因為一個人天天生活在負面的世界裡傷心、憂愁、焦慮、恐懼，都是在造苦因。一個修行人沒有權利不快樂。天天沈醉放縱在痛苦中是消福報，承擔不起大家的護持和導師的講法。

畸形心理

有些人天天放縱自己苦，是有一種博同情的畸形心理。以為苦可以得到最多的注意力，就繼續苦下去。他的因果關係搞錯了，他想得到的是注意力、安慰、關注、同情、憐憫、重視，而不是要他的病好起來，不要用折騰自己來得到想要的東西。

三種精進

三種精進是開始、中間和結束的精進，分別是啟動的力量，延續的力量和總結的力量，這和業的模式有關。有頭沒尾的人，他生命的模式就是有頭沒尾的。一個修行界明覺的人，如果他托鉢的時候，開始有正念，中間有正念，但是最後結束沒有守護正念，這種人不能成就。開始和中間有正念，結尾沒有，不能成就。開始有，中間沒有，總結有，可能成就。開始忘了，中間忘了，結束記得，還有希望成就，這不是迷信，而是業的模式。做事情結尾時候的總結很重要，如果習慣於不總結，修行時也很難得到總結的利益。最好是貫徹頭尾的修行，比如呼吸時候要注意

全息，吸氣的開始，中間，結束，呼氣的開始，中間，結束，整個過程都能夠保持正念和歡喜。有的禪修者開始有新鮮感，很高興暫時擺脫了繁重的工作頭幾天打坐很好，但中間和後面都不好了，沒有興趣了，所以要建立健康良好的模式。最好的模式是不去想開始中間結束，只要這個一剎那專注，把法活的最好。任何時刻生命的態度，把握現在的機緣，讓當下做的最好。修禪的過程就是培養好的心的模式，修禪和生命是息息相關的。

翻過錯誤

頑固的人，心傾向於問題的人很難教。愚癡的人，心會粘著問題。有些心傾向於解決問題的人比較好。不要浪費時間在錯誤裡，在負面的世界上打滾。如果師父點破你應該很高興。《法句經·76》說如果有一個人指出你的錯誤，你應該珍惜他，把他當做指出寶藏在哪裡的人。師父越清楚知道你的錯就越容易幫你。只有知道我們的錯誤，才有可能把錯誤翻過來，那就是珍貴的寶藏。

長壽

世上最長壽的職業是宗教家，第二長壽是政治家。政治家很耐得住攻擊，不容易倒下來，以‘有我’的力量去忍耐，非常務實；而那些整天哀怨，以為世界都對不起他的人，肯定短命多病。



第七天



《賢善一夜者經》略說

今天講解與修行有密切相關的兩部經：《中部·第131部·賢善一夜者經》和《中部·第133部·摩訶迦旃延賢善一夜者經》。

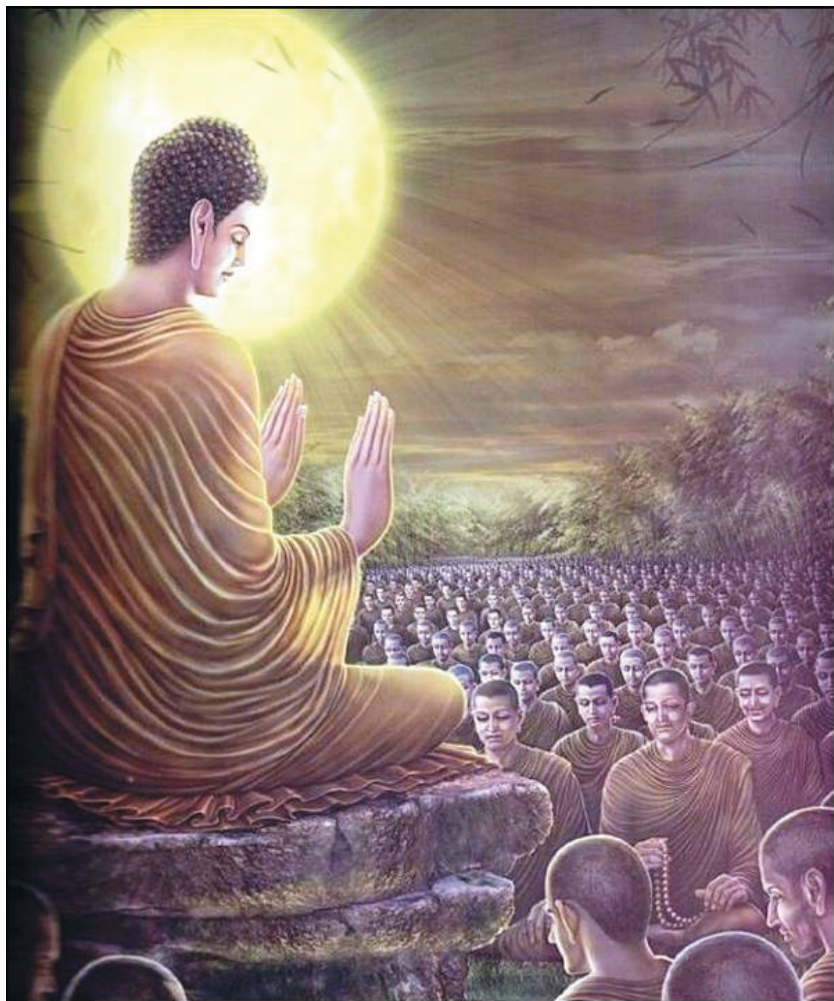
《賢善一夜者經》經文簡義：

如是我聞，一時世尊住在捨衛城祇樹給孤獨園。

在那裡，世尊召喚比丘們：「比丘們！」

「尊者！」那些比丘回答世尊。





世尊這麼說：「比丘們！我將教導你們賢善一夜者的總說和分別，你們要聽！你們要好好作意！我要說了。」

「是的，尊者！」那些比丘回答世尊。

世尊這麼說：「不該回首過去，亦別遐思未來，過去已逝，將來未至。應（以智慧）如實觀照當下之法，讓他堅定地，不動搖地，了知它，確定它。今日便好努力，誰知明日死亡可能就到

來，與死王之大軍是無法討價還價的。不論日夜，都如此熱忱精勤地安住，寂靜的聖賢稱他賢善地，度過了一夜。一個人如何的回首過去，他歡喜的沈醉在這樣的念頭，我過去有如此的色（受想行識），這就是所謂的回首過去。

一個人如何不回首過去，他不要歡喜的沈醉在這樣的念頭，我過去有如此的色（受想行識），這就是所謂的不回首過去。

一個人如何遐思未來，他歡喜的沈醉在這樣的念頭，願我未來有如此的色（受想行識），這就是所謂的遐思未來。

一個人如何不遐思未來，他不要歡喜的沈醉在這樣的念頭，願我未來有如此的色（受想行識），這就是所謂的不遐思未來。

對於當下所生起之法，沒有依教修行的人，他就會把色（受想行識）當做我，以為自我是由色（受想行識）組成的，色（受想行識）在我裡，我在色（受想行識）裡，這樣他就錯過了當下所生之法。

對於當下所生起之法，受良好訓練的聖弟子，他就不會把色（受想行識）當做我，不會以為自我是由色（受想行識）組成的，不會認為色（受想行識）在我裡，我在色（受想行識）裡。這樣他就在當下所生之法中堅定而不動搖。

不該回首過去，亦別遐思未來，過去已逝，將來未至。應（以智慧）如實觀照當下之法，讓他堅定地，不動搖地，了知它，確定它。今日便好努力，誰知明日死亡可能就到來，與死王之大

軍是無法討價還價的。

不論日夜，都如此熱忱精勤地安住，寂靜的聖賢稱他賢善地，度過了一夜。」

這就是世尊所說，比丘歡喜而退，信受奉行。

《摩訶迦旃延賢善一夜者經》經文簡義：

如是我聞，一時世尊住在王捨城溫泉園。

那時三彌提尊者在破曉時分前往溫泉區洗澡，遇見一位容色絕佳的天神把整個溫泉園照亮，天神告訴他《賢善一夜者經》的總說和分別會給修行帶來利益，是梵行的基礎。於是三彌提尊者去見世尊，世尊為之宣說了《賢善一夜者經》的總說偈頌，即《賢善一夜偈》：

不該回首過去，亦別遐思未來，過去已逝，將來未至。應（以智慧）如實觀照當下之法，讓他堅定地，不動搖地，了知它，確定它。今日便好努力，誰知明日死亡可能就到來，與死王之大軍是無法討價還價的。

不論日夜，都如此熱忱精勤地安住，寂靜的聖賢稱他賢善地，度過了一夜。

之後世尊沒有解析分別義理，就起座回到住處。三彌提尊者和比丘們想要聽聞詳細義理，就去求見為智者所讚賞的摩訶迦旃延尊者，請他深入解析《賢善一夜偈》。摩訶迦旃延尊者對比丘說：「比丘們，如果你們要尋求樹心，應該在大樹幹中尋找，而

不該來到枝葉裡尋找。你們應該在世尊跟前詢問義理，依世尊的解說憶持，而不應該來到我這裡詢問。」

但是在眾比丘的再三請求下，迦旃延尊者對世尊的總說做了如下解析：

「一個人如何活在過去？當他的心識被愛欲和貪染所束縛：我的眼（耳鼻舌身意）過去是這樣，我的色（聲香味觸法）過去是這樣，如此這般，他的心識帶著愛染和貪欲，享樂於其中，執取過去，這叫做活在過去。



一個人如何不活在過去？他的心識不被愛欲和貪染所束縛，我的眼（耳鼻舌身意）過去是這樣，我的色（聲香味觸法）過去是這樣，如此這般，他的心識不帶著愛欲和貪染，不去享樂其中，不去執取過去，就叫做不活在過去。

一個人如何活在未來？他的心識充滿著愛欲和貪染，去期望我的眼（耳鼻舌身意）未來是這樣，我的色（聲香味觸法）未來

是這樣，如此這般，他的心識帶著愛欲和貪染，去享樂其中，去執取未來，就叫做活在未來。

一人如何不活在未來？如果他的心識沒有充滿著愛欲和貪愛，去期望我的眼（耳鼻舌身意）未來是這樣，我的色（聲香味觸法）未來是這樣。如此這般，他的心不帶著愛欲和貪染，不去享樂其中，不去執取未來，就叫做不活在未來。

一個人如何受挫於當下所生起的法？他的心識充滿著愛欲和貪染，執著於當下所生起的眼（耳鼻舌身意）和色（聲香味觸法），享樂於其中，這就是迷惑於當下所生起的法。

一個人如何不動搖於當下所生起的法？他的心識沒有充滿著愛欲和貪染，沒有執著於當下所生起的眼（耳鼻舌身意）和色（聲香味觸法），沒有享樂於其中。這就是不動搖於當下所生起的法。」

迦旃延尊者詳細解說《賢善一夜偈》之後，請求比丘們再次去見世尊，詢問此義理的解說，並且依據世尊的解說憶持。比丘們歡喜聽聞後，回去面見世尊，問訊行禮，在世尊一旁坐下後說了事情的緣由，告訴世尊他們去請教為智者所讚揚，為同梵行者所稱頌的摩訶迦旃延尊者，尊者是以如此的理由、語句，文辭來解說《賢善一夜偈》。世尊聽聞之後讚嘆說：

「比丘們！摩訶迦旃延是賢智者；比丘們！摩訶迦旃延是大慧者。比丘們！如果你們問我這個義理，我也會如摩訶迦旃延這

樣的解說來解說，這就是這個義理，你們應該這樣憶持它。」

這就是世尊所說，比丘們歡喜世尊所說，信受奉行。

經文中的幾點說明：

（一）智者的認同：在佛教裡從來沒有說我們要追求大多數人的認同，我們不需要大多數人的認同，而是要受到智者的認同，得到大智慧者的認可，得到同梵行者同修者認可，也只有智者才夠資格去教導經的意義。

（二）比丘們聽聞《賢善一夜偈》後，又想要進一步的深究偈頌的義理，說明比丘們會對佛陀的教法非常認真，在表面看似簡單的文字背後，他們想要去了解更深的一層涵義和解說，而不是草率的自以為懂了，學法要如此的謙遜和認真。

（三）請法和禮佛的座位文化：比丘們要坐在一邊：在經裡面，當在佛陀、導師、長者的跟前，學生沒有直接面對面的坐著，這樣直沖沖的不好；也不坐在角落裡，因為坐在角落導師、長者要轉過頭來看你，這樣沒有禮貌；而直接坐著面對面也不好，都是做在旁邊一側，不遠不近。如果是一大群人圍成一圈的坐著來求法，那又另當別論。經裡有清楚的註明，傳統上禮佛也是如此。

（四）‘朋友’的稱呼：在最早期僧團之中大家都是互相稱呼朋友，沒有輩分高低分別。但是到了後期，佛陀規定晚輩要叫長輩 bhante（尊者），而長輩叫晚輩 āvuso（朋友）。僧團之中

要有輩分，要尊敬長者。因為早期僧團中修行人的素質都很高，大家的心都非常清淨，都是互相以朋友相待，如果人人都是阿羅漢聖者，有著無我的境界，自然可以不用在意輩分。但是到後期，修行人的普遍素質不再那麼高，所以佛陀讓大家尊師重道，有輩分之別，有長幼之序，這就形成了佛教中尊敬長者，尊敬說法者的文化禮儀。作為佛弟子的我們，也應當愛護這種文化。

（五）佛陀給弟子最高的讚賞，就是完完全全認同弟子所解說的法理。弟子的智慧得到佛陀徹底的認可，對於迦旃延尊者的解說，佛陀告訴比丘們，如果你們問我同樣的問題，也會得到一模一樣的回答。得到佛陀的認可之後，這部經就成為了正式的佛經。

釋理《賢善一夜者經》和《摩訶迦旃延賢善一夜者經》

《賢善一夜者經》是佛陀對《賢善一夜偈》的解釋，《摩訶迦旃延賢善一夜者經》是佛陀所認可的摩訶迦旃延尊者對《賢善一夜偈》的解釋，這兩部經中的兩種解釋有何不同呢？

前者是從五蘊法入門，講‘色受想行識’，後者是從十二處入門，講眼耳鼻舌身意和色聲香味觸法（這裡的法是指意的目標‘法塵’），簡單講六根門（六種感知世界的途徑——感官），實際上就是十二處（感知和感知的對象）。看上去不同，其實兩者內涵是相同的。

‘我們和我們經驗的世界’——‘名色法’、‘五蘊法’

、‘六根’、‘十二處’、‘十八界’。五蘊法已經涵蓋了我們的生命，五蘊中的色蘊已經含納了我們的六根（眼耳鼻舌身意），而它們的目標：眼睛看到的色，耳朵聽到的聲，鼻子聞到的香，舌頭嘗到的味，身體碰到的觸，這些也全都是一種色法。除了意的目標‘法’，它可以是指粗的，也可以指細的，可以指概念法，也可以是究竟法，這略有不同，（但也逃不出其他四蘊：受想行識的一種）。

當我們講六根門，十二處，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）識，其實內涵都一樣，只是強調的方面不同而已，在觀禪的具體修法也有不同的入門方式。

從內涵上講，名色法其實也就是五蘊，簡單講色法就是色蘊，而名法就是其他四蘊：受想行識，也就是精神狀態。所以名色法，五蘊法，十二處，十八界，其實都是一樣的，只是佛陀對不同的說法對象，聽眾，根據他們的因緣、波羅蜜等，用不同的方法解釋，令他們明白而已。

其實講的一切都是指‘我們的’生命，‘我們的’世界，‘我們’的一切經驗。之所以強調我們，是因為這個世界對一個木頭來講是沒有意義的，而對一個生命體來說，它有主觀（感知覺以及思維）的能力，‘心識’和‘心所’有知道、傾向、導向目標等等各種作用，這樣在我們的主觀感受中，這個世界就有意義

了。所以佛陀在講五蘊（色受想行識），講六根十二處十八界（眼耳鼻舌身意及其目標、作用等），都是在講我們個體經驗的，屬於‘我們的’世界。而佛陀的教法，就是讓我們對生命中的一切體驗，一切經驗，不管是過去的，未來的，或是當下的都不要帶著無明愛染去執取對待。

《賢善一夜偈》從五蘊法和十二處兩方面的講解

當佛陀從五蘊法講解時，突顯的問題是對‘自我’的愛染和執取。色（受想行識）不是我，我不是由色（受想行識）組成，我不在色（受想行識）裡，色（受想行識）不在我裡，這些方面都是以不同的辯證法在講我們對‘自我’的錯誤抓取，產生‘我見’（以為有一個‘自我’的見解）、‘我執’（以為這個是‘我的’執取）和‘我慢’（以為有一個我的慢心），由於對生命中‘無我’的本質沒有了知，起了有‘我’的錯見，保護自我和我的（親友），打擊我的‘敵人’，一下子活在過去（因為對過去我的抓取和執著），一下子又活在未來（因為對未來我的擔憂和期盼），或是受挫於當下，心中生起了種種的愛恨憂悲苦惱。這個‘我’就是一切煩惱，一切苦的源頭。我見、我執、我慢的詳細分辨要等到禪修者在高層次的修行中才能分得清楚。現在只能簡單的淺層理解。

當佛陀從十二處講解也一樣，對眼耳鼻舌身意的經驗，當你執以為真，愛染了，抓取了，所有的煩惱、傷害都從這裡來。

不要抓取過去的經驗，好的壞的，每一個當下都是重新開始的。不要活在未來，不要思慮憂愁或是期盼幻想未來。問題並不是說不能去回憶過去和計劃未來，問題是出在我們帶著愛欲，帶著貪染，帶著執取的心，這個是關鍵。



活在當下的錯解

有人理解‘活在當下’為：過去已經過去，未來還未到來（那就不用修觀禪去看過去世，未來世了），這樣的看法是錯的。佛陀在《無我相經》中講過：要如實的知道過去、現在、未來、內在、外在、粗、細、劣、勝、遠、近的色受想行識。要如實的觀照它們，這就是觀禪的十一種觀法，在很多經典中佛陀都是這麼教導的。活在當下的意思是：對於過去、現在、未來的經驗，不帶著愛染貪欲去執取，而不是說不能夠去想過去、現在、未來。在觀禪裡面，也沒有所謂的：過去的目標不可觀，未來的目標不可觀，這是錯的！不只是可以觀，而是需要觀！要觀一切種類的目標！只有這樣才能夠把內心裡面所有潛在的、不覺察的，隱藏的角落裡，每一個牽扯著你的執取，緊扣著你的枷鎖全部打破。



經驗就只是經驗而已

簡單來說，生命裡面的一切經驗就只是經驗，不要去執取，不要當做我，我的，我的自我，那麼就沒有苦了。

真正的中道

佛陀並不是說我們不能做，不能知，不能想！而是不能執取，這樣去明白法，那麼就很清楚了。有些人不明白，認為佛陀說過：‘法尚應捨，何況非法’。他們反而認為：“你們修行人執取法，放下一切跑去修行，多麼極端的做法。我就不去修行，我連法也都捨掉了。你看我活的這麼快樂，這麼自在。”這個是錯見，扭曲的論點。佛陀的中道不是中庸，不是不勤奮，不是只花一半力氣的懶惰，佛陀講的中道，第一，不要掉進愛欲，增加貪念；第二，也不要掉進自我折磨的苦行，苦行是沒有意義的，是空洞的，反而可能增加瞋念。修行要做有意義的，有實際價值的精進，這是中道，而不是庸庸俗俗的道！

對過去和未來正確的修行心態

我們問自己，對於過去和未來，應該以怎樣的心態來修行？在你還沒有能力取現在、未來的目標來修觀禪，不能對它們了了分明，以智慧洞察之前，暫時完全的以當下的目標來修。尤其是現在止禪的階段，你不用去看目標的生滅差別，只完全投入當下這一刻，過去的，不理它，還沒有來的，不理它，一而再的投

入當下，一而再的出發，一直的持續下去，凝聚累積起修定的功力，這是很重要的。

欲心所和貪心所

從經文我們很清楚的知道關鍵在於‘不執取’，而不是‘不能做’。佛陀不執取，但是卻還是很勤奮很努力的去教法，這種動力來自於 chanda，這是沒有貪愛的、要去行動的欲心所，而不是 lobha 貪心所。我們可以要，但是不要掉進貪，不要執著，但是可以很精進的奮鬥，完成目標。佛陀讚嘆這種很強的奮鬥精進，讚揚這種沒有貪心的欲。菩薩要得到授記成佛時，也必要要有很強的清淨的修行的‘欲’，這個欲心所本身是沒有善和不善的，和不善心在一起，就會起不善的作用，和善心在一起，就會起善的作用。

要很準確的分辨欲 (chanda) 和貪 (lobha) 的不同，要在修觀禪觀名法的階段，才可以很清楚的看到 chanda 的心所是怎樣， lobha 的心所是怎樣，兩者是不同的，這是最肯定的分辨做法。對於大多數沒有修到名法階段的修行人該如何分辨？一個方法是可以從結果，也就是它產生的效果來分辨。如果是 lobha (貪)，就會有患得患失的心理，你會因為沒有得到，或者情況發生變化而苦惱，你的心是不平靜的。如果純粹是 chanda (欲)，不管你有多強的奮鬥的‘欲’，心裡沒有貪愛的話，狀況變化，情況不如你所願，一切亂了，你也不會為它苦惱。所以不怕你的 chanda (欲) 強，只怕你有 lobha (貪)。

長期被激發的慢心

因為長期以來我們所受的教育都是建立在自我基礎上，我們的慢心都是被激發的。比如要奮鬥，要取得好成績，要得到事業成就，大都是以競爭的心態去激發，讓我們要贏過別人，我們生生世世，長期以來都是習慣於被這樣的激發自我，這樣的訓練讓我們習慣於用貪欲去追求我們要的目標。所以當我們一奮鬥，就貪。要出苦海要解脫的人，有這樣的慢心就不好。現在我們要轉！如果你要在法上做不造苦因的正精進，正奮鬥和正努力，一定要慢慢用心去領悟。

清淨的動力

如果我們的動力來自於出離心，來自於慈悲心，那麼這個動力就是清淨的，是好的；如果動力是來自於競爭的心，別人修到怎樣境界，也要贏過別人，這種心就是比較、鬥爭的心，是很麻煩的。這種心是苦因，帶來的肯定是苦果。

不執著又奮鬥

在修法、生活的時候，我們要很清楚的知道，佛陀的教法並沒有教我們去懶惰，沒有決心，沒有奮鬥，得過且過，不是的！佛陀的教法是讓我們可以很精進，很勤奮，但是不要執著！

不是過失的追求

在印度的外道有一種‘無作’法，因為他們沒有分清楚 chanda 和 lobha 是兩種不同的心所，認為要行動就會要貪，所以就不能做任何事情。他們問阿難尊者，你帶著追求的心去修行，帶著這種‘欲’，該如何去安住心呢？

阿難尊者問他們：“當你要來這裡見我之前，你有沒有起那個心，要來這裡見我呢？”

那人回答：“有的！”

“那麼，當你現在來到這裡，你還有起那個心，要來這裡見我嗎？”

“沒有啊，我已經到了這裡啊”。

阿難尊者說：“我們要走往解脫的路上的心亦是如此，要解脫的心是沒有過失，沒有錯的。等到我們真正達到解脫那一天，我們就不用起要解脫的心了。”

所以 chanda 不是過失，如果是 lobha 就要付出代價，會痛苦的。

不要錯用法

有人錯用佛陀的教法，比如取他喜歡的異性為目標來散發慈心，想要追求女孩的心，慈心禪是不可以用在單獨的異性身上，這種以貪愛，以不善心為出發點的修行是苦因。禪法是清淨的，

一定要用在清淨的領域，錯用法的人都會受苦。我們要警惕自己，要發自內心很清楚的知道，污染的苦因不可能帶來清淨的結果。這種因果的信心一定要百分百確定，不可以有絲毫的動搖。如此我們才會老老實實的，不帶著取巧的心來修禪，也就不會惹到烏煙瘴氣，心掉進煩惱受苦的陷阱。

不要放縱錯誤

一旦修法中發現自己起了煩惱，起了懊悔，起了不善心，不管什麼理由，就肯定是自己的錯。勇敢的面對錯誤，找出錯的根源解決它，不要放縱自己繼續錯下去。這樣的修行才會有效率，才會清淨。修法本身並不難，而是我們生生世世累積的習氣煩惱很重，戰勝自己很不易，所以修法會變得很難。我們的努力已經很不容易了，為什麼還要在過程中去加障礙，加苦因呢？想一想，你就知道這是很笨、很沒有智慧的事情，不要去做反效率的努力！希望大家很清楚的認知，什麼是苦因，什麼是善因，什麼是對的因，什麼是錯的因。進步快慢是另外一件事，我們不要再做會把自己拖垮拖累，拖後腳的事情。



活在當下的力量

這部經帶給我們好幾個訊息，其中一個就是充分活在當下的力量，讓每一個當下都是新的機會。即使是我們修觀禪看過去世，也是以活在當下的心去看過去世，看未來世的生命，也是以活在當下的心去觀照。觀呼吸也要很單純的體驗當下。不要因為有了好的體驗就忘記了當下的修行，反而到處去和別人講，干擾別人的修行，破壞道場的氣氛。禪修營期間止語是為了保護我們清淨的心，講話會引發人心複雜的層面，互相比較，競爭，懷疑，這樣很不好，這種業要小心一點。要好好的珍惜當下，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裡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，在我們的感知裡把善法帶出來，不要生起惡法，包括最倒楣的事情，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。

慈心禪——慈悲喜捨

(一) 慈心——願眾生好

願一切眾生遠離瞋恨危險，
遠離精神上、肉體上的苦。

願他快樂，好好的安住。

我們希望眾生好，心裡想像他們都會幸福，身體也健康，精神也健康，快樂又安住，這是正面的心念。當這樣做的時候，我

們自己內心的世界會轉變。而且會產生另外一種力量，當我們內心世界，我們的感知轉變，心態很陽光的時候，我們生命的遭遇也會很大的轉變。

心是一切的主導，即：諸法意先導 Manopubbaṅgamā dhammā，這裡的一切特別指內在種種心的狀態，其實不僅如此，外在世界的形成都和心有關係，只不過並非僅僅一個人的心力，而是集群體的心力，當然除此以外還有業的力量。



(二) 悲心——願眾生離苦

離苦即遠離苦和苦因，而苦因都是醜陋的，是造惡。面對著眾生的苦和苦因，我們願他離苦、離苦因。一般世人很怕面對醜陋和苦難，深怕負面的目標會招來生命中負面的遭遇，心被目標影響，這是所緣緣（ārammana-paccayo）。但如果你的心在面對苦難、醜陋、逆境的時候，通過如理作意，可以讓它們成為你生起善法的親依止緣（upanissaya-paccayo），這些醜陋或逆境成為我們心中生起悲心的目標。我們願他離苦，所以我們的心還是充滿陽光，還是很正面的。改變被目標影響的方式，關鍵還是在我們自己的如理作意。

(三) 喜心——隨喜眾生的好，願它們不失去

願眾生所有的財富、幸福、成功、健康都不失去。也許事情不能夠真正如我們想像，但是當我們的心可以這樣生起時，我們的心改變的是我們的世界，我們的感知，從而影響到我們生命裡面的遭遇。因為對世間生起慈悲喜，那麼和眾生的因緣就會很好起來，好緣就會帶來好運，生命中的每一個際遇就會不一樣。

(四) 捨心——眾生是自己業的主人

捨心是慈悲喜的基礎，慈悲喜都是善意的期盼，但更主導眾生生命的是他們自己的業。我們不過分的誇大心的力量，但是我們的心只是朝向正面，保持光明，無論如何都希望他們好，不管這個願能否實現。仿佛那個結果我已經發生，或者必然會發生。

如果一個人完全的跟著佛陀的教法，修慈悲喜捨，他的生命不能說徹底改變，卻有很大的力量。因為心的一轉變，我們的氣場就會轉變，生命也會轉變，一切都不一樣了。面對一切眾生，一切遭遇，心裡都要生起光明，用慈悲喜捨對待。若慈悲喜都不管用，就用‘捨’肯定管用。這四種心都是非常光明的心，對我們的生命有很大的影響。不管真正的世界是否如此光明，但是當心充滿光明，我們感知的世界是很光明的。

不淨觀

佛陀教導止禪的原理就是讓心一直投入你的目標，這個階段大多數的目標都是美好的，清涼的，只有不淨觀的目標從世俗的角度來講是醜陋的。但是因為佛陀的教導，我們可以讓不如意、不可喜的目標都轉成讓我們生起很強善心善法的目標，這是佛陀高明之處。不淨觀的初禪，尋、伺、喜、樂、一境性，對著屍體都可以產生喜樂，很有智慧。完全掌握了因緣的作用，心的運作的原理。不淨觀的目標是不好的，但是如理作意看它的真相，它只是不淨，因為專注不淨的真相而讓我們生起離執心，厭離心（是捨掉的不要，而不是瞋心的討厭）。當這種厭離



心釋放、專注時，就自然慢慢的讓我們生起定力：尋、伺、喜、樂、心一境性，甚至面對最醜的目標，你還能夠生起喜樂，這是佛陀的智慧。佛陀完全掌握了心的運作，懂得怎樣把如理作意開發到頂點，面對順境和逆境的目標，都能夠生起很強有力的善法。

佛隨念

我們憶念佛陀的功德，當一個圓滿的法的體現者天天在我們的心裡面留住，也會讓我們更有效率的培養心的善法。因為我們的心裡一直留著光明的影像，常常記得佛陀圓滿的美德，無上的智慧，無量的慈悲，廣大的法力，還有許多其他美好的品質，我們這樣想的時候，心裡充滿著光明面，對我們的生命就產生非常大的作用。我知道有人只是專修佛隨念，他們的生命也獲得很大的力量。這是很重要的一點。

這就是止禪的原理和方法：一直投入目標，其他的目標不要看。如果是不淨觀就只看不淨的目標；入出息念就只觀呼吸；遍處定就只看遍業處；其他的最好不要看，甚至當著不知道。為什麼呢？這是《孫子兵法》裡的道理：不戰而勝！這是生命的智慧，很多問題就在你不管它的時候，就自然消失了。只要你的心充滿陽光，你就根本不用去想如何去驅走黑暗！陽光的心裡，黑暗無處躲藏。但是這種方法雖然非常有力量，有幫助，但是卻不究竟。

觀禪修法

觀禪是佛陀另外一種方式的教法：並不是積極思維，而是究竟的‘如實知見’。佛陀在很多經裡都是用不同的方式來傳達‘如實知見’。看清真相，讓真相把你的善法帶起來，這就是觀禪。最苦難的真相也是讓我們醒覺，讓我們珍惜，讓我們寬恕，讓我們忍耐，怎麼會不生起善法呢？

如果只是積極思維，樂觀主義，但是有一些東西你怎麼樂觀都要面對，比如生老病死。只有少部分人對未來一無所知，而且還不怕死，這些人是非常勇敢，務實的智者，比如孔子的樂天知命，‘不知生，焉知死’，不去想太多死亡，安然面對就好。但是大多數人如果對生命沒有了解，面對死亡心裡就會恐慌。這個時候就需要了解真相。佛陀教導我們脫離痛苦的方式，就是通過戒培育定，通過定開發觀察真相的能力，沒有定力，就沒有能力看透真相。這是苦——苦聖諦，這是苦因——集聖諦，這是苦的熄滅——滅聖諦，這是朝往滅苦之道——道聖諦。

苦和苦因

苦是什麼？苦包括苦苦，壞苦等。當講到通過觀照達到解脫之道時，佛陀都是在講五取蘊是苦（當我們還在執取時，五蘊就稱之為五取蘊）。色受想行識，從究竟法來看，它們的本質是剎那生滅的。色法，像我們的身體，你以為蠻堅固的，其實是剎

那生滅的，一彈指間無數次的生滅，太快了。當然用定力是可以看到生滅的。其他四種受想行識的心念，它們的生滅就更加快速了。在我們色法中最小單位色聚的一生一滅之中，心識已經生滅了十七次。這個速度是超快的。當這種在快速生滅的真相裡面，真相是有一種壓迫性的，你根本就無法抵擋它，沒有辦法告訴它不要，慢一點，沒有辦法，它就是一直在剎那生滅，沒有討價還價的。所以這個真相是苦的。

苦有苦因的，根本上就是我們的貪愛：欲貪，有貪，無有貪。有貪是對常見的一種執取，追求一個永恒的生命，以為有一個永恒的存在。無有貪是一種對斷見的執取，以為什麼都沒有了，這也是一種執取。所以帶著斷見的人，以為死了就什麼都沒有的。自殺的人其實不是看破一切生命因緣而不執取生命因緣，他們只是覺得這個生命苦就自殺，可是輪迴的事實不是他們以為沒有就沒有的。自殺的人大多數的下場都是很淒慘，生命更加苦。所以這些對生命的某些執取都是苦，甚至你執取‘不要這個生命’也是苦的，這些都是苦因。在某種義上講，一切的不善法，造的不善因都是苦因，因為帶來的果報是苦，在從更加徹底，更加究竟的角度上來講，即使你累積了一個很善的功德，但是你帶著的心念是：我還要再去投生來享用它，帶著享用的心來累積功德，這樣的業從輪迴的角度上來講，也是苦因。就算你未來做一個有錢人，但是有可能迷惑顛倒墮落，繼續的輪迴。

怎樣的因完全不是苦因呢？那就是修行的因！不管你做了什麼功德布施，心中都是非常的清淨，心願是要跳出苦海，不要再輪轉了，這種業是清淨的。所以我們做了功德回向，都會念願這個功德，成為我證悟涅槃的助緣。當然功德只能是助緣，涅槃不是因緣和合而成的。但是你這樣想，這樣念的時候，累積的因就不會起一直讓我們輪轉的作用。如果你還在輪轉中，它會幫助你朝往不再輪轉的方向。這個願就好像我們在上飛機托運行李的時候，工作人員在你行李上綁上的行李條，它可以幫助行李到達某一個地方。所以願很重要，如果你的願是要脫離輪迴，你的功德才會朝向脫離輪迴的方向，不然的話，如果想要回來輪轉去享用功德，那都是無明貪愛。開發導向解脫的善法的力量，就是要面對這兩種：苦和苦因。

如何觀照

（一）觀緣起法：

當你要了解因的時候，雖然用不同方式來探討，但是離不開緣起法。因為五蘊的產生，雖然因是貪愛，但是在何時產生呢？比如這一世的第一個剎那的結生識生起，它的因是過去世，那麼你就要追溯到過去世，看到過去的因如何產生現在的果，往後還要去修，現在的因怎麼產生未來的果。要看清這些緣起的真相。

（二）觀禪目標：

觀禪就是看苦聖諦和集聖諦的生滅現象：即五蘊和他們的

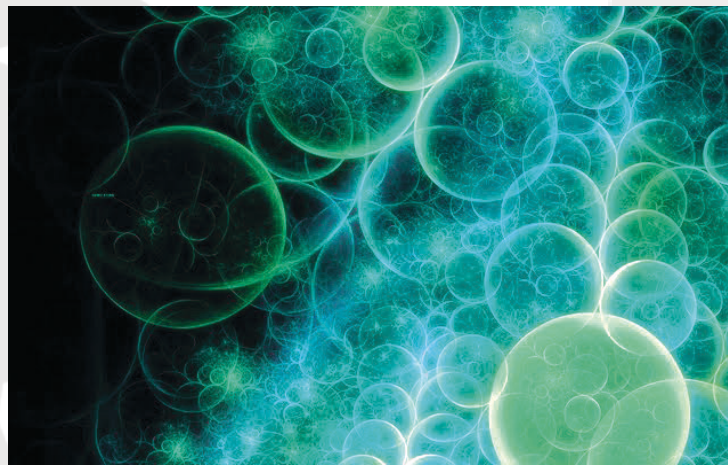
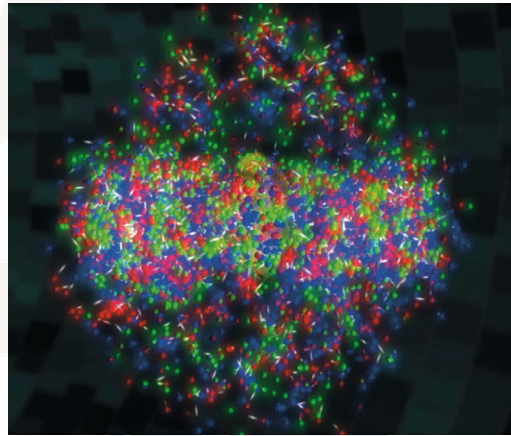
因的生滅現象，或者說名色法和他們的因，觀禪就是取這些為目標，但是必須從究竟法的層次去觀。阿毗達摩歸納了四種究竟法：心識、心所、色法，涅槃。心識心所是精神狀態，色法是物質狀態，還有一種涅槃就是不生不滅。涅槃的不生不滅不可能拿來做觀禪的目標，但是觀禪可以探索未來的證悟，但不是以涅槃為目標的。

（三）觀色法：

觀禪是要看究竟色法的無常、苦、無我，而不是只看到色身的表面無常，比如老了有皺紋了，這些不算。觀禪要一直看到色身是由數不盡的色聚組合而成，最小的一個色聚其中也由地、水、火、風、色、香、味、食素等至少八個單位組合而成。此外眼睛的最小色聚有它的命根和眼淨色，耳朵裡面聽覺器官的最小色聚有命根和耳淨色。

（四）觀名法：

名法包括心識和心所，有能夠知道目標，取目標的作用。心識也是有究竟法，你要能夠觀每一個剎那心識生滅的心路過程，是那樣的快速。一共有六個門的心路過程：眼門心路過程、耳門心路過程、鼻門心路過程、舌門心路過程、身門心路過程、意門心路過程。你要去清楚的觀到。而且每一個心識的生起，並不是



單獨生起的，一定有相關的心所。就像一杯水，它有水的色彩，水的形狀，水的清濁，水的冷熱，水的味道等種種狀態，心識和心所，就是心和心的狀態。一定要看到究竟法，你才能夠徹底的觀照它的真相。

破除密集

破除色法三種密集——相續密集、組合密集、作用密集

為什麼觀禪要如此之細微呢？其中一個原因就是破除密集。我們就是因為看的不夠細，才會要抓取，比如一個人，當你打破這個密集的概念時，你就知道他也是剎那生滅，沒有一個永恒的主體，色法就會被打破相續密集。如何打破組合密集，你以為他是一個個體，你知道他是由無數色聚組成，一個色聚也由許多種類組成，這樣子看到，就知道他是由成分組合而成的，而且

每一個成分都有他的功能、作用、顯現、近因，經過這樣子的辨析和如實認知，就打破了作用的密集。這樣子觀得夠徹底，就能夠打破作用密集，色法的三種密集就打破了。打破了三種密集以後，再去修一次觀禪，那種力量和火候才能夠真正的達到觀禪的效果。

破除名法四種密集

心的密集有四種：當觀到剎那生滅時，就打破了相續密集，你以為它一直延續的，其實是生滅的；你知道每一個心識是生起時，其實都有心識和心所的狀態，不是一個比較固定的扎實體，那麼組合密集就被打破了；比如你以為某種心境或者情緒是一個心在起作用，其實是心識中的每一個心所在起不同的作用，都有它的功能、特徵、顯現、近因，近因就是促成它生起最靠近的一個因素條件。還有一個所緣密集如何打破，當你有時候以為自己修到無我了，你還以為有一個‘我’在證得‘無我’，潛藏在智慧心的層面之後，還有一個‘我’的錯見，這是阻礙我們成就的一個苦因，這個時候我們需要修七非色觀法，就是某一個心一滅，生起的心就馬上去剛剛滅去的心作為目標。我們以這個智慧心為所緣，把這個智慧心的三個密集也打破，你以為是扎實的、恒常的，你以為一個心在起所有的作用，其實都不是，連智慧心的組合密集，相續密集，作用密集都打破了，這就是打破所緣密集。連我以為有一個‘成就者’，這個本身的密集也是不真實的。

觀禪就是要這樣子一步步深入的觀，生命最珍貴的真相就是生命本身，除了生命本身以外，沒有別的真相可以探尋。生命是因緣和合而成的，因緣生而生，因緣滅而滅，它們本身是如此，造成它們生起的因也是如此，所以苦聖諦和集聖諦都是無常、苦、無我。



三轉十二相四聖諦

此是苦聖諦。此苦聖諦應當被斷除。此苦聖諦已經被斷除。

此是苦集聖諦。此苦集聖諦應當被徹知。此苦集聖諦已經被徹知。

此是滅聖諦。此滅聖諦應當被證悟。此滅聖諦已經被證悟。

此是導致滅苦的道聖諦。此導致滅苦的道聖諦應當被修行。此導致滅苦的道聖諦已經被修行。

——《相應部·轉法輪經》

整部《轉法輪經》就是在講成佛之道是通過體證四聖諦。因為證悟了三轉十二相四聖諦，佛陀才證悟成佛了。佛陀也把成佛的方法教給弟子，讓他們也體證四聖諦。所以佛陀幫助眾生的方式，在觀禪是發揮到頂峰。引導弟子看清真相而生起善法，厭離，捨離，放下，生起逃出生滅因緣的善法，沒有這個心願，就沒有辦法跳出來。所以觀禪的原理，就是佛陀教我們如何真正離苦的原理，和一般人用的手法不一樣，和止禪不一樣。慈悲喜捨，就是不管目標如何，就是心理對目標一直起善念，起如理作意。但是觀禪時，就只是用智慧去如實看清楚，是怎麼樣就是怎麼樣。苦集滅道是如何就是如何，五取蘊是怎麼樣就怎麼樣。

滅聖諦

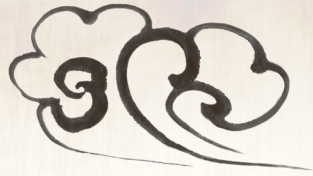
除了生滅的名色法以外，還有一個不生不滅的究竟法：涅槃。看到未來證悟的煩惱滅（般涅槃），看到未來五蘊滅（般涅槃），入滅時五蘊不再生起。修到這個階段的人，看未來世，可以看到未來開悟的心，就好像你在一艘船上可以投射到未來這艘船已經靠岸了，你在岸上揮揮手，但是你還在這裡，還沒有真正上岸，還沒有品嚐到上岸的滋味，但是你可以通過觀照去知道。

道聖諦

道聖諦是很有系統的修行八正道：正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定，涵蓋的就是戒定慧。正語、

正業和正命，這是戒學；正精進、正念和正定，這是定學；正見和正思維是慧學。通過戒定慧，八正道的方法，讓我們能夠如實的看清苦聖諦和集聖諦的真相，心可以生起很強的善法，最強的善法就是放下生滅因緣的善法，這個放下就是最殊勝的。就是因為我們抓取生命因緣，我們生生世世在苦海裡面輪轉。當我們打破了無明，看清楚了真相就是無常、苦、無我的剎那生滅，不是想像出來的，也不是表層的，而是深層的，不是狹義的，而是廣泛的從過去、現在、未來、外在、內在、粗、細、優、劣、遠、近的五蘊，看清楚無常、苦、無我的真相，看到你不再對之抱著幻想為止。沒有可能抱著幻想了，就放下五取蘊，這是最大的善法。到最後的放下，就是四個聖道的依次體證，那個時候煩惱就斷除了。佛陀成佛也是經過這四個層次，只不過是一下子就完成了，只不過他的阿羅漢道是伴隨著一切知智而來，從那個時候開始，世界上沒有什麼東西是他不通曉的。

我們修法的關鍵，修觀禪的關鍵，就是要看清。在觀禪的‘如實知見’中生起的善法是最穩固，最可靠的，比不要看真相，一直樂觀積極，活在快樂的世界裡而生起的善法要殊勝的多。如果我們的善法、快樂、清淨、智慧等等是建立在真相的基礎上，那麼就不用怕，因為真相是越看越明白的，你的善法永遠不會因為苦而倒塌。我們要深刻的記得這一點。



第九天

四聖諦

今天先簡單的重溫一下四聖諦，然後再來討論禪修大家會經常遇到的問題。

(一) 苦聖諦

苦包括：苦苦、壞苦和行苦。苦苦是明顯的苦，如大家都能體會到的生老病死之苦、怨憎會苦、愛別離苦、求不得苦等；壞苦是指潛藏在所有美好境界、任何財富、成功背後的無常變化，這也是苦的；行苦是生滅法之苦。行就是因緣和合之法，剎那生滅之法。五取蘊，即一切物質現象和精神現象都是剎那生滅的



因緣和合而成，而在生滅之中的那種壓迫性是苦的，你不能夠控制它，你無法叫他不要生滅，他們都是自然的生滅。因緣變，它就變了。尤其在真實觀照究竟法的時候，你可以知道這種現象根本就是一種帶有壓迫性的，由不得你掌控與討價還價，這叫做行苦。

（二）集聖諦

集是苦因。最普遍的講法就是貪愛，對種種欲樂、感官享受等的貪愛；以及一切造成我們繼續在苦海輪轉的因。對常見，斷見等的執取，所有的煩惱都是招來苦的，從這方面來講，也是苦因。還有所有讓我們繼續輪轉的功德，雖然是功德，卻是讓我們在苦海中繼續輪迴，從這個方面來講，也是苦因。這是阿毗達摩的定義。只要讓我們繼續在苦海輪轉的，都要克服。

（三）滅聖諦

滅首先是指煩惱的熄滅。真正的煩惱滅是在當我們體證阿羅漢聖道時。當然初果須陀洹聖道就已經滅了一些煩惱；二果斯陀含聖道繼續的減輕一些煩惱；三果阿那含聖道最明顯的是所有的愛欲和瞋恨徹底的斷除；在四果阿羅漢聖道那些殘餘的昏沈、我慢、對生命的執取等等，即使是梵天界生命細微的執取也會徹底斷除，其實就是一切煩惱的斷除。在修生滅隨觀智時的一個過程是去看到煩惱的滅，如何看？就是可以看到在未來自己體證阿羅漢聖道時煩惱的滅，代表未來在正常的情形下是會有這個成就

的，但是還是要小心，這並不是保障。真正的保障，不退轉的成就是四個聖道的體證。有些人不了解，以為修到禪定就是保障，看到過去世就是保障，這是錯誤的，佛陀講的真正保障就是初果須陀洹聖道，斷除了疑惑、錯見，特別是身見，所有戒禁取見。對錯誤知道，了了分明，不會再去迷惑。有這些不退轉的成就，在未來世就再也不會重複那樣的煩惱。當一個人成為須陀洹時，他就會在七世之內得到解脫，他的解脫是必然的，不再會退轉的，有這樣的力量才是真正的保障，真正的成就。這是煩惱滅，即煩惱般涅槃。在觀到生滅隨觀智，自己證悟阿羅漢之後，再看下去，到那一世死亡之後，就不會有下一個生滅名色法的生起，你就能確定那是最後一世了，不會再有下一個投生，這就是蘊般涅槃。另外還有一個究竟法，有時候翻譯成無為法，非緣生之法，即不生不滅的法，涅槃，這個就是滅聖諦。

（四）道聖諦

道特別是指八正道，屬於慧學的有正見、正思維；屬於定學的有正定、正精進、正念；屬於戒學的有正語、正業、正命，八正道涵蓋了戒定慧三學。八正道是入門，佛陀講是必然的、唯一道路。佛陀在《念處經》裡也講過，四念處（身念處，受念處，心念處，法念處）是唯一的道路；也有講七覺支是唯一的道路，緣起法是唯一的道路，其實佛陀是用不同的方式講解。修行的一路上就像在爬梯子，你爬了這一級再爬那一級，那都是要經過那

條道路的。所以佛陀講這是唯一的道路，是指你非經過不可的道路，必須要經過的關口。在八正道中，正見是了知四聖諦，你看很特別，苦集滅道，道又涵蓋了四聖諦，是重疊性的一種表達。

四念處

四念處的修行首先就是入出息念，涵蓋了止禪和觀禪的成分，基本上都是要看清生命的真相，四念處觀身受心法，觀完了也是要了知四聖諦的。

七覺支

念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨，七種覺支在定學的時候和慧學的時候都有在顯現，起作用。也是跟四聖諦息息相關的。因為在觀禪的時候，也是觀苦聖諦和集聖諦，名色法和他們的因。觀下去到最後，也是體證四聖諦。

緣起法

在另外一個場合，阿難尊者對佛陀說：“緣起法（十二因緣）雖然很深奧，在我體驗還是很簡單的”。但是佛陀和他講：“阿難，別這麼說，世間眾生就是因為沒有了解緣起法而沒有得到解脫，所以這個是很深奧的，不是膚淺的。”緣起雖然簡單講是貪愛，但是貪愛不是獨立生起，而是伴隨著無明而來，很強時候就是執取。緣起法的了解有不同的方式入門，主要就是過去的因造成現在的果，現在的因造成未來的果。此有故彼有，此

生故彼生，此無故彼無，此滅故彼滅，這些都是在傳遞緣起法的訊息。緣起法就是四聖諦中的集聖諦。

唯一的道路



很多人不明白，認為有八萬四千法門，怎麼還有唯一的道路？佛陀針對不同的對象有不同的歸納法：有名色法的方式，有五蘊的方式，有十二處十八界的方式等等，但唯一的道路上就是一定要看清生命的真相，否則不能解脫。證悟，了悟就是要看清世間的真相，一切物質現象和精神現象的真相，並且是要在究竟層次

上看清。比如色法是由色聚組成，但色聚還是概念法，只有地、水、火、風、色、香、味、食素以及命根色、男女性根色和眼（耳鼻舌身）淨色，這些是究竟法，我們要看到這些究竟層面上的剎那生滅。另外名法、心的心路過程，我們要理清楚那些造業的心，果報的心，善的心路過程，惡的心路過程，各種心識，心所都要理清楚，如實看到究竟法的無常、苦、無我。看到那些剎那生滅，帶有壓迫性，無法抵擋的苦的真相，一切緣生法的剎那真相在究竟法層面只有一種答案，那就是苦的。不管用什麼方法，就是要如實的了知四聖諦真相，否則就沒有可能了生脫死，跳出輪迴。佛陀是真語者，不會騙你，也不會方便說撒謊哄人的可能

性，這是後期人們創造出來的。

所以緣起法沒有了解，就不可能證悟；四聖諦不了解，也不可能證悟，其實講的都是一樣的。就像爬梯子，這個階梯沒有過，這個環節沒有過，這個條件沒有具備，你都過不了的。所以唯一的道路就是基本上要具備的條件，看清生滅的真相，從緣生法的真相到非緣生法的真相，沒有看清生命真相，談解脫不可能。

八萬四千法門和唯一的路

你可以因為很多方式來入門，比如和辟支佛結緣，也是種下了解脫種子，這也是道路。人們有數不盡的方式走進佛門，這是對的，但是他必然要經過看清究竟真相的唯一道路。其實沒有矛盾，八萬四千法門和唯一的道路，很多的法門都可以入門，但是入門都要經過這個通道，看清真相。這樣的明白，心裡就了了分明，不會迷惑了。不會在文字上講，以為有矛盾。雖然很多東西也幫助我們，包括你去好好的照顧好色身來用功，這也是需要的條件，但是唯一的道路是指一定要經過這個，否則不可能。你擺脫了唯一的道路，那麼外道的法也可以，錯見也可以了。唯一的道路是不可能繞過去的，入門後一定要過這關，否則不叫悟。



悟

悟不是模模糊糊的，不是想出來的。佛學不是哲學，哲學是思想家想出來的，佛學是真理。真理是它就在那裡，路就在那裡，你只是發現路而已。哲學的思想也是一種智慧，但解脫的智慧——般若智慧，不是靠想出來的，而是看清真相而知道的！如果你不想掉入懸崖，要麼靠光明看個明明白白，如果自己沒有能力去度過這個風險，要麼就靠別人牽著你走。其實懸崖並不危險，危險是因為你沒有看到，苦海的東西之所以危險，是因為我們掉進了幻覺，我們在幻象中抓取，沒有看清楚它只是泡泡，是海市蜃樓，如夢如幻，我們抓取了一個會破滅的東西！我們的工作就是看清了就不會抓取，問題就解決了。

這是簡單的總結，我們就很清楚要走向何方，這個止觀禪法的修行是否是可有可無的？不是的，你可以用萬千方法去學習，但是，沒有看清真相不可能解脫。我們要把心磨得很利，很敏銳，有足夠的定力產生智慧之光才能看清楚，否則只能模模糊糊的感覺，差別太遠了。

沒有矛盾的頓漸悟

這就是整個修行，我們的工作就是把法講出來，大家可以自己去判斷，該如何行動。悟就是如此。悟有不同的層次，不退轉的悟就是須陀洹，接著幾個聖道的證悟都是悟的層次，真正證悟的過程是一下子頓悟的。有人以為頓悟和漸悟是不同的法門。

頓悟哪裡有什麼方法去修？如果你要頓悟，那之前的整個過程即戒定慧三學的基礎，你逃不了的。如果你擺脫了戒，擺脫了定，沒有可能你突然間就悟了的。那些是給過去生生世世有累計過許多波羅蜜的人，好像佛陀時代，有些人一證悟阿羅漢，就有四無礙解智的，他們是過去世很多次都修到行捨觀智，否則不可能成為有四無礙解智的阿羅漢。當他悟的時候，只是翻起了過去宿世的功力而已。這個叫做頓悟。如果你是，也許你就是了。你聽一下法，看了一下《無我相經》，也許你就開悟了。但是如果聽了法，也看了經好多次的話也沒有開悟，我覺得還是要保留一點，不要相信自己是頓悟的料子，還是要逐漸累積。

所以，所謂的‘頓’，也是做了許多‘漸’的工作，積累波羅蜜，時間到了，他就頓了。其實開悟就是頓的一下，頓悟和漸悟是沒有矛盾的，你有足夠的功力，那你就頓了，你沒有足夠的功力，那麼就要漸漸的累積，就是這麼簡單而已。所以，我們是否要坐在那裡等待，看自己是不是頓的呢？那就問自己，你拿一些開悟的經看一下，如果是頓的話，應該看一下就頓了。但是如果還沒有頓的話，還是建議大家老實的修戒定慧。所以當我們這樣了解的時候，頓悟和漸悟根本就不矛盾，不會變成頓悟派和漸悟派來爭論，根本沒有需要。老老實實做功課。你看我們的菩薩如何修神通，在《菩薩本生經》中，他只是看到恒河的水，因緣成熟，就整個人就浮起來了。看水最多是水遍而已，怎麼會有神

通？其實這是他過去修神通有雄厚的波羅蜜，他當時只是觸動波羅蜜成熟，神通就自動跟著來了。菩薩的神通是頓出來的，其他的人就要按照正規的修法。這樣一想，心裡就會很清楚，修行就要戒定慧，八正道，四念處，三十七道品，這些全部都需要。把所有的融會貫通，都沒有矛盾，不要執一邊，不要從文字上產生對立矛盾。



禪修者的問題

關於心靈的創傷

其實修禪的方式，尤其是止禪的階段特別的單純，就是對著它一直專注與投入，其他問題都不要去想，不要去解決。但是有一個問題，很多人心裡或多或少都有一些創傷。你可能埋沒它，不要去想它很久了，但是一打坐卻浮現出來，而且澎湃洶湧，然後就不能淡定了。有些人已經修得很靜，定到了很深的層次，但是過去突然一翻起來，也不得了。這種情形如何克服？我在很多人身上試過一個方法，很多人都可以走出來：你要訓練自己不要害怕任何一個記憶，不要去埋沒它，讓每一個記憶都從心裡走一遍。這不是活在過去，活在過去是心裡面想起就會帶出來瞋恨等各種情緒。活在過去是抓取那個經驗，這個是我，我的，我的自我，因為抓取而產生貪瞋癡。不要害怕回憶，你越害怕它，越容易浮起來。如果臨終的時候，你越要壓抑這個念頭，不要想起

它，這樣壓制的話，很可能會在最虛弱的臨終一念時生起，那就帶著貪心，或帶著仇恨死去，那就墮落了。不要害怕，就讓自己的記憶在心裡走一遍，以觀禪的心態來對待它，這樣理清一次兩次，以後就很好辦了。以後每一次生起都是慣性而已，你知道：哦，它已經是歷史了，就放掉，想起，再放掉。重要的是，第一次記憶的時候，要用法來理清楚。



別人的錯

另一種是別人對你的錯。最簡單的方法就是“諸法因緣生，諸法因緣滅”。因緣思維：一開始用對佛法的信心去思維，如果以後有觀禪的力量又不一樣。其實傷害你的人也是無知，不要記恨他，到頭來兩個人都會死亡，到時候還有什麼是放不下的？生生世世都已經過去，這些記恨一點意思都沒有。不要記在心上，要慢慢起寬恕的心。不要走進細節，因緣思維是完全從對錯中跳出來的。一個人的愚癡甚至殘酷，這些都是因緣。有時候人並不是那麼壞的，他需要的是被體諒，被諒解，他的反叛，叛逆，可能是因為生活逼出來的。其實每一個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。我們常常不了解，才會帶著高姿態去責備他人。了解了就不會輕易恨人，每個人都有他的故事，他的因緣，才會形成這種個性。也許我們不懂這個因緣，但是肯定有的。理解或不理解，就寬恕人家，原諒

人家，所以就放下了。原諒不等同於再次給他犯錯的機會，好比被蛇咬過一口，你可以繼續把它關在籠子裡餵食，但不會和它睡在一起，除非你把它的毒牙拔掉。所以可以繼續對它慈悲，但是要保證自己的安全。心中要有很大的寬容。

自己的錯

有的人面對自己曾經很離譜的錯誤，就不能夠接受自己。你不想接受自己的錯，難道你以為這個世界上別人沒有犯過這樣的錯嗎？佛也不是憑空冒出來的就是佛，所有的佛、菩薩、阿羅漢都不是憑空冒出來的，都是無始以來圓滿自己的波羅蜜而成佛，成菩薩，成阿羅漢的。無始以來，有哪一尊佛沒有犯過我們曾經犯下的錯呢？他們也可以通過努力的淨化修行而成佛，成阿羅漢，我們為什麼要記住自己的過失呢？現在就走出來，不要再錯。把生命的模式轉型，那就好了！不要掉進懊悔，懊悔還是新的苦因。傷心，難過，這些都是不好的心。

重複的模式

如果你真的看到緣起，或者看《菩薩本生經》也知道，很多人生命的模式都是在一直重複的。菩薩就一直重複著菩薩的模式，提婆達多就一直在重複提婆達多的模式。很多人的業並不一定是那麼重的，只是因為他擺脫不了那個業的模式，導致他明明只有五分的苦因，卻要承受五千分，乃至五萬分的苦果。不是因

為他造的苦因有多重，而是因為那五分的苦因，一直在滾動著、重複著、累積著，如果他不懺悔，未來受的苦是數不盡的，可能要從地獄回來才能夠擺脫那個模式，甚至有些地獄裡面上來，還沒有擺脫那個惡性循環。

懺悔

懺悔就是知道這是錯的：好，我以後要改掉這個舊的生命的模式，不要這個模式，那就可以改變，就會停止循環，不會一直加重這個模式。你心裡知道那是錯的：我不要這個模式，心就會轉，模式也會慢慢的改變，五分的苦因，五分的苦果，堪受的；但是五分的苦因，五萬分的苦果，那就很可憐了。所以從這方面來講，懺悔可以減輕我們受苦的程度，但並不是說我們不用受報，只要還有五蘊存在，那個業就繼續的起作用。其實懺悔就是一個抱歉，知道我錯了，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。懺悔就是面對的勇氣和誠懇的態度，我們要快樂歡喜的懺悔，因為看到自己的錯而高興，因為你可以改正錯誤，從此改變自己的生命。這個是懺悔的原理。

提高承擔力

所以我們要這樣想就可以放下自己的過失。不管錯得多離譜，非常不堪，越是如此，越是要放下，現在就精進，發憤圖

強，生命是可以轉變的，不能轉變那就是宿命論了。我們經常講這麼一個例子：如果你撒一把鹽在一杯水裡，那麼水就太鹹得不能下咽，如果把同樣的鹽撒在恒河裡面，再取一杯水來喝那就可以了。我們的惡業就像那把鹽，我們的戒定慧和功德就像恒河或杯子的水，如果功德少，只有一點點惡業你就很慘了。如果你經常修功德很多，同樣的惡業來，你的承擔力是不一樣的。所以我們要通過積極的修行，改善我們對自己造過的惡業的承擔力，而不是抵消。

很容易寬恕自己的人，也會很容易寬恕別人。讓自己不再害怕生命中任何一個記憶，如果你生命裡還有一個記憶是你不敢面對，不敢克服的，這個是很危險的，你越要壓制的東西，偏偏就是在臨終一念冒起來。所以，要給自己試試看，處理一下記憶裡面一輩子的東西，用智慧理清，最多是半小時，一小時，兩次，三次，以後你就不會去抓取記憶裡面的任何東西。能處理的去處理，不能處理的把自己的心調整好，心不要有沈重的負擔，會給修行拖後腳，讓你用不上心力。最簡單的方法就是師父講的，一切都有因緣，人家的錯有因緣，自己的錯也有因緣，自己苦也有因緣，放掉了，從此輕快的上路。

如果記憶是甜蜜的，也要知道這個是無常的，有些人想起以前的快樂，打坐的時候都在笑。如果是因為打坐產生禪悅的快樂，那是可以的，但是有些人不是，而是在打坐的時候想到什麼



第十天

修行的十種波羅蜜

今天要跟大家講解一個經常提到的課題：波羅蜜和修行的關係。

當釋迦摩尼佛的前世妙智尊者得到燃燈佛的授記之後，他想：“我已經被授記未來肯定會成佛，但是到底我要做些什麼才會成佛呢？”菩薩的心就是這樣的，他不會覺得自己已經被授記了，理所當然未來就會成佛的，就不用努力了。作為一個對因果有不動搖信心的修行人，他很自然的反應是想：“我要做些什麼因才能夠達到成佛的果？”於是他領悟到要累積十種波羅蜜。這十種波羅蜜對行菩薩道要成佛，以及其他要成辟支佛，或者成阿



羅漢快快解脫的修行人都是非常關鍵的，但是對行菩薩道的行者來說，是更加的關鍵。

於是，他領悟到一個接一個的波羅蜜：布施、持戒、出離、智慧、精進、忍辱、真實、決意、慈和捨。這十種波羅蜜之間的關係是互相連接，交錯在一起，非常密切的。

布施波羅蜜

布施波羅蜜是比較容易培育的。布施包括物質上的給與，勞力上的付出，以及給人家安慰等等內容。還有一種法布施，就是教導人們能夠在因上做得對。法布施和其他布施不一樣，其他的布施更多在果上給予人家好，而在法布施上，可以讓人們在因上改變。因為如果得了法，生命可以在因上改變。這是很重要的不同。所以佛陀說：在一切的布施之中，法布施是最上。

克服貪念

布施要克服的是我們的貪，因為布施的心是來自於無貪心所。我們只要還帶著許多的貪，我們就不能夠放，特別給別人財布



施時，捨掉物質滿足別人的需要，不僅在給與別人好處，也是在克制自己的貪念和執取，從中可以嘗到布施帶來的好處。

帶出心的善法

懂阿毗達摩（身心運作的原理）的人就知道，一個善法是可以帶起很多的善法，一個不善法也是可以帶起很多的不善法。一個不善心會跟著一連串的相關的不善心所，而任何一個善法一生起，十九種美心所就一定會生起。比如信心、正念、慚、愧、無貪、無瞋、輕安、輕快、柔軟、練達、正直等，這些心的品質都會跟著一一生起。所以不管是多麼墮落的人，他心裡多麼的陰暗，只要能夠讓他心中有某一種善生起，基本上就可以幫助到他了。有些人對別人不好，但是他的善是對父母的孝順；有些人的善是關愛孩子，每個人都有某一種善心，通常我們要幫助他，就只要引出他心中的一個好，只要他嘗到了善的

滋味，種種的美心所就會一一帶出，產生第一個好，第二個好，緊接著一連串的好。所以很多人都有向善的希望，只要我們知道他哪一方面的善是可以被帶出來的。你會發現佛陀在度化眾生時也是如此，先看準那個人好的一點，把它帶出來，過後再導向別的善法。

圓滿的布施

佛陀在講經的時候，有一個系統的教法，先講完布施，再講守戒，然後再講人天福報，再到初禪到四禪，讚嘆梵天界、無色界的生命是如何的殊勝，之後再講這些殊勝的生命也是無常、苦、無我的，最後再講四聖諦，導向了生脫死的智慧。這是一種系統性的教法。同樣在講波羅蜜也是如此。菩薩的修行是從第一個布施波羅蜜開始，但是到最後一個圓滿的波羅蜜，又回到布施。可是那種布施的層次已經不同了，已經結合了種種的智慧，忍耐，出離等等，才能夠完成最後非常艱難的布施。

菩薩成佛前的最後一世是一個國王，他做了太多的布施，最後竟然把國家的象徵，御用的大白象也布施出去。他的國民們都不能理解，從而把菩薩從王位上推翻，菩薩只能夠獨自去森林之中修行。在那種情況下，除了他的王後忠心耿耿的跟隨他，全國人民沒有一個覺得他是正確的。他完全的孤立，但是他卻不動搖，對自己的布施完全沒有任何的疑惑和懊悔，這是非常高難度的。因為很多人的是非觀念都是跟隨著群體的看法，別人怎麼講

他也怎麼看待，但是菩薩的是非觀念是基於他自己生生世世累積的波羅蜜，基於對真實法的了解，對因緣法的了解，對累積波羅蜜的信念。面對這麼多人，甚至是他未來大弟子的誤解，他都有毫不動搖的信心。所以如果他沒有那種絕對超然的智慧，是不可能完成這麼高難度的布施波羅蜜。他在菩薩道累積的第一個波羅蜜，就是以布施為出發點，走出第一步，在最後一世總結所有波羅蜜的時候，還是通過布施來總結，但是那個時候布施的難度是超高的。在他帶著妻子和孩子到了森林之後，他又把妻子和孩子都布施出去了。你可能會覺得這樣子很離譜，但是在那個因緣條件，在那個歷史處境中不能用現代的思維去看待，也不是一般人可以想像與理解的。

布施是一個開始，但是不可以小看，圓滿這個布施波羅蜜需要種種其他波羅蜜的承托和支持。智慧波羅蜜是其中最重要的一項，捨波羅蜜也是很重要的。如果菩薩布施是想要得到大家的認同，面對全部人的誤解就一定會懊悔，但菩薩的心不會動搖，也不會受傷，智慧才能夠發揮作用，布施波羅蜜才會圓滿。如果懂得什麼是究竟法的智慧，累積波羅蜜就不一樣了，就不僅僅是在形式上做布施，而是很清楚的掌握因緣，知道怎樣做布施可以做得更好。現在看到很多人學佛都掉入了一個陷阱，那就是從形式上來講覺得自己很懂了，但是卻不懂究竟法的意義。其實從不同的角度來看待問題，形式也可以多種多樣。

不一樣的因緣

有的人不了解菩薩怎麼可以布施妻兒，但是要了解那時候是不一樣的因緣。要做菩薩妻兒的人，也是生生世世發願要幫助他圓滿成佛波羅蜜的，不管菩薩有什麼指令，他們都絕對忠心的去執行，完全信任菩薩的智慧。在那個時代，即使是在近代的印度，雖然不能夠說妻兒是財物，但是那個社會價值觀中，妻兒代表著可以幫助自己的助手，如果有別人需要，他就可以與人分享。這是現代價值觀所無法理解和接受的東西，也不能用現代的價值觀來判斷。

這裡講一個例子。某一位上世紀很知名的印度教大師辯喜 Swami Vivekananda（把印度瑜伽和冥想介紹到西方的第一人），有一次，他到一個藏人的好朋友家做客並過夜，發現這個藏人朋友是兩兄弟共用同一個妻子，這種情況在有些區域的藏民中是正常和普遍，在他們的價值觀裡，這種情形是合法夫妻。但是 Vivekananda 大師覺得非常荒唐透頂，深感不安和恥辱，這在印度的文化價值觀是完全不能想像的。第二天他忍不住質問他的朋友。藏人朋友瞪大眼睛，非常驚訝的看著他說：“你怎麼啦？你們修行人不是說不要有私心，最好的也要和世界分享嗎？我把我最愛的人和我的兄弟分享，這有什麼過錯？”大師聽了，才領悟到原來社會價值觀不同。你可以這樣子看待事物，而另外一個人可以用另外一個完全不同的角度去看待。什麼是善？什麼是惡

呢？人們現在死抓某一種社會價值觀中的善惡，卻不懂究竟法的善惡。只有從究竟法的角度來看，善和不善的心是絕對的。如果你的心生起貪瞋癡，那個果報肯定是苦的，你的心生起善的，果報肯定是好的。除了究竟法之外，文化價值觀存在著時空和地域的差異，善惡沒有辦法一致。你沒有足夠的智慧看到究竟法就判斷別人，是很容易犯錯的，也會很難看清楚菩薩怎麼累積布施波羅蜜。

但是我們要非常的小心，有些人說，我用究竟法，我要用善心殺人，因為要幫助世界減少人口！這個不能開玩笑，你要替世界減少人口，你怎麼不殺自己？而且殺自己又是哪一種心態？是否用扭曲的心態？其實大多數人根本沒有能力判斷自己的心。所以最好這種東西不要隨便去碰，不要冒昧的做違反社會倫理的決定。

國家、民族、家庭都是概念法，佛陀對待世間是很超然的，有著無我的智慧，但是卻不是空洞的，無視世間規律。佛陀並沒有要改變這些約定俗成的概念，而是順著世間的看法，教導人們怎樣把國家治理的更好，怎樣讓家庭和諧，怎樣做一個好妻子等，甚至給釋迦族特別的對待，我們要理解這種智慧。

比如當一個釋迦族人出家時，是不需要經過四個月的檢驗，而非釋迦族出家就需要通過檢驗。如果是外道來出家，還要多一個觀察期。佛陀不是種族主義，他完全了解無我，只不過這是一

種對因緣的了解。一個人之所以會投生做釋迦族人是因為他們和佛的因緣特別的深。很奇怪，到今天為止，在尼泊爾的釋迦族後人，他們的心對佛陀有一種很特殊的信仰。你不會看到任何釋迦族人會去信仰其他的宗教，很本能的覺得自己就是佛弟子，就是佛教徒。所以釋迦族的因緣不同，他們來出家就不需要經過特別的檢驗，這是佛陀對釋迦族表現出特別的信任。

當喬薩羅國的毗琉璃王（Vidūḍabha）要去滅釋迦族的時候，佛陀三次跑到兩國的邊境，在那裡生長在喬薩羅國境的樹木都枝葉茂密，但是佛陀卻坐在另外一棵生長在釋迦族土地上的枯樹下，等待著毗琉璃王大軍的到來。王到來後向佛陀頂禮並詢問說：“此處有枝葉茂盛的樹木，為何要坐在那棵沒有樹蔭的枯樹之下？”佛陀回答說：“親族的樹蔭更加涼爽。”毗琉璃王就知道佛陀在保護自己的族群，出於對佛陀的尊敬，他就退兵了。第二次，第三次又是如此，毗琉璃王因為佛陀而一再退兵。但是到了第四次的時候，佛陀檢查了釋迦族的因緣，發現釋迦族過去曾經造下毒死大魚惡業，如今宿業成熟難逃一劫，才放棄了阻擋，釋迦族遭遇了空前的滅族之殃。



所以不能說佛陀有究竟法的智慧，就不再理會世間的概念法了。當佛陀提起這些國家、民族、家庭的概念時，是因為要教導這個世界變得更好。



持戒波羅蜜

通過布施波羅蜜的培育之後，持戒也會變得容易，因為貪欲也減少了，接下來就要更進一步守戒了。守戒的功德比布施更加有力量，但是我們不能以為只要有了守戒，就可以不用布施了。

有些人聽到‘布施的功德不如守戒，守戒的功德不如修禪’時，他就講：“好，那我就只要修禪。”但是等他生活上遇到困難，物質上的需求比較欠缺時，他又會問：“我修禪的功德很殊勝，為什麼會這麼貧窮？”要知道守戒和布施所帶來的是不一樣的功德，我們說守戒的功德比布施更重要，在於守戒的影響更大，但是它們之間是息息相關，不是非此即彼的關係。



眼睛很重要，但沒有耳朵可以嗎？你可以說放置舍利的塔頂是最珍貴的，但是塔基也很重要！再比如道場裡的大殿最重要，但是廁所不重要嗎？所以人們有錯誤的觀念，不知道這些都是相關的，說哪一個比較重要的原因是因為它發揮的作用比較大，就像一個大公司裡總裁扮演著最重要的角色，他的決策可以決定公司的盈利或者虧損，但是技術人員不重要嗎？接待人員不重要嗎？甚至前臺的接電話生也很重要，每一個崗位都是不可或缺的。所以不同種類，發揮不同的功能，要這樣子來理解。

很多人的因果觀念是混亂的，不知道種什麼因，得什麼果。他們聽說修禪會讓身體健康，於是很疑惑為什麼我修禪了，身體卻不健康？這很簡單，比如運動不夠、或者飲食不健康。打坐的確是很健康，當你的心力很強，很專注，心很清淨的時候，你的心生色法都是很正面的，很好的，但是好的心生色法卻不能夠完全取代你的業生色法（基因），取代時節生色法（水土環境等外在條件）和食生色法（食物）等對健康的影響。業很重要，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，卻抱怨說：“我不是做了布施了？我給別人施捨藥品，我也修禪了，這些都會帶來健康的果報，為什麼我還會得病？”不管你的業生色法和心生色法有多好，如果你不注意吃了很多的毒素當然會得病！調整健康的飲食，健康的生活方式，這些對修行人也是非常重要的條件。我們生命的每一個現象都是各種條件

因緣組合而成，修行生命中智慧是最重要的波羅蜜，但你還要其他各種功德的襯托，才能夠完整。

帶著這樣的了解，我們就明白布施是很殊勝，但是不夠，我們還要守戒。布施的人可以得到非常富裕的果報，但是卻沒有安全感。我認識一些人雖然很有錢，但是卻心慌慌，沒有安全感。很奇怪的，連他自己也不明白為什麼，一直到他的業消了以後，才慢慢的好起來。這是一種業的影響，氣血也有一些問題，身心虛弱導致心慌。但是由於業的模式，叫他做運動，積極生活，他也不聽，只是非常頹廢的讓心一直陷入負面的消極中。生命中有種種的因緣，業的影響加上心種種負面的東西，變成了惡性的循環，所以每一樣東西都是息息相關的，有互相影響的作用。



出離波羅蜜

出家是圓滿的生命

我們說守戒很重要，但是現實中，有些人的工作就決定了他比較難守戒。比如有一個很好的佛弟子，他做財務工作時無奈的捲入了幫公司逃稅的行為，但是卻沒有辦法，不這樣做就會丟掉工作。在世間從事某些行業是很無奈的，在那個崗位上就擺脫不了造業的可能。如果你不跟著潮流走，就很難生存下去，那個代價你犧牲不起。所以有些時候，你選擇了那個生命方式，就很難活出圓滿。



有的人來問師父：“師父，我工作很忙，每天只能抽出十五分鐘來修行，請師父告訴我如何才能快快修行成就，快快解脫。”我其實很想對他說：如果真的有一個這樣的方法，你覺得我出家是不是做了一件傻事？又可以娶妻生子，又可以享受榮華富貴，又可以成就大法，我何必來出家？他幾乎要告訴我，我付出了這麼多勞力，這麼多奮鬥，這麼多犧牲的東西，他完全不用付出，就要找出一個最快、最容易的方法來得到修行的成就。所以這是沒有正確的因果觀念。當你真正想要圓滿的時候，你會發現，如果你沒有選擇一個好的生命，有好的因緣條件，可以親近智者，親近善友，那你就不要祈求太圓滿，只能夠盡力而為。你能做多少是多少，有一分是一分，有兩分是兩分，不可強求。如果你真的希望百分之百的圓滿，那麼你要選擇一個生命的方向和角色，能夠讓你把自己的善法發揮到頂點。

在佛時代的護國尊者，他聽聞了佛陀的講法後，就留下來等全部人走了以後，請求佛陀讓他出家，他說：“根據佛所告訴我的，如果真的要圓圓滿滿的活出佛陀所講的那種有美德有操守，有戒定慧的生命，那麼我覺得在家生活我辦不到，我希望過一個無瑕疵的生命，我看只有一條路，那就是出家。”

有哪一個生命能夠讓我們從早到晚都想著法，從早到晚都在法上努力，讓心安住在法中？而且單單你這麼做的時候，你就已經利益了別人，讓每一個供養者，護持者，每一個給你條件的

人，辦道場的人，都得到了很多的功德。這個生命就是出家的生命。

不要和別人對比

但是我們說出家的生命比在家更圓滿，是要用同一個生命對比，或者和自己對比。千萬不要和他人比較，因為每一個人的波羅蜜是不同的，每個人的起跑點也是不同的。如果別人的起跑點已經非常靠近終點，那麼即使他沒有出家，即使他修行的效率不高，可是他跑兩步一下子就到了，然而你的起跑點還很遠，你就需要作出最有效率的修行。

也不要把一個形式上出家，但是頭腦中天天想還俗的人，和一個在家居士，心中卻天天想要出家的修行人進行對比。在佛陀時代也有這樣一個居士，因為要照顧父母而沒有條件出家，但是卻修行成就到三果聖者，這樣的修行人當然比那些出家卻滿腦子世俗念頭的人要殊勝很多，天天想世俗，怎麼能夠成道？

我們要對比的是：如果同一個人，從他做一個好的在家居士到成為一個好的出家修行人，那麼當然做一個好的出家人在法上的成就會更高，更有條件，波羅蜜的累積也大不相同。我們要這樣來了解，不要去拿這個群體裡最差的，跟另外一個群體裡最好的來對比，這種對比當然是錯誤的。

老老實實的根據自己的情況用功，真的要比的話，就自己和自己比。努力用功，為自己的進步而高興。不可以說：為什麼這

個在家人修行比我出家人還要好。不可以這樣子想！其實，如果這個人選擇出家後，有可能修得更加好，他可能浪費了自己的潛質，所以要帶著這樣的了解，我們要看到我們出離世間去過出家生活的好處，出離波羅蜜可以給我們帶來最好的條件來累積其他各種波羅蜜。

我就親身接觸過一個修行人，他非常的多話，經常嘰嘰喳喳的說個不停，但是他卻修得很好，甚至還修到了神通。有一次我和他一起去爬山，我比他年輕十歲而且是常常爬山的人，我累得喘氣，他卻一點都不喘氣。我問他為什麼？他說：“因為我有定，你沒有定。”於是，他停下來，脫掉袈裟，讓我摸他的心臟，然後他吸一口氣，閉上眼睛，心臟就真的馬上停掉了。我問他是怎麼做到的？他說是馬上就進入四禪，只有很強的，沒有瑕疵的四禪才可以做到隨心所欲控制呼吸，讓呼吸停止。我觀察到他有一個特點，心可以很快的轉換。比如我們一起去爬帕奧禪林的後山，他只要聽到禪林裡傳來打坐的鐘聲，跟我講話還講到一半，就在那個草地上把墊子一鋪，朝著大殿的方向頂禮三下，就坐下來打坐了。我還傻傻的還在想著剛才講到一半的話題，他就已經入定了。所以，你說他嘰嘰喳喳的多話，他有這個本領隨時轉化。我母親也是類似的性格，她和人講閒話過後自己就去打坐了，但是那個人卻和我報告說：“師父，你母親告訴我這個那個，過後我就一直想一直想，沒有辦法打坐了。”我就去問我的

母親，她很無辜的說：“是我跟她講的這些事情，但是我就沒有再想了嘛。”我說：“你不要害別人，干擾別人打坐，並不是每一個都有你這樣的本領。”所以每個人都在不同的起跑點，別人和自己是不一樣的，不要去學別人。

出家做好的福田

出家修行就算沒有出去說法，你只是自愛，修行辦道，淨化內心，你就利益了別人。有些人問這怎麼可能？是可能的！什麼東西是世間真正的貢獻，真正的成就呢？對世間真正的成就，就是讓別人的生活好起來！一個行業對社會的貢獻，也是因為這個行業生產的東西或者提供的服務，帶給人們好處。還有那麼多慈善事業是為什麼？慈善事業也是為了讓別人離苦得樂，雖然慈善大部分是在果上幫助眾生，如果能在因上也幫就更加殊勝了。佛陀為什麼要幫助眾生，度化眾生？就是為了要讓他們的生命在因上好起來。

那麼，我出家認真修行，得到最根本的法益，讓我的生命從此好起來，一般的利益是果上的，而修行的法益是因上的，這個一改變，生命就完全改觀了。別人幫助我得到這個利益，那麼他是非常有貢獻的，他的成就是非常殊勝的。

這就是為什麼佛陀說：“父母的恩報不完，但是如果能夠引導父母皈依三寶，引導他們受持五戒，那麼你就可以最好的報答父母的恩德。”更不要說引導父母去修止禪，觀禪，成就戒定慧，



甚至引導他們走向解脫，這才是真正的報父母恩，才是真正的孝道！為什麼？因為你在因上幫助了他們。從此他的生命改變了，可以真正的離苦得樂了。其他那些在物質上給予滿足，或者在情感上給與慰藉，但是他們未來的生命有沒有變得更好呢？不敢說！所以幫助他們學法，是真正的幫助。

出離波羅蜜就是讓我們有條件在因上做最好的努力，來改變我們的生命。任何人護持我們達到這個目的，他都做了非常殊勝的功德。所以，只要我們出家人好好的照顧自己，就給了照顧我們的人最好的利益，因為出家人是最好的福田。田地很重要，一個人可以很努力的耕田，但是如果沒有田地，或者田地不肥沃，他耕種出來的東西也不好。所以好的福田很重要，出家的工作就是要扮演一個好福田的角色。現代的人們只能看到物質的方面，不明白為什麼出家人要受別人供養，而有的出家人被這個觀念影響，他也不受別人供養了，這樣就失去了佛陀讓我們扮演的福田的工作。在戒律中，佛陀甚至不

允許我們出家人儲藏食物，就是讓我們天天去托鉢乞食，天天讓人家供養食物，讓人家護持，而我們的工作是要更努力的修行，做更好的福田，讓供養我們、照顧我們的人得到最好的功德。如果這樣了解，就知道為什麼出離波羅蜜非常殊勝，這個生命可以給自己和別人帶來很大的利益，更何況有一天你修行成就了，還可以利益更廣大的眾生，直接的引導別人得到法益，那功德就更加不用說了。

出家是法脈的傳承

出家也是一個法的傳承，當你延續這個傳承，無數人將會從這個傳承中得到好處。如果有一天傳承的法脈中斷了，就像長江斷流了，那麼法的河流也不能再延續下去，三寶也不存在了，世間的法也有了缺陷，以至於最終斷絕。所以傳承是非常重要的。現在世間的人大都從物質的角度來判斷事物，從而看不到出離的重要性，而我們要從究竟真實法來看待，這就涵蓋了物質和精神兩個方面。出離波羅蜜讓我們可以最快地放下世間負擔，輕身上路。每一天都在累積戒定慧，每一刻都在累積功德。布施是你做的時候有，過後就沒有了，比如你炒一道菜的布施功德，菜炒完了就結束了。但是出家後守戒的功德，是你每一天，每一刻，日日夜夜，分分秒秒都在持守，都在延續的；它帶來善的力量是更加扎實，更加長久的。如果一個人做了許多布施，他果報很有錢，但是守戒的人，他是一個好好的人，一個有美德的人，他的

心裡會很踏實，就很有安全感。出家生活讓你持續不斷的守著殊勝的增上戒，真正的要出家，就要好好的守戒，才會得到增上戒的力量，之後你要持續修定、修慧，才有了最有效的力量。

內心的出離

當然形式上的出家是一點，更深層是內心的出離，不管我們佛教講什麼？從來沒有真正只講形式的。現在很多人研究佛法，都在純形式上研究，這是很危險的。所有的形式，都是要引發出我們內心的法。還有另外一種極端，認為只講內心，我的心掌握了，我就把形式拋掉。忘記了佛陀所立的那些規則和形式都有它的價值。佛教的整個戒律體系都是牽扯到形式，都不是究竟法，比如界定男人和女人的關係，雖然這是概念法，卻是非常需要的。你明明在打坐時候知道是無我的，空性的，你回到現實中，還是要圓滿概念法，符合這個世界的運作。要這樣兩者都圓滿，才叫做兩無掛礙。你可以說，在最遠古的時代，哪裡有什麼國家不國家，那是後來人們搞出來的概念，但還是需要順著國家的法律走，你不能說交通規則是人為的，我在馬來西亞駕車時在左邊，我到了中國還是要走左邊。行嗎？不行！路是在右邊是這裡的概念！你還是要遵守，要跟著世間概念的層次！心是最重要，但是形式也很重要。有了這個了解，第一、我們不會死抓形式，我們知道最重要的還是講心。出離最主要的也是講心，就算出家，如果心沒有出離，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、我們也不會只講心的層次，了解形式也很重要！有些人隨心所欲的破戒，認為自己的心已經達到超然了，而忽略了形式。不可以，這是很危險的。還有的人死抓形式，守戒就走在界限規範的邊緣地帶，到頭來把心變得非常狡猾，這樣子的出家，這樣子的守戒都是不行的。心和形式，這兩方面都要有。佛陀的教法是：法和律！法是最主要的部分，但兩者都很重要！

承擔出家生命

真正好好的出離世間過出家生活，肯定對修行有非常大的幫助。除非有極少數人，他承擔不起出家的生命。我遇到有的人來出家，一穿上袈裟就全身發熱，馬上就要脫掉還俗的，我讓他忍幾天，但因緣還是過不了關。這可能是過去曾經做過障礙別人出家的事情，有過障道的業，所以等到自己出家的時候就會遇到困難。有智慧的人會忍耐過去。不要因為一出家，你倒楣了，生病了，就斷定出家是不好的。這不是出家不好，是自己沒有出家的福分。還有些人是自己事先就判斷：“哦，我沒有出家的福分”其實是他不肯放下自己的愛欲，那不是沒有出家的福分，而是心不能克服世俗想。要來試一下才知道自己是不是出家的料，短期出家就是一個很好的機會。試一下短期出家，如果一切順利，以後長期出家也會比較有信心。如果是差太遠的，那就做居士累積一下功德。大多數心很真的人，是可以承擔出家的生命。

這就是出離波羅蜜，一旦你跨越出離這一步，做一個好好的出家人，日日夜夜都在累積功德。你的生命就完全不一樣了。



智慧波羅蜜

智慧的重要性是不用說的。如果你出家卻沒有累積智慧，你會很空洞的只剩下出家的形式。一定要有智慧的成分，因為佛陀整個戒定慧的教法到最後還是歸於智慧，因為智慧讓你看清楚真相，看清真相才能夠不再苦，才能在修行的終點因為智慧了知世間真相而解脫。但是從更進一步的層次來講，智慧讓你懂得去增長智慧，開發智慧；智慧也讓你懂得去累積種種的功德和波羅

蜜，去完成自己道路上的種種因緣條件，所以智慧是不可或缺的。圓滿波羅蜜是因為智慧，成佛也是因為智慧，度眾生與眾生得度都是因為智慧！

勿用瞋心傳法

我曾看到有人很認真的去傳法，想要幫助別人得到對的見解，但是使用的語句都是攻擊性的，幾乎每一條都是在挑別人的錯。不是說不可以糾正錯見，宣揚正見，但是如果用攻擊性的文字，這種心都是非常不平衡，不安樂，不和諧的。根據我的觀察，到後來都不好。我知道以前在臺灣也有人寫這種很誇張的文字，用非常誇張的標題來捍衛佛教，但是後來卻變成了外道。最近還流行一本英文的書，作者是一個有三十個戒臘的出家人，內容都是攻擊的語言。很可惜，這些例子中有在家人，有出家人，這些人非常熱忱的想要幫助這個世界，但是他沒有智慧，使用了錯誤的方式，以為在捍衛佛教，在拯救眾生，在做好事，其實在造惡業。從究竟真實法肯定是不善法。寫出這樣的文字，都在瞋恨，在不平衡，在痛苦之中，從阿毗達摩來講，可能你的嘴在講著諸法因緣生，諸法因緣滅，心理卻是瞋恨的，在散播瞋恨，這個要非常的小心。這樣子所做的一切，都是在埋葬自己，下場都不好。沒有智慧，再滿腔熱忱，再努力的奮鬥，到頭來也是陷自己於不義，幫人反而害己，比自己的敵人還要可怕，所以智慧非常重要，不管在修行，在傳法，在累積功德時都很重要。

一動一靜中帶來更好

在以前，如果弟子犯了錯誤，我們會苦口婆心的勸解，還會重重的敲醒弟子，但是怎麼點他都不行，甚至還會恨你。你再怎麼講，他也不聽，反而還刺激到他，如果他承擔不起，那就只能由他去吧。

有智慧的人幫助別人，別人會好起來，是否達到最究竟的好，那是另外一回事，但是別人會因為你的到來而光明起來。這個是很明顯的道理，有些人卻因為自我而看不懂，想要幫人卻讓人分裂，帶來瞋恨，帶來痛苦，帶來混亂，他還以為自己是對的，在幫人，結果卻傷害了別人。你的出發點再好，如果一動一靜之中，帶來的是傷害，那麼你就一定要檢討，也許是自己的方法不對。就像我昨天分享了一條訊息，我覺得這個對國家、對他人是有益的，卻遭人誤解，原來人們可以用這麼狹窄的心來理解，用另外的角度來判斷，那麼就適當的保留一下，就把訊息刪掉了，就算是好東西也未必可以講，因為人們未必有這個承擔力。沒有智慧，什麼東西到了心裡都會出問題。所以我們要檢討，即便是自己對，確定自己的出發點是對的，但是時機不對，對象不對，效果不對，那麼就要收回來調整一下，這是我們要很小心的。我看到人們因為不明白，因為一意孤行，因為固執，因為堅持己見，一錯再錯，帶來許多傷害，這是很可惜的。所以要累積波羅蜜，要修行，要幫助別人，還是要在智慧上多下功夫。

謙虛的心培育智慧

至於智慧如何培育，那就是修戒定慧，最好是可以看到究竟真實法，理解究竟真實法和概念法之間的兩無掛礙，那是最好的。如果沒有，就讓智者引導自己。不要固執，通常我們發現，越不懂的人，心越硬，越不能退一步。而越有智慧的人，就能夠越謙虛。因為他可以退讓，就算他堅持的時候，心也不會堅硬，而是柔軟的堅持。這不叫作固執，而是他有他的立場。你們常常聽師父說過智慧有聞慧、思慧和修慧。修慧是體證性的，更關係到了生脫死，其實體證性涵蓋的層面很廣，很多表面的矛盾，當你體證的時候就可以化解。所以要培育智慧的人，一定要有謙虛的心，一開始就要知道思想的局限。我再厲害，再聰明，也要保留，不要固執，永遠帶著開明的耳朵去傾聽，去探索，開明的眼睛去觀察，去看待，開明的心去體悟，去驗證，這個很重要，如果要培育智慧，就一定要克服自己的固執和自以為是。

圓周的外圍

有人去問一個很智慧的科學家：“你懂了那麼多的東西，為什麼你卻總是說自己不懂。而我為什麼卻覺得這些東西很簡單，我都知道。”這個智者非常有智慧，就畫了一大一小兩個圓圈，他說：“這兩個圓圈就代表我們懂的東西，圓圈外面的是我們未知的範圍，當我們懂得的東西很少，就像這個小圓圈，我們就以為不懂的東西也很少，因為接觸到的圓周外圍也很小。當你懂得

未知 未知 未知 未知
 未知 未知 已知 未知
 未知 未知 未知 未知

東西越多，圓圈越大，你接觸到外圍就越大，你就知道，其實我未知的領域還很廣大。”那個人才恍然大悟。

未知

所以，越懂的人，越覺得自己不懂，越謙虛，越謹慎，越小心，越不敢固執，不敢隨便做權威，越可以開明的聽取人家發表相反的意見，很多人為了要表現自己很懂，就好像很權威，殊不知這樣就鎖住了自我的成長。

真正的謙虛是如實

如果我們真的要開發智慧，謙虛是一個非常重要的品質。謙虛要發自內心的謙虛，而不是形式上的謙虛，形式上的謙虛就好像書上的武林俠客互相抱拳說：“英雄”，“請坐”，“不敢不敢！”他們內心的我慢心非常強，互相爭鬥，但是言語上卻非常的謙虛，這個不是真正的謙虛，真正的謙虛不是形態上的，而是發自內心的，真實的謙虛。

未知

像阿羅漢，不管人們怎麼樣對待他，他都是非常謙虛。當他讚嘆自己的美德時，也是無我的，他們不會刻意在形式上表示謙虛，就只是如實而已，當他如實的時候，就已經徹底的活出了無我。這是真正的虛，不僅是謙。無我，如實比刻意的謙虛更加重要。只有你的心不再被虛假的自我卡住，你才能夠如實看真相，如實聽人家說話。那些帶著自我的人，傲慢的人不能如實，而假謙虛的人也是不能如實的。所以，真正的謙虛的人，他的心很安然，很充實，很柔軟，很有彈性，他能夠接納別人建議，也能堅持自己的主見，但是心是很柔和的，這是很重要的。

學法要著重開發智慧

有些弟子很賣力的在道場幹活做事，在廚房裡忙碌燒菜，卻不想下一點功夫去修法，所以修行很久了，在生活上遇到問題時卻不能用智慧處理。因為他們在生活中表現的是一個非常忠心，非常認真，非常棒的佛弟子，但是對他真正來講，卻沒有做好一個佛弟子需要開發智慧的責任。所以當他生活不好的時候，就會遭致他人懷疑：“你看這個人很賣力，很認真，在道場待這麼久了，為什麼他卻沒有能力克服在生活上的問題呢？生活上，工作上，人際關係上都是一團糟，遇到一點危機和苦難就慌亂無措了，到底學佛有什麼用？”於是就開始質疑佛法了。初學者看到這個榜樣不想學佛了，望而卻步了。當然這個初學者也肯定有錯，你為什麼不學一下其他優秀的榜樣呢？師父也好好的，你為

什麼要專門找那一兩個學的不對，學得不圓滿的人來做榜樣呢？所以，不用智慧就會出現這些情況。

也有一些弟子，絕對的忠心，但是卻總是幫倒忙的。有一些弟子我是很怕他替我做事情的。他不僅是固執，也不用智慧，不受法，你跟他講，他會有另外一套解讀。有時候恭敬不如從命，師父給一道指示，如果你好好的執行成功，那才是最好的恭敬。有些人認為自己對你忠心，他拼了老命，卻幫了倒忙。這種情形我常常比喻成‘拿斧頭在爸爸的頭上砍蒼蠅’。這是在菩薩本生經裡的故事，有一個人對他孩子講：“我頭上好像有一只蒼蠅，癢癢的！”孩子一看是一只蒼蠅，說：“爸爸你等一下，不要動！”於是拿起斧頭一砍，把爸爸的頭砍掉了。這種叫做幫倒忙。現實生活中，這樣的學生是很多的。固執的學生，不僅是自己的智慧用不上勁，也不能夠讓有智慧的人牽著他走，就要像一個盲人自己看不到路，當你牽著他



走的時候，又和你掙扎。所以非常難以受法。所以任何人想要有效率，要給自己機會去開發智慧。只是很賣力的做事卻不用心學法，那是很可惜的。

精進波羅蜜

四正勤

修法一定要勤奮，懶惰是不行的。真正的精進是能夠達到四正勤：還沒有生起的惡，不要讓它生起；已經生起的惡，讓它熄滅；還沒有生起的善，讓它生起；已經生起的善，讓它增長。

其實當你僅僅在專注呼吸的時候，你就達到了四正勤。專注呼吸，你不用去多想如何克服煩惱，只是完全的投入，還沒有生起的惡就沒有機會生起了。因為你的心完全專注在清涼無染的呼吸上，你就可以生起清淨心。當生起雜念和不好的心境時，因為你有專注呼吸的正念，那麼煩惱就會自動切斷，根本就不需要解決它。已經生起的惡就讓它熄滅了。因為當煩惱生起的時候，它就已經過去了，你知道你在專注呼吸的這一刻，它又是一個新的心念。心不能夠一個剎那處在兩種狀態裡的，不會同時在善裡，同時又在不善裡，而是這一剎那‘善心’，那一剎那‘惡心’的連續生起，就像我們現在其實在看到的時候，我們沒有聽到；在聽到的時候，沒有在看到。只是‘聽’和‘看’太快了，你就以為自己同時在‘聽’和‘看’，又在接觸到那個感知，同時又在

想。其實沒有的，一剎那你的‘心’只在一個地方。以後你們修的時候，你們會明白，只是你的‘心’太快了，快到我們以為同步又看又聽又想。所以當你完全投入，專注在呼吸的時候，其實不善法馬上就必須中斷。所以專注呼吸，培養正念，這是非常有用的。不僅消除了不善心，同時還培養了善心。你在專注的時候，除了還沒有生起的惡不會生起，已經生起的惡斷除，還沒有生起的善就生起了，因為正念生起了。定力生起了，智慧生起了。還有十九種美心所，全部都生起了。你又在繼續專注的時候，它就變得更加強了。所以你就完成了三十七道品裡面的四正勤！這是真正的勤奮。

平穩的精進

還有一個精勤奮鬥的條件是平穩！我們要學習菩薩的精進波羅蜜：做任何事情開始的時候，好好的開始；延續的時候，好好的延續；總結的時候，好好的總結。前，中，後都在精進，不要一下子旋進旋退，而是平平穩穩的精進，這是最有效率、最有力量、最有力的精進方式。你今天一下子打坐四五個小時，等下又放逸了，講閒話了，等下又再拼，這個是沒用的，沒有效率。最有效率的用功，是平平穩穩，日以繼夜的修法，這種修行方式是非常重要的，是會成就的。所以想要這個修法成功的人，就要讓生活有規律，身心平衡，不要突然間一陣子拼命的修，拼得自己都病倒了，然後告訴自己：“你看，不是我不認真，不是我沒有

潛質，而是我生病了！”我發現有些禪修者有類似的畸形心理，好像承擔不起修行的成果。心總是喜歡往煩惱去鑽，或者是心喜歡給自己理由，好像覺得自己太快了，有點不對，要放慢速度。心理會有一種缺陷非要讓自己慢下來，或者好像要找一個理由去失敗。其實是我們的心在招引失敗，當心有那種傾向時，根據我的觀察，這些人會吸引一些障礙，有些障礙根本是莫須有的，但是他的心會招引過來。心的吸引力是非常可怕的。只要潛伏在心裡面，告訴自己這個不行，或者我不該進步的如此快，有一點點潛意識的影子，都不好，都會招引一些阻擋的障礙，好像平平穩穩，順順利利的進步不可能一樣。這種心的局限很可怕，不要這樣子想。總之，你現在能夠精進就精進！其實沒有人的修行可以完全的平穩，因為每天我們生命裡會浮現出業，就算你的精進力是很平穩的，當那一天超強的業成熟了或倒楣的業成熟了，我們的修行成果也是蠻波動的，你完全做對了，也會波動的。

我們有一個重要的禪修指示，就是：“你能夠專注多久就專注多久”。小參的時候要向導師報告今天你專注多久的時間。我有一個學生，他現在已經還俗了，他每天的報告都是在六分至八分的這個範圍裡面，根據我的觀察，他有時候坐的好，有時候又很糟糕，他的修行有起伏，但是報告卻完全沒有的波動。後來他承認怕如果今天把報告寫的太好了，萬一明天掉下來師父責罵怎麼辦？這個是不老實的修行，師父就算罵你，也要老實的面對師

父。其實我們也不會隨便罵學生，除非有什麼特別的理由，或者他在因上放縱自己去做錯。不然通常我們都不會罵。這就是精進方式不對，是欺騙自己，欺騙導師的方式。

一般情況下，我們生病時候修行會差一點。但有些人生病反而激發出一種更加強大的力量，他想要把握生命好好用功，反而心一轉，就比平時還要亮！所以生病比平時修的還要好。但如果是大病的話不太可能。基本上，我們要做出正精進，而且要前中後期保持平穩，態度老實，但即使這樣，生活上，修行上的表現也未必是很平穩的，報告也會起伏，因為還有其他的條件因緣等等起作用，但是要盡可能讓它平穩，通過我們身心的平衡，更可能達到穩定進步。



忍辱波羅蜜

真正的忍是順境也要忍，逆境也要忍。順境不忍，被人家讚揚你就飄起來了，這時也要忍耐一下，這很重要。但講得比較多是逆境，即‘瞋心所’的忍。沒有忍耐的人，經不起考驗。他可以修得好好的，但是一點波動就起來了！忍耐是‘眼耳鼻舌身意’的忍耐全部都要訓練，你要能夠如實的看待一切所遭遇的現象就只是現象本身，否則難以忍耐。比如別人罵了一句話，若能如實的去聽這句話只是聲音，罵完了，聲音也已經過去了。如果我們把這句話黏在心理，抓在心裡，總覺得人家還在罵你，這是

不如實，就會傷到我們。其實一句話就是一句話，他罵代表著他的煩惱，我何必為了他的煩惱來受傷，沒有需要。別人煩惱我受傷，沒有必要。

如果他拿刀來砍我的手臂，可能我躲不過，身體痛沒有辦法。但是如果是人家罵我們，侮辱我們，毀謗我們，這是他的煩惱，他的惡業，我們在消惡業，他在造惡業，所以你如實的看待時，並不是那麼難以忍耐。但是我們因為有一個自我，那就很麻煩了。自我讓我們的智慧難以發揮，想忍也忍不了。

真實波羅蜜

要守真實波羅蜜，心要真實，這是見法的重要條件，不然我們可能繞了一個大圈子最後還是離法很遠。要不妄語，佛陀在經裡講過，即使是開玩笑的話也不好，特別是不欺騙，不撒謊，還有一點，你要守自己的承諾，講了就要做到，不要輕諾寡信！

現在的人太容易答應，什麼事情都先答應了再說，想也沒有想過要怎麼去兌現，去實踐他的承諾。社會上太多這樣的人，有的還是有頭有臉，蠻有分量的人，但是根本沒有重視過自己的承諾。這個佛陀在經裡有提過，如果修行人承諾了卻沒有做到，對修行也不好。如果因為因緣條件改變了，真的沒有辦法兌現承諾，可以誠懇的請求對方解除承諾，現在因緣改變，我真的沒有辦法了。對方覺得：“好吧，我了解當時你是真心的，並不是虛

假的承諾，而是因緣改變了沒有辦法，表示理解。”這種不算是違犯。但很多人都是若無其事就違犯了承諾，這是不懂真實波羅蜜的重要性。

我們的菩薩在菩薩道修行的時候，有可能犯過五戒中的其他四戒，但是這個第四戒是從來不犯的，即使要面對生命的危險，也不會違背他的承諾，這是很殊勝的真實波羅蜜。一次菩薩被敵人抓住，在另外一個地方有婆羅門在宣揚辟支佛的教法，他請求敵人放他去聽法，等回來以後再殺他。敵人把他放走，菩薩聽完講法果然就回來了，他寧願接受死亡也守住承諾。敵人為他的勇氣所感動，也很好奇辟支佛的教法有什麼特殊的力量，就向他求法。菩薩讓敵人答應幾個條件，其中一個就是受持不殺生戒，之後才對他進行說法，菩薩的真實波羅蜜不僅救了自己，也度化了他的仇敵。對於菩薩來說，為了守住真實波羅蜜，如果真的回來受死，他也不會有絲毫的懊悔。

決意波羅蜜

菩薩有一種力量，他不隨便決意，但一旦決意了，他就不會動搖了，他的決意一定是用到智慧的。但是決意不等於固執，比如菩薩放棄了六年的苦行，那是因為智慧讓他明白，苦行是錯誤的。他已經達到了苦行的頂峰還沒有成佛，那麼，苦行就不是正確的道路。這是智慧讓他改變，而不是軟弱讓他改變。決意波羅

蜜可以讓心很有力量，不會軟弱，不會因為怕死，怕苦而不能完成目標，菩薩生生世世都在加強決意波羅蜜，所以幾乎他需要的東西，他都可以得到。

真實波羅蜜是講到做到，能夠實踐；決意波羅蜜是要做的事情都要努力去實現，去完成，去執行。這樣的人，實踐力很強，他要的東西，他都會達到。當然還有其他條件，但這是非常重要的條件。你要看一個領袖是否可以，也可以看他的講話是否很浮，是否守承諾，答應的事情有沒有做到，決心去做的事情，有沒有完成？如果他沒有完成，他改變了行動，那麼是因為軟弱困難而改變，還是因為他的智慧讓他知道此路不通而改變，你大概就可以判斷這個人的命運了。決意波羅蜜對世間的成就都是如此的重要，那麼對於出世間的成就，特別是成佛，那更加是不可想像，真實和決意，這兩點非常重要。

禪修者不要隨便發願，如果你發願了，就要想辦法去完成它。你不要說，我要坐一個半小時，但是剛剛又喝了許多水要上廁所，你就說：“不是我自己要違犯我的發願，是沒有辦法！”我們要避免這樣的過失，在發願前先確定有這個條件，再去決意，我這段時間一定要度過，要忍耐！好好用功，好好完成這個決意。

當然有些決意是不屬於可以馬上實現的，比如你決意：我要從此不再起貪瞋癡，這是好的決意，我們也應該這樣決意，但

是這個決意比較屬於願望，因為真正沒有一點貪瞋癡，這只有阿羅漢才能辦得到，是證得了阿羅漢聖道帶來的效果和力量。但是我們也可以做這種決意，表示是盡力而為。當彌蘭陀王要和那先尊者辯論的時候，他非常恭敬，因為那先尊者是他的過去世的師父，在要見他的時候，彌蘭陀王的心裡會產生特別尊敬，所以他守八戒，齋戒七天，把自己鎖在房裡不近女色。他還下了一個決意，在這七天裡面我不要生起一個煩惱心，他要以最清淨的心去和那先尊者見面及辯論。他真的做到了七天沒有起一個煩惱心，而且他也因為這場辯論而證得了須陀洹聖者。

如果是修行人希望修得好，也可以經常給自己一些小小的決意的成就，比如今天我要坐一枝香等，可以合理的決意，完成以後就會有成就感。如果你今天的身心非常平衡，沒有那麼緊，也可以要求這支香完全不要起貪瞋癡，歡喜的投入在善法中，這樣也可以，如果能達到當然很殊勝，如果達不到，只能說你的決意超出了你的能力。這也不要緊，至少你不是因為軟弱而違犯。



慈波羅蜜

慈波羅蜜可以讓我們的心柔軟。這裡的慈涵蓋了慈、悲、喜，我已經和帕奧禪師確定了這一點。講慈波羅蜜的時候，是以慈心代表著愛，而悲與喜也是代表著愛的不同層面。當我們講慈心的時候，也是涵蓋著悲和喜的層面，菩薩也需要這種力量。心希望眾生好，希望眾生離苦，希望眾生擁有的好不失去，這些都是屬於慈的領域。所以菩薩一定要有這個心，如果你發願成佛，而你的心不是對眾生有慈悲心，難道是為了個人榮譽嗎？那麼就不對，半路一定會倒退的。菩薩道的痛苦和災難，遇到的考驗太恐怖了，太艱難了，如果你僅僅為了榮譽，當你受那種苦的時候，你會覺得榮譽一文不值，不值得為之付出如此慘痛的代價，你會撐不下去的。真正支撐菩薩在最艱苦的情況下完成他的修行，不放棄他的願，是他對眾生的慈悲，不忍眾生苦，這是他要成佛的動力，而不是為了榮譽。所以慈悲心不夠，那個苦他是受不了的，做不到的。慈悲喜捨都是情商，到了修行後面要圓滿情商，我們需要有這種不能被打倒，不能受傷害，不能被摧毀的愛的力量，沒有愛的力量，完成不了修行。每一個波羅蜜的累積，對人家好，布施啊，忍辱啊，如果那個出發點不是來自於愛，來自於慈悲，來自於清淨的心，那麼一定會帶來苦。

捨波羅蜜

慈悲喜當然是以捨為基礎，如果慈悲喜是來自愛染的心，沒有捨離為基礎的，結果也是苦的。你僅僅深愛著某一個人，你都受不了他的生老病死，天天被他的苦樂拉著走，那麼如果你愛全部的眾生那還得了？就在這一刻，有多少眾生正在死去，多少眾生正在受苦，你的心天天受傷，天天不平衡，天天在苦難中，在問題中，被眾生拉著走，那你是成不了佛的。捨心是心靈情感層面的一種升華，一種力量。這個捨不是冷酷，而是讓心因為了解事件的真相，眾生是自己業的主人而不動搖。捨心讓菩薩立於不敗之地，能做或不能做，能完成或不能完成，做得到或做不到的，因為菩薩有捨的力量，面對這一切他都不會受傷，不會因為得失起伏而無法走下去，而是繼續在累積波羅蜜，繼續在因上圓滿。這是很重要的。

總結

布施、守戒、出離、智慧、精進、忍辱、真實、決意、慈、捨，這十個波羅蜜都非常重要，其中最關鍵的是智慧。

北傳的六波羅蜜是屬於歸納法，根據原始佛教的記載是十種，但也不要講六波羅蜜就是錯，而要明白這是歸納：比如慈、捨、出離，都歸納在禪定波羅蜜的範圍等等。但是我們原始佛教通常研究的是十波羅蜜，因為這個是妙智尊者在燃燈佛給他授記

過後，他思維該如何成佛而領悟的。

十波羅蜜有三種等級。普通情況下做的布施、守戒、出離等就是普通的十波羅蜜。若是你願意為了完成波羅蜜而放棄身體的某些部位和器官，就算你把我的手腳砍斷，我也同樣要圓滿它們！你願意這樣做，就有了十種中等的波羅蜜。如果為了累積十個波羅蜜可以捨掉生命，你就可以圓滿究竟波羅蜜，一共是三十種波羅蜜。真正的講，就是菩薩要去圓滿一切的善法，可以說是無量波羅蜜。

其他成辟支佛的、解脫道的，也需要去累積這些波羅蜜，但是所需要的程度不一樣。如果是要成辟支佛的，要累積兩個阿僧祇劫，十萬個劫。若是佛的上首弟子，就需要一個阿僧祇劫，一萬個劫，而其他的弟子波羅蜜就不需要阿僧祇劫這麼漫長的時空。但是沒有人可以說，沒有波羅蜜可以成就法的。

但是，波羅蜜到底是怎麼一回事？波羅蜜有這麼玄嗎？每個人的波羅蜜差別在哪裡？比如當我們在教禪的時候，果然就發現，有波羅蜜的人真的有所不同。

能受法的心

有波羅蜜的人可以受法，他會專心聽指示。當導師明白了他的問題並給了答案，他也不再囉嗦，他會記住你的答案，回去好好用功。而沒有波羅蜜的人，就很奇怪。你這裡講



答案，他在那裡繼續重複自己的問題，如果沒有講完，他心裡不甘心，就一定要講完他的問題。你講答案，他再回到問題。對他來講只知道苦和苦因，而不是抱著希望要解決自己的問題，他只是在想問題本身。甚至有些人只是找問題，而不找問題的原因。沒有波羅蜜就是這樣，你怎麼講，他都不能受法的。你明明給了他答案，清清楚楚解決了他的問題，但是他聽不懂，覺得遠方有一個答案，他的心不在當下，真的是沒有辦法。

拿起放下很快

有人他會研究有波羅蜜的人有什麼特點。比如那個嘰嘰喳喳的人有波羅蜜，但是沒有智慧的人就會學錯，去學了他的嘰嘰喳喳，這是他的性格，他的習氣改不了，你要看讓他修法成功的不是這個，而是他對法的愛好，專注，一下子就能夠放掉的特點。有波羅蜜的人有這個特點，拿起放下特別的快。拿起時特別專注，過後不需要的他就丟了，做就做，不做就不做，想就想，不想就不想，很有效率。這是真正有智慧，有波羅蜜的人。

低調不顯露

而且有波羅蜜的人可以放得下自己的聰明，有的人喜歡時時刻刻的顯露自己的聰明，這不是真正的有智慧。不一定要刻意的表露自己的與眾不同，除非真的沒有辦法，因為是佛陀訂的戒律，或是原則性的東西，或者這樣的作法有深遠意義，可以拋磚

引玉引導出美德等等，那就不同，不然的話，就不用與眾不同給自己惹一大堆的麻煩。

用力到實處

有波羅蜜的人會用力到實處。你看，師父講到收功，收功雖然不是佛陀教的，但是可以很好的把氣理順。如果你沒有這個問題，你可以放在一邊，可是有人明明有這方面的問題，比如氣塞在頭上，卻不認真的對待收功。你要更加的留意收功要領，如果忘記了師父給過的指示，不明白就要快快的問清楚，不然的話，可能努力就沒效率了。有智慧的人就會很快的把指示聽懂，用對方法。

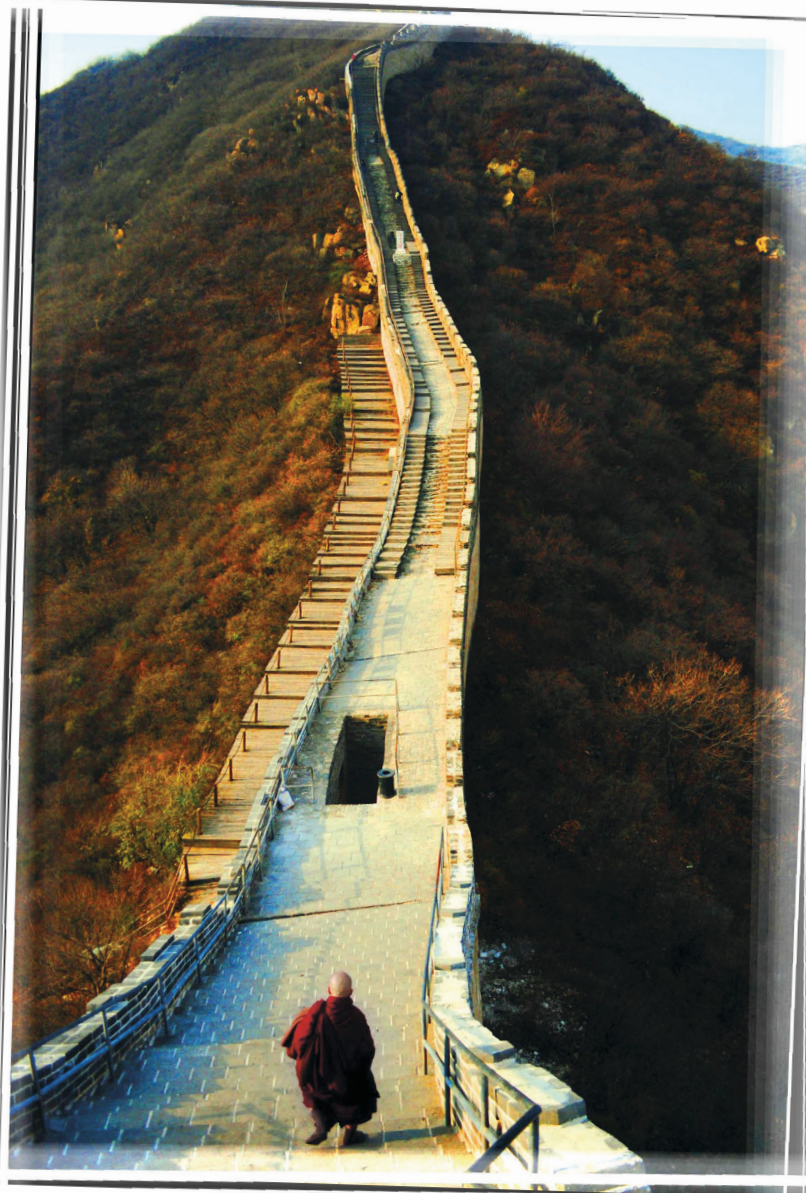
智慧應對，不蠻衝直撞

有一個比賽，兩個參賽者，中間有一堵牆。參賽者前面放了許多比如口紅啊，衣服啊等等雜物，比賽的規則是看誰更快完成指示的內容就算贏了。第一道指示：快點在你的臉上用口紅塗一下，第二道穿什麼衣服，第三道，在地上打滾……一個人為了快快贏的比賽，看到塗口紅就塗口紅，看到在地上打滾就打滾，把每一道指示都做到最後，結果他輸了。而在牆另外一邊的人，他拿到指示先全部看完，以確保他明白，看到最後一道指示就是，你忘記上面所有的指示，坐下來好好的休息。什麼都不用做。所以真的有智慧的人，他把指示看完了，什麼都不做也贏了。另外

一個人忙碌勞累了一輪，結果還是輸掉了。所以，做事不是蠻衝直撞的去做才是對的，在做事前要動一下腦筋，想一下，了解一下。

務實

真正有波羅蜜的人處事很務實，他犯了錯誤，也會很快的恢復。這種務實的精神讓他不會在不可能的，沒有希望的，或者於事無補的事情上憂愁煩惱，浪費時間。能做的就做，不能做的，傷心、擔憂都不能幫到你什麼。所以，心理包袱不能幫助你，我們能夠做的，就是現在如何做得最好，變得更好。用這樣的心態來面對生命，面對禪修，你肯定會活得好好的。我敢肯定，從這個禪修營出去，就算其他都沒有學到，其他全部都忘記了，只有這一句話：“生命的態度就是，任何的處境來到面前，我在一動一靜之間，一定要變得更好，而不是更糟。”你單單學會這一點，並且把它活出來，你的生命都會大不相同，你肯定會快樂很多，少了很多苦。但是有些人卻說，聽了這麼多法，學了這麼多法，我都沒有進步，我沒有禪定，沒有成功，我浪費時間了。那是因為你看不到一路上的進步，其實每犯一個錯誤，你知道錯在哪裡，你就是一個進步了。

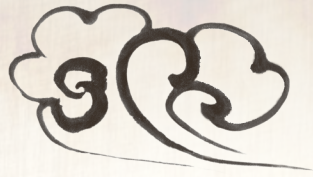


不受打擊

有波羅蜜的人，就像愛迪生，別人是不能給他潑冷水的。人家把他耳朵打聾了，他說：“好，那我就可以少聽一些是非，更加能夠專心在做科學研究。”他不會去懊惱的。當他研究電燈失敗了許多次，別人嘲笑他失敗了這麼多次，他卻說：“正正相反，我已經成功的排除了這麼多種的錯誤方法。”你看，有智慧的人，不容易被人潑冷水，他會很清楚的知道，什麼是對，什麼是不對。

學習的智慧

其實波羅蜜不足夠也可以快快轉過來，這是一種學習能力。我們來看看有波羅蜜的人是什麼特質，就可以學習他們。在眾多波羅蜜中，最重要的是學習的智慧。你一定要在心態上快快的改進，學習的態度錯了，就很損學習效率。有智慧的人，會在這個方面下大功夫。但是很多人不是這樣，態度不改，方式不改，就一直在埋怨，我該如何投機取巧，快快成就，卻沒有問，我的學習態度，我的心態有沒有改進。其實心態是最好改的，你真的有決心來改善你的情商，改善你的學習態度，這個好辦！這一改，很多東西就會跟著改了。任何東西來到面前，來什麼接什麼。用最好的心，最美的心，最強的心去對待。真正的菩薩都會著重在這一點的。我看了許多次《菩薩本生經》，菩薩修行很重視的就是這一點。對一個於事無補的錯誤，我們沒有時間去懊悔，這樣恢復起來非常快，當下就恢復了！要明白現在就是一個新的機會，這是非常重要的。



溫習十波羅蜜

首先，我們快速地溫習一下昨天的開示：十波羅蜜包括布施、持戒、出離、智慧、精進、忍辱、真實、決意、慈和捨。我們也講到十波羅蜜裡面有三個層次：一種是普通的；第二種是中等的，即你可以為了它而犧牲身體的一部分；第三種究竟的，你可以為它犧牲生命，一共是三十種波羅蜜。



所謂的波羅蜜也是一種功德，即善業。當我們稱它為波羅蜜，是因為我們的心在做功德的時候不是為了得到人間或者天界的福報，而要導向解脫的。我們經常發願：Idam me puññam āsavakhayāvaham hotu，即願這份功德成為我證悟涅槃的助緣。當我們這樣子發願的時候，這個功德最終就會導向解脫，不是說它就不會產生其他的果報，但是由於願的關係，雖然也會得到好的果報，比如得到富裕幸福的果報，但心還是自然地會導向涅槃，最終了生脫死。這種特殊的功德叫做波羅蜜。要完成一個好的波羅蜜，需要排除我見、我執、我慢、貪愛、邪見，特別是身見等的污染。所以波羅蜜是導向離苦的功德，是清淨的功德。

這些波羅蜜你歸納成十種也好，三十種也好，無量的也好，不管怎麼樣的角度來歸納，對我們的生活和脫離苦海輪轉的修行都很重要，其中的般若智慧是最重要的，因為智慧可以增強我們累積波羅蜜的力量和效率，昨天講的重點也是在智慧。

另外我們也講到波羅蜜的學習，特別是在修禪的時候，波羅蜜是怎麼起作用的，有波羅蜜的人會如何修行。如果我們可以有智慧去學到他們的學習態度和學習方式，那就會快速並有效率的發揮出其他種種波羅蜜的作用。所以我們不要去懊惱自己波羅蜜不夠，而是應該著重於多想有波羅蜜的人學習他們的態度和方式。這些方面的知識，可以參考《南傳菩薩道》，尋法尊者翻譯，書中關於菩薩道修行層面的講述會比較完整。

三十七道品

今天我們進入另外一個課題，解脫之道的系統教法，也就是三十七道品，我們僅僅總結一下重點，十波羅蜜和三十七道品的內容都不是一堂課可以講完的，課後你們想了解詳細內容，可以去參考這方面的書籍，今天主要講的是三十七道品的重點以及它們如何與修行進行連貫，因為有時候你可能看了很多，但是不一定掌握到重點。如果能掌握到重點，就算以後你閱讀得很雜很多，也可以很快的連串起來，在心裡有一副完整的畫面，原來這一切並不複雜，全部和我們朝往四聖諦的道路息息相關，對它們是如何串在一起的，心中也了了分明。這是今天講解的主要用意。

三十七道品分成很多組：四念處、四正勤、四如意足（四神足）、五根、五力、七覺支、八正道，這些加起來就是三十七道品。

四念處分為身念處、受念處、心念處、法念處：觀身不淨，觀受是苦，觀心無常，觀法無我。這裡的法特別是指心的目標。心可以取萬物為目標，但是前面已經特別標出來了身、受、心，那麼剩下來所有心能夠取的目標，都屬於法了。比如說五蓋，七覺支，四聖諦，這些都是法念處的目標。四念處是正念的訓練。

四正勤：還沒有生起的惡不令它生起，已經生起的惡令它斷滅，還沒有生起的善令它生起，已經生起的善令它增長。

四神足：欲神足、精進神足、心神足、慧神足。是以欲、精進、心力和慧力開發的四種力量，欲神足是以欲為動力開發的力量，這個欲是清淨的要，不是貪的，是要去尋求善法，想要成就的心。這四個神足特別在修神通和延長我們的壽命這兩個方面發揮很大的作用。這四種品質很強的人可以很長壽，用圓滿四神足的力量，可以徹底的活出一個人界的生命，這是四神足的一個特點。

五根五力：信根和信力，精進根和精進力，念根和念力，定根和定力，慧根和慧力。五根五力本質上是一樣的東西，在力量強的時候就叫做力，佛陀用不同的名詞來強調說明，我們經常都會放在一起講。七覺支：正念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨。八正道：正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定，八正道涵蓋了戒定慧的修行。

如果我們從阿毗達摩的研究來看這三十七道品，基本上都屬於十三種心所和一個心：

- (一) 慧心所 (pañña)
- (二) 精進心所 (virīya)
- (三) 尋心所 (vitakka)
- (四) 正語 (sammāvācā)
- (五) 正業 (sammākammanta)

(六) 正命 (sammā-ājīva)，正語正業正命屬於三離心所 (virati)

(七) 念心所 (sati)

(八) 定心所 (ekaggatā)，即一境性

(九) 喜心所 (pīti)

(十) 輕安心所 (passaddhi)

(十一) 捨心所 (tatramajjhataṭṭā)

(十二) 欲心所 (chanda)

(十三) 心 (citta)，即思，組織各相應法以對目標採取行動。

(十四) 信心所 (saddhā)

我們先用八正道來分析這十四種心所，在八正道中：正見屬於智慧，就是慧心所（即無癡，特相是透徹的如實知見究竟法的自性相，現起是不迷惑，近因是如理作意）。正思維，是尋心所，即把心導向正確的目標。正語，正業，正命，是三離心所。正語是刻意遠離惡語，正業是刻意遠離惡行：殺生、偷盜、邪淫等；正命是刻意遠離邪命：如買賣毒品，麻醉品，武器，以及供屠宰的動物等。正精進是精進心所，和四正勤、七覺支中的精進覺支以及五根五力中的精進，這些都是一樣的屬於精進。其特相是支持、奮鬥、或激起力量，作用是支持或穩固相應名法，現起是不放棄，近因是任何能夠激起精進之事。另外正念屬於念

心所，特相是對目標念念分明而不流失，作用是不迷惑或不忘失，現起是守護或心面對目標的狀態，近因是強而有力的想或四念處。正定屬於定心所，一境性，心與目標結合為一體，相是不散亂，作用是統一相應法，現起是平靜，近因是樂。這樣八正道一共是八種心所了。

我們再看七覺支：正念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨。正念屬於念心所，擇法是慧心所，精進是精進心所，定是定心所，剩下喜、輕安、捨，這三個是沒有涵蓋到八正道中，喜屬於喜心所，特相是令歡喜，作用是令身心清新，現起是身心喜悅，近因是名色或目標+依處+觸。輕安屬於輕安，輕安有身輕安與心輕安，特相是平靜，作用是破除不安，現起是安寧冷靜，對治導致煩躁的掉舉與惡作。捨屬於中捨心所，這裡的捨不是捨受，而是心平衡，無著與平等的態度，起特相是平衡心與心所，作用是防止過多或不足或去除偏袒，這樣就有十一個心所。

接著沒有包括進去的就是四神足中的欲神足和心神足，分別屬於欲心所，即要實行某件事或要獲取某些成就，特相是欲行動，作用是尋找目標，現起是需要目標，近因是所希求的目標。和思心所，實現識知的心所。這樣有十三個心所了。剩下一個就是信根和信力，屬於信心所，其特相是對當信之事有信心，作用是澄清或啟發，現起是不迷惑，去除心之不淨或決意而不猶豫，近因是當信之事或聽聞正法等。

所以三十七道品全部就是這十四種東西。只是由於不同時空的需要，佛陀用不同方式去闡述，更加詳細的解釋，從元素來說，一共就只有十四個，也不是那麼的複雜，那麼的難。

回到修禪的時候，我們是如何培育這三十七道品，或者說這十四種品質呢？當我們很專心的專注在呼吸，知道吸氣長，吸氣短，呼氣長，呼氣短等等，吸氣的開始，中間，結束，呼氣的開始，中間，結束。在由始至終專注時，我們用到慧心所，但是智慧在這裡不是要分辨無常、苦、無我，而只是懂得要專注，了了分明知道目標的智慧。

在了了分明知道目標的時候，也有一種不忘的品質，那就是記憶。記憶有很多的種類，不同的種類有不同的方法訓練。這裡的不忘是牢牢的、很清晰的記著目標，是正念。有時候記憶也是其他心所起作用，比如慧心所與想心所，記憶有不同的分類。

那麼你專注時就有智慧，有正念，然後也有四正勤即精進心所。如果你歡喜的專注就有喜心所，喜是禪定的近因。心一直導向目標，又是尋心所在起作用，心也有正面的導向目標，即正思維，正思維不一定要想東西，在這個時候有遠離愛欲的，瞋恨的各種染污的心的導向，那就是正思維了，同時也具備了正語、正業、正命。

有人問，你都沒有說法怎麼會正語？這是我親耳聽到一個比丘說的。他講你們這樣打坐怎麼開悟，開悟要八正道，你沒有

思維，沒有想東西，沒有說話，沒有去做事情，怎麼可以開悟？這是完全顛倒的教法，是非常可怕的錯誤論點。當我們這樣沈默寂靜打坐的時候，其實已經離了妄語、惡口、兩舌、綺語了，這已經完成正語了，要這樣子來理解。所以正語、正業、正命是一種遠離惡的狀態。當然如果你正在做正語、正業、正命的時候，那也是對的，而如果你在修禪，你有守戒，沒有牽扯到不對的行為，這也是屬於完成了正語、正業、正命。不是說現在一定要去工作什麼的，不是這樣的意思，你只要好好的做一個修行人的任務，那已經是完成了。

正語、正業、正命這三種離心所，有時候是直接的生起，有時候是間接的生起，當你沒有做什麼的時候就是間接生起，只要不犯，正語、正業、正命就完成了。離心所直接的生起，在世俗層面的理解是一種收斂的狀態。比如你要犯戒了，但是收斂住不去犯，心所起到收斂的作用。這就是離心所的遠離作用，是心對惡行的厭惡。正語，正業，正命從不犯來講，是具備的，但是從離心所的生起，是在要犯的時候能忍住不犯，在當下具備的一種力量。

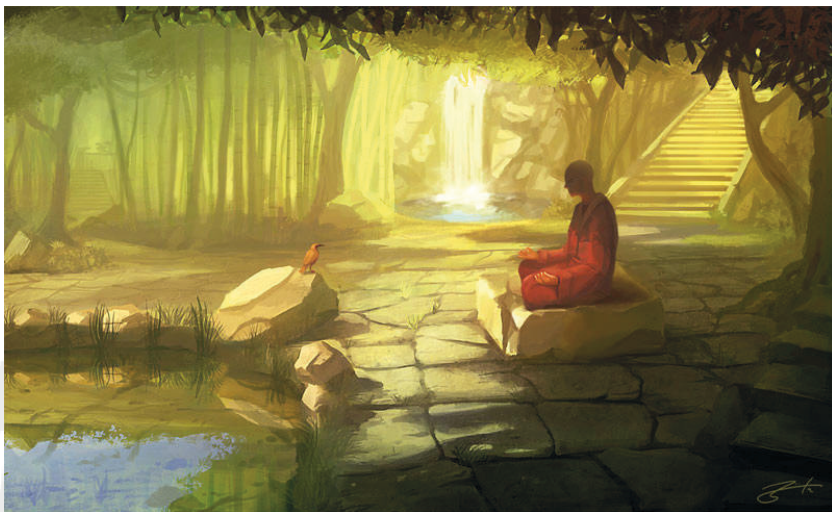
同時修禪也具備了正精進、正念、正定，欲也具備了，思也具備了，因為心識起到很強力量。如果你帶著喜悅，專注得好，慢慢地靜下來，喜生起了，輕安也出現，捨也出現。這裡的捨是中捨性，是心的一種平衡的狀態，不是捨受，而是不偏不倚的一

種穩定的狀態，所以這個時候，中捨性特別的強。當然還有信心，如果你懷疑這個修行方法，沒有信心，就根本不能好好的專注。這樣三十七道品在我們專注呼吸的時候就可以培養起來了。善法是互相照應，整個串在一起的，當你能夠觀照心的時候，可以看到這些善法都是生起的。

在這裡我簡單的總結三十七道品，用意是要給大家信心，對待修行有整體觀，不要苦惱那些看似複雜的概念，雖然佛法廣大浩瀚，只是佛陀在針對不同的弟子，不同講法對象或者當時的需要而講的，但是真正實踐不是很複雜。就像你研究十九種美心所是如何帶出來，好像很複雜一樣，但是當你真正去修，當善念生起的時候，十九種美心所是一起生起的，所有的善心都有這十九種美心所品質。所以要知道，我們在修的時候，不要因為理論很豐富而把心變得複雜，就不能好好的修了。懂得了太多的法，反而成為了我們修行的負擔，這是不對的。我們要懂得多，但是卻能夠很單純的實踐和運用，佛法在實踐的時候，是不會複雜的，如果複雜，就要自我檢討是否真正的了解，真正的懂，真正的融會貫通。



從初禪到四禪



從呼吸到入定的原理

大家在開始修入出息的時候，就是很單純的專注呼吸，有的人偏向左邊鼻孔，或偏向右邊鼻孔，都沒有什麼妨礙，就是不要跟著呼吸進入體內，基本是在同一個點上的這團氣。我們的任務不是跟著它到身體裡面還是到身體外面，就只是在一個點的專注。而且不要給入出、長短搞混了。雖然《安般念》和《大念住經》中講到關注呼吸長短粗細，原理不是為了長短粗細本身，而是要引導你先能夠專注在較粗的，當你能慢慢專注後，呼吸就會越來越細。如果你去調息，那就不好，你的工作不是去調息，只是自然的專注。可能那一天的業有種種狀態，讓你呼吸急促一點，那就短息，如果那天性情緩和，那就長息，如果開始坐下去

比較急促，那就短息多一點，慢慢坐久了就是長息，所以長和短不是我們特別要去著重的，而是要借助知道長，知道短，來保持正念和醒覺。專注不是為了看到什麼境界，有什麼覺受，而是借氣息這個目標作為一個專注的靶子。如果去注意覺受，就是有生滅了，那不是修止禪的事情，只要離了目標就是受騙了。打坐看到佛菩薩、看到山河大地你還是做你的功課，好的覺受也不要執著，這個是原理。如果一開始專注不了，就先用數息，那是另外一種克服雜念的方法，用小障礙克服大障礙，然後再把小障礙放掉，好像爬梯子，抓住這邊，爬上去以後就放掉那一邊，更上一層樓。

自然放鬆

不要咬牙切齒，這樣容易緊。還有一種舌頂上腭，這是氣理的做法，如果你很自然就習慣了這樣子做，那就沒有事。有些人非常的刻意的頂上去，很用力，很誇張，那麼對修行就不好，你要鬆下來。有些人是很輕輕的，身體放鬆了自然就頂上去，那種比較好。你要不感覺到緊張！要很放鬆，不要有壓力。如果有人一開始覺察不到有氣，也不要去找它，做一兩個深呼吸，你就一定會感覺到的。不自然的呼吸會讓身心不自在，很緊，修什麼法門都困難，可能都感覺不到呼吸，但只要你不打妄念，自然放鬆，慢慢的專注，不要緊繃，不要咬牙，或者採用躺臥等放鬆的姿勢，特別是吃飽飯以後斜躺著，看能否感覺到呼吸，可以了

再慢慢的起來、站立、散步、上座，繼續打坐。還有一些輔助辦法可以幫助感覺到呼吸，比如留鬍子，抹清涼油，用手指觸摸等等。

選擇禪修方法

因為過去世的波羅蜜，不同的人修不同的法門可能速度不同。由於時間關係，禪修營只教入出息念，這是大多數人都可以修的。如果感覺困難，先問自己，我禪修的態度是否正確？我有沒有放鬆？各種方法是否作對了？如果都作對了還是不行，再判斷這個禪法可能不適合，我再試一下有沒有更加適合的方式。也有經過其他方法成功，再回頭安般念輕而易舉的成功。可以轉四界分別觀、慈心、佛隨念、白遍等再回來。

等待呼吸

只要是心中平衡、祥和、滿足、美好、健康、善良的人，當他很自然的呼吸，會發現呼吸在找你，就很容易專注。有時候專注一會兒，呼吸就不見了，這只是因為呼吸變得細微，要加強正念，或者放鬆，呼吸又會回來的。有時候當你很想切要去追呼吸，其實你的心跑在前頭了，就失去了焦點，看不到呼吸了。這時你要什麼都不做，靜靜的放鬆，讓心清淨，等一等，呼吸就回來了，最好的方法是任它來找你，讓它自己來。

莫跳印度舞

看過印度戲的人都知道有一個劇情是劇中經常出現的，一對男女在跳舞，那個男人去追逐女人，那個女人就一直跑，一直躲避，在樹下轉來轉去的，就是不讓男子追上，等那個男的追累了停下來，去做自己的事情，那個女的反而就跑回來找他了。本分做好了，目標會來找你的。修行也一樣，因為我們的專注、智慧、清淨、恭敬、喜悅的心，定力自然會來，禪相也會來找你，不用苦苦去追。我們生命中很多人總是要去求別人來好好愛自己，但是自己卻不把自己變得更加可愛一點。常常求別人愛自己的人，往往是不可愛的人，可愛的人做好好的自己，活得很有美德，每個人自然就愛他，喜歡他。自助者得天助，一個自愛的人，照顧自己的人，每一個人人都喜歡去幫助他。一個孝順的、有善心的、有美德的人，自己不去祈求龍天護法，龍天護法也會去幫助他，因果關係要理清楚。你不要苦苦去追求，它不來，做我的功課，好好的實幹，他會來找我的。因為禪定的因就在於定力，在於長時間在穩定的目標上專注。沒有做好本分，也承受不起好的果報。

包容

對自己的錯誤有一點幽默感，有寬容心。並不是你認可錯誤，只是要包容它，當然如果包容到知錯不改，那是錯誤的縱容。我們知道錯，但是要灑脫，以幽默，寬容的心對待我們的錯

誤。不要打壓自己，讓心靈很健康，這才可以專注得更好。心有缺陷，一點點都不能夠接受自己的缺陷，修什麼都很難的，人生也會很失敗的。心靈要很健康，很陽光。

禪相

和呼吸重疊

只有和呼吸重疊的光明才是禪相，它可大可小，但是一定有重疊。禪相是呼吸的色彩，有定力的時候，作用特別的強。一旦你可以很自然的專注，不要打妄想，不出一個小時禪相是肯定出現的。我們了了分明，很清晰的知道它，慢慢地與呼吸重疊。禪相一開始是灰灰的狀態，像一陣煙霧，這是似相，是定的一個顯現。形狀大小顏色都不重要，這些和想蘊有關係，不用去研究它，最主要是必須和呼吸有重疊，如果穩定了就注意它，慢慢地會亮起來。

穩定

能不能把專注力從呼吸轉向禪相，關鍵不是灰不灰，亮不亮，而是穩不穩。如果禪相很亮卻一直在閃耀，這是精進力逼出來的光，不穩定，這個不能用。如果雖然灰灰的卻一直不跑，很穩定，也可以用。如果禪相是一大片，也要專注在這個點上，如果一注意它就不見了，那就是禪相還沒有成熟，通常如果你的心



比較超然，專注了就不會跑，如果心執取它就會跑，越是想要他不跑，越不能用執取的心對待。

如果禪相比較大，邊緣有變化，當你注意的範圍大，看到這些變化，定力就會掉。所以可以把注意力放小，不要看

外圍的變化，只看中間，穩定地專注。如果還是不行，就繼續回到專注呼吸，時間還沒到。當你回到專注呼吸，禪相會更加亮，慢慢變成好像白棉花、白雲、白雪一樣的，這個是取相。如果取相不穩定還是不能看，穩定就是注意它會更強，或者保持強度，注意它就溜走就是不穩定。要等禪相穩定，成熟才能注意。有些人著急著要成績的，禪相也會很快出現，光很強，很亮，但是不穩定。一般性格穩，不慌張，不急躁，修養好的人，他會在禪相一出現的時候，就穩定了，這和人的性情有關。

禪相亮不一定可用

有的人禪相初期就可以用，有些人禪相很亮還是不能用。因為亮是心逼出來的，不要以為有光就是自己修行的成就，不是每一種光都是有用的，瘋子心力很強時，也是有光的。因為發瘋時心力極度迸射，也是產生很多光，那不是智慧之光，是用不上

的。所以不要一看到光就死追，這就很危險。只做我的本分，不要貪求，用貪瞋癡來修行時很危險的，可能會跑去邪定。如果你帶著清淨心來修行，就絕對不會有事。好像按照交通規則駕車沒有太多危險，如果橫衝直撞闖紅燈，當然很危險了。

通過調心調禪相

但有些人過於平和了，心很柔軟，但是沒有太多衝勁，他可能禪相早早就穩定了，但是可能觀來觀去卻不能突破，這種情況通常是身體比較弱的學生，心的力道不夠，但是因為性情平穩，也造成禪相穩定。禪相和我們的心是息息相關的。有時候聽一個人的禪相描述，有些人是太陽光，有些人是清澈晶瑩像鑽石，也就大概知道他當時心的狀態了，所以你不用去調理禪相，而是去調理自己的心，把心調到平穩，不要急躁，又有力量，禪相自然就穩下來了。

聚焦專注

禪相穩定了，如果能夠加強那個力道就好了，這時候可以把焦點自然的縮小，因為專注範圍太大了，力道容易弱。但是不要緊張，只要把專注調到一個比較舒服的範圍。這不是把禪相變小，只是把注意力變小而已。禪相大是好事，比較容易入定。有些人小也沒問題，大多數人是大了比較好入定。不要導引心把禪

相變小，而是專注力聚焦到小範圍，這樣定力增長得比較快，有效率。修行需要做最有效率的奮鬥，我們說慢慢來，是因為你很焦慮，很貪，很急，很緊張。懂得瞄準禪相的人，一下子就上了，比較不懂得瞄準的人，就要比較長的時間，如果自然的專注更加精準，那就不用自然的方法。

因人而異

有些人聽到導師給別人指示‘專注聚焦’，於是就偷用了別人的指示，心變得很焦慮，很緊張，產生了苦惱，這是不行的。聚集要非常的自然，也不能用別人的指示。導師給一個指示是看個人的狀況能否承受這個指示。每一個人的傾向造成我們給出的指示不一樣。同一道指示給另一個人不一定管用，不一定最好，一般來說，專注小一點比較好，但有些人就很奇怪，他專注小覺得困難，就是要專注大一點才舒服，那就把時間拉久一點，也可以進步的，不可以一概而論。只要他喜歡，他就可以進步很快，原

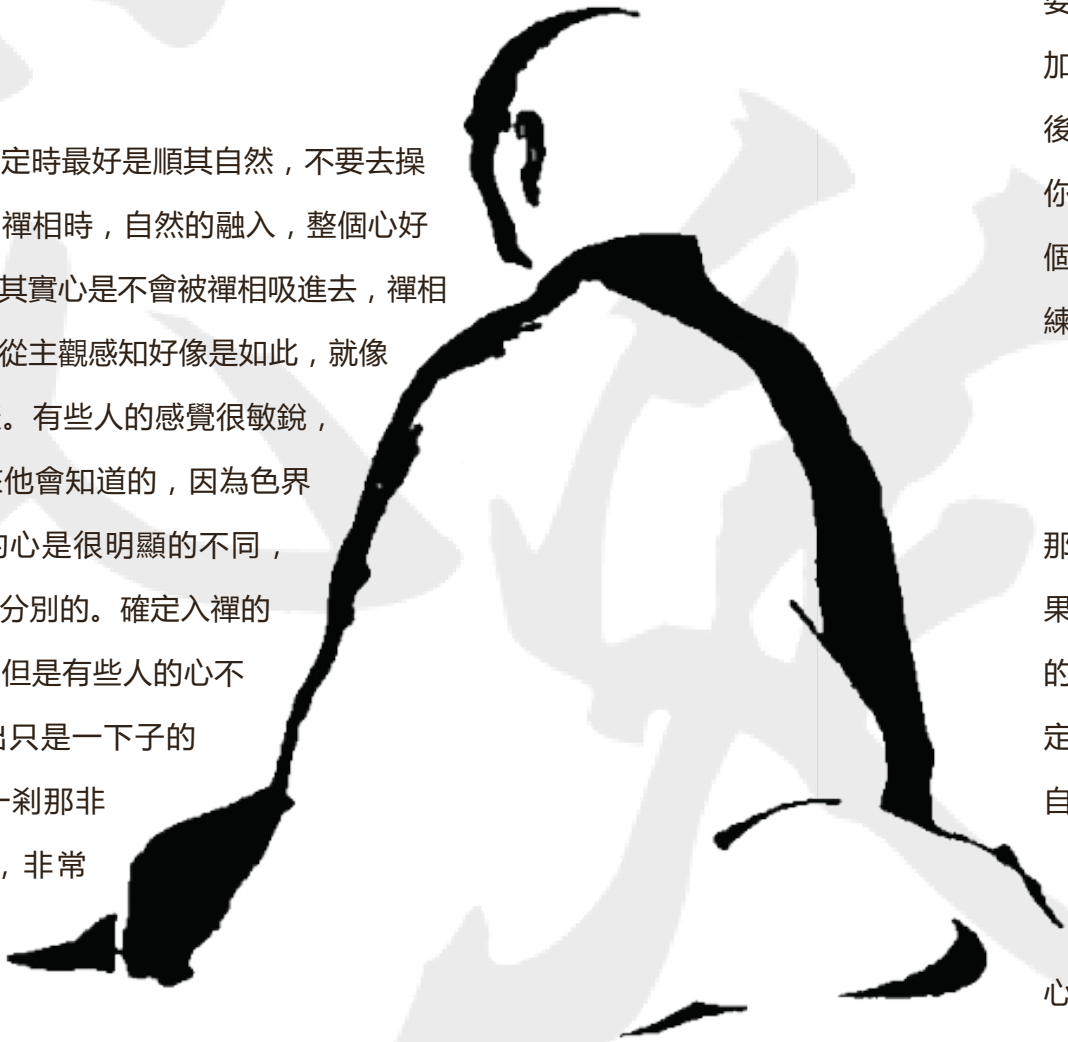


理就是長時間穩定在目標上專注。所以不可以百分之百說只有這樣子，只要符合得定的原理，喜悅的長時間安住在穩定的目標上，其他條件因人而異，不是不變的，這些可能也是因為不同的人，波羅蜜的條件不同有關。

入定

自然入定

禪修者初步入定時最好是順其自然，不要去操作它。到很明亮的禪相時，自然的融入，整個心好像被禪相吸進去。其實心是不會被禪相吸進去，禪相是心的目標，但是從主觀感知好像是如此，就像跳水跳到水裡一樣。有些人的感覺很敏銳，一剎那進去和出來他會知道的，因為色界定的心和欲界定的心是很明顯的不同，體驗的時候可以有分別的。確定入禪的時候是不會含糊。但是有些人的心不夠敏銳，因為進出只是一下子的事情，可能就是一剎那非常快速的一個心，非常短暫，所以你即便入定了



也不覺察，但是敏銳的人會覺察到的，因為它是不一樣的。有些人就在那個階段進進出出，一下子在裡頭，一下子在外頭，這個很平常。所以那個時候最主要是不緊張，讓他自然的進出，天天打坐，讓他能夠自然入定更久，不要嘗試如何去操縱它，一旦操縱，心就不自在了，很多問題就出現了。初步入定的時候，不要去操縱，自然的放掉，直到你的定力好像很強的時候，會自己加深融入進去，只是開始發動的時候，要一些有所為的努力，到後來你無所為也可以，就不用去管它，它就自己融進去了。一旦你有了入定的經驗，就不斷的重複它，拉長這個時間，拉長到一個小時，兩個小時，如果能夠三個小時更好，過後可以做一些訓練。

入定訓練

訓練自己入定，每一次你上座時，如果一開始就很光明了，那就根本不用浪費時間去注意呼吸，直接就注意光明的禪相。如果不能，就培養呼吸到禪相亮到成熟了，只要到了似相，近行定的階段，禪相已經貼著你，那時候就可以準備入定。已經有過入定經驗的人，可以用這個方法，沒有入定經驗的人，最好是給它自然的入，如果已經入定很多次，已經可以一個小時，兩個小時，三個小時的禪修者，到了似相你就可以專注。當心力很強的時候，就想入就可以入，這個訓練很重要，以後就可以隨心所欲的入定，但是準備期間可能要花費一些努力。

但是對那些行界明覺守得好的人，甚至睜眼都能夠看到禪相的人，那個時候他一想入定，就可以入了。不用做什麼準備工作，因為他的定一直在維持著。有些人的準備工作就是調一下呼吸，讓呼吸舒緩一下，下一個決定‘入！’就可以入了。當你已經可以要入就入了，這個時候，你就決意，我要入一個小時。它就一個小時，一個小時後它就會自然的出定。不要說我在定中想：“我要出定嗎？”當你一起這個念頭“我要出定嗎？”你已經不在定中了。因為定中你不會有這個念頭的，定力是你一進去，它整個過程就是這樣子保持，當然中間有雜質，才會有一些念頭，其實你念頭一生起，就出定了。所以我們要出定，是在入定前就決定出定的時間。至於時間也不要太挑剔，佛陀時代也沒有手錶，‘一個小時’或‘兩個小時’是我們人心的一個概念，但是因為我們長期生活在時間的概念中，所以很奇怪的，我們定‘一個小時’，它就差不多‘一個小時’，最多相差個十分鐘，五分鐘，它就出來了。這樣子的訓練它，你要三個小時，就能夠三個小時，你的心導向入定就入定，多久就多久，那就不錯了。不用去看錶的，只要大概那個時間就可以了。下一步就是檢查禪支的工作了。

檢查禪支

如果禪修者已經能夠很準的訓練自己入定和出定，那麼在下

次入定前你就下一個決心：“這次我要入定三個小時，我一出定就要開始檢查禪支。”如果在還沒有入定之前，我們的心就準備要這麼做，一出定時，心就會自動馬上就返照。你一出定，就不要浪費時間，一剎那都不要浪費，馬上就注意這裡，看看心臟的這個部位有什麼？這裡我們看到什麼具體就不講了，禪修者必須自己要親自體驗，和導師報告。

這個部位叫做心所依處，是我們的心依附的地方。其實其他的部分也有起這個作用，比如眼門、耳門等，但是那是很短暫的，大部分時候心在這個地方依附著。

在出定後注意心所依處時，你可以看到‘有分意門’和‘禪相’。所謂有分意門其實是說我們的觀禪是從這裡入門的，從這裡你可以知道你的心路過程，要注意，其實我們一出定看回去時，是看到剛剛過去的專注的那種狀態，是看剛剛過去的心，而不是心看自己本身。

這時可以看到有分意門上有禪相，依附在意門的心對禪相有五種作用，尋、伺、喜、樂、一境性，這是剛剛過去的心對禪相產生的五種作用，或者說五種心的狀態，被保留在意門的記錄中。

關於心依附在心臟還是在腦，我們不去研究，其實身心的奧秘現代科學也都沒有完全解開，其實我們的心和身體的每一個部分都是有關係的，這部分的研究不是我們感興趣的，佛陀也沒有深入的揭示，佛陀講的只是掌中之葉的法，就是和解脫有關的

法。所以同樣的，我們也不會感興趣去研究其他的東西，而只是和解脫有關的法。

尋，就是心導向目標，就像蜜蜂飛向花朵；伺，就是心貼著目標，就像蜜蜂在花朵旁邊繞；喜是心對目標有一種喜悅，這種喜悅類似於興奮、興趣，是一種比較粗的作用，好像在沙漠裡面走了很久，非常的乾渴，這時候看到遠方有水源時，那種喜悅的生起。樂和喜略有不同，是比較寂靜的層面。好比當你在沙漠裡拿起水喝，那麼清涼，那麼舒適，那麼滿足了，那個時候心中的快樂就比較屬於樂受，這是一個比喻心的狀態。樂受是感受的一個狀態，喜是自己的一個心所。樂是受心所，喜是喜心所，但是喜的時候，感受一定是樂的，所以喜和樂是息息相關的。

一境性是心不動搖的安住在目標中，就是因為有一境性，心才能夠取到目標，就像相機一樣，如果不能聚焦取到目標，就拍不到東西，一定要聚焦，不然拍出來畫面是模模糊糊的。所有的心都有一境性，平時心能夠知道東西也有一境性，但是定的一境性是不一樣的，是特別的鞏固，特別的穩定，牢牢地取禪相為目標。

所以尋為導向禪相，伺為貼著禪相，喜對禪相有喜悅，樂對禪相有樂受，一境性對禪相有安住，心對禪相有這五個狀態。

一開始你需要先看到有分心（有分意門），一注意到這裡，就有有分心的狀態。在它裡面，就看到了心的五個特徵，知道對

禪相有五種作用，有分意門扮演的角色就好像是一個鏡子，禪相是反映在上面的，具體是如何的，就要你自己去看。

看這個不能夠一下子看那麼多的，先注意到有分意門就可以了，當注意到有分意門，也會注意到禪相，這個時候要分辨清楚，禪相是禪相，有分意門是有分意門，它是貼著一起的，但是不一樣的，知道這個是基礎，這個是禪相。確定以後才開始去看尋、伺、喜、樂、一境性。其實你不能看太久，只能看一剎那：好，看到尋，看一下，有就有，沒有就沒有，正確的方法不是在那裡求，在那裡慢慢等，不對的，這樣子看定力會掉，而且讓心臟有壓力。只是簡單瞄一下，有就有，沒有就沒有，如果有禪定的人都會看到的。

有些禪修者會產生曝光現象，看到一片光明，但是看不清什麼是有分意門，什麼是禪相，只是一片光明，從這裡射上來。這時你要留意一下是否確定入定，通常如果確定是入定就不會看不到，不會分不清的。有一種情況是出定不乾淨，就好像你早上醒來還迷迷糊糊地粘著你的睡眠，依戀著睡眠的境界，起床做事情就懵懵懂懂的。類似的，如果出定不乾淨，就好像心還黏在那個定的狀態，你越怕失去它，你就越看不到，你就很灑脫的一出定，瞄一下，馬上就可以看得很清楚。這不是很難的，最主要是出定要很自在，很徹底，這是很關鍵的一點，主要是要訓練那個不黏著的心，出定應該是很自然的事，就像收功一樣，出來就出來了。

所以出定後一注意就看到尋，不要一次看太多，一次看一個，看了過後，繼續入定。大概五分鐘，十分鐘，再出來看第二個伺。再依次看喜，樂，一境性，再五個一起看，這是一種方法。

另外一個方法是，第一次看尋，再入定，出定第二次看尋、伺，再入定，出定第三次看尋、伺、喜，再入定，出定再看尋、伺、喜、樂，再入定，出定看尋、伺、喜、樂、一境性，這樣也比較好。就是一次看一個，然後每次加一個，過後再五個一起看，最近帕奧禪師也比較傾向於這種一個加一個的方法，你可以試一下。

就好像我們教小孩子怎麼去記住別人的長相，他的眼睛是這樣的，看到了，接下來你注意他的鼻子是這樣，就看到眼睛和鼻子了，再看嘴唇，耳朵，臉龐，然後再五個一起看，就像教小朋友學習辨認人臉一樣的，一步一步的看清楚。第一次馬上看五個可能辨認不清楚，一次一個，已經確定了這個心所，這個禪支是什麼樣的狀態，後面熟練了一次看五個很簡單，因為它是一起生起的，你可以認清楚什麼是尋、伺、喜、樂、一境性了。

其實看到五禪支，並不代表你100%肯定入禪定了。其實這些禪支，這些心的特徵，在比較淺的階段，比如近行定也是有的，而尋、伺在大部分的時候，我們也都有的，所以也不能夠單單憑這個就判斷是否入禪定。當你確定有很清楚的入定經驗，確

定這個心是超凡脫俗的，然後你的禪相也是似相，又能夠掌握出入定的自在，入也很清楚，出也很清楚，現在又能夠看到五禪支，你可以相當肯定這是禪定，但是不能100%確定，只有等到你修名法的時候，真正看到禪定的心路過程才能完全確定。因為禪定的心路過程是一連串的幾百萬個心，數不盡的心，中間不中斷，是很長很長的，不像我們平時的心路過程，最多只有七個速行心，禪定是千萬個速行心，這是不一樣的。這時在修名法看心路過程時才能檢驗是否真正入禪定。

入二禪

當禪修者順利的檢查有分的禪相過後，可能就準備要上二禪了。

先讓自己入初禪，最少一個小時，但是我們鼓勵時間久一點，兩個小時，一出定的時候，你就看著這裡的禪相，馬上要檢查五禪支。看到之後就對著那個目標省思：初禪是很脆弱的，很靠近五蓋，一下子就掉下來了，不穩定，也不可靠，而且因為尋和伺這兩個禪支是比較粗的心所，不能夠徹底的更加平靜，如果我要更平靜，我要把尋、伺捨掉，下一個決意，捨掉尋、伺，二禪更加靠近三禪，更加寂靜，更加殊勝，更加穩定，更加遠離五蓋。

這種省思讓我們的心可以真正的放下尋、伺。因為初禪是很

美好的一種體驗，難免我們會喜歡它，所以通過省思能看到初禪不是最圓滿的，二禪是更好的，讓你的心可以放掉尋、伺這兩種禪支。看著禪相下一個決心：“我要捨，我要入二禪！”你再專注禪相，再入最少一個小時，沒有一個小時就不要看二禪的禪支，一個小時後一出定，就看禪支，這次有能力看到整體了，一看，沒有尋、伺，只有喜、樂、一境性，可以確定是二禪。

如果還是初禪，就做多一點的省思，下一支香再試試，大部分人都都不難，聽起來好像很難，只是心念裡捨而已。一開始要做點省思，確保你要真正放掉它，以後當你入初禪、二禪、三禪都很熟練的時候，就不用省思了。你只是想入二禪，你的心已經知道那個自然的狀態，我要捨掉尋、伺，你就入二禪。當確定是二禪，就可以把初禪的時間減少，減到半小時，入二禪的時間越久越好。有多久就多久，最後可以把初禪減到五分鐘，三分鐘，等你入了三分鐘的初禪，出定後查看禪支，確定是初禪了，再省思一下，捨尋、伺，接著入二禪，越久越好。

三禪和四禪

等你的二禪可以入到兩個小時，最好三個小時：初禪大概五分鐘，二禪三小時，然後確定是了，用同樣的方式邁向三禪，省思喜是粗的禪支，還是不夠平靜，二禪還是靠近初禪，不是很殊勝，三禪靠近四禪更加好！所以沒有了喜禪支可以專注更好，

定力更深，這時候看著禪相，這樣省思，我要捨掉喜。

然後初禪五分鐘，二禪一個小時，三禪一個小時以上，越久越好，等三禪確定了，二禪時間也可以減少了，初禪幾秒種，或者半分鐘，一分鐘，二禪也減少，全部時間給三禪。到了三禪，你再省思：三禪也是靠近二禪，我邁進四禪比較好，三禪是樂受，不是太舒適，捨受會更好，更祥和，更寧靜。你就會捨掉樂受，進入四禪，你的心自然會對三禪沒有眷戀，心傾向四禪，傾向捨受。你的心同樣再看著禪相，心想入‘一個小時’四禪，出來再看一下心的禪支是怎樣？如果對了，確定四禪了，三禪的時間就又減少，四禪時間再加長。

這個時候要比較小心，我個人教禪的經驗是確保禪修者的初禪足夠，如果太快上二禪、三禪、四禪，基礎不好很可能會掉下來。初禪要相當穩定，二禪，三禪也穩定，通常到四禪的時候，我會磨那個學生，給他磨定力，天天入很久的四禪，入到心很熟練，得心應手，那時候就可以修別的方法。修到四禪的指示已經全部給完了，這是很單純的方法。也許有別人教你一些技巧，但這個單純也足夠用了，有時候更多的技巧反而讓心混亂。

其他重點

止禪和七覺支

從整個過程，當你這樣子培育禪定時，也在培育七覺支。

正念很穩定，擇法覺支在止禪時候也是很單純的，其實擇法不是去挑選，而是智慧的心很清楚的知道你的目標，知道你的禪相。在止禪的階段，不需要太複雜，如果在觀禪的階段，就要分辨無常、苦、無我，心可以更加細微地分辨出差別，但是在止禪，不需要看差別，只要了了分明看到它就可以專注了。所以有時候也講傻傻笨笨的，但不是真正的笨，而是把聰明放掉，完全的、歡喜的、專注的投入。擇法覺支也有了，也有精進，如果你一直投入就很精進，喜，初禪二禪都有喜。當你在禪定的時候，肯定是有輕安的，禪定越高，輕安越細微，越鞏固，越舒適。定也肯定有，在安止定中，中捨性的品質也越來越強。所以當你這樣子修時，我們已經在修三十七道品。雖然經裡面講很多，但是實踐的

時候，尤其在止禪是很單純的，不複雜的，觀禪的實踐往後有機會再說。

越高越單純

當你明白，越高越單純，越高越不複雜，當你上到四禪，就只有兩個禪支而已，初禪有五個。四禪就是捨受和心一境性，是很單純的。越高的眾生越單純，越低的眾生越複雜，比如小螞蟻天天在跑來跑去，忙碌一整天，而越有福報，越有功德，越殊勝的生命，就沒有這麼忙忙碌碌。特別到了梵天界，不用吃，不用呼吸，很自然就是那麼快樂，那種快樂是平平靜靜的，不需要很多很粗的成分。如果我們要提升我們的生命，我們從欲界心提高到色界心，是清淨的心，是越來越單純的心，一定也要用單純的心態來對待，不要用複雜的心態來修。複雜的心不會得到單純的結果。

按部就班，安分守己

理論是為了給大家整體感，實踐要單純，你這個階段只需要對呼吸，對目標很感興趣，恭敬它，喜歡它，其他的來什麼都不用去注意。佛來也不關我的事，就算是菩薩來灑甘露，全身清涼，你還是看呼吸比較實在。這不是不恭敬佛菩薩，不恭敬天神護法，這是對法最大的恭敬。你不要看到了佛菩薩就用光



去照，這是不對的！要照等過了四禪，完全掌握了入出定自在，那個時候可以去學會用智慧之光去照其他眾生，特別是修慈心的時候，你要散播給那些對象，可以用光去照它們，當你看到了，就散播慈心給他們，給地獄眾生，苦界眾生，把光明照過去，看到了就散播慈心給它們。這種還不叫做天眼通，這是很粗淺的定的力量，以後你們自然可以分辨得出，其實意門原來就有‘看到’的作用，但是不夠強，沒有辦法如眼睛一樣看到，但是定力強的時候，心就可以起‘看到’的作用，就很自然的看，但是當時不要去強行操作，不要用貪圖的心去看，就是很安分守己的守著，專注，很單純地看到。

這個開示的目的是為了那些以後可能會用到指示，但是沒有辦法到道場修行的人，你們可以用指示自己上四禪。在止禪階段，大部分的問題都是不需要的。如果你記得今天給的指示，基本上就懂了，來什麼問題都不要去理會了，就是專注這裡。你就發現，大部分的問題，雜念、昏沈、疑惑，都會凋謝的。每一次五蓋來了，就又是新的開始，這是最強，最簡單，最有力量，最單純的方法了，不要捨掉單純去尋找複雜。大部分百分之九十五的情況是不需要複雜的方法解決的。只有少部分的問題要特別的方法處理。大部分就甩開，不理它，重新開始，投入，一路走下去就對了。

四禪的殊勝

這個指示就夠你們回去修到四禪了，當然如果還能夠親近導師，向禪師學習，會有加持力，感染力，會得到不一樣的力量。如果能夠修到四禪也很好的成果了。如果你守著四禪到臨終死去，這個世界的成住壞空動不了你，這個世界的壞滅有水、火、風的壞滅，可以破壞初禪天、二禪天，三禪天，但四禪天是不會動的，世界的毀滅也不會動搖，這是四禪的殊勝，來世可以做梵天神。但不是說，你得了一次四禪，你就擔保投生到四禪天，而是要維持到臨終坐化，或者躺臥時是在定中過世的，在哪一個定，就跟相應的天結合。禪定的心是屬於色界的心，所以投生的界，也是色界天。能夠修到這裡，也是不錯的了。

有效率的修行

等修到四禪後，再親近合格的導師，把其他止禪的方法教給你，學完後再修觀禪。有的人一聽很複雜，就放棄了。其實難也就是難在第一個方法，只要第一步成就，接下來就不是很難了，如果你成就很穩定的初禪，從初禪到四禪，快的話就可能只有幾天而已，一個禮拜，兩個禮拜，比較鈍一點的，就最多一個月，不是很難的，為什麼初禪到四禪那麼快，而修一個初禪要修很多年呢？因為到初禪後，你的五蓋已經克服了，接下來你的工作是很有效率的。現在大多數人是修行沒有效率，好像鑽木取火，火還沒出來就停了。在好多年裡面，我們都在訓練自己不停的，

一鼓作氣的鑽，如果你可以一鼓作氣鑽一個小時，就入定了，至少初期也是得到禪相了，直到禪相完全不動搖的話，一個小時，不可能不入定的，難就難在我們的修行沒有效率，一直被五蓋干擾，黏在世間。一下子想東想西，這個放不開，那個放不開，讓我們把簡單的工作也做不好。但是到了初禪以後，你的工作就有效率了，五蓋已經撇開了，你要捨掉禪支，這些是很容易的。

另外一個因素，人們修行上了軌道後，是會得到鼓舞，更加感興趣了，這就是越成功的人越容易成功，所以第一關的突破是最主要的！後面有了四禪，你再修其他遍處定，一兩個月就可以把四禪八定全部完成。都不難，難是難在第一個初禪，我們在五蓋中掙扎，這個階段難。但是上禪定了也要維持，有些人上了開始驕傲，定力也會掉的，所以一定要很謙虛，只要還沒有解脫，要小心，不可以驕傲，解脫的人，也不會驕傲。

現在記得很單純，守護呼吸，看眼前這一步，不要想太遠，只看到下一步目標是希望可以成就初禪。或者目標是希望可以穩定的禪相，這個希望來自很單純的心願，而不是來自於貪求，我往這個目標邁進，到達了，禪相有了，就往初禪邁進。初禪後，再往四禪邁進，一步步的按部就班。觀禪也是同樣的一步步來，每天做功課，看這個看那個，過去世，未來世，看因緣，一直修一直修，觀禪就順利了，因為有了智慧之光可以看到究竟真實法。開始修行時，先理清道路，至少在理論上可以行得通，如

果理論上都行不通，那這整條路就都搞不清楚了，那你要找理論上行得通，而且經過這麼多禪修者的驗證也是可行的門路。

當然在禪修者裡面，有些所謂修行成就的人，還有他個人的問題，那個你不用去看他，先看自己，不要去判斷別人。修行就是只看自己的功課，不要在這一路上修行時，特別是你要成就更好的法是，就自己障礙自己了。

特別是到了緣起法的階段，很多學生的惡業會一直冒，其實是好像要清掉這些障礙。就像你要申請一個很高職位的工作，人家要檢查考驗，面試很多次一樣，因為那個職位的要求不一樣，要過的考驗也不一樣，很奇怪的，這就是自然界的現象，當你的心要更上一層樓的時候，就有很多考驗會來。

一個最普遍的考驗就是傲慢心。我有好幾個學生沒有得到定的時候，會很謙虛，很受教，一開始有一點成績後，就不行了，自我傲慢就起來了，自己耽誤自己了。這個自我要小心，克服，要保持平平穩穩的謙虛，戒與美德是讓我成就的基礎，不要成就了把它們甩掉，好像把蓋好的高樓地基挖掉，挖自己的牆角，這是很奇怪的，不要著魔！

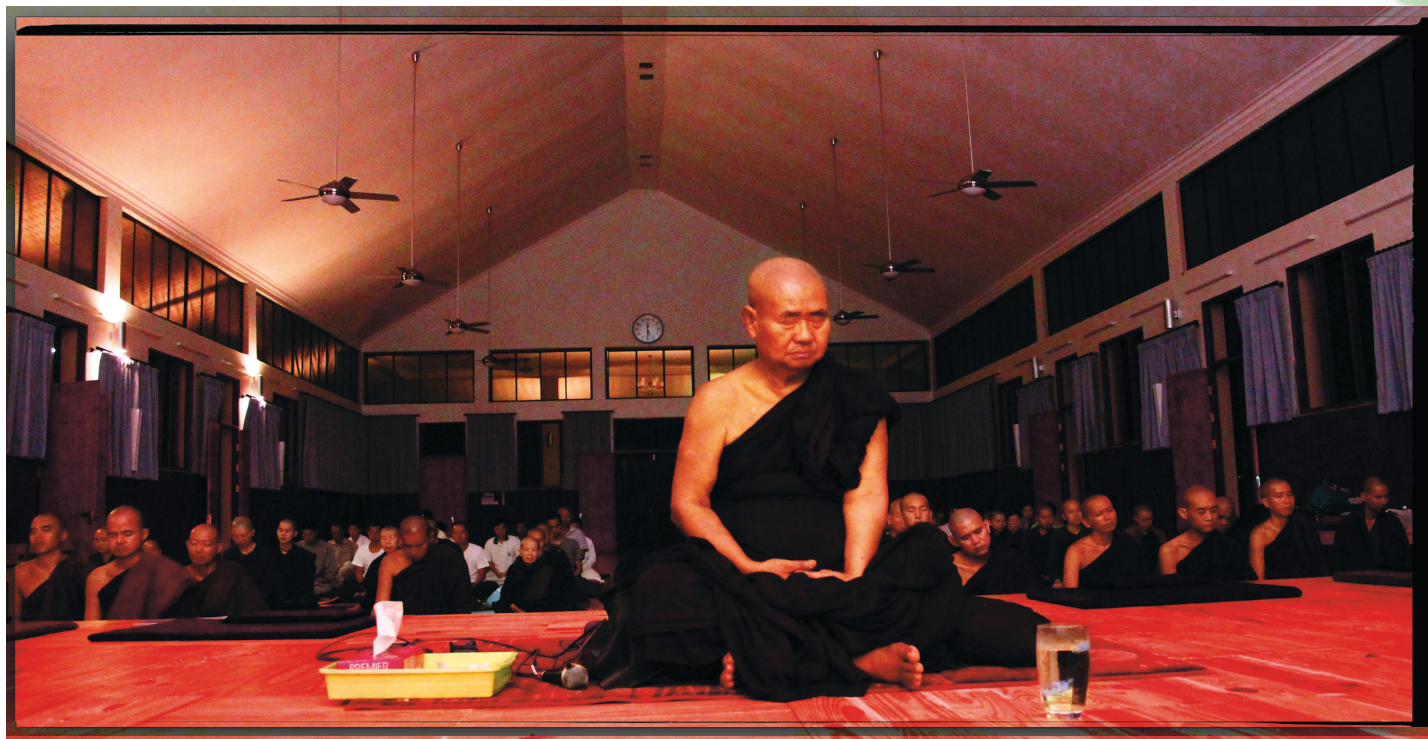
平時養成因果思維是很重要的，這個時候，我起了貪瞋癡，就是我錯，我起了煩惱，就是我錯，不要講人家錯，他的錯是他的事，你傷害自己，你在自我傷害，你在造苦因，就是自己的過失。來什麼果報都不要緊，但不能在因上錯！這種平時的思維訓

練要建立起來，煩惱了就是錯，快快跳出來，不要放縱自己，養成這樣子的性格和思維，你的心就已經能夠承受大法，你修上去後，也很自然就能夠承受成就。

最好在還沒有修上去以前，一開始就好好培養戒德。有些人一開始很拼，修行沖上去了，但是戒的基礎不穩，他是靠勤奮等美好的素質推上去，但是地基不牢靠，到處缺了角，大風吹過來，都會垮。所以我們修定，修慧，基礎還是戒，是美德，所以有時候學生做好學生的責任，尊師重道，讓心能夠受法，這是很重要的。

帕奧禪師是一個很謙虛的師父，我以前受過其他系統的訓練，其他的師父都是非常嚴格，非常權威的，但是我們在帕奧禪師的領導之下，我們不敢離得太遠，我們和學生打成一片，也很謙虛。有時候在這種情形下，學生就沒大沒小的，就很不好。所以我們傳統佛教的禮節也要尊重，這是對我們自己好，讓我們的心能夠受法。佛教禮儀中對導師的恭敬，不是為了滿足導師的我慢心，如果導師有我慢心來等著你討好，那也不是什麼好導師。佛陀制定尊敬的禮儀，小輩尊敬長輩，弟子尊敬導師，這種東方傳統美好的學習文化，是讓我們培養出好好的品質，能受法的心。

所以在雨安居期間，我看到有一本書攻擊這個禮節，這個傳統佛教各個派系都有的傳統美德，我覺得很奇怪，他自己都是出家人，卻為了表現出‘無我’，來攻擊這個傳承不好，不知道是



不是魔派過來出家的，要毀掉這個美好的文化，說‘恭敬是慢心’是媚俗，這不是謙虛。恭敬的心很重要，古時候學生都要經過導師的嚴格考驗，原理是你要能夠受法。文化，禮節，禮儀都是有這個作用，心能夠受法，能夠完成四聖諦。佛陀所教的一切，最終都是導向四聖諦的，都有這個作用存在的！禮儀不是純粹是為了禮儀，而是為我們修行好，你的心通過禮儀培養善法。

今天可能講的比較長，想到什麼就給大家強調，如果你們忘記了可以把錄音重聽。修到四禪的時候，你就應該懂得怎麼繼續尋找你的導師，繼續的邁向下一步。但是要確定，你一開始修的時候，不要兜圈子，直接就用對心法，用對功夫，不要做了很多努力，又要繞了一圈去解除你已經根深蒂固的習慣，那就很麻煩。

禪修筆記



第十二天



生活的問題

禪修營接近尾聲，很多人問師父回到生活中怎麼辦？回到生活中的修行有兩個方面，一個是如何處理生活的問題，另外一個是如何處理禪修的問題。

先講講我們的生活，這個比較關鍵，因為生活跟禪修息息相關，生活如果沒有調整，禪修想要突破很困難。如果生活上總是起煩惱，總是活得不快樂，那你修禪、學佛的生命是很辛苦的。

道場與世間修行的區別



在道場修行跟在外面世間修行有什麼區別？其實都一樣在修心：“諸惡莫做，眾善奉行，自淨其意。”但是道場是一個比較單純的特定環境，我們進來學習都有一個共同的基礎，那就是我們都要守戒，至少是三皈五戒。

但是在外頭，沒有三皈，沒有五戒，整個社會又是那種潮流，這就是困難的地方，就是我們要在困境的考驗中實踐佛法，守戒、修定、修慧，特別是戒很難。

修行要付出代價

一開始，我們就要清楚，這世界上的一切的東西都要有代價的，包括要做一個好人！如果你想當一個清官，那就不要拿不義之財；你想做一個有良知的商人，戒律圓滿，因上正確，那就要只賺該賺的錢，不該賺的錢不賺；你想在世間能夠有點時間修行，過平衡的生活，一定付出代價的。如果我們不理清楚思路，不想付出代價，又想要得到佛法的好處，那是妄想！代價是要放棄不該得的，不如法的現實利益，當然這需要勇氣，勇氣真正來講也不難，如果你真正懂了會知道要去破戒才需要勇氣，守戒反而是理所當然的。

來自因果正見的勇氣

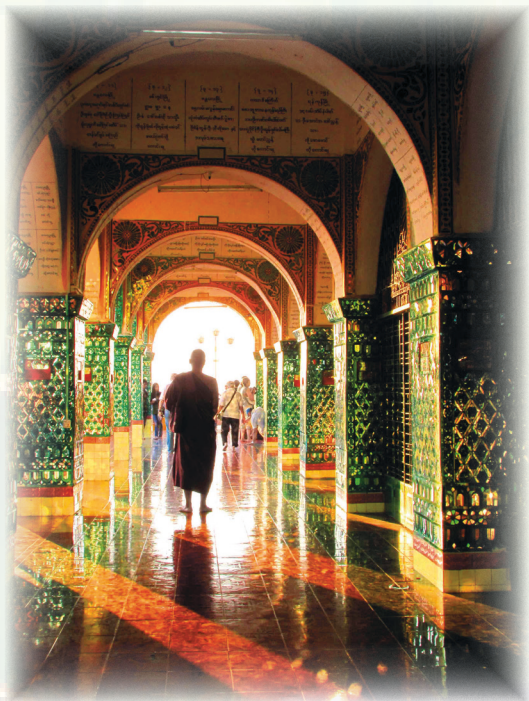
如果你跟著世間的潮流走，人們去飲酒，你就順應他；人們破其他的戒，你也順應他，你覺得逆著潮流要有很多的勇氣，但如果你真的知道因果的話，你會發現到，反而守戒是理所當然的，其實是比較安全，比較不會受苦，比較好命，比較幸福的，破戒實在是比較艱苦的事情。

從因果的角度來看就很清楚，守戒與不受戒，誰要受更多的苦？肯定是不守戒的人要付出更多的犧牲。人們卻以為我們要犧牲很多來過守戒的出家生活！我們在因上做對，跟著佛陀的教法走，把自己的歲月用在最有價值最重要的地方，算得了什麼犧牲？其實犧牲最多的是世人，犧牲了寶貴的青春歲月，迷失在世間那些不重要的地方，這才是最可憐的犧牲。

你如果真的有因果正見，就不難發現到，當全部人都蒙著眼睛往懸崖邊走，或者沒那麼嚴重，是走在一條有很多陷阱與傷害的路上，而你的眼睛雪亮，看得清清楚楚，選擇走少數人走的路，這條路是安穩的，你就不會覺得你在犧牲、你在做傻事。

但是如果你沒有因果、輪迴的正見，那你就會覺得自己傻了：“別人都走的那條路上有著甜美的蜂蜜和果實，而我走在另一條道路，錯過了這些，我犧牲太大了！”但是如果你真正懂，你會知道那不是犧牲，跟著佛陀的道路走最不用犧牲，犧牲最慘烈的是違背佛陀的教法、違背自然界的法則。

如果你有這樣的正見，在世間實踐佛法，守戒，抵擋著種種的誘惑和壓力，失去幾個不值得結交的損友，面對人們質疑的眼光，這一切真的那麼難嗎？不難，一點都不難！



如果我們真的懂，我們寧可做佛陀所認可的事，也不願為了順從全世界的眼光而違背佛陀的判斷。為什麼？因為佛陀所教的代表自然界的規則。就像你不會為了大多數人的要求往懸崖下跳，也不會因為大家都認為跳是對的，你就跳！如果他們全部都看不清，而你看得明白前面就是懸崖，你寧可尊重地心引力的規則，你都不願意尊重全部人的想法！這需要很大的勇氣嗎？不需要！不要跟著別人的判斷，很多人都不清楚自己在做什麼。讓我

告訴你，這個時代有多少人的生命裡面有因果正見？有多少人知道輪迴的存在？我們不跟著他們很難嗎？被他們取笑一下很難嗎？面對他們的眼光和壓力很難嗎？我覺得跟著他們往懸崖邊跳才是最難的事。

我以前問過我母親：“如果一列火車正往懸崖的斷橋駛去，車裡有你丈夫、孩子、最親的人，你知道橋斷了，但大家都沒看到，你喊大家跳火車，他們也不相信，你的孩子不要跳，你的丈夫不要跳，眼看火車就衝到了懸崖，你知道跳下來會有風險的，要摔傷的，那你跳嗎？”她講：“跳！”對的，就算你不跳、粉身碎骨，也救不了你的孩子和丈夫，那還倒不如你自己跳！當然如果可以就拉著大家一起跳，但是大家不要跳，你自己跳！也許會造成身體的損傷，但是比起死亡還是好的。這個比喻還是很淺的，不足以顯現輪迴的真相。輪迴的真相不只是跳火車、跳懸崖，它不只是那麼小，它是大事。

生生世世，當我們不知道法，我們造的惡業不可想像，我們受的苦不能想像，我們流的眼淚不能想像，這是很恐怖的，也沒有辦法奉陪的，每個人要對自己走的路負責，對自己的命運負責，而我們首先要自己跳出來，才可以幫別人。所以如果你能夠有正知正見，你完全清楚在世間你應該怎麼生活，你也不會覺得自己處境真的很難。不會難，違背法才難，因為不可消受的果報在等著你；順著法，只是一點點的犧牲，不是很難。

學佛，不是為了得到大多數人的認同

在世間修行、守戒，把法活出來就只是付出一點代價而已，大不了就是得不到大家的認同。你學佛，要得到大家的認同嗎？如果我們要得到大眾的認同，我們會有希望嗎？大多數人的命運怎麼樣？他們走向何方？他們自己清楚嗎？他們對生命、對前程有把握嗎？所以我們自己要有勇氣，不可能跟著盲人走，這不是人數的問題，而是清楚與否的問題！如果人們都在迷惑、痛苦、茫然，只因為他的話語比較多，或者大家糾眾形成集體的聲音，我們就站不穩了嗎？學佛是不能這樣子想的！如果學佛要得到大多數人的認同，那你走不下去的。我們內心要清明。

我以前也經歷過這種考驗和挑戰。記得1994年華人新年年初，當我選擇要去修行時，整個家族圍著我，我也得面對他們，看他們要說什麼？我說：“這是我做的選擇，因為生老病死這件事情，你有答案嗎？你有答案告訴我，也許我會考慮你的答案，你沒答案就不能阻止我尋找我的答案。”我的二伯說：“年輕人，要趁著年輕做重要的事情。”我說：“二伯，你說的對！”他就明白了我是什麼意思，修行才是重要的事情！然後我爸爸問我：“難道你不能夠像平常的人一樣，過平常的生活嗎？”我問：“平常人快樂嗎？”他們也沒有話說了，因為明顯我比他們快樂。並不是說那些財富、榮譽不重要，而是如果為之付出太多代價，包括身體健康，心靈快樂，以及所有的時間，我們不再有

機會去修行，去探索生老病死的答案，那不值得！後來我二伯提醒我小心，不要受騙！我說：“很簡單，只是嘗試而已，如果不行，這個世界誰能綁得住我們？我們有生存能力的人，隨時可以回頭，但是人生中有這個機會去探索，去印證這麼重要的法，難道不給自己一個機會嗎？”



我們就僅僅假設：萬一有輪迴呢，萬一有因果呢？你的人生該怎麼辦？如果錯過了這個驗證因果的機會，對我們的生命有非常關鍵的影響，因果輪迴很重要，做什麼樣的因，就要受什麼樣的果報。如果是破五戒，這個代價願意不願意付？這個苦果我要不要吞？萬一有因果輪迴，那你就重新研究，檢討一下自己的生命了。讓師父告訴你，因果輪迴不是萬一，而是萬萬真實的！

當我們有這樣的理解，面對佛法，面對修行，面對生活，在世間守戒不再是那麼的難了，根本就不算代價，本來不該得的不要得，放下會傷害我們的東西，把頸項上纏著的毒蛇甩掉，這樣而已嘛，把毒蛇留在頸項睡覺才是代價。如果為了做生意要去做不好的應酬，那就不做，這是不該得到的生意！我相信沒有人會因為受五戒而餓死的，只是可能生意不容易做。我們要有信心、有勇氣守五戒，依照佛陀的教法走。如果你明白了因果，其實也不需要勇氣就能很容易的得到答案。有了這個了解，我們生活上基本照樣一樣的實踐佛法，一樣的實踐守戒。



身心平衡的修行生活

日常生活中不要做身、口、意的壞事，這裡指任何污染我們身口意的事情都不要做，包括暴力、色情的電子遊戲和電影等都不要玩，不要看，因為那個傷心，肯定是不好。我們只做那些能讓我們的心淨化、寧靜的事情。基本上就是讓我們的心一直處在善法中。如果每天心都滿是負面的想法，因為太多這些負面的憂愁、恐懼、擔憂的想法，因此落下了許多病，甚至是癌症，這個是很冤枉，很不划算的。不可以講是業，這個是自己造成的，是可以避免的。讓自己的心光明起來，光明的心也比較容易健康。

另外一個是身體也要健康，生活上有規律，多親近大自然，有例常的運動，健康飲食等達到身心的平衡，生活會變好。

不要犧牲你的健康去賺錢，結果又用錢想買回健康，不要這樣，一開始就要有遠見的眼光。當然如果你的福報讓你輕輕鬆鬆去賺個幾億，當然好，何樂不為？來得容易、來得正當，當然好。但是我們要衡量我們的代價，如果這個代價不合理，我不付，那個錢我不想賺。但是如果你真是有福報的人，那你不需要以造惡的手法，用你的未來換取你現在的財富。真正有功德的人不需要，他會在正當的情況下富裕起來，這個是好事。我們沒說富裕是壞事。現在我們看到的富裕有很多人是犧牲了他的未來、他的健康、造了很多以後要償還的惡業等等，來得到富裕，這樣的財富很不划算。

如果你的心常常都很光明，生活也有規律，也做了足夠的運動，但是還是得了癌症，沒辦法了，只能認命。業太糟了，只能甘願承受，不管你怎麼厲害，如果業帶給你很多病，你只有忍耐，沒有辦法。但很多時候不是業，只是一時的短視造下了讓自己痛苦的因，這一世就受報的，那就不划算；比如懶惰，不運動，身心不平衡帶來的；或者因為貪吃，吃了很多不好的垃圾食物，毒素的食物，只因為貪圖口味，那種很不划算。修行人要平衡身心，照顧好健康。佛陀說健康是最好的、最殊勝的財富。我們保護健康是為了什麼？雖然健康也是無常，但是我們需要健康

的身體，來運載我們的這顆心，讓我們的心可以好好的運作和發揮作用，能夠修行。很少的人能夠做到心超越身，心超越身的人，即使身體再糟糕，他還是可以修法，但其實也不好，如果他能夠健康，有魄力，他修行的效率會更大大加強，所以這樣講還是有不划算的地方。

這一切都是為了這個心，讓我們把握這個人生中每一剎那生起的心，充分利用它來導向解脫、導向涅槃、導向開發智慧、導向看清生命的真相，讓我們的心時時刻刻、日日夜夜，日以繼夜越來越強，越來越明亮，越來越有功德。

生命中最重要成就

我們一開始就要認清生命裡重要的是什麼？財富嗎？物質嗎？別墅嗎？不要瞧不起這些東西，有好的條件當然也好，前提是我需要為它付出慘痛的代價。幸福是什麼？成功是什麼？首先我們要了解在我們的世界中，我們能感知的就是眼、耳、鼻、舌、身、意的經驗，沒有了眼、耳、鼻、舌、身、意的經驗，那外在的器世間雖然還存在，但跟你已沒有多關係了。

對於有關係的這部分，眼、耳、鼻、舌、身、意的經驗，我們要怎麼做？我們要學會了解它，成為它的主人，而不是奴隸。學會怎麼面對生命的一切，正確看待，有智慧的注意，把握與善用它們，這是很重要的，那就是修行。當我們了解生命的真相，就可以自然生起如理作意。

在還沒有親證生命的真相之前，我們也只能靠一點點的信仰，至少心裡還會想：“萬一佛陀講的是對的，是真實的呢？我們還是小心一點，至少不要給自己造下回不了頭的錯誤。”當然從無始以來沒有一個東西回不了頭，但是有些錯，一錯了過後百萬劫或者幾百萬年裡面要受很大的苦，那種錯不要犯。真正懂的人，小錯都不要犯。

所以我們生命裡最重要的成就就是學會把握眼、耳、鼻、舌、身、意的經驗，有智慧去面對，有能力去克服和運作，這就牽涉到心的訓練。生命裡輕重放在哪裡？放在心的訓練。

也許你還需要過家庭生活，需要做生意，但是你不要忘記做生意，面對人事、家庭時都要訓練心。時時刻刻的訓練，訓練自己的心，不要起煩惱，不要懊悔，不要起苦因。

學法一開始就要認清，苦因就是錯的，貪瞋癡就是錯，這個一定要深深記在心裡。因為在佛教裡，不管你是什麼理由，不管你多麼委屈冤枉，但是起苦因就是錯，因為苦因不會幫助我們活得更好，不會幫助我們解決問題，而只會加重我們的負擔，只有讓我們苦上加苦，這個一開始認清就好辦。

接下來在生活上一路慢慢走下去，不斷的學習，每天給自己一點學習，自然會改善自己的知見，改善自己的情商，改善自己的智慧。所以要修心，一開始就認清我回到世俗，不管在哪裡也好，身心對我來說很重要，我要把握它，要了解它，要做它的主人！

你做什麼你都會想：來什麼接什麼。雖然佛陀沒用到這句話，但是這句話來自佛陀的教導：遇到什麼都要如理作意！什麼東西來，你要如理作意，不起煩惱，不要造苦因。除此之外，如果能夠訓練自己的心，什麼東西來，順的逆的，我都起最好的心，最善的法，最明亮的心去處理，去面對，以忍辱、慈悲、寬恕這些善法來回應。如果很順的時候，就以謙虛回應，知道這些無常的，再好有一天會失去，所以不執取，失去的時候就不會痛苦。我做主人，好的時候就好好的用，它要過去了，我就由它過去，也不用為一個過去的好而痛苦，這樣我們的生命就會慢慢的轉變。生活上的佛法就是這樣子來實踐，從剎那間的身、口、意下手，就是在這裡下功夫。

因果一定要做對

修行人的心一定要真，如果不真，你就算可以欺騙自己和他人，但有樣東西我們誰也欺騙不了：那就是因果。真正懂因果的人會老實，不懂因果的人就會自作聰明，狡猾的繞圈子，但再聰明，再厲害的人，最後也繞不過因。不要耍聰明，老老實實在因上做對，這才是最划算的。真正有智慧的人是不會去耍聰明的，因為要在因上做對，就算你今天吃了一點虧，也會走更遠。

生活上有一個很簡單的智慧，就是什麼事情來了，與其在那邊想‘是非對錯’，去埋怨，去責怪，還不如起一種務實的思想：“好了，這個東西已經這樣了，我現在能做什麼就去做。”

認清生命裡有些東西是你做不到的！如果我們幻想每一樣東西我都要做到，不管付出什麼代價，不擇手段的去做，那我們就會傷害自己。有一些事情，不管你怎麼厲害、怎麼智慧、怎麼善良、怎麼有功德，它就是解決不了，克服不了的，有時候因緣不具足，那就沒有辦法。佛陀有些事情他也沒辦法的，像提婆達多慫恿他的學生做了叛徒，他也沒辦法的，他也不能夠做什麼，他只能對他們慈悲。

當‘不可為’而‘硬要為’的時候，只有一種可能，那就是耍手段，你要牽強因緣。什麼叫耍手段？因不夠要果，就是會耍手段，這個和善巧不一樣，所謂的善巧就是用最有效率的方法堆積因，讓那個因緣以最有效率的方式來成熟。而耍手段是因不夠卻要果，看起來好像是得意了，但是因果上它站不穩，要跨下去。

以前我寫過一首詩勉勵自己：“牽強因緣術必繁，強謀巧持失自然，若為世果果易崩，若為法果空自蠻。”牽強因緣，一定是用很多繁瑣的手段，強謀巧持就是用強硬的手段去謀求它，去維持它，也就失去了自然。如果你追求的是世間的成果，你用錯誤的方法也許你可以得到，但是得到後，由於‘因’不夠，那個果很容易崩潰的，因為它的因不夠，如果你要追求的是法果，那根本就不可能了。

你們禪修了一陣子都有這個經驗，很多禪修者貪求那個光，

要抓取它，雖然明明已經告訴你不要去抓，可是人心的弱點就是這樣，也不怪你們，看到美好的就要去抓，明明告訴過你這個是印度舞，你去追追不到的，你在那邊等待，做你的工作，它就會來，可還是會有人去追。貪求是人性的弱點，是生生世世累積起來的錯誤傾向。但是也好，這種經驗對你們來講是非常珍貴的。“若為法果空自蠻”，為了佛法的成果你用手段、耍蠻根本沒有可能。

很重要的生命正見就是因果，我們要很確定，很有信心，不管在生活上還是修行上，一定要努力在因果上做對。在因果上做對的人，開始的時候像傻瓜一樣的，人家會覺得他錯過別人認為的好東西，但是他走得最久，走得最遠，到頭來他生命是好好的。相信大家舉目都會看到很多這樣的例子。當初很厲害的，很狡猾的人，到頭來也是要付出代價。可能有些人命比較好，不是這一世受報，未來世也要付出代價的，總之，因果逃不了。

帶著這樣的了解，告訴自己，不要把東西變得更糟，任何處境來到我面前，怎樣能夠更好？有時候不可為，因緣不足，你就只能接納，不可強求，不可硬來，只能忍耐，而不能一定要扭轉。如果不在因上，而在果上想，都會有很多掙扎和痛苦。心在因上，不是說一定要變成更好，有些時候生命只能在‘糟’和‘更糟’之間選擇，左也是倒楣，右也是倒楣，只能選一個比較不倒楣的方案。事情已經發生了，與其去埋怨悔恨，不如去想現在

我在選項裡哪個最好或者哪個最不糟，選擇以後，無怨無悔過生活。你能夠這樣面對生活，你的情商、面對生命的能力大不相同，因為每一次遇到狀況，你只是想怎麼讓它變成更好。

這個教育來自佛陀，佛陀一輩子都是如此的，他從來不會去把一樣事情變得更糟，不能變好的時候他只能忍耐。當他被一個女子誹謗懷了他的孩子，讓他負責的時候，佛陀對她說：“這件事情只有你和我懂。”那個女子就說：“對呀，這件事情就只有你和懂！”然後佛陀就不說話了，靜靜的沈默以對，不能做什麼了。後來是天神看不順眼了，變成老鼠把她綁在肚子上的繩子咬斷，當場就破掉了陰謀。佛陀就是這樣，當惡業成熟，如果能夠就辯護，辯護不能起作用就忍耐。

所以生命只能在現有選項裡選一個最好的答案。生活中你還是會有倒楣事，還是有解決不了的東西，但是能這樣的去面對，生命相對於你自己，已經是最好的了，不要去與別人比。

時刻提醒

我們知道應該這樣做，卻常常忘記，怎麼辦？寫下來天天溫習，一直到它成為你性格的一部分！以前我都是很勤奮的，天天寫“諸法因緣生，諸法因緣滅”。每天也念經，把自己的願寫下來，做筆記，天天念誦，讓佛陀的法在心裡流過，到了一個階段的時候，當它成為你性格的一部分，眼睛望向什麼你都看到法，那個時候不需要提醒，一切的東西都提醒你法的存在，提醒你因

緣的真相。你常常活在因緣的智慧裡的時候，很自然就如此去做了。

但在實證還欠缺的初學時候，我們需要不斷的提醒，因為人是健忘的！如果你健忘的事情是無關緊要，比如有些人是沒什麼要緊，當然記得是好，但這些東西不是太嚴重。然而對生命的教訓一再健忘，那是最冤枉可惜的事。我母親這樣教我：“人犯錯不可恥，每個人都犯錯的，錯了改就好了，但同樣的錯誤你犯第二次，那就是笨蛋！”老人家有簡單的智慧。已經經歷過同樣的錯誤，我還在犯第二次，這不是很笨嗎？不值得。所以我們要記得，怎樣的方式去記得？就是寫下來，提醒自己。

有一個修行時期，我總是冒比較不好的業，每天走出去之前，我都會提醒自己‘放下我’、‘真心’、‘依法如實’、‘慈悲對待眾生’等等。‘放下我’是放下那個抓取的、虛幻的。本來就沒有的‘我’，‘依法如實’是要如法的對待生命的一切因緣。

開門之前如果還沒有念這些，我都不會開門。如果今天忘了念，我就停在那邊，念一下，然後才走出去。所以這樣提醒自己，遇到生命際遇的時候不要讓自己的‘自我’又浮起，一直要保護這個虛假的‘自我’，為了保護它就要造很多的壞事、做很多的錯，久而久之習慣了，已經在整個思維體系裡面，那個時候就沒有提醒的必要了，看到什麼都知道‘這個是苦因’，‘這個

是對的因’，‘這個是因緣’，當一切了了分明的時候，就比較容易。

每隔一段時間，還是需要重複提醒，有時忙起來要靜下來溫習一下，會有一點幫助，所以用提醒的方式把你認為重要的法，特別是‘因果’寫起來，每一天去面對外面的世界時候提醒‘慈悲喜捨’，提醒自己‘保持正念’，‘不要抓取’，‘每一個當下都要讓一切變得更好’，‘要在可能的選項上下功夫’等等。



早晚打坐

早晚都要打坐！早上起來就打坐，晚上打坐後睡覺。有時候業也可能不好，但是你打坐了，或者念經了，讓自己的心清淨了再走出去，就會處理得很好。打坐的時間每個人規律不一樣。像我們道場，本來早上4：00先念經，再一起打坐，但是鄰居不太喜歡很早就發出聲音，我們就改成早上起來大家先打坐，然後再

誦經。每個地方的需要是不同的，按你的需要去安排你自己的生命。但是最好在你面對這個世界以前，確保你的心處在一個最有智慧、最清明、最清涼的狀態，它會決定我們怎麼跟人家交往和處事，如果我們帶著一個苦惱的、污染的、麻煩的心走到這個世界，我們就會很容易犯錯。早晚打坐，要這樣訓練自己！

散播慈心

如果你的工作是牽涉到很多人事方面的，早上做慈心會很好！可以早上散播慈心走出家門，晚上回來專注安般念。慈心簡單來講就是祝福，希望眾生快樂！如果是慈心禪要另說，不能草率的教導。你只是散播慈心，心裡希望眾生好，希望你見到的人都很好，因緣就會很好。讓所有看到、聽到、接觸到、想到我的人不要因為我而起煩惱，還有我們出家人的本份是讓所有看到、聽到、接觸到、想到我的人因為我而對佛、法、僧生起信心。

我們不忍心眾生因為我們而不好，如果我們這樣想，生命的遭遇會很不一樣。當然我們也不要害怕別人因為你而造惡業，永遠都會有人討厭我們。有人看到你光頭，看到你赤足都會討厭，這個東西你管不著，你不可以因為這個世界，有人做提婆達多，你就不要成佛了。

路還是要走的，但是我們不忍心，如果我們可以行為更優秀點，語氣更柔和點，少惹人家，不製造不必要的沖突，讓每個人因為看到我們的改變而對我們所做的事，我們所修的法更有信

心。但是你怎麼做對，這個世界都會有人批評你，侮辱你，這個永遠都有，你管不著。只要我們對得起良知，我們小心了、謙虛了、慈悲了、謹慎了，還是有人要造惡，那就由他去了，修法不能害怕的！只是我們要注意不要錯在不小心、魯莽、草率上。如果錯在我們當時的智慧不足，那沒辦法，因為有些生命的錯誤注定發生了過後，我們的智慧才會增長。因為我們當時看不清楚，錯了不要緊，這個是生命應有的教訓，代價已經是最少的了。

回到生活中，身心的規律很重要，每天誦經很好，如《吉祥經》、《慈愛經》、《蘊護經》，修禪守戒，最好每天念三皈依五戒。如果沒有師父你就不用請戒，自己念，其實這個是佛教徒每天都要做的事。一個禮拜選一天休息日守八戒，跟伴侶分開睡，守八戒那天就不聽歌、不塗抹香水，多一點的時間來打坐，多一點的時間來修法，每個禮拜有一天，讓心默默的沈浸在法裡。

親近善友

生命裡要親近善友，大部分人還是耐不了孤獨，日子難過要找朋友。如果朋友都不是學佛的，那就很艱苦。所以來共修學法，得到一些佛法上的朋友，那很好。一個人獨立修法，像獨角犀牛，當然是單純得多，如果你缺乏獨立的能力，你需要朋友就要小心，有時候是雙刃劍。因為我們都不是阿羅漢，心還沒有很清淨，免不了大家都是帶著煩惱走進佛門，就是因為有貪瞋癡，我們才需要佛法！

大家要注意：不要假設佛門裡面的人都像天使那麼的超凡脫俗，錯誤的假設會帶來錯誤的要求和痛苦。一開始就假設我們都不圓滿，往往在一個群體裡，大家認為我們都不圓滿，反而這個團體是最圓滿的，最謙虛的，因為大家都會看到自己有錯，自己也不圓滿就更容易包容別人。只有自己好，瞧不起別人，這個人一定是有很多問題的。

所以在群體看到我們都不圓滿，反而這樣的群體會很和諧！在我們古晉兜率天修行林的道場就是這樣，知道大家都不圓滿，就更加容易互相包容，一個和諧團結的群體就形成了。如果每個人都自以為自己很圓滿，要求別人“這是佛門，他怎麼可以犯這樣的錯？”那道場一定很亂！好的道場總會有一些麻煩人物的，如果一個道場連一個麻煩人物都沒有，那是有點奇怪。道場不是在度眾生嗎？這個社會這麼多亂七八糟的人，難道不接引他們進來嗎？

如果道場有很多麻煩人物也表示師父蠻慈悲的，能夠度他們，給他們機會。當然如果住很久了還是麻煩，那可能要研究一下，師父教導是否有方法。應該不會，跟著一個好的導師都會被攝受，一定會進步的。



其他的小團體也要認清我們是帶著不圓滿來學習的，可是有一顆真心，有錯大家一起坦然來糾正、改進。如果有人住在很偏遠的地方，無法接觸到佛法的群體，怎麼辦？如果有領導能力的自己帶領大家跟你一起學習，大家就有夥伴了，就不那麼孤獨了！真的沒有可以靠網絡，比如qq群。但是現在網絡有好有不好，有些時候你沒其他選擇，只有珍惜了，忍耐了，群裡偶爾出一兩個麻煩人物，雞蛋裡挑骨頭，你分享一點東西，就挑你的瑕疵，找你的麻煩，總是用負面的角度去理解，你只有忍耐一下，不要計較，不理他，當成學習。至少你還有接觸一些守戒的人！但是如果太糟糕的群就不要去參加。問自己，參加了這個群，心是更清淨還是更污染？如果是更污染，問自己，是這個群的錯？還是自己沒有如理作意？如果這個群只是一點點瑕疵，還是忍耐一下。

生命裡善友很重要，至少一年去修禪一次。如果有機會幾年去佛教國、佛教聖地朝聖一次，這樣會親近到大德與善友，會有一些新的啟發力量。但你走到哪

裡要記得，有人的地方一定有不圓滿的，一定有瑕疵的，不要帶著錯誤的幻想。在生活中爭取因緣讓我們擁有善友。



對那些性格很獨立的人就比較幸福了，可以過著寂靜的日子，讀讀經書，修行打坐。但自己一個人盲修瞎練也不好，每隔一陣子要來親近導師，每隔一陣子要去道場，做點服務，累積功德。財布施很重要，但服務的布施其實更考驗人，要任勞任怨，比財布施還艱苦。財布施有錢就可以，但是服務的布施要有美德，有涵養，要堪忍，包容、寬恕的心才可以。帶著這樣的了解，可以改變世間的生活。

修禪

至於修禪，養成習慣早晚修禪，條件具備的話，午休時也可以修，如果沒有地方躺下來，就坐著專注你的呼吸，其他時間保持一般性的省覺與正念。正念的範圍可大可小，有很多種方式作為我們正念的領域，駕車時不要專注呼吸，專心駕車，把你的正念範圍放到廣大領域，就是四面八方；如果跟人說話也有說話的正念，你要面對你的對象；做生意要面對你的顧客，都要有正念，要有省覺，讓自己的心時時刻刻守在善法中。

有些時候要冒惡業了，生氣了，注意一下你的呼吸，很急促了，就把身體拉直，自然的調息，觀察呼吸，等下心就會平穩下來。至於禪修方面已經講很多，大家都知道，時時刻刻守著目標，就是那麼單純，離了呼吸你就錯，只有兩種目標，呼吸或者穩定的禪



相，其他的全都不是。大部分問題你都不需要問師父，你已經知道了，那個答案太清楚了，離了呼吸就錯！

不要信任情緒

生活還有一個很重要的關鍵：當你的心不清明，當你處在不好的感受裡，當你有情緒，不要相信自己，不要信任自己，那是你不能信任自己的時候！同樣的，如果是別人有情緒，你也不要相信他講的話，如果你硬要抓住一個人情緒裡面講的話，等到他恢復了，已經懊悔了，你還記恨他，那你會失去很多朋友。

別人情緒中講的話不要當真，自己情緒講的話也不要當真，把這種精神帶進群體生活就更好，在家庭裡也是，教大家養成習慣，你有情緒時，你罵什麼也好，我不會當真，等下又好好的對他，剛才情緒講的就不要放在心上；自己情緒也不要講話。有情緒，有貪瞋癡不可以有發言權的，貪瞋癡時怎麼會有智慧？當你把这个文化帶進你的公司、團體、家庭，你會發現到吵架的事情不會發生。

情緒煩惱就是苦因，苦因是不可以放縱的，不可以信任。當我們把这个理念帶進我們團體，大家自己都知道，可能心裡有點不舒服，他自己就安靜了，不講話了。他知道這個時候講話是不對的，而且這個時候講話誰也不會相信，那就不會鬧情緒了。當然偶爾也會發生了，如果情緒化了控制不住，那過後就要道歉了，就這樣訓練自己。其實人不是情緒所表達的那麼壞，情緒過

後心也就醒了。如果你能把這個用起來，你的生命會很不一樣，有時候不要太信任自己，才不會犯下大錯，不要用情緒中生起的有限智慧，做一個綁住自己未來的，很不好的大決策！

不放逸的奮鬥

如果生活上出現什麼委屈，你常常想這一切都會過去的，那就好了。佛陀在入滅前講：

『Handadāni, bhikkhave, āmantayāmi-vo:

vaya-dhammā saṅkhārā, appamādena sampādehā.』

這是佛陀在世間講的最後一句話。一切因緣合和的諸行都會壞滅的，一切都會滅的，這個就是真相，認清這個真相，很多煩惱就沒有了；要不放逸的奮鬥，其實是總結了我們修行的精華：即時時刻刻保持正念，時時刻刻不生起不善法，時時刻刻生起善法。不放逸的奮鬥就是佛陀要我們做到的修行，三十七道品的實踐，到頭來也是這個不放逸的奮鬥。第一是真相，讓我們了解到真相，醒覺到真相，從而不會苦惱；第二讓我們記得要奮鬥，不放逸的努力。

看到進步

帶著這樣的心去過活，生活一定會好起來。如果你不願意看到你的生命在改進，只是一直覺得“我的禪定為什麼沒有生起？”那你沒有承擔力去得到禪定。好像拿個水桶在那裡接雨

水，你沒有耐心，“為什麼我的水桶還沒有滿？”水沒有滿就把它倒掉，以為是這個桶不好！其實很簡單的道理，只要雨水滴進來增加了，你就知道你一直在進步，但你只是以滿和不滿來判斷，那很容易讓自己沮喪，這是最沒有智慧的事。

我們要隨喜自己點滴的進步，越是如此，你會進步得更有效率；越是沮喪，不要看自己的進步，天天看自己的失敗，這樣的人一定會招引到失敗。如果我們的心天天要招引失敗，這個世界有太多失敗在等著我們。我們的心要看到正面，每天一點一滴的進步，為什麼進步也要跟別人比較，要贏過別人才叫進步？我們的生命有改進，像平時穿鞋沒有正念，今天穿鞋有正念了。雖然水桶還是漏水，但洞已經一個一個補上去了，漏得少一點了，這就是進步；以前生氣會恨人家好幾天，現在生氣半小時就恢復了，以前生氣半小時，現在轉身一兩分鐘就意識到錯，勇敢的去道歉了，這個是進步！要看到這些進步，不然的話，即使你的生命已經越來越多的光明了，但是你卻不要看到，拼命去看到那些污點和黑暗，你會很容易沮喪，很難走下去的。

隨喜，不要妒忌

看到自己和別人的成功，都要隨喜。隨喜是一個很重要的生活藝術。看到世間有什麼好的東西，你沒有的，要隨喜，不要妒忌！當我們隨喜別人的好，我們的心裡實在是攝受這些好。佛陀的教法其實用了很多心理學的技巧，那就是心影，包括教我們佛

隨念、禮拜、禮敬長者等等，佛陀講如果能夠親近阿羅漢都是有殊勝的功德，這是真實的，因為你的心中會有美好的心影，你就很容易具備那個美好的法！

如果你妒忌，你就跟那個法背道而馳；你妒忌人家的成功，你就跟那個成功背道而馳；你妒忌人家的美德，你就跟那個美德背道而馳。當你常常隨喜別人的好，很快的，那個好就變成你的好，那個成功就變成你的成功，那個美德就變成你的美德，這是很有效率提升自己的方式。所以看到好的多講“sādhu！”就是“善哉善哉”，“太好了”，人家做好事，做的布施比你更好，做的服務比你更出色，要隨喜，不要妒忌，很重要。另外忍耐、寬容也很重要，世間沒有不忍的生命，一定要忍，要忍到沒有痕跡，忍到都是美好的記憶。

學佛，越學越好

生活上要學的太多了回歸到真正的要點，還是因果、單純、正念！你掌握這幾個要點，基本上你不用擔心，你學佛會越學越好，學得有力量。記得學佛不會讓我們越學越複雜，如果我們越學越複雜，一定要快快檢討一下！記得能夠在生活中把它活出來，記得你如果沒有學佛還不要緊，你學佛了就有責任，不要因為我們的過失，而讓人們對三寶產生懷疑，覺得“這個人學佛怎麼是這個樣子，我才不要去學佛！”因為我們的過失而造成這樣的效果，很不好！可是如果不是我的過失，是他自己的無知和極

端，那不關我的事，這種人永遠都會有的。我們要同情他，慈悲他，散播慈心給他，希望有朝一日結個好緣，未來會很好。有些時候，因為我們的美德不夠，幫不到別人，我們要謙虛檢討，希望我們能夠改進，但願有一天，通過我的改進，能幫到別人。

回饋社會

從這裡走出去，每個人都任重道遠，對我們的聖教，對佛陀的教誨，我們有責任，對眾生我們有責任。不要因為我們而誤了他們，因為我們的過失而誤了他們學法的機會。如果你回去，好好把你生活上的角色做好，所謂做好並不是一定要順著人家，不是一定要討好，而是一定要做好自己的本分。不要去標榜“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，時間一久，法的力量就會展現，要有耐心！

現在的人都要像泡速食麵，三分鐘，兩分鐘就要拿出來，這種心態去學佛要不得。要有耐心，不要馬上就看到成果！其實有智慧的人也是能馬上看到成果的，我們的心放下，現在就清淨了；我們的心忍耐了，現在就清淨了，有智慧的人，能看到小小的進步，小小的成果。你沒看到，不然你就是沒做，不然就是你沒有智慧。你一直在向前走，雖然目的地在萬里之遙，但是你每走一步，就越來越靠近了，怎麼不是結果？每走一步都要隨喜，我又走近了一步！



結營問答

問題：圓滿‘世間智’是否能成就‘出世間智’？

對於這個問題，首先我們先理解什麼是出世間的智慧。因為出世間智慧這個字眼有時候被用得蠻通俗的，準確來講，出世間智慧是針對九個‘出世間法’而言的。

我們先來理解什麼是九種出世間法（Nava-lokuttara Dhamma）：

首先是四種道智和四種果智：

須陀洹聖道（道智），須陀洹聖果（果智）；

斯陀含聖道（道智），斯陀含聖果（果智）；

阿那含聖道（道智），阿那含聖果（果智）；

阿羅漢聖道（道智），阿羅漢聖果（果智）。

道智是證悟的那一個心，每一種聖道就只有那麼一次，四個聖道就只有四次，一剎那，一個心識，證悟過後不會再重複的！而果智是可以一直延續下去的果報心，當你成就了那個聖道，那個果智就會自然的生起，可以一直重複下去，一直進入的。

心是一定會取目標的，即使是在沈睡的心，也會取目標，只是睡著的心不知道而已。通過修行你也能看到，當你在深睡的時候，那個有分心，也是在取目標，只是那個目標是過去世的目標。

而這四個道智，四個果智，這八種心，取的目標是涅槃，不生不滅法，所以這八種心，加上涅槃，就是九種出世間法，這個是準確的出世間智慧。

而其他觀禪的智慧，從開始的名色分別智、緣攝受智，到思維智、生滅隨觀智、壞滅觀智等等智慧的生起，這些智慧是朝往證悟的，隨著修行逐步而來的智慧。這些智慧其實準確來講，還是屬於世間智慧，還沒有到出世間智慧。但是現在出世間智慧的字眼，都被用得很通俗了。只要是修行的就講成是出世間，其實那還是屬於世間。只是這種世間的智慧，是導向出世間，所以真正要把智慧分類，就分成三類：出世間的智慧，導向出世間的智慧 and 世俗的智慧，這都是不一樣的。

你如果要說世間智就成就出世間智，那要看你指的是哪種世間智了，是指觀禪這個世間智呢？還是普通的世間智呢？如果是觀禪的智慧，從名色分別智，緣攝受智，這樣一直往上修，這些是在圓滿世間智，等到了行捨智的時候，那個心就自然邁向出世間的智慧。所以也可以從這方面理解說，世間智成就出世間智。

但是很多人理解錯了，以為世間智慧，是醫學呀，電腦呀，以及各種學問和知識，這些世間的智慧，這些你怎麼圓滿，也不會出世間的，因為無助於讓你了知生命的究竟真相。

所以，如果要講‘世間智’來幫助你成就‘出世間智’，那個‘世間智’的目標，必須是究竟真實法，心的目標必須是如

此的。如果目標不是真實法，和究竟法沒有關係，就算你怎麼圓滿，也不能達到出世間智。

比如說，你修佛隨念修得再圓滿，也不會體證出世間法，它只是給你累積善緣條件，是讓你可以去修，去觀，推你一把，幫助你修上去的一個跳板。慈心禪也是如此，你修慈心初禪、二禪、三禪，修得再圓滿，也不能夠幫助你體證出世間的智慧。

‘世間智’這個字眼，可以涵蓋‘出世間智慧’以外的所有智慧，這樣涵蓋是包含很廣的。準確來講，想要達到出世間智慧的那個層次的世間智慧，也必須是以究竟真實法為目標，也就是苦聖諦和集聖諦，苦聖諦是五取蘊，色受想行識，也就是名色法，即一切的精神現象和物質現象。集聖諦是它們的因，也就是緣起法，無明、行、識、名色、六處、觸、受、愛、取、有、生、老死等等為目標。如實地看清苦聖諦和集聖諦的本質，看到它們苦、無常、無我的真相。如果沒有看清，只是思維，那也不是。

這些真實法不是概念層次的，真實法的特徵不是隨著人的理解、看法而變化，不是隨著時代文明變遷而變化的，以前看是這樣，現在又是新的看法，不會的，究竟真實法的情形，從無始以來，過去佛，現在佛，未來佛，任何時期都是如此，這是無法改變的，也不會因為我們改變名詞，改變看法，改變角度，就有什麼改變，這些究竟真實法就有這個特徵。

當你因為圓滿了這個層次的世間智慧，就徹徹底底地看清它們的真相，了解生滅因緣，從而徹徹底底地放下了生滅因緣，體證了不生不滅，到了這個時候才是出世間智。

簡單講，四種究竟真實法中：心識、心所、色法、涅槃，前三種都是生滅法，是隨著因緣和合而生，因緣壞滅而滅，只有涅槃是不生不滅法，取不生不滅的涅槃為目標的才是出世間的，只要還是取生滅法為目標的，就還是世間的。所以取世間的目標，就是世間的智慧，取出世間的目標，就是出世間的智慧。

因為生滅因緣是這個世間的，我們能夠接觸的這些物質現象，精神現象，都是生滅的，所以是世間法。你懂的再好，你研究科學再成功，也不能讓你跳出苦海，這些都是世間的，也是世間的智慧。

但是涅槃，這個是出世間的，因為它已經不生不滅了，不是一般的世間眾生，世間智慧可以判斷的，出世間完全不是我們所理解的世間規則裡，是沒有時間、空間概念的，當我們有時間，空間的概念，這還是在世間。而出世間的不生不滅法不是因緣和合而成的，不能說我靠世間智慧去達到的，更加不能說，我精通了世間智慧，就能達到不生不滅，相反的，你精通了世間的真相，看清楚了生滅法的真相，要從此放掉世間，放掉生滅因緣，才有希望和機會，去體證不生不滅。

所以，這種表達我們常常會困擾，以為圓滿世間智，就一

定可以達到不生不滅，不是的，就是你要看透了世間的一切生滅法，因為看透而要放掉，你才體證不生不滅法。

所以，所謂圓滿的世間智，第一，要看你怎麼定義怎麼叫圓滿，什麼是世間智。我們要圓滿的是看透究竟真實法的智慧。

從名色分別智開始，知道什麼是究竟色法，什麼是究竟名法。比如看到剎那生滅的物質現象，看到過去、現在、未來、內、外、粗、細、優、劣、遠、近的全部物質現象都是剎那在生滅的，當你看到色聚也還不是究竟的單位，要看到色聚是由地、水、火、風、色、香、味、食素，還有命根淨色等等組成，你才看到了究竟色法。還有究竟名法：心識伴隨著許許多多的心所而來，你看清楚的時候，才開始走向並且跨進智慧的領域。這個還是世間智，不過是取究竟法為目標的世間智慧，而不是取概念法為目標的世間智慧。取概念法為目標的世間智慧，就是一大堆的理論、哲學、思想、想像、概念，這些世間智不管如何圓滿，都不能夠讓你體證出世間智慧。

第二，即便‘世間智’是指觀禪的智慧，取的是究竟真實法，等你圓滿到了一個階段的時候，也不是靠世間智去體證出世間智的，而是因為這個圓滿的世間智讓你放下你所徹底了知的目標，你才會體證。

所以這是很特別的，你要了解生滅法，你才能體證不生不滅，但是卻不能夠說，你體證不生不滅法，是有賴於了解生滅法

的智慧所造成的！不是的！恰恰要看破了，放掉了，才體證！並不是說你精通的這個世間智就能體證，而是要看破，要放掉！

所以，用文字表達的時候，我們要非常的小心，我們用圓滿了這個字眼，說圓滿了世間智成就出世間智，常常會讓人起誤解，以為你世間的东西弄通了，就會達到出世間，不是的！而是徹底的了解了，放下了，因為放下，才有機會，你放下了生滅法，才能體會不生不滅法。

所以這兩者的關係，不能夠說是因果關係！但如果你沒有看清生滅法的智慧，那麼取不生不滅法為目標的出世間智也不會產生。可是又不能說出世間智來自於世間智，這個說法是錯誤的，因為不生不滅法不是緣生的，不是因為生滅法的因緣而造就的。就像這個椅子可以說是來自於木頭，還有這個木頭的痕跡，你可以說，木頭是因，椅子是果。但是不能說取生滅法的世間智是因，說體證涅槃的出世間智是果，這兩者的關係很微妙，不能講這個是那個的因，但是沒有那個，又不能夠生起這個。

我只能解釋到這裡，不知道你們能否理解。所以回到這個問題，我們是否可以講：“圓滿了世間智，就成就了出世間智呢”？我不會用這種表達！我只能說，沒有圓滿看清究竟真實法的智慧，你不可能體證出世間的智慧。但‘出世間智’不是‘世間智’的圓滿所造成，所促成，所形成的，一切只要有因果關係的表述，都要避開，會引起誤解。但是沒有這個圓滿世間智的

過程，也是達不到那個目的地，同時這個過程，並非是目的地的因！

問題：請問要如何證到初果？

那就是要朝往四聖諦的體證，最初要體證名色分別智，然後要體證五取蘊的因，體證緣起法，三世因緣，這是緣攝受智。要看清苦聖諦的無常、苦、無我的現象，這個要牽扯到很多的觀智，一連串很有次第的智慧生起，直到因為徹底的看透而放下。很多人覺得我沒有看透可以放下，那不可能，看都沒有看到，你都不能知道該如何放，要看透了才能放。

證得初果的條件就是七清淨。

第一、戒清淨。守戒，不該做的不要做，這個是止持戒，另外是作持戒，是應該要完成的戒，這些都屬於律藏中的戒，還有經藏裡面的戒，就如《慈愛經》裡面講的：有能力、正直、非常正直、柔軟、謙虛、受教等等。謙虛是指不傲慢，少欲知足，等這些戒圓滿就達到戒清淨了。

第二、要達到心清淨，就是要得到禪定，四禪八定，最少最少也要有近行定，才有足夠的智慧之光去做下一步的工作，必須要排除五蓋，得到心清淨。

第三是見清淨，就是要看到究竟真實法，即色法和名法，就是名色分別智的層次。

第四是度疑清淨，就是要體證緣起法，能夠看清楚緣起，

過去、現在、未來的關係，過去因造成現在果，現在因造成未來果，這個要體證。

接下來是第五個道非道智見清淨，這個階段要能夠確定，很多殊勝的修行體驗都還不是證悟，不是聖道，但是很多人錯以為那個是證悟。要度過這個過程，要看到所有殊勝的境界也都是在無常、苦、無我的規則裡面，所以還不是出世間法。這樣子，解掉疑惑，放掉執取和慢心，才能進一步的邁向其他的觀智。

第六就是行道智見清淨，到第七智見清淨，這個是聖道證悟的階段，省察智的階段。所以，要證悟初果的條件方法就是七清淨。證果後的階段，不是我們現在能討論的課題。

所以，有很多人給出證悟的報告，覺得自己進入了一個什麼狀況，就來報告。我們一聽，其實是非常初淺的一種經驗，不是證悟，離得很遠。問了看他懂不懂四聖諦，完全不懂，但是慢心已經形成了。如果親近了不懂的導師，那些導師說他開悟了，他就寧可選擇接受“我開悟了”的想法。他過來問我們的時候，就只是想要得到我們的認證。

在我們的傳統上是不允許的，認證別人是否證悟是佛的領域。除了佛以外，其他人是不夠資格說去認證的。但是我們有時候很清楚什麼不是，什麼離得很遠，知道一個人不是比較容易，很基本的東西都沒有具備，他們因為沒有按部就班的去修，連道非道智見清淨也沒有達到，所以沒有搞清楚，就覺得自己是了，

又親近一個不懂的導師，草率的說他證悟了，這樣子很可惜。這些認證的情形是非常危險的，那個被認證的人因為自滿了，我直接說他不是，他也不願意相信，寧願相信假的認證。

在南傳佛教世界是很謙虛的，如果說這是佛的工作，其他人也不會逾越、隨便涉入佛的領域。你去找帕奧禪師，他也不去做這個工作，他只是說：好，我們試試看，按部就班的檢驗一下那些基本的條件是否達到，檢驗完了，也不會說是認證你！

但是認證這個人不是證悟，那是很明顯，很容易的。那種很低層次的禪修者都有的經驗，但是他們竟然以為多麼的殊勝。好比覺得自己空了，其實並不是沒有，而是他看不到。他沒有體證不生不滅，也不是體證滅，而只是看不到那麼細微。如果一個人，錯以為自己證悟，但是還是繼續努力奮鬥，那還是可以的，也許有一天會恍然大悟，我以前是高估了自己。但是如果他有了傲慢的心，他覺得我已經成就了，那就不好。單單今年我就遇到好幾個這種個案，但是救不了他！當一個人被錯誤的認證，要講他不是，他的慢心不允許了。雖然明明他答不出來，但是還自以為開悟了。

一個人真的證悟了，或者是像有辟支佛的功德，因為過去的波羅蜜成熟了，不用修一下子就證悟。如果他真的覺得自己是那樣，就問他懂不懂四聖諦。不管如何都是要經過這個過程的。先要能夠很清楚的辨識苦聖諦和集聖諦，沒有體悟，就不可能。一

定要懂五取蘊，清清楚楚，不是感覺懂，好像懂，而是心路過程要懂，色法的三種密集和名法的四種密集要打破，這些都要有，緣起智這些統統要了解。所以要證得初果，一定要先掌握什麼是苦聖諦，什麼是集聖諦。換一個方面來看，就是心識、心所和色法，這些生滅因緣，諸行都要懂，之後，就取諸行的無常、苦、無我為目標，一路上隨著不同層次的體會，一直修到完全平衡，完全了知，就放掉了生滅因緣，體證不生不滅法。

問題：經常會忽略自己真實的感受，而沒有認真的對待，如何讓自己的心更加光明？

如果要讓心更加光明，要守戒，修定，修慧。戒定慧可以讓自己的心更加光明。

關於對待感受，其實我們有時候是不懂得方法，也沒有能力去認真對待感受。從粗淺的來講，當感受生起，超然的醒覺也是一種對待，還有佛陀講的真正的覺知：當感受生起，他知道感受生起；感受停留，他知道感受停留；感受熄滅，他知道感受熄滅。

這個聽起來好像很多人都有這個經驗，都懂。但是，佛陀特別的講到這是佛的殊勝之處！當佛這麼說，當然不是那麼膚淺的。因為感受的生起不是獨立存在的，它是跟著所有的心識和關心所一起生起的，所以你要準確的知道，那個感受的生起，停留和熄滅，要到很精準的層面，這是觀禪的智慧。

只有當你將能夠覺察到心識的剎那生滅，而且還要洞察相關心所的剎那生滅，這種是不容易的。如果你真的想要不忽略你的感受，完全了解你的感受，那麼就修到你能夠觀究竟真實法，修到你能夠看清名法的生滅現象。你真正了解感受，不是指了解感受本身，不是把感受單獨抽出來，而是要了解感受和它相關的名法，就是心識心所，因為這樣子的全盤了解，你才知道這個感受，否則是很粗淺的。完全知道感受剎那間的生、住、滅，這是真正的懂。當然一般的懂也有一般的好處，徹底的懂就是這樣的懂，這是佛陀的殊勝之處。當然這不是佛陀所專有的，弟子也可以有的，但是佛陀可以非常清楚的看到這些現象，對他來講是了了分明的。

佛是阿羅漢，阿羅漢們常常都在究竟法的規律中運作，除非他要出來做什麼事啊，像散播慈心啊，或者是有什麼特別的因緣啊，才會對概念法有關注。所以，你要真正了解你的感受，那就修吧。

問題：請問如何對待周期性的低沈、陰暗、難過的心？

坦白講，煩惱本來就是有周期性的！因為好的也是無常的，不好的也是無常的，在這樣的情形之下，你如果要斷除煩惱的周期性，就是要修到體證聖道，那才能達到真正斷除煩惱的根本條件。

但是其他的時候，我們該如何對待煩惱呢？要看你修行的層次到哪裡？如果你能夠到觀禪的層次，那就用觀禪來對待它，如果你能夠看到它的究竟真實法，那就看咯，如果真的不能，就是至少能夠告訴自己，這個事情會過去的。

另外，不要把這些東西想成‘我’的感受，‘我’的難過，‘我’的陰暗。陰暗就只是陰暗，難過就只是難過，感受就只是感受，不要想成是‘我’的。就像一部車子被刮花了，你想到：‘這是我的車’，你就很痛苦了。如果：‘哦，車子刮壞了，那是別人的車子’，你們就不會難過，那個車是我的才會難過。我們面對這些消沈的負面感受，當我們抓得很緊，認為這是‘我’的感受，‘我’的不好狀態，那麼你就會加劇了那個痛苦。但是如果你只是看到那個狀態是一個現象，你常常省察這個現象會過去，以後當它再來的時候，常常省覺它過去了，就比較容易承受了。

？
問題：如果我們有足夠的波羅蜜，師父能帶我們走多遠。

可能也走不了多遠吧！我也還要自己去修行，你要走很遠可能還要去找別的師父，我只是給大家結一個緣，接引一下大家。

在我們這個系統有一個好處，就是你不一定只跟某某導師學習。只要他是合格的導師就可以帶你走蠻長的路。基本上在止觀禪修的系統裡面，在《清淨道論》的系統裡面，只要是合格的導師，能夠確定他可以帶你走，你可以從一個導師到另外一個導師

去學習，都沒有問題。可能導師教導的手法以及語言有所不同。不要覺得你只能有一個師父。如果導師合格，可以嘗試跟不同的師父，你就能夠吸收到不同導師的長處和優勢。

而且我的個性也是不能夠讓人跟著我太久的！我的個性是喜歡自由的來，自由的走，拉拉扯扯的一大堆，好像母雞帶著小雞，這個我不行。我還是那種流浪漢的性情，以前也是那麼樣的過，以後也會是那麼樣的過，盡可能的自在一點！我覺得出了家，就是無家，出了家還想著一大堆的這些牽掛，也比較辛苦。當然，現在是要犧牲，要奉獻，還是要辦道場，要傳法，有時候我想不辦道場也不行，唯一的辦法就是多辦幾個，不要在一個地方住得太久，這是已經比較靠近的做法。

我也不是說帶弟子不好，這是很好的！在佛時代，像舍利佛尊者，目犍連尊者，他們就帶著很多弟子學習。而像大迦葉尊者，阿那律尊者啊，就比較少帶弟子，也有帶，可能帶一陣子就去過他自己的生活了，不會太久。所以這是出家眾的不同風格，都是對的。只要在法和律的範圍內，都是對的！每一個人都有各自的傾向和個性，像巴古拉尊者就不喜歡帶弟子的，稍微講點法，分享一下就好，這也是一種方式。所以，在佛陀的傳承裡面，修行人的不同方式，扮演著不同的角色和作用，都是相輔相成的。

問題：證了初果以後的修法，有什麼不一樣？

不需要問那麼遠，不過其實基本上修法還是一樣，看無常、苦、無我，但是對四聖諦的體證會有更加深一層，深度上不同。我如此聽聞過：證了初果過後，如果能夠修宿命通和天眼通，再帶著這個力量來修行，證到阿羅漢聖道是比較快，比較有效率的。證到初果後，有些人只能看到幾世，七、八世，因為大多數修的比較好的修行人，靠近幾世裡面生活都是蠻幸福的。如果有宿命通，能多看一些世，甚至看到一百萬世，看幾個成住壞空的話，那個厭離心就會比較強。而天眼通可以看到眾生因為什麼業投生到哪裡，這樣的話，對世間的了解更深，產生的厭離心的效果也會更強。在佛陀時代，有許多三明的阿羅漢，三明就是宿命通、天眼通和漏盡通，漏盡通就是阿羅漢都有的。

問題：證悟了聖道有沒有神通？

神通這種東西也有宿世因緣的，有的人不修神通，但是證悟的時候就帶起來了，特別是證悟阿羅漢聖道時順道帶來的有神通，這種情況有比較多的記載，也有證阿羅漢道但沒有神通，只有漏盡通的，這種情況也有。如果過去世沒有特別修過神通波羅蜜的人，他是需要專門去修神通的，那些不需要修的是因為有過去的波羅蜜。

其實有神通是很好的，我們不要說神通不好，那也是謗法。佛陀也讚嘆神通，我們不可以貶低神通，只能夠說，這把利劍不

是每個人都有承擔力去拿的，最好是好好地培養智慧。可以這樣子說，但是不可以把神通講成不重要，要小心！起碼神通肯定有一個好處，比如可以省下很多機票錢，也不用簽證（笑）。那已經達到超出了世間概念的條件，不存在什麼對不對的問題。因為神通成就者，他不屬於這些法律的限制，當然他必須做對的事，不可以去傷害人！

在佛陀時代，曾經有神通的阿羅漢，看到強盜那裡有被綁架的小孩，就用神通把小孩救出來。有人知道，就問了佛陀非常奇怪的問題說：“那小孩已經是強盜的財物，這種情況算不算偷盜？”佛陀就說：“這是神通領域的事情，不可以以一般的規則來定義。而且這本來就是對的事情，怎麼可以講孩子是屬於強盜的呢？”連佛陀時代也有人會問一些奇怪的問題。無論如何，佛陀回答說這是有神通領域的事情，是不可論的，不可以用一般規則來討論的。

問題：在有智慧的條件下，習氣還很難去除，這是因為定力不夠的原因嗎？

要看這裡講的習氣是什麼，現在已經有人把習氣和煩惱混在一起講，如果這裡習氣指的是煩惱習氣，那還是因為智慧不夠，智慧真正夠的話，這是可以去除的。但習氣其實按現代的說法可以說是習慣，要分清楚習氣是有兩種：一種是有煩惱的習慣，另外一種是沒有煩惱的習慣。準確來講，習氣是要到佛才斷除的。

如果是沒有煩惱的習慣，阿羅漢都可能會有的。

比如說，古時候有一個阿羅漢，過去五百年，他曾經做過河神的主人，河神是他的奴隸，很奇怪的，他過河的時候就會講：“奴隸，把河水停下來，我要過河”。河神很委屈，但是卻又乖乖的聽話，因為這個阿羅漢過去世就是他的主人，他就會習慣性的聽話。所以他把河水停下來，讓阿羅漢過河。後來河神向佛陀告狀。佛陀說這個阿羅漢不是有心的，因為他們過去世的因緣是如此的關係，見到河神就會習慣的下命令。也許你會覺得很不可思議，其實真的會！比如我有一個長輩，我第一次見到他就很奇怪，對他就有很強的信心，很自然就要伺候他的。到今天為止，只要我和他一起吃飯，我就一定要快快的吃完，去幫助他洗鉢之類的，一定會這麼做的。不管怎樣忙，我一定會把自己作為弟子、晚輩的工作做好。很奇怪的，我見到他就是坐不住的，一定要伺候他，照顧他，我才覺得舒服。所以這個是因緣。

習氣很難應付的話，不要當心，如果準確以沒有煩惱的習氣（vāsanā）來講，你要克服習氣要修到你的成佛，但是阿羅漢的習氣是不礙事的。雖然有習氣，但是不再輪迴，從這方面來講已經足夠了。像舍利佛尊者，過去曾當過很多世的猴子，所以他看到小溪的時候，他就要跳過去，感覺到很愉快。但是不可以因為這樣子而瞧不起阿羅漢，千萬不可以誹謗！反正他不礙事的，不再輪迴就足夠了，這些習氣沒什麼要緊。



問題：修到行捨智會要很長時間嗎？居士如何成就？需要閉關修行嗎？

其實很多人問這樣的問題，不可以這樣問的。其實我們必須講的就是：你的戒具備，你能夠成就定；定具備，你成就慧，就是這樣子而已。幾時？多久？這個東西怎麼講？人們都在不同的起跑點，你要問這個問題，先告訴我，你在哪個起跑點，在哪个方位？我才可以跟你講。


就像曾有一個人在路上走，看到一個過路人從對面方向走來，他就問這個路人：“我要去的那個目的地，還有多遠？”那個路人不理他，於是他得不到回答，就繼續往前走，其實那個路人轉過頭，看他行走的速度，然後才告訴他：“嗯，還有多久你可以到達！”這個人原以為別人不理睬他了，其實那個人就是靜靜的觀察他走路的速度，然後告訴他，你可能還要兩天或是多久，才能走到那邊。多久，是要根據他的行路速度才能知道。

所以，你沒有告訴我，你在哪裡？你在哪個起跑點上；也沒有告訴我，你自己能夠犧牲多少？付出多少？放下多少；也沒有告訴我，你的精進力，你的進步怎麼樣？我們怎麼告訴你多久呢？所以請大家以後不要再問這些問題了：“我要多久”，“我當居士行不行！”每個人的起跑點不一樣，如果一個人是居士，但過去生生世世已經修到很接近了，可能他只是聽到佛陀的幾句話就成就了。也要看你親近的導師如何，你自身的條件如何，這

些都是相對的，所以我們怎麼樣下判斷，說是修多久可以呢？所以，現在人都用一種世俗的思維，其實就算世間的學校，也是沒有辦法講多久的。有些人讀八年就完成博士，有些人兩年就完成了。怎麼說呢？要看你自己的付出。

 問題：成就了十六觀智，是否就成就了阿羅漢果？

不是的！十六觀智在初果時就經歷過了，修行人在初果過後已經具備了名色分別智這些智慧，就不用再從前面修起了，可以直接看苦聖諦和集聖諦的無常、苦、無我。當然，要證阿羅漢果也一樣是無常、苦、無我的體證，只是說不用從低層次開始，但是離不開無常、苦、無我的體證。

 問題：去師父的道場修需要什麼條件？什麼時間比較適當？

目前我們的道場還是一整年都在運作，你一年哪個時段來，基本上都可以。只是我可能會隔一段時間不在道場，出去傳法。但大多數時候，我們都確保道場有一個禪師可以指導修禪。除了我，還有佛護尊者，現在還有一個緬甸禪師 Sayadaw U Kañcana，他的輩分資格都比我還要高很多，但是他用英語指導的，你要經過翻譯或者是能夠溝通。需要什麼條件？真誠，真心想修行就可以！什麼時間？整年都可以，只是我們馬來西亞那邊，外國人的簽證只有一個月。所以你們可以來看看，算是一個過渡，了解禪修。如果真的要長時間的禪修，那就要去佛教國家了，去錫蘭龍樹林或者去緬甸帕奧禪林。



問題：請問用什麼方法可以聯繫到尊者？

用微信也可以。不過，有些學生比較不合作，沒事就發微信，這個讓我感到有點麻煩，我關閉微信也就是因為這個原因。你有事可以找我，我都會認真對待，但用不著天天來問候。這些關心雖然是好意，但是我向來不習慣不去理會別人，不回應好像不禮貌，但是也沒有辦法回應每一個學生的問候，關懷，師父有師父的工作，不是說師父喜歡輕慢弟子，你們都可以要我的微信號，只是希望是無事不登三寶殿的那種，謝謝你們的體諒。

有些學生很小氣，有時候師父回答簡短一點，他也說師父草率，覺得師父“不喜歡我啊？”，“討厭我啊？”，或者以為師父生氣。問師父：“你生我什麼氣？”這個也是誣賴師父，把師父想得很低，想成師父一點小小的事情就會生氣，很奇怪呀！現在我發現太多的學生都是以小人之心，度君子之腹。師父的世界沒有這麼渺小，天天都是在想著你關心我，你生氣我這些事情，很容易就得罪師父，讓師父不開心，那師父還修什麼呀？沒有這麼容易不開心，就算有不好的，我們看了也就不當一回事，過了就忘記了，師父的心不去想這麼渺小的事情，沒有時間為這些瑣瑣碎碎的事情不開心。有時候我又是好氣，又是好笑。生命不要活得這樣小氣，要活成大氣一點，生命裡面有著很多重要的事情等著我們去做，去關懷，心不要這麼渺小。

學生跟導師的關係，就是學法，沒有其他的關係，不要一大

堆的粘著。君子之交淡如水，學法就學法！互相尊重！有時候就是因為這樣子讓師父不想看微信了。其實微信是有好處的，有時候學生需要師父幫忙，師父也會去幫忙，也有好的東西和大家分享。所以如果你們要，我的微信你可以加上，但是沒事不要發過來。

？ 問題：輪迴沒有起點嗎？什麼是我們輪迴的因？

其實輪迴是無始的，縱然以佛的智慧，也找不到一個起點。但是，如果講輪迴的因，生生世世，導致你再輪迴多一次的因，其實就是無明、愛、取、行與業是伴隨著起作用。

無明：比如說有一個人，她覺得做女人做很累，覺得很厭倦女人的生命，希望來世可以作男人，那麼她就發願：“願我來世能夠做男人。”她的心認為‘有一個男人這個生命的存在’，這就是無明！因為你只是抓取表相，這只停留在概念法的層面，不懂得從究竟法來看，都是無常、苦、無我的，沒有所謂‘一個男人的生命’的存在。所以這個願就是無明，無明的心所是 moha，不知所緣的真實本質。

那麼，對男人這個生命有一種貪愛，執取，這就是貪心所（lobha）。貪心所強的時候，重複運作就起強烈的執取作用，這就是取。心所還是貪心所。所以發願‘願我來世投生做男人’就肯定是無明、愛、取，阿羅漢是不會去想我還要去投生。

有些人沒有發願想要哪種生命，但是生生世世，我們都潛在

著對生命的執著，我們經過種種的生命，對某些甚至是很苦的生命，也會有一種執著的，就算是一個去自殺的人，他也是對生命有執著。他只是不要現在這個生命，其實潛伏在心裡面的是要另外一個，無明、愛、取就會讓他繼續輪轉。

有的人說：那我就執著天界，我就一直發願投生到天界好了。那麼能不能實現呢？不一定！導致我們輪迴的不只是無明愛取在起作用。如果只是無明愛取，你肯定是墮落到苦界的。除此之外，還有行和業。

行是身語意造作的時候，我們的心流裡面會起一個心路過程，在心路過程中，有一種心識是造業的心識，叫做速行心（javana），它是一種造業的過程，一生一滅之中，在我們的心裡會留下痕跡的，這個就是業，心的潛質，或者說心的能量。這個潛伏在我們的內心，會產生果報，會起作用去繼續的抓取生命。一個自殺的人，當你突然間把他往湖裡推去，他在那個剎那身體也一定會緊一緊，那個就是潛在對生命的執取，都會有的。除了阿羅漢聖道才能斷除，嘴巴上講我不要活，不執著，那都是不管用的。沒有斷根就會有抓取！

因為無明，愛取，因為有對生命的向往，喜歡這個，不喜歡那個，你去做事，有了身口意的行動，就有了行，行在一生一滅留下的潛質，就是業！業不是觀禪的目標，因為業太微細了，但是非常龐大，就像地心引力不是觀禪的目標，你根本就看不到地

心引力它在哪裡生滅，但是力量非常龐大。

好，這個行和業就是決定你投生到好的地方，還是不好的地方。善業就是投生到人天，惡業起作用就讓你投生到阿修羅、地獄、餓鬼、畜生道。所以，是行和業在起作用。但是，在我們臨終時候出現的最後一個心路過程，我們叫做臨死速行心（*marañāsanna javana*），或死亡心路過程。如果是善的，你就會導向善趣；不善的，你就會去惡趣！但是無明愛取是怎麼起作用？就是圍繞著你造業時心的願力、心的傾向而起作用，比如你傾向男人的生命，傾向女人的生命，這些潛在的傾向都在影響著生命的趨向。也有一些人在臨終時刻意的去導引自己去哪一個生命，這種也是無明愛取。這就是導向我們輪迴的過程。無明、愛取徹底斷除了，行和業也不能起作用，無明愛取斷就是阿羅漢聖道。

問題：如何幫助自己和他人選擇更好的來世？

關於投生的法則，如果是禪定，那就比較簡單，如果你在初禪中過世，就是投生初禪天，二禪就是投生二禪天，三禪到三禪天，四禪到四禪天，這些還是色界天。

如果是在修觀智的過程中過世，那就要看他的潛質。有的人心傾向於回到人間度眾生，即使是很強的功德還是會回到人間，很多也會到天界去執行任務。但是觀智最主要不是講它會投生到哪裡，而是它產生的效果是智慧的，因為觀智這是很高層次

的法，很有智慧，下一個結生世的果報心肯定是很有智慧的。結生心有智慧，那麼一輩子的有分心都是有智慧的，所以人很聰明，悟性高，法緣很好，與善法很相應，與不善法不容易相應。

如果一個人沒有成就禪定，他只是觀呼吸，有正念，了了分明，有一定的智慧和定力，會投生哪裡？也是會投生好的地方，而且心比較單純耿直，也是有智慧的。

如果能夠看到禪相的，心會很亮。有人說，來世會長得比較漂亮、比較帥，肯定不會長的太醜，因為心很明亮。當然，每次投生都有很多因素促成的，不是只有一個因素。但這是主導性的、關鍵性的因素。

如果一個人在臨終時最後一個心路過程生起，五個速行心如果有喜悅的，來世比較會笑，如果是捨受的，來世是性格比較平淡，笑也是要對著鏡子來學的。

至於怎麼選擇來世，要看你有沒有本錢，本錢包括第一、信心：對三寶，對四聖諦，輪迴因果法則，這些要有信心；第二、要守戒，有美德，這也是一個資本；第三、要博學，多聞，懂得法的學問，至少對輪迴投生的情形有一定的知識，才會善用，這也很重要；第四、要慷慨，喜歡做布施，不吝嗇；第五、有智慧，特別是觀禪的智慧。你有了這五樣就有了資本，特別是居士如果多守八戒很有幫助，八戒的功德非常殊勝。出家人當然要守出家人的增上戒，清淨戒。有了這個資糧，你再發願投生哪裡，

人界或者其他好的地方，帶著這個願力，它會帶你去你要投生的地方。如果資糧不夠，就算發願了也不能夠實現。

想投生到梵天界，五種資糧也很關鍵，通常你要有這些資糧，才能夠把禪定守到臨終。如果要無色界，也要修到無色禪定並且守到臨終。但是這些都不是最重要的，最重要的是發願快快解脫，不要再輪迴了，再好的生命也還是無明愛取。

或者說，在我還沒有到達解脫以前，如果我還必須要投生，願我投生到有智慧的生命，能夠得到正見，能夠親近善友，你可以這樣子發願。去人間或者天界都不重要，重要是能夠親近善友，皈依三寶，繼續的修法，繼續從光明走向光明，這是比較好的。

其他人如何面對臨終，就是看他的條件，有多少的功德。有一次，我的爸爸問我：“我現在已經年老了，不知道臨終時心該怎麼想？”我讓他想在帕奧時曾經供養袈裟給僧團，這是我覺得他這輩子做過的最殊勝的功德。但是我老爸記憶有些懵懂，記不得了。我又讓他想：他允許我出家，我修行度眾的功德他也都有份。他還是覺得不滿意。因為當時他是不情願讓我出家的，所以你們看，不情願做的事情，功德力量比較小，起不了什麼作用。如果是我媽媽就會感覺到力量，因為當時她是支持我的。那我又讓他臨終時一定要非常勤奮的念：皈依佛，皈依法，皈依僧。他這才高興了，覺得可以做到。到現在為止，他就做什麼都在念：

皈依佛，皈依法，皈依僧。如果能夠這樣保持到臨終，我覺得是最好的。來世他投生到什麼地方，只要有佛法僧，就能有機會累積善因，走向光明。這個蠻見效的。他念了以後，改變了許多，進步了許多。當我離開道場去傳法，去幫助別人，他也支持我，覺得這是好的事情，而且現在有許多弟子去關心他，他就等於有了許多孩子。

所以，臨終導向沒有一個固定的公式，而是怎樣把一個人的心在臨終帶到最高，每一個人的處境都不一樣。最好是把父母掛礙的東西都解決掉，讓他們心裡安定。這是很重要的一點。

如果是一個很吝嗇的人，你卻跟他講：我拿你的錢做了許多布施，那就慘了，他很難過了，所以不是說你做的善行他就一定喜歡，如果他真的不喜歡，也不要逼他，要看他可能會喜歡哪一樣東西。就像有一個人，他怎麼都想不起自己曾經做過什麼對的事情，什麼好事，那麼就告訴他：你現在有這個認錯的心就是很好的心。總之你要想出任何一個辦法，讓他的心生起第一個善法。因為懂阿毗達摩的都知道，當一個善心生起的時候，十九種美心所都會跟著來，所以你只要帶起他一個善心，那麼其他的善心都會連續的，很容易生起。哪一個善心容易讓他生起的，就在那個方面多下功夫。這就是投生的原理。想各種辦法，總之讓他生起善心，如果真的不能生起善法，那也沒有辦法，太糟糕了。

問題：證得初果的聖者還會成佛嗎？在南傳佛教經典裡有沒有一個阿羅漢接受佛陀勸導後繼續發心成佛？

基本上證得須陀洹聖道後就是固定了，就生不起要發願成佛的心了，所以在南傳佛教世界裡都知道，只要是發願要成佛的修行人，到了行捨觀智就自然就不再過去。

至於我們勸不勸別人成佛，修行走哪條道，這是另外一個問題。在我們來說，南傳佛教的態度是指路人，我們的工作不是去主宰別人的生命，而是把光照亮，讓人家自己看清，然後自己決定要走哪一條路。

我們是尊重每一個人的選擇，不覺得要勸別人做什麼。你說‘勸’，你就已經有一個問題，就是假設證阿羅漢道是不好的。我告訴你，如果釋迦摩尼佛也要等到每一個人，全部都成佛了，才大家一、二、三，跳！大家一起成佛！那麼我告訴你，其實成佛的意義也已經不大了。如果釋迦摩尼佛沒有成佛，我們沒有今天！佛的意義，就是來度眾生的，當大家都已經解脫了，基本上沒有什麼好度的了。

關鍵來說，也只有佛才能夠度到眾生，菩薩只是帶領眾生累積波羅蜜，真正度眾生解脫的，要你自己必須是佛。這點我們要先理清楚！如果假設阿羅漢是不好，這個假設本身就錯了。證阿羅漢是非常殊勝的，三乘都是非常殊勝的！有佛，有辟支佛，有阿羅漢，他們都在起著相輔相成的作用！

你可以想像一下，如果釋迦摩尼佛成佛了，但是他的弟子沒有人證阿羅漢，那釋迦摩尼佛不是白白成佛了嗎？孤獨的走，根本就度不了眾生！他度了誰？一個都沒有度！沒有人成阿羅漢，就沒有眾生得度！

所以，這個想法非常奇怪！有人成佛，就一定要有人成就聖道，佛才能夠扮演及發揮導師的作用，因為有人證悟，才能完成這個三寶！你要知道僧寶特別是指什麼嗎？真正的僧寶，特別是指四雙八輩的聖者！皈依佛，皈依法，皈依四雙八輩，即皈依須陀洹，皈依斯陀含，皈依阿那含，皈依阿羅漢！準確來講就是這樣。僧團的其他人僅僅是代表，有人出家，有人修行，有人受具足戒，有人守清淨戒，這樣代表了佛教的系統，讓大家皈依。可是如果弟子們沒有人證悟的話，真正的僧寶的力量就發揮不出來。明白嗎？

我們不可以假設證悟阿羅漢是不好的，每一個人都要去成佛！不是的，這是錯誤的。自然界的規則就是這樣：一個人成佛，帶領很多人證阿羅漢解脫。而且阿羅漢有另外一種作用。比如我們看布施的原則，佛在經裡面講的很清楚：布施給一個人的功德，再殊勝，也不能超越給僧團的功德。意思是，就算你供養給佛陀本身，那非常的殊勝，但都不如你布施給僧團的功德，僧團的力量是非常龐大的，非常重要的。但是如果沒有聖僧，能夠起這麼龐大的作用嗎？

當然，在佛領導下的僧團，那力量又不一樣了。如果你是布施給佛領導下的僧團，那又是最殊勝的，如果沒有，就慢慢的向後退的，但是沒有布施給個人的功德，會超越布施給群體的功德。從這方面來講，僧團的作用就是，不止是佛陀能夠證悟，能夠解脫，弟子們也可以通過學習佛陀的法得到解脫。所以，眾生才會有希望！

佛之所以艱難，稀有，珍貴，就是因為他在沒有人教導的情況下，發現了自然界的法則，是自己成佛的！但是佛的弟子就不用這麼辛苦了，佛已經成佛，他就告訴弟子這個解脫的方法，弟子照著修，那就證悟了。只是這樣而已。

所以，我們不要假設阿羅漢是不好的，這是一個很嚴重的謗法，很嚴重的錯誤。阿羅漢是非常殊勝的！一尊佛成佛，入滅了，但是有許許多多的弟子，一直在延續著法脈，他們扮演的角色都是相輔相成的。法的長河一直流轉，只要任何一個真心的人走進來修，就能夠成就，就能夠解脫。這是很重要的。

在沒有正法住世的時候，有辟支佛住世也很重要！有很多人都瞧不起辟支佛，說他不會講法，不會度生。在世界黑暗的時候，有一群人成就辟支佛，每一個供養他們的人，都種下朝往解脫的種子。辟支佛不是在佛陀戒律的傳統裡面，不用受戒律的約束，可以顯示神通，很多時候就讓人們起很大的信心。有時候，人們布施辟支佛後就想：願我成就你所成就的法。辟支佛就祝福

他們滿願，讓人們播下種子，遇到未來佛的時候，種子會成熟。所以，三乘是相輔相成，息息相關的。

南傳佛教的態度是告訴你們：成佛要這樣子做，證阿羅漢的聖弟子要這樣子做，要成辟支佛也一樣離不開四聖諦的體證，但是波羅蜜的成熟度，強度都不一樣。成佛，成辟支佛，成阿羅漢要不同的累積方式。我們的工作不是去主宰自然的運作，誰要走哪一條路讓自己決定，我們不去管人家。



問題：在南傳佛教裡有沒有鼓勵修行人要發願成佛？

其實本來成佛就是少數人的路，即使現在大多數人都要發願成佛，實際上，幾乎一個百分比成就都沒有的。佛陀時代，當看到佛顯現雙變神通非常殊勝，很多人都發願想要成佛，但是到後來大部分都退轉了。因為，很多人要成佛的出發點是沒有拿準的。出發點是看到佛很光輝，很殊勝，心的傾向是佛的光輝，可是當他修行後，真正受苦的時候，他就捱不下去了。

真正要成佛的人，推動力是大悲心，是眾生的苦！有才幹的人，生命不是為了自己而活。那些發願要當菩薩的菩薩道行者，信心是非常強的，能力是超群的。他知道眾生很苦，數不盡過去無量的父母，親人都在受苦，看不到希望，因為他的能力超群，他也決定要做超群的事情，把自己的生命發揮到頂點，於是他決心要成佛。當他一發願要成佛的時候，他所做的付出也是遠遠超越朝向阿羅漢的解脫道，他會非常精勤奮鬥，絕對沒有那種半暖

半熱的精進力，不會的，他是非常努力的。


今天我們問自己，有多少人是真正這樣子發願的？很多人都是帶著美美的幻想，而不是真正了解了真相之後，才敢發願。妙智尊者不同，在他得到燃燈佛授記的時候，他已經得到了五神通，五神通就包含了宿命通和天眼通。他很清楚的知道，過去我是怎麼來的，未來我還怎麼走！無始以來受過什麼苦難，他都看的了了分明；眾生在苦海裡還要受的種種苦難，他也看的了了分明，在這樣子的情形之下，他還是要決定成佛，那才是真的。大多數人是搞不清楚，帶著美麗的幻想，覺得成佛比較好，就要成佛，這個發願非常不扎實。走了一會兒就走不下去了。

所以，我們的工作，不是去鼓勵人家，也不是去潑人家的冷水。而是把真相講明白，是成佛的料子，會走就會走的。真正會走菩薩道的人，是嚇不跑的，不管你怎麼對他講真相，或者潑冷水，他的信心是不動搖的。他會說：“我還是不圓滿，但是過去諸佛菩薩這樣子走過來的。一定也經過我這種情況，但是經過他的努力，最終達到了。所以，我經過這個努力，我也會達到，所以我不怕辛苦！”當遇到考驗的時候，他也不會怕，就算怕也會克服。通常這樣的人，我們是用不著鼓勵的，還要鼓勵、安慰、勸說的那些人，我跟你講，幾乎都很艱難。成佛的路太艱險了！至少要有向上的勇氣和很強的力量。要行菩薩道的人，不需要等人家來說服！當然也不是說不可能，在無限的未來什麼都可能，

你要這樣想也可以的，不過那條路是太恐怖了。

南傳佛教的態度就是尊重別人的選擇！你要做什麼，這是你的選擇，我是無條件的把我懂的東西告訴你。讓你自己看吧，決定吧。所以南傳佛教被人貶成小乘，是那些人在造惡業！南傳佛教絕對不是小乘，而是原始佛教，原原本本的流傳下來。有人要成佛，有人要成阿羅漢，偶爾也會有人要成辟支佛的，不過我還沒有遇到，通常成辟支佛有一些特殊的因緣。

所以我們要把這種認為‘成阿羅漢不好’的錯誤假設放掉，這種假設不好。

 問題：在南傳佛教有沒有記載淨土法門？如果沒有證悟聖道果的話，可以勸修行人發願往生西方極樂世界再繼續修行嗎？

‘往生西方極樂世界’在南傳佛教經典裡面沒有記載，勸發願往生西方這個問題也不存在。南傳佛教沒有記載西方極樂世界，也沒有記載阿彌陀佛。我只是代表南傳佛教的傳承，你來問我，我就告訴你南傳佛教的觀點。你對於這個觀點的態度是自由的。大家不用害怕，就來好好的交流，你既然來接觸南傳佛教了，就來勇敢的接觸一下南傳佛教的觀點。你可以堅持你的想法，信仰是自由的，你相信的，你就去相信。但南傳佛教的態度是沒有記載，就不會去想像。南傳佛教的體系只接受三十一界，從最低的阿鼻地獄，到最高的非想非非想天，這個體系就是世間。南傳佛教的世界觀和宇宙觀就是有數不盡的三十一界，就是

六道輪迴。南傳佛教經典裡沒有記載觀世音菩薩，但是有兜率天，有彌勒菩薩，這個是三傳都共有的。彌勒菩薩是這個劫的下一尊佛，總之是最高級別的菩薩。他成佛的資糧都已經成熟了，就是等待成佛，可能就等於你們北傳講的十地菩薩，我們也沒有十地的說法。我們說菩薩經過授記過後不會退轉，北傳把不退轉的程度相等於八地菩薩，大概是這樣子。

問題：尊者把道場起名為兜率天，是否是追隨彌勒菩薩？是否是發願行菩薩道？

我是發這個願的。但是道場起名兜率天並不是這個用意。因為當時接觸我的在家弟子們都是比較幸福好命的，家庭幸福，工作順利，孩子乖巧，父母健康。當初這一群人就是我們現在的理事們，他們都是比較有功德的人，我就想怎麼教導他們去修法呢？他們很好命，怎麼想去修行呢？所以，我教導他們：“你們的生命已經在光明中，你們要從光明走向光明，世間最好的條件就是兜率天了。”在六個天界裡面，兩個天是有法的，一個是忉利天，一個是兜率天。忉利天的天神還會有跟阿修羅有戰爭之類，兜率天有彌勒菩薩在內院，非常殊勝。所以我就告訴他們：“兜率天的天神，已經是幸福快樂的生命，但是還繼續跟著彌勒菩薩在修行！所以，你們要像兜率天的天神一樣，從光明走向光明，不要因為幸福而放逸。而要因為幸福而繼續奮鬥。”這就是兜率天名字的由來，也很容易記住。



問題：南傳禪修法門和彌勒信仰有什麼關係嗎？尊者的道場有修彌勒菩薩的法門嗎？

我們不是這樣的思路，沒有說特別的去連貫著彌勒菩薩修行，而只是去培養那個法。比如說十波羅蜜。知道自己的處境要累積什麼資糧，就好好的累積資糧，好好修行，不需要去連貫著菩薩的關係。唯一我們有做的就是和彌勒菩薩分享功德：Niyato Buddha-bhāvāya, Bhadda-kappe idh'antime, Bodhi-satto ca Metteyyo Puññam me anumodatu，肯定會成佛，是這個賢劫裡的最後一尊佛，願彌勒菩薩隨喜我的功德，這樣和他結緣，但願在他成佛的時候，我們能夠成為他的弟子，和他學習，就是這樣子簡單。這就是我們唯一在日常運作上有連貫上彌勒菩薩的地方，其他的時候都沒有的。修行就是想要成佛的弟子就累積成佛的功德，往那邊奮鬥，如果要快快解脫證阿羅漢的弟子，就往解脫道奮鬥。



問題：尊者覺得彌勒菩薩有什麼特別的殊勝功德值得學習？

其實是這樣子，當我們已經遇到佛陀的法時，我們就是遵循著佛陀的教育，沒有刻意的去修某一個菩薩的法門，什麼彌勒菩薩的法，或者追隨彌勒菩薩，我們就是跟著佛的路線走。因為釋迦摩尼佛是成佛了，他留下的教育肯定是任何一個菩薩都不能比的。在我們的了解，菩薩即使是授記菩薩，但是沒有體證任何一個聖道，連須陀洹聖道也沒有體證。所以從這方面來說，他雖然波羅蜜累積得很具足了，但是他沒有跨出最後的那一步，所以出世間法沒有體證。

在我們的理解裡面，彌勒菩薩是還沒有體證出世間法的，他還不懂涅槃，他只是理論上知道涅槃，但是還沒有體證涅槃。所以，當我們有佛陀的教育時，我們就緊緊跟隨著釋迦牟尼佛的教育，所以在南傳佛教的世界裡面，沒有特別的跟隨著某尊菩薩的教育，就是追隨佛陀的教育，那是最有效率的，不管成佛道也好，成阿羅漢道也好，都是一樣的。

問題：釋迦牟尼佛不是介紹了彌勒菩薩的法給我們嗎？

其實佛陀只是說：接下來還有彌勒菩薩是下一尊佛，就是這樣，這是每一尊佛都會講解的。就是說：哦，下一尊佛是誰。我覺得只是講出一個事實，也給我們知道這是很遙遠，雖然在同一個劫，彌勒佛出現還很久。

佛陀的教法有一個特點，沒有其他的，就是一直在講真相，把真相講出來過後，人們要怎麼用這個真相，去做他應當的選擇，那是人們自己的事了。當時佛陀有些弟子中，可能有些是未來彌勒佛的大弟子，他自然就會等待彌勒佛的出現，在那個時候成道。有些人也會抱著希望，這輩子沒有成就，以後還會遇到彌勒佛，跟他學習，就是這樣子。但是佛陀沒有教我們現在就去學彌勒菩薩的法，沒有這樣子說。因為釋迦牟尼佛能教的，是彌勒菩薩無法教的。佛的高層次的法，不是菩薩能教的。菩薩是還沒有體證九種出世間法。

未來的菩薩，有記載是彌勒菩薩。在錫蘭的傳承裡，還有記

載另外十個菩薩，但是還沒有被南傳佛教公開的接受，但是也沒有說否定。因為我們都知道，在燃燈佛成佛的時候，其實世間不是只有妙智尊者一個菩薩，因為從妙智尊者到他成釋迦牟尼佛，中間都有其他的佛出現。因為妙智尊者到達成佛，已經是最短的成佛時間，其他在那段期間成佛的，肯定在燃燈佛的時代已經是菩薩了。所以，從這樣子來看，菩薩不是只有一位的。只是說，佛陀在我們南傳佛教的記載裡面，沒有再特別地提起其他菩薩，但我們也不敢去否定其他菩薩的存在。我們南傳佛教就是以佛陀為學習的目標，如果要學菩薩道，也是以佛陀為學習的目標，因為其他的菩薩還在學習，還不算圓滿，要向最圓滿的佛陀學習。

（編按：關於南傳佛教對彌勒菩薩的記載可參考南傳經藏《長部·第二十六經·轉輪聖王獅子吼經 Cakkavattisuttam》）

問題：佛和阿羅漢有什麼不同？

阿羅漢是 Arahant，佛是 Sammā-sambuddho。佛是自己圓滿覺悟的阿羅漢，是自己成就的，而一般的阿羅漢弟子是靠佛陀的教法才成就阿羅漢的。而且佛具備一切知智，他懂的東西是遠遠超過弟子的，就是除了出世間法以外，還通曉世間的一切。佛陀沒有揭示一切的法，他只是講了和解脫有關係的法，也就是掌中之法。肯定有佛陀懂的但是不教的東西，因為教得太多，大家會混亂。他只教和解脫有關係的，和解脫無關就不教了。

問題：佛有幾個名號？

其實在南傳佛教，佛有九種名號。其中的無上調御丈夫，北傳佛教分成無上士和調御丈夫，所以變成十個名號了。在《清淨道論》講了很詳細的修行之法。

問題：初果聖者的未來世如果沒有遇到佛法，是否會繼續修行？

聖者證悟過後，因為破除了邪見，疑見和戒見取見等錯見，回到世間以後，錯見就不生起，也不會跟隨錯誤的修法，他很清楚哪個修法是正確的，在這方面不會糊塗，對三寶的功德，三寶的力量也都不會疑惑。這就是他和凡夫的差別。

觀照了究竟真實法以後的修行人回到世間，對世間的真相會更加清晰，但是這會因他們修行真實法的深度不同而有差別。舉一個例子，如果你在漆黑的夜晚，你點起一根蠟燭，你看到前面有一棵樹；如果你用大燈去照射，你也是看到樹，比蠟燭清晰，但是樹的色彩還是看不太清楚；如果你在月光下看，又不一樣，在白天太陽光下看又不一樣。所以，同樣的四聖諦的真相，會隨著你證悟的層次，體證深度是不同的。弟子們的光好像就是一根蠟燭，但是他已經確定了輪迴的真相，因果的真相；佛的情形就好像太陽，太陽和蠟燭不能相比的，但是從解脫來講已經足夠，不用再輪迴了！你用蠟燭光照到前面是懸崖，不一定是太陽光下看到的情況，未必會看得很清楚，但是你看到這是懸崖，知道很危險，那就不要摔下去，我去走另外一個方向。

問題：如何往生去兜率天？

要有那五種資糧：信心、守戒、多聞、慷慨、智慧，特別是觀禪的智慧！要常常的發願，在錫蘭還有一個做法就回向的時候，常常把功德和彌勒菩薩分享，就可以結下緣分。去兜率天是不需要禪定的，而且你入禪定也不會進入兜率天，而是進入梵天界。如果你有禪定的功夫，臨終的時候你不入定，而是用近行定的力量去導引，那也是可以的。你入禪定肯定是去梵天界，而不是在欲界，兜率天是屬於欲界。我們要知道，我們的人界以上，有四大金剛天（四天王天）、忉利天（三十三天）、夜摩天、兜率天、化樂天、他化自在天，這是欲界的六個天。

問題：有人說：他證得了法無我，請問這是什麼境界？漢傳佛教說阿羅漢只證到了人無我，沒有證到法無我，是這樣嗎？

首先要理清他說的證得了‘法無我’的法指的是什麼？法（Dhamma）這個詞在巴利語中是有許多意思的，要先定義了法才再來講。

其次對阿羅漢的說法這是很危險的論點，很明顯的這個論點是出自於不了知，不清楚，小心不要人雲亦雲，免得謗法了，那就不好。如果那個提出人無我，法無我的人，無法對他講的法，下明確的定義，我們沒有辦法去回應。

但是我可以告訴你原始佛教在這個課題的觀點：我們沒有談‘人無我’，‘法無我’，我們講的基本上就是四種究竟法都

是無我的：心識、心所、色法、涅槃，這些都是無我的。所以，當你體證了心識、心所、色法這些究竟法，它們是剎那生滅的，是無常、苦、無我的，這是一個層次，當你體證不生不滅的涅槃，那是另一個層次。法指的是什麼法？究竟法就是這四種，從生滅法到不生不滅法都是無我的！

如果說證悟阿羅漢，他肯定體證了所有的這些法，生滅法是體證無我，不生不滅法也是體證無我的，不要說阿羅漢，初果聖者就已經達到這個層次了。還有什麼是沒有體證呢？

說阿羅漢沒有體證法無我的人，他要下‘法無我’的定義，還要指出什麼法是阿羅漢沒有體證無我的，他要說出來。在我們只能說：佛體證某些超越一般阿羅漢的成就，那就是一切知智！就是比如說，很準確的知道眾生的波羅蜜是幾時成熟？在哪個時間，在哪個方位成熟的最好？他的傾向在哪裡？他要用什麼方法教才是最有效率？這個是佛才能達到！一般的阿羅漢弟子沒有辦法那麼準確的做到，也許可以做到一點，但是沒有辦法那麼準確的做到。要講“阿羅漢沒有達到佛這樣的成就”，那是可以的。要講“阿羅漢沒有成就雙變神通的智慧”那是可以的。雙變神通就是同時身體可以出火出水，這是高難度的神通，只有佛可以顯現，辟支佛也不能，如果說這是佛成就的，阿羅漢沒有，也可以這麼說。

其他的，他們講的‘法無我’是什麼？先把法講清楚了。不

可以講模模糊糊的，很玄很神秘的，定義都不能清楚，到底這個法是生滅法還是不生不滅法，如果是不生不滅法，就只有一個涅槃而已，阿羅漢肯定體證了涅槃不生不滅，初果聖者就已經體證不生不滅法了。除了這四種究竟法，那就只有概念法，那就更不用說，太淺了。阿羅漢除了神通不如佛，除了對眾生的根性掌握不如佛，阿羅漢還有什麼欠缺的？

問題：在北傳佛教的《法華經》有記載法無我和人無我的分類法。在《維摩詰經》裡有提到佛的證悟涅槃的等次和阿羅漢是不一樣的，請問佛與阿羅漢在證悟涅槃的層次和智慧上也有沒有分大小？

南傳佛教沒有記載《法華經》。我的建議是，所有堅持這種論點的人應該去實修一下。如果四種究竟法都沒有體證，就下這種論點就非常的危險。《維摩詰經》在南傳佛教也沒有記載。

我們並沒有說阿羅漢和佛是一樣的！只是說阿羅漢所證悟的，已經足夠他不再輪迴了！不一樣是佛有一切知智。

從涅槃來講，涅槃是不生不滅的，沒有說阿羅漢證的涅槃小一點，佛證的涅槃大一點。沒有辦法去分辨，沒有大涅槃，小涅槃。我們說阿羅漢和佛一樣，是從解脫來講，從四種究竟法來講。請不要從理論上來爭辯，最好去實修一下。阿羅漢和佛不一樣的，是智慧分量上的不同。佛陀拿起一把樹葉說：『這是如來所教的法，如來沒有教的很多。但是這些法已經足夠解脫了！』

這些掌中之葉的法，解脫就必然要證悟這些法，阿羅漢就證悟了這些法。掌中之葉的法，就是這個解脫的法，阿羅漢完完全全的具備，一點都不差。從跳出輪迴的角度來講是足夠了。但是一切知智是這個解脫法以外的，佛陀也都知道！

這其實不是另外一條道路，而只是更多！涵蓋更多的世間法。一切知智和阿羅漢的智慧，他超越的是什麼？是世間的！像阿羅漢就不能判戒律，因為對於戒律這個東西，要有很多因緣的掌握，生滅法的掌握，對這個世間的掌握，對眾生根性的掌握，對歷史演變的掌握，知道我這樣子做，未來會演變成怎樣，立這個戒律，未來會怎樣。這個世間領域阿羅漢沒有，這種對世間領域的掌握，他不具備。但是解脫的東西，阿羅漢百分之百掌握！不再輪迴！

所以整個學佛的目的，基本上就是不要再輪迴。佛陀所謂‘度眾生’，也就是要‘度眾生’跳出輪迴啊！簡單講就是這樣！從阿羅漢跳出輪迴來講，他是不缺的。是完完全全跳出輪迴，辟支佛完完全全跳出輪迴，佛也是徹徹底底的跳出輪迴。只是，佛在還沒有跳出輪迴之前，因為他有一切知智的緣故，他有能力度眾生，我們可以很清楚的看到，佛度眾生的能力，是弟子們沒有辦法比的。就像舍利佛尊者也沒有辦法和佛比，舍利佛尊者度一個人，度了三個月都度不了，佛陀一天就可以度那個人成阿羅漢，這個就是差別。

好比是你要過海去對岸，小鳥也可以飛過去，大鳥也可以載人或者帶領一群鳥過去，佛陀就像是大飛機可以載很多人一起過去，他有這個能力，但是從過海來講沒有差別！佛和阿羅漢的差別，就是掌握帶大家過去的這種善巧啊，方法啊，能力啊，這些方面佛是無限的，阿羅漢是有限的。但是從飛過去的角度來講那是一樣的。

所以沒有教另外一個法之說，不管教哪一個法都是要過去彼岸，不過去就不是法，過去的法就一定要有四聖諦，沒有四聖諦過不了的。佛就是體證四聖諦才成佛的，從這個角度講，這個法是共有的，只不過說要成佛的話，你不止需要學會過河，還需要學會怎麼帶人家過河。你要造大船，大飛機，你要學會更多更多。

 問題：即使只想要成就阿羅漢的弟子也需要累積十波羅蜜嗎？

成佛最主要是十波羅蜜，那天說的，三個層次就是三十波羅蜜，阿羅漢也是需要的，但是不需要做到那麼圓滿，那麼具足。關於波羅蜜比重的問題，很奇怪，基本上十波羅蜜，它已經涵蓋了所有，生滅因緣的東西都在這個考驗和磨練裡面。



問題：現在三大體系的佛教都依據自己各自不同的經典作最終權威，請問哪個體系的經典最好？最可靠？

南傳佛教比較保守，他確定現在這些經典是原始的，不會再往裡加東西。比如藏傳還有伏藏的問題，這個在南傳佛教就不行了。你從那個洞裡找出來的東西就不行，南傳的經典都是『如是我聞』，是最早就留下的。

我們把對與不對的爭論放在一邊，我們只講差別在哪裡。南傳佛教只是著重在『如是我聞』，就是從阿難尊者那時候說的『我親耳聽到佛陀這麼教導』，然後就一代代原本的傳下來了。後面去補添那些善巧方便，這個做法在南傳佛教是不允許的。

南傳佛教也沒有說完全保證是佛陀完整的法，因為經過年代也流失了小部分的經典。但是現有的也足夠導向解脫，足夠提供資料來修行成佛了，所以從這方面來說是保守的，我們很確定現有的是正確的，就不敢再增添其他的。比如在藏傳佛教有一個這樣的故事，好像是一個大屋子著火了，把一個孩子從屋子裡面騙出來，這是善意的撒謊，但是在南傳佛教，這種是不可能的事情！佛陀不會講妄語，也不會把你們騙出來，而是你們自己真實的看到，清清楚楚的自己出來。



問題：如果說佛陀和阿羅漢的證悟是一樣的，那為什麼他們的能力和功德會有不同？

佛陀和阿羅漢不一樣，要知道不一樣在哪裡？不能說不一樣

就完全不一樣，他們有共同的智慧，就是四聖諦的智慧，有共和不共。我知道你們受的是辯經的訓練，但不要嘗試用思所成慧去理解禪所成慧，那你一定會卡在死角，過不了關。



問題：其實我們南北傳承的經典都是受世人所公認的，我們也可以以思所成慧來理解他們之間的不同點，對嗎？

不一定已經公認的就是正確。在《羯臘摩經》裡，佛陀給了我們百分之百的思想自由和探索真理的自由：不要純粹因為那是傳統，你就相信；不要純粹因為那是大家都這麼說，你就相信；不要純粹只是因為那是你的導師這麼說，你就相信；不要純粹因為這個人你覺得很相應，你就相信；不要純粹因為符合你的邏輯思維，你就相信！為什麼？因為思想的局限！

我們不可以用思想去解答所有的問題，如果想要用爭論來得到真理，肯定會堵著的。單單剛才你那麼一談，我們就可以看到文字上的毛病有多少？我不知道你有沒有醒覺自己已經掉進許多文字上的矛盾，有一些領域我們是不該涉入的。佛教的傳揚是有賴於佛學理論（Pariyatti），但是不能只靠這個，如果不能有實修（Paṭipatti）和實證（Paṭivedha），佛法就流傳不下去了。今天學者的問題太混亂了，把佛教也搞得很混亂。

問題：在藏傳的行者我們承認他已經成就了，比如成就佛果，您的看法如何？

不知道你講的成就是什麼意思，是什麼果位，什麼層次？如果是證佛果，那有很多特徵啊，三十二相、八十種好、雙變神通，這些是佛一定有的。其實從經典記載，這個劫只能有五尊佛，除了釋迦摩尼佛，下一位就是彌勒佛，其他都不是佛。

學佛者不應該在不同的依據點上辯論！因為你沒有辦法證實你的觀點，都是只能在經典的引論裡面打轉，你拿你的經，我拿我的經，各講各的，這是沒有辦法辯論出一個結果的。實修實證的話，是不用去爭這個的。其他不用講了，講輪迴就好了，講投生就好了，單單這個東西，你可以拿種種的論點來講。

其實僅僅是輪迴這個領域，如果你還是用思所成慧，我們還是各講各的，到時又只能夠去辯論，你又拿你的經典來講，引述這些文字，我們的體系又沒有記載這些經典，完全在不同的基礎上，那就又不用談了。所以這個東西我們不用辯，辯不出結果的。太多法的領域是思想不能抵達的。只要你還在思所成慧的局限裡，怎麼想都是矛盾的。所以，辯經不是證法的方法和標準，也許如果跟外道來討論時，你可以善用辯論技巧，讓人家不容易把你辯倒，這樣子而已。

思想是不實在的，所以佛陀講：“正法的流傳不能靠思所成慧，一定要靠禪所成慧。”要實證，也要看實證的是什麼。你所

謂的成就者實證的是什麼我並不怎麼了解。我只是跟你說一下南傳佛教的觀點。

證悟就只有四種：須陀洹聖道聖果，斯陀含聖道聖果，阿那含聖道聖果，阿羅漢聖道聖果，佛陀也是經過這四種證悟而成佛的！只是佛陀是四個聖道聖果一次過的，有些人證悟了這個，要過一段時間再證悟那個。比如阿難尊者是先成就須陀洹聖道聖果，過很久以後，在經典結集的前一夜，他就一次性的證悟了二果、三果、四果，這樣而已。

出世間的證悟就只有這四種！如果是發願成佛的菩薩，那麼就還沒有這些出世間的證悟，他只有世間智慧的開發，每一個智慧的開發，你要叫他悟也可以，不悟也可以，但是不管怎麼叫，他就還不是出世間法。

問題現在這個‘悟’的字眼弄的太籠統了，在南傳佛教裡面，‘道’和‘果’的字眼，‘悟’和‘佛’這些字眼用的都是非常精準的。不像現在，這個也是佛，那個也是佛，這個也是菩薩，那個也是菩薩，連我媽媽也被叫成老菩薩。菩薩這個字眼在藏傳、北傳佛教是用得比較通融了。在我們南傳佛教，由於菩薩的定位是曾經受過過去佛親自授記，所以沒有人敢隨便自稱是菩薩的。

有些東西不能繼續探討下去的，並不是我不願意陪你探討，也不是我驕傲，因為學佛的人不可以有這種心態，我是很謙虛的

知道，只是這個是我們思想的局限。我覺得，我們在嘗試用思想的有限能力，去探討思想不能達到的領域，是我們不自量力！這個嘗試沒有必要，沒有結果，是錯的。

如果你願意，那麼，Ehi-passiko，來吧，請自來看吧，你去實修，去實證看看，修了以後再來說吧。先解決自己的內心，把貪瞋癡排除，看清楚真相，過後再來說。真的，停留在理論有一個危險，比如那個‘人無我，法無我’這些論點，我想請教你，試問寫下這些論點的人，他們是走哪一條道路的？據說都是要成佛的，對嗎？如果要成佛是走菩薩道的，那麼，他肯定沒有證悟出世間法！如果體證了出世間法，那就是不退轉的。

悟可以有很多種悟，你可以講很多成就，我們沒有反對你們說那些是成就者，也沒有反對你說那個是悟，像比如說那些有大神通者，也有人講這個是成就者，因為有神通，他成就了神通，從這個角度講，你說他成就者，也沒有錯。

當佛陀顯示雙變神通的時候，舍利佛尊者問他是怎麼成佛的。佛陀就在空中的七寶步道裡走著，講述了他是如何成佛的，這些都記載在南傳經典裡了。不是說成佛的方法在南傳佛教沒有記載。而是四聖諦的解脫之道是三乘共有的。不共的是，除了四聖諦，成佛還要累積其他的東西。這些東西有的佛陀有教，有的沒教，因為教不完的。因為那些是一個人菩薩道的時候，必然會在種種的艱難碰撞之中學到很多很多。

如果我們要成佛，我的勸告是：掌中之葉的法是最難得的，當正法一滅，就沒有機會學習這些四聖諦的教法了。‘正法’的流傳就是這個‘解脫之法’的流傳！只有四聖諦的法在，才有可能解脫。我的態度是：法脈還在時，我一定要好好的把這個法掌握，只有正法還在的時候你才有機會學習。當正法滅亡以後，我們再去累積別的波羅蜜，因為這個是一定會滅的。在止觀法門滅了過後，你還可以有機會去累積，去圓滿各種菩薩道波羅蜜，比如布施這些，學習各種世間的智慧，比如學醫什麼的種種的五明的知識。這是我坦白的和你們分享。

要護著這個法脈，一定要清楚解脫之法是三乘共有的，成佛也是靠它，不可以說是小乘。說四聖諦是小乘法，這是很嚴重的謗法行為，千萬要小心一點。四聖諦是成佛之道，是成阿羅漢之道，這是共法，三乘所共有的法！

不共的就是世間的智慧，你要累積種種的技巧，神通，各種大成就，這些都是好的，南傳佛教也沒有瞧不起這些智慧，完全沒有的。在我們南傳佛教，那些要累積菩薩道資糧的行者，要先把解脫道學好，都是先把這個掌握好了，有剩餘的力量再去掌握其他的，因為解脫的法只有在正法在住世你才能夠掌握，其他的時候，你還可以學別的。學醫也很好，人體的奧秘，天文地理，都很好，只是這個在正法滅後還可以去學。

問題：尊者說過身心都是幻化，那我們現在聽法、說法、禪修，還有種種的修行都是以幻化的身心去修證不生不滅的東西，如何才能放下幻化而修得不生不滅呢？

放不下的原因是：雖然你知道它是幻化的，但是你並沒有真正的看破它是幻化的，所以你還需要去了解它，看破它，直到有一天，你徹徹底底的看到它是幻化的時候，不用說的，你自然會放掉，就會體證不生不滅法。

但是體證不生不滅法的方式，不是通過尋找不生不滅，而是通過去了解生滅法，因為生滅，你可以說它是幻化，但是你要了解它是如何幻化，這不是從理論上去想像，或者懂一點點，而是必須要看到這些究竟真實法的剎那生滅而破除各種密集。看到剎那生滅，破了相續密集；看到不是堅實體，破了組合密集；看到每一個成分都有個別的功能，破除了作用密集。從心識來說，因為那個知道的心也有這三種密集，也要打破，打破了這個就打破了第四種所緣密集。只有你真正看破了這些色法的三種密集，以及名法的四種密集，看清楚這些無常、苦、無我的現象，你才真正的懂它是幻化的。不然的話，只是在思所成慧上知道它是幻化，而不是在禪所成慧上知道它的幻化。思所成慧知道的幻化，不足以讓人體證不生不滅法，因為思想的功力不夠，七覺支還沒有生起，他怎麼起作用呢？



問題：阿羅漢體證了不生不滅之後，跟之前有沒有很大的區別？

阿羅漢體證了不生不滅以後，身體的規律同樣還在運作，還是要吃要拉。心的規律是他再也不會生起任何一絲一毫的煩惱，不會有任何心的苦受。但是他的身體被打時也會痛。

修行還是需要一個健康的身體，雖然我們理論上叫他臭皮囊，這個身體是骯髒的，是不淨的，那我就不照顧它了，結果這樣子想的修行人都修不成。臭皮囊雖然是臭皮囊，也真的是不淨的，是生滅的，但是你還是要真的照顧好它，以免沒有健康的身體你走不下去，你需要借助它。

就是說，其實我們的修行不能夠一下子用理論想像，以為自己已經站在很高的高度，你要明白你在哪裡？你爬梯子的時候，梯子的每一個節都是你暫時需要借用的，你抓住它，但是往上爬你又要放掉它，是這樣子的。所以你在修初禪，你還需要尋伺喜樂，你不能一開始就說我不要喜樂，一下子入四禪，除非是以前有過這種功力被帶起來。不然的話，你需要按部就班，一步步的努力。所以你一路上還需要借助這些東西，走過了，用過了，不要的時候就放下，邁向下一步。

現在你需要這個身體，你要照顧它，你還有這個眼耳鼻舌身意，你就用這個來修行，雖然這個是我最終要放下的東西，但是我現在還沒有徹底的了知，我需要用它來修行。雖然涅槃不是因

為這些眼耳鼻舌身意而緣生的，但是你沒有徹底了解眼耳鼻舌身意的經驗，你就沒有辦法放掉它，就沒有可能體證涅槃。

問題：曾經看到有人打坐出現兩個人，有沒有可能？

這種是可能的，是神通的境界，是屬於神變通的一種，但是不能夠以這個來代表證悟，就比如我們的菩薩在菩薩道修行的時候，他有大神通，這些都可能做得到。但菩薩顯神通，並不表示他證悟了，而是他成就了某種大神通。

我們南傳佛教用證悟這個名詞，是指出世間法。因為行菩薩道，他的願力是要成佛，所以他就不會體證出世間法，他會繼續的圓滿世間法，所以他會有這種大能力，比如說神通。如果有一個阿羅漢他不修神通，而一個菩薩他是修神通的，如果比神通的話，你可以說菩薩有神通會飛，這個阿羅漢不會飛。但是從出世間法來說，阿羅漢是懂的，菩薩是不懂的。所以我們是這樣子分別進行對比的，我們不可以帶著密集的思想。不能說他這個方面強，就全部都強過另一個。現在我的學生也有很多地方，比如電腦、醫學等等的知識強過我，我也都要跟他們學習。所以我們講更高，更有智慧，這個是指哪個方面的智慧，我們要精準的指出來。我們說成就，成就是指哪方面，都要很清楚的標出來。

問題：如何判斷一個人是否真正的菩薩和善友？

不要隨便判斷別人的修行。佛經裡面講，更低的智慧不足以

判斷更好的智慧，更高的智慧可以判斷更低的智慧。比如我曾經遇到一個修行人，是真的修很好，但是因為他有很強的習氣，他說話會很直接，很傷人，所以別人都不喜歡他。比如有一次，我讓他幫忙去叫一下我母親，他頭也不回的講：“我沒空啦！”在我們的世界裡，一般人不會這麼跟比丘說話的。但是他轉身就完全專注在他自己的事情。不管人家喜歡不喜歡，他每天都是很善良去做各種事情，供養出家人，照顧生病的同修，但行為舉止和講話，常常都是不得體的。

很奇怪就是有這種現象，他的習氣是有的，但如果你如果判斷他是有瞋恨心，那你就可能錯了。佛陀曾在經裡和阿難尊者說：『你不要去判斷別人，那是非常危險的。』如何知道親近的是否善友。很簡單的，不要去想那麼辛苦，就是親近他以後，我進步了嗎？我的戒定慧成長了嗎？有的話就好。

我告訴你一個我自己把持的蠻好的態度。1994年的時候，我在龍樹林旁邊的一個寺廟裡修行，我很感興趣閱讀《甘地自傳》，就有一个人來對我講：“甘地是一個騙子。”我覺得這書很好啊，教了我很多東西。甘地已經死掉了，要怎麼去證明甘地是不是騙子呢？難道把他從墳墓裡面挖出來問他是不是騙子嗎？不需要的。

所以我就回答他：“我不在乎甘地是不是騙子，如果他沒有實踐他所教的東西，我會實踐他所教的東西。”因為很簡單，我

實踐了覺得很管用。甘地教你如何克服恐懼，怎麼散播慈愛，他有一種很勇猛的方式。當然有人說你學甘地做什麼？學佛陀就好了。當然也是對的啦。但是甘地是把一些古老的法則，在現代社會最艱難的政治領域裡用出來，我可以看到他如何活用這個法的，這樣子而已。對我來說，我不去苦惱歷史上的那個甘地是不是騙子，也沒有辦法證明，只能是眾人之口罷了，對我來說，沒有什麼實質的價值。

重要的是，他教的東西我用得上嗎？用了對自己好嗎？好就用，不好就不用。何必去研究，證明那個教你的人是怎麼樣呢？那你是自己辛苦，不需要活的很複雜。我覺得好就去學，進步了，有一天覺得這個東西不夠用了，我又去親近下一個善友學習。就這樣簡單，不是很好嘛？就算那個人是騙子，他自己沒有實踐他所教的法，可是他教了你，你也真的進步了，你不要管它是不是鸚鵡學舌了。可能鸚鵡聽到辟支佛講：“諸法因緣生，諸法因緣滅。”它也學著講：“諸法因緣生，諸法因緣滅。”鸚鵡自己不明白，你聽到明白了，把法用在生活裡，那你就謝謝那只鸚鵡好了，雖然鸚鵡自己不懂。

從一開始學佛，我就接觸到《羯臘摩經》，經中說，當你親自知道，這個對你好，這個是淨化的，你就接受它。佛陀在那部經裡還特別的舉出：“貪瞋癡是不好的，不貪、不瞋、不癡是好的。”那麼你自己就會確定，這個是帶來不好的，那就不要了

嘛！這個是淨化，會帶來好的，那就持守了嘛！在那部經裡還特別的標注了慈、悲、喜、捨，這些是確定對你生命好的，那去做嘛！

你不要去管，那些教你的人是不是騙子。我們是很注重智信的，以前帕奧禪師教我什麼，我也會提出疑問：“尊者，佛陀以前這麼說，我想這麼做可以嗎？”帕奧禪師會回答：“你這個做法是在佛陀教法裡站得住腳的，嗯，可以繼續！”所以，不是有一個絕對的權威，如果有，那你要小心一點。萬一這個絕對的權威有他思想的局限怎麼辦？你就跟著他一起局限了。在南傳佛教裡面，我們很注重就是智信。

信仰一開始，我們就學《羯臘摩經》，所以我們是不會盲信的。你就去做，最好的方法你是親自驗證，就算你的師父沒有親自實踐，那是他自己的事情，你學得好就行了。如果有一天他給的指示是不對的，那麼你就不要聽了，就說：“對不起了，佛陀是這樣子教，您的教法不同，我不接受！”那就好了嘛。

今天在這裡學習的大家都有北傳的、藏傳的背景，我們不是來動搖你們的信仰，而是以一個開明的心來交流。你們找我過來講，我當然是代表我的傳承，把我這個傳承的觀點來告訴你們，你們有絕對的自由。

回頭有什麼問題請教你們的師父，繼續的研究，你們有自己思想的自由和學習的自由，希望大家不要苦惱，不要因為我講了

很多，在你們來講蠻震撼的東西，這部、那部的經典在我們原始佛教都沒有的。這些到底對或不對？有沒有？這不是我的判斷，也不是我的事。我只是說，在我們南傳佛教裡面，沒有記載這個，這樣子而已。

坦白說一句，我們是沒有記載觀世音菩薩的。但是我也知道，我的母親曾經因為這個信仰和寄托，幫助她走過生命中最艱苦的歲月。所以今天，我也不會去講這些，誰有什麼樣的觀點，都是個人的自由。我相信世間除了彌勒菩薩以外，還是有其他的菩薩，至於是否有哪位菩薩的名字是叫做‘觀世音’或是給菩薩取一個名字，也沒有什麼妨礙，我的態度就是這樣子。我相信你給菩薩取一個美麗的名號，他是不會介意的。沒有什麼要緊，所以，到底誰存在，誰不存在，這個問題對我來講是很不需要討論的。有沒有阿彌陀佛，這個也是不需要討論的。

我覺得重要的是，你學了這個法，你的戒定慧有沒有提升，你有沒有對世間的真相有更深一層的了解，這是我所關心的。坦白告訴你，為什麼我從來不跟人家爭論阿彌陀佛，或者觀世音菩薩有沒有，或者講釋迦摩尼佛，‘釋’生起的時候，‘迦’還沒有生起，‘迦’生起的時候，‘釋’已經滅了，同樣的，‘阿’生起的時候，‘彌’還沒有生起，‘彌’生起的時候，‘阿’已經滅了，這些都是生滅的聲音，是概念法，我不需要在這些名詞上，名相上去爭個沒完，有啊！沒有啊！

我關心的是正見：你的見解是正的，還是不正的。因為沒有正見，那就很危險，你很容易墮落。你有正見這很重要，有沒有阿彌陀佛，有沒有觀世音菩薩，不需要去爭，所以我從來不去爭這個課題，我覺得不需要。我們只是講什麼是正見，怎麼修到自己去體證。

其實在南傳佛教裡面，信仰的成分不是過度的強調。因為整條修行的路是導向實證的，是要你去知道，看清真相，而不是很強調信仰。我們強調的真正來講：是信心（saddha），而不是信仰。

佛陀講過要怎樣增強自己的信心？要親近善友，親近大德，去了解，去修行，去實踐，去實證，因為實證了，你才有不退轉的信心。佛陀從來沒有說過，沒有實證的人會有不退轉的信心！從來沒有這麼說！佛陀只是說：『對四聖諦有不退轉的信心，是初果聖者。』其他的人，不能的。佛陀只是說：『得到佛授記的才是不退轉的菩薩！』其他的人也不能的。

所以，信心是修到了那個層次，他的信心才不動搖。像一個不退轉的菩薩，對成佛這條道路是不動搖的，你怎麼給他潑冷水，如果他已經授記了，他怎樣都動不了。不是因為他相信而達到信心的力量，而是因為他已經修行到一個層次，有了某一個層次的實證，所以他才有自然的信心！

我和你們分享南傳佛教的態度就是這樣子的，信心就是信

心！這些概念法不值得爭論，正見才重要。因為沒有正見，就會很危險！因果沒有搞清楚，修行的來龍去脈沒有搞清楚，道路沒有搞清楚，地圖沒有搞清楚，那你找不到寶，你要把地圖，把道路理清楚。就是這樣子。

對於那些名相，我們沒有怎麼去在意，我也不急，對這些矛盾也從來不在乎，因為我知道，這是禪所成慧的領域，那就一路走下去再判斷。不會因為我暫時的保留態度，皈依就有什麼問題了。佛陀本來就是允許我們有懷疑的，佛陀本來就是說，只有實證了才有不退轉的信心。沒有實證，你怎樣告訴自己，我有百分之百的信心！事實上你還是沒有的！

所以，真正的信心（saddha）的意思，和一般的相信，是有點出入的。雖然相信也是有信心，但是相信的信心和實證的信心，那是不一樣的。希望大家帶著一個開明的心態來學習，既然來交流了，那麼就了解一下南傳佛教是這麼想東西，這麼看待問題的，有了認識後互相交流就好了。今天我只是代表了我的傳承，我的了解，我有信心的東西來和你分享，你有絕對的自由去保留你的觀點。

不管你走在哪一條路上，師父祝福大家，身體健康，平安快樂。願你們的善心願皆能如法，皆能成願。不如法的願，再有力量，到頭來都是不好的結果，所以一定要如法。願大家通過法的力量，得以消除貪瞋癡，培育戒定慧，成就止禪、觀禪，體證聖

道、聖果、涅槃，最終徹徹底底的從無始以來的苦海輪轉中，生生世世的艱難輪迴中得以解脫！

最後，我們來發願，回向！

願我此功德，導向諸漏盡！

願我此功德，為證涅槃緣！

我此功德分，回向諸有情，

願彼等一切，同得功德分！

薩度！薩度！薩度！



在家的時候應當要有常規的禪坐，例如早上坐一個小時，晚上睡覺前再坐一個小時。如果條件允許，最理想的是早、中、晚各禪坐三次，每次一小時。回去時，即便面對再繁忙的俗務，你也應當要嘗試一天能夠抽出半個小時來禪坐。如果忙到半小時也抽不出來，那麼也要有十五分鐘。

在競爭激烈的社會，許多上班族幾乎打拼得身心交瘁，有時實在太累了，連禪坐十五分鐘也無法做到，這點我倒是很體諒的，但是至少三分鐘還可以吧？有時上一次廁所的時間也超過三分鐘了，在還沒有睡之前就只是靜靜的坐著三分鐘才躺下去，對太忙碌的你，我想應該是可以做到的。

當然，這裡並不鼓勵你只做三分鐘的修行，我是鼓勵禪修者一支香最少一個小時或一個小時半，但是對於生活條件或某些日子不允許有那麼多的時間靜坐，那麼至少三分鐘的禪坐能讓你保持不間斷，讓你記得你的修行，保持你對修行的信心，這是非常重要的，因為從我們的經驗顯示，很多禪修者是因為他們中斷了一、兩個星期後就拿不起勁來繼續修行，修也不想修了。可是，若你能夠維持至少三分鐘來提醒自己，那麼當日後條件允許時，你就會繼續禪坐半小時、再增加到一小時等；但是，當你中斷過後，縱然你擁有時間、機會和條件時，卻拿不起勁來，不知道要如何開始了。

所以，即使禪坐的時間再短也好，至少也要養成一種習慣保

持不中斷。這習慣對我們有什麼好處呢？也許有些人會怎麼說：我每天這樣花幾分鐘或幾個小時修行都沒有什麼突破，倒不如不做。這種想法是非常錯誤的，我們要知道持之以恆地修行有它的力量，有沒有突破是另一回事，要記得：禪坐是有功德的，禪坐是在累積波羅蜜，這是非常好的善業。就比如你不會說今天我做了布施，但是我覺得我的布施並沒有帶來什麼突破，所以我不要再布施了。你會想要一直累積布施的功德，因為你知道布施是善業，能為你帶來好的果報。

禪坐也是一樣，你今天一坐下去，你就有功德，天天嘗試戰勝自己，天天就有功德。所以抱著這樣的心態，我們就不會在乎有多少的突破，只是默默地在累積功德，這是禪坐的第一個好處。

第二個好處就是：早晚禪坐能在我們的生活注入很好的能量。在還沒有上班之前先禪坐能讓我們的的精神處於更佳狀態，工作或處理日常事務時犯錯率會比較低，因為心會比較祥和、平靜與敏銳，讓工作更順利愉快。養成早、午、晚都有禪坐的習慣能間接提升我們生活的品質，讓我們做事更有效率，容易有活在當下的心。

如果在睡覺之前有禪坐一會兒也會幫助我們擁有更好的睡眠，讓我們的身心更能放鬆，以輕安的狀態進入睡眠，而且也會有好夢，尤其是睡前修習慈心。

在日常生活中，就應當開始培養能夠幫助我們提升修行的生活素質。其實我們的性格、習氣、待人處世的態度等等都會影響日後的修行，因為修行不只是在禪坐時，修行就是在修心養性，而修心養性在我們的日常生活就可以落實了。

許多禪修者都有這樣的經驗：過去在日常生活中所累積的許多不以為意的習氣如貪欲、我慢、愛胡思亂想等居然成了禪修的障礙。其實這些習氣不需要等到投入禪修生活時才要面對，在日常生活中就有很多機會讓我們去面對與克服。

事實上，修禪、觀呼吸與我們平時待人處世的態度是息息相關，就比方說單單“來什麼就接什麼”的態度就已經很重要了。許多禪修者在禪修時在浪費時間做內心的掙扎，他們一直在乎著呼吸的變化、身體的不適、周圍的雜聲、氣候的干擾等，心做了太多造作的事讓心不能夠安定下來。

雖然禪修指示非常簡單，只是把心安住在呼吸，不管呼吸怎麼變，我們只需以不變應萬變，繼續安住在業處，但並不容易做到，為什麼呢？因為我們在生活上累積的太多機巧的心，我們又把這些機巧的心帶進我們的修行。

當我們能夠在生活上放棄喜歡機巧的心，以一顆更單純的心來面對生命，那麼有很多時候面對一點苦時，只需忍一忍就會過去了。如果在生活上能夠培育這樣的態度，在禪修的時候我們會發現到我們會更有能力發揮單純的力量去面對專注呼吸時所要遇

到的種種考驗，我們的忍耐力會大大的增強。

另一個能幫助提升往後修行的心態是多讓自己過著輕鬆，沒有壓力的生活方式。這個世界的確有很多時候無論我們怎樣努力，事情還是無法如我們所願，那麼我們就應當學習好好接受，不要去排斥、埋怨或苦惱，免了徒增生活上的壓力。在生活中多學習放下的力量，讓身心都能夠保持放鬆，不必等到投入禪修生活時才要學習放下，解除身心的繃緊。

還有一個很重要的態度是培養一顆能夠時時刻刻活在當下的心。這裡所謂的活在當下並不是指不能觀照過去和未來，我們可以從歷史中學習，我們也可以從別人和自己的錯誤中學習，只是我們不應該執著過去和未來的五蘊，當我們不再執著過去和未來時，我們就會只是在相關的因緣上下功夫，相關的我們就去做，不相關的我們就不做，不浪費時間在無關痛癢的事。

何謂相關的？又何謂不相關的呢？就是指只要說了、想了、做了，結果能夠帶來好處的話是相關的；反之，若說了、想了、做了，結果並不能帶來任何好處，也沒有任何作用的話就是不相關的。如果我們可以嘗試在日常生活中培養這種務實的態度，那麼在禪修時，我們也不容易讓心被不相關的因緣、因素、考慮干擾。別人要怎樣說我們，別人怎樣看待我們，這並不相關；我該怎樣為自己作出最有效率的淨化，我該怎樣為自己的修行注入正確的因，這是相關。有些惡業成熟是我們的掌控之外，這是不

相關；我們要得到好的果，就應該只在因上好好下功夫，這是相關。當我們常常有這樣務實的思維運用在禪修時就比較容易了，因為心就不會浪費太多寶貴的能量在不相關的事。這些耗費能量在不相關因緣的思維模式在平時就可以培育，不需等到來禪修時才來克服。

另一點是平時無論做什麼善行，都要發願讓善行的功德能幫助自己導向淨化，讓所有的善行成為修行的助緣。如果有心願想要出家，但尚有種種不順的因緣障礙時，那麼在日常生活中就更應該時常許願。祈求龍天護法的護持，許願有一天能讓自己出家的因緣早日實現，許願自己有更多的條件來修行。

平時多給別人自由，給眾生自由，也常隨喜他人給眾生自由，這樣會一直為自己注入自由的因，這也是我們在日常生活中可以為往後的修行所做的事。除了一些適當和有智慧的約束，約束的動機只是希望對方沒有危險，例如約束不懂事的小孩到馬路上玩耍這是適當的，其他時候我們不應阻礙別人的自由，否則，當我們去追求生命理想的時候會有種種的障礙，我們造什麼業，這個業會成為果報最終顯現在我們自己的生命裡。

希望你在這次的禪修營當中所學到的法都不會白費。有時需要給自己種一種一些因緣與條件，只是為了讓自己在未來能夠真正的起飛。記得，所有的精進，所有曾付出的努力和勞力是不會白費的。

在這裡給大家一個譬喻：如果你需要從一個地方駕車到另一個地方去，而這輛車的種種零件還沒有被配裝起來，你必須慢慢地把這輛車的零件一件一件地組裝起來，組裝完成後再注入機油、剎車液、齒輪油、汽油、水等等，然後才能駕著這輛車到達目的地。

假設從開始裝配零件一直到啟動汽車的引擎總共需要花了九十九天，而只需要一天的路程就能抵達目的地。問題是，當你正在組織著汽車零件的九十九天內還在原地不動，一步也沒有向前進，請問有白費功夫嗎？在第九十九天時，別人問你：你離你的目的地還剩下多遠呀？事實上，你已經完成了百分之九十九的功夫，但是如果你要衡度自己已經向目的地邁進了多遠，其實你一步也未踏出去，你會這樣說：嗚.....我現在還在原地不動，我九十九天的付出是白費了！這樣是不對的，如果你是注定需要經過一百天的勞力才能到達目的地，那麼九十九天的付出就是你已經完成百分之九十九的路程。

抱著這樣積極如實的心態，你就不會埋怨自己為何在這禪修營期間那麼努力了還沒有進步？為何還沒有出現禪相？為何還沒有證得禪那？你絕對不會這樣想，也許這段禪修營期間的工作就是讓你發現到你的錯誤在哪裡？讓你有機會把錯誤糾正。如果你就是真的需要經過這個過程來發現自己的錯誤的，那麼以後你就不再需要浪費時間在解決你的錯誤。就像愛迪生一樣，當他在發

明電燈的時候經歷了一萬多次的失敗，別人對他說：哎，你很可憐，竟然失敗了一萬多次。他卻說：不是的！我已經成功的把一萬多個不可能排除掉了，那麼當我已經排除了那麼多的不可能，要找到可能的就更容易得多了。你看他的心多麼的積極，因為這

樣的心態，他最終成功的發明了電燈。我們應該要有像愛迪生這樣的精神，才不會輕易的感到沮喪。記得哦，不要忽視小小的進步，哪怕只是更能放鬆自在，活得更單純，也是一種很大的進步，就像為汽車裝上一個小小的螺絲也是在幫助自己把目的地的距離拉得更近。



祝福你都能夠有絕對不屈不饒的決心，最終能夠成就所有的心願，願你所有神聖、如法的善心願皆能實現，願你都能夠證得涅槃的至上樂。

禪脩筆記



Buddhasāsanam ciraṃ tiṭṭhatu!



願佛陀的正法久住於世！

講述：吉祥尊者 Ven. U Maṅgala

記錄：象涵

封面設計：TusitaStudio

美術排版：TusitaStudio

出版：

初版：2015年11月 修訂版：2016年3月

定價：無價之寶**

(**任何能夠導向苦之熄滅的珍稀法門，世界上沒有一個人能夠付得起其價格。)

版權：© 佛陀

如有缺頁、破損、漏印、裝訂錯誤等情形，請自己更換，不要客氣。

吉祥尊者 2014 西安禪修營開示全集

吉祥禪風集

爲了長遠的福利而恭請法寶，或詢問有關本法寶的問題，請聯繫馬來西亞法學會。
更多電子書和佛法開示 mp3 下載，請瀏覽 www.tusitainternational.net

回向

願以流通此法寶的功德回向於
緬甸帕奧禪師與錫蘭聖法大長老
祝願老禪師與大長老健康、快樂、長壽；
成為早日解脫輪迴的助緣。

普為

編輯、聽寫、印製、輾轉流通、讚歎隨喜、所有發心佈施出
版此法寶的賢者善友們，
願大家以此功德與父母、師長、善知識、親朋好友、
龍天護法及一切眾生分享；願他們平安、祥和、健康，
要長壽的都如願得到長壽。

願大家的一切善心願皆能如法，皆能成願；

願大家都離苦得樂；

以此隨喜善業成為早日斷除一切煩惱，

速證涅槃的助緣！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

善哉！善哉！善哉！