

空海（惟傳法師）专集

阿含解脱道次第（中鼎版）序

阿含解脱道次第（中鼎版）

空海法师 讲述

壹、序言

各位同修，大家好！今天是第二次到中鼎工程公司菩提社跟大家互动，因为谢经理真的表现出一位修行者，很诚心诚意在追求佛法、追求解脱，就向他承诺如果中鼎的同修确有学法、求法之心，我会设法克服过来。于是谢社长就很积极克服各方面的困难，尽量的配合我们的需要，很快就正式的开设课程。因为我有考虑到这边大家都是以知识份子居多，有很多的工程师……，都是属于“师”级的，大家在求真求证的精神方面会比一般人还要高，正好是探究原始佛法所需要的精神。

因此让我慢慢重视这里的社团，为什么呢？因为这个社团没有其他宗派、宗教的背景，不是属于某一座大山头的一个分支。如果是属于某一座大山头的分支，就必须顾虑背后那个偶像所框设架构的一个框框，致使我在讲课的时候，很多方面必须要有一些包装及婉转修饰。然而现在因为没有此项顾虑，这里大家都是知识份子，背后又没有一些预设“架构”，对我自己也是一个期许，期勉我们能够放下一切宗派宗教的框框架构，大家就只是为法、为真理，如实的探讨、了悟身心内外宇宙人生的实相，让我能够直接深入、契入佛法核心，对大家的帮助会更多，可以节省大家很多不必要的摸索。

今天是第一次课程的开始，稍微简短跟大家讲一下，像刚才谢经理有提到，希望大家在一年后能够有证果的成绩出来，就像电视上新闻报导有出现的一句话“你给我一小时，我给你全世界”。我们现在有一个期许，如果大家有心在实修实证下工夫，你给我一年，我给你至少“证初果”的回馈。但是必须要双方面大家互相的努力，要有心闻思修证，只要大家真的实实在在、很有心。当然，上班的工作一定还是要尽本份做，修行不是说工作方面，我们就应付马虎，真正走在修行解脱道上，做什么事情都是认真负责的。所以，上班该做的工作方面，绝对不会亏待，也一样会认真负责，因为尽心负责才会对得起自己。这样当你专心下来看书的时候，也才能够更安心的、专心的深入经典。

大家一样把平常的工作做好，其他有余的时间，现在目前开设的课程以半年为一期，大家把闻思基础好好奠定下来，因为要进入实修，必须要具足这些闻思基础。当闻思基础建立之后，再进入实修，就很快、很快！真正具有正知正见之后，然后进入实修，不用几个月就可以实际体证“三法印”、“四圣谛”。我们今天所讲述的是一门解脱法，不管你在世间方面多么有钱、地位多么崇高，或是任何行业有多高的成就，甚至是在学术领域方面有多辉煌的成就，每个人都几乎共通要探讨、要追寻的，就是“解脱法”，不管任何行业、任何学术、任何的科学家，到最后他一定要去探讨追寻的。

今天有因缘大家一起探讨，我想尽快协助大家进入闻思，再来进入实修实证，建立起正知正见。在进入主题之前，因为很多人对《阿含经》方面，并没有深入研究，所以今天第一次的上课，会简单跟大家介绍一下，让大家有一个概念知道说，为什么我们要回归到《阿含经》上面来？

如果这方面的观念没有厘清，我们修行会在很多的迷魂阵、很多的迷宫里面绕不出来。我今天还跟一位朋友讲，如果能够好好下工夫来闻思修，这半年到一年的时间，可以节省修行十年的时间。在此向大家保证，这半年好好下工夫闻思，可以节省你十年的时间，因为这一本书至今出版才三个月，很多人看了都很法喜，大部分都是在修行路上走十几年了。

我们今天有这样的因缘，大家就一起直接回到原始佛法上面来。我为什么会契入原始佛法？因为我本身并不是出生在佛教或是任何宗教背景的家庭，我是出生在一个纯朴的乡下，没有任何宗教背景。在高中时期，开始启发了对人生哲学的兴趣，那时候会开始去探讨“生从何来？死往何处去？生命的意义在哪里？”像我昨天到板桥跟一个社团互动，他们很多人也在探讨“生命的意义在哪里？生命的意义在哪里？”有的人能够回答出来，但是也有很多人说不知道。

我在高中的时候，就认真在探讨“生从何来？死往何处去？生命的意义在哪里？怎么样把这一生的生命的意义发挥出来？”就这样一路一直在探讨、追寻，结果慢慢接近哲学、心理学以及宗教方面。在这样一个求真求证的过程，慢慢跟释迦牟尼、耶稣基督以及老子，这些世界级的伟人作心灵上的沟通。因为我想要去了解：为什么历史上伟大的政治家、帝王都只是昙花一现？而且也是功过各半？为什么历史上这些宗教家能够在二千年之后，对人类还有很深远的影响？到底他们的内心世界跟一般的政治家、跟一般很有钱的人，他们有什么样的内心世界呢？这些是我在高中以及大专时期，不断在探讨思惟，然后又从动静理论、实务方面，去下工夫、去探讨、去体悟。

于是慢慢发现到佛陀提出很多很深的人生见解，深深打动我的心，在追求真理、追求解脱路上，深深吸引著我，能够为我解答很深的问题。让我感觉到佛教真的就是要开发我们的智慧，不是迷信、不是信仰。我所了解的佛教，它不是信仰型的宗教，不是迷信型的宗教。但是当我在1981年专攻中医时期，住在佛寺三年，却发现现在佛教所展现的样貌跟释迦牟尼佛当初所讲的，竟然有这么大的差异，为什么会有那么大的出入呢？但是那时候不知道原因。所以，那时候就发愿，希望将来能够回归佛陀的本怀，找到佛法的真髓，真正掌握佛陀启发我们的解脱道，真正走出佛陀所讲的解脱道。

后来我是在1985年初考上中医特考，到1987年因缘成熟的时候，觉得因缘需要了，于是有很强要专攻深入闻思修证，所以放下工作到台南开元禅学院研究部读书，在这样的因缘情况之下，承蒙一些师长的启发，结果让我的很多疑问，都一一的获得解答、解开。

贰、佛教流变史简介

从中国佛教历史、西域佛教历史、印度佛教历史，以及佛教思想史的变化里面，找到了很多我所要的答案出来。就像长江、黄河一样，从上游、中游、下游这样顺流下来，看到下游的水质竟然是这样。我感觉到我所知道的佛法，应该不是这样的品质，为什么佛教界展现出来的是这样的品质呢？因此，那时候我就想说必须要从下游往上追溯，就一直到了中游在找，到了中游之后，又觉得这样还不够，一定要找到源头，于是就抱持著「吾爱吾师，吾更爱真理」的一种求真求证精神，不断往上追溯，结果后来到了原始佛法地区，回到了二千五百年前，佛陀所开示的这些经典。然后从原始佛法经典，再看整个法流、佛法的流变，也清楚知道从量变到质变的过程。

当清楚知道之后，最初会有为原始佛法打抱不平的这一种气概，但是到后来慢慢去思惟、慢慢去消化，因为体会到佛法会有这样的量变、质变，有它的历史时空背景，也是因缘所形、因缘

所成啊！要怎样掌握到“究竟法”，又能够包容这些“方便法”，我想才是最重要的。所以，后来我的胸襟方面，也逐渐的开启、逐渐的打开。当我们了解到“究竟法”之后，就能够包容一切的“方便法”，在此也很希望大家能够以最短的时间，就能够契入掌握到佛法的核心，掌握到究竟法，掌握到真正的解脱法，然后又能够包容一切的“方便法”，进入到超越一切宗派宗教的视野、胸襟，这样就不会有大、小乘之分，也不会有宗派、宗教之争。

佛教为什么会有这些质变、量变？为什么我们要回到原始佛法方面？这些是一般在佛学院的研究程度，才有解析的课程，一般佛学院里面有区分初级部、高级部、大学部，到以上程度情况可能还很少解析到这方面。现在我们要从历史时空来看，为什么佛法会不断的质变、量变？我们就单刀直入来到原始佛法。

佛陀是诞生在印度恒河地区，也就是今天的印度跟尼泊尔的交界，如果以国境而论，是属于尼泊尔，但是以前是属于印度的一个小国。在佛陀诞生之后，到后来整个弘法地区也是在这里。佛陀当初所讲的那些经典教理，等佛陀灭度之后，弟子们把它结集下来，最早结集出来的就是《杂阿含经》，再来又慢慢的聚集结集。为什么最初要结集《杂阿含经》呢？如果进入实修的人，就可以体会《杂阿含》是记载整个解脱法、究竟法的核心，实修实证一定会回到那里、体证到那里。

因为最初在佛陀灭度之后，就是把最重要的先集中过来，就是《杂阿含》，然后再慢慢陆续把次要的又集结过来，或是把比较深的一些法义，做更详细的诠释，就是《中阿含》。再次要的再集结过来，就是《长阿含》与《增一阿含》。所以，佛陀灭度后162年的前后一百年期间，就集结《四部阿含》经典。在今天的南传斯里兰卡、泰国、缅甸，就是《四部阿含》再加上《小部》，他们称作《五部》。但是《小部》的重点还是在前面的《相应阿含》，《相应部》就是我们称作的《杂阿含》。佛陀最初所讲的，以及佛陀灭度之后的二、三百年之间，所有的佛法、所有的部派都是以《四部阿含》为主，最初的经典只有《四部阿含》，没有其他经典。

西元前327年（佛纪218年），亚力山大大帝入侵印度，这是历史上很重要的一件大事。亚力山大是代表罗马帝国的势力范围，曾经建立了横跨欧、亚、非的大帝国，但是他也几年后的卅几岁就死掉了。当时他曾在途中遇到一位很有智慧的修行者，亚力山大就问他：“你怎么能够那么快乐呢？能不能告诉我方法啊！”那位修行者就跟他讲：“陛下！请你走开一点，你遮住了我的阳光”这时候亚力山大产生一种恍然觉悟的感觉，但是因为他建立整个大帝国，又是一个国王，于是就说：“好！等我忙完、告一段落之后，再回来再跟你学习”那个人就跟他讲：“你未必有机会回来啊！”。学佛、修行不要说“等我什么时候再修行、等我事业有成之后再修行、等我几年之后再修行……”未必有那个机会啊！修行解脱就是在现在，把握当下、把握现在。

亚力山大入侵印度是在佛陀灭渡后二百多年，引进罗马帝国非常兴盛的雕刻、美术艺术，在罗马文化的遗迹可以显现出欧洲在雕塑方面有特别的专长。虽然在历史上罗马帝国征服了希腊，但是文化上面却是希腊征服了罗马，因为罗马后来跟希腊文化混合了，有一句话说“政治上是罗马征服希腊，但是文化上是希腊征服罗马”后来包括希腊文化也都一并入侵印度，把罗马、希腊文化带入印度。他们的共同特性一个是非常重视雕塑、美术方面，另外的共同特色是他们的多神教信仰，所以会有阿波罗、宙斯、维那斯、邱比特……这些信仰。为什么要提及这些呢？因为这些对佛教的质变、量变，关系非常、非常大，学佛的人很少去看到这一层。

佛纪277年，也就是西元前268年，阿育王即位，他是印度一位非常有名的国王，建立了孔雀

王朝，而且把佛教拓展成为印度的国教，然后派很多的僧侣、佛教使者，到各处去传法。所以，把佛教成为印度国教，以及传扬到国际的是阿育王，这时候佛教开始外传，向西、向东、也向南传，有一支来到斯里兰卡，向东传的是到孟加拉，然后渐渐向东慢慢过来，向西的就向西边地区过来。为什么后来大乘佛教的佛法会不断一直量变、质变？但是斯里兰卡、泰国、缅甸方面却还是保存著原始佛法风貌，为什么？这方面非常重要。当他们把佛法传到各地，由于喜马拉雅山脉的阻隔，让印度跟中国没办法沟通、交流，所以佛法没办法直接传到中国，当时中国的国力范围只有到越南。

斯里兰卡又是在一个单独的小岛，佛教传到这里教化，没有外来的文化入侵交流，因此他们就能够保存相当原始的风貌，当初佛陀所讲的经典风貌都能够保存下来。为什么佛法流传到中国会有很大的变化？西元前268年，当阿育王把佛法传开之后，因为罗马与希腊文化已经侵袭过来了，再者中国的文化也渐渐过来，于是形成一个文化的十字路口，也是文化的大熔炉，刚好介于几大文化之间，一个是印度文化，一个是波斯文化，一个是罗马希腊文化，一个是中国文化。因为欧洲的罗马希腊文化侵袭过来之后，会将他们整个的观念、文化都带过来，于是就不断在变化、变化。

中亚地区都是属于游牧民族地区，特性是不断在迁徙，不断在流动、在变化，他们居无定所，这样的人民特性，哪来那么多时间、那么多的机会，让大家同聚在一起半个月好好闻思佛法，没有那一种福报啊！于是所谓的“速食文化”就产生了，简单、快速就好了，没有那么多时间听闻那些佛法，讲最简单的就好了。游牧民族的文化就是这样的特性，说一些最简单就好。另外，因为游牧民族就好像浪子、流浪的人，一般心灵上会比较空虚，所以背后会需要信仰上、精神上的寄托。因此，佛法讲说理智方面、靠自力方面的，对他们来讲会变成力量很弱，没办法体会那些，会认为“别人都有很多的阿波罗太阳神这些神在保佑啊！你们佛教所讲的这种靠自力，又没有那些神的这些信仰……”。

如果以市场需求、竞争方面来讲，佛教在这里变成没办法立足，因为他们需要这样一种层次的文化，所以那些祖师大德们就不得已，“好吧！你们有什么，我们也来一些方便法……”于是佛教开始借用一些方便法来摄化众生，“他们有什么神，好吧！我们也来设立一个什么某某佛、什么佛、什么佛……，他们有什么神像，我们也来雕塑佛像……”于是佛教从理智型的佛教，然后渐渐为了适应这个地区民众的需要，所以从质变方面，开始利用一些方便法。但是，最初大家都知道什么是“究竟法”，而“方便法”只是一些权说，透过“方便法”就像为了吸引小朋友来读书，幼稚园里面设置一些玩具，以及运动游乐、游戏器材，让小朋友比较喜欢过来，然后就再慢慢教化。

所以，用一些“方便法”本无可厚非，但是后来时空慢慢流变、演变之后，结果竟然演变成“以方便为究竟”，就把佛法本末又颠倒了。因为最初并没有整部经典，没有经典文字的整套印刷，也没有那些纸张，都只是靠背诵，这样很容易忘掉或是掺杂。到后来有简单的文字记载之后，也是一样容易会有一些掺杂，因此到佛陀灭度四百年之后，才慢慢有一些大乘经典结集出来。为什么这些叙述跟中国佛教很有关系呢？经过大概三、四百年的孕育，到西元前233年，佛教普及全印度，阿育王歿。西元前221年，秦始皇统一中国。西元前189年，这时候希腊系统统治了印度西北部。当孔雀王朝灭后，熏迦王朝建立，熏迦却是打压佛教，致力复兴婆罗门教。

到西元前180年，印度佛教本身不断在质变，也不断在变化，但是在这之前传出来的二支系统，却没有受到影响。印度本土方面的佛教，有受到政治方面的影响。西元前150年，印度佛教发

生部派分裂，但是各部派都仍以《四部阿含》为核心主轴。西元前139年，亦即佛灭后四百年，中国张骞出使西域的大月氏，才跟这里的区域有所接触，但是佛法在这里已经蕴酿一、二百年了，这时候也只是政府及文化方面的接触而已，佛法没有流传过来。到佛灭后四百四十年，大乘佛教渐渐兴起，般若经成立。

在佛灭265年，佛教教团分裂为“上座部”与“大众部”，但是不管再怎么分裂，大家都是以《四部阿含》为主。由于“大众部”跟“上座部”的理念不同，经过二百年之后，“大众部”为了适应当地文化的背景，于是开始慢慢编辑一些大乘经典。所以，“大众部”所编辑的一些经典，后来经过佛教学者考证，为什么大乘很多经典是原始佛法地区这里找不到的？然后从佛教历史的整个时空背景去找，才把整个因缘都找出来。所以，在西元前456年，三藏才正式成立。

西元前80年，雕刻佛像之风兴盛，都是受到罗马、波斯文化跟希腊文化所影响的。佛教从原来不崇拜偶像，到后来渐渐不得已，转变为有佛像的雕刻。到西元前二年，这时候中国边境地区才开始接触佛法。佛灭后204年，亦即西元前60年的前后一、二百年间，《般若经》、《法华经》，《华严经》、《无量寿经》……初期大乘经典就陆续成立，是在佛陀灭后四百年期间才慢慢结集出来。

所以，我们所接触的大乘经典，大部分都是在佛灭后四、五百年，才另外再慢慢编集出来。所流传的早期原始佛法并不是主流，所以就不受重视，传到中国来之后，因为到中国来度化的，都是中亚地区的僧侣、出家众，他们也不知道了，就把那些经过一、二百年后所编辑的经论，传到中国来翻译。很多后来的人也不知道了，就把他们所记的那些经论，然后传到中国来翻译。到中国来翻译他们就“如是我闻”，都这样移过来、移过来，大家也不知道所以然。

中国是在下游地区，只是类似一个“接受器”，传什么过来就接受什么，因此中国不知道这些质变、量变的过程。流传的旅程总共大概有五百年，西元前后中亚跟敦煌的佛教非常发达，所以才存留敦煌的石窟，那时候都是雕塑大乘佛法的一些菩萨，以及美术雕刻石像方面的，不断一直在变、在变、在变，就像经过化学变化，不是一加一等于二。不是说从原班人马，然后原来经文这样一直搬过来，都是会一直在变、在变、在变，不断从量变到质变，但是我们这边“接受器”都不知道。所以，中国这边后来所接受的，会觉得“奇怪！怎么这一部经这样讲？这部经这样讲？这部经这样讲？……”很多都变成重复，中国人就不知道啊！结果后来就有人判别大概这个是佛陀什么时候讲的，那个是什么时候佛陀讲的，于是才有所谓的大、小、中、顿、圆那些。

事实上，那是中国的判别，跟原始佛法完全没有关系，当然那时候有那时候的时空背景，以那时候的资讯就能够搜集到这样，是无可厚非，因为他们也尽心尽力想要厘清迷魂阵，也希望帮助后学的人找到一条明路，只是当时他们所接受的讯息不够正确，也没办法去求真求证。因为在西元二、三百年到五百年期间，佛经大量传到中国翻译，以当时的时空背景，没办法进行考证研究。

到西元1171年，唐太宗贞观元年，玄奘大师由长安出发，那时候也感到很迷惑，为什么这么多的佛经说法有如此巨大的差异呢？玄奘大师的精神非常可佩，为法粉身碎骨在所不惜，真的就是用生命去修行、用生命去求法。他就由长安，然后经过西域、帕米尔高原到印度，绕这么一大圈来到印度来取经，此时是在佛纪1171年，也就是佛陀灭后一千一百多年，玄奘大师才来到印度取经。玄奘大师认为中国佛教所得的这些佛法，好像很乱、没有系统，于是到佛法发源地——印度去

取经，总是可以取到最原始、最好的法，总是可以挖到最好的宝了吧！

玄奘大师是怀抱著这一种理想及想法来到印度，也不知道佛法已经有很多很多的变化了。在佛灭后1150年，印度佛教的“中观”与“唯识”二派论战不休，大乘佛教进入后期，秘密大乘佛法渐渐兴起，秘密大乘经典也陆续成立，佛法此时在印度已经是进入不断的论战，以及把佛法变成学术化在研究、在探讨，在大学里面写论文、写报告，能够进入实修的不多了，大家变成愈来愈是在表面上做学问。

玄奘大师来到印度第一流的那兰陀大学留学，就如中国西游记里面的记载，还有孙悟空、猪八戒、沙悟净在保护他，大家比较容易了解。结果他背著很多经典回到中国，当时的皇帝还出来迎接他，并建造一个让他便于翻译的地方，玄奘大师也翻译出很多经典。但是他主要是翻译“般若”体系比较多，后来也成立了“唯识宗”，也就是“法相宗”。玄奘大师用生命求法，然后带回到中国的是唯识体系，并没有挖到原始佛法的宝，这是很可惜的地方。以当时的资讯是没办法，他以为来到佛陀出生地、佛法的发源地——印度，总该是最好的，结果还是没办法得到原始佛法。

玄奘大师当年用生命去求法，都还没有找到原始佛法，今天有幸经过很多祖师大德慢慢开发溯源，不怕各种横逆、阻碍，把原始佛法又再呈现出来，我们有这样的因缘能够直接回到二千五百年前，佛陀所讲的这些解脱法上面来，这比玄奘大师幸运多了，所以大家要好好珍惜。

参、引言

现在我们正式进入本文，正式要进入解脱道实际一步一步的扎根。解脱道就像我们要建造一栋高楼大厦，一定要从地基稳扎稳打开始，因为我们中国台湾都是在大乘佛教的思想体系下，大家大部份都是接触大乘佛教的观念，很多人听闻到《阿含经》就认为是小乘经，认为阿罗汉是自了汉，或是说阿罗汉都只是为自己、焦芽败种。事实上，这些绝对不是正确的评论。我们只要这几堂课下来，大家就可以知道要证初果以前，一定要具有慈悲之心，没有大慈大悲的柔软心，是无法证到“初果”。在课程第二章——“善人、慈悲喜舍”，我们会比较详细讲述“怎么样实际去修练慈悲喜舍？”这在修行解脱的证果次第上，有非常重要的一个初步，假如这方面的基础没有建立起来，后面想要进入实修实证，就只是高谈阔论，或是走在“世间法”上而不自知。

佛陀当初自己在修行，以及在引导弟子修行，整个都是有相当明显的次第逐步深入，证初果就要很具有慈悲之心，然后二果的慈悲心必然是比初果要强，到三果、四果更不用说了。因此，没有只为自己的阿罗汉，没有自私自利的阿罗汉。如果你是自私自利只为自己，保证绝对不会证到阿罗汉，因为心量没有打开，是不可能进入“一体世界”。

溶入“一体世界”是“身见”早就要完全破除掉，“身见”破除掉，就没有说只为自己，他跟众生是一体的，一定都是来到“无缘大慈、同体大悲”。所以，真正能够证到阿罗汉的，他本身就是“法身”，他的所做所为也就只有法、只有众生，跟众生是一体，绝没有只是为自己的。

现在一开始，要把过去所听闻到对原始佛法，或是对阿罗汉的一些批判，暂时都放下、归零。也把过去所看的一些经典，一样随时学习著归零、归零，这很重要！就像本课程的书本章节是从第“零”章开始。如果没有归零，我们会背负著过去很多的知见、成见，然后再用这一种成见、知见来看，这样不容易体会到佛法的真髓、精义。佛陀在《四十二章经》里面有这一段“切莫信汝

意，汝意不可信；得阿罗汉果已，方可信汝意”是说 我们不要随便相信自己的预设、自己的判断，为什么？因为只要还没有真正解脱，我们都还有或多或少的贪、嗔、痴，于是我们的这一面“心镜”，是凹凸不平的镜子，大家不容易察觉。

如果大家能够注意、够察觉到这一点，在你的生命上，会有一个很大的转向、很大的提升。我们说挂著一个有色眼镜在看世间，这还容易察觉到，但是我们戴著一副凹凸凸凸的心镜在看世间，这不容易觉察到。除非有很认真回来反观、照见，才能够看到我们的心镜是凹凸凸凸的，凹凸凸凸是因为有贪、嗔、痴。只要有贪、嗔、痴，我们的心镜都不够平整，于是同样的东西在这里，你的心镜是这样，他的心镜是这样，不同的人来看相同的事情，结论也都不会相同，因为大家看到的是自己心镜所投射出来的角度。

我们常常会认为自己是冷静的、智慧型的、理智的，自己判断是不错的，这是我亲自看到的，我证明的、我求证的，但是却没有看到如果我们有贪、嗔、痴在背后，我们动机不会单纯，我们的心镜是凹凸的，对事情的看法就没办法如实。《阿含经》常常会提到要我们“如实观”，就是要如它的本来面目来看它，不要扭曲它、不要污染它。但是，谈何容易啊！只要心镜是凹凸的，就没办法“如实观”，你没有回来反观，就不容易察觉到我们在污染它、我们在扭曲它，于是就变成“自误误人”。所以，佛经里面佛陀有提到“我们最大的敌人是自己”，我们最大的敌人不是别人，而是自己。这一句话希望大家慢慢去消化、去反刍、去思惟，为什么是“自己”？因为常常被我们的观念、判断所误导，但我们不知道，却背负著一些框框架构把我们套住了。我们就在那框框架构、模型里面运转，这样就会造成习性不断的反应，讲更深一点就是这样一直在重蹈覆辙，不断在轮回那种习性。

佛陀要我们回来看到最大敌人是自己，是自己的观念把我们框住了、套住了，所以为什么我们第一章要“归零”？要把过去这些放下，过去很多我是、我能、我慢、我很行、我知道.....，能不能通通“归零”，从“零”开始呢？让自己“新生”——重新生出来，给自己重新开始，这样你的心就会很柔软，而且这一面原本贪、嗔、痴的镜子，就会渐渐接近平整的一面镜子，随时让自己“归零”。当你这一面镜子是很平整，是不是就能够如实反射实相？所以，当没有贪、嗔、痴的时候，你的心是一面澄清、干净、又平整的镜子，这样就能够如实看到实相，就是能够照到万事万物的本来面目，也可以照见自己的本来面目，就是真正的“明心见性”。

“明心”是让我们污浊凹凸的心能够明下来，“见性”就是见到法性、见到真理、见到实相，我们整个修行过程，是让我们凹凸的心镜能够平整、明净，就是要进入“止观双运”。“止”就是修禅定，有“止”然后又有进入深度的“观”，当我们的比较明净，就能够对事实进入深度的观察，这样就可以看到实相，所以“归零”方面的工夫是很重要，希望大家学习著让过去的这些“归零”，这是每天要练习、要做的。真正没有贪、嗔、痴，才能够真正如实的照见。但是贪、嗔、痴要断，它有十个结，如果我们的比较明净，没有前面的闻思基础，修行方面会走偏差，没办法进入解脱道的实修。如果具备正知正见这些闻思基础，才能够进入实修，就可以照见到那十个结。

有照见那十个结，就有机会、有能力一个一个解开，当你解开一个结，就解脱一分，解开一个结，就解脱一分.....。这都是要进入实修实证，只要大家利用半年的时间好好闻思，然后进入实修，一定可以进入实证。只要大家能够真正体证“三法印”，真正体证到“无常”，“无常”是宇宙的真实实相，有去看到实相，然后体悟到“无我”，这时候只是一种体悟而已。初果只是体悟“无我”，还

无法真正做到“无我”，要四果阿罗汉才真正能够做到“无我”。所以，能够体证到“三法印”的“无常”、“无我”，对苦、“无我”有深一层的体悟，这样才叫做“开悟”，也就是“法眼净”、证初果，都是可以检验、有次第、有步骤，当你证到初果的时候，会知道自己证到初果。

肆、“阿含解脱道次第”目录简介

第1章到第6章是人天善法，培养善根福德因缘的阶段。第7章到第17章是闻思正法的主要内容，所谓的“闻思修证”，你要听闻正法，前面的善根福德因缘不能没有，包括现在的净土宗，也都很强调不得少善根福德因缘，就算要到西方净土，也要有善根福德因缘，到西方净土极乐世界之后，以净土宗的理论来讲，阿弥陀佛还是跟你讲卅七道品——五根、五力、四圣谛、八正道、七菩提分……，那些就是我们在这半年内所要讲述的课程内容。所以，你是要到不可知遥远的未来世界去听闻，还是要在这一里听闻？你到西方极乐世界去，还是要去闻思正法、去实修啊！因为解脱之路、生死之事，没有任何人能够取代你，没有任何人能够代替你。

第18章到27章是属于实修的内容与方法。第28章到34章是属于实证、证果的阶段。第35、36两章是属于解脱道跟菩萨道合一的具体展现。有的人会批评修习原始佛法的人或阿罗汉是自了汉，这是因为不了解。就像看到世间的苦难，希望能够当医生帮助众生减少苦难，但是会衡量今天我不是医生，怎么样去帮助别人解除痛苦呢？所以我要实践帮助众生解脱，就必须暂时先退下来到医学院读书，好好去进修、好好去学习，等将来具有正确深入的医学理论跟实务之时，就可以出来回馈世间。怎么可以说到医学院去进修、去专修、去用功的这一段期间，认为他就是自了汉、只顾自己呢？所以，就是不了解真正要走解脱道的阿罗汉之悲心、悲愿，才会产生误解而批评他们的专修、放下工作，是自了汉、只为自己，绝对不是这样的。

那一种悲心、悲愿要展现，真正要建立菩萨道，记得！真正的菩萨道一定是建立在解脱道上。“世间法”是真正成为医生，才能够真正帮人家看病。真正体悟到佛法、为法做见证，才能够告诉众生什么叫做佛法，什么叫做真理，什么叫做实相，才能够引导众生去看到法、看到真理。如果本身没有真正品尝、亲自证悟到，我们所讲的只会是鹦鹉学语，只是一种口头禅，变成容易形成以盲引盲而不知道。表面上是菩萨心肠，我们要赶快去弘法、赶快去帮忙众生，如果自己没有实修实证，我们只是鹦鹉学语。

所以，我很希望大家好好跟著释迦牟尼佛，所走过的解脱道之次第、步骤逐步深入，我们本身真正见法、证果，体悟到身心内外宇宙人生的实相，更彻底把生死大事、生死之迷、生死轮回完全解开，我们到达究竟解脱，才可以帮助苦难的众生出离苦海。因此，真正的菩萨道是建立在解脱道上。

伍、前言

正文的第1页，能称为宇宙人生的实相真理，必须符合四个条件：（一）本来如此。（二）必然如此。（三）普遍如此。（四）永远如此。注意这四个原则，在座的各位大部份都是学理工的，有一个特性就是有求真求证的精神，而且都是偏于理智型的。佛法既然是佛陀讲出来的法就是真理，法、真理要真正存在，必须禁得起任何时空的考验。所以，让我佩服的就是说，我从现代科学家、天文学家的立场来求证佛法，竟然发现没有任何一位现代的伟大科学家，能够超越、推翻佛陀所讲的“无常”、“无我”法印，包括爱因斯坦都没办法。

国内有一位丁肇中博士，现在是高能物理学家的顶端科学家。我们以前说原子，打破原子它释放出能量，就形成原子弹；再把核子打破，又形成核子弹。现在打破核子还不够，又进入中子，形成更厉害的中子弹。丁肇中他们就是一直要去追根究底，找出更微细的粒子出来，于是他们最后发现竟然找不到最微小的，最后来到能量跟空。所以，物理学家、化学家他们提出来，确定质、能是会互换，而且在整个宇宙中，质、能是不灭，因为它会互换。

《心经》在二千多年前早就讲出“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”。“色”可以用物质方面来了解，“空”可以用能源方面来了解，是来自于佛陀的亲证。包括佛陀所讲的“无常法印”，以前的科学家、物理学家会归纳出很多的假设及定律出来，而且他们要求的很精确，然后认为这样推算出来是很精准，但是最近的物理学家，却提出一个更新的定律——测不准定律。为什么会“测不准”？因为一切都在变，每一个刹那都在变，当你以越精密的仪器去测量，以为说已经抓住了，但事实上它又再变了。

所以，顶尖的科学家以更深入的精密仪器测出来，竟然发现以前认为说很准的，现在保留、现在测不准，就是佛陀所讲的“无常法印”。“无常法印”是来自于有一句“诸行无常”，这就是佛陀的厉害，他看到一切现象界都是在变，“行”就是一个动态。现象界一切存在都是在动、在变，近代的科学家把此现象又找出来，因此让我很佩服佛陀智慧之高，把宇宙存在的这些实相早就证明出来。现在透过实修实证，可以了解我们身心内外宇宙人生的实相，然后就不会像以前这么颠倒梦想。

当我们了解实相，就是证果的步骤逐步深入，然后就会体证到《心经》所讲的“远离颠倒梦想，到达究竟涅槃”。“究竟涅槃”就是解脱自在，“涅槃”绝不是一般负面以为消极悲观、坐如石头的焦芽败种或是冰冷冷，都是对“涅槃”的误解。“涅槃”代表一个人从颠倒梦想的世界醒过来，贪、嗔、痴没有了，是以一个很平整、很明净的镜子在照见世间的实相，没有像一般人落入颠倒梦想，就是涅槃解脱的世界。所以，这方面的世界是可修、可证、可达。大乘佛法会讲很多很高深的佛法，但是当你问那些法师什么时候可以成佛？他会讲很多很高深的佛法，什么空啦！什么妙啦！什么圆啦！什么顿啦！但是问他什么时候可以成佛？有一句话就是“个个有信心，人人没把握”，变成是“三大阿僧祇劫”的说法，然而，原始佛法佛陀绝对没有这样的论调。

不是回答“三大阿僧祇劫”，不然就是要到“他方世界”才能成就，原始佛法佛陀是讲只要善根福德因缘具足，这一生、这一世就可以解脱。除非你的因缘条件不够、不具足，佛陀才鼓励你就多持戒、多行善、多布施，多结一些世间的善缘，虽然这样没有解脱，至少可以不堕入恶道，这是属于“人天善法”，至少可以生天、往生善道方面。所以，佛陀是对于那些根基、因缘比较不具足的众生，才讲这些人天善法。只要因缘情况许可，就是直接讲解脱道。

正文第5页这一段，我们不管过去如何辉煌或坎坷——一切归○，让我们从○出发，随时归○，从○开始。让我们打开无限的视野→如实的探讨身心内外、宇宙人生的实相、真理。要打开无限的视野，才能够如实的探讨身心内外、宇宙人生的实相、真理，让我们以无量的胸襟→超越一切宗派宗教的框框→秉持“吾爱吾师，吾更爱真理”的求真精神→了悟宇宙人生的实相→远离颠倒梦想→而解脱自在。如此，必能自利、利他→自他具利。

【幻灯片】

这里的四棵草菇代表四个人，每一个人都是年轻力壮，不是英俊潇洒，不然就是很貌美。这是一个阶段，而且从这个角度看世界，就只有我们啊！只有我啊！因为在这里没有人比我高，没有人比我大，让我们很容易疏忽“无常”，也很容易长养“我慢”而不知道。我们能不能拉开视野、视线来看？当“我慢”增长的时候，当你从狭小框框来看，认为自己很伟大、很高，我是、我能。但是如果能够拉开视野看看，我们只是一大片草地里面的几棵草菇而已，还有别人比我们大、比我们漂亮。能不能够看到刚才那四个就变成这枯萎的四个？这是无常的变化啊！就好像一个人的脸，挤得这样脸都变形了、鼻子变形了，两个眼睛、嘴巴挤得都吐血出来，这是无常的变化，以及世间不断在争夺、勾心计较、排斥啊！能不能去看到再来就越来越凋萎。

大家不要以为说这是草菇，跟我好像没关系，这样我们就没办法处处看到法，这些幻灯片，都是在告诉我们法，都是在告诉我们真理，不要以为是它是它，跟你没关系.....，错了！要去联想到它们代表我、每一个人，就是你、就是我们自己啊！它在示现我们佛法、示现我们真理，能不能从中去体会我的生命也必然会这样？当面对这些衰老病死的时候，我要怎么办？能不能提前去找寻、解开生死之谜呢？就像佛陀触及到众生的老、病、死情境，把皇太子的位子都放下了，都可以不要。为什么他可以放下皇太子的位子？就是对于老、病、死，对于生命哲学有很深的体会、很深的震撼，因为他体会到如果没有去揭开生死之谜，纵然当上国王，对生命的黑洞还是没办法超越，纵使有再多的国土江山，也没办法避开黑洞，这就是佛陀就是看到世间的老、病、死，然后爆发出修行的动力。

这就像一个人在世界里面，自认为我最大、我最高，因为旁边没有人比我大，我是一家之主，我是一家公司的董事长、总经理，我是一个县的县长，我是一个国家的总统.....，这只是举例，大家以此类推，我们处处在展现我是、我能、我慢。当我们没有放开视野、放开心胸去看，很多的我是、我能、我慢都会产生，佛陀就坦白讲：只要你还有我慢，就一定是生死轮回相续。真正的究竟解脱，十个结到最后就是把那个“我慢”断尽。事实上，十个结就是“我慢”的依深浅度不同，分成十个层次。从最初的“身见结”，慢慢逐步的深入到最后十个结，那个“我慢”全部断除，就会证入阿罗汉究竟解脱。

这个就像一个长者，就告诉他：老兄啊！能不能把你的视野视线拉开？看看你的周遭、看看你所在的位置，看看你今天能够存在，是有多么的因缘把你拱住、撑住，你才能够突出。再把视野拉开看看大海、蓝天、白云，如果你能够把心胸拉开，“我慢”就会大大降服。你原来认为“我是一家公司的董事长，是我在养员工，所以员工要对我尊敬.....”能不能换个角度过来，是员工在养董事长啊！如果能够看到这样，你会从原来董事长的那种慢气，转换成为一种感恩，感恩所有的员工，有大家、才有我。所以，把你的视野拉开，你今天的突出是因为很多的因缘将你衬托出来，能够看到周遭这些，你就会充满感恩，一方面“我慢”也会大大的降服。

现在把我们的视野逐渐拉开，一方面学习“归零”，一方面学佛就是学习著不断把我们心胸视野一直拉开。现在大家忙忙碌碌的，就在台北市里面奔波，这个都是你、我、他啊！你、我、他、我们在这里，有时候能不能静下来想一想：为谁辛苦、为谁忙？这一生忙忙碌碌，我的人生目标到底为了什么？能不能去看到一些老前辈，当他们面对衰老的时候，所发出对生命的无奈、惶恐，能不能去体会到？能不能去看到？如果能够提前去体悟这些，就会提前去找寻生命的意义在哪里，怎么样去找出生命的意义，怎么样将来在面对死亡的时候，仍然很安详、很快乐、很心安的面对一切无常。

还是要忙忙碌碌一直在名利堆里面打滚，然后无可奈何的面对死亡？要没有选择的面对死亡？还是要能够很潇洒自如的面对死亡？如果要能够到达潇洒自如，不是以后才到达，要点点滴滴活在安详解脱自在的世界。所以，当我们在不断忙碌的时候，有时候要停下来去反观、去反省，我的人生目标在哪里？生命意义在哪里？在这广大的大都会区里面，小小的“我”又算得了什么！身为一家大公司的董事长，当我面对这些，又能够算得了什么！

我们把视野再拉开，如果没有去找寻生命意义，就会像一只大恐龙这样一直的吃啊！吃啊！我们很多的欲望就是不断在吃，也就是从来没有知足过，这种不满足的欲望就是不断的在吃，结果我们很容易形成欲望的奴隶。所以，我们要静下来去看看，重新再去检讨、过滤、反省。我们慢慢把视野拉开、越来越高，要从地球表面、台北市，我们现在要离开台湾、离开地球，慢慢飞到越高的地方来看。当能够照见自己是井底青蛙的时候，我们很多原来狭隘的观念就会突破掉；当能够照见到自己是井底青蛙的时候，我们很多的“我慢”就会大大的降服；当能够发现我们是在“夜郎自大”的时候，我们会有一种很超脱的转变，生命才会超越、才会超脱。

现在再把视野拉开、离开台湾，我们现在已经飞上来，到更高的地方来看整个地球，这是搭太空梭上来。在一、两百年前，人类的知识无法体会到地球是圆的，中国人有一句话“天圆地方”认为地是方的。基督教以前的观念，还认为地球是宇宙的中心，地球是不动的，后来那些观念让哥白尼、伽利略推翻了，于是他们才被关、被监禁。所以，要把我们的视野、视线不断拉开，但是这个就是成长。在成长的过程中，因为过去抓住很多的观念，我们要超脱这个就会像蛇脱皮这样，会有不少挣扎、不少的痛苦，不错！要去面对。没有痛苦、就没有成长，要勇于对自己的生命挑战，要勇于去超越、超脱，这样我们的视野、视线才会不断的超升。

我们现在越来越高了，这是实际在太空梭拍到的地球实相，现在地球在这里，我们现在离开地球，然后来看到整个太阳系，这是太阳、这是我们地球，这是哈雷慧星的轨道，下面白白的是银河系。如果以天文方面来讲，一个太阳、一个地球，这里有生物的存在，这一个太阳系算是一个家庭。我们讲说天地父母，有太阳的这个天，然后有地球的地，里面有众生，这样叫一个家庭。这是我们地球所在的银河系，我们的太阳系是在旁边的一个小点，就像云河系里面的一粒沙。

所以，当你成为台湾第一首富，在这里你算什么！当你成为地球上最有权力的美国总统，在这里根本看不到你的存在，顶多只是一个细菌啊！能不能把我们的视野逐渐的拉开、拉开？然后看看我们太阳系所在的银河系，它包含多少太阳系？一个银河系有一千亿到二千亿个太阳系，因为银河系有大有小。我们再把视野拉开，从不同的角度来看，银河系里面就有一千到二千亿个太阳系组合而成，这是一个更大的家庭。我们的太阳系只是在边边的一粒沙而已，我们仰头所看的天上星星，都是在银河系里面一个角落的星星。

银河系里面看起来好像有很多很多的云，好像一个台风，事实上这里面是一千亿到二千亿个太阳系，也是从不同的角度来看银河系。从正侧面看，它好像是一个飞盘，中间的温度还是非常高，太阳系就是在边边的一个点。

我们现在要离开银河系来看整个宇宙，搭太空梭还不够，要透过哈伯望远镜来看，它是在地球的轨道上面，不是在地球上。地球上再精密的天文台、再大的望远镜，因为都会受到地层、大气层、云层的阻碍，所以没办法看到更远。哈伯太空望远镜是太空梭送到地球轨道上，在地球的外太空，没有大气的障碍情况下，更深度去看宇宙的实相，我们地球上也可以看到。这是哈伯太空

望远镜实际拍摄到的，室女星座的一个银河系，我们可以实际看到，只要视力比较好，或是有双重望远镜，都可以看到。

这个不是我们的银河系，而是外面的，可以看到很清楚的一个银河系，一样有将近二千亿个太阳系，所以这里只要任何一点，都是有几十个太阳系，看薄薄这些都是太阳系所组成的。这是地球上可以明显看到的猎户星云，看起来是一片云，但它在虚空中是非常大的一片云，只要一个角落，就会慢慢形成一个太阳系出来。这里面的一个白点就是一个太阳系，里面任何一个白点就是一个太阳系，只要一个地方它慢慢的旋转，太阳系经过几亿年的孕化、转变，一个太阳系就出来了，因此说它是星球的摇篮，会不断孕育星球出来。

这是火鸟星云，一个点是一片很广大的星云，然后慢慢的旋转，就孕育出一个太阳系。这一片星云可以孕育出几百个太阳系，孕育圣诞的老鹰星云，在这一片星云里面，只要随便一个地方，都是非常非常大，经过几亿年的孕化，就会形成一个太阳系出来，这个都是脱胎出来的太阳系。

现在讲这些，表面上好像是从天文方面来看，但是以后大家课程上到越深入，上到缘起性空的时候，以及最后要体证“空”，就会以更深度的角度去看，不一样！不是天文学家所看到的角度了，你会体会到佛陀所讲的缘起甚深，以及涅槃、无为、空。那个“空”是甚深极甚深，以后我们会逐步深度的来分享。

这是实际拍到的一个天文实景——蔷薇星云，当因缘具足之后，它就是不断孕育星球。这是一个太阳系的爆炸，是一个太阳的毁灭，告诉我们包括整个太阳系都有它的生住异灭、成住坏空，都是在印证佛陀所讲的佛法。这也可以告诉我们：如果在地球找不到净土、找不到极乐世界，你到任何他方世界去，也找不到净土、找不到极乐世界。因为没有有一个恒常不变的地方，宇宙万事万物一切都在变、一切都在动，只要是现象界的存在，它一定是“诸行无常”啊！所以，真正的净土、真正的极乐世界，就在我们当下现在心地的净化，当我们能够真正净化我们的身心，就会体证到“心净佛土净”。

所以，佛土、净土不是在心外，不是在他方世界，是在我们当下、在我们现在。只要我们的心真正净化下来，就一定可以体证到。刚才是说一个银河系有一千亿到二千亿的太阳系，现在我们要再拉更远的，就是天文学家以哈伯太空望远镜实际拍到的，这每一个点就是一个银河系，因为有远有近，这是比较近的银河系，这是比较远的银河系，每一个点都是一个银河系，因此天文学家他们就推算出来，我们现在所能够观测到、推算出来的，因为它从任何角度去照，现在宇宙里面预计有将近二千亿个银河系，这些都是这十几年来，哈伯太空望远镜对那些天文学家带来很多新的观念、新的知识，以及很多震撼性的知识，廿年前很多天文学家也没办法想像到这些。

佛陀早就告诉我们宇宙是无边无际、无始无终，星球的诞生与死亡，同样的我们小到每一个生物、每一个人类、每一个人。一个太阳系的诞生，就是从薄薄星云慢慢酝酿，然后形成一个太阳出来，然后它的后面、它的变化有不同，但是都是代表生住异灭、成住坏空的一个变化。这是代表说像一个太阳系，它的变化过程有的会成为爆炸，有的会成为中子星，有的会成为黑洞，任何星球都是有这样一个演变过程。所以，如果你在这个世界不能够找到净土，不能够找到极乐世界，你到他方世界去，也不可能找到的。因为没有不变的地方，没有不毁坏的地方。

当你能够真正体悟佛法，溶入“无常”，“自我”、“我慢”消失，会跟整个宇宙时空溶为一体，就

能够体证《心经》所讲的不生不灭、不生不死，那是要实证的世界，一定可以去体证到的。但是只要有“自我”、只要有“我慢”，黑洞、死神就跟在后面。当“自我”死亡、“自我”消失，黑洞、死亡、死神也跟著消失了，就是溶入不生不死的世界。这不是天方夜谭，只要大家有心，有缘一定可以去证悟到。

这一张是哈伯太空望远镜实际拍摄到“银河互撞”的天文的实景，汽车会互撞、星球会互撞，银河系也互撞，一样是告诉我们一切都在变、在动，一切都是无常生灭变异。这是佛法、佛陀所讲的“三法印”其中一个“无常”，当你真正体悟“无常”，就会体证到“无我”。如果没有真正去体悟，我们会表面上说“无常”，但事实上我们内心里面却是怕“无常”；我们表面上说“空”，内心里面却是怕“空”；表面上我们会说“无我”，但是内心里面却是怕“无我”。如果我们能够静下来，去了悟宇宙人生实相，就会体证到“无常”。当“自我”、“我慢”消失，体证到“无我”，最后就会跟佛陀一样，溶入不生不死的世界，那时候才真正把生死大事、生死之谜完全彻底的解开。

所以，天地虽大，但在整个空旷的太空中，却只是沧海一粟。“天地”就是代表一个太阳系，太阳就好像是“天”，地球就好像是“地”，我们的天空、天地虽大，但是在整个空旷的太空中，却只是一粒沙。我们要把视野拉开，拉开到无限，这样我们心胸也可以扩展到无限。

这一张是北斗七星，它的构造排列是这样，但是这些提供我们一个深思的角度，同样的一个北斗七星，但是在不同的国度、不同的文化背景薰习之下，人们对于北斗七星的描述联想就不一样。中国联想出来是一个皇帝的座车，皇帝坐在里面，臣民在朝拜，因此北斗七星在中国叫做紫微星（七星斗），将此联想成跟皇帝的兴衰有关，然后用作观测天文。以前中国观测天文的，都是皇帝身边一些很重要的幕僚军师，所以他们把北斗七星跟皇帝的座车联想在一起，因为中国当时也是属于帝王的一种体系。

但是，埃及这边就把北斗七星联想是一个人、一只动物，然后拖著一样东西。在欧洲这里就联想是一只狸。在美洲他们想像出来的是一个大熊，然后大熊星座的一个尾巴，这边想像出来是一个杓子，这边想像出来是一个马车.....。所以，同样一个北斗七星，当我们所接受的历史文化、背景观念有所不同，于是所联想出来的就不一样。这些带给我们一个启示就是：同样一件事情、一个事实、一个实相，不同的人所看、所想出来、所观察到、所体会到的，就不一样。这个不一样，会随著我们每个人不同心镜的凹凸程度来呈现。因此，这带给我们一个思考的角度就是：同样一件事情，我们不同的人、从不同角度去看，就有不同的诠释。

学佛要去看到很重要的一个点，我们就像是大海中的鱼，但是大海中的鱼却不知道海在哪里，大海中的鱼会要拼命去找寻大海在哪里。这是一个要继续去深度体会的就是：我们涅槃解脱的世界在哪里？极乐世界在哪里？净土在哪里？你就浸泡在大海中，知道吗？你就浸泡在净土中，你就浸泡在“空”之中。但是，如果我们的视野、视线没有提升，没有跃出海面，是不容易看到、体会到我们就在大海里面。我们要从二度空间超升上来到三度空间，才能够看到我们原来所处的世界，就是我们的修行要进入深度去“止观双运”。水中的鱼不知道自己在水中，除非能够跃出水面看到周遭环境，才会看到原来是在海中。“跃出水面”就是我们要先学习著「归零”，然后不断让我们的心境不断超越、超升。

这一张是虚拟假人，因为稻子即将要成熟，作用是要赶跑那些鸟，以麻雀、小鸟的智慧来看虚拟假人，当风吹一动，那些麻雀就会赶快飞走，认为是一个真的东西在那里吓唬它们。但是以

人类的智慧来看，就可以很清楚知道这是假的，因此这些可以惊吓小鸟，不能惊吓到人类，因为我们人类可以看到它是假的，但是以麻雀的智慧来看，它看不出来。我们在此再引申更深的体悟是：以佛陀的智慧，看到世间的实相，看到我们身心的实相，看到实相的虚幻面，看到这是假的，一个缘起的我，体悟到“无我”，体证到“无我”，所以不被幻相所迷住了。但是人类一般的众生呢？看不到实相的真面目，以为这个就是真的，所以就抓住我、我所，很多的身见、烦恼问题，都是从这些衍生出来。

所以，这里提供我们一个思惟角度，以麻雀的智慧来看，没办法看到它是假的，人类的智慧就可以看到，佛陀经过实修实证，去追求宇宙人生的实相真理之后，佛陀就像人类，可以看到这个假的，我们一般还没有实修实证的人，看不出这个假的，这是提供给我们一个思考的空间。我们学佛、我们修行，要进入“阿含解脱道”，就是要让我们从麻雀的智慧，提升到人类的智慧，从人类的智慧提升到佛陀的智慧，去看清宇宙万事万物、我们身心内外的实相。当我们真的能够看到实相，就能够远离颠倒梦想而解脱自在。

今天是第一堂课，重点会讲一些比较概论方面，从下一堂课开始，就实际进入第一章的概论，以后再逐步的深入闻思，把佛法法义这些先闻思，有了正知正见之后，再来就是要进入实修实证，深度又会不一样。所以，我们希望这一门课程不是属于学术的探讨，不是一些知识、知见的传授，而是要让我们了悟宇宙人生的实相，真正是要迈向究竟解脱，让我们大家一起来努力、一起来配合。佛教、佛陀从来不是要我们去迷信——我怎么跟你们讲、你们就怎么信，你们就只要信就好……，不是这样的。他都是让我们去存疑、去求证，佛陀所跟我们讲的，包括我所跟大家分享的，如果你不能了解、不能接受的，没关系！保留！然后去求证，除非经过你实际去求证、去体悟到，你才相信，不然你不要迷信、不要盲目相信。所以，希望大家真的要有科学家求真求证的精神，打破砂锅问到底。

有学员问：“净土是不是有分唯心净土或唯识净土？”老师回答：现在假设《弥陀经》所讲的是真，所称成就的西方极乐世界的地方会毁灭吗？如果我们的内心没有解脱就进入涅槃，我看还是一样啦！举个例子来讲，如果你觉得台湾不好、很混乱，于是移民到其他国家去，你在台湾没办法安心，到美国就能够真的安心吗？内心的苦闷、不安，到美国就解决了吗？以此类推。

西方净土的思想，是佛灭后五百到七百年之间所蕴酿出来的，就像前面所叙述的佛教流变史，当时一方面由于文化大熔炉的转变，再来就是这个地区是属于游牧民族，他们心灵的空虚与飘浮不定，需要以简便的方法，以及能够保佑、保护他们的那种神存在，因为这一生这一世飘浮不定，没办法安定下来，于是他们寄望来生能够更好。因此，佛教这些化俗的法师为了要通俗化，为了要适应这里地区民众的需要，就只好运用一些权说。但是慢慢、慢慢的演变到后来，整个净土思想都形成，后来的人不知道，往往容易以方便为究竟。所以，西方净土思想是在这边所蕴酿形成出来的，印老在他所著作的“禅宗与净土”书里面，有做一些比较具体的交待，大家可以参考。

西方净土就是一些方便、方便，鼓励这样一个游牧民族，大家来闻法、大家来修行，于是运用一些权说方便让大家过来。最初这些真正懂得究竟法的法师，会让它们慢慢稳定下来，在机缘渐渐的成熟时候，然后一定会告诉他们究竟法，一定会告诉他们真正的净土是在现在、在这里，内心的净化才是真正的净土，涅槃世界不是在他方世界，而是在我们内心、身心，我们内心的贪、嗔、痴止息。涅槃世界是在于我们能够了悟宇宙人生的实相，当你能够了悟这些实相，就不会再向

心外去求法。但是，你要到达那种情况，就像小孩子需要一些依赖、一些鼓励，但是当你渐渐长大的时候，一定要训练独立、靠自己，不能靠老爸一辈子啊！

所以，这就是权说的方便，鼓励成长、成长，成长到一个情况就是佛陀所讲的“自依止”，一定要回到自己身心的净化，要回来依靠自己，不要向心外去求，不要去依靠心外的某某神、某某佛，这样才不会随著境转。真正的涅槃解脱，一定是要回来“自依止”，就像谢经理所讲的“你今天相信他，明天会相信我，后天你会相信你自己”。真正了悟佛法，就能够回来“自依止”，因为了悟贯穿宇宙一切的现象界，都不离“三法印”，所以不会心外去求法。

“自依止”是回到内心的宁静，回到内心贪、嗔、痴的止息，一定要彻见法，一定要对法有真正的体证、了解，如果只是头脑理解、停留在闻思上，还是没办法真正打入骨髓。真正内心的不安，一定要自己亲身品尝到、亲自喝到，叫做亲证。一定要自己亲自去证明到法，别人无法代替你去证悟到法，别人没办法代替你生死。肚子饿，要靠你自己吃，我吃的、没办法代替你吃。所以，有一些宗派会说“你来啊！我帮你加持、我帮你灌顶、我帮你消灾……”都是一些鼓励、一些方便法，就像小孩子需要鼓励，真正到后来就是要回来依靠自己体悟法，跟整个法溶为一体，跟整个大自然、整个法界溶为一体，不管到哪里都解脱自在，就是《金刚经》所讲的“无所住而生其心”，不管到哪里都是大安心，生死之事也完全解决了，现世就能够体证到不生不死、没有生死。“没有生死”不是说身体没有坏灭，而是内心每一个刹那都是很安详，面对死亡也是生死一如，这些都是要回来“自依止”、“法依止”。所以，“净土”是让我们从“方便”方面，然后进入到真的实际内心的净化，才是最重要的，贪、嗔、痴的止息，才是真正的净土。

学员问：“我们常看到的《阿弥陀经》是在那个时期形成的，这一本书就不是究竟的解脱方法了？”老师回答：容我实说，这是属于方便法，但我们也不要否定它。有的人一喜欢原始佛法之后，就会认为大乘非佛说，就把那些丢掉，我个人是觉得不必这么偏激，因为这一本经的产生，有它时空背景的需要，你不需要这些法，但是有人需要啊！如果弄清楚佛教史的整个流变，知道什么是究竟，就可以包容所有的方便法，因为有它存在的需要背景，可以帮助不少众生。这是一种鼓励方法，让你渐渐产生信心，很多的方便法引导你慢慢进来，当你渐渐有信心之后，然后再告诉你。

就像如果是小孩子，父母亲都会不断用各种方面的鼓励，但是当你渐渐长大，就像老师面对小学生的教育方式，与面对大学生的教育的方式，面对研究所、博士班，教育方式，会不会一样？大家都很清楚不一样。幼稚园小孩子的教育鼓励方式，一定是越来越成长之后，要让你独立、自依止。所以，我们“阿含解脱道次第”这一本书的前后，都会贯穿原始佛法，佛陀是要我们回来“自依止、法依止、莫异依止”。“莫异依止”就是不要心外去求法，但是在成长的过程中，这是很正常、需要的，可以协助我们成长，就是让你不退转，事实上就是让你渐渐产生道心、信心。但是那一份道心、信心，就是要让你回来，因为你到极乐世界去，还是要听闻这些，阿弥陀佛还是要跟你开示“三十七道品”，去体证“三法印”、“四圣谛”，要回来“自依止、法依止”。我们现在不必等到来世，不必等到未来，现在就可以开始听闻原始佛法，现在就可以实修实证。

我们所有的不安、所有的苦，都是来自于我们不了解“三法印”，不了解我们身心内外、宇宙人生的实相，所以会被很多的幻相，就像会被刚才那个稻草人的幻相吓住了。在大乘里面有一句话“梦里明明有六趣，醒后空空无大千”，当你真正觉醒，真正透视宇宙人生的实相，到哪里都是心

安，因为不会被幻相迷住。就像我们最初学开车的时候，总是笨手笨脚的，最初学习“慈悲喜舍”，也都会从“有为法”方面开始，但是当慢慢熟练之后，开车就会驾轻就熟，所以到后来就可以开车开得很自在，也可以一边聊天。那个“如如不动”就是进入很纯熟，但是它有一个成长的过程，因此失败、挫折……，没关系！更具体的讲，如果是初步的慈悲喜舍，他是在“有为法”，有所得、有所求的情况里面运转，这样容易形成世间的善法，但是这也很难免，我们一定要经过这些，然后才能够逐步提升到“三轮体空”的慈悲喜舍。

“三轮体空”就是所谓的“如如不动”，我们也一定会经历过一些错误、一些跌跌撞撞，才能够真正做到。因为要真正进入“三轮体空”，“我、我见、身见”一定要破除，“我见、身见”破除，至少是证初果。在还没有证初果以前，我们的慈悲喜舍都还是容易落在“有为法”的世界里面，要进入到后面阶段，对我们的“身见”以及“无我”方面，要有相当的体悟，还有“我慢”方面有相当的降伏，因此进入“三轮体空”这方面，就能够真正进一步契入涅槃无为的世界。

“涅槃无为”不是说什么都不做了，就消极悲观啦！是他的心如如不动，但是一样在跟众生广结善缘，就是“无所住而生其心”。“无所住”就是不会被境界牵著走，不会被一些慈善的世间善法的境界牵著走，能够如如不动、无所住，但是却遇缘现起，能够看因缘情况而生其心，他不会逃避、也不会黏著。

第〇章 前言

第〇章 前言

“前言”部分，上次们有讲说一切要归〇。不管过去如何辉煌或坎坷，一切归〇，因为我们装填很多正确跟错误的资讯，综合起来让我们现在没办法以一个〇、一个全新的心态来认清佛法，导致我们在闻、思、修上面，会有很多的障碍。但是，“归零”也不是要你们都不要相信、都放下其他的，只要来相信我空海的就好，不是这样！“归零”是让自己重新开始、让自己新生，从原来旧有的框框窠臼里面脱胎换骨出来，超越我们原来的思想框框范围，超越我们原来的思考模式，超越我们原来的判断方式，这样我们才能够再重新认清真理、认清佛法。

所以，“归零”的力道是非常强，作用也非常大。一方面让我们身心柔软，让我们过去习以为常的观念，能够重新给以柔软、软化，等于让我们这个器具重新清洗过、重新认识。“归零”是给自己脱胎换骨、给自己新生，不必等到下一世，不用等来世，设若我们现在可以“归零”，我们现在就是一个新的生命的开始，所以“归零”是非常重要的，让我们打开无限的视野，如实探讨身心内外、宇宙人生的实相、真理，让我们以无量的胸襟，超越一切宗派、宗教的框框，秉持“吾爱吾师、吾更爱真理”的求真精神，了悟宇宙人生的实相，远离颠倒梦想而解脱自在。这里我们每天都要练习、每天都要做，不是说“好！我今天归零”，但是明天又恢复到原来的习性窠臼里面，我们却不知道。这是每天都要做的工作，每天都要提醒自己，记得！除非你已经证到阿罗汉，就算你证到初果，还是一样要“归零”，证到二果、三果，也是一样“归零”。

真正的阿罗汉、真正的解脱者，他只有活在“零”的世界，活在“空”的世界，他内心里面没有什么成见，他就是如实的来看待这世间，如实的来看待这个实相，那个“零”就是让我们不带成见、不带偏见，没有贪、嗔、痴。所以，我们说要断除贪、嗔、痴，就是我们每天“归零”，就是让我们每天能够我们贪、嗔、痴的这些习性断除掉，这样你慢慢的用功，就自然水到渠成，整个贪、嗔、痴都完全断除。所以，“归零”方面非常重要。

在宗教方面，我们可以把它概略分为三个层面，一个是属于迷信型的宗教，第二是信仰型的宗教，第三是智慧型的宗教。

什么叫做迷信型的宗教？就是不断要去祈求加持、消灾、保佑、发财啦！不断去祈求各种神像、各种佛、各种菩萨、各种偶像，然后请他们加持、消灾、帮忙……，然后让自己发财，让自己样样都能够符合自己的意愿，就是属于迷信型的宗教。不断向心外求，而且这一种是越多神越保佑，他越好。一般民间的信仰，大部分都是这一种型态，什么神都拜、什么都好，觉得越多越好，好像越多这些保障，就可以越安心，是属于多神教的信仰。

第二是信仰型的型态，已经慢慢提升到是要求心灵的寄托、精神的寄托、心灵的安慰。一般来讲，通常是在祈求发财、祈求升官，还是属于名利方面比较多，但是这一类信仰型的宗教，已经渐渐进展到精神层次方面，希望能够有一个心灵的寄托，所以这一种往往是需要一个超级的神、超级的偶像，让他有一个心灵的寄托，大部分可以归纳是属于一神教方面的体系，他会认为很多神的这些，都是向心外求，都是停留在迷信，唯有我们这个一神，才是真正究竟的神。现在世界上很多宗教是属于信仰型，信仰精神方面的寄托。

第三个是智慧型的宗教，它是重视在求真求证，然后让我们去了悟、去觉悟宇宙人生的实相真理。原始的佛教是属于这一个层次的宗教，但是慢慢演变之后的佛教，变成落入在这两个层面，这是非常可惜啊！所以，我们第一堂课要跟大家讲解，有关于佛教从量变到质变，就是让大家知道佛教原来是属于智慧型的宗教。

很多宗教是变成怎么样呢？你只要相信就好，讲求的是信，你只要信就得救，现在绝对没有批判任何宗教，我们是如实来讲。但是，佛教呢？不是要你信就好，不是说佛陀怎么跟你讲，你就怎么信。佛陀绝不是说我是权威的，我怎么跟你讲、你就怎么信，不是这样！佛陀跟我们讲宇宙人生的实相真理，佛法就是宇宙人生的实相真理，佛陀跟我们讲这些真理，让我们去求真、去求证，要经过你的实修实证。所以，绝对不是要你只是信，这就是佛教智慧型的型态，跟一般其它宗教型态不一样的地方。

再来，耶稣有讲过一句话——“我就是真理，我就是道路”。这一句话是不错，但是很多众生又把这些话曲解了。不是耶稣才是真理、才是道路而已，真正有见到法的人、真正有看到真理的人，他本身就是真理的化身，也就是佛教所讲的“法身”。他本身见到法、证悟到法，了解、觉悟到宇宙人生的实相，他是一个觉悟者，他本身就是一个“法身”，他本身有这个真理实相存在，可以协助有缘人去认识这个真理。所以，耶稣讲说“我就是道路，我就是真理”，耶稣本来最初也不是说你只要相信就好，事实上也是透过他，去找到他所找到的真理。但是，因为耶稣讲话很纯真、很率直，一般众生没办法容许耶稣所讲的，因此后来他就在人类贪、嗔、痴的会合之下，耶稣被钉死了。结果，原来耶稣所要的这一种智慧型宗教，又落入到信仰的层面，所以也是很可惜。但是，这样也是很不错啦！已经有这样的一个层次上来，当他机缘成熟，一样可以来到实际去求证，觉悟到什么是真理的层面。

第一种类型的迷信型宗教，如果以一般众生的人数分布来讲，大概有60%的人是属于迷信型的情况，有30%的人会从多神信仰来到一神信仰，再来大概有10%的人会超越以上两个层面，进入智慧型求真求证的宗教型态，渐渐回到自依止、法依止。前面迷信、信仰两种型态都还有一些神、很多神的存在，信仰型是一个超级大力神让你依靠、让你依赖。

以究竟来讲，佛教是“无神论”，因为佛陀看的很深、看的很透，不管多么厉害的神，他们也都是属于缘起和合的众生，他跟你、我都完全平等，所以我们跟佛陀也是完全平等，跟耶稣也是完全平等，只是大家还没有认识到真理，会认为佛陀是高高在上、耶稣高高在上。其实，我们跟他们都是完全平等的，不管再多么厉害的神都一样，佛陀是要我们去认清，去找寻、去认识这个真理、我们叫做“法”。于是佛陀讲出来的法，我们称作“佛法”。

原始佛法是要我们“自依止”，要自己去亲证，然后回到法上面来，回到真理上面来，这时候你本身就是法身，就很清楚知道“我就是道路，我就是真理”，就是耶稣所讲的真正含意。当然，一般的宗教就像我们读书，必须从幼稚园、小学，国中、高中、大学、研究所，这样一直逐渐上来，到越上层次的人数会比较少、越来越少，都是要自依止、法依止，前面的阶段都还是有所依靠、依赖，我们修行层次要慢慢提升上来，如果大家因缘许可，就直接契入原始佛法，净土思想都是一些方便法。

如果佛教里面还有很多的烧香拜拜、祈求、加持……，又会落入在迷信、信仰方面，因此我们要逐渐提升，来到心灵智慧的成长、成熟。我们的原始佛法就是直接讲述这方面，现在我们就直接

回到如何去求真求证，生死轮回、痛苦不安的原因到底在哪里。其他的宗教是你只要信仰就好，多神信仰就是说来拜拜、来拜我、供养我，你对我虔诚一点，我就给你加持、给你保佑。原始佛法不是这样，佛陀不是要这样，因为这都是向心外去求。如果向心外求，记得！他能够给你利，也能够给你弊；他会带给你利，也会带给你弊，也就是会带给你副作用。所以，他会带给你天堂，当然相对的，地狱也在旁边侍候你。

就像说地下钱庄，你要借钱很快，有求必应，很快！但是之后呢？很多的后患就跟在后面，所以，如果你向心外求，能够求得到或是越灵验、越快的，记得！它的利跟弊是相对的，它会给你天堂、也会给你地狱。真正智慧型的宗教，当你慢慢一直提升上来，体悟到法、体悟到真理之后，会超越这些。因为天堂、地狱这些，利、弊这些，都还是在二元对立的世界。当你慢慢体证到究竟解脱、究竟“空”、涅槃无为之后，一定要超越二元对立，来到一体实相世界，“阿含解脱道次第”第34章提到的《心经》，就是在讲述一体世界，要超越二元对立。

但是，所谓的“超越二元对立”，绝对不是我们用头脑所能够去想像思惟。现在的想像思惟，就像我们的眼睛还没有好，还是一个瞎子，然后用头脑去想像阳光、去看阳光，就像瞎子去摸象，以“瞎子摸象”的角度来理解。佛陀讲说一定可以实际去体证到真理，一定可以去超越二元对立。佛陀要我们回来如实面对自己，你的苦、你的不安，原因在哪里？如果没有苦、没有不安，就不必修行啊！也没有修行这回事。一般众生对这个苦、不安、逆境，都认为是人生不如意之事十之八九，都是怪东怪西，当我们面对这些不可意境，就是求啊！求啊！不断的去求啊！佛陀就坦白讲，这是没完没了，是向心外求。

佛陀要我们如实回来面对自己的这些问题，然后找寻出到底原因在哪里。当你能够找到原因，才能够对症下药，才能够把这个苦、不安的根本原因铲除掉，你才能够解脱自在。所以，当你了解原因，然后对症治疗之后，才能够解脱啊！你去了解原因，包括实际去求真、求证、觉悟的过程，就是我们整个修行次第的闻、思、修、证。要了解原因，你一定要进入闻思，就是我们这些课程所要做的工夫，没有经过这方面课程的薰习，没有正确的闻思、正确的理解，就没办法进入实修。

没办法进入正确的修，就没办法亲证、没办法解脱！如果还一直停留在向心外求的层次，没有经过正确闻思的基础，后面的证悟阶段就不可能达到，于是就会变成向心外去求，或是说三大阿僧祇劫。但是，只要我们回来这里，大家一定会觉得修行是很落实、很扎实，每一天都可以逐渐体会，每一天都可以逐渐净化，都可以做到的。所以，往后大家可以实际去感受到每一天每一周都在提升、都在净化。

何谓“法无定法”的法？就是美丑没有绝对的标准。美丑、善恶、是非……，没有绝对的标准。以审美的标准来比喻，你认为她很美，另一个人却未必认为很美。做这一件事情你认为是善，另一个人也未必认为是善。以政治方面来讲，包括说建不建核四的政策方面，有的政党就认为不建核四才是善的，有的政党却认为要兴建核四才是善的，然而到底建不建核四？是善、还是恶？它没有一个绝对的标准。所以，“法无定法”是世间法方面没有一个绝对的标准，在二元对立的世界，看你站在哪一个角度、喜欢哪一个角度，就会排斥你不喜欢的那个角度。但是你有你的喜欢、他有他的喜欢，你的角度跟他的角度在看呢？对美丑、是非、好坏，就没有绝对的。

所以，这又是在修行方面一个很重要关键，修行就是要超越二元对立相对的世界，提升到绝

对的世界。但是，要你一下子就契入到这里，是非常不容易啦！如果没办法契入到这里，也是过渡时期的一个方便法，我们不能够排斥。银行能不能帮助你解决困难？可以啊！但是你不能老是要依靠银行借贷过日。因此，银行可以帮忙我们，但是最好是我们无债一身轻。

第一章 阿含解脱道次第概论

第一章 阿含解脱道次第概论

“如是我闻：一时，佛住王舍城迦兰陀竹园。

尔时，世尊告诸比丘：，有三法，世间所不爱、不念、不可意。何等为三？谓老、病、死。世间若无此三法不可爱、不可念、不可意者，如来、应、等正觉不出于世间，世间亦不知有如来、应、等正觉知见，说正法、律。以世间有老、病、死三法不可爱、不可念、不可意故，是故如来、应、等正觉出于世间，世间知有如来、应、等正觉所知、所见，说正法、律。”

由于本课程不是依文解字翻译，大部分就只念有划线及重点的地方，也不是去解释经文内容，而是解析经文的重点精华，把字与字之间的空白及精神诠释出来，而不是做一些白话翻译而已。如果要白话翻译，坊间有出版白话翻译的书。

佛陀在这一段经文就很坦白告诉我们，世间有三件事情是大家很不喜欢的，就很不喜欢、很不爱、不念，不会很喜欢不可意境界的现前，“不可意”就是很不喜欢的境界，佛陀就直接讲出是老、病、死。如果世间没有老、病、死这三种事情，我们不必修行，因为大家就没有苦。没有老、没有病、没有死，就没有苦。没有苦，又何必修行，真的就没有修行。但是，偏偏事实上实相的存在、现象界的存在，却都是老、病、死不断在逼迫著。各位可以慢慢的去净化、静下来，然后看看我们自己，回来检视我们自己，我们内心深层的不安，原因在哪里？佛陀就直接指出来，因为有老、病、死的问题。

我们说有“我”、“我所”、有“身见”……，都是因为这个“我”很怕死，于是才演变出很多的抓取，只要“身见”没有破，就会一直抓、抓。不要想说“我应该没有抓啊！”除非你是四果阿罗汉的解脱者，不然都一定有在抓，只是有没有发现到而已。有的是抓“名”，有的是抓“利”，有的是抓财产、妻儿、子女，有的是抓各种的成就。有的人认为那些出家人、宗教师，应该就是已经放下世间的这些，就没有在抓了？！除非他已经证到四果阿罗汉，纵使证到初果、二果、三果，都还是一样有在抓。

由于这些是很微细的观察点，以后我们慢慢再加以剖析，自己要慢慢去看、慢慢去发现“我在抓的是什么？”事实上，所谓的抓取，是因为我们内心有不安存在，如果是真正大安心，就是解脱自在，没有任何的抓取。由于我们内心有一些不安存在，所以要透过一些抓取，来让我们感觉到有所依靠、有所依，让我们的心可以有一个比较安心的地方。问题是你所抓取来的，你自认为能够满足你的需要，让你感觉安心，但是佛陀又把你再解析出来，它顶多只是暂时性、一时性的满足而已，不可能是永远的，不可能是究竟的。

如果没有去把真正不安的原因找出来，你的那些抓取就好像小孩子静不下来，他需要打电动玩具、打电脑……，或是去飙车、去跳舞，或是吃一些药丸，这些都是在掩饰内心的不安。我们大人的抓取跟小孩子的抓取，在表相上是不一样，然而本质上却是一样。大人一样有大人不安的这些层面，一样也会抓取一些“所依”，来让自己安心。

有的人会问我说，以前的观念认为百子千孙，就让人感觉到很满足。但是你真的满足了吗？

没有！那些感觉都只是一时。当你所抓取的那些，起了一些变化之后，你又会有很多的苦、很多的不安。佛陀就是要我们去认清：为了要掩饰这些不安，于是透过向心外去抓，由于你所抓取的那些，一样都是无常生灭，所以你是去抓个无常生灭，还是去抓无常。但是，偏偏这个无常又会让你去触到内心，因为没有安定感、没有永久感，于是内心的不安还是会存在。包括自己逐渐面对老、病、死，看到别人的老、病、死，看到自己老、病、死，内心隐隐约约的不安都是存在著。

在老、病、死方面，不是说世间的学问、成就多高，就可以掩饰得了，没办法啊！世间的成就，就算再得三个博士学位，得到诺贝尔奖，问题还是存在啊！唯有当你回来面对，然后找出它的原因，再对症治疗，这样才能够知道病根，“究竟法”就是要找出它的根本原因，然后从根本来治疗，不是只治标。佛陀很明白讲出来，因为有老、病、死。

“以三法不断故，不堪能离老、病、死”有一次在其他地方上课，一位学员的年纪已经七十岁，因为他罹患气喘病，常常被病折磨，于是他说：“你说死亡会可怕，可是我不怕死，我怕病……”说他怕病、不怕死，因为他罹患气喘病多年，无法痊愈，常常为病所折磨，发作起来是比死还更难。我跟他讲：因为你常常在生病，现在还没有真正进入“死”，所以还没有体会到。事实上，说他怕病、不怕死，很多人认为说一死百了。然而，问题不是那么简单、不是那么潇洒，众生就是怕死，事实上老、病都是死亡的一部分，不是说到死的时候才死。因为老、病已经在不断向你示现死亡这个死神在旁边，所以会那种惧怕存在。

佛陀讲：为什么一个人没办法断老、病、死，会有生死轮回之事呢？因为有贪、嗔、痴。总共有十个结，其中“身见”、“戒禁取结”跟“疑结”，是代表十个结里面的三个结，这里先讲出比较粗的三个结。为什么一个人没办法断那十个结呢？因为“不正思惟、习近邪道及懈怠心”佛陀就引导我们大家一层一层去找出原因。因为他一直在找原因，后来就知道原来原因在这里。

“所以者何？以无惭、无愧故放逸”没有惭愧心，所以放逸。“放逸故不恭敬”为什么没办法解脱苦、不安，很重大的原因就是没有惭愧。在本书的第四章，就有提到惭愧心的重要，如果学佛没有体会到惭愧心，就算你很认真在修行，还是在“世间法”里面绕，还是在“世间法”。所以，这里就有提出来说，一个人没有惭愧心就会放逸，放逸所以不恭敬，不恭敬所以习近恶知识。

为什么说没有惭愧心，就会不恭敬、不欲见圣、不欲闻法、常求人短呢？因为一个人没办法照见自己是井底的青蛙。在第一堂课有跟大家讲过，要拉开我们的视野，才能够照见原来往昔自己是在井底的青蛙，往昔自己是在“夜郎自大”。当你能够发现到这个事实，惭愧心会生起，才会走上解脱道。所以，一个人如果没有惭愧心，就没有精进要走解脱道，就“不欲见圣”、“不欲闻法”，于是“常求人短”。

“常求人短”就是常常在批判别人，常常在看别人的不对，指责别人的脸黑。真正的解脱法是反过来，回来照见我们自己，看我们自己的脸黑，看我们自己的贪、嗔、痴。前面所讲的，就是轮回的原因。“不欲见圣、不欲闻法、常求人短、求人短故”，因此“不信、难教、戾语、懒堕”。就像我要跟你直接讲解脱法，你却认为这是小乘，是自了汉、不了义，于是不相信，会执著于“需要很厉害的超级偶像、超级大佛、超级的神，可以帮我加持、可以帮我成就……”都是一厢情愿的想法。

“常求人短，求人短故不信、难教、戾语、懒堕，懒堕，故掉、不律仪、不学戒”“掉”就是一个人很轻浮、吊儿啷当，没有积极想要学佛，还需要外人的鼓励、奖励，闻法的动力还不够积极。真

正的解脱法是返回来照见我们自己，看到我们自己的脸黑，看到我们自己的贪、嗔、痴。

“不学戒，故失念、不正知、乱心，乱心故不正思惟，习近邪道、懈怠心”因为没有心要走解脱道，于是就去求世间的名利。所谓的“习近邪道”，就是不断在追求世间的名利。只要谁能够告诉你何时可以快速发财，怎么样走旁门左道可以快速升官，就把对方拜为是你的善知识、恩人。“不正思惟，习近邪道”的邪道，不要误认为“我们所走的才是正道，别人不跟我相同的，就都是邪道……”不要落入这样的分别。“邪道”代表就是没有真正走在究竟的解脱道上。

“懈怠心故身见、戒禁取、疑结”就没办法破除，因为这十个结没办法破除，贪、嗔、痴就没办法断除，会带著很多的无明，然后在茫茫人生大海里面一直盲目冲撞，不知何去何从，抓、抓、抓、抓到后面，又是无可奈何的面对老、病、死，于是这时候是没有选择的面对死亡。我也曾经遇到一个人说，他的阿妈讲说“她已经不怕死”，于是问我这种说法跟解脱者的不怕死有什么不同呢？一个是没有选择，因为这一条路你一直走，走来到这里，哇！死神就在前面，后退无路啊！没有选择的余地，跑也跑不掉，变成说怕也没用，于是就麻痹了，因此这不是解脱者所谓的不怕死亡。

真正的解脱者是每一个当下、每一个刹那，都是解脱自在，已经没有生死之事，也没有这回事了，生死一如。所以，他处处展现都是大安心，不是无奈、没有选择的面对死亡。如果一个人有贪、嗔、痴，就没办法离老、病、死，后面这一段就是佛陀又从另一个角度来看。

前面是解析生死轮回的原因，我们要究竟解脱，它的原因、它的层次是怎么样呢？只要你断除贪、嗔、痴，就能够离开老、病、死，不落入生死轮回。但是，你要断除贪、嗔、痴，必须先断除身见、戒禁取、疑结，也就是以此类推。你要断除这三结，也就是十个结，必须要怎么做呢？必须要闻法、听闻佛法，要实际去修，这又有一个层次、次第、步骤。

佛陀又归纳：“所以者何？以惭愧故不放逸”为什么一个人能够解脱自在呢？因为有惭愧心，能够照见到自己的不足，照见到自己被过去很多的观念框框限住了，常常在划地自限，常常自以为是。当照见到我的心，原来是一面凹凸凸凸的心镜，因为我们有贪、嗔、痴的展现，于是内心里这一面镜子，就不会平整，它就会有凹凸凸凸。但是，不同的人对同样的境界，会因为彼此的贪、嗔不同，而展现不同的反应，所谓的“法无定法”就是这样。你认为这件事情是善的，你就会贪，就会把它抓取过去。这件事情他觉得可有可无，没什么！于是这个事情对他来讲，也不会起什么作用。如果他会起嗔，就会去排斥，会把这个境界推掉。因为每个人的感受、觉受都不一样。

他会起嗔，就会排斥这个境界，原来是一条直线，会把它排斥成一个凸形的线出来，然后这是乙所喜爱，就会抓过来。所以，同样的这些境界，事实上是我们内心的贪、嗔、痴，所抓取而形成的境界，这样就是没办法如实看到事情的本来面目，我们在这种层次情况，就是落入在颠倒梦想的世界，有很多的要、很多的不要，我们去扭曲，然后不知道。如果不能照见到这样的心态，我们的惭愧心很难产生出来。

所以，如果一个人有惭愧心，就会不放逸。为什么不放逸？因为看到自己的脸黑、自己的丑陋，看到自己很多的不足、贪嗔痴，他会接受自己的不足，然后虚心的要学习，虚心的要走上解脱之路，不会再像以前的我是、我能、我慢，自以为“我是大学问家、我是大学者、我是一等的科学家、我是顶尖的化学家、我的功劳很高很大……”会看到这些都是展现我慢的情况，就会虚心下来学习，于是就会“不放逸故恭敬顺语，为善知识”就是亲近善知识，一方面也是说他本身也想要做善知

识，希望真的能够成为明眼人、解脱者，当你有发出这种菩提心、愿力，就会物以类聚。

你会想成为善知识，“为善知识故乐见贤圣、乐闻正法”因为有听闻正法，就不求人短，我们的心就不再去别人，挑剔别人的缺点、毛病，而是回来净化我们自己，因为知道所有的众生只要还没有解脱，同样都是贪、嗔、痴具足，我们去看别人脸黑，事实上我们脸不见得比别人白。所以，当真正回来看自己，你会看到“啊！真的！我没有比别人好，我的贪、嗔、痴没有比别人少……”这时候的惭愧心就会发起来，让自己会更加柔软的再净化自己。

“不求人短故生信、顺语、精进”你能够精进，就不会“掉举、住律仪、学戒”因为到“不掉、住律仪、学戒”，就是已经进入实修了。前面是“不求人短、生信、顺语、精进”，再更前面有“乐闻正法”，有听闻正法，进入闻、思、修，这样才会进入实修。所以，就会“不掉、住律仪，学戒”。“学戒故不失念、正知，住不乱心”就是佛教所讲的戒、定、慧。以后我们讲解到有关“戒”的时候，将会提到为什么要有持戒的这些，但是不要让戒条又成为你的束缚、捆绑。“戒”本来是要帮助你解脱，结果又被戒条束缚住，反而又是更增添很多的束缚。

如果一个人能够“正知、住不乱心，不乱心故正思惟、习近正道、心不懈怠，心不懈怠故不著身见”“心不懈怠”因为不断积极精进用功，就能够向初果、证初果，再来证二果、三果逐步上来。于是“心不懈怠故不著身见、不著戒取、度疑惑”是证到什么阶位？就是证初果的断三结。“不著身见”就是“身见结”破除了，“戒禁取结”也破除了。有关“持戒”方面，是要持到戒律的精神，否则“戒”会变成是你的束缚，如果“戒禁取结”这个结没有破除，也不可能证到初果。以后我会再讲述如何才能掌握到戒律的精神，而不是被戒条、戒相所束缚。

“不疑”是因为对于佛陀所讲的“三法印”，能够去体会这些实相，于是就不会怀疑，是来自于你前面阶段的实修实证。记得！所有疑问的破除，是来自于你的实修实证，只要你还没有亲证到，不管你的信心多么坚强，里面都有疑的成份存在。所以，“不疑”一定要来自于你的实修亲证。“不疑故不起贪、嗔、痴”不起贪、嗔、痴，前面说“不著身见、不著戒取、度疑惑”是证到初果，然后你继续努力用功、再继续努力，就二果、三果这样逐步上来，贪、嗔、痴就能够断除、断净，十个结断净就是证到阿罗汉。

一个人没有贪、嗔、痴，就能够离开老、病、死。为什么能够离开老、病、死？因为当一个人慢慢净化之后，你的心镜是一面平整的镜子，没有贪、嗔、痴，这样能够如实照见事象原来的本来面目，不会去扭曲它。就像上次有讲到现代稻草人的幻灯片，你可以去看到那个幻相、假相，然而却不会被那个境界吓跑，也不会被那个境界吸引而去抓取，因为你能够看到实相，所以就可以远离颠倒梦想，于是根除掉老、病、死的原因，可以把真正的苦、不安的原因解决掉，这样现世、这一世就能够解脱自在。现在这一堂课，先把整个解脱的架构、重点核心标示出来，让大家明了到达解脱的层次、步骤，扣住解脱法的核心，其他的方便法要怎么样权用，就是看个人。

佛陀在《杂阿含》、《中阿含》的好几经里面，有提到解脱的次第、层次、步骤，以前我在闻思阶段协助相当大的恩师——杨郁文教授，在所著《阿含要略》有归纳及系统的整理，如果有心要再深入经典，这一本也是可以参考、值得研读，他就是把这几经散卷归纳整理，让我们大家参考自己现在是在什么层次、什么阶段，走到什么步伐。就像现在要开车到哪里，你现在走了多少，还有多少没有走，你会清楚知道。所以，解脱道真的是很清楚，也绝不模糊、不含糊，有没有解脱？自己心里清楚明白。以前我也是参考这方面的归纳次第，再经过个人的实修实证之后，做

出比较详细的整理，就是各位手上这本“阿含解脱道次第”所列的整个次第。

现在再请大家回来看这本书的目录，第一章到三十六章，就像盖高楼大厦，第〇章就是打地基，当地基打稳之后，再来一层一层的盖起来，这些都有前后的次第关系，从第一章的“概论”，第二章是“善人、慈悲喜舍”……，再来深入体会世间苦难——老、病、死，再来为什么要有惭愧心？都是一个层次、一个步骤，如果没有具足这些基础，很认真跑到山上去住茅棚、闭关专修，很认真去参禅，很认真的去念佛，很认真的去持咒，那么你走偏差了，也不知道啊！落入在“世间法”里面绕，不知道啊！因为一个人要照见到什么叫做世间法？什么叫做出世间法？不容易！真的不容易！所以，我们要厘清楚什么叫做出世间法的解脱道？什么是世间法？什么是方便法？这样你的修行就会很扎扎实实一步一步的深入。

所谓的“十六阶”，是后来论师整理出来，《阿含经》也有出入息念十六胜行，以后要进入实修实证，现在还是要实际的闻思，然后逐步落实，资料可以提供给大家参考。只要你能够“归零”，静下来好好进入闻、思、修，具有正确的闻思基础，要修、要证就不会困难，如果没有正确的闻思基础，我不敢保证、不敢讲。所以，你要进入实修实证，一定要有前面闻思的基础，四念处是属于实修，但是前面的闻思基础要有。

修行的步骤要清楚明了，听闻佛法之后，然后去思惟、去求证、去体悟，慢慢对法的信心才会建立，才会死心塌地的进入实修。具备正知正见之后，才体会到什么叫做出世间法，才体会到什么叫做出世间法，什么叫做解脱道，什么叫做究竟法，如果这些观念没有正确建立，光是在“修”上面，落入在世间法，或是说走偏差了，你对照不到的，你察觉不到的。

所以，很多人讲说修行就在四念处里面好好的修，这样就好了，结果很多人修四念处之后，越修越厉害的。就像很多喜欢参禅的人，他越参禅、越修之后越厉害，于是背著一把剑，到处去跟人家较量，到处要去砍、要去杀，把别人比下去，以显示我的厉害。如果你不清楚前面的次第、步骤，光是在这里修，真的会越修越厉害，这样第一个步骤的惭愧心都没有具足，怎么走上解脱道？！真正证初果，他是修跟证齐行，“证”就是要断十个结，简单讲就是断贪、嗔、痴。如果修行不是回来断十个结、断贪嗔痴，则都是在世间法。

要断十个结、贪嗔痴，没有了解出世间法与世间法的差别，是没办法真正断除的。因为在你认真修行的背后，都还是有很多的抓取，因此要先闻思，然后再修证。我们这整个解脱道的次第，第1章到第6章是属于人天善法，培养善根福德因缘的阶段，第7章到17章是属于闻思正法的主要内容跟方法，第18章到27章是实修的内容跟方法，第28章到34章是实证、证果的内容方法，第34、35两章是解脱道跟菩萨道合一的具体展现。

所以，只要大家好好下工夫阅读这本书，然后再于课程一起闻思、讨论，建立正知正见之后，后面的修、证很快。如果没有前面这些闻思基础，你在这里再花十年的工夫，也极有可能都是在世间法里面绕，在听闻本课程的讲述以后，就会知道很多观念是跟以前观念有很大不同，你根本没有想到那些、看不到那些的，我们就是要把那些观念深入解析出来。事实上很多的上课内容，不可能听一次就能够消化吸收，当你的心越宁静，聆听的深度及吸收的内容就会不一样。

刚才有一位同修就问我，如果对老、病、死方面还没有那么深刻体会，修行的动力就没办法打入骨髓，怎么才能够让老、病、死方面的体会更深？我们今天的幻灯片会播放这方面，而且今

天老、病、死方面，还只是播个概论部分，有些很震撼性的画面，在后面几次课程再陆续播放。当然，幻灯片内容不是很恐怖，而是以前我们习以为常，在逃避的、不想看的，现在以如实的画面播放出来，没有刻意去丑化，而是让我们看到实相、进入如实观。因为我们要了解五蕴、六根、六尘的无常，以及根、尘、识的无常，还会播放一系列实际尸体的幻灯片，以医学解剖的角度来看全身的脏腑，一个器官、一个器官播放出来，让大家很清楚可以看到、了解，因为这也是实相。

虽然失明的人有某方面的障碍，但是很多器官却是很敏锐，只要有心学法、有心闻法，一样可以补足他的不足，所谓“勤能补拙”。所以，不是失明的人就不可以闻法，就不可以修行。我们修行就是从原来的不知不觉，要慢慢提升到后知后觉，再提升到先知先觉，有的人会认为你在说老、病、死，但是我没有这方面的感触，你说人生会有很多的苦，佛陀讲说“苦谛”，但是我体悟不到那些苦，所谓的“八苦”——生、老、病、死，爱别离、怨憎会……，我觉得现在过得很美满、很好，我体悟不到那些苦……。

但是，佛陀以前在皇宫里面身为太子，难道他的生活会比你差吗？世间的荣华富贵会比你差吗？佛陀为什么会要放下一切要去修行？就是一个人的智慧成长到一个阶段之后，他去看到世间现象界的这些生、老、病、死，现象界的这些无常、生灭变化，让他很震撼啊！在《阿含经》有这样的比喻，当不知不觉的人本身碰撞到了事情，也还感觉不到，会觉得说“我实在很歹运！我实在很衰！天公对我很不公平！……”都会怪很多的境界，怪很多上司对我不好，老板对我不好，太太、老婆、先生对我不好……，都是责怪别人对我们不好，责怪我们比较衰运……，怎么办？于是赶快来祭一祭、赶快来拜一拜，还是赶快去……，把外面的这些障碍铲除掉……，这样就好。

这样的情况就是你本身踢到铁板，还不知道要觉醒，还在责怪东、责怪西，就是所谓的“不知不觉”。当你遭遇到自己的亲人死亡，还没有觉悟，一样是在“不知不觉”的境界。然后再从“不知不觉”的层面，慢慢提升到“后知后觉”，亦即从别人踢到铁板的境界里面，从别人遇到一些老、病、死，遇到一些波折、挫折里面慢慢去体会。有人曾经名利权势很高很大，但是一个“无常”转变，就成为阶下囚，当看到一些现象界之后，从中体会当自己在追逐名利，到最后也可能落入同样的情况，慢慢就会“后知后觉”，然后再进入到“先知先觉”。于是，不一定是发生在自己的亲人，当他看到世间的现象之后，了悟到自己也会是这样，当我看你在老、病、死，就像看到我自己一样，不是别人在老、在病、在死，他会看到别人是在示现，他是天使啊！

是天使在告诉我真理、佛法。如果你会看，处处就看到真理、看到佛法，进入“先知先觉”；如果你不会看，处处看不到法、看不到真理，还会想逃到他方世界去看。有的人根本还欠缺修行动力，于是会想说到他方世界去，就可以找到真理、找到法、就可以解脱……。要回到现在、回到当下，你才能够见到法，如果你真的会看，天使处处都在，老、病、死都是天使。

记得在中鼎公司前任董事长刚往生没多久期间，有一位中鼎同仁问怎么样帮他念佛？怎么样具体帮忙善后工作？于是我就跟他讲：最重要是他这样的一个示现，帮忙你多少？不是说你去帮忙他。当然，我们以慈悲心、善心去帮忙他，这是很好，问题是他帮忙你多少？他是个天使、以身作则，在示现你真理、示现你佛法，你看到了吗？体悟到了吗？我们去帮他念佛，去帮他做一些善后工作，不要还是落入“不知不觉”，要“先知先觉”啊！如果你会看，他就是佛菩萨，就是天使在告诉你法、告诉你真理。若前任董事长的过世，能让你们体会到法，他就是死的很有价值，不要让他白死，他真的就在告诉你法、告诉你真理。

第二章 善人、慈悲喜舍

第二章 善人、慈悲喜舍

尔时，世尊告诸比丘：若有众生修行慈心解脱，广布其义，与人演说，当获此十一果报。云何为十一？卧安，觉安，不见恶梦，天护，人爱，不毒，不兵，水、火、盗贼终不侵柱，若身坏命终，生梵天上。是谓，比丘！能行慈心，获此十一之福。

尔时，世尊说斯偈：

若有行慈心，亦无放逸行；

诸结渐渐薄，转见于道迹。

以能行此慈，当生梵天上；

速疾得灭度，永至无为处。

不杀无害心，亦无胜负意；

行慈普一切，终无怨恨心。

“诸结渐渐薄”的“诸结”就是十个结，你能够走在出世间的解脱道上，就会渐渐淡薄。“转见于道迹”会走在出世间法的解脱道上。“以能行此慈，当生梵天上”如果你现世还没有到达究竟解脱，至少可以不堕三恶道、生梵天上，也就是一种生天法。“速疾得灭度，永至无为处”可以快速到达“灭度”，也就是贪、嗔、痴的断尽，烦恼的止息。“灭度”不要以为是灰心灭志、消极悲观，是让我们从颠倒梦想的世界醒过来。

一个人如果能够从慈悲喜舍方面，好好去身体力行，可以很快走上解脱道，然后从初果、二果、三果.....这样上来。为什么“慈悲喜舍”会有这么多的好处呢？经文前面的叙述就有告诉我们可以获得这些。原始佛法的意旨，让我们本身真正获益，要从菩萨心、慈悲喜舍方面开始，不是向心外去求偶像，求人家来加持、灌顶，求别人来给我们庇祐、保佑.....，这些都还是向心外求。所以，我们本身能够力行慈悲喜舍，本身就能够真正自利利他，才是真正求人不如求己。

儒家有一句“仁者无敌”，我们内心的不安，是来自于我们有很多不想要的境界，还有很多敌人、很多的逆境，当一个人能够慢慢扩展我们的心胸、界线，你的敌人也会化成为你的朋友，于是很多的担忧不安会消失于无踪。当你的心量扩展到无量无边，就没有敌人啊！即谓“仁者无敌”。一个人行慈悲喜舍方面，可以慢慢来到超人格层次，证到二果、三果的人能够做到超人格层次。如果你没有再超越，还是有一个“我”，还是有“我”的，有“我”在，深层核心的“自我”，还没有突破、还没有放开，还没有体证到“无我”，就没办法证到涅槃、四果阿罗汉。所以，这方面要再超越，进入到“无我”。

“超人格”层次是一个人的心量扩展到无边无际。举例来讲，德雷沙修女本身就在具体实践“无我”的精神，她离开她的家庭、离开她的国家，然后来到印度，超越种族、国家的界线，也超越宗

教的界线。只要众生有苦，她就接纳，能够帮忙多少、就帮忙多少，她的胸襟、胸怀真是做到“超人格”层次。像孔子也是到达“有教无类”的超人格层次。但是，如果一个人只停在“超人格”层次，仔细分析深层里面还是有一个“我”，就是佛教里面所讲的“五上分结”尚未超越。

“五下分结”的贪、嗔方面，可以很容易超越，但是最后面的“无明结”、“身见结”，也就是“五上分结”的深层“自我”，如果没有照见到，就很不容易超越。如果能够照见到，就可以体证到“无我”。所以，我们不要小看“慈悲喜舍”，它对我们的修行有很大的帮助。再者，如果一个人真正在修行，力行慈悲喜舍，随时都会散发一种柔和、安详的气氛，家人会感受到你的改变。

有一次在其他地方上课，有一位七十岁的老菩萨很不容易，一来上课之后，就有很多的感触。后来她就讲，虽然她是女性，但是在家庭里面，先生、小孩子都很怕她，她都是要当老大。当她听闻解脱道课程之后，于是有很大的改变，惭愧心生起，家人很明显感受到她的转变、她的柔软。所以，如果原来你是一家之主，常常展现大男人主义，现在慢慢去柔软、去转化，让家人真正能够感受到你的那一份柔软、那一份安详，这就是在学佛方面，具体展现你的闻、思、修，家人是一个很好的检验者。慈悲要从自己开始，从自己的家人开始。我们很容易对外人慈悲，很不容易对家人、对自己慈悲，我们很容易对别人很好，但是不容易对自己的家人慈悲。

多闻圣弟子心与慈俱，遍满一方成就游。如是二三四方，四维上下，遍周一切，心与慈俱，无结无怨，无恚无诤，极广甚大，无量善修，遍满一切世间成就游。

一个人“心与慈俱，遍满一方成就游”，然后“二三四方，四维上下，遍周一切，普周一切”，这是我们修行上，一个很重要的步骤、次第，慈悲喜舍就是这样，以后我们真正在实修实证上面，说要自利利他，要利益众生、行菩萨道，这是一个很重要的原则。一个很重要步骤，修行一定要从这个“点”建立起来了，才能扩大到这个“线”。从这个“线”，才能扩展到“面”；从这个“面”才能扩展到空间。你要先能够自利，才能够利他。这个“点”没有先净化、没有先做到，后面这些会变成只是空谈。

有的人认为我们要积极地去行菩萨道，去帮忙别人解除世间的痛苦、病苦，但是你自己的苦没有比别人少，你自己的不安没有比别人少，自己的贪、嗔、痴没有比别人少，你这一“点”没有先净化，不可能去净化世间，变成只是在“世间法”的慈悲上面绕而已。“世间法”的慈悲喜舍，与“出世间法”的慈悲喜舍，是不一样的。“世间法”的慈悲喜舍，亦即一般世间的行善，是积极想要去帮忙别人，帮忙外面的众生，但是看不到自己内心的苦，看不到自己内心的不安。

“世间法”的行善，是认为被救济的对方有苦，而施舍的这一方呢？他是没有苦，他是乐的，我能够去行善、我能够去布施、我能够去救济……，从行善布施里面产生“乐受”，产生一种满足感，这是世间的善。然后在行善里面，背后还会有所求，有的人是为名，大部分都是为了出名，或是为了得到人家的好感，得到人家的掌声，都是有所求。

然而“出世间法”的慈悲呢？就不一样了。他是看到自己跟众生都是在有苦的苦海里面，看到自己跟众生都是在苦海里面，然后发出“无缘大慈，同体大悲”之心发，会慢慢展现出一种“三轮体空”的去接触，“三轮体空”的一种帮忙众生，这背后因为他感恩对方是一个天使，来示现我真理、告诉我佛法。所以，当他在做的时候，是无条件、无所求在做，不为任何名利。

我们如何具体力行慈悲方面呢？第一，要先对自己慈悲。为什么要对自己慈悲？你先对自己慈悲，才能够扩及到你的家人。善待自己，才能够善待你的家人；能够善待你的家人，才能够善待你的亲戚朋友、左邻右舍，再来才能够扩及到整个众生。这就是从一方，到二方、三方、四方……，从点、线、面、空间……。如果没有好好善待自己，我们往往都只是在向心外求、向心外在做，儒家有一句话满好的，就是“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”，也是一种层面的逐渐扩展，就是从一方，到二方、三方、四方，四维上下。“四维上下”就是整个宇宙虚空都包括。

我们要怎么样做呢？我们先看到自己的贪、嗔、痴，先看到自己的脸黑，先看到自己的苦，看到自己的不安，当然一方面也看到众生的不安，看到众生的苦，但是我们要先回来照见自己。如果我本身的苦没有解决，就没办法帮忙众生解决苦。如果我本身还是一个瞎子，怎么样告诉众生法呢？怎么样告诉众生正确道路呢？……以此可以类推。

展现慈悲，以及弘法方面，也一样是要从自己本身开始做起，亦即原始佛法所强调的，要回来自己本身开始净化。你真正大慈大悲，有看到整个世间的苦，一定会回来这个“点”上面。当一个人能够看到自己的不足，看到自己的贪、嗔、痴，这时候你会将心比心，看到整个世间众生都在苦海里面，这时候原来批判、指责别人的心态，那一种向外指责的手指，会回来看自己。但是，这时候有的人会起挫折，事实上首先就是要能够接受自己，这是很重要的关键步骤。因为当你认真回来看自己的时候，才会发现我怎么会这么多的贪、嗔、痴？！我的心态怎么这么的可怕？！我怎么还会有这么龌龊的心态？！……。

这是很正常的情况，当你认真回来看看自己，就可以看得到，不要成为假装的圣人，不要成为圣人，要如实做一个真人。不要掩饰自己的脸黑，不要掩饰自己的贪、嗔、痴，你掩饰自己的脸黑，掩饰自己的贪、嗔、痴，就是让自己没办法走上解脱道，就是对自己不慈悲，这一点你就没办法做到了。所以，重要的是回来如实发现自己的不足，回来发现自己的贪、嗔、痴，这样当你发现到之后，惭愧心就会生起。然后就是要做一个真实的人，对自己负责、对自己真诚，诚心爱戴自己的不足，接纳自己的不足，你才有这一种雅量、胸襟去接纳众生。

这是有深浅程度，第一要先看到自己的贪、嗔、痴，看到自己的脸黑，这时候惭愧心会生起，下一步就是接受自己的不足，你要如实接受自己，这样才能够将心比心去接纳众生，心量才会扩展。如果你不接受自己，甚至第一层的发现都还没有，都还是在伪装，戴著很多面具，会变成表面上是做一个很有修养的人，但是内心呢？在自欺欺人啊！欺骗自己啊！就好像说人家打你一个巴掌，你在很多人面前觉得要表现出“人家说我是一个很有修养的人，我必须不能够生气，必须要表现出一副涵养很好，让人家感觉说这个人修养很好啊！……”但是你私底下呢？却是在怀恨啊！私底下却一直在那里拉扯啊！在那里跟自己过意不去。

原来你是想要生气，但是为了顾及一些颜面，你却不敢生气，于是把情绪压抑下来。但是你压抑下来，并不是说你真的消化那个境界，只是表面上要做一个让人家觉得说你是有修养的人，这样就是让自己伪装起来，于是就没办法如实，没办法做一个真诚的人，这样就容易变成自欺欺人。第一点，你对自己就没有慈悲，因为压抑下来，很容易形成内伤，这样事实上是在残害自己，造成很多的修行就变成很拘谨、很压抑，表面上为了博得人家的好名声，做一个表面的修养工夫，你内心是在残害自己，在深层里面就是对自己不慈悲。

所以，慈悲不要以为光是一般的慈善方面，第一点先回来接纳自己，让自己的种种虚伪、不

如实方面都放下，能够如实回来面对，让我们自己放下种种面具、种种包袱，这样就真的迈向解脱自在，这方面非常重要，先对自己慈悲，然后再来再逐步扩展。因为你能够看到自己的这些苦，也可以看到原来众生都是有同样的这些苦，那么你就能够点、线、面这样逐步上来，至于怎么样具体实践慈、悲、喜、舍，在下一堂课会再来解析。

【幻灯片】

我们在这世间不断一直在冲啊！忙忙碌碌啊！有的人认为说“我现在还没有危机意识，我现在没有生、老、病、死.....”能不能静下来好好做一个深度的检视？我一直在忙，忙忙碌碌是为了什么？那些前辈呢？他们又得到了什么？给自己一个深度思惟的空间。这是在大台北地区，去年七月炎热夏天，艳阳高照的时候所拍摄的，大家有没有看到整个都是空气污染？还有这是代表一种高压电，我们常常生活在很多的压力之下，有没有？能不能回来看看这些压力，是来自于我们很多的抓取呢？如果能够看到我们成为欲望的奴隶，很多的这些抓取就会慢慢松开，很多的压力也会渐渐的减少。但是，绝对不是说消极悲观、逃避，而是让我们的生命重新做一个过滤，哪些方面是增添我们的抓取、增添我们的苦、增添我们的束缚呢？自己要去过滤一下。

这一张是代表我们在茫茫人海里面，天天都是这样上班下班、上班下班，一年很快的过去，十年很快的过去，再来很快的面临退休，面对老、病、死.....。很多人一直跟著社会、跟著世界的脚步在走，但是当他上了年纪之后，再回头看是百感交集，再来又是无奈去面对老、病、死，这时候是变成无所选择的面对老、病、死。我们现在学佛修行，就是要从“不知不觉”的层次，慢慢提升到“后知后觉”，然后再慢慢提升成为“先知先觉”，要回来如实面对自己的不安。

这边有几张幻灯片都是在传达众生内心的不安，内心的不安都会透过很多的仪式，来掩饰我们内心的不安，但是众生往往都是向心外在求，在供桌摆了一些鲜果鲜花之后，然后心里就很多的祈求。不要想说“现在我是知识份子，不可能是在这样的层面，我不会做这些.....”，这样我们又不容易看到它。这些一样在告诉我们法，虽然说你可能不会这样做，却是一样做其他的事情，只是事情的表相上不一样而已，本质是一样的。内心的不安要透过种种的礼拜、企求，然后希望能够加持、保佑，就是落入信仰型跟迷信型的宗教。

这张幻灯片是在龙山寺所拍摄的，众生拿了一些东西要给诸神祇吃，就这样祈求了一大堆，这里面都有很多的有所求。这里是行天宫，每天都有好几百人，甚至上千人在这里，都在做什么？收惊啊！为什么要收惊？最主要是内心的不安，希望透过一些仪式，让他能够认为说找到安心。但是佛陀要我们静下来反省、反观，这样做真的能够安心吗？还是只是在治标呢？还是只是在吃一些止痛剂呢？还是只是在吃一些安慰剂呢？所以，我们要从迷信的层面，提升到信仰的层面；再从信仰的层面，进入到智慧型的层面。

这是在大台北市里面，算是首善之区，人文知识水准各方面都是很高，但是你不要以为只有老头子是这样，年轻人也很多啊！他们只是代表告诉我们，众生内心的苦、不安，于是不断在向心外在求，在跪啊！在拜啊！一点燃三柱香，很多的苦、很多的不安、很多的企求，就一直在向心外在求。大家看这些幻灯片，不要以为说：“那是他们啦！那是阿婆啦！我不是那种层次、我不会这样.....”这样我们就看不到法，你要看到他也是代表你，代表我们每一个人，除非你能够真正找到解脱道，不然我们都是一直在心外在求，求取安心、求取保佑、求取加持。只要你有所求，就一定有苦，背后就有很多的依赖。

祈求代表我们内心是不安的，因为你有不安，才会有所向心外去求，它代表的是一种形式而已，要看到实质、本质上面。因此，你可能不会这样做，但是你做其他的，要去看到你内心的那个求，要能够找出内心的不安，这样才能够找到病因。所以，我们不要只看到说这都是别人，事实上他们都是在告诉我们，是我们自己啊！他是在示现我们，这是一面镜子啊！幻灯片是提供给我们一面镜子，让我们照见、让我们如实来看，不要以为这是别人，这是我们自己。

众生透过一些仪式，认为这样就可以把一些妖魔鬼怪驱除掉，可以把我所不喜欢的境界消弭掉，这都是向心外在求，这样真的就可以把内心不安的境界消除了吗？你不喜欢的那些妖魔鬼怪就消失了吗？所以，我们就是要不断去提升、去探讨，真的要找到病根、病因，而不是说只做一些表面让我们安心、吃一些止痛剂而已。内心的不安，不断去请人家指点迷津，除非里面的人，他是一个真正明眼的善知识，才能够告诉你正确的解脱道路，不然他也是会用机率概论，用一些统计方面的说法来告诉你，应该怎么样、应该怎么样。

往往在做这方面的背后，我们都有一个心态，就是在做趋吉避凶、趋乐避苦，会去追逐我们所要的，然后逃避那些我们所不想要的，像这种层次、情况，还是会只是落入在二元对立的世界。你有很多的境界是你想要的，很多的境界是你不要的、很想排斥的，因为我们有贪、也有嗔。我们怎么样去超越这种贪、嗔？怎么样超越那一种要跟不要？超越那种二元对立呢？这就是我们课程所要进入闻、思、修、证的。

这些偶像是因应市场需求产生的，有人喜欢这样的形状，有的人喜欢这样，其实这些偶像是众生塑造出来的，然后我们又成为这些偶像的一个被救度者、被救济者。我们去塑造一个偶像出来，然后又祈求这个偶像来保佑我们、加持我们。事实上，这些都是因应众生的需要而产生出来的。经典呈现在我们面前，光是在这里拜、拜、拜，内心的苦、内心的不安就解决了吗？如果这样膜拜，能够真的让你走上究竟解脱，这样的方法就是一个究竟法；如果无法到达究竟解脱，这些还都只是方便法。

我们不是在比较法门的殊胜高低与否，而是经典所要告诉我们的法、真义、真理，我们有没有去体会到？如果没有体会，光是一直在膜拜这些经典、真理，对你来讲还都是很遥远，甚至你认为要到他方世界才能够找到。事实上，法、真理都是如实呈现在你的眼前，我们要把心澄净下来去观看。

这张幻灯片是代表我们到山上去修行，有时候一两天、三四天，离开滚滚红尘到山上去修行。有一位朋友曾经到中部某一座很有名的佛寺，然后就跟寺里面的法师讲：“我很羡慕你们出家人，我们在滚滚红尘是是非非计较，觉得很苦！很羡慕你们这些人能够出家，在这边修行，我觉得你们很好，没有这些是非争执……。”于是有一位在寺庙里面算是排前几位的出家众就坦白回答说：“我们这里是非才多呢！”让他很惊讶，他说：“奇怪？我很羡慕你们的生活，很羡慕你们的境界，你怎么这样跟我讲这里是非才多？……。”

于是我就跟他说：他讲的是实话，如果你没有找到解脱法，没有回来向内净化自己，就算你到深山里面去修行，还是一样烦恼不断、是非不断，各种抓取不断。所以，就是要回来净化我们自己。

刚才有同修问：对老、病、死方面，他没办法深刻体会，要如何深刻体会老、病、死？现在

秀出的幻灯片，就是让大家先从天文方面的黑洞，来了解我们生命的黑洞，让我们体会老、病、死。只要进入黑洞的势力范围，太阳系的所有星球，慢慢都会被它吸引，然后并吞消失掉，所有现象界的有形物质，最后都会消失得无影无踪。所谓“一切来自于空，以空为背景，以空为舞台，然后又回归到空”，这一句话含意很深、很深，以后我们可以进入实际的体悟、证悟到。

我们再来看看“生命的黑洞”，以前大家看到这些画面，会觉得是不吉祥的、是不好的，也会麻木、不知不觉，认为那个人是自然死的、英才早逝，顶多只是觉得惋惜，不容易去体会到黑洞的厉害、吸引力有多大，黑洞是随时都在你身边，而且是随时等在你身边，然后它会说：“总有一天等到你啊！”这就是黑洞的魅力，它的吸引力很大，你慢慢会进入到里面。这里面有一个老兄，他已经进入黑洞里面了。如果你不知不觉来看这个画面，你也没感觉、也看不到，事实上他已经在告诉我们法，告诉我们真理——生、老、病、死。如果你有觉知来面对这些画面，问问自己：当我面对、濒临死亡的时候，能不能真正很自由、很潇洒、很自在？

黑洞里面的容量有多大？你知道吗？它不是装一具尸体而已，就像我们前面所看到的天文方面黑洞，虽然好像小小的圆点，里面一个小小黑点，但是再大星球进去里面，都可以将其消失。黑洞里面的容量有多大，知道吗？它可以装得下你所有的财产，可以装得下你所有的名利、权位，黑洞可以装得下你所有的国土江山。你所有的一切，它都可以把你装得下，这就是黑洞的厉害。所以，很多人这样忙忙碌碌过一生，到后来会感觉到人生是一场梦一场空，他的生命不知道方向，只是这样跟著众生的脚步在走，到后来面对老病、死亡方面，然后就是兴起一种感慨，已经几乎没有选择的面对。我们现在就要提前去找寻生命的意义到底在哪里，要把真正生命的意义发挥出来

这是住在黑洞里面的一位亲戚要捡骨，我们来看黑洞里面是怎么样呢？“古今将相今何在，荒冢一堆草没了”也是每一个人都必须进入的，我们现在进入黑洞里面来看看这位老兄，他从原来很英俊潇洒的容颜变成这样啊！这是黑洞的厉害，可以让你不断的变化、变化，不断的消失，现在只剩下一堆白骨。再经过几百年、几千年之后，这些也都会化成为尘土，这就是黑洞的厉害啊！所有的名利、所有的权位、所有的国土江山，到最后你会换得这样一堆白骨。只要我们生命的十个结没有解开，生命的核心就会抓取著，这样在往生的那一刹那，又会形成下一世的种子出来，于是遇到因缘又会再起。

佛陀就是要让我们去看到生死轮回的根本原因在哪里，然后针对根本原因来解决。这就是一个“夜总会”，以前面对这些坟墓的时候，都会认为这是不吉祥，像我们在乡下的小孩子，父母亲遇到人家有丧殡，就会告诫小孩子要避开、要回避，这是不吉祥，怕犯到、冲到。事实上，他们都是告诉我们佛法、告诉我们真理，但是我们众生呢？却是不去看、趋吉避凶，认为这个是凶，这个是不好的，赶快躲避、赶快逃开，不管你再怎么逃，黑洞、死神都跟在后面。

我们在深入看看身体的实相，这是实际的尸体，这是一个肺脏、这是心脏、这是肝、这是横膈膜、这是胃，然后这是肠黏膜，这里面是小肠、大肠，这是气管。以后我们还会播放一系列幻灯片，把各个脏腑器官再深入解析。

这是帆船石，但是它有一个名称叫做什么石？这是额头、这是鼻子，很突出的一个鼻子，就像美国总统尼克森，就算当到一位最高权势的美国总统，当面对茫茫大海、生死大海，也是茫然。不是说当到最高权位的总统，生死大事就可以解决。佛陀就是体会到这方面的问题，才让他放

下太子王位，认为就算当到国王，也没办法逃离死神、黑洞，才体认到解脱的重要，就像每一个人面对茫茫大海，不知道何去何从，人生茫茫然的一种感觉。当一些境界冲击过来，就常常被境界冲的昏头转向。

有的人也许会认为“我现在生活过得很好，现在位高权大，觉得没有那些苦……”。我们要即早静下来做有深度的观察，不然在不知不觉的情况之下，又会无可奈何的走上老、病、死，进入没有选择的“黑洞”里面。

这张幻灯片就像是一个人这样不知不觉，然后慢慢面对茫茫的人生，所展现出的一种无力感。如果到老人公园或是老人公寓去看看，可以从很多老年人脸上的表情，看到那种茫茫然、无奈，要去看他们都是天使，在告诉我们法。就像一个年轻人，然后看著老一辈面对茫茫人生大海的无奈，当我们面对茫茫人生大海，佛陀希望我们能够做有深度的观察，然后让我们从苦海之中超脱出来。就像有一首“海鸥”的歌词，不怕狂风巨浪，要飞得越高、看得越远，找寻理想的目标，要把生命的定位、生命的意义找寻出来。在这茫茫人生大海里面，灯塔就非常重要，它会指引我们生命的方向——解脱道，灯塔一方面也是代表善知识，指引我们什么是法？什么是真理？什么是真相？佛陀就是一个非常好的善知识。

这一张是灯塔，灯塔在我们茫茫的人生大海里面，尤其是在黑夜、逆境的时候，是非常重要的，具有很多的指标，引导我们到达安全解脱的彼岸。播放给大家看的这些幻灯片，都是我自己实际去拍摄的，这一张灯塔是在鹅銮鼻拍摄的，觉得满有启示性，于是就把它用作书本的封面，就像善知识可以协助我们，从生死的此岸渡到涅槃的彼岸。所以，善知识他是一座桥，一座指引的工具，但是你不要执著在这个桥上。如果你的目标是锁定在某一个人身上，去树立一个山头主义，又去抓住某某人，又是以方便为究竟。

所以，佛陀要我们依法不依人，真正善知识绝对不会要你留恋在他身上，他知道自己只是一个指引的工具、指月的工具，协助你到达彼岸，协助你回到自依止、法依止。善知识是让你从生死此岸度到解脱的彼岸，是一座桥梁。这一张也可以让我们看到现象界的一切，看到更深的“空”，就是佛陀在《阿含经》里面提到，我们要先知“法住智”、后知“涅槃智”，这一张含有很多的深义，以后课程就是要逐次了解“法住智”，然后你到后面才能够体会到缘起性空，再来涅槃、无为、空。

这张幻灯片里面有很深的启示，就像一条解脱道，我们透过“阿含解脱道”的课程，然后逐步的走，到后面我们又可以看到现象界的缘起、缘生、缘灭，然后体会到“空”。以后当大家慢慢闻思更深入之后，可以体会到这里面有很深的启示，如果我们能够好好闻思修上来，就可以跟佛陀一样，当你证悟到究竟解脱，你会体证到“天上天下唯我独尊”，而这个“唯我独尊”里面，是绝对没有“我慢”。只要有“我慢”，就还是在生死轮回里面。

“天上天下唯我独尊”就是体会到你跟一切众生，跟一切的天地，跟众生所认为的超级大力神，都是完全平等。要“自我”消失，你才能够体证到“天上天下唯我独尊”，跟整个众生、跟整个天地，是溶为一体，这是34章《心经》所讲的世界，以后大家有因有缘一定可以实际去体证到，但是这里面绝对没有“我慢”。只要你还有“我慢”，就不可能体证到；只要我们好好修行，我们会“花开见佛悟无生”，“花开”就是我们的心花朵朵开。

心要开，我们必须要先怎么样呢？净化我们自己的贪、嗔、痴，打开我们的心，让我们狭隘的

心不断开展，心一定要柔软，柔软才有办法开。所以，当我们的慢慢净化、慢慢柔软，一定可以进入实际的闻、思、修，可以“花开见佛”，“见佛”就是体悟到法、体悟到真理、体悟到实相。所以，不要以为“见佛”就是看到某某佛像。“花开见佛”的“花开”就是我们的心花朵朵开，我们的心柔软、心开放、归零，然后再来我们可以去“见佛”，就是见到法，见到佛陀所体悟的究竟法、涅槃法，体悟到了实相真理。

“悟无生”就是当你真正能够体悟到法，然后闻、思、修、证逐步上来，就可以体悟到“无我”。当你真正体证到“无我”，就可以真正体悟、体证到不生不死。所以，这些都不是口号，而是实际可以做到。

这张是在佳洛水拍摄的，好像一尊佛像端坐在一张椅子上，这两边的手、他的头、鼻子、眼睛、嘴巴，当我们慢慢走上解脱道之后，观看缘起、观看芸芸众生，看到众生在苦海浮浮沉沉，这时候你会大慈大悲悯众生，“无缘大慈，同体大悲”，这是心花朵朵开，能够“花开见佛悟无生”。我们每一个人都希望能够真正解脱自在，只要大家好好逐步深入，一定可以做到，但是现在目标要先锁定在证初果，只要大家好好闻思，一定可以证到初果。

所谓“无缘大慈，同体大悲”，修行者是没有分别心，但是为什么还要有“无缘”跟“同体”的分别心？这是一种方便权说，因为一般人还不容易了解所谓的“没分别”，必须要用大家比较容易了解的语言来体会，因为我们众生一般是对于跟自己缘分比较亲近的人，才对他们慈悲，跟我们因缘比较疏远的，就没有慈悲心，于是透过进入到跟你缘分生疏的，甚至无缘的这些，都要有慈悲心，这些只是一种方便说，鼓励我们要超越原来的这一种亲疏观念。但是，要真正体会到“无缘大慈，同体大悲”这方面，你的“身见”一定要破，如果“身见”没有破，嘴巴说要“无缘大慈，同体大悲”，都只是口号。因为你的“身见”没有破，还会有很多的我、我所、我的亲人，很多的我、我所方面的因缘，还是有很多的亲疏分别。

所以，一定要“身见”破，才能够体会到什么叫做“无缘大慈、同体大悲”，当然你体证到四果阿罗汉，真正的“无明结”破，就已经没有所谓的“无缘、同体”，但是在之前是要有一个权说。

（补充说明书本第8页）

一个人要有惭愧心，才不会放逸，“不放逸故恭敬顺语”，亲近善知识。一个人要断除老、病、死，也就是要断除生死轮回，必须先有前面贪、嗔、痴的断除，这是很重要。所以，先有贪、嗔、痴的断除，才能够断老、病、死。因此，不是说你学佛、三藏十六部读得多精通，经典看了多少，或是说你世间拥有多丰富的学问，就能够断除生死轮回。真正要断除老、病、死，解开生死之迷，一定是要断除贪、嗔、痴。

所以，学佛的目标要确立，要清楚知道往哪一方面，才能够解脱生死轮回。一个人为什么会有贪、嗔、痴这些呢？因为有身见、戒禁取与疑结，就是十个结代表前三个结。一个人为什么会有种种的结呢？因为没有听闻正法，没有如理思惟，没有好好依著解脱道的次第，逐次的闻、思、修、证，于是很多走偏差了，用功错误了，却不知道。一个人的生死轮回，重点原因就在于贪、嗔、痴；因为有贪、嗔、痴，一个人才有生死轮回，你要断生死轮回，必须针对这方面来著手。

为什么会导致我们这样颠倒梦想呢？现在假设这是一个实相的面貌，它是一条这样的直线，

甲对这一个实相他非常喜欢，对这件事情显现出来的弯曲度，就会是这样的一个弯度。乙对这一件事情很排斥、很嗔恨，他很不喜欢这件事情，所以同样这件事情对乙来讲，会形成这样的一条曲线。对这件事情，甲觉得可有可无、跟我无关，有也好、没有也好，乙对这件事情非常喜爱，很喜欢这一件事情，所以这件事情对乙来讲，会形成这样的一条曲线。再来，面对这件事情，甲却是很不喜欢、排斥嗔恨，所以这件事情对甲来讲，有一种排斥力会出来，会形成这样的一个曲线，对乙是可有可无，于是他不在乎。

所以，同样的这一条线（实相），但是到甲的心中呢？在甲的世界里面呢？他是形成这样弯弯曲曲的线，乙的世界是形成这样弯曲的线，就是每一个人的梦幻世界，每一个人的“三界”都不一样。“三界”是随著每个人不同的贪、嗔、痴程度，不同的心境所显现、所抓取出来的。当一个人不能够照见到自己的心镜，是一面凹凸凸凸的心镜，没办法生起惭愧心，没办法虚心学习，看不到自己的知见、视野是很狭窄，很多自以为是、我是、我能、我慢，都会产生出来，就是因为看不到实相，于是就会在惑、业、苦的循环里面轮回。

“惑”就是“无明”，你一方面看不到自己的心态，是一个弯弯曲曲的心态，看不到自己在染污，也看不到自己在扭曲实相，就是一种“惑”、一种“无明”。然后在迷惑之中所造出来的，叫做“业”，这一种“业”会导致他的苦，于是就在惑、业、苦之中循环。“无明”的遮障，就是“痴”，导致看不到自己的贪跟嗔，这样就看不到实相，没办法很清楚、很客观看到“本来面目”。什么叫做“如来”？“如来”就是把无明、无明行、无明冲动这些，转为成为“明”。转成为“明”之后，贪、嗔、痴也就止息，阿罗汉就是贪、嗔、痴的止息。

当贪、嗔、痴止息之后，他的心镜是一面平整的镜子——明镜，所谓“明心见性”的“明心”，就是他的心是一面又明又清净的镜子，当他的“镜子”照见实相的时候，可以如实的反映出来，于是实相在解脱者的世界，形成一条直线。如果这个实相有弯曲，它一样照出来是一个弯曲，他会让实相如实的显现出来，能够如其本来的面目，来看待他、看清他，不会去染污、不会去扭曲，叫做“如来”。我们必须先要有“明心”的功夫，才能够“见性”。“见性”就是见到万事万物的实相，见到真理、见到本来面目。

所以，学佛的重点就在看到我们贪、嗔、痴的心态，只要还没有解脱，每一个人都有贪、嗔、痴，你要能够去看到，叫做需要反观、需要内观。修行真正用功的着力点，是在历缘对境之中，你要回来反观、回来内观。“历缘”就是在日常生活之中、在工作之中、在待人处世之中，所经历的各种缘。“对境”就是面对各种境界，也就是在一切的行、住、坐、卧，日常生活、工作之中，面对所呈现的各种境界，在历缘对境之中，随时回来看到我们贪、嗔、痴的展现，当你有看到的时候，才能够断除。如果没有看到、没有反观的能力，就不可能断除。

很多的修行，包括说像林崇安教授，所谓的“正念动中禅”，也是让大家有一个环境，把万缘放下，然后明、清净下来，培养我们的觉知、觉察力，让我们渐渐有一种反观、觉察的能力。在历缘对境之中，随时去看到我们的贪、嗔、痴，让我们这一面心镜渐渐明、清、净、平整下来，才能看到万事万物的本来面目，才能够看到实相、看到真理，这样就不会像上次现代稻草人的幻灯片，看不到实相，然后会惊慌、惊恐。

当你了悟之后，就会体悟“梦里明明有六趣，醒后空空无大千”，再来“惑”没有了，因为已经具有正知正见、彻底了悟，所做所为就不再是惑、业、苦的轮回，这时候你会从原来的“无明行”，提

升转为“明行”。《阿含经》有提到“一切行止息”，结果很多人会认为解脱者就像石头不动，要坐如石头入深定，才像是解脱。这些都是错误的解释，没有真正了解到《阿含》的深义，因为十二缘起里面讲说无明、行、识……这样下来，没有无明就没有“行”了，认为解脱者不应该有“行”，不应该有各种动。

佛陀35岁大彻大悟，但是佛陀在35岁之后，难道他什么事都不做？都不动吗？他一样天天要托钵、天天要化缘，天天跟众生在互动、在讲经说法，这些都是“行”。但是跟一般众生不同的，就是众生在无明的“行”之中，一个解脱者是“明行”。所以，同样看这一件事情，有贪、嗔、痴的人看不到实相，会自以为是，以为看到的就是正确，很坚持自己的立场，但是不知道自己在扭曲。一个“明行”的人，没有贪、嗔、痴的人，他就能如实的反观，叫做“如来”，能够照见本来面目，重点在于贪、嗔、痴方面要能够看到。

善人、慈悲喜舍、第三节

本节是叙述慈悲喜舍怎么样应用？有人来问佛陀的弟子：你们这些出家人、僧团，都是强调慈悲喜舍，你们认为外道的跟我们所讲的慈悲喜舍，有什么不一样的地方呢？因为我们一样有讲慈悲喜舍，跟你们所讲的有什么不同呢？这时候佛陀就告诉他们：

如彼外道出家所说，汝等应问：“修习慈心，为何所胜？修习悲、喜、舍心，为何所胜？”

“世间法”的慈悲跟“出世间法”的慈悲，有什么不同？也就是正知正见的慈悲喜舍，与“世间法”的行义慈悲善行，是有所不同的。

心与慈俱多修习，于净最胜；悲心修习多修习，空入处最胜；喜心修习多修习，识入处最胜；舍心修习多修习，无所有入处最胜。

【法义分享】：修习慈悲喜舍，绝对有助于修习禅定与开发智慧。所以，事实上“慈悲喜舍”，是让我们从“世间法”迈向“出世间法”很重要的一个桥梁，一方面可以软化我们僵硬的心，一方面让我们原来狭窄的心胸渐渐开扩，扩展到无量无边。当一个人有慈悲心，敌人就会大大减少，再来各方面的敌对、对立，二元对立那些会渐渐模糊掉，也就是各方面的顾虑、担忧会很明显减少，这样对于你的心宁静下来，对于你要修定都是非常重要的助缘。如果没有这样的一种助缘，你的心还有很多的顾虑，一打坐下来，还在贪、嗔的运转，“谁欠我？谁对不起我？……”还在那里嗔，什么境界我要啊！想要抓啊！于是打坐下来，还是妄想不断，这样就没办法静下来。

“心与慈俱多修习，于净最胜”如果一个人多修行慈心，对于内心的清净益助非常大。我们原来很多的嗔恨心、很多的污垢，会因为修行慈心之后，有很大的洗涤作用。“洗涤”就能够净化我们污浊的心灵，叫做“于净最胜”，可以让我们的贪、嗔、痴净化。“悲心修习多修习，空入处最胜”如果一个人能够多修习悲心，就有助于从初禅到四禅，然后再进入“空无边处定”。“空入处最胜”就是最有助于进入第五定的空无边处定。

“喜心修习多修习，识入处最胜”以此就可以类推了，你多修习喜心方面，就更容易契入“识无边处定”。“舍心修习多修习，入无所有入处最胜”如果一个人能够多修习舍心，就容易进入“无所有处定”。

修习“慈悲喜舍”有助于进入四禅八定，但是有一个很重要的原则，我们修习四禅八定，佛陀以前也修习过，但不是把四禅八定当作目的，如果把修行重点著重在四禅八定，还是属于三界里面的初禅到四禅，是属于什么界？初禅到四禅是属于“色界”，五定到八定是属于“无色界”。一般众生、一般凡夫都是在“欲界”，没有修行或是还没有进入禅定方面的人，虽然进入各种宗派里面，但是还是在“欲界”，讲更清楚一点就是很多的修行法门，很多的宗派、很多的宗教，还是让人在“欲界”里面打滚而已。

佛教是有让你进入到“色界”、“无色界”，问题是佛陀曾经经历过这些，但他发现烦恼还是没办法断除。当他进入深定，烦恼是可以暂时止息，但是当他出定之后，内心的烦恼、不安，还是一样再现。所以，你进入这三界，又黏著在这里，烦恼一样没办法止息。如果有因缘，“色界”、“无色界”最好都能够经历过，体会到什么叫做“三界”。当你真正体悟到“三界”，然后再看到它的“味”，再看到它的“患”。要能看到“色界”与“无色界”的“味”跟“患”，然后才能够怎么样？这样才能够“离”啊！

“离”的力量有出来，你才能够“入三界”，又能够“出三界”，这样才会成为一个解脱者。但是，不要迷执这里。修习禅定是有助于我们进入“三界”，然而“入三界”、修深定，不是我们的目的。因为纵使入深定，也没办法解脱，而是让我们经历过三界、体悟过三界，然后又不黏著。你要不黏著，一定要看到它的“患”。如果你还没有经历过，不容易看到它的“患”，你有经历过，然后又能够看到它的“患”，就能够“离”。至于怎么样去经历？怎么样去看到它的“患”？以后我们有因缘会再深入实际的体悟。

具体来讲，慈悲喜舍怎么做？我们再把第四节讲完之后，再来归纳慈悲喜舍怎么做。

“是为具恶人已，便具亲近恶知识”如果一个人行恶多端，没有善恶因果观念，他就不信解脱、生死轮回方面，然后他就会怎么样呢？为达目的不择手段的作风。所以，他会亲近恶知识，还是在名利堆中打滚，就会找那些跟他内心相应的人，做为他的善知识。当然他就会听闻恶法，以此就可以类推。

“是为具善人已，便具亲近善知识”如果一个人能够“具善人已”，具有慈悲之心、柔软之心，必须具足善根福德因缘、人天善法，就像《阿弥陀经》里面有提到，你要生彼国，不得少善根福德因缘，就算你要生到极乐世界，也不得少善根福德因缘。你有善根福德因缘，才能够到极乐世界，然后也是要听闻三十七道品，完全在这一本“阿含解脱道次第”里面所讲的内容。所以，我们现在就可以来听闻，不必等到遥远的未来。

一个人“具善人已”，便会亲近善知识。亲近善知识之后，就能够闻善法。亲近善知识之后，有正知正见，就能够听闻到真正有助于我们解脱的这些法，就是“闻善法”。听闻善法之后，加上又有实际去闻思，于是就会生起信心。有信心之后，就会更进一步的正思惟，于是就正念、正知就会建立起来。正念、正知之后，会更进一步进入深度的实修，于是就会守护诸根，再来“便具三妙行”。

什么叫做“三妙行”？所谓“修行”的“行”，就是代表“三妙行”，“行”就是代表我们的身行、口行、意行，叫做三个“行”。“口行”就是讲话，“意行”就是意念。把我们原来很冲动，很浮躁、很急躁的身体冲动，把我们原来的“无明行”，透过回来反观、回来闻法之后，有回来实际运用佛法，在日常生活实际历练，在修正、净化的时候，我们的身心会柔软，呈现出一种祥和的气氛。当你的身心柔软、祥和，就会展现出三种很美妙、很微妙的身、口、意之“行”，叫做“三妙行”。

所以，我们学佛有没有真正受用？有没有真正改变？不是在装填很多的知见，不是说懂得很多，而是学了、知道之后，有没有实际真正受益？有没有实际展现出来？闻正法、具足正知正见之后，就一定会慢慢展现出“三妙行”，身、口、意一定会柔软，各种冲动都会慢慢自然缓和下来，而不是刻意放慢。其中有一点很重要的，包括说大家现在就可以随时去做的，就是能不能在历缘对境讲话之时，听到自己讲话的声音？我们通常都只是急于想表达，别人讲什么，我们也不一定能够听到，就急于把心里面一些酝酿的，赶快噼哩啪啦的讲完了，这都是属于“口行”的冲动。

能不能在讲话的时候，去听到我们讲话的声调、音浪、音韵？讲话的速度必须稍微缓慢一下，从原来每分钟假设讲200个字，现在减为每分钟讲180个字，或是讲到160个字，把讲话的频率冲动缓慢下来，就会有空间听得到我们讲话的声音。这一点很重要，这样才会知道你在讲什么，不然很多情况是我们不知道我们自己在讲什么，就形成是惑、业、苦的“惑”。所以，很重要的一个关键就是：大家现在日常听闻之后，平常就可以实际去做，你真的会有很明显的改变。第一，听到我们自己讲话的声音。再来，就是去看到你在还没有讲话之前，内心里面已经在酝酿的念头——急于想表达、想要去说服别人、想要去盖过别人的“我慢”，那一种慢心，那一种我是、我能，我懂很多、想要怎么样说服你，怎么样要洗你的脑……。

那一种意念冲出来的时候，在还没有讲出来之前，因为它有一个“意行”在先，然后才会有“口行”，才有“身行”。“意行”是在先、在里面，当你的意念在酝酿之时，能不能去看得到？再来，当你在讲话的时候，能不能听得到自己讲话的声音？这些都是实际在修行。所以，一个真正走在正法解脱道上之人，一定是身心越来越柔软、祥和，越来越慈悲，这样便具“三妙行”。一个人身心柔软祥和下来，“便具四念处”，才能够把四念处修好。上次有人问到：我们现在是不是可以这样修四念处？

“四念处”是一个综合的应用、综合的修行，你必须闻思具足，有正确的“知”，才会有正确的“行”。因此，四念处的修行方面，如果没有前面的基础，往往只是在“世间法”的四念处里面绕。如果闻思基础具足，这样就能够把四念处修好，再加上七觉支的妥善的应用，至于七觉支怎么样妥善应用，以后我们的课程都会讲到。四念处跟七觉支的综合应用是进入实修，到一个情况之后，就会更具体的实际去体证到法，这时候你就会开悟——明、解脱。“明”就是会把原来的“无明”转为“明”，“无明”就是因为对于我们对于实相、对于真理，没有实际去体证到。

当我们的身心宁静下来，实际去体悟之后，终于体悟到宇宙人生的真理实相，就可以渐渐远离颠倒梦想，可以从一时的解脱，再来慢慢稳定下来，就是真正彻底的解脱，从初果、二果、三果这样逐步上来，跟稳定度有关系，跟见法的深度也有关系。所以，修习“慈悲喜舍”，具足“人天善法”，这是非常重要。【法义分享】里面有提到：人天善法是迈向解脱道的第一步。如果想要解脱自在，平常要多累积各种善根、福德、因缘。

具体讲，慈悲喜舍怎么用？我们一般讲说“慈悲喜舍”，但是在修行实际的次第来讲，是要悲心在先，“悲”不是悲哀、悲观的悲，是来自于见到众生苦，众生是包括自己，看到自己的苦、看到众生的苦，看到众生在苦海之中头出头没，看到世间的无常——生、老、病、死，看到众生面对生死的恐惧、恐慌不安，这些处处都有。有的人认为在生活上好像没什么苦，事实上是我们的心不知不觉，敏感度太差了，没有去觉知到。

所以，我们要慢慢去看，因为处处都是有天使，种种苦这些都是天使在示现，在告诉我们实

相，告诉我们真理，我们要去看到自己的苦、众生的苦，当你看到众生内心的不安，以及最重要是你要看到自己内心的不安，这样你才会产生真正的悲心，才会真正产生慈心。你的慈心是来自于见到众生苦，这时候如果能够深入到“身见”也破除，你就能够做到无条件、无所求的慈悲——大慈大悲。

“无缘大慈，同体大悲”，一定是要“身见”破除以后，才能够做得到，因为他看到自己的苦跟众生的苦是一体的，看到众生在茫茫苦海里面，没办法得到真正的安心，再加上当他慢慢走上正法解脱之后，回来看众生在苦海中浮浮沉沉，他那一种悲悯之心的生起，必然是由衷而发。所以，一个人要证初果，一定要有具足慈悲之心。若没有慈悲之心，你的身心也没办法柔软、没办法祥和；你的身心没办法柔软、没办法祥和，绝对体悟不到“无常法印”，“无常法印”只是变成头脑上的知见理解而已，因为“无常”是一个流体，是刹那生灭的流动、流体，如果你的身心是僵硬、不柔软的，就无法对得上流动的实相、脉动的频率，于是你就没办法体会到无常刹那生灭的流体。

所以，真正要证初果，一定要体证到“无常法印”——无常生灭的法流。记得！要证初果、体悟“三法印”，其中最重要是先体证到“无常法印”，“无常”是一个生灭的法流，它是个流体、流动的，如果你的心不柔软、心僵硬，就没办法真正见到“无常”。因此，证初果的人，一定是具有慈悲心、柔软心，证初果都需要有具有慈悲心、大慈大悲之心，则二果、三果就更不用说，证阿罗汉更是不用说。我们在大乘地区，常常会听到批判阿罗汉是自了汉，阿罗汉是自私自利……，这些全部都是错误的批判，都是以讹传讹，他们从来没有见过真正的阿罗汉，都是因为别人这样说，于是也跟著这样说。

以实修实证方面来讲，你证到初果，就一定要有慈悲心、柔软心，你才能够证到，才能够会真正见法。如果不是心柔软，没有进入生灭的法流，你所知道的“无常”，以为已经知道“无常”，都只是头脑里面的概念，都是哲学名相，不是真正体证到“无常”。一个人真正从二果、三果这样上来，一定都是越来越具足悲心、慈悲心。一个真正证到四果阿罗汉之人，必然是知足、感恩，大慈大悲，没有说只为自己的那一种自私自利。如果一个人自私自利只为自己，不用说证到阿罗汉，连证初果都没办法到达。所以，请大家放心！不会说一个人证到阿罗汉之后，就是自私自利只为自己，形成焦芽败种……，绝对没有那一回事。

所以，大家要回到佛陀的“阿含解脱道”上，好好从向初果、证初果……上来，将来真的让我们自己成为一个明眼人，就能够自利利他。真正要自利利他，我们本身要成为一个明眼人，不然很容易以盲引盲，这样瞎子引导瞎子，引导到哪里都不知道。《阿含解脱道》的课程，不是装填我们一些头脑知见，是让我们每次听闻之后，要我们实际去受益，实际去受用，实际可以去做，实际的改变。学佛就是实际每天感觉到自己在脱胎换骨，每天都在提升、每天都在净化，你净化一分就提升一分。

为什么佛陀在世的时候，早期要证阿罗汉好像都很快？事实上，本来要解脱就不会困难，只是后来把解脱道淹没掉、荒芜掉了，结果大家找不到解脱道，就变成越来越困难，到后来竟然形成三大阿僧祇劫，或是要到他方世界去。这些都不是佛陀的本意，大家对自己要有信心，对《阿含》要有信心，只要大家经过几个月的闻思，建立正确的闻思基础之后，就实际的来受用，实际的来改变，实际的来净化。

有一位学员在听闻课程一两个月下来，就有很明显的改变，让他自己都不太认得自己，家人也

不太认得他。因此，我们的闻法就是要实际去受用，实际去改变，不是装填一些知识。慈悲之心都是要实际做出来，具足真正慈悲之心，才能够把“身见”渐渐破除掉。当你的“身见”渐渐破除掉，才能够真正慢慢契入“无我”。所以，不要再把“无我”当做是学术的分析、解析，《阿含经》里面处处都有讲到“无我”，从五蕴、六入处或是六界方面解析“无我”，这些已经够多、够多了，不要另外又一直拼命再去找“无我”，只是停留在理念上知道“无我”，而是要真正实际做出来。以客观的角度而言，今天的基督教、天主教跟佛教比较，基督教徒、天主教徒很多都默默在实践“无我”的精神，他们一般对“无我”的落实与实践，比佛教更积极而踏实。

基督教、天主教他们很少建立山头，不会说一个牧师或是神父出来，就收很多我的弟子，然后又去创立一个山头。但是佛教方面呢？很多的大师、很多的山头，都一直出来，抓取我的、我的弟子……，这不是在批判我们佛教，而是真正的佛法、佛教，本来是属于智慧型的宗教，但是今天所展现出来的样貌，却是落入迷信型、信仰型层次的宗教型态。

所以，如果只是口头上讲“无我”，而不是实际做出来，这样真的是不如基督教、不如天主教。我们今天能够把法义好好闻思，然后慈悲真正做出来，真的在日常生活中，去展现无我、无私，无条件、无所求，这样就是“为法作见证”，实际体悟佛法的精髓，然后又展现出来。你的慈心展现，处处所做所为是为世间少苦离苦，考量点是为众生、为世间，能够为世间少苦离苦，能够做多少，你就去做，不是为个人的名，不是为个人的利。

什么叫做喜心呢？就是一个人能够转向自在、灵活取角。这里的“灵活取角”不是为个人的名，不是为个人的利，是为世间少苦离苦。什么叫喜心呢？“喜心”是让我们原来很僵硬、很僵化的心能够柔软，当你有柔软下来，才能够灵活，当你柔软下来，才能够从正面取角、才能够转向，才不会一直坚持己见、坚持一个角度。就像所谓的“人生不如意之事，占十之八、九”，其实很多是我们固执己见，台湾话讲说“横柴拿入灶”、“不会驾驶船，就嫌溪流河道狭窄”。

事实上，就是因为我们心的僵化，才会怪东怪西，怨怪很多境界不如己意，我们的心很僵化，就没办法灵活。“喜”就是尽量一个灵活取角，凡事尽量正面取角，当你产生痛苦、产生困扰、产生麻烦，尽量往正面取角。同样一件事情，当你往负面去看、往负面去想，所得的结果就会是负面的；如果你往正面去看、往正面去想，它所得的结果就会是正面。所以，在日常生活中，都是处处可以实际去体会、去应用，往正面、往负面的结论就不一样。再者，要转向自在，有一句话是“山不转路转”，老子观察实相界，然后从“水”之中，获得很多的体会，“水”的柔软，包括我们身心的柔软都是这样，如果你越觉得是境界把你阻碍，这就是心的僵化。事实上，不是境界把你碍著，是你心的僵硬跟境界在冲突磨擦，所谓“山不转路转”，你可以灵活正面取角，这样就可以逢凶化吉，很多境界就可以大化小、小化无，这才是真正的消灾，就是“喜”。

何谓“舍”？以比较粗浅的层面来讲，就是能够提得起、也能够放得下。众生、一般是很容易提得起，但是非常不容易放得下，“舍”就是要能够提得起、能够放得下。以更深层来说，你要能够离开二元对立，因为这个部分很深、很深，以后我们还会再进一步解析。一般人只要还没有真正的解脱，都是在二元对立的世界，你也许会认为说“奇怪？我不以为然啊！我不认为啊！……”因为你还没有去反观到、还没有去觉察到，也就是说你的心还很粗糙，还没有转细、还没有明、还没有净，反观觉察力还没有觉察到。如果你慢慢进入到深层去看，会看到众生是在二元对立的世界，包括证到初果、二果、三果，就算证到三果的人，都还是在二元对立的世界里面。

证到四果的解脱者、阿罗汉，才能够真正离开二元对立，进入一体的世界，这方面很深，以后我们会慢慢透过幻灯片，透过一些经文，来跟大家深入解析什么叫做“二元对立”。如果我们没有去看，很难跳脱出这样一个二元对立的世界。“二元对立”就是不断在分别是非、有无、对错、优劣、大小.....，目的是要怎么样呢？衬托出己大人小、己优人劣、己高人低.....。包括说自己是一个很有修行的人，认为是别人修行不好，自己才是正法，自己才是正派的人，别人就不是，“异于我者”就算是外道.....，那些都是在二元对立的世界里面，大家要慢慢去检验、随时去检查，以后我们另外会更具体来分析。

初步的“舍”，就是我们要能够提得起、放得下，给自己有充分休息的时候。更深入的解析是：唯有你能够完全放得下，才能够得到无限，你能够放得下一切，才能得到一切。好像很矛盾喔！事实上就是这样，你放不下你所掌握、你所抓取、你所拥有的，你就得不到无限。包括生命深层的“自我”，如果不能够大死一番，你就没办法“不生不死”，这里已经是讲到很深层的“舍”，包括说我的财产、我的种种这些，我都可以放得下，但是“自我”却不容易放得下。初果到三果，他可以放下很多，但是三果的人，还是放不下生命，还是放不下“自我”，就是“五上分结”还没有断。

“五上分结”是已经扣住深入到生命的核心，要面对这个“自我”来挑战。唯有最后的“自我”能够大死一番，才能够真正契入到“不生不死”，以后我们都会再跟大家来分享这方面，因为这些都是可以实际体证到的。

以上就是渐渐把解脱的方向确立出来，要清楚知道什么是究竟解脱的方向，这样才不会走入偏差。所有的修行，要能够有助于断我们的贪、嗔、痴。记得！你的修行是每天、每一周，都可以检验得到自己有没有在进步？如果你的修行无助于断贪、嗔、痴，就是在“世间法”。这是“世间法”跟“出世间法”很重要的一个区别，如果你做很多方便法门的修行，但是每天在历缘对境里面，还是在贪、嗔、痴的世界里面绕，这样你就要重新检讨反省自己：我在历缘对境这么认真修行，这么认真在念佛，这么认真在持咒，这么认真在打坐，为什么我一下座、一离开禅堂，又是贪、嗔、痴再现？要去找原因。

如果你的修行在种种方便法门，没办法让你在历缘对境的时候，来检验自己的贪、嗔、痴，来断除贪、嗔、痴，那么都是在“世间法”里面绕，这是很重要的一个检验标准。但是我们说要断贪、断嗔，先要知道我们的贪、嗔就是来自于“无明”，对实相没有清楚认识，才会在那里贪、嗔。所谓的“修行”就是要让我们了悟实相真理。

第三章 深入体会世间苦难——老、病、死

第三章 深入体会世间苦难——老、病、死

书本第15页的【法义分享】，有提到“老、病、死”都是伟大的“天使”，经常在刺激你、唤醒你——“醒来吧！不要再作梦了！”。由于观察到“死神——黑洞”的厉害，所以悉达多太子无比的震撼！因而从太子王位跳下来，从此展开了觅道、求道、修道之旅。终于成道——解脱自在。记得！如果你的修行还没有要去解开生死之谜，还没有要去面对生死大事，那么你的修行没办法很扎实，会是软绵绵的。佛陀能够放下太子王位下来，用生命去修行，就是因为体会到生命黑洞的厉害，体会到死亡的震撼，“老、病、死”让他深深震撼。

有的人会讲说：“生、老、病、死”是正常现象，怕也没用啊！我现在也觉得好像没什么可怕啊！……。很多是我们的一种“不知不觉”，再来是“后知后觉”。现在先来分析三种情况，解析第一段的经文重点。就是一位国王曾经听过佛陀的讲经说法，于是就跟佛陀讲出他的体悟。

是故我说：“险恶恐怖卒起之时，众生运尽，人身难得，无有余计，唯有行义、行法、行福，于佛法教专心归依”。

这时候，这位国王就有相当多体悟，他说：哦！当“无常”现起，一些险恶恐怖、天灾人祸的境界现起之时，众生都是无比的恐慌。“人身难得，无有余计，唯有行义……”没有其他的方法可避，还是要回来好好修行慈悲喜舍，好好回来修行才是办法。佛陀就告诉这位大王：“如是！如是！”不错！你也有很深入的体悟啰！“经常磨迕，谓恶劫、老、病、死，磨迕众生”，“磨迕”可以当作是折磨，“恶劫”就是一些天灾人祸、灾难，“老、病、死”经常在折磨众生。“当作何计呢？正当修义、修法，修福、修善、修慈，于佛法中精勤方便”唯有你真正的修义、修法，修福，也就是具有人天善法，再加上好好再闻思。

当我们在闻思的时候，身心会渐渐柔软下来，身、口、意冲动会缓和下来，原来开车很浮躁冲动，现在会柔软下来，那一种冲动的减少，相对意外灾害、意外车祸就会减少，就是真正的消灾、真正的加持。所以，真正的消灾、加持，是来自于我们内心的祥和、柔软，冲动减少，能够有“三妙行”的具体展现，这样很多的灾难会化于无形。你不会再骑机车去跟人家冲撞，意外灾害就会减少很多，或是有时候遇到一些磨擦冲突现起，你不会在那里跟人家逞强，很多的意外灾害就可以消失。所以，我们身、口、意的冲动柔软下来，就是真正在消灾，真正的受益。

佛陀就再进一步分析：“有如大石山，高广无缺坏，周遍四方来，磨迕此大地；非兵马咒术，力所能防御，恶劫、老、病、死，经常磨迕众生”不错！今天有这样的体会，你就会比较积极要修行，很多的天灾人祸、无常这些，包括说更重要的老、病、死，这样不断在折磨众生，佛陀就坦白讲：“非兵马咒术，力所能防御”注意这几个字！不是说拥有千军万马，就可以免于死，不是说你位高权大、财大势大，就可以免于死。

譬如秦始皇统一六国，但是秦始皇怕不怕死？很怕死啊！于是一方面去求长生不老的药丹，一方面赶快建造兵马俑，要预防他死后被人家报复、被人家围剿，兵马俑就是做为他死后的防卫体系，但是真的能够防卫吗？再譬如亚历山大，他建造一个横跨欧亚非的罗马大帝国，但是亚历山

大三十几岁就死了。拿破仑也是建立一个 大帝国，后来是怎么死的？是被关在一个小岛郁卒之后，很快就死了。

所以，佛陀就讲“老、病、死”，不是说你身为总统权高位大，有再大的财势，所能够解决了。因为佛陀深透到这一层，因此体悟到纵然他当上国王，也没办法摆脱“老、病、死”。再者，不是说我遇到“老、病、死”，然后一直催咒、一直念咒，死神就可以消失，还是一样、照死啊！不是说一直在持咒或是做很多的法术、大法会，就可以消灾，就可以真正把那些死神赶走，把那些恶运驱走？佛陀就讲说这是没办法的。

“非兵马咒术，力所能防御”，“力”是用武力，不是运用这些“兵马咒术，力”所能够对治的。所以，“人”最大的敌人是谁？是自己！最大的敌人是自己。这个“自己”，你用千军万马就能够对治得了吗？在“阿含经”里面，佛陀也一样提到，你要战胜千军万马容易，要成为一个将帅、大将军，在战场上纵横千万里、所向无敌，这还容易啊！但是这个“自己”，这个最大的敌人，你却莫可奈何啊！为什么说最大的敌人是自己？我们在无明遮障的情况之下，在那里贪、嗔、痴，起惑、造业、受苦，然后不知道，就在那里一直轮转。

所以，是自己的知见、自己的视野、自己的框框，把我们束缚住了，让自己不能够解脱自在。本来宇宙的存在、实相真理是“无常”，偏偏却一直要去抓个“常”，跟实相真理一直拉扯、对抗，本来实相真理的存在是“无我”，但是众生却偏偏一直在抓“我”，于是跟实相一直在对抗、在拉扯，这都是苦啊！苦啊！因为不明了实相，就会背道而驰。

“背道而驰”就是事实的存在是这样，但是我们却一直去一直在跟实相世界对抗，因为有个“我”、“我所”，“我见”这些，于是形成自己在障碍自己，自己在束缚自己，然后不知道，就是愚痴。修行就是让我们从“背道而驰”的世界醒过来，去了悟无常、了悟“无我”法印，如果你不了悟，就会产生苦的结果。记得！“苦”是来自于在我们跟“无常”、“无我”法则对抗，“苦谛”不是本来就存在，“苦”不是本来就存在，宇宙存在的实相是“无常”，“无常”是刹那生灭变化流动，“无我”也都是实相，但是我们不了解，然后常常在跟实相对抗，于是产生苦。

我们就一定要“横柴拿入灶”、在跟实相对抗，才会产生苦。解脱者就是去了悟、体证到实相，先体证到“无常”，身、心逐渐放松，“五下分结”断除了，到后来再继续用功，又把这个“我”做最后的大死一番，真正体证到“无我”。像佛陀35岁之后，就是体悟这些真理实相，成为解脱自在的人，从颠倒梦想的世界醒过来，活在实相的世界里面，跟宇宙存在的法则、韵律，一起流动、一起脉动，没有任何的对抗、任何的用力拉扯，而解脱自在。他的一切所作所为，体悟“缘起法”，随顺著缘起，不会去背道而驰，就是体道、悟道而行道。

对于生死问题，一般人是“很怕死”，有些人是“不知死活”，认为“死”是正常现象、没什么，好像没什么苦，所以不会怕死，因为还没有去触到。就像小孩子、婴儿，很纯真、很天真的活著，不知道死活、生死大事这方面，还没有意识到死活问题。当渐渐成长之后，一般众生都是很怕死，再有钱的人或是身为国王、总统，一样都是很怕死。

再来说“不怕死”的，会讲不怕死的有哪些人？一个是流氓，有正义感的人也会不怕死，再来还有一种人也会讲说他不怕死，哪一种？很怕死、绝望的人，也会讲不怕死。流氓跟有正义感的人，里面都有逞强的成份，逞强是用在负面，逞强用在正面就成为打抱不平的正义方面。“很怕死”的

人，事实上是用说不怕死，来掩饰自己内心的不安，这里面一样有逞强的成分。绝望的人则是因为走投无路。曾经有人讲说“他阿妈说她不怕死”，然后问我像他阿妈这样说，是不是属于解脱的境界呢？认为他阿妈能够体悟到不怕死，好像境界很高，于是问我是不是解脱的境界？我就跟他讲说是不是解脱的境界？我们暂时保留，不去下论断。但是站在一个客观立场来分析，她的不怕死，是因为这一条路已经一直走，走到怎么样呢？进退无路啊！怕也没用，没有选择的余地，她是要无奈的面对死亡，所以只好说不怕死，因为没有选择的余地。

这里的“不怕死”，不是真正不怕死。只有四果阿罗汉、解脱者，才会没有生死，他是生死一如，里面完全没有逞强，他本身就是“自我”已经死掉的人，真正是体证、体悟到“无我”，又做到“无我”，才能够真正没有生死、生死一如，这不是一个理想、一个口号，真正佛陀、阿罗汉他们，都是做到这样。

（第八章的第一经，第35页）“如是，比丘！心解脱者，若欲自证，则能自证，我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有”这一句话就是证到阿罗汉的人，一个解脱者体证到之后，信心满满的一个宣言。“我生已尽，自知不受后有”已经没有“生死”这回事了，有生有死还是凡夫啊！解脱者没有生、死这回事，就是溶入体证到《心经》所讲的世界，不生不灭、不增不减。《心经》的境界非常高、非常好，大家以后有因缘，可以实际慢慢逐步上来，就可以去体悟到。所以，学佛走在“阿含解脱道”上，真正有体悟、体证，没有大、小乘之分。

正义感方面的“不怕死”，他里面多少都带有逞强。流氓他会讲说不怕死，但是他是真的不怕死吗？因为他没有因果观念，认为说死亡之后，二十年后又是好汉一条。但是，为什么黑社会的人常常跟毒品、麻醉品合在一起？事实上，是他内心的空虚、恐惧、不安，然后他对外一个逞强说：“我不怕死！”但是当他面对自己，是没办法面对内心的恐惧不安，只好透过烟酒、兴奋剂、麻醉剂，来麻醉自己，掩饰内心的不安，掩饰内心的空虚，知道吗？所以，不是真正的不怕死，而是逞强讲出来的。

但是我们一般人说不怕死，觉得生死好像是很自然的现象，事实上有时候是因为我们的觉知很迟钝，要学习从“不知不觉”提升到“后知后觉”，然后再提升到“先知先觉”。你要真正去面对它，才会走在“出世间法”的解脱道上，不要自欺欺人，只要还没有证悟到四果阿罗汉，生死大事都还没有解开，所以要有“止观双运”，我们所有的修行法门，八万四千法门，都只是“方便法”，记得！所有的修行法门，八万四千法门都只是“方便法”，让我们的心澄静下来，然后有深度的去反观，有深度的去看现象界、实相界存在的实相，有深度的来看我们内心的不安、内心的苦、内心的恐惧，为什么不敢单独面对自己？为什么会怕黑暗？为什么静不下来？这些要如实面对我们自己，才会发现到我们内心的恐惧不安。

当你如实面对这些，才会发现到自己的不足。所以，学佛很重要的就是要实实在在，不要自欺欺人，我们生死大事还没有解决，就要承认自己还有不足、还没有解决，不是说学佛之后，到处跟别人炫耀“我懂很多、我很行、我学佛，我怎么样会观察我的身、口、意，我的四念处修得多好，佛学知识懂得多少……”都不是的！那只是在“世间法”上面炫耀而已，一定要回来面对这方面有没有彻底解决？问问自己就知道。你可以欺骗得了别人，欺骗不了自己；你可以欺骗得了一般人，欺骗不了明眼人。因为你内心不安，一看都很清楚，你的眼神会如实告诉人家，你内心不安都很清楚。

所以，学佛就是要实实在在回来面对这些，我们的修行才不会浪费掉生命，才会把生命集中到解脱生死点上面来，不要浪费生命！真的朝这方面精进用功，几个月下来、一年之后，大家证初果的机率就很大。

众生常常是在一个趋乐避苦的世界，显现趋乐避苦的心态，不断在趋乐，不断在避苦。“趋”乐就是不断在抓，就会产生贪；“避苦”就是不断在抗拒，就会产生嗔。于是不断在趋乐避苦之中，一直在逃啊！逃啊！逃啊！没办法安下来，没办法停下来！往往会向心外去求法，去求一些能够如愿以偿得到的乐，然后再祈求一些加持，举办法会消灾，避开自己所不要的这些……。这种情况叫做“二元对立”，在“二元对立”里面趋啊！避啊！都是没完没了的一直在逃啊！在跑啊！在抓啊！在追啊！等到有一天，你能够透彻了解实相之后，这些幻相都会消失，于是就能够安住于每一个当下、每一个刹那，不会再去趋乐避苦。因缘现起什么样的境界，你会完全的接受、完全的溶入。

所以，佛陀就有讲到“缘起甚深”，你不了解这些因缘法则，于是不断在趋乐避苦。当你看到实相之后，就会接受一切，但是这个接受不是无奈接受。如果是无奈接受，你心里面会有一种“忍”，这个“忍”是不正确、不健康的一种修行方法。为什么“忍”会有很多的副作用？事实上“忍”，内心是一种压抑，会形成先伤害自己，第一个伤害的是自己。因为内心很多的愤恨、愤怒、不平，想发泄出来，但是又压抑下来，想发泄出来又压下来……，没办法宣泄。于是内心里面就常常在拉扯拉扯，这样第一个先伤害的是自己。

再来，当他压抑、慢慢的又忍，然后又压抑，遇到境界又慢慢压抑，心里面的力量就像火山，酝酿、酝酿到一个情况，他就会爆发出来，于是就会伤害众生。所以，修行方面没有了解实相，才会用“忍”的；当你了解了实相，知道自己的贪、嗔、痴，于是就能够去消化各种境界。逆境，你一定要去消化、要去接受，这个接受是完全没有抗拒，不是无奈的。慈悲心要从自己这个“点”开始做起，慈悲是需要从点、线、面扩展。记得！实际在行慈悲，以及我们的修行，一样都是要从点、线、面开始，“点”就是从自己开始做起，你这个“点”做好了，才能扩展成为“线”；“线”做出来了，才能够扩展成为“面”；“面”建立了，才能够进一步扩展到“空间”，亦即慈悲喜舍方面经文有提到从一方，然后扩展到二三四方，扩展到上下四维。“四维”就是扩展到整个虚空、十方世界，但是它一定要从这一点开始，从自己开始做起。

我们原来是在看别人的脸黑，都在指责别人，看别人不顺眼，觉得这个人不好、那个人也不好……，都是在看到别人的脸黑。现在的修行是如实回来看到自己，修行很重要的关键，要能够看到自己的脸黑，看到自己贪、嗔的心态，真正有回来反观自己。在历缘对境的时候，随时都会看到我们贪、嗔的现行。当你遇到一个境界，生起了贪心，你有去看到。当你真正有看到，就是修行上一个很重大的转折点，原来的心是向外看，解脱法是向内看，因为最大的敌人是自己，要把最大的敌人找出来，唯有你回来看，才能够看到最大的敌人，才能够解脱自在。

所以，当你有向内在看的时候，就会看到自己的脸黑，看到自己的贪、嗔、痴。当你看到的时候，最初不太敢接受自己，会想说“我怎么可能会有这种心态？我怎么会这样的心态？”因为我们原先把自己的形象包装得很好，树立一个形象、一个偶像，今天回来面对自己的时候，哇！会不敢接受啊！但是，如果你逃避，又是在趋乐避苦，这样就没办法真正如实面对自己，没办法认识我是谁。如果你逃避，真的又是错失良机。

看到自己的脸黑，看到自己的贪、嗔、痴，再来呢？记得！你要先对自己慈悲，慈悲就是要

能够接纳自己、包容自己，接受真实的自己，这是慈悲一个很重要的关键点——先能够接受真实的自己。现在能够接受真实的自己，才会走上如实之道，才会做一个实实在在的人，宁愿真的丑，不要假的美，回来面对真实的自己、接受自己，这样才会把握当下，才会知道怎么去扭转、怎么去改变、怎么去净化。如果不接受自己，你又逃避，就无法扭转净化，又错失掉提升的机会。

不要说看到自己的脸黑，看到自己的贪、嗔、痴之后，就一直停留在很挫折、指责、沮丧……负面的情绪，这样又在伤害自己，都不是正确的。我们看到自己的脸黑，看到自己的贪、嗔、痴之后，第一个惭愧心会先生起，因为我们今天还在造成世间的苦，造成自己的苦、造成家人的苦，因为惭愧心生起，看到自己的不足，再来就是要给自己慈悲，接受真实的自己，给自己重新再来，就是“归零”。唯有慈悲接受自己，才能够“归零”，如果你逃开、你掩饰，是不可能“归零”的，又是不断在趋乐避苦。

所以，慈悲的第一个点开始，就是先对自己慈悲，面对真实的自己，宁愿真的丑、不愿假的美，这样才会有重新“归零”、脱胎换骨的机会，就是慈悲的具体展现。当你能够如此展现，就会将心比心。我们原来都是严格在批判别人，不容易接纳别人，不容易接受别人，或者严厉指责别人，都是“宽以待己，严以待人”，对别人总是有很多严厉的苛责、批判。但是现在呢？当我们接受自己，看到自己的不足及脸黑之后，会看到事实上我的脸没有比别人白，我的贪、嗔、痴没有比别人少，这时候就会将心比心。当你接受自己的时候，也才能够真正包容别人。记得！你真正接受自己，才会将心比心包容别人、体谅别人，这时候内心里面的“忍”就会完全消失。

“忍”是因为你都不知道这些过程、没有去消化，认为自己很委屈，但是却要展现出自己是一个修行者，这种“忍”是压抑、不正确的。当你有这样的心态，就会将心比心接受自己，然后包容别人、体谅别人，这时候的慈悲，才能够真正从“点”来到“线”，从原来造成家人的痛苦，会明显改变、身心柔软，家人也会感觉到你的柔软、脱胎换骨。所以，慈悲是要从“点”然后“线”，慢慢扩展到“面”，再慢慢扩展到我们在历缘对境面对一切众生，再来就是扩展到虚空法界，无缘大慈、同体大悲。所以，我们平常就可以实际去体悟、去做的，一个很重要的关键和转折点就是接受自己，先对自己慈悲，才有可能真正对别人慈悲。

【幻灯片】

这是我在去年到屏东佳洛水前面的风吹沙，所拍摄的日出系列。一方面也是欣赏，一方面是从中去体会法。禅宗有三句话代表三个阶段，第一个阶段叫做“见山是山，见水是水”，第二个阶段是“见山不是山，见水不是水”，到第三个阶段是“见山又是山，见水又是水”。现在还没有体悟到“缘起法”，还没有体证到“无常法”之前，大家要先“见山是山”。如果你的体悟比较深，可以进入到“见山不是山”，然后再来，如果以后又继续用功，同样的一张幻灯片，你又可以体悟到“见山又是山”。

现在一方面让大家来看大自然的生灭变化，每一个刹那都是不断在变化，这一系列的幻灯片将近三十张，是在拍摄日出的时候，同一天的前后约一个小时，大概二、三分钟就拍一张，二、三分钟就拍一张，让大家去看一看整个地、水、火、风，它是一直刹那刹那在流动、在变化。一方面体会无常变化的法印，一方面去看看大自然的一种奥妙，更进一层大家慢慢去了解、体悟“缘起甚深”。

“缘起”不是死板板的一些因缘条件，不是说一加一等于二，然后二加二等于四，不只是说一些

条件凑合在一起而已，缘起的背后是非常深奥的，大家要去看到活生生的佛法。我们现在先以一种欣赏角度，然后看你能够体会有多深。一方面先看风景、看整个日出的变化，我是几乎从类似像悬崖的高处拍摄。这里是海边、海面，然后这是日出之前，一道曙光开始出来。这是第二张幻灯片，刚才的阳光、云方面，跟现在已经不同了，大海在流动、云在变动，然后阳光也不断在变动，每一个刹那都是一直在流动、在变动，从中慢慢去体会“无常法印”，“无常”就是一个流体，还有慢慢去欣赏大自然的一种壮观场面，大自然的气势、气魄。

当我在欣赏这些大自然的景色，整个就是溶入在这里面，然后去感受，真的就是“缘起甚深”，以及更体会到那种“空”，甚深极甚深。有时候我们要多接近大自然，因为大自然会散发祥和的气氛，以及一种大自然的大气魄，让我们打开胸襟、打开视野，事实上大自然是处处在跟我们讲经说法。当我们慢慢闻思具足之后，可以处处都是见到法，溪声尽是广长舌啊！都是不断在诉说法，以后大家可以见到。不管你到哪里，每一个当下、每一个现在，都可以见到法。如果胸襟郁闷之时，多去看看大自然景色，可以帮助我们心胸打开。

拍摄的那一天喔、刚好这些云层的变化很多，而且云层那一种线条，看起来就像以前布袋戏中史艳文要出场前的金光万道，整个都是这样光芒万丈，这是太阳出来之前的种排场秀，很精采！整个云层是这样变化，太阳到现在还没有出来，每一张幻灯片都是不断在变化、变化、变化！每一个刹那都在变动，慢慢去体会“无常”，它就是一个流动。所有现象界的存在，万事万物都是一直在行、在变、在动，诸行无常，一直在变化、变化、变化。所以，每一个刹那、每一张幻灯片，都是独一无二的存在，不可能拍摄到完全相同的slide，因为每一个时空聚合的交会点，都是唯一的一次，一切都在流动、都在变化，每一张幻灯片都是唯一的存在，包括你现在的每一天、每一分、每一秒，都是唯一的存在，你能够掌握的也只有现在、当下这一秒，修行就是把握现在。

这张幻灯片的云层有点像雕刻的，就像我们国内的雕刻大师朱铭，他有一个特色就是粗线条的表现方式，云层就是这样变化的。它的整个变化气势，我们是没办法用笔画出它的生命，因为每一个刹那都在变化，大自然的那种真实感、整个变化，真的就是溶入法界里面，跟天地合一，于是慢慢去体悟佛陀所讲的“缘起甚深”。太阳已经出来了，在还没有出来之前，刚好这些云都很配合，好像很有力道的把它拉出来，展现光芒万丈。一个日出画面，可以体会到很多，每一张镜头的每一刹那，都是不断在变化、不断在变化，而这些变化的因缘际会，每一个时空都是只有一个交叉点，每一个时空所展现出来，都是只有唯一的一次，也是唯一的一张，你不可能拍到相同的第二张，这里是要去体悟“无常”刹那生灭变异，从这些比较具体、比较容易看得到，慢慢去体会到愈来愈微细的每一个刹那、每一分、每一秒，都要体会到无常法流。

当你真正体会“无常”法流，你的身心一定是很柔软的。这些幻灯片都是同一天一系列这样拍摄下来。再来这是在慈莲寺拍摄的日出，在太阳还没有出来，是日出前的云海，这是实际的两道山，其他这些都是云，看起来就像一幅国画，也像一个海洋，这可以联想到“海市蜃楼”，看看大自然的风云变化，当你慢慢从经典上的闻思法义，然后慢慢的互动，让大家看到活生生的佛法。真正的佛法是展现在大自然，展现在你当下的身、口、意之中，要看到活生生的佛法，所以处处都是在讲经说法，一直无常刹那生灭，而且这整个都是缘起，缘生缘灭啊！这就是佛陀所讲的缘起法则。要先知道缘起法，体会“三法印”，体证缘起法之后，当因缘成熟，我们再体会到下一步的涅槃、无为、空，因为那又是甚深极甚深。我们现要先看到活生生的佛法、缘起。

这是淡水夕阳，整个都是金黄色的海面，如果你会看的话，溶入每一个当下去看法。这一张是太极花，含有很深的真理存在。整个宇宙运转的法则，太极图用简单的一些图形，简单几句话标示出来，以后我们会慢慢来深观、来解析。这个就是无极，在无极阶段是还没有物质存在，但是慢慢经过因缘具足的时候，慢慢凝聚形成出来，无极然后生太极，太极然后再分裂生两仪，两仪又再分裂生四象，再来一二三四五六七八，八卦出来了，再来呢？八、二、十六，我以前也看不到这个，后来当我们的内心宁静下来，慢慢接近大自然，深度去观看的时候，哇！处处看到法啊！处处看到这些启示啊！这里面还有著很深的启示，以后我们再来分享。也是跟佛陀所启示的涅槃、无为、空、甚深极甚深，以及缘起、缘生、缘灭的缘起法则，一样是非常深。

包括老子《道德经》里面，也提到“道生一、一生二、二生三、三生万物”，就是万法的代表，就是芸芸众生、各色各样。如果你没有去看到这里，没有回到这里，你就会这个攻击那个，那个排斥这个，这个排斥那个，这就是“身见”，认为我跟你不同，我跟你怎么会相同？！就是所谓的“身见”。你要慢慢深入去看，就是要有深度的去看，你的胸襟视野越来越提升，越来越提升、越深度去看，看到整个大源头之后，整个“身见”、“我见”才会断除，这时候才会溶入一体的世界。

有学员在问：“证了四果阿罗汉之后，他还有需要再轮回吗？”不是说他有没有需要轮回，而是他已经没有生死这回事了。“生死轮回”有一种情况就是说，我还有一种使命，认为我很重要，我智慧很高，众生很需要我，于是我要生生世世常行菩萨道……，就是说有一种愿力、愿望。当然，以菩萨道来讲，这个精神是不错，这是很好！但是我们现在回到佛陀最初所讲的解脱道来讲，一个人证到初果，他有几次的生死轮回？还有七次。二果呢？一次生死轮回。三果呢？叫做不还果，他就是在往生的那一刹那，溶入不生不死的世界。四果阿罗汉，他是现世就已经解脱自在，没有生死。

所以，一个人只要能够证到初果，最多还会有七世的生死轮回。一个人证到二果，是讲说你在往生那一刹那，证到什么果位？如果说一个人在死亡那一刹那，在这生前是证到二果而往生，以佛经来讲会记录说他往生兜率天，会像弥勒菩萨，他下一世来的时候，就是二果再来，然后他从小就会想要修行，因为那个种子一发出来，都会很快就要修行，像这样他那一生那一世就可以成佛，可以证到四果。但是佛陀也不希望你也是这样往生，佛陀是希望真的大家是要这一生这一世就能够做到。

佛陀本身就是成佛、解脱者，佛陀本身就是阿罗汉，在佛陀的十个佛号里面有一个叫做“应供”，原来的名称就是阿罗汉，“阿罗汉”是音译，它的意译、意思就是“应供”，因为一个解脱者是可以接受世间的供养。有的人会讲说“证到了阿罗汉，就不会来渡众生，好像就一走了之、不理我们，这样你成佛、证到阿罗汉有什么意思？！……”一般人会从字面上来解释，认为阿罗汉好像只是自了汉，只是为自己，你自己走啊！没有像我们要发大愿，生生世世常行菩萨道……。

“生生世世常行菩萨道”的大悲大愿之心，这是不错！这是很好！也是你要有这一种心，才能够真正来到证初果。因为那一种发愿，是培养我们宽广无限量的胸襟、心柔软、慈悲心，但是这些都是培养善根福德因缘。当具足这些因缘之后，你生生世世常行菩萨道，目的是为什么？还是为了成佛啊！因为证到这样果位的人，才是真正“为法做见证”，才是真正的“明眼”，才会成为一个明眼者。

在三果之前，还有“五上分结”没有解开。“五上分结”其中两个结，一个是“无明结”，一个是“我

慢”，无明遮障，严格讲就是还没有真正的“明眼”。你还没有“明眼”，就在那里发什么大心，说要协助众生，但是帮忙还是有限。所以，依据《阿含经》的记载，佛陀都是要弟子成为四果阿罗汉，才能够出去独当一面弘法利益众生，你要成为明眼人啊！

所以，不用担心证了四果，他就不来渡众生。当你真正能够证悟到，是真正“为法做见证”，就可以告诉众生一条真正解脱生死轮回之路，就可以真正帮助众生脱离生死苦海，这是究竟的法。

所谓的“二万劫复身心”，是后来的说法，《阿含经》里面没有这样记载。所以，要证到阿罗汉难不难？不容易！也不会很困难！大家要对自己有信心，只要按照解脱道次第，这样逐步的深入。现在最重要是你要能够证到初果，一定要先能够体证“三法印”的无常法印。先证到“无常法印”，身心柔软，贪、嗔、痴就会很自然的淡薄，这样就能够证到初果。当你证到初果之后，二果、三果就容易上来，这里就可以看你的因缘、看你的努力情况而体证。

所谓的“菩萨果位”是后来大乘佛教所制订出来的，当初佛陀在世的原始佛法时代，是没有所谓的“菩萨果位”，也没有讲那些“菩萨果位”，在《四部阿含》里面不会看到“菩萨果位”字句，是后来大乘佛教慢慢再做的归纳分辨，因此是后来才讲的。在《阿含经》后面有提到“菩萨”几个字，以及包括在佛陀的《本生谭》也提到“菩萨”，在原始佛法里面有讲到菩萨，是说在还没有证到初果的前几世，还是在家身、居士，那时候就是多培养一些人天善根福德因缘，一些善法。所以，菩萨道就是常常在供养，然后礼佛、恭敬的阶段。

早期佛陀是很少讲到菩萨方面，有提到就是代表还没有专修、进入解脱道以前，是在培养善根福德因缘的阶段。当你慢慢具足之后，你会走上解脱道，会回来如实面对自己，会来到证初果。所以，你要证初果，必须要具足一些善根福德因缘的基础。“菩萨果位”的这些说法，是后来大乘的说法，原始佛法里面是没有这些。佛陀就坦白讲，阿罗汉就是佛陀，佛陀本身就是阿罗汉啦，只是名称上的不同。

就像鸡蛋，你可以称作是鸡蛋，也可以用egg来称呼，可以用英文、用日文、用台语.....，都可以讲啊！你不要在名相上，分别这个不同跟那个不同，不是啊！所以，佛陀本身、解脱者有十个名号，里面其中一个是应供，就是阿罗汉。我们不要区分佛陀跟阿罗汉有很多的不同，还有几力、几力的区别，那只是我们众生在做分辨，事实上没有必要，这样就是没完没了。不要连初果都没有证到，却一直在计较这些名相。

所以，重要是我们今天好不容易回到原始佛法，真是经过几千年时空慢慢演变，加上现代的学者，包括欧美人士他们所发现的，发现回到原始佛法，把原始佛法找出来。上次我们第一堂课有讲到佛教历史方面，斯里兰卡在后来十九世纪是被英国统治，欧美人士他们发现到东方文化的神秘学，有很多让他们感到很惊讶，于是最初成立PTS学会、巴利圣典学会，是英国学者所成立的，他们进入实际的考证、实际的求证，才把这些源流慢慢整理出来解析。当时中国还是大国，但是发现说：奇怪！中国佛教怎么呈现这样？于是去进行整个对比、考证，经典是在什么环境背景下产生。

如果以求真求证的精神来讲，欧美是比东方人更重视求真求证，因此是欧美先发现之后，再来是日本比中国更早五十年维新，于是就开放胸襟视野跟国际接触，具备国际观。所以，日本发现原始佛法、《阿含》方面，又比我们中国早五十年。中国是到了太虚大师当时要宗教改革，但但

太虚大师58岁就走了，很可惜！直到近代的印顺导师才重视到这方面。因此，中国重视原始佛法是在五十年前，经过印老这样默默耕耘出来。我们今天好不容易能够珍惜、掌握到，也是因为有些前辈们的默默耕耘，我们才有这种因缘契入到原始佛法。

今天大家好好下工夫闻、思、修，真正的原始佛法是属于智慧型的，我所讲述的“无常”、“无我”法印，是否真是宇宙的真实实相？大家可以保留，这不是要你用相信的，而是要你去求证。原始佛法就是让你去求证、去现观，都是在每一天、每一个当下，都可以去现观、可以去求证。当你慢慢去求证，你闻、思、修，然后渐渐体会到法义的珍贵，于是就会升起信心，再来会精进用功，就能够证到初果。你真的能够证到初果，二果、三果就会一路这样上来。

（第15页的第三节）“若见谛人舍离此内，从外求尊、求福田者，终无是处；若凡夫人舍离此内，从外求尊、求福田者，必有是处”。

这里有一个很重要的比较，就是“见谛人”跟“凡夫”。“凡夫”是一般众生、一般人，“见谛人”呢？以低标准来讲，是指证到初果的人；若以高标准来讲，是要四果阿罗汉，十个结都断除的，才可以称为高标准的“见谛人”。“凡夫”就是一般人，

“凡夫人舍离此内，从外求尊求福田者，必有是处”凡夫是怎么样？向心外求法。而见谛人呢？他不会向心外求法，只有向内净化。一个见谛人不会“舍离此内，从外求尊”，也就是心外求法或是依人不依法。“从外求尊”就是依人不依法的情况，对一个真正有证到初果的人是渐渐减少，真正不会依人不依法，是要到证阿罗汉果。“求福田者，终无是处”还著重在福田、世间功德。

所以，一个真正有见法、证果之人，向心外去求法、“依人”，去找一个山头、去找一个偶像，这种情况是不会存在、不会有的。但是对于一般人来讲，这是很普遍的现象。“若见谛人舍离此内，从外求尊，求福田者，终无是处”没有这回事啦！不会这样！“若凡夫舍离此内，从外求尊、求福田者，必有是处”都是习惯向心外求法。

“阿难，若见谛人信卜问吉凶者，终无是处；若凡夫人信卜问吉凶者，必有是处”这就是一个比较。

“若见谛人生极苦甚重苦，不可爱、不可乐、不可思、不可念乃至断命，舍离此内，更从外求，或有沙门、梵志，或持一句咒、二句、三句、四句、多句，百千句咒，令脱我苦，是求苦、集苦、趣苦、苦尽者，终无是处。若凡夫人舍离此内，更从外求，或有沙门、梵志，持一句咒、二句、三句、四句、多句、百千句咒，令脱我苦，是求苦、集苦、趣苦，苦尽者，必有是处”。

一个证果以上、真正有见法的人，他不会心外求法，也不会向外去求福田、求符咒、咒语，然后要消灾保佑。真正一个见谛、证果的人，没有这回事！但一般人、凡夫就会向心外求法，结果往往都是在很多的方便法上面，在执取、在抓取。佛陀就坦白讲：有真正有见到法的人，绝对不会这样做。当然，以今天的佛教型态，尤其是大乘佛教方面，很多的这些咒语，因为有它时空演变的因缘，我们也予以尊重，因为在时空的演变，也是没办法避免的。但是，我们要知道什么是究竟法，什么是方便法，一定要区分此非常重要的关键。

“必无是处”就是一个真正有见果的人，他一定不会这样。“必有是处”是说一般凡夫还没证果，就必然会这样做，因为内心的空虚、内心的不安，他必须要向外，不知道要如何安其心，必须要向

外去抓取一个让他能够把心安下来的依靠，但是却不知道他所抓取的依靠，只是一个方便法、无常法，只是向外求.....，他不容易察觉到。

“咒语”是属于方便法，在原始佛法《四部阿含》、尤其是《杂阿含》里面，都没有所谓的“咒语”。在《四部阿含》里面，可以找到一处有“咒语”，但是经过与南传的考证、对比之后，发现同样类似的这一经里面，南传的经文里面并没有“咒语”。由此就可以知道是后来北传在流传过程中添加进去的，也就只有《四部阿含》里面有一句咒语，其他的经文里面都没有。“咒语”本来大部份是来自于婆罗门教，但是在整个融合交流过程中，就像大家“互相交换礼品”，结果就慢慢溶合，如果我们不知道什么是“究竟”，于是以方便为究竟，这样就是本末颠倒。

原始佛法里面，佛陀讲的是怎么样才是真正解脱。现在假设你持百千万句咒之后，真的能够达到究竟解脱、达到心安，咒语就是协助你到达究竟解脱的一个方便法。所以，方便法门有很多种，打坐也是其中一种，观呼吸也是其中一种，修“身念处”也是其中一种，念佛也是其中一种.....。所以，种种法门有八万四千种，但是这些都是对治的“药”，只是要帮助我们治病，不是要让你以吃药为目的。种种方便法门是让我们心静下来，然后去看到实相、看到真理，唯有能够“止观双运”，才能开智慧。

种种方便法门，都是让我们的心定下来，是一个“止”的作用而已，因为我们“心”猿意马，如果心飘动污浊、没办法定下来，就没办法看到实相。所以，因为凡夫内心的苦闷不安而不断向外求，求取各种符咒、加持、消灾、保佑，有智慧者是向内净化身心、如实观察，如实了知宇宙人生实相真理，如果还在求取各种符咒、加持、消灾、保佑，表示都还在向外在求。但是我们要清楚明了这些只是一些安慰剂呢？止痛剂呢？还是真正能够让我们从根本来治疗？让我们真正觉醒呢？

“愚痴无闻凡夫于此身生诸受，苦痛逼迫、或恼、或死，忧悲称怨，啼哭号呼，心乱发狂，长沦没溺，无止息处”。

“多闻圣弟子于身生诸受，苦痛逼迫，或恼、或死，不生忧悲、啼哭号呼、心生狂乱、不沦生死，得止息处”。

“多闻圣弟子”就是有见谛的人、有修有证的人。注意这两个对比，这是一般众生与解脱者的相异之处，尤其是在面临重大境界现前考验之际。修行证果的检验不是在禅修中，而是在历缘对境的实际考验中。我们一般人都是“铁齿硬牙”，很多人就是苦吃不够，都不会觉得修行很重要，反而觉得名利很好、诱惑性很强！能够满足他的所需。在年轻时候就要积极学佛的人，究竟还是占比较少数。所以，大部份都是人生有相当的历练、体悟之后，会要进一步去突破、进一步去追求，才会深入原始佛法。而一般人呢？有的还是在“不知不觉”，有的能够来到“后知后觉”，像“不知不觉”的人还是很麻木，敏感度还是很迟钝，当他遇到一些逆境考验冲击，这时候又不会去珍惜这样境界的考验，反而又是不断在逃啊！在避啊！在怨天尤人啊！不是从逆境里面体会生命的意义在哪里？生从何处来？死往何处去？

一般人、愚痴凡夫，遇到“生身诸受，苦痛逼迫，或恼、或死”的逆境冲击，让他很愤怒，甚至在他濒临生死关头，有的还会觉得说如果这一关能够渡过，又可以活到120岁，感觉又没事了，觉得说又逃过一劫，而没有从逆境里面去体会，从中去体悟、去学习，就是“铁齿硬牙”般，有的又很不信，认为苦没什么啊！面对死亡也觉得没什么啊！一般人面对逆境或恼、或死，结果到最后呢？

“忧悲称怨，啼哭号呼，心乱发狂，长沦没溺，无止息处”都一直在趋乐避苦，这一次灾难逃过、躲过了，又没有醒过来，还是又继续，于是灾难又再起，就这样一次再逃过一次，也是这样一世、一世，再又逃过另外一世，一世逃过一世。

“长沦没溺，无止息处”都一直在趋乐避苦，一直在趋乐，然后避苦，一直在逃、一直在抓，也是一样抓得很苦，然后一直在逃，也是逃的很苦。他不知道苦是一个天使，苦是天使在唤醒你，让你能够从“不知不觉”，然后提升到“后知后觉”，再提升到“先知先觉”。所以，如果会把握你现在种种的苦，就是在提醒你人生的实相、众生的实相、苦海的实相，能不能从中去觉悟到？要不要走出这个苦海？还是继续在苦海里面绕呢？继续在苦海里面玩这些趋乐避苦的游戏呢？这样因为“心”没有一个止息处，“心”没办法安下来，也不知道如何安下来。

但是，一个见谛人就不一样，他不管遇到各种逆境、各种灾难，都能够安住于每一个当下。注意喔！这是一个很重要的关键。一个真正有证果的人，一个真正见法的人，他是安住在每一个当下，不是说一个修行证果的人就没有灾难，全部都是一帆风顺，全部都是没有灾难。当然他是会大幅减少，但是并不是说都没有，因为“无常法则”就在运转，问题就是当他面临逆境灾难考验之时，都是安止在每一个当下。

有的人会担心说，学佛之人会不会消极悲观？绝对不会的。这是因为不了解什么叫做“解脱”。一般人不是乐观、就是悲观，但是真正学佛、智慧型而有证果的人，他是什么样的人生观？如实现。一般人才是乐观跟悲观，一个真正有证果的人，他的人生观是如实现。有的人认为佛教文字看起来都是“厌”啦！“离欲”啦！“一切行止息”啦！“涅槃寂静”啦！看起来好像都是一些负面的字句，认为佛教是悲观，。事实上，是因为没有了解佛法的深义，一般人是在乐观跟悲观里面趋乐避苦，当他在顺境抓得很如意、很顺利，就是乐观的人生；当他处处碰壁，不如意之事十之八九，就是悲观的人生。但是学佛的人是超越这两者，他是如实现。怎么样才能够进入如实现，超越相对二元对立？等一下会再深入剖析。

第五节经文，佛陀一样讲出修行证果、迈向解脱的次第。“缘老死苦”事实上真正最重要、最核心的“苦”，就是老、病、死。所以，说缘老、病、死之苦，再来“习苦，便有信”，“习”就是浸泡，不是说被苦折磨到麻痹，而是要常常浸泡在众生的苦海中。“习”也包括学习的“习”，你要去学习苦、去认识苦、去体悟苦。对于苦，如果你“后知后觉”，就从自己身上所遇到的苦来体验，如果你能够“先知先觉”，就可以从别人的苦去体悟，不必自己撞得头破血流，不必一定要自己去踢到铁板才会觉醒。

自己去撞得头破血流，自己去踢到铁板，这样才觉醒，叫做“后知后觉”。如果你的觉性比较高，可以从你的周遭一切人去体会，因为他们天天都在告诉我们，众生是活在苦海之中。有的人外表虽然很会善于掩饰，但是只要你善于观察，就可以看到他们内心的苦。“浸泡”就是要去慢慢观察，不要逃避。如果你又在趋乐避苦，虽然苦的天使常常在示现，在宣说真理佛法，但是你都错过很多机会、没办法体会。

如果没办法体会“苦谛”，佛教核心——苦、集、灭、道，“苦谛”就不可能建立。“苦谛”是众生在苦海中的一个真理实相，如果“苦谛”没办法建立，“集谛”就看不到，“灭谛”就不可能证。因为一定是“苦、集、灭、道”有次第的。所以，我们学原始佛法的人，从现在开始，不管是自己的苦或是众生的苦，好好把脚步放下来，把眼光停留在这上面，多去体会、多去观察，不要只是一直持咒，或

是一直念佛。如果只是一直念咒或念佛，你这个苦没有去看，都是在逃避啊！或是说一天用多少时间在打坐，没有好好去体会、体悟世间的苦，纵使你打坐再久，都没用啊！

所以，种种方便法是让我们的心静下来，敢去面对世间的这些苦，然后浸泡在众生的苦海中，慢慢去体会、慢慢去消化。众生内心的不安，自己内心的不安，要如实去面对，这样才能够渐渐去见到“苦谛”。当你见到“苦谛”之后，才会想要出离，才会去找出苦的原因在哪里呢？“集谛”就是苦的原因，这样你才能够找出来。“苦”你不认识，就不可能去找出它的原因。当你能够真正去认识苦、找出原因之后，才会对症下药，再来才会知道怎么把“集”灭掉，而且怎么样才能够真正对症治疗，然后到达离苦得乐、涅槃解脱。

“灭”就是解脱的世界。当你有这样的一个体验，知道苦是可以熄灭之后，就会老老实实走在“道谛”上，你就会老老实实的修行，不会心外去求法。所以，以前别人会跟你讲说“苦、集、灭、道”的修行，是二乘的、小乘的、不了义的……，都是错误的分辨，绝对不是那回事啦！真正要解脱，一定要回来见“苦、集、灭、道”，基本要在“苦谛”上多体会。如果修行的动力还没有要用生命去修行，就是因为“苦谛”见得不够，一方面都还在趋乐避苦，还有自己的苦吃得不够，因此修行的动力才还没激发出来。

所以，从现在开始，不管你在人生的旅途上，遇到多么不顺利、多么苦难的事情，记得！危机就是转机，当你有去体会、有去消化，就可以见到真理，就可以迈向解脱。如果你还在逃避，那个苦、那个天使，你都还要白吃苦。“习苦，便有信”才会对佛陀所跟我们讲的解脱道有信心。当你有信心之后，便会有正思维。

当你听闻正法之后，才会去正思维，深入去思维。在你还没有建立之前，都还是在世间的名利堆里面抓，觉得这个很甜、这个很好。“习正思维，便有正念正智”就会建立起正知正见，当你有正确的闻思之后，便会“护诸根”，就是守护诸根，守护我们的六根。这已经是进入实修的阶段，“三妙行”的应用，跟守护诸根的关系很大。当你在守护诸根的时候，我们身、口、意的冲动会明显缓慢下来，不会再像以前这样一直冲动。

所以，“守护”不是捆绑抓得很紧，也不是用袈裟把自己捆绑得很紧，形成一个偶像说“噢！我是修行人！”不是这样！“守护”是代表我们的身、口、意，我们的六根从原来的冲动习性，慢慢缓慢下来，让我们的身心展现出安祥、柔和，具体的展现就是“三妙行”，你要有守护诸根，才会真正展现出“三妙行”。

“护戒、不悔、欢悦”佛教在讲经说法里面，都会提到“持戒”，再来才能够“修定”，才能够产生智慧。这里戒跟定，都是佛陀所讲“出世间法”的“八正道”，要真正要走上“八正道”，前面的“苦谛”方面，你要有相当的体会；前面的法义方面，要有相当的体悟。建立闻思基础之后，才会真正持戒、守定。有关于“戒”，以后我们还会有专章来讲述，如果对“戒”方面的观念错误，反而会被戒条束缚得死死的、绑得死死的，要持到“戒”的精神核心，这样才不会被戒条所束缚。如果你被戒条所束缚，“戒禁取结”就没办法可破了，要证到初果阶段，“戒禁取结”是其中一项要打破的。我们应该持什么样的戒？怎么样才能够又不受戒律、戒条所束缚，能够破“戒禁取结”？以后我们还会再继续深入探讨。

“护戒、不悔、欢悦”因为你有持戒，“持戒”就是让我们减少恶缘、增加善缘，“持戒”真正重要的

目的就在“减少逆缘，增加善缘”，这样才会有更好善的因缘。好好去修定，“定”是让我们的身心宁静下来，才能够进行“止观双运”，才能够真正开智慧。所以，不要把目标放在“持戒”方面下工夫，也不要目标放在种种禅定禅相里面下工夫，都是迷失在中途，变成“见指不见月”。

能够“护戒不悔”，就会“欢悦”。“不悔”是因为有这样的善因缘，种种让你后悔的情况，就会大幅减少。一个人的逆缘减少、恶缘减少，然后顺缘增加、善缘增加，让他后悔的情况就会大幅减少。于是就有益于修定，当你的心能够安定下来，加上你的心是慈悲柔软，很快就会产生“禅悦为食”，所谓“寻、伺、喜、乐”的喜、乐就会出来，就是“欢悦、喜”，就是已经进入禅定方面，有“止观双运”了，这样你就能够“止”，也就是禅定的初禅成就。“止、乐、定”的“乐”，都包括禅定里面的“乐”，以及见到法方面的“乐”，然后你内心就会“定”，这时候算是禅定方面，一种“戒”、“定”的成就。

当你“戒”、“定”方面有成就之后，就能够“止观双运”，于是“见如实、知如真”，这是非常重要的几个字。一般人是“见不如实”、“知不如真”，但是不容易觉察到，修行就是要把它调出来、找出来。你没有觉察到，本来是“见不如实”，你以为是“见如实”，以为你所看的就是正确的，就会落入我们前面有讲过的，为什么说最大的敌人是自己？我们被自己的知见所欺骗了，却不知道最大的敌人是“自己”。

原来是“见不如实”，但是不知道。一个真正有“止观双运”的人，因为有“戒、定”这样下来，才能够真正的“止观双运”，才能够开智慧。“止”就是定，定力的成就。错误的“世间定”修到后来，心会变成硬梆梆的“定”。“世间定”是专注在“一点”的那一种定，专注在一个目标的那一种定，都是属于“世间定”。这样的一种定法，有它的对治的作用，但是如果不知道去转移，落在“世间定”，那一种“定”愈修，心是愈僵硬、愈僵化，因为他的心没有跟整个法界的法流在流动，他的心是封闭的，闭锁、锁住在一点，心就会很僵硬。至于怎么样才是“出世间法”的“定”，以后我们会再跟大家来分享。

你要建立这些基础，然后才能够“止观双运”，当你“止”，就是让我们的心，从原来的波动不安，变成一面明镜。你的心是一面清明的镜，这样才能够“见如实、知如真”。上一次有分析过，同样一件事情，但是不同的人，有贪、嗔、痴的众生，所看出来的曲线就不一样，就是因为“见不如实”、“知不如真”，但是却不知道。知道就好办了！记得！如果“见不如实、知不如真”，你知道的话，就好办了！如果“见不如实”，然后又不知道、也不以为然，就是因缘还不成熟，没办法！

所以，大家要慢慢进入闻思，随时回来检视、检验我们自己，是不是这样？真的要“见如实、知如真”，不容易！当你从“见不如实”、“知不如真”，慢慢修正之后，真正能够“心”止观双运，就是“见如实、知如真”，如事实的本来面目来看待它，没有扭曲、没有染污。所知道的也是如同事实的真理实相般来知道它，没有扭曲、没有污染，这样至少都要证初果以上，才有做到少分而已。真正要做彻底，一定是要证到阿罗汉，贪、嗔、痴的止息。

一个人能够“见如实、知如真”，就会“厌、无欲”，为什么？如果没有深入闻思、然后实修，是无法了解“厌”与“无欲”的真正深义，不管你的文学造诣、涵养多么高深，或是文学硕士、文学博士，也只能够了解到字面上的意思，还是没办法解开它真正深层的含意，一定要实修实证，才有办法了解“厌、无欲”的深义。《阿含经》的经文都是言简意赅，但是很多人欠缺实修实证的基础，结果看到“厌”、“无欲”文字之后，就认为是消极悲观的人生，是小乘心态、自了汉，只顾自己、没有大慈大悲之心……。这些都是被文字所障住，形成“文字障”。

“见不如实，知不如真”是因为在颠倒梦想的世界，不该抓的一直抓，不该怕的一直怕，不该逃的一直逃。当有一天真正具足闻思基础、“止观双运”之后，从原来的“见不如实”、“知不如真”，然后醒过来、觉悟了，看到实相，这时候颠倒梦想还存不存在？会消失啊！就不会再颠倒梦想。不会颠倒梦想就是“厌”，厌离过去的无知，厌离过去的颠倒梦想，厌离过去的染污扭曲，于是就会契入“无欲”。

“无欲”就是不会再像以前一直在颠倒梦想，不该逃避的，一直去逃避；不该抓取的，一直去抓取。你会照见到自己很多的抓取，结果这些抓取都是在束缚自己，都抓来捆绑自己。当你照见到往昔的愚痴之后，就会厌离过去的愚痴与束缚，于是就不会再有欲望去抓很多来束缚自己。举例而言，以前总是把“百子千孙”当作是一句祝福语，表示很兴旺。但是现在的人却渐渐体会到子孙愈多，于是束缚就愈多，你的担子愈重，不会再像以前要生十几个、七八个，现在想要百子千孙的欲望就会减少。

以上只是举个大家容易了解的例子，其他大家可以类推。原来很多的抓取，你以苦为乐的，你抓得很乐的，当有一天发现自己原来是在颠倒梦想，你就会放下。就像小孩子在幼小的时候，因为内心常常不安而哭啼，于是大人就给他奶嘴吸，反正觉得有个东西可以吸就好，因为造成习惯方面要有东西可以吸，就会比较心安，当渐渐长大之后，要他放却不容易放。但是等到有一天当他上幼稚园，意识渐渐觉醒的时候，“奇怪！你们怎么都没有吸奶嘴？我却还在吸奶嘴？”这时候惭愧心生起，于是就会“厌离”吸奶嘴的动作，他会厌离、会放下，不会再有欲望要去吸奶嘴。

这里是讲出“厌、无欲”的一个举例，你慢慢去照见，然后再去推论其他。我们原来很多的抓取，就像吸奶嘴一样，因为我们内心的不安，然后要抓取一些，来让我们自己安心。当有一天你发现到这些，原来是一种负担、一种累赘、一种束缚，你就会放下，就会“厌离”过去的颠倒梦想，然后对这方面错误的抓取，你就会“无欲”。所以，字面上看起来是负面的，事实上完全是要有智慧者才能够做得出来的。《阿含经》很多的文字，看起来好像是负面的，但是都要经过实修实证之后，才能够体会到。

一个人能够这样，是因为他可以远离颠倒梦想，就像《心经》所讲的，一个智慧者、解脱者，就是远离颠倒梦想，契入究竟涅槃，就是能够解脱，“便得涅槃”。不能解脱、没有解脱，是因为我们的抓取，记得！不是别人在束缚你，是我们自己不知道，然后抓取很多。本来以为是抓得很快乐，但是事实上却会是一种束缚，结果让你不能够解脱自在。所以，当你真正进入正确闻思，就不会再去怪东怪西，不会再去怨怪境界怎么样，不会去怨天尤人。你会照见到那些苦、那些束缚，都是来自于我们抓取，来自于我们常常在跟境界抗争，来自于我们不了解“无常”跟“无我”的真理，本来真理实相就是“无常”，本来真理实相就是“无我”，这是实相、这是真理。

如果我们不了解，就是一一直在跟“无常”对抗，然后要去抓“常”；不了解“无我”，然后就是一直怕“无我”，时时抓这个“我”。结果我们所抓的，跟实相都是相违背、对抗，就是所有“苦”的最根本原因。事实、大自然、宇宙的运转法则，它就是这样，是任何人改变不了的，但是却不知道这样的违抗就是愚痴、无明。“无明”就是你不知道、不认识实相，这样就会背道而驰，于是就会常常跟实相相反的背道而驰。当有一天体会到“无常”实相、“无我”实相之后，你会看到原来往昔都是在颠倒梦想，这时候当你真正“见如实”、“知如真”，看到“无常”的实相，看到“无我”的真理，这时候你会厌离以往的颠倒梦想，“厌、无欲”，然后就能够解脱自在。

所以，这是一个很重要的关键，怎么样才能够解脱？就在于你能不能去认识真理实相，有人说：“江湖一点诀”，重点就是在这里。纵使你再跑去西方极乐世界，你这“一点”如果没有突破，也是绝对没办法的。因此，记得！束缚、苦海都不是别人给你的。

何谓“苦海”？

什么叫做“世间”？（第76页第九章“六入处”第十节）。

“尔时，世尊告诸比丘，言大海者，愚夫所说，非圣所说，此大海一小水耳。云何圣所说海？谓眼识色已，爱念、染著，贪乐身、口、意业，是名为海。一切世间阿修罗众……乃至天、人……”六道里面的众生，“悉于其中贪乐沉没，如狗肚藏，如乱草蕴，此世、他世绞结缠锁，亦复如是”。

佛陀就讲：一般所称的“大海”，对佛陀、解脱者而言，都只是小水池，不算什么！那一种海很容易度过。真正的“苦海”，我们身、口、意所造成的“苦海”，却很难、很难超越！比如大西洋是很轻易可以超越，只要一万多元的飞机票，就可以飞到美国去了。一张飞机票，就可以超越过大海，只要三万元左右，就可以绕地球一周。所以，你要绕地球好几圈，都很容易啊！心外的距离都没什么，如果解脱是向外求，那些向外追求的科学家就可以解脱了。如果假设解脱是在月球，他们早就发明太空器，然后飞到月球上、就可以解脱了。如果解脱证明是在太阳系上面的一个行星，科学家就会赶快设法建造出火箭，然后把人类送过去那个星球。但是，那些都是不可能的。

向心外求，是不可能找到真正的解脱。佛陀认为有形的海洋还算是小case，都只是属于“小海”而已，真正的大海是什么呢？“圣所说海”佛陀所讲的“海”、生死苦海，就是“眼识色已，爱念、染著，贪乐身、口、意业”，我们的六根跟六尘接触之后，所产生的种种抓取、贪爱，这些就造成你的整个世界。对于什么是“世间”、“苦海”，很多人都还是停留在错误的认识，包括大多数在佛门里面的讲经说法，都还在错误传导所谓的“苦海”。

什么叫做“苦海”？如果不了解什么叫做“真正的苦海”，又怎么会有可能超越“苦海”呢？一般所认知的“苦海”，都是外面的世界，有些经典甚至讲说“这个世界就是娑婆世界，这个世界是五浊恶世，就是一个苦海”，所以我们要赶快，现在已经是……劫、……时期，已经快要如何……”都把外境形容得很丑，然后鼓励大家逃到他方世界、鼓励大家移民……。

佛陀就坦白讲，众生就是这样一世一世的，在那里一直逃！一直跑啊！一直逃！一直跑啊！因为你跑到那个世界去之后，人家还是告诉你“这个世界是娑婆世界，这个世界是五浊恶世，我们要赶快要到他方世界去啊！……”。其实真正的“苦海”，不是外面的娑婆世界。

（第九章第十一节）“世尊！所谓世间者，云何名世间？”什么叫做“世间”？什么叫做“出世间”？“世间”讲的就是苦海，“出世间”讲的就是出离苦海。如果我们修行不知道什么是“苦海”，就没办法真正出离苦海。如果错误认知“苦海”，就不可能出离这个苦海。所以，要正确认识什么叫做“世间”？什么叫做“苦海”？什么叫做“出世间”？什么叫做“出离苦海”？今天如果能够听闻到这些，然后观念能够厘清出来，正确修行的方向就会建立起来。

佛陀就告诉三弥离提，所谓的“世间”就是“谓眼、色、眼识、眼触、眼触因缘生受——内觉若苦、若乐、不苦不乐，是名世间”其他的耳、鼻、舌、身、意都是一样，佛陀称这个叫做“世间”。“所以者何？六入处集则触集，……如是乃至纯大苦聚集”佛陀是要告诉我们什么叫做“世间”？“世

间”就是我们六根跟六尘相触之后，产生“六识”的整个这些，就是我们的“世间”。佛陀所要讲的“苦海”，所要讲的“世间”，不是外面的世间，不是外面的世界，你要出离的“苦海”，不是外面这个苦海。“六根”是我们的身、心，也就是身、口、意，“六尘”表示所有的一切境界，“苦海”是指我们的“六根”跟外面的境界接触之后，产生贪爱、嗔恨、苦受、乐受，我们的心和境界纠缠在一起，我们的心被境界牵著走，形成这样的一个叫做“苦海”。

所以，什么叫做“世间”？你的“世间”、你的“苦海”，不会超过你的“六根”跟“六尘”接触的范围。因此，每一个人的“世间”，每一个人的“苦海”，都不一样。不要以为“我们都同样住在地球上，大家都住在地球村里面，世界应该是一样，怎么会不一样？……”！错了！同样是这个世界，但是那些有修有证的人，就是住在极乐世界里面。如果你还在颠倒梦想，就是在“苦海”里面，你还在厌离这个世界，还不知道珍惜这个世界。同样的，如果你有正确的闻思修，在“中鼎工程公司”里面，也是处在极乐世界，你会很珍惜这个环境。

“苦海”不是外面的世界，不是外面的这些境界，你的“苦海”、你的“世间”，就是一个人的六根跟六尘跟境界接触之后，产生的苦乐、顺逆那些，就是你的“世间”，每一个人都不同。“若无彼眼、无色、无眼识、无眼触，无眼触因缘生受——内觉若苦、若乐、不苦不乐，则无世间，亦不施設世间。所以者何？六入处灭则触灭……”此处经文的含意很深。不了解的人会认为“修行人就是要把眼睛遮蔽起来，不能够看外面；耳朵都要塞起来，不能听外面的声音；吃东西不能有觉受……”这些都是没有正确理解经文的意思。

“六根”就是眼、耳、鼻、舌、身、意，“六尘”就是色、声、香、味、触、法。我们眼根接触外境，这一根跟一境都是相对应的，眼根对色尘、耳根对声尘、鼻根对香尘、舌根对味尘、身根对触尘、意根对法尘。我们的“六根”接触外面的“六境”之时，都会被境界捆绑住了、被境界牵走了，被境界所系缚住。你遇到好的、遇到可意的境界，是产生“乐受”，就一直的抓、一直的贪，不会知足，会愈想、需要愈多。当“六根”触到“六尘”，遇到不可意的境界，你就会抗拒，然后就会起嗔，于是就产生“苦受”。

当我们的“六根”接触“六尘”，你觉得好的，就想要愈来愈多，就是人类的欲望无穷，很难知足！你会去越抓越多，也会一直要趋乐，要抓取“乐受”。当你遇到逆境的时候，就会抗拒、会嗔恨、会逃避，苦啊！苦啊！于是就在“苦受”、“乐受”里面，有时候还有一种“不苦不乐受”，这些也会有。在这个苦、乐受里面，还会感叹：人生不如意之事十之八九，很多的逆境、很多的不理想、很多的不可意……，这些都出来了，就形成你的世界。

佛教所讲要修行的世界是什么？什么叫做“世界”？什么叫做“世间”？不是外面的世间，但是我们为何无法超越“苦海”、超越“世间”？因为“身见”、“我”、“自我”这些，都还死抓不放。当有一天超越、证悟到“无我”，你才会从个人的世界、从个人的“世间”脱胎出来，才会活在实相的世界，才能够见到“实相”，才能够“见如实、知如真”，这时候当下就是净土。所以，极乐世界就在这里，不是在别的地方。

所谓根、尘、触的“灭”，不是说你不可以去听、不可以去吃、不能够去听，或是不能去看，而是一般凡夫看到好的，就会被境界牵著走。一般人听到人家在讽刺你、批评你，你的心就会起嗔恨心，就被境界牵走了、束缚住了。一个解脱者的看，就是单纯的看，听就是单纯的听，你讲我好、我也让它流过，不会产生“我慢”；你批评我、讲我不好，我也让它流过，不会对你起嗔。因为所有

的境界，都是不断一直刹那在生灭流动，你刚才对我批评、说我不好的那些话，如果我不要去抓，它也是会流过去。因悟我现在面对当下的一切，所以你刚才跟我讲那些，我虽然是在听，但是我不会被境界碍著，等于是说听到就像没有听到，变成说刚才那些境界等于是没有“触”。

所谓的六根“触灭”，就是没有被境界所抓取，你让它流过，好的、你知道，但是你不会去抓；坏的、你也知道，但是你不会去抓取。所以，经文所讲没有“六根”跟“六尘”的接触、没有“世间”，不是说你没有去看，只是说你看了之后，不会被境界牵著走，不会被境界纠缠住，你一样都是活在当下，你的嗔恨跟喜爱、贪婪没有了。一般人是如果有人骂你一句话，心里面就很不高兴，不是说我刚才前一分钟骂你，你的不高兴只是一下子就消失了，你的不高兴还会再继续酝酿。当我在几分钟之后，再稍微夸赞你一下，你就听不到我现在称赞你的话了，因为你的心已经是被刚才生起嗔心的境界拉走，没有活在当下。

一般人的“六根”跟“六尘”接触的时候，都是成为境界的奴隶，被境界牵著鼻子走。听到你喜欢听的，你就想越听越多，然后你的心就沉溺在“乐受”里面，尾巴翘得很高，“我慢”又生起了。如果听到人家批判你，于是觉得很很不满意，会想伸冤、甚至抗拒，嗔恨啦！苦啊！.....就是这样。所以，凡夫就是根、尘接触之后，成为境界的奴隶。解脱者是你说我好、我知道，但是我不会起“我慢”，也不会被境界捆绑住；你指责我、批评我，说我很不好，我也是笑笑，也不会跟你们起嗔。一个解脱者就是不会成为境界的奴隶，境界一直在流动、一直在流动，过去的一切就是心完全开放，让它流过、流过，活在每一个当下。境界对他来讲，有触、等于没有触，但是他不是没有觉受，一样是有正确的明觉。

（第九章第十二节）“云何为世间？”，什么叫做“世间”？佛陀就讲“六内入处”。佛陀在这几经里面就讲到什么叫做“世间”？“六内入处”就是我们的“六根”。“眼内入处，耳、鼻、舌、身、意内入处”，眼、耳、鼻、舌、身、意叫做“六内入处”。色、声、香、味、触、法叫做六种“外入处”。我们接受外面的讯息，身体叫做“内身”，透过六种管道接受外面的讯息进来，叫做“六内入处”。外面的“色”透过眼根，然后传到我们的身体。什么叫做“世间”？因为你的“六根”接触“六尘”之后，所产生的苦受、乐受，这里面有你的贪、嗔染污进去，就叫做你的“世间”。

可以静下来思维、消化，你最担心的是什么？最让你感觉痛苦的是什么？去看看是不是里面其中任何一根跟境界碰触，被境界束缚住了？前几天人家骂你、激怒你、攻击你、批判你，是一个“法尘”，你听了之后，到现在还闷闷不乐，这是你的“意根”，还被前几天的“法尘”束缚住了，没有从那个境界脱离开来，就是成为境界奴隶，于是还在“苦海”里面。如果能够一方面了解到世间众生的心态，然后一方面去了解这些法义之后，你听过、让它流走，一方面也体谅众生，一方面慈悲回向这个世间，你又有消化，又不是用压抑、用忍耐的，于是那一阵风、那个境界早就吹过了，它对你无所质碍、没有阻碍，因此“意根”是清净的，你是解脱自在的。

什么叫做“世间集”呢？“世间集？谓当来有爱、喜、贪俱，彼彼集著无余断”我们一般遇到顺境，就一直要抓愈多愈好，当然它只是一个举例，包括抗拒、嗔恨也都是啊！在逃啊！在避啊！就是“世间集”。什么叫“世间灭”呢？“谓当来有爱、喜、贪俱，彼彼集者无余断，已舍、已吐、已尽、离欲、灭、止、没”注意“断”这个字。这里是讲得很简短，但是真正要体会到那些，必须体悟到“无常”的实相，体悟到“无我”的真理，才会厌离往昔被境界牵鼻子走的情况，这时候你才会无欲。“无欲”就是会看到往昔人家说我们一句话，我们就被他拖得团团转，你就会觉得太不值得了，于是你

就会厌离那一种嗔心，就能够做到“厌、无欲”，就是这里所讲的“断”。

“已舍、已吐、已尽，离欲、灭、止、没”往昔的这些颠倒梦想，往昔的这些愚痴，你都把它舍下，这样才能够不成为境界的奴隶，才能够解脱自在，叫做“世间灭”，也就是这样才能够出离苦海，叫做“出离苦海”。“云何世间灭道迹？”怎么样才能够真正到达解脱的世界呢？怎么样才能够出离世间、出离苦海呢？就是要走“八正道”，而且要走“出世间法”的八正道。“八正道”有“世间法”跟“出世间法”之分，以后我们也会解析什么叫“出世间法”的“八正道”？在修行路上有很多重要的关键岔路，如果没有清楚了解，走偏差、走错，你不知道；在“世间法”里面绕，你也不知道。所以，闻思基础的建立是相当重要。你要实修，如果没有具足闻思基础，在修行的过程中，有很多的分岔路，你走错了都不知道，所以叫做“世间灭”。

具体厘清“世界”、“世间”的定义，让大家真正了解之后，就会知道修行用功的重点要放在哪里，当你真正知道“苦海”是在哪里，才会知道病因在哪里，知道解脱的目标在哪里，就能够确定朝著这个目标迈进，这是非常重要的一个关键。

（第七十八页）【法义分享】：佛经里所称的“世间”有两种：一是主观的“世间”——由个人五蕴、六根所蔓延而生的世界——这是梦幻世界。一是客观的世界——这是实相的世界。佛陀所讲的“世间”大部份都指前者——主观的世界。这是每个人的六根触六尘后，生起苦乐受、生起种种爱染及贪嗔痴的世界。这种世间是由“自我、我慢、我欲，我能”所想像构筑而成的“梦幻世界”。这是佛陀所称的“苦海”。

注意！这是非常重要，对于“苦海”方面，没有正确的认识，就不可能出离“苦海”，你还在向心外去求，都是因为不了解“苦海”，还想到他方世界去，都是没有真正认识“苦海”。“苦海”不是外面的世间，“苦海”是在你的内心里面，你的身、口、意透过贪、嗔、痴所抓的世间，就是“苦海”。这个“苦海”可扩及到三界。“三界”就是欲界、色界，还有“无色界”。所以，每个人的世间，每个人的三界都不一样，因为每个人的贪、嗔、痴程度都不同，对象、目标都不一样。

就像华航空难或是新航空难，家属会非常悲哀伤痛，当太太看到先生成为一堆焦炭之后，她是怎么样？心碎啊！如同活在地狱里面，你的感受跟她的感受会不会相同？不会啊！为什么不会？因为你对这一堆焦炭的依赖抓取不一样，他太太原来是很依赖这个先生，很抓取这个先生，认为这个是我的、我的先生，我家庭的栋梁、我的依柱、我的依靠，这是“我的”。当“我的”展现“无常”的时候，哇！她整个依靠都消失了，她整个的抓取、她的要，全部都从手中夺走了，原来美好的梦幻世界破灭了，于是她的世间就堕入地狱里面。

你虽然也会有所感触，觉得怎么又发生这种悲哀的事情，但是你只是一个感触，你的哀伤、你的痛苦不会跟她一样，就是因为你的世界跟她不一样，不是说没有感情，而是因为你关心的、所担心的，跟她所担心的、所关心的不一样，你有你关心的父母亲、你的家庭、你的亲戚子女，她有她的世界，当你的亲友发生无常灾变的时候，你的感受跟他的感受也不一样。所以，每一个人所抓取的“世间”都不一样，每一个人的世界都不一样，一般凡夫就是这样。

不是说一个解脱者他的心，就是很僵硬、麻木不仁，都没有血、没有眼泪，都不会有觉受的，不是这样啊！所以，庄子的太太死亡之后，庄子展现是怎么样？鼓盆而歌！当然最初他也是会有所感慨“我的老伴走了”，但是后来他又更深一层的体会之后，他觉得应该以办喜事的这一种心情来面

对。“鼓盆而歌”不是说太太之前都先忤逆我，现在你死了，才来好好庆祝，不是那样啦！他是深刻体会到生命的意涵。一个解脱者一定是这样体会，当你活著的时候，他也是好好善待之，但是当死亡的时候，他会全然接受。

一个解脱者是体悟到有缘在一起之时，是珍惜每一个缘，但是不会被这个缘束缚、牵著走。当因缘变化转换变异的时候，他接受无常的实相，不会被因缘牵著走，在活著的时候，大家能够好好珍惜相待。所以，大家对你的太太、对你的先生、对你的家人也是一样，大家有缘相处的时候，好好的珍惜，但是不黏著、不抓取，而是善待每一个因缘。当缘尽的时候，觉得没有愧对你，于是会接受每一个自然法则的演变。因此，庄子是真的有所体悟，才能够做得出来，不是无情。中国有一句话“死于安乐，生于忧患”，佛陀要我们“习苦”，慢慢去体会“苦谛”，就有危机意识，慢慢去体悟到“无常”，我们本来都一个幻相，要一直去抓这个“常”，就没有危机意识。

有些人认为结婚之后，就好像找到一个靠山，从此拥有幸福永远美满的家庭，没有危机意识。在新婚的期间很甜密，当境界有所变化、离婚的时候，多少人是平常心去面对，原来在谈恋爱阶段，所说的很多甜言蜜语、保证、山盟海誓，但是没多久呢？变了！都是没有去体会“无常”，活在“常”的幻相里面。当你解脱的时候，就可以知道，答案要你自己去证明。因为我跟你讲的答案，不会是你心里面要的答案，当你解脱的时候，再回来看看庄子待人处事的对待，就可以知道他是不是一个解脱者，唯有阿罗汉才能知道他是不是阿罗汉。所谓“初果、二果、三果、四果”，都是一个阶段、一个阶段，与体悟法的深浅度有关。

真正一个究竟解脱者、四果阿罗汉，他是没有贪、嗔、痴。如果大家都是“证初果”，所看的世界也未必相同，虽然你已经证初果，但是还有贪、嗔、痴，只是你心镜的扭曲度、弯曲度，比以前少、比以前小，你所看的实相会比较真实一点，然而还不是如实。所以，每个人所看的都不一样，“证初果”也还不一样，到二果、三果会越来越相同，因为证到“三果”，还有“无明”、“我慢”遮障，“盖”还会有。当十个结都断尽的时候，真正一个阿罗汉是贪、嗔、痴止息，两个阿罗汉他们所看的“世间”是一样的。

原始佛法所要出离的“苦海”，所要出离的“三界”，就是指由“自我”、“我慢”所构筑而成的梦幻世界。如果把“苦海”认为是外面的世界，认为现在是五浊恶世，想要离开地球到他方世界去，没完没了！只是个人的一种不满现实、不知足，然后又向心外去抓取一个理想的未来，但是都属于梦幻世界。唯有出离梦幻世界，才能活在客观的实相世界，而得解脱自在，就是佛陀所称“究竟涅槃”的彼岸。当你真的是从这里走出来的时候，会发现涅槃彼岸就在这里，极乐世界就在这里，这时候你到任何地方都是安住在每个地方，不会心外去求法。所以，所谓的“见谛人”不会有向心外去求的现象，凡夫一般人就会向心外去求法。

真正要出离梦幻世界，“自我”要先消失，也就是深层的“我慢”与“无明”要破除，这是属于高标准的要求。深层的“我慢”与“无明”要断除，是要证到四果阿罗汉，要真正见到实相，贪、嗔、痴、十个结要都止息、没有，你的心才是一面明镜，这样才能够真正看到实相。你没有看到实相，就是“见不如实，知不如真”，因为被我们的“自我”、“我慢”遮障了，是“自己”遮障住。同样的一条线，甲所看出来的，与乙所看出来的、丙所看出来的、阿罗汉所看出来的，都不是同样的一条线。只要你还有贪、嗔、痴，就会把这个境界扭曲。

就像当你在恋爱中，想要去追一个人、爱一个人，都是看对方的优点，当有一天得到了，相处

一段期间之后，就觉得很怨恨、厌烦，怎么全都被绑住？！怎么跟之前告诉我的，都不一样呢？！于是吵著要分离。这时候你看的是什么？都是看到对方的“缺点”。所以，只要你还有贪、嗔、痴，就会随著你的喜爱来看待实相，每一件事情都是这样。唯有当你没有贪、嗔、痴，才能够站在如实客观的立场，看到实相世界、极乐世界，就是一个解脱者的“如实观”，这是要出离“自我”才能做到。

只要你有“自我”，就会有“我”、“我所”；有“我”，就会有我要、我不要；有贪、有嗔，就会去扭曲、污染这些境界。当贪、嗔、痴止息，才能够看到本来面目、“如实观”，就是“如来”，如其本来的看待事情，这样就会远离颠倒梦想，而活在解脱的世界。所以，真正要出离梦幻世界，“自我”要先消失，也就是深层的“我慢”与“无明”要破除。

“实相世界”是中性的，离苦、乐两边。但是后世很多佛教徒，却本末颠倒的扭曲，把客观中性的实相世界，扭曲为“五浊恶世”，扭曲为“苦海”，因而拼命要出离，或悲观厌世，或大力鼓吹移民到他方世界。

只要“自我”不死，不管怎么厌离、不管移民到何方世界，都仍是在“自我”所想像构筑而成的梦幻世界里，那都不是“实相”。举例来讲，当你生活在台湾的时候，不能够珍惜这样的环境，然后这里也抱怨、那里也嗔恨，觉得左邻右舍处处都对你不好，觉得台湾好像地狱。听说美国是天堂，于是把家产什么都卖了，百般设法求到美国去，移民到他方世界去。当你到美国去之后，原来那些苦就会完全改变吗？原来那些梦想就能够实现吗？除非你的心境改变，否则你在台湾跟左邻右舍没办法相处好，你到美国去，因为带著同样的心境，还是会跟人家相处不来，还是觉得处处人家碍著你，觉得人家都是对你很冷漠。

所以，不是在“境界”，而是在于“心境”。真正的解脱，不是外面的境界碍著你，是我们自己错误的颠倒梦想，重要的是把“心境”改变过来。佛陀本来是要引导众生出离“我”、我所、我慢的梦幻世界，就是改变我们的心境，改变我们的错误认知，这样才能够回到实相的法界，才能够见到实相的世界，才能够见到极乐世界。但是怕“无我”的众生呢？却用“我慢”去否定实相的世界，然后再去追逐理想的梦幻世界。

真正要出离梦幻世界，“自我”要先消失，这是一个先决条件。“自我”要消失，就是要体证到“无我”，如果没有真正体证到“无我”，这个“我”会抓得死死的，这样就会有许多的我要、我不要，很多的贪、很多的嗔，就没办法看到实相。所以，真正要看到实相，必须体证“无我”，要真正能够做到“无我”，就是要逐步深度去闻、思、修，才能够“厌、离欲”原来“我”、“我所”的幻相，才会愿意从那些脱离出来。

证到初果、二果、三果，“我”、“我慢”都还没断尽，我们先讲明从初果到四果的整个解脱道，让大家知道深层的“自我”，绝对没那么容易突破。不要以为说“我早就知道‘无常’啊！我早就知道‘无我’啊！……”知道归知道，都是用嘴巴讲，最重要是怎么样去做到，才是今天大家一起闻、思，然后进入实修实证的主要目的。除非我们真的能够体证“无常”，真的做到“无我”，不然，所有的闻思，都只是在满足我们一些求知欲而已。我们真的是要为解脱而来。

譬如我们常常想著应该要怎么去打扮、装扮自己，觉得这样做才能够符合我的要求，也可以在人家面前展示我所要的角度，于是我们很多的观念，都是从一个“我”出发。认为这是“我的”，我的

先生、我的小孩、我的房子、我的家产、我的.....、我的.....。“我所”就是我的、我的、我的.....，“我所”是随著「我」而成立，这是我的家、这是我的国家、这是我的党派.....，这是我的派系、宗教、派系.....，只要你去抓那个“我”，于是这个“我”之外的，就成为是“非我”、不是“我的”。如果你落入一个你很支持、很认同的党派，于是跟这个党派对立的另外一个党派，你就会去排斥它。

当你的内心不安，就会向外去抓一个觉得可以依靠的，只要你有依靠一个、有去抓住一个，因为“世间法”是相对性存在的二元对立，另外一边就是你所不要的。如果你认同民进党的作为，很支持民进党的作为，于是就会排斥国民党的见解。如果你认同国民党的见解、国民党的作为，你就会排斥另外一党的作为。因为你认同这个党，这个党就是“我的”、“我”的党，我依靠抓住这个党，觉得我们的理念能够实现，但是你会去排斥其他的。

譬如这是我的家庭、我的小孩，如果我的小孩跟别人打架，你的心会偏袒在哪里？只要你有一个“我的”，你的心会被“我的”牵著走，你的心都会系缚在这上面，然后跟“我的”相反的另一方面，就是“非我的”，变成要排斥它，都是在二元对立的世界，都是在“我”、“我所”的世界，但是，那个是梦幻世界，因为你所抓的，都是一直要抓“我”的、要抓“常”的，但是事实的实相不会这样，你所抓的只是一个梦幻世界。

没有危机意识，就是在梦幻世界里面。当你去体会实相、了悟实相，就会完全放开，然后珍惜每一个因缘，就是“缘起”。你会珍惜每一个缘起，大家有缘在一起，就是珍惜；当缘尽散灭之时，我也全然接受。如果好好珍惜当下、每一天，都很爱惜你自己，所谓的“慈悲喜舍”就是从你这个“点”开始。你能够好好珍惜、爱惜“自己”，才能够真正爱惜你的先生，每一天都能够珍惜这样的因缘。爱惜自己跟“抓取”不一样，你爱惜自己、尊重自己，你也会尊重他，也会给他自由、给他独立，你不会抓取。你会珍惜每一个因缘，当有一天缘尽的时候，也会全然接受。难过当然多少会难免，但你会全然接受。

如果不能善待当下的每一个因缘，现在做夫妻就常常在吵架，常常在抱怨、常常不满，怨来怨去，当有一天因缘变异，或一方突然发生变故，“苦”就产生了。所以，你能够善待每一个当下的因缘，将来当因缘转变之时，你也会全然接受，就是佛陀讲的“缘起”。因缘的缘起、缘生、缘灭，它都是活的，每一天都在变化，你能够接受现在当下“变”的因缘，将来它“变”的因缘，你也可以全然接受。

所以，学佛就是要透彻了悟“缘起”，缘生缘灭一样是“无常”、“无我”。种种因缘的转变，都在宣说“无常”跟“无我”法印，以后我们会逐步深入去体会，这样你才会从梦幻世界醒过来。但是，怕“无我”的众生呢？却是用“我慢”去否定实相世界，然后再去追逐理想的梦幻世界。怕“无我”的人，会一直抓著这个“我”不放，然后否定客观的世界，认为这里不好、那里也不好、这是“五浊恶世”，然后要到其他地方去，否定现在的实相世界，然后去追逐理想的梦幻世界。

（第九章第十四节）一位摩诃拘希罗提问，于是舍利弗就回答：“非眼系色，非色系眼。.....乃至非意系法，非法系意。尊者摩诃拘希罗！于其中间，若彼欲贪，是其系也”“于其中间”，“欲贪”才是它的系缚。然后舍利弗又再回答“若眼系色，若色系眼。.....乃至若意系法，若法系意，世尊不教人建立梵行，得尽苦边。以非眼系色，非色系眼。.....乃至非意系法，非法系意，故世尊教人建立梵行，得尽苦边”。

这里有一个很重要的关键，佛陀就坦白告诉我们，不是说你天生下来，外面的境界就束缚你，不是境界本身会系缚你。“世间”、实相的世界，它不是“苦海”，它不是五浊恶世。如果“世间”本身是一个苦海，本身就是一个五浊恶世，境界会系缚你、捆绑你，这样就永远没有解脱的机会。因为不管你到哪里，都是跟境界相接触，境界都把你吸住、把你抓住。所以，佛陀就讲：不是境界会系缚你。虽然这里的经文内容是舍利弗所讲，但是舍利弗是佛陀跟他教导之后，他再跟人家互动，把所体悟、体证的讲出来，事实上就是佛陀所开示的。

不是境界捆绑你，也不是天生下来，你的心就是一个罪业的心。有的人会认为我们会来到这里出生、有这个肉身，就是业障重、前世造业……，才会来这里受苦，很多的罪业都加在你身上，这些都是后来的说法。如果你慢慢去体会，会看到身为女人有很多的优点，还有一本书是“生生世世宁为女人”，如果要时时抱怨、没见到法，男人有男人的抱怨，女人有女人的抱怨，永远没完没了。

只要好好加强闻思，女人一样可以证阿罗汉，不要轻视自己，本来“身见”一破，就没有男女相。所以，不要低估自己。不是客观的世界在碍著你，“于其中间，若彼欲贪，是其系也”因为你有贪爱、有嗔恨，有贪爱的抓取、有嗔恨的抗拒，所以苦、乐的世界才会出来。你不了解实相，然后要去抓你的梦幻世界、“常我”，才是苦啊！实相哪有碍著你？！实相的世界不会不会碍著你，它不是你修行的障碍，障碍是在我们自己的心中，我们没有正确去认识它。

“世尊眼见色若好、若恶，不起欲贪”佛陀还是每天一样在看，“六根”跟“六尘”还是一样在接触，但是“其余众生眼见色若好、若恶，则起欲贪”注意此处不同之处，佛陀一样在看这个世间，你在看、佛陀在看、我也在看，比如同样看到一辆几百万的轿车，有的人会起羡慕，有的人会更积极想要拥有，有的人看了就觉得像过眼云烟，认为拥有它、未必是好，拥有它、未必是福。所以，同样的境界现前，每一个人的系缚程度不一样，看你被境界吸引的多深？！

【法义分享】：如果客观的实相世界是苦海、会系缚你，那众生就永远不可能解脱。也不必修行，佛陀也不用来人间教化。“若色系眼”就是客观的世界会系缚你，或是“若眼系色”，你天生下来就是带著业障罪恶过来，这样“乃至若意系法”，就是“六根”、“六尘”的接触，以此类推下来，如果真会这样的话，世尊不教人建立梵行，不会来教你要修行。为什么呢？因为修行也没用啊！如果客观的世界会系缚你，你是带著业障身来，这样你修行无有用啊！世尊不教人建立梵行，得尽苦边，因为你修行也没有用，没办法解脱。因为“非眼系色，非色系眼”，不是客观的境界在捆绑你，也不是说你就是业障身，“六根”都是业障，不是这样！

“非意系法，非法系意，故世尊教人建立梵行，得尽苦边”不是本来就会捆绑你，最主要中间就是贪爱、嗔恨，贪、嗔才导致你跟境界的系缚，如果不要贪、嗔，境界过了、就过了，缘生啊！缘灭啊！所以，客观的实相世界不会系缚你，实相世界不是“苦海”，实相世界是离苦、乐两边，是中性的、是“中道”，不要把这个世界认为是五浊恶世，不要把客观的世界认为是“苦海”，如果这样你到哪里都是“苦海”，心都不会安下来。佛教所谓的“苦海”，就是指由凡夫的欲贪、嗔恚，抓取、迎拒，而形成扭曲变形的世界。你的世界这样弯弯曲曲，扭曲啊！变形啊！都是众生自己的贪跟嗔所抓取来的世界。

所谓的“中观”，只是哲学上的一个理解、观念，“中道”是你要去体证到，然后真正去做到。正因为“苦海”是由凡夫颠倒梦想所造成，才有出离、解脱的可能，这是好现象啊！只要你真正从“自

我”的梦幻世界里醒过来，“苦海”就消失了。所谓的“世间灭”，苦海消失，涅槃彼岸就现前。所以，“涅槃彼岸”不是到他方世界去找，书本第77页第十二节经文第三行“云何世间灭？”“世间灭”就是“苦海”消失。

以前我曾经听人家讲经，说“因为有这些错误的认知，才会有这个“世间”，当有一天你死亡的时候，“世间”也跟著你消失.....”。当时我就觉得很奇怪：“世间”是我抓来的？山河大地也是我抓来的？是这样吗？当我死的时候，山河大地也跟著消失？以前听别人讲“世间灭”，都是认为当你死亡的时候，“世间”就跟著你消失。为什么以前皇帝死了之后，山河大地还是在啊！还是没有灭啊！当我后来慢慢深入闻、思、修之后，才发现原来佛陀所讲的“世间”、“苦海”，就是我们今天要讲的这些，这样才不会出离错误，目标才会锁定在正确“苦海”上面。

清楚知道正确的“苦海”是什么，才有可能超越“苦海”的边，如果是错误的认知，不管你怎么认真修行，都不可能走上正确的解脱之路。如果你知道这是一个苦海，然后怎么样“世间灭”，“苦海灭”也清楚知道了，就能够正确的解行闻思，闻、思、修就会逐渐提升。如果你不了解“苦海”是怎么样的一个世界，没有针对这里去下工夫，而向心外去求，你是很认真在修啊！都修了一、二十年了，很认真修！你知道你走到哪里吗？却是距离涅槃彼岸的“点”越来越远，在“世间法”里面绕，你也不知道。所以，正确的“修”，它来自于正确的闻思，要“解行合一”，才能够真正迈向解脱彼岸。

在第一堂课就跟大家讲，只要大家在这半年的时间，好好深入闻、思、修，把正确的方向认识出来，可以节省你十年以上的时间，生命不会做无谓的浪费。

【幻灯片】

什么叫做二元对立的世界？“二元对立”是我们凡夫、众生所造成的梦幻世界。我们一般人都是站在“我的”，这是我的立场、我的角度，然后攻击排斥另外一个的立场，排斥另外的“非我”，认为这跟“我”不一样，这个跟“我”不同。如果我们的视野胸襟能够往上提升、慢慢去看，会看到大家事实上是一体的。包括说你所不爱的境界，很不爱、很嗔恨的、很不想要，你想要逃离的世界与你想要的世界，你能不能看到他们是一体两面？当你能够看到这些，就能够包容一切。

这是一面镜子，我是站在镜子前面拍照，这个是凹凸镜，也就是哈哈镜。一个人在照凹镜的时候，是形成又矮又胖。这面镜子就像是每一个人的镜子，当你的镜子是弯曲的，你不知道、不容易察觉，是因为没有反观，没有觉察就不容易察觉。当你不容易察觉你是这样一个凹凸的镜子，你看这个人就是又矮又肥的形状，你有没有看到他真实的身高多少？有没有看到他真实的面貌？你看到的是你弯曲的心态。如果你的心态没有改变，你是依著你弯曲的心态在看待这个世界，你就看不到实相，就是不能够“如实观、如实见”。

这是众生所站的一个角度，这是我、我的，这是他、这是你、这是他，这是我要的，这是我所不要的，这是我所趋乐，我所总要抓的，这是我所厌恶，我所要排斥的.....，都是在二元对立的世界。这是我的地盘、这是我的宗教、这是我的国家，这不是我所要的，这是我所排斥的，这是跟我敌对的.....，都站在一个小小的地方、小小的一个角度。包括说这个国家，我是一个国家、我一个国王，我要并吞你这个国家，或是说我这个国家要攻击你，因为你跟我是世仇、仇敌，都是在“二元对立”。

众生在这里，就像蜗牛角上面的一个细菌，如果视野心胸是这样的狭隘，就会有很多“非我”、“非我所”的排斥，就是在二元对立的梦幻世界。我们学佛就是要把视野、心胸、知见，逐渐的拉开、拉高，当你慢慢拉开、拉高，去看到全体的时候，就不会再去攻击他人，不会再去嗔恨他人，你会爱护自己、也爱护每一个人，“身见”才会真正破除，嗔心才会真正破除。学佛修行就是要不断打开我们的心胸，提高我们的视野，这样“止观双运”，才能够去看到实相、看到全体。

如果你没有提升视野、开阔胸襟，就在茫茫人海里面，一直奔波、一直追逐，在名利堆中打滚，没有提升到一个比较高层次的境界，就是这样忙忙碌碌过一生。众生就在二元对立的世界里面，当你认同这个党的时候，就会排斥另外一个党。你认同、支持他的时候，就会排斥跟他所对立的另外一个党，所以“世间”、都是二元对立的，众生如果不能够去了悟，你落入在哪一边，就是在趋乐避苦、抓你所要的。人家在当总统的时候，你不断在那里批判、攻击，但是有一天当你当总统的时候，人们也是一样在批判、攻击你，“世间”就是这样不断的互相攻讦，这是一个二元对立的世界。众生不断的在那里抗议、抗争，但是“世间”就是静静在看著世间的演变，看著众生的起起伏伏、浮浮沉沉。

什么叫做二元对立的世界？运用一个实际的场景让大家体会。这里是一个坑、一个坑，每一个坑里面都有一只有蚁狮，顾名思义就是专门吃蚂蚁、小昆虫的动物，本来地上是这样平平的，但是如果它在这里，就开始躲到里面一直挖，土把它推掉、推掉，到后来这里就形成一个凹度，就是一个漩涡，它是小昆虫、蚂蚁的死亡陷阱，它就躲在里面，然后当蚂蚁或是小昆虫爬到这里，因为这里有一个弧度，就会掉下去，因为这里是沙土，再想爬上来，就会掉下去，想爬上来，就会掉下去.....，没办法爬出来，就会一直掉下去。它里面会有震动，当蚁狮有感受到震动，就出来把小昆虫吃掉，所以它就是一个蚂蚁的死亡陷阱，就是一个漩涡。

也就是凹洞里面躲著一只蚁狮，它要吃蚂蚁。如果我想要做一件善事，帮忙蚂蚁解除死亡陷阱，但是对这一只蚁狮而言，是怎么样？它不一定死，因为它还会逃跑掉，不错！当你同情蚂蚁，你觉得是做了一件善事，但是面对另一方呢？你是它的仇敌，你是它的坏人，对它来讲，你是做了一件坏事，当你是蚂蚁的救命恩人，你的蚂蚁的“佛”，却是另外蚁狮的仇敌，蚁狮的“魔”，这就是二元对立的世间。当你站在哪一边，你是这一边的救命恩人，就是另一边的仇敌。

很多人认为历史上的关公很厉害，很崇敬关公能够过五关、斩六将，勇猛无比。但是那些被关公杀死的人呢？那些跟关公敌对的国家呢？关公对他们来讲是什么？是恶魔啊！是头号杀手啊！所以，我们要从这里慢慢超脱出来。我把一些凹洞填平，一些让它空著，让大家来看看，很多我们以为沾沾自喜，以为做了一件好事，我做.....，做了很多的功德.....，但是有没有去看？对另一面来讲却是坏事，这就是“二元对立”。

树皮上面白白的，是白蚁所做的房子、它们的窝。因为它们要咬树皮下去混合去做，所到之处都会变成这样，如果它们做越多、整个都做起来，这一棵树就会死掉。于是觉得这一棵树很可怜，会被白蚁吃掉，我慈悲啊！就把蚁窝除掉、弄掉，对这棵树是做了一件善事，救了这棵树，但是对白蚁而言呢？你是在伤害白蚁啊！你是这棵树的救命恩人，但是却是白蚁的恶魔，这就是“世间法”方面，永远是利弊、得失、对错、是非、好坏.....，它都是同时存在的。所以，我们要从原来二元对立的世界慢慢超越。

这是刚出生的小老鼠。有的人很嗔恨老鼠，看到就会想把它弄死。有的人就认为我们要慈悲

啦！不要把它弄死，用牛奶去喂它、养它，让它活下去。但是可知你的慈悲，让这些老鼠不断繁衍长大，若是因此带来一些瘟疫、汉他病，到底你的慈悲是善、还是恶？以前有人在田里工作时，看到老鼠，会认为自己是素食者，不要把老鼠弄死，把老鼠拿走丢到别区的田里就好了，放到别的地方去。

表面上，你是一种慈悲，把老鼠放到其他地方去，但是老鼠是没去咬你的农作物，却去咬别人的农作物。“世间法”是没有绝对的好、坏，包括说有的人对于该如何处置蚊子，也很痛苦啊！认为我们受持一条戒“不可以杀生”，因此都不可以打蚊子，但是却常常因为蚊子干扰得很苦恼。表面上是持一个“不杀生”戒律，不杀蚊子的“戒”，但是内心却常常被蚊子干扰的境界，感到很痛苦。于是，你是持这个戒相，但是内心是苦的，而这个戒条有没有让你解脱呢？

“世间法”是没有绝对的善、绝对的恶，在我们学佛之后，要衡量怎么样在善、恶之间，做一个平衡的考量点，怎么样让“弊”的方面减到最少？有一个重要的抉择出发点，如果你从慈悲心出发，大致上就是不错。所以，在发生两难取舍的时候，它是一个很好的考量点，由于杀不杀蚊子，都会有苦，到底要不要杀？就看每个人觉得该怎么样做，你的苦会比较减少一些。考量怎么样做，你的苦才会比较减少。

曾经有人问：“到底可不可以杀蚊子？”我给他一个没有答案的答案，他觉得这样还是没有讲出真正的答案，到底可不可以杀呢？我是跟他讲：“你就是要参考你怎么样做，你才觉得说你的苦会比较少，答案是在你自己，不是我告诉你一个固定答案”。

这是烟草拔掉之后，所开的烟草花。这是一般的长寿烟，香烟到底是善？还是恶？如果以一个农人的经济作物而言，它是农人的生财之道。但是，如果站在一个国民健康的立场来讲，它是在伤害国民健康。以一个喜欢抽烟的人而言，烟草、香烟却是他的提神兴奋剂，他非常需要它，这是他的乐、可意境。然而，对一个不想抽烟的人，却是苦啊！烟草本身有没有罪过？它没有罪过啊！不是境界来系缚你，而是我们自己在贪爱、嗔恨。

我们每一个人都认为自己是好人，我是“大中至正”，我做得很公正、做得很好，包括一般的政治家，不是特定在批判任何一个人，我们每一个人都是里面的主角，只要我们还没有解脱，都是在这里面的主角。自认为是“大中至正”，我做得很公正、我是好人，但是有没有看到一个“禁止跨越”的标志？有一部连续剧“雍正王朝”，所谓“伴君如伴虎”，尤其是政治方面的一位皇帝、领袖，有他相当严苛的思想领域范围，如果你违背了、超越了他的思想领域范围，你的命就不保啊！国内、外都是如此，历代的君主当他要掌权，就会要铲除异己，最初伴随他之时，你是得宠的，后来若是思想跟君主不合，超越君主的边界、边线，让他不能容忍，所谓“伴君如伴虎”，随时就砍、随时就杀。“雍正王朝”戏剧里面，这些情节都可以看到。

所以，有些人觉得自己很好，但是却有一个框框，禁止你去超越啊！很多人认为自己是一家之主，觉得“大中至正”，很疼爱小孩，但是你还是一样有你的框框，小孩子如果超越这个框框，你就打骂、责备，小孩子没有顺你的意，一样啊！所以，父母亲的爱本来是很单纯，但是我们要无条件、无所求的协助小孩子成长，而不是把小孩子当作一个欲望的投射。很多父母是把小孩子当作自己欲望的投射，你自己做不到的，却要透过你的小孩子去做，小孩子未必有兴趣。就像说你不是当医生的，但是你就觉得当医生很好，就会逼著小孩子一定要念医科，于是小孩子就念得很痛苦，成为父母亲欲望的一个投射。因此，处处要去体会我们会有很多的框框，每一个人都有很多的框

框。

譬如，郑成功对台湾人来讲，他是一位反清复明的民族英雄。对明朝而言，也是一个中流砥柱的功臣。但是他对清朝来讲呢？却是一个叛将，是一个要除掉的对 手。郑成功对台湾人而言，他是一个民族英雄，但是对荷兰人来讲呢？他是什么？所以，每一件事情是看你站在什么样的角度来看，它都是利、弊同时存在，都是属于二元世界，也就是我们今天所讲的梦幻世界里面。

这是牛粪，这是狗屎，这是羊屎、百草丹，中药叫做百草丹。透过这样的画面让大家体会，牛粪是代表大家不想要的境界，你所排斥、不想要的。一说到大便，大家都讨厌，都不想要。那些是代表很多你不想要、你所在逃避、你所抗拒的境界。但是能不能看出来？当你不想要的时候，你就把它贬得很不值，你就嗔恨、排斥 它。但是，牛粪、大便，却是这些草的营养份、肥料。你不想要的，对它们来讲，却是它们的佳肴美食。狗大便对草来讲，也是它们的养分。所以，实相世界本身没有好、坏，它是中性的。因为你不喜欢，于是你才把它判为是不好的、是坏的，但是在实相世界里面，它却是中性的。

每一样东西的存在，都有它的价值，我们能不能以等同的平等心来面对、来对待它们？你可以觉得说不适合，所以不要吃它们，这是可以的。但是不要把它们排斥、嗔恨，你以等同的平等心来尊重它们，同样的以此来推展到其他的方面，你所不想要的境界，我们能不能以平等心来对待？包括说你所嗔恨的人，你所很不想要的境界，你所不想要的党派，你所嗔恨的国家、种族，宗派、宗教，他们都有存在的价值，我们能不能以平等心来对待他们？所以，这就是实相世界，本身是中性的，没有好、坏。好、坏，是我们人类把它添加上去的。

这是滚粪龟，这就是牛大便。滚粪龟会去用牛大便揉成一团、卷成一团，因为这是它的食物。人类所不想要的，却是它的美食。所以，你很不想要的境界，然后它 却是其他众生的可意境。我们能不能以平等心尊重众一切境界？从二元对立的世界，从喜欢、不喜欢，要、不要的那些，渐渐超越出来。

你不想要的世界，你会站在这边排斥那边。如果能够提升你的视野，你会知道这是一体的，有一句话“本是同根生，相煎何太急”，慢慢把你的心胸视野打开，慈悲心、无量心，就是让我们的心胸视野逐渐扩展，原来障碍你的世界就会跟你溶为一体，这个跟“身见”的破除，关系非常大！所以，要证初果，“身见”一定要破，能够越提升越高，你的胸襟越来越宽、越无限，能够包容整体，到后来就能够溶入一体的世界，是这一本书后面第34章叙述体证实修的世界。

在这个世界里面，一定有好人、就有坏人，有对、就有错，有利、就有弊，宇宙中有白洞、就有黑洞，有黑洞、一定有白洞，有生、就一定有死，有苦、也会有乐，有乐、也一定会有苦。所以，每一样事情都是同时存在的，利、弊、苦、乐都是同时存在。如果你觉得说“我只要这个，我不要这个……”于是你把它分开，是你自己想分开的，但是实相呢？它却是一体，实相世界是一体。

这是太极图，所谓的实相世界，它是一体啊！而且黑中有白，白中有黑。所以，从前面你所分开的这些，要能够溶合、等同尊重。你所想要的世界是这些，你所不要的世界是这些，当你慢慢体会、了解“无常”，就会从二元对立的世界超越出来，能够包容这是一体，超越二元对立。众生因为不了“无常”的法印、真理，所以会逃避“无常”；因为不了解“无我”，所以会逃避“无我”。“无常”本身是中性的，“无我”本身是中性的，台湾这一块陆地是靠什么而形成？是靠板块的挤压，也就是靠地震而

形成，没有地震就没有台湾，这样地震是好、还是坏？

我们本来很怕地震，本来很怕“无常”，当你慢慢去了解实相世界之后，你会接受一切的。地震有好、有坏，台风有好、有坏，这个含意很深，以后会陆续再深入解析。台风一样有好有坏，台风是大自然气压的调整。太阳不会分辨你是好人，我才多照射你一些；你是坏人，我就对你就少照射一些；你是我不喜爱的人，我就不照射你；你是我喜爱的人，我太阳就多照顾你一些。所谓的爱不爱，都是我们众生自己在分别，我们的胸襟能不能像大自然、像太阳这样普照大地？从爱与不爱、喜爱与嗔恨的世界超越出来？像阳光普照大地，能不能？

一个解脱者的世界，他的心如阳光普照大地，心如大地承载一切众生、接受一切众生。你的心要打开，心花朵朵开之后，就能够如实知、如实见，到后来就能够解脱自在。所以，我们的心胸一定要打开。

《金刚经》所讲的“若见诸相非相则见如来”，一方面是你看到实相，一方面你要看到前景，还要看到背景。去看到前景，也要看到背景，才会体会到什么叫做“诸相非相”，你能够看到这一层，就能够见到实相，即“则见如来”。

这一张是玫瑰花，焦距在这里很清楚，后面它的背景就很模糊。这一张则是背景很清楚，前景就很模糊，这个含意很深，我们以后再分享，里面隐藏著很多的深义。这个叫做七玄竹，它每一枝跟每一节都不一样，很奥妙啊！而且它这个条码像电脑的条码、电脑密码，它们每一节都有它们的密码存在。是谁令它们这样？以后大家慢慢去体会，缘起甚深啊！要看到活生生、很深奥的缘起法。

当深层去体会的时候，才会体悟到“无常”跟“无我”的深义，才不会怕、才不会抗拒，深层的“自我”才会放开，你看！很奥妙啊！藏著玄机啊！藏著缘起的法则、甚深法则。这是玛瑙石，由木头转变为石头，外形本来是很巨大的木材，埋到深层地底下，经过一些因缘变化，然后因缘具足之后，它形成玛瑙石。它为什么会这样转变、变化？慢慢去看到缘起甚深。你要能够看到缘起甚深，才能够更深一层去体会到涅槃、空、无为，甚深极甚深。所以，要先知法住智，后知涅槃智。大家先看到“无常”、看到“苦”，体会到“无我”.....逐步上来，将来大家就可以体证到“空”，这样难不难？不会困难。大家走在正确的闻思解脱道上，就一定可以体会、可以实践。

这是一枝草，这是厚厚的柏油路，而且柏油路至少铺上有两年。两年后，一枝草，把柏油掀开呢！柏油已经铺两年以上，一枝草这样可以把柏油掀开，你说草有没有生命啊？所以，有的人以为说“我吃素，我就没有杀生。那些不吃素的人他们都杀生”都是不正确的论断，植物也是属于生物，都是有生命，你看一枝草都能够显现出这样的力量，这个柏油至少有两公分厚，它可以把这样的一个柏油，像发糕一样，把它撑开、破出，让它生长出来，这就是“缘起法”的甚深，我们以后再深层去体会。

这一张是燕窝、燕子巢，是燕子所做的窝巢，但是它的形状像什么？像猫。燕子竟然能够把窝做出像猫的形状，你看这是猫脚、猫的尾巴、猫的嘴、猫的鼻子、猫的眼睛.....，耳朵、眼睛、鼻子、嘴巴、耳朵，燕子它们能够做出猫的形状，让我们体会很多的奥妙。所以，缘起法则不是死板板的，它是缘起甚深非常深。只要我们能够好好的闻、思、修，就算你的心像铁一样，铁树也是一样可以开花，这是铁树开花。

我们把过去的那些都放下，归零、归零，重新以一个零，一个求真求证，来了解、来探讨，那就很快！就可以实修实证而证果。Love、Yor、Forever永远爱你，这张幻灯片里面蕴含很深的含意，以后当你真正体证解脱自在的时候，就会体会到这方面。当你真正上到涅槃彼岸的时候，就会展现知足、感恩、大慈大悲，展现“无缘大慈、同体大悲”，于是你会普爱一切众生，但是这个爱里面，跟一般众生的爱，是不一样的。

你在学习的过程中，就像小孩子一样，要慢慢去感受到这个爱。所以，生命不是苦的，是在于我们不了解实相的时候，你是背道而驰，于是“苦”就产生。当你在成长过程中，要慢慢去体会到，当有一天你长大、解脱自在的时候，你是这样的一位母亲，你在普爱著众生。

有关于“吃素”的问题，如果回到原始佛法来讲，佛陀本人也没有吃素，很多人不知道这个实相，后代很多大乘方面的，认为一定要吃素，吃素才能够怎么样……。事实上，从历史实际上而论，佛陀本人在《阿含经》里面，也都没有讲到说你要吃素才能够成佛，而且他本人也没有素食这方面的的问题。因为他们以前实行托钵制度，托钵制度是怎么样？人家供养什么，我们就吃什么，供养什么、就吃什么。只是他会吃所谓的“三不净肉”，不要自己去杀、不要叫人家杀，但是他们以前都是人家供养什么、就吃什么。

今天的泰国、缅甸、斯里兰卡，那些南传的比丘，他们有没有吃素？没有啊！包括西藏的体系，一样没有吃素。像南传方面，他们还是实行托钵，所以没有这些问题，反正人家供养什么，接受众生的供养。他们不是为了吃的问题，才去托钵，一方面当然是解决色身的这些苦，一方面透过跟众生托钵，做有关于法上的一个传法，一个善缘的接触，他们也是透过托钵跟众生结善缘，然后可以度化众生。

有关于吃素方面，当然在印度，后来也有一些派系认为说要吃素，但是传到中国，这方面贯彻的比较严谨，这跟政府的介入也有关系。当政府介入之后，变成佛教要自己处理伙食问题，我们中国的出家人要自己煮食，反正不买荤、不吃荤、不杀生，于是就变成渐渐走向吃素方面。至于印度方面，也有部分的人喜欢吃素，但是佛陀是尊重。后来传到中国，才把吃素方面，做一个更明确的确立。但是，若以此而坚持说，吃素才能够修行，则不是原来佛陀所讲的那些，但是我们尊重。

吃素跟你能不能究竟解脱是无关系的，而是说你个人觉得吃素比较好，你就吃素，但是不要说你吃素，然后就排斥其他吃荤的人，也不要说我喜欢吃荤的人就说“佛陀本来就没有吃素、荤素不拘，你们有吃素的这些人都太执著去戒禁取，你们在执著那些……”这些都是落入见诤，没必要！所以，怎么样做，你觉得比较好就自己选择。如果你喜欢吃素，你就吃素；如果你觉得说吃素下来，苦会比较少，你就吃素；如果说你很在意，一定要吃得很清，锅子沾到荤就不行，戒律死守的很紧、很紧，这一条戒就会造成你很多的牵挂、很多的不自在。

所以，最主要就是吃东西的心态才是最重要，不是在吃的外相上面，而是在心态方面。如果没有以慈悲心在吃，都是用“欲贪”在吃。如果以惭愧心在吃，感恩之心在吃，就不一样！以后我们再深入解析“四种食”。因为素食只是第一个阶段的吃而已，那个不同层次的吃，你要去看到。依次为“粗抔食”、“触食”、“意思食”、“识食”四种食，要去看到深层里面在吃。如果看不到，你在荤素方面打转，没办法看到深层里面一直在吃，这些要去看到，以后我们会再逐步深入。

第四章 惭愧心

第四章 惭愧心

世间若成就惭、愧二法者，增长清净道，永闭生死门。“惭愧心”会让我们增长清净道，对于我们迈向解脱道，会有很正面的协助、正面的帮忙，是一个很重要的基础，增长清净道，永闭生死门。当你真正发出惭愧心之后，会积极要脱离生死轮回，就会一路一直向解脱道迈进，于是“永闭生死门”，生死轮回的门就已经关掉了，会一路一直向解脱道迈进。所以，在我们整个修行的次第来讲，惭愧心是一个很重要的阶段，如果惭愧心没有真正发露出来，就很不容易走上解脱法，那一种用功修行，往往都是在“有为法”的“世间法”里面绕，很多的修行变成是在抓他所要的、实践他所要的。

因为，在“世间法”的名利方面，也许争不过别人，就想换一个跑道进入佛门。原来在公司处处要看总经理、董事长的脸色，如果剃了光头、出了家之后，就成为法师，人家就可以要供养我、尊敬我，事实上是后来演变成的错误观念，然而现在很多以错而习以为常，以这种错误观念变成很多人走上修行之门，是为了“咸鱼翻身”的这一种想法，这些都是不正确的。一开始修行学佛，都没有用惭愧心来出发，都是不正确，因为是想透修行来实现你的欲望，只是换一个跑道而已，然后还是继续一直在抓名、抓利，这是很普遍的现象。所以，在正式切入“五蕴”、进入实修以前，要把前面的观念厘清楚，建立正知正见的基础，否则修行不会纯正，无法真正走在解脱道上。

（第三节）“常习惭愧心，此人实稀有；能远离诸恶，如顾鞭良马”惭愧心会让我们远离诸恶，然后增长清净道，永闭生死门。

第五节的前文是讲“无惭无愧”，如果一个人没有惭愧心，便不可能去恭敬一个真正的善知识，你要跟他讲“出世间法”，因为跟他原来所要抓取的，是背道而驰，所以他听不进，不喜欢这些。原始佛法是要讲去体证“无常”，你要放下，要去体证“无我”。但是，如果一个人一直要紧紧抓著名、要抓著利，然后一直要追逐他所要的这些，跟他讲这些他是听不进的。所以，如果惭愧心没有生起来，跟他讲正法方面，他不相信。他认为这是自了汉的，这是自私自利的。

当因缘慢慢成熟，善根福德因缘具足，一个修行人“有惭有愧”，便会“爱恭敬”，因为他的身心已经柔软下来，便“爱恭敬”，“若有爱恭敬，便习其信”，会慢慢建立正知正见，于是信心就会渐渐产生。当你有信心之后，再进一步跟你讲深一层的“出世间法”，更具体去深入探讨“三法印”跟“四圣谛”，你就会进一步去正思惟。“正思惟”是在闻思之后，你再进一步深度的去思惟、去求证。“若有正思惟，便习正念正智”经过正思惟之后，就会建立正知正见。

如果没有深厚的法义闻思基础，纵使你再怎么用功修行，很容易走偏差而不知道，盲修瞎练也不知道，因此我们要“解行合一”啊！以个人而言，我是觉得“解”要在“行”之先，你先了解之后，然后再行，这样才不会错。

“若有正念正智，便习护诸根、护戒”为什么？“护诸根”就是守护六根。但是“守护六根”不是把身体的身、口、意，这样包裹得很紧，而是我们本来都习以为常的六根，一直都在向外攀缘、向外抓取，我们身、口、意的冲动，原来习惯性的一直冲动，都向外抓取、向外冲动，现在经过闻思、深

观法义，身、口、意必须要能够静下来，“守护六根”就是要渐渐减少向外攀缘，如果你的外缘太多，就没办法静下来修行。修行是不会跟正常工作有所冲突，该做的、你一样去做，真正走在修行之路，对工作是不会怠忽职守，当下该做什么工作，你就会去做，而且是认真负责去做。

每一个当下都是认真负责，对得起自己、对得起众生，绝对不是投机取巧，每一个当下都是认真负责，而且你会筛选过滤掉不必要的应酬，不必要的攀缘就会渐渐减少。本来我们的心静不下来，就会想去找人聊天，或是找人喝酒、打牌，那些都是在杀时间，事实上就是杀我们的生命，生命一直浪费在没有意义的事情上面。今天闻思佛法之后，觉得真的要找寻出解脱道，把生死大事弄清楚，这样才能够真正出离苦海。当你具有这样的认知之后，就会放下很多的外缘，不必要的外缘也会过滤掉。有必要的你会去做，但是经过这样的筛选，一半以上的外缘都可以去除掉。

“守护诸根”就是过滤掉很多的外缘，不必要的攀缘就会因此减少，身心渐渐地澄静下来，有时间就以放在法上的闻、思、修为主轴，除了工作、上班之外，就是以闻、思、修，以走上修行解脱之道，为你的第一顺位，这样的成就会很快。能够护诸根，再来就会进入戒、定、慧的实修实证，于是“护戒、不悔”，“不悔”就是因为你有持戒的基本原则，把握住“诸恶莫做、众善奉行”的一个重要原则。

记得！不管有几百条的戒律，最重要的原则就是“诸恶莫做，众善奉行”，从你的慈悲心发露出来，能够掌握到这两句戒律的精神，才不会执著在戒条上，被戒条束缚得死死的。所以，你就能够“护戒、不悔”，然后“欢悦、喜、止、乐、定”，因为在不断止观下来、进入实修，都是已经进入实修，能够进入“止观双运”，就能够“见如实、知如真”，再来就能够照见到往昔的颠倒梦想，看到过去的愚痴无知之后，就会厌离过去的愚痴无知，厌离过去的颠倒梦想。

所谓的“厌、无欲”，就是照见到过去的颠倒梦想，于是会放下那些，当一个人的智慧渐渐成长，对于过去的很多抓取，他就会渐渐地放下。所以，“厌、无欲”都是积极的，而且正确而深入体悟之后，才能够真正做出来，绝对不是消极悲观，这样就能够逐渐解脱，到最后趋向究竟涅槃。

惭愧心生起，一定有它的先决条件。一个人若能看到自己的不足，就会虚心学习，若能够照见自己是处在井底的青蛙，才会愿意、可能跳出狭小的框框。注意！这是非常非常重要的，因为我们很容易被我们的我是、我能、我慢这些遮障住，一个人的最大敌人是自己，修行路上的最大敌人是自己。所谓的“我是”，就是我们会有很多的“我是……、我是……”，例如说“我是一家之主、我是董事长、我是总经理、我是县长、我是行政院长、我是总统……”，一个“我是”出来，背后深层里面都是一种炫耀：“我是怎么样、我是怎么样……”。“我是大学士、我是博士……”不是说做博士不好，而是我们背后那一种炫耀之心出来，有没有去看到“慢心”潜伏在里面？要慢慢去照见到。

我们在行、住、坐、卧、言谈举止之中，有很多的“我是”，再来就是“我能”，“我能够……，我很能、我很行……，我要证明我……，我要很多的……能力，我不服输……我……，我吞不下这口气，我一定要证明……，我能够……、我能……”。还有，当你拥有一项成就之后，也会很沾沾自喜：“喔！我能够……，我能够……”当然，这样不是说我们学佛的人不能够有这些心态，就好像变成消极悲观，什么都不能做……，绝不是这样的。

我们会做所该做，认为做这样的事情，对自己、众生有意义，你会无条件、无所求默默去做。但是，当有所成就之后，你不会抢功劳，不会认为是自己的功劳。因为你会看到今天的成

就，背后是由很多的因缘聚合而成，不是身为一个经理，所能够独自完成。所以，在成就的背后，你会更谦虚、更感恩，而不是一种“我慢”。同样的，如果默默做一样事情，背后是展现我是、我能的“慢心”，这样别人对你的嗔恨、忌妒，也会跟随而来。如果一个人在他有所成就，更是谦虚的把这些功劳回馈给大家，这样反而是会得到更多的爱戴、更多的尊敬。所以，把“我”能够更淡化，会得到更多的尊敬、更多的爱戴。

所谓的“我慢”，就是处处展现“我能够.....，我能够成就.....，我能够.....”但是你没有照见到“我能”的背后，是由很多的因缘条件支撑著，这个你要看到。如果没有看到这些，你会认为说“我是一家大公司的董事长”，于是在很多员工的面前，会以“我慢”之心来训话，或认为“是我董事长在养员工，我要生气，你们就是要看我脸色.....”这是一个人的“我慢”。

如果你身为董事长、主管，会深度去考虑一个公司的成就，是整体团队默默努力奉献，大家智慧的贡献所形成，觉得今天公司的成就不是我个人“我能”，是大家一起努力得来，你背后的“我是”、“我能”会大大降低，反过来是一种感恩之心。这是非常重要的观念转换，只是初层在断“我慢”，更深层要断“我慢”，要去看到生命的存在，背后有多少的因缘在支撑著。以后我们讲述到“界分析”章节，会再深度解析。

如果没有去看到我们生命的存在，背后有多少的因缘，亦即所谓的“缘起”，要去看到深度的“缘起”，没有去看到“缘起法”，很多“我是”、“我能”的心态就会产生，“喔！我是伟大的科学家，我是伟大的发明家，我是伟大的企业家.....”以后我们讲到“五蕴”，要先解开、解析出来，再来看到“六界”，我们就会去解析生命的存在，要有哪些因素所形成。当你慢慢去体悟到，感恩之心就一定会出来。

一个人的视野心胸没有打开，就会有很多的我是、我能、我慢，这样就没办法看到自己的不足。所以，学佛就是要把我们的视野胸襟逐渐拉开，一个人能够看到自己的不足，他就会虚心学习。如果能够照见自己是处在井底的青蛙，才会愿意、才有可能跳出狭小的框框。

譬如“自我”在中心，再来一层一层.....，佛陀把它归纳出十层，也就是我们修行所要断的十个结，从外围比较粗浅的“身见结”、“疑结”、“戒禁取”.....。看一下书本第235页，我们对十个结要清楚知道，修行证果不是越修越展现“我能”，而是把我们这十个结一一断除。“十个结”——身见结、戒禁取结、疑结、贪欲、嗔恚，这是“五下分结”；再来，色界贪、无色界贪、掉举、我慢，无明，这是“五上分结”。

“初果”就是断前面三个结——身见结、戒禁取、疑结。“二果”就是断前面三结，再加上贪、嗔这两个结，渐渐的淡薄。“三果”就是断前面的五个结，也就是断“五下分结”，但是后半的“五上分结”还没有断除。“四果”就是十个结全部断，贪、嗔、痴永尽，一切烦恼永尽，不再颠倒梦想，契入无为、无学位。所以，十个结就是我们画的这十个圈圈，用现在大家比较容易了解的比喻，就是十道“自我”的防卫体系。

有的人会说“奇怪！我怎么有这些？我觉得我没有啊！”那还是很迟钝啊！不知不觉啊！只要你不是解脱者，这些结都一定都有，只是粗细大小这样而已。我们今天修行就是要你去照见到，这十个结也可以说是十层的面具。我们是带著十层的面具、十层的保护网，把“自我”在这里保护著。本来宇宙的实相存在是“无我”，但是众生就是很怕“无我”，一直不敢去面对，于是用十道防卫体系，

把“自我”巩固著。然而，不管你再怎么巩固，只要你还有“自我”，就会有“我慢”。

所以，“我慢”是属于“五上分结”，只要还有“我慢”，就表示还有“无明结”存在，“我慢”跟“无明”是一体的，只要有“我慢”存在，死神就一定跟在后面，于是他就要不断再继续逃、继续逃，当有一天整个“自我”消失、“我慢”消失的时候，死神也消失了。当“我慢”消失，死神也随之消失。十个结、十道防卫体系，也就是十个框框，都把自己套在里面，但是我们一般人不容易觉察到。如果你能够觉察到，就好办了！你能够觉察到，就会虚心的学习，然后设法把一层一层的障碍去除掉。你能够去除掉前面三个结，就能够证到初果，再来去掉前面的五个结，就能够证到三果，再来到后面“五上分结”，算是进入到我们生命的核心，进入到“自我”生死存亡的关键，非常不容易突破。但是，只要你继续再深观进去，真正为解开生死之谜，为了悟生死大事，你会继续面对“自我”再挑战，因为最后的敌人、这个“自我”，你一定要能够清楚觉察出来，然后愿意大死一番。

当“自我”大死一番之后，才能够溶入不生不死的世界，这时候“自我”都消失了，你会体证到“空”，体证到“涅槃”，所有的框框都没有了，所有的框框都消失了，就是溶入一体的世界。

另外，在修行路上常常稍有所得、稍有突破，就容易志得意满、“我慢”生起、想为人师，这是很普遍的现象，名利的腐蚀性很强、很大。大家要慢慢体会名利的腐蚀性很强、很大，迷失在名利堆中的人，会用冠冕堂皇的理由来掩饰自己的贪染、慢染，这方面大家也要慢慢去求证，在此只能点出一个原则，很多宗教师都是落入这里面打转、打滚，但是都不容易觉察到。所以，佛陀就会叮咛交代我们，不要去偶像崇拜。

（第20页）【法义分享】：在修行路上，只要还没有找到究竟涅槃的彼岸，都要不断虚心的学习求教，如此才能一层一层的超越。我们要老实面对自己，真诚的爱戴自己，你要真正的明眼，才有办法协助众生出离苦海。如果你还没有真正的把“无明结”、“我慢”破除掉，不可能协助众生出离苦海，因为自己还不知道苦海的边在哪里。所以，学佛就是要做一个脚踏实地、老老实实的人，实实在在、不要自欺欺人，要能够慢慢薰习，把各种结、包裹、包装，十个结慢慢去除掉之后，才会完全没有包藏、没有覆藏、没有裹藏、没有包袱、没有系缚，成为一个真人（纯真之人），而解脱自在！所以，宁愿真的丑，不要假的美。虚假的美、自欺欺人，没意义！都还是带著厚厚的面具，久了之后就会很累啦！宁愿真的丑，做一个纯真、率直的人。

（第274页）第34章 溶入一体世界——体证“心经”，这章本来是要进入实修实证之后，才能够体悟、超越的，但是这里有很多重要的观念，今天先提出来跟大家来分享，大家要慢慢去体会、去求证，这样以后在实际闻、思、修之后，越闻、思、修进入一分，你的体悟就会越深入一分。或许有些是现在还不能够认同的方面，没关系！你就暂时把它保留。

有人问佛陀：什么叫做“佛”呢？到底是怎么样由来？佛陀就回答“佛见过去世、如是见未来、亦见现在世，一切行起灭”“一切行起灭”所有现象界都是缘生缘灭，“行”是现象界一切都是在动的、在变的，但一定是缘生缘灭。所以“明智所了知，所应修已修，应断悉已断，是故名为佛。历劫求选择，纯苦无暂乐”。

“历劫求选择”就是佛陀在还没有成佛以前，过去也是一样，都一直在苦海里面浮浮沉沉。“选择”就是在二元对立的世界，区分这是好、那是不好，这是对、那是错，这才是圣、那是凡……，给自己带来苦。

“生者悉磨灭，远离息尘垢，拔诸使刺本，等觉故名佛”。“拔诸刺使本”的“刺”，就是种种的界线、种种的框框，因为那些会带来给你的苦。【法义分享】：“历劫求选择，纯苦无暂乐”这是“自我”从一体的实相世界，划分出自己想要的梦幻世界。“自我”划地自限之后，从此活在二元对立的世界→落入无边的苦海。大家以后要慢慢去体会，看这一本书的速度，不能够快的，否则只能够看到表层的文字而已，因为里面很多的深义，都是要你的心越宁静，就能够体会到越深层的法义。

“好、坏、美、丑、是、非、善、恶、圣、凡、净、不净、高、低、大、小.....”所有二元对立的观念都是人类头脑的产物。所有二元对立的观念都是人类头脑的产物，都是被“自我”所划分出来的。实相世界是——包含所有相反的两极；整个存在是——一体无分别，但“自我”却不喜欢这样的世界，它有很多的“要”与“不要”，含意都很深！

自我所“要的”就归纳为好、美、是、善、圣、净、高、大、优.....，然后尽力去追求。自我所“不要的”，不合你意的、你不喜欢的，你就打入“黑五类”，归纳入坏、丑、非、恶、凡、不净、低、小、劣.....，然后尽力去排斥，赶快设法“划清界线”。自我就这样一直在构筑理想的“梦幻世界”。凡夫在构筑他的梦幻世界，修行人也是同样在构筑他的梦幻世界。

为什么修行人也是同样在构筑他的梦幻世界呢？只要还没有解脱，一样都是在构筑他的梦幻世界。只要还没有走上“出世间法”的解脱道上，在修行上面想越修越厉害，越修越有所得，都是在构筑他的梦幻世界，期盼“我修行了之后，我有大神通力，我有大法力，我可以.....，可以.....，可以.....”都是在构筑梦幻世界，但是这个涵义很深！

如果你现在没办法体会，或是说你还不能够接受，也没关系！暂时保留下来，慢慢去求证。这里是经过自己的实际体悟、体证之后，才把它写出来。凡夫都是用自我的好恶标准去界定一切，“顺我则是；逆我则非”。以前在布袋戏里面，史艳文跟藏镜人讲一句话“顺我则生，逆我则亡”当然那是黑道老大这样讲，我们大家不是黑道老大，我们讲的不是那么严重而已，我们的程度跟那个都有相同的地方，所以我把“顺我则生，逆我则亡”，稍微调整为“顺我则是，逆我则非”。

大家要慢慢静下来体会，我们很多是非的背后，有没有符合我们内心设定的标准？你要仔细把它解开，事实上是背后我们有一个框框、有一个标准，符合这个框框标准的，就是“对的”、就是“是”，不符合我所认定、所建构的框框标准，就是“错的”。所以，佛陀说“切莫信汝意，汝意不可信，得阿罗汉果已，才可信汝意”。因为每一个人的框框标准都不一样，透过你的框框标准，界定出来的是非、善恶，未必是真的是非、善恶，因为这里面有我们的扭曲、有我们的染污，除非有一天“自我”的框框、架构没有了，就能够见如实、知如真，很如实来照见实相，这时候就很清楚了。

所以，我们要去反观照见到，很多是非、善恶的背后，是我们有一个框框架构存在，于是“顺我则是，逆我则非”，它的标准框框都是从“自我”的喜好及厌恶出发，要慢慢去看到才是真正的修行功夫。真正的修行功夫，是要去深观到这方面，才会看到“我是、我能、我慢”，惭愧心才会生起。再者，“界线”就是冲突战争的导火线，你的界线越多，原则框框越多，你的冲突就越多。国际军事专家都会知道，只要有“界线”的存在，就是有冲突战争的潜伏危机，“自我”所造成二元对立的世界，就是无边的苦海。

为什么“界线”是冲突战争的导火线？当你有一个“界线”，对立就产生出来。因为你有了界线，就会有敌对，因为当界线划分出来，就是会有“我”所要的，还有“我”所不要的，里面一定是冲突不

断。只要“我”不死，“我慢”、“自我”不死，就有很多的要、不要，于是这个界线就存在，你就会一直在抓、在追，在逃、在避啊！这样都是心没办法安止下来，都是苦啊！所以，“等觉”就是泯除一切二元对立的观念，溶入不可思议的一体世界，但是却不是凡夫所想像的“没有是非善恶的观念”。

一般人的“二元对立”就是划分出一个白、一个黑，白的代表是好人，黑的代表是坏人；白的就是对、黑的是错；白的是“是”，黑的是“非”。这是圣、这是凡，这是高、这是低，这是大、这是小……。很多的二元对立就是这样，当我们划分出来之后，我就是只要这个就好，然后另外一个我所不要的，就予以排斥。然而这些都是“自我”在划分，实相世界的存在是是一体的，而且白中有黑、黑中有白，不但是一体，而且它还会变化。

（书本第25页）《葛拉玛经》讲到一些很重要的观念，佛陀来到葛拉玛村一个更小的村落，叫做卡莎布达区，这里的人就跟佛陀讲：我们地区常常有很多传道师、布教师来讲经说法，但是每个人都是讲他们的法是最好，讲他们的宗派、宗教是最好，然后排斥其他的人，都说别人的不好。（经文的第四行）他们都说自己的法是最好，而看不起别人的法，说别人的法是卑微的，别的出家人和婆罗门教徒来到我们卡萨布达区，也是说自己的法是好的，赞美自己的法，而看不起别人说的法，说别人的法是卑微的。我是礼敬世尊，很质疑他们之中哪些法是真的呢？谁的法是谎言呢？因为每个人都说他们的法，才是最好、最高的。

佛陀没跟他们村民讲说他自己所说的法就是最好的，反而告诉他们一个原则：你们要去求真求证，别人跟你们讲什么，不要马上就信以为真，你要去求真求证，如果是真正的真理，一定禁得起考验。佛陀就告诉他们葛拉玛人，你们的怀疑对的，你们是应该怀疑的，你们要不因为他人的口传、传说，就信以为真；不因为奉行传统，就信以为真；不因为是正在流行的消息，就信以为真……。事实上，这十条里面所列的情况，我们一般人或多或少都会落入这里边，一般人很少说这十条里面都没有触犯到，很少啦！很难啦！至少是要证初果以上的人，才有可能！不然是不可能。

佛陀就坦白提出：不因为是宗教经典书本，就信以为真。尤其是在我们北传地区，以前只要冠上一个“如是我闻”，很多人就会认为：这就是神圣的经典，绝对不可以去怀疑，绝对不可以去动摇。如果你们所讲的，不符合我所信奉的经典，就是在谤佛、在谤法。当然，以前我们要做这方面的突破之时，也常会遇到这方面的问题，于是会觉得说众生没有去求真求证，就会被一些文字障碍住了。

我去年到台中自然科学博物馆参观，里面的展示都是比较科学化，也都在有求真求证，所以满值得去参观。博物馆里面就有一句话，让我看了很感慨、很感触，最主要的意思就是说：宗教信仰往往阻碍人类对真理的认知。当我看到这一句话之后，哇！很认同、也很感慨。为什么？很多宗教、很多宗派都认为他是正信的，但是比较深入观察，因为一般宗教常常强调说你要信仰、要有信心，你只要“信”就好，你只要“信”就得救，但是“信”的背后，很多教徒是很虔诚的“信”，然而里面有很多不正确的知见，你知道吗？你敢去突破吗？你敢去求证吗？

如果你的闻思基础不够，观呼吸、活在当下的工夫不会扎实，经过一些考验之后，就会很容易散掉。所以，一定要经过闻、思、修……扎实的工夫。就像以前基督教、天主教的观念，认为地球是宇宙的中心，地球是不动的。后来，伽利略是一位天文学家、也是科学家，去求证发现那些观点是错误的，他的发现是跟整个教会、世间的认知，是完全相反的，他知道他的命会难保，变成不太敢讲出来，但是后来他还是写出来，然后跟少数几个学生讲出这方面的论点，然后希望他们

也继续再求证。但是后来伽利略就被判刑，因为这样的一个判刑，让人类对此项真理的认知，又慢了好几百年。

到后来科学家都证实这方面的观点，他们讲的是正确啊！他们是无辜的！他们是对的啊！人家连国小的小孩子，都知道地球在动，只有你教皇还在认为地球不动，事实都已经摆在眼前了，于是教皇后来承认错误，在几百年之后，也让伽利略、哥白尼他们的冤屈重新洗涤。当然，这只是举出其中一个比较具体的说明，宗教信仰往往阻碍人类对真理的认知。一方面也是因为信仰往往会鼓动出我们一个情操，然后我们会失去求真求证的理性。如果一个宗教订出很多的教义、教条、教规之后，当有一天你发现跟事实不符合，就会在信仰跟理智之间做挣扎。

当一阵期间的挣扎之后，如果是你的理智输了，就会臣服在信仰上面，于是就一直以信仰方面为主。当我看了那一句话之后，觉得很多的宗教信仰，真的常常会阻碍众生认知真理。宗教师本来是要引导众生去认识真理，如果是引盲引盲，宗教师反而是让众生认识真理的一个障碍。因此，以佛陀本人，包括今天在这里跟大家互动，我们都要突破迷信的层次，要突破所谓只是相信、信仰——“信”的层次，我们要客观去求真求证。唯有透过你真正的实修实证，你才信以为真；在你还没有实证以前，你都要客观保持。透过你的实修实证，你才能够证明到闻、思、修、证，透过“止观双运”，你才能够产生真正的智慧，这样你才能够协助众生出离苦海。所以，佛教绝对不会要你只是盲目的迷信。

不因为根据逻辑，就信以为真；不因为根据哲理，就信以为真。很多人认为经过逻辑的推理，很合乎逻辑，就认为是对的。现在举一个例子，为什么说不因为根据逻辑推理，就信以为真？假如A代表“是”、“对”、“白”……，B代表“非”、“错”、“黑”……。以逻辑的推理，A跟B中间是不会相等，逻辑的推理是对就对、错就错，是就是、非就非，白就白、黑就黑。但是，事实上佛陀跟老子提出A跟B的微妙关系，A会变成B，B也会变成A……，不是说不亮就不亮，不亮也会变成亮的。逻辑的推理是死刻板板的，也就是死的一个公式，而实相的存在是活的，它会变化。

再举一个明显的例子，大家就会容易了解。A代表白天，B代表黑夜，以逻辑的推演上而论，白天、黑夜是完全两不相干、不等于，但是在实相上，白天会变成黑夜，黑夜又会变成白天。万有的一切现象，实实在在的存在，它是活的、它是变化的，如果以死板的论断，对就是对、错就是错，对不可能是错……，这样就是一种刻板的推理，也就是逻辑的推理。

所以，不因为根据逻辑的推理，就信以为真；不因为根据哲理，就信以为真……，就是这个意思。就像几十年前二二八事件，那些受难者的处境，跟现在他们的处境怎么样？不同啦！以前这一件事情认为是错的、非的，但是现在情况又不一样了，它会变啊！会变啊！讲述这些是让我们原来很僵硬的概念——对就是对、错就是错，我的认知、我的判断不错！我认为那个对就是对、错就是错，现在把我们原本僵硬的判断观念松动了。

不因为根据逻辑哲理，就信以为真；不因为符合常识外在推理，就信以为真；不因为符合自己的预测、见解、观念，就信以为真。佛陀就是要我们保留、求真求证，只要有贪、嗔、痴、我慢，我们的判断就不可能完全百分之百的正确。

不因为演说者的威信，就信以为真；不因为他是导师、大师，就信以为真。哇！这两点又很不容易突破。一个大师、一个大山头来，哇！大家又是在那里崇拜偶像，那他是不是讲出真正的

解脱法，都没有认真去求证。所以，佛陀一样要我们不要盲目迷信，不要偶像崇拜或者著重外相，在追求真理的路上，一开始就要冷静、理智，求真、求实、求证，一般的宗教是比较强调“信”、信仰，你只要“信”就好。

但是，智慧型的佛教是要超越信仰的层面去求真求证，真正的疑问才能够破除，真正生死轮回、生死劫要解开，一定就是要有打破沙锅问到底、求真求证的决心，你才能够真正突破，这就是智慧型的佛教。

有关“地动说”的观点，是哥白尼先发现，然后伽利略再去证实。哥白尼私下发布之后就隐藏起来，然后没多久就死了。后来是伽利略去证明“地动说”，地球是绕太阳在转动，当然教会方面没办法接受，后来是伽利略实际去求证，然后对外发表。当他对外发表了之后，哇！怎么得了！于是整个教会、教法方面，都不容许他这样，认为这是异端邪说，要他承认错误，而且还跟他讲：如果坦白承认你的错误，就可以赐你无罪。但是，对于一个追求真理的一个学者、科学家，他秉著良心理性，知道事实是这样，不能够为了名、为了利，然后扭曲事实啊！于是他坚持他的理想，宁愿坐牢、宁愿被判刑也不更改。后来伽利略就这样被判刑、终生监禁、他的学说不准对外，但是后来还是有对外流传出去。所以，这样一个判刑，让人类对真理的认知又慢了好几百年。

你所排斥、所不要的，就把它列入黑五类，你所要的就认为这是对的、这是好的，你抓你所要的。但是，事实上真实的存在是这样，能不能从原来只要一边、排斥另一边的这一种心境、二元对立，慢慢超越出来？开阔我们的胸襟、开阔我们的视野，能够去包容整体。以后大家学佛慢慢提升上来，如果还有宗派之分，表示还处在二元对立的世界；如果还有大小乘之分，还在二元对立的世界，讲更深入、更彻底一点，如果还有“我的宗教是最好的”，这一种宗教之别，就是还处在二元对立的世界。

等到有一天，你真正溶入一体世界，也就是生死一如的时候，它又呈现整个是灰的，不错啦！混合起来的颜色是灰的，但是到后面连灰色也都没有了，就是“无极生太极，太极生两仪.....”，太极再突破，最后连“无极”也消失了，变成是浑沌一片，那是很抽象的，我们以后大家可以实际进入到这样的一个世界，把我们的心胸不断的开阔。

刚才有人开玩笑提到学佛好像是进入灰色世界。事实上，所谓的“等觉”就是佛陀、解脱的人，他是泯除二元对立，但不是一般人所想像的“不知道是非、好坏.....”。在他心中，不是不知道白天、晚上，如果都不知道，就会变成白痴。白天、晚上他也知道，但是他不会执著说我喜欢白天、白天就是好，因为怕黑夜，于是就认为晚上就是不好。白天知道是白天，晚上也知道是晚上，他也知道会变化，所以不会执著于一端。

现在假设我的父母亲跟别人起冲突，如果我们一般人的处理，都会袒护自己的父母这边，你的立场已经是有所偏，于是你对于真正的是非、事情的处理，就不能够以很如实、很客观的立场来看待。如果一个没有贪、嗔、痴的解脱者，面对自己的父母亲跟别人起冲突的时候，他会放下亲情的亲疏观念，如实了解到底问题是怎么发生的。如果你有亲疏的观念，认为“这是我的亲人，那不是我的亲人.....”你的立场就已经偏颇了，就已经扭曲了。

一个解脱者没有亲疏的观念，但不是说不知道这是我的母亲、这不是我母亲，不是不知道，是知道。但是面对事情的处理，他是站在一个客观的立场来看，这件事情到底是我的父母亲他们

无理、他们不对？还是别人不对？你会站在客观的立场来看。如果真的是自己父母亲不对、无理，你也不会因为亲情的关系，然后就袒护自己的父母亲。如果你是个法官，一样啊！该不该处理？你就还是要冷静公平来处理，你不会是袒护他，不会以一种偏颇来处理。举出这样的例子，是因为亲疏观念的这个结，很不容易突破。

“身见结”要破除、证初果，里面就是包括亲疏观念的那个结，这些都要破除了。一个解脱者是“无缘大慈，同体大悲”，不管你们是跟我有缘、无缘，都是一样等同的平等心来面对一切众生。如果你是一个有智慧的人，会看当下应该怎么处理比较妥当，是要看当下的因缘，没有一个固定的答案，不是说事先准备好一个答案，并没有一个固定的答案，这就是“缘起”，你要看当下的因缘，因缘都是不断在变化的。所以，学佛的智慧是活生生的，要看到当下是怎么样的因缘，然后再怎么样来处理，你会用你的智慧去判断，怎么样处理比较妥当，它不是固定、不是死板的。

第五章 亲近善知识

第五章 亲近善知识

（第一节）如果亲近恶知识，他会增长你的邪见，会让你的正见退减。如果亲近善知识，刚好是相反，他会增长你的正见，你的邪见会减少。【法义分享】：近朱则赤，近墨则黑。但“恶知识”通常不会告诉众生“我是恶知识”。他会设法让跟随者相信他是“善知识”、是“好人”。所以学佛一开始就要以智慧为前导。

社会上也好、宗教上也好，政府或是媒体所在报导的不好宗派，后面有没有死忠的信徒？有啊！还是有啊！他在死忠的信徒心目中，还是他的善知识啊！是大好人啊！所以，近朱则赤，近墨则黑。我们学佛就是要冷静、理智。另外，学佛的一个很重要观念就是一定要“依法不依人”，非常重要！但是很不容易做到。一般都会依宗派，再来依山头的这个人，一般都是一直在依人，依一个宗派啊！依一位大师啊！

如果你依一个宗派、依某个人，立一个宗派的立场，于是“界线”就划分出来了，“我是某某宗、某某派的，我是某某人的继承人……”都被那个框框套住了，你很难跳出那个框框之外，而且别人跟你讲框框之外的观念，你都不听、不接受啊！假如一个善知识或是一个宗教教师，还会引导信徒去抓住他、依靠他，对他越抓越紧，坦白讲：这样的人他的“自我”都还没有消失。

在此先介绍所谓的“四食”，因为在亲近善知识方面，这是一个很重要、也很不容易突破的结。（第94页）第十一章讲“四食”，我们一般都只知道吃东西的这个吃，我们看后面的【法义分享】：四种食是“粗抔食”、“触食”、“意思食”、“识食”。

什么叫做“粗抔食”？就是指三餐饮食，能够滋养色身，又称为“段食”。为什么三餐的饮食，叫做“抔食”？有时候简称作“抔食”，为什么简称“抔食”？有时候就讲“粗抔食”，有时候讲“抔食”？在两千五百年前，佛陀他们在印度的时候，包括现在的泰国、斯里兰卡，他们在吃饭的时候是用手抓，佛陀以前是托钵，吃饭还是一样用手抓，那些食物必须要把它捏成一抔，这样才好送到口里，因此捏成一抔一抔的。所以，“抔食”是三餐的饮食，“抔”就是这样来的，给它捏成一抔、捏成一丸，这样比较方便吃。

所谓“触食”，就是指感官的接触享受，例如看美色、听美乐、尝美食……。 “触食”就是我们的六根——眼、耳、鼻、舌、身、意，我们的“六根”不会知足的，眼睛就是要看美色，耳朵要听美乐。例如，本来没钱的时候，觉得有几千块的一台音响，这样就好了；当你现在渐渐比较有钱的时候，就会想要买一台几万块的音响；再来更有钱的时候，听到有几十万、甚至上百万的音响，觉得听起来的感受不一样，于是那种欲贪就会出来了。

耳朵的触，想要听美乐的欲贪就会出来，于是又会希望能够拥有更高级的音响，就是耳朵又想“吃”更高级的声音，就是耳根在“吃”。他一定在接触过之后，觉得很舒服、很好，就想拥有更多。“触食”就是我们的“六根”——眼、耳、鼻、舌、身、意，接触外境之后，觉得越舒服的，就想会要“吃”的越多，我们的种种欲贪都没有知足啊！

有关于动物的吃，就像“野性非洲”或是“生死一瞬间”影片，在国家地理频道也常常播放。我们

会看到狮子、老虎、花豹，它们都常常会在吃那些羚羊、牛羚那些动物，以我们人类的角度来看，有时候会觉得好像是杀戮战场，但是我们有去看到，原来动物世界是一个食物链，它们都还会维持均衡，然而破坏生态均衡的却是人类啊！一个人带一支枪进去森林，比十头狮子所吃的，都还多啊！人类的吃跟狮子、老虎的吃，跟一般动物的吃，有什么不同？这里面有一个很重要的区别。

动物的吃跟人类的吃，有什么不一样的地方？动物一般的吃，它们最主要是因为“需要”而吃，人类的吃是“欲望”而吃。动物的吃，它们是因“需要”，它们只要吃饱就好，所以这个有限。而人类的吃，欲望无穷啊！一个人带一支枪进去森林，比十头狮子所吃的都还多，因为欲望无穷！

一个修行者，像佛陀以前为什么要维持“托钵”简单的生活？他们就是看到众生一直欲望在吃、吃、吃，对世间造成很大的伤害，于是他们也放下各方面的种种欲望，包括“六根”的种种食方面，都渐渐放下、放下！只放下到维持最单纯、最基本的，我的生命能够存活下去的最基本条件，这样就好！他们回到因为“需要”而吃，欲望回到最单纯，就是知足常乐，“知足”就是回到最基本的需要。

有关于艺术创作，以一般来讲，应该就是有它市场的需求，你才需要创作这些艺术品，往往背后是因为有这方面市场的需要。如果以一个解脱者来讲，他不需要这些种种艺术创作，因为真正最美的艺术是什么？是解脱，还有大自然。真正最深奥、最美的艺术，是大自然啊！所以，一个解脱者是回归到很单纯的，因为他看到整个大自然就是非常奥妙，非常艺术的变化无穷，任何的雕刻都比不上活生生的艺术，当然这是心境满高的。

我们很多的艺术、美术、绘画，这些是要协助有需要的众生，因为众生在这成长的过程，有他的需要啊！如果这些艺术创作，是因为众生的需要，而协助众生成长，这方面有它存在的意义。就像有些玩具是针对幼稚园阶段的，有些玩具是针对国中阶段的……，这些都是可以陪伴他们成长的一个意义存在。

至于“意思食”跟“识食”，也非常重要！因为一般很不容易看到。“意思食”是指意见、思想上的同化，这是政治家、思想家最常用的手腕。“识食”是深层的自我，要聚集更多的我、我所，同时排斥与我相异者，这是一般宗教家、大法师们所易陷入的。这两点很不容易看到，大家要慢慢去消化、慢慢去求证。

什么是“意思食”？意见思想上的同化，这是政治家、思想家最常用的，就像马克思就创造无产阶级、共产理论，然后希望别人能够附合他的这些理论，加入他的这种思想体系，就去传播他的这些思想，于是很多的主义就这样产生。包括说很多的思想家，哲学家，他们都是创造出的一套理论，然后希望别人认同。

再来，每一个政党都有他的党纲，都有他们坚持的一些原则，他们提出这些，都是希望别人能够认同他们的意思，认同他们的作为、认同他们的观念，然后加入他们的党派。认同的人越多，他们党派的势力就会越大，于是怎么样？他可以“吃”，“吃”进越多的东西进来，“吃”进越多众生的“意思”进来，于是可以形成一个大的意识，然后形成一个很大的力量，这股力量就可以做为他夺权斗争的工具、夺权的力量。

“意思食”就是背后有一个思想核心，他要聚集更多的“意思”进来，这是很明显的一种情况。我们现在再看每一个人，不要认为说都是别人，事实上只要你还没有解脱，“意思食”、“识食”，你几乎天天都会有，几乎天天都会存在。举例来讲，没有针对任何人，你是一家之主，然后你认为“当太太的就要听我的意思，照我的意见、照我的意思去做……”；或是当太太的希望先生“照我的欲望，照我的欲求，照我的意思去做……”。

你希望别人依照你的意思去做，心态的背后就是我们的“意思食”，我们的意思要“吃”。当太太的，如果有一套很好的意思在心里面酝酿，然后希望先生照这样去做，如果先生照著这样去做，你就会很高兴，因为你吃到、你吃到了。但是，如果先生没有按照你的意思去做呢？你吃不到，就会生气啊！包括父母亲对小孩说很疼爱、关爱小孩子，但是有没有看到很多父母亲是把他的理想、他的欲望，把他的欲望影子投射在小孩子身上，然后小孩子成为父母亲的一个欲望实践者，背后都有父母亲的“意思”、“意思食”在里面，我本身实现不到的，于是希望透过小孩子来实现，背后都有“意思食”。小孩子符合我们父母亲的欲望，我们就高兴啊！如果小孩子做出来的，不符合父母亲的欲望，你就伤心啊！痛苦啊！觉得小孩子不听话。

所以，各种食物都是这样，当你吃到了，你就会高兴，因为你有得到；如果你吃不到，就会有苦。其他的，我们要慢慢去类推，很多我们的苦，是来自于我们四种食里面，要吃、吃不到；我们的乐来自于四种食，其中的一种我们吃到了。

所谓“识食”就是深层的“自我”，要聚集更多的“我”、“我所”，同时排斥与我相异者，这是一般宗教家、大法师们所易陷入的。“识食”非常不容易看到，但是大家有上过这些课程之后，就可以对照出来，一方面避免自己将来落入框框里面而不知道。“意思食”只要赞同我的意见、认同我的意思，这样就好了。但是“识食”比“意思食”的要求标准又更严格、更高级。一般宗教大师要你成为他的忠实弟子，你必须皈依，然后还要改掉你的原来名字，这个宗派特有的标记要打上去，这只是外表而已，再来“你思想上要跟我要契合”，这样才能够师徒同心、心心相印，将来才可以成为我的传人啊！

都是有一个“我”，一个意识、大意识在背后作祟，希望把你彻底的洗脑，让你的脑子里面跟我的频率相同，这样才能够心心相印，将来才可以作为我的传人。所以，“意思食”是非常深的，因为深层的“自我”，会要聚集更多的我、我所。原始佛教有没有所谓的皈依？佛陀是有所谓的“皈依”，但是《阿含经》里面，佛陀有没有去更改过任何弟子、一个人的名字？改称姓氏是中国佛教才有，在原始佛法里面，佛陀从来没有去改过一个人的名字，除非你自己愿意，除非你自己要，如果你觉得原来的名字很土、很俗，想要改一个名字，这是你自己喜欢，只要认定这样就可以。

佛陀的弟子里面有舍利佛、目键连、罗侯罗、阿难、舍利佛，都是他们的本名，佛陀没有说你们加入我这个宗派之后，你们的法号就要改过来，没有这回事！还是维持原来你的名字。经典里面所用的，都是原来你的名称，都是一样维持你原来的名称。佛陀本身并没有指定他的继承人，因为佛陀没有创立宗教、没有创立宗派、没有创立山头，只要有兴趣、有心要跟我佛陀学习，你们都可以过来。只要你闻思修证可以之后，都是让你们到各处去弘法，因为世间苦难的众生需要脱离苦海。

“皈依”是一个人想要跟佛陀学习，所表露的一个诚心，因为“没有学生就没有老师”，你有真心要跟老师学习，老师才有办法协助你突破。“皈依”等于说是向老师表明要决心学习，请老师能够好

好协助你解脱。只要宗教师本人还有“自我”，山头影子一定会出来，如果没有“自我”，就不会去要别人去抓住你，你只是协助众生独立，协助众生自依止、法依止。只要能够真正见到法、能够独立，就是到各处去弘法，完全没有那一种束缚、没有那一种系缚。

佛陀本人没有建立道场，哪里有供养他什么道场，就到哪里去讲经说法，都是很单纯的修行，以及为众生少苦离苦而讲经说法，所有的一切都是为这些目的而已，没有那种建道场、建寺庙，然后要建立一个宗派……，都是很单纯。佛陀那时候有没有菩萨戒？是因为后来因缘时空的转变、需要才产生出来的。

以我们身体本身来讲，在必须要输血的时候，验血型有A型、B型、O型，还有AB型，它们每一种本身都带有密码，DNA密码都不同。当你要输血，必须经过一个检验，要血型符合才可以。当我们要更换皮肤，或是更换内脏器官，必须要先检验看看会不会排斥，尤其很精密的骨髓移植，更是要求严格标准，契合类似点需要更高，这样才不会排斥。每一个细胞都有它的DNA，都有它的识别密码，像我们在军中当兵，要进入营区必须要先讲口令，口令就是一个暗号，就是一个识别密码，讲对了，我们是同一国的，就可以进来，如果密码不对，对不起！就不是我这一国的。

我们身体每一个细胞本身，都有这样一个识的分别，但是它会抓取，只要是相同的，它就会希望更多的；只要不同的，它就会排斥。所以，身体本身在先天上，就有这样的一个分别，但是我们今天无法主宰身体，不是说一个解脱者喝下毒药之后，毒药能如甘露，都不会死？不是那一回事啦！绝对没有那回事。我还是“有余依”，身体本身还是有它的识别，但是我们的心胸、我们的心理、我们的心态，却可以超越一切。

所有的苦，是在于我们的心被种种框框架构拘束住，修行就是要超越这些框框。深层的“识食”不容易看到，但是我们要学习能够去看到这些。佛陀所讲的四种食，如果不能够放下，还一直在贪爱、贪婪，生死轮回就会继续。所以，要去看到这几种食，从比较粗浅的，然后慢慢看到越细、越深入的，这样才能避免在将来成为人家的宗教师之后，结果本身在“意思食”、“识食”打滚都不知道。我们要先把这整个道路弄清楚，实修实证就不会走偏差。

（第五章第三节）波斯匿王跟几个国王在一个聚会中辩论：“五欲功德，何者为胜？”其中有言色胜、有言声胜、有言香胜、有言味胜、有言触胜，竟无决定”亦即色、声、香、味、触、法……等外境之中，哪一种才是最好、最优秀、最好的呢？大家“竟无决定”，没有一个统一的标准，因为每个人的喜欢都不一样，于是他们就来问佛陀：“到底什么才是最好的呢？”佛陀就告诉诸王：“各随意适”随个人的喜好啊！

“各随意适”就是随个人的喜好，没有固定的标准答案。“我悉有余说”这些我都讲过了，都各有优缺点。“以是因缘，我说五欲功德。然自有人于色适意，止爱一色，满其志愿，正使有正使过上有诸胜色，非其所爱，不触不视，言己所爱最为第一，无过其上”。

“正使过上有胜诸胜色，非其所爱”只要他不要的，“不触不视，言己所爱最为第一，无过其上”在宗派方面也是一样，如果你一直抓住某一个宗派，觉得这个宗派才是最好的，当有另外更好的宗派出现，就很难超越、很难放下这个框框，去接纳更好的，目前就觉得说这是最好的，所以“言己所爱最为第一，无过其上”。

“当其所爱，辄言最胜，欢喜乐著，虽更有胜过其上者，非其所欲，不触不视，唯我所爱者最胜最妙，无比无上”这也是我们很容易犯的毛病，因此要提醒自己，不要落入这一种框框。

【法义分享】：情人眼中出西施。“善、美”都没有绝对的标准。当你内心生起某方面的欲求，那方面的前辈就会成为你现在的“善知识”。“赌神”是赌鬼的至尊，拳王是拳迷的偶像，财神爷是追钱族的最爱，物以类聚啊！修行方面同样是五花八门，你内心生起什么样的欲求，就会去找能讲出一套符合你内心欲求的善知识。你内心生起什么样的欲求，就会去找这方面的善知识、这方面的前辈，作为你的善知识。每一个众生当下的善知识，是因为他内心有这方面的欲求。所以，我们学佛，要深层去看到内心有一个框框、有一个架构存在，然后去找一个能够符合他这个框框架构的人，认为“喔！这就是我现在的善知识”，于是就会形成一种物以类聚。如果你想投机取巧，想走旁门左道，快速不劳而获，或享用金钱换取，或是想抓取一些偶像来依靠，就会去找那些能够满足你内心欲求的，能够讲出一套符合你的，哇！你就很高兴。

如果你要的是智慧，你就会去找有智慧的人。“物以类聚”就是你内心生起什么样的欲求，就会去找这方面的善知识，要自己去看到内心的动机。如果你现在是在追名求利，就会去找这方面的人。但是，我们讲说“物以类聚”，不是说每个人都一定固定不变，智慧会随著一个人的成长而转变。因此，你十年前认定善知识的标准，跟现在所认定的标准不一样，因为会随著智慧的成长而变化。所以，如果你要的是智慧，你就会去找有智慧的人。

（第四节）波斯匿王看到几个人从门前经过，就跟他们恭敬问讯，佛陀问他：你为什么对这些人这么恭敬呢？波斯匿王就告诉佛陀说：“我作是念：世间若有阿罗汉者，斯等则是”觉得他们的法相很端庄、很威严，看起来就像很有修行的人，如果世间真的有解脱者，像他们这样应该就一定是。

“佛告波斯匿王：‘汝今且止，汝亦不知是阿罗汉、非阿罗汉，不得他心智故’”以你现在的目光，都只是看到外表、外相而已，你看不到深层的内心啊！因为你没有“他心智”，“且当亲近观其戒行，久而可知，勿速自决！审谛观察，勿但洛莫”不要草率下判断啊！要亲近一段期间之后，才能够更清楚的了解。“当用智慧、不以不智”不要迷信啊！不要盲目相信、不要偶像崇拜。

“经诸苦难，堪能自辨”要经过各种考验，才能够清楚知道。“交契计校，真伪则分”要去求真求证，不要盲目迷信。“见说知明，久而则知，非可卒识，当须思惟，智慧观察！”佛陀都是要我们用智慧去观察、去分析，不要盲目迷信。所以，对善知识的认定标准，会随著个人的智慧成长而异。人是在错误的摸索中，逐渐累积智慧而成长，在脱胎换骨之际，往往是很痛苦的，但是没有痛苦就没有成长。

一个人何时能够放下过去的偏执、偏见、执著？何时能够照见自己是处在井底的青蛙？何时能够照见自己是被框框架构套住？就会很高兴、很欢喜的把这些放下。但是，在你要能够放下突破之前，会有痛苦挣扎的阶段，就像你原来极力抓住一个法门，比如你原来是净土宗或是持咒的忠诚信仰者，原来持得很高兴、很快乐，现在告诉你要放下这些，最初内心会有很大的冲击，甚至会指责、批判别人，有人讲出不符合你的意，违背你原来所认知的，就认为人家是在喝佛骂祖、违背经典，所谓“离经一字，等同魔说”，认为自己“所信仰的经典就是这样，你们怎么可以跟我所信的经典不一样？！”你会一直时时抓著原来所信的宗派而不愿意放。

如果你抓住这样，在这一生这一世越来越净化，能够真的解脱自在，你透过这个方便法门到达究竟，这样也可以啊！没关系！问题就是说，如果你学佛一段期间以来，到现在还不能够解脱自在，还不能够真正彻见“三法印”，不能够体证“三法印”，不能够体证“四圣谛”，给自己重新来过的机会，纵然脱胎换骨的过程会有痛苦，也是让我们脱胎换骨成长的最好机会。所以，这里的经文里面有提到“经诸苦难”，要经历各种的磨练，才能够“堪能自辨”。

人是在错误的摸索中，逐渐累积智慧而成长，真正要能够走在八正道上，是要经历过很多的错误，才会知道什么是“正确的八正道”？所以，在那脱胎换骨之际，往往是很痛苦的，但是没有痛苦就没有成长。有痛苦、有冲击，这是好现象，我们要放下过去的知见、归零，给自己重新开始、重新认识真理。包括前面有讲说在自然科学博物馆的那句话——宗教信仰往往阻碍人类认识真理，如果你是“信”在先、“信”为主，就很难去突破信仰层面去求真求证，这样对自己未必是好。

所以，我们要能够勇于去突破，勇于去求真求证，经过闻、思、修、证，一定可以体证到真理实相，而远离颠倒梦想、解脱自在。对自己没信心，就是因为闻思基础不够，包括协助的人，也未必能够真正体证、有实修实证。纵使你对于“三法印”再怎么讲，如果没有实修实证过来，是没办法引导别人去亲证。今天在这里跟大家结缘，我们一定要经过闻、思、修、证，将来具足闻思基础之后，再进入实修实证。

现在好好研读《阿含》方面，当建立闻思基础之后，经过一年、最多两年，假如在两年之后，你还没有真正见到法，还没有真正很大的突破，就要放下！另外再找、另外再求。如果两年不能有脱胎换骨的转变，两年已经算是比较久了，事实上只需要一年左右，经过半年的闻思，再经过几次的实修，就可以亲证到是真是假。现在大家要慢慢去闻思，闻思里面就已经有在求真求证，因为大家都是知识分子。如果我所讲的是虚假的，就禁不起考验；如果我所讲的是真实的，不管再怎么求证，你越求证，就越证明真理就真理、实相就是实相，只怕你不求证而已。

所以，把过去归零放下，只要我们还没有解脱，过去的那些知见，讲严格一点，很多都会变成你的绊脚石，放下！归零！给自己重新开始，重新认识真理，以单纯的心来接触，以单纯的心来求证，放下一切的宗派，放下一切的迷信。

同样讲原始佛法，有人是著重在闻思方面，像学者在讲《阿含》，与有实修实证的人在讲《阿含》，会相同吗？如果是实修实证，也一样会引导大家去体证，因为真理实相就是如此。如果我本身没有实修实证，就只能跟你们讲一些佛学名相、一些个学问、一些知识、一些知见，这样你本身再怎么修，还是没办法真正体证到。有关于出入息方面，各位可以先回去温习书本第23章，以后在课程陆续介绍的法义，要听懂里面的深义，最好能够有呼吸这方面的配合，你的心能够宁静，你的体悟就会很深，才不会只是停留在头脑里面的知见。

【幻灯片】

幻灯片可以让大家更具体去认识“无常”，但还不是实证的“无常”。你看在去年10月31日的晚上，象神台风肆虐，一夜之间52人丧命，10人失踪。刚好又一夜之间，再发生新航空难。在汐止的一个道场，里面死了十几人，但是在死亡之前，他们不会想到说下一分钟他们会死掉。所以，一方面慢慢去体会“无常”。因为我当时看报纸也感到奇怪，于是曾经询问当地汐止的人：“为什么有的人可以逃出来，但是死亡的这十几个人就逃不出来呢？”原因是有的人有恃无恐，认为“我们是在这

里修行，洪水不会淹到我们，可以消灾、可以化除那些灾难的.....”变成太过于有恃无恐，而没有警戒心。等到大水淹进来，就已经太慢了！就是太有把握才造成如此的悲剧。这是汐止人的梦魇啊！在两年内竟然遭逢两次很大的水灾，这些都是一种“无常”的示现。

一个空难，经过一、两分钟的燃烧之后，就成为一堆焦炭。但是在成为焦炭的前几分钟，他们会想到下一秒钟就变成这样吗？要去深深体会“无常”啊！然而都还是很粗浅的体会“无常”，但是要先去了解，这些都是天使在告诉我们，这些都是天使啊！同样遭遇到这件事情，你看他们的家属在心碎啊！为什么他的家属会心碎？因为“这是我的啊！我的啊！我的先生啊！我的父母亲啊！我的子女啊！.....”所以，如果你那个“我的”，越多、越牢固！当它有所变异的时候，你所遭受的痛苦就越深啊！

这是一条鱼在挣扎，是用重复曝光，它本来在这边，然后又在这路上挣扎，它前一分钟还在水中，很快乐的游！下一分钟它就已经在陆地上奄奄一息。所以，不要以为说“我现在过得很好啊！我现在好像都地位很高啊！赚钱也都很顺利啊！这好像没什么苦啊？你跟我讲苦，我觉得没有什么苦啊！.....”这样就是变得“不知不觉”，不然就是“后知后觉”。你要能够去体会无常感，你就越早有这一种危机意识，越早能够建立“无常”观念，那么你对生命的抓取，就会渐渐地放下！很多的颠倒梦想，就会渐渐的减少！

这是草岭，本来是一个观光风景区，但是在九二一大地震，一夜之间只有几秒钟，不只是整座山裂开而已，它是整个爆开呢！本来这是整座山，里面本来就只是一条小河，没有这座湖泊，这边是云林县、这边是嘉义县，一场九二一大地震，这座山爆开了，从这边飞弹过来嘉义县，这里是风景区，结果住在山腰的那些人，整个都埋在深层底下，一方面要去体会这些“无常”。这些都是独栋的别墅，结果在一夕之间只有几分钟、几秒钟之后，就形成为一堆瓦砾。这本来是一整排的房子，结果就成为一堆瓦砾，这些已经铲除掉，剩下一些墙壁而已。

在发生新航空难之时，一位朋友在美国的父母亲回来参加双十国庆，然后在十月三十号那天要回美国，结果就搭上那班飞机，两个人双双罹难，这也是给他很大的刺激，让他更深刻去体会“无常”。因为我这个朋友本身是佛教徒，但是他父母亲是基督教徒，他的兄弟姐妹也大部分是基督教徒，他们就是用基督教的仪式进行丧葬事宜。我去参加是一方面去了解，一方面也实际去看看基督教对生死方面，他们怎么样来处理？我是觉得如果有机会，可以去参加基督教、天主教的葬礼过程，因为这里面有很多也是值得我们参考，他们处理葬礼的方式，很多也是值得我们省思、值得我们参考。

这是土拨鼠，它两只手都一直在土中钻地、拨土，然后在凿打通道，它在生的时候，也是一直吃、一直吃，如果我们没有学佛、没有开发智慧，我们一般也是这样，“四种食”就是不断在吃、吃、吃啊！到最后就是四脚朝天、回归大地。所以，我们要把生命的意义找寻出来啊！

这是西藏的天葬，把尸体带到天葬场，天葬师的责任就是把人的尸体解剖开，让秃鹰来吃，它们展翅是两、三公尺大的秃鹰，你的死亡就是它们的美食，它们就把头骨啄破，它们的嘴巴都很坚硬，可以把骨头啄破，然后吃里面的脑髓。你们不要想说“这是他们，跟我无关啊！”错了！你要去看看他们代表我们自己啊！当你死亡的时候，不是被这个鸟吃掉，不然就是让火烧掉，不管你用什么方式，到后来都是回归大自然，这就是食物链的循环，我们的身体来自地、水、火、风，死后一样回归地、水、火、风，让秃鹰来吃他们的尸体。以后当秃鹰死亡，又是提供它的尸体出来，成

为别人的食物。

所以，我们学佛，佛陀要我们去体悟：你要在食物链里面一直循环吗？还是要提高你的视野、提高你的智慧，去跳脱这个循环呢？不然整个众生就是在四种食里面，一直在吃、吃……，吃跟被吃啊！学佛就是要能够有智慧，去看清整个实相，然后跳脱那个循环，绝对不是消极的，是一个非常正面、非常积极的人生观。

这是黑洞，黑洞可以装得下你的一切财产，可以装得下你的一切名利，可以装得下你的国土江山……。只要认为是你的一切，全部都可以装得下，因此“你的”那些，都只是梦幻泡影啊！空啊！所以，真正学佛就一定要去探讨那个苦，尤其是老、病、死，不要逃避啊！如果我们逃避这些，修行无法导入核心，一定要去体会到老、病、死，才会真正走在“出世间”的解脱道上。黑洞里面慢慢让一个英俊潇洒的人，成为这一堆白骨。如果我们没有走上“出世间”的解脱道也是一样，再多的财产、再多的金银财宝、再多赫赫的功名，到最后就是“荒冢一堆草没了”。

学佛，表面上看起来好像负面的，事实上它是非常正面积极，能够让我们从众生的食物链之中跳脱出来，契入不生不死。我们要去深度体会生命的意义在哪里，如何把生命的意义活出来？如何把生命的意义发挥出来？……。要先去看看这些墓冢，然后慢慢经过闻思、再进入实修，就要体会到很细腻的“无常”，当你的心越来越柔软，就能够进入“无常”的法流，那个“流”，它是个流动的、流体的。心要柔软，然后去看这世间的苦，让我们学佛的闻思动力积极发挥出来，等于说“欲神足”才会出来。

如果你有种种界线，就会被很多界线外的这些压得很苦，如果还有“我慢”，后面的死神就跟在后面，唯有“自我”消失，你才会跟这整个溶为一体，苦才会消失。所以，为什么真正的解脱就是要把那十个结一一解开？最深层的就是“我慢”跟“无明”，只要还有“我慢”，你的苦就不会消失，死神就是不会消失。

这是朝露、露珠，彩色的，生命如朝露，如果没有好好珍惜，七、八十年的生命，真的很快就会过啦！很快！所以，好好学佛修行就要趁现在。现在能够有一个稳定的工作，该做的工作，我们要认真负责、尽心去做，然后把其余时间做一些筛选、过滤，腾出更多的时间探讨生命哲学、生命意义，这是最深奥、最重要的一门课程。面对的人生苦海，这就像一个新生代，好像现在的你、我，然后看到前一辈、老一辈这样，当他们面对茫茫的人生苦海，兴起一种茫茫然的无力感。

你现在是否要思考：“我面对茫茫人生大海，该怎么样去走呢？”这就是茫茫人生大海啊！众生就是在苦海之中头出头没啊！浪起浪落啊！所以，生命的意义、生命的方向要找寻出来，这样生命才会过得很有意义。我们要从狭小的胸襟逐渐拉开，拉开我们的视野，拉开我们的视线，那种“自大”、“我慢”，才会渐渐地降伏。你要把视野拉开，从台湾拉到整个地球，然后再看到整个太阳系，在整个太阳系里面，你只是地球里面的一个小细菌而已，你的存在是有很多、很多的因缘聚合而成，这就是“缘起”！你才会存在！不是“我能”！

佛教所讲的“无我”，因为要有很多因缘聚合而成，你才能够做，不是我单独能够决定什么，能够做什么，我们以后要慢慢去看到背后的因缘。《金刚经》有云“若见诸相非相，则见如来”，也就是你要去看到那个背景，你要去看到很多的因缘，诸相非相。再来，你要把你的视野逐渐拉开，我们整个太阳系，也只是银河系里面的一粒沙，在这一粒沙里面，你又在哪里呢？所以，如果我们

“自我”膨大的时候，就要把心胸拉开，让那个“自我”缩小。但是，绝对不是那种消极悲观，而是你慢慢去认清这是事实、实相。

当你慢慢认清事实、实相之后，你的“自我”才会愿意放，才会愿意放下！才会愿意死掉！当“自我”真的死掉之后，你才会溶入不生不死。天地虽大，但在整个空旷的宇宙中，却只是沧海一粟，你在这粟上，又是一个很小很小的细菌而已。如果更深入的讲，净土是在哪里？正确的讲，是在你的心中。

假如这是地球，你说西方在哪里？而且地球是每秒每秒都在自转，现在这一秒钟，我的西方在这里，但是下一小时，你的西方是在这里啊！再来你的西方是在这边，再来到这边、再这边、再这边.....事实上，在整个宇宙存在的实相里面，并没有西方这个名词，只是我们将它做出一个定义说有东、西、南、北方，如果向心外要去求个西方，哪里是西方？因为每一分每一秒它都在自转，每一分每一秒都在动，整个太阳系也都在动，没有一个定点。

所以，冷静去看这个实相，就会知道没有一个固定的西方，而且整个的全部都可以称做西方，我也可以称做东方，也可以称做南方，因为整个地球它都在绕。因此，“净土”的深层意思，净土就在我们的心中，你心净，佛土净啊！心净，众生净啊！把那十个结一一断除掉，贪、嗔、痴止息掉，你就在极乐世界里面，极乐世界就现前，涅槃彼岸就现前。身体上免不了会有死，但是你的心境上，没有生没有死，这个涵义很深，以后我们会再讲到。如果没有证到初果以上，谈这些都会变成只是空谈，所以我降低标准，我们以后在经典里面会讲到。

为什么我们前面要先有这些法义闻思，再实修实证过来？佛陀也有讲，你要“先知法住智，后知涅槃智”。龙树也有讲过，你要先从世俗谛，才能够见到第一义谛。如果“三法印”、“世俗谛”的“法住智”方面，你没有彻底了悟，没有亲证“无常法印”，要讲涅槃那些，都变成是抽象的，原始佛法就是有一个次第上来。

大乘佛法里面所讲的涅槃、空，有两种情况：有的人误解以为涅槃就是死的，所以很多大师都在劝人家说“你不要入涅槃啊！不可以入涅槃啊！”这是对涅槃不了解。有的把涅槃只是当作一个抽象的名相在讲解，这些都变成落入一种空谈。但是，原始佛法里面，你只要照著步骤逐步上来，一定是可修可证可达，以后大家有因缘，我们这方面会慢慢再跟大家分享。如果你要心外去找个西方，是没有一个地方叫做西方。

阿罗汉就是没有时空的拘限，心净佛土净，解脱者、阿罗汉的心净，到哪里都是极乐世界。这些必须要慢慢去实修实证，不必向心外去求净土。前面有提过连银河系都会相撞，如果有一个恒常不变的星球，则佛陀所讲的“三法印”中的“无常法印”就推翻掉了。再讲深入一点，没有一个存在的现象界，没有存在的一个星球，或是任何一个银河系，它会恒常不灭，没有这样的一个地方。

现象界一切的存在，它一定就是诸行无常、生灭变异，大家要去求真求证。在这茫茫苦海里面，你要真有求真求证找寻真理的魄力、决心。只要还没有真正安心，还没有真正了悟生死大事，就要认真去找！在黑暗之中，茫茫黑夜之中，“灯塔”就好像一个善知识、一部经典，就像那佛陀告诉我们解脱道，他就是一座灯塔，可以指引我们一个方向，告诉我们哪里是解脱道，哪里是涅槃寂静的世界，“灯塔”就是能够在黑暗中指引我们，就像一个善知识、一座灯塔，可以协助众生从苦海、从黑暗中，找到涅槃彼岸，找到解脱的彼岸。

但是，灯塔只是协助你，不是要你把他当作偶像崇拜。善知识也只是协助你去找到法，去自依止、法依止，不是要你去抓他，善知识他只是协助你。今天所讲的章节是“亲近善知识”，他只是协助你从此岸到彼岸，协助你看到现象界的一切，也协助你看到“空”，看到涅槃彼岸。善知识就像一座桥，协助你从此岸到达彼岸，但是这一座桥不是要你停留在上面，不是要你去抓住这个人。

所以，不要抓住任何人，不要抓住任何山头，你要依法不依人，吾爱吾师、吾更爱真理，这样才能够到达彼岸。我们对于善知识，当然是存著一种感恩，但是不会去抓住他，这座桥只是协助你通过，以后课程逐步解析“五蕴”、“六根”、“六界”，就是要进一步了解我们身心“无常”的实相。我们前面课程有讲述过，如果以麻雀的智慧，没办法看到“稻草人”是假的，但是以人的智慧，却可以看到“稻草人”是假的，所以我们人不会被这个“假象”吓到，但是麻雀却会被这个“假象”惊吓到。

同样的，我们在修行，就是要慢慢去深入，把我们原来抓得很牢紧的身、我、我所.....这些，慢慢去体悟到“无常”，体悟到“无我”，就是智慧不断的提升，从麻雀的智慧，提升到人类的智慧，再从人类的智慧，提升到佛陀的智慧。

当我们闻思佛法之后，有时候可以到溪边，一方面去净化身心，好好来过滤、来思惟，就是进入“止观双运”实修。溪流水有很多、很深的启示，以后我们再来分享，溪声尽是广长舌，处处都在讲经说法，流水它有很深的含意、很深的启示，都在讲经说法，你会看吗？看得到吗？所以，要去看到法。

我们修行进入闻、思、修，这是进入“修”的阶段，大家有因缘要进入实修实证。如果你的视野心胸是在这里，就会排斥旁边这个，认为你跟他是不一样的。但是，如果把你的视野心胸提升，就会跟他有一体的感觉，“一体世界”就能够体悟出来。所以，你不会去排斥它。但是，当你提升到这里，认为这个跟你不同国度、不同种族，于是你就会排斥这个，所以就是“二元对立”。当你慢慢再提升，提升上来到这里，还是会排斥另一个.....，这样知道吗？

所以，我们很多的“二元对立”，我们被很多框框架构套住，那十层十层就是这样，你要一层一层的上去，一层一层的突破，你越突破一层，视野心胸就会越来越宽广、越宽大，到后来整个的“二元对立”，都可以会消失，这样才能够真正进入一体世界。当你慢慢地进入“一体世界”，才会真正的大慈大悲悯众生，没有“身见”、“我见”。当大家了悟“无常法印”之后，还要再去体证到“缘起甚深”的缘起，不是说一加一等于二，实相的存在是一加一之后变化无穷。“五蕴”不是五个“一”加起来就等于五，那个是死的，真正活的，它是一加一加一加.....，五个“一”加起来，它是变化无穷的。

你要先看到法，然后再去看到“缘起甚深”的甚深，如果没有去看到那个“甚深”，有的人学佛之后会变得很死板或是很僵化，就是没有去看到那个活的。所以，这里面都蕴藏著很多“缘起甚深”，蕴藏著很多的秘密、密码、电脑条码，竹子的每一枝、每一节都不同，这里面有很多奥秘，都像是电脑条码、密码。我们学佛就像从地面上看的，跟在比较高层次看的，视野不会相同，因此我们要超越原来的视野，提升到比较高层的视野来看，看到前景、也要看到背景，要看到诸相、也要看到非相，含意很深！以后我们解析五蕴、六界、六入处，都会继续再深入介绍。

要看到前景、背景，看到诸相非相。原来所讨厌、所不喜欢、所排斥的，当我们慢慢心胸打开之后，你不吃它、你不要它，没关系！但是你也尊重它，因为在宇宙中、在地球上，也有它的意义存在。所以，从原来不喜欢的这一种世界，也能够以平等心来尊重它。

这是蝉壳、蝉蜕，蝉就是要剥掉原来的框框，才会飞起来啊！所以，让我们能够脱胎换骨，放下过去种种的执著，放下过去种种的知见，以无限的胸襟、无限的雅量，这样我们才能够接触到无限的真理。

这是河流的尽头，这边是大海，河流流到大海，就像一个“自我”流入大海之后，如果你的“自我”不死，在茫茫大海里面还是很苦啊！你是大海里面的一个小点，只要你有“自我”，你只是一个点，当“自我”消失之后，你流入大海，是跟整个大海溶为一体，你就会进入到“无所在、无所不在”，只要“自我”还抓著、没有溶入，你在大海里面就只是一直抓著那个“我”，在那个界线一直抓著，只是里面的一个小点，整个大海都是变成是你的界线之外的敌人，死神都在外面等著。如果那个“自我”消失，你就溶为一体。

这一张是在佳洛水拍到的，很像一个人的骨头，这里有两个眼睛、鼻子、嘴唇，然后这样躺著，好像一个人进入涅槃。这一张就像一个人的“自我”死亡，然后一个新生命飞起来、脱胎换骨，也就是你要大死一番，才能够进入不生不死，才能够解脱自在。如果你有“身见”这些，就会排斥它，说“你怎么跟我不一样啊？”如果“身见”消失之后，大家就是一体、和平共存。

同一棵玫瑰，然后不同的颜色。这是木棉，只要大家好好的闻思，生命就会不断的开花，心花怒放啊！所谓“花开见佛悟无生”，“花开”就是智慧展开，你的心是无限的开展，解开生命的意义、生命的方向、生死大事，所以有的不安，所有的苦一定会消失，于是你的生命就是不断的开花，就会这样“花开见佛悟无生”。“花开见佛”就是把你过去种种框框，都不断破除掉，你的心花朵朵开啊！那些界线不断一直破除掉。

当你去体悟到法，“见佛”就是见到法，不是看到佛陀的法身、法相，不是看到一个相，是去见到法，去体证到“三法印”，体证到“四圣谛”，花开见佛，然后逐步的在修行，一直闻思修证进去。“悟无生”，就会体证到“无生”，就是进入到不生不死、没有生死。所以，原始佛法所讲的解脱，都是可修、可证、可达，不是抽象的。

有人问：“末法”的分野是谁在划分的？为什么会有“末法”的名相、分野出来？”

这是后来在佛法流变上的区分，以原始佛法方面来讲，是没有所谓的末法之分。因为真正的法，它就是过去如此、现在如此，未来也必然如此，法就是真理，真理就是超越时空。只是说，如果这一条解脱道没有厘清出来，你见不到法，纵然法呈现在你眼前，你见不到，也等于是“末法”，“莫法度”啦！

法、真理实相，它就呈现在大家眼前，如果你没有看到，有、等于没有，于是就变成“末法”。所以，真正“末法”，就是没有见到法，都是活在末法时期，不管你学哪一个法门，都一样啦！但是，如果我们纯粹以原始佛法方面来讲，法是没有末法之分，过去、现在、未来都是这样，我们今天的修行，今天的闻、思、修，主要就是透过正确的闻思再实修，然后就是要去体证活生生、每分每秒，都呈现在大家身、口、意，呈现在大家眼前的这个法。当你真正认清“法”的时候，就能够远离颠倒梦想，所以这个法没有末法之分。

有人问“释迦牟尼佛是否真的由右胁出生，然后走七步指天、指地，说：唯我独尊？.....这是文学的赞美？还是奇人轶事？”

坦白讲，这是属于宗教信仰的问题，你是怎么样出生的，佛陀就是怎么出生的，耶稣也是怎么出生的。但是，以宗教信仰方面，会变成要把我的偶像神圣化、崇高化、要与众不同……，这样才可以。我们这样出生，他不可以这样出生，他要特别的一些现象，这样才能够显现出他与众不同，这是属于宗教信仰的层面。

我们以冷静、智慧来面对这种事实，你怎么样出生，佛陀就怎么样出生，就是这样！有传说我们的神不是从子宫出来，我们的神是从右肋的，于是佛教就认为释迦牟尼佛，我们的大偶像，怎么可以跟我们凡夫同样都是从子宫、从阴道出来呢？！因此，才会有这些穿凿附会的说法。所以，大家要回归到理智的了解。

有人问“所谓皈依佛、皈依法、皈依僧，这个僧一定是出家人吗？还是只要宣示法的人，都可以叫做僧？”

这个僧，并不限于出家人，事实上讲的就是四双八辈。什么叫做“四双八辈”？“四双”就是向初果、证初果，在证初果以前，你要努力积极精进闻、思、修，这样才能够到达证初果。以各位来讲，在还没有证到初果以前，现在大家在闻、思、修的过程，都是在向初果。向初果、证初果，叫做“一双”，“一双”就是八辈里面的两种人。事实上，“四双八辈”的意思是相同，只是不同的用词而已，然后再来向二果、证二果，这是一双，这样就是四种人了。再来向三果、证三果，这样就是第三双，这有六种人了，再来是向阿罗汉果、证阿罗汉果，叫做“四双八辈”。

真正能够让众生皈依做善知识的，以佛陀的高标准要求，是要证到阿罗汉才可以。你要阿罗汉，才可以真正做众生的善知识，以及众生的皈依处，这只是一个引导的皈依而已，不是真正究竟的皈依。所以，僧讲的不是说理一个光头之后，然后现个出家相，就是属于那个僧、僧团，然后就可以收弟子，接受人家的皈依顶礼，不可以这样！至少要证到初果的最低标准，否则绝对不可以收任何弟子，不可以让人家顶礼，因为你自己的路、方向，该怎么走都还不懂，什么叫做正法，什么叫做解脱道，都还不知道，你怎么去引导别人呢？！就很容易以盲引盲。

僧，就是有修有证的修行人，当然出家人会占比较多，因为他们等于说是专业，以佛陀当年，出家人会占比较多，当然在家居士也会有，但是比例会比较少一点。然而今天已经是本末颠倒了，看到很多事实呈现在眼前，很多出家人反而忙于一些法会、法务，都是属于“在家法”。曾经有一位比丘到慈莲寺找我，就很感慨讲说，他这五年来很喜欢研究原始佛法，看了这本书之后，很喜欢！就感慨的讲：今天研究《阿含》、原始佛法的，竟然大部分都是在家人在研究；而真正研究有成的，也大部分都是在家人，出家人反而占的很少。

当然，因为他本身是出家众，也是很感慨，于是我问他为什么会有这种现象？他也笑一笑说：因为出家人太忙了！太忙啊！一出家之后，就忙著很多的法务，真正实实在在去闻思修的很少。没有真正走在阿含解脱道上，没有真正走在“出世间法”的修行，你随便现个出家相，然后就在收弟子，往往很容易以盲引盲。

“是不是宣示法的人，都可以叫做僧？”以高标准而言，不是说你会讲法，就可以叫做僧，而是你要有真修实证，要真正有所体悟体证的，这样才可以，不然你光是闻思，这样都还不可以。

第六章 乐见圣贤

第六章 乐见圣贤

乐见圣贤，是培养恭敬心、柔软心。

“阿难！莫作是语—半 梵行者是善知识、善伴党，非恶知识、恶伴党。所以者何？纯一满净，梵行清白，谓善知识、善伴党，非恶知识、恶伴党。所以者何？我常为诸众生做善知识。其诸众生有生故，当知世尊正法，现法令脱于生；有老、病、死、忧、悲、恼苦者，离诸炽然，不待时节，现令脱恼苦，见通达，自觉证知，是则善知世、善伴党，非恶知识、恶伴党”。

【法义分享】：以佛陀的要求标准是：要证到无学位的四果阿罗汉，才有资格当众生的“善知识”。这里的经文是叙述阿难跟佛陀反映，有修行证果、证到阿罗汉的人，太少了！认为“无鱼、有虾也好”（将就就将就），只要具足一些正知正见，或是初果、二果，这样也可以做善知识。佛陀就讲：不可以这样！因为佛陀要求是高标准，真正要做众生的善知识，是要成就证阿罗汉，这样才好啦！佛陀就说不是半梵行者，不是一半这样就可以，解脱道要走完，这样是最好。因为“五下分结”跟“五上分结”有没有断除，还有很大的差距。

如果是初果到三果，都一样有在寻寻觅觅的阶段。初果到三果，虽然已经走在正法的解脱道上，但是初果、二果、三果，都一样在寻觅的阶段，也因为对“无常”跟“无我”的体证，还没有到达阿罗汉的深度，也就是对生命核心的执取，还没有完全破除，虽然理解上可以知道“无我”，但是还没有真正做到，因此佛陀就以高标准的要求，认为要成就阿罗汉，才能够成为众生的善知识。

佛陀就讲：以我为例，我常为诸众生做善知识，本身就是走过这一条解脱道，了悟生死大事的人，“其诸众生有生故，当知世尊正法，现法令脱于生”因为众生“有生”的生，只是一个代表而已，因为佛陀了悟、体证到“无我”、“无生”，所以佛陀以高标准来看就是说：“有生、有死”都是凡夫，还在苦海中浮浮沉沉、头出头没。因为众生“有生”，还在生死苦海之中浮浮沉沉，所以才会有如来、世尊来说正法，让众生“现法令脱于生”，“现法”也就是现世、这一世、现在，你就可以去逐步的见到法，这一世就可以解脱自在。

所以，原始佛法都不是讲未来、来世怎么样，那种说法是不得已的，当你根基因缘不成熟，才讲来世，不然都是讲这一生、这一世，亦即“现法令脱于生”，因为了悟生死大事之后，了悟“无常”跟“无我”，于是对生命的执取就会全然的放开，就能够脱离生死轮回，亦即“令脱于生”。因为有老、病、死，忧、悲、恼苦，有这些种种苦，众生被这些苦，逼得在苦海中浮沉、不安，只要好好听闻佛法，闻、思、修逐步上来，就能够“离诸炽然，不待时节，现令脱恼苦”。

你要出离苦海、到达究竟涅槃彼岸，是“不待时节”，不用再等到“三大阿僧只劫”，或是要等到未来佛诞生才有，那都是后来的说法，原始佛法没有这样的说法。佛陀就跟我们讲：因为法它是过去、现在、未来，都是如此、都是存在的，只要你好好静下来去现观，就能够“不待时节”，“现令”就是现在就令脱恼苦，而“见通达”就是你现在就能够通达，了悟、彻悟、彻证佛法，彻证真理、自觉证知，自己有没有体证到，可以亲自去觉知到、证悟到。“自觉证知，是则善知识、善伴党”如果是真正走过来的人，他会有能力引导你，实际去体证到；如果他本身没有亲证走过来，不管他再怎

么讲，都只是还在“知识”的层面，“知见”的层面上而已。所以，佛陀能够引导众生，然后去亲证、亲见，亦即“自觉证知”，才是真正的善知识、善伴党。

（第二节）只要你能够按照解脱道的次第逐步上来，在向初果、证初果、二果、三果……，这样就进入“圣者之流”，也就是“如来”的圣众——四双八辈，如果能够进入“圣者之流”，就是属于世间的福田，因为他已经知道解脱道怎么走了，就值得众生恭敬，慢慢跟他学习走上解脱道。亲近具有正知正见、有修有证的善知识，培养恭敬心与柔软心，将可减少很多不必要的生命与浪费，培养恭敬心跟柔软心非常重要，有的修行人并没有很重视这方面，当他要跟人家学习，也是抱著一种“我慢”心，好像来这里学习一个功夫，学好之后就走人，或是有一天学得比你厉害之后，青出于蓝、更甚于蓝，可以江山换人，江湖那一套越修越厉害的心态。

真正的“出世间解脱法”，绝对不是这样！如果以如此心态学习，是没办法学到“出世间法”的心法。因为你的心不柔软，就没办法契入；心不柔软，就没办法见到法。所以要有柔软心、要真心。

（第三节）“弟子敬奉师长”有哪些要注意的？师长要对弟子有哪些注意的？这里的经文大家自行参考，因为文字比较容易了解。【法义分享】：没有学生就没有老师。你要先有迈向究竟解脱的决心，而且身心柔软，明眼善知识才会出现。没有学生就没有老师，如果没有要迈向解脱的决心，没有决心要学习，纵然有解脱者出现，他也没办法协助你。所以，你如果没有看到自己的不足，没有虚心学习之心，善知识就不会出现。纵然有解脱者在你面前出现，如果你带著我慢之心在看，或是说你想跟他较量功夫，有这种较量之心，真的解脱者很少很少会出招让你看的。你真心、诚心、柔软心，才能够找到真正的善知识。

（第四节）如果一个人能够奉侍善知识，他会怎么样？乐见圣贤—培养恭敬心、柔软心，这在修行解脱方面是很重要的一环，等于说一环一环这样下来。如果能够侍奉善知识，“便习奉事，若习奉事，便习往诣”会渐渐喜欢听闻佛法，什么时候要上课了，大家就会把时间腾出来，除非天大地大的事情，不然一定设法克服，然后过来闻法，就会热衷于闻法。

当听闻善法之后，“便习耳戒”，本来对正法无法了解、体会，当你慢慢闻思之后，法喜就会渐渐产生，因为常常在闻思，体悟就会越来越增加，在闻思的过程会“习观法义”，“止观双运”去体会法义。“观”是你的心要宁静下来，做有深度的体悟。当你慢慢进入有深度的体悟之后，就会“便习受持法”，这时候也渐渐进入实修，向你讲述无常、苦、无我，是真、是假？你会不断去求证、求证、求证。

有的人认为《阿含经》，或是佛陀所讲的法、佛法，是属于佛教的，其实这样的说法，也不是完全正确，像我们这样几堂课下来，大家可以慢慢体会到，我们所讲的这些法，并不专属于任何一个宗教、一个宗派，因为这些都是众生通通有的共同问题，任何宗派、任何宗教的众生都有，不是说你基督教徒，就没有这些问题；不是说你是信奉一贯道，就没有这些问题，都有啊！所以，我们讲的就是众生共通的问题。

当慢慢去“受持法”之后，你会“习玩诵法”，不断在咀嚼、反覆思惟，好像把它当个“玩具”这样，本来以为学佛好像很苦，你会抗拒嘛！当你慢慢产生法喜、乐趣之后，会在那里不断咀嚼、反覆推敲，在那里思维、求证，那种法喜就出来啊！所以，当一样事情你把它当作苦差事在做，跟把它当作一种游戏在玩，心情就不一样嘛！当你产生这种法喜，会常常不断很喜欢去“玩弄”，很喜欢去咀嚼

嚼。

所以，“习玩诵法”，这时候已经会从原来的被动，慢慢变成主动，如果能够去“习玩诵法”，就会渐渐去“观法忍”，“忍”就是本来对于法义还不是很清楚，或是容易受人家的左右，人家三言两语就把你的信心动摇，说你这是小乘啦！你这是不了义啦！.....很快就把你拐走了。当你慢慢进入深度的闻思，体会到重要法义之后，已经慢慢生根下来了，于是慢慢有定力出来，不会被人家三言两语就把你吹走。所以，“忍”就是已经有见法的力道，“观法忍”这时候你的信心渐渐成长，然后更进一步“正思惟”，再者“正念、正智”，当然就会水涨船高一直上来。再来进入实修，就会守护六根，“护戒、不悔、欢悦”，跟前面所讲过的步骤有相同之处，其余.....以此类推。所以，就能够进入“定”，“止观双运”之后，就能够“见如实、知如真”，就能够迈向解脱。

真正的善知识，每一脚步都是协助你“依法不依人”，协助你逐渐独立，协助你亲自去体证宇宙人生的实相、真理，而达到究竟解脱自在。所谓的“奉事善知识”是怎么样呢？真正的善知识是协助你“依法不依人”，亲近一个善知识，不是要你对他抓取越紧，或是说他对弟子抓取越紧，如果他有想牢牢抓住你，或是多收一个弟子、多剃一个头，他又多一个势力、多一个得力助手.....，都不是正确的观念，在抓取弟子的势力范围越来越多，都不是这样。真正的善知识是宣说正法、真理实相，只要你有心想学习，他是逐步协助你去看到现在当下的法，看到在你身心里面的法，看到在大自然的法，协助你逐步的独立，依法不依人。

（第五节）这一经内容很深、也很有意思。“尊者须菩提在罗阅城耆闍崛山中，在一山侧缝衣裳”须菩提在罗阅城偏远的山中，亦即乡下的山侧那里缝衣裳，为什么他们要缝衣裳？不是他们没钱在做副业加工，因为以前的出家人所穿的，几乎都是废物利用，人家不用的、淘汰掉的，他们尽量做一些废物利用，很多所穿著的都是拼拼装装，而且都是要自己缝补。我个人曾经在1989年到泰国阿姜查的道场去参访，也都是实行这样的制度，穿的衣服都要自己去车缝，连比丘也一样要练习自己去做。在那里缝衣裳，就是制做他们自己要穿的衣裳。

“是时，须菩提闻世尊今日当来至阎浮里地，四部之众靡不见者，我今者宜可时往问讯礼拜如来”这时候须菩提听闻佛陀今天会来到阎浮里地，附近的修行人、出家众，或是一般百姓，大家听到佛陀要来，都很高兴的想去晋见佛陀、顶礼佛陀。所以，此时须菩提就想今天也应该要去问讯顶礼我的老师，应该要去礼拜如来，于是“尊者须菩提便舍缝衣之业，从座起，右脚著地”须菩提放下他的工作，然后站起来准备出去见他的老师了。

“是时，彼复作是念”这时候须菩提突然停下来沉思，“此如来形，何者是世尊，为是眼、耳、鼻、口、身、意乎？往见者复是地、水、火、风种乎？一切诸法皆悉空寂，无造、无作”这两句话非常重要，等于说须菩提又有很大的体会、突破，他本来想说听到佛陀要来到，我们身为弟子的，应该要赶快去晋见佛陀、顶礼佛陀，但是当他做如是想，踏出脚步之后，这时候体会“此如来形，何者是世尊？”我到底要去看什么样的世尊呢？“为是眼、耳、鼻、舌，身、意乎？”我是要去看祂的眼睛呢？还是耳朵？还是鼻子？口、身、意，到底要看哪一部分呢？

“往见者复是地、水、火、风种乎？”我去看的不是一堆地、水、火、风，这样而已吗？里面的含意很深，我到底是去看祂六根的哪一部分呢？事实上，他已经有进入“界分析”方面的解剖，已经看到缘起，是一些因缘、一些众生的组合而已。所以，眼、耳、鼻、舌、身、意这些，事实上就是一些众生的组合而成，到底要去看哪一部分呢？或是去看一些地、水、火、风？因为我们的身体

组成元素就是地、水、火、风，我只是去看一些地、水、火、风种，这样而已啊！当他体会到这里的时候，变成怎么样？破除一切的形象，“一切诸法皆悉空寂，无造、无作”这时候体证到“空”、体证到“无我”，因此他已经不著重在身相、外相了。

这时候再去体会世尊的开示，以前佛陀曾经开示过的，但是当时他们未必体会得到，今天他终于有所体会，于是再去咀嚼佛陀所开示的那一句偈：“若欲礼佛者，及诸最胜者；阴持入诸种，皆悉观无常”佛陀曾经开示要去顶礼佛陀、恭敬佛陀，其中最重要、最好、最殊胜的是什么呢？“阴持入诸种、皆悉观无常”这一句话很重要，何谓“阴持入诸种”？虽然都是言简意赅，但是含意都很深，“阴”是代表什么？就是五阴或是五蕴。“持”是什么？是六界。“入”呢？六入处。所以，蕴、界、处，为什么用“持”来代表？因为它衬托出很重要的一个字眼，所谓“四界”地、水、火、风，地就是大地，地球是不是支撑、承载著所有的众生，以及所有的动物、植物？

地球、地界支撑承载著所有的动物、植物，于是以此来衬托出它的深义，“持”代表大自然这些地、水、火、风，它在支撑著众生的生命。你的慧命，都是地、水、火、风在支持著、在支撑著，因此“持”有很深的含意存在，生命能够存在，背后的支撑力，都是地、水、火、风，四界或是六界来支撑著、支持著。

“阴持入诸种，皆悉观无常”这一句话很重要，不管你从蕴、界、处，哪一个角度去看，都要看到“无常”。事实上，这里是从不同的角度来切入，要把我们的身心、内外宇宙人生的实相做实相的解析，不管你从哪个角度切入，都要能够去看到“无常”，第一个“无常法印”。

“曩习过去佛，以及当来者；如今现在佛，此皆悉无常”都要去体悟到“无常法印”。“若欲礼佛者，过去及当来；说于现在中，当观于空法”注意！真正的礼佛，过去、现在、未来，你都要体证到“空”。“空”不是一般所理解的“空性”，“当观空”含意很深。“若欲礼佛者，过去及当来；现在及诸佛，当计于无我”的“当计于无我”，就是要深刻去体证到“无我”，这几句偈已经标出一个很重要的观念，佛陀不是要来让你膜拜啊！佛陀是要来协助你此生此世就解脱自在。要如何解脱自在呢？一定要从各种角度，蕴、界、处，现在的术语就是身心、内外宇宙人生的现象界一切里面，去体悟到“无常”、体悟到“无我”、体证到“空”，也就是解脱自在。

所以，真正对佛陀最大的顶礼、最大的礼敬、最大的诚意，就是解脱自在、依法去修行，然后真正去体证到，才是对佛陀最大的回馈。它这里所讲的深义，就是不要只是外相在佛陀面前顶礼、恭敬，像是很礼敬、很恭敬，佛陀不是要你展现形式上的礼敬、恭敬，是要你真正的去体悟法，然后实证出来，才是真正“此中无我、无命、无人、无造作，亦无形容有教、有授者，诸法皆悉空寂”。

“此中无我、无命、无造作”，就像《金刚经》所讲的“无我相、无众生相、无人相、无寿者相”所以当我看到这一经，认为是《金刚经》的原始胚胎，《金刚经》是从这一经慢慢再去演化，做更深度的解析、更具体的说明，大乘般若的味道很浓，这一经很深、很深，要慢慢去体会。

“何者是我？我者无主。我今归命真法之聚”我今天终于体会到什么是实相？什么是如来法身？因为他见到实相、见到真理，真正体证到无为、无我、还有空。“尔时，尊者须菩提还坐缝衣。……”当他体会到这些之后，哇！他整个人有很大的突破，这时候就再坐下来，继续做我的工作，所以他没有出去了。

“是时，比丘尼至世尊所，头面礼足，而白佛言：‘我今礼最胜尊，今日先得覲省，我优钵花色比丘尼是如来弟子’优钵花色就是莲花色比丘尼，在佛陀弟子里面算是很有名的一位弟子，莲花色比丘尼就怎么样呢？人家说抢头香，像初一的凌晨、半夜，有人去朝天宫抢头支香，佛教也是一样，当佛陀要来，大家都要抢头香，表示对佛陀的恭敬，于是莲花色比丘尼抢到第一位，因此赶快说‘我今礼最胜尊’今天我抢到第一个。佛陀怎么回答？‘尔时，世尊与彼比丘尼而说偈言：‘善业已先礼’善业就是须菩提，须菩提已经是第一位，你不是头一个。‘最初无过者’没有一个比他还更先，‘空无解脱门，此是礼佛意’佛陀就进一步解释，真正体证到‘空’，体证到‘无为’而解脱自在，才是真正的礼佛。

“若欲礼佛者，当来及过去；当观空无法，此名礼佛义”如果要真正顶礼佛陀，就是要去体证到“空”，体证到涅槃、体证到无为，这样才是真正的礼佛。这一经的含意很深，《阿含》里面一样有很深的般若、空方面，大乘般若系统其实不是另外独创，都是在阐扬《阿含》里面的深义。但是真正要体证到无人相、无我相、无众生相、无寿者相，必须要逐步上来，慢慢要进入去体会什么叫做“无常”，体证到“无常法印”，然后再进一步体证到“无我”，然后再体证“缘起性空”、“缘起甚深”。当你体会到“缘起甚深”，再来才能够体会到涅槃、无为、空，又是甚深极甚深。

有关于神通方面，有的人可以看出他的不究竟，有的人却很著迷，如果没有去试过，你就是不会死心，像佛陀祂本身拥有很多神通，但是祂很少很少用神通去度化众生，祂会看因缘，如果有众生需要，会耍一些花招让你看，不然佛陀很少用神通的。为什么要有神通呢？因为有些人很铁齿硬牙，有时候没有让你这样耍弄过，很难死心啦！

我们常常会听到说大陆有一些特异功能，现在没有针对任何人，而是针对这些事情，但是很多的大陆特异功能，后来被什么样的人拆穿？被魔术师拆穿，那些大陆特异功能在还没有被拆穿之前，一些学者、一些专家都还在帮他们背书，因为那些学者专家他们也很惊讶，认为这么神奇、这么伟大，依照他们的理解，就会觉得说不可思议，没办法理解啊！于是就帮他们背书，觉得他们真的很厉害，但是魔术师却把他们拆穿了。为什么魔术师能够拆穿他们？因为是同行，你玩什么花样，我很清楚啦！魔术师会跳出来拆穿。

魔术师与假的特异功能两者之间，有哪些很重要的不同点？魔术师是正当的一个职业，你们也知道我玩的是假的，我也知道这些是假的，我们大家都知道是假的，但是我用一些很奇特的花招，让你们看得目瞪口呆，这里面是一种有娱乐性，但是大家都知道是假的，只是说我们要看他很技巧的一种方式，等于说就是颠倒你的视觉，这其中有没有欺骗的心？大家都很真诚、很如实，所以这里面没有欺骗的心。

但是那一种以特异功能作幌子，不是真的，却强调是真的，这里面是什么样的心态？就是有欺骗的心态，因此这是很重要的一个不同，魔术师他就看不惯，明明知道你这些骗术，但是你不老实，所以就要把他拆穿。所以，这让我们再更深层去体会，多少宗教师用类似的手法在欺骗众生，知道吗？因此大家要有求真求证的精神，只要我们本身做不到的事情，他说有多高的神通奇迹，我觉得都要保留，不要一听了、一看了之后，就盲信迷信，大家要有求真求证的功夫。

“轮回是否有现世当下，以及前世、来世之分？”事实上，我们不要把轮回又当作很玄的解释，只要你还没有解脱，我们每天都是在贪、嗔、痴里面头出头没的轮回，你每天的心情，苦受啊！乐受啊！不苦不乐啊！有时候心情很高兴啊！有时候心情又掉入谷底啊！心情很不好、很郁闷，生

气、暴怒，就是落入地狱啊！当你的心情很安祥、很祥和，心胸很开朗，你的心胸无限，当下就是在天堂。所以，不要把轮回想得很抽象，你每天的情绪都是在起起伏浮，就是一种轮回。

“转世活佛与弥勒菩萨，是否也是人心所造？”有些方面，我们不便说得太明，只能够说有什么样的众生、市场需求什么，就会有这样的一种商品出来，我们点到为止就好。

“佛说法灭尽经，是否为伪经？”所谓的真伪方面，我们不去做一个论断，如果我们说这是伪经，认为真的人，他就会跟你吵。所以，真伪方面，我们不去做论断，只是说这一部经有没有帮助你见法？有没有帮助你解脱自在？如果没有，这部经我们可以把它保留，这算是属于一种方便法。如果这部经能够帮你见到法、解脱自在，就没有真伪之分，它就是阐述著宇宙的真理实相，帮助我们解脱自在。因此有关真、伪方面，不在于斤斤计较，而是在于有没有真的帮助我们。

“正业、定业如何不得转？”正业、定业不能转，是后来的一些说法，我们大家不要被正业、定业局限住了，只要大家能够归零，你就是无限的可能。你能够归零，身心能够柔软，你就有无限的可能，这一生这一世就有可能解脱自在。如果你去抓著很多过去的观念，抓著很多过去的包袱，于是你所抓的包袱把你拖拉著，你认为自己命苦啦！业力重啦！那是因为你抓著不放，只要你愿意放、随时归零，都是有无限的可能。所以，不要被那些种种业束缚住了，《阿含经》里面很少讲定业那些，都是讲怎么样让你的身心柔软下来，现在回到当下来，好好去体会法，好好去现见法，现世解脱自在。

第七章 听闻正法

第七章 听闻正法

“尔时，世尊告尊者舍利弗：‘所谓流者，何等为流？’”

这一章的简短问答满重要，佛陀曾经开示过，然后这一次又再问舍利弗，等于提出一个检验，世尊就问舍利弗：什么叫做“流”呢？何等为流？“流”就是“入圣者之流”的方法，“入圣者之流”的方法为何？于是舍利弗就回答：“世尊所说流者，谓八圣道”。所谓“圣者之流”的方法，就是“八正道”，更具体就是“出世间法”的“八正道”，以后我们还会再区分什么是“世间法”的“八正道”，什么是“出世间法”的“八正道”，如果“世间法”与“出世间法”的八正道没有区分出来，你很多的作为、修行，都在“世间法”里面绕都不知道。因此又有很重要的区分。

“谓入流分，何等为入流分？”佛陀就继续问他，“向初果”的四个条件是什么呢？“入流分”就是向初果，它所应具备的条件是什么呢？舍利弗就回答有四种入流分，四个条件就是亲近善男子、听闻正法、内正思惟、法次法向。“亲近善男子”就是亲近善知识，然后听闻正法。当你听闻“出世间法”的正法，然后就会逐步的去思惟，你会闻、思并重，然后闻、思、修，在日常生活中就要逐步去做，不是装填一些知识。比如我们今天已经上到第七堂课，如果这样七次下来，你没有觉得自己在明显改变与突破进展，表示还没有听闻“法”的法味。只要你真正有真心、认真在听闻，每次的闻思之后，你回去都会不断的去闻、思、修，在日常生活中就在检验、就在体会，你各方面都会不断的在突破、在成长。所谓的“内正思惟”、“法次法向”就是这个意思，你会逐步按照解脱道次第，一步一脚印扎扎实实的走。

佛陀就继续问：“入流者成就几法？”证到初果的，要成就哪些法呢？要做到怎么样才算是证到初果呢？“有四分成就入流者。何等为四？谓于佛不坏净、于法不坏净、于僧不坏净、圣戒成就”，亦即佛、法、僧、戒四种，成就了你的“不坏净”。所谓“不坏净”就是你的信心非常坚固、不会动摇，就像“海可枯、石可烂、此情不渝”的意思，然而世间男女都像是开一些“空头支票”。当然，也有可能真的有，不过一般所看到的，往往是“开空头支票”占满多的。

“成就四不坏净”就是真正到达“海可枯、石可烂、信心不移”的意思。但是，“四不坏净”的一个核心点要掌握住，才能够到达“四不坏净”。这四种里面，哪一种是最重要的核心点？就是“法”的确认，才能够到达“四不坏净”。为什么是“法”呢？如果你没有见到法，光是对佛的礼拜、恭敬、虔诚，核心都还站不稳，顶多只是宗教的一种狂热、一种情操，产生对佛的一种信心而已，都不是真正的“不坏净”。

佛陀本身就是因为体悟到法，才体悟到真理实相、解脱自在，于是有了法，佛陀先说法之后，然后有跟他修行的这些圣者出现了，“僧”代表四双八辈的修行圣者，慢慢人数增加之后，因为大家生活在一起，要制定一些生活公约，“戒律”才这样产生出来。在最初，佛陀、佛法以及僧团人数还不多的时候，都只有讲一些重要的原则就好，因为一开始人数也不会很多，大家的素质也满高的，因此所制定的戒条就不多。

如果大家素质越高，我们所需要规定的戒条就越少，最初就只有规定一个“诸恶莫作，众善奉

行”就好，做事就从你的良心理性出发，掌握一个大原则，由于大家能够自动自发，原则分寸可以拿捏、掌握，然后进入实修，这样的证果才会快啊！如果你一直在戒律、戒条上面斤斤计较，“哇！这样如法、还是不如法？这样对、还是不对？别人这样做对不对？这个人怎么是这样做？……”如果在那里绕来绕去，你会没完没了的。

“四不坏净”整个重要核心，一定是闻法之后，经过你的正思惟，经过你的求证，所谓闻、思、修，你去实际体悟到了，这时候才对佛陀所讲的法深信不疑，这时候对“法”深信不疑之后，同样对佛的信心才会真正坚固。当你认为佛陀所讲述的是真话，佛陀他看的、所说的是真理，这时候才会真正对佛陀产生“不坏净”的信心，以前都只是宗教的情操、信仰而已。当你对法、对佛，产生真正的信心，再看到这些有修有证的人，也会对他们很有信心，因为你本身也是这样体悟到嘛！于是对“僧”会有很大的信心。

至于团体生活公约方面，你也会持守得很好、所以，这样才能够到达“四不坏净”的成立，它的重点在于“法”，不是说表面上你对佛一直恭敬、一直礼拜，一直礼佛、一直礼忏，这些都只是还在外表上面而已，要掌握到重点。

所谓“证初果”，这里讲是要“四不坏净”，但是从另一个角度看，就是要断“三个结”，亦即“身见结”、“戒禁取结”、“疑结”。所谓“疑结”是来自于你对法的体证，“疑盖”的破除是来自于你的实修实证，要真正自己品尝到，所有的疑问才会破除。当你具有智慧，就会持到戒律的精神原则，一些不必要的戒条、戒相与束缚，就会知道怎么去拿捏，于是“戒禁取结”也都要突破，不是被戒相所束缚。至于“身见结”方面，当你真正见到法，身心一定是很柔软的，“我慢”也有很大的降服，则“身见”方面就会破除。事实上，“四不坏净”与“三结的破除”，都是连结在一起。

【法义分享】：“亲近有正知正见、有修有证的善知识，你就能够听闻正法、进而内正思惟、依法次法向而行。这是向初果。”所以，大家只要好好闻、思、修，一步一脚印去做，一定可以逐步上来。“闻、思、修具足，成就四不坏净、断三结，就是证初果，入圣者之流。但不要得少为足，要有‘不达目的，决不终止’的决心，一直向究竟解脱迈进。”最初的闻、思、修之后，你就说“我体会到‘无常’了！”再来“喔！我体会到‘无我’了”不错！有这样的体会是很好，当你稳定下来就是证到初果，但不是说事情这样就全部已了，为什么会有初果、二果、三果……这样的层次出来？是跟你见法、体悟的深浅度有关系，如果你得少为足之后，就认为说“啊！我已经开悟了，我已经……”这样又会阻碍停止下来，而且“我慢”又没办法看到、没办法断除，于是这样就又停止下来。

一个人“证初果”到“阿罗汉果”，历程期间有多大的区别？还有七次的人天往返，也就是还有七次的生死、头出头没，还有七世的轮回，“二果”是一次轮回，三果称为“不还果”，“四果”是此生此世就已经进入“无生”。所以，“初果”到“四果”之间，还有七次的轮回，亦即在往生的那一刹那，如果是“初果”而走，则还有七次的轮回。现在假设说一年之后，你证到初果，就志得意满停顿下来，就不上进、不精进，不继续再突破，你就是没办法继续上来。如果证初果之后，你又继续用功，则到达究竟解脱就越来越短。是有七世与此生现在、现世之分，因此“不要得少为足”，但是也不是说这一生这一世不可能证到阿罗汉果，只要大家好好继续用功，一定可以逐步上来，所以说“不要得少为足”。

“尔时，世尊为彼说法，劝发渴仰，成就欢喜，无量方便为彼说法。劝发渴仰，成就欢喜已，如诸佛法先说端正法，闻者欢悦。谓说施、说戒、说生天法，毁谤欲为灾患，生死为秽，称叹无欲

为妙，道品白净”。

佛陀在讲经说法，一样都有次第的，而且会视根基而定。如果你的根基越好，就直接讲述越高的法，你的用功越有基础，就讲述越深的法。如果是针对一般众生，一样会有次第引导上来。“为彼说法，劝发渴仰，成就欢喜，无量方便”佛陀还是一样会用种种方便来引导众生。

现在比喻一个假设区分，为了引导幼稚园、国小阶段的心智层次，佛陀的引导教育方法就不一样，就像要教育幼稚园的小孩子，必须要有一套更活泼、更生动的方法。教育幼稚园、国小的小孩子，以面对大学生或是研究所的方法态度，来教育幼稚园的小孩子，可行吗？行不通的。如果众生的机缘不成熟，就必须要运用一些逐步引导他们上来的方法。所以，“无量方便，为彼说法”然后让他们慢慢的对法、对修行，产生渴仰动力。

“成就欢喜已，如诸佛法先说端正法”就是说好、说歹，让你慢慢激发起修行的道心，让你的心渐渐柔软下来，这都是属于“端正法”的阶段。如果善根福德因缘还不具足、心不柔软、闻思不具足，直接跟你讲“无上甚深微妙法”，是没办法体会、没办法消化的。

所谓“先说端正法”的内容有哪些呢？就比如“说施、说戒”，佛陀就会劝说“你要多行善啊！多布施啊！慈悲啊！.....”“说施”就是慈悲、布施、行善这些。“说戒”就是要受五戒、八戒、十戒，或是一些戒律方面。所谓“说生天法”，如果因缘还不成熟，就鼓励你先好好把“人天善法”做好，只要多行善，至少将来“不堕恶道”，可以生到天道。所以，这些都是鼓励大家不断上进。

所谓“毁谤欲为灾”，如果一个人迷失在名利堆中，一直在追逐欲望，他的祸患、后患会有哪些？佛陀解析“生死为秽”，也就是“有生有死是凡夫”，在生死海里面一直头出头没。所谓“称叹无欲为妙”，“无欲”就是远离了颠倒梦想，体证到“无为”，“我慢”止息，这样才能够真正体会到无欲。“无欲”就是没有个人的欲望，没有个人的我是、我能、我慢，但并不是说什么事情都不去做、悲观消极，绝对不是那回事，他只是远离颠倒梦想而已。

“道品白净，世尊为彼说如是法已，佛知彼有欢喜心、具足心、柔软心、堪耐心、胜上心、一向心、无疑心、无盖心，有能、有力堪受正法，谓如诸佛说正法要。”这时候才讲述到“正法要”，一些前行方便是协助大家慢慢生出道心，让大家产生欢喜心，产生积极向上的心，一方面也让大家的心能够慢慢柔软。“柔软心、堪耐心、一向心、无疑心”才能够真正听闻更深的“无上甚深微妙法”，此时才“有能、有力堪受正法”。

谓如佛陀所说的“正法要”，这时候要讲什么呢？“世尊即为彼说苦、集、灭、道”讲出一个很重要的关键，很多的持戒、布施、行善.....种种，都只是怎么样呢？做一些“端正法”，一些人天善根福德因缘，这样才能够慢慢提升上来。当身心柔软之后，才能够听闻正法。真正的正法，真正的解脱生死轮回，就是要深刻体证苦、集、灭、道，最后的关键一定要来到这里。所以，前面的那些只是“端正法”，后面这里才开始要讲述“正法要”，“正法要”的具体内容就是苦、集、灭、道。为什么“正法要”的内容是在这里呢？因为你要深层体会什么是“苦海”？身心的苦、自己的苦、内心的不安、众生的苦.....，都要慢慢去如实的体会，要见到种种苦，然后再进一步去探讨苦的原因，这种现象也就是所谓的“果”，当你去分析、去观察，看到自己的苦，看到众生的种种现象所呈现出来的苦，然后才会进一步去探讨苦的原因到底在哪里。

所以，当你体会到苦的原因在哪里，才能够对症治疗，才能够针对苦因下工夫。然而，“苦海”有没有出离苦海的可能呢？佛陀就进一步指出，佛陀我本身走过来，你们也可以去体会到、体证到“灭”，“灭”就是苦的止息，就是“涅槃寂静”，也就是解脱自在。所以，修行不是越来越苦，我们是要去体会“苦”的原因，但是找出原因之后，我们要把根本原因去除掉，就是到达涅槃寂静、解脱自在，解脱的快乐、解脱的自在，就是“灭谛”，这样的修行才有意义。如果说你了解苦、了解苦因，但是却没有解脱的可能，也不用修行了，反正了解之后，认为“反正命运就是如此啊！”就会落入“宿命论”，就没有出离的可能。

但是，佛陀讲说“苦海”是可以消失的，“苦海”是可以出离的，就是“灭”。所以，我们有信心之后，要到达涅槃解脱自在的世界，要怎么样做呢？就是“道”，我修“八正道”、走在“八正道”上，就可以到达解脱自在。“端正法”就是包括布施、持戒、还有人天善法方面，原始佛法是这样讲，后来大乘佛法是怎么讲呢？把在体悟、在闻思、在体悟苦、集、灭、道的人，说成是小乘的人、二乘的人，认为这些是不了义的，然后要去实行“六度波罗蜜”，要去持戒、布施、行善。

所谓的“六度波罗蜜”，就是前面的“端正法”，于是又变成一直在人天善法的“端正法”上面下工夫，对究竟解脱却是排斥、不去重视，你疏忽了这些，结果导致后来要成佛、要解脱，要多久？就要三大阿僧祇劫。所谓“三大阿僧祇劫”是多久？以前当我在读佛学院研究所的时候，也照上面所写去推算，至少至少三十亿年，你从现在开始修。所以，后来有很多的那些说法，实在是不正确，佛陀最初都没有讲说解脱要三大阿僧祇劫，没这回事啦！只要你这样逐步上来，“六度波罗蜜”都只是在培养善根福德因缘的“端正法”，当你慢慢有因缘逐步上来，就要能够有因缘听闻正法。

在因缘尚未成熟之前，想要讲述“正法要”，你就是会认为它是小乘的、不了义、这不重要……，就是善根福德因缘还没有具足，你还要慢慢去磨啦！所以，真正的解脱就是要这样逐步上来。

当佛陀与郁伽长者讲完一个次第，这样慢慢引导他上来，“犹如白素，易染为色，郁伽长者亦复如是，即于坐中见四圣谛”所谓“犹如白素，易染为色”是什么样的一个心态？他能够归零、身心柔软，善根福德因缘具足，这时候佛陀才能够引导他去体证苦、集、灭、道。如果还在很多的知见，认为“苦、集、灭、道”不重要的，认为这是小乘的，因缘都还没成熟，还没办法讲述“正法要”，这样就随缘啦！随便你们再去继续绕。

“犹如白素，易染为色”就是愿意把过去的归零，然后身心柔软、如实来探讨。很快“即于坐中见四圣谛”事实上，由于佛陀以前的开示，大部分都是在禅修期间，实际的修行之中，开示一些法义之后，然后又实际去做、去体会，很快就可以体证。

（第三节）“过去世事虚妄不实，不足喜乐，无所利益，佛则不记；或过去事有实，无可喜乐，无所利益，佛陀亦不记”如果过去事有事实、可乐，但是对众生没有利益，佛陀也不喜欢说这样的法。佛陀、阿罗汉会讲哪些法呢？过去事有实，就是“过去事实、可乐、有所利益，如来尽知然后记之”，对众生“有所利益，如来尽知然后记之”，说法的一个很重要原则，就是“过去事有实”要是事实，再来“可乐”，修行是越来越乐的，因为让你出离苦海，因此是可乐、有所利益，对大家心灵智慧方面的成长、解脱自在，有实质的帮助，而且“如来尽知”要本身自己实际去体证过的，然后才宣说出来。

“未来、现在，亦复如是”过去、现在、未来都是如此。所以，“如来于过去、未来、现在，应时语、实语、义语、利语、法语、律语，无有虚也”一个真正实证过来的解脱者，所讲的都是真实不虚，绝对不会有欺诳众生之心。“佛于初夜成最正觉及未后夜，于其中间有所言说，尽皆如实、故名如来”当佛陀大彻大悟，出来与众生讲经说法，35岁开始到他80岁圆寂涅槃，总共45年期间，也就是初、中、后，整个佛陀所讲的，都是怎么样呢？“于其中间有所言说，尽皆如实，故名如来”都是根据事实而讲，不会欺诳众生的，没有欺骗之心，就是“如来”。

“如来所说如事，事如所说、故名如来”这是很重要的原则，众生通常是怎么样呢？“见不如实、知不如真”而不知道，当你有贪、嗔、痴，甲的贪、嗔、痴，与乙所呈现的贪、嗔、痴不一样，所谓的“实相”是透过你的心镜看出来的世界，当你戴著蓝色的眼镜看这世间，这世间就通通呈现蓝色，当你戴著黄色眼镜在看，这世间就通通成为黄色。你带著什么样的心境在看这世间，在你面前所认出的实相就是这样，但是你所了解的实相与事实不相符合，你不知道，所谓的“不知道”就是无明遮障。

如果你有觉察到我们所知所见，与事实有相当的出入，代表你有反观觉察的能力、有认真在反观，这时候你的惭愧心才会生起来，才会虚心、才会柔软心，才会慢慢要来净化我们的贪、嗔、痴、身、口、意，这是一般众生。如来呢？他一个没有贪、嗔、痴的人，他所看出来的线就是一条直线、就是实相，实相是直的线，看出来的就是直的线，因此能够怎么样呢？如同事情的本来面目来看待它，不会去扭曲它、不会去污染它，叫做“如来”，。你只要还有贪、嗔、痴，你的心镜就会凹凸凸凸；你的心镜有凹凸凸凸，你对事情的看法，就会去扭曲、污染，没办法如同事情的本来面目来看待它。

当你没有贪、嗔、痴，你的心是很明、很清，是一面很客观、很如实的镜子，因此当事情呈现到你的心，你所看出来的，就能够如同事实的本来面目来看待它，这叫做“如来”。“如来”就是没有贪、嗔、痴，十个结断除的人，他才能够看到实相。十个结断除，就四果阿罗汉、佛陀，这样才能够看到实相。

“如来所说如事”我所讲的事实就是如此，实相、真理就如同我所说的，因此我不会去欺诳、不会去扭曲，不会去迷惑众生，这叫做“如来”。

“佛所知见、所灭、所觉，佛尽觉知”要体证到哪里，才说到哪里；体证到什么，你再说什么；你做到多少，才说多少。“佛尽觉知，故名等正觉”，“等正觉”是佛陀、如来的另外一个诠释，就是你可以与事实相等的角度来看待它，“等”就是平等，所谓“无上正等正觉”，事实上它的真义就是你会以一种很平等、很平静、很客观、很如实的来相对待，但是凹凸凸凸就是与实相不相等。如果能够心平静，你会以相等的心来看待，“等正”代表不会去扭曲、污染，而且能够看到万事万物的实相，“故名等正觉”。

【法义分享】：“佛陀、阿罗汉讲经说法的原则：（一）宇宙人生的实相、真理。”实相真理是任何时空都可验证的，因此佛法不是佛教所专有。”（二）对众生可乐、有所益助。（三）本身亲证、尽知”我们本身一定要亲证，当因缘不成熟，就保持圣默然，若有说法、尽皆如实。当我们要跟人家谈话，尤其要讲经说法，我们要如实，你体证到什么，再说些什么；做到什么，再说些什么。不要本身没有努力看到自己的贪、嗔、痴，然后却在指责别人的贪心、我慢，或是本身“我慢”很强，却处处在指责别人的我慢，或是没有做到“无我”，本身却很会说，但是没有去做到……这样都

不是正确的。所以，你要本身体证、做到，然后再跟众生宣讲。

有时候说话太率直，会容易伤人，因此在历缘对境之中，有时候不得已，我们要做一些善巧方便。如果你太率直，处处会去得罪人，而且有时候无形中造成很多的障碍。大家在工作的历缘对境中，当情况容许我们说实话，就要说实话；如果因缘情况不容许我们说实话，有两种情况，一个是保持沉默，另外一种情况是有时候不得已，要做一些善意的欺骗谎言，因为今天因缘情况不容许我们说实话，我们做一些善意的谎言。虽然说一些说谎，但是明了这是善意的，也不会去伤害你。

举例来讲，当你对“阿含解脱法”的“出世间法”很有心，一直很想去多闻思、多实修，但是你家里的另一半很反对，一跟他讲说要去学佛、要修行，他就很反对、就阻碍，这时候如果跟他说要去听闻《阿含》课程，他就很不高兴，甚至种种阻碍就会显现出来，这时候你怎么办？因此有时候就要善巧的跟他讲，今天要去聆听一些有关心灵讲座方面的课程，大家要有一些权巧方便，有时候如果情况不容许我们说实话，我们要有一种善巧与众生解说，但我们善意的谎言里面，没有恶意、没有不良企图，才能够在世间减少很多不必要的障碍。然而，只要情况可以，我们愿意实实在在、坦诚面对一切众生。

“真正解脱者，绝不会为名闻利养而说法”如果自认修行很厉害、很高深的法师，宣称“你要供养我多少，你要拿多少钱出来，我才帮你加持、灌顶、消灾，跟你讲更高深的法.....”我是觉得这方面，大家要冷静理智去面对，不要盲目的迷信。真正的解脱者，绝不会为名闻利养而说法。“真言不美；美言不真。要达究竟解脱，就要学习听真话，听逆耳的忠言”因为很多我们习以为常的判断、死角，我们不见得能够觉察得到。如果我们没有真正要解脱，当真正明眼善知识看到，他也没办法讲出来，因为你的心没有打开。

所以，当你真的心柔软，而讲出一些我们不喜欢听的话，或是说一些逆耳的忠言，记得！这些越是针对你的盲点、你的“死角”在讲，只要你能心柔软去接受，你的突破、你的成长就会很快。

（第四节）佛陀跟一群比丘到森林里面，然后抓起一把树叶，于是就问大家：我手上的树叶多，还是森林里面的树叶多呢？当然这是很明显的一个比喻，所以比丘就回答佛陀：世尊手中的树叶很少啊！而森林中的树叶无量啊！百千万亿倍啊！相差得太悬殊了。佛陀就回答：不错！是这样，当我成就“无上正等正觉”之后，“自所见法，为人宣说者，如手中树叶。所以者何？彼法义饶益、法饶益、梵行饶益、明、慧、正觉、向于涅槃。如大林树叶，如我成正觉，自知正法，所不说者，亦复如是。”

因为“彼法非义饶益，非法饶益，非梵行饶益.....”对“四圣谛未无间等者，当勤方便，起增上欲，学无间等”佛陀以很简短的字眼，标出整个修行闻、思、修、证的核心，佛陀就坦白讲：我成就“无上正等正觉”之后，与大家所讲的法，真正帮助大家修行解脱的这些法，就如同我手上的树叶这样多，而我所不讲的那些法，因为觉得对大家的修行、解脱，没有真正具体的帮助，因此我不讲那些法。那些所不讲的法呢？就好像森林里的树叶那么多，我虽然知道很多法，但是对众生都没有真正具体的帮忙，很多都是一些世间法、一些方便法、一些权说，这些我都不讲。

真正要解脱，我佛陀就跟你们宣讲这些法，你们不要以为就这样而已，佛陀就坦白讲：真正的解脱法就是这些，像我手上所掌握的这些树叶，这样而已。真正善根福德因缘具足，好好体会

苦、集、灭、道，就可以真正到达解脱涅槃的彼岸，因此不要见诤不断，不要还在种种世间的方便法里面绕。所以，佛陀归结到后来就说：我手上的这些树叶是什么呢？就是“四圣谛”，“没有到达无间等”就是还没有真正去体会，还没有间断去体悟、体证。“当勤方便”你要透过种种的方法，慢慢去体证到、慢慢去实修。

“起增上欲，学无间等”你要有出离心、求法之心，要有解脱的决心，这样就能够契入“无间等”，也就是没有间断的体证到法印。所以，真正要解脱，就是要直接契入、听闻正法，然后体证“三法印”、体证“四圣谛”，注意！体证“三法印”、“四圣谛”，就是核心。所以，种种方便法都是用来体证到此。如果你的修行核心不是扣住这里，那么都只是在世间的方便法上面绕而已。

所以，真正有益于解脱的法，不会多而庞杂或不切实际，《阿含解脱道》是有次第、有方法，现世就可修、可证、可达，因此不要小看这一本书，认为“好像没什么、不会很多，人家《大藏经》那么庞大，我已经看了好几遍了……”那些都是在展现我是、我能。如果你真正要修行，这一本《阿含解脱道次第》，要好好去闻思、好好去修习，里面已经把《阿含》的精华都整理出来了，大家要好好去珍惜它，然后不断去闻、思、修。当你把这本书看过几遍，再经过我的讲述，你的体会更深入。

【幻灯片】

由于我们现在要逐渐进入“正法要”，因此今天播放一些比较深的幻灯片，让大家慢慢去看到活生生的佛法，慢慢去看到“无上甚深微妙法”，呈现在大自然之中，呈现在你的身、心之中，慢慢解开“无字天书”，慢慢去看懂“大地风云经”。如果你还没有体会到“三法印”、体会到“无常”，还没有体会到缘起法，只能说在禅宗“见山是山”第一个阶段立场。如果我们现在慢慢要体会到“无常法印”，当你体会“无常法印”、“缘起法”之时，就可以进入到“见山不是山”的阶段，现在看你能够体悟到哪里？

这是什么？是属于日出的景色，但是太阳不是在这边，太阳是在相反的这一边，“大地风云经”很深奥，我们现在只能点到为止，以后大家再去慢慢阅读这“无字天书”，这就是不断的变化、奥妙。以前你在看的时候，觉得这好像没什么啊！当你现在心慢慢越沉静下来，慢慢的去体会，大自然都不断在跟我们宣说“无上甚深微妙法”，这是“大地风云经”，慢慢心静下来去体会，甚深的这些法义，我们以后再解开，现在只要大家先看、先看看。如果没有好好去体会法义、体会缘起法，你看不到这“无字天书”里面的奥妙，大家慢慢的闻、思、修，越来越就会越体会到“缘起甚深”，这都是“大地风云经”，慢慢去体会。

这是什么？“空”啊！但是“空”，你看不出什么啊！这是我实际用相机去拍摄这个天空，这是实际的“空”，不是用一般的底色把它衬托，但是你看不出现在这个“空”，它有多微妙、多奥妙、多深啊！现在看不到啊！如果我们一开始都讲这个“空”，每一张都是用这个“空”，你也体会不到啊！所以，要体会到“空”，你要透过什么？透过“有”啊！你要透过现象界，因此龙树讲过一句话，你要见到“第一义谛”，必须要“先知世俗谛”。我们在经典里面、这一本书里面也有提过，你要先知法住智、后知涅槃智，这是“涅槃智”，这是“空”，含意很深、很玄，但是你现在没办法体会到，你必须要从现象界的这些缘生缘灭，现象界所跟我们宣讲的这些，你慢慢去体会，到后来才能体证到“空”。

所以，这一样都在衬托出“空”的玄妙、“空”的深义，但是要透过这些“有”，你才能够体证到“空”。因此，不要急著要去了解“涅槃”是什么、“空”是什么，必须要先能彻见“三法印”、“无常”。首先要先体证到“无常”，然后再慢慢去体证到“缘起甚深”，你要去看到“若见诸相非相，则见如来”，要看到前景、也要看到背景，更重要你要去看到“空”，下一堂课，我们从六界、界分析、界相应方面先讲。

以前看木瓜是木瓜，不觉得什么，当你慢慢去体会到法，去体会到缘起，你看到这些就是会赞叹啊！原来很多的我是、我能、我慢，会透过你不断去深观缘起现象界的这些，很多的“我慢”就会一直在淡化、减少。

这是什么花？向日葵。这一张向日葵里面，看看里面的图形花样，很美喔！很奥妙喔！这里面都藏有很深的缘起，缘起甚深啊！所以，大家对这些解析、解读的能力，要越看越深，我们先透过文字，再来看到幻灯片、相片，它已经比文字更容易去体会到实相的深义了。所以，为什么我们要透过幻灯片来跟大互动？大家经过文字的理解，然后再藉由幻灯片方面的介绍，帮助我们更进一步体会缘起甚深。

这是蜜蜂，活生生的佛法是在大自然之中，大家要慢慢去看到活生生的佛法。蜜蜂腿边都夹著花粉，一方面采花蜜，一方面也都在收集花粉，以后大家慢慢去看到活生生的佛法，“大地风云经”里面的一部分，都是很深奥的，我们要慢慢去看到缘起甚深、看到无常法印。以前看起来，你不觉得什么，当你心越宁静、越闻思之后，然后你慢慢去看，处处都可以看到很深的法。

这一张是蝴蝶，活生生的蝴蝶是在大自然中，经典里面所描述的蝴蝶，是文字、文字上的蝴蝶，或是说经典里面所绘画的，是书本里面抽象的一个图形的蝴蝶，里面那只蝴蝶它有没有生命？那是没有生命。我在经典里面夹一只蝴蝶，经典里面的蝴蝶是个尸体，这里面的含意很深！如果你被经典的文字所障碍住，你看不到活生生的佛法，因为经典里面的蝴蝶，不是抽象的文字叙述，不然就是木乃伊、尸体。所以，如果你没有去看到活生生的佛法，体会不到“缘起甚深”；体会不到缘起甚深，更不容易体会到“空”的玄妙；你体会不到“空”的玄妙，深层真正核心的“自我”，它不会降服的、不会消失的。

所以，大家要逐步越看越深，才能去看到甚深的法。你看这只蝴蝶它在舞动著，活生生的法是在大自然中，大家要从文字方面慢慢去闻思。我在书本里面提到没有所谓的“末法时期”，法它是过去如此、现在如此、未来也如此，法它是活生生的呈现在大家的身、心之中，呈现在大家的眼前啊！大家要慢慢去看到活生生的佛法、活生生的法。活生生的蝴蝶，在大自然中飞舞，这里面蕴藏著「无上甚深微妙法」，蕴藏著缘起甚深，慢慢去看，就能够把这些密码解开，就可以解开里面的秘密，这里面有密码，要慢慢去解读，要用宁静的心、柔软的心、平静的心，慢慢去看。

我们要不断去提升我们的觉性，以及让我们粗糙的心，慢慢越来越明、越微细，这也一样，都是很微妙的、很微妙的，这是燕子所做的一只猫的形状、燕巢，燕子能做出这样一个形状，你看！这是猫的耳朵、猫的眼睛、猫的鼻子、猫的嘴巴、猫的脖子、猫脚、猫的尾巴，燕子它做出这样的形状出来。

这是灵芝，里面一样都在告诉我们缘起甚深啊！所以，不是说一加一等于二，一加一它会变化无常啊！何况一加一加一加一加一，五个“一”加起来，不是单纯的五啊！它会有无穷的变化，慢慢

去看！这一张也是一样，要慢慢去消化、慢慢去体会，因为你越来越心静，你的体悟越来越深，你的心胸越开阔，到后来你真的是要去体悟到一体的世界，超越一切的二元对立，这都要慢慢去体会、慢慢去包容，不同于自己的颜色，不同于自己的思想，不同于自己的观念那些，你一切都能够包容，因为大家都是来自一体的，心胸要不断去拉开。

这一张与下面一张，是有连贯的。这是什么？这是草菇，有没有像一位风华绝代的少女？她戴著一顶斗篷帽，后面还拖著一些尾巴，这代表一个年轻漂亮的美少女，没几天、没多久你看，刚才那一朵经过两、三天之后，就成为这样啦！所以，当你年轻漂亮的时候，当你英俊潇洒、志得意满的时候，不要忘了“无常”、“无常”。当你能够体会到“无常”，你在每一个刹那都不会有“我慢”，而会珍惜你每一个当下。真正体会“无常”，真正体会正法的人，绝对不会消极悲观的，他是会很全然的活在每一个当下，当下因缘我该做什么，就全然去做。

这是士林官邸玫瑰花园，你现在是一朵漂亮的花朵、盛开的花朵，但是不要因此而沾沾自喜、而骄傲，你要看到你的前后啊！这是凋萎的玫瑰，因此要去看看这些啊！体会“无常”的法印，现在要去体会“无常”你的生命就像一个波浪，从升起来、冲到岸边，然后消失啊！后面的一浪又过来了。所以，当你不在位的时候，后面一样继续有人接上来，一个方面我们要体会生命它就是一个波浪，一波起、然后消失，后面的一波又起来，但是这一波跟这一波，已经是不同了。因此，潮水、波浪的一生一灭，都是一直在告诉我们无常生灭变化，它们都在告诉我们法，以后大家到海边、到山上、到各处去，或是你现在每一个历缘对境，都要慢慢体会“无常法印”，现在每天都要慢慢去体会“无常法印”。不错！你有看到对“无常”的害怕，很好！有如实在看无常。

为什么会对“无常”害怕？因为没有真正去了悟“无常”的实相，更深入一点就是你不了解“无常”它是中性、是中道，所以才会惧怕。如果有一天你慢慢去了解“无常”是中性，“无我”也是中性，这时候你绝对不会去惧怕那些，你会全然的放开、全然的接受，这个就是我们要闻、思、修逐步上来。我们今天等一下，也会介绍“无常”中性方面，也是要去体会“无常法印”，生命你所抓的，到最后就是荒冢一堆草没了，如果你没有把生命的意义找寻出来，一直跟著世间众生后面的脚步，一直这样走、走、走，走到后面就是无可奈何的去面对这方面，荒冢一堆草没了！

所以，修行真正的动力，一定要去面对这些，如果没有好好去思惟、面对这些，你的修行不会扎实，你会抓更多的“有”、更多的成就。这个就像一个人的生命，这是过去、这是现在、这是未来，所以你要看到全景，要看到实相、要看到全景，当你看到这些的时候，你每一个当下，你不会傲慢，也不会怨天尤人，也不会悲观消极，然后又会很全然的活在每一个当下。当下因缘所生，你该做什么，就会全然的去做，上班、该做什么事情，你就是活在每一个当下；该做的，我们就是认真去做。

这个就是无常法印，这本来都是一栋一栋的别墅，但是一个九二一大地震，只是在几秒钟，全部都化为瓦砾，大家慢慢去体会。这个就是朝露，所谓生命如朝露，你不要以为说七、八十年很长，如果你没有好好去珍惜，很快、很快就消失了。一回想三十年前当我在学佛的时候，很快啊！是在民国六十年，那时候就读嘉义高中之后，然后开始积极的、慢慢的再去探讨人生哲学，回想以前那个年轻人，现在三十年很快就过了。所以，如果大家没有好好珍惜生命，很快！十年又过了，二十年又消失了。不过，三十年这样一路上来，逐渐找到解脱法，跟随著佛陀的脚步这样走过来，也真正找到所要找的这些。

这是九二一的一场大地震之后，这里是草岭，本来是一个风景区，下面只是一条小溪而已，这本来是整座山，结果在一夜之间，一个大地震，它不只是山崩下来而已，而是整座山爆裂开来，本来这里是云林县，这边是嘉义县，结果这个山一爆裂之后，把云林县的这边，全部都打过来嘉义县这边，这边本来是风景区，这里面有不少的住家，住在风景区里面，一样有一些经营者，有不少人在这边。但是，一夜之间深埋在底下，而且还没办法挖，因为埋得太深了。所以，要去体会这些，这个都是“大地风云经”啊！在告诉我们无常啊！你不要说这个地球“无常”，我跑到他方世界去，就可以找到一个恒常不变的地方，那是不了解无常法印、真理实相啊！、、、所以，我们用一些现代天文物理方面的，让大家更深刻了解体会无常法印、真理，它就是遍一切处、都是如此，超越时空的。

这里是士林官邸里面，以前是宋美龄他们常在这里，等于是他们的家庭花园，等于说皇宫花园，这里我们没有指射任何人，而是说这以前曾经是台湾的最高掌权者，他们所在的一个官邸，经过几十年后的改朝换代，蒋家慢慢退出了政治舞台，留下了一片皇宫花园，让大家可以来这里。这个处处也都告诉我们无常，以前不管你权力有多大，总是没办法长久，保有你的权力，一定会无常变化的。所以，这个地方对他们来讲，就是一个无常生灭变化，不断世代交替的地方。对蒋家来讲，可以说是一种负面的，他们不希望、不喜欢看到这种情况，但是对一般众生而言，现在的士林官邸，如果没有“无常”演变，蒋中正他们还是住在这里，你有可能进去吗？不可能进去啊！就是因为有这些无常的演变。

因此，从另外一个角度看，他们是有所损，但是现在一般百姓却可以进来里面，所谓的无常变化，对一般市民百姓来讲，好不好？对不对？所以，无常并不是代表绝对的不好，也不是代表绝对的坏，而是它有好、有坏。这个地方就是因为有无常的演变，大家才可以进来这个皇宫花园，我们要认真体会无常法印，要如实面对这些，不然修行不会扎实。

这里你看，溪声尽是广长舌啊！处处大自然都在跟我们讲经说法，这里是在告诉我们，每一个刹那，每一分每一秒，水都不断一直在流走、流走、生灭、变化，我们身体里面一样是有地、水、火、风组合而成，我们身体里面的血液、液体，它是不是每分每秒都一直在运转？我们的心脏每分每秒都不断在运转，因此大家要去体会我们身体里面的血液，我们每天在喝水、小便，水界不断在我们身体里面进出，进、出就是一个生灭。

你慢慢要去体会，流水不断的生灭变化，这个风因为是无形，你照见不到啊！所以必须要透过重复曝光，显示树叶的动摇，就是因为有风在流动，每一分钟穿过这 里的风，有没有相同？都不同啊！因此大家慢慢去体会，每一分钟吸进到你身体里面的空气，它的组成、它的成分，已经都不同了。当你吸进一口气进来，再呼出一口气出去，你里面的风界、风的元素，都已经在生灭变化，成分、演员已经不同了，大家要慢慢去体会，一个是无常、一个是无我。

再来你要慢慢去看到，你是大海中的一条鱼，你的存在是很多因缘聚合而成，这样你的“我慢”才会降服，你才能够悠游自在的活，你是很多的地、水、火、风，火就是阳光，种种界形成因缘所生，各种界的支撑，你才能够存在著。当你慢慢去体会到这些，很多的我是、我能、我慢，才会消失啊！如果没有去体会这些，你很多的“我慢”，不管你多大条，不管有多大尾，你只是像大海中的一条鲸鱼，虽然比别的鱼大，但是你也只是大海里面的一条小鱼而已，你的存在都是整个大海、整个因缘在支撑著你，所以要慢慢去体会到这些，深层的“我慢”才会断除，这个是“大地风云经”啊！

无上甚深微妙法都浓缩在这里，跟我们讲经说法，慢慢去看、慢慢去看。

纵然我神通具足，也没办法无中生有，生一堆稻谷给你，这是“大地风云经”的深奥，你慢慢去看，才不会自诩我修行很高、我拥有总总神通、我可以怎么样.....，你需要而没有的我可以给你，我连一个稻米、一个稻谷，都没办法无中生有制造出来啊！稻米、稻谷它的形成，都需要整个大自然种种因缘的配合才会产生，要慢慢去体会“无字天书”、“大地风云经”。当你能够看到活生生的法，体会到无上甚深微妙法，你的心会越来越柔软，你的智慧越成熟，你会越谦虚、越柔软，实实在在这样脚踏实地，当你能够不断去闻、思、修，就能够花开见佛。

这是白色莲花，一方面是代表我们的开悟、修行证果，一方面这里一样都是在诉说著「无常」与“缘起甚深”，“大地风云经”很深、很深，慢慢去看、慢慢去体会，包括我们本身的身体，就是一个精义的小宇宙，以前有一套的资料，是日本人拍摄制作出来的，精义的小宇宙，把我们身体的构造与生理方面，全部以动态的这些制作出来，越是深入去体会、深入去研究，那些顶尖的生物学家，才越发现“哇！太奥妙了！太深奥了！”精义的小宇宙。

这一张含有地、水、火、风，还有“空”，含意很深！以后我们再慢慢解开。我们修行就是要慢慢回归大自然、反璞归真，这一张是我小时候的出生地，在嘉义县大林镇的一个乡下，本来都没有建造这些水池，是在民国六十几年才建造的，以前我们就是常常在这池边游玩，这一张的体会就是当我们回到故乡，会有满亲切的那种感觉，当然以后是要突破亲疏观念，但是只是透过这方面跟大家互动，当你在外面游荡做一个流浪儿，当你回到故乡、回到家的感觉，不一样！

这一张是让我们体会众生内心的苦、内心的不安，当你没有了悟生从何来、死往何处去，生死大事未了，对宇宙的真真实相不明了，你不知道生死大事，所以内心的不安就会存在，你不知道家在哪里，不知道家在何方，于是到处在流浪、飘荡啊！所以那个心就会不安啊！现在这语言没办法百分之百的诠释，以大家比较容易了解的解释，当你慢慢了悟生死大事之后，哇！生死大事揭开之后，你处处都是大安心啊！你会处处溶入，溶入处处无家处处家，到哪里都是大安心。当你慢慢体会到“缘起甚深”，体会到很深、很深，涅槃解脱的世界，是没有苦、安祥自在，绝对不是负面的悲观消极，宇宙中、天地中的种种因缘来支撑著你，种种缘起支撑著你，你才能够存在，才能够做种种事情，要慢慢去看到这整个大因缘支撑我们，我们才能够做种种工作，今天才能够在这里跟大家互动，因此慢慢体会这些，那种我慢、我是、我能这些都会消失的，到后来就是反璞归真、快乐自在啊！

第八章 五阴

第八章 五阴

“五阴”是非常重要的。在佛法里面，也是很重要的一个关键，佛陀在这方面也花费不少时间解析“五阴”，称为“五阴”、“五蕴”或是“五盛阴”都一样。

（第一节）“如是我闻：一时佛住舍卫国祇树给孤独园，尔时，世尊告诸比丘：当观色无常，如是观者，则为正观。”什么叫做“正观”？“当观色无常”。“色”代表所有现象界你看得到的有形物质。“当观色无常”是要去体悟到无常的法印，“无常法印”非常重要，刹那生灭变异。“如是观者，则为正观”这才是真正的“正观”，说去参话头、参念头、参什么公案，所谓的“参”，事实上只是把你的心锁住在一个问题上，但是纵然你找到一个问题的答案，它能够让你体证到“无常法印”吗？它能够让你看到大自然的法则吗？如果没有，你只是去悟到一个问题的答案，这样而已，你去找到一个问题的答案而已，你认为说你找到了、开悟了，这些对你的断“我慢”，有具体的帮助吗？如果你所谓的“开悟”，对十个结的断除、对“我慢”的断除没有帮助，都不是真正的“开悟”，那些只是一些禅相，然后你以为“我见到光！我看到什么了”都只是一些禅相、一些幻相，因此不要把放错重点了。

佛陀就讲说所谓的“观”，就是你的身心静下来，有深度去体悟、有深度去求证，叫做“观”。真正深度去体悟、去看的，就是去看到“无常法印”。如果真正能够“正观者，则生厌离；厌离者，喜贪尽”因为你看到实相，看到我们过去因为不了解大自然的法则，因此常常在背道而驰。大自然的法则就是“无常”跟“无我”，这是实相、这是真理，“无常”与“无我”就是实相、真理，然而佛陀也不是说他讲出“无常”与“无我”的法印，然后你们就盲目的相信就好，不是这样，佛陀是讲出自己体悟到的宇宙的实相真理，也希望你们要去求真求证。

在你还没有求真求证以前，对法印的体悟是我佛陀自己的啊！我佛陀心安、没有苦，这是我佛陀的啊！你还在苦海中，因为不了解，所以还是在苦啊！所以，你的苦要止息，一定要透过你自己去实修实证。众生、一般人就是对“无常”法则、法印不了解，于是常常去抓个“常”；不了解“无我”，于是一直去抓这个“我”，但是你所抓的，跟实相都是在背道而驰，跟大自然法则的运转法则是在背道而驰。那个苦就是因为你了解实相，然后一直在构筑你的梦幻泡影、梦幻世界，就形成一个人的苦海。

所谓的“苦海”就是因为不了解实相，然后去抓取，偏偏你所抓取的，跟实相是背道而驰，因此你的愿望不会实现的，于是你就一直在抓啊！趋乐啊！避苦啊！趋乐啊！.....一直去抓取你所要的，然后实相一出来，你又不想要，又一直逃避，就不断在趋乐避苦，抓！抓！追！追！追！跑！跑！跑！跑！跑！跑！跑！就这样，就是众生的“苦海”，因为不理解实相。当有一天，你了悟实相之后，你会全然的接受，因为不可能有任何人能够改变，就算你成佛，也不可能去改变“无常法印”。

如果你认为说成佛之后，法力无边，我可以改变“无常法印”，那么“法印”就不存在，那么你那个“佛”就很特别、厉害，你就可以否定“无我”，你就可以成立一个“大我”，因为你很厉害，可以改变无常、无我的法则。但是那都是狂傲啊！那是不了解啊！不管你再怎么厉害，你的武器再怎么厉害，光是“黑洞”这一关，你就通不过啦！宇宙天文也是一样，在天文里面，只要有形质的东西，就没办法逃得了黑洞的吸引力，唯有你认清自然法则之后，然后远离颠倒梦想，这时候你不会去抓

这个“常”跟“我”，你就会厌离，厌离过去那个颠倒梦想，看到过去因为不了解，所抓取的都是抓一些一些苦在束缚自己。背著一大堆石头，以为你是背著一大堆这些你所要的东西，结果在那里苦啊！

“则生厌离”的“厌离”，就是当你有看到实相，有看到过去的颠倒梦想，于是你很欢喜的要放下，厌离过去颠倒梦想的作为。所以，当一个人能够正观，“则生厌离；厌离者，喜贪尽”你就不会去贪爱那些，因为会看到你贪的越多，你的包袱也就越多，你的苦、你的牵挂，也就越多啊！因此喜贪就会尽，“喜贪尽者，说心解脱”这样的人就能够逐步的迈向解脱。

所谓色、受、想、行、识“五阴”，不管哪个角度来看都是“无常”，受、想、行、识就是我们的心理，当地、水、火、风组合出我们的身体之后，然后又有“空”的配合，因缘条件具足，我们的生命体才会产生有机生命体。当有机生命体存在时，才会有心理的作用，因此受、想、行、识就是因为因缘具足之后，有正常的有机生命体存在，才会有心理的这些作用。所以，心理方面一样都是随著我们身体地、水、火、风的变化，包括我们“六根”跟“六尘”接触的不同刹那刹那变化，你的心理也跟著变化。你每天的情绪，都是来自于你的“六根”跟“六尘”接触之后，所产生出来的；你每天的心情，都是来自于你的六根跟六尘接触之后，所产生出来的。

“心解脱者，若欲自证，则能自证”一个人了悟实相、见到法，了悟实相真理之后，因为他放下种种的欲贪、抓取，于是种种包袱那些也没有了，束缚也没有了，所以他就能够解脱自在。像这样能够解脱自在，“若欲自证，则能自证”他就可以知道自己体证到几果，有没有证到阿罗汉，自己可以很清楚的知道。所谓“则能自证”，当他证到阿罗汉果之后，他会体证到“我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有”这是一个真正到达彼岸的解脱者，很有自信的一个宣言，他会体证到“我生已尽”，体证到“无生”了。我们一般会说，我们要生生世世要怎么样……，那是因为你还没有了悟宇宙实相真理，还没有了悟“无我”，生命深层核心还不敢放，纵然你修行到“万法归一”，但是你还不知道“一归何处”，生命核心还抓著，那个“一”还抓著不敢放。

等到有一天，你真正体证到这些法印，又体证到“空”，你是那个“一”，就知道归何处，就会进入“无所在、无所不在”，这时候就会体证到“我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有”不会再有那些生生死死、头出头没。有的人他不了解，因为一般众生无法从文字上面，真正体会到它的深义，因为这一定要经过实修实证。当你证到初果、二果，都还体会不到这里的深义，只能够从文字上面去解读，但是很多还没有证初果以前的人，往往会从文字上面的负面去解读。

于是有的人就认为证阿罗汉的人是“我生已尽”、“自知不受后有”，就不会要再来投胎转世，以后对这个世间就没有贡献，然后是消极、自了汉，当他成佛、解脱成阿罗汉之后，他什么都没有了，因此我们不要学小乘的，只是为自己、只是自了汉……。这种观点是真的都不知道什么叫做解脱者，连证初果都还没有契入到。如果你有真正有证到初果，就不会怕证阿罗汉果；如果一个人还没有证到初果，然后再批评阿罗汉这些，你的眼睛都还是瞎的，但是还去批评眼睛正常的人所看到的光，你头脑里面想像很多的这些光，然后认为说“我这个光才是，我这里面有七彩颜色，我这个光可大可小，这个光是多么美丽、多么漂亮，你跟我讲什么光？！我觉得你这个没有什么奇特，你那个是假的……”就会这样。

所以，真正要实修实证、以及闻思具足，再来从初果、二果这样逐步上来，才会体证到何谓“我生已尽”，在你还没有体证到四果阿罗汉以前，我们生命的核心就是不敢放。初果到三果可以体

证到“无常”，对“无我”法印也可以理解到，但是还没有真正做到，了解是一回事，“理可顿悟，事必渐修”，真正要做到，一定要经过很多境界的考验。当有一天，你真正体证“无常”、“无我”，最后是要体证“无我”，因为“我”要回到“无我”，一定要经历大死一番。如果没有大死一番，你就是用“我”，再去理解“无我”，用“我”在宣说“无我”。

所以，有的修行会越高越厉害的，都是在展现“我”的厉害，跟解脱道都是有所背道，真正要从“我”，然后回归到“无我”，必须要大死一番。当你真正大死一番之后，就能够体证到《心经》所讲的不生不灭、不垢不净、不增不减，远离颠倒梦想的世界。现在我们从另外一个角度来解析“无常法印”，因为这里在座的大家也都可以算是高级知识分子，所以我们从这方面来跟大家讲解一下。

有关物理、化学方面的观念，物质代表色界，原子核里面，含有质子、中子、电子.....，国内一位得诺贝尔奖的丁肇中博士，就是高能物理学家的专家，他以前得诺贝尔奖也是因为这方面他有所体证到，找出介子这方面的粒子。在原子的世界，电子里面是质子跟中子，就是原子核，然后这是电子，电子是以光速在跑，光速一秒钟跑三十万公里，我们地球一圈是四万公里，光速是一秒钟跑地球七圈半，电子就是以这样的速度在跑，从太阳射出来的阳光是有光子，光子就是光速，光子就是用光速在跑的，从太阳射出来的光子，到达、射到地球要多久？应该是八分钟，八分钟就是太阳跟地球的距离，用光速来跑要八分钟，也就是说现在照到你皮肤的这个光，它是八分钟前从太阳那边出发，然后以每秒钟三十万公里的速度跑过来的。

电子就是以这么快的速度在跑，但是因为它跑得太快太快了，你没有很精密的仪器，就没办法测出它的速度，一般就是变成大动不动。就像我们看这张桌子，好像没有在动，这个墙壁好像没有在动，但是如果你把它解析、找到那个原子，用精密仪器去看，你就可以知道电子它就是以这样在跑。我们再把里面的质子跟中子打破，本来是打破这个电子所产生出来的，最初是原子弹，把电子这些让它产生那种变化、产生易位，然后它会释放出大量的能源，于是成为原子弹。现在又进入到里面的是核子，外面是电子，原子是包括电子跟核子，里面的核子的组成就是质子跟中子。现在又把原子核打破，就形成什么弹？核子弹，比以前的原子弹威力又更大，它是每打破一层，都释放出非常巨大的能量。所以，原子弹、核子弹，它的杀伤力很强，不是说像子弹这样直接贯穿你的身体，它是透过什么来杀伤？因为只要它一爆炸之后，整个周遭环境的温度、放射线都非常高，透过这些改变整个气温环境，让人类死亡，因为它会释放出非常高的能量。

所以，当原子弹、核子弹打破一层之后，让它释放出能量，核子弹就是又释放出更大的能量。丁肇中他们又继续再研究，继续再把里面的质子跟中子，又继续再打碎，本来是核子打碎而已，现在中子又可以打碎、产生中子弹，于是中子弹又出来了。每打破一层，它又释放出，你越打越微细这些，也就是物质解析得更越微细，它会分裂出更大的能量。所以，它一直的这样打破、打破，然后会释放、转变出能量，当中子打碎之后，发现里面找到夸克。夸克有几种？最初是发现三种，现在证明到有六种夸克的存在，质子跟中子都是由夸克所组成，但是因为这六种里面还是有不同，有分做好几种，然后不同的组成，就是组合成质子跟中子。质子跟中子，又分解到夸克更微细的，等于进入到极微了。

越解析一层下来，就是不断的释放能量，现在物理学家还不死心，要把夸克又设法要再击碎，看能不能找出更小的，到后来发现整个物质的存在就是能量，我们现在反推过来，要形成物质，它就是需要巨大的能量，要形成最初极微小的微粒，极微小的微粒再形成夸克，再来质子、中

子这些又出来，然后原子；有原子之后，再不同排列组合，形成分子出来；分子再透过排列组合，又组合成万事万物，就是《心经》里面所描述的，含意很深！所谓的“物质”，就是《心经》所讲的“色”，当物质一直打破、打破到最后，就是“空”，因此物理学家发现“质、能”可以互换，而且“质、能”在宇宙中，是不生不灭，所谓“质、能不灭”。

因为不管物质再怎么转变，就会释放出能量，散播在虚空之中，当“黑洞”或是星球爆炸，“黑洞”要吞噬有形的太阳系、有形的物质之后，当物质进入“黑洞”，然后一直消失、一直消失，它里面就是一直在进行物质的瓦解，瓦解就会释放出能量，所以这就是“物质”。黑洞的另一边呢？因为会释放大量的能量，它散播在虚空之中，只要因缘又具足、有能量，然后它又会浓缩凝聚形成物质。所以，物质是由能量配合这个“空”，因为它一定要有“空”，能量本来就散播在虚空之中，然后加上物质形成时，它过程有“空”的存在，所以会慢慢的逐步形成。很重要的一个关键，包括找到电子，也发现都是一直在变化，一直在流动、一直在跑；包括找到质子、中子、夸克，都可以发现到它都是以“动”的方式存在。

但是，它是以一种波粒存在，所谓的“波”，随时都是在动的、都是在跑的，所以它有时候以一种波存在，有时候以粒子存在，但是它都是在跑的，包括只要你能够找得到的有形这些，都以非常高速的在跑、在动，这个跑、在动，就是佛教所讲的诸行的“行”，一切都在行、一切都在动、一切都在变，只要它在动、在变，诸行就一定是无常、无常，从这里演变到后面这里，就像物质的成、住、坏、空。但是，当它释放出那个能量，在虚空之中因缘成熟之后，它又会形成物质，然后又开始生、住，又会异、灭，一样都是无常变化。我们现在都是在诠释“诸行无常”与“无常法印”，因为大家能够了解这方面，以后对我们色身的“无常”，就很容易可以体会到。

我们的心理——受、想、行、识这些，更是因为我们的色身与外境的接触，每一个刹那的接触，每一个刹那所产生的心理，因为你身体本身在变化、生灭变化，你跟外界的境界，外面的山河大地、外面的声音，一样都是在波动，都是在流变。所以，你这个主体、你这个色身，它本身也一样都在变化、变化、变化，这就是“无常法印”，外面的声音、外面的阳光，外面的山河大地一样都是，因为这些山河大地也是都是由这些组成。分子、原子这些组成，一样都是在变、在动，因此主体跟客体都是无常生灭变化，所产生的“识”，色、受、想、行、识的“识”，怎么会恒常不变呢？以后大家慢慢去理解这方面，才会体会到何谓“无常法印”，何谓“无我”。

以现代的科学角度来诠释“无常”、诠释“行”，一切都在动，所谓的“动”，是谁在决定它动？是谁在让它动？不是任何一个人在决定说“啊！我要让你动，我在把你推、让你动”所谓的“动”都是自然法则、自然生灭，自然的缘生、缘灭，它本身就是能量，它本身在虚空里面就是在动，能量就是散布在虚空里面，一样在流动，形成微粒、极微，形成夸克这些，现在物理学家都可以证明到夸克这么微小的粒子，它一样都是以波粒的存在，而且都还可以找的到它的颜色，所以我才赞叹佛陀提出“无常法则”，真的是太厉害了！现在最顶尖的物理学家、化学家，都没办法推翻“无常法则”，一切都在变、都在动，只要是诸行，一切在变、在动，它就是“无常法则”，它一定会生、住、异、灭，成、住、坏、空，一定是这样的。

它的曲线一定是生、住、异、灭，成、住、坏、空。小到一个粒子，也是一种波动存在，组合成的任何东西，我们人有出生、有成长、有壮年、有衰老、有死亡，生、住、异、灭，所有任何东西，包括整个太阳系一样，生、住、异、灭，成、住、坏、空，都在告诉我们“诸行无常”，去体会

“无常法印”，能够真正深刻体会“无常法印”，再来才会体证到“无我”。实相的存在是“无我”，但是当它缘起之后，产生万事万物的这些众生时，你不理解实相，就会抓住这个“我”，当你抓住这个“我”时，因为你跟实相是在对抗，因此你是在颠倒梦想的世界里面，你那个“我”不敢放，然后再当它缘尽时，它又会产生下一世的种子出来。

讲比较粗浅一点的比喻，前辈父母亲都怕香火断掉，要传给我们的下一代，所谓“我的”、“我的”要延续，在有形方面，有小孩是身外的播种，小孩子是你的种，本身在你缘尽时，因为你不敢全然放开，那个生命的核心，因为“万法归一”的“一”，不知道要归何处，你不敢放，所以那个“一”会形成一个种子，它不是一般所讲的灵魂，只是像芒果或是稻子结果、成熟之后，然后形成果实，果实里面有种子，但是这个种子还是由地、水、火、风、空组合而成，这个种子不是单纯的识，所谓色、受、想、行、识的那个“识”，不是单纯喔！有的人认为这是单纯的灵魂去投胎，不是那个单纯的识，它一样都是地、水、火、风、空所组合而成。当你把稻谷或是水果的种子剥开，里面一样含有地界、含有水分，里面含有能源，尤其种子里面的能量都很高，就是火界都存放在里面。种子里面有没有空间？一样都有空间，所以这个种子都是由地、水、火、风、空所组合而成，然后它遇缘又会再现起。这个种子就是“中阴身”，那个生命不敢放，你就还会有生有死，还会抓住。

中子、质子、夸克，它都是波粒的一种存在，我们了解的波粒是用人类能够理解的角度去理解，但事实上它还有更深的含意、更深的层面。所以，么一般的物理学家、天文学家他们能够了解这些，但是未必他们就是解脱者。你可以把物质解析得很精细，但是你在这里面却找不到精神，有些他就著重在物质的解析，身体就是有形的这些地、水、火、风组合而成，于是把身体当作一部机器，只看到你所理解到的那个波粒、有形的物质，这样而已，你看不到地、水、火、风跟空，就是无比玄妙的变化。

“空”是甚深极甚深。当体证到“无常法印”，还要再体会到“缘起甚深”，它不是一些死的元素组合而已，人体不是一具机器而已，所谓“缘起甚深”，然后大家怕“空”，我们众生就是用一般所能理解的波粒，去了解那个波粒，但事实上它含有更深的，同样的，这只是波粒而已。再来，要去体会“空”，我们众生一般了解的“空”，空洞啊！顽空啊！断灭空啊！空性啊！“空”是非常玄奥的，所以佛陀就归纳为涅槃、无为、空，那是甚深极甚深。

我们要先看到有形的“无常法印”，先去看到“无常”，然后再进一步去看到文字与文字之间，还有很微妙的空白，还有很深的那些含意，众生不容易体会、不容易了解到的，我们要去体会缘起甚深、活生生的法，不是看到死板板的法而已，所以，不要怕“无我”，以一般众生所理解的角度，就是惧怕“无我”，只要有“我”，就会有苦。当你真正做到“无我”，你的苦就消失了，这是出离苦海、涅槃彼岸。当大家了解这些观念之后，“五阴”就很容易体会了。整个“五阴”都是要诠释色界的“无常”，后面再更深一步去诠释色、受、想、行、识，那个“识”的无常。

（第二节）“尔时，世尊告诸比丘：过去、未来色无常，况现在色！”这一句经文很简短，但是佛陀就斩钉截铁讲出来，我所体证到的就是这样，我告诉你们这些实相，希望你们能够去实际体证到，“过去、未来色无常，况现在色！圣弟子！如是观者，不顾过去色，不欣未来色，于现在色厌、离欲、正向灭尽。”所谓“色无常”，受、想、行、识，当然更是无常。真理是超越时空，真理是不受时间、不受空间的限制，不是说过去佛陀以前那时候才能够见到法，我们现在就不能够见到法，那都是不正确的说法，不是说这个地球是苦海，地球是无常，我们跑到他方世界去，就可以去

找到一个“常”、“常”的世界，那都是梦幻泡影啊！都是一厢情愿的一些想法。

我们身体就是由地、水、火、风这些组合而成，因此要从六界方面开始讲起，让大家知道地界——大地、流水，还有太阳、空气，都是不断地在生灭变化。以上还算比较粗的，现在所要讲的是更深入、更微细，由无常生灭变化组合出来的，从这些分子方面，才组合出地、水、火、风、空，然后地、水、火、风、空再巧妙组合出来，就是我们的色身，就是眼、耳、鼻、舌、身、意，我们的生命也是一样，可以把生命里面的再解析，随便一个物质还是一样，都是一直在生灭变化、在跑啊！我们身体还是由各种分子、各种原子组合而成。所以，我们的身体，不管地界、水界、火界、风界，它本身就是一直不断刹那生灭变化。

所以，你本身身体就是一个流体、就是个变化，因为是由无常生灭变化的元素所组合而成，你的身体怎么会例外呢？所以，这就是我们眼根，然后外面的山河大地、六尘这些，一样啊！你所有的东西都是一样，都是由原子、分子这些所组合而成。这一张桌子，它本来也不是在这里，它也是缘起而生，但是它不会永远在这里，它也不会说永远不毁坏，它一定是有它的寿命期，汽车也是一样。外面的色尘、山河大地、树木，一样都是有生、住、异、灭，成、住、坏、空。所以，一个变动的“六根”跟变动的境界接触，才会产生“识”，这个识它都是在每一个当下、每一个刹那，你的接触所产生的，怎么会恒常呢？！

本身就是无常生灭变化，这里也是无常生灭变化，所组合、所形成出来的“识”，也当然是无常生灭变化，而且这是每分每秒都是随著你跟境界接触它就产生，跟境界接触它就产生。再举例来讲，H₂跟O，氢本身的电子有没有在跑？一样在跑动、在流动、在变化，所以氢它本身这个气一样都是不断在变化、在流动。氧也是一样，它的原子里面，电子、核子那些，一样都是在跑、在动。这两个在动的，当它们加起来之后，形成水，而水有没有在动？同样在动的东西，加上在动的东西，组合出来的，它一定是变动的。地、水、火、风加上空，然后会产生“识”，产生我们的色身，我们的身、心一样会随著这些，都是不断的在变化，不会说“无常”的原因组合起来，会成为一个常恒。

（第四节）“色无常，若因、若缘生诸色者，彼亦无常。无常因、无常缘所生诸色，云何有常？”地、水、火、风这些，都是无常生灭变化，当组合起来的这些有机生命体，怎么会恒常不变呢？它还是一样无常生灭变化，因为这些是由大自然的元素材料所组合而成，怎么会例外呢？由无常的因、无常缘，由这些无常的元素材料，所组合而成的这些成品，一辆汽车是不是要有很多零件、很多材料组合而成？这些汽车的材料元素，是不是本身是无常？那些材料一样会损耗、会折旧，由会损耗的这些材料所组合而成的汽车，就算你都不开，它会不会折旧？还是一样会折旧；就算你都不开、把它放著，它一样会折旧，会生、住、异、灭的变化，因为组成这一辆汽车的元素，它本身就是来自无常的元素，这些元素都是无常，这些元素再把它细分下来，电子、原子、夸克这些，都是刹那在流动变化的。

“无常因、无常缘所生诸色”因缘所生的，因为你这个色，是由地、水、火、风这些组合而成，怎么会有“常”呢？所以受、想、行、识，当然也是无常。“若因、若缘生诸色者，彼亦无常”因为你组合成的元素，氢本身就是变动，氧本身也是在流动变动，组合出来的水，当然也是。“若因、若缘生诸识者，彼亦无常。无常因、无常缘所生诸识，云何有常？”所以当你了解宇宙的自然法则，慢慢地去体证到无常之后，对原来颠倒梦想所抓的“常”，就会大大的扭转过来。

所谓的扭转过来，就是会厌离过去期盼常恒不变的那一种颠倒梦想，就会渐渐的远离，于是会有厌、离欲。“厌者不乐，不乐则解脱”那个“厌”就是来自于你了悟这些实相，于是放下过去的颠倒梦想抓取。“厌者不乐”的“不乐”，不是闷闷不乐、苦的不乐，而是你不会再乐于像以前去捕风捉影、去抓梦幻泡影，“不乐”表示你不会再喜欢过去那一种颠倒梦想的抓取。“不乐则解脱”因为你不再颠倒梦想，于是就能够解脱。“解脱知见”你就能够逐步上来，而证到阿罗汉果，“我生已尽，自知不受后有”。

【幻灯片】

由于现在已经要逐步深入去体证“无常法印”，今天就来介绍一系列有关于这方面的幻灯片。包括一个星球的诞生与死亡，大到整个星球、整个银河系，都是无常生灭变化，小到刚才我们所讲的分子、原子、质子、中子、光子、电子、还有夸克，都是一直的在行、在变化，生灭变化在流动、在变化。所以，从最小的到最大的这些，曾经有“宇宙的极大与极小”一本书，大约在民国六十九年，我从台湾要到金门，在船上就在看这一本书，当时的印象很深，因为当时我对宇宙的极大极小这方面都很有兴趣，那是以物理学与天文方面，在配合解析的，现在慢慢地去体会到，不管极大、极小，它都是一直透露著「无常法印」。

一个太阳是从原来的分子，这样慢慢的凝聚星云组合而成，然后它形成之后，一样是生、住、异、灭，成、住、坏、空、无常，形成有形的物质，一样是“无常法印”，不会脱离的，在这之前也是一样，从最微细的那些粒子组合而成，最初一样都是由那些能源组合过来，最初是由“空”然后组合成，演变出“空中生妙有”，变成“色”出来。但是色、有形的这些物质，它又会演变成为“空”，因此整个宇宙的现象界，这些物质能源，就是不断在互换，不断在生灭变化，这就是一个星球的爆炸，它一样有生命的生、住、异、灭。

我们的人体也是一样，不管最小、最大都是一样，它就是一个星球的爆炸，当它爆炸时，又释放出能量，一样把它本身转换成能量，又散播在这整个虚空之中。所以，从一个片段来看，我们说这个星球它有生有死，从一个现象界来看，我们说一个星球它有生有死，它生、住、异、灭，因为爆炸掉嘛！但是你从一个绝对、一个整体来看，它有没有消失掉？它没有消失掉，只是转换成不同的形式，散播在整个虚空，要去体会到不生不灭，一样一直在变化。所以，一边有黑洞，另一边就有白洞；一边有物质的死亡、物质的消失，另一边它会喷出能源，能源又会提供散播在虚空中，只要它因缘形成，这个能源又会冷却、又会凝缩，凝结成粒子。

所以，所有的物质、所有的粒子，它就是由这些能源冷却、凝缩而形成，由巨大的能量，然后慢慢凝缩形成一个很庞大的星云，随便的一片星云，就可以孕育出一个太阳系，随便一个星云，就是一个太阳系，就是一个星星要诞生，这里面一个白点，就是一个太阳系要诞生，一片星云的形成，一样就是由能源转换过来。由能源然后转换出微粒、极微，然后再来夸克，再来就是质子、中子、电子，这样一直演变出来，我们整个太阳系一样，星云就是有整片的这些粒子，极微的那些粒子，慢慢的凝聚、慢慢的凝聚，当然之前，就是因为有足够的能量，这附近一定有足够的能量，它才会慢慢的形成粒子，粒子又慢慢的组合、慢慢的组合，就形成一片可以看得到的云层、星云。

现在地球上，我们一样可以用肉眼看到猎户座的“猎户星云”，星云都是不断在制造星球，制造太阳系出来，我们太阳系就是这样，有一片广大的星云，因为它一切都在动、都在变，只要你有

动，那么它的位置不同，它的能量、位能就会不一样，只要有能量，位差不一样，就会产生什么现象？它就会流动，然后会旋转、旋转，慢慢经过几亿年的变化，然后中间形成一个很庞大的凝聚力，一直越旋转、越旋转，它里面的凝聚力就越来越大，大到后来因为里面的温度越来越高，高到温度一亿度的时候，会产生核聚核反应，这时候就会开始燃烧、放出热能光，因为中间部份的温度够高，旁边这些因为它的压力温度不够高，所以没有产生核聚核反应，但它一样慢慢凝聚之后，会冷却下来，就形成了行星，就是我们的地球。

由无常的那些元素因子所组合而成的，整个的地球，包括从以前到现在，整个地球的地壳也都在变动，海水也在动、云层也都在动，包括地球也是一样，这整个太阳系在动，整个银河系都明显在旋转、在动。我们太阳系只是边边的一个小点，只是边边的一粒沙，太阳系也在动，太阳系所在的大家庭、银河系一样，都在动、在旋转，不但本身在旋转，整个银河系都在旋转，它在宇宙的空间、空中，一样都有在移动。因为它中间的温度非常高、非常高，所以它不断的燃烧，当然它里面的凝聚力、压力、吸力非常大，所以旁边这些才能够还是一样，就像太阳有太阳的引力，我们九大行星才能够这样运转。所以，地球的诞生也是这样，从“空”慢慢形成广大的星云，慢慢的旋转、旋转，一切都在转、都在动，然后慢慢的形成，太阳系就出来了。

当它条件够的时候，太阳就发光了，然后旁边这些就形成行星。地球的诞生也是一样，都是这样无常生灭变化，地球最初也是高温高热，慢慢的冷却，因为它高温高热，它里面有溶浆，这些都是由这种微细的粒子，慢慢的演变过来。但是当那些原子、分子不同排列组合时，它会产生不同的元素。所以，不同的元素、不同的属性，有的比例就比较重，有的成为金属，有的成为水分，有的成为空气，就是这样一直产生出来。因为高温高热时，很多的蒸气、水分蒸气就会上升，气体会上升，当这些气体上升时，因缘条件够的时候，它就会降雨下来，然后又形成湖泊、陆地，所以本身都是一直在变，不断在变、在动，然后这样就形成。因为有海水、有水、有陆地，有地、有水、有阳光、有空气，地、水、火、风，然后加上有空间，于是生命就慢慢的孕育出来了，有机生命体就慢慢的形成出来，就是一个有机生命体的一个演变过程。

我们地球现在所在的地球内部，它一样温度非常高，所以火山爆发喷发出来的，都是岩浆，温度都非常高，而且都是流体。以上所讲的都是整个星系地球的生灭变化，现在再具体介绍地、水、火、风这些，我们眼前所看的无常现象，我们地球的地壳有没有在变动？因为那些组合的元素，它本身就在动，都是波粒在动，它组合出来的大地，怎么会不动呢？所以，九二一大地震，都是地壳在变、板块在挤压，板块在活动。假如说有一天，整个地球的板块、地球都不动，表示这个地球它是死的，它没有火山在活动，没有在变动，那是死的，它就没办法孕育生命出来。

所谓无常生灭变化，地震代表地球它有生命的存在，它可以孕育这些生命，因此我们要慢慢去了解，“无常”它是中性的，它有负面的破坏，但是也有正面的建设。当大家慢慢去了解无常法印，然后我们再更进一步去体悟“无常”是中性的，不要听到“无常”，就变成负面的消极悲观，没有去体会到“无”代表有正面的意义存在。一个解脱者就是了悟无常法印之后，再来不去对抗它、不去抓取，就顺著大自然的运行法则，当下展现出缘起是什么，你就珍惜每一个缘起、珍惜每一个当下。

大地都在变动，这本来是一条公路，一场地震之后，整个路面都破坏掉了。这是柏油，全部都破坏掉，这里是佳洛水，台湾的东部海岸地层是属于上升，海平面是渐渐下降，也就是海平面下降。事实上，就是我们台湾的陆地逐渐在升高、升高，这里就是一个活生生很典型的例子，这都

是海水侵蚀的，也就是说在几万年前，海水是浸泡到这边，然后因为经过板块的挤压，台湾慢慢升起来、升起来，这里的高度距离海平面，大概有五十公尺以上，以前的海平面是到这里，现在海平面一直退退退退，事实上就是我们台湾的陆地经过板块挤压，一直在上升、上升、上升，这也都是告诉我们大地、这个地界，它本身都是不断在变化。

水界、水，它是每分每秒都是一直在动、在变、在流，所谓溪声尽是广长舌，这些溪水的溪声，都是不断在告诉我们法印、真理，一切都是一直在流动，在刹那生灭变化，从这里要去体悟那个流动，一直在刹那生灭变化。再来要体会到这个流动变化，是任何人在主宰、在操控它的吗？这是自然法则，大自然就是这样在运转、在流动、在变化，不是任何一个人在操控它、在主宰它。所以，要去体会自然的法印，慢慢去体会到这些，才会体会到“无我”，才会真正去体证到“无我”，因为自然法则不是任何人所能够掌控、所能够改变、所能够扭转。

你看流水一样，都是不断一直在流动刹那生灭变化，这些都在告诉我们法，告诉我们真理，没有去看到这些？你光是在文字上面绕，看不到这些实相，就以为说现在是“末法时期”，我们现在就见不到法……。错了！法，它是过去、现在、未来都如此的。这是太阳系，太阳它每天不断在燃烧，太阳本身有没有在变动？都不断在变动，而且太阳它不断在冒出溶浆，随便一个冒出来的溶浆，都比我们地球还大。一样啊！太阳本身不断在变啊！而且你看太阳它每秒钟将四百万公吨的质量转变为能，每秒钟有四百万公吨的物质，进行核溶核的这些反应、燃烧，然后化为能量，每一分钟、每一秒钟都不断的这样，一直在供应、燃烧自己，然后照亮我们地球的众生，照亮这个虚空，当然受益是我们地球上 面的这些生命。

所以，地球上面的这些动物、植物，我们的总能源、总电源来自哪里？我们生命的总动能，地球上的生物、植物、动物这些总能源，都是来自太阳。你能够动、植物能够生长，你的生命能够存著，总能源都是来自太阳，而且太阳还不断提供我们阳光、光明，都是免费的灯泡，太阳从来没有跟你收过钱，没要你缴费，就是无我无私的默默奉献，我们有去体会到它对我们生命的重要吗？我们都认为好像很自然，没什么！很少去感恩，很少去发觉对我们生命的重要。所以，我们从六界方面，尤其后面的法义分享，大家慢慢去体会，这里面有很深的启示。我们学习大地、流水、阳光、太阳，对众生的无条件、无所求，默默的耕耘、默默奉献的这 一种精神。

这一张是要呈现出风的存在，有没有看到风？因为风已经是慢慢接近“无色界”，它也是在“色界”里面，但是因为它的分子也满稀薄，已经渐渐接近“无色界”。由于风用幻灯片拍不出来，所以我们透过风的动，透过荷叶这些的动，莲花的这些动，然后来观看那个风，就是每分每秒在流转、在流动，在流动、在变化。所以，在地、水、火、风，“风界”是属于风性动，它都一直在流动变化，从树叶的这些摇摆，用重复曝光的方式，然后我前一秒拍了，然后等两秒后、然后再拍，那都是风，一直在摇动的这些，风一样每分每秒都是在流动，在刹那生灭变化，每分钟流经你身体的空气，都已经不一样。

禅宗有一则公案，到底是旗子动、还是风动？然后慧能就讲“是仁者心动”，事实上都在动啊！风在动，旗子也在动，你的心也在动啊！如果你的心没有动，你的当下没办法跟它接触，你感受不到它在动。所以，你要感受到它动是风也在动，客观的主体有在动，主观的你本身的这个主体，一样有在动，你的心里有在动，才能够当下看到它在动。

刚才讲地、水、火、风，我们这个地球本身它在自转，也有在公转，所以地球它每分每秒所

在的空间有没有相同？不一样。整个太阳系又有在转动、有在移动，整个太阳系又是在虚空里面运转，每一分每一秒，我们太阳系、我们地球所在的空间，有没有相同？不一样啊！已经是不一样的空间了，因此时间与空间都一直在转、在变化、在流动。所以，我们现在每一个当下的存在，都是无限的空间与无限的时间，这样一个交叉点，这个缘起、这个缘生、这个缘聚，它就是非常珍贵的，因此好好珍惜我们每一个相聚的因缘。

如果没有空间，这个植物怎么能生长？这个高楼大厦怎么能够建立？这一张就是要让我们去看到“空”，我们一般是直接看到这植物，看到这个大楼，你有没有去看到这里的“空”，所以要慢慢去看到，因为这些植物、建筑物都是属于“色界”，你要慢慢去看到植物与植物之间的“空”，就是“无色界”，有没有去看到字与字之间的空白，含有很深的意义。有与有之间的空白，含有很深的“空”，要去看到，要慢慢去看到“空”的存在、玄妙，一样要去看到“空”，。因为这个“空”是非常深的，当你慢慢了解“空”的时候，才不会怕“空”；我们众生都是说“无我”，但却是怕“无我”；口说“空”、却是怕“空”；口说“无常”，骨髓里面却是怕“无常”。所以，我们要慢慢去了解“无常”、去体证“无我”、去了解“空”，当你真正了解它的实相，你不会怕它们，最后你才能够溶为一体。

这就是地、水、火、风、空，你看不断的在变，这是猫鼻头的代表，像一只猫趴在海面上，整个地界也在变，海水也一样在变，云也是一样在变，地、水、火、风都是一直在流动、在变化，像这些大家要闻思，然后进入更微细的实修，这样才能够真正的去体证“三法印”，这不是空洞的，透过你的实修实证，就可以去体悟到。展现在眼前现象界的，你看地界不断在变，地界无常生灭，这是九二一大地震之后，南投集集的武昌宫，一个是在地震前的情况，地震之后整个都垮掉，整个挑高的这些一楼全部都垮掉，全部都压下来，一方面去体会“无常法印”。

刚才是地界，再来看水界。海洋、波浪有没有停止过？你到海边一样看海浪，但是你有没有看到它的无常生灭变化？都是一直在前浪后浪不断在变，每一个浪都不同，潮起潮落，都是这样无常生灭变化。所以，从这些要慢慢去贯彻、去体证到一切都是无常生灭变化，你不接受这个实相，就会去抓“常”，就在跟大自然的法则对抗、就有苦；你能够了悟这些无常法则，就会全然的溶入，全然的接受，生命就像一个波浪起伏，一个波浪一样有生命，生、住、异、灭，成、住、坏、空，都在变啊！都是在告诉我们无常、无常啊！这个法则的运转，不是任何人在掌控，都是大自然在变化。

所以，前面的一个波浪，生、住、异、灭，已经灭了、消退了，后面的波浪起来了，因此要去体会，都是在告诉我们“无常法印”，要去看到大自然活生生的真理，要去看到“无字天书”，去看“大地风云经”。“大地风云经”、“无字天书”，非常重要！活生生的佛法，在这边、在这里面，这些是超越过文字的。这是昙花一现的昙花，一方面也是在告诉我们“无常”，如果生命没有好好去珍惜，你就算八十年在这个世间，它也会像昙花一现，所以学佛、解脱要趁现在，要好好把握。

这朵玫瑰现在是盛开的花朵，但是你有没有去看到前后这些？它们所示现的无常。所以，当你看到这些无常，当你是盛开花朵时，就全然的盛开，但是你不会抓取、也不会懊悔，你会全然的活在每一个当下，该开的时候就全然的开，凋谢的时候就全然的接受，因此是无常生灭变化。当遇到生病或是遇到重大灾难、疾病时，一样接受无常法印，不会刻意去自找麻烦；但是当有事情来临，他就是全然去面对、接受，不会逃避。

这是清明节扫墓时拍摄的，今天你来这里扫墓，十年、二十年后，长江后浪推前浪，今天你

住在这里，十年后你就住在这边啊！所以要去体会大自然的无常法则、法印，这样才能够活出生命的意义，才不会像前面这样盲盲目目的，跟人家来扫墓，扫一扫回去，还是看不到生死问题，生死大事还是没有解决，还是不会体会到“生从何来？死往何处去？”这个问题。所以，当你扫墓扫了一二十年、三四十年之后，哇！以后也换别人来扫你的墓，所以这些都是天使，都在告诉我们，这些都是法印、真理，无常实相，要去体会，才能够把生命的意义找寻出来。如果我们盲盲目目的跟人家这样做，等到后来也是一样盲盲目目的走进坟墓里面，这里就在告诉我们：花有开、也会有落，花开、花落都是在告诉我们。一个花开、花落，一样都在告诉我们无常法印，没有常恒不变的，当你体会到无常法印，就不会去抓“常”，又不会怕“无常”。

我们有时候要到溪边，一方面听广长舌，一方面身心静下来，然后去体会大自然处处都在跟我们讲经说法，这些活生生的佛法，大家要实际的去体会到、去看到。一方面也慢慢去体会大自然无条件、无所求的胸襟，当你溶入这些时，心胸也会因此不断的扩展、扩大，学习著无条件、无所求。当你的身心能够慢慢静下来，你能够活在眼前，活在每一个当下，就可以去看。

地、水、火、风不断演变的这些元素，但你看它可以组合出什么？这么漂亮的东西，它不是一个死死的板板的，一加一等于二，五个一加起来等于五，这就是缘起甚深，当因缘再配合、聚合之后，它会起很大很深的变化。它为什么会形成红色的？后面为什么会绿色的？，然后它为什么会这样？它都在宣说生命的灿烂是无常，但是它每一个刹那，都在告诉我们缘起甚深。当我们能够慢慢去了悟无常法印时，当我们了悟真理，就真正能够见法。若见缘起、则见法，看到缘起甚深、看到三法印，然后就会“花开见佛悟无生”，就不会怕“无我”的，不会怕“空”的。

当你真正去体证到无常、无我，体证到“空”，就会生出一种信心——“天上天下唯我独尊”，但是这里面绝对没有“我慢”，而不只释迦牟尼佛是这样而已，每一个人的存在都是独一无二的，如果你真正体证到涅槃、空，体证“三法印”，见法体证到“无我”，体证到“空”，一样会体会到“天上天下唯我独尊”，这时候没有“卑慢”、也没有“我慢”，你会以平等心来尊重一切众生。所以，没有你所不喜欢、所仇恨的敌人，泯绝二元对立，以“无上正等”、无限的平等的心来对待一切众生，没有卑慢、也没有我慢。

所谓“卑慢”与“我慢”，事实上是一体两面，你有卑慢、就会有我慢。所以，不是只有佛陀才能够这样，只要你好好去体证，一样可以做到。当你体证到这些，你的生命处处都在开花；当你真正见法、证果，你的生命就是所谓“年年是好年，日日是好日”，没有什么要去驱避的。

现在开始要进入很重要的法义，也就是“无常法印”的解析。当你了解“无常”之后，也可以很具体体会到“无我”，因此“无常”、“无我”都是一体的。

（第三节）“尔时，世尊告诸比丘：色无常，无常即苦，苦即非我，非我者亦非我所。如是观者，名真实正观。”“厌于色，厌受、想、行、识，厌故不乐，不乐故得解脱。解脱者真实智生”以上经文都是整个法义的精华浓缩，所谓修行不是在禅相各方面越修越厉害，或是多么清楚看到“四念处”的身、受、心、法这些，那些都只是过程而已，所谓八万四千法门，包括四念处、三十七道品等种种修行法门，都是要来到体证“三法印”，体证无常、苦、无我、涅槃寂静。

能够体证到“无常”，此时可以体证到苦；当你体证到“苦”（“四圣谛”的“苦谛”），才能够真正体会到“无我”、“涅槃寂静”。为什么“色无常，无常即苦”？“色”代表一切的物质，其实“色”不光是有形

的物质而已，狭义的“色”单指“色身”，或是现象界这些有形的物质。事实上，它常常以一个“色”代表“五阴”，“五阴”就是受、想、行、识，它就是以一个来代表涵盖而已。包括说“五阴”，还有“六入处”，再来还有“六界”，所以它只是用举一个例子来代表而已。

这些是佛教比较专有的名词，用现代大家比较容易理解的，事实上这整个都是要诠释我们的身心内外，虽然只是用一个“色”来代表，但是它后面整个是诠释“五阴”。“五阴”具体是讲身、心，后面讲到“六入处”或是“六界”都一样，同样是讲“无常”、“无我”法印，因此它指述不论我们的身心内外，还有整个宇宙现象界的一切，小至任何一个个体、个人，大至整个星球、整个银河系，包括整个人生的一切人事物都是。以后它只是点到为止，事实上就是讲出法印，而且将此推广到全部一切现象界都是。所以，不要以为只是看到小小的一个角度而已，事实上讲一个“色无常”，就代表全部的这些，大家都可以去求证的。

所谓“色无常”，包括每一个原子、电子、质子、中子、介子、夸克，最大到最小都是一直在刹那生灭变化，它们都是一种波粒的存在，它都是一直在每分每秒，在时空之中一直变化、一直在动，本身在变、也在动。所以，西德物理大师海森堡跟他的老师，就是确立证明一个“测不准原理”，以前人类认为可以很精准测出，当现在仪器更精密之后，竟然发现测不准。为什么测不准？因为一切都是一直在刹那生灭变化，位置本身就在动，本身本体也是一直在变、变、变，也就是无常生灭变异。

事实上，讲的都是同样一个无常生灭变异，上次课程已经从物理方面，让大家了解所有现象界的存在，它都是一直在无常生灭变异，现在最顶尖的物理学家，他们都已经能够确立出“测不准的原理”，因为发现到一切都一直在变、在动，就是佛陀所讲的“无常法则”，都一直在变在动、在变在动，从最微细这些波粒开始组合成的，到身心内外宇宙人生，哪一种不是从最微细的波粒所组合而成，全部都是啊！所以，连那个最基本的元素，它都是一直在生灭变化，则组合起来的这些现象的物质，怎么会不变化呢？因此“色”都是无常。

所谓“无常即苦，苦即非我”。“非我”就是无我，“非我者亦非我所”的“非我所”就是“无我所”。为什么无常就是苦呢？并不是无常等于苦，为什么佛教会讲“苦谛”？为什么法义的核心竟然是要建立在“四圣谛”的“苦谛”上？为什么说“无常即苦”？因为没有清楚了解这个苦、“苦谛”，只是懂一些名相而已，则对法的体悟仅是停留在表面上。因为关键在于你在抗拒“无常”，惧怕“无常法印”的显现，“无常”是一个自然法则、自然现象的存在，事实就是如此，但是当你抓住之后，你会去抓“常”，一直希望它能够符合你的意思，你怕它无常变化，于是对现象界方面，你就会想要去抓、抓、抓。

当你一抓，就是要抓“常”，但是这个事实却不能够符合你的意思，不能满足你的意愿，于是你的苦就会产生，你的抓取背后，是在抗拒这个“无常”，那个苦是来自于抗拒，要看到你内心所有的苦不、安，众生所有的苦、不安，来自于一直要去抓“常”，你不接受这个事实，不接受这个实相，于是一直在抗拒自然法则，所以产生苦。当你能够接受，你的心是全然放开，你接受自然法则，没有抗拒、没有拉扯，苦就会消失了。

事实、宇宙的存在就是这样，如果你是无明，就会跟事实法则在对抗，就会跟无常的法印在对抗，这就是苦。很多的拉扯，是来自于你有很多的要、很多的不要。你想要，它偏偏不符合你的意思；你不想要的，它偏偏又会来。你要的，偏偏要不到，这都是苦。所谓的“明”，就是把“无明”转为“明”，就是了悟宇宙人生的实相。当你清楚了悟了真理、事实的存在，知道说任凭再怎么努力，

都不可能去改变它，知道说再多的努力，都只是庸人自扰，都只是多余的。但是这时候不是无奈，无奈是你还没有真正“明”，还没有真正了解，当你真正了解的时候，“我慢”才会消失，此时你才会真正全然接受。当你真正全然接受时，苦才会消失，可以跟这整个大自然的法则是一体的。

所以，这个苦的原因来自哪里？这里要去看到很重要的深层心理方面，为什么“无常”会导致苦？来自于你不了解实相，然后与它对抗，因此产生这个苦。第一层的部份，现在大家知道了，再来为什么说“苦”就是无我呢？因为与此有关系，为什么“苦即非我”（“非我”、就是“无我”）、你本身也不断在变化，这个我、这个主体也是不断在变化，大家要把它厘清出来，不然永远都只是头脑里面一个名相、一个知见，虽然经文很简短，但是含意却非常深，你要能够看出字与字之间的空白，看得到为什么说无常就会产生苦，然后苦又可以推理到“无我”？大家现在去想、去思惟，再来要解析什么叫做“无我”。

有人认为“无我”，到底有没有“我”啊？这是对“无我”的深义，都还没办法真正了解。我们就要正式进入解析“三法印”，为什么“无我”？为什么“无常即苦，苦即非我”？先从另外一个角度来看，什么叫做“我”？要符合哪些资格才能够称为“我”？我们现在暂时不讲“无我”，能够称为“我”、要能够符合这个“我”，要有哪些资格才能够称为“我”？

佛陀讲：如果要能够称为有“我”，要符合三个条件，才可以称做有“我”，从这里再去推论，你能不能真正做到这些？你能不能掌握到？如果你掌握不到，那么就可以很清楚去体会什么叫做“无我”，要从这个角度推论回去。

能够称为“有我”，第一个要能够符合“常”，能够把宇宙的“无常法印”改变，让“无常法印”消失，让“无常”改变成为“常”，只要我一出生出来，就可以永远不死，我要多么年轻，就可以多么年轻，它可以维持“常”、恒常，因为自然的法则是这样，但是我不信服自然法则，我要去改变这个自然法则，我要一个“常”。因为这个“我”，表示它能够主宰，你有这个“我”，表示说你能够主宰，但是你能够主宰得了大自然的法则吗？你能够主宰得了你本身的身心的生、老、病、死、无常变化吗？还有很多事情、很多现象方面，包括万事万物，动物、植物的生长，你能够做得了主宰吗？你能够说“我不要依靠什么，你们只要跟著我，就不愁吃、不愁穿，我可以用我的神通变化，从无中生有，变化出一大堆的稻米让你们吃，你们都不会饿著，我可以主宰、我可以掌控，我可以怎么样……”这是一个主宰，如果你要称为“我”，一个是它要符合“常”，再来是一个主宰，你能够主宰。

再来所谓“一”代表什么意思？我们要把这些佛学的名相，从一个知见、名相上把它解开，要真正去懂得它的意思，不然读再多的名相，还是没有真正去体会到它的深义。“一”代表说我能够独立存在，可以不需要依赖大自然的东西，可以不需要依赖任何东西，可以不需要依赖任何人，我要怎么样就能够怎么样。这个“一”，是我不需要空气，不需要踩在地上，不需要喝水，如果你的生命活著，需要大地、需要流水、需要阳光、需要空气，你就不是能够独立存在，你的生命的存在需要很多的因缘支撑。

如果要建立这个“我”，佛陀就讲它必须要符合“常”、“一”、“主宰”。学佛没有进入实修实证，“无常”都还是停留在知见里面，当你进入实证的“无常”，“自我”是要消失的，你才能够进入体证到无常，身心要很柔软的。如果没有真正体证“无常”，你说要了解“无我”，都还只是头脑里面的知见而已，现在把大家的闻思观念先建立起来，然后我们再找机缘进入实修。符合“我”要有这些条件，分析自己哪一项能够做得到，如果可以做得到，就可以有“我”、我是、我能、我慢；如果做不到，那

么就慢慢乖乖回来，进一步了解佛陀所讲的“无常法印”，然后再去了解为什么“无我”？我能不能去改变这些？

因为大自然的法则就是这样，如果你抗拒，就会产生苦。我没办法去改变大自然的法则，我没办法去改变无常法则，我对大自然的法则没办法主宰，“我”的存在，没办法不靠大自然整个因缘的聚集，所谓缘起而生啊！不是我个人所能够要怎么样就怎么样。所以，衡量这些之后，知道我没有一个条件能够存在，当你慢慢去体会“无我法印”，如果还跟这个事实在对抗，苦就会产生。所以，就是一般众生所处苦海中的“三法印”——无常、苦、无我，就是一般众生所处的“三法印”，但是众生不了解“无常”与“无我”法印，于是产生苦。

一个解脱者就是了悟“无常”、了悟“无我”，因此不跟大自然的法则背道而驰，于是能够契入“涅槃寂静”，就是解脱者所处的三个法印——无常、无我、涅槃寂静。“涅槃寂静”就是他顺著大自然的法则，跟大自然的法则溶为一体，然后不在那里背道而驰，不在那里海中凿河，这是三个法印的前后连贯性，非常重要的。

“非我者亦非我所”就是“无我”、“无我所”，慢慢去体会这个我不能去改变大自然法则，也没办法主宰、不依靠很多因缘而存在，慢慢进一步深刻去体会到“无我”，连我自己都不能够主宰了，我又能够去主宰什么？！我能够去主宰谁？我连自己都不能够主宰了，我怎么有能力去主宰我的孩子、我的太太？怎么有能力去主宰我的先生？怎么有能力去主宰我的弟子？能够有能力去主宰别人？你自己都做不了主了，又能够去主宰谁？！为什么“无我”、“无我所”？你太太或是你先生，大家是有缘在一起，要互相尊重，彼此都不是谁的附属品，这个“所”就是附属品、我的东西，太太不是我的啦！先生也不是我的啦！你不要认为说我们结了婚之后，你就是我的、我的人，于是理所当然就应该听我的话，背后都是我们有一个我慢，想去主宰对方，我们的“意思食”想去吃对方。所以，当你慢慢去看到这些之后，你会怎么样呢？以一个平等心来尊重对方，大家有缘在一起，但是互相尊重、相扶持。

“如是观者，名真正正观”，佛陀就标出什么才是真正的正观？要“止观双运”才能够开智慧，佛陀就讲说你能够它的连贯性彻底了解，才叫做真正的“如实正观”，不是说“我去观想什么佛像，我去观想一个什么日轮，观想一个阳光，观想……，观到遍一切处、我成就啦！或是说我一直去参一个话头，然后参、参、参、参到后来，我看到什么、体会到什么了，我疑团爆破了……”那都只是一时的一些感受而已，一时心里那些疑结的突破，这样而已。而且你去观的那些，只要是用“有为法”去观，创造出来的那些禅相，还都是属于梦幻泡影，都还是属于颠倒梦想的世界。

什么叫做如实的正观（真正正观）？佛陀要我们回来体悟这些法印。前面讲的是“色”，再来是受、想、行、识……都是这样，五阴、六入处、六界……都是如此的，“厌于色，厌受、想、行、识，厌故不乐，不乐故得解脱”因为当你了悟实相的存在是如此，你不服从大自然法则，就只有苦啊！就只有在那里背道而驰，就只有在那里自讨苦吃。当有一天你慢慢体会到这个事实、这个实相，你是没办法改变得了，这时候你的我是、我能、我慢，才会真正的消失。因为你有看到实相，而且看到原来膨大得很大很大的“我”，原来只是这个地球上的一个小细菌、一个小虫，我这个小虫怎么有能力去扭转这个地球改变方向？于是那种很狂妄的“我慢”就会渐渐消失，因为你看到过去的颠倒梦想，这时候你就会厌离于过去的那种颠倒梦想。

所谓“厌”就是看到过去自己在抓梦幻泡影、在颠倒梦想，你就会放下那些错误的行为、错误的

观念、错误的抓取，这时候你就会“厌”，就是“厌于色，厌受、想、行、识”的意思。“厌故不乐，不乐故得解脱”因为已经不再颠倒梦想了，因此你就能够解脱自在，不会像以前这样一直抓，抓很多的“石头”，然后背著很多的“石头”，还背得很高兴，结果到后来才觉得好累啊！觉得怎么这么累！怎么这么多束缚啊！不知道你所抓的，就是抓一堆“石头”，然后还在那里背得很多的，最初是觉得很乐，到后来就觉得很苦。于是你这样就会放下过去那种错误的抓取。

“厌故不乐”不是心情闷闷不乐的“不乐”，而是不会再喜欢过去颠倒梦想的抓取，所以“得解脱”，“解脱者真实智生”能够看到这些法印而真正放下，这时候才会产生真实的智慧、真正的智慧，终于了悟了身心内外宇宙人生的实相，因为“止观双运”而让你大彻大悟，就是佛陀所讲的“觉者”（觉悟的人），就是要觉悟到真理实相。经文看起来好像很简短，但是含意都很深，具有这样真实的智慧，也就是真正大彻大悟之后，你就是证到四果阿罗汉，这时候就可以体证到“我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有”。

【法义分享】从“无常”进一步去体悟到苦、非我、非我所。“观”是指有定力、内心澄静后有深度的看。所谓的“观”，不是个人主观的臆测、推想，是要你有定力、内心澄静后，有深度的看，这都是“止观双运”。一般人的看，是散心肤浅的看，为什么还是会有这么多的我、我是、我能呢？就是因为我们的内心还没有宁静下来，还没有真正很深度去体悟法印，是散心肤浅的看，因此你看不到实相，或只看到自己想要看的角度。

佛陀所开示的修行法门，都是为了让心澄静下来，以便对于身心内外、宇宙人生的实相，进行深度的如实观察，如实体证而开悟而离系、解脱。这里一样标出我们修行上面很重要的关键，八万四千法门、所有修行法门，都只是为了让你的心澄静下来，因此不要迷失、不要执著在法门上面。你的禅修、打坐、经行、持咒、念经、礼佛、拜忏……，种种这些都是叫做方便法门，这些法门都只是让你的心能够宁静下来。当澄静下来之后，要“止观双运”，对身心内外、宇宙人生的实相，进行深度的观察，而实相就是“无常”与“无我”两个法印。

如果你对“无常”与“无我”这两个法印不了解，苦就产生，就是“无明”。所谓的“无明”就是你对这两个法印不了解，当你了悟就是“明”，就是清楚见到、体证到“无常”、“无我”。因为“自我”消失，就能够处在涅槃寂静、解脱自在。

（第五节）“若色于众生不为患者，彼诸众生不应厌色；以色为众生患故，彼诸众生则厌于色”这里佛陀就讲：为什么要鼓励大家应该放下对世间的种种抓取呢？因为这个“色”啊！是代表“五阴”，亦即我们的身心、所有境界、所有现象界。因为只要有抓取，它就会带给你烦恼、带给你痛苦；因为只要有抓取，就有得、有失，你就有要；只要有你想要的，就一定有你不想要的境界存在。

“若色于众生不为患”所有境界、现象界这些存在，包括我们的身心存在，如果它不会带来苦恼、不会带来痛苦，所谓“患”就是痛苦、烦恼，“不为患”就是不会带来痛苦、烦恼。如果现象界的这些存在，“若色于众生不为患”，它不会带来苦恼、痛苦，大家不必放下、不必厌离这些。事实上，因为“色”（现象界的这些）会带来后患、带来痛苦烦恼，因此佛陀才希望大家能够看透了，然后放下那些抓取。

“以色为众生患故，彼诸众生则厌于色”“若我于此五受阴不如实知味是味、患是患、离是离者”

“永住颠倒，亦不能自证得阿耨多罗三藐三菩提”“我以如实知此五受阴味是味、患是患、离是离，故我于诸天、若魔、若梵、沙门、婆罗门、天、人众中，自证得脱、得出、得离，得解脱结缚，永不住颠倒，亦能自证得阿耨多罗三藐三菩提”。

前文是“不如实知”，后面是“如实知”，这里要注意看这两边的对比，一个是讲“五受阴”，事实上“蕴”、“界”、“处”都是，对这些现象界的存在“不如实知”，后面是“如实知”。什么叫做“味”？什么叫做“患”？什么叫做“离”？要弄清楚，因为经文里面常常会出现这方面的名词。什么叫做“味”？重点在于一件事情，你觉得可爱之处、可意之处……正面的这些，也就是它的好处。

所谓“患”，就是“味”的相反，它会引来后患，引来很多副作用、负面的，任何一件事情的存在，它都会有像铜币的两面，都有正面的一面，也有它负面、后患、副作用的一面。一种药能够帮你治病，也会带给你毒药副作用这一面，包括说结婚有它的好处，也有它的坏处；不结婚有不结婚的好处，也有不结婚的坏处；生小孩有生小孩的好处，也有小孩带来的烦恼、苦恼；不生小孩一样有不生小孩的好处，也有不生小孩的孤单、孤独。所以，每一件事情都有它的正、反两面。但是我们以前习惯性都只看到一面而已，你喜欢的事情，就一直看你喜欢的东西，就看它的“味”这一面。你喜欢的事情，就只有看到它的好处这一面；当在恋爱的时候，都尽量看对方的优点；当吵著要离婚的时候，都尽量看对方的缺点。

你不喜欢的事情、不喜欢的人，对一个人有成见之后，都会一直看他的负面，把事情都会一直往负面去看。所以，我们众生都习惯于只看一面，于是就落在二元对立的世界里面，你就没办法“离”的，没有“离”的力量。所谓“离”，它是包括一种放下，包括一种舍，包括一种超越二元对立。“离”更深层的意思就是超越二元对立。你要超越二元对立，必须两面都要看得到，才能超越二元对立。

举例来讲，我们实际怎么去应用呢？如果一件事情对你很有吸引力，让你很想执取、抓取这方面的，然后你就要去考量、去看到，不要只看一面而已。你要去看到它的负面、它的副作用、它的另一面，要做一个综合性的评估之后，这个“离”不是说有时候是放下、不做，很多事情是要做一个评估之后，你还是要去做，于是会站在比较超然、比较客观的立场来看。于是你对这些都能够了解、都能够接受，对你决定之后所做的这些，你会全然的承担、全然的接受，因为你不是一种盲目的决定，你是有看到正面、有看到反面，然后当你决定之后，就承担、接受你的决定，后果都一样全部接受。

举例而言，如果你很讨厌一个人，认为他好像你的眼中钉，你很不喜欢他，一讲到这个人，就觉得他好像恶魔，好像是你很不喜欢看到的一面镜子，然而你能不能换个角度去看到他的优点？如果你一直在嗔恨一个人之时，你的心也是被这个境界抓去，你被这个境界束缚住。当你嗔恨一个人，也是被那个境界抓住、束缚住，你跟那个境界就没办法“离”的。如果你要跟那个境界要“离”，必须要能够看到它的“味”，去想想他的好处，去想想他的正面，才会产生一个综合性的思考空间，这样你才会从“味”、“患”的二元对立，慢慢“离”出来。不是只有哲学、佛学上的一个了解而已，事实上在我们日常生活上，都常常要应用的，要看到你著重在哪一方面，另一方面你就要去看，这样才能够真正慢慢的走在中道上。

所谓“中道”就是离两边，所谓“离”就是离开两边，你才会真正走在中道上，“中道”不是抽象的。所以，这里佛陀就跟我们讲，如果我对现象界的这些存在，身心内外的这些，我不如实知它的味、

患，那么我没办法“离”，没办法放下、没办法超越，这样就是“永住颠倒”，因为都一直处在二元对立的世界里面，这样没办法解脱。因为如实知现象界的这些一切，它的正反两面我都看到了，因此我能够“离”、能够放下，能够走在中道之上。所以，各种境界对我来讲，都不会有束缚、不会系缚，就能够“自证得脱、得出、得离、得解脱结缚，永不住颠倒，亦能自证得阿耨多罗三藐三菩提”。

（第六节）“尔时，尊者罗睺罗”到佛陀这里问一个问题，“云何知、云何见我此识身及外境界一切相，能令无有我、我所见、我慢使系著？”我怎么样才能够“见”，就是能够体证到，所谓“见”，不是用眼睛看到，是用心眼去看到、体证到。我怎么样才能够体证到我这个识身？也就是我这个身心与外界一切相，就是身心内外、宇宙人生的这一切相，我如何从各个角度去体会到没有“我”、没有“我所”？我如何去体会到没有我、没有我所呢？怎么样才能断“我慢”呢？如何才能真正体证到无我、无我所？如何才能够真正断“我慢”？

佛陀就告诉罗睺罗，“佛告罗睺罗：善哉！”你问的很好啊！“谛听！谛听！”你要身心柔软、很专心的聆听。事实上，很多讲的这些经，都是在实际禅修的时候，因为他们以前都是专修的专业人员，大家都是在丛林道场禅修，因此当身心很宁静时，然后再宣讲深层的法义，你很快就可以体会到。今天因为大家要上班，也由于环境时空的关系，我们也没有像以前能够在很单纯的丛林里面，今天大家有因缘来听闻，以后在实际禅修的时候，会讲述很重要的一些关键，很重要的一些体会角度，大家能够在身心宁静、静止的情况之下，就可以深刻去体悟到法印，这时候才叫做真正的品尝到。

“谛听！善思念之，当为汝说。罗睺罗！当观若所有诸色”所谓“所有诸色”，就是包括身心内外、宇宙人生的真理实相，不管是过去、未来、现在，已经告诉我们真理实相的存在，它是超越时间、超越时间。“若内、若外，若粗、若细，若好、若丑，若远、若近”所谓“远、近”是超越空间，真理的存在是超越时间、超越空间的。“彼一切悉皆非我”现象界的这些一切，我佛陀所体证到的，都是无我、无我所，“不异我”就是无我所、不相在。如果你能够体证到这些，从现象界的一切蕴、界、处，还有身心内外、宇宙人生，不管你从任何角度，都能够去求证、去体证到，一切都是无我、无我所、不相在。

当你真正体证、确证到这方面，就“如是平等慧正观”，才能够称为“平等慧正观”，如实的深观、平等慧。“如是受、想、行、识”其他都以此类推，前面称做“十一形相”，这是总括一个原则，从各种角度都要去体证到，一切都是无常、无我法印，“无我所、不相在，如是平等慧如实观”就是平等慧如实观。“如是知、如是见者，于此识身及外境界一切相，无有我、我所见，我慢使系著”如果真正从任何角度去求证，都体悟到无常、无我、无我所、不相在的这些法印，就能够真正“止观双运”而开启智慧，这样你就会对于“此识身及外境界一切相”，体证无我、无我所，于是“我慢”就会真正断除。

何谓“平等慧如实观”呢？要破身见、我见、我慢，一定要对身心内外的一切粗、细、大、小、美、丑、好、坏、远、近、过去、现在、未来……，进行如实的观察，去体悟现象界的生灭无常，再深入体会无我、无我所。什么叫做“平等慧”？上一次课程有透过鱼缸，解析何谓“相在”，或许在文字上，很容易了解什么是“相在”，但是事实上它的含意是很深，由于观念很不容易突破，我们众生常常甘愿沦为“次等人民”。如果你在“我”里面，会产生“我慢”的心态；如果我在你里面，则会产生

“卑慢”。

这是一个很重要的观念，如果闻思一段期间之后，真正能够体会到这里，已经很值得了！你会从“我慢”与“卑慢”的二元对立里面超脱，一般的宗教很多情况，都是用这一种在掌控信徒，如果你认为我只是一条小鱼，我在你的鱼缸里面、我在你里面，这种“我在你里面”的观念，于是你就是我的大恩人，你是我的主宰，你是我的.....，我都要依靠你、我要仰赖你，我要.....，这时候你的“卑慢”一定产生的。如果你认为我是这个鱼缸，认为你这个鱼在“我”里面，你在“我”里面，于是这个我、我是、我能、我慢.....就会存在。

就像说我是一家公司的董事长，如果站在鱼缸的立场，我是一家公司的董事长，你们是要看我脸色的，你们是看我的、我养你们，你们在我这公司里面，你就要听我的话.....。因为他认为你在“我”里面，这里面就是“我慢”。如果你认为我们只是个小职员，我们在大公司里面，处处都要看老板的脸色，处处要受人主宰，因此我在你里面，于是你展现出来的，就会是一种“卑慢”。为什么“自卑”里面还有“慢”，因为你现在没办法平等心面对你的董事长，没办法平等心面对你的总经理，没办法平等心面对你的上司，你今天是一种卑慢的心态存在，因为你今天是委屈的角色，有一天当你咸鱼翻身、当起老板的时候，你会展现出你在“我”里面，媳妇熬成婆的心态就会又出来。

如果你不能以平等心面对你的上司，将来你也不会以平等心面对你的员工。如果我们是个员工，为什么我们不用自卑呢？虽然你是董事长、总经理，虽然我只是个职员员工，但是你有你要做的事情，我也有我要做的事情，我把我这一份工作，认真尽责做好，你也有你要扮演的角色，做你该做的事情，为公司尽一份心力，我也是尽心尽力在做。虽然扮演的角色不同，但事实上我们都是平等的。陈水扁今天虽然是当总统，他有他要做的事情，但是你绝对没有比他渺小，你也不用卑躬屈膝，不用逢迎巴结。我们感谢他默默在承担很多的重责大任，但一样他扮演他的角色，我一样扮演我的角色，我们只是扮演的角色不一样而已，我们都是平等的。

当有一天你成为董事长、总经理、行政院长、总统，一样啊！你会以平等心面对你的属下、面对你的员工，绝对不会有欺世凌人的心态，你会以一种感恩的心，今天我虽然是董事长，但是今天大家是生命共同体，我们都是一体的，每一个人扮演的角色不同，但是大家都同等的重要，因此你会以平等心来善待一切众生，叫做“平等慧”，就是要超越卑慢、我慢的心态。在修行上，有一个很重要的体会，你跟佛陀完全都平等，你没有比佛陀渺小，你没有比阿弥陀佛渺小。同样的，如果是基督徒，你没有比耶稣渺小，你跟耶稣完全是平等的，跟佛陀完全是平等的，这就是超越二元对立，来到“平等慧”。

所以，佛陀成佛的另外一个名称就是“无上正等正觉”，“正等”就是完全平等，当他成佛，体会到跟一切的众生完全都是平等，没有谁大、谁小，没有谁优、谁劣，没有卑慢、没有我慢。为什么你跟佛陀、耶稣，跟所有众生都平等呢？因为所有的众生，都是大自然宇宙各种现象，因缘聚合之后所产生的，大家都是来自缘起啊！都是来自缘起啊！每一个人也一样是受自然的法则——无常、无我法则的运转，没有任何人能够例外的，只是当你不了解时，无明的众生在跟大自然法则对抗，自讨苦吃，在苦海里面浮浮沉沉，这样而已。

佛陀、一个觉悟者、一个彻悟者，他跟众生不同的，不是说多长了三头六臂，而是为了悟了这些实相之后，不再跟大自然法则背道而驰，溶入整个大自然里面，跟整个大自然法则完全一体运作，这就是“平等慧”。你没有比佛陀渺小，没有比阿弥陀佛渺小，所以你也不要向佛陀乞求什么，

你不用当乞丐去跟佛陀乞求什么，你也不用当乞丐去跟阿弥陀佛乞求什么，你也不用当乞丐去跟耶稣、跟上帝乞求什么，因为你本来就没有欠缺什么。佛陀成佛，也没有比你多出什么。

（45页）“比丘当知：凡夫染习五欲，无有厌足”因为你觉得欠东、欠西，而圣人呢？“圣人智慧成满，而常知足”为什么他常知足？因为他体会到没有欠缺什么，众生就是没有了悟，觉得我欠缺很多，欠东、欠西啊！于是没有知足。以上都是学佛上面很重要的心态观念，如果你真正能够体会到，要超越、突破很快、很快啊！不要沦为次等人民，然后一直在向心外去求、去求啊！众生都是平等。

（第七节）“佛告比丘：若于色说是生厌、离欲、灭尽、寂静法者，是名法师”就是佛陀对于“法师”的一个最简单定义，“若于色”他体证到而认同，对现象界的这些一切，他已经有体证到而认同，因此产生厌、离欲、灭尽，寂静、内心寂静，体证到“三法印”，体证到涅槃寂静、无常、无我与涅槃寂静，这样才有资格称做“法师”。

再者，什么叫做“法次法向”？“于色向厌、离欲、灭尽，是名法次法向”“色”只是一个代表而已，亦即不管你从哪一个角度，都能够逐渐地去体悟，而导向厌离、离欲、灭尽，也就是体证“三法印”，然后解脱自在，按照这个次第步骤逐步进入，叫“法次法向”。“于色生厌、离欲、灭尽，不起诸漏，心正解脱，是名比丘见法涅槃”所谓“见法涅槃”就是现法、现在、现世解脱，佛陀、佛教所讲的见法、开悟，真正的开悟、真正的见法，就是你要从任何不同的角度，都能够去看到“三法印”，然后真正能够契入涅槃寂静。“厌、离欲、灭尽、不起诸漏，心证解脱”才叫做真正的开悟，这样就能够现世解脱自在。见法，一定是活在当下、活在现在，你才能够见到法，“现法涅槃”就是现世解脱。所以，原始佛法讲的都是现在的，不是未来的，不是遥不可及的未来的。

“若比丘于色说厌、离欲、灭尽，是名说法师”前文是对法师的一个定义，后面是定义“说法的法师”，法师要讲经说法，你要讲什么？就是要讲“若比丘于色说”说法的，就是引导大家去认识宇宙人生的实相，而远离颠倒梦想。所谓“厌”就是远离颠倒梦想，引导大家去体证法印，然后远离颠倒梦想，“说厌、离欲、灭尽”，这样才是真正的说法。定义都很简短，但是含意都很重要、很深。

（第八节）“于此五受阴如实不知、不见，无无间等、愚、闇、不明，是名无明”两行经文很简短的把“明”与“无明”定义出来，“于此五受阴如实知”前面是不知、不见，后面是知见，不管你从蕴、界、处，从身心内外任何角度，如果不了解“无常”与“无我”法印，就是“无明”，开发智慧、大彻大悟就是把“无明”转为“明”，能够体证“三法印”。整个修行都在告诉我们修行解脱的重点，我们不要错用功啊！不要把目标、生命浪费在外缘、一些方便法上面绕，要契入到核心。“如实不知、不见、无无间等”的“无无间等”就是未能现观，“无”就是没有，“无间等”现观，“无无间等”就是未能现观，没办法活在当下看到法，没办法回到当下、回到现在，见到活生生的法的，都是属于“无明”。

（第九节）“色无常，受、想、行、识无常，一切行无常，一切法无我，涅槃寂静”有人跟阉陀比丘提到：一切无常，一切法无我，涅槃寂静，但是“我尔时与诸比丘言：‘我已知色无常，受、想、行、识无常，一切行无常，一切法无我，涅槃寂静’你们跟我所说的“三法印”，我都知道啦！，但是“然我不喜闻：一切诸行空寂、不可得、爱尽、离欲、涅槃”你们跟我讲的那些，我都知道啊！但是我看到自己内心里面却是在抗拒，内心里面还是没办法接受、没办法认同，我看到内心在抗拒“一切诸行空寂”，你跟我讲“空”，理论上我可以理解，但是我内心里面在惧怕“空”；理论上我可以了解“无常”，可是我内心里面还是在怕“无常”；理论上我可以了解“无我”，但内心里面还是在怕

“无我”。

“然我不喜闻：一切诸行空寂、不可得、爱尽、离欲、涅槃”就是说理论上我知道，但实际上还是看到我对这方面，我真的还没有做到。如果你说无常、无我，那么“此中云何有我，而言如是知、如是见是名见法？”如果你跟我宣讲“无我”、“无我”，到底谁在修呢？到底谁在证呢？谁能证呢？明明这个“我”在这里，我有苦啊！我可以修行啊！我可以证果啊！不是有这个“我”存在吗？你怎么说“无我”？你跟我讲说无我、无我，但是我是觉得还没办法体会，因为这个“我”还是存在，我有苦啊！我可修可证啊！如果说没有“我”，谁在修、在证呢？

这里是帮助众生厘清内心里面的症结问题。这时候“阿难语阐陀言：“因为阐陀跟阿难反映出他的问题，于是阿难就回答他，因为阿难这时候还不是阿罗汉，他虽然是佛陀的侍者，他听闻过很多法义，但是他还不是阿罗汉，本身没办法讲出自己的证量，没办法讲出他自己实修实证的这些，他就只能够像录音带这样，转述佛陀所讲的，于是阿难就跟他讲：很实在、很如实啊！我曾经听佛陀开示过这样的解答，我如实的转告让你知道。

“阿难语阐陀言：‘我亲从佛闻’”这时候因为佛陀曾经教过摩诃迦旃延，重点内容就在这里，佛陀曾经开示过：“世人颠倒依于二边，若有、若无；世人取诸境界，心便计著”佛陀就很简洁明了讲出来，众生啊！只要他还不是一个解脱者，众生都是“颠倒依于二边”，都在二元对立的世界里面绕啊！都只是抓一边啊！追一边啦！都只是抓他的要，排斥他的不要。“若有、若无”不是抓“有”、就是抓“空”，不是抓这个、就是抓那个，都是只在抓一边。“世人取诸境界，心便计著”众生遇到各种境界时，心就被境界黏住了，遇到可意境，就一直在贪、在抓，就被境界抓住，成为境界的奴隶；遇到不可意境，就起嗔啊！在逃、在避啊！

你不要以为说，我在逃、在避，就是不被境界抓走，遇到不可意境，你在逃、你在避、你在嗔，一样有被境界抓住，不要以为说“我没有去抓啊！”所以我不是被境界抓住，错了！因为境界对你来讲，它就是碍著你，它就是碍住你，所谓“碍”是碍著，它就是把你碍住，你的心常常被境界把你碍著，因此你的心实际上是被它绑住。“世人取诸境界”遇到各种境界，可意境、不可意境，心都常被境界绑住。“心便系著”一般众生都是这样。

佛陀就教迦旃延“若不受、不取、不住、不计于我，此苦生时生、灭时灭”何谓“不受、不取、不住，不计于我”？对于每一个境界，都要看到它的“味”跟“患”，正面、反面都要能够看得到，这时候才能够“离”，才有“中道”的力量，才能够超越二元对立。所以，要做到“不受、不取、不住，不计于我”，你一定要见到法。如果没有见到法，没见到无常、没见到无我，没有看到味、患，你没办法不受境界的影响。

理论上，我可以知道要“不受、不取、不住、不计于我”，问题是你要真正做到，一定要见到法，一定要有深度去看到它的味、患，这样才能够超越二元对立。如果真正有这一种力道出来，就会站在一个比较超然的立场，“此苦生时生、灭时灭”那个苦是代表一个境界，顺境、逆境这些都是，无常境界这些都是，也就是这个境界，“生时生、灭时灭”。当自然现象要发生的时候，你就怎么样？这里面就是包含有一个全然的接受。就像说台风要来，但不是我去招惹来的，我也没有能力去把它赶走。如果在那里对抗，要对抗台风，不希望台风进来，偏偏你的心跟台风就在对抗，于是那个心跟境界就有抗拒的心态，也就是有迎、有拒的心，这样就没办法让境界自然生、自然灭。

你能够站在比较超越的立场，就能够让境界“此苦生时生、灭时灭”，包括说台风、地震，或是自然的这些现象，都是一样让它自然生、自然灭，因为你没办法去扭转，你没办法去主宰，没办法让地震不发生，不管修行境界再多高，不管再做几百几千场的大法会，你都没办法让地震不发生。如果你可以做到，就可以改变“无常法印”，就可以推翻佛陀所讲的无常、无我。佛陀祂了悟这些，从来不去做这些，因为这是大自然的现象，你不可能去改变，想要去改变大自然的现象，就是“我慢”，到最后还不是一样照常发生。因此，大家要去了解，这样才不会把我们的生命，浪费在不必要的上面，浪费在本末颠倒上面。

“迦旃延！于此不疑、不惑、不由于他而能自知，是名正见”以上刚才所讲的这些，你能够“不疑、不惑、不由于他，而能自知”，刚才跟你们讲的“无常”、“无我”法印，你能够实际去体证到，“自知”就是能够亲身体证，才叫做“正见”，一定要自己去亲证到才算。“不由于他而能自知”的“不由于他”，就是我佛陀所体悟到的，还是我的，你个人只是闻思、没有去实证，你还是没办法体会到。所以，你的解脱，你的自知、自觉、自做证，不是我所能够取代的，不是我能够代替你的，我只能告诉你有这样的法则，再来你还是要自己去亲证，没办法依靠别人的证量，然后你就可以开悟。所以，真正开悟解脱，一定要靠你自己去亲证，善知识只是协助你，他只是“指月的手指”，他只是告诉你那个方向，你要自己去亲证，我们对法、对善知识恭敬，恭敬他、感恩他协助我们，告诉我们一条明确的路，这一条路要我们自己去走、要自己去做，叫做“不由于他”，而能够自知亲证，叫做“正见”。

“如来所说。所以者何？迦旃延！如实正观世间集者，则不生世间无见；如实正观世间灭，则不生世间有见。如来离于二边，说于中道；所谓此有故彼有，此生故彼生，谓缘无明有行”。

现在请大家做一个记号，“如来正观世间集”把“集”圈出来，则不生世间无见”把“无”字上面打个×，不必完全涂掉，“如实正观世间灭”把“灭”圈出来，“则不生世间有见”把“有”打个×。这样大家就比较了解，这句话含意很深！如果你能够真正看到，观察到“如实正观世间集”的“集”代表什么意思？就是缘起有，也就是现象界，能够如实正观世间所有这些现象界，这些缘起有，“则不生世间无见”如果看到世间缘起有、现象界这些，就不会产生“断灭见”，不会落入顽空，因为世间众生不是执“有”，不然就是执著「空”。

有的人修行之后，没有正确体会，于是会产生悲观、消极，觉得说落入“空”，到最后觉得人生都没有什么意义，又落入断灭空了，都没有正确了解法义。你能够“如是正观世间集”，就是现象界的这些，“则不生世间无见”就不会产生断灭空、顽空。“如实正观世间灭，则不生世间有见，如实正观世间灭”，这个“灭”是什么意思？缘起灭，能够去看到世间的无常生灭、看到现象界，前面是看到现象界缘起有，就不会落入断灭空、顽空，但再来你要看到现象界本身是无常、生灭，而且它本身现象界，又是成、住、坏、空，如果你能够看到现象界本身，它一样都是无常生灭，成、住、坏、空，你就不会产生“世间有见”，“有”代表什么意思？就不会产生恒常不变的观念——常见。

如果能够看到现象界缘起有的这些，你不会否定现象界的存在，不会落入顽空、断灭空，人生也不会悲观、不会消极的。如果你能够看到现象界缘起有这些现象，能够去看到无常生灭，成、住、坏、空的实相，你也不会落入常见，不会落入恒常，不会去抓恒常。一般众生不是抓有、就是执空，那个“空”不是真正的“空”，是断灭空的“空”，一般众生就是常常容易在顽空、断灭空里面，不然就是抓恒常、恒有，所以不是在“空”，就是在“有”之中，落入两边。

佛陀是怎么样呢？“如来”就是佛陀本人，“如来离于二边，说于中道”“离于二边”就是超越这两边，超越二元对立，而“说于中道”就是走在中道上。什么叫做中道？“所谓此有故彼有，此生故彼生，谓缘无明而有行”归纳出整个现象界，它都是有因、有缘，生起也是因为缘聚而生，缘起的现象也会因为缘尽而灭、缘聚而生，你不能否定它的存在，它会缘灭，你不能够去抓它的恒常不变。

举例来讲，有人就认为《心经》在讲“五蕴皆空”、“四大皆空”，什么都空、什么都空，好吧！既然你说什么都空，不要赌气啦！我们只是举例，如果你真的敢从六楼跳下去，身体都丝毫无伤，说你真正全部都空，六楼跟地面还是有落差，房子不是顽空，房子还是有房子的存在，你跳下去还是会死。你在那里讲很多的空、一大堆的空，一个木槌把你敲下去，就生气、愤怒了，就不空啊！所以，一般众生都喜欢在常、无、有、空……绕，都没用啊！真正要去体会，什么叫做缘起有？什么叫做缘生缘灭？在以后讲述到“十二无明缘起”这些，我们再讲。

当阿难这样跟佛陀说过之后，他就“远尘离垢，得法眼净”“远尘离垢”就是他能够“归零”，把过去的错误的知见，全部都放下、能够归零，放下过去的抓取。“得法眼净”就是《阿含经》所讲的开悟、见法、证果，至于证到几果，还不一定！不是说这样他就彻底了悟，不可能！因为阿难还没有证到阿罗汉果，他只是“播放”转述而已，他可以了悟这些法，所以有可能就是可以证到初果。

“一切行无常、一切法无我、涅槃寂静”是宇宙永恒的“三法印”。若不了悟大自然的运行法则，而与之抗争→苦就产生了。“一切行无常、一切法无我、涅槃寂静”是宇宙永恒的“三法印”，实相的存在是“无常”与“无我”，一般我们以前常听到的“三法印”，事实上是讲无常、苦、无我，这是一般在苦海中的众生的“三法印”，这是一般众生所处的世界的“三法印”。“无常”、“无我”是存在，但是因为不了解、不了悟——“无明”，于是就产生“苦”，没有解脱的众生就是这样。一个解脱者就是了悟无常、无我，于是从苦海中出离了，所以他的苦消失了。对解脱者来讲，这个苦是熄灭了，他是涅槃寂静，因此这个苦，它不是永恒不变的“三法印”。

有的人认为“三法印”就是无常、苦、无我，其实不是这样，这是苦海中的众生的法印，因为事实、实相的存在是“无常”与“无我”，不管到哪里，它都存在的，“无常”与“无我”是中性的。为什么“无常”与“无我”是中性的？先让大家了解，以后才不会惧怕“无常”跟“无我”，众生就是因为不了解“无常”、“无我”是中性的，所以会惧怕、所以会抓取，一般人就是因为不了解，跟现象在对抗，于是产生苦。当你了解“无常”与“无我”实相之后，苦海就消失了，如果“苦”是永恒不变的法印，你就苦不了，就不可能有出离了，因为你到哪里都是苦啊！所以，有的修行人看到文字、经典叙述“无常即苦，苦即无我”，于是认为“无常”与“苦”，就划上等号，就认为“无常”就是苦，世间遍一切处都是无常，宇宙到哪里都是无常，因此整个宇宙的存在，它就是苦海，把这整个世间、把这整个世界都解释成苦海。

事实上，“涅槃寂静”是中性的，“无常”、“无我”是中性的。所以，有的人误解了，以为“无常”就是苦，认为到哪里都是无常，到哪里都是苦。事实上，这不能够划上等号，“无常”跟“苦”之间，就是来自于你不了解、背道而驰，这个苦才会产生；当你了解之后，“苦谛”就会消失。所以，佛教所谓的“出离苦海、到达涅槃彼岸”，就是认清了实相之后，这个苦就消失，才能够叫做解脱自在，不是到他方世界去，因为到他方世界还是一样无常、无我啊！，不要心外去求法，整个世间是无常、无我的实相，但是世间境界不会碍著你，只是当你没有认清真理实相时，你自己在背道而驰、自讨苦吃。当你了悟之后，就会远离颠倒梦，因此那个“离”，“厌离”的力量就出来了。

不要把整个娑婆世界认为是客观的苦海。事实上，娑婆世界就是我们这个世界、我们这个世界，但不是说整个世界客观的存在就是苦海，而是说在这个世界里面，众生没有见到法，没有了悟真理实相，都是在苦海里面。在地球上，现在将近六十亿人，能够出离苦海而到达解脱的，不多啊！绝大多数的众生就在苦海里面，但不是说它本来就存在，不是说“无常”就是苦海。所以，了解“苦”是怎么产生，才会掌握到“苦”如何消失，目标不要放错了！不是在外面的世界，不是到外面去企求、去乞讨。

许多修行人，虽然很会宣说无常、无我，但是事实上骨髓里面，却是很怕“无我”、很怕“空”，偏偏《阿含经》却处处都是针对众生根深蒂固的心态，针针见血的在刺，很多众生就是怕无常、怕无我，于是遇到这部经典，就认为“啊！这是小乘的，这是自了汉的，这是不好的……”要知道在排斥《阿含经》的，他背后心态在怕什么，真正内心的深层里面，他在怕无常、在怕无我，还没有真正体证到无常、体证到无我，他还有这个“我”，所以他会建造一个很大的山头，如果让《阿含经》存在、成立，他会怎么样？他的山头会动摇啊！会一直摇晃、会一直地震啊！怎么办？怎么可以呢？所以，他会继续抓，然后会排斥，认为这是不了义。但是佛陀就讲没办法！后面经文还有佛陀讲出的心声，我只是告诉世间实相而已。

（第十节）“不修方便随顺成就，而用心求，令我诸漏尽，心得解脱，当知彼比丘终不能得漏尽解脱。所以者何？不修习故。不修习何等？谓不修习念处、正勤、如意足、根、力、觉、道”“不修习念处”的“念处”是“四念处”，所以你写一个“四”，“正勤”写“四正勤”的“四”，“如意足”就写“四神足”，再来“根”旁边写一个“五”——五根，“力”旁边写一个“五”——五力，“觉”旁边写一个“七”——七觉支，“道”旁边写一个“八”——八正道，这里所讲的，刚好就是三十七道品。四念处、四正勤、四如意足、五根、五力、七觉支、八正道，合起来就是三十七道品。

如果一个人没有脚踏实地，好好去实修实证，他就是不可能解脱，只是在高谈阔论，或是要速成，或是老在那里顿啦！顿啦！不管你怎么样，不脚踏实地去做，你就没办法解脱自在。你要顿悟，一定是来自于你的渐修，一定要有渐修的基础，你才有可能。所以，一个人不能够到达涅槃彼岸的解脱，因为他不想脚踏实地、老老实实的实践三十七道品。佛陀就比喻“譬如伏鸡，生子众多”母鸡生很多鸡蛋，“生子众多”是讲鸡蛋，生了很多个鸡蛋，但是它却是“不能随时荫溜，消息冷暖”母鸡懒惰不愿实实在在去孵蛋，却在旁边或是出去玩，或是在旁边，它在那里等，“欲令子以嘴、以爪啄卵自生”不实实在在去孵，却在等小鸡自己孵化，然后自己啄破出来。

佛陀就说“当知彼子无有自力，堪能方便以嘴、以爪安稳出壳。所以者何？以彼鸡母不能够随时荫溜，冷暖长养子故”虽然生很多鸡蛋，但是却不好好的孵鸡蛋、鸡蛋能够长出小鸡出来吗？它能够孕育出小鸡出来吗？你不去孕育、不去孵化鸡蛋，小鸡不可能孕育出来。如果修行不脚踏实地，没有闻思修证，没有解行合一，想投机取巧，想快速、想速成，佛陀说这是没办法的。因为他“不勤修习随顺成就”你就不要脚踏实地，“而欲令得漏尽解脱，无有是处”不脚踏实地修行，却想要求快速的到达解脱彼岸，佛陀说没有这回事啦！

“若比丘修习随顺成就者，虽不欲令漏尽解脱，而彼比丘自然漏尽，心得解脱”如果一个人愿意认真脚踏实地的修行，一步一脚印的做，实实在在的做，闻、思、修、证，只要这样法次法向，一步一脚印这样做，“虽不欲令漏尽解脱”你不想要解脱，时间一到、自然也会解脱。如果你能够脚踏实地的闻、思、修、证，“依法次法向”，依“阿含解脱道次第”逐步去修、去做，你不用求解脱，

解脱品质自然就会出来。

“虽不欲令漏尽解脱，而彼比丘自然漏尽，心得解脱”你要做哪些？他是怎么样认真修行呢？就是所谓“修习四念处、四正勤、四如意足、五根、五力、七觉支，八正道”也就是三十七道品，好好认真的去实修实证，“如彼伏鸡善养其子”像那只母鸡很认真的在孵化它的鸡蛋，“随时荫馏”随时都能够在孵化那些鸡蛋，“冷暖得所，正复不欲令子方便自啄卵出，然其诸子自能方便安稳出壳”“正复不欲”就算啦！你就好好的脚踏实地去修去做，就算你没有想说要证果，自然也会证果。如果脚踏实地去好好修行，就自然会解脱。

“所以者何？以彼伏鸡随时荫馏，冷暖得所故”因为能够一步一脚印实实在在的修，只要实实在在在用功，自然会水到渠成。所以，“顿悟”来自于“渐修”，高楼大厦要落成，一定来自于深厚的地基与坚固的逐层建筑，若不如此，那种大楼不是梦幻世界的“空中楼阁”，就是空有外壳的“危险大楼”。有的人喜欢高谈阔论或是谈空说玄，想直接切入涅槃啦！切入“空”啦！从果地起修啦！从快速啦！跟他讲说要实实在在的修，要依著法次法向，按照三十七道品，实实在在的修，他就会认为“这个太慢啦！这个不切实际啦！你这是小乘啦！你这是二乘的啦！要像我们这样直接契入涅槃啦！契入“空”啦！从果地起修，这个才是高、才是厉害……”像这样的话，何谓“真正的解脱道”？何谓“世间法”的修行？是不是落入在“世间法”的修行，你能够觉察得出来吗？如果没有闻思基础，往往落入在世间法的修行，越修越厉害，都不容易觉察到。

所以，闻、思、修这些，逐步的来做，非常重要！顿悟一定来自于渐修，鸡蛋里面的小鸡要孵出来，一定是要有一个孕育的过程，大楼要落成，它一定先有建设蓝图，然后地基逐层扎扎实实的建筑起来、才能够落成，因此顿悟它是来自于渐修，脚踏实地实实在在依“阿含解脱道”而行，必然水到渠成，“自然漏尽，心得解脱”。

（第十一节）“世尊手执小土抔，告彼比丘言：‘汝见我手中土抔不？’”佛陀就在地上抓起一把土，就问：你们有没有看到我手中这个土呢？比丘们回答：我们看到啦！佛陀就说：“如是，少士”我手中的这把土“我不可得；若我可得者，则是常、恒、不变易、正住法”这里有一个关键，连手上的这一把土，我都没办法真正得到它，没办法真正主宰它，没办法掌控它，“若我可得者”的“可得”就是我可以主宰它、掌控它，我可以真的永远拥有它，如果可以这样的话，“无常法则”就可以推翻掉，“无我法则”就可以推翻掉。如果“我可得”，则是常、恒、不变易。

佛陀又从另一个角度解析，连这一点点土，我都没办法得到，我都没办法掌控它。当你两眼一闭、死亡了，就算你是亚历山大，曾经建立一个横跨欧亚非的大帝国，但是你手中还握有什么？还不是两手空空，连这一堆小小的土，放在你的手上，你也沒辦法拿走。佛陀所讲的是看到整个全面，不是说我明明可以拿这些土，怎么说不可得？！所以，任何你所掌控的，任何你所要主宰的，任何你所要抓取的，到最后都只是一场梦一场空，你要抓取的到最后都只是空，你不可能得到什么，唯有你全然的放，才能够得到无限，此说法好像很矛盾，但是却很深，以后我们再解析。

你想抓、想抓什么，最后就只有一场梦一场空，什么都抓不到，唯有你“自我”死亡，全然的放，最后才会得到无限。“佛告比丘：我自忆宿命，长夜修福，得诸胜妙可爱果报之事”佛陀以前也是有人劝他，要好好的修善、修福报，累积功德福报，佛陀也是这样不断地去做过，也累积过很多的功德福报，“曾于七年中，修习慈心，经七劫成坏，不还此世”以前也常常在做天人、天神，甚至

做第四天上帝，看过去我拥有八万四千宝床，我睡也只有一张而已；拥有八万四千宫殿，我也只是处在一殿而已；拥有很多的城土，拥有很多的大城，我也是唯居一城；拥有很多的奴才、仆人，但是身边还是只有一个人在侍候。“八万四千宝车，唯乘一车”。

“比丘！此是何等业报，得如是威德自在耶？”过去我佛陀真是非常显赫、非常威风凛凛，真的名利都有啦！但是，佛陀就先问：为什么过去会有这些业报、福报呢？因为“此是三种业报，云何为三？一者布施，二者调伏，三者修道”以前我常常布施，在那边调伏、在那边修道，结果这些都还是在世间法里面绕，都还是在浮浮沉沉、上上下下，还是没有成佛。“比丘当知：凡夫染习五欲，无有厌足”佛陀觉得自己以前也真的是凡夫，跟一般众生一样都是在“染习五欲，无有厌足”总觉得欠东、欠西，也是在修世间的福报，修福、修功德，认为做这些就是了，结果还是没有解脱。

真正的解脱者呢？“圣人智慧成满，而常知足”佛陀到最后成就“无上正等证觉”，回到一个很单纯的知足、常乐、大慈大悲，因为他体会到真的没有欠缺什么。佛陀这一世虽然是一位太子，不愁吃、不愁穿，但是他到后来却选择像乞丐一样的托钵，全部的名利、国土江山，他都全部都放下，选择过一个回归到很朴实、很纯朴的生活，因为他体会到过这样的生活，才能真正的快乐，那些系缚、种种的欲望、种种贪染才会放下，虽然我外面没有什么。当你全然放下，才能够拥有一切，所以他能够知足常乐，因为他没有欠缺什么，当你放下的时候，你就能够拥有一切。

“比丘！一切诸行，过去尽灭、过去变易，彼自然众具及以名称，皆悉磨灭。是故，比丘！永息诸行，厌离、断欲、解脱”佛陀最后的结论就是“一切诸行，过去尽灭”，不管我过去当到多大的皇帝、总统，或是天王，但是彼一切诸行，都是无常生灭变易，都是变化消失了。“彼自然众具及一切名称”的“自然众具”就是所有缘生缘聚现象界的一切，所有现象界的一切，“彼自然众具及名称”不管各种名称所称呼的这些现象界的一切，“皆悉磨灭”，全部到最后都是一场梦一场空。

“是故，比丘！永息诸行，厌离、断欲、解脱”这里绝对不是消极悲观，而是真真正正去了悟“无常”、“无我”法则之后，放下了过去的错误抓取、错误知见，于是你的苦也就跟著消失、解脱自在，因此这绝对不是消极悲观。

所谓“调伏”，一般修行人的修行过程在调伏种种，算是一种压制、压抑，包括说一些禅修、苦修、苦行那些，都是啊！事实上，他那时候都还没有真正找到“出世间法”，还没有找到“出世间”的解脱道，还是在一般“世间法”的修行。所谓“调伏”，包括禁欲，包括不吃东西，一直断食，这些都是。以前佛陀也是很认真在修世间的福报，以及世间法的修行也都做过，但是就是还没有解脱，于是佛陀到后来体悟到什么叫做解脱道，什么叫做究竟的解脱，然后告诉我们实相、解脱道。所以，任何你所抓取的，都只是一场梦一场空，凡夫因为不知足，而成为欲望的奴隶，解脱者因为知足而常乐，当你体会到没有欠缺什么时，你是全然的放，但是你也全然的得到无限。

所谓“三十七道品”，包括四念住、八正道，我们以后会再解析，什么叫做“世间法的三十七道品”？什么叫做“世间法的八正道”？什么叫做“出世间法的八正道”？要清楚的区分出来，修行才不会是落入在“世间法”的八正道里面，在那里修而不知道。所以，为什么闻思方面非常重要？如果你没有正确的闻思，你后面的行就不可能正确，偏到哪里都不知道，因此要有“解行合一”，要有闻、思、修这样配合起来。

【幻灯片】

由于要渐渐深入更深的法义，所以今天我们介绍有关于身体方面的实相，这一系列的幻灯片，都是实际的身体解剖，都是属于医学院的身体解剖，包括各个器官方面，都是实际的实体拍摄的，这方面都是以一种如实观就好，没有说刻意去丑化它，因此大家也不用怕，我们都是以一种医学方面来了解，实际来看看我们身体各方面。一方面因为当我们以后修习“四念处”的“修三十二身分”，就是在解析这个。另一方面要去看到我们身体里面的每一部分，每一个器官就是一个众生，就是很多因缘组合起来的众生，很多众生组合起来一个众生，就是一个器官。大家要慢慢去看我们身体的全部，每一个部分都是由地、水、火、风、空所组合而成。

我们今天就站在比较属于医学的立场，来解剖、来看就好。这是肺脏，这是心脏，这是横隔膜，这是肝脏，这是静脉，这是颈静脉，这是动脉，这是肝，这是胃，这是小肠，这是大肠，这是我们身体的骨骼，这是大腿骨，这些都是实际的实物把它切开，然后看看里面的这些情况，这里面是骨髓，也是我们的实相，我们全身的骨架。不要说不敢去看、逃避，这样都不够健康，我们要如实来看，因为这是我们的实相，如果没有修行解脱，我们一样没多久就剩下白骨一堆。

刚才组合起来的骨架，这是把全身一节一节的拆开，这是头部的，事实上它是由好几块组合而成，这是把头盖骨解开，我们头部看起来，好像一个完整的，事实上它是好几部分巧密的组合，组合真的非常巧妙。以前在中国医药学院，我们都要实际去看尸体，我们都要实际去接触，你实际去看头盖骨，骨跟骨之间接缝的奥妙组合，真是太奥妙了！它的组合很奥妙的，很波浪、不规则，里面的骨浆、骨髓不会溢出来。这是用电脑断层显现出，这是我们头部的头盖骨，这是肩胛骨，这是手，这是脚、大腿骨，这是膝盖骨，这是膝盖，这是我们的脚，小腿前面、小腿后面，这是脚，这是骨盘，上面是男性的骨盘，这是女性的骨盘，男性跟女性的骨盘，最主要就是角度不同，宽度也不一样，男性比较小，女性的幅度会比较大，因为这跟生产有关，女人要生产的时候，她的骨门要打开，胎儿是在这里孕育。

这是关节，这是手臂，我们说手脱臼，就是它脱离出来。这是膝盖，这就是大腿、大腿骨，像猪腿、像牛排、猪排。事实上，要看我们大腿是由哪些肌肉所组合而成，就是有不同的形状肌肉组合大腿，是更近照来看，这是大腿骨，我们大腿一支骨而已，小腿有两支骨，这是实际的尸体，把第一层外皮剥掉，看里面的肌肉层。以前我们在医学院接触这些尸体，一般医学院学生都不会怕，最初当然第一次接触的时候，难免啦！但是后来渐渐就不会害怕了，一方面医学院的学生会把这些当作他们的老师，叫做大体老师，所以他们不会害怕，一方面就是一种感恩，他们是以实际的身体，以身作则来让我们看、让我们学习，所以这是一个实际以身作则的老师，当我们接触这些时，感恩他！所以不会惧怕。

大家在看这些时，他们都是在告诉我们法，告诉我们无常、无我，一样都是我们的善知识，大家要会看。这是我们的表情肌，身体里面的表情，各种肌肉的分布、表情肌，这是我们手臂的这些肌肉，把外皮剥掉之后，然后看深层的这些肌肉。这是大腿的，都是实际的这些，我们要慢慢去看，因为“四念处”里面的“身念住”，都是其中一个重要的课程，慢慢去了解我们身体的实相。再来细部的，这是嘴巴，这是咽喉、舌头、咽喉，这是舌头，是我们身体里面的这些牙齿，这是骨骼、牙齿的构造，这是舌头，然后这是食道，这是胃，这是十二指肠，再来是小肠，这是把食道截出一节，看里面实际的情况，再来这是胃，这是还没有切开的胃，这是切开胃里面的情况，整个胃里面的情况，用X光照射的胃，一个人如果常常吃刺激品，胃壁就会慢慢受到磨损，渐渐形成胃溃疡，严重的话，就胃出血。

这是肺脏，这是心脏，这是横隔膜，这是肝脏，再来这是胃、这是胆，这是胰脏、脾脏，是在胃的下面，胃压住在里面，这是一个脾脏，如果胰脏失常，就会形成糖尿病，再来就是肠黏膜、小肠，形成大肠，它是绕一圈的，大肠是从这里开始，然后这样上来到这里，再来这是绕一圈下来，这是大肠。我们把内部的消化器官全部都拿出来，这是胃，这是大肠，这个是阑尾、盲肠阑尾，这里本来是空的，如果我们常常个性比较急，或是吃饱之后，没有足够的时间消化，然后比较急，有时候一些东西，它会跑到这里面来，就会形成盲肠炎，它会发炎的。

我们身体里面的消化道有多长呢？是我们身体的六倍，从舌头这样下来，包括整个小肠这些，然后包括大肠这些，是我们身体六倍的长度，再来就是看胃肠里面的情况，这是小肠到这里，然后再开始转成大肠，这是肠子里面的这些情况、实况，把这一块再放大，就是这样。再来就是肝脏，实际肝脏的颜色，也差不多这样，我们身体里面最重的器官就是肝脏再来就是胰脏，上面是胃，这里是十二指肠，胰脏讲的是十二指肠，来到这里就是小肠，胰脏在这里会分泌胰胆汁，就是胰岛素，如果失常就会形成糖尿病。

我们看一下身体，是从人的正中解剖，这是从鼻子，包括各方面都切一半，然后看里面的情况，这里就是喉咙的实况，咽喉的声带，这是肺脏，一步一步再把它解开来，肺脏的这些实况，是比较新鲜的肺脏，它就是一个气管，这就是气管，肺脏会有这边是三叶所组成，这边是两叶，就是让心脏腾出一个心脏的空间，这是肺脏，这是气管，肺脏再把它细分里面的，这些肺泡，以后我们还会更深入一个解剖来解析，这是横隔膜，这是下腹腔，这是下腹腔，中间就是一个横隔膜，这是实际的肾脏，它是我们身体里面的过滤系统，就像一个滤水器，我们全身的血液要来到肾脏，然后做一个过滤，把好的再过滤好、净化之后，然后从血管里面再流回到身体，把不好的那些，包括有毒素或不好的那些，它再集中过来，然后流到输尿管，从输尿管集中到膀胱，所以肾脏是一个过滤系统。如果肾脏功能失常，就会形成尿毒症，于是就要变成要用人工肾脏，来帮助我们血液的透析，就是洗肾。

事实上，洗肾是帮助我们取代肾脏，洗我们身体里面的血液，所以里面的血液就是要把那些毒素排毒，像这些肾脏，它也是一个众生，从小到现在，它为我们默默工作几十年，你知道吗？我们好像都认为说很正常，都没有去感恩过它，我们对身体的这些器官，包括肝脏，它都默默在解毒，认为很正常，这是我啊！我的啊！事实上，它们都是自主系统，它们都是单独在运作，它不听你的脑部的指挥，不是你的意念所能够指挥，以后我们还会讲到自主神经系统，但我们很少去感恩它，因为肾脏在我们身体的背面，所以在实际解剖，看到肾脏方面，就是要从背部，换肾脏就是这样挖开，然后换肾脏。

这是肾脏的实际情况，这是腰部，在腰部稍微上来一点，在我们背部，人体解剖这方面，我们今天先看这一半，下面还有另外一半，我们下次再来看，把它分开，一方面也怕大家看太多，睡不著！

我们后面再看一些，就是刚好实际拍到的，你看这只蜥蜴在吃什么？台湾话叫做“肚背”的螺蛄，它在那里吃这个。如果我们没有了悟法，一直在跟著世间众生的脚步，彻底的讲，就是在整个食物链里面，在六道里面，不断的吃、吃、吃，到最后就是被吃，你看不断吃、吃，这就是那蜥蜴，然后被车子压过之后。这就是蜥蜴的蛋，被压挤出来了，蜥蜴的好几个蛋，出生就一直吃、一直吃，生命意义没有发挥、找寻出来，就是这样吃、吃、吃，到最后就是被吃，你的祖先也是一

样，如果他们还不是一个解脱者，他们也是一样吃、吃、吃，吃到最后又是荒冢一堆草没了，还是一样被吃掉。

所以，如果没有解脱，就是在这整个食物链里面，不管你再怎么辉煌成就，事业再怎么辉煌成就，地位再怎么高，都是在吃跟被吃里面轮回、循环。这是一只蟾蜍，它也是一直吃、吃、吃啊！到后来被吃啊！不要以为说它是它啊！它是反映出每一个众生，这是每一个众生的实相，不管你用哪一种方式，有的是被其他东西吃掉，这是被车子压过，也是被吃掉啊！然后或是其他方式的死亡，都是在被吃啦！

这也一样，这是蚂蚁，当它死亡之后，就又是成为很多众生的食品。所以，佛陀也是一样，就是看到食物链，看到众生在“四食”里面一直在吃跟被吃的轮回循环，后来才体会到究竟解脱这方面的涅槃彼岸。

我们学佛就是这样，大家有时候要站在比较高的地方来看，把眼光放大、放远去看到更远的地方，我们原来只是跟著一般的众生在工作，在忙啊！结婚成家、从小求学，再来长大、结婚，成家立业、生小孩，再来又是这样工作奋斗、事业有成，再来又是老了，然后再来又是面对老、病、死。如果是这样，就是一样都是跟著众生后面的脚步在走，你很难去看到了悟真理实相的，所以佛陀希望我们能够站在比较高的地方来看，去更有深度的去思惟生命的意义，以及更有深度的去看大自然的法则，体会到法印。这就是让我们从高处来看，看看大自然都在告诉我们潮起潮落，波浪一波起、一波灭，无常生灭变化，这个有地、有水，上面有阳光，地、水、火、风，然后它会孕化出很多的动植物，有天有地，一方面去看到缘起的有，一方面去体悟无常的法印，一方面去看看，去体会大自然的深奥，都是要你心越静下来，越深度的去看，你就可以看得到。

这是油麻菜子的油菜花，你慢慢地去看，欣赏大自然的美，欣赏大自然的启示，欣赏大自然的奥妙，一个开悟的解脱者，他是一种知足感恩，一方面他处处都可以见到法，一方面他跟整个大自然都是溶为一体，所以他是知足感恩、大慈大悲。当你能够去见到法，如实的去深观，如实的去见到法，你就能够心花朵朵开，花开见佛悟无生，包括莲花的开，它也是很多因缘聚合之后而生，所以处处都可以去见到法，这也一样，这是花开见佛悟无生，你的心眼、心花朵朵开，一方面你真正见到法，真正去体悟法、实相，那么你也一样都是会很开心。这个莲花就算在污泥之中，一样可以开出漂亮的莲花，可以结出果实，就算说这个世间再怎么动荡不安，再怎么五浊恶世，一样可以解脱自在，只要你好好回来见法，好好的回来实修实证，闻、思、修这样上来，你一样可以体悟到无上甚深微妙法，一样就是花开见佛悟无生的一种情况。出淤泥而不染，建立在一堆污泥之中，一样能够开出很漂亮的莲花。

（第十二节，杂阿含第四十三经）“无明所盖，爱结所系，众生生死轮回；爱结不断，不尽苦边。……比丘！譬如狗子系柱，彼系不断，长夜绕柱，轮回而转。愚夫众生不如实知色、色集、色灭、色味、色患、色离，长夜轮回，顺色而转”前面是讲色，后面是讲受、想、行、识，都是如此，“长夜轮转，顺识而转”这里讲一个很重要的重点，众生的生死轮回，最主要关键在哪里？“爱结所系”，就像一个绑住柱子，这样绑住、不愿解开，就在那边一直绕、绕不出。

【法义分享】：天长地久有时尽，此“爱”绵绵无绝期。因为贪爱染著，让众生如狗子系柱一般，长夜绕柱，轮回而转。因为我以前就读嘉义高中，那时候在嘉义地区，满有名的两座桥，一个叫做天长桥，一个叫做地久桥，天长地久，它算是一个风景区，靠近山区方面，我们也曾经去过

那边，感觉这种天长地久，满有意思的。一方面也可以接近大自然，但是佛陀这里就有把众生的一种贪爱，让我们在生死轮回里面，一直这样浮浮沉沉，这里我就引用那一句话，天长地久有时尽，此爱绵绵无绝期。

重点的就是我们要怎么才能够解脱自在呢？今天会讲到“色”的集、灭、味、患、离，这里有提到整套的集、灭、味、患、离，后面会有解释，这个“色”只是一个代表，不管你从任何角度，都要能够看到过去、现在、未来，身心内外、有形的物质、心理方面都是一样，都要看到它的集、灭、味、患、离，也就是你要看到多重面，不要只看到单面，正、反两面都要看到，这里强调你必须能够看到多层面，这样贪爱或是嗔恨才会离开。当你在起嗔心时，对一个境界起嗔，对某个人起嗔，你要看到他的“味”、他的优点。如果你对老公已经赌气好几天了，已经对他很生气，有时候你要转个念，多去看他的优点，这样内心的那一种嗔心、不平，他就会很快消化掉、就会冲和掉。如果你对一件事情生起一种贪爱染著，你要看到它的什么？要看到它的“患”，也就是能够看到正、反两面，这样才会有离系的力量，中道的智慧才会出来。

（第十三节）“心恼故众生恼，心净故众生净。”在大乘经典里面会提到一句话，叫做什么“心净佛土净”？《阿含经》里面讲说“心恼故众生恼，心净故众生净”，如果大家能够好好去体会、去消化这一句话，就可以体会到“心净佛土净”，极乐世界不在他方世界、不在外太空，极乐世界就在我们这里。如果能够见到活生生的佛法，如果能够贪嗔痴尽，心净、佛土就会净，心净、众生就净，这是很重要的一个启示，不要向心外求。

我们再来看后面的比喻，这里提到一种鸟，它是有很多种颜色、彩色的，“心种种故其色种种。是故，当善观察思惟于心长夜种种，贪欲、嗔恚，愚痴种种，心恼故众生恼，心净故众生净。譬如画师、画师弟子，善治素地，具众彩色，随意图画种种像类”就像一个画师很容易把一块画白净的画布，然后随著他想要的妆画上去，我们每一个人的“三界”也是这样。所谓“三界”、梦幻世界，每一个人的“三界”都不同，是随著每个人你的贪、嗔，所抓、所抗拒的不同而异。所以，事实上三界是自己去抓来的，你的贪、嗔、痴所抓来的。

这一块画布，你要怎么画，看你的认识而定，看你的贪、嗔而定，你的世界要怎么样构造，也是看你的贪、嗔、痴而定，问题重点在于众生不容易察觉到，苦海的世界是自己所构筑而成的梦幻世界。当你没有觉察到根本原因时，又会怪天怪地、怨天尤人，然后又要跑到他方世界去。在修行上，有没有掌握到根本，这是非常重要的关键。如果你用错方法，都一直在心外去求法、向心外下工夫。所以，当你真正看到苦的根本原因，就能够对症治疗，这都是要从我们自己的贪、嗔、痴方面下工夫，当你心净、佛土就会净，“心恼故众生恼，心净佛土净”，有贪、嗔、痴的众生，其心都是一面凹凸凹凸很不平的镜子，大家要慢慢去觉察到。

如果你戴著一付蓝色的眼镜，所看出去的世界就都是呈现蓝色的；当你戴著一付绿色的眼镜，你所看出去的世界，就呈现都是绿色的，然而你却以为这个世界全部都是绿色的，或是这个世界全部都是黄色的，因为认为这是我自己看到的。但是因为这一付眼镜跟你是完全贴住，你很难不容易觉察到事实上是你本身镜片的问题。所以，我们今天学佛就是要回来慢慢反观到，原来这个问题是出现在自己心镜的问题，是我们自己这面心镜的问题。因此，这就是为什么说解脱道是要回来向内观，一定要回来看自己。你要看到原来这些贪、嗔、痴，这些梦幻世界、这些苦海，问题都是出现在我们自己这面心镜的问题，这样才能够真正的对症治疗。每个人的心镜凹凸程度都不

同，所以每个人的世间都不同，因为你所贪爱的跟甲所贪爱的、跟乙所贪爱的，都不相同。你所牵挂的人、事、物，跟他所牵挂的人、事、物，都不同。你牵挂什么、贪爱什么，就会被你所牵挂、所贪爱的境界牵著走，因此每一个人的世界都不一样。

所以，为什么法义的闻思很重要？不要想说我要赶快急著去修，这些好像不是很重要啊！这正是我们要心静下来慢慢去消化，包括以后的实修方面，因为要有止观的力道，才能够去看到问题的根本在于我们的心镜去扭曲，以后实修方面就是要慢慢回来，去看到这方面的，今天要先了解问题重点在哪里，以后才能够对症治疗。

（第十四节）“譬如日出，能除一切世间的闇冥。如是，无常想修习多修习，则能断一切的欲爱、色爱、无色爱、掉慢、无明”掉与慢应该是要分开为掉举跟我慢。“若比丘于空露地、若林树间，善正思惟，观察色无常，受、想、行、识无常。如是思惟，断一切欲爱、色爱、无色爱、掉慢、无明。所以者何？无常想者，能建立无我想。圣弟子住无我想，心离我慢，顺得涅槃”这里把修行的重点核心都集中勾勒出来了，不要看经文很简短，如果我们能够好好去体悟“无常法印”，就能够真正去体证到“无我”；如果没有“无常法印”，则“无我法印”也不成立。

因为“无常法则”是大自然的法则，就是不断的生灭变化，一出生就没办法不老、病、死，不管修行再怎么高，符术、咒术再怎么高，神通再怎么厉害，你都没办法说不让自己老、病、死的；不管你再怎么修、境界怎么高，如果“自我”、“我慢”不断除，顶多你只是练就一身很厉害的逃生术，不管你再怎么逃，内心的苦、内心的不安，都还是存在啊！佛陀不是要我们去练就一身的逃生术，表示自己的功夫很厉害，在面对死亡的时候，都能够怎么样、怎么样，又可以继续出世、又可以继续再来，都是因为“自我”还贪生怕死不敢放，所以都还是在有生有死的世界，都还没有真正体证到“无我”，那个“我”都还抓著。所以，你要深刻去体证“无常”，才能够真正体证到“无我”，这一次的禅修就要好好实际证悟到“无常”。

当你能够体证“无常”，以后会逐步慢慢地加深去体悟到“无我”，因为修行的体证是有次第。如果一个人能够好好去体证无常，就能够建立“无我想”，他就能实际去体证到“无我”，这不是思想的一种架构，而是他能够真正去体悟到“心住无我想”。因为你真正体证到“无我”，那些“我慢”就必然消失，抓取就必然的减少，十个结很自然、很容易就会一一的断除，而顺得涅槃、解脱自在，也就是远离颠倒梦想。如果能够修习“无常想”，能够好好去实修实证“无常法印”，就能够断种种的结。所谓的“结”是断掉到五上分结，欲爱结是属于五下分结，后面的“色爱”就是色界贪，无色爱就是“无色界贪”，掉举、我慢、无明都属于五上分结，也就是证三果到四果。

大家不要轻视体证“无常法印”的重要，这是非常非常重要的。如果一个人能够深观身心内外一切无常，就能够断除种种结缚，包括深层的我执与我慢，重点的问题在于修行人大多只把“无常”当作一个名相、口头禅，或是头脑中的一种知见，因此很多人学佛学了很久，但是对这些佛学的无常、苦、空、无我、四谛、八正道，往往都是只是停留在名相知见上，这样就很难实修实证。今天刚好有这样的因缘，大家刚好也有这种意愿、很发心，有人提供场地，下个月六月就可以举办三天的禅修。

（第十五节）“观色如聚沫，受如水上泡，想如春时焰，诸行如芭蕉，诸识法如幻”这五句是很简短，但是大家要背起来，然后慢慢去消化、慢慢去求证。“观色如聚沫”要慢慢去体会我们身体就像“聚沫”，所谓的“聚沫”，如果在水边、溪边冲击比较久的地区，它旁边都有一些像海绵，比海绵

还更松散那些泡沫、聚沫聚集在一堆，如果用手搅动，马上破灭掉。所以，我们的身体，事实上就像那些聚沫，看起来好像很结实，但是实在是禁不起碰触揉捏，现在随便一个压缩机把你一挤压，你就变成肉饼、肉酱。大家不要想说我今天年轻力壮，现在学问高、地位高，无常方面对我来讲太遥远了，如果你这样太粗心大意，说不定没多久，你身边周遭的人，马上就示现无常给你看，你以为他好好的，结果出去车祸马上就死掉，人是禁不起一场车祸撞击的，不要以为说我是铁打的身体，不怕！像无敌铁金刚，那个都是梦幻啦！

所以，佛陀就要告诉我们，要去看到身体外表看起来好像很壮健，但是事实上它像聚沫，绝不是消极悲观，也不是故意夸大，而是佛陀告诉我们实相，要让我们去看到色身身体就像聚沫，我们种种感受就如“水上泡”，如果有像小瀑布冲刷下来，看到那个水泡一冒上来，然后又很快消失，所以它是冒上来、然后消失，这里就是宣说我们的种种觉受就是这样，你的苦受、乐受、喜受，都是这样升上来，没多久就消失，升上来、没多久就消失，只是我们往往会怎么样呢？对“乐受”又会想要一直抓住它、不让他消失；对苦受，我们又希望赶快要设法把它排除掉，不让他自然的韵律运作，这样又变成苦上加苦。所以我们要去了解那个实相——观色如聚沫，受如水上泡，想如春时焰。

所谓“春时焰”，就像在沙漠地区，如果它有一些水气，然后天气炎热，水气会蒸发，就像一个萤幕出来，如果附近远方有什么山景，它会映现出来，因为它在远处，事实上是水蒸气蒸发一个幻相的萤幕出来，然后你以为是真一个世界，叫做“想如春时焰”。国内台中亚哥花园有一个水幕电影，号称亚洲最大用水做成的一个萤幕，看起来满立体的，但事实上那些水如果全部都消失，它只是一个梦幻泡影在那里。所以，有时候你对一件事情，想得很陶醉、很快乐，事实上都是在那里自我陶醉。所谓“诸行如芭蕉”，“芭蕉”就像香蕉一样，你一层一层的剥，剥到后面、剥到最后，里面是“空”，剥到最后里面就是“空”。所以，你要看到核心的“空”。“诸识法如幻”就像魔术师放一幕电影，让你看得很欢喜，你以为是真的，结果当它因缘不具足的时候，什么都没了。这几句偈的含意都很深，也把这很多的重点都浓缩在这里，要慢慢去消化、慢慢去求证，

（第十六节）“云何色集”什么叫做“色集”？后面段是讲“色灭”，大家要慢慢去看“色集”的重点，如果一个人对于我们的感受，对于受、想、行、识“五蕴”这方面，没有如实去了解，就会颠倒梦想的抓取，贪爱就会聚集，指出生死的原因、轮回的原因，是来自于“无明”。无明，就是因为你不了解实相，然后贪爱、抓取。后面所谓的“色灭”，如果你能够了解实相，就会放下那些抓取，你会放下、不会再聚集，然后就是放开、放开。所以，“色灭”就是那些苦恼就会消失了，贪爱没有了。

（第十七节）把一些重点又浓缩出来，“云何断关？谓断五下分结”我们修行证果，所要断的重点，你要放在哪里呢？第一个阶段，你要先能够断五下分结，就是十个结。所谓要解脱，你要过五关斩六将的意思。要断哪些关呢？第一个阶段要先断“五下分结”，这十个结的前面五个结要先断，“断五下分结”就可以证到三果，三果后面“五上分结”，再继续用功就可以看到、然后就可以断。

“云何度堑？谓度无明深堑”因为这是一个鸿沟，你要能够度过去。但怎么度无明深堑呢？就是要静下来，然后把你的觉性、觉知唤醒，活在每一个当下，去现观身心内外、宇宙人生的实相、真理，把无明冲动、不了解实相、不了解真理，那一种向外一直冲动的那种心拉回来现在，让你现在觉醒起来，把事情弄清楚、把实相弄清楚，就是把“无明”转为“明”。但是，这是最不容易断的结，这是最深的一个结。

举例来讲，这是基督教里面的一个比喻，就是上帝跟几个人在讨论，觉得要躲在哪里，人们才找不到我？有的人就跟他讲说，你应该躲在哪里，躲到什么地方，躲到高山上、躲到大海，或是躲到他方世界去，但是还觉得躲到那些地方，还是有人会找得到啊！后来有一个人就跟他讲，躲到一个人的心里，他就找不到。含意很深！真正要了悟宇宙一切人生的实相，最深的结——无明结，必须从你内心里面打开，所以不要向心外求法，一定要回来反观，然后好好活在当下，去看当下身心内外、宇宙人生的实相，这样你只要用功半年、一年下来，一定会有很大的突破。如果你向心外去找上帝，你找不到上帝。以佛教来讲，如果向心外去找解脱、找净土，你找不到净土，亦即“心净佛土净”，一定要回来在当下。

“云何超越境界？谓究竟无始生死”也就是断除生死轮回，才能超越一切的境界。“云何脱诸防遏？谓有爱尽”就是那一种贪爱，“此爱绵绵无绝期”那个爱，因为你一抓取什么，那么你所抓取的这些，你以为是得，事实上它正是束缚住你，你就会被那个境界牵著、所拘束。“云何建圣法幢？谓我慢尽”所谓“建圣法幢”，【法义分享】若要真的要弘法、真的要为法做见证，“建圣法幢”就是为法做见证、弘法的意思，你最好要先“我慢尽”，到达无学位的四果阿罗汉才能真正建圣法幢。所谓“我慢尽”，以十个结来讲，是在“五上分结”的部份。证到三果的人，我慢都还没有断。

（第十八节）一样要从色、受、想、行、识各方面，去体悟体证无常与无我法印。“时，彼比丘白佛言：‘世尊！断五下分结已，云何漏尽，无漏心解脱、慧解脱现法自知作证具足住’体证无常、无我，可以断五下分结、证到三果，比丘就继续再问当证到三果之后，怎么样才能证到阿罗汉果？当我断五下分结、证到三果之后，我如何才能够‘漏尽，无漏心解脱’？就是四果阿罗汉的世界、究竟解脱的世界、成佛的世界，我怎么样才能够‘漏尽，无漏心解脱、慧解脱现法自知作证具足住’？何谓‘漏尽、无漏’？因为含意很深，以后还会再讲述。

“佛告比丘：愚痴凡夫、无闻众生于无畏处而生恐惧。愚痴凡夫、无闻众生怖畏——无我、无我所。二俱非当生”这一句话含意很深，要一个字一个字慢慢地去咀嚼、去体会，不止一般的众生，绝大多数的修行人，都很难超越这两句话所讲的范围，所以佛陀就很率直的讲，“愚痴凡夫”就是还无明遮障，还没有了悟实相的一般众生，跟一般修行人，“于无畏处而生恐惧”，就是说不该去怕的，却偏偏一直的怕它；不应该怕的，却这么样的怕它。“愚痴凡夫、无闻众生怖畏”，一般众生怕什么呢？怕无我、怕无我所，佛陀就讲“二俱非当生”这两种现象是不应该有的，因为实相真理就是无常，但是众生就是不了解，然后偏偏一直跟实相在对抗，都一直去抓常、抓我。但是宇宙大自然运行的法则就是这样，像一只小螳螂要搬动大石头，就是以一个小我的力量，然后要去改变大自然的运行法则，这怎么可能呢？这样只是自讨苦吃而已。

一般众生就是要抓常、抓我，然后很怕无常、很怕无我、很怕无我所，很怕我所抓的失去。佛陀就讲就坦白讲，这两种现象都不应该有，因为你再怎么怕，不是因为怕就不会丧失；不会因为你怕，怕你的父母亲老、病、死，你的父母亲就不会老、病、死，不是这样啊！不会因为怕你自己衰老，所以百般把自己化妆打扮得很漂亮，然后你一直这样打扮下去，你以为自己就不会老吗？不可能啦！顶多只是延后而已，还是会来啦！所以，佛陀就讲说，如果你一直在那个怕无常，怕无我、怕无我所，那些都是多余的，因为你再怎么怕、再怎么抵抗，再怎么治疗，不管你修行再怎么高，神通再怎么广大，你不可能去改变它的，所以那些都是多余的、不应该有，但是一般人却偏偏都一直在怕这些。此处已经讲到修行方面非常深的核心了，大家以后要慢慢去体会、慢慢去看，很多的修行法门，包括很多宗教都与“无常”、“无我”的法印在抗争，当你觉醒得越深，就可

以越体会到这两句相当深的启示。

“攀缘四识住，何等为四？谓色识住……”经文内容比较不容易了解，我们讲五蕴是“色、受、想、行、识”，“识”其实会住在“色、受、想、行”，即如“六根”与“六境”的接触，然后会产生“六识”。但是我们的“六根”要看到东西，事实上是我们的“意根”都有透进去，它能够发挥作用，以医学术语来讲，如果你的眼神经坏掉，眼睛表面上看起来好好的，但是它能够看到东西吗？它没办法看到的。因为我们的“意根”无法传达进去，脑神经无法穿越进去、通过，于是那个“识”无法跟“眼根”结合，眼睛没办法起作用。

“识”常常会跟“色、受、想、行”结合，然后导致不是贪爱我们的色身，不然就是贪爱我们的觉受，不然就是贪爱我们的种种思想念头，或是种种那些意行、口行，“行”就是冲动。这里有一个重要的重点即将透露出来——“识无所住故不增长”，前面是讲“识住则增长”你贪爱身体的身、受、心、法，对“自我”的抓取就会越增强、越增长，这样你的城墙（十道体系）就越巩固。如果今天要解脱，刚好反回来，必须要慢慢地去除，慢慢地去看看到实相，然后慢慢地去除抓取、慢慢放下。

当“识”到达“识无所住故不增长；不增长故无所作为”“无所作为，识无所住”就是不抓取，因为你了悟实相真理，不在抓梦幻泡影，所以“识无所住故不增长，不增长故无所作为”。所谓“无所作为”不是消极悲观，而是没有那些颠倒梦想的作为，看到以前是在“海中凿河”，在海底挖一条溪，现在照见到了，你就放下了，所以“不增长”，所以“无所作为”。“无所作为故则住”，“住”就是能够安住下来了，身心已经知道何谓“依止处”了，最主要是你的心能够定下来，已经知道哪里是我的家了，知道家在哪里，已经找到家了，已经回到家了。禅宗也有讲“已经回到家”的意思，你已经知道家在哪里，已经知道你的心要安止在哪里了，已经不会在向心外去求了。

所以“无所作为故则住”，因为你不会再颠倒梦想了，也不会这样自作苦受，所以“住故知足”，因为你感觉到已经没有欠缺什么，你也不必要到他方世界去找法了，因为净土已经现在你眼前了，于是这时候“住”，你的心能够定下来，即能“自依止”、也能够“法依止”，看到法、见到缘起甚深，体悟到你本身没有欠缺什么，没有比佛陀少什么，没有比佛陀渺小什么，你是要成为完整的自己，成为你真实的自己，而不是要去变成释迦牟尼。所以，你感觉已经都具足了，不需要再向心外去求法，“住故知足，知足故解脱”因为你已经没有再需要、追求什么，不是说“我就是一直赚、赚很多钱之后，我才知足”如果你以为赚很多钱之后，你才会知足？我们也经常听别人说：钱永远也赚不够啊！如果你以为赚钱就能让你知足，那是不可能，除非你有相当的体悟，才会放下、才会知足。

“住故知足，知足故解脱，解脱故于诸世间都无所取，无所取故无所著，无所著故自觉涅槃……我说识不住东方、南、西、北方、四维、上、下，除欲见法，涅槃灭尽，寂静清凉”真正能够做到“识无所住”，就会做到《金刚经》所讲的“应无所住而生其心”因为你已经不再抓取，也不会觉得有什么不足。

跟大家分享一个满重要的心得与观念，一般讲说要成佛，很多人的观念都认为佛陀就是一个怎么样的形象、形状，佛陀具足八万四千威仪，佛陀具足三十二相、八十种好，佛陀神通具足、……具足，我们就是要成为释迦牟尼佛，于是把他当作一个超级的偶像在膜拜他，希望将来有一天跟他一样……。一般学佛想要成佛的观念都是这种目标，一般的体会、一般的讲经说法都是这样，与佛陀这样一比较，就认为佛陀有三十二相、八十种好，但是我一相也没有，我一种好也没有，因此很多人就会觉得我们这辈子不可能成佛，很多法师跟你讲经说法，他不敢跟你讲说你这一世可以解

脱、可以成佛，因此都说要“三大阿僧祇劫”，或是到他方世界去。

事实上，都没有真正体会到成佛的意思，把佛陀、人间的佛陀，又变成一个“超人”，变成一个“无敌铁金刚”，变成一个“超级偶像”，当你把他越捧越大之时，你相形之下，就觉得自己越渺小，因此想成佛这些，想都不敢想。如果基督教或天主教徒，把耶稣太神格化，都未必是好事，佛教徒也一样，你把佛陀神格化，把他推得越高越远，都不是好事。事实上，佛陀、耶稣他们都是以人身来示现，而且都是以实实在在的一个人，来告诉我们真理实相，让我们去看到真理实相，这样而已。所以，说要“成佛”，翻译这个“佛”字，大家很容易被这个字又迷住了，事实上“成佛”是要成为一个觉悟者。觉悟者，你觉悟什么？最主要就是要觉悟到宇宙身心内外、宇宙人生的实相——“无常”跟“无我”法印。

成佛、成为觉者、成为解脱者，主要就是要能够体证到、觉悟到这个，这样而已。所有三十七道品、八万四千法门，所有的修行法门，都只是让你心静下来，“止观双运”，就是要让你去体证这两个法印，可以清楚知道何谓“成佛”，“成佛”的定义是很重要的。今天每一个人都可能透过努力而去了悟到实相，只要你这一生这一世好好努力，去觉悟到真理实相，就可以远离颠倒梦想，就可以成佛。早期为什么佛陀引导弟子的解脱很快呢？因为都没有很多的迷雾障，都很单纯的实修实证、体悟法。所以，现在有一个重要的观念，就是我们说要成佛，不是把自己一直在补补修修，然后去成为释迦牟尼佛的样子。为什么一朵玫瑰花，不能够欣赏你自己，偏偏一定要去欣赏莲花？然后玫瑰花你就在那里自艾自怨自叹，认为说人家那个莲花才够大、才够漂亮，就不能够满足于你自己，不能够安住于你自己，偏偏一直天天幻想著我要成为莲花，我要成为什么花，这样才够大、这样才够好，都是进入梦幻世界，你都没办法安住在自己。

当你是一朵牵牛花，为什么你不能够全然的开放？为什么你不能够全然的安住在你的每一个当下？为什么你就是一直自怨自艾说：“我这朵牵牛花是长在路边，兰花才让人供养，所以我要努力改变成为兰花……”人类才会颠倒梦想，要努力改变自己成为什么，要努力修正自己，然后要成为释迦牟尼佛的模样，都没办法肯定自己，没办法接受自己，这样你怎么会知足？！这是一个“成佛”上，很重要的一个关键，每一个人都是“天上天下唯我独尊”，每一个人在这宇宙中，都是独一无二的，要认清知道你自己也是独一无二，你跟释迦牟尼佛完全平等，你跟耶稣也都完全平等。你所跟佛陀不同的，就只在于佛陀是一位觉悟者，了悟真理实相而远离颠倒梦想，没有在那里构筑梦幻世界，他离开这个苦海，就这样而已，这就是一个成佛者、一个解脱者、一个觉悟者。

所以，要把修行解脱、成佛、成为觉悟者，要弄清楚。当你了悟这些，体悟无常真理实相时，然后发现你没有欠缺什么，也不必到他方世界去追求，跟佛陀比较也没有少什么，这时候你就会完全的知足，感恩啦！知足啦！于是就能够“无所为作故则住，住故知足”。你要真正能够知足，才会解脱啦！如果觉得你还欠东欠西，内心还有很多的空虚，还有很多的 不安，还有很多的 不知足，你就还有得绕。这是很重要的一个关键，如果听得懂刚才讲述的这些、好好消化，可以节省你很多很多很多不必要的生命浪费。

【法义分享】能深入体悟无常、非我、非我所，则能断五下分结而证到三果。但“我慢”仍未断。走在修行路上的众生，虽然知道无常、无我，也很会宣说，但是往往骨子里都是抗拒无常，很怕无我。所以种种扭曲变质的修行法门就不断衍生出来。所以，这一经的含意也是很深，大家要慢慢去看、慢慢去体会，如果你真正能做到“识无所住”，就能够做到《金刚经》所讲的“应无所住而生

其心”，但是不容易！只要你还处在二元对立的世界里面，就处处“有所住”，只是自己有没有觉察到而已。因此你要觉察到，再来才能够针对那些结一一的断除。

我从民国六十年左右，就开始在人生哲学、生命哲学上面在探讨、下工夫，从高中时期就在探讨、追寻，后来慢慢在佛教方面涉入越深也是一样，人家跟我们引导想要“成佛”，就应该要什么相、……相，出生时就应该踩莲花一手指天、一手指地，如果你没有这样，就不要想啊！所以，很多宗教师这些说法都是不正确的，我们要回归到单纯、纯朴的这些法，佛陀最初怎么样讲？什么是修行解脱之路？当发现到很纯真、很朴实的解脱之路，你逐步跟著走，就可以成为你自己，就可以自作主，就可以很有信心的，跟佛陀所达成的境界一样，天上天下唯我独尊，但是这里面绝对没有任何的我慢，只要你还有我慢，就不敢这样的宣说。

（第十九节）“世尊告诸比丘：常当修习方便禅思……”“方便”即还是要采用各种方便法，透过八万四千法门，选择一个适当的法门，选择你比较能够相应、适当的法门，让你的身心静下来。当你静下来之后，就是要进一步的去禅思，“内寂其心，如实观察”，原来佛陀所讲的，打坐不是光在那里坐，你是要有内容的、要有体会的，我们一般如果不了解，都只是在打坐，都是只是在修定，在观呼吸、数息，或是看著专注的一点。事实上，这只是一个过程，只是小小的一部分而已，但是我们往往都浪费很多时间在这里，于是这种“定”就变成“世间定”。真正的“正定”，一定是要能够“止观双运”，“禅思”就是止观，“禅”就是有“定”，然后“思”就是有“观”，止观双运、内寂其心。所谓“内寂其心”也是一种“定”，然后要如实观察。

所以，真正的禅修，是要“止观双运”，我们这一次的禅修，所谓“止观”方面，要有“定”与“观”要等持。“缘眼及色→眼识生”“眼色识”就是六根、六尘、六识，“三事和合生触；缘触生受，缘受生爱……乃至纯大苦聚生，是名色集”这里是要探讨苦生起的原因，我们的六根与六尘接触之后，产生了很舒服的感受，于是就会进一步想要去拥有，想要去贪爱、想要去抓取，这样你后续的，只看到“味”、没有看到“患”。但是，不管有没有看到后面的“患”，那个苦就会跟著来。所以，没有一件事情，它只是绝对的好而没有负面的，它一定都是正反两面都有，如果你能够提前看到正、反两面，中道的智慧就会产生。

（第二十节）这里又有一个满重要的重点，“住于自洲，住于自依；住于法洲，住于法依；不异洲不异依。当正观察，住自洲自依，法洲法依，不异洲不异依”所谓“洲”，简短讲就是要回归到自依止、法依止，不要心外去求法，不要时时抱住一个善知识。真正的善知识只是协助你学习如何才能自依、法依、不异依，这是一个很重要的原则，你要亲近善知识，一个真正的善知识，他是协助你如何早日自依、法依、不异依，不是说日子越久，师徒的关系越来越密切，然后越抓越紧，以后又成为他的衣钵继承人，或是成为他的一个法门派系，派系门下的另外一个分店的负责人，以后处处都要看著总部方面的脸色，那很苦啊！事实上，佛陀以前早期都是这样，我就是跟你们讲法，跟你们讲真理、讲实相，你们透过实修实际，实际去体证到之后，佛陀他也没有成立宗派，也没有成立宗教，然后就鼓励大家，只要有实修实证之后，真正有见到法，成为明眼善知识，就可以到各处去跟众生广结善缘、弘法。

真正善知识就是协助你自依止、法依止。“住于自洲、住于自依”的“住自洲”就是在茫茫的人生苦海里面，众生都习惯向心外抓取，如果你向心外去抓取一个依靠的东西，你的心永远都没办法真正安止下来，因为你向心外抓取所依，“所依”都不会究竟的。唯有你回到、发现到，要回来自依止

的时候，才会发现到究竟的法。如果你还不满足于你自己，还认为说我今天应该要怎么样、怎么样，我怎么样去修行，怎么样去改变我自己，然后要成为释迦牟尼佛的形象.....，如果你还很很不满足于你是一朵牵牛花，一直要拼命要想要改善成为一朵莲花，你的苦永远都存在。讲究一点，牵牛花与莲花，它们的存在都是独一无二的，而且实相的存在，它们并没有美、丑，谁高、谁低.....，没有这些分别，是人类把它按照自己的喜好，然后划分出来。

“自卑”是因为不了解实相，真理，然后划地自限把自己矮化，“我慢”也是因为你看不到众生都是平等，然后狂傲自大。当慢慢了解实相、真理的时候，你会体证到“无上正等正觉”，“正等”就是完全平等，你跟一切众生都平等，因此我们要对自己有信心，只要慢慢的心静下来，去体会实相、体悟真理，你就可以成为觉悟者。就是你要回到自己来，自依止、法依止，不要去抱佛脚，佛陀只是一个“指月的工具”，协助我们去看到真理，这样而已。

“色是无常。若善男子知色是无常、苦、变易，（则能）离欲.....”如果你能够“知色无常，苦、变易”，则能够“离欲、灭、寂静、没”如果经文没有补充这两个字，比较不容易了解。一个人能够了悟现象界的一切都是无常，你又有抓取就会产生苦，实相就是不断地在变化、变易、变易，你能够体会到这些事实的存在、真理，就能够“离欲、灭、寂静，没”会远离颠倒梦想。“从本以来”就是从古早以来，从始以来、从最初以来，“一切色无常、苦，变易法知己，若色因缘生忧悲恼苦断，彼断已无所著，不著故安稳乐住，安隐乐住已，名为涅槃”你想要解脱，“涅槃”就是一个解脱的世界，要解脱、成佛就是这样。真正了悟一切“色”（一切现象界）是无常变易，于是你不抓取而放下，因为抓取就是束缚，当你放下、不抓取之时，你就能够解脱。

“不著故安隐乐住”就能够安于每一个当下，因为你能够知足、感恩，没有欠缺什么。“安隐乐住已，名为涅槃”这是解脱自在，当你处在涅槃之时，并不是说“好！这样我自己享受就好了”你还是会随顺因缘，一方面看著众生在苦海中头出头没，或是在那里颠倒梦想，会有不忍之心、悲悯之心。只要有真正实修实证，那一种大慈大悲之心，就会很自然生起，你会很主动的，甚至会随顺因缘，跟众生做法上的分享。绝对不会就像一些人批评的：就常驻在涅槃、不出来度众生.....，不会这样的。一个解脱者一定是大慈大悲悯众生，真正的善知识会引导你，如如实正观宇宙人生的实相，而达到自依止、法依止。

有感于大家都很认真、很积极，除了闻思方面表现出很积极以外，大家在实修实证方面，也都很认真、很积极去做，平常就已经落实在日常生活中，在修、在做了，虽然说工作忙，但也是尽量抽空出来实修实证，这是很好的道心，希望能够继续持之以恒。我们中鼎这里，大家真的福报很好，要好好珍惜！否则福报又很容易丧失掉，像我们中鼎本来考虑搬移到东方科学园区，结果没搬成，这样很好的福报，如果搬过去，一把火又是烧的灰头土脸了，元气都大大损伤。所以，一个大公司能够允许不同社团的存在，表示有这样一个雅量，大家在公司里面，因为建立起正知正见之后，你又会把这些慢慢回向在你的工作、你的公司，再回向这个世间，无形中他会有一种稳定的力量，再加上大家在这里，有这么好的场地，有这么宽大的场地，很难得！

我们想要举办禅修，上个礼拜才积极准备在找，现在场地也有了，而且法云寺方面，又很积极来协助，各方面几乎让我们的工作量减到最少，包括用餐方面，他们也能够护持，也愿意来协助，所以大家真的要好好珍惜。这一次如果可以，我们是用完整的两天半，大家能够以“归零”的心来参加，以柔软心、归零的心来参加，你这两天半会有很多实际的体悟，实际的体证、突破，希望大家

能够好好珍惜这样的善缘。

我们平常闻思之后，就要在日常生活中实际应用了，这样禅修才能够真正又发挥出它的力量、效用出来，如果你想说“我现在听只是听啊！现在不是在禅修期间”你没有用功好好去体会，这样会浪费掉很多的时间，现在闻思、马上就要去体悟，然后在你日常生活中、在工作之中，在历缘对境之中，马上要处处去见法。

（第廿一节）“尔时，世尊告诸比丘：我不与世间诤，世间人与我诤”补充一个“人”——世间人。佛陀就讲我实在很不愿意跟世间人诤，但是偏偏世间人要与我诤——“世间与我诤”，为什么呢？“所以者何？比丘！若如法语者，不与世间诤”佛陀就讲“我只是说实话，我只是说实相、说真理啊！我把宇宙的实相真理说出来，这样而已！我并没有欺骗啊！不是我要跟大家诤，不是我与世间诤，事实上我只是说实话，这样而已！你们听不喜欢、听不习惯，不是错在我啦！不是我错啦！”“世间智者言有，我亦言有”“世间智者”就是解脱者、了悟真理实相的人，佛陀并没有说“世间智者”只有他一个人而已，解脱不是只有佛陀、释迦牟尼佛一个人而已。一样啊！以前有解脱者，他们走过这一条路，发现的宇宙人生的实相，他们这样说出来，佛陀也去亲证了，因此“世间智者言有”智慧的解脱者他们说有这样的实相、这样的真理存在，当我体证过来之后，当我发现这是真理、这是实相、这是事实，所以我也说有回事啊！

“云何为世间智者言有，我亦言有？”那些解脱者他们所讲的有，到底是什么呢？他们所讲的法到底是什么呢？他们承认的真理实相是什么呢？“比丘！色无常、苦、变易法——世间智者言有，我亦言有”这里就扣住那个核心，世间的这些解脱者、有智慧的人、智者，他们体悟到“色无常”——现象界的身心内外、宇宙人生的这些实相，现象界的一切，都是无常生灭变异，如果你你不了解、去抓取，就会产生苦。因为一切的实相，都是一直刹那生灭变异，一直在变化的，这个云从东飘到西，不要以为它是固定的形状在飘。你有没有看到那个云，它每一个刹那的形状都在变？要慢慢去看到，不要以为云就是从东飘到西，然后不变的飘过去，它是在不同的空间、不同的时间，每分每秒都在空中移动，时间也在流失，然后它都是一直在变、变、变，有时候云会增加，有时候又会消散，然后飘到一个地方又消失，都是一直在变异的。

色无常、苦、变易法，这一种实相真理，“世间智者”就是那些解脱者，他们说有这回事、、这是事实，当我体证之后，我也说这是真理、这是实相、这是事实。“如是受、想、行、识，无常、苦、变易法，世间智者言有，我亦言有”在《阿含经》里面，对“识”方面，都是佛陀所体证、所彻悟的，它都是属于缘起的，又是刹那生灭变易的。所以，原始佛法与后来大乘佛法所讲的重要核心，有很多不太相同的地方，大家要注意仔细去看，一定要看佛陀最初对这个“识”是如何诠释、产生，它的实相又是如何，否则又会把这个“识”演变成一门学问，在解析几识、几识、几识……，一直在“识”上面，花费很多时间在那里绕。

《阿含经》里面对这个“识”是如何诠释？它是如何形成？它的特性是如何？所以，我们要清楚分辨。受、想、行、识都是缘起法，现象界的缘生缘灭，都是无常法则，无常刹那变异。《阿含经》里面处处都在跟我们讲，尤其是“五阴”方面都一直交代，“世间智者言无，我亦言无”那些世间智者、体会者、开悟者，他们说没有这回事，我也说没有这回事，不是跟著在他们屁股后面说，我也是有实修实证之后才说的，佛陀就继续讲：我们说没有这回事，到底指的是哪些事情呢？“谓色是常、恒、不变易、正住者”这几样，“色”就是代表现象界的一切，包括身心内外、宇宙人生的一切

现象界，你说它有这一种常、恒、不变易、永远存在，“正住”就是永远存在的意思。

你说有这回事，“世间智者言无”一个解脱者、有智慧的人，他说：没有这回事啦！而我佛陀体悟过来，也是没有这回事，因此我也如实说：没有这回事！其他的受、想、行、识，你一直要去找它的常、恒、不变易，永恒不变的灵魂，就是“正住者”的意思，佛陀说：没有这回事！“有世间世间法，我亦自知自觉，为人分别演说显示，世间盲无目者不知不见，非我咎也”“有世间世间法”就是有世间现象界的一切，“世间法”就是现象界，它是缘生缘灭。有这些世间、世间法，然后“我亦自知自觉”，佛陀不是说别人怎么讲他就怎么信，他也是自己本身去求真求证，发现真的是实相、真理，当他亲证之后，他才“为人分别演说显示”虽然我说实话，但是“世间盲目者不知不见”，众生不去求真求证，“盲目者不知不见，非我咎也”不是我的过错啊！不是我故意要跟众生对抗，不是我故意要跟那些宗派的宗教教师在拆山头，不是我故意要去拆人家的山头，不是我故意要去跟人家踢馆，我完全没有那个意思啊！佛陀的意思就是这样，“我完全没那个意思啊！我只是讲实话啊！”但是，当这个实相一呈现出来，跟你这个山头所建立的理念不同，实在不是我的错，我只是说实话而已。

“色无常、苦、变易法，是名世间世间法”就是缘生法、缘起法。“如是受、想、行、识，无常、苦，是世间世间法”也就是缘起，到后面会再归纳出来，“缘起法”、是归纳现象界缘生缘灭的整个总法则，后面我们还要慢慢去体悟，体证到“非缘起法”，又是更深的。我们要“先知世俗谛”，这里所讲的“世间法”，就是龙树所讲的世俗谛，要先体证“缘起法”，因为那个就是不断的变化、变化、变化，一样是变易，经文里面是讲所谓《易经》的“易”，事实上这个“易”，它一变化就跟原来的已经不相同了，昨天的你跟现在的你，已经不完全相同了；那一朵云前五分钟在那边，现在在这里，虽然说你看到好像同样一朵云过来，但是事实上它已经是不断在变化，它的形状、它的组成都已经在变化，因此那个“变易”，其实已经不是完全原来的模样了。

所谓“先知法智，后知涅槃智”，再“不得世俗谛，则不得第一义谛”。所以，你要先知道什么是缘起法、什么是无常，“法印”要先了解，才能够进一步去体证，以后我们会深入解析，否则现在只是一个名相而已，所谓“非缘起法”、“空”，什么是空？还会只是一个名相，事实上，所谓八万四千法门，这是方法、法门、工具，它协助我们去“止观双运”、开智慧，是一个过河的竹筏。“缘起法”归纳现象界的整个法则，无常、无我这些法则，现象界就是这样，上次在幻灯片中，有跟大家提过“黑洞”，另一面就是“白洞”，这边有星球消失，另一边就会释放出等量能源散播在虚空，当因缘条件足够之后，又会从能源慢慢凝缩、形成粒子，它是整个宇宙的自然法则，就是不断一直在生灭变化，它会形成，也是因缘具足而生，称作“缘起”。

这个星球会毁灭，也是缘尽而灭。所谓“缘起法则”，就是在归纳这整个现象界，包括你的身体，小到每一只小虫，大到整个星球、银河系，都是一样生生灭灭、不断变化，但它都是缘聚而生、缘尽而灭，叫做“缘起法”。超越现象界之上的，就是“空”、涅槃智，以后我们会再谈，因为你必须要先看到现象界的缘起法，必须要先亲证，以后我们再谈第一义谛。

“我于彼盲无目者不知不见者，其如之何！”这也是说出佛陀的心声，佛陀本身就是如实说，但是因为众生不喜欢听，就变成有时候要考量怎样呢？当因缘不成熟时，就是要保持圣默然。佛陀本身就是自称阿罗汉，阿罗汉体悟到宇宙人生这些实相，但是跟一般众生、跟一般宗教教师，所抓取的、所想的、所讲的，很多是背道而驰，很多是不相同的，当年佛陀在印度婆罗门教的环境里面，佛陀是被归入异类，佛陀也是很孤独、很孤单的这样一路走来，他还觉得要讲我所该讲的，

能够讲、我就讲实话，不能讲的时候就保持沉默。

真正体悟到实相真理的解脱者、阿罗汉，他们也是一样发现众生在颠倒是非，不是佛陀的错，当你体证到这些时，一样也不希望讲谎话。如果因缘可以，我就说实 话；当因缘不成时，就保持沉默。我想要跟你说实话，你又不喜欢听；要我告诉你谎话，我又不喜欢讲，所以当因缘不成熟时，我就保持沉默。众生不了解这些，就认为阿罗汉是自了汉、只为自己，不积极跟我们讲经说法……，因此这也是佛陀一种感慨、一种无奈，不是我不讲，但是你要我讲一般人讲的、你们很喜欢听的，因为这些对你们的解脱生死无关，我不想讲啊！然而我真正想讲的，跟你们的习性、认知，有很大差距时，你们不喜欢听，你说是我不慈悲、还是你很不成熟？所以，就是这样的因缘，于是阿罗汉又被扣上重重的帽子，认为他们是自了汉、只为自己，完全不是这回事。

（第廿二节）“有七处善、三种观义。尽于此法得漏尽，得无漏，心解脱、慧解脱，现法自知身作证具足住”“七处善”就是色、集、灭、道、味、患、离。“彼一切四大及四大所造色，是名为色”什么叫做“色”？什么叫做“集”？“爱喜是名色集”“名”与“色”要分开，一个人就是喜贪、贪爱，“色”慢慢在酝酿、在聚集，就是“集”。“爱喜灭是名色灭”把“灭”圈出来，“正念、正定，是名色灭道迹”把“道”圈出来，就是修八正道，就能够走上解脱道。“谓色因缘生喜乐，是名色味”把“味”圈出来，“味”就是你吃起来，觉得很舒服、很喜欢，能够让你产生喜乐，这样才会去贪味、贪著。“若色无常、苦、变易法，是名色患”把“患”圈出来。

我们有时候讲“味、患、离”，这里就有解释什么叫做味、患、离？什么叫做色、集、灭、道？“患”就是因为你抓取什么，你一贪爱什么，希望永远符合你的意思，偏偏天不从人愿，因为事实上就是无常法则在变化，你偏偏要它“常”，是不可能啦！所以，色无常、苦、变化，因为它会不断的变异，就是你所抓来的后患隐藏在里面，你有看到吗？“是名色患”。“谓于色调伏欲贪、断欲贪、越欲贪，是名色离”把“离”圈出来，这里讲的七种义，前面有讲“七善处”就是色、集、灭、道、味、患、离，七个要清楚分辨出来，这里刚好有很简短的定义，因此一件事情要去看到它的缘起，也能够看到它的缘灭，能够看到它的正面，也能够看到它的反面，能够看到它的“味”，也要能够看到它的“患”。

“若于空闲、树下、露地，观察阴、界、入”三种观义就是阴、界、入——五阴、六界、六入处，当然包括六根、六尘。事实上，不管从身心内外一切现象界，从最小到最大，你都可以去求证、去考验，看它是不是一定无常刹那生灭变易，能不能去找出推翻无常法印的，如果你可以找出推翻无常法印的，那么无常法则就可以推翻掉，因为佛陀、以及发现以前的智者、解脱者，他们所体悟到的实相就是如此。现代科学家、天文学家、物理学家，都是在证明佛陀这些智者，所体证的“无常法印”的真实，当大家真正体证到无常之后，再深一步在历缘对境中，去看到我是、我能、我慢。

“五阴”这一章，算是满重要的重点，是整个法义相当重要的核心，所有的修行到最后，包括从最初、以及到最后，都要来深观、体证到这方面，尤其是十个结后面五个结的“我慢”与“无明”，要断除这些，一定要去深观“五阴”方面，所以不要小看这些经文好像不是很重要，错了！这是非常、非常重要，你要解脱生死、了悟生死大事，这些一定要慢慢去消化，因为当你以后实修实证最深层核心，就是回来体证到这些，才能够真正断深层的我慢。

第廿三节这里讲的，什么叫做“取”？“佛告比丘：云何取故生著？”这一段是“取”，贪爱就会黏

著，后面是不贪爱、不取著，如果一个人贪爱，“愚痴无闻凡夫于色见是我、异我、相在”一般颠倒梦想的众生在面对各种境界时，都是去看到我、我所、异我（我所），都是认为“这个是我、我的”然后“相在，来见色是我、我所而取”你只是看到表相，没有去看到深层的实相，变成在颠倒梦想、错误的抓取。当你抓取了之后，“取已”，因为你抓取、执取，“彼色若变、若异，心亦随转”前面你是看到“味”而抓取，后面“患”就出来了，因为它一定会变化，现在恋爱时是甜甜蜜蜜，认为彼此都是彼此的知心，大家心心相印、很好，希望永浴爱河、天长地久、永不变心，但要只要事实的存在，它一定会变化、变化、变化。

所以“取已，彼色若变、若异，心就随著转”如果你一直抓住说“你是我的先生，你就应该怎么样、应该怎么样，你怎么可以变？！.....”或是说“你是我的太太，你就是应该怎么样、应该怎么样，你怎么可以变？！.....”然后当他变的时候，你就会跟著痛苦，记得！所有的苦是来自于你的抓取，然后欲望投射上去，但是当无常在变化时，你不能够接受它、不能够承认它，你在跟事实、无常法印在对抗，那就是苦啊！于是你的心就会被境界牵著走。

“心亦随转；心随转已，亦生取著、摄受心住”“摄受心住”你的心被境界束缚住。这里的“摄受”，不是收摄六根的摄受，“亦生取著、摄受心住”你的心、你的注意，全都黏著在境界里面，被境界绑住了。“摄受心住故”因为你的心被境界束缚住了，“则生恐怖、障碍、心乱，以取著故”你的心就会成为境界的奴隶。

现在整理出一个公式，假设E就是你所抓取、执取或是贪爱，就是执取某种，依、X你就会怎么样呢？就被X牵著走。大家不要小看这个公式，因为很重要，这个X是一个变数，就是一个函数，它只是一个代表，因为你依X、抓取什么，就会被什么所牵著走，你把它套进去检验、去检查看看，你很依赖、很依靠你的老公，就会被你的老公牵著鼻子走。你对你的太太很迷恋、很依赖，你的太太的一举一动，她的脾气、她的心情，就会大大的影响你，你很关爱、很疼爱你的小孩子，你的小孩子有没有回来，他的课业好不好，他的身体好不好，他就深深的影响你的内心能不能宁静。

这是一个函数，这是一个变数，去把它套用Y，也是其中一种，它只是一个变数、一个代表，你慢慢去体会看是不是这样。如果你很著迷、很崇拜一个大师，就会被这位大师把你牵著走，大家慢慢去体会、慢慢去看。

“云何名不取著？多闻圣弟子于色不见我、异我”一个有智慧的人，不管什么样的境界里面，都能够去看到“无我”、无我所、不相在，“于色不见我、我所而取”不会去黏著、不会去贪爱、不会去颠倒梦想，“不见我、我所而取已”不会执取、抓取。“彼色若变、若异，心不随转”不管“色”怎么变异，他不会随著转。举例来讲，如果你很依靠、很依赖你的老公，对你的老公抓取很强，那么你老公的举止，以及他在外面的言行，你都会很牵挂著。如果隔壁邻居的先生在外面拈花惹草，你的内心对他的牵挂，跟自己的先生会相同吗？不会相同。因为我依的是我的先生，因此先生他的作为对我深深的影响，但是对于别人的先生，我只是在看戏而已，我没有被他牵著走。

所以，你黏著什么，他的变化就会深深影响你的心，让你的心不能够自主。“心不随转；心不随转故，不生取著、摄受心住”因为你的心有所主，不会被境界搅进去，你的心不会被境界绑住。“不摄受心故”心不被境界所牵绊、所束缚，你就不会生恐怖、不会有障碍，心也不会乱，因为你没有黏著。但是并不是说夫妻这样就没有感情，夫妻方面的相处是大家有缘在一起，我们彼此互相

尊重、相辅相成、一种同修，但不是抓取，这是很重要的关键。你爱你的先生，或是你爱你的太太，你爱他就要尊重他，也要让他独立，你是协助他独立，不是那种爱让彼此的黏著更强、依靠更强，这样苦会增加，那种爱是尊重、相辅相成，然后协助彼此心智的成长，协助彼此自依止、法依止，不是加强依赖。

所以，真正的爱，包括说你爱你的小孩也是一样，不是让小孩子加强对父母亲的依赖，那是溺爱。如果真正爱你的小孩，是协助他早日独立，对自己的言行负责，才是真正的爱、智慧的爱。第廿四节是讲：什么叫做有漏法？什么叫做无漏法？有漏、无漏是属于修证方面。“六入处”章节会讲六根方面的有漏、无漏，以后再讲“漏”方面，因为它这是实修上面一个重要的关键。

（第廿五节）“四大因、四大缘，是名色阴。所以者何？诸所有色阴，彼一切悉皆四大，缘四大造故”所有的山河大地，所有的众生，所有动、植物，这些有形的物体，都是由地、水、火、风所组合而成。“触因、触缘，生受、想、行，是故名受、想、行阴。所以者何？若所有受、想、行，彼一切触缘故。名色因、名色缘，是故名为识阴”我们要清楚了解这个关系，地、水、火、风加上“空”，然后产生“识”，这个“识”不是单独存在的一种元素，它是由地、水、火、风，跟“空”的巧妙组合之后，然后“识”才产生。这里所讲的“色”，就是前面的地、水、火、风，这些有形的身体、我们的身体，就是地、水、火、风，还有跟“空”，然后“触因、触缘”，当地、水、火、风加“空”之后，就会形成有机生命体，有这个“识”产生，就会形成有机生命体。

当有机生命体产生时，就会有“六根”的感受。因为有六根，你的成长、然后有生命，当“六根”跟“六尘”接触时，会产生受、想、行的这些“蕴”，就像小孩子诞生之后，渐渐长大，他的六根渐渐发育，当他跟外境接触时，他的感受、他的思想、他的行为就会出来。当一个婴儿的眼根、耳根都还不发达时，他的眼根没办法去产生眼识，因此婴儿的世界就很单纯。他的感受、思想、行为，就是受、想、行阴，色阴是跟地、水、火、风、空这些组合而成，受、想、行呢？是因为你有机生命体产生之后，六根跟六尘接触，他才产生受、想、行。

“五阴”里面的识阴，又是“名色阴、名色缘”，可以简单归纳“色”、“空”，我们简单名为“名”。因此，地、水、火、风跟空，“名”、“色”组合起来之后，“识”就会产生，这个“空”绝对不是顽空，所谓“空间”，只是“空”的一种性质而已，并不是说空间就是真正代表“空”，包括能源，也是“空”里面的一个面貌之一而已，所以“空”是能生妙有，当地、水、火、风，再跟“空”组合而成之后，名、色组合而成，有机生命就会产生，就是缘起的深奥、缘起的妙。所以，这里是在解析“五蕴”的色、受、想、行、识是怎样来的？有的法师在讲述“五阴”就是五种元素，认为我们的身体就是由色蕴（色阴）、受、想、行、识五种阴组合而成，不是这样。如果你是这一种解释，认为身体就是由色、受、想、行、识五种阴组合而成，结果“识阴”就会单独划分出来了，认为这是宇宙存在的一种元素，这就是我们的灵魂，这就是我们的心。

所以，要回来看佛陀是如何解析“识”、是如何形成。比丘就继续再问：“云何生我慢？”为什么会有我慢呢？佛陀就回答“愚痴无闻凡夫于色见我、异我、相在，于受、想、行、识见我、异我、相在，于此生我慢”当我们的身体跟外面的山河大地形成，尤其最主要是身体形成之后，然后慢慢长大，因为你没有了解到我们身体是由地、水、火、风、空所组合而成，你不了解它缘起，不了解它真正形成的原因，结果你错觉啦！认为说这就是我啊！我啊！于是“身见”就出来，有“我”就会有所， “异我”就是“我所”，然后就会有比大比小、比高比低，所谓相在、不相在的问题，就这样出

来了。

“于色见我、异我、相在”然后受、想、行、识里面，也是一样，因为有身、有我，就会产生“我慢”。西方哲学家笛卡尔曾经说过“我思故我在”，于受、想、行、识，有感受、有想蕴，就是我思，从中产生能够思考、能够创造、能够画画创作杰出的作品，成就感就这样出来，但是没有去看到我是、我能存在真正背后的原因，你没有去解析，所以没有看到缘起，于是被这个幻相、因缘组合而成的相迷住了，所以看不到“无我”，“我慢”就这样产生。

比丘就说“善哉所说！”佛陀说得好，“欢喜随喜，更有所问”现在请问更深的问题：“世尊！云何得无我慢？”“我慢”要怎样才能断掉呢？佛陀就回答：“多闻圣弟子”前面是一般众生在“色”里面，在身、心里面见到我、我所；一个真正有智慧、有修有证的人，他是“不于色中见我、我所、相在”不会去看到这些颠倒梦想的幻相，“不于受、想、行、识，见我、异我、相在”不会这样去抓一个、追求一个永恒不变的一个灵魂。比丘又继续问佛陀：“何所知、何所见，尽得漏尽？”我怎么样才能够真正把那十个结、完全断除呢？我怎么才能够到达究竟解脱呢？又是很重要的一个归纳，“诸所有色，若过去、未来、现在”就是超越时间，“若内、若外，若粗、若细，若好、若丑，若远、若近”就是超越空间，“彼一切非我、不异我”就是无我、无我所、不相在，不管从现象界的一切人、事、物，身心内外、宇宙人生，不管你从任何角度，都要去求真、要去求证，不是盲目相信。

要去求真求证，能够去体悟到都是无我、无我所、不相在，受、想、行、识也都是如此。所以，你能够真正这样，就能够了悟实相真理，远离颠倒梦想，这样就“如是知，如是见，疾得漏尽”很快就可以到达究竟解脱成佛，成就四果阿罗汉，这些都是修行上很重要的重点，如果你能够掌握核心，要迈向究竟解脱就不待时节，没有时限的。

五阴是如何形成？（第57页法义分享）色、受、想、行、识，“五阴”不是本来就单独存在的，都是由各种元素不断排列组合演变而成，如同水，不是本来就存在，而是由H₂O两个氢原子，跟一个氧原子所形成组合而成。“识”也是如此，不是本来就单独存在的元素，更不是永恒不变的灵魂，这方面大家要慢慢去体会，然后要去求证，到后来会完全接受这个事实，不会再去颠倒梦想。所以，这都是很重要的经文启示。

【法义分享】在各种元素未形成聚合之前，“我”在哪里？真正要参公案，就是要去参这些、体悟这些。于此缘起的五阴身心，如果不了解，则我、我见、我慢就会产生。如果能够如实深观“五阴”的实相，那么我见、我慢就会断掉了。

【幻灯片】

今天继续看上次有关身体的另外一部分，可以让我们加强对身体实相的了解，所谓“白骨观”方面，也可以增加这方面的了解，这都是实际我们身体的骨头，要慢慢去看、看到我们实相。我们身体里面深层的这些实相，这一张是骨头方面的一个模型，就是实际我们脊髓，这里有椎间盘，这是实际的一些骨头。这都是实际X光片所照出来的心脏，它会稍微偏左，所以人“不偏心”就不正常，人都稍微有些偏心，这是正常的。至于说，它怎么运转这些？以后再讲。我们现在只是了解、认识一下我们身体的内脏，这是血液，从身体的静脉流回到心脏这里，再从这里再打出来，然后再送到肺部。在肺部把脏的空气透过呼吸、肺泡的交换，把脏的空气吐出来，然后吸气进去，又把新鲜的氧气透过肺泡的交换，把新鲜的空气又交给红血球，然后又流回到心脏。

当心脏流到这里，然后再从这里打出来，所以我们心脏因为最强的力量是在这边，就像最强、最主要的部分，它要打到全身，当我们摸心跳时，大部分最主要是摸这个地方的跳动，它的的心脏壁也最厚，跳动也最明显，因为它力量要最强达到全身的，这是一个婴儿的内脏。因为婴儿的身体发育还不是齐全，所以他的内脏位置跟大人的位置不一样。

这是一个刚出生的婴儿，他的胎盘还在，这是脐带，脐带黏住了，等一下我们会看到实际的泌尿系统，上次有看到肾脏系统，过滤之后，把不必要的液体跟不必要的元素，它排到膀胱、收集到膀胱来，然后排出来。这是男性的摄护腺，女性没有，这是膀胱，膀胱是收集尿的地方，如果一个人常常憋尿，你久了之后，膀胱的收缩弹性就会渐渐丧失，有时候你憋久会容易形成尿不出来，或是膀胱容易发炎。

这是男性生殖系统方面，稍微看一下，我们要了解一下，这是睾丸、这是横切面。这是女性方面的，这是卵巢，这是子宫，然后旁边出来，这里是卵巢系统，这是一个人死掉之后，然后把整个阴道，这是阴道，这是子宫，这是卵巢，全部都摘除下来，这是整个从另一个角度看，这是子宫颈，再来这是胎儿，她怀孕之后，然后在身体里面发育，他几周大、然后一个月、两个月大，他就最初前几周是这样的情况，然后慢慢一直在孕育长大，这是羊膜，里面有羊水，胎儿就在里面成长，母体跟胎儿都已经死掉的一个实际的尸体，这是小小的，子宫本来就只有这样大而已，当怀孕之后，子宫像吹气球这样一直膨大，随著小孩的长大，然后把子宫撑大，子宫大到这样大，然后生产之后，它又会消下来，这是胎盘里面的，这是子宫实际大小的实体，就像一个人的拳头这样大，但是有胎儿之后，他就慢慢的一直撑、撑开、撑开，这是因为胎死腹中，小孩已经死掉了，所以当它剖开之后，这是子宫剖开，胎儿在里面的实际情况，外面这是子宫，里面有一层羊膜，这里又有胎盘，这里有那脐带，胎盘跟脐带，然后胎儿他的营养、氧气，都是透过母体的胎盘来供应胎儿，这就是胎盘，然后脐带收集营养之后，供给胎儿。

胎盘在中药药名叫做什么？紫河车。这里是我们人体的腺体，内分泌系统方面的，这是告诉我们在哪个位置，内分泌又更精微，再来这是全身的动脉，我们全身每个地方都分布著动脉跟静脉，我们现在先了解、看到缘起，以后再去看到缘起的妙。这是我们身体的动脉跟静脉，心脏打出鲜红的血，这个红色的，就是鲜红的血，从心脏流出来的，这种颜色就是脏的血、使用过的血，它必须要流回到心脏，然后把二氧化碳释放出来。所以心脏就是我们全身血液的马达，我们身体的构造是非常精良的，我们一方面要看到身体的实相，一方面要慢慢去看到实相的精密，要慢慢去看到“精义的小宇宙”。医学家他们发现人体很多的构造，真是非常非常的精密，不只人体，动物都会，因此要慢慢再去看到缘起，又要看到缘起甚深，在活生生的地方，你就更容易看到。

这就是我们身体局部的动脉、静脉，再来是淋巴管，还有脾脏，位置在我们胃部压住的下面，再来是我们的大脑，都是实际大脑，但是彩色上去，实际的大脑没有彩色，因为它每个地区所负责的功能不一样，这是我们的大脑系统，这是实际脑的颜色，所以我们的脑浆就像豆花一样，你看一场车祸就脑浆四溢，就是“观色如聚沫”，要慢慢去体会到这些。大脑是我们神经的中枢，身体里面内脏器官的这些神经，好像一个粗的电缆线下来，然后它再分支，从脊髓的旁边有缝，这是较粗的电缆线再出比较细的神经。如果脊椎有变形、弯曲、增生，就会形成骨刺，然后就会形成压迫。所以，坐姿不要歪歪扭扭的，不要驼背，否则骨头就会随著你的驼背变形而变形，久了之后就会定型，而不正常就会变成正常，容易形成骨质增生。

这是末梢神经，我们身体里面这些构造，都非常精密的。再来自主神经系统，我们身体的内脏器官，都是由自主神经系统在负责，我们心脏的跳动、肺脏的呼吸、胃的消化、脾脏的分泌、以及肝脏的解毒、肾脏的这些过滤、膀胱的集中尿.....这些，都不是你的意识所能够掌控，不是听命你的意识。我现在要把手握起一个拳头，也可以把它放，叫做随你的意识，叫“随意肌”，它会随著你的意念而掌控，你可以把手伸进来或是伸出去，它就是一个随意，它可以随你的意念来动作。自主神经系统，就不是随著你的意念在操控的，它们是自己运作的，所以心脏本身在跳动，它不是你命令它跳动、它就跳动，不是你让它不跳动，它就不跳动，你没办法去掌控它，你没办法去主宰它。

一方面要从这里去体会“无我”，包括你身体里面的心脏、肝脏、脾脏、胃脏，你身体里面跟你最贴身、最密切的这些内脏，你都没办法主宰它，没办法掌控它。所以，你要去体会“无我”，“无我”就是你没办法去主宰它，心脏它们本身的存在，就是一个很多众生的集合体，形成一个心脏，大家有缘聚集在这里，缘起缘生的身体，就要好好珍惜。当你体会到缘起之后，你会珍惜它，但是你也无法主宰它，你会体会到“无我”。所以，你跟你最亲密的身体，你都没办法主宰，你又能够掌控谁？！你又能够主宰你的太太的意见吗？你又能够主宰你先生的意见吗？你能够说你是我的儿子，你就要听我的？样样要听父母亲的意见，背后我们都有很强的主宰欲。我们爱他，但是我们要协助他们成长，协助他们有智慧，但不是一种主宰欲去掌控。

所以，我们要去体会“无我”的深义，当你真正体会“无我”，你会尊重每一个众生，以平等心尊重每一个众生，七情六欲是会影响到你身体的那些功能。因为大家在一起，虽然不能主宰他，就像你没办法主宰你的太太，但是你的心情、脾气不好，会连带影响她、会互相影响，就是缘起，因为因缘网都会互相关联的，不是谁附属于谁、互相有关联，但并不是说谁附属于谁，我们要以平等心尊重每一个众生。如果没有解脱，还会继续抓取，你只能部分的一个推动力，但是这么的精密不是你所能主宰的，怎么能够掌控我的心脏要怎么样的，它的组织构造要怎么样的，这都不是你所能决定的，所以你只是部分的因素加进去，其他这些都是地、水、火、风、空，因缘很巧妙的组合，慢慢去看到那个奥妙啊！精义的小宇宙，精义的大宇宙，大家要慢慢去看到。

自己的身体都没办法主宰、都没办法掌控，将心比心我们身外的这些，我们更没办法去掌控，没办法去主宰它。所以，我们一方面会以平等心来尊重一切众生，一方面我们的苦也会减少，你尊重别人，每个人都希望被尊重的，因此你尊重别人，别人也会尊重我们，你爱他，给他更大的活动空间。

以后还有一套是尸体的解剖，是属于生理解剖方面的，另外一套是属于电脑动画方面的一种解析，以后我们再看。这是我们耳朵方面的构造，这么精密！这是眼睛、眼球，看看我们的六根——眼、耳、鼻、舌、身、意。这是人体的断面，是电脑断层，把人体横切来看，头部的横切面，再来是颈部的横切，第三就是胸部的横切，这是肝脏的实际的情况，上面这是肝脏，这是胆、这是胆，这是胃，这里是十二指肠，这是我们的上腔，这本来是肺脏的地方，肺拿掉了，这是心脏，好像肉干，这是横隔膜，这是我们的实相，大家要去看看、去了解。

我们要看到“味”，也要看到“患”，这是我们身体里面，这是肝脏翻起来，这是胰脏、脾脏方面，这是胃，这是十二指肠，这是我们手指，把外皮剥掉看看我们的手指能够动，都是这些筋在牵、在拉。这是西藏的天葬，人死了之后，当地的观念认为天葬是很神圣的一种葬法，他们把尸

体认为是一种供养，他们称为天行母，其实就是那些秃鹰，让那些秃鹰来吃，也是让他物尽其用，不然把他埋在地里面，腐掉也是腐掉，让那些天鹰来吃，也是供养那些秃鹰，认为这样比较神圣，这是天葬师，把尸体先捶碎，骨头都要捶碎一点，铁锤在这里，把骨头都捶碎了，再把它剖开、解开，让那些秃鹰容易吃。这里是取一块膝骨头，做为一个人的终身纪念品，送给他的家属，这些秃鹰它们都要来吃，这是天葬的实相。

尸体对它们来讲，却是它们的美食，如果我们没有了悟生死，众生就在食物链里面一直吃、吃、吃，吃到最后就是被吃，你一直想要拥有很多很多很多，到最后还是一场梦一场空。所以，佛陀是要我们了悟宇宙人生实相，不要本末颠倒，你看这是头、颈部，因为这捶碎、拉就全拉开了，这是颈部、拉开，这个秃鹰自己把骨头啄破，它的嘴都很硬、很利，把骨头捶打破，然后吃里面的脑浆。我们身体一系列的尸体，到此告一个段落，以后我们会看到这方面，它是比较属于生理方面的解剖角度，因为我们看到死的、也要看到活的。

上次讲过不是五种元素加起来等于五，不是一加一等于二，不是这样单纯，它会有很多很深奥的变化，我们要看到缘起，也要看到缘起甚深，以后我们还有一系列有关身体方面的来讲解，这里面还有很多很深的含意，以后就是要看到比较属于生理上面的，实体方面的一个解析。这是各种腺体在身体里面的位置，我们要看到死的尸体，也要看到活的身体，更要看到死的人身，也要看到活的人身，也要看到奥妙的人生。

这是实际的实体的真正人参，因为它是生的，还没有晒过、制作过，我们一般吃的人参，它是已经泡制过了，如果你要看实际的形象，就是因为这个人参，它很多情况长得很像人，于是取名做人参，它会长成这样，很多的奥妙！所以，我们要看到死的尸体，这个人参，也要看到活的、奥妙的人生，很有趣、是很深奥的人参。

现在这是一个喜事，你要看到“味”，你也要看到“患”，不要光只看这个，然后把后面的遮起来不看，很多事情要从多重角度去看，智慧才会出来，你要看到生、看到聚，也要看到缘尽、缘散，这就是整个生命，全部都要能够看到实相，不要只看到部份。所谓色、集、灭、道、味、患、离，都是告诉我们要从不同的角度去看到实相，不要逃避，这都是实相。，这一张跟下一张是一个对比，我们要看到现象界的“有”，有天下种种这些，我们要看到有这些建筑物、有这些众生，这都是属于缘起的“有”，但是也要看到“空”，要去看到这些缘起、这些变化，看到“空”，不是要看我这个手指，如果你只看这里，叫做“见指不见月”，我们是要透过这个手指，然后去看到缘起、看到“空”。

要慢慢了解实相真理，我们会从二元对立的世界，要的就归入“白”的，所不要的就归入“黑”的；我所抓的、所认定的就归入是“好”的；我所讨厌、所排斥的，就归入“坏”的，这都是众生自己在二元对立的世界里面，这样都是没完没了，那种苦永远存在。我们今天就是要慢慢去认清实相，然后能够包容一切，超越二元对立，能够包含整个，尤其在历缘对境里面，要慢慢把以前所不喜欢的人，我们也能够包容；把所不喜欢的宗教，我们也能够包容；把所不喜欢的人、事、物，我们也能够以平等心来尊重一切。因为唯有你能够包容一切，二元对立的界线才会消失；因为只要有对立，内心就会拉扯、用力，那个苦就会存在。

当你能够超越二元对立，就能够跟佛陀所讲的，天上天下唯我独尊，所谓“唯我独尊”，事实上是在告诉每一个人，每一个人都是宇宙独一无二的存在，以平等心来尊重每一个人，所以没有自

卑、没有卑慢、也没有我慢，只是佛陀协助众生、让众生去了解，你跟佛陀没有少什么，慢慢到达了悟真理实相，然后解脱自在，佛陀只是帮助大家。

现在我们的进度，已经渐渐契入到闻、思、修、证，闻思法义相当重要的部分，以后实修实证就是要回来体证到现在法义所讲的这些，因此现在不是说讲过了之后，后面的这些就不重要，其实后面的修才是重要。后面的修是很重要是不错，但是实修实证就是要回来体证现在闻思法义的主要内容，更精简的讲，就是体证到无常与无我。第八章的五阴跟后面的六入处，还有蕴、界、处这些六界，都是在从不同角度来诠释我们的身心内外、宇宙人生的一切实相，无常跟无我两个法印，所以这方面大家不要轻视它，这是非常重要的核心。

（第廿六节）“陀裟比丘受诸上座比丘教，往语差摩比丘：‘汝言：我观五受阴非我、非我所，而非漏尽阿罗汉。前后相违’”这一经也是满有名，就是差摩比丘生病，然后有一些比丘跟他慰劳，陀裟比丘就代为传达、问候慰劳，然后一方面探病，一方面也跟他再更深入的探讨法义方面，陀裟比丘听差摩比丘讲，觉得这里面有疑问，就当面跟差摩比丘做一个求证：你为什么这样讲呢？然后你这样讲，又说你不是阿罗汉，我觉得前后有违背，这一经的意思就在一问一答，一探讨一回答情况之下，差摩比丘他本身又有更深入的体悟，然后又有很大的突破。

他们就去看差摩比丘，然后就问差摩比丘：“汝言：我观五受阴非我”你说你有看到五阴，你已经有了了解，有体悟到非我、非我所，就是无我、无我所，但是你却说你还不是四果的阿罗汉，奇怪！这不是相违背吗？如果你已经知道“五阴”、“非我”，体证到“无我”，理论上应该是属于四果阿罗汉，你怎么说还不是呢？这时候差摩比丘就语陀裟比丘言：“我于五受阴观察非我、非我所，而非阿罗汉者，我于我慢、我欲、我使，未离、未知、未断、未吐。”注意！他的回答是很如实，这里回答：我虽然在五受阴里面，就是五受阴里面，我观察到非我、非我所，但是我今天还能够清楚知道自己还不是阿罗汉，因为我对自己的我慢、我欲、我使，对这些我是、我能，还没有真正断除。

他看到深层的“自我”还没有断除，证果的体证先后，是你要先体证到无常，再来才能够进一步体证到无我，但是你体证到无常、无我，未必代表你真正已经做到“无我”，可以说这是“理”上，你可以顿悟，但是“事”上，你还没有真正做到。为什么还没有真正做到呢？差摩比丘又回答：“我亦如是”我看到“非色即我，我不离色”就是不依、不异。“非色即我”就是不依，“我不离色”就是不异，就是不依、不异。我虽然看到这方面“非受、想、行识即我，我不离识。然我于五受阴见非我、非我所，而于我慢、我欲、我使，未断、未知、未离、未吐”我“理”上可以了解，我可以了解无常，可以了解无我，我可以体证到无常，理论上我可以体悟到无我，但是我还没有真正做到。

如果进入实修，因为他是实际的心路历程，你可以去看到、去体会到，他所讲“自我”的阴影，都不断地在显露，我是、我慢都还存在，很如实的认真回来看，他才能够做这样的回答。有的人以为自己开悟了，已经知道“无我”了，但是都没有看到深层内心还是在抓著「我」，这时候他就是看到自己深层的“自我”还没有断除，如果你能够体证无常，然后体悟部份的“无我”方面，你可以从证初果，然后逐步二果、三果，可以证到三果，但是三果跟四果，要真正做到“无我”、“自我”要消失，才能够真正证到四果阿罗汉。所以，这就是初果、二果、三果的过程，当你证到三果时，如果有认真回来反观自己，你会看到深层的“自我”，我是、我能、我慢都还存在。

他说请听我做个比喻：“凡智者，因譬喻类而得解。譬如乳母衣，付浣衣者，以种种灰汤，浣濯尘垢，犹有余气，要以种种杂香，薰令消灭”一件很脏的衣服，你一下子洗涤之后，它的脏还没

办法完全清除掉，他的味道还没办法完全清除掉，要怎么样呢？就是要多洗几次。所以，他就看到虽然自己理解体悟无我，但是在历缘对境时，还是会展现我是、我能、我慢的习性、习气，他就是很如实回来反观才会看到，因为“自我”的阴影又跑出来，他认为就因为还留有一些息气，因此要不断“以种种杂香，薰令消灭”虽然“理”可顿悟，但是“事”必渐修，而且你“理”上的顿悟容易，事实上在历缘对境时，才是实际的考验。

“如是，多闻圣弟子于五受阴，正观非我、非我所，能于五受阴我慢、我欲、我使，未断、未知、未离、未吐，然后于五受阴增进思惟，观察生灭，此色、此色集、此色灭”一个有证果的人，虽然对五受阴方面，能够看到非我、非我所，但是他的习气还在，所以要在历缘对境中，不断再实修实练，实际面对各种境界，然后实际再去看，一方面历缘对境修，一方面又加深去闻思。“于五受阴增进思惟”也就是水涨船高，又更进一层去止观双运，然后再继续观察它的生灭，更深一层去体悟无常法印，前面的体悟无常，虽然是体悟到了，但是稳定度还没有出来。

就像几天后的禅修，协助大家慢慢实际去体证到无常法印，但是你没办法都浸泡在无常法印之中，你还会不断的进进出出，稳定度还不够，这时候还必须要闻思，然后再实际修、闻、思、修，这样才能够“增进思惟，观察生灭”，实际再进一层去体悟无常法印，然后再进一步去看“此色、此色集、此色灭”，还有受、想、行、识的集灭。“于五受阴如是观生灭已，我慢、我欲、我使，一切悉除，是名真实正观”这就是真正的开悟、真正的解脱，他的这一段心路历程满不错的，他把见法到究竟解脱的心路历程写出来，所以大家要慢慢去体会。

“差摩比丘说此法时，彼诸上座远尘离垢，得法眼净。差摩比丘不起诸漏，心得解脱，法喜利故，身病悉除”本来他是有生病，当别人问他时，他再更仔细回来检验自己，再讲具体一点，你为什么认为自己已经有证悟，但是还不敢承认自己是阿罗汉？因为他发现自己贪生怕死的结还存在著，要很如实面对自己，因为他在生病时，又看到生命核心“自我”的抓取，还是紧抓著不敢放。所以，他去看到贪生怕死，“自我”还紧抓不放的，那个结还看到。当跟人家对谈之后，他又更深一层去看到，慢慢终于自己看到核心的阴影，然后自己又有些体会、又有些突破，这时候他又有更深的体会。那些来探病的比丘听他这样讲过之后，也刚好又蒙他的法喜，所以彼此切磋、教学相长，然后体悟更深。

【法义分享】虽然能理解、能观察到五阴非我、非我所，但我慢、我欲、我能.....并未断。这与观察的深浅度有关，也与习气有关。所以才有四双八辈的差异。深层的我见、我慢不易断，通常需要一面明眼善知识的镜子、以协助反观照见。如果真正要走上究竟解脱，在还没有到达解脱之前，一面明眼善知识的镜子，协助照见我们的死角，照见我们的不足，照见我们踩在脚下的阴影，可以节省我们很多不必要的生命摸索。所以，深层的我见、我慢并不容易断，通常需要一面明眼善知识的镜子、以协助反观照见。如果因缘不成熟，还要再静待因缘。

差摩比丘于“五阴”，再深入思惟观察“生灭已，我慢、我欲、我使，一切悉除”理论上可以如此，实修上要断深层的“我慢”，没那么容易！因为实际体悟过来，发现没有那么容易，修行者很容易在禅修之际，觉得“我慢、我欲、我能、我是、我在，一切悉除”，但出了禅修区，实际历缘对境之际，我慢、我是、我能全部又暴露出来。所以，“理”悟容易，实修不易，所谓“理可顿悟，事必渐修”，要有很深的反视觉察力，才能看到深层潜伏的我见、我慢、我是、我能。

为什么“理悟”容易呢？因为在单纯简单的环境、专修禅修的时候，没有外境的考验，于是你会

觉得“啊！我现在已经做到！没有“我”啦！我现在已经体悟到“无常”了，现在已经没有“我”，“身见”这些都没有了，什么事情都大事已办.....”但是一历缘对境的时候，尤其你认为你开悟了，已经成为人天师表了，当众生开始向你顶礼、向你恭敬，这时候你能不能去看到背后的我慢、我是、我能心态？

当人众越来越多，要兴建道场了，然后要收皈依弟子了，有没有去看到你背后有“我的山头、我的道场、我的弟子、我的宗派、我的衣钵、我的继承人.....”的心态，都是很微细的那些我是、我能、我慢。当然，大家也许认为这跟我们修行上，好像离得太远了.....，千万不要认为离得很远，现在不讲出这些，也许以后再讲就没机会了，等你以后有名、出名时再讲，那时候你听不进去了。所以，如果大家在闻思的过程，能够建立起正确的闻思，可以避免你很多将来不必要的岔路，要很如实回来面对自己。

历史上真实的佛陀，他本身没有建立宗教，本身没有建立宗派，本身没有建立固定的道场，都是人家有提供道场，因缘具足就引导大家来此禅修，一段期间之后，哪里有需要，他又走到哪里，没有固定的一个地方。虽然有很多人跟佛陀学习、皈依，但是他从来不去抓住弟子，也没有去更改弟子的名字、名号，除非你自己愿意要更改一个比较好的名字，随你所喜欢，但是佛陀本人没有说派系加入，然后要改成什么姓、什么辈.....，都没有那些。所以，真正一个“无我”的人，没有他的山头、没有他的宗派、没有我的弟子.....都没有，但是今天并不是说我有一个山头、一个宗派，有我收的弟子，这样走红了，就不是正法，也不是这样讲，而是佛陀做出一个模范，这是很明的一面镜子，让我们参考。

今天因缘情况，你需要一个禅修的地方，或是有些人要跟你学习，没关系！你随顺因缘。但是我们要跟佛陀这一面真正是无我、无私的镜子来比较，佛陀提供这一面很明的镜子，让我们对照，要从中去看看我们随顺因缘而起的情况之下，我们在历缘对境的时候，有没有我是、我能、我慢、我的弟子、我的宗派，我的山头.....？这已经是讲到很深的观念，因为跟断深层“我慢”关系很大。

民国初年，泰国满有名的一位高僧阿姜曼，在座有不少人应该有读过“阿姜曼尊者传”，他以前也是一样用生命在修行，当他证初果、二果之后，情况已经相当不错了，也随顺因缘在指导别人。但是当他一样看到自己内心的不安，内心的那股我是、我能都还存在，还没有真正找到我所要的，于是他又放下，然后又不断再继续找寻。他在“阿姜曼尊者传”里面也有提到，当他要从三果要证四果的期间，他真正是都是用生命去修，修到后来真的是很苦、很苦，他很如实回来面对自己，知道自己不足，知道一定要非达究竟目的、决不终止。历史上，有不少真正体证到“无我”境界的人，他们都提供一面很好的明镜让我们照见。

（第廿七节）“仙尼！其第一师见现在世真实是我，如所知说者，是名断见；彼第二师见今世后世真实是我，如所知说者，是则常见；彼第三师不见现在世真实是我，命终之后，亦不见我，是则如来、应、等正觉说，现法爱断、离欲、灭尽、涅槃”仙尼白佛言：“世尊！我闻世尊所说，遂更增疑”。

佛陀回答仙尼这一位修行者，说“其第一师见”，在“见”上面加上一个“只”，这样比较容易了解。佛陀现在做三种归纳比喻，第一位法师的类型、说法，只见到“现在世真实是我，如所知说者，是名断见”为什么这样的说法就是断见？第一种法师只见到“现在世真实是我”，另外一个隐藏的含意就

是他否定未来，“否定”没有写出来，但是佛陀后面就归纳因为他只见到“现在世真实是我”而已，那是否定未来。“如所知说者”就像他们所知的这一种说法，是属于“断见”，真的很多人认为这辈子好好过就好，死了就一了百了，认为死了就空、死了就没有，就是落入断见、断灭空。

“彼第二师见今世后世真实是我，如所知说者，是则常见”这是第二种论师的说法，佛陀把这一种归纳出，叫做落入常见。为什么这一种叫做落入常见？现在不便于直说、不便于说明，私下可以谈。因为你刚才有讲一个宗派，这样我们就不便公开谈，但是佛陀所讲的第二种说法，看到“今世后世真实是我”，里面有很深的含意，为什么这一种说法就是落入常见？有轮回是不错，但是因为“今世后世真实是我”，有一个不变的“我”在投胎转世，从上一世投胎到这一世，死后只是身体死亡，然后另外真的“我”，又再去投胎转世。这里就是有一个真实的“我”在投胎转世，就是落入“常见”。“今世后世真实是我”，有一个真正的“我”，落入“真常唯心”的“真常”、“真我”好！就是落入“常见”，前面是“断见”。

“彼第三师，不见现在世真实是我，命终之后，亦不见我，是则如来、应、等正觉说”第三师是指佛陀本人，这里第三师就是佛陀的看法、他的见法，佛陀本人是“不见现在世真实是我，命终之后，亦不见我”并不是认为生命就只有这一世，然后否定未来，佛陀没有否定未来，但是“命终之后，亦不见我”，也不承认有一个“真常”的我在投胎转世，这里面透露著「缘起甚深」、还有“无我”。因为这是修行上很深，而且很不容易超越的障碍，不要以为很简短、没什么，这是非常重要的关键，要慢慢去看出来它的重要性，这样才不会落入陷阱里面。

所以，佛陀的看法是怎么样？他是不否定未来，但是也不承认有一个真常的“我”在投胎转世。“是则如来、应、等正觉说”就是正知正见的如来，如来的看法、所体证到的，“现法爱断、离欲、灭尽、涅槃”前面第一师讲的是“断见”，第二师讲的是“常见”，都是落入两边，佛陀所走的是“中道”，第三师是中道的一个说法、一种体证。

仙尼听佛陀这样讲之后，就回答佛陀说：“我闻世尊所说，遂更增疑”不跟我讲，我还不生疑；跟我讲之后，却更不明白。如果刚才没有这样解释，大家从文字方面，去了解佛陀简短的回答，你也不会明了，不容易看到它里面的深义。所以，佛陀就回答“正应增疑”不错！不错！你有怀疑、你更疑惑，这是很正常的。“所以者何？此甚深处，难见、难知”注意这两行，这两行很重要！“此甚深处，难见、难知，应须甚深照微妙至到，聪慧所了。凡众生类，未能辩知。所以者何？众生长夜异见、异忍、异求、异欲故”要好好一个字一个字去消化、去咀嚼，这是佛陀很深的心声，“甚深处，难见、难知”必须有很深的修行功力，你才能够照见到；要有很深的智慧，你才能够看到。

“凡众生类，未能辩知”一般众生没办法辨别出来的，“所以者何？众生长夜异见、异忍、异求、异欲”一般众生都一直向心外求法，常常跟真正的解脱道背道而驰，虽然表面上很认真在修，但是实际所走的，却未必是真正到达究竟彼岸、解脱道的方法。所以，为什么我们强调实修实证，一定要有前面正知正见的闻思基础？如果你没有建立正确的闻思基础，实修实证很难很难正确的，因此绝不要疏忽了闻思基础的重要。因为当你有正确的闻思基础，后面的实修实证就会事半功倍。

“世尊！我于世尊所，心得净信，唯愿世尊为我说法，令我即于此座，慧眼清净！”这一位仙尼就承认自己不懂，愿意虚心的学习，愿意虚心的受教，身心很柔软，于是佛陀这时候就再更进一步的，引导他去体会更深的这些法。所谓更深的就是佛陀要让他去体证到什么叫做“无我”，但是真正

要体证“无我”，记得！真正“无我”的确立，一定是建立在“无常”，如果没有真正体证到“无常”，你没办法真正体证到“无我”。如果这两方面没有真正体证到，就没办法真正体证到“空”、涅槃。有的人看了我编写的这本书，然后就断章取义，截取后面一部分，认为我说的“空”，还是再落入一个实有的“空”里面，于我就跟他讲，要从前面逐步上来，除非你已经真正彻证“无常法印”，否则你要跟我谈论“空”，都是落入空谈，只是在头脑里面的知见。

因此，要先体证到“无常”，要坐稳在无常的法流上面，因为无常是每一个刹那，现在、当下都是生生灭灭的，你要活在每一个当下、每一个现在，体证“无常”，这样才能够进一步体证到“无我”，然后再更进一步体证到“空”、“涅槃”，就是佛陀所讲的，你要“先知法住智，后知涅槃智”，“无常”、“无我”就是“法住智”。

“复问：‘仙尼！异色有如来耶？’”前面是佛陀解析无常方面，再来“仙尼！异色有如来耶？异受、想、行、识有如来耶？”答言：‘不也’”就是否、不是这样，这里事实上要诠释“不依、不异，不即、不离”。“异色有如来耶？异受、想、行、识有如来耶？”不也！世尊！’佛告仙尼：‘我诸弟子闻我所说，不悉解义而起慢无间等；非无间等故，慢则不断；慢不断故，舍此阴已，与阴相续生。是故！仙尼！我则记说，是诸弟子身坏命终，生彼彼处。所以者何？以彼有余慢故’”佛陀就讲很多弟子里面，虽然我说过这些很深的法义法要，但是如果这些弟子“不悉解义”，没办法真正了解我所讲的法义深义，没办法了解法义“而起慢无间等”，没办法真正了解我所说的这些法义，也没办法在历缘对境里面去现观我慢、我是、我能，“起慢无间等”就是在历缘对境中去观察，没有间断去观察我是、我能、我慢。如果他们不能够做到，“非无间等故”“非”就是没有，因为他们未能没有间断的去现观我慢，他们真正深层的“慢则不断”。

深层的“慢”没办法断除，就是十个结后面很深的那些结，它是一层一层越来越深入、越来越微细，如果你止观的定力不够，没办法看到深层“我慢”的阴影。所以，一方面自己要如实回来面对自己，一方面有善知识来协助你，你就可以突破更快。如果你没有好好在历缘对境里面去现观我是、我能、我慢，“我慢”就没办法断。“慢不断故”因为“我慢”没办法断，所以“舍此阴已，与阴相续生”，深层生命的核心不敢放，“自我”还紧紧抓著，当他缘尽要死的那一刹那，又会形成下一世的种子出来，又会紧抓著，当下一世的种子出来之后，遇到因缘成熟的时候，又会再出生，亦即“舍此阴已，与阴相续生”。

“是故，仙尼！我则记说，是诸弟子身坏命终，生彼彼处”虽然他来跟我学，成为我的弟子，但是没办法真正了解法义，也没办法真正去现观种种慢，所以他的慢不断，这样在死后一样会继续再投胎、继续再轮回。“生彼彼处”还会继续再轮回。“所以者何？以彼有余慢故”因为他仍然有慢，“自我”紧抓著不放、不敢放。这几行非常重要，告诉我们解脱与生死轮回的重点核心所在，自我、我慢，才是一个真正很重要的一个分水岭。

所以，修行不是标榜“我神通多么广大，我看到什么法，我开悟了，我怎么样了，我修行多么的清高，我多么会收摄六根……”这些都只是过程，这些都只是方法，让我们真正心能够宁静下来，去看到深层的内心就是在对抗“无常”，深层的内心就是在对抗“无我”，能不能看到？因为有“自我”存在，你就会对抗、就不敢放。所以，佛陀讲真正要体证、要做到，不容易啊！这是修行上，很重要的一些关键，如果没弄清楚，会枉费很多很多宝贵生命。

“仙尼！我诸弟子于我所说，能解义者”前面是说不能够了解我深义的，后面就是说在我的弟子

里面能够了解我所讲的这些深义的，“彼于诸慢得无间等”他们了解深义之后，又在历缘对境里面去现观种种我是、我能、我慢，像这样“得无间等故”，他们都随时能够反观我是、我能、我慢，所以“诸慢则断”这个“慢”要断，要在历缘对境里面，都要随时去看、去检验，因此“诸慢”才会断。“诸慢断故，身坏命终，更不相续”“诸慢断”就是深层的“自我”，最后全然的消失了，全然的放开。

要全然的放开、要全然消失，一定要真正体证“无常”，真正体证到“无我”的实相，深层的那些“我”才会放开。“诸慢断故，身坏命终，更不相续”一个究竟解脱者，像佛陀成就究竟解脱者之后，因为他真正体证到“无我”，看到只要“我”的阴影还在，就还是用很厉害的“自我”，要跟实相、整个大自然，整个宇宙存在的“无我”法印在对抗。

举例来讲，有一粒石头掉到大海里面，最初这一块石头会觉得海洋的潮流跟它过意不去，认为海洋的潮流都在打击它，一直在冲刷它，因此我们会说“人生不如意之事十之八九”，就是你在海洋潮流里面，觉得潮流都是在跟你对抗、跟你过意不去，我们在抓“常”、在抓“我”，我希望怎么样、我要怎么样，没有去看实际整个大海洋潮流的情况，没有看到整个法界的法印，没有看到无常法流，于是就认为境界是在跟你对抗，所以你的苦就永远存在，这是第一个阶段。

第二个阶段，当你苦、苦到后来，觉得跟境界抗争，实在没完没了，苦也受够了，于是后来就觉得“我应该怎么样、应该怎么样”，第二个阶段就是你看到这个环境、这些情况、这个事实，你没办法改变，于是在第二个阶段就是接受，你不再去跟这个境界抗争。以前潮流这样一直流过来，你觉得它是在冲击你、打击你，现在你不再跟他对抗了，你现在接受，好吧！反正你要来嘛！我没办法改变你，那就接受嘛！但是这个接受已经不错了，已经比前面那个苦比较少了，但是这个“接受”里面，还有一些无奈的心态。

再来第三个阶段，就是种种苦，它又在冲击你，告诉你那个深层的“我”，还没有真正的死掉，种种的苦都是在刺激你、都在提醒你，你那个“我慢”还在，所以到后来你又继续修，然后你继续的看。当你的视野、视线慢慢超越，提升到比较超越的立场，你发现这整个大海的潮流就是这样，我根本没办法去改变它什么，然后慢慢那个很厉害的“自我”会消失，最后你这个石头会放开，会跟这个海洋跟这个潮流溶为一体，这是一个比喻让大家去了解。所以，我们这一本书后面，在实修实证的部份有提到“溶入一体的世界”，那是很深的，我们要慢慢去了解，一个究竟解脱者，为什么说“诸慢断故，身坏命终，他就更不相续”？

“仙尼！如是弟子我不说彼舍此阴已，生彼彼处。所以者何？无因缘可记说故”因为他的“我慢”已断，“自我”已经消失了，所以“欲令我记说者，当记说：彼断诸爱欲，永离有结，正意解脱，究竟苦边”他已经到达究竟彼岸，已经了悟生死、了脱生死。“我从昔来及今现在常说慢过、慢集、慢生、慢起”我常常跟大家提醒，你要去看那个“我慢”的过患啊！“慢集”你要去看啊！我慢的生起，我慢生、慢起，你要去看啊！因为这是生死轮回相续很重要的根本原因。

“若于慢无间等观，众苦不生”如果你能够在历缘对境中，处处去看、去检验，是否有我是、我能、我慢，当一有生起的时候，你就能够觉察到，这样你的众苦就不会产生，除了你能够坐稳在无常法印以外，又能够“无我”的溶入每一个境界，你会超越一切的二元对立的，就是这一经所讲的。

“无间、无间等”可翻译为“现观”，现在当下就没有间断的深观反观，一般修行者极容易落入“断

见”或“常见”，但很不易觉察到自己落入“断、常”两边，能够觉察到就有校正的可能了。你不要以为说“我应该没有啊！我应该没有落入断常啊！”错了！除非你是究竟解脱者，除非你是四果阿罗汉，不然你都还在“断、常”二元对立的世界里面，只是有没有觉察到而已。你越有如实回来觉察、越有看到、能觉察到，那么就有超越、有校正的可能，你就有超越的可能，因此这是很重要的。

但“此甚深处，难见、难知”需要有很深度的反观察力，“凡众生类，未能辨知”，因为“众生长夜异见、异忍，异求、异欲故”很多方面是处处很用功、很认真在修行，但是你在“有为法”的世界里面绕，有看到吗？你在求“常”有看到吗？所以，要慢慢静下来去看，你在二元对立里面想说“我越修、希望越厉害，我能够有神通，我能够怎么样，我能够有法术，然后把我所不想要的境界，能够把它对治、把它消除……”有没有去看这是在二元对立的世界里面？所以，这方面要慢慢静下来。

佛陀讲出“众生长夜异见、异忍、异求，异欲”只要好好把《阿含》闻思，然后进入实修，很多的岔路就可以避免了。众生习惯于颠倒梦想，常用我见、我慢不断在构筑梦幻世界，但不自觉知。若“我慢”不断，“自我”就不会死；“自我”不死，就会继续再抓取、再轮回，这里所讲的都已经是很深、很深，大家不要以为这样好像很困难，其实也不会很困难，只要大家有决心，然后真正要学习佛陀，此生非达目的、决不终止，真正要走究竟解脱之路，你的成就就会很快，而且你的身心会柔软，要超越、突破就很快！

有人问我有关于“有为法”、“无为法”方面，他满用功、也很仔细、很认真在检验自己、检视自己，认为在有为法的世界里面绕，再怎么绕都是在“自我”意识里面，在那里绕不完。于是我就跟他讲，真正要体证到无常法印，就要用“无为法”；他说体证到无常之后，是不是还有种种果位之分呢？是不是就已经能够证到四果呢？我就说还不是的，因为你去体证到无常之后，还有深层的自我、无我方面，你是不是去看？是不是有去突破？不是说你用“无为法”体证无常之后，就能够真正做到“无我”，还没有！因为他很认真在检视自己、在看，我就跟他讲：你就好好继续再用功，以后当你觉得情况不错，慢慢希望要突破“无我”，然后认为可能已经证到“无我”，这时候如果有需要，我再帮你把“无我”的尾巴抓出来。因为在历缘对境的平常时候，可能认为“无我”很容易体会，但是在历缘对境时，“我”影子都在，你能不能看到？一方面有时候自己不容易觉察到，如果有需要的时候，我会帮你、告诉你“我”的尾巴在哪里，有没有看到？

在原始佛法里面只有讲“识”，没有再继续区分那些，但可以说是深层“自我”的抓取，来到对生命核心的一种抓取、阴影，它继续存在著，只要你继续用功，愿意如实面对自己，如果有因缘情况许可，我会帮你找出“我”的尾巴在哪里，也要你的身心够柔软，否则我不敢讲，因为你会抓狂。所以，你要身心柔软、愿意接受，我就会告诉你尾巴在哪里，这样你很快就可以去照见到，要从“有为法”慢慢上来。在修行方面也是一样，就是要从“有为法”慢慢上来，然后进入“无为法”，包括在闻思的层次方面来讲，也算是有为法，然而今天的“有为法”，是要实际去体会、去做到“无为”，就好像禅宗是“不立文字、教外别传，直指人心、见性成佛”含意是很深，但是要去看到“无字天书”，要去看到“不立文字”，需要多少的文字，你知道吗？你要进入“无言”，我需要说多少的话，你才能够体会到“无言”，你知道吗？所以，要体证到“无为法”，我们要先经历过“有为”，因此今天的闻、思、修，就是让大家慢慢逐步上来，能够去体证到“无为”，功夫、时间不会白浪费。

什么叫做“出家”？

什么叫做出家？一般都认为出家就是把头发理掉、穿上袈裟，这样就是出家，我们现在来做一

个比较有深度的解析。在此，分成几个层面来讲，一个是居士身、出家相，这是第一个大家现在所了解的层面，这个人还没有理光头、还没有穿袈裟，就把他称为“居士身”。如果他理光头、穿上袈裟之后，叫做“出家人”、现出家相，这是一般的区别，这是以外相来区分。第二个阶段，以他所修的到底是“世间法”、还是“出世间法”？以他的心所修的到底是“世间法”、还是“出世间法”来区分？

“世间法”就是越修越有所得、越修越厉害，越修我慢越高、越大，认为你修行有成，认为你神通广大、很厉害，你能够怎么样，我能够怎么样……，这是属于“世间法”。所谓“出世间法”，“阿含解脱道”就是属于“出世间法”，是回来反观我是、我能、我慢，你越修，我是、我能、我慢越减少，身心越柔软。虽然你的身相是现出家相，如果你所修的是“世间法”，严格讲都还是属于“世间法”、“在家法”，你虽然是居士身，但是你所修的却是“出世间法”，心跟法方面，都契入“出世间法”，虽然你是身没有出家，但是你的心是已经现出家相。所以，第一个层次是以外相方面来区分，第二个层次是以心、法方面区分。第一个层次应该要尽早突破，《金刚经》也有讲不能够以身相见如来，如果你是还著重在外相方面，内心的心法方面，就看不到他所修的是不是“出世间法”，这是第二个层面。

如果是现出家相，然后又修“出世间法”，当然是更好，那是标准的走在“出世间”解脱道上。第三个层次要用什么来区分？就是以证果方面来区分，如果初果到三果，都还没有真正出家，要证四果阿罗汉才是真正的“出家”。这里所讲的“家”是指什么，是指枷锁的“枷”，也就是三界。所以，佛陀要我们真正出家，是要出三界的家，不是出你现在家庭的家，虽然你离开现在家庭这个家现出家相，但是如果你所学的，不是“出世间法”，如果没有证到四果阿罗汉，你都还是在家，还在三界的家里面，三界就是由“自我”所抓取的梦幻世界。所以，包括证到三果，为什么还没有真正出家？因为“我慢”还在，还有“五上分结”还没有断。“五上分结”其中两个结，就是“色界贪”、“无色界贪”。

所谓“三界”就是欲界、色界、无色界，证到三果的人，“色界”跟“无色界”这两界还没有出离，因此严格讲证到三果的人，都还没有真正的出家。佛陀所讲的真正出家是在于你有没有证到四果阿罗汉，你有没有真正出离“自我”所构筑而成的梦幻世界、三界的家，如果还没有，就是还在三界的家里面。一路修行的路程，要知道我们有否真正出家吗？所以，我们要的是真真正正的出家，你要出“三界”的家，才是真正的出家，前面这些是“方便”，你有因缘现出家相，然后修“出世间法”，这样要证四果阿罗汉，当然这是更快、更好。你身、是出家相，心也是出家法、也是出家相，这样要证果很快。

如果你现“出家相”，但是你不是走“出世间法”，要到这里就很难。如果你的因缘不成熟、还以“居士身”，但是你却因有缘真正要迈向究竟解脱而修“出世间法”，你要证初果到三果，都很容易；证四果阿罗汉，要好好下更大的决心，进入专修，一样可修、可证、可达。

《阿含经》里面是没有一个明显界定区分，说居士只能够证到三果，但是在家居士修“出世间法”，然后要证初果到三果，没有什么困难，但是你要证四果，我认为要进入专修，也就是真正你心能够出家、身未必，如果身容许、出家也好，但是如果你不容许现出家相，然后真正心走“出世间法”进入专修，你要证四果很容易。如果没有建立正知正见，而随便现出家相，有时候这个出家相，反而会形成你解脱道上一个很大的障碍，因为一个是执著与“自我”，另外很容易无意中长养“我慢”。只要你一疏忽，很容易无意中长养我慢，因此并不是说现出家相不好，我个人绝对没有排斥现出家相。

在1887-1889这几年，我本来要现出家相的念头很强，但是后来当我读完佛学院研究所之后，觉得我要以法为主、为核心，要真正能够找到“出世间法”，真正走在“出世间法”上，我要做出实质的意义，跟著佛陀解脱道一步一脚印的走，所以我就选择保持在家相，一方面觉得当保存在家身，我更容易降服“我慢”，我个人觉得每个人的因缘不同，因为当你在家身之时，你处处都会排在人家后面，可以坐在人家后面，我们比较可以默默的学习。

所谓“非想非非想天”，重点就是“自我”的三界里面，“自我”进入“非想非非想处定”，“非想非非想处想”还是在“无色界”里面，算是三界里面，“三界”就是包括欲界、色界、无色界，“非想非非想天”就是属于“无色界”，还在三界里面。讲更深入一点，虽然你能够进入“非想非非想处天”，但是“自我”还没有死。“三界”就是外面的客观世界，有欲界、色界、无色界这些，但是客观的实相世界不是苦海，佛教所讲的苦海是“自我”所构筑成的梦幻世界，在欲界、色界、无色界里面绕，包括说四禅八定，以后我们还会再讲。

如果一个人有因缘现出家相，又有因缘接触出世间法，脚踏实地实实在在的跟著佛陀所走过的解脱道脚步，一步一脚印走，很快！《阿含经》里面所讲的，不用七年，你就可以证到阿罗汉果，所以我们也不要轻视现出家相的因缘，但是不要光只是外表而已，更重要是“内心”，一定要掌握住心法，能够身、心都一致现出家相，要证果就很快！

（第廿八节）“愚痴无闻凡夫于色集、色灭，色味、色患、色离不如实知；不如实知故，爱乐于色，言色是我、是我所，而取摄受。彼色若坏、若异，心识随转，恼苦生”这一经有一个重点，这一节的最后一句话“是名身心苦患”注意这四个字，“身心苦患”身与心是分开的，所谓“是名身苦患，心不苦患”一般众生是身苦、心也苦，解脱者是身苦不能免，但是他的心是不苦的。为什么会有这些差别呢？因为一般众生在对色、受、想，行、识，对身心内外方面不能够了解、不能够透视，于是在抓取，不知道“无常法印”，因此它必然一定会变。当它变异、变化时，你的内心就惶恐、不安，因为你的抓取、你的要，要失去了、要变化了，于是你的内心就会被境界卷入，而形成身苦、心也苦，你的心成为境界的奴隶。

一个人有实际去透视身心内外、宇宙人生的实相，对于“色集、色灭、色味、色患、色离如实知”，了悟这些实相，从各个层面都能够去透视到“三法印”，这时候“如实知己，不生爱乐，见色是我、是我所；彼色若变、若异，心不随转恼苦生”因为他透视之后，放下过去的颠倒梦想，放下他过去的种种执取，因为你不执取我、我所，因此当这些境界变化时，你不会成为境界的奴隶。

一个身苦、心不苦，一个是身、心受苦，原因在哪里？这里都有告诉我们原因，“心不随转，恼苦不会生”于是就不会“恐怖、障碍，顾念、结恋。受、想、行、识亦复如是，是名身苦患、心不苦患”一个人能够透视实相真理之后，放下他的种种执取，此时因为没有得、没有失，没有得失心，因此境界再怎么变化，都能够不受境界所卷入，就是《心经》提到的“以无所得故，心无挂碍，无有恐怖，远离颠倒梦想”，就是这里的意思。所以，你要做到无有恐怖、远离颠倒梦想，一定要对身心、宇宙的这些实相，有正确深入的透视了解。当你透视了解之后，放下那些执取，没有得失心，没有迎、没有拒，因缘产生之时，你不会逃避，会善待每一个因缘，但是又不会去抓取，因此就不会成为境界的奴隶。

遇到同样的逆境考验，凡夫是心慌意乱，身苦、心也苦；有正知正见的修行人是内心平静，身苦不能免，但内心却安祥不受境界影响。前者用我慢、我欲在与“无常法则”抗争，身、心会痛苦，

就是因为用我慢、我欲，在与无常法则对抗；后者了知“无常法则”而全然接受，当你接受，境界就会穿流而过。为什么呢？如果一件事情已经发生了，你却不接受，这样只有苦上加苦。

举例来讲，几年前台北市有一位很有名的肛门痔疮外科雷医师，因为他儿子在服役时死在军中，他是认为儿子是冤枉死的，因此一直要为儿子洗刷冤屈，要把委曲的实相找出来，于是一直在奔波，结果还是没办法达到他的愿望，因此他已经曾经自杀过一次，但是事情还是没有水落石出。他本来就是很有名的直肠外科医师，但是为了已经发生的事情，没办法接受实，于是他的整个人生、整个生命，都被这件事情笼罩著，到最后呢？真的也让大家感到满惋惜的。这样做，对自己跟你儿子的苦，有减少吗？你认为儿子受到这些冤枉，能不能站在比较冷静、比较理智的立场？该做的、我们去做，已经死了，我们接受这个事实，但是该做的、我们去做，但是有些因缘不是你所能掌控的。当你这样做了之后，也没办法挽救儿子的生命，而且自己的生命也赔上去了，于是你的家人又是更苦。

所以，遇到一些境界，已经发生的事情，我们接受它，然后面对当下，该怎么样去做，该争的、该去证明的，我们还是冷静理智的去处理，而不是走上以生命来抗争，这样到后来引起家人更多的苦，并不是你走了之后，事情全部都解决。因此我们要有智慧去面对一切境界的现前考验。

（第廿九节）“佛告火种居士：正以此法，诸所有色，若过去、若未来、若现在，若内、若外，若粗、若细，若好、若丑，若远、若近，彼一切如实知非我、非异我（非我所）、不相在；”一切都能够去体证到它，无我、无我所、不相在，受、想、行、识也都是如此。“彼于尔时成就三种无上：智无上、解脱无上、解脱知见无上。成就三种无上已，于大师所恭敬、尊重、供养如佛。世尊觉一切法，即以此法调伏弟子，令得安稳、令得无畏、调伏寂静、究竟涅槃。世尊为彼涅槃故，为弟子说法”。

这一经有讲出满重要的关键重点。修行者要成就“无上正等正觉”的重点都已经告诉我们了，不管从五阴、六界、六入处，从身心内外的过去、现在、未来，或是所有的这些远、近、大、小、粗、细、好、坏.....这些，都要去如实去看到，如实去体证到，如实去求知求证，体证到真正就是无我、无我所、不相在。如果你真正能够去体证到这些，就能够成就“无上智、解脱无上、解脱知见无上”。

何谓“无上”？以前当我在学佛、闻思法义的过程，因为人家跟我们讲“无上”就是佛陀成就“无上正等正觉”，成就在所有世间、在众生里面，他是地位最高、最高的，没有人能够再超越过他，一般人所理解“无上”就是这样，都认为他的智慧各方面是最高的，没有人比他再更高了，没有人超过他。因此，也曾经想说以后也要成就“无上正等正觉”，所谓“吃得苦中苦，方为人上人”，想要到达同样最高的位子，后来慢慢地体会觉得“无上”不是这样解释，现在大家能不能想出它深层的含意？所谓“无上”就是没有大、小、高、低的区别，也就是超越二元对立，更深的含意就是没有自卑、也没有我慢。

所谓“无上”的深义，事实上就是超越一切的二元对立，已经没有那些上下之分，如果你还在认为“我今天修行境界很高，成就‘无上正等正觉’，我是世间的智慧第一、我最高.....”要去看到里面“我”成就什么样的那一种影子，都还有二元对立的心态。佛陀成就“无上正等正觉”，到最后就是超越那些二元对立。所以，“无上”是解脱无上，如果你还在认为“我修行境界很高，我现在已经达到智慧最高、最上.....”还有那种对立，所谓“人外有人、天外有天”，当你体证到一切众生平等、超越二

元对立，这时候所有的二元对立全部都消失，就是真正究竟智，亦即“智无上、解脱无上，解脱知见无上”含意很深！成就这三种“无上”。

为什么你能够成就这三种“无上”呢？前面经文内容要慢慢去求证，不管你从哪里一个角度去求证，都体证到“无我、无我所，不相在”，这样才能够真正超越自卑、卑慢与我慢。“成就三种无上已，于大师所恭敬、尊重、供养如佛”因为经过实修实证之后，我们就会感恩，感恩的心自然流露出来的。“世尊觉一切法，即以此法调伏弟子，令得安稳、令得无畏、调伏寂静、究竟涅槃”世尊就是了悟这些宇宙人生的实相真理，然后真正到达究竟涅槃解脱，于是佛陀就把他所走过来的心路历程，实际的解脱道来“调伏弟子，令得安稳”供养这些有缘人，让他们也逐步这样走上来。“令得无畏、调伏寂静”为什么无畏呢？就是泯除那些二元对立，没有大、没有小，没有大小、高低之分。

“令得无畏、调伏寂静”因为一切众生是平等，这样才能够真正契入无为、无上，“调伏寂静、究竟涅槃。世尊为涅槃故，为弟子们说法”世尊是为了“涅槃故”，为弟子们说法。所谓“涅槃”，不要把它解释跟“死亡”相等，不是那个“死亡”，不是坐到好像“植物人”、“入深定”这样才像“涅槃”。所谓“涅槃”就是苦的止息，贪、嗔、痴的止息，烦恼的止息，他的这些苦消失了，他是解脱自在，一个很快乐、很自由、自在的人。就像过去还有那些颠倒梦想，过去还有这些“神经病”，还有不正常的那种心态，今天把这些病医好了，让他恢复成为很正常、健康的人，就是契入“涅槃”，于是过著健康正确人生观的人。

佛陀是为了引导众生契入涅槃，也就是远离颠倒梦想。【法义分享】“世尊为涅槃故，为弟子说法”这是如来出现于世的主要目的——引导众生了知宇宙人生的实相而出离苦海，到达究竟涅槃的彼岸。但“涅槃”甚深极甚深，很容易被扭曲、被误解。众生不了解涅槃的深义，导致后世佛教徒才有“不断烦恼、不入涅槃”的谬论，这如同劝人“不要把精神错乱治疗好”一样荒谬。所以，佛陀是为了协助众生契入涅槃、出离苦海、远离颠倒梦想，而在为弟子们说法，因此不要怕涅槃，不要不契入，这是佛陀示现于世的主要目的。

（第三十节）“佛告罗陀：于色染著缠绵，名曰众生”这里告诉我们什么叫做“众生”？定义很简短，“于色”就是对所有境界，“色”只是一个代表而已，对身心、内外所有一切境界，于色染著缠绵，这就是“众生”。“于受、想、行、识染著缠绵，名曰众生。”“佛告罗陀：我说于色境界当散坏消灭，于受、想、行、识境界当散坏消灭，断除爱欲，爱尽则苦尽，苦尽者我说作苦边”要去看到所有的现象界，包括我们的身心内外，都是“散坏消灭”，也就是说缘生一定是缘灭，缘生的现象界一切，它一定是生、住、异、灭、成、住、坏、空，而且每个刹那都是不断在流动变化变化。

如果你去抓取，就是抓个梦幻泡影，去抓一个空壳子、抓一个死的，因为活的东西是在每一个当下，要去抓住那个活的，你要全然放下，才能够抓住那个活的。只要你有所抓取，都是在抓那个死的、抓那个泡影，这样就是在苦海里面绕。所以，当一个人能够了悟无常生灭法印，当你不抓、全然放开，“断除爱欲，爱尽则苦尽”那个苦就是来自我们的贪爱，“苦尽者我说作苦边”所谓“作苦边”就是已经到达苦海的边，因此苦海是有边，我们一般讲说“苦海无边”，因为你不了解“出世间法”，不了解解脱道，当然在茫茫苦海里面，不知道“边”在哪里，所以你要到达苦海的边，只要你按照解脱道去实修实证，就能够“作苦边”，出离苦海。

“譬如聚落中诸小男小女嬉戏，聚土作城郭宅舍，心爱乐著，爱未尽、欲未尽、念未尽、渴未尽，心常爱乐、手护，言：我城郭，我舍宅。若于彼土聚爱尽、欲尽、念尽、渴尽，则以手拨足

蹴，令其消散。如是，罗陀！于色散坏消灭爱尽，爱尽故苦尽，苦尽我说作苦边”。

【法义分享】大人看小孩子玩家家酒，会觉得可爱又好笑，对那些假的玩具，小孩是如此当真，如此著迷。众生对五蕴身、心、内、外的迷执，就如同小孩对玩具的迷执。如果心智渐成长、智慧渐成熟，反观到自己的愚痴，他就会哈哈大笑而放掉。这个比喻很有意思、也很好，我们要去反观不要以为“那只是小孩子，我现在大人啊！我没有这回事啊！”你有没有在玩那个玩具、玩那些游戏？有啊！所以，你要去看到，不同的差别就在于小孩子执著他们的玩具，跟大人的执著与大人的玩具是什么样的不同，只是外相上不同、目标上不同，但是本质呢？一样啊！本质是一样的。

当我们看小孩子在玩家家酒，觉得这是假的东西，你们在那里玩得这么认真、这么著迷，大人认为说我们是大人不玩这些，这些是哄骗这些小孩的……，你能不能从这个境界去看到，大人也是在执著、在玩那些玩具，只是方法、外相不同而已。你在玩金钱游戏，就跟小孩子在大富翁游戏的纸钞那些，本质相同啊！你一直玩金钱游戏玩到最后，还是一场空啊！所以，要去看到小孩子这样，提供给我们一个境界，让我们去看到彼此只是外相不同而已，事实上本质是相同的。佛陀就是要我们慢慢有智慧，你的智慧越来越提升，就可以照见到我们往昔的颠倒梦想，这样你就会放下种种执取，你的束缚就渐渐减少。当束缚减少，你的解脱就增加一分，解脱就是来自于看到我们对颠倒梦想的抓取，而能够放下。

（第三十一节）“为我略说法要”、“我当独一静处”独自一人到宁静的地方去专心思维，也就是止观双运。所谓“禅修”，虽然有几十位来参加，但是大家要以独处、独修的心来参加，当你在实际禅修时，不管任何人，你的内心、你的身心，就像单独一个人独处，在实际禅修的阶段，都只有收摄六根，回来看你当下的身、口、意，回来见法、体证法。让我们去看到有身集、有身灭、有身灭道迹，对五阴各方面的苦、集、灭、道，我们要知道。这里提出的一个重点，对这个苦，我们要知，对这个“集”是要断，“灭谛”要去证，“道谛”要去修。这几个字都很简短，但是都有讲到重要核心。如果实修上面是如此，但是在闻思的时候，因为你要进入“断”，必须要先知苦。

事实上，是先有“集”，才会有“苦”，但是没有清楚了解种种苦相，你很难去探讨苦的原因。真正的原因是有“集”，才会有苦，然而在理解、修行的过程里面，你是要先了知这个苦啊！种种苦的天使，不断地在刺激你、在告诉你，然后要清楚知道，才会进一步去看到那个“苦”的原因，你才会对这个原因断除。进一步知道有这个苦海止息的时候，也就是有解脱涅槃彼岸，于是就有信心透过你的实修，就可以出离苦海而到达涅槃彼岸。所以，是“道”然后到达“灭”，透过“修”，然后到达证果解脱自在。但是，你要老老实实的修，确定我这样做是有意义的，我这样做是能够出离苦海。

所以，你要清楚知道有“灭谛”可到、可达，这样才会老实一步一脚印的修行，再辛苦也没关系！就是再刮风下雨，你也要闻法、要实修、要实证。像玄奘大师以生命去求法之心，因为他觉得有一个“灭”、有一个“证”，希望能够到达，才会有这么大的魄力决心。

（第卅二节）“何所有故，何所起？何所系著，何所见我？令众生无名所盖，爱系我首，长道驱驰，生死轮回，生死流转，不知本际”这里一样在探讨，为什么众生会在苦海里面头出头没、生死轮回呢？长夜在苦海中轮回不已、轮转不已？佛陀就回答“色有故，色事起，色系著，色见我，令众生无名所盖，爱系其首，长道驱驰，生死轮回，生死流转”因为“色有故”，“色”当然都只是一个代表，因为缘起缘聚而生现象界的这些万事万物。当这些现象界形成之后，众生却没有了悟实相，

而被幻相所迷住了，有了身体之后，不了悟身心是一个缘起，它是“无我”，结果你这个身，以为这是我、我的，看到外面的境界就抓取，认为这是我的、我的，这是我的所有权、我的财产、我的地盘、我的土地、我的……，我的太太、我的房子、我的儿女、我的父母，都会抓得很紧。

事实上，这些都是缘起缘聚而生，而且他们也都是无常生灭变化，所以你会去抗拒无常，你会去一直抓著不放。“色有故，色事起”现象界的种种生起，你就会贪著、系著，然后产生我见、色见我，这是“众生无明所盖”，很难去了悟到实相，“无明”就是没有去了解呈现在眼前的实相真理，才会颠倒梦想的抓取。“爱系其首，长道驱驰”这样才会生死轮回、生死流转，其他的就可以类推反转回来。所谓“不知本际”就是不知本来面目，对生死大事仍然是茫然无知。

（第卅三节）“何所有故，何所起，何所系著，何所见我，令诸众生作如是见、如是说”后面经文所谓的“世间常、世间无常”，就是属于“十四无记”。佛陀就问：是什么原因导致大家在“十四无记”里面钻研、争辩？因为众生不了悟这些实相，然后对自己身心所受的这些苦，没有如实去探讨根本原因，然后又向心外去求法，于是才见不到法。所以佛陀不谈“十四无记”，因为不希望修行人成为哲学家、玄学家、辩论家、大学问家，因为空谈理论而不实修实证，对解脱是没有益助的。当我们被箭射到之后，要设法将箭去除、把病治好，而不是禁止开刀，却去追问一百个为什么，因为在还没有弄清楚为什么之前，早就已经死掉了。

像有时候在其他地方上课，有的人也很喜欢问一些哲学式的问题，我就跟他讲问这些问题不是很重要，重要是你要回来现观你的苦，回来在历缘对境中，去看到那些我是、我能、我慢，看到你内心的不安，才是重要啊！不是一直在问我佛陀解脱之后，到底佛陀到哪里去？佛陀在哪里？解脱者又在哪里？这就是属于“十四无记”里面的问题。“如来死后有”还是死后没有，“如来死后有无，如来死后非有非无”，或是“命即是身，命异身异”都是在哲学式的思辩，头脑里面的一种推论，然后在那里做见诤，没完没了！佛陀希望你回来看看自己，当下有没有苦？内心有没有不安？如实回来面对自己。在历缘对境的时候，能不能去如实看到我是、我能、我慢？你对这些苦、内心不安，要清楚去知道，这样才能够找出它的病根原因，针对这些病因断除，生命七、八十年很快就会消失，你还花那么多时间在做哲学思辩、诤辩，都没有对症治疗，你什么时候才解脱啊？！佛陀希望我们要把生命力集中在知道苦、不安的实相，找出原因，再来对症治疗。

（第卅四节）“犹如有人火烧头衣，当云何救？”“世尊！当起增上欲，殷勤方便时救令灭”佛陀就举个例子，因为印度人有一个习惯，头部会缠裹一个头巾，于是佛陀比喻我们头部算是很重要的一个中枢地区，当火燃烧头部的头巾时，佛陀问大家这时候先后次序，要怎么样去做呢？比丘就回答：这时候我们应该要赶快设法要灭头巾的火啊！佛陀就回答：不是这样啊！这还是次要的，还有更重要的。

“佛告比丘：‘头衣烧燃尚可暂忘’”这时候它还都不是排在第一顺位，“无常盛火应尽除断灭；为断无常火故，勤求大师。断何等无常故勤求大师？谓断色无常故勤求大师；断受、想、行、识无常故勤求大师”这里的经文是很简短，但是含意很深。以前当我在读研究所，它那个深义都还没有看出来，现在仔细再去看，里面真的含意都很深。佛陀讲：就算说你在烧头衣，这时候都还不是在第一顺位，你第一顺位是怎么样呢？“无常盛火应尽除断灭”因为头巾的燃烧，顶多是烧掉你的身体，当一个解脱者缘尽，所谓“心的解脱”才是最重要。如果你光著重在身方面，虽然保有这个身，但是你内心的苦、内心的不安，都还存在啊！

所以，身体方面再怎么样，它都是次要，最重要就是心要能够真正解脱，才是第一顺位。你的心要解脱，最重要是怎么样呢？你要体证“无常法印”，因此第一顺位要体证“无常法印”，禅修的第一顺位就是要让大家去实际体证“无常法印”。“无常盛火应尽除断灭，为断无常火故勤求大师”无常是一个法印，是真理实相，我怎么样断无常火呢？有人回答“勤求大师”是不错，是这里的答案，但是当我们实际要做的时候，怎么断？“断何等无常故勤求大师？谓断色无常”断受、想、行、识无常，怎么样才能够断无常火、断无明？无常是实相、是真理，怎么样才能够断无常火？答案就暂时保留著，让大家要去消化、去思惟，要怎么样才能够断无常火，为什么无常火竟然这么重要？要摆在第一顺位去断？怎么样才能够断无常火？大家慢慢去体悟、要去参，下一回来再公布答案。

（第卅五节）“以一法成就，不复堪任知色无常”“贪欲一法成就；不堪能知色无常”“何等一法成就？谓无贪欲成就；无贪欲法者，堪能知色无常”你只要有这样的心态存在，就没办法真正了悟“无常法印”。如果你有贪、有嗔痴、恨，所谓“嗔”是一种毁谤、批评、攻击的心态，“无惭、无愧、慢、慢慢、增慢、我慢、增上慢、邪慢，卑慢、骄傲、放逸、矜高，曲伪相规、利诱……”如果有这些心态，你没办法真正体证无常。

【法义分享】一般对“无常、无我”，往往只是知道个名相或只少分浅尝、或只看到粗相。当你真正用心灵去体验无常之流，那是“言语道断”没有思惟、没有想像。“慢慢”就是你本来就有我慢，然后又再增上慢，我慢、增上慢都是增慢，它就是从不同的角度告诉我们，只要有贪、嗔、痴、我慢这些，就是还在二元对立的世界里面，你还用头脑去思惟，还用头脑去想像无常，这样还没有真正去体证“无常法印”。当你真正体证“无常法印”，无常法流是每一个当下、每一个刹那，都是法相、实相的存在，如果你有起那些贪、嗔、痴、我慢，就是落入“自我”的意识，落入“自我”的影子，“自我”的阴影里面，于是你“自我”的形象、“我相”出来，就跟实相脱节了，这是满微细的，大家要去体会到。

真正要体证无常法印，一开始就要用“无为法”，才能够真正体证到“无常法印”，这个比较深！我们在这一次实际禅修的时候，会协助大家逐步去体证到，如果你有“自我”我是、我能、我慢，你的心跟境界还是分开的，主、客还是分离的，这是很微细、很深层的心态，你要能够去看得到，如果你的心跟境界分开，主、客还分开，就没办法溶入无常法流。就像无为法方面，如果你用头脑的角度去思惟，认为“无为法”，是什么都不要做，这样容易落入消极悲观，但是其实不是那回事。

就像你要去体证禅宗的不立文字、教外别传，一定要有很多的文字。如果你的因缘够高、智慧够高，可以跟你讲不立文字；如果你的因缘、根基还不成熟，跟你讲不立文字方面，你听不懂、也看不懂，像“鸭子听雷”。所以，一开始我们要用无为法方面，但是如果你没有慢慢的调整过来，很难去掌握到“无为法”的精髓，最初还是要透过这些闻思，然后实际跳下去去做，才能够慢慢地去切磋，掌握到什么叫做无为法，但是所谓“无为”，绝对不是消极悲观的什么都不要做，认为这样就是无为、无修、无证、无所得。所谓的自欺欺人，也会认为说无为、无修、无证、无得，因此你要慢慢去体会，就像说要走在中道上，你要经历过很多的错误，两边的碰碰撞撞，慢慢的调、慢慢的调，最后才会真正知道什么叫做“中道”？你还是会慢慢碰撞碰撞，从有为的世界里面慢慢碰撞、慢慢的调，到最后才会真正体证到什么叫做“无为”。如果你越用功、心越柔软，你要契入“无为”就越快。

【幻灯片】

今天最主要一方面先来看无常法印，因为我们现在已经要从蕴、界、处（五蕴、六根、六界），从不同的角度、任何角度，都要去体证、要去看到无常法印。包括我们的身心内外这些都是，先看到无常法印，怎么样超越无常法印，去看看到中道。这里是士林官邸，曾经是写下中国近代史的几位伟人居住的地方，今天一些时空已经不断改变了，这就是无常法流，你不走、也不行啊！不放、也不行啊！任凭你再五星上将，也是一样要走、要放啊！无常法流是任何人都无法去改变的，它就是不断地在变化流动。这也是士林官邸里面的一个角落，让我们去看看这些无常法流，我们并没有讲说是非、对错、好坏这些，而是让我们去感受这一种，它就是不断地不断地在流变，任何在政治上多高的成就，你的官位再多高，不管封到五星或是七个星，老蒋及麦克阿瑟是五星，五星是属于国际级的。

不管你再五星上将也好，都没办法抵挡得无常法印，大家要慢慢去思索。这是凯歌堂，这已经是过去了，现在提供出来，因为有无常的演变，这里以前是皇宫花园，现在成为市民的花园，让市民也可以来这里休息、观光。无常的演变，不断地在替换、在替变，能够提供给市民一个很好的空间，就是生命如朝露。如果没有好好珍惜每一个当下，很快就消失了，所以佛陀希望大家要珍惜生命，不要认为它很长、很久，不要认为可以慢慢来，很快就会消失啊！大家要好好把握时间，把握精神、把握精力，集中在“出世间法”解脱道上，这样就很快。

这就是无常的法印，就像一个年轻貌美的乱世佳人，然后戴个大帽子、斗篷，这像一个帽子，没多久就是这样，刚才乱世佳人就形成这样，都是在示现无常、无常，他们生命也许只是几天而已，但是你的七、八十年寿命，跟这个几天比较，你只是稍微长一点而已，然而在这个时空里面，还只是一个刹那，因此要好好珍惜我们的生命，好好珍惜闻思修的机缘，要去看到无常。

这是九二一大地震，东势地区整个桥都断落，再来要去看到生命的无常，“古今将相今何在，荒冢一堆草没了”。有人问到现代工商业社会，大部份的人脚步都那么快，你教我们要慢下来，这样怎么赶得上呢？这样会输人家……。因为介绍到“三妙行”——身、口、意，希望把你的身、口、意的冲动相续，要能够缓慢下来，才能够更清楚看到那个空间，以及背后我是、我能、我慢，当时就有学员提问：现在工商业社会，大家脚步都很快，我们这样慢下来，不是竞争不过别人了吗？我们不是处处都吃亏了吗？如果你的脚步跟人家一样，一直快快在赶著、赶著、冲、冲、冲，到最后他们走到这里来，你知道吗？如果没有停下来，去思考一下生命的方向、生命的意义，你跟著人家在冲、在走、一直走，急急忙忙的走，你的人生也很快急急忙忙的走，走到后来就是走到坟墓堆。

所以，有时候要停下来、慢下来思考，要静下来去探讨、去思惟，就是荒冢一堆草没了，不要逃避这些实相，他们都在见证无常生灭变化，他们默默在这里看著世间的无常生灭变化，他们本身也在示现无常变化，九二一大地震的无常生灭变化，大地一样在变动变动变动，我们要处处去体会无常生灭变化。

一夕之间空难、台风，这些死亡的人在前一天、前一个小时，不会想到他下一个小时也会死亡，像今天有听一位朋友讲，他公司里面的一个同事，满年轻的，现在才二十几岁而已，在几个月前离职，然后到另外一个公司去上班，结果好像前几天摔死了，很年轻啊！二十几岁而已。所以，一方面要珍惜我们每一个当下、每一个生命，要去体会无常法印。

这是属于基督教的一个告别式的处理方式，我是建议大家，如果你有亲戚朋友的因缘，如果

可以，有时候不妨去参观一下，看看基督教、天主教他们对告别式的处理方式、整个过程，上一次刚好有一位朋友，他们以基督教的方式处理他的双亲，所以我全程去看、去了解他们里面的一些作为，也值得我们参考。当他们面对死亡方面，是怎么样来处理，值得我们参考。这一位朋友住在美国，他的父母亲一样在美国居住，在去年的双十节，回来参加归国侨胞双十国庆，在十月卅一号那一天要回美国去，结果就搭上新航那一班飞机，结果在新航的空难里面，双亲都变成一堆一堆的焦炭，于是让这位朋友他很惊讶、很震惊，体会到“啊！真正无常的冲击”让他很震撼啊！

双亲回来、结果就在中正机场，成为两堆的焦尸。所以，他们在处理的时候，我们也有过去参加告别式，这位朋友是佛教，但是他的父母亲是基督教徒，他的姊姊也是基督教徒，他们就是选择用基督教的方式来处理，他也是尊重家人的处理。他们在这整个全程的处理过程，就只有两位牧师，让我感到满惊讶就是在这个过程里面，没有哀伤的气氛，当然大家有那种追悼的仪式，但是他们很坦然的接受现在的因缘。

新航空难，一堆一堆的焦尸，很多都没办法辨别，还要透过DNA的比对，当你面对到自己的家人，竟然外相方面都没办法辨别，还要透过你的血去做DNA的比对，还要一堆一堆去看，真是惨不忍睹。所以，我们要去看看、去体会，都是世间无常的实相。基督教、天主教他们面对这些的时候，认为一个人死亡，就是回归上帝的怀抱，是一种安息主怀，当然我现在再去看，觉得这里面有很深的含意，以后我们再分享。当然，我们都是完全站在超越宗派、宗教立场来看，没有宗教、宗派立场之分，而是真正以佛法、真理、实相来论。

当晚他们前往基督教墓园时，已经是晚上六、七点了，天黑了，墓园管理人来了，他讲一句话很有意思，讲说我们信奉主的人最好、最有福报，我们不必去在乎看什么日子、看时间、看时辰、怕冲犯到，我们都不用去顾虑那些，他讲这一句话多么的洒脱，也给我很深的体会与启示，每一个当下都是很洒脱的面对每一个当下，不必怕冲犯到什么，也不用怕什么好时辰、坏时辰，不用顾虑那些。双亲死亡烧成骨灰，骨灰坛放到里面，这位朋友在面对时，还面带笑容，这里面是父母亲的骨灰，他们面对这些的时候，就是以坦然的心来面对，因为每一个当下已经成为事实，你不面对又能够怎么样。所以，我觉得他们在处理的整个过程里面，如实面对每一个当下，所谓“安息主怀”，也有很深的含意。

事实上，如果佛法慢慢修行，真正能体证到生死结打开、了悟生死大事，真的能够很潇洒的面对，就是生死大事已了，当然他们有一些值得我们参考，有一些值得我们去思惟，并不是说这样做，他们是不是有究竟解脱，我们不讨论这方面，不是做这方面的争论，而是说他们一些在处理的过程，里面没有哀伤，而且丧礼之后，回到台北已经将近八点，是到餐厅去吃饭，因为那一天是星期六，因此又有人在结婚办喜事，他们这些家属也是好像说把事情办完，然后大家也是一种欢欣的心来接受。所以，有一些值得我们去参考、去思惟。

当你面对大自然的无常法印，你又能够怎么样？！就像年轻力壮的竹子，现在已经年老了，低垂下来了，就像一个人如果没有了悟实相真理，面对无常法则，你就是无力感，惧怕啊！恐惧啊！这些都是告诉我们无常的法印、无常的实相。所谓要断无常火，怎么样才能断无常火？大家要去参啊！去体会啊！去找寻啊！这都是实相，都在告诉我们无常法印、无常的实相，无我、无我，任凭你的那个“我”再多么厉害，都没办法超越这些黑洞的，所以要去找寻出来。这是大德都是以身作则在告诉我们无常、无我的实相真理，我们有没有静下来去体会、去观察，还是在逃避

呢？所以，这些都是天使在告诉我们，要从一切境界里面，去体证到无常、无我，你看任何东西都无法脱离黑洞的引力，只要你抓取、认为有所得、很厉害，有什么、有什么，只要任何你所抓的、有的这些东西，都没办法超越黑洞的引力。

只有“空”才能够超越黑洞，只有“空”才能够包容黑洞，含意很深！佛教所讲的，当你真正到达涅槃、体证“空”，了脱生死、超越生死的深义。只要还有我慢、我是、我能，你都脱离不了，因此不要怕“空”，不要怕“无我”，只要你有“我”、不空，就没办法超越这一关的，阿罗汉讲“我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有”，就是超越生死轮回，唯有你真正体证到“无我”、体证“空”。

一场九二一大地震，对我来讲，有非常非常深的体悟，以后有因缘再说。大家要知道无常法印，你要先体证到无常法印，然后再慢慢上来，又有去看到深层的我是、我能、我慢，这样我们来分享，才能够体会到我从这里面所得到的启示，以后还会有一连串九二一大地震的一些启示跟大家分享。

这就是世纪末的炼狱，埔里屋毁人亡、哀鸿遍野，一方面这里都是告诉我们无常，都是在告诉我们真理实相，所以我们要去体会，当我们最初面对这些无常的时候，当然会抗拒、会怕，会去看到深层在怕无常、怕无我，但是到后来当真正如实去面对这些法界实相真理，到后来你会去体会到，原来“无常”跟“无我”是中性的，它是超越二元对立的，这时候才从惧怕的情况超脱出来。如果一个人能够去了悟“无常”、“无我”是中性，就能够观看整个世间的变化。

这是东部佳洛水海岸，它是透过地震的挤压，原来的海平面是到这里，透过地震的挤压，然后陆地一直上升、上升，相对的海水渐渐地退下去，这里也让我们慢慢去体会到，无常是实相，它有破坏、也有建设。这里一方面让我们去看到“空”跟“缘起”，看到无常法印，一种微妙的缘起甚深，另一方面要去了解“无常”有生、住、异、灭，它有衰灭变化，但是它也会有生，也就是有破坏的一面，也有建设的一面。

无常的法印，让我这个树叶掉落，让我树叶变黄，但是也因为有一些掉落，新的树叶它又会生长出来，所以在无常的变化，它又能够不断的替换、不断的成长，要慢慢去体会无常的法则，一方面能够在这里生长，然后加上云起的变化，都在告诉我们无常。再来，要去看到“空”，看到缘起甚深、无常变化。前面所讲的无常，是负面的比较多，现在后面所讲的无常，是正面的比较多，如果讲太多负面的无常，大家又容易落入负面的情绪，这样又不对，因此我们一样要去看到，就是有无常的变化。

种这些稻子下去，然后会慢慢成长，一样它们也都是每天每分每秒，然后地、水、火、风，种种因素不断一直在形成、形成，然后缘起缘聚，慢慢的就有这些成果出来。它们一样在告诉我们无常真理，如果它是恒常不变，好像说运转到这里，它就“常”、就定住了，就不再变了，这样后面的稻米，就没办法出来了。所以，事实上整个都是不断地在变，有负面的、也有正面的，就是因为有无常变化，有地、水、火、风，不断地一直在每一个刹那，都在调整、调剂，然后不断地在变化，才会有这些的产生，我们要去看到无常的正面，慢慢去体会无常、无我，然后我们的我慢、我是、我能，才会真正降服。

深层的我慢，一定是要看到大自然活生生的佛法，要去看到“无字天书”，要去看到“大地风云经”，深层的“我慢”才会断，再来你要完全能够接受无常法印，要去看到无常的“味”、“患”，它的反

面、负面跟正面，这样你才能够“离”，才能够走在中道上。我们平常看这个，觉得好像没什么，但是这都在告诉我们缘起甚深，它们就是因缘聚集而成，也是地、水、火、风变化而来，同样一些地、水、火、风的元素，但是能够演变出万事万物，要去看到缘起甚深，以后慢慢去触、吃这些的时候，你要去看到缘起的甚深，再来要问我们自己修行境界再怎么高，能够无中生有产生这些出来吗？这是很重要的问题。

这些稻米、这些果实，你能够无中生有？如果你可以不靠大地，不靠地、水、火、风的这些元素，然后说我的修行境界很高、很厉害，我现在神通第一，可以这样无中生有，变化出一大堆的稻米、一大堆的果实，来长养众生，如果你能够这样，你再显现我慢还可以。我问自己是不可能，我没办法这样，所以我不敢有我慢，因为我觉得这些我做不到。一切众生生命的存续，你生命能够活著，我们无时无刻都是需要靠大自然的支撑；你所吃的这些，都是由大自然的因缘，缘聚而生，所以要去看到缘起甚深、缘起的微妙，学佛一定要看到正反、两面，要如实观，两极都要看到，这样才能够真正走在中道上，不抓取、不迎不拒。

平常你看这个没什么，如果你慢慢体会缘起甚深，都在告诉我们“无上甚深微妙法”，一个丝瓜开花，然后会结成果实，我们平常不觉得它很深，不觉得它怎么样，但这都是无上甚深微妙法，都在告诉我们缘起，告诉我们无常法印，告诉我们无我法印，大家要慢慢去看，这不是用想像、用猜测，不是凭个人想的，不觉得那神秘、奥妙，因为我们没有去静下来深度去观看。所以，我们就是要停下脚步，然后慢慢静下来去看眼前，所谓“一叶一世界”“一花一天堂”，从一粒沙、一个树叶、一朵花里面，都有含著整个世界的奥妙，都含著天堂。

因为它都具体在告诉我们无常、无我，还有缘起甚深。你看这棵树不大，但是能够长出这样大的波罗蜜，你要慢慢去看到那个微妙、奥妙，然后心静下来，问自己：我能够吗？如果“我慢”生起来，问自己：我能够造出这个吗？所以，要慢慢去看这些微妙，看这里面深藏著这些奥妙变化，七玄竹里面都是深藏著奥妙，缘起甚深、变化无穷。平常都不觉得它有什么特殊，你的心慢慢静下来，去看到活生生的佛法，因此“溪声尽是广长舌”、“大地风云经”，都在告诉我们实相真理，要停下来、静下来、慢下来去体会，当你体会越深，“我慢”就会降服得越快。

这是玛瑙石，生命演化的本身，就是一连串的奥妙，从生物转变成化石，更是一连串的意外与偶然，佛教是讲“缘起甚深”，当因缘条件形成的时候，就是很奥妙的变化出来。眼前这些细化木，乃是古老针叶林，在大自然环境中，历经巧妙的作用、埋藏、置换，然后接续诱因、版块飘移，造山运动而堆挤下，然后又暴露出来。奥秘的大自然，终于将木头变成五彩缤纷的石头，大自然所看的这些，我觉得是最伟大的魔术师，问我自己：我不可能啊！我没办法啊！我连一个丝瓜花要变成一条丝瓜，都没办法、变不出来，慢慢去看到最伟大的魔术师，竟然能够变出实质的东西，让众生来养育众生、去看到奥妙，这就是木化石，这是玛瑙，很奥妙！

一方面要去看到“空”，一方面要去看到生、死，两头都要去看。大家慢慢去看、去体悟生死，当你慢慢地去看到无常的中性，无常有破坏的一面，也有建设的一面，缘起甚深，然后慢慢从大自然去见到法，你的心会朵朵开。这是木棉花，心花朵朵开这样，从你平常不在意的地方去看到，哇！欣赏每一个当下，但你要全然的放开，才能够欣赏到眼前无上甚深微妙法。这是真正的树叶，这不是假的、不是制造的，是真正的叶子，为什么它的构造会这么精巧？为什么会这么细密？慢慢去看到缘起甚深，这是白鹤灵芝草，有没有看到鹤？大自然的奥妙，很像！好像这棵大

树里面，停了许多白鹤，这像鹤的头、身子、翅膀，好像一只鹤停驻在树上，当你能够静下来去看，路边的一朵小花，它都在跟你微笑，都在告诉你法，都在告诉你缘起甚深，也在告诉你无常、无我的法印。

这个花在告诉我们活生生的佛法，蝴蝶都在告诉我们活生生的佛法，我们要慢慢去体会无常、无我，从我们的身心内外、一切境界里面，都要去体证无常、无我法印，去看到缘起甚深。

有人问：所谓没有“末法时期”，那么未来佛的预言，弥勒尊者是否真有此事？是否真是佛陀授记？以《阿含》方面来回答，是没有这方面问题，因为佛陀都是要你这一生这一世就解脱自在，都是现在世、现在，所谓到来生、未来，是因为如果因缘不成熟的时候才说，当然跟你讲生天法、未来方面的，只要你能好好脚踏实地的闻思修，佛陀都跟你讲就是这一生这一世，就可以解脱自在。以后讲述“四念住”，佛陀都有讲七年以内，如果好好的修、好好闻思，七年以内，你就可以到达阿罗汉果、解脱自在，佛陀甚至讲说甚至不必到七年，所以“四念住”的修法是非常重要的。“四念住”的基础，一定要有“出入息念”与“无常法印”的体证，以后我们再逐步的深入。

怎么样那个断无常火？“头衣烧然尚可暂忘，无常盛火应尽除断灭”为了断无常火故，应当要勤求大师，所谓“寻师访道为参禅”，你是要参什么？你去拜大师、跟大师学习，到底核心要学什么？佛陀就跟我们讲，为断无常火故，当勤求大师，“断何等无常故勤求大师？谓断色无常故勤求大师；断受、想、行、识无常故勤求大师”这里文字都很简短，但是含意很深，当然早期佛陀在实际跟弟子们讲经说法的时候，不会这么简要，他一定有诠释内容，因为后来把整个过程的重点摘录下来，至于怎么样断无常火？就是很微妙的地方，无常是法印、是真理、是实相，你学佛再久，再怎么认真闻、思、修，法门懂得再多，如果无常火没有断，你不可能解脱的。

佛陀这里讲说要断无常火、要勤求大师，也是要去断无常火，答案以后再跟大家分享。

第九章 六入处

第九章 六入处

“当正观察眼无常，如是观者，是名正见”何谓“正知正见”？很多人、很多宗教师都认为他们的宗派、他们的见解，才是正知正见，问题是什么叫做“正知正见”？各家各派的说法都不一样，而且像我前一段期间也看到一本书，因为他们觉得很疑惑，问我这个人的看法见解怎么样，当时我稍微看一下，也没有评论什么，后来前一个月又再有因缘的情况下，拿到他相关的一本书，关于所谓“正见”的定义，结果我一看，就觉得真的就是“顺我则是，逆我则非”。藏镜人是说“顺我则生，逆我则亡”，我们一般众生是“顺我则是，逆我则非”，很多所谓的“正见”，都是站在“我的”立场、“我的”看法、“我”的认同，就叫做“正见”。

当你符合“我”的看法的，就是对的；你认同“我”的、支持“我”的，你就是对的；如果你批评我、毁谤我、不赞同我，你就是错的、就是邪见。一般的正见方面，如果落入“我相”里面，就是这样在诠释。但是当事人都不知道、不承认，如果他知道、会承认，就不会树立一个“我”这样的认定叫做“正见”。所以，因为这方面看太多了，觉得各家各派的说法，他们的正见都有各自一套，我们还是要回到佛陀是怎么样定义正见，参考佛陀定义的正见之后，我们再去求真求证，不是说佛陀怎么讲，我们就怎么信，不是这样！而是佛陀跟我们讲这样，佛陀认为这样叫做正见，再来就是希望大家去求真求证，只要还没有经过求真求证的，你就要保留。

佛陀是怎么样定义“正见”呢？“当正观察眼无常，如是观者，是名正见”五蕴、五阴或是五蕴都一样，五阴、六入处、六界，有时候“五阴”也常常以一个“色蕴”来代表，“六入处”常常以一个“眼根”来代表，“六界”常常以一个“地界”方面来代表。所以，不管是用什么来代表，事实上就是只要一个字就代表其他全部，这里也是一样用“眼根”来代表，事实上它是代表眼、耳、鼻、舌、身、意。当然，五阴、六界都是一样。“六入处”就是眼、耳、鼻、舌、身、意，“六根”对外面的“六尘”，“六尘”是色、声、香、味、触、法。“六根”是我们身体的身、心，叫做“六内入处”，“六尘”是外面的色、声、香、味、触、法，叫做“六外入处”。

内面是讲我们的身心，每一个人都是透过我们眼、耳、鼻、舌、身、意的这些器官，跟外界的色、声、香、味、触、法接触，然后才产生“六识”——眼识、耳识，“六识”的产生，因为在根、尘接触的当下，很难保持客观如实的觉知，很难保持说“见以见为量，闻以闻为量”很难！在接触的当下，都会加入你的觉受，然后又会配合一种“顺我则是，逆我则非”，合你口味的，你就贪、就抓取、就聚集；不合你意的，你就排斥、嗔恨、攻击、逃避，这就是“识”、“六识”。当你接触、有觉受之后，然后就去分别好不好，好的、你就要，不好的、你就排斥。因此，“六识”一样就是随著你的根、尘接触，然后产生“六识”，一样都是不断的变化，你的“眼根”不断在变化，“耳根”也是不断在变化，“鼻根”一样，你本身的身心，它是每一个刹那都是在变化。

外面的“六尘”也是一样，地、水、火、风、空、识，色、声、香、味、触、法，都是不断地在变化。刚才上课到现在，你们“耳根”所触的声尘，有没有在流动？十五分钟前的声音跟现在的声音，虽然同样有声音，但是十五分钟前的声音，跟现在的声音，它已经是早就都是不相同了，如果你的“耳根”没有跟“声尘”同步，就听不到我讲话的内容，因此你的耳根也是在生灭变化，你才能够同步，也就是你要放空，如果你胡思乱想，去想一些今天下午的事情，你的耳根、你的意根，跑

到其他地方去了，这时候你就心不在焉，你的“耳根”没有同步跟“声尘”配合，就听不到我讲话的声音。所以，我现在的声音，它是不断的在刹那一直在生生灭灭，每一句、每一字，它都是即生即灭、即生即灭。当我讲出之后，它就消失了；讲出之后、就消失了，现在再讲的，又是当下的声音，你耳根能够听到的声音，只有当下、只有现在。

其他的，如果你不是现在在听的，你只是回忆、联想而已，就像今天下课之后回去，你在想今天我讲的是怎么样的，当你再回想一些，已经不是当下的声音了，是你的“意根”去抓。所以，一定是你的耳根要跟著同步在脉动，才能够听到当下的声音，其他的眼根、色尘……都是一样，都是以此类推。当你了解这些重点之后，后面这些就容易了解。外面的色尘，它都是不断地在流动变化，你的身、心也是一样，不断地在流动变化，变化的频率要跟外面的色、声、香、味、触、法，流动的频率要一致，你才能够听到现在的声音，你的眼根也是要留在这个当下，跟色尘同步在脉动，这样你才能够清楚看到当下的实相。

所以，真正要能够见法，你必须活在当下，《阿含经》都有提到，什么叫做“现法般涅槃”，现在要见法、现世就解脱？因为法、声音，只有现在才知道，整个山河大地、整个世间的一切的存在，也都只有现在，色、声、香、味、触、法，也都只有现在存在而已。因此真正要见法，就只有现在；你要解脱、要成就，也都只有这一生这一世，现世、现在。

“当正观察眼无常，如是观者，是名正见。正观故生厌，生厌故离喜、离贪，离喜、贪故，我说心正解脱”眼根也是地、水、火、风组合而成，我们的眼根，它是地、水、火、风组合而成，因此它每一个刹那都不断地在新陈代谢，我们的眼根、眼球里面，这些血液是不是每分每秒都是不断地在变化？，它的营养供给、氧气供给、水分供给、血液供给，都是每分每秒不断地在变化。所以，同样都是这个眼球，它是每分每秒都在生灭变化的，“眼无常”就是要从界分析方面，去了解“眼无常”，再来我们眼睛不会定在同一个地方，一定会东飘西飘，除非你入深定，不然我们眼睛一定无常的飘动。如果你眼睛定在一个地方，你就看不到其他的存在。

正观察眼它是无常的，眼球本身也是无常生灭变化，“如是观者，是名正见”叫做建立起正见。事实上，身体更具体的意思，你的“六根”——眼、耳、鼻、舌、身、意，整个身体、整个心理，它都是每分每秒在生灭变化、生灭变异，每一个呼吸，一个吸气、一个呼气，你身体里面的地界组成元素，已经不相同了，一个吸气就是一个生，呼气就是一个灭，你的身体它的组成元素，就已经不相同了。你一喝水、一小便，都是一个生灭；你一个吃东西，一个大便，都是一个生灭，组合你身体的，这个身体已经是在变异了。

所以，我们说生命，现在以平均值八十岁来讲，但是八十岁、事实上八十年，不是一下子用跳的过去，这一条八十岁的线，也都是一点点滴滴、点点滴滴，每一个当下、每一个刹那，一直在变、一直在变，都是由每一个刹那，每一个当下的生灭变异累积而成。不要只有看到生、老、病、死就是无常，不错！这也是无常，但这都是很粗的无常，我们要把无常看到非常非常微细的，每一个当下、每一个现在，都是一直在生灭变异，有一点一点点点的。如果以数学方面来讲，整数中间还有很小很小的一半，然后再来还一半、还一半，还有非常小的，你就是要坐在很微细的刹那生灭的当下，这样才能够真正体会那个流体、那个流动。

如果一个人能够这样，“生厌故”，你就“离喜”，事实上一个生命也是这样，每一种现象都一定是生住异灭、成住坏空，一个最短的刹那也是生住异灭，一天也是一样生住异灭，一年也是一样

生住异灭，只是说大小不同，这样而已。但是，不管极大或是极小，都一定是生住异灭，而且整个存在就只有当下这一刹那，现在这样一直开始生住异灭，变、变、变，变化上来，这一点都一直在跑、一直在跑，现在这个当下是来到这里，当你抓住这一刹那的时候，当你抓住它的时候，它实际又已经跑走了，包括我们拍摄的“大地风云经”的日出景象，我现在这一分钟、这一秒钟把它拍摄下来，但是我在下一分钟再拍，它有没有相同？已经不同啦！大地风云经的日出系列，就是让大家去看，它就是每分每秒都一直在变，我纵然拍摄下的，也是它的过去这一刹那，我们把它化为永恒这样而已，把这一刹那留下来，但是那个实相实际的存在，就只有在当下。

所以，如果你一抓住，都只会抓住它的过去，抓住它的影子而已，因为它实际的已经跑走了，你的心要慢慢回到这个当下，八万四千个法门就是要让你的心回到当下来。所有八万四千法门、种种法门，都只是让你的心回到当下来，因为法、真理、实相的存在，就只是在当下、只有在眼前，只有在这一刹那。如果你的心没有活在这一刹那，你所了解的法都只是头脑里面的知见，你再了解什么无常，都只是头脑里面的知见。我们种种法门，就是要让你能够把你的心拉回到现在、拉回到当下，来见法、见法。当你真正活在当下，一方面你要全然不抓，才能够活在当下；只要你有抓，你不是抓过去、就是抓未来，你要全然的放开，才能够活在当下，你越想抓，都只是抓到梦幻泡影。

当你慢慢回来看到法、回到当下，只要你有抓，就会抓到梦幻泡影。“正观故生厌离”为什么会厌离？因为你再去抓都是抓那些泡影而已，因此你就会厌离那些、就会放下。“生厌故离喜、离贪”过去抓得很高兴、很快乐，然后成为境界的奴隶不知道；现在看到了，原来你在抓的都只是抓一些泡影，或是抓一些死的东西，一只蝴蝶在那里飞，你把它抓过来，你自认为抓住了，但是你抓住那只蝴蝶，也会随著你的抓取而死掉。所以，真理、实相的存在，都是活生生的活在每一个当下，当你一抓取，都是抓一些死的。当你看到这些的时候，你就会放下，因此“唯有你能够全然的放开，唯有你能够全然的放，你才能够得到无限”。只要有所抓取，你都是抓个泡影、抓个死的。

比如你现在谈恋爱、然后结婚，就认为先生是我的，应该怎么样、应该怎么样，我们很多的框框就套上去，认为你应该怎么样... ..，当先生的当然同样可以类推，也认为说你是我太太，你应该怎么样.....，结果他生命本来是活泼的、活生生的，你现在硬是用一个框框把他套住，你要抓住他，你是我的先生、你是我的太太，你是我的什么、我的、我的.....，你要抓住，结果对方就会有苦，他的生命没办法活活泼泼、生龙活虎，在这些苦的当下，很多的问题就会产生。所以，你要去慢慢去看到，那些夫妻相处的苦，人与人之间的苦，师徒之间的苦.....种种那些苦，都是我们在抓啊！

当你体会到这些，你会觉得现在尊重自己、也尊重先生，我自己需要自由，我也给先生自由，我需要人家的信任，我也全然信任先生。当你对他的信任，全然放开的时候，他不但活得很快乐，而且他生命的活力又出来，他会家庭、对小孩子的关爱，又不一样了。当你越想抓，他越想逃离，那个苦、磨擦就越多，你抓得越紧，那个苦就越多、越想逃离，唯有信任、全然的放，当你全然的信任，真正的爱是给对方快乐，给对方自由、尊重对方，当你全然的放下，他回馈给你的、回馈给家庭的，回馈给世间的，是超乎你原来的想像。所以，你越想抓，都只是抓个泡影，或是抓个死的东西。

你可以掌控先生的身体，但是你抓不住他的心，那个心是活的；你可以掌控小孩子的行为，但是你掌控不了他的心。当你了解这些之后，才慢慢会去发现到生命的珍贵，那种活泼泼、活生生的，它都是在每一个当下、每一个现在，唯有你放下，全然的欣赏每一个当下，全然的信任、全然的溶入，这时候你才能够得到无限。所以，佛陀他放下王位，放下所有的这些名利，但是历史上有哪一位国王，被世间、被世人的尊敬超过佛陀，你真正能够归零、真的是“无我”，你真正放下，才能够得到无限。唯有大死一番，你才能够溶入不生不死。唯有你不抓，才能够得到全部；唯有你能够放空，才能够掌握无限啊，表面上好像是矛盾，事实上大家慢慢去体会，你爱这只小鸟，不是把它关在鸟笼里、放在旁边，说我爱你，你如果真正爱这只小鸟，让它自由。

当你慢慢的体会到之后，“生厌故离喜、离贪，离喜、贪故，我说心正解脱”因为当你放下之后，你不会被境界牵著走，因为你想抓什么，就一定会被你所要抓的境界，把你牵著鼻子走。当你对先生抓得越紧的时候，先生的言行举止，都会大大的影响你，其他的以此类推。当你对小孩子抓得越紧，小孩子的言行举止，都会深深影响你。当你依赖什么、你要抓什么，抓X、你就会被X束缚，当你看到这些，你就会放下，所以“我说心正解脱”，不会被境界牵著鼻子走。

“如是耳、鼻、舌、身、意，离喜、离贪”也是一样，像有的人很重视口味，花很多精神在炒菜，怎么样去炒菜、怎么样去煮菜，怎么样烹调出一道色、香、味俱全的餐点，于是他的生命、他的生活，很多就花在煮三餐、炒菜上面，因为你很在乎这方面，你的心就被味觉的“香”跟“味”方面的，把你束缚住，它就会束缚住你，你就很难解脱自在。佛陀他们的修行，发现我这些三餐饮食，只是滋养色身就好了，维持最基本的所需就好了，能够尽量简单、简化这样就好了，身体上只要可以，这样就好，所以他们不会花很多时间在这上面，不会被三餐这些所束缚，其他的就以此类推。

“心正解脱者”你可以加上一个心“真”正。如果一个人的心真正解脱，他就能自己“记说：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有”有人问我：一个人证初果、二果，他自己是不是知道呢？是不是要别人印证呢？证到阿罗汉果是不是要呢？初果、二果、三果可能要，但是如果你是真正是证阿罗汉果，不需要别人帮你印证，除非你还没有真正看到太阳，才会去问人家这个是不是叫做阳光。如果你真的确定你看到的是阳光，“疑结”全部都破除，“无明结”都破除，你自己可以清楚知道的。

“能自记说：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有”如果你真正已经上到彼岸了，已经究竟解脱了，自己会很清楚的。当然，这里面还有一个满重要的检验，如果你真正了悟生死大事，因为阿罗汉果代表一个人了悟生死大事，他内心里面最深层的那些苦、那些不安，都会消失，这不是空谈，这是实在的。

【法义分享】“五阴”是将身心分解为色、受、想、行、识五大部分来观察其无常。“六入处”是从将身心依功能作用，分为眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根六大部分，也就是从器官这方面来解析。“六界”是从组成元素，将身、心分解为：地、水、火、风、空、识，算是佛教比较专有名词，大家对这些专有名词的内容要了解，就容易解读经文的深义。但是重点是在：“五阴、六入处、六界”，是从不同角度将身心内外加以解析，以便看透其假相与无常，殊途同归。事实上，就是要从任何的角度去求证，要体证到无常、殊途同归，主要就是要如实深观身心内外，一切都是无常生灭、刹那变异、幻相、缘起、体空。

佛陀为什么要花这么多时间、花这么多精神，从不同的角度去诠释“无常”？从不同角度去诠释“无我”？根器不同也有关系，最主要是因为“无常”跟“无我”两个法印，众生不太容易去实修实证到，跟你讲“无常”、“无我”，你又把它落入头脑里面的一个知见，以为知道、以为懂了，佛陀是知道说你还不es懂、你还没有真正体证到，但你以为知道，结果你落入在二元对立，不是这一边、就是那一边，落入在二元对立的两端里面，在那里抓。佛陀知道说你是还没有体证到，还没有走到中道上面，因此佛陀才苦口婆心的，从不同的角度来讲解，希望大家要真正去求真求证，不然你落入在一边，你都不知道。你以为体证到无常了，结果不是；你以为你做到“无我”了，你很会宣说“无我”了，但是你深层里面那个“自我”很强，你都没有看到。佛陀希望从不同的角度来诠释，希望大家好好去求真求证、实修实证，真正不管你从任何角度，都能够去体证到佛陀确实所讲的不错，这时候你才能够真正解脱自在。

（第二节）“世尊告诸比丘：一切无常。云何一切无常？，谓眼无常，若色、眼识、眼触，若眼触因缘生受——苦觉（受）、乐受、不苦不乐受，彼亦无常；耳、鼻、舌、身、意亦复如是。多闻圣弟子如是观者，于眼生厌”这里只是举“眼根”一个代表，其他的一切就是包括了“六入处”、“五阴”、“六界”这些全部都是。佛陀就跟我们讲，因为只要是真理，它一定是超越时空的，你都可以去求证的，一切是无常，它都一直在生灭变化，如果你真正能够体会到这些，重点在后面的“于眼生厌”，为什么会“眼生厌”呢？因为以前眼睛看到一个相之后，你就会被那个相吸住、抓取了，你以为他很实在、他很好，然后你现在呢？以前你很容易被境界牵著鼻子走，现在你看到这些是无常生灭变化，它有味、有患，所以就能够“离”。

比如以前你看到五十万的劳力士表，会满喜欢、会心动，但是慢慢去体会到当你拥有了，它就是你的牵挂、是你的苦，是你内心的不安。当你戴这些出去、在炫耀的时候，有人羡慕你，也有人会忌妒你、还有会动歪脑筋。有人就会看到这是浮出冰山一角的肥肉，当你去看到这些，你对所谓的名表会怎么样，吸引力还会那么强吗？你就不会了，这就是“于眼生厌”的意思。

佛陀为什么常常一直跟我们讲，讲到后来都会说“厌、离欲”，举一个实际的例子，当我在几年前行医看病时，有一位七十岁的老太婆来看病，几年来她身体不舒服都会去找我，有一段期间她一直哭、一直哭，很伤心，我就问她为什么呢？她就跟我讲出实际的内幕，这件事情也满轰动，报纸有刊载过。在几年前有一个国中的小孩子被绑票，然后被撕票、死掉，在三峡山区找到，那位老太婆说就是她的孙子被绑票、撕票，她觉得说这个孙子很乖巧、很可爱、那么乖，为什么会死得这么凄惨？她觉得那些坏人实在太可恶。

因为我们诊所里面的一些员工跟他们有认识，后来他们跟我讲实际的原因，为什么这个小孩子会被绑票、撕票，讲出来让大家可以参考，很多的事情方面，我们要看到它的味、患，原来这个小孩子的父亲，也就是来让我看病的老太婆她的儿子，把祖产卖一笔钱，有钱之后就去买了一辆好几百万的轿车，开著轿车进出，就被人家盯上了，认为开宾士轿车进出的有钱，于是就开开始盯住，发现他的儿子行踪，就把他的儿子绑走了，要勒索多少钱，后来好像没交易成，结果那个小孩子被撕票了。事情案发之后，他们再把车子卖掉，但是已经来不及了。你认为有钱，开名牌的车子，可以炫耀、人家会羡慕，可以衬托你的身分，这种情况你看到那个“味”，却有没有看到后面那个“患”，其他的你可以类推。

其他的以此可以类推，虽然外相不同，但是本质都是会大同小异的，要举一反三，其他去类

推，结果老太婆哭了好几年，哭了两三年、也都还是在哭，因为她觉得说一想到那些，我孙子这么乖，怎么被人家绑票杀死，她一直很不甘心。她孙子被绑票、被撕票，有它的原因，再来这件事情已经发生了之后，你又不能够去承担、不能够去面对，也没有找出真正的原因，只是在怨天尤人，我们众生都是被这个境界吸引著。我们对一件事情的味、患，很难客观如实去看、去了解，因此佛陀就是要我们从“不知不觉”，慢慢提升到“先知先觉”；从“不知不觉”、再来“后知后觉”，再来提升到“先知先觉”，这样你就能够有味、患、离，就能够“于眼生厌”。

（第三节）什么叫做“一切烧然”呢？“谓眼烧然，若色、眼识、眼触、眼触因缘生受——若苦、若乐、不苦不乐，彼亦烧然”“以何烧然呢？贪火烧然，恚火烧然、痴火烧然，生、老、病、死、忧、悲、恼苦火烧然”这里讲的“烧然”，看后面【法义分享】“一切烧然”，这需要理解后加以体验，诸行——所有动作的背后一定都要有“能量”的支持，而能源的转换是透过氧化、燃烧。像我现在要说话，需不需要能量？我要消耗能量，就是身体里面一定要烧掉一些能源，烧掉一些能量来供应我现在讲话，所以你眼睛要看东西，也都是需要能量的供应，就像电脑要做工作，都需要电源。

你耳朵听声音，上课听课程内容，耳朵也是一样要烧掉我们身体里面的能源，所以要慢慢去体会，你所有能够动作、能够工作，能够做工出来的背后，它都要烧掉能源来支撑，叫做“一切烧然”。当然，这“一切烧然”，也是包括所有这些能够动的，所有这些在变化的背后，都是质能不断一直在变化、变化，它都是一直在刹那生灭变化，其他的大家就可以类推。

（第四节）“佛告罗睺罗：眼若过去、若未来、若现在，若内、若外，若粗、若细，若好、若丑，若远、若近”这些，其他“五阴”的“色”方面也是如此。所以，真理就是超越时空的，你要去从任何角度去求证到，“彼一切非我、非我所”就是无我、无我所、不相在如实知，“不相在如实知”。从任何角度都要去体证到无我、无我所、不相在，“不相在”含意很深，大家要慢慢再去体会消化，你不是属于任何人的附属品，你不是任何人的仆人，不是任何人的奴隶，每一个人、每一个众生，都是独一无二的存在，因此一切众生都是平等，你要以平等心来善待一切众生，这样你才会超越“自卑”与“我慢”。

只要你有“我慢”，就一定有“卑慢”；只要你有“卑慢”，就一定有“我慢”。所以，一切众生都是平等，同样的你以平等之心来善待你的先生，以平等之心来善待你的太太，以平等之心来善待你的小孩，以平等之心来善待你的上司或是你的属下，以平等之心来善待一切人。你没有比任何人渺小，也没有比任何人伟大，一切众生都是在这整个广大浩瀚无边的因缘网里面，大家各自扮演自己的角色，各尽一份职责，把生命的意义发挥出来，这是最重要的。如果我们标出一个“自己才是最高、最大”，背后都有二元对立的心，你有我慢之心，就会有卑慢之心。

“作如是知、如是见我此识身及外一切相，令我、我所、我慢使系著不生”如果你能够这样去体会，那些“我慢”就一定会断除的，当然也不会有“卑慢”。“如是我、我所、我慢使系著不生者，罗睺罗！是名断爱浊见，正无间等，究竟苦边”你真能体证到这方面，你就真正能够究竟、解脱自在。

（第五节）有比丘来问佛陀：“云何知、云何见次第疾得漏尽？”问得很有技巧，他说要有次第、然后又很快，如何才能有次第、而且又很快速的到达解脱的彼岸？这个问题都是很具体，而且又很尖锐的、很深入的，“世尊告彼比丘：‘当正观无常。何等法无常呢？谓眼无常，若色、眼识、眼触、眼触因缘生受——若苦、若乐、不苦不乐，当观无常’”“若法、意识、意触、意触因缘

生受——若苦、若乐、不苦不乐，彼亦无常”你的六根是无常生灭变化，要——去求证，六根就是无常生灭变化，“六界”也是一样，“六根”是由六界组合而成，从“六界”的无常，去体会“五阴”的无常，去体会“六根”的无常，然后再去体会色、声、香、味，“六尘”的无常。

当无常的“六根”跟无常的“六尘”接触之后，这些“识”，也就是我们的心理，我们的苦受、乐受、不苦不乐，我们的心理种种这些，我们的“识”，它都是刹那生灭变化，因为它是随著我们的根尘接触而生，所以它都是刹那生灭变化。如果你能够从不同的角度，然后都去看到无常法印，佛陀就说“如是知、如是见者次第尽有漏”很快“次第疾得漏尽”，很快就可以到达究竟解脱。你一样要断一切结、一切束缚，断无明、断种种盖、断种种结，佛陀回答：都是要从这些去体证“无常”、“无我”。

所以，修行要“止观双运”的重点，最深层的那些要解脱自在，一定要回来深深的去体证、体悟“无常”、“无我”的法印，如果你没有回来体会这些，不管你修行多么用功，你的神通多么广大，都还在苦海里面，都还在六道里面。修行就是要反观到十个结、而一一断除，佛陀提供断诸结缚的妙方，就是要深观无常。六根、六尘、六识、诸受、身、心、内、外、一切，若能如实深观其无常，则必能次第尽诸漏、断诸烦恼。要去解析你有烦恼、有痛苦，一定是你在跟无常的法则、法印在对抗，你不了解大自然的法则、实相而在对抗，因此你要把那个苦，内心的不安、内心的苦，这些的根本原因一定要找出来，这都是修行上面很重要的关键。所谓“止观双运”，就是在历缘对境中，去找出苦的原因，这样你才能够对症治疗。

刚才有一位同修提到，他从《华严经》里面看到“遍历一切苦，能断生死流”，他问我、是不是这样？能够断无常火？我回答这只是过程、没有到达，遍历一切苦，只是说能断生死流，并不是说已经断，只是说你能够契入，这样而已。当你经历这些种种的苦，是在刺激你、在提醒你，让你导向究竟解脱，但是还是在苦海里面，还没有到达断生死、断无常火方面的，还有很深的启示，大家慢慢再去体会。

（第六节）“世尊告诸比丘：当勤方便禅思，内寂其心。所以者何？比丘！方便禅思，内寂其心，如是如实知显现。于何如实知显现？于眼如实知显现”其他的以此类推。“此诸法无常有为，亦如是如实知显现”看后面【法义分享】，这里有一个重要的启示：不要在修行法门上较量谁的法门高深广大究竟。任何法门，若能让你的心澄静下来，有助于对身心内外、宇宙人生的实相进行如实的观察，现在这个法门对你而言就是最好的法门。我讲的是“现在”，种种修行法门、所有的修行法门，八万四千法门都是治病的药，包括说打坐、经行、观呼吸，或是持咒、念佛、法会……种种这些，包括说礼佛、拜忏……种种这些，八万四千法门都只是一种治病的药而已。

你有病才要吃药，但是不要以吃药为目的，不要以吃药为荣。如果说又以吃药为目的，又以吃药为荣，会形成什么？我慢、我执，还有认为我的药最好，有我、我所，还有一个满重要的，就是“法执”，八万四千法门是治病的药，你又在这个药上面，较量谁高谁低、谁大谁小，我的法才是最好的，就是在执著「我的药才是最好的、最究竟的，我以吃药为荣……”成为药瘾、上瘾，这就是一种法执，所谓“我空、法不空”，或是“法空、我不空”，你虽然体会到“无我”，但是还在法门上执著，都还在“法执”上面绕。

当然这个满深的，但是你在过渡时期，只要你还没有究竟解脱，都有多多少少的这些疾病，所以就是要透过一些法来引导，让我们走上中道，让我们从有病的情况，来到远离颠倒梦想。所

以，你要渡这个生死河，现在从这边要下去，在这个过程中，你就是需要这些药，种种治病的药，这也是一个过河的竹筏，但是不要下了河之后，然后又一直迷执在这个筏上面，就变成进入“法执”。

佛陀就跟我们讲“当勤方便禅思”，所谓“方便”，就是你可以透过种种方便法，觉得哪一种法你最相应，最能够跟你当下相应，“相应”的一个检验的标准、重点，就是怎么样才能够让你能够尽快的身心安顿下来，也就是进入“止”，让你的心能够安静、宁静下来，但是重点不是在“止”上面，而是在进入“止”之后，要进入“观”，你要活在当下、活在现在，才能够看到活生生的佛法。因此，这个“观”就是活在当下，有深度的去体悟每一个刹那，正在显现、展现的这些法印、真理、实相。佛陀就跟我们讲“要勤方便”，透过各种的方法，看你觉得哪一种方法，也就是要努力精进的过程，你觉得说一种方法比较理想的，透过这些之后，然后让你止下来禅思，所谓“禅思”就是止观。

不是一般讲说在修禅、在打坐、禅定，都把这个禅，认为光是一种定力，于是都解释是“禅定”，把我们的的心就锁定在一个目标上面，这样就容易落入“世间定”里面，你在那里定再久、定力再深，还是没办法“止观双运”，内心的苦、内心的问题，还是没办法解决。这就是佛陀以前曾经经历过四禅八定，还是发现内心的苦、内心的不安，还是没有解决，所以他又继续再找寻。所以，不要把“禅定”解释成定在一点，然后进入深定，然后讲究定力方面，这个不是重点，重点是你要进入禅思。

《阿含经》里面，都会跟我们讲要禅思，所谓“禅思”就是你要心有止下来，这个“思”不是头脑里面胡思乱想的“思”，而是有深度的去观、去体悟，打坐的品质就不一样，你真的进入止观双运、禅思，打坐的品质绝对不一样。如果说重点精华没有掌握到，花了很多时间在打坐，花了很多时间在禅修，但是你都“世间定”里面绕，这样都不知道，就很冤枉了。所以，“当勤方便禅思，内寂其心”，就是让我们的身心能够宁静下来，然后“如是如实知显现”透过止观双运、才会开智慧。

我们一般讲说：戒、定、慧，一般的解释认为持戒就会产生定，有定力就会有智慧，于是很多人就在禅定上面下工夫，但是忘了一个很重要的过程，不是有定力就会有智慧，如果定力是在世间的禅定，纵使你坐再久，内心的苦、内心的不安，实相真理还是没办法真正的体证，因此定力到智慧这个过程，它是要透过止观双运的。所以，佛陀就跟我们讲，你要“方便禅思，内寂其心，如是如是知显现。于何如实知显现？”就是在六界、五蕴、还有六根，蕴、界、处这些，都要去求证一切都是无常生灭变异。

“此诸法无常有为”因为一切现象界，它都是属于无常刹那生灭变化，不要在修行法门上，较量谁的法门高深广大。以佛陀来讲，佛陀也有介绍过四十种的修行方法，在“清净道论”里面，也有归纳整理出来，叫做“四十种业识”，但是又不要把它当作业力轮回那个“业”，“业识”就是让修行者可以有下手的地方，你要进入止观双运，可以下手去做的方法有四十种，其中佛陀比较推荐、重视的就是“出入息法”。让大家花最少的时间，就能够比较契入，就是以“出入息法”方面为主，因为这方面非常有效果，以后我们在禅修，就是以“出入息法”方面，配合“四念住”的修法。

（196页）经文第二段的第二行，“四念处”的“身念处”，提到“比丘者，行则知行，住则知住，坐则知坐，卧则知卧，眠则知眠，寤则知寤，眠寤则知眠寤。如是比丘观内身如身，观外身如身，立念在身，有知有见，有明有达，是谓比丘观身如身”“正知出入，善观分别，屈伸低仰，仪容痒序，善著僧伽梨及诸衣钵，行住坐卧、眠寤语默皆正知之”这是“身念处”动中禅的重点，不管你

走路、坐下来、站住、停著，或是你要躺下来，或是你要睡觉之前，或是刚睡醒，你每一个时刻都很清楚觉知。再来每一个当下的脚步、步伐，你都能够清楚觉知。所以，从早晨起来，你要刷牙、洗脸，包括你要下床都要清楚觉知，你要刷牙、洗脸整个过程，都是要清楚觉知。先把明觉、觉性叫出来、先稳定，然后再去观察无常刹那生灭。

“身念处”方面、就是你要行、住、坐、卧、语、默、动、静，都要正思，包括你在穿衣服，“屈伸低仰”你的姿态的变化，“仪容痒序，善著僧伽梨”穿衣服的时候，或是“及诸衣钵”进观堂要吃饭，包括你在夹菜，嘴巴在咀嚼，这些过程都要清楚明觉。所以，你整个动态的过程，最初你不容易全面觉察，可以选择一个当下比较明显的动作，来观察、来觉察。就像现在坐下来要吃饭，当你伸出去要夹菜，清楚觉知这个过程；当送到口中，一样清楚觉知；当你在咀嚼的时候，也一样都要清楚觉察到。第一个动中禅方面，就是要你在行、住、坐、卧之中，都要保持明觉，把觉性、本来都是在睡觉，都这样迷迷糊糊的，就是要把那些觉性，先唤醒起来。当你慢慢的觉醒之后，我们再进入更深的体悟法印，这就是属于“四念处”的“身念处”方面，大家先掌握一下。

（第七节）“沙门、婆罗门于此六触入处集、灭、味、患、离不如实知，当知是沙门、婆罗门去我法、律远，如虚空与地”佛陀就很简短讲出来，看后面的【法义分享】修行是为了现观六根、六尘、六识，身心内外一切的实相，不管你从任何角度都要去看，要去体证到“无常”、“无我”法印。当你看到实相的时候，才能够进而离诸贪爱、断结、除慢。如果你的目标不是朝向此解脱道，不管法门多么妙、多么殊胜，修行境界多么高、神通多么广大，这些修行与佛陀所开示的解脱道是有天壤之别。

佛陀在经文里面就有提到“沙门、婆罗门于此六触入处”集、灭、味、患，如果不能如实了知，没办法有离系的力量，没办法解脱自在。你对这些不如实知，“当知是沙门、婆罗门去我法、律远”这样的修行法，跟佛陀所讲的出世间解脱法“如虚空与地”天壤之别。如果没有真正了解解脱道的修行重点，你越用功修行，会离解脱道越远，因此要把闻思方面的基础打稳，当你具足这些正确的闻思之后，就会有正确的修行出来。老子有谓“为学日益，为道日损”，“日损”不要以为是负面的，就是佛陀所讲的“依远离、依离欲、依灭”。所以，世间法的修行，跟出世间法的修行，是有很大、很大的不同，一个是越修越厉害，越修所得越多，觉得自己越有东西，然后越修我慢越大，到后来认为自己是人天师表、大法师，然后我是怎么样……，你们要来顶礼我，你们要来怎么样……，里面要看到我慢的阴影。

世间法跟出世间法，它有非常大的不同，要真正能够听闻出世间法，又能够真正脚踏实地去修，真的不容易！真的要具足善根福德因缘。大家都是很有福报，又有这样一个场地，提供大家在这里闻思，所以大家要好好珍惜。

（第八节）“世尊告诸比丘：有二因缘生识”“识”要特别圈出来，因为有太多太多的学佛者，对这个“识”不了解，然后一直迷执在“识”上面下工夫。“有二因缘生识。何等为二？谓眼、色”“眼色”旁边做一个记号，因为这是一对，眼、色前面讲“二因缘”，就是有两个因缘合起来，就会有“识”，“六根”跟“六尘”两个因缘相触，就会产生“识”。所以，“识”是怎么来的？眼根跟色尘、耳根跟声尘，鼻香、舌味、身触、意法，就是“六根”跟“六尘”接触，就会产生“六识”。

“眼、色因缘生眼识，彼无常、有为、心缘生”我们的种种心态，苦受、乐受、不苦不乐受，我们的贪、嗔、痴这些，都是因为我们的六根跟六尘接触之后，产生的种种变化。所以，我们整个

的内心，我们的心理、我们的心态，它都是每分、每秒、每天都不同，都是随著我们的根尘接触，然后不断的生灭变化。所以“此三法和合触，触已受”根、尘、识接触之后，就会产生各种的觉受，有觉受就会有种种的思想，“受已思，思已想”再来种种行为就会付诸实践，所谓“心动不如行动”心动之后，再来行动跟著出来。“此等诸法无常、有为、心缘生”种种心态，种种的苦乐受、贪、嗔、痴，都是因为根、尘接触，产生种种觉受，慢慢了解经文之后，要在历缘对境中，去求证、解析，要去看到这些很深层的涵义。

“识”是如何产生？“内六根”与“外六尘”相触而生“六识”，根、尘、识“三法和合触”，而生诸受、思想，这是一个内心的心路历程变化过程，因为“六根”、“六尘”都是无常生灭变异，无常的因、无常的缘，所形成的“识”，当然也是无常生灭变异，大家在这方面要慢慢去体会，才不会无形中、无意中，落入“真常唯心”而不知道、也不以为然。

（第九节）标出满重要的重点。富留那就问佛陀：“世尊说现法、说灭炽然、说不待时节、说正向（涅槃）、说即此见（当下就可以见法，这一生这一世就可以成就）、说缘自觉”佛陀你说解脱可以自知、自觉、自作证，奇怪？我对这些我不了解啊！请问佛陀到底其深义为何？佛陀就回答富留那：“眼见色已，觉知色、觉知色贪——我此内有眼识色贪，我此内有眼识色贪如实知。富留那！若眼见色已，觉知色、觉知色贪——我此内有眼识色贪如实知者，是名现见法”何谓“现在当下见到法”？“云何灭炽然？云何不待时节？云何正向？云何即此见？云何缘自觉？”

佛陀就回答：“眼见色已，觉知色，不起色贪觉；如实知色，不起色贪觉如实知，是名灭炽然、不待时节、正向、即此见、缘自觉”这一经是满重要的关键点。【法义分享】当眼根接触色尘、耳根接触声尘……意根接触法尘之际，当下若内心起贪爱心或起嗔恨心，能马上觉察到，这就是“当下见法”。所以，要见法、见法，都是在历缘对境中。“四念处”的身、受念处，就是要把你的觉性叫出来，当你能够清醒的活在每一个当下，“六根”跟“六尘”接触时，有没有打结？有没有起贪？有没有起嗔？

因为这些贪、嗔、痴、我慢、五盖、七觉支，都是我们内心所生起的法相。当“六根”跟“六尘”接触之后，你会起贪、起嗔、痴、我慢，就是我们的心所生出来的法相。“四念处”的身、受、心、法，“受”是身体的“觉”，第一个是身、本身，你要清楚觉察当下的一切举止动作，包括你的经行、你的脚步，都要清楚觉察，这是越来越微细。再来进入“受”的觉察，就是看我们身体各部分的感受，你要能够觉察到苦受、乐受、痛、麻、酸、涨这些：再来你当下的心是怎么样的心，要能够清楚觉察；“四念处”里面的“法”，讲的就是心所生的法，可以称做“心王”、“心所”。

所谓“心王”、“心所”，一个体、一个相，展现出来的相，比如现在有一个这样的心，根、尘接触之后，它起贪、嗔、我慢、五盖，这些都是心所生出来的法相，如果你在历缘对境中，起贪、起嗔、起我慢，你能够当下去看到，叫做“当下见法”，“见法”有两种，这是见法的一种。再来，当自己能够觉察到有贪、嗔、痴，【法义分享】，如果你能够自己觉察到有贪、嗔、痴，才有可能随观随灭贪、嗔、痴，至于什么时候才能如实觉知到有欲贪、断贪、不起贪？要看你什么时候开始如实反观，如实觉察身、口、意诸行，只要你有决心，那是不待时节因缘，随时都有开悟、断结、证果的可能。

佛陀为什么讲说你真正要开悟证果，那是不待时节因缘？都是很具体的，这一经讲到很多的重点，当我们有一个明觉的心，在历缘对境产生这些贪、嗔、痴、我慢，就是心所呈现出来的种

种法相，叫做“法相”，有谓“法相庄严”，是你内心所生出来的法相，当然有庄严的法相，也有贪、嗔、痴的法相，要看到我们是庄严的法相呢？还是贪、嗔、痴的法相呢？当你要有看到了，再来进一步看到是见法，见法之后你能不能断？就是要配合“四正勤”，如果能够当下去扭转、去断除，很多的因缘都会随著而改变。如果你能够看到，然后又能够随观随灭贪、嗔、痴，就能够当下去改变相续的因缘，于是就能够怎么样呢？不待时节而契向涅槃解脱自在，不会被习性牵著走。如果没有看到，你就是随著习性一直一直滚下去，包括我见、我是、我能这些都是。

所以，要先看到我们自己的脸黑，看到我们自己的不足，看到之后、你能够接受，当下又去扭转习惯力、串习力，就会有很大的不同。什么叫做现见法？你现在当下见到法。当你见到法之后，要怎么样去扭转，才能够不落入串习力的牵引？这就是一个相当大的扭转力。如果能够有这样做，就是说有看到，然后又配合“四正勤”，这样就不待时节灭诸炽然，随时都能够解脱自在，不受境界的牵引，不会被境界牵著鼻子走。

这一经讲到两个很重要的关键点，要慢慢去消化、慢慢去体会，这里讲的法，就是你身、口、意，所展现出来的现象，这里所讲的法，是由你身、口、意展现出来，不是去看别人的贪、嗔、痴，是看自己啊！这里所讲的身、受、心、法，那个法都是由你的“心王”，所展现出来的那些法相。这一节若是能够体会到，修行的重点就可以抓到。法相是一个烦恼，如果没有那个扭转力，你是随著烦恼牵引下去，一般众生的心都在贪、嗔、痴里面打滚，只是有没有看到而已。没有看到，你就不可能断；没有见到法，就不可能断，因此要先有内观反观的能力，你才能够看到。当你看到心显现出贪、嗔、痴，要不要扭转？也是这个心。所以，不要心外去求法，慢慢去体会、慢慢去看，修行的重点才能够掌握住。

（第十三节）“佛告长者：若有比丘眼识于色，爱念染著，以爱念染著故，常依于识；为彼缚故，若彼取故，不得见法般涅槃”“见法”旁边，可以写一个“现”。“若比丘眼识于色，不爱乐染著；不爱乐染著者，不依于识，不触、不著、不取故，此诸比丘得见法般涅槃”这是现法般涅槃，在“见”旁边写一个“现”，因为要见到法，一定是在现在、在当下，贪、嗔、痴的展现，也都是现在。

所以，在展现的当下，你就能够觉察。当然，最初你也不用气馁，因为最初常常都是境界过了很久，已经骂过、争吵过之后，才在那里“我刚才怎么样、怎么样.....”但是没关系！不要气馁、不要自暴自弃，给自己重新再来的机会。所谓“慈悲”，就是要给自己慈悲，因为知道自己的不足，已经愿意回来看自己了。当看到自己不足的时候，没关系！接受自己、你归零，重新开始、重新善待自己，重新善待每一个众生。

“眼识于色，爱乐染著”根、尘识接触之后，你就会产生种种觉受，你要的、顺你的意念、顺你的口味的，你就要抓取；不顺你的意思，你就会排斥。要抓取或是排斥，是来自于“常依于识”，常常因为“自我”的觉受，“识”就是“常依于识”，都是凭著个人内心的一种好恶感受。所以“以爱念染著故，常依于识”被你个人的觉受束缚住。“若彼取故，不得见法般涅槃”如果这样，你就是常常被自己的觉受，被自己内心的框框，随著那些在转，背后是有一个“自我”好恶在主宰，但是没有见到，你会随著境界在流转，就没办法现世见到法，没办法涅槃解脱自在，都常成为境界的奴隶。

反过来，你要现在看到法，现在看到涅槃，契入涅槃解脱，你就会怎么样？“若比丘眼识于色”当你根、尘接触之后，因为你了悟实相，要做到“不爱乐染著”，才能够“不依于识”，不会随著过去

习性的好恶标准在流转，所以“不触、不著、不取故”不会成为境界的奴隶，这样就能够“现法般涅槃”，因为你不会成为境界的奴隶，不会被牵著鼻子走，所以能够解脱自在。问题是你要去做到“不著、不染著、不触、不著、不取”中间过程需要怎么样？一个是要见法，一个是要观察，观察过程要做到这些，因此这就是为什么要进入深度的闻思，让我们去悟实相、了悟真理，这个过程就是让我们去求证、去体悟、去见法。

如果没有这个过程，光是执著一个法门一门深入，没有去好好的深观法义，说要不著、不触、不取，很难、很难！所以，你要根、尘处接触的当下，又要能够契入现法般涅槃，中间有一个过程。六根触六尘之后，若起贪爱染著之心，则识（自我）的阴影，因为“自我”的好恶、是非标准框框就会增长，就很难解脱自在。比如前面有提到小孩子被绑架，跟他父亲买几百万的宾士名车有关系，他当初也没想到这样竟然间接害死了他的小孩，当然也有人提到未必开宾士名车的人，都会有这样不好的下场，而是任何事情要去看到它的“味”与“患”，离系的力量、智慧才会出来。

你要去看到它的“味”，要去看到它的“患”，离系的力量才会出来。所以，若根尘接触不贪爱、不黏著，则“自我”的阴影会渐淡薄而消失，“得现世解脱自在”，这样就能够解脱自在。众生常常是成为欲望的奴隶而不知道，如果你能够去看到以往常常在欲望堆里面，成为欲望的奴隶，你渐渐就会从中跳脱出来，就是有去见到法，你就有可能跳脱出来，去看到“味”、去看到“患”，中道的智慧才有可能产生出来。

（第十五节）何谓“无知”？什么叫做“无明”？“所谓无知，无知者是为无明”“谓眼无常不如实知，是名无知；眼生灭法不如实知，是名无知”于此六触入处如实不知、不见、不无间等、愚闇、无明、大冥，是名无明”什么叫做“明”呢？“明知者是为“明”，“为何所知？”到底要知道哪些呢？“知”不是光是用头脑去想的“知”而已，了悟到底你要知道哪些，才算叫做“明”呢？“谓眼无常、眼无常如实知，眼生灭法、眼生灭法如实知”于此六触入处如实知、见、明、觉、悟“开智慧”无间等，是名为明”一般都会把“无明”解释得很玄很虚，很多的解释都会导向让你背负著深深的原罪。

佛陀原来“无明”的意思，不是那些，以后讲到十二缘起会再解开，因为很多讲“无明”方面，都是从文字上面来诠释，结果慢慢演变到后来，都把“无明”无意中变成让众生背负上原罪，背负上重重的十字架，如果这个关卡没有超越，你要解脱很难、很难。比较浅层的“无明”方面，佛陀也有定义出来，就是对实相真理——六根、六尘、六识，包括五蕴、六界、无常、无我的实相真理，你不了解，叫做“无明”。本来“无明”的定义很单纯，你不了解实相，叫做“无明”。

所以，要把“无明”转为“明”，就是去了悟这些实相，如实去观察、如实去体会，这样就能够把“无明”转为“明”。所谓“无明”要转为“明”，不是说什么业障深重，然后我们这一生这一世不可能成佛，然后你要怎么消灾，你要怎么样修多久，才能够破“无明”，才能够转为“明”……。真正佛陀最初所讲的“无明”，不是这样的意思，“无明”有具体的定义，当你不了解实相事实的存在——“三法印”，叫做“无明”，只要好好坐下来，去闻思、去修，把这些弄清楚，就能够从“无明”转为“明”。

六根、六尘、六识、五蕴、六界，不管从哪一个角度，都要去看到存在的实相，也就是无常刹那生灭变异，除非你能够推翻法印，才去抓“常”，佛陀的体证是不管从任何一个角度去体证，都是见到无常、无我的法印，我这样一路走过来也是一样，以前也都是这样，我也不会说人家怎么讲，我就怎么信，如果要从另一个角度讲，我们都是求求真求证、打破沙锅问到底的精神，因为

觉得你跟我讲这些，只要我还没有体证到的，我就要保留、不要盲目迷信。佛教就是要让你有智慧，你要有求真求证的精神，以前当我接触一路这样成长，二十几年下来的过程，当我接触某种法门之后，发现你带领我到后来，还是只是相信、相信、相信，我觉得在相信里面，还是有疑，我这个相信里面，还是没办法去亲证，在情况之下，你内心的苦、内心的不安，都还是存在啊！

因为我再回来看到内心的苦、内心的不安，都还是存在啊！所以，我以前在求道、觅道、修道的过程，从1989-1999年之间，都是去找寻那些，在1987-1989三年就在禅学院里面，把闻思基础打好，之后我是觉得必须找寻真修实证的善知识，带领我去真修实证，因此在那几年都是找哪里有阿罗汉，我就去跟他学，最初也是相信他是阿罗汉，我也到国外参访几位像佛使比丘、阿姜查，1989一个人就到泰国去参访，后来到国内也一样，有人讲说他是阿罗汉，我就一方面看一下他的资料，然后觉得好像有可学之处就跟他学，但是一段期间之后，发现我要找的、还没有找到，也遇到瓶颈、也没办法突破。

让我觉得再这样下去，还是没办法突破，于是又继续再找，在那几年我都是要去找所谓阿罗汉，后来还有遇到自称是阿罗汉，而且很强调要百分之百的相信他，我个人当然最初也是百分之百相信，也全然的投入，但是发现内心的苦、内心的不安，还是存在著，到后来才体会到，当然也有经过很多的因缘，到后来才体会到佛陀要我们去求真求证，不是让你用相信的，不是我用权威者跟你讲说我是阿罗汉、你们相信我，这样都没用，不是用相信的，而是我跟你们讲实相真理，然后希望大家去求证，这是非常重要。

什么叫做“无明”？什么叫做“明”？怎么样把“无明”转为“明”？都是要我们去求真求证。“无明”就是现在仍然对实相世界的“无知”，也就是对大自然的运行法则“无常、变异、无我”的无知，导致六根在接触六尘之际，产生幻觉而生起盲目的贪爱、抓取、抗拒、嗔恚。因不悟道，所以背道而驰→自讨苦吃，这就是“无明”。大自然法则就是这样，你偏偏要跟大自然的运行法则背道而驰，就是你不了解实相，才会颠倒梦想，然后自讨苦吃。今天要解脱，重点就是你去了悟大自然的运行法则，如实知、如实见。

当你了悟整个法则之后，知道任凭你再怎么样去创造、去改变，都不可能推翻大自然的法则，这时候深层的自我、我慢才会降服，你才会体道、悟道而行道，这时候你会跟整个大自然的运行法则韵律一致，这时候你就能够解脱自在。所以，“明”就是当下了知身心内外，了知实相世界，了知大自然的运行法则。智者是悟道、体道而行道，与大自然的韵律一致。佛陀的修道，佛陀的成道，佛陀的讲经说法，包括最后的入大般涅槃，都是在大自然中，这里面有一个很重要的启示，人要跟大自然溶为一体。整个的法界在当下展现，都在大自然中展现，宣说“无上甚深微妙法”。

我们在都市丛林里面，处处都看到人文科技，更需要假日有时间接近大自然，因为在人文科技里面，看到很多的我是、我能、我慢... ..成就，你不容易体会到大自然的伟大玄妙。当然，在都市丛林里面慢慢闻思，每一个当下都可以见到法，但是要见到更深的“无上甚深微妙法”，不妨有时间在假日多接近大自然。

（第十六节）“如是六根种种境界，各各自求所乐境界，不乐余境界。眼根常求可爱之色，不可意之声则生其厌”耳根、意根、眼根也是一样“常求可爱之色”，不可爱之色则生其厌。我们一般习性就是这样，当“六根”接触“六尘”之后，内心里面有一个框框、好恶标准，符合你的框框，就

贪、就要，希望它越多，跟你的框框标准相违背的，逆我则非，你就要排斥、抗拒。我们的六根都是一样，看到富丽堂皇的这些，我们就心向往之，如果看到尸体、死亡，觉得肮脏、不吉利，于是就要逃避，都在趋乐避苦。佛陀讲众生都是一直在趋乐避苦，就在那里逃啊！跑啊！追啊！没办法静止下来。

“此六种根其有力者，堪能自在，随觉境界”六根就像心猿意马，六匹心猿意马，不断一直在向外收摄、向外攀缘、向外抓取，各个都有它的目标，六根都各怀鬼胎，各有各的想要，耳朵就去抓它所要的声尘，眼睛就去抓它所要的色尘，舌头就去抓它所要的味尘，你的心很难能够静止下来。如果没有透过闻思、修行，你的心就是一个心猿意马，不断在境界、滚滚红尘里面打滚，今天要能够收摄下来，必须要有修行的闻思，还有要有定力、精进力，所谓五根、五力，修行的动力一定要出来，这样才能够收摄下来。“此六种根其有力”的“力”就是有收摄六根的力量，有精进用功的力量，这样“堪能自在”，这六根、六匹马，才会慢慢统一过来，才不会各走各的，成为境界的奴隶。

“随觉境界”到处都是你的明觉、觉性，不会成为境界的奴隶。“如彼士夫系六众生于其坚柱，正出用力随意而去，往反疲极，以绳系故，终依于柱”原来这六匹心猿意马，总是一直向外去攀缘、抓取，你现在把它绑在一根柱子上，最初它们不适应、会一直挣扎，但是慢慢它们就会乖乖下来。“坚柱者，譬如身念处。若善修习身念处，有念、不念色，见可爱色则不生著，见不可爱色则不生厌”见到可爱色，你不起贪；见到不可爱色，不起嗔。“于可意法则不起欲”“于可意法”喜欢的境界、于顺境、可意法，没有贪心；对不可意法，也没有嗔心。

“是故，比丘！当勤修习，多住身念处”看【法义分享】凡夫是活在“自我”的世界里。“自我的世界”是二元对立的梦幻世界。每个自我都有他的“要”与“不要”。遇到可意境就拼命抓取、追求；遇到不可意境就嗔恨、排斥，因为欲望“无穷”，所构筑出的苦海也就“无边”。如果没有回来修行，就会在欲望堆里一直的打滚，成为欲望的奴隶，欲望无穷，于是你构筑出来的苦海就无边，亦即佛陀所讲的无边苦海。所以，要去看到自己的那些苦、不安，都是落入在自己的欲望堆里面，成为欲望的奴隶。

修行就是要收摄六根，让身心渐渐柔软澄静下来，以便对宇宙人生的实相，进行如实的观察，只要你能够如实深观到实相，而不去污染，你就会离开二元对立的梦幻世界。这样大家就知道从滚滚红尘跳脱出来，然后解脱自在的重要关键点，你要修行用功，就是要了解轮转门与环灭门。让这六匹心猿意马要能够收摄、系在坚柱上。“身念处”方面是“四念处”的第一个步骤，当你有系在“身念处”方面，心猿意马就会慢慢静下来。再讲具体一点，如果你能够随时在各种动作之中，包括上班、走路、工作之中，都有清楚回来觉察到身体的变化、身体的动作、走路的步伐、举手投足。当你在讲话的时候，有清楚听到你当下讲话的声浪、讲话的声调、讲话的快慢高低，都是属于回到“身念处”动中禅的应用。

如果在静态的时候，坐公车、休息或是静下来的时候，就把它系在出入息上，回到自然的呼吸，把觉知力回到呼吸，也是属于“身念住”的一部分。所以，你在动、静的时候，都可以让你的心猿意马收摄下来，然后你就可以当下去体悟法、看到法。当你在开车的时候，就是面对当下的清醒觉知。所以，有在修“四念住”的人，开车更是清醒明觉，而且你的身心柔软、不会冲动，当你有清醒明觉在每一个当下，车祸方面的比例也会大幅的降低。

（第十七节）什么叫做“一切”呢？佛陀说“一切”就是我们所要修行的一切重点，如果这里没有切入，在那里说你读了多少经典，都还在心外求法。“一切者，谓十二入处”你要用功的地方都是在这里，眼色一样，因为都是一对一对的，“眼色、耳声、鼻香、舌味、身触、意法，是名一切”你真正的用功，都是在六根跟六尘接触的当下，在禅修的时候也是一样，都要去看到六根跟六尘接触的当下，当你在打坐的时候，“观出入息”也是一样，都是在根、尘接触的当下。当你在禅修、在吃饭也是一样，在过程中，你要去看到舌头跟味觉接触的当下，能够回到这里来，然后去看到它一切的无常生灭变异，体悟到“无我”，这就是修行解脱的重点、所在的核心。佛陀讲你要修行、你究竟解脱，整个的重点核心都在这里，佛陀都把重点抓出来，这样就不会浪费生命。

（第十八节）什么叫一切法呢？前面是讲“一切”，后面是讲“一切法”，“眼及色、眼识、眼触、眼触因缘生受——若苦、若乐、不苦不乐”“若苦”旁边写一个“嗔”，“若乐”旁边写一个“贪”，“不苦不乐”旁边写一个“痴”。“意触因缘生受——若苦、若乐、不苦不乐，是名为一切法”“一切法”就是一切世间，这些是非非、这些苦海，滚滚红尘的这些一切现象，都是因为六根跟六尘接触之后，产生六识，然后这个“心王”，产生种种的法，贪、嗔、痴、我慢，都会产生很多的这些法，就是法相、种种法。

因为有这种种的法，因此才需要这些法庭、法官来处理，但是他们所能处理的，也都只是外面的这些，你真正内心的这些法、那些苦，不是法院的法官所能帮你解决的。前面是说“一切”，后面是讲“一切法”，“一切”是“六根”与“六尘”，因为它可以是中性的存在。如果六根跟六尘接触之后，产生贪、嗔、痴，整个世间无边的苦海就这样出来，叫做“一切法”，因为有这些贪、嗔、痴、无边的苦海，才需要种种治病的法。

“一切”跟“一切法”要区分出来。“一切”就是你的世间，不会超过六根与六尘接触的范围，这很重要。前面课程已经跟大家讲述过“什么叫做世间”，“什么叫做你的苦海”，“你的世间是什么”，你要清楚的认识，才知道怎么样出世间，怎么样出离苦海。每个人的世间都不一样，因为每一个人的理想、欲望、梦境都不同。

【幻灯片】

我们一般众生在滚滚红尘里面，一直的忙忙碌碌，到底为何辛苦、为何忙？如果没有停下来，就是跟著众生一直在滚滚红尘里面忙忙碌碌。这是北二高，在中和烘炉地上面拍摄的，那边的地势满高的，可以看到整个大台北市，这个地方聚集好几百万的人口，光是这一张幻灯片里面，所显现的就聚集好几百万人口，众生的脚步一直都很快，包括现在的高速公路一直在高速奔跑，如果我们没有去把生命的意义找寻出来，我们就会像恐龙一直在吃、一直在吃。我们看到动物是一直在吃东西，人类是有智慧，我们是有生活目的、生命意义，你有没有去看到？

上次有跟大家讲过“四种食”，你慢慢地去过滤、慢慢地去看，我们一般众生在忙忙碌碌之中，都是在四种食物里面，在四种食里面打滚。你要慢慢去体会，只是吃的对象、吃的表相不一样而已，但是内容一样。要去看到众生是在食物链的苦海之中，在食物链之中不断的循环，不要以为说恐龙它是吃东西，吃那个食物，我们人类有更高的智慧、更高的目的，佛陀就解析出来，一般的众生是吃东西，在四种食里面，是属于“粗抔食”。人类智慧比较高，会进入到第二个是“触食”，第三个是“意思食”，第四个是“识食”。

所以，你要去看到，众生是在食物链里面，在一直在吃，吃跟被吃、吃跟被吃，当你吃到、你就高兴，吃不到、你就痛苦，还有当你要被吃，你就会逃跑、会痛苦，都在食物链里面，大家要慢慢去看、慢慢去求证。如果你没有静下来反观，我们所吃的都是在四种食里面，不断地在吃、在吃，跟一只恐龙不断地在吃，也差不多，我们要去深度看出来，众生一直在忙忙碌碌之中，每天都一直在进进出出、忙忙碌碌。说我赚钱、我奋斗，我都凭著我个人的才华、能力去做，但是生命的意义在哪里？要找寻出来。如果有的人认为我赚很多钱，然后有钱讲话就可以更大声，这样你都看不到深层生命的意义，就会跟著一般众生在滚滚红尘里面一直的走、一直冲刺。

曾经跟大家提到，当你修行的时候，要慢慢把你的身、口、意、脚步要缓和下来，不要一直冲得那么快，要缓和下来！当然，不是刻意慢，而是展现一种柔软，然后就有学员提问：现在是工商业社会，大家脚步都很快，如果慢下来，我们竞争就输了，认为学佛的人就会吃亏，好像竞争不过别人... ..我说表面上，理由好像是对的，但是有没有静下来深观？你这样一直忙忙碌碌，在滚滚红尘里面，每天上班、下班，上班、下班，一天一天的过，一年一年的过，一个月一个月的过，一年一年又过了，很快很快一生也会过，大家的脚步都很快，一直这样在拼速度，越来越快！你知道大家后来到哪里去吗？都跑到这里坟墓里面来了。

“古今将相今何在，荒冢一堆草没了”表面上好像学佛变成悲观消极，不会积极认真奋斗，绝不是这样。佛陀对他本身的生命没有放逸，他都没有那些悲观消极，佛陀是很认真对待自己的生命，也很认真善待一切众生，正因为“出世间法”的思惟角度，跟世间习以为常思惟角度，有很大的出入、很大的不同，我们要去了解“古今将相今何在，荒冢一堆草没了”，一直忙、一直的忙，忙到最后，就是来到“夜总会俱乐部”（坟墓区），所以我们要停下来思惟，怎么样把生命意义发挥出来，怎么样真正能够利己利人、自度度人，把生命发挥它的最高效用，发挥边际效用出来。

真正学佛的人，真正有正知正见的人，他的生命是过得非常充实，生命的方向感都清楚知道，不是茫茫然，绝对不是消极悲观的。所以，他能够善待每一个因缘，不然你就是一直在忙，在滚滚红尘里面忙、忙，人家的脚步很快，你也跟著快，快到后来人家躲到坟墓这里来，你也跟著人家走到坟墓这里来。所以，要找寻出生命的意义，要了悟生死大事。有时候建议大家要到一些大医院去看看，像台大、荣总或是长庚这些大医院，因为里面有很多的天使，都在跟我们示现生、老、病、死。

佛陀以前是出四个城门，看到这些生、老、病、死，现在你台北四个城门，也不容易看到那些，但是都集中在大医院，生、老、病、死的天使，都不断在告诉我们佛法，告诉我们真理真相，因此有时间大家到大医院去走走、去看看。曾经有一位老菩萨就讲说对死亡方面，他不怕死啦！但是他怕生病啦！你以为一死是一了百了，事实上生病也是死亡的一部分，因为它是浑然一体的，你怕生病、要逃避那些，事实上深层里面都是对死亡方面不能够接受，然后你越怕、越容易产生疾病。

你一个人说多潇洒，要到这些中心去了解、去看看，在健康的时候，就要去体会生、老、病、死，再怎么壮健的人，当你的脊椎受伤、坐在轮椅上面，要去体会那些苦，体会那些无力感，我们最好在别人是天使，在跟我们示现的时候，就能够去体会到，一方面珍惜我们的身体，惜福惜缘，一方面可以避免自己又是迷迷糊糊的重蹈覆辙。这也是在荣总拍摄的，他已经几乎就是生命走到了没有选择的余地，在他的脸上看不出光彩，他的生命看不出喜悦，他面对死神只能够低

头啊！无奈的接受！

大家不要说我现在年轻，我现在漂亮、我现在力壮，我现在事业很有成，这些好像对我都很遥远。如果你现在没有深入去体会，你很难珍惜每一个当下，你不容易去珍惜、去感恩的，我们要慢慢去体会这些。旁边是看护，一般人面对这个天使，我们都麻痹不知，都以为“这是你比较倒楣啊！我不是啊！”我们常常都会疏忽了这些天使在告诉我们，所以你在她旁边相处再久，你心里也是想说“我是帮你照顾，我只是在赚钱而已”你很难认为他是天使在告诉你法，在告诉你真理实相——无常、无我。当你面对老、病、死，你又能够怎么样？

所以，人类的那些我是、我能、我慢，都是要老、病、死来折磨，来让你看你有多厉害，你越厉害就有越大的黑洞，来让你知道说你的我是、我能、我慢都是无济于事，当我们在旁边的时候，就要去体会、去体会，不要以为“是他啊！”现在假设他是七十岁，你现在算是四十岁，要看到他是在示现，如果我们没有好好修行、好好去体会，我们一直在滚滚红尘里面下去，他是在示现卅年后的我。佛陀就是从众生所展现出来的这些法里面，去体悟相当的震撼之后，怎么样去出离这一种生死轮回？

在老子《道德经》里面，对水方面的启示、体悟，非常深！你不要认为它是属于道家、道教的，它有很深的启示，值得好好去看，老子从大自然里面体会到相当深入的这些法，尤其对水方面，有相当大的体悟，体悟到很深的人生哲学。当然禅宗里面也满重视的，也是跟整个大自然溶合的，事实上，真正开悟的大禅师，他们都是跟大自然溶合的，所以他们会提到“溪声尽是广长舌”，因为溪水就是在告诉我们法相、告诉我们真理，我们要慢慢来看溪水怎么样告诉我们法印？它怎么样展现出广长舌呢？如果你现在会看，以后你接近大自然，都可以去见到法，它们都在告诉我们真理实相，你会从水里面去看到，也可以从云里面去看到，也可以从台风里面看到，所以这只是一个抛砖引玉的一点，大家要以此类推去看。

我们现在来看流水哪一分哪一秒停止过？都是一直一直在刹那生灭变化，流动、流动、流动，如果你没有去见到法，我去年来也是看到这些水，今年来也是看到这些水，我们都以为是相同的那些水，你没有去体会它每一分每一秒，都是不断地在变化。所以，我们身体里面的水界，也是一样。每一天我们身体里面的水界，都是不断地在进出变化流动，我们看大自然的法，一样看到我们身体里面的法，就是我们的外身，以后我们讲述“四念处”的时候，会讲到内身、外身、内外身。所以，这只是说把我们的内身，再把它放大出来让我们看。

流水它就是在不断的一直在告诉我们法、真理，每分每秒都是不断地在变异、变异，都是在告诉我们无常法印，无常、无常，刹那生灭变异，都是一直在刹那生灭变异，看起来表面上好像没什么，但是事实上它都是在流动、流动，诸行一切都在行，都在变、都在动，每一分每一秒它都不同、不一样。所谓“观色如聚沫”、“受如水上泡”，这个都在告诉我们是水上泡，它一冲刷下来就有泡沫出来，然后没多久很快就消失，所以要慢慢去体会到，所有的苦乐受也是一样，都是有生起来，然后它一样有住、异、灭，这些都在告诉我们真理实相，每分每秒都是一直在流动、流动、流动，你不要以为石头里面没有在动，它里面的原子、电子，一样在很高速的动啊！所以，一切都在变动，只是这些水是比较明显的流动变化，大家可以比较清楚地去看出来，它都是一直在动、在变化，这是一个无常法印。

再来要去看到流水，它有满重要的，就是流到哪里，如果这里有阻碍，我就绕！来到这里，

我就弯、就转，上次我们有跟大家讲过，山不转路转、路不转人转，水的柔软性，也是让我们可以去体悟。如果我们的内心很僵硬，你处处都会跟境界磨擦、冲突的，我们的心能不能学习著这种水跟我们启示的，遇到什么样的境界、因缘，我们可以适当调整那一种柔软度要出来，身、口、意的柔软。我们以后进入到“三妙行”的修行，身、口、意会展现一种柔软出来，要去体会水的柔软，这里有环境需要我，这样转弯、我就转弯，到这里遇到、碰到，我就转弯，它都是随顺每一个因缘，当下因缘你看再转弯、转弯，遇到境界，我需要转弯、我就弯。这里有石头，我旁边过，不跟你硬碰硬，流水的那一种柔软度，是非常深的启。

再来，水它都是愿屈居下位，又告诉我们流水它默默在长养万事万物，它默默在让众生应用，但是又都是屈居下位，它不会去跟你炫耀、不会去跟你争功，也不会要出人头地，所以不会去抢功，你需要喝、就拿去喝，你需要灌溉、就拿去灌溉，你需要什么样用途、就拿去用，哪里不需要、就倒回来，它又接受。遇到什么境界，就是柔软来善待一切，善待一切因缘，遇到这里，我就弯、就转。所以，水方面它可以告诉我们很多的人生哲学，你能够默默的奉献、默默的去做，就是无条件、无所求的默默去做，但是不争功、不计名、不求利，把生命的实质意义展现出来，所以流水、大自然，都在告诉我们深层的法，它们一直的流、一直流，众生需要、就拿去用，没有、它们就是一直流，都是愿屈居下位，分分秒秒都是一直的在刹那生灭变化，就是“溪声尽是广长舌”，告诉我们无常法印。

因为有水，这个花才能够开出漂亮的花朵，就是水利万物，然后又不争功，它也是一样默默在告诉我们无我的精神，我们能不能从中去体会？佛陀就是这样去做到，当他体证到“无我”之后，就只是看著观察大自然的启示，佛陀也是这样默默去利益众生，去做对众生有利益的事情，然后又是不争功、不求名、不求利，真正把“无我”的精神展现出来，流水也一样在告诉我们，“无常”的法印跟“无我”的精神，都是一样默默在养育众生，然后不争功。这样漂亮的花朵，也是一样需要水的、地界、水界、地、水、火、风，我们今天是偏重在介绍水界，它们默默在这种长养，你的生命、每一个众生生命的存在，都需要流水默默的滋润、长养，当你能够去体会这些，一方面你会展现感恩的心，一方面除了去体悟无常以外，去体悟“无我”的法印，真正把那个精神展现出来。

所以，一个真正修行、真正解脱的人，他绝对不是消极悲观的，他是积极乐观，然后把生命的边际效用都发挥出来，然后默默去做，默默去回馈这个世间，但是他又能够不争名、不求功、不求利。这个叫做睡莲，睡莲在晚上的时候会合起来，好像合起来睡觉，所以叫做睡莲，当你开出这样漂亮的莲花，一样都是需要地、水、火、风的滋润，才能够开出这样漂亮的花，所以“水利万物而不争功”，这是体会“无我”。开出这样漂亮的莲花，一样都是需要水来滋润，所以要慢慢去体会，你的我是、我能、你的功名成就，你的那些种种的成就，都是需要大自然这些条件的默默支撑，要慢慢去看到那些，我是、我能、我慢才会渐渐降服。流水一样不断一直在流动，也告诉众生“无常”、“无我”的真理实相，所谓“溪声尽是广长舌”，它一直的流动、流到后来，流到哪里呢？到后来流到哪里？流到大海，这是一条河流的出海口，这边是大海，这个水流到大海。

如果流入大海之后，跟大海就是全然开放、溶为一体。当它流到大海的时候，我就是跟大海溶为一体，我就是大海，这时候要扮演波浪的角色，我就扮演波浪的角色，每一个波浪一样在告诉我们生住异灭、成住坏空，一样是在跟我们讲法。所以，这些水不管它到哪里，都是在跟我们讲法，无常、生住异灭。当它是溪水的时候，就扮演溪水的角色，当它在池塘里面，它就长养这些莲花；当众生需要用的时候，就进入到众生的身体里面，当它一直流到大海的时候，就是跟大海溶

为一体，它都是接受每个缘起，接受每一个当下，你当下因缘是怎么样？就好好扮演你当下的角色，把生命全然的发挥出来。

如果你流入大海，这个“我”、“自我”没有死亡、没有消失，当你流入大海，你是好像一个石头掉进大海，没有跟大海溶为一体，就会常常感觉境界在跟我过意不去，不如意之事十之八九，就是你“自我”抓著不放，在这个大海里面，没有跟大海溶为一体，那个“自我”抓得很紧，于是就会常常受境界的冲击。当我是海浪的时候，我就扮演海浪的角色，当因缘形成要激起浪花的时候，我就形成浪花。如果你没有溶入每一个当下，会觉得这个境界都在跟你对抗、境界都碍著你。当流水流入大海之后，慢慢又有太阳光照射之后，然后它又会蒸发形成云，然后又随著风而飘，到处游山玩水。今天要成为海水，或是要成为这个云，不是“我”在决定，那是整个法界、整个因缘、整个缘起，不是说我这个海水觉得这里很苦，我要跳到天上去，我要飞到天上去，不是我是、我能啊！而是整个的因缘、缘起。

当因缘形成具足之后，我又在天上飞、在天上飘、成为云，不管我示现什么身，就在告诉众生无常法印，云每一个飘动、每一个移动，到不同的地方，云本身有没有在变化？有啊！一样云它每一分每一秒都在空中移动，它本身自体也是不断在变化，一样有增有减，都在告诉我们无常法印。还有在告诉我们一个“空性”，什么叫做“空性”？这些水要流到哪里，它要怎么样变化，它要流到大海要成为云，都在告诉我们“无常”、“无我”、“空性”，你要慢慢去体会，因此“空性”不是抽象，它就是告诉我们无常、无我、生灭变化的法则，然后它的生聚都是缘生缘灭。如果不空，它有一个“我”存在，就是说我这一块冰，就是不让它溶化、不让它溶解，它那个“我”就会抓住，或是说这个流水，我就是要挡住，就是不流到大海里面，就是有“自我”出来。

但是，整个法则就是这样不断在流转、在变化，你不流到大海，最后还是要流到大海，心不甘情不愿的流到大海，你就像石头落入大海里面，还是紧紧的抓住不放，结果你觉得那个境界都在冲击。所以，要慢慢去体会“无常”、“无我”、还有“空性”，城市溪水、流水，然后又到大海，你看又来到这里，这些它们的出现也是一样，都是缘生、缘起，很多方面因缘条件聚合，它就再飘过来。所以，我们要去体会昨天的云跟今天的云，不一样啊！不要以为说看到的都是一样，它都是变化啊！都是一直在变化。

不管再怎么高，云在头上告诉你，我曾经是在最低下的这些，但是我现在一样，你再高，我都可以比你高。如果真的能够“自我”放掉，“自我”能够死掉，就可以进入体会到“法身遍一切”，还有就是“三身”里面的“应化身”、“报身”、还有“法身”。“应化身”里面也会有提到“众生应以何身得度者现何身”，当然这是比较抽象一点，它的变化无穷，如果你真正“无我”，你不会执著在一个形相上面。所以，它不会固定在一个我，水就是水、冰就是冰，我就是不变.....，不会这样。该是水的时候、就是水，该是冰的时候、就是冰，该是成为云的时候、它就成为云。所以，它是接受每一个当下的因缘而显现，都在告诉我们“无常”、“无我”，还有缘起、性空。

这是天空的云，实际拍摄到的，不是故意像抽象画，大自然、大地风云经，都在告诉我们“无常”、“无我”的法印，还有告诉我们“空性”、“无我”，告诉我们要去看到空，要去看到云，告诉我们“无常”、“无我”，告诉我们“空性”。“空性”跟“空”是不一样，不要以为“空性”就是“空”，要了解“无常”、“无我”，先去体悟到“空性”，就是“先知法住智”、“先见缘起法”，以后还要再更深一层去体证到空。

第十章 界相应

第十章 界相应

我们的进度已经要逐渐进入“正法要”，进入到甚深的这些法义，今天来讲解“界相应”（85页），为什么要从“界相应”开始讲？这与我个人实际所体悟过来的历程有关，因为从这里切入，大家比较容易掌握到修行的纲领，一般都是从“五阴”开始讲，因为《阿含》的汇篇，以及印老他们的整理，认为《杂阿含》方面的核心，是从“五阴”开始，于是认为“五阴”是放在前面，因为它非常重要。不错！“五阴”方面是非常重要的，但是以我实际体证过来的历程，觉得“五蕴”、深层的“我慢”要断除，不太容易。为什么会不太容易？以后大家看经文里面也可以得到印证，就我实际所体悟、走过来的，也是有同样的体会，如果从界方面切入，效果会更快。

为什么要从界、蕴、处来分析呢？所谓的“界”，有的是讲“四界”、有的讲“六界”，南传地区的泰国、缅甸，他们大部分是讲四种界、四界，再来“五蕴”，再来是“六入处”。“界”就是地、水、火、风、空、识，北传佛教大部份会讲到六界——地、水、火、风、空、识，在泰国、缅甸方面，他们大部分都讲“四种界”——地、水、火、风。所谓的“五蕴”，有时候称为“五蕴”，有时候称为“五阴”，“五蕴”、“五阴”都是一样，“五阴”是色、受、想、行、识，是从我们身体的身跟心这两方面来解析。

“五蕴”最主要是从身体的身与心切入、解析，在身、心之中，没有“我”、没有“我所”，身方面就列出一个“色”，心方面分解成受、想、行、识。“六入处”方面，它是从我们身体的功能方面解析，从功能、功用，也就是从器官、从身体器官方面来解析，于是分成眼、耳、鼻、舌、身、意等“六根”。但是，它是已经组合一个生命体出来了，有一个生命体的存在，才能够进一步解析它的功能。生命体是由什么组合而成呢？所以，我们要更进一步往前去探讨，生命体就是由地、水、火、风、空……所组合而成。

我们的生命，所有一切的物质，所有一切的生命，无论是动物、植物，都是由地、水、火、风，加上“空”，然后产生“识”，所组合而成。如果是矿物，一般来讲算是地界，地、水、火、风，然后加“空”，这样的因缘组合，地、水、火、风跟“空”组合而成，就会产生“识”，因此地、水、火、风、空、识，总合起来就称做“六界”。但是，由于“空”与“识”是很玄的，一般比较容易看到、容易解析的，就是地、水、火、风。我们生命的组成元素是哪些？明了生命是由这些元素组合而成，然后作用展现出来，综合而言就叫做身、心。

有机生命体诞生之后，才会有生理与心理的作用，然后再从另一个角度来看，解剖它的功能器官来看，又分为眼、耳、鼻、舌、身、意。所以，不管界、蕴、处，从哪一个角度，记得一个重要原则，佛陀就是不管从界、蕴、处，哪一个角度都要去解析，就是“无我”之前的“无常”，不管从任何角度，你都要去透彻了悟，它都是“无常”与“无我”两个法印。五蕴、五阴就是在讲解身、心，就是色、受、想、行、识的“无常”与“无我”；“六入处”是在解析眼、耳、鼻、舌、身、意，还有外面的“六尘”——色、声、香、味、触、法的“无常”与“无我”。“六界”就是更进一步去解析地、水、火、风、空、识的“无常”与“无我”。

事实上，都是从不同角度诠释“无常”与“无我”的真理实相，“五蕴”是著重在一个人的身、心上

面解析。为什么说“五蕴”很重要，但是又不容易体证到真正的“无我”呢？在此先透露一点，大家慢慢再去体会、再去求证，如果你光从“五蕴”方面解析“无常”、“无我”，还是以“我”在解析“无我”，还是以“我”在说“无我”，用“我”在理解“无我”，习染、习性方面还是很粗层的。“以慢断慢”，“以慢止慢”的修法，就是用“我”去断种种慢，用“我”去断种种我见、身见，但是最后那个“慢”，最后那个“自我”，一定要从这里下工夫，最后那个“自我”，一定要深刻去体会这些。

我们今天先从这个角度来看，因为从色、受、想、行、识这方面，会比较抽象一点，我们现在先从这些了解之后，以后再看这些就会很具体，就会很容易去了解“五阴”，还有“六入处”的无常与无我，以后到后面又会“水涨船高”，可以断除深层的自我。深层的“我慢”，一定要靠这些来断除，一定要靠体悟这些来断除。

“尔时，世尊告诸比丘：众生常与界俱，与界和合。云何众生常与界俱？谓众生行不善心时与不善界俱，善心时与善界俱，胜心时与胜界俱，鄙心时与鄙界俱”总括一句话，就是物与类聚，喜欢游荡的人、逞强的人，慢慢就会跟黑社会的帮派，渐渐的会合、渐渐的结合。如果你喜欢行慈善、慈悲的人，渐渐就会跟那些喜欢行慈善的人会合。喜欢修行的人，喜欢出世间法解脱道的人，就会跟力行解脱法、行解脱道的人结合……，以此类推，你喜欢赌博的人，就会去找那些喜欢赌博的人，就是物以类聚，众生常与界俱。

“复有尊者大迦叶与众多比丘于近处经行，一切皆是少欲知足，头陀苦行”佛陀属下有很多僧团、很多行人，大家一群一群，佛陀就讲：喜欢跟大迦叶在一起的人，都是那些少欲知足、头陀苦行的人，因为大迦叶是属于头陀行第一，“头陀行”就是重视苦行的人。跟舍利佛在一起经行，接受舍利佛指导禅修的人，大部分都是大智辩才，因为舍利佛他是智慧第一。跟大目犍连在一起的，都是神通大力；跟阿那律陀在一起的人，就是天眼明彻；二十亿耳这一位是勇猛精进的人，代表勇猛精进、专勤修行者；迦旃延能分别诸经，善说法相；跟阿难在一起的修行者，一切皆是多闻总持。

【法义分享】：“物以类聚”——你内心要的是什么，你就会找较能与你内心需求相共鸣的朋友或善知识。你可以推荐介绍，但不要强迫别人接受自己所喜好的口味。学习包容异己，学习尊重不同宗派、不同宗教信仰的众生。钟鼎山林，各有天性。森罗万象许峥嵘。千差万别的世界，正显示出法界的玄妙与庄严。

我们一般众生容易常犯的毛病，就是把异己——跟自己的观念、理念不同的人，跟自己所喜欢的宗教、派系不同的人，就会排斥、贬低，称别人是异端邪说、外道，或是别人这样不如法。不只修行方面常常这样，这是一般众生很常犯的毛病，“法”上面的见诤是如此，持戒律方面的见诤也是如此，与自己理念不同的，就认为是外道或是不如法，都是拿著自己的一些框框、标准，内心里面设定某种框框、某种架构、某种标准，在衡量、在看。

所以，今天就是要去看、反观到，原来是我内心里面有那个框框、那个架构，有种种我是、我能的身见，当你能够看到，就真的能够尊重别人、包容异己，你可以推荐介绍，但是不会去强迫别人接受你所喜欢的这些。有一句话“己所不欲，勿施于人”，大家都可以认为很正常，但是又有一句话就是“己所欲，施于人”，就像说我喜欢一个法门，或是说我喜欢某种戒律观念，或是我喜欢哪一种形式、模式，然后就会急著赶快向别人推荐、介绍。如果你是单纯无条件、无所求的推荐介绍，很好！不错！但是当我们向别人推荐介绍时，背后会有什么心态？一个“有所求”的心

态，我们想要别人加入、认同，如果别人不加入、不认同，就认为跟我们是道不同、不相为谋，或是认为这么好的法要给你，为什么你不要？于是很多宗教方面的摩擦，都是这样产生的。

宗教的热诚、宗教的情操，会让你己所欲、施于人，然后慢慢把对方引导入我们的框框、我们的组织、我们的架构里面。所以，是否只把你所听到的法喜、法味，无条件、无所求与众生分享，但是背后没有主宰欲，没有想去掌控他、希望一定要怎么样，以及如果不符合我们内心的欲望就失望、挫折... ..，能否把这些心态调整一下？我们无条件、无所求与众生分享，背后只是尊重众生，只是法的一种分享，无条件、无所求，背后没有得失心态。否则在修行路上，一般众生是“欲”争不断，修行人是见争不断。

有的人喜欢头陀行，认为一定要怎么样，才是代表真正的修行，才是真正为法做见证，才是真正法的代表，如果没有这样做，就认为你是次等的，以此类推。如果你喜欢一个框框，就会去排斥它；如果落入种种界、框框，界线、框框架构就会出来。界线是战争的导火线，当你执著在某一种界里面，就会排斥界外的，而且希望别人纳入你的界线里面，这是我们一般人很容易犯的毛病，里面背后都有“我”、我所、我的、我是、我能，微细的阴影都在里面，我们要慢慢去看到。

所谓“物以类聚”，不要以为这样就不会改变，因为一切都是不断的在变化，都是缘生、缘灭。就像过去你曾经很喜欢赌博，但是当有一天你觉悟到之后，就会放下过去那些。所以，年轻时候所找的赌博朋友，你后来就会放下；当你现在想修行了，就会去找那些修行的人。虽然说“物以类聚”，但是一样会随著时空、因缘情况不同而转变。

（第三节）“世尊！云何知、云何见我此识身及外境界一切相，得无有我、我所见、我慢系著使？”“我此识身”就是我的身、心，罗睺罗问佛陀：我怎么样才能够真正体证到“我此识身”与外面境界一切相？亦即我的身、心与外面的境界，所有这些万事万物，“一切相”就是万事万物，我怎么样去体证到没有“我”、没有“我所”？怎么样去破除深层的“我慢”呢？

佛陀就告诉罗睺罗：“谛听！善思！当为汝说。罗睺罗！若比丘于所有地界”包括所有的地界，“若过去、未来、现在，若内、若外，若粗、若细，若好、若丑，若远、若近，彼一切非我、不异我、不相在如实知，水界、火界、风界、空界、识界亦复如是”这里的文字很简短，但是言简意赅、含意很深，以后在实修实证方面，包括从现在开始，都是要不断去体会、不断去求证，是真的吗？是这样吗？都要去求真求证。

地、水、火、风、空、识，佛陀举出“地界”，所有的地界、有形物质、硬的东西，不管是过去、未来或是现在，不管在你身体内、身体外面的一切，不管多么粗、多么大，或是多么细、极微、极小，不管你认为好或是多美的，或是多丑陋的，不管近在眼前，或是远在天边的一切，“彼一切非我、不异我，不相在如实知”。前面十一种称做“十一形相”，其实真理、无常法印是超越任何时空的，这十一点已经具体诠释出来。

过去、现在、未来，都一定是无常生灭变化、超越空间，不管远近、大小、好坏，它一定都是符合“无常法印”，你要从中慢慢去体会“非我”，“非我”就是“无我”，“不异我”就是“非我所”。众生是在“我”、“我所”的觉受里面，有时候我们要修行，要慢慢去体会“无我”、“无我所”，有时候“无我”会翻译做“非我”。“非我所”，有时候就翻译做“不异我”，“异我”与“我所”是相同的名词。

为什么“异我”就是“我所”？“我”是一个核心、是一个主体，核心、主体的外面所抓取的这些，都是“我的”、“我的”、“我所”，我的车子、我的太太、我的孩子、我的父母亲、我的亲戚、我的朋友、我的什么、我的什么……，一个主体他周遭所附属、所抓取的，称做“我所”，另外一个翻译叫做“异我”，亦即除了“我”这个主体外面的这些，跟“我”不同的外面这些，都是属于“异我”，也就是“我所”。如果你能够慢慢去体会“彼一切非我、不异我、不相在……”。

何谓“不相在”？要先从“相在”，再进一步了解“不相在”，举例这是一个鱼缸，里面有两条鱼，以世间的名词来讲，我们可以说鱼在鱼缸里面，从另一个角度看就是这个鱼缸可以包容这些鱼，所以鱼在“我”里面。“我”有这个鱼缸，这个鱼缸就像是我、我慢、我是、我能，我有这个鱼缸可以包容这些鱼，因此这些鱼在“我”里面。然而，这是错误的推论，因为你有这样的觉受出来，这个“我慢”就会出来，你认为你能够包容别人，你有一个“我慢”出来，你认为你很厉害，这个“我”很厉害，可以包容这些鱼，但是你有没有看到这个鱼缸的存在，你要靠什么支撑？鱼缸的存在，一方面还要靠那个架子，如果你说不用架子，我把它放在地上，你还是要靠大地的支撑。

你本来认为我这个鱼缸能够包容别人、能够涵容别人，你在“我”里面，所以“我”比你伟大，那个“我慢”就出来。我们要仔细再去看，你的存在是很多因缘的支撑著，不是你单独能够存在的，当你体会到这些，就不会有一个“我”。虽然鱼在这个鱼缸里面，但是你不会有一个“我”可以去包容别人，然后认为别人在“我”里面，不会有那一种“我慢”。这里的文字都很简要，但是里面的含意都很深。

一般众生也常常会触犯这种毛病，亦即当你是一条鱼，你觉得“我”在这个鱼缸里面，认为这个鱼缸是我们的“上帝”，因此我们要感恩这个鱼缸，你认为你在它里面，你看到你这是在它里面，你要感恩这个，然后认为你是它的附属品，这样会产生“卑慢”，前面则是“我慢”，后面这个会产生“卑慢”，你认为你是在别人里面，这种心态都是不正常、不正确。我们以后要慢慢去体会到“不相在”，因为这个鱼的存在，也是很多因缘的聚合而成，这个鱼缸的存在，也是很多因缘的聚合而成，慢慢要去体会“缘起甚深”。

“彼一切非我、不异我、不相在”如果你真正深度去体会、如实知，包括水界、火界、风界、空界、识界，你也是这样如实去体悟，就可以真正体证到无我、无我所，另外“我慢”会断除。因为这个含意很深，现在先跟大家讲述闻思方面的理解，以后实修实证方面，就是要慢慢真正去体悟、体证。

所谓的“开悟”就是要实际去求证、去体悟，当你能够体会到“不相在”的真理，不但“我慢”会消失，“卑慢”也会消失。“非我、不异我，非我所、不相在”这些要慢慢地从地、水、火、风、空，从一切动、植物，从一切众生里面慢慢去体会，然后就可以断除种种这些我、我是、我能、我慢、我所、还有卑慢。

“比丘如是知、如是见，于我此识身及外境界一切相，无有我、我所见、我慢系著使”真正能够这样去透视，则种种的“身见”，种种那些“慢”就会断除，“是名断爱缚诸结、断诸爱、止慢无间等、究竟苦边”“无间”就是没有间断，也就是“慢”已经被断除，不会再生出来，没有再生起那些慢。

【法义分享】：本经佛陀从身、心的组合元素“地、水、火、风、空、识”六界来解析，让众生了解这个身心是自然界各种元素因缘聚合而成。这个能起作用的身心不是本来就存在、不是本来

就有。从中去体悟无我、无我所，进而断除我慢、我是、我能。

在《杂阿含》里面，对“界”方面的经文比较少，于是有的人就认为“界”方面好像不是很重要，因此修行一直著重在五蕴、五阴方面，因为“五蕴”所占的篇幅最多。但是我实际这样走过来，觉得这一经、这一章非常非常重要，大家以后要多下点工夫，要多深入去体会，因为这一节跟后面第七节是连带的，等一下在后面第七节再一起讲述。

（第四节）“尔时，世尊告诸比丘：缘界种种故生种种触，缘种种触生种种想，缘种种想生种种欲，缘种种欲生种种觉，缘种种觉生种种热，缘种种热生种种求”“觉”有时候翻译做“受”。什么叫做“缘种种界”？后面有一个解释“云何种种界？谓十八界，眼界……乃至法界”，“十八界”就是六根、六尘、六识，加起来就是十八，是更微细的一种解析。举例“眼界”，你的眼睛去看到、触到一辆名车，名车是你的眼睛要去触到，才会有这后面一层一层出来，当你眼睛去触到当立法委员、行政院长，或是当总统的那一种拉风，然后就会生起总总的联想，就会想“哇！我应该也能够……，如果我像他这么拉风，多好啊！”于是你就会产生总总的欲望，怎么样逐步先去选县长、再选立法委员，然后再表现突出一点，这样将来就有机会可以选总统。你内心的总总欲望，就不断在蕴酿。

因为你的内心里面，感觉当总统到哪里人家都会保护，到哪里都是乘坐最豪华的车辆，觉得很舒服，以及那种虚荣心能够满足内心的荣誉感，让你感觉到热，内心才会想进一步酝酿，然后越来越澎湃汹涌起来了，再来就会付诸实际的行动，再来就会热衷于政治运动。事实上，就是把我们的“心行”，整个解析出来，我们内心里面的运转，就这样由单纯的触，然后一直慢慢的酝酿、慢慢的酝酿。我们修行就是要越来越深度，回去看到越深的，在你内心里面开始已经在酝酿、在萌芽的最初开始，也就要清楚看到，本来一般众生不知道这些，就一直求啊！求啊！然后到后来真的有一天，他当总统了，但是当总统、有名之后，他还要有什么？当他有名之后，还要再求利。

像前一段期间，菲律宾的前任总统被赶下台，像以前韩国的全斗焕也是这样，一个人有名之后，他不会因此而满足的，他会继续他的追求。结果，你当了总统之后，到底是对你好处？还是害了你呢？就看你能不能去体会到，因为凡事都是有利、有弊的。

（第五节）“尊者阿难告瞿师罗长者：有三界”阿难听闻佛陀讲过，就代替回答一些简单的问题。佛陀在世时，阿难尚未证到阿罗汉果，顶多只证到初果，很多问题的回答就像录音机重新播放一遍，对阿难来讲，因为他常常听闻，但是他所讲的这些，还是像“鹦鹉学话”，人家问什么问题，听闻到佛陀以前这样回答，于是他会把类似的问题，只要能够代佛陀回答，就帮佛陀回答一些问题，但是他的回答大部分都是属于录音方面的转播，不是他所亲证过来的，除非后来当他亲证阿罗汉之后，又不一样了。

“有三界。云何为三界？谓欲界、色界、无色界”“晓了于欲界，色界亦复然，舍一切有余，得无余寂灭。于身和合界，永尽无余证，三耶三佛说，无忧离垢句”何谓“三界”？后面第六节是讲出“三界”，所以这两经要合并一起看。

“尊者阿难答瞿师罗长者：‘谓三种出界……’”怎么样才能够出三界呢？从“欲界”出到“色界”，再来从“色界”出到“无色界”，再来要超越“无色界”。“一切诸行一切思想灭界，是名‘三出界’”也就是“出三界”。“知从欲界出，超逾于色界，一切行寂灭，勤修正方便，断除一切爱，一切行灭尽，知一切

有余，不复转还有“一般众生、一般没有修行的人，当然所谓“有修行”，不一定要挂上佛教徒才是，一般还没有体会到修行重要的人，他就是在名利堆之中打滚，就是在“欲界”里面。

要放下“欲界”，才能够进入“色界”，如果你一直在名利堆里面打滚，没办法进入“色界”，“色界”与“无色界”是属于修行人的世界，但是一般讲说修行人，很多的宗教徒、修行人，他还是在欲界里面。如果说出了家之后，然后还是一直忙著诵经、办法会，则只是换个服装而已，跟一般众生在赚钱，没有什么两样，这样还是在名利堆之中，还是在“欲界”。“色界”就是他进入修行、实修，是从初禅到四禅的世界，然后进入五定到八定，属于“无色界”。

从“欲界”出到“色界”，要离开“欲界”才能够禅修有成。所谓“从欲界出”，如果满脑筋里面还在想著股票，想著年底要怎么选立法委员，怎么样去争得一席之地，满脑子还在名利方面，纵然有一段时间参加禅修，你的身体是来到禅堂，但是你的心却是在外面，或者越坐，心不断在打妄想、妄念纷飞，没办法进入初禅。所以，你没有放下“欲界”，没办法进入“色界”，要进入初禅、二禅……，你要放下名利、放下万缘才能够进入。因为初禅到四禅是“色界”，因为它是依地、水、火、风，依一些有色有形的而入定，因此叫做“色界”。再来，“五定到八定”不是无依，它是依空、依识，属于“空”跟“识”，这是“无色界”，进入深定的人，称作进入“无色界定”、“无色界”。

不是说修行就可以出三界，如果没有体会到解脱道的“出世间法”，就是在这三界里面绕，包括初果到三果、证到三果的人，都还在三界里面。证到三果的人，“色界”、“无色界”两个部份，就是属于“五上分结”，因为证到三果的人，他还没有看到“色界”与“无色界”的味跟患，所以还没办法出离，因为这是很微细，以后我们在实修的时候，再看因缘来讲。

【法义分享】：“三界”有广义与狭义之分。广义的三界是指整个宇宙存在的实相世界，是中性的。佛经里面有讲到“三界”，但是很多人却把“三界”错解了，如果没有区分出广义与狭义，何谓真正要出离的“三界”，你拼命的错误出离，就没办法出离“三界”。广义的“三界”是指整个宇宙存在的实相世界，这是中性的。“狭义三界”是指“自我”所想像、抓取、构筑而成的梦幻三界——是无边的苦海。佛教所要出离的三界，是指由“自我”所构筑而成的梦幻世界。

一般人都不知道佛教所要出离的，是指狭义的个人的梦幻世界，个人欲望所抓取出来的三界，结果偏偏一直在用你的禅定、你的修行，然后要去离开广义的世界、广义的三界。所以，有的人会把这个世界认为说是五浊恶世，我们要赶快离开这个世界，到他方世界去找一个清清楚楚、永恒不变的地方，那都是向心外去求法，向心外去求一个涅槃寂静的世界。“三界”为什么是属于“自我”所构筑的梦幻世界呢？如果一个人喜欢禅定、涉猎禅方面，在这种情况下往生，他是生到与初禅、禅定的“色界天”相应的那些天，还是属于天人。如果他喜欢在“无色界”，然后在“无色界定”方面往生，就跟“无色界天”的这些天人相应，还是在三界里面、六道里面的天道而已。

为什么狭义三界是由“自我”所构成的梦幻世界？因为当你进入初禅到四禅，或是五定到八定，甚至再更深入，就是进入到“灭尽定”。修行人就算能够放下“欲界”，如果还一直迷执在“色界”与“无色界”方面，不要以为进入这些就是修行很高，反而很容易增长“我慢”，这些都属于三界，还是无边的苦海，因为你都是用“自我”，还是透过“有为法”，“入色界定”或是“无色界定”，都是透过你的努力用功修行，透过你的“有为法”而契入的，也就是都还有“自我”，还在“自我”所构筑的梦幻三界里面。

先了解这样的观念，以后大家在实修实证时，要逐步的深入。我们现在把整个从初果到阿罗汉果的次第讲解出来，这样大家才不会得少为足，或是中途被一些禅相、禅定，把你吸住了、迷惑了。“四禅”还是在色界里面，阿罗汉是四果，四禅跟四果不一样，禅定跟证果不一样，如果没有法义闻思基础，这些都算是在“世间定”。所以，为什么闻思法义、闻思证法，非常重要！因为你不知道什么叫做“出世间法”，不知道怎么样“出三界”，你再用功，也都是在“自我”的三界里面绕，都是在“世间定”里面绕，一样都是在梦幻世界里面。

只要有证初果之后，事实上它那种串习力就会出来了。当一个人证初果之后，他再怎么样他都一定会寻寻觅觅，一直往解脱路上迈进。只是说你如果不是很积极、得少为足，有可能要七世之久，如果你能够好好用功、努力继续，不以得少为足，你很可能现世就能够到达阿罗汉。

以后我们把蕴、界、处这些慢慢看过，你就可以知道，因为只要有“自我”，虽然佛陀一直在解析无我、无我，但是当他因缘形成之后，有这个色身、身心，但是你那个“自我”的幻相会形成，会一直紧抓著不放，然后在往生的刹那，还会抓住一个、形成一个种子出来，就像水果长到最后会生出果实，果实里面又有种子，种子遇缘又会再成长，也可以讲是一种“业识”，只要这一生这一世，还没有证到四果阿罗汉，你那生命核心的抓取，还会存在著，会抓取那个我、我所，他会抓著、所以不放，于是就会在他的意识田里面，形成一个种子出来。

但是，这个种子不是一般所能理解的，一般认为是一个永恒不变的灵魂、一个识，不是这样。我们连这个“识”，都要看到它的无常、缘起，这个种子也是地、水、火、风、空、识的组合而成，这个“识”不是单独存在的东西，不是一个单独存在的元素，它是由地、水、火、风跟空组合而成的。所以，不管它是欲界、色界，或是无色界的这些，都是由地、水、火、风、空、识所组合而成，只是它的比例成分不同而已，包括色界天人、无色界天人方面，也还是一样有这些元素，就像有些比重比较重的，就像是那些鱼，在海里面游；组合比较轻的就像鸟，在空中这样飞。海里面的鱼与空中飞的鸟，组成元素都是相同，都是地、水、火、风、空、识，但是比例不同而已。

【法义分享】：众生是在“自我”所构筑的梦幻世界中打滚。凡夫是在欲界、欲求的欲界中打滚。大部分修行人仍是在欲界中追逐。这里我们只能点到为止讲，大家慢慢去看。少部分修行人能够离开欲界，但是仍然在色界（四禅），就是初禅到四禅，跟无色界（八定）中浮沉。证到三果的阿那含仍未断色界、无色界贪，因为他的五上分结还没有断。要断十个结才能“出三界”。“出三界”就是“我慢断尽”，从梦幻世界中醒来，体证涅槃、无为、空，成为无学的阿罗汉。

“知从欲界出，超逾于色界，一切行寂灭……”光从文字上面，你没办法体会到它的深义，你都是会做一些负面的取角。“断除一切爱，一切行灭尽”这一样从文字上面，你没办法了解它的意思，唯有你慢慢的实修实证一路上来，才能够真正体会到这里面所讲的深义，因为你从文字上，有的人就会认为这就是消极悲观，修到解脱的人、出三界的人，就会像石头这样死灰枯槁。所以，有的人就认为“涅槃”是焦芽败种，不好啊！都是被文字所障碍住，看不到它里面所要透露的深义。

“一切行灭尽”，体会错误是认为我们要进入涅槃，就要一直打坐、打坐、修行，要放下种种、然后打坐，初禅到四禅，再五定到八定，到八定还不够，还要进入“灭尽定”，把一切的受、想都止息了。受、想都止息了，就是进入“灭尽定”，就认为这就是“涅槃寂静”，就是解脱的世界……。有人提出这样一种论法、一种论调，但是我实际体悟过来的，不是这样！解脱、涅槃，不是死板板的，不是你打坐到入深定，才叫做入涅槃。

所以，有的人体会错误，就说一切行灭尽、一切思想灭尽，我们不可以有思想，不可以有这些念头，因此我们要入深定，进入到“灭尽定”，受、想都灭止的时候，就是入涅槃，于是就要打坐，一直坐到像植物人一样，“灭尽定”其实跟植物人很类似，结果都把一个活泼泼、活生生的一个解脱，变成一直扭曲、压抑，成为很死死板板的。没有真正去了解“一切行灭”、一切思想灭，一切诸行、一切思想灭界，就是要超越二元对立的头脑逻辑思惟。涅槃、无为、空，是甚深极甚深，你用二元对立的头脑去思惟、去想像，都只是像瞎子摸象，因此都是要实修实证逐步上来。

绝对不是一定要坐在那里死板板的不动，才叫做“解脱”。这样的一个会错意，一方面也很容易让人家觉得一个解脱者、出三界的人，他就是心如枯木、枯槁焦炭，于是难怪人家会批评说阿罗汉像焦芽败种，这都是会错意，或是从门外、文字上去理解。真正的解脱，是这三种都有经历过，然后看到它的味、也看到它的患，然后又能够出入自在。他有看到欲界、色界、无色界的味、患，每一种界都有看到它的味、也有看到它的患，“离”就是一种出入自在，能够入三界、也能够出三界，能够入定、也能够出定，能够不执著。

【法义分享】：“一切行灭尽”就是无为、无学，但含意很深。若单从经典文字上去理解，百分之九十九都会误解。因为那不是头脑所能思惟想像的范围。头脑思惟都是在二元对立的逻辑思惟、推理判断，常常让我们陷入一个框框架构里面，结果都是陷入死板的推理，但是活生生的，却是不断地在变化。

以上所讲内容很多是属于实修实证，才能够体会到的，现阶段是属于闻思方面，必须要让大家对整个次第清楚知道，以后在实修时，才不会说进入到一种情况，结果遇有一个分岔点、分叉路，还一直沾沾自喜，走偏差而不知道。所以，现在的闻思基础要打好，以后当你慢慢提升、体证到，那时候就会看到：“我现在来到这里了！我看到那个路标了！我知道这里有分叉路……”你就知道往哪边走。

具有正确的闻思之后，你后面的实修方面，就可以事半功倍。如果没有正确深入闻思，光是在刚才的“三界”里面，就很有得绕了！我现在尽量用大家比较容易了解的，不会低估、也不会高估，我是如实估。没关系！这些看不懂得名相方面，要查看一些解释予以帮助，有的是在书本后面，所谓“四禅八定”方面，是在禅定后面的章节介绍，有关文字方面，总是要多下点工夫，慢慢去把它消化，所谓“初果”是七有天人、七有往生……，不用担心这么多，现在最重要是怎样证到初果，当你证到初果之后，后面方面就知道怎么走，就知道要怎么样。

如果一个人证到二果的时候往生，二果在经典里面是属于“一还果”，还会再到世间一次，但是他来的那一次，就会证到阿罗汉果。二果往生的人，下一世来的时候，因为在他的意识田里面，那种修行、薰习的闻、思、修，都有相当的基础，因此几乎从小想要修行的念头都已经有了，当他慢慢长大、智慧渐渐地成熟，像我们一般十五、六岁之后，智慧开始就有很大的转变，当他慢慢智慧比较成熟，就会想要深入了解宇宙人生、以及生命、生死大事方面的问题，他会要去突破，于是很自然就会一直往这方面，要去追溯、要去探讨、要去突破。他前面这些还是很快在走，很快的走过、上来，后面他就会继续再用功。

世间的聪明才智与佛法所讲的智慧是不同的。世间的聪明才智，就算你成为一位伟大的科学家，纵使你的IQ180，算你IQ200好了，超级很聪明的人，就算你像爱因斯坦，可以提出这么高深的理论，但是你内心的苦、内心的不安，未必有彻底解决，未必能够了悟宇宙人生的实相。爱因斯

坦能够提出这么高深的理论，但是他还是会遇到瓶颈。老子、庄子这方面的境界很高，至于高到什么样的程度，以后你就会知道。

所谓修行人、有智慧的人，不一定要套上佛教的名词，不一定在佛教框框里面，才有解脱者，不一定要证初果、二果……果位，贴上标签才是。是不是有解脱？以后你自己来亲证，当然我是知道，但是我所讲的，你现在未必能够理解答案，真正的答案是你自己来证明，自己有解脱就可以知道他 们有没有解脱。

世间的聪明才智，不等于佛教所讲的智慧。佛教所讲的智慧，就是要了悟身心内外、宇宙人生的实相，远离颠倒梦想、“我慢”断除。世间的聪明才智越高，往往背后的“我慢”，也会相形越大，因此世间的聪明才智，跟佛教所讲的智慧是不一样的。一个人就算得了两个或是三个博士学位，或是说在发表你的论文、理论方面，真的是所向披靡，在世间方面的学术成就是占一席之地，但是首先要去看我是、我能的“我慢”，其次自己内心深层的不安，那一种苦、生死大事，有没有彻底解决？如果还没有，纵然你站在国际场合、国际舞台上，让人家万众瞩目，但是当你 私下面对自己的时候，内心的苦闷、内心的不安，你能够欺骗得了别人，却欺骗不了自己。所以，佛教所讲的解脱，是要如实回来面对我们内心深层的问题，真正让我们了悟身心内外、宇宙人生的实相，让我们从颠倒梦想的世界出离。

（第七节）“诸贤！云何五盛阴？”“五盛阴”就是五阴，什么叫做“五阴”？或是什么叫做“五蕴”，就是色、受、想、行、识，“受”在《中阿含》大部分都翻译为“觉”。什么叫做“色蕴”呢？什么叫做“色阴”呢？“谓有色，彼一切四大及四大造”这里先讲出“五蕴”，然后五蕴里面又再针对它前半，先把五阴里面的色、受、想、行、识的“色”解析出来。经文的前面大部份，都是在解析“色”，解析地、水、火、风，也就是要解析我们的身体、色身，是由哪些所组合而成？

这一经的后半，才讲到“空”与“识”。“谓有色”就是所有的身体、所有的物质，“彼一切四大及四大造”，任何众生、任何动植物，一切的山河大地，这些都是四大及四大所造，“四大”就是地、水、火、风。“云何四大？”什么是“四大”呢？就是地界、水界、火界、风界。

“诸贤！云何地界？诸贤！谓地界有二：有内地界，有外地界。诸贤！云何内地界？谓内身中在，内所摄坚，坚性住，内之所受。此为云何？谓发、毛、爪、齿、粗细皮肤、肌肉、筋、骨、心、肾、肝、肺、脾、肠、胃、粪，如是比此身中余在，内所摄，坚性住，内之所受，诸贤！是谓内地界。诸贤！外地界者，谓大是，净是，不憎恶是。诸贤！此外地界极大，极净，极不憎恶，是无常法、尽法、衰法、变易之法，况复此身暂住，为爱所受？谓不多闻愚痴凡夫而做此念：是我，是我所，我是彼所。多闻圣弟子不做此念：是我，是我所，我是彼所”。

要看懂《阿含》经文，都是要身心静下来，慢慢去体会这里面所讲的，这里先挑出地界，用现在大家比较容易理解的名词来诠释，如果地、水、火、风，不用大家比较容易理解的来诠释，很容易又被转变成为佛教的名相、哲学名相，一些很空洞的抽象概念，结果光是在这地、水、火、风里面，就绕了好几年。事实上，地界就是我们的大地、土壤，水界就是我们很常见的流水。火界最主要的源头是阳光，才会转变出阳光、还有能量。风界是空气，“空”的含意很深，但是大家先从一个空间来理解。

不要把地、水、火、风，想得很抽象、很玄，其实“地”就是大地、“水”就是流水，“火”就是阳

光、阳光、能源，“风”就是空气。所有一切众生的生命，所有的动、植物，是不是都是由这些所组合而成？有没有哪一种动物、哪种植物例外？你的身体完完全全是由大地、流水、太阳、阳光、空气，有形的色身就是由这些主要元素组合而成，是把我们的身心、我们的色身解开，它的组合元素就是这样。

我怎么去看到身体的地界是哪些呢？就是我们身体里面骨、肉之类的，也就是所有那些硬的东西、有质碍的，我们身体里面的肌肉、骨头、头发，还有指甲这些硬的东西，还有它里面支撑的这些，都是属于地界。“流水”是我们身体里面的哪一部分？血、液体、眼泪、小便……这些都是。太阳、阳光、能源就是我们身体里面的能源，因为身体里面有能源，所以才能够保持体温，才能够存在，因为我们有摄取太阳的能源。但是，我们人类、动物能不能进行光合作用？没办法！而是透过植物直接吸取太阳的阳光、能源，透过植物的转化，才能够转化成为动物所能够吸收的能源。所以，你身体里面的能源，是间接从太阳转换过来。

身体里面的能源都是间接从植物的直接于太阳吸取能源转换能源，然后流到你身体里面。空气就是呼吸，你身体里面的所有气体是氧气、二氧化碳，身体里面的这些气，都是属于空气。至于，我的身体跟大地的关系是怎么样呢？每一天，大地的这些地、水、火、风，都会流到我们的身体里面，然后又会排出去。你每天三餐所吃的饮食，像五穀、饭菜，都是大地、地界的转换，你没办法直接吃土，但是你吃稻米、吃稻谷，可以消化吸收吗？

因此，植物也是一样，从大地里面摄取一些我们人类身体可以吸受的，就从大地里面吸取部分的能源、物质，然后转换成人类所能够吸收的，我们三餐所吃这些硬质的东西，例如五穀、饭菜之类，它就是属于大地里面的一种转换，所以你的生命与大自然是息息相关，而且完全是大自然所提供的元素，每天进进出出的交换，你的生命才能够活著。

流水也是一样，我们所喝的水、所喝的汤，都是大自然的水，它是在大自然里面流动、流动啊！我们只是拿一瓢饮来喝，喝了之后经过排尿又把它送回大自然了。我们所吃的这些硬质的东西，进入到身体之后，又会形成粪便排掉，因此包括“地界”也是一样，每天我们身体里面的“地界”，它也是有生有灭、有进有出。大地、地界方面，在我们身体里面一样有进有出，水界也是一样，我们喝水、喝汤（有进），然后又透过小便或是排汗，把这个水又是回归自然。阳光也是一样，每天我们吸取很多的能源，透过植物、像稻谷……，或是我们吃的饮食里面，事实上这些都有包括。

我们所吃的三餐里面，硬质的东西是属于地界，饭菜里面一样有液体的部分，一样有水，稻米里面含有很多的热能、卡路里，都是从阳光转换过来的。所以，我们吃稻米、吃这些饭菜，就是要吸取里面的能源。所以，太阳方面，它也是一样透过植物的吸收，然后流到我们身体里面；我们直接接受太阳、阳光这些恩赐还很多，它提供我们光明，而且当我们接受阳光的照射，身体一样可以接受阳光部分的功能，可以增加我们身体对维他命D的摄取，还有增加我们身体的免疫系统功能。

空气方面，一样你每天吸收的空气，一吸一呼，都是跟大自然在进行交换，我们每分每秒都在跟大自然交换。阳光也是一样，当我们吸取这些能源，能量进入我们身体，就像核能发电厂转换的能源过程，还是有废物要排掉，以及能源要转换出来。当我们吸收能源之后，利用这些能源转换成体力做种种工作、包括讲话，都是要消耗能源。

我们每天都是跟大自然的地、水、火、风，不断地在交换、不断地在交换，不断的进进出出、生生灭灭，大家一方面慢慢去体会之后，就可以体会到“无常”，可以体会到“无我”。“无常”是代表一种流体，我们身体也是一个流体，地、水、火、风，每天都进入我们的身体里面，然后又不断排出、不断交换，生啊！灭啊！生啊！灭啊！地、大地、流水、太阳、空气本身，它们又是不断的刹那刹那在生灭变化。

因此，从这些不断刹那生灭变化的元素所组合的身体，它怎么会不变呢？！佛陀就是要我们去体会，看到整个地、水、火、风，一直的无常刹那生灭变化，当身体也是由这些会变化的元素组合而成的，身体怎么会不变化呢？这是“无常法印”。然后我们每天又不断在吸取这些无常的这些元素进来，你每天都在跟大自然界不断在交流，都不断浸泡在“无常”法流里面。当真正能够体会大自然对我们生命的重要时，你越深入一层去体会，你的我是、我能、我慢就会渐渐减少，如果没有大自然的这些供应，看你哪能够我是、我能？！深层的那个“我慢”，一定要从这些深刻的去体会，才会断除。所以，这方面的体悟非常重要，对断除深层的“我慢”，非常有效！

第90页经文所谓的“地界”，就是我们身体的发、毛、爪、齿、皮肤、肌肉、筋骨、心、肾、内脏……，也就是属于硬质的这些东西。“外地界者，谓大是，净是，不憎恶是”所谓“外地界”，如果光从经典文字上面，看不到“外地界”到底所指为何，会变成在名相方面钻研。所谓“外地界的大是，净是，不憎恶是”学习了老半天，还是在一些名相上面绕，于是见诤不断。“外地界”就是山河、大地。

“此外地界极大，极净，极不憎恶”含意很深！大地广大，再来地、水、火、风，它后面的经文都一样会提到这一句话，“外地界者极大，极净，极不憎恶”，提到水界一样，“外水界是极大，极净，极不憎恶”，火界也是一样，“外火界极大，极净，极不憎恶”，风界也是一样，大家慢慢去体会。为什么外面的这些地、水、火、风，它是极大、极净、极不憎恶呢？为什么说极净，极不憎恶呢？

一个是中性的意思，因为你很不喜欢的那些大便，你认为很齷齪、很肮脏的那些东西，大自然有没有去接受这些？接受啊！这些你不喜欢的大便，回归到大地之后，它又化成为什么？养料啊！营养啊！它又做为其他生物的营养份来源。地界、大地方面，它还是一样不断的在做资源回收，然后又重复利用。所谓大便的肮脏齷齪，是它本身是这样？还是说我们人类把它分辨出来的？你认为大便脏、你讨厌它，那是人类把它分辨出来的，因为你不喜欢，于是就认为这是很不好的。

但是，对于大自然、大地来讲，我没有这些问题啊！我都好、接受啊！大便对我这个大地来讲，它也是资源回收，也是可以重复运用，它也是营养品。所以，对大地来讲，我没有认为是净或是不好的分别。所谓好坏、善恶、美丑……，是人类站在自己的立场，而去二元对立的区分。你所喜欢的，就认为是好的；你所喜欢的，就认为是净的；你不喜欢的，就认为是坏的、恶的；你不喜欢的，就认为是丑的、脏的，那是人类二元对立所分辨出来的。

对大自然来讲，我没有这些问题，所以叫做极大、极净，那个“净”就是没有这些分别，不管你是正、是负，进入这里面就是一个绝对值。“极大”就是你的心胸再怎么广大，也不会比大地大啦！大地可以养育你、可以承载你，你的事业再怎么大，你的地盘再怎么大，大地永远都比你所占的地盘还要大。

所谓“极不憎恶”，又要好好去体会。政治上有你对立的国家，宗教上有你所仇视的宗派，人跟人的关系，有你很不喜欢的人、有你认为的坏人……，但是对于大自然来讲，它有没有这些分辨？政治上你所对立的，你认为很不好的国家、种族，对大地来讲，我一视同仁，不会说是因为你的仇敌，大地就站在你这一边，然后刻意把你的仇敌压死。政治上的仇敌、政治上的对立，包括说利益的冲突，或是说他所扮演的是社会上的坏人，但是这些大地都默默的承担、接受，就是“极不憎恶”，你再怎么讨厌的人，大地也一样接受他，大家慢慢去体会、慢慢去感受。

当你慢慢去感受，然后再回来想想，我自己也是大地里面的一份子，我也是一样需要大地的长养才能够存在，大地能够包容一切，我为什么不能够包容一切？在修行上方面，这是很重要的。所以，佛陀他们以前的修行，与他们所居住的，都会跟大自然结合，就是深深刻刻从大自然的启示里面，去体会到无我、无私。当你真正能够去体会到大地、大自然的伟大，对众生默默的涵养、默默的长养，然后又是无条件、无所求，这样你的心胸绝对会有很豁然、很超然的开放，你接受大自然——地、水、火、风方面的，接受大自然是无条件、无所求的长养你，你是接受大自然地、水、火、风，大自然界是无条件、无所求的在长养你，有去看到吗？如果你真正心静下来去看到，会大大生起感恩之心。

再者“我慢”也会大大的降服，绝对不是用想像、用幻想，而是事实存在就是这样，只是你有没有去体会到？你有没有去感受到？如果有，在你的修行方面，以及你的心胸、你的见识方面，会有很超然的超越、很大的突破。这就是地、水、火、风，它们都是极大、极净、极不憎恶，但是我们一样要去看到“无常法、尽法、衰法，变易之法”（第90页的第四行经闻），不管地、水、火、风的哪一界，都是无常、刹那生灭、变易，当你慢慢去体会这些，要跟整个大自然溶入，又体会到无常刹那生灭的法流、法印，这些透过实修实证，你一定可以亲证到。

佛陀已经亲证到了，你现在也要把你的闻、思，慢慢进入到实修实证，真理它就是过去、现在、未来都如此，只怕你不去求证而已。只要你愿意去求证，一定可以证明到这样的法印、真理。

【幻灯片】

（太阳系及地球的诞生）

现在透过哈伯太空望远镜，帮我们揭开地球与整个宇宙很多的迷惑，而且也可以让我们对佛教经典里面所叙述的法义，有更深入的求证与体会。因为想要了解比较深的天文方面，透过哈伯太空望远镜提供很好的资讯，慢慢去看到太阳系与地球的形成，以及生命的形成，与我们上述所讲的地、水、火、风、空这些，都有很深厚的关系，慢慢更进一层去体会何谓“缘起甚深”？

这一张是“空”，所谓地、水、火、风、空的“空”，“空”是甚深极甚深，不要把“空”当作是哲学名词、哲学名相，它含有很深的含意，比较容易理解的，就是一个空间。如果没有空间，地、水、火、风、万事万物，它没办法成立。在虚空之中，有很多的星云与银河系。

在虚空里面，很多的微粒慢慢酝酿、慢慢组合、慢慢形成，所谓“空中生妙有”，逐步的因缘、缘聚而生，不断一直在演变、变化。星球的诞生与死亡也一样，都是在示现无常、宣说无常法印。有黑洞、就会有白洞，现在假设黑洞的存在，很多的星球不断一直进入黑洞的范围里面，慢慢这些星球消失，然后在另外一边会释放出很大、很大的能量。星球不断被黑洞吸进去，慢慢的星

球它会消失、被吞噬掉，但是它会释放出非常、非常巨大的能量，像核电厂的核 溶核反应，都是运用让一些物质转换成巨大的能量。在黑洞里面，有形的东西吸进来、然后消失，它会转换出能量，又散播在整个虚空之中。

这是一个星球的爆炸，都是利用哈伯太空望远镜实际拍摄到的。当它爆炸之后，它本身一样提供、转换出大量的能量、能源，散播在整个的虚空中。只要有能量慢慢散播在整个虚空之中，当它因缘形成，又会从能量慢慢的凝缩，聚集，转换出微细的粒子，从极微细的粒子、慢慢再凝聚，转换出原子。原子再慢慢的排列组合，又转换出分子；然后分子再不同的排列组合，又转换出万事万物。所以，科学家在宇宙里面，发现到质、能转换，质、能会互换，质、能不灭。不管它再怎样一个消失，另一边又会出来，就是这样不断的转换。

但是这样的转换过程，已经不是原来的那些，它已经是不同的再排列组合了，就好像说资源回收，很多的这些铜回收来之后，运到熔铜的锅炉里面，然后再重新制造出铜，新的这条铜与原来的这个铜，虽然说成分是类似、相同，但是已经不是原来那个铜。当原来那个铜它进入到里面，经过洗涤之后，又变成一条好好的铜。原来的那一个铜已经是经过很多的熔合，然后又再产生出来。包括说纸张也是一样，将一万张的再生纸搅拌之后，再制作纸张出来，但是新的纸张，不是说原来我这一本书的第几页，然后我这一本书在第几页消失之后，下一本书印出来，第几页就是那一页。

为什么要讲述这些比喻？是带给你一个很重要、很重要的观念，什么观念？包括人也是一样，与“缘起性空”都有很大的关系。所以，不是说你原来的这一张进去，然后洗一洗之后，又是那些同样的演员，又把它组合成这一张出来，不是这样！新的纸张它出来的，又是很多的因缘聚集所产生的，因此我们要进一步的去体会，虽然会有生有灭，有白洞、黑洞，星球会有死亡、也会诞生，但是所谓新的诞生，不是原来那个星球死掉之后，然后又原班人马、又原班那些能源再聚合，然后又产生相同的一个星球，不是这样！它已经是不断在虚空之中，不断在缘生、缘灭排列组合。

就像这“猎户星云”，这个星云的产生，是由宇宙、虚空之中，它有很大量的能源，然后因缘聚集之后，能源又慢慢转换出极微。像现在的天文学家，或是高能物理学家，国内丁肇中博士，他们就是在从事这方面的突破，把原子打破之后，现在他们又追溯到里面的中子、质子。在第二次世界大战是原子弹，现在已经是进展到核子弹，现在再研发出中子弹，就是要把更微细的那些打破，他们发现每打破一层，都是释放出能量。所以，这个都在跟我们诠释物质与能源，所有的物质是由那些能源，所凝聚、转换出极微粒子，慢慢形成各种物质，然后逆推回去也是一样，就是慢慢的瓦解、瓦解，然后又释放能源出来的。

这就是《心经》讲到的“色不异空、空不异色”，从一个角度来讲，能源就是“空”里面的一部分、一个特性之一。所谓“色不异空”，那个“空”就是指能源，那个“色”就是所有的物质，物质与“空”是不一、不异，就是不断在变化。但是，不是说“空”就是只有能源，能源只是“空”里面的一个特性之一，这样而已。只要还没有解脱，你那个抓取就还会在，那个核心就还会在，它又有一个种子出来，这个种子又会遇因缘再起。一样都是地、水、火、风、空这些组合而成，“空”、“识”这些组合而成，只是成分比例不同，这样而已。

像有些植物开花之后，像棉花的种子爆开之后，它会随风飘动、随处吹啊！你看那个种很

轻，它会随风吹，然后吹到适当因缘时，它又会再长。那个种子也是地、水、火、风、空，所组合而成。只有证到阿罗汉的人，我是、我能、自我.....才全然的瓦解；没有“我慢”，他才全然的放开，没有任何的抓取。在他大般涅槃的那一刹那，也不会有任何的抓取，他是全然与这个宇宙、这个虚空，都是溶为一体的，就是进入到“无所在，无所不在”，已经没有“业识”这方面的问题，包括说能量方面他都超越了。不过，因为这方面是属于比较高深的层次，你现在逐步慢慢的提升上来，就可以逐步去体会、体证。

从“空”里面的能源，然后慢慢凝聚形成很大的一片星云，在虚空里面非常大，太阳系只是里面一个小小的点而已，它里面一片的一个部分，都可以慢慢运转、慢慢运转，就是“星云”。然后它慢慢运转之后，又会形成一个星球、一个太阳系。这是蔷薇星云，它看起来满像玫瑰，满有名，都是实际的实景，在虚空中就是这样，然后把它放大，不断制造出星球，整个能源又转换成为星球出来的过程，基督教说是上帝在创造，但是佛教讲说没有任何一个人在背后创造，佛陀看到整个背后这些，都是大自然的缘生缘灭，各种因缘不断的这样一直在转变、转变。

如果有任何一个神存在，也是属于地、水、火、风、空所组合而成。所以，大自然的法则是非常深奥的，它不属于任何人，再超级的神都不可能创造的，但是大自然的那一种缘生缘灭，是非常深、非常深！称为“缘起甚深”，背后的“空”，要看到“缘起甚深”，才能够体会到背后的“空”更深，地、水、火、风加“空”，会产生“识”。一个星星的诞生，一样都是由能源所凝聚、转换成有形的物质。

这是孕育星蛋的“老鹰星云”，非常广大。星云都是由能源转换过来，当它慢慢这样转换，因为所有一切东西都在动的，就算在极小的原子、核子、介子、中子.....，它里面有没有在动？都在动啊！都是微细的一种波粒在生灭、在动。能源本身也是在流动，当它组合成微细的粒子时，或是组合成原子或分子时，它本身一样都是在变化，在动、在动啊！就是佛教里面讲的“诸行无常”，一切都在行、都在动，当它转换成现象界之后，所有都在行、都在变、都在动。“无常”并不是不好的，它本身就是一种不断流体的过程。

这是很大片的一片星云，然后慢慢的酝酿，就像母鸡里面的卵，像说母鸡今天生一个蛋，如果你把它杀掉，看它里面还有好几个没有成形的卵，里面有好几个蛋在排队。所以，它是慢慢的酝酿、慢慢的酝酿，然后形成一个星球，只要随便一片，都是形成一个太阳系。这整个就是很大片的星云，然后慢慢的旋转、运转，它会慢慢形成一个核心，慢慢的突出、慢慢的突出，然后慢慢的它会更突出，再脱离出来，就形成一个太阳系。

以上是介绍太阳系的形成过程，它也是从一片广大的星云里面，慢慢的凝聚，像太阳系它只是里面的一个小部份而已，然后像这样的形成一个太阳系，因为一个太阳系里面的核心一样在运转，里面核心的压力最大，转速也会最快，然后慢慢就会形成。以后当它正式形成时，就是太阳，旁边这些就会形成行星，再来更小的，就会形成一些流星。都是经过几亿年一直在酝酿，因为温度越来越高，于是会慢慢产生核溶核反应，慢慢就会发光。内部的温度越来越高，外面这些因为压力不够大，因此慢慢形成之后，也会冷却下来。

但是，会形成行星、没有发光，因为中间的压力很大、又够大，因此形成核溶核反应，开始燃烧、发光，中间就已经开始慢慢形成行星，然后又形成中间发光的太阳，旁边这些就形成行星，这些就是更小的粒子组合成的小行星。今天的天文学家是还没有找到，但是没有人敢否定，因

为以前的观念太狭小了，认为地球才是宇宙的核心，地球才有生命，但是当慢慢打开视野之后，才发现地球只是沧海中的一粟，只要其他星球方面，中间有阳光、太阳存在，然后又有行星，有适当的因缘条件，一样会有众生的存在，其他都以此类推。

刚刚是太阳系的形成过程，现在再看地球的诞生。这是整个星云，然后慢慢的转变、转变，中间形成太阳，旁边的这些就形成行星。当地球最初形成时，一样都是高温高热，都是由这些能源这样快速旋转。这一张是地球的核心，还是一片高温高热，地球的核心大约摄氏六千度以上，很热！外表这些有冷却下来，慢慢演变比较适合众生居住的地方，因为在这时候都是高温高热，里面一样都有地、水、火、风的组成。当地球在最初刚形成时，一样是高温高热，蒸气、水气会蒸发出来，然后有熔浆会把里面的水分慢慢蒸发，包括气体，一样都会挤压生出来，然后慢慢升到空中。

当慢慢形成、升到大气之中，然后因缘又成熟时，它又会降雨、降水下来，于是低洼的地方就会形成海水，就会形成湖泊、海洋，于是海水又形成了，还有空气、还有风、还有阳光，太阳又存在，于是生命就慢慢起源了。有地、水、火、风、空这些元素，慢慢有形的生物、植物、动物就会生出，就是缘起甚深啊！所以，它不是“一加一等于二”而已，它会有无穷的变化，因此生命就这样慢慢形成了。水气不断蒸发上去，然后降水下来，于是形成海洋，因此我们地球上的生物是从哪里开始？地球上的生物是从海洋开始的，这是大自然的现象，有些宗教师讲说上帝创造，有些佛教会讲说这是业啊！众生的业啊！业力所形成的。

事实上，不是这样。因为以“业”这些，然后慢慢就会把一些罪，要加诸在你的身上，因为是大自然的行，所谓的“行”，就是大自然的演变，一个分子、原子它们都是在动，这都是很自然，不是谁在命令它，或是你“鸡婆”推动，它才又会动，它本来就是这样，这是自然的现象。所以，当你慢慢了解之后，才会超越很多宗教师所灌输的一些业力，才会从很多的原罪里面超脱出来，这部份很深，以后我们会再分析。整个万事万物的形成，包括所有动、植物的形成，都是缘起啊！缘起甚深啊！“缘起”的背后，没有任何一个人在推动、在创造，从中去体会“无我”、“无我所”。

这是我们的地球，是太阳系里面的蓝宝石，继人类出现之后的生物，就是我们这个有，地、水、火、风、空，所有的万事万物就这样不断酝酿出来，不是等于“识”，而是会含有“识”。大地是无条件、无所求的养育一切众生。这些都是属于蓝宝石，将一百五十亿年浓缩为三百六十五天，就是大自然的整个演变，它从能源转换为物质，然后又不断一直在酝酿整个变化，一个是无常生灭变化，第二个是宣说“缘起性空”，再来就是“无我”、“无我所”，处处都是在宣讲“无上甚深微妙法”。

形成之后的地、水、火、风，它是不是也是一直刹那在生灭变化呢？太阳冒出来的熔浆，太阳本身又是不断一直在燃烧、燃烧，本身也是不断在变化。太阳每秒钟将四百万公吨的质量转变为能源，而且至少将再持续进行五十亿年，太阳本身不断的燃烧能源，它要释放出这个光、放出能源，一定要从物质转换出能源。它一秒钟是烧掉这么多，为了照顾我们在座的各位大哥，要照顾我们这些众生，太阳默默在燃烧自己。所以，太阳每一秒钟都是在燃烧，都在供养阳光、能源，无条件、无所求养育众生，太阳从来有没有跟你收过费？没有开过收费单给你，大自然都是无条件、无所求的供应，我们要慢慢去体会这一种无条件、无所求，我们才能够真正做出无条件、无所求。

大自然是无条件、无所求，但是问问我们自己对这个世间，对大自然、对众生，我们做了多少无条件无所求的回馈？这方面值得我们去自我深思。整个大自然的因缘，是无条件、无所求的，来养育我们、长养我们，但是我们做出来的，却都是在我、我所、我是、我能、我慢，还是有条件、有所求的作为之中。当我们真正慢慢去体会之后，很多的观念会有很大的转变。

太阳光这样发射出来之后，阳光里面含有一些主要的颜色，但是这些又会变化出七种颜色，再来又会变化出无穷、千变万化的颜色，都是微妙啊！奥妙啊！“缘起甚深”的“甚深”，都是在宣说那种奥妙。一个太阳的生灭，当然也包括整个太阳系，最初就是这样一片星云，然后慢慢的形成、慢慢的酝酿之后，形成一个太阳出来，然后它一样有生住异灭、成住坏空。所以，天文学家都在帮佛陀证明宇宙人生的实相，我很佩服佛陀提出“无常”、“无我”的法印，到现在我还没有发现有任何科学家能够推翻这些法则，而现代越顶尖的科学家，包括天文物理学家，也都只是在证明“无常”、“无我”法印的真实性、正确性。所以，佛教是讲求冷静理智的求真求证，绝对不是盲目迷信的，当你越对这些实相深刻去了解，就越能够远离颠倒梦想。

整个银河系里面，太阳只是旁边的一个小点，太阳叫做恒星，事实上称为恒星是错误的，以前的观念认为太阳是不动，当证明地球会动之后，结果认为是太阳不动，因此认为太阳是恒定在那里。但是现在天文学家都可以清楚知道，太阳它也是在动，一切万事万物都在行、都在变、都在动。银河系里面，有一千亿到两千亿个太阳系，这就是银河系，中间的温度还是非常高，我们太阳就是在旁边不会很热的地方，有点热、又不会很热，一个很好的地方。太阳就是在旁边的一个星球，一片银河系就有一千亿到两千亿个太阳系所组合而成，每一片都是一个银河系，是透过哈伯太空望远镜去照射的。

整个这些一样都在变、都在动，都在生、住、异、灭，都在成、住、坏、空。天地虽大，天地就是我们一个太阳系，地球是地、太阳是天，天空也是天，天地是我们的太阳系。我们一个太阳系虽然很大，但是在整个空旷的太空中，却只是沧海一粟、一粒沙。所以，把我们的视野、心胸拉开，对于破除我是、我能，我慢，会有很大的帮助。所谓地界的存在，大地是极大、极净、极不憎恶，它能够承载众生万物，不管你是好人、坏人、总统、民意代表、黑社会大哥……都承载，极不憎恶啊！就是有大地的这些支撑、长养，众生才能够在这里面安居，就是有大地的这些支撑，你才能够在这上面奔跑。

当你在奔跑时，有去感恩这个大地吗？我们往往都忽略了它，也不知道大地对我们的重要，我们常常在践踏它，但是却很少好好去感恩它。天主教的教宗出国访问，一下飞机会做一个动作——亲吻大地，他亲吻大地有什么样的含意？当然，来到这个国家是表示一种尊重，最重要是感恩大地。问问我们自己：有没有感恩、亲吻过这个大地？所以，要慢慢去体会我们的很多我是、我能、我慢，会渐渐地消失。

海洋孕育地球上面的生命，包括动物、植物，海洋是地球上生命的源头，而且这些海水又会蒸发成为云，然后云又会飘到各处，又会降雨下来，然后这个雨水又会流到我们的身体里面。所以，我们的生命与海洋，一样都是息息相关。我们所喝的这些水，都是来自海洋的提供，然后再更深一层去看，都是来自于大自然，再往回去追溯，你会去体会到“缘起性空”、“缘起甚深”，以及“无我”。

太阳是我们地球上所有动物、植物的生命能源的总供应站，我们有好好去感恩过吗？所谓感恩

跟崇拜太阳——把太阳当作一个神、一个偶像在那里拜，不一样。太阳对我们生命的默默贡献，都是无条件、无所求在长养我们，我们有没有好好去感恩过？

这一张要看到风界，你有看到风在吹吗？因为风是无形，是介于无色界，大自然的风每分每秒都不断在流动，你的身体里面的空气也是一样，每分每秒都是在跟大自然的风，在跟大自然的空气，都是在交换、交换啊！所以，要处处去体会“无常”，它就是一直在流动变化。这是山、这是地，再来这是水、这是火，还有遍布的风、还有空，有地、水、火、风、空的存在，经过时空慢慢的酝酿，动物、植物就会出来，你的存在要去看到，是有地、水、火、风在支撑、在养育，去看到生命的源头，你的生命的这些色身，到底是由哪些组合而成？要深刻去体会“缘起”，这样才不会成为很大尾，慢慢深层的我慢才会降服。

当你慢慢去体会到这些之后，因为感受整个大自然，它就是LOVE、YOU、FOREVER，有去体会吗？所以，当你慢慢去体会到大自然无条件、无所求的在养育我们时，深层的“我慢”，不但会慢慢断除，而且会一种感恩、知足，感恩的回馈的心，无条件、无所求的做你所该做的事情，而回馈这个世间，这时候你会从有我的世界，慢慢体证到“无我”。所以，你还是一样积极去做你所该做的事情，绝对不会消极悲观的，而是会很积极乐观去做，然后这时候你会慢慢展现出无条件、无所求的去做，该做的、我就去做。如果大家慢慢好好去体会这些，比你去参加十天、两个月、几个月、一年、两年……的禅修，却没有去体会到这方面，都更重要。如果没有去体会这方面，你的禅修越用功，往往所产生的我慢也会越大。

【回答问题】

“一位开悟解脱者，其心境与一般凡夫有何差异？怎么确认？”

我们上次有讲过，在书本16页的第三节跟第四节，都是在叙述一个开悟者与一般众生有不同之处，尤其是在面临重大逆境考验现前之时。（第四节）“愚痴无闻凡夫”，一般众生没有修、没有证，“此身生诸受，苦痛逼迫，或恼、或死，忧悲称怨、啼哭号呼，心乱发狂”当然就是很痛苦、很沮丧、很悲伤。“心乱发狂，长沦没溺”在苦海里面一直浮浮沉沉，有时候境界好一点，有时候就是跌到谷底，就在那里上上下下，“长沦没溺，无止息处”，没办法把心安止下来，因为他不知道何处才是他的皈依处，何处是他解脱涅槃的地方。所以，一颗心就是这样一直随波逐流，随著境界起伏，境界好、就高兴，境界不好、就跌到谷底，这是一般的凡夫。

一位解脱者呢？“多闻圣弟子”就是有开悟解脱的人，“于身生诸受，苦痛逼迫，或恼、或死，不生忧悲、啼哭号呼、心生狂乱”不会“心生狂乱”，不会沦在生死苦海里面浮沉，“得止息处”因为他知道什么是涅槃彼岸，怎么样才能够自依止、法依止。

“开悟解脱者就弘法教导外，还有何事可利益社会众生？”

你们今天所问的这六个问题，都是有备而来，刚才有同修过来说这些问题很精采，不错！只要大家是真正要求真求证，我会尽可能回答大家的问题。如果是一种很不客气、射箭过来的，我会挡掉。所以，你是有真心要求真求证呢？还是一种挑战式的？都可以看得出，不错！我们大家都满认真的在求真求证，这样很好！

“解脱者就弘法教导外，还有何事可利益社会众生？”有关于利益社会众生方面，因为当年也有

人问佛陀：我们都有在耕耘、播种，我们都有在生产，都有在生产一些实际的成品，但是你剃一个光头，然后又没有实际去耕作，你到底对这个社会有什么贡献呢？”佛陀就举出很具体的例子出来，你在耕种、你在播种，我也在耕耘啊！我也在播种啊！你耕耘世间有形的土地，我耕的是什么？众生的心田。你的产品是制做一些有形的食品、食物出来，回馈这个世间，或是改善、提升物质方面的生活品质，然而一个佛陀或是一个解脱者，他提升的是什么？他提升众生的心灵品质，一般人是从物质方面的生活改善，都属于物质层面、生活水准的提高，但是不管物质再怎么提高，你内心的空虚、内心的不安、内心的苦，会因为物质方面的提升而解决吗？

所以，这就是佛陀他放下世间的这些，然后深入到根本原因，深入到根本来解决人类深层内心的苦闷、不安，协助众生心灵智慧不断的成长。因为心灵智慧成长，就可以深度去透视身心内外、宇宙人生的实相，就不会舍本逐末，也不会颠倒梦想。这就是一个开悟解脱者在弘法教导外，对社会、众生的回馈，就是协助众生心灵品质的提升，协助众生开发智慧、了悟真理实相，然后出离苦海。

“开悟解脱者不再轮回转世，他往何处去？”

如果是一般人问这个问题，佛陀会以“十四无记”来回答，也就是因缘不成熟，不谈这个问题。因为机缘不成熟，却谈论这个问题，会落入哲学式的思考辩论，如果是因缘比较成熟、实修实证上来，身心够柔软，佛陀就会看因缘情况，来回答这方面的问题。我们今天点到为止的跟大家讲，“他不再轮回转世，那他往何处去？”如果你有一个固定的来去，就是有生有死、有来有去，因为你还有一个来来去去的问题，几年前广钦老和尚在临走前讲一句话，“无来无去无代志”，这一句话含意也很深，体悟也相当高。

有来有去、有生有死，还是凡夫。一个究竟解脱者，他是没有来去的问题、没有生死的问题，当他在这个身体、在这个世间缘尽时，因为他是全然的不抓、全然的放开，所以你说他在哪里？他是无所在、无所不在。好像有答案、又好像没答案，因为这方面的问题是属于实证方面，我们也只能够点到为止跟大家讲这样，当你逐步的初果、二果.....这样上来，以后你就可以体会到这个更深入的答案。

“所谓‘万法归一’，那么‘一’归何处？”

如果要更深的回答，以后要实证。所谓“万法归一”，把它解释“空”也好，解释做“零”也好，含意很深！万法归一，一归零、一归空，因为比较深，当以后大家逐步上来，还可以再做更深层的讲解。这个问题不是说我故意敷衍过，因为这是属于实证的问题，所谓“万法归一”，不是头脑里面哲学的“归一”，而是你真的要很用功，逐步走在闻、思、修、证的解脱道上，你一心一意的走在这个法上，当然你正常的工作还是一样在工作，因为你在工作一样是在修行。但是，如果我们要讲实证方面，“万法归一”就是把种种的结缚、十个结，慢慢的全部都去除掉，你也见到法了，看到无常，体证“无常”、体证“无我”，然后把种种结缚也慢慢断除。

但是，最后会有一个问题出来，因为前面的“断”，都是以慢断慢，都是用“自我”在修，都是有个“我”在修，像大家现在的阶段，以及你在初果、二果、三果，到三果都还是有个“自我”在修，都是有个“我”在修，现在你修、修、修到后来，剩下这个“一”、这个“我”，就是三果还留下的“五上分结”，最后会来到深层这个“我”的问题。这个“我”，它到底要怎么断？“自我”要怎么样才会消失？一

定要体证到“空”，那个“一”才会知道一归何处。所以，我现在讲说一归零、一归空，现在都变成是头脑上面的一个哲学名相，但是大家现在还是可以先了解，以后大家可以进入到实证。

当你进入“空”、进入“零”，你是无所在、无所不在，到最后那个“一”要消失，只要你还有“自我”，就会有“我慢”，生命核心还会抓著，那个“我慢”还在，因为你还不知道“一”归何处，要“自我”消失，才能够溶入“空”，才能够解脱自在，但是那要实际去做到，一定要实修实证上来，绝对不是头脑里面思惟争辩，这样都没用！

“常说身体不好是因为四大不调，解脱者应该是四大调和，是否身体无恙？”

宗教的修行，一个是修身、一个是修心，有的宗派、有的宗教，会满重视修身方面，练气啦！或是练什么气脉打通。以原始佛法来讲，佛陀最初他们本身，以及他们所带领的，都是著重在修心方面，因为真正生死轮回痛苦的原因是在这个心，如果你没有正确了悟真理实相，颠倒梦想、颠倒抓取，才会抓来一些的苦，因此是这个心的问题。

佛教的修行是针对心方面的问题，身方面呢？如果你能够体悟到法，了悟身心实相之后，体悟到自然的法则，就不会跟自然的法则对抗，于是身、心的抓取就会大大减少，包括说我们身体的疾病，很多都跟七情六欲有关，喜怒哀乐会影响我们身体的疾病，如果能够心平气和，你的疾病会大大的减少。所以，一个解脱者的身体方面，当然会有明显的改善，但是问题不是说一个修行解脱者，他的身体就不会有毛病，因为身体也是属于自然法则的一分子，还是要接受无常的法则，还是会有生、老、病、死、成、住、坏、空、生、住、异、灭，身体免不了的。

解脱者与一般众生的比较，除了身体比较不会有重大疾病之外，最重要是一般人面对身体产生疾病时，他的内心又会怎么样？又会在那里抗拒，又会在那里嗔心，又会在那里怨天尤人，变成苦上加苦，就是一个“苦苦”啊！你的身体产生疾病，这已经是一个苦了，身体本身是自然的法则在变化，你没办法掌握、没办法主宰，本身就已经有苦的成分了，然后当它生灭变化的时候，你又不了解，又在跟大自然法则对抗，于是又会产生“苦上加苦”。

一个解脱者，他是怎么样呢？当他的身体出现无常生灭变化时，当“无常”展现之时，他是很心平气和去接受。经典里面一样有提到佛陀的脚被锐器刺到，不是说一个修行者、解脱者被刺到，钉子就歪掉，而他的脚就不痛.....，不是这样啊！不是说一个解脱者，身体就不会受伤，不是这样啊！他还是一样会有意外、受伤，但是当一般人受伤之后，会一直在抱怨，或是抱怨怎么运气这么差、这么衰，怨怪是冲到什么、煞到什么，想说最近怎么会这么倒楣，然后去做一些消灾、祭祀.....。佛陀不是这样，当佛陀遇到这种现象，他的身体一样会痛，解脱者并不是说身体就没有觉受，都不痛、都不.....，不是啊！他还是痛，但是他是以一个平常心、宁静的心来接受这缘生、缘起的现象。

因为事情已经发生了，你不接受会怎么样？如果你不接受，就会苦上加苦啊！你又在那里苦.....，又在那里嗔心，又在那里嗔恨，那个伤痛反而更容易发炎啊！如果你在那里抗拒，那个境界反而不容易流过。如果你全然接受，那个境界、那个苦境，反而更容易流过，不是说一个解脱者的身体就不会有毛病，而是当有异样时，一样都是以一个平常心来接受。

“如何消灾解难才如法？一般的法会、放生、念咒，是否有必要？”

怎么样才能够消灾解难？分两个层面分析，先从一般比较初浅的的层面来讲，真正的消灾解难是在你的心境的改变，如果你做了这些事情，心境还是没办法改变，你只是在趋乐避苦啊！你是在逃、在避而已，不是真的消灾，必须要你心境的改变、观念的改变，这样才会有真正的消灾。

再举例而言，像以前我在一个诊所上班，一辆车开了好几年，都还好好的，但是有一个朋友的车，买新车还不到两年，就碰撞了好几次，到后来很稀烂的，当做破铜烂铁卖掉，不只出车祸一次，为什么？你会常常报怨：“啊！我就运气比较差！.....”不是那回事啊！而是你的内心浮躁、急躁，内心的浮动不安，于是当你开车时，常常无意中显现出急躁、冲动，所以就容易出车祸，如果你的个性不改，纵使再拿几百万去做特别法会、做特别消灾，有用吗？如果你能够去察觉到说这样常常出车祸，事实上是因为自己个性的急躁，你愿意从自己的心性来调整、来改变，让自己稳定下来，让自己身心柔和，让自己的身、口、意柔软，以后你开车就会比较慢、比较温和，这样很多的意外车祸，是不是会大大的减少？这才是真正的消灾啊！

所以，真正的消灾，还是在于我们内心、心境的改变，我们身心的柔软，这才是真正的消灾。再来，更深方面，我想以后再讲好了，点到为止讲，当你还有灾难逆境、你不喜欢的境界，表示还在二元对立的世界里面，还有很多的要、很多的不要，这很深！包括说有的人认为自己的修行境界很高，可以做法会把台风驱离，可以做法会让地震都消失、灾难都消失，里面很多都在展示一种我是、我能，还有要对抗大自然的法则，因为你对台风、地震，认为这是不可意境、这是不好的。

这是在二元对立的世界里面，因为你不希望看到不想要的境界出现，于是想透过一些你的法力、咒术.....，然后要把那些赶走，这都还在有对立的世界。当有一天，你体证到“空”，进入到一体的世界，就没有这些问题了，不管是黑、是白，都在这个里面。这一段的回答很深，大家要慢慢去体会，先从前面心境的改变，才是真正的消灾，从这里去改变起，然后后面逐步的上来。

所以，真正的消灾，是在我们心境的改变。如果说你持咒、做法会、念佛、打坐，你的心境没有改变，你的心胸没有扩大，你的身心没有柔软，这些对于实际的消灾没有帮助，没有很具体的帮助，真正要从我们自己的身心柔软来改变起。当你慢慢地把慈悲的心具体展现出来时，很多原来的不可意境都会变为助力，很多的灾难都会无形中减少，因为任何的逆境，它都会带给你有正面的启示，如果你一直把它当作很不喜欢的境界，一直去逃避、一直去排斥，看不到那个逆境在启示你什么。

大家要能够心静下来，去接受每一个境界，很多的递增也可以上缘啊！逆境也可以成为递增上缘，也都会给你很大的启示，告诉你“法”。

第十章 界相应 (Part2)

“诸贤！犹如因材木，因泥土，因水草，覆裹于空，便生屋名。诸贤！当知此身亦复如是，因筋骨，因皮肤，因肉血，缠裹于空，便生身名。”这个“空”，一般都以为我的身体是由地、水、火、风组合而成，“空”看不到，不知道“空”的重要，像我们建造一栋高楼大厦，首先地基方面，是不是要有空地？第一个就要有空地，光是地的大小，一个空间，土地越大、就越贵。当一层一层楼盖起来，是不是也要有空间？你盖房子或是买房子，是买外壳、还是买空间？你买房子是买外壳、还是买空间？买空间。事实上，买房子是买空间，坪数是表示使用空间的大小，要有自己活

动的空间越大、坪数越大，价格就越高啊！你不是在买那个外壳。

所以，如果任何的建筑物没有“空”，那一些地、水、火、风这些，只是一些材料，只是堆压在一起而已，没办法形成房子，没办法形成里面有空间，这些材料对你来讲，完全没有用处，包括说你的身体也是一样，如果光只是地、水、火、风，里面没有“空”，我们身体里面没有那些空洞、没有那些“腔”，身体没办法运转、没办法存在、没办法活著。我们身体里面有很多的“腔”，“腔”就是我们身体里面的“空”，它有“空”，口腔、胸腔、腹腔.....，我们身体里面的各处，它都一定要有空间。

像我们的口腔，如果嘴巴塞得满满的，你的舌头能不能动？能不能讲话？没办法的。它要转动就一定要有空间，在食道也一样，它就是有“空”，食物才能够穿过去。胃一样有胃腔，我们胃一定留有空间，食物才能够进去，它才能够搅拌。所以，你一切的有形的建立，包括一切有机生命体要运转，记得！都一定要有“空”。龙树也有讲过“以有空异故”，一切“有”才能成立，但是所谓“空异”，如果又是在哲学名相绕，你在那里花了一、二十年，还是不知道真正“空”是什么，还是在头脑里面的一个“空”。

这个“空”最具体、最容易了解的，就是先体会空间。如果没有空间，我今天不能够站在这里，我的手也不能动，因为这个空间，它才能够让我们动。如果没有空间，我讲话的声音，没办法传达到你的耳朵，因为那个声波没有办法传达。所以，“空”方面，首先以空间来了解，因为它还有很深的含意，以后再逐步的解析。我们身体里面一定要有这些空腔的存在，这样身体才能够运转。如果我们现在把身体里面的“空”，包括空气把它抽掉，我们的身体会怎么样？全部都扁塌下来，你会死掉啊！如果像棉被用一个密封套包起来，然后把空气抽掉，就剩下一点点。。

事实上，我们身体里面是有很多空腔，否则地、水、火、风没办法正常运转，包括任何再小的一个原子，有没有“空”？原子核在里面，电子在外面跑，它一定要有“空”，电子才能在那里跑。所以，可见“空”的重要，如果没有“空”，地、水、火、风就无法正常的运转，要有房屋或是有身体，都需要有“空”，都是六界里面的空界。

“诸贤！若内眼处坏者，外色便不为光明所照，则无有念，眼识不得生。诸贤！若内眼处不坏者，外色便为光明所照，而便有念，眼识得生”这里的文句表达，一般人是比较不容易理解，六根即是眼、耳、鼻、舌、身、意，身体（色身）的各种器官功能——眼、耳、鼻、舌、身，眼睛接触、看到外面的“色”（物质方面的），耳朵听到外面的声音，所谓“若内眼处坏者，外色便不为光明所照，则无有念”的“内眼处坏”，代表眼睛坏掉、是一个瞎子，前后两句话对照，后面一句“若内眼处不坏者”，表示眼睛正常的人，如果是瞎子，“外色便不为光明所照”。

因为我们的眼睛要看到“色尘”、要看到东西，中间需要阳光、需要光线、需要光明，不是眼睛就直接能够看到东西，必须要有阳光的普照，要有光线才能够看到。阳光它本来就存在这里，如果一个人眼睛坏掉，对一个瞎子来讲，“外色便不为光明所照”，正常的人是“外色便为光明所照”，不是说阳光没有帮忙瞎子照到东西，而是虽然他有眼睛，但是他的眼睛是坏掉的，虽然外面有阳光，但是对他来讲完全没有作用，等于说阳光在照这个东西，但是对瞎子来讲，等于阳光没有照到东西，因为他不知道阳光是什么，也就是说阳光对瞎子而言，有等于不存在。

“外色便不为光明所照”，他没办法透过阳光来看东西。“则无有念”他没办法看到这原来就能够

正常看到东西，因此内心里面不会存在有那些念头、念想，因为他的“眼根”没有与“色尘”接触。眼睛正常的人，当他接触“色尘”之后，就会产生种种“眼识”，举例来讲，如果我们放置几个铁达尼号片中所讲的“海洋之星”大钻石，或是把英国皇冠上的大钻石，放在大家面前，有一半是眼睛明亮的人，有一半是眼睛瞎掉的人，我都不讲什么，就拿一样东西放在这里，然后让大家来看，大家内心的感受会怎么样？会不会相同？明眼的人、眼睛好的人，当他触到这个钻石，会“哇！这么大啊！”他会很赞叹，甚至想说能够拥有多好！当他眼睛接触之后，然后产生“眼识”。

“眼识”就是当你看了之后，产生很多后续的想像、后续的动作，对于一个瞎子而言，放一个大钻石与水晶在这里，都一样啊！什么是钻石、什么是水晶，他也不知道啊！什么是大理石……，这些他也不知道啊！他没办法分辨啊！因为他的眼睛无法跟“色尘”接触，后面的那些“眼识”就不会产生。所谓的“识”，就是我们的“六根”与“六尘”接触之后，才会啊！所谓的“识”，不是本来就存在，后面课程讲到“五蕴”时，还会继续剖析。因为很多的修行，包括佛教里面很多宗派，不断一直在这个“识”上面绕，结果绕不出来。

“诸贤！若内眼处不坏者，外色便为光明所照”眼睛正常的人可以透过阳光，然后看到外面的境界、外面的“色尘”，因此当他看到之后，就会起种种念，这时候“眼识”就会产生。“识”就是透过眼睛去接触，然后产生种种分别心，亦即地、水、火、风、空、识的“识”的产生，一定是要有因缘配合之后才会产生。

“诸贤！内眼处及色，眼识知外色，是属于色阴”我们眼睛与身体这六根，接触外面的物质之后，眼睛与“色尘”这些有形的物质，它是属于“色界”，再来就是要归纳到“五阴”方面的色、受、想、行、识，有形的这些物质是属于物质，“色阴”就是色界。“若有觉是觉阴”觉就是“受”，《中阿含》常翻译做“觉”，事实上在《杂阿含》都翻译做“受”，如果你有那种感受，就是属于“五蕴”里面的“受阴”，如果继续有想，就是“想阴”，有行是“行阴”，有识是“识阴”。

“如是观阴会合”，这里有一个先后顺序，我们要弄清楚出来，一个很重要的关键就是地、水、火、风这些元素，经过巧妙地缘起、缘生、缘聚之后，然后它要建筑在“空”之上，跟“空”会合，这样才会产生“识”，才会产生有机生命体。如果只有地、水、火、风，却没有“空”，那么就只是一堆死的元素，然后存放在那里。房子没办法盖起来，只是一堆材料堆压在那里而已。我们现在人都好好的，如果用一个很利的切割机，把人这样切成两半，然后再把合起来，这里面的地、水、火、风都没有少，但是这个人还能不能活著？死了，为什么？我只是用一个很锐利的刀将你切成两半，然后又再把你合起来，你本来是六十公斤，我切过之后，还是一样地、水、火、风组合起来，还是六十公斤啊！都没有少你什么，为什么他会死？因为这个“空”改变了，因此要知道这个“空”的重要。

当地、水、火、风，然后加上“空”，就会有“识”的产生，这个“识”是怎样产生出来？“六根”是从一个角度来讲，那个“识”与这里“六根”一样，这是地、水、火、风，我们的身体是由地、水、火、风组合而成，跟外面的“色尘”接触之后，然后就会继续。前面是生命体的产生，后面是继续在运作。因此当“六根”与“六尘”接触，然后又会产生种种的“识”、种种分别。

切开就是因为“空”的元素改变，刹那间它没有“空”，于是就改变啊！你其他的地、水、火、风，还可以几秒钟不要，空气可以一分钟不要，还可以活著；不喝水一样可以活著；我可以几天不吃东西，一样可以活著；我可以几天没有晒到太阳，还可以活著。但是这个“空”，只要一秒钟没

有“空”，你的生命就不存在。因为大家不知道这个“空”的重要，我们佛教又把那个“空”解释得很抽象、很玄，不知道“空”的重要，其他的那些还可以短暂几分钟、几天不要，但是只要一秒钟没有“空”，你就不存在。“空”就是我们这个空间，我们身体里面也有很多的“空”，只要因缘元素不具足时，就像说逼得你没有空间时，你的痛苦、烦恼就会产生。

如果我们身体里面真的没有“空”，生命就不会存在。但是这个“空”不是顽空，不是断灭空，“空”本身还可以“空中生妙有”，所以“空”是很玄。所以，大家先从比较容易了解的“空间”开始理解“空”，开始体会“空”的重要，以后我们还要再更深入解析这些“空”。地、水、火、风是属于物质的“色阴”，“五蕴”里面的受、想、行、识，就是属于“识”的解析，一定是有机生命体产生之后，才会有后面的受、想、行、识，因此我们为什么要先讲“界分析”，然后再讲后面的“五阴”。

“世尊亦如是说：‘若见缘起便见法，若见法便见缘起。’缘起就是你要去看到这个有机生命体，它就是地、水、火、风的因缘具足之后，产生出这个身体，它产生的过程就是缘生“缘起法”。上次有跟大家播放从一片“空”，然后产生星云，慢慢形成太阳系，再形成有太阳、有地球，地球又有海洋、空气，然后生命慢慢的产生，那都是在告诉我们“缘起”、“缘起甚深”。若见缘起，真正能够见到“缘起法”，而且知道每一个元素，它又是不断的生灭变化，你就可以见到法、见到缘起、见到无常。“见法”就是见到缘起、见到无常、又见到缘起，当你真正体证到这两个法印，第三个“无我”，就会很深刻的体会、体证到。因为是需要实证方面的，我们现在先深入了解它的过程。至于地、水、火、风这些，大家又可以从物理学的角度来了解。

【法义分享】：我们这个身体——有形的色身是由地、水、火、风四种元素组合而成。但有一最重要的元素却很容易被忽略——那就是“空”。所以一般只谈“四界分别观”。因为众生看不到“空”、感觉不到“空”的存在，便不知“空”的重要。就像说想要盖房子，然后去运很多的材料过来，沙土、水泥、还有水、还有土地，这里有土地，我们兴建中鼎这一栋大楼，这是要有土地，“地界”要有啊！然后再来运砂土、水泥过来，还有里面含有水，所以地、水这些都有，再来火（阳光）本来就有存在，你觉得不用搬阳光过来，但是风与空气都遍满存在的，中鼎大楼最初要盖的时候，要不要去买风跟空气？都没有啊！你只是购买一些材料过来，但是如果这里面没有这个“空”、没有这个“风”存在，将会如何？以前有一个电视广告要说明除湿机的厉害，除湿除到最后怎么样？房子都扭曲、塌陷下来。如果我们现在把这个房子密封起来，把里面的空气都抽掉，这个房子马上塌陷下去。

我们的房子里面，不要以为空气不重要，不是说你设计的钢筋大楼多精良，然后可以撑力多少，不错！这是有形的这些钢骨架构，但是我现在只要把里面的风、空气抽掉，这一栋大楼都不存在了，因此要慢慢去体会那个“风”跟“空”的重要，不要因为看不到，然后就不知道它的重要。因为当你进入到“风界”的体会，已经渐渐进入到“无色界”了，当你真正体证到“空”的重要，就体证到无色界、欲界、色界、无色界。三界里面的“无色界”就是“空”。

“犹如因材木，因泥土，因水草，覆裹于空，便生屋名……”……缠裹于空，便生身名”若没有空间，一些材料只能堆压在一起，不可能有房子产生；若没有“空”，“四大”不可能组合出“色身”。“空”就是“名”，这是我后来体会之后，发现我们很多方面被文字障碍住了，后来体会到“空”就是“名”，有名、有色，才会诞生有机的生命体。所谓“十二缘起”里面，无明、行、识、名、色、六入处……，因为十二缘起它可以从很多不同的角度来解释。如果从一个生命的诞生，包括地球生命这

些的诞生，都一样可以用无明行识.....来解释，现在缩小到以我们一个人身体的生命来讲，一个人身体的生命无明、行、识、名、色.....，所谓的“名色”，因为比较深，以后再解析。

要地、水、火、风跟“空”的组合而成，才会产生有机的生命体，才会有生命，就像一个受精卵与精子结合之后，它里面要有“空”的存在，每一个精虫跟卵里面一样都有“空”，而且子宫也一样要有空间，它能够在那里孕育。当胎儿慢慢的孕育成长，“六根”就会渐渐的健全发育起来，后面这些才会继续。我们现在只是先讲这一段，前面这些还有更深的含意。所谓“六根”、“六尘”“六识”，植物不一定是透过“六根”方面，它一样有它的生命的成长方式，这是我们以人的立场来讲，我们透过“六根”跟外境接触，植物一样有生命体，它一样在进行光合作用，一样是在吸收养分，然后又制造出这些果实，回馈给这个世间，植物一样它有生命自然的运转，不是一个单纯“识”的作用。至于矿物，要看它是不是有具足地、水、火、风、空这些，它就有可能有，但是也要有适当的比例，矿物它本身不一定，但是矿物里面有可能含有很细小的细菌，还有细小的动物在里面。

【法义分享】：“空”就是“名”，有名、有色才会诞生有机的生命体。“名色因、名色缘而识生”。名、色加起来，才会产生“识”，“内六根”与“外六尘”接触之后，“六识”就产生。“外六尘”也是因为“空”才能存在。根、尘能够接触起作用，也是因为“空”才能成立，所以“空”是非常重要的。

再请深入去禅思、深观：“四大从哪里来？外六尘、山河大地又是从哪里来？名、色怎会聚合？”这些都是满重要的问题。所以，打坐、参话头或是参公案，一直在想那个话头，一直想那个公案，想到后来认为说“我开悟了！”如果要参那些话头、参那些公案，不如好好去体会、去找寻、去参这方面的问题，因为这样才能够真正与你的解脱、生死轮回，会有很大的益助。若以一句“因缘所生”、“因为业力”、“因为无明渴爱冲动”为答案，那就容易“自塞悟门”。为什么会“自塞悟门”？以后我们逐步的深入，你就可以了解。如果今天要讲解这些，变成又要花很多时间，以后大家慢慢的步上来，就可以了解。

大地无条件的承载一切众生，无条件的让我们踩踏；流水无条件的让我们喝，滋养一切万物；阳光无条件的普照大地、供给一切能源；空气无条件的让我们呼吸。如果没有大自然的这一切，你、我的生命怎能存在？上述里面非常重要的一个关键，你能不能断深层的“我慢”？跟这些关系非常非常大，要好好去体会。

有体悟到大地、流水、阳光、空气、空间对我们生命的重要吗？若有体悟到大自然的一切对我们生命的重要，你就会由衷的感恩。而且“我是、我能、我慢”会随著您的体悟深度而减少。我们实际的实修实证，就是要去体会大自然的法则、法印，再来体会到大自然跟你的密切关系，这样你才会真的远离颠倒梦想。所以，这些问题都比你参任何公案更重要，大家要把这些慢慢去消化、慢慢去体会，你能够心如大地吗？心如流水吗？能否心如阳光？心如和风？心如虚空？无条件、无所求，“无我、无我所”的回馈这世间？我们以前没有感觉到大地对我们生命的重要，你慢慢打开智慧眼，慢慢去看大地对我们生命的重要，对我们生命的默默的承担、承载。

所谓“四大”都是极大、极净、极不憎恶，含意都很深！慢慢去体会到这些，你的心胸才会打开，因为你的惭愧心会产生，感觉应该也要如此效法大地、阳光、流水，这一种无条件、无所求的默默回馈、默默贡献，大自然都在启示宇宙人生的真理，大自然都在诉说“无上甚深微妙法”，看到了吗？听到了吗？不要轻易丢出“我早就看到了！这哪有什么？！”这部“无字天书”是很深、很玄、很妙的，必须静下心来打开智慧眼，用您的心灵慢慢去阅读。“四大”都是极大、极净、极不憎

恶，里面有很深的启示，要慢慢去体悟，而“空”更是更是玄妙。

前几次有跟大家播放“大地风云经”、“无字天书”，都是协助大家去看到活生生的法。如果能够看到大自然的启示、大自然的法，你会超越所有的文字、超越所有的经典，也就是说你都可以放下经典文字。禅宗讲说“不立文字”、“教外别传”，所谓“不立文字”，就是你能否超越经典、超越文字，去看到活生生的大自然启示、无字天书、大地风云经？真正的法就是每分、每秒，都呈现在大家的眼前，含意都很深！像佛陀最后大彻大悟，不是读《阿含经》才大彻大悟啊！不是说看了很多经典、很多文字，他才大彻大悟啊！经典、文字、语文、讲解这些，都只是“指月的工具”，要去看到文字与文字之间的空白，要去看到文字所指出的真理实相。

这一本“阿含解脱道次第”，是迈向究竟解脱的宝藏图，它只是提供一张宝藏图给你，不是实际的宝在里面，它只是一张寻宝图，大家就不会“见指不见月”，只是看到那个手指，而没有看到月亮。“月亮”代表真理实相，而真理实相都是活生生的呈现眼前，如果你能够真正从大地风云里面，去看到活生生的佛法，就能够真正见法。当你见法之后，不管你到哪里，所处的世界都是一个净土。所以，净土不是在他方世界，净土不是在地球外面，净土不是在美国、不是在其他国家，而在于你能不能真正去看到法，所谓“心净则佛土净”，真正看到法、真正去体悟到之后，就能够远离颠倒梦想，就不会与大自然的法则对抗，于是种种的苦就会消失，内心里面的苦就没有了，再来就剩下身体还有一些苦。

所谓身体还有一些苦，就是“有余依涅槃”，他还有肉身方面的这些苦，但是这些对他来讲，已经没有什么影响，因为他也知道这个肉身也是缘起啊！缘生啊！我接受啊！今天大家有缘相聚在一起，就好好的珍惜。所以，一个真正的解脱者，绝对不会残害他的身体，绝对不会悲观厌世，因为他了悟缘起，而且体会到缘起、缘生的那种甚深——缘起甚深，因此他是珍惜每一个缘起、珍惜每一个相聚，但是他不会去抓，缘散、缘尽、缘灭，他完全的接受。一个解脱者他是全然的活在每一个当下，当下你该做什么，觉得这样做对自己、对众生有益助，你就去做。

因此，要全然活在每一个当下。同样的，你上班该做什么事情，就全然的去做；你现在该做的事情也都是修行，都是要让你见法。不是说“空”建立在“有”，因为“空”不容易看到、不容易体会到，你要透过“有”，然后才容易看到“空”，有时候我会播放一些幻灯片，说明风在吹动的情况，现在说“火化”，那是生、住、异、灭、成、住、坏、空的“空”，那个“空”跟地、水、火、风的“空”，不一样！虽然同一个字，但是含意不一样，那是生、住、异、灭，成、住、坏、空，东西坏灭掉了，所说的那个“空”无了，没有了！不是那个，现在是要体会一个“空”。

举例桌子是一个东西，一个“色”的存在，旁边这里就是“空”，因为它有空间，我的手才能在这里动，这里就是“有”，但是现在看黑板、看前面之时，我们一下都是直接看到白板、看到文字，但是你有没有去看到你所在的位置跟白板之间的距离、空间？当体会到之后，你以后看东西、看山河大地，就会看到那个“空”，你要把那个距离看出来。我们通常都是直接看到那个东西，但是要慢慢地去看到你跟这个东西之间，这个空间要能够看得出来。当我们看到很美丽的服装、很美丽的山，我们一下子都是去看到看到色尘，但是之间这个“空”，有没有看到？不是说不用去讨论，不要只看到有形有色的色尘而已，你要慢慢去看到那个“空”，要看到“无色界”。

这是“色界”，你要慢慢去看到“无色界”，要去看到“空”，这不是抽象的，否则“无我”又会变成比较抽象，是要体证到“空”、体证到“无我”，现在大家对这方面不要有太多哲学上“空”的想像，现

在大家要先体会到有形有色的、跟这个空间，从这里去体会“空”的重要。因为有“空”，我们才能够走动，“以有空异故”，于是我才能够存在、才能够走动，慢慢去体会到“空”的重要，“空”还有更深的含意，以后我们再进一步的解析。

第十一章 四食

第十一章 四食

“尔时，世尊告诸比丘：有四食资益众生，令得住世摄受长养。何等为四？一者抔食，二者触食，三意思食，四者识食。若比丘于此四食有喜有贪，则识住增长；识住增长故，入于名色；入名色故，诸行增长；行增长故，当来有增长；当来有增长故，生、老、病、死、忧、悲、恼苦集，如是纯大苦聚集。若于四食无贪无喜，无贪无喜故，识不住，不增长；识不住，不增长故，不入名色；不入名色故，行不增长；行不增长故，当来有不生不长”。

“抔食”可以加上一个“粗”字。这一经开始跟我们谈到的，有四种食物在滋养众生，让众生不断生住异灭、成住坏空，在六道里面形成一个食物链。在后面的经文也一样有提到，（第三节）“佛告比丘：一切众生以四食存”以四种食物而存，所有的众生都要靠吃，靠营养、靠能源，才能够生存下来。欲界的众生是四种食都会有，“粗抔食”就是以三餐的饮食方面为主，其他的“触食”、“意思食”，还有第四的“识食”一样有，但是一般人很不容易觉察到。有关四种食方面，在前面的课程我们也有稍微讲过了，我们今天再讲深入具体一点，因为这方面的反观、觉察，是非常重要的，如果没有看到，很难很难出离六道的轮回。

当你洋洋得意说“我修行开悟了！我体悟到很多啦！我神通广大啦！然后我开悟、明心见性啊！……”有没有看到你这四种食在吃？如果没有看到，不管你开多大的悟，不管你神通多么广大，都还是在六道里面头出头没的众生。佛陀就讲：只要对这四种食，你有喜、有贪爱，就会继续再轮回。因此，对这四种食要透彻了解，非常重要！现在有一个问题就是说，一般众生，包括在外面讲经说法的法师，很少深度去解析这方面的，很多学佛的人不知道自己就在食物链里面轮转，包括很多的宗教师、很多的大法师，如果他没有好好回来检验那四种食，自己本身在四食里面打滚，也都很难很难觉察到。

我们今天为什么要讲述这方面，就是要让大家清楚了解，佛陀把这食物方面，划分得这么清楚、具体，让大家能够去看到。四种食里面的第一个是“粗抔食”，第二种是“触食”，第三是“意思食”，第四种就是“识食”。一般我们大部分都只看到三餐的吃，“粗抔食”讲的就是三餐的饮食，因为以前印度、斯里兰卡、泰国地区，现在都还留有一种风俗，他们吃饭很多都是用手抓，因为要把饭菜捏成一抔、一抔，这样比较好送入口里面，所以把三餐的饮食，叫做“粗抔食”。

捏整抔的，叫做“粗抔食”，有时候又称做一种“段食”，因为你是分阶段，一个阶段、一个阶段在吃三餐。但是我们一般吃这一种的时候，你是在吃众生，是在食物链里面，大家有没有看到？这是最粗的，要先看到，再来才能够看到后面比较深层、比较微细的。如果没看到，后面就很难看得到。所以，六道的众生就像这样，六群众生都是这个吃那个，然后这边吃那边、那边吃这边。在我们地球上，可以看到我们整个食物链的生态，现在的生物学家、科学家，他们都可以归纳出来，尤其是生物学家、生态学家，他们看到整个的地球、整个的众生，就是一个食物链，在大海里面的也是一样，小鱼被中鱼吃，中鱼被大鱼吃，大鱼被更大条的鲸鱼吃，大条的鲸鱼又被人类吃……，然后人又被细菌吃，鲸鱼也是一样被细菌吃，最小的又吃最大的。

老虎、狮子可以说是百兽之王、万兽之王，但是它也是一样会被吃，都是那些苍蝇去欺负

它，都是那些小昆虫去欺负它，带病毒给它，让它老、病、死，当它衰老、不能跑的时候，原来很怕它的老鹰或是那些狗，就换那些过来吃它。所以，整个的众生是在食物链里面轮转。【法义分享】“生命”是由“死亡”堆积而成。有的人也许会认为“我不以为然啊！我觉得是凭著我的智慧、凭著我的努力、凭著我的奋斗、凭著我的知识，凭著我的本事赚来的努力打拼来的.....”你要慢慢去解析，只要有成长，一定是要透过食物的摄取、营养的摄取，单纯方面的，包括五穀、蔬菜、动物这些也是，有的人认为“我吃五穀类、蔬菜，吃素食，这样就没有吃众生，就没有杀害众生，这样就可以吃得很安心.....”当然这样只是部分的正确。

事实上，植物一样是在整个食物链里面的一环，植物也是众生、也是有生命，并不是说吃植物，植物就不是众生、没有生命，不是这样的。植物一样是有生命，佛陀是要我们去看到整个世界的食物链，否则你会在吃与被吃的世界里面一直在打滚，因为你想吃，于是就一直的抓、一直的欲贪、一直的长养，因为你会怕被吃，于是你就会逃啊！还有嗔啊！还有苦啊！然后这边乐啊！所以，大家再慢慢仔细去看，你能够得到、抓到的，就像以一般在社会上、商场上一种竞争来讲，某家公司把对方打败，他的公司就越来越庞大，这方面他是吃到、他是乐，但是对对方来讲，他是被吃、他是苦。

世间法的乐与修行解脱的乐是不一样的。世间法里面的乐，很多是来自于建筑在众生的苦上面。当你吃到的时候，你就高兴，就像很多人对于钓鱼，他乐此不疲，一钓就是好几个小时，你要叫他打坐，他就觉得会很苦。当他钓鱼的时候，他觉得很乐，但是却是把你的快乐建筑在鱼的痛苦上面。因此，世间法里面的乐，往往是建筑在众生的苦上面。所谓的“意思食”跟“识食”，当你吃到了“意思食”“识食”，你就洋洋得意，你就会快乐，你会有成就感；但是被你吃的那一方呢？他就很苦啊！我们今天幻灯片里面，也会有播放到前几天才刚发生的尼泊尔事件，王储枪杀了自己的父母亲（国王、王后），然后自己又自杀，为什么会有这样的悲剧呢？他都提供给我们很多的法，都提供镜子让我们看，不要以为说这是在外国的，跟我们没关系，他们都是血淋淋的在告诉我们，世间众生在相依相食。

那位皇后她本身有她很强的“意思食”，那一件人伦悲剧里面“意思食”的冲突，要去看到为什么王储最后竟然会选择这样的一个下场，他也很苦啊！因为皇后的意思就是要这样，然后当皇储的，没有选择的余地，他很苦、很苦啊！到最后就是产生这样的悲剧，这就是一个想吃，一个不想被吃，冲突就这样产生。所以，我们要深度的进去看，看到众生、包括我们的生命，就是建立在众生的死亡上面。“一将功成万骨枯”一个将军的功成名就，如果没有看到你脚下踩的是万具尸骨，你会很傲慢的，你会引以为傲、引以为荣，认为说我今天很了不起，我成为一个大将、君王。你能不能看到“一将功成万骨枯”？你这位大将君王的脚底下踩是多少具尸骨。

所以，佛陀是要我们深度去看到，众生在相依相食的食物链里面轮转，然后让我们去觉醒过来，让我们去跳脱出来，我们能不能超越食物链的轮转？能不能以无限的慈悲、无限的爱心来善待一切众生？一般没有学佛的，你的心就是常常在那里吃、吃、吃，三餐的吃，再来是第二“触食”，是感官的吃、乐受，要追求身体的耳朵、眼睛.....，各方面口味都要求越来越好。一个便当五十块，这个不算什么，我要五百块的便当；一餐五千块，这不算什么，我要五万块的一餐，这样才能够显示我的身份。人类与动物的吃，最大的不同，动物的吃是为了生存，为了最基本的需要，因为需要而吃，人类的吃是为了欲望而吃，所谓为欲望而吃，欲望就是无穷的无底洞。

一头狮子、一头老虎，纵然它看起来好像很血腥的在吃，但是它们所吃的，远远不如人类。一个人带著一支枪进入到非洲，他比十头狮子、十头老虎所吃的，都还要多。狮子、老虎它们不会破坏生态的平衡，但是人类却是破坏生态平衡的高手。如果我们站在人类的立场，认为人类是万物之灵，人类的智慧最高，要去看到这是人类站在“我慢”、站在“自我”的立场，来把自己标榜标高啊！事实上，你认为自己是万物之灵，你是智慧最高，但是你吃的也最多，如果没有去看到这些，就是在食物链里面，这样一直的循环、头出头没。

所以，真的很佩服佛陀，他把这些吃的方面，众生看不到的“意思食”、“识食”都诠释出来，让我们去看到深层的“吃”。“于此四时有喜有贪”这四种食里面，如果你有喜有贪，那么你的“识住增长”，“自我”那个我、我是、我能，就会一直在增长。因为你觉得我想要吃更多的，那个“我”、“自我”，就越来越膨胀，包括说“意思食”、三餐饮食，如果吃越多，好像就越来越壮大，但是“意思食”吃越多，意思、主宰欲，就越来越强越大，“识食”你吃得越多，“自我”就膨胀得越来越大。

对这四种食，“有喜有贪，则识住增长；识住增长故，入于名色”因为“自我”一直紧抓著不放，因此会继续在六道里面头出头没，“入于名色；入明色故，诸行增长”就继续在吃与被吃里面打滚，这就是众生。“当来有增长”生、老、病、死、忧、悲、恼苦，就是继续在苦海里面头出头没、浮浮沉沉，在六道里面打滚。如果对这四种食没有贪、没有喜，“无贪无喜故，识不住，不增长；识不住，不增长故，不入明色”要做到“识不住”不容易啊！一定是要去看到实相，一定要去看到四种食，一定要去看到食物链，这样你才会心甘情愿的放下。看到你的乐是来自于你吃到，要再去看到当你被吃的时候，那一种苦啊！

就像在非洲，大家常常可以看到野豹或是狮子，它在追杀羚羊的时候，你现在如果是那一头狮子的角色，大家不要以为这只是一般外面的狮子而已，现在要把你自己融入里面进去，要去看到你现在是那一头狮子的角色，你一直抓、一直追、追，追到那一只羚羊，哇！你今天有了丰富的食物了，可以吃到一大批丰盛的晚餐，但是你有没有看到你的乐、你的得，是来自于羚羊的死亡，来自于羚羊的消失？当你在吃得沾沾自喜的时候，有没有看到羚羊的痛苦？当你能够这样去看到的时候，以后你的吃里面，会有惭愧心、会有感恩的心。如果你能够去看到这一层食物链，食物链才有可能断除。

食物链的断除，就是这里所讲的“识不住，不增长”，当你能够做到“识不住”，才能够做到《金刚经》所讲的“无所住而生其心”，要做到那个境界不容易啊！尤其是很微细的“识食”没有去看到，很难、很难啊！所以，佛陀要我们如实去看深层的食物链。【法义分享】“粗抟食”是指三餐饮食，能滋养色身，又称段食。“触食”是指感官的接触享受，例如看美色、听美乐、尝美食……。“意思食”是指意见、思想上的同化。这是政治家、思想家，最常用的手腕。大家在这一段期间，有没有在历缘对境去看到你的“意思食”？如果你没有在历缘对境里面去看到你的“意思食”，表示你的修行还没有很落实，还没有很踏实在日常的历缘对境里面。真正的修行，不是说我每天打坐多久，不是说经行能够看得多么清楚，能够多么会摄心，六根能够收摄的多好……。

收摄六根是为了做什么？是为了要去看到食物链、“意思食”，以另外一个角度来看，就是“自我”的影子，我是、我能的影子，当你收摄六根、打坐，如果你的经行不是让你的心静下来，去看到这四种食，你没办法断生死轮回。所以，修行用功方面，不要用错方向，各种法门都是让你的心静下来，打坐也是一样让你的心静下来，然后让你能够去看到“意思食”。深层的“意思食”“识

食”，在历缘对境的时候，要去看到个我是、我能又出来了，包括说你在家里面，对你的老婆、对你的太太，还是以大男人主义，认为你是我太太，就应该要三从四德，你是我太太，就要夫唱妇随。

当然，这不是要你们闹家庭革命，如果当男人还是要夫唱妇随，你应该怎么样，这里面你要去看到“意思食”要吃，你要符合我的意思，你要照我的意思去做，你要怎么样、你要怎么样。如果别人有照我们的意思去做，就好像吃到，你就会乐；如果对方没有照我们的意思去做，他没有被你吃到，你吃不到就嗔、就苦。所以，你也去看家里面的冲突，或是外面世间的种种冲突，都是一个吃跟被吃方面的问题。“意思食”是指意见、思想上的同化，政治家、思想家最常用的手腕。但是，一般众生只要还没有到达解脱，几乎每天一样是在“意思食”的吃跟被吃之中。

所谓“识食”，深层的“自我”要聚集更多的我、我所，同时排斥与“我”相异者，这是一般宗教家大法师们所易陷入的。尤其“识食”方面，它又是更深、更深，要求的又是更严格，前面的“意思食”就像输血的时候，只要验个你是A型、还是B型，只要四个人或五个人，就可能有一人符合你的血型就可以用了，所以那个要求就比较没有那么严格，但是这个“识食”就像要做骨髓移植，它的检验筛选标准就要严格很多，它需要很多的关卡，你要符合这些才可以。大家要能够更深层去看到，我们本身都会有这样的“意思食”与“识食”在运转，如果看不到，就不可能断掉“意思食”与“识食”。

一个真正的解脱者，绝对不会有“意思食”、“识食”方面，因为他的“意思食”跟“识食”要存在、要成长，他一定要吃掉众生的“意思食”跟“识食”，都是因为“自我”阴影还存在，才会这样。所以，大家慢慢去看，一方面回来检验我们自己，一方面也可以去看我们一般宗教界，没有讲说哪一个宗教、宗派，一般的宗教大师、大法师们，是不是很容易落入在“意思食”、“识食”方面。如果你能够去看对方，也有回来反观、反省自己，这两个不容易突破的关卡，将来才有可能在成佛之道上面超越过去，不然你落入在这个圈圈里面打滚而不知道，很难、很难觉察，尤其你还没有成就四果阿罗汉以前，就当起一个山头大师，只要你还没有究竟解脱以前当起山头大师，这里面大家慢慢去看“意思食”、“识食”。

你要能够看得出来，才能够避免自己将来卡在这个关卡，然后不知道。

佛陀就坦白讲，只要这四种食，你还有喜、还有贪，还有存在，就没办法到达究竟解脱。刚才我们是以验血、输血与骨髓移植，这两方面来做个比喻，“意思食”是只要你符合、按照我的意思去做，这样就好。“识食”就不一样，它又还要要求更深，如果没有去突破，很本能的就是认为“这是我的小孩子，这个是邻居的小孩子，那个我的、我的……”这里面是有“识食”。“那个我的、我的……”在宗教派系的山头里面会有这样，这是我的皈依弟子，这是外来挂单的，你们这些是在家人、还没有入门的，这是我的皈依弟子……，我的、我的。如果我要到其他地方去成立分公司，我一定是派我的弟子去分公司，因为我的弟子，他们的思想、他们的理念，会跟我比较相近、相同，就像骨髓移植检验方面，它的斥性比较少，所以他们可以心心相印，他们可以相容，相容性很高。

所以，要去看到“识食”就是深层的一种要求。政治家只要说你认同我的思想、认同我的理念，要投票的时候，你赞同我这样就好。要打架的时候，你帮我出拳这样就好，这是一般的“意思食”，政治家用的比较多。但是“识食”是宗教家用的比较多，他要求的不是光是思想上、意见上的认同支持，这样而已，必须包括你要成为我的弟子，收徒弟就变成收孩子一样，结果变到后来，以前佛陀

收弟子，就是告诉他们法、实修实证之后，大家都是到各处去跟众生广结佛法，因为大家都是在过著托钵的生活，佛陀从来不去背负弟子的三餐生活。佛陀以前就只是跟众生讲法，协助大家心灵的成长独立。

但是，现在很多的法门变成怎么样呢？师父收弟子，就要有钱、有地方，我收一个徒弟，就像是养育一个孩子，收一个徒弟就像是养小孩，因此要收十个徒弟，就要有养十个孩子的能力；你要收一百个徒弟，就要有养一百个孩子的能力。因为这些是我的、我的弟子，我养你们也是有目的的，以后你们就可以让我们这个山头更庞大、更壮大，这里面就是有“识食”贯穿在其中，要去看到我的、我的影子在后面作祟，要去看到“识食”要吃。如果你是在佛教界里面走得越深入，越可以去清楚看到，因此如何避免我们自己重蹈覆辙，真的都是修行方面非常重要的关键。不管你的修行境界再怎么高，再怎么拼命用功修行，这两种食很不容易看到。

所以，今天这一堂课能够听懂，能够在日常生活的历缘对境中去看到，然后可以从食物链里面跳脱出来，比你在深山闭关用功，修个十年都更有价值。所以，大家要去看到这方面的症结、关键，然后跳脱超越。

“若于四食无贪无喜，亦无识住增长，……乃至如是纯大苦聚灭。譬如，画师、画师弟子集种种彩色，欲妆画虚空，宁能画不？”“不能，世尊！所以者何？彼虚空者，非色、无对、不可见”于此四食无贪无喜，亦无识住增长，……乃至如是纯大苦聚灭”看后面【法义分享】要能真正做到对四食无贪、无喜、亦无识住增长的，只有我慢断尽、证到无为无学的四果阿罗汉。只要还有“我慢”，那个意思食、识食都还会想要聚集增长。只是很幽微，自己很不容易察觉到而已。所以，可以跟大家讲更清楚的，只要你还没有证到四果阿罗汉，每一个众生的“意思食”跟“识食”，都有在运转，就是深层的“自我”要膨胀、要抓取，这些已经很深了。

如果能够提前去看到，关卡、陷阱才能够超越过去，岔路能够分辨得出来，这样很快就能够到达究竟解脱彼岸，就能够做到《金刚经》所讲的“无所住而生其心”，真正“无所住”是讲你的“心”，也就是这里所讲的“识无所住”。“譬如，画师、画师弟子集种种彩色，欲妆画虚空，宁能画不？”我记得在二十几年前，一位朋友送我一本书，就有写“彩笔画空、空不染”一句话，觉得满好的，但是到后来深入有所体会，才真正能够去体证到这方面，如果没有体证到“空”，食物链很难超越得出来，所以很难做到“无所住而生其心”。你要真正做到“识无所住而生其心”，必须要四果阿罗汉，但不是说不可可能，也不是说我这一生这一世不可可能，不会的。

现在跟大家所讲到的重要诀窍、关键，若有去注意到，就不会落入环套里面，又是在那里循环不已。一个真正解脱的人，不会用喜贪、贪爱的心来吃那些大鱼大肉，他顶多只是为了生存，为了色身上面的需要，以最基本的生存需要来吃，这个吃里面一样有惭愧心、有感恩的心。虽然佛陀在三十五岁的时候，已经证入涅槃、无为、空的世界，已经是解脱自在，这时候所称的阶段，叫做“有余依涅槃”，还有剩余的一些依靠、依赖的这一种涅槃界，因为今天色身的这些存在，需要维持基本的这些需要，因此他不是用欲贪来吃。一个解脱者绝对不会用欲贪去吃大鱼大肉，也不会讲求口腹之欲、美味，不会这样的。

这四种食方面，除了从最粗的这些三餐饮食以外，再来触觉、触感，你要去看到。有一位学员说他以前很喜欢买衣服，后来学佛之后，常常在挣扎，觉得买一大堆的衣服，但是常常穿没几次又丢掉，觉得很可惜，然后他也满觉得满困扰的，过去有这样的习性觉得不好，现在又还是改不

掉，怎么办？我跟他讲：以后你要慢慢静下来去想，买这些衣服，我提供一个意见让他参考，就是你买这些衣服，是因为欲贪而买？还是因为需要而买？因为他常常买了之后，又会后悔，又会自责，又会愧疚；没买，内心还是在那里拉扯、过不去。所以，我就跟他讲，如果你是因为需要，然后你就去买；如果你问自己，不是因为需要而是欲贪，能不能再进一步问自己：有需要买吗？真的需要吗？能不能不买？如果可以，把这些钱去做更有意义的发挥，做出更边际的效用，不是更好吗？更有意义吗？跟他讲过、隔一个月之后，他跟我讲他现在已经不被那些所困扰了，因此其他事情也是一样。

有一次我搭火车到高雄的途中，刚好在我前座的有一个母亲，大概三十五岁左右，带著一位大概八岁的小孩，另外一位是四岁的小孩子，八岁的小孩子比较大、比较静、在睡觉，四岁的小孩跟妈妈坐在一起，然后就整个途中一直问问题，那位小男孩很可爱，最初他妈妈也都会回答他一些问题啦，有时候觉得很烦就会骂他“你太烦了！”然后就跟他讲“你静一下好不好？”当他被骂了之后就静一下，没几分钟又开始问问题，然后连续这样重复了几次，当他问问题，妈妈回答几次之后，然后又骂他太烦，一张嘴巴这样叽哩呱啦。事实上，那个小孩子满聪明的，很有求知求真求证的精神，虽然是四岁小孩，但是他问的问题，说实在也算满有深度的，只是说有时候妈妈会回答的就回答，不会回答的，有时候反而骂他。

我们人有时候会用一种自我保护，自己不懂，然后不承认自己不懂，好像说我当妈妈的，什么都要懂，不会跟小孩承认自己不懂，于是就静静在那里看著，觉得那个小孩子很可爱。到后来到了台南之后，因为那时候已经傍晚了，太阳已经快落山，小孩子就在那边看夕阳，当时我刚好也在欣赏著夕阳，看著我们火车在走、在动，太阳好像跟著这样在动，那位小孩子也看到这一幕，就问妈妈：“太阳为什么跟著我们一直跑啊？”他妈妈也回答一半，后来他说：“奇怪？怎么跟著我们跑？”小孩子从他妈妈那里，没有得到正确的答案，然后那小孩子自己又找出答案，他说“喔！我知道了！太阳就是为了保护我们，所以跟著我们跑”我觉得回答的很好，他自己找不到答案，然后他自己这样回答，觉得也满可爱的。

他竟然会讲：“太阳公公就是为了保护我们，所以就跟著我们跑这样”在火车行经台南与高雄期间，他们已经准备要收东西下车了，小孩子还是继续问，结果那位妈妈就狠狠的啪、啪，这时候她是打在小孩子的脸上，但是痛在我的心上。我们很多教育是用填鸭式、权威式在教导小孩，我会觉得这个小孩子很纯真，他是好奇在问问题，希望能够得到解答，但是大人不是以一知半解来回答，不然就是用权威式的打他、骂他，而且那两个巴掌也打得满大的，当我进入这个小孩子的心灵，心里面会觉得小孩子他正在成长，单纯、纯朴的心灵受到大人这一种打压的教育，他的心灵会不会扭曲、会不会变化？会的！

小孩子本来是很纯朴、很纯真、很可爱，尤其是小孩子的脸庞、笑容，都是那么甜美、那么纯真、那么纯朴，但是慢慢成长的过程，被大人的教育，被社会的教育，填鸭式的教育，权威式的教育，高压式的教育……，各种框框一直加上去，让这个小孩子纯真、纯朴的心灵，慢慢的扭曲、扭曲，当我看到此情此景，很感慨！如果这样的小孩子能够有适当的对待，好好协助他、疏导他、引导他、启发他，这个小孩子会维持很纯真的心灵，而且他的智慧成长会很快。在此，因为自己看到我们佛教界、宗教界，有不少大师、大法师，也是用这一种权威式、偶像式的信仰观念，“我这样说就对了！你们只要相信就好了！你们只要信就好了！不容许怀疑，不容许求真，不容许求证……”这样佛教界整个的闻思要实修实证，怎么样提升？

佛陀最初都是要我们去看到真理、看到实相，看到我们内心的框框，看到我们内心的种种结缚，佛陀都鼓励我们要去实修实证，佛陀从来也绝不会有权威式教育，绝不会说“我跟你们讲，你们就怎么信就好了，你们百分之百相信，这样就好了……”不会这样。不管现在一般宗教界情况是怎么样，我们现在就是效法佛陀的精神，佛陀绝对不会用权威式来压制众生，都是鼓励大家要实修实证。唯有你真正亲证到，这样才算，所有的疑结，包括你要证初果，证初果里面的“疑结”破除，一定是来自于你的实修实证，你一定要亲身吃到、亲身证明到才是。所以，真正的佛教，是没有山头主义；真正的佛教，没有那些英雄色彩，没有偶像崇拜的。

（第三节）“佛告比丘：一切众生以四食而存，何谓为四？抔、细滑食为第一”也就是“粗抔食”“触食为第二，念食为第三，第四为识食”“念食”就是意思食，因为《长阿含》的翻译不一样。说明一般众生他们偏重哪方面的食物，概略了解一下，做一个参考，并不是说他们就只有专门吃一种而已，其他没有吃。事实上，他们只是以哪方面为主，其他的一样会有。“何等为识食？地狱众生及无色天，是名识食”地狱众生，还有无色天，他们偏重在“识食”方面，所谓“识食”，就是深层的“自我”意识，它要膨胀、要长养。包括“无色界天”的这些天人，一样还是在六道里面。

【法义分享】“一切众生以四食而存”，《杂阿含》四百八十七经：“一切众生由食而存”。一切众生由于有食物而存活，此要慢慢去观察，深入去求证、去体悟。如果能看到“食物链”的实相，就不会对生命起贪爱黏著。“生命”是由“死亡”堆积而成，众生就在“吃与被吃”的食物链中轮转。身体要延续，是需要“粗抔食”；“自我”要膨胀、我慢要抓取、识食要滋长，这些是属于“意思食”与“识食”。所以，“自我”要膨胀，我慢要抓取，认为修行之后，自己的修行境界很高、很强、很大、很厉害，然后可以理所当然的成为人天师表，人家的师长、人家的师表，然后可以理所当然的接受别人顶礼，接受别人的跪拜，接受别人成为你的门下弟子……，事实上无形中“自我”意识一直在膨胀，有没有去看看到？就是修行认为越来越高、越来越厉害。

很多的修行，就是越修越抓要越多，我们就是要放啊！放啊！放啊！所以，要去看到那一种抓取，事实上抓来的是苦啊！于是你就会放，要看到在吃与被吃的食物链中轮转，就会渐渐有超脱、超越的心胸。所以，身体要延续，“自我”要膨胀，我慢要抓取、识食要滋长，都是透过吃掉众生、某种食物而得。如果能悟到此，则惭愧心会生起，我慢、我欲、我能……会渐淡薄。代之而起的是—惭愧的心与感恩知足的心。同样的，如果你的“意思食”要成长，就是要吃掉别人的“意思食”。四种食，你要一个一个慢慢深度去体会，你的身体要成长，就要吃掉众生的身体方面；你的“意思”要成长，你就要吃掉众生的“意思”。如果有一个权威式的山头大师，要加入同派系里面，你的“自我”意思就要放下，山头大师是权威的，所讲的就是对的、就是正确的，你们不能怀疑，你们不能够求真求证，怎么跟你们讲，你们就怎么相信……，就是要把你的“意思”都放下。

如果说是一种归零，让每一个人都把过去归零，这是很好。如果要你放下原来的意思，然后只是跟著这个山头的超级大、偶像大师，事实上要去看到那就是“意思食”与“识食”在吃，它要膨大、它要增长。今天有可能进去之后，觉得反正就是百依百顺，但是等到有一天，因为你这里面若有卑慢，不能够平等心面对一切众生，将来有一天当你“媳妇熬成婆”的时候，你的“我慢”就会跳出来，因为你看不到以前你师父的“意思食”，等到以后你成为师父的时候，当你的“意思食”在膨胀，你也看不到，因此这要去看到满微细的。

曾经有一位74岁的老太太来听课，因为她是民国卅八年跟随国军及先生，从大陆来台是住在

眷村，来上课之前，她都常常会打先生，不只骂而已，打先生、打小孩、打媳妇，她在家里面都是要当老大，家里面的人都要听她的，而且她的个性很急，结果她身体也急得出气喘出来，虽然是女性，但是她长得又高壮，所以她先生很怕她。当她第一次来听课时，那一天因为我们讲到说要归零，今天我们还没有解脱，就是因为被自我的意识，被“自我”所束缚住了，讲整个课堂下来，她都很认真在专心听，看她就在落泪、掉眼泪，当到了下课时，她过来跟我讲：老师今天所讲的，句句都震撼到心肝底，她从来没有这样震撼过。因为她看到以前自己的苦，跟家里面这样的不和谐，先生、媳妇、儿子的苦，原来都是在她个人的“自我”要膨胀，那一种“自我”主义，当她看到这些就觉得很惭愧。

在下课的时候就过来问我，觉得今天所讲的“归零”很好、很重要，因为她不认识字，顶多只是认识几个简单的字，这样而已，然后就过来跟我讲，能不能写出更简短、更白话的表示，可以更深一层去体会“归零”方面，她要去做。后来灵机一动，就在一张纸上面画一个○，我就只画一个○，说这就是“归零”，你就拿回去好好去体会、好好的去体悟，隔两周后她来，说把那一张贴在床头，每天都去看，醒来就看、睡前也看，每天她都去看，然后随时提醒自己要归零，随时提醒自己要回来反观、看自己。虽然她不认识字，担忧对上课的内容会不会有阻碍，我就跟她讲说不会的，如果不认识字方面没关系，你放空来听、专心的听，你能够听到多少，就吸收多少，最重要的，是把你所听到觉得很受益、很震撼到你心里的这些，又继续在日常生活中，再继续去体会、继续实践出来，于是她真的就这样去做，很认真的去做。

然后她每一次过来，多少都会报告一些她的心得，也常常看到她在上课时候，都会在擦眼泪，她也几次跟大家分享，这样一个月下来，人都一直在脱胎换骨，于是她家里面的先生、小孩子、媳妇，都觉得她是变了，变成另外一个人了。她以前都会用打、骂的，现在却变得很柔和、很柔软，一位七十四岁的老太太，不认识字，竟然在每次的听闻，身心都放空，很柔软在听，听了之后回到家里，她都很认真去做，很认真在实践，因此三个多月下来，家里面的人都说她是改变了另外一个人，这是事实。

同样的，你不要把听闻《阿含》方面，当作一门知识的累积，如果只是把它当作一门学问、一门知识的累积，你学再久，还是一样没办法落实在日常生活里面。所以，你听闻到之后，不在于多少，而是在于你要去落实、去实践，随时都要在历缘对境中，反观、反照，能够觉察到每一次的听闻，每一次的看书，都会不断在突破、在成长，这样才是真正从闻思里面受益，才是真正把闻思落实在日常的历缘对境中实践，这是最重要。所以，要闻、思、修，马上在历缘对境中，就要去体验、去实践，不用对自己有一个自我设限。一位七十四岁的老太太，身心都这么柔软，大家都会觉得很惊讶，一般来讲，年纪比较大的人都会比较执著，比较硬梆梆、比较固执、比较僵化，而且她本来的个性就是很极端，但是没想到当她来听课之后，常常就是在落泪，身心一直在改变、改变、改变，虽然看不懂文字，但是她就是放空来听，然后又实际去做，不要被文字所知障、障碍住了。

四种食方面都讲过了，一样都去看到过去自己的“意思食”、“识食”要吃，那一种我慢，那一种主宰欲、要吃啊！才导致自己很苦，家人也都很苦，在修行方面，人家都肯定她的修行境界不错，建议她进一步要修神通方面，但是她却觉得说：奇怪！怎么越修我慢越大呢？因此觉得不是办法，于是就继续虚心再找，结果就找到这边来，她真的有很大明显的转换，渐渐身心柔软。落实在脚踏实地的修行，你的身、口、意一定是逐渐的柔软，内心逐渐的安祥、柔和，正确的闻思绝

对不是消极悲观的导向，是回到如实观、回到中道。你一次的闻思，一次的实修实证，就会不断的智慧开发。

（第四节）一样在诠释四种食。“彼云何名为粗抔食？”“云何名为更乐食？”“更乐食”是翻译问题，《增一阿含》的翻译，事实上就是触食，属于感官方面的享受、享乐。“彼云何名为念食？”“念食”就是意思食，念头、思惟方面的，像笛卡儿所讲的“我思故我在”。很多的文学家、哲学家，他们的“意思食”方面，就是“我思故我在”，觉得有某方面的成就，是在“意思食”与“识食”方面比较多，我们要看到“念食”——念头、思惟方面。“彼云何为识食？所念识者，意之所知。梵天为首，乃至有想、无想天，以识为食，是谓名为识食”“念食”跟“识食”有怎么样不同的地方？“念食”是“诸意中所念想、所思惟者”后面的识食，念识者，“所念识者，意之所知”这两种有什么不同？“识食”比较偏向潜意识方面。

“彼云何为念食？”“识食”的“识”，是“心王”、明觉。“念食”是“心所”、念头思惟。“识”是一个“心王”，是一个明觉、明觉的心，像禅宗《六祖坛经》里面讲到“不思善、不思恶”，正在这当下的时候，是一个明觉心的显现，讲的是“心王”。如果你的起心动念落入这些思惟、念头，就是“念食”，也就是“意思食”、“心所”。有“心王”，才会有“心所”；有“我”，才会有“我所”。“心所”就是由“心王”所产生、衍生出来的。贪、嗔、痴是一个心展现出来的法相，也是属于“心所”。一个微细的关键点，“识”是属于“心王”、明觉方面，“识食”要成长、增长，在禅宗的体系，包括说《六祖坛经》方面的，如果只是说“不思善、不思恶，正在这当下的时候，就是你的本来面目”如果你以为这样就到家了，以为这样就可以继续保韧下去.....？

其实，这只是一个觉性的开发而已，以后讲到“四念处”方面，大家有时间可以先看这方面的分析。【法义分享】这只是一个明觉、觉性的开发出来而已，不是这样就到了，如果你认为这样就到了，以为我已经明心见性了，我已经开悟了，我已经见到法性了，我已经见到佛性了，我已经见到自性了，结果这时候你以为开悟了，你以为已经到家了，于是我慢、我是、我能就继续出来，这就是为什么当不了解深层的教理时，因此就容易落入狂禅的情况原因，不是说禅宗不好，禅宗有很高深的智慧，但是同样有大利、也有大弊，如果你没有真正了悟法义，就落入在“心王”、“明觉”，在“识食”里面长养、滋长，你没有办法看到啊！

为什么很多人参禅之后，觉得开悟了，结果我慢很大、形成狂禅，里面没有去看到就是落入“识食”，在“识食”的这一关很不容易突破，我们若有进入实修，整个课程讲过了，你现在要先记下来了解，如果你的用功已经到达很深的层次，讲到这里你就会很大的突破，你现在要先把这些记下来，先了解、去体会，然后慢慢深入到这里，当你看到你的“意思食”，再进一步去看到“识食”，看到“自我”深层的影子，这里已经讲到“五上分结”里面的“我慢”与“无明结”。

因为“我慢”与“无明结”，“识食”在滋长看不到，就是因为“无明结”还遮住，看不到“我慢”、“自我”在滋长，看不到“识食”在吃，看不到“识食”在成长，要先能够深入去观察到。“是谓，比丘！有此四食，众生之类以此四食，流转生死，从今世至后世”不要以为“这些与学佛没有关系，认为不重要！我们要学习一些技巧、一些法门，打坐应该怎么样啊！要什么姿势，要什么结手印啊！要观想什么啊！.....”记得！这些都是方便法门，都是协助我们的心澄静下来。当你的心澄静下来，你有明觉心之后，不是到此就结束啊！不是继续这样保韧就好，不是这样啊！

你要继续善用明觉心的工具，去照见、去体悟“三法印”，去体悟“法性”，去体悟“法住法界”，

法是什么？法界是什么？要清楚体证到，照见到我们内心的十个结，照见到我们在四种食里面，尤其是深层的“意思食”与“识食”在抓，照见到深层的自我、我慢。当你能够认真去照见到四食——“念食”、“识食”时，已经是要面对后面的五大关卡，也就是“五上分结”、五大关卡方面，这就是“为学日增，为道日损”。当你真正是要修解脱道，真的会向内反观照见，到后来慢慢会把你所照见到的，就会放下、放下、放下，把过去的颠倒梦想放下。所以，有的人会认为“学佛、修行干什么呢？解脱干什么呢？好像是消极悲观”绝对不是这样。

一个解脱者的吃，他的心态是怎么样呢？如果是粗抔食方面，他是因为需要而吃，只维持基本所需，这样就好，里面没有欲贪。第二、触食方面，对一个解脱者来讲，他是不迎、不拒、不抓取，当然一般会讲说他不触、不去接触，但是难道像佛陀解脱之后，就不看东西吗？就不听声音吗？一样要看、要听，只是他在“六根”与“六尘”接触的当下，没有个人的欲贪，不迎不拒，里面也没有抓取，而是一种“三轮体空”的触。第三、一个解脱者，他不会有“意思食”与“识食”，因为已经没有我慢、没有主宰欲。记得！证到三果的人，因为“自我”、“我慢”的结缚尚未突破，“意思食”与“识食”都还存在，也都一定有，不要以为没有。你觉得没有，是因为你的心还不够微细，没有回来反观、回来反照。

第四、当一个解脱者在吃，他是以一种惭愧的心、感恩的心来吃，他会很知足、很惜福，知足、惜福。当一个解脱者，像佛陀去托钵，托到什么、就吃什么，他只是维持最基本的需要，然后当他吃了这些，不是说混吃混喝、然后等死，不是那样啊！有人觉得说“你们修行人，什么事都不做，就是在那里混吃混喝……”绝对不是那回事。佛陀是把这些吃，降低到成为只要基本所需，这样就好，然后随顺因缘与世间、众生结缘，把生命的意义发挥最大功效，回馈世间、回馈众生。

这世间的黑暗，如何去帮这世间点燃一盏一盏的明灯，让世间能够光明普现。这里所讲的黑暗，不是说没有太阳，是有太阳，但是众生的智慧眼没有打开，看不到解脱路，看不到解脱门，佛陀就是以一种无缘大慈、同体大悲之心，把生命的意义发挥出来，去跟有缘众生结缘，他就是以知恩、感恩、报恩，知足惜福、回馈这世间。

第十二章 受相应

第十二章 受相应

尊者罗侯罗就问佛陀：“世尊！云何知、云何见我此识身及外境界一切相，得无有我、我所见、我慢系著使？”我怎么样才能够真正知道？“云何见”的“见”是体证到。怎么样才能够真正体证到“我此识身”（我这个身心）跟外面境界一切相呢？“得无有我、我所见、我慢系著使”如何才能够真正去体证到没有“我”、没有“我所”，而且“我慢”也断掉呢？这个问题问得很深，而且也是很重要的一个修行总纲。

佛陀就跟罗侯罗讲：“有三受—苦受、乐受、不苦不乐受。此三受何因、何集、何生、何转？谓此三受，触因、触集、触生、触转；彼彼触因、彼彼受生，若彼彼触灭，彼彼受亦灭、止、清凉、没，如是知、如是见我此识及外境界一切相，得无有我、我所见、我慢系著使”。

先看【法义分享】内六根与外六尘接触之后，生起了黏著、迎拒心，才会产生种种苦受、乐受。种种受跟随而来的是种种想、种种行，如是“我、我所、我能、我慢”就跟随而生。“触灭”不是眼睛不要看、耳朵不要听，而是六根与六尘接触的当下，没有任何贪染与迎拒。让一切境界如流水般的流过—而“我”消失了，“要”与“不要”消失了。

先区分两方面来讲，所谓的六根、六入处，在前面的课程已经讲过了，就是当“六根”与“六尘”接触之后，你产生了乐受，就会要贪、要抓，希望它增加，于是后续的动作，是来自于你的接触，然后起了种种的觉受，乐的受、好的受，你就要贪、要抓。如果根、尘接触之后产生苦，不合己意、不顺己意，这时候就会起抗拒、排斥、逃避的心，更具体讲就会起嗔心。因此我们生起贪、嗔这些现象，要去看到它最初微细的心态，就是来自于根、尘接触之后，产生苦受或是乐受。所以，佛法方面，就是要让我们去看到微细的、最微细的，不是在于后面贪、嗔展现轮转，然后又不知道，或是针对这个贪、嗔，又是在自责、责备，而是要去看到更微细的，然后慢慢在最微细的接触当下，能够六根清净的接触，“三轮体空”的触。

种种受，应了笛卡儿所讲的“我思故我在”，“思”再更深入一层，就是来自于“受”，它有一个路程。我们这些动作，包括贪、嗔、痴，都是属于“行”。当你要骂人、要打人、要嗔恨、生气，都是属于“行”，要知道它背后是这样下来、下来、下来的，在你要起贪、起嗔之前，你要去看到前面的念头，就是笛卡儿所讲“我思故我在”，那个“思”、念头方面要去看到。在你还没有打人、骂人之前，要去看到你内心里的念头，已经在酝酿。如果真正能够看得到，后面这个“行”，就会有所变化；如果你看不到，就随著这个“行”在冲动。

当你看到你心里面的那个念头，微细的部份你去看到、再继续去看到，原来与你的“六根”跟“六尘”接触之后，落入在苦受、乐受里面。在“受”里面，遇到乐受，你就起了洋洋得意的念头，于是我慢就会继续增长，或是继续在抓取、继续在追求。如果你接触之后，遇到是苦受，你那个念头起的就是不可意的思惟，接下来就是起嗔、抗拒。所以，佛陀是要我们去看到根本原因在哪里，微细的征兆就要能够看得出来。当你能够看到这些，要去了解怎么样不继续在贪、嗔、痴里面轮转，因为我们每一次都是在做贪、嗔、痴的奴隶，常常成为境界的奴隶。面对境界之后，总是“后知后觉”的成为境界奴隶，于是常常在那里后悔，觉得我修行修到这么久，但是遇到境界的时候，

总是没办法处理，都是随著贪、嗔，随著境界轮转。

所以，现在你要去看到根本原因，当你在根、尘接触的当下，就要保持明觉。如果你能够去看到“触”的这些，才能够在触的当下，“若彼彼触灭，彼彼受亦灭、止、清凉”触灭、受也灭，所谓“触灭”，如果光是从文字上面去了解，就会认为“我们修行人，就不可看、不可以听，在吃东西的时候，也不可以去品尝到味道，如果品尝味道，就变成又落入欲贪；不可以看东西，一定要看眼前的几公尺，然后外面的都不可以看……”当然，这是修行的一个过程也可以，你也要去经历过。但是真正的“触灭”，不是眼睛不可以去看，耳朵不可以去听，舌头不可以去尝……，不是这样，那是没有真正了解“触灭”的深义，只要你是活的众生，你的“六根”与外面的“六尘”不可能不接触，一定要接触的，也必然会接触的。只是众生、一般没有修行的人，当你根、尘接触，你不知道在打结，你看不到，于是就随顺著这样一直下去，因为这里的心、境转变很快，就成为境界的奴隶了。

修行者、一个解脱者，因为他是具有很敏锐的心、明净的心，当他在“触”的当下，就保持“三轮体空”的触，不迎、不拒，因此所谓“触灭”，就是“三轮体空”的触，不迎不拒，不是说不去看。如果能够保持一种“三轮体空”，叫做“空触”，一切境界来了，我一样就是以“空触”，不是不知道，不是说没有看到或是没有听到，我一样有触到、有听到，但是你都不抓，不迎不拒、不迎不拒、不迎不拒。

如果你有去迎，一定是落入“乐受”，后面才有抓取的迎，那个迎、抓的心才会出来；如果有抗拒的心，是因为当你接触之后，落入苦受，然后产生一种嗔，产生抗拒，就是落入境界的奴隶。所谓“触灭”，就是“空”的一种触，“三轮体空”的触。【法义分享】“触灭”不是眼睛不要看、耳朵不要听，而是六根与六尘接触的当下，没有任何贪染与迎拒。当你有贪染迎拒，这时候你的心是被境界牵走，你的心已经是离开当下。你的心要静下来体会，你起迎拒、起贪嗔，这时候你的心都被过去已经发生过的境界，吸引去了、牵引去了，你的心是成为过去境界的奴隶。所谓迎拒贪嗔，一个解脱者就是保持“空触”，溶入每一个当下，他就是不迎不拒、不贪不嗔，他就活在每个当下、不抓。

（第二节）“观于乐受而作苦想，观于苦受而作剑刺想，观不苦不乐受作无常、灭想者，是名正见”不管是苦受、乐受或是不苦不乐受，最重要就是你要去看到它都是无常生灭变化，为什么“乐受”也会导致苦呢？因为当你遇到乐受时，你都会要抓啊！你会怕它流失，这个抓里面就会有用力，当你在怕它流失的当下，你的内心都有在恐惧、有在惧怕啊！所谓“有得、也会有失”。

有一段故事，本来有一个专门在帮富有人家擦皮鞋的皮鞋匠，虽然他是做皮鞋匠，但是工作得很快乐、很高兴，后来一位富翁觉得：奇怪！我这么有钱，却都不快乐、不高兴，你一个擦皮鞋的，竟然这么快乐！他一方面也会起嗔、起嫉妒。别人就告诉他：你送一大笔钱给他，就不一样了。结果他真的送一大笔钱给皮鞋匠，从此这位擦皮鞋的，就开始担心这一笔钱要放到哪里，怎么样保存它，怎么样避免被偷、被盗……。的确，你是得到了一大笔钱，但是也失去了你的快乐；你是赚到了很多钱，但是也失去了你的生命，你得到了很多的名、利，但是你也很可能失去了你的纯朴，失去了你的纯真，就是有得有失。

所以，乐受一样要去看到苦的一面，去看到一件事情的“味”，也要去看到它的“患”；看到它的正面，也要看到它的反面。当你在顺境的时候，要去看到接著而来的逆境；当你在位子爬得很高的时候，要去看到、要去想到，如果有一天当你摔下的时候，一样都要看到正、反面。面对一样

事情，不管苦受、乐受、不苦不乐受，都要能够去看到它的正、反面，它的无常生灭变化，就是“正见”。再来，如果在受方面，有更深一层实际禅修体验，因为你的觉性，“受”的一种开发会更敏锐，你就更容易觉察到。所以，后面讲的内容会越来越深入而微细，如果你有实际禅修的基础，你的觉性、你的觉受会更敏锐，后面这些就越能够体会到。

（第三节）“观于乐受，为断乐受贪使故，于我所修梵行；断苦受嗔恚使故，于我所修梵行；断不苦不乐受痴使故”为了断除贪、嗔、痴，因此才需要修行，你这个贪往上一层去追溯，就是来自于因为你有乐受，你觉得这里面有很多值得你抓的，但是你只是去看到它的“味”，没有去看到它的“患”，因此你只是单方面一厢情愿的看，没有去看到负面的，这样就会导致贪，其他的、以此类推。如果你是苦受，就会产生嗔，有时候你会认为自己现在都没有什么苦受，也没有什么乐受，觉得自己现在好像是解脱者，但是要知道有可能你是落入“不苦不乐受”的一种愚痴、无明状态。

所以，要去看到贪、嗔、痴的前行，苦、乐、不苦不乐，又要从这里再去看到，都是来自于六根跟六尘接触之后，产生的种种心理变化。“若比丘乐受贪使已断、已知，苦受恚使已断、已知，不苦不乐受痴使已断、已知，是名比丘断除爱欲缚、去诸结、慢无间等、究竟苦边”你如果能够从各种触受里面去看到，然后就能够断除贪、嗔、痴，也就是十个结，它会因为你有回来微细而深入的反观，于是它会断除得很快，这样你就很快能够解脱自在，真正的解脱、真正要成佛，这些你是必经的过程，重点也都是在这方面。所以，不要把解脱、修行方面，想得又高、又玄，然后不切实际。

（第四节）“愚痴无闻凡夫生苦受、乐受、不苦不乐受，多闻圣弟子亦生苦受、乐受、不苦不乐受。诸比丘！凡夫、圣人有何差别？”凡夫跟圣人有何差别？一般众生，没有闻、思、修、证的人，与经过实际实修实证——闻、思、修、证，而有所体会、有证果的人，有怎么样的不同呢？“愚痴无闻凡夫身触生诸受”“身触”就是六根与六尘接触，然后产生诸受，“增诸苦痛，乃至夺命”当种种逆境现前时，“忧愁称怨，怨天尤人，啼哭号呼，心生狂乱；当于尔时，增长二受，若身受、若心受”一般众生在无明遮障情况之下，看不到苦的原因，然后无形中造了很多的苦因，种下很多的苦因而不知道，等到苦果展现时，或是等到逆境现前时，又是非常的痛苦，或是一直想要逃跑，或是很恐慌，啼哭号呼或是怨天尤人，觉得老天怎么对我这么不公平，老天怎么这样在虐待我，这时候他的身体方面已经是很痛苦了，加上他又不断的怨天尤人，不断在起嗔心，等于又落入心更苦。

当逆境现前的时候，已经是第一支箭射过来了。再来，当你的内心又再抗拒“无常法印”，不接受缘起而生的现象，在抗拒已经发生的事实，这时候你会身苦、心也苦，等于被两支箭射到，就是身、心都痛苦，这就是一般众生。一个有修有证的解脱者，或是有证果的人，他是怎么样呢？“譬如士夫身被双毒箭，极生痛苦”这是被两支箭射到，非常的痛苦！“增长二受—身受、心受，极生苦痛。所以者何？以彼愚痴无闻凡夫不了知故，于诸五欲生乐受触，受五欲乐；受五欲乐故，为贪使所使。苦受触故，则生嗔恚”苦受之后，就会产生嗔，乐受就产生贪，众生就是不断在那里贪啊、嗔啊、贪啊、嗔啊！但是都看不到原因来自于哪里。

为什么闻思很重要？当你在闻思之后，在历缘对境就要去看到那个贪、嗔，以及背后的原因。当在背后要产生苦因时，这时候你就有看到，这样就不会去种下苦因，当然苦果也就会减少。所以，修行这方面都是很重要的，都是很重要必须要下工夫、下手的地方。“生嗔恚故，为恚

使所使”当你起贪、起嗔，你就被贪、嗔，更深一点就是被贪、嗔引起，你被贪、嗔前面的境界所系缚，你的心成为境界的奴隶，像人家骂你、批评你、毁谤你，你的耳根一触到这些不可意声音时，就在那里起嗔，因为你的内心很不舒服，你的内心很不爽，然后就会一直把对方怀恨在心。

当你怀恨在心，结果怎么样呢？你的心会快乐吗？你的心会开吗？你的心是被人家攻击批评的境界牵走了，把你束缚住了，“为恚使所使”的“使”，就是被那几句话像牛鼻穿鼻孔，把你牵著走。人家讲你几句坏话，就让你在那里痛苦；讲你几句好话，就让你在那里洋洋得意。所以，我们耳根常常就是被一些声音，几句“声尘”的声音，就把我们变成像牛一样的穿著鼻孔，牵引向东、你就跑向东，把你拉到向西、你就跑向西。眼根是一样，其他的六根也都一样，要去看到我们的六根，常常成为境界的奴隶，被境界牵著走而不知道。如果有回来照见到这些，你就会扭转、就不一样。

“于此二受，若集、若灭、若味、若患、若离不如实知”要去看到苦、乐受的生成原因，以及它的背后，在你落入这些苦、乐受之前，要去看到苦、乐受，贪、嗔是这里的“行”，你在起贪嗔之前，前面一定是经过这些苦受、乐受，你要再更深一层去看最初那个“触”，这样才不会成为境界的奴隶而不知。所以，你以为很多的苦受，是因为“人生不如意事十之八九”，是老天对我不公平，老天在虐待我，不是这样的。都是我们去抓来、不了解原因，“于此二受，若集、灭、味、患、离”不如实知，就是无明、无明遮障。“不如实知故，生不苦不乐受”这是痴，是无明遮障。有时候“不苦不乐受”，包括说麻痹也是，麻痹了！也是不苦不乐受。所以，有的人会认为说“我现在好像也没有苦受啊！也没有乐受啊！我现在好像是解脱者啊！我没有苦啊！”也许是内心的麻痹没有照见到。

“为乐受所系而终不离”云何系？谓为贪、恚、痴所系，为生、老、病、死、忧、悲、恼苦所系”恚就是嗔，贪、嗔就是行的果，我们众生就是常常成为境界的奴隶，然后就是一直在迎拒，无法解脱自在。所以，我们就是要去看根本原因。“多闻圣弟子身触生苦受，大苦逼迫、乃至夺命，不起忧悲称怨、啼哭号呼、心乱发狂；当于尔时，唯生一受，所谓身受，不生心受”注意这两行跟前面对比。为什么应该修行？修行有什么好处？都在告诉我们在滚滚红尘、娑婆世界、世间里面，你会遇到很多的逆境、很多的波折，你怎么样在大风大浪之中，仍然能够保持很乐观、很开朗、很积极的人生，一定要有修行，否则大风大浪一来，就把你的船翻掉了。

所以，一个真正有闻思、有实修、有修有证的人，当他“身触生苦受，大苦逼迫，乃至夺命”因为这些是无常变化，并不是说有修行的人，他的身体就不会生病，就不会有意外灾害，而是一般来讲，他会比较减少、比较少。一个有修行、有正知正见正念的人，他开车会保持正知明觉，身心也会柔软，意外车祸就会大幅减少，就是减少很多的灾害、灾祸。不是说有修行的人开车，就一定都不会出事情，本身意外灾害的因素可以减少，但是很多错综复杂的因缘，就算你不去撞人，有可能人家也会来撞你。因此，并不是说有修行之后，所有的意外灾害都不会有，而是他会大幅减少。

纵使说有产生的时候，他也不会去怨天尤人，他会接受。已经发生的，就全然接受，如果你不接受，只会苦上加苦。如果一个人有修有证之后，当他遇到逆境、不如意之境，遇到大风大浪，这时候他不起忧悲称怨、啼哭号呼，不会心乱发狂，他还是以冷静的心、以平等的心，来面对当下的境界。如果你没有修行的工夫、没有定力，你是没办法的，不可能做到啊！所以，为什么

我们要闻思、也要有修？

我以前一路廿几年，求道、觅道、修道这样上来，到1997-1999几年更是专心，都是以修行为主，把修行都摆在第一顺位，虽然有在上班，事实上上班的时候，也不会敷衍上班方面该做的，一样我们要认真负责去做，但是其他的时间，外缘方面就很少，然后都是以修行方面为主，不断闻、思、修，到1999年底，身体出现很大的状况，这与两年期间几乎进入很用功的专修、欠缺运动方面都有关系，加上为求解脱的一种压力，觉得说要不达目的绝不终止，都是用生命去找、去修，于是到后来身体出了很大的状况，详细的细节部份，以后有因缘再讲。其实在1994年一月、二月，身体问题已经愈来愈明显了，到1999年8月，发现情况越来越严重，后来发现说必须要放下，如果我再不放下，如果勉强这样的因缘下去，可能半年之后、顶多一年，我就会在这个世间消失。

当时就是很痛苦的一个挣扎，觉得需要给自己有空间，要放下万缘。就在这种很痛苦挣扎的过程，刚好遇到九二一大地震，带来很多很多的启示，以后再分享。后来真的就是把以前所放不下的，都放下啊！真正很多的体会，放不下的这些，以前嘴巴说要放下、放下万缘，都是放下你所能放的，问题是你所不能放的，还是再怎么放，你都还是放不下。有的是看不到，有的是放不下。但是经过那一场大地震之后，很多的情形就不一样了，结果受到大地震的启示，后来我放下万缘，也放下了种种的法门，不修行了！真的不修行，我就是返璞归真，回归大自然，让我好好跟大自然相处，把身体调好之后再说。

当时真的放下万缘，不去怨天尤人，就接受我当下身体的情况，接受我现在的因缘，因为我知道从九二一大地震放下的半年，是我未来的生死阶段，后来想说不要勉强这样下去，我要放下、什么都放下，只是做返璞归真，调理、调养，其他的以后再说。本来还在1997年以前，体力都很好，1993-1996那几年，常常都在打网球，一直在网球场上奔跑，都是两三个小时，一个早上二千西西的水在喝，常常满头大汗，体力都很好。但是到后来就是很快的一直变化下去，后来我就觉得要接受当下的因缘，不去怨天尤人，反正目前的情况就是这样，我全然的接受、放下一切。结果就在很多的因缘凑巧情况之下，有意插花花不花，无心插柳柳成荫，身体方面竟然在全然不抓的情况之下，全然放！大死一番之后，身体也逐渐好转、好转，就这样我今天才能够有因缘在这里跟大家见面。

都是用生命去修、去找寻解脱之道，至于说要更详细的情况，以后我们有因缘再讲。当我到后来就是接受第一支箭，接受现在这些情况，全然不抓，以重新归零的心、全然崭新的心，开始面对每一天，心理上有很多的体会、突破，身体上也一直逐渐的在好转，经过一年的调理调养，才渐渐恢复起来，所以才没有“挂掉”，如果说以浴火凤凰来形容，也可以这样讲。当你遇到“大苦逼迫，乃至夺命，不起忧悲称怨、啼哭号呼”不会去心乱发狂，因为我知道就算再去责怪，再去哀声怨气，你只会苦上加苦。

“譬如士夫被一毒箭”这是“唯生一受，所谓身受，不生心受”一般众生是身苦、心也苦，后面这里他是身苦，但是心不苦，这是非常重要的，有修行、没修行的区别就在这里。一个修行开悟证果的人，他的解脱、证果、检验，不是光在禅修中，真正要检验是在历缘对境中。“譬如士夫被一毒箭，不被第二毒箭，当于尔时，唯生一受，所谓身受，不生心受，为乐受触，不染欲乐；不染欲乐故，于彼乐受，贪使不使”一个解脱者、一个有证果的人，并不是“六根”与“六尘”不接触，而是在接触之后，他保持一种“三轮体空”的触，一种“空触”，后面这些就没有再继续再下来，他一样可以有

乐受、不贪啊！如果当下境界现前时有乐受，他一样溶入乐受，就像说现在大家一起来聚餐，你这时候很诚心诚意的煮一些菜，一样我吃到这些美味的饭菜，我也会知道那是很美味，但是在我心里面没有贪著之心。我若吃到你把味精当作盐放下去，放双次的盐巴，结果吃起来很咸，我也不会起嗔。

你一样有觉知，若都没有觉知，就像死人了。所以，他一样有感觉、有觉受，但是他就是在每一个触的当下，一样有这些，但是他不会去迎、不会去拒，“于苦触受不生嗔恚”当一个解脱者的脚被钉子刺到，会痛吗？也是一样会痛，不是说佛陀不会受伤，一样他的脚被刺到也是会痛的，当你看触到的痛、苦受，一样会产生，但是他不会怨天尤人，他会面对当下这些，该怎么去处理，已经被刺到了，就面对当下，怎么样去处理、就去处理。“于彼二使，集、灭、昧、患、离如实知；如实知故，不苦不乐受使不使”“于何不系？谓贪、恚、痴不系，生、老、病、死，忧、悲、恼苦不系”不会成为境界的奴隶，都是全然的活在每一个当下。

全然的活在每一个当下，遇到同样的境界，凡夫与有正知正见的修行人，反应有何不同呢？一是身受苦、心也受苦，痛苦、啼哭号呼，心生狂乱、怨天尤人，一个是身受苦，但心不受苦，所以不会怨天尤人，也不会啼哭号呼、心乱发狂。但是他不会啼哭号呼、不会心乱发狂，不是用强忍的。如果你是用强忍的，这里面在展现什么？有的江湖人士要表现气魄，都会展现我是、我能，那不是用忍的，是来自于了解、了悟，而且体证到无常法印，也体证到缘起，然后接受现在的缘生现象，接受无常所产生的现象。

全然的接受，都已经发生了，你不接受，就只会苦上加苦。但是，那个境界也不是说你刻意去找来折磨自己，那是自找苦吃，又不一样。如果说“吃的苦中苦，方为人上人”好！我就睡在一张荆棘床、钉床上面，然后这样吃苦，这样就可以了苦？就可以出离苦海？那是自找苦受啊！所以，这个苦方面，不是自己找来的，而是因为无常、缘生的现象，而导致的这些，我就全然接受。遇到同样的境界，凡夫与有正知正见的修行人所作出的反应，为何有如此大的差异？这是值得我们去深思，值得我们去探讨。

【幻灯片】

这是蟾蜍，你不要以为说它是它、我是我，要知道里面的主角，它是代表你在做，所以你你要溶入这里面，你就是像它这样，就比较容易去体会到深义，你要去溶入里面，不是说看它是它、我是我，你要溶入、溶为一体。这个蟾蜍它一出生，再来就是不断一直开始吃啊！吃啊！吃、吃到比较大之后，再来就是结婚生子，然后就是这样一直吃、吃。但是有一天呢？被吃啊！这就是被吃，当然有的是这样的死，有的是其他方式的死，但是一样都是落入被吃啦！不是这种方式死，就是其他方式死。这是蚂蚁，这是另外一只，当它死掉之后，你看又是成为蚂蚁的食物，我们要去看吃、吃、吃到后来就是被吃，只是迟早的事情。

只要你没有解脱，没有超越六道轮回，就是在食物链里面，一直吃、吃、吃，吃到最后就是被吃，不管你多高尚，也是一样。这是蜥蜴，它在咬一只小昆虫，吃啊！吃啊！活著一天都是找食物吃、吃、吃，到后来就是这样，又是被吃啊！被吃啊！四脚朝天啊！而且它会告诉你：我两手都空啊！另外这又是被压过之后，然后这个蛋都跑出来，肚破肠流啊！他们都是天使，在告诉我们法，一个是“无常法印”，第二个是“食物链”，都在告诉我们法。

这是土拨鼠，它是在田里面一直拨，就是一直拨一直吃，一直吃、一直吃，吃到最后还是一样，我两手都空空啊！拨得很疲累啊！四脚朝天啊！躺著、躺下来休息了，四脚朝天、两手空空啊！挂了！这些鱼，大家都在抢著吃，从这里我们要去体会，社会一般现象就是“味”方面越多的，“味”就是好处，好处越多，就越多人要争。所以，世间的道路，是很多众生会跟你争，你要选立法委员也是一样，要选县长也是一样，选总统也是一样，很多人会跟你争，在这个争的过程，又有很多人会跟你抹黑，很多人就是争啊！争啊！

但是“出世间法”就不一样，“出世间法”没有人跟你抢，没有人跟你争，大家是同参道友，会相辅相成。世间法，若要说得难听一点，当利害冲突的时候，彼此都会各有心机，因为粥少僧多，于是大家就会去抢，但是“出世间法”就不一样，出世间法的路是越走越宽广越大，没有名额限制，因此不会跟你争，而是大家彼此相辅相成，这是“世间法”跟“出世间法”相异之处。你看大家在争啊！吃啊！这是天鹅，也过来跟著大家抢著吃，“你怎么可以过来跟我们抢著吃？”眼睛瞪著大大的，但是有一天也一定是被吃，这就在挣扎啊！

如果你没有了悟食物链，就在那里吃、吃.....，吃到最后就是被吃。这是虫，台湾话“菜虫吃菜、菜下死”菜虫一直在吃菜、就是在吃，一直吃、吃.....，它只看到“味”，但是没看到农人会喷洒农药，于是它又死在菜堆上面。如果你没去看食物链，就是一直在吃、吃，到最后就是被吃。没有看到食物链，你就是这样张著血口大盆，然后众生、尤其人类四种食，都是一样一直要在吃、吃、吃，都是这样不断要在增长、增长、增长，要去看到，你才会从滚滚红尘里面，有一个比较高度、深度的视野，才不会跟一般众生在同流合污，然后一直吃、、吃，吃到最后就是被吃，这就是食物链。所以，我们要去把食物链的连结找寻出来，再来要把生命的意义发挥出来，才不致于在食物链里面。这就是修行上面非常重要的关键，因此修行有非常崇高的意义存在。

再来我们要去看那个黑洞，前面是介绍一般的吃跟被吃，我们现在来看人生命的黑洞，因为要更具体一点，去看无常、无常火，它在背后都随时准备要吃掉你的，所谓黑白无常就是那个意思，他随时准备要逮捕你，就是无常法印。如果没有真正去透视无常，你是一直在跑给无常追，这一句话很深，要去体会。一般众生怕苦、怕老、怕病、怕死亡，都是一直在闪躲给无常追，我们现在要进一步的了解无常，现在你要知道什么是无常？知道什么是死亡？什么是黑洞？这样才能够从中超越出来。

这是天文方面的科学家、天文学家，告诉我们的黑洞，黑洞虽然小小的，但是它的引力却是非常大，可以把整个星球都吞噬进来，可以把整个太阳系都吞噬进来，黑洞把整个的星球、整个的银河系，也可以把你吞进来，这就是黑洞的厉害。美国太空科学家，从哈伯太空望远镜里面，发现宇宙超大黑洞，事实上现在的天文学家、物理学家、科学家他们现在，都慢慢再去求证这方面的，现在已经有相当的一种证据，可以体悟到、体证到黑洞的存在。我们现在要看生活周遭的这些黑洞，你不要逃啊！不要怕啊！好好去参悟无常，怎么样才能够断无常火？一定要深深的去透视无常、了悟无常，你要断除生死轮回，一定要清楚了悟生死大事啊！如果你是鸵鸟心态在逃避，绝对没办法超越、没办法脱离的，所以我们就是要回来如实正观、如实深观。

现在带领大家进入黑洞里面来看看，这是“黑洞”，不要想说外太空的黑洞跟我们没关系，对不起啊！这个黑洞无影无踪，身边这些处处都存在著黑洞，而且它还会跟你讲：总有一天等到你啊！看你怎么逃、看你逃到哪里？！你逃到美国，美国一样有啊！你逃到他方世界去，他方世界一

样有啊！从不欠缺的啦！所以，不管经济再怎么不景气，这个行业也不会不景气啦！所以，真的要去好好回来面对、不要去逃避，逃避绝对没办法解决事情。你看这些老兄，这里面都是实际的尸体，在台北市立殡仪馆里面拍到的，他们都在告诉我们，纵使你有再大的能耐、再大的才华、再高的天才，都没办法超越无常法印，都没办法超越黑洞的引力。

只要你的“自我”不死，只要还有我是、我能、我慢，你都没办法超越，只要你“有”、有很多的东西，有很多的才华，有很多的我是、我能、我慢，都没办法超越。这里面有一位老兄，他进入到黑洞，被黑洞吃进去，这些亲友来看，如果没有学法、没有见法，你也看不到法。如果你会体会，要去深入去思惟，这位老兄也是以身作则，在告诉你什么是无常法印，什么叫做无我法印，他都是以身作则在示现。所以，他一样是天使在告诉你法，我们要好好深度去看。这是金斗瓮、装骨灰的，你不要以为这是小小的，黑洞好像看起来很小，黑洞小小的，虽然是小小的，但是它的引力却是非常大，它的容量却是非常非常大，它可以容下你所有的，你认为所有的江山，所有的财产、所有的一切，一个就够了，它都可以把你装得下。

我们再进去看一下黑洞里面的情况，这是我的一位亲戚要捡骨头，我连续几个拍下来，让大家进去黑洞里面看，这位老兄进入黑洞之后，他变化的情况是怎么样，让我们逐步的进入、逐步的深入来看，这是黑洞里面。黑洞里面，棺材盖本来是到这里，但是因为久了之后，塌陷下去，你不要以为说不敢看、这个不好、不要去看，如果你逃避，你这个生死大关是没办法超越的，所以要进去看、要去了解，这都是实相，都是我们的真实面目。现在棺材盖翻开之后，骨头一块一块的出来，一个原本英俊潇洒的人，也曾经是商场上叱咤风云的人，到后来还是被黑洞吸进去，黑洞里面的情况就是这样。

纵使你聪明如爱因斯坦，一样逃不过黑洞的吸引力，这就是实相，让你看看黑洞的厉害，它可以把你所有的这些，慢慢的消化消化、吞噬掉，所有你所抓的那些，全部都在这里，全部就在这里，你的国土江山、你的妻儿子女，只要你认为是我的，全部的“我”跟“我所”，都聚集在这里，你也许说：奇怪！我的太太、我的小孩呢？怎么没有在这里？我的江山呢？我的国土呢？我的那些金银财宝，怎么没在这里？你要去体会到说，原来那些我、我的、我的，都只是我们脑海中一厢情愿的一个泡影，你一个念头的抓取，叫做梦幻世界。你认为是你的、你的、你的，但是本来是“无我”，哪来这么多我的？！所以，这个都会血淋淋的告诉你，你的所有的、全部的我的，都会在里面消失啊！你抓的越多，只是束缚的越多而已，因此要慢慢去体会那个我、我的、我的……，都只是我们在抓、抓、抓。

你能够看开、看深透这些，就能够放、放、放，当你能够放，才会不断的超脱出来，你越快乐、越自在，你家里的太太、小孩子，或是亲戚朋友，他们也会因为你的超越、你的提升，他们也得到快乐。如果你对他们的抓取越深，他们的苦也就越多，因此任何东西都无法脱离黑洞的引力。任何东西，你认为有啦！你认为我是、我能、我慢，你有很多的东西，有很多的这些我的、我的，到最后都无法脱离黑洞的引力，只有什么可以超越黑洞的引力？只有空啊！只有“空”可以超越黑洞的引力。这个空，你不要想得很玄；这个空，就是修行解脱要体证的世界，慢慢的你要先了解这些无常、无我法印，然后慢慢去体证到“空”，这样你就不会怕空、不会怕无常，要慢慢去体会。

如果你不是空，所有所抓的这些，到最后都是荒冢一堆草没了，古今将相今何在啊！荒冢一

堆草没了。看这些不是说学佛就变成好像消极悲观，绝不是这样啊！而是如实观，你要看到“味”，也要看到“患”，中道“离”的力量才会出来。这就是被无常所吞噬掉，这是新航的空难，一堆一堆的都是焦尸，就是被无常吞噬掉。这是华航空难，也是被无常吞噬掉，那一次就是央行总裁徐远东，也在这里挂了，不是说你身为央行总裁，对国家很重要，你是国家的栋梁，这个空难、无常要抓，只能抓其他的小百姓，大官不可以抓，不是这样啊！一视同仁。所以，我们要去体会无常法印。

怎么样去断无常火？对无常法印要有很清楚的了解，就像你要驯服一匹野马，必须要去了解它，到后来跟它溶为一体。这也是一样被无常火所吞噬掉，这是九二一大地震的实况。这是王储枪杀自己的父母亲，就是世间的“意思食”在争夺、起冲突，父母亲有父母亲的意思，你是我的儿子，你就应该要这样做，我是国王、我是皇后，我“权”大“力”大啊！你怎么可以不听我的话？！但是当儿子的，有当儿子想要走的路，我这样好像你们的一个傀儡，所以彼此都有苦，父母亲的“意思食”要吃，但是吃不到，他们也苦啊！儿子想施展他的“意思食”，施展不了啊！所以也有苦啊！那种苦一直酝酿、酝酿，累积到最后，就形成这样的一个悲剧。所以，要去看到我们内心的苦，或是带给对方家人的这些苦，这里面是不是有“意思食”在冲突？有没有“识食”在冲突？去看到这些、然后把它解开来，就是修行上面很实用、很实际的。权高位大的国王，世间的荣华富贵、权力啊！名利啊！金银财宝都有，哪知道说意思食的冲突，竟然全部都死掉了。

所以，要去看到世间的悲苦，世间众生就是在食物链里面吃跟被吃，所谓食物链里面，不光是嘴巴的吃而已，要去看到意思食在吃，还有识食的吃，大家对这方面要越看越深，要有智慧眼。真正要有智慧眼，你要闻、思、修，把你的智慧眼打开，对世间的事情实相，你要看得越深入，看得越宽、越广、越大，味、患、离、寂、灭、味、患、离这些，正面、反面要能够看得到，这就是修行方面的重要，让你看得有深度、看得很透彻。当你有闻、思、修，你的视野、视线的深度会加强，你的心胸也都会扩大，你的视野会提高，于是能够从一个比较高的地方，来看待这滚滚红尘。

走在这里的众生，跟站在比较高处的众生，他们所看的视野不相同，我们修行就是要不断的提升，大家要随时归零，不要被“自我”的意识束缚住了，随时归零、虚心的学习，虚心去求证，把我们的心胸不断开展、开展，让我们的视野不断加强、加广，让我们的智慧不断的提升，到后来就可以像佛陀一样，成就“无上正等正觉”，了悟世间的实相，了悟世间的真理，然后以“无上正等正觉之心”，以平等之心、以慈悲之心善待一切众生。如果你有智慧，你在跟世间、众生相处，你快乐、我也快乐，大家可以相辅相成，而不是互相残杀，这就是修行。

一般钓鱼的人，用东西给鱼吃，背后怎么样？我用东西给你吃，背后我是要钓你，是有条件的、有所求的。如果你是有条件、有所求的，去做很多事情，去对这个世间、对众生，背后就会产生苦；如果你能够以无条件、无所求的一种心来做，你可以自己快乐，众生也快乐啊！你是这样善待世间、善待众生，你不是拿著钓杆、拿著钓钩，在等著它们，不是这样。所以，我们也要不断去学习无条件、无所求的善待一切众生。能够慢慢去透视四种食，慢慢去了悟“三法印”，然后就对世间的实相，可以很深度去看到，不管这个世界，人家形容怎么样的五浊恶世或是怎么样，都没关系啦！它一样都可以成就你开出美丽的花朵，所以不要厌离了世间种种，认为这个世界不好，想要逃到他方世界去，我才可以修行、才可以见法，错了！佛法，它就在当下、眼前，处处都在展现，只要静下来，就可以看到这“无上甚深微妙法”。

所以，你在滚滚红尘里面，一样就是有这些，出淤泥而不染，在淤泥中，可以长出漂亮的莲花。你在滚滚红尘之中，会有一种超越、超然的胸襟，一样会去做事情，一样去尽心尽力做你该做的事情，随顺著缘起去做你该做的事情，你不会偷工减料、不会怠惰，你的人生会很乐观、很积极，但是会有一种超然的心胸在面对滚滚红尘，因为你知道方向、知道目标。如果慢慢修行之后，你的内心会很悠闲、很快乐，如果慢慢修行到相当高的境界，当你解脱自在，你内心、你外表，一样是很快乐啊！你能够返璞归真，快乐自在啊！

到后来你的内心就是这样很快乐的，当你了悟这些实相，然后又能够在尘不染尘，同流但不合污，到后来就是返璞归真，快乐、解脱自在啊！跟一切众生相处、和平共存。

第十二章 受相应 (part2)

(第五节)“佛告比丘：我以一切行无常故，一切诸行变易法故，说诸所有受悉皆是苦。知诸行无常，皆是变易法；故说受悉苦，正觉之所知。于诸一切受，黠慧能了知。悉知诸受已，现法尽诸漏，比丘勤方便，正智不倾动”佛陀就很明白告诉我们，一切行无常，一切诸行变易法，所以说诸所有受是苦。

(第六节)“佛告阿难：‘我以一切行无常故，一切行变易法故，说诸所有受悉皆是苦。又复，阿难！我以诸行渐次寂灭故说，以诸行渐次止息故说，一切诸受悉皆是苦’”阿难就问佛陀：“云何，世尊！以一切诸行渐次寂灭故说？”“佛告阿难：‘初禅正受时，言语寂灭；第二禅正受时，觉观寂灭；第三禅正受时，喜心寂灭；第四禅正受时，出入息寂灭；空入处正受时，色想寂灭；识入处正受时，空入处想寂灭；无所有入处正受时，识入处想寂灭；非想非非想入处正受时，无所有入处想寂灭；想受灭正受时，想受寂灭，是名渐次诸行寂灭’。

“云何渐次诸行止息？”只是把前面“寂灭”，改成“止息”，其他的经文内容都一样，佛陀跟我们归纳出，什么叫做一切行无常？“行”代表什么意思？这里所讲的“行”，一切诸行，就是现象界的一切。所谓“诸行”，因为现象界的一切都在动，都一直在变、在动，就是诸行，因为它都一直在变、在动，佛陀就归纳整个万事万物的实相，为一句“诸行无常”，一切现象界都在变、都在动，包括我们五蕴的身心，还有六根、六尘、还有六界，不管你从任何角度，都要去看一切都在变、都在动，这不是幻想、不是想像，而是事实存在，只是我们心太粗，而觉察不到而已。

以一切行无常故，一切行变易法故，它就一直在流动变化、变化、变化。“说诸所有受悉皆是苦”这里就大有学问，为什么一切行无常、一切行变易法？归结出来就是“说诸所有受悉皆是苦”为什么？因为在抓常，不错！最主要这里所讲的，从无常、还有变易，后面会跳出来，“说诸所有受都是苦”，为什么所有受都是苦呢？众生在六根跟六尘接触之后，就会有各种的感受，各种的感受产生之后，就会产生有你的“要”、你的“不要”，对于你所要的、就是顺境，你所不要的、就是逆境。当你遇到顺境的时候，就会贪、就会抓，然后又怕失去，或是怕得不到。如果你遇到逆境，就会起嗔，就会抗拒、会排斥，而且你会怕它来，或是来了之后，又怕逆境不走。

这是重要的一个心行过程，要清楚知道从无常、苦，从无常变异之后，为什么所有受都是苦？因为一般众生是这样，当六根跟六尘接触之后，你不是三轮体空的触，不是单纯的接触而已。当你触了之后，就很习性的跟著境界在转，遇到顺境，这是你“要”的境界，你就贪啊！抓啊！然后顺境呢？你希望它赶快来啊！你怕得不到啊！或是得到之后，又怕失去啊！如果你是遇到的

境界是逆境，这是你所不要的，于是内心就会起嗔、会抗拒，这时候你怕逆境、怕它来啊！在担心、你怕它来，来了之后、又怕它不走，于是我们的一颗心，就被这个境界，顺境、逆境一直牵著走，心都成为境界的奴隶，这样你就不能够自在。

所以，佛陀说诸受都是苦。因为一切都一直无常在变化、变化，你不了解这个实相，就有你很多的设限，你的“要”、你的“不要”，偏偏境界有很多是你所不要的。虽然境界有很多是你所要的，但是它又一样会一直无常的变化、变化、变化，所以你得到，也会担心它失去；得不到，你也一直要追，一直要求、一直要抓。逆境也是一样，我们的心就是成为境界的奴隶，于是佛陀就归纳出来，“说诸所有受悉皆是苦”那个受就是里面有我们的贪、嗔，有我们的情感的、情绪的一种溶入里面。

佛陀又继续讲：“我以诸行渐次寂灭故说，以诸行渐次止息故说，一切诸受悉皆是苦”前面是讲无常、讲变易，后面又继续在讲“一切诸行”，所有现象界呢？“渐次寂灭”除了代表无常，一直的生、住、异、灭，成、住、坏、空以外，“渐次寂灭”与“渐次止息”都在宣说涅槃寂静的法印，更深的一句话就是一切来自于“空”，然后以“空”为背景，以“空”为舞台，然后又回归到“空”。所以，任何你所抓，如果那个“自我”不死，你想抓、抓，抓到最后你又发现一场梦一场空，因为你只是在抓那个泡影，你没有活在当下，没有活在缘生缘灭的当下，你的生命不是真正的活著，都是在抓那些泡影。

所以，佛陀也是一样，一直在告诉我们，所有的行，它都是一直在生灭变化，除非你能够完全的放开，你的生命才能够真正生龙活虎的活在当下、活在现在。“万法归一，一归何处”，是一个修行的心历路程，这是实相方面，因为一切来自于空，一切回归到空，很深！以后我们会再讲，现在大家要先看到，能够“先知世俗谛”，因为“空”方面，是属于第一义谛，以后我们会再谈。

“云何，世尊！以诸行渐次寂灭故说呢？”阿难就继续问佛陀：你说诸行渐次寂灭，到底深义是什么呢？佛陀就告诉阿难：“初禅正受时，言语寂灭”这里就比较深了，后面这一段是四禅九定，这里稍微简单讲过，后面讲述四禅八定时，我们会再介绍。所谓“初禅正受时”，就是当你进入初禅的时候，“言语寂灭”有两个意思，比较浅的说法，就是你要离开世间的欲界，因为进入初禅，它是已经进入色界，初禅到四禅是属于色界。

初禅到四禅是属于色界，五定到八定是属于无色界，你要进入初禅，是要离开欲界，才能进入初禅，也就是你要放下很多世间的种种抓取、名利欲望，然后单纯下来。就像我们前几天去禅修，你要放下种种，然后透过一些方法，才能够进入初禅，再来继续二禅、三禅，因为你在欲界的时候，平常我们讲话也多，头脑里面也很多的喋喋不休。当大家有去禅修，就知道这样静下来，你坐下来、想要静的时候，你脑海里面怎么样？杂念很多，一直在那里喋喋不休，就是脑海里面的语言。如果你的杂念还很多，表示你都还没进入初禅。你要进入初禅，这时候言语寂灭，也就是种种的妄念杂念，没有了！你的心是很单纯的安住在方法上面，用出入息法，你就很单纯的安住在呼吸的生灭上面。

头脑里面的那些杂念妄想，没有了！叫做“言语寂灭”。“第二禅正受时，觉观寂灭”这里是讲觉观，初禅有五支——寻、伺、喜、乐、一心，叫做初禅五支，亦即要进入初禅的五个条件，寻、伺、喜、乐、一心。寻、伺，有时候翻译作觉、观，寻、伺就是找一个理想的目标、找一个所缘，然后专心在那上面用功。如果我们以“出入息”为所缘，就是在呼吸上面找到一个固定的点，过

程都是属于寻、伺的阶段，然后你在上面继续用功、深入下去，你全身懂得放松的要领，很快就能够有喜受、乐受产生。你专心一意的继续用功，就会有“一心”，一心一意的在上面用功。所以，“寻、伺、喜、乐、一心”具足，叫做进入初禅。

寻、伺有时候又翻译作觉、观，这两种有不一样的地方，比较容易落入世间的禅定。寻、伺比较容易落入世间的禅定，包括说一种专注，你一直专注在一点上面，也是一种寻、伺，但是属于世间的禅定。真正出世间法的禅定，是有觉、有观的，当下就是“止观双运”有觉、有观，这里是用寻、伺，就是用觉、观来代替。所以，当你进入二禅的时候，“进入二禅”就是寻、伺放下了，记得！如果初禅的五支经历过之后，再来二禅、三禅、四禅，就容易进入了，因为这是由粗到细，当你越入深定的时候，你发现太粗糙的这些，就会很自然放下。所以，当你放下寻伺的时候，进入只有喜、乐、一心，就是进入二禅，叫做觉、观。同样的一个所缘，如果是在呼吸方面，同样以出入息为所缘，继续安住下去。

就好像心猿意马的这一头牛，有人说他要拉这一头牛，拉得很辛苦，因为这一头牛是心猿意马，已经奔跑习惯了，你要拉得很费力啊！所以常常不能够安住在人中这里，或是不能安住在丹田这里，常常跑掉，你都要常常要拉回来，必须要不断的寻、伺。当你慢慢的安止下来，慢慢的熟练之后，这一头牛已经渐渐被降伏、安定下来，这时候你也不用刻意再去拉，很自然安住在当下出入息的生灭上面，这时候你不用再去寻、再去找了，那一头牛乖乖的在那里，我们就可以放下寻、伺，叫做“觉观寂灭”。觉观寂灭就是寻、伺放下。

“第三禅正受时，喜心寂灭”再来喜禅支也放下，就剩下“乐”跟“一心”，就是三禅；如果前面的喜、乐、一心，就是二禅；前面这五支都有，叫做初禅；再来包括“喜”也放下，剩下“乐”跟“一心”，就是进入三禅，继续用功。后面有的说法，就是“乐”也都放下，叫做进入四禅。但是，“第四禅正受时，出入息寂灭”，这里讲的是出入息寂灭，有的人光看文字，会以为说进入初禅之后，就都没有呼吸了，不是这样啦！当你进入四禅，呼吸是很缓慢、很微细，但是不能说没有，只是说它相当慢、相当微细，似有似无、若有若存这样。所谓“寂灭”，也就是在出入息方面，已经很微细的意思，不是说完全没有，只要你的生命还存在著，呼吸就一定会有，只是有时候你是用丹田方面的，包括说你如果进入比较深定，你全身的毛细孔都会张开，它全然放松，全身的毛细孔，也可以进行部分的呼吸、气体的交换。这时候从肺部方面的呼吸量，就可以更少，你不能说这时候我们根本都不需要空气，都没有呼吸，不是这样，而只是说它是很微弱，很不明显这样而已。只要你有很深刻的这些觉察力，一样可以觉察到会有。

“空入处正受时，色想寂灭”这是什么意思？为什么？如果光从文字上面去了解，都很不容易了解此深义；如果你没有实修过，不太容易了解到它所讲的深义。所谓“空入处正受时，色想寂灭”就是刚才所讲的“空入处就是空无边处定”是第五定，你要进入第五定时，是不是要放下色界的所缘？我们依出入息，叫做依风界，地、水、火、风这些都是属于色界，找一个色界的所缘进入的定，叫做入色界的禅定。现在你再把依色界所缘的对象要放下，你才能进入“无色界”。所以，五定、空无边处开始，就不以出入息为所缘，已经放下色界这些了。所以，你要放下欲界，才能进入色界；放下色界，才能进入无色界。这时候进入五定时，就以“空无边处”为所缘了，“空无边处定”是第五定。

再来，“识无边处”是属于第六定，“识入处正受时”就是“识无边处定”，这时候“空入处想寂灭”

“空无边处定”是第五定，“识无边处定”是第六定，“无所有”是第七定，“非想非非想”是第八定，“受想灭”就是“灭定尽”，也可以称第九定。因为这是属于三界，就是介绍三界，或许你想说我现在可能不需要懂那么多，或是可能用不到... ..，事实上如果你真正要出三界、要解脱自在，这三界都要经历过，你都要经过、你要了解。

所谓“空无边处定”，就是以“空无边”为所缘，这时候他放下，因为是第五定了，所以他放下前面的色界，叫做“色想寂灭”。再来，你进入下面一个定，前面这个所缘要放下。如果你入到“识无边处定”，“空无边处”就要放下，才能入“识无边处”；“识无边处定”放下，才能够进入“无所有处定”；“无所有”放下之后，才能够进入“非想非非想处定”；第八定的这个定也放下，才能够进入“想受灭”，也就是“灭尽定”，具体内容以后我们再讲，大家先了解这里所讲的意思。

“识入处正受时”当你入第六定的时候，前面的“空无边处定”必须要放下，“寂灭”就是放下的意思，也就是“空无边处定”消失，才能够进入“识无边处定”。当“识无边处定”消失，你才能够进入“无所有处定”；“无所有处定”消失，你才能够进入“非想非非想处定”。“想受灭正受时，想受寂灭，是名渐次诸行寂灭”。

【法义分享】“一切诸行无常故，一切行变易法故，说诸所有受悉皆是苦”有的修行人把无常与苦划上等号，认为这世间一切都是无常，所以这世间一切都是“苦”，这是用逻辑的头脑去思维推论的结果。有很多人就是这样认定，认为说一切无常，“无常故苦，苦故无我”，所以无常就是苦，这世间一切都是无常，这世间就是苦海，所以这娑婆世界就是五浊恶世，就是苦海啊！我们要去找到一个没有苦的地方.....。

看你往哪里找？认为这世间一切都是无常，所以这世间一切都是苦，这是用逻辑的头脑去思维推论的结果。“无常、无我、涅槃寂静”这是宇宙永恒不变的三法印，法印、真理一定是中性的，也就是超越任何时空的。但是，我们以前常常会讲到说“无常、苦、无我”是三法印，后面还会有一个说明，一个是苦海中的三法印，一个是解脱者的三法印，下一节我们会讲到。“无常、苦、无我”是宇宙永恒不变的三法印，但是苦呢？不是永恒的法印，如果苦是永恒的真理，就没有解脱的可能。我以前也是被这些三法印，搞得这样迷迷糊糊，人家说这世间就是一切都无常啊！一切都是苦啊！无常故苦啊！苦故无我啊！后来才发现原来不是这一回事。

“苦”来自于“贪爱、聚集”。佛陀就讲说：一切行是无常，一切行变易法，说诸所有受是苦。无常要跳到苦，里面是有触受，你是触受之后，起了贪、染，起了贪、嗔，才是苦。所以，“苦”来自于“贪爱、聚集”，苦来自于触受后，产生了贪、嗔的迎拒心，而根本原因来自于愚痴、无明，也就是不明了大自然的法则，导致与无常法则在抗争。“苦”来自于“背道而驰”，有“自我”、就有苦。事实上，这里的法义满深的，大家慢慢去体会，所有苦的存在，是来自于“背道而驰”，不明了大自然的法则，只要你有“自我”就有苦，为什么呢？因为你会有很多的“要”跟“不要”，只要你有“自我”，内心里面就有设限，你很多的“要”跟“不要”。

当你遇到境界的时候，就在“要”跟“不要”之间，在二元对立的选择，就二元对立的划分，都是很习惯性的一触，就是落入在“要”跟“不要”，然后在顺、逆境里面，在二元对立里面，这就是众生啊！

所谓“未到地定”，讲说初禅五支，如果要算说正式进入初禅，这五个条件要有，如果这五个条

件没有具足，叫做“未到地定”，你条件还没有具足，是有些禅定，但是还不算正式进入初禅，因为你的条件还不具足。“刹那定”，只是心的一个暂时宁静下来，这样而已，都还很不稳，只是有时候静一下，然后没多久，那只牛又跑走了；只是偶尔静一下，那只牛又跑走，叫做“刹那定”。你说在“未到地定”的时候，就可以止观，是不错！如果有具备“未到地定”，是可以做止观，但是你一份的定力，有一份观察的深浅度；一份的稳定性，有一份观察的深度，因此“未到地定”一样可以观，但是最理想的“观”是初禅的“观”，初禅的止观双运，你要能够一心，要能够整个这些都有。

所以，最理想是“觉、观、喜、乐、一心”的初禅，这样的止观双运，它可以开智慧。如果你光是初禅这些，没有经历过四禅八定，什么叫做色界？什么叫做无色界？你不知道。你修行修到最后，会卡无色界，你不知道，因为这个涵义很深，而且陷阱也很深，又是无影无踪啊！无色啊！若心不够微细。你是看不到的。这一次禅修的第二天晚上，就有协助大家去看到“自我”的影子，“自我”的本尊，就是要协助你去看到无色界，躲藏在无色界里面的“自我”。如果你没有进入这些，深层那个“自我”，很厉害啊！它是来无影去无踪，那是无色界，你看不到啊！所以，当这些你有经历过之后，深层的“自我”，“自我”的本尊，才会无所遁形。因为不管你再怎么厉害，都是在三界里面。都要看到一开始在起心动念，一开始在作怪了，因为意念是属于无色界，所以我们还要深入才能够看到，前面这里是可修，没错！但是还不够。

“诸行渐次寂灭”是归纳出一切现象界的生起，都是无常变异而趋向寂灭，这一句话很重要。欲界是如此，四禅八定的色界、无色界，也是如此，“灭尽定”也是有入有出，也是无常变异，终归止息、寂灭。四禅八定要有经历过，但是纵然你进入初禅、二禅，三禅、四禅到第九定，这些都是透过有为法而进入。一定要经由“有为法”，你要认真修行，才有可能进去，如果没有修行，不认真、用功修行，没办法进入四禅八定。再来，不只是现象界、色界的这些，它是生灭变化、无常，包括你入禅定、初禅、二禅、四禅、八定这些，包括进入“受想灭尽定”，都是你的“有为法”而进入，“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电”，你要经历过四禅八定，然后又了悟“自我”所创造出来的三界，都是无常生灭变化，你要看到它的“味”，入禅定里面很殊胜、很好，没有苦啊！但是你要知道它的“患”，最后你才能够离，才能够出三界。

所谓“无所有”，你若没有正确闻思基础，这样撞、撞、撞，撞进去“无所有”，你会吓一跳跑出来，因为你好像觉得什么都没有、都空掉了，以后讲四禅八定时再讲好了。

佛陀讲所有受都是苦，所有受就是进入四禅八定，也都是受、各种的感受，当你进入初禅、二禅，三禅、四禅，都有禅定里面的觉受，五定到八定也是一样，都是透过你的修行之后，进入觉受里面，但是它也都是“有为法”，都是有入有出、有生有灭，你不可能永远处在那一种情况。广钦老和尚，他的禅定再怎么高，还是会出定，不管你入定多久，还是一样会出定，除非你是解脱者，不然纵使入深定，只是认为我进入一个没有苦的世界，没有烦恼，有一句话形容叫做“石头压草”，你以为入深定，包括说入灭尽定，以为就是入涅槃寂静，以为就是入涅槃界，都是“石头压草”，而且它是有进有出有入、有生有灭。

当然这个比较深，以后我们讲述四禅八定的时候再深入解析，这里佛陀要让我们知道，三界不管你在哪一界，欲界、色界、无色界都是一样，你一执著什么，你一贪爱什么，那么你的苦就会有。【法义分享】任何境界，包括四禅九定，只要你有贪爱、执著，只要你有迎有拒，“苦”就不会消失。你再认为“禅悦为食”，禅定多么殊胜，就像这一次禅修的时候，也有人跟我讲，他什么时

候他坐到很好，觉得很舒服，但是后来怎么都无法进去？他觉得：奇怪！他觉得身心又绷紧，因为当你尝到一些甜味之后，就会在那里我要，然后就在那里等待，就在那里怕得不到，由于你的等待，你的害怕得失的心，就又绷紧。

所以，三界都是无常生灭变化，但是如果我们认为修行不用修四禅八定，什么叫做色界？什么叫做无色界？你不知道，怎么出三界？！以后有因缘，大家要慢慢再继续深入。

（第七节）“我如是种种说受如实义，世间不解，故而共诤论、共相违反，终究不得我法、律中真实之义以自止息。若于此我所说种种受义，如实解知者，不起诤论、共相违反，起、未起诤能以法、律止令休息”因为佛陀是过来人，很清楚告诉你们，很多人没有进入实修，就是没办法理解到。你用你的头脑，透过语言文字，又会被语言、文字障碍住，用你了解的角度来理解，但是你扭曲了，或是你误解了，你都不知道。所以佛陀就讲说：因为世间不解啊！一般众生没办法了解，“而故而共诤论”包括现在的禅修、禅定方面，很多的说法都是各有一套，很多的界定，包括带修行方面的，很多都引导你在禅定里面，怎么样去下工夫，因此这方面会有起很多的诤论。

共相违反，终究不得我法律中真实之义，以自止息。不入四禅八定，你不知道什么叫色界、无色界？但是当你一入四禅八定里面，又被禅定、境界所迷惑住了，本来是被欲界迷住，本来是在欲界打滚；修行之后，结果不知道，被色界与无色界又迷惑住了。当你稳定下来，就进入初禅了，但是我们是偏重在有觉有观，就是觉、观、喜……，有喜、乐、一心，不会说还要费力，还要去拉那头牛，如果是一种“世间定”，你只是专注在一种，会选择你要的一个框框范围，如果你所不要的冲进来，不是吓一跳，不然就起嗔。

是让你慢慢看到那个本尊的影子，但是真正本尊的展现，他的厉害处，都要在历缘对境。当你在禅修环境，贪、嗔、痴的展现，还不会很明显；你在历缘对境的时候，贪、嗔、痴、我是、我能、我慢、我要、我不要……，都是在境界。所以，修行要有静、有动，要有专心禅修的时候，也要有入滚滚红尘去洗炼。

“有二受——欲受、离欲受。云何欲受？”欲受就是欲界，然后你要离开，欲受就是在欲界打滚，一般众生是在欲界打滚，欲界里面的种种觉受，你要离欲受，要离开欲界的贪婪喜爱，才能够进入色界、无色界的意思。所以，初禅就是你要离开欲界，这样才能够进入初禅的欲界。“云何离欲受？”也就是离欲界，“谓比丘离欲、恶不善法”离欲界，离开恶、不善法，应该要顿点一个分开，要离开欲界，还有恶、不善法。“有觉有观”经典里面一样都会提到“有觉有观”，如果以出入息为所缘，一个吸气是生、呼气是灭，你慢慢的去体会那个生、灭，就是有觉有观。不是说落入你不是用生灭去引导它，不是用你的作意去引导它，而是你看到现象界，觉察到、观察到现象界的生起，看到现象界的“灭”，然后体悟到生起来了。

，生、灭、吸、呼……，不是用你的意念去引导它，因为那是属于自主神经系统的，但是大家在禅修，一下子就胸闷、又烦，呼吸不顺畅，为什么会胸闷？因为“自我”又去干扰，在单纯的环境让你禅修，“自我”它就没事做了，又要来干扰它，它会不甘寂寞，又要来干扰自主神经的运作，告诉你说只要客观如实的观察就好，偏偏那个“自我”就是不甘寂寞，叫你在那里看戏就好，你不要，就是一定要干涉，硬是要插一脚。但是，你没有经历过这个阶段，你不知道“自我”到哪里，就是要显现我是、我能，呼吸想要引导它，我要去干涉它，就是要让你慢慢去看，你要经历过，才知道什么叫做有为法？什么叫做无为法？

欲界、色界、无色界，四禅八定到九定，都有“自我”，但是你要慢慢去看到，“自我”的影子要找出来，要看到那个影子，最后才能够看到本尊。

“若有异学出家作是说言：‘沙门释种子唯说想受灭，名为至乐’此所不应。所以者何？应当语言：‘此非世尊所说受乐数，世尊说受乐数者，如说‘优陀夷！有四种乐。何等为四？谓离欲乐、远离乐、寂灭乐、菩提乐’这里含意又很深，一般如果只看经典，你也无法了解，光是看文字方面，没办法了解它的深义。如果有外道的人来跟……，这佛陀就跟一些弟子讲，如果有外道人来跟你们讲，你们老师、你们这个佛门，都只是说要入灭尽定，“想受灭”就是入灭尽定，你们老师只是告诉你们说入灭尽定，才是叫做入涅槃寂静，才叫做最高的快乐，才叫做入涅槃寂静，才叫做解脱……。佛陀说：这是因为他们不了解、他们误解，“此所不应”不应该这样的，因为那种论断是错误的。

“所以者何？应当语言”佛陀就告诉弟子们，如果有人来诤辩，你们可以跟他们讲：我们世尊所讲的，最高的快乐解脱，不是这样的，不是说入灭尽定，才是最高的快乐。讲更具体一点，不是入灭尽定就代表解脱。曾经也有人问：奇怪！修行是不是后来都会变得很严肃、很苦、很拘谨啊？不会的，那是因为不了解。事实上，修行就是为了离苦得乐，但是修行人、解脱者的乐，跟一般众生欲界里面的这些乐，是不一样的，解脱者的乐是怎么样呢？“离欲乐、远离乐、寂灭乐、菩提乐”一般众生是在欲界里面越抓越多，他越觉得快乐，但是一个有智慧者的人，他看到你那个抓、你以为乐，但是背后呢？隐藏的是苦啊！有智慧的人，他是看得清清楚楚，所以他不会这样去抓，因此他的乐跟世间抓取的乐，不一样！看起来好像有点背道而驰，就像老子讲“为学日增，为道日损”，一般众生、世间法，他是越抓，觉得说我越抓越多、我越快乐；但是一个有智慧的人，他知道你在抓、你在要、你在贪，你的心都没办法寂静，你的心都在牵挂，你是在苦中作乐。

所以，解脱者的乐，他是了悟这些实相之后，超越二元对立，叫做“离欲乐”，离开世间的这些贪婪抓取。“离欲乐、远离乐”离开世间这些颠倒梦想的抓取。“寂灭乐”含意都很深，因为这四种乐讲的是解脱者的境界，“菩提乐”就是你有超越二元对立的智慧，不被世间的这些境界牵著鼻子走，不会成为境界的奴隶。修行到后来，他是很快乐的解脱自在。你要解脱自在，必须要了悟这些实相，然后超越二元对立。有的人认为内心宁静或是入灭尽定，就是入涅槃寂静，但是事实上，内心的宁静或是入灭尽定，与实相界的涅槃寂静是两回事，这里算是很深的地方，我们暂时了解就好，以后我们会慢慢去体证到，因为前者是属于有为法，有修、有证，是由个人精进修行而契入，有入有出、有生有灭，就是我们刚才前面经文所讲的四禅八定这些，包括四禅九定这些，“诸所有受都是苦”……。

一方面，因为这些都是有入有出、有生有灭，包括灭尽定也都是一样，如果你不了解它是生灭，你一进入到禅定境界方面，体会到这是很不错的境界，又会想常常要有这样的境界，结果应了一句话“欲速则不达”，你越想抓、越想得，越是得不到啊！就是苦就会产生，或是说你进入了之后，又希望它不要退失，都是在“要”跟“不要”里面抓。真正的涅槃寂静是指宇宙本体空的实相特征，是属于无为法，不生不灭，法尔如斯、本来如此，与任何个人的精进修行无关。记得！要记住这一句话，只有“无为”才能契入，包括说我们的修行，要保持一个客观如实的觉察，已经在协助大家慢慢去体会什么叫做无为？但是你一开始很难掌握到、很难体会到。

告诉你无为，你还是很认真的要去做无为；告诉你放松，你是很用力的要去放松。我告诉你

要放松，于是就很认真、很用力的要放松，但是你如果没有实修过、没有经历过，你不知道，你无法体会到。于是有的人会有点失望、有点气馁，来告诉我说：奇怪！我怎么越来越闷、越来越紧、越酸痛？我说：这好现象啊！这是一个过程，这是很正常，表示你有在做。因为你真正有在做、有体验过，才会知道放松，就像说学开车，你看人家会开车的，好像很轻松嘛！谈笑用兵，很轻松！当你到教练场去学开车的时候，教练就告诉你：要放松喔！放松喔！但是你一上车，坐到车上，你就是很紧啊！很紧啊！如果教练又骂你，告诉你要放松，你又不放松，又抓那么紧，骂你真笨！如果说你又挫折，结果就怎么样呢？你又不肯开，又怕失败、又怕挫折，这样就没办法超越，你还是要经历过笨手笨脚分解进行的过程，慢慢的、慢慢的，不怕挫折、不怕失败，这样你才能够真的到后来就是很自然，驾轻就熟。因此这一次禅修，如果有人认为自己好像没有达到预期的效果，都没有关系、都很正常，只要你有精进用功，工夫不会白费！这一次的失败，就会累积你下一次成功的经验。

所以，佛陀才说：想受灭的灭尽定的乐，与寂灭乐、菩提乐是不同的。真正的寂灭乐，真正的涅槃寂静，并不是说要进入灭尽定，才叫做入涅槃寂静，灭尽定还只是“自我”所创造出来的一个境界，那是很宁静、是不错，很寂静、是不错，但是还不是真正的涅槃寂静，就像你觉得这个世间很吵，外面的声音很吵，于是做一个隔音室，自己躲入隔音室，你说：现在好安静啊！这世间好宁静，都没有杂音，真的吗？佛陀才讲：不是想受灭，才是最高的乐，这些都 比较深，大家先了解。

像这一次在禅修的过程，有一位学员身心很柔软、情况满好，他也算是老参，在闻思方面都很认真、很踏实，在课程进度里面怎么讲，他就很认真去做，当后来讲到越深的这些，他都有依著去做，到最后结束之后，因为我有讲到比较深的部份，他就私下又问我是不是这样？是不是这样？我觉得他是很认真、很用功，他有看到要点出更深的地方，于是我有跟他讲说：不错！本来我是想说这方面很深，你要慢慢去看，他希望我讲更具体一点，这样可以避免自己在无意中，又落入那个框框里面而不知道。因为他很用功、很认真，又很进入情况，因此身心柔软，我就再跟他讲，更进一步让他去体会，因为里面很深的地方，它有很重大的分岔路，他就可以知道要怎么样去把那个分岔点清楚看到，然后又可以避免。

（第八节）“尔时，世尊告诸比丘：若于一法，观察无常、观察变易、观察离欲、观察灭、观察舍离，得尽诸漏，谓一切众生由食而存。复有二法，名及色”佛陀做一个总整理，帮助大家把重点记下来，由一、二、三、四……，到后面的七、八、九、十，如果你想要依，重点你要记到什么？“一切众生由食而存”，“二就是名色”、三就是“三受”，四就是“四食”，五……这样一直下去，你想到一个数目，就要想到它的重点，这样的意思，但是重点不是在这里，重点是说“于此十法”呢？你要“正观无常、观察变易、观察离欲、观察灭、观察舍离、得尽诸漏”本经是很多重点的集中，要一一去了解、一一去消化，若能正观其无常变异，就能渐渐趋向解脱自在。

重点是在于当你面对这十种法，你要正观无常、观察变易，你要了悟无常法印。我们是讲了重点，其他那些你要具体去了解，因为这些一到十是涵盖著整个身心内外、宇宙人生一切现象界，包括整个三界都是，重点是不管你从任何的角度，不管你从任何的时空，都能够去看到无常法印，无常的真理实相，一切都是在变异、变异。中国的《易经》，含意也很深，就是在告诉我们一切在变异、变异、变异，《易经》的“易”含意有三种，含意很深，你要看到它所 要启示的深义，重点就是要去贯彻无常法印，无论你到哪里，都要能够去深观到无常法印。

大家都是很认真，有的是空著肚子来听课，不错！真的要有这一种精神，要有求法之心，玄奘大师的那一种为法而粉身碎骨、在所不惜，那一种魄力、那一种决心，如果你能够有这一种决心、魄力，成功就很快！中鼎提供这样的地方让我们来上课，大家可以听闻，但是今天是你在这边，然后我过来这边上，以后如果大家继续再深入，也许有一天我在哪里，如果你是真正为解脱而来，就没有距离了！你真正为解脱而来，我们是超越时空的，不论我在哪里，只要我能够帮得上你忙，我都会毫无保留的协助。

第十三章 三法印

第十三章 三法印

很多人都知道“三法印”这个名词、名相，但是现在来看这里经文所讲的，有什么不一样的地方？“色无常，无常即苦，苦即非我，非我者亦非我所。如是观者，名真正正观”这里告诉我们：无常、苦、无我，要好好进入深观、深入去体悟，这样才叫做真正的真正正观。所谓修行，不是说在那里参一个问题，参一个话头或是参一个公案，在那里一直参，参到最后说我开悟了、我突破了。

如果你的突破能够真正了悟“无常、苦、无我”三法印，这样是可以；如果你参了那些公案，还是没有让你真正彻证无常法印，以及更重要的，没有让你真正体证到“无我”，那些的参，只是让你心摄下来，更深入去找问题、去“观”而已，它只是一个过程，不是说这样就到达了，我们要知道下一步怎么样再继续深入。无常、无我，是实相、是真理，遍身心内外，一切都是无常、无我，众生若对无常、无我，不能如实深观就会背道而驰，就会与大自然的运行法则抗争，苦于是产生。苦谛，它是来自于你不了解大自然的运行法则、背道而驰。

（第二节）“色无常，若因、若缘生诸色者，彼亦无常。无常因、无常缘所生诸色，云何有常？”“识无常，若因、若缘生诸识者，彼亦无常。无常因、无常缘所生诸识，云何有常？”“无常者则是苦，苦者则非我，非我者则非我所”无常是实相真理，这里所讲的“色”，它只是一个代表，“五阴”也就是我们的身心，而且又是要推论到其他的六界——地、水、火、风、空、识，还有内六根、外六尘、内六入处，还有根、尘、识，这些全部都包括在内。我们身体的这些色身，包括我们的心理，都是因缘聚合之后而生，这就是缘起，它的元素、它的原因，本身就是无常生灭变化，它组合起来的这些色身，怎么会是恒常不变呢？所以，由变动不羁的原因、元素，所组合起来的成品，也必然是缘生缘灭。

无常、无我是实相真理，是超越时间、超越空间的，受、想、行、识都是无常，也就是我们整个心理，整个感觉、觉受，它都是无常生灭变化，“识”也是无常，“识”是因缘而生，产生了“识”，这里面要慢慢去体会，很多人又在：这是第几识、那是第几识，要去抓第几识，要去找第几识，不然就是换另外一个名词，要找出自性，要找出不生不灭的佛性……。佛陀一直告诉我们“无我”、“无我”的实相真理，这个“我”是缘生缘灭，它都是一直刹那变化，但是我们偏偏一直要去找一个永恒不变的“我”，“无我”是“无我”啦！但是我们要去找一个“真我”出来，我们要去找一个永恒不变的“自性”出来，因此印老就把这些解析出来说：你如果没有深入法义的闻思基础，很容易落入“真常唯心”，跟佛陀所讲的“无我”法印背道而驰而不知道，因为这个很深，大家要慢慢深入就可以体证到。

如果一个人能够真正体悟“无常”，第一个要贯彻无常法印之后，再来要体悟到无我法印，这些都是实相的存在，你不了解、背道而驰才会有苦，苦就是这样产生。如果真正体证、体悟到“无我”，就会更深一层去体悟“无我所”，现在大家慢慢闻、思、修，当“无常”体悟越来越具体，“无我”也会体会越深，包括你的身心柔软，都是“我”已经慢慢在软化了，本来这个“我”硬梆梆的，现在开始柔软、柔软，因此身心的柔软，都已经渐渐慢慢去体悟“无我”，慢慢去体证“无我”，但还不是真正做到“无我”，只是这一个过程，你一分的体悟“无我”，你那个“我所”、抓取，所谓“我所”就是我所

抓的那个“我所”，你就会体会到“无我”，你就可以体会到自己本身都作不了主，你怎么又能够去主宰别人呢？！所以，对那个“我所”的抓取，就会越来越放松；本来放不下的，你也渐渐能够放下。

能够进一步体悟“无我所”，能够真正身心柔软，你对别人的主宰、对别人的掌控、对别人的抓取，就会渐渐放下、柔软，会尊重、尊重，一方面会比较会随顺因缘，本来的“自我”的意识很强、要主宰，认为“我”的意思就是这样，要照“我”的意思去做，就是这样、就是这样……。但是当你慢慢体会无常、无我，一方面你会尊重对方，一方面你会随顺缘起，但是处理的过程，你也不会说做事情就是打迷糊仗、含含糊糊，又不是这样，那是没有智慧啊！那是不知道缘起。

【法义分享】不明实相，一抗拒无常，苦就产生。能如实正观宇宙人生的实相、法则，就会厌离往昔愚痴的抓取与贪爱，不抓取、不贪爱、不叫流水逆流而上以符合己意、不与无常法则抗争，“苦”就消失而解脱自在。你本来都一直要叫流水逆流而上，我这里是写的比较明显，让大家去体会啦！你们要慢慢去体会，很多时候我们常常是想要去改变无常的法流，都是想去改变无常的法印，事实已经发生，我们偏偏不愿意接受事实，想要叫流水逆流而上，但是偏偏不如意之事十之八九，天不从人愿。事实上，不是老天在跟你作对，而是不愿意接受无常的法流、流动变化，你就是有你的“要”，有你的“不要”，你想要去掌控、想去主宰、想去改变。

所以，有的人就想“好！我修得神通广大，就可以去扭转，就可以去做一些神通啦！奇迹啊！可以改变很多事情……”如果是这样，佛陀神通这么广大，他的祖国怎么会灭亡？佛陀这么神通广大，他怎么可以让他父亲死掉？佛陀这么神通广大，他自己怎么可以离开这个世界？所以，这个都是告诉我们，佛陀就是了悟无常的真理实相，也告诉众生你的苦就是来自于你不明了，然后就是要跟无常法流对抗，这样苦就会产生。

（第三节）“阐陀语诸比丘：‘我已知色无常，受、想、行、识无常，一切行无常，一切法无我，涅槃寂灭’阐陀复言：‘然我不喜闻：一切诸行空寂、不可得、爱尽、离欲、涅槃。此中云何有我，而言如是知、如是见是名见法？’”人家告诉他：你这样不对啦！他第二遍还是这样讲，第三遍也是这样讲，这里有讲到“一切行无常，一切法无我，涅槃寂灭”。

【法义分享】“无常、苦、无我”这是处在苦海中的三法印，这是此岸众生通用的法则。“无常、无我、涅槃寂静”这是宇宙人生的实相、是永恒存在的真理。这是究竟解脱者所契入的实相世界、亦称彼岸的世界。注意这二个法印，有什么不同？一个是无常、苦、无我，这是处在苦海中的众生的三法印。无常、无我、涅槃寂静，这是解脱者的世界，里面就是他了悟实相之后，不再背道而驰，不再逆流而上，于是苦谛、苦消失了，出离了苦海，因此处在涅槃寂静。涅槃寂静是代表极乐世界、解脱的世界，不是一个人坐在那里，像木头人一样不会动，才叫做涅槃寂静，不是这样！而是代表一个心境，一种安乐、安祥、柔软，没有苦的世界，了悟实相、了悟真理，远离颠倒梦想。

很多修行人，阐陀所反应出来的心态，是归纳在第三点，很多修行人、很多学佛者，虽然知道“无常”，也很会宣说“无常”，但是内心深处却是很怕“无常”；虽然很会宣说“无我”，但内心深处却很怕“无我”，虽然很会谈“空”，包括涅槃寂静都是；虽然很会谈“空”，但内心深处却很怕“空”，主要都是深层的“自我”、我慢在作祟，那个“自我”抓得很紧，很怕“无我”、很怕消失，这方面要闻、思、修、证，不断慢慢深入，才能够去体悟到像阐陀比丘，他所提到的问题，这是非常切实、也非常重要的。因为很多的修行人，很认真在修、在修，但是却没有如实回来面对自己，因此他很认

真在修，但却是落入在“世间法”里面在修，而不知道。

阐陀比丘是有要走向“出世间法”，但是他却是在“世间法”跟“出世间法”之间挣扎，这已经很微细了，不是在欲界与色界抓取而已，已经是进入到深层的“自我”生死存亡。阐陀比丘就说：理论上我可以了解啊！我可以知道色无常，受、想、行、识无常，一切无常，我都知道啊！他体悟到无常法印，但是“无我”方面，却是理论上他可以接受，理论上他可以知道，然而他看到他的内心里面却是在抗拒，他看到他内心里面，“自我”还是一直要在抓，要在抗拒无常、怕无常，这是他有如实认真而如实回来反观自己，才会这样讲。你不要以为说：我没有这回事啊！我没有这问题啊！证到初果的人，还没办法去看到内心里面在抗拒“无我”，这是已经有证果以上的人，继续又如实回来看到内心在拉扯，他想跳进去、但是又怕，就认为说如果说“无我”，谁来证果？谁来见法？谁来体悟呢？

他的这些心态，都是代表很多众生、学佛者，很深的心理问题。什么叫做“我”？“我”要成立的几个条件？以前讲过了，在此就不再重复讲，这里是让大家知道什么叫做“三法印”？苦海中的众生，“三法印”就是无常、苦、无我，众生只要还没有解脱，苦都存在著，只是你有没有回来如实回来面对自己而已？你是在逃避呢？在麻醉呢？一般众生是这样，那个苦是存在的，但是都设法逃避、设法麻醉，让自己看不到那些苦，让自己不去接触那些苦。但是，佛陀知道说我这样再怎么，我都逃避不了的。不管我逃到哪里，那个苦、不安，永恒都存在著。

所谓“中道”是你要看到味、患，你要看到正、反面，然后才会有一个客观、超然的智慧，叫做“中道”，实相是你要看到“无常”，看到“无我”，你要看到“苦”，你要看到集、灭，你要看到味、也要看到患。实相是你要面面都要去看，叫做实相观，能够看到正、反面，能够看到味与患，才会有超然的智慧出来，才不会成为境界的奴隶，才叫做“中道”的智慧。

（第四节）这是从向初果、证初果、二果、三果，到四果阿罗汉的整个心历路程。“尔时，世尊告诸比丘：‘当说圣法印及见清净。’”佛陀就说：好！我现在要跟你们讲“圣法印及见清净。谛听！善思！”你们要洗耳恭听，要好好去体会，要用心听。“若有比丘作是说：我于空三昧未有所得，而起无相、无所有、离慢知见者，莫作是说”佛陀就讲：如果有修行人说还没有体证到空三昧（空性），但是却已经体悟到、做到无相、无所有，我已经离开“我慢”了。佛陀说：这是错误的，这是不正确的，你不要有这一种颠倒梦想的说法。“所以者何？若于空未得者而言我得无相、无所有、离慢知见者，无有是处”佛陀就讲：如果没有见到空性（法性），也就是无常法印，如果还没有体证到空性，就说已经体证无相、无所有、离慢知见，佛陀说：没有这回事啦！你所说的无相、无所有，都只是世间禅定里面的一种禅相而已，四禅八定里面的一种禅相，只是一种“世间定”，只是一个“自我”，所想像、所创造出来的一种境界而已。

“若有比丘作是说：我得空，能起无相、无所有、离慢知见者，此则善说”佛陀就讲了，如果一个人能够“得空”，体悟到空性、体悟到法性，有见到法，他有体证到无常，有体悟到无常，有体悟到法印，那么能够“无相、无所有、离慢知见者，此则善说”。如果一个人能够体悟到空性之后，能够继续起无相、无所有、离慢，离开种种慢，有这一种智慧见解，佛陀说：这是正确的。

“所以者何？若得空已，能起无相、无所有、离慢知见者，斯有是处！”一个人要真正见法，才能够真正做到无相、无所有、离慢知见。前面只是讲个概略，后面“云何为圣弟子及见清净？”什么叫做见解？也就是见法，“见”是包括见法、知见，知见不是用理解的，而是要去体悟、体证的，怎

么样才叫做见清净呢？这个“见”都是包括要开悟啊！你要见法啊！也就是“法眼净”。怎么样才能够法眼净、见清净呢？佛陀你是“法根、法眼、法依，唯愿为说！诸比丘闻说法已，如说奉行”请佛陀继续深入开示，我们会如是的去做、去体悟、去实修实证。

佛陀就告诉大家“若比丘于空闲处树下坐，善观色无常、磨灭、离欲之法；如是观察受、想、行、识，无常、磨灭、离欲之法。观察彼阴无常、磨灭、不坚固、变易法，心乐、清净、解脱，是名为空；如是观者，亦不能离慢、知见清净”这里开始越来越深入了，佛陀这里就提到，你要在禅修、止观双运的情况之下，深度的去善观色无常，深度去体悟色界一切的无常、磨灭、离欲之法。这里的色无常，包括要大家溶入各种的声音里面，所谓“观音法门”。你要去体会色界的一切无常，声音一样都是一直在无常生灭变化，即生、即灭，你要去体会“观色无常、磨灭、离欲之法；如是观察受、想、行、识，无常、磨灭、离欲之法。观察彼阴无常、磨灭、不坚固、变易法，心乐、清净、解脱，是名为空”。

我们所讲的“观音法门”，跟外面一般修法的“观音法门”不一样，我们是你要慢慢去体会，当你心宁静的时候，你去放空，体悟大自然各种声音，然后让它穿流而过，这些声音都是在告诉你，即生、即灭啊！即生、即灭啊！都在告诉你无常的法印，所有的声音都是在宣说“无上甚深微妙法”，所有的色界都在告诉你“无上甚深微妙法”、无常的法印。如果你这样慢慢去体悟、去体证到，当你有所体悟了，见到法了，这时候你心乐啊！内心感到很快乐啊！很清净啊！一直都浸泡在无常的法印里面，这时候你有解脱的觉受。在这一次禅修的时候，就有人体会到那一种情况，觉得那一种解脱乐就会产生，当然这是一时解脱，还没有究竟解脱。

“心乐、清净、解脱，是名为空；如是观者，亦不能离慢、知见清净”这里所讲的“空”，是讲体证到空性了。注意！很多不了解就以为说这已经是涅槃、无为、空，那个空是不一样的，这是体悟到空性，也就是体悟到法印，体悟到法性。我们讲说明心见性，“见性”是指见到无常法印，体悟到空、空性。“如是观者，亦不能离慢、知见清净”但是就算你体悟到这样，还是没有离开“我慢”，你的知见还没有真正清净，我们可以暂定证到初果。如果一个人能够见到法、见到空性，能够断三结，叫做证到初果。要证初果的人，一定要体证到无常法印，要见到空性，如果能够断三结，包括身见结、疑结、戒进取结，这些三结能够断除，才叫做证初果。但是你不要以为说，我这样就已经大事已了了，要知道“亦不能离慢、知见清净”那个“我慢”还没有断。

这一次有引导、协助大家，要慢慢去看到意念、起心动念、“自我”，就是要让你能够慢慢去深入、去看到。“复有正思惟三昧，观色相断，声、香、味、触、法相断，是名无相；如是观者，犹未离慢、知见清净”你又继续再用功、继续再深入，然后你已经观到色相断，色、声、香、味、触、法这些相已经断，是名无相。什么叫做无相？这里的含意很深，所谓“无相”，不是说我都没有看到什么东西，是包括你说听的声音，鸟叫声、蝉鸣叫声，它这样声音一直穿流而过，一直流过、流过。以前你会很喜欢听鸟叫声，然后你会一直在抓著鸟叫声，鸟叫声的相就在你脑海中，就有“相”烙印在你的脑海中，你会觉得鸟叫声好好听，然后希望它没有叫了，你又在等著它叫。你去抓那个相，那个相就是一个现象界的产生，那个相产生，现在当它没有叫的时候，你会希望它有，当它有的时候，你会在那里陶醉，你会在那里抓取它。

如果火车声太大声，也是一个相，你一开始会很不喜欢那个声音又来了，觉得这么吵，它是一个相过来，一个声音过来，然后你就会觉得火车声音，对你是一种干扰，你会不喜欢，于是也

是一个相的产生。那个相只是不可意境，于是你又被这个相所碍著，那个相对你来讲，在你脑海中里面烙一个不可意的相又产生，当它火车声音太大声的时候，又在那里起抗拒的心、起烦恼，要去体会到、要去看到，叫做你不被种种相所束缚住。如果你有迎有拒，你迎就是喜欢，你要去找你的要，鸟叫声你很喜欢；你拒，就是去抗拒火车声。如果你能够真正放空、不迎不拒，鸟叫声过.....过、让它过，火车声也是让它过，这样有相、也是无相，才叫做色相断、声相断。那个境界没有碍著你，你也不会去黏著。

所以，不是说那个相都没有出来，不是说什么声音都没有了，叫做声相断，当我搬入一个黑压压的地方，都没有种种色叫做“无色”，不是这样啊！一个人能够慢慢进入到“色相断，声、香、味、触、法相断，是名无相；如是观者，犹未离慢、知见清净”你能够真正进入到止观双运，然后空的世界，你让种种境界穿流而过，你不迎不拒，这时候声音，以前可意的境界，现在也不会干扰你；以前不可意的境界，也不会阻碍你。所以，这时候种种的相，有存在、也等于没有，叫做声相断，其他以此类推。但是你证到这种情况，还是“犹未离慢、知见清净”，还是没有断我慢，还没有真正证到“无我”，还没有知见清净。这里我们可以暂定说，如果一个人能够稳定在这种情形之下，随时他可入可出，随时能够体悟到、体证到这种无相方面，叫做证到二果，我们把它暂定，因为这样大家比较容易了解。

一个人如果能够进入在这种无相世界，他的贪、嗔也会淡薄，而且身见的我执、我是、我能、我慢那些，都是大大的降伏、柔软，因为他已经进入在无常法印里面，疑结也都破除了，因为他就浸泡在无常法流里面，他深深的体悟到，整个现象界一切存在都是在流动，都在变化啊！能够了解到已经不错了，因为你有禅修，已经有体验到部分，这一次禅修已经有人能够有少分的体悟，但是还不稳定，这都是要慢慢继续再下工夫。

这次禅修就有人觉得他能够体悟到空，觉得说那个声音这样的进入到有觉，就是保持明觉，然后放空的情况，各种声音就穿流而过，他觉得说那一种世界真的很好，体悟到那种法流、三法印。这一位同修来小参，就提到说我到后来敲磬的时候，就当了一声，一声让他产生像触电的感觉，他问我说这是为什么呢？当时我就回答说：因为那个声音，它去撞到墙壁啊！没有禅修过、没有实修的，就不容易体会。当你有进入那种情况，当我一讲说因为他撞到墙壁啊！这一位学员就一直笑。但是，能够测试的出来那些，都是属于“世间定”，能够用仪器测试那些，是属于“世间定”，反正你能够用测得出来的那些，仪器不可能测到精神“无色界”方面的，仪器只能够测到“色界”方面的。

因为“无色界”、心方面的这些，你有没有我慢？还有没有“自我”？它是很微细的，你一定要实际进入里面，当你还有“我”，“自我”还在，当一些境界进来，有时候比较大冲击时，你就会又起比较明显的反应，就是撞到墙的意思，也就是说还没有真正的空，还没有真正的“无我”，也叫做“犹未离慢、知见清净”，那个“自我”还在。

能够用仪器测得出来的，因为很多微妙的精神，很多微妙的这些“无色界”，仪器是你没办法测出来的。世间法的定，世间法的禅定，你心进入到什么样的情况，你脑波进入到什么样的情况，这可以测啦！但这些只能够测世间法的定，我也曾经遇到一个人就拿一种仪器，然后说可以测脑波，可以测一个人进入到什么样的定的状态状况，你能够测、能够解析，又代表什么意思？代表怎么样？你解脱了吗？因为当你越宁静的时候，敏感度会越高，如果我比较靠近，我走过的时

候，你会感受到一种磁场，讲比较具体一点，我如果翻纸张，或者是拿纸张的声音，你本来听不到，但是当你在禅修的时候，我一稍微一点点声音，你就很清楚。本来你不会感觉到，但是当你在禅修的时候，我走过你附近、走到你旁边，有一股热能、有一个磁场，你就会感受到。所以，为什么我们要提高敏锐度、明觉度，就是这样。因为我们平常的心是这么粗啊！原来我的我执、我慢这么强啊！都是大家有如实回来认真在看自己，有看到自己的不足。“明心”、止观，让你的心静下来，让你开发你的明觉，正知你当下的这些动作，都是属于明心的过程而已。磨那面镜子，让那面镜子能比较清明，因为本来我们的感觉都很粗钝，就是要让我们的心能够够明，我们心的觉察力够敏锐，这样再来你才能够去见到法性，才能够去见性，是见到法性啊！见到实相啊！见到真理啊！不是去见到一个我里面的一个自性，要去看到那个“自我”，要去看到那个影子，再看到那个本尊啊！这个很深喔！能够去体证到法印，能够体证到实相，你才会远离颠倒梦想。

“复有正思惟三昧”“正思惟三昧”都是止观双运，你一定要“正思惟三昧”，就是告诉你要止观双运，而且要在初禅，至少要有初禅的情况，昧就是定，三昧就是定、“复有正思惟三昧，观察贪相断，嗔恚、痴相断，是名无所有；如是观者，犹未离慢、知见清净”这时候一个人又继续用功、继续深入，然后觉得我的贪、嗔、痴，都已经看到了，然后我已经断了，记得！在还没有证初果以前，你有贪、嗔、痴，大部分人是看不到，当你有如实回来反观自己，如实回来面对自己，你才能够看到贪、嗔、痴，这只是看到贪、嗔、痴，再来你要能够继续用功，要能够断掉贪、嗔、痴。证果的次第就是这样，十个结一个一个结慢慢的断掉。一个人他觉得能够观察到他的贪、嗔、痴已经断了，所以“是名无所有”，就进入到无所有的世界，进入到无所有的境界、情况，因为他已经觉得说：没有贪啊！没有嗔啊！没有痴啦！

“如是观者，犹未离慢、知见清净”这就很深了，佛陀前面有讲到贪、嗔、痴断，贪、嗔、痴永尽无余，就是涅槃解脱、就是阿罗汉，有没有，但是这里有提到，一个人能够观察到“贪相断，嗔恚、痴相断，是名无所有；如是观者，犹未离慢、知见清净”他是观察到贪、嗔、痴断，但是他还没有到达贪、嗔、痴的永尽无余，永尽就是尽除、断啦！贪、嗔、痴要永尽无余。他看到贪、嗔、痴断，但事实上还没有彻底的断，只是说我这一段期间，都没有贪、嗔、痴；我已经一个礼拜，都没有贪、嗔、痴；我一个月都没有展现贪、嗔、痴啦！他觉得说已经是解脱自在啊！但是佛陀讲这是进入无所有，更具体指出“犹未离慢”，还没有“知见清净”，为什么呢？一个人是五下分结已经断，到这里算是证到三果的人。

证到三果的人，自认为说贪、嗔、痴已经断，已经没有这些问题啊！因此我是梵行清净者，我是理当受人顶礼，受人恭敬啊！我是修行者，然后我应该要受人的顶礼，我是人天师表啊！我是人家的模范啊！.....这里面他认为已经断这些，但是深层的我慢却还没有断，“自我”影子，“自我”还在背面作祟，还没有看到，这就是“五上分结”还没有断的意思，五上分结后面两个结就是我慢与无明结。纵使证到三果的人，“自我”的本尊还没有清楚看到。初果到三果，都还是用“自我”在修行的世界，所谓“以慢断慢”，前面讲说“我贪、嗔、痴都断啦！我觉得我断贪、断嗔、断痴啊！”那就是一种“以慢断慢”。

因为我认为这算是很深的地方，大家要慢慢认真用功深入，你就可以知道前面的“五下分结”种种的身见结、贪、嗔、痴这些，你都要去断，但是你要去看到背后还有“自我”，还有“慢”，这些都是告诉你“自我”、还有我慢。另外，还是在“有为法”啊！还是在有修、有证、有得的阶段，到这种情况他最高的境界，可以证到三果，但是他也顶多是看到“自我”的影子，“自我”本尊还没有清楚看

到。本尊就是这个“慢”，他用本尊在断那些影子，影子就是贪、嗔、痴，慢、疑、五盖，这样还没有证到阿罗汉，也就是“五上分结”还没有断。所以，最后“本尊”这个问题，就是“五上分结”要断的。他现在是断前面的贪、嗔、痴、慢、疑那些。因为大家有禅修过，就可以讲更深一点，大家就可以了解，这就是“本尊”，这边的五盖还是影子。

从初果、二果、三果，证到三果的人，如果没有继续用功，都不知道自己是在用慢断慢，还在“自我”有为法，有修、有证、有得的世界，所以你才会认为说“我的修行境界很高，我理所当然受人家供养，我理所当然受人家的顶礼膜拜，我是圣者，我是梵行清净的圣者……”如果你还有认为说自己的修行境界很高，是梵行清净的圣者、是圣人，你要去看到那个“自我”的影子。但是，因为这已经是证到三果的境界，“五下分结”都要断掉了，再来要继续用功，大家要有非达目的、绝不终止的决心，要有佛陀那一种魄力、决心啊！这样才不会到最后，还是又卡住了。因为这个算是很深的地方，不容易看到！我们这一次禅修，也有用一些方法，让大家慢慢去看到那个影子，再进一步深一层去看到：只要你的心够宁静，就可以去看到那个本尊渐渐出现，你能够清楚看到，才有可能断。因此佛陀就告诉大家，这种情况上来，就算你证到三果，但是你还是没有离慢，还没有知见清净，此处有一句话，他能够已经做到法空，但是怎么样？有一句话叫做“法空，但是我还不空啊！”他已经证到法空，但是这个“我”还不空啊！“自我”还没有死啊！

“复有正思惟三昧，观察我、我所从何而生？”又继续再深入了，这时候是要来面对这个本尊，这个“我”一直了解无我、无我，但是我却一直发现那个“自我”还是存在啊！那个影子还是存在啊！因为只要你“自我”还存在，那个苦、那个不安，它就一定存在，唯有你真正做到无我啊！才会溶入不生不死的世界，才会跟整个实相、整个宇宙合为一体啊！只要你还有“自我”，顶多你是怎么样呢？万法归一啊！你还不知“一”归何处，因为那个“一”还没有消失，那个“自我”还没有消失啊！所以，你就算能够“万法归一”，这些全部都断掉啦！归一啦！但是你还是不知一归何处啊！所以，那个不安，那个苦，都还继续存在著。

所以，就算你证到三果，“五上分结”还是没有断，因此要继续用功，再来就是要面对、如实再去找寻，怎么样才能够真正证到阿罗汉？怎么样才能够真正体证到无我、做到无我？于是继续观察我、我所从何而生？然后“观察我、我所，从若见、若闻、若嗅、若尝、若触、若识而生”一方面就是狄卡儿所讲的“我思故我在”，亦即我是、我能、我慢，是要在历缘对境里面，它处处会显露出来。从见、闻、嗅、尝、触，都是在历缘对境显现出来，你认为自己的修行境界很高，好啦！你开始领众了，人家开始向你顶礼啦！向你跪拜啦！然后你成为一个大师啦！但是你有没有去看到我是、我能、我慢？你认为“我是修行者，我是梵行清净者，我是圣人，我理所当然受人家顶礼……”你没有去看到我是、我能？

这都是在历缘对境，见、闻、嗅、尝、触、识而产生，如果你没有如实回来反观自己，是看不到这个本尊的，是看不到深层的那个慢的，唯有你真的愿意如实回来面对自己，继续用功、继续深入，才能够去如实的看到。“复作是观察：若因、若缘而生识者，彼识因、缘，为常、为无常？”这时候已经去看到那个本尊了，去看到深层那个“识”啦！然后一方面又去体悟到“哇！它也是缘生缘灭”这个“我”能够存在，原来是很多的因缘聚合之后，才有啊！为什么要跟大家介绍“大地风云经”，就是要让你慢慢去体会，以后还会再让大家慢慢去看到越深入的，让大家去了解缘生缘灭，这个“我”的存在，是很多很多的因缘聚合之后，才产生的，不是我能、我是、我能啊！

这一次禅修，我们有安排礼佛的早晚课，让大家慢慢去体会、培养感恩的心，体会这个“我”的存在，是需要很多很多因缘聚合之后，才产生的。当你越体会一分，我是、我能、我慢，就会断一分，由于你体会到这众多因缘，才成就你，当你体会到这些之后，感恩的心、慈悲的心，就会自然的流露啊！慢慢的，他就会越深入去体会，就是因缘所生啊！所以，更深一层去体证到无我。“若因、若缘而生识者，彼因、彼缘皆悉无常。复次，彼因、彼缘皆悉无常，彼所生识云何有常？”这个“我”，它就是很多因缘聚集之后，才产生啊！就算我修行到成佛、解脱，成为阿罗汉，我还是要依靠世间的种种因缘啊！我还是需要大地的支撑啊！我还是需要空气的供养啊！我还是需要喝水啊！我还是需要阳光啊！所以，你慢慢的去体会，然后你的身心就会越柔软，到最后自我、我慢、我是、我能就会断除，包括本来你很惧怕大地震，结果大地震它就告诉你“无上甚深微妙法”，深层的那个“自我”才会断除。

“无常者，是有为行，从缘起，是患法、灭法，离欲法、断知法，是名圣法印、知见清净”就是要去深观无常，深深的去体悟无常法印，慢慢的进一步去体悟到缘起法印、缘生缘灭，然后进一步就能够去体证到“无我”。

【法义分享】本经探讨圣法印、见清净、空三昧、无相、无所有、离慢知见，这是比较深层的法义与修证。佛教界却普遍存在一种错误的观念，常把空性、性空、顽空、断灭空、空三昧、空无边处定，与宇宙本体的“空”混为一谈。必须深入剖析、分开，才有可能体证到“空”是什么。以后我们慢慢的再深入。“观察彼阴无常、磨灭、不坚固、变易法、心乐、清净、解脱是名为空：如是观者亦不能离慢、知见清净”本段所讲的“空”是指见到“空性”，也就是见到法、见到法性。见法、见到空性的人，能够断三结，就是初果须陀洹，但还不能离慢、知见清净，因为他是证到法性、空性，就是有彻证无常法印。

能观察到色相断.....法相断，是名“无相”，但犹未离慢。再深入观察到贪、嗔、痴相断，是名“无所有”，但犹未离慢、知见清净。这是“法空”，但“我”仍未空。也就是深层的“自我”、我慢仍紧抓不放，这是三果圣者，但五上分结仍未断。

什么叫做法空、我不空？“法空”就是包括贪、嗔、痴，贪、嗔、痴那些都是“法相”，四念处里面的身、受、心、法，“法念处”就是要去观贪、嗔、痴展现的种种法相，那些都是属于“法相”，所以这是属于“法空”，这时候他认为说“我不需要修行，我没有贪、嗔、痴，我不需要修行啊！我理所当然的是人天师表，我可以领一大群的众生.....”这时候他还是“法空”，但“我”仍未空，也就是深层的“自我”、我慢仍紧抓不放。他来到万法归一，但是还是不知一归何处，那个“自我”还是怕无我啦！还是不敢放，没有全然的死掉。

再深入观察“我、我所”从何而生？从若见、若闻.....若识而生。也就是“我”是从六根与六尘接触之后，从见、闻.....的觉受中，意识到“我”的存在啊！也就是在历缘对境中，那个我是、我能、我慢，很容易就跑出来，你就能够看到啊！六根、六尘都是无常生灭，根、尘触所生的“识”，怎会恒常不变异呢？由此深入去体悟无常与无我，对于断除我慢有很大益助。这都告诉我们怎么样去逐步的深入？实修上要断五上分结的“我慢与无明”没那么容易啊！一把剑再怎么锐利，剑本身没办法“自我”砍断的，“自我”没办法砍断“自我”，这一部份比较深，我们到卅一章“最后的五大关卡”会再继续论。

实修上要断五上分结的“我慢与无明”、没有那么容易；一把剑再怎么锐利，剑本身没办法“自

我”砍断的，这个很深，大家能够有正确的理解，以后在实修实证方面，就可以避免掉很多的岔路。“以慢断慢”是过程，但不管你再怎么认真的断，这个“慢”都还在，“自我”没办法断“自我”，这一把剑再怎么锐利，它没办法断剑本身的，要怎么样断这个剑本身？一把剑放在那里，它怎么自尽？一般的自尽、自杀，也是一样用慢在断慢，也是一样用我慢在杀自己。有的人认为自杀的人就是断慢，绝对不是的，他是用“我慢”在断的，只是在摧残身体而已，“自我”那个心，都没有放啊！这方面比较深，至于怎么样去断那深层我慢？以后我们会再跟大家来分享，大家慢慢上来、慢慢上来，如果你真正愿意如实去面对这个“自我”，真的愿意慢慢去看，你认为说“我已经空了，我已经证到无相啦！无所有了，我已经断贪、嗔、痴了... ..”你会认为自己修行境界很高了，这时候如果有因缘，我会跟你讲那个自我的尾巴在哪里。

但是，要你愿意如实回来面对，否则我没办法告诉你，因为像这一次的禅修，有的人他身心柔软，觉得他体悟这些情况不错，然后我就告诉你，因为是那声音让他撞到墙壁，一提他就知道、就体会很多。

【幻灯片】

现在用比较轻松的方式，带大家到海边看看这些海涛、海浪，以及海涛声，它们都在宣说“无上甚深微妙法”，都在告诉我们无常的法印、无常的实相，一切都一直在变、在动，整个海洋都一直在变、在动，海浪不断在宣说无常、无常、变异、变异，所以我们就到海边来看，让大自然的“大地风云经”来告诉我们。海浪一样，其他的地、水、火、风，都是相同的，你听声音，其他的色、声、香、味、触、法，你都可以去理解，其他的你都要慢慢去求证、去印证，都在宣说无常，大海从来没有一分一秒停止不动的，都是不断的一直在动、动、动，变化、流动、变化，海浪都是一直在流动变化，如果整个的这些水完全都不动，里面会有动、植物吗？会不会有那些鱼啊？鱼是不可能存在的，死掉啦！因为这些有在流动，鱼才能够在里面游啊！而且它才会有氧气啊！

如果真正不动，它会死掉的，因为没有氧气，它的流动也是让氧在交换，不要以为池塘的池水没有流动，风也在帮他们流动啊！在吹动啊！大地也在移动啊！也在帮他们震动啊！它整个都在动的、都在动的，只是说动的比较明显，或是不明显，这样而已，一定都有在动。你看这个浪花，它就在告诉你无常生灭，而且浪花的产生，也是在告诉你缘起。这是在佳洛水、垦丁附近拍摄的，你看这个海洋、海浪，都在一直在告诉你，从最小到最大都是无常生灭，人生也像一个波浪、一个起伏，它都是这样生、住、异、灭，都是在告诉我们无常、生灭、变化。这是在垦丁那边，从猫鼻头的高处，然后向下拍摄的，这是佳洛水旁边附近的途中，海浪都不断在告诉我们无常、无常、无常，人生也是一样，一切现象界也是一样，万事万物都是一样，你从一个现象、一个点，就可以慢慢去观察到其它的，这些都是告诉我们无常、生灭、变化。

你在人生的旅途里面，会常常经历到一些大风大浪的，你要了悟这个实相啊！了悟无常法印啊！你要真正彻证无常，才有可能坐在无常的法流上面，我们这一次禅修，就是让大家慢慢回来活在当下。活在当下，就是让你慢慢能够活在现在，坐在无常的法印、法流上面，这都在告诉我们一直无常生灭变化，因此我们讲说无常是中性，你不了解无常、去抗拒它，才会苦啊！你一方面看到美丽浪花，如果我们没有学法，你是看到“味”、看到美，看到浪花、你要去抓啊！但是你却看不到它的灭啊！看到它的“患”啊！于是你又会去抗拒无常，它会告诉你就是自然现象，就是生灭

啊！生灭变化啊！所以，你要去看到它的“味”，看到它的“患”，这样才能有中道的智慧。

客观的观察，就是要去看到它的正、反面，味、患也要能够看到，深层的智慧才会出来。你看浪花的生起，很漂亮啊！但是。没多久它也会消失啊！下一个浪花起来，漂亮！已经不是前面原来的浪花了，这些都在告诉我们，你看这一浪下去之后，然后后面的这一浪已经又在那里了，人家说长江后浪推前浪，整个人世、整个人间也都是一样，有一句话“古人不见今时月，今月曾经照古人”你看这些浪，都在告诉我们实相，你若是夸说“我修行很厉害，我现在一直念佛、一直持咒，要让这个浪不要升起来……”很多的修行，他要展现我是、我能、我慢，就是要压制掉那个浪，让它不要起来，这是一个比喻，其他要以此类推，那个我是、我能、我慢，就是要对抗那个无常啊！所以，都是在告诉我们，这个浪花的生成，是浪花本身它自己在决定要这样吗？浪花的形成也是因缘啊！因缘聚合之后，它才形成啊！所以，处处都要去体悟无常法印，处处都在告诉我们无常生灭变化，我们要去看懂“无字天书”、“大地风云经”，这都是实相、真理啊！其他的人事物，都是一样啊！

这是尼克森，有没有像？尼克森的鼻子，因此这个石头叫做尼克森石，它本名叫做帆船石，从另一个角度看就是帆船，从另一边看像尼克森。纵使你当个总统，然后你面对这个茫茫的大海，现象界都在宣说无常生灭变化，你有体会到吗？如果你没有去体会到，就算你登到最高权位的总统，你还是茫茫然啊！已经在天国了。所以，一件事情，你要看到它的“味”，要看到它的“患”，你要能够看到多重层面，你都要能够看到啊！从不同角度看，就不一样啊！这就是我面对人生大海，处处都要去看到一切都一直在生灭变化，都在生灭变化，这是前浪已经生、住、异、灭了，这已经异灭了，这已经变异了，这已经在生嘛！这是灭、这是异，这是在生，生、住，后面是在生，这是住、这是异、这是灭，空档它一样啊！但是它一样就是一波一波的，有一句话叫做“非常非断”，它是不断一直在变化、一直在变化，都是告诉我们，都是一直在变化、生灭变异。

这是在屏东叫做白湾的海滩，这个足迹是某人走过的，走过之后，然后回头来看，漂亮的足迹，于是就把这个拍照下来，可以体会一个仙人道迹，也可以让我们了解，如果世间方面，你所走过的、你所抓取的，要知道你不要去抓取啊！当下你该做什么，你就全然的去做，但是你不要在那里抓你的种种、你的要。如果你有所抓，就会有很多的苦，一样都会被海水所淹没，会被海水所淹没，包括说仙人道迹也好，阿含解脱道也好，还是一样会在历史时空里面淹没掉，因为佛法落入在世间，一样会受世间的无常法流在流动变化。所以，当以前我看到印顺长老讲一句话，“我们要以佛法来研究佛法”啊！那一句话很深，深深的启示著我，原来解脱道是这一生、这一世，要去修、去证、去达，但是演变到后来，却是那么的遥不可及，都是解脱道在人间的一种荒芜啊！一种变化啊！我们要用佛法来了解佛法，一样啊！解脱道也是会荒芜掉啊！

坐看云起时，前面是到海边，现在来看云，海浪是在告诉我们无常。解脱道经典这些，它会荒芜、会被冷落，但是整个大自然的实相、无常的法印，整个的法界、整个的法印，不会变化的、不会消失的，因此不会有所谓“末法时期”，因为法就是真理实相存在，过去如此、现在如此、未来如此，只是解脱道有没有荒芜掉，这样而已。如果荒芜掉，众生要成就解脱之路，就更是遥遥无期，或是要花很多很多的时间、精神，才能够找到。

坐看云起时，“大地风云经”的云一样都是在宣说无常生灭变化，这些云都一直在飘，一直在宣说无常生灭变化，这是故宫博物院，一朵云都在宣说“无上甚深微妙法”，它本身在变、在移动，

包括云本身的产生，都不是云本身自己决定，要这样都是因缘聚合而成啊！今天我们有缘在中鼎来上课，不是我所能、一个人所能决定的，都是需要很多因缘。你们的因缘不成，你们没有心要听，我要讲给谁听呢？所以，都是缘起、都是因缘，这些都是在宣说缘起、缘生缘灭，这些云都是在告诉我们，它一直在变动、变动、飘动。整个云层的变化，包括本来太阳没有出来，现在太阳出来了，这些都一直在告诉我们万事万物都是在流动变化、变化，都在彻彻底底的宣说无常法印。

这是淡水夕阳，这二张的云层跟太阳的高低，这是同一个时间，前后一两分钟这样不同，这里的云层，角度这些都一样，一个太阳的高度、云的变化，它都是刹那刹那一直在流动变化，云在流动变化，海水也在流动变化，整个人世间，我们身体里面的这些色、受、想、行、识，也是一样，都是一直在流动变化、流动变化。这些云层都在告诉我们一直变化，它会从无变成有，从有又会变成无，海浪也在变化流动，云也在流动变化，一方面我们欣赏风景，又可以去体悟“大地风云经”。这是士林官邸，这些云也是在告诉我们无常生灭变化，在告诉我们一切人、事、物，这里的主人也都换人了，云在告诉我们无常生灭变化，这边也是在无常生灭变化，里面的人、事、物也是一样，都是在无常生灭变化。

万事万物都一直在生灭变化，你要从去看云、看海、看海洋、看海浪，处处你都要去看到缘生缘灭，整个人世间的一切人事物，都是一直在缘生缘灭，当你慢慢了解、彻底了悟无常之后，你就会珍惜每个缘起，你的生命会全然的活在当下，该做什么，我们就全然去做，上班该做什么，我们就是尽心尽责在做，不会投机取巧，你是全然的活在每一个当下。所以，了悟无常是让我们能够渐渐去坐在无常法印上面，珍惜每一个缘起，云就在告诉我们一直在变化。

大地风云经，处处都在告诉我们要去看到活生生的佛法，整个人、事、物都在告诉我们活生生的佛法，多采多姿的彩云，一样在告诉我们缘生缘灭，一直在变、一直在变化，前面是海浪、还有云也是一样，再来这里的大地，我们东海岸这边，是靠地震慢慢挤压、慢慢挤压，然后陆地一直升上来，本来的海平面是到这里，几万年前的海平面是在这里，几万几千年来，陆地这样板块的挤压，我们台湾的陆地就越来越上升，这就在告诉我们无常生灭变化，无常它是中性、地震也是中性，地震它有破坏、也有建设。所以，你看这一尊像一座佛，像一个人头端坐在椅子上面，如果你端坐在这无常法印上面，了悟你的后面、你的前面，你的上面全部，身心内外、宇宙人生实相，都彻证到无常法印，这时候你会开发智慧，包括体证到“无我”，这时候你会像佛陀一样，端坐在无常、无我、涅槃寂静的“三法印”上，就是解脱者的世界。

无常与无我，是宇宙存在的实相真理，但一般众生因为无明遮障，“无明遮障”就是你对这个实相，对这个现象界不了解，因此导致常常跟无常在对抗、然后要去抓常，再跟“无我”的法则在对抗，都在抓我，因为跟实相是背道而驰，这是真理、这是实相，却跟这个真理实相背道而驰，于是就产生苦谛。一般讲说三法印的无常、苦、无我，它的关联性就是这样，这是一般众生的三法印。但是真正宇宙的存在实相是无常跟无我，这个苦不是真理，苦它不是永恒不变的真理，无常跟无我是真理，它是实相、也是中性，这个苦是因为众生不了解，然后背道而驰。这个苦是众生因为无明抓取所产生的，所谓要修行，要到达解脱，就是去了悟宇宙存在的实相，我们人、我们的身心，也是算大自然的一份子，也是跟整个宇宙的运行法则都一致的、都完全相同的。

所以，不管你从身心内外、远近、大小一切，都去体证到无常与无我，去确认、去证实，确

实这是真理、这是实相，当你了解这是真理实相，知道如果背道而驰，就只有苦啊！当你体证到“无我”，就会完全跟这个实相完全溶为一致，跟这整个宇宙大自然法则，跟大自然运行法则完全是溶为一体。所以，这时候当你了悟真理了悟实相之后，你就能够契入涅槃寂静，所谓涅槃寂静不是死的，不是消极、悲观，那些都是从语言、文字上，去推理、去理解，那都是错误的。涅槃寂静是代表你不会背道而驰，不会在胡作妄为，你的所作所为呢？这时候是从原来的“无明行”，扭转为“明行”。

所以，一个解脱者不是什么都不做，无为并不是什么事情都不做，无为是阿罗汉解脱者的世界，“无为”是代表他不会去背道而驰，不会在那里颠倒梦想。佛陀有另外一个名号叫做“明行足”一般众生是在无明的情况，大家不要把无明想像得那么抽象，把它冠上一个原罪、罪恶，不是这样的一种解释，“无明”就是我们对这个实相不了解，智慧眼没有打开，没有去看到实相，因此背道而驰，于是苦就产生。解脱者就是把“无明”，对真理实相的不了解，扭转为“明”，清清楚楚地知道，然后你就不会背道而驰，你这时候是“明行足”，你的所作所为，会顺乎天、应乎人，会跟整个的大自然运行法则一致的。所以，这就是解脱的整个关键，如果你听懂、了解，修行的重点就抓得到，你就不会去求什么神通广大啦！要求什么异象啦！求在禅坐里面要看到什么相，要看到什么佛性啦！看到什么自性啦！如果在禅坐里面看到那些，都只是禅相啊！

事实上，我们学佛、解脱，就是要从无明的情况，对实相愚昧无知的情况之下，觉醒过来，让我们清清楚楚地看到存在的实相，存在的运行法则，这时候我们必然会远离过去的颠倒梦想。“颠倒梦想”就是我们的所作所为背道而驰，如果你了解之后，然后再来就是“明行足”，涅槃寂静就是不会去做颠倒梦想的那些事情，然后你的所作所为都是一方面减少世间，减少众生的苦，你会知道怎么样去做，对自己、对众生有益助，过去的那些颠倒梦想，它会消失。所以，一个解脱者绝对不是消极悲观，不是不作为的人，而是他有所取舍，哪些方面他不会去做，哪些方面他会认真积极地去 做，但是他的作为的价值观，跟一般众生的以名利为著眼的价值观，绝对不同，绝对没有个人的私心私利，没有为个人方面的，因为他已经真正体证到无我。无常、无我、涅槃寂静，就是解脱者的三法印，解脱者所溶入所契入的三法印。事实上，一实相印就是一个解脱者，他了解、了悟真理实相，看到真理实相，然后溶入整个的真理实相之中，以上是我们把前面的“三法印”，做一个总结归纳。

第十四章 四圣谛

第十四章 四圣谛

（第一节）“世尊告诸比丘：如小绵丸、小劫贝华丸，置四局衢道头，四方风吹，则随风去向于一方。如是，若沙门、婆罗门于苦圣谛不如实知，于苦集圣谛、苦灭圣谛、苦灭道迹圣谛不如实知，当知彼沙门、婆罗门常观他面，常随他说，以不如实知故，闻彼所说，趣说而受，当知此人不宿修习智慧故”。“譬如因陀罗柱，铜铁作之，于深入地中，四方猛风不能令动。如是，沙门、婆罗门于苦圣谛如实知，于苦集灭道四圣谛如实知者，当知是沙门、婆罗门不视他面，不随他语，是沙门、婆罗门智慧坚固，本随习故，不随他语。是故，比丘！于四圣谛当勤方便，起增上欲，精进修学” 佛陀做一个满重要的法义分析。

【法义分享】学佛者、修行人若于四圣谛没有如实深观体证，那就会如同小绵花丸一样，一会儿飘东、一会儿飘西，到处去找人、找法，所以常观他面，常随他说。而所亲近、所认定的善知识，是否有正知正见、是否体证正确，也没有能力深入辨别。如果能够对四圣谛进行如实深观体证，那就如同地基深入地中，很稳固的铜铁柱，任四方猛风吹袭，亦不能动摇。因本身有正知正见，能深观世间的实相，所以不视他面、不随他语。但要来到此阶段，通常都需要经过很多很多的波折。

这一经有满重要的一个启示，也希望大家能够好好地去体会。如果还没有到达见法、证果、究竟，甚至更深入讲究解脱以前，内心一定还有苦、不安，只是你愿不愿意如实去面对，愿不愿意认真去找而已。一般人在找法的过程之中，却常常都是依人而不依法，第一阶段就是依人而不依法。

一般众生都是一直去找大师、找名师，“名”是很有名的，都去找很有名的法师，很有名的老师，很有名的上师，很有名的那些大师，“常观他面、常随他说”，都随著大师这样带来带去、带来带去。为什么一般众生会一直形成“依人不依法”呢？因为他本身对于真理实相，对苦、集、灭、道，没有真正深刻地去体悟，更具体一点讲，就是他没有见到法，没有见到三法印，没有见到四圣谛，对实相无知、不了解。所以，他说要找法、找法，要找那些善知识来告诉他：法、真理是什么，但是他本身没有实修、没有亲证到，只是以前所听闻的过程，人家说某某大师很有名啊！最有名的应该就是啊！最有名的应该就是最有修行、最有体证，因此都去找“名”师啊！都去找那个“名”师啦，就这样。

常常一个这样的心态，跟随此人一段期间之后，发现还是没有找到他所要的，或是失望、挫折，然后又再离开、又再找。当然，有的人还会知道要离开再去找，有的人一辈子就一直跟下去。佛陀就跟我们讲，如果一个人没有见到四圣谛，没有见到苦、集、灭、道，没有看到三法印，就会像轻飘飘的棉花，因为棉花很轻，轻飘飘的棉花放在十字路口间，在这大道上的十字路口，它会随著风吹到哪里，它就飘向哪里，它是浮而无根，没有知见，没有自己的一些体会，于是就变成人家说什么、就信什么。

当他越抓越苦时，就会形成病急乱投医，因此就会到处去找名师，听人家讲说某某人神通广大，有神通力，某某人法力无边，某某人是很厉害，有很高的那些秘法，所以你要赶快去挖.....。

这些都是很正常、很正常的过程，一开始说你要到达后面“如铜铁柱”这样很稳，四方八面的风都吹不动，不容易啊！不容易啊！所以，你没有经历过这一种“依人”，然后又让你很失望的这些过程，你很难知道什么叫做真正的“依法”，你还是要经历过很多的这些挫折、波折之后，到后来才能够真正来到“依法不依人”。

再者，比较深入的讲，如果一个人认为说他是善知识，他为人老师、为人法师、为人导师，但是假如他本身没有体证无常、无我，又如何引导众生去体证无常、无我法印？！如果本身没有来到依法、法住法界，本身没有来到自依止、法依止，他怎么引导众生来到自依止、法依止？！如果你本身是盲目的，怎么样引导众生？！很容易形成以盲引盲的这种现象，这又是一个满严重的问题。因为通常在引导的人，大多数不知道自己是盲，这是很严重的问题，所谓“以盲引盲”的一种现象。他本身是盲，没有真正体证到法，没有真正证到“无我”，他没办法真正做到自依止、法依止，这样以盲引盲，这种情况很难照见到自己是盲。

如果能够虚心地反观、照见到，这个现象很容易就可以自己破除掉，能够照见到自己的不足，照见到自己内心的苦、内心的不安，能够照见到自己是在以盲引盲，这时候他一定会虚心地再继续学习。就是因为不知道，于是就继续以盲引盲的现况，这种情况就是因为他本身不知道怎么样回到自依止、法依止？于是又不断地引导众生来依人、去抓人，去依靠他、依赖他，于是就变成一直要强调他的重要、地位的崇高，然后他有什么秘法给你，对他越死忠或是对他越恭敬，对他越供养越多，他就传给你越多，把法都变成是生意的买卖，都是不应该的。

所以，佛陀就告诉我们，如果你本身不能够回来亲知、亲证“三法印”、“四圣谛”，还不知道法是什么，内心还没办法安心，于是就一直要去找名师、去找人。如果你所依附的人，他本身是盲、是明，你没有能力去分辨的。最近有一些人私下跟我在谈，有时候他就会觉得说“唉！我过去走了十几年的这些冤枉路！”一想起来又有点愤慨，我就跟他讲：你也不用挫折啦！也不用自责啦！因为你没有这些过程，很难珍惜我们当下所跟你分享的这些。那些你过去所走的这些，也没有白浪费，问题是我们就是要现在当下，真正回到自依止、法依止，要回来自己去亲证，不要依靠别人。善知识只是协助你去体证，他只是一个“指月的手指”而已，善知识只是一个“指月的手指”，他只是协助你去看到真理实相。

真正的善知识，他只是协助你去看到真理实相，一般众生或是以盲引盲的那些善知识，他是引导你去抓这个手指，去抓住那个大师啊！对他的依靠越抓越强，一般众生一开始大部分都是很难超出“见指不见月”这些都是成长的过程，是很容易犯的毛病，也是很正常的过程，佛陀就讲，如果你没有亲知、亲见、亲证，你就会常观他面、常随他说，都是常常去抓住一个人，或是不断地一直东奔西跑的去抓人、依人。如果真正见到法，你可以超越一切的善知识，也可以超越一切的书本、经典、教理，因为法是无所不在的，而且“法”绝对不是密藏在某人的身上。

如果一个人知道自己还是盲，还没有到达究竟，现在只能说将我所知道的告诉众生，如实知、如实见，如实的如实而语，讲我所知道、体证到的，自己还没有到达究竟，也如实而说，这样就没关系！一方面他本身也会继续上进，也会协助引导大家继续提升，就像这个地区，没有够资格的老师，我现在读到高中，知道我现在还不足，但是现在因为这个地区师资不够，我就教导那些国小的学生，这样可以啊！问题是，很多人一当起人家的老师之后，都忘了我是谁，也不知道自己还没有到达，然后就标起大师的名号，“我是大师啊！我是什么……，我是佛啊！我是法王啊！

我是怎么样啊！……”你不知道自己不足，没有继续突破，就是继续以盲引盲。

如果你知道自己不足，很不错！会继续虚心用功学习，而且在引导众生的过程中，绝对不会有我慢。像泰国的阿姜曼尊者，他的心路历程也满不错的，本身也很努力地认真地在修行，当他证到二果的时候，知道自己还有不足，但是在当时泰国的僧团里面，能够证到二果的已经不多，他自己的很多问题去请教别人，别人也都没办法解答，于是一方面他自己又继续用功、实修实证，一方面当然也默默的再找寻。当然，他在证到二果的情况之下，已经是少有的善知识，很多人也跟著他学习，他也是一边协助这些比丘成长，一边也知道自己的不足，又继续努力，这样没错啊！这样很好啊！他知道自己还有不足，知道自己还没有到达究竟解脱，这就是说我现在盲、我知道，但是我是协助这些更需要的人，让他们也成长，这样没关系！

如果一个人真的能够实证实修、实际体证到，就可以“老神在在”啦！因为自己真的有亲证到、体证到，那些大师、法师讲的是真、是假，你会不会很清楚？必然会很清楚知道此人讲得正不正确，他讲的是不是法印、是不是真理、是不是实相？你可以很清楚啊！当你真正没有我慢时，这个人有多少我慢？有没有我慢？你都是很清楚的。当你这一面镜子是很明、很平，对方的心镜有多少的凹凸凸凸，你都可以很清楚的。但那是解脱者的境界，你的境界要比他高、你才知道，如果你的境界没有比他高，你是不知道的。如果你还没有证到初果，你不知道证初果的人的内心世界；如果你还没有证到四果，你不知道阿罗汉的内心世界，没办法体证的。如果你有虚心学习，可以知道他的体证比你高。如果你有体证到初果以上，可以很清楚地知道此人有否证到初果，不管他是多么有名的大师，你都可以很清楚知道。如果你证到阿罗汉果，不管多么有名的大师有否证到阿罗汉，你会很清楚的知道。

如何去落实到实修实证？一方面你前面的法义闻思基础一定要有，前面堂课的基础都要扎扎实实地听闻，再来就是当你听了之后，记得！不要以赶鸭子、赶进度的心在听闻，这样会错过很多的重点，你是要以打坐的心、宁静的心来听，你的心要放空、要柔软。当你听到觉得哪方面现在可以落实去做，马上就要去做，因为当你在正确听闻的当下，上课过程里面都会告诉你，怎么样在日常生活中就要去做，随时在历缘对境中要去反观，看到我们的贪、嗔、痴、我慢，在历缘对境中要去看到我们内心的苦、内心的不安，更进一步要去找出它的原因，就是苦、集、灭、道方面的，不要逃避。

再来，把你的动作，平常我们的身、口、意，我们身体的动作，走路的步伐，包括我们讲话，都要能够清楚地觉知，把动作的频率，比以前稍微慢一点，也许可以慢个四分之一拍，或是慢个八分之一拍。当你稍微慢下来，以前的冲动它没有空间，你很难观察到，当你稍微慢下来，那一种空间就会出来，你就能够有一种智慧，去观察到你的冲动，然后你在身、口、意，讲话里面有没有急躁？讲话的声浪，你都要清楚听到，这个都是在实修。我们身体所展现的讲话，里面有没有我慢，有没有在讽刺别人，有没有在讽刺、挖苦别人，我们都要清清楚楚地觉知到。我们声音里面的高低起伏、讲话过程，有没有清楚地觉察到，这些都是实修，不要以为光是在禅堂才是实修，都是在历缘对境里面要去做。

本来要等到“三妙行”章节再具体讲，现在是在把闻思方面快告一段落，法义的内容就要进入实修方面，后面会讲实修体证方面的，以后我们会逐步地进入。所以，当你在闻思的时候，当下就要认真去听，最重要是你要随时回来看到，我们的内心柔不柔软？讲到这里，可以跟大家分享一

点，这几天到宜兰罗东上课，有一位出家法师在推动，上课之后，他很法喜，而且身心很柔软，然后希望宜兰那边也能够开课，于是积极地去宜兰筹画，前天过去那边上课，满不错的！因为他也是出家十几年了，在佛门里面打滚了十几年，他很认真、很认真在找法，他真的就是为法，身心很柔软，为法默默承担、默默在做。

当你的身心逐渐地柔软，我慢逐渐地减少，你的身心越来越祥和，慈悲心越来越大，都是修行具体的展现，绝对不是说修行之后，我禅定越来越高深。越厉害，我禅相越来越奇奇怪怪，不是那些啦！如果是世间定，心是越来越僵硬；出世间法是心越来越柔软，到最后体证“无我”，那是“无心”啊！

（第二节）“尔时，世尊告诸比丘：譬如石柱，长十六肘，八肘入地，四方风吹，不能令动”当你真正有见到“三法印”、“四圣谛”，可以算是已经证到初果，一个有见法证果的人，所展现出来的那种信心，绝对不一样的。一个人对“四圣谛”有所体悟、有实证之后，“如实知”就是表示他有实证。“斯等沙门、婆罗门至诸论处，无能屈”像这样有修有证的人，到其他的修行团体，或是其他的大师面前，没有人能够屈服得了他，那些外相也吓唬不了他，大山头这些也屈服不了他，他不会迷在外相或是名师、大山头方面的。所谓“无人能屈”，要跟他辩论，他会看情况，如果无意义的这些争论、诤辩，他不谈。如果你是真正要问法，对彼此的增长有益助，能够帮助世间少苦、离苦，很自然会慈悲的跟大家分享法喜。

“斯等沙门、婆罗门至诸论处，无能屈”大丈夫相已经是渐渐出来了。“其心解脱、慧解脱者，能使余沙门、婆罗门反生忧苦”一个解脱者“能使余沙门、婆罗门反生忧苦”一个解脱者的出现，沙门、婆罗门，很多其他的修行团体，其他的修行者，反而是生忧苦，为什么？所谓“反生忧苦”不是说对方自知不足，不是说解脱者带给他压迫力，最主要的是他内心的不安，如果以世间法来说，人家要做生意赚钱，一个解脱者出来，好像会断他的财路，或是断他的人脉，这样他就是很不安，那个忧苦最主要是这方面他要抓、他要聚集，要聚集他的山头，要盖富丽堂皇的宫殿，你一出来、跟他摇晃，跟他地震、跟他摇啊！当然不是你故意要去摇他，而是他感觉到你的这些言论，晃动了他、摇晃了他，他会反生忧苦。绝对不是一个解脱者，去故意跟他踢馆、跟他较量、不是这回事的。一个解脱者绝对不会去跟人家踢馆、较量的。

当你真正体证“四圣谛”、真正开悟解脱，证到无学位的阿罗汉，原来内心的不安就会完全一扫而光，这是事实，于是那一种信心，因此佛陀为什么说他到后来能这样，一手指天一手指地的说“天上天下，唯我独尊”，都是来自于实修实证。只要你还有丝毫的我慢，你的“自我”不死、还有我慢，你这一句话没办法说出来，你讲的只是大我慢而已。佛陀讲这一句话，都是真正体证到“无我”的人，而且最重要是体证到“无上正等正觉”，体悟到佛陀跟一切众生都是平等的，因此没有任何的我慢，也没有任何的卑慢，这样才会有真正的大丈夫相出来。

所谓没有任何的我慢，也没有任何的卑慢，这方面比较深，以后我们可以再继续地深入分析。所以，是没有我慢，但他会展现出大无畏的气势。当你大彻大悟、解脱自在，同是修行人知道之后，大多数人的反应是你走偏啦！同行相忌啦！反生忧苦。只有极少部分的人会透过观察、了解，而想亲近、想闻法。

（第四节）“尔时，世尊告诸比丘：譬如士夫年寿百岁，有人语言：‘士夫若欲闻法，当日日三时受苦。晨朝时受百枪苦，日中、晡时亦复如是。于一日中受三百枪苦，如是日日，至于百岁，

然后闻法，得无间等，汝宁能不？时，彼士夫为闻法故，悉堪能受。所以者何？人生于世，长夜受苦，有时地狱，有时畜生，有时饿鬼，于三恶道空受众苦，亦不闻法，是故我今为无间等故，不以终生受三百枪为大苦也。是故，比丘！于四圣谛未得无间等者，当勤方便，起增上欲，学无间等”。

这一经满重要的启示。【法义分享】一个人为了能够听闻到正法，为了了知宇宙人生实相，于是每天打三百大板，连打一百年，然后才能闻法，听闻出离苦海的解脱法，佛陀认为真正要求法的人“悉堪能受”。重点是，静下来问问自己：有没有这样求法的魄力与决心？有没有像玄奘大师那样，为法纵使粉身碎骨在所不惜的魄力？有没有像六祖慧能、像密勒日巴那样，为法忘躯、为法捐躯的决心？如果有，因缘具足则明眼善知识就会协助你。如此，要开悟、证果那就“不待时节因缘”。

佛陀就说：士夫若欲闻法，你要真正听闻到出世间法，开经偈“无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，我今见闻得受持，愿解如来真实意”真正讲“无上甚深微妙法”，就是出世间的解脱法，但是我们很不容易能够遇到真正出世间的解脱法，光是要遇到出世间的解脱法，就非常不容易、当你遇到之后，又要能够有这一种法喜，又有这种求法之心，要去下工夫去用功，又是更是少之又少。佛陀就跟大家做一个分析，如果一个人真正体会到生死轮回的苦，体会到内心的苦、众生的苦，众生在苦海之中的这种浮浮沉沉，当他真正要求解脱，他会怎么样呢？粉身碎骨、在所不惜的魄力决心会出来。

如果一个人真正能够听闻到正法，“当日日三时受苦”，就像说你今天要来学法，事实上等于说是一种比喻，也是一种磨练你，你是真的、还是假的，你是真正要修、还是假的，你是真正为法而来吗？他这是一种磨练、考验你，就是说每天早上打一百大板，一百枪就是趴著打屁股打一百大板的意思，早上打一百大板，再来中午也打一百大板，“晡时”就是傍晚，傍晚的时候也打一百大板，也就是一天打三百下，然后每天打、打一百年，这样才告诉你什么叫做真正的出世间解脱法，你愿不愿意呢？你有没有这一种魄力？有没有这一种决心呢？佛陀就说“彼士夫为闻法故，悉堪能受”如果一个人真正是为了悟生死、为解脱而来，一个明眼善知识这样做，他也愿意、也会接受。

所以者何？因为他体会到众生在苦海里面浮浮沉沉。“人生于世长夜受苦，有时地狱，有时畜生，有时恶鬼”不要想像得太抽象，事实上我们常常在一天里面，都在六道里面浮浮沉沉、头出头没，所以不要想像得很抽象、很遥远。所谓“地狱”，如果当你起嗔恨心时，就好像入“阿修罗道”，好像地狱地道这些众生，如果说你像“有时畜生”，只知道一直吃、一直吃，不知足地一直吃，不然就是饱食终日过日子。有时就像畜生过日子一样，有时“饿鬼”，就是不知足、贪得无厌，现出饿鬼相，这就是我们的心态，都是在六道里面，一直在上上下下、浮浮沉沉，因此常常是苦啊！

一个人真正要了悟生死大事，他就是一天受这样打三百大板，也觉得说值得、他也愿意，像我以前在看密勒日巴传，我们不是说去区分密教、西藏密宗，而是说人家那一种为法、求法，让他的上师再怎么样磨练他，他都这样去承担、去接受，那一种魄力、那一种决心，让我都会掉眼泪啊！然后问问自己，我能够做到这样的决心、魄力吗？生死大事是大丈夫事业啊！非将相所能为，没有用生命去求法，怎么样能够突破生死大事？所以，像密勒日巴传可以看。六祖慧能也满不错的，不过在中国这方面的过程，写得比较不详细，事实上六祖慧能也都是这样为法忘躯的。我

们中国有一个很好的典范——玄奘大师，展现出来真的就是为法忘躯，为法粉身碎骨在所不惜啊！在以前交通这么不方便的，一千三百多年前，西元六百多年，唐朝初年从长安一直走，通过丝路、西域，经过帕米尔高原，然后又再绕印度的西北部，再到印度本土，到那兰陀大学去留学，留学完成之后，又背负著很多的经典再回来，不只是八千里路云和月，没有这一种相当相当高，为法忘躯这种魄力、决心，没有这种崇高的毅力，你不可能达成的。

所以，这也是鼓励大家，真正要达究竟解脱，佛陀他本身走过来，也都是用生命去求法，佛陀就是修、修、修，到后来怎么样？经典里面也有写到，佛陀用功到后来是前胸贴后背啊！瘦到只剩下骨头，真正一个到达究竟解脱的人，真正是用生命去修、去找法的。如果你真的了悟生死大事，觉得这方面非常重要，受再怎么多的苦，你都愿意的，因为知道这是让你真正彻底了脱生死，让你真正出离苦海的重要解脱道，再怎么样你都会愿意。当然这也是鼓励大家，真的要有学法、求法得的魄力、决心。如果现在的听闻，以及后面的实修，你所下的功夫是皮毛层，用皮毛层在来听、在修，我同样讲的这些，你所得的也是皮毛层的法。如果你下的工夫是到达肌肉层，你所听到的，会得到肌肉层的法。如果你是用骨髓、用生命来听、来闻法，你会听到骨髓，会听到生命的法。看你的决心，以及看你的柔软度。

（第五节）“尔时，世尊知诸比丘心之所念，往诣食堂，敷座而坐，告诸比丘”“时，有众多比丘集于食堂，思惟世间而思惟”佛陀知道大家吃饱不好好用功，还在论世间是是非非，有的、没有的，于是佛陀就过去跟他们讲：“汝等比丘慎莫思惟世间思惟。所以者何？世间思惟非义饶益，非法饶益，非梵行饶益，非智、非觉、不顺涅槃。汝等当正思惟：苦集灭道。所以者何？当你正思惟苦集灭道，这是义饶益、法饶益、梵行饶益、正智、正觉、正向涅槃”。

【法义分享】凡夫的言论都是不离世间思维，“世间思维”就是谈论那些名、利、是、非、好、坏、对、错、美、丑、孰优、孰劣、谁多、谁少……。若尚未见法、未证果的修行人，所谈仍然是不离世间思维。世间思维谈论再多，都无助于见法、开智慧。问题是：大多数人都不知道自己所想、所谈论的是属于世间思维，更不容易觉知到自己所修的是“世间法”。什么叫做“世间思维”？凡夫的言论都是不离世间思维，而“世间思维”就是谈论有关于名利、是非、好坏、对错、美丑、孰优孰劣、谁多谁少、谁大谁小，在二元对立世界里面，然后比较谁高谁低、谁大谁小，而在这个比较里面，往往都是要衬托出我、我所、我是、我能，我的上师、我的法师、我的宗派、我的法门的优越崇高，我的见解的正确。

“世间思维”就是在二元对立，这是讲总原则，“世间思维”就是在二元对立的世界里面比较，都是要比较出、衬托出“我”，跟“我所”的优越，这就是“世间思维”。如果你还有在己大人小、己高人低，都在“世间思维”里面。尚未见法、未证果的修行人，所谈论仍然是不离世间思维。“世间思维”谈论再多，都无助于见法、开智慧，但问题是大多数人都不知道自己所想、所谈论是属于“世间思维”，更不易觉知到自己所修的是“世间法”。所以，什么叫做“世间”？什么叫做“出世间”？什么叫做“世间法”？什么叫做“出世间法”？大部分的人都不知道。

很多的修行，你是落入在“世间法”里面绕，但又不知道。如果你真正在这半年好好地工夫来闻思，闻思知见正确，知道什么是“世间法”，什么是“出世间法”，按照解脱道次第、步骤去修，可以节省你至少十年以上，不必要的浪费，就是这里所讲的。因为大多数人，你所修、所做的，在“世间法”里面绕，都不容易觉察、也不容易知道。我们现在有闻思到这里来，大家应该可以慢慢地

去体会，如果自己也去检验，还是在二元对立的比较，不是跟自己比较，不是在净化自己，而是在跟别人比较，都还是属于“世间法”。如果你的修行还在要衬托出，我的优越、我的高尚，我是大修行人，我是梵行人、我是.....，都还是在我慢的“世间法”里面。

如果修行之后，你是增长我慢、我是、我能，都是属于在世间法里面绕，因为它是属于比较深的，后面讲述“八正道”时再来讲，因为八正道有“世间八正道”与“出世间八正道”，“世间法”跟“出世间法”方面。

（第六节）“若比丘于苦圣谛当知、当解，于苦集圣谛当知、当断，于苦灭圣谛当知、当证，于苦灭道迹圣谛当知、当修”“四圣谛”全部都要有，“当知”在前面，“四圣谛”里面的苦、集、灭、道，它有一个对应性，“苦谛”是当知、当解，“集谛”是当知、当断，“灭谛”是当知、当证，“道谛”是当知、当修，若是要考试、抓重点字眼，这就是重点字眼。修行上也是一样，大家要抓住重点字眼，首先我们要对苦谛，要有深入而正确的理解，就是闻思的一个阶段，你要去深入地去了解自己的苦、众生的苦、世间的苦，你要深刻去了解，就是“苦谛当解”。你的修行动力不够，表示你的苦吃得不够，你对苦的了解还不够深。

有的人也许会认为说“我觉得很快乐啊！我觉得没有苦啊！没有苦啊！”不是你在逃避，不然就是麻醉，或是吃一些兴奋剂，然后掩盖掉。所谓兴奋剂是找其他的那些，你在用麻醉剂或是兴奋剂，掩饰掉你内心的不安，你没有如实去面对它，它是存在、只是你没有静下来，你没办法静得下来，没办法如实面对自己，那是你在逃避苦，你对苦没有深入地去了解。所以，要如实去面对它，去了解它、去解读它。再来，这是包括自己的苦跟众生的苦，当你对世间的苦，了解越深入之后，你才会进一步要去找寻苦的原因，当你找出苦的原因在哪里，你就会知道病因，就会知道要去“断”，要去断除那些病因，治疗那些病因、病根。病根要去除掉，就是断那些“集”，这些苦就是来自于我们不明了实相，所以背道而驰啊！在抓常啊！在抓“我”啊！那个抓取就是“集”。

再来“灭”，这就是苦海的因、苦海的果，如果我们修行光只是了解这些，没有迈向出离苦海、迈向解脱，这样也不用修行啊！反正没有出离苦海的机率、机会，也就不需要修行。事实上，佛陀告诉我们这苦海是可以出离，告诉我们有一个理想的涅槃彼岸，解脱自在的彼岸。这个境界，你要去实修亲证，你一定要亲证到，“灭谛”就是解脱涅槃的世界，你要去证悟到，到达解脱涅槃的世界。这个灭是跟苦相反的，也就是苦的止息、苦的息灭，解脱自在的世界。你要到达这个世界，需要透过修行，“道”讲的就是修行，更具体展现出来就是“八正道”。

第六节是劝大家“当知、当修，当知、当.....”，后面第七节是说你已知，已经知道，而且余结已断、已证、已修，是讲更深入的，如果你已经做到，你就能够“如是比丘则断爱欲，转去诸结”十个结就一一的断除。“于慢无间等究竟苦边”的“于慢无间等”就是对于我慢，没有间断的去观察它，不管是在禅修或是在历缘对境之中，你都随时去看到有没有我慢的产生？到后来我慢是完全的断除、完全的消失，这样就到达究竟苦边。“究竟苦边”就是解脱自在、涅槃彼岸。“苦边”就是出离苦海，已经上到苦海的彼岸边缘，到苦海的边缘去了，已经到彼岸去了，就是解脱自在的世界。

（第八节）“世尊告诸比丘：有四法成就，名曰大医王者，所应王之具、王之分。何等为四？一者善知病，二者善知病源，三者善知病对治，四者善知治病已，当来更不动发”后面就是解释这个原因，比较具体的解释。佛陀可以称为大医王，为什么能够称为大医王呢？最主要就是佛陀知道善医善知病，知道种种病的情况、症状，就是苦、集、灭、道，“苦”就是“善知病”，是显现出来的

症状，然后这是病因，这是病愈，这是治病、治根本。“苦”就是要知道种种症状，这生的是什么病？你要去清楚去知道。再来，它的原因在哪里？你又能够找到那个病因。所以，要对治这个病因，就是你要去修、去证。当你证到“灭谛”，就是整个病都好了。

“如来、应、等正觉为大医王，成就四德，疗众生病、亦复如是。云何为四？如来知此是苦集灭道圣谛，对四圣谛如实知，彼世间良医于生根本对治不如实知”注意这个“生”，一般的众生对生死大事，没办法根本对治啦！所以“于生根本对治不如实知”“如来、应、等正觉”佛陀成为大医王，“于生”就是生死大事，根本对治能够如实知，“于老、病、死、忧、悲恼苦根本对治如实知，是故如来、应、等正觉名为大医王”佛陀鼓励大家要成为大医王，先把自己的病根、病源医治好，成为具格的医生，再协助众生从病根、病源拔除诸苦。我们治病要治本、不要只治标。

（297页）以前学佛的心路历程里面第八点，让大家参考一下，我在1885年通过中医师特考，也曾经拜师马光亚，他算是中医界相当有名的一位老医师，就算佛教界里面的印顺长老，也曾经是中国医药学院的研究所所长，曾拜师马光亚。与师学习之际有所体悟：当我成为名医，也不能让众生不死，也没办法让众生内心不苦，而且自己的生死大事谁能医治？这是更重要一个问题，自己的生死大事谁能医治呢？当我成为名医，也没办法对治自己的生死大事啊！因此当时我一边在跟老师学习，然后一边自己看到老师已经七十几岁了，也是一天一直忙忙碌碌的，这样一直在解除众生的病苦。但是，我是觉得说当我成为他这样，是这么有名的医师的时候，我内心的苦、内心的不安，还是存在啊！我能够医治的，只是众生身上的病苦而已，真正众生内心的那些苦、那些不安，我就算是个名医，还是没办法帮他们解决，更重要的就是自己的生死大事还未了啊！

这时候我就体会到很多，觉得说我应该更上一层，像佛陀一样，治疗生死的病根、病源，跟前面所讲这一经，佛陀、解脱者大医王这一经，跟佛陀这方面的启示，有很大的关系。所以，后来我又放下医方面，又继续再觅道、求道、修道。因为当时我体会到，治病一定是要治疗根本。像佛陀一样，才是大医王，或是像阿罗汉解脱者，才能称为大医王。佛陀就是阿罗汉、就是解脱者，一样啊！一般称呼大医王，应该就是阿罗汉、解脱者。以高标准来讲，要称为大医王，是要四果阿罗汉。因为世间方面，就像送给你一个扁额，像说华陀再世。以高标准来讲，要称为大医王，是要四果阿罗汉，真正了悟生死大事，真正断除我慢的人，真正明眼善知识才可以。

（第九节）“世尊手执土石，问诸比丘：‘于意云何？此手中土石为多？彼大雪山土石为多？’”佛陀就在地上抓起一把土，然后就问大家：你看我手上的土比较多？还是整个喜马拉雅山的土多呢？当然这是太大、太悬殊的比喻，所以比丘就回答：“世尊手中土石甚少啊！喜马拉雅山土石甚多无量，百千巨亿，算数譬类不可为比”这是无法比较的。佛陀就说：不错！”其诸众生于苦圣谛如实知者，于苦集灭道四圣谛如实知者，如我手中所执的土石；其诸众生于苦圣谛不如实知者，于苦集灭道圣谛不如实知者，如彼雪山土石，其数无量”很明显、也很重要的提示比喻，不要以为“四圣谛”那么好了解，而坊间有更多人认为“四圣谛”是小乘的，是自了汉的，都是完全错误的。

你要究竟解脱，绝对要清清楚楚知道“四圣谛”——苦、集、灭、道，你要成佛，此路是必经的，而且也是最终一定要到达超越的。所以，不管别人怎么样来评论，说四圣谛这些是阿罗汉的、是小乘的，只是为自己、不究竟、不好啦！.....都是让他过去、让他过去，记得！要解脱、要自利利他，“四圣谛”一定要清楚知道，整个修证核心就是在体证“三法印”跟“四圣谛”，你整个修行、修证的核心，包括证果的次第都是一样，就是你对“三法印”跟“四圣谛”体悟的深浅度，来分别

出你是证到初果、二果、三果、四果，因为体悟的越深，你断的我慢、断的结缚就会越多，结缚断除的就会越多，这是修行的重点。所以，我们不要放错了重点，你若放错了，也就白冤枉了。

佛陀就坦白讲，真正对苦、集、灭、道“四圣谛”有如实知的，几万、几百万个人里面，可能只有一个啦！我们还讲的比较谦虚，佛陀这里的比喻，算亿倍的，不只是几百万倍、几亿倍，真正知道苦、集、灭、道的，就如同佛陀手上的土，这样的数量而已。不了悟苦、集、灭、道的，就像喜马拉雅山的土这么多，所以绝对不要轻视“四圣谛”，也不要随便轻易的认为说“我知道！我已经知道！”除非你是至少证到初果，才略讲说你知道的部份。但是证到初果的人，你知道说你还是不究竟，还没有真正的到达，你会更谦虚、更虚心、更踏实的学习。几乎学佛者都知道“四圣谛”的名相，但能真正如实知、如实现观、如实修证四圣谛者，万人中不得其一啊！众生习惯于颠倒梦想，互相催眠、互相缠缚。

（60页）佛陀提到“众生长夜异见、异忍、异求、异欲”，对于三法印、对于四圣谛，很难很难去如实知、如实见，很多人认为“这个太简单、这个没什么！”，都只是头脑里面的知见，没有跨入真正的实修实证。我们今天真的要走解脱道，就一定把这些闻思要扎实，然后就是要实修实证。怎么样在日常生活中就去修行？像我们有讲到无常法印，就是要处处在历缘对境里面去看到无常，这都是在修行，不管多粗、多大的，你也能够看到；多微细的，要看到越微细，就要看你的心的宁静工夫。你的心如果越清越静越明，看的就会越微细、越具体的这些无常。所以，在日常历缘对境中，就是处处要去体悟三法印，首先第一个就是要去体悟无常法印。

（第十节）“时，有众多比丘集于食堂，作如是说：‘我知法、律，汝等不知我所说成就，我等所说与理合；汝等所说不成就，不与理合；应前说者，则在后说’本来是应该在前面先说的，你却把它说在后面。当然，就是说众生都在见诤不断，不断在那里诤辩，‘应后说者，则在前说’都是在指责别人的种种不对。”而共诤论言。我论是汝等不如，能答者当答”。

【法义分享】世俗之人，欲争不断；修行之人，见诤不断。一般还没走入修行之门的人，是欲争不断，就是在滚滚红尘的名利堆里面打滚，看哪里越有利益的，就越多人在那里争、在那里抢。修行之人是见诤不断，尤其大家有走修行之路，这八个字要好好去体会，而且随时来反观、反照，看自己是不是落入这种情况，因为这很容易落入见诤不断，懂些名相知见或稍有体证之后，很容易就加入破除异己的行列，不断的宣说己高人低、己大人小、己优人劣... ..，这个山头排斥那个山头，这个宗派排斥那个宗派，这个宗教排斥那个宗教。凡夫是活在二元对立的世界中，但是真正到达彼岸的解脱者，是超越一切二元对立，所谓的“入空戏论灭”。但是，会讲“入空戏论灭”，会分析的人也很多，但是却常常又不断的在“空”，在那里诤辩不休，性空、空、顽空、空性，又在那里不断的诤辩不休，导致佛教会在印度的消失，跟很多的学佛者，把佛法引导到成为学术化，或是不断的在那里诤辩，这样真的是很冤枉啦！

如果重视实修实证的人，体证到“空”的人，一定是“入空戏论灭”，他会超越一切的宗派宗教，没有那些己高人低、己大人小的。像我现在也是跟众生慢慢在结缘，如果你要诤辩式的，对不起！我不想诤辩什么，那是浪费彼此的时间，没有意义！因为对你也没有益处，你若认为你的见解是对的，这样就好了！我也不想去改变你什么，你不是要问我什么，我如果多回答，对你也没有帮助，这样就不必再谈什么。如果是真正为法，然后要互相探讨，我们都很愿意让大家对法方面，有更清楚的认识、体会。所以，真的就是无诤啦！

印顺长老有一本书，满不错的，大家也可以看，书名叫做《无诤之辩》，在《妙云集》里面有。当我十几年前，还没有看这本书以前，当然也多少会有诤辩，正法受这样的冤枉、受这样的扭曲，觉得一股满腔热血，想要诤辩的气势，但是后来觉得那是没意义的，尤其又看到印老的这些，我是觉得说：不错！很好！而我这个辩解，不是为了要去跟人家比高、比大、比小，不是为了诤辩，这些的说明、这些辩解，只是为了无诤。这是没有对象的，不跟任何人在诤辩，我只是把事实，把《阿含经》所受到的扭曲，做一个辩解、申论，把它说明白，这样而已。至于你要怎么样批评、怎样攻击，那是你的事，我不是要故意跟你去诤的，无诤之辩。

以前我在成长过程，受印老启示也满大的，像杨郁文教授，他本身也是很认真、很踏实，求真求证的一位医师，也是个学者、也是个专家，而且也是个修行方面很好的榜样，都是这样踏踏实实的求真求证，一方面他们所讲的就是据实而论，我不是要跟人家诤辩什么，我就是把所知道的，如实呈现出来，至于你要怎么样攻击，怎样批评、怎么样否认，对我来讲、我无诤。所以，后来我是有一种体会，我们只要显正就好了。有的人认为说我们要去破邪、才能够显正，越破、问题越多，印老做这种无诤之辩，这只是一种显正，把真理、把实相讲出来，如果你现在还不能够认同、接受的，也没有关系，鼓励大家去求真求证，因为真理实相就是这样，就是事实的存在。

（第十一节）所讲都是一般众生在世间思维里面，大家参考一下，有时候要回来对照一下，自己是不是落入在“世间思维”里面？

（第十二节）我们要修止、修观，然后“当修无量三摩提，专心正念”你闻思之后，要更进一步去实修实证，要止观双运，才能够又体悟到更深的“三法印”、“四圣谛”。修定、修止就是为了“止观双运”，以便对于四圣谛、对宇宙人生的实相，进行如实深观，但是很多人却迷在禅定的种种方法与境界上，早已忘掉了修定的目的。这里也是提供一面镜子，让大家参考，因为这也是修行上，很容易走偏差的一个歧路、十字路口。

（第十三节）“世尊！此四圣谛为渐次无间等？为一顿无间等？”佛告长者：‘此四圣谛渐次无间，非顿无间等’佛告长者：‘若有说言【于苦圣谛未无间等，而于彼苦集圣谛苦灭，苦灭道迹圣谛无间等】者，此说不应。所以者何？’“如果你对苦圣谛没有无间等，其他的苦、集、灭、道，说你要到达无间等，那是“无有是处”没有这回事！重点是在苦、集、灭、道，它是有次第的，你要修行、要解脱，“灭”是讲解脱的境界，你若没有对苦，正确而深入的了解，你拼命在那里用功修，佛陀说这一种修法，只是在世间法里面绕而已，不是真正走在“出世间法”上面，因为你那种修里面，会越修越厉害，越修我慢越大。

所以，真正“出世间法”的解脱道，它是一定要苦谛方面，有相当深入的了解。我们要怎样去修啊？怎么样现在赶快去修啊？你现在的重要功课，就是好好在日常生活之中，历缘对境之中，好好去体会，如实去面对自己的苦、自己内心的不安，要看到微细的静不下来。当单独、独处的时候，内心的不安，都已经是在告诉你，内心的那些问题，已经是在浮现出来。当你独处内心不安的时候，又赶快去找一些事情来忙，又错失掉很多能够让你见苦、了苦的机缘。所以，大家要好好对苦方面，在历缘对境中、在工作之中，包括在打坐之中，包括独处的时候，都要如实去面对自己种种的苦，种种的内心不安。还有在历缘对境之中，去看到你的左邻右舍，你的亲戚、你的父母、你的亲友，他们所展现出来的苦，他们都是天使，都在告诉你苦谛，这方面要有深入而正确的了解，你下一步才会扎扎实实，才会愿意去断这个苦的根本原因。

记得！修行、解脱，就是要去断这个苦因、苦果，不是在禅定里面，修行境界怎么样高，我看了佛性，我看了自性，我开悟了！重点不是在那里啦！苦海，你要去清楚的认识，才能够出离苦海。佛陀就讲：苦、集、灭、道，它是有次第的，你若没有好好清楚了解，你后面的不可能正确修行证果。所以，佛陀就讲这是渐次无间，“四圣谛是渐次无间”它是有次第、有步骤，一步一步来的。当你对这个苦有正确深入的了解，你对这个集谛才会正确而深入的去断除，它是有次第、有步骤这样上来的，不是说我这样在打坐，或是我到深山里去闭关，然后我这样打坐、打坐到，有一天我漆桶全部脱落了，我开悟了！我大彻大悟了！.....除非你真的是体证、了悟“四圣谛”，不然你那些都只是一种禅相。所以，你现在真正的修行场所，就是在日常工作之中，日常的生活历缘对境之中，你真的会有体悟，真的有闻思具足，你真的有用功，不管你现在是什么身份，你工作现在是什么岗位，你在家、在工作、在其他地方，都是处处要去见到苦谛，真正修行的动力、魄力才会出来，才真正要去断除生死轮回的根本原因，你若体会一分，越体会深入一分，你后面的工夫就会越扎实一分。

如果你没有好好的体会，修行没有好好体会，后面这些都会是软绵绵的，修行的力道不会出来。如果你的修行动力、魄力还没出来，就是因为你的苦吃的还不够，有的人会跟我讲觉得他好苦好苦啊！但是觉得修行又觉得欠缺动力，要打坐也欠缺动力.....，我就跟他讲：因为你苦吃的还不够啊！他说：我这样还不够喔？如果你的苦吃够了，你的修行是会用生命去修啊！所谓的吃苦，是说你要去如实去面对、如实去了解。一般众生有苦的时候，都是去逃避啊！你说：我受很多苦、吃很多苦！你是被苦逼著，然后又在逃、又在避，你不是说要去了解苦、要去吃苦，都要去消化它，要去如实面对它，你真的要去拥抱苦，而不是去逃避啊！如果你去逃避，你没办法如实去面对，没办法如实去了解，这样你就没办法找出它的根本原因，就没办法断除的。所以，这都是修行的重点，不单是禅修的时候，才是修行重点而已，都是在日生活就要做的。

（第十四节）“如有四登阶道，升于殿堂”“升于殿堂”就是迈向解脱，有四个很重要的步骤，“若有说言‘不登初阶，而登第二、第三、第四阶升殿堂者，无有是处。所以者何？要由初阶，然后次登第二、第三、第四阶得升殿堂。如是，比丘！若于苦圣谛未无间等，而欲于苦集圣谛、苦灭圣谛、苦灭道迹圣谛无间等者，无有是处’”所谓“阶”，不要只是想像成阶梯一样，一层一层的，它比较大的，就是一个阶梯、一个阶梯，一个步骤、一个步骤这样上来。如果你没有经历过这个阶段，要直接跳到这个阶段，佛陀说那是不可能啦！你一定要一步一脚印这样，一直上来、一直上来，才能够到达这个境界，苦、集、灭、道也是这样，就好像说你要到达四楼，要经过一楼、二楼、三楼，这样上来。

真正要到达正确的修行、正确的悟道、解脱自在，前面的这些苦、集，要清楚的去认识，工夫是马虎不得的。所以，修行不是说一直禅修多久，才是真正修行，那是更加强火力的用功，那是重要的阶段，但是我们平常日常就是在修行，这都很重要。

第122页 这里，有整理出来第一个步骤：首先要知道世间种种苦的实况。第二、对种种苦的形成原因要加以探讨，知道苦因，才能对症下药，这就是集谛。第三、确定这些苦是可以断灭的、可以根除的，当你了解这样，就会觉得说我们修行是很有意义的，不是说修行之后，就悲观啦！消极啊！厌世啊！厌离这个世间啊！那都是错误的心态，包括说世间法跟出世间法，顺便再讲一下。有的人就认为这个世间就是五浊恶世、就是苦海，这是娑婆世界，我们要厌离这个世间，到他方世界去，或是厌离这个世间，这样才叫做出世间.....，这是错误的，因为他们对这个世间跟出世

间的解释、了解，已经是不正确了。至于什么叫做“世间”？什么叫做“出世间”？前面讲六入处的时候，有讲过。

真正的世间就是“自我”所构筑、所抓出来的世界，叫做“世间”。请大家看一下第78页经文，这里具体告诉我们，什么叫做“世间”？什么叫做“出世间”？如果你没有正确了解什么叫“世间”，你没办法正确的走向“出世间”。所以，很多人对“世间”的认定都错误啦！以为说那是整个世界，这娑婆世界就是苦海，因此我们要厌离这个世界，那是错误的。真正的“世间”就是“自我”所抓、所构筑出来的梦幻世界，记得！真正的“出世间”是什么？真正的“出世间”是什么？具体的讲，世间、苦海的主角，只要有“自我”存在，我是、我能、我慢存在，你所抓出来的梦幻世界，这是一个无边的苦海，《阿含经》里面都有讲。

如果没有清楚分辨出来，你会出错误的“世间”，你会认为外面这个世间是一个苦海，结果你是拼命要逃避、逃离这个世界，然后到他方世界去。记得！那还是用“自我”，因为你那个“自我”不喜欢这样的世界，还是在“自我”的情况，你是不喜欢这样的世界，然后你要去逃到另外你所要去的世界，都还是用“自我”去追逐、去构筑，那个没完没了！但是很少人能分辨出来，很少！除非你对经典有相当深入的了解，而且又加上你去实修实证，你才有办法，因为这是很深、很深，又是很重要的一个十字路口的分叉点，这方面不容易区分出来。

所以，真正“出世间”就是把我慢、我是、我能、“自我”，要好好彻底去看到它，让那个“自我”的本尊呈现出来，要去了解到你所有的苦海，就是这个“自我”在作祟，唯有当这个“自我”消失断除，我慢断尽，这样你才能够真正契入灭谛，到达涅槃彼岸。所以，脚踏实地的走在八正道上，老老实实的修行。解脱者是已证涅槃，而自然走在八正道上。一般来讲，向初果、证初果，然后到三果、到向阿罗汉果，记得！初果到三果阶段，只能说是学习走在八正道上，不是说我修行，然后剃了头、出了家，然后就是走在八正道上，认为你们世俗、世间凡夫，你们都还在世间打滚，我们就走在八正道上……，不是那么简单啦！如果没有清楚了解，不知道说你所走的，还不是真正的八正道，你只是学习走在八正道上。

如果你有这样的体会、体悟，就会有惭愧心、柔软心，不断的虚心去走、去求证，因为只有真正的阿罗汉、真正的解脱者，才会真正走在正确的八正道上。当你真正正确的八正道，就是走在真正中道上，但是你必须要是阿罗汉，才会是真正走在这上面。为什么说三果以前，还不是真正走在八正道上面呢？还有无明结，这是十个结的最后一个结，无明、我慢，跟“自我”是一体两面。记得！证到三果，它还有五上分结，其中一个结就是无明结，还没有破。所以，这整个修行，你若没有了解，你不知走到哪里了，你只有得到一些些，就觉得说：我已经开悟了！我已经怎么样了！……那都还差得很远。若你已经了解了后，纵然你证到二果，你也不会有我慢，你会愈谦虚、愈认真去修去证，像阿姜曼这样，当他证到二果的时候，一样啊！他又是认真不断一直继续再找、再修。

所以，就算你证到三果，还是有无明的存在，还没有真正了悟生死大事，你内心的苦、内心的不安，都还存在！当你有如实回来看自己的时候，就会看到那个“自我”在作祟，那个我慢在作祟，导致你那个苦就存在啊！你会慢慢去看到，你所有的苦、所有的不安，都是来自于自我的存在，那“自我”不能消失，不能够体证到无我，不能跟整个实相的“无我”溶为一体，就是因为无明障碍住，你还没有真正了悟到无我，还没有真正体证到。最后这个无明就是告诉你，你没有真正去

体证到“无我”。你就是要先体证到无常，要对无常有具体的体证，然后对“无我”方面，你体悟越来越深越深，这是初果、二果、三果，这样一直上来，当你证到三果时候，又更深入、更具体的去面对五上分结。

上次在禅修时，有跟大家讲：你要先去看到“自我”的影子，贪、嗔、痴、我慢……十个结，那些种种结，都是“自我”所产生的影子，后来你要去面对这个本尊，这里很深！，因为一般错把找到这个本尊，以为说：找到“我”了！明心见性了！……错把这个又当作目标，但不知道，所以修到后来就是很狂傲，所谓的“狂禅”都是这样，但是这很深！先跟大家说，算是先拿一面镜子给大家参考，以后若慢慢走到这里，你才能够去照到。你若能清楚去看到自己的“自我”，也能够清楚看到别人是否有“自我”。在你还没有真正解脱以前，要有一个理想的目标，要确定我这样修行有意义嘛！要了解我们这样修行有意义、有目的，有一个理想的世界，有一个可以出离苦海的世界，可以让我们去修证到，这时候你才会真正脚踏实地，一步一脚印的来修行。包括说刚才所讲，一天打你三百下、你都愿意。为什么一天打你三百下，你都愿意？因为你知道有一个能够出离苦海的目的、可以到达。

所以，前面没有清楚正确认，后面修行的功夫，还是不会很扎实，若被人磨了，你会走的像飞也似的。这是闻思上面，要有整个这样上来，但是实修实证方面，是你要透过这个修、到后来，才能够真正的体证到灭谛，契入到灭谛，真正断除这个苦的根本原因，你这个苦才会消失。但是，我们了解的步骤是这样建立起来的，当我们在闻思、在理解的时候，你要有这一种断的魄力，你必须要对苦先有深入正确的了解，这样你才会有这种断的魄力出来。你有崇高的理理、目标，知道修行是非常有意义的，这是非将相所能为的，这是大丈夫事业，这时候你会用生命去求法，你会用生命去修，再怎么磨你、你都没关系、你都愿意，这种修行的魄力出来，你才能真正体证到。

第一个是证悟无常，当你先知道无常，再来体证无常，然后你稳定之后，才能够证悟到灭谛，包括说无常跟无我，一样有它的次第，你必须要先体证到无常，深刻的去体证无常，到后来才能够真正去体证到“无我”、做到“无我”。所以，高楼大厦要落成——来自深厚的地基与坚固的建筑，“顿悟”——来自渐修、自实修。有人告诉你：我们这个法门又顿又快，即刻开悟啦！即刻成佛啦！……拜托啊！没有那些扎扎实实的功夫，你一个鸡蛋拿过来、把它戳破，说马上小鸡跑出来，可能吗？记得！顿悟它是来自于渐修，你要不断的去酝酿、酝酿，闻、思、修，都不能够马虎的。闻、思、修，看你用功多少、酝酿多少，将来的爆发力就会爆发出来，你投机取巧没有用啦！就是要扎扎实实的这样。所以，顿悟它是来自渐修、来自实修的。

（第十五节）“苦谛”到底有哪些？世间的苦有哪些呢？“苦者，谓生苦、老苦、病苦、死苦、恩爱别离苦、怨憎会苦、所求不得苦，略说五受阴苦，是名为苦”受阴苦就是五阴炽盛苦，具体来讲，就是我们的身心，我们的身、口、意，常常一直在冲动、冲动、冲动，很难停得下来。除了我们身心的冲动以外，我们常常一跟境界接触，就是跟境界黏在一起，然后又被境界牵著鼻子走，作不了主。常常在事情发生了之后，到后来才去后悔，或是这样后知后觉，这就是五受阴的苦，常成为境界的奴隶、作不了主。

“四圣谛”勾勒出我们修行的重点核心，已经是闻思里面的核心。“三法印”跟“四圣谛”，就是闻思里面的核心，整个修行就是要回来体证、回来实践这方面。后面讲述“八正道”，再来解析后面的

“道谛”，道谛就是告诉我们：你怎么样逐步去实践？

【幻灯片】

今天是讲苦、集、灭、道，最重要的苦谛方面，如果了解不够深入，修行就没办法很扎实、很深入。一般众生对苦方面常常都是在逃避，如果没有无常法印，苦谛会消失的，就没有所谓的苦谛，因为你所要的，都可以如愿以偿。所以，苦谛是建立在无常上面，然而不是说无常本身就是苦，而是因为有无常的现象，但是众生不了解、不了悟，然后跟实相背道而驰，你一直要抓那个常，一直要抓恒常，一直要抓你的梦幻世界，一直要抓你的要，但是偏偏事情不如你愿，于是那个苦就会产生。

这个人为什么会这样肝肠寸断？为什么会伤心欲绝？因为“我的”先生竟然成为一堆一块一块的焦尸，我怎么可以接受呢？我希望他长命百岁，希望他跟我长相厮守，他怎么可以在这样的空难之中，成为一堆焦尸呢？！她的苦就是因为她没办法去接受这样的一种事实。华航的一个空难，就算做到中央银行的总裁，还是一样啊！不是说你官大，在这空难中你是很重要的角色，你不能死、别人可以死？还是一样啊！所以，所有的苦是来自于我们没办法接受无常的现象，然后一直在抓我们所要的，一直在构筑我们的梦幻世界，而不愿意去接受实相世界，于是就这样伤心欲绝。在这一次空难中，有一家竟然是祖孙十三人一起同时罹难，真的就是都在告诉我们无常的法印。

再来，为什么这个人会如此的心碎、如此的哀恸？都是因为“我所”，“我要”的世界破碎了。这个“自我”，它一直在抓“我所”，在构筑它很多要的梦想世界，这个梦幻世界是要排斥无常，它是要抗拒无常，不容许无常法印存在。所以，当无常显现时，它是没办法接受的，修行就是要去了悟无常法印，了悟无常的实相，然后让我们从梦幻世界里面走出来，你看这样的一场空难，以前还标榜说新航他们是零事故的，但是就在一个台风夜，意外的灾害就产生了，无常啊！他们都是如实宣说无常的法印、无常的实相，在他们死亡的前一分钟，没有一个人会了解他下一分钟会死亡，他的家属也没办法去接受这样的事实，这都是我们在跟无常法印对抗。今天讲述的苦谛，都是我们一直在跟事实的存在——无常跟无我在对抗，因为我们就是一定要构筑常啦！构筑恒啦！构筑我要的常恒不变。

你看尼泊尔王储枪杀国王、皇后，都在告诉我们众生，除了刚才所讲无常以外，再来众生的“自我”，都是一直在我、我慢作祟，每一个“自我”它都是这样，都是在四种食里面打滚，整个众生是在食物链里面打滚。这是皇后，这是国王，看起来好像很性格，但是还是死在他儿子的枪下啊！父母亲都死在儿子的枪下啊！他为什么后来会做出这样一种惨绝人寰的人伦惨剧呢？他内心一定是非常非常的苦啊！为什么非常的苦呢？因为他的“自我”一直被吃、被吃、被吃，父母亲一直要主宰他，父母亲的意思，我是皇后啊！我是国王啊！你要听我的意思啊！你要照我的意见去做啊！你要照我的意思去做啊！就是“世间”的“意思食”在冲突啊！他的“意思食”想要吃他，但是他很苦、不愿意被吃，到后来就发生这样的悲剧。

众生如果没有修行、没有学佛，常常是在吃跟被吃里面，一直在吃、吃、吃，但是你有吃、就有被吃的。所以，当你在吃，你也有可能被吃啊！众生只是想吃、又不喜欢被吃，当你被吃的时候，你就会很苦，就想逃、就想避，但是一方面你又会想要多吃，那个“吃”就是聚集，当然我们是用比较露骨的字眼来讲。事实上，整个就是在食物链，如果没有把生命意义发挥出来，就是在四种食里面的食物链里面绕，佛陀就是要我们清楚看到这方面，然后让我们能够跳脱出食物

链。王室早失和，这是国王、这是皇后，这是凶手的皇太子，这张就是他们出国访问，你看国王还是继续做他的秀，但是他们有满腹的不高兴，他要离开，皇后无奈的看着他，彼此已经是有很多意见上的冲突、摩擦，所以慢慢的这样酝酿、酝酿，到后来就是吃跟被吃摆不平，结果就发生这样的惨剧。

这一张图画，是名利、权势都有啊！世间有多少人能够有到达这种环境、这种境界，几乎说需要什么就有什么，这是当国王的，然后全家福，在皇宫里面啊！当世界的四种食，不断的冲突、冲突，到最后解不开，到最后就是全部的悲剧，佛陀就是要我们如实去了解苦谛，不要以为说这是别人啊！我们应该没有啊！有的，除非你能够迈向“出世间法”的解脱，才会跳脱出四种食的食物链的轮回，不然你是在四种食里面打滚，我们对苦谛要如实知，才能够针对病因找出来，然后你才有可能跳脱出来啦！才有可能出离苦海啦！

以色列跟巴勒斯坦，常常就是在这里，政治上中东不断的冲突，每个人都有他们一大堆一套“我是”的立场，我们自以为是的立场，都认为别人欺负我们，以色列认为巴勒斯坦欺负他们，巴勒斯坦也认为他在欺负他们，彼此都是站在自己的立场，然后在排斥别人，或是站在自己的立场，认为都是别人在吃我们、别人不对，彼此没办法站在对方立场，来互相包容、互相体谅，“一体”的心境没办法真正去体证到，就是在二元对立的世界，这样不断在杀来杀去。你今天杀了他们，明天他们会报复的，就在一直报复来、报复去，当你杀别人，事实上就是杀自己同胞、杀自己。

一个修行证果的人，到后来就是体会跟整个众生就是一体，以无限的慈悲、无限的爱心，爱护每一个众生啊！里面没有嗔心，不会嗔心去伤害任何人。一般众生就是这样不断在吃、吃、吃，但是被吃的，很不愿意去面对被吃，这都是无常啊！一般众生都是不断的在逃避无常法印，不愿去接受它，偏偏这个无常法印，不管你再怎么逃、再怎么避，它都是真理实相的存在。一般众生对无常跟无我这个实相，都不愿如实去了解，修行人也是很多一样，都是不愿意如实去面对无常跟无我这个法印。

因此，很多修行的法门方面，跟佛陀所讲的出世间法，还差了很大的一段距离，所以世间法、出世间法，我们要清楚区分出来。你看！就是不断一直在吃、吃、吃，一直在吃，然后就是被吃。如果你生命的意义没有找寻出来，我们都是不断在食物链里面、六道里面，一直在头出头没。众生都喜欢鸾凤合鸣、麟趾呈祥，都喜欢好的一面，在结婚的时候，大家快快乐乐的结婚，但是结了婚没多久，就是开始吵架，甚至到后来就是要闹离婚，我们都只爱想要的一面，而对不要的一面呢？都不去接受，你只考虑到结婚的快乐，但是都不愿意去面对无常。所以，你都只是看到这些，后面的这个看不到，现在都不要去谈它，如果说一个人能够去学佛，能够去了悟这些实相，当考虑要结婚，没关系！大家结婚，但是你要知道无常的变化，如果你真正有体会无常这些法印，你会尊重自己、也会尊重彼此，而且夫妻的冲突反而会减少。

我们一般都喜欢被人家供奉，被人家尊重、被人家尊敬的，那个偶像、明星偶像，被人家肯定的那些，但是当你被冷落、被丢弃在旁边，坐冷宫的时候，你很不愿意去接受，人喜欢活在人家的肯定掌声中，当你被人家冷落的时候，很难安得下来。你能不能去了悟这些？不管是别人把你高高的供奉，供养你、供奉你，或是说不需要的时候，把你丢在路边，你也都能够笑容满面，了悟无常，以平等心面对，能不能？如果不能，你的苦就会产生，因为这些都是世间的实相。当众生需要你的时候，就会把你供奉的好好的；当不需要你的时候，就会将你冷落，你要能够以平等心

来面对。

当我面对人生生命的苦海，如果不能够了悟无常，这个“自我”一直抓著不放，你要跟这整个的无常的法流对抗，你会常常被这个，把你打得头昏眼花，你会在那儿自哎自叹，人生不如意之事十之八九啊！天公都这样作弄我啦！我的命运怎么这么衰？！再去算一算命，再来祭一祭... ..，你还是没有针对那个病因去找出。所以，一般众生想要找出苦因方面，于是就赶快啊！我赶快去修、修.....修了之后，看看能不能把这个海压掉、去掉、消除掉，而很少能够回来针对苦的病因在哪里。苦海就是由“自我”所造成，“自我”不消失，你就是常常在跟境界冲突，因此常常会被境界打得你头昏眼花、昏头转向。所以，你看常常在那里喊苦啊！被夹在这里，那个脸很苦啊！上面压力啊！左右压力啊！这人被压著，都扁下去了，这个脸展现出来很苦啊！鼻子都压得凸出来了，嘴也在喊苦啊！我们常常被种种境界，更具体讲，就是被无常追得好苦啊！一直在逃避无常啊！讲更深入一点，就是一一直在闪躲黑洞啊！死亡啊！

苦的最核心就是怕死亡，你会怕它，因为还没有真正了悟生死大事，一直在怕黑洞，一直在逃给黑洞追，于是会觉得种种压力啊！所以，你不愿意去接受无常方面的，但是世间天天不断在告诉我们，整个大自然、整个大地，都在告诉我们无常的实相，但是众生也还是这样，很少如实去面对无常法印，很少能够如实去面对苦谛。你就要真正了解无常、了解苦谛，你的修行才能真正踏实的走上出世间，这都帮我们勾勒出重要的重点出来。

管你什么再大的什么王朝，我一摇就把你摇倒了，这是东势王朝，台中还有几个什么王朝，也都是全部都倒啊！所以，这个都是在告诉我们，你的我慢，你的我是、我能，你所构筑的梦幻世界，无常法印会把你这些摧毁掉。所以，你是在在抗拒无常，一家五口同赴黄泉啊！一场九二一大地震，在一夜之间，就只有几秒钟之后，就是这样，都是在告诉我们，无常、无常生灭，无常的法印，何去何从啊？他很自然的显现出心力憔悴，但是大自然是要摇醒你、唤醒你，你所构筑任何庞大的梦幻世界，大自然都有办法把你摧毁掉，但是众生很难从大自然的这些启示里面，去真正觉醒过来，还是不断的要逃啊！要避啊！

你认为说你吃很多苦，但是你有没有如实去面对苦、去了解苦。如果你没有如实去面对，没有如实去了解，你还是一样在逃避苦啊！在逃避无常！所以，都是在告诉我们无常的真理实相。埔里地区，本来是佛教寺庙，包括道教、佛教寺庙，是密集度最高的、全国最高的，很多高僧大德，很多修行人、很多法会都在这里做，不管你再怎么，无常一样照显现给你看，照呈现给你看啊！无常、无常啊！任何东西都无法脱离黑洞的引力，只要有现象界的生起现象，绝对没办法脱离无常法印。如果你有办法脱离无常法印，无常法印就不是真理，它就不会存在，黑洞的存在也是在告诉你，生、住、异、灭，成、住、坏、空，无常的法印要如实去了解。

这就是生命的黑洞，众生深层的苦就是在逃拒、在逃避、在惧怕这些，不敢去面对，不敢如实去面对，包括很多修行方面，虽然一直知道无我、无我，但是深层生命的“自我”，还是抓著啊！那个我慢还是抓著啊！证到三果，那个“自我”都还不敢死啊！还不敢放啊！都还一直在怕死，对生死大事还没有真正了悟。如果你真正了悟，那个“自我”一定会消失的，这就是生命的黑洞，一般众生都不愿去面对，在逃避啊！不然就是麻木无知，不知不觉啊！或是后知后觉。所以，我们今天吃种种苦这些，它都是天使，不断在提醒我们、告诉我们，众生的实相、世间的实相，让我们如实去面对，这样你吃得了苦、认识了苦，所以我说：知苦、解苦啊！那苦你要澈底了解的，这样你

才会正确的修行，不然你看我们众生怕生病啊！

老、病、死，是一个三十几岁的人得重病，结果他开刀之后，都在死亡边缘挣扎，这都在急诊室里面，而且在加护病房里面，他身上插多少管子，你知道吗？整个人都是昏迷的，他的生命能够维持下来，要有多少的因缘，不断的来支撑他，你的我慢，能不能多看这些老、病，这个病是一个天使，别人这些在告诉我们，他是天使，也是在告诉我们，我慢是禁不了病的折磨，我慢是禁不了老、病、死的折磨，这都是无常真理在显现。如果你不了解，不管你怎么逃、怎么避，到最后你还是无可奈何的，被死神、被黑洞、被无常……逼到死角，无路可逃的这样面对，这是一般众生。

佛陀就是了悟这些，希望我们能够真的去认清实相，然后很快快乐乐的，把解脱道找寻出来、这一生、这一世，你就能够解脱自在，出离生死轮回苦海。所以，真正的学佛，它是非常非常正面的，它是开发智慧的，它是让我们了悟宇宙人生实相的。了悟宇宙人生实相，具体就是要体证“三法印”跟“四圣谛”，一般众生对人生茫茫苦海，就是一种无力感，面对无常，茫茫的人生大海，很少能够去了悟实相，就是无力啊！呈现出来一种面对茫茫人生一种无力感，这是无明啊！不了解啊！不了解原因啊！不了解宇宙的实相，然后受苦，又不知道原因在哪里，于是人生就是不断在苦海里面。

今天大家要迈向解脱道，大家就是要不断去找寻、找寻，要知道自己的不足，要把这整个解脱道弄清楚，知道你现在是走到什么样的步骤，什么样的阶段，还有哪些不足，十个结你要清楚知道，知道说你现在断了哪些，还有哪些还没有断，你要清楚知道，这样你才会一路的一直迈向究竟解脱，会像佛陀一样的，说非达目的绝不终止的魄力、决心才会出来。所以，当我们这样不断的闻思，静下来止观双运，记得！重点不是在打坐的姿势，或是打坐的长久，而是要有内容，你要去静下来止观双运，去体会三法印，体证四圣谛，要不断的把这条解脱道，要扫除、清除出来，清楚的看到解脱道。

一方面对我们本身的贪、嗔、痴，也要加以清除，这样才能够在茫茫的黑夜之中，找寻到解脱道，这座灯塔就像佛陀告诉我们的，这些解脱法、解脱道、阿含解脱道，佛陀本身以及所讲的这些法，它都是一个指月的手指，就是一个黑暗中的灯塔，协助我们能够迈向解脱、涅槃的彼岸。阿含解脱道，就是一条能够协助我们穿过丛林而不会迷失，能够到达彼岸，就是像一条解脱道，我们这样逐步的、依次，这样走上来，你可以体证到、看到世间法，这些缘起的一切，也会去看空。这一张有呈现出来，一个是解脱道，你扎扎实实这样走过来，看到世间缘起甚深，又看到空的甚深。

解脱道，我们说要闻、思、修、证，要苦、集、灭、道，这些都是让我们去了悟真理、了悟实相，然后从此岸到达彼岸，所以是可修、可证、可达，你要真的要到达彼岸，这一条路要走，真正要到达彼岸，就是要进入实修实证的道。但是，你前面的闻思，如果不够深入、不够具体，你很难说用生命去走解脱道的，当你慢慢逐步的深入去了解，你会再来进入实修实证，这是修道之后，然后你会去证悟到：哇！整个身心内外，整个大自然都在告诉我们，无常的一直在刹那生灭变化，当你了悟这些实相、了悟真理的时候，你也会体证到无常跟无我，它是中性的，记得！它是中性的。

当你了悟无常跟无我是中性的时候，你才会完全不惧怕，完全不害怕，完全不抗拒，最后你

会跟这个无常、无我完全溶为一体，那个“自我”才会消失。如果你不能够体证到无常、无我是中性，你会惧怕它，对于无常，你只是看到负面的；对于“无我”，你只是想到顽空、断灭空啊！空无一物啊！你会惧怕“无我”，所以你就不敢放。因此，你要从一切现象界，包括我们身心内外，包括大自然所呈现告诉我们的，海水、海浪，它都是不断一直在波动、生灭变化，整个空、整个云，都是在告诉我们无常的法流，而且它们也都在告诉我们无我、缘起甚深，你要多去看“大地风云经”，大地、大自然都在告诉我们，一直刹那生灭变化，这是“无字天书”，要多去看“大地风云经”啊！

这些都是活生生的佛法，看到水，它们一样都是在波动、流动变化，这些云也是一样在流动、波动变化，因此要去看懂“大地风云经”，当然在你当下历缘对境的身心里面，它在你的身、口、意里面，展现那些无常、无我，也是一样都要去看。再来，你要去看这个缘起的有，而你更进一层去体会到“空中生妙有”，因为有空，现象界的缘起的“有”，才能够存在；而现象界缘起的“有”，它又是无常生灭变化，这算是很深的所在，我们要去看无常法印，这一片叶子已经在呈现无常生灭的变化，但是它也在告诉你，它的存在这是缘起，而缘起背后，它是整个以空为背景、以空为舞台，这是很深的，我们以后再慢慢去体会。

当你慢慢地去了悟，从大自然、大地风云经，从大自然之中，慢慢地去体证三法印，体证四圣谛，你会看到整个天地整个大自然的“无上甚深微妙法”，当你对天地的浩大、天地的奥妙，愈体会愈深的时候，你的“我慢”就会愈减少，我是、我能就会愈减少，你原来构筑梦幻世界的那种抓取、那种集谛，就会渐渐的断除。所以，这个都是让我们去看大地风云经、大地的这种奥妙，无上甚深微妙法。

当你慢慢的愈体会愈深，整个大自然——地、水、火、风、空，对众生、对我们生命的这些奥妙，它们所启示的这些，当你愈体会愈深之后，你会知道每个众生都是脚踏大地、头顶青天，你对这整个大自然愈来愈体会愈深之后，你的“我慢”愈降伏，心会愈柔软、愈谦虚，我慢愈减少，你的头就会低下来，身心是很柔软的。你若知道愈多、懂愈多，你就会愈谦虚，那些我慢、我是、我能，都是来自于你不了解，整个天地、大自然的浩大、伟大，以及那一种玄奥。事实上，整个大自然的呈现，在告诉我们缘起的“有”，一花一叶都是在告诉我们无上甚微妙法，都在告诉我们缘起甚深，而且它们也都在告诉我们无常法印，也在告诉我们“无我”，因为它们的存在都是整个地、水、火、风、空的巧妙组合，这些地、水、火、风、空，它是无上甚深微妙的，你看这些变化莫测，包括云、包括整个空的这些，构图出一幅很美的世界。

如果你“自我”不死，没办法看到美丽的世界，你会厌离、厌恶这个世间，那是没有正确的了解。如果你能够真的从大地，读懂大地风云经，那个“我慢”才会真正降伏，那个“自我”才会真正的降伏，你会跟整个天地溶为一体，就是体证到《心经》的世界。

《心经》的世界，是属于苦、集、灭、道，那个灭谛、实证的世界，这个很深！我们现在是闻思阶段，再来修证，以后讲到后面“证”的第卅四章时，对这方面再来做比较深的解析。当你实际去证悟到这些时，“无苦、集、灭、道”是证果的阶段，前面如果没有脚踏实地去了悟、去体证四圣谛，你绝对没有办法证悟到此境界的。你要大彻大悟，一定来自于实修渐修，如果你没有经过实修、渐修，你说《心经》多好、多妙，你再讲一千遍，再读一万遍、再讲百万遍，你还是一样啊！跟这个世界不是实证，不然就还是在那里苦啊！所以，这是属于实证的世界，只要大家依著

「阿含解脱道次第”逐步上来，你一定是可修、可证、可达。

当你真正体证到之后，就是“无老死”，就是已经了悟生死、超越生死，但这都是要实证过来，然后“以无所得故，菩提萨埵，依般若波罗密多故，心无挂碍”这才是真正解脱自在的世界，但是要真正做到“心无挂碍”，一定是“我慢”要断尽，只要你“自我”还存在，你的心就一定有挂碍。所以，要真正做到心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，于是能够达到究竟涅槃。为什么会无有恐怖、远离颠倒梦想呢？这是一定要超越二元对立的，没有那些二元对立，于是究竟涅槃。

所以，修行就是让我们开发智慧，了悟宇宙人生实相，是非常有意义的，不是一般的将相所能做到的，大家要肯定我们所走的、所修的这些，它非常有意义，只要大家进一步去实修实证，一定能够出离苦海。

第十五章 八正道

第十五章 八正道

八正道这一章，算是相当的重要，就是所谓苦、集、灭、道的道谛。但是，有一点满重要的，很多人以为说他懂得八正道，八正道的名称也都会背了，也都很熟了、然后也会宣说了，就以为自己已经走在八正道上了，结果不知道你所走的八正道，常常是在“世间法”里面的八正道，而不知道，很冤枉啊！而且常常自以为就是走在八正道上，然后自己所认知的就是正知正见，跟自己所认定标准不同的，就是邪见。我们今天就有需要深入把此过滤、分析一下，什么叫做“世间的八正道”？什么是“出世间的八正道”？如果没有分清楚，在修行路上，我们往往落入在“自我”意识，所预设的八正道里面，而不知道，你会走很多冤枉的路。

（第一节）“世尊告诸比丘：如日出前相，谓明相初光。如是比丘正尽苦边、究竟苦边前相者，所谓正见”一个人真正走上“出世间法”，真正是要迈向究竟解脱，正知正见会先建立起来。当你有正见的时候，后面的正智、正语、正业、正命、正方便（正精进）、正念、正定，就会连贯性的，像骨牌效应这样的，后面的就会慢慢一起带出来。“起定正受”就是一个人具有正知正见，然后能够“止观双运”，所谓“起定正受”就是止观双运。当一个人具有正知正见、又止观双运之后，“圣弟子心正解脱贪欲、嗔恚、愚痴，如是心善解脱”当一个人具有了正知正见，然后“止观双运”，了悟宇宙真理实相之后，他就能够解脱自在，因为他远离颠倒梦想。

一个人能够真正建立起正知正见，他就必然会正确走在八正道的解脱道上，这里所谓的“正见”，意思就是“智慧眼”。八正道是以正见为前导，正见就是智慧眼，你要打开智慧眼，讲更深入具体一点，就是你要见法，否则你所谓的正见，都是头脑里面的知见而已。所以，八正道是以正见，也就是以智慧为前导。

（第二节）“世尊告诸比丘：若无明为前相，故生诸恶不善法。时，随生无惭、无愧，无惭、无愧生已，随生邪见”其他的，以此就类推了。再来，“若起明为前相，生诸善法”你具有“诸善法”，惭愧心就会生起，然后“能生正见”。一个是“无明为前相”，一个是“明为前相”，记得！这里最重要的区别就是：一个是“无明”跟“明”，最重要就是对身心内外、宇宙人生的这些实相，你有没有如实去了悟？有没有如实去现观？你如果不清楚，叫做“无明”。如果你能够好好把心宁静下来，然后去看清万事万物的实相，也就是“无常”与“无我”这些法性，就能够转“无明”为“明”，后面就会生起惭愧心。

记得！如果前面是“无明”，你一个人纵然很认真、很用功修行，但是因为你没有正知、正见，走偏了都不知道，因此没有惭愧心。如果修行没有以惭愧心为出发，不管你再怎么认真的修行，都会偏离八正道、偏离解脱道越远。所以，不要急著找一个法门一门深入啊！如果最根本重要的正知正见没有建立，以及没有惭愧心、没有柔软心、没有感恩的心，你不会走上“出世间法”的解脱道。解脱道的整个架构、次第要弄清楚，这是非常重要的阶段。

【法义分享】如果没有正知正见，就不可能走在真正的解脱道上。而正知正见来自于听闻正法、如理思维。问题是每个宗派、每一种宗教，都强调自己才是正法、自己才是正知正见，怎么办？就要用智慧眼去抉择、去求证。如果是宇宙的真理，必是禁得起任何时空的考验。一个满重要

的关键，我们现在宗教界，不是光佛教而已，宗教界很普遍存在的，而且问题很严重的一个问题，就是每个宗、每个派、每个教，几乎都认为自己的才是最究竟，几乎都认为自己的才是最好，自己的才是正知正见。很多的宗教师，他也会把自己所认定的这些，就界定出这些就是正知正见，然后他会为一个正知正见，设定一个范围、一个框框，符合哪些条件，就是正知正见；如果你所做的，跟他所界定的这些不符合，他就把你落入打入邪知邪见，然后大肆批判。这是在宗教界里面，问题很严重啊！而我二十几年这样走过来，也看得很痛心！

当一个山头确立起来之后，以这个山头的大师为核心的正知正见就建立起来，然后跟我这个山头大师的核心不同的这些，就批判为邪知邪见。我们一般众生，只要他还没有证到四果阿罗汉以前，常常是在用“自我”，然后去界定正知正见。一般的众生，他会用一个“自我”为标准，然后去界定他所认定的正知正见，再来他又会设定一个框框，因为只要你有“自我”，你就有个人的框框架构，他会设定一个框框架构，再来呢？你符合这个框框架构，就是正确的；不符合这个框框架构，就是错误的。所以，我把它归纳出一个原则，一般人一般都会落入一个“顺我则是”、“逆我则非”，也就是顺我则正、逆我则非，逆我的就是邪啦！很多很多啦！

佛陀对于正知正见，有佛陀的一个界定范围，佛陀非常鼓励我们，大家要去求真求证，是不是这样？要去求真求证，不要人云亦云啊！不要别人界定说：这个才是正见，跟这个不同，那就是邪见……！这样都是落入自我意识里面运作，而不知道。在修行路上，很容易如此啊！如果现在没有特别强调，以后也许你又无意中，落入那个框框里面，你都不知道啊！所以，这一关是很大的一个分岔点，很重要的一个分岔点，也很不容易分辨出来的一个分岔点，希望大家具有这一种智慧眼，能够去分辨得出来，避免再落入这样一种无谓的争见里面。

顺我则是、逆我则非，像以前布袋戏里面藏镜人讲“顺我者生、逆我者亡”，那是黑道的老大和这种生死是非，落入一种很严格的分判、分判，认为顺我者生、逆我者死，但是宗教界里面这种现象很普遍，顺我则是、逆我则非。你不要讲说：是他们才会啊！我没有啊！我不会啊！……错了！事实上，我们很容易常常都在犯这种毛病，包括戒律上面的认定标准，我们一般人也都是。

举例来讲，喜欢吃素的人，你就认为吃素才是正知正见，吃素才是真正修行人，不是吃素的就不是修行人，我们常常会有这样的一个分辨，或是包括说不持金银戒，有的人就坚持一定不可以拿金银，拿到钱、碰到钱，就是邪知邪见，你就不如法。如果要在上面见争不断，而且光是在枝流末节上面，就让你忙个一辈子忙不完。所以，我们修行就是要回到核心，要超越二元对立，只要有“自我”存在，都一直在二元对立、在框框里面，永远跳脱不出来。这方面，希望大家能够有所诚惧，提醒自己不要落入在二元对立里面，然后绕而不知道。

我们平常在日常历缘对境中，几乎都是常常在“顺我则是、逆我则非”的框框里面，所以你不要以为：我没有！我不会！只要你没有警觉，常常都是在这样而不知道，就是无明遮障。如果你有警觉到，就会产生“明”，正见就会出来，你会有惭愧心的。这方面，大家一定要慢慢去觉察到，你才能够跳脱出来，否则你落入在里面而不知道。

（第三节）“世间有三法，不可喜、不可爱、不可念。何等为三？谓老、病、死。世间若无此三法不可喜、不可爱、不可念者，无有如来、应、等正觉出于世间”因为有老、病、死，生死大事的问题，所以才须要修行、才有解脱者，而你要迈向解脱，所谓苦、集、灭、道，你要了悟这个苦的种种实相、现状、状况，你才会更进一步去了解苦的原因，这是“集”，去了悟“集谛”。问题是，

你光是知道说，众生就是在苦海里面，也知道这些原因，但是认为这是宿命论，没有解脱的可能啊！或是说几乎微乎其微啊！灭谛没办法了解，就没办法体会有出离苦海的灭谛存在，你认为说：修行没用啊！所以你就不会走上“道谛”。

但是，佛陀就坦白跟我们讲，这个苦是可以止息，是可以灭除的，这苦海是可以出离的，而出离的道，就是八正道。解脱的道路，就是八正道。因为有“老、病、死”的生死大问题，才需要修行，因为经过真修实证，才有上到彼岸的解脱者出现。所以，众生是在生死苦海里面头出头没，然后一直都要找寻解脱的方法，记得！一般众生都是要找寻解脱的方法，只是有没有找到？只是你所找的是方便法、还是究竟法？每天你在工作，你每天在忙碌，事实上你都是要对治你的苦，一方面你是要让你的苦不产生，都是要求解脱。像小孩子他静不下来，他需要玩具，因为他静下来会很苦，因此需要玩具来让他暂时的解脱，但是那个都只是暂时性而已，青少年他们静不下来，要常常去打电脑、打电动玩具，上网站上去飙网或是去飙车，事实上就是他们内心的苦，内心不知如何安下来？所以才需要找一些方法，来让他的苦放掉，都是要找解脱方法，都是要找解脱道，只是所找的都只是一些暂时性的。

像有的人他很苦、很苦闷、压力大的时候，有的人就藉酒浇愁，但是你喝再多的酒，顶多只是让你暂时麻醉，让你暂时忘掉而已，那个都是在找寻解脱的方法。有的人他一直忙，一直忙忙碌碌的冲刺他的事业，或是在名利堆中一直在追逐，他静不下来，因为他内心没办法很知足、很安详、很快乐，他没办法面对真实的自己，他也是要逃避苦，也是要解决苦，于是有种种的忙碌。除非你真正是一个解脱者，除非你真的是一个心安无事、体证无为的人，不然你很多很多的忙碌，都是在找寻解脱的方法，都是在治疗那些苦。只是这些“药”往往都往往只是治标，或只是一些麻醉剂，或只是一些止痛剂。

佛陀希望我们能够静下来，不要光只是吃麻醉剂，或是吃止痛剂、或是只治标，我们要把真正的根本原因找出来，要治本，要找寻一条真正的解脱方法。修行路上也是一样，很多很多的法门，都只是让你暂时忘掉烦恼，让你暂时麻醉、麻痹，这样而已。八万四千法门，都是要让你不安的心灵能够安下来，静下来之后，如果你没有进一步去导向正知、正见，八正道的修行，闻、思、修、证，去了悟实相，所有这些八万四千法门，让你静下来，那只是一种镇定剂。你静下来不是目的，静下来之后，要更进一步去“止观双运”，去了悟眼前就存在的这些真理实相，要处处去求证“无常”与“无我”的实相，要去了悟宇宙人生的实相，要去了悟大自然的运行法则，不要被一些方便法门又迷住了，然后又没有进一步深入去求解脱。

（第四节）什么叫做有学？什么叫做无学？“何等为学？谓正见成就，学正志、学正语……”后面讲的是无学。【法义分享】修行是要从有学到无学，从有依到无依，一开始就要心柔软、虚心的学习。四双八辈中就算证到三果，仍然要虚心的学习，千万不要得少为足，要有非达究竟竟解脱，决不终止的决心，才有可能现世成就。这里的文字讲得很简单，但是含意却是很深、很深！光是一个“学”跟“无学”，你从文字上面，是没办法真正了解的。你现在一开始，就是要学习著从这个“学”，就是“有为法”及“有依”。你现在一开始就是要从有为法入门，如果你一开始就要无学、无修、无证方面，就是在那里讲一辈子，还是一样没办法真正的了解什么叫无学？

因为在很久以前，我也都曾经历练过来了，因为禅宗本来很多方面，就是讲直接从这上面下工夫，但是你没有经过前面这些基础，你想要从后面无学方面下手，都只是在高谈阔论，或是在

炫耀我是、我能、我慢，认为你们这些根器比较差的，我们这些是顿根的，我们可以直接从顿悟、顿门顿入，如果一个惭愧心、感恩的心没有出来，都是没用啦！容易越修我慢就越大。所以，“学”方面，大家就是先从有为法，正知、正见的世间法的八正道，人天善法基本这些都要有，当你这些具足，在方法方面也是有为法，再来“有依”就是你要找寻一个善知识，最初我们前面讲证初果，要有亲近善知识，所谓亲近善知识是一种“有依”，但是亲近善知识，然后要学习著自依止、法依止，不是越对善知识的抓取，越牢固。

亲近善知识，是让你从“有为法”契入“无为法”，是让你从有学，契入到无学；从有依、契入到无依；从有为、有依，然后契入到自依止、法依止；从颠倒梦想的世界里面觉醒过来，然后解脱自在。所以，所谓“无学位”，是四果阿罗汉的无学方面，这是“无为”，包括无为法、还有无依，都是属于四果方面的。所以，你要从初果、二果、三果，这样上来，才能够体会到什么叫做无学？《心经》所讲的“无智亦无得”，还有无苦、集、灭、道，有没有？“无苦、集、灭、道，无智亦无得，无生、老、病、死”那些，都是四果的这些世界，讲的都是无学，无学、无修、无为，讲的都是无为法，我们后面会再讲，现在大家概略的先知道。

学跟无学，经文讲的很简便，但是 you 从文字上，没办法真正理解的，如果说我们现正无学啊！再来就是说不用打坐啊！不用修行啊！不用闻思啊！认为别人还要在那里用功，都还工夫很差！.....如果你这样，永远都没办法了解真正的无为、无学是什么。所以，记得一步一脚印、扎扎实实的走，解脱道次第最快的就是你一步一脚印、实实在在的走，自然可以漏尽解脱，你的机缘、工夫酝酿成熟，自然就可以体会到：什么叫做无为？什么叫做无学？

（第五节）是第十五章、八正道的重点，像第五节、还有第八节，是相当重要的重点。第五节这里，佛陀说我们要修八正道，但是要修正见，修八正道有一个重要的原则公式，就是你要依远离、依无欲、依灭、向于舍，这是满重要的一个原则。你要依远离、再来依无欲、依灭，再来向于舍，这是世间八正道跟出世间八正道，世间法跟出世间法，满重要的一个原则。依远离、依无欲、依灭、向于舍，因为这方面比较不容易了解，于是我从老子《道德经》摘录这一段出来，包括整个八正道，整个修行路上，出世间的解脱道上，都是要依这个原则。

【法义分享】“八正道”仍然有世间八正道与出世间八正道之分，要“依远离、依无欲、依灭、向于舍”才是走向出世间法的解脱道上。老子曰：“为学日益，为道日损，损之又损，以致于‘无为’。无为而无不为”因为老子这一句话，能够把佛陀所讲的这一句话，更传神的诠释出来。因为这是修行路上，出世间法、解脱道上面，非常重要的一个分水岭，而这方面，如果光从文字上面去理解，你还是很难、很难理解到的，很难体证到的，因为这都是属于实证方面的。

佛陀告诉我们：你要依远离、依无欲、依灭、还有向于舍。我们先讲世间人，世间法是世间的奋斗、世间的努力，包括修行也是一样，大多数的修行，都是在世间法里面。世间的这种世间法抓取，都是希望能够愈修愈厉害、愈抓愈多，因此在世间法里面，世间法的运作，都是希望能够有所得，然后抓的愈多愈好，都是有所抓、有所执取，然后都让你能够愈来愈贪爱。世间法你的努力，都是希望能够得到愈多，然后愈多愈好，你都是一直在抓取各种执著，这是世间法。一般众生在名利堆里面，都是这样一直贪爱、一直贪爱。但是，出世间法就是看到众生在世间法里面，不管你再怎么抓、再怎么追，再聚集的更多、聚集的多大，如果没有走上“出世间法”，都只是在增添一些束缚，都只是在增添一些更多的苦。

很多人他觉得：不会啊！我不觉得啊！不觉得是一方面因为麻痹，一方面以苦为乐、苦中作乐，有的是因为苦果还没有现前，因此还不知道后面会有很多的束缚、很多的苦，包括生死大事也是一样。修行人就是看到众生在颠倒梦想的世界里面，一直抓、一直聚沙，然后聚集那些泡沫，像在海边用很多的沙土，然后聚集很多的城堡，认为说：这是我的、我的，我的国家、我的范围啊！.....然后都不知道说到后来形成一种作茧自缚、一种苦。

修行人、有智慧的人，他就是了悟这些之后，于是远离跟众生的这一种抓取、跟众生的作为就不一样了，远离那些众生的盲目抓取，因此“无欲”。所谓“无欲”就是他不会跟众生一样一直在名利堆里打滚，这一种“无欲”绝对不是消极悲观的，他是为了悟这些你抓愈多，你只是苦愈多、束缚愈多，你是贪得无厌啊！如果你是因为基本的需要而去做，没关系！修行人他还是要维持最基本的这些需要，但是他是因为需要而吃、因为需要而做，而不是因为欲望而吃、因为欲望而抓，欲望无穷，你的苦海就无边，你的束缚就无限。所以，所谓“灭”就是导向涅槃寂静、解脱，“向于舍”就是你要能够放得下，你要能够看得开。所谓“舍”、基本的“舍”，就是要你能够放得下，这是基本的；更深层、最深层的“舍”，是这个“自我”要能够舍得下。如果“自我”舍不得下，你就没办法体证“无我”。但是证到三果的人，“自我”都还不死，都还用“自我”在修，还用“自我”在证，这就是“向于舍”，把深层的“自我”都要舍掉。

所谓“为学”，“学”就是世间法，包括就像说世间的学问，“为学”就是指世间法，你把修行、把学佛、把阅读经典，当作是一种学问的累积，都是属于“世间法”，你认为是要跟人家在比，一谈就是在跟人家在比，我三藏经典读了多少、读了多少，我读了几遍、我翻了几遍，你没有看多少，你这个太差劲了！.....如果你把阅读经典当作一种学问知识的累积，都是属于在世间法里面“为学”，你这样是越来越多，所谓“为学日益”，事实上就是你越累积越多，你是越来越增加，这就是世间法方面，你越来越得越多，越积越多、越抓越多，你认为越多啊！但是到最后，你才会发现那只是一场梦一场空，但那都是落入“后知后觉”。修行人就是慢慢提升到“先知先觉”，当他了悟这些，然后走上修道之路，所谓“为道日损”，真正走在修行道上，所谓“损”是说他的抓取越来越能够减少，他的那种放不下，越来越能够看开，越能够放得下，“损”就是包括能够放得下，对名利能够放得下，最重要就是那十个结，十层的“自我”保护膜。

这十层的保护膜，“自我”在里面抓得很紧、很紧，这是生死的原因，苦海的造作者，今天你要走上解脱道，就是要去反观到，你的所有这些苦，苦海、束缚这些，都是“自我”所抓来的，因此你愿意一层一层的去剥掉，愿意一层一层的去放下，所以证初果就是少掉三个结，证初果就是断三结嘛！身见结、戒禁取结，还有疑结，就是属于外面三层的，把它去除了、断除了；再来再把五个结断除、淡薄，就是说断三结之后，然后另外贪、嗔也淡薄，就是证到二果；再来贪、嗔也断除了，这是证到三果。证到三果的人，他就剩下里面更深的这些五上分结。“为道日损”就是把你那些重重的保护系统，自我的保护系统一层一层去除掉、去除掉。世间法是一直要巩固自我的保护系统，一直要抓取“自我”的保护系统，“自我”的成就、“自我”的肯定.....那些都是。

“出世间法”就是要把十层的那些要照见到，然后一一去除。“损之又损”就是一层一层的去除掉、去除掉，“以致无为”，到最后就是证到三果之后，继续再向阿罗汉果迈进，继续向究竟解脱迈进，这时候后面的五个结也去除掉，到最后“自我”断除、“自我”消失，就是溶入“无学位”的阿罗汉，所谓“以致于无为”的“无为”，就是阿罗汉的世界，无学、无为、解脱者的世界，到达涅槃彼岸的世界，必须要“自我”消失才可以。所以，“为道日损、损之又损”，一直把那十个结一直的去、

去除，去除到最后，十个结断除，证到无学位的阿罗汉，这是“以致无为”，但是这个很深！很多修行人，包括佛教方面的，很多一看《阿含经》，就认为《阿含》都讲“无为”啊！依远离、依无欲、依灭、向于舍啊！.....都是负面的文字，好像悲观啊！消极啊！“无为”啊！好像一个人成为解脱者之后，就什么事都不做啊！成为社会的寄生虫啊！于是就一直在批判那些阿罗汉，一直在批判真正依著解脱道在修行那些人。

所以，这都是众生，因为没有实修实证，然后不了解，又从文字上面，去落入在文字障碍里面而不知道。一个真正要证到四果的人，才能够真正体证到什么叫做无为？老子这一句话补充得相当好，一个真正体证“无为”的人，他是“无为而无不为”；一个真正证悟到“无我”的人，他是“无为而无不为”；真正体证“无我”的人，绝对不是消极悲观的，绝对不会只是一个自了汉，但是那个很深！一个人的“自我”真正能够死亡，当“自我”消失之后，才能够真正体证到不生不死；当“自我”死亡之后，才能够真正体证到《心经》的世界，何谓没有苦、集、灭、道，何谓“无智亦无得”，什么叫做没有老、病、死那些.....，都是“自我”消失之后，契入不生不死的世界。

不要被一些语言、被一些文字，把我们障碍住了，如果你光是从这些语言文字上面要去了解，你很容易都是负面的想像、了解，尤其是无为、无学，不是用一般众生的智慧，所能够去推理、去想像得到的，不是这样的！你一定要脚踏实地实修，实实在在一直在酝酿、累积，然后不断求真求证，到最后你才能够当“自我”消失，你愿意决心用生命去追求真理实相，你决心大死一番，一定要大死一番，如果没有大死一番以前，那个“自我”不会死；“自我”不会死，“自我”不死，你就绝对体会不到什么叫做无为、无学。大家要慢慢一步一脚印的酝酿、累积，去求真求证，到后来你会发现真正苦海的根本原因，都是在这个“自我”的问题，到最后你才会心甘情愿的要大死一番，那个“自我”才会放下，才会死亡、才会消失。当“自我”消失，你才会真正体证到不生不灭、不垢不净、不增不减、无苦集灭道，你才能够真正体证到什么叫做远离颠倒梦想，究竟涅槃，那个都是事实，可修、可证、可达。所以，大家要对自己有信心，不要被文字语言所障碍住，一步一脚印的走，一定可以到达。

（第六节）什么叫做此岸？什么叫做彼岸？“非彼岸”讲的就是此岸，也就是生死苦海的众生所处的世界。“邪见者，非彼岸”如果没有建立正知正见，那么你没办法脱离苦海的，没办法到达涅槃的彼岸的。“正见者，是彼岸”如果一个人具有正知正见，初步他是迈向脱离生死苦海、涅槃彼岸的开始，这是“有为法”的正见、“有学”的正见。但是当真正的解脱者，建立起无为、无学的正知正见，“尔时，世尊说偈言：希有诸人民，能度于彼岸；一切诸世间人，徘徊游此岸”注意这两句话，多重视！然后也勉励、警醒、提醒自己。

佛陀跟我们讲“希有诸人民，能度于彼岸”，人能够超越生死苦海，而到达究竟涅槃、解脱彼岸的解脱者，不多啦！“一切诸世间人，徘徊游此岸。于此正法律，能善随顺者，斯等能度彼，生死难度岸”就像说“阿含解脱道”，是一个迈向究竟解脱彼岸的解脱道，大家要能够听闻到解脱道，不容易啊！再来，听闻解脱道之后，又能够正确去解读、正确去修行，这又要下一番功夫。你不要以为看了之后，然后读了之后，就以为说：我懂了！我懂了！我知道了！我知道、我都会了！我看过了！你有证初果之后的体会，在你证二果来看，会有不同的体会。

在此，勉励大家要有非达目的、绝不终止的决心，才能够真正一直过关斩将的到达彼岸，不然在这解脱路上会有很多的岔路，很多的诱惑、很多的障碍，会让你迷得团团转。但是也不必认

为说：解脱之路好像很难达到，很不容易实践啊！错了！不会啦！不会困难啦！如果还没有找到解脱道，就不敢说；如果你依循著佛陀走过来的一种路程，佛陀就是这样走过来，而且佛陀也跟我们讲，以前的佛他们也是这样走过来，只要大家能够脚踏实地的这样一步一步的走，你这一生、这一世，一定可以到达的，一定可以成就的。所以，解脱道已经有在帮大家找寻出来、呈现出来，问题就是你要不要走？要不要做？信不信？都是要看你要不要去求证？所谓“信不信”不是说盲目、盲信，而是你愿不愿意去如实面对你的生死大事？你愿不愿意认真的去求真求证？如果你愿意，真理、正法不怕你求证的。

如果你真愿意如实的面对自己，愿意好好去追求解脱道，你会对解脱道会越来越清楚，而且你会越来越确定，这就是成佛之道。此经所讲的“正见是彼岸”是指已经到达彼岸的解脱者，能真正正确的走在八正道上（三果以下的只能说是“学习”走在八正道上，因为还在有学位，尚有“无明未破”）。这里也是让大家能够先有正确的见解，不要以为我懂一些名相之后，就是已经走在八正道上。三果以下的只能说是“学习”走在八正道上，还不是真正走在八正道上。为什么说是学习呢？因为有“自我”，还有“无明结”，最主要是“无明”未破。三果以下的、证到三果的人，他还有五上分结没有破，后面两个结就是我慢、无明结，我慢就是“自我”。所以，不要以为我证到初果、二果、三果，我证到二果就已经很厉害了，然后就不知道要继续上进。事实上，只要还有“无明结”未破，你的苦、你的不安都会继续存在，因此就是要继续努力、虚心的学习，这样才会很快！你越虚心学习，你会越快有成就。

真正能到达彼岸的究竟解脱者，实在是很少。众多修行人都被不断的见诤或我欲、我慢、我能，或名利所系缚，船是划了一辈子，但是仍在原地不动，因为系在此岸，欲界的这种绳索并没有解开，纵然你入了修行门、佛门，或是很认真的修行，但是你都在世间法里面打滚，都在世间法里面转，你知道吗？有没有照见到？这个很重要喔！你越清楚的照见，你的成佛之路，越转就会越快。所以，如实回来，脚踏实地的闻、思、修，把闻思基础打好，你当下就已经正确在思了，“思”就是八正道里面的“正知”，有时候翻译作“正思惟”。

第七节是把八正道做具体的定义，什么叫做正见，见、智、语、业、命、进、念、定，八正道里面具体的一个定义。第八节又把前面的第七节，具体的划分出来，什么叫做世间的八正道？什么叫做出世间的八正道？

如果一个人能够知道什么是究竟法？就能够善巧应用各种方便法。如果一个人知道什么是究竟法？就能够善巧应用各种方便法。如果一个人能够清楚知道什么叫做世间法？同样的，他也能够善巧应用各种世间法。大家能够掌握住这个原则，对于大家在修行，以及在工作上面，都可以非常有用的，而且你才会知道什么叫做智慧？什么叫做圆融？如果你没办法了解到这个法则，你在世间法里面、在工作上面，会觉得跟你的修行是冲突。如果你不晓得什么叫做究竟法，你会被很多的方便法迷惑住，结果以方便为究竟，也不知道。如果你能够清楚知道什么叫做究竟法，就能够善巧应用各种方便法，而且也能够包容一切的法门，八万四千法门。不同的宗派、不同的宗教，你会以平等心来尊重他们、包容他们，你会善巧应用各种方便法。

如果你能够知道“出世间法”，最主要就是那个核心、那个精神、那个原则，出世间的法则能够掌握到，你就能够善巧运用各种世间法，当你在工作中也是在修行，你在家炒菜、煮饭、带小孩，也都是修行啊！所以，如果你能够知道什么是“出世间法”，你就可以应用，包括你工作方

面，原来会有所冲突，如果能够了解这些，不会有冲突的，而且你会把你的智慧带到你的工作之中，让你的工作更顺利、更好。

（第七节）什么叫正见？所谓正见就是“有施、有说、有斋、有善行、有恶行，有善恶性果报，有此世、有他世，有父母、有众生，有阿罗汉善到、善向”所谓“有阿罗汉善到、善向”就是有明显的一个解脱道的次第，你清楚知道有一个明显有为、有修、有证的解脱道次第。“有此世、有他世自知作证具足住”过去有解脱者，现在也有解脱者，未来一样会有。“我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有”这是一个到达体证解脱的人，他所做的宣言。

什么叫做正志呢？“谓出要志、无恚志、不害志”“出要志”就是要有出离苦海的魄力、决心，很坚定的一种志向，修行方面，我们后面会讲到“欲神足”，你要有精进力，这样才会有魄力去过关斩将。“无恚志、不害志”不要去伤害众生，当然这方面基本的慈悲心都要有。

什么叫做正语？就是“离妄语”，不要说谎。“离两舌”就是不要当两面人，不要人前人后说不同的话。“离恶口”就是不要去嗔骂，“离绮语”就是不要去哗众取宠，或是说为达目的不择手段，或是语不惊人、死不休，都是不好！因为背后都有欲望、企图心在，没办法契入正语的。

“何等为正业？谓离杀、盗、淫”“何为正命？”正命就是正确的滋养性命，正业就是选择一个正当的职业、正当的作为，佛陀也跟我们讲一个概略的原则，你不要去从事那些杀、盗、淫这方面的行业，选择一个能够对自己、对众生有利益、益助越多的越好。“何为正命？”正确滋养我们的生命，方法“谓如法求衣服、饮食、卧具、汤药，非不如法”有一句话“君子爱财，取之有道”，世间法也要如此，修行人更是要如此，你本身所需要这些，也是一样要如法得来，就是所谓的正命，不要说为达目的、不择手段，或是说修行上面，有一个比较容易陷入而不知道的，就是当你成为一个大师，或是一个住持之后，你本身并没有真正的实修实证，或是说本身没有这一种正法，来引导众生走上出离，而是一直忙著各种建设，然后你的讲经说法里面，却慢慢是在透露、慢慢鼓励人家，一直要布施、布施、布施，像这样的讲经说法里面，都有很多的变质啊！不纯啊！这样就不是佛陀所讲这一种正命，我们只能够点到为止，希望在将来能够避免陷入这方面。

“何等为正方便？”就是你要正精进，“谓欲（善法欲）、精进、方便、出离、勤竞、堪能常行不退”这里所讲的欲，就是你要善法欲，要有求法修行的一种精进力，不是一般欲界的欲。“方便”就是各种的对治方法、八万四千法门这些，你要善用各种方法，一方面要闻思，一方面要实修。再来，下决心要“出离”；再来“勤竞”，要有惭愧心，跟那些有修有证的人比较，但是最重要就是不要得少为足，要跟佛陀比，佛陀到达究竟涅槃彼岸、出离苦海，那我们呢！还有没有苦啊？如果有，就要不断再继续追求。

所以，这个比，最好的对象就是跟佛陀比，佛陀可以做到，我们一定可以做到，“舜何人也？禹何人也？有为者亦若是”这里的比，不是去跟人家比高、比大，比小、不是那个比，是说我们要见贤思齐的一种心。

“堪能常行不退”就是要有恒心，修行要有恒心。“何为正念？谓念随顺，念不妄、不虚”“随顺”就是心要柔软、依教奉行，依佛陀所跟我们开示的这些法次法向，逐步的去实修实证，当然我们要透过我们的求证。“念不妄、不虚”不要自欺欺人，随时回来看看自己，是不是真的如实？是不是真的很朴实无华？

“何为正定？谓住心不乱、坚固、摄持、寂止、三昧、一心”“正定”的这些解释，也是满重要的，但是后面有更深入的解释。“住心不乱”就是你的心要能够专心下来，“住心不乱、坚固、摄持”都是告诉你要专注、专心啦！一心一意在用功啦！“寂止、三昧”就是入定，“寂止、三昧、一心”都是告诉我们要专注，然后内心宁静，也就是要止观双运。但是这里所讲的“正定”，是较偏于大家一般能够理解的“世间定”方面的，“出世间定”在后面第八节会讲到。

（第八节）这里所讲的，满重要的一个分别，就是把八正道具体区分出来，什么叫做世间的八正道？什么叫做出世间的八正道？先讲一个总原则，所谓的正见，“谓正见有二种。有正见，是世、俗，有漏、有取，转向善趣；有正见，是圣、出世间，无漏、无取，正尽苦，转向苦边”八正道有二种，正见有二种，一种是世间的正见，一种是出世间的正见，什么叫世间法的正见呢？“有漏、有取，向于善趣”就是世间的正见。什么叫做世间的正智？什么是世间的正语？什么是世间法的正命？这都讲的是世间法。所以，前半讲的是世间法，世、俗就是世间法，“有漏”就是虽然你这样做，表面上是正见，但事实上它还是有漏的，也就是说不圆满、不究竟的。有取，有执取、有得失、“转向善趣”就是说你这样做，是不会堕恶道，至少能够让你转向，也就是广结善缘，多累积善根福德因缘，如果还没有解脱以前，至少将来可以生三善道，不会堕入恶道，所谓“转向善趣”的意思就是这样。

你修世间法的八正道，纵然未必此生此世能够解脱，但是也不会白费功夫，至少可以让你不堕恶道，这是世间法的八正道。但是佛陀是鼓励大家要走向“出世间法”，要这一生、这一世就能够解脱自在，所以佛陀是希望大家能够走上“出世间法”的八正道。“有正见，是圣、出世间”就是出世间的八正道。所谓“无漏、无取”，你走在这样的八正道上面，是不会导致烦恼、不会导致痛苦的。“无漏、无取，正尽苦，转向苦边”“正尽苦”就是能够协助你出离苦海，“转向苦边”就是你会一直来到那个苦边，苦海是有边的，不是苦海无边，你会到达那个边缘。当你到达边缘，很自然的会很快超越过去。所以，“苦边”的意思就是解脱自在，没有苦的境界。

有的人会这样一种说法，认为说我们不要到达涅槃彼岸，我们不要出离这个生死苦海，因为如果出离生死苦海，你就不会回头来度众生，众生需要我们去度，因此你要倒驾慈航，不要出离苦海……。那个是似是而非的说法，你没有真正上到彼岸，你怎么样救众生出离苦海？！如果你还在水里面打滚，你还在水里面浮沉，你怎么样救众生上到彼岸？事实上，那个苦海讲的就是那个我慢、“自我”有没有消失？你叫人家不要出离苦海，事实上就告诉人家你那个自我、那个我慢不要断除。你的我慢、自我不断除，都还会继续在颠倒梦想的世界里面。所以，佛陀都是希望我们大家，你要上到涅槃的彼岸，你要出离苦海，事实上那个“自我”、“我慢”要消失，这样才能够真正成为明眼的善知识，协助众生出离苦海，走上出世间法。

“何为正见有漏、有取，向于善趣？”这些就是属于世间法的正见，但是你不要听到说世间法，就认为不重要、这个就不要。如果没有这些，你没办法了悟什么是出世间的八正道，因此第七节的基础要有。当你有这些基础之后，要更进一步的“何为正见是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边”的出世间的八正道呢？出世间的正见是什么呢？“谓圣弟子苦苦思惟，集、灭、道道思惟，无漏思惟相应，于法选择，分别推求，觉知黠慧，开觉观察，是名正见是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边。……”后面出世间的八正道都是依这样的解释原则，真正的出世间的八正道，一定是要跟“四圣谛”紧密结合，一定要跟“四圣谛”的苦集灭道，合而为一的。如果你认真修行，但是却没有去体证四圣谛，不管你的修行多么认真，都是在世间法里面绕而

已，这是一个很重要的原则。

所以，不是说我打坐、我打坐多久，然后我禅修参加过多少次，然后我怎么样持午，怎么样经行，我怎么样.....，那些都只是“方便法”，重要的是你做了这些之后，是要心宁静下来，然后要去正思惟、要去静虑，“静虑”就是要止观。止观的具体内容，就是要去一一的去体悟，什么是苦谛？什么是集谛？什么是灭谛？什么是道谛？世间苦的具体内容是什么？要清楚的去体证，要清楚的去求证，包括自己内心的苦、内心的不安，都要如实去面对，不要掩饰、不要逃避、不要自欺欺人，你如实面对，才能够真正把苦的原因——“集谛”才会找寻出来，真的如实面对苦，把苦的原因也找出来，你才能够对症治疗，治疗生死苦海的病根、病源，你才能够出离苦海，所以“灭道”也就这样，“苦集灭道”就这样出来。

八正道里面，一样有讲到正思惟，包括在《阿含经》里面，常常都会跟我们讲，你要精勤方便去禅思，你要去静虑、要去禅思。你的修行、用功修行里面，如果不懂得怎么样去“止观双运”，你光是在那里打坐，光是在那里数那些呼吸、看那些禅相，或是看那些觉受，都是在世间法里面而已，都在方便法上面绕而已。所以，其他的正志、正语、正业，正方便这些都是。“何为为正定世、俗，有漏、有取，转向善趣？”什么是世间法的定？如果一个人“心住不乱、不动、摄受、寂止、三昧、一心，是名正定世、俗，有漏、有取，转向善趣”世间法正定，这里所讲的“定”，就是包括未到地定，以及初禅到四禅，五定到八定全部都包括。所以，四禅八定，还都是属于世间法的禅定。

在四禅八定里面，尤其是在初禅，或是未到地定，会有很多的禅相，很多众生都迷失在世间法的禅定上，很多众生都迷失在那些禅相上面，包括禅相里面所产生的光，那些都是禅相。所以，什么叫做世间法的定？什么叫出世间法的定呢？“正定是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边”出世间法的定，才能够真的让你脱离生死苦海，也就是“圣弟子谓苦苦思惟，集、灭、道思惟，无漏思惟相应心法住，不乱、不散、摄受、寂止、三昧、一心，是名正定是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边”真正出世间法的定，那是止观双运的，你的心宁静下来，然后你在这个静的过程里面，都是有“法”的体会，有三法印的体会，有四圣谛的体悟。

记得！出世间法的定，它是跟三法印、四圣谛结合的，是止观双运的。【法义分享】本经具体的划分出：什么叫做世俗有漏的八正道？什么是出世间无漏的八正道？什么叫做“有漏”、“无漏”？等一下我们会来解析。主要的区别是在于是否有导向深观苦、集、灭、道，是否有导向断除我慢、漏尽解脱、涅槃寂静。这是把世间法的八正道跟出世间法的八正道，世间法的修行跟出世间法的修行，用几句话把它具体的说明出来。

主要的区别在于是否有导向深观苦、集、灭、道，是否有导向断除我慢、漏尽解脱、涅槃寂静。你在禅修的过程，是不是身心越来越柔软呢？是不是越来越有惭愧心呢？是不是越来越有感恩的心、知足的心、柔软的心呢？如果没有，那些修行都是在世间法里面绕；如果没有，那所有的修行法门，包括四念处、四圣谛、八正道，统统属于世间法的修行。这个很重要！所以，什么叫做世间法？什么叫做出世间法？要具体区分出来，但是这方面相当不容易！你要好好去体会、好好去闻思，这样才能够把世间法跟出世间法，真正的分别出来，什么是世间的八正道？什么是出世间八正道？

一般在精进打坐禅修的行者，经常停在世间的禅定、禅境上面下功夫，而不易觉察，也不易

跳出。因为这也看了很多，这也看过很多，希望大家能够具体的区分出来，什么叫世间定？什么叫出世间定？纵然具足四禅八定，包括第九定也是一样，灭尽定也是一样，只要一出定，仍然是在苦海里面浮沉，内心仍是不知如何安下来，我慢仍在啊！生死大事仍是一片茫然啊！如果你能够入深定，包括灭尽定，然后你有一种炫耀之心，认为我是、我能，我能够入这样深的定，你们还不行、你们还不能、你们境界还很差……，如果还有这一种比较的心，都表示“自我”还没有死，还在世间的禅定里面。记得！世间定就会有一种“石头压草”，就是这里本来会有很多的草，“草”代表是烦恼、代表是苦、代表是不安，你用一个石头把这些草压下去，这个草它是不是就没办法？但是那个草有消失吗？它还是会再向旁慢慢窜；再来，当你这个石头移开之后，草一样继续再长啊！世间定就是一种“石头压草”。

四禅八定，当你进入初禅、二禅，进入有禅定的时候，世间的烦恼、世间的苦这些，你都可以暂时的放下，都可以暂时的消失，但要那些都只是暂时的忘掉，暂时的转移注意力，这时候你的注意力是在禅定上面，所以你觉得我入禅定，这些觉得很好啊！觉受很好啊！我有这些禅悦为食啊！但是你不知道内心里面的那些草、那些烦恼、那些苦，都只是暂时压住而已，你只是暂时逃避、暂时转移而已。当你一出定之后，面对历缘对境的时候，那些烦恼、那些苦，全部都出来了，那些习性全部都出来啦！世间定，它在修定的过程，它是重视在专心、专注，一心一意的在一个境界上，然后在那里专注下来。他又在专注的过程，就会产生各种禅相，他产生各种禅相或是各种觉受，就觉得我好舒服、好殊胜，我看到什么，我看到光啊！我光多亮啊！我光是什么颜色啦！我看到什么……看到各种相，你会被那些境界迷惑住。

你看到那些相，跟你的痛苦、跟你的烦恼，跟你内心的不安的根除，有帮助吗？所以，不要以为说你打坐时间越久越好，如果没有正确的止观双运，你打坐时间花的越多，讲具体一点，你的生命也浪费掉的越多。如果你打坐能够止观双运，是要透过打坐，让你的心静下来，有更高的心灵品质，更宁静、更敏锐的这种心，能够去深观世间的苦集灭道，能够去深观三法印。记得！打坐是要让你能够去体证真正的出世间法的定，是要让你能够去体证三法印、四圣谛，你要了悟宇宙人生的实相，你要体悟苦的根本原因，苦的实相、苦的根本原因，你才会走向实修实证之路，你要有这些基础，才能够真正的远离颠倒梦想，而出离苦海。

有不少人他也跟我表示，希望要赶快急著要去修行，他觉得时间不多，他要赶快去修行，觉得说要赶快去实修实证，我就跟他讲：你如果没有建立正知正见，你越用功修行，如果你偏离了解脱道，偏离了八正道越远，你知道吗？你觉察得到吗？所以，真正你要出离苦海，一定要去体证三法印跟四圣谛，不是在打坐的时间多久，不是在禅定多久，不是说禅定境界多高，不是禅相那些有多美妙……，都不是的！禅定是要协助你能够去“止观双运”，记得！出世间的定，是要协助你“止观双运”。

什么叫出世间定跟世间定？再具体跟大家说明一下，一个人已经打坐了两个小时了，世间定的人，他是选择在一个所缘点上面，然后他就在那里专注、一心的专注，所以两个小时下来，他都还是一样，一直专注在他的所缘的点上面，“所缘点”包括说只是一直在那里看呼吸啊，或是在那里数息，两个小时他还是在那里数息，或是在那里看呼吸，或是专注在一支香的一个点上面，或是专注在某一个点上面，这是一种专注。当你精神专注比较久的时候，自然会有各种禅相产生，以及各种觉受，你不知道就继续在原来的专注，然后在专注中，又产生各种禅相，包括各种定、未到地定。初禅、二禅、三禅，那些都是属于禅境、境界，然后再来禅相以及各种觉受，很多一般

的大部分都迷失在这上面，这是属于世间定。

出世间法的定呢？现在开始打坐，他就是当下心宁静下来，然后就是止观双运，保持清醒的明觉，每一个当下，他都是去体悟无常法印、无常法流，不然就是心静下来，然后去体会、去静虑、禅思，这里面是有禅思，禅思也就是静虑，有时候翻译作静虑。讲具体简单的就是禅思、静虑，事实上就是一种止观，看你要止观、禅思、静虑，都是跟整个宇宙的存在，因为它都是每一分每一秒，是不断在脉动、波动、生灭变化。所以，出世间法的定，你是跟宇宙存在的，在脉动、一致的清醒、明觉，身心是很柔软的。当你的身心柔软，才能够跟这个脉动一致，这里如果方法用错，你的身心会很僵硬。世间法的禅定修了之后，身、心会僵硬，如果没有正知正见，我慢又会很大，会增长我慢。出世间法这些，你是身心很柔软，当你身心柔软，才能够跟这个脉动一致。

所以，你每一个当下，都是保持一个明觉，然后都是止观双运，去体证无常法流，或是去体悟“无我”，或是去体悟“苦、集”，就是世间法跟出世间法的定的不同的地方。在禅思的过程中，一开始你还是要有一个找寻的一种过程，还是要用有为法去体会，因为你还不熟练，就像说你要坐在无常法流上面，你一开始没办法很熟练的，还是需要学习的有为法，然后学习的坐在这上面。当你慢慢的熟练之后，你会很自然的从有为法契入无为法。所以，出世间的禅定也是这样，你一开始还是要透过有为的这些学习，当你体会几次之后，再来很自然的，不用去刻意、不用去造作，很自然的就是用无为去体会三法印。

要真正体证三法印，要真正体证无常的法流，你必须要做到真正的无为，因为如果是有为，还在有为法，但是一开始很难免，一开始你没有经历过这些，你没办法体会无为的，这很正常，你有为的去体会无常法流，是跟在火车的后面跑，你不是坐在火车上，火车代表是无常的法流，你是跟在火车后面跑，因为你一去起心动念，去作意、去想像、去体会、去思维的时候，你跟无常的实相的那一点，它是一直这样，在分分秒秒跳动，你跟这一点没办法同步的。你一起心动念，会跟它有一个落差出来，就好像说你现在听到鸟叫声，那个鸟声这样传过来，我们觉得好好听，当你要跟人家讲说，我刚才听到那个鸟叫声好好听，我跟你讲的那个当下，那是在讲那个过去，当我在讲的时候，当下正在发生的声音，我就没有听到。

所以，你有为，是在跟著在火车后面跑、火车后面追，但是你也要经过这个阶段，才会知道说跑的很累了，不要跑了，要跳上去了，你会“自我”放掉、死掉，当放掉的时候，契入无为，会发现我竟然坐在火车上，竟然坐在无常法流上。

修行是由点、线、面、空间，就算你放大到空的时候，跟整个无常法流都是溶为一体，但是当你退回到点、线的时候，如果又落入有为法，你会从无常法流掉下来，就会从火车上掉下来，又在后面追。如果你落入有为法就会这样，如果你在点、线的过程，还是有体会到无为的原则、精神，就算在点、线的过程，一样都是用无为法。只要你无为，就会坐在无常法流的火车上面。整个时间、整个空间，都是一直在流动变化，交叉点就只有当下这一点，就像你现在在听课的时候，一样啊！你可以坐在无常的法流、声浪上面，不是眼睛睁或是闭的问题，这些你一定要去实修，一定要实际去经历过。

落入没有觉知，与溶入空，不一样啊！但是并不是精神分裂，这是身心的分裂，你要慢慢去体会什么叫做有为？什么叫做无为？什么叫做真正放空？放空不是顽空、不是断灭空，放空就是你那个“自我”，那些造作、那些抓取，你把它放下、放开、不要抓，不要用头脑去想像、去思维，

那些都落入在自我的意识里面。落入自我意识，你会跟宇宙、大自然的存在，同步不协调，就会脱离出来。所以，你要慢慢去体会，当落入“自我”意识的时候，你又跟这个脱节了；当你能够放空，溶入一切境界的时候，你跟整个大自然都是溶为一体，都是清醒明觉。

有人提问题时，就没有坐在法流上？如果你不清楚要问的问题，当你在问的时候，没有清楚的觉知到你的声浪，你就是“无明”的问，就是没有坐在法流上，这样就没有坐在法流上。如果我的讲话是一种冲动，没有听到我自己讲话的声浪，讲话一直很急躁的，一直要跟大家讲，一直急著要表达什么，炫耀我是、我能那些，就是落入在我慢的世界里面。你要保持清醒明觉，安住在每一个当下，听课的时候就专心的听；当你要讲话的时候，就全然的在讲话，整个过程都是贯穿一个明觉、觉知的。当你有清醒的明觉，就不是落入在不知不觉的情况，你会在贪、嗔、痴的影子产生之后，才会看到啦！你的觉知很难说跟贪、嗔、痴展现的时候，同步觉察到。所以，你会是在展现之后，才会看到。但是，慢慢你的心越来越柔软、明觉度越高，当你有这样产生的时候，马上可以觉察。

你真正是止观双运、身心柔软，你当下的讲话、当下的动作，有没有我慢？都可以马上觉察到的，也就是说你贪、嗔、痴展现，跟你实际觉察到，那个时间距离有多长，跟你的明觉度是成正比。当你的明觉度越高，你贪、嗔、痴产生，跟觉察的时间就会越短，到后来当你真的保持清醒明觉、身心柔软，你都是坐在无常法流上面。

什么叫做有漏？什么叫做无漏？有漏、无漏比较深，先跟大家讲述中道。事实上，八正道更深入而具体讲，就是中道。你走在八正道上，就是走在中道上，八正道就是中道。学习走在八正道上，学习走在中道上，都是从“有学”迈向“无学”，很自然！而且也是很必要的过程，你没有经历过“有学”，没有经历过世间法的八正道，你没办法体证什么叫做出世间的八正道，包括你要体会苦、集、灭、道——四圣谛也是一样，还是要从有为、有修，这样才能够体证过来。

现在我们用一个杠杆原理，跟大家做一个解释，这边是代表因缘，代表缘、各种缘，这时候它的中间点是在这里，我们现在把它标出来，棍子的中间点，现在这两边的因缘是这样，它的支撑平衡点在哪里，大家可以很清楚的知道。如果你坚持在原来的这一点上面，它一定会倾斜，它一定会倒下来。所以，“中道”不是一个固定不变的中间点，现在讲的很简短，但是很重要，诀窍我们要去体会，因为一般很容易坚持在一个固定的中间点上面，认为我这个才是正道，我这个才是正见，跟我这个不同的，就是邪知邪见。

所以，只要你有“自我”，你都会坚持在一个“自我”所认定的中间点上面。事实上，真正的八正道，它是看世间的因缘，然后调整这个平衡点，就随顺因缘，应该更具体讲就是善观因缘，然后随著因缘来调整、来变化。当你选择一个对自己最好的，你是把“自我”摆在优先，就是一个“自我”会选择，你是选择你要的那个点，而不是实际因缘综合判断的、真正灵活的那个点。真正的中道是要有智慧的，而且真正的中道这个点、平衡点，它是灵活的、不是死的。

假设现在你是公司里面的经理，当你在公司的时候，你该做你要扮演经理的角色，该做的工作你要做，对属下、对职员，你有该你承担、该负责的职责，你要如实的去承担。但是当你回到家里面，如果还是以管理者的一种角度，去面对你的小孩、面对你的老婆，个问题很多啊！问题会很苦啊！讲更具体一点，我有一位认识的朋友，先生是很有名及法官，在学校里面是当教授，在法院里面是当法官，然后都是在骂人，都是在教化人，都是在指责别人不对，都是在评判的不对，

久了之后，结果他把这些习性都带回到家里，把他的小孩子、老婆都当作好像犯罪的人，这样不行、这样不可以，这样触犯什么法条……，结果小孩子或是老婆都觉得家庭里面，就好像法庭，别人都要听他的，别人都要他唯命是从，他的论断就是正确的，不可以推翻、不可以否认，他都是要审判别人，像这样就是把你法院，把你教授的那一套身份，也带回到家里面，你要你的老婆、小孩都当学生，你也把法院里面面对犯人、面对坏人的那一套，带回家庭里面，把你的家庭里面的成员，都当作是罪犯，就是你是站在“自我”的一个中心，没有去衡量这个因缘。

如果你有智慧，当你站在学校里面的讲台上，你当教授的时候，会好好扮演你教授的角色；当你到法庭的时候，你扮演法官的角色；当你回到家里，面对太太的时候，你要扮演是好男人，下厨房也可以、也无妨啊！扮演先生的角色；当你面对小孩的时候，你要扮演父亲的角色，在你的严厉、威严之中，要有慈爱、慈悲、柔软，协助小孩子成长，而不是去掌控他们，不是去把他们当作犯人、坏人一样在审判，就是你要智慧面对。因为我们每天的历缘对境都不断的在变化、变化，怎么样才能够真正有智慧，怎么样才能够真正走在中道上、八正道上，就是我们要去慢慢探讨出来，慢慢随著我们智慧的成长，然后真正走在中道上。

真正学佛，佛法是活的法，佛法就是活法，不要光是在语言、文字上，然后只学到死板的，这就是要有智慧。所以，佛教讲的般若、智慧，跟世间一般的聪明才智，不一样！当教授、当法官，你要有很多世间的聪明才智、世智辩聪，但是你未必有智慧，因此智慧是灵活的，你是看因缘而走在平衡上。我们要走在八正道上面，要走在中道上面，而所谓平衡点、“正”，都不是死板板的一个固定点。

有关于无漏、有漏无漏方面，等以后我们再讲好了，因为那个又是很深、很重要的，什么叫有漏？什么叫无漏？

【幻灯片】

今天讲八正道，一开始经文里面就有讲到“明相初光”，就好像说在黑暗之中，然后破晓、一道曙光出来了，黑暗就会渐渐慢慢的减少，慢慢的天越来越亮。如果你有了正知正见之后，后面的这些就会渐渐建立起来，然后就会从“无明”走向“明”，这里代表是明相初光，也就是说破晓，它一开始有阳光出来，太阳开始稍微破晓时分的时候，然后黑暗就会渐渐的减少了，所以有正知正见，这是非常重要的。

当你有正知正见之后，后面的正智、正语、正业，正命、正念、正定这些，才会产生出来，尤其后面的正定止观双运，都是要以前面七支为基础的，因此正定没有那么容易，这些基础大家要有。“明相初光”整个的，由黑暗然后开始有一点光亮，然后慢慢的整个过程上来，当你越有正见之后，你的黑暗就会越来越少，一方面这都是在告诉我们，当你真正走在八正道上，那么你的苦就会越来越少，你的无明就会渐渐的减少，这就是学习走在八正道上，这是属于世间法的八正道，你要经历过这些，然后才能够真正的走在出世间法的八正道上面。

你越来越正见越具足，闻思越具足，无明、黑暗，就渐渐的减少了，所以太阳越来越上来，当你正见越具足，它慢慢就一直越来越亮、越来越亮，当然在这个过程中，除了让大家体会正见为首，正见就是智慧，以智慧为前导。再来，当然这些幻灯片都在告诉我们，整个的大自然都是不断的，包括水、包括地、包括太阳、包括云，都是一直的在流动变化，他们都在告诉我们无常的法

印，当你在看大自然这些，一样都是要去看到无常的法流、无常法印，都是每一个当下、每一个刹那，在眼前活生生在上演，活生生的在告诉我们无常法流。刚才有人有提到他现在都已经渐渐喜欢接近大自然，溶入大自然里面去体会，这个很好！

当然，我们在大自然中体会，你静下来面对自己，平常面对自己的身、口、意，贪、嗔、痴这些，一样都是在告诉我们法，都是在告诉我们真理实相。你看越来越变化很精彩，都是告诉我们无常变化，地、水、火、风、空都在变化，太阳出来了，你正见越具足、越有智慧，你的智慧越提升，你的黑暗、你的无明、死角就会越来越少，你的种种结缚就会越来越少，种种的颠倒梦想就会渐渐减少。太阳就是代表一个人的正见，智慧越来越提升、越来越提升，天就会越来越亮、越来越亮，日出整个这些精彩的变化，一方面都在告诉我们无常法印，一方面在告诉我们正见为首的八正道。慢慢你看太阳越来越上来，就代表我们的正见智慧越来越提升、越具足，黑暗就越来越少，无明就会破除，无明真正的破除就是这样，来自于我们正见智慧的提升，都是要脚踏实地的走在八正道上面，一定要实实在在的，一步一脚印去修，就是正见具足，把无明转为明，黑暗消失。

当你一方面黑暗消失，一方面当你真的有正知正见之后，你也了悟这些解脱道，然后你又能够协助众生走向解脱道，才可以叫做“倒驾慈航”，又可以倒驾慈航，回来协助在黑暗中的众生，在苦海中的众生，就像一座灯塔一样，协助他们走上解脱道，协助他们出离苦海，再来你就可以协助众生站在涅槃彼岸的岸上，协助众生、告诉众生，怎么一条迈向解脱的路，就是出离苦海的路。像这座灯塔，告诉众生一条八正道、一条解脱道，告诉众生怎么走？这之间、这过程，有什么岔路？路标怎么样？你如果真正走过，可以清楚的告诉众生：哪里要注意？哪里要注意？你会告诉众生哪里有标示？要注意区分。这就是告诉众生一条在丛林之中、在荒野之上，也能够去找到解脱道。

你在这个道上，你也一样，从两旁、从眼前，从各种境界，都去看到无常的法印、无常的法流，眼前呈现的一切，都是在告诉我们无常生灭变化。当你真正有智慧眼，打开正见、智慧，所谓智慧就是打开我们的智慧眼，智慧眼要打开，明相初光，你有智慧眼，才能够真的出离黑暗、出离无明，协助众生能够在这迷魂阵之中，在这丛林之中，能够告诉他们一条能够出离这个丛林，走上涅槃彼岸。一方面你自己也可以站在比较超然开阔的立场，然后能够看得更深、更远，修行就是这样。这是一块大理石，这一面跟这一面，差别在哪里？若没有磨过，你是这样；你有磨过以后，就能够这样。所以，你有磨过之后，那个明觉就不一样，你若没有好好去修行，没有好好去找修行、解脱之路，你就是这样无明遮障，还有你的心镜不明不亮，没办法照见实相的。

修行就是要让我们纯朴的这一块，能够慢慢的发亮、发光，让我们的心能够明亮，这样就能够照到实相。修行之路，不管前无古人、后无来者，不管怎么样，再怎么孤独，你也要能够坚持下去，这就是“正志”，你要有这一种魄力、决心，我再怎么孤独、再怎么坎坷，我都一定要走，因为你会确信，唯有这样你才能够真正了悟生死大事、出离苦海，唯有这样你才能够真正把生命的意义发挥出来。所以，不管再怎么孤单，你都愿意去承担，就是解脱道上，你要有这一种魄力、决心。当然，当你真正有魄力、有决心走在解脱道上，你不会孤独的，会有很多的善因缘，很多的善知识会协助你。

这一张是我在1984年，在还没有通过中医特考之前，最后那个冲刺，我是1984年底，通过中

医师特考的，1984那一年又回老家，我在佛寺住三年，后来最后阶段又搬回乡下老家，然后就在老家的墙壁上贴一张，那时候这一位也满有名，报纸有刊出来这一则，他曾经是奥运两届的十项金牌得主，连续两届不容易，报导他为什么能够有两届奥运的金牌得主？他就是过著清教徒式的生活，应酬一概拒绝，汤普森心里只有第一，这就是汤普森，十项全能，出人头地就是天赋加苦练，每周就是不断的这样练习。在修行路上，当然现在也不是说，为了修行之路，你其他的工作都不要做的，不是这样！而是说那一种魄力、决心，你该做的工作你一样要承担，而且你真正修行，在你的工作当下，你就是在修行啊！而是说那一种体会，那一种决心、那一种魄力，你有没有把法用在你的历缘对境？包括在你工作之中，要有那一种魄力、那一种决心，要学习佛陀非达目的、绝不终止的那一种魄力、决心，这是让我们参考。

你要真的修行有成、解脱自在，记得有人问爱迪生：你会有这些杰出的成就，应该是你的天才？他怎么回答呢？他是说：我是百分之一的天份，百分之九十九的努力。所以，大家都要有信心，不要认为说佛陀能啊！佛陀是怎么样啦！我们现在不可能这样……，不要作茧自缚，人都是有无限的潜能，现在就扎扎实实下工夫，你一定会成功。当你真的体悟三法印、四圣谛，当你真的体证到无常，真的做到无我，尤其最重要真的做到无我之后，你会展现出无私、无为的胸襟，天下为公啊！《礼运大同篇》里面，大家有时间再慢慢消化，它是含意很深的！要问问我们自己。如果你认为说这是世间法，跟我们出世间法不相干，如果是说世间法，问我们自己：你能够做到了吗？这些境界你能够真的做到吗？《礼运大同篇》展现出来的，也是相当高的一种境界，而且那一种无我的心，无私、无为，境界都相当高，因此我们不要轻视，都是有助于我们去学习的，往这方面去做，都是有助于让我们去体证“无我”。

像德烈莎修女，人家展现出来的就是这样，她跟《礼运大同篇》这种世界、境界，都是很相应的。前面是讲介绍八正道方面的，后面我们用一些比较轻松方式的，然后继续来看，你坐看云起，然后一方面去体会大自然的奥妙，一方面去体会无常的法印、法流。当然，下面播放这些，如果有音乐配合更好，现在就以一种欣赏，但我们的欣赏是学佛的欣赏，跟一般的欣赏又不一样，一般的欣赏只是看云的变化，我们学佛的欣赏是要去看无常刹那生灭变化，以及大自然的缘起甚深。缘起法里面，它含有很深、很微妙的，这些你要去看，你要去看得出，缘起甚深。

我们来看“大地风云经”，你的心能不能像一片白云这样，很洒脱的来去自如，还是到哪里，到哪里就黏著哪里？到哪里就执著哪里呢？有一句话叫做“白云无心已出岫”，要有白云的洒脱精神。再来，包括一片白云，你要问它：你从哪里来？如果你解释很多很多的原因，佛陀都会说：那都还不是真正的原因，真正最终佛陀发现到的，包括这一片白云它的出现，都在告诉我们缘起法啊！缘起甚深啊！你看一些云的变化，大地风云的这些变化，水也在动、云也在动，风也在动，地、水、火、风都在动，外面的大自然的地、水、火、风在动，你当下的身心也是大自然的一部份，也绝不会例外的，都是一直在流动变化。

我们看这云就好像在天空中跳舞，前面这一张就是大地风云，这是我小时候住的乡下地方，就在这个池边长大，我们来看大地风云，就像云就在空中，好像在跳舞、在飞舞，这些一方面都在告诉你风在动、云在动，一直在变化。云啊！到处它在飘啊！在动啊！它就是告诉你缘起。整个这些大地的精彩奥妙变化，都在告诉我们云也在变、风也在变、地也在变、空也在变、太阳也在变，太阳、阳光这些你看，整个时空都一直在流动、在变化，就是同一天里面同样的那些云，刚好很奥妙的就是说，这些云因为台风前一天，事实上风不大、风平浪静，有一句话就是台风前的宁

静，它就停留在这个地方，慢慢的移动，但是它不断在变化变化。

我们要学习去看大地风云经，去看到空、去看到云，看到有、也看到无，看到整个的这些大地风云，不断的在变化，不断的在告诉我们无上甚深微妙法，三法印、四圣谛，你都可以从当下、你的身心之中，从当下你的历缘对境，从当下你接近的大自然里面，去体悟三法印、四圣谛，真的这样一步一脚印的去做，那么你一定可以了悟真理实相，而远离颠倒梦想。

第十六章 缘起性空

第十六章 缘起性空

第十六章的缘起性空，讲到非常重要的十二缘起，如果大家能够好好去体会、消化，后面的缘起甚深，我们才能够谈。因为要体会到缘起，再体会到缘起甚深之后，再体会到涅槃、空、无为，那是甚深极甚深！再来就逐步要深入比较更深的这些了，现在先来看缘起性空这里。

有人问尊者舍利弗，佛陀弟子里面他们在对答、在探讨，有人就问舍利弗：“彼识非自作、非他作、非自他作，非非自他作无因作，然彼识缘名色生”尊者舍利弗复问：“尊者摩诃拘希罗！以前你曾经说名色非自作、非他作、非自他作、非非自他作无因作，然彼名色缘识生，而今复言名色缘识，此义云何？”尊者摩诃拘希罗他就回答：“我今当说个比喻。譬如有三芦立于空地，展转相依，而得竖立。若去其一，二亦不立；若去其二，一亦不立；展转相依，而得竖立。识缘名色亦复如是，展转相依，而得生长”。

这里面因为讲到比较深的这些，包括说自作、他作、非自他作、非非自他作，有时候你会搞得迷迷糊糊。事实上，舍利弗他是知道，但是却故意要问摩诃拘希罗，看他了不了解？当然彼此的讨论、探讨之中，也可以增加彼此对这方面的观念更确立，最主要就是要去探讨一个识，因为一般众生对这个识，都不了解、不清楚，不知道这个识是怎么样形成的？然后就一直在抓著自我，抓著一个灵魂，抓著一个不变自我、自性，而佛陀就坦白讲：这是生死轮回的根本原因，如果你这一关看不透，不知道它是怎么样来，那么你就是会一直去抓著这个。摩诃拘希罗他就回答：“彼识非自作、非他作”这个识不是本来存在，也不是另外一个人能够有能力赐给你这一种识。

尊者舍利弗继续问：“然彼名色缘识而生，而今复言名色缘识，此义云何？”你以前曾经说过是因为有识之后，后面才有名、色的产生，今天你的回答怎么说是有名、色，然后才会有识的产生呢？到底你这样的说法有没有违背呢？有没有矛盾呢？摩诃拘希罗他就继续再回答：“譬如三芦立于空地，展转相依，而得竖立。若去其一，二亦不立”以前在成功岭受训的时候，到野外去，如果枪要架起来，是用三支枪架起来。立体、空间要存在，必须要三个支撑的东西，这样放著才能成立。

在乡下有时候要晾衣服，如果没有东西可以支撑，就会用三个竹竿把它结在一起，然后分开，这样就可以做一个支撑的架子，因为三个点就形成一个面，然后加上上面这个点立体，这样就可以形成一个空间，可以支撑东西。

名、色跟识这三种，就如同这三支枪，必须互相依赖，然后才会成立、继续运作，只要去掉其中一支，能不能存在？它就会垮掉。“譬如三芦”就是三支竹竿，“立于空地，展转相依”大家是互相依赖而得竖立，如果你抽掉其中一支竹竿，其他的二支，就没办法单独存在，它就会垮下来。“若去其二，一亦不立”一样“展转相依，而得竖立。识缘名色亦复如是，展转相依，而得生长”这里最主要的比喻，就是“真空妙有”的意思。我们的觉知是觉知、还存在，修行是要破除自我的意识，不是要破除那个觉知，不要用头脑在理解无我、用头脑在理解“空”。

事实上，不是说一个证悟无我的人，他就变成什么都空掉、什么都不知道，不是这样！他能

够清楚的知道外境，但不会被外境所转，但绝不是顽空，他是溶为一体。像石头在大海里面，石头的自我存在著，它没有跟境界合一，那个自我就抓住；如果它溶入这整个境界，它了了分明、清楚觉知，世界、世间的这些还是存在，只是说你内心的这些冲突、矛盾、二元对立消失了。解脱，最主要是把我们内心的那些不平，把我们内心的那些苦消除，再怎么样高的一个解脱者，不可能让外面的世间没有冲突、没有矛盾，解脱是讲我们自己内心的苦、内心的冲突矛盾没有了。解脱者跟这世间有什么关系呢？当内心的冲突、矛盾消失之后，会把你这一份的安详，把你这一份柔和，会散发出一种气氛、一种磁场，然后他会回向这个世间、回向给有缘的人，慢慢的带出一股祥和、安详的气氛。

所以，解脱是要从自己开始，然后慢慢的去普及。此经的含意很深，要进入深观，才能体悟“识”是什么？“识”如何形成？此关如果参不透，就会在“阿赖耶识、如来藏识、真常唯心”里面绕，不入里面绕的，也是死死抓著「自我」不肯放，然后大谈“无我”，这里的含意很深，大家要慢慢的去体会。

由四大（地、水、火、风）聚合而形成有形质的色身，但四大一定是覆裹于空（名），有机生命体才会诞生、存在。名色组合成有机生命体的刹那，起了变化——“识”于是产生。注意这里的名、色跟空，这里巧妙的这一种关联，识一增长，名色也会加速增长。以生理学的理解角度，在精虫跟卵还没有结合以前，胎儿是不存在的，当精虫跟卵一结合之后，这时候的卵就不是原来单纯的卵，叫做受精卵；一有受精卵之后，它就会开始不断的变化变化，由“一”，本来还没有结合以前，胎儿不存在，它是空、它是零，当它结合之后，就是一个一，然后它会开始进行细胞的分裂，它会由一个受精卵，然后慢慢的分裂、分裂，一然后变成二、四、八……，不断的一直变、化变化。

受精卵在还没有受精以前，卵本身是一个生命体，也是有识的存在；精虫本身在还没有受精以前，精虫本身还是个生命体，它还是有识的存在，但是当这二者结合之后，它的识、它的生命体，跟原来单独分开存在的不一样。因缘一聚合之后，整个就起很大、很奥妙的变化，就像氢气跟氧气分开，你单独灌氢气进去，单独灌氧气进去，与这H₂加O合起来，然后合起来的进去，不一样！这就是缘起的甚深。生命的功能、生命机能，也有分很多层，但是不管再怎么区分，这些都是由因缘聚集而生，不管它再多么深，都是缘起。

记得！就算投胎识的种子，不是单独的一个投胎、一个灵魂、一个识，一样都是由地、水、火、风……元素所组合而成。从植物方面，可以了解到这些，一粒稻米或是芒果的种子，或是波罗蜜的种子，可以再绵延它的下一代，一样有地、水、火、风、空……元素。人也一样，如果在还没有了悟生死大事以前，自我意识也会紧抓不放，当在面临生死时，又会形成下一世的种子，称做投胎识，但是它不是一个单独不变的灵魂体，还是一样由地、水、火、风、空组合而成，里面是很奥妙的，只是组成的比例变化不同而已，有些种子很重，有些种子很轻，可以随风飘走。

佛陀一直希望大家了解，所谓“识”，不是单独存在的一种元素，都是各种因缘聚合而成的。
【法义分享】“识”一增长，名、色也加速增长，识、名、色三者，形成互相影响、水涨船高，身心渐渐发展，于是“我的”幻觉就产生，有“我”就会有“我所”的意识跟著而来。两大团压力不同的云会合之后，雷电产生了。因为最主要有电位、能量有很大的差距（位差），然后就会产生雷、电，雷电能起作用、发光、散能、打死人。但是雷电不是本来就存在，雷电不是从外来加入的。

所谓“识”能够起作用，“识”就像这里面的雷电，一般人如果不了解，会以为雷电就像一个雷公、一个天公，有雷神、一个神在里面。其实，那些都是因缘聚合、形成之后就会有。雷电不是本来就存在，不是从外来加入的，“识”不是从外来加入名色的，更不是一位雷公、雷神在天上操控。“识”是一个种子，种子的形成也是一样，都是地、水、火、风、空，这样所组合而成。色（四大）与名（空）未聚合之前，“我”是不存在。在两大团压力不同的云未会合之前，雷电是不存在。就像那个卵跟精虫在还没有结合以前，胎儿生命是不存在，这是“无我”的真义——本来“我”就不存在，但是在还没有结合以前，新生命的那个我不存在。但是，卵以及精虫也是一个生命，也是一个“小我”，也是一个生命体，精虫一样有生命，一样会动、有生命，而且有识别能力，只是它的寿命只有几小时，或是有的寿命几天而已。

受精卵在还没有结合以前，它们都有单独的生命体，但是当它结合之后，产生的生命体又不一样，里面有很大的缘起变化，这是“无我”的真义，本来“我”就不存在，这个“我”都是因缘，不断错综复杂变化、变化、变化，就在大自然运行过程中，四大聚合、覆裹于空——“识”就产生了。有形的身体就逐渐成长。这就是“无我”与“缘起”的深义，但是不要与断灭空混为一谈。这里的法义渐渐越来越深了，十二缘起，是第四节的经文内容。

（第二节）“愚痴无闻凡夫于四大身厌患、离欲、背舍，而非识。所以者何？见四大身有增、有减、有取、有舍，而于心、意、识，愚痴无闻凡夫不能生厌、离欲、解脱。所以者何？彼长夜于此保惜系我，若得、若取，言：是我、我所、相在。是故，愚痴无闻凡夫不能于彼生厌、离欲、背舍。愚痴无闻凡夫宁于四大身系我、我所，不可于识系我、我所。所以者何？四大色身或见十年住，二十、三十……乃至百年，若善消息，或复少过；彼心、意、识日夜时刻，须臾转变，异生异灭。犹如猕猴游林树间，须臾处处，攀捉枝条，放一取一，彼心、意、识亦复如是”。

一般人会比较容易看到我们身体有生、老、病、死，生病、丑陋、残缺，或是觉得身体不净、污染、染污……，因此比较容易对身体产生厌离，而放下对身体的执著。当然，一般没有修行的人，对于身体还是很贪著，只是走上修行之路，一般还比较容易放下这个身体，但是对于“识”、心意识方面，却非常、非常不容易去放下的意思。

“愚痴无闻凡夫于四大身厌患、离欲、背舍，而非识”都只有在放下这个身体，或是觉得这个世界是五浊恶世，这个世界不好，想要逃到他方世界去，一样都是在放下，然后逃避、逃离有形的世界，逃离有形的身体，但是对心意识的“识”，却一直死抓著不放。“非识”就是没有针对“识”来对治，没有针对“自我”来对治，只有治标而没有治本。

“所以者何？见四大身有增、有减、有取、有舍”看到我们的身体，因为有生、老、病、死，对这方面就容易放下了，心甘情愿的放下了。但是，对于心、意、识呢？愚痴无闻凡夫却不能够生厌、离欲、解脱，对生命的“自我”核心却死抓著不放。当然，一般人一直在世间的名利堆里面，一直抓、一直抓“我的”、“我的”，我的财产、我的名利、我的地位、我的妻儿、我的父母、我的亲友……种种“我的”，这些慢慢都可以放下了。

进一步来到自己的时候，“身体”也可以放了，不会在乎色身的漂亮与否，不会在乎这个色身、可以放了，但是对于深层“自我”的生命核心，却是非常不容易断，就是初果到四果之间不同的地方。如果能够厌患这个身，身体方面能够厌离，是初果到三果方面可以做到。但是，证到三果的人，他的“自我”还是没办法放下，虽然很容易理解“无我”，但是“自我”还是没有放、没有断。

“而于心、意、识，愚痴无闻凡夫不能生厌、离欲、解脱。所以者何？彼长夜于此保惜系我，若得、若取，言：是我、我所、相在，是故，愚痴无闻凡夫，不能于彼生厌、离欲、背舍”所谓“我思故我在”，一般人很容易从“六根”与“六尘”接触的当下，就会产生“我、我是、我能”的觉知、觉受，但是却看不到背后的“我是、我能”。事实上，这个“我”的存在，它是很多很多的因缘聚集、聚合而成的，如果你看不到缘起，就会紧抓著不放。所以，当这一种“我、我所”的意识很强，深层的自我、深层的我慢，都没办法破除的。

“愚痴无闻凡夫不能于彼生厌、离欲、背舍”佛陀希望大家能够从三果，继续向上到阿罗汉果，因为三果的“五上分结”还没有断除，针对“识”方面，你还看不到、还放不下，亦即在以我慢、以慢断慢的过程，以我慢在断那些粗浅的慢，像断身见、对身的贪爱，就是属于是粗层的。但是，你后面的慢还都紧抓著。因为佛陀知道要真正能够断除深层我慢，很不容易！佛陀就坦白讲，如果“愚痴无闻凡夫宁于四大身系我、我所，不可于识系我、我所”佛陀做一个比喻，在还不能够到达究竟解脱、不能够放下以前，你对这个“识”、身的执著，一般众生是容易放下身的执著，但是不容易放下“识”。

于是佛陀就反过来讲了，在你还没有解脱以前，一定会执著、一定会抓取，因为你还不归何处、回归到法界，没办法回到法依止、法界依止，你一定会有所抓取。以佛陀的了解，如果这二种不能够完全放下，必须要执著其中一种，建议你宁愿抓这个身体，这样还好！不要去抓这个“识”，为什么呢？因为如果这个身体、我们的色身好好调养，还有二十年、三十年，甚至七、八十年、一百年的寿命，还比较容易观察到。

而“识”却是日夜刹那须臾生灭变化，我们身体的变化还比较慢。如果拿出你小时候5岁的照片，还有15岁、25岁、35岁、45岁的照片摆出来，就可以看到同样一个人，一个阶段、一个阶段，不同的在成长变化，但是脸型还是多少可以看得出来。事实上，我们身体也是刹那在变化，整体身体的变化是比较慢，以身体的寿命来讲，一般平均七、八十年都没什么问题，但是这个“识”方面就不一样，它是每天、每分、每秒都在流动变化。因为“六根”与“六尘”接触之后，就产生我们这个“识”，我们的“六根”，身体这个“根”不断在变化，“六尘”也是不断在刹那变化，我们的“识”更是刹那在变化。

如果在还没有解脱以前，你想要抓一样东西，佛陀建议我们宁可去抓这个身，也不要抓那个识。“所以者何？”如果身体好好调养，还有可能到达一百岁，甚至超过一百岁都有可能，“若善消息，或复少过”如果你好好养生，也有可能超过百岁，而彼心、意、识呢？它却是“日夜时刻，须臾转变，异生异灭”所以，没有一个永恒不变的“识”，没有一个永恒不变的“我”，是要破除深层的我，让大家体会“无我”的深义。

“多闻圣弟子于诸缘起……”注意“缘起”，对“缘起法善思惟观察，所谓乐触缘生乐受，乐受觉时，如实知乐受觉；彼乐触灭，乐触因缘生受亦灭止、清凉、息没”佛陀希望大家好好深观缘起，那个受——苦受、乐受、不苦不乐受，都是属于“识”的觉知。所谓“观受如水上泡，想如春时焰，诸识法如幻”意思就在告诉我们，它都是不断的因缘情况不同，根、尘接触每一刹那不同，每一刹那的那个“识”，它都不断的在变、不断的在变，至于说心、意、识这三者的关系，其实是同一样东西，当它到最核心的时候，就是一个心。

所谓“心”，从另外一个角度，就是一种清楚明觉的状态，如果你要起心动念、有一个意向，一

开始会有一个波动。通常要在起心动念之时，会有一个意向、意愿开始启动，念头一起来，意向一出来，就会从这个心起功能、起作用，就会产生意向、波动，当你的意向、波动一出来，再来你就会进一步去做二元对立的分别，“识别”就是在是非、好坏、对错、大小……二元对立的分别，这样就越来越粗、越向外。所以，我们修行一般都是在这个“识”上面，“识神”就是在是非、好坏……分别，用头脑思惟在作意、想像……，都是在“识”跟“意”二个层面。

我们修行要慢慢来到“无为”，保持那一种空的状态之下，回到单纯的心、明觉的情况，对整个境界都了了分明，但是你不会去对火车声兴起“好讨厌！”或是说听到鸟叫声，认为“鸟叫声好好听、好喜欢！”希望它唱歌唱久一点，认为火车声很不喜欢。

当你在喜欢、不喜欢情境中，都是落入在意识里面，所谓要修行是你要回到心的明觉，就是心、意、识的整个关联，是这样微细的划分。像色、受、想、行、识，“五阴”的“识”，事实上整个就是合一体讲，要细分是色、受、想、行、识这样，但是有时候只有讲一个“识”，代表就是合为一体，有时候是讲一个“意”（“六根”的意根），但是其实都是代表一体，如果要加以细分，才是这样一个不同的分别，因为这里有提到心、意、识。

【法义分享】此经请参考前节的法义分享。愚痴无闻凡夫（包括一般修行人）于四大身观察其不净与后患，因而厌患、离欲、背舍，但却看不到识的成因与后患，由于幻觉而产生我、我的观念，所以“自我”就一直紧抓著不肯放、不敢放。虽然口说无我，但却很怕无我。证到三果的阿那含都还舍不得、突破不了。大家慢慢越深入之后，就可以体会到这里所讲的，因此佛陀就明讲：如果无法放下抓取，一定要执取的话，宁愿抓这个色身，也不要来抓心意识，两相比较，色身比心意识还可靠一些。整体色身的生住异灭平均可有七、八十年，而心意识的生灭却是日夜时刻，须臾生灭变化。

一般众生容易抓的是身体，比较会在乎身体、形象、身相方面，修行人，当然有很多还是很在乎身体、身相方面，但是有的修行人在更深入之后，重视的是“自我”、自我意识的形象，亦即修行人抓心意识之后，会产生更大的我是、我能、我慢。一般众生抓身体的我慢，虽然是有我慢，但是那一种我慢，不会比欠缺正知正见，而抓住心意识的大修行人更大，那些修行人的我慢反而是比较大。一般的众生虽然有我慢，但是不会随便、也不敢随便让人家顶礼，但是一些知见不是正确的大修行人，认为他的修行境界很高，是大法师、大法王，字认为是什么、什么，理所当然要受人家的顶礼，受人家的恭敬、受人家的礼拜，这方面会形成深层的自我、我慢这些，如果没有看到，就容易走偏差、走到这里来。

今天把此讲具体、讲清楚一点，希望大家能够突破这一个关卡，如此“五上分结”就容易突破，就不会卡在那里。所以，佛陀跟我们讲，一般容易看到色身方面的放下，但是对深层自我方面，却不容易看到，因为这是很微细，我们把这些全程讲出来，希望大家能够在分岔点看到，就可以避免掉。

（第三节）“彼愚痴无闻凡夫无明所覆，爱缘所系，得此识身，彼无明不断，爱缘不尽，身坏命终，还复受身；还受身故，不得解脱生、老、病、死、忧、悲、恼苦。所以者何？此愚痴凡夫本不修梵行……”“若黠慧者无明所覆，爱缘所系，得此识身，彼无明断，爱缘尽；无明断，爱缘尽故，身坏命终，更不复受”证到四果的人“不更受故，得解脱生、老、病、死、忧、悲、恼苦”。

【法义分享】同样有此色身后，凡夫不明其成因与实相，所以起了我、我所的幻觉而执取不放，导致身坏命终、还复受身。死抓不放，下一世的种子就会形成出来，但是这个种子仍然是一些地、水、火、风、空的组合，遇缘又会再长出新芽。所以，这个种子也是一些地、水、火、风、空的组合。有智慧的解脱者，了知此身心形成之因与本来面目，体证到缘起性空、无我、无我所，体证到空，因而放开、完全不抓取，任运而浮沉。所以不会去结下一世的种子。身坏命终，更不复受，解脱自在，脱离生死轮回。这里二样的比喻，希望大家也慢慢去体会、慢慢去了解。

修行方面，如果观念偏差走错，越修我慢越大，这种情况很可惜；如果一个真正有正知正见，然后实修实证上来，事实上证初果的时候，我慢就已经大大降伏、减少，身心会越来越柔软，再来二果、三果，会一路一直上来，当然这是世间的四双八辈，有修有证的圣者，是值得众生来恭敬，值得众生顶礼，这样是不错，但是当事人他不会自认为修行境界很高，你们要顶礼我、要膜拜我的心态。如果是正知正见的解脱道修行，你是越修之后，身心越柔软，我慢越减少，这是自然而然的。至于众生遇到这样的一个智慧者，一个修行者，一个四双八辈的福田，众生怎么样来顶礼、来恭敬，那是众生的事情，你要怎么样来恭敬他，这是众生的事情。众生的身心有没有柔软？有没有想要亲近善知识的这一种心？是看众生的意愿如何，身心柔不柔软？那是众生方面的事。但是对当事人、四双八辈的人来讲，他的内心里面不会自认为修行境界很高，你们要来顶礼我的一种心态，如果有如此情况、意思，里面都还有很强的我慢。

（第四节）这里要讲到十二缘起的法说与义说，什么叫做法说呢？“我今当说缘起法法说、义说”“云何缘起法法说？谓此有故彼有，此起故彼起，谓缘无明行，……乃至纯大苦聚集，是名缘起法法说”“云何义说？谓缘无明行者。彼云何无明？”法说是说一个总原则，经文里面是讲说“此有故彼有，此起故彼起”佛陀告诉我们：现象界万事万物的存在，都是有它背后的原因，都有很多因缘、很多的条件聚合之后，现象才会产生出来。所以，法说是讲一个总原则。“此有故彼有”因为这些元素、条件，才会有下一种现象出来，这是一个总原则。

“义说”方面呢？“十二缘起”、“无明行”的具体内容是什么？“义说”是详细的解说，“法说”是说一个总原则，所有现象界的产生，它都是有各种因缘聚合而成，就像要生产一辆汽车，需要有很多的零件具足之后，这一辆车才会出产。因为有这些零件具足，才会有这辆车子跑出来，即谓“此有故彼有”，因为我这些汽车的零件、条件各方面，加上工厂的这些设备齐全之后，“此有”有这些条件、元素，“故彼有”这边生产线的另一端，车子就会跑出来，再来这辆车子有了，然后我现在有钱、也有需要，我要买一辆车子，“此有”因为有车子，加上有钱、有需要，于是这一辆车子就会跑到我家里，亦即“此有故彼有”。

当你有了车子之后，但是你不珍惜，开著车去飙车，因为漠视生命、不珍惜生命，于是怎么样？“故彼有”车祸就会产生，车祸的产生是因为有前面这些因素、条件。如果你不买这辆车，也不会发生车祸，又说回来，如果裕隆汽车公司不要出产这辆车子，或是其他车商不要制造出来，我也不会去买车……。如果要往前一直去追溯，他们不要发明，也就没有这些车子。如果要去责怪很多外面那些因素，你永远没完没了！

所有现象的产生都有，背后有很多的因缘条件具足才会产生，夫妻之所以会吵架，甚至还曾听朋友讲说他们夫妻为了要不要打一只蟑螂？吵到最后离婚了。但是，真正的总原因是这一只蟑螂吗？那只是借题发挥。事实上，因为结婚几年下来，常常在那里吵吵闹闹，很多的事情慢慢酝

酿，后来这只是一个导火线而已。所以，很多事情要看到它背后是多因、多缘形成。

何谓“十二缘起”？《阿含经》的这一章，把十二支缘起做很详细的解说，什么叫做无明？“若不知前际、不知后际，不知前后际，不知于内、不知于外、不知内外，不知业、不知报……”“不知业”就是不知道你的作为是正确、还是错误，“不知报”就是不知道后来的果，会产生什么样的果报、你不知道。“不知业报，不知佛、不知法、不知僧，不知苦、不知集、不知灭、不知道，不知因、不知因所起法”“因所起法”就是果，“不知因所起法”就是不知道果。“不知善不善、有罪无罪、习不习”应该学习、还是不应该学习，“若劣、若胜、染污、清净、分别、缘起，皆悉不知；于六触入处，不如实觉知”在“六根”与“六尘”接触的当下，在平常的历缘对境之中，根、尘接触的时候，你起了种种变化，都不知道去觉察。

“于彼彼不知、不见、无无间等”“无无间等”没有在历缘对境的当下去现观，当下没有观察身、口、意的冲动，都是“无明行”冲动。“痴闇、无明、大冥，是名无明”“十二缘起”所讲的“无明”，总结下来就是对万事万物的实相、真理，不了解、不清楚；对我们身心内外、宇宙人生的实相，不清楚、不了解；对你当下身、口、意的展现冲动，而没有觉知，你的心、六根一直在攀缘，也都没有清楚觉知到，叫做“无明”。

何谓“无明”？比较具体解释，第一个，对于现象界的人、事、物，包括真理实相、缘起、无常、无我的实相不了解，亦即对这方面的无知。第二个，对你当下身、口、意的展现，都是一直冲动，没有清楚去觉察到，就是“无明”。因为你没有清楚觉察到，于是就会导致你的作为是一种“无明行”。这里所讲的“行”，就是身行、口行、意行，只有讲出“中性的行”而已，如果你是无明，所产生的就是“无明行”、无明的冲动，“行”就是一种冲动。

解脱者、成佛者，像阿罗汉或是佛陀，他们有没有行？一个有正知正见的解脱者，他是“明行足”，是契入无为、契入涅槃，但不是什么事都不做。佛陀卅五岁之后，他就解脱、契入涅槃，但是他都是“明行足”，把“无明”转为“明”。对宇宙内外的真理、实相，他本来不知道，现在已经知道了；对于身、口、意的展现，本来是冲动的，现在转为“明行”、身心柔软；你在讲话的当下，也都清楚知道：你的身心、你的举止、你的动作，都能够清楚觉察、清楚知道，这一定要身心柔软，如果身心不柔软、冲动，你就看不到。

所以，所谓“行”是什么？“十二缘起”里面的“识”，就是“六识身”，就是六根与六尘接触，根、尘接触之后产生的“识”，叫做“六识身”，就是“十二缘起”里面所讲的“识”，不只是局限在一个投胎识的“识”而已。什么叫做“名”呢？什么叫做“色”呢？所谓“名”，是“四无色阴—受阴、想阴、行阴、识阴”就是身体与心理，“名”是有关于心理层次方面的，“色”就是身体层次方面的，“四大”就是身体，“六入处”就是我们的六根。所谓“触”，就是我们“六根”与外境“六尘”的接触，当你有根、尘接触之后，才会起各种的觉受。

“受”三受——苦受、乐受、不苦不乐受，当你有了各种觉受之后，才会产生种种贪爱，爱是有“三爱”——欲爱（欲界爱）、色爱（色界的爱）、无色爱（无色界的爱），就是所谓的“三界”。一般众生所贪著、所抓取的，都不出这“三界”，“缘爱取者，云何为取？四取——欲取、见取、戒取、我取”“欲取”就是欲争，一般凡夫的欲争；“见取”就是见争。凡夫是“欲争”不断，修行人是“见争”不断。“戒取”是戒禁取，“我取”就是我执、身见方面。因为你一抓取就会“有”。

“三有——欲有、色有、无色有”补充一个“界”字——“欲界的有”，亦即“欲界的有、色界有、无色界有”你有贪爱欲界，还没有解脱生死以前，会继续在欲界里面出生、投胎、轮回... ..。如果贪爱色界，就会在色界里面打滚；如果贪爱无色界的禅定，就会生到“无色界天”。

什么叫做生？什么叫做老？什么叫做死？经文里面简短的定义，大家自己可以看。【法义分享】缘起法“法说”是说个总原则，“义说”是具体的解释十二支缘起的内容。“缘起法”有浅有深，“无明、行、识、名色”一样有浅有深。至于其深义方面，本来是要写另外一本书来深论，看以后的因缘。这是实修实证方面很重要的关键，不过在我们上课的内容，也会点到为止的跟大家讲重要关键。“无明”另有很深的含意，如果只从文字上去理解、思惟，很容易误解、错解。如果不了解“无明”的深义，就很容易被催眠、被掌控，而且是背负著重重的“原罪”在修行。

如果无明方面的解释是错误的，你很容易就会被催眠、被掌控，背负著「原罪」在修行。一般的宗教师会把“无明”变成你的“原罪”，让你背负著「原罪」的十字架，这样你就比较容易加入宗派、加入宗教成为信徒。你的出生不是你的错，错是在于你不了解真理实相，而颠倒梦想的抓取，就会产生苦。“无明、行、识、名色、六入、触、受、爱”都可以是中性的，注意！这里我体会到、提出来，它们都可以是中性的。你可以三轮体空的触，也可以无条件、无所求的爱，问题、痛苦、烦恼来自于“取”，那个贪爱、执取就会带来一大堆无穷的后患。

比如，一个行善、一件善事、一件善行，以一般人来讲，会有这个“我”、还有“他”，以及“善行”这一件事情，我去帮助他，解除他的生活困苦，我做了一件善事.....。一般众生是会有“我去做一件事情去帮助他！”觉得“我做了一件好事”，然后我又累积功德、累积了几分，有一个我、有一个他、还有一个善行，就是“三轮不空”。所谓“三轮体空”，真正体会“无我”的人，去做这样的事情，他会看因缘情况、实际需要，然后就会去做，但是他没有这一种“我啦！他啦！善行”的观念，该做的、就去做，能够做的、就去做。

事实上，他体会到的就是这个“我跟他”是一体的，也没有“善行”这方面的观念，他是溶为一体的，叫做“三轮体空”。如果你有“我见、身见”存在，三轮就不空。行善就是有一个“我”，然后去布施、去做一件善事，因为一定要有一个对象，让你去做一件善事。所以，是有这个“我”、有那个“对象”、还有这一件事情，就是有这三者的存在。所谓“为善若欲人知”是属于“阳德”，“为善不欲人知”是一种“阴德”，当然这是一个过渡时期，你再更深一层解析，有时候我们这里面也许有一种“贪”，“阳德”只有累积十分而已，如果“不欲人知”的“阴德”可以累积一百分。

再深层去解析，要去看到我们背后是否又有去贪累积更高分的一种德？这也要更深层去看到，但是这是一个过渡时期，然后可以再慢慢去提升，就是无我、无我所，“无我”就包括对象的消失，觉得说当下该做，你就会去做。“放生”也要有智慧，否则放生有时候会变成“放死”，有可能制造污染。你可以无条件、无所求的爱，有的人就提疑问：“奇怪！这个爱，不是生死轮回的原因吗？修行人怎么可以有爱呢？解脱者怎么会有爱呢？.....”所以，认为修行人不可以有爱，贪在“色界”里面的这些爱，是生死轮回的原因，生死轮回的爱是一种贪爱，是身见不破、我见不断、自我不舍。

一般众生的爱里面，它是有条件的，先生爱太太，这里面也是有条件的，一般人如果太太都不煮饭、不做家事，他会抓狂；当然太太爱先生，这里面也是有条件的，你要去看到里面是有条件的。一般的众生是说“我爱你”，但是同样的，也希望你要等同的来爱我，把外壳包装剥掉说得露

骨一点，就是说“我绑你，我也要你来绑我”这是讲得比较露骨的，那些包装都没有。事实上，所谓“爱”，如果你是有条件的，爱里面就是一种束缚，你说你爱你的孩子，如果里面有一种我是、我能、我慢，你是“我的、我的”观念很强，这个小孩子会被你爱得很痛苦，处处都觉得都需要听我妈妈的话，处处都需要听我老爸的话，我都不能有自己的看法，不能有自己的意见，我走得很苦...

...

一般众生的爱是有条件、有所求的，修行就是要去了悟实相真理，把我们的爱提升成为无条件、无所求，像佛陀、解脱者他们对世间所做，就是无条件、无所求的爱，“无缘大慈，同体大悲”，并不是说修了行之后，就不可以有情感方面都，都要很死死板板的。他的生命一样就是发挥出来，以无条件、无所求的回馈一切众生。所以，你可以三轮体空的触，也可以无条件、无所求的爱。问题、痛苦、烦恼来自于“取”，那个贪爱、执取就会带来一大堆无穷的后患。

“无明”另有很深的含意，一般都把无明解释为无知、愚痴、盲目、冲动，然后“无明行”导致你的惑、业、苦，在起惑、造业、受苦，但这是经典与一般的解释。后来我的体会觉得“无明”含有更深的意义。

有人问到“从新闻里面看到柬埔寨的雏妓十分的猖獗，当地政府却坐视不管，这在佛法中心能显万法的本性，与世间上森罗万象，如何觉观呢？因为同一件事情有人视而不见，觉得这样的人间事，不是一己所能改变，或不闻不问，面对这种事情，我们该如何来解释呢？”雏妓方面的问题，在贫穷落后的地区就很容易发生，就像台北市政府以前要废娼，问题是真的把整个实质娼妓的问题废除掉呢？还是只是废除一些表相呢？难道真的废娼之后，台北就没有色情行业了吗？反而更普遍啊！它是隐化入更多的管道。

问题就是有人就会有这方面的问题存在，你贫穷落后的国家，很多他们生活很贫穷，雏妓的产生，是有它的环境时空背景，除非你能够去帮他们这些雏妓，一一解除他们的痛苦，包括他们的家庭背景、社会背景，否则你又能够怎样？他们的国家、他们的社会有这样的情况产生，是各种因缘所形成，假如你能够去扭转，你就去做、去改变，你除了接受以外，还能够去做什么呢？！如果觉得现在应该积极起而行，怎么样去改变这种风气？如果你觉得能够去做，你就去做，否则你就只能接受这世间的圆满。如果你不去做，然后在那里叫骂、嗔恨、责怪，都没用啊！你要嘛！就提起来；你觉得能够提，就提起来、就去做，不然你就要放，就这样！

有些事情从不同角度去看，它所呈现出的角度就不一样了，包括台北以前要废公娼，公娼本身从另一个角度看，你认为她们所从事的好像是下贱的行业，但是她们觉得有需要这一份工作，当你要废掉，她们也很不喜欢，她们也很不高兴，对她们来讲也是一种苦。所以，世间的事情是没办法圆满的，我们只能说考量怎么样让世间的苦能够减少，能够帮助这世间少苦、离苦，你个人觉得该怎么样去做，能够更积极的回向这世间，我们就去做，能够去做、我们就去做。

有关尼泊尔王室的这一件悲剧事件，其中牵涉到皇后要主宰王子的婚事，涉及到“意思食”，两方面都失了正念，然后苦忧交迫。如果没有学佛、没有正知正见，你的智慧不开、不长，都是在吃与被吃的世界里面打滚，因为世间法就是有不圆满的地方，如果皇太子本身有学佛、身心柔软，他不会做出这样的一种冲动，全部两败俱伤的这一种抉择。假如他是一个有学佛、有正知正见的人，他会知道这是世间的“意思食”在冲突，自己有一个理想的结婚对象，但是却不能够得到父母亲的认同，这时候如果有所冲突，你也可以缓缓、以时间争取空间，不要以激烈手段去处理，这样对

谁都没有好处，又有谁得到好处呢，可以用时间来缓冲，因为时间会改变一切。你的身心要能够柔软，才不会这样的冲动浮躁。世间法就是有不圆满的地方。

一个人成佛、解脱、修行，包括以前的释迦牟尼佛，都是不断从现象界的老、病、死，亦即烦恼、痛苦的这些现象，然后就去探讨原因到底来自哪里呢？为什么会有这些老、病、死呢？当一个人去面对这些老、病、死，内心的那一种苦、不安，到底它的原因在哪里？我不能找出它的原因？然后找出解决的方法呢？事实上，“十二缘起”是一层一层的要去找寻解决之道，最初就是从果的现象去找因。如果以老、病、死跟生来讲，一个是果，一个是因，它从老、病、死的现象，然后慢慢去体会，原来就是因为有出生，才会有生、老、病、死，于是找出原因。为什么会有出生呢？因为你有抓取一个果，你有抓取、你有贪爱。这个“有”，如果以三世方面来讲，为什么有这一世这一生呢？因为前世的你没有解脱，你对于生命的核心，都一直紧抓著不放，有形成一个种子。

这个生就是因为你有前世的种子，结果它又是形成果，这边又是形成因，这一层一层这样上来，这边是果、这边是因，如果两个比起来，这边又形成一个果。所以，这“生”是一个因，也是前面“有”的果，其它的以此类推。这边的“有”跟“取”呢？这里又是一个果，前面这个“取”又是一个因，因为你有抓取，所以才会有这个“有”产生，就是一直去探讨，从果的现象，再去探讨它的因，为什么会有“取”呢？现在把这个变成一个果，然后又去探讨它的因，就是因为你有贪爱，所以它这又变成一个因，因为有贪爱、所以有抓取，其它的以此类推。事实上，十二缘起是从最苦的果、现象，去向上去探讨它的原因，然后一层一层的这样上来。

你为什么会有贪爱呢？因为你有乐受，才会起贪爱。为什么你会有乐受的感觉呢？来自于怎么样？因为你有“触”，接触之后有乐受。为什么会有各种的“触”呢？因为你有六根的存在，一直要去追讨原因，往上越来越微细，要去追讨生死痛苦的根本原因到底在哪里？为什么会有六根的存在呢？因为你有这个身心。为什么会有身心的存在呢？因为你有这些觉知、觉识，也就是你有前世的投胎。这里的“识”，如果要讲十二缘起的生死，就是你有前世的投胎，但是这不是一个不变的灵魂。为什么会有这些识的存在呢？因为你有种种的冲动。为什么会有这些冲动呢？因为你对万事万物的不明了，对真理、对实相不了解，这样逆推上来之后，我们再从这里解释下来。

因为一个人对万事万物、对真理实相不明了，因此导致他有这种无明行、无明的冲动，于是会有无明的觉知、觉受，那一种我是、我能，那一种我、自我，就会紧抓不放，有这一种我、我是的幻觉，这个识就是有自我的那一种觉受。然后你慢慢的在名色、你的身心，自我意识就越加强、越加强，名色的增长就是自我的意识，就会越来越加强，然后你的六根各方面就会随著你那个自我方面的，到处在攀缘、到处在抓取，这就是“触”。当你接触各种境界，六根不断地成为境界的奴隶之后，你就有各种的觉受。遇到苦受，你就嗔啊！遇到乐受，你就贪啊！事实上，苦受的嗔，是要排斥你不要的，然后还要去抓你所要的，这里面的背后还是要抓你所要的。

所以，当你各种觉受，就会产生你的贪爱，贪爱、你就会觉得你贪，你不只是精神上的爱而已，你还会去要抓取，你还会去有爱，你一定会去抓取，有抓取就会产生果、“有”，有所得就会产生，有所得产生一个现象，它就会真的生出来，然后就会老、病、死。十二缘起的解释，可窄、可广、可大、可小，所有事情的现象，你可以把它套入这里面。

曾经在中和有一个人买了一辆宾士车之后，没几个月他的儿子被人家绑票撕票的情况，我们

现在举这个例子让大家参考。为什么他的儿子会被杀死？为什么他的孙子会被杀死、会被绑票？他的孙子的死亡，就是因为他有自己的小孩。为什么他遇到小孩死亡方面，他会很痛苦？因为他有他的小孩，这是我的小孩子，他们有生这样的小孩，小孩子有出生，因为他们有这一种抓取，这个都属于贪爱，一个要抓取我的小孩子。小孩子为什么会形成这样一个后果出来呢？因为你前面的被一些名利心，被一些社会的虚荣心所迷惑住，你糊里糊涂的要开高贵轿车，这样才能够显现出我的身分，才会显得很炫耀，这样人家才会多看你几眼，所以那是一种无明的虚荣心在作祟，你不知道这样会导致苦果，因此你就会想要买一辆车子，你内心里面就在酝酿要买一辆车子，结果你这个酝酿就会渐渐产生，就会渐渐采取行动下来，这里面的爱、取、有，就一直一路下来，所以会产生这样的一个悲剧，产生这样的苦果出来。

所以，一样事情我们可以从苦的现象，去探讨它的苦的根本原因在哪里，它也可以顺推下来，如果你这样无明冲动下去，以后的苦果也会出来。十二缘起，是可以顺逆来推演，可以应用到其它一切。

明“无明”就是明，你知道“不知道”就是知道。知之为知之，不知为不知，是知也。无明是中性的。

（第五节）“自作自觉则堕常见，他作他觉则堕断见。义说、法说，离此二边，处于中道而说法，所谓此有故彼有，此起故彼起”“自做自觉则堕常见”佛陀说：一般人容易产生“常见”，在于有一个“自我”在造作、自作自觉，就会形成“有一个灵魂、有一个造作、有一个‘我’在造业、灵魂不灭...”的一种“落入常见、自作自觉”，认为有一个我、从哪一世，然后投胎转世到那一世，这个“我”就是在那里投胎转世。“他作他觉则堕断见”如果认为你的生命是由别人来主宰你，你的生死都是别人帮你注定好好的，别人让你出世、别人让你死，就是“他作他觉”。

认为你的命运各方面都是受别人主宰、别人掌控，这样就是“堕入断见”，佛陀就讲：常见、断见都不正确，真正的正见是“离此二边，处于中道而说法”佛陀所讲的“中道”，是“所谓此有故彼有，此起故彼起”经文里面都常常可以看到“此有故彼有”、“此起故彼起”，比喻“贪爱”方面来说，为什么会有这个爱？因为“此有故彼有”，因为你有这些乐受，所以才会有贪爱——“此有故彼有”；你为什么会有去抓取呢？为什么会去取呢？因为“此有故彼有”，因为你有贪爱，所以就会抓取。

佛教把这方面解释得很详细，任何事情的产生，都可以去了解它背后深层的原因，包括说你为什么会痛苦、为什么会烦恼？你要去看看到深层的原因，不是在那里怨天尤人，你有所得、有所抓取、有得失的心态，就会有痛苦、烦恼的这个果；为什么有痛苦、烦恼呢？为什么会有这些现象呢？因为“此有故彼有”，你有抓取、有贪爱、有得失，你的痛苦、烦恼就跟在后面。所以，“十二缘起”的解释可以很深入，任何事情都要去看它的因、果，因为多因、多果，就是佛教所讲的，包括说一般认为灵魂、投胎识方面，佛陀讲说那都不是单独的存在，都有很多的原因形成俱足之后，才会产生的。整个因缘都是不断一直在变化、在变化，错综复杂的变化，佛陀讲出“此有故彼有，此起故比起，谓缘无明行”现象界的一切，都是各种因缘错综复杂而形成。

（第六节）一般人都是在是非二元对立的世界里面绕，凡夫不是对、就是错，都是在那里“零、一”、“有、无”、“好人、坏人”、“大、小”、“高、低”... ..分辨、分别，所谓“中道的智慧”，它是一种善观缘起，而处在一个灵活的平衡点上面，你要能够平衡，否则你的身心就失去平衡，它就会有苦、就会用力、就会有抓取，你没办法全然放开的。所以，平衡就是你的身心是处在一个

平衡的情况。

（第七节）“云何彼所说不同，前后相违，不得正受，而复说言，自知作证？”“不得正受”没有进入深定，没有进入止观双运，但是却说他能够有所见法、有所体悟，他有见到法、有开悟，为什么这样说呢？佛陀就告诉须深：“彼先知法住，后知涅槃”因为他是“先知法住，后知涅槃。彼诸善男子独一静处，专精思惟，不放逸住，离于我见，不起诸漏，心善解脱”但是须深这个人就说：我不知道您所讲的“先知法住，后知涅槃”是什么意思啊？须深又继续问佛陀：“唯愿世尊为我说法，令我得知法住智，得见法住智”佛陀就告诉须深：“有生故有老死，不离生有老死耶？”佛陀就讲一般学佛、解脱道的整个过程，是你要“先知法住智，后知涅槃智”什么叫做法住智呢？“法住智”就是三法印、四圣谛、缘起法，缘起性空，这些是可以透过闻思、渐渐地去体会、深入.....，再来渐渐进入实修，你可以体证到。

只要你有在“未到地定”的这一种情况，就可以见法、就可以开悟、就可以证果，初果、二果、三果.....上来，这一种情况所到达的解脱，就是属于一种“慧解脱”，就是“先知法住智”。什么叫做“后知涅槃智”呢？就是“涅槃智”所讲的，亦即涅槃、无为、空，这是四果阿罗汉所能够体证到的境界。如果没有经过初果、二果、三果这样上来，你没有这些基础，没有“先知法住智”，没有办法体证涅槃、空这方面的。所以，我们修行是要“先知法住智”、“后知涅槃”，还有以后也会讲到“法住法界”方面的，也就是什么叫做法？什么叫做法界？要清楚知道。

一般讲说要回到自依止、法依止，经文里面的“四念处”，一样是提到自依止、法依止，但是我所体会过来的，发现要再更深入来到“法界依止、自依止、法依止”，然后又要进入到“法界依止”，所谓“善知识”是协助你“自依止、法界依止”，这里我就直接改为“界依止、莫异依止”，以大自然为师。所谓“法住法界”，“法”就是三法印、四圣谛，缘起性空、苦集灭道，这些法都是归纳出整个法的真理实相，这些法则是佛陀、智慧者、开悟者，他们如实现观整个法界的实相真理，然后归纳出这些法则，所以你要先清楚了解这些法则，整个大自然的游戏规则。

当你清清楚楚知道游戏规则，才会知道怎么去玩游戏。你要真正溶入法界，最后一定要溶入整个法界；你要溶入法界以前，必须要先清楚知道“法”，叫做“先知法住智，后知涅槃智”。整个的法界，就是我们整个的大自然，更广泛来讲，这是整个时空、整个宇宙，整个大自然叫做“法界”。所以，你最终的皈依处，不是来到“依法”而已。如果你来到依法，还是在自我意识的运转里面，因为无常、苦、无我，都还在自我的意识里面。因为无常、苦、无我，都还是属于我们人类头脑归纳出来的一个法则、一个名相，你必须要再超越这些，然后再回到整个法界。就像说你真的口渴，你是要喝水，那个水就属于法界；你真的口渴、你是要喝水，你不是去喝“那个水是H₂O、水是O，水是自燃、水是灭燃，水是无常流动变化，水是清凉.....”你不是喝那些啦！那些只是一个观念，一个诠释水的各种性质，你要喝的是真正存在的那个水，真正存在的那个水才能够止渴。

你真正最后的皈依处是法界，不是法而已。如果法还在头脑里运转，都还是在用“自我”在思维、推论、想像。所谓皈依佛、归依法，皈依僧，这是一般大家所理解的，这是一个过程，是有所需要，但是到最后总皈依还是要归依法界。解脱者、佛陀本身，他们都是回归整个法界，再讲具体一点，它只是一个法性的分析，这才是实体。它只是一个理论、哲学，是头脑里面诠释的一个名相，这个才是实际的。大家要慢慢去体会，如果能够厘清出来，核心就能够抓得到。

如果先后次序没有弄清楚，很容易形成盲修瞎练，很容易落入“真常唯心”。初期的《大乘般若

经论》，都是在阐扬《阿含经》里面的，“涅槃、无为、空”的深义，像《金刚经》、《心经》，都是在阐扬《阿含》里面的深义。后来有些大乘的行者，就想直接从“涅槃、空”，从“果地”起修，如果没有深厚的法义闻思基础，很容易走上“真常唯心”，而不知、不觉，也不以为然，这样就容易形成狂傲、我慢、狂禅。有关于“真常唯心”，印老对这方面有所解释。简短来说，你是用头脑去理解“无我”，用“我慢”在断慢，用头脑在理解“无我”，但是你的内心里面，却是很怕“无我”，核心里面却是一直要去抓住一个不变的我、一个恒常的我，这是很微细，大家要慢慢去看到。

很多的修行人，这一关不容易突破，真正生死关头是在这里，如果闻思基础不够，修行这一关很难、很难突破，很难！所以，为什么闻思基础非常重要？有了正确的闻思基础，后面的实修，才知道重点要放在哪里，不会又落入“真常唯心”而不知道。如果在事实的展现方面，有什么样的不同呢？如果落入“真常唯心”，是越修、我慢会越大，然后认为自己的境界越高、越厉害；如果你是走在正确的法上、正确的路上，身心会越来越柔软、我慢会减少，你会生起感恩的心、惭愧的心。在学佛、解脱道的修行路上，如果你一开始没有惭愧心、感恩心，你后面的道路就很难、很难走上正确之路，因此惭愧的心、感恩的心，是非常的重要，因为众生就是习以为常的抓住那个“我”不放。在修行路上，就很容易又去抓住一个恒常不变的我，又落入“真常”。

（第八节）“如来佛陀成就十种力，得四无畏，知先佛住处，能转梵轮（弘法），于大众中震狮子吼言：‘此有故彼有，此起故彼起，谓缘无明行。……’”佛陀真正的开悟、彻悟，是能够如实现观宇宙人生、身心内外的实相，而大彻大悟。当他看到这些现象界之后，然后归纳出整个生灭变化的总原则，就是十二缘起的总原则——“此有故彼有，此起故彼起，此生故彼生”。反过来，“此灭故彼灭”。如果爱灭，取就会灭，所谓“此灭故彼灭”，其它的以此类推。“此有故彼有”一样“此灭故彼灭”。

（第九节）“尔时，世尊告诸比丘：多闻圣弟子不作是念：何所有故此有？何所起故此起？何所无故此无？何所灭故此灭？然彼多闻圣弟子知所谓此有故彼有，此起故彼起”。【法义分享】佛陀归纳出现象界的总则，“缘起法”说明任何现象界的生起、散灭，都是有因、有缘。佛陀就是观察现象界的总原则，然后归纳出“缘起法”，说明任何现象界的生起、散灭都是有因有缘。如果你一直想追问：“为什么？为什么？……”想再续问第一因，佛陀就不太喜欢回答这种问题，因为任何人事物、任何事情，如果要追根究底找第一因，就算耗掉一辈子去追寻，也永远找不到第一因。一切问题的最终答案，就是没有答案，这不是在绕口令。一切问题的最终答案，就是没有答案。十二缘起中，“无明”所要透露的深义，与“无明”是中性有关系，慢慢去体会。

世尊就告诸比丘：“多闻圣弟子”真正有正知正见的修行人、解脱者，“不作是念”他不会去做探究“何所有故此有？何所起故此起？……”不会一直要去探讨第一因，探讨第一因、何所有？为什么会有这些现象呢？为什么会这样呢？一直在问“为什么？……何所有故此有？何所起故此起？”一直要去问“为什么？为什么？……何所无故此无？何所灭故此灭？……”就是一直要问第一因。但是佛陀觉得一个修行人，一个正知正见的人，他不去做这方面的探究。

“然彼多闻圣弟子知所谓此有故彼有，此起故彼起”因为前面是一直要去追溯第一因，事实上佛陀也曾经去追溯过，但是后来体会到“此有故彼有，此起故彼起”，你知道是有缘、有因，才会形成这样的果。如果你一直要去追问：到底原因何在？在哪里？……，一直去追问、一直去追问，一直要追根究底去追问，到最后呢？所以，包括最伟大顶尖的数学家、科学家，任何问题都有遇到瓶

颈、没办法解答的这一面，包括最简单、最基本的，是鸡生蛋、还是蛋生鸡啊？你能够说出正确的答案吗？有人认为应该是先有蛋，才会孵出小鸡，但是蛋又是从哪里来？因此先有鸡、才会生蛋，但是鸡又是从哪里来？

印度有一个古老的传说，地球是被八只大象所支撑著，最初当然觉得有理，好像找到答案了，但是后来学生慢慢就觉得问题还是存在，然而这八只大象又被什么所支撑？于是老师就回答：“那八只大象就是被另外比较大的八只大象所支撑！”喔！我知道啦！好像找到答案了！但是没多久学生又问，奇怪？那八只比较大的大象是被什么所支撑呢？老师就说：“这么笨！那八只较大的大象，就是被另外八只更大的大象所支撑著啊！”问题还是：那更大的八只大象是被什么所支撑呢？“啊！你怎么那么笨呢！就是被另外八只更大、更大的大象所支撑啊！... ..”只要你有给我一个答案，我可以再针对你的答案再问下去；只要你给我一个确定的答案，我可以再针对你这个答案再追问下去。只要你继续追问下去，我也给你答案啦！

佛陀认为说，如果你要一直探讨，就像身体被毒箭射到，你要去追问是谁射的呢？为什么你要射我呢？一直要去追问原因，这个箭到底有没有毒啊？到底怎么样啊？这是谁射的？一定要去找到根本原因之后，我才要拔啊！不然的话，我如果去治疗了，证据就消失，这样不行啊！.....就一直要去探讨第一因，到后来你就死掉了。因为佛陀也玩过这方面的游戏，因为人类本身就是天生的好奇心，你不去玩过，实在也很难满足你那个求知欲，这是很正常的。但是，你会慢慢体悟到“一切问题的最终答案，竟然是没有答案”。

宇宙、地球的诞生，天文物理学家说是一个大爆炸，但是我会再继续问你：为什么会大爆炸？为什么时间会到？而且那也是假设啊！设定有一个大爆炸，然后才全部的开始。问题是它为什么会大爆炸？再来，在大爆炸之前，又是怎么样呢？也是缘起啊！怎么会没自然条件？你能够凭空生出来吗？

所谓复制羊，还是要借助前面的一些因缘，这样的一种决定，于是产生这样的一个果，但是这些果、也是有很多因。佛教所讲的那个因、缘起规则还是不变，那是人类的“我慢”想要主宰、想要掌控、想要改变，但是不管你怎么掌控、改变，还是都要借助自然的因缘。你掌控生男生女，但是能够掌控生死吗？以前比较可以随著个人的意愿去选择，现在他的选择好像被人家操控，变成好像说我在操控你们、塑造你们，一样啊！只是说一些现象、方法、技巧的改变而已，都不超出“缘起法”，都有各方面的因缘，然后人类的意愿、意向加进去，都是因缘投入、因缘去改变、因缘去扭转。但是，不管你再怎么改变、再怎么扭转，首先你没办法避开老、病、死，其次你不可能离开整个大自然的这些元素材料而存在，就算你要复制羊、复制人，你还是一样要借助原来的那些基因，那个还是来自法界啊！而且你就算复制之后，他的成长还是一样需要整个大自然的支撑、供应，还是一样在缘生缘灭的法则里面。

佛教是讲无常、无我法印，还有缘起，现在的科学家能够改变、推翻这些吗？能够说我制造一个复制人出来，然后就可以不接受无常法流的演变吗？如果你可以接受说我制造一个人出来，他就可以永恒的存在，不会生死，这样才叫说他可以推翻佛教的真理。佛教讲的就是无常与无我，以及缘起法印、真理，再伟大的科学家，谁能够推翻？所以，佛法讲的就是整个宇宙、大自然的法则，而这个归纳也不是佛陀所创造、发明的，佛陀是讲这整个大自然运行法则，你再伟大的科学家，能够改变大自然运行的法则吗？人类只能够做一些雕虫小技，就算你在复制羊、复制人，也

都算是雕虫小技啊！因此，一切问题的最终答案是没有答案，这方面慢慢再去体会，大家对“无明”方面，会有不同深度的理解。

（第十节）“若比丘于老、病、死，生厌、离欲、灭尽向，是名法次法向”一切你的闻思修行，都是为了了悟生死大事，当你了悟这整个实相、生死大事，就会逐渐迈向究竟解脱，你依著解脱道次第而行，就是依法次法向而行。

（第十一节）是讲“见法般涅槃”，“若有比丘于老、病、死，厌、离欲、灭尽，不起诸漏，心善解脱，是名比丘得见法般涅槃”所谓“见法”就是“现法般涅槃”，你要修行、要解脱、要成佛，要成就阿罗汉、成就佛陀，都是这一生这一世就可到达的，只要你能够真正了悟生死大事，“于老、病、死，厌、离欲、灭尽，不起诸漏，心善解脱，是名比丘得见法般涅槃”看你什么时候？真正可以了悟生死大事，了悟三法印、了悟缘起法，体证空、体证涅槃，你就能够解脱自在、现法般涅槃。所谓“见法”，因为你要见到法，唯有活在现在，才能见到法。

（第十二节）以前的佛陀他们，也是一直在探讨生死的根本原因，要把苦海——老、病、死，代表烦恼、苦……，把原因找出来，就是找出“集”的原因。事实上，“十二缘起”整个过程在讲“集谛”，后面的果是在讲“苦谛”，整个过程是讲“集谛”，如果从比较小的范围来讲，果就是“苦谛”，因就是“集谛”，整个就是要把“四圣谛”里面的“苦谛”，苦、烦恼、老、病、死，找出根本原因，这是比较详细的全程，我们一部分一样都可以看到因、果，苦、集，灭、道，当然也是以此类推。返回来，“此无故彼无”，就是灭、道了，是“灭谛”，什么没有、没有无明，就不会有“无明”的冲动，不会有无明的触、无明的受，爱、取、有那些就会没有了。所谓明“无明”就是“明”知道“不知道”就是“知道”，很深！以后讲到证果的时候，讲涅槃、无为、空的时候，会再跟大家分享。

所以，我们要应用到，平常生活中检验，苦、烦恼不安的原因在哪里？包括十二缘起，包括你在家跟人家起冲突，或是在上班的时候，跟人家起冲突、起烦恼，要去解析其中原因，但是要能够站在比较客观的立场来解析，不要解析到最后，总是怪别人不对，就不是如实来解析原因。你要站在“明行”、“明觉”的角度来解析，这样才能把苦的根本原因找出来，以后就可以避免我们在无明冲动、无明造业，于是后面受苦而不知道。能够在你产生痛苦以前，就能够觉察到是很好，问题是一般人不容易做到，都是在冲突发生之后，你要面对这些检讨，然后找出原因。如果能够在事情还没有冲突以前就去看到，修行的定力就要越加深，你的反观觉察力要有。

所谓“三妙行”，就是你当下身、口、意的展现，都要能够去看到那个冲动，当它一开始在冲动、在酝酿的时候，你就可以看到。我们在禅修的时候，把名、色分别，大家要能够去看到起心动念一开始酝酿正要冲动，你要能够看得到，这些都要有禅修的基础，你要有止观双运的实力、能力。如果定力不够，就要继续用功，这个时候就是要“止观双运”，闻、思、修、证要继续加深。一方面你的苦吃得还不够，是要控制、但不是压抑，绝对不是压抑，如果没有正确闻思，会变成一种压抑。

我们为什么要有正确的闻思？就像本来以前一发生冲突，都总是怪别人不对，现在回来看到自己的无明、自己的冲动、自己的脸黑，也是四念处方面的应用，把整个四念处——身、受、心、法这些，实际来体会、来做，这样包括身、口、意，身心的柔软，包括名、色分别这些，都要能够实际去体验出来。当你有这些实际去体会之后，将来你在历缘对境的冲动，就渐渐能够减少，而且因为你身心的柔软，那一种冲动又自然减少。如果你只是在苦的时候，然后去观察这个

苦，如果没有去找出苦的原因，只是现象发生、你就接受，现象发生、就只是接受，如实看、如实观察，只是接受这样，问题是你总是在那里挨打，总是等境界发生之后，然后就无奈的接受。

四念处方面的修行，必须要有前面闻思的整个基础，这样你才会去消化，而且会去找出它的原因，才会去找出原因。四念处要修行有成，一定要有前面闻思基础，闻、思、修、证，这样你才能够进一步去看到苦的原因，这样苦果、苦的现象，就渐渐不会产生了。

【幻灯片】

今天我们是讲十二缘起。事实上，十二缘起就是不断地在探讨各种现象生起的原因，归纳出来就是“此有故彼有，彼有故此有”，我们要先了解“缘起法”，将来才能够进一步去了解，什么叫做“非缘起法”？《阿含经》里面一样都有讲到“非缘起法”，但是我们要“先知法住智”，就是缘起法方面。缘起方面，今天我们透过几个角度来了解。

如果以基督教来讲，他们是叫做“创世纪”，众生是怎么样来的？基督教有谈过这方面，大家透过超越不同的名词，来看相同的本质，佛教怎么样来看创世纪方面呢？老子又是怎么样诠释这些现象呢？《易经》又是怎么样诠释这方面呢？事实上，它们都有讲到相同的地方。

这些万事万物、众生，他们是怎么样来的呢？我们能不能去看到？“空”能够生妙有。佛教讲的“空中生妙有”，这一张都有显示出来，只是一个过程，我们具体把它解析出来。从易经的角度来看，什么叫做“无极生太极，太极生两仪，两仪生四象……”？这是《易经》的解释，《易经》所讲的“无极”是什么？归纳一下，《易经》讲“无极生太极，太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦……”以此一直类推下去。

老子《道德经》里面怎么讲呢？“道生一，一生二，二生三，三生万物……”含意都很深！含意又是怎么样呢？基督教又讲到“创世纪”，再来佛教、佛陀又怎么样诠释这方面呢？我们今天讲十二缘起，就是在讲述缘起，现象界生起的原因。《易经》方面，前面这一张就是“无极”，佛教讲“空”，慢慢去体会。《易经》里面所讲的“无极”，还有《老子》里面所讲的“道”，还有佛教里面所讲的“空”，以及基督教所讲的“上帝”，含意都很深，要超越过那些名相去看到它，是不是所指的都是相同的那个本质、那个核心？

以《易经》来讲，这一张代表“无极”，《易经》的名词是“无极”，佛教可以讲“空”，在“无极”的宇宙、整个“空”，虚空、无极里面，它会因缘形成“太极”，“无极”会生出“太极”，就是一个“太极”的过程，如果你要问为什？只能够说“此有故彼有”，当因缘俱足的时候，它就会产生。缘起、无极的过程，它就会自然产生“太极”，“太极”又会生“两仪”，“太极”是一个混沌的情况之下，但是它里面一定会动、会变，就像一片广大的星云跑出来了，黑洞跟白洞，它只是一个代表，这就是“太极”，然后“太极”会生“两仪”，只要它一有现象界产生，它就会动，浓密度、密稠度不一样，一定会产生旋转。

“诸行”一定都是在动的，现象界的产生，最微细的粒子、原子、分子这些，全部都是在动的。“太极”本身一定在动，然后明显的“两仪”就会出来，“两仪”又慢慢会演化，“四象”又会出来……，一直会演变，于是“两仪生四象，四象生八卦，八卦生十六……”一直推演下去。整个第一个花苞，本来是不存在、本来是没有，但它会在整个因缘俱足的过程中，会形成第一个花苞，就是它会从“无

极”之中，因缘条件俱足的时候，就会产生“太极”出来，然后这一个花苞凋谢之后，它又会继续的繁衍，长出两个出来，于是“两仪”又出来。当这两个花凋谢之后，四个又会跑出来，于是“四象”又会跑出来；当这四个凋谢之后，八个又出来了，再来一直演变下去。

《老子》所讲的“道”，道生一、一生二、二生三、三生万物……，这就是“道”。“道”它又会生“一”出来，“一”是已经有形的星云跑出来了，整个宇宙虚空里面散播著能源，当这些能源的因缘条件俱足，凝聚到相当能量的时候，它又会转换出粒子出来，微细的粒子慢慢的酝酿，就会形成整片的星云出来。“道生一”这整片的星云，又不断的运转、酝酿、酝酿，生“一”之后，又会生“二”出来，“道生一、一生二、二会生三……”又会不断的演变出来，“三生万物”，万事万物都是这样，这只是一个很简单的归纳，但是都很深，要慢慢去体会，都是由很简单的整个过程，然后一直演变，但是却演变出千奇百怪、千变万化。森罗万象的这些世界、这些众生，就是“缘起甚深”。

“缘起甚深”，与前面所讲的“道”，与前面所讲的“无极”，跟佛教所讲的“空”，事实上就是相同的，只是名相不同而已。佛教所讲的“空”，不是空性，“空性”是归纳现象界的法性。事实上，“空”就是“道”、就是“无极”，万事万物就会出来，从任何一个角度切入，从这里开始，都可以是一个“太极”的开始，然后又又可以一直演变下来。一对夫妻，亚当、夏娃，组合一个家庭之后，孩子、孙子、曾孙会一直的出来，万事万物都是这样。一对老鼠，它们一年可以造出一万只的老鼠，所有的现象都是这样，从这个点开始，又都是无极、太极、两仪……，这样一直演变下来。

当然，佛教讲“此有故彼有”，因为有这个，所以就会有这些；因为有这些，所以才会有这些。“此有故彼有，此有故彼有……”都是这样。整个森罗万象、千变万化无穷的这些动物、植物，都是从最初、最上面的一个，这样演变下来。至于现代天文物理方面，对此又是怎么样来诠释呢？因为要了解这些，我们要了解黑洞与白洞，“黑洞”能够让现象界的这些生住异灭，但是当它在黑洞里面消失之后，又会转换能源出来，因此黑洞的另一边是白洞，一定是从物质消失、转换能源出来，又是散播在整个的虚空之中。而这个能源散播出来，又是形成以后的物质分子，慢慢就是从微细的粒子微粒、夸克、电子、粒子、还有介子……这些，形成的原料、材料，就是来自于这些能源。

这些能源，它会散播在“空”中，又散播在“无极”，散播在“道”之中，散播在整个“空”之中，当它因缘形成的时候，又会形成一个星球出来。星球的诞生与死亡，它是怎么样诞生的？这是在太阳还没有诞生以前，太极的情况，一片星云的情况，然后它慢慢的运转、慢慢的酝酿，就会形成一个太阳出来，这里已经是“太极”，还不是“无极”，“无极”是整个的“空”，“无极”生出太极出来，然后“太极”又生出一个具体的太阳出来，整个太阳系都会出来。但是万事万物有生，就会生、住、异、灭，成、住、坏、空，所有的现象都是这样。

包括整个的银河系，它都是不断的转变，不断的在变动，而且它也是在“空”之中在移动，整个银河系是一个现象的存在，是一个实相实质的存在，它也是由巨大的能源所转换出来的，而且这巨大能源本身在转动，里面就有一千亿个以上的太阳系，里面的这些太阳系一样啊！大的在动，小的这些也是在动啊！整个银河系一样都告诉我们，它一样是生、住、异、灭，成、住、坏、空，有生起、就会有消失的时候。你要去看到缘起，要去看到“此有故彼有”，也要去看到“此灭故彼灭”，你要去看到生住异灭的无常的法性，无常的真理、实相，包括整个银河系，不只是前面的太阳系会生、住、异、灭，整个银河系都是如此。

佛教所讲的“空”，不是“空性”。“空性”是人类头脑里面，所归纳出来的一个法性，它是无常生

灭变化的法性，我们称叫做“空”。“空性”是人类头脑里面的一个哲学名相、名相，这个“空”是一个实体的存在，不是说“空”存在法界中，整个除了“空”以外，再来万事万物现象界的产生，整个都称为“法界”，包括空与现象界的万事万物这些都是，整个叫做“法界”。虚空中，当它因缘、能量俱足的时候，星云就会跑出来，这是孕育星蛋的老鹰星云，星云这个粒子，都是由能源这样转换过来，然后当它因缘俱足的时候，它慢慢的旋转，就会跑出太阳系出来。

如果你要问：为什么“空”中会跑出这个星云出来？不是说“空”就是能量，而是说“空”之中它充满著能量，我们整个的宇宙虚空里面，它是法尔如斯的存在，不是从前面这个“空”转换出，从前面这个“空”，然后慢慢形成星云这些跑出来，不是任何一个人在创造，不是说有一个人、有一个上帝，在那里左右、操控。因为在太阳系还没有形成以前，这个上帝根本没有在那里、也不存在啊！如果错误解读“上帝”，会把祂抓住，变成一个超级的大力神，一个大形象的神。事实上，是不存在啊！佛陀是看到这整个因缘，从“空”转变到星云的产生，整个就是宇宙里面的自然法则在运转，宇宙里面是充满著这些能源，能源因缘条件俱足的时候，就会转换出物质、微粒出来，微细的粒子就会慢慢酝酿形成太阳系。

整个太阳系就是从一片星云里面，慢慢的酝酿、慢慢的酝酿，因为它都在行、都在变动，于是慢慢的酝酿、运转，它越运转的话，里面核心的凝聚力就会越来越强，于是再越来越明显，这就是孕育整个的过程，整个星球形成的过程，整个太阳系形成的过程，都是这样啊！都是在酝酿一个星球的过程，都是在孕育星球形成的过程，也都是要从无极生太极、太极生两仪的整个过程。

太阳系要整个跑出来，就是“道生一”，慢慢太阳系形成之后，有地球、有太阳，然后有天、有地，道生一、一生二、二生三，三就会生万物，所有这些众生、东西都会跑出来。一个太阳系形成的过程中，随便一个角落，它慢慢的凝聚、酝酿，就会跑出一个太阳系出来，广大的一大片星云里面，它一个角落里面，就会有运转的核心，这个核心就慢慢在运转，然后慢慢就会脱离出来，就是一个星球的诞生，一个太阳系的诞生就是这样跑出来，中间会形成太阳，旁边会形成行星。

太阳系的形成，它都是整个都浸泡在整个空之中，有黑洞、有白洞，星球的爆炸是代表死亡，但是对原来的星球是一个死亡，但是它释放出相当巨大的能量，又散播在虚空之中，所以它是由物质又转换成能源，又回归到虚空之中。所以，一切来自于空，又回归到空。当它回归到虚空，整个虚空之中，当充满能源的时候，星云就会产生，于是就会运转、运转，其它星球就会慢慢跑出来。事实上，这些不是“无明”，因为它不是一个众生，这是大自然、宇宙的法则在运行，它为什么会在行？为什么那些粒子一生出来就一直在波动？你没办法告诉我为什么，佛陀也没办法告诉你为什么，到最后只能说法尔如斯，因为是法界的正常现象，整个法界、大自然就是这样。如果要探讨整个深层的过程原因，讲“无明”，它不是众生那一种不知道、无明冲动的无明，是不一样的。

所谓“无明”另有深义，并不是否定我们原来一般所认定，你不知道的那种“无明”，那个是存在，你对事实、真理、实相不了解，就是“无明”，但是如果讲到万事万物生起的第一因，最后是来到一切问题的最终答案，就是没有答案，你没办法知道、没办法告诉我说为什么。佛陀归纳出来看到，这一切就是缘起，当因缘俱足之后，它就会产生，这整个形成的过程，都是大自然的法尔如斯在运作，不是说我这个超级大力佛，在那里把它旋转、把它推动，然后就会形成。如果能够

这样，就可以扭转整个这些“三法印”，就可以扭转整个宇宙时空，那是不可能的。

了解“缘起”，但是我知道它是缘起，但是你要问我为什么？就像你为什么会从一个“空”之中，为什么虚空里面就会酝酿出这么多的这些星球？我只知道说因为它有原因、有前因，然后会有这些果出来。如果你要问我第一因，没办法知道的，如果天文学家讲说星球就是爆炸，则为什么它会来一个大爆炸？所以，科学家也都只是找出一个假设的答案在那里，但是你只要有一个答案，我都可以继续再问下去，因此那个答案都不是真正的答案，真正到最后的答案是没有答案。

老子也讲“道可道，非常道”，你讲得出来的那些，都不是真正的答案，所谓“名可名，非常名”，这个道、这个名，它是怎么样呢？“玄之又玄，众妙之门”，非常非常深奥的，不是用一个简单的公式，就可以把它推论出来，否则那些物理学家、天文学家，他们就可以解脱。因缘是错综复杂的，这样不断在酝酿过程，就像说H₂跟O，氢本身的特性就是自己会燃烧，它会自燃，那氧呢？它会助燃，合起来这个水呢？它是灭燃，它的法性是这样。如果你要问佛陀，这个氢为什么自己会燃烧？氧为什么能够帮助别人燃烧？为什么它们合起来就能够灭掉燃烧？你要问为什么，谁能够告诉你答案？没有答案的，这只能够说就是法尔如斯。

佛陀要我们去了解，都是很多的因果，整个大自然的法则是非常奥妙，佛陀讲说涅槃是甚深极甚深，空是甚深极甚深，老子所讲的“道”，它是玄之又玄、众妙之门。所以，一个解脱者不是逻辑家、思想家、推论家，是生活的艺术家，它慢慢的继续酝酿、继续旋转，整个都是大自然的自自然形成过程，然后中间就会形成太阳出来，旁边就会形成星球、其它行星出来，慢慢的再一直酝酿、一直酝酿，就是一个成长过程。在这演变的过程，它是经过几亿年、几十亿年的演变，不是说几百年而已，是几亿年、几十亿年在慢慢演变，于是整个太阳系就这样出来。

太阳在里面发光，其它这些行星就跟著在旁边，有地、水、火、风俱足的，因缘俱足的星球、地球，就会有更多的众生会跑出来，慢慢的有天、有地，这是整个太阳系这些内容情况，这是从月球上面来看地球，一样地球有阴晴圆缺。

地球的诞生，一样就是这整个太阳系的演变过程，再来慢慢的，地球最初形成的时候，就是一片高温、高热的溶浆，当它形成这些溶浆，里面有那些水分、水气，它就会蒸发上来、形成云，然后这些水气因缘具足的时候，又会降成为雨水下来。当因缘具足、降雨下来，渐渐形成海水，有水，慢慢有地、有水、有火（太阳）、有风（空气、氧气）……这些，慢慢的俱足，然后众生就会慢慢的跑出来，就是我们整个地球——地、水、火、风的这些俱足。太阳是在上面，地球本身也有温度，里面一样都有相当的溶浆温度在里面，就会有火山的爆发，告诉你这地球是活的生命，有太阳、有大地，有这些因缘的俱足，然后慢慢的酝酿、慢慢的酝酿，这是地球里面的核心，它就是有相当高的温度，有这些才能够孕育众生出来。

像一只母鸡蹲在这里孵蛋，你只要脚踏实地好好的孵蛋，就会有小鸡跑出来，天地的孕化也是这样，有太阳、有大地、有地球，地、水、火、风这些，天地慢慢的孕化，很多众生就会慢慢演变出来，天地慢慢的孕化，就会孵出这么多的小鸡出来，哪一位众生不是因为天地的地、水、火、风、空，这些慢慢的孕化，然后才出来呢？就是很深的这些缘起。

包括整个基督教所讲的“创世纪”，以佛教的角度来理解，以及科学家的角度来看，太阳是一个天，是整个地球、生命、能量的总能源，一个太阳的阳光，我们说阳光是白色，甚至阳光是无

色，一个普照的阳光，但阳光再把它解析呢？它又会分成好几种颜色，红、绿、蓝是光的三原色，当光的三原色混合时，就呈现白色，当比例成分不同时，它又会出现不同的颜色出来，因此彩虹、七彩虹又这样跑出来，然后在这里跟这又交合的时候，它又会产生不同的出来，这就是道生一、一生二，比如太阳光就是一个道，所谓“道生一”，然后阳光又会产生不同的，里面又可以解析，然后千变万化的颜色就这样跑出来。

千变万化的这些颜色，都是来自太阳的同一个颜色，单单是太阳的阳光，就可以演变这么多的颜色，如果整个的宇宙这些，地、水、火、风、空的这些孕育变化，缘起甚深啊！它可以演变出无穷奥妙的整个法界，慢慢地去看那个“空”，看到“空”的伟大，看到“空”的深奥，看到老子所讲的“道”玄之又玄，慢慢去体会“无极”，慢慢去体会基督教所讲的“上帝”是什么意思，不要做狭窄的一个“超人”解释，要做更广泛、更广大、更深的那些去看，了解佛教所讲的“空”，然后慢慢去看“有”。由“空”会演变这些“有”出来，然后有天、有地，慢慢的孕育、孕化，所有的万事万物就会不断的出来。如果你能够慢慢去了解、慢慢去体会，这整个天地万事万物的深奥，我们众生的那个自我、我慢，会渐渐地降伏，当你越体会一分天地这整个的，一方面现象界告诉我们无常、三法印、四圣谛，但是我们要更深一层的去看，像《心经》所讲的“无苦集灭道”，以及《阿含经》里面一样有提到，要去看到“非缘起法”，要去看到“无分别”。

什么叫有分别？什么叫无分别？《阿含经》里面只有点到为止的谈，但是以后我们要慢慢去看，去看这整个大自然、大地风云经，所呈现出来“三法印”的深奥，以及它所呈现更深奥的“空”，当你慢慢越去体会越深，我慢就会渐渐的减少，而且代之而起的就是一种跟整个大自然、跟整个法界会溶为一体。你就是不了解，那个自我就抓著不放、就不消失，就不溶入这整个法界，在修行的整个过程，就是你去体会、去了解之后，然后你那个“自我”全然放开，跟这整个法界溶为一体。在这从“有自我”到“无我”——“自我消失”就是整个从“无明”到“明”的过程。

第十六章 缘起性空 (part2)

所谓“缘起”，有一个条件就是“此有故彼有，此起故彼起”，整个缘起是在因果，从“果”来探讨“因”，从现象探讨它的原因到底在哪里，然后又可以从“因”去推论到“果”，因此整个缘起的一个法则，就是“此有故彼有，此起故彼起”。为什么会有这些现象？因为有前面的这些因，因此整个“缘起”就是因果方面的前因、后果。现在归纳一个总原则，就是我们要看到“诸相非相”，《金刚经》有讲说“若见诸相非相，则见如来”。

X是由非X所组成，然后非X，又是由非非X所组成。X它是一个变数，你用什么代进去都可以，如果是人、汽车……，一样都是可以依此代进去，这个X它是一个变数。比如，人是由“非人”（不是人的东西）所组合而成，汽车是由不是汽车的一些元素、零件所组合而成，汽车是由一些零件所组合而成。这个非X、它就是零件、元素，就像汽车是由轮胎、引擎、橡胶、橡皮，还有很多的零件、玻璃，种种零件这样组合而成所以这个非X、它是一个零件、元素，汽车是由各种零件、元素条件所组合而成。再来，这个元素、这个零件、条件呢？它又是由非非X所组成。

汽车是由各种零件，然后其中一个零件就是轮胎，这个轮胎又是由非轮胎所组合而成。轮胎是由什么组合而成？橡胶、还有化学原料、还有一些钢丝，因此轮胎是由非轮胎所组合而成，其中一个主要元素就是橡胶，以此又可以类推下去，非非X又是由非非非X所组合而成，它是一个原则，我们只能够用这种公式跟大家讲，其它大家可以代进去。橡胶是由什么组合而成？它是怎么来的？

有一种漆树，马来西亚生产满多的，人造橡胶也是一样，它还没有形成轮胎以前，就是一些元素、材料，如果以橡胶树来讲，它本来就一棵树，它是割取树皮，让它流出树脂出来，于是你一直推演下去，就知道所有的成品，它是由很多材料元素所组合而成。很多材料元素，又是由很多的非非元素材料所组合而成。

所以，人也是一样，由地、水、火、风、空这些所组合而成。大地又是由非地所组合而成，其它的都可以以此类推。《金刚经》讲“若见诸相非相，则见如来”，“诸相”代表是X，“若见诸相非相”就是非X，“则见如来”如其本来、实相，见到法性、见到缘起，能够看到所有的相、背后的非相，非X就是看到它的因，能够看到现象，也能够看到它的因，看到果、也能看到因，看到前景、也能看到背景，这样就是有见到如来。“见如来”不是说打坐之中，让我看到佛陀的法相，就是见到如来，那是幻相啦！不是“见如来”。“则见如来”就是能够体悟到佛陀所跟我们指引的缘起法则，万事万物、一切人事物，都是由因缘的错综复杂所组合而成，这个因缘不是单因、单缘，它是多因、多缘，多因、多果。

如果能够看到诸相是由非相所组合而成，看到前景、也能够看到背景，就能够看到“缘起”，这样就会看到空性、缘起空性，就更进一步能够去体悟“空”，是逐步深入。如果能够见到缘起，也是一种见法，体悟比较深就可以证到初果。初果到阿罗汉果还有一段距离，就是“我”方面还没有破。“三法印”是一个指月的手指，书本261页与252页，讲到一个重要的关键，“云何缘生法？谓无明、行、识……。若佛出世，若未出世，此法常住，法住法界，彼如来自所觉知，成等正觉，为人演说，开示显发”。

有人问佛陀：你一直强调缘起法，到底是佛陀你所创作的呢？还是有其它的那些大师所创作的呢？佛陀就回答：“缘起法者，非我所作，亦非余人作。然彼如来出世及未出世，法界常住，彼如来自觉此法，成等正觉，为诸众生分别演说，开发显示。所谓此有故彼有，此起故彼起，谓缘无明行，……”这里有个重要的关键，整个《阿含经》里面，佛陀很著重在缘起法、三法印、无常、空方面的，但是这些法呢？佛陀就讲：不管我如来有没有出生，这个法都是永远常在，所谓“法住法界”。

什么叫做法界？什么叫做法？“法住法界”所讲的法是什么？就是三法印、四谛、缘起法、还有空性，“法界”就是大自然、就是实相，是包含整个现象界跟空，色即是空、空即是色，大自然、实相、现象界、空，就是法界。佛陀是透过如实观察法界的大自然法则，归纳出三法印、四圣谛、缘起法，问题是没有透过语言文字跟你们讲，众生不容易了解法界的实相，因此佛陀必须要透过语言文字，跟众生诠释法界的特性。

所以，“法”包括语言、文字，还有法界，法跟法界这两者主要不同在哪里？一个是体、一个是用，但是还有一个重要的描述，法是人类头脑所思维、所归纳出来的法则，是属于一种概念，是如实现观大自然的运作，整个大自然的现象归纳出来，整个现象界就是无常、无我，都是属于三法印里面。那些开悟的解脱者，他们如实现观整个大自然法界，我们的身体也是大自然、法界里面的一分子，所以我们人的身体也是一样，不离这些无常、无我法则，不离三法印、四圣谛。因此，开悟的那些解脱者，包括老子、耶稣，都是真正大彻大悟的人，都是现观法界。

真正大彻大悟的人，不是看某部经而大彻大悟；真正的法是整个大自然，不要只是在“见指不见月”，这里的法就是手指，法界、真理实相就是月。记得！善知识、佛陀他们都是透过语言的诠

释，透过文字的诠释，让我们认清法界的实相，修行、闻思就是要去了解整个法界的实相，因为实相方面是很微细的，如果你的心不够宁静，你是没办法看到的，你只是看到肤浅的外表而已。整个修行是要让我们身心静下来，然后去体悟大自然所呈现的法则，如果你不了解，就会违背大自然的法则，这样就会颠倒梦想；跟整个大自然的法则是背道而驰，这样就会自讨苦吃，就是“无明”。

所谓“明”，就是对大自然的法则不了解的部份弄清楚，把实相弄清楚，让你真正了悟，这样就会从“无明”转为“明”，从颠倒梦想的世界醒过来，就会远离颠倒梦想。有一些大法师、大师，或是一些法师、法王，假如他们所讲的不是引导你去回归大自然，认清大自然的这些实相，而是另外有他的一套私人的法，记得！这是属于私人的法，很多他可以创造出，会造出很多个人的密法，但是佛陀就坦白讲，我所讲的这些法则不是我所创造的，也不是任何人所创造的，所讲的都是大自然宇宙的真实相，我只是发现到而如实的诠释而已。

所以，只要是相同体证、证量的人，会不会来到相同的结论？一定会来到相同的结论，就是所谓“佛佛道同”的意思。所谓“三法印”，一般没有解脱、在苦海里面众生的法印，是无常、苦、无我；如果是解脱者，就是无常、无我、涅槃寂静。所谓“涅槃寂静”、“涅槃”，如果用语言、文字理解的涅槃，与实际的涅槃，还是不一样。有的法师、大师标榜所讲的是私人的法，有很高的密法可以传授给你，要对他怎么样……，才把这些传给你，像这样他自认为有私人的法，我们尊重他啦！但是真正的法，佛陀有讲真正的法，没有任何秘密，不是我不愿意告诉你，不是我不愿意传授给你，而是你的心够不够柔软？如果够柔软，就可以跟你讲越深的法。

为什么要心柔软？因为实相跟你原来颠倒梦想所抓取的，是有很大的、很大的差异，如果你不是为了解脱而来，我跟你讲实相，你是没办法接受的，你是会反弹的，因此你的心要柔软，真正为解脱道而来，真正为认清真理实相，我就跟你讲事实。要了解真理实相，须要透过一些方法来修行，就是三十七道品，也就是八万四千法门，这些都是让我们身心静下来，然后去如实现观大自然的实相，彻底了悟法性、法则，这里是整个修行的重点核心。从初果到阿罗汉果，整个核心都在这里，才不会“见指不见月”，只是在一些观念、概念里面追逐，却没有去看到那个“月”，一般众生都是一直在“依人”，我的老师、我的法师、我的上师……，都是在“依人”的阶段。这位老师所讲的，是不是整个大自然的真理实相法则？如果没有深入经典、深入闻思，你很难、很难能够了解他所讲的到底是什么，真正的解脱就是要了悟这些。这方面是第一层的依人。

再者，大多数的学佛者，都把目标放在：我要成佛，要怎么样修、怎么样修？才能够成佛。很多的学佛者都把佛陀当作是目标，要向佛陀看齐、学习，成为佛陀那样，结果无形中又是落入一种“依人”，而没有“依法”。所谓“依人”就是把佛陀当作一个偶像在崇拜，希望不断慢慢修自己、修自己，将来能够像佛陀一样，听说他一出生的时候，就这样走七步，就会一手指天、一手指地……，我希望将来也能够这样，就是还在依人、不依法的阶段，因为你把佛陀当一个偶像，没有真正去了解佛陀所讲的那些法。如果你把佛陀当目标、偶像，就是还没有来到“依法”，所谓“皈依三宝”是皈依佛，但是最重要的“归依法”，却被众生又忽略掉了，真正重点一定是要来回到“归依法”。

佛陀讲说最高的供养，要如法而行、依法而行，才是真正的供养。事实上，佛陀不是要来树立一个权威的偶像，告诉你们：我很厉害……，绝对不是这样的，佛陀是要告诉我们：他是怎么样走出生死的苦海？他就是为了悟大自然的法则实相，然后归纳出整个的“三法印”、“四圣谛”、“缘

起”、“无我”、“无常”这些，希望大家如实去了解。早期为什么他们修行、解脱很快？他们并不是透过语言文字在那里钻研，不是透过藏经在那里钻研，他们都是在大自然里面实修，早期都是在大自然里面去实修，佛陀就会把大自然的整个法则，以及我们的身心跟整个大自然，都是溶为一体。于是会跟大家讲述我们身心的这些现象是怎么样？大自然法则是怎么样？然后大家实际去体悟，都是直接从大自然的教材里面，跟你们讲什么样的现象，让你们去体悟，这样是不是很快？要这样才是真的回到法上来。

所以，不要把目标锁定在佛陀身上，这样还只是停留在依人、而没有依法。然后“我们现在超越佛陀这些，就好好把经典多看多读，把三藏十二部经多研读、多背，一些佛学名相全部都懂，经藏我也看很多，三法印、四圣谛这些我都知道啊！”空性”我都知道啊！”无常”、“无我”这些我都知道啊！.....”以为这样就已经饱学多闻，结果你晓不晓得这样还是在“见指不见月”的阶段？你还是在头脑的概念里面绕，还没有去看到这个实相。我们是要透过这些经典——“指月的工具”，文字、语言是在诠释法界这些实相，如果你又是落入在头脑里面的一些名相在钻研、解析、争辩，还是一样在“见指不见月”，“空”就是“空”啊！怎么还在那里争辩？！

因此，首先要超越佛陀这个偶像，我们当然是感恩佛陀是个善知识，协助我们去看到那个月亮，但是你要超越这个层面去求真求证。再来，要了解我们闻思是要把这些清楚了解，要实际从整个法界大自然中，去求证、去体悟道，这样才能够真正回到法依止、法界依止。在经典里面，书本第二十四章（194页）佛陀就讲：“阿难！当知：如来不久亦当过去，是故，阿难！当作自洲而自依，当作法洲而法依，当作不异洲不异依”佛陀一再叮咛大家，你要回到自依止，“自洲自依”就是自依止，“法洲法依”就是要回到法依止，“当作不异洲不异依”就是“莫异依止”，不要心外去求法，不要心外去求依靠。后面的第八节同样也都是，你要回到自洲自依、法洲法依，自依止、法依止。

包括所有的八万四千.....种种的修行法门，记得！它只是帮助你身心静下来之后，去了悟实相、了悟法界，了悟身心内外、宇宙人生的实相，这是一个工具，不要把工具又当作目的在那里抓取，众生都很喜欢又是迷在这个途中。不要在修行法门上面计较：我的法门才是最高、最好，我的法门才是又圆、又顿，修行法门也是协助你去看到月亮的工具，只要你没有真正去看到这方面，还在“自性”那里绕，宣称看到我的自性、看到我的佛性，都还是都迷在法门上面。本来是很简单、很单纯，但是在这个过程中，众生不是迷失在更前面的人相、我相里面，不然就是迷在佛陀这个偶像，不然就是迷在修行法门上，不然又是迷失在头脑的观念、概念上面.....。真正能够超越语言、文字实相的并不多，因为在过程里面，都常常被一些方便法，被一些“见指不见月”的手指，把你遮障住。

在经典里面是有提到，我们要回到自依止、法依止，这是不错；但是我后来的体会，再把它补充一个观念，到后来你是要回到最终的依止处——法界依止，这是我后来的体悟，要先回到“自依止”，不要心外去求法。所谓“自依止”是不要心外去求法，回到当下，回到眼前来去现观；“法依止”就是你要回到《阿含解脱道》上面，好好脚踏实地的去闻思，要好好深入去体悟整个闻思过程，但是到最后一定要回到“法界依止”。有人问：为什么见到法之后，我慢、自我还是没有消失、没有断除？因为还没有回到“法界依止”，到最后一定要回到“法界依止”，是有看到部分，但是还没有很深入的去看，因为见法有浅、有深，已经是一个重要的初步开始了，如果你没有证初果，后面的那些更免谈啦！没有见到法性，要了解大自然的这些玄奥，那免谈啊！

老子所讲的“道可道、非常道”这些都很深，我们要好好去体会，只要你真正脚踏实地去求真求证，有一天你会体会到佛陀所讲的是不是真的，有一天你会体会到我这样的一个解析是不是真的，都是需要有赖大家实际去求真求证。老子《道德经》第一句话就讲“道可道、非常道”这要分开，这里所指的“道”是指什么？讲的不是法，而是法界，这里第一个“道”讲的是法界。第二个“可道”，讲的就是这些法则、概念，语言、文字可以描述的这些。“非常道”讲的是什么？现在这里把“非”分开，“常道”讲的就是法界，整个法界、整个大自然，实相、空这些都是，如果可以用语言、文字讲出来的，记得！它并不是代表真正的实相，为什么呢？“可道”是用人类的语言、文字、头脑思惟、推理、归纳的那些概念、那些观念，跟实相并不是相等，只是一个“指月的工具”。

所以，实相的存在，如果用语言、文字来描述，记得！语言、文字不是实相本身，就像说我口渴、要喝水，实际喝到才是实相，如果我们讲说这是水、WATER、H₂O，那些都只是在指出它而已。经典文字所归纳出来的所有佛学名相，都只是一个“指月的手指”，让你去了解，这一节如果听得懂，你的修行会缩短很多不必要的浪费，可以省掉很多岔路，在“见指不见月”的功夫上面绕，要真正进入体悟实相。无常方面，这只是在头脑哲学、思惟、概念理解而已，如果真正进入体证大自然的无常法流，这时候就会进入“言语道断”，已经没有这些言语概念了，你是进入这个“道”里面，进入到法流里面，已经超越语言、文字、头脑的思惟概念。

你是真正去喝到茶，不是在那里盼望茶、水，不是在解析水是什么，你已经是真正的喝到水啊！喝到甘露啊！如果你真正是进入体悟“无常”，进入实相的法流，是“言语道断”，会超越这个概念。如果你真正进入体悟实相、这些“空”，所谓“入空戏论灭”，都是属于实证，你要真正进入。

第十七章 生信→发生离心

第十七章 生信→发生离心

以上几章课程讲述，对法及修行的整个次第方面，超越“见指不见月”，能够真正见到月、见到实相、见到真理，已经有清楚的一个概念、轮廓出来了，怎么样去落实体悟、体证，大家已经渐渐有信心了，于是第十七章开始讲述“生信→发出离心”，因为你有真正的正确闻思之后，就会产生信心出来，佛法并不是一些抽象的概念，并不是一些知见、知识、哲学的探讨，佛法讲的是宇宙真理实相方面的，是要让我们如实去了解，从迷茫无知的情况之下，从无明的情况之下，能够觉醒过来，透视万事万物，这是一种智慧，这是一种觉醒。真正的觉醒，就是去觉悟到这些万事万物的实相。

所谓修四念处——身、受、心、法，尤其是“身念住”与“受念住”，只是第一个阶段在开发我们的觉性而已，觉性开发出来之后，才能够进入“心念住”、“法念住”，去看你的起心动念，以及身、口、意展现出来的种种法相，身、口、意展现出来是一种法，如果你的整个目标都只是在五蕴身心上面，你再怎么修、那个“我”还是不空，你再怎么修、都还是在“以慢断慢”的阶段。所以，最后“五上分结”的“慢”要断，不能只是在五蕴身心里面，去观察无常、无我。所以，为什么差摩比丘到后来还是发现我这样做， “自我”还是没有破、还是没有断？如果你还是用慢断慢，“自我”是没办法断除，这一把剑本身没办法砍断自己的。

“五上分结”要断，如果是透过佛陀、善知识、经典文字，所跟我们指引的这些，然后一直在这里下工夫，顶多是可以从初果、二果、三果，证到三果而已。你要证到阿罗汉果，“五上分结”要断，记得！到最后一定要深入体悟法界。老子他看到这整个法界的奥妙之后，就赞叹这整个法界，谓之“玄之又玄，众妙之门”，很多人认为老子讲的是一些玄学、不切实际，事实上不是啦！老子所讲的不是观念、概念或是玄学、不切实际的，老子所讲的一样都是在协助众生去了悟实相、大自然，体悟到整个大自然，真的是“玄之又玄、众妙之门”，一切问题的最终答案，到后来竟然发现是找不到答案的，没有答案啦！如果所有事情都可以求真求证到，你都可以去了解、可以去知道、去证明到，那个“我慢”会断吗？那个“我慢”会臣服吗？不会的。因为你会认为“我知道啊！我懂啊！我很厉害啊！……”。

唯有一天，你能够去看到法界的“玄之又玄，众妙之门”，到后来那个“自我”才会真正臣服，当“自我”真正彻底臣服，就是“五上分结”的断除，我是、我能、我慢的断除，因为那个“自我”很厉害、很厉害，如果大家慢慢的去修，慢慢就可以体会到那个“自我”很厉害、很厉害。如果最后这个“自我”，不是因为深观整个法界的奥妙而最后的臣服，五上分结的“自我”不会断，这算是很深的所在，我们大家先了解、知道整个修行的过程，因此佛陀才讲“缘起”，“缘起”就已经是甚深了，所谓“缘起甚深”。而空、涅槃、法界这些，又是甚深极甚深、深极甚深，就是去看到那个很深啊！很奥啊！很妙啊！所以“我慢”才完全的臣服，那个我是、我能才会看到说“喔！原来我再修得再怎么广大的神通，在法界大自然之中，竟然只是雕虫小技……”。

你有再怎么广大的神通，再怎么广大的法术，在整个大自然法界之中，都只是雕虫小技，这时候“我慢”才会断。如果一个人没有看到法界这些，当他有神通、有法术之后，“我慢”会增加。

（第一节）大家自己可以看一下。【法义分享】亲近善知识之后→听闻正法→内正思惟→依法次法相而行，之后，发现佛陀所开示的法，真的是能引导我们开智慧、了知宇宙人生实相、进而脱离生死轮回、解脱自在。因此对“法”生起了坚定的信心。由于对法的信心而扩展到对佛、对僧、对圣戒的坚定信心，四不坏净于是成就。一个人要证初果，就是要先来到“四不坏净”的确立，对佛、对法、对僧、对戒的“四不坏净”，整个的核心就是在于对法的体悟，记得！这个法它不是抽象的，法、佛法讲的就是宇宙实相、真理法则。所以，“疑盖”的破除，是来自于真修实证，而不是来自于信仰，不管你的信仰多么虔诚，里面都有“无知”与“疑盖”的成分。

（第二节）“佛告舍利弗：如汝所说，流者，谓八圣道。入流分者有四种”要证初果有四个条件：亲近善知识、听闻正法、内正思惟、法次法相。“内正思惟”就是把所听到的，已经慢慢地再去消化，去体悟、去求证了。再来按照解脱道的次第，逐步、一步一脚印的跟著走，就是“法次法相”。

（第三节）“尊者阿难与尊者舍利弗：断四法、成就四法，如来、应、等正觉记说彼人得须陀洹，不堕恶趣法，决定向三菩提，七有天人往生，究竟苦边”什么叫做断四法、成就四法呢？“断四法”就是本来不信佛或有疑，对佛、法、僧、戒四种，本来是有疑，然后经过闻思之后，成为无疑；本来对那个不信，现在转为“净信”，就是断四法、成就四法。“应”就是应供，也就是阿罗汉，如来、应供、阿罗汉，佛陀本身都自称是阿罗汉。所谓如来、应、等正觉，只是从不同的名称来说。

佛陀说此人得须陀洹果，如果一个人能够证到初果，他就“不堕恶趣，决定正向三菩提”一定会到达究竟解脱，只要他再“七有天人往生”，最多再七次的人天往返，就会到达究竟解脱。【法义分享】对“法”生起了坚定的信心、成就四不坏净，这就是证到初果的须陀洹，已加入圣者之流的行列。而对“法”坚定的信心，是因为经过真修实证、有体悟、有见法、得法眼净。亲身体证到，疑盖才会破除（见法、体证乃是有浅有深，所以才有四双八辈的施設）。刚才有人提到，为什么一个人他见法之后，还是没有成为一个究竟的解脱者，这是因为有浅有深。

整个法界、整个大自然，都是没有虚伪、没有装饰，都是很如实、很纯朴，完全原貌的呈现在大家的眼前，就是因为太朴实、都没有一些装扮，大家变成太习以为常了，于是平常都不去注意到它，没有发现到它的重要，没有去看到这整个法界的玄奥，我们整个心都一直向外去看，就看不到眼前的法，我们的心都是一直在向外攀缘，心都一直在冲动、冲动，你都停不下来、停不下来，就没办法看到眼前现象界存在的活生生佛法。《金刚经》里面佛陀有讲：如果一个人以身相去见如来，是“斯人行邪道”。所以，不要去看说“这个人外表法相多么庄严，这个才是大师啦！这个会显现神通啦！这个才是大师啦！……”。

真正一个体悟大自然法则的人，到最后他是返璞归真的，不会作鬼作怪，像佛陀本身以前也是一样，都是很平凡、平实、平淡的一个人，老子更是平凡、平实、平淡的一个人，因为他们看到大自然、法界这些之后，都是返璞归真。所谓“至人只是常”，真正体悟宇宙真理实相、究竟涅槃解脱的人，他们都是回到平凡、平常，平淡的人。如果你真正要看到真理实相，要学会看平凡、平实、平淡的外表，就是所谓的“大智若愚”，真正大彻大悟的人，你会看出来“大智若愚”。（两百九十页）【法义分享】真正的善知识，了知自己只是个指引真理的手指，协助你去看透身心、内外、宇宙、人生的实相，协助你去看那大自然界中活生生的真理，引导你“以大自然为师”，引导你

逐渐回归大自然，逐渐溶入不生不死的“空”而解脱自在，这是“自依止、法依止”的深义。宇宙人生的真理、最深奥的奥秘，都是显露在大自然中，而不是在任何经典里。淡中知真味，常里识真人。至人只是常。

老子、包括说像佛陀，在你面前出现一百次，你也看不出老子的踪迹，除非你通达无为之道。凡夫都要想要成为不平凡、想成为圣贤；解脱的智者，只是回归到成为平凡的人。所以，那些解脱者，包括佛陀在内，为什么他们能够知足呢？他们能够过著只要这样很简单的穿著，只要生活上可以过得去，我到哪里都很快乐、解脱自在，为什么能够这样？都是跟整个的法界溶为一体，大家要慢慢去体会到这方面的深义，从中要学习的去看到纯朴、纯真、朴实，然后透过一个指引的“指月的手指”，然后再去看到。在此说一个笑话，如果真正的佛陀出现，你会觉得是他一个很土的人，信仰归信仰，真实的佛陀，他是一个平凡、平实、平淡的人，但是他讲出来的却都是法宝、无价珍。

我们要去看佛陀已经是很土的人了，如果看不到他这个很土的人里面就藏著无价珍，当然你看不到“更土”的大自然！所谓淡中知真味、常里识真人，要去看到真正的解脱者、真正的善知识，你要看到平凡、平实、平淡中，所蕴藏的那个玄妙、奥妙，因为大自然展现出来就是在最平凡之中，却有最深奥的宇宙哲理。所以，你慢慢去看，就会看到一朵花，还有一片树叶里面，都藏著「无上甚深微妙法」，大家的心就是要慢慢静下来、慢慢来看，我们的心要越来越细，才能够去看看到“无上甚深微妙法”，讲的都是大自然、法界的奥妙，讲的就是在讲玄之又玄方面的，当你越体会越深入，越真正深入去体会，那个自我、我慢，就会越脱落一分，到最后你一定会整个的臣服、赞叹，到最后我慢完全消失。

以两个数学公式归纳一下，上面分子都是“一”，如果分母越大，所得出来是怎么样？如果分母越大，所得出来的就越小；如果分母越小，所得出来就是越大。如果分母越大、越大，大到后来是无限大，当它是无限大的时候，这边出来是什么？ ∞ ，对不对？如果分母它越小、越小，小到后来它成为 ∞ 的时候，这边出来是无限大。所以，这个“一”就是代表法界，分母是代表这个小我，每一个人的“自我”，这个“自我”如果越大、越大、越厉害，到后来你就是一场梦、一场空。如果你懂得越多，你会越谦虚，身心会越柔软；你越懂越多，会看到那个我慢、我是、我能，都只是在那里花拳绣腿，都是一些雕虫小技，于是那个“自我”就会越来越小。当“自我”小到后来完全消失，就是“自我”消失成为 ∞ ，那个自我、我慢消失成为 ∞ ，当你成为 ∞ 的时候，你觉醒过来的时候，发现你跟整个法界，你跟整个无限是溶为一体；当你真的大死一番之后，才能够溶入不生不死的法界。

（第四节）“若于佛不坏净成就者，法、僧、圣戒这些成就者，慳垢缠众生离慳垢心，在家而住解脱，心施，常行乐施，常乐于舍，行平等施，圣戒成就”在家人一样，“在家而住解脱”。如果有因缘现出家相去专修，当然是很好。如果你有遇到善知识，然后有正知正见，现出家相去实修实证，又更快。如果你没有因缘，然后你以在家身方面，一样都是可修、可证、可达的，所以在家一样可以修行、可以解脱。

【法义分享】若以在家居士身分修行，只要依阿含解脱道而行，一样可以开悟、断结、证果。如果您把修行摆在第一优先，很精进用功的闻思修证，在家居士要证到三果并不难。如果要证阿罗汉果，后面就要进入专修。所谓“出家”分三个层面，一个是从外相方面来分，这是第一步的，第二步是你所研究的法、所接触的法，到底是解脱法、还是方便法？这是第二个层面；第三

个层面就是初果到三果，这还算是在三界的家里面，阿罗汉才是真正出三界的家，所以我们要向佛陀学习，真正出三界的家。

（第五节）有提到法镜经，大家可以自己看一下。如果一个人能够体证到三法印、四圣谛之后，然后你会不断再深入去求证、体悟，如果你真的有见到法，道心就不会退失。所以，真正证到初果之后，你不会退失道心的，会一路一直的深入下去，因为你知道说“非此不可”啦！你也知道说唯有这才是迈向究竟解脱之路。

（第六节）这一节是讲述“六念法门”，主要的内容第一个就是“念佛”，第二是念法，第三是念僧，第四是念戒，第五是念施、念布施，第六是念升天、天界方面的。“佛告摩诃男：‘若比丘在于初学地，求所未得’”“若比丘在于学地”如果比丘是进入初学的阶段，或是闻思基础还不稳定，道心还比较弱，基础还比较不稳定，这时候“求所未得”，觉得你还没有真正的突破，想要有所开悟、有所解脱、有所证果，还没有真正的达到，求的、找的很苦的时候，怎么样才能够“上升进道”，继续努力精进用功而迈向“安稳涅槃”呢？“于彼尔时”佛陀就开示一些方便法门，协助你直驱无上道的法门，就是“当修六念，乃至进得涅槃。譬如饥人羸瘦，得美味食，身体肥泽”就是“六念法门”，协助众生长成，从有学位然后逐步上来，慢慢到达无学位、到达究竟解脱。当然这个过程，你必须不断的成长、脱胎换骨的。

第一个是念佛，“何等为六念？谓圣弟子念如来事”就是意念佛陀的功德，“念如来事”事实上，就是如来的十个名号，把佛陀的成就用十个特征来描述，什么叫做“佛陀”呢？就是“如来”，十个名号就是从十种不同的角度，诠释一个究竟解脱者所展现出来的特性，就是佛陀的十个名号。如果能够体会一个解脱者具有哪些特征、哪些特质，这样是不是会让你产生一种见贤思齐的效用呢？所以，这是一个过程。

有人问：这样不是在一个依人的阶段？所以，这是一个过程，这是一个方便法。如果你把这个方便法又锁定在佛陀身上，这样又是落入依人，其实这只是我们要向佛陀学习。“如来、应供、等正觉”“如来”就是能够清清楚楚、如同万事万物本来的面目，来看待万事万物，叫“如来”，不会染污、不会扭曲，唯有没有贪、嗔、痴的时候，才能够做到，解脱者才能够做到。“明行具足”凡夫是“无明行”，佛陀、解脱者是明行足。

什么叫“善逝”？就是能够随时归○，知道“善逝”的真意、深意，就要让过去随时归○、随时死掉。当然，如果我们有做错、做不好，一样啊！不是说这样就没有业力因果，绝对不是这样，而是说过去做错、已经做错，好！我承担、承认，接受过去的这些错，我现在该怎么样去做？一样要落实在现在，要勇于去面对、勇于去承担。“善逝”就是你要随时能够归○，然后从○出发。

“世间解”就是能够对世间有深度而正确的理解，世间解。

“无上士”就是“无上正等正觉”，一般把“无上”解释为一个人修行境界到达最高，智慧、德行各方面，他都到达最高啦，他的神通也都到达最高，因此有的人就自认为修行境界已经到达最高了，怎么样啦！... ..就自称“无上师”，把“无上”解释为他就是爬到最高、最上，这样的说法对不对？这样的说法有没有超越二元对立？为什么说还没有超越二元对立？因为你有认为说你在最高、最上，认为你在最上，就认为别人都是低低在下，这里面都还在二元对立的世界里面，还没有超越二元对立。很多一般的解释，都把佛陀的本意曲解了。佛陀是“无上正等正觉”，但不是要你爬到最

高、最上去，然后说：我是最高、最大、我是最伟大……，不是这样。真正的“无上”，事实上到后来是泯除一切的二元对立，也就是说佛陀体悟到“不相在”，佛陀体悟到最后就是一切众生都平等，没有一个众生比我更高、更大，也没有一个众生比我渺小，没有一个人在主宰我、掌控我，我也不会去主宰、掌控任何人，一切众生都是平等。

“无上”就是没有人比我上，当然也没有人比我下，没有自卑、没有我慢，超越一切的二元对立，完全平等之心。“正等”就是完完全全平等之心，来善待一切世间众生。当总统的跟当小职员的，我们只是扮演的角色不一样，但是大家都同样的、等同的重要，扮演的角色不一样而已。一部经有提到说佛陀大彻大悟之后，然后他说：奇哉！奇哉！原来所有的大地众生都具有如来的智慧德行。事实上，所讲的就是佛陀体悟到原来所有的众生，竟然跟佛陀都完全平等，就是“无上”的深义。所以，一个真正的究竟解脱者，他体会到跟一切众生都是完全平等，没有卑慢、没有我慢，体悟到跟一般众生都平等。

你真能够体会到这方面，体会到你跟佛陀完全平等，你也跟耶稣完全平等，这样才不会有卑慢。如果你还有卑慢，就一定还有我慢。所以，真正的“无上”、体会到“无上”，体会到完全的平等，就是一个真正究竟的觉悟者——无上正等正觉，就是“无上士”。

“调御丈夫”有的人解释说他很擅长于调御别人，很擅长于去调御一般众生，其实真正本意不是这样。真正的本意是说因为佛陀发现到，人的最大敌人是自己，你要带领千兵万马很容易，你要胜千军万马容易啊！但是你赢不了自己，除非你是真正要迈向究竟解脱。所以，真正的调御丈夫，就是他能够调御那个最大的敌人——自己，这才是真正的“调御丈夫”。

“天人师”当他具足前面这些德性的时候，这样就是一个天人师、人天师表，但是所谓“人天师表”是众生的一种恭敬，如果你自认为修行各方面都很高、很好，理所当然就是人天师表，理所当然受人家尊敬，这样要看看里面是不是有我慢？所以，天人师、佛，“佛”的本意就是觉悟者，也就是了悟宇宙人生真理实相的人，叫做“佛”，像这样的人就是“世尊”，也就是人间很少的尊者法宝。

以上就是佛陀的十个法号。“圣弟子如是念时”想起佛陀的这些，你就会不起贪、不起嗔、不起痴，贪、嗔、痴就会暂时的降服。“其心正直”为什么会正直呢？因为有这样的风范，让我们学习、让我们看齐，这时候最重要的会“见贤思齐”，这样会不会落入一种“依人”的情况？佛陀不是要让你膜拜，佛陀是要让你学习，很重要的观念。“其心正直。得如来义，得如来正法，于如来正法，于如来所得随喜心；随喜心已，欢悦”当一个人的道心不够，或是比较弱的时候，他需要借助佛陀这样的一个学习风范，然后想到佛陀这么样的精进、用功，成就这么好的这些德性，你就会生起惭愧心，会看齐、会学习，然后你的心会越来越宁静，于是你的道心会越来越增强，这样就会自然进入内心的安详，就能够进一步去“止观双运”。

所以，“欢悦，欢悦已”都是已经有进入禅悦、禅定这方面。再来，“其心定”之后，就能够进一步去“止观双运”。当然，在一个人内心纷乱的时候，你会失是去理智；如果一个人内心能够宁静下来，智慧就会出来，遇到任何事情，就会有智慧去面对、去处理，自然就会大化小、小化无，逢凶也会化吉。这就是“念佛”方面的功德。

再来，念法方面呢？“圣弟子念于法事”佛陀所讲的这些法，世尊所讲的这些“法、律，能，现法能离生死炽然，不待时节，通达现法，缘自觉知”如果一个人能够真的了悟佛陀所讲的这些法，

就能够离生死、了悟生死大事，这里所讲的是“现法”，就是现在世。佛陀以前带领大家，都是要回到当下来，然后好好的去体悟、都是现在，你要活在现在才能够见到法。所以，当我体会到这些之后，才确信“法”没有末法时期，因为“法”它过去、现在、未来，都是如此的，就是活生生呈现在眼前，你只要停下来，脚步缓慢下来，心静下来，心柔软、宁静，把粗糙的心，慢慢变成比较细微、比较明觉，这样你就能够看到眼前活生生的佛法，从最平实、平凡、平淡之中，去体悟“三法印”，体悟“四圣谛”，你能够当下去见法，当下你就能够“离生死炽然”，你见法深一分，你的苦就减少一分，因为你的颠倒梦想会减少一分，所以他是“不待时节”，不是说修行要多久，要几十年、要几世、几世，或是几大阿僧祇劫，都不是这样。体会佛陀所讲的佛法，真的就是现在、此生、此世，就可修、可证、可达，所以你就会很有信心。

“念僧”就是“世尊弟子善向、正向、直向、诚向，行随顺法”看到佛陀所引导的这些人，他们都正确的走在解脱道上。向须陀洹、得须陀洹，叫做一双，“四双”的第一双，这是两种人；向斯陀含、得斯陀含，这是第二双。所谓“四双八辈”，就是这样一双一双，真正能够证到初果，叫做进入圣者之流，不是佛陀一个人可以成佛而已，只要你能够按照法次法向、次第步骤，一步一步去做，一样都可修、可证、可达。而且在佛陀僧团里面，有那么多的解脱者，事实上都在告诉你，真的只要照这样做，就可修、可证、可达。所以，你想到这些，会不会很有信心？一样啊！你会信心无穷。除了我们向佛陀学习之外，一样有这些兄长、道友，他们也一样是走出来，想到这些，你就会很有信心，然后跟他们学习。

其他后面的“念戒”、“念施”、“念天”，大家可以自己看一下，一样啊！“戒”、就是可以帮助我们减少恶缘、增加善缘，有助于自净其意，所以是念戒的功德。再来“念到布施”想到布施的功德，布施可以打开我们狭窄的心胸，让我们的心胸慢慢扩大、扩大，打破我们的身见，打破我们的亲疏观念，这些都是可以透过布施，不断让我们那些我是、我能，放不下的那些，慢慢能够放下、放下，所以布施也是相当重要的。一个成长的过渡时期，“破除身见”、“破除我见”的一个很重要的方法，包括将来真的进入到整个生命，你都可以舍掉啊！所谓生命的舍掉，不是消极悲观自杀的“舍”，不是啦！你在修行的过程，因为到最来那个“自我”要舍掉啊！这是要生死大事啊！没有经过“自我”要大死一番，后面这一关你是跳不进去的，你没办法超越。所以，布施都是从有形的这些施舍，慢慢的，包括慢慢的成长，到后来就是要整个“自我”的施舍，到将来当你真正成为一个开悟解脱者，或是你真的能够“有为法做见证”，一样你会不吝啬于“法布施”的，会把你的法喜这些，跟众生来分享，那就是“法布施”。

所以，布施对修行方面，这是相当重要的，因此佛陀鼓励大家布施，记得！不是我想要你们的钱财，不是我想要你们的物品，不是这样！佛陀鼓励大家要有布施的心，布施并不限于对佛陀或是对于某人，而是你要有这一种施舍的心胸，最重要是协助你逐步把你的心量打开，把你的视野打开，把那个身见、那个抓取，放舍啊！解脱者接受你的布施，也是让你种善根福德因缘，“种福田”的意思，布施有它的功德，但是不要把布施又当作是“以方便为究竟”，整天就忙著人家哪里有贫苦，我们赶快去救济，明天哪里有贫苦，我们又赶快去救济，整天在那里忙著布施，这样也许你要静下来看看，是不是有本末颠倒？你一切的作为，要以解脱道、迈向究竟解脱，为第一顺位、为核心，如果你扣住这个核心，知道什么是究竟，你就可以权施种种方便。如果你没有把修行解脱，摆在第一顺位，你很多的布施，就会变成只是在方便法上面绕。

后面的“念天”方面，就是佛陀也鼓励大家，如果说你可以的话，尽量要求自己，这一生这一世

就迈向究竟解脱。如果各方面因缘条件还不够、条件还不具足，至少我们要多持戒、行善、布施，多累积善根福德因缘，至少你可以“不堕恶道”，而可以“生天道”。

“若比丘住于学地”在学习的过程中，“欲求上升安乐涅槃，如是多修习，疾得涅槃者，于正法、律尽诸漏，无漏心解脱、慧解脱，现法自知作证：我生已尽，梵行已立……”这些都是一个很好的方便法，它可以协助你逐步的成长，然后从有依到达无依，从有漏到达无漏，从有学到达无学，这是一个很重要的成长过程。

安纳般那是禅修方面的解析。刚才有人问：照经文这样看的话，应该是这样做，你就可以到达究竟解脱，略说是可以这样说，但是你实际进入去做，就会自然不断的成长，就好像这里的念天方面，你不是光是念天，就可以到达究竟解脱，而是说它这是一个很好的成长过程，事实上这里讲的“六念法门”，它是一个退可守、进可攻的方便法，只要把整个解脱道弄清楚，你逐步的这样一步一步的上来，像持戒、布施、念诸天这些，包括前面的“念僧”这些，都是让我们培养善根福德因缘，向善知识学习的那个心。包括前面的念佛方面的，如果你弄错，没有体会到佛陀的本怀，你一样又很容易落入在“依人不依法”。

所以，你要有正确闻思的过程，就好像说在幼稚园的阶段，你有很多的玩具、很多的那些工具，让你能够进来；很多的一些方便法，让你能够进来。进来之后，善知识他会协助你逐步的去成长，包括前面所讲的法方面，因为你真的念佛，体会到佛陀的这些，真的体会到僧方面，整个核心，不管从哪一个角度，它一定是引导你来体悟、体证那个法，然后迈向解脱。你要究竟解脱以前，一定是了悟真理实相，这是一定的过程，是必然的过程。

【法义分享】本经解释“六念法门”的修行方法。有它的功效与对治作用。但是值得一提的就是：原始佛法的“念佛”是忆念佛陀的种种德行。而主要的目的，是引起“见贤思齐”的作用，第二、体悟“舜何人也、禹何人也，有为者亦若是”因而效法佛陀、勇猛精进用功。以佛陀为榜样，现世就到达究竟解脱自在的彼岸。如果没有真的去体证到法，然后没有回到自依止、法界依止，你还是一样只是在方便法里面绕而已。所以，为什么后来的人在解脱道迷失之后，一直绕不出来，一直在那里绕？结果就认为说要三大阿僧祇劫，都是因为把真正核心的法、解脱法遗漏掉了。

后世出现的“念佛法门”，不但量变，质也都变了。大家要慢慢平心静气的体会，原来的念佛的念，是这个“念”，后来的“念”是变成这个“念”。一个是用心去忆念佛陀的功德，那些都要用心去体会，后来的这个“念”，变成又是嘴巴方面的念，就很容易失去了它的本质。原始佛法的念佛，是要向佛陀学习，基本上跟佛陀是平等的，而且佛陀也告诉大家，你们大家跟我佛陀也是平等，只是你们不了解而已，要把从不了解，转变为了解，这个过程。所以，原来是这样，大家跟佛陀是平等，只是说我们不知道，在学习的过程中，我们向佛陀学习。原来的念佛，都是要向善知识学习，学习成就大丈夫，学习佛陀的大慈大悲愍众生。

但是后来的念佛，转变出来的，却不敢成就，不敢此生此世成佛；后来的一些念佛，容易形成有一种乞求的心态，原来是平等，我是向佛陀学习，成为究竟解脱者，如果你有这样一种乞求心态，很容易沦为次等人民，很容易无形中，如果没有善巧、体会到真正法义的核心，很容易就沦为次等人民，然后又成为被救渡者，一直要乞求被救渡、被救渡。事实上，佛陀、所有的佛，都是要协助大家成为大丈夫，协助大家解脱自在。

所以，“法”没有所谓“末法时期”，“法印”就是“真理”，就是宇宙人生的真理实相，过去如此、现在如此、未来也是如此；在地球如此，遍十方世界也是如此，“法印、真理”都是很清楚、很明白的呈现在众生眼前，问题只在于你要不要打开慧眼去如实正观而已。像净土方面，如果你能够透过念佛这个法门，而让你的心宁静下来，然后再好好的进一步去深观身心内外、宇宙人生的实相，能够到达大彻大悟，这个念佛法门它是相当好的。所以，所有的佛，他都是要协助大家成佛，不是引导你去成为一个不断地在那里乞求的次等人民，那不是阿弥陀佛的本意，阿弥陀佛也是要协助你成长、成长，协助你能够到达究竟解脱。

八万四千法门、这些法门，我们都可以平等心来接受，也尊重一切的法门，法门不用在那里比较谁高谁低，而是八万四千法门这些，都是要让我们的心静下来，如果这些法门没有让你心静下来，然后如实去现观这些真理实相，没有真正的帮助你成长，它反而很容易是形成一种法的束缚。如果有正确的闻思，知道什么是究竟法？透过各种方便法都可以。你觉得说哪一种方便法，能够协助你真的去了悟真理实相，能够真正协助你去透视身心内外、宇宙人生的实相，让你从颠倒梦想的世界里醒过来，真正去体证到真理实相。所有的法门，只要能够帮助你到达，都是很好的法门。

举例来讲，如果阿弥陀佛是类似开银行的董事长，他会跟你们讲：“如果你有需要，可以来向我借贷，我可以协助你们成长，可以协助你们解决困难、渡过难关，因为我今天有这些能力，我愿意回馈世间、协助大家成长”这是他的悲愿、协助大家成长，因为还没有完全独立，如果我们还需要向外借贷的时候，但是这只是他协助我们一个成长过程，而不是协助我们以向他借贷为目的，他是协助我们成长，最好能够不必借贷，这样成长的过程，到后来你就不用借贷。所以，要回到“自依止、法依止”上面来。

第十八章 欲神足→正精进

第十八章 欲神足→正精进

前面第一、二节，比较容易了解。【法义分享】“止观双运”才能开智慧，而定力（正定）要成就，来自精进不放逸。所谓“欲神足”就是要有正法欲、善法欲。只要你有正确的闻思过程上来，正确的善法欲就会出来。（第三节）【法义分享】“欲界”的欲与“欲神足”的欲，不要混为一谈。如果没有欲神足——“精进用功的善法欲”，你是离不开欲界的吸引力的。一些学禅的人，喜欢高谈“起心欲精进，斯人行邪道”。有资格说这句话的人，是已证无学位的阿罗汉，而说话的对象是已入圣者之流，而又勇猛精进向阿罗汉迈进的修行人。如果因缘、时机不成熟，那句话容易形成“自误误人”。

“欲神足”是一种善法欲，所谓“欲界”，一般众生在欲界、名利堆里面不断打滚，你要离开欲界的吸引力，像是太空梭要飞上天空，必须要有一个离心力，“欲神足”是要离开欲界的滚滚红尘，这个吸引必须要有一个离心力出来，如果没有相当的决心，你离不开欲界的吸引力。有的人、尤其有些学禅的人，就说“起心欲精进，斯人行邪道”，误认为若有想要修行的那些念头，都是有为法、画蛇添足……。如果没有弄清楚解脱的次第——何谓世间法、出世间法，很容易越修、我慢越大。因此，欲神足要出来，唯有欲神足出来，才会勇猛精进的走在修行道上，才会把修行摆在第一顺位。

当你真正能够把修行摆在第一顺位，身心会柔软下来，包括到后来那个“自我”会放舍，都是要有欲神足。如果没有欲神足的基础，“自我”是放不掉、舍不下的。“欲神足”是要协助我们成长，从“有为”的过程到达“无为”，从“有修”的过程到达“无修”，从有为、有修、有证、有得的过程，到达无为、无修、无证的过程，是请善知识协助我们来到自依止、法依止。我们亲近善知识是让善知识协助我们怎么样去独立，不要认为说我们本来要自依止、法依止，哪里需要去找善知识？！要深思这里面是不是有“我慢”在作祟，是不是有“我慢”在阻挡？如果你是阿罗汉，就不需要善知识。

如果你能够看到整个法界的庄严、法界的玄妙，从大自然之中去看到“无上甚深微妙法”，这时候以大自然为师，可以不需要其他善知识，但是当能够到达这样的人，就是阿罗汉——我慢、自我都消失的人，如果在还没有成就阿罗汉以前，你是需要善知识来协助你，从“有为法”迈向“无为法”。所以，“欲神足”就是要让我们精进、求知。像密勒日巴、六祖他们为法粉身碎骨，就是“欲神足”发露——求解脱之欲。

（第四节）“四正勤”就是：第一、已生恶不善法——要令断，第二、未生恶不善法——（令）不起，第三、未生善法——（令）生起，第四、已生善法——令增广。“四正勤”在十修方面，占有很重要的地位，一般修行人容易“知而不行”，或是“说得到、但却做不到”，而“四正勤”就是要“剑及履及”——知道就要去做，说到就要做到，修行要有魄力啊！所以，很多人就会说“我知道啊！但是都没办法做到啊！”就是没有配合“四正勤”。

修行要有魄力，修行是大丈夫相，但是大丈夫相并没有男女之分，真正没有男女之分，就是平等。前一段期间，当达赖喇嘛到国内，还有比丘尼在为这些问题争论。我是觉得如果你要从戒律、制度上面去求平等，不容易啦！如果你能够进入闻法、闻思、实修实证，这些是超越男女相、

众生是平等的。你就算在制度上去争个平等，你的苦还是在啊！内心的不安还是在啊！所以，佛陀是要我们内心的祥和宁静，透过我们的实修实证。

“已生恶不善法——令断”，所谓“已生恶不善法”，对于过去、包括现在之前的、昨天的，我们起了一些不好的念头、恶念，或是起嗔恨心，或是去骂人……，发现到我们的贪、嗔、痴这些，我们要令它能够断，不要让嗔恨心继续蔓延下去，就是“已生恶”。你要能够看得到贪、嗔、痴，也是你身、口、意展现出来的法相，你能够看到贪、嗔、痴，也是你能够看到法相、见到法，这都是很重要。你要去见到那些法，然后不要让那些继续蔓延燃烧下去，这是“已生恶不善法——令断”。

什么叫做“未生恶不善法——（令）不起”呢？举例来讲，昨天你老公讲了一句话，你听起来很不爽，内心觉得很委屈；今天老公去上班了，结果不管你是家里、外出或是去上班，内心里面就是一直在酝酿这一句话，内心里就想：“晚上要怎样好好的修理他？怎么样好好的报复？等你回来，我煮东西的时候就加个……，让你知道我在生气，让你知道我很不高兴……”今天的心里面，你一方面没有去看到嗔心，没有去看到内心的不平衡，因此一直让它这样的延续著。“已生恶”，你没有让它令断，再来“未生恶”，因为晚上即将爆发一些风雨，知道晚上等先生回来要发生，如果没有觉察到你是等著晚上准备要报复。如果你有觉察到，看到我自己内心不断地在酝酿——我的贪心、我的嗔心、我的报复之心，当你看到这些会反观说：“到底我现在快不快乐？我这样做我快乐吗？我能够带给谁快乐呢？”如果你去看到这些，就会知道你这样下去，只是让自己苦，让对方苦而已，只是在火上加油。

所以，当你去看到这些时，会让你的“未生恶”——晚上会爆发的风雨，让它“（令）不起”，一个念头转变之后，你会以很慈悲、微笑来善待先生。当先生回来的时候，他本来也可能有所准备，但是看到你这样的一种慈心、一种柔软心，他也会很惭愧、也会改变。如果你回来是要跟他用吵的，可能会让事情更加恶化；如果你是慈悲心、柔软心回向世间，他也会以惭愧心、柔软心回向世间。因此，以恨不能够止恨，唯有爱才能够止恨。这也是要去看到“名色的分界”，要去看到我们的念头，是属于嗔心在蔓延、燃烧，你要去见到法相——贪、嗔、痴，也是我们身、口、意，展现出来的法相，这就是现见法。

什么叫见法？一定要到西方极乐世界才能见法？你天天在生气，都是见法的好机会。所以，任何境界，当你在生气，也是帮你在见法，嗔恨心、贪心、贪嗔痴这些，都是“法相”，你要去看到，这就是“见法”。

（第五节）“尔时，世尊告诸比丘：我于二法依止多住。云何为二？于诸善法未曾知足，于断未曾远离”佛陀说我对两种法是不断的一直在修行的，觉得说越多越好啦！第一个就是对于各种善法未曾知足，包括善根福德这些，不用怕多啦！再来，闻思修、精进用功这些，也不用怕太多。“于诸善法未曾知足”不断的虚心学习，除非你到达究竟解脱。我们在这个过程中，都要不断的虚心学习，不要得少为足。“于断法未曾远离”对于那十个结，内心里面的贪、嗔、痴，清除那些污垢呢？也从来没有懈怠过，对于应该断除的十个结、那些苦、那些不安、贪嗔痴……污垢啊！都不断的清除，未曾远离断。

“于善法不知足故，于诸断法未曾远离故”不断的增加善缘，不断的减少恶缘，不断向解脱道——究竟解脱迈进。佛陀是这样不断的精进用功、虚心学习、求真求证，他的用功是怎么样呢？“乃至肌消肉尽，筋连骨立，终不舍离精勤方便”就是前胸贴后背，我在1989年到泰国去参访，有看到

他们佛寺旁边就竖立一尊，佛陀修行、修行到后来，剩下就像一具骷髅的塑像，紧紧的包裹一层皮，骷髅是盘坐，而排骨都很清楚，肚子都内缩、都没有了，都是空的了，就是这里的描述——肌消肉尽，筋连骨立。佛陀为了要究竟解脱，他是用生命去修行。当然，佛陀走过来的路程之后，因为他是第一位走得很辛苦、走得很苦，后来当佛陀走过来之后，他就可以协助众生，你可以不用走得那么苦了，因为佛陀以前尝试过很多的错误、失败，可以让你避免重蹈覆辙，可以让你不必再绕那些冤枉路。

所以，善知识的协助，善知识的指导，可以协助我们避免走那些冤枉路，这样你的成就就会更快。佛陀“不舍善法，不得未得，终不休息”所谓“不得未得”，虽然有证初果、二果这些，但是只要还没有到达究竟解脱，“终不休息”未达究竟解脱、决不终止的决心。“未曾于劣心生欢喜”不会懈怠、不会消极。“常乐增进，升上上道”不断以修行解脱为第一顺位，然后寻找离苦得乐之道。“如是精进住故，疾得阿耨多罗三藐三菩提等”因为有勇猛精进的道心，因此佛陀能够那一生、那一世，就成就“无上正等正觉”，到达究竟解脱。当佛陀成就之后，返回来再协助众生走解脱道就很快，只要按照著解脱道迈进，一样可以“疾得阿耨多罗三藐三菩提”。

“比丘！当于二法依止多住……，如是修习不久，当得速尽诸漏，无漏心解脱、慧解脱，现法自知作证……”只要学习佛陀勇猛精进的心，一步一脚印、实实在在的走，你就很快，“当速得尽诸漏，无漏心解脱”很快就可以到达证果，初果、二果、三果这样，逐步的上来，到达究竟解脱。悉达多太子在29岁那年，看到生命的黑洞——“老、病、死”，而无比的震撼；为了找寻出离生死轮回之道，而放下一切，用整个生命去修行，用功到“肌消肉尽，筋连骨立”，前胸贴后背啊！六年后，终于大彻大悟，而达不生不死的彼岸。要达究竟解脱的彼岸难不难？无易、也不难。

不容易，是因为愿意脚踏实地、依解脱道次第而行的人，少之又少啊！而不困难，是因为只要依解脱道次第而行、精进用功，要开悟、解脱、断结，并不困难。如果你能够效法佛陀用生命去找寻真理，就能够跟佛陀一样速达究竟解脱的彼岸。所以，这都是佛陀本身走过来，告诉我们勇猛精进用功，有方法、有次第，很快就能初果、二果、三果，这样一路上来。

（第六节）有一个人很勇猛精进用功，就是二十亿耳，“时，尊者二十亿耳独静禅思，而作是念；于世尊弟子精勤声闻中，我在其数”在佛陀弟子之中，精进用功有名的，我也算是很认真的人，“我在其数”我也算是很用功的人。“然我今日未尽诸漏”但是我修行了好几年到现在，也还是这样，内心的苦、内心的不安，还是存在啊！还没有到达究竟解脱，于是就想：“我是名族姓子，多饶财宝，我已经修行好几年了，还没有真正的超越突破，我家里也是有钱、又有地位啊！我回去在家过个安乐的生活，这样也很好啊！”变成说他的道心就渐渐地退失，说“我今宁可还受五欲”还是回去滚滚红尘吧！“广行施作福”回去滚滚红尘里面可以去布施，作一些世间的功德、福田方面，反正就去做一些善事也好，不然到现在也都没有成就解脱，等于说他要退失道心的情况。

佛陀就跟他做一个调整，就问：“你以前不是会弹琴吗？”他说“是啊！”又问：“云何善调琴弦，不缓不急，然后发妙和雅音不？”以前你都有在弹琴，如果弦琴调的太紧、声音会走掉，如果弦琴调的太松，声音发不出来。所以，他说：“对啊！是这样啊！”佛陀就告诉二十亿耳：“精进太急，增其掉悔”如果用功方法不对，没有建立正确的闻思，一直急著找法门，一门深入、精进用功，一个闻思不足、法门不对，一段期间精进用功之后，就很容易退失道心。所以“精进太急，增其掉悔，精进太缓，令人懈怠”如果太散漫、就容易懈怠。

“是故汝当平等修习摄受”你要有平等心，把修行摆在第一顺位，但是也要有细水长流的决心，不要这样“过与不及”，要走在中道上。所以“莫著、莫放逸、莫取相”你不要贪著快速啊！不要贪著一个法门，不要抓住一个善知识——依人、不依法，或是抓著一个法门、一个诀窍，然后就在那里用功，但是整个法义闻思你却不了解，这样没办法突破的。当佛陀跟他讲过之后，让他的弦琴松紧度调的适当，精进用功走在中道上，这样你的成就会很快。所以，用功方面要松紧得宜，走在中道上。

【法义分享】有不少修行人，尤其是道心勇猛的出家众，常在佛门浸泡数十年后而退失道心或舍戒还俗。因为我自己也曾经看过这样的人，觉得很可惜！但是，一个人勇猛精进用功数年而退失道心，有四大原因：第一、没有找到正法、没有找到真正的解脱道，就是“无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇”，你要遭遇到真正的解脱法，相当、相当不容易啊！除非你真的能够不断虚心学习，而且要有这些善根福德因缘。第二、急于找修行法门，但闻思不足，浮而无根，就拼命急著要修行；但是如果你的闻思不足，没有正确的知解，没有正确的见解，你怎么样正确的行呢？所以，那种行是很危险、很危险。第三、用功方法不当，又未得善知识的协助，这也是一知半解，用功方法不当，然后又未得善知识，有的是他有心要找、但没有找到。

但是大多数的呢？第四点、我慢梗阻作祟，不愿虚心求教、学习。这一点在修行路上常会让一个人荒废很多的生命，都是一种“我慢”梗阻作祟，不愿心求教、学习。所以，只要你还没有见法、还没有证初果以上，都要不断的虚心学习。再来，当你证初果之后，门路已经懂了，知道怎么深入用功，但是在过程里面，还是有很多的岔路，如果你能够不断地再虚心学习，可以省略掉很多不必要的生命浪费，你都可以清楚分辨岔路。

（第七节）“莫求欲乐、极下贱业，为凡夫行，是说一边；亦莫求自身苦行，至苦非圣行，无义相应者，是说二边。……”“离此二边，则有中道，成眼成智，自在成定，趣志、趣觉、趣涅槃者”就是佛陀所讲的八正道，八正道就是走在中道上。“莫求欲乐、极下贱业，为凡夫行，是说一边”有的人就一直在滚滚红尘里面打滚，放纵在欲乐上面，佛陀讲这样的 是凡夫，一般凡夫在苦海里面浮浮沉沉，“亦莫求自身苦行”有的人想要修行，误认为修行很苦、很苦，于是就觉得一定要好好折磨自己，佛陀就讲“自苦非圣行”，如果你是用一些苦来磨练、折磨自己，不是正确的解脱道。

“无义相应者”如果那些苦行，没有帮助你去了悟宇宙人生、身心内外的实相，没有用啊！“无义相应”就是没有意义。“离此二边，则有中道”要知道离此二边，走在中道上，“成眼成智”有智慧，你就“自在成定”，走在八正道上，能够逐步的“止观双运”而开智慧。【法义分享】放纵欲乐、此为凡夫；但无益的苦行折磨，也是无助于解脱。真正的解脱道是出世间法的八正道、是中道。但要到达能够走在中道上，那都是要历尽沧桑、吃足苦头，历经过很多的挫折与失败后，才会有此智慧。有时候我会跟有些人讲：“你要怎么样走到中道上啊？整个的修行过程，你要闻思具足啊！这样有正知正见之后，才能够导向正确的修行啊！”有的人就不相信，然后就认为“执著一个法门，就一门深入啊！这样就好啦！”于是认为要按照他的方法去用功，有的当他修行之后、产生了很大的我慢，又是在比高比下、比长比短，但是看不到自己走偏差。这时候你要跟他讲“要怎么样回来中道上面”因缘不成熟都很难、很难！也是要让他去碰过很多的钉子之后，历尽沧桑、吃足苦头，这样你再跟他讲说怎么样回到正确的解脱道上、正确的闻思修，他才会很珍惜。

所以，真正能够对原始佛法这一种纯朴、朴实的解脱法，有兴趣、有契入的人，大部分是很

愿意脚踏实地、求真求证的人，还有就是已经找过很多、吃过很多苦，绕过很多弯弯曲曲的路。当你听到这些时，就会很珍惜。当然，过去那些都是你成长的助缘，如果你没有经历过那些，也很难珍惜当下的因缘，因此我们也是感恩过去的种种因缘，像这本书背面上有两个微笑，当初我在跟出版商的设计师，讨论封面怎么设计的时候，我跟他讲说：上面摆放两个微笑，后来他就问我：奇怪？这里为什么要放微笑在上面？我回答：修行到后来是快乐啊！他就讲说：奇怪！修行不是很苦吗？他认为修行应该是很苦、很苦，怎么会微笑呢？我就跟他讲：在过程之中，吃苦是需要的，但是整个修行就是要离苦得乐、出离苦海。

所以，当你真正走在正道的解脱道上面，你已经是不断的法喜产生了；当你能够上到彼岸，成为究竟解脱者，更都是苦的消失。修行是要让苦的止息，“苦谛”的消失、离苦得乐，当你跟他解释之后，才对修行方面有比较深的了解，不然他以为说修行都很苦，谈到修行就怕怕，不敢去接触，因为他都认为要很拘谨、很严肃。

【幻灯片】

所谓“若见诸相非相，即见如来”，X是由非X所组合而成，我们看到这一朵玫瑰花，要去看到它也是由什么所组合而成，玫瑰是由非玫瑰所组合而成，讲具体一点，有花瓣、花萼、花蕊，还要去看这些是由地、水、火、风、空所组合而成。玫瑰是由花瓣、花萼、花蕊，还有叶子、梗这些所衬托、组合出来，没有这些它不可能存在，一样要有这些元素才能够存在。再来就是更深入看到，这些都是由地、水、火、风、空组成而成，任何的花朵、任何的现象界，由各种因缘条件具足之后才形成。

再来，你能够做什么事情，那个“能”，记得！不是我能，是要很多的因缘条件具足，才能够做啊！你要去看那个原因，去看看到背后支撑的条件，这样“我慢”才会渐渐减少。你有今天的成就，记得！也都是很多的因缘条件所促成，你慢慢去看看到很多的促成条件，你就会有感恩的心。所以，我们要去看看到“诸相非相”这些，都要有很深的启示，这样你就能够见到缘起性空。所谓“则见如来”，就是见到缘起法、见到法性、见到空，我们一方面要看看到前景与背景，整个画面会这么漂亮，也是因为背景的衬托，我们都要去看看到大自然里面的“无上甚深微妙法”。

透过看荷花、莲花，一方面看它的整个生态过程，莲花代表一个人，是佛教的花的代表，代表纯洁，代表修行有成的整个过程。看到这些莲花也是一样，莲花是由非莲花的元素、因缘条件所组合而成。所以，看到每一件事情，都要能够看到它的缘起——缘起甚深，再来去看看到莲花，它就是由地、水、还有太阳、阳光、还有风，所谓地、水、火、风、还有空间，让它成长。有地、水、火、风、空这些组合，才能够长出莲花。因此，地、水、火、风、空这些组合，不断的、很多的一直在巧妙变化，就能够变化出万事万物。要慢慢从最平淡、平凡之中，看到“无上甚深微妙法”，去看看到玄之又玄，现在以一个欣赏的角度来看莲花，整个生态的这些过程，一方面去体会法，一方面也去体会大自然的奥妙，因为这是代表修行的一个过程、修行的结果。

你要修行有成、要成佛，记得！也是有很多很多的因缘具足来支撑你，当你越去体会，感恩之心就会越来越增加。就像这一朵莲花，你的存在，哪一天不需要地、水、火、风呢？每天每分每秒都需要地、水、火、风整个的支撑，要慢慢去看看到“诸相非相”，去看看到X由非X组合而成。你能够成佛，也都是整个大自然、整个法界——地、水、火、风的支撑，我们要慢慢去看得越深入，继续看到它的缘起。当地、水、火、风、空具足，“识”就会产生。所以，你要去看看到整个的缘起，而

且它在告诉你整个法界，都是不是有符合无常法印呢？要去求证，从各种角度就要去体悟无常法印，它都不断的在生住异灭，不断的在变化。现在从莲花还没有开以前，慢慢去看到整个的开放，就是逐渐的开放过程。

莲蓬是莲花开过花之后、所结的果，里面就是莲子，地下有莲藕，可以供众生使用。莲子一样可以食用，花又可以欣赏，荷叶又一样可以当药用，整个这些对众生都有所贡献。一方面欣赏大自然的美、看莲花的美，这是在台南东山拍摄的，台南东山白河那边，满多的，当时那边大概有两三甲的莲花田，整片都是很美，可以在那边看、边欣赏，全区都是。一方面我们去拍摄大自然的美，前面是莲花、荷花方面的，后面有睡莲，这一张就逐渐越来越是不同的花，但是我们就是从含苞这样，然后逐步开放出来，都是在艳阳下拍摄的。

如果你会看，看到大自然的美、大自然的法，然后慢慢再去问自己，我能够创造得出来吗？因为农夫有在种，它才会长，农夫的播种只是一个助缘，整个成长的过程，包括开花、结果，都是要仰赖大自然不断的各种因缘累积，你自认为修行境界多高，我慢一生起，问自己：我能不能在念佛、念一念回向，本来是一颗种子而已，然后变成一朵花出来？假如我很喜欢持咒，我的法力无边、法力很行，好啊！当我持咒之后，这颗莲子就不用种到土里面，用持咒念一念之后，就把它变成一朵花出来？所以，我们要去看到整个现象界存在的这些，有哪一样不需要依靠大自然这些？大自然所能够做的，要问问我们自己哪一样能够取代？能够做得到？我能够无中生有、变化出一朵莲花出来吗？我能够因为我的修行、持咒念佛，然后这一朵莲花它就会出来吗？

像我看到这些的时候，就是赞叹、赞叹啊！“三法印”都具足啊！“缘起性空”这些都具足在里面，要去看缘起甚深，因为我扪心问自己：我没办法无中生有产生这些。当我做不到，我就赞叹佩服整个法界的奥妙。这只是一个举例，其它的是你把整个秧苗这样，慢慢养育、化育成一大片的稻米出来，黄金遍野，看到这些真是赞叹啊！赞叹整个法界的奥妙啊！因为我问自己：我没有办法无中生有、变出一粒米出来，我纵然再怎么神通具足，没办法变出一大堆的稻米出来啊！这些稻米就是要老实的播种，然后靠大自然的整个种种因缘。所以，你能够去看到大自然的这些奥妙，就会知道你再怎么神通具足，那些在大自然里面都只是雕虫小技。

从最平凡、平淡里面，去看到深奥的法，这些都是协助大家慢慢越看越深，你看这个花越开越大，像前面这样慢慢的一个过程，就越来越大，到后来因为它都会脱落、剥落下来，就会成为莲蓬，里面的莲子就会渐渐长大，这个就是渐渐长大的莲蓬。这就是类似像整个修行的过程，你不断的成长闻思修证，初果、二果、三果这样，不断的上来，这个过程一样在宣说无常，无常有负面、也有正面，你要去看双方面，无常的正反面都要去看。

有时候我们要多去接近大自然，然后从最平凡、平淡里面，去体验、去看到法的深义，深层的我慢，一定是要你去深观大自然的这些玄奥之后，那个“我慢”才会断。记得！这是必经的过程，大家有机缘要慢慢的接近大自然，然后多去深观、多去体会，要把那个“自我”——很厉害的我慢，跟大自然来比，你就知道。再问问自己：你是不是需要仰赖大自然的因缘条件？这整区、整个地方，都是这样心花朵朵开、心花怒放，这也是“花开见佛悟无生”，都是整个修行的过程。但是，不管你修行再怎么有成、成就再高，都是一样需要这整个法界的因缘来协助你。所以，体悟越深的人，我慢是越少的。

我们一样欣赏大自然的奥妙，欣赏大自然的美，修行不是光看苦，不是光去看一些尸体，光

是看到一些无常负面这些，当然那些也要看，但是美的方面我们也要看，都要能够看。大自然处处都在跟我们讲经说法，当我在拍这里的时候，这一只它跑过来，一起庄严道场、共襄盛举，如果你会欣赏大自然，看到这一幅你一样会赏心悦目。有的人也许看了就说：这个没什么啊！我看不到什么法啊！那是因为一方面闻思的基础还不够，第二是我们的心还太粗，你的心没有宁静、微细下来，所谓“淡中知真味，常里识英雄，至人只是常”，因为宇宙最深、最奥妙的法则，都毫无隐密的呈现在大家的眼前、在你的身心之中，我们就是要停下来、静下来，然后深度的去看、去体会。所以，法都是呈现在大家的眼前，就是像睡莲是打开这样，傍晚的时候它就会合起来，然后慢慢的整个又合得更紧密，睡莲各种颜色，如果我问你：它为什么会呈现这样的颜色？你说因为它们的种子基因不一样。我又可以再问你：它为什么种子基因会不一样？你要去看到竟然这些地、水、火、风、空，在大自然的这些演变，竟然能够变化出这样千变万化的花朵，包括莲花就有好几种颜色，都是同样从地、水、火、风、空、识这里演变出来。

所以，要慢慢去看到那个玄，这里是要让大家看这里有莲花，但是它这个根已经浮起来了，就会变成“浮而无根”，它很快会凋谢，我们修行也是一样，做人做事也是一样，如果你那个根没有扎稳，就会浮而无根，它慢慢一直很快的枯萎。我们要把根基打得稳、扎得稳，修行不要投机取巧，一步一脚印。

这是油麻菜仔的油菜花，整区的一样欣赏，看这些、接近这些，你会心花怒放，看到整个大自然，蝴蝶就会在这边飞舞，这是扶桑花，我是从别的地方摘来这里的，最主要一方面是觉得大自然的奥妙，红色这么红，黄色这么黄，它的绿色，然后又变化这么多，都要慢慢去看到缘起的奥妙、缘起的甚深，欣赏大自然的美。都在宣说无常法印，生灭啊！无常啊！就像一个人的过去，这是现在、这是未来，都是在告诉我们法，你有盛开的时候，但是不要骄傲，也要看到会有凋谢的时候。

一个人如果能够了悟这些法、法则，了悟真理、了悟实相，不管我在哪一个阶段，都全然的活在每一个当下。当我在花苞的时候，就是全然的在花苞的阶段；当我盛开的时候、全然的开。当事情面临这样的情况，也不抗争、完全的接受。所以，真正了悟大自然法则的人，他的苦消失，因为他完全的了解、完全的接受。我们要去看到活生生的佛法，所谓自依止、法依止，回到法界依止，经典文字里面的蝴蝶，我们现在透过幻灯片，因为相片比文字已经更接近实相了，都是“指月的手指”，协助大家去看到月亮，看到法界的奥妙。再来我们又要从实际的法界里面，在大自然中再去看到眼前在飞舞的蝴蝶，活生生不断的生住异灭的这些法界，这些都是“指月的工具”，只是我是觉得幻灯片，是一个相当好的“指月的工具”，协助大家去看到“无上甚深微妙法”，大家不要小看这些幻灯片，这些幻灯片都是更具体的协助大家去看到法，也是一个指月的工具，但是它非常有效，希望大家能够从中慢慢去体会。

我们今天一样是缘聚而生，大家在这里上课、听课、讲课这些，也是一个缘起，整个也都是法、法的展现。等一下下课之后，我们就是今天的缘尽，然后我们就回去。事实上，它也是整个法，如果我们要讲这些，这里法的展现，一张漂亮的画面在这里呈现，一样有很多因缘，要有幻灯片、要有幻灯机、要有萤幕，要有种种的条件具足。所以，这里一样可以看到法，希望大家能够进一步去看到活生生的“无上甚深微妙法”。大自然、法界中，也是协助大家再去看到更深的法义。当然，这已经很深啊！你每一个当下都是，也是协助大家回到每一个当下都能够见到法。

这是什么向日葵，有看过这么漂亮的向日葵吗？有这么仔细去看过吗？它中心里面的这些花蕊，都有它的排列组合，像整个奥运的运动场这样，都有它的排列组合，你看它能够构造出这么奥妙的这些，你说这是他们的种子所形成，如果你只是随便找一个答案来说：你已经找到答案、你了解啊！要去看到很深奥的这些，去赞叹整个大自然的奥妙。

这是天使鱼，是在台北海洋馆拍摄的，欣赏大自然的奥妙，它在游动的时候就是像真的天使在翩翩飞舞，如果你站在另一个角度说：它们实在好可怜、成为鱼啊！它们是这样业力、业障，很多是我们去把它污染它、去指涉它，我们能不能看到这整个法界的奥妙？整个法界里面，有这么奥妙的众生。这森罗万象的法界，当然我们说看法，要去看到它的深度。

因为在九月底，准备有九天的禅修，希望大家尽量放下各方面的因缘，来参加这一次的禅修，因为当你有闻思之后，然后你再来禅修，效果就不一样，等于说是一个闻思修证。我们这一次的禅修，会以“四念住”方面为主轴，我们的禅修“四念住”方面，跟一般所教的“四念住”方面的禅修方式，有很多不一样的地方，我们希望能够真正帮助有闻思之后，然后一、两次的禅修，你就能够真正见法，就真正能够体悟到“三法印”，希望大家好好把握这样的一个因缘，很感激各方面的因缘福报具足，对世间方面存著感恩的心，希望以我们的实修实证，以我们的为法做见证，来回馈这世间，为世间少苦离苦而闻思修证。佛法要久住，佛法要流传，一定要透过实修实证，唯有你真正的亲证到才算；在你还没有亲证以前，都还只是知见。所以，真的佛法要流传，你要为法做见证，一定要透过我们的实修亲证。

第十九章 正知正见

第十九章 正知正见

（这一节）此章要探究当初佛陀所讲的“正见”为何？因为有很多的大师、很多的法师，他们都有一套自己对正见的定义，已经看太多了！现在看看佛陀是怎么定义“正见”？于是把“正见”方面集中，让大家可以来参考。“若所有色，若过去、若未来、若现在，若内、若外，若粗、若细，若好、若丑，若远、若近，彼一切非我、非我所，如是见者，是为正见”标出一个很重要的正见。

这里讲的是“色”，但是这个“色”代表“五阴”，不管是从五阴或是六入处，或是从六界，记得！“五阴”是我们的身心，从我们身心的角度，或是从六入处——六根、六尘，“六尘”就是讲整个世间现象界的一切色、声、香、味、触、法，整个世间的六入处，包括身心内外这些都是。“六界”就是整个山河大地的存在。我们的身体就是由大自然的地、水、火、风、空所组合而成，也是法界里面的一分子，不管从哪个角度，常常都只是一个代表而已。不管从哪一个角度，你都要去体证、要去求证到“无常”，第二个法印就是“无我”，就是整个我们修行要扣住的核心。我们的闻思已经建立不少的基础了，现在渐渐地归纳修行迈向究竟解脱的重点核心。

“若所有色”只是一个代表，不管蕴、界、处，不管是过去、未来、现在，内外、粗细、大小、好丑、远近……这些，全部都是一样，都要去体会到“无常”、还有“无我”。你体会到“无我”，就能够体会到“无我所”；你能够体会到“无我”、“无我所”，对于外面的抓取，就可以放得下。当你体会到“无我”，对“自我”生命的抓取，就可以完全的放下。

“如是见者，是为正见”是佛陀对“正见”很明确的一个定义，修行就是要去如实深观五阴、六根、六界、身心内外……，一切都是“无常”刹那生灭变异。虽然只是简单的一句话，但却是我们修行说要见法、要开悟、要证果，整个核心都要扣住这里，进而体证“无我”、“无我所”。不要以为这很容易、没什么，此种人都是常把“无常”、“无我”，当做只是一个概念、名相，或是当做口头禅，用嘴巴说而已。如果能够实际去实修实证，十个结一定会逐渐的断除而解脱自在。所谓体证到“无我”、“无我所”，就是十个结——身见结、疑结、戒禁取结……一一破除，有正确的闻思、正确的理解，十个结就必然一一的破除。

（第二节）“当正观察眼无常，如是观者，是名正见”“眼无常”就是指六入处，所谓阴、界、处（蕴、界、处）都是一样，“六界”有时称为“持”，所谓“阴、持、入”都是一样。所谓“阴、持”，“持”就是六界，“入”就是六入处的“入”。

（第三节）“世人颠倒依于二边，若有、若无；世人取诸境界，心便计著”佛陀对世间、对众生看得很清楚，众生、一般人，只要还没有解脱以前，都是在二元对立的世界里面。“世人颠倒依于二边，若有、若无”一般众生就是在二元对立的世界里面，“取诸境界，心便计著”你喜欢什么，就被境界粘著；你不喜欢什么，也是一样被境界粘著。所谓“粘著”，不是说你喜欢的、才被粘著；你不喜欢的境界，一样被境界把你碍著，成为境界的奴隶，就是“世人取诸境界，心便计著”。

“于此不疑、不惑、不由于他而能自知，是名正见”如实去看到世人在二元对立的世界打滚，然后你能够超越出二元对立，就叫“正见”，超越二元对立。“如实正观世间集者，则不生世间无见；

如如实正观世间灭，则不生世间有见”这是非常重要的一段话。“如来离于二边，说于中道”就是超越二元对立，而走在中道上，上次有讲过了，在此就不再重复。

（第四节）对于各种受——苦受、乐受、不苦不乐受，都要去看到它的苦、它的无常，有所求、就会有苦，你就有迎拒。此经文最主要告诉我们：因为你各种感受之后，会有迎、有拒的心，于是你的内心就会绷紧、就会用力，就会被境界所束缚，那个苦就跟在后面。当有乐受的时候，你会抓取，怕乐受消失；偏偏乐受不可能如你所愿，此亦即乐受为何也会产生苦？最主要就是因为我们有得失心、迎拒心。

（第五节）“如日出前相，谓明相初光。如是比丘正尽苦边、究竟苦边前相者，所谓正见”如果一个人真正能够建立起正见，就已经走在八正道上，已经走在正确的解脱道上。

（第六节）“若诸善法生，一切皆以明为根本，明集、明生、明起。明，于善、不善法如实知，有罪、无罪，亲近、不亲近，卑法、胜法，秽污、白净，有分别、无分别，缘起、非缘起悉如实知；如实知者，是则正见”一般佛教都是在讲缘起、缘起法，不错！佛教是很强调缘起、缘起法，但是什么是缘起？什么是非缘起？我们要清清楚楚区分出来。【法义分享】一切以“明”为根本，“无明”就是我们的愚痴无知，对于现象界、万事万物，对我们身心内外的无知，对是非、好坏这些的无知，即是“无明”。

我们修行就是要把心静下来，然后如实去了悟这些实相，一切以“明”为根本，就是把无明、愚痴、无知转换过来，成为“明”、清楚了知。“无明”就是愚痴、没有智慧，“明”就是打开智慧眼，有正知正见，有智慧。所谓“有分别、无分别，缘起、非缘起悉如实知，如实知者，是则正见”这方面的分别是很重要，到后面第25章第六节再讲述。《阿含经》里面99%都是讲述“三法印”、“缘起法”，及分别种种法义，但是何谓“非缘起法”？何谓“非缘起法”？什么叫做“无分别”？《阿含》里面对这些深义所谈并不多，初期《大乘经论》，就是在阐扬《阿含》里面的深义，后面这两点是满重要的。

如果真正脚踏实地的修行，又体证到有分别、无分别，缘起、非缘起，则一切的大、小乘之争，都会烟消云散。不但没有大、小乘之争，也不会有宗教、派系之别，希望大家慢慢去体会、去消化，含意很深！《阿含》的深义，也就是宇宙人生的实相真理，都是要用心灵去领悟、体会，不是用头脑去思惟、想像，更不是用嘴巴讲。真正心领神会，是言语道断，你要体会无分别法、缘起法，一定要先体会“缘起”，才能够进一步体悟“非缘起”。所谓“缘起法”就是“先知法住智”的“法住智”，“非缘起”是属于“涅槃智”。还有所谓“有分别”与“无分别”，“有分别”就是缘起法，“无分别”就是“非缘起法”。

所谓“非缘起法”，因为到现在为止，我们课程大部分都是讲述“缘起法”、“三法印”，“无常、苦、无我”的三法印，都是“缘起法”方面，如果没有好好去体悟“无常”、“无我”，没有好好去体会“缘起法”，没办法真正体证“涅槃”、“非缘起”方面。比如“空”是非常深！非常奥妙！但是“空”的深奥，如果没有透过现象界的这些去观察到，你体会不到“空”的深奥、“空”的奥妙。

举例来讲，我们现在看黑板上的字，或是看什么东西，都是直接眼睛一投射出来，就直接看到目的地（目标），但是跟目的地（目标）之间的距离、那个“空”，你平常却都疏忽掉，平常都没有去注意到、没有去看，我们都是直接一看，就像现在看到后面一张美丽的相片，我就直接看到

上面，这里有一盆树在这里，我们很少去看到我跟树之间的“空”，大家要慢慢去感受、慢慢去看到。还有，你所坐的位置跟喇叭的位置，我们平常都是你眼睛一投射出来，就是直接看到这个喇叭，你现在要慢慢去看到，因为你一投射出来，看到那个喇叭，你是看到有、看到缘起，但是要慢慢看出这之间的空间、还有它的存在，包括这一盆花的存在，是因为有空间，它能够存在。一切的“有”，都是建立在“空”之上。如果没有这个“空”、没有虚空，所有的现象界、万事万物不可能存在，“缘起法”也不会存在。

所谓“空”，你要慢慢的感觉出来，我们比较容易理解的，就是一个空间，但是它不是我们头脑理解的一个“没有东西、死刻板板的”的空间，一个空洞的东西，不是光这样而已。不错！我们现在能够理解的，是一个空间的存在，但是这个“空”，事实上我们所有能够存在，生命能够存在、能够看，也都是因为有“空”的奥妙，这是很妙的！以后大家慢慢去体会“空”的奥妙，因为你能够真的看到“空”，才能知道何谓“无色界”。在禅修里面，一样可以初禅到四禅，然后五定到八定，是属于“无色界”的禅定，但是那是在禅修里面。事实上，你平常历缘对境里面，如果真正觉醒度够，你随时都可以处在“无色界”里面。

现在先看比较单纯的一个“有”跟“空”，像这一张木材材质所做成的桌子在这里，这是一个缘起的“有”，有实际的材料在这边，所以它占有相当的空间，现在这一张桌子所占的地方，我没办法再容下椅子，叫做有质碍的东西——物质，它会有排他性。桌子旁边的地方，就是“空”，它没有排他性，可以容许我的手在这里游动，我要拿一张椅子在这里，一样可以，“空”可以接纳“有”的存在。我们一般一看就只看到这张桌子，但是却没有看到你跟桌子之间这个“空”的存在，还有桌子旁边这个“有”，旁边的这个“无”。这个就是“无”，这个是“空”，要慢慢去体会。

包括老子《道德经》里面都有提到：“有”来自于“无”，“有”来自于“空”。，这个“空”它不是顽空，这样的比喻比较深。具体的空间能够容许我们走动，能够在这里走动，就是因为这里有空间。我能够站在这里，是因为这里有空间，现在先把那个“空”，能够让你这个身体、东西放上去。这个“空”，现在先慢慢去体会到它的存在，能够去看到“空”，我们以前都直接就看到标的物，但是之间那个“空”，我们都忽略掉，现在要具体的体会出来，很重要！

再来，有时候我们到中鼎的顶楼，从比较高处，然后向四处去望，看到广大的空间，有时候到小山上，去看开旷的空间，去感受、去体会那个虚空，它能够包容万事万物，我们平常都只看到“有”，很少去看到“无”，很少去看到“空”。因为“空”，一般的众生感觉度、敏觉度不够，是看不到它的重要。所以，佛陀为什么说你要“先知法住智”？后面你才能够知道“涅槃智”啊！一般人家说如果没有内容的戏，很难演！也很少人会看，大家都要看很有内容的戏，对不对？“空”，看起来好像没就什么内容，但事实上它是最深奥的，然而因为你一开始不容易看到，因此佛陀就讲：要先看到“缘起”，然后你才能够看到“非缘起”。

生住异灭、成住坏空的“空”，是一个形容，形容东西从有变无，它变化的一个过程，它是一个空性，《心经》讲“色不异空，空不异色”，事实上描述整个就是讲“空”的世界，不是空性，“空性”与“空”是不一样。如果深入具体来讲，本意是讲“空”。

所谓“空性”与“空”的区别，“空性”是我们对事情、万事万物，它演变的一个无常性、没有自主，“空性”它是一个形容、一个描述，所有现象界的这些生起，它们都没有自主性，不是我要怎么样、就能怎么样。如果说我要怎么样、就能够怎么样，就可以有一个自主，比如地球要形成，不

是地球本身在决定；比如太阳要形成，也不是太阳本身在决定。恐龙要在地球诞生、出生，不是恐龙在决定；恐龙要在地球消失，也不是恐龙在决定。所以，所有现象界，所有万事万物的本身，它们的存在与消失，都不是自己在决定，包括所有的神、所有的上帝、所有的天地都一样，只要你是众生，众生就是众因缘和合而生，就是没有自主性，都是由大自然整个法界的各种因缘具足之后，它就会产生，就是“空性”一个重要的诠释。

比如无常，当它缘起、缘聚而生之后，一定是无常的生住异灭、成住坏空，一直的变化，就是空性，告诉你它没有一个恒常不变，它不会固定不变，“空性”告诉你它都是这样一直在演变、一直在演变，你没办法让它恒常不变，因此“空性”告诉你，它一直在无常流变、无常生灭变化，就是刹那生灭变异，故而成、住、坏、空，包括“成”到“住”，也是贯穿著「空性」，成、住、坏、空这整个变化过程都是告诉你，万事万物它都是一个空性，都是无自主性，都是无常，叫做“空性”，因此它是对于现象界的一种描述，然后那些智慧者、那些开悟者，他们深观这些万事万物的变化之后，告诉我们一个它的特性，万事万物存在的一个特性。“性空”也是一样，告诉我们现象界所有存在的这些，它的特性就是空无自性。

所谓“性空”、“空性”，都是人类那些智者、开悟者，他们对万事万物深入去观察之后，发现的一个万事万物演变的法则，它的特性的一种描述。

但是“空”就不一样，“空”它是一个法界的存在，它是一个实相的存在，所谓实相，你不要落入有形有相、一个固定物的实相，而是说它是实际的一个存在，讲更具体一点，就是我们现在整个宇宙的空间，无边无际的空间，无边无际的“空”，就是这个“空”。包括你现在所做，你眼前周遭旁边的整个空间，都叫做“空”，故而“空”它是一个实际的存在，也就是法界实际的一个存在。所谓“空性”、“性空”，是因为有“空”，才会产生“缘起有”，万事万物所有现象界的这些存在，才会因为有“空”，《心经》所讲的色、色不异空，所谓的“空”就是这个。因为有“空”，才能够产生“缘起”——现象界的缘起有，实际去观察之后，发现它们的存在都是没有自主，都是无常，都是刹那生灭变异。

所以，这些解脱者、智慧者，他们归纳出一个“空性”、“性空”，今天佛教界一个很普遍的扭曲，很普遍的一个误解，都把“空性”、“性空”，跟这个“空”都混为一谈，以后我们会再深入解析。如果混为一谈，就没办法知道“空”是什么，这个“空”最重要的核心就消失了。当你真正契入涅槃界，真正体会涅槃界，一定要体会到这个“空”，一定要体证到这个“空”，不是去了悟“空性”，这样而已。了悟“空性”、“性空”，这只是见法。，这样知道喔，所谓有分别、无分别，“有分别”就是缘起法、还有“空性”，都是属于有分别。所谓“无分别”就是这个“空”。“缘起法”就是有分别的无常、无我，“非缘起法”就是“空”。佛教有的人很反对我们谈到本体、宇宙本体方面，有的人就很反对，认为佛教不谈宇宙本体，因为他不知道空是什么。

我们曾经播放现代创世纪的幻灯片，要慢慢深入去体会，天文学家认为现在的宇宙是从一个大爆炸开始，但是这只是一个推论，但不是那么单纯，以后我们有时间再讲。在好几百万年、还是很久以前，如果以现在天文学家他们推算，现在最远可以观测到的，是将近一百五十亿光年，现在可以看到边缘的宇宙、银河系，是一百二十亿光年以前的，哈伯望远镜可以拍到，但是不是那么单纯说一个大爆炸这样就解决了？不是那么单纯。事实上，佛教所讲的“空”，它是无边无际，时间是无始无终、无边无际，至于说为什么从“空”里面会产生这些？在上次讲述现代创世纪方面的，有稍微讲过，因为在虚空里面、宇宙里面，它就自然的存有很多能源，当它因缘条件具足的时

候，就会从能源转换极微、极微细的粒子，然后慢慢凝结成夸克，再来介子、质子、中子、电子这些，慢慢的原子就这样出来，然后慢慢形成分子，这些能源物质化的过程，都是能源与能源的转换。

能源的转换，就是《心经》所讲的“空不异色，色不异空”大家仔细要慢慢去看经文内容。事实上，包括整个宇宙、天文方面都有讲，“色不异空，空不异色”，然后又讲到宇宙本体，但是一般人被文字障碍住了，结果把《心经》里面的那个“空”，又落入在“空性”里面一直绕。如果你在这里绕，看不到宇宙的存在，记住！所谓“空性”、“性空”，都还是人类头脑里面的一个哲学名相、一个诠释，是我们看万事万物存在的实性，以它的特性，然后做一个诠释。所以，大家要先体证“无常”，“先知法住智”，然后逐步上来，到后面这些“涅槃智”，大家就可以渐渐体会到。不是说照一般的推论来推论，事实上一半对、一半不对。

（第七节）所谓“正见”有两种，一般就是“世间法的正见”，也就是“世间法的八正道”与“出世间法的八正道”，这里以“正见”标示出来，世间法的正见跟出世间法的正见，在前面的课程也已经讲述过了。

（第八节）“不知清净道，及诸无上净，于余求净者，至竟无净时”“不知清净道”就是不知道解脱道，不知道什么叫做究竟的解脱方法，不知道解脱道。“及诸无上净”不知道修行是要断除十个结、断除我慢；真正最上的清净，就是我慢断除净尽，也就是十个结断尽。“于余求净者”如果不知道什么是解脱道，不知道从内心里面下工夫，向心外去求法，叫做“于余求净者”。如果你向心外去求法，向心外去求净土，到他方世界去求净土，这样“至竟无净时”你在绕个百千万次，也都还在那里绕。

记得好像在1980年，那时候当兵要从台湾移防到金门去，就在移防出去之前，买了一本书“极大与极小”，就是有关天文科学方面的，是探讨现象界的极大与极小，当然那里面都有提到爱因斯坦相对论方面的，里面有一则启示满有意思的，是从爱因斯坦相对论里面，去推论出一个现象，如果人类现在站在地球上的这一点，然后用一支无限、比哈伯望远镜更厉害的无限望远镜，一直看、一直看、一直看……，可以看到无边无际、无限远的地方，你知道在镜头这里出现的是什么？它可以看到无限。当然这是推论，因为现在还没办法发明比哈伯望远镜更厉害的，因为这是从爱因斯坦相对论里面，去推论的一个现象，就是说人类站在地球上，用一支无限远的望远镜，来看宇宙的边际，然后一直看，后来你在这个尽头呈现的是什么？知道吗？竟然能够看到自己，在无限远那一端呈现出来的，竟然是自己后面的后脑袋，你知道吗？你用无限远的一个望远镜一直看，看到后面在那里出现的，竟然是自己的后脑袋，自己的头、自己的背面，这是从爱因斯坦的相对论里面，去推论出来的一个奇妙的世界。

当然这里给我们一个很大的启示，宇宙的边在哪里？你一直去找，找宇宙的边到最后宇宙的极限，宇宙的边就在你的背面，就是“起点就是终点”，当然“终点也就是起点”。每一个点，它是起点、也是终点。在此，去体会一个更深法义：你所能活的，就是当下这一点。极乐世界、净土的边际就是在这里，你能够停得下来，你能够静得下来，苦边、宇宙的边际、苦的边际就现前，净土就现前。我们可以从天文物理方面，爱因斯坦就提出来空间就是无限，无限大就是成立，因此爱因斯坦提出来：空间是弯曲的，事实上我们看出去的，现在举例来讲，因为它是无限，现在我们认为平面，但事实上空间是弯曲，爱因斯坦提出来的是弯曲的。我们看出去以为是直线，事实上

它是这样的弯，但是我们还是以为它是直线，所以当它这样绕回一圈到这里的时候，你还是一样以为是直线，这就是奥妙！

你是直线前进，但是因为空间弯曲，你也一样都跟著弯曲，你也以为都是直线，我们把它穿过去，那个无限就是可以穿越。因为后来爱因斯坦也迷惑住，怎么会这样呢？他也搞不懂啊！所以，事实上包括黑洞这些，爱因斯坦他是推论出来的，他不是证明出来的，厉害就是在这里，事实上他最擅长的就是物理、化学方面，还有数学方面，他去推论、推论到很多奇妙的结果出来，所以到后来他也是很惊讶有这些结果出来，但是他没办法去求证，于是后来的科学家慢慢再去求证，现在你把宇宙这些当作一门学问，在探讨、在求真，你未必会臣服，如果一个科学家，他是以站在我是、我能，认为我懂得比别人多，我很厉害、我IQ180，我各方面都比别人强，我要挑战那个无限，我要挑战那个世界边，我要跟上帝挑战.....，你是带著我慢在求、在知、在证，你们很难臣服的，到最后不是增加很多的知识，不然有可能到最后你是会发疯，因为你不臣服，然后又发现很多这些不是你所能想像的。

事实上，佛陀对这些也都有去求知求证，发现到后来就是无边无际，而且佛陀发现到这些的奥妙，他不希望大家成为天文学家，只是一直在探讨、探讨，但是没有落实回来，看我们内心的苦、内心的不安，你一直要向外去求，一直向外去追，爱因斯坦就告诉你：推论到后来，净土、终点，就是在现在。所以，我们真的可以结合这些，然后再印证佛教里面所讲的很多甚深义。一个阿罗汉没有自我的抓取、自我的冲动，本身没有任何的主宰欲，有关阿罗汉的世界描述方面，希望大家从证初果、二果.....这样上来，你要“先知法住智”，要彻底体证“无常法印”，这一次禅修至少要体证到。事实上，所谓“归零”就是放下一切的压力，比如这个杯子里面的水，我现在跟你讲罗汉果的味道很不错，甘甘甜甜的，但是我有喝到，知道它确实的味道，但是对你来讲，如果你还没有喝到，纵使我再怎么对你来讲，都只是头脑里面把过去的一些知见，然后做一个联想、做一个体会。

所以，不管再怎么样说，你都还不是真正亲自喝到，对你来讲都只是头脑里面的一个知见，叫做还没有亲证。当你真正喝到之后，就“言语道断”，不必说什么啊！你真正喝到，叫做亲证。当你真正体证到“无常法印”，叫做体证。

本来心很散乱，生灭是我们看到现象界的产生之后，再标示一个标签上去，但是本来可以不要的，本来是可以不用的，就好像说没有一些玩具让你玩，你的心静不下来，又会有很多妄念，被很多妄念拉走，因此提供一些玩具让你玩，但是此玩具已经导向你去体悟法，这是一个安全玩具，一个开发智慧的玩具，可以让你玩，又可以让你慢慢开智慧，透过这些让你的心越来越宁静、越纯净了，慢慢的越单纯，后来就体会一个灭。当你越能够稳定下来，再来你连这些都不要，因为当你还在那里灭、灭、灭的时候，都还是在火车后面跑，所谓“即知即灭”，你看到的、你体会到的、你听到的，当下它就消失了，你现在听到我讲话的声音，它都马上成为过去，因缘就一直消失、消失、消失，即生即灭、即知即灭，你知道、你听到的当下，你现在听到我讲话声音的当下，你听到那个声音，它就成为过去了。

如果你去回忆我刚才所讲的那一句话，则我现在当下正在所讲的，你就没有听到。唯有让前面所讲的那些话，流过、流过，才能够清清楚楚听到我现在正在发出当下的声音。对你的苦受、乐受也是一样，当下去体会它，当下的静坐是有内涵的，你是有体悟到法流，你是要体悟法流，不

是“空坐”，你的心是一个明觉。

你有精进的心，但是要真的无所求，要能够归零，身心很柔软，把“自我”交出来，交给法界，把过去的知见、方法，记得！尤其在实修的时候，要尽量把过去的方法，至少在禅修这几天里面，你都要放下。如果你还抓著过去的方法，身、心没办法很柔软，没办法实际去做，你就跟不上来，后面越来越深入，你就没办法去体会了。所以，大家不用怕自己没有基础，就算有基础、也全部都要打掉，要随时归零。

你要真正能够随时归零，才能够见法，不管你是否老参，过去懂得多少，事实上懂得越多，归零的力道要越强，都要活在当下。所以，不用担心自己不是老参，修行打坐基础不是很久、不是很稳.....，其实这些都不是问题，只要有正知正见、身心柔软下来，很快就可以去体悟到法，体证到“三法印”。

“正见者为清净道；正见修习多修习，断贪欲、断嗔恚、断愚痴。若婆罗门.....”这里所讲的“婆罗门”，不是婆罗门教，而是“梵行清净者”、修行人。如果一个修行人、清净的梵行者“贪欲永断”，能够修到贪、嗔、痴断，“一切烦恼永断，是名为无上清净”才是真正最高的清净，也就是贪、嗔、痴的断。把外面环境、房间打扫的多干净，都是次要的，我们内心的贪、嗔、痴能够清净，才是真正的“无上清净”。

第廿章 持戒

第廿章 持戒

有关闻、思、修、证方面，课程一开始就有跟大家提过，佛法不是狭隘的佛教所专有的一个法，佛法是包括宇宙人生、身心内外、现象界万事万物的真理实相，我们只是把身心清净下来，如实去体悟万事万物存在的真面目、本来面目。当你真正能够体悟到它的本来面目——“无常”与“无我”法印，就会从过去在颠倒梦想的抓取里面醒过来。所以，实际的禅修并不局限在任何宗派、宗教里面的，因为不管任何宗教人士，不管任何宗派，不管任何种族、国家，只要没有了悟真理实相，你的苦都一定存在，真理实相就是“无常”、“无我”，所谓的实修实证，就是要去体证“无常”、“无我”，真正去认清实相，就知道宇宙的运转法则，这不是任何人创造、发明的，也不是任何人所能够扭转的，如果没有体道、顺道而行，只是在背道而驰、自讨苦吃而已。当你看到自己只是在自讨苦吃，此时就会心甘情愿的放下过去那些颠倒梦想，这就是我们修行的核心。

（第一、二节）介绍关于为什么要制定戒律？制戒的目的在哪里？详细的经文内容方面，大家可以自己看，于此归纳几点：制戒主要是作为一个团体生活的公约，再来是要做为自我勉励、自我约束的一种规范，戒律的总则是“诸恶莫作，众善奉行”，希望大家不要在戒律上面一直绕圈，否则很难单刀直入、直驱解脱道。以佛陀来讲，最初他是一个人不断在追求真理、追求解脱，一直以生命去修行，当佛陀大彻大悟，了悟宇宙人生的法则与实相之后，出来跟有缘人结缘。所以，佛陀是体悟到法，法就是宇宙的自然法则，然后出来跟有缘人结缘之后，才会有僧团的成立，修行者跟佛陀学习体悟到宇宙的真理实相法则之后，也开悟了、大彻大悟了，然后因为有修有证的人越来越多，于是就有一个团体、僧团就出来，最初只有几十位，再来一、两百位，一定是慢慢增加、慢慢增加。

最初的素质都满高，因为几乎都是佛陀有跟他们亲自来讲经说法、实修实证，当人少的时候，品质都相当好，因为实际的实修方面都足够，一方面他们的素质也很好，最初的小团体、在几十个人的时候，戒律、戒条都还不用很多，最初佛陀跟这些修行人讲的一个总原则，就只有“诸恶莫作、众善奉行”一个总原则。所以，当大家秉持这个，持戒的精神、原则之后，所谓“诸恶莫作”，就是要减少恶缘，“众善奉行”就是要增加善缘，恶缘减少、善缘增加，有益于你去实修、去体证法，因此当初大家要开悟、要见法、要证果，都很快、很快！不啰唆！大家都很快！为什么《阿含经》里面讲述要证果、要证阿罗汉都很快？事实上是大家对于戒律方面，就只是秉持一个总原则，然后做什么事情都是从你的良知理性来做，于是有这样的一种制度，有这样的一个团体，早期的成就很快，但是等到后来人越来越多，几百人、几千人之后，包括团体越来越分越多，必须要制定一些更具体的生活规约，于是戒条方面就渐渐出来。不是说一开始，佛陀就制定了几百条的戒律，你们要来成为比丘，就要受多少条的戒律，一开始没有这样，一开始就是讲一些总则，当僧团越来越多时，然后再看情况、增加一些规约。

（第三节）“我今云何净其初业，修习梵行？”“汝当先净其戒，直其见，具足三业，然后修四念处。……”有人就问佛陀：该怎么样“净其初业”？最初应该怎么样做、怎么样去修？然后才能够修更高的梵行呢？佛陀就说：应该要“净其戒，直其见”，要有持戒的基础，我们讲说戒、定、慧，持戒的基础——诸恶莫作、众善奉行，恶缘减少、善缘增加，这样才能够去实修实证，善根福德因

缘才会增加。“具足三业”善根福德因缘具足，就可以有因缘修“四念处”。事实上，修“四念处”就是要证果、要见法，“戒律”真正的目的，是要协助你减少恶缘、增加善缘，有助于身心安详而修定，进而“止观双运”开智慧。

一个有趣的一种现象，制定一些游戏规则、团体生活公约的戒律，本来是要息诤，但是当佛陀灭度之后，加上部派不断的分裂，戒律反而很容易变成是引发争论不休的源头。所以，戒律本来是要息诤，但是后来却反而变成最易引起冲突与见诤，包括部派的分裂，以及互相批评、攻击方面，很多都是因为对戒律的看法、诠释所引起，很可惜！

（第五节）“云何不善戒？”所谓“不善戒”就是不善行，“善戒”就是善行，“不善戒”就是不善身行、不善口行、不善意行。物主是一个人的人名，“物主！此不善戒从何而生？”所谓“不善戒”是怎么样来的呢？“我说彼所从生，当知从心生”如果一个人的心有欲贪，“若心有欲、有恚、有痴”“欲”就是贪，当你的内心里面有贪、嗔、痴，展现出来的身行、口行、意行就不会清净。如果内心无贪、无嗔、无痴，你的心是清净的，你展现出来的身、口、意行就会清净。

我们一般都只有看到事情、现象的外表而已，很少人能够去看到一个人的心，我们很容易从一个人的外表，就去判断一个人的行为之是非、对错。举例来讲，在1987、1988年，当时我把工作都放下，在台南开元禅学院的研究所读书，有一次早上在打扫环境时，在走道上面有一只蝴蝶，看它还活著，于是就轻轻把那只蝴蝶移动爬到畚斗上面，因为当时是在楼上，想从楼上放下让它飞走，把它放生、让它能够飞走，当我正拿著畚斗往阳台一放，要把它往外面放出去，结果旁边就有一个人走过来了，说：“你怎么在上面倒垃圾呢？”在他的心目中看到的是一幅我在倒垃圾的动作，所以他认为：“奇怪！你这个人怎么这么没有修养？！竟然在楼上把垃圾往阳台下倒！.....”当他这样讲，我才发现“喔！”就跟他讲我在做什么，他才知道“喔！是这样！”这只是一个举例。

我们很多情况都是站在另外那位学员的角度在看事情，而我们看了之后，还好！因为他有讲出来，我有跟他解释，这样才知道嘛！不是他所想像的这样，如果他没有讲出来，就会在他心里面存著一个很不好的印象，认为“这个人很缺德！这个人怎么样.....，这个人怎么样.....，连三岁小孩子都知道，连国小的小孩子都知道不可以倒垃圾，这么大的人了，还这样！.....”我们是不是常常犯这样的毛病？常常是看到一些现象、行为、外形，外面行为的展现，然后就去下判断：别人这样不对，别人这样.....，别人这样没道德，我们常常在犯这样的毛病。所以，当他这样的一个反应，也让我体会到我们众生常常都只看到事情的外表，从一个外表的行为，就来判断别人的是非、好坏，却没有真正去了解，其实人家他的内心是在放生，你却没有去看。这只是举出一个例子让大家参考。

因此，返回来关照我们自己，做事要从我们的良心理性来出发，别人要怎么样看，要怎么样批评、论断，那是随众生啊！随众生怎么样去看，最重要就是出发心，你的动机在哪里，有些时候没办法设想很周到，如果处处考虑那么多喔，变成就会很在乎别人的看法，很在乎别人的眼光，到最后你就不太敢做，因为你很在乎别人怎么讲，你就没办法有魄力，没办法圆满，只要尽力就好。所谓“你做到流汗，别人嫌弃骂得口沫横非”都是没办法圆满，但就是尽心尽力、尽其在我，凭著我们的良心理性去做，别人要误会、别人要怎么样，如果可以解释、我们就解释，如果知道、我们就解释，如果没有、我们也无可奈何。如果他不讲，就凭著他的看法，然后在那里论断，就随缘啦！没办法！

世间的是是非非这么多，就是这样。很重要的一点就是，要回来看到我们常常是凭著看到一个片面的现象，然后我们就下论断，于是还会跟人家讲说：这是我亲眼看到的。其实你亲眼看到的，也常常都只是看外表而以，因此佛陀才讲高标准方面的，“切莫信汝意，汝意不可信，得阿罗汉果已，方可信汝意”就是说不要随便相信你的判断，你对你的判断要保留一个空间，不要认为说“我看的明明就是这样，他就是这样的人... ..”我们太武断的那些论断，很多是错误的，我们没有给自己留有空间，也没有给别人留有空间，这样只会自寻烦恼，增加世间的苦恼，因此对我们的判断，我们要保留一个空间，不要一下子太武断啦！

我们看书本后面“学佛的心路历程”第六点，都是实际经历过来的一些情况，在我大专时期，动态方面则积极服务人群，除了当班代表外，先后担任过校友会会长，学生会主席、毕联会主席，从服务人群中去体悟人生哲学、找寻生命的意义，同时也实际去体悟“名、利”的腐蚀性，也实际去参悟为什么世间人看不开名与利？从领导与服务中，去观察“我慢、我是、我能”，让我对人生哲学方面有很深的这些体会。因为以前当我遇到一些困扰，是否承担或是不承担的时候，我会去请教一些满不错的老师，他们都会鼓励我勇于去承担，鼓励我勇于去接受挑战，因为从实际的服务人群、承担之中，可以体会到书本里面学不到的人生哲学，会看到众生的真实面——“你做到汗流；别人嫌到涎流”，体会这是很正常的现象，后来慢慢对这些众生的实相体会越多，后来就会知道：我觉得该怎么做，凭著我的良心理性去做，至于别人要怎么样论断、要怎么样评论，就随众生、世间因缘，才会慢慢地从八风一吹就动的情况之下，慢慢超脱出来，不然怎么样做到八风吹不动？！如果你很在乎别人的闲言闲语，很在乎别人的评论，几句话就把你打得东倒西歪，你怎么样八风吹不动？！

所以，不要逃避、也不要怕承担，各种的境界都是可以让我们学习，可以让我们成长。戒律的精神总则就是“诸恶莫作，众善奉行”，所秉持的是“良心、本性”，具体的展现是“慈悲、爱心”，有了善缘当基础，就比较容易“自净其意”。一个重要的归纳，只要你是从慈悲心出发，这样大致上就不会错，包括持戒律，或是身、口、意的展现，从慈悲心来出发，一切这些都是为自己，也为众生少苦、离苦。对于别人的判断，我们要保留弹性、保留空间，至于别人对我们怎么样的判断，就随众生的因缘，有则改之、无则勉之。

所谓“自古圣贤多寂寞”，为什么他们多寂寞？因为众生没办法真正了解他，包括佛陀所讲的珍贵法宝，能够真正知道的也不多，以及老子所留下的智慧之言，真正能够体悟的人也不多。

（第六节）是讲戒香为最上。

（第七节）是讲持戒方面，最基本的一些戒条、戒律，比较容易了解，在此不必一一去讲解，自己看了之后，能够做多少、就做多少。【法义分享】众生常会用自己的好恶标准、自己的框框来当标准，然后去衡量别人是否“犯戒”，是否“如法”，那都是无明与我慢。这是我二、三十年下来的一些体会，可以让大家参考，因为看到一般众生常常很容易犯这种毛病，都是用自己的好恶、自己的框框来当个标准，每一个人的内心都有他的框框，每一个人的内心都有他的框框。他是在二元对立的世界里面，符合他所要的或是他所不要的，如果你所做出来的，是符合他所要的这些，他就认为是对的；如果你所做出来的这些，不符合他所要的、他所排斥、他内心所不要的，他就认为你是错的。

我们一般人也是这样，常常是以这样在衡量别人，就像有的人有洁癖，一天到晚就觉得家里

就是要清洗得一尘不染，于是从早起来就很在乎家里的清洁、清扫，如果去到别人家里，就觉得这里有灰尘、怎么这么脏，到处有灰尘污垢，就批判这个人很懒惰，很肮脏、很不负责的，认为别人应该要像他们家里一样的干净，这样才是真正的好女人、好男人……。但是却看不到为了维持一尘不染的情况，常常成为境界的奴隶，然后又以他所乐的方面，然后去衡量别人，这只是一个举例，其他的包括吃素、要不要吃蛋……，都引起很多的争论。如果吃素的人又分做要不要吃蛋，认为说不可以吃蛋，才是真正的吃素；只要没有吃蛋，就是正确的吃素；如果吃素、又吃蛋，是吃到“混蛋”，认为你是吃的不清不净，这样真的是没完没了。

包括说像有一次○○寺与另外一个单位合办，从缅甸请一位禅师到台湾主持禅修，在金山的法尔道场，听说发生一些不是很愉快的事情，算是满严重的国际之间的一种冲突，我们不知道还自以为是，因为在泰国、缅甸、斯里兰卡，包括西藏他们的出家人，他们是荤素不拘，像南传地区，包括佛陀早期他们也是一样过著托钵生活，他们是鼓励不杀生，但是众生供养什么，他们是存著一种感恩、谢谢，回馈世间的心来吃。当然，如果能够素食，他们是以素食为主，像今天的泰国、缅甸、斯里兰卡，他们的出家众是荤素不拘，这位缅甸禅师第一次到国内主持，很不容易过来，因为他在缅甸是一位相当有名的禅师，百般设法让他过来、主持禅七，一个月期间，因为他们在缅甸有吃肉，到这边没有吃到肉方面，结果几天下来身体承受不了，胃很不舒服，身体无法承受，结果那一位禅师就请他的侍从，去买一些肉类回来，到道场里面来煮，结果我们这边负责行政方面的法师就认为他们破戒、没有持戒律，认为这些在吃荤的，不是修行人，当场产生一些不愉快的情况。

负责现场行政运作的法师就认为他们不持戒，算什么法师、算什么禅师，于是就以人家没有吃素、然后否定别人，结果把气氛搞得不很愉快，因为在缅甸、泰国是没有比丘尼制度今天到台湾来，竟然被比丘尼训斥，后来听说他表示：下次不要来了、没有下次了。缅甸、泰国地区的比丘尼制度已经丧失了，他们就只有比丘制度，出家女众就只有八戒女方面，我们没有尊重人家的制度，结果以我们的观念制度硬要别人这样来力行，然后又以我们的制度认为别人没有符合我们这样的制度，做一个很不好的论断，这样引起很不必要的纷争。如果今天你是个大法师在主持禅七，人家是从缅甸来学法，他要入境随俗、遵从这里的规定、规章，但是今天我们是请人家来主持，却没有尊重人家的背景、制度，这样引起很多不必要的纷争、冲突。

在此，一方面希望我们能够多包容异己，尽量不要光是因为符合我们的要、就认为是对的；不符合我们的认定标准，就把他判定是错的，这样都只是在二元对立世界里面，增加不必要的冲突。希望以后国际间的交流，能够尽量避免类似如此情况，大家互相彼此尊重，像达赖喇嘛来台，我们也要尊重人家的文化背景，在西藏地区接触的就是牛群、羊群，所以他们肉食很正常，我们真的要多包容异己。

戒律是用来规范自己，不是拿去衡量检验别人，这是很重要的观念，如果有回来反观、回来内省，会严以律己、宽以待人。如果没有回来反观、照见净化自己，我们常常会严以律人、宽以待己。一般人很容易犯的就是宽以待己，我们要改变过来，戒律是用来规范自己，不是拿去衡量检验别人，要持戒律的精神原则，不要持死的戒条戒相，但是这要有智慧。如果“戒禁取结”没有破除，众生就容易被戒条、戒相所束缚。所以，要证到初果，就要破除“戒禁取结”，并不是说不持戒，也并不是说被戒条束缚住，而是你会有智慧去持，分寸就能够拿捏得准。所以，如果“戒禁取结”方面没有突破，本来戒律是要协助你减少恶缘、增加善缘，如果欠缺智慧，就会被戒律所束

缚、绑住。

戒律本来是帮忙你解脱的，就好像我们在刚种下小树时，旁边用一些支撑木把它捆绑、支撑，这些是要协助这棵小树稳定、成长，但是如果你一直撑住、稳住、绑住为主，后来这棵树会被捆绑住，没办法长大。以佛陀当初来讲，在戒律方面，希望大家真正持到精神的原则，如果要在戒律戒条上面执著，很容易引起不必要的纷争，这样只会阻碍你修行解脱之路，当初佛陀是因为最初大家的素质好，所规定的戒条规律不必很多，只要讲一些原则就好了，如果你真正有智慧，会持到戒律的原则精神，不是说越多越好。

一般众生不容易看到内心的内行，但是很容易从外表、外相检验有没有修行，很多人就从一个人有没有庄严，走路有没有很稳定，出去托钵或是出去化缘，眼睛有没有飘浮不定、东张西望.....来检验。当然，这是学佛修行的过程是不错，但是因为很多人重视这方面，结果误导一些修行人在戒律、在外表上面下工夫，这样很容易误导一些人只看到外表，这样不是很理想。所以，真正重要的是我们要持戒律的精神原则，但是不要光只是死守一个空壳子、一个外表。

另外，戒律、持戒不是做给别人看，这里面除了有自我以外，如果持戒律是要做给别人看，这里面要去看到有名利心在里面。真正要修行，持戒是要减少恶缘、增加善缘，不是做给别人看的，如果把戒律成为是要很注重一些外表，但是没有很重视“出世间法”，身、口、意方面的清净，而只是重视一些戒律、戒条方面，我们要去看这些做给人看的心态、背后里面，是有名利的染著、污染，这样就可以避免。讲这些不是要引起见诤、引起纷争，而是希望大家能够真的去看到，避免我们有染著、有污染，避免有污染而没有看到，因为持戒精严很容易获得名利，我们只能点到为止，希望大家重视解脱的实质意义，要把佛法的解脱道真正走出来，放下一切的名利，持戒就是为了减少恶缘、增加善缘，持戒就是从慈悲为出发，这样精神原则就能够掌握住。

持戒方面，希望是用来规范自己，不是拿去衡量别人，我们真的要有无限的胸襟、无限的雅量，觉得怎么做比较好，自己就这样去做，最好大家能够多包容异己，一方面我们的胸襟、心胸不断的扩展，一方面也可以减少不必要的纷争、纷扰，多包容异己。如果觉得“日中一食”很好，你就这样做，但是不要否定那些没有“日中一食”的人；如果觉得“不持金银”很好，有助于修行，你就这样做，但不要否定到那些有接触到金银的人，其它也是一样以此类推，你觉得说怎么样做，能够有助于我们本身身、口、意的清净，怎么样做有助于我们闻思修证，解脱道能够走得又平又顺，都是以我们怎么样去做，能够真正快速又安全的到达解脱道为主、为核心，对其他的人要多包容、多包容，除非他是你的学生，他要跟你学习，除非他真的有心要请教你，你才跟他讲一些看法、让他参考，不然我们尽量不要去界定别人，这样对、还是错，我们保留空间。

本来戒律就有相当弹性，真正持戒很严谨的人，如果走在“出世间法”的解脱道上，不是在表相上面而已，你是要外表、还是要核心呢？最重要就是要真正契入体会到“出世间法”，佛陀所跟我们讲的：怎么样才是真正的解脱道？怎么样才是真正佛法的核心？如果你没有扣住核心，只是舍本而逐末。不是说持戒不重要，持戒也是要协助你去扣住法的核心，因此但得本、不愁末，并不是说戒律方面就不重要、不重视，并不是这样，基本的守法、守戒这些要有，我们能够做多少、就尽量去做，戒律不要形成是修行上的一个障碍，这样就失去意义。

有关于戒律方面，有时候我不愿意讲太多、太深，因为就算弘一大师，他是一个律师，都很难很难制定一套戒律出来，让人家信服的。再者，真正有严格回来净化自己、看自己的人，他越

少去挑别人的是非。所以，一切是回来反观、净化我们自己，除非这个人他要跟你学、要当你的学生，才去指出他哪些方面要改、哪些方面要修正，不然我们多尊重、多包容。本来戒律就相当于有弹性，最重要我们要看他的心态，而不是说看外表，最初只有制定几条重要简单的一些规约、公约，再来更详细的戒条，是因为有人犯了这些，然后再觉得有必要制定就再制定，很多后来是因为部派又分了之后，因为针对不同的地区、社会的道德标准，然后做一个界定。所以，佛陀有讲说“小小戒可舍”，有些戒律方面是要因地、因时而调整的，对戒方面，我们要持到精神的原则，从慈悲心来出发，大致上这样就不会错，从能够减少我们的恶缘、增加我们的善缘，从我们的良心理性出发，这样就不会错。

戒律是要求我们自己、规范我们自己，不是拿著戒律的尺去衡量别人。如果觉得持这样的戒律，对你的修行有益助，不会形成障碍，这样就去做；如果会有障碍，就像刚才有人提到，在工作、社会活动方面，很多的戒律会形成内心的一些冲突，这方面我们应该以智慧去调整，如此冲突就可以弭平、可以消失的。

有关于戒律方面，除了回来规范我们自己以外，大家在持戒的时候，记得！要抛下名利心，当然也许这一点，在家人可能比较还没有体会那么深，但是像我们这里有人短期出家过的，他们也看到比较多，所以他就体会比较多。所谓“持戒”，记得！不要为了名利。

再举例来讲，有一次我在某个地方，听到几位台湾出家众到缅甸出家、现出家相，然后穿著南传的制服回来台湾，他们就力行托钵的生活，后来一起聚会就在讨论一些心得、托钵的甘苦，由于在台湾要施行托钵制度是很辛苦，常常托空钵是很正常，不然就是人家会给他们钱，因为我们这里认为说供养你钱没问题，但是如果他们受南传戒是不持金银，或是拿了一袋水果，他也傻住啦！不吃不行，要吃又常常都吃那些，于是很多人实行几个月的托钵生活之后，往往不是身体受不了，不然就是常常把胃弄坏了，容易胃很不舒服。当他们讲一些甘苦之后，其中就有一个人就讲说“奇怪！你们为什么要这样坚持托钵生活呢？”其中就有一个人就讲：“要让人家肯定我们修行是梵行清净者啊！”他就想说穿南传迦裟，要力行托钵，讲得也很率直，觉得说承受这些风风雨雨、受这些挨饿，常常把身体弄得很不舒服，这里面竟然有解析出来，里面有要让人家肯定、要让人家赞叹的心态，这样不是很理想的持戒精神。

如果在台湾能够渐渐力行托钵制度，很好！因为托钵方面，本来就是要让出家人、修行人，把各种欲望降到最低，把我慢降到最低，都是要磨我们的我慢。再来，实行托钵跟众生有所接触，让众生有布施的法喜，有这样的一个结善缘，有因缘可以进一步跟众生，做一个法上的布施、法上的回馈。本来托钵的意义，就是要减少我们的我慢，减少对四食里面“粗抔食”的欲贪、贪食方面，都是要减少欲贪，还有降服我慢。再来一方面，因为实行托钵生活，生活可以越单纯，就可以有更多的时间在闻思修证以及弘法方面。

、、、本来制定托钵生活，绝对不是要让人家肯定，认为是一个梵行清净者，是一个修行的圣者，这样就没有掌握到实质的意义。很多情况你要怎么样做，当下用你的智慧去判断，当你很口渴的时候，你要不要喝水，用你的智慧去判断，这样就好了，这没有标准的答案。所以，托钵制度到中国就行不通、无法实践。

第廿一章 守护六根

第廿一章 守护六根

（第一节）在历缘对境中，如何守护六根，才不会成为境界的奴隶？“云何不守护门？”一个人“不守护六根”是什么意思呢？“愚痴无闻凡夫眼见色已，于可念色而起缘著……”“眼见色已”一般众生看到各种境界——现象界的一切人事物，看到现象界的花花世界，“于可念色”于可意境、顺境、喜爱的境界，遇到这些可爱、喜爱的可意境，觉得好的境界、顺境，就会起“缘著”，所谓“缘著”就是爱著、贪著。如果遇到“不可念色”——逆境、不可意境、不喜欢的境界，就起嗔恨；遇到喜欢的境界，就要抓取；遇到你要的境界，就拼命抓；遇到所不要的境界，就拼命的排斥、抗拒、嗔恨。

“不住身念处”没有好好观察当下的身心变化，“故于心解脱、慧解脱无如实知，于彼起种种恶不善法，不得无余灭尽，于心解脱、慧解脱妨碍，不得满足”“身满恶行，不得休息，心不寂静；以不寂静故，于其根门则不调伏、不守护、不修习。如眼色，耳声、鼻香、舌味、身触、意法，亦复如是”其它的六根也都是这样。

所谓“六根”，就是眼、耳、鼻、舌、身、意。所谓“六尘”是色、声、香、味、触、法，一般众生眼睛看到外面的色尘，或是耳朵听到外面的声音，看到、听到好的，就会一直的抓取；看到、听到不好的，就会起嗔。看到所要的境界、就在抓取，看到不要的境界、就起嗔。耳朵也是一样，听到你想要的声音——褒奖你、夸赞你，称赞你很聪明、很能干……，尾巴就翘得很高，你的心就被几句赞扬话语牵著走。同样的，当有人毁谤、批评你几句话，内心传进来不想听的声音，遇到不可意境、就起嗔。我们众生的“六根”与“六尘”接触之后，都是常常成为境界的奴隶。

“四念处”就是让你的身、让你的心，能够回来看你当下的身、受、心、法。一个人的心没有内敛、守护六根、没有修行，常常成为境界的奴隶，“六根”都一直向外攀缘、抓取，然后又被境界牵著鼻子走，“八风”只要有一风，把你吹东、你就向东，于是东倒西歪。修行就是要让你的心，不管面对可意境或是不可意境，都能渐渐做到“如如不动”，所谓“如如不动”并不是麻木、没有觉知，而是不会成为境界的奴隶。如果一个人很在乎别人的评论、评断，你的心没办法真正安止下来；当你静下来之后，又会去抓“谁又讲怎么样啊！我做这件事情不晓得别人的看法是怎么样啊！……”都很在乎别人的评断，你的心也没办法安止下来，没办法有果决的大魄力，因此我们的心常常成为境界的奴隶。

对于修行者而言，何谓“善守护根门”呢？“多闻圣弟子眼见色已，于可念色不起缘著，不可念色不起嗔恚”“不起缘著”就是不贪爱，过去习性会贪爱的“可爱色”，现在已经不会起贪爱了；遇到“不可念色”不可意境，不会起嗔心了。“常摄其心住身念处”因为你的心已经安住在“四念处”上面了，都随时明觉当下身、受、心、法的变化了，所以“无量心解脱、慧解脱如实知”一方面你的身心柔软，一方面你的心胸也是无边无量。如果心胸很狭窄，范围框框很狭小，遇到框框外面的、你就反弹，所谓“无量心解脱”能够做到不受八风吹动，都是要有相当大的心胸。

“无量心解脱、无量慧解脱如实知，于彼所起恶不善法寂灭无余，于心解脱、慧解脱而得满足；解脱满足已，身触恶行悉得休息，心得正念，是名初门善调伏守护修习”。

【法义分享】到达守护六根，已是进入实修阶段。何谓“不守护六根”呢？就是六根接触到可意、可爱之境，就起贪爱、黏著、抓取。六根触到不可意境、不顺心之境就起嗔、排斥、抗拒。如是，身心常成为境界的奴隶，都被境界牵著鼻子走。

什么叫做“守护六根”呢？当“六根”接触“六尘”的时候，遇可意境不起贪；遇不可意境，不起嗔。若有起恶不善法，马上觉察、立即改进。如此，心有所主，不会成为境界的奴隶。是我们历缘对境很能够用得上、也很重要的一章，都是实际上我们修行要下工夫所在，要把这些落实在日常的历缘对境中，修行不是懂一些知见，不是在争辩，而是包括修行的功夫、定力方面，都是要加以检验。你的检验是在哪里？都是在六根与六尘、境界接触的时候，有没有跟以前不一样呢？记得！修行是跟自己比，不是跟别人比，你自己有没有一天一天的成长？有没有一天一天的脱胎换骨？你过去常成为境界的奴隶，现在有没有一天一天的脱胎换骨出来呢？都是很重要的检验。

（第二节）“汝等应当守护根门，善摄其心。若眼见色时，莫取色相，莫取随形好”我们不要只看表相，包括要跟他学的法师、大师、上师也是一样，不要只看表相。真正有内涵的人，往往不会很重视表相的。

（第三节）“我今当说律仪、不律仪。云何律仪？云何不律仪？愚痴无闻凡夫眼见色已，于可念色而起贪著，不可念色而起嗔恚，于彼次第随生众多觉想相续，不见过患；复见过患”“复见”就是说虽然看到过患，但也不能够除灭。“耳、鼻、舌、身、意亦复如是。比丘！是名不律仪。云何律仪呢？”就是所谓的“若眼见色，于可念色不起欲想”不起贪。“于不可念色不起恚想”不起嗔，“次第不起众多觉想相续住，见色过患；见过患已，能舍离。耳、鼻、舌、身、意亦复如是。是名律仪”。

（第四节）“云何不律仪？”“不律仪”就是不守护六根，“六根不知量”到处一直在攀缘，“眼根不律仪所摄护”眼根都是一直向外攀缘，到处东张西望、攀缘，就是“眼根不律仪所摄护。眼识（贪）著色”眼识一跟境界接触，就贪著、黏著，“缘著故”就是贪爱。因为贪爱、黏著，于是就会产生苦受。“苦受故，不一其心”因为你的心被境界牵著走了，没办法静下来。“不一心故，不得如实知见”因为你的心到处在漂浮飘荡，比如喜欢玩股票，你的心就跟著股票而上上下下，你的血压也跟著上上下下。所以，你黏著什么，就会被境界把你卡住、吸引住。“不得如实知见；不得如实知见故，不离疑惑”就没办法离疑惑，因为你的心无法静下来求真求证，没办法静下来如实观，所以你的内心里面有很多的疑惑、疑结，没办法破除，就是“不离疑惑”。

“不离疑惑故，由他所误”因为本身没办法亲证，加上你内心里又有很多的苦，变成去跟随著人、跟随著外境，被盲师牵著鼻子走，你也不知道，“由他所误”就是被一些盲师牵著鼻子走、也不知道。“而常苦住”就在苦海里面浮浮沉沉，就是“不律仪”。

什么叫做“律仪”呢？“眼根律仪所摄护。眼识识色，心不染著”当眼睛跟境界接触的时候，心不贪染，不贪爱、不染著，就会“常乐受住”你的心能够宁静下来，所谓定、静、安、虑、得，有，不会到处攀缘、被境界牵著鼻子走，你的心就能够定得下来，定、静是一个过程，“安”就是进入轻安的阶段，“虑”就是深度“止观双运”，于是就能够体悟、有所得。“心不染著已，常乐受住”会有禅悦，“心乐住已，常一其心；一其心已，如实知见”如果一个人的内心安详、宁静，就不必到处去攀缘；如果你的内心快乐、愉快，可以不必去找电动玩具或是飙车，一直来刺激。

“一其心已，如实知见”因为你的心能宁静下来，你就能够“止观双运”，“一其心”就是你的心能够一心，清清楚楚的活在当下。“如实知见已，离诸疑惑”能够如实观、如实的看，去求真求证，内心里面的凝结就会慢慢破除。“离诸疑惑已，不由他误，长安乐住”因为疑惑的破除是来自于你的实修实证，就不会被别人牵著鼻子走，不会被很有名的大师，人相、我相、名相、大师.....牵著走。“不由他误，长安乐住”一个人不能够如实体悟，如实了悟“四圣谛”，就会像棉花丸这样轻飘飘的，风吹哪里、就吹向哪里。

“不律仪”就是不守护六根，看到可意境就起贪，看到不可意境就起嗔。如是，心常被境界牵著鼻子走而成为奴隶，心静不下来，六根又到处攀缘，如此动荡不安的心，怎么能看到宇宙人生的实相？怎么能脱离苦海呢？所以，一般众生的心，当“六根”跟“六尘”接触，就会起种种的内心觉受，“六识”内心的觉受就会出来了，“眼识”就是由眼根接触色尘，所产生的是非、好坏判断。好的，下一步就贪爱、贪著；不好的、不可意境的，你就起嗔恨。因此，当接触之后，内心就会起了变化，如果一般触到顺境，一定会进一步的起贪爱；如果触到的是逆境，就会起嗔心。不管起贪爱或是起嗔心，你的心都会成为境界的奴隶，就是六根不守护律仪。

我们每一个人都有六根，每天都在跟“六尘”（境界）接触，每天历缘对境所遇到的境界就是“六尘”——色、声、香、味、触、法，就是我们每天历缘对境所遇到的境界，“六识”就是讲我们整个的心理变化、情绪变化，都是来自于我们的“六根”与“六尘”接触，然后产生的顺、逆——贪爱、嗔心。“六识”就是我们贪嗔痴的心理变化、我们的苦受，遇到顺境、就起乐受；遇到逆境、就起苦受，苦受就会产生嗔心，乐受就会产生贪爱，在贪嗔痴里面成为境界的奴隶、起贪嗔，因为众生的痴、无明，对身体的实相不了解，对境界的实相情况不了解，对“六根”与“六尘”两方面，没有如实的了解，就是无明、愚痴。所以，当你遇到境界，就成为境界的奴隶，然后起贪、起嗔，在循环、轮转，就是“不守护六根”。

我们要修行、“守护六根”，一方面了解“六根”——我们的身心，本身就是一直无常生灭变化，而且本身也是缘起。再来，你要看到一切的境界，也是一直在刹那生灭变化，而且也都是缘起，一方面看清实相，当你再遇到各种境界的时候，就会以平常心面对，这时候会以平等心、平常心面对，但不是麻木不仁，不是说没有感情，因为你了悟这些实相。当人家夸赞你好，你知道、也接受，但是不会起贪爱；人家骂你，也可以反省，有则改之、无则勉之，你也不会起嗔心。如果人家骂你，回来检讨自己，觉得自己没有错，一样不会起嗔心，一方面以平常心、平等心面对一切境界，因为无明的众生很容易起嗔、起忌妒心，这是很正常的，当你能够这样“守护六根”，六根——眼、耳、鼻、舌、身、意，不会成为境界的奴隶。

“没有守护六根”身心就随著境界转，成为境界的奴隶。“守护六根”在每一个根、尘接触的当下，都有保持明觉、了悟实相，不会成为境界的奴隶。我们在平常历缘对境里面，都是要实际去练习、实际去应用的。在禅修时，讲述“四念处”是慢慢地把我们的身、受，身心的明觉度慢慢提升，一方面身心提升到越明觉、越敏锐的境界，然后来看万事万物，深度就不一样。在禅修之后，是要实际的检验，不管你的体悟到多深，实际的检验都要是在历缘对境中，要经得起历缘对境的考验。所以，所谓“守护六根”、“不守护六根”，都是在平常历缘对境里面，但是如果如果没有透过禅修实际练习提升，我们的心常常是在比较粗糙的品质。

（第五节）“佛告摩罗迦舅：善哉！善哉！”你问得好，然后佛陀就做一个简短的回答：我们要

做到“见以见为量，闻以闻为量，觉以觉为量，识以识为量”“觉”改成“受”，比较容易了解。“受以受为量，觉以觉为量，识以识为量”经文很简短，但含意很深。【法义分享】“见以见为量，闻以闻为量，觉以觉为量，识以识为量”套上一句话：“三岁小孩都知道，八十老翁行不得”。只要还有贪、嗔、痴，就不可能真正做到“见以见为量”。因为有贪嗔痴，就有“要”与“不要”。凡夫是透过一面弯弯曲曲、凹凸不平的心镜在看待人事物。无意中，加油添醋、扭曲实相，但自己很不容易觉察到，除非你能随时反观觉察。这几行文字虽然是这样写过，但是希望大家能够好好慢慢地去消化，慢慢去体会、慢慢去求证。

代表不同众生的心态，比如实相是一条直线，但是当贪嗔痴重的众生，看到这一条实相之后，在他心镜里面所呈现出来的实相——这一条线，他的弯曲度会跟他内心贪嗔痴的污染度相同，一位已经有修行，他的贪嗔痴程度已经没有像前面这么严重，但是还有，所以在他的内心里面还没有完全的平整，他内心里面所看到的曲线还是这样。一位贪嗔痴止息、内心祥和宁静的人，他能够很如实的看出它是一条直线。实相是这样的线，印在你内心里面所呈现出来的，都是跟你内心的弯曲度是相同的。所以，世间一般众生会争论不断、纷争不断都在这里，每一个人都认为他所看到的是真的，因此不同党派的人，有不同党派的弯曲度，就会一直站在自己的立场，因为他只看到自己要看的角度，不同的人所看的就不一样。但是，不管你再怎么样看、再怎么争辩、再怎么会讲，你所讲的、跟事实上都会有相当大的差距。只要你还有贪、嗔、痴，就没办法如实观。

真正如实观的境界，心是没有贪嗔痴、平静的，才能够说真正做到如实观。如果实相本身是弯弯曲曲的，对另外弯弯曲曲满严重的人来讲，他可能看起来频率跟他很相近，于是他就觉得这是他所要的，就像情人眼中出西施，找一个频率比较相近的，频率比较可以起共鸣的。事实上你找的，是跟你内心弯曲度比较相近的，看起来就好美，情人眼中出西施就是这样。但是，对这一位没有贪嗔痴的人，他看出来你是这样一条线，一样跟你一样相同的一条线，你怎么样的弯曲，我就看出怎么样的弯曲。但如果跟这一位来讲，他看出来也是这样一条线，事实上因为他本身看不到自己内心的弯曲，所以他看起来刚好是符合他所要的口味。事实上我们画是这样，如果他的理想世界是这样的一条线，可能呈现出来感觉的就是这样一条线，他的梦幻世界就会出来，而且我们一般人很容易听话都只听到前半，然后后半就自己做文章，很容易犯的毛病，只是听到前面，然后就说“我知道了！”，但是后面往往都是自己在做文章，身、口、意一直冲动。

如果一个人外务多、心散乱，或是心常向外看，常挑剔别人的毛病，这样心很粗糙，就没办法看到自己的贪嗔痴。“守护六根”一方面让我们减少不必要的攀缘，减少不必要的外务，但是绝对不是消极、不是逃避，该做的一定要去，因为你承担每一样，觉得该做的、你去承担，每一件事情都是可以修行，可以见法、可以体悟的。

【幻灯片】

刚好这个月发生三次台风，于是做一些剪辑，里面有一些启示。第一个就是尤特台风，上次报导的时候是方圆七百公里，二十年来最大，气象局发布台风警报，而且全台都要严加戒备，几乎全台都已经准备好了，大家的警觉性都很高了，结果后来这一次台风怎么样呢？从南端这里慢慢走过，对整个台湾没有影响，你看尤特暴风圈是二十年来最大，方圆总共有七百公里，大家都已经准备好了，结果它后来没有入侵。这是尤特台风前一天，我们整个台北的情况，因为没有完全进来，我们台北是边缘，整个台北一样风雨很大，这是在前夕，台风边缘，一方面我们先来看一

下整个大地，地、水、火、风的这些变化，无常刹那生灭变化，风云变色、风云变化，我们平常在台风来袭，都躲在家里面、很少出来，看实际台风的情况，为了拍摄这些资料，是冒著风雨拍摄这些让大家看看，整个大地的变化、云层的变化，刹那刹那生灭无常。

这是尤特台风的前一天，整个风云的变化，还不是说前天、而是当天，是当天比较早的时候，当天的傍晚，本来是预定晚上的时候会过来，结果后来没过来，这整个一些风云的变化。它行径动作都很快的，因为平常台风来的时候，大家都是在挨打这样，很少去看到它整个的风云变化。这是尤特台风，那一次没有过来，后来隔一周，“轻台谭梅可能今晚登台”，而且气象局发布的时候，报纸上都只有小小的一个角落，包括新闻气象方面也都一样，报导很小的一个角落，它不但报导是轻台，还有加上报导说迷你型，轻台、又是迷你，电视、报纸对这方面的报导都认为：没有什么！前面那么大的尤特台风都没有进来了，也没有什么动静，大家变成说对这方面就很轻视它。

结果.....哇！你看一夜之间谭梅发威，高雄狂风暴雨，大高雄三个多小时降雨量三百多公里，破两百年来的纪录，几乎高雄市区的地下室全部都淹水，有的高雄人打电话跟我讲说真的好可怕，下雨就像倒水、一直倒这样，三小时竟然是下了这么多雨，破了两百年来的纪录，整个大高雄的恶梦，两天的雨量破四十年的纪录，整个大高雄地区都是汪洋一片，根本都是措手不及，因为气象报导也没有什么，风也不会很大，结果竟然好像虚晃一招，完全在不戒备的时候，啊！狂风暴雨，所以“抢救大高雄”，“港都人的恶梦”，结果气象局人员挨轰，被人家骂了，不是说小台风吗？不是说迷你型吗？怎么会造成这么大的灾难呢？一夕降雨量这么大的，为何没有对高雄县市发布陆上警戒呢？气象局人员也是都搞得一头雾水，怎么会这样？我也不知道！都失算了！前面的报导得那么大，结果没有进来、又被人家骂，就在那里喊“狼来了！狼来了！”结果没有进来，变成另外一个比较小规模、迷你型，变成越怕、越不太敢报导，竟然酿成罕见风雨分离，专家看走眼，“谭美分身肇祸”，而前面的尤特脱轨演出，气象局分析好好的轨道，它就脱轨演出，让气象局也头痛。

这一次的桃芝台风又是这样，本来我们上个礼拜停课，休息一周，因为气象报导都是说这一次是冲著东北部、北台湾而来，所以前一天在南投、嘉义、台中那边，都没有宣布说要停课，但是我们台北县市早就已经发布停课，尤其汐止的人已经在胆战心惊，因为前几次的下大雨淹大水，而且这一次的报导又是说云层的构造非常密，预估会下大雨，雨量会很大，台北整个地区方面都已经进入戒备战备，汐止人更是，大家都这样尽量去准备，结果这一次预定的路线，它又没有这样过来，刚好这一天的前一天是礼拜天晚上，礼拜六那一天就是到南投去跟一个团体上课，上完课之后，人家才告诉我说有台风的消息，然后隔天早上他们确定已经有发布海陆台风警报，但是它可能会向北方面的，南投当地有一个人就跟我讲，我们南投不错，好山好水在南投，除了上次的大地震以外，南投台风扫不到啦！因为都被中央山脉挡住，说台风要来，我们这里的天气这么好啊！也没什么啊！都很平静啊！

但是那时候听听，我是觉得保留，然后我没说什么，本来那一天是想在日月潭，在南投附近要拍一些幻灯片，但是后来看看，一方面觉得天气也不是很理想，一方面觉得情况不是很对劲，不能够掉以轻心、大意，于是我想说还是提前上台北，于是在礼拜天那一天十一点的时候就离开南投上台北，结果上台北之后，因为台北已经宣布星期一放假，我们也是在家里等著台风过境，结果隔天就发布整个花莲、南投地区灾情惨重，好几个村庄在一夜之间都夷为平地，不只夷为平地，

都埋在土石流里面，这是第一天的报导，桃芝夺走四五十条人命，一百五十人失踪，事实上失踪里面的百分之九十五以上，都是埋在土石流里面的，事实上死亡的很多，哇！整个土石流的这些，桃芝重创全台。本来是豪华的住宅，一夜之间，整个土石流，土石流比洪水还更可怕，整个那个冲击力更大，如果是光是洪水，你还有可能像岳飞一样坐在水缸上漂流走，还有存活的机会，而且冲击力还没有像这么大，土石流非常可怕，花莲两个村庄全部都不见了，整个村庄都埋没掉。

土石流毁村埋屋，有这么多人下落不明，事实上大部分都是被埋在地底下，我们来看灾变上方的林班地，遍植槟榔树，这是灾变的地区，这几个村庄都被冲掉，土石流是从上面流下来，都是种槟榔。在几年前就有专家已经在警告，我们的山坡地很多都种植槟榔，槟榔对水土的保持是很不好的，很容易发生土石流崩裂的山崩，但是一般众生利益所薰，种这个有钱可赚、比较好赚，哪管你那么多！当我在1993年有一次到阿里山，沿途这样坐车上山，那时候也很感慨，这么高的山上，结果种的不是槟榔树，就是茶树，这些对水土的保持都很不好，除了玉山、阿里山以外，有一次又走中横路线也是一样，山坡地的开发过度，槟榔树、果树、茶叶，真的开发过度。像以前我在大专高中的时候，曾经上嘉义梅山后面的太平山，整个森林林叶茂密，都是森林，但是当我十年前再走一趟那一条路的时候，发现整个景观都完全改变了，都是槟榔树，那时候一方面有点痛心，觉得我们众生一直在吞噬掉大自然的资源，让大自然的林地越来越少，觉得这样下去，迟早灾难一定会发生。

众生一直吃、吃、吃，把大自然的林地也都吃掉了，所以那时候就觉得说，如果政府再这样放纵下去，迟早一定会产生很大的灾变，政府就是放纵著人家一直在过度的开发山坡地，除了这些以外，还有很多的佛道寺庙、道观方面，又是在高度的山坡地上面大肆的开发，都是让整个山坡地一直被侵蚀，我们以为是大地反扑，以为是大地在报复，事实上不是大地在报复，而是众生滥垦、开垦过度，你吃掉大自然的自然资源，结果当下大雨的时候就这样。所以，这些灾难、灾变，都是因为我们众生没有好好去珍惜大自然的资源，而过度的开发、过度的滥用，导致一下大雨就是这样灾变不断。

你看警车出去巡逻，被土石流一冲击，根本都来不及逃、没办法逃，滚滚土石流，当我们看这些，一方面也要好好珍惜大自然的资源，好好跟我们大自然和谐共存、和平共存，人类如果没有好好珍惜大自然的资源，就会自食恶果。这讲说大地反扑，但不是大地的报复，而是众生没有好好的去珍惜，开发过度，放纵著滥垦、滥葬，放纵著不断种植槟榔，结果导致水土没办法保持，这样一下大雨，本来是一条小溪，这是人家的村庄，结果一夜之间，整个全部都变成土石覆盖，至少十公尺厚度，他们挖了好几公尺，都还挖不到尸体，至少有挖五公尺下去，都挖不到尸体。如果我们的四种食一直吃、吃、吃，欲望过度、不知节制，就会一直吃，吃掉我们的山河，吃掉我们的国土，吃掉我们的大自然资源，吃到最后就是这样，看著家园竟然成为一片的土石覆盖，怎么样的感触？滚滚洪流，无奈天人永隔。

这一次桃芝警报解除，但是气象预报又挨轰，这是气象局的预报中心主任，本来预测是向北上来，台北北部这里已经准备好受挨打，结果它竟然没有按照预定的路线，然后从花莲、南投这里上来，导致南投又产生很大的灾变，登陆地点又差这么多，当然他们认为说已经很准，但因为这一次酿成大灾难，有很大的土石流灾难发生，所以气象局方面，包括前几次的误差报导，导致气象局一头雾水。从这里大家有没有体会到、要分享的哪一点？无常、缘起，大自然的不可预测……。

气象局都是用现在最尖端、最好的科技，包括卫星整个追踪、监控、报导，认为说事实上气象预报比一般的神机妙算，都已经很准了，但是这三次等于好像专门针对气象局，所谓“人算不如天算”，你把我算得好好的，我就偏偏脱轨演出，当我看这三次的脱轨演出，我自己也很多的体会，如果你慢慢去体会，你会去体会我是、我能、我慢，当你面对大自然这些，你会渐渐的降服。如果你越是展现我是、我能、我慢，大自然会启示会告诉你，是你厉害、还是我厉害？当你的我慢越产生、越大的时候，大自然都会启示你、告诉你，是你厉害、还是我厉害？所以，你慢慢去体会这些，我们很多的我是、我能、我慢，会渐渐降服。

曾经有一位朋友夫妻，先生讲以前年轻时代都认为自己很聪明，他也认为自己很聪明，赚钱好像赚水一般，因为做事情也都很顺利，当然他也很拼命在做，很拼命在创业、工作，所以做得很顺利。但是当他发现事业有成，各方面很顺利的时候，他的身体却一天一天的恶化，他以前很不服输，因为他认为以前的IQ的测验都是130，就是满不服输的心态，但是后来经过生病的折磨之后，慢慢、慢慢的我是、我能、我慢，才渐渐地降服，才渐渐地柔软。所以，这方面我们要去体会，往往都是要很多的逆境，很多不可意境、逆境的磨练冲击，我们的我是、我能、我慢才会降服，因为像他有走过这样一些心历路程，当我们在跟他谈比较深的法义时，他的体会反而很深、很快。所以，我们就是要到要从“不知不觉”，提升为“后知后觉”，再渐渐提升为“先知先觉”。

以南传地区来讲，他们修行、打坐的地方，大部分都在树下，像我上次到泰国几个道场去参访，他们都是住在树下，一个人一间的小茅房，大家是真正修行人，跟大自然和谐共存、和平共存、和谐相处，真正修行要跟大自然溶为一体。他们都是能够伤害树木越少越好，保留树木，保留森林资源，曾经看过一条走的路、然后中间有树，有一棵树还留著，因为这个树在这里，他们一样绕旁边，这棵树一样留著，让它能够继续存著，不是说阻碍到、砍掉，不是这样啊！所以，我们要学习著跟大自然和谐共存，以后如果说台湾有这样原始修行的地方，伤害大自然要越少越好，尽量保持大自然的资源，然后跟大自然和谐共存，我们要回归大自然，跟大自然和谐共存，有时间多接近大自然。

介绍我们人跟大自然的亲密奥妙关系，请珍惜用水、爱护大自然，我们要爱护大自然，因为我们的整个生命，全部都要仰赖大自然，我们整个的生命所需，全部都要仰赖大自然。如果我们破坏大自然，就是破坏我们生存的空间；能够珍惜大自然，我们生存的空间，就会跟大自然和谐相处。

上次有提到请缅甸禅师来指导禅修事件，后来发生一点不是很愉快的误解，要补充说明这件事情因为是由国内几个单位，大家在联合办，没有找到适当的场所，后来到金山借用场所，所以这件事情对金山提供场地的单位来讲，完全只是单纯的提供场地，他们没有参与这整个的运作，所以这件事情对他们来讲是无关的。有关慈莲寺部份，虽然有参与这一次的工作，但是事实上慈莲寺他们是参与一些经费方面的资源，实际的整个工作的运筹、进行、规划，慈莲寺并没有实际的去参与，所以这件事情慈莲寺也都是事后才知道。上次有讲到这方面，事实上我们没有指责、也不希望针对任何人去指责任何人，而是希望藉这样的例子，让我们能够大家打开心胸，打开我们的界线，能够包容异己，你觉得怎样做比较好、可以，你就怎样做，但是我们尊重异己，尤其是在国际交流的场所，更是需要多尊重不同的文化背景。

包括说佛法，我们在南北传的流传过程，已经有很大很大的差异，今天南北传要交流，大家更

需要有开放的胸襟，能够包容不同的见解跟戒律方面的观念。所谓持戒与守护六根，都是要求自己，不是去要求、规范别人。

第廿二章 三妙行——身、口、意柔软

第廿二章 三妙行——身、口、意柔软

所谓“三妙行”就是身、口、意，最重要是身、口、意柔软。“行者，谓三行——身行、口行、意行”“出息、入息名为身行”“出入息”是属于“身念住”方面，身体方面的“有觉、有观名为口行”有觉、有观，这里的觉、观，就是有寻、有伺的意思，这是属于口行。事实上，在讲话之前，我们在头脑里面，都已经有些言语了，所谓的觉、观，它比较微细的，虽然外面的声音还没有讲出来，但是事实上你的头脑里面、内心里面是已经有在讲话了。所以，这里有讲口行、有觉有观，是讲说内心、头脑里面的言语喃喃咕咕那些。

“想、思名为意行”所谓“想、思”，又是更微细的念头、起心动念。更微细的念头、叫“想、思”，它是属于“意行”。“何故出息、入息名为身行？”“出息、入息是身法，依于身、属于身、依身转，是故出息、入息名为身行”如果你的身体很浮躁，你的身体很粗鲁，或是说你现在刚运动、跑完五千公尺下来，出入息一定会很急促、很快，所以出入息是随著我们身体而转、而变的。“有觉、有观故则口语，是故有觉、有观是口行”有觉、有观，就是内心里面、脑中的言语、喃喃咕咕那些。“想、思是意行，依于心、属于心、依心转，是故想、思是意行”。

一般讲说修行，不是说越修越行，很多的修行都是越修越厉害，越修我越行、越厉害，因为我有时候也会遇到这样的人，要来比较、要来比剑的。如果修行不是让你回来反观，照见到身、口、意是不是柔软，不能够在历缘对境里面，看到自己有没有贪嗔痴，这样的修行有需要重新检讨。但是他怎么讲呢？“啊！那是不重要的，那是方便法而已啦！我们讲最高境界那些，不需要这样啦！”我就跟他讲“看你个人怎么样认为嘛！你如果认为这样好，那你就继续嘛！”我是觉得说修行是要一步一脚印、脚踏实地，事实上真正修行就是修正我们的行为，因为我们平常都很冲动，所谓的修行就是要修哪些行呢？因为我们平常这个心，都是一直在冲动，我们本来的身、口、意都一直在冲动，修行就是要修我们的身行、口行、意行，我们平常的身、口、意都一直在冲动，抓、绷紧都是，今天修行就是要回来看到我们的冲动，然后让我们的冲动能缓和下来，让我们的行为跟讲话都能够缓和下来，我们的身、心会展现出一种安详、柔和。

记得！修行就是修这些身行、口行、意行，让我们这些身、口、意，能够缓和、安详、柔和，身行、口行、意行这三种，它的粗细跟关联度是怎么样呢？身行、口行、意行，哪一种在先？意行，再来是口行。实际上，这三者的展现，是身行在先，然后再来口行，再来才是身行，现在我们微细的念头、起心动念，已经是明显的念头，内心里面的语言喃喃、抱怨，已经是付诸实际行动。举个实际的例子，现在假设朋友侮辱你、骂你、责备你，这时候你内心里面起了一些不愉快的念头，已经开始起一些不可意境的念头出来，所以你已经开始在酝酿了，然后再慢慢嘴巴里面就开始准备，内心里面就开始喃喃咕咕，再来你就会用嘴巴骂，如果这还不行、还不能解决，就会用手打。如果以犯罪来讲，这三种的严重性，到这里都已经算满严重了，为什么你会到这么严重的情况？因为在前面这里不能解决。

修行事实上是在这里、从这里就消化了，但是一般没办法，然后内心里面接触到境之后，马上就冲到口行、意行，开始用骂的、用争吵的，争吵之后不能解决，就开始动作、打架。所以，事实上是这样，意行、口行、身行，我们修行就是第一个要先能够看到身体的动作是不是粗糙？因

为这算是很粗的，这是细的，这是更微细的，你粗糙的冲动、我慢，能不能看到？这里你要能够看到，才能够看到细的这些我慢冲动；这些你能看到，才能够看到更微细的念头、起心动念。内心里面微细的波浪起伏，你就能够看到。禅修就是要让大家有机会能够宁静下来去看到，尤其是要从“意行”里面就要能够看到，因为这算是更微细的，透过几天的禅修，大家能够进入到更微细的心灵品质，然后去看到我们微细的“心行”，当他展现出来这些，你就更清楚地可以看得得到。

【法义分享】“修行”就是修身行、口行、意行。“身行”是指我们身体的动作，包括出入息；“口行”是指言谈、说话，“意行”是思想、念头。凡夫的身、口、意都是不断的冲动，很难停得下来。或是在禅修的时候能缓慢下来，但是一出禅修区，又是不断的冲动，或是有些世间法的修行是越修越厉害，修行是越修越行，都是背道而驰。你能不能在历缘对境之中，把讲话的速度慢下来？我们实际都可以去检验，也可以实际去应用，在修行方面也很实用，希望大家能够好好落实在平常历缘对境展现。

能否在历缘对境中，把讲话的冲动速度慢下来吗？能听到自己讲话的音调高低与声浪起伏吗？能觉察到想讲话的冲动与冲动背后的我是、我能、我慢吗？有看到手脚、身体动作的急躁与轻浮吗？能缓和下来吗？有看到思想、意念的冲动吗？当我是、我能的慢心、贪心、嗔心升起之际，能觉察到吗？能停得下来吗？这几个问题都是很重要的。

修行，如果没有好好把这些实际去检验、实际的应用，跟“出世间法”的解脱道，还有很大的差距。所以，我们要在历缘对境，能够随时回来看到我们平常走路的时候，都是走得很快、走得很快，一直急著要去办什么，急著要去做什么，就是那种赶集的心。现在能不能把脚步缓和一下、慢一点？再来，我们平常讲话的时候也是一样，都是急著要表现，然后急著囉哩啪啦的一直讲，冲动相续都很快，这也是很重要、随时都可以去修正的，能不能把讲话的冲动频率减缓一点？能不能在你跟人家讲话的当下，清楚听到自己讲话的声音，这一点非常重要。这是真正修行的功力，这是修行功夫的展现，因为这就是明觉度，不是说在那里禅坐、看佛性，看到什么、看到什么性，那不是重点。

重点就是要能够去明觉到身行、口行、意行，然后让它缓和下来，过去都已经过去，没关系！从现在归零，从现在开始，你在历缘对境中，跟家人讲话、跟朋友讲话，跟上司、跟部属讲话，一样每一个当下，都能够清楚听到你讲话的内容、声调，讲话有冲动，也知道现在讲话在冲动。讲话声调的高低，要能够听得到，再来就是要更微细去看到，我在讲话的当下有没有我慢？背后有没有我慢的心态？这一点要去看到。因为我们常常在讲话的当下，背后有我慢不容易觉察；再来背后有不如实也没有看到，或是我们在讲话里面，有扭曲、有染污，有贪、嗔加在里面，有加油添醋……，如果没有相当的一种明觉度，我们都不知道、也不以为然，甚至也会为自己的染污，加上一些合理化的解释，这方面都是修行的功夫，都是要我们如实回来面对自己，所谓“至人只是常”，能够返璞归真。

平常就要去看到我们讲话背后有没有扭曲？有没有染污？因为有这一层的功力，才有可能到达“至人”，才有可能返璞归真、成为真人，修行都是要成为一位真人。当机缘不成熟，可以保持“圣默然”、保持沉默，但是我们不要自欺欺人，不要去扭曲、染污，不要去加油添醋，或是背后有私人不良的动机、企图，然后又不承认、不以为然，这样就会失去真朴、失去纯真，就不可能真正做到真人。

打坐、禅修、四念处，以及种种修行法门，除了静下心来去深观法义外，目的是要用在日常生活、历缘对境中来现观种种冲动与我慢，检验是否真的“知行合一”。我们在历缘对境的时候，去看到身行、口行、意行的冲动，就是当下见法，保持你的明觉心在当下，当下你有看到，保持明觉心在当下，才能够看到身行、口行、意行的冲动，有没有贪嗔痴，才能够看得到。修行就是在历缘对境每天都可以去看到，如果有这些，我们就调整、修正，就是真正的修行。所以，若是真的在修行（不是光用嘴巴讲），行者的身、口、意冲动，一定会透过现观而缓和下来，不是刻意的很慢很慢，而是明觉正知、柔和安详，没有冲动急躁。当身、口、意渐渐柔软下来，“我慢”也会因为透过现观、反观，净化而渐渐淡薄。这方面很多都是我们修行上一个很重要的转捩点，修行不是在展现我越来越厉害，能够实际应用出来，真正步上解脱道的“三妙行”就会出来。

所以，“三妙行”是怎么样呢？为什么称做“妙”？为什么叫做“三妙行”，向初果、证初果，就要慢慢展现出“三妙行”，而“无为”是阿罗汉。我们本来的身、口、意，都是一直冲动，现在透过修行、透过现观，我们的身、口、意，展现出一种柔和，展现出一种安详，然后你的身、口、意，就是形成一种美妙，但不是一般世间美丑的美，而是说他身、口、意的冲动，原来从粗糙身、口、意冲动的那种行，转变成一种柔和，所谓“美妙”是柔和、安详的意思，因为透过现观，身、口、意就会展现出柔和安详，跟一般人就会有所不一样的地方，遇到什么样的境界，也比较会老神在在这样。

一个真正走在解脱道上的人，他的身、口、意有现观之后，一定会自然的缓和柔软下来，展现出一种祥和、一种柔和、一种安详，就会自然展现出一种自然朴实纯朴之风，于是会把这一股气氛，给有缘人看到这一种安详，在经典里面一样有提到，有些人看到佛陀的弟子，展现出安详柔和的身行、口行、意行，然后就问说“你的老师是谁？你怎么能够展现出这样一种安详的气氛？”有听过这样的故事？都是因为透过有修有证，然后身、口、意自然展现出安详，如果你的修行没有体会到法，刻意的身、口、意的缓慢，会形成一种僵化，形成一种造作，那一种妙、那一种柔和，就没办法展现出来。所以，一个人有没有见法，一看就很清楚了。你的内心安不安？一看就知道啊！你的内心有见法，内心的安，一样柔和、安详，包括“意行”的安都是啊！

（第二节）最主要就是讲一个人用种种武力来防卫自己，都没有用啊！最重要你要自我防卫，就是实修“四念住”，还有把“三妙行”做好，这样才能够真正的防卫自己，能够累积各种的善缘、减少各种恶缘，这样对你的修行会有很大的益助。

（第三节）是有关于修行的次第，“具善人已，便具亲近善知识”然后下面就可以以此类推，就像骨牌效应这样，当你有具备前面的正知正见，后面的这些就会陆续的跟著出来。“便具护诸根”当你有正确的闻思之后，就会来到“守护六根”，守护六根“便具三妙行”，所谓“守护六根”就是你在历缘对境的时候，六根的冲动已经有认真在看，自然身、口、意的展现就会柔和。“三妙行已，便具四念处”在历缘对境的时候，你都有在检验、在应用，实际在深入四念处、禅修的时候，就更能够深入，更能够体证、见法、证果。所以，“四念处”要修得成功，平常闻思、实修，都是要在平常历缘对境的时候，已经要开始在应用了，不是说等到禅修的时候，才是真正修行，不是这样。在平常就慢慢已经在应用、在加温。“具四念处已，便具七觉支；具七觉支已，便具明、解脱”就是修行的一个过程。

六根与身、口、意“三妙行”，两者有什么不一样的地方？我们平常是透过“六根”向“外六境”，

就是“六尘”攀缘、接触的，所谓“守护六根”，因为我们“六根”是向外接触之后，在接触的当下，你就要能够守护。身、口、意“三妙行”，是你有这些功夫之后，再来是向外展现。所谓“六根”向外接触，事实上反过来是“六尘”跟我们的“六根”接触，其实是境界到我们的内心，境界流入我们的心。在境界流入我们心的当下，就要能够去看到我们“六根”有没有守护。所以，“六根”与“六尘”接触的当下，事实上是各种境界流入到我们心来，身、口、意的行呢？是当有这些境界流入、进来之后，你下一步就会采取行动，因此这是一种实际行为的展现。前面有先“六根”的接触，后面才会有身、口、意的行为展现，这是实际上要做出来的。就像前面要开始搜集资讯，再经过一些判读、解读，后面这里就会展现行为出来。所以，修行就是前面接触的当下，你就要能够去看到，再来当你能够看到时，身、口、意就能够展现“三妙行”，他就会柔软。

（第四节）讲述关于修行的次第，如果一个人没有惭愧心，他就会不恭敬，“不恭敬故习恶知识”所以常会“求人短”，“求人短故不信”，比如前面这一位从别人那里听到，当然也有看到这本书，然后打电话过来讲一些问题，就开始要比较、要较量，当我稍微跟他回答一些问题，他就说：不是这样！不是这样！”，我就跟他讲：“如果你真正要了解，必须多看佛教历史方面”他认为：“佛教历史不重要，是小学生在读的，那是祖师禅”我跟他讲：“不是这样啦！”因为他认为自己是一个已经有相当证量的开悟者，于是我跟他讲：“如果你要跟我互动、希望听到真话，我希望你能够学习著归零，否则还是存著原来的观念、知见，我们没办法沟通、没办法互动，这样因缘不成熟。因为我跟你讲什么，你就是还是存著原来的观念在下论断……”就会有“常求人短”的心态，因为凭著很多过去的知见，认为他修行境界很高，他已经开悟、已经怎么样了……。因为他讲的那些、我没有肯定他，反而跟他讲：“如果你要这样认为，只会耽误你自己迈向解脱之路，如果你愿意的话，就是要学习著归零。如果学佛一开始，惭愧心、柔软心没有出来，却要在那里较量，这样要重新检讨”。

所以，“无惭、无愧”就不会有恭敬心，就会去“常求人短”，因为你的心是想要透过修行越修越厉害，然后到处去跟人家展现自己的修行很高、很厉害，这样都是不正确的。如果一个人能够有惭愧心、“不放逸”，就会“恭敬顺语”，真正要解脱就会遇到善知识，走在正确的解脱道上，就会回来内观，身心渐渐地柔软，于是不会去“求人短”，不会跟人较量高低。记得！我们修行不是在跟别人比高比低，是在跟自己比；修行不是去跟别人比，也不是要你去跟某某大师、某某偶像比较，修行就是如实闻法之后，回来反观自己，一方面能否看到每一次的闻、思、修，让自己有不断的脱胎换骨，看到“昨非而今是”。如果听闻一段期间，还没有看到过去的知见不正确，没有脱胎换骨的感觉，表示很多还停留在过去的知见里面。

事实上，修行是随时回来反观照见，让我们的知见从原来的框框里面，不断的跳脱、不断的升华，让我们的知见、让我们的视野，超脱过去的框框，来到跟解脱者、佛陀他们相同的视野、相同的世界、相同的胸襟。所以，修行不是去跟别人比较，而是跟自己比较，看自己有没有不断的成长、脱胎换骨？所以“不求人短”，因为你会向内反观看自己，“不求人短故生信”，为什么“不求人短”就会“生信”呢？因为你的心宁静下来、有活在当下，然后认真去闻、思、修，因此就能够体悟到法。

【法义分享】整个解脱道次第都是环环相扣，都有前因后果。只要能脚踏实地、实实在在的依法次法向而行，要见法、断结、证果、解脱，那是不待时节，随时都有可能。最大的问题是：“我慢”梗阻作祟，要归○而虚心学习，谈何容易。

（第五节）这一节是叙述佛陀跟鬘发目犍连的一个对答，鬘发目犍连不是大目犍连，这是另外一个人。“佛告目犍连：‘汝为何等福力故，从彼众种种异道沙门、婆罗门、遮罗迦出家所听其说法？’”鬘发目犍连常常到处去听一些讲经说法，佛陀就问他说：“为什么你到处去听那些呢？”他也很老实回答：“我试听其竞胜论义福利，听其相违反论议福利故”我就是很喜欢去听他们那些比高、比大、比小，又去看谁能够比出他最高的，就觉得这个人就是最厉害的，所以我就想去听闻这方面，也许就跟他学习，就像看武林哪一位高手最厉害，我就想跟他学啊！“听其相违反论议福利故”那些最会骂的，讲的最大声的，我觉得那些最精采啊！我最喜欢听这些啊！这好像在政治参选、选举的时候，很多是骂得越大声的，骂得越厉害的，掌声越多、群众会越多、造势越成功，所以这就是一般众生都是喜欢看热闹，要越有冲突、越有戏可看，才觉得这样越有意思，众生就是喜欢看很有“内容”的一些戏。所谓的“内容”，不是真正好的内容。

“长夜久远，种种异道沙门、婆罗门，遮罗迦出家竞胜论议，相违反论议福利，迭相破坏”佛陀就告诉他说：我看太多了！众生长夜以来的习气就是这样，种种异道沙门、婆罗门，各方面的各宗各派、各种修行团体，以及一些宗派，不同的宗派、不同的宗教，大家彼此都是在那里“竞胜论议”，都在比高比低、比大比小，要比出一个己大人小、己高人低、己优人劣，对于别人优点都看不到，然后都是一直在挑别人的毛病、找别人的问题，所以“相违反论议福利”总是针对著别人、冲著别人，一直在那里挑毛病，“迭相破坏”。这是世间的实相——“迭相破坏”，所谓“文人相轻”。

修行人也是一样，如果没有建立起正知正见，你是抓住一个山头、抓住一个宗派，当你贴上这样一个大的标签之后，排他性就会出来，因此“文人相轻”方面，修行人也是一样。当你认定一个团体、一个标签，框框、架构出来之后，就会排除异己。所以，我们一开始就跟大家讲：修行要走在解脱道上，就是要打开无量的胸襟，你要超越任何宗教、宗派，这样才能够看到真理、看到实相，解脱自在。

“鬘发目犍连白佛言：‘云何六入处律仪，修习多修习，令三妙行满足？’”怎样才能够收摄六根？然后“三妙行”做得好呢？佛陀就告诉他：“若眼见适意、可爱念”就是欢喜的境界，很合自己意思的境界。遇到这种境界，“能长养欲乐”就会让你起贪、增长你的贪，“令人缘著之色，彼比丘见已，不喜、不赞叹、不缘、不著、不住”当遇到这种境界的时候，一般众生会起贪，但是对一个有修行的人，能够了悟实相的人，他不会去起贪。“若眼见不适意”不可意境、逆境、不喜欢的境界，一般人就会起嗔，但是对一个有正确闻、思、修的人，有了悟实相真理的人，他不会起嗔。

“比丘见已，不畏、不恶、不嫌、不恚”不会成为境界的奴隶，“内心安住不动，善修解脱，心不懈怠”因为有在“守护六根”，“三妙行”就会展现出来，平常都有在现观，已经把法应用出来，于是一期禅修的“四念处”，就有机缘不断的脱胎换骨。众生喜欢听那些己高人低、己是人非、己大人小、己优人劣的高谈阔论，满足彼此内心的欲求，事实上是因为你内心有这方面的欲求，好像说找不到人出气，去找一个很会骂的人帮你出气，于是去找相应。事实上，你内心里面有这样的欲求，于是去找那些跟你相应的人，但是一般众生只要还没有解脱以前，都很喜欢比高、比大、比小，就是身见、我见不断，总是在高谈阔论、比较。佛教部派之所以会这样分裂，跟这些都有关系，因为人多之后，团体的素质没办法掌控，很自然的一定会分裂，只是分裂到后来，佛教变成互相内部的攻击、厮杀，都不是很好的现象，然而这也是无常法则，无常啊！

记得印顺长老就讲过一句话——“我们要以佛法来研究佛法”，佛法讲的就是无常，要以无常法

印来看待佛教佛法的流传与演变。，这样知道吗，当你能够站在这样的立场，当你有一天体悟到原始法味的珍贵，这时候也能够以无限的胸襟，来包容一切的宗派、宗教，不会说一种“排他”，我们要有包容的胸襟，大家“以佛法来研究佛法”，了悟整个就是世间的常态，就是不断一直在演变、演变。佛法，当它讲出来成为世间法，落入世间的语言文字，就是没办法不受世间法的影响。当落入文字，一百个人来读这本书，每个人的解读会相同吗？不相同啊！你也没办法去强迫别人来相同，因此经典有经典的好处，但是也有它相当的弊病，都没办法避免的，因为世间就是这样无常。

“长夜久远，种种异道沙门竞胜论议，相违反论议福利，迭相破坏”这是世间很普遍的现象，佛门也是不例外。【法义分享】若能守护六根，因有向内反观，所以身、口、意冲动会渐减少，而且会渐柔软。“六根触灭”，并不是六根不去触，而是遇到可意境——不攀缘、不粘著、不起贪爱；遇到不可意境——不畏、不恶、不拒、不嗔。讲起来好像都很简单，但事实上不容易，遇到逆境要不畏、不恶、不拒、不嗔，很不容易啊！这都是修行的境界。真正的境界、真正的功夫，都是在这里考验，也就是能够以平等心、舍心，去面对一切境界的可意——顺境，或是不可意境——逆境，因此内心能“安住不动”解脱自在，但不是像木头人麻木不觉。

昨天我突然生病，睡到清晨觉得肚子很痛，一阵一阵的一直痛，经诊断是肠胃发炎，所以从昨天清晨开始，整天身体都很不舒服，到昨天晚上更是进入身体很不舒服的情况，到今天上午才渐渐地好转，现在是恢复到百分之八十、九十，昨天就是突然发生肠胃炎，在疼痛的情况之下，一样啊！该吃药、当然我们吃药，但是在疼痛的情况之下，以及身体的这些反应，包括拉肚子的情况，我们都是如实去看，就是看它怎么样痛的变化，它一阵痛、一个频率起来，然后就又消失，看著它的变化，最重要就是你内心不迎不拒，内心接受它的变化，不是说不会痛啦！不痛就没感觉了，就是会痛，但是你看著它痛，你不去嗔恨，也不需要去埋怨说：我是去冲到、还是去煞到……？都不必有这些心态。

现在当下症状是这样，你就是如实去觉察现在身心的变化，看到我们内心里面，有没有在起嗔啊？有没有起不安的心？如果这样一病不起，你能不能真的放下吗？中鼎不能过来上课啦！大家能不能可以放得下啊？整套课程没有结束，能不能放得下啊？当然可以呀！因缘如此，就接受啊！全部接受啊！所以，要应用到历缘对境、面对各种境界，都能够去如实观察，然后溶入、接受。

第廿三章 出入息念

第廿三章 出入息念

(180页 第一节)“有五法，多所饶益修安那般那念”如果具足五种前缘、五种因缘，对你在修“安那般那”，也就是“出入息念”，会有很具体的帮忙。“何为五？住于净戒波罗提木叉律仪”第一个要持戒，持戒就是让你增加善缘、减少恶缘。事实上，“修出入息”是在闻思具足之后，更微细去实际深层体悟、体证。当你要进一步去实修体证，你的外缘要渐渐减少，如果你在禅修的时候，还担心很多事情，内心还在拉拉扯扯，就没办法真正进入实修实证。所以，第一个要持戒，是为了增加善缘、减少恶缘。

“威仪行处具足，于微细罪能生畏怖，受持学戒，是名第一所饶益修安那般那”具体讲，就是大家平常多具足慈悲心，因为在慈悲心里面就有持戒，而且会让我们的量逐渐扩展。“慈悲喜舍”本身就是持戒的一个很好、很重要原则，重要的原则就是“诸恶莫作，众善奉行，自净其意”。“自净其意”就是进入实修，然后再实证。“诸恶莫作，众善奉行”就是持戒的总原则，这些恶缘减少、善缘增加之后，才有好的因缘进入“自净其意”，就是去净化，不断去体悟法，然后不断开悟。

“少欲、少事、少务，是名二法多所饶益修安那般那”，“少欲、少事、少务”就是放下很多的攀缘，并不是说什么事情都不可以做，而是你该上班、该工作的，一样要正常的做，该负责的一样正常负责，该承担的一样要去承担，但是你要尽量减少、过滤不必要的攀缘，把外缘单纯化。如果这半年把不必要的外缘渐渐减少，你才会有更多的时间进入闻思，体会的深度就会加深。

“饮食知量，多少得中，不为饮食起求欲想，精勤思惟，是名三法多所饶益修安那般那”因为吃太饱、吃太多，我们身体的血液循环，很多会集中在胃肠，脑部会比较缺血、缺氧，打坐就容易产生昏沉。一方面肚子撑胀著，你要坐也不好坐，因此在禅修的时候，饮食是知量，只要可以这样就好，这样精神会比较好。

“初夜、后夜不著睡眠，精勤思惟，初夜后夜，是名三法多所饶益修安那般那”“初夜”是晚上六点到晚上十点，晚上十点到凌晨两点是“中夜”，清晨的两点到六点就是“后夜”，如果精进再用功，一般睡四、五个小时就可以，当然它这里是订一个比较高的标准，佛陀以前带领弟子，都是以比丘为主，他们都是专修，没有世间的俗事、杂务，是满单纯的，像这种情况是可以。

但是一般我们都有在上班，说只睡四个小时，打坐都还是会昏沉。所以，大家要灵活应用，是不要懒睡、不要贪睡，但是睡眠量不够，打坐更容易昏沉，而且常常又会对抗。打坐，又不让它昏沉，但是身心又疲倦，常常在那里拉拉扯扯，这样你反而更苦。当然不要贪睡，但是睡眠也要适量、适当。

“空闲林中，离诸烦闹，是名三法多所饶益修安那般那”找个安静的地方，初学是需要比较宁静的地方，接近大自然修行有相当好的优点，如果因缘不具足，就像我们在会议室里面，大家一样可以打坐，这样也很好！如果因缘许可，在接近大自然的郊外环境打坐，品质又更不一样。但是，也不要说就等以后有因缘，再去那边打坐，现在好像都没什么，疏忽了眼前这些，这样也很浪费眼前的这些福报。

其实能够在台北市的黄金地段，有这么大的教室，大家一起来闻思，真的是大家的福报，所以要好好珍惜，感恩很多因缘形成，才有这样的因缘共聚一堂认真来闻思。为什么要在“空闲林中”？以后大家因缘许可，在教室里面就可以打坐，当你慢慢运用成熟，在上班之中一样可以打坐，在工作之中只要短短的几秒钟，或是一两分钟，都可以让你打坐充电，让你的头脑更清醒，随时随地都可以是你打坐、观呼吸的好所在。

为什么以前佛陀他们修行大部分都在森林里面？有关于佛陀，示现一个满有趣的问题：第一，他出生的地方是在花园的树下；第二，他修道、悟道的地方，也是在菩提树下；第三，他讲经说法的地方，常常也是树下；第四，最重要的，他入涅槃的时候也是选择在树下。后来当我想到这些问题，然后把它串联起来，当后来我从大自然见到法的时候，才体会到：哇！原来佛陀他一生所示现的，都是在告诉我们：法，就在大自然中；法，就在大家的眼前。所以，我们所播放的很多幻灯片，都是从实际的例子让大家来看，大自然这些活生生的法。

“安那般那”就是出入息念，也就是观呼吸，这是非常重要一种修行法门。“观呼吸”主要是将散乱的心渐渐收摄下来、让心澄静下来，以便对身心内外、对宇宙人生的实相，进行如实深观，最初大多要参加为期数天的集体专修，以便进行实修实证。

我们一般观呼吸，在北传佛教有的人教观呼吸，都会教那个数、再来随、再来处，很多人修观呼吸方面，他修了好几年了，但是还常常每次打坐都是在那里数，每次打坐都还是在那里数，至于怎么样进入“随”，怎么样进入“处”，真的也不知道怎么样进入。你纵然在“数、随、处”上面下工夫，后来渐渐禅相这些会出来，也就是“寻、伺、喜、乐、一心”这些会出来。但是，你在这些方面下多少工夫，都只是在“世间定”而已，都只有在修“止”上面下工夫而已。

所以，目标不是在那里“数”数目，或是说把呼吸看得多清楚，这些都只是“工具”。“观呼吸”重要的就是让你“止”下来，然后要进入去观法义、体悟法义，以后大家因缘情况可以，实际在修“出入息念”的时候，就要“止观双运”。至于你要怎么样“止观双运”，如果在这种“数、随、处”方法，都是属于“有为法”，亦即有意识在操控，我们要把有为法、有意识这些操控，全部都要放下，才能够一开始就进入“止观双运”，这是很重要的关键诀窍。

（第二节）“世尊告诸比丘：‘我欲二月坐禅，诸比丘勿复往来，唯除送食比丘及布萨时。’尔时，世尊作是语已，即二月坐禅，无一比丘敢往来者”佛陀一样要给自己独处的时间，也要闭关专修充电，亦即佛陀闭关专修两个月。“布萨”就是半月诵戒，每半个月会有一个诵戒，以及提供大家检讨、改过的聚会，在基督教是叫做“告解”。

“尔时世尊坐禅二月过已，从禅觉，于比丘僧前坐，告诸比丘”如果有人来问佛陀是怎样打坐？佛陀是怎样在闭关呢？“汝应答应：‘如来二月以安那般那念坐禅思惟住’”当佛陀当闭关专修的时候，一样是采用“安那般那”，这是非常重要的。“多住思惟，入息时念入息如实知，出息时念出息如实知；若长若短，一切身觉入息念如实知，一切身觉出息如实知……”。“佛告诸比丘：‘若有正说，圣住、天住、梵住、学住、无学住、如来住，学人所不得当得，不到当到，不证当证，无学人现法乐住者，谓安那般那，此则正说。’”

此处经文告诉我们一个满重要的讯息，就是所有的修行人，不管你是初学或是老参，或是你已经解脱自在，像佛陀这样的人，一样都可以适用“安那般那”的修法。所以，所有的学人，向初果

到证四果，一样全部都可以用“安那般那”，因为有些修行法门不见得普遍适合每一个人，这就是“安那般那”的重要。

佛陀一次闭关专修就长达两个月，已为人师或当住持领众的人，只要尚未证到阿罗汉，无论再怎么忙，都要给自己有独处专修的时候。有时候也要放下身份，虚心的当学生学习，如此才会成长、才能突破。以上是先跟大家做一个勉励，因为据我所看到的，当一个人当上人家的导师，当住持领众之后，都只是在教导别人而已，很少会虚心下来学习，很少给自己有专修净化，闭关的时候很少、很少，这样真的都是会卡住，而没办法提升。因为我们在座的人，也许有的人会现出家相也不一定，大家看以后的因缘，但是只要你还没有真正到达究竟解脱，要随时给自己有净化充电的机会，而且随时要放下身份虚心学习。如果一个人被称为大法师，或是当住持之后，要能够放下身份，虚心当学生学习，是很难、很难，很难！所以，现在先跟大家做一个勉励，要不断的虚心学习。

佛陀闭关专修，主要就是用“安那般那念”，一切学人都可用“出入息法”，一切修行人都可用。观音论师也把上座部里面，所常用的一些修行法，佛陀有开示过的一些修行法，他也都把它整理出来，但是里面最强调的，还是“出入息法”，所以这方面的技巧，大家要学起来，而此法门的优点，是可深、可浅、可窄、可广、可止、可观。“可深、可浅”就是说你要入深定也可以，你要停在“未到地定”、初禅也都可以，一方面可以让你摄心，这是可深、可浅。“可窄、可广”，出入息念方面，你可以缩小、缩小到一点，也可以慢慢把它扩大，从一个点，然后点、线、面的扩大，不断的扩大。

比如国内葛印卡内观体系，他们的禅修就是从鼻孔附近的范围，从比较大的范围，然后再来缩小到人中一点，从一小点里面，然后去觉知它的生灭变化。“可窄”，就是可以缩小到一点，但是也要从“点”，又可以扩及到“线”、“面”、“空间”，很重要！所以，可广、可止、可观。“可止”是可以光是修禅定，如果会应用，是要“止观双运”，不需要依赖他物，很简便！走到哪里都可以修。

在原始佛法，佛陀领导弟子实修实证之时，这一经（第三节）算是非常重要，但是因为以前经文是靠背诵，很多都只是记录重要的字眼，所谓的“出入息念”、“十六胜行”，都是很简要的讲重点而已。事实上，这一经是把出入息念跟四念住——“身、受、心、法”配合应用。

“有一法，多修习已，乃至能令二法满足，何等为一法，为安那般那，多修习已，能令四念处满足，四念处满足已，...乃至能令二法满足。何等为一法？为安那般那念。多修习已，能令四念处满足；四念处满足已，七觉分满足；七觉分满足已，明、解脱满足。”

真正的禅修，只要有七天到十天，是要开悟证果，如果没有开悟证果，有两个现象：第一是引导的老师本身也还不知道，第二种情况是学员的闻思基础不够。所以，只要你的闻思基础具足，又有适当因缘，七天到十天要“证初果”，都是没有问题。只要有“证初果”的证量，以后再经过一段期间的闻思又闻思，深度就不一样，下一次禅修要证二果、三果，就可以逐步上来。以前佛陀引导弟子都是这样，只要经过实修之后，就能够“明、解脱满足”。

“入息念时如入息念学，出息念时如出息念学，若长、若短、一切身行觉知、身行休息.....”因为有十六个阶段，请大家把“若长”写上“1”（第二个阶段），“若短”是“2”（第二个阶段），“一切身行觉知”第三阶段，“身行休息”是第四个阶段。

“圣弟子尔时身身观念住，异于身者，彼亦如是随身比思惟”“身身观念住”就是“四念住”——身、受、心、法里面的“身念住”的阶段，“出入息”与“身念住”要如何配合呢？以后我们会再详细解析。“异于身者”比较深，因为必须是要老参、老修行，才有办法去体会到，我们在后面的第24章——四念处的修法里面就有提到，修行这方面要怎么样逐步提升呢？从内身、内受、内心、内法，再扩展到外身、外受、外心、外法，再扩展到内外身、内外受，内外心、内外法，它是这样逐步去扩展。

现在大家先把自己身体的呼吸要先觉察好，这是首要的步骤，也就是修行要从点、线、面……，你本身“出入息”的身、受、心、法，就是你的点、线，这要先明觉、先觉察到，才能进一步扩展到外身、外受。所以，我们现在先讲理论方面，至于实际方面要看我们的进度，大家先把“理”方面弄清楚，修行才能够掌握到诀窍。第一到第四个阶段是属于“出入息”，然后配合“身念住”的修法。

“异于身者”如果能够清楚了悟自己身体的实况，就可以知道别人。要先有自知之明，才能够知道别人。自己有没有贪、嗔、痴，能够如实观察到，才能够如实观察到别人有没有贪、嗔、痴，才能够真正将心比心，“随心比”就是将心比心。清楚知道自己是怎么样的状态，就像一个明境，可以如实照见到别人。但是，如果你本身没有清楚知道，我们都是在看别人的脸黑，就不是“随身比”、“随心比”。因为你看不到自己，总是在看别人的脸黑。我们修行有回来向内反观，有清楚看到自己的身、受、心、法，如此才能进一步去看到众生的身、受、心、法，慢慢运用比较纯熟之后，也就是“他心通”，亦即“将心比心”。

如果应用比较纯熟，你的内心安不安，你眨个眼我都很清楚知道，你的眼神都在告诉我：内心安不安？你的一举一动都在告诉我。所以，唯有你的内心宁静，才能够清楚判断、了解对方，但是重点都是要从我们本身的身、受、心、法开始净化起，你才能够如实知道外面。

“若有时圣弟子喜觉知”是第五个阶段，“喜觉知，乐觉知”是第六阶段，“心行觉知”是第七阶段，“心行息觉知”是第八阶段，“入息念时如心行息入息念学”是属于“出入息”与“受念住”的配合。所以，“是圣弟子尔时受受观念住”，“异于受者”也是一样，“彼亦随受比思惟”。“尔时圣弟子心觉知”是第九阶段，“心悦”是第十阶段，“心定”是第十一阶段，“心解脱觉知”是第十二阶段，是“出入息”跟“心念住”的配合。所以，“尔时圣弟子心心观念住，若有异心者，彼亦随心比思惟”，能够清楚知道当下心行的种种状态，你才有能力去了解别人的心行种种状态，这是“出入息”到“心念住”。

“若圣弟子尔有时观无常”是第十三阶段，“断”是第十六阶段，“无欲”是第十四阶段，“灭”是第十五阶段。以上是《阿含经》里面的经文是这样写，等一下再看《清净道论》的解释会比较详细、有系统的整理。如果你把“出入息念”做好了，修“四念处”方面就能够配合、应用得很好。所以，“四念处”要修好，前面一定要有“出入息法”的搭配，两者配合再加上实修时，又加上“七觉支”的应用。“七觉支”就是在调整修行过程中的松紧，是对症治疗的药，你是在用法，但是因为松紧拿捏、偏左偏右，不一定能够觉察到，这时候善知识会协助你怎么运用“七觉支”，把松紧调整到中道，来“止观双运”。所以，七觉支它是一个很重要的对治、调整。

（第184页）“云何修七觉分，满足明、解脱？”佛告阿难：“若比丘修念觉分，依远离、依无欲、依灭、向于舍；修念觉分已，满足明、解脱。……乃至修舍觉分……”后面还有一章讲“七觉分”方面，我们以后还会再讲，最重要就是这里有提到“依远离、依无欲、依灭、向于舍”，再来是“名

法法相类、法法相润。如是十三法，一法为增上，一法为门，次第增进，修习满足“修出入息念、四念处配合“七觉分”，要“依远离、依无欲，依灭、向于舍”，先把非常重要的字眼关键标示出来，在修行上面，要真正迈向解脱道，能够有“依远离”的精神，也就是无条件、无所求之心去修。

所以，不要认为我今天很努力参加禅修，就一定要克期取证，什么时候就一定要开悟，就一定要得到什么果……。你想抓得越紧，越是得不到。我们是要有修行解脱的动力与决心，但是又要能够拿捏到要全然的放，那一种不用力，这要慢慢捉摸出精髓。

修行不是说“如果我修行之后，将来开悟了，就可以成为人家的人天师表，就可以为人老师，就可以当住持……”背后是一个名利心在作祟，就已经有染污了，都是有所求。这里讲要“依远离，依无欲”，要放下世间的名利，才能够真正体证到解脱道上面的“出世间法”。

“依灭”，事实上要从“有为法”逐步迈向“无为法”、迈向涅槃解脱，“灭”不是说你越修越厉害，是越修越觉得自己不厉害，也就是“我是、我能、我慢”越来越减少，你的心越柔软，包括说“向于舍”，“舍”就是把世间的颠倒梦想，以及种种抓取都能够放下，这是很重要的一些原则，我们引用老子的“为学日增，为道日损，损之又损，终至无为”，这一句话含意非常深，可以跟这里的经文结合。

“为学日增”是包括作学问，在抓世间的名利方面，也就是“世间法”的修行、“世间法的”抓取，你是会越修越厉害。“日增”是越来越厉害，你会越修越厉害，于是“我慢”越大。如果走在“世间法”的修行，是越修越厉害。

如果真正走在“出世间法”的解脱道上，你是“日损”，就是“我慢”渐渐越来越少。十个结、种种结缚就是你的抓取，那些抓取会越来越减少，贪爱、无明、冲动会渐渐减少，叫做“为道日损”，“损”就是把我们的种种“无明”冲动、“我慢”，逐渐减少、减少。“损之又损，终至无为”，我们修行解脱上面的十个结，亦即十道防卫体系的十个结“损之又损”，一个一个的断除。把后面的“五上分结”，亦即“无明”与“我慢”断除掉，真正证到四果的人，才能够体证到涅槃、无为、空，就是老子所讲的“损之又损、终至无为”，与经文的“依远离、依无欲、依灭、向于舍”是可以互相配合。

本经是将“出入息法”与“四念处”的修法结合，是非常完整且很深入的修行法，如果能够完整结合，又有善知识的指导，十天的禅修，随时都有可能开悟证果，真是“不待时节”，但是先决条件是要有正知正见的法义闻思基础，以及对“出入息法”的出入息念十六胜行，与“四念处”的内容有所了解。

下一节课就会带领大家如何在你的家中，在你的上班工作中，把出入息初步至少前面四个阶段，就可以应用、就可以来做。至于说以后是不是有比较长的时间，一天或是两天的实修机缘，就看大家的需要。如果大家有需要，且有场地、有因缘，我们随时都可以举办禅修，以后如果要有七天或十天的期间，也是看大家的因缘需要。我们真的闻思，就是要进入实修实证，以后就是看大家的因缘情况，但是我们在上课的过程中，会带领大家实际如何去做“出入息法”。心法要领掌握到，平常在家中就可以打坐廿分钟、卅分钟，你都可以应用上来，当你了解之后，“出入息法”的打坐跟以前的品质就会不一样。

“如是修安那般那念者，得大果大福利。是比丘欲求‘离欲、恶不善法，有觉有观，离生喜乐’，

初禅具足住“修出入息法之后，你就进入到初禅的情况，再来修出入息法，可以带领进入初禅、二禅、三禅、四禅，包括四禅八定都没问题。所以，“出入息法”可深、可浅，但是初禅到四禅的阶段是以出入息念为所缘、为角色，再来后面入五定到八定，这时候是进入“无色界”。

一般还没有修行的凡夫是在“欲界”里面，初禅到四禅是属于进入“色界”，再来五定到八定是“无色界”。“色界”就是地、水、火、风，为什么说初禅到四禅是属于“色界”？因为要进入初禅到四禅，大部分都是依地、水、火、风，它有一个比较有形象的所缘，然后深入，就是属于“色界”方面的。“出入息念”所依就是“风界”，也是属于“色界”里面的地、水、火、风。“空”跟“识”方面，是进入“无色界”，是五定到八定的所缘。

初禅到四禅是以“出入息”为主要的的一个所缘。五定到八定的阶段，“出入息”已经退为背景，变成以“空无边”、“识无边”为所缘，但是这时候还是一样知道呼吸，出入息方面的吸、呼还都知道，修“安那般那”是可以入深定，也可以在“未到地定”、“初禅”都可以。当你有定之后，加上“止观双运”，就可以怎么样呢？“具足三结尽，得须陀洹果”，又可以进入到证果。“三结尽”不是光在修四禅八定，就能够得到，如果光在四禅八定，没有进入“观”，没有体会法义，就只是在“世间定”下工夫修行而已，你要断结、开智慧，一定要进入“止观双运”。至于说怎么样从“止”，然后跟“观”配合，有很重要的转折点，不然你修这些四禅八定，都只是在“世间法”里面绕。“三结尽，贪、嗔、痴薄，得斯陀含果”就是证到二果，“五下分结尽，得阿那含果”是证到三果，然后继续再用功就可以证到四果。

熟练“出入息法”之后，要修“止”、修“观”，要“止观双运”都可以，所以不要小看出入息法，能进入“止观双运”，则易看到诸结而断结而证果。观呼吸法可应用到遍一切处、遍一切时。无论走路、工作、等公车、坐车、上班、炒菜、洗衣、上厕所……，都可以当下现观呼吸生灭、体悟无常、现见法。

当我们实际去练习的时候，可以慢慢体会到这一段经文所强调的要点，第五节与前面经文是大同小异，一样是讲出入息法、十六胜行，配合“四念住”的修法。（第186页）“或入林中、闲房、树下”，“闲房”就是禅房。事实上，以前的禅房就是一个很单纯可以打坐禅修的地方，就是闲房、树下或空露地，接近大自然。像我前两年在慈莲寺，大部分都在户外睡觉、户外打坐、赤脚走路，接近大自然的感受会更不一样，更是溶为一体。

在南传方面有一条戒律，就是原则上要赤脚托钵，除非你的脚有受伤才穿鞋子。事实上，我体会到它的用意就是肌肤每分每秒可以跟大地亲密接触，一方面当然对我们的身体健康有帮助，一方面去感受到跟整个大地、大自然是一体的。所以，如果机缘可以，不妨多赤脚踏在大地上，尤其是踏在泥土、沙土上面，跟大地溶为一体，那种感觉会更深刻。

“念于内息，系念善学；念于外息，系念善学”内息、外息怎么分？最主要是觉知力放在我们的鼻腔以内，然后包括整个呼吸道这样下来，当吸气的时候，空气透过这个管道进入到里面，是“内息”，重点是觉察在里面，“外息”等于说是在鼻孔外面的这一段，包括嘴唇外面的，都是属于“外息”的范围。“息长息短”的“息长”就是第一阶段，“息短”就是第二阶段，“觉知一切身入息”是第三阶段，其他的就以此类推。

（第六节）“安那般那念”这段经文是引用《清净道论》，因为这是要进入实修之时，才会再更

深度讲述，等大家进入比较深的闻思，讲到五蕴、界、处，要真正有所体会，必须有一些行、定力的基础。现在先讲一些概念让大家全部了解，当我们实际做了初步这些练习，然后你再闻思，又可以体会到更深，等于说会水涨船高，以后我们再讲解比较深的出入息法。尤其，如果有几天的禅修时间，练习整套全部的步骤，包括身、受、心、法，整个全套的解析，就可以应用到很深入、很微细。如果现在讲微细深入下去，你不容易真正体会到。

《清净道论》是在南传“上座部”里面满重要的一部书，我们国内也有出版，它有上、中、下三册。如果要深入原始佛法的闻、思、修，这一套也是满值得参考。“诸比丘！此安般念——三摩地修习与多作时，实为寂静，殊胜，纯粹与乐住，对已生的恶不善法即能消灭与寂止’世尊这样赞叹之后又说：‘然而诸比丘，云何修习安般念三摩地？’”“三摩地”就是“定”，从修“出入息念”，然后入定。

“云何多作，实为寂静、殊胜”怎么样实际去做呢？“诸比丘！兹有比丘，去阿练若”“阿练若”就是禅修道场，也就是前面有讲的空闲处。“禅房”就是禅修道场。“去阿练若，或去树下，或去空闲处，结跏趺坐，正直其身，置念面前，而彼（比丘）或念入息，或念出息”第一个阶段是“（一）出息长时知‘我出息长’，或者入息长时知‘我入息长’……”。

打坐的姿势方面，有的人会强调一定要双盘，才是神圣的什么坐，有的人认为说单盘就可以，有的人重视双盘，认为说单盘、散盘都不可以，一定要双盘……。事实上，都是众生在身相上面计较、比较，都没意义啊！最重要是心，心法没有掌握到，却是在“身”上面在比较，都在显现“你散盘、我单盘，我比你高一级；你单盘、我双盘，喔！我比你高一级；你双盘一个小时，我三个小时……”这些都是在比较！都没意义啊！

打坐，最重要就是坐起来感觉舒服、轻松、稳定，你能够放松，因为真正要进入“止观双运”，你的身、心一定不可以紧绷的，如果你勉强在那里双盘、在那里熬腿，就会被那些外境拉扯掉，根本没办法进入实修。所以，要你觉得这样坐下来能够放松、身心稳定，你才能够进入微细的“止观双运”，不要在外相上面计较。但是弯腰驼背这样也不可以，因为弯腰驼背容易累，是正直、打直、柔软，但是不要僵硬。所以，这是打坐的一些重要基本原则，而不是在姿态上怎么样摆放，或是有的人说打坐，手要结什么印、什么印，都是执著在外相上面，其实那是可有可无，因为没有接触到心法，重要是你要掌握到心法。

“置念面前”是什么意思？因为我们本来都是心猿意马，心、你的念头，到处飘东飘西，妄想杂念很多，如果你没有专心下来，身体坐在这里，心却不知道跑到哪里去了。如果你不是主动要来听闻这门课程，是被谢经理强迫哄骗过来的，就会坐得很痛苦，你的心是跑到外面去，你的心就不在这里。“置念面前”就是把觉知放在你的当下，放在你的眼前，把你的身心、把你的注意力拉回到面前来，拉回到眼前来，从十八层天外面把它拉回来。“置念面前”就是把你的觉知拉回到眼前、拉回到当下，觉知当下，拉回到现在。

“置念面前，而彼（比丘）或念入息，或念出息”就是当下是在出息或是入息，你的念是清楚明觉。“念”就是觉知，要把觉知清楚放在觉知到你当下是在入息，还是出息，这些要清楚觉知到。

第一阶段——出息长时，知‘我出息长’，或者入息长时，知‘我入息长’

“出息长时，知‘我出息长’，或者入息长时，知‘我入息长’”后面的整个步骤有一个重点、要领一定要掌握到，因为很多人在修“出入息法”没有掌握到要领，真是很冤枉！修习“出入息法”有一要领：让呼吸自然进出，如实观察就好。不要用自我的意识去掌控呼吸，也不要暗示或想像。很多人在教导“出入息法”，常常配合著想像或是暗示，或是用意识去掌控、用意念去引导，都还有一个“我”在后面操控，这样见不到自自然然的法。所以，不要用自我意识去掌控，也不要暗示或想像，当身心沉静下来，深入观察身心内外一切实相，才能够见到真实的法、如实的法，法本自然，要掌握到原则。

第二阶段——出息短时，知‘我出息短’，或者入息短时，知‘我入息短’

“(二) 出息短时，知‘我出息短’，或者入息短时，知‘我入息短’”什么叫作“息长”？什么叫作“息短”？要在实修上面慢慢体会，我们一般打坐下来，呼吸都会比较粗一点，就是属于“长呼吸”，这里的“长”，不要从字面上去说我呼吸拉的很长、刻意拉长，以为后面的“短呼吸”就是呼吸很急促、很短，不是这样！

当你在正常的打坐过程，是会从呼吸比较粗的情况，慢慢身心比较定的时候，呼吸会怎么样呢？会进入比较细、比较微，不是短促，短促就是心急。事实上，就是从自然比较粗的呼吸，然后慢慢进入比较微细的呼吸，因为你的身、心越来越宁静，所以它的呼吸就会越来越细、越微细，所以，“短”，不是呼吸的短，而是呼吸的微细，由粗到细。在过程中，要让它自然的演变，不要刻意现在要练习“长呼吸”，就一直在那里练习；再来第二阶段要练习短呼吸，开始一直短……，不可以这样啊！那是变成一种练功夫。

就是让它自然的，当一坐下，就是如实观察，保持一个客观的觉察者，看你当下呼吸是粗，就觉知它粗，吸、觉知它吸，呼、觉知到它呼。如果不知道呼吸粗，可以加一点深呼吸，当你心散乱的时候，最初可以透过几次的深呼吸，把原来比较散乱的心拉回来，然后再恢复自然的呼吸。

第一个阶段就是粗呼吸，当你的心越宁静，呼吸就比较微细、越微细。如果你的觉性没有提升，当呼吸进入比较微细之时，就会打瞌睡、睡著了，然后进入昏睡。“置念面前”就是觉性拉回来当下、清楚明觉，觉知到你当下的呼吸。让呼吸自然，而且要无所得、无所求，亦即“依远离、依离欲、依灭”。

为什么打坐之后，呼吸会急促？或是有的人胸部会闷？或是打坐一两个小时，禅修期间打坐一两天之后，会越烦躁？就是没有掌握到放松的要领，因为当你一坐下来，就是想有所得、有所求，或是说呼吸方面，没有掌握到自然呼吸，而是意念、意识在操控它，胸闷或是呼吸不顺畅，都是代表用意念在操控它、在干扰它，都是“有为法”在作祟，就是要把这些放下。事实上，修行会掌握到要领，禅修是很放松的。我们修行是要精进不错，但不是绷紧、是很放松，也就是“自我”方面，要把它淡化、淡化，这样才能够见到自然的法。

所以，如果在打坐的时候，会有急促、胸闷的现象，记得！要马上检查一下，你的身心是绷紧的，就要放松，随时检查到、随时就放松，放下！放下！当你慢慢坐下来之后，就会很自然进入第三个阶段，前面是长短、粗细、进出，你都清楚明觉，因为我们的心就像是心猿意马到处乱跑，把它系在呼吸上面，让我们的心能够宁静下来，让心能够止下来。

第三阶段——‘觉知全身我出息’及‘觉知全身我入息’彼如是学

第三个阶段是“‘觉知全身我出息’及‘觉知全身我入息’彼如是学”。“全身”方面有两种解释角度，一种是说呼吸的全程，本来只有守住一个点、一个区域，或是只有看它吸进去的气，这样而已。有的就叫你守住在人中或是鼻孔，然后当它进，你就知道进，或是出、也是知道出，然后就只有光是注意这一点，这是进入“处”的阶段。至于“数”，如果可以不用数，尽量不要数，非必要就不要数。如果你需要数，就用几次的深呼吸，这样就好了。“数”就好像还常常吸著奶嘴，因为数目会变成都是一个所依，一直依靠数目、专注在数目上面，结果却看不到呼吸的法。

事实上，每一呼一吸，都是在告诉你法。不是用眼睛看，如果用眼睛常常看它，你的眼睛会变成斗鸡眼，是用你的觉知。你的觉知放在这里，至于眼睛方面是要闭眼或是睁开，或是半闭都可以，都没关系！觉得越能够自然放松，就把你的觉知放在这里。再来，“随”就是说呼吸的全程。当我们呼吸从鼻腔进来，然后到胸部、腹部到丹田，整个胸部会扩大，然后丹田会涨起来，从上到下，然后在呼气的时候，又从下到上，这整个全程都知道。

不容易喔！不要以为简单，因为我们的心数不到几下，就跑掉了！所以就是要慢慢练习。当它吸气进来、呼气出去，这一个全程都能够清楚知道，如果能够清楚连续十个，已经不错了，然后慢慢再加长，心里就能够宁静下来，这是全程的一个意思。此处所谓的“全身”还是属于“有为法”、“世间定”的“全身”，以我个人所体会到的全身，就是由点、线、面、空间，第一个很重要的关键，是在鼻孔、人中附近也可以，或是鼻腔内也可以，就是一个“点”。

有的人习惯把注意力放在这里，如果有的人觉得放在这方面，修起来不舒服，可以转移放在丹田、肚脐，亦即丹田的地方，因为不管是在睡觉，它还是一样会随著呼吸的起伏，它都有在动，所以你要觉察丹田的起伏也可以，它一样会随著吸气它就起、呼气它就伏。以我个人而言，放在丹田是比较顺畅、比较舒服。如果你常放在人中方面，有的人是能够适应在这里，以我个人这样走过来，因为气血变成好像往上集中，它会比较往上集中的情况，有时候反而会比较会不顺畅。除非没有掌握到放松的要领，很用力、很紧，不然没有那种不适合，你只是把注意力放松在这上面，这样觉察它自然的进出，从一个“点”慢慢觉知到呼吸的全程，丹田上下起伏。

第二个阶段就是要扩展到全身，把注意力慢慢扩展开来，放到你的全身，因为当你盘腿的时候，你把注意力扩展到全身，慢慢去感觉到，不要用意念去引导，只要保持明觉，就会发现你的全身是会随著呼吸、吸气，身体就好像气球充气一样，它会膨胀。当呼气的时候，它会像气球消气，吸气、呼气，它会有一个韵律，有一个脉动，所以你要先去觉察到。我们再配合法上面的体会，这样就可以见到法。

但是，不可以意念引导，都是以很厉害的“自我”在操控它，“我”一定要撤掉，才能够看到自自然然的法。最初可以从鼻孔这里开始，因为一下子就放到丹田，有时候注意力很容易放松掉，可以从鼻孔这一点开始，几次之后，移到丹田这里，然后再扩展到把你的觉知放到全身，把全身看成一个丹田，因为丹田的起伏比较明显，全身的起伏比较微细，当你的觉察力提升，就可以把它扩展开来，这是一个很重要的关键。这样就很容易掌握到呼吸的放松，以及怎么样进入“止观双运”。

这一点要能够掌握、体会、实修到，再来就可以“止观双运”。当你在打坐，本来最初是从附近的一点，再扩展到比较大范围的丹田，再慢慢扩大把觉察力放到全身。一开始要知道现在是呼

是吸、是长是短，你要清楚觉知到。再来，就是要觉知到丹田是自然的起伏，当你最不造作、在睡觉时，都是自然的起伏，宇宙的收缩、膨胀与宇宙的流体，本来就是很自然在脉动，它是一个流体，我们的身体跟宇宙都是自然在流动，但是我们的觉察力太粗糙，没有去觉知到它。

现在要放下种种的阻碍、种种的造作，然后心静下来去看到。事实上，你的身体每一个当下，它都在膨胀、收缩，随著吸气扩大，随著呼气再缩小，一呼一吸，我们身体里面的地、水、火、风，都是在变异变化。如果你不太容易立即去觉知到全身，因为丹田的起伏很明显，可以从这里比较明显的地方，然后慢慢扩大，再来放松到全身。

也可以把你的注意力，不一定说要放在哪里，你可以去觉知到某部分，它都一样是在收缩膨胀。再来是呼吸的脉动，然后再去体会到心跳，我们身体里面的脉动，呼吸的频率一般是一分钟16次左右，但是心跳是一分钟72次，我们身体里面的这些肌肉、血管，它都是随著心跳的脉动在脉动，又更微细。所以，如果你的觉知力更好或是越来越提升，也可以觉知到你全身上下，都是跟著心跳的脉动在脉动，也就是我们全身里面，就像海洋的波浪，它都在脉动、脉动、脉动，.....。

所以，丹田是比较初步，因为是越来越微细、越来越深入，而丹田算是比较粗的，当你的觉知力越提升之时，要觉知到越微细的，从丹田再觉知到全身的呼吸、呼吸的频率。但是，因为呼吸是明显在收缩膨胀，事实上你会觉察到呼吸的频率好像是另外心脏的频率。你的觉察力一样，它是一体的，也一样可以觉察到。如果你不容易觉察这些，看你要放在哪一部份都可以，最重要是能够去看到你的身心，它的每一个刹那都是一直在脉动，每一个脉动就像长江后浪推前浪，每一个脉动就是一个生灭，每一个脉动就是一个生灭。

最重要是体会到我们的身心就是一个流体，它本身就是一个无常法则，一直在流动、刹那生灭变异。以后我们要再更进一步去体会到我们的身心，跟整个大自然的密不可分关系，从点、线、面、全身，然后还要再放大到整个虚空。

最重要就是要放松，不要去操控它。事实上，所谓的呼吸停止，但是微细的身体脉动、心跳还是有啊！我们讲说如如然轮动，肌肉微细的脉动，一样都有，慢慢这些步骤纯熟之后，再来要把整个注意力扩展到整个虚空，就是内身、内受、内心、内法，再扩展到外身、外受，外心、外法。现在先从点、线这样开始，扩展到全身的觉知，你能够觉察得出来，这是很重要的。因为这方面你能够体会到，就可以掌握到呼吸的要领，以后点、线建立起来了，才能扩展到面跟空间。

在觉知的当下，还需不需要去注意你的呼吸呢？这等于说是一心能够两用吗？如果能够很自然的觉察，你就觉察；如果不能够，就只要注意你比较能够清楚感受到的自然生灭脉动，最重要就是去体会无常生灭变异，只要你会应用，处处都可以体会到“无常法印”，。前面这些都只是方便的前导而已，重要是心静下来，去观、去体会呼吸的一呼一吸、心脏的脉动，都是自自然然在生灭变化，都不是“我”所能够掌控的，要进一步先体悟“无常”，然后再去体悟“无我”，事实上“无常”就是一个流体，一直在生灭变化，我们的呼吸、我们的心跳，就是海洋的波浪，一直的长江后浪推前浪，一浪一浪一直的过、一直的过。

所以，我们全程的生命，事实上都是每个刹那一直流动、一直变异，要去体会到每一个刹那生灭变异，这是非常重要的。你要身心放松，因为无常生灭变异，只有在当下这一刹那，你才能够体会到。当你能够慢慢进入，回到当下这一刹那去体会，就可以进入到言语道断的世界，因为就

只有当下这一刹那在生灭变化，当你体会到刹那的变异，然后它这一点会不会停下来？不会停下来的，它会一直跳，一直在跳、在动，一直在流动变化。

因此，只有每一个当下刹那而已，当你体会到这里，然后讲说现在体会到什么，当你在透过你的思惟、透过你的想像，透过你的语言出来，当你要说什么的时候，它又已经流走了，当下那一秒、那一刹那已经流走了。所以，当你落入语言、文字思惟，你跟当下现在的频率已经错开了。如果你真正进入实证，实际体悟“无常”，你是言语道断，都是心领神会、全然的放松，只要你还有抓取、还有造作、还有想像、还有作意，都还活在“自我”的意念、“自我”的意识里面。“自我”的意识跟当下在生灭变化法则的频率，是没办法衔接上来的。

唯有在一开始练习之时，就把“自我”操控、“自我”意识放下，也就是一开始就要练习“无我”了，你就要放下啦！这样才能够体证到“无常生灭变化的流体，它都是每一个刹那在生灭变化。所以，当你慢慢用功到比较深度之时，就可以去体会看看，当你起心动念去想其他事情，你当下在脉动的那一点就流走了，你就没有坐在上面这一点。所以，我们整个的修行，是要你慢慢回到每一个当下，要坐在无常刹那生灭变化的那一点上，这个很重要、也很深。

有的人认为念头跟念头之间，如果把它切断，它就是一个“空”出来？其实那都是你脑海中的“空”而已。所以，很多人都认为打坐到没有念头之时，你就可以契入？其实那是“世间法”里面的定，都是见到“我”所要的世界而已，不是这样啦！实相就是呈现在大家的眼前，真理实相都是呈现在每一刹那。修“出入息念”是进入定静的一个手段，当达到定静的时候，就去觉知你内心或是外在的生灭现象。

修出入息念是一种进入定静的手段。当你在觉知的当下，需不需要再去觉知你的出入息呢？如果你能够觉知到比较微细的，没有觉知出入息，没关系！等于说你能够注意到更微细的，没有去觉知粗的方面，没关系！我们本来觉知的“无常”都还很粗，范围都还很大。看到一个人老、病、死，我们说“无常”；看到一个人发生车祸死亡，说“无常”，此“无常”都还是很粗。我们现在要把“无常”慢慢缩短、缩短，从原来几年的那种“无常”，然后缩短到在几天里面，哇！它起很大变化，然后再慢慢从几分钟就去体会“无常”，再把间隔距离慢慢缩短，缩短到每一分、每一秒，再进入到每一个刹那。

“世间定”与“出世间定”的区别？就像两个人从六点开始打坐，这里是到八点，整个宇宙、整个时空的流变，是一直在生灭变化。如果是“世间法”的定，著重在专注一点的定，都还锁住在一个所缘，定在一个所缘上面，等于它的时空就是定在这里。但是真正“出世间法”的定，是全然的放松、没有抓取，没有固定在哪一个点上面，它是跟著整个的法在脉动，跟著整个法流在脉动。

无常法流都只有显现当下这一秒，真正“出世间法”的定，它是“无我”，然后慢慢要进入体悟到“无修”，但这又是很深。现在要先能够体会到当下这一秒，真正“出世间法”的定，你是全然的放松，活在每一个刹那。出入息是引导你的心由比较粗的觉知，慢慢静下来、微细下来，你越微细、心越细越明，当明觉力、觉知力越高，才能够体会到每一个刹那的生灭变化，而且你的心要很柔软，才能够坐在这一点上。

重点不是放在呼吸或是脉动上面，而是在活生生一直刹那跳动的那一点上，这就是心法的核心，你要去体会到，你要坐在每一个刹那的这一点上面，必须要身心柔软。如果身心不柔软、身

心僵硬，因为它是活生生的流体，你的频率不可能跟流体的频率搭上的，就像冲浪必须随著浪，它是随著浪起浪落，不是很僵硬的。所以，你要很清醒的活在每一个当下，才能够坐在无常刹那生灭变化这一点，这样就能够很清楚体会到无常生灭变异的法印。事实上，当你闻思的时候，有配合实修，就可以见法，心法要掌握到。

如何对治昏沉现象？第一个打坐空间环境的空气新鲜、流通，也可以减少昏沉方面。事实上，要讲更微细的对治方法，昏沉是因为身心疲倦，于是身心也是绷紧的，当进入放松的时候，由于身体的自然运作是需要休息，于是就自然进入昏沉，因为我们平常是在身心疲倦的透支情况之下运作，当你一放松，就容易昏沉。这样在平常时间可以选择在精神比较好的时段，洗洗脸之后来打坐，如果当你进入到比较微细的时候，就容易昏沉，没关系！看你要起来走路、经行一下，这样也可以。

但是，如果是在七天或十天的禅修期间，昏沉方面的对治就是要有足够的睡眠，当身心的疲劳消除之后，才能够全然的放松。如果当你在打坐的时候，还有昏沉盖的这种盖住，打坐又要去对抗昏沉，于是身心会用力、会绷紧，没有办法全然放松，也就是你的身心不柔软，就没有办法坐在刹那生灭的点上，没有办法去进入“无常”法流，没办法体证到无常法流方面。

所谓的“心法”，是修行的核心、精髓、要领、诀窍。“有人在练出入息时，或是观腹部也好，观丹田也好，很多人常常引起一些禅相，譬如说风大，在我们台湾讲的就是气动，所谓的风大有两种，有人是感受到这个人在震动，有人是内部的振动，它是很有频率在振动，振动的刹那，每个人都感到很高兴，因为很舒服，这样是不是属于“世间定”？老师是怎么去处理这种事情？”事实上，这是要在禅修实际在做，才能回答的问题，我们现在就这个问题回答一下。

会产生气动的情況有几种原因，第一个可能是身心绷紧，气血有所阻碍不通，必须要透过一些比较强的震动，让我们身体的气血能够打通。第二个是以前所接收的讯息是错误的，认为有气动就是修行比较有突破、有进展，内心里面事实上是有抓取、有期盼、有所求，就会觉得气动特别强，打坐特别有感受、有体悟，这些都是“世间法”的“定”下功夫。如果把内心的暗示、期盼放下，你的身心能够放松，在打坐的自然过程中，寻、伺、喜、乐的喜，会有比较强的波动，如果是自然发生的，没关系！

因为全身会进入到“喜”受，亦即“禅悦为食”的禅悦，打坐的“喜”方面会产生，如果是自然产生，要保持不迎不拒的心态，一样如实观就好，不要认为说现在喜受很强、很好，就一直想要抓住，落入迎拒的心、落入抓取，落入“世间法”的定、企求。事实上，喜产生、乐产生，一样都是如实的观它的生灭，生灭也是因缘生、因缘灭，在每一个刹那都是要看到缘起的生灭，再看到“无常法印”。

如果你去抓那些觉受，在下次打坐的时候，又会在一开始就期待，都是有所求，目的变成落入在“世间法”里面的定。进入寻、伺、喜方面，轻安的感觉一样要如实觉知，当下的身心状况也要如实觉知。进入如实观，就是你要看到，不管你的身、受、心、法，包括喜受、乐受，都是属于身、受的变化，也一样要看到身体的一呼一吸，每一个刹那都在变化，你的喜受、乐受，一样都是生灭无常变化。所以，不管身、受、心、法，这些的变化，在打坐的整个过程，都要去体悟无常生灭变化，无常生灭变化的背后，它就是一个缘生缘灭，又要更进一步去体会“缘起”。事实上，生灭变化里面讲的就是“性空”，没办法、也不会停留在一个固定状况，就是一直生灭变化。

以上大家所问的很多问题，都是在打坐修行方面，可以帮助大家厘清，才不会落入在“世间法”里面绕，否则就很可惜。掌握到修行的心法、精髓、核心，然后在修出入息、打坐的时候，就能够去见法、体悟“无常法印”。

第四阶段——‘安息身行我出息’及‘安息身心我入息’彼如是学

第四个阶段是“安息身行我出息’及‘安息身心我入息’彼如是学”，当你慢慢这样心愈来愈宁静，你的呼吸呢？“安息身行”，你的身心就会进入很平稳的状态，各方面的冲动、粗糙那些会没有了，你的身心进入到很稳定，就是“安息身行”。不是说呼吸全部没有，呼吸会进入若有若无、很微细的情况，“安息身行”就是身心很稳定、呼吸很微弱，身心进入止息的情况，但不是没有呼吸，它一样有微细的这些。

这时候我一样一呼一吸，它再怎么微细或是说它停止，一样都要清楚的明觉，如果你的身心疲倦，到这里就是昏沉睡觉了。所以，为什么前面讲说要修好出入息，要有适当的因缘条件，这样才能够进入到微细的这些法，平时因为大家有在上班、工作，能够进入体会到多深，你就做多少。

第五、六阶段——觉知喜、觉知乐

第五、六个阶段是“觉知喜、觉知乐”，当你在打坐的过程中，慢慢会寻、伺.....，以后讲禅定的时候，会把禅思方面再解释一下，因为有寻、伺、喜、乐，你的心有宁静下来，然后最重要的“喜觉知”，就是“喜觉知”和“乐觉知”，喜乐方面的产生不是来自于你在练气功，在那里修练、在那里企求，不是这样！那一种都是属于“有为法”的喜乐，如果是练出来的，那不是真的，那是抓出来的，那是欲望投射出来的，那个不是。如果真正有掌握到心法、要领，当你在观“出入息法”，掌握全身放松的要领，反而身体里面的气脉、气血方面的阻力越少。

当你愈放松、愈无所求，身体里面的气脉愈能够通畅，能够很自然、很通畅的运转，当你越有企求、越有在努力，你的内心是绷紧的，内心的绷紧反而是阻碍气血流畅，反而愈慢产生“喜觉知”、“乐觉知”。当你掌握到放松的要领，看到自然的法，很快就产生“喜觉知、乐觉知”。但是当产生的时候，不要又是被那个禅相转走，然后又在抓那个喜乐，你一样保持如实的观察觉知，然后呼吸这时候它会退为一种背景，但是你一样一呼一吸，一样都可以清楚的觉知到，这是“喜觉支、乐觉支”。

第七、八阶段——觉知心行、觉知安息心行

“觉知心行”、“觉知安息心行”的“心行”，就是你当下的喜受、乐受，事实上也是一种“心行”的展现，要能够清楚觉知到现在当下的觉受，以及当下所起的念头，到现在很舒服、很快乐，都能够要清楚觉知到当下的“心行”。

再来是“觉知安息心行”，第四个阶段的“安息身行”是属于身体方面的，第八阶段是“安息心行”，前面是身方面的安定，后面是包括受方面也稳定下来，不管喜受、乐受、苦受，都是保持一个客观清醒明觉去觉知它，这是很重要的一个原则。因为这时候身心的稳定，包括念头方面，甚至进入无念、舍念，纵使在没有念头的时候，也一样清楚觉知到当下没有念头。当下有念头、什么起心动念，也要能够清楚觉知，就是进入“觉知安息心行”。

第九阶段——觉知心

第九阶段是“觉知心”，层次是越来越深入、越来越微细，现在你的心能否保持清楚明觉，觉知现在当下心的状态，当下有没有迎拒的心？有没有抓取的心？有没有造作的心？都要能够觉察到。当下有没有我慢？有没有贪爱、贪染？有没有嗔恨之心？都要清楚觉知到。有时候在禅修的时候，你会发现“别人好像坐没多久，都有那么多的法喜，我怎么到现在都没有？……”你会在那里计较，或是打坐会要求快速、要求感应，要能够清楚觉知到那种企求之心，那一种贪爱的心也要能够清楚觉知到。

第十、十一阶段——令心喜悦、令心等持

再来是“念心喜悦”，如果你的内心里面有法喜，也要能够清楚觉知到。“令心喜悦”与第十一阶段的“令心等持”，一个是心可动、也可静，当在动的时候，你也能够清楚觉知，在静的时候（令心等持），在心很平静、一种“舍心”，你也能够清楚觉知。当然，心都要进入很微细，如果心很粗糙，是没有办法觉知到这方面。

“觉知喜”是属于“受”，就是身、受、心、法，是要保持一个明觉，如果观心无常，事实上一方面因为是愈来愈微细，前面呼吸的无常，就要去体会。再来，“喜乐受”的无常生灭也要去体会，观心无常去体会到无常，心的无常是怎么样呢？要去看你每一个刹那的念头，念头的起起伏伏、刹那生灭变化，都是属于心的无常、念头的无常。

“令心等持”就是内心平静、无念、清醒，亦即“舍念清净”的时候，也要很清醒的觉知。

第十二阶段——令心解脱

“令心解脱”就是你的心跟境界不会黏著，因为很清楚观察你的心，当下有没有嗔、有没有贪？你都很清楚觉知，当境界现前考验的时候，会不会被境界粘著，你也很清楚觉知，当下心能不能解脱自在，你也可以清楚觉知，就是第十二的“令心解脱”。

以禅定、禅相方面来讲，因为事实上很多的禅定、禅相是很迷人的，结果很多修行人就是落入在、禅定禅相上面，然后在下座之后，就比较禅定、禅相怎么样，你的心是被禅定、禅相系缚住了，心都是没有解脱。

当你的身心稳定，当下有没有贪、嗔、痴的心态，你也能够清楚明觉，这时候心灵是维持在相当高度敏锐、觉察的状况，这时候你就可以更进一步去体会。

第十三、十四阶段——观无常、观离欲

第十三阶段是“观无常”，第十四阶段是“观离欲”，第十五阶段是“观灭”，第十六阶段是“观舍遣我出息”及“观舍遣我入息”，前面这些过程都是让我们的身心，就像磨刀、一直磨，越磨慢慢就越来越利，到后来就是深度的“止”之后，再作深度的“观”。

深度的“观”就是更进一步去体悟微细刹那生灭的“无常”，把“无常法印”从原来比较大范围的观察体悟，然后进入愈来愈微细的观察体悟。当你真正进入到后面的“心念住”之后，才能够很清楚的观察到很微细的当下，那一刹那一直那一刹那的生灭变化。这一种“观无常”，都不是用头脑去想像

的，不是说在那里“吸”无常、“呼”无常，或是说这是无常，你还在用头脑分析思惟，都是头脑里面的知见、名相。

所以，当进入到身、受、心的高度品质，都是言语道断，当下只有体会、心领神会，你才是真正体证到“无常法印”。事实上，第十三阶段的“观无常”就是体证无常。当你体证到“无常法印”，慢慢看到我们往昔的颠倒梦想，一直在抓常、一直在抓我，于是你就会“厌离欲”。真正有去观察到、看到它的实相，“实相”就是整个法界的展现，在每一个刹那的实相是流动生灭变化，没有一个固定不变的常体。

真正的“见法”是去进入到活在每一个刹那，去坐在“无常”生灭那一点上，这才是真正的“见法”，别人怎样卖弄玄虚这方面，你也要经历过一些错误，才知道什么是正确，不过有时候一些错误，也是很好的经验，但是如果可以避免，当然我们要避免这一段的冤枉，反正走过了，也都已经是过去了。我们现在知道什么是究竟法，什么是直接契入到核心的解脱法，这样就可以，反正过去的“归零”，过去是好、是坏，都没关系！它都是一种很好的经验，让我们现在就直接“归零”，重新现在契入解脱法，所以再来“观离欲”。

第十五阶段——观灭

第十五阶段“观灭”有两个意思，一个是你这时候真正可以体证到涅槃、无为、空的世界，这是一个“灭”的深义；第二个“灭”的深义，因为当下的每一点，都是一直在生灭变化，一直在生灭变化，你知道的那一刹那，它就怎么样？你知道的那一刹那，它就马上消失、成为过去，即知即灭、即知即灭，当你的心进入微细的时候，会去体会到你知道的刹那，它就马上成为过去，你知道的那个刹那，它就马上成为过去，即知即灭。所谓的“灭”，事实上它都是这样一直在生灭、生灭、生灭，即生即灭、即知即灭、即生即灭... ..。

所以，“无常法流”的体会，是真正坐在那一刹那的点上，所谓的“坐”是很深、更微细，这一点能够体会、能够做到，是坐在“灭”上面，一直“无常”的现在，因为“无常”就是一刹那即生即灭、即生即灭，这时候还是有生生灭灭，亦即觉知到每一个刹那的生灭、生灭、生灭。当你这一点坐稳之后，就可以体会到永恒的现在，就可以进入涅槃寂静，当下的每一刹那，它就具足，过去、现在都具足，都在这当下这一刹那，这是超越时空，这时候“时间相”才会断掉，你是活在每一刹那。

前面的无常现在，还有生灭，还会有“时间相”，当你慢慢坐稳之后，就可以体会到永恒的现在，但又不是落入常见的常，与一般去抓住永恒的常，又不一样，就是会进入到一般讲说涅槃寂静，有时候会用一个“常乐我净”的常来诠释，但是那个“常”，绝对不是没有体会到生灭变化“无常法印”，一般众生所抓的那个“常”，一般众生是在抓不变化的“常”，这样知道吧？当你慢慢要经历过这些之后，每一个刹那的生灭点，你都能够掌握到无常的现在，再来更进一步坐稳，才能够坐在永恒的现在，就是“涅槃寂静”所讲的“常”。

但是这里的“常”，绝对不是没有体悟“无常法流”、“无常法印”的那个“常”。事实上，永恒的现在就是你都坐稳在每一刹那，生生灭灭变化的那个点上面，因为用语言文字来诠释，没办法把神韵传达出来，要进入实修实证就可以体证到，现在就把更微细的讲出来，所以“观灭”就是更微细的。

第十六阶段——“观舍遣我出息”及“观舍遣我入息”

“舍遣”有两种意思，以两种层面来分析，如果是合为一致，就是断除种种的系缚、断除颠倒梦想。“舍遣”就是把种种的颠倒梦想舍除掉、遣除掉，种种的抓取、颠倒梦想都放下，清楚知道你能够放下种种的抓取，无我、无为的溶入每一个当下，接受每一个缘生缘灭，这是一种“舍遣”。另外一个“舍遣”的意思，“舍”就是放下，“遣”就是差遣，“遣”当作是一种承担。如果分成两个字，“舍”是一种放下，“遣”是一种提起；“舍”是一种放下，“遣”是一种承担。也就是能入能出、能放能提，能入三界、也能出三界，能出三界、也能入三界，能够入涅槃、也能够出涅槃的意思。

如果是在禅宗“十牛图”里面，是最后面的第十个阶段，你不会执著在禅定、禅相上面，不会执著在一定要怎么样，不会的！你可入可出、可提可放，当你慢慢提升上来之后，就是所谓的生龙活虎、袈裟自现的情况。所以，当你修行到后来就像佛陀，一段期间的专心用功之后，于是“解脱道”跟“菩萨道”一起在实践了。“舍遣”就是已经进入到这样的阶段，一般你要从一、二、三、四这样下来，因为后面这些是愈来愈微细的，你粗浅的这些还没有做到，后面这些就会变成用头脑去想像，我们把“出入息念”解析出来，当大家在实际应用，在家里就可以学著应用这方面。

如果没有实修实证上来，一般人不清楚这些，很容易落入“喔！这是抓常”。所以，大乘讲涅槃世界、常乐我净，很多众生被文字所障碍住，在那里抓常、抓乐、抓净，只要“自我”不死，就没办法体证到“常乐我净”的我，只要还没有彻底体悟“无常法印”，没办法体悟到涅槃寂静那永恒的现在。

为什么佛陀讲要“先知法住智，后知涅槃住”？一定要掌握住体会、体证到现象的生灭现象，才能体证到涅槃寂静。如果你能体证到这里，纵然你去菜市场也是涅槃寂静，这是可修、可证、可达，绝对不是抽象的，绝对不是以头脑去预设，都是可以实际去修证到的。所以，掌握到“出入息法”这些重要的要领、原则，否则你再修十年，还是在“世间法”的“定”上面下工夫。当你有正确的闻、思、修之后，只要几次的这些训练，是可以见法的，所谓的“见法、断结、证果”都是可以做到的。

要在实际做这方面，就能够掌握到心法、核心、要领。事实上，正确的闻思就会有正确的修，就能够掌握到“止观双运”，处处都可以见到法。现在大家可以盘腿方式坐著，现在开始练习一下呼吸，在呼吸方面的出入息念，今天先练习前面长呼吸、短呼吸，以及一切身行觉知这三个步骤。当在你练习呼吸的时候，先找个比较安静的地方坐下来，以你最舒服的姿势坐著就好，你要单盘、双盘、散盘都可以，或是如果你不习惯于盘腿，只要说坐在椅子上正襟危坐也可以，所以姿势方面不是重点，也不要为了一个打坐的姿势，然后常常撑著、在那里对抗，那都不是重点。

所以，姿势方面就是以你觉得很轻松的方式，能够坐比较久一点的姿势。不管任何姿势坐著，你的腰椎要能够挺直，最好是不要靠背，开始练习的时候最好是不要靠背，腰椎能够挺直，但是这个挺直不要用力，记得很重要的要领，不要用力。如果你没有挺直，我们一打坐、渐渐放松的时候，它会怎么样？除了酸痛以外，你的姿势很容易歪，容易累、容易歪，就好像我们叠砖块，如果没有叠正，叠没有几块它就会倒、会垮下，所以脊椎方面最好能让它维持一个正直、直线。但是，记得要领就是不要用力、不可以僵化，否则打坐下来会很累。

调整一下，看怎么样的姿势，能够让你觉得舒服，要去掌握到要领，看你怎么样的姿势，觉

得能够端坐，然后又能够放松，掌握到要领之后，好了！我们现在就开始。你眼睛要闭著或是要半闭，或是要微微张开都可以，反正就是最轻松的方式、最自然的方式，再来你要注意你的呼吸，最好是从鼻头的“点”开始，注意鼻头跟丹田这两个它的重点，有什么不同的地方呢？如果你注意在鼻头，它是比较容易摄心、容易摄念头，容易收摄这个心下来，但是有时候注意力容易集中，有时候无形中会容易形成一种绷紧。

所以，当你能够清楚觉知在鼻头附近，我们说呼吸也是一样，要从点、线、面、空间，这样逐步进去，我们今天来练习点、线、面。“点”的第一个点就是注意在鼻头，鼻腔里面也好，或是鼻孔外面的人中附近，这里也好，上嘴唇的地区也好，因为这里你可以很明显的感觉到气息的进出、进出，这是第一点。再来，如果慢慢的你要移到丹田，当你能够觉察到鼻孔进出的时候，因为它的收摄力很强，可以让你的心猿意马慢慢收摄下来，当你的心慢慢宁静之后，继续在鼻孔这里也可以，如果你习惯就继续在这里，如果你要转移到丹田，也可以。

以我个人的经验，我是觉得当我放到丹田的时候，更容易放松。如果集中在鼻孔这一点，有时候你无意中会慢慢形成精神过度的集中，而形成一种紧绷，所以大家要掌握到要领。如果你习惯在鼻孔附近，就在“人中”附近，如果可以的话，就慢慢移到“丹田”，当你要扩展到全身，还是要移到“丹田”，因为在鼻孔的生灭，它的收缩膨胀并不是很明显，大家先注意到鼻孔这里气息的进出、进出。

第一个阶段就是注意鼻孔这里的进出，不管它是长、还是短，都让它维持很自然、很顺畅。再来就是移到丹田，观看丹田的起伏、生灭，吸气就是一个生，呼气就是一个灭，吸气就是起，呼气就是落，我们的丹田也是一样，随著吸气在起、在落，起伏生灭，在一个生、灭之间，我们的生命已经是一个生、死，我们的生命已经在一个呼吸之间，已经是生、死，也就是一吸之前跟一呼之后，我们生命的组成已经是不同了，大家要慢慢去体会到，这不是用暗示的，当大家慢慢移到丹田这里，我们再进行第三个步骤。

现在大家先放松，开始练习几分钟，练习过之后，在家里都可以这样去做，记得！不要去操控，不要去想像，不要去造作，让呼吸维持最顺畅，最自然的姿势，观察最自然的呼吸。我们现在请大家就开始！手方面要用什么方式都可以，你觉得说最轻松这样就好，先把你的注意力、觉知力，置念面前，集中在鼻孔、人中附近，观察气息的一进一出，一开始在练习的时候，呼吸会比较粗、比较粗糙，就是经典里面所讲的“长呼吸”，你不要刻意去操纵，保持客观的觉知就好。

慢慢你的心宁静之后，就会进入比较微细的呼吸，就是“短呼吸”。如果你能够清楚觉知鼻孔附近呼吸的进出，可以把你的注意力、觉察力，往下移到丹田附近，“丹田”就在肚脐下三个手指，也就是两吋的地方，差不多肚脐下六公分左右，你可以感觉它的起伏，大家要慢慢去体会一点，你完全都不用力，完全都不造作，但是呼吸却仍然继续著在进行，从中去体会呼吸它的“无常性”，以及呼吸的“无我性”，“无我”就是呼吸不是你的意识在掌控的，不是“我”所能主宰的。

如果你能明显的体会到丹田呼吸的起伏、升降，慢慢去体会丹田就像一个汽球一样，当你吸气之后就膨胀起来，呼气的时候就向内凹下去，你再进一步去体会从丹田的起伏，再把觉知力放松扩大到全身，要很清楚明觉去觉知到。我们的身体就像一个汽球，你吸气的时候，全身它都有在稍微膨胀一点，就像汽球充气；呼气的时候就像汽球泄气，向内陷、收缩一些，完全都不要用力，只要保持客观的觉知就好。

如果你的心够宁静，觉察力够敏锐，可以清楚体会到我们全身都在收缩膨胀，起、伏、生、灭，一直在变化、变化。在觉察力再提升、敏锐力再提升，你可以进一步去觉察到全身都在波动、脉动，蠕蠕然轮动。

好！现在请大家作一个动作，一样维持原来的姿势，你做一个动作就是现在开始你停止呼吸，看能停止多久，停止呼吸、不要吸气，看你能停止多久，不要逞强！憋到你不能憋的时候，就要呼吸。

要用“心眼”去看、去觉知，不是用“眼睛”去看、去觉知，如果是用眼睛去看，会绷得很紧，诀窍是用明觉心、觉察力、觉性去觉知，要体会是用“心眼”在看。所谓的“智慧眼”、“第三眼”要打开，就是你的觉性要慢慢打开，然后你再去见到法，智慧眼才算真正打开，才叫做开启“第三眼”。但是，开启第三眼，本身的觉察力必须慢慢提升出来。

刚才很简短的带过，让大家体会禅坐的要领，在实际一个步骤、一个要领，在家里做十分钟也可以做，三十分钟也可以做，一个小时也可以做，先把过程、要领掌握到之后，再慢慢进一步去体会“无常”跟“无我”的法义。

刚才有人问到有关于为什么我们要憋气？刚才在憋气的时候，你能够憋多久？半分钟？能够一分钟就已经不错了，为什么要让大家体会、觉知一下？因为我们太习以为常，大自然的空气，对我们的生命是非常、非常重要，但是我们却很少去觉知到它的重要，如果没有觉知到它的重要，感恩之心不会生起，有时候大家可以练习一下。为什么刚才要让大家体会憋气？你能够一分钟不吸气已经不容易了，如果你超过三分钟不吸气，很有可能脑死，就有可能成为植物人。

如果五分钟不吸气，还能够活著就已经很奇迹。所以，有没有去体会到我们不能够五分钟没有空气？晓不晓得这五分钟空气，对我们的生命有多么重要？它的价值有多少？你知道吗？如果五分钟空气跟跟一千万来衡量，你大概以前没有想过说五分钟空气，它的价值竟然是超过一千万，你知道吗？现在假设你被倒掉一千万，你还能够活著吗？你能不能活著？还是可以活著！但是这五分钟空气去除掉、拿掉，让你没有空气可以呼吸，只要五分钟就好，你生命还能不能活著？

所以，大家要慢慢去体会很多的我是、我能、我慢，都是因为我们没有体会到大自然——地、水、火、风，每分每秒都在支撑、养育著我们，我们生命的存在是由很多、很多因缘聚合而生，已经慢慢透露“界分析”跟“缘起甚深”方面。呼吸是蕴含有很深的学问，当你慢慢从一呼一吸之中，就会充满著感恩的心，没有大自然的无条件、无所求，供养、支撑我们的生命，我们不可能活著。

当你慢慢去体会这些，你会从原来的我是、我能，我能够怎么样、我能够怎么样，从中把我们那些嚣张的焰气慢慢柔软下来，不是我能啊！不是我多厉害啊！而是很多大自然的因缘，很多的因缘聚合支撑，我才能够存在啊！这里面大家要慢慢去体会深层的“无我”，对大家深层“我慢”的降服，关系非常大！

慢慢去珍惜五分钟空气，比好几百万都更有价值；五分钟空气，比你所有的财产都更有价值，因为大家太习以为常了，觉得这没有什么啊！错了！最深奥的“法”在你的眼前，就在你的一

呼一吸之中，就在你的历缘对境之中，我们只是心太粗，没有去看到而已。所以，当你慢慢一直向解脱涅槃彼岸、解脱道迈进，当有一天你上到涅槃彼岸的时候，你会发现彼岸在哪里？彼岸就在眼前。在《永嘉大师证道歌》里面有一句话，“觅即知君尚未得”、“觅即知君不可得”，这一句话的含意也是很深，只要你还在向心外去求法，只要你还有苦、还有不安，还没有了悟生死大事，你一定会寻寻觅觅，有寻寻觅觅就一定有那个紧、有那个苦、有不安的存在。

有的人会说“我从果地起修啊！从最高的果位起修啊！”但是，事实上，你有没有到家？有没有在寻觅？明眼人一看都很清楚的，只是人家不好意思戳破，这样而已！所以，你只要还没有找到涅槃彼岸，都一定会寻寻觅觅；只要你还在寻寻觅觅，都可以很清楚知道你还没有到达，所谓“觅即知君不可得”，也就是你还没有得。这时候你都会向心外求法，还会去找依靠、依赖，还会去找大师、找境界，向心外求净土。慢慢当有一天你体会到，真的！宇宙最深、最深的法义，都呈现在大家的眼前，呈现在大自然之中，有一天会体会到“哇！真正体会到“无修”，亦即“无修之修”。无为、无学、无修、无证，无所得啊！

但是《心经》所讲的世界是非常高，大家一定要慢慢找，有一天你就可以真的找到。所以，有时候大家多多接近大自然，然后慢慢去体会大自然，你脚踏的大地、你喝的水、你吸的空气，以及阳光、地、水、火、风、空.....这些对我们生命的重要，慢慢去看懂“大地风云经”、“无字天书”。

【幻灯片】

这是一个花花世界、五欲世界，一般众生所在的花花世界，是很容易让一般众生流连忘返，很容易让一般众生迷失了方向，也就是花花世界的诱惑力。如果我们修行上的“欲神足”没有产生，是没办法离开“欲界”。有的人要展现修行的厉害，会讲“起心欲精进，世人行邪道”，尤其是喜欢禅宗的人，他就会这样破斥你，认为连精进心都不可以起、都不可以有，都是把修行的核心错解了。事实上，要脚踏实地用功上来，才能到达那种阶段，然后慢慢再一些破斥的，那是一种破斥的阶段，但是你一开始，如果没有欲神足，你离不开“欲界”的吸引力，因为这必须要有一个离心力出来，像太空梭要出离地球的轨道，它必须要有一个向上推的力量，所以那个离心力一定要出来的。

当你慢慢看透之后，就会开始从此岸到彼岸。这是颠倒人生、颠倒的梦幻世界，我们一般众生就是在颠倒的世界里面，被花花世界弄得神魂颠倒，事实上这一张也是颠倒的，这是上面、这是水，故意把它弄反了，让大家看到我们一般众生，常常被境界弄得神魂颠倒，就是《心经》所讲的，还没有出离颠倒梦想的世界。

当我们从“五欲”的世界，在滚滚红尘里面慢慢体会，再一番打滚之后，接触到死亡黑洞的时候，才会进一步深度去思惟生死大事，才会真正认真面对自己的生命、探讨自己的未来。生死大事未了，你的心是苦的、是不安的，当你认真回来面对这些，修行的动力才会出来。如果你的修行尚未接触到生死大事，你的修行往往是软趴趴的，或只是在表面下工夫，或只是一种你在追求欲贪，把修行当作一种实践欲望的工具而已，都不是“出世间法”。真正“出世间法”，就是要面对生死大事，深度的去深观，深刻的去体悟，修行是解决生死大事。

当你深度去体会生死，佛陀也是在接触到生命的黑洞之后，才开始觅道、求道、修道的一个过程。事实上，这些照片就是在慈莲寺里面所拍摄的，一个人有心去探讨生死大事，面对未来他有

心要走上解脱、到达涅槃彼岸，在他心中的修行，一开始不会很清楚，因为我们对修行解脱道还不会很清楚，都在觅道、求道的阶段，但是在你的心目中、在你心中，你会隐隐约约的触及到内心的不安，如果没有走在修行解脱道上，就会隐隐约约在寻寻觅觅。所以，都是世间的欲界跟出世间的涅槃界，就像一个修行的世界会在你心中浮现，于是你会不断去觅道、求道。

这就像一个理想的世界、修行解脱的世界，然后你再去向往这方面，在你内心里面不断在蕴酿、激荡著，于是就开始展开觅道、求道之旅，上山、下海去找寻。今天大家能够有因缘来听闻原始佛法，相信大家的心灵上、心路历程上，已经都有下过很多工夫，也找寻过很多，才能够来到这里，就是开始走上觅道、修道之旅，走上古仙人道的追寻。这一只狗在慈莲寺里面相当有名，很聪明、很有灵性，在里面它也算是个大明星，它的名字叫“来修”——来这里修行的，真的它很可爱、很聪明，因为它从小就跟出家人在一起，都是住在寺里面，现在寺里面有好几只狗，其他的狗会狐群狗党聚结在一起，但是它不跟其他狗玩，它就是喜欢跟人在一起。

我们不断在觅道、求道，上山、下海在追寻，于是来到了修行的地方让我闻思修证，因为你还没有真正去见到法，没有经过积极的求道、觅道之心，不容易掌握到“出世间法”的核心。不经一番寒彻骨，没办法得到梅花扑鼻香，来到了原始佛教。

在大自然环境之中打坐，觉受又不一样，你的身心会更放松，也比较不容易昏沉，一方面我们要渐渐去体会大自然的法，那一种奥妙、玄奥啊！最后才能够跟整个大自然溶为一体，所以有因缘的话，大家可以准备伞帐，它满方便的，可以走到哪里，就可以带到哪里，最主要是你在打坐的时候，可以防蚊虫。

修行就是不断把我们的贪、嗔、痴，慢慢扫除、净化。但是你跟有的人，尤其是一些喜欢禅宗的人，讲说要好好的老实修行，他就马上搬出六祖的偈来砍你。事实上，真正要做到六祖那句偈所讲的，没有经过神秀的过程，是不可能做到的，你都只是在打高空、高谈阔论，在显示我是、我能、我慢而已。所以，要有神秀“勤拂拭”的过程，后面酝酿种种能源之后，才有最后的大彻大悟。

所以，不要忽视了扎扎实实，一步一脚印的用功，现在大家每一次的闻思，然后回去之后，都要在历缘对境工作中，在日常生活中、在家庭中，随时要把法应用上来，每一天都在修啊！每一刹那都在修啊！不是说以后才修。闻思之后，进入实修，用功若要得力，必须要闻思具足，心法、要领要掌握住，才能够在每一个刹那，都要“止观双运”去见到法。接近大自然，一方面可以帮助我们身心的净化，一方面可以去体悟到溪水，溪声尽是广长舌，广长舌都是在告诉我们法，法遍一切处啊！实相遍一切处啊！“三法印”遍一切处的存在啊！

只是我们现在闻思之后，然后心静下来，你要活在眼前当下，才能够见到活生生的法，最重要是要去体悟无常刹那生灭，先体证到“无常法印”。当你的心愈宁静下来，你以前看流水，就像禅宗三个阶段：见山是山，看流水是流水，没什么啊！第二个阶段是见山不是山，你会看到“无常法印”，一直刹那生灭，会看到无常法印或是解析，这只是一些 H_2+O ，这样的一个变化、一个组合，会进入“见山不是山”、“观水不是水”的阶段，到第三个阶段，又会进入“见山又是山”。

从无常的现在，然后进入到永恒的现在，到后来是“见山又是山”。你现在看流水，都在告诉我们每一分每一秒，一直在流过、流过、流过，一直在刹那生灭变化。所以，你不要说我上次来，

是看到这一个瀑布，这一次来也是看到同样的瀑布，看到的水都一样啊！都是有水在这里呀！这样就看不到它都一直在告诉你，现象界的一切存在，每分每秒都一直在流动流动、变化变化，一分钟前的水跟一分钟后的水，有没有相同？那些水已经不同了，那些演员已经不同了。

流水就一直在告诉我们刹那生灭变化。有时候你到溪边，把脚浸泡下去感受，你用眼睛看、身体去感受，都是每一个刹那一直在流动变化。大地一样是地、水、火、风，我们身体也一样是地、水、火、风所组合而成，大地的水一直流动变化，当你进入比较深的觉受，可以体会到我们身体里面的血液，我们身体里面的气血，它就是一样不断的刹那、刹那生灭流动变化。所以，从外身的这些，一样可以体会到“无常法印”，在我们内身里面一样可以体悟到。

地、水、火、风的“风”，我们讲“出入息”的一个吸、一个呼，它就是一个生灭。身体里面的风大，都已经是在变化了，你不要以为是同样的空气进、同样的空气出，其实已经不一样了，你刚才吸进空气的成分，跟后来呼出来的空气成分，跟下一口气吸进去的空气成分，我们体里面那个气的成分，都已经变化了。大自然的风是不断在流动，这个树叶是用重复曝光，都是活生生的风，一直在流动、一直在流动，水也一样在流动。

要慢慢去看比较粗的，去体会“无常”，然后慢慢进入到每一个刹那，都体悟到“无常法印”。所以，法都是呈现在大自然中，然后当我们慢慢实际去修之后，要透视到我们身体的每一个地方、每一个刹那，它都一直在无常生灭变化，而身体的形成也一样是“缘起”，因缘具足而生、缘尽而灭。在缘生、缘灭的过程，都是每一个刹那的变、变、变，所以我们也一样要把“无常”切入到最细微的地方。

当我们慢慢去体会之后，可以去体悟到遍一切处的存在，都是无常刹那生灭的法流，不管到哪里，最微小到最大这些的存在，没有一处不是一直在刹那、刹那变化，法印、真理是贯一切处，遍一切处都存在，超越时空。所以，当我们彻底了悟没有一个地方是恒常不变，这样才不会心外去求一个恒常不变的地方。

这都是实际拍摄到的银河互撞，修行就是让我们去看到：我们的心是一面凹凸不平的镜子，你的心凹凸不平，就不可能看到真实的实相，你所看到的是透过凹凸镜之后，所投射出去的世界，因此你没办法看到实相。

事实上，实相是每一分每一秒，都呈现在大家的眼前，当你经过身心净化、闻思的过程之后，我们的心进入到比较平静，而“出入息念”就是让我们的心能够慢慢平静下来。当你的心越平静，就能够如实的照见到、看到实相，当你慢慢纯熟的时候，就能够“如来”——如其本来的面目来看待万事万物。让我们从原来自以为是，因为每一个人都认为自己是好人，每一个人都认为自己的看法才是正确、才是对的，每一个人都认为自己是“大中至正”，观念、主观意识架构都会建立起来，框框都已经建立起来，而且都是禁止别人跨越，当不合你意的时候，逆我则非、顺我则是。

我们修行就是要越过这些，把我们的框框架构放下，我们的自我中心要能够放下。修行就是要让我们从原来狭小的空间慢慢提升，你越提升一分，就能够包容越多，因为你会感受到假如坚持在这个角度，你都会跟其他境界处处对立，处处都是敌人，处处都是不合我意。当你慢慢提升一分，就能够去包容这方面，然后再把视野、心胸提升，就能够看到你跟这边是一体的。但是到这里的时候，你还会排斥其他的，当你再慢慢提升到这里，当我进入到觉得佛教最好，你还会排斥其

他宗教。

所以，我们要把心胸提升到最高的层次——无限，提升到“空”，这样你才能够包容全部，才能够溶入一体的世界。这一张的幻灯片的启示很深，让我们从原来狭小的空间不断去提升，然后你就可以去看到整个众生就是在一体的世界里面，你会尊重自己、也尊重每一个人，你会爱护自己，也会爱护每一个人，展现大慈大悲的“无缘大慈，同体大悲”。真正去体证到原来你是嗔恨不喜欢的世界、境界，觉得说不可意境要把它排斥，但是当你慢慢去体悟、体证到之后，虽然你不去吃它、不去用它，但是你会尊重它，因为它也是很多众生、很多植物、动物的可意境，它们的食物、它们的营养剂。

所以，这一堆东西在大自然里面，一样有它的价值、有它的功用，不要因为我不喜欢它，然后就否定它，贬低它的价值，以此类推！其他你所不喜爱的、你所嗔恨、你所排斥的，以前你把它拒于千里之外，现在你能不能包容？以平等心来尊重一切，这些只是代表你所不要的，能不能以平等心来尊重它们？你所不喜欢的人，你也尊重他们，就是慢慢进入“等觉”的世界。

这一张就是弧陆碰撞下的台湾地形，“弧陆”是什么意思？“弧陆碰撞”就是说，台湾的存在、台湾的产生，是因为板块运动、板块的碰撞，慢慢的挤压，才形成出来。就像大陆的板块，还有太平洋的板块，两个板块慢慢的挤压、挤压，然后台湾的地形才慢慢隆起来，台湾的东部海岸，它是属于上升的海边，不断的上升、上升。就像佳洛水现在落差已经是三、四十公尺了，就是不断一直上升、上升上来，所以台湾是靠弧陆碰撞下才产生。

“弧陆碰撞”告诉我们一个什么样的现象？地震。弧陆碰撞就是地震，板块的挤压就会产生地震，台湾地形的形成是靠地震，两个大板块的挤压，然后地壳地面一定会动，所以就会有地震。台湾是靠地震慢慢的挤压才形成出来的，也就是说没有地震就没有台湾。所以，地震是好、还是坏？对！有好、有坏啊！地震它有杀伤力，但是也有它的建设性，如果你从一个片面的角度来看，哇！我排斥地震、我恐惧地震，我不喜欢这个，我们恐惧无常……。

事实上，“无常”是一个中道，现象界的一切存在是中性的，中性就是说它有好、有坏，但是综合加起来，是不好、也不坏，你不能把它标上说它绝对是好或绝对是坏，如果你从一个片面的角度来看，你会认为说它不好，或是它绝对很好，这样都不正确。所以，我们要慢慢去体会到说，现象界的一切存在，客观的实相世界它是中性的，当我们慢慢去了解“无常法印”是中性的，你就不会怕“无常”。

我们为什么会怕“无常”？因为认为它不好，然后就一直要抓个“常”。为什么会怕“无我”？认为“无我”不好，偏偏就是一直要去抓个“我”，都是我们不了解实相，所以我们以后要慢慢去体证到，“无常”它是中性的，“无我”也是中性的，当你慢慢去了解，它是中性的存在，你才会全然放开，才会全然去接受“无常”，全然的去接受“无我”。如果你没有深度去了解，你就是抗拒、逃避，逃避“无常”，逃避“无我”。

逃避“无我”在修行上是很深的，初果、二果、三果……，到三果都还在抗拒“无我”，但是那个心态不容易察觉到，以后大家的心越细，才能够看到深层里面“自我”在作祟，只要“自我”不死，它就会一直抓著「我」。你会抓“我”，就是因为没有真正了解到“无我”的深义，也没有去体悟到“无我”的中性，跟“无常”的中性。

这里的每一条鱼就是代表你、我，每一个众生，你的存在、你能够游泳，你是靠著很多地、水、火、风.....种种因缘，你才能够活著。我能够做什么？我能够成为一家之主，我能够成为经理，我能够成为董事长，我能够成为一国的总统，不是“我能”啊！你要慢慢去看到生命存在的最基本条件要素，都不是“我能”所能够换来的。你具足再多的学问、再多的才华，生命的基本要素都没办法靠你的“我能”所能够赚来，当你慢慢去体会到这些，你生命存在的基本要素，都是整个大自然提供给你，也就是整个因缘聚合，你才能够存在，这时候很多的我是、我能、我慢才会消失，代之而起的才会从“我慢”转为感恩啦！知足啊！感恩啊！

我们一般人就像大海的鱼，但是海中的鱼不知道海在哪里。你就在极乐世界里面，但是你不知道极乐世界在哪里，你就在涅槃净土里面，但是你不知道涅槃世界在哪里、涅槃界在哪里，所以一直拼命在追求。就像海中的鱼不知道大海在哪里，拼命去找大海在哪里，你不要想说“我很清楚、我知道！是你们愚痴啊！不知道海在哪里.....”不要这样轻易带过。

事实上，让我们更深一层去体会，你就是处在涅槃极乐的世界里面，但是你不知道而已，于是你就会一直向心外去求，当你有一天体会到、证悟到的时候，当下你到哪里都是净土，都是涅槃寂静、极乐世界啊！所谓“心净佛土净”，从不知道、就是‘无明’，到‘明’的过程，就是我们解脱道所要走的路，解脱道就是从“无明”转为“明”，从你不知道的情况，把外面的境界认为是敌人，然后你一直在那里逃、在那里避的情况，慢慢去认识到，然后你不会逃、不会避，你完全的溶入，就能够解脱自在。

慢慢去体会就像小孩子，生命的存在是整个大自然、宇宙的存在，来养育你、支撑你，生命存在的基本要素有哪些？你的生命能够存活著，最基本的要素有哪些？一般讲说空气、水、阳光，但是大地一样不要疏忽了，这是一般我们现在讲说生物、生命方面的，我们说空气、阳光、水，还有大地，也就是佛陀最初所讲的地、水、火、风，但是还要更深一层去体会到“空”的重要。

先去体会地、水、火、风对你的重要，然后再进一步体会“空”对生命的重要，你能够存活著、存在著，能够做什么工作，都不是“我能”，是大自然——地、水、火、风，各种因缘不断长养你、支撑你，慢慢去体会这些，对于“我慢”的断除，有非常非常大的帮助。当你越去体会这些，你会生起知足、感恩。你做什么事情，会渐渐体会到真正无条件、无所求的去做，但是绝对不会懈怠，是尽心尽力去做、认真负责，因为我们生命的存在，是接受整个大自然的无条件、无所求，来供应你、支撑你。

但是，当我们接受这些之后，却没有去体会到这方面的重要，我们很少去感恩、知足，还处处在抱怨。所以，我们慢慢要去认识到，就能够从原来的不安啦！苦啦！烦躁之中，去慢慢觉醒过来，然后进入到知足、感恩，无条件、无所求的回馈世间，做什么事情都会认真负责去做。因此，不是说一个修行人，什么工作都不可以做，而是会无条件、无所求去做，“我慢”会一直慢慢退减、退减，最后真正完全消失。

真正走在解脱道上，你会心花朵朵开，我们的心也是回复到纯洁、宁静、纯真，反璞归真啊！事实上，修行就是让我们离苦得乐，错误的修行是会越绷越紧、越修越苦，正确的修行是去体会种种的苦，让我们从苦海中渐渐地出离。所以，真正走在正确解脱道上，你是越来越安详，身心越来越柔软，越来越快乐，会心花朵朵开，修行到后来就是反璞归真，出离种种苦海，内心是安祥快乐、反璞归真。

第二十四章 修四念处

第二十四章 修四念处

“戒律”本来是要息诤，但是“戒律”却也最容易引起纷争不断、见诤不断。我们要掌握一个重要原则，除非他要当你的学生，有问题请教于你，你才跟他讲怎么样去做，否则戒律方面，事实上都是用来修正我们自己，不是去衡量别人。有关于名利心方面也是一样，要回来检验我们自己，因为修行路上有一些弯弯曲曲的岔路，都是要回来检验我们自己，我只是把我经历过来的，所看到一些容易出差错的岔点，让大家知道，因为有些它是很深，当你有修有证、有名有利之后，如果你走偏差了、都不知道，就很可惜。重要的是，我们真的都要息诤，回来净化我们自己。

（第一节）“尔时，世尊告诸比丘：有一乘道，净诸众生，令越忧悲，灭恼苦、得如实法，所谓四念处”身、受、心、法就是“四念处”，佛陀讲有一条能够直接通达灭苦、息苦，究竟解脱的道路，这“一乘道”能够“净诸众生，令越忧悲”，把你的苦、烦恼都能够消失。“灭恼苦、得如实法”能够真正去体悟到身心内外、宇宙人生的实相，了悟这些实相、真理，这个法门就是“四念处”。所以，在佛陀时代，以及当今的南传佛教地区来讲，“四念处”的修行法门，是最重要的主流，不管他们怎么样展现，都是扣住“四念处”的修行方法。在1989年，我一个人到泰国去参访，泰国人也会问“阿弥陀佛”是什么意思啊？当时大部分的泰国人，包括他们佛教的出家人，都不知道什么叫做阿弥陀佛，他们也大部分没有听过，就是一些时空的演变差异之后，他们不知道，因为在他们的修行法就是“四念处”，以及“出入息”方面。

不过，今年年初有一团泰国比丘来台湾行脚，当时我还想说他们来到我们台湾，不晓得他们的口头禅会用什么，结果后来跟他们接触，反而他们一跟我们见面都讲阿弥陀佛、阿弥陀佛，可能就是因为他们一过来之前，我们这里跟他们交涉的人就跟他们讲，我们这边都是讲这样的一个佛号，反正遇到人家供养什么，他们就是这样阿弥陀佛、阿弥陀佛，也有一点就是入境随俗。

（第二节）“若比丘离四念处者，则离如实圣法……”然后以此类推，如果一个人没有落实在“四念处”的修行，就是离开佛陀所讲的解脱圣道，“离如实圣法”就是离开解脱圣道，没办法真正体悟到法，就离开甘露法，然后“不得脱生、老、病、死、忧、悲、恼苦”于苦就不得解脱。佛陀就讲得很坦白、很清楚，你的修行法门，如果没有落实到“四念处”，只是在方便法上面绕。如果一个人能够“不离四念处”，就不会离开佛陀所讲的“如实圣法”，就不会离开“圣道”，不会离开“甘露法”。你能够不离开甘露法，当然就能够脱离生、老、病、死，越忧、悲、恼苦。

“我说彼人解脱众苦”整个修行要离苦、灭苦，要出离苦海、迈向究竟解脱，一个很重要的法门。【法义分享】四念处的修法是综合性的应用与全面性展开的完整修法。那是二六时中，行、住、坐、卧、语、默、动、静都在修行。所以，你必须要有前面闻思的基础，否则修“四念处”只会学到一些名相，学到一些技巧、学到一些皮毛，精神、核心很难学到。那是二六时中，行、住、坐、卧、语、默、动、静都在修行，所谓“二六时中”就是24个小时的意思，一天当中都在修行，并不是说都不要睡觉，该睡觉的时候一样睡觉，当你走路的时候、就好好走路，做什么事情就好好清醒觉知你的当下，包括要睡觉的时候，也清清楚楚的知道你要躺下来，然后你要触到枕头，这整个过程都清楚明觉。然后你要睡觉之前，内心里面的起心动念，都能够清楚明觉。但你不是说“好！我修行，都保持一个很高的一种明觉”睡觉的时候会睡不著，因为在睡觉的时候还在用力、没

有放松。如果你睡觉的时候没有放松，没有好好的睡觉，睡眠品质就不好，隔天的禅修就会受到影响；除非你能够放松，身心会自然调整需要的休息量，如果自然的醒来就起来。并不是说二六时中用功，就是不可以睡觉，不是这样！而是睡觉的时候就好好的睡，早上清晨醒来、眼睛一张开，当下的一切动作都清楚明觉。

事实上，印度是以四个小时为一个阶段，所以“四、六”二十四，他们把一天分做六个阶段，所谓“二六时中”是印度的一种说法，其实就是二十四小时。于是有初夜、中夜、后夜。初夜是晚上的六点到十点，中夜是十点到清晨的两点，后夜是清晨的二点到六点。白天也是一样，六点到十点是白天的第一个阶段，再来就是中午的一个阶段，他们是用四个小时来分一个阶段、一个阶段，就是“六、四”廿四小时。如果以他们实际精进在禅修，因为佛陀所带领的大部分是出家人，几乎都是专业，没有很多的杂务，大家的身心负荷不会那么粗重，需要的休息量比较不需要那么多。他们专业修行的，睡眠时间是“中夜”的时段——十点到清晨两点，如果一般人把睡眠时间刻意减短，造成睡眠不足，一样会影响尔后的禅修品质，这样也不是很理想。

当然睡眠方面，睡眠量可以透过训练而减少，因为我以前也经历过，如果你的睡眠减少不是自然的，而是刻意透过训练，是不断在透支你的生命力，长久下来身体的免疫功能就会衰退。要看睡眠是要自然的醒，然后精神要很好，而不是说人家只睡四个小时，我睡六个小时这样不行啦！这样太放逸啊！会比不过别人啦！我这样不行……，你刻意从六个小时，然后就缩短两个小时，但是在缩短这两个小时之后呢？然后你在平常的时候，就会一直昏沉，身体体力会透支，于是你用一些方法来对治，这样慢慢的训练、慢慢的训练，可能你后来会真的就是睡六个小时。如果不是在正常的情况，而是透过人为的刻意造作，这样是一个生命力的透支，久了之后，你的身体免疫系统功能就会出问题。

有关于持戒方面，我们不用去论某人持了多少，我们要尊重每一个人的展现，他觉得这样做比较好，我们也尊重，而且感恩他们的贡献，至于我们个人可以参考别人的作为，我们要怎样做，自己拟定出我们要怎样做，不必去帮他们定位，因为这是尊重，我们是尊重这些的存在，我们自己要怎么走，这是最重要的，你觉得说自己要怎么走比较好，你要持怎么样的戒，对你的解脱有帮助，你就去做，“戒”事实上是帮助你解脱，所以我们不用去帮别人定位。

【法义分享】起初要参加为期七天或十天的禅修，经善知识指导整套的修法，及如何去如实深观、体悟身心内外及宇宙人生的实相。一方面也学习当下现观身、口、意的冲动。事实上，“四念处”是要进入到很微细的心行，要看到很微细身、口、意的展现，内心的变化。如果一个人有正知正见之后，采用四念处的全面修行，那是随时都有可能因为真修实证而开悟、断结、证果。但是，如果欠缺法义的闻思基础，而急著修四念处，有以下的弊病：（一）只懂一些空壳名相。只学一些皮毛或只学到部分而没办法深入。这是很常见的现象，很多人一听到“四念处”很好，这是“一乘道”，很重要啊！结果就急著要去实修“四念处”。（二）、略有心得体悟之后，就背著一把锐利的宝剑，到处要找人较量，或到处要看别人之漏、挑别人的毛病，设法把别人比下去，以显示“我的厉害”。这两点都是很常犯的毛病。

修行，如果不是用来随时反观自己身、口、意的冲动与我慢，如果不是用来反观诸结缚而断结，那不管如何勇猛修行，都还在世间法里面绕。修行真的就是回来看我们自己，觉得说我们要怎么样做，选择一个觉得这样走起来的路，对自己的生命意义能够发挥出来，也能够真正回向世

间，我想这是最重要的。如果你的闻思基础不足而急著修“四念处”，你会只懂一些空壳名相，或只学一些皮毛，或只学到部分而没办法深入，就像如果医学理论基础不够，然后就急著要去当外科医生，或是急著去找一位医生来，在旁边实习、在旁边看，我们很容易常常只学一些技巧，只学一些外表，只学到一些皮毛，因为他要跟你讲一些重点方面的，你没办法体会啊！没办法体悟到啊！因为“四念处”的修行，等于是很锐利、很重要的一个阶段，它是全面性的修行，如果前面的闻思基础不够，你只是会学到一些皮毛，这样而已。

如果你的闻思基础不够，而且正确心态没有建立起来，没有惭愧心、没有柔软心，“修四念处”是以一种有所得、有所求的心在修。所以，以前我也看过不少人，他们也都是标榜说用“四念处”在修，结果是怎样呢？都著重在“守护六根”的关键上，就一直认为说怎么样看著他的身、口、意，然后根、尘接触对境的时候，他怎么样去看啊！.....不错！这方面他已经有在看，在四念处里面的“身念处”方面，觉得身体的动作各方面他都在看、都在觉察，当他经过一段期间的训练之后，不错！他的明觉度、身体各方面的动作，已经比以前明显进步了，但是再来呢？却会用一种心态去看别人，当他自己觉得境界比较高之后，再来就是要看别人“你这样不行啦！你这样是漏啦！你这样那里漏啦！你这样.....”大家有没有遇过这样的情况，我是遇过不少喔！

当大家在共修的时候，他的耳朵就是在听别人，看哪里的有漏，等下一把剑就砍过去；他会说你这样就是不如法，这样就是怎么样.....，这样就是没有守护.....，等于说他学了一些技巧之后，然后就是背著一把剑到处要去砍人，当然这砍的当下，一方面是说你好，帮你指出你的缺点、你的漏，但事实上背后有一个心态，要让你看看我的厉害，我比你厉害、我比你还高.....，修行比高比低的心态，很容易就呈现出来啊！所以，当我以前跟喜欢学禅的人在一起，一样啊！看到大家参禅学佛之后，以为他开悟了之后，就是背著一把剑要去砍，要去比较、较量。当我后来跟一些学习“四念处”的人在一起，一样又是看到这样，都是在比来比去、砍来砍去。

所以，当你略有一些心得体悟之后，就背著一把锐利的宝剑，到处找人较量，或到处看别人的漏、挑别人的毛病，设法把别人比下去，以显示我的厉害。不要认为说应该是修行较高的人才会有啦！我们初基的人应该没有啦！事实上，这是很容易犯的毛病。希望大家有正确闻思之后，这些岔路就可以避掉，因为你有惭愧心、有柔软心，然后不断的闻、思、修、证，这一条解脱路才会很快的上来，不断这样向初果、证初果，一路一直上来，才不会被种种枝枝节节岔路迷惑住了。

本章的重点是放在第九节的《念处经》，北传的经典里面，在《中阿含》九十八经的《念处经》，在南传《中阿含》跟《长阿含》都有《大念处经》，都是南传里面非常重要的经典。在国内的像葛应卡，他们有提到“四念处”的修法，也都是以“大念处经”方面为主，所有讲“四念处”方面的，就是以“大念处经”为主，就是我们这里所讲的以《念处经》为主要内容。因为我们这里有比较、对照过之后，发现北传的《中阿含》里面所讲的《念处经》，讲得很详细，跟南传的比较起来，重点都有把握住了，所以我们就把它归纳出来。

上次在“持戒”单元有提到关于裹小脚的启示，希望大家能够从中去体会一些事情，但是大家要谨慎，绝对不是说不要持戒，也不是说轻视戒律，没有持戒、后面的定、慧不可能出来，“戒、定、慧”是一个环环相扣，而且是水涨船高，所以“持戒”才能“生定”，“生定”才能够产生智慧。当你有智慧之后，又会反过来把原来不适当执著戒律那些，会慢慢调到“中道”，后来走到“中道”上。希望大家不要漠视戒律，一方面也不要被戒条束缚住，形成绑手绑脚，这样也不是戒律的精神原

则。因此，重要的就是不要轻视戒律，再来就是不要被戒律所束缚，我们要走在中道上。你要走在中道上，必须要有智慧，如果一开始走偏了，或是说走得碍手碍脚，没关系！就是要从中才能够去学习、调整成长，就是戒、定、慧，协助我们不断这样成长，大家要持到戒律的精神原则。

（第三节）“尔时，世尊告诸比丘：我当说修四念处。谛听！善思！云何修四念处？谓内身身观念住，精勤方便，正智正念，调伏世间忧悲；外身、内外身观住”“如是受、心、法，内法、外法、内外法观念住，精勤方便，正念正知，调伏世间忧悲，是名比丘修四念处”所谓“正智正念”的“智”，这时候算是正知正念，算是一种明觉、一种知觉、一种知，真正的智慧是要在后面，后面经文已经改为“正念正知”。

这一经有满重要的一个启示，我们以前以为“修四念处”，只有在身体方面而已，其实“四念处”都有讲到：内身、外身、内外身。“受”方面也是一样有内受、外受、内外受。“心”方面也是一样有内心、外心、内外心。“法”方面也是有内法、外法、内外法。【法义分享】因为这里的一些解释，会有跟外面的解释会有一些出入，外面的一些解释我们可以参考。四念处是针对身、受、心、法，进行全面性的深观。而且每部分又分为内身、外身、内外身，内受、外受、内外受，内法、外法、内外法。四念处实修分成几个层次：第一、观察内身、内受（观察自己的身体及觉受）；第二、观察内心、内法。这是层次、步骤，一步一步这样进来，一步一步的深入。第三、观察外身、外受、外心、外法；第四、观察内外身、内外受、内外心、内外法。在此，请大家补充第五点，第五个阶段要到达无内无外。

一般教导四念处实修的，大部分都在第一阶段的内身、内受方面下工夫，少部分能进展到内心、内法。但完整的四念处修法，要深入到第四层，事实上是要到第五层。修行的视野，要从点→线→面→再扩大到整个虚空。修行是要以个人五蕴身心为起点，但不要只局限在个人五蕴心身上，否则会形成“只见树木，不见林”，这与能否断深层的我慢有很大很大的关系。因为自己曾经走过这样一条路，后面这几点都是一些心得跟大家分享，如果你没有深入到后面的三、四、五这样上来，很容易只见树木、不见林。

一般四念处分成几个阶段，第一个是观察内身、内受，观察自己的身体及觉受。以前也听过有些在教“四念处”的，因为《念处经》里面有讲到内身、内受，还有外身、外受，有的解释认为“内身”就是身体里面的内部，“外身、外受”就解释为我们身体的外部。但是当我后来深入经文再看，然后当自己这样实际的走过来，发现这样不是很理想的解释。有的喜欢原始佛法的人，认为佛陀所讲的，就只是在五蕴身心上面下工夫，像我们有时候会播放幻灯片，播到整个外面的世间这些，包括整个山河大地，有的又会认为这是播放身外的法、外面的法，这好像是外界，不是我们身体方面，没有在我们五蕴上面下工夫，认为这好像不是很重要，但事实上那是错误的评估，因为我这也是走过来之后，才发现到外法方面，非常非常重要！如果我们“修四念处”，只有在五蕴身心上面下工夫，包括“四念处”，把外身、外受、外法，都解释作我们身体外面，这样在四念处里面修，很容易形成一种“只见树木、不见林”，而且深层的“我慢”很难很难突破。

如果把内身、内受、外身、外受，都解释成身体这一部分，认为修行只是在我们五蕴身心上面下工夫，这样深层的我慢很难很难断，因为都是用“我”在修“无我”，也就是这一把剑本身再怎么砍，这一把剑本身没办法自己砍断自己的。主要跟大家提出比较微细、精细的，修行是要从五蕴身心这个点开始是不错，我们修行是要从这个点，然后扩大到线、再扩大到面，再扩大到空间。如

果以我这样一个心得整理出来让大家参考，这个点比较容易了解，比较容易掌握，一般外面比较在教导、在著重的，都几乎在这个点上面，也就是我们个人五蕴身心的“身”跟“受”两个念住，很清楚在看你的动作、你的经行、举止，你的行住坐卧、语默动静，一切都保持明觉，还有六根的出、六根的入，与身、口、意的出与展现，都是属于身、受这方面的觉察，比较更微细一点深入的，就是包括个人的心跟法。

真正“四念处”初步的阶段，包括个人五蕴身心的身、受、心、法都要有，不是光清楚觉察你的动作，这样而已，这个心就是当下你是怎么样的心态，有没有贪？有没有嗔？有没有痴？都要清楚的觉察到。由心所展现出来的，叫做“法相”。五盖——贪、嗔、痴、慢、疑，“四念处”所要观察的“法”，是著重在“心”所产生的法相，身体所产生的是觉受，“法”就是心所产生的“法相”——你的贪、嗔、痴、慢、疑，有没有精进走在七觉支上面？也都是属于“法相”。因此，“法相”不是说不好的，它有好的、也有不好的，但你能不能如实的觉察到？因为这是更微细的，这一定有它的次第、步骤。

如果次第步骤的第一个“点”，你没有清楚具体做到，第二的“线”，你没办法展现出来，第三要展现到“面”，再来又要展现到“空间”。像有的人喜欢从果地起修、从空性著手，认为说你还在那里修这些贪、嗔、痴，太慢啊！是小乘啊！只是小学生啊！因为你没有扎扎实实的走，没有一步一脚印的走。只要你有真正扎扎实实、一步一脚印的走，绝对不会认为那是小乘的、那是小学生的，因为这是非常非常重要的基础阶段。如果没有这些基础阶段，你要谈后面的空性，后面“空”的全体展现，只是变成“我慢”的展现而已。所以，一定是要点、线、面这样上来，“四念处”有环环的结构，唯有你清楚知道自己身体的身、受、心、法，才能够将身比身、将心比心去知道别人。所谓外身、外受、外心、外法，就是这样。我们把它归纳到“面”的阶段，这是外面的身、受、心、法阶段，所谓知己、才能够知彼，你真正能够清楚知道你的起心动念，你的身、口、意展现，有没有我慢？能够清楚的观察到，你才能够如实看到别人有没有我慢。

所以，如果没有自知之明，不可能真正知道别人；如果能够真正清楚知道你的身、受、心、法展现，你就可以将心比心、将身比身知道外面众生，他们的身、受、心、法，柔不柔软？有没有我慢？有没有贪嗔痴？当你有一面平整的镜子，就可以如实照见世间，如果这个工夫能够做得好，很自然的就会有“他心通”，大家不要把“他心通”想的很虚很玄。但是，如果你没有清楚如知道自己，所谓“他心通”方面，是用猜测的，你只是在猜测，而且是用你的我慢在看别人的不如法，你以为别人不如法，事实上是用自己的我慢在看。所以，如果没有脚踏实地、好好如实清楚的，观察到自己的身、受、心、法，外身、外受、外心、外法，没办法真正如实看到。

点、线方面做好了，“面”就是包括自身以外的这些众生都是，能够清楚知道自己，就能够知道别人，这样很自然就会有“他心通”的展现，如果你的心很安详、很清净，这个人他有没有我慢、他的心安不安详？如果你本身真的内心安详，别人内心心安不安详，你很清楚就可以感受出来。如果你的内心很祥和，对方只要内心还有一些不安、不祥和、不柔软，他的眼神、他的举止、他的谈吐，很自然都会流露出来，很自然会告诉你，以一般来讲，好像说第六感，但是绝不是用猜的，事实上就是可以清楚感觉出来，他这样的展现——内心心安不安？有没有贪嗔痴？有没有我慢？所以，都是要从我们自己开始净化起。第三个阶段就是观察外身、外受、外心、外法。

第四个阶段，观察内外身、内外受、内外心、内外法，我们一开始等于说要慢动作分开，第

一个动作先回来好好了解自己，再来你就可以将心比心来了解众生，但是这时候还会有自己跟众生的区分，然后慢慢的这两个一起看，你会慢慢将心比心，跟众生一起来看、一起来比较，很多有时候众生呈现出来有贪嗔痴，事实上他呈现出来告诉你，他是提供一面镜子让你反观，让你照见我们自己。所以，要从外面的这一面镜子，也一样提供镜子给我们，让我们照见我们自己。再来，当你慢慢这样熟练之后，然后越来越用功、越深入之后，才能够到达无内无外，再扩大到“空”，一开始还是会有内有外，因为你还不熟练的时候，还会有内、有外的区分，到后面这个阶段是无内无外，真正“身见”的完全破除。

我们讲证初果会有破身见，是不错！但那还只是粗层的身见破除，微细的那些身见还是存在，只要你还有无明、五上分结，无明、我慢还存在，你的身见或多或少都还有，所以初果是破比较粗的这些身见，但是微细的身见那些还是会有，要在证四果阿罗汉的时候，才会真正“身见”的完全破除，跟众生溶为一体。所谓“无内无外”，当你跟众生溶为一体，不会有贪、嗔、痴的，也就是贪、嗔的止息，就是贪、嗔的清静，那是四果阿罗汉。像老子也有讲到“知人者智，自知者明”，知道别人是一种智慧，知道自己者“明”、“自知者明，胜过别人者有力，自胜者强”，你能够胜过别人，是应用一种武力，是用透过一种暴力，但还不是真正究竟，你要赢过自己，才是真正的强者，而所谓强者就是佛陀所讲的，能够征服自己的人，才可以称做“大雄”。

所谓“大雄宝殿”，“大雄”就是大丈夫、天人师，能够端坐在“大雄宝殿”的人，要是个解脱者，“真正调御丈夫”调御自己、胜自己，征服别人不算什么，征服自己的贪嗔痴、我慢，征服掉“自我”的人，才是成为解脱者，才能够够资格成为“大雄”。所以，“大雄宝殿”就是个完全贪、嗔、痴止息，完全能够调御调御自己贪、嗔、痴、慢、疑的人。还有禅宗好像讲到“独坐大雄峰”，都是贪嗔痴止息之后，一个解脱者所展现出的一种气势。

现在再进一步深思、探讨，外身的“外”与身外的“外”，有什么不同？这不是在玩文字游戏，而是因为我会体会过来之后，发现这里面有很深的启示，可以跟大家一起分享。所谓自身、身外与外身这方面，大家慢慢理解之后，有助于破身见，举例来讲，这是整个的大宇宙、整个的虚空，这是人的身外。如果以一般众生还在修行阶段，身见还没破的人来讲，他这个身是自己的身体，叫做自己，然后自己身体外面的这些，都是属于身外的，自身外面的那些都称为身外，就像说我是我、你是你，你跟我都没关系，我们彼此之间没什么关系。所以，一般众生把自我一抓紧之后，落入我、我所——我这个身体，然后身体外面的，就好像不关我的事，身体外面的就变成是外面的，就是身体外面的。就像说反正你受伤是你的事，跟我没关系；你受苦是你的事，跟我没关系，就变成你自己跟众生是一个隔开的，是外身的真正意思。

所谓“外身”，一般在讲，只能够说是一个名词，等于一个语言来描述，这样而已。身体本身，我们称作“内身”，身体的外面这些，包括所有的一切众生，全部都是我们的“外身”。因为是我个人体会出来的，跟大家分享，对、错？大家保留啦！你不要认为：“奇怪！怎么没听过这样的说法？！”身外与外身不一样，再讲具体一点，现在只要你有自我，自我意识存在，你的世界是在这个范围，外面的这些是属于你身体外面的，跟你好像没什么关系，这个是我，这个是非我，这个不是我的，没办法体会到无缘大慈、同体大悲，这是一般有身见的情况。当你身见消失、身见破除之后，单独的个体还是存在，还是有内身，但是因为你的心是溶入空，你的心跟整个众生是没有阻隔，所有的这些众生就是我们的外身，事实上也是我们身体的一部分，这个比较深一点，其实就是说所有的众生都是我们身体的一部分，这是身见要消失、要破除掉，才有办法进入到这样的心

境。

唯有你这个身见破除掉之后，才会跟整个外身溶为一体，这时候你会以爱己之心爱护每一个众生，这就是智慧。只要觉性慢慢的开发，从点、线、面、空，真正溶入整个空、体会到空，你的心胸无限、无边、无际，真正的解脱就是没有束缚、没有那些牵葛、没有那些界线，他就是以平等之心、以爱己之心来爱护每一位众生。所以，为什么他会贪、嗔止息？因为都是自己啊！如果有外身、就有身外之见，有我、有你、有他，有身见之分，贪、嗔就会有。所谓包容，是不错！这当然是语言的一个指标，协助我们再进入，包容要自我真正消失，就是溶为一体，就是点、线、面、空，四念处实修到后面第五个阶段——无内、无外，所谓内身、外身，只是语言的权说而已，事实上它是一个无内、无外，没有众生相，没有人我相。

这跟儒家思想是有不同的地方，我们就是协助大家逐步这样契入，才能够真正到达自我、我慢破除消失与无明破除，前面阶段还是要要有为法的契入，到后面这些是属于无为法。禅宗讲说“虚空粉碎”，不要认为是打坐到一个阶段，我看到光、虚空粉碎，不是这样。真正的虚空粉碎就是你原来的界线，本来身见的这层膜，你的这个世界（每个人所构筑的范围），有一天到后来这一层膜消失了，你的虚空粉碎、无边无际。如果还没有体证到一个情况，讲说永恒，又落入真常的恒。一定要彻证无常，才能够知道佛教所讲的“不生不灭”的境界，《心经》讲没有苦集灭道，很多人就认为说没有苦集灭道，所以不用修啊！这个就不一样，因为《心经》所讲的是后面的世界，“自我”消失的世界，要脚踏实地的这样上来，好好深入体证苦集灭道，到最后才能体证到什么叫没有苦集灭道，能够真正体证无常。

怎么样断无常火？你要真正去体证无常，因为本来是有一个“我”在体证无常，你跟这个法印还会有一个距离，本来还有一个“我”在修，还有一个“我”在体悟，这时候你是体证无常、体悟无常，但是还没有跟无常溶为一体、自我没有消失，你没办法断无常火，最后自我消失、跟无常溶为一体，这时候无常火消失，才能够体会到永恒，也就是时空消失。所以，我们要慢慢经历过一步一脚印逐步上来，要深入体悟无常，然后再来才能够来到体证方面的工夫。要真正深入去体证“三法印”的无常法印，然后慢慢越来越纯熟，你能够体悟到无常刹那生灭的现在，所谓“现在”只是一个权说，事实上它是当下刹那一直在生生灭灭的，因此你要活在当下、现在这一点上面，当你体悟无常之后，你会坐在无常现在这个法流上面，但是这时候还会有一个“我”坐在那个法上面。

我们暂时权说当你坐稳的时候，可以到达二果、三果的情况，但是那个“我”、那个“自我”还在，只是他的法作意很强，他能够体会到很深的这些无常，但是只要自我还没消失还在这个情况，当后面自我消失的时候，他会溶入永恒的现在。所谓“永恒”，不是一般众生头脑所理解的不变不灭、没有变异的永恒，就是要经历过这样，才能够来到永恒的现在，在这里时空消失，如果你还有时间相，记得！时间它是个死神、它会逼著你。你还有时间相，时间是个死神，你的生命只有几十年，认为几十年死了之后，哇！于是就会很怕这个死——时间相，你会被那个死神逼迫。像前面无常的现在，还在有为法，就是说还有在用力，还需要修，微细的自我还在，到后面这是无为，才是真正无为，是没有用力，也就是无修、无证、无所得的世界。如果没有脚踏实地、一步一脚印走过，若要直接契入这里，是用“我慢”在讲。你没有真正如实回来面对自己的贪、嗔、痴，没有真正如实回来看清自己身、口、意的展现，不可能真正了解别人；只要你还有“我慢”，就不可能降服别人的我慢，。

（第四节）“于四念处多修习，当得四果”就是“四念处”，大家好好用功下工夫，初果、二果、三果、四果，可以一路上来。

（第五节）“过去世时有缘幢伎师，肩上竖幢，语弟子言：‘汝等于幢上下向护我，我亦护汝，迭相护持，游行嬉戏，多得财利。’时，伎弟子语伎师言：‘不如所言，但当各各自爱护，游行嬉戏，多得财利，身得无为安稳而下’”结果这个伎师有所体悟说“如汝所言，各自爱护”“然其此义亦如我说”这是佛陀补充说明的。“己自护时即是护他，他自护时亦是护己；心自亲近，修习随护作证，是名自护护他。云何护他自护？不恐怖他、不违他、不害他，慈心哀彼，是名护他自护。是故，比丘！当如是学！自护者修四念处，护他者亦修四念处”。

“自护即护他，护他即自护”把每一位众生都当作自己一般的尊重与爱护，但必须先照顾好自己，才有能力照顾到众生。如果本身是“泥菩萨过江”自身难保，怎么会有能力去保护别人呢？所以“自护护他”最好的妙方就是“四念处”。这一经有讲到一个重点，像我小时候在乡下，有看到杂技团表演，就像这一经所讲的，当师父的站在地上，肩膀竖著较粗的竹竿，在上面绑著一个东西，他的徒弟就在上面作一些空中飞人的表演，一些高难度的动作。本来师父是跟他弟子讲：“你要好好照顾我，要好好保护我；我也保护你……”他这个徒弟反而比较聪明，他说：“不是我去保护你，而是我好好保护我自己，你好好保护你自己，这样我们才能够互相保护……”这样有什么不同吗？在这一经里面，反而是那个徒弟比较有智慧。

本来师父跟他讲：“你要保护我，我也保护你”但他的弟子讲：“不是这样！是你好好保护你自己，我也好好保护我自己，这样才能够互相保护！”这样有什么不同？这样才不会分心，徒弟就讲：“我在上面，好好把当下的这些，小心谨慎去做，我不要分心去看你，把我的工作做好！如果我还要分心去看你，这样我本身会疏忽、会分心，危险就会很大。一样，你把你的工作做好，把该做的这些，你站稳、固定好，你把你的工作做好，我上面的把我该做的工作做好，这样彼此都会很安全”就是这一经所要讲的。

“幢伎师”杂技团的师父，就跟他的弟子讲：“汝等于幢上”你们在竹竿上面，你要“下向护我”要看下面的我、要保护我，我也才能够保护你，“迭相护持，游行嬉戏”我们就可以到处去表演、多赚一些钱，“多得财利”。这时候杂技师的弟子就反而回答：“不如所言”不是这样的，“但当各各自爱护”我们要各自好好把本身的工作做好，这样“游行嬉戏，多得财利，身得无为安稳而下”这样我们才能够都很安全，你把你的工作做好，专心你的工作，不要分心去看我，把该稳定的这些稳住，然后我在上面也尽心尽力的，把我该做的工作做好，这样才能够互相保护。后来幢伎师就说：对！你说的这样对！

于是佛陀就做一个结论：“己自护时即是护他”，有的人不了解，就认为喜欢原始佛法或是南传的，他们都是属于只是照顾自己，只是为自己的自了汉……，这都不是正确的评论。当你真正能够照顾好自己，你才能够照顾好别人，在家庭里面也是一样，不管夫妻再怎么恩爱，你的恩爱不是去依靠他，认为要依靠他来照顾你，才表示他爱你，不是这样的。你真正爱他，要先好好照顾好你自己的身体，不要让他操心，所以我们先照顾好自己，不要让父母亲操心，不要让家人操心，这样就是真正一个爱的展现。我们在修行上也是一样，能够好好把我们自己先照顾好，不成为负方面的一种负担，这样才能够进一步行有余力，又可以回馈这世间。

所以，自己能够保护自己，这样就能够自然展现保护众生的。再来，当你在保护众生的时

候，也是一样，彼此之间会互相回向，又回来保护自己的。“心自亲近，修习随护作证，是名自护护他”能够保护自己，自然能够保护众生，真正爱护你自己，也会真正爱护众生。事实上，到后来是自他消失，“云何护他自护？”怎么样才能够真正照顾众生、照顾自己呢？就是不去恐怖众生，不去危害众生，不去伤害众生，“慈心哀彼”要有慈悲心，“是名护他自护。是故，比丘！当如是学！自护者修四念处，护他者亦修四念处”这里强调“四念处”的重要，才真正能够从自身先照顾好，把“内身”照顾好，再进一步去照顾“外身”，到后来无内、无外。

（第六节）“一切法者，谓四念处，是名正说”一切法，这里讲的很简单，但是它里面有一个很重要的含意。“一切法者，谓四念处”有的人认为只要好好看“四念处”这一节就好了，只要好好看《大念处经》，这样就好了！因为这是代表一切法，其他的都不用.....！这样又很容易挂一漏万，或是只有执持其中一点，其他很多你都没有看到。事实上，所谓“一切法者，谓四念处”八万四千法门的纲领，都是要导向四念处，它是闻、思、修、证的一个综合、总结，实修实证要证果的一个很重要法门，并不是只有“四念处”这一节，如果没有闻思基础，“四念处”没办法修得好的。如果要开悟、要证果，佛陀说离开“四念处”方面，这样也是离开了解脱道，真正闻、思、修、证，慢慢一定会来到实修“四念处”。

（第七节）是讲舍利佛因病而涅槃，这里的“涅槃”，属于比较狭义的肉身死亡，世寿因缘尽的意思，很多人都把“涅槃”，认为是死亡的时候，那是错误的，它狭义的是讲肉身的死亡，但是事实上广义的是讲活著的时候“自我”死亡。记得！真正“自我”的死亡、才叫做“涅槃”。我慢、我是、我能、贪嗔痴的断尽，才叫真正的涅槃，烦恼的止息。所谓“涅槃城”，本来就是解脱的世界，不是死后才解脱，是在活著的时候。如果贪嗔痴没有止息，虽然身体死了，还是没有解脱。记得曾经到某个地方，看到它们的灵骨塔写个“涅槃城”，骨灰塔就写个“涅槃城”，当然很多人因为不了解，一看到涅槃，就认为就是死的，跟死有关，但事实上真正的涅槃不是那个意思。所以，狭义讲就是身体的死亡。

舍利佛跟目犍连两个都相继涅槃。“世尊！我今举体离解，四方易韵，持辩闭塞”阿难听到舍利佛病死、涅槃之后，阿难没办法接受，认为太残酷了，这么好的人、这么优秀修行者，怎么就死了呢？！于是很惊讶又悲伤、说不出话来，然后就去跟佛陀请示，佛陀就说：“云何，阿难！彼舍利佛持所受戒身涅槃耶？定身、慧身、解脱身、解脱知见身涅槃耶？”阿难白佛言：“不也”。阿难对舍利佛的死亡这么在乎，这么依依不舍，我要问你：想想看！舍利佛所树立的修行者模范消失了吗？虽然他有形的身体是消失，但是他的精神、模范，当然是继续在影响著众生。所以，他虽然身体死了，但是他的精神还是一样继续影响著众生，让众生看齐、学习，而且对舍利佛本身来讲，他是溶入不生不死的世界。“定身、慧身、解脱身、解脱知见身”并没有因为他的肉体死亡而消失。

“佛告阿难：‘若法我自知，成等正觉所说，谓四念处、四正勤.....’”所谓“四正断”就是四正勤，“四如意足、五根、五力，七觉支、八道支”“八道支”就是“八正道”，“涅槃”消失了吗？阿难就讲：“没有啊！”。“佛告阿难：‘汝莫愁忧苦恼。所以者何？若生、若起、若作，有为败坏之法，何得不坏？欲令不坏者，无有是处！我先已说，一切所爱念种种诸物、适意之事’”“适意”就是很喜爱的事物，任何你所很喜爱的事情，“适意之事，一切皆是乖离之法，不可常保”再怎么样喜爱的东西，再怎么样喜爱的人，不可能长久永远保有，他一定是生灭变化的。

佛陀希望阿难能够接受这样的事实，因为他没办法接受，一直觉得很不舍、很可惜，但是佛

陀希望他能够接受这样的一个缘生缘灭。“若彼方有舍利佛住者，于彼方我则无事；然其彼方，我则不空，以有舍利佛故”佛陀对舍利佛非常肯定。事实上，佛陀在世时，有两位弘法大将，就是舍利佛与目犍连，而且舍利佛本身展现出来的，就是解脱跟菩萨道并行的。因此，佛陀就说：“彼方有舍利佛住者，彼方我则无事；然其彼方，我则不空，以有舍利佛故”所谓“不空”的意思，就是只要舍利佛在那里，就代表我佛陀在那边，等于说是非常肯定舍利佛的重要。

“当知：如来不久亦当过去，是故，阿难！当作自洲而自依，当做法洲而法依，当作不异洲不异依”佛陀又再三跟阿难讲：不要常常在我身边当侍从，但是却对我的依赖心不放、这样会像长不大的小孩子，你要长大啦！你不要身外去依靠别人，修行解脱要靠你自己。虽然你常常在我身边，如果没有好好回来净化你自己，有一天当我走了，你怎么办？还是没有解脱啊！因此佛陀就告诉阿难：“当知如来不久亦当过去”我的色身迟早要消失的，“是故，阿难！当作自洲而自依”你要回到自依止，“当做法洲而法依”你要回到法依止，“当作不异洲不异依”不要心外去求法，不要去抱住一个人，抱住一个偶像，抱住一个大师。我们是要亲近大师、亲近法师、亲近善知识，透过他协助我们独立、协助我们看到法，协助我们自依止、法依止，而不要舍本逐末，又是“见指不见月”的去依人而不依法，那是错误的。

佛陀就藉此机会告诉阿难，一方面要看到缘起、缘生缘灭，一切现象界都是这样缘生缘灭，舍利佛有来、也有走的时候，佛陀有出现、也有消失的时候。【法义分享】真正善知识不会一直强调他的厉害、他的重要，而让你加强对他的依赖。如果有这样心态的善知识，表示“自我”还存在著。真正善知识只是无我无私的协助你独立，协助你“自依止、法依止、莫异依止”。“自依、法依、不异依”的具体做法，就是以四念处为依止处。从有依再深入到无依。这一句话也是体悟过来的，如果没有再从“有依”深入到“无依”，由于“四念处”本身就是一个渡河的竹筏，但是到后来不晓得要放下，会形成“法执”，“法”就不空。

（第八节）“世尊观察众会已、告诸比丘：我观大众，见已虚空，以舍利佛、目犍连般涅槃故”佛陀观察整个气氛情况，告诉大家：“我观大众见已虚空”因为佛陀门下的两位个大将相继涅槃，如果以世间法角度，对整个僧团来讲，是非常非常大的损失。整个僧团里面最活跃的两位弘法大将，结果都相继涅槃，大家心里面难免有一种空虚、落寞，惆怅、不舍的一种感觉。“我观大众，见已虚空”内心有一种空虚的感觉，因为舍利佛、目犍连相继般涅槃，佛陀就讲“我声闻唯此二人善能说法”在我的弟子之中，唯有这两个人真正“善能说法，教诫、教授，辩说满足”他们二位都是弘法的主将。

“有二种财，钱财及法财；钱财者从世人求，法财者从舍利佛、大目犍连求，如来已离世财及法财”佛陀心里面也是觉得是世间的因缘要接受，佛陀就讲说：“汝等莫以舍利佛、目犍连涅槃故愁忧苦恼”不要说两位弘法大将相继走了之后，大家就这样愁眉苦脸，要去体会哪里会有“生法、起法、作法、为法、坏败之法而不磨灭”所有现象界都是缘起法，都是因缘具足而生，所有缘生之法，怎么会不败坏呢？！一定也是随顺著因缘而消失的，因此缘生缘灭，“欲令不坏，无有是处”不管再怎么神通广大，不管在修行境界再怎么高，不可能去改变无常法印的，包括大目犍连是神通第一，就能够不死吗？不可能的。所以，无常法流是不可能改变，唯有你没有真正了悟宇宙的实相法则，才会想要去改变无常法流，无常变成是你的敌人，还存在啊！

当你真正了悟之后，跟无常溶为一体，才是真正溶入不生不死，“欲令不坏，无有是处！我先

已说，一切可爱之物皆归离散，我今不久亦当过去”佛陀也是跟大家讲：再没多久！我一样要离开人间的。“是故汝等当知：自洲以自依、法洲以法依、不异洲不异依，谓内身身观念住”佛陀一样勉励大家要好好用功，否则常常总是要临时抱佛脚，这样没用啦！一定要回到自依、法依、不异依。所谓“自依、法依”，事实上是要再深入到“法界依止”，佛陀就讲“自依、法依”最好的方法，就是“四念处”。

【法义分享】舍利佛、大目犍连两位是佛陀在世时的弘法主将。两位不但成就阿罗汉，又都积极的行菩萨道、入世弘法度众。其他成就阿罗汉的圣者也都是积极入世度众生。这两经还含有不少的深义与启示，行者要慢慢去体会。为什么说还有一些比较深的启示？我们众生对于修行成佛，都会有很多不切实际的一些幻想、梦想，这里点到为止，希望大家回到如实观，看事实、真相，去体会到法，体会到法印，要超越过佛陀的法身、佛陀的手指，去看到真正的月亮，不是把目标锁定在佛陀的身上，这是一个重点的分享。

《念处经》

（第九节）《念处经》是从《中阿含》的九十八经摘录出来，算是很齐全。在南传经典里面，除了《中部阿含》、《长部》两部都有“念处经”。

“世尊告诸比丘：有一道净众生，度忧畏，灭苦恼，断啼哭，得正法，谓四念处”非常有效而又能够迈向究竟解脱的一条解脱道路，能够协助众生超越过忧悲苦恼、畏惧，还有“灭苦恼”，断掉啼啼哭哭，内心的苦都可以消失，“得到正法”，就是“四念处”。

“若有过去诸如来、无所著、等正觉悉断五盖、心秽、慧羸，立心正住于四念处，修七觉支，得觉无上正尽之觉”过去的佛陀是这样，走这一条“修四念处”的解脱道，才成就“无上正等正觉”。未来的佛陀、未来的佛，也是如此，一定要经历过“四念处”的修法，佛陀就讲：“我今现在如来”我今现在佛陀也是如此，一样“断五盖、心秽、慧羸，立心正住四念处，修七觉支，得觉无上正尽之觉”就是“无上正等正觉”。光是这一段经文，就已经很坦白、很清楚告诉大家，真正成佛之道、要迈向究竟解脱之道，过去的佛陀、未来的佛陀、现在的佛陀，都很清楚、很具体的告诉我们，“四念处”这一条道路，是非常非常重要的一条解脱道。至于有的人，如果还排斥这些，认为这是小乘的、不了义，就随便人家要怎么样讲。

如果他走其他方法，能够迈向解脱，我们也祝福他、恭喜他；如果他还没有迈向解脱，然后又一直排斥、攻击这方面，问他还有没有苦？还有没有烦恼？问他解脱了没有？还没有解脱，还有苦、烦恼，然后又在那里攻击、排斥“四念处”，我们只能说随顺因缘，因为众生本来就习惯于颠倒梦想。如果你真正要解脱，会非常珍惜“四念处”的法门、修法。

“云何为四？观身如身念处，观受如受念处，观心如心念处，观法如法念处”《中阿含》把“受”翻译作“觉”，“四念处”的身、受、心、法，所谓“观受如受念处”就是观受——“观受如受念处”。这是“四念处”的一个说法，有一些经典提到“观身不净，观受是苦，观心无常，观法无我”，与以上这两者有怎么样不同的地？一是原始佛法的说法，这边是大乘比较常用的词句。所谓观你的身如同身念处，现在当下是怎么样的情况？你是一个如实去看，这样就好。另一边则有一个预设的答案，然后从各方面要去找到这个答案。我们不是说是对或是错，就像如果你有一个预设立场，有时候会失去一个客观的立场，不是说这个不好，不是说不对，而是说我们如果能够知道，包括预设立

场，回来观身如你身体当下的情况，来如实观、观你的受、观你的心，也是一样，如实来看你的心、你的感受，现在是很舒服，一样啊！去观察舒服。有很多的喜悦，一样去观察那个喜悦，你的当下身体觉受，它未必是苦，但是当下是怎么样的情况，你去看它。再者，你要去看它的无常刹那生灭变化，如果有迎有拒就会有苦，我们是尽量保持一个如实观。

“比丘者，行者知行，住则知住，坐则知坐……”行、住、坐、卧、眠、寤，“眠寤则知 眠寤……”行、住、坐、卧，一切动作之中，“四念住”就是当下身体的行、住、坐、卧，都清清楚楚的觉察、要活在当下，清楚明觉你的每一个举手投足，每一个脚步、每一个动作，你都很清楚觉察到。行、住、坐、卧，都要清楚觉察。“如是比丘观内身如身，观外身如身，立念在身，有知有见，有明有达”在一开始修行的时候，还是要把你的觉察力都放在本身的身上，不要去看外身、不要去看别人。你在禅修的时候，就好像在独处，这样才能够真正的专心，在当下身、受念处下工夫。

因为“四念处”是从向初果、证初果，然后到四果，都要有一个过程，可以用“四念处”，所谓“观外身如身”。事实上，第一个阶段、在证初果以前，都要以“内身”为主，当你真正见到法，明觉度也渐渐扩大、稳定之后，再进一步观察“外身”，其他的后面也都可以以此类推。“观外身如身，立念在身，有知有见”“立念在身”就是把你的念头、明觉都专注放在身体上，如实觉察当下的姿势，当下所有的动作都清楚觉察，这是一般在“四念处”比较常见的觉察。开发觉性，“有明有达”的“有达”就是有觉悟，亦即“有明有觉”，因为有现观，“达”是一种现观，“是谓比丘观身如身”。

“正知出入，善观分别”包括你的进出，都要清清楚楚的知道。包括在禅修的时候，事实上、严格讲，是没有禅堂内、禅堂外之分，不是说到打坐时间在禅堂里面坐的很端庄，才真正在修、真正在看，于是时间到了，一支香过了，然后就下课，就全部放掉了，这样就像一大桶的水，就是烧一段期间，然后再来就放掉了，又没有在烧，这样很难连串下来。真正在“修四念处”，没有禅堂内、禅堂外之分，它是整个都要一起应用、一起现观的。

“正知出入，善观分别，屈伸低仰”屈、伸、低、仰，都可以分开的，身体各种姿势的变化，包括你要吃饭，“仪容痒序”包括穿衣、洗澡，这些全部都是。“善著僧伽梨”穿衣服也是一样，都要清楚的觉察。“及诸衣钵”包括去吃饭要进的斋堂、观堂，或是在用饭的整个过程，你在盛菜、在夹菜，要送到口里面咀嚼的整个过程，都能够保持清醒明觉。“行住坐卧、眠寤语默皆正知之”回到寮房要睡觉，在这整个过程，每一个步伐都很清楚。但是，记得要放松啦！尽量都是很放松的，不是绷得很紧，绷紧会很累，你要掌握到放松的要领，就是保持明觉。当你要睡觉、坐到床上，然后脚要抬到床上，身体要慢慢倒在床上，整个过程都很清楚明觉；你要翻身，也一样清楚觉知；早上要醒来的时候呢，一醒、还没有下床，开始一样都有觉察到身体动作的变化，包括你要下床的整个过程，身体要起来、头要抬起来，这整个过程都保持一种明觉，就是“身念住”方面，全部的全程都能保持明觉。

“如是比丘观内身如身，观外身如身”不管行住坐卧、语默动静，都要能够清楚明觉，而且保持自然、不要造作、要省力。在禅修的时候，你的投手举足都要轻柔，让你的动作慢下来，因为一开始的觉察度还不够，如果动作快，很容易就是散心散掉的，当你走路稍微慢下来，你比较好观察。“比丘者，生恶不善念，以善法念治断灭止”其他的以此类推。在观“身念处”方面，一样都要配合“四正勤”，实修四念处。不管身、受、心、法，一样都是要配合“四正勤”一起应用。

关于出入息方面，“念入息即知念入息，念出息即知念出息”不管当下是入息或是出息，都能够

清楚明觉，因此“入息长 知道入息长，出息长知道出息长，入息短知入息短，出息短知出息短，学一切身入息，学一切身出息”事实上，所谓“学”，旁边写一个“觉”，比较容易理解，就是呼吸方面的全程，包括所谓呼吸的点、线、面方面，你扩大到这些，也都能够全程的觉知。“学止身行息入，学止口行息入”所谓“止观”，是有动、也有静，前面“身念住”阶段，在动态方面都要清楚明觉。如果在禅堂里面静态的时候，要深入更微细，更深入宁静，出入息法方面可以带领你进入到比较深的定，比较深的明觉都可以开发出来。所以，“四念处”方面，一样要有前面“出入息念”的基础，如果“修四念处”，没有配合“出入息法”，进入比较深的方面，你的观察还会很粗糙，因为出入息是要让心的明觉度，带入到更高、更微细的明觉。

“离生喜乐，渍身润泽，普遍充满于此身中”、“定生喜乐”、“无喜生乐”的区别？“离生喜乐，渍身润泽，普遍充满此身中”就是要有进入初禅的经验，因为它会有喜乐，在后面“修习禅定”的章节，还会比较详细解析。进入初禅的时候，因为你有喜禅支、乐禅支，就会进入在法喜里面，“渍身润泽”是“离生喜乐”。“定生喜乐”是二禅最简短的一个讲法。“无喜生乐”是舍掉“喜觉支”，只有“乐觉支”跟“一心”，是属于三禅的境界。“以清净心意解遍满成就游”是舍念清静的四禅，禅定方面在后面的章节还会深入解析。“念光明想”是属于对治昏沉的一种光明想。

（182页）“修出入息念”第三节，《杂阿含》八二二经，“圣弟子尔时身身观念住，异于身者，彼亦如是随身比思惟”当以前我在实修，以及后来又看到经文，才体会到“外身”，不是指狭隘的身体外面，不是我们身体的外面，而是范围要扩大。“身身观念住，异于身者”事实上，“异于身”就是“外身”，“彼亦如是随身比思惟”你能够将身比身、将心比心。

（198页）“观身如身。比丘者，此身随住，随其好恶，从头至足，观见种种不净充满”把我们身体的内部，以南传来讲，叫做“三十二身分”，把我们的身体解剖分成三十二部分来看，事实上是要破我们对身的执著，一方面破身见，一方面破身体的执著，它都是有对治的作用。所谓“不净观”方面，看到我们身体就像一个袋子里面，装满了各种器官，就是要破对身体的执著、破身见。

“观身诸界：我此身中有地界、水界、火界、风界、空界、识界，犹如屠儿杀牛，剥皮布于地上，分作六段”前面是由器官方面解析，破对身体的执著，再来是把我们的身体，从它的组成元素，然后再来把它分解，哪些器官是属于地界，哪些是属于水界，就像“犹如屠儿杀牛”就好像屠夫杀牛之后，把器官各方面分开，骨头归骨头，肉、还有血、大便，都把它全部分开，也都是属于“界分别观”。一样要对治我们对身体的执著、粘著，也是要破身见方面。

这些是一种治病的药，都是属于对治法，对治法就是治病的药，你如果病了、就要吃药，你有病、就要吃药。所谓“不净观”、“界分别观”，包括后面的“死想观”、“白骨观”，都是我们实际修行过程中的一种治病的药，本来就是要让你的身体恢复健康为主，不要形成吃药到后来上瘾，又形成一种病态，叫做“法执”，形成“法执”的一种病。有病要吃药，但是不要吃上瘾之后，没有吃药、就会很痛苦。因为像以前在行医时，也都会遇到这种现象，有的人很喜欢吃药。

“观彼死尸”尸体的变化，有这一种“死想观”，跟“尸肿观”的对治，里面都还有“白骨观”，就是看著我们尸体的腐烂，它的肿胀、它的变化，都是对治我们对身体的偏爱、执著，都是对治的药。“死想观”都是很猛的药，不是自杀死亡、悲观消极的那一种死，厌世逃避的那一种死，“死想观”可以断除很多你的放不下。如果有些事情你很在乎、很在意，一直放不下、很痛苦，一直的要抓取、一直放不下，当你最痛苦、其他药没有效的时候，吃下“死想观”这个药很有效，你要溶入如果

已经死掉、已经死了，还有什么放不下？！这帖药很猛、很有效。再来，或是说你要溶入如果明天就要死亡，我还有什么放不下？！当你面对很痛苦、不容易刹住，“死想观”是很有效的对治药，但不是悲观消极、自杀，绝对不是！而是说你真的能够去把死想方面溶入你的修行里面，溶入你的世界里面，慢慢再来才能够真正体悟到何谓“大死一番”，先初步要有这一种“死想观”的溶入，你才能够放下、放下，放下很多的执著，透过“死想观”才能够慢慢的放下。但是，因为“自我”不容易死，到后面要经历大死一番，才能够真正的活起来。

白骨观方面，“如本见息道骨节解散”什么叫做“本见息道”？什么叫做“息道”？你忙了一辈子，很难得有休息的机会，到最后要让你大休息的地方，就是往坟墓、坟场的整个道路，所谓“息道”就是通往坟墓坟场的道路，包括到坟墓、墓场都是，一切的止息，让你能够真正在那里休息的意思。以印度的说法，把通往坟墓跟坟墓的地方叫做“息道”，你会在“息道”看到什么呢？会看到很多的骨头“散在诸方”，因为是在以前的关系，像现在都不容易看到这样，尤其我们这边又很重视慎终追远，因此我们不容易看到此现象。如果像印度或是西藏的天葬方面，都很容易看到那些骨头“散在诸方”，看到各种骨头，然后要溶入里面。

“各在异处，见已自比，今我此身亦复如是”这是重点，看到这些不要再麻痹、麻醉，或是逃避、不去看，怕去煞到，然后要逃、要避，这样没办法去如实观。一方面你要如实观，一方面你要溶入里面，对于贪、嗔、痴，对于放不下那些，对于很多的抓取，才会有一番的脱胎换骨。“我今此身亦复如是”要溶入里面去体会，你本来打扮的花枝招展，一直很在乎你的容颜容貌，想想如果你死后，就是一副这样的德性，这也是实相。所以，你要去看到你再怎样打扮你的外身，但是你内心的苦、不安，到最后还是一样，白骨一堆啊！这是“白骨观”。

前面所讲的是属于“身念处”方面，后面这一段讲的是“受念处”。“云何观觉如觉念处？”也就是“观受如受念处”，这一段讲的是“受念处”，这里的“觉”改成“受”。“觉乐觉时，便知觉乐觉”身心产生快乐的时候，一样如实去观察它；身体痛苦的时候，也是一样如实去看它。如果你当下是不苦不乐，也是一样如实去觉知它、觉知它，就是比较有弹性空间。刚才我们讲的，不要一下子就设定一个“观受是苦”，因为受里面，它一样有苦、有乐、有不苦不乐，你都保持一个清醒的觉知、觉察。

“观受如受念处”如实去观察它，重要的是你都要去导向到“无常”与“无我”，要去体悟到无常法印。不管是苦受，它是因缘而生、也会因缘而灭；不管你再多高的乐受，也是一样，要去看到它当下的情况，以及它的缘生缘灭。所谓“乐食、乐无食、乐欲、还有乐无欲觉……”大家看一下，最主要的是苦、乐、不苦不乐，身体各种的觉受，都要能够清楚觉察。经文这里提供很多的方法，就像医院里面有很多的药，不要一下子这个也吃、那个也吃，都抓了很多药来吃，好像以为吃越多越好，不是这样！而是说你现在当下，如果选择在“身念处”方面，就好好在“身念处”方面觉察；如果你觉得现在要进入“受念处”的觉察，就选择在“受念处”方面的觉察。

“身念处”里面又分成好几种方法，有时候我们要随著当下的因缘情况，做一个适当的调整，不是说法门越多越好，一下子要看身体、又要看“受”，又要“白骨观”，又要作出入息，打坐的时候一边看呼吸、一边作出入息，这样没办法深入的，所以要看当下的情况，然后选择一个方法逐步深入。但是，你可以在一个方法体会到一段期间，然后再进另外一个方法，再来体验、再来体悟，最好各种方法都能够体悟过。

“心念处”方面

“心念处”方面，“云何观心如心念处？”有欲心，“欲”就是贪，最主要是贪、嗔、痴，现在有欲贪心，你有欲心，要清楚知道。“有欲心知有欲心如真”现在有欲贪，要如其你现在当下的心态，“如真”就是如它的面貌实相、清楚的知道，一方面要有清楚的明觉，一方面不要欺骗自己，如实面对自己。如果没有欲心、没有欲贪，也清楚知道你没有欲贪；你有嗔恚、没有嗔恚，有愚痴、没有愚痴，或是有秽污、或是没有秽污，也都清楚的知道。所谓“秽污”比较抽象，就是现在内心有没有染污、有没有扭曲？当你在传话的过程，有没有加油添醋？我们要清楚的觉察。因为当你没有清楚觉察，往往无意中在传话过程，会加入我们贪、嗔的味素，传话的过程就变质了。所以，当下我们的心有没有秽污？都要清楚的知道。

“有合有散”你的心现在是很散乱？还是有清楚明觉？“有合有散”都要知道。“有下有高”你现在是有自卑或是高傲，都要清楚知道。“有小有大”你的心量是狭小、还是广大，也要清楚知道。“修不修”你现在是不修行呢？还是认真在修行呢？要清楚知道。“定不定”你现在是心慌意乱呢？心猿意马、到处飘荡呢？还是很定下来？内心很宁静呢？你都要清楚觉察。“有不解脱心知不解脱心如真，有解脱心知解脱心如真”你不要欺骗别人，要如实问自己，我现在解脱了没有？如果没有解脱，要承认自己还没有解脱，好好虚心的学习；不要没有解脱，然后又不了解，或是又强辩、欺骗自己，像这样只会自误误人。

“如是比丘观内心如心，观外心如心，立念在心，有知有见，有明有达”如果你能够真正去了解自己的各种心行、心态，包括你的潜伏心态，都能够清楚觉察，很自然就能够将心比心，知道别人有没有这样的心态。所以，你真正要能够了知别人，就会要有“他心通”方面，不是蓄意向外去修啊！而是向内去净化。

“法念处”方面

“法念处”方面，“云何观法如法念处？眼缘色生内结。诸比丘者，内实有结知内有结如真，内实无结知内无结如真，若未生内结而生者知如真”你要如其本来面目的去知道它，“知如真”如它的真实、实相、实况来知道它。所以，并没有说修行的人，就不可以有贪、不可以有嗔，不是说不可以，因为这样用压制的，会有其他的病变出来，而是说在这个过程，不是说你不可以有，而是很自然的过程，只要还没有解脱以前，很自然还是会有贪、嗔、痴，但是重点是你要能够清楚觉察。当你有清楚觉察到，就自然会停止、自然会变化，它是很自然的。当你在起嗔，如果清楚知道起嗔，它的相续冲动力就会缓慢下来。

“法念处”里面的这一段，是看你的“六根”跟“六尘”在接触时，是否有打结？这要清楚知道。如果“内实有结知内有结如真，内实无结知内无结如真”，如果根、尘接触的时候，你没有打结，也清楚知道；有打结、你也清楚知道。所谓“打结”是什么意思？就是有没有被境界所系缚？有没有成为境界的奴隶？这功夫都很微细，如果你的心不够宁静、是看不到，不然就是已经跑很远了，你才看到那个影子。所以，都是心已经进入到相当微细，明觉度都要很高，你才能够看到。“内有结”或是“内无结如真”，“若未生内结而生者知如真”“未生内结”就是本来没有打结，但是后来慢慢要升起那个结，本来看到的时候没有贪爱，但是后来慢慢升起贪爱的心，叫做“未生内结而生者”，你也要如实知道。“知如真”如其实相的觉知，“若已生内结灭不复生者知如真”如果已经产生的结，你现在清楚知道这个结，束缚消失了、没有了，也清清楚楚的知道，现在这个结已经消失了。

当你的六根跟六尘在接触，当下有没有打结？都要清楚知道。有打结，如果有消失，你也要清

楚知道；如果还没有消失，你也要清楚知道。就是“法念处”里面的第一种，看六根跟六尘接触之后，是否有打结？

“比丘观法如法，内实有欲知有欲贪如真……”“欲”就是有欲贪，“有欲贪知有欲贪如真，内实无欲贪知无欲贪如真，若未生欲贪而生者知如真，若已生欲贪灭不复生者知如真”这一段就是五盖，包括贪、嗔、睡眠、掉举、疑结，现在是否有“五盖”呢？有，你也清楚知道；没有，你也清楚知道。如果你对一个人起疑、怀疑、疑情，与求真求证的“疑”不一样，存疑、求证的“疑”，跟此处要破除的疑结，不一样！“疑结”是对人的不信任，贪、嗔、睡眠、掉悔方面有没有？自己要清楚觉察到。“五盖”与“六根”的是否有打结？一样都是属于“法念处”所展现不好的一面，它是要渐渐越少越好。六根、六尘是否有打结？以及“五盖”这些，都是要让它减少、越少越好。

有关于“七觉支”方面，是属于开发我们的觉性，让我们见法的一个很好、很重要的善法，“七觉支”的善法，它是要越多越好，经文里面都有这样的意思，所以，你前面的打结有没有断？有断，要知道它已经断掉，就是要越少越好的意思。“内实有念觉支 知有念觉支如真”如果有“念觉支”——有明觉、正知正念，也一样清楚知道现在有正知正念；如果没有，而在打妄想，一样清楚知道现在是胡思乱想。“未生念觉支而生者知如真”本来没有善法的念觉支，现在觉察到了，未生起来的念觉支让它生起来，于是现在已经渐渐生起来了，我也清楚的知道。如果已经生起来的念觉支，“若已生念觉支便住不忘而不衰退”就是保住，然后不忘、不衰退，“转修增广”就是“已生善法令增广”的意思。

“择法、精进、喜、息、定”都是一样，“七觉支”属于善法，在修行过程中，是越多越好。“五盖”与“六根”的打结方面，是属于恶法，这方面要越少越好。讲这些，有人又会认为“还有善、恶之分，还是没有如实啊！”，这方面以后再说，不要一开始没有脚踏实地好好下工夫，还不会走路就要想飞，那是“我慢”的展现。所以，你要如实经过这些，后面就会不断提升上来。

“若有比丘、比丘尼七年立心正住四念处者，彼必得二果，或现法得究竟智，或有余得阿那含，置七年，六五四三二一年”佛陀向我们做一些很重要的勉励，如果一个人能够在七年内，好好在“四念处”方面下工夫，“彼必得二果”所谓“二果”，不是证到“二果”的“二果”，意思是以“四念处”好好去修，七年下来，一定会证到两种果位，所谓“二果”是两种果位，不是阿罗汉、就是阿那含，意即不是四果、也至少证到三果。“或现法得究竟智”就是四果阿罗汉，“或有余得阿那含”是证到三果。所谓“有余得阿那含”的“有余”就是因为还有五上分结还没有断。

于是佛陀又再继续鼓励大家，不用到七年，也不用五年、四年、三年、两年，修行的时间都不用那么长，如果大家在七个月内，好好“修四念处”，一定能够得到两种果位，不是四果、就是三果，至少可以证到三果。佛陀还继续在鼓励大家，“置”就是不必，意即放置、放下，甚至不必七个月，也不必到五、六、四、三、二、一个月都不用。“若有比丘、比丘尼七日七夜立心正住四念处者，彼必得二果，或现法得究竟智，或有余得阿那含”算是一种背书、一种保证，佛陀向我们保证：如果七天七夜好好“修四念处”，“彼必得二果”不是三果、就是四果。

再来，不必到七天，如果没有七天，则一天一夜好好下工夫，“若有比丘、比丘尼少少须臾顷立心正住四念处者，彼朝行如是，暮必得升进；暮行如是，朝必得升进”如果因缘条件不够，无法参加全程七天七夜，至少参加几天也可以，修一天、就一定会有一天的脱胎换骨，一天的功效产生出来。所以，佛陀很少开立这么明确的保证支票，因为佛陀确信这是一条非常安全又快速通达涅

槃解脱路的修行道路，因此鼓励大家好好下工夫。

但是很多人一看到此经文，认为“四念处”真的很好、很重要，于是就赶快要“修四念处”，结果就怎么样呢？【法义分享】但，不要一看到这样的鼓励就马上就急著修四念处。如果没有正法的闻思基础、未建立起正知正见，那就容易形成以“欲贪”为前导而修四念处。如此就会越修越厉害，我慢也越来越大。这样的走向与佛陀所讲的“断结、断慢”的解脱道是背道而驰的。

修四念处法门能够成就无上正等正觉，真正要成佛、迈向究竟解脱，“四念处”是非常重要的法门，为什么能够成就“无上正等正觉”呢？因为二六时中都在用功，保持清醒明觉（这是一般人所称、所能理解到的觉醒、明觉，包括禅宗里面所讲的，六祖所讲的“不思善、不思恶”的当下，很多人以为这样就是了、这样就对了，这样继续保韧下去就好。事实上，清醒明觉的开发，只是觉性初步的开发，有人认为这就是佛性，修行就是要当下见佛性，然而这只是一个开始，你要保持清醒明觉，活在每一个当下，明觉的心只是一个工具而已。

因为具有一个明觉的心，才能透过如实深观身、受、心、法之后，觉悟身心、内外、宇宙、人生的实相，清楚了解身、受、心、法，从点、线、面、空间，逐步的扩大，然后去看到身心内外、宇宙人生的实相。记得！要去看到整个实相，而从颠倒梦想的梦幻世界里醒过来。自我消失、我慢断尽，成为真正的觉醒者、觉悟者（这是出世间法所称的觉醒）。

以上两点讲到一个很重要的岔路，如果没有来到后面第二点，很多人就停留在前面这样就好，就在保韧阶段，结果就在所谓的清醒明觉、佛性方面下工夫，这样就没有如实再进一步去深观宇宙、身心的实相，又没有好好去面对自己的我慢，没有好好面对那十个结，这样初果都还证不到。

实修“四念处”之际，行者的行、住、坐、卧、语、默、动、静，都要正知、明觉。这是培养全面醒过来的最佳方法。这是前面所讲的第一点，你要培养初步的全面觉醒过来，才有可能到达最终的觉醒，远离颠倒梦想。所谓“最终的觉醒”，就是要去体证“三法印”、“四圣谛”，体证实相、断十个结，从颠倒梦想的世界觉醒过来。所以，不像有的人认为“在禅修、修行期间，现在都不要睡觉，都保持很清醒明觉，我就是个觉者……”记得！不睡觉的那一种觉，只是初步的一种觉醒，世间人所能够理解的一种觉醒。所以，不是说修行都不睡，就代表是一个很认真的解脱者，不是这样！该休息、还是要休息，你要清清楚楚觉知。所谓“觉”——初步的觉醒，然后再进一步看到实相，才是最重要的。

“四念处”的身、受念处，事实上是以开发第一个阶段的觉性为主，心、法念处则是要去见法。“身念处”的内容包括：（一）身体的一切动作举止都要正知明觉。（二）正知出入息。（三）具足禅定。（四）光明想。（五）三十二身分。（六）六界分别观。（七）不净观。（八）白骨观。也就是满有效的一些对治的药，都把它归纳出来，在此让大家可以选择、应用。

“受念处”（觉念处）的内容包括各种苦受、乐受、不苦不乐受，都能正知其生灭，这是“受念处”的重点，把“四念处”的重点归纳在此。

“心内处”所要观察的内容，包括哪些呢？有贪、无贪，有嗔、无嗔，有痴、无痴，有秽、无秽，是合、是散，是下、是高，是小、是大，有修、无修，有定、无定，有解脱心、无解脱心。

也就是当下升起的是什么心？都要能如实观察、如实正知。说来容易，真正要做到、觉察到，没有那么容易啊！有的人认为说他打坐之后“他开悟了！”，认为是顿根法门“我顿修顿悟啊！”当你顿悟之后，贪、嗔、痴都没有了吗？你在历缘对境里面，有没有看到你当下的心，有没有“我慢”呢？有没有贪？有没有嗔？有没有清楚觉察到呢？所以，因为“心行”都很快、很微细，没有相当的明觉度，没有相当的反观能力，你很难看到这些心念，大部分都是在已经发生了之后，才再看到后面的影子，火车都已经过了之后，才在后面拼命追、后悔。

“心念处”方面，就是当下就要如实去看，当你看到自己这些不足，或是不如法、丑陋的时候，最初会逃避、不太想看，但是，记得！你有看到，这已经比以前来讲，好很多、突破很多了，一方面给自己鼓励，一方面也接受自己的丑陋。你要接受自己的丑陋，接受自己的不足，不敢看的人是不接受自己的人，当你不接受自己，也没办法接受别人。你要能够接受自己的不足、接受自己的丑陋，才能够真正去包容别人。

“法念处”所要观察的主要内容，就是六根与六尘接触之后，是否有打结？如果有起贪嗔、迎拒之心，就是有打结。你打结的当下，是否有五盖？如果有，是处在哪一盖呢？当下是否有生起“七觉支”？如果有，是哪一觉支呢？如果是恶法方面，能够让它减少、越来越少；至于善法方面，让它越来越多，就是“法念处”。这里的“法念处”，就是我们身心所展现出来的“法相”，所谓身、受、心、法。“受”是身体方面的觉受，“四念处”所讲的“法”，则是由心所展现出来的种种“法相”，内心展现贪、嗔、痴，但是也有善方面的，所谓贪、嗔、痴这些，就是归入“五盖”，还有贪、嗔、痴的具体展现，种种打结这些，也都是“法相”，要能够当下看到，这是“当下见法”，这些要让它越少越好。

如果是善法方面，就是“七觉支”，也是一样当下去看到有没有？如果没有，要让善法能够增长起来，都是属于“当下见法”，当下“五蕴”身心的这些法。进一步再去体悟到整个“三法印”、“四圣谛”方面，包括整个法界大自然这些法，都要逐步深入的觉察。

修四念处而培养正知明觉，目的是要透过正知明觉去深观到内心深层所打的种种结。注意要正知明觉，它是要去深观到内心深层所打的种种结，尤其应用在历缘对境，在日常生活的实际考验中，现观贪、嗔、痴、我慢，我是、我能……诸结，要深观到那蠢蠢欲动的潜伏心态，要深观到习气、习性的反映，要深观到那个怕无常、怕空、怕死亡，而仍然抓得很紧的“自我”。这一点是相当重要，因为很多修四念处或是修行人，大部分都还在外面绕，而没有回来去如实面对这十个结，那都还在世间法上面绕，不管你认为自己的修行境界多高，你没有应用到去打开那十个结，都还在“世间法”，这一点希望大家好好再去消化，因为这是非常重要的。

修“四念处”进行深度的如实观察，正知明觉之后，要配合四正勤。不是说光知道这样就好，例如：（一）观察到已生恶不善法——要令断。有的人以为知道就好，事实上是知道之后，然后再配合四正勤，因此观察到已生恶不善法——要令断，例如贪、嗔、慢、六根打结、五盖生起……这些不善法，都要让它能够令断。如果看不到种种结，就不可能断。如果看不到种种结，就不可能断的，好像说你拿著一把枪，然后到黑压压的地方，要去打一个小苹果，你看不到目标在哪里，你怎么打？根本没办法断，因此要能够看到你的结在哪里，你才能够断。但是，能看到诸结，也未必有魄力断。所以，要能看到、又有魄力，才能够断诸结。（二）观察到“未生善法”就令生起，已生善法就令增广。所以，实修四念处，是要配合四正勤。

如果具足闻思基础，有了正知正见，又有因缘实修四念处法门，佛陀敢向你保证不必七年就能证到阿罗汉果，至少可以证到三果。佛陀再鼓励行者：不必七年，甚至不用到七个月，经七天七夜的专修四念处，你就有可能证到阿罗汉果或三果。佛陀绝不开空头支票，也不是天方夜谭。但是，不要一看到这样的鼓励就马上急著修四念处，如果没有正法的闻思基础，没有建立起正知正见，那就容易形成以“欲贪”为前导而修四念处，如此就会越修越厉害，我慢越来越大。这样的走向与佛陀所讲的“断结、断慢”的解脱道是背道而驰。所以，我们要建立起正知正见、具足闻思基础，然后你再实修四念处，这样就是要迈向证果，初果、二果这样上来。如果你有证初果的基础，然后闻思又不断加深，佛陀后面所讲的，再多久的期间可以证到三果或是四果？那这不待时节因缘，那是随时有可能的，但是必须你要证初果以上，再来你是真正用生命在找法、在修行。

【幻灯片】

今天的幻灯片，我们比较深入到黑洞里面来看，上一次对黑洞方面，都只稍微简单的介绍一下而已，这一次是比较有系列的来看。前半是介绍黑洞方面，后半有另外一些资料。为什么我们这一班的黑洞方面，到现在进行比较深度介绍，因为在上你们的课之前，有一次在其他地方上课，在第二堂课就把黑洞播放出来，有一位学员本来就有羊癫疯情况，发作是比较不定时，只要有些刺激性就会发作，结果当他看到播放这些，于是在现场羊癫疯就发作了，后来有同修就建议还是不要放在前面播放，有的人没办法去接受，比较会有一些副作用。所以，现在大家有比较深入的闻思基础，就来深入了解一下黑洞的情况。我们里面会有一些实际棺材、骨头这些，一般众生对这方面会排斥、会惧怕，如果他的内心抗拒、不安，就比较容易发作。

因为这方面是属于我们人生的真实面目，如果不去了解，你的人生只是看到部分，而且只是生活在幻境里面，只是看你所要看的，而你所不看的呢？都一直在逃避。因此有些文学家，都只是喜欢看美好的一面，喜欢看美好的一面，当一面对真实面产生的时候，他们没办法接受，于是有些很有名的文学家，很容易走上自杀之途，像日本的三岛由纪夫、川端康成，以及国内有一位三毛，也都是这样，其中川端康成也得过诺贝尔奖，但是后来却是选择自杀，因为很多的文学家，他们是看到唯美主义，只看到漂亮方面的。但是宇宙实相的存在，它是黑、白两面都存在著，你不能只看白的，也要看到黑的；你不能只看漂亮，也要看到丑陋；人性方面有光明面、也有丑陋的一面，要能够看到。包括自己也是一样，你自己有光明一面、也有丑陋的一面，要如实接受自己的不足，“真人”才会展现出来。

如果你不愿意接受自己的不足，一直要掩饰黑暗的角落，那么你过的不会是真实的人生。因此，佛教所讲的“如实观”就是这样，你要去看好的那一面、坏的一面，白的、黑的，美的、丑的……，你都要能够看到，就是“如实观”。一个乐观的人，只是看到他想要看的、好的一面，而悲观的人，他是看到丑陋的一面。佛教是有智慧的超越乐观与悲观，佛教是“如实观”，如实观宇宙的存在，黑、白同时都有，黑洞、白洞都有……，不是完美，但它却是很完整的。完美与完整不一样，有什么不一样？“完美”是说你只是唯美角度，只要去看好的方面的，但事实的存在不是这样。而“完整”呢？它是都有、是包括的，学佛是要把你的智慧，慢慢去开展、开展，到后来能够去包容万事万物。

现在来看一下黑洞，这是我们人生的真实面，如果现在你没有去了解它，那么生死大事，你就没办法了解。如果不了悟生死大事，你只是在趋乐避苦，只是一直在逃、在避，像鸵鸟心态一

样，遇到不好的、遇到不可意境的，你就闪躲啊！这样智慧没办法增长出来，因此我们就是要去如实看、如实观。前面几张幻灯片是介绍黑洞，宇宙存在的黑洞，是天文学家帮我们整理出来的，是从爱因斯坦的相对论里面，科学家透过一种模拟、想像，然后画出这样的图出来，黑洞在中间，看起来好像小小的，但是它的引力却是非常大非常大、无穷的。整个星球，只要你渐渐进入黑洞范围，就会渐渐地被吸入、被吸入，然后消失得无影无踪。当爱因斯坦提出相对论之后，科学家慢慢去求真求证，因为爱因斯坦所提出的，也是推论而已，他没办法证实。后来的科学家慢慢再去证实，包括哈伯太空望远镜，他们也去发现宇宙超大黑洞，这个就是科学家慢慢去发现到黑洞的存在。

我们现实生活中生命的黑洞，包括整个宇宙天文方面，整个多大的太阳系，都会在黑洞里面消失，就是佛教所讲的“生住异灭、成住坏空”，但是我们不要以为黑洞就是在那么遥远的地方，黑洞它是随时在我们身边啊！现在来看我们身边的黑洞，这里是台北市立殡仪馆，都是告诉我们身边随时都存在著黑洞，这就是黑洞，知道吗？黑洞它虽然小小的，但是却是有无边的吸引力，而且无边的包容力，它的装容量非常非常大，所有的名利、所有的财产，所有你所抓的一切，无论你是否富有、多有钱，存多少财产，它这里都装得下。你所有的成就、所有的一切，你所抓的一切，这里都可以装容得下，而且它总有一天等到你。这个人已经在黑洞里面，这都是实际的尸体，你要去看看：再多的我是、我能、我慢，再多的放不下，当你死的时候，当你是一具僵硬尸体，你还有什么放不下吗？还有什么样的放不下吗？所以，“死想观”是在修行方面一剂很猛、很有效的药。

当我们在历缘对境遇到一些情况，很痛苦、很难过、很放不下，这时候“死想观”很有效。所谓“死想观”，不是去自杀的那种死，与那个无关，如果去自杀，那是悲观消极，只是残害自己的身体而已，都不是解决事情。真正有智慧的“死想观”，就是当你遇到境界，看不开、放不下，或是很痛苦，这时候把你自己的身心，溶入死亡的世界里面，想想：如果我已经死了，我还有什么放不下？假如我已经死了，我还有什么放不下？这是很有效的一剂猛药，那不是消极，是让我们把很多的放不下，把很多的冲动、很多的我执，能够来一个斩断。所谓“死想观”，大家要正确体会，绝对不是自杀、悲观消极那种心态，而是让过去归零，佛陀十号里面的“善逝”，就是能够随时归零。因此，“死想观”的正确应用，就是能够随时归零。

讲白话一点，如果你再放不下那些，要去想到：如果你已经死了，还有什么放不下？你那个抓取，才会放开啊！不然我们都会紧抓著不放。如果没有解脱，一直在六道里面，然后在四种食里面一直吃、吃、吃，虽然人类的智慧比一般动物高，但是事实上人类的吃方面是更加复杂，这样而已。在食物链里面——粗抟食、触食、意思食、识食，都是在这里面绕，你再高的成就，也都是不出“意思食”与“识食”，除非你是解脱者，不然都是在四种食里面绕，吃、吃、吃到最后，就是这样被吃啊！这位老兄他是进入黑洞里面，也是在以身说法，都在跟我们实际讲法，我们平常去看，往往很少去体悟那个法，我们都去吊祭一下，该来的、不去不好意思，好像做一个应酬、一个礼貌这样，很少去体会他们都是在以身作则，告诉我们“无常”与“无我”法印。

这是骨灰坛，也算是黑洞，尸体烧一烧到最后，现在进入黑洞来看，这是一位亲戚要捡骨，已经死二十年了，刚好把它实际拍摄下来，让大家来看看，你不要以为说这是别人啊！包括我们前面看的尸体、殡仪馆，如果以为是别人，都表示你还在后知后觉，甚至不知不觉，我们都还很麻木，还没去震撼到。如果你能够越早去感受到，就会想到如果没有好好解脱，很快就会轮到我，这个有否去震撼到？不要以为说这是看别人，那个看就是要看到自己。所以，佛陀就是要鼓励我

们，要从从不知不觉的情况，慢慢提升成为后知后觉，然后再成为先知先觉，我们要好好去体会，这样我们就能够出离苦海。

这就是开始挖，这是黑洞里面，我们生命的黑洞，不管你多高的成就、当多大的官，一样没有一个人能够例外，没有一个人能够避免。不管你再才高八斗，或是你IQ、180都一样，无常黑洞它对待一切众生都平等，只要你还没有解脱，这一关没有谁能够突破得了。佛陀就是看到这一关，非常非常的震撼！才找寻如何超越生死轮回。所以，我们就是要去了悟，佛陀在体悟方面，就是进入死亡里面去看、去体会。这是黑洞里面，棺材盖本来是放在上面，久了之后塌陷下去，这是还没有翻开，这是已经掀开，然后骨头慢慢捡起来，你要去看啊！你奋斗一生，如果没有解脱，到最后就是这样，白骨一堆啊！你再大的放不下、再多的执著，到最后都是一场梦一场空。

所以，修行绝对不是走向消极悲观，而是让你提早了悟整个生死大事，然后出离生死轮回，一般众生没有好好修行、没有好好体悟，一直不断在争名夺利。像这位老兄也是一样，以前就是一直奋斗事业，在四十九岁就死了，二十几年后就是一堆白骨，当你奋斗到最后，包括四种食你吃、吃、吃，吃到最后剩的就是这些，所剩下的最后就是这样，还有什么财产啊？妻儿啊？还有说先生、父母亲这些啊？当你死的时候，没有一个人陪在你旁边，就算他葬在旁边，还是你是你、我是我，还是一堆白骨。因此，我们要好好深入体会生死大事。

如果平常比较会赚钱，存的钱比较多，住的地方就比较舒服，你就住别墅型的；如果比较没钱，你就住这乡下破屋。所以，赚多钱也不错，以后可以住较舒服的环境，就是可以住别墅。我们去扫墓也不错，因为去扫祖先的墓，以后人家就来帮你扫墓，人家也是回馈你啊！不会辜负你。但是，能不能从这里去体会，怎么样跳脱出来？所以，我们的智慧、我们的知见，就是要从众生的生死苦海里面，找寻一条超越、跳脱出来的路，就是解脱之路。

前面是有关于生命黑洞方面，后面我们再播放几张，一个是无常法印，像他面对这境界是独怆然泪下，因为他的梦幻世界破灭了，他的家人、他的田园、他的财产，都一夕之间消失了，被土石流掩盖掉了，他是幸逃过一劫，但是家人呢？也是一样都被掩埋掉了。这也是一样，亲人在哪里？他们所坐的位子，本来是他们的房子，一夕之间，被厚厚十公尺的土石流，全部都冲刷覆盖掉。所以，田园消失了，家也消失，亲人也消失了，一夕之间他构筑的梦幻世界，就这样破灭掉了，被黑洞吞噬掉了。一夕之间，在黑洞里面消失，重逢人事已非，不是财产没有了，不然就是家人已经消失了。何家十余口，全遭洪水冲走，看这些不要以为是别人，好像无常都是只有对待别人，不会对待我啊！每个人机会都平等的。

如果没有了悟无常，常常都是在跑给无常追，这就是从厚厚的土石流里面挖出尸体，整个村庄一夕之间，就是被土石流掩盖，这只狗是在帮忙找尸体，未来十年的土石流会不断，而且农委会已经有增加，以埔里、中寮、仁爱、和平为主，这些地区都发出严重警告讯息，因为一方面地震让这个地区土石都松动，一方面因为这地区，很多民间的寺庙，或是佛教的一些寺庙，都是太过密集，不但人为建筑破坏了很多的山河大地，还有再加上槟榔高密度的开发，因此水土保持都很不好，人类在啃蚀大自然的资源，导致水土就没办法保持。

一般众生遇到前面我们所播放的这些，内心世界没有进入里面去体会，变成说看只是看，只是看看啊！认为说这些是别人，无常也是别人啊！都会认为说不会轮到我。事实上，黑洞随时在你旁边，随时都有无常的可能发生，绝对不是消极悲观。那些死亡的人，没有一个人想到明天会突

然死掉，不是消极悲观，这是如实观，世间就是很无常，越是粗心大意，越容易出问题，而且没有真正了悟无常，你是透过各种方式，一直在逃、在避，所以众生就是这样，又透过你的忙碌，前面那些没有看到，麻木、麻醉啊！然后又一直逃、一直避，或是一直追啊！一直追！然后又被逮到了，这是病魔啊！病的天使啊！如果没有去体会病的天使启示，病就变成一个魔。如果有从生病里面去体会，身体的疾病就是天使。所以，你看这又被逮到了，看你往哪里逃？！这个都在急救啊！看你往哪里逃？！到最后还是一样，要无可奈何的面对老、病、死。

人类一直在塑造SUPPER、MAN，或是在塑造偶像，把虚弱的心灵又投射出来，寄托在上面，很多神明的这些偶像，都是人类所投射出来的，塑造一个偶像出来，然后再不断的跪拜、祈求，又再向心外去求。看庙宇或是里面的神明，是人类把他们塑造出来的，你看无常一来，谁能自保？很有名的南投武昌宫，这是集集大地震，一张是还没有地震以前的情况，再来地震之后，整个都垮下去了，整个都消失、塌下来。你要请那些神明保佑，他们自身难保啊！事实上，我们跟一切众生，包括说天神，或是跟一切众生，我们大家都是平等。但是在平等之中，大家是相辅相成、互相帮忙；在因缘法里面，大家是互相帮忙，包括我们跟那些大官也是一样，我们只是个人所扮演的角色不同而已，事实上大家是平等的，你不需要去认为遇到行政院长，或是遇到总统，你是矮半节、次等人民，然后要乞求的心态，都是不正常的。

事实上，你跟行政院长、总统、任何大法王，都完全平等的，只是你的自卑心还没有突破而已，我们跟一切的天神，都是完全平等的，但是在你有需要，大家相辅相成，我们存著一种感恩的心相辅相成，跟所谓当乞求去乞求的心态不一样，大家要慢慢去体会。当乞丐的乞求的心，你是向心外去求，没办法成长的，能够以站在平等的立场，然后大家互相的感恩，互相的相辅相成，这样才会真正产生感恩的心，而且平等的心、无畏的心，一种不向心外求法的智慧才会出来。所以，我们一样感恩这些，但是不要把他们塑造为超级的崇高偶像。问题一样啊！你向他祈求，他要祈求谁？一样啊！这些神明也成为灾民，他们也是惊魂未定啊！也是受伤累累啊！这里一尊、这里也一尊，都是受伤、伤痕累累啊！

他为什么会这么伤心？因为他构筑的梦幻世界破灭了，众生都一直在构筑梦幻世界，构筑他所要的，然后对他所不要的，都一直排斥，到最后梦幻世界又破灭了。如果没办法了悟无常，没办法了悟无我，那么你所抓的任何东西，因为你会一直越聚越多、越抓越有，但是任何东西都无法脱离黑洞的引力，只要你是抓有，最后都会消失成为“空”，而那个“空”，不是你体会的“空”，是你被迫无可奈何的走上“空”。所以，我们要去了悟“生”，也要看到旁边的“死”，因此要了悟生死大事，把我们的自我、我是、我能、我慢，让它死掉。

透过大自然来解释，这是在佳洛水拍的，把我是、我能、我慢，让它死掉，就可以解脱自在，像天使展翅高飞、飞起来，有翅膀可以飞起来，象征一种解脱。如果一个人的个自我，能够大死一番，我慢真正能够消失，自我能够大死一番，就能够溶入不生不死的世界，解脱自在的世界。如果你能够了悟生死大事，人生处处就会充满著花朵。后面这里，我们来欣赏几张玫瑰花，因为前面我们有看到一些黑洞方面的，后面要用一些来调整、平衡一下。真正了悟生死大事，你的生命处处会开满著花朵、充满著芬芳，你会从原来颠倒梦想的世界醒过来，就是《心经》所讲的远离颠倒梦想。所以，绝对不是消极，绝对不是悲观，而是能够真正如实观，然后跟整个天地、整个宇宙溶为一体，你的生命处处都充满著花朵。

我们再欣赏这几张玫瑰花，生命会处处绽放、充满著花朵，这一朵玫瑰花有一个特色，什么样的特色？花瓣整个看起来，有点半透明，这是真实的存在，同样一棵玫瑰花里面，开出不同的颜色，因此我们不要去要求别人，就要跟我们同样一个颜色，我们能够尊重异己、包容异己，你要能够越尊重、越包容，必须是你的心胸越来越宽大。如果你能够宽大到跟“空”溶为一体，这个“空”能够无所不包、无所不容，能够超越任何的宗派、任何的宗教，因此“空”绝对不是消极，绝对不是悲观。

让大家看几种玫瑰，它们都是开得很灿然。如果没有了悟，现在套用一句广告词，如果没有了悟无常、没有了悟无我，你的人生是黑白的。没有真正去体悟无常与无我的宇宙真理实相，你的人生是黑白的；如果能够了悟无常与无我，去体证、我慢断净，你的人生是彩色的，你的人生会充满著芬芳，你的心花会朵朵开，这一束花就送给大家，祝大家“花开见佛悟无生”，生命充满著花朵！充满著芬芳！

有关于“明心”方面，事实上就是开发明觉。所谓“见性”方面，记得！不要又死在文字障上面，认为我去见到佛性，“见性”就是见法性，去看到宇宙的真实实相，更具体讲就是去体证到“无常法印”，去体证到“缘起”，更深一层要体证到“无我”。证到三果都还没办法真正证到“无我”，因此不要自误误人说“我已经明心见性了，贪、嗔、痴、都不必去理会它啦！我现在就直接要从果地起修……”这样很容易自欺欺人而不知道。事实上，明心见性就是你的心要清醒明觉，这样才能够去看看到法性、看到真理、看到实相，不要又去落入一个见到自己的佛性，然后落入“真常唯心”里面又不知道。唯有你真正去看看到法性、看到真理实相，这样才会远离颠倒梦想，你才会放下啊！才会看到过去的颠倒梦想抓取，抓来是苦啊！因为你知道宇宙的真实实相就是这样，你不可能去改变它啊！你不接受，只有自讨苦吃。

当你了解之后，不是说无奈的、被迫的跟它结为一体，而是你会赞叹，完全的臣服、完全的溶入，然后那个自我消失，就是“明心见性”。如果以一般来讲，初步的开悟，就是觉性开发出来，但是真正的大彻大悟，是你不断的去见法、见法、见法，到最后整个了悟这些实相真理，而远离颠倒梦想，才叫做大彻大悟。一般人所讲的大彻大悟，我是觉得要保留啦！整个次第这些，如果真正是走过这一条路，可以清楚的告诉人家，你是怎么走过来的，这一条路你会清楚知道。一般人很多认为说他开悟、大彻大悟，事实上你的悟与佛陀所讲的大彻大悟，是不是相同？都要经得起验证。但是，很多人经不起验证，然后就认为说他有他的一套，认为《阿含经》是小乘，不重要啊！事实上，绝不是这样。佛陀所讲的大彻大悟，一定是经过这样的一个路程，经过开发明觉，然后去见到实相真理，都是要不断的点点滴滴，小悟、小悟不断的去体悟，到最后你会有大彻大悟，就是向初果、二果、三果，这样上来，都是不断的累积悟、悟、悟，一直的体悟、体悟，到最后你会真的大彻大悟。

所以，真正的大彻大悟，就是了悟宇宙的人生实相之后，自我死亡、自我消失，我慢断尽，才叫做大彻大悟，从颠倒梦想的世界里面醒过来，绝对没有我是、我能、我慢的那些，不会认为说自己修行境界很高、很厉害，要打遍天下无敌手，不是那种情况。也许有的人真的大彻大悟，但是他看因缘情况，需要发脾气的时候，他有可能发脾气，不能够说凭一个人是否发脾气然后来论断，他有时候是一种方便，但我们也不要自误误人，以为说我大彻大悟，我各种方便都可以很厉害，重要还是要回来脚踏实地，一步一步的走，要有正确的闻思，才会有正确的开悟，正确的解脱之道。佛陀就坦白的讲，过去的佛是这样，未来的佛也必然是如此，是要走这一条路的，佛陀

本身也是亲身走过这样的路。

四念处方面，开发明觉，就像这一块石头，这一边是没有磨过的，这一边是有磨过的，就像一个没有下工夫修行的人，这边他有下过工夫修行、修行，他的觉性有开发出来，这两面主要有什么不一样？最主要就是这边它很粗糙，而且它没办法又平、又明、又亮，像镜子一样照出来，如果你的心很粗糙，没办法照到万事万物的实相，经过修行磨练的过程，就是不断的琢磨，让我们粗糙浮动的心，能够这样平、明、静下来，就能够照见万事万物的实相，就能够如实观。

今天这一系列，我们会介绍一些从各种的花与树叶里面，来看微妙的世界，微妙地、巧妙地大自然，奥妙的大自然，平常我们都很草率的在看，因为我们的内心没有静下来，这里面都藏有著大自然的奥妙、法界的奥妙，但是平常我们很不容易看出来。希望只是一个指引，让大家以后在大自然之中，要停下你的脚步，慢慢的去观察，去看大自然的奥妙，会看到以前你所看不到的。以前你习以为常，或是认为很平常的，你却能够在其中看到法、看到奥妙，像这样你一方面去看到说它的叶子构造这么奥妙，这整叶的构造这么奥妙，包括它的茎部，它是什么形的，有没有看到？茎部是正方形的，一般茎部都是圆形的。介绍这些幻灯片，有的人就认为这跟我们修行学佛，有什么关系吗？我们要慢慢去看到“外身”，要去看到法界的奥妙、庄严，是要协助大家去断深层的我慢。如果修行光只是在我们“内身”里面看，深层的我慢不容易看，我们有时候要回来看内，有时候要看外，内身、外身要一起看。今天大部分看的，是我们外身的奥妙，整个法界大自然的奥妙。

这是仙鹤，像一朵花一样，一叶一世界，一花一天堂，从一朵花里面，我们去看到那奥妙啊！平常我们看、好像没什么，这路边的小花没什么啊！但是你慢慢静下来去看，它呈现出来就好像一只鹤在飞，像鹤往天上飞，慢慢去看到那个奥妙，慢慢的欣赏。当你的心越宁静下来去看那个奥妙，看到那个美、看那个深奥，以后假如有因缘，我们也可以做一些户外方面的互动，然后实际在大自然之中，再去看到活泼泼、活生生的佛法，像我看到这些，都是赞叹啊！我看到这些，是看到惊奇啊！看到赞叹啊！法界的奥妙啊！缘起变化之后，它就变化出很奥妙的这些，然后问我自己：我可能凭空制造出这些？一方面去欣赏大自然的奥妙，一方面问自己：我可能凭空去制造那些出来吗？所以，慢慢地去体会，然后我慢也都会断的。

这是油麻菜仔，在开花的时候，整园蜜蜂、蝴蝶很多，都是白色的蝴蝶。这是丝瓜花（菜瓜），你平常有这样清楚去看它吗？有这样好好的去欣赏它吗？它的构造、它的花纹，你心要慢慢静下来，慢慢静下来去看这些奥妙，慢慢要去看到缘起甚深。所以，不是一加一等于二，不是五个一加起来等于五，这之间会有很奥妙的变化，当你慢慢静下来去看、去欣赏，你会发现说最美、最深奥的艺术，是在大自然中。人工的雕刻，再怎么雕工，再怎么巧夺天工，再怎么细腻，但是比起大自然的奥妙，再怎么雕刻精细里面，你雕不出活生生的生命。大自然的奥妙、精细，以及那一种生命的活力，以及无常法印与无我法印，在一叶一花里面都在告诉你。所以，大乘里面会有讲到说，我们要看到一花一世界、一叶一如来，不是很玄啊！就是心要静下来慢慢去看，不是幻想、不是去想像、不是抽象，而是心静下来之后，慢慢去看、你就会看到“哇！处处都是天堂、见到天堂！”。

这是南瓜的花，我们平常看这个好像没什么，但事实上这一棵浓缩在这里，它都在告诉你缘起，告诉你缘起甚深、告诉你无常，也告诉你无我，还有告诉你奥妙、变化无穷。同样一个阳光照射下来，颜色可以千变万化。所有的颜色变化，不管再怎么变化，都是来自太阳光，光是一个阳

光、一个火界，就可以变化出无穷。加上水界，加上地界，加上风界，更是无穷深奥的变化。我们这一系列是要慢慢协助大家看到缘起甚深，看到整个法界的庄严，大乘满喜欢讲法界庄严，还有无上甚深微妙法，都是在法界里面展现，所以我们心静下来，慢慢去看就可以看到，从平常最微不足道的地方去看到法，你去看到，会跟它一起微笑。所以，你会看到青山跟我在微笑，就是渐渐溶为一体，这里是花中有花，这奥妙就是这里有花，花中有花，两层楼的花，这是鸡蛋花，我们要去看一看，一方面它会有芬芳、它会有清香，一方面你要去看它的花纹、颜色，还有它的叶子，你慢慢去看它叶子的组成、纹路，你心慢慢去看下来，慢慢静下来、慢慢去看。

我们平常心都是定不下来，走马看花的看，你看不到它的奥妙、看不到它的美，所以你心慢慢静下来去看，像我去看到这个，哇！都是赞叹啊！大自然的这些奥妙。但是，我们赞叹里面，我们没有抓取啊！不是去贪爱、不是去抓取啊！而是去欣赏大自然的奥妙，你看这一棵小草里面，它的组成、构造、对称，还有它的纹路，这些处处都在告诉我们：哇！一花一世界、一叶一如来啊！就是这个意思。我们在拍照的时候，它这个也来秀一下，它也来客串，它本身也在告诉你，它的纹路啊！它的组成啊！它这上面有打一个x，它也在告诉你，我也很奥妙、很玄啊！再来这是铁树，这些都是很奥妙啊！再来我们平常看到这个，好像不觉得这有什么，这是酪梨，它是小棵的，当我看到这些的时候，就是看到那个奥妙，看到那个生命力，这是枝的末端，它这里面充满著光彩，充满著生命力，所以你要慢慢去看，你看起来好像没什么，这只有叶啊！错了！它都在告诉你无常、无我，还有缘起甚深，还有告诉你充满著生命，这个生命就是有各种缘起，地、水、火、风、空，这样它才能欣欣向荣的存在，而且它本身的颜色，又会不断的变化，越嫩的、中的，变化、变化、变化，都在告诉你无常的变化，都是缘起啊！

这是什么花？很像刷子，我们把它取名叫做奶瓶刷，像那个要刷奶瓶，刷奶瓶就这样，有一支柄上来，这个长长的，可以拿著去刷奶瓶，所以叫做奶瓶刷，你看这个花的构造，就是那么的精巧，这就好像一个人拿著两把刷子。所以，在这个社会、世间，你要有一把刷子还不够，要有两把刷子，悲智双运，解脱道、菩萨道要有，要有两把刷子。平常我们看喇叭花，觉得说看起来没有什么，但是它也都在告诉你缘生、缘灭、无常，从最微不足道的地方，从最平凡、最平淡的地方，去看到无上甚深微妙法，你慢慢就会看到法界遍一切处，法身遍一切处，净土遍一切。你看这个叶子就是构造这么微妙，构造这么的微妙、这么的精采，慢慢去欣赏大自然。

这是茉莉花，记得从小就会唱茉莉花这首歌，要去体会茉莉花有一个满特殊的特色，就是会散发出满芬芳的味道，但是它的芳香又是哪里来？一朵花会开花，又会送出芳香来，它都在告诉你，包括这个芳香出来，都是在告诉你，这都是缘起啊！各种因缘具足啊！如果你说茉莉花本身就会香，它是怎么来？你说它有种子，种子又哪里来？所以，你要慢慢去看到，看到整个法界，这是桂花，一样散发出芳香、清香，茉莉花、桂花这些，大家比较常见，它们会散发出芬芳出来，大家闻这些味道、看这些花，你都去看到缘起甚深，你再怎么雕刻精细的花，它没办法散发出那个芬芳出来，如果有，只是喷上人工的香料，又不一样。

这是孔雀花，孔雀开屏，本来这是一个变叶树，因为看到它一棵树里面，竟然颜色这么多的变化，觉得很惊讶，就把它摘下来，本来想把这几片集中拍下来，让大家参考，一方面告诉我们奥妙，一方面告诉我们无常变化，一个是无常生灭变化，再来因为在拍的时候，觉得好像比较单调，结果就捡一叶榕树叶，组合起来就好像一只孔雀，这是孔雀头，这是孔雀尾巴，去看那些变化。这是凤凰花，这个叫做凤凰蝶，我们小时候在乡下都会去做这方面的，我们以前玩具，这也是

其中一种，完全都是凤凰花的材料，组合起来的一只蝴蝶。再来这叫做面包树，要拍摄这些，都尽量让解析度要高，让大家慢慢去看到，它一个叶里面，它的纹路以及它的长相，每一叶都不一样，而且那个纹路以及背面，背面都现给你看，慢慢去看到它的奥妙，不要以为说这个没什么啊！因为你的心还不够细啊！你还没有活在当下去看，那个最深奥的艺术。

这又刻意用一叶下来，让大家来看，照的更微细，这整个网路的构造有粗、有细，然后细中又有细，再来还有更微细的，整个构造都很微妙，再来这是木棉，都让我们心花朵朵开，这是整个的油菜仔花，所以要多接近大自然，它会帮助我们心花朵朵开，多接近大自然，然后去看大自然的奥妙，因为无上甚深微妙法，都隐藏在最平凡、平淡里面，都在你当下的身心，在当下的大自然界里面，这些你看不到它的微妙，跑到他方世界去，你也是看不到。所以，要把心慢慢静下来，然后去看、欣赏，眼前的一花一草一木，都在跟我们讲经说法，这同一株里面的叶子，颜色变化就这么多，这里还有一只蜜蜂来这里凑热闹，都告诉你活生生的，它是真的，但是看起来好像是假的。看这纹路、构造以为是假的，以为是人造的，所以说真的很假这样，但事实上这是真的。我们看看这些颜色，花五颜六色的这些变化，都是这么的精采，这么的变化无穷。

这是菩提树的叶，我们要去看到它的花纹，还有叶子颜色的变化，一方面要去看到每一叶都有反光，去看到那个生命力，看到缘起，看到它们的变化，颜色的变化也都是一样在告诉你无常，所以你要处处去看。这个是一种竹子，它的叶就是这样一片一片的，让你看一下另外一种竹子的长相，我们看大自然，平常不以为什么，但是你看这里面的花花世界，五颜六色的世界，要去看到都是从太阳光这样，演变过来的种种颜色，它从最平凡平淡里面去看到奥妙，它的组织、它的架构这些的奥妙，然后去看到五颜六色这些变化。再来，我虽然是一棵小榕树，但是我却毫不自卑，我一样当下在哪里，就好好活出生命力。再来，你看它颜色本身都在变化，而且又是这么鲜的红色，这里又会变化，跟后面比较绿色的颜色比较，它本身就带有这样的基因，问题是那又是怎么样来？所以，这个颜色本身，不是它本身在决定啊！都不是它本身在决定，都是整个缘起，这是整个法界的奥妙。

这是叫“来修”的一只狗，平常都瞧不起我，事实上我觉得你们人类常常都在自寻烦恼，我过得很快乐呢！我不会去跟人家争名夺利，我不会去跟人家展现我慢，我很安住于每一个当下，事实上它是慈莲寺里面，人缘最好的来修，真的它很聪明、伶俐、很讨人喜爱，它真的就是广结善缘，每个人都好，你们在争名夺利，或是在烦恼苦恼，唉啊！你看我饿的时候就吃饭，所谓饥来则食、倦则眠，当你觉得肚子饿、你就吃饭，想要睡觉、你就去睡觉，我是这样啦！

虽然是一朵小花，但是我不会去跟你这棵大树比啊！我尊重你的存在，但是我这朵小花要跟你比，会变成有一个比大比小、比高比低，就会自卑，有卑慢、就会有我慢，我不会跟你比大比小，不用那些。你做你的事，我把握当下的因缘，该开花、我就开花，我灿然的开花。这是日日春，我一样啊！该开花、我就开花，我不会去跟莲花比，这里面有重要的意思人类的比较心，就让我们落入二元对立的世界里面，比较心也很容易形成作茧自缚。大自然就是这样，我不会去跟莲花比，人类如果是这朵花的时候，你会觉得要跟莲花比大比小，结果一比起来，觉得差太多了，自卑又出来了，大自然这些花，它们都是这样，安住在每一个当下，我什么样的因缘，就是全然的开放，我虽然是一朵小花，但是在这法界里面，我是全然的开花，我也是在庄严法界，如果这个小花会去跟人家比，你的自卑一出来，那个小花就不敢开了，认为开得那么小朵、你也敢开？！

如果有比大比小，自卑就会出来，你看这个花也是一样，你是你嘛！你一样全然开你的花，我一样就是全然的开花，不管你是红色的，反正我是什么色，也不用刻意去把自己一直磨练、磨练，磨的自己让自己形成涂上红色，就变成你前面的红色。如果你在那里比大比小，你要像别人去做成别人那种模样，就会怎么样呢？对你的现况、你不知足，你不会安住在你的当下，你会设法要去感变，你就会活得很苦，因为你一直觉得还欠缺很多东西，人家说要红色的才好，我这个白色的不行，你就要一直改变自己，甚至最快就涂上一层红色的，就会失去纯真的面目，就会变成很假。

这是在故宫博物院至善园里面拍的，觉得这个花满漂亮的，因为它一开过之后，又会再开，它这个会凋落、凋落，也是一样法界里面的庄严法界。这是小小的花，而且是生长在恶劣的环境下，又是在墙角，当下的因缘在这里，我就安住在这里，安住在每一个当下，你们来不来看我，我花开不为谁开，不是说刻意要开给你们看，或是你们不来看我，我就懊恼生气啊！法界就是这样，各种缘起之下，就是全然的接受，全然的活在每一个当下，全然的开放、全然的开花。包括你看我虽然是小花，但是也有小只的蜜蜂来欣赏，大花也是全然的开，这是向日葵，最主要就是要去看它里面的奥妙变化，有一点好像奥林匹克运动场的选手，而且这里面是有它的排列组合，都有有层次、有次第，我们要去看大自然的奥妙。

我虽然是一朵小小的花，但是我不必去跟你向日葵比，你就是你嘛！你全然的开花嘛！我虽然是一朵小花，但是我没有自卑，一样我活在每一个当下，接受缘起，接受整个大自然这些原则，然后全然的开花，如果你有二元对立去比大比小，比起前面这些向日葵，你这一朵就这样……咚！马上弯下来，你就这样羞愧而死，于是不敢开了，事实上也是这样，我们要从二元对立、比大比小的世界超脱出来，你要活得真实、活得有自信，自信不是我慢，活得真实、活得有自信！

第廿五章 五根、五力

第廿五章 五根、五力

（第一节）“五根”就是信根、精进根、念根、定根、慧根。“信根者，当知是四不坏净。精进根者，当知是四正勤。念根者，当知是四念处。念根者，就是四念处。定根者，当知是四禅。慧根者，当知是四圣谛”“定根”就是四禅八定。

【法义分享】五根就如同“树根”，能够深入地中吸取养分，一方面又能够使树干坚固不动。为什么称作“五根”？如此就能够产生五种力量，使枝叶茂盛，进而开花结果。就是“五根”与“五力”的关系。所谓“五根”，需要五种力量的扎根，你先有扎根之后，然后它又稳固，能够吸收营养，这样就慢慢会成长、茁壮，五种力量就会出来，就能够开花结果。所以，修行方面也是一样，需要“五根”深入地下、吸收营养，又使地基稳固，如此就能够自然成长而开花结果。真正要大彻大悟，必须要累积很多的小悟；真正要解脱生死，一定要好好脚踏实地的闻、思、修，一步一脚印。

“信根”就是信心坚固，成就四不坏净。而信心的建立，初步来自于听闻正法、如理思惟，加上如实观察而生起信心，但最后必是透过真修实证而确定，同时成就四无畏。所以，佛教讲的“信根”，就是要成就四不坏净。所谓“四不坏净”就是建立起了对佛、法、僧、戒的坚强信心，不是一般所谓信仰层面的“信仰”，是来自于真正的闻、思，然后又去求真求证、实修实证。当你真正有所体会，自然生起坚定的信心，佛教所谓“信根”的成就，都是来自于真正亲自去证明到、亲自去品尝到，与信仰层面的“信”不一样。

信仰层面的“信”，是没有吃到、没有品尝到，你只是相信，真正“信根”的成就，“四不坏净”的成就，都是要你亲自去品尝到、闻思修证。

（第二节）什么叫“信根”呢？“若比丘于如来所起净信心，根本坚固，余沙门、婆罗门... ..”包括种种修行人，“及余世间，无能沮坏其心者，是名信根”。事实上，这里只是一个举例，对佛陀有坚定的信心，当然是包括对法、对僧、对戒这些。当你对佛陀有坚定的信心，不管谁都没办法动摇，记得！对佛陀产生的坚定信心，到达“不坏净”，别人没办法动摇，如果中间没有正确的理解，很容易产生一种弊病——依人，无形中产生“依人”，因为有些大师会强调他就是佛陀，要对他产生坚定的信心，到达不坏净，到达坚固、不动摇。不管谁动摇、都要不坏啊！.....这样很容易落入“依人”而没有“依法”。

所谓对如来、对佛陀所产生的坚定信心，是来自于对佛陀所讲的法，你有去求真求证，证明佛陀所讲的真实不虚。所以，真正对佛陀的信心不动摇，是来自于因为去求证佛陀所讲的真实不虚，是来自于对法的求真、体悟，来自于对法的体证。佛陀就是讲法，讲述宇宙人生的真理实相，佛陀是真、是假，透过你的求证之后，觉得佛陀真的没有虚伪，佛陀所讲的就是实相、就是真理，因为经过你的求证。

这只是一个代表，你对法真正体悟、求证，就会对佛陀产生不坏净，不可本末颠倒过来，不可先对一个偶像产生不坏净，然后认为他所讲的都是对的，这样变成是被人所抓住，然后以为他所讲的法，他所说的那些都是.....，结果以一个偶像为神圣不可侵犯，他所讲的这些，你不敢去超

越、不敢去求证。因此，人的权威，绝对不可以胜过法的权威；没有佛法的存在，没有真理的存在，就没有佛陀。佛陀是引导大家“依法不依人”，真正有去体证到法，我们内心很自然由衷的产生，对佛陀的一种感恩、一种恭敬，因为经过我们求证之后，我们由衷而发。所以，这是有先后，不可本末颠倒。

什么叫做“精进根”呢？这是“四正勤”——“已生恶要令断，未生恶令不起，未生善法令生起，已生善法令增广”。

“何为念根？”“念根”就是好好勤修“四念住”，在整个禅修期间，都是在培养你行、住、坐、卧、语、默、动、静之中，全面的觉醒、正念正知，这是“念根”的意思。

什么叫做“定根”？就是四禅八定的成就，至少你要有未到地定到初禅，真正要见法，最好具有初禅的定力。

何谓“慧根”？“慧根”就是苦、集、灭、道，有的人认为“四圣谛”不重要，这只是自了汉，事实上不是这样。如果没有真正体悟“四圣谛”，没办法产生真正的智慧。我们整个修行的过程，就是要去开发智慧，也就是体悟“三法印”、体证“四圣谛”——苦、集、灭、道。

（第三节）修行者“五根若利、若满足，得阿罗汉；若软、若劣，得阿那含”“阿那含”是三果，“若软、若劣，得斯陀含；若软、若劣，得须陀洹。满足者成满足事，不满足者成不满足事，于此五根不空无果。若于此五根一切无者，我说彼为外道凡夫之数”。

“一分耕耘、一分收获”，所谓顿根、利根，或是天才、天份，不是先天、天生就这样，像爱迪生发明这么多东西，但是人家赞叹他、称赞他，认为他很有天才，但是他就很谦虚的回答：你们认为我是天才、发明家，但是我个人认为我只是一分的天才、九十九分的努力。包括佛陀也从来没有好高骛远，说一下子就要从“空”入门，一下子就要从果地起修，都是脚踏实地去追寻，到后来才真正大彻大悟，要酝酿足够的动能，才能够爆发出大彻大悟。所以，你要脚踏实地去求真求证，如果地基打得越深入、而稳固，就能够盖越高的大楼。

（第四节）“若圣弟子成就慧根者，能修信根，依离、依无欲、依灭、向于舍，是名信根成就；信根成就者，即是慧根”其他的也都是这样说。“此五根者，慧根为其首，以摄持故”“栋为其首，众材所依”八正道是以正见为首，所谓“正见”就是正知正见，代表一种智慧。“五根”要成就，也是一样“慧根为其首”，所谓“慧根”，当然是要透过不断的闻思、求真求证。所以，“五根”要成就，修行要解脱、要成就，一样都是要有智慧。在这整个过程，都不只是盲目的信仰、信心就好，都是要有智慧，所谓“智慧”是容许你不断去求真求证，只要还没有经过求真求证的，你还不确定的，你就要保留，然后去求真求证。

在修行的过程中，这里有讲到“依离、依无欲、依灭、向于舍”，是“世间法”与“出世间法”，一个满重要的分水岭。【法义分享】“依离、依无欲、依灭、向于舍”这是是否走在出世间法解脱道上的重要检验标准。如果想透过“修行”而得到更多的名闻利养，那都是属于世间法的修行。如果你想透过修行而得到更多的名闻利养，不管法门多么殊胜，那都是属于世间法的修行。“为学日增；为道日损”，这是从老子《道德经》摘出来的一句话，无学位的阿罗汉是“空无所得”，包括最难舍的“自我”也都舍掉了。也唯有“自我”死亡，才能够到达不生不死的彼岸。唯有能放下一切，才能得到

“无限”（只要你有抓取、有所得，必属有限）。

因为“依远离、依无欲，依灭、向于舍”满深的，一个阿罗汉是“空无所得”，包括最难舍的“自我”也都舍掉了，但是不要以负面方面来看待，说成就阿罗汉就是自了汉，就是消极、悲观、焦芽败种，那是完全错误的判断，因为众生根本不知道什么叫做“无为”？什么叫做“无学”？什么叫做“无我”？一个真正体证到宇宙真理实相的人，他会溶入这个“空”里面，体证到“无我”，于是那个“自我”会消失。记得！只要你有“自我”，就一定有苦、有不安；“自我”不死、苦就存在。所以，那些大彻大悟的人，为什么能够溶入“空”里面，就是因为他彻证、体证到，本来实相就是这样“无我”，当他了悟到实相之后，他不再贪生怕死，就是溶入实相、溶入法界里面，这时候“自我”舍掉，也唯有“自我”死亡之后，才能够到达不生不死的彼岸。大家现在可以先理解，但是到后来也都要唯证乃知，唯有能够放下一切，才能够得到无限。

只要你有所贪爱抓取、有所执著贪取，你所抓的，到最后都是一场梦一场空，唯有你真正能够放下一切，你才能够得到无限。放下一切绝不是消极悲观，什么事都不要做，绝不是这样的，放下一切就是过去让它归零、让它死掉，真的让它放下。对于未来，当然我们有一个规划，就好像说愿景也会有，但是你所能够活的、所能够掌握的，就只有现在。所以，真正一个解脱者，就是掌握每一个当下、活在现在，现在当下的因缘、该做什么，你就全然的去做。唯有你真正能够活在当下，你的生命才会真的活起来，你的生命意义才会真正发挥出来。所以，唯有能放下一切，才能够得到无限。

（第五节）“成就信根者，作如是学；圣弟子无始生死，无明所著，爱所系，众生长夜生死，往来流驰，不知本际，有因故有生死，因永尽者，则无生死……”真正能够了悟生死大事，必须透过对身心内外、宇宙人生实相的透彻了解，就是大彻大悟之后，你不会在那里背道而驰，不会“惑、业、苦”。所谓“惑、业、苦”就是因为你不了解宇宙真理的生命实相，因此无明、盲目的造作，就会受种种苦，不知道原因，然后又在那里惑、业、苦。如果能够了悟这些真理实相，然后“惑”没有了，把“无明”转为“明”了，无明、冲动的种种原因、苦因没有了，“无明”的业行没有了，苦也没有了，叫做“因永尽者”。“则无生死”的意思，如果真正能够了悟“无我”，你不会贪生怕死，不会贪生怕死。

（第六节）什么叫做觉力？“于善、不善法如实知，有罪、无罪，习近、不习近……”应该要亲近、去学习的，或不应该亲近、去学习的，“卑法、胜法，黑法、白法，有分别法、无分别法……”什么叫做“有分别法”？什么叫做“无分别法”？要清楚觉悟。什么叫做“缘起法”？什么叫做“非缘起法”？要如实知。能够真正知道，才叫做“觉力”。修四念处的身念处、受念处，是开发二六时中的正知正念，开发觉性，是属于初步的觉醒，不是说一直在修四念处的身念住、受念住，这样一直保持清醒明觉、保持觉性，这样就能够明心见性，不是这样，那是一个觉醒的过程，有了觉醒的过程、基础之后，再来下一步就是要去见法、去体悟法。

事实上，“明心”就是醒过来，然后去见到法性，见到宇宙真理的实相。所谓“实相”，必须要去觉悟到哪些呢？就是刚才所讲的“觉力”，就是觉悟，真正的觉醒、真正的觉悟，一定要去体悟到这些。所以，一个大彻大悟的人，当他体悟到“无分别法”，不是说溶入“无分别”之后，是非、好坏都不知道，因、果这些都没有了，那都是凡夫的这样瞎猜，不是这样！他一样清清楚楚的了解，什么叫做“无分别法”？众生没办法体会，但是他能够体会到。

什么叫做精进力？就是四正勤。什么叫做无罪力呢？“谓无罪身、口、意”含意可浅可深，浅的意思就是我们透过梵行的修行，净化我们的身、口、意，不要去造恶，叫做一种迈向身、口、意的清净，叫做“无罪力”；如果能够体悟到无罪力的深层意思，你就可以放下原罪，可以超越这些，因为含意很深，在此跟大家讲个重点，以后再慢慢去体悟、慢慢去求证。所谓“无罪力”是说：你的出生不是你的错。一般宗教师会跟你讲，你的出生是因为你的造业、你的业力，现在没有讲说哪一个宗教，不拘于任何宗教，很多的宗教师就是会让你背负著很多的业力，然后加上很多的罪在你身上，又是一些原罪，然后把你打入次等人民，再来你就会苦苦的哀求、苦苦的乞求，这样宗教事业才能蓬勃发展，你们要去求证，答案我不直接讲。

如果你还有我慢，所谓的原罪业力，你就没办法摆脱。只要还有我慢、你就会有，有一天你要能够体会到这些，才能够真正的解脱出来。如果没有正知正见，原罪、业力很容易落入宿命论里面，这些我们只点到为止讲就好，因为都有待大家再深度去闻、思、修、证，这样才能够从次等人民、比高、比大、比小……那些二元对立的心态，真正的跳脱出来。所以，到后面我们就即将要讲到超越二元对立，只要你还有自卑感，就一定还有我慢。真正的觉醒——要证悟到“无分别法”与“非缘起法”，超越二元对立的世界，才能溶入一体绝对的世界。当然，你要证悟到“无分别法”，也要有魄力承担，禅宗常讲的“入空戏论灭”，中论、中观方面，也都会讲到“入空戏论灭”，那是进入“无分别”，但是理上的、头脑上的理解，你是可以理解，但事实上你展现出来的，却很难展现出“平等一如”的心。

当你看到一个自称“法王”的，或是看到一个大师来了，次等人民的哀求、乞求的心态出来了。我们要慢慢深入去了解，到后来真正体悟到你跟一切众生是完全平等，大家是在完全平等的立场上，分工合作、相辅相成、互相感恩，感恩的心会由衷生起。就像中鼎这样大的一家公司，大家是分工合作，虽然有位置上的不同，个人扮演的角色有不同，但是事实上大家是分工合作，本质上大家都是平等的，我们各在自己的工作岗位，大家好好的负责，大家分工合作、团结，我们感恩别人的成就，也尽我们一份的心力。

当你真正体会平等，你是感恩一切众生，但你不是任何众生的仆人，不是任何众生的属民，就是要体会到什么叫做无罪力？什么叫做无分别法？这是相当重要的。所谓“因缘法”是缘起法，但是“非缘起法”，在《阿含经》里面，词句很少、很少，因为这是非常深的地方，像我以前虽然在佛学院读研究所，那时候下过很多功夫在《阿含》方面，但是也还是没有看到这方面的重要，因为词句都很简短的带过，这样而已，那后来才发现到这个相当重要，但是因为它非常深、不容易理解，佛陀对外讲的也比较少，但它是非常重要的，当大家的闻、思、修、证基础具足之后，后面就会讲到这方面的，什么叫做非缘起法？什么叫做无分别法？不是说非缘起法就不是佛教所讲的缘起法，如果佛教只有讲缘起法，没办法有真正的究竟解脱者，还要再超越缘起甚深，缘起甚深、再来空、涅槃，“空”是甚深极甚深，才是所谓的非缘起法、无分别法，后面课程会再深入解析。

（第七节）所谓的“无分别法”，以人与一棵大树比较，当你真正慢慢去体会，我们众生的“我慢”，才会有明显的减少。“若最胜施者，谓法施”种种布施里面，最胜的布施是法布施，当然其他布施也是随缘量力、也都很好，但是佛陀希望栽培真正的解脱者，而不只是慈悲行善布施而已。真正的解脱者才是佛陀所要的，最胜的施就是法布施。“最胜爱语者，谓善男子乐闻……”当你真正法身具足，就能够“应化身”展现，看到什么样根器的人跟他谈，能够以比较相应的法。所谓“三身”，就是报身、法身、应化身。

禅宗有一句“三身四智体中圆”，所谓“三身”，第一个是“报身”，第二是“法身”，第三是“应化身”，不要对此想得太抽象、太玄、太虚，有些人都讲得好像很虚、很遥不可及。事实上，只要好好的实修实证，都可以去体证到。什么叫做“报身”？现象界当下存在的原状、形状，叫做你的“报身”，但是不要又冠上说这是你的业报、你的业力、你的报应.....，不要把它加上那么多，包括说你胖胖的，或是瘦瘦的、高高的，或是个子比较小，或是长相怎么样.....，就是你现在的“报身”，现在的情况就是这样，因此每个人都不一样，是谓“报身”。

什么叫做“法身”？就是宇宙的真实相，整个法界、整个大自然叫做“法界”，所谓“法身遍一切”，意即整个法界展现出来的法相、真理，诸如无常、无我，法则是遍一切都存在。我们先讲整个实相的存在，再讲到后面的“法身”，现在是讲整个法，就是整个法界，法界存在的真实相，就是无常、无我、涅槃寂静，是整个实相的存在。一个真正大彻大悟的解脱者，就是体证到宇宙的真实相，然后跟整个法界溶为一体，跟整个宇宙无常、无我、涅槃寂静的实相溶为一体，真正去见到法，真正去了悟实相，于是不会背道而驰，因此他跟整个法溶为一体，溶入整个法界，这样展现出来的叫做“法身”，你有慧眼就会看得见。一个真正的解脱者溶入法界，因为体道、悟道而行道，体悟到宇宙的道——法界里面的真实相，悟道、然后行道，因为他的所作所为与宇宙的真实相是一致的，不会背道而驰，因此本身溶入、跟整个宇宙溶为一体，是溶入整个法界。

一方面他本身所做的，也都会符合无常、无我、涅槃寂静的真实相，不管他是动、是静，都是法身的展现——法身具足，就是证到阿罗汉的涅槃无为之人，他所展现的就是“法身”，他整个到处看到的都是法，都是无常、无我的真实相。当一个人真正能够体悟到这些实相——法身具足，意即大彻大悟之后，然后能够“不住涅槃”，不会执著在解脱里面，然后又入红尘、回红尘跟众生广结善缘。所谓“应化身”，看众生需要哪方面的，然后他会随顺因缘，跟众生广结善缘，就是“应化身”。不是观“空”，要溶入“空”，因为观“空”，那个“我”、“能”、“所”还没有消失，“应化身”的展现，就是大慈大悲的展现。

如果一个真正的解脱者、法身具足，所谓“应化身”，他是真正有智慧，一定是悲智双运。所以，不会有自私自利的解脱者，不会有自私自利的阿罗汉，所谓“唯证乃知”，真正证悟到，你就会知道。

（第八节）有“四力”。“若比丘成就四力者，得离五恐怖”，“四力”就是“觉力、精进力、无罪力、摄力”，要远离各种恐怖，必须真正觉醒过来；要精进用功，才能到达真正的觉醒，包括无罪力方面，刚才已经有点到为止，你这些都要去体证到，才会远离五种恐怖。远离哪些恐怖呢？“不活恐怖、恶名恐怖、众中恐怖、死恐怖、恶趣恐怖”。什么叫做“不活恐怖”呢？一个人畏惧面对现实的生活，对家庭的重担、经济压力、生活不易.....，让他对生命产生畏缩方面，叫做“不活恐怖”。

所谓“恶名恐怖”，就是很在乎别人的闲言闲语，一般众生都常常活在别人的眼光中，这样做事很难有魄力，你会有很多的牵绊、很多的挂碍。能不能凭著你的良心理性、凭著你的智慧去做？觉得该做、你就去做，至于说别人要怎样误解、不谅解、攻击批评.....，只要觉得问心无愧，其他的，别人要如何看待、如何评断，都能够去承担、去消化，这些都要有魄力。所以，修行要具有大丈夫相，大丈夫相跟男女性别无关，真的要有气魄。

所谓“众中恐怖”，是一般容易犯的“大众畏”，有的人私底下很会讲，叽哩呱啦！很擅长于讲

话，但是当 他要上台讲话，就结结巴巴讲不出来，紧张得发抖，或是有的人私下一谈法，认为他懂很多、很会讲啊！觉得自己的法很好、很高，但是当他要上台讲，能不能讲出一套解脱道？能不能讲出一套你是怎么体悟的具体内容？他讲不出来啊！或是有的他私下能够讲，但是一上台就是没办法，就是所谓“大众畏”、“众中恐怖”。

所谓“死恐怖”，是五种恐怖里面最严重的一个，就是对死神、对死神、对黑洞的恐怖，因为生死大事仍未了，仍然未了悟生死大事。

所谓“恶趣恐怖”，就是对三恶道的恐怖，当具有前面四种觉力、四种力之后，这些就可以消失。

【法义分享】众生常被五种恐怖逼压的好苦、好苦，然后不敢去面对的众生，就一直逃啊！避啊！或转移注意力到名利欲望的追逐，或透过种种的忙碌来忘掉自己、掩饰内心的不安，或找种种刺激来麻醉自己。但不管怎么厉害、怎么逃，绝对逃不出“死神”的手掌。事实上，这是一般众生很常有的现象，常被五种恐怖压的好苦、好苦，一般众生就是想各种方法逃啊！避啊！转移注意力，或是透过名利的追逐、透过忙碌啦，都是这样。所以，大家要慢慢去体会，然后检验自己有没有这一种现象。不管你怎么逃，绝对逃不出“死神”的手掌，就像西游记里面，孙悟空很厉害，但是却逃不出如来佛的手掌。事实上，不是说佛陀的身体那么长、那么大，那只是一个比喻，是讲一个佛陀法身，“如来佛”是讲整个法界，因为佛陀跟法界融为一体，所以逃不出“如来佛”的手掌，就是你再怎么逃，都逃不出法界的。所以，那绝对逃不出死神的手掌，只要你有“自我”，不管你多么厉害。

唯有不再逃跑了，愿停下来，张开慧眼去如实深观，才能解决一切的问题。唯有不再逃跑了，包括说不再心外去求法了，你愿意停下来，张开慧眼去如实深观，才能解决一切的问题。当你真的觉醒过来，了悟宇宙人生实相，远离颠倒梦想之际，死神消失了。这里告诉你“死神”消失的秘诀，“我慢”如果存在，死神就跟在后面；如果“我慢”消失了，死神也消失了。

这几句话都很精简扼要，但是含意都很深，我们要慢慢去体会，这里提到：唯有你不再逃跑，愿意停下来，张开慧眼去如实深观，才能解决一切的问题。如果你没有好好静下来，面对现在的这些去好好解决，认为要到他方世界去，我以后再说、来世再说，都还有逃避的心理。如果这一世没有解决，你到下一世还是要解决。

所谓“九鸟在林，不如一鸟在手”，面对没办法把握的、遥远不可知的未来，只是一个幻想、一个想像、一个理想，你眼前的没办法把握，你会错失掉很多的善因善缘。所以，你要有美好的未来，也唯有你现在能够把握现在，你希望有美好的未来，不错！很好啊！但是重点还是当下、现在。所以，解决问题的方法，唯有你不再逃跑，不再向心外去求法，真正愿意回来在当下，脚踏实地的闻思修证。真正的法、真理实相，不是在遥远的他方世界，都是在现在、当下，在你的眼前，在你当下的身心之中，在大自然之中。

因此，要见法不是到未来，不是到他方世界去，都是只有现在、当下，记得！如果“我慢”存在，“死神”就跟在后面；若“我慢”消失了，“死神”也会消失。在后面第三十一章“最后的五大关卡”课程，我们会再来讲。

（第九节、第十节）讲的是五种力，就是“力”方面，当“五根”扎稳之后，就会有力量产生出来。事实上，所谓“五力”就是“五根”扎稳之后，它产生的力道。“力道”一出来，会帮助你推向涅槃的彼岸。

第廿六章 善用七觉支

第廿六章 善用七觉支

如果真正要到达涅槃究竟解脱，这一条路一定要自己一步一脚印走过，看你什么时候愿意脚踏实地地去走，就是好的开始。此章的重点在后面第四节。怎样才能善用七觉支呢？

（第一节）“有五退法，何等为五？”“五退法”就是有五种方法，叫做“五盖”，好像五种盖障住你、遮住你，障碍你的智慧，等于把你“盖住”，让你没办法了悟实相，因此叫做“五盖”。因为它会让你退堕、退失道心，于是也叫做“五退法”。如果以善法、恶法来讲，叫做“恶法”、不好的法。什么叫做“五退法”呢？就是贪欲、嗔恚、睡眠，掉悔、疑盖。“是则五退法。若修习七觉支，多修习则令增广，是则不退法”哪些是不让你退转的“不退法”、“善法”呢？就是“七觉支”。

“七觉支”就是“念觉支、择法觉支、精进觉支、喜觉支、猗觉支、定觉支、舍觉支，是名不退法”“猗觉支”就是“轻安觉支”。【法义分享】“五退法”是指“五盖”，五种会盖住我们智慧的不善法，也会障碍我们迈向解脱道。反过来，“七觉支”就是七种善法，能够帮助我们开发觉察力、觉悟力，帮助我们彻底觉醒过来。所以，“七觉支”称做七种会帮助我们觉悟的这些法。

所谓“睡眠盖”不是说我们不能睡眠，而是不可贪睡、嗜睡，因为有的人把“睡眠盖”认为是不好的，于是在修行之时，尽量不要睡眠，或是说有的还会比较：谁睡得越少，表示越精进；看到别人睡四个小时，我睡六个小时就很有挫折... ..这样没办法真正放下、好好去修。所以，“睡眠盖”不是指我们不能睡眠，而是说不可贪睡、嗜睡。但是，真正重要的“睡眠盖”、广义的“睡眠盖”，包括昏沉、懒散、无精打采、没有修行动力，才是真正“睡眠盖”所要去除的，人常常这样昏昏沉沉，生活也不知道目标，懒懒散散、无精打采，没有修行动力，觉得修行可有可无，才是真正的“睡眠盖”。如果把“睡眠盖”会错意，认为说就是不可以睡觉，尤其在禅修的时候不可以睡觉，记得！如果说睡眠不够，身、心需要休息的量不够，变成体力的透支，于是当你一静下来，你没办法放松的。

如果又要在跟昏沉对抗，你没办法放松。如果一放松，就会睡著。所以，如果睡眠不足，你没办法放松；你一放松、就睡著。你一睡著，又想说：糟糕！我又睡著，又落入“睡眠盖”，于是罪恶感的拉扯，在跟你的昏沉拉扯，在跟打瞌睡在拉扯，又起罪恶感.....，整个禅修都会在拉拉扯扯，会很苦啊！所以，禅修的睡眠要足够、要适量，过与不及都不好。一般来讲，就是让身体放松，本身有自然的机转在运作，它需要多少的休息量，就像说你什么时候疲倦，该休息的时候、你让它休息。当休息够的时候，它自然会醒来，要让身体自然的机转来调整，当它疲倦、需要休息的时候，要让它休息。唯有你睡眠够，在禅修的时候，你该睡觉、就睡觉，该精进用功的时候，才能够真的有精神、专心用功，才能够真正放松。

如果在禅修之时，你有昏沉、有疲倦，你没办法放松，这样就见不到法的。当你一放松、就睡著，结果你为了对治昏沉，又要用很多的对治法，去对治昏沉，因此昏沉本身已经是个苦了，然后在禅修的时候，还用很多的法去对治昏沉，要知道对治的当下，有没有用力？这是用力啊！你都在用力啊！你没办法放松啊！如果这样用力，你就会越修，就越挫折、绷紧，觉得会疲倦，都是因为你一直在跟昏沉在拉扯、对抗。昏沉本身就已经是中一箭，然后你又在那里跟它拉扯，这是

第二箭。所以，真正的“昏沉盖”，就是没有修行的动力，懒懒散散，还不知道修行的重要，把修行摆在可有可无，才是真正的“昏沉盖”；还没有觉悟到修行的重要，才叫做“昏沉盖”。

对治“五盖”方面，对治是一个过程，但是你要到最后，最好是不要对治，因为对治是一种吃药，真正要见法，你要来到全然的放松，而且是都不用力的，才能够见到自自然然的法。所以，我们所讲的这些是比较更高的，一开始这些懒散、不精进、不用功，就是要有对治，基本的对治法都要有，所谓“念觉支”，一样可以对治昏沉方面。事实上，昏沉包括散乱心，你在散乱、打妄想、胡思乱想，“念觉支”可以帮助你提起正念，因为你在打妄想、种种妄念很多，也是在消耗我们身体的能源，也是容易导致昏沉啊！如果我们导向正知正念，这样消耗能源会比较少，昏沉也会比较少减少。当然，这也是对治的一个巧妙方法。

现在是比较深入的，包括对治这些的方法，都要能够超越、放下，到最后来到很自然、很放松的情况下，你才真正能够溶入法界。如果要讲，这算是更深、更高段的禅修里面，我们要逐步去深入。有的人在禅修时，或是平常修行时，因为把“昏沉盖”认为是一个敌人，然后要对治他，适当对治你的散乱心是不错，然而如果你一直把睡眠认为是一个仇敌，变成人家睡六个小时，我为了要精进用功，只要睡四个小时就好，刻意的一直在训练，平常也是这样训练，像这样透过训练，你的睡眠是会减少，这是不错喔！但是你长久这样下来，却是不断的在透支你的生命力。

如果长久下来，你是不断的在透支你的生命力，一段期间之后，你的免疫力会大大的下滑，抵抗力也会大大的下滑，很多身体的疾病会慢慢的衍生出来。表面上你好像很精进用功、睡眠很少，但是你其它方面的疾病，也会慢慢的演变出来。所以，我们不鼓励大家刻意去让睡眠减少，但是你的睡眠也不可以太多，也不要懒散，最重要就是要有积极学佛、求真求证、求解脱的心态，而不是说懒懒散散。懒懒散散才是真正“睡眠盖”最大的障碍。

“睡眠盖”最主要是无精打采，没有修行的动力，不知道修行的重要、懒懒散散。如果你正常的睡眠，人家这样已经够了，正常的睡眠时段，当你睡了之后，还是在昏昏沉沉，还是在懒散，这个就要对治。如果你刻意的要去减少睡眠量，然后在打坐的时候，才在那里跟昏沉对治，不是很好的方法。

十个结后面有一个“掉”，“掉举”就是“掉悔”，意即一个人吊儿啷当，很不稳重、心无定著，常常这样浮动、冲动，“掉举”就是一种吊儿啷当，不稳重、冲动的情况，因为他做事常常是冲动的在做，于是会做错很多事。然后当他对做错事情之后，又常常在那里后悔、拉扯，叫做一种“掉悔”，也就是他在做事的当下、欠缺智慧，都是一种冲动，然后又在那里后悔，又是一种生命在拉拉扯扯消耗。

（第二节）自己看一下就可以，等于说是前面一种解释。

（第三节）“若心微劣犹豫者，尔时应修何等觉分？何等为非修时？若复掉心者、掉心犹豫者，尔时复修何等觉分？何等为非时？”“诸比丘！若尔时其心微劣，其心犹豫者，不应修猗觉分、定觉分、舍觉分。所以者何？微劣心生、微劣犹豫，以此诸法增其微劣故。譬如小火，欲令其燃，（却）增以焦炭（灰）。云何，比丘！非为增炭（灰）令火灭耶？”这里面有三个括号的字，是我把它加上去的，因为这样经文才容易了解它的意思，不然不容易了解它的原意，有时候还会

错解。

这里经文的意思就是说，如果一个人心情低潮，或是说他对修行不清楚，道心都还很薄弱，像这样“其心犹豫者”，这时候“不应修猗觉分（轻安）、定觉分、舍觉分”它算是一种冷药，因为当事人展现出“冷症”，对修行还不热心，心灵、道心还比较弱小的情况，这时候不是要修“定觉分、舍觉分”的，如果是冷症、然后用冷药，这样就是用错药。

“所以者何？微劣心生、微劣犹豫”一个人的道心很弱、心情低潮，没有动力、心智还很弱，“以此诸法会增其微劣故。譬如小火，欲令其燃，（却）增以焦炭（灰）”像说他本来的心，对于修行就只是有一盏小小的火，内心里面道心的火，求道之心的火苗，它只是一个小火，这时候本来是应该让他的火要越来越大，应该要增加他的善法欲，增加他修行的动力，这样才对啊！但是你今天的方法，却是反而用一些冷药下去，就好像说火小小的，却覆盖很多的炭灰。台湾话说是炭灰，所谓“焦炭”，如果没有补充“灰”字，大家以为是增木炭进去，事实上这里讲的是炭灰，这时候却反而覆盖焦炭灰进去，而让那些小火很快的熄灭掉。他本来是冷症，你却用泼冷水的一种冷药下去，这样反而会退失道心，就是没有对症下药。

“如是，比丘！微劣犹豫，若修猗觉分、定觉分、舍觉分者，此则非时”这样就会用错药，像这种情况，因为他的心智比较弱，他的道心比较弱，这时候就要多一些鼓励，所谓正确的方法，它后面才讲，前面这里讲的就是错误的。如果一个人“若掉心起，若掉心犹豫，尔时不应修择法觉分、精进觉分、喜觉分”这里的“掉心”，类似一种喜欢争强好胜、见诤不断，这时候如果修“择法觉分”，因为他这个人“掉心起”，包括说我慢很强，“不应修择法觉分、精进觉分、喜觉分”，因为这样越修，越容易落入“自我”意识的作祟里面，反而会增长他的一些我慢。就像一个人本来就很喜欢展现自我、我慢越大，这时候你跟他讲一些增加自我意识方面的，认为说我越懂越多、我越装越多，结果他的学佛就容易增加“我慢”。

“掉心起，掉心犹豫，以此诸法能令其增。譬如炽火，欲令其灭”他本来就我慢炽盛，本来火就很旺，你又“（却）足其干薪”，“却”也是我补充进去的，因为它前后上下有相反的意思，你却用错药，反而增加一些“干薪”下去，一些干的木材下去，这样岂不是令那些火更加旺盛吗？！这就是说热症，你又用热药，这样就是用错药。

所以，前面是错误的治疗方法，后面是讲正确的方法。“如是掉心生、掉心犹豫，修择法觉分、精进觉分、喜觉分，增其掉心。诸比丘！若微劣心生、微劣犹豫”一个人的心情低潮，修行没有动力，或是说修行没有进展、道心比较弱，包括修行没有进展、不容易突破这些都是。浸泡一段时间，还没办法成长、没办法突破，道心已经渐渐弱下来，这时候“尔时应修择法觉分、精进觉分、喜觉分”鼓励他多加强法义的闻思，然后让他法喜充满。像一个人精进用功，到一段期间之后，觉得没办法突破，没办法再继续，结果修行的动力已经渐渐退失道心，这时候我们就是要鼓励他，要好好的再回到闻思方面、多下工夫；闻思上面有问题，才会没办法突破。

“所以者何？微劣心生，微劣犹豫，以此诸法示教照喜”让他深入闻思的理解，这样他就“譬如小火、欲令其燃，足其干薪。云何，此火宁炽然不？”因为他内心里面的火苗很小，现在是要让他旺起来、大起来，于是这时候我们增添一些干的木材，这样的火就会渐渐燃烧起来，遇到个冷症，我们要用热药，这样才能够把他鼓励起来。这一节是在实修方面，整个修行过程里面的一个重要对治，这是一种对治调整，因为众生常常是在过与不及之间，这里面都是要告诉我们：怎么样

去调整？当太过的时候，要用什么适当的方法来调整？重要的就是你要调整回到中道。如果火太小，要让它旺一点；如果火太旺，要让它小一点。

“佛告比丘：‘如是微劣心生、微劣犹豫，当于尔时修择法觉分、精进觉分、喜觉分，示教照喜。若掉心生、掉心犹豫，修猗觉分、定觉分、舍觉分’”一个人的脑内已经装满很多的知见，然后一直在知见里面，展现他的我是、我能、我慢，这时候应该要鼓励他落实回来内敛、反观、修行，所讲的很多高谈阔论，要问你有没有落实在日常生活中来检验呢？有没有一步一脚印的做呢？这是要鼓励他能够好好落实在日常生活中实修、要内敛，不要总是去跟人家比高、比大、比小，还是要回来看自己。“猗觉分、定觉分、舍觉分”有一种冷却的作用。

“所以者何？掉心生、掉心犹豫，此等诸法，能令内心住一心摄持。譬如燃火，欲令其灭，足其焦炭（灰），足其焦炭（灰）”也就是说火很旺盛，现在要让那个火，比较不要那么旺盛，于是增添一些炭灰进去，那个火就会渐渐熄下来。“此等诸法，内住一心，摄持念觉分者，一切兼助”。“七觉支”里面，有分做三种冷药、三种热药，而其中的“念觉支”，它是不分冷热药、全部都要有。

【法义分享】七觉支就是实修之际，要对症治疗的药。记得一个原则：“冷症要用热药，热症要用冷药”。这是把中医用药方面的搬上来，让大家一个参考，就容易了解到这一经所讲的重点，如果用错药，则病症会增加。“热药”是指“择法、精进、喜觉支”，有促进的作用。“冷药”是指“轻安、定、舍觉分”，有冷却的作用。而“冷症”是指其心微劣、其心犹豫，松散、没有修行动力，或是说包括一个人太过内敛、悲观的情况，他是需要多鼓励的。“冷症”包括说内敛、悲观……都是，或是他以前在听闻佛法之后，本身没有正确的知见，然后负面的取向，认为学佛好像消极悲观、负面取向，都要把他导回到建立正知正见上。

“热症”是指其心掉举，其心高亢、绷紧、傲慢，或是很喜欢挑剔别人、向外看，喜欢跟人家比高、比大、比小，那些是属于“热症”，像这一种我们要鼓励他内敛、鼓励他反观。要能对症下药并不容易，除非（一）久病成良医，透过很多、很长、很久的修行之后，累积了几十年的经验，然后终于比较能够调整。（二）遇到良医，有善知识的协助。所以，在修行过程中，如果我们越能够虚心学习，面对自己的不懂，面对自己的不知，能够虚心学习，可以减少很多不必要的摸索。

（第四节）是善用七觉支里面，满重要的一节，经文里面有几个字眼，我们要了解一下。什么叫做“食”与“不食”？“食”就是吃东西，当你有吃东西，就会补充它的营养，可以助长他。因为你吃，会有营养补充，他就会助长。“不食”就是不去补充营养，就不会去助长他的成长。

所谓“五盖”，它是属于恶法，应该是要食、还是不食？如果你吃了，“五盖”它会增长，要看到“五盖”是在怎么样的情况下，它才会增长？再来又要去看到怎么样才能够让“五盖”不增长、不食？这一经讲的就是怎么样才能让“五盖”不食？也就是说让它营养减少，然后让它渐渐地萎缩，因为这是要让它减少的。

“七觉支”，它是属于善法，要让它增长。所以，原来经文是有包括说七觉支的不食，我们经文摘录出来，这一段是把它省掉，就直接说怎么样让七觉支能够增长？了解这个原则，看经文就可以掌握。

“譬如身依食而立，非不食”就像我们的身体，你要活著、你要健康，必须要仰赖食物；你有吃

食物、你有营养的补充，身体就可以继续的活动，继续的存在健壮。“如是五盖依于食而立，非不食”“五盖”的存在，是有它助长的因缘，就是“依于食”，有让它助长的因缘存在。再来后面这里就有一盖、一盖的解释。“贪欲盖以何为食呢？”“贪欲盖”它会增加，是吃了哪些食物呢？“谓触相，于彼不正思惟，未起贪欲令起，已起贪欲能令增广，是名欲爱盖之食”“贪欲盖”的增加，是因为你有太多的触。事实上，你的六根一直在向外接触，一直在攀缘。你到处去攀缘，表面上好像说我的的人际关系很好，其实你是抓很多的因缘，抓很多外面的境界，你一直在触、一直在触，不知足.....，你的“贪欲盖”就会越增强、越增长。所以，“贪欲盖”的食物，会让“贪”增强、增长的，就是因为你的触太多，你的六根到处去攀缘，遇到可意境就不断的去抓。

“何等为嗔恚盖食？”“嗔恚盖”增长的原因是什么呢？“谓障碍相”遇到障碍相，一样跟六根的向外接触有关系，如果向外一直接触，当你触到可意境、顺境，就会增长你的“贪欲盖”；如果你触到障碍、不喜爱的境界，触到逆境，这样就会起嗔心。所以，嗔心的生起，是因为“六根”去触到你不想要的境界，叫做“嗔恚盖”，是来自于“障碍相”。事实上，是因为心量狭小，然后遇到不可意境，这样你就会起嗔。更深入来讲，是你内心里面有很多的框框，而且你内心里面有很多的二元对立。所以，贪欲盖的增长，嗔恚盖的增长，跟你内心里面的框框、二元对立，都有关系啊！二元对立的世界就是这样，这是你的框框，二元对立是这样，有很多你的要，有很多你的不要。如果触到你的不要，触到你不要的境界，你就会起嗔啊！触到你不要的境界，你就会贪啊！所以，是“贪欲盖”与“嗔恚盖”的食物。

“睡眠盖”增长，有哪些原因呢？因为“微弱、不乐、欠味、多食、懈怠”就是说一个人懒懒散散，对修行可有可无，没有把修行放在第一顺位，无精打采！不知道人生的目标在哪里？都会让一个人增加“睡眠盖”，

所谓“掉悔盖”有四种，从另一个角度讲就是他冲动，还有一个意思就是闲不下来、静不下来，“掉悔盖”在我们后面课程讲述“最后的五大关卡”，也有再诠释。一个人“掉悔盖”增长的原因有哪些呢？因为“亲属觉、人众觉、天觉、本所经娱乐觉、自忆念、他人令忆念而生觉”。

什么叫做“亲属觉”呢？亲疏观念很强，很在乎亲戚朋友，对亲戚朋友、亲属的抓取很强，叫“亲属觉”，有很多的放不下。如果你有很多的放不下，放不下你的家人.....，当你来禅修的时候，身是在禅堂内，心却是在家里，就是属于“亲属觉”，会增加你的拉扯、掉悔。

所谓“人众觉”，就是都很在乎别人的眼光，整个心总是在想别人不晓得怎么看？别人怎么样啦！都是活在别人的眼光中，像这样没办法有魄力承担。修行，尤其要禅修的时候，你是要斩断前后、活在当下，因此这些都要能够放下。

所谓“天觉”，就是类似说一个人幻觉，包括异能那些都是，有人会跟我讲他会讲天语、也会写天文，等于说他看不懂，他也不知道为什么会写那些文字，问题就是你会讲那些天语、会写这些天文，你的苦有减少吗？你的烦恼有止息吗？如果没有，这些只是帮助你的，助长你的一些“掉悔”，这样而已。所以，重要的还是能够针对你的烦恼，针对苦的止息，有所益助才有用。

什么叫做“本所经娱乐觉”呢？就是一个人对过去所喜爱的经典，一直抓著不放。“本所经”就是本来过去所迷止喜爱的经典，一直抓著不放，然后要跟你讲“归零”，要重新来过，然后你却一直放不下，于是没办法“归零”，没办法以柔软的心来聆听，没办法活在当下，包括说要修行也是一样，

一直把过去的法门抓著不放，跟你讲说要“归零”，一个新的开始——“归零”，才能够见到法。对于过去一直抓著不放，没办法相应、没办法契入，这样就没办法相应、没办法契入，因此也会增加你的掉悔、拉扯。所以，只要你真正能够具足闻思的这些基础，在禅修的时候真的能够归零，按照我们所跟你讲的这些方法，一个阶段、一个阶段，扎扎实实的去做，你几天下来，会有很明显的突破。包括说“本所经娱乐觉”，都会让你一直执著不放，会增加你的掉悔。

“自忆念、他人令忆念而生觉”就是喜欢幻想、想像。

“何等为疑盖食？”哪些会令一个人的“疑盖”增加呢？这里的经文也满有意思，但是我们从经文上面，不太能够看出它的深义。“疑盖食”就是有三世的观念，它会增加你的“疑盖”之意思。“谓过去世、未来世、现在世。于过去世犹豫、于未来世犹豫、现在世犹豫”是什么意思？没有活在当下。还有另外一个意思，“于对过去世犹豫、未来世犹豫、现在世犹豫”“疑盖食”会增加，没有活在当下。当然，里面大家能不能再讲出一个重要的恐惧？一直在业力与宿命论里面打滚，被很多的业力观念所束缚，放不下过去，放不下未来，放不下过去，一个心又一直盼望著未来。对现在呢？又是疑东疑西的，跟你讲说法就是在眼前、在当下，你不信！

然后跟你讲说好好跟著佛陀走过的解脱道去走，此生此世解脱就都有可能，但他不信啊！认为“过去世应该怎么样啊！我应该怎么样啊！这要修几大 祇劫这样啊！我怎么有可能成佛呢？！我怎么可能会有成就呢？……”都是被过去、未来，这样所束缚住，被很多的宿命论、业力所牵绊住，叫做“疑结”，你對自己没有信心，对善知识没有信心，都是一种“疑结”，于是修行就没有大魄力，背著很多的业力、很多的宿命，背著很重、很重的石头在走路，你什么时候才能够解脱自在呢？你要不要放？真的就是要有魄力，活在当下，过去的整个总和成果，已经是呈现在你当下的眼前，未来不管是什么样的果出现，我都全然去接受，能不能有这样的魄力？

你未来要得到怎么样的果，现在你能够掌握就是现在，你就好好把握当下，一分耕耘、一分收获，你能够把握的就是当下。至于说将来会有怎么样的果出现，我全然的去接受、去面对、不逃避。所以，修行要有魄力，尤其是在禅修的时候，更是要有大丈夫相，更是要有这种气魄，斩断前后、活在当下。还有这里的“疑盖食”，这里的“疑”，再来分解一下，什么叫做病态的“疑”？什么叫做正常健康的“疑”？刚才所讲的，是属于病态的疑、疑心病，对人的不信任，对自己的怀疑，对自己没信心，都是自己在绊住自己，这是属于一种病态疑。

什么叫做“健康的疑”呢？就是你要去存疑求证，就是佛教所讲“不疑不悟、小疑小悟、大疑大悟”的那个疑，不要混为一谈，因为这个“疑”里面，是一种求真求证，它是一种求真。不了解的，我要好好的存疑求证，虚心的去求证，都是属于健康、非常好的疑。如果你没有这种存疑求证的精神，所谓“不疑不悟”，你要大疑才大悟，要有这一种求真求证的精神，这是健康、也是我们所要的，但是前面的疑心病——对人的不信任、对自己的不信任、对自己也没信心，然后认为“可能吗？能够吗？成佛不要想啦！我这种素质怎么可能？……”如果你这样束缚住自己，谁能够帮你解开这些绳套？解绳还是要系绳人。

所以，什么是病态的疑？什么是健康的疑？我们要充分了解。如果你不了解，你要保留。所谓保留，不是去否定或是盲目相信；当你保留之后，你是要去求真求证。因此，我们存疑，要去求证，要去求真。像佛陀所讲的无常法印，你最初开始听，你是没办法证实，包括“无我法印”也是一样，你最初听、你没办法证实的，但是你可以去求真求证。所以，不要以为听到之后，就以为

说“我已经懂‘无常’，我已经懂‘无我’了！”你懂了，跟实际证悟到、做到，还有很大的距离。“存疑、求证”是一个健康的心态，这是帮助我们大疑大悟。

前面是讲出会让“五盖”增长的原因，也就是讲一些恶缘。后面这几行，讲的就是怎么样让“五盖”减少的原因？怎么样去增加一些善缘？

所谓的“不食”方面，“何为贪欲盖不食呢？谓不净观”怎么样才能够让你的“贪欲盖”减少呢？“谓不净观”“贪欲”就是因为看到“味”，因为你只是看到“味”。然后你要让“贪欲盖”不增加，你要去看什么？就是要去看“患”，能够去看它的“患”，那么可以冲掉那些“味”，你的贪欲就会减少，就是这里所讲的“不净观”。

“何为嗔恚盖不食呢？谓彼慈心思惟”如果一个人对某人生起嗔心，所谓“嗔心”，事实上是你的内心世界里面又打结。当你在嗔恨别人，你在生气别人，是你的内心世界在打结，怎样把你的这些结打开呢？能不能慈心、慈悲，多做一些慈悲观，慈悲回向世间呢？慈悲观、慈悲心，可以把你内心的嗔恨心冲掉、让它消失。从另一个角度讲，嗔心是因为一直在看众生的“患”，看众生的不可意、不合你意的地方，能不能去转换一个角度去看它的“味”呢？这也是一个对治的方法。

比如说你先生昨天责备你，然后你一直很在意，一直很放不下，于是从昨天到现在，你都一直在想他坏的这方面，“太可恶了！... ..”一直看他的“患”、负面，于是嗔心就会增加。这时候能不能扭转过来、多看他好的这一面？这样内心里面嗔恨的结，会消失掉、会中和掉。当然，“离境”也是一种对治，当你遇到境界，你起贪、起嗔，没办法消化境界的时候，暂时的“离”，也是一种对治的方法。但是，所谓“离”，你是不是能够真的去消化？离，它是有一个空间出来，能够有助于事情的转圜、改变，这是不错的，但是你内心里面，能不能真正消化，要看你后来的情况。

“云何为睡眠盖不食呢？”比如一个人打坐容易昏沉，“彼明照思惟”这时候禅堂就不要太暗、要通风，也是“明照思惟”的意思，或是在打坐的时候，然后昏沉、懒散，“正念明觉”也都是，或是光明想、日轮观，也都是有助于对治睡眠盖、昏沉盖方面。

“何为掉悔盖不食呢？”“掉悔盖”就是一个人的冲动，容易冲动等于说不稳重，像这一种情况，“彼寂止思惟”要多冷静思惟，重要的就是要有禅定，要多修一些禅定。如果平常个性、做事，比较浮躁、比较冲动，像这方面多修一些禅定，有助于让你的身、口、意，能够缓冲下来，能够缓慢下来，就是让你的“掉悔盖”减少。

“何为疑盖不食？彼缘起法思惟”内心的疑盖、疑结，唯有透过你本身的闻思修证。缘起法只是一个代表，也就是说对整个法义方面，你要多深入去闻思修证，这样才不会被众生所催眠，被众生牵著鼻子走，你内心里面的疑结才会真的破除，就是“疑盖不食”。

像这些，我们一个一个讲述，因为都是实际上面，包括在禅修，以及大家平常在历缘对境的时候，都是要应用。看起来好像没什么，但是这都是很重要的对治，修行上就是要去调整，现在当下生起的是什么样的盖，怎么样去让恶缘减少、善缘增加，欠缺的“七觉支”有哪些？你要让它增长，都是很实用的。

怎么才能够让“七觉支”增长的善缘？补充一些“七觉支”里面的营养剂，助长它的成长，叫做“念觉分食”，“谓四念处思惟已，未生念觉分令起，已生念觉分转生令增广”正念明觉方面，透过四

念处的修行，行、住、坐、卧，不断去开发你的觉性，让你的觉性从点、线、面，全面的活跃起来。从原来很粗糙的心，慢慢进入微细的心；从原来很浮动不安的心，慢慢进入宁静明觉的心。因此，“四念处”是有助于开发我们的明觉，让我们觉醒过来。

“何为择法觉分呢？有择善法，有择不善法”你要透过不断的闻思，事实上“择法”是一种闻思，当你闻思越具足、越正确，就像医学理论懂得越多，然后实际在用的时候，就能够用得上来，叫做“择法觉分”，包括你要去分辨什么叫做“解脱道”？什么叫做“世间法”？什么叫做“出世间法”？能够区分何谓“究竟法”？什么叫做“方便法”？否则你落入在“方便法”里面，也不知道。因此“择法觉分”很重要的。再者，你要深入闻思、体悟，有正确的觉，才会有正确的行，都是属于“择法觉分”。当你有具足闻思基础，需要怎么样对治的时候，就能够选择适当的对治方法，因此“择法觉分”很重要。

什么叫做“精进觉分”呢？“彼四正勤思惟”。“精进觉分”就是一个人精进，精进的具体展现就是“四正勤”的应用。“四正勤”展现出来的，就是一种魄力，该断的就要断，善法欠缺的、就要让它生起。所以，精进的具体展现，就是“四正勤”的应用。

所谓“喜觉支”，它的食就是“有喜，有喜处”，我们凡事尽量往好的方面想，如果我们容易去挑别人的毛病，尽量要往他好的方面去想。其次就是以喜心面对一切境界，包括说修行要有魄力，要有归零的力道。当你“归零”之后，不管面对什么样的境界，能不能都以欢喜心去接受、去面对？这个很重要。以喜心去面对一切境界，有慈悲心当然是更好，所谓慈悲喜、慈悲喜舍。“喜觉分”就是有时候当我们有所碍著时，我们能够转向自在，包括法喜、禅悦能够跟众生分享，也是一种法喜的分享，也会跟别人沾染、共享你的“喜觉分”。

“何为猗觉分？”所谓“猗觉分”，“身猗息”就是身段要柔软，“心猗喜”就是心安详、心柔软，平常就要有这些柔软的心。

“何为定觉分？”就是四禅八定，“修习禅定”算是很重要的章节，下一堂课我们就会讲述。

所谓“舍觉分”，“何为舍觉分食？有三界。何为三呢？”你要舍掉这三界，“谓断界、无欲界、灭界，彼思惟”你要放下，所谓“三界”就是欲界，色界、无色界。你要能够放得下这三界——断界、无欲界、灭界，叫做“舍觉分”。你要能够放下这三界，但是讲到更深的，就是你能够舍下三界，再来你也能舍下“怕入三界”，意即你要能够“超三界”，也要舍下“怕入三界”，就是要能出、也能入，到后来是没有出、没有入。你能够入涅槃，也不执著涅槃，才是真正的舍。如果当你体证之后，然后执著涅槃，执著在“空”的世界，于是一出那个定，一出那个世界，就觉得很烦恼、很苦恼，就是说不敢入红尘，去跟众生结法缘，也不是真正的舍。所以，舍方面，它是能够舍下三界，也能够舍下“不入三界”，你都要能够舍。

【法义分享】“食”就是指添加营养剂，以助其生长。“五盖”有它增长的助缘，也有让五盖萎缩的助缘。七觉支也是如此。为了安全又快速的到达究竟解脱彼岸，当然一方面减少逆缘、减少障碍；一方面增加善缘、加强助力。所以“恶缘——五盖”要设法让它萎缩、消失，就是前面所讲的不食、不吃。而“善缘——七觉支”要设法让它增长、茁壮。所以，七觉支方面，是在修行整个过程上面，都是很实用的，尤其是“四念处”的修法，与“七觉支”配合起来，你要开悟证果，很快！

（第五节）“不善聚者，谓五盖故”也就是不善法，“善积聚者，谓七觉分”我们尽量不要去抓、不让它增长的，就是五盖；要让它越增长、越多越好的，就是“七觉分”。

（第六节）“修习七觉分已，多修习已，得四种果、四种福利”也就是初果到四果，“四念处”跟“七觉分”的配合，就是要证果的阶段，不要小看这些，包括你在日常生活历缘对境里面，所谓“善用七觉分”都是很重要，因为都是一种调整成长的过程。

我们一般人类，常常都站在自己的角度，然后来审判其他的众生。审判之后，人类就把自己标榜为万物之灵，我们很容易犯这种毛病，在二元对立的世界里面一比较，就要把别人比出是小的、别人是低的，我们是高的、别人是劣根，我是顿根、我是利根，于是在“自我”的比较里面，都是一直要把别人比下去，然后显现出自己的重要。

我们这样一路上课下来，慢慢跟大家介绍：要从整个法界、大自然方面去见到法，有的宗教教师、法师，就会认为修行跟大自然无关，修行就只有在我们个人身心五蕴上面下工夫，不错！我们也尊重这样的一个说法，因为这些我也经历过，我以前也都是在个人五蕴身心方面下工夫，但是到后来发现没有跳脱出来，如果光是在五蕴身心方面，你看不到活生生的法，而且很多的我慢很难破除。我们现在来把人类与一棵树来做比较，我们平常认为动物的灵性比植物高，人类又是动物中的万物之灵、智慧最高。我们现在以整个层面来讲，看看一棵树跟人类对整个大自然的影响、贡献，到底有什么不一样？树对大自然的贡献，怎么样？讲具体一点，它能够供给氧气，能够行光合作用。“光合作用”当然包括净化世间的空气，还有它又能产生果实，养育众生、让众生食用，又能够防止土石流，做水土的保持，能够让众生乘凉，也能够美化环境。在治病方面，又可以当很多的原料……。所以，这棵树对地球来讲，是正面的，然后它是生产者；对众生来讲，它又是一个正面的；对整个环境来讲，它又是一个保护者。

我们来检讨人类对大自然、大地来讲，扮演什么样的角色？消费者、消耗者、破坏者。人类用什么回馈大自然？把这身体捐给大自然？但是你不是心甘情愿的捐，很多众生是心不甘情不愿的捐。所以，我们平常回馈大自然什么？有时候我们要静下来，反省我们自己：很多的我是、我能、我慢，认为自己很有聪明才智、才高八斗，我智慧高、学问高，但是我们的所作所为，都是以什么为出发点？都是以“我”为中心，还有为“我所”，都是以“我”为中心，为“我所”、“我”付出很多的努力，很多沾沾自喜的成就，往往都是从“我”来考量，为“我”个人的成就，为“我”的家庭更好，为“我”的小孩能够更好啊！为“我”的公司更好，整个都是为“我”跟“我所”在努力、在奋斗。

而我们所用的，都是不断在消耗大自然的资源，进入到大自然里面，常常是扮演著破坏者的角色，人类走到哪里，大自然就遭到蹂躏、遭到破坏。你要想想看，我们人类都是不断取自于大自然的资源、能源，你才能够活著，但是我们真正放下这些“我”、我所，我们真正回馈大自然的，有没有想过说到现在为止，回馈大自然的是什么？对地球，我们活到现在，真正受益、受到你回馈的是什么？现在缩小在树方面，至于阳光、大地、空气、水……是很深，以后我们还会再讲，现在我们用树来跟人来比，你从小到现在，真正回馈大自然是什么？二氧化碳不是你回馈的，那是你排出的废物，植物并不是需要你的二氧化碳，才能够活著呢！植物可以不需要人类而活著，人类却需要植物。

从小到现在，你回馈给地球、大自然的是什么？种过几棵树，是一种回馈，当然也不错啦！但是我们可能种十棵树，然后砍一百棵。真正回馈大自然的，不管你再才高八斗，死后当肥料，

很多不是心甘情愿的，心不甘、情不愿。其实，我们真正回馈大自然的，只有大便、小便，是你的不要，但是本来你所排斥的、你最不喜欢的，你平常觉得最没什么的，但是整个大自然里面，真正从你身上受益的，只有这个大、小便。所以，当人类以人本主义出发，把自己标榜很高、很重要，我们跟一棵大树来比比，过去以前你不以为然的一棵树，竟然它们对世间的存在贡献，不输于人类啊！如果你能够去过滤、好好思惟，我慢的心就会很明显的减少，惭愧心也会渐渐地生起。

以后当你看到一棵树，看到一花、一草、一木，你会以感恩的心，你会以不同的心境、不同的眼光，来重新善待它们、面对它们，这里你能够慢慢去体会到，我慢才会明显的降服，你的身心才会渐渐柔软，你会珍惜一花、一草、一木，珍惜整个大自然，慢慢的你会溶入一体的世界，溶入一体的世界。不只是超越人我的对待而已，跟整个大自然，你会以平等心来善待它们，会跟整个大自然溶为一体。

【幻灯片】

今天的幻灯片分成两个部分，一部分是实际尸体方面，来看我们身体的各部器官，这一系列比较属于生理深入的解析，上次是实际的尸体，这是生理的一种解析，等于说图片方面来解析，但是它这个满详细的，这是前半系列的。我们还有一半的资料，要下个礼拜才播放，今天是播放前半。我们今天播放的后一半，就是我们刚才有讲到人跟一棵树、大自然的比较。

我们现在来看，这是生命之始——生命的开始，这是女子的整个生殖系统，阴道、子宫，还有卵巢、输卵管，这是男性的精虫，精虫像小蝌蚪，精虫本身就是一个生命体，它就是一个众生，卵本身也是一个众生，也是一个生命体。在它们没有结合以前，一样都各自有自己的生命，维持几天、它们就会消失，新陈代谢这样。如果当它们有因缘结合之后，一加一不是等于二的，综合起来的生命体，就会重新诞生出来，这里就是有排卵出来，这是卵巢，排卵出来之后，然后这个卵会自然进入输卵管，然后精虫呢？在阴道里面之后，它会一直跑、跑，它要游很长的路程，就像一个人在大海要游四十二公里长的路程，游到这里来，要跟排出来的卵结合，这样就产生一个受精卵，然后开始经过一天一天之后，就开始从一分裂为二，然后再分裂为四，再来又八个，不断的再增加。所以，它在这里受精之后，然后它慢慢的向前移、向前移，移到这里的时候，在子宫里面，就在子宫著床。

这是一个受精卵，它不断一直在分裂、分裂、变化，然后它来到这里的时候，好样有脚、树根那样钉住了，钉在这里，叫著床。这是一个生命的开始，这是男性的，这是女性的，这是男性更深入的解析，这是睾丸方面，里面就是制造精虫的地方，精虫制造好之后，然后它会上来，这是属于精囊，它会在这里，再来是精子的构造。如果是射精的时候，它是从这里跑出来，这里是把精虫更放大，这是整个精虫的构造。所以，我们不要以为精虫本身没生命，它一样都是地、水、火、风、空、识，所组合而成。精虫本身还是一样，有“识”的存在，展现在你的身、口、意中，它是你身体里面的一部分。

精虫里面，它有分做前、中、后，真正的核心是在这里，这是它的能源，就像一个火箭的能源，这是它整个尾巴、像一只蝌蚪，前进是这样摆动它的尾巴，然后靠这样前进，它前面顶体部分，如果遇到受精卵，这一部分就是要破除受精卵那层膜，破除之后，这个核就会跟卵结合，会形成一个新的生命体。受精卵当受精，本来一个卵跟精虫结合之后，然后它就开始分裂，从原来一

个受精卵，然后分裂为两个，就是受精一天半之后，它就开始分裂两个，然后不断的分裂，两个变四个、四个变八个，它在分裂的过程，都是需要能源，母体本身就是会不断的供应能源，于是就不断的分裂，然后就这样慢慢的出来、慢慢的成长，这是五周大的时候，这八周、十二周，然后慢慢的成长。

这是胎儿在子宫里面的特写镜头，这是整个母体的子宫，然后这是里面的羊膜，胎儿就浸泡在羊水里面，这是子宫里面的胎盘、胎衣，胎儿就是透过母体子宫的营养，透过胎盘营养的集合，然后透过脐带输送到胎儿里面，所谓“母子连心”、“母子连体”，这是生产的几个过程步骤，这是临生产的时候，一个妇女子宫的变化情况，这是没有怀孕以前，这是怀孕几周，这是越来越大，这是临生产前的情况... ..，她整个体内的这些变化，这是正要生产的时候，这整个四个步骤这样逐步的，必须要打开、胎儿才能够出来。出来之后，就是助产士要做的工作，把脐带切断，胎儿也是一样，每个人的肚脐都会扎一个小结，都是在出生的时候，就要把它切开，这就是出生的胎儿。

你看我们是这样赤裸裸的来到世间，“空无所得”的来到世间，就是这样很单纯、很单纯，但是在这成长、教育的过程之中，有正面的、也有负面的，很多的染污，也是这样不断加入。小孩子眼睛的明亮、单纯，在大人的脸上，很难看到赤子之心，再来有的生命成长之后，我们看六根，六根——眼、耳、鼻、舌、身、意，这些六根，这是眼根，我们眼根的实际情况，在我们身体里面解剖出来，看眼球的转动，都是需要肌肉来牵、来拉，肌肉里面都一定有神经的传导，所以叫做意根。眼根，不是眼球本身就能够转动，它一定要有意根，以现在医学名词来讲，就是一定要有眼神精的传达，它才能够转动。如果眼神经遭受到破坏，纵然有这个眼球，眼睛还是没办法动、没办法看，“意根”能够透过眼根方面产生作用，这是眼球的整个构造。

再来是耳朵，这是描绘出一个透视图，我们耳朵里面的实际构造跟位置是这样，这是外耳，然后这里有一个耳膜，进到这里面，这是三半规管的位置，这里是画出实际透视里面的位置，这是外耳道，这是耳膜、鼓膜，人家说耳膜破了，就是这个受损，就像鼓的那一层鼓皮，如果那个破了，声音就没办法正常传导，透过这一层鼓膜，传达声音来这里，叫三半规管。如果三半规管有问题、故障，我们会产生什么样的现象？平衡方面会有问题，走路没办法平衡。所以，三半规管都有三度空间的，它可以让我们产生平衡，这是三半规管更清楚的一个写实。三半规管，严格讲，它应该是这三个都有保持垂直面。

再来是鼻子，这是我们鼻腔里面，鼻腔里面有很多嗅觉神经，这是属于嗅觉神经，所以我们才知道什么味道，都是要靠嗅觉神经，鼻子里面有很多的绒毛。再来看舌头，舌头本身它不同的地方，负责不同味道的区别，苦味是在舌根，前面这是甜味，咸的是在两边，酸的是在更里面的两边，它是负责不同的，是舌头中间这里，这是味蕾，我们舌头的构造就是这样，一个一个味蕾，叫做舌乳头，都是负责味道的感官器官，这是我们身体里面实际的这些，这是实际尸体的解剖，我们一个一个器官的去看。去了解，这是属于所谓眼、耳、鼻、舌、身、意的身，再来我们看肌肉，就是属于身，身体的肌肉把它切半，这边是正面的看肌肉，表皮皮肤层那些都已经去掉，就是看那个肌肉，这是正面，这边是背面，这是正、反面，一起把它合并的，这是看各种肌肉。

我们身那个肌肉能够动，能够这样屈身，组织都是很严密、严谨的，这是一个肌肉、肌肉素，组织都是很严谨的，再来就是看皮肤，我们平常都不觉得说它组织那么精密，它把这整个皮肤这些，你看里面的这些构造，包括一根毛，它都有相当精密的构造，也都不是你我在决定的，是

整个自然法界的缘起，它会产生这么奥妙的身体，所以日本他们也拍摄一部“惊异的小宇宙”，就是介绍人体方面的一套录影带。

前面是身方面，现在是意根方面，现在比较容易理解，就是我们的大脑，我们的中枢神经，就是我们的意根，意根就是我们里面的脑，这是大脑、这是小脑，这里下来就是脊髓，这一边是把脑剖半，从这样切开，然后看这两边，我们的大脑是有两边，就好像两个半球，这样组合而成的，两边各负责不同的左右手，右边的大脑是负责我们的左手，左边的大脑是负责我们右边的，所以刚好是交叉的。这是我们脑，这是背面，背面脊髓下来，这是整个神经系统，整个神经系统遍布全身，也等于是意根的传达，就是这样透过神经系统，我们从脑里面的脊髓，就是整个神经系统，脊髓会有缝隙，神经就是这样分枝，从这里分出来，如果脊髓有受伤、有压迫，或是有骨质增生，隙缝越小就会压迫到神经，隙缝越小、它就会越小，就会压迫到神经，这样就会引起神经痛。

前面这是脊椎，后面这一张是再把脊椎解析，看里面的构造，都是很精密的保护膜，就像电缆有外层、里层，整个组织构造都是很精密，如果你不了解，不知道赞叹啊！越了解就会看到：哇！惊异的小宇宙啊！这么精密的构造，都不是我在决定、我所能决定，谁能够决定它要这样构造？整个缘起甚深啊！组织构造就是这么的奥妙。一个神经传导的过程，这是感觉神经末梢，这是运动神经末梢，当它这里有接触到讯息之后，然后它会传达回来，它又会感觉神经，就是在整个过程里面，当它有接触到、感觉到神经，它会有一个来回传导，会传达到神经中枢，都是属于神经，然后它又会传回、下指令去动作，就像说你被火烫到，或是被电触到，你马上会怎么样？你会收回，马上那个动作出来，都是有经过神经的传导，这样它才能够起动作，有的是意识方面，但是有的是它本身就自然反射。

如果触到电的时候，你还在那里判断，我现在该不该离？用头脑去想、去判断，变成是一个自我再去判断，已经太慢了！我们本身的身体触到电的时候，它就很自然的，自主神经就会马上起作用，一个是自主神经系统，一个是随意肌，每个都有细胞的构造，包括肌肉、骨头，还有那些血液，所有这些都是由细胞所组成，每个细胞是不一样、大同小异，但是基本的细胞，整个里面都是非常精密的，基本的构造、一个细胞这些，里面带有很多的染色体，生命基因的密码，都是非常神秘、非常奥妙，很深的，人类所想要解开生命、基因密码，你解开也只能解开部分，你没办法解开全部的。当你解开之后，还会再发现到，很多还是解不开的。刚才就是一个细胞果，就像前面这个细胞，它再把它做一个比喻，一个细胞就像一座城市，一个细胞里面的各种功能，组织架构都有，也有政府中心，也有警察，它的交通管道，也有化工厂——生产原料的地方，也有发电厂……，都有。所以，不要看这一个小小的细胞，然后它里面的构造，竟然是这么样的奥秘。

另外一个系列幻灯片，就是人跟一棵大树的比较，大家就从实际去体会、去了解。当你真正好好去消化、好好去思维，很多的我是、我能、我慢，才会慢慢的消失，才会跟大自然和谐共处、才会尊重，不只尊重每一个人，包括动物、植物，你都会以平等心来尊重他们。所以，你看一棵大树，它很多的功能，这棵树能够产生果实、回馈世间，让众生受用，能够让众生来乘凉，又能够产生氧气，净化世间的空气。所以，有时候当我们我慢长养起来，要去比较。要去想想，我到底比一棵树好到哪里去？！我对这世间的贡献，到底有比一棵树大吗？它们无条件、无所求的，制造空气出来，就是回向世间，并不是说你是什么样的人，我才给你空气，它们是无所求的，然后来回馈世间。

一棵龙眼树上面，结满很多的果实，来让众生享用，这是在台南的孔庙拍摄的，这个树都非常非常大，我们平常觉得动物的重要性都比植物们高，你看看它们在这里存活了几十年、甚至上百百年，然后它们默默回馈世间，当我有因缘活著的时候，就把生命的意义发挥出来，净化这个世界；一方面也给众生有个乘凉的地方，就是这样默默在回馈、默默在做，你看众生在这里乘凉、在这里跳舞，有没有去看到背后有很多大自然的因缘，在默默的支撑我们。如果我们能够去看到背后整个大自然的因缘，你在这里能够活活泼泼的跳舞，你也会存著一种感恩的心，你会跟整个大自然和谐相处。

你看这些杉木林，它们也是一样水土保持、净化这世间，而且它们也是提供好的环境让修行者来住、来禅修，我们是向大自然借一个地方，可以遮风避雨，可以修行，这样就好。不会去大事铺张，把整个地面都翻过来，真正的修行者一定是跟大自然结为一体。这些树木，平常不认为我们重要，但是我们还是默默在贡献，你有需要就来，你也可以在这里经行，我无所求啊！你要看我也好，不看我也没关系！你感恩我也好，不感恩我也无所谓啊！但是，如果你在这里，能够产生一种快乐、法喜，我跟著你分享你的法喜，大自然一样会跟我们回馈互动，就是溶为一体，那些不是幻想，你真正珍惜大自然，你会跟他们和谐共存。

这是在垦丁旁边的社顶自然公园拍摄的，我今天的处境，虽然已经这么的拮据困难，但是我还是尽量在扮演水土保持的角色，只要我活著一天，我就全然的活，能够帮这世间净化，我就帮世间净化。这个香蕉，平常看它们没什么，但是我们也是这样，地、水、火、风因缘这样，有形成这些之后，刚好又有这样的适当因缘，我们就开花结果，开花结果就是回向世间，回向众生，回馈众生。所以，它们也一样在呈现缘起性空，一样呈现出来就是当它能够活著的时候，它就全然的活，能够回馈这世间，我就回馈。

当我们在吃这些以后，要吃香蕉、吃什么水果，吃饭、饭菜的时候，我们每次吃这些，都是存著感恩的心，感恩这世间，包括动物、植物，它们都默默在为这世间，来尽一种回馈，大家各自扮演好自己的角色。植物也是地、水、火、风、空，这些组合而成，里面一样有“识”，植物功能要蕴化它的水进行光合作用，都是要有“识”，六道是把动物归纳有情、归纳动物这方面的，平常一般宗教，包括佛教都讲六道里面，把大自然这些都忽略掉，事实上它们也是超越六道方面，真正要体会这些，你要体会无上甚深微妙法，你要看到大自然的法。

我们当下有因、有缘，然后我们就好好的开花、好好的活著，有因有缘具足的时候，我们就结出丝瓜来回馈世间，它们都是生产者，它们是在净化空气，它们在回馈世间，当我看到这些的时候，我跟它们就是溶为一体，感恩啊！谢谢啊！当我有有慢，如果有我慢，我就觉得比它们还不如。你看这一棵树，我虽然是一棵小小的树，但是我却是长一些果实，因缘具足的时候，一些地、水、火、风，缘起嘛！因缘具足的时候，我就长出一些果实出来，让众生来享用，来回馈世间。事实上，如果你会看，一花、一草、一木，它们都在跟我们讲经说法，何谓“一花一世界，一叶一如来”？我们要看越来越深入，最不起眼的地方，都在宣说“无上甚深微妙法”。

你看莲花，当我开花的时候，也可以让你欣赏；当我结果的时候，也可以让你吃，而且莲花本身全部都有功用。除了可以欣赏、可以看以外，再来它的叶子也都有作用，叶子可以泡茶，还可以包粽子，还有也可以用来蒸饭。荷叶也是一种中药，它整个都没有浪费，可以让你欣赏、可以让你吃，而且包括那个茎、莲藕，全部都是供养众生，所以莲花从上到下，包括它在成长的过

程，都在散布著法喜，散布著芬芳，来回馈这个世间。莲花可以欣赏，莲蓬一样结出果实让众生吃，下面这里有莲藕，又可以回馈众生。

一棵莲花整个都是在回馈世间，问问我们自己：从小到现在各种的，都是在展现我是、我能，这些种种里面，都是为“我”、“我所”在努力，真是惭愧啊！对于断除我慢就很快，慢慢会体证到无我。

这个叫做香水莲，是睡莲的一种，是比较新的品种，花型比较大朵，我一样啊！在净化世间的空气，散播欢笑、散播祥和、散播宁静、让这世间也是一样，美化大自然，美化法界，庄严法界。莲花也是一样在庄严法界，也在告诉我们都是缘起，各种因缘具足，我们就产生啊！当下该开花的时候，就全然的开花、回馈这世间。

这是茉莉花，我虽然是一朵小小的茉莉花，但是我不必去跟它比，我不必去比大比小，修行不是要跟别人比，是跟自己比，像前面的香水莲，它也一样会散出香味，莲花本身就会散发出香味，满清香的，我茉莉花不会去跟人家比，如果我去跟人家比大比小，糟糕！我跟前面比起来，我就不敢开啊！你会自卑啊！所以，我不去跟人家比大比小，当因缘展现，我现在是这样的长相，我就全然的接受，我现在这样的当下，然后全然的该开花的时候，就开花；能够送出芬芳的时候，我就把芬芳回向这个世间。

我们再看蜜蜂，蜜蜂看起来好像没有什么，但是蜜蜂对世间来讲，它也是一个生产者，它本身可以产生蜂蜜，还有花粉、蜂王乳，当它在采蜜的过程之中，它也帮助世间这些植物传播花粉，蜜蜂它们怎么样呢？就好像说你滋长我色身，然后我帮你传播这些花粉，它们跟大自然是一种和谐共存、互蒙其利，一方面它们又可以做一些产品出来，回馈让众生人类来用。你看它们出来工作，然后脚上还带著什么？花粉，一方面它们采蜜，一方面它们也采花粉，就是在采花粉、采蜜的过程，又可以帮植物方面的，花粉的传播，花粉就黏在它的腿边，没有植物就不会有动物，植物可以不需要动物而存在，但是如果没有植物就不会有动物，你能够慢慢去体会这些，人类那一种优越感、万物之灵，自我膨胀方面，就会渐渐的消下来。然后你跟众生处在完全平等的立场来善待一切，我们能在这里活著，吸收大自然的空气，也是一样，地、水、阳光……大自然这些，我们默默在这里工作，我们默默在产生这些氧，来回馈世间。

如果人类没有去看到大自然跟我们密切的关系，我们很多往往都是忘恩负义的，能够去看到整个这些，我们修行才不会产生我慢。我们慢慢要去看到，人类要跟整个大自然和谐共存，在这个角色之中，我们有时候要静下来，跟旁边一棵大树来比，大树它是个生产者，是个净化者，我们人类呢？到处就是在破坏大自然，走到哪里就破坏大自然，为欲贪、自己的欲贪。事实上，如果大家慢慢地把原始佛法这些，能够慢慢去消化、去体会，你会跟整个大自然和谐共存，会感恩的。你到哪里，真的会跟大自然和平共存，我们慢慢去体会，我们跟一棵树来比，真的有助于我们我慢的减少，还有助于我们重新以完全脱胎换骨的心境，来看这个世间，然后我们的我慢会减少，再来惭愧的心会增加，感恩的心会增加，我们也会逐渐地去爱护、保护大自然，这是我们大家的。

第二十七章 修习禅定（四禅八定）

第二十七章 修习禅定（四禅八定）

（第一节）“离欲、恶、不善法”你要离开欲界、离开恶（诸恶业）、不善法，才能够专精修习禅定，进入有觉有观的禅修。因为“离”，能够生喜、乐，所谓“离”就是离开欲界，然后专心修禅定，自然会有喜乐出来，这样就能够具足初禅，就是初禅五支的寻、伺、喜、乐、一心。再来，二禅的境界是“离有觉有观”离开有觉有观，现代禅定的翻译就是有寻有伺。离开有觉有观，也就是离开有寻有伺，然后“内净一心”，进入“无觉无观”，事实上就是无寻无伺，这样会产生定，会有定力，你会生出喜乐，这是具足第二禅。

再来“离喜”，就是离开“喜禅支”，“舍心住，正念正智，身心受乐，圣说及舍”具足第三禅。“圣说及舍”就是进入一心，因此三禅的世界是乐与一心，具足第三禅。再来“离苦息乐，忧喜先断”前面的“喜禅支”已经放下了，“不苦不乐，舍”，包括第三禅的“乐禅支”也放下了。再来就剩下“舍，净念一心”，有的翻译作“舍念清净，一心”，就是具足第四禅。

【法义分享】，初禅到四禅是属于“色界”，五定到八定是属于“无色界”。加上“欲界”就是合称三界。要离开欲界才能进入色界，离开色界才能进入无色界。能离开三界，又能入三界，这是解脱者于三界出入自在。“出三界”一词，若用头脑从文字去解读，极易扭曲、极易误解。

离开欲贪、诸恶不善法，才能专心禅修，就是前面经文所讲的“离欲、恶、不善法”。“有觉有观”就是“有寻有伺”，“寻”就是找一个可以把散乱的心稳定下来的目标，如同飘荡的船，找一个可以把船稳定下来的柱子，“寻”就是一直在寻找一个稳当可靠的目标。而“伺”就是觉得这个目标、这个柱子稳当可靠，因此就固定在这个目标上，一心一意的用功。

所谓“寻、伺、喜、乐、一心”，我们讲说要初禅、四禅八定，记得！第一个阶段，你一定要熟练初禅，什么叫做初禅？你要进入初禅，必须知道初禅需要具备哪些条件？当你初禅会了之后，后面的二禅、三禅、四禅，就可以很顺理成章的这样进去了，再来后面的五定到八定，就可以这样逐次的进入了。

所谓“初禅五支”——寻、伺、喜、乐、一心，如果修行没有具备初禅功夫，你很难深入的，你要“止观双运”很难、很难，我们现在不是用哲学，或是推理、想像那些，你要实际去了解。这一次九月底的禅修，希望大家能够逐步体悟到“未到地定”，再来进入初禅、二禅，你能够有初禅的功夫，我们进入“止观双运”，就可以真的去如实观、如实去体悟，现在这些都是修行上很重要的关键。寻、伺、喜、乐、一心，所谓“寻”，顾名思义就是有那一种找寻，是要去找寻到一个桩，就像船需要抛锚下去、能够固定，如果它没有在岸边靠岸，就要停下来、稳定下来，它需要抛下锚下去，然后才能够让它稳定。如果在靠岸边，需要寻找可以固定住的一个桩。

我们的心，像是一匹心猿意马，到处一直在飘荡，飘东飘西，过去、未来，在那里幻想、在那里想像，一颗心有如心猿意马，像孙悟空一直翻跟斗，一直静不下来。如果你的心静不下来，没办法进入“止观双运”，没办法“如实观”，你所体悟的无常、苦、无我，都是头脑里面的推理、想像、作意，还是在“自我”的世界里面。你的心要能够静下来，才能够进入如实观，因此第一个步骤

就是要找一个稳当的方法，一个信用可靠的目标，然后把你的心固定在上面，把你的心猿意马锁在上面。在禅修的过程，动作方面也是让我们的心安定下来，包括“身念住”、动中禅方面的一种动，事实上都是让我们的心能够专注下来，或是出入息方法，你从鼻头的这个点，还有到丹田，点、线、面，尤其最初的鼻头这个点，跟丹田的这个点，都是很明显的一种目标，就是寻、伺下的一个桩，固定的一个柱子，那个柱子让你这个心猿意马，能够系在呼吸上面，或是系在动作上面，都可以！

如果你觉得这个目标不错，能够最省力，事实上要让我们的心能够静下来，有八万四千法门，你觉得什么样的法门最简便、最简单、又有效，这样就好。如果有的人觉得说念佛，比较能够让他的心安静下来，透过念佛也可以，但是要掌握到诀窍，以后有机会另外再深入讲述。如果透过念佛，有的人喜欢持咒，持咒也是一种“寻”的功夫，持咒、念佛……各种法门，记得！包括说你的经行，动作这些明觉，出入息的观察，“受”——各种感受的觉察，都是属于“寻”的工夫。当你找到一个目标，觉得很不错，这个方法很省力，你的心能够很轻松的安住下来，就是进入“伺”的阶段。

如果方法很费力，会越修越怎么样？容易紧张、而且会累。如果你觉得紧张、会累，就有必要重新再找寻，因为那个方法未必理想。越理想的方法，事实上是越单纯、越简单、越朴实，这样越好。当你找寻到这个桩，然后觉得说：不错、很省力！你的心能够这样很轻松的安住下来，就是进入“伺”的阶段。“伺”就是找寻到一个觉得妥当的目标，安住在那上面继续用功，意即已经有找寻到妥当的目标，继续在上面用功。再来，当他已经找寻到妥当的目标，然后心能够安住在那上面，就是“伺”，但是最初的时候一样会拉拉扯扯，就好像说你这个心猿意马，会常常的跑东跑西，于是你会觉得说：奇怪！我一坐下来，发现我的念头、我的妄念、我的杂念，怎么那么多？！那都是很正常的，它有时候又会跑走，就没有安住在当下。

当跑走之后，没关系！又重新把它找回来，过去的就让它过去，又重新找回来啊！就把那个心猿意马再找回来。于是又再找寻、找寻、包括把那个心找回来，这个找回来都是要有明觉，好！再找回来，然后把它固定在一个目标上面，让它能够继续安住下来。所以，一般修行不得力，往往一个方法有问题，再来就是整个过程不知道怎么进入，再来是你用蛮力，好像在练功夫。如果你用蛮力，我们这个心猿意马，它那个挣脱的抵抗力会越强，变成你在打坐之后，会浮躁、浮动、躁动，会浮躁不安，都是因为还没有掌握到放松的诀窍。

所以，为什么“喜禅支”后面不容易进去？如果你用蛮力，就没办法进入“喜禅支”，这是一个重要关键。你要能够进入“喜禅支”，记得一个很重要的要领，意即要能够放松。最初在找寻的过程，难免需要一点拉，但是只要情况可以，你就是要能够放下、放松，慢慢因为找到一个地方，然后安定下来之后，就能够放松。记得！自然的放松，安住在一个目标上面，很轻松、很放松，“喜禅支”就会自然产生出来。“喜禅支”不是用求，不是用练功夫练出来的，你用硬功练出来的，不是真正的“喜禅支”，你坐完会倦怠、会很累。

身体方面，本来气血就是很畅通的，但是因为我们的身心绷得很紧，因此导致气脉、气血不畅通。我们平常身心就绷得紧，于是身、口、意都在冲动，急忙要做什么！急著要做什么！包括说要修行，我们说要放松，你也是很用力的要放松，那个用力就是没有把握到诀窍。但是，你也是要经过这个阶段，否则还是不容易体会到，什么叫做真正的放松？就是因为没有放松，“喜禅支”才

不容易产生出来。记得！“喜禅支”没有出来，就是因为没有放松。所以，当你真正放松、安住在当下，因为全身的放松、身心的放松，我们的气脉自然因为你的放松，于是很顺畅的在脉动、流动，这时候全身会感受一种微细的波动，呼吸的波动，还有心脏脉动的波动，你都可以感觉得到，包括比心脏脉动更微细的如如然轮动、那些波动，你都可以感受得到，这时候你的身体自然会产生“喜禅支”。所以，你一放松，“喜禅支”它就会出来。

当产生“喜禅支”，你安住在上面，“乐禅支”就会跟著产生。“喜禅支”与“乐禅支”这两个，有什么不同呢？具体一点讲，就如同你刚签中一大笔的乐透彩奖金，会蹦蹦跳跳、非常高兴，此时的兴奋、快乐，说话是眉开眼笑，走路是飞跃似的，叫做“喜禅支”，当然这是一种形容。就像是昨天才刚签中奖金，然后昨天的快乐到今天来呢？一样会有快乐，但是那一种乐的觉受，没有像昨天那么强了，已经比较平稳下来了，你也一样会眉开眼笑，但是已经没有像昨天那么兴奋了。“喜禅支”的兴奋频率是比较高、比较大，再来慢慢的，“乐禅支”的频率是比较小，属于比较微细柔和的层次。所以，是先有“喜禅支”，才有“乐禅支”。当“喜禅支”继续维持下去，就会进入“乐禅支”，身心更安详、更柔和。

在禅坐中，如果已经有喜、乐禅支，你是会面带微笑的。如果你在禅坐时，脸部表情纠结、一副苦相，即是由于“喜禅支”跟“乐禅支”还没有出来，还在练功夫，还在硬碰硬的拼，没有学到放松的要领，这是很重要的一个关键，当你越有心要求，越是背道而驰。所以，禅定不是用硬工夫去求来的，若想要以硬工夫入禅定，越是没办法进入，因此掌握到诀窍之后，就是要能够放松，然后“喜禅支”、“乐禅支”自然会出来，这时候就会产生“禅悦为食”的禅悦、快乐，就是乐在其中。事实上，打坐是一种享受，是一种调剂，是一种充电。以前你的打坐，觉得好像很苦，很不容易成就，一提到打坐就怕腿酸，其实当你掌握到要领之后，“喜禅支”、“乐禅支”出来，就会产生“禅悦为食”。所以，你在打坐时，身体是软绵绵的，但是软绵绵不是软趴趴倒下去，而是你的身心很放松，不会僵硬的。

因此，从你的脸像、从你的坐姿，就可以看出有没有入禅定？有没有禅悦？所谓寻、伺、喜、乐……就自然产生，当你有禅悦、又有方法，继续安住在上面，一心一意就在寻、伺、喜、乐的世界里面，就叫做进入初禅。当你一心一意的在寻、伺、喜、乐、一心的世界里面，进入“禅悦为食”，叫做初禅。寻、伺的过程要能够成功，是需要练习的，因为平常是因为我们的外缘太多，要担心的事情很多，佛陀当初引导大众修行，为什么成就都很快？因为大家几乎都是专业修行人，《阿含经》所里面讲的，都是针对比丘，因此真正的“出家法”、真正的“出世间法”是在《阿含经》，里面都是针对比丘，也就是针对专业修行人，都是准备要修行证果的人，算是“证果班”。因为大家平常有上班、有工作，杂务比较多，心思会比较乱，一下子要进入到寻、伺方面，不容易！

所以，大家平常早晚就可以练习著打坐，二十分钟、三十分钟都可以，学习寻、伺方面，找到这样一个窍妙——寻、伺，然后放松。包括说你要系住在呼吸上面也可以，你把它系住在呼吸上面，以佛陀、包括我个人这样经历过来，觉得用“出入息法”方面，以及“动中禅”方面，两个互相配合相当好、相当容易，而且很简便，大家平常就要开始训练。再来，前面有讲到要进入初禅的“离”，你要先有“离”的力道出来，所谓“离”就是你要能够放下那些欲、恶、不善法。当你平常在练习的时候，我白天工作、就工作嘛！如果你的闻、思、修，已经到达相当的程度，平常在工作中，也是在“未到地定”里面，所谓“未到地定”就是要有寻、伺、喜、乐、一心……这些，但是没有具足而已。

一样寻、伺，专心在当下的、“置心一处”的工作，然后很放松在那里工作，一样都是在做寻、伺。所以，平常工作、上班的时候，一样可以加以应用——寻、伺，你一心、置心一处，专心在你当下的工作，包括你在炒菜，包括你在洗衣，包括你在扫地，当下都是在修行，你安住在当下的工作，安住在当下比较明显的动态上面，当下都是在修行，大家慢慢的练习，要把修行溶入在日常生活工作之中。再来，当你有时间可以放下工作，要静坐二、三十分钟也可以，这时候就更可以把寻、伺，喜、乐、一心这些，做的比较更精纯。本来平常工作的时候，你可能是在寻、伺、喜的情况，当你专心在打坐，寻、伺、喜、乐、一心，它就可能会出来。

但是你要体会到打坐，就是要放下万缘、放下种种工作，以及胡思乱想那些，你都要把它放下，离开欲界种种的，包括说攀缘、攀缘心那些，你要能够放得下。如果你坐在那里，又再想股票市场的事情，没离开欲界是没办法的，包括现在工作很忙碌，最近工作多、接案多，当你要静下来打坐，也是一样要把这些工作都放下。这时候因为你能够放下，才能够进入寻、伺、喜、乐、一心，能够放下这几分钟，让你的头脑、意识能够清醒，经过洗涤这一种工夫，睡觉的品质也会比较好；或是说你要承担工作，你会有更高的智慧。所以，在我们动作的时候，该工作、该设计、该想的时候就想，能够放的时候、就放下来，就专心于类似一种充电，让我们的身心有一个休息的机会，你休息又可以走更长的路。因此，这些打坐对你的工作来讲，都会有所益助；对你的智慧来讲，都会不断的提升；让你对事情的看法、处世的稳重度都会提升的。

所以，不要以为说这些打坐好像时间浪费，不会浪费啦！但是你要知道方法、知道目的，这样你的打坐才不会白白浪费，不会又在那里练工夫。一般初学者来讲，比较属于专注的初禅，光是要练工夫，就练得很吃力了，还要当下有无常的觉受、体会，要有“止观双运”，因此一开始，我们要有专注的时间，如果平常的禅定力已经很好，就可以立即讲述怎么样去止观双运。如果你的禅定力很好，就可以“止观双运”；如果禅定力还不理想的，要有专注的基础，当你专注下来、未到地定，有初禅的体验之后，你的心宁静下来、能够“一心”，这样就可以进入“止观双运”。

所谓“寻、伺、喜、乐、一心”的禅定方面，事实上，如果你的心是凹凸凸凸的，你的心镜平常是这样凹凸凸凸，就像心猿意马到处跑来跑去，或是有贪、嗔、痴，到处这样跑来跑去，你的心镜没有办法如实观，你以为体会到了，其实只是在胡思乱想，或是一些推理、一些想像。所以，禅定方面就是让你动荡不安的心，能够渐渐地平静下来，就像脸盆的水，如果一直动荡不安，就没办法反射出实相。如果这摊湖水是很清静，又净、又明，它就能够清楚反射出来。事实上，打坐是帮助你的心能够静下来，当你的心是一面平镜，“一心”就是进入一个平静的境界，这样就能够如实观，如实的照见出来。

我们平常的时候，透过“有为法”的修行是这样。打坐进入“一心”，再来能够进入“止观双运”，这时候也是让你能够进入“如实观”，当你慢慢的从初禅、二禅.....这样经历过，再来证果。当你能够见法，初果、二果、三果、四果，真正到达阿罗汉。在还没有到达阿罗汉以前，你的心有时候能够进入平静的世界，但是有时候心镜还是会退回到凹凸凸凸的世界，这是还不稳定，要有相当的闻思基础，至少要有见法、证初果以上，才有可能与空相应，亦即要有初禅、二禅的一个稳定。如果你平常有禅定这些基础，懂得止观方面，你有可能可以跟空相应，下一阶段就要讲二禅方面。

“寻、伺”是一个阶段，“喜”是一个阶段，“寻、伺”是不断一直在重复运用，当你稳定下来，后面的“喜、乐、一心”就会出来。寻、伺是要有用力的过程，就像你最初要拉那只心猿意马或是那匹

野马、那头牛，像禅宗十牛图前面，你要去找寻、找寻，后来找到之后，还是要花费一番力量，去驯服那只心猿意马。所以，前面的寻、伺是要有用力的；再来，当你的心能够稳定下来，觉得“寻、伺、喜、乐、一心”已经能够稳定，因此现在那只心猿意马，跑到其他地方的机会已经比较少了，你就渐渐可以放下来。这时候你放下寻、伺，不用再去找寻了，已经乖乖稳定在那里了，所以不用再去找寻；这时候妄念已经很少了，几乎没有了，你的心就是安住在那里，不用刻意再去找寻，因为你觉得说这样还是要很用力，还是会累啊！于是这时候会放下你的寻、伺，一样从头到尾维持放松的诀窍，一定要放松的。

这时候，你放下寻、伺，亦即无寻、无伺，只有“喜、乐、一心”，就是进入二禅。经文里面有时会讲说“觉、观”，如果“无觉、无观”就是进入二禅，亦即“喜、乐、一心”，事实上这两个是一样，但是微细的分别，等一下我们再讲述。所谓“寻、伺、喜、乐、一心”，然后你放下“寻、伺”，只是剩下“喜、乐、一心”，就是进入二禅的境界。不必还要再那么用力去找寻、去拉扯，因为寻、伺还要有用力。如果是呼吸方面，以呼吸为所缘，一样继续在呼吸上面，这时候你可能进入到“面”，所谓点、线、面。喜、乐、一心这些，它都会继续一样有，就是二禅。所谓“喜禅支”，以几个禅支来讲，它是由粗到细，越前面的是越粗，越后面的是细，再来是越微细，到最后它是进入越微细。

越粗，表示心行在越粗的情况之下，它是要用力。所以，当你渐渐觉得不需要“寻、伺”了，粗的、你就放下，我们的心自然会想要省力、要轻松，自然进入“喜禅支”，会觉得不用那么累了，但是“喜禅支”还是比较粗，频率波动比较大，当你欢喜过一阵子，就会比较宁静下来，很自然就会舍下“喜禅支”，而只有“乐”跟“一心”，就进入三禅。二禅就是喜、乐，当你再放下“喜禅支”，只有“乐”与“一心”，这时候就进入三禅。再来，当你继续坐下去，会觉得连“乐禅支”方面，频率、波动还是比较大，心还是有些用力，因为你越进入，你心的感受、敏觉度越来越高，会发现“乐禅支”里面还是有用力，于是觉得“乐禅支”也可以放下、可以超越，你自然会放下“乐禅支”，而进入“一心”，这样就叫做“舍”，然后“念清净”，你的念很清净，就是进入四禅，只有“一心”的世界。

“一心”还是所缘在目标上面，如果所缘目标在呼吸，你还是一样，就是在点、线、面，在“面”与“空间”都可以，你“一心”在此上面，这样就进入四禅。如果你要进入四禅，要出禅定，心的波动一样会从很微细的，然后慢慢越来越明显、越来越粗，于是会从四禅、三禅、二禅、初禅这样下来。

就是初禅到四禅的一个过程。只要熟练初禅、二禅、三禅、四禅，就知道怎么样进、怎么样出。所谓“寻、伺、喜、乐、一心”的初禅，与“觉、观、喜、乐、一心”的初禅，有什么不一样的地方？“寻、伺、喜、乐、一心”就是找寻，然后安住在此上面，属于偏重在专注，专注在“置心一处”上面。至于“觉、观、喜、乐、一心”呢？表面上好像一样，事实上它是有微细的不同，“觉、观”就是当下有觉、有观，注意！它是有观的，所谓“观”就是有去体悟。所以，当你具有闻思、以及禅修基础之后，在打坐的当下，事实上就是一种“止观双运”。在初禅的时候，是有止、有观，意即“止观双运”，是见法、开悟的最好方法与阶段，你的心进入一种相当好且宁静、平静的品质，当下又去体悟法、见法。所谓“觉、观、喜、乐、一心”是最好的一个见法阶段，意即初禅到四禅。

接下来是“五定”到“八定”的阶段。当我们清楚了解整个过程，修禅定就不会困难，否则很容易盲修瞎练。在我们不是很熟练的时候，确实是要经过这样的过程，但是大多数人都不知如何运用

“觉、观、喜、乐、一心”，于是很多的禅定都只是在“寻、伺、喜、乐”，等于都在专注这方面，于是在专注之后，自然它会产生什么出来？产生很多的禅相，记得！所谓“禅相”是当你专注之后，很自然会产生很多的相，包括有光明，或是像莲花，或是看到很多的一些相，都是属于禅相。很多人迷失在此阶段，以为“我在禅坐里面看到什么……，我开悟了！我看到什么相……”其实这些不是真正的开悟，而是属于一种禅相。所谓“禅相”，严格来讲，都是属于一种幻相。所以，当你在打坐的过程，记得！不管你在禅修里面遇到什么样的境界、什么样的相，当然你可以讲出来，但是千万不要迷失在禅相上面，不要迷执在禅相上面，这些都是一种幻相，当你一迷执就很容易走偏差。因此，最重要是要“觉、观、喜、乐、一心”。

要进入“点、线、面、空”，比较具有闻思基础的，就比较容易进入；有些还没有基础的，也不要气馁！有的人经过三天的禅修，就能够体悟到点、线、面、空方面，都是下过相当多的工夫。所谓“气动”方面，也是一种禅相，不要迷执在上面，如果气动是自然产生，就让它自然生、自然灭，不迎不拒。记得！“气动”背后往往会有什么样的心态？很多人在打坐的时候，也是在求“气动”，认为打坐有“气动”会一直抖、一直动，甚至有的人还会跳起来，这样就是打坐的境界很高，认为打坐很好啊！有的人不知其然的，就在想“奇怪？人家怎么坐得很高兴，坐到身体一直抖，而我怎么都没有？……”结果又在期求赶快要有“气动”的现象，这些都是错误的导向。修行不是在修那些打坐、气功、气动，不是这样的！都是容易落入“世间法”的禅定、禅相里面，以及有为、有求的境界里面，因此“气动”方面不要去求。

如果在放松之后，我们身体自然气脉的这种动、如如然轮动，只要不是你在祈求的，没关系！让它自然生灭，就是看著它缘生缘灭，它也是在宣说无常生灭。但是，一般众生往往背后有祈求、有期待的一种心态，但是却不自知，于是在打坐的时候，也会要求气动，要求一些感应，执著在打坐有什么感应吗？有感应啊！有看到什么相？我们都有耶！都迷失在禅相上面而不知道。所以，修行的正知正见很重要，如果迷失在禅相上面，很容易进入在幻相的世界，修行就容易走火入魔。一直期待在禅相、幻相上面，于是修行会走火入魔，就是因为没有正确的闻思基础，然后有很多的祈求、期待，你要看到什么？看到什么？然后又一直有幻相产生。事实上，幻相是因为你的内心有所求，内心欲望投射出来，你不知道，以为自己看到什么、看到什么相，结果又迷失在此阶段，被自我所投射出来的幻相迷住了，然后就很容易产生走火入魔的情况。

问题是，或许你可以看到贪，但是他不一定能看到，如果能够看到里面有贪心，就会出离出来；真正有见法，就不会迷失在这里，不会迷执在这里。所谓“开悟”，并不是要求种种的禅相，而是“寻、伺、喜、乐、一心”，纵使没有任何禅相，但是有正常“寻、伺、喜、乐、一心”的过程，你的心慢慢宁静，记得！打坐不是在求禅相，不是要求打坐里面的光明相，什么相……，不是那些啦！但是那些是自然的过程，它有、它会产生，没关系！不迎不拒。记得！心要不迎不拒，它有、让它自然产生，没有、也很好，打坐最重要是让我们的心能够宁静下来，然后要“止观双运”，不要迷失在路途中。这些现象都是禅修过程中，很多的枝节、插曲，但是很多人都却都迷失在这上面。

所谓“寻、伺、喜、乐、一心”，一般只是专注，以专注在呼吸为例，当你专注在呼吸上面，有的人就在数息，二、一、二……，然后你数了好几年，还是一、二、三、四、五、六、七、八、九、十……，数了好几年还是这样，好几年还是在寻、伺上面，一直打坐下来就是在那里“糟糕！我今天怎么又数的不好啊！我昨天数的很好，今天又数不好啊！……”都是一直在寻、伺上面，因

为你不知道怎么样去转换，不知道怎么样去进入。如果是在闻思之后，你在有“觉、观”的“一心”，记得！你的目标不是在呼吸上面，是要去体悟你的一呼一吸，它都在告诉你什么？无常法印。当你的心宁静下来，系在呼吸上面，不管是在鼻头、人中，或是在丹田，都要去体会呼吸就是在宣说，你的身心当下都是一直在生灭变化，当下就是在宣说无常法流、无常法印、还有“无我”，当然“无我”又是更深了，当下就要去体悟到这个呼吸不是“我”在做主、“我”在决定啊！不是“我”要不要啊！是整个众生、整个法界的因缘。

所谓的“无我”又比较深，但是至少要先具体的体会“无常法印”。呼吸方面，就有不同的地方，如果不知道去体悟无常法流，只是把心一直专注在一个点上面，结果你的心不是变成僵化、僵硬在一点，没有在流动，不然就是只是在数目上面，或是在呼吸上面，只是把呼吸当作工具，然后就一直在呼吸上面，而当下没有去体会到法印，没有体会到呼吸给我们启示的法印。如果没有去体会呼吸当下的生灭无常，只是专注在“寻、伺、喜、乐”点上；当下体会到有觉、有观，体会到无常法流，就是“觉、观、喜、乐”。动作方面，也是一样，包括经行或是打坐，微细的动里面，我们的动作、我们的目的，不是在看动作，是保持一种觉知，但是重点不光是在觉知而已，而是更进一步去看看到无常法流，以及去看看到动作背后是有意念在引导，又很微细进去，当下有去看看到动作的生灭，以及背后意念在引导，都是要进入有觉有观，而不是光看动作而已，于是经行了好几年，还是一样在练工夫。

当然，在觉、观的情况，背后有一个预期心，事实上初学是难免，当慢慢体会之后，最初你是要体悟无常法流，有一个预期心，这样是不错，但是慢慢体会之后，就会发现这是正常自然的现象，你只是溶入在“觉、观、喜、乐、一心”的初禅，当下越放松、越清醒、越明觉，越容易体会到“觉、观、喜、乐、一心”，就是要体会到放松。在有所得、有所求、很用力的情况之下，没办法进入初禅，你要越放松，体会到放松的要领，然后慢慢才能够体会所谓“无为法”。真正“出世间法”的禅定，本身是“无为法”；“有为法”练工夫的禅定，是属于“世间法”的禅定，真正“出世间法”的禅定，是“无为法”。

真正要见法，要透过“无为法”；有为法、有修、有作意，所看到的不是大自然法本自然、法尔如斯的法，真正要见到自然活生生的佛法，一定是要“无为”，才能溶入无常法流，法印、法才会呈现。所谓自律神经，不是大脑意识在掌控、在操控的，不是说我要怎么样、就怎么样，包括我们的呼吸，本来就属于自律神经在运作，我们是放轻松去看大自然的法则在运转，如果现在开始慢慢去体会，越能够体会放松，就是信任你的身体、信任法界，然后就能够放松。如果越能够客观觉察，禅修越轻松，而且越能够见到法。我们是要越无所求，但是所谓出离心、欲神足是要有，大家珍惜这样的一个法缘，是很重要。如果过程中懂得放松，然后就很容易可以见到法。

八定阶段

前面阶段是要先离开欲界。我们平常在打滚的世界，一直在是非、好坏，勾心斗角或是名利堆打滚.....种种，叫做“欲界”，我们要离开这些，才能够专心进入禅修；你要放下，才能够专心禅修。初禅到四禅，属于“色界”的世界，以呼吸来讲，呼吸是属于初禅到四禅，它是要选择“色界”里面的一个目标为所缘，简单讲包括地、水、火、风，选择其中一种为所缘，就是所谓“寻、伺”，找一个目标、妥当的柱子，可以你把心系在上面，叫做“所缘”。如果以出入息来讲，我们是以哪一界为所缘？以风界为所缘，风是属于色界，“空”才是无色界。所谓“色界”，就是有质有碍；“空”才是

无质无碍。“风”就是空气、大气层，它有没有质碍？有啊！因此“风界”是属于色界。

初禅到四禅，就是系在出入息上面，一样都是以风界为所缘，叫做“依色界”。如果我们的觉知力在身体动作，觉察在身体上面，是属于哪一界？身体方面是属于地界。有的修行法门，用一盆水或是一些火，然后坐一个专注，就是水界或是火界。但是最简便的还是风界，不用花费什么钱，也不需要什么准备，而且走到哪里都是带到哪里，最简便的就是出入息。以色界的地、水、火、风为所缘而进入禅修、禅定的世界，就是进入“色界”的世界。所以，“色界”就是初禅到四禅。再来，要进入到“无色界”，必须要放下原来“色界”的世界，这时候你的所缘要有一个转换，“所缘”就是专注的目标，意即“寻、伺”的目标，当你锁定一个目标，系住心猿意马的目标，叫做你的所缘。这时候要做一个转换，如果是在“色界”方面觉知，就没办法跳开。

从“四禅”进入“五定”，“五定”就是空无边，“六定”就是识无边，“七定”是“无所有处定”，“八定”是“非想非非想处定”，“九定”是“空无边处定”，进入没有质碍、无质无碍的世界。所谓“空无边”，色界——地、水、火、风，这些是有质有碍的，如果以此为所缘，范围都是有限制的。所以，必须要放下“色界”，才能够进入到“无色界”的世界；再来就是进入到“无色界”——没有质碍的世界。进入到“无色界”，就是进入没有质碍的世界，不超越地、水、火、风，就没办法进入。六界里面的地、水、火、风，属于前面的“色界”，“空”与“识”属于“无色界”，进入到“空无边处定”，放下“色界”的所缘，然后这里做一个转换，这时候你的心溶入到“空无边”，《清净道论》所讲的一套修法，大家可以参考。

事实上，我所体会的“空无边”比较灵活，《清净道论》所讲的“空”，是先找一个空洞，当你清楚观察到之后，再把空洞、空的范围慢慢放大，这也是一个过程。在上一次禅三，有跟大家讲到修行从点、线、面进入“空”，如果你能够稳定，一样可以进入到“空无边处定”，当你看自己的心量是无边无际，能够涵容万有，就是进入“空无边”。再者，所谓“识无边”是感觉到你的心量无边，无挂无碍、无边无际，能够涵容一切。前面阶段是“空无边”，是去感受“空”的无边，后面阶段是感觉到心量的无边无际，不会再有小心眼，这是很明显的对比，心量的无边即是“识无边”。

再来，当你能够体会到“空无边”、“识无边”，然后继续再修下去，体会到什么都可以放下，一切就是缘生缘灭，很安住在每一个当下，纵使无所有，也没有什么值得贪爱、抓取，然而绝不是消极悲观，不要会错意！真正能够很潇洒、很洒脱的面对一切，进入到“无所有”，都是在禅定的情况。禅修当中“四禅八定”的禅定，大家经历过之后，在下一节就会讲述活生生的“四禅八定”。再继续下去，会来到“非想非非想处定”，你的心是越来越明净、越来越微细，“四禅八定”是你的心进入越平、越静的世界，事实上你的各种欲望、欲求都没有了，很安详的进入禅悦世界。

我们平常都会起心动念，但是来到此阶段，是一种“非想非非想”，何谓“非想”？何谓“非非想”？是禅修进入的一个世界，因为内外都很宁静、很安详，都安住在一个当下，可谓类似一个极乐的世界里面，你的心虽然很微细、很宁静。我们平常的想，是有欲望、欲求去想，我们去规划、去想像、去造作、去作意，都是有想。所以，在进入这一种情况，“非想”并不是有粗的念头，“非非想”也不是没有念头，就是似有若无，不是真的没有，但又不是说主动起那些念头，这时候还是有念头，只是它很微细、很微细，即是进入“四禅八定”的世界，现在大家先了解，以后有因缘可以实际去体验一下。

如果再继续坐下去，就会进入到第九定的“灭尽定”，“灭尽定”称为“想受灭”，“寻、伺、喜、

乐”都是一种觉受，“五定”到“八定”阶段，并不是说没有想，还是有念头、有想，还是由想所成，是有意念，透过有为法、有努力、有造作。所以，前面是有受，后面进入到微细，还是一样有意念、有想，才能够进入到这样的世界，有时候翻译作“空无边处定”，有时候叫做“空无边处想”、“识无边处定”、“识无边处想”，这里是“非想”，但是“非非想”是进入到最微细的深定，并不是说没有念头。“灭尽定”有另一个名称叫做“想受灭”，也就是起心动念停止了，你的觉受也都停止了，进入到很深的定，叫做“第九定”，进入到这种深定，类似像植物人的情况。事实上，“灭尽定”说是想受灭，但并不是说完全没有，只是它非常的微细，如果完全没有，生命就不存在了，只是说它非常微细。但是，在这种微细的情况之下，植物人没办法起来动，觉知方面与正常人比较起来，几乎是没有什么，然而植物人又不是死人，虽然在“想受灭”的情况之下，他的生命力还是存在，就是进入到“灭尽定”。

有的人以为进入到灭尽定，就是最乐、就是涅槃寂静、就是涅槃世界，不是啦！佛陀一样有讲到，那样是错误的解读，因为你纵然进入“灭尽定”，还是透过你的“有为法”修成，“有为”而来的，表面上看起来，好像是进入无为、涅槃的世界，事实上有没有“为”进入？还是透过“有为法”进入到一个很深定的里面，那时候好像都没有作为，但那几乎都很微弱、很微弱，这些都有我执。因为经历“四禅八定”，并不是说你就没有我执，还是有啊！我们修四禅八定，不要放错目的，不是要求深定。有的人是以成就四禅八定、深定为主、为乐，但是佛陀也经历过四禅八定、深定，但是佛陀发现在进入禅定时，觉得说“很好啊！这世界很祥和啊！很宁静啊！没有苦啊！……”但是当他出定之后呢？所有的问题还是存在啊！内心的苦、内心的不安，还是存在啊！佛陀后来才又发现，纵使熟练、精通这些四禅八定，还是没用啊！我的烦恼、我的苦、我的不安，还是存在。

所以，“四禅八定”不是以修练这些为目标，而是一方面让你了解什么叫做“欲界”？什么叫做“色界”？什么叫做“无色界”？这些是属于“无色界”的。当你经历过之后，才能够讲说“出三界”。我们所讲的“三界”，就是“自我”所构筑的梦幻世界，只要“自我”还没有死，都是在“三界”里面，不是在“欲界”里面打滚，不然就是进入修行之后，就是在禅定、禅相里面，然后求神通、求感应，都是在色界与无色界、欲界里面打滚。佛陀就是要让我们去看到这三界，这个“自我”不管怎么逃、怎么厉害、怎么躲，只要还没有解脱以前，很厉害的“自我”都存在，一定是在这三界里面打滚。很多修行人都是停留在“色界”与“无色界”里面，这两界还不容易突破，属于“五上分结”。

证到三果的人，这两个世界都还没办法超越，还会以禅修、禅定、禅相，为乐、为喜、为迷执，后面的“五上分结”，是三果到四果所要破除的。你要破除这些，要去看到它的“味”，然后再看到它的“患”，这样才能够“离”。如果没有经历过四禅八定，不知道它的“味”在哪里，不知道它的“患”在哪里，所谓“出三界”就是要去经历过这些，然后知道它的“味”在哪里、“患”在哪里，然后才能够“离”，到后来才能够放下这三界，才能够出入自在。

如果按照经典的方式去修，所修出来的“空无边处定”，都是用一个“自我”，去修出一个“空无边处”的世界，这样还是属于“世间法”的禅定里面，属于“有为法”。“世间法”的那种定，是用“自我”去创造一个“空无边处”的定，所谓从点、线、面进入空，不错！这跟一些经典所谓进入“空无边”的方法，已经有些不一样，这时候事实上你的“自我”是要放下、要溶掉，才能够进入“空无边”。你是“自我”溶掉，然后才进入“空无边”，像这样的境界，如果能够稳定，至少要有证初果以上的证量。但是，有证初果以上证量的“空无边处定”，跟阿罗汉的与“空”溶为一体，还是有不同的地方？除了稳定度不一样之外，一个是“无为”、一个是“有为”。当下不用去刻意、去造作、去想像，就是很自

然的展现，等于就是一体流入，整个就是流动，进入“空”的世界里面一样，如果你是止观、有觉察力，一样在“空”里面，并不是“空无边处”，不是顽空的空，是整个法流、整个法界无碍的穿流而过，因为你是无色界，你的心没有质碍。所以，还是有一个明觉。

前面阶段还要比较用力，去体会无常法印，这里的阶段都是没有用力，你就是一个空，本身就是一个空洞，让整个法界穿流而过、无质无碍。你有清楚的明觉，但是那个“我”是消失，主、客是溶为一体。在禅修的时候，可以进入四禅八定；没有禅修的时候就没办法进入，于是平常又容易在烦恼堆里面，在滚滚红尘里面打滚，当然这是一个过程。进入无修之修，是阿罗汉的世界，他是不必打坐，也是一样三界出入自在。

【法义分享】初禅五支就是“寻、伺、喜、乐、一心”。此五禅支是由粗到细到微细。当觉得“寻、伺”是粗、是干扰，因为这时候你的心稳定下来，觉得用力比较累，于是你会自然要放下，自动离开“寻、伺”而入二禅。所以，初禅、二禅、三禅、四禅，最初当然需要经过一些练习，然后再慢慢掌握、体会到窍妙，然后自然离开“寻、伺”而进入二禅，舍离“喜禅支”就是进入三禅，舍离“乐禅支”、“内净一心”，就是入四禅。在“寻、伺、喜、乐、一心”，是偏于专注、修止的初禅；“觉、观、喜、乐、一心”，是“止观双运”的初禅，而对开悟、开智慧、断结、证果最有益助的，是“觉、观、喜、乐、一心”，能“止观双运”的初禅。希望大家在这一次禅修，至少要有“未到地定”，然后具有初禅的工夫，“止观双运”要能够见法、开智慧，都是不待时节因缘，真正心领神会去体悟、体证到，喔！实相就是如此。

（第四节）如果修习“安那般那念”，就是修习出入息念，因为出入息念，与禅定一样有次第进入。所以，各种的禅定，都可以透过“出入习法”进入，当你能够“止观双运”，证果是不在话下了，不待时节因缘就可以到达，于是初果、二果、三果、四果就可以到达。

【法义分享】修习四禅八定的主要目的有三：（一）实际经历色界是什么、无色界是什么。（二）帮助内心澄静，以便对身心内外、宇宙人生的实相进行如实正观。（三）内心澄静，有助于反观、照见诸结缚，进而断结、除慢、证果。所以，我们要知道修习四禅八定的目的在哪里，不要弄错了，禅定是工具，修定是过程，如果迷执在禅定、禅支、禅相、禅境上面，就容易落入“世间法”的禅定，如此迷执下去，十年、二十年，很有可能都是浸泡在这里面；有时候一直迷失在禅定、禅相上面而产生我慢，都不知道啊！因此，修行不是在禅相上面，禅定是帮助我们的心宁静下来，然后去见法。一方面回来看我们内心的种种结，把我们内心的种种结缚，一个一个去除。所以，禅定是一个工具，协助我们见法，协助我们照见诸结而断结、证果。

（第五节）阿难问佛陀：为什么“说一切诸受悉皆是苦，此有何义？”佛陀就讲：“我以一切行无常故，一切行变易法故，说诸所有受悉皆是苦。又复，阿难！我以诸行渐次寂灭故说，以诸行渐次止息故说，一切诸受悉皆是苦”阿难就继续问：请世尊讲述更清楚一点。佛陀就说了，“佛告阿难：‘初禅正受时，言语寂灭；第二禅正受时，觉观寂灭……’”“正受”就是正在进入那一种觉受、世界，“初禅正受”就是进入初禅的禅定里面。当你进入“初禅正受，言语寂灭”，为什么说是“言语寂灭”呢？因为外面欲界的种种想像、胡思乱想，那些都要放下啦！如果种种的妄念、妄想没有放下，没办法进入“寻、伺、喜、乐、一心”，叫做“言语寂灭”。如果还在跟人家攀缘、聒噪，言语不寂灭，没办法进入，放下那些，才能进入初禅。

“二禅正受，觉观寂灭”，“觉观寂灭”就是“寻、伺寂灭”、“寻、伺放下”，舍离寻、伺禅支，然

后进入二禅。进入三禅是“喜心寂灭”，放下“喜禅支”。“第三禅正受时，喜心寂灭”，剩下“乐”与“一心”。“第四禅正受时，出入息寂灭”，“出入息寂灭”就是“乐”舍下，剩下“一心”，这时候你的心是维持在一个相当稳定、平和的境界，因为你的身心很稳定、很柔软，呼吸很自然的微细，从初禅、二禅下来，它会慢慢的微细，到后面四禅，是“出入息寂灭”，然而有的人又误认为进入四禅就是没有呼吸，有的人就一直在修练，练得能够断气断多久、维持没有呼吸多久，就是进入四禅多久……，不是这样啦！只要你的生命存在，就不可能没有呼吸，只是进入相当的微细、相当的缓慢，有时候进入胎息，有时候可以进入全身的呼吸，并不一定透过鼻孔方面，因为鼻孔方面是进入到相当微细、相当微细。所以，四禅所讲的“出入息寂灭”，并不是完全没有呼吸，有可能是呼吸的频率很慢，在换气的时候，你会停一下，但不是完全没有呼吸，而是有吸有呼、也有止息的时候，但是频率很慢很慢、似有若无，叫做四禅的“出入息寂灭”。“五定”的时候，才离开出入息，这里算是“色界”，来到很微细的情况，进入四禅还是属于“色界”。

“空无边处正受时，色想寂灭”“色想寂灭”就是进入“五定”的“空无边处定”，是属于“无色界”，你要超越前面的“色界”，把“色界”的所依放下，才能够进入到“空无边处定”。所谓“色想寂灭”，就是“色界”的所依，你要放下，才能够进入到“无色界”，再来后面的就以此类推了。放下前面的“空无边处定”，才能够进入到“识无边处定”；放下“识无边处定”，才能够进入“无所有”；放下“无所有”，才能进入到“非想非非想”，然后再超越这个，就再进入“深定”，进入“灭尽定”。

“想受灭正受时，想受寂灭，是名渐次诸行寂灭”后面的“渐次诸行止息”都是一样，“我以诸行渐次寂灭故说，以诸行渐次止息故说，一切诸受悉皆是苦”重点是这一句话，为什么说“一切诸受、一切诸行”，然后“一切诸受悉皆是苦”呢？还没有脱离三界、自我的抓取？还有没有更具体一点？有生灭？不错！但是还有一个很重要的关键，还有一个重要的心态，他已脱离“欲界”，进入“色界”、“无色界”，但是佛陀为什么说“一切诸受悉皆是苦”？但是有一个很重要的关键，没有看到味、患、离？有出、有入？有一个重要的心态，但是最主要的核心，就是你在欲界是有迎有拒，当你进入各种禅定——初禅到四禅、五定到八定，因为境界里面，有很多很迷人的世界，当进入到这样殊胜的觉受，一个迷人的世界，你的内心一样都会有迎有拒，有迎、拒之心。当你进入到很殊胜的世界，就会想要抓，希望顺境能够留住。

于是有的人觉得在一个月前，有一次打坐之时，进入很舒服的觉受，然而这一个月来就很懊恼，为什么？因为他在奇怪说“这个月以来，怎么都没有当时那一种觉受？”一直在想说一个月前的境界能够再出现，于是就在那里祈求，在那里等待，在那里期待，但是越等、越等不到，那个境界又没有出现，于是那个苦、不安就出来。这里讲说一切受都是苦，一切行——初禅、二禅、三禅、四禅，以及五定到八定，都是属于行，属于我们的心行，都要用心去做、去修。这些境界都是用“有为法”修练到达出来的，所谓一切有为法如梦幻泡影，有入就一定有出，进入在殊胜的禅定境界，一样有入、有出。

众生遇到乐境、顺境，遇到想要的境界，就常常想要抓，想要越多越好，包括禅修就常常期求所要的境界，当他达不到，或是看那个念头，又常常在干扰，于是又在起嗔、又在排斥，结果就不断在那里拉扯。一切诸受都是苦，各种的禅定境界，都是进入各种觉受，因为都是有为法，都是有入、有出，都是无常生灭，但是众生无法保持不迎不拒之心，想要求什么样的境界。如果有得到什么样的境界之后，你还是一样，又希望能够长久保有它、又怕它失去，于是那个苦就跟在后面。

“我以诸行渐次寂灭”“诸行”就是各种的境界都是一样，它都是缘生缘灭、有生有灭的，“诸行渐次寂灭、止息”，所以“一切诸受悉皆是苦”，主要就是因为众生的迎拒之心，不愿去接受无常法印，所谓的苦，就是因为你有一个迎拒之心，不愿意去接受无常法印。

“佛告阿难：‘于贪欲心不乐、解脱，恚、痴心不乐、解脱，是名胜止息、奇特止息、上止息、无上止息，诸余止息无过上者’”是粗的烦恼，此处所谓“四禅八定”，现在暂时界定你从粗的烦恼，慢慢的一直止息，到后来觉得好像进入涅槃寂静，但是事实上没办法长久浸泡在这里，它一定是有入、有出，下一次你想要进来，也不一定能够进来，那个苦、拉扯就在那里。所以，佛陀讲说进入到另外一个禅定，前面的禅支就放下，也就是止息。如果进入三禅，前面的“寻、伺、喜”，我们说“放下”，事实上它是代表一种止息。当你进入后面这些，前面就是一种止息，佛陀讲说就算你熟练四禅八定，但是你的苦、你的不安，还是没有真正解决，真正那个苦、不安的止息，最重要就是后面所讲的，贪、嗔、痴、我慢的止息，贪、嗔、痴、我慢的断除，才是超越过前面四禅八定，所能够到达的境界。

当你有四禅八定，未必能够断除贪、嗔、痴，你的苦、你的烦恼，也未必就能够断。如果是在“世间法”的四禅八定里面绕，你的苦、烦恼没有止息，而且有可能我慢又会增长。你有我慢，你的苦就一定会存在。所以，佛陀讲说最殊胜的止息，就是贪、嗔、痴的止息断除，才叫做真正的涅槃。因此，四禅八定不是目的，它是一个工具，让我们能够了知什么叫做“三界”，它是帮助我们见法，帮助我们看到贪、嗔、痴，然后能够断除。如果你的目标是在四禅八定上面，你的苦、烦恼还是没有断。我们是透过这些工具，然后让我们的十个结，一个一个能够照见到、能够断除，才是真正的解脱、真正的涅槃。

为什么要修四禅八定呢？因为我们那个“自我”、那个“本尊”，是游走在三界，当它很厉害，如果你要追它，追得很厉害的时候，它就是躲到“无色界”去。因为那个本尊是躲藏在无色界里面，它来无影、去无踪，比藏镜人还厉害，如果你没有“无色界”的禅定力，以及“无色界”禅定的体验，不容易看到本尊的影子，它不容易出现的。所以，我们能够体会、体验过“色界”，知道去看它的味、患、离，又有去照见诸结，那个本尊就无所遁形，后面的色界贪、无色界贪才能够断，它是一个相当重要的必经过程。如果没有经历过这些，上根从何而来？没有经历过渐修，顿悟从何而来？寂灭与止息，事实上是一样，所有的“有为法”，它都是生住异灭，有入有出、有生有灭，如果众生不能接受无常法印，不了悟无常法印，就常常在那里迎、拒啊！苦啊！就这样产生。所以，那个苦，就是因为众生不了悟无常，然后有迎有拒。

（第六节）就是八正道，已经有讲过了。所谓“禅定”，有“世间法”的禅定与“出世间法”的禅定，如果四禅八定没有应用到“止观双运”，还是在世间的四禅八定里面运作。“出世间法”的禅定，就是能够把禅定的工具，应用到去体悟“三法印”，以及体证“四圣谛”、断诸结缚，才是真正“出世间法”的。【法义分享】记住：禅定只是工具，修定是过程，目的是要止观双运开智慧。不要迷恋在中途而忘了目的地。如果你有正确的止观双运，是没有过程与目标之分，只有当下。

（第七节）这里的经文很精采！世尊告诉洵陀迦旃延：“当修真实禅，莫习强良禅”事实上，这只是一个代表而已，这一节都是针对有相当闻、思、修的基础，然后再讲更高深的修法。“当修真实禅，莫习强良禅”要修能够断除烦恼，能够到达究竟解脱，真正有助于到达究竟解脱的“出世间法”禅定，就是“修真实禅”。真正能够帮忙你解脱，帮忙你到达苦的止息，了悟生死大事、究竟解

脱的，才是“真实禅”。“莫习强良禅”不要去修“强良禅”，不要用我慢、欲望去修，而想要透过你的修行、你的禅定，然后去求神通感应，求那些名利。

“如强良马”一种错误的马，错误的修行心态。“如强良马，系槽枥上，彼马不念：我所应作、所不应作，但念穀草”修行的动机不正确，又没有闻思基础，你是想透过修行，而得到更多的名闻利养，像这样叫做“但念穀草”。“但念穀草”就是希望能够吃到更多，包括四种食，希望能够吃到更多。“彼马不念：我所应作、所不应作”不是真正为解脱而来，修行有一点不务正业，该做的、你不去做，该断的这十个结，你不去断，然后却透过修行，要去展现我是、我能、我慢，叫做“但念穀草”。

“如是，丈夫于贪欲缠多所修习故”修行人若是以欲贪为主导，想要求名得利，想越修越厉害，像这种人呢？“彼以贪欲心思惟，于出离道不如实知”因为他是想要透过修行，越修越厉害，要得到恭敬，得到名闻利养，以显现自己的厉害，这样的人对“出离道不如实知”，对真正的解脱法、对出世间法，却是不知啊！没有心去研究这方面，也没有心去闻、思、修、证，他的“心常驰骋”，常在名利堆里面打滚。“随贪欲缠而求正受”随著他内心的贪欲、欲贪，不管在欲界、色界、无色界，他都一样，他的修行、他的修定，都是以名利而出发，有所得、有所求，动机都不单纯、动机不良，这样是属于“世间法”的修行，不是真正走在解脱道上。

其他的嗔恚盖、睡眠盖、掉悔盖、疑盖多修习，一样就是在“五盖”遮障的情况之下来修行，都是在“世间法”里面打滚，你越修、都想越厉害。所以，前面这一段讲的，是一个错误的修行心态。

“若真生马系槽枥上”修行人真是为解脱而来，真正为到达究竟涅槃彼岸而来，真正为了悟生死而来，你是“不念水草”，不会为名、为利。“不念水草”就是不会为名、为利的。“但作是念：驾乘之事”他内心里面呢？如果是一匹马，正职就是去做“驾乘之事”，去做应该做的事情。一个修行人，为解脱而来的人，他所应该做的事情就是要去了悟生死大事，要以究竟解脱为第一顺位。如何才能真正把内心的苦、内心的不安去除掉？怎么样才能真正出离苦海？才是真正最重要的事情，其他的都是支流末节，要以究竟解脱为第一顺位。

“如是，丈夫不念贪欲缠”真正为解脱而来的人，不会在名利堆、欲贪界里面打滚，能够“住于出离如实知”，他的修行处处都是想怎么样才能够真正出离苦海？怎么样才能够真的解脱自在？“不以贪欲缠而求正受”他的动机不会不正确，不会在名利堆里面打滚而修行，包括嗔恚、睡眠一样，他不会落入在里面。

“比丘如是禅者，不依地修禅，不依水、火、风、空、识、无所有、非想非非想而修禅。不依此世、不依他世，非日、月，非见、闻、觉、识，非得非求，非随觉，非随观而修禅”这一段经文很深。很多的众生就是在欲界打滚，很多修行人，事实上是在欲界打滚，透过换跑道，他说放下世间的工作去修行，其实很多是换跑道之后，又在修行界里面，继续追逐他的名利，都还是一样在欲界里面打滚。如果你在四禅八定里面追逐，追逐在四禅八定里面，一样都算是属于“世间法”的修行。

各种的初禅、二禅到四禅，你会有所依，依“色界”的而入定。后面的五定到八定，一样都是有所依，你的心有所缘、有所住。你是有所缘才能够进入，包括后面的“空无边处”、“识无边处”，你的心还是一样有所缘，都还有境界让你抓住，让你做一个所缘的工具。这一段经文，事实上就是

把所有的所缘通通放下、通通超越。“比丘如是禅者，不依地修禅，不依水、火、风修禅”不依“色界”而修禅。“不依空、识、无所有、非想非非想而修禅”就是不依“无色界”而修禅。前面是要“有依”，才能够入禅定，到这里讲到都是“无依”。众生都是要有所依然后进入，现在你把所要依、所要抓的，都斩断掉，如果没有基础、还不会走路，不要想要跑、想要飞。这里的经文是讲道很高的禅修境界。

“不依此世、不依他世”因为都是要斩断前后，不是背著重重的原罪在修，因此“不依此世、不依他世”，他不抓未来、也不抓过去。不是说没有因果，他了悟这些因果，了悟这些因缘法则，但是知道生命所能够活的、所能够掌握的，只有当下。所以他“不依此世、不依他世”，对于过去、现在、未来，都只有清醒的活在当下。“不依此世、不依他世”就是不抓未来，“不依他世”就是不抓未来，不是对未来勾勒出一个很美好的未来，然后觉得现在很不好，然后一直修、修、修，他的目的不是在这里，而是要到遥远的未来，这样的过程都是苦的，因为等于说还没有到达那个目的，因此“不依此世、不依他世”。

“非日、月”不是用光明想，也不是去做日轮观，因为“日、月”也是修行上面的一种光明想、日轮观，这时候都要超越日轮观、光明想。“非见、闻、觉、识”不是用听闻，不是用头脑、用思惟，去想像、去作意，不是用头脑去推理。“非见、闻、觉、识，非得非求”他的修行“非得”，无所得、无所求。所谓“非见、闻、觉、识，非得非求”，《心经》有“无智亦无得”，“非见、闻、觉、识”就是无智的境界。“非得非求”就是《心经》所讲“亦无得”，无所得的境界。“非随觉，非随观而修禅”因为“觉、观”还是用有自我意识去觉察、去观照，包括“非随觉，非随观而修禅”，这是进入什么世界？进入“无我”，自我意识是消失的。有觉有观，还是有能观、有所观、有为。“非随觉，非随观而修禅”，是进入到“无我”。

“若真生马系槽枥上，不念水草”前面经文的第一段，是说很多修行人还是在欲界里面打滚，真正要解脱的人，是要离开欲界，离开名利心，并不是说修行人什么事都不要做。所以，正确的闻思是工作不会跟修行冲突。后面这一段，就是要离开“色界”、离开“无色界”。“比丘不依地修禅，不依水、火、风修禅”就是离开“色界”，再来“不依空、识、无所有、非想非非想”，就是离开“无色界”。“不依此世、不依他世，非日月、非见、闻、觉、识，非得非求，非随觉，非随观而修禅”都是进入到无修之修、无为法。

“尔时，有尊者跋迦利住于佛后”站在佛陀后面，因为天气很热，在帮佛陀“执扇而扇佛”这时候跋迦利白佛言：“世尊！若比丘云何入禅，而不依地、水、火、风，乃至觉观，而修禅定？云何比丘禅，诸天主、伊湿波罗、波闍波提合掌恭敬，稽首作礼而说偈言：‘南无大士夫，南无士之上！以我不能知，依何而禅定？’”因为跋迦利听了，觉得摸不著头绪、听不懂，认为这样说，实在还是听不懂，到底这究竟是什么境界啊？这是怎么样入禅定呢？怎么说都不要依靠这些？“色界”的所依不要，“无色界”也都不要，是怎么样进入呢？为什么那些天神、天王都对这样的人合掌恭敬？都觉得这样的人真的是境界很高。为什么他们合掌恭敬，然后稽首这样的修行者、解脱者呢？因为觉得他是“南无大士夫，南无士之上”赞叹这样的修行人，因为我不能够知道他是依何而入禅定，因为对他们来讲，觉得我们是要有所依才能够入定，他们竟然能够无所依，到底他们是进入怎么样的世界？怎么样进入呢？那些天王、天神也是一种赞叹说：哇！无为、无修的一种解脱者。

“佛告跋迦利：比丘于地想能伏地想”佛陀说这样的人是怎么样进入？一个重要的关键，“于地

想能伏地想，于水、火、风想、无量空入处想、识入处想、无所有入处、非想非非想入处想，此世他世”这样的修行者能够“于地想能伏地想”，对于各种所缘的境界，“此世他世，日、月、见、闻、觉、识，若得若求，若觉若观，悉伏彼想”重点是“悉伏彼想”。“跋迦利！比丘如是禅者，不依地、水、火、风，……乃至不依觉、观而修禅”什么叫做“于地能伏地想”？然后各种所依境界，“于地悉伏地想”不是说在地界时，也去体会它的无常，都还在有觉有观的世界，因为这是相当重要一个阶段，这些境界都要有经历过，才能够体会到它的味、患、离，为什么能在各种境界里面，到达这样无修无证的境界呢？不管“于地能伏地想”，水、火、风都能够“伏彼想”，不管什么样的境界，都能够“伏彼想”。地、水、火、风，就是代表所依的境界，各种禅定的境界，地、水、火、风，日、月、觉、观都是。

修行，只要在三果以下，都还有自我，都还在“有为法”的世界，都有一个“我”、然后在修，都是一个“我”在依著风界、然后在修，“我”依著地界在修，不管你再怎样体会“无我”，只要你还不是真正四果阿罗汉，你的“自我”还在，都是有一个“我”在修，我在依什么样的境界在做。直到有一天，你能够超越“色界”、“无色界”，进入这里所讲的情况，这时候不管你遇到什么样的境界，你都跟他是怎么样？溶为一体。所以，“悉伏彼想”的“伏”，不是去制伏它，而是溶为一体，溶入啊！本来有“自我”的时候，就会有主、有客、有能观，你会有“能观”与“所观”。当你还有“自我”、还在有为法，会有主体、客体，还有“能观”与“所观”，还有“心”与“境”的区分。

当你有“自我”、有为法，一定会有以上这些现象。三果以下的，都还在有为法的世界，一定是主、客存在，“能观”与“所观”会存在，“心”、“境”会存在，进入四禅八定也是一个“我”，依各种所依的境界，然后进入这样的世界。就算进入“无所有”、“空无边处”，还是以有心、有境，还是有主、客，也就是“自我”还没有死。当有一天，你体证到“无我”怎么样呢？主、客溶为一体，主、客消失，“能观、所观”溶为一体，能所双泯、心境合一。像这样的人表面上看起来，你看不到他在修行，表面上看起来好像没有在修行，但是事实上他是进入无修之修；看起来好像没在修行，但事实上是进入无为法的世界。只要“自我”还存在，就不可能做到这样的世界。

如果“我慢”没有断，十结还没有断，说要从“空”入门，从果地起修，你是用“我慢”在修啊！用“我慢”在展现你的无为，用“我慢”在展现你的无修之修，展现你比别人厉害。所以，要脚踏实地经历过来，去看到那十个结、最后这个“自我”，当真正契入涅槃、四果，自我、我慢一定是消失的，没有自我，一切境界都是跟他溶为一体。“自我消失”就是梦幻世界的苦海消失，跟整个实相世界溶为一体，可以进入到“空无边”，可以从点、线、面进入“空”。当进入“空”，感觉“我”是不存在，会有这样的一个觉受，但事实上还没有真正的“空”，还没有真正做到“无我”，但也是需要这样的一个过程，然后不断慢慢的去溶入。因为“我慢”还没有断，不管你进入什么样的世界，那个“自我”都还存在，“有为法”进入的这些，“自我”都存在。

初果到三果阶段，所断的十个结前面几个结，就是用“以慢断慢”，初果到三果都是“以慢断慢”，这个“慢”是有自我，用“自我”在断各种“慢”。初果到三果就是用“自我”在断、在砍，由“自我”所产生的影子。如果你能够体会，在修行上面就更会掌握到重点。因此，初果到三果这整个过程，还是在用“自我”在断或是在砍，那个由“自我”所产生的影子，这些影子就是贪、嗔、痴、我慢、疑盖。除了闻思要再进一步深度体会以外，再来在实修实证方面也要体证到，到后来才能够擒贼先擒王。以上所讲的是深了一点，到后来你才会面对“自我”、面对本尊，这是三果到四果所要面对的，“五上分结”就是当“自我”消失，这个境界就能够现前，而且真正是无修之修，不是有造

作、有作意的无修，但是这个过程都要经历过，经历过有所为、有作为的“无为”。

真正有心在找，真正身心柔软就会有；如果“我慢”在展现，就没有。如果真正有心在找、有心要修、身心柔软，自然会有人来协助你，就是进入一体的世界。【法义分享】若以“欲贪”而修禅定，例如要求各种禅相、禅境，要求放光、想看到某种佛像、要求神通、要求异相、为名闻利养而修定，这些都不是出世间法的正定。本经后段所叙述的禅修法，是属于很高段的禅修法。唯有证入无学、无修的阿罗汉才能做到。也就是要“自我”消失，才能够做到这样的世界、境界。里面透露出：（一）无修之修。（二）无依。（三）于三界出入自在。

【幻灯片】

今天的幻灯片，前半继续介绍身体方面，从生理方面解剖，这一张只是让大家看死的尸体，这是肺部、肺脏，这是心脏，这是横隔膜，这是肝、肝脏，胃是在下面里面，这里是从生理解剖方面了解。透视我们咽喉的部分，这是我们的声带，这是舌头以及唾液腺方面，让我们看看口腔、牙齿，然后再看牙齿的构造。一颗牙齿的构造就是这么精密，法琅质非常坚硬，里面怎么样再坚硬，一样都有神经传达到里面。当牙齿好的时候，咀嚼东西以及味道，跟假牙咀嚼起来，味道会不会相同？感觉不太一样，如果是假牙，一方面咀嚼起来的感觉不一样，因为牙齿本身每颗都有神经，再怎么坚硬，里面都一样有神经。我们看看这种构造这么精密，都不是你、我在决定，这是缘起的奥妙。当因缘具足而生，会有这么奥妙的情况。

咽喉、舌头，这是舌头的横切面，这是会厌，鼻孔是这样进来，然后气管在前面，嘴巴里面的东西是这样，食道是在后面，有一个十字路口，会厌就是一个管制的地方。当我们从嘴巴吃东西进来，会厌就做一个交通十字路口的管制，会盖到这里来，然后让食物滑到食道里面，才不会跑到气管，如果吃东西或是喝水太快，喝进来或是吸进来太快，它这里还来不及盖紧，东西就跑进来呛到，就是构造一个十字路口的管制，东西吞咽进来，这里还没有盖，但是慢慢进来之后，它就盖住了。当东西吞下去之后，它又打开，因为打开，空气又可以跑进来。

这是胃部横切面的构造，胃部里面就是这样，我们吃东西进来之后，胃壁也一样在磨在消化，胃部蠕动的情况就是这样，也是这样捏来捏去，透过这样的蠕动捏来捏去，食物就越来越微细，然后才有利于肠子的消化。胃部里面的更微细的一种放大，再来我们肠子的情况，这是小肠，这是大肠，然后这是肠子里面，肠子里面的内壁，小肠的内部再把它放大，小肠内部构造这么微妙，它会有凹凸凸凸这些，都是为了有利于消化吸收营养品，我们食物吃进来，它整个蠕动、消化过程就是这样，然后到后面就是不要的糟粕，要排掉的粪便，这是我们从胃下来，这是外面的肝脏，这是胃部，胃吃东西之后，经过十二指肠，这里有一个关卡，它胃里面消化东西，到一定的情况之后，这个叫幽门，它才会打开，打开食物跑进来，就是十二指肠，这里就是有幽门管制，进来之后会在这里绕来绕去，这是小肠、空肠、回肠，然后小肠绕了之后，来到这里又接大肠，到后面大肠就是准备要排掉的那些糟粕，它是绕我们身体的腹部一圈，这里是到比较后面绕比较深，到这里这样下来。

刚才是用图画，这是实际整个胃肠，这是实体的，整个胃肠的情况，这里面都有东西，都有食物、粪便，这是粪便，黑黑这个是食物，这是在胃肠里面的食物，都是小肠里面，这里面是有食物，来到这里大肠里面，都是准备粪便要排除掉的，然后它绕到这里排除出来。我们一天排的大部分，都是来到这里，这些都要排掉，这是肛门。看肝脏的解剖图，肝脏本身来讲，在我们身体

里面，它是一种化学工厂，帮忙解毒的，这是肝脏的功能，刚才就是一个胆汁，肝脏会制造胆汁，胆汁也是帮助消化的。再来看心脏，这是还没有解剖开来，这是解剖开来之后，这是心脏里面的情况，整个血管，全身静脉的血管流到心脏来，然后心脏再把它打出来，那个脏的血，再把它打到肺部，肺部来交换之后，新鲜的血，然后再流到心脏，心脏再把它打到全身，就是这个过程，都是在每分每秒不断在进行，它这个有时候要开，有时候要合，都要配合的好好，它这个每分每秒刹那间，都要开、要闭，要开、要合，这个心脏每天都是这么辛苦的在帮我们工作，你曾经好好去感恩它吗？

如果常常在那里伤心自责，还让它越难过、越难受，这个心脏是我们身体里面很重要的一个器官，它帮我们从小到大，都没有一分一秒的止过，很辛苦的在帮我们工作，而且它本身都是在自动控制的，我们很少去感恩它，你不要以为身体是我的，心脏不是听你的命令在动作，它也是自主体的一个体，它也是一个跟我们有缘的众生，大家聚集在一起，所以要好好的保护。我们身体本身就是众因缘聚合而成，很多的众生聚集在一起，大家有缘在一起，我们不是去贪爱、不是去迷恋，但是要珍惜、要感恩。

血管里面动脉的血管比较厚，静脉的血管壁会比较薄，因为动脉它必须承受比较大的压力，静脉呢？因为动脉是由心脏一直打出来，所以它有后面的推力一直向前推，动脉里面它没有这种瓣膜，静脉呢？它是由各地方流回来，所以需要一些瓣膜，以防止血液倒流，这是微血管。再来，血管里面的实况，用这一张展现出来，这是血管，这是血浆，血浆就是上面这个，下面这个是血细胞，这两种来讲，这是圆仔汤，血浆是圆仔汤，血细胞就是汤圆粒，我们血管里面就是有很多的汤圆，有汤、也有一粒一粒，都是属于白血球，这是红血球，圆盘的这是红血球，这个是血小板，白血球它们遇到有异物入侵，它们会做什么运动？白血球会做变形虫运动，如果有异物入侵，它们就会移动出来，然后把异物包住，而通常是跟异物同归于尽，所以会化脓，化脓就是白血球跟异物同归于尽。

有没有去感恩它们？在痛、在化脓的时候，你还一直在责备。所以，要感恩！这些一直在帮忙我们工作，要去体会“无我”，身体要健康的存在，我们血管里面这么多的众生，每一个器官也是一个众生，我们的血管里面，红血球、白血球、血小板，它们都是单独存在的一个生命体，每一个红血球，它们都是有生住异灭，它们一样有生老病死。它们出生之后，就在帮我们身体工作，红血球有一百多天的寿命，每天我们身体里面一样有红血球的出生，有红血球的死亡，都不断在帮我们工作，我们很少去感恩它们，很少去觉得我们身体竟然是这么多的众生众因缘聚合而成。从这里，我们要去再体会的一点，这个代表你、我、他，台湾就好像一个身体，以台湾来讲，台湾是整个一个身体，你、我、他都是身体里面的一份子。如果心胸狭隘、视野狭隘，就会在世界跟人家比较，在那里争啊！在那里抢啊！勾心斗角！然后你会排斥其他的，然后甚至会攻击，因为你的视野没有拉开，你不知道说我们事实上彼此都是这整个里面的一分子，如果能够去体会到我们是整体里面一分子，大家就怎么样呢？互相的尊重，互相的感恩，相辅相成，你不会把别人认为这是异己、跟自己不同，要排斥它、要攻击它。

于是跟别人一体的觉知，就会渐渐出来。透过你的如实正观，透过你的心胸、你的见闻、你的知识，觉观、觉察力的体证越来越广大，你的心胸会越来越大，会看到你跟一切众生都是一体。当你看到你跟一切众生是一体，你不会有贪心，也不会有嗔心，你会以爱己之心爱每一个人。所以，真正贪、嗔要止息，不是靠作意、靠想像，是要靠你实际去体悟到、去体证到，众生跟我

们都是一体。你去害别人，你这个身体破坏了，你也好不到哪里去。所以，我们会有爱己之心去爱护每一个人，因为当我们相辅相成，当我们尊重每一个人，大家就能过得和谐团结，真正越深入去体悟，越深入去看到实相，人我的那一种分野就会消失，溶入一体的世界。这一张可以好好的去体会，刚才是血管里面，我们只是全体里面一部分，有的这样比较多组成起来，这是一个心脏，然后肝脏、肺啦、胃，一样啊！都是全体里面，大家就是扮演不同的角色，当你的视野胸襟越拉开，你的心量会越大，一种我、身见就会渐渐越模糊，到最后会消失。

这是淋巴系统，这是呼吸系统，这是肺、心脏，这是我们的肋骨，这是透明的，让我们直接看进里面，这是把肺脏单独用出来，这是气管，然后这两边的肺方面，这是支气管，气管、支气管，更微细的支气管，再来把肺最边缘的，叫做肺泡，肺泡再把它解析放大，就是这样。每个肺泡就是不断的一直在工作，身体就像一部机器，制造出来的那些废物，需要排除出来，血液把二氧化碳带到这里释放出来，然后再载新鲜的氧气进来，就是我们呼吸。我们吸气，就是把新鲜的氧气带进来，然后让红血球带走，呼气就是把那些脏的空气、二氧化碳带出来，都是身体在帮我们不断的工作，在一分一秒里面，它们就是不断的一直在工作、在交换，所以要慢慢去体会“无我”，一样体会“无常”，它每分每秒都在变化，体会“无我”，这些都不是我所能决定的，真的要很多的因缘组合，我们才能够健康的活著。

泌尿系统也是一样，这是肾脏，我们身体里面过滤系统，把身体里面脏的血、不要的那些东西，把它流到肾脏，过滤之后，把那些不要的搜集过来，透过输尿管，把它收集到膀胱这里，两边的肾脏位置，高低会有点不一样，它会有稍微不同，肾脏是一个过滤系统，如果肾脏本身功能失常，它没办法进行过滤，你身体里面的一些毒素，像肝脏它能够解毒，但是它不是负责帮你排除出来，如果毒素没办法排除，肾脏有问题，就会形成尿毒症，就必须透过洗肾，洗肾就是血液透析，因为功能不能正常发挥了，所以要把身体里面的血液引导出来，透过洗肾机器把不必要的毒素过滤出来，然后再把过滤好的血液又流回到身体。所以，你的肾脏没有坏掉，没有感觉到肾脏对我们身体的重要；当你的肾脏坏掉、必须洗肾，才感觉到：哇！肾脏多么重要！一个肾脏是价值几百万，回去好好摸摸你的肾脏，感恩它、谢谢它。再来这就是肾脏的解剖，血液流进来之后，就是经过过滤，然后不好的那些集中过来，这是再把里面一个一个肾小球放大，过来看肾脏整个过滤的，整个动作、整个工作的过程，这就是再看到更微细的，它整个就是一个过滤的系统，再来不要的那些就输送到、集中到膀胱，这就是我们膀胱里面到达一个情况，就需要小便排除出来。

这是全身的骨头，我们的骨再怎么坚硬，这骨都需要有洞，让血管也能够穿进去，血管神经它们都需要穿进去，这个骨把它解剖，里面就是骨髓，如果它的骨质流失，就会形成骨质疏松症。再来这是骨折断之后愈合的，两张的一个过程折断之后、如果没有把它接好，不要错开太远，它一样会慢慢的愈合，这是一个愈合的过程，当它断掉之后，这样一个愈合的过程。再来这是我们全身的骨，也可以帮助我们做白骨观，看到我们全身的骨架，也是我们的实相。

我们内分泌系统，激素在身体里面，都是属于化学系统，我们身体里面有各种的激素，有脑下垂体，再来就是甲状腺、胸腺，本来是有胸腺，但是小孩子才有胸腺，大人胸腺就退化。再来肾上腺，这个是胰腺、胰脏，这里是标出用一个透明的方式，让我们看到各种腺体在我们身体的位置，它是一个透视图。如果女人，两边就是卵巢，也都是属于一种激素、一种腺体。男性，这就是睾丸的位置，前面是看活著的身体情况，这是死的身体，所以我们不要迷执那个活的，我们要看到不净观，还有尸体的这些实际情况。这是正面、反面，这是剥掉外皮，看整个全身的肌肉层，

这是实际的尸体，都是可以帮助我们做如实观、不净观。再来激素方面，它本身的作用过程，是一个化学作用的过程，把各种腺体做更放大来看，现在前面已经播放大半了。

再来后面这一系列，就是从另外一个系统，来看人跟大自然的关系，上次我们有播放人跟一棵树的比较，那些已经看过了，如果你好好体会，都是很重要修行观念的转折，今天来看大自然对我们这些众生贡献的重要，我们平常都很疏忽，包括以后还会有一系列的，介绍最伟大的神通，大自然的神通，这个神通是超越任何的法王，超越任何的修行，你的神通境界再怎么高的，这神通境界都比那些高，我们来看看大自然的变化、神通，慢慢地去体会我们跟整个大自然的关系，现在要介绍比较深的法界，让各位修行人断我慢会比较快，尤其要断深层我慢，这些都是很重要的。所以，你不要说这没有什么啊！后面播放的这些，好像我平常就看过，没什么啊！你的心没有静下来，就体会不到法、看不到法，“我慢”还不断。你的心能够静下来去体会，“我慢”很快就会断，你会跟整个大自然融为一体。

农人在这里整理田地，这是还没有插秧的一个田地，经过因缘具足之后，把秧苗插进来了，这个田地从没有、现在已经有了，因缘缘具而生、就开始有，它需要有地、种在地，还有水、还有太阳，还有空气、空间，地、水、火、风、空这些，条件因缘具足之后，就能够不断的生长。大家要慢慢去体会，大自然的神通就是透过地、水、火、风的变化，能不能找出任何修行境界再高的人，或是任何魔术师，他能够无中生有产生这些？认为他神通很厉害，境界再高的人，然后看你能不能无中生有，变出来让我看看？我自认自己是不可能，我做不到这样，我不能够欺骗自己，我也不能够欺骗众生，跟大自然比起来，我的神通顶多只是一些雕虫小技而已。

这是白鹭丝，它们也是帮忙除一些病虫害。一方面最主要是要看到稻米，从前面你种下去之后，然后它有因有缘，它就不断的成长，就是要看到稻米的成长，就是大自然在显现神通，我自认我做不到，所以我赞叹大自然的伟大。如果我的修行境界很高，能够取代这样，大自然就没有什么了，你就可以展现我慢，但是我自认我不能，所以我佩服啊！从最平凡里面去看到它的奥妙，一方面看到稻米的成长，刚好这里就是有莲花出来，为什么会有这种情况？这是在白河拍摄的，因为他们前半年是种莲花，所以还有一些莲子掉在水里面的，刚好它生出来，这也是一个插花。大自然的地、水、火、风，一直不断的默默变化、默默的含养，植物就一直在变、在成长，平常你的心没有静下来，不觉得这有什么，但是我看：哇！处处都在告诉我们缘起甚深，大自然的神通变化！这不是说你坐在旁边，一直念佛、催咒，如果说我很厉害、神通很广大，我用一棵稻子在这里，然后在温室里面一直催咒、念佛，等一下就变出一堆米出来，因为我没有看过这样的人，但是我看大自然就能够这样厉害，地、水、火、风、空，慢慢的这样含养、含养，它就开花。

这是稻米开花阶段，稻米开花、结果，它是靠什么力？过程是靠什么传播？它是靠风来帮它传播，地、水、火、风，又有空、又有识，这样就能够结出，这是神通，真正的神通，真正的魔术师，最伟大的魔术师，你在舞台上表演的那些魔术师，他能够无中生有变出来吗？看看整个大自然这些因缘条件之后，地、水、火、风、空就这样，能够把原来稻田小秧苗变成黄金遍地，这是真正的黄金，黄金遍地，然后来养育众生，这整个黄金遍地啊！所以，当我看到这些，这是看到净土啊！黄金铺地。这是真正黄金铺地，这一种黄金对众生才真正有益处，金矿的金，是众生标出它的重要。事实上，黄金又不能吃，真正能够吃的是大自然所变育出来的黄金，所以就是黄金遍地，大自然这些，都是极乐世界。

整个天地的这些蕴育，地、水、火、风因缘条件具足，整片的这样黄金遍地来养育众生，人类再怎么聪明，智慧再怎么高，都是需要看大自然的这些，你需要站在地上，需要吸收空气，需要喝水，需要阳光，需要大自然所蕴育出来的这些食物，这是黄金遍地啊！当你慢慢越体会越多，我们每个人一样都是要脚踏大地，然后又地、水、火、风这些的具足，才能够演变。当你能够慢慢去看到法界的深奥，看到无上甚深微妙法，越体会这法界的庄严，你懂越多就会越谦虚，我慢就会越少。所以，头低就是因为我慢的减少，就会越谦虚，因为这样不断的变化，就能够收割、收成，现在乡下的收割，都是机械化，这样一排过去，然后整个都是一贯作业，这是后面，你看它前面采收之后，包括整个稻身的脱掉，整个稻秆就掉落，整排这样都是一贯作业，稻米就是储藏在里面，等一下再用这一支，再把它输送出来，就是储藏在里面之后，然后整个稻米就把它输送到车上，它现在都是机械化。

就是因为有大自然的这样，地、水、火、风的变化，所以我们才有这种食物可以吃，但是我们平常吃食物，都觉得这是我能，我靠我的能力，我赚钱啊！是我的聪明才智，我很厉害啊！好像我都是用钱买的，这里面我们都认为说我能，而欠缺一份感恩的心。当我们慢慢去体会，真的我们都是要仰赖大自然，然后你会对整个大自然存著感恩的心。所以，去看到天地不断的蕴育、含养众生，当你越懂越多，就会身心越柔软，我慢、十个结，就会一一的断除，关系都很大。我们修行要“止观双运”，“止观”不只是一要看我们身心的这些，还要看到我们的贪、嗔、痴，还要看到整个法界，我们播放这些都是要有助于大家去看到法界的庄严，法界的无上甚深微妙，这样帮助我们断十个结，很快、会很快，所以慢慢去看到整个法界、天地的孕育。

所以，当你越懂越多，就真的身心越来越柔软，到最后就是解脱自在，慢慢要去看到。慢慢地去看到整个法界、整个大自然，都是支持著一切的众生，让众生在上面奔跑，而且又含养很多的果实出来养育众生，所以你慢慢地去感触到，都要踏在这个大地上，然后要跟整个天空——地、水、火、风、空这些，全部都是离不开的，不管你修行境界再怎么高，不管你神通多么广大，自称什么法王、神通无边，你都不可能没有地、水、火、风的支撑。我们慢慢地去体会、去看到整个法界的庄严，一方面真的会存著感恩的心，当你慢慢体会到跟整个法界溶为一体，也会体会到你跟一切众生平等，天上天下唯我独尊，没有自卑、没有我慢的一种平等心，“无上心”才会出来，这时候你会感恩一切众生、感恩整个法界，你必须去看到这整个法界的庄严、法界的玄妙，以及你跟一切众生互动的关系。

第二十八章 止观双运开智慧

第二十八章 止观双运开智慧

“当勤方便禅思，内寂其心。所以者何？比丘！方便禅思，内寂其心，如是如实知显现。于何如实知显现？于眼如实知显现”对于六根、六尘的实相，就能够“如实知”、“如实显现”，“此诸法无常、有为，亦如是如实知显现”一般众生修行还没有进入情况或是没有修行，都是心猿意马，我们的心都是一直在飘动，一般众生的心就是凹凸凸凸的镜。我们现在要“内寂其心”，“止观”就是让我们凹凸凸凸的这一面心镜，凹凸程度能够越来越小、越少，然后渐渐地成为一条直线。所以，“止观”是让我们动荡不安的心、心猿意马，因为我们的的心都是飘到过去、飘到未来，想过去、想未来，在胡思乱想，心猿意马总是在过去、未来……那里绕，很少活在当下，很少活在现在，因为法就是存在现在。

佛陀都是讲“现见法”、“现法”，我们要见到法，必须要回到当下、活在现在，才能够见到活生生的佛法，“止观”就是把动荡不安的心透过方法，八万四千法门、各种法门，选择哪一种觉得比较适合、比较理想，就好好心系在上面。禅定方面，寻伺、觉观、喜、乐、一心，就是让我们的心慢慢宁静下来，通常在禅修前几天，都是一个拉扯的过程，慢慢心宁静下来，你才能够进入“止观双运”，如果你的心是这样动荡，没办法如实观的。

如果实相是这样的一条线，但是凹凸的心镜展现出来，就变成一个凹凸的线，你以为实相是这样一条线，在你心目中看的是一条弯弯曲曲红色的线，你认为这是我所亲知、亲证、亲见，但不知道已经受染污了、扭曲实相，没有按照事实的本来面目来看待它。如果实相本来的面貌是这样一条线，但是在你凹凸的心镜照起来，却是变成一条直线，因为它的凹凸度跟你的凹凸度刚好一样，你就认为它是一条直线。就像一个爱抽烟的人，如果在这几个朋友里面，其中有一位，都很不喜欢抽烟的，闻到烟味就很反感、很排斥的，遇到这样不喜欢抽烟的人，你就觉得跟他们好像不同伙，但是如果遇到其中里面一两位很喜欢抽烟的，你就会觉得说你跟他们距离比较近、很有话谈。所以，你心里面想抽烟的，遇到也想抽烟的人，你们的距离就比较拉近了。喜欢喝酒的人，同样遇到酒鬼，哇！你们就是无话不说，就会觉得遇到知己，酒逢知己千杯少。

我们的心镜都没有如实观，所谓“情人眼中出西施”，你的心镜是这样凹凸，然后遇到这样一个凹凸的，刚好符合你内心的欲求，“情人眼中出西施”就出来了。如果你的心镜是这样，但是遇到一个正人君子，你觉得这个人没有多好，这个人太死板啦！这个人不解风情啦！这个不好啦！这个不要啦！这不是理想的丈夫，于是就觉得他是不好的，你没有如实观。所以，如实观非常重要，我们众生平常都在染污、都在扭曲，这程度只是比较少而已。初果、二果上来的人，还没办法真正完全如实观，只是他可以看到跟事实比较接近而已。必须贪、嗔、痴断除，贪、嗔、痴止息，心灵平静，才能够真正的如实观，才能够真正的如实观。因此，经典所讲的“如实知”、“如实观”，都是这个意思，只要你的心能够宁静下来。

“当勤方便禅思”所谓“方便”，更深、正确的意思，就是要正精进，“勤方便”就是正精进的意思，你要努力精进用功，找寻一个方便、适应的法门，让你的身心能够宁静下来，然后让你“内寂其心”，让你的心能够宁静下来，很多真理实相就会如实展现出来，哪些实相真理呢？就是“六根”、我们的身心，还有整个的“六尘”、外面的境界，这些是无常的实相，一直在流动的真理实

相，就会如实呈现在你的心中，如实的映现出来。原始佛法，佛陀在带领大家禅修，以及开发智慧、断结证果的过程，不是在禅相上面下工夫，不是在禅定上面下工夫，也不是说看著你的动作，一直把目标锁定在那里而已，那些都只是过程。所谓“方便禅思”，透过各种方便法，最重要的禅思就是“止中有观”、“止观双运”。

所谓“禅”，有的人把“禅”跟“禅定”连在一起，事实上佛陀原来所讲的，是要我们禅思，你的内心要宁静下来，然后有深度去体悟，“思”不是用头脑去想像、去作意、去解读，而是有深度去体悟，把心宁静下来，有深度的去体悟，这样才能够真正开悟，让事情的实相来告诉我们，它的本来面目是什么？但是很多的修行，变成说我们在修行的时候，就不可以有这个念头，结果一直在禅定上面下工夫，于是变成在禅定里面，一直在定境方面下工夫，第一个落入在世间定上面，第二一直专注在禅定上面，它会产生很多的禅相，结果又被这些禅相所迷惑住了。所以，佛陀要我们的是禅思，也就是止观，都是要止观的，“禅思”就是“止观双运”的止观。

【法义分享】我们要透过专注、方便法，让我们的心能够静下来，然后就是要进一步去“止观双运”。阿含经中，常提到禅思，“禅思”就是止中有观——很有深度的冷静思惟、如实正观，也就是以纯净的心灵品质去体悟，所谓“万物静观皆自得”，真正能够静下来去体会就不一样，“定、静、安、虑、得”的定、静、安，都是属于止的过程，“虑”就是禅思、思惟，有深度的用心灵去体悟，“虑”就是这里的“思”，经过“止观双运”就会有所体悟、有所得、开发智慧。

（第二节）“当修无量三摩提”“三摩提”是修定力方面，也就是止观，“三摩提”是翻译。“精勤系念已”“系念”就是寻、伺的过程，让你的心能够宁静下来，然后再加上进一步去止观，万事万物的真理实相，就会如实显现出来。所以，我们说要开悟、开发智慧，不是说我们去作意、去想像法印，我们是要心静下来，让大自然的法则如实显现，大自然法则本来就是如实显现，只是我们的心太浮躁、太粗糙，看不到实相，没有如实观。今天的重点就是我们的心静下来之后，就能清清楚楚看到大自然的运转法则，它是本来就存在，不是说进入某人的禅相里面产生幻觉，他看到什么？他在打坐的时候才看到，出了禅坐之后就没有，他在禅坐时候才进入空性，他才见到佛性，出了禅修的时候没有……，不是这样啦！

本来大自然的法则、法性，它就是普遍存在，过去、现在、未来都存在，而且当下都是存在你的身心内外之中，因为我们的心太粗糙、看不到，现在重点就是心能够净化下来，自然的法则让它如实显现，不必努力要求看到什么禅相，如此重要的原则，在这一次禅修，大家就可以运用出来，掌握那个方向。

只要让你的心透过一个方便法，我们就是用一个动中禅方面，还有出入息法这两方面，让我们的心能够宁静下来。只要你心静下来，就可以看到法，要看到大自然活生生的法则，不是看到你心目中想要看的，而是让真理实相如实显现。第三节与第四节的经文，是有关于十二缘起方面，当我们心静下来之后，最主要是要体悟“三法印”——无常、苦、无我，以及“十二缘起”、“四圣谛”，我们要一层一层深入去体悟、体证，第三、四节就是体悟缘起方面。

第三节经文后面“此诸法都是无常、有为、有漏”“有漏”就是会给你带来烦恼，累积了很多的这些，你做了很多，结果它就好像一些功德，就一直漏失掉、漏失掉，带给你烦恼。“有漏”就是烦恼的代名词，你很辛苦的工作在维持家庭，但是到后来却是这么多的无奈、这么多的苦，让你感觉到一直在哀怨、哀叹，但是却不知道很多的根本原因是来自于我们自己颠倒梦想的作为。【法义分

享】心如果能够澄静下来，进行“止观双运”，则五阴、六入处、六界、三法印、四圣谛、缘起法……，都能因为如实正观而如实知见、如实体证。能够了解、体悟到大自然的运行法则，自然会发现到过去是在颠倒梦想的世界里面，于是你会自然厌离过去错误的行为，而远离颠倒梦想，因此经文中所讲的“观”，都是有定力、有深度的看。记得！所谓“观”，是有定力、有深度的看，而这个看呢？是用心眼去看，用心眼去求证、去体悟，用你的心灵去感受、去体悟。如果欠缺定力的看，那是散乱心，只能看到肤浅的外相皮毛，而且容易污染、扭曲实相。如果污染、扭曲，就会随著你个人的贪或是嗔，而去扭曲它。

（第五节）如果你的心能够宁静下来，就可以体悟到“四圣谛”——苦、集、灭、道，它就会如实知、如实显现出来。

（第六节）各位修行人“于空处、树下、闲房思惟”“闲房”就是禅房，“当以何法专精思惟？”“尊者阿难！于空处、树下、闲房思惟者，当以二法专精思惟？所谓止、观”“修习于止，多修习已，当何所成？”阿难继续再问：“修习于观，多修习已，当何所成？”后面回答满重要的，“修习于止，终成于观；修习于观已，亦成于止。止、观俱修，得诸解脱界”一开始往往都是需要用专注的方法，也就是偏重在“定”，因为我们的的心都动荡不安，要“止观双运”是比较高难度，因此一开始等于要分解动作，有“止”，让你的心静下来，然后“终成于观”观察力就会成就。当你有定力之后，对事情的透视力、敏觉度、感受度、观察度，就不一样。

“修习于止，终成于观”“止”的目的是为了深观，再来“修习观已”如果一开始是偏重在“观”方面也可以，所谓“观”，就是法义的理解、法义的正思惟，如果你很专心、很专精的，在思考、在思惟法义方面，慢慢地，因为你的心“置心一处”，你也会成就定力的。有的是先从单一的方法——“止”方面，让我们的心止下来，然后再去思惟、再去深观；有的是禅定力不足，但是他是专心在思惟、在体悟法义，这样他的心也会慢慢宁静下来，所以“修习观已，亦成于止”到后来会慢慢的止观、双运，而且到后来是“止中有观”、“观中有止”。解脱一定要有定力，就算你要“慧解脱”，至少要有“未到地定”与初禅的定力，只要你有初禅的定力，就有可能证到阿罗汉果，但是通常要证到阿罗汉果，四禅八定都要经历过。所以，你有初禅的定力，通常是可以证到三果，心灵能够宁静到初禅的品质，你对万事万物的看，就会有相当的深度，这样就可以证到初果、二果、三果，这样一路上来。

因为在历缘对境，贪、嗔、痴的展现，都可以如实地现观到。但是要证到阿罗汉果，必须要包括“色界定”跟“无色界定”，它都要经历过，“色界贪”、“无色界贪”是阿罗汉果所要突破的，必须四禅八定经历过，具有整个这样的经历，证到阿罗汉果有两种情况，一种叫做“慧解脱”，一种叫做“具解脱”，四禅八定这些他也很熟练，对于整个法义、整个真理实相方面，他完全的透彻了解，叫做“具解脱”，具解脱的人他定力又很强，定力的强弱跟他累世的薰习也有关系。“慧解脱”的阿罗汉，是一样四禅八定要有经历过，但是他体验过之后，他未必精通，差别就在这里。

“具解脱”的阿罗汉，他是定力很强，止观都很强，特别有更多的神通方面，但是“慧解脱”的阿罗汉，他未必神通俱足，但是他解脱方面绝对没问题，像目犍连就是神通很厉害，都是定力要相当强。如果舍利佛，虽然他是个阿罗汉，但是他是智慧第一，解空第一，舍利佛并不是很强调神通方面。我们第一个目标就是证初果，然后再一路继续上来，再来就是到达证阿罗汉果，至少先证到“慧解脱”的阿罗汉，再来看个人的因缘，真正证到“慧解脱”阿罗汉，就可以为法作见证，这时

候真的可以到处跟众生做法义、法上的分享，协助众生 出离苦海，至于是不是要开发神通具解脱方面，再随顺个人的因缘。但是，只要他是“慧解脱”阿罗汉，至少“他心通”、“漏尽通”一定要有，记得！一定要有“漏尽通”。

其他六道里面的众生，像阿修罗、天道，他们其他的通会有，但是不会有“漏尽通”。真正的解脱者、阿罗汉，一定要有“漏尽通”，“他心通”也会有。当然，“宿命通”、“天眼通”一样也会有，其他的就随个人的因缘，只是说个人的深浅不一，但是“漏尽通”一定会有。只有解脱者才能够到达“漏尽”，其他像阿修罗道，甚至包括恶鬼道的众生，或是天道的众生，他们多多少少会有其他的神通，但是不会有“漏尽通”。要真正体证“无我”的人，证到三果的“阿那含”还做不到“漏尽通”，必须要体证、而且做到“无我”的人，才能够有“漏尽通”。

什么叫做收摄六根？怎么样到达无漏？所谓“有漏”就是有烦恼，你的智慧、福德会漏失掉而导致烦恼。在修行的过程，必须经过一个“收摄六根”的阶段，这张图表是代表一个人生大海，人生的整个世间、整个境界，中间的框框是代表你、我、他的每一个人，这是一个人，每一个自己、每一个个人，每一个人有六个洞，代表我们的六根，我们都是透过眼、耳、鼻、舌、身、意——“六根”，我们的身心透过“六根”与外境的“六尘”——色、身、香、味、触、法接触。“六根”与“六尘”是一个交通管道，“六尘”是整个世间，我们的“自我”是透过这六个管道跟境界交流，海洋的潮流、海洋的流水，它是透过这六个孔，穿流过你的身体。

世间的境界被“八风”吹得好苦，人家的是非、好坏穿流进来，你也好苦啊！常常成为各种境界的奴隶，被各种境界牵著鼻子走。修行时，说要收摄六根是一个过程，于是开始收摄六根，等于要堵住这些门孔，眼根要收摄起来，有些在精进修行之时，眼根只能看前面，包括出去托钵或是走在街上，眼睛都不可东看西看，只能看前面六尺以内的范围；包括耳朵也是一样，尽量不去听什么。“收摄六根”是一个过程，本来主要目的是让我们攀缘的心能够沉静下来，然后活在当下，因此是一个必要的过程。但是在你越用功、越深入之后，体会到自己再怎么样收摄，奇怪！境界还是会穿透进来，然后让我产生烦恼、让我产生苦，内心常常在那里拉扯。

举例来讲，就像说一个很专精、很用功的出家众，今天就要去托钵，师父也跟我讲说要收摄六根，于是就收摄六根出去，不可以东飘西飘。但是当我出去的时候，哇！身边走过一位身材很美的窈窕淑女，想看、又不能看，于是内心又在拉扯，在拉扯当中、他要收摄，然而境界又一直在吸引著他，变成内心的一种拉扯。这只是举例，我们常常在收摄六根的过程中，境界会一直拉扯著你，于是越收摄越紧、越防堵越紧，慢慢的一直防堵，包括很在意人家的是非、好坏批评。以前听到一句批评、攻击，你会难过一个礼拜，现在听到批评、攻击，只要一天就可以消化掉，但是觉得还是苦啊！还是成为境界的奴隶，还是没有真正能够消化掉，于是又觉得自己的收摄工夫不好、不够啊！因此再加紧收摄。如果方法不当，在收摄的过程中，有时候容易形成类似自闭的情况，这是过与不及。

没有善知识在协助引导，容易形成封锁自闭的情况，这是一个修行过程，来到再怎么堵、再怎么堵这个洞，我再怎么围堵，外面的境界还是会漏进来，种种境界还是会引起你内心的烦恼、内心的苦、内心的不安，就是初果、向初果、证初果、二果、三果……，很自然的过程里面会发现：我再怎么修，痛苦、烦恼那些，还是有啊！还是存在啊！内心的不安还是存在啊！境界的冲击、境界的吸引，还是存在啊！

六个洞，却只有两只手，你要堵这六个洞，你怎么堵？如果凭著这两只手要堵六个洞，不管你再怎么堵，都还是在“有漏”的范围，就是还在有为法的世界，这比较深喔！先讲一些让大家了解，慢慢地去体会，这是我个人心路历程的一个境界，让大家去体会，一直在防堵、防漏的过程，你还是发现“有漏”，又设法要去防漏，都是要透过很多的有为法，然后再防漏。证到三果，都还在有为法的世界，你怎么围堵？！假设你有三头六臂的厉害功夫，然后六只手，就算你有六只手，这是一个形容，你防堵的很厉害，可以把这六个洞都堵起来，然后你的世界怎么样？封闭了、甚至会枯萎掉，因为你跟整个世间是有相当的隔阂，没有跟世间在交流，于是就变成一个封闭的世界。所以，因为不是真正的解脱者，他是不敢进去、不敢入红尘，不敢跟境界接触，变成一个又一个过与不及的情况。

这是修行几乎都要经历过的一个阶段，当你封闭起来，你的苦还是存在啊！一跟境界接触，烦恼、漏还是存在，然后怎么办呢？要怎么样才能够做到无漏呢？不迎不拒、进等于出，如果你不空，进跟出不会相同。如果你不空，在进跟出的过程，你会抓，讲更具体一点，就是你这个桶子、这个身要消失，就是跟整个世间、整个世界溶为一体。你这个身体是个空桶、是个空，境界让它穿流而过，你跟境界是溶入，就是“破身见”，再继续来到“无我”。“破身见”是一个初步，然后继续再证到“无我”，就是“自我”消失。只要还有“自我”，就有烦恼、就有漏；只要有“自我”，因为框框都还在，它就会有漏。

当真正“破身见”，一般讲说“破身见”，就是证初果。事实上，证初果、甚至证二果的人，并没有完全彻底的“破身见”，只能说“身见”破到相当大的一种情况程度，原来那种执取、抓取方面，已经改变很多、淡薄很多，因此已经突破到一个情况，叫做破身见。就像在国内到达某一样水准，你就可以参加奥运，但是未必代表你就能够拿奖牌。所以，就是你来到一个门槛之后，就跟你讲说可以到“破身见”的情况，但是并没有破真正的身见。身见真正要破，一定要体证到“无我”，身见才会完全破除。身见、我见破除、还有“无我”，你要体证到“自我”消失，跟整个境界溶为一体。

这时候，因为“自我”消失，然后跟境界溶为一体，才会真正来到“无漏”。所以，只要你还有身见，只要你还有自我，只要你还有我慢，你的烦恼就会存在，要“自我”消失了，才会跟整个境界溶为一体，才能够真正的“无漏”。所以，只有四果阿罗汉才能够来到“无漏”，叫做“漏尽通”，这个漏已经消失了，“无漏”就是漏消失了，“漏尽”就是漏已经消失了，烦恼已经消失了。当你没有“自我”，不会跟任何境界对抗。

“尊者阿难！若断界、无欲界、灭界，是名诸解脱界”阿难继续再问：什么叫做解脱界呢？就是“断界、无欲界、灭界，是名诸解脱界”。尊者阿难又继续问，他就回答：“断一切行，是名断界；断除爱欲，是无欲界；一切行灭，是名灭界”相当深，而且是阿罗汉的世界。所谓“断一切行”，并不是什么事情都不要做，如果错误解读，一直在封锁、闭锁，你只是进入一个闭锁的世界而已，不是一个解脱者。事实上，你是好像一直躲入隔音房里面，你说：哇！现在好宁静啊！这是涅槃寂静的世界，都没有杂音的干扰。但是你敢出来吗？所以，并不是躲入“自我”的世界，什么事情都不要做，叫做解脱，那是错误的解读。

所谓“断一切行”，就是断除无明行、无明的冲动，无明冲动的止息。“是名断界”无明行会改变为明行、明行足，佛陀的一个十号之一，就是明行足。所以，解脱的人是活活泼泼的，不是死刻板板的，不是什么事都不做、都不敢做，不是这样！“断除爱欲”就是欲贪之心完全断除，具体讲就

是名利心完全淡泊、然后断除，不是名利心断除之后，什么事都不做、消极悲观。你会很积极去做所该做的事情，但是不计功、不争名、不夺利，该做的、我们就去做，做所该做，觉得应该这样去做，对自己、对众生有好处就去做，而不会有欲贪之心，所以“是名无欲界”，“无欲”并不是消极悲观，而是名利、欲贪之心没有了。

“一切行灭”，不要从文字上错误去解读，就是不再颠倒梦想了，所谓“行”，就是“无明行”的“行”，意即“一切无明行灭”，一切“无明行”消失了，成为“明行”，不再颠倒梦想，“是名灭界”，“灭”就是涅槃。所以，那是断、这是灭，一样。先有一种断，然后再进入“灭”，“灭”代表涅槃，解脱的世界，“是名灭界”。财、色、名、食、睡方面，包括睡觉方面，你该睡还是要睡啊！只是我们没有欲贪，该吃还是要吃，但是不再像以前那一种贪欲，只要过得去就好，能够维持色身就好，是没有欲贪的，只是维持最基本的所需而已。财、色、名、食、睡里面，最主要是断除贪欲的心，只维持最基本的所需。

“若比丘空处、树下、闲房思惟，当以二法专精思惟，当以二法专精思惟，……乃至灭界”佛陀告诉阿难同样的答案，结果阿难就觉得：“奇哉！世尊！大师及诸弟子皆悉同法、同句、同义、同味……”阿难很赞叹、很惊奇，说：奇怪！你们这些解脱者，跟佛陀所讲的都是一样，真正走过解脱道的人，他们所指的、所讲的解脱道，那个原则、核心都会相同。所以，正确的禅修是“修习于止，终成于观；修习于观，亦成于止”“止中有观、观中有止”，“断一切行，是名断界”，包括“一切行灭，是名灭界”从经典文字上，实在不易体会到其深义。解读错误的人会以为坐到像石头，就是入灭界；若负面取角的人则易攻击或排斥。这就是为什么有些大师级人物仍然在劝徒弟们不要入涅槃、不要出三界。

如同无为、无学、无修，若用二元对立的头脑去理解，去解读、去思惟、去想像，就会像先天眼盲的人在想像阳光，去评论阳光或到处找阳光，含意都很深。无为、无学、无修，就是阿罗汉的世界，贪、嗔、痴要止息，“自我”一定要消失，才能够体会到这方面。“一切行灭”是一切颠倒梦想的止息，我是、我能、我慢的止息，也就是“自我”要消失，证到三果之时，“自我”都还没有消失。我是、我能、我慢的止息，就是契入无为。一个人能够“我慢”断尽，就能够进入反璞归真，就是能够契入无为，但是这“无为”绝对不是消极悲观，这含意很深、很深，是要悟道、体道而行道的人，才能够做到。所以，为什么《阿含经》很容易被攻击、很容易被扭曲、很容易被批判，就是因为很多都是言简意该，再来呢？很多很深的法义、解脱的境界，透过语言文字跟大家讲，众生又会用你平常理解的角度来解读，因此没有如实了解那些解脱者所讲的心境。

当你一听了之后，就以为我懂了、我知道了，结果会形成两种情况，一种是你就认为它是错的，于是你就批判，一种认为你的解读是正确的，因此就照著你的模式去做，结果有时候你走偏差都不知道，或是你批判错误了，你也不知道。所以，要问我们自己，只要我们的烦恼、痛苦、不安，贪、嗔、痴还在，就是要勤找大师，不断虚心学习，不要去见诤不断。修行、学佛，就是要停止那些见诤，那只是在逞强，只是在展现我慢，对你的烦恼止息没有益助。所以，真的要如实面对自己的不足，然后虚心的学习，直达究竟解脱，才是最重要。

（第七节）有人就跟佛陀讲：“我于学所应知、应识、应见、应得、应觉、应证，悉知、悉识、悉见、悉得、悉觉、悉证世尊正法。唯愿世尊为我说法，我闻法已，当独一静处专精思惟，不放逸住，思惟：“在佛陀的弟子里面，就有人跟佛陀讲：“您所跟我们讲的，应该要去知道的、要

闻思的，我也去闻思啊！应该要去了解的、应该要去修的，我也去修了，闻思基础已经相当好了！您跟我们讲的这些法，也都相当的体会，但是我觉得说还没有解脱，我还有苦、我还有烦恼，请佛陀告诉我怎么样进一步去突破？怎么样进一步的下工夫？”。

佛陀就说有两种法，“修习多修习，所谓止、观。此二法修习多修习，得知界、果，觉了于界，知种种界，觉知种种界。如是，比丘！欲求离欲、恶不善法，……乃至初禅具足住”已经具足闻思基础，现在就进入实修实证，或是已经有初果的基础了，再进一步的用功，当你这样“止观双运”之后，“此二法修习多修习，得知界、果，觉了于界，知种种界”意思就是你“止观双运”，就会对于前面所讲的各种法义，能够如实知、如实显现、如实体悟，就会开出智慧。当你有止观的基础，“欲求离欲、恶不善法”就能够进入初禅，“欲求”你想要进入初禅，你就能够进入初禅、乃至四禅，你都可以到达。

再来，慈悲喜舍、四禅八定，你都可以经历过。“令我三结尽”有经历过这些四禅八定，很快！你有止观双运，很快就能够“三结尽”，而证到初果、“得须陀洹”。再来你继续用功，就有可能“得斯陀含”；继续用功，“五下分结尽，得阿那含”；再来继续用功，就会“种种神通境界”，包括“漏尽智”，就是“漏尽通”，都能够得到。“是故，比丘！当修二法，修习多修习；修二法故，知种种界，……乃至漏尽”“漏尽”是因为我慢断尽、自我消失，就是四果阿罗汉。

这时候“闻佛所说，欢喜作礼而去。尔时，婆磋独一静处，专精思惟，不放逸住，……乃至自知不受后有”闻思基础已经打好，然后继续进入实修实证，于是他不断去体悟、体悟、体悟，很快！所以，初果、二果……一路一直上来，当然也是用……点开，至于说时间多久？也不是马上、当下就能够证到阿罗汉，这比较少啦！而是说他在这个过程，一路的一直上来，依佛陀讲最多不过七年。真正有闻思基础，从初果、二果这样上来，最多不过七年。通常来讲，真的闻思基础奠定良好，只要有证到初果以上的证量，后面的突破就比较快了。所以，这是行者闻思具足之后，请求佛陀进一层开示真修实证的法要。

【法义分享】当闻思基础具足之后，佛陀就引导弟子们去止观双运→实修实证。经历四无量心、四禅八定，断诸结缚→证诸果位，记得！你要证果，各种方法是让你去“止观双运”，但你还是要来到断种种结缚。下一章（第廿九章）就是讲述十个结，因为十个结要断除，才能够到达究竟解脱。我们没有解脱，就是有很多错误的讯息、资讯，自己形成一个作茧自缚、捆绑住自己。所以，人最大的敌人是自己，在我们出生之后，一路成长的过程，受到家人的教育、学校的教育、社会的教育……各方面的教育，正面的讯息会流进来，负面的讯息也一样会流进来。我们的头脑就像电脑，里面装填很多正确的程式，但也装填很多错误的方程式，如果没有透过“止观双运”，发现不到你的头脑里面，有很多错误的方程式。

当你看不到，于是搜集很多的资讯进来，结果依你自己的判断，透过错误的方程式，输出来的结果也是错误的答案，但是你不知道，你不知道我们的烦恼、我们的痛苦，就是这样出来的，我们的漏、烦恼，就是这样出来的。所以，最大的敌人是自己就是说我们脑里面装填很多错误的资讯，包括一些病毒在里面，我们都没有觉察到。为什么我们一开始就跟大家讲说要归零，归零就是来个扫毒，它就是一个扫毒的作用，一方面让我们错误的方程式能够放下，我们重新来过，重新从一个○，这样愈能够秉持一种客观、求真、求证的精神，重新建立起正确的程式、正确的知见进来。

因此，一开始归零很重要。有些学员的归○做得都相当好，于是每次上课都有很多很大的震撼，一直不断的在脱胎换骨，前几天有一位虽然第一次来听，但是整堂二个多小时里面，却觉得身心一直常常很大的冲击，常常一直压抑自己下来，但是还是哭了好几次，他觉得说里面我讲了很多话，都一直对他内心产生很大的震撼，让他压抑不住内心的那种震撼，还是哭了好几次，就是因为他能够归○、身心柔软的来听，结果他就是不断在震撼、震撼。真的随时要归○、随时要归○，只要你还没有解脱，要把过去的知见都随时归○，身心柔软、放空来听，一定会不断的脱胎换骨。当你能够真的柔软、放空来听，很多有时候会讲到很深的法义，它会震撼你的 心弦，你会全身像触电，你会有很大的震撼的。

大家这样在听课程，现在与大家结缘，已经将近六个月了，如果六个月下来，你觉得还没有明显改变，还没有明显的获益、改变，表示你都没有归○，还用著过去 很多错误的一些知见在听，你没有归○，就很难震撼。所以，就是要归○、归○，我们绝不是去偶像崇拜，而是我们把那些错误的程式、把那些病毒扫除，重新一个○，来求真、求证，真的用你的心灵去体悟、去求证，你一定会不断的再震撼、震撼，脱胎换骨！

第廿九章 十个结

第廿九章 十个结

“阎浮车问舍利佛：‘所谓束缚者，云何为缚？’”什么叫束缚呢？也就是心灵的囚牢，舍利佛就回答：“缚者，有四缚，谓贪欲缚、嗔恚缚、戒进取缚、我见缚”“戒取缚”就是戒禁取。如果你有欲贪，对自己来讲，就是一种束缚。你贪的越多、抓的越多，你的束缚就越多，嗔恚、戒禁取也都是。

什么叫做“结”呢？“缚”是束缚，“结”就是打结，内心碰到境界，没有归○、没有消化，内心里面不断在酝酿、在挣扎，或是在贪婪、或在抓取，你的内心就是在打结。所谓“结”，就是我们的内心在打结了。“结”有九种，“爱结、恚结、慢结、无明结、见结（各种错误的见解、知见）、他取结、疑结、嫉结、悭吝结”。“他取结”就是你的心没办法做到八风不动，别人的一些言语，别人的一些动作，别人的一些批评，很容易就把你抓走。你自以为现在的修行、境界很高，可以入红尘而不受污染，结果人家批评你，什么八风吹不动？结果一屁就把你打过江了。很容易就被一些境界把你取走、抓走，就是“他取结”，因为我们的身见还很强，还很在乎我相，还很在乎别人的评论。

并不是说修行人就变得很皮，都不在乎别人了，一个真的解脱者，他是有很强的内观、反照能力，他做什么事情，是凭著良心、理性去做，不会去伤害别人。当下他该做什么工作，他会去做；至于说别人的批评、别人的评论，对他来讲，有则改之、无则勉之，别人讲我的缺点、我怎么样，我有、就改进，没有、就自我勉励，不会把这些批评、评论或是攻击，然后放在心上，在那里酝酿、在那里难过，甚至想要报复，内心里面不会打种种结，纵然有在打一些结，也很快能够解开、能够消化。自己没办法解开，就一直在打结、打结，就会变成心有千千结，什么时候才能够打得开？！

修行不是越抓越多、越修越厉害，越修越厉害，是打越多的结。所以，修行解脱道是把内心的结一发现，就解开、解开、解开，越解开一个结，你就越放松、解脱。解脱就是把我们的内心的结缚，一一的看到，解开、打开，不是去消除外面的不可意境界，想去消除外面的不可意境界，不可能、也做不到，或是说不愿去面对现实，然后幻想式的要到一个理想的国度里面去，你的心结没有打开，就算你不满意台湾，移民到美国去，还是一样。心境不改、心不净，佛土不会净；心能清静、佛土就会清净。所以，修行重点都是要回来打开我们种种结缚的。

“所谓使者？云何为使？”以前乡下都有牛，它被穿鼻孔之后，农夫就能够牵著你向东，你就要跟著向东；牵著你向西，你就要跟著向西。马也是一样，被套上之后，再来就是要听著他的指挥。所谓“使”，就是你跟境界打结，贪爱、染著之后，境界会牵引你向东或是向西。举例来讲，假如你生了一个很可爱的宝贝，只生一个而已，是你的掌上明珠，或是你家中的宝贝，你非常疼爱他、喜欢他，于是你跟他的关系，你都抓得很紧，小孩子在家里，他走到哪里，你的心就会跟著他到哪里，你怕他跌倒、怕他受伤。渐渐长大之后呢？他出去只要还没有回来，你的心就没办法真的安宁，你的心一直牵绊著他，就算到你年纪比较大，他已经是结婚了，或是男的就是娶媳妇了，女的就算嫁出去之后，你的心还是一直牵挂著她：嫁得不知好不好？生活不知过得如何？婆婆妈妈的心，还是一直放不下，你的结要打多久呢？

所以，只要你一直很在乎一样境界，你抓X，就会被X所束缚，其他的都可以套进去。这种种束缚，你就是要去照见到，你所有的牵挂、所有的苦、所有的烦恼、所有的不安，慢慢回来检视我们自己，都是我们内心在抓取、在打结，如果你能够去看到这些，你会一一的解开。如此上班、工作，会不会变成消极、不在乎？不一样喔！你消极、不在乎，变成不尽责，没有尽心尽力去做，该做、你没有去做，你的良心还是不会安啦！所以，我们要把修行溶入日常生活里面，一样！该做的、我们去做，反正该做的，我照样去做，至于其他的抓取方面，我不会去抓取，作所该做，就是“使”的意思，“使”就是使弄，就是被它牵著走。看你愈在乎什么样的境界，包括人、事、物，境界就会使弄著你，它会牵著你的心，让你的心没办法安止下来。

一般众生遇到顺境，就会去贪；遇到逆境、就会嗔。当你在贪的时候，就想要越抓越多，就会越想去抓。然后逆境呢？就会想要抗拒；顺境就去贪、去抓，然后就会进一步继续无止境的去追。遇到逆境呢？你会嗔，然后会去抗拒，无止尽的去逃，再来呢？你想要的，又会常常觉得欲贪、欲望无穷无尽。所以，你又觉得：要的、追又追不到，永远都觉得钱不够。要追的、追不到，要逃的、又逃不了，我们人生常常不断地追、不断地逃，一直追想要的，一直要逃避不想要的，于是不断的追、不断的逃，你的心没办法静下来，就会产生苦啊！就是众生在苦海世界的情况。顺、逆方面，是依著每一个人的自我，你的好恶、你的喜好，你就归入是顺境；你所不想要的，就归入逆境。每一个人的顺境、逆境，每一个人所要的跟所不要的，都不一样。

所以，你是按照你所要的，“自我”去把它划分出来，就划分出你想要的，还有你不想要的，于是就在一个世界里面追得好苦，逃、也逃得好苦。我们今天就是要去看到这些，从二元对立的世界里面跳脱出来，你要追啊！要逃啊！都是我们内心里面在打结，我们内心里面都在打结啦！你能够看到这些，就能够一一的断除。因此，什么叫做清凉呢？“清凉者，五下分结尽”包括“五下分结”这些结能够尽。你在追或是在逃？你的内心是紧的、还是松的？你的内心都是紧的，内心紧的情况，就是一个苦，没办法很悠闲，没办法很放松，没办法很自在。所谓“清凉”，就是能够放松、能够自在，你能够放得下，包括这一种追啦！逃啦！这些都没有。并不是说消极悲观，你该做的、要去做、该做的，你会去做。

一个解脱者会大慈大悲，跟众生广结善缘的，但是我在跟众生广结善缘的当下，没有追名、没有逐利，也不去逃避各种境界，别人的恶意批评、攻击，也无所谓；讲所该讲的，也不必去逃什么，但是也不去追名逐利，因此不会患得、不会患失。

【法义分享】“缚”：就是束缚、捆绑。“结”就是用绳索捆绑又打结。“使”：如同牛被穿鼻孔之后，使唤向东就得向东，使唤向西就得向西。“结、缚、使”都是束缚，捆绑、拘禁、不自由的意思，但不要以为是别人在束缚、捆绑你，如果你责怪别人，就永远没完没了。如果怪别人，修行就是要去修理别人。所以，常常有些夫妻会讲：“我先生就是不修行啦！我才会这么苦啊！他对我这么不好，都是因为他不修行啊！”我们都是希望别人修行，或是想说修行之后，回去要好好修理他，回去后要好好扭转他。事实上，你去要求别人，那没完没了！一个人除非你能够改变自己，不然你不可能改变别人。

“结、缚、使”都是来自于自己的贪爱、抓取。因为无明所盖、贪爱所系，以至于颠倒梦想而作茧自缚。所以，真正的解脱道就是回来看到苦的根本原因，在于自我的抓取以及颠倒梦想，从中醒过来、解脱自在。事实上，我们所需要的钱不是很多，我们不是要去搞大建设、要花很多钱，做

这些大概几十万是需要，本来是预估五十万，如果要做比较精良，可能也要上百万，没关系！我们有多少钱，就做多少事这样，这是十方来护持、回馈十方。

（第二节）在【四部阿含】里面，讲述完整“十个结”的比较少，讲述“五下分结”的占比较多；“五上分结”也有讲，但是完整一起讲的比较少。《长阿含》有讲到“五下分结”跟“五上分结”，《杂阿含》也是有讲到“五上分结”，但是《杂阿含》是讲有关于“漏尽”方面的，它没有具体把“五上分结”，单独跟“五下分结”结合起来。但是在南传，对“五下分结”跟“五上分结”是有整篇的，都有介绍“五下分结”、“五上分结”是什么，你要断“五下分结”、“五上分结”，需要透过什么样的方法，这里就有选出几经、几节，让大家来看一下。【相应部】里面有关于这十个结，我们看第三节。

（第三节）“五下分结”就是身见结、疑惑、戒禁取、贪欲、嗔恚，断这“五下分结”，要实修“八正道”。“五上分结”就是色界贪、无色界贪、慢、掉举、无明，“断此五种上分结，应修习八支正道”你要断这些，一样要修习八正道，讲的都很简单，“八正道”把名称贴上去，你要断这些结就是修八正道，我也会讲，问题是你怎么样真正去做到？我们一个一个解开。先讲“五下分结”，“五上分结”在第卅一章会讲。【法义分享】“身见结”就是不知此色身是由地、水、火、风所形成，不知是由因缘所形成，因而起了颠倒妄想，以为此身就是我、我的，身外的就是非我、异我、我所。有一个主体、有一个主，就会把“客”对立出来了。

“疑结”就是怀疑有智慧的人（如佛陀、阿罗汉）所开示的宇宙人生的真理实相。怀疑有解脱者，怀疑有解脱的可能。健康的“疑”，是存疑、求证的疑，不疑不悟，小疑小悟，大疑大悟，求真求证的“疑”是很好、需要的，但这里所讲的“疑结”，是一种不信任感，对别人的不信任，对法的不信任，再来对自己没有信心，是此“疑结”所要破除的。比如我们以前在乡下出生、成长，乡下小孩都是东奔西跑，左邻右舍都在串门子，整个村庄没有特别去设个地方，来照顾小孩或是看护小孩，大家都是一起玩。以前没有听过绑票，反正大人忙于下田工作，没有人担心小孩子会被绑票。但是今天呢？小孩子处处都需要人照顾，而且现在很多都在教育小孩子对陌生人要小心，不要轻易接触陌生人，遇到陌生人问路或讲怎么样，你们要不理不睬。

因为社会发生一些不好的现象，于是大人把小孩子单纯的心灵，架构一个封闭的世界，小孩子变成对别人不信任，这样是有好有坏、有利有弊。现在越文明，工商越发达，但是人与人之间的疏离感，人与人之间的距离，却反而是越远。所以，有时候真的很向往回到乡下那一种门户不用关，大家一样可以串门子，左邻右舍就好像一家人的一种距离，不是像都市里面，一进门就是关起来。疑结方面，跟整个社会的教育也有关系，以及我们人在成长的过程，自我的保护的系统太坚固，导致我们对善知识的不信任，于是跟人家学佛、学法，常常都保留一手、不是真心，没有真正的付出，都是怕被人家占了便宜。有时候会有一些情况，我就跟你学，学到情况不错，好的方面学起来之后，就要落跑了，就要独立门户，若存在不单纯、不正确的动机，世间法可能可以学到一些，但是“出世间法”方面，就没办法真正学到精神核心。疑结的破除，一个很重要的关键就是要真心、诚心。

如何知道对方是善知识或恶知识呢？如果讲更深入一点，第一个要从内心开始做起，你内心要的是什么，就会去找这方面的善知识。当你接触这方面的善知识，因为一开始可能你的功力无法真正断定、判断他是真是假，但是没关系！如果你的心是假的，遇到假的善知识，你能不能知道他是假？也不知道他是假啊！当你遇到真正的善知识，也是不知道，因为你是假的。如果你是真

的，最初遇到真或假，你没办法知道，但是当你真心在求法、真心在修行，你的心智各方面会不断的成长，有一天就可以判断出是真？是假？因为你是真心，你真心要解脱，你诚心在找法，你的智慧、知见各方面会不断的成长，心胸也会不断的打开，于是到有一天发现这个善知识、这个人他的心胸怎么那么狭隘？他怎么一直在抓弟子、在抓宗派？这时候你发现到这里面，看到他的“自我”的影子，就可以了解是真是假。

当你的心胸扩大，因为他的心胸是这样，你的范围本来也就只有这样而已，当你一加入的时候，不知道他的边界在哪里，但是当你的智慧不断的开展，你真心的在找法，你的智慧不断的开展，你的心胸也会不断的开展，直到有一天发现到：奇怪！怎么处处都受到阻碍、处处都受到拘束？你会发现框框出来了。当有一天，你的心胸比他宽大，因为他没办法包容你，没办法包容真正的人才，你会发现自己在这框框里面很苦，于是就可以知道是假是真。如果他真正是“无我”的善知识，不管你原来是多么小，或是你现在心胸大到多么大，还是觉得他是无边无际的，看到所谓真正的“无我”、善知识。

所以，疑结的破除，我们一定要是真的，久了之后，所谓“日久见人心”，就可以知道是真是假。如果你是假的，你不会知道，甚至当你假的时候，你遇到这个假的，有时候又会臭味相投，因为你所要的，刚好他能满足你所要的，大家就在一起混。因此，疑结的破除，记得：真心、诚心，只要你是真心的，绝对不会吃亏；就算你遇到假的，你也绝对不会吃亏。

“戒禁取结”就是被一些与解脱无关的戒条与观念所束缚，“持戒”是帮助我们修定、帮助我们修行，也就是“减少恶缘，增加善缘”，“持戒”能够生定、产生智慧，这有一个连带关系。但是，如果智慧不够，又容易死在戒条上面，或是被一些错误的观念蒙蔽，就像在成长过程中，我们接受正确的观念，也接受错误的观念，不知道我们头脑里面有很多错误的方程式，没有去觉察到，结果形成牢不可破的观念，让我们被“自我”的观念束缚住了，就是“戒禁取”。所以，持戒可以生定、生智慧，但是它会水涨船高，当你有智慧之后，又会回来持到中道的戒，因此不是说不要持戒，绝不要这样解读。一个真正的解脱者，表面上看起来不是很拘谨，所谓“道共戒”。

一个真正体道、悟道而行道的人，表面上好像没有接受戒条的约束、束缚，事实上他内心里面是有是非标准，是有慈悲心自然的流露，不用规定他不可以去杀生，内心自然展露出慈悲心。因此，贪、嗔、痴的止息，不必规定要怎么样做，我自然该怎么样做，就会怎么样做。只要是悟道、体道的人，他内心里面自然会持“诸恶莫做，众善奉行”的戒律精神，他持的是精神，而不是戒相。一般众生容易被一些戒条所束缚，举例来讲，就像八掌溪事件，当初那四个人被困在暴涨的沙洲之中，而且溪水都已经一直涨起来，他们的求救信号早就发出了，包括拍摄、采访新闻的记者，都已经到达现场了，但是救援都一直没办过来。嘉义的救难队也打电话向海鸥部队求救，海鸥部队在嘉义附近而已，但是海鸥部队认为按规定在海拔几千公尺以下，不是我们的责任区，于是把这一件求救的责任推卸掉，要向空中警察去求救，哇！结果他们吃了闭门羹，好啊！就再向空中警察联络，等到空中警察得到这一份消息，然后派出来派飞机过来，人已经活生生在国人的眼中消失了，当时的行政院长也为这件事准备要辞职，后来是副院长辞掉。

从表面上来看，如果照法令规定来讲，海鸥部队长有没有问题？有没有违法？按规定是没有违法，不是我们的责任范围，但是到后来竟然闹出这么大的问题，而且还有几个高官又要丢掉他们的乌纱帽，包括部队长、消防署长本身也被撤职了。本来是可以救，但是却被法令条文拘束住

了，就是类似“戒禁取”的意思。事实上，持戒是帮助我们减少恶缘、增加善缘，帮助我们迈向修行解脱。如果持了戒之后，反而是越拘谨、越保守、越在乎，你的心越是不安，就是要重新检讨。如果戒律变成是一个捆绑，需要重新检讨一下，哪些是不得当的、就要调整，因此要有智慧。“戒禁取结”要破除，就是要有智慧，“戒禁取结”没有破除，没办法证到初果。所以，前面这三个结，就是证初果的标准。

如果持“日中一食”方面，精神不错、很舒服，没有拉扯就很好；如果持了这样的一个戒，导致你的身体常常在病痛，在那里胃痛、不舒服，在那里拉扯，则这样一条戒律对你来讲未必是好。所以，我们修行不是要修给别人看，修行不是为别人在修，不是要修出一个模样、一个模范给别人看；修行是真正要净化我们自己，各种修行方法，包括说持戒方面，都是用来帮助我们净化自己，让我们自己开智慧，然后把我们所体悟的这些法，来跟众生广结善缘。所以，大家要掌握住重点核心，其他的你就会知道怎么有智慧去调整走在中道上。

所谓“欲贪结”，遇到可意境、喜欢的境界，就贪爱、黏著、抓取。所谓“嗔恚结”，遇到不可意境就嗔恨、排斥、抗拒。意即遇到顺境就要抓、就要追，遇到逆境就要抗拒、就要逃，就在追与逃的过程，形成追不到、逃不了，苦就是这样形成，即是“贪欲结”与“嗔恚结”。

包括说“日中一食”，有的人认为一定要“日中一食”，才是真正的修行人，才是头陀行，才是精进用功的。如果没有“日中一食”，表示精进都不够，还有问题、还在门外，结果有的人把“日中一食”标榜得很崇高、很神圣，很多人就尽量坚持“日中一食”，为了适应“日中一食”的情况，结果把身体弄坏了，胃也弄糟糕了。在身体不舒服的情况之下，又要持戒律，常常内心里面会在那里拉扯，我到底要不要吃啊？要不要调整啊？如果我吃了、又犯戒，人家认为我这样修行就是不精进，我还是勉强要配合戒律……。但是，你苦了自己的身体，身体不舒服，结果又常常影响你的修行。

（第四节）是讲到破身见方面，“凡世间所见，或言有我，或说众生，或说寿命，或说世间吉凶，斯等诸见，一切皆以身见为本，身见集、身见生、身见转”。

“凡世间所见”世间的各种见解，最主要就是种种的纷乱、见诤不断，以及种种的烦恼、苦海，“或言有我，或说众生、或说寿命，或说世间吉凶”，亦即《金刚经》所讲的“我相、人相、众生相、寿者相”真正要解脱，这些都要破除掉，所谓“无我相、无人相、无众生相、无寿者相”。但是，在还没有解脱以前，就是被这些相所束缚，主要的核心就是在于有“我、我见、身见”，都是从这个“自我”出发，一切皆以身见为本。当有“身见”、“自我”意识之后，就会另外规划出一个身外的、非我的。

“云何为身见？”“愚痴无闻凡夫见色是我、色异我、色中我、我中色，受、想、行、识见是我、识异我、我中识、识中我、长者！是名身见”这里是解释“身见”，众生在因缘具足之后，被产生的身相所迷惑住，而没有如实地悟实相，不知道它是一个缘起现象，然后就抓我、我所，于是变成一个真常的我，有一个实在的我，产生很多的身见。有了身见，所有的是非、烦恼就跟著来。“云何得无此身见呢？”“怎么样才能够破身见呢？”“谓多闻圣弟子不见色是我，不见色异我，不见我中色、色中我；不见受、想、行、识是我，不见识异我，不见我中识、识中我，是名得无身见”是讲说要破身见，经文当然是很重要，问题是经文的每个字都看懂，但是意思不懂，至于要怎么样去做到呢？又是不容易。用讲的很简单，如果我用闻思要讲经说法，很容易啊！但是你要怎么样去

做到？这就相当重要。

事实上，这一段是相当重要的经文，如果你把这一段经文每天早晚一直课诵，或是把此当做咒语背诵几十万遍，还是不知道怎么样破身见。【法义分享】有了“身见”就会引起我、我的、我所、我是、我能、我慢.....种种颠倒梦想。要破除身见，有三大秘诀：（一）多修四无量心，有助于突破与众生的隔阂。（二）深观五蕴身心的实相，体悟无常、无我。（三）深入“地、水、火、风、空、识”的界分别观，体悟缘起、体空。好！讲过了！但是大家怎么样破？还是不知道。现在更深入把“无常”与“无我”一起讲，因为这是很深，从闻思的角度理解，跟实际体悟体证方面，会有很多不同。

包括五蕴方面都一起来讲，我们的身心就是色、受、想、行、识，色就是我们的身体，身体是由哪些元素所组合而成？就是由地、水、火、风、加上空，这样巧妙组合之后，就会产生“识”。地、水、火、风、加“空”之后，会产生“识”，就是我们一般所讲的，包括含空、与空组合起来，叫做“缘起甚深”，现在要讲整个架构，很重要！如果大家能够体会了解，对于破身见，还有体证无常、无我，都有连带密切的关系。地、水、火、风、加空，这样一个巧妙的组合，然后就会产生“识”，就是我们所讲的“有机生命体”。当有机生命体存在，就会有心理的活动、心理的功能，“色”就是身体，我们身体的组成元素是这样。当他因缘条件形成具足，就会有“有机生命体”的心识活动与能力。

当现在有身、有心，有机生命体存在，他慢慢的成长，“六根”会跟外界境界接触，于是产生受、想、行。当你跟境界接触会有各种感受，于是引起你内心的各种思想；有了一些思考思想之后，就会进一步采取行动、行为。我们的身体是由地界、也就是大地，水界就是流水，火界最主要是指太阳，风主要是空气，“空”所讲的，从最简单容易理解的，就是空间。大地、流水、阳光、空气，我们身体有形的生命体，这些缺一不可。我们从出生一开始，包括还没有出生以前，在受精卵开始的时候，生命一开始，包括在出生之后，小孩在成长这整个过程，我们身体的构造都离不开这些。所以，身体的存在都需要依靠整个大地、流水。

地就是大地，地、水、火、风这些，从物质然后再解析成为分子、原子、电子、质子、中子、核子、还有夸克，再继续解析是一种波粒存在。事实上，它都一直在变动、在流动、在变化，都是宣说无常法印，不管是土地、水份或是阳光，阳光它也是一个介子，一些流体、空气，本身解析到原子，然后电子、质子、中子，一样都是在流动，只是它们到原子的时候相同，然后组成的分子、架构不一样，因此外貌不一样而已。所以，无常法印就是解析所有最基本的元素材料，当下都是一直在刹那生灭变化，组合我们的身体，难道可以不受大自然法则影响吗？当然是会。整个大地存在的当下，就是一直在刹那生灭变化波动，因此我们的身体也是一样，都是当下刹那生灭在波动，身体的存在就是这样。

地、水、火、风，每天不断流进我们身体、又流出来，有进有出、有生有灭，每天不断流进我们身体、然后排出，也是一个无常现象。我们每天吃食物，然后又排便出来，就是地界流经我们的身体，一段期间后又排出；流水也是一样，我们喝水，然后小便或是排汗，这也都是。大地、自然界的水份，流到我们的身体、又排出，我们每天生命的架构本身，就需要地、水、火、风，而且每天也都流进我们身体、然后流出，这样你的生命才能够继续存在著。如果这些停止，没有流进我们身体，只剩下一些骷髅、一些尸体。所以，你要活著，大自然这些都要继续流进、流出。

阳光也是一样，我们每天吸取很多的能源，我们在摄取食物里面，很多一样都要摄取能源，太阳每天输送很多的能源到我们的地球，植物透过光合作用的转换，然后转换到我们身体里面。

我们每天一样要吸收很多的能源，然后透过各种活动、工作思考、运动.....等，让能源消耗掉，然后我们又再补充，包括我现在在讲话也是一样要消耗能源，一样都是有进有出、有进有出。空气也是一样，透过我们的一吸一呼，大自然的空气流进我们身体，然后再流出，如果没有这样流动变化的现象，你的生命不会存在，都在宣说无常一直在流动变化的法印。我们本身的身体，原来的材质存在，本身就是法尔如斯，那些原子、电子都是一直在流动变化。我们的骨髓、我们的肌肉、我们的骨头，这些原子、电子都是一直在变化，已经是一个无常法印，我们每天又要再接受大自然的食物、水份、能源，空气都进出、进出。事实上，每天你的组成成份都已经是在不断变化，要去体会无常法流，它一直在流动变化、流动变化。

佛陀宣讲“无我”，首先要体会“无常”一直在流动变化，一个是无常法印，另外一个就是无我法印。前面我们就是要去体会无常法印，再来慢慢体会到无我法印，你的组成就是由地、水、火、风、空、识所组合而成，你每天又需要依靠整个大自然、整个大地，提供各种元素，这些都不是一个‘我’所能够决定的，都不是‘我’、‘我慢’所能够决定的，不是说你修行很厉害、境界很高，或是说你多么聪明，你IQ多么高，就可以不要能源、不需要空气，可以不需要喝水.....，你能够吗？你修行、你成佛，就可以不需要这些吗？

任何人只要生命存在著，都需要大自然不断的流进、流出，一方面慢慢去体会什么叫做“无我”，你都需要依靠大自然的支撑，而且这个“我”也是各种元素因缘具足、缘起产生，这样慢慢去理解“无我”。这已经是两层了，你的存在本身就一层，再来你每天要活著，又去需要接受各种的支援、能源的补充，这是第二层，再来第三层就是你现在有身体，而且又能够健康的活著、能够存在，你也学业有成，然后开始在奉献、贡献，在成长的过程，能够事业有成、能够规划什么，我能够企划什么，我能够完成什么，我有什么样的成就.....，这些是靠你自己一个人吗？靠你自己一个人就能够到达吗？不可能的。你需要有很多世间众生的因缘，你需要有很多的众因缘，再讲具体一点就是很多众生的因缘。

今天中鼎能够成为国际化的大公司，不是靠董事长一个人，也不是靠某一个经理或是一个人，是需要大家一起奋斗。今天你能够完成一项成就，不是完全靠你一个人，是需要有很多因缘，包括你家人的支持，包括上司的支持、属下的支持，还有很多世间的因缘，有形、无形中，你意会不到的，你没有去体会到的.....，很多众因缘在支撑著我们。包括你要来上班、建造这条马路，你走在马路上，马路能够让你畅通，都要有很多因缘在维护；你能够搭乘捷运上班，捷运要能够这样畅通，也是一样要很多因缘，捷运才能够这样载你过来。所以，你要能够做什么，你能够有成什么，都需要有很多的因缘来支撑，如果没有去看到背后有很多因缘，你的我慢就会形成。如果能够去看到背后的因缘，你今天能够成就什么，我能够规划一个专案，能够很顺利、能够有成，知道背后真的有很多人在支撑，你会存著一种感恩的心，你有成就，但是不会一种我慢的心，你会一种虚心，一种感恩的心，然后来回馈世间。当你越能够有这样的心，一方面你的心胸越开放，也许因为你各方面的智慧才华各方面越好，你又能够往上。

所以，大家要慢慢去体会到“无我”的深义，从三个层面好好去体会，可以深度的去体悟“无我”。无常的法流，大自然就是法尔如斯一直在流动变化，从电子的速度，每秒钟三十万公里的速

度，大家就去体会到一切都一直在变、在动，质子、中子、光子、介子，包括夸克，当下都是波粒在波动、波动，一直在变化，质在变、量也在变，形状都在变，都在宣说无常法印。在整个成长的过程，能够起作用的过程，都是要有很多大自然的因缘，以及很多人事的因缘，包括我们现在有衣服可以穿，是很多的因缘、很多众生来形成。大家能够在这里上课也是一样，很多的因缘慢慢越去体会，感恩的心就会越增，对“无我”体会深一分，“我慢”就会减少一层，迈向究竟解脱就越接近一步。所以，这是一个很重要的整个架构，对我们破身见有相当重要的一个关键。这是整体一起讲，包括体悟无常与无我法印，当你真正能够体悟无常、无我法印，“苦谛”就会渐渐的减少，到最后消失了。如果整个架构能够清楚去了解，十个结的破除就会很快。

我们在禅思的时候，都可以理解，但是知道归知道，我们历缘对境的时候，又是再栽进去。现在大家闻思方面可以理解，但是要进入实修实证。“止观双运”的重点是心越静下来，在宁静的过程中，你的身体会产生地、水、火、风的变化，这是当你要进入比较深的禅定时，你会感受到这些。你会看到地界的变化，包括我们身体的酸、痛、麻，那些是属于地界的变化。再来，我们的身体经过慢慢的流动、柔软、舒服，是进入水界的变化。当你慢慢禅坐、禅定再继续深入，会看到我们身体一股暖流、能量、能源，全身的舒服舒畅，那种微细的波动、粒动，你会进入火界方面。再来进入到全身几乎消溶，感觉不到身体的存在，好像全身就是在微细波动，跟整个空溶为一体，就是进入风界。所以，禅定里面，它会有经过地、水、火、风、空的变化。

不管你是在地界，或是在水界、火界、风界，都要去提高明觉度去感觉，它都是当下一直在变化、一直在变化，也都是要去体悟无常法印，这是一个体悟的层面。再来，你要再进一步去体会到，前面是讲我们身体组成的本身方面，其次要再去体会到当我在吃食物时，一样当下去感受、去觉受，我需要地界这样流进、流出，除了当下明觉那个动作以外，你一样要去体悟无我、无常，要流进、流出啊！最微细的就是在呼吸的一刹那，吸气、呼气都是无常生灭变化，都要跟整个大自然溶为一体，都需要整个大自然的支撑。吸气，大自然的气流进来，然后再呼出去，在一呼一吸里面，要去体会这时候是一直在无常生灭变化，一直在变。当你吸气进来，身体里面有地、水、火、风这些变化，因为它都是一直在流动变化，如果你每天不吃东西，就没办法流动；如果你不呼吸，身体里面的气没办法流动，你就会死掉。

一条河流、湖泊没有在流动，称为“死水”，如果它是活的，它一定会流动。每天一样吃食物进来，吃新的食物进来，然后它这一边会怎么样？会有排出去，你的生命时段已经是来到这里。当我吸气的时候，其它以此类推，我吸气新的气进来，一些旧的气就又要排掉，于是你的生命此时又是来到这时段，我们生命的组成元素，当你一个吸气进来，就有新的元素加进来，你也必须要把一些旧的元素排除出去。当我们吃食物进来，你要排掉一些大便出去，一样要排除一些废物出去。当你喝水进来，一样要小便，因此昨天的身体跟今天身体已经不一样，它又流动到这里了。一个就是无常、一个就是无我，我们身体都一直在流动变化。我们要体会到微细的，当你在一吸气的时候，一吸、新的气体流进来，你身体里面的组成元素，就已经加入新的份子、新的团队进来了，但是老的那些又要排除，呼气就是要把废物排除出去，于是身体里面那个气的组成、成份不一样了。

从一呼一吸里面，要去体悟无常在流动变化，一方面你要体悟到无我，因为这个“我”是每天、每分、每秒，它都一直在移动、移动、移动、变化、变化，我的身体不是固定在原来位置，它是每天、每分、每秒，都一直在流动、移动、移动、变化、变化。所以，我们在禅修的时候，就是要

去体会你在一呼一吸之间，身体的这些觉受已经不同，你的组成也都不同了。当你在吃饭的时候，一样要去体会；喝水的时候，除了体会到触感以外，体会到整个动作以外，重点都不是在那里，那只是明觉，你要去体会“无常”。喝进来、需要喝，小便的时候，也去体会无常流动变化、体会无我，当你的心越宁静下来，处处都要去感受无常、无我法印，这是“止观双运”要体会的核心。

这不光是单纯身体的觉受而已，但是大家一开始不要太复杂、要单纯。当你打坐的时候，一方面静下来，去体会身体各种觉受，以呼吸、身体各种变化，在你体悟到一样，换到另外一样再去体悟。在整个过程，如果你能够体悟无常、无我，就算是可见法，你的身心会越来越柔软，会兴起感恩的心，就可以证初果、二果、三果这样上来。但是，当你到三果，又会卡住、又会停住，因为你在这种理解的修里面，还是有一个“我”在体证无常、体悟无我，大家因缘慢慢成熟、慢慢累积，各方面因缘成熟上来，等到有因缘再去突破最后关卡，大家逐步上来。所以，很重要就是要清楚看到本尊、自我，再有适当因缘就可以进一步突破。

这是整体的，你要去体悟无常、体悟无我。如果能够清楚体悟到无常、无我，你也渐渐体悟到了，就算是一种见法，因为你的身心会柔软，身见方面会明显的减少，这样就可以破除三个结，能够证到初果。当你继续再对这方面，实际再进一层去体悟，越体悟越深，把你的自我跟整个大自然，以及整个众生这样好好体悟，破身见、我见方面，会越来越深。所以，几个结就一一的断除。你可以从初果、二果、三果这样上来，从初果一直上来到三果，但是在这个地方你又会卡住，因为在这些范围里面，都还是有自我，有修、有证，这个世界没有经历过，就没办法酝酿后面关卡。

当你继续用功到后来，这是满重要的一个关键，事实上到后来，你以前是拿著自我、拿著一把剑喔，在一直砍、砍东砍西。最初还没修行以前，都是在砍别人，到后来回来内观、反照自己，你会回来砍自己的贪、嗔、痴、我慢，砍种种结。种种结，贪、嗔、痴、我慢那些，都是自我的影子，就是用“自我”在砍由“自我”所产生的影子。当然，这是初果到三果都是要经历的阶段，如果没经历过，最后面的本尊没办法呈现、没办法看出来，没办法清楚的。所以，当你有经历过，然后再如实回来面对自己，最初你是拿著剑在砍那个影子，到后来经历到最后，你还是觉得：奇怪！为什么内心的苦还是存在？内心的微细不安还是有，万法能够归一，但是还是不知“一”归何处？

这时候你说：“凭著我个人的努力，智慧再怎么样广大，再怎么样去解读，问题还是没有终究的解决……”到最后你会如实再深观、深入面对自己，自我的本尊就会出来，这时候你会发现到，已经不是说你拿著剑去砍了，来到自我本尊出现的时候，你本身就是那把剑，已经呈现出来了，也就是现在跟那把剑是一体的，你就是那把剑。你是这一把剑，这一把剑本身能够自己断吗？剑本身它能够自己断自己吗？能不能？没办法的。含意很深，用有为法再怎么积极、精进、努力，如果本身在用我慢在断慢，这个过程都是在用我慢在断慢，用自我在砍那些结，在断那些贪、嗔、痴，但是你慢慢的没有经历这些，这一把剑不会呈现出来的。

所以，你没有向初果、证初果，这样一路上来，就要从空、从果地起修，是用“我慢”在修“无我”，一定要经过这样的一个酝酿过程，时间要快或是慢，就看个人的努力用功。一定要经过这样酝酿的过程，外面的种种结缚被砍掉了，最后本尊才会出现。你现在就是这把剑，这一把剑本身靠自己再怎么样都没办法断自己的。有人讲说自杀就可以断，你就是这一把剑，怎么样来自

杀？！所以，自杀，事实上还是用我慢在砍身体而已，还是用自我在伤害众生而已，自我还是存在，你的苦、不安还是存在。

这一把剑要断，它需要靠什么力量？不是用“我”在解析“无我”，因为“自我”很厉害、很狡猾，你会以为自己很了解“无我”，所谓知道无我，但是我的影子都是在。因此，就是要靠大自然的力量，要靠整个法界的力量，因为那个自我很厉害，必须要靠整个法界、大自然的力量，你要去碰到整个法界，整个大自然的伟大，去看到整个法界的庄严玄妙，整个法界、大自然会，把你这个剑消失掉、消溶掉。如果机缘不成熟、不够，证到三果的人，那把剑最后的消失，是被什么所消失？证三果的人，他那一把剑最后消失，是被黑洞所吞噬、所消失，所以三果叫做“不还果”，他就是在命终往生的刹那，体悟到黑洞的伟大、厉害，最后“自我”才全然的放开、消失、而溶入整个法界。

不是要要在死的时候，才能够证到四果阿罗汉，而是如果你证到三果，没有再继续再突破，最后要来到黑洞那里，自我跟黑洞决战、挑战，到最后投降了，那个自我消失，这样才证入到阿罗汉。如果你在活著的时候，要证到阿罗汉，自我要消失，就是需要整个法界跟大自然的力量。这是一个重要的方向，这样大家就可以逐步的迈向解脱。所谓证果、次第，等讲述“五上分结”时再来讲，因为“五上分结”是三果到四果之间的问题，前面的“五下分结”，大家要初果、二果、三果上来，这样没问题，只要你真的好好去体会，这样可以一路的上来。至于后面的“五上分结”方面，讲到最后的关键，自我要消失，需要整个法界大自然的力量。我们播放那些幻灯片，一般常常会认为说看灾难、看这些无常，看这些世间的悲剧，不错！以前我也都是这样看，但是大家如果不断去体会、闻思修证，然后你会从灾难里面去体会到很深很深的法印，很深的真理实相，有因缘以后再具体的跟大家分享。

一直都有人问我到底从九二一大地震体悟到什么呢？为什么一场九二一大地震之后，一切就改变了？重要的重点就是去体悟到黑洞的伟大、黑洞的厉害，去看到整个法界的一种玄妙，整个法界的这一种奥妙，它是有破坏，但是另一方面却让我去看到无常法印，事实上它是中性的，无常法印是中性的，包括整个大自然的力量，大自然的法界这些力量，我修行、再怎么神通广大，跟大自然的力量比起来，哇！真的是雕虫小技，能够靠你的修行、打坐、念佛、持咒，然后念、念、念、念，让这一栋大楼又再恢复起来吗？你自认修行很厉害、神通广大，那些压死的人，让我做一场仪式之后，然后他又活蹦蹦又活起来吗？

那一段期间，事实上是我的修行已经进入非常苦，在九二一大地震以前，进入修行非常苦的阶段，历经28年的修行、觅道、求道、修道，但是还是很多的苦啊！而且那时候身心又出现了很大问题，触及到黑洞，触及到自己生命的生死问题，自己生命的生死问题出来了，也就是用生命在修。但是用生命在修，生死问题还是已经出来了，还是没有找到真正的安心，也不知道问题出在哪里，对法义闻思、对经典这些，都下过这么多工夫，还是没办法真正的安心，结果就在生死关头，一场九二一大地震，它却让我从悬崖掉下去，因为摇晃得太厉害，让我掉下悬崖粉身碎骨，摔死了！当然这是一个比喻。

以前我们说要放下、放下，但是我们常常都是放下我们所能够放下的，说要放下、放下，但是很多你放不下的、还是放不下，一场九二一大地震，让我看到很多很多以前以为可以放下的，竟然没有放下，尤其是对生命的执取、对生命的抓取，确实是有很多的体会。因为刚才有这样一个

讲解过程，现在大家慢慢看到，为什么说那一把剑要消失，你要靠整个法界的力量？因为我觉得我再怎么修行、神通广大，不可能去改变大自然的法印。以前会有想说当我修行神通广大之后，将来可以用我这些神通去帮助众生解除灾难、帮助众生，表面上好像很多的慈悲，但事实上发现这里面有很多的我慢、我能、我要，希望我修行将来怎么样、怎么样，可以大显神通帮助众生、救苦救难。

【幻灯片】

大家来欣赏幻灯片，怎么溶入体会、见证集集大地震，可说是台湾百年以来，事实上是有记录以来，最惨烈的一次大地震，我们说“人定胜天”，我在大专时期对此已经产生怀疑，刚好那时候有位朋友送我一句话，写著「人若胜天，天不语」，如果人胜过天，“天不语”的意思就是天不说话，如果你自认为很厉害，老天不会跟你争辩什么，但是下一句“天若胜人”，意即如果天胜过人类，“天若胜人”怎么样？“整局空”。“人若胜天、天不语，天若胜人、整局空”。所以，事实上人是要跟整个大自然一致、要珍惜，我们当下能够怎么样去做，能够怎么样去减少横祸灾逆，能够做什么、我们就去做，就像公安安全方面，我们该做的、我们就去做，但是不要有我慢，认为人一定胜天，人一定怎么样……，如果这样，老天、整个大地就会告诉你：是谁厉害啊？所以，这是一场大地震，一夜之间就是这样，带给我很多的启示，炼狱啊！埔里屋毁人亡、哀鸿遍野啊！埔里有多少的修行人，埔里有多少的法会都在做，南投地区有多少的法会，常常在消灾、祈福，所谓护国大法会、水路大法会，现在还要水陆空大法会，还有很多的大师都在那里。

但是，法界的无常法印，一样照常显示给你看，所以，哇！埔里屋毁人亡啊！哀鸿遍野啊！从这里让我体会到：啊！真的很震撼啊！体会很多！集集本来是一个美丽的山城，但是在一夕之间变成鬼域，真的就是哀鸿遍野，一方面让我深刻体会到无常法印，一方面去体会“无我”，体会人类在整个大自然里面，我慢的展现真是多余的。这是集集车站，在还没有大地震以前的情况，一夕之间全部都这样，这是集集的铁路，地都隆起来弯了，大家慢慢欣赏大自然的力量、大自然的伟大，有助于我们断深层的我慢，我们要看到无常，它有正面、也有负面的，大自然对众生有负面、也有正面的，我们要去看中性，要去看到这整个的法性。

本来是平地，一夜之间变成这样，整个大楼全部都垮了，大地只要抖一抖，管你王朝不王朝，王朝还不是一样让你倾覆，记得当时好像除了东势王朝，还有大里王朝都垮了。这些都是屋倒、地震，都垮了！但是我佛陀还是老神在在坐在那里，知道吗？如果了悟无常法印、了悟真理实相，整个天灾地变还是一样，从中去体悟无常的实相，从中去体悟真理，从中去体会无我。所以，真正体证到无我，你跟整个大自然、整个法界，是溶为一体。

这是南投日月潭的教师会馆，一夕之间就是这样，本来很好的家庭，结果一夕之间整个全部都垮了，整个都挤压了，就在几秒、还不到一分钟，全部就像积木这样，当我在看整个灾区的情况，身心都是溶入在里面，一方面看世间的苦难，看众生的灾难，看众生的悲苦，一方面去体会大自然的这些。这是酒厂，整栋大楼在一夕之间就是这样，都是在告诉我们无常法印、无我法印，真的是哀鸿遍野，一夕之间好几层高的大楼全部都倒下，就像小孩子玩的积木，让我体会到人类再伟大、再崇高的建筑，在整个大自然中，还是像积木一样，你看多少天伦泪，何去何从？学校全部垮下来，一方面去看无常法印，看世间众生的苦难，一方面去体会大自然的力量、大自然的伟大、大自然的浩瀚。

你说是“不动产”，好！我抖一抖、动一动，让你看一看，结果还是动了，全部都垮下来了，全部都整个都压下来，全部都垮下来啊！动、还是不动？整个中寮乡公所也全部都垮下来了，整个房子就像积木这样，整栋大楼全部都倒了，还有又体会到我本身的，人类除了说那些大师一直在塑造自己的偶像，让别人来抓取以外，一般众生又很喜欢塑造偶像，然后成为所塑造偶像的次等人民。当我们塑造了偶像，然后再苦苦向偶像乞求、哀求，不是说无形界的他们不重要，而是一切众生都是平等的，大家是站在相辅相成的立场，与二元对立，然后沦为次等人民的卑慢心态，不一样！

一般众生很喜欢塑造偶像，但是一场大地震之后，你心目中的偶像呢？全部都震垮了，也成为灾民。这些庙宇在大地震之后，整个全部都折断、都垮掉了，因为上面头太重了，不需要这样富丽堂皇，那些是多余啦！一夕之间就成为这样，你心目中的偶像，哇！他一样成为灾民，我心目中的偶像，怎么又成为难民、成为灾民呢？怎么又受伤、伤痕累累呢？所以，你慢慢去体会。佛陀告诉我们：你要自依止、法依止、莫异依止，如果你向心外去抓，不管你是去抓人或是抓什么偶像，终究会破灭、幻灭的。

一夕之间，草岭发生了很大的悲剧，但是也一夕之间，新的又出来了，很多人就开始来观光了，它本来是一条溪而已，但是一夕之间，因为整个山崩地裂之后，把河流堵住了，就形成湖泊出来，而这个湖泊听说它的蓄水量像石门水库这样，就是草岭新潭，所谓沧海桑田，大地的变化就是这样，一夕之间它都在告诉你证据。我们真的要学习著去看大地风云经，修行一定要去深观，除了我们身心以外，慢慢要去把眼光视野放开，要去看整个大地风云经，我们心胸才会展开、才会开阔，任何众生都需要大地的支撑，你、我、他一样都是要站大地上，你很不喜欢的人、你在攻击排斥的人、你容不了他的人，但是对大地来讲，它还是默默的承载、默默的包容，因此你要去体会大地无我无私的胸襟，我们狭窄的心胸很自然就会打开，我需要站在大地上，我需要大地才能够支撑，我为什么不能够像大地这样包容众生？所以，当你慢慢去看活生生的佛法，像前面的大地风云经，慢慢去看整个大自然，你原来不以为然的这些，处处都可以去看无上甚深微妙法，所谓“一花一世界”、“一叶一如来”，一个法界的现象呈现在这里，在宣说著「缘起」、「无常」、「缘起甚深”。

地、水、火、风、空的这些摇一摇、变化之后，又出来了，因此要深入里面去体会，它开花、结果，都是整个大自然——地、水、火、风的缘起甚深，无上甚深微妙法，这些都是在告诉我们，这些都是在跟我们启示，平常你觉得这些好像没什么，是因为我们没有深入去观察，没有深入去体会，以为现在是末法时期、见不到法，我们要到他方世界去，法、法印、真理，它是过去如此、现在如此、未来必然如此，整个法都是如实的，无上甚深微妙法，它们都是在告诉我们。只是我们人类一直在自我的心目中，一直在自我的世界里面，构筑我们的虚幻世界，而不愿意去看真实的世界，因为真实的世界太平凡、平实、平淡，大家不看平凡、平实、平淡的真理，于是要去构筑一个又奇、又神、又玄、又炫、又神秘的世界，但是往往都在梦幻世界里面。

一个真正的修行人，他是非常的返璞归真，回到纯朴、纯真、平凡、平实、平淡，要慢慢去看看到在没有什么神奇里面，去看看到法界——地、水、火、风、空的演变，有地、有水、有火、有风，因缘具足的时候就会开花。开花之后，没多久就会结果，整个过程，人类只是个助缘种下而已，其它的都需要大自然的因缘。包括一个木瓜的产生，能不能说靠我的修行，然后做个法术、持个咒、念个佛，然后就会一直在膨胀、膨胀、涨大，都不需要大自然那些力量？我这样修行，可

以无中生有，产生很多的稻米、很多的果实让众生享用，你能不能？如果你能够这样，再展现我慢，可以啊！不错啊！因为你很行啊！你可以这样。我问自己是不可能做到这些，大自然所能够做的，我没办法去做到这些，大自然所能够结的果实，不管我修行再怎么厉害，再怎么清净身、口、意，我修行再怎么神通广大，我都没办法去取代，没办法无中生有。所以，慢慢去体会这些，你会从最平凡、平淡里面，去看到法印、真理，而且我们的我慢真的会很明显一直减少、减少。

这是火龙果还没有开花以前的情况，这是它的花，这是果的本身，还没有开花以前，它的形成就在告诉我们缘起，然后它开花结果。整个不是说你在念佛、修行，还是在那里持咒、持一持它就出来，还是大自然的力量——地、水、火、风、空，因缘慢慢的酝酿、慢慢的酝酿，所以大自然是最伟大的魔术师，地、水、火、风、空，这样慢慢的酝酿、酝酿变化，因缘具足的时候，耶！就这样出来了。因为有种子，农夫在种，种子又是哪里来？种子里面还是地、水、火、风、空，农夫还是要种在大地上，因此没有一样能够脱离得了。地、水、火、风、空——大自然的，我摇一摇、变一变，因缘成熟的时候，就这样啊！所以，地、水、火、风、空一变，开花结果又这样，我们讲说缘起甚深，就是因为它变化无穷，它不是一加一等于二，地、水、火、风、空这些变化，只要其中一个成份比例不同，成份不同、比例不同，展现出来的果就不一样。

同样的太阳光照射，但是大地会呈现出千变万化的颜色，而这千变万化的颜色，都是来自太阳光的原料，光是颜色就是这样，何况所有众生，包括各种果实，各种动植物都是这样。所以，我们慢慢去体会，佛陀看到这些，才一直赞叹：哇！缘起甚深，然后再讲更深的就是空、涅槃，又是甚深极甚深，我们慢慢要去看到大自然里面，都在告诉我们缘起甚深，你能够真正的去看到法界的庄严、法界的玄妙，真正能够体会到无常、体会到无我，自我能够放得下，真的能够大死一番，能够放下你的执著，放下手中的一切，就能够得到无限。放下手中所抓取的有限，就能够得到无限，就能够真正的体会到旺旺来。所以，能够放得下，才能够得到无限；自我能够大死一番，才能够溶入不生不死的世界。

对真正的一个解脱者来讲，在他的心目中，没有所谓的吉、没有所谓的凶，如果你还在那里趋吉避凶，表示你还在二元对立的世界里面。真正的解脱者，没有所谓的吉、没有所谓的凶，日日是好日、年年是好年。一个解脱者面对九二一大地震的情况，一个就是了悟这些无常，这是大自然的法则，很多情况、很多现象，他是知道无常会发生，但是他不会要去逃避，怎么样去算、怎么样去趋吉避凶，因为那是大自然的运行的法则，你再怎么样趋吉避凶，佛陀没办法让他的祖国不灭亡，佛陀没办法让他的父亲不死亡，佛陀没办法让他自己肉身不消失；你再怎么样趋吉避凶，你没办法逃避大自然的法则，就是要了悟整个大自然法则之后，才会体会到无常不是可怕的。

后来当我体会到无常法印，包括无我法印是中性的，你要体会到中性，吉、凶才会消失，才不会趋吉避凶。如果你还在趋吉避凶，表示你还有在抓、还有在逃，还在二元对立的世界里面，你还有苦、很多的不安，到后来你都能够体会它是中性、一如、一体。假设一个解脱者在灾区，他被地震压了，也是体会当下就是无常，全然接受啊！整个法界怎么样安排，我全然接受啊！如果以基督教立场来讲，他们就是把生命交给上帝，上帝怎么样的安排，我就怎么样接受。所以，像德雷莎修女，为什么她一个女子能够在异国，然后承担这样多众生的这些苦难，她就是把生命交出去，交给法界、交给上帝！当下我该怎么做，我凭著良心理性去做，如果基督教就是信任上帝，然后交给上帝。如果有人讲说我们就交给命运去处理，那是不了解啊！他们知道交给上帝，再来

该怎么做、我就去做，什么时候要回归主怀，那是上帝的事了。如果是佛教解脱者，那是整个大自然、整个法界的事。

因为你再怎么样神通广大，有些方面还是有所不知，不是说你修行到最后，你什么全部都知道，当然你的预知能力会比别人强，是不错！但是，无常的法印是整个大自然的法界法流，它就是这样的在流动变化，你本身没有趋吉避凶方面的心态，当下你该到哪里，你就去到哪里。以一般来讲，通常一个修行者、一个解脱者，他的横逆灾祸通常是会比较少，但是并不是说都没有、都不会，如果他能够都没有、都不会，无常法印对他来讲就不受用、就不存在。所以，佛陀一样可以预判得到，他的祖国会遭受并吞，但是他知道这是整个世界的因缘，不是我佛陀一个人所能够决定的，不是我所能够去消除的。

现在假设我神通广大、法力无边，我什么都知道，你这个人会遭受到什么样的灾难，我知道、我来跟你讲、来跟你化除，问题是对你来讲，也未必是好，因为你还是一直在趋乐避苦、趋吉避凶的世界里面在逃啊！在跑啊！你还是未必能够觉悟起来啊！就好像说一个人如果不争气，他经常在缺钱，觉得说有钱就去帮助他，你也许是在害他啊！所以，佛陀不是要我们一直在趋吉避凶的世界里面，因为那是没完没了的，当你逃过一个劫，你下一个劫就逃不过。我佛陀能够帮你解除一些劫，但是你没有真正了悟、没有真正开发智慧，以后还是有很长的路，你还是一样在那里趋吉避凶。

所以，佛陀是希望我们能够从根本里面去觉醒过来、去了悟实相，不是去对抗整个外境，当你真正能够了悟这些实相真理，包括大地震，它都未必是坏事，大地震它也是中性，什么叫中性？就是有好、也有坏，加起来不好、也不坏。大地震对台湾来讲，像九二一大地震是对台湾造成很大的伤害，从一个角度来看是一种伤害，但是对台湾本岛来讲，台湾属于弧陆碰撞下所产生的，没有地震就没有台湾，台湾是靠板块的挤压慢慢形成的，然后陆地才一直隆起来，因此没有地震就没有台湾，地震对整体台湾来讲，它是建设多于破坏。大自然本身、土地它就在变，地、水、火、风就在变，而变动里面就都是中性的。无常、无我是中性的，没有无常的法印，你不会成长啊！没有无常法印，你怎么样吸空气？你没有办法吸空气进去。所以，不要听到无常，就以为是不好，如果没有以前恐龙的灭亡，人类在地球早就被恐龙吃掉了，因此有好有坏啊！

没有以前的动植物的毁灭、埋入地下，今天也没有石油可以用，对整个大自然来讲，无常的法则是中性的，有好有坏，从一个片段来看，你所不要的，你就认为它是坏的，但从一个片段来看，它是有好的。我们要去看，慢慢要去体会到，一方面体会大自然的玄妙、伟大，一种大自然的力量，一方面要去看到无常、无我是中性的，你要去体会到这些，才真正不会趋吉避凶、趋乐避苦，在那里逃、在那里避啊！才能够真正契入涅槃解脱的世界。

第卅章 证果次第（四双八辈）

第卅章 证果次第（四双八辈）

九月十一号，台北时间是九月十二号，得知美国发生九一一事件，纽约的双子星大楼被轰炸，也是震惊全世界，这一件事情，以后我们还会再找时间深入讨论分析，因为带给大家有很多很多的启示。如果我们没有跳脱出二元对立，世界的纷争就是没完没了，你站在哪一方，就认为它是对的，则相反的另一方，就认为你是错的。关于这方面，最近正在制作这一系列的幻灯片，以后会跟大家进一步解析，包括这一次纳莉台风的怪台，那种怪异是超乎大家的想像，超乎气象员的预测，可以说完全没有办法掌控它，以前气象局可以预定台风的行径，这一次几乎完全没办法，这些也都是可以带给我们很多很多的启示。如果你能够深入去看到，你会处处去见到法，而且会去看到大自然的力量、大自然的伟大、大自然的奥妙，如果你能够去看到这一层面，我慢会大大的降服，我们以后也会跟大家再进一步探讨。

第卅章的经文，是简短把四个果位所要断的结叙述，证到“须陀洹”要断三结，“斯陀含”是三结断——贪、恚、痴薄，“阿那含”就是证到三果、五下分结尽，阿罗汉是贪、恚、痴永尽，一切烦恼永尽。修行的地图要清清楚楚，你走到哪里，也很清清楚楚，不是打迷糊仗的，修行到迈向究竟解脱，最终的阶段就是要断十个结，“十个结”内容是那些呢？我们把它整理在后面的【法义分享】。如果你的修行不是针对这十个结下工夫，都还在世间法里面绕。所以，八万四千法门都是让你回来“止观双运”，其中有两个重点，一个是看到法界的真理实相、三法印，第二个就是回来看到我们的贪嗔痴、我们的十个结。

当你真正见到大自然法则、实相，就会渐渐的远离颠倒梦想，包括“身见结”这些都会破除，于是一个结一个结都会慢慢破除。所以，见法就是帮助我们了悟实相，然后你内心的无明抓取，就会渐渐放下、放舍，就是这十个结。如果是初果，断前三结就是断身结、戒禁取、疑，在第29章的十个结，已经有讲过前面五个结，这一章的重点是讲后面的“五上分结”。

证初果就是要断这三个结——身见结、戒禁取、疑结，证二果一定是包括前面这三个结断，然后贪欲、嗔恚两个结也渐渐淡薄，它是渐渐的淡薄、淡薄，我们称作二果。证到三果，就是贪欲与嗔恚两个结也断除了，等于断前面五个结，叫做证到三果。证到三果，已是人间少有的圣者了，但是还有后面五个结没有断，就是“五上分结”，“五上分结”必须要全断，才能够证到四果阿罗汉，到此才叫做证到四果阿罗汉，一个远离颠倒梦想、我慢断尽的人，就是到达涅槃彼岸的究竟解脱者。

当究竟解脱者之后，要称阿罗汉、辟支佛或是佛陀，都是随顺世间的因缘，不是解脱者的问题，因此不必在名相上面，争谁大、谁高、谁小……，不必！最重要是我们怎么样去断这几个结，然后让我们能够解脱自在，因此重点要摆好。

【法义分享】一个人能够证到三果，已经是人间少有的阿那含圣者，但是要注意的就是说，仍然有“五上分结”没有断，仍然是我慢未断、仍然无明所覆。所以不要得少为足。证到三果的人，还是有我慢未断、无明所覆，记得！还有无明。证到三果的人，一定要用尽各种有为法、三十七道品这些，就是佛陀设计出一条很安稳的解脱道，让大家逐步的从向初果开始，然后证初果这样一

路的上来，都是要经历过有为法的阶段。当你经历这些有为法，初果、二果、三果这样，一路上来，但是还有后面的五个结，必须要继续再突破，所以不要得少为足，必须不断再突破。

（第二节）“何为增上戒学呢？”“增上戒”就是“比丘戒为满足”，“满足”就是成就的意思，一个人戒方面成就，就是持戒已经达到相当的水准了。“少定少慧”这样的人定力、慧方面比较不足，这样他有见到法之后，就是属于证初果的特征。“断三结，谓身见、戒禁取、疑。断此三结”就是证到“须陀洹”，他是“不堕恶趣，决定正趣三菩提”证到初果的人一定会继续迈向究竟解脱，已经来到不退转的地位了，因此证到初果就不会退转。在证到初果到证到阿罗汉果，时间到底有多长呢？就是“七有天人往生”，证到初果的人最多再七次的人天往返，这样就会到达“究竟苦边”，到达究竟的解脱、究竟涅槃。

证初果、二果、三果，一个人在往生的那一刹那，来结算你的成绩，这里讲说证初果，会七有天人往返；证二果会一还果，都是以当事者在涅槃、临命终时，证到哪个果位，来算他的成绩，并不是像现在假设，我们在这之中，经过几天的禅修之后，有人证到初果，然后就要继续还要七世，不一定要这样。当你证到初果之后，如果继续努力、继续精进用功，有可能明年就能够二果、三果这样上来。所以，如果你继续再用功，有可能在两三年内证到阿罗汉，这都是可能的。只要你有证初果以上的证量，你要证到阿罗汉果，时间长短可长可短，短的话，叫做不待时节因缘，只要你继续用功、用生命去找法，时间就会很缩短。如果证到初果之后，然后就自得意满，没有积极精进用功，到你临命终的时候，还是浸泡在证初果，这样你的成绩就到证初果，这样最多还会有七次的人天往返。

“何为增上意学？”“增上意学”就是增上定、增上心，增上定学或是增上心学，“心、意”讲的意思都是一样，有的时候翻做增上定学，也就是所谓的戒、定、慧。为什么心或意方面，用定方面来诠释呢？事实上，修定就是要让我们这一颗心猿意马、飘动不拘的心，能够慢慢安止下来，当然这只是一个过程。当你的心能够安定下来，慧的产生就是要透过“止观双运”。如果一个人能够证到三果，“断五下分结，谓身见、戒禁取、疑、贪欲、嗔恚。断此五下分结，得生般涅槃”“生般涅槃”就是他在临命终的时候，就在往生的那一刹那而大彻大悟，全然的放开、证到阿罗汉果，因此三果叫做“不还果”，“阿那含不复还生此世”就是证到三果的人。

“何为增上慧学？”“慧学”就是真正的无漏智慧，就是阿罗汉的智慧——无漏，“欲有漏心解脱”一个人能够断除他的贪、嗔了，“欲有漏心解脱，有有漏心解脱”这个“有”就是爱、取、有、生、老、病、死，也就是贪生怕死的那个“有”，希望要延续、相续、生命抓取的那个“有”。他这时候已经解脱掉了，已经能够体证到“无生”、体证到“无为”。“有有漏心解脱”就是体证到“无生”，不会再对生命的抓取相续，但是不要误以为解脱者是悲观消极的，其实他是真正了悟生死大事之后，很自然的放开。“无明有漏心解脱”已经破除“无明”，是“五上分结”的最后那个结，所谓的十个结都解开。“解脱知见”所谓的“解脱”与“解脱知见”不一样，“解脱”是自己一个人受用、自己解脱，再来又把你自已走过来的这一条道路弄得清清楚楚，你真正走过这一条路，就会有正知正见，整条解脱的路都很清清楚楚，于是又能够把你所走过的路跟众生分享，就是“解脱知见”。

有的人讲说他已经是开悟者，于是就问他是怎么到达如此情况呢？他认为要怎么样、怎么样，但是又讲不出一套所以然，有可能当事人可能有部份的解脱，但是对整个道路却还不是很清楚，就是“解脱知见”还没有具足。这一经就是戒、定、慧，跟证果做一个配合。【法义分享】证初

果的须陀洹——最多再七次的人天往返，必达究竟解脱。所谓最多再七次的人天往返，因为有参考到《中阿含》。证二果的斯陀含——往生后，会再来人间投胎一次，然后达究竟解脱。所以，二果又称“一返果”。证三果的阿那含——他就在临命终、往生之际，达究竟解脱。所以三果又称不还果。一个人证到三果，他是五下分结断，但是后面的五上分结并没有断，意即还是有我慢、无明，最后这些结缚的断，是因什么力量而断？法界的力量、大自然的力量、黑洞的力量，事实上都是一样，因为这些都是属于大自然，法界、黑洞也是法界里面的大自然的现象，因此在临命终时，被黑洞、被法界、被大自然的力量所粉碎掉。

事实上，证到三果的人，对于外面种种那些都可以放下，包括到最后临命终，发现深层的生命还是抓著不放，因为他还没有真正了悟生死大事，生从何来、死往何处去？还没有真正了悟，此时他的生命就是万法能够归一，但是还是不知“一”归何处，这时候他不敢放，生命的核心还是一直抓著，到最后就是让黑洞把他这些粉碎掉。如果没有酝酿到三果的证量，当你在二果的时候，就算黑洞出现，还是没办法帮你把我慢、无明破除掉，于是这时候你还会再生天界、再来人间投胎一次，叫做“一还果”。，但是，证到二果的人，当他下次再来人间投胎，因为在他前世的意识中，已经薰习相当的正知正见了，所以当他下一世再来人间，从小孩、然后慢慢长大的过程中，寻法、找法的解脱心就会逐渐出来。

证到二果的人，当下一世再到人间投胎，修行都是自动自发的，都不必对他督促、鼓吹，他是自动自发一直要找法，一直要找究竟解脱，像这样他那一世就可以，因为他不断的精进努力用功，就能够到达解脱。如果是证初果的人，当他证初果往生之后，下一世到人间转世，他未必很认真的找，有时候还会吊儿啷当、散散的，有的时候还要半推半就，还要再予以鼓励啊！等到他历经更多的挫折之后，他才会想到：唉！我要修行，于是又赶快进来修行，他不会很积极，就是游荡游荡，但是他玩七世以内，游荡几世之后，也会不好意思啦！所以还是会积极的用功，因为他会发现内心的苦、内心的不安，还没有真正的解除，有一天他一定会因缘成熟，又会努力去突破。

所谓昨天、今天、明天，在时间上面可以这样划分，地球有几千年前的地球，也有现在的情况，几十年后、几百年后，地球还会继续存在，但是过去跟未来都只是我们脑海中的概念、一个泡影，因为整个的存在，就是在‘现在’。所以，有过去、有现在、有未来，但是你的生命的存在就只有“现在”，你能够修行，以及是不是能够解脱？就只有‘现在’，都只有在‘现在’啊！你的解脱也是在‘现在’。证到二果、到三果的人，所谓非想、非非想天，属于“无色界天”，也就是“无色界贪”还没有断，证到三果的人都还没有断。当一个人天界的福报因缘尽之后，如果证到二果，他还会再来。假如证到初果、二果的证量，很喜欢色界贪或是无色界方面，这一世又是很长很长，因此不要把重点放在证初果而已，证初果只是一个阶段、一个开始，但是不要把目标放在证初果，大家要以向阿罗汉为目标，以究竟解脱为目标。

然而，一定要先以证初果，为第一个阶段的重点，不要以为“无声”或“涅槃”，就是坐如石头、死气沉沉或已死亡，那是误解或是入断灭空，真正现世已达涅槃彼岸的解脱者，是生动、活泼、自在、纯真、朴实的平常人，是十个结全断的阿罗汉。所以，阿罗汉有一句宣言就是“我今已尽”，事实上就是生死轮回链已经断了，因为“自我”已经断除了，“自我”也已经消失了，因为他已经体证“无生”，讲更具体一点，因为“无生”很容易形成一个名相而已。所谓“无生”，事实上就是体会到我的生、我的死，不是我个人的事情。

我的生、我的死，不是我个人的事情，那是谁的事情？整个法界的事。就像说当我这一条河流我流到尽头、来到大海，我是跟大海溶为一体。一个真正的解脱者，就是跟整个法界、大海溶为一体，溶入叫做不生不死的境界，当我溶入大海之后，至于未来大海要把我这个海水形成波浪呢？还是形成浪花呢？还是形成云呢？或是把我推挤到一个冰山把他冰冻呢？都不是我在决定的，因此体悟到“无生”，因为了悟生死大事一定是要看透整个法界的运作，这不是任何人所能够去掌握、主宰、改变。所以，这里的“无生”，是针对众生执著在一个短期的一种生灭现象。

再举例来讲，这是冰块、这是水、这是云，我们透过这三种代表，来解释一下什么叫做无生？什么叫做生死？冰块的存在，代表一个实相的存在，就像一个人的存在，也是一个现象的生成，阶段就形成一个冰块存在。当冰块受法界温度的影响，它渐渐的溶化，冰块溶为水，但是站在冰块的立场来讲，这是冰块的死亡——灭，但是对水的立场来讲，它却是一个“生”。然后水又受太阳的照射，然后又蒸发成为云，在这一个过程，水的本身又是一个灭，但是对云来讲，它又是一个生。至于成为云之后，它即将飘到哪里，又是法界的事情。冰块要溶解为水，是冰块本身在决定的吗？不是啊！不是我冰块本身在决定。水要变成水蒸气，也不是水本身在决定。当这些云在法界中，在整个虚空中飘动，像这些我是用冰块来解释，其他的要以此类推套上各方面予以了解。

我们人的一生、看你要摆在哪里，要摆在冰块的立场也可以，要放在水的立场也可以，都只是一个比喻，大家要去理解。当你成为云之后，有可能再飘到大海，然后降为海水也有可能，有可能降落到山上、又成为小溪，成为河流的水，有可能这些水去到更高的山上，又结成为冰，这都有可能。所以，至于它要到哪里，然后成为水、成为冰、成为海，都不是云本身在决定，都是整个法界因缘，都是整个大自然法界在运作。如果一个人没有去看到整个法界，没有把你的视野、智慧拉开，当你看到一个片段，哇！认为生命就是这一期，于是抓住冰块的这一期。当冰块要溶化，你就很怕嘛！当冰块渐渐溶解，你就会感到生命渐渐要消失了，我很怕嘛！因为对冰块来讲，在这个片段的境界里面，它是有生有死。

一个真正大彻大悟的人，就是去看整个法界的变化，不管它是冰块的生灭、水的生灭、云的生灭，都不是我的事，就算是冰块的灭，是真正的灭吗？是真正的消失吗？没有啊！它只是变啊！变啊！变啊！所以，《易经》讲说变异，它是一种变易，也是一种变异，这两个字的意思有点不一样，变异是在变化的过程，它的外形也不断的变异。如果是证初果、二果的证量，很喜欢色界贪或是无色界方面，于是这一世又是把很长很长的重点放在证初果而已，证初果是一个阶段的开始，但是不要把它放在证初果，而要以向阿罗汉为目标，但是第一阶段是以证初果为第一个重点，不要以为“无生”或“涅槃”就是坐如石头、或死气沉沉、或已死亡，那是误解或是入断灭空。

真正了悟真理实相的人，明了不管整法界把我送到哪里，我都是随顺整因缘，生死不是我的事，体会到不管在那里，他都是不生不灭呀！依整体来讲不生不灭。台风形成有下雨的时候，也有河水暴涨的时候，也有河水干枯的时候，但是从地球形成以来到现在，整体地球的水有没有减少？但是从地球形成以来到现在，整体地球的水有没有减少过？地球整量的水、没有减少。臭氧层是大气层的破坏，但这些气还是一样存在，不是在地球周围，不然就是在虚空。众生在还没有证初果以前，抓取的更严重，当他证到初果，他的抓取已经渐渐减少了，已经可以预估在七世之内，他会到达究竟解脱。证到二果的人，他的抓取又已经更淡薄了，但是因为生死大事还没有真正了悟，所以不敢放啊！

为什么是整法界的事情？为什么还会有下一世的那些呢？本来生死大事是法界的事情，但是可以透过你的欲望、透过你的想要，你跟先生结合、要生小孩，你可以抓出我的、我的小孩，一个人如果没有了悟生死大事，生命的核心会抓著，当你在临命终的时候，它又会形成像稻米或是果实，当它在成熟的时候，又会结种子出来，因为它还没有全然放开，于是在临命终的时候，生命的核心还会抓著。再举个更微细的例子，像冰在渐渐消失的过程，这个人慢慢的消失，剩下到一小块，这时候一样生命不敢放，还是紧抓著，但是不管你放不放，你一定会变化、一定会死亡，当你经过这样一个变化、来到水的时候，也就是你有醒过来的时候，已经是成为水了，但是你的意识田里面，又还是抓著。你现在来到这里形成水的情况，但是你的自我意识还是紧抓著不放。

当你有一天把眼睛视野放开，看到整个法界的整个实相、大自然的法则，然后了悟生死不是我的事，如果以耶稣来讲，他讲一句很传神、很有意思、很深啊！如果你从字面上解读，往往没办法真正了解他的意思，耶稣是讲：“我是真理、我是道路”，但是还有一个重要的一句话，以天主教、基督教来讲，他们认为耶稣是上帝派来的儿子，但是大家从字面上、语言上，很难了解这个意思，你会把上帝又变成实体的一个超级大偶像，这样又见不到上帝。事实上，耶稣讲：“我就是上帝的儿子”意思就是我就是整个法界的因缘形成，整个法界因缘要形成我这样一个身相，佛陀讲是很难得。所以，一个生命的形成，这是很珍贵、很难得啊！大家要珍惜啊！但是我们要知道在整个法界自然运行的过程中，你没有了悟这些实相，就抓著一个片段，然后在那里有生有死，有生死、生死，一直不敢放开，然后就在那里苦呀！苦呀！苦呀！当你了悟这些之后，生命就全然放开、全然豁出去。

像德瑞莎修女讲过几句话，满好的！她就讲：“我把生命交给上帝”，交给上帝是一个表达，事实上我把生命交给什么？交给法界啊！那是很豁达的人生，于是她的生命豁出去，然后没有任何顾虑，该做的、我就去做，对自己、对众生有益助的，因为她已经把她的心胸都跟众生溶为一体，只要对众生有益助的、我就去做，能够帮助这世间少苦离苦，我就去做，至于我的生死大事，那不是我的事。所以，要了悟这一层，你的生命才能放开。

事实上，911事件是人祸、还是大自然？这是众生在二元对立、无明的世界里面所形成的，还是以人祸方面占比较多，我们以后再进一步解析，要看到二元对立的可怕，如果没有超越这种层面去看，你站在另外一边，就会排斥另外一边，美国有美国的立场，以色列有以色列的立场，巴勒斯坦也有巴勒斯坦的立场，回教国家有回教国家的立场……。如果我是布希，我是觉得要从这件事情里面去得到启示，能不能静下来检讨？为什么会有这样悲惨的事情发生？不能够只责怪别人，那些中东人、等于是自杀特攻队，为什么他们会视死如归？对他们而言，他们是发动圣战。

如果你是一个领导者，能够站在比较超然的立场领导国家，战乱、战祸就会大大减少。如果领导者表现出愈强悍的一种立场，世界的战争、灾祸就会不断、会继续。所以，面对这些事情，我们还是要冷静智慧处理，但是做为一位政治元首，要能够超越二元对立的立场来看，很难、很难！当到政治元首，要有超然的立场很难，真正的宗教解脱者、宗教家，宗教家也是要解脱者，他才能够超越二元对立，包括九一一这件事情，背后还是有宗教对立，宗教意识形态在背后对立，真的要互相包容。在此希望大家能够真正超越二元对立，要包容异己，我们人类都常常是“顺我则是，逆我则非”，往往是在二元对立。

所谓“梵行已立”，是指这一条修行的解脱道，他该做的这些，也就是“有为法”的这些修行，都

已经去做、已经去走，在人间树立了修行的模范。“所作已作，自知不受后有，是名增上慧学”所谓“所作已作”，以比较浅显来讲，欠人家的钱财，该还的要还，修行不是逃避责任、义务，该承担的要承担，该面对的要面对，不是说我欠人家很多债务，于是躲入佛门里面，过去的就可以过去了，都不用算了，不是这样。真正要走解脱法，在世间法方面要有一个妥善的安排规划，不要去牵连，抓很多世间名利葛藤，然后束缚自己，等到无法承担之际，然后再逃之夭夭，这样不可能修行有成、不可能圆满，但是该做要做，我们做到问心无愧，不愧对自己。

以我个人来讲，像我以前也是一样，一路成长上来的过程，后来当医生，虽然说在赚钱，但是整个核心都是以修行解脱为主，当累积一些修行道粮，事实上一方面赚钱，一方面跟世间结一些善缘，一方面也是累积一些修行的道粮，然后再做到不欠别人的钱，包括银行的钱也都不欠。如果你要修行，还有欠这些债务，是不是还有些牵挂，没有办法全然放下，因此包括银行的钱，以及个人的这些钱，我都不去亏欠。至于别人欠我的，还不还？那是你的事啦！那是法界的事。我能够做到自己不要去亏欠别人，就是“所作已作”，尤其我们修行到后来，你的心愈是返璞归真，能够来到返璞归真，必须要该做的、要去做，再来不亏欠别人之后，会把你的生命安住在知足常乐，然后又会把你的生命发挥出来贡献、布施，回馈世间。当你回归到零，再来又有剩下的时候，才能够去回馈这世间。如果你本身是负数的，你负债累累，说我在行善布施，还是另外层面的一个有所求，而且还是有很多的不切实际。

（第三节）“今当为汝说法镜，使圣弟子知所生处。三恶道尽，得须陀洹，不过七生，必尽苦际，亦能为他说如是事”如果一个人证到初果，因为已经要体证大自然的无常法流、法印，这时候断三结，然后证到初果，因为对法、对真理求真求证的精神，不断的会吸引著你往究竟解脱道迈进，因此你不会再堕在恶道。至于你什么时候才能够迈向究竟解脱呢？“不过七生”，《杂阿含》通常都讲“七有天人往生”，也就是说在七世内的人天往返。《中阿含》比较直接讲“不过七世”，也就是在七世以内，你游玩过了，会不好意思，还是会迈向究竟解脱。

“阿难！法镜者，谓圣弟子得不坏净，欢喜信佛”证初果就是要成就“四不坏净”，意即“四双八辈”的简单经文意义，一个是向初果、证初果，叫一双、两种人，向二果、证二果，也是一双、两种人，其他的以此类推，叫做“四双八辈”。一个人证到初果之后，他会“三恶道尽”不堕恶道，就是不退转，意即证初果。“三恶道尽”，然后不退转，“得须陀洹，不过七生，必尽苦际”在七世以内就会到达究竟解脱。所谓“法镜”，一个人能够证初果，就能够为别人演说这方面的事情，清楚走过的路，就能够清楚指引别人，你不是迷迷糊糊，不是东撞西撞，瞎猫碰到死老鼠，这样碰出来。如果你宣称自己证果了，人家来问这条路怎么走，却说不知道、没有办法讲，讲不出来，就是有问题了。

【法义分享】“生生世世常行菩萨道”的目的就是为了成佛。也就是要达到究竟涅槃、解脱自在的彼岸。事实上，菩萨道的菩萨精神相当好，也相当重要，但是菩萨道方面的行善、布施、持戒，都是累积各方面的善根、福德、因缘、资粮，就算你生到极乐世界的阿弥陀佛那里去，你还是一样，他还是跟你们讲述我们所上课的这些内容，还是三十七道品。所以，修善根福德因德，累积菩萨的这些资粮，目的就是为了成佛，为了究竟解脱，最后阶段一定是要证初果、二果、三果。这十个结，看你什么时候真正全部断除，就到达究竟解脱。

（第四节）“有四种须陀洹道分”就是向初果的四个条件，那些呢？“亲近善男子（善知识）、

听正法”亲近有修有证、正知正见的这些善知识，才能够听闻到正法，所谓的“正法”，就是迈向究竟解脱的解脱法，不是方便法、不是世间法。“听正法”当你听完正法之后，就会“内正思维”经过你的头脑、你的理智，去思惟、去判断、去分析，慢慢去求证，当你印证了，觉得不错，这是开发智慧的，这不是盲目迷信的，于是你就会跟著法次法向，跟著解脱道的次第步骤逐步深入，闻法也是一样逐步的深入，修行也是一样逐步的深入，然后来到向初果、二果、三果，这样一上来，叫做“法次法向”。

在“四双入辈”中，有两个最不容易突破的关卡，第一关是证初果，证初果必须要见法，如果法眼不开、没有证到初果，后面的就免谈，所以这是第一关、满重要的。当你有第一关的条件、资粮之后，后面才能够谈到“不待时节因缘迈向究竟解脱”。第二关是三果要迈向四果，这一关最不容易突破，是“我慢、自我”生死存亡的大决战，这是“无门关”。必须用生命去找寻，才有突破的可能，如果大家累积向初果的因缘，后面再继续深入解析，要怎么样才能够找到善知识？要从哪里开始做起？真正的善知识从哪里找起？真正的善知识要从自己的内心开始做起，为什么呢？

如果你迷恋在名、追逐高官，就会去找当权派的某一个人，最能够帮你辟通管道的那些人，成为你的善知识。如果你一直想要发财，就会去找那些股票分析师、财神爷，成为你的善知识。如果你想要打出一流的网球，成为世界级的国手，就会去找那些国手级的教练，他会成为你的善知识。如果你想要赌博，就会去找赌神。如果你很想喝酒，就会去找那些酒鬼。如果你是真的要迈向究竟解脱，内心里面有这一种魄力、决心，你自然不会跟酒鬼、财神爷、赌神相应。如果你真的要迈向究竟解脱，内心有这样的决心、魄力，就会散发出这样的一个磁场。当你遇到讲述解脱法的善知识，很自然就会跟他相应。所以，善知识从自己内心开始做起，所谓“亲近善知识”，是要从我们内心开始做起，真正要解脱、在找法，你就会找到。

（第五节）证到初果的须陀洹，他会成就“四不坏净”。所以，实践向初果的四个步骤，依法次法向而行，努力精进用功、止观双运，然后见法、断三结，成就四不坏净，这是证到初果。但是，你必须要一步步的迈向解脱。

（第六节）一样都是讲各种果位，以及还会来人间几次或是不还。

（第七节）第六节是讲到三果，第七节是有讲到阿罗汉果，就是“无明有漏心解脱”，要破除“无明结”。当你真正破除‘无明结’，才会真正的了悟身心内外、宇宙人生的实相，才会从自我的梦幻世界里醒过来，这是真正的觉悟、觉醒者，不再颠倒梦想。

（第八节）“若善男子正信、非家、出家学道，彼一切所应当知四圣谛法”在迈向解脱的途中，从初学开始，你在找法、想要出家，或是对世间的种种现象，很想去找解脱法，也就是初学一样，所应当知道的核心内容，就是“四圣谛”。证初果的人，他所体悟的核心是“四圣谛”，证二果、三果、四果阿罗汉果，也是一样。整个体悟的核心就是“四圣谛”，包括后面所讲的辟支佛、还有佛陀，“若得辟支佛道证，彼一切知四圣谛故”“若得无上等正觉，彼一切知四圣谛故”不要以为说“四圣谛，我知道啊！我知道啊！”你知道往往都只是懂个名相，或是头脑里面的一种知见，这是从初学到证初果、二果、三果、四果，要成就佛陀都是要了悟“四圣谛”。

为什么“四圣谛”方面，是相当重要的一个核心呢？“无常”、“无我”两个法印是真理实相，一般众生不能够了解这个实相，而产生颠倒梦想。因为背道而驰，就产生苦。凡夫的“三法印”是无常、

苦、无我，“苦谛”就是这样产生，你要体会到很多苦之后，修行的动力才会出来。有学员问：为什么修行的动力还没有出来？怎么出不来？或是修行的力道还不是很强？往往我都会回答：你的苦吃得还不够呀！你还在一直跟“无常”、“无我”对抗。所以，很多的逆境是在成长你，那是“逆增上缘”，在促成你迈向解脱的动力，事实上你所吃的苦，能不能让你不要去白受那些苦呢？能不能从受苦、吃苦里面，去见到苦谛呢？如果你受苦、吃苦，你又在逃避，那个苦就白吃了，你就是白吃苦，没办法见到苦谛。

如果你能够从受苦、逆境里面去检讨原因，就可以见到苦谛。当你真正见到苦谛，就会进一步去探讨苦因，苦因就是集谛，去探讨苦的原因在哪里。再来，你会进一步想要去探讨这些苦有没有止息的可能？苦有没有消失的可能？那些走过来的人跟我们讲说是可以的，这苦是可以消失的，于是告诉我们一个什么境界？一个灭谛的世界、境界，就是苦的灭、苦的止息的世界。我要到达解脱、苦的止息世界，必须要怎么样呢？你必须走在“八正道”上，必须要脚踏实地的去修，而且那时候因为你有整个的体悟，修行的力道才会真正的扎实。如果一个人了知“四圣谛”，他就会怎么样？根基会很稳；如果一个人不了悟“四圣谛”，就会像是让你见苦谛，你不会白受苦。如果真正能够见到苦谛，就能够慢慢逐步去了悟“四圣谛”。当你真正能够去了悟“四圣谛”，又是走在实修实证的路上，你必然会断那几个结，一直的断上来，这样就会迈向究竟解脱。所以，“四圣谛”不要以为那么容易，不要以为那么简单，行浅则见浅、行深则见深。就算证到阿罗汉也是一样，都是了悟“四圣谛”，成就佛陀也是了悟“四圣谛”。

这几个月来，我们在中鼎里面，经历过两次的灾难，都能够幸免于难，前一次东方科学园区的火灾，中鼎没有搬过去，灾劫就没有发生，躲过了这个灾劫。然后这一次的水灾，东区又淹得这么严重，中鼎这里去却安然无恙，因此大家都能够感恩、惜福。一个公司里面，大家有修行的一种道风、气氛，能够实实在在去做，公司无形中会减少很多灾难。所以，透过我们的修行，可以把我们祥和、慈悲的心念，回向法界、回向世间，不要以为修行是个人的事情而已，你真正能够净化自己，自然无形中，就会有这一种祥和、慈悲的念波，他会回向整个世间的。

举例来讲，曾经播放过幻灯片，我小时候成长的故乡，以前是一个鱼池，池里面养了很多的鲫鱼，在清晨的时候，那些鲫鱼都会浮出水面，一方面也呼吸，一方面也吃食物，几千只、几万只，整遍的这样，小时候我们小孩子调皮，就拿一个小石头丢下去，影响的不只是很倒楣被你击中的那只鱼，被你击中的那只鱼它会惊慌害怕，然后会跑、会转、会跳的时候，会有“啪”的声音，当它一直“啪”的时候，旁边的呢？哇！就一圈一圈的，小孩子有的会好奇啊！哇！一个下去，啪！啪！啪！它就一直的扩展、扩散出来，到外面这边也都沉下去。经过卅秒或是一分钟之后，它们又浮起来，如果在脚底又丢一个进去，它们又啪！啪！啪！游下去，我们一个石头下去，它影响的却是这么广大。

所以，如果你是嗔心的丢入世间，这个世间一样会受你嗔心的回向，不要以为我个人发愿，个人的修行或是我的嗔心，好像没什么啊！家庭里面争吵，只是我家庭里面的事情而已，不是这样单纯啊！我们这个世间，是一个互动的因缘网，如果你跟先生大吵一架之后，你自己也生气，带著闷气来公司上班，这些只要里面没有消化，他一样会把这些回向出去。如果我们起嗔心，它一样会回向周遭的这些；如果我们生起的是慈悲心、爱心、大慈大悲的心，我们一样会把这些回向给世界。

（第九节）“云何名善说法者？为世间正向？云何名为世间善逝？”这里都是作一个重点扼要的解释，“若说者调伏欲贪，调伏嗔恚，调伏愚痴，是名世间说法者”应该是说“善说法者”，真正讲经说法的人是要引导众生去面对自己的贪、嗔、痴，然后逐步的调伏，这才是真正的讲经说法。“若向调伏欲贪，向调伏嗔恚，向调伏愚痴，是名正向”如果一个人闻法之后，真正朝向一种在历缘对境之中，在日常生活之中，都不断的来检验自己，来清净调伏自己的贪、嗔、痴，来净化自己的贪、嗔、痴，来净化自己的我慢、无明，这样就是走在正确的解脱道上，这叫做“正向”。“正向”就是已经正确的走在解脱的方向。

“若贪欲已断尽，无余断知，嗔恚、愚痴已尽，无余断知”十个结全部都断除，就是阿罗汉，也就是佛陀的十个名号之一，“是名善逝”就是解脱者，“善逝”是包括让自己的贪、嗔、痴都死掉，而且“善逝”就是随时归零、活在当下。“云何名为有漏尽？”“三有漏”就是欲界、欲贪的有漏，“漏”是烦恼的代名词，“漏”就是烦恼，如果你有欲贪、又会抓取，就会引来烦恼，“有有漏”如果你对生命核心抓取不放、贪生怕死，那个“有”就是贪生怕死、执取生命，你一样会继续在苦海里面。“无明有漏”你无知、没有了悟真理实相，就会背道而驰、也会引来苦，就是有漏。如果这三方面都断尽，就是有漏尽。

“何故于沙门瞿昙所出家修梵行？”所谓“瞿昙”，事实上是佛陀另外一个别名，你为什么在佛门里面出家修梵行呢？舍利佛就回答：我是为了断贪、嗔、痴，才在佛陀的佛门里面专心修行，为断贪、嗔、痴。因为他已经有照见到有贪、嗔、痴，就有麻烦、就有苦。什么叫阿罗汉呢？“贪欲永尽无余，嗔恚、愚痴永尽无余，是名阿罗汉者”阿罗汉这么清楚的定义，就是贪、嗔、痴的断除，而且这里讲的是永尽，不是暂时、一时心解脱，暂时的一种止息、或是不起现行，那只是一时而已，不是永尽。

所以，阿罗汉就是贪、嗔、痴永尽无余，也就是十个结全断。要到达究竟解脱有没有方法呢？就是“八正道”。“云何名得上清凉？”“得上清凉者，谓贪欲永尽无余，已断、已知；嗔恚、愚痴永尽无余，已断、已知，是名得上清凉”断了贪、嗔、痴之后，因为“无明结”破除，你不再颠倒梦想，不再海中凿河，这时候你能够体悟到无为无学，因此能够清凉自在。事实上，“得上清凉”就是大安心、大自在，把十个结断除，能够真的远离颠倒梦想，就能够解脱自在。

第卅一章 最后的五大关卡

第卅一章 最后的五大关卡

“色界贪”就是对色界的贪爱，也就是对初禅到四禅的贪爱，因为初禅到四禅已经是离开欲界，依“色界”的地、水、火、风而入定，故称行者所入的境界为色界（观出入息法就是依风界）。“无色界贪”就是五定到八定，意即“空无边处定”、“识无边处定”、“无所有”、“非想非非想入定”，就是无色界贪。证到初果、二果、三果的人，有的是他还没有经历过，因此有否贪爱他还不知道；有的是他有经历过四禅八定，他知道自己有在贪爱，但是他还有可能不知道如何放下、如何超越。就像说你能够知道“万法归一”，也知道自己还不足，还不知道“一”归何处。所以，色界贪、无色界贪，就是初果到三果都还有的问题、毛病，还没有断的结。

没有禅定力的修行人，往往仍然是在“欲界”里面打滚。有禅定力的修行人，又很容易迷执在“色界”及“无色界”的四禅八定里。如果你的心态没有正知正见，没有正确的闻思基础，你会在禅定里面要求禅相、异相，或是要神通，你会被这些禅相、异相、神通，把你引导、岔开，于是就会迷恋在禅定方面。所以，证到三果的行者，对此二界（色界、无色界）仍然还没有超越，仍然会津津乐道于各种禅定、禅支、禅相及各种觉受。以上【法义分享】，含意都很深、很深、也很微细，如果我们以后有因缘，再继续开办中级班，届时再慢慢解开，因为这里面有很多很深、很微细、迷人之处，一般众生不容易超越，陷在里面、卡在里面，不容易觉察。

为什么证到三界的人，对“色界贪”、“无色界”还没办法超越？四禅八定（色界、无色界）是经过行者努力禅修而得，但仍然是由“自我”所努力修行而得，仍是属于有为法。第九定的“灭尽定”，也是行者有为有修而契入，仍是属于有为法、生灭法。所以，你从证初果到三果，都是在有为法的阶段，有修、有证、有得的阶段；真正到后面证阿罗汉果，才会体证到无学、无修、无证、无得，意即《心经》所讲的“无得亦无失”，就是四果阿罗汉的世界。事实上，本来就没有大、小乘之分，那是众生在妄作分别，本来你在实修，只要按照次第步骤逐步上来，它本来就是空、涅槃，般若方面都是一体的。在我们这一本书里面，一样有列到《心经》方面的，因为它是非常高、非常好的境界、一种论述。

第三关就是“掉举”，什么是“掉举”呢？因为经文都比较简单，因此我们没有念经文，大家自己看就可以，现在把一些重要的法义跟大家分享、诠释一下。“掉举”就像是吊儿啷当，但是证到三果的人，是比较不会吊儿啷当，这里的重点是怎样呢？“掉举”的浅意是静不来、闲不下来。但“掉举”所透露出的深义是“深层内心仍然是不安”——仍然是不知如何安其心。而深层内心的不安，主要是因为生死大事还没有彻底解决，或是虽然他认为自己知道、知道，但是还都停留在头脑里面的知见，没有真正的体证，没有真正的断除。所以，三果圣者，虽能万法归一（也能入深定），但仍然不知一归何处，还没有真正的大安心、大自在。

当你还没有真正大安心，你的心还是要去找依靠，于是那个“自我”，仍然抓得很紧、很紧，只要有“自我”，你就会有无明、就会有我慢，里面微细的不安就会展现出来，就是会有“掉举”的情况，也就是静不下来、闲不下来。一般人，如果修行还没有进入很深的人，或是有些修行人还是一样，一直常常透过各种忙碌、成就感，然后掩饰内心的不安，这是众生很常犯的毛病。我们常常说静下来，然后要透过很多的忙碌，让自己忘掉内心的不安，当单独面对自己，就是彷徨失措，

不知道要把自己摆在哪里，又不知道要如何安置自己，结果就要透过各种的忙碌，一方面忘掉自己，一方面麻醉自己，一方面让我忘了我是谁。

内心的苦、内心的不安，不是因为你的忙碌，不是因为你的慈悲行善，整天一直忙，就认为说我今天都没有烦恼，但是你内心的根本问题解决了吗？还是存在著啊！所以，“掉举”都是在告诉我们：你静不下来。一个人要能够真正静得下来，才能够真正的动；你要真正能够放得下，才能够真正提得起。至于你的提起，是你真正放下后的提起，还是放不下的一种自我掩饰，你可以欺骗得了别人，欺骗不了明眼人。因此，我们修行就是要如实面对自己，只要发现我们内心的苦、内心的不安，生死大事还没有真正的解决，就是要不断的虚心学习，这样才能够真正把深层的问题解决掉，比如“五上分结”，都是讲到很深的问题。

（第四节）【法义分享】第四关就是“我慢”。“我慢”就是指由“我”、“我所”衍生出来的种种慢——我是师父、我是大法师、我是大修行人、我是梵行清净的圣者、我是开悟者、我是大法王、我是伟大的导师、我是.....，包括我是总经理、我是董事长、我是.....，当我们在讲“我是.....”的背后，你有没有去觉察到，这里面有很多的我慢心在作祟，有没有去看看到？认为我是一家之主，你就要听我的，我是你老爸、我是你父亲，儿子理所当然就要听我的，我们现在是讲的比较露骨，有时候虽然你是讲得比较温和、比较斯文，但是我们背后里面的主宰欲、慢心都有在贯穿，很多是很微细的，你能不能去觉察得到？如果觉察不到，我们会以为没有，那是因为我们的内心很粗。心粗、不够微细，你就看到不到，你以为没有，事实上不是没有，“我慢”处处都在作祟，尤其在历缘对境的时候更容易展现。

真正要检视“我慢”，在禅修的时候，训练让我们的心灵进入到更微细的品质以及深观，但是你要把这一种品质应用，带到平常的历缘对境中，包括说我能消灾、我能呼风唤雨、我能帮人灌顶加持、我能具神通异能、我能够聚众数千人、我能够具足种种禅定，我能够.....，很多啊！我们常常都在我是、我能里面。以前常常会讲到：我是、我能、我慢，比较具体的讲，“我能”讲的是什么？“我是”的具体内容？一个人为什么能够破除我是、我能呢？所有的我是、我能，都是来自于我、我所的抓取，真正要破除，整个核心就是你要了悟、透视这个“我”，它的实相是怎么样？当你能够真正了悟这些，看到整个因缘的这些，以及你能够做什么，是要很多众生的因缘来具足而成。

当你这样，你一样会很珍惜，然后会很认真去做你该做的事情。但是当它有成就之后，你不会沾沾自喜的，个人占为己有的居功，然后炫耀说这是我个人的厉害，你会把这些跟众生法界来分享，因为这真的是众因缘形成。所谓“卑慢”是“我慢”的另外一面、是同一体，注意这一句话，含意很深！以后大家要慢慢去检视，记得！我慢与卑慢，都是来自于人类的二元对立，然后在那里比大比小、比高比低.....，比出来之后，不是落入我慢、就是卑慢。记得！只要你有我慢，你在展现我慢，都是在告诉人家：你的内心里面是自卑的，你外面展现出来是我慢，事实上你的内心是自卑心在作祟；如果你外面展现出来的是卑慢，事实上你内心是我慢在作祟。

例如有一种人天生喜欢听人家的指挥，反正人家跟我们怎么讲、我就怎么做，当然他是一个卑慢，至于我慢呢？事实上，他内心里面是有的，只是今天没有因缘让他展现而已，因为他衡量各方面，我们都比别人差啊！衡量我们都不足呀！好嘛！我们就做个属下，人家怎么讲，我就怎么做，这样就好了。事实上，当他遇到各方面条件比他差的，他又会展现我慢，事实上这是很深，

大家要慢慢去看，这是一体两面的。当你有我慢，事实上就是你内心还有卑慢，就是因为有卑慢，只是暂时被压抑、压制下来，等到有一天你咸鱼翻身，你就展现了。

举例来讲，如果你现在认为公司董事长在耍他的权术，我今天是个小职员，反正各方面都不如你，我今天需要生活，所以我在这里工作，好吧！你再怎么骂我，我就是、是、是！表面上好像很服从，但是你的内心里面呢？却是会想说有一天等我机缘成熟，我要当起董事长，我要另起炉灶。当有一天，好像说“媳妇熬成婆”，当你当起董事长的时候，因为你以前认为是被欺压的阶级情况，于是又会以这种心来回向你的员工。如果你能够面对当下，不管他是多高的董事长、多有钱的董事长，我在公司里面虽然是一个职员，但是我没有卑慢，也不去羡慕你，我是存著一种感恩的心，感恩公司给我们一个很好的环境，在我今天的工作岗位上，我就好好工作岗位上该作的事做好，做我所应该做的，我也不去巴结，也没有卑慢那些，该作的就作。等到也许有一天因缘，当你成为董事长、老板，那时候也不会以傲慢之心来对待你的员工，你一样会以感恩的心来对待你的员工，因为你知道今天公司的成长与存在，是大家同心协力。所以，我慢跟卑慢是一体两面。

当你一个人渐渐了悟真理实相之后，就会超脱二元对立，来到一个叫做“无上”。很多人错误解释“无上”，认为我修行修到最后，“我境界最高，没有人比我高、比我大，所以我是无上师，你们都要来顶礼、都要来跪拜... ..”都是错误的解读。所谓“无上”，不是说修行到最后“我最高、我最厉害”，当你认为你的修行境界最高、最厉害，事实上有没有我慢？这里面你还是有比高、比大、比小。佛陀所讲的“无上正等正觉”，就是超越二元对立，超越我慢、卑慢，然后来到“无上”。“无上”就是没有比大比小、比高比低，没有我慢、没有卑慢，看到跟一切众生是平等。

‘我慢’这一关是很难突破，因为这是‘自我’能够继续存在的动力。证到初果，我慢可以断除一半（属于比较粗浅的）。证到三果，我慢断四分之三。但剩下的四分之一是最深、最微细、最不易觉察到的死角。这方面，希望大家能够继续的不断用功，就可以断除。三果圣者，不管他是多么有名的大法师、大住持、大禅师，但是因为五上分结还没有断，所以他深层的我慢与不安，在明眼人的眼中是很清楚的。但是如果因缘不成熟，那是丝毫帮不上忙。所以三果行者的我慢，大多数只能留待最后由“死神—黑洞”来将其我慢完全粉碎掉。因此三果的阿那含是在临命终之际，才完全放开而达究竟解脱。

（第五节）这一节满精采的，“世尊告诸比丘：诸比丘！我此信根集、信根没、信根味、信根患、信根离不如实知者，我不得于诸天、魔、梵、沙门、婆罗门众中，为解脱，为出为离，心离颠倒，成阿耨多罗三藐三菩提。如是精进根、念根、定根、慧根亦如是说。诸比丘！我于信根、信根集、信根没、信根味、信根患、信根离如实知故，于诸天、魔、梵、沙门、婆罗门众中，为解脱，为出为离，心离颠倒，得成阿耨多罗三藐三菩提”。

经文里面讲出一个重要的关键字眼，“五根”——信根、精进根、念根、定根、慧根，“五根”的集、没、味、患、离，又是重要的关键。“五根”本来是帮助我们解脱的善法——相当重要方法，但是我对这“五根”一样要去看到它的集、没、味、患，然后离，这里就是要透露出《金刚经》所讲的哪一句话？“法尚应舍，何况非法”，初果到三果是在有为、有修、有证的阶段，你要透过三十七道品，“五根”事实上跟三十七道品是结合一起的，初果到三果，一定要透过这些方法——有为、有修、有证。当你闻思之后，实修实证这样上来，这些方法就像是助你渡过这一条河的竹筏，助你渡河的一艘船。如果你来到岸边，然后还一直抓著竹筏不放，事实上法门、这个法，中国字刚好是

竹筏的“筏”，这是帮助我们渡河。

事实上，三十七道品就是帮助我们渡河的法、法门，如果你来到了岸边（意即证到三果了），如果不知道如何把这个法放下，就无法上到彼岸。如果还一直迷恋这艘船，就形成法执，没有办法上到无为、无学、无修、无证的彼岸。所以，包括“五根”，也是帮助我们解脱的法，要去看到它的集、没、味、患。它有“味”，可以帮助我们解脱。再好的法，一样有它的“患”，法门就是一个治病的药物，再好的药都有它的副作用。用得当，可以帮助你治病；用不当或是说你上药瘾，你的“患”就会出来。我们要去看到整体，而帮助我们解脱、渡河的这些竹筏，在适当的时机也要能够看到、要能够“离”。但是，要有证到三果以上的证量，三果向四果阿罗汉果，也就是向阿罗汉果，这时候才能够怎么样去离，即是‘法尚应舍，何况非法’。

【法义分享】第五关是十个结的最后一个结——‘无明’，也是很难突破的最后一关。众生就像一群“先天眼盲”的瞎子，虽有双眼，但绝大多数人的“智慧眼”（法眼、第三眼）都没有打开，同样在看一件事情，看不到那个法。如果你有法眼、智慧眼，就能够从中看到“三法印”，因此就在于有没有智慧眼。如果你的智慧眼没有打开，没有见到法，虽然你有两只眼睛、有双眼，以“出世间法”来讲，还是一个瞎子啊！还在颠倒梦想的世界里面。所以，至道、真理、缘起、体空，明明在眼前，但是就是看不到或是只看到少部分。因为你的智慧眼没有打开，法本来就在大家的眼前，如果你没有看到，就一直祈求到他方世界去找法。如果你的心不净，到哪里去找净土呢？你在这个地方见不到法，你到哪里去找法呢？

至道、真理，缘起、体空，明明都在眼前，但是就是看不到或只是看到少部分。众生就在无明遮障下，彼此互相催眠、互相缠缚，就这样“以病态为常态”。而这个遮住眼睛的翳膜——就是‘自我’，就是‘我、我慢、我是、我能’。只要‘自我’不肯死、‘我慢’不肯断，那层翳膜就撕不掉。如此，众生就会继续在黑暗中摸索→东撞西撞。常因撞得鼻青脸肿、头破血流，所以常觉得这个世间好苦好苦，因为处处都是障碍、处处不顺己意。事实上，那是一个‘自我’在那里选择，选择他的“要”，选择他的“不要”，在那里追呀！追他所要；在那里逃呀！逃他所不要的，于是就这样苦呀！一直苦呀！

因为‘无明’遮障，导致对于身心、内外，宇宙、人生的实相，不能如实了知而产生种种颠倒梦想。但是不知道、不醒也不觉。如果有反观到，那就好办了。所谓‘无明遮障’，大家不要以为说好像很容易，也不要以为说很困难，其实“无明”简单讲就是你对身心、内外、宇宙、人生的实相不了解，对大自然的运行法则——“无常”、“无我”的真理实相不了解，不了解就是“无明”。当你不了解之时，你所做出来的，就会跟大自然的法则背道而驰，这样就会产生苦呀！所以，不要把‘无明’想得很抽象，很遥不可及，而是你的心静下来，如实面对自己的身心、了解自己的身心，如实去观察大自然跟我们展现的法印、真理实相。当你真正求真求证、了解之后，你的无明结就会破除，就是把“无明”转为“明”，它不是抽象啊！

‘我慢、自我’是生死轮迴相续之因。佛陀不管从哪个角度切入，都是要引导众生去体证‘无我’。但是很狡猾的‘自我’就把‘无我’当做一门学问、一个名相、或脑海中的一个概念，就在那里不断的宣说、争论、或指责别人。把‘无我’当做一个很好的挡箭牌，‘自我’就可以很狡猾的躲在后面，很会讲、很会教，但是都是教别人去做，尤其是弘法的人，尤其是宗教教师，更是要如实回来面对自己，不是讲给别人听，只是教别人去做，教别人不要执著金银、不要执著钱，但是自己却都放不

下。‘自我’（深层的我慢）与‘无明’它们是同时存在、相依为命、互相滋长。佛陀设计出一套解脱道——三十七道品，包括种种法门，都是要引导众生把心澄静下来→如实深观身心内外、宇宙人生的实相→反观诸结缚而一一断除→再深入看到深层的我慢与无明→突破最后五大关卡而大彻大悟，远离颠倒梦想而解脱自在。

‘法尚应舍，何况非法。’事实上就是前面那一节的重点核心，就算能渡你到彼岸的三十七道品、种种法门，最后仍然是要舍离、要放下，才能上到涅槃的彼岸。涅槃彼岸是“无为、无学、无修、无证、无所得”。这是唯证乃知，对三果以下的行者，都只是脑海中的一个概念。如同对瞎子而言，‘阳光’永远只是他脑海中的一个概念，除非他的眼疾好了。假设众生是慧眼没有打开、没有看到法，换一个名词来讲，就像患先天眼盲的瞎子，没有看到这外面的事物，因此你常常会东撞西撞。世间不如意之事，占十之八九，我们都认为是境界阻碍我们，不顺心的事很多，常常在娑婆世界里面东撞西撞，不顺已意的很多，因此就觉得苦呀！很苦呀！苦呀！苦呀！很多人都撞得鼻青脸肿。

后来，有的人就说我们要来修行，怎么样修行才能够出离苦？听说只要能够找到阳光，有阳光来照射，这样我们就不会撞到东西，于是大家就拼命要修行，要拼命去找阳光。到处去找、到处去找阳光，认为透过我的闻思知见，听人家讲说阳光是长得怎么样，阳光是什么颜色……，但是你没有看过阳光，我再怎么样论述阳光，你内心里面会认为说我懂了、我知道了，但是你真的懂吗？因为我经典读过很多，我也听过很多，现在知道阳光是什么了，但是你不知道你还是瞎子，你不知道你还没有真正看过阳光，你的头脑里面装填很多对阳光的理论、知见、知识，跟实际的阳光都还是不相干，众生不知道。一些世间的宗教师，就会讲说我们要好好努力去修，然后就可以找到光。

只要有光，你就可以出离苦海，就不会去撞到东西，于是你就努力好好修、好好修，修到最后就会有光出来。有的人就会一直修，但是不管他怎么修，还是看不到光。有的人在修、在打坐时，认为他可以看到光了，“哇！我看到光了，我这个光是……，我们要把这个光放大，要把这个光持久……哇！我终于找到光、看到光了……”这叫做禅相，就是被一些禅相所吸引住。禅相里面的光与外面的光有没有相同？还是不同啊！因此大家继续再找，佛陀就是不断用生命去找光、找涅槃、解脱的人，佛陀也是一样跟著人家去找，结果到最后用生命去找、也是找不到，拜过的师父也是不能真正解答这方面的问题，于是他继续再找，到最后就是用生命去修、去找，后来因缘成熟，佛陀这样撞到了，撞得头破血流之后，结果醒过来才发现，是眼睛的翳膜，把我们的眼睛遮住，让我们看不到外面的光，结果我们一直到外面去找光，翳膜就是‘自我’，是你自己‘自我’遮障，让你看不到涅槃。

现在就是一直在找，结果佛陀一直在找，找到后来就撞得头破血流，到后来当他醒过来，他的翳膜撞掉了，发现：啊！阳光本来就是普照呀！是众生被翳膜遮住、看不到东西，然后常常在那里撞得头破血流。所以，重点不是懂得知见很多，对于阳光的理论知识，也不是一直要修练出很厉害、神通广大，然后你可以修出阳光，这样都是梦幻世界。真正的阳光本来就存在，一个真正醒过来的人，才体悟到什么叫做无为，什么叫做无学，什么叫做无修。个阳光本来就存在，只是你的翳膜遮障、自我遮障而已，你看不到。如果修行目标放错，一直在世间有为法方面修，或是说想逃到他方世界去找阳光，都还是找不到。

所以，修行要扣住重点核心，整个十个结、核心都是在“我”、“自我”在作祟，如果你那个翳膜去除掉，就能够看到阳光本来就存在，本来众生就在极乐世界里面，本来众生就在涅槃界里面，当你看到这些，才发现前三十年是“枉作风尘客”，因为阳光本来就存在，因此这时候你才体会到“无为”，不必去努力工作，或是努力去求那些知见，阳光才会跑出来，不必去做那些，所谓“无学”，阳光的存在也不是你用学问去解读、解析，然后阳光就会跑出来，它本来就存在；太阳的存在也不是你努力修行、神通广大之后，太阳才跑出来；太阳的存在不是你努力修行之后，太阳才跑出来。

证到四果的人，体会到无学、无修、无证，发现到真理实相，众生因为无明“自我”的翳膜障碍，然后不悟实相，自己撞得东倒西歪，却又责怪境界，有一句话：不会驶船却责怪溪道狭窄，没有真正去了悟实相，结果认为境界处处在阻碍你，于是就会想透过怎样的修行，希望能够把这些消除掉，把那些境界、障碍铲除掉。我们内心里面会有很多不想要的一种不可意境存在，你会想透过修行或是透过一些法术，或是透过一些法会，想要把那些消除，这样都是在铲除外面，走到哪里踢到什么，就是想要把这些铲除。事实上，都是在舍本逐末，重点是“自我”要断除，“自我”要消失，把翳膜去除掉之后，才能够看到真正的实相，看到涅槃界，看到极乐净土，就是“心净佛土净”。净土宗的真正思想，是强调“心净佛土净”，重点是在这里，你真的把翳膜去除掉，到哪里都是净土。

现在有一个攸关生死大事的习题、功课，希望大家能够去解析，你觉得每一个人的生活要过得舒适、舒服，需要哪些条件？我的生命要很有成就，需要哪些成就？需要哪些条件？就能够达到你的欲望，达到你的理想目标。再来，我们再进一步去探讨，我的生命要能够存活，需要哪些条件？每一个人都要问自己，都要如实面对自己，我们的生命要存活，需要哪些条件呢？你都一一的把它写出来。你认为：我需要房子、需要汽车、需要几千万……，反正你想到的，就把它写出来。你认为几千万还不够过舒适安全的生活，我要几亿……，没关系！你也一一列出，再后面就要开始筛选。前面所列的这些条件、要件之中，哪些是一年以上，没有那些条件，你的生命仍然可以存活著？前面你所列的条件、要件之中，你认为很重要、需要的这些，再把它过滤一下，如实回来面对自己，自己做一个评审者，哪些我认为很重要，但是事实上如果我这一年没有这些条件、要素，我的生命还可以活著？

如果生命只有一年，哪些你可以放得下？换另一个角度讲，等于过滤筛选掉一年以上可以没有的，你就把它筛选下来。哪些是你一年以内，不能没有这些条件、要素？如果没有、一定死掉的。再来，前面问题的延伸，在所列的要件之中，本来是说一年，现在把它缩短为一个月，再来一星期、一天，你所列出来的那些条件、要件之中，哪些在一天里面，我不能没有这些？如果没有这些，我的生命不可能存活著，是有哪些？能够想到就它列出来，每一个人答案都不一样，不要去参考别人的答案。现在已经来到一天了，你又继续再缩短到一个小时，再来缩短到五分钟，在五分钟内，哪些要素你不能没有？如果没有这些，你的生命不可存活著，有哪些？再来五分钟之后，还要再缩短到一分钟，再来还要缩短到一秒钟，看你能不能找得出来，是什么条件、要素？你在一秒里面都不能没有？你要如实去了解这些，你的生命的存在，你要有成就感，包括说你要生活过得舒服美满，你要有哪些条件？

以及生命到后来，你要来到生命存在的基本要素，如果生命不存在，都免谈了！所以，再来回到面对生命的存在的基本要素，要把那些范围、时间愈来愈缩短、愈缩短，然后才能做一个筛

选，让你慢慢去体会到很多你所疏忽的条件、要素，你平常你都没有在意，都没有去觉知到，今天跟大家讲的这些问题，是很深的人生、生命哲学的探讨、解析，每一个人都去解析，因为有助于大家去看到过去的颠倒梦想，有助于让大家去看到法界、去看到实相，有助于协助大家去体悟生命与整个法界的关系，以及无为、无学、无修这方面。

【幻灯片】

今天的幻灯片是上次の下集，有关于大地震的启示，我们要去看到所谓“人定胜天”，事实上是人类的一种我慢在作祟，大地只要它抖一抖几秒钟，本来是一个很平的操场，就变成一楼高的落差，这是日本阪神大地震之后，整段的高速公路全部都震垮，这也是阪神大地震之后的一些灾难景象，都在让我们去看到法界、大自然的法则，大自然的力量。包括这一次纳莉台风的启示，也都是可以让我们去见法，去看到大自然、法界，大地震生死一瞬间，这是地震时，整条高速公路垮下去了，大概至少有两层楼高垮下去，这辆公车刚好就卡在这里。这是我们的集集大地震，铁轨这么硬，再修行怎么神通广大，你能不能弯这个铁轨让我看？如果强调怎么神通广大、法力广大的人，不必讲那么玄，你弯一条铁轨让我看看？大自然的力量就可以把它变成S型，而且这只是轻轻的一动而已。

大地震的这些启示，整个把人类的这些重创，一个地震的启示，不但房子成为废墟，轿车也是像一个玩具，一刹那的时间就被捏成歪七扭八、一团废铁般。一个大楼只要摇一摇、晃一晃，哇！霹雳啪啦垮下来啊！这一面都垮下来、又倾斜，这是台北市的东星大楼倒塌，这是东势王朝倒塌，这些都是告诉我们大自然会展现出白脸的一面，也会展现黑脸的一面。宇宙中有白洞、也有黑洞，有黑洞、有白洞，有生、有死，有黑、有白，大自然的白的一面是养育众生，涵养一切众生。黑的一面，除了它是一种转变、转化以外，另外也是在破除众生的我慢。

如果以一般众生来讲，大地震就是灾害、灾祸，算是黑的这一面的一种展现，但是事实上也是破除众生我慢的好机缘、好机会。所谓破除众生的我慢，因为众生有很多的要与不要，一直在排斥你所不要的，然后又一直要追你所要的。事实上，大自然是一个中性的展现，它一样会告诉你那些我慢，你在排斥你所不要的，大家慢慢去看，地震也是中性的。整个大楼摇一摇，全部都变成一堆废墟，两台车子就压在下面，一夕之间一家五口同赴黄泉，这是中寮国小，事实上这是一楼，全部垮掉了，整个都塌下来，整排的全部都垮下来、都塌下。当你的“我慢”在展现，就这样做个法会、做个法术，就这样念一念、作法，看它能不能再恢复起来？我问自己是不能，我还是要请水泥工。

我能够做到，我就跟你讲我能；不能做到，我就是如实。修行就要如实、实实在在，这也是日本的大地震，地震引起海啸，整个海边就是这样残破不堪。这是九二一大地震，南投山区九十九峰，整个山区因为表皮比较松软，结果一强震之后，整个表皮层全部都滑掉、震到脱皮，听说要恢复到自然景观，好像要四十年以上，才会渐渐有自然景观。一震之后，表皮层那些松土，全部都垮掉、垮下，前面这些都在告诉我们大自然的力量，慢慢去看这些，都可以帮助我们去降服我是、我能、我慢。“自我”翳膜就是遮障著我们看不到真理实相，这一系列的幻灯片，都是协助大家怎么样回来照见膨胀很大的“自我”，怎么样如实了知真理实相之后，“自我”消失就很快，因此修行要擒贼、擒王，我们不要一直在枝流末节上面下工夫、在那里绕啊！你要针对核心，要掌握到核心。

处处都在跟我们讲法，天崩地裂，一夕之间整个平平的河床，就变成一个瀑布出来，河床落差这么大，而且桥也断了，落差就在告诉我们一夕之间，只有几秒而已，大里又形成人间炼狱，我们要慢慢去体会，这是石岗水霸垮下，这一条桥就这样断掉，中县恶夜耗劫，死尸横陈惊心，如果你真的好好仔细去看，当然你会看到世间众生的悲哀、这种苦。事实上，如果修行来到一个相当情恍，这些对你会有相当相当的震撼，要去看到法界、大自然的法，处处都在告诉我们法——无常、无我，还有法界的奥妙、法界的力量。人类在法界、地球上，就好像一只蚂蚁，我们心目中的蚂蚁，跟整个地球中的人类一个人比起来，就好像我们心目中看蚂蚁这样。

这一震，整栋大楼全部都挫断、挫开，整个一楼全部都垮下来，它们在见证沧海桑田，告诉我们无常法印的见证者，它们都是见证者，告诉我们无常法印，告诉我们大自然的力量，这里有提到“人定胜天”，这种对科技之迷信，在防震对策上应切记的。如果你认为“人定胜天”，你往往会有一种我慢、还会疏忽，因此我们要有无常的体会，这样才会加强安全的措施，包括我们的品管，还有公共工程安全的这些，有这一种无常的观念、了解，你就不会疏忽，就会加强安全的保养，以及安全的设计。如果人类的我慢，认为一定没有问题、一定怎么样啦！保证啦！你在保证的背后，很多就是自打嘴巴，像这方面就是我们愈能够了悟自然无常法印、实相，我们一方面该珍惜、该做的，我们就去做、去配合，也就是顺道而行。

弧陆碰撞下的台湾地形，包括地震，除了从九二一大地震里面，获得很多的体悟以外，后来又去体悟到连地震它都是中性的。所谓中性，它有破坏的一面，也有建设的一面，台湾板块的形成，就是弧陆两大板块的挤压碰撞，才慢慢把台湾挤出来，地震对整体台湾来讲，它是建设多，如果站在一个片断的立场来看，它是天灾。所以，我们要去看看到片段，也要能够超越片段的整体来看，才能够看到中性，就是连地震它都是中性的。

无常本身也是中性，它就是一个变化、变化、变化，没有无常的变化，这些树都总是维持这样，树叶的无常就告诉你，树叶有嫩叶的时候，有成熟的时候，有发黄的时候，有掉落的时候，但是一样当它有掉落的时候，新叶、嫩叶、嫩枝又出来了，它的生命不断在替换、不断在更新，这个力量不是它本身在决定，无常法则是大自然法则在变化，包括你的成长，包括无常的这种运转，都不是它在决定，都是法界啊！所以，当你了悟无常是中性，才不会去对抗无常。当你真正能够了悟“无我”是实相，才不会去对抗“无我”，很重要！修行就是去体悟无常与体证无我，菩提树叶有旧的叶掉落，有新的叶又会不断的生长出来，它就会愈来愈高、愈大、愈壮。

我们众生习以为常在二元对立的世界里面，当我出生在这里，我就要这个、然后不要那个，或是当我喜欢这一面，我就排斥另外一面；我站在支持另一边，我就排斥另外一边。所以，包括这一次九一一的纽约事件，都值得我们去深思，我们怎么样跳脱出二元对立，这样才能够真正进入到中道，有智慧来面对世间的实相，然后怎么样让人类的痛苦、灾祸能够减少，而不是说一昧的要报复、报复。以色列要生存的空间，能不能尊重巴勒斯坦人？他们也想要有生存的空间，大家能不能退让一步互相的尊重？这很重要。所以，我们学习著包容异己，学习的包容众生，这是一个过程而已。到后来真正有正知正见、有体悟，你会体悟到你跟所有的一切众生都是一体的，你不会有排他、排斥。

事实上，整个实相的存在是两方面都有，对整个存在来讲，它又都是中性的，众生不了解，于是就一直站在这边，然后就排斥这边，就是你不了悟实相，就在颠倒梦想的背道而驰，苦就这

样产生。所以，就是透过这些，希望能够让大家了悟这些实相，如果你的心胸视野没有拉开、没有放大，你就站在小小的世界里面，在那里我慢、我是、我能。如果你能够把心胸视野拉开，你只是这海岸边的一个小凸点而已。所以，我们修行一定要从点、线、面、空间，逐步把它从点、线、面拉开到整个空间，看到整个法界，“自我”才会断，不然你就会像这一只螳螂，你的视野很狭小，就会认为这是你的障碍，你要设法把它搬走、铲除掉，人类的我慢，常常就是在这样展现，于是你有很多的苦、很多的逆境。

都是我们在跟境界对抗，认为不顺合我意、不合我意，就要把它去除掉，我们要去看大地风云经，打开我们的心胸，打开我们的视野，止观双运、心静下来看我们身心的实相，然后去看大自然法界所展现的实相，所谓一花一世界、一叶一天堂，都是从一花一叶里面去看到法，大自然一样展现出花枝招展的这一面让你看。这是在垦丁公园拍的板根叶、银叶板根，它的根是一片一片的，整片整片的一大片，有多高知道吗？如果你是五尺半站过去，它差不多这样高，这有一个人的高，大自然的构造，它为什么会在此地形成板根，是因为有什么条件？简短的讲，就是缘起，因为它在热带地区，又有雨林地区，它必须要适应环境，结果就会形成板根出来，不是它要啊！而是因缘形成具足之后，它就自然生成。

这是新品种的月桃叶，我以前也没有看过，以前看到的都是单色的深绿色，这一次在宜兰、罗东冬山那边，又看到彩色的月桃叶，你看大自然那一种精细的彩绘。你看有开罐器的螃蟹，一般螃蟹的螯会像钳子夹，但是它这个不是用夹的，它是用一片的，这个开罐器要开什么？它是要开蚌壳、开蛤蜊，因为它遇到蚌壳，或是遇到蛤蜊，它就是把它挖呀！挖呀！所以我们来看大自然的巧妙，一物克一物，尤其在中医会讲到说相生相克，万事万物就是这么奇妙，木、火、土、金、水，里面它就就有相生、也会有相克，因此它们就有巧妙的构造，然后围起来又像个馒头。

我虽然是一朵小花，小小的花，但是当下因缘是这样，我就是感恩啊！，然后全然的活在当下，没有自卑。这是新娘花，如果说这个小花自卑，跟人家在那里比较，人我比较，它就不敢开。事实上，它们是全然的活在每一个当下，珍惜、感恩，然后又能够庄严法界。所以，这些也都是在跟我们启示，我虽然是个小花，但是我一样可以庄严整个法界，你能够把生命意义发挥出来，就能够庄严法界；如果没有把生命意义发挥出来，是在贪、嗔、痴展现。所以，把你的生命意义发挥出来，乐观积极，全然的活在每一个当下，做所该做的，把生命回馈世间，这样可以庄严法界。

在最平凡的乡村，一样可以看到净土、极乐世界，这是在宜兰冬山那边拍摄的，整个法界、整个大自然，一方面让这些花也会开放。这是稻米，又孕育出很多的稻米，来让众生食用、养育众生，有地、有水、有火、有风、有空，然后能够孕育千变万化，所以我们要慢慢去看到我们的身心，事实上就是跟整个大自然完全息息相关的，然后我们怎么去看到我们身心的实相，跟大自然这些实相，这样我们修行之路、解脱之路就会很快。我们的课程内容，不要以为说我听过了、我懂了、我会了，后面这个很深，光是前面这些，有因缘应该至少要听、要看两次、三次以上，每看一次又加上实修，你再回来看，体悟就不一样，何况后面的涅槃、无为、空，那是甚深极甚深，没有看个三、四遍以上，再加上禅修，你没办法体会涅槃、无为、空的，没办法体会什么叫做超越二元对立。

因为在中鼎这边上课的内容，以及上课的气氛，在外面是很难、很少有，因为我们上课一方

面是没有山头、没有背景的种种拘束，大家能够真正撤下一切的框框限制，大家真的就是回到“法”、“真理、实相”上面，让我能够没有顾虑的讲出真理实相，加上我们在座的，水准、素质都相当好、相当高，在我们中鼎上课，事实上是比一般研究所，还上得更深入的课程，包括说彼此之间的一种互动、回向，整个上课这些都是在研究所的水准，也许你们人在福中不知福，也许你们不觉得因缘很殊胜，以后你们就会知道要现场听讲这些，尤其全程是不容易，要有这样的开放空间、气氛，“空间”不是讲说外面的空间，就是思想方面没有一个拘束、没有一个限制，不容易啊！在国内这样的环境很少、很少。

第卅二章 涅槃、无为、空——甚深极甚深

第卅二章 涅槃、无为、空——甚深极甚深

为什么这一系列要放在后面？因为这是属于闻、思、修、证的实修之后，后面证悟的内容，如果没有前面的闻思基础，直接讲后面的“涅槃、无为、空”，你没有办法了解，还只是一个空洞、抽象，“空”还是很空洞、很抽象。为什么这里很深呢？佛陀有跟我们讲过，你要“先知法住智”、“后知涅槃智”，“法住智”就是要先了解前面的“三法印”、“四真谛”，你先了解、彻底体证之后，再来才能够具体的体证到“空”。

“空”有二个主要的内涵，第一个是大家比较容易了解的“空间”，无限的空间，“空”的第一个具体内容，它有无限的空间，无边无际，无限的空间不只包含你、我，包含山河大地，还包含一切的日月星辰，包括整个银河系、整个宇宙，“空”都把它包容。这个空，除了它本身是无限的空间以外，再者就是无限无边无际的“空”里面，它蕴藏无量的能源，“空”就好像海洋，能源就好像海洋里面的氯化钠，那些海水里面咸咸的盐份，它都是弥漫在整个海水里面，但是我们可以从海水里提炼出盐粒，因此“空”里面的这些能源，当因缘俱足的时候，它会从极微小的粒子开始，极微粒子然后慢慢再转换成原子、分子，然后再转换成所有一切物质出来。

空，除了是代表无限的空间以外，再来它是蕴藏著非常丰富的能源。“空”是“无色界”，无质、无碍，因为“空”没有质、没有碍，才能够容纳现象界一切物质的存在，这就是“以有空义故”，所以一切“有”才能够存在、才能够成立。因为有无限的空间为背景、为舞台，所以现象界的一切才能够存在，必须要有无色界的“空”，没有物质、没有质碍，没有任何阻碍的“空”，现象界的一切才能存在。但是，现象界的一切，它却是生生灭灭，只有“空”本身，因为它不生不灭，所以才能够容纳现象界的生生灭灭。佛教界对“空”方面，很少有正确的解读，很感慨的就是说，大家把实际的“空”，都变成很抽象的“空”，都把它变成是头脑里面的空性、空洞、顽空、断灭空，那都不是“空”的本意。

所以，我们现在再把“空”解析一下。第一个“空”没有质，能够容纳一切物质的存在，而一切物质就是现象界，“空”是无色界，因此“空”能够容纳一切色界的存在。所谓“色界”、就是“六尘”——色、声、香、味、触、法，“空”里面没有声音，因此它能够容纳有声音的存在，因为“空”没有声音，就是涅槃寂静。涅槃寂静才能够容纳现象界一切的吵吵杂杂，“空”、它不生不灭，才能够容纳现象界一切的生生灭灭。“空”里面没有苦、集、灭、道，现象界里面有苦、集、灭、道；“空”里面没有生、老、病、死，现象界里面有生、老、病、死。所以，《心经》所讲的世界，都是直指宇宙本体的空，没有本体空这个舞台的存在，现象界的一切没办法存在。一切来自于空、一切回归到空，以空为背景、以空为舞台。

（第一节）“我今当为汝等说法，初、中、后善，善义善味，纯一满净，梵行清白，所谓第一义空经”现在是要讲解第一义空经，前面都讲世俗谛，现在是要讲解第一义谛，因此龙树也讲，如果你不依世俗谛，就没办法了解第一义谛，没有前面那些基础，没办法了解后面所讲的第一义谛。“云何为第一义空经？诸比丘！眼生时无有来处，灭时无有去处，如是眼不实而生，生已尽灭，有业报而无作者，此阴灭已，异阴相续，除俗数法”所谓的俗数法，“谓此有故彼有，此起故彼起，如无明缘行，行缘识……”这里面经文很简短，但是含意都很深。

第一空义经就是“眼生时无有来处，灭时无有去处”，就像乌云密布、雷电交加，雷电产生时，因为乌云密布当下，因缘俱足形成的时候，当下它就产生雷电。当它打雷之后，会释放出很多的能源、压力，它都会释放出来，这时候当下它的因缘又不足了、又消失了，于是雷电马上又消失。所以，雷电的产生不是说从外太空，然后一个雷神下一道指令，用个雷射把它射到这里来，然后打过那个坏人之后，又跑回外太空去。如果它从一个地方跑到这里来，然后又从这里跑回去，叫做“有来有去”。但雷电的产生，它是当下因缘俱足的时候，它就发生。就好像说大家敲锣打鼓，你打或是你拍那个合掌、拍手这样，你一拍那个声音它就出来了，当因缘俱足的时候，它就会产生；当因缘不俱足的时候、它就消失，意即“眼生时无有来处，灭时无有去处”。

从另一个角度理解，海洋里面有很多的波浪，当因缘形成俱足，于是波浪就产生。当因缘不足的时候，波浪就消失，所以它是缘聚而生、缘尽而灭，生灭变化。波浪它不是说：喔！太平洋的波浪是从前世从大西洋那边，然后投胎转世来到太平洋这里。如果有一个真常的我，轮回转世就是你这个波浪的前世就是在大西洋，你因为觉得那边不好，或是说你在那边做不好，于是再投胎转世来到太平洋，变成有一个实质的波浪，从大西洋那边，然后消失之后，它是从潜入到海底里面，然后从海底里面一直一直移动，移到太平洋，叫作有一个真常的“我”在轮回。但是佛陀看出来的真实的现象界不是这样，那是一般众生的观念，认为一个真常的我。

佛陀讲“无我”，因为这个“我”是缘聚而生，波浪也是缘聚而生，因此波浪的形成也是“生时无有来处，波浪灭时无有去处”，它不是说我这个波浪在这里消失之后，然后又跑到其它大洋去，它消失就是回归大海，因缘形成就形成波浪出来，消失就是回归大海。“眼生时无有来处，灭时无有去处”的眼，事实上是一种“眼识”，当我们的“六根”与外面的“六尘”接触之后，当下你产生觉受，眼睛看到东西之后，然后你有所体会，这样产生的就是“眼识”。为什么“无有来处，无有去处”呢？如果它有一个来去，以光速来讲，用光速在跑，一秒钟跑三十万公里，从我们地球发射出去，跑到太阳那里需要八分钟，如果我们跑到最近的恒星，也要3.4光年，从这里发射无限雷波出去，也要跑三年半，用光速在跑要跑三年半之后才跑到那边。

如果最近的银河系，哇！那是要十几万光年，在更远的那些，都是要上百万光年，有的是千万，如果它有一个来去，眼睛的眼识生，它是有来有去，就像我们现在用眼睛，然后像无限雷波投射出去，想要看太阳，现在有一个意念要投射出去，想要看到太阳要多久？你用光速来看，也是要八分钟之后才能够看到，因为你是从这里出发，然后跑到那边去，叫做“有来有去”。如果你要看天上星星，晚上说要来看星星，你躺在那里，但是你现在从这里出发看，等到天亮时候才会到达星星那边？事实上不是这样，我们眼睛的眼识一产生，它是当下、刹那，马上就看到在遥远的银河系，如果是鹰眼，一看就是十万光年外的，我一样刹那马上就看到，因此眼识的产生有没有距离？它没有距离、没有来去。

如果你有一个距离、有来有去，它就有时间性，所以你就从这里跑到那边，然后它就会有时间性，但是当它因缘俱足的时候，你要看：耶！马上就看到，像哈伯太空望远镜也是一样，因为它用望远镜直接透过我们的眼识去看，所以它不是用电波送出去。所以，你要看到多远？马上十万光年、百万光年外面的，都可以看得到；一亿光年外面的，一样可以看得到，即是“眼识生时无有来处，灭时无有去处”。所谓“有来有去”，我们是从甲地到乙地，比如从中和出发来到中鼎，叫做我来到中鼎，如果说我从中鼎回来，以中和来讲，我是说我去到中鼎。但是，如果我从中鼎到这里：喔！我又回来，你有距离，它就有“来、去”的问题，这是物质现象界的一切。

但是“空”呢？记得！“空”它是一体的，含意很深！“空”表面上是无边无际，但事实上它又是一体，一体里面它都是马上就生，看到马上就看到，没有一个距离。“空”是一体，它是没有分隔的，像台北县、台北市还有分隔，台湾、大陆还有分隔，你还有距离，有距离就有时间，但是整个“空”，它是一体没有分隔，因此它没有时间性。

“眼生时无有来处，灭时无有去处，如是眼不实而生，生已尽灭”就好像波浪，“眼不实而生”就是眼识要产生，它也是“六根”，有这样健全的“六根”，还有外面的“六尘”，这样的境界，当因缘产生的时候，它就马上产生。眼睛、你的六根，它不是一个实际实体的存在，它也生灭变化，它也是因缘俱足。“不实而生”它不是一个实体不变的实体，它的产生、波浪的产生，它也是因缘俱足而产生，“不实”不是一个不变的，事实上它是因缘俱足，而且它本身也是会变的。

“如是眼不实而生，生已尽灭”当因缘缘聚而生、缘尽而灭，波浪也是一样，缘聚而生、缘尽而灭。“有业报而无作者”就是说有业报，很多人当作一个业力轮回，不要把那些牵扯这样啦！“有业报而无作者”当因缘俱足，就像雷电因缘形成，雷电可以散出光，散出巨大的能，而且它也会电死人、打死人，它能够起作用。当因缘俱足时，它能够起作用，叫做有业报，就像海洋的波浪，当它因缘形成时，波浪很大、力量很大，它可以形成浪花或是冲击大石头。就好像说你的产生也是一样，你、我、他都是因缘俱足而生，但是当形成的时候，你可以作工作，你可以来中鼎这里做你的工作，也可以出差去做什么事，你也可以上班，也可以烧饭、煮菜，当它形成的时候，你可以做各种工作，但都是因缘形成。所以，因缘形成的时候，它是“有业报”，你可以做什么，但是“而无作者”。

“无作者”就是没有一个实体不变的我，也没有人在操控你、在主宰你。“有业报而无作者”，包括说我们很容易产生：喔！我今天完成了一件重大的工作，喔！我很有成就感，这是因为我很有才华、很厉害，你有“我”的一种意思，叫做“有作者”。你有一个很厉害的“我”，叫做“有作者”，今天这里讲说“无作者”，事实上你要去看，你能够完成什么、你能够作什么，背后它是有很多因缘的，这里面就是“无我”。所谓“业报”，就是你能够做什么，“能做”也是因缘俱足而做，因缘俱足而生，不是我能。

“此阴灭已，异阴相续”就像海水，当它消失之后、回归大海，回归大海之后，至于说这些海水再来要怎么应用，那不是我的事，那是法界的事。再来，它又形成怎么样的波浪、或是溅起浪花、或是形成云飞到空中，或是说当我形成云的时候，这个云要飘到哪里，不是我在决定，那是法界的因缘。就好像说我今天能够来中鼎跟大家结缘上课，这不是我个人所能够决定的，也是很多的因缘。

除了当波浪消失的时候，它还是继续在法界里面，至于法界要怎么运用，那是法界的事。如果从另一个角度来讲，如果那个冰溶解之后，“此阴”就是当这个形体溶解之后，“异阴相续”它的生命是以水的形态继续再运作、再存在，冰虽然消失，但是它下一个形态是形成水，并不是真正的消失，叫做“此阴已灭，异阴相续”。

“除俗数法”就是世俗谛，也就是现象界，除了现象界的生生灭灭，不断的生灭变化以外，各种因缘俱足就生灭变化，佛教所讲的缘起缘生，以及无常法流，一直在流动变化，除此以外，你没办法找到一个不变的实体，在轮回或是在操控、在主宰。世俗谛方面，它就是不断的生生灭灭。“耳、鼻、舌、身、意亦如是说”我们的心行也是一样，每天都是不断的在变化。“俗数法者，谓此有

故彼有，此起彼伏”就是有因有缘，然后果就产生，有因有缘，缘聚而生、缘尽而灭，所以“此有故彼有，此起彼伏”都是讲现象界的一切。第一义空里面，它是没有这些，第一义空就是不生不灭。

【法义分享】肉身是由非肉身组合而成，花是由不是花的元素材料所组合而成，你的存在、你的身体也是一样，由不是你的那些因缘条件组合而成，所以“我”是由“非我”的元素组合而成，大家从这里深刻去体会，什么叫做“无我”。但是，当因缘形成之后，这个“我”又可以去做种种事情，然而你能够做种种事情，也是因缘俱足而生，叫做“有业报而无作者”。此经“第一义空经”，一般都会解释为“缘起法则、无常法性”，这样就把“空”当成空性、性空。这是一种误解。若无“空”的存在，现象界的缘起法则就不会存在。

（第二节）“世尊告异比丘：我已度疑，离于犹豫，拔邪见刺，不复退转”佛陀告诉一位比丘：我已经度种种疑惑，所有的困扰疑惑、内心的不安，全部都消失了。“离于犹豫”内心的惶恐、不安都没有了，“拔邪见刺”颠倒梦想那些都消失了，“不复退转”就是《心经》所讲的证悟世界，已经了悟整个大自然的法则，已经了悟生死大事，已经远离颠倒梦想了，因此来到“心无所著”，对我来讲已经没有什么执著，无患、无碍。“何处有我为彼比丘说法？”哪里会有一个我在展现我慢展现？！“喔！我能够讲经说法，我能够弘法，我是个大法师……”没有那些。

禅宗里面，讲说“我一生说法、说了那么多，但是我没有说一句话”意思就是没有讲一种法，是属于我个人的，是属于我私人的，因为这些法是宇宙、大自然，本来就存在的真理实相，没有一样是我的，我只是把发现到的这些，我如实观察，然后跟大家指引去看真理实相而已，这些真理法则都不是我的。一方面，因为他体证空、体证到无我，本身展现出来的就是以“无我”的精神，来跟众生互动、作法上的分享。所以，你真的有体证到空、在讲经说法，或是你还是带著我慢、在讲经说法，不一样的。如果你还没有真正体证空，你背后的讲经说法，是有你背后的你的要，或是要展现我是、我能，因此“何处有我为彼比丘说法？为彼比丘说贤圣出世！”贤圣出世间那一种很高深的法。

“空相应缘起随顺法？”事实上，你的内心要来到与空相应、缘起随顺，你的外相随顺缘起，很重要！上次禅修，已经有不少人能够体会到这些，只是你的稳定度、深度，都要不断的再深入，心要与空相应，而外相随顺缘起。这个空，记得！不是空洞、不是抽象的那个空，“空”就是宇宙本体这个空，实际“空”的存在，刚才作那些解析，就是让你去了解“空”的重要，让你了解“空”本身的含意，以及具体展现出来的作用。没有“空”，你、我、他都不能存在，因此不要怕空，当你体会到“空”的特性，你的心就会跟“空”相印。如果真正了解“空”的实相、特性，你的心、你的心量，就会展现跟“空”一样的无边无际、没有质碍，你的内心里面种种框框，原来心量狭小那些，会因为你体证空、无边无际，于是狭小的心量会打开成为无边无际。

原来遇到一样事情，你就很在意，今天当你体证到空之后，你知道“空”能够包容，包容所有的二元对立，当你体会到这些，你的心就会跟“空”溶为一体，哇！来到超越二元对立，包容一切。所以，当你体证到，你的心就会与空相应，但是现象界的一切生生灭灭，这些缘起，你又不会否定它，当下该做什么，你不会逃避，不会去厌恶这个世间，你还是一样会随顺当下的缘起，该做什么、你就去做。佛陀35岁就体证到涅槃、无为、空，但不是说这样之后，他就自己躲起来，然后就入涅槃去了，就离开这里了，就离开这世间、不理众生，不是这样。真正解脱者是不会厌恶众

生，不会厌恶世间，反而展现出大慈大悲愍众生。至于说他要怎么样去弘法度众呢？就是要随顺缘起，当因缘俱足的时候，他就会跟众生讲经说法，协助众生解脱自在，所谓的空相应、随顺缘起。

“所谓有是故是事有”第一个“有是故”，因为有空的缘故，“是事有”所以现象界的一切，总总人、事、物，现象界的一切才能够存在。“以有空义故”一切“有”才能够存在，“是事有故是事起”因为现象界的一切就是不断的变化无穷，不断的生生灭灭、不断的变化，“此有故彼有，此灭故彼灭”、多因多果，就是这样。“所谓缘无明行，缘行识”这只是一个代表，此有故彼有，因为有这个，才有那个，不断的一直这样演变。

佛陀“如是说法，而彼比丘犹有疑惑犹豫。先不得得想、不获获想、不证证想；今闻法已，心生忧苦、悔恨、蒙没、障碍”比丘、求法者一直想要得到什么，他在修行方面也下很多工夫，他想要得到什么，想要有所得、有所成，想要求神通、求感应、求禅相，但是他一直求不到，想说佛陀你这么厉害，应该可以帮助我找到这些吧？没想到佛陀你竟然跟我讲一些“空”方面的，讲一些缘起的，我本来是想找佛陀能不能帮我传授一些密法、传授一些神通，让我更厉害……，但是你却跟我讲一些空方面的。

众生不了解“空”，于是就很怕“空”，这时候他内心里面，反而“心生忧苦”更忧苦、悔恨啊！内心的交战就会更剧烈，“蒙没、障碍”反而惶恐不安，因为众生不了解“空”，所以才会怕“空”。如果真正了解“空”，绝对不会的。“所以者何？此甚深处，所谓缘起”佛陀就讲：那些都是很正常的现象，你听不懂、很多人听不懂，都是很正常的，因为这是很深的。“此甚深处，所谓缘起”缘起法已经是很深了，“倍复甚深难见”甚深极甚深的，“所谓一切取离、爱尽、无欲、寂灭、涅槃”要真正体证到涅槃、无为、空，不容易啊！这是很深、很深的。

光是要体悟无常法印、无常法流，要体悟缘起，就已经不容易了，你看学佛的这么多，但是要证到初果的，已经不多了。事实上，能够真正体悟缘起、体悟无常法流，已经是证到初果的证量了，但是初果、二果、三果这样上来，你必须要把这些不断的再加深，到后来才能够体证到“空”的深义。不要想说老师跟我们讲述“空”，我现在知道啦！我现在可以了解这个“空”啦！我已经体证到“空”啦！你现在还只是头脑上面的知见，还没有真正的臣服，还不知道“空”的厉害，还不知道“空”的伟大，因此你对“空”的理解，还只是一个抽象的概念，还只是一个空间里面，只是一个没有生命的这个“空”而已，你还没有真正体证到“空”的伟大、重要、厉害。

如果真正能够体会到那个“空”的伟大、厉害，你的我慢、自我，它很快、很快会消失，而且你会来到解脱自在。当你真正体证到“空”，“所谓一切取离、爱尽、无欲、寂灭、涅槃”能够放下一切过去的颠倒梦想，但不是消极悲观。真正体证“空”的人，绝对不是消极悲观，但是因为名词、文字、语言的极限性，没办法真正很传神的描述“空”方面。当你真正体证到“空”，就会远离过去的颠倒梦想、契入无为。

“如此二法，谓有为、无为”“有为”就是缘起法，“无为”就是涅槃、空方面。“若生、若住、若异、若灭”又是很重要，一个是有为法，一个是无为法，“有为法”是“若住、若生、若异、若灭”，“无为法”是“不住、不生、不异、不灭”。佛法从前面一开始，都是讲生、住、异、灭，无常法流，但是这里“不生、不住、不异、不灭”的“不灭”，不是抽象的概念，是对实相的描述，也是对“空”的描述。“有为法”讲的就是现象界的一切，“无为法”讲的就是空、宇宙本体的空，现象界的一切，不

管多小的细菌或是多大的伟人，或是多大的星球，包括太阳系、银河系，这些一样都会生、住、异、灭，这里用一个很传神的字——“若”，“若住、若生、若异、若灭”，很传神！因为一切现象都只是生灭变化，就是一一直在变化，一切一直在变化变异。

如果你要硬性规定说有生、有灭，就好像从冰块溶解演变成水，表面上是冰块的消灭、水产生了。“若”字很传神，能够真正了解，你会从生生灭灭里面，去体会到什么叫做不生不灭。以冰块来讲，冰块本身的形成，这是一个“生”，如果冰块本身溶解，叫做“灭”。但是冰块的“灭”，是水的生，水会蒸发，当水在蒸发，就是水的灭，它渐渐减少、渐渐消失，水的灭是云的生。云产生之后，它又会不断的飘动，又有可能降下雨；当下雨的时候，就是云不断的渐渐减少，也是一种云的灭，但又是雨的生。从一种片段来看，它就是有一个生、灭；以总体来讲，它是不生不灭，只是变化、变异而已。

不生不灭，不是一个东西固定在那里不变化，它是告诉你现象界的这些，就是不断的变化、变化、变化。所以，冰块形成为水，也不是真正的灭，这时候我们把它叫做一个“若灭”。当水产生时，也不是真正的生，它只是一种“若生”，因为你也不是无中生有，也是从另外一个变化，人家这边消灭，然后这边才产生。因此，这边的灭，不是真正的灭，它是一种“若灭”；这边的生，也是一种“若生”。水表面上看起来好像是消失，但是它也不是真正的消失，因此叫做若灭、若生。当冰块形成的时候，好像是一个实际的存在，但它不是永久不变，当它“住”、形成固定，我们叫做“若住”，因为它不是永久停留不变的，它一样会变，所以叫做“若住”，这些都是在诠释现象界的生生灭灭变化，看起来它是有变化、有生灭，但事实上它是一个变化，变异、变易。

综观整个全局来讲，你就可以了解，什么叫做不生不灭。所以，现象界本身也在告诉你不生不灭，生生灭灭里面体悟不生不灭。再来，“空”本身更是一种不生不灭的具体展现，因为有“空”的不生不灭，因此能够容纳现象界的不断变化。所谓“无为法”，事实上就是本来就存在，宇宙本体的这个“空”，它是一个不生不灭、本来就存在，不是因缘俱足而生，诚如《六祖坛经》所讲“何期自性本自具足，何期自性不生不灭”，很多人错误解读之后，就变成有一个“自我”的自性，结果就在“自我”里面，一直要去找佛性、自性……，然而自性又能够生什么？上述的“自性”，不是“自我”的自性，而是本来就存在的法性，本来就存在的宇宙的实相。

事实上，宇宙本体的“空”是“何期自性本不生灭”，都是宇宙本体的“空”，本来它就没有生灭，何期自性能够生万有，空里面能够生妙有，容许现象界的一切存在。禅宗是相当高峻，如果没有深入而正确的解读，修禅常常都是越修“我慢”越大，因此不要一直在“自我”里面，要去找佛性、找自性。佛陀宣说“无我”，你偏偏一直要找“自我”，本来它就是“无我”，缘聚而生、缘尽而灭，但不要以为是“断灭空”。冰的消失，不是真正的断灭，它只是一种变化。如果以断灭论来讲，以为冰块消失、什么都没了，就是一种断灭。事实上，冰块的消失只是变化、变化。

“有为者若生、若住、若异、若灭，无为者不生、不住、不异、不灭，是名比丘诸行苦寂灭涅槃”如果能体会到“有为法”，现象界的一切生生灭灭变化，也能够体会到“本体空”方面的不生不灭，就能够体证“空”，得道、悟道、而行道，就是老子所讲的“得道”。“得道”不是真正得到什么，而是你体会到“空”，体会到“空”的玄奥、玄妙，你跟“空”溶为一体，不是像布袋戏或是连续剧在演的，他在深山里面修行几年，然后修到金光闪闪下山，于是讲说他是一个得道之人、得道高僧，就背著一把宝剑，很厉害的出来砍人、称霸武林，都不是真正得“道”，真正体会“道”。本来就是讲宇宙本

体的“空”，当你真正体会到“空”，以及体会到大自然现象的法则，然后跟它溶为一体、不再背道而驰，你体会到了，就是“得道”了，叫做“得道”。

当你“得道”、体道、悟道，就会“行道”、展现出来，跟大自然的运转法则频率一致，不会背道而驰，不会自讨苦吃，跟整个法界是溶为一体。所以，一个得道的人，就是解脱自在的人，完全跟法界溶为一体，没有自我、没有任何的我慢。“因集故苦集，因灭故苦灭”“因集”就是因为聚集、贪爱、抓取，于是你的苦就跟著产生了。因为一切“无我”、“无我所”，就是偏偏用一个“我”，要去抓我、我的，你就自讨苦吃。当你了悟真理实相之后，放弃了颠倒梦想的抓取，你的苦就消失了。

“断诸迳路，灭于相续，相续灭灭，是名苦边”你终于体道、悟道、而行道，了悟整个生死大事，看到整个法界的法流、实相，此时因为你了悟生死大事、体证到“无生”，众生在还没有真正彻底证悟以前，是用一个“我”，然后在那里贪生怕死，就会像猴子这样跳过一个树枝，然后又去抓另外一个树枝，一直在那里跳，一直在那里跑啊！跳啊！当你了悟真理实相之后，就知道：哇！无来无去。你不必去到那里，原来想要跑到哪里、跑到哪里各种路径，都断除了！“断诸迳路”不需要再去哪里了，这时候包括到处去找法。如果还没有究竟解脱，一定会寻寻觅觅的，一定会到处去找的。只要你是想要解脱，在还没有究竟解脱以前，你一定会到处去寻觅。但是，当你真正了悟真理实相，一直在向外追寻、追寻到最后，发现涅槃寂静、极乐世界，竟然就在眼前、就在当下。

当你了悟这些，就不会到外面再去寻寻觅觅，一颗心不会说要跑到哪里才心安，你到哪里都大安心、大自在，跟整个法界都是一体，这时候就会“断诸迳路”，不会还在寻寻觅觅，不会不安了。所以，就“灭于相续”，因为你了悟生死大事、体证“无生”，所谓“无生”，包括“若住、若异、若灭”都要彻底证悟，“无生”不是就变成像硬梆梆的石头，不会变化、不敢动，它是很生动、很活泼的。“相续灭灭，是名苦边”因为你已经不再投胎转世轮回，就是来到涅槃、解脱自在的境界，苦海的消失叫做“苦边”，这时候你已经了悟生死不是我的事，已经体会到不生不死，一切现象界只是变化，至于要怎么样变化，不是我的事，是法界的事，也唯有体会到法界的玄奥、玄妙、庄严，你才会放下“自我”，在你没有体会到以前，“自我”是放不开的，它是不敢交出的。如果从语言、文字相上去理解，则“涅槃、无为、空”，又会落入头脑里面的一种概念、名相、知见，则甚深法义就会丧失。

“缘起法”讲的是现象界，“空”则是指宇宙本体，这是一个无边无际的空、虚空，在这无边无际的虚空里面，把它画成像一个人，眼睛叫做各种银河系，嘴巴也是银河系，它在微笑啊！然后这些上面的头发，就是山河大地，我们缩小到一个星球上的山河大地，里面有很多的众生、树木，而且天上也有很多的星星，这是现象界的一切，日月星辰、银河系，统称现象界的一切，现象界就是形成有形的物质，你可以看得到，或是可以用仪器检测得到现象界的一切，现象界的一切与“空”，整个统合称为“法界”。

现在我们来看这个对比，记得！“缘起法”讲的就是现象界，“非缘起法”讲的就是宇宙本体的“空”，它不是因缘俱足才形成，“空”本来就存在，像物理学家、天文学家，最近提出宇宙的“大爆炸论”，也只是在形容、论述，也是一个假设论而已，它是在形容、论述这些现象界，它是怎么样产生的，它是来自一个大爆炸，然后不断的扩散、不断的扩散，但是不管你再怎么爆炸，不管你再怎么扩散，都是在无边无际的“空”里面，这个“空”本来就存在，就算你大爆炸，“空”本来就存在，

就像大爆炸，它也是一个因缘、缘起而生，也是一个缘起的现象。所以，银河系的产生，日月星辰的产生，太阳系的产生，地球的产生，这些都是“缘起法”。

“缘起法”是归纳现象界的无常法则，现象界一切一定是生住异灭、成住坏空的变化，“空”是指宇宙本体、本来就存在。“缘起法”就是若生、若住、若异、若灭，而“空”是不生、不住、不异、不灭。“缘起法”是“此有故彼有”，而“空”是涅槃寂静，因为现象界有生有灭、“此有故彼有”。“缘起法”是属于“有为法”，“空”是属于“无为法”；“缘起法”是属于甚深法义，而“空”是甚深极甚深；“缘起法”是属于“法住智”，“空”是属于“涅槃智”；“缘起法”是有苦集灭道，叙述众生在生死苦海的心理现象——苦、集，也有解脱的现象——灭道。但是“空”里面是无苦集灭道，真正体证“空”的人是没有苦集灭道，《心经》的世界都是论述“空”、体证“空”的境界，因此没有苦集灭道。“缘起法”是属于世俗谛，而“空”是第一义谛，“空”是非缘起法。

（第三节）“云何名为空三昧？所谓空者，观一切诸法，皆悉空虚”体会到一切的法是来至于“空”，体会到“空”的伟大，然后溶入“空”，这样就来到“空三昧”，一切诸法都浸泡在虚空里面，因为“空”它涵容一切，能够包含一切诸法的存在，因此超越二元对立。当你体会到这些，你的心跟“空”相应，就是进入“空三昧”。

“云何名为无想三昧？所谓无想者，于一切诸法，都无想念，亦不可见”如果从文字上面解读，修行修到最后就是不能够有任何的念头，不能够想、不可以想，如果你有什么起心动念，起心即乖、动念即错，变成不可以起心动念。所以，从文字上面去解读，一直修、修到最后，你就是很苦啊！就是不敢起心动念、不敢动作，你的身体渐渐僵化，你的心也渐渐僵化。所谓“无想”，不是不可以有念头，而是已经体会诸法的实相了，过去是在颠倒梦想的世界里面，今天远离了过去的颠倒梦想。“无想”就是远离过去的颠倒梦想，不再执著过去的抓取、幻相，了悟一切有为法如梦幻泡影，因此“亦不可见”，不会看到一个实实在在不变的东西，看到它是不断的变化，于是你不会祈求恒常不变，就是“无想三昧”。

“云何名为无愿三昧？所谓无愿者，于一切诸法，亦不愿求”如果解读错误的人，都会以为我们修行人都不可以做什么了，就变成很消极悲观，有的人批评《阿含经》方面，认为修这种方法到后来是“无想、无愿”，什么事都不想、什么事都不做，就认为是悲观消极。所以，能够来到“无愿”，体会到、看到以前是在海中凿河，在大海中开凿运河，哇！还发了很大的愿：我要开出一条超级大运河。当你有一天了悟了真理实相之后，超越了二元对立，超越了原来平面空间，跳脱出大海，跳脱出原来你的视野、你的世界，跳脱原来你的思考空间，看到：“啊！原来我以前是在大海里面开凿运河，我还发了那么大的愿在开凿运河……”现在呢？你发现：“哇！那些都是错误的颠倒梦想啊！”你才会真正醒过来。

当你醒过来，过去那一种错误的愿，你还会继续有吗？没有那些啦！叫做“无愿”。所以，已经了悟真理实相，然后体会到“无为”，体会到“无我、无我所”，这时候一样会来到“无愿”，没有那一种错误的愿求。如果一个人“不得此三三昧，久在生死”，前面三种境界没有证悟到，就是在生死苦海里面“不能自觉悟”，没办法解脱自在，就是在苦海里面颠倒梦想的抓取，然后在沙滩上面构筑你的城堡，在海底里面构筑你的运河。“诸比丘！当求方便，得此三三昧”各位修行者啊！如果要解脱自在，就要好好去体悟、去体证“空三昧、无想三昧、无愿三昧”。

“观一切诸法，皆悉空虚”如实体证到一切万物、一切众生，都是来至于“空”，也必回归到

“空”。当真正体证到“空”的浩大、玄妙，很厉害的“自我”才会臣服，“我慢”才会消失。当“我慢”消失，就能够契入“无想、无愿”。所以，“无想、无愿”是来至于你的实修实证，体会到“道”的玄妙庄严，体会到“空”的玄妙庄严，原本自我很厉害，想要修了神通广大，展现我是、我能，到后来那些都会消失。所以，一个真正的解脱者，他是来到返璞归真，体会到无学、无修、无为的境界，如果还有我慢与无明，会就用头脑从文字上面去思维、去解读，自认为经典读很多、很懂，用头脑去思维“三三昧”，然后就会想用有为法，用你努力的修行、你的打坐、你的禅修，然后在禅相里面，认为自己已经进入到“空无边处”的世界，已进入在空相、空三昧里面了，现在都完全没有念头了，现在都没有任何欲望啦！现在都没有任何的愿望啦！.....然后一出来就开始跟人家较量，“喔！你还有念头、你这差的远.....”就是在自我的梦幻世界里面构筑你的“三三昧”，然后看不到背后的我慢在展现，越修越厉害都不知道。如果还有我慢与无明，以为自己达到“三三昧”，自认就是很厉害的人，然后会看不起别人，你会用头脑从文字上去思维，用“有为法”达成“三三昧”，如此的“三三昧”似是而非。事实上，这不是真正的“三三昧”。

（第四节）什么叫做涅槃？涅槃者，贪、嗔、痴永尽啊！“贪欲永尽，嗔恚永尽，愚痴永尽，一切诸烦恼永尽，是名涅槃”就是贪、嗔、痴的止息，你的烦恼、忧悲苦恼的止息，颠倒梦想的止息，这样有什么不好？有的人还一直在劝人家不要入涅槃，还有一些大师还在劝人家不要入涅槃，认为入涅槃之后，就不能够造福、修功德，就没有办法再继续累积功德，就进入断灭空.....，这些都是对涅槃不了解。如果没有体证到涅槃世界，众生是在颠倒梦想的世界。以现在来看，一个罹患神经病者，我们会很清楚知道他是一个神经病；以佛陀的角度来看一般众生，以佛陀的觉悟、真正看到整个宇宙实相的人来看众生，也就是以四果阿罗汉来看众生，他很清楚知道众生是患有程度不同的神经病，不管你是多么有名的大师、大法师、大法王，只要你还有“我慢”在，只要还是在显现你的厉害，都是神经病。

事实上，涅槃就是把你的错误认知，把你的神经病都医好了，当你医好神经病，然后成为一个正常健康的人，如实了悟身心内外、宇宙人生的实相，你不是一个病态的心理，不是一个错觉的人生，成为一个觉悟者，远离颠倒梦想，就是入涅槃，这时候没有那些贪、嗔、痴，这样有什么不好？！“入涅槃”就是把我们的错误的颠倒梦想扭转过来，把我们病态的心理，变成为健康的心理，这样有什么不好？！所以，大家不要对涅槃解读错误。贪、嗔、痴永尽，不再颠倒梦想，有何不好呢？！为何要排斥入涅槃？！

（第五节）“何等为觉力？”什么是真正的一个觉悟者？他所体会的就是“于善、不善法如实知”所以，不要以为体证到超越二元对立、溶入一体世界、无分别的世界的人，对是非、好坏.....不知道，不是这样啊！不要以为就是变成阿达、阿达，傻傻呆呆的，什么都不知道，你脚踩到牛大便也不知道.....，不是这样啊！都是众生以二元对立的世间头脑来了解，什么叫做超越二元对立、一体无分别的世界。事实上，他是清楚的了知，但是他所了悟的、以及他背后没有带有贪、嗔、痴。而众生呢？是从你的贪、嗔、痴，出发、对立的。举例来讲，就像几年前发生陈进兴的案例，大家都认为他好像一个杀人魔王，很可怕啊！尤其是在抓他的阶段，都是人人自危、很惶恐啊！一般都是希望赶快把他处决掉。

但是，当他后来被抓到，当然接受国法的制裁，一般人就认为你是恶魔、十恶不赦，你是罪大恶极，就认为你是罪有应得、死有余辜，你是认为他应该赶快死掉，以大快人心。但是以一个解脱者来讲，他没有众生这些二元对立的分别，并不是说陈进兴做这些，没有对、也没有错，

他清楚知道是带给众生苦，带给自己很多的苦，是非、好坏是分辨得很清楚，但是对一个解脱者来讲，他是以平等心对待他，为什么？他是以无限的包容，体会到陈进兴会这样做，有他背后相当多无可奈何的因缘，才形成他走上这样的路，今天你看到他这样的现象，生起的也是一种无限的慈悲，如果他愿意悔改、愿意上进，还是一样会给他一条生路，而且会慈悲以爱心来感化他，让他能够改变、让他能够成长。

所以，一个解脱者面对陈进兴、不会去嗔恨他，一方面有空间让他成长、让他改变，人都会改变的，一切都是无常、会变化的，人会改变啊！因此愿意用空、用爱心，来感化他、让他成长，而这里面并不是纵容、包庇坏人，不是那些心态，他对陈进兴没有嗔心，而是一种慈悲心、让他成长，就像对于很嗔恨、很不喜欢的牛大便，不是把它一直扫除掉，你是把它放在适当的位置、也尊重它，然后让它发挥出有机肥料的作用，成为法界里面的一个贡献者。像陈进兴后来在非武官官邸，十一、二岁的小女孩，展现这么稳定、稳静，在那么慌乱的情况下，还是因为语言上没办法沟通，但是她画一个爱心，然后告诉他：我们爱你、上帝也爱你，小女孩展现出来就是这样冷静的智慧，就是以爱心、冷静让他冷却。当事后，陈进兴被抓之后，天主教的神父还是一样常常到狱中，来关怀他、感化他，让他感受到整个社会都对我这么样的冷酷，都对我这么样的残忍，但还是有人会来关心我、爱我，后来也是一样心逐渐柔软，而且后来又是皈依天主教，他还是变化啊！

以恨不能够止恨，唯有爱能够消溶那些恨。所以，有智慧的慈悲与放纵是不一样的，解脱者对是非、好坏的分辨，是没有任何个人的贪、嗔、痴，没有任何个人的预设立场；众生的贪、嗔，都是从“自我”的立场，符合我的意思，就是对的、我就贪，不符合我意思的，我就排斥、我就起嗔。一个解脱者“善、不善法，有罪、无罪”这些，他都很了解，但是众生看不到的“有分别法、无分别法”，他都很清楚的知道。“有分别法”就是现象界的千差万别，现象界的树有高有低、有大有小，人有高有低、有大有小，有黑人、有白人、有黄种人，千差万别啊！每一个人的脸孔都不一样，叫做“有分别”。

所谓“无分别”，不管这棵树是高大或是小，人是黄种人、白种人，法界都平等的爱护一切众生，没有分别啊！地球都是平等的善待一切众生，空气也是平等的善待一切众生。对法界来讲，它是无分别的善待一切众生，太阳也是一样，没有分别的来普照大地，我们众生常常就是这样，我很嗔恨的人，希望太阳把他照射、把他晒死。在战争对立的时候，求主啊！主啊！赶快帮忙我们，让我们事事顺利，然后把敌人消灭掉，你就是祈求太阳要帮忙我们，要把对方消灭掉，赶快帮忙我把他晒死，众生就是在二元对立的世界里面。

这就是“有分别”、“无分别”，众生都是从“自我”里面，然后二元对立的分别，整个法界它如此的“无分别”、善待一切众生，说要体会“无我”、“无分别”，一定要进入法界里面去体会，要进入地、水、火、风——大自然里面去体会，才能够真正体证到何谓“无分别”。当你见的越深，就能够具体展现法界的这些德行、德相出来，体道、悟道，自然就会行道。所以，“缘起法”就是讲现象界的一切，“非缘起法”讲的就是宇宙本体空，它就是本来就存在、不生不灭，因此喜欢原始佛法的人，大都是只谈分别法、缘起法、有为法，很少谈到无分别、非缘起法、无为法，但却是非常重要的甚深极甚深的法义，对这方面，大乘经论谈论的比较多，但又是常常形成谈空说玄、高谈阔论，或把“空”当成头脑中的名相概念。如果没有实实在在修行，就会变成都是在谈空说玄，很容易罹患大头症。所以，要有根基、稳扎稳打，要闻、思、修、证，稳扎稳打逐步上来，你要谈空、

谈涅槃、谈无为，都要实修实证，不要用空口讲。

（第六节）“世尊告诸比丘：若比丘！诸恶不善法生，一切皆以无明为根本”“无明者无知，于善、不善法不如实知”最重要是后面的“分别、不分别，缘起、非缘起不如实知”佛陀所讲的“无知”到底是什么呢？“无明”就是“无知”，对于这些真理实相不了解，包括说什么叫做分别法、什么叫做不分别法，你不清楚的知道；什么叫做缘起法、什么叫做非缘起法，不如实知。常常听到人家说佛教就是讲缘起，至于什么叫做“非缘起”，就很少人很少人了解，也很少人能讲。如果不了解什么叫做“非缘起”，还是一样算是“无明”。“若诸善法生，一切皆以明为根本”你把无明转为明，就是把无知转为知，正确而清楚的了知何谓“明”。“明，于善、不善法如实知”“有罪、无罪……如实知”，再来“有分别、无分别如实知”，“缘起、非缘起”法，你都“悉如实知”。“如实知者，是则正见”就是一种觉悟、真正智慧的正见。

【法义分享】有些学佛的人会以为佛教不谈“宇宙本体”，一谈这方面就认为那是触犯“十四无记”。这种看法有待重新评估。佛陀是不去谈论世界有边无边，也就是不希望你成为一般的天文学家一直要去找寻宇宙的边际在哪里。因为那是没有答案的。所以，不谈有边无边，是不希望你成为天文学家一直在探讨那些边，但是如果你以此而认为佛教不谈论宇宙本体，那就完全错了。佛教里面最深法义的“空”，都是直指宇宙本体，“涅槃寂静”是在描述本体“空”的特性，“不生不死”也是在描述空的特性，因为有空的不生不死，所以才能够容纳现象界的生生灭灭，都是直指本体空，“非缘起”就是指本体空，“非缘起”就是指宇宙本体——“空海”。“无分别法”是指体证空、溶入空的人——入空戏论灭，但这都不是用头脑所能思维想像的。“空”是法尔如斯、本来就存在，不要以为想像，很抽象、很虚伪，当大家逐步去了解之后，你就不会怕，就能够溶入“空”里面。

（第七节）“犹如因材木，因泥土，因水草，覆裹于空，便生屋名”地、水、火、风各种材料、因缘组合，缘起的现象组合起来，它必须架构在“非缘起”的“空”上面，这个“空”是非常重要的。如果没有“空”，你不可能有生命的存在；没有“空”，你不能够活著；没有“空”，你不能够动作、不能够工作，但是最重要的“空”，是平常大家看不到、触不到，你天天都看不到、触不到，你天天都浸泡在“空”里面，但是你就不知道，就像海中的鱼在海里面游来游去，但是你就没有觉悟到自己就浸泡在海水里面，你就浸泡在空海里面，但是你就不知道“空”是什么，你就看不到。

我们一看过去，那里有一幅很美丽的图画，或是一看过去，那里有面墙壁，我们就只是看到有为、看到有色的、看到物质，但是这之间的空、空间，大家都看不到。事实上，我们真正要使用的是“空”，真正能够让你活、让你作工作的，都是那个“空”。我们架构这栋房子，架构这栋中鼎大楼，用那些钢筋、水泥……很多的材料，我们架构起来，记得！不是要在那些材料上面，我们要的是整个架构组合起来所腾出来的空间，我们要的是“空”，所以大家不要再怕“空”。当你真正体会到“空”之后，才会跟它溶为一体，解脱自在啊！

“当知此身亦复如是，因筋骨，因皮肤，因血肉，缠裹于空，便生身名”因此不要以为只有四界分别观，只有地、水、火、风，如果没有“空”，你不可能存在。如果只是在四界里面——地、水、火、风，你只是在四种界里面的分别观，只是在五蕴身心里面的点、线上用功，看不到整个法界，“我慢”不会断的，深层的“我慢”不会断的。所以，一定要去体证到“空”，地、水、火、风，然后跟无上甚深微妙法的“空”，非常深、非常玄的“空”组合之后，有机生命体就能够存在，就会有身、心出来。

“世尊亦如是说：‘若见缘起便见法，若见法便见缘起’”如果看到现象界的这些生生灭灭，就是缘起，就见到法。“法”就是无常法印，因为现象界的一切，它就是一直在生灭变化，若见缘起就见法，你会看到无常法印，也会看到无我法印，也会看到涅槃、无为、空。从缘起，你了解、解读甚深的缘起之后，就能够体证到“空”，如果没有真正好好去解读缘起，没有好好去体证“三法印”，你所讲的“空”，都是变成空洞的“空”。所以，宇宙本体——“空”，是无边无际、涵容十方世界，涵容一切的日月星辰，涵容一切山河大地。“空”它是涵容一切、涵容一切众生，不但是涵容、而且还贯穿，贯穿一切众生，贯穿一切日月星辰，贯穿一切现象界，这个“空”绝不是顽空、绝不是断灭空，这个“空”是很玄、很妙、很深、甚深极甚深。

空气要进入我们身体，它是必须要从鼻腔里面进去，但是“空”是整个包容、而且贯穿，开车在高速公路上行驶，空气、风是从上、下、左、右这样闪开、闪开，风是一定要闪开、一定要让开，因为风也是物质界的，物质界一定要让开，你的车子才能够过去。所以，你的车子开过去，那个风一定要让开、让开，所以风没办法贯穿你的玻璃、贯穿铁皮，它没办法贯穿。但是“空”就不一样，它就是贯穿一切，你的车窗、玻璃这些，它全部都贯穿，包括你的身体铜墙铁壁，全部都把你包容又贯穿。所以，“空”绝不是顽空，绝不是断灭空，这个“空”是很玄、很妙，是甚深极甚深。如果没有“空”，就不可能有现象界万事万物的存在；如果没有万事万物，就不可能归纳出缘起法则。

（第八节）我们的肉身、六根也是一样，是因为地、水、火、风、空，这些所组合而成，地、水、火、风这些，大家比较容易看得到，它展现在我们身体里面，它会展现出不同的特性。“譬如两手和合相对作声，如是缘眼、色，生眼识”眼是六根，色是外面的六尘，当六根与六尘接触之后，就会产生“识”，六根接触六尘会产生六识。“三事和合触”，然后触之后，就会产生“受、想、思，此等诸法非我、非常，是无常之我，非恒，非安隐，变易之我”包括我们的身心，它也是缘起的现象，包括外境的一切六尘、外境的一切，也都是缘生缘灭的现象。

所以，缘起不断变化的这个我，跟外面不断变化的六尘，当它接触之后，所产生的“识”，就是你的心理，当然它也是不断的刹那、刹那在变化，不要去找一个恒常不变的我，恒常不变的本心，恒常不变的自性，那都是在颠倒梦想，并没有恒常恒常不变的，当下你的心都是跟著你的根、尘在变化，你的六根在变化，外面的六尘也在变化，所产生的那个心，怎么会不变呢？都是一直在生灭变化。现象界的一切，它就是无常的生灭变化。

“诸行如幻、如炎，刹那时顷尽朽，不实来实去”现象界的一切都在不断的变化变化、变异变异，但是我们要看到“空”，于“空诸行当知、当喜、当念”一般众生怕谈空，想到空，就想到断灭空；想到空，就想说成、住、坏、空，成住坏空的“空”，跟这里面甚深法义所讲本体的空，是不一样的。成住坏空的“空”，只是一个形容，顽空也是一种形容。当众生想到“空”的时候，都是想到一些负面的，于是就会惧怕。但是，佛陀就告诉我们，你对“空”要有实际的了解，“当行”就是你对“空”的相、空相，对“空”的特性要去好好去了解。“当知”要好好去了解，“当喜、当念”如果你正确了解之后，就会喜欢啊！会喜欢浸泡在“空”里面，会喜欢心与空相印，就不会怕“空”。

“空诸行常、恒、住、不变易法”，“空诸行”就是“空”的特性，它是宇宙本体空，它是常、恒、住不变易法。在“空”之中，它是展现无我、无我所，现象界的一切就是生生灭灭变化，但是“空”是不生不灭。“譬如明目士夫，手执明灯，入于空室，彼空室观察”要去体会“空”，怎么样去观察呢？

就像来到一间空大的房子里面，不要看到里面就说：“喔！这里面怎么都没有东西、空空洞洞的？在这里面很无聊啊！又跑出去！”事实上，你要看到：“喔！这里面的空间好大啊！可以禅修、可以应用……”你要体会那个“空”，就像我们这一间大教室，当你进来的时候，你去感受：“哇！我们这个空间满大！”然后慢慢再去体会这里的“空”跟外面的“空”，这里的“空”跟你家里的“空”，都是完全一体的，完全是没分别的，然后再慢慢去看整个“空”，它是包容一切的山河大地、日月星辰。所以，要具体的去体会“空”。

“如是，比丘！于一切空行、空心观察欢喜”你体会到“空”，然后溶入“空”，你就不会怕了，因为你觉得说真的溶入里面才不会怕，溶入里面之后，你才能够体会到什么叫做涅槃寂静，什么叫做解脱自在。“一切空行、空心观察欢喜”你就会很欢喜，然后“于空法行”也就是体证“空”之后，就会展现出“常、恒、住、不变易法”，因为你的贪、嗔、痴，都从根本止息了，不会有那些贪、嗔、痴，而且你体会到“空”，当你体道、悟道之后，就会“行道”出来，然后会“空我、我所”，也就是你就会空掉，自我、我所，会断除那些我慢、我是、我能，包括体证到“无我”。当你体证到“无我”，自我、我慢就会断除，当你没有“自我”，也不会去抓取“我所”，因此“空我、我所”，其他的大家以此类推。佛陀就是要我们去看到现象界的生生灭灭，然后又要体证到“空”的不生不灭。

“若无常、苦，是变易法，多闻圣弟子宁于中见我、异我、相在不？”“彼比丘闻世尊说合手声譬经教已，独一静处，专精思惟，不放逸住，乃至自知不受后有，成阿罗汉”包括“合手声”，也就是鼓掌、拍手，声音都是因、缘俱足而生，生已之后、又灭，因此那个声是有生有灭。但是，空的无声却是不生不灭，从这里好好去体会什么叫做缘起的生生灭灭，什么叫做“空”的不生不灭，真的能够好好去体证，“独一静处”要好好禅修、好好体悟。“专精思惟，不放逸住”努力用功，然后就能够“自知不受后有”，因为了悟生死大事了，体证到“无生”，于是就能够成就阿罗汉，就能够解脱自在。因此，不要以为解脱很困难，不会啦！看你愿不愿意把过去的颠倒梦想扭转过来而已。

整个修行过程，都是从颠倒梦想的世界，转为远离颠倒梦想，不是在神通感应、禅相，它只是一个“转念”，记得！这是很重要的，当你错误的观念，就是在颠倒梦想的世界里面，包括说你神通广大，你要展现什么神通，有没有法力无边，你很厉害……，如果没有真正解脱自在、还有我慢，都在错误的颠倒梦想里面。当你把这种颠倒梦想的世界转过来之后，就成为一个觉悟者，因此所谓觉悟也都是心，你是觉悟到真理实相，然后远离颠倒梦想。所以，你在苦海或是出离苦海，只是“转念”，是扭转我们错误的观念，这样而已，让它成为正确，你不要去转外境，也不要说我要离开这个世界，然后跑到他方世界去，才能够解脱，不是这样啦！你的念头、心念没有更改，你从台湾移民到美国，还是在苦海里面；你离开这个世界，跑到他方世界去，你还是在苦海里面。

如果你的念头能够转过来，到哪里都是净土，所谓“心净佛土净”，净土思想的核心就是在心净、心的净化。“空诸行常、恒、住、不变易法”前面讲说无常生灭变异，但是讲到“空”的时候，就会讲“常、恒、住、不变易法”，都是直接希望我们能够去体证到本体空的特性，体道、悟道而行道。

“空无我、我所……入于空室，彼空室观察”这里所提到的“空”，是指本体的“空”，只有“空”才能够符合“常、恒、住、不变易”。“缘起法”则是在归纳现象界万事万物生生灭灭的总原则，而现象的一切都是有生就有灭、刹那生灭变异。

（第九节）什么叫做“无量三昧”呢？就是要发出我们慈、悲、喜、舍之心，这就是四无量心，

慈、悲都是可以打开我们原来狭窄的心胸，让它成为无边无际的，当你真正大慈大悲，会超越原来的亲疏观念，会超越人我相、亲疏相，要从慈、悲、喜、舍方面，好好去体悟，然后打开我们的心量，从点、线、面、空间，逐渐的扩大。“云何为无相三昧？”“云何为无所有心三昧？”“云何为空心三昧？”“什么叫“无相三昧”？”“圣弟子于一切相不念，无相心三昧，身作证”如果你看到一个境界，抓取外面的六尘，于是你的心就像摄影机把它拍摄下来，就留在你的心中。就把那个影像留在你的脑海里面，包括声音，本来声音是流过，它就穿流而过，但是偏偏人家讲一句话，你不喜欢听的，就把那一句话抓下来，让自己这样受苦、折磨，然后还在责怪别人不该讲那些、别人怎么样...，是我们自己的心量很有限，法界的法流要穿流而过，你就不让它流过，然后你就把它抓下来。

是自己的心量不大、去碍到，还责怪外面的境界。因此，要看到你所有内心的苦，是来自于我们的颠倒梦想、我们错误的抓取。当你看到之后，你就能够全然的放开，像有一位同修跟我讲，她在一个地方看到二个小孩在吵架，在那里哭了好像很伤心，但是几分钟之后回来看那二个小孩，人家已经玩成一堆了，她也很惊讶的问：“奇怪！你们刚才不是在吵架吗？你刚才不是在哭吗？怎么现在又玩在一起？”小孩就说：“我们已经讲合了啦！我们已经讲好了啦！”小孩子的吵架，5分钟就过了，大人的吵架呢？我们的心是如此在抓取，小孩子展现出的纯真，很多方面都值得我们学习。我们大人却常常被几年前人家一句话，哇！到现在还去碍到。小孩子处处都在告诉我们，希望我们能够回到纯真、纯朴。所以，修行到后来就是返璞归真，不管是佛陀、耶稣、老子，他们都是指出同样的例子——返璞归真。

“谓贪有量，若无诤者第一无量。谓贪者是有相，恚、痴者是有相，无诤者是无相。贪者是所有恚、痴者是所有，无诤者是无所有”一个真正体证到“空”的人，他所展现出来的是无边无际的一种包容量，所以“无诤者第一无量”，体证“空”的人，一定是展现出无量之心、大慈大悲，他是无缘大慈、同体大悲，但不是用口号，真的是做出来，就像德丽莎修女就是那种超越，至于她体证到哪里？有没有到究竟解脱？我们暂时保留，但是她展现出来的，超越了国家的界线，超越了种族，超越了宗教的界线，不是因为你是跟我信仰相同的教徒，我才接纳你，不是这样啊！都是展现一种无量的境界——“无诤”。

贪、嗔、痴都是有相、有所抓取。体证“空”的人，他是超越二元对立，他是不会抓取，不会二元对立，“有相”就是在二元对立里面，“无相”就是超越了二元对立的好恶、标准。如果没有体证到“空”，就还会有一个我、我的、我的，我的.....、我的.....，我的家人、我的亲人、我的上师、我的法.....，都会抓得很紧。如果体证“空”的人，是会来到无我、无我所，但不是说体证到“空”的人，结果你对自己的家人都不认识，不是这样啊！大家慢慢的去体会，不要从语言、名相、表相上面去体会，对家人有抓取就苦啊！包括不只对家人的抓取是苦啊！你对自己的抓取就是一个苦，有抓就有苦。

“复次，无诤者空，于贪空，于恚、痴空，常住不变易空，非我、非我所，是名法一义种种味”如果有贪、嗔、痴，就一定在那里不断的诤辩，真正体证“空”的人是来到“无诤”，包括说贪、嗔、痴这些都止息了，而且他是“常住不变易空”，证到三果的人，都还会进进出出。一个真正四果的人，体证到“空”、“自我”消失之后，完全没有我慢，贪、嗔、痴完全止息的，他的心一样会来到“常住不变易空”，与“空”相应。这里的“空”都是指本体的空，不是头脑里面的空性、性空、顽空、空无边处定，后段具体指出“入空戏论灭”，但是不要把“入空戏论空灭”的“空”，变成个人头脑里面的一个名相、知见，“空”然后又在空性、性空，不断的诤论不休，就像戒律本来是要止诤、止息纷争，

结果却制定了很多的戒律，增添很多的不必要的争端。

空，本来就是息争，就是要无争，结果众生却不断的在空论里面，一直的在那里争辩不休，“谁的才是究竟啊？谁的才是高啊？... ..”把佛法一直变成一种争辩，这样很可惜，因此要真正做到“入空戏论灭”。

（第十节）“云何缘生法？”缘生法、因缘法就是“此有故彼有”，因缘俱足就会产生，缘生缘灭就是“此有故彼有”，也就是现象界的一切。“若佛出世，若未出世，此法常住，法住法界，彼如来自所觉知，成等正觉，为人演说，开示显发”佛陀就讲大自然的法则、“三法印”——无常、无我、涅槃寂静，不是我佛陀所创造、所发明的，不管我佛陀有没有出生？有没有出世？这些法则都是存在的，“此法常住，法住法界”所谓“法界”，就是现象界与“空”整个合起来，我们称作“法界”，法是在论述现象界生生灭灭的变化，因此无常、三法印、四圣谛，都是在论述现象界，这些法则一定是“法住法界”，也就是整个的宇宙、大自然的运作法则，它一定是相同的，现象的一切一定是有这些现象，“三法印”一定是“法住法界”，因此“法则”是对现象界的一种论述。

我们佛门里面常常都是“见指不见月”，包括“三法印”或是“四圣谛”，无常、无我的论述，事实上都是要来描述真理实相的存在特性，让我们了解之后，能够回归、能够见到月，让我们了解法界的特性，能够回归到法界。但是众生常常就迷在手指上面——见指不见月，佛陀就讲我归纳出这些法则，不是我创造、发明的，这些法则是“此法常住”，这些法则就是大自然的法则，它是本来就如此，跟整个大自然的运作一定是相同的。“彼如来自所觉知，成等正觉，为人演说，开示显发”我佛陀只是如实去观察到大自然的实相、现象，这样而已。我佛陀只是看到实相，然后把这些真理实相、法则，如实的跟大家讲，然后我远离了过去错误的认知，远离了颠倒梦想、出离了苦海，于是我把这一条从苦海迈向解脱的整个路程，如实的告诉大家，我只是这样如实的叙述而已，这些都不是我的，因此“如来自所觉知，成等正觉，为人演说，开示显发”。

如果还有我私人的秘法，认为要对我多好、要对我怎么巴结、要供养我多少、要捐出多少，我才跟你讲什么法.....，法还分为很多等级，你要赞助多少，才跟你讲到什么法.....，都是在贩卖佛法，其实没有私人的法。如果有私人的法，里面是有我是、我能、我慢，个人还创造出一些法，属于私人的法，不是大自然的法则。因此，佛陀就很如实告诉我们：这些法则本来就存在，我只是一个“指月的工具”，协助大家去看，将来大家都是要回到自依止、法界依止，我佛陀只是个指月的工具，协助你们去看，你们不要把目标锁定在我的身上，锁定在佛陀身上，这样就很糟糕，又是“见指不见月”。

如果把目标锁定在一个法门，抱著某种法门死死不放，或是抱著一个大师，抱著一个偶像不放，这样表示还没有见到“月”。如果一个善知识不是协助你去见到“月”，你跟他学法越久，结果他强调自己很厉害，于是对他的关系越抓越紧，表示这位善知识没有真正见到法，还是在树立山头，树立我是、我能——很厉害的权威偶像，这样很可惜！所以，佛陀都很坦白告诉我们：我佛陀只是个“指月的手指”，佛陀以前协助大家去见法很快。再者，虽然佛陀本身门下的弟子很多，但是佛陀还是一样自己托钵，然后到处去弘法、讲经说法，并不是一开始就是聚众数百人、数千人，都是协助大家解脱、见法，然后弟子随缘到各处去弘法，佛陀也是一样到各处去。佛陀本身没有建立道场，如果人家有供养道场，有一个方便的地方，有因有缘就来这里讲经说法，因缘可以就在这里一段期间，但是他一样到处在讲，并没有一处是属于佛陀自己的。所以，我们真的要把“无我”

展现出来，不是嘴巴讲“无我”，然后心里面却都是在抓“我”。

“谓缘生故，有老、病、死、忧、悲、恼苦”现象界的一切，它是生、住、异、灭，如果有所抓取，你的忧悲苦恼就跟著来。“此等诸法，法住、法空、法如、法尔，法不离如，法不异如，审谛真实”我佛陀宣说的缘生缘灭法则、无常法印、无我法印、涅槃寂静，一定是“此等诸法，法住、法空”，这些法一定都是永远存在的，只要现象界存在，一定都是跟整个大自然、宇宙同步进行，不是在地球才适应，其他星球就不适应，不是说在地球才有无常，可以找到一个永恒不变的星球，没有那样的地方啦！地球会有地震，是显示大地在变动，表示地球是有生命的。有生命的地球，才能够涵蕴众生，才能够孕育众生，如果我们去找一个都没有地震的星球，固定不变的一个星球，是一个死的星球，你没办法在那里存活。

所以，无常法印是遍宇宙一切处，现象界一切都是如此存在，“无我”也是一样，好好去体会，就不会惧怕无常，不会一直在“抓”我。这是“法住、法空、法如、法尔，法不离如”法不会离开实相，“如”就是如是，一定不会离开现象界，法则不会离开实相，不会离开现象界。“审谛真实、不颠倒”是我佛陀可以向你保证的，“审谛真实”是千真万确的真实，真理是超越时空，不管再怎么跟你们保证，没用啊！还是希望透过你的实修实证、亲证，这样才算！不是用相信的，我只能够跟你讲说：这是千真万确！问题是，对我来讲是事实，对你来讲，你还没有亲证以前，都只是一种信仰而已，因此希望大家能够好好去实修实证。

“多闻圣弟子，于此因缘法、缘生法正知善见，不求前际，言：‘我过去世若有、若无？我过去世何等类？我过去世何如？’不求后际：‘我于当来世为有、为无？云何类？何如？’内不犹豫：‘此是何等？云何有此为前？谁终当云何之？此众生从何来？于此没当何之？’”。

如果真正体会无常法印、实修实证，你会了悟生死大事。具体就是要体会无常法印，再来体悟无我法印，还要体会这个“我”，它也都是缘起、缘起法，要去看到整个大自然的真理实相，去看整个法界所告诉我们的真理实相，当你真正了解之后，就会了悟生死大事。当你了悟生死大事，就能够体证到“无生”，因此都不是抽象的，真的会体证到“无生”。当你了悟生死大事之后，你会怎么样呢？“于此因缘法、缘生法正知善见”真正体证到之后，“不求前际”不会还去追溯我过去世是在哪里，我这个波浪的前一世，到底在哪个海洋？我过去世是造了多重的业，这一世的命还这么苦……，为什么我长得比较矮呀？为什么人家当总经理、当董事长啊？为什么我还在当个小职员？你总是在抱怨：我们的业障是不是很重啊？……众生常常都这样一直赔罪，我的业障很重……，我的罪业、罪孽深重……，都背著重重的包袱，拖著很重、很重的包袱在走路，你的生命很苦、很苦，被一些错误的知见扣上很多，然后自己又错误的颠倒。

一直抓著很多、很重的包袱，因此你会很苦、很苦，就是这样放不下。一方面没有了悟真理实相，放不下！因此就在探究：我过去世怎么样啊？我过去世怎么样啊？当别人告诉你之后，常常要去忏悔、常常去消灾，结果你的前世怎么办？当你花了一百万去消灾，然后没多久，还是遭遇到灾难、有了苦，于是人家又告诉你，因为还有前两世的业还没有消，好啊！就再投入一百万进来，再消一消，然后又觉得：奇怪！我怎么还有苦、还有病痛？！因为你十世以前还没有消啊！……永远没完没了。所以，耶稣回答得很单纯、很潇洒，今天在地球的示现，是上帝派我来的，不是耶稣才是上帝派来的，每一个人都是上帝的子女，每一个人都是独一无二，耶稣是上帝的儿女，你也是上帝的子女啊！大家都是平等啊！这是佛陀所体证到的“无上正等正觉”，我们不要去错

误解读，认为只有耶稣才是、其他的不是。

就像大海的波浪，不是说这个波浪才是大海的儿子、其他的波浪都不是，你们其他的波浪是孤臣孽子，你们是从其他地方跑来的... ..。所以，要回归去深观法界，比你在那里打坐、在那里求禅相、求.....，比你在那里修十年、廿年，还要好！真的是法本自然，法本来就是在大自然里面，因此我们下一次的禅修，在大自然里面的时间会比较多，我们会再进一步协助大家更具体体悟无常法流，然后溶入法界、溶入“空”里面，要清楚体会、体证，不要在支流末节上面绕。但是，如果你要求禅相、要求感应、要求神通，就续继另外再去求，不然你真正要见法，要体悟“三法印”、要溶入“空”，就好好一步一步去做。

当你真正了悟之后，就不会去求：“我过去世若有、若无？我过去世何等类？我过去世在哪一道呢？是在黑道、还是白道呢？我过去世如何呢？.....但是，并不是说讲这些，一个解脱者就是没有因果，没有过去、现在、未来，有昨天、有今天、有明天，但是你所能够活的只有现在，这个波浪有过去、有现在、也有未来，但是我现在的形成就是当下，有过去、有现在、有未来，你的整个生命就是当下、现在。你能够掌握的，也只有当下、现在；你要解脱的，也是当下、现在。所以，你的出生不是你的错，不要被宗教洗脑之后，又背著很多的罪业，忏不完的悔，一直背著重重的包袱。

你的出生、在世间的形成，是法界的恩赐，要去体会、敢去承担，这不是我慢，事实本来就是这样。你能够在地球诞生，是法界的恩赐，你要感恩啊！当你真正去体会之后，你的生命是充满著感恩、充满著法喜。如果没有真正了解，你的生命是充满著业力、充满著苦、充满著包袱啊！如果你没有勇气放下过去，你就继续背嘛！当你真正了悟之后、放下啊！何其自在！放下不是没因果，而是了解缘起法，知道未来要得到什么果，现在就播种什么因，所谓“众生畏果，菩萨畏因”。当你真正了悟这些因、缘起法，就是当下、现在怎么让我自己快乐、轻松、自在，能够把这种快乐、轻松、自在跟众生分享。所以，你是重视每一个因，再来“不求后际：‘我于当来世为有、为无？云何类？何如？’”你不会去设想说：当我死了之后，不知道要到哪里去？我要赶快预订个位子，一定要保证，我才能够安心.....。

你永远不会安心啦！如果你不能够当下安心，你永远不会安心的，不管你到他方世界去，你要安心，还是要在当下。所以，你不会去求，“不求后际”就是不会去设定我未来世要到哪里去，我一定要去哪里啦！我下一世要投胎到哪里，我要转世到哪里.....。真正体证“无我”，不会这样啦！就像一棵稻穗，结出稻米之后，稻米还会决定说：我这个稻米不可以被煮、我这个稻米不可以被吃，我这个稻米要决定运到哪里，很厉害的稻米要跑到哪里去，然后一定要把我放在哪里.....，没有那些啦！都是缘起、因缘啊！所以，佛法讲的就是“无我”，讲的是“无常”，讲的是“缘起”，不要把它当作名相，真的要好好去体会，亦即“不求后际”。

“内不犹豫”现在世、你现在呢？也不会犹豫不决，真的吗？是吗？这样吗？人家都告诉我说：我的罪业深重，我应该怎么样啊.....，现在是“末法时期”，怎么可以现在世就见法呢？现在是“末法时期”，我们怎么可以见法？怎么能够成佛呢？我们都被很多错误的知见灌输之后，头脑里面输入很多错误的病毒，输入了很多错误的讯息，结果你不归零，就被那些框框局限住了，你的生活就过著很不洒脱、很犹豫，常常在人我比较，常常想要去努力修，修成.....变成某个人的形象。我今天是一朵小太阳花，小太阳花太小了，我不能开花呀！我不敢开花呀！我不好意思开花呀！我很有

自卑呀！我要赶快努力的闭起来，然后修、修、修到将来，我要成为大太阳花、向日葵，才可以开……。这一生、这一世，你就过得很苦。

“内不犹豫”当你真正了悟这些，这一生这一世，你都活得很全然、很自在，你是很全然的活在每一个当下，我们也播放过那些花让大家看，向日葵或是一朵小花，法界都是各安其位，不会像人类都在自作聪明，对自己作茧自缚。“内不犹豫”就是现在世一样活得很全然、很自在，不会还有什么犹豫，不会怀疑：是这样吗？是这样吗？不敢承担。“内不犹豫：‘此是何等？云何有此为前？谁终当云何之？此众生从何来？于此没当何之？’他不会再去探讨前世是从哪里来，我这个波浪的前世是从哪里来，当我死之后、消失之后，我又要去到哪里……，还是没有了悟生死大事。当你真正了悟生死大事之后，这些问题都消失了，这些都是过程，是要经历过很多不断的觅道、求道、修道，到后来才能够悟道。除非你是大利根性，才能够当下、直下承担，不然你还是“是吗？我还要回去再想一想，我还要回去再好好打坐，我还要再去禅修，是吗？参加这里的禅修没有神通感应，没有什么特殊的，人家哪里都讲能够神通感应的，我觉得不是这样而已呀！我还要赶快再去...”你就继续嘛！要让你经历过十八般武艺、所有八万四千法门，就要让他绕、绕到后来，才会来到“无为法”，要绕到你甘愿啦！绕到你死心啊！

跟你讲最高的法就是“无为法”，“无招”是最高的招数，但是没让你经历过，你不会死心。真正的是“无我”，但是你的我慢，没有让你一直展现，展现到你感觉到处处碰到苦了之后，我慢不会消失，但是到最后你会体悟到，真的是“无我”、解脱自在、最轻松。所以，最高的修行是“无修”，但是我告诉你最好的法门，最高的是来到无修、无为法，但是你就是没办法体会，还是要透过很多很努力的修，没办法！这也是一个过程，一定要经过这些过程，当有一天，才体会到什么叫做“无修之修”，什么叫做“无为法”，什么叫真正的“无我”。当你真正体会到这些，十八般武艺都经历过了之后，才会体会到什么叫做“无为”。

如果你真正体道、悟道之后，“若沙门、婆罗门起凡俗见所系，谓说我见所系、说众生见所系、说寿命见所系、忌讳吉庆见所系，尔时悉断、悉知，断其根本”“金刚经”所讲的“无人相、无我相、无众生相”，“我见”就是我相，“众生见”就是众生相，“说寿命见”就是寿者相、时间相，被时间捆绑住，“寿命见”就是寿者相，你会贪生怕死，你的时间被时间绑住。“忌讳吉庆相”就是人相，很在乎别人怎么讲，或是在乎别人跟你说什么，然后“忌讳吉庆”很多的顾虑，结果不断地在那里趋吉，怎么样避凶，很多怕冲到、怕去煞到，认为不可以靠近死人，靠近会被冲到、煞到……，众生都是在二元对立里面，然后“忌讳吉庆”。

如果能够真正了悟缘起，然后体会到“无我”，再来你会以慈悲心善待一切境界，包括原来所谓的趋吉避凶，你都会如实的去面对，包括面对死亡，以前你认为是不好的事情，你现在会认为那是很好的事，那是协助你见法，协助你体悟无常，协助你体悟无我。遇到死人，那个死人他是以身作则，在告诉你法啊！你不感恩他，还怕被他煞到？！所以，真的要处处去见法。一个真正有见法的人，人相、我相都没有，就会体证到“金刚经”所讲的无人相、无我相、无众生相、无寿相。“尔时悉断、悉知，断其根本”是“金刚经”所讲的世界。

【法义分享】缘生法、缘起法，都是在描述、归纳现象界中，万事万物生灭变异的总原则。而这个真理、这个法则，不是佛陀所创造、不是佛陀所发明。佛陀只是观察、发现到这个真理法则，并向世人宣说而已。所以，佛陀不会讲说我发明这个、我发现这个，然后就去登记为智慧财产

权，标记为这是我的，只有我可以，你们使用我的这些，就是侵犯我的智慧财产权，你们要得到这些法，就要付出钱来……。佛陀就是体会到这个不是我的，世间法里面有所谓智慧财产权，出世间法是没有这些，是无我、无我所。所以，佛陀只是观察、发现到真理法则，并向世人宣说而已。唤醒众生去如实正观宇宙人生的实相，以便走出颠倒梦想的梦幻世界而活在实相的世界、解脱自在，这样而已。

“此法常住，法住法界”这句话含意很深。法界指的就是宇宙本体空，包括从本体空衍生出来的万事万物、现象界的一切。本经后段所叙述的境界，行者要深观缘起法，又体证到现象界背后的“空”，才能够做到。

（第十一节）佛陀告诉大家，缘起法的法则“非我所作”，不是我佛陀所创造、发明，“亦非余人作”也不是任何人、任何天神所创造的，因为他就是法尔如斯，这是大自然法则，不是任何人在掌控，不是任何人在操作，因为任何人、任何神，都是大自然法界里面的一个众生，众生也是缘起，也是接受大自然法则的变化，不管你生到长寿天去，就算五十亿年的寿命，还是一样生住异灭、成住坏空，没有真正找到大安心、大自在，你的寿命再长，你的苦、烦恼还是很多。所以，佛陀就讲说缘起法则，“非我所作，亦非余人作。然彼如来出世及未出世，法界常住”，不管我佛陀有没有来人间、“法界常住”。如果你的资质够，你是上等根器、根性，可以不需要善知识，也可以靠著自己去实修实证，然后去见到大自然的法则，像老子就是如此，他们都是现观大自然的法则，然后去了悟整个真理实相。所以，不要以为只有佛门才有解脱，耶稣也是现观宇宙人生的实相，了悟真理之后，体会到上帝是什么，然后协助众生回归上帝，也就是回归法界。

【法义分享】“缘起法”是现象界的真理，是大彻大悟的智者所观察、所发现而归纳出来，不是任何人所创作的。缘起法永远是“法界常住”，法界就是整个的十方虚空、无边无际的虚空，包括现象界的一切。只要有现象界的产生，就不离缘生缘灭的法则。现象界的一切，来自于空，又以空为背景、以空为舞台，然后回归到空。为什么说来自于空？就是从“空”里面的能源转换过来，然后形成有形的物质之后，你又是浸泡在“空”里面，你必须以空为背景、以空为舞台，像我现在站在这里，我的背景可以说是黑板，你是看到现象界的，但是如果我不是浸泡在“空”里面，我没办法在这里呀！所以，你要看到这个“空”，它环绕著我的四周，你的四周旁边也都是“空”，你走到哪里，我走到哪里，一样啊！因为有空间，才能够走动，有“空”、我才能够走动。

你的存在、你能够活著，必须以空为背景、以空为舞台，众生都只有看到“有”，看到现象界的这些，没有看到“无色界”，没有看到“空”。现在大家经过闻、思、修之后，就要具体去体会到“空”是什么，了解一切以空为背景、以空为舞台，然后又回归到空。这个空就像大海，大海的波浪来自于大海，然后波浪形成的时候，不是波浪很厉害，它一定有底下的大海支撑，因此波浪必须以大海为背景、以大海为舞台。如果没有大海的支撑，你这个波浪不会存在，当它缘尽的时候，又回归大海。

宇宙本体——空，是法尔如斯，本来就存在，属于非缘生法。“空性、性空、顽空、断灭空、无常”那是人类头脑中的哲学名相、一个抽象的概念。如果把本体——空与“空性、性空”混为一谈，那就是“见指不见月”，而且会把“空”的特性——“涅槃寂静”变成为个人脑海中的一个名相、知见、一个理想境界。

在佛教界里面，对空、空性方面，有很大、很深的误解、扭曲，包括说“法住法界”，很多的诤

述都是错误，法跟法界，大家要先清楚了解，法就是法则、三法印，就像“无常”、“无我”这些归纳，法是人类那些智慧者、解脱者，他们对现象界的如实观察，所归纳出来的一些法则，这是人类头脑里面所归纳出来的一些名相，如果没有透过名相跟大家讲述，没办法作沟通，于是我透过一些名相跟大家论述实相、无常，让大家去了解。所以，法最主要都是描述法界，而法界所讲的，就是一个实体的存在，也就是一般所讲的“一实相印”。记得！法界是一个实体的存在，也就是一般所讲的“实相印”，它就是一个实相，也就是实际的存在，实体实际的存在。这些法本来都只是在论述，它是一种论述，是在形容法界所展出来的特性，让大家了解。

就好像以前结婚，之前都是要经过媒人婆的介绍，她会介绍你说：对方怎么样呀？对方怎么样呀？然后让你心动了之后，就会有结缡的一种意愿，当然那是属于“世间法”。以“出世间法”而言，佛陀我透过这些论述，让你去了解法界的特性、实相之后，让你能够跟法界溶为一体，因此是回归法界。所谓“法住法界”，都是描述、论述法界的特性，这些法则一定是“法界常住”。再来，法在这个法则里面，也就是现象界的生生灭灭，它都是没有自性，一般所讲的空性，是形容现象界一切的产生，都是各种因缘俱足而产生，它是没有自性。所谓“没自性”，反过来讲，如果是“有自性”，我有自己的性格，我自己可以决定，我要怎么样就怎么样，就是有“我”，我要不老、就不会老，我要不死、就不会死，我要我的亲人不死，他就可以不会死... ..，叫做有“我”，就是“有自性”，你自己可以决定。

但事实上不可能这样的，包括你的产生都是要地、水、大地的支撑，地、水、火、风的长养、养育，你本身的存在，都是你自己没办法决定，你自己都做不了主，包括一个呼吸、一口气，你都没办法决定，何况你还能够主宰谁？！因此叫做“没有自性”，因为一切都是一缘起，缘起产生之后，又是无常在生灭变化，因此“空性”，它是一种形容，说一切没有自性，然后这些没有自性，因为所有现象一切，都是因缘具足而生，再产生了之后，又是无常刹那生灭变化，这是“空性”的一种叙述，但是不要把“空性”当作以为就是“空”，佛教里面、经典里面所讲的“空”，“阿含经”里面所讲甚深的“空”，不要把它认为是“空性”。

“空性”是一种描述，真正的“空”，就是实际本体存在的“空”。《心经》所讲的“空”，都是讲宇宙本体的空，这个“空”是一个实际的存在、实际的作用。“空性”是人类归纳一种描述、一种叙述，千万不要把“空”与“空性”混为一谈。空性、性空是一样的。宇宙本体——空，它是法尔如斯，本来就存在，属于非缘生法。而“空性、性空、顽空、断灭空.....”那是人类头脑中的哲学名相、一个抽象的概念。如果把本体——空与“空性、性空”混为一谈，那就是“见指不见月”。“空”的特性就是“涅槃寂静”，因为“空”的“无生”，所以能够容纳“有生”的存在。“空”，因为这边没有物质的阻碍，所以我可以移到这边过来，像前面有一张桌子在这里，它这里算“不空”，我就没办法跟它重叠，有质有碍的、它会排斥，只有“空”不会排斥。

（第十二节）“阿难！持戒者不应思：令我不悔。阿难！但法自然，持戒者便得不悔”法自然之后，你就会一步一步的这样过来。不要说播种了一个因之后，你就在天天看著它，奇怪！怎么不开花？怎么不长出来啊？佛陀就讲：只要一步一脚印、实实在在的播种，自然就会开花结果；只要好好著重当下的因，至于说未来的果就自然会产生。所以，你不要说今天我做了一样布施，有没有把我大名刻上去，有没有帮我上报，有没有帮我广告... ..，都是有所得。当你播种了因之后，就马上要求那个果，这“有所得”是“三轮不空”。因此，当下你觉得该怎么做，你就好好去做，自然就会有后面的果，只要法自然，就是这样一步一脚印的做，水到渠成啊！它就很自然。所以，最快速

的方法，就是老老实实一步一脚印的，走在解脱道上、一步一步的做，就是最快速的。

【法义分享】“但法自然”一般的理解：种什么因，就自然会得什么果。只要好好耕耘，自然会有收获。只要你持戒便得不悔，只要你便得.....。这样的理解角度是不错。不过，“但法自然”另有一个深义，老子曰：“人法地、地法天、天法道、道法自然”如果一个人能够回到“以大自然为师”，见法一定要回到以大自然为师，则所有宇宙人生的真理实相，都会如实的呈现在眼前。所以，说法自然，更深的意思就是要以大自然为师，大自然都在跟我们诉说“无上甚深为妙法”，大自然是一部“无字天书”，都在告诉我们什么叫做“无常法印”，什么叫做“无我法印”，但是这一部“无字天书”，不深也不浅，不难也不易。只要能够走出自我的梦幻世界，就能够看到实相世界中活生生的真理、活生生的佛法、活生生的启示。

如果你认为现在是“末法时期”，那是表示没有见到法，不懂得什么叫做无常法印。其实没有“末法时期”，“法印”就是真理、就是实相，过去如此、现在如此、未来也必然如此，因此你要回到以大自然为师，佛陀也是协助我们自依止、法界依止，都是要以大自然为师。你最初是以大自然为师，到后来当你体悟到之后，你是跟法界溶为一体、回归法界，以及基督教讲说回归主怀，那是大安心、大自在啊！因此，不但超越宗派，而且要超越宗教，真理本来就没有宗派、宗教之分，如果还有这是我宗派的法，这是我这个教的法，都不是究竟的真理，不要把太阳认为是你们的，可以感恩太阳、可以崇拜太阳，但是你不要以为太阳才是我们的，上帝是我们的，你有拜上帝、上帝才保佑你，你有拜太阳、太阳才照射你，不是这样！所以，真理是超越时空，而且真理是没有界线，没有宗教、种族、宗派之分。

佛陀、老子、耶稣，这些世界上的智慧者大彻大悟，他们不是依著某一部经典而开悟，他们不是说参考著某一部经典怎么讲，然后他们就这样大彻大悟、开悟，他们都是如实现观法界大自然的真理实相，了悟身心内外、整个大自然的实相之后，与大自然溶为一体，然后回来协助众生回到解脱自在。佛陀是如实现观这个法，佛陀是体悟到“空”，法界的“无上甚深微妙法”，老子所述述的名称叫作“道”，耶稣用的名称叫作“上帝”，《易经》或是儒家是用“无极”，民间所在拜的天地、上帝或是天主，事实上人类都是要找到最终的目标，只是不知道怎么回去而已，不但路途模糊，而且目标也都模糊了。

佛陀对“空”、“法界”，有相当深入的体悟，这些都是不同字，但是事实上所指的，都是相同的内涵，他们虽然从不同道路，但是他们都是透过不同的语言来论述相同的目标，所以“空”、“道”是一切宗教的终极核心，众生要来到解脱，一定要来到涅槃解脱、“空”这方面的世界。佛陀是著重在“相”方面的解析，老子是著重在“体”方面的解析，耶稣是著重在“用”方面的论述。老子讲的是本体方面，“道”就是佛陀所讲的“空”，因为“道”或是“空”是属于涅槃智，属于佛陀所讲的“甚深极甚深”，一般众生不太容易了解。但是老子所留下的《道德经》，虽然五千言而已，它就是著重那个精华，真正要看得懂《道德经》，从文字去解读是没办法了解的，一定要透过实修实证，才会了解《道德经》所讲的深义，因为它讲的都是言简意赅，含意都很深，老子所述述的是“体”方面，所讲的就会比较玄，不容易了解，当你有实修实证之后，就可以了解。

佛陀是著重在从法界里面，所产生那些现象界的生生灭灭变化，因为佛陀看到众生就是不了解现象的这些生灭变化，你就一直在贪著、抓取，然后就在那里苦海不断、苦海无边。所以，佛陀是著重在“三法印”、“四圣谛”，“三法印”的具体内容就是无常、无我，佛陀满重视要对现象的这

些了悟之后，然后你才会放下你的抓取；当你了悟了之后，你才会远离颠倒梦想，这时候你才能够真的心甘情愿，很欢欢喜喜的回归法界，跟法界溶为一体。事实上，《心经》所讲的，都是要体证到“空”，体证到法界的世界，佛陀也是一样协助众生回归法界、回归“空”。老子也是协助众生，你要体道、悟道而行道，然后与道合一，“与道合一”就是回归法界、涅槃界。所以，一样都是要协助众生回到这里。

耶稣也是一样，虽然用了不同的名称，但事实上所指的都是相同的含意，耶稣也是一样协助大家，我们都是上帝的儿女，我们都是法界独一无二的存在，当你了悟生死大事，协助大家在死后一样回归法界，也就是回归主怀，因此耶稣也是一样协助大家去了悟上帝的实相是什么，你、我都是来自上帝，将来也是一样回归上帝，当你真正了悟这些，当下的生死大事就全然的解开，你就大安心、大自在。所以，修行都是在转这些念，不是求什么神通、感应。《易经》也都在论述无极生太极、太极生两仪，希望我们能够回到无极，像一贯道、天道的“无极老母”，也是要回到这样的境界，如果不了解这些圣者所讲的，结果把“上帝”变成一个超级大力神、大偶像，然后在那里崇拜，认为“只有信我们的、才会得救，不信的、你就不得永生……”就好像说：你就信太阳，太阳才会照射你；你不信太阳，太阳来到这里的时候就闪开。把上帝变成你们的，把太阳变成你们的，我们崇拜太阳，我们很尊敬太阳，太阳就是我们的……，不是这样啦！

上帝绝对是大公无私，法界是大公无私，你们俩边在战争，这边向上帝祈求，那边也向上帝祈求，请问：上帝帮忙谁？以平等心善待一切众生。所以，我们要透过文字，透过善知识的手指，然后回到涅槃界，回到最深的这些。耶稣指出现在这一条路，现在是变成一个“虚线”，因为今天很多人把上帝变成一个超级大偶像，认为死了之后、才能够到上帝那里……，都是不正确的。很多教徒对耶稣所讲的“上帝”，没有正确的体会，变成你在活著的时候，虽然说你很信、很信主，很信上帝啊！但是你还没有大安心、大自在，上帝变成只是你信仰中的一个上帝，这样而已，不是你的实证，不是说你现在当下就跟上帝溶为一体。

如果真正了悟，你是当下跟上帝溶为一体，不是说到教堂里面才能够找到、到教堂里面我才有，不是这样。但是那条路保持一个“虚线”。道家、道教这一条路几乎是断掉的，于是很多修道的人，就把老子框起来，认为老子实在是一个很伟大的仙人，然后我们要成为修、修、修到像老子这种境界，因此很多修道人就把目标锁定在像老子，成为一个仙人。佛教方面也很可惜，这一条路也是消失了，佛教徒又把佛陀框起来，把佛陀变成为一个超级的大偶像，一般的佛陀教徒，目标都是要成佛。所谓“成佛”，本来是要成为像佛陀一样的一个觉悟者，而今天我们很多的修行，却变成佛陀是一个大太阳花、大向日葵，今天我们太自卑了，我们太小了、太渺小了，于是我们要好好努力“品种改良”，将来成为向日葵……。

你都活得很不自在，活得很苦啊！活得很自卑啊！佛陀本来就是要协助我们回归法界，要回到自依止、法依止，结果众生距离佛陀越远。我们当然是很感恩佛陀、感恩佛陀，结果一直感恩、感恩到最后呢？把佛陀变成一个超级大力神、超级大偶像，然后一直在拜、拜、拜，要成为佛陀的样子。因此，佛陀要协助我们回去的这一条路没有了，慢慢的演变到后来，解脱要多久？三大阿僧祇劫。你真正能够了悟佛陀所讲的，那是这一生、这一世啊！哪里还需要三大阿僧祇劫？！就是因为这一条路模糊掉、把它擦掉啦！然后目标却变成锁定在佛陀的身相、偶像上面，很可惜！我们希望这一条路能够再恢复起来，让大家清楚的知道，也是需要大家去实修实证，以后有因缘，我们也希望大家能够看到老子所讲的境界，然后一样能够回到体道、悟道而行道。

如果真正能够体证到“空”、体证到“涅槃”，你会来到超越一切宗派、超越一切宗教的境界，就是“入空戏论灭”。当你真的体证到“空”，你不会说：我这个宗派最好！我这个宗教才最好... ..！当你还有这一种我的宗派、我的宗教最好的话，表示还是有排他性，不要以为只有佛教才是究竟，其他宗教就是外道啊！其他宗教就是不了义呀！如果你还在那里分辨“了义、不了义”，表示你都还在名相上面绕。所以，真的要用体证，实际做出来、实际走出来，为法做见证，本身解脱自在，本身真正体证到这些，你会真正溶入一体的世界，体证到《心经》所讲的那些世界。

以上的解析，也是一个重要的观念、关键，记得！大家要把批判、批评，跟说实相、说实话、说实理，要分别出来，说实话、说真理、说实相的人，如果跟你原来预先、所了解的观念不同，就认为人家在批判，因此佛陀就很感慨讲，不是我要跟众生争，是世间人与我争，我只是如实叙述真理实相而已，我没有要跟众生对立，我没有批判的那一种意味，所以说实话、说实相跟批判，大家要区分一下。如果不能够区分，那些说实话、实相的人，只要他的观念跟你相反，你就会认为都是别人的错，这样是不对的。

【幻灯片】

今天是讲述“涅槃、无为、空”这一系列，幻灯片是讲述关于“空”方面，因为众生对“空”不太容易了解，我们就是透过一些让大家更具体的体会。我们平常到海边，都看到有山、有水，有海洋、波浪，但是你有没有仔细去看那个“空”？以后大家到山上，当然在历缘对境、平常的时候，要去体会我们就浸泡在“空”里面，然后你到高处、到视野比较好的地方，要去看到无边无际的“空”。

一般在看的时候，我们都只有看这片叶子，都只看到现象界的这些存在，但是我们很少去看到背后这个“空”的存在，现象界就是缘起的“有”，如果没有“空”的背景舞台，这片叶子怎么能够存在呢？因此要慢慢去体会，现象界是以空为背景、以空为舞台，然后现象界的这些，它一定是生住异灭、成住坏空，因此没有一片叶子不会变坏，都一定生住异灭变化。众生都喜欢看到一个想要看的，不希望看到变化、变坏，不容许法界的无常法流，这样就会自讨苦吃，一般众生看到就对“空”有所误解，都只是看到一切都是“空”，一场梦、一场空，于是“空”就变成是断灭空，不然就是生住异灭、成住坏空。想到空，就想到“空无所有”；想到空，就是想到成住坏空，一切都坏掉空掉，因此一般提讲到“空”，都会怕“空”，都只是想说是生住异灭、成住坏空的那个“空”。但是，真正“空”的深意不是生住异灭、成住坏空，这些还是在描述现象界，还是描述现象而已。

这是现象界地球的地震、变化，这是无常，众生都只是一直在贪生怕死，想到“空”就是想到坏空，因此都很怕“空”，我们现在要如实安止下来，好好去体会“空”对我们生命的重要，就像你抬头去看，如果没有虚空的存在，怎么能够长得又高、又大、又壮呢？不要以为说你比别人高，然后就产生“我慢”。如果没有整个法界的支撑，没有虚空让你这样发展，你怎么能够存在呢？所以，当你真正深刻、具体去体悟“空”的重要，你的生命不但不会怕“空”，而且会处处开放著鲜艳的花朵，你的生命处处都是“心花朵朵开”，你都会这样解脱自在啊！你的生命充满著庆祝，因此我们现在要如实了解“空”是什么，具体去感受到，具体去体证、溶入。

一般众生本来就浸泡在“空”里面，浸泡在空海里面，但是你没有觉悟到，于是我们透过这个让大家了解，就像鱼就在水中，都浸泡在水中里面，但是以鱼的视野、世界，体会不到它浸泡在水中，但是实质里的存在，就是浸泡在水中，没有水的支撑，它怎么能够活呢？！没有法界的支撑，没有“空”让你游、游动，没有“空”让你这样自由自在，你怎么能够活著呢？！所以，一般众生就是

这样，就像鱼就在大海中，但是你不知道海在哪里？你就在大海中，你就在涅槃寂静的世界里面，但是你不知道涅槃界在哪里。就像你就在上帝的怀抱中，但是你不了解上帝是什么，还要处处去找上帝；你本来就在净土极乐世界里面，但是你不知道，你不承认、也不以为然，然后就到处去找净土。

所以，心净佛土净，你能够静下来如实去观察，体会到原来你一直要找的大海，就在当下，这时候不管我到哪里，都是跟整个法界一体，一般众生就像大鱼缸里面的鱼，鱼在水中不知道自己在在水中，你在“空”之中、浸泡在“空”里面，在“空”里面游来游去活动，你体会不到“空”。从现在开始，大家就可以很具体、很亲切的跟“空”溶为一体，就像水中的鱼，不知道在水中，但是你在上面、你有智慧，就可以告诉他们：你们浸泡在水中。能够在上面，就能够看到它们是在水中游，因此你要了解、体证到“空”，必须要超越、超脱你原来过去的思想框框，原来你是在平面里面这样绕，你现在要来到比较高的世界、比较高的视野。因此要归零，不要再被过去的成见、包袱束缚住，你越能够归零，就能够越来越轻飘，于是就越来越上、越来越向上升，你的视野、你的胸襟，就会越来越开广，你的智慧就会越来越高。

所以，要不要跳脱出你原来的思考模式？要不要跳脱出你原来的窠臼？然后来到比较高的视野来看实相呢？我们的朋友ET，他就告诉我们：你要去看到“空”啊！看到“空”的实际存在，不但不会惧怕，而且你会了悟生死大事，才能够找到上帝是什么。抬头好好去看这个“空”的存在，有虚空的存在，我才能够存在；有虚空存在，这些白云才能够在那里飞，虚空不碍白云飞，这就是“空”啊！这是相机所拍摄的虚空，天空的这个“空”，一般人会认为没内容，大家看不出什么，跟你讲说“空”的重要，你也体会不到“空”的重要。佛陀就是讲说“先知法住智，后知涅槃智”，从现象里面的这些生生灭灭，从现象界里面去体会那种重要之后，你才能够体会到“空”的重要。

虚空的重要是怎么样呢？虚空的无边无际，因此能够包容一切的星球，整个太阳系都浸泡在虚空里面，不只整个太阳系、整个银河系，也都浸泡在虚空里面，而且不只是银河系，整个宇宙、所有的银河系，所有的日月星辰、山河大地，全部都浸泡在这无边无际的“空”里面，这个“空”是一体，因为有无边无际的虚空存在，因此才能够容纳太阳的存在，有空、又有太阳，加上又有地球的养育之恩，地球就像母亲，太阳跟虚空就像父亲，我们讲说天上、天地父母，故而有虚空以及有太阳。因为有虚空，于是容许太阳的存在，容许地球的运转，有这些天地的养育，然后你看一切众生才能够存在。整个大台北市，都是建立在土地上、地球上，你要植根在地球上，然后一定要有空间让你活动，地、水、火、风、空，你一样都少不得，这样你的生命才能够存在。

在大都会里面穿梭，每天不断为生活奔波忙碌，有没有体会到你是需要整个法界大自然的支撑养育？你就在“空”里面，不要因为有一条路，我就在路上走，“空”方面我就体会不到，你看前面有车子挡在这里，就不能过去呀！因为这里有物质的挡住，这里不“空”啊！因此你就不能过去。当车子移走之后，你一样可以继续前进，因为前面有“空”，没有物质的阻碍，因此你就能够这样前进，当你在开车、走路，现在、当下都要具体去体会，就像鱼在海中游来游去，你就在“空”里面游来游去，去感受那一种“空”对你生命的重要，因为有地球，有“空”为背景、为舞台，一切的人文才能够成立。

所以，有“空”、有地球，众生才在这里不断的你争我夺、二元对立，我是、我能、我慢、我很厉害... ..，你都看不到大地的支撑、虚空的重要。华航的空难事件，如果人类不断的挤，物质的阻

碍住，然后“空”不够，结果就发生这样空难。因此，当“空”不足，不是说虚空不足，而是说人类所建构的这些，被有质有碍的物质挡住。如果华航这一架飞机，当它没有降落成功、要起飞，假如这边没有东西阻碍住，空难也是不会发生，就是因为这边有东西阻碍住，飞机没办法穿过物质，如果这里都是“空”，飞机也不会失事。因此，物质没办法容纳其他物质的存在，就变成这样的一个灾难。新航坠机事件，如果前面没有怪手挡住，纵使跑入错误的跑道，前面没有东西挡住，一样不会有空难，因为前面有碍有质的物质存在，当“空”不够的时候，你就会产生，车祸的发生也是这样。

要去体会“空”的重要，你一分一秒一刹那，都不能没有“空”的。可以一天不喝水，你还不会死，高空弹的几秒钟，或是说降落伞从高空降下来，几秒钟没有踏到大地，你还不会死啊！但是你一秒钟，或是千分之一秒、千分之一秒，没有“空”，你都不可能活著。所以要去体会“空”对生命的重要。

这里的每一棵树就代表一切众生，就像一个人，不管是植物或是动物也好，植物它是定在这里而已，人、动物只是会动而已，但是一切的动物、一切的植物，都是脚踏大地、头顶青天，浸泡在空海里面。如果没有虚空，植物没办法活著；没有虚空，你、我不能存在，故而我们要去体会地、水、火、风、空的养育，让我们能够这样的活著。当你体会越深，就越懂得感恩。当我们平常在看的时候，大家都很疏忽那个“空”，这里有草坪，这里有这些树，这里有墙壁，你能不能具体去看到这个“空”的存在，因为有空间、有“空”的存在，这些它能够活著，具体的去看，这里因为有“空”的存在，就能够一排一排的架构起来，以后大家在看这些的时候，不要只是看到“有”的存在，要去看到“无”、要去看到“空”，当你越看得越深，跟《心经》的相应就会越深。

因为有空间的存在，这棵树才能够这样存在，每一个现象的存在，都一定要有空间，所谓现象界一切，都是以空为背景、以空为舞台，慢慢去体会“空”的存在，不要说只是看到这些花花草草树，要去看到“空”。再来，我们看这些都只是看到这些生灭变化，能不能看到现象界生生灭灭变化的背后这个“空”、它的不生不灭？你在这里变化，需要有“空”的背景，以“空”为舞台，慢慢深入去体会。这是2000年3月1号拍摄的，等于是在二年前拍摄的，我最初、最早在拍摄的，都是有关于“空”一系列的，因为当时体会到说“空”是何其浩大、何其重要、何其玄妙！“空”对我们的生命是何其重要！因此，当时就想说怎么样把它拍摄下来，然后让众生来了解，虽然拍摄一系列有关“空”方面，但是却发现当时有跟少数一两个人在互动，觉得他们的闻、思、修、证应该很不错，于是跟他们互动有关“空”方面，但是他们体会不到，没办法了解、没办法体会。

于是我后来就是在想说，看到佛陀所讲的“先知法住智，后知涅槃智”，还是要从“有为法”、“无常”、“三法印”.....，逐步的深入体会，到后来才能够体会到“空”，因此最早拍摄的“空”这一系列，就变成放在很后面课程才能够讲述。大家先从前面的那些去体会，他们都在向上看，这是以前的古文明流传下来的，他们都在看著天空，事实上里面都有一种要找寻生死大事，“我从哪里来、死往何处去？”那一种意味，了悟整个生死大事，一定要体证到“空”。大家抬头看看整个虚空，能够容许现象界一切的存在，虚空不碍白云飞，如果你的心能够与“空”相应，你就会越来越自在。

因为有虚空的存在，因此能够容纳日月星辰的存在，这是月亮，以前在白天的时候，我们以为月亮都不在，其实月亮有时候还是存在，就是因为有虚空的存在，故而容许人类文明的存在。

所以，不要以为说“我好厉害！我财阀、财团很厉害！我能够建造一栋高楼大厦……”再怎么高楼大厦，要去看到“空”的浩瀚伟大，我慢才会消失。当你觉得修行越厉害，认为神通广大很厉害，都是没有体会到“空”，没有体会到法界。当你真正体会到这些，抬头去看看整个浩瀚的“空”，你一定处处充满著感恩、充满著快乐，因此我们要看到大海、虚空的存在，然后容许白云的存在，容许大海的存在。所以，让我们具体去体会“空”的无边无际，去体会空海的重要，大家要抬头慢慢去看，在室内里面也要去看到空间，在室外也一样具体去体会到空间，去体会“空”对我们生命的重要。

对于山河大地，“空”能够包容一切日月星辰。因为有“空”的存在，所以赤崁楼才能够存在；有“空”的存在，高高的椰子树才能够存在，我们不要说来到这里，就只是看这些文明古迹，看一看，觉得没什么啊！就回去了。能不能处处去看到“空”的重要呢？这一个slide，也是协助大家去看“空”的玄妙、“空”的重要，现象这些、赤崁楼……，它有生生灭灭、有变化，但是“空”是不生不灭，大家要慢慢从日常生活中，从历缘对境里面，你走到哪里，都要处处去感受到“空”的重要，能够包容一切的存在，大家要把眼光、把视野拉开，不要个关在一个鸽子楼里面，市区公园有很多的鸽子笼，你就关在小小的空间里面。如果没有去看到“空”，我们的心量会越来越狭小，遇到一点事情就会觉得阻碍到，然后就会常常生气。

所以，你抬头慢慢去看，有虚空的存在，法界的艺术品才能够这么灿然的开放著，这是法界的艺术品，在垦丁拍摄的，有虚空的存在，这些山河大地，这些公园、这些树木，才能够存在呀！我们不要只有看到这些，处处都要去看到“空”的重要，当你上过这些课之后，你再到郊外那里去看，你的生活品质不一样，你会更有深度、更有宽度、更有广度。再来，慢慢去看到整个“空”，地、水、火、风不断在养育一切的众生，因为有山河大地的存在，稻米才能够成熟，有“空”的这些存在，众生才能够存在，有虚空才能够包容一切的日月星辰、山河大地。当你到郊外去，不要说这没什么啊！当你去看，处处都可以见到法，看到无常法则，一方面去看到大自然、法界的玄奥玄妙，要去看到、要去看懂，活生生的大地风云经、无字天书，虚空不碍白云飞，而这些白云可以美化虚空的重要，我们处处要去看到法界的无字天书、无上甚深微妙法。

真正的解脱者，都是看到法界的无上甚深微妙法，体会不死不生、不生不死。地球在演化上，灭绝生存和演变同等重要，这是在自然科学博物馆拍摄的，自然科学都已经逐渐协助众生体会不死不生、不生不死，但是你一定要体会什么叫做生生灭灭，今天我们已经有论述过一些，若生、若住、若异、若灭，那个“若”，你能够看穿若住、若生、若异、若灭，就会体会到什么叫做不生不死，我们要把视野拉开，去看整个地、水、火、风，在涵养一切众生，然后整个地、水、火、风，又是浸泡在无边无际的虚空里面，你的心胸要打开。

你、我、他，都是海洋的一个波浪，整个法界就像海洋，你、我、他都是海洋中的一个波浪，当你了悟这些，波浪消失之后，它也不是真正的消失，就是回归法界而已，基督教用语就是回归主怀。以老子来讲，就是体道、悟道而行道，溶入道里面，与道合一。现在当下解脱自在，就算你离开世间也是一样大自在，那是不生不死啊！所以，要拉开我们的视野去看看。这一张有两个太阳，这一张里面含有地、水，事实上这是水，因为它很净、像一面镜子，如果你的心很净，就能够如实反应出现象界的实相，这里有地、有水、有太阳，地、水、火、风、也有空气、还有空间，慢慢的孕育、养育，整个法界就像大慈大悲的母爱，天地父母啊！不断在养育著一切众生，因此你、我、他都是法界怀抱中的一个小孩，你、我、他都是整个大海里面的一个波浪，不要一直

修行、修行到后来，变成一个大法王、大法师。

如果真正是协助众生解脱自在，自称为法王、法师，没关系！都很好！因为这只是一个名词、名相而已，但是如果你自认为修行很高、很厉害，却看不到法界，然后处处展现我是、我能，一样没办法回归主怀的，没办法回归到法界的。所以，《心经》所讲的世界，都是要体悟到“空”、体证“空”、体证到法界，然后才能够做到。下一章节会讲到溶入一体世界、体证《心经》方面的，很重要！《心经》所讲的“空”，都不是抽象的，都是可以实修实证到的，如果能够体证“空”，看到现象的一切，然后也体证到“空”，处处所住的、所在的，就是极乐世界，处处所在就是在极乐世界里面，你的心就能够展现出一种喜悦、祥和、安详。

这一张幻灯片也告诉我们一种祥和、安详、喜悦，这是古筝，然后这样一个空间，我们一方面要来看，这是在故宫博物院旁边的至善园，有一栋古色古香的楼阁，当我们上来的时候，一般就是看东看西，都是看到物质方面，能不能从这里面去看到？有没有“空”充满著里面的一切？这些木头、古筝……，都是因为“空”，它能够存在，而且房子里面充满著「空」，你能够体会到说，就算我坐在这里弹古筝，你也是一样浸泡在“空”里面。所以，当你能够看到现象的一切，又能够体会到“空”的重要，当下跟法界溶为一体，就能够解脱自在，快乐啊！安详啊！这是一个解脱的世界。

第卅三章 成道、成佛、解脱自在

第卅三章 成道、成佛、解脱自在

有人问到无常之事都会消失吗？“无常”是告诉我们现象界的一切，都是不断的一直在变异，这是“常”的真实义，佛教用“无常”的名称，如果对此名称有正确解读就好，如果错误解读，就比较容易落入一种消极悲观，认为什么事情都无常，什么事情都幻灭，什么事情都空，于是“空”容易落入一种断灭空、顽空。学佛、修行之后，然后就越来越是消极，这样就是没有正确的解读，这不是佛陀的错，是众生没有真正理解“无常”的深义，只是从文字表面上理解，就容易解读错误，变成是负面的。

事实上，“无常”是一个中性的论述，现象界的一切，万事万物都是一直变异，但是这个“异”更传神，它不是变动、不是变化而已，不要以为长江、黄河的水就是这样，一直在波浪、波浪、流动、流动，你以为它一直在动，你以为它光只是在动，事实上它在动的当下，它本身质变、量变，“变异”更能够传神，就是中国的《易经》所述述的，就是现象界的一切，它不断一直在刹那的变化、变异。当你了解“变异”之后，就会知道你现在所抓的，还是用这个形状跟大家解释，以“冰、水、云”方面，让大家更具体了解“无常”，一方面当你清楚正确了解之后，才不会惧怕“无常”，冰块本身没办法长久保存住原状，它一定会变化，包括冰块本身要形成，不是冰块本来就存在，也是因缘条件具足，才形成冰块。

但是，又会因为温度的不同变化，加温、加热进去，它又会变成水。当你放在那里都不去动它，大自然就会让冰块溶为水。当它溶为水，又有阳光照射，温度上升之后，水又会形成水蒸气，然后又会上，于是形成云。代表现象界的一切是不断的，就是无常，冰也会无常的因缘生、因缘灭，因此“无常”在宣说各种现象界一切，它都是缘生缘灭，而在过程里面，因缘又不断的在变、不断的在变，因缘不会都停在那里的，它会一直在变，因为整个法界、大自然的地、水、火、风都在变，不可能去求一个常，你不变也不行啊！你想不老、也不可能啊！你想不成长、也不可能，因此整个大自然现象就是不断在变异。“无常”是在宣说现象界的一切都在变异，但是不管它怎么变异，从冰变成水，冰跟水是有所不同，水又变成云，外相上是有所不同，有人问：无常之事都会消失吗？

在《阿含经》里面有讲到“若生、若住、若异、若灭”，用了很传神的“若”字，表面上看起冰好像是消失，但是它是真的消失吗？它是好像消失，“若生、若住、若异、若灭”好像是消失，但是事实上它并没有真正完全的消失，只是转变成水，这样而已。如果认为无常之事都会消失，没有正确解读，又会落入断灭空，以为死了之后，什么都没啦！以为变异之后，什么都没了！但是，你要抓常也不可能，你以为断灭空，也不是！整个法界因缘就是不断在变化、变化，当这些云、这些冰，变成水、变成云之后，又在整个虚空、整个大自然中，不断在飘动，也不能说我们原来是从这一块冰转变来的，认为我们是一个家族，不能、不会跟其他的混合，因为这也是不可能。也不会说这些云一直飘、飘，飘到另一个山头上面，大家在山头又一起把这些云降下来，然后又在这里结成冰。

所以，我们这些冰又在这里形成，认为说这些冰的前一世是这样，然后这一世转到这里……，这是人类一直在抓“真常”的现象。事实上，整个法界形成这些云，这些云也不全是这些冰，它已经

跟其他的云不断混合，就算它降下来行成为冰，也不是以前全部这些原班人马变过来，整个法界都是不断一直在加加减减、变化变化，一直在错综复杂的变化，就是缘起甚深。你不要以为说同一个人的一个人，同样的他在变化、死了之后，又投胎成为另一个人，然后这个人不变，又变成另外一个人，都是变成一个真常。事实上，那是怕无我、怕缘起，其实法界不是这样的一个不变，同样那些演员演来演去，都是不断错综复杂在变化，这就是无常、缘起甚深，这里的冰跟这边的冰，已经都是不一样的演员了，它有可能这边的云过来，它里面有二分之一，是原来这一片云，但是它还有其他的云又加进来，包括说你的出生，也不光是妈妈就能够决定的，还要有一半爸爸的血统，A跟B加起来，不是单独的A跟B，它又是一个新的生命体出来，A、B不是数学公式那么单纯的，就只有A跟B这样而已，不是！“无常”是代表一切现象不断在变异，错综复杂的变化，并不是说真正完全的消失，不是断灭空。

有人问：“阿含解脱道”有否轮回、有否因果？如果以最简短来讲，当你还没有究竟解脱以前，那是有轮回的；如果究竟解脱之后，你是脱离生死轮回。“阿含解脱道”在讲向初果、证初果到三果的阶段，都是有轮回、有因有果的阶段，到证阿罗汉是断除生死轮回。所谓“断除生死”并不是说这样以后都是没有因果，不是这样！《心经》的世界，就是讲述四果阿罗汉的世界，所谓“无苦集灭道”。我们一般都讲有苦、集、灭、道，有“五根”、“五蕴”，有地、水、火、风，有所得、有所求这些，为什么《心经》讲的都是无……、无……、无……，《心经》讲的都是四果阿罗汉的世界。只要还有“自我”，“自我”就还会继续抓著，当“自我”抓著之后，它就不放，不放就会继续再投胎转世，就会继续结你下一世的种子。

所以，轮回是说只要还有自我、我慢，就会继续有轮回。如果你的“自我”消失、我慢断除，轮回也止息。《阿含经》前面所讲的是向初果，从向初果再证初果、到三果，都还在有自我、有我慢的情况里面，是协助大家从“有为法”，逐步上来、深入。但是，我们后来讲到比较深奥的，是要来到四果阿罗汉，是要来到“我生已尽”，就是没有轮回了。“自知不受后有”就是生死炼已经断除了，然而也不要以为说这样就没有轮回，这样是不是断灭空呢？如果要回答这些，事实上要在比较高级禅修班时，我们来回答这样比较理想，佛陀都把这些归入“十四无记”，因为在你还没有实修实证，我再怎么跟你讲，都是用你所理解的语言、文字、思惟框框去理解，你理解的“有”，跟我所讲的“有”，不一样！我说“无”、我说“空”，你理解的“空”跟我所讲的“空”，不一样！因此就是要有实修证，这都是属于《心经》的世界。

你用语言、文字去诠释，没办法真正解开《心经》的奥秘，一定要实修实证的。所以，大家在还没有究竟解脱以前，是有轮回的、有因果的。在我讲课的过程，好像对因果方面讲述的比较少，为什么我不特别一直强调因果方面？事实上，《阿含经》里面所讲的就是因缘，因缘产生出来的就是“此有故彼有”，要正确的解读。“此有故彼有”的“此有”就是因，“故彼有”就是果，你种下什么样的因，种下什么样的因缘下去，它就会得出什么样的果。如果正确解读缘起法、因缘法，就不会没有因果的观念，你种下什么因，就会得出什么果。如果是在无明苦海里面，你一直在抓取、种下错误的因，将来就是得到错误的果，就是得痛苦的果。因此，怎么会没因果？！以原始佛法来讲，就是让你清楚了解整个因缘法则、因果法则，让你清楚知道说你将来要得什么果，现在必须要播种什么样的因。

如果你要得到解脱的果，现在就要走解脱道，现在就要播种解脱的因。比较深入的讲，有的宗教师、有的宗教就会一直说你过去世是怎么样，你过去怎么样啦！你前几世怎么样啦！我们不

否定说有过去，就如同我们不能否定有昨天，也不否定有明天，昨天、明天都有，没有昨天，怎么会有今天？！没有今天、怎么会有明天？！但是，不管多久以前的昨天、昨天.....，那些都已经过去了，你所能够活的、所能够掌握的，就只有现在。不是说我昨天以前做了那些，都不算、都不认帐，以前向银行借的钱，银行还是会要向你追讨，怎么会不算帐呢？！该还的还是要还。所以，在证到阿罗汉，就是“所做已做”，该偿还的、你要偿还，至少要做到法律上，我们对众生、对社会没有亏欠，该偿还的债务、我们要偿还。

以原始佛法来讲，因为你要到究竟解脱，必须要明了因果，此有故彼有，你种下什么样的因，就会得什么样的果，而这个因又是一种多因，果也会形成多果，多因、多果，因为因缘是在变、在变的，你过去种下是恶因，有可能因为我们现在多种善缘，不断的“品种改良”，它一样可以改变成为善的果出来。在原始佛法来讲，现在要直接切入到当下来用功，因为你所能够掌握的就只有现在，不要老是一直追悔过去，我过去世怎么样啦！有的人还会跟你讲说：你过去世是在哪里出生啊！不信可以到那里去找，看看有没有这些啊！你过去世怎么对不起人呀！要赶快怎么样去弥补、去赔偿... ..。

当然，我们并没有去否定这些，但是如果你要在这里绕，你会绕个没完没了，过去的这些已经是过去，记得！你整个的果是呈现在现在、在当下，不管过去加加减减你的成绩怎么样，现在总成绩就是现在、当下，当下呈现出来的就是最好的，你所能够掌握的就是从现在开始。我们在修行的过程中，也要对过去我们有意、无意中，所伤害的众生，在无明中所造的这些业，我们也是要有惭愧心，要有忏悔的心是不错，然而最究竟、最好的，就是回馈世间、回馈众生，我不是在那里一直忏悔，或是一直在那里消灾，不是这样啊！你忏不完的悔、消不完的灾，还是没有解脱啊！最好的一种回馈众生方式，弥补过去的错误，弥补过去对众生的这些伤害，最好的就是证阿罗汉。

所以，并不是说走在解脱道上，就否定因果，不是这样啊！当你走在解脱道上，事实上一方面你看到自己过去的无明，也愿意改头换面、洗心革面，你愿意让过去 归零，归零就是让过去死掉，过去是无明，造了不少伤害众生的恶业，没关系！我过去的归零，然后愿意从现在开始，好好善待一切众生，愿意从现在开始，好好走上究竟解脱之路。就像说原来大家都在苦海里面，我今天越早一点脱离苦海，学会游泳、脱离苦海，将来才能够真正回馈众生出离苦海。真正的慈悲，不是一直在忏悔、忏悔、忏悔，一直在那里消灾、消灾，这样会背负著很多的包袱，你放不下！能不能把这些暂时放下？然后以无限的慈悲之心，佛道无上誓愿成，众生无边誓愿渡，真正对这世间的大慈大悲，最大的回馈就是你早日成佛、早日解脱自在，都是要有魄力、要有气魄，你要敢承担、敢放下。

“阿含解脱道”并没有否定因果，就是因为很清楚了解因果，知道过去所做这些，我都会承担，我愿意去承担，但是我将来怎么去回馈 世间、回馈众生呢？我从最究竟的解脱迈进，我要回馈世间，也是做最高等的回馈、做最好的回馈，就是一定要迈向解脱，不然你再怎么样回馈，如果你还在苦海里面，怎么样去帮助众生呢？大家只是互相缠缚而已。所以，真正的忏悔，真正要回馈这世间，就是要早日成佛、解脱自在。过去已经发生的事情，你不可能去改变它，过去已经发生的，已经是一个事实，你能够改变的就只有从现在开始，怎么样去改变当下的因缘，整个能够掌握的就是现在，我们一再的用各种方法，都是希望大家能够清醒明觉的活在当下，唯有清醒明觉的活在当下，整个命运才会扭转过来，整个生命才会脱胎换骨，都是你要了解清楚，了解因缘法、因

果法，我现在怎么样好好播种善因，跟众生广结善缘，将来才能够得到解脱的法。

所谓“归零”，并不是逃避责任，不是说没有因果。去年你向朋友借一百万，然后你说我现在要修行，我现在归零了，那些钱都不算了，你还是要去承担！“归零”是你现在当下认清，我欠人家一百万，我现在怎么把钱还清，让自己能够成为无债一身轻、解脱自在，因此归零就是现在不再造诸恶了，愿意从现在开始好好迈向解脱道。

（第一节）这两位都是代表比丘尼，到他们的面前，事实上也是带有一种挑衅，或是带有一种质问，不是真正要问法。当然这些修行者也是慈悲来回答，他们就到尸罗比丘尼前面就说：“众生云何生呢？”你们常常在说无常、无我，能不能告诉我：众生是怎么生出来的呢？“谁为其作者？”背后的作者是谁呢？创造者是谁呢？“众生何处起？”“众生从哪里来呢？”“去复至何所？”“死后又去哪里呢？生从哪里来？死往何处去呢？”

尸罗比丘尼就回答：“汝谓有众生，此则恶魔见”你说有一个众生，这是邪见！这里是要破斥，因为众生一般都是执著一个真常不变的我，这里说“汝谓有众生”，你以为有一个真常不变的众生，在那里头出头没的投胎，佛陀说这一种见解就是邪见，并不是没有众生，而是他要破斥你以为同一个人，几百万年前也是那个人，然后几千年前也是那个人，佛陀说像这样都是属于邪见——“恶魔魔见”。当然，是比丘尼的回答，然而事实上他们都是受到佛陀的调教，等于间接是佛陀在回答的。

“唯有空阴聚，无是众生者”事实上，现象界的一切，“空、阴”要分开，“空”是讲宇宙本体，“阴”就是现象界的地、水、火、风，也就是地、水、火、风、加上空，然后因缘不断的变化，众生就这样慢慢出来。现代启示录、现代创世纪，都是在宣说众生是怎么来的，是整个法界的因缘，要破斥我执。“唯有空阴聚，无是众生者”没有一个真常不变的众生在出头没。“如和合众材，世名之为车”就像一辆汽车，它是由很多的材料组合起来，才形成一辆车。这一辆汽车要形成，也不是汽车本身在决定它要形成车子。“诸阴因缘合，假名为众生”“诸阴”就是各种因缘条件，包括地、水、火、风，还有加上空，这些因缘、缘起就会产生，缘尽的时候就会消失。

所以，当它缘起的时候，现象界会存在，但是“存在”又不是永恒不变，“假名为众生”的“假名”，它不是永恒不变的存在，但并不否定有这样现象的存在，而它会不断的变化，因此我们就给一个假名，叫做众生。有一个公式，X由非X所组合而成，大家要慢慢去静思、好好去体会，非X又是由非非X所组合而成，其他的以此可以类推。现象界里面，你能够举出来的一切，都可以带进去，现象界举得出来的，放在最前面，然后再去把它解析出来，包括你、我、他，包括耶稣、佛陀，都可以套入公式里面，佛陀的肉身是由不是佛陀的元素材料所组合而成，耶稣也是，你、我、他都是。一朵花也是由不是花的那些，是由大地、由水.....，地、水、火、风、空、还有种子，组合而成。但是，种子也是一样可以带进去，也是由不是种子的因缘条件所组合而成，我们不是在玩文字游戏，要好好去体会，当你能够体会出来，包括说众生一直在探讨的第几识，包括很多宗教一直在探讨的灵魂，都一样啊！

灵魂也是由不是灵魂的那些元素所组合而成，色、受、想、行、识的识，不管第几识，也是由不是识的那些材料元素所组合而成。佛陀所讲的“识”，也是因缘条件具足而生，当地、水、火、风、加上空，有机的生命体的“识”就会产生，因为问题已经是解答的相当深，都是要让我们去了解什么叫做“无我”，是要破除我们的我执。你要证阿罗汉、成就四果阿罗汉，就要破除那些我执、我

慢。

（第二节）又有人到毗罗比丘尼面前，问说：“云何作此形？”我这个身形是怎么来呢？“谁为其作者？”谁是我这个身的作者呢？“此形何处起？形去至何所？”前面是众生，现在是讲身形。他回答：“此形不自造、亦非他所作；因缘会而生，缘散即磨灭”身体的形状不是我们自己在决定，不是现象本身在决定，记得！应用非常广！任何现象的本身，都由不是现象的各种因缘条件组合而成，只要能够讲得出来，你都可以带进去。所以，佛陀就一直很赞叹说：哇！缘起啊！实在是太深了，缘起甚深！“此行不自造”就像说你的身体也不是自己在决定，难道是你决定头部要长出一些头发，然后鼻孔里面还要长一些毛？难道是你决定眉毛要长横的吗？我鼻子要长直的吗？是你在决定吗？包括你的五官要这样构造，为什么会有十只指头呢？为什么有两条腿呢？都不是你本身在决定。

日本的道源禅师，他到中国去修行之后，有相当多的体悟，回到日本，有人问他到中国去学了什么？你体悟了什么？他就回答说：我发现到眼横、鼻直。一般人觉得眼横、鼻直有什么！你会讲这也没什么，是要你看有没有神通感应，能不能跟我讲一些比较特殊、奇怪的？你跟我讲这些，没什么呀！众生就是不死心，道出眼横、鼻直，就是来到看山又是山，是对法界缘起甚深的赞叹。如果你还在求神通、求感应、求.....，求一些奇奇怪怪的、比较特殊的那些，还看不到平凡、平实、平淡之中的一种伟大，你就继续去耍弄，就再继续吧！因为你还不死心啊！还看不到真实的“无上甚深微妙法”。

“此形不自造，亦非他所做”不是另外有一个大力神，然后在那里造作，有的人就想说：我是父母亲造作的。但是父母亲也不是本身决定说有一个卵子，我要形成什么样的；我有一个精子，我要形成怎么样的，将来要造出怎么样的一个模型.....，他也没办法啦！他只是藉助一些因缘，然后生下你。所以，人类只是藉著大自然法则的一些因缘，然后继续有这样的因缘不断演变，所以“因缘会而生”，包括一个受精卵的诞生之后，受精卵要形成，也是一样要有因有缘才会产生。再来，当它形成之后、要成长，也是一样！要地、水、火、风、空，不断的各种元素再具足。因此，都不是受精卵本身在决定，也不是你的父母亲本身就能够决定，都不是的！试管婴儿还是人类要藉助大自然的条件、元素，人类只是一些雕虫小技而已，人类能够改变的是极有限的，没办法无中生有。人类能够改变的是极有限的一部分，只是一些雕虫小技，没有大自然的这些元素、条件，你不可能用得出来。

一个试管婴儿、一个种子，你出来了，没有大自然的因缘、条件——地、水、火、风、空，婴儿也不可能成长，胚胎也是要来自大自然的因缘、条件，人类所能够做的，都是属于支流末节的一些雕虫小技，你要去看到这些，自我、我慢才会臣服。“如世诸种子”这里讲到种子，种子也是由大地而生，“因地水火风，阴、界、入亦然”种子是由地、水、火、风、空这样，才形成这样的种子，如果你要去追第一因，就永远也追不到的，包括说一粒稻谷，要去追讨这一粒的第一因，它的第一代是哪里来？你能够找得到吗？你找到一百万年前，我要再问你一万年前的这一粒稻子又是怎么样来？好啊！一百万年前，这一粒它又是怎么样来？所以，也不是单纯的像达尔文所讲的进化论，要去看到是整个法界的缘起甚深，不是单独物种本身在物竞天择，你们物种本身在决定，不是啊！都是整个法界的因缘。

“如诸种子，因大地而生，因地水火风，阴、界、入亦然”五阴、六界、六入处，这些身心、一

切众生，也都是由地、水、火、风、空这样，演变而来的。“因缘和合生，缘离则磨灭”因缘条件具足，众生就会产生；因缘条件不具足，就会消失。“舍一切爱苦，离一切闇冥，已证于寂灭，安住诸漏尽”众生因为不了解“无我”，因此一直很贪生怕死的，把“自我”抓得很紧。当你了悟原来的“我是怎么来的”，“我”幻灭之后，它又是回归哪里。当你清楚了悟生死大事之后，就会清楚“生不是我的事，死也不是我的事”。你的长相要长成怎么样，也不是你在决定，你要生成男、要变成女，也不是我们本身在决定，都是整个法界因缘。

大自然的展现，男、女的人口数，竟然会维持相当稳定的比例，而且男众还会比较多一点，因为要做为战争的折损，知道人类就是在二元对立，男众在战场上的损伤比较多，于是会维持一个平衡。大自然是这么奥妙，背后不是有一个大力神在创造、在操控。如果有一个大力神在操控、在创造，神也是法界的一份子，只要他是众生，一定是由众多因缘聚合而生。我们要了悟生死大事，才会大安心、大自在，因此“已证于寂灭”，我慢、自我就会消失了。“安住诸漏尽”就会安住在槃涅寂静、解脱的世界。但是，不容易啊！“自我”还没有臣服法界，你是不可能安住在槃涅寂静的世界，不可能安住在“无为”的世界。有的人在禅修期间觉得可以体会到“无常”，也可以体会到“无我”，这样是不是就能够大安心、大自在呢？要看你的“自我”有没有真正消失，“自我”要消失，不是用修的，不是用暗示的，不是用欺骗的，“自我”要消失，一定是来自于臣服法界，如果尚未真正完全臣服法界，“自我”都还会展现我是、我能、我慢。如果还有贪、嗔、痴，表示还没有臣服，还没有体会到法界展现的“无我”精神：还有嗔恨心，表示没有体会到法界所展现出来的超越二元对立。

真正的解脱者，无论是佛陀、耶稣、老子，一定是来到臣服于法界，因此耶稣不是协助人家去抓取他，要信徒把他当作偶像崇拜，而是协助大家去认识上帝，回归上帝怀抱，意即回归法界，由于耶稣也清楚知道自己在法界中，所扮演是什么样的角色，自己与法界的密切关系，因此他是完全臣服法界，于是就能够引导出把一切荣耀归于法界，绝对没有说大家能够如何如何，都是因为我很厉害啊！我是一个大师，我是一个无上师，我很厉害！你们要来抓我，你们要来顶礼我……，不是这样！真正的解脱者，他们一定都是臣服整个法界，佛陀所讲“无我”，才能够真正展现出来，整个法界展现出来，就是“无我”的精神。

【法义分享】深观缘起、缘生、缘灭，深观身心内外现象界的实相，有助于破除身见、我见、我所的幻相。“五阴、六界、六入处”就是从不同角度去解析身心、内外、万事、万物、现象界的一切，都是由各种因缘不断错综复杂、演变而成。此中，没有任何超级人格化的大力神在操控，也没有一个“我”在推动。没有一个人在操控说要让风怎么吹，也没办法有一个人在说要让大海、海流怎么流，海洋怎么流是法界自然在演变，是随著因缘在演变，因为本来就是“无我”，只有因缘聚散而生灭。在因缘未聚合之前，“我”是不存在的。

如果你找出一个大力神，神祂是众生，一样啊！众生也是由非众生所聚合成，了知实相、了知“无我”，就不会被一些宗教师牵著鼻子走。揭开生死之谜，就能够“无为”的溶入“空”，安住于涅槃寂静、解脱自在，当你了悟生死大事，就能够“已证于寂灭，安住诸漏尽”的深义。所以，真正要解脱，真正要体悟“三法印”，都要回归法界来体悟。《心经》所述的是一个解脱者体悟的世界，但是“永嘉大师证道歌”以更生活化、更活泼的展现，把他所体证的，以及所展现的，加以深入、又很浅出，很生动、活泼的讲出来，是非常好的！如果你的闻思修证、证量够，可以消化整个法义、溶入当下，展现出解脱者的生命意义。

（第三节）“时，彼赤马天子白佛言：‘世尊！颇有能行过世界边，至不生、不老、不死处不？’”有一位赤马天子，亦即孙悟空，是问佛陀、世尊：“能否有过世界边，至不生、不老、不死处不？”能不能有一种方法，因为我觉得世间是苦海、是不好啊！有没有一种方法可以出离不好的苦海？然后找到一个永恒不变、很理想的净土、极乐世界呢？找到不生、不老、不死的一个境界，因为我怕死呀！我怕老死啊！能不能去找到这样的世界呀？佛陀就告诉他：“无有能过世界边，不生、不老、不死处者”很肯定的告诉他不可能的，你不可能向心外去求法，或是到他方世界去找一个永恒不变的世界、没有死亡的世界。佛陀说：那是不可能的！

佛陀的厉害就在于此，对现象界、众生的一切，包括整个宇宙的日月星辰，他都很清楚的了解，没有一样是恒常不变的，没有一个地方是恒常不变的，因此佛陀讲说无常法印是超越时空的，过去、现在、未来如此，在此地球是如此，到他方世界也是如此，真理就是真理，不信就去求证，偏偏很多后来的人不去求证，然后还是一样要去找“常”。佛陀一直宣讲“无我”，但是众生就是一直要去找我、找我，佛陀在此就讲得很明白，没有“能过世界边，而至不生、不老、不死处”，如果有，只是一直在构筑你的梦幻世界而已。这时候赤马天子就回答佛陀：“奇哉！世尊！善说斯义”你真的说得实在太妙了，为什么赤马天子会有这样的一种赞叹与回响呢？因为他曾经铁齿硬牙，一直在追、一直在找，而且是用他的神通广大，不断的去找。如果没有这样找过，实在也不死心啦！因为他有去找过，但是真的找不到。

因为佛陀这一句话，他就很佩服佛陀说：“你讲的实在太好了，我真的去找过，就是找不到啊！”继续听他说：“如世尊说言”就如同你所说的，真的没办法到他方世界去找一个不生不死的地方。“世尊！我自忆宿命，名曰赤马，作外道仙人，得神通广大，离诸爱欲”他说：佛陀啊！回忆以前我的名字叫做赤马，叫孙悟空，我做外道仙人，修行修到很高、很厉害呀！得到一般所谓的成仙成佛，成仙的是会飞的，可以飞来飞去，做外道仙人，我得神通广大，得到的神通是非常巨大的，“离诸爱欲”那时候也克服各种爱欲。“我时，作是念”那时候“我有如是捷疾神足如健士夫，以利箭横射过多罗树影之顷，能登一须弥，至一须弥；足躡东海，超至西海。我时，作是念：我今成就如是捷疾神力，今日宁可求世界边。作是念已，便即发行，唯除食息便利，减节睡眠，常行百岁，于彼命终，竟不能得过世界边，至不生、不老、不死之处”。

就讲：以前啊！我做外道仙人，修得神通广大，真的没有几个人能比，那时候我的神通是能够怎么样呢？就像箭穿过两棵树，箭飞得很快，穿过两棵树之间。事实上，可以说是能够在百分之一秒的时间，就从这座山跳到那座山，就像孙悟空翻个跟斗就十万八千里，真的是描述得很传神，翻个跟斗当作是一秒好了。爱因斯坦他们都把这些算出来，光速一秒是三十万公里，现在假设孙悟空，修到神通很广大，能够以光速搭著光速火箭，如果他们的神通很广大，放下那些就是以光速火箭，也就是形容他们的速度非常快，就可以离开地球去找他们所要的世界，因此说“我有以如是捷疾神足如健士夫”翻一个跟斗就十万八千里，以光速再去出发，然后去找极乐世界。

“我今成就如是捷疾神力，今日宁可求世界边”于是想用神通力去找一个很满意、没有变化、没有生老病死的世界，因此就不断出发一直去找，在过程中，他真的也用生命去修、去找，除了吃饭、大小便、睡觉之外，就是不断的一直再找、一直再找，但是“长行百岁”，光速一秒是跑三十万公里，三十万公里就是一秒钟，光速绕地球七圈半，因此“光”从太阳出发，来到我们地球，总共需要八分钟，“光”一样有它的速度，像现在的天文物理学家，爱因斯坦推算出来，认为极速是光速，最高的就是三十万公里。如果以三十万公里来算，天文方面的距离都是以光速、光年推算，以“光

速”一秒钟，然后跑一年，赤马天子孙悟空用光速的速度去跑，也就是从这个星球，跑到另外一个星球，从这个地球跑到另外一个地球，从这个太阳系跑到另外太阳系……，不断的去找，然后跑了一百年，已经找过很多、很多的星球，甚至找过很多的银河系，但是还是找不到。

所以“长行百岁，于彼命终”过来那里也是死，没办法啊！还是找不到自己想要的梦幻世界，“竟不能得过世界边”还是超越不了宇宙的边，还是没办法找到净土，没办法找到不生、不老、不死之处。佛陀就告诉赤马：你向心外去求法，永远找不到的，现在告诉你一个能够找到净土，真正让你解脱自在的秘方，一个最好、最高的方法，于是佛陀就告诉他，“佛告赤马：‘我今但以一寻之身，说于世界、世界集、世界灭、世界灭道迹’”佛陀就讲：你向心外去求法，绝对找不到的，我今天只“以一寻之身”，只在我当下的身心里面，就能够找到“世界边”了，“世界边”就是出离苦海。事实上，前面赤马天子就是要找寻出离苦海，找到他所要的理想世界，佛陀就讲理想世界不在他方，当下你的身心能够净化，就会发现世界就在这里，槃涅彼岸就在这里。

“我今但以一寻之身，说于世界、世界集、世界灭、世界灭道迹”“世界”就是苦海，赤马天子以为“世界”是外面客观的世界，以为苦海是外面整个客观的存在，以为是苦海，所以他要向心外去求，永远也找不到啊！佛陀讲“世界”不是外面的世界，苦海不是外面的苦海，苦海就是你的“自我”，你的“自我”所构筑的梦幻世界。如果能够净化下来，净化你的贪、嗔、痴三毒，贪、嗔、痴能够止息，“我慢”能够止息，不生不死的世界就会现前。所以，最终的答案就在当下、就在这里，不要到他方世界去找，你找不到的。

佛陀就继续再解释：“何等为世间？”记得！这里的“世间”就是苦海，不是外面的世间，什么叫做苦海？什么叫做世间？“谓五受阴”“五受阴”就是你的身心，你的身心就是你整个的世界，你的“世间”就是在你的身心里面，苦海就是在你的身心范围。“谓五受阴。何等为五？”就是色、受、想、行、识，“是名为世间”。众生、学佛之人，咸少清楚具体明了佛教所讲的“世间”是什么，以为世间是五浊恶世，以为是外在的世间，因此我们要出离外在的世间，以为台湾不好，于是就要移民到其他国家……。如果你的心态不改变，纵使移民到美国，你还是苦啊！而且就算你现在生活在美国，也未必能够很心安自在。纵使你移民到澳洲、移民到加拿大，一样啊！那边还是有凶杀，还是有抢夺，还是有政治、社会不安的问题。所以，佛陀就勉励大家要清楚知道，什么叫做世间？什么叫做苦海？清楚了解之后，才不会出错啦！

“何等为色集？”什么叫做“色集”？苦海是怎么样聚集过来的呢？“色集”就是世间是怎么样形成的呢？你的苦海是怎么样形成的呢？“谓当来有爱、贪、喜俱，彼彼染著，是名为世间集”。“何等为色集？”就是“世间集”，苦海是怎么样来的呢？因为有了身心之后，没有清楚了解你的身心是怎么来的？结果就一直认为：这是我啊！我的、我的……。于是就不断一直在贪生怕死，很怕“无我”、贪生怕死。“当来有爱”就是一一直在贪生怕死，一直在抓，一直在巩固自我，一直在保护自我，然后不断的在贪啊！在抓啊！因为有自我的保护，就会在抓很多我、我的、我的，于是就“当来有爱”，因为贪生怕死，然后不断的贪啊！喜呀！俱呀！就是不断的抓我、我所，然后就抓来很多的苦。

“彼彼染著”不断一直在抓嘛！抓嘛！在执著嘛！这样“是名世间集”，你的苦海就这样出来。所以，不要以为说你得到的越多就越快乐，错了！你抓得越多，反而你的忧、悲、苦、恼也跟著越多。有的人认为“百子千孙”好幸福！你的子女越多，你所担心的、你的烦恼、你所操心的，也会越多！“云何名为世间灭？”什么叫做苦海消失呢？“世间灭”就是怎么样才能够让苦海消失呢？“若彼当

来有爱、贪、喜俱，彼彼染著，无余断、舍、离、尽、无欲、灭息没，是名世间灭”如果能够清楚了悟何谓“无常法印”，能够溶入“无常法流”不抓，必须体悟到“无常法流”才会不抓。

再者，体悟“无常法流”，你是不抓外面而已，如果没有体悟到“无我”，还是会不断的抓取“自我”生命，你还是放不开。因此，你要体悟到无常法流，也要体悟到“无我”的法印实相，这样内、外才会都不抓，全然的溶入整个法界里面，原来的贪生怕死就会消失了。因为你了悟生死大事了，“当来有爱、贪、喜俱，彼彼染著”原来的那些抓取都会完全的断除、舍、离。所以，你不会贪生怕死，不再惧怕无我，不会有我慢了。如果能够体证到“无常”与“无我”两个法印，就能够断除自我、我慢。如果能够深观整个法界的实相，也就是无常、无我、涅槃寂静，就会跟整个法界溶为一体而解脱自在。修行是要来到解脱自在，就是苦海灭、苦海的消失。

“何等为世间灭道迹？”如何能够到达解脱自在的境界呢？佛陀告诉我们一条“八正道”，循著八正道，循著阿含解脱道逐步一步一脚印的走，扎扎实实的做，自然就能够来到解脱自在的世界。“赤马！了知世间苦，断世间苦；了知世间集，断世间集；了知世间灭，证世间灭；了知世间灭道迹，修彼灭道迹。赤马！若比丘（各位修行者）”如果能够“于世间苦若知、若断，世间集若知、若断，世间灭若知、若证，世间灭道迹若知、若修。赤马！是名得世界边，度世间爱”。

真正解脱自在，不是向心外去求，净土不在他方世界，净土就在当下，你的心能够清净，净土马上现前，你的心能够清净，“阿弥陀佛”马上现前给你看，所谓“阿弥陀佛”，不要又想像成一个什么样的形象，不是啊！如果你的心能够清净，当下就可以看到整个法界在跟你讲经说法。所以，当我们在户外禅修，极乐世界的鸟叫声，有没有在跟你宣说法音？有没有听到？当下你就在净土世界里面，那些鸟都在宣说“无常法印”，一枝芒花也在宣说法印，宣说缘起甚深。“若比丘于世间苦”如果在苦的实相，真正能够清楚了解苦海的实相，而且决心要断苦海轮回，“世间集”那个贪爱清楚了知，也决心要断、“世间灭”，涅槃彼岸、苦海的消失这些，也清楚知道今天如此闻思修是有意义的，决心要去证悟到这样的境界，“世间灭道迹”也好好去知道了解，也很努力去修，这样很快就能够“是名得世界边，度世间爱”，很快就能够出离苦海，远离颠倒梦想，而解脱自在。

所以，净土、不生不死的地方，是在当下、现在。真正了悟不生不死的世界，必须要彻底了悟什么叫做生生灭灭；清楚知道生生灭灭，才能够知道什么不生不灭；清楚知道什么是苦集灭道，将来有一天才能够证悟到无苦集灭道；清楚了解苦海、如何出离苦海，将来才能够解脱自在。

刚才在休息的中间，发生了一件事情，也印证无常法印，刚好让我连想起“阿含解脱道”课程，要整个全部完成，实在也不容易呀！真的要天时、地利、人和各方面的配合。为什么？可能我个人的感触比大家更多一点，在上一章的课程中，发心录影的师兄发生车祸，没办法过来，结果由别人来代录，但是因为使用仪器不是很纯熟，录起来的效果不是很好，在这样的因缘之下就没有录成。但是今天这一次呢？在录影的时候，竟然咻！在无常的情况之下，一台七、八万块的录影机，就这样坏掉了。因为不是当事人故意的，我们怎么样来弥补，大家一起来承担，这是我们大家的。只是说这一件事情，也让我连想起上一次讲到这一章节，也出现一些情况，因此成道、成佛、解脱自在，是要经历、经过一些考验，看你有没有恒心、有没有道心、有没有决心？还好我们今天有两台摄影机，可以把这些再继续留下来，还可以再继续再上课。所以，你要成道、成佛、解脱自在，它是会有一些考验，看你有没有道心？道心够不够？要有非达究竟解脱、绝不终止的魄力及决心，才能够有成。

“尔时，世尊重说偈言：未曾远游行，而得世界边；无得世界边，终不尽苦边。以是故牟尼，能知世界边；善解世界边，诸梵行已立。于彼世界边，平等觉知者，是名贤圣行，度世间彼岸”也就是“度世间到彼岸”。佛陀就说：向心外去求解脱，向心外去求净土，你找不到的；佛陀我不必啦！我就在身心内好好静下来，去了悟实相，看清了实相之后，“未曾远游行，而得世界边”不必到他方世界去找，当下、此生、此地，我就能够解脱自在呀！“而得世界边”就是能够出离苦海，“世界边”就是出离苦海而解脱自在，一个人“无得世界边，终不尽苦边”，如果不知道“世界”讲的是什么，苦海讲的是什么，怎么出离苦海呢？没办法出离的。

事实上，苦海讲的就是你的身心。“以是故牟尼、能知世界边”由于我释迦牟尼能够清楚了知什么叫做世界、什么叫做出离苦海，“善解世界边，诸梵行已立”因为我清楚了解什么叫做苦海，因此能够到达解脱自在。“于彼世界边，平等觉知者”就是对苦海“平等觉知”，很重要呀！佛陀讲说觉悟、觉醒，觉悟什么？世间、苦海就是二元对立，你现在怎么样去清楚了知实相，然后超越了二元对立，“平等觉知”就是不管原来你所要的、或是你所不要的，不管原来你所界定恶的、或是界定善的，从二元对立里面跳脱出来，来到一体的世界，才能够解脱自在，即谓“名贤圣行”，这样才能够出离二元对立的世界，来到解脱自在，成就“无上正等正觉”。“度世间”就是超越苦海，而到达涅槃彼岸。当你真正到达彼岸之后，就会发现原来彼岸就在此岸，涅槃极乐净土就在当下，就在这里呀！于是你才能够大安心、大自在，不管你到哪里，你都自在呀！

【法义分享】本经中所叙述的“赤马天子”，就是孙悟空。赤马天子搭乘光速火箭（一秒钟跑三十万公里），要出离这个他觉得不可意的世界、不可意的世间，本来因为他觉得这个世间很不好，处处都是遇到他所不想要的，所谓人生不如意十之八九，于是就是一直想要出离觉得不可意的世间，认为这个世间对他太不公平了，这个世间是一个苦海，于是一直想去追寻他心目中理想且不生不死的世界。但是，他用了很多生命去修、修，修出广大神通，有了这些神通之后，又一直去跑、去追，跑了一百光年，还是找不到“世界边”，还是找不到一个理想的世界，因为到哪里都还是无常、无我，到哪里都还是有老、病、死，还是没有找到理想的世界，就算再跑一百万光年，还是找不到“世界边”，因为宇宙是无边无际的。

如果把整个宇宙、世界、十方法界当做苦海，就永远找不到净土的；如果你认为客观的世界是苦海、是五浊恶世，而千方百计想移民、想出离，就算你再跑一百万世，也还是在苦海里面，因为都是众生自己在颠倒梦想，苦海就是“自我”所构筑、所造作出来的梦幻世界，“自我”会有很多的要与不要。客观的实相世界，有很多、很多是“自我”所不想要、不想看到的，因为“自我”否定，于是“自我”就否定实相世界，而另外构筑他所要的理想世界。“自我”就会想说：“为什么会有冬天寒冷呢？不要有冬天，不是很好吗？我要去找一个没有冬天的地方……”好啦！你找到赤道那边没有冬天，但是当你到那边之后，又会一直在抱怨：“为什么太阳这么猛、这么烈呢？为什么天气这么严热呢？能不能让太阳小一点？能不能让那个光不要那么强烈？……”又一直在构筑你的梦幻世界，又觉得这个地方太热了。

于是你又一直在去、一直去找，“我能不能只要有春天、不要有夏天、不要有冬天？”于是你就要祈祷：只要有春天就好啊！一年四季都如春啊！问题是理想归理想，事实呢？法界不会因为你在门帘上面写著「一年四季如春」，你的家里面就天天如春、就不会有夏天、不会有冬天，不会啦！你要一年四季如春，不是去求外境来符合你的心意，而是怎么样去做到你的心境、你的内心是一年四季如春。不管是夏天，也是安心自在；当你遇到冬天，也是安心自在。众生都喜欢只要花

开就好，不希望花凋谢，哪里有一种花不会凋谢的，不会凋谢的花就是塑胶花，它不会散发芬芳给你，它里面没有什么生命。

因此，真正活的、真正有生命的，它一定是生灭变化的。众生呢？我只要年轻就好，我不要老、不要死，我希望一个没有死亡的世界... ..。但是佛陀很明白告诉我们，现象界一切都是一直无常变化，众生的理想归理想，你想要归想要，事实上法界还是一样照常运作，你做再多的法会，让你不断的消灾，地震还是照常发生，台风还是照常来。你要了悟这些实相，然后把这些钱投入在怎么去做安全方面的防范，像我们的公安、品保方面，怎么把它做得好一点？你要了解“无常”，把无常系数一定要算进去。具有无常的观念，就会加强公共安全方面的防范，不要太信任说我们这样在做就是安啦！都不会有事的！如果疏忽了，问题就会发生。

所以，你要真正去了悟无常法印，才会来到不生不灭，不要向心外去求。实相世界是中性的，是离苦乐两边的，如果不去面对实相世界，一直在构筑你的梦幻世界，永远不会实现，而且你都会觉得“世间不如意之事十之八九，这世间对我太不公平，这世间对我太苛薄，我怎么会如此歹命... ..”事实上，很多的怨天尤人，往往都是因为我们一直在不了解实相，而一直在构筑我们所要的梦幻世界，当你有一天真正如实了悟实相之后，就会解脱自在。记得！你吃过的很多苦，不要还在怨天尤人，那些苦都在提醒你，不要老是活在梦幻世界，不要在那里构筑你的梦幻世界，回来认清这个实相。因此吃那些苦都是有意义的，你要解脱，从苦、集、灭、道啊！当你没有了悟这些苦的实相，就没办法真正找到解脱道的，因此吃苦就是吃补，吃苦都很有意义的，故而要珍惜每一个因缘，每一个因缘都有相当意义。

一个真正要迈向解脱的人，就是要有大丈夫气势，过去所做所为这些现在归零，但是不管将来呈现什么样的果，我都承担，而且就算逆境，也能够从逆境里面去逆增上缘，它也可以让我成长；遭遇到顺境，也可以从顺境里面，能够不被境界所牵走，一切顺、逆境都在成就你，知道吗？不是说遇到逆境，然后就在逃啊！埋怨呀！就在怨天尤人啦！因此基督教有一句话，“一切的境界都有上帝的美意”，能不能从一切境界——不管是顺境或是逆境里面，去体会里面可以让你增长智慧、让你见法。

佛陀知道一切问题的根本在于“自我”，因而设计出一条安稳的解脱道，协助众生逐渐认清身心、内外、宇宙、人生的实相，回来反观我慢诸结，再深入看到最深层里面原来是贪生怕死的“自我”在作祟。像我们在讲解解脱道，很多人听了非常法喜，但是也有很多人听了不高兴、不喜欢，有的人也会怕，有的人甚至还会以监听的心态来听。我所讲的只是帮助你们解脱，如果有人不善用此因缘，也没办法！所以，要深入去看到“自我”在作祟，只要善于颠倒梦想的“自我”破灭，苦海无边的世界就会消失（此即世间灭）。你的苦海就是由“自我”所抓出来的，出离“自我”的梦幻世界，就是“得世界边”，出三界、出离苦海，而到达彼岸。此处很清楚的说明，把解脱方法、目标弄清楚之后，才不会枉费你的生命，从此不再颠倒梦想，而能够很纯朴、很知足的活在实相世界里，解脱自在。

（第四节）“云何为学？所谓学者，云何学？”有学位要学的是什么呢？“随时学增上戒，学增上意，学增上慧”“增上意”就是“增上定”，有时候讲“增上意”，有时候讲“增上心”，有时候讲“增上定”，事实上讲的都是相同的，因为我们的心常常都是心猿意马，一直到处奔跑定不下来。所谓“修定”，事实上是让我们的心，能够清醒明觉的活在当下，记得！各种法门，都是让我们能够让清醒

明觉，把心安静下来，因为当你定下来之后，才能够“止观双运”。记得！不要又落入在定相、禅相上面，否则又被定相、禅相牵引著走，又浪费掉生命了，因此“持戒”是帮助我们。

所谓“增上”，就是能够帮助我们成长，帮助我们迈向解脱。你所持的戒律，也要能够帮助你迈向解脱；你所修的定，也是在帮助你推向涅槃彼岸。当你有“止观”，因为持了戒，你会减少恶缘、增加善缘，各种善根福德因缘具足，你的解脱之路就会走得很平稳、很顺利，加上你的心能够定下来，能够“止观双运”，就能够开启智慧。所以，不是“定”里面产生“慧”，“定”是一个过程、一个工具，当你有了“定”之后，要去善用它，“定”是帮助你来到“止观双运”，因为“观”不是在禅相里、打坐里面怎么去观想，不是那个观想，“观”是当你的心静下来，打开你的智慧眼、打开你的法眼，在法界里面处处去见法、去看到实相，什么叫做“无常法印”，什么叫做“无常法流”，什么叫做“无我”，经过这样如实客观的去了解，透过“止观双运”去了悟了实相之后，就会有所体悟，就能够开启智慧，就是后面所讲的“慧”。

记得！“慧”是来自于“止观双运”开智慧，不是说你光是在那里“定”，在那里一直打坐、一直打坐，到后来就会开启智慧……？如果没有应用“止观双运”，只是在世间的禅定上面，都是属于“世间定”，纵使你坐得再久，就像“冷水泡石头”，你就算泡得再久，石头还是石头。有学位是在向初果、然后证初果、到三果的过程，你所要学的就是戒、定、慧，整个展开具体来讲，就是三十七道品，浓缩过来就是戒、定、慧。

尸婆就告诉佛陀：有学位是要学这些，“若阿罗汉比丘诸漏已尽”也就是证到四果、无学位的阿罗汉，“当于尔时，复何所学？”阿罗汉、解脱者他们到那时候还学什么呢？“若阿罗汉比丘诸漏已尽，……乃至正智善解脱，当于尔时，（清楚的）觉知贪欲永尽无余；觉知嗔恚、愚痴永尽无余，故不复更造诸恶，常行诸善。尸婆！是名为学其所学”一个解脱者、四果阿罗汉，来到“无学位”，这时候清楚知道他的贪、嗔、痴，都已经是永尽，一定是要“永尽无余”，才是称为阿罗汉，不是说一时的“一时心解脱”、“一时的止息”。有的人在打坐时，觉得很殊胜、很舒服，这时候都没有贪、没有嗔、没有痴，就像有的人认为参加禅修期间，都没有贪、没有嗔、没有痴，觉得自己解脱了……，这顶多只是一时的解脱，能不能禁得起境界的考验？能不能禁得起历缘对境的实际考验？

如果是一个真正来到四果阿罗汉，当你在禅修的时候，也一样解脱自在；当你在历缘对境、滚滚红尘里面，也一样没有贪、嗔、痴，都是必须要来到贪、嗔、痴永尽无余，就是四果阿罗汉。这样的人是怎么样呢？“不复更造诸恶，常行诸善”，我们在《永嘉大师证道歌》里面，有一句“佛性戒诸心地印”，就是一个真正的解脱者，他的内心里面是有“道共戒”，外表上看起来，他好像不是死 死板板的，持著一般人所持的戒相，但是事实上在他内心里面，他是大慈大悲悯众生，对众生没有嗔心。所谓“诸恶莫做，众善奉行”，但是真正戒律的核心，是你不要去嗔恨众生，不要恶意去嗔恨众生，不要去伤害众生，跟众生广结善缘。

所以，一个真正的解脱者，了悟、掌握到这些原则，然后他看到整个法界这些，体悟到跟众生是一体的，于是他跟众生是一样，以爱己之心爱护每一个人，他里面是没有嗔心的，不管他是怎么样的“顺行逆行天莫测”，在《永嘉大师证道歌》里面的“或是或非人不识，顺行逆行天莫测”，就像济癫禅师，后来又有人把他神佛化了，其实我觉得有他的优点，也有他的缺点，在他的优点里面，事实上里面也是要展现出灵活的一面，但是如果又太把他神格化、玄虚化，变成让他太离谱，这样也不好。事实上，他要展现来到解脱是很自在，表面上你看不出他的真正德行，但是对他

的内心来讲，他是没有嗔心、没有贪心，因此他是“不复更造诸恶”这是确定的，而且他的所作所为，都只是默默在回馈这世间，“常行诸善”这样。

已上到彼岸的解脱者，必是“不复更造诸恶，常行诸善”。但是这里的善、恶，不是凡夫眼光中的善恶标准，凡夫只能够看到外表、外相，凡夫是用个人的好恶标准去界定。记得！一般人的善恶，是从“自我”的标准去界定，顺我则是、逆我则非，通常一般人还是不太容易了解，或是甚至你也不以为然，自己觉得是正人君子，觉得是非、好坏都判定得很好，我是一个知识份子，像我这样都很清楚的知道，是非、好坏我都可以界定得很清楚啊！尤其甚至像我可以像大法官一样，可以判定你是非、好坏，我都很清楚啊！

然而众生不容易看到这背后，除非你是一个解脱者，只要还不是四果阿罗汉的解脱者，记得！你都是从“自我”的好恶标准去界定，这里面很多都是带著你的主观意识，顺我则是、逆我则非。一个解脱者不是按照众生所制定给他的框框，然后套在那里，因此永嘉大师才讲“顺行逆行天莫测”。解脱者的内心世界是充满著感恩与慈悲，如果你的心行证量不够，很难看到解脱者的内心世界，很难体会到。因此，大家不容易看到老子的足迹。

（第五节）“世尊默然而住，如是摩诃男第二第三问，佛亦再三默然住”因为在佛陀生了一场大病之后，还在恢复之中，因此体力也差、身体也不好，还需要恢复，所以不要以为佛陀就不会生病，众生常常把佛陀想像得连吃饭也都是假的，认为他是示现给你们看而已，以为佛陀不用吃饭、佛陀不用睡觉、佛陀不会生病……，这样都离开现实、离开实相。因此你就会认为佛陀不用吃饭，我却还要吃饭，因此我不会成佛；佛陀不需要睡觉，我却还需要睡觉，所以我就不可能成佛，于是我就努力修、修得不必睡觉……。那些都是众生一直在构筑一个梦幻世界，能不能回到平凡、平实、平淡？回来看实相的世界，不要一直在构筑梦幻世界。所以，这一章是成道、成佛、解脱自在，后面第三十五章还有“至人只是常一返璞归真”，是凡夫才一直想要成圣成贤，真正的解脱者是返璞归真，回到成为一个平凡、平实、平淡的人，含意很深！大家慢慢去体会。

佛陀也是一样，《阿含经》里面都把佛陀如实的记录，佛陀一样会生病，这时候有人来问问题，佛陀还是不回答，因为我佛陀实在有够累，你们还要在这里一直吵，还好佛陀不会抓狂啦！就感觉到这个会吵，你们就没办法看清这些，又在那里一直吵，我就保持圣默然。你要认为我不慈悲，也随缘啊！这时候阿难就出来代答：“尊者阿难作是念：释氏摩诃男以此深义而问世尊”你这样一直在刁难佛陀，因为世尊佛陀“病差未久”，佛陀刚生过一场大病，现在才在康复中、调养中，因此我想说出来代答。“我今当说余事，以引于彼语”、出来代答，用一些把他引导开来，“摩诃男！学人亦有戒……”阿难就开始把佛陀所讲的过这些，再搬出一段让他听。

因为阿难讲一些关于“有学位”与“无学位”方面，“有学位”要学的是什么，“无学位”是怎么样的境界，因为这时候阿难还不是一个阿罗汉，阿难讲这些也是一个代答，一方面他就像录音机一样是播放，于是这时候摩诃男就问阿难：“云何为学人戒？云何为无学人戒？云何学人慧？云何无学人慧？云何学人解脱？云何无学人解脱？”一个“有学位”的戒、定、慧，跟“无学位”的戒、定、慧，有什么不一样呢？“有学位”要学的是什么呢？“无学位”要学的是什么呢？

此时，尊者阿难就告诉他：“此圣弟子住于戒波罗提木叉律仪”“波罗提木叉”就是戒，也就是你有持戒，“威仪行处，受持学戒；受持学戒具足已，离欲、恶不善法”当你有持戒之后，诸恶莫作、众善奉行，于是你的善缘增加，就能够“离欲、恶不善法”，就是进入禅修、实修的阶段，这里就是

来到初禅，“离欲、恶不善法”就是可以修禅定。像我们这几次的禅修，能够有因缘三次都参加的，真是要具有相当的善根福德因缘，如果这三次都能够参加，整个的闻、思、修、证，就会有不同的品质，所以你这样有戒，然后你又继续再修定。“乃至第四禅具足住”初禅到四禅，“如是三昧具足已”在定方面也具足了，然后“此苦圣谛如实知”有持戒又有修定，再来能够“如实知”，就是止观双运，如实看清世间苦海的实相，包括对自己内心的苦、内心的不安，都清楚如实的来面对、来了解，这样苦、集、灭、道，就可以一一清楚，慢慢把它厘清出来了。

“如是知、如是见已，五下分结已断已知”“此五下分结断，于彼受生，得般涅槃阿那含，不复还生此世。彼当尔时，成就学戒、学三昧、学慧、学解脱”如果能够这样，基本持到戒律的核心，然后又有修定，一方面能够“止观双运”，这样就 能够见到法。见到法之后，体悟三法印，然后又会不断的反观，照见自己贪、嗔、痴结缚，你的各种结缚就会一一断除掉、一一的剥落掉，这样就能够见法，然后再来断三结、证到初果。当证初果之后，你会继续用功、努力，再来向二果、三果迈进。当你来到“断五下分结”，证到三果之后，这时候 就成就学人所应学的这些，但是这还是有学位的阶段，之后呢？“复于余时尽诸有漏”证到三果之后，你还是会继续的用功、继续努力，把五上分结那些，把深层里面的那些烦恼啊！苦啊！不安啊！又彻底的解决，这时候就会来到“无漏解脱、慧解脱，自知作证：我生已尽”“无漏”就是所有的烦恼、不安通通消失了。

如果在法界大海里面，“自我”还存在，主、客又是对立、分开，“六根”就是六个孔洞，再怎么防堵，再怎么防、再怎么堵，都是有漏的，含意很深啦！有漏、无漏方面，以后再深入解析。只要你还有“自我”、还要抓住，六根与六尘没办法 溶为一体，这时候不管你再怎么修，就算修到三果，还是在有漏的世界。当你有一天，“自我”完全消失，跟整个法界溶为一体，主客双泯、能所消失，就是《心经》所讲的一体的世界，这时候的“漏”，才会完全的消失，才会来到“无漏”。所以，所谓“无漏”，不是把各种洞一直堵、一直堵，全部都堵起来，认为我们的“眼根”在看境界，然后“眼根”会引起漏，于是就把“眼根”堵起来，喔！我出去的时候，眼睛不可以看，耳朵听人家是非、好坏，就会被境界转，我就把耳朵塞起来、不要去听，这样就会无漏.....，不是这样啦！

就算你这样一直把六根都堵起来，眼睛不看、耳朵不听，不敢去碰触各种境界，把六根的这些孔洞都堵起来之后，你的身心也都僵化了，你的命也都死了半条了，你的生命不会活起来的。所以，“无漏”不是在防堵那些，而是要了悟整个法界实相，自我臣服、自我消失，然后跟法界溶为一体，这样 才会真正来到无漏，因此这时候就能够来到四果无漏的境界，就会“慧解脱，自知作证：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。彼当尔时成就无学戒、无学三昧、无学慧、无学解脱”这时候四果阿罗汉的戒、定、慧这些一样具足，一样有啊！“五分法身”都具足啊！但是这时候他是来到“无学”。

前面还是要有作为、有为法，这里是无为、无学的世界，不要从文字上面去推理、去想像，都是要实际去证悟的。我们一般以为的有学到无学，用头脑去解读就会 认为说“喔！我只要好好认真的学，有一天就会来到无学.....”这是大家可以理解的情况，我们想说“学富五车”，当我饱学之后，就可以来到无学，然而你看很多博士，他们学富不止五车，可能五十车、、五百车都有，但是他还是怎么样？还是要学啊！只要你没有真正大安心、大自在，不是说你累积很多的学问、很多的知识，就来到无学了，那些最伟大的科学家、天文学家，只要你还没有解脱，还是不断的在寻觅，包括爱因斯坦也是一样，只要你还没有解脱、还没有自在，你还是一样啊！感觉到你不足的地方。

你以为说我学很多、学很多，我努力修、努力修到后来，我就不需要修，好像世间的学问，很努力做学问之后，将来就可以不用做... ..。表面上是这样，但是如果关键没有掌握到，你就一直在“有为法”的世界里面。关键就在于有学到无学，我们要有透过很多的法或是竹筏，竹筏是帮助我们渡过，从有学的初果、二果、三果，都在有学位的阶段，但是到后来很重要的关键，就是你要懂得放，就是三果到四果的一个很重要的关键。如果你一直抓著、抓著、不愿放，还是没办法上岸，纵使用尽了各种方法，还是没办法上岸。只要你还在“有为法”，就没办法上。至于要契入无为，直接协助大家很重要的一个关键，就是你要从法界、从大自然里面去见法，最后这一关一定要深入这里，如果你不深入这里，“自我”绝对不会消失。不管你在五蕴身心上面，怎么会看、怎么样精通，或是“四念住”怎么样会修、修得多么精通，修得几十年，还是一样。

如果你最后没有从法界，没有从大自然里面去深入，“自我”不会消失，就没办法来到“无为”，没办法来到“无学”。所以，也不一定说要懂很多的学问，你才能够解脱，不是！而是你要懂得解脱的方法、要诀。《永嘉大师证道歌》都是直截根源，能够从这里切入很快。

【法义分享】三果以下，包括向阿罗汉果，都是仍然在“有学”位的阶段。到达究竟的解脱方称为“无学”。就算证到三果的阿那含，也还体会不到“无学、无修、无为”的深义。一般都是从语言文字相上，用头脑去理解、去推理、去想像。瞎子要看到阳光，不是饱学经论就能够知道阳光；不是努力修行，阳光就会跑出来；不是努力想像、造作，阳光就会被创造出来。阳光是否存在与瞎子本身的学习、努力修行、想像、造作，都没有关联。所谓瞎子，不是讲一般眼睛的瞎掉，这只是一个比喻而已，瞎子就是如果有“自我”，“自我”就会遮障你看到法界实相；当你有“自我”，就是一个慧眼没有打开的瞎子。虽然你有二个眼睛，但是你看不到法、看不到实相，就是我们这里所讲的“瞎子”，因为阳光本来就存在，真正要看到阳光，只有把眼疾医好；真正要解脱，只有把“自我”、“我慢”好好对治，请从中慢慢去体悟“无学、无修、无为”的深义。

所有的修行就是为了让你的心澄静下来，也就是各种的修行法门、八万四千法门，所以不要在法门上面计较谁高谁低，各种修行法门都是让我们心能够心澄静下来，当你的心静下来，才能够止观双运，就能够协助我们去看到我慢诸结缚而一一断除，再深入去看一切的苦，一切的问题都是“自我”的翳膜在梗阻、在作祟，因此决心大死一番，进行开刀手术，把那“自我”的翳膜去除掉。但是，这个关键不容易做到，你必须真的很如实回来看自己，要看到你内心的苦、内心的不安，那背后深层里面都是有这个“自我”在做祟，当你真的看到这一层，如实回来面对，如实回来看这些，才会决心大死一番的。

当你真正的决心大死一番，大丈夫气势才会出来，于是才会进行开刀手术，把那“自我”的翳膜去除掉。所以，只要“自我”臣服了，只要“自我”的翳膜消失了，“涅槃、彼岸、空”，就会显现出来，而彼岸就在此岸。如果你真正能够做到这样，这时候没有人认识你，“常独行、常独步，达者同游涅槃路”，唯有那些相同体悟的人，才会能够真正心心相印。

“涅槃、彼岸、空”都是本来就存在，不是努力深入禅定、努力想像，不是你努力修行、深入禅定，努力想像造作之后才诞生出来，这要好好去体会。只要把“我慢、自我”的翳膜去除掉，就能看到。修行如果是错用功，只会枉作风尘客。《永嘉大师证道歌》里面，“寻师访道为参禅”是一个寻觅过程，后来有一段讲到他也是“枉作风尘客”，“吾早年来积学问”，亦曾讨疏寻经论，分别名相不知休，入海算沙徒自困.....，这些都是他的经历过来，发现以前就是不断在文字经典里面钻研，让

他感受到最后竟然是枉作风尘客、入海算沙，在名相上面分别，用文字解释文字。纵使你再怎么用，都是在自我的世界里面绕而已，你绕不出自我的范围，于是“却被如来苦诃责，数他珍宝有何益”，你都是在算别人的珍宝。如果修行错用功，只会枉作风尘客，觅即知君尚未得。

只要还没有真正了悟生死大事，还没有找到涅槃彼岸，就会不断的寻寻觅觅，你的不安、你的苦一定存在，还会感觉到很多的不足，你会感觉还缺少很多，这里有缺乏、那里也有缺少，你会继续再找、继续再找……。当然，这也是一个过程，因为我一路这样过来的过程，我以前也是很喜欢读书，因此也是各种方法都是去找寻，但是我都是一直要找究竟解脱，怎么样迈向解脱？我所找的不是怎么样去装填一些知见、常识，所看的都是能够帮助我们开发智慧，帮助我们身心成长。所以，在你还没有解脱以前，一定会不断的要再去寻觅，当你去寻觅之时，有一个参考就是当你听闻这些课程，反问自己：能够真的帮助我开发智慧吗？能够真的帮助我解脱吗？还是只是说我听了、听了，但是只是装填一些知识、一些常识、一些知见呢？我只是像电脑一样装入一些，多灌一些资讯进去这样呢？如果是这样，纵使你装填再多都没用。

所以，在你还没有解脱以前，要把一些不必要的过滤、删减掉，生命是有限的，不要又是装填很多，好像说我很懂、我懂很多、我很有学问。记得！你真正要解脱，不要想说我装很多、知道很多之后，将来可以成为大法师，可以成为滔滔不绝、辩才无碍的大师，如果背后的动机是要为人师，你不会成就的。你要一路就是为解脱而来，佛陀是为解脱而来，佛陀不是要成为人家的老师而修行，因此你要有为解脱而修行。所以，你的听闻、你的上课这些，都是要有助于你的智慧开发，有助于你对实相的了解，有助于你的安心自在，真正听闻这些课程，要有助于你在实修实证、日常能够用得出来，你是要为解脱而来，不是要为成为人家的老师而来，不是要装填很多的知识。

“世间法”、“世间思惟”与“出世间法”不同的地方在哪里？比如现在大家召开圆桌会议，以“世间法”而言，现在是民主时代，因此都是以表决的方式，以多数决来做最后的决定，承认多数人所决定的就是正确的，多数人的一种决定就是好的，这是不错！表面上是一个民主的程序，民主的一个风度，世间法上面是可以这样。但是“出世间法”方面就没办法如此。以“出世间法”方面，永远只是少数人来到证悟的世界，如果大家以在圆桌上讨论的方式，来论定某人有没有证到阿罗汉，或是此人的知见正不正确，为什么你这样讲，不是我们所讲的这些……，现在假设这里有一百个人，其中有九十八位还没有见法、没有证果，只有二位是有见法、有证果的，有二位已经算是不错！如此，你再怎么表决、再怎么讨论，在还没有证悟到以前，就是没办法了解什么叫涅槃、什么叫无为。

如果以你的知见去决定，认为你们所讲的这些，跟我们所讲的不一样，一般人也不是这样讲啊！大多数人都都不是这样讲啊！大多数人不认同啊！所以，我们就决定以民主表决的方式，就算允许他们的手脚都一起来，顶多也只是八票而已，结果还是输啦！如果以民主表决方式要来决定真理，要来决定真正的证悟，耶稣就是这样被钉死啦！耶稣就是被透过民主表决的方式将他审判，耶稣是被宗教家、道德家、法学家把他审判之后，认为他讲的是荒诞不经，认为他所讲的是错误的，于是将他判死刑。苏格拉底也是这样，老子对这些了解的很清楚啊！所以，老子他也不想出名啊！也不去跟你们争辩什么啊！无争啊！真理就是真理、实相就是实相，我只是如实讲出来，我不跟你们争什么。

佛陀也很坦白讲：“我不与世间争啊！”不必去跟你们一起召开圆桌会议，因为真正内心的解脱世界，不是以自我、我慢这些所能够决定的。真正有没有安心、有没有自在？不是用政治权力这些所能够解决的，故而解脱者是常独行、常独步，唯有达者同有涅槃路。有相同体证的这些人，可以真正体会此人所讲的是真、是假。真正的解脱者，就像佛陀就只有说真理、说实相，所说的就是对众生有益助的。所以，“世间法”可以以民主表决的多数决来决定，但是“出世间法”却是没办法，所谓“唯证乃知”。

一般“有为”的断与“无为”的断，不同的地方在哪里？中国有一句“一尺之木，日折其半，终生不尽”我此一尺之木，一天把它断一半，一天断一半，再来呢？我明天又断一半，后天又断一半，一直都是断一半、断一半、断一半……，就是努力在修，这就是有为、有修，在断贪、断嗔、断痴，有为、有修、有证的阶段。这样在断，所谓“一尺之木，日折其半，终生不尽”，就在那里一天断一半、一天断一半，但是你的一生在断除那些，还是断不了，还是没办法全断。为什么呢？一个是用“我慢”在断我慢。以数学方面来讲，你都还有另一半啊！你都还有余啊！都还有漏啊！

证到三果的过程，还是在有漏的世界，用“我慢”在断我慢，不管你怎么断，烦恼、苦一定在的，就像数学公式里面，今天剩下二分之一，然后再来呢？剩下四分之一，再来剩下八分之一，再来十六分之一……，然后一直断、一直断……，到后面还是有 2^n 次方分之一，断到后来你会很苦、很苦，认为自己这么认真修，这么认真在断，怎么还是有那些苦？还是有那些不安？还是有我慢呢？就是那十个结，当你慢慢的断、慢慢的断，断到后来，那个自我、我慢，会发现：奇怪！怎么还有！因为你的苦、你的不安，它是跟“自我”是相对称的，这时候你才会来到真的愿意大死一番，才会照见到我们所跟大家讲的，看到“自我”的本尊在后面作祟，只要你有“自我”，你的苦、烦恼、不安，它就会存在。如果你用“我慢”在断，不管你怎么断，最后没办法用“我慢”，没办法真正断那个自我的。

要断那个“自我”，所谓“直截根源佛所印，摘叶寻枝我不能”，就是一直摘叶寻枝，如果你要真正直截根源，我所看到、所体会到的这些，就是跟大家分享的，你要直接从法界去切入，从大自然里面去切入，这样才能够直截根源，时间、历程要多久？不待时节因缘。只要大家把半年的闻思基础好好打起来，再来又加上实际的禅修，真正身心柔软、好好去见法，好好去体悟、去实修，就很快！

从“有为”到“无为”的世界，尤其是后面这些关键，要有决心、要有魄力，不然我们的“自我”是很厉害的，它是很会伪装的，会找出各种理由掩饰自己，想要逃离解脱道，然后会找出很多冠冕堂皇的理由，来自我安慰、自我掩饰。不管你说出怎么堂皇的理由，再怎么好听的理由，内心的苦、内心的不安还是存在，终究还是在苦海里面。所以，真正要如实回面对自己，在还没有真正如实回来面对自己之前，还是想继续在醉生梦死的世界里面，也就是还在颠倒梦想的世界里面，如果你还想醉下去，就只能够跟你讲一些醉话。如果你还没有真正要醒过来，你还想醉下去，就要跟你讲一些酒醉的话。你要跟酒醉的人讲话，你要跟他讲醉话。当然，这是一个过程。

如果你要真正要醒过来，就会讲述直接契入核心，因此“真言不美，美言不真”，如果还没有要解脱，就会想要听美言，“美言”就是醉话。如果是要协助你解脱，真言不美，很多话都是很率直、很露骨的直接讲出来，但是这些你真正能够去珍惜，你的解脱才会很快。记得！在脱胎换骨的过程是会有苦，因为跟我们以前的认知、习性，是有很大的不同，唯有你能够真正去接受，唯有你能

够去消化它，真正来到“无我”，你才会解脱自在。众生就是惧怕“无我”，因为不了解“无我”，才会惧怕“无我”、“无常”；因为不了解“无常”，才会惧怕“无常”。因此，我们这一次的禅修，就是协助大家更具体去体会“无常法流”的实相，更具体的去体会“无我”。当你真正了解了之后，就不会害怕；由于不会害怕，才能够全然的放开，溶入法界里面，才会活起来、解脱自在。

【幻灯片】

本章是介绍迈向究竟解脱，成道、成佛、解脱自在，这是来到“有学”与“无学”，怎么样从“有学”到“无学”的过程，都是针对自我方面，因为到后来就是要针对“我慢”、“自我”。

现在介绍一些比较幽默风趣的内容，让众生看到我们人类的自我，都是一直在那里梗阻、作祟，人类聪明反被聪明误，以一些实相让大家来看。这是孙悟空，话说孙悟空协助唐三藏取经，然后达成任务，就回到花果山去了。回到花果山之后，就成家立业，因为他已经立业了，于是就回去成家了，因为他的老婆没有像他在滚滚红尘打混这么多，他就跟她说：老伴啊！那是什么啊？看起来可怕、又可爱，然后就问他：你在讲什么呢？是说在动物园栅栏前面看著我们的那些，那是什么动物啊？他说：喔！那些叫做人类啦！被我们看的那些，叫做人类啦！因为他的老婆会怕，他说：不用怕啦！人类表面上看起来是很聪明，但是我孙悟空跟他们混太多了、混太久了，因此知道得很清楚，他们都是聪明反被聪明误，他们自以为很聪明，到后来你看人类是关在里面啊！有没有看到人类是关在里面？这些牛啊！猪啊！羊啊！是来看人类啊！

设计出来就是人类是关在里面，人类聪明反被聪明误，常常作茧自缚，你看他们手上拿著很多的书，好像很有学问，但是常常却是在自寻烦恼，不信我们继续再看下来，因此不用怕他们，好好的静下来去看，就会看出他们的实相。人类一直站在自我的立场，把自己标榜得很高，不断在这世间里面，一直在追名逐利，满足个人的欲望，透过一直在发展的高科技，但是都一直在满足众生无穷的欲望，把这个世间搞得乌烟瘴气。这是在没有乌云，天气很晴朗的情况之下，整个台北市就是这样，充满著一片的空气污染，众生不但在乌烟瘴气的环境里面，又把自己活在一个很高压的情况，各种压力啦！压力很多！

众生、人类就活在乌烟瘴气的情况，又有很多的压力，因此身心常常觉得很苦、很疲劳啊！再加上因为人类不知足、不知惜福，不断在啃蚀大自然的资源，一直要满足各种欲望，以前的农业社会，大家很容易知足，现在大家各种享受都要越来越好，四种食的“粗团食”与“触食”，一直的要吃、吃啊！各种的感官享受，一直要吃越多，结果呢？我们就耗用越多的大自然资源，整个地球、整个这些环境，被我们人类予以破坏，人类一直在破坏大自然，然后呈现出天候不断异常，于是就有很多的怪台、水灾，就这样一直出来。去年一年出现好几个怪台，气象局都被这些怪台耍得团团转，他们也实在没办法！

不是只有台湾现象而已，为什么整个地球的环境一直在破坏呢？我们要静下来去看，人类的不知足，一直在啃蚀大自然资源，一直在吃、吃、吃、吃，那些种槟榔的人，不断在高山地区一直往上在开发、开发，他们是在啃蚀大自然，然后他们为了什么呢？因为众生很多人要吃啊！人类就是为了槟榔方面，没吃会死喔？！但是，人类吃了三餐饱了之后，还不知足啊！他就一直要咬、一直在吃。一个人在吃、吃、吃，很多人就是不断在开垦、不断在种啊！结果大自然就这样，我们的水土就没办法保持。所以，下大雨之后，人类就遭受这些洪水，遭受土石流的灾害，不是说大地来反扑、大地来报复，不是啊！而是人类没有去做适当的水土保持，于是就这样土石流不

断。

一夜之间，你的良田、你的家园，就被土石流全部淹埋掉了，财产在哪里？家人在哪里？纳莉台风的行径，包括在滞留台湾的这些，都是让大家心惊胆跳，让气象局人员跌破眼镜，前面几个台风已经够怪了，纳莉台风更怪，尤其在台北这里，大家都是身历其境，你看一夜之间，恶水横流，市区就是这样，然后台北市水牢五千座，北市空前的凄惨，你看阿弥陀佛快被水淹到了，在那里念佛也不错！但是，重要就是我们要静下来反省，要静下来检讨，怎么样去跟大自然妥协啊？跟大自然和谐相处啊？怎么样去爱护大自然啊？不是说我一直念佛就好，我要跑到别的地方……。我们要从根本问题来处理，你看三分之二的汐止沦陷，尤其是汐止，这几年来、几次的淹大水，这是木栅人家，这已经很有经验了，因为常常淹水，所以他的家也是变成自动化，如果淹大水的时候，冰箱、洗衣机就要自动往上吊起来，这也是淹水的无奈，里面就是土石流，这些都是人类一直在啃蚀大自然、一直在破坏，一直在挖、挖、挖。就这样一夜之间，土石流就把家园整个都冲垮、埋没掉，亲人在哪里？求啊！求啊！希望能有奇迹出现。

我们能不能从最根本的来了解？这是人类不断用自我、用我慢，然后一直在吃，也是人类的一种“我慢”在展现，认为说我现在建造出东南亚最大的抽水站，就可以高枕无忧了，没想到纳莉就把最大抽水站淹没掉，你就起不了作用了，你就在那里，好啊！要等到水退的时候，才能够抽啊！这就是人类一直认为说我们聪明、我们才智，你用二百年的防洪设备，你已经做好了，人类你自认为很厉害，就来个四百年的大水患让你看，把铜墙铁壁都穿过去，让你看看！如果人类的高科技、我慢，然后以为有高科技之后，你就这样高枕无忧，在那里“我慢”展现。一样啊！大自然会让你看是谁厉害。台北车站的机房重地是铜墙铁壁，但是还是泡汤，损失真的没办法估算，人类对高科技的过度自信，地铁却不堪一击，包括整个捷运全部都垮啊！玉成抽水站想要抽水，结果被水淹了。

所以，救救我啊！救命啊！我的家淹水了，玉成抽水站就跟他回答：拜托你先救我啦！你先救我，我才有办法救你！这里面又可以让我们去体会，众生常常是小波浪要去抓大波浪，大波浪也有患、也有它的苦，佛陀一直告诉我们，不要去心外去求法，你要回到自依止、法界依止，不要向心外去求大师，不是去偶像崇拜，人类要好好的检讨反省，为什么这样的一种水灾？它如此的怪异，让台北整个真的就是一夕之间，成为一座大水库，纳莉的降雨量竟然是四百年来仅见，二百年的防洪计画又怎么样？！还是照常让你看：是人类厉害？还是大自然厉害？纳莉台风的行径，从重创北部之后，又继续再往中南部走，把整个台湾都这样横扫过来，它是走纵贯线，在海外的時候就是如此怪异，然后进入登陆之后，又是从北向南，以前的台风都是从东部、从南部这样过来，而这一次的台风，竟然从北部这样下来，如此的怪异，而且它在台湾几乎处处都创记录。

人类除了这样不断在啃蚀大自然的资源、不知惜福，然后一直发展高科技，一直满足自己的欲贪，我们对大自然资源的消耗，以及对大自然环境的破坏，都是人类用“我慢”、用“自我”在追逐，一直在吃、吃、吃，就是四种食里面不断的在吃。人类常常就是像井底青蛙，心胸很狭隘的情况之下，然后二元对立，只要我好就好，如果不是我同一派的，然后就不希望他好。所以，中东常常就在冲突，巴勒斯坦跟以色列就常常在冲突，为什么不能够互相尊重呢？为什么不能够互相包容呢？大家和平共存不是很好吗？为什么一直要不断的冲突？不断的这样报复呢？你报复来、报复去，不要以为说你今天杀了对方，然后你就认为你报复了，就已经有报仇了……。你杀了对方，对方还是会再报复回来，到最后你杀对方，对方又杀过来，事实上你杀的还是杀自己啊！就算你

没杀到自己，你杀的也都是自己同胞。

所以，人类要把视野打开，这是人类自以为是的聪明智慧，高科技方面大部份都是从军中流出来的，人类的高科技，竟然是用来大猎杀、屠杀人类，其他的动物它们不会研发出很多的高科技来猎杀人类，在此我们没有讲说谁对谁错、哪一方，现在是借用这样，因为人类的一部历史就是一部战争史，如果我们没有从根本去了解，人类很厉害的我慢、自我，事实上到后来都是作茧自缚，到后来就是自讨苦吃，就是佛陀一直在跟我们讲的苦海、苦海啊！所以，人类的这些我是、我能，到后来就是彼此这样，生活的越来越恐惧、越紧张、越不安啊！你在战争，但是他们对方也要报复，因此生化武器就这样搬出来，你还在那里不断的在争战、争夺，以色列的小孩他们又安到哪里去？！

这么小的小孩子，他身上竟然就要背著二个防毒面具，像这样年纪的小孩子应该是要背玩具、背书包，但是以色列小孩在九一一事件发生之后，他们全部都很紧张起来，这样的小孩就背著二个防毒面具，为什么呢？因为他们被通知随时都有可能战争，随时毒化武器都会攻击啊！他们就是人人惶恐不安，看得见的恐惧啊！因此，人类的嗔心一定会回向过来，当你嗔心回向世间，世间也一样会嗔心回向过来，人类不断在二元对立的世界里面，结果你把上帝、跟我同一边的、跟我相同的，就认为是我们这一边的；如果跟我唱反调的，就认为是萨旦，就是二元对立啊！能不能超越这些呢？如果不能，人类不断这样争战、厮杀，世间的苦难就不断啊！人类不断的争战、厮杀，到后来就是断垣残壁，人类不断的一直在吃、吃、吃，都是我是、我能、我慢的展现，到最后我们给这地球的是什么？不断的啃蚀、不断的啃蚀，到后来就是让拥抱赤贫与黄土，如此的赤贫，何其苦啊！

佛陀是看到世间的这些苦，看到众生是在自我、我慢里面作祟，一直在那里构筑梦幻世界，结果到后来就是让众生颠沛流离、烽火赤子泪，于是佛陀就提出来，真的我们要从根本去解决，要了悟世间的实相，要看到很厉害的自我，就是这样不断的在造作，到后来就是苦海无边。真正的佛法、佛教，佛陀教我们从根本来解决苦海，不是用武力去向外面征服，不是向他方世界去找，而是回来净化我们自己，要看清我们跟世间的实相。

我们再来看，就算一头猛狮、一头狮子，它们对这个世间所吃的，也是很有限啊！而且纵使它们再怎么吃，也不会破坏大自然环境，也不会破坏生态平衡。而人类一个人所吃的，比老虎、猛兽所吃的，还多很多啊！人类的欲望无穷，你所吃的就是无穷，它们就只要身体方面能够吃饱，这样就好了，它们是因为需要而吃，因为需要而吃是有限的，人类是用欲望在吃、用我慢在吃，欲望、我慢就无穷。所以，为了一个欲望而吃，结果就为了犀牛角，为了砍杀犀牛角，就要牺牲掉一只庞大的犀牛，你不是要吃它们的肉，你不是因为需要要吃它们的肉，你只是要此小小的角，就不断的砍杀它们。

或许你说因为医学上面的需要，我可以救众生啊！你救众生？这很贵耶！商人在买卖这些，事实上是因为它有高利可图，如果以药用方面来讲，可以用其他来代替。所以，人类的那一种欲望，为了小小的这些，然后就要牺牲它们。就好像说有的人想要吃熊掌的口感，就要牺牲一头熊，人类一直这样我是、我能、我慢，过得让自己绷得紧，过得苦啦！不安啦！有一句话“万物各安其位而嘲笑人类”，人类的聪明到后来，自我的展现到后来，就是不断的苦、苦海，苦海就是这样构造、构筑出来的。

所谓“万物各安其位而嘲笑人类”，人家是这么样的悠闲、悠哉的在这里，这样“抓虱子相咬”人家这样有闲呢！你问自己：有几次这么悠闲下来？！人家是这样悠闲在晒太阳，而人类呢？这些狗这么安详，这是在台北车站前面，人来人往的地方，我这么悠闲的躺在这里，它们那种随遇而安，都在告诉我们随遇而安啊！你看：你管我姿势怎么睡？！你管我怎么睡？！我睡得舒服、睡得很熟！不会在乎别人的眼光，这边是人行道，这边是台北车站，它就在旁边这里，哇！你看它的睡姿这么奥妙！这么可爱！上半身在那边，睡得这么的自在。人类一直在嘲笑那些动物，它们是怎样啦！无知啦！然后就认为它们是低等的，人类都是有优越感出来，都还在二元对立，结果人家过得很自在，而人类过得很苦啊！

人类二元对立在看，然后它对人类呢？你们人类自认为很聪明，但是你们有快乐吗？因此它对人类的自作聪明也嗤之以鼻呀！刚好我在拍的时候，耶！它就连续作几次，我那时候看它：奇怪！它怎么这样？！刚好我就用按快门，万物各安其位而嘲笑人类。你看这些企鹅，它们是国王企鹅，是如此的可爱，像国宝一样，而且它们真的展现出来，它们吃东西也会排队，然后又是这么的优游自在，然后告诉我们怎么样才快乐呢？怎么样才能够自在呢？看我示范给你们看，就这样一、二、三跳啊！快乐没有什么困难啊！就是要“溶入法界”，“溶入”法界大海里面，不要只是在岸边看啦！你要敢“溶入法界”，到法界里面来见法，这样就会能够很快解脱自在。

人类常常说很忙碌、忙碌，你要静下来问自己啊！你要的是什么？我要的是什么？我一直在忙忙碌碌，到底这些忙碌是让我更悠闲、更自在、更快乐呢？还是让我越来越紧张呢？还是让我的压力越来越多呢？所以，你的忙碌、你的工作，到底让你换来的是什么呢？你说我有成就感，但是你的成就感背后，是不是带有很多的壓力、很多的烦恼、很多的苦？你的忙碌，如果不能够让我们越来越悠闲、越自在、越快乐，我们的忙碌是不是一种作茧自缚呢？你一直在商场上打滚，一直紧盯著那些股票，你的心有自在吗？为什么你一直要把自己绷得那么紧、那么烦恼？所以，它也觉得满脸的疑惑，你说你们人类聪明，我觉得说到底你们聪明、还是我们聪明呢？它这一副疑惑，你们说你们聪明，到底是你们聪明、还是我们聪明呢？我们过得这么快乐、这么悠闲、这么自在，我们没穿裤子、也没有人笑，人家是过得这么的快乐自在，你们人类呢？哇！总是这么的苦、不安。

所以，能不能让我们的所作所为，是帮助我们迈向解脱、迈向自在呢？如果你的忙碌、你的赚钱，不是为了不必赚钱；如果你的忙碌不是为了悠闲，你的忙碌是为 什么忙碌？我们要静下来、停下来，反省自己，我要的是什么？我这样做下去，到底我要的是什么？我能够得到的是什么？人类能不能来到悠闲自在的境界？这里面又有古筝，它代表一种快乐、安详，解脱者来到是一种返璞归真，来到内心的安详自在，绝对不是避世，而是了解说人类的我是、我能、我慢，就会把自己绷得越紧，把世间搞得乌烟瘴气，我们要的就是能够过得安祥、过得自在，跟大自然和谐，跟一切众生和谐相存，超越二元对立。如果能够这样，你就“耶！喔！”快乐解脱自在啊！

小孩子的纯真，能够这么样快乐的流露，大人呢？问问自己：你有多少时间是这么样的快乐解脱自在呢？真正要成道、成佛，就是要历经很多的考验，看大家有没有耐心？有没有决心？

第卅四章 溶入一体世界—体证《心经》

第卅四章 溶入一体世界—体证《心经》

当初在编著这一本书时，就引起一些争议，认为在《阿含经》里面，怎么把《心经》纳入呢？认为有《心经》在里面，变成是一个缺点、一个污点，应该只要以《阿含经》，这样就好了。但是，当时因为我个人觉得《心经》在闻、思、修、证上，是一部非常重要的经典，是论述证果的世界、证果的内容，很具体将之描述出来，如果没有把《心经》编入，在《阿含》里面虽然有谈到类似《心经》方面的内容，但还是不够具体，于是把它编列进来，这样可以让《阿含》里面的深义，更能够发挥出来，更可以显示出《阿含》里面所讲的，‘空、涅槃、无为’方面的深义。

（第一节）“所谓佛者，云何为佛？为是父母制名？为是婆罗门制名？”有人就问佛陀：你称佛陀，到底佛陀的本意是什么呢？是你自己称的呢？父母亲给你的呢？还是宗教名称呢？佛陀此时就对佛有一个简单的论述。“佛见过去世、如是见未来、亦见现在世，一切行起灭。明智所了知，所应修已修，应断悉已断，是故名为佛”这就是佛陀对于什么是佛，作一个简单的定义。我们一般提到佛，众生都是想说“啊！我要成佛！”结果就一直把佛变成一个超级的大偶像，佛的具体内容是什么不知道，结果就变成“喔！我要修得变成三头六臂啦！金光闪闪啦！金色身啦！毫毛多少、多长……”都是在外相上面执著。

事实上，佛陀、“佛”本来的意思就是一个音译，本来就是一个觉悟者的代称，觉悟者也就是觉醒者，本来“佛”只是一个觉醒者的代称，但是众生很容易被文字相卡住，于是误解说觉醒就是成佛之后，都完全醒过来，他不会睡觉，睡觉也是假的，他不能睡觉、也不会睡觉……，不是啦！纵使你24小时都不睡觉，没有了悟真理实相，还是成不了佛。因此，觉醒是因为原来对于实相方面不了解，在颠倒梦想的世界，现在呢？觉悟到了真理实相，然后远离颠倒梦想，而成为一个觉悟者，我们称之为“成佛”。以一般我们常用的一个名词，就是说“得道”，叫做“得道高僧”，所谓“得道”，不是你真的得到什么，而是你了悟了真理实相，才叫得道。佛陀对于成佛的一个简短定义，就是一个觉悟者，他见到不管是过去、现在，或是未来，“一切行起灭”，现象界、缘起的现象界，都是不断的生生灭灭、生生灭灭，这是相当重要的“诸行无常”，告诉我们彻证“无常法印”。一个觉悟者、成佛者，就是彻证无常法印，了悟缘起法。

“明智所了知”一个有智慧的人，他了悟、了知“所应修已修”，已经是经过很漫长的一种不断求道、觅道、修道，然后“应断悉已断”，十个结通通断了，因此“是故名为佛”这里告诉我们成佛的具体内容，一个就是要了悟真理实相，再来走在八正道上，不断的从“有为法”迈向“无为法”，从有修、迈向无修，再把那十个结一一的断除，这样就成为佛。

“历劫求选择，纯苦无暂乐，生者悉磨灭，远离息尘垢，拔诸使刺本，等觉故名佛”这一段经文虽然很简短，但是非常重要！尤其当我看到佛陀讲出“历劫求选择，纯苦无暂乐”喔！那时候很震撼啊！以前在看这个文字，不觉得它很重要，到后来、体悟到这些，超越二元对立之后，才知道原来佛陀就告诉我们，如果没有超越二元对立，在二元对立的世界，你是没完没了的。你一直在滚滚红尘，一直在娑婆世界里面二元对立，永远对抗个不完啦！因此佛陀很感慨讲出很深的体悟。“历劫”就是过去一直都在二元对立里面，然后“求选择”啦！在那一种世界、那一种心境呢？“纯苦无暂乐”啊！所以“生者悉磨灭，远离息尘垢”佛陀了悟缘起现象界的生生灭灭，生住异灭、成住坏空的

真理实相。“远离息尘垢”他看透了实相之后，远离过去的颠倒梦想，把过去的错误的抓取都放下了，把过去的无明行——贪、嗔、痴那些“尘垢”，统统净化了。“拔诸使刺本”而且也拔掉那些会贪、牵引著自己的那些，以前都是成为境界的奴隶，现在呢？当你了悟真理实相之后，就不再成为境界的奴隶，像一只牛被穿鼻孔这样，牵著往东就向东，牵著向西就往西，也就是不会成为境界的奴隶了，因为他了悟真理实相。“等觉故名佛”“等觉”就是来到“平等”，以平等心善待一切众生，以平等心对待一切的境界，就是超越一切的二元对立，等觉、无上、正等、正觉。

【法义分享】“历劫求选择，纯苦无暂乐”这是“自我”从一体的实相世界，划分出自己想要的梦幻世界。自我划地自限之后，从此活在二元对立的世界→落入无边的苦海。在还没有解脱以前，通常都是在“历劫求选择”的阶段，不要自以为说：我没有！我没有啦！.....记得！证到三果的人都还有，众生就是硬要在一体世界划分，然后一边就是“要”的，这是“不要”的。如果硬是如此划分，然后你要的，就认为是美的、白的、好的、善的.....，你不要的呢？就把它界定为丑的、黑的、坏的、恶的.....，就这样。当你用“自我”去界定之后，就会一直怎么样呢？你所要的，就会一直去追；你所不要的，就会一直去逃、一直去避。你的心都是在追啊！抓啊！逃啊！避的这一种世界里面，一直停不下来。

于是你所要的、所要追的这些，就认为是吉啊！乐啊！你所不想要的这边呢？就认为是凶啊！苦的啦！你不要啊！.....就这样。整个世界世间的所有冲突都是这样，一直在二元对立，包括从最小的单位开始，从一个家庭、一个公司、一个乡镇、一个政党、一个国家.....，都是一样，一直在二元对立的世界里面，每一个人都站在自己的立场，然后去界定。再来，这样的一个界定呢？每个人所界定的内容都不一样，因为每个人的“自我”都不一样。所以，不要以为你的标准跟他的标准一样，不一样！

“好、坏、美、丑、是、非、善、恶、圣、凡、净、不净、高、低、大、小.....”所有二元对立的观念都是人类头脑的产物，都是被“自我”所划分出来的。实相世界是——包含一切，包含所有相反的两极；整个存在是——一体无分别。但是自我却不喜欢这样的世界，他有很多的要与不要。自我所“要的”就归纳为——美、好、是、善、圣、净、高、大、优.....，然后尽力的去追求。自我所“不要的”就打入黑五类——坏、丑、非、恶、凡、不净、低、小、劣.....，然后尽力去排斥，赶快设法“划清界线”。自我就这样一直在构筑理想的“梦幻世界”。凡夫在构筑他的梦幻世界，修行人也是在构筑他的梦幻世界。

这里提供你一面很深、很深的镜子，随时要回来反观，随时要回来照见，因为我们很容易就落入在二元对立世界里面，然后不知道。众生总是这样，我只要白天、不要黑夜，我讨厌黑夜，如果你不容许黑夜存在，白天怎么来呢？再来，我只要春天，我不要冬天，如果没有冬天，怎么会有春天呢？再来慢慢引申很深的，很多你把它界定是凶的，事实上这些对法界来讲，它都是平等的，众生不了解这些，就会做很多的符术、咒术、法术，然后一直要去对抗它，就好像说你做很多的这些咒术、法术，然后要把黑夜驱除掉，请问：你要把黑夜赶到哪里去？你要把冬天赶到哪里去？.....，好好去体会，就会知道什么叫做二元对立，以及什么叫做超越二元对立。

凡夫在构筑他的梦幻世界，修行人也同样是在构筑他的梦幻世界。有的人能够同意这一句话，但是你同意，也未必代表你已经体悟到、证悟到，有的人就不同意，认为说修行人怎么会是在构筑梦幻世界呢？为什么说修行人是在构筑梦幻世界？最主要就是一般人如果是用“自我”在修，

就是一直在构筑梦幻世界，“自我”是要有所得、有所成，它要获得肯定，它要有所展现、要有所展示，于是一定想说越修越厉害。但是，只要有“自我”，你所修的这些，都是一直在构筑你的梦幻世界。至于要怎么样才能够到达不是在构筑梦幻世界呢？也是必须要先经过“有为法”的修，必须经过这些梦幻世界之后，有一天当你醒过来的时候，才会体会到：“喔！什么叫做修行人也是在构筑梦幻世界？！”

凡夫都会一直想要成圣成贤，但是解脱者呢？他是回归到成为平凡、平实、平淡的人。一个解脱者是返璞归真的，但是没有经过很多的实修实证，没办法返璞归真的，没办法说很容易说全然放下，全然来到平凡、平实、平淡，不容易啦！如果没有经历过，你不会那么容易放下的。凡夫都是用自我的好恶标准去界定一切，一般众生的好恶标准，都是用自己的好恶标准去界定一切，然后顺我则是、逆我则非，就像藏镜人所说的“顺我则生、逆我则亡”。但是，凡夫、我们一般人都是这样，符合我们的意思，我们就认为是对的；不符合我们意思，我们就认为是错的。

“界线”就是冲突、战争的导火线。你的内心里面有多少个界线，战争、冲突的危机就有多少，因为界线就是二元对立，只要有对立，你的冲突、矛盾就会存在。你的内心里面如果框框越多、界线越多，冲突就会越多，界线就是冲突、战争的导火线，“自我”所造成二元对立的世界，就是无边的苦海。佛教所讲的苦海，就是“自我”所去构筑的梦幻世界，叫做苦海，不是外面的世界，不是说娑婆世界是苦海，不是外面的世界是苦海。

“等觉”就是泯除一切二元对立的观念，“溶入”不可思议的一体世界（但不是凡夫所想像的没有是非善恶的观念）。当我们在讲述这些，有的人就会想说《阿含》或是解脱者，就好像都没有善恶因果，怎么界定呢？如果超越一切二元对立，好像都不知道什么是非善恶啊？不是这样的！不知道是非、善恶，你是无知啊！愚痴啊！不可能成佛啊！现在所要区分一点的就是，一般人与解脱者的是非善恶观念是怎么样呢？两种的区别在哪里？一般众生是从“自我”出发，而解脱者是“无我”。其次，众生所界定的是非善恶之后，你是有贪、有嗔，解脱者所认定的是非善恶，他清楚的知道，但是他背后没有贪、没有嗔，他也是一样了悟。

这两者有什么不一样呢？一般众生是从“自我”的范围立场去界定，顺我则是、逆我则非，你所界定的是非与事实会不会相符合？跟事实是有出入的。你所界定的“是”，未必是真正的“是”；你所界定的“非”，未必是真正事实的“非”；你所认定的“善”，未必是真的“善”。只要你有“自我”，你所认定的“恶”，未必是真正的“恶”，因为你是认为跟“自我”有所抵触、违抗，你就认为“恶”，但未必是真正的“恶”。当众生界定是的或是善的，你就起贪；然后当你界定是非的、是恶的，你后面就起嗔。一个解脱者一样清楚的了悟是非、善恶，但是他是从“无我”的立场出发，也就是没有贪、嗔、痴，他的心是一面很平的镜子，他能够如实观。解脱者对于是非、善恶，他是一个如实的观察，而众生呢？是见不如实、知不如真。因为只要有贪、嗔、痴，你所看到的未必是事实，跟事实是有所出入，而解脱者他是如实，因为他本身没有“自我”，不是从“自我”的立场去出发。

解脱者认定的是与非、善与恶之后，他不会去贪或是起嗔，就像陈进兴的一个杀人恶魔、凶手，一个解脱者一样清楚了悟这样的事情，你做这些事情会恶有恶报，你会受苦报，他也知道这件事情是坏的、是不好的、是不应该的，但是一个解脱者对陈进兴不会起嗔，他知道这样做是不好、不对，但是为什么陈进兴不对却还对他不起嗔呢？因为一样慈悲善待他，如果有因缘，也希望能够让他一条生路，让他能够改头换面，让他能够重新做人，就算这一世必须接受法律的制裁，

也没关系！在他的心田里面，让他种下慈悲善良的种子，用爱来感化他。所以，解脱者是没有这些贪、嗔的，不是说一个解脱者就不知道是非、善恶，不是！他一样清楚知道。这样作一个具体的划分，大家就更清楚的了解，不然有的人会混淆，认为说“溶入”一体世界之后，好像是非好坏就都不知道、不会划分，不是这样！

（第二节）“当为汝说无为法，及无为道迹。谛听！善思！云何无为法？谓贪欲永尽，嗔恚、愚痴永尽，一切烦恼永尽，是名无为法。云何为无为道迹？谓八正道分，正见、正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定，是名无为道迹”此处经文很简短，但是这一经却是很深，如果越深的，讲的都这样越简单，通常很长的经文，不如《心经》的几句话。老子才讲五千个字，就把整个的真理实相，众生的种种心态都描绘出来。所以，我们如果从文字上面来看，实在无法了解这里所讲的无为、无为道迹，到底讲的是什么？从文字去理解，你以为知道了，但是事实上必须要你亲证、才会知道。

从经文表面上是说“云何无为呢？”“无为法”就是贪、嗔、痴永尽，“一切烦恼永尽，是名无为法”于是一般众生就会想说：好啊！我努力去断贪啊！断嗔啊！断痴啊！这样就能够来到“无为”，理论上是这样，不错！但是你也要经过如此过程，也要经过如此阶段。但是当你真正努力在断贪、嗔、痴的时候，这是有为、还是无为？还是在“有为”。不管你多么认真在断贪、嗔、痴，还是在“有为”的世界，而且你的去断，现在讲到很微细的，但是不是说不要断，你还是要去断，但是你必须经历过有为，到后来才会来体会到何谓无为的断贪、嗔、痴，经文应该是要反过来了解，不是你努力断贪、嗔、痴之后，才来到“无为”，这是一个过程。

当然，你要经过断十个结，一个结、一个结的慢慢断，到后来是会契入“无为”的边缘，然而你必须经过一番的下工夫，当你真正体证到无为，才会完全的断除贪、嗔、痴。这里所讲的是贪、嗔、痴永尽，不是一时压制下来，不是一时的解脱，而是一个永尽。“永尽”是代表是十个结完全的消失，要做到这种境界，必须是体证到“无为”的人，才能够来到“永尽无余”。证到三果的人，都还没办法永尽无余，你要证到四果阿罗汉、契入无为，这样贪、嗔、痴、一切烦恼，才会永尽无余，也就是来到解脱自在的世界。

“云何为无为道迹？”从文字上面好像说走上八正道，就会来到无为的世界，但是其实真正的意思就是，当你真正体证到四果阿罗汉，才会真正走在“无为”的八正道上。真正证悟到四果阿罗汉的无为世界，才会真正走在八正道上，在你还没有证到四果阿罗汉以前，在三果以内的，你所修、所走的八正道，都还是在有学位的阶段，都还在学习走在八正道上。不是说我知道八正道，我也会讲八正道，然后就是已经走在那个道路上，不是这样的！都还只是一个学习的过程。

“如无为，如是难见、不动、不屈、不死、无漏、覆荫、洲渚、济渡、依止，拥护、不流转、离炽焰、离烧然、流通、清凉、微妙、安稳、无病、无所有、涅槃亦如是说”在南传大藏经里面，这里的每一个词句都是代表一经，事实上这些词句都是在论述宇宙本体“空”的特性，因为光从文字上面，你是体证不到的。一个人有体证到宇宙本体“空”，然后他跟“空”相应，因此他所展现出来的，就是这样的一个“难见、不动、不屈、不死的世界”。

“如是难见”就是眼睛、嘴巴、头发这些，这是代表现象界的一切，现象界的一切是容易见到，现象界的这些都可以触摸到，包括说黑板、白板，我们的身体、麦克风这些，你所可以触摸得到的，就是它有现象出来，你可以看得到，就可以看到生生灭灭的变化，但是这一经直接讲的“空”，

宇宙本体这个“空”的特性，因为有“空”的存在，才能够容纳现象界的存在。这一章在实证方面是很重要的，因为有“空”的存在，所以才能够容纳“有”的存在；因为“空”里面无声，所以才能够容纳有声；因为“空”里面无色，所以才能够容纳有色……，其他的以此类推，这是满重要的。“空”里面没有声音，所以才能够容纳有声音；“空”里面无色，所以才能够容纳有色。

就好像我们这一张桌子，它是属于实体的一个存在，一个色界的东西的存在，为什么这一张桌子，它能够存放在这里呢？因为本来这里它有一个空间，它没有东西放在这里，因此这张桌子才能够放在这里，但是色界本身是有排他性，色界、物质就是有质有碍，就会有排他性。所谓“排他性”，就是我一这张桌子、这个空间，这一张桌子占用之后，这个地方没办法同时容纳两个桌子在这里，因此物质是有排他性的。但是“空”呢？无色呢？它是没有排他性的。后面所讲的这些形容，都是在宣说“空”的特性，所谓“难见”，为什么说“难见”呢？现象界的这些，你可以触摸、可以看得见，但是“空”呢？你不容易触摸，不容易看得见。

我们平常眼睛在看，都是直接从这里投射过来，然后直接看到身体的存在，很容易一看就看到现象界的存在，但是现在去感受、去看，看到你跟我之间的“空”，你要去感受喔！你跟我之间的一个距离、这个“空”，除了用眼睛看，还要再去感受、感触到这个“空”、距离的存在。前面白板的字，以前你都是直接看文字、看白板，现在要去看到你跟白板之间的空间，因为不容易看到这之间的距离、这个“空”，无色界不容易看到，因此叫做“难见”。必须要先看到现象界的这些，才能够看到无色界的。

“不动、不屈、不死”都是在描述因为有“空”的存在，本体就是这样“空”啊！因此“不动、不屈”啊！“空”里面怎么样折磨它，还是一样“不屈”，而且“不死”。现象界都会告诉我们不断的生灭，但是只有“空”，描述“空”的时候，才会用到“不死”的词句。一个修行人要来到不生不死的世界，也就是一定要体证到“空”。“无漏”、“无漏”，有没有漏？一定是有一个对比，一个是有内、有外，而且它有一个界线，这样才会说从内、漏到外面。“无漏”是因为“空”本身没有界线，不管你流到哪里，不管你到哪里，它都是一体。“无漏”都是在形容这个“空”，它没有界线的。

“覆荫”就是说当你体证“空”之后，就像在炎凉的夏天，在大树下乘凉，会觉得：“哇！很清凉啊！”“洲渚”体证到“空”，就像说原来你是大海中飘泊的浪人，你现在找到了一个可以依靠的地方——一个“洲渚”。“济渡”能够让我们从生死的此岸渡向涅槃的彼岸。“依止”佛陀要我们回到自依止、法界依止、法依止。真正的“依止”是宇宙本体的这个“空”，才是最终的“依止”。“空性”与“空”，还有“法”与“法界”，有什么不一样？前面章节的课程都已经讲述，现在要把这些再叫出来，然后再去体会，才能够体会到“依止”，不只是“法依止”而已，还要透过“法依止”之后，再要来到“法界依止”，只有本体才能够成为你的真正皈依处，只有流浪人回到真正的家，才会感觉到温暖、安心，因此“家”是一个实体的存在，那些就是法界，是一个实体的存在。

如果是说法，就只是一个抽象的观念与描述，像我们描述说这个家是温暖的、甜蜜的，这个家是很舒服……，但是你再怎么形容那些名词，都是要鼓励你回到这个温暖的家，不要再天涯流浪，这样而已。因此，所有的法印，“三法印”、“四圣谛”，都是要引导你回到实体的这个家。真正究竟的解脱，一定要来到真正的“依止”、最终的“依止”，一定要来到体证到这个“空”。只有实体的存在，才能够成为“依止”的地方，你要真正回到家，才会感受到实际的温暖；你要实际喝到水，才会止渴，不是说在那里想像，不是说在那里画梅止渴，一定要实际喝到，实际做到、实际回到，这

样才会真正的安心自在。

再来“拥护”，因为就好像你回到那里，就是天人“拥护”，就是大安心、大自在。“不流转”与轮回是一个对比，一个体证到“空”的人，他是断除生死轮回，叫做“不流转”。“离炽焰、离烧然”两个意思都一样，如果一个人外面流浪，你还找不到家，你的内心是很苦闷，就好像一把火在烧。当你真正回到家，就是涅槃界的家，就是实体存在的“空”，就是涅槃界的家。当你真正回到涅槃界的家，这时候就清凉啊！安心自在啊！于是就是“离炽焰、离烧然”。

再来“流通”，为什么说“流通”呢？并不是说一个契入涅槃的人，就是这样在打坐，打坐到后来，像植物人一样都不动、才叫做涅槃，不是啦！也不是说契入无为的人，什么事情都不做，然后一直就坐在那里，都是在那里入深定、打坐，不是这样！真正的涅槃、真正的解脱者，他是生动、活泼的，而且他的生命才是真正的活起来，真正的一种泉涌，因此“流通”就是显示一个解脱者的生动活泼，而且生命的每一天都是崭新的生命，每一天都是一个新鲜的生命，他是流通的。

再来“清凉”，因为他已经来到涅槃界，于是就是清凉自在，没有那些烦恼、苦恼。“微妙”进入解脱的涅槃世界，它是很微妙的，不是用语言所能够形容，你要“唯证乃知”，来到这个世界是很“安稳”的。“无病”“病”就是代表烦恼，契入一个解脱涅槃的世界，来到没有烦恼、没有痛苦的世界。“无所有”众生就是看不到、看不清实相，才会一直抓那个我的、我的、我的，只要还有“我”，就会抓很多的我的、我的。当你有一天体证到“无我”，也会体证到“无我所”，因此你不会去抓我的、我的。当你全然放开，才能够得到无限，涵义很深！要慢慢去体会。只要有所抓、有所得，你就是有限；你要得到无限，就是要能够全然的放。这里所讲的“无所有”，就是你能够全然的放，才能够拥有无限，来到这里的世界，就是涅槃的境界。事实上，北传的《心经》，就是在把这一经，作一个更具体而生动的论述，就是在论述这些世界。

【法义分享】本经事实上是二三十经的浓缩，经中所提的“无为、极难见的、不动、不屈、不死、无漏、依止……安稳、无病、无所有、涅槃”这是佛陀百般设法从不同角度来描述“空”的玄妙。这是究竟解脱者所体证、所“溶入”的世界。今天一般人很容易很容易产生错误的观念，就是否定本体——“空”的存在，一直不承认它，然后也看不到它，就认为说佛教不谈本体，结果一个实际存在的“空”，后来就变成一个空洞，还有变成“顽空”，变成“断灭空”，变成“空性”以及“性空”。大家排斥了本体的这个“空”，不去看到实体存在的贡献，结果变成把这个“空”，变成一个抽象的概念，变成一门学问，变成一门学术，就不断在顽空、断灭空、坏空……，都是在那里探讨这些“空”，不然就是空性、性空。

但是，不管是空性或是性空，这些都是人类头脑归纳的一个哲学名相，你在名相上面再怎么绕、再怎么解释，如果没有回到本体上面，还是不知道如何安其心。所以，佛教所讲的第一义空经，都是直指宇宙本体；《心经》所讲的“空”，也都是直指宇宙本体。当你了悟“空”的特性之后，你的心就会跟这个“空”相应。当你真正体悟到“空”，就像老子所讲的“道”，当你体悟到“道”的特性，体道、悟道，就会行道。体道、悟道之后，了悟这个“道”、了悟“空”的特性，就会展现出“空”的特性，“空”是无边无际，因此也会展现出无边无际的心胸，“空”是如此的安稳，因此你也会展现出很稳定、很安稳，就是体道、悟道而行道，才是真正的得道。

“空”本无名，你要贴上什么标签都可以。佛教就用“空”来形容，你要改用其他名称也可以，不一定要执著在文字相上，你用“无极”也一样，“无极”就是在形容这个，“道”也是在形容这个。“道可

（第三节）“有为者若生、若住、若异、若灭；无为者不生、不住、不异、不灭”“有为”就是现象界。现象界的一切一定是生、住、异、灭，符合缘生缘灭的法则。“有为”，包括就是一切的造作也都是，一切有为法这些都是，因此《金刚经》讲说“一切有为法，如梦幻泡影”，因此“有为法”，就是不断的生、住、异、灭变化。“无为”就是指“空”，这是不生不灭、不增不减，这是无分别、非缘起法。佛教所讲的非缘起法、无分别、不生不灭，都是直指本体的“空”，除此之外，找不到不生不灭的。

有为者“若住、若生、若异、若灭”，那个“若”是很传神的，你要好好去体会“若”字，是在宣说表面上看起来，好像它是有生有灭的变化，但是事实上只是形态不断的在变异、变异、变异，这是有助于大家从生生灭灭里面去体悟“不生不灭”，从增增减减里面去体悟“不增不减”。

（第四节）佛陀就问舍利弗“汝今诸根清净，颜貌与人有异，汝今游何三昧呢？”佛陀发现舍利弗今天的容貌特别安祥、特别快乐，佛陀就问他“游何三昧”呢？舍利弗就回答：“唯然，世尊！我恒游空三昧”就是大乘常讲的“常游毕竟空”，都浸泡在“空”里面，但是却不是空洞、顽空，而是说他的心随时都与“空”相应，你本来就浸泡在“空”里面，但是在你不知道之时，一样还是孤伶伶的一个，心胸还是狭窄、没有打开。如果有一天当你了悟真理实相，你的心胸、视野打开之后，你的心与“空”相应，此时就跟“空”溶为一体，就是进入“恒游毕竟空”。

这时候佛陀就告诉舍利弗：哇！太好了！太好了！“善哉！善哉！舍利弗！”你今天能够“游于空三昧。所以然者，诸虚空三昧.....”这里补充几个字，在各种三昧中，“虚空三昧者最为第一”。如果有人“其有比丘游虚空三昧”，“游虚空三昧”就是说你都浸泡在“虚空三昧”里面，心都与“空”相应。如果你的心能够与空相应，这样的人就会怎么样呢？他会来到“计无吾我、人、寿命，亦不见有众生相”就是《金刚经》所讲的，都是体证涅槃、无为、空的世界。当你来到那种世界，是会体证到“无人相、无我相、无众生相、无寿者相”，就会来到“无我”，人就是人相，寿命就是寿命相。

“亦不见有众生相”《金刚经》、《心经》都是在解释《阿含》里面的深义。“亦复不见诸行本末”已经体悟到了不生不灭，体悟到了“若生、若住、若异、若灭”。“已不见，亦不造行本”因为远离了颠倒梦想，没有无明行，没有无明冲动，已经脱离生死轮回。“已无行，更不受有”他已脱离生死轮回。在上课期间，有时候如果一再重复提的那些，都是表示非常重要的，因此不要以为说：我懂了！我会了！我知道了！.....如果还没有深入骨髓，你的“知道”，都只是在头脑的知见而已，必须要不断的反覆咀嚼、反覆去听，包括说我们整个课程的这些，都要一遍一遍的闻、思、修，一遍一遍的听闻，听了之后、然后再修，这样才会体证的更深。如果有越用功去闻、思、修，后面的证量就会越高，因此不要得少为足，不要说：这个我知道啦！我会啦！没有那么容易的。

如果一个人得到“空三昧”，心能够常与“空”相应，“亦无所愿，便得无愿三昧”此时他会来到“无愿三昧”，这里要讲三个“三昧”，就是“空三昧”、“无愿三昧”、“无想三昧”。如果大家能够了解，就不会去抓人相，记得！你的目标不要锁定在“指月的手指”上面。所以，你们的目标不是在我身上，你们目标不是在佛陀身上，目标也不是在经典上面，经典是一个地图，协助我们去看到、找到实相、认清实相，我也只是个协助你去认清实相，这样而已。真正见法，要来到以大自然为师，这是很重要的过程、阶段，如果说我们今天在中鼎这里结这些缘，大家有缘，我只是协助你，记得！协助你回到以大自然为师。如果我们相处一年之后，你还一直紧抓著一个人相，没有去从大自然去见法，表示说你还没有掌握到要领。所以，协助以大自然为师，处处体悟“三法印”、体悟“四圣

谛”，到后来大自然就是法界，到后来才能够与法界溶为一体。

当你越了解、越了悟，到后来才能溶为一体，因此目标不是放在我的身上，也不是在人相上面，大家要从大自然里面，去处处见法，这样的话，现在先讲好、交代好，如果有一天我隐居起来，退隐了、消失了，你们一样处处都是有以大自然、以法界为师，这是很重要的。因为我什么时候隐居、什么时候退隐，都不一定啊！我是想把“阿含解脱道”讲完，然后再来“老子道德经”，大概半年左右，再来就准备要退隐，有必要的时候，我再出来这样。另外，如果我没有退隐，你们的目标会放在我身上，就不容易见到法，因此我不希望你们抓人。所以，有时候我要消失，你们才能够入“空”，才能够真正来到法界见法，才能够真正很快的回到自依止、法界依止，常游毕竟空。

只要大家能够在法界见到法，法就不会消失，法就会继续流传，这里要讲的就是一个“空三昧”，一个是“无愿”，再来是“无想”，就是所称的“三三昧”。因为这三种“三昧”，是非常深的，大家要慢慢实修实证之后，才能够体证到。所以，你要体证到“空三昧”，因为事实上这是一体的，真正能够体证到空、无愿，能够体证到“空三昧”，“无想三昧、无愿三昧”就会出来。所谓“无愿三昧”，不要从文字上面去解读，就是你会放下过去错误颠倒梦想的抓取，你本来是一直在海中凿河，现在你放下了在海中凿河的错误愿望、错误抓取。所以，如果一个人体证到“空三昧”，“亦无所愿，便得无愿三昧”不要体会错误，而是照见到过去的颠倒梦想，不会再去海中凿河了，不会再到处去找阳光了，不再用我慢去修了，而能够真正返璞归真。

一个人能够体悟到“无愿三昧”之后，“得”就是体悟，体悟到、体证到“无愿三昧”之后，就会“不求死此生彼”，这一句话也很重要，一般众生还没解脱，就会贪生怕死，会有一个“我”，然后生命核心就会抓著，你会贪生怕死，就会想说：我要下一世.....，我生生世世要.....，生命就不敢放开、放不开。一个解脱者了悟生死大事之后，他的生命全然的放开、放开，你说他有也不对，说他没有也不对，因为他已经了悟生死大事，已经体悟“无生”了。体悟“无生”，就是他已经体悟到“生”不是我的事，“死”也不是我的事，那是整个法界的事。有的人就想说：那生不是我的事、死不是我的事，那我还要修行干什么？！又是错误的解读，如果还有自我、还有我慢、还有烦恼、还有苦，生死就是你的事，还是有一个“我”在生啊！有一个“我”在死啊！

讲说“生死不是我的事”，是讲述一个解脱者，了悟到了生死大事，大安心、大自在啊！因为这些比较深的，我所说的内容，你们都要仔细去听，要好好去体会，不要断章取义，这样才不会阻断了慧命。所以，一个人得到“无愿三昧”，他就“不求死此生彼”，你之所以会想说在这里死了之后，生到哪里去？都是还有一个自我、我慢。“都无想念时，彼行者复有无想三昧可得娱乐”“无想三昧”不是说我修行修、修到后来，我都不敢想、都不能有想，又是错误的理解，“无想三昧”是说你不会在颠倒梦想，所谓“无想”是说不会颠倒梦想。“彼行者复有无想三昧可得娱乐。此众生类皆由不得三三昧故，流浪生死”这一句话很重要，一般众生为什么会在苦海里面浮浮沉沉？在六道里面头出头没轮回呢？因为“皆由不得三三昧故”，没有体证到这“三三昧”，你就会“流浪生死”，也就是成为天涯的流浪人，不知道涅槃界的家在哪里。

“观察诸法已，便得空三昧，已得空三昧，便成阿耨多罗三藐三菩提”“观察诸法已”不是叫你看很多经典，你才能够体悟，是要你去看法界大自然的这些实相特征，法界大自然它所展现出来的实相，实相有一些特征存在，它一直在生灭变化，于是那些解脱者他们就归纳出来，看到无常的法性，就是看到无常。《易经》所讲的变异，一直在变异。《老子》里面一样都有讲到无常方面，

又继续去观察、体悟到“无我”，从法界实相里面，从大自然实相里面，又去体悟到“涅槃”，“空”里面的涅槃寂静。所以，这是人类去体悟之后，把它归纳出来的，就是佛陀这里所讲的，就是法，也就是大自然的法则，我们所讲的真理实相就是这个真理。

佛陀这里就讲：一个人“观察诸法已”，你从实相界、现象界里面，去体悟到大自然的法则，“观察诸法”体悟到这些法则之后，体会到后来，就会体悟到“空三昧”，就是先从有为法，先知法住智、后知涅槃智，“法住智”就是无常、无我。后知涅槃智，才会来到“空”方面，能够体证到这样，“已得空三昧”，就变成“阿耨多罗三藐三菩提”，就是“法住智”方面也知道，“涅槃智”方面也知道了，“无常”、“无我”这些，你都体证到了，这时候你就会体道、悟道而行道，整个生命的展现，就跟大自然、跟“道”溶为一体，这时候变成“阿耨多罗三藐三菩提”，也就是来到“无上正等正觉”，因为“空”本身就是超越一切的二元对立。

“当我尔时，已得空三昧”佛陀就回忆以前，当我体证“空”之时，“七日七夜观视道树，目未曾眴”佛陀当时大彻大悟，了悟真理实相之后，他七天七夜都不断的观视道树，也就是说都浸泡在法界里面，然后看一花一草一木，都是法喜泉涌，很多人看到以为你是疯子，因为看一花一草一木，你都会笑啊！因为你处处去见到“无常”，处处去见到“缘起甚深”，处处去见到“三法印”，因此这时候法喜泉涌，“七日七夜观视道树，目未曾眴”。

“舍利弗！以此方便，知空三昧者，于诸三昧最为第一”佛陀就讲：“空三昧”就是在各种三昧之中，就是最究竟、最高的，“王三昧者”，在三昧之中能够称王的，就是“空三昧是也”是心与“空”相应的这个“空”，这里都是只讲涅槃本体这个“空”，你必须了悟这些。“虚空三昧”——很深、很深。能游虚空三昧，即是常游毕竟空。真正体证到空三昧，就是已经远离颠倒梦想（无想、无愿）而成阿耨多三藐三菩提，但是大家不要从文字上面去解读推敲，如果依文解字，很容易成负面的取角，变成说一个修行者，到后来误解阿罗汉那些，就变成无愿啦！消极啊！悲观啊！无想啊！也不敢有想啊！不敢有念头啊！空啊！就变成顽空啊！.....都是错误的解读。事实上，真正的解脱者，他是生动活泼自在、返璞归真的一个真人。

《心经》

《心经》很多人都会背诵，很多人几乎天天都在做早晚课的背诵，其实《心经》是很深，在大乘佛教来讲，等于说是一个相当重要的代表、一个核心，但是我们今天不是只停留在光是理解、光是会背、光是会念，我们是要实证，要真正亲证到《心经》所讲的世界，佛法不是要让你当作学问，佛陀是帮助我们解脱自在，经典都是“指月的手指”，帮助你解脱自在。

“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄”所谓“观自在”，不要又当做某一个人、某一个菩萨，又界定在人相上面。“观自在”就是你要观察、观察到很自在，到哪里都能够见到法，而且表示都能够进入如实观，如果能够真正处处见法，当下都是“观自在菩萨”，这是要讲你，不是讲别人，你要来到观察到很自在，处处都见法。“行深般若波罗蜜多时”注意“行深”这两个字，你要用功、来到很深度的“止观双运”，你的心要维持得很平静、很宁静、也很柔软，未必要进入深定，但是你的闻、思、修，都要不断的用功，来到深度的止观双运，“行深”就是深度的“止观双运”，这时候就能够“照见五蕴皆空”，体悟到原来一切来自于“空”，又回归到“空”，此在讲述“界相应”章节时有分析过。

将物质解析之后，然后成为分子……，再来到夸克，于是再解析成为能源，而能源本身不是“空”，而是能源浸泡在“空”里面，所谓“物质”，佛教常用“色”的名词来代表，有形体、有色，你能够看到，《心经》讲“色不异空，空不异色”、“色即是空，空即是色”。现代物理学家提出质与能、物质与能源会互换，质、能互换，质、能本身又是不灭，从此方面可以理解。然而物理学家为什么还不能够成为一个解脱者呢？因为他只来到了解能源方面，没有体证到“空”的玄妙，“空”是也很难实验、也无法实验，必须要实证的。《心经》所讲的“色不异空，空不异色”、“色即是空，空即是色”，因为这一方面可以互换。当形成有形的物质，物质本身能够离开“空”吗？包括说你、我、他的肉体，我们是来自于“空”，来自于“空”的能源，与能源慢慢凝聚为有形的物质，然后又与“空”的巧妙配合。缘起甚深之后，才形成我们的身体。

但是形成我们的身体之后，我们与“空”没有离开，又都是浸泡在“空”里面，于是你与“空”又是溶为一体，虽说能源然后慢慢的凝聚、形成物质，但是此物质还是浸泡在“空”里面，因此“色不异空，空不异色”，没办法分开的。

“受想行识，亦复如是”我们的身心一切都是来自于“空”，又回归到“空”。“舍利子！是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减”舍利子啊！你要好好去体会，诸法所有现象界这些，你都要去看一切是来自于“空”，而且都具有“空”的特性，“空相”包括讲到“空性”，“空性”就是空无自性，一切来自于“空”，然后又具足空性，“空”是指本体，空性是讲它又不断的生灭变化，而且现象本身又不是由它本身所形成，就是“诸法空相，不生不灭、不垢不净，不增不减”，意即物理学家所提出来的“质、能不灭”，质、能可以互换，而且质、能又不灭，因此不管现象界的物质，它再怎么生灭的变化，但是质、能本身都不断的互换，星球就算爆炸，还是一样释放出等量的能源，散播在虚空中。对虚空来讲，总能量、总物质还是一样，只是加加减减变化而已，还是一样不生不灭。

因此，能够体证到“空”特性的人，展现破我相、破人我相，体证到“无我”，后面这里讲的，就是体证到“空”的人，展现“无我”、“无我所”的特性，“是故空中无色”，“空”本身是“无色界”，“无色界”才能够容纳“色界”的存在，一方面描述“空”的特性，一方面“空”有这样的特性。如果没有体证到，“空”还是空，与你还是了不相干。一个解脱者就是了悟这些实相之后，展现出来与“空”的特性相呼应、相符合。所以，一个体证到“空”的人，一样会破除身见，“是故空中无色，无受想行识”有双重的意思，一个是讲“空”本身的特性，一个是讲体证“空”的人，展现与“空”的特性相符合，因此一样“无受想行识”。有的人讲说“奇怪啊！明明有“我”这个色身，有受、想、行、识，有眼、耳、鼻、舌、身、意，怎么说没有呢？……”是说“空”本身没有。

体证“空”的人，本身就是无我、无我所，体证“无我”，因此在“空”本身里面，无眼、耳、鼻、舌、身、意，体证“空”的人，本身的身见、我见都破除了，主体消失了，客体也消失啊！这时候“无色声香味触法”是来到主客双泯、心与境界合一，因此“无眼耳鼻舌身意，无色身香味触法”，一方面是描述“空”的特性，一方面是体证“空”的人，他是心与境界是溶为一体，主体与客体消失、溶为一体。“无眼界，乃至无意识界”都是这样的意思，“无无明，亦无无明尽”，包括十二缘起，这些都消失了。“无无明”因为了悟了真理实相之后，原来的颠倒梦想、无明，破除了！没有那些“无明”了，“亦无无明尽”一个体道、悟道越深的人，就像老子体悟到“道”就是玄之又玄、众妙之门，佛陀也讲“空”是甚深极甚深。因此，当你真正懂得越深，才知道自己不懂，知道自己不知道，才是真正的知道，这样“我慢”才会破除。

当真正知道你不知道之时，你的我慢才会破除，意即“没有无明尽；乃至无老死，亦无老死尽”，“空”本身是不生不死，一个体证“空”的人，一个大彻大悟的人，了悟了生死大事，当下与法界融为一体，一样来到不生不死的世界。“无苦集灭道，无智亦无得”现象界是有苦集灭道，但是一个体证涅槃、无为、空的人，他的苦海消失了，也来到无为、无修的世界，因此对一个四果阿罗汉来讲，是来到没有苦集灭道的世界，“无智”就是没有世间的世智辩聪，不会耍小聪明，也不会耍我慢，他是返璞归真，“无智亦无得”无所得，因为不是说修行解脱之后，我得到什么，我得到很多，不是这样啊！而是本来就存在，本来就拥有，现在当下跟佛陀是没有两样，你没有比佛陀少什么，法界对你与对佛陀完全都相同，只是你不知道而已，觉醒的过程，就是把“无明”转变为“明”，了悟这样而已。

所以，只是了悟这些实相，你没有得到什么啊！然而当你了悟之后，你就解脱自在、法喜泉涌。“无智亦无得；以无所得故，菩提萨埵。依般若波罗蜜多故，心无挂碍”如果有得失心，“有所得”就是有得失心，就会有挂碍；如果没有得失心，哪来有那些挂碍呢？！心理就不会有那些挂碍，没有挂碍、没有得失，怎么会有恐怖呢？！因为没有抓取、没有得失心，就不会有恐怖，此时来到远离颠倒梦想，而“究竟涅槃”、大彻大悟。“三世诸佛，依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提”过去、现在、未来的佛，都是依靠著「止观双运」，去体悟法界的真理实相。止观双运、开智慧之后，来到大彻大悟，成就“无上正等正觉”，超越一切的二元对立。

故而不要在文字堆里面钻，学佛不要去跟人家争辩，都要有实修实证，来到大安心、大自在，就是《心经》所讲的一条很快迈向究竟解脱之路，都是属于四果阿罗汉的世界，这是可修、可证、可达，真正能够体证《心经》的世界，就能够能除一切苦，真实不虚，苦海就会消失。

【法义分享】“般若波罗蜜多心经”就是在阐扬阿含里面甚深极甚深的“空”。《心经》就是在描述“空”的玄妙世界、显现“空”的特性。“空”这是一切宗教的终极核心。唯有找到“空”、溶入“空”，才能够远离颠倒梦想而达究竟涅槃、不生不死的世界。后面这一句，我不希望引起见诤，希望大家能够以你的实修实证来亲证，不要用找经典来争辩，找经典来争辩，那没意义、也没用。所以，有的人听我讲过《心经》，一方面不太了解，一方面也不以为然，于是就去问他的师兄、问别人，别人就去搜集一些资料，说“这样不对啦！我从电脑里面去找出.....资料让你看，从哪一部经典找出人家.....解释，找.....来解释“空”的，来让你看这个“空”，人家是这样解释啊！因此他这样讲是不对啊！.....”于是就认为：“喔！那这样，他讲的不对.....”拜托啊！你要去看实际的“空”，不是在电脑里面找档案资料的“空”，要去看到“空”的特性，“空”展现出来就是超越一切二元对立，“空”里面展现出来就是“无色声香味触法，无苦集灭道”，因此语言、文字只是协助我们去看到“空”，不要不去看到实体的存在，然后又在观念里面在文字相，这样很可惜！

【幻灯片】

今天的幻灯片是介绍关于一体的世界，体证《心经》方面的世界，“空”本身是无分别、没有界线，但是众生会用“自我”，然后在“空”中里面，就要划分出种种界线，这是一个象征，象征著众生在“空”中里面，一直在划分各种界线，但是以究竟来说，你再怎么划分，对“空”来讲，有没有影响？没影响啊！不增不减啊！顶多只是自讨苦吃，这样而已。众生用“自我”就划分出一个我有我的范围，你要符合我这个规定范围，这样我就帮你服务。如果超越我的规定范围，怎么样？“有电勿近”啊！所以，众生的慈悲或是对人好，常常是有条件的，当符合我的意思、意见就协助你，包括

护持或是护法也是这样，所讲的符合我的意思，我就护持你，如果所讲的不符合我的意思，就认为你所讲的是错的。我们众生是要解脱？还是期许善知识讲你所要的呢？所以，要去看到我们背后“自我”的框框，当你看到之时，才能够超越。

前面有讲到二元对立，众生一直常常在二元对立的世界，以色列、巴勒斯坦常常在争夺，常常杀来杀去，你今天杀了他，明天换他们杀了你，你今天杀了他的祖先，下一次换他的后代，又杀了你的后代，还不是一样在杀来杀去，但是众生不容易看到这样。所以，美国为什么会遭受911空前的大袭击呢？就是从小冲突的二元对立里面，然后不断的一直演变，这里面有种族的冲突、宗教的冲突、国家意识形态的冲突，所谓的冲突就是二元对立。人类的嗔心之火就是这样燃烧，都是因为二元对立，我们播放这些画面，并没有讲说哪一方对、或是哪一方错，我们都是站在中立的立场客观来看，把境界呈现出来。如果众生在二元对立的世界里，就是充满著贪、充满著嗔，嗔恨之火就会不断的燃烧。二栋世界的金融中心，竟然在瞬间，一个多小时全部垮掉，大楼在炸、楼毁心碎，而民众在哭啊！真的就是如此悲惨的情况，就是二元对立的世界，有人在那里哀伤，有人在那里痛苦号哭，世界很多的国家都在震惊，觉得这种事件实在太悲惨了、太不好了。

但是，有人他们却在庆祝大胜利啊！这些画面是否在告诉我们再不好的事情，都有人认为很好啊？这就是在宣说二元对立。你看：哇！我们胜利啊！.....因此难掩兴奋，VICTORY的胜利手势，就像二元对立，你所谓的胜利，是来自于二元对立，因为你吃到、吃到，于是就会非常欢喜、高兴，今天认为说你胜利、你吃了、吃到了，然而对方呢？他会甘心吗？巴解之间的冲突，这是二元对立的世间，如果没有跳脱出来，就是这样“纯苦无暂乐”，哇！同样的小孩子，这一边是在高兴、雀跃，另一边却在哀痛，你认为说你们吃到了，你在高兴、你在快乐，美国人却是“被吃”，“被吃”就是苦啊！他很痛苦啊！他会这样心甘吗？他一定会要报复啊！施行报复，再来就是大家又开始对立，这只是一个代表，在每一个冲突的双方，不要光说到国际战争，我们在人世间也是一样，冲突双方的每一方，都认为自己是正确的，都认为自己是正义的一方，都认为对方是错的，都认为对方是邪恶的一方。

美国这一次的这样，跟阿富汗的这些，都让我们看到二元对立就是这样，彼此都认为对方是错，要战争的时候也是一样，每个人都认为是自己是对的、是正义之师，都会向主祈求，主啊！你要帮忙我们，我们是正义之师啊！我们是正人君子啊！你要帮忙我们打倒那个坏人啊！而对方呢？也是同样：主啊！你要帮忙我们啦！我们才是好人啊！你要协助我们啦！对方是坏人啦！事实上，大家同样都是法界的子女，但是我们就像他们一样在祈求，太阳啊！你要帮忙我们！对方是坏人啦！你要帮忙我们把对方晒死啊！对方也在祈求，太阳啊！你要帮忙我们啦！我们是好人啦！对方是坏人啦！你不要照射阳光给对方、让对方冻死.....。众生就是这样在祈求，在祈求主啊！在祈求法界帮助自己.....，这就是众生的无明，大人的内心世界不断的冲突，然后又要走上战场，谁希望战争呢？但是又不得不走上战场。

小孩子的脸孔、他们的世界是多么纯真，但是哪知道大人的世界这么复杂呢？！这一张可以让我们好好去看，人类的冲突一直越来越演变，到后来就是这样互相不断的厮杀，这里他们又是这样二元对立，他们也是一样都在反美，你看这些大人的脸孔，都充满著苦啊！还有仇恨！现在我们不要看这把枪，你看小孩子的脸孔是不是比较纯真？但是大人会把这些仇恨，然后开始不断的教导小孩子，开始把枪拿起来要去打倒坏人、去打敌人，于是开始大人的二元对立，于是在小孩子成长的心灵过程中，灌输小孩子二元对立。因此，一开始我们在上解脱道课程，就跟大家讲说要

归零、归零，包括说要听闻我们整个解脱道的课程，或是要听闻老子《道德经》也是一样，都要归零，如果没有归零，没有办法真正体证到超越二元对立。

我们从小到大，受到很多正确的资讯，很多也是错误的资讯，因此要来个大清仓，重新求真求证，用客观理智求真求证，你看大人不断的冲突，而让这个世间就是这样战祸连连，然后小孩子呢？何其无辜啊！所以，战争就是导致生灵涂炭，我们能不能停止这些战争呢？大家慈悲来互相对待、善待一切众生，战争就是导致这样，众生就是悲苦啊！然后就是这样沦为流浪人。所以，这是回教的一个教主的代表，这是教宗，宗教本来就是希望世界的众生能够出离苦海，但是如果宗教的错误引导，就会导致宗教冲突，他们也一起出来呼吁人类要用爱心来相待，不要有仇恨。教宗就呼吁我们能不能不要有仇恨呢？大家要用爱心来相待，如果大家能够去体会，不管你称为主啦！或是天主、或是阿拉啦！事实上讲的就是整个法界，法界都是平等心的爱我们，但是众生看不到，视野、心胸、智慧没有拉开，你就是站在蜗牛角的角落，都是站在这边攻击这边，这一张幻灯片的含意都很深，大家要慢慢去体会。

你不要想说这个我看过了，我会了！我知道了！要在历缘对境里，常常来检验啦！你的冲突、你的对立，都是来自于我们站在一个小角落，然后攻击另一边，当你能够拉开视野去看到整体，会看到原来你所攻击的这一面，大家本是同根生，相煎何太急。当你真正体证到一体世界，就会以慈悲心善待一切众生。法界给我们的虚空、给我们的空间、给我们的环境，是那么的纯净，很纯净的空间，但是人类不断在追逐各种欲望，欲望无穷，一直在耗用大自然的资源，一直满足自己的欲望，不断的在奔驰啊！人类一直在吃、吃、吃，啃蚀大自然的资源，你吃、啃蚀大自然的资源，然后又制造出很多的垃圾，制造出很多的脏乱，然后又污染空气、污染空间。

后面的这一张，那一天在拍摄这些幻灯片的时候，在市区里面看起来都是晴空，天气都很晴朗，当我到山上来拍的时候，哇！发现到说真的是万里无云，天空中都没有云，但是台北县市整个空中，却是飘浮著这么厚厚重的乌云，乌烟瘴气，这不是云，大地给我们的是如此蓝色的天空、青翠的山峦，但是众生却把它污染得这样。这是晴朗的天空，而且整个台北县市都没有云，我们把空气变成这样，就是人类的欲贪不断在争夺、不断在争战，然后把空间、空气不断的这样污染，你看鸟在这边飞，青山、绿水、蓝天，这里没有什么云，整个台北市再拉近来看，刚才是圆的，现在再把它拉近来看，这是新光三越，整个台北就是在一片乌烟瘴气的情况下，这是人类不断一直在啃蚀大自然的资源，却没有去珍惜它，没有看到我们跟法界是一体。这是台北市、这是台北县，整个空中飘浮的，竟然是如此严重的乌云，这是人类的我慢，不断的吃、吃、吃，然后破坏了大自然环境。

你看这些猴子，它们就在想人类真的就是聪明反被聪明误，在那里一直忙，没有像我们很悠闲的活在每个当下，它们可以悠闲的互相慰藉、和乐玩耍，而人类怎么样呢？担忧怎么股票又下跌啊？股票又升了、又下跌啊？什么时候开电脑彩券.....，整个心忙忙碌碌，结果你的心都是越来越绷紧、越苦，一直抓、抓很多，以为你得到很多，结果你的苦、压力却越大。所以，大家要静下来，想想你的所做所为，到底是让你越来越快乐、越安祥呢？还是让你的压力越来越大，让你的苦越来越多呢？要静下来反观一下，这样你才会调整。

大自然法界是如此在厚爱著每一个众生，博爱一切众生，太阳不管是日出，也是这么美的一幅图画，日落也是如诗如画，因此大自然给我们是这样一个清净的环境，本来就是一个净土，但是人

类却一直把它污染。

现在再体会何谓不生不灭，现在从水的这些演变，体会何谓不增不减、不垢不净、不生不灭，大海，地球上的海水，有时候又蒸发成为空中的云，空中的云又不会不断的飘到各处、飘到山上，然后又会下雨。海水变成为云，然后云飘到各处、降下雨，又流到各个溪谷、溪流，人类善用这些水来做灌溉，于是流到田野灌溉、长养各种植物。这是一棵大白菜，在故宫里面有一个叫做翠玉白菜的翠玉，我们现在把它种活了，唯有法界能够让它成为活的，这是翠玉白菜，水能够让翠玉白菜成为活的，也能够滋养一切众生，让众生浸泡在水中，让众生的生命能够蓬勃发展，让众生能够这样悠哉的活著，水又能够让我们喝到身体里面，成为身体里面的液体、血液，当你不需要，又回归大自然把它尿出来、回归大自然。你用过的水，把它回归到法界大自然，这些水又不断的流、流、流，又流回到大海。

整个水是从海水变成云、下雨，然后不断的应用，又流回到海水，都在宣说生生灭灭里面，整个地球上面的水，却是不生不灭、不增不减，大家要去体会不生不灭、不增不减，你是要看到总体，包括不垢不净也是一样，“垢净”是人类自我意识去把它贴出来的，对法界来讲，是不垢不净的，它是平等善待一切，因此那些水流回到大海之后，当我今天的因缘是扮演大海水的角色，我就这样在海里面，跟著海的那些水，你看好像代表一个死亡，哇！众生以为说一个寿命尽，再来就是死亡，但是水都在宣说哪里有死亡呢？我只是回归大海、回归法界，我跟法界是溶为一体啊！我这些水流到大海，跟整个大海就是溶为一体，哪里有真正的消失？！

一个解脱者就是回归大海、回归法界。当我回归大海的时候，当下法界的这些因缘要我形成波浪，我就形成波浪；当我回归大海之后，大海要怎么运用，那是法界的事情，因此有时候因缘要形成波浪，我就形成波浪，因缘具足的时候形成云，我就形成云。但是不管你要形成波浪、形成浪花、形成云，都不是海水本身在决定，都是很多的因缘，就是缘起甚深，也就是空无自性。你看这些云，当它形成之后，又到处飘啊！到处游山玩水啊！就像开著飞机到处游山玩水，然后又飘过台北的天空，告诉你：我又来了！因此又告诉你不断的变化，一直在变化、变化里面，它是在生生灭灭里面维持一个不生不灭。

这些水，不管是在地上的水，或是在天上的云，“若生、若住、若异、若灭”，外相上虽然有不 一样，但是事实上本质都相同，而且在变千变万化里面，又是维持一个不变，要体悟《心经》所讲的，都要现观整个法界、大自然的实相，要体悟中观里面的八部缘起，一定要去现观缘起、现象界的这些，不是在文字堆里面绕。如果你在文字堆里面绕，这是落入见诤，就是见诤不完，要从大自然里面去体悟《心经》所讲的真理实相。整个大海，不管波浪再怎么变化，不管潮汐再怎么潮起潮落，我们地球上、太阳系里面的这些水，从形成到现在是不增不减。再来进入“入佛法界”来体悟，佛陀就是回归法界，法界不是抽象，它是整个以空为本体，背面这是“空”，“空”为本体，包含现象界的一切，要了悟真理实相，一定要体证现象界的一切与“空”。

虚空容许人间的改朝换代，这是在台北士林官邸的花园，这里是代表一种人世间改朝换代的变化，空中不碍白云飞，让白云在这里飞啊！不管人间的人事的改朝换代，千变万化云的飞来飞去，但是“空”本身是不变，大家慢慢去体会，不管云再怎么样的云聚云散，但是“空”是不变，不生不死啊！要看到现象界的这些生生灭灭，然后要看到背后“空”的不生不灭，你有正确的闻思，要见法就很快，在这些闻思之后，以后你看事情就会看得很有深度。很有深度就是不只是看到这些而

已，你会看到很深很深、无限深的“空”。所以，你要慢慢去体会到“空”的玄妙，“空”能够包容这些云的存在，也能够容纳人类一切的文明，在“空”里面，是包含在法界里面，“空”是包含著生与死。

生与死，对法界而言，都是平等的，旁边这棵树就是代表生，坟墓是代表死，法界是平等的善待生与死。因此，生、死对法界而言，是一如啊！大家要慢慢去体会这些，我们众生怕黑洞，认为黑洞就是死亡、就是消失，但是没有黑洞怎么会有白洞呢？如果没有星球的爆炸、没有银河系的毁灭，怎么会有大能源释放出来呢？所以，有黑洞就会有白洞，你要有白洞、要有生，就一定要经过死，大家慢慢去了解，以前我们是说了悟老病死，但是现在是要来看透死亡、看透生的深层深义，现在要去看到没有死亡。当你不接受死亡、没有死亡，另外一边不会有“生”啊！这是荣总医院，如果你有被医治好，就走前面啦！如果没医好，就到后门。后面这里有死亡，这里是产房，里面是有“生”，因此生与死是不生不灭，不要从片段去看，你要看到总体。

如果我们从片段来看，另一个家庭是有人死亡、办丧事，但是另一个家庭有人出生，他们在办喜事。但是，对法界而言是维持平衡的，因此要去体会这个深义，法界是平等的对待死亡、跟对待生，没有死亡就没有生命，现在我们越讲越深入，就是大家去了悟生死大事。一棵树看起来树叶都掉落，好像进入死亡的阶段，但是如果它的树叶不掉落，它的生机没办法出来，因此有死亡的地方，它就充满著生机，大家慢慢去体会，它有这些变化，你容许它的变化，容许死亡、容许它的无常，你要慢慢去看到这里面充满著生机。当它叶子掉落之后，就充满著一些花苞，再来就是樱花盛开，要去看到无常的叶子掉落，容许叶子的掉落，然后才不会不断一直长出新叶，它的树才能够成长，因此不要惧怕无常。

你要体会到佛教有人提出证果的人，他是来到“常乐我净”的世界，记得！所谓“常”，不要用一般语言文字的一种固定不变的“常”去体会，是要从彻证无常法印之后，才能够体证到那个“常”。你容许花落、花才能够开，有花开、花落，我们要看到两极，容许两极的存在，这棵树有枯死，这里面又长出一个新的生命，再来看“在巴西的雨林深处、在森林深处，死亡的树木，为其它的树木提供生长的机会，自然界没有废弃之物”，含意都很深，这里是在宣说何谓不生不死，何谓“若生、若住、若异、若灭”，你会去看到你在现象界里面，当你走在路上、走在山坡上，处处都可以去体悟，处处都可以见法的，因此我们要去看到不生不死。

这是在自然科学博物馆拍摄的，现在自然科学博物馆已经体悟到何谓不死不生、不生不死，如果佛教还在文字堆里面找不生不死，你没办法看到实相，要知道地球上曾经出现过的物种，目前已经灭绝的，可能达百分九十九，而在演化上，灭绝、生存和演变是同等重要。所以，要了悟何谓不死不生、不生不死，了悟何谓“无常法印”，大家慢慢去看叶子有绿的时候，也有黄的时候，也有掉落的时候，云有飞来飞去，就是现象界不断的生生灭灭，但是所谓“空”，要体悟到“空”的不生不灭，要看到现象界的生生灭灭，到处都在宣说无常法印，然后无常里面会充满著生机，又会不断的长出新的出来，你要容许“无常”的存在，生命才能够存在。

要了解“无常”与“无我”是中性的，这样才会完全不惧怕“无常”，而且要了悟生死大事，这样才能来到涅槃解脱的世界，慢慢去现观整个法界大自然，大自然都在宣说“无上甚深微妙法”，大自然养育著一切的众生，看到“空”的这些甚深启示，看到现象界的启示，你懂得越多，“我慢”才会断得越快，你的心就会越柔软，你的头就会低下来，身心柔软，这样你才能够解脱自在，就是《心经》的世界，非常深、非常好！大家要去实修实证，如果能够体证到《心经》的世界，而且能够

看到法界的“无上甚深微妙法”，“自我”才会消失溶入，我们前面是一个“自我”，很明显嘛！“我慢”很大，到后来当你体悟到真理实相之后，“自我”它会消失，它会溶入“空”里面，跟法界溶为一体，然后你的生命就会放出光芒，这是实际的太阳，这是一颗枯掉的槟榔树，一棵枯的槟榔树，它的生命一样发挥出来，要去体会到原来是鱼在水中，却不知道自己在浸泡在水中，人浸泡在“空”之中，却不知道人浸泡在涅槃界里面，然后你不知道。

现在我们的修行就是要去认清到，原来我就浸泡在涅槃界里面，原来我就浸泡在“空”里面，原来我就浸泡在极乐世界里面。如果你能够体会到这些，阿弥陀佛到处都在，跟你讲经说法，你到处都可以见到法，就能够解脱自在，这时候就能够来到解脱自在，展现出大无畏的精神，这时候你的生命才会真正开放出来，才会放光啊！就是般若智慧。你真正这样，才能够真正的自利利他。这些人就在向上看、向前看，他们就是在看著灵鹫山上佛陀拈花微笑，就像佛陀在灵鹫山上面，但是不要又把灵鹫山变成固定的地方，灵鹫山讲的就是整个法界、整个大自然，佛陀处处在法界里面跟你拈花微笑，因此要去看到无常、看到“无我”、看到“空”，这样才能够真正了解何谓“拈花微笑”，你真正会看，处处都在微笑，要去看到佛陀在跟我们拈花微笑，有看到吗？当你真正看到会会心微笑的时候，在大自然界会会心微笑的时候，哇！这样我们上这些课，就没有白上了。

第卅五章 至人只是常——反璞归真

第卅五章 至人只是常——反璞归真

“至人只是常——反璞归真”的“常”，当我在写这个“常”之时，又有人提出来说：“奇怪？佛教不是讲无常吗？至人怎么又是回到“常”？”这个“常”，不是与“无常”对比的那个“常”，只是回复一个平凡、平实、平淡的人，实实在在的一个人。，一个真正的解脱者，就是回到平凡、平实、平淡的一个人——反璞归真。

（第一节）“世尊告诸比丘：若所有法，彼彼意解作证，悉皆如来无畏智所生”佛陀所讲出的法，也就是所有他体悟的真理，“彼彼意解作证”，都是经过佛陀本身的“意解作证”，“意解”都是经过他去体悟、去求证的，“作证”经过他理解、然后加以求证的。“悉皆如来无畏智所生”都是来自佛陀的无畏智，意即一个真正的解脱者，体证真理实相的人，所有的畏惧、不安都消失了，展现出大无畏的精神，因为他所体悟的，就是宇宙人生的真理实相，不管从哪个角度来看，不管从哪个角度去求证，都是禁得起任何考验求证的，不会有任何的畏惧，只怕你不求证，不怕被考倒，因为他所讲出的，都是真实之语，来自于本身的亲修实证。

“若比丘来为我声闻”成为佛陀的学生、弟子，只要能够“不谄不伪，质直心生”，真的实实在在、忠厚老实，这样“我则教诫、教授为其说法”，这样的材质，心地善良纯洁，我就会讲解“无上甚深微妙法”，让他能够“晨朝为彼教诫、教授说法，至日中时得胜进处”，如果真正听闻解脱的方法——解脱法，早上听闻，下午、晚上经过你的闻思，就会落实到实际的运用与求证，因此马上就会受用。“若日暮时为彼教诫、教授说法，至晨朝时得胜进处”，晚上帮他讲解一些法要、法义、法要，他就会加以去闻思求证，于是隔天就会有很多的法喜、很多的体悟。

一个法喜体悟出来之后，就会转变他的观念，因此为什么会这么快呢？记得！我们修行的一个重点，是在于整个修行从迷到悟，从凡夫生死苦海到解脱，整个重点是在于“转念”，修行的重点在于你能不能转念？“迷”就是你在苦海里面浮浮沉沉，因为你的认知错误，对真理实相没有正确的了解，当你认知错误之后，就颠倒梦想的抓取，于是导致在苦海中浮沉。今天我们经过法义的闻思、论述、解析，加上你的去求证，当听闻之后，就会处处去求证。当你真正去求证之后，发现：喔！原来事实就是这样，跟我所讲的、跟佛陀所讲的，没有两样，当你真正去体证到之后，才叫做你的亲证。

当你体证到之后，因为都是用心灵去体悟，发现到：喔！原来过去是在颠倒梦想，这时候你醒过来了，就远离颠倒梦想。这中间没有增加两只手，也没有多增加两条腿，你只是转个念而已。所以，解脱与否，不是在那里练功夫，不是说我要打坐多久、禅定多久，我一定要怎么样的姿势，那些都只是方便法配合，是有助于你迈向解脱。但这些是方便法、不是究竟，它是有助于修行，但是如果你没有正确的深入去闻思、去体悟，念头没有转过来，还是在苦海里面浮沉。所以，经过你的实修实证，实际去闻思修证之后，受用都很快啊！在这半年上课期间，有学员、有学生就真正这样去做，以前他也是学佛经历了廿几年了，他也真的是到处在找、在找，但是当他最初去找我，我还是跟他讲要好好归零，然后半年的闻思，一步一脚印的去做，他真正这样去做了，因此每次上完课，他就是不断在历缘对境里面，去闻思、去体悟、去求证，当他越体悟、法喜越多。

真正能够归零、身心柔软，你随时都在体会，然后都是在转念，不断的转念，于是有一段期间觉得最近几个月，好像也很少打坐，好像没有什么修行，但是却觉得法喜不断的涌现，就是当下的历缘对境里面，都是在止观双运。当你的心有静下来，然后不断的去求证，你的体悟就会很快。所以，昨天晚上跟你讲，经过好好体会之后，今天早上就会有很大转变。“如是教授已，彼生正直心，实则知实、不实知不实，上则知上、无上则知无上，当知、当见、当得、当觉者，皆悉了知，斯有是处！”因为他能够随时归零，身心又柔软、实实在在，然后不是迷信，又会不断去求真求证，“彼生正直心”，所谓“直心是道场”，你一定要实实在在、很直心，直心是道场。

“实则知实”当你真正体会到就知道自己有体悟到了，当你没有体悟到的，也承认自己还没有体悟到，不要欺骗自己，是在道听涂说的，也要确信自己是道听涂说的，别人在批评阿罗汉是怎么样？除非你是阿罗汉、你能够亲证，不然都要保留啊！要实实在在，你知道就说知道，不知道就说不知道。“上则知上、无上则知无上”，有上进心就知道这段期间你有突破，就承认你有突破，这段期间都浸泡在没有成长，也要知道自己还没有突破、没有归零，还带著我慢之心在听、在怀疑，也要清楚知道自己现在是在什么样的情况，这样才能够如实照见，这样“当知、当见、当得、当觉”，应该知道的、你会去知道，应当去体证的，你就能够体证得到，这样“悉皆了知，斯有是处！”如此能够在短期间内亲证。

这里的课程已经七个多月了，一开始就有跟大家讲过，只要这一段期间，好好的来配合，好好的去闻思，你会有很重大的突破，不错！有人已经可以做到这样，可以来亲证。【法义分享】学佛一开始就要实实在在、脚踏实地。如果你有谄曲之心，或是为名闻利养而修行，那么与原始佛法的解脱道是不易相应的。世间法是越修越学越多，出世间法刚好是相反的，是要让我们认清实相，然后让我们远离过去的颠倒梦想，绝对不是消极悲观，那是一种如实观，让我们如实的了知实相。

修行人要有道骨。道骨与我慢不同；大无畏与霸气不同。因为有的人认为修行人要有霸气，在台上要展现好像很凶猛的狮子吼，你要真的是亲证，真的是大无畏、没有我慢啊！真的是没有我慢才可以，不然你的霸气里面，是充满著我慢在作祟，而你表面的霸气、表面的我慢，事实上深层内心里面是自卑、卑慢在作祟，要静下来自我好好的解剖、解析。一个真正体证“无我”的人，就是会展现出大无畏的精神，他是有道骨，但是没有傲慢气息，至于说这个人到底是有我慢的霸气？还是说无我——没有我慢的道骨呢？只要你心静下来，就可以感受得到。当当你越真实面对自己，别人是真是假？有没有我慢？可以清楚感受到。

水是很柔软，但是妙用无穷，也是有很多的启示，而且妙用无穷。“空”是无为、但无不为，老子讲“为道日损，损之又损，终至无为”无为之后呢？无为而无不为，真正“无我”之时，才能展现出大承担、大气魄。所以，解脱者是“无为”，然而契入“无为”的人，绝对不是消极悲观、逃避啊！不是那回事啊！真正的“无我”，生命才会生龙活虎；真正的体会“无为”，才会有大气势、大气魄、大承担，那个是生死也在所不惜啊！粉身碎骨在所不惜啊！置个人死生于度外，但是这里面绝对没有我慢，没有说要建立自己的宗教事业、宗派体系、建立自己的山头，绝对没有那回事的。如果有那些，都还在我、我所的框框里面绕。

能放下一切，才能拥有一切，含意都很深，要慢慢去体会，什么叫做放下一切？当你放下之后，你才能够拥有。在禅修时，有的人可以体会到了，有部分的同修，还没有真正产生法喜，当

时也跟大家提过，你要用“无为”的方法，才能够体悟到法界的法流，你要能够放啊！种种方便法、种种闻思这些是协助你，来到游泳池的旁边，协助你来到岸边，再来就是要放啊！“法尚应舍”，你要见法，要用“无为”的心，才有办法见到法，所以说你要放下一切，才能够拥有一切；能大死一番，才能不生不死。

修行人要有“罗汉托空钵也在所不惜”的魄力与决心，才会有成。否则容易被世俗的名利欲望牵著鼻子走；想渡众生，反而被众生牵著鼻子走。含意都很深，希望大家能够慢慢地去体会，慢慢地去求证，你看的越深、越多，包括佛教界、在家、出家众，所展现出来的这些，如实去看得越深，你的体悟就会越深。人到无求品自高，如此才能真正反璞归真。无求品自高，绝不是消极悲观，就像现在各位有在上班、有在工作，把你现在当下的这一份工作，好好把它做好，至于能不能升官，你不要去企求、不要去奢求，你只要实实在在的做，每天都过得很高兴、很快乐、心安理得，升不升官都无所谓，像这样才能够真正把你的生命意义发挥出来，当下该做什么、我就去做。

（第二节）有人看那些出家人在修行，就觉得说你们何必如此自我折磨呢？等于就好像在煽动他，就跟他讲说“年在盛时”，你现在年轻时候，“应受五欲庄严自娱”，应该要去追名逐利，应该要好好去享受，为什么要“违亲背族”，一直专心在修行呢？人家都一直在工作岗位上争取位子，你为什么没有好好去做这些，却把修行放在第一顺位呢？“悲泣别离，信于非家”，为什么你想要出家的念头很强？比较广泛的解释就是为什么你一直要在找法、找解脱道呢？现在不是这样很好吗？你好好去享受享乐啊！“出家学道？”何必如此、何必自找苦吃呢？你为什么要舍现在世的快乐，然后去“求他世非时之乐”呢？现在就能够享受了，你为什么现在不享受，然后在那里修行？我觉得你这样好苦啊！

“何为舍现世乐，而求他世非实之乐？”对修行人来讲，都是很大的一种诱惑、一种煽动，我们看这些修行的比丘就告诉婆罗门：事实上，你是不了解的，我们是“不舍现世乐求他世非时之乐”我们不是说放弃现世的快乐，而是去求遥不可及的、未来梦幻世界的乐，我们不是这样的！因为你们不了解啦！我们是“舍非时乐”，是舍弃那些不切实际的快乐，梦幻世界的那一种乐，事实上我们是舍弃那些的，“而就现世乐”我们是针对重视这一生、这一世，就能够解脱快乐的。一般没有修行的众生，认为说我们现在去打电动玩具、去飙车、吃喝嫖赌、跳舞，都是很快乐，认为我们的青春不要留白，因此当下就要赶快去享受，人生苦短啊！这是一般人的一套说辞。

但是，真正修行人却看到你这样在做，事实上你的背后、你的内心是苦的，你只是一直在找一些兴奋剂，找一些安慰剂，找一些刺激的东西，来兴奋、刺激麻醉自己而已，就好像说内心里面的苦，然后去吃一些安非他命、吃一些毒品，他们是看到众生事实上都是在找一些止痛剂、兴奋剂来自我麻醉，不然就是不敢面对现实的人生，然后寄托于遥远的未来、遥远的他方世界。对于真正走原始佛法的人来讲，那是不切实际的，于是就反驳他们，然后跟他们讲：我们不想去过梦幻世界的那种不切实际的幻想，我们事实上是重视这一生、这一世的心安、快乐、解脱自在。于是别人就问：到底是什么意思呢？为什么说你是“舍非时乐”，而“就现世乐”呢？

比丘就回答：因为世尊曾经开示我们“他世乐少味多苦”，到他方世界、到来世，或是到他方世界去追逐那一种乐，是“少味多苦”，也就是说好处比较少，而坏处呢？却很多啦！因为很多的不切实际，“少利多患”的意思，益处比较少、患比较多，因为不切实际的未来啊！“世尊说现世乐者”，

什么叫“现世乐”呢？“现世乐”具体展现出来，他是当下这一生、这一世，而且现在就能够“离诸炽然，不待时节”，内心的苦迫不安、焦虑不安，真正去闻、思、修之后，马上心就能够宁静下来、清静下来，叫做“离诸炽然，不待时节”，什么时候能够解脱自在呢？那是没有时间限制的，没有限制你一定要几年或是几十年，或是还要几世代以后，不是这样的！

真正一条明明白白的解脱道，如果好好实实在在去做，当你闻、思、修扎扎实实做，自然能够“不待时节”，随时都有解脱的可能，而且每一天都是不断的，累积小悟、小悟、小悟，到有一天就会大彻大悟，那是“不待时节”。“能自通达”自己能够知道现在解脱了没有，能够自知、自觉、自作证。“于此观察，缘自觉知”为什么能够受用到现世之乐、解脱自在呢？因为“缘自觉知”，都是经过你的亲修实证。所以，解脱是当下就能够受益、受用，快乐自在啊！真正原始佛法的修行，佛陀早期所带领大家的，都是很实实在在的，你一步一脚印的做，就能够很快的受益无穷，不是说三大阿僧祇劫，没有这样的说法，也不是说一定要到未来世，所谓“未来世”是因为你的心智很弱，你的依赖性还很强，这样才鼓励你一些“生天法”。

只要你可以，当下就能够得到快乐、解脱自在，只要能够把佛法正确的闻思、正确的去受用，这跟你的工作不会冲突，工作也是在修行。凡夫对于客观的世界，不是乐观就是悲观，乐观就是只看正面，悲观的人就是只看负面，有智慧的人对于客观的世界，既不乐观、也不悲观，他只是“如实正观”。这是一个实相的世界，众生都喜欢，这边是白的、这是我所要的，这边是黑的、这边是我所不要的，然后二元对立一直在对抗。如果以红与黑来对比，我们就认为红的是好的、黑是不好的，这边是红的、这是我所要的，这边是黑的、这是我所不要的，有的人就是这样取角。

事实上，有白天、有黑夜，有白天、有黑夜，当有风平浪静的时候，也有大风大浪的时候，很多人就一直在排斥，有的人只是看世间黑的一面，如果只是看世间黑的一面，你就会产生悲观、悲观的人生，如果你看的只是五彩缤纷的世界，种种快乐、美好的这一面，光是看这一面，于是产生一种很乐观的心，但不是一种正确的乐观、健康的乐观，此所谓“乐观”是掩饰掉他所不要的、只追他所要的，到后来他还是会很苦，因为他一直不能够接受黑的这一面。所以，此即一些比较偏激的文学家，到后来会走上自杀之途之因，因为原来的文学家都是唯美，把世间都看成红的、要的、美的，因此写出来的文学方面，都是很动人的，但是另一面却都是刻意去掩饰，不去看啊！

问题是你不想看的，它偏偏都会出现，到后来内心的苦、内心的恐慌，没办法去接受之时，都是苦啊！悲观的人，他这一面都不去看。一个修行者、解脱者，他这两面都是如实观，都去看啊！人性有黑暗的一面，也有光明的一面，每个人有优点、也有缺点，我们能不能如实接纳自己的缺点，也如实接纳别人的缺点？让每一个人的优点能够发挥出来，也能够包容别人的缺点，以及包容自己的缺点，这样才会是一个健康的、如实观的完整人格，故而是一个解脱者是如实正观，不去扭曲、不去染污，让万事万物如实的显现。凡夫之乐，是与苦相对称之乐，是有得、有依、有抓取之后的乐，此种乐的背后跟随著的是苦，解脱者的乐是离苦乐两边，是无依、无得、也无系缚之乐。

凡夫之乐是把这些否定掉、掩盖掉，然后追逐他的乐，就像有的人没有什么钱，反正做一天、赚一天，我就吃一天，如果没钱了，我借来也可以借，至于什么时候再还，变成只是讲求当下的一种享受。事实上，他都是一直在逃避，一直在逃、一直在避，那不是健全、正确的心态，凡

夫的乐是在未来，当目标、理想达成之后，一般人都常常想：未来要怎么样？然后当目标实现之时，我才会快乐啊！在过程中你都不快乐，你会觉得自己没有到达，我怎么可以快乐？！但是解脱者的乐是在现在，在永恒的现在，你不要想说自己还没有解脱，我现在是凡夫啊！因此我现在还苦啊！很苦啊！因为你观念的认知还没有扭转过来而已。事实上，如果你真正体悟、体会、扭转过来，你当下就很快乐，在佛不增、在凡不减，只是你有没有体悟到而已。

所以，解脱者的乐是在现在，是在永恒的现在。众生所能活的只有在现在，其他的过去与未来，那都是众生脑海中的一个泡沫、一个念头，这是很重要的观念。我们所能活的只有现在，但是一般众生却都是活在未来，或是活在过去，被过去的重重的包袱拖累著好苦、好苦啊！被一些业力.....很多的观念，把你这样拖累著，你的脚都被那些石头绑住了，因此你走得好辛苦啊！不然就是去想像很多的未来，去投射在很多的未来梦幻世界，然后拼命一直追啊！一直追啊！你现在就过得很苦啊！很紧啊！像这样什么时候才能够停下来呢？如果没有清醒明觉的活在当下，就像一具行尸走肉。但是，你不要想说我现在活著、我现在很好啊！我们这是以高标准来讲，你的生命没有全然的活出来，你没有解脱自在啊！这样就算在行尸走肉的世间。

禅修就是以一些有为的方法、八万四千法门，各种方法都只是让你回到当下来，让你从过去到未来的梦幻世界，从醉梦的世界里面醒过来、活在当下，持咒也好，念佛也好，打坐也好，经行也好.....，都只是让你清醒的活在当下。当你清醒活在当下之后，才能够去看到宇宙人生的真理实相，法都是在现在，要见法一定要活在现在，你要入法流，一定要活在现在，如果你的种种方便法门，种种修行、打坐、念佛、经行，如果不是让你回到眼前来见法，你都还在世间的方便法里面绕，因此重点要掌握住，不然你很认真修行，然而还是一直在构筑你的梦幻世界。

（第三节）有人煽动就是佛陀，因为佛陀成道之后，还是过著托钵的生活，佛陀的外相方面并没有什么改变，而且只是穿著很简单的“粪扫衣”，不是像现在一般出家众所穿的。“粪扫”是什么吗？台语是“垃圾”，事实上我们很多台湾话，都是唐宋当时国语，汉语很多都是这样，因此“粪扫”事实上就是垃圾，“粪扫衣”就是垃圾衣，他们都是废物利用，而且很多都是人家裹尸体之后不用的，然后那个衣服是出家人拿来用，他们都是废物利用，想说尽量减少不必要的浪费，因此佛陀穿的也是这种粪扫衣，然后外相看起来都很不起眼，于是有人就煽动他说：佛陀啊！你是一个太子，应该回去做国王，这样你又可以叱吒风云，又可以这样有名有势、有利。

事实上，就在煽动佛陀，佛陀就告诉他：“我都无心欲作国王，云何当作？我亦无心欲令雪山王变为真金，何由而变？”因为世间的实相，我看的清清楚楚，名利富贵对我如浮云啊！这里面绝对不是消极，绝对不是悲观，真是很深刻的看透人生实相，看透整个生命的实相，体悟富贵名利于我如浮云，但绝对不是消极悲观。佛陀每天还是一样风尘仆仆的，到处在跟众生讲经说法，一样做他所该做的。尔时，世尊就说一句偈回答：“正使有真金，如雪山王者”雪山就是喜马拉雅山，一个人就算得到整堆像喜马拉雅山堆积这么高的黄金大山，“一人得此金，亦复不知足”还是不知足的、不会满足的，他还是不会停下来的，因为众生常常是贪得无厌，你得到的越多，结果你的欲贪、欲求，反而又越多越大。

欲贪、欲求越多，事实上展现出来的就是越贫穷，当你得到越多，你的欲贪又越大，事实上就是越贫穷。“是故智慧者，金石同一观”一个真正有智慧的人，他是“金石同一观”，要做到这方面也不容易，现在举大地来讲，现在把一堆黄金放在这一边，一堆钻石放在这一边，还有一堆牛粪

放在那一边，对大地来讲，完全都是平等。一个解脱者、了悟真理实相的人，他的心就是去看到整个法界的真理实相，因此对这些名利方面，他不会执著。就算我们现在送你一堆黄金，跟送你一堆牛大便，都好像都一样，如果以世间法来讲，都是完全一样。但是以世间法来讲，送这一堆黄金，他可以把它转换过来，利益众生、弘法利生方面的，有世间法上面的方便，这是可用，但是对出世间法来讲，他是完全平等的。对一个解脱者来讲，你有没有送他黄金，无所谓！有，把这些回馈利益众生，它只是一个工具。

佛陀了悟再高的王位权势，再多的金银财宝，都会在黑洞里面消失归“空”。任何你所抓的，到最后都只是一场梦、一场空。凡夫因不了悟，所以成为无穷欲望的奴隶，众生出不了苦海，是因为被己之欲贪爱所系缚。有智慧的人，了悟身心内外、宇宙人生的实相，因而不再去追逐梦幻泡影。出离颠倒梦想的世界，活在实相的世界，与大自然溶为一体。所以，有机缘禅修，然后又能够跟大自然溶为一体，要见法很快的。

（第四节）佛陀住在舍卫国的鹿子母讲堂，佛陀早上“晨朝著衣持钵，入舍卫成乞食”这时候有“健骂婆罗豆婆遮婆罗门遥见世尊”他不是佛门弟子，然后对佛陀有很多的嗔恨、不可意的取角，因此看到佛陀来之后，“作粗恶不善语”就一直在骂佛陀，一直在骂释迦牟尼。“嗔骂呵责”一直在骂他，甚至“把土坌佛”，“坌”就是手抓起灰土、沙土，向佛陀扬洒过去，抓取灰尘丢向佛陀，这时候刚好因为逆风，因此一阵风吹过来，那些土反而又是吹回到丢土的人身上，“还吹其土，反自坌身”结果反而是吹向他的身体“自坌身”上，佛陀这时候就说：“若人无嗔恨，骂辱以加者，清净无结垢，彼恶还归己；犹如土坌彼，逆风还自污”一个没有嗔恨心的人，你对他再怎么样的辱骂，他是“清净无结垢”不会受到你这些所左右。

你骂他、他不生气，然后你侮辱他、他不生气，这时候他无动于衷，这时候反而自己不是越生气，不然又会很羞愧。事实上，就像仰天吐痰，结果还是一样回到自己身上，对一个没有贪嗔痴的人，你辱骂他、攻击他、批判他，都只是自取其辱而已。如果你还没有解脱自在，你的功力还不够，内心还不“空”，人家骂你一句，责备你一下，哇！你就在那里嗔恨啦！生气啊！这时候你的心被境界卷走了。再者，你的生气、嗔恨，刚好是正中下怀，对方很喜欢看到啊！对方很喜欢看到你这样的一个展现。如果你还有贪嗔痴，当你遇到境界考验，就会被境界卷走；如果没有贪嗔痴，他还是一样“虚空不碍白云飞”，管它怎么飞来飞去，都是让它自生自灭。

大家也不用气馁，不要想说常常人家骂我，我就会在心里打结，心里打结就是被境界把你束缚住了，不要想说我常常会有在心里打结、束缚，这样不是还差很远吗？没关系！你能够看到，已经不容易啊！能够看到你内心在遇到境界、遇到不可意境之时，然后你就在起嗔，当下你有清楚看到，也是见法！能够看到你当下在展现“五盖”——贪、嗔、痴、慢、疑，都是见法！因为当你有看到的时候，才有可能去转换、去消化。

佛陀成道之后，仍然是过著托钵、乞食、弘化的生活，佛陀常穿的仍是不起眼的修行衣，也就是粪扫衣。当他托钵乞食之际，外观上与一般的乞丐差不了多少，所不同的只有内心的安详、宁静、安详，而且内心就是常常充满感恩与快乐，这就是不同的地方。虽然外表看起来好像一贫如洗，但是人家真的是安贫乐道。如果你拥有的越多，但是你没办法去消化，没办法能够放得下，你的苦、你的担忧、你的烦恼也越多。如果把佛陀形容为金色身、金光闪闪，著金缕衣、具三十二相、八十种好，都是后代众生欲望的投射聚集而成。

像一群小孩子在办家家酒，如果谈到我父亲或是我妈妈，小孩子心目中都希望自己的父亲、母亲，都是很伟大、很厉害的人，然后都是把父母想像成功成名就的人，如果渐渐地长大之后，问到你的父亲在做什么？我父亲是在当水泥工的，就变成都不敢讲，我父亲是在当清洁工的，就不敢讲，如果我父亲是县长，我父亲是立法委员，我父亲是总统，就讲得特别大声，因此就变成人类都常常在现实中，你不太能够实现的，你就把它投射出来，我希望怎么样、怎么样？你看佛教徒，包括其他宗教徒也是一样，都把他们的教主变成神格化，变成不切实际的一个理想化，然后他们就要怎么样呢？众生就是要比，比较了之后，然后希望比出我们的偶像跟你们的不一样，我们的偶像比你们的厉害，你们的偶像是正常从子宫、产道出来，我们的不是这样，我们的是从右腋出来……。真的都是小孩的心态在比啊！你们的偶像是怎么样的心态，我们的偶像不是；我们的偶像，他的手是很长、很长，他的身体是多高，都是金光闪闪，全身都发亮，全身都是金色……，真的都是众生从梦幻世界里面，一直在构筑他的一种梦幻世界。

佛陀本来是一个很平凡、平实、平淡的人，结果后来众生就一直这里也添加、那里也添加，一直的添加上去，结果收到后来，佛陀就变成：我的手怎么这么多，我的手脚怎么那么多，我头上怎么又好几个头呢？……结果后来众生看，喔！佛陀是这样喔！看看我们自己，差太多了啦！把佛陀推到又高又玄之后，结果众生离成佛之路就越遥远啊！有时候就是变成聪明反被聪明误。事实上，人间佛陀就是一个很真实、很纯朴、很实在的人，耶稣也是如此，都是很真实、很纯朴、很实在的人，因此你真正要解脱，要回到现实人生来看，不要还是在梦幻世界里面。因此，人间实相的佛陀，是很平凡、很平实、很平淡、很朴实的一位真人，与后代众生心目中，所想像的佛陀，是有很大很大的差异。

事实上，佛陀的遭遇，绝不是后人所想像的那么风光，人间佛陀仍然是常被辱骂、常被批判，佛陀常常是“独行侠”，到老年虽然有阿难当侍者，但是佛陀仍然都是自己托钵乞食。一个真正解脱者，他是实实在在的一个平凡、平实、平淡的人，真正要恢复到平凡、平实、平淡，你才能够看到真理实相。讲更深入的就是有些宗教要找寻上帝，佛教是要解脱，但是跟解脱又有一个相当大的距离，结果佛教又把目标变成是在佛陀身上，然后都把上帝、耶稣都塑造成金身，都把他们用框框这样装扮起来。但是真正实实在在人间的佛陀，他就是怎么样的一个情况？你不可能的，佛陀他也办不到；你没办法无中生有去创造一大堆米，佛陀他也没办法；你要吃饭，佛陀也一样要吃饭；你大便出来的是臭的，佛陀大便出来的也是臭的；你需要睡觉，佛陀也是需要睡觉……，是一个实实在在的人。

如果你这样不切实际，去做一个梦幻世界，结果你跟佛陀距离越远，你就看不到，就没办法反璞归真。如果你没办法反璞归真，就看不到法界的玄妙。一些宗教所要探讨的上帝，事实上指的就是整个法界，如果你看不到佛陀的平凡、平实、平淡，更看不到法界的平凡、平实、平淡。如果你不承认耶稣是一个很平凡、平实、平淡的人，你找不到真实的上帝，因为真实的上帝，比耶稣更平凡、更平实、更平淡，真实的法界比佛陀更平凡、更平实、更平淡，佛陀还没办法让你踩在地上、踩在脚底下，上帝、法界就让你踩在脚底下，上帝、法界就在一呼一吸之间进入你的身体，你现在所处的“空”里面，你都浸泡在上帝与法界的整个里面。

人间佛陀只是一个指引的工具，协助我们去看到更平凡、更平实、更平淡的整个法界，但是唯有你能够活在当下，去看到平凡、平实、平淡之中，却是处处充满著「无上甚深微妙法」，却是处处充满著玄妙，因此最深奥、最玄的宇宙人生的大道理，竟然都是在最平凡、最平实、最平淡之

中。记得庄子有讲过“道在哪里？”道在那里也有、在那里也有，还讲到后来说“道就在屎尿之间、就在大便之间”，你能不能从这里面去看到“无上甚深微妙法”。在法界之中，大便也是有价值的，它还是有机肥料的，可以长养这些花朵，能够让这些植物开出灿烂的花，结出灿烂的果，因此我们要看到最平凡、平实、平淡的法界之中，就是蕴藏著无上甚深微妙法，而这个不是说到他方世界去，才能够看得到。你只要静下来，眼前的一花、一草、一木，眼前的一切众生，都在如实的告诉你。

（第五节）“尔时，世尊金枪刺足”被尖锐的金属刺到脚，“未经几时，起身苦痛；能得舍心，正智正念，堪忍自安，无退减想”因为有些佛教信徒，都认为佛陀很厉害，佛陀的身体都不会受伤，都是把佛陀形成一个无敌超人铁金刚。事实上，佛陀的脚刺到金属物品，一样会受伤、会肿痛，不是说成佛之后就都没有知觉、就都不会啦！因此让你看看人间的佛陀，他就是一个很实实在在的。但是这时候呢？一般众生是会在哪里起嗔，或是在哪里哀怨、哀叹，或是会一直在责怪：我今天到底怎么这么倒楣啊！到底是怎么祖宗八代……，又去牵连很多。佛陀不去责怪那些啦！就是回来当下，刺到了就刺到了嘛！已经刺到了就安住嘛！接受嘛！要敷药就去敷药，如果可以不用敷药，就好好的休息，休息就好好休息，因此佛陀的心不会被境界牵引走，他就是安住在当下，能够安住当下，伤口反而恢复得更快。人间实相的佛陀也是会生病，脚底被利物刺伤也是会肿痛，与凡夫不同的只有心境，解脱者他不会苦上加苦，已经是事实，他会完全接受事实。

（第六节）这时候就有一个天子跟佛陀讲：你“不处难陀林”不在森林中修行，这样你不会快乐啊！你应该是修行到森林里面去，“忉利天宫中，得天帝名称”不然就去追逐你的名利，可以回去做你的太子、国王，这样可以得到很多名利，事实上是在劝佛陀去追逐名利。“尔时，世尊说偈答言：‘童蒙汝何知’”童蒙”是那位天子的名字，你不知道“阿罗汉所说？”这时候佛陀一样都是自称是阿罗汉，所谓“阿罗汉”，事实上就是一个烦恼断尽的人，阿罗汉所说、一个觉悟者所谈的、所体证到而说出来的是什么呢？“一切行无常”，现象界的一切都是生灭无常，“是则生灭法”包括人世间的一切人事物都一定是如此的，不断的在生灭变化。“生者既复灭，俱寂灭为乐”，当你了悟了生灭，体悟到了“无生”，你看尽了缘起，也体证到了空，这时候你体悟到“无生”，不会被那些名利所牵引。

佛陀也是自称自己是阿罗汉，如果再批判阿罗汉，事实上是在批判佛陀。有资格可以批判阿罗汉的人，只有你是阿罗汉，如果你本身不是阿罗汉，就算你证到三果，都没有资格批判阿罗汉，何况说还没有证到初果，你在批判这样都很不好，只会阻碍自己的解脱之路。但是一个真正证到阿罗汉的人，他是可以分辨真假阿罗汉，对真的阿罗汉他不会去批判，他只会分辨出这是假的，这样而已。如果是假的，因缘不成熟也不会去得罪他，还是让他继续作他的梦。

（第七节）因为波斯匿王的祖母往生，因此很难过就跟佛陀报告：如果我能用再多的金银财宝、或是用再多的条件，可以唤回我最敬爱的祖母，我都愿意。因为他是一个国王，要什么金银财宝、要什么条件、王位、权势……，他都可以跟人家交换，但是他却发现都是不可能的。所以，他才体会到黑洞、死神的厉害。于是他有相当多的体悟，就在体会佛陀以前跟他们说过的“一切众生、一切虫、一切神”，包括一切神、一切众生、六道里面的都是，所有的众生、一切神，“生者皆死，无不穷尽，无有出生而不死者，今日乃知世尊善说”波斯匿王说：以前我还很铁齿铜牙，认为说我权高权势大，可以做更好的医疗保健，但是没想到还是唤不回啊！于是他就会有更深的体悟。

你再怎么爱的人，你付出再多的条件，还是没办法让他不死啊！这时候因为境界的考验之后，又有更多的体会啊！这时候佛陀就说“大王！如是！如是！”你今天有更深的体会，“一切众生、一切虫、一切神”，六道里面、包括种种的天神一样，“生者辄死”有生必有死，“终归穷尽，无有一生而不死者”现象界的一切都生住异灭、成住坏空，这是大自然的运转法则，大自然的运转法则不是任何个人所能够改变的，你也没办法让自己不死。因此佛陀后面就讲：回忆佛陀以前，包括说他所看到的、以及他自己，不管你是当“刹利大王灌顶居位”当上最伟大的国王、最有权势的总统，“王四天下，得力自在”包括中国以前称为中原、中土，认为是天子，但是你当天子又怎么样？你就不死吗？照死不误啦！所以“于诸敌国无不降伏，终归有极，无不死者。”不管你再高的权位、不管你再多大的名利，你都没办法避免的。

“若复，大王！生长寿天”就算你生到长寿天去，“王于天宫”在天宫上你称王啦！“自在快乐，终亦归尽，无不死者”六道里面的众生一定是如此的，只是寿命长短而已，但是你的苦还是一样，会因为老病的接近逼迫，而内心不断的不安。所以，佛陀最后就做一个结论，“诸佛世尊十力具足”就算一个解脱者“十力具足，四无所畏”证到四无所畏，“胜狮子吼”胜过狮子吼，也就是法音威猛，但是“终亦舍身，取般涅槃”，我佛陀也没办法作得了主，我这个色身要维持多久就维持多久，没办法的！因为这是整个法界的因缘，法界的因缘不是任何人所能够主宰的，这一方面去体会“无常”、一方面去体会“无我”。

【法义分享】有生必有灭，一切众生、一切天神、一切天帝、一切修行人，都一定会终归穷尽、无有一生而不死者，佛陀也不例外。一切现象界必然是缘生缘灭。不论再怎么神通广大，在死神黑洞面前，都只是——雕虫小技。这不是在泼冷水！而是让你进入如实观，不管再怎么法力无边、再怎么神通广大，你只要有我慢、有自我，你的苦就一定存在，而且你再怎么神通广大，只要有我慢，都只是雕虫小技。那修行人所追求的“不生不死”之境在哪里？能永恒存在、不生不灭、不生不死、不增不减的只有“空”。上到彼岸的究竟解脱者，就是融入空海，也就是《心经》所讲的境界。这是活著之际就能够契入，不是死后才到达。

佛陀了知我的色身一样会随著法界的运转缘生缘灭，任何人都没办法去扭转的。修行跟一般凡夫一样，都不能够不死、不能够长生不老，佛界解脱者所追求的不生不死，到底是什么样的境界？涅槃寂静到底是什么样的境界呢？凡夫就是不了解自然的运转法则，于是一直在逃、一直在避，内心过得很苦，一直在构筑你的梦幻世界，而一个了悟真理实相的人他发现到：哇！是事实就是如此，没有任何人能够改变得了。而他发现说只要你不清楚，不管你再怎么逃，你永远都是苦，因此佛陀体悟到实相之后，而且也体悟到虽然生住异灭，但事实上更深层的去体会，他世若生、若住、若异、若灭。事实上，他只是不断的变化、变化。当你体悟到这些之后，也会体证到什么叫做无生。

你有去看到整个法界的大因缘之后，我这个波浪消失，只是回归大海而已，并不是真正的灭。当你了悟到无生、了悟到不生不死，你当下就解脱自在、快快乐乐，因此能够契入到不生不死的世界。那不是幻想，而是你如实去了解之后，哇！你终于不惧怕现象界的生生灭灭了，“虚空不碍白云飞”就是这样。

（第八节）“佛、辟支、声闻，一切皆归灭”一切修行人不管有没有修证，一切众生都会消失的，波浪不管再怎么大，它都一定会回归大海的。“无常无选择，如火焚山林”无常是大自然的运转

法则，没有任何人能够改变得了的。“阿难白佛言：‘云何名为供养如来？’”什么才是真正的供养如来呢？后面的回答很重要，佛陀就告诉阿难：“人能受法，能行法者，斯乃名曰供养如来”偈语更清楚！“受法而能行，觉华而为供”身心柔软、然后好好去闻思法义，叫做“受法”。你接受这个法与丹露之后，又能够去闻、思、修而能行！又实际去体悟、去体证——闻、思、修。“觉华而为供”经过你的闻思修之后，又实际去觉悟到、去体证到。“华”就是佛法的法，也就是觉悟到真理。你觉悟到真理实相，才叫做真正供养佛陀。

“紫金华如轮，散佛未为供”佛陀讲说如果你用的只是一般世间很大的莲花，或是用很多很美好的物质种种来供养佛陀，佛陀说这不是叫做真正的供养，佛陀要你供养的不是世间的财势名利，这些都是次要的。最重要的是你要能够在阴、界、入里面体证到“无我”。“阴”就是你要在“五阴”里面、或是在“六界”里面、或是在六入处，在根、尘接触的当下，都能够体证到“无我”，才是“乃名第一供”，才是真正最高的供养，也就是你要实修实证啦！“为法作见证”才是真正的回馈供养佛陀。

【法义分享】◎若能从五阴、六界、六入处各种角度去体悟无我，依法次法向而行→断除我慢诸结，体证到无我、无为，以身为法作见证，这才是真正供养如来。◎佛陀不是要来让你膜拜；佛陀是要协助你此生此世就解脱自在。如果你再怎么虔诚的供养礼拜，但你没有体会到法味、没有解脱自在，都不是佛陀的目的。佛陀只是要协助你解脱自在啊！其他的供养可有可无、那是次要。但是真正成为一个解脱者、真正为法作见证，这才是佛陀讲经说法的目的，协助你去解脱自在。当你真正体悟到法、真正解脱自在，就必然能够佛光普照，就能够自利利人、利益众生。◎“无常无选择”。凡夫的苦来自于与“无常”的法则相对抗，也就是常逆流而游、背道而驰。解脱者了悟宇宙人生身心内外的实相，所以悟道、体道而行道。内心与“空”相应，外相是随顺缘起。这一次的禅修，就是协助大家去体证这方面，如何应用到我们在日常生活历缘对境中，来实修、实践。

这一次的禅修，原则上就是把前面的闻、思、修、证，要落实更踏实深入的去实修实证。协助大家更深入的去体悟、体证，如何把闻思的这些与实修结合？怎么样在工作之中、在上班之中、在家庭工作之中，能够把法应用上来，因此未来半年是协助大家以实修实证方面。每个月原则上有两天的时间，可能是每个月的第四个礼拜六、礼拜天，找出这样两天的时间，可以到花园新城来打坐也可以，因为那边可以接近山水、接近大自然，也可以活动、移动式的到其他地方，有时候要到溪头、到拉拉山、到阳明山都可以，你要一天的、两天的都可以。如果是在新店，星期六开始。如果星期五下班之后有时间，星期五晚上就可以上去，那个地方是可以开放给大家使用。以后第二个阶段像高雄那边，开始第二阶段的上课，也是会找时间，一个月禅修一次，宜兰大概再两三个月过年后，也是要每个月找出一两天的禅修。

希望大家实际的闻思之后，实际去应用、实际去体悟，让你的体证真的很落实、很实实在在，什么时候能大彻大悟，都看你用多少心去体证，能够归○就很快。以后我们在课堂这里上课，除了比较重点式深度的来解析以外，因为我们第一个阶段是要全程、全面式的，也是要对外发行的一个光碟，有些点方面我们没办法深入，这也是没办法。再来第二个阶段，我们有时候就要对一些点，来更深入的解析。当我们上课的时候，不是单纯的上课了，分三等份，第一部份是上一点课，解析一些更深入的重点、再来就是大家有实际的来操练练习、也就是进入实修。第三个阶段就是大家有问题的来互动，有什么样的问题提出来讨论，或是有什么样的心得提出来讨论，或是你这样的闻思、体会、体悟正不正确，提出来心得报告，有需要校正的地方，我们协助大家校正过来，你有什么样的心得，可以提出来跟大家讨论分享，如果在应用上面有什么样的问题提出

来，别人有这方面的问题也可以来回馈。

所以，第二个阶段会比较灵活、比较深入，更重视在实用方面。如果大家能够在未来半年落实在实修实证方面，你要超越都很快啦！

（第九节）“佛陀于后夏安居中，佛身疾生，举体皆痛”佛陀一样生病，全身上下都痛啊！“佛自念言：我今疾生，举身痛甚，而诸弟子悉皆不在”佛陀常常是这样独行侠啊！当然阿难也有在身边啦！但不是后来所想像的那么风光，总是那么多人跟在旁边，不是啦！因为佛陀是这样，当协助你有成、协助你有证量、协助你成就阿罗汉之后，就是希望你到各处去弘法，到各处去弘法不是说你到各处去成立分支机构，不是这样啦！他也不会去掌控你，因为当你真正的体证之后，你会很自然的大慈大悲，要跟众生分享这一条解脱法，都是自自然然的要跟众生分享，因此他们都是这样到各处去弘法。但是在你还没有真正为法作见证之前，就是要不断的虚心学习。

就算你证到三果，还是要当助教，还是不能够独当一面的。“若取涅槃，则非我宜，今当精勤自力以留寿命”这时候佛陀生病满严重的，他说如果这时候我取大般涅槃呢？“则非我宜”现在时机不太恰当，因为很多弟子都不在身边，“今当精勤以留寿命”一个人有一种想要留住生命力、意志力，因为他的生命力希望留住，还会有一个持续性。因此，现在不是讲佛陀放不下，有些人在重病的时候，到后来有很多的放不下，他的生命会在那里拉扯，你跟他讲怎么样放下之后，他会很快的放下就走。有的人对事情的一种执著也会，但是像佛陀这种解脱者，他是了悟生死大事。他是解脱自在，他只是观察到现在不是大般涅槃的时机，可以用一种生命力，就像一个人旺盛的求生欲，可以让生命再延长一段时间。

就好像破旧的车子，我勉强再把它维修、维修，仍然勉强可以在用。所以，不是佛陀贪生怕死，而是佛陀当时觉得说我现在还是留住色身，等将来因缘比较成熟的时候再大般涅槃。但是，因为佛陀当时已经八十岁了，身体的疾病一样都会有啊！“吾已老矣，年且八十，譬如故车，方便修治得有所至”一辆破旧的车子就是要多加强维修，勉强才可以用。“吾身亦然，以方便力得少留寿”“方便力”还是要有一些生命意志力，然后让他留著，不然他要走、随时可以走了！他随时放、就走了！“自力精进，忍此苦痛，不念一切想，入无想定，时我身安稳，无有恼患。”佛陀这时候的身体疾病疼痛，要走也可以走，但是因为这时候时机因缘还不是很成熟，于是想留一段时间再走，这时候他的身心病痛怎么样呢？“不念一切想，入无想定”有时候他入定、入比较深的定，这样身心的分离，身体的痛也比较不会影响。一方面也就是他跟整个法界溶为一体，与这些痛也都溶为一体。

当你跟这些法界溶为一体，这时候痛一样都会减少。当你进入了忘我，那个痛也会消失。“时我身安稳，无有恼患。是故... ..当自归依，归依法（也就是归依法界），勿他归依”佛陀又再强调你们要自归依啊！要归依法界啊！不要心外求法、不要心外求归依啊！为什么呢？如果要归依我（佛陀）、要抓住佛陀，我这个佛陀也是无常啊！我也没办法成为你的支柱，我只是协助你去看到真理、协助你独立，因此不要心外去求法、要“莫异依止”，不要向心外去求依靠。

【法义分享】佛陀的色身仍是会老病死，与凡夫不同的只有随顺缘起，全然接受无常法则，全然安住在每一当下，内心没有任何迎拒之心。一般众生常常会在身体疾病的时候，然后又在那里抱怨、在那里嗔恨、在那里怨天尤人、或是在那里抗拒、拉扯，疾病反而是会让你苦上加苦。如果你能够全然接受，没有拉扯之心，反而苦会比较少。佛陀临大般涅槃前，仍是再三提醒弟子们

要“自依、法依、勿他归依”。不要去抓住任何人。真正善知识只是协助你独立，协助你自依止、法依止，不会要强化弟子对他的依赖。活生生的佛法，不存在任何人的头脑中；脑海中的，只是一些抽象的名相、概念。活生生的佛法、真理，一定是当下、现在如实展现在整个大自然、整个法界中，也如实展现在您的身、口、意中。为什么后面这里要补充说明呢？因为我们佛教界目前一种很错误的导向，满严重！导向去依止一个法师、依止一个大师，都不是佛陀的本意，常常认为一种偶像的崇拜，你看不到法，因此当时觉得说要讲明，希望让佛教界能够在回复到自依止、法界依止上面，这样你的见法、解脱才会快。

真正的善知识，了知自己只是个指引真理的手指，协助你去看透身心、内外、宇宙、人生的实相，协助你去看大自然中活生生的真理。引导你以“大自然为师”，引导你逐渐回归大自然。因为我这样体悟过来，发现这个才是最究竟，而且我发现佛陀、耶稣、老子他们都是如此，引导众生回归到法界，回归到大自然来体悟“无上甚深微妙法”。所以，都只是引导你以大自然为师，你的目标要去看到活生生的佛法，不是锁定在某人的身上，引导你逐渐回归大自然，也就是回归法界。逐渐溶入不生不死的“空”而解脱自在，这是“自依止、法依止”的深义。所谓“法依止”，事实上更深入更正确是要讲“法界依止”。如果只是停留在“法依止”，容易又只是头脑的概念、哲学名相而已。

宇宙人生的真理、最深的奥秘，都显露在大自然中，而不是在任何的经典里。（经典只是寻宝的参考地图，并不是宝藏所在之处。）经典文字都只是指月的手指，记得！宇宙的真理法则实相本来就是存在，不是先有经典，不是先有大师，是先有这些真理实相的存在，那些解脱者、大彻大悟的人，他们看到这整个大自然的法则，然后再把它诠释出来、再把它归纳出来，描述大自然法则的运转是怎么样？现象界一切人事物的运转法则是怎么样？再把它诠释出来，诠释出来有文字记录也可以，没有文字纪录也可以；你有经典也可以、没有经典也可以啊！但是为了保存那些开悟者、解脱者所讲的，于是以文字记下来，才有后来的经典。但是后代众生却本末颠倒的迷执在经典文字上面，有的人甚至讲说：依经一字等同魔说。如此被经典文字框住了，你不知道啊！

所以，我们是要透过经典文字，然后去看到活生生的真理实相，如果有问题错误的地方，是法界错。还是经典错？法界不会错的！不要认为说我的经典才是正确的，错是法界的错，然后要法界来配合经典的纪录，不是这样啦！法界不会有错，真理实相就是这样，因此佛陀才讲：过去如此、现在如此、未来必然如此。纪录有错，是经典文字方面可能有错，你要透过这些去求真求证，不要被经典文字束缚住啦！你看台北市街道跟你所拥有的地图有出入，明明我手上的地图来到这里是有路啊！这里现在怎么没有路？你认为这是台北的问题，你是要去拆房子？还是要去买一本新的地图来？这个比喻大家要慢慢去体会。实相的存在才是正确的，抽象脑海中的概念，别人怎么跟你讲，大师怎么跟你讲到哪里湾、到哪里湾，结果你照著那样碰到好幾次的鼻子，你回来骂他；这样不行啊！也许是我们的理解错误，也许是他以前记忆中的跟实际的有不同地方，我们是要以实际的为主啊！

所以，一切以大自然为师，回到大自然、回到法界来，那是最究竟、最正确的。而你的身心都是大自然的一分子，他本身都是在印证“无常”、“无我”的法印，任何经典只是寻宝的参考地图，他不是宝藏所在之处。这本书是“迈向究竟解脱的宝藏图”，这地图的一个指标，是协助你去寻宝，而不是说宝在这里面，宝就是在大自然之中、在你身心之中。

淡中知真味，常里识真人，至人只是常。老子在你面前出现一百次。你也看不出老子的踪

迹，除非你已通达“无为”之道。凡夫都想要成为不平凡、想成为圣贤；解脱的智者，只是回归到成为平凡的人。这里我们引用两段话来让大家参考，第一段就是引用王国维的人间实话跟大家分享，他把寻寻觅觅的人生分成三个阶段：第一个阶段是“昨夜西风凋碧树、独上西楼望尽天涯路”，第二个阶段是“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”，不断在找法、觅法、实修，一直在修，为法粉身碎骨在所不惜的阶段。第三个阶段“众里寻他千百度，蓦然回首那人却在灯火阑珊处”慢慢去体会，跟禅宗所讲的见山是山、见水是水；第二个阶段是见山不是山、见水不是水，衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。

像我们谢大师有一段时间也很想专研中医，但是当他后来体会到生死大事很重要之时，我什么都可以放啦！真的就是要解脱，这是很正确的、很好。有一次记得我刚进到中鼎大门，还没有上楼梯，这里有一位经理，记得他就跟人家讲说其他的同事晚上有事要去，他那时候就讲：啊！解脱、生死大事比较重要啦！我不去啦！因此他要上来上课。当我听到那些话，我觉得不错。你当到经理的，还是能够放下晚上的交际应酬，然后也是有上来听。因此要经过“为伊消得人憔悴”的阶段！第三个阶段你才能够找得到啦！

另外，这是苏轼的“庐山烟雨”这句偈，也满有意思的，“庐山烟雨浙江潮，未到千般恨不消，及至到时无一事，庐山烟雨浙江潮”。“庐山烟雨浙江潮”这是第一个阶段，人家讲说庐山的烟雨与浙江的潮都是很迷人的，哇！很壮观！听说你这一生这一世没有去看，会遗憾终生喔！一定要设法去看。所以，你平常就百般设法一定要去看，“未到千般恨不消”，当你没有看到庐山烟雨、没有看到浙江潮以前，人家告诉你那没有什么啦！你是不死心，你就是“千般恨不消”啊！跟你讲说解脱就是回到最平实、平凡、平淡的生活，解脱就是回到成为平实、平凡、平淡的人，涅槃彼岸就是在这里，但是你就是恨不消啊！未到千般恨不消。中间过程就是要不断的寻寻觅觅，告诉你说要“无为”才能体证到法流，但是你没有十八般武艺通通耍过，你就是没办法体会到何谓“无为”，没有十八般武艺通通让你玩过，你是不死心。所以“未到千般恨不消”。

“及至到来无一事”等到你到那里看了之后，才发现也是如此嘛！就是这样啊！庐山烟雨浙江潮，当你看了之后，人家讲的很多都是：当你实际看到之后，发现实际就是这回事啊！因此你的心也恢复到了平凡、平实、平淡。但是在我现在跟你讲：解脱可以在这一生这一世就做到，而且就是在这平常日常生活之中，平凡、平实、平淡里面，彼岸就在此岸，可以不用修行，但是你是“未到千般恨不消”啊！你内心的放不下就是要、要、要，一直要求、一直要追，但这是很正常的过程，如果你的善法欲没有出来，没有真正用生命去找、没有积极去找，你没办法回到平凡、平实、平淡的。如果没有经历过用生命去求法、去找法的过程，你说现在就过著平凡、平淡的生活！你还是一样啊！凡夫一个。内心的苦、内心的不安，你只是在逃避而已。

所以，当你真正经历过这样的洗涤之后，才会甘于平凡、平实、平淡，经过真正大死一番之后，才能够溶入不生不死的世界，就是“至人只是常——反璞归真”。以后也许我们有因缘会讲老子《道德经》，事实上在1977年就看老子《道德经》，当时也以为懂啊！也以为知道啊！但我是在1975、1976年当时，都在看佛经的《金刚经》、禅宗方面的书，包括《六祖坛经》这些，当时也以为老子《道德经》好像讲得比较不切实际！比较玄啊！觉得说子的体证不如佛陀！因此当时以为看懂啦！结果到1999年，经过22年之后，当有一些体会之后，经过整个佛法不断觅道、求道、修道，到后来当因缘一些转变之后，再回来看老子《道德经》，才发现老子实在太厉害了，智慧之高啊！真的是无法可说，他对宇宙整个的透彻了解，对众生心的了解，现在任何的心理学大师都没

办法跟他相比的，真的！所以，以后我们有因缘再来分享老子的内心世界。

对于佛陀，我们现在没有褒贬之意，而是说佛陀展现出相当大的大慈大悲，把这一条解脱路讲得很详细、很清楚，老子也不是说他不慈悲，而是老子讲的很精简、很扼要，但是却非常重要，他直接讲述核心。事实上，佛陀成佛的足迹与老子比较起来，佛陀的足迹还比较容易看得到，因为佛陀会讲很多的有为法，有为法的足迹是我们比较容易看得到，然后佛陀是透过这些有为法，让你再契入无为；而老子就直接讲无为、讲空、讲道。因为他讲的很深，因此老子在中国来讲，就没有成为一个教的教主，后来有道教方面，道教与老子所讲的，你把老子当成一个神、一个仙，在那里所谓修道那些，跟老子所讲的道有很大的差距。所以，真正的解脱之道，佛陀讲的很清楚，老子把核心、无为、道、空、宇宙的本体、众生的实相.....方面讲的更具体。以后我们有因缘再论述这些，大家就可以更清楚的体会到，为什么佛陀讲涅槃、无为、空甚深极甚深，以后我们可以再分享。

事实上，都可以让大家对究竟解脱方面体证得更深入，当然讲这些我是觉得老子是代表东方，尤其代表中国人的智慧，在老子身上展现出很高深的人类智慧，老子却是最平凡、平实、平淡的，把它显露出最高深、最玄妙的。在老子整个道德经里面，都没有讲那些迷信方面的，没有讲那些神通鬼怪方面的，没有！因为老子对整个宇宙方面了解得非常深入，因此自我都完全消失，他也看到纵使我再神通广大，对宇宙来讲、对大自然来讲，都只是雕虫小技啊！所以，完全没有我慢，就是溶入整个法界里面，跟整个法界一起脉动。所以，就是真正的体道、悟道而行道，解脱自在的一位智者。

第卅六章 知足、感恩、大慈大悲

第卅六章 知足、感恩、大慈大悲

经过整个解脱道的闻、思、修、证，到后来真正有所体证之后，就会真的很知足、感恩，而且如实展现大慈大悲。

（第一节）“如来成就四种力，得四无畏，知先佛住处，能转梵轮，于大众中震狮子吼言：‘此有故彼有，此起故比起：谓缘无明行’。”“诸比丘！此是真实教法显现！断生死流”最重要的是在后文。因为佛陀宣说出真实的教法，真理是禁得起任何考验、任何求证的，不怕你去考验、不怕你去求证，而且当你真正体会到真理实相之后，能够“断生死流”，生死链才会断掉。“如是真实教法显现，断生死流，足令善男子正信、出家，方便修习……”正确的闻思之后，修行解脱之力才能够真的爆发出来，才会想真正出“三界”的家。

“所谓大师面前，亲承说法，寂灭涅槃，菩提正向，善逝、正觉。是故，比丘！当观自利、利他、自他俱利，精勤修学。我今出家，不愚不惑，有果有乐……”事实上，不要把“出家”的意思狭隘化，今天发心一心一意走在解脱道上，当然工作照常工作，然而把修行解脱摆在第一顺位，就是已经走在“出家”的路上了。身相虽然没有出家，但你的心已经走在“出家”的路上，真正的闻、思、修、证，为法作见证之后，自然会自利利他、自他俱利。当你真正成为明眼人，才能够告诉人家一条光明的解脱道，而不是“以盲引盲”。

【法义分享】“先佛住处”在哪里？就是回归到空、溶入空海。如同波浪消失后，溶入大海。无所不在，无所不在。一切来自于空；一切也终必回归到空。再高、再大的海浪，也只是大海里的一个波浪，不管他在自称是什么佛、什么大法王或是什么大师，一样都只是法界大海里的一个波浪。如果以“人”为导向去崇拜一个人，就认为自己是一个小浪，然后要去依靠一个大浪。佛陀就讲：我成佛也没办法不生不死，也没办法不老，色身无法不离开世间。所以，佛陀就是要让你不要小看自己。比如现在黑板的蓝色这边，代表整个大海、整个海洋，海洋上面会有很多的波浪，波浪代表现象界的一切人、事、物，包括一切动物、一切植物、六道里面的众生都是，波浪是缘起的现象。

现在把每个人缩小，代表你、我、他，一个人就是一个波浪，而波浪是跟整个大海是一体的，把整个大海又作更大的解析，大海就是整个的法界，整个法界里面是包含“空”，还有现象界的一切。大海就像整个无变无际的“空”，所有的日月星辰、山河大地，现象界的一切就是波浪。波浪是代表现象界的一切，因为“空”没办法画出来，大海是代表宇宙的本体空，波浪是代表现象界，再把它缩小到每一个人，一样都是大海里面的一个波浪。如果你有“自我”，“自我”就把它封闭起来了，当你有“自我”，有我是、我能、我慢，就是在海洋里面，一个“自我”把它封闭起来，就是我、我是、我能、我的……，圈圈框框内的就是我的，框框外的这些，又要抓很多的我的、我的、我所。你的视野视线没有打开，就是活在“自我”的世界里面，没有拉开视野去看整个海洋，因此活在“自我”所构筑的梦幻世界里面。

问题是，你不知道我的波浪是从哪里来啊！我来自哪里？我要回归到哪里？你的生死大事没办法了悟啊！所以，因为你封闭起来，结果就会变成一口死的井水。因为你的生命被“自我”把它封

闭起来之后，跟整个海洋、整个大自然没有在脉动，本来是有啦！因为你的“自我”都一直抓住，结果这座井水就变成进来的，渐渐比较减少了，然后就会慢慢形成一座干枯的井水，它会渐渐的减少、减少。因此，年纪渐渐大之后，你面对的“哇！糟糕！我的生命快用完了，我的蜡烛快燃烧没了……”故而渐渐会触及到“黑洞”，然后内心的不安、内心的苦、内心的恐慌就会渐渐出来了。有的人就告诉你：“要赶快修啊！然后就可以找到、到大海那边……”你本来是在大西洋，但是你不知道啊！就认为说人家告诉你来自于太平洋，你好好修，下一世就可以投生到太平洋去，就可以找到你的家，到那里就有人告诉你家在哪里……。于是你这个波浪，就一直修、一直修……，希望将来能够到太平洋去，到那边就有人告诉我家的在哪里？……。

这些都是比喻！让大家去体会到很深的。不然你就在想：怎么看到左邻右舍他们都是这样的恐慌？他们就是这样的死亡？哇！那个波浪怎么起来又消失了？看到我自己也会起来又消失了，结果就在那里很恐慌啊！很怕自己消失，就在那里好好一直修、修；修，希望将来能够不生不死，将来可以成为肉身菩萨、都不死，结果就拼命修……。或是要拼命修……，然后修得神通广大，当我神通广大之后，就可以把“无常”去除掉。我用一些法力、用一些咒术、用一些符术，就可以把旁边的“无常”去除掉。海洋的潮流怎么可以流呢？这样流我会怕啊！这样我很不喜欢，这边的波浪怎么又冲击过来呢？冲击过来这样我会怕啊！冲击到我啊！所以就会用一些念咒、催符、加持……，就要跟整个海洋在对抗。这个比喻是很深，要慢慢地去体会，我们常常都在做这样的工作，为伊消得人憔悴，都是很正常的过程。

当有一天，就像佛陀走过这一条路之后，告诉你：你的问题、内心的苦、内心的不安就是在这一层薄膜，设若“自我”捆绑住，放不开我是、我能、我慢，你的苦、你的不安就存在。你一直把自己框框起来，就不知道家在哪里。所以，我们在这次的九天的禅修里面，后半段就是协助大家如何溶入“无为”？怎么样做到“无为”？然后体会整个法界的法流。当你的“自我”真正愿意放下、愿意把它彻掉，真的愿意大死一番，过去通通归○，当然说要完全放下，不要躲在“自我”里面，你要去看整个周遭的世界，要把视野拉开、心胸拉开，去看整个周遭的大千世界，才能照见到你所处的是什么样的位置，此时“自我”看到整个法界的“无上甚深微妙法”，看到自己跟这整个大海的密切关系，才会渐渐地心甘情愿要放开，就是渐渐地臣服法界。

当他这样慢慢体悟之后，就是经过闻、思、修的阶段，然后慢慢地去体会到整个法界的关系，“自我”慢慢的放开、放掉。当你真正的无我、无为，你只是放开。结果整个法界法流都跟你一起脉动，这时候才体会到什么叫做不生不死。我这个波浪有生有灭，但是当我消失的时候，只是溶入大海里面，没有真正的死啊！再来，当我波浪形成，也不是我波浪本身在决定，那是很多的因缘形成，才有这个波浪的产生。当我这个波浪要消失，也不是我这个波浪本身在决定，那是整个海洋潮流、整个法界的因缘，才让这个波浪消失。但是，消失也不是真正的断灭，它只是又溶入法界的大海里面。至于溶入法界大海里面之后，法界大海要怎么样运用，那是法界大海的事。

对于有人问说：“佛陀您大般涅槃之后，跑到哪里去呢？”佛陀对这方面的问题是不回答，这是“十四无记”，为什么把它归入“十四无记”？当你的“自我”撤除掉，你愿意全然的放开，跟整个法界溶为一体，这时候你的生命就会从本来是死的这口井水，变成一个活的泉水，你的生命就会变成一口活的泉水，因为整个法界的法流不断川流而过，而且这整个法界都是充满著生命力，因此你的生命都是会很新鲜，而且充满著法喜。你才会从死的这口井水变成活的泉水，泉涌不断啊！所以，解脱者没有去到哪里，不是跑到哪里去啊！如果你还想跑到哪里去，就是有来有去，你的内

心都会抓得很苦，他只是当下如实去看到跟整个法界的密切关系，看到整个真理实相之后，于是全然的放开。

全然的放开，是安住在每一个当下，当下我是什么样的一个形状，我就全然扮演当下的角色，你看他都安住在每一个当下，就是体证到“无来无去”，我不必要去到哪里才解脱，我当下就是解脱啊！当下就自在啊！因为他有看到整个法界，于是心与空相应，当下现起的是什么样的波浪，或是现起的是什么浪花，我随顺缘起、随顺因缘。当他了解整个实相之后，他就反璞归真，就是融入整个法界反璞归真，不会在那里装神弄鬼。当你了解到跟整个法界的关系，然后再回来看到：哇！旁边周遭的这些众生，左邻右舍这些众生，他们都是一个一个“自我”抓得很紧，然后在那里苦啊！苦啊！……。当你看到众生在颠倒梦想的世界，在苦海里面浮浮沉沉之后，自然就会大慈大悲悯众生，自然就会想说有因缘，愿意来协助这些众生，让他们能够看清真理实相、让他们能够从颠倒梦想的世界醒过来、让他们能够现世就大安心大自在。

当你全然放开之后，事实上是无所得、无所失，当你无所得、无所失，真正全然的放开，整个法界都在庆祝你，法界活的泉源都在供应你，因此解脱是很潇洒、很自在的。而且他是大慈大悲协助众生醒过来、出离苦海。

经文第二节也都是讲说真正能够解脱自在，就能够自利利他、自他俱利。【法义分享】缘起法、现象界都是生生灭灭。要从世俗谛，再深入看到第一义谛；要从缘起法，再深入看到非缘起法。能体证到不生不灭的空，才能断生死流。若问“空”在哪里？“涅槃界”在哪里？“彼岸”在哪里？如同海中的鱼，不知身在大海中，而拼命找寻“大海在哪里？”如果你没有找寻过，是不知道你就是在涅槃海之中。因此，经过一番不断的找寻，后来你就能够大彻大悟。当一个人真正了悟生死大事、断生死流，必然是知足、感恩、大慈大悲。自利、利他、自他俱利，那是必然之事，而且是自然流露的，是不必勉强造作的。

（第三节）“世尊告诸比丘：我已解脱人天绳索，汝等亦复解脱人天绳索。汝等当行人间，多所过度，多所饶益，安乐人天，不须伴行，一一而去”我今天也到另一个地方人间游行。“我已解脱人天绳索”佛陀就告诉大家：我已竟解脱自在，出离三界了！不受三界束缚，成为解脱自在的人。汝等呢？也已经解脱人天绳索，已经成就阿罗汉了。所以你们这些人“当行人间”，当你能够出三界之后，又要能够入三界、出入自在。“汝等当行人间”倒驾慈航回来普渡众生的意思，深入世间去跟众生广结善缘、协助众生出离苦海，“多所过度，多所饶益”就是协助众生出离苦海解脱自在，“安乐人天，不须伴行，一一而去”，当你真正成就阿罗汉之后，能够独当一面，“不须伴行，一一而去”，因为都是能够展现大无畏的精神，但是没有我慢，只有大慈大悲，愿意跟众生无条件、无所求的分享法喜而已。

佛陀也是一样，不是说叫你们去，而自己就在家里面翘著腿，佛陀还是一样到处去告诉众生一条解脱之路。所以，最初的弘法就是这样，没有所谓的宗教事业，大家都是很单纯的告诉众生解脱道而已。“解脱人天绳索”就是出三界，已经证到无学位的阿罗汉，必须是了悟生死大事，对三界已没有任何的抓取。以佛陀的标准——要成就无学位的阿罗汉才能游化一方。三果以内的都还在有学位、还有无明与我慢，也就是还没有完全觉醒过来，还没有彻底了悟身心内外、宇宙人生实相，生死大事仍未彻底解决。三果以内可以当助教，但是还没办法独当一面。像这一次禅修，协助大家如何以“无为法”，然后融入“无常法流”里面，然后再怎么样去融入“空”、去看到“空”，然后

去体会空中生妙有，以及去体悟到心与“空”相应，然后随顺缘起。

当你真正去体悟到，你就会有法喜，但是不要忘了这是一个“入流”的开始，身、心要很柔软，才能够入流；要归○，才能够入流，用“无为法”才能够入流。当你入流之后，因为不够稳定，要把那一种稳定度，让它从点、线、面扩大，到后来是全然跟整个法界的法流一体。当你体证到此阶段之时，真正来到无修、不用修行，到哪里都是跟整个法界法流在一起，而且里面是没有我慢的。但是，你不要想说：我现在就不用修行。记得！如果你还没有完全臣服法界、还有我慢、还有苦、还有内心不安，你都要继续再用功。当你真正发现到你臣服整个法界，你内心的苦、内心的不安，都完全消失、完全断除，法喜不断。到后来，当你真正体会到“无修”的时候，就会体会到要修行都是一种我慢。但是，只要你还有苦、还有不安，你说：‘你说修行是我慢，我现在就不用修行啊！’这是大我慢，你是用一个我慢在去砍我慢，因此不要自欺欺人，你真正到家了没有？我们要问问自己，尤其心静下来好好的扪心自问，只要我们还没有真正了悟，就要虚心的学习，不要怕说把缺点暴露出来，就会变成好像可耻。如果你的“自我”都还抓著，就要把这些缺点不足都暴露出来，然后虚心的学习，有一天你就真的能够解脱自在。

真正觉醒过来、了悟宇宙人生实相、已达无学无为的解脱者，都能独当一面、安乐人天、利益众生。

（第四节）佛陀就告诸比丘：“如舍利佛比丘，智慧，大智、分别智、广智、无边智……”也就是“止观双运”开智慧，真正解脱者的智慧展现出来，而且他是“少欲知足”，因为他觉得在佛不增、在凡不减，体会到整个法界的法流都是如此在供应我们、如此的泉涌不断，所以他就这样“少欲知足”、“柔和无争”。一个解脱者不会去跟人家作一些不必要的见诤，只是跟众生作法上的分享而已。“愍念生萌、然炽正法、与人说法无有厌足”一个解脱者、成就阿罗汉的人，就是自然大慈大悲悯众生，“与人说法无有厌足”，这里面没有我慢的展现，不是一直抓著人家、一直要告诉人家，让你知道我多么行、我证量多么高，这里面都是我慢在作祟。他是一种大慈大悲，只要众生愿意找解脱法，我就是无条件、无所求的跟大家分享。因此，批评阿罗汉识自了汉，都是误解或是以讹传讹。

（第五节）有一位天子告诉佛陀，事实上这里面是有忌妒心的，就说：佛陀啊！你“断一切钩锁”你是一个解脱自在的人，“牟尼无有家”你是处处无家、处处家的人，“沙门（佛陀）著教化”你这么积极要去弘法度众生，“我不说善哉！”我觉得我不喜欢这样，我觉得你这样不太好，因为我觉得你还没有到家、还不够格，你应该怎么样……事实上，这里面是含有一种忌妒心，其实一般修行人、一般众生，如果没有真正要解脱，听到有解脱者出来跟你讲解脱法，你是不喜欢、不高兴的，如果不是真正要解脱，你不会高兴的。因为你是一直在巩固那个“自我”，你是想要听那些如何让你巩固“自我”，让你有实现“自我”成就的那种法。真正的解脱法，却是要拆掉你那个“自我”的保护。

所以，如果你没有要解脱，真正听闻到那种解脱法，你会不高兴、不快乐，而是会排斥、不信。等于说跟佛陀泼一些冷水，于是佛陀就回答，“世尊说偈回答：‘一切众生类，悉共相缠缚’真的是对世间看得很深、很深，“其有智慧者”大彻大悟的人，“孰能不愍伤？善逝哀悯故”“善逝”是解脱者、随时归○的人、佛陀、一个真正解脱者。因为一个解脱者看到众生在苦海里面浮浮沉沉，自然生起卑悯之心，因此“常教授众生”，风尘仆仆、南奔北跑在所不辞，只要能协助众生出离苦

海，无条件、无所求愿意与众生分享。“哀愍众生者，是法之所应”大慈大悲的展现，一个真正体悟真理、体悟实相，真正解脱自在的人，自然会流露出这样的德相，都是不假造作、不假勉强。真正有修有证、解脱自在，你走在弘法路上，是粉身碎骨也在所不惜。但是，你不会跟人家争、不会跟人家抢、无诤。在无诤之中，就是愿意默默无条件的跟众生分享。

【法义分享】“一切众生类，悉共相缠缚”当你真正醒过来、上到彼岸，就会大彻大悟——原来苦海中的众生，都在互相催眠、互相缠缚。上到彼岸才会相信——往昔的颠倒梦想，原来都是在“海中凿河”。从此了悟“无学、无修、无为”的真义。一个解脱者以前也是在苦海里面一个浮浮沉沉的众生，当他醒过来之后，发现涅槃彼岸就在这里，再看左邻右舍、一般的众生，都是互相在催眠，这样要怎么样才能够解脱？要到哪个大海去，才能够找到你的家？到哪个大海去，你才能找到大师啊？你要怎么样修，才能够对抗潮流？才能够对抗无常？你要怎么样修，才能够避开那个海浪啊？……都是这样一直在跟整个法界在对抗，一直在跟“无常”对抗，一直在跟“无我”对抗，这是一般很容易犯的问题。

但是，不管你再怎么样对抗无常、对抗无我，大自然法则不会屈服在你这个波浪之下，你一个波浪想要改变大海，可能吗？你一个波浪想要改变整个潮流，想要改变无常、想要改变无我，可能吗？那只是自讨苦吃啊！所以，有智慧的人就是去看到这整个实相，从此不再惧怕无常、也不再惧怕无我，而且当他了悟真理实相之后，也体悟到不生不死，因此他是全然的放开、全然的信任交给整个法界，生命很洒脱自在。所以，耶稣就讲说：我是上帝派我来的，死后呢？我是回归主怀啊！涵义都很深啊！当你去了解整个法界之后，解脱者的潇洒、境界才能够出来，真正了悟生死大事。

这就是为什么佛陀要他的弟子们成就无学位的阿罗汉后，才可以独当一面的出去弘法。因为如果还有“无明”（证到三果还有“五上分结”）、还有“我慢”的翳膜遮障，容易形成“以盲引盲”而不知、不觉、也不以为然。“一切众生类，悉共相缠缚”这种现象不但世俗人如此，修行团体、宗教团体也是普遍存有此现象。大家静下心来好好去看、好好求证，是不是这样呢？师父抓弟子、弟子抓师父，只要这个师父还有“我慢”、还有自我意识，都会抓啊！师父抓弟子，弟子抓师父，偶像的崇拜；宗教抓信徒，信徒抓宗派，信徒呢？又是心外去求法，求心灵的依靠，一直向心外求安心之道，宗派的信徒都容易成为这样。所以，只要一有抓取，真理就极易被扭曲、被变质。觉醒过来上到彼岸的智者，看到众生在颠倒梦想、在苦海中浮沉，孰能不愍伤。所以，那种大慈大悲之心，很自然就会流露出来。真正的觉醒者——知足、感恩、大慈大悲。

【幻灯片】

现在介绍最后一堂的幻灯片——反璞归真，还有解脱自在、知足感恩、大慈大悲。这是代表“自我”，觉得我很高、很大，我比其他的又高、又大，于是在人我比较里面，比出他比别人大，“自我”就很膨大。旁边这个呢？它觉得我比人家矮、比人家瘦小，人类常常在“自我”比较二元对立的情况之下，不是自卑、不然就是我慢，因此常常在卑慢与我慢的世界里面，都是因为根本没有去看跟整个法界的密切关系，你能够长的这么高大，也不是我能，那是整个地、水、火、风、空的孕育。

一般众生没有修行、没有学佛，我们常常都是在看别人的脸黑，我这一棵树就在取笑别人：哈哈！你怎么长得这样？！又怪又丑啊！这一棵又在取笑别人：你怎么长得这样？！……都是在讥

笑别人，还有看别人脸黑，“哇！你的脸好黑啊！.....”都看别人的阴影。这一边也是在讥笑你，你的阴影、你的脸黑还是一大堆啊！然后这边也在取笑他。我们众生没有回来反观，没有回来净化我们自己，我们看不到自己的脸黑，看不到你脚下的影子，你都只是在看别人的脸黑，然后在那里人我比较。所以，当你在看他、讥笑他，反过来他也就在笑你：你怎么长得这么丑？！你怎么长得这么怪？你怎么这么多黑啊？！.....一样都在彼此取笑。这都是一般的众生，我们现在修行就是要返回来净化自己、看自己，你要返回来看自己的时候，你才能看到“哇！你的脸没有比别人白.....”你的贪嗔痴、我慢、影子、十个结，“自我”所投射出来的影子，就是那些贪嗔痴、我慢、十个结。有时候你会觉得自己的修行很厉害，我现在很高了，我现在能够成唯一，我万法可以归一.....。

但是，不管你的修行再怎么高，你再怎么神通广大、比别人高很多，只要你还有“自我”，内心的苦、内心的不安还是存在的。你万法归一，还是不知“一”归何处啊！如果看不到你跟整个空、整个法界的密切关系，你是在“自我”的世界里，内心的苦、内心的不安就会继续存在著。所以，当你有“自我”，尤其是单独面对自己、宁静下来之时，就会发现很多的苦、很多的不安。年轻的时候有年轻时候的苦；当在发展事业的时候，在上班的时候，又有上班方面的压力，有家庭的压力、有小孩的压力，各种压力、各种的苦把你压得这样好苦啊！你看：哇！怎么又这样？一直在抓你的梦幻世界，抓你所想要的，偏偏很多都是没办法如你所愿。如果你喜欢玩股票，就被整个股票指数方面的，让你的心上上下下、起起伏伏。如果你的心不能找到安止处，整个社会的一些现象，种种天灾人祸、社会的动乱现象，就让你的心不安啊！苦啊！

这两个就是代表众生，你在大海旁边，不能跟大海溶为一体，就在那里展现自我，那一个圈圈框出来了，我是、我能、我慢，然后“无常”一来，就会惧怕，就想要反抗他。所以，你要赶快啊！能够逃得掉的、你就逃，逃不掉的就设法把它消除掉。于是用一些符术、咒术、法术啊！要把它消除掉。但是，法界不会臣服于你这个小我，还是一样照打你啊！照样过来啊！所以，当你有自我的时候，常常被法界的“无常”风浪跟“无我”的风浪，把你打得昏头转向，你的自我越大，你的苦就越多。这是大蟹王，展开有三公尺长，如果没有去看到自己是大海中的一个份子，认为：喔！我今天已经修行到这么高、这么厉害了，我在事业上已经这么有成就了，我已经高升到成为一家公司的董事长了，很大、很大，结果这样我慢产生，苦就产生啊！能不能去看到你是大海中的一个波浪、一只动物。我们今天整个闻思到后面就是要切入，让大家去了解你跟整个法界的关系。

如果能够看到你的存在是要靠整个大海、整个陆地，包括海底、还有空气，各种因缘形成，你才能够存在，“我慢”很快、很快会消失。而当你了解实相之后，这时候你是会跟整个大海一起脉动，然后不会有“我慢”的，“我慢”就会消失。所以，一定要去看到你的生命跟这整个大自然——地、水、火（太阳、还有阳光）、风、空的密切关系，要拉开我们的视野，如果只是躲在海底里面，就像躲在井底里面，不愿意让自己的过去大死一番，你没办法跳脱出来。今天能不能站在比较高处，拉开视野去看看，你原来只是海中的一个波浪，不管你的长相怎么样？别人认为你多么好看或是多么丑。

这是狮子鱼，身上插满十八般武艺，但是要去看到你就是在海中游来游去的一条鱼，你的存在都需要整个法界的因缘具足，你才能够存在。因此，要拉开我们的心胸、拉开我们的视野，去看到你就是这大海中的一个波浪，他也是大海中的一个波浪，现象界的一切都是大海中的一个波浪，都是整个无边无际的虚空里面的一个缘起现象，你不能否定现象界的存在，它是缘起有啊！

但是他又会生住异灭、成住坏空，不管它怎么变化，就是在这整个“空”里面，在这整个大海里面。所以，你要看到、要照见到你所在的位置；要照见到你跟这整个大海的关系，你就是这一个波浪。当你能够去体会到你跟整个大海的关系，就能够在海中像天使一般的快乐，在法界里面游来游去。

这是天使鱼，要看到每一个人都是一个波浪，不要说：啊！我这个波浪快要消失了！我很恐慌！我要赶快去投靠我后面这比较大的波浪... ..。你要去投靠谁？你要去抓谁啊！佛陀就跟我们讲：回到自依止、法界依止。认清这整个法界的实相之后，当下你是波浪的时候，你就扮演波浪，当下因缘形成浪花的时候，就努力扮演浪花的角色。你的生命是全然的活在每一个当下，当下该扮演什么，就会好好扮演你的角色。如果你在公司当一个主管，你就是扮演你主管的角色，但是这里面没有我慢。在公司里面你是个小职员，就当下把你的工作做好，这里面没有卑慢。家庭里面你是扮演父亲的角色、扮演母亲的角色，你就好好的扮演他。不是带著公司里面主管的权威回到家里面，然后又要小孩子服从，要小孩子照著你的口令、照你的命令，不会这样！你会看你当下是扮演什么样的角色。

当下因缘形成浪花，我就缘起嘛！心与空相应、随顺缘起，当下要扮演出漂亮的浪花，我就扮演出来，整个要形成这些，也不是我能，不是波浪本身在决定，那是整个法界的因缘。所以，不管我扮演什么样的角色，我就全然的活在当下。当我是波浪的时候，波浪这是生住异灭，波浪的消失。但是当我消失的时候，一样知道我是回归这个大海，并不是真正的断灭啊！这样很信任、很全然的溶入大海，生命才是到达不生不死。当我是白云的时候，我一样就是扮演白云的角色，到处游山玩水啊！我白云要飘到哪里？也不是白云本身在决定啊！风就是我的脚啊！风也不是我叫它来、它才来啊！风是整个法界的一份子，因为有风的这个脚，因缘吹到哪里、我就到哪里，我也没有抗拒。

这一张是下大雨，因缘形成，天上的白云现在要成为雨滴降下来，我一样全然接受。白云看起来好像是消失，事实上它形成雨降下来，也没有真正的消失，它只是变化，然后形成雨之后，它一样啊！不管我是天上的云，或是地下的雨、地上的水，都一样啊！扮演我当下的角色。好好把你的角色扮演，众生有需要雨水的时候，你就拿去喝嘛！需要灌溉的时候，你就拿去用嘛！一样我到哪里，都可以自利利人、利益众生。所以，不管是天上的白云、或是地上的水，我都是微笑啊！都带著笑容，眼睛、鼻子、嘴巴，它都带著笑容，我是跟法界溶为一体，你要送我到哪里、我就到哪里。我要形成什么样的型式，我就形成怎么样啊！当你没有自我的时候，是很活泼的跟整个法界溶为一体。

所以，是云、是水都可以、都好。当你了悟生死大事之后，“小我”有生有死，但是我们要看到整个法界，“小我”是有死，代表整个死亡，但是整个法界还是一样，这一边死、那一边又再生，同样都在荣总里面，一样每天有人在死、有人在生。所谓不生不死，一定要看到整个法界，然后才体会到它能够让这树叶长大、也能够掉落下来，但是我落叶还是落叶归根，我们要飘到哪里去？海浪升起、海浪消失，海浪消失还是回归大海。所以，除了看到“无常”以外，还要看到“无我”与不生不灭，都在告诉我们落叶归根，来自哪里、回归哪里，来自法界、回归法界。当我是清翠的时候，我就清翠的竹子活著，当因缘形成这样的時候、树叶落尽的时候，我还是一样全然的存。法界里面也不是因为你没有树叶，然后就排斥你、把你摔出去，没有啊！整个法界还是一样包容著。不管是生是死，整个法界都是包容著。

这张幻灯片里面，我一样展现出自然的艺术之美，有没有看到？当我是命终的时候，就安然的躺下来休息，躺下来之后，再来要怎么样，那是法界去应用，但是他不会消失。当我绿叶满树的时候，我就全然的开著，当我形成是这样的时候，我一样没有自卑。你不觉得这也是很美的艺术品吗？它在法界里面，不要以为它是死啊！当然，我们认为绿叶就是活的，没有绿叶就是死的，那是从人类的角度来看；如果从整个法界来看，也是一个独一无二的存在啊！他也是一个艺术品啊！它也是法界里面的一个现象。你能够全然的活在当下，才能够体会到何谓没有生、没有死。法界能够让我生、也会让我安息，但是不管生生灭灭，我们要去体会到“空”不生不灭。有不生不灭的“空”，才能够让整个法界在那里生生灭灭的变化。所以，法界能够让众生“死”、能够让众生“生”；能够让众生“生”、也能够让众生休息。这不是任何大法师所能够做到的，只有这整个的法界大师才能够做。

所以，众生都是这法界里面的一份子，如果没有了悟生死大事，你就会惧怕死亡的。如果没有了悟生死大事，没有看到整个法界，河水流到这里的时候，这边是大海，当你流到接近大海的时候，你会很恐慌啊！因为就好像是一个寿命越来越接近老、死的阶段，就好像一条河流，流到后来接近大海的时候，就好像这一条河流的寿命快要消失、快流入大海。如果没有了解整个大海对你生命的重要，你的生命一直流，流到海口的时候，你就会很恐慌，你会很害怕，你会很怕死，你会贪生怕死、然后想要逃，那个苦都永远存在。

如果你能够了悟这整个法界，了悟无常、了悟无我，然后去体悟到不生不灭，你就会很欣然的溶入整个大海里面。当你有“自我”，看不到这整个法界，你就会很惧怕、你就会很害怕黑洞。当你没有“自我”，看到整个法界的时候，整个因缘形成怎么样？我来到这里，都是全然接受啊！不管怎么样生生灭灭的变化，但是“空”都提供一个不生不灭的舞台、无边无际的舞台，让现象界的在这里生生灭灭变化。有日出、有日落，不管这现象界怎么样的变化，无边无际的虚空就是提供你宽广的舞台，让日出、日落，过程都在告诉我们一切都是一直在流动变化。不管潮起潮落、朝代的更改，“空”还是依然如故，还是不生不灭，因此我们要去看到“虚空不碍白云飞”，虚空不会去阻碍白云飞，虚空又能够生妙有。

我们要去体悟到心与“空”相应，而外相随顺缘起。如果你能够看到整个法界，清醒活在当下，处处都可以去看到“无上甚深微妙法”。南瓜的变化、变化，这样的变化过程你都去看到，赞叹整个法界的玄妙，不是说这个没什么！就算你成为再有名的大师，也没办法无中生有，念念咒、持一些咒语、做一些法术之后，就无中生有变出一个南瓜，我是不可能。我们慢慢去看，才会看到：哇！法界的地、水、火、风、空，这样交叉配合应用之后，竟然会变换出这么精采的花花世界，缘起甚深。所以，当你看得越深，你就会越佩服啊！因此要停下来慢慢去看。本来你不以为什么，慢慢去看就会臣服法界。

有的人也许就讲：这是我们用种子把它种进去，这是我们照顾的……。这里面你又看不到背后整个法界，这样就解析两点，第一个你的种子是怎么来的？从哪里来？你能够找到第一因吗？要看到连手上所拿的这一粒种子，都是在宣说缘起甚深，就算种子是你把它种在地上，你有在浇灌，但是还是需要靠大地——种在地上，还有水、太阳、空气，还有空间、肥料这些的长养，才能够变换出来这些。所以，慢慢去看这些之后，才会看到人类所能做的，都只是一些雕虫小技、是一些助缘。然后你要看到整个法界，哇！真的是魔术大师！有的人会说：这样会不会形成人类的自卑？认为说这样我就没有什么啊！错了！包括你生命的存在，都是法界里面的缘起甚深，这是法

界整个恩赐、礼物，只是你要深刻去看到，连这里面都是“一花一世界，一叶一天堂”，都在告诉我们缘起甚深。

不管你的修行境界再怎么高，不可能无中生有去创造这一朵花，不靠这整个法界，也没办法让它开花结果，因此我们要回归大自然，以大自然为师。大家要以大自然为师，要去看到什么叫做无常？什么叫做无我？因为佛陀也看到自己修行再怎么高、再怎么厉害，也不可能无中生有去创造，也不可能不靠大自然而存在。因此，要体证“无我”都很快，整个法界的奥妙，就能够长出这样的青菜，前面是绿色、白色的高丽菜，这是紫色的，不是人为去把它染色，你说种子里面就有这些基因，但是种子又是怎么来？都是要去看到整个法界的奥妙，法界的奥妙这些都能够结出累累的果实，果实里面又有酸甜苦辣，这么多彩的变化。

今天有跟大家提到，我们要回归到以法界为师，慢慢越看越深之后，最后才能够回归整个法界，你看甜的就是甜的，同样的地、水、火、风，它就能够变出这些甜的出来，也能够变出辣的，你平常觉得“这也没什么！我在吃辣椒，我喜欢这口味的辣椒.....”能不能去看到整个法界的因缘形成之后，酸甜苦辣都可以。真的把心宁静下来回归到法界、回归到大自然来看，去看到缘起甚深，看无常、无我，真正看懂这些，经典文字都可以放下。当你去看到结出累累的稻穗，又能够长养、养育众生，看到这些的时候，当然我们也感恩容忍，感恩众生众因缘的形成，但是你会去看到这整个背后地、水、火、风、空，整个法界的奥妙。所以，慢慢地把你的心胸扩大，不再只是看到农人种这些稻米，然后认为有收成、是我用钱去买啊！我吃得就很心安，还要感恩其他什么？.....这样就是没有把视野打开。

所以，我们要把视野拉开，去看到整个法界的孕育，再看到整个“空”，要看到整个法界这么的奥妙，能够变化无穷。当你能够去看到整个法界的奥妙、看到缘起甚深，然后了悟整个生死大事，你也可以学它一样翘著脚。事实上，你会大事已毕、解脱自在。刚才那是高丽参、很像人形，这燕子竟然能结出像一只猫的窝巢，慢慢地去看。法界竟然能够变出这样的地、水、火、风，变出这样多采多姿的叶子，不要说：这没什么啊！这我看过啊！你看都只是看外表而已，没有真正去看懂“无上甚深微妙法”。当你的心越宁静下来去看，有时候你去看像稻米种种这些，要再返回来问自己：我自认那么行、那么能，我能造出来这个吗？你要问自己啊！当我是、我能、我慢在展现之时，你要问问自己：我能够创造出这些吗？我问我自己：我是不可能啦！

这是变化多采多姿的彩叶鱼，整个法界就是艺术品，要去看到法界艺术品，抬头要去看到你脚踏大地，然后头顶青天，浸泡在整个“空”里面，从最平凡、平淡里面，当你的心越静下来，会去看到很玄、很妙，这是七玄竹，当你的心有静下来之时，去看那个大木块，它竟然又变成石头了，而且这个石头就是玛瑙石，木头又变成玛瑙石出来，都是整个法界在孕育啊！法界这样变一变之后，又开出这么漂亮的莲花出来了，你真的会去看懂大自然的“无上甚深微妙法”，一样可以花开见佛悟无生，要把原来狭小心胸、二元对立，我们要能够超越，要能够包容一切，这些都是相当高的一个境界，你要能够包容所有的二元对立，不管是美国人也好，不管是阿拉伯人也好，不管以色列人也好，或是犹太人也好，或是巴勒斯坦人也好.....，我们以无量的慈悲心来善待他们。

当然，很重要的就是说，要真正先从爱你自己开始做起，不要摧残你的生命，要爱护你自己，所谓“爱”不是抓取生命的那种爱，是不一样啊！要真正尊重你的生命，因为你自己的生命，本来就想快乐、想解脱，想自在，所谓爱你自己是让你自己能够早日开悟，解脱啊！自在啊！才是真

正爱自己。当你真正见法，然后爱自己，里面是没有我慢、没有抓取的，它是充满著感恩，珍惜而没有抓取，你能够超越二元对立，不管它开什么花？你都让它们灿然的开花著，而且都是去欣赏它们。

一个解脱者是生活的艺术家，不管你是什么样的叶子，同样的地瓜叶，你是绿色、它是紫色，我一样赞叹啊！欣赏啊！而不是说绿的才是好，或是说紫的才是好，其他的就不好，你看这是白天鹅、这是黑天鹅，不管你是白、是黑，法界都是平等心的善待它们、对待它们，能不能把你原来二元对立那些撤除掉呢？像法界一样平等心的来善待一切众生呢？黑天鹅正在跳天鹅舞，它前面是白天鹅，白天鹅也不是白天鹅它本身要决定白的，黑天鹅也不是黑天鹅本身决定要黑的，都是法界的因缘。所以，不管是黑、是白，大家都和平共存，法界也都同等的包容。如果我是一朵太阳花，我就成为一朵太阳花全然灿烂的开著，我不去跟人家比大比小，不是说跟别人比，比我小、就产生我慢，不会这样！如果我是一朵小小的花，也不必去跟太阳花比，法界让我是这样的花，我就全然的感恩、全然的知足，然后活在当下。

当下我是什么样的身分，我就全然开花著，因此不要自卑，你没有自卑的权利，不管别人怎么取笑我，我就是快乐的活著，别人笑你丑得像圆仔花，他要怎么取角，那是他的事啊！所以，不要以为说我比较矮小，我怎么样啦！我的脸相长得怎么样，人家会取笑.....，不要做太多不必要的预设，你就是这样活著。每个众生都是宇宙中，独一无二的存在，要去除那些我慢，也去除那些卑慢，当下法界让你是怎么样的一个存在，法界不会亏待你，你就好好全然的开花，不管别人认不认识我，我就在海边一样灿烂的开花，你不懂我的名字也没关系，我就是当下全然的活著。

一方面去看到“空”、看到法界这些，然后智慧眼打开，你心安自在，也随时能够协助众生，就像一座灯塔、佛光普照，就像灯塔能够去协助众生出离苦海，能够从法界最平凡、平实、平淡里面，然后去看到“无上甚深微妙法”，处处都是处在极乐世界里面，都在天堂里面。从最平凡、平实、平淡里面，去看到：哇！缘起甚深啊！法界能够长养这些稻米、稻谷，来养育众生，然后又有山、水，这样多采多姿的变化，而虚空又能够包容整个法界。如果我是这一朵花，虽然这个花是小小朵，但是我不自卑，也感恩整个法界让我在这里，好好的缘起甚深存在，而能够感恩知足、回馈法界，这些小小花也是一样在这里庄严法界。如果你能够去看到这些，然后把心胸、视野拉开，看到整个法界这些，处处所在的，就像在极乐世界里面。

因此，涅槃彼岸，不要到他方世界求，就在当下。如果你的体悟这些证量够，你的心能够与空相应，然后随顺缘起，就像你是我这个背后的太阳，就是愿意无条件、无所求的，来跟众生分享，不管云怎么样遮住，怎么样遮障，没关系！我随顺缘起啊！也没有挫折。不管云再怎么样遮障，我还是一样依然放光；当云去之后，一样灿然的开著、灿然的放光，不会因为一些挫折，然后就这样心灰意冷。真正“无我”，就不会有所谓的挫折，当你又出三界之后，回到滚滚红尘里面，一样是充满著感恩。别人未必知道你解脱，但是你的内心里面，是很安详、很快乐的，因此再回来这滚滚红尘里面，你又会以一种很客观、很宽大的胸襟，心与“空”相应，就会像景福门在这里，看著潮起潮落，看著世代变迁，但是我依然心与“空”相应，能够随顺缘起，不因为外在境界的改变，就随著苦恼、烦恼。

当下觉得该做什么，然后对众生比较有益助，你就去做！但是不会受到那些境界的影响，于是就能够心与“空”相应、随顺缘起，而能够如如不动。所谓“如如不动”，不是什么事情都不去做，

而是你的心不会被外境所转动，你的心能够这样随顺缘起。当一个解脱者，了悟整个法界，看你在做什么的当下，就不会有我慢，不会有我是、我能，因为看到“小我”的存在，都是需要靠整个大自然——地、水、火、风的养育，因此你会充满著感恩的心，每一个脚步、每一个呼吸，能够有两条腿可以走路，也是很感恩。你有双手可以做工作，就是很感恩；你能够呼吸，也是感恩法界。当你体会越深，我慢的降伏就越快。所以，慢慢地去体会到，你就是在法界大爱的怀抱之中，因此你处处会知足、感恩，而且大慈大悲悯众生，自然的流露、自然的展现。

阿含解脱道次第

阿含解脱道次第

编著者：空海（惟传法师）

《序文》

果净法师 序

“阿含”为梵语的译音，原意是“来”、“传来之圣教”的意思。佛陀在世时代，佛陀的诸弟子以佛陀亲口所说，传承于弟子间的教授、教诫，称之为“阿含”。

佛陀的弟子及信众，为了方便记忆，将佛陀亲口宣说的教法，用简要式的诗偈及散文的形式，以口口相传的方式记诵下来。佛陀般涅槃后的第一个夏季，由大迦叶发起聚会，大约有五百阿罗汉聚会在王舍城外的七叶岩，以大迦叶为主席，由阿难尊者诵出经，优婆离尊者诵出律，经过大家公开确认而成“四阿含”——杂阿含、中阿含、长阿含、增一阿含。此时“阿含”成为佛教“圣教集”、“圣典”的同义语。佛陀般涅槃后一百年左右，根本的佛教开始分裂成为大众部和上座部，然后又再分出许多部，依据“异部宗轮论”的记述，学说不全一致的大概有二十部，根据资料的显示，当时至少有南方上座部、有部、化地部、法藏部、大众部、饮光部、经量部等所传的经典存在。到了今天，只有南方上座部的经典完全保存下来，共计有五部，它们是用巴利语书写的，就是“南传五部”。

北传的阿含则汇集了其他诸部的经典，系以梵文书写，成立了“北传四阿含”。在四部阿含当中，南传的“相应部”相当于北传的“杂阿含”。佛法不断的流变分裂，到大乘经典大量出现后，大众部为排斥上座部，因此，将上座部所信受而代代传承之圣典称为“阿含经”，而将自己所信奉、新编的经典称为“大乘经”。从此之后，不明实相者竟然误将“阿含”看轻为“小乘经典”。事实上，“阿含”是佛陀在世时流传之“教法”，是佛陀入灭后所结集之“圣教集”，师生之间代代相传承，为原始佛教及部派佛教所公认的“根本佛法”。

佛法流变时久，后来有些求佛法者，因为缺少“阿含”及“大乘经”集成的流变过程资料，且在接触佛法时，正好是大乘经发扬的时代，因而将“阿含”判做“小乘教”，致使此后就很少人重视“阿含经”。由于近代各国学者的研究，发现“阿含经”原来不是什么小乘经典，而是现存最接近佛陀原始教说的典籍，是探究佛陀根本思想所不可缺少的教材，因此，“阿含经”很幸运的又被重视了。

虽然“阿含经”有被重视的现象，但“阿含经”是用简要的诗及散文方式写成，因此，没有耐心的人就有看不下去的感觉，加上现代人放逸心的习性，研究“四部阿含”就变成难事了，要将内容修行业第一厘清也不简单。空海一心为正法，经过长期的实修及研究“阿含经”，有很深入的心得，发心将“阿含经”内容的解脱道整理出次第，又加上本身经验解释，对有心修“阿含”解脱道者，是一件难得的宝藏，也是永续正法的明灯，人人只要依次第修行必获初果、二果、三果、四果，到达我生已尽、梵行已立、所作已作、自知不受后有。

愿众生证悟涅槃、脱离众苦、安详自在。

八十九年十月二十日

阿含解脱道次第

目 录

序 文

说 明

第〇章 前 言

第一章 阿含解脱道次第概论

第二章 善人、慈悲喜舍

第三章 深入体会世间苦难——老、病、死

第四章 惭愧心

第五章 亲近善知识

第六章 乐见圣贤——培养恭敬心、柔软心

第七章 听闻正法

第八章 五阴

第九章 六入处

第十章 界相应

第十一章 四食

第十二章 受相应

第十三章 三法印

第十四章 四圣谛

第十五章 八正道

第十六章 缘起性空

第十七章 生信——发出离心

第十八章 欲神足——正精进

- 第十九章 正知正见
- 第二十章 持戒
- 第二十一章 守护六根
- 第二十二章 三妙行——身、口、意柔软
- 第二十三章 修出入息念
- 第二十四章 修四念处
- 第二十五章 五根、五力
- 第二十六章 善用七觉支
- 第二十七章 修习禅定
- 第二十八章 止观双运开智慧
- 第二十九章 十个结
- 第三十章 证果次第(四双八辈)
- 第三十一章 最后的五大关卡(五上分结)
- 第三十二章 涅槃、无为、空——甚深极甚深
- 第三十三章 成道、成佛、解脱自在
- 第三十四章 溶入一体世界——体证“心经”
- 第三十五章 至人只是常——返璞归真
- 第三十六章 知足、感恩、大慈大悲

说 明

一、本书的经文号码以佛光大藏经的四部阿含为准。杂阿含经号码下面括号内的是大正大藏经版的号码，以便利读者查阅对照。

二、本书经文出处：“杂”代表“杂阿含经”；“中”代表“中阿含经”；“长”代表“长阿含经”；“增”代表“增一阿含经”。“相应部”是指南传大藏经的相应部。

三、本书每一节的前半，都是引自四部阿含的经文。但经文大部份都只是摘录重点、精华，并非全文。若读者欲览全文，请参考大藏经原文。

四、经文后面的【法义分享】是编者个人闻思修证的心得。一方面衬托出此节经文的重点、重要法

义；一方面将心得和读者分享，供养决心实践解脱道与菩萨道的修行者。

五、本书以阿含经文为主轴，占百分之六十。法义分享占百分之四十。法义分享方面，著重在法义的分析，而不著重名相的解释或白话翻译。所以若有不懂的名词，请查阅佛学大词典，或参考佛光阿含藏的名相解释。

六、本书经文中，少部份有（ ）的字，那是编者补充进去。

七、本书共分三十六章，从第一章到三十六章的次序，就是阿含解脱道“闻、思、修、证”的完整次第。这是编者参考杂阿含三四五经、二八〇经，及中阿含四五、五二、五四诸经，加上个人闻思修证的心得而编成。

八、本书编排次第可概略划分为：

- （一）第一章—第六章属于人天善法—“培养善根、福德、因缘”的初步阶段。
- （二）第七章—十七章这是“闻思正法”的主要内容。
- （三）第十八章—二七章是属于“实修”的具体内容与方法。
- （四）第二十八章—三四章此为“实证、证果”的内容。
- （五）第三五、三六两章，这是“解脱道”与“菩萨道”合一的具体展现。

第〇章 前言

能称为宇宙人生的实相、真理，必需符合四个条件：（一）本来如此。（二）必然如此。（三）普遍如此。（四）永远如此。也就是“真理”是超越时间与空间的限制，“真理”是超越种族、国家、宗派、宗教的范围。若把“真理”抓入宗派、宗教的框框内，真理就容易被扭曲，或成为宗教信仰的产品、或成为空壳子。

“佛法”是佛陀所宣说，但并不是佛陀所创造、所发明。佛陀只是将他所观察到的宇宙人生的实相、真理——如实的述说而已。再引导众生对身心内外、宇宙人生的实相，进行如实的深观——开发智慧——断诸结缚——因而远离颠倒梦想、解脱自在。这是现在、此生、此世可修、可证、可达。要解脱，本来就很简单、不困难，之所以会变得很复杂而困难，那是后代众生“聪明反被聪明误”所致。

“阿含经”记录著佛陀向弟子们所开示的法要——身心内外、宇宙人生的实相、真理，以及解答众生所提出的各种问题。研读阿含经，有如时光倒流，回到两千五百年前，听闻佛陀亲临开示。很亲切、很朴实、很实用。闻法后，又可马上去求证。若是真理，一定经得起任何的考验求证。所有疑问的破除，来自于您的实修、亲证。

三法印“无常、无我、涅槃寂静”这是永恒不变的真理。不明实相，背道而驰，“苦”就产生。没有所谓“末法时期”。“法印、真理”就是过去如此、现在如此、未来也必然如此。所以真理都是现在、当下如实展现在您的身、口、意中，也如实展现在大自然中。若您能从己之身口意中见到

法，从大自然界中，见到活生生的真理，那您就可以抛开一切经典。

佛陀都是强调：“现观”、“现法涅槃（现世解脱）”、“自知、自觉、自作证”、“自依止、法依止、莫异依止”。也就是行者只要依佛陀所开示的解脱道次第而行，今生今世就能达解脱自在的彼岸。真正的正法，一定是现在就能体证、实践的。

“阿含经”是记录佛陀的开示录、言行录。是佛陀大般涅槃后，由弟子们所结集而成，并非佛陀亲自所写、所辑。阿含法义本来就很深，加上早期未有文字经典前，都是靠背诵，所以词句都尽量力求精简。凡事有利就有弊。精简又含有深义的经文，众生不是看不懂、没兴趣，就是以为懂，但却曲解法义。加上有很多的精华都是要真修实证才能体悟到，若光从文字上去理解，极易产生误解。这就是阿含经被判为小乘经的重要原因。

若还不了解阿含经在佛法中的重要性，请先研读印度佛教史、印度佛教思想史、西域及中国佛教史。中国佛教是在整条法流的下游，中游是在一千八百年前的西域及敦煌，上游是在两千五百年前的印度。若能看到整条法流的量变与质变，就不会在支流末节上诤辩。在您重视“祖师语录、上师语录”之前，请先仔细看看佛陀怎么讲，不要本末颠倒了。

本书编辑的特色：

- 一、按照原始佛法解脱道的次第，编列出相关经文，让行者易于了解，此阶段佛陀是如何开示。
- 二、摘录四部阿含的精华，尤以杂阿含的修多罗为主轴。而且在重要经文旁边加上画线，以助读者容易掌握到阿含法要。
- 三、附上编者个人闻思及实修实证的心得供参考，以助行者深入品尝甚深法味。

如此的编辑方式与内容，是为了让阿含深义重现，是为了协助行者用最少的就能掌握到阿含精髓及出世间法的修证核心。

“差之毫厘，失之千里”。不要急著找修行法门、或一门深入。若没有闻思基础、若没有建立正知正见，越精进用功修行，反而容易离出世间法越远、离解脱道越远。只要能具足正见的“闻、思”基础，你就会走在正确“修、证”的解脱道上。修行要解行合一。

如果您决心要修行，决心要解脱生死轮回，空海给您由衷的建议——先发一些时间，下功夫好好深入熟读这本书，然后进行实修、实证。当你证到初果再回来看这本书，你会有更深的体悟、也会发现到更多的宝藏。这是无上甚深微妙法的宝藏图，这是涅槃彼岸的宝藏图。

感恩古圣先贤的默默奉献，感恩众多因缘的默默促成。空海在历经二十多年实际寻幽探访勘察后，重新画出荒芜已久的古仙人道迹——成佛之道的宝藏图，回馈一切众生。愿此地图能协助您快速又安全的到达究竟涅槃、解脱自在的彼岸。

世界要和平、社会要安详，都要从净化我们个人身心开始。由“点”扩大到“线”——“面”，再扩大到整个“虚空法界”。所以原始佛法都是强调由个人身心开始净化起。当您能脚踏实地的老实修行，您就已经真正的走在菩萨道上。

不管过去如何辉煌或坎坷——一切归○。让我们从○出发，随时归○，从○开始。让我们打开无限的视野——如实的探讨身心内外、宇宙人生的实相、真理。让我们以无量的胸襟——超越一切宗派宗教的框框——秉持“吾爱吾师、吾更爱真理”的求真精神——了悟宇宙人生的实相——远离颠倒梦想——而解脱自在。如此，必能自利、利他——自他具利。

就从现在

开始

走上

解脱道

空 海 合 十

于台南 慈莲寺

公元二〇〇〇年十月十日

第一章 阿含解脱道次第概论

一 杂 三四五(三四六)

如是我闻：

一时，佛住王舍城迦兰陀竹园。

尔时，世尊告诸比丘：有三法，世间所不爱、不念、不可意。何等为三？谓老、病、死。世间若无此三法不可爱、不可念、不可意者，如来、应、等正觉不出于世间，世间亦不知有如来、应、等正觉知见，说正法、律。以世间有老、病、死三法不可爱、不可念、不可意故，是故如来、应、等正觉出于世间，世间知有如来、应、等正觉所知、所见，说正法、律。

以三法不断故，不堪能离老、病、死。何等为三？谓贪、恚、痴。复有三法不断故，不堪能离贪、恚、痴。何等为三？谓身见、戒取、疑。复有三法不断故，不堪能离身见、戒取、疑。何等为三？谓不正思惟、习近邪道，及懈怠心。复有三法不断故，不堪能离不正思惟、习近邪道及懈怠心。何等为三？谓失念、不正知、乱心。复有三法不断故，不堪能离失念、不正知、乱心。何等为三？谓掉、不律仪、不学戒。复有三法不断故，不堪能离掉、不律仪、不学戒。何等为三？谓不信、难教、懈怠。复有三法不断故，不堪能离不信、难教、懈怠。何等为三？谓不欲见圣、不欲闻法、常求人短。复有三法不断故，不堪能离不欲见圣、不欲闻法、常求人短。何等为三？谓不恭敬、戾语、习恶知识。复有三法不断故，不堪能离不恭敬、戾语、习恶知识。何等为三？谓无惭、无愧、放逸。此三法不断故，不堪能离不恭敬、戾语、习恶知识。

所以者何？以无惭、无愧故放逸，放逸故不恭敬，不恭敬故习恶知识，习恶知识故不欲见圣、不欲闻法、常求人短，求人短故不信、难教、戾语、懈怠，懈怠故掉、不律仪、不学戒，不学戒故失念、不正知、乱心，乱心故不正思惟、习近邪道、懈怠心，懈怠心故身见、戒取、疑，疑

故不离贪、恚、痴，不离贪、恚、痴故不堪能离老、病、死。

断三法故，堪能离老、病、死。云何三？谓贪、恚、痴，此三法断已，堪能离老、病、死。复三法断故，堪能离贪、恚、痴。云何三？谓身见、戒取、疑，此三法断故，堪能离贪、恚、痴。复三法断故，堪能离身见、戒取、疑。云何为三……三法断故，堪能离不欲见圣、不欲闻法、好求人短。云何为三？谓不恭敬、戾语、习恶知识，此三法断故，离不欲见圣、不欲闻法、好求人短。复有三法断故，堪能离不恭敬、戾语、习恶知识。云何三？谓无惭、无愧、放逸。

所以者何？以惭愧故不放逸，不放逸故恭敬顺语、为善知识，为善知识故乐见贤圣、乐闻正法、不求人短，不求人短故生信、顺语、精进，精进故不掉、住律仪、学戒，学戒故不失念、正知、住不乱心，不乱心故正思惟、习近正道、心不懈怠，心不懈怠故不著身见、不著戒取、度疑惑，不疑故不起贪、恚、痴，离贪、恚、痴故堪能断老、病、死。

【法义分享】

◎本经首先标出，因为有“老、病、死”不可爱、不可念、不可意的问题，所以才有修行与解脱的问题。

◎悉达多太子是在二九岁那一年观察到生命的黑洞（死亡）的厉害而无比震撼，因而爆发出修行的动力，用生命去找寻出离生死轮回之道。

◎如果你也观察到生命的黑洞的厉害，你也会爆发出修行的动力。修行是为了解决生死大事、脱离生死轮回的大问题。

◎解脱道是有次第有步骤的。行者只要依佛陀所开示的次第步骤而行，要见法、证果并非难事。若能像佛陀一样——“用生命去找寻宇宙人生的真理与解脱之道”你也能跟佛陀一样——此生此世就能到达究竟涅槃、解脱自在的彼岸。

第二章 善人、慈悲喜舍

—

增 四四三

尔时，世尊告诸比丘：若有众生修行慈心解脱，广布其义，与人演说，当获此十一果报。云何为十一？卧安，觉安，不见恶梦，天护，人爱，不毒，不兵，水、火、盗贼终不侵拄，若身坏命终，生梵天上。是谓，比丘！能行慈心，获此十一之福。

尔时，世尊便说斯偈：

若有行慈心，亦无放逸行；

诸结渐渐薄，转见于道迹。

以能行此慈，当生梵天上；

速疾得灭度，永至无为处。

不杀无害心，亦无胜负意；

行慈善一切，终无怨恨心。

是故，比丘！当求方便，行于慈心，广布其义。如是，比丘！当作是学！

【法义分享】

◎具体力行慈心、慈善，可得种种善果，自利又利他。

二

中 二七

多闻圣弟子心与慈俱，遍满一方成就游。如是二三四方，四维上下，普周一切，心与慈俱，无结无怨，无恚无诤，极广甚大，无量善修，遍满一切世间成就游。如是悲、喜、心与舍俱，无结无怨，无恚无诤，极广甚大，无量善修，遍满一切世间成就游。是谓，陀然！世尊、知、见、如来、无所著、等正觉说四梵室，谓族姓男、族姓女修习多修习，断欲、舍欲念，身坏命终，生梵天中。

【法义分享】

◎修行慈悲喜舍四无量心，可软化僵硬的心、打开狭窄的心胸——扩展至无量无边。“慈悲喜舍”是从世间法迈向出世间法的重要桥梁。

三

杂 七五五(七四三)

诸外道出家言：“沙门瞿昙为诸弟子说如是法：‘不断五盖恼心，慧力羸，为障碍分，不趣涅槃。善摄其心，住四念处，心与慈俱，无怨无嫉，亦无嗔恚，广大无量，善修充满，四方、四维、上、下一切世间。心与慈俱，无怨无嫉，亦无嗔恚，广大无量，善修习充满。如是修习，悲、喜、舍心俱亦如是说。’我等亦复为诸弟子作如是说，我等与彼沙门瞿昙有何等异？所谓俱能说法。”

时，众多比丘闻诸外道出家所说，心不喜悦，默然不呵，从座起去。入黄枕邑，乞食已，还精舍，举衣钵，洗足已，诣佛所，稽首礼足，退坐一面，以彼外道出家所说广白世尊。

尔时，世尊告诸比丘：“如彼外道出家所说，汝等应问：‘修习慈心，为何所胜？修习悲、喜、舍心，为何所胜？’如是问时，彼诸外道出家，心则骇散，或说外异事，或嗔慢、毁诋、违背、不忍，或默然萎熟，低头失辩，思惟而住：所以者何？我不见诸天、魔、梵、沙门、婆罗门、天、人众中，闻我所说随顺乐者，唯除如来及声闻众者。比丘！心与慈俱多修习，于净最胜；悲心修习多修习，空入处最胜；喜心修习多修习，识入处最胜；舍心修习多修习，无所有入处最胜。”

【法义分享】

◎俱正知正见的慈悲喜舍与世间法的慈善义行是有所不同的。

◎修习慈悲喜舍，绝对有助于修习禅定与开发智慧。

四

中 五二

是为具恶人已，便具亲近恶知识；具亲近恶知识已，便具闻恶法；具闻恶法已，便具生不信；具生不信已，便具不正思惟；具不正思惟已，便具不正念、不正智；具不正念、不正智已，便具不护诸根；具不护诸根已，便具三恶行；具三恶行已，便具五盖；具五盖已，便具无明；具无明已，便具有爱。如是此有爱展转具成。

是为具善人已，便具亲近善知识；具亲近善知识已，便具闻善法；具闻善法已，便具生信；具生信已，便具正思惟；具正思惟已，便具正念、正智；具正念、正智已，便具护诸根；具护诸根已，便具三妙行；具三妙行已，便具四念处；具四念处已，便具七觉支；具七觉支已，便具明、解脱。如是此明、解脱展转具成。

【法义分享】

◎“路——解脱道”是人走出来的。种恶因，得恶果；种善因，得善果。

◎若想要“明”——了知宇宙人生实相，想要“解脱自在”，平常要多累积各种善根、福德、因缘。

◎人天善法，是迈向解脱道的第一步。

第三章 深入体会世间苦难——老、病、死

一

杂 一一三〇(一一四七)

是故我说：‘险恶恐怖卒起之时，众生运尽，人身难得，无有余计，唯有行义、行法、行福，于佛法教专心归依。’

佛告大王：“如是！如是！经常磨连，谓恶劫、老、病、死，磨连众生。当作何计？正当修义、修法、修福、修善、修慈，于佛法中精勤方便。”尔时，世尊而说偈言：

如有大石山，高广无缺坏，

周遍四方来，磨连此大地；

非兵马咒术，力所能防御，

恶劫、老、病、死，常磨连众生。

【法义分享】

◎修行的动力来自于见苦。若欠缺修行动力，是因为“苦”吃得还不够。要深入去体悟世间的种种苦。

二

杂 三四五(三四六)

尔时，世尊告诸比丘：有三法，世间所不爱、不念、不可意。何等为三？谓老、病、死。世

间若无此三法不可爱、不可念、不可意者，如来、应、等正觉不出于世间，世间亦不知有如来、应、等正觉知见，说正法、律。以世间有老、病、死三法不可爱、不可念、不可意故，是故如来、应、等正觉出于世间。

【法义分享】

◎“老、病、死”都是伟大的“天使”，经常在刺激你、唤醒你——“醒来吧！不要再作梦了！”

◎由于观察到“死神——黑洞”的厉害，悉达多太子无比的震撼！因而从太子王位跳下来，从此展开了觅道、求道、修道之旅。终于成道——解脱自在。

三

中 一八一

若见谛人舍离此内，从外求尊、求福田者，终无是处；

若凡夫人舍离此内，从外求尊、求福田者，必有是处。

阿难，若见谛人信卜问吉凶者，终无是处；若凡夫人信卜问吉凶者，必有是处。阿难！若见谛人从余沙门、梵志卜问吉凶相应，见有苦有烦，见是真者，终无是处；若凡夫人从余沙门、梵志卜问吉凶相应，见有苦有烦，见是真者，必有是处。

阿难！若见谛人生极苦甚重苦，不可爱、不可乐、不可思、不可念乃至断命，舍离此内，更从外求，或有沙门、梵志，或持一句咒，二句、三句、四句、多句、百千句咒，令脱我苦，是求苦、集苦、趣苦、苦尽者，终无是处。若凡夫人舍离此内，更从外求，或有沙门、梵志，持一句咒，二句、三句、四句、多句、百千句咒，令脱我苦，是求苦、集苦、趣苦、苦尽者，必有是处。

【法义分享】

◎凡夫因内心的苦闷不安，而不断的向外求。求取各种符、咒、加持、消灾、保佑。

◎有智慧者是向内——净化身心——如实观察、如实了知宇宙人生实相、真理。

四

杂 四六八(四六九)

若从身生诸受，众苦逼迫，或恼、或死，是名大海极深险处。愚痴无闻凡夫于此身生诸受，苦痛逼迫，或恼、或死，忧悲称怨，啼哭号呼，心乱发狂，长沦没溺，无止息处。多闻圣弟子于身生诸受，苦痛逼迫，或恼、或死，不生忧悲、啼哭号呼、心生狂乱，不沦生死，得止息处。

【法义分享】

◎这是一般众生与解脱者的相异处，尤其在面临重大境界现前考验之际。修行证果的检验不是在禅修中，而是在历缘对境的实际考验中。

五

中 五六

缘爱受，缘受有，缘有生，缘生老死，缘老死苦。习苦，便有信；习信，便有正思惟；习正思惟，便有正念正智；习正念正智，便有护诸根、护戒、不悔、欢悦、喜、止、乐、定、见如实、知如真、厌、无欲、解脱；习解脱，便得涅槃。

【法义分享】

◎“老、病、死”之苦若没有震撼到你的心肝底，修行往往容易流于形式、停留在表皮层、软绵绵的。或是为了展现我是、我能、我慢而修行。

◎“习苦——便有信……”常常浸泡在众生的苦海中，修行的动力就会增长。

第四章 惭愧心

一

杂 九八七(一二四三)

尔时，世尊告诸比丘：有二净法，能护世间。何等为二？所谓惭、愧。假使世间无此二净法者，世间亦不知有父母、兄弟、姊妹、妻子、宗亲、师长尊卑之序，颠倒浑乱，如畜生趣。以有二种净法，所谓惭、愧，是故世间知有父母，……乃至师长尊卑之序，则不浑乱，如畜生趣。

尔时，世尊即说偈言：

世间若无有惭、愧二法者，

违越清净道，向生老病死。

世间若成就惭、愧二法者，

增长清净道，永闭生死门。

二

长 二

知惭，耻于己阙。

知愧，羞为恶行。

三

杂 一二三八(五七八)

常习惭愧心，此人实希有；

能远离诸恶，如顾鞭良马。

四

增 三八六

人作极恶行，悔过转微薄；

日悔无懈怠，罪根永已拔。

五

中 四五

尔时，世尊告诸比丘：若比丘无惭无愧，便害爱恭敬；若无爱恭敬，便害其信；若无其信，便害正思惟；若无正思惟，便害正念正智；若无正念正智，便害护诸根、护戒、不悔、欢悦、喜、止、乐、定、见如实、知如真、厌、无欲、解脱；若无解脱，便害涅槃。

若比丘有惭有愧，便习爱恭敬；若有爱恭敬，便习其信；若有其信，便习正思惟；若有正思惟，便习正念正智；若有正念正智，便习护诸根、护戒、不悔、欢悦、喜、止、乐、定、见如实、知如真、厌、无欲、解脱；若有解脱，便习涅槃。

【法义分享】

◎一个人若能看到自己的不足，就会虚心学习。若能照见自己是处在井底的青蛙，才会愿意、才有可能跳出那狭小的框框。

◎修行路上，常常在稍有所得、稍有突破后就志得意满、我慢升起、想为人师。名利的腐蚀性很强、很大。迷失在名利堆中的人，会用冠冕堂皇的理由来掩饰自己的贪染、慢染。明眼人是很清楚的。只是在当事人还没有惭愧心之前、心不柔软、机缘不成熟之际，也没办法协助当事人突破。

◎在修行路上，只要还没找到究竟涅槃的彼岸，都要不断虚心的学习求教，如此才能一层一层的超越。

第五章 亲近善知识

一

杂 七九二(七八〇)

恶知识、恶伴党、恶随从者，能令未生邪见令生，已生邪见者重生令增广，未生正见不生，已生正见令退。

善知识、善伴党、善随从者，能令未生邪见不生，已生邪见令灭，未生正见令生，已生正见重生令增广。如是未生邪志、邪语、邪业、邪命、邪方便、邪念、邪定令不生。

【法义分享】

◎近朱则赤，近墨则黑。但“恶知识”通常不会告诉众生“我是恶知识”。他会设法让跟随者相信他是“善知识”、是“好人”。所以学佛一开始就要以智慧为前导。

二

杂 七二九(七一七)

恶知识、恶伴党者，未生贪欲盖令生，已生者重生令增广；未生嗔恚、睡眠、掉悔、疑盖令生，已生者重生令增广。

若善知识、善伴党、善随从者，未生贪欲盖令不生，已生者令断；未生嗔恚、睡眠、掉悔、疑盖令不生，已生者令断。未生念觉分令生，已生者重生令增广；未生择法、精进、喜、猗、定、舍觉分令生，已生者重生令增广。

三

杂 一一三二(一一四九)

尔时，波斯匿王为首，与七国王、大臣、眷属来诣佛所，稽首佛足，退坐一面，白佛言：“世尊！我等七王与诸大臣如是论议：‘五欲功德，何者为胜？’其中有言色胜、有言声胜、有言香胜、有言味胜、有言触胜，竟无决定。来问世尊，竟何者胜？”

佛告诸王：“各随意适，我悉有余说，以是因缘，我说五欲功德。然自有人于色适意，止爱一色，满其志愿，正使过上有诸胜色，非其所爱，不触不视，言己所爱最为第一，无过其上。如爱色者，声、香、味、触亦皆如是。当其所爱，辄言最胜，欢喜乐著，虽更有胜过其上者，非其所欲，不触不视，唯我爱者最胜最妙，无比无上。”

【法义分享】

◎情人眼中出西施。“善、美”都没有绝对的标准。

◎当你内心升起某方面的欲求，那方面的前辈就会成为你现在的“善知识”。“赌神”是赌鬼的至尊。拳王是拳迷的偶像。财神爷是追钱族的最爱。物以类聚。

◎修行方面同样是五花八门，你内心升起的是什么样的欲求，你就会去找能讲出一套符合你内心欲求的善知识。

◎如果你要的是智慧，你就会去找有智慧的人。

四

杂 一一三一(一一四八)

时，波斯匿王遥见斯等徜徉门外，即从座起，往至其前，合掌问讯，三自称名言：“我是波斯匿王、拘萨罗王。”尔时，世尊告波斯匿王：“汝今何故恭敬斯等，三称姓名，合掌问讯？”

王白佛言：“我作是念：世间若有阿罗汉者，斯等则是。”

佛告波斯匿王：“汝今且止！汝亦不知是阿罗汉、非阿罗汉，不得他心智故。且当亲近观其戒行，久而可知，勿速自决！审谛观察，勿但洛莫！当用智慧，不以不智；经诸苦难，堪能自辨；交契计较，真伪则分。见说知明，久而则知，非可卒识，当须思惟，智慧观察！”

【法义分享】

◎对善知识的认定标准，会随著个人智慧的成长而异。人是在错误的摸索中，逐渐累积智慧而成长。在那脱胎换骨之际，往往是很痛苦的。但没有痛苦就没有成长。

五

葛拉玛经(KALAMASUTTA) 取自巴利<增支部>

当时，葛拉玛人们来见世尊。一些顶礼世尊后坐到一旁，一些葛拉玛人顶礼世尊跟世尊谈一些话后才坐到一旁，一些报告他们的姓名、字号后才坐到一旁。有卡莎布塌区的人坐在一旁跟佛陀世尊说：“我毕恭毕敬地顶礼世尊，请问世尊：有一些婆罗门和出家人，来到卡莎布塌区，他们说自己的法是最好的，而看不起别人的法，说别人的法是卑微的。但别的出家人和婆罗门当他们来到卡莎布塌区，也是说自己的法好的，赞美自己的法，而看不起别人说的法，说别人的法是

卑微的。我礼敬世尊，我们很怀疑在他们之中，哪些法是真的！谁的法是谎言呢？”

修行信任的规则

世尊说：葛拉玛人们！你们的怀疑是对的，你们是应该怀疑的，是应该的。葛拉玛人们！你们要：

- 一、不因为他人的口传、传说，就信以为真。
- 二、不因为奉行传统，就信以为真。
- 三、不因为正在流传的消息，就信以为真。
- 四、不因为宗教经典书本，就信以为真。
- 五、不因为根据逻辑，就信以为真。
- 六、不因为根据哲理，就信以为真。
- 七、不因为符合常识外在推理，就信以为真。
- 八、不因为符合自己的预测、见解、观念，就信以为真。
- 九、不因为演说者的威信，就信以为真。
- 十、不因为他是导师、大师，就信以为真。

【法义分享】

◎不要盲目迷信、不要偶像崇拜或著重外相。在追求真理的路上，一开始就要冷静、理智，求真、求实、求证。

第六章 乐见圣贤——培养恭敬心、柔软心

一 杂 一一二五(一二三八)

阿难！莫作是语——半梵行者是善知识、善伴党，非恶知识、恶伴党。所以者何？纯一满净，梵行清白，谓善知识、善伴党，非恶知识、恶伴党。所以者何？我常为诸众生作善知识。其诸众生有生故，当知世尊正法，现法令脱于生；有老、病、死、忧、悲、恼苦者，离诸炽然，不待时节，现令脱恼苦，见通达，自觉证知，是则善知识、善伴党，非恶知识、恶伴党。

【法义分享】

◎以佛陀的要求标准是：要证到四果无学位的阿罗汉，才有资格当众生的“善知识”。

二 增 一三

如来圣众，善业成就，质直顺义，无有邪业，上下和穆，法法成就。如来圣众，戒成就，三昧成就，智慧成就，解脱成就，解脱知见成就。圣众者，所谓四双八辈，是谓如来圣众，应当恭敬，承事礼顺。所以然者，是世福田故。

【法义分享】

◎亲近具有正知正见、有修、有证的善知识，培养恭敬心与柔软心，将可减少很多不必要的生命浪费与摸索。

三

长 一六

善生！弟子敬奉师长复有五事。云何为五？一者给侍所需，二者礼敬供养，三者尊重戴仰，四者师有教敕敬顺无违，五者从师闻法善持不忘。善生！夫为弟子当以此五法敬事师长。师长复以五事敬视弟子。云何为五？一者顺法调御，二者诲其未闻，三者随其所问令善解义，四者示其善友，五者尽以所知诲授不吝。善生！弟子于师长敬顺恭奉，则彼方安隐，无有忧畏。

【法义分享】

◎没有学生就没有老师。你要先有迈向究竟解脱的决心，而且身心柔软，明眼善知识才会出现。

四

中 五四

若奉事善知识者，未闻便闻，已闻便利。如是善知识，若奉事者，便习奉事；若有奉事，便习往诣；若有往诣，便习闻善法；若有闻善法，便习耳界；若有耳界，便习观法义；若有观法义，便习受持法；若有受持法，便习玩诵法；若有玩诵法，便习观法忍；若有观法忍，便习信；若有信，便习正思惟；若有正思惟，便习正念、正智；若有正念、正智，便习护诸根、护戒、不悔、欢悦、喜、止、乐、定、见如实、知如真、厌、无欲、解脱；若有解脱，便习尽智。

【法义分享】

◎真正的善知识一定是每一脚步都是协助你“依法不依人”，协助你逐渐独立，

协助你亲自去体证宇宙人生的实相、真理，而达到解脱自在。

五

增 三二二

尔时，尊者须菩提在罗阅城耆闍崛山中，在一山侧缝衣裳。是时，须菩提闻世尊今日当来至阎浮里地，四部之众靡不见者，我今者宜可时往问讯礼拜如来。尔时，尊者须菩提便舍缝衣之业，从座起，右脚著地。是时，彼复作是念：此如来形，何者是世尊，为是眼、耳、鼻、口、身、意乎？往见者复是地、水、火、风种乎？一切诸法皆悉空寂，无造、无作。如世尊所说偈言：

“若欲礼佛者，及诸最胜者；

阴持入诸种，皆悉观无常。

曩昔过去佛，及以当来者；

如今现在佛，此皆悉无常。
 若欲礼佛者，过去及当来；
 说于现在中，当观于空法。
 若欲礼佛者，过去及当来；
 现在及诸佛，当计于无我。”

此中无我、无命、无人、无造作，亦无形容有教、有授者，诸法皆悉空寂。何者是我？我者无主。我今归命真法之聚。尔时，尊者须菩提还坐缝衣。……

是时，比丘尼至世尊所，头面礼足，而白佛言：“我今礼最胜尊，今日先得覲省，我优钵花色比丘尼是如来弟子。”

尔时，世尊与彼比丘尼而说偈言：

“善业已先礼，最初无过者；
 空无解脱门，此是礼佛义。
 若欲礼佛者，当来及过去；
 当观空无法，此名礼佛义。”

【法义分享】

- ◎本经的含意很深，必须能深观缘起、又体证到“空”的圣者才能做到。
- ◎初期的大乘般若经论，都是在阐扬阿含经里面甚深极甚深的“涅槃、无为、空”。
- ◎真法之聚含意有三：（一）法界。（二）真理。（三）佛之法身。
- ◎“善业”是指须菩提。

第七章 听闻正法

一

杂 八五五(八四三)

尔时，世尊告尊者舍利弗：“所谓流者，何为为流？”

舍利弗白佛言：“世尊所说流者，谓八圣道。”

复问舍利弗：“谓入流分，何为为入流分？”

舍利弗白佛言：“世尊！有四种入流分。何为为四？谓亲近善男子、听正法、内正思惟、法次法向。”

复问舍利弗：“入流者成就几法？”

舍利弗白佛言：“有四分成就入流者。何等为四？谓于佛不坏净、于法不坏净、于僧不坏净、圣戒成就。”

佛告舍利弗：“如汝所说，流者，谓八圣道。入流分者有四种，谓亲近善男子、听正法、内正思惟、法次法向。入流者成就四法，谓于佛不坏净、于法不坏净、于僧不坏净、圣戒成就。”

【法义分享】

◎亲近有正知正见、有修有证的善知识，你就能听闻正法、进而内正思惟、依法次法向而行。这是向初果。

◎闻、思、修具足，成就四不坏净、断三结，就是证初果，入圣者之流。但不要得少为足，要有“不达目的，决不终止”的决心，一直向究竟解脱迈进。

二

中 三八

尔时，世尊为彼说法，劝发渴仰，成就欢喜，无量方便为彼说法。劝发渴仰，成就欢喜已，如诸佛法先说端正法，闻者欢悦。谓说施、说戒、说生天法，毁诋欲为灾患，生死为秽，称叹无欲为妙，道品白净。世尊为彼说如是法已，佛知彼有欢喜心、具足心、柔软心、堪耐心、胜上心、一向心、无疑心、无盖心，有能、有力堪受正法，谓如诸佛说正法要。世尊即为彼说苦、集、灭、道，彼时郁伽长者即于坐中见四圣谛苦、集、灭、道。犹如白素，易染为色，郁伽长者亦复如是，即于坐中见四圣谛苦、集、灭、道。

◎佛陀对众生说法或引导修行，都是有次第有步骤的。要看众生的根机、因缘而因材施教，由浅入深。若众生没办法消化或心不柔软，善知识就没办法协助众生超越到更上一层。

三

长 一七

过去世事虚妄不实，不足喜乐，无所利益，佛则不记；或过去事有实，无可喜乐，无所利益，佛亦不记；若过去事有实、可乐，而无利益，佛亦不记；若过去事有实、可乐，有所利益，如来尽知然后记之。未来、现在，亦复如是。如来于过去、未来、现在，应时语、实语、义语、利语、法语、律语，无有虚也。佛于初夜成最正觉及末后夜，于其中间有所言说，尽皆如实，故名如来。复次，如来所说如事，事如所说，故名如来。以何等义，名等正觉？佛所知见、所灭、所觉，佛尽觉知，故名等正觉。

【法义分享】

◎佛陀、阿罗汉讲经说法的原则：（一）宇宙人生的实相、真理。（任何时空都可验证的）。（二）对众生可乐、有所益助。（三）本身亲证、尽知。（四）因缘不成熟就保持圣默然。若有说法，尽皆如实。

【法义分享】

◎真正解脱者，绝不会为名闻利养而说法。“真言不美；美言不真”。要达究竟解脱，就要学习听真话、听逆耳的忠言。

四

杂 四〇三(四〇四)

尔时，世尊手把树叶，告诸比丘：“此手中叶为多耶？大林树叶为多？”

比丘白佛：“世尊！手中树叶甚少，彼大林中树叶无量，百千亿万倍，乃至算数譬类不可为比。”

“如是，诸比丘！我成等正觉，自所见法，为人宣说者，如手中树叶。所以者何？彼法义饶益、法饶益、梵行饶益、明、慧、正觉、向于涅槃。如大林树叶，如我成等正觉，自知正法，所不说者，亦复如是。所以者何？彼法非义饶益，非法饶益，非梵行饶益、明、慧、正觉、正向涅槃故。是故，诸比丘！于四圣谛未无间等者，当勤方便，起增上欲，学无间等。”

【法义分享】

◎真正有益于解脱的法，不会多而庞杂、或不切实际。阿含解脱道是有次第、有方法，现世就可修、可证、可达。

第八章 五阴

一

杂 一(一)

如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：当观色无常，如是观者，则为正观。正观者，则生厌离；厌离者，喜贪尽；喜贪尽者，说心解脱。

如是观受、想、行、识无常，如是观者，则为正观。正观者，则生厌离；厌离者，喜贪尽；喜贪尽者，说心解脱。

如是，比丘！心解脱者，若欲自证，则能自证：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。如观无常，苦、空、非我亦复如是。

时，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

【法义分享】

◎若能深观五阴无常、体悟到“色、受、想、行、识”无常的实相，就会逐渐断除贪爱系缚，而达解脱自在。

◎“色”是指色身肉体，也包括一切有形有质的物质。

◎“受、想、行、识”都是指精神、心理方面。

◎“我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。”这是现世到达涅槃彼岸的解脱者的宣言。有资格作此宣言的必需具足：（一）已达无修、无学位的四果阿罗汉。（二）已证涅槃、无为、空。（三）已明生死大事，脱离生死轮回。

二

杂 八(八)

如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：过去、未来色无常，况现在色！圣弟子！如是观者，不顾过去色，不欣未来色，于现在色厌、离欲、正向灭尽。如是，过去、未来受、想、行、识无常，况现在识！圣弟子！如是观者，不顾过去识，不欣未来识，于现在识厌、离欲、正向灭尽。如无常，苦、空、非我亦复如是。

时，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

【法义分享】

◎“无常”法则是宇宙人生现象的真理、实相。“真理”一定是超越任何时间空间的。过去如此，现在、未来也必定如此。在地球上如此，到其他星球、其他银河系，也都必然如此。

三

杂 九(九)

尔时，世尊告诸比丘：色无常，无常即苦，苦即非我，非我者亦非我所。如是观者，名真实正观。如是受、想、行、识无常，无常即苦，苦即非我，非我者亦非我所。如是观者，名真实正观。

圣弟子！如是观者，厌于色，厌受、想、行、识，厌故不乐，不乐故得解脱。解脱者真实智生：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。

【法义分享】

◎从“无常”进一步去体悟到苦、非我、非我所。

◎“观”是指有定力、内心澄静后有深度的看。一般人的看，是散心肤浅的看，

看不到实相，或只看到自己想要看的角度。

◎佛陀所开示的修行法门，都是为了让心澄静下来，以便于对身心内外、宇宙人

生的实相进行深度的如实观察，如实体证而开悟而离系、解脱。

四

杂 十一(十一)

尔时，世尊告诸比丘：色无常，若因、若缘生诸色者，彼亦无常。无常因、无常缘所生诸

色，云何有常？如是受、想、行、识无常，若因、若缘生诸识者，彼亦无常。无常因、无常缘所生诸识，云何有常？如是，诸比丘！色无常，受、想、行、识无常。无常者则是苦，苦者则非我，非我者则非我所。

圣弟子！如是观者，厌于色，厌于受、想、行、识。厌者不乐，不乐则解脱，解脱知见：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。

【法义分享】

◎每个元素、零件都是无常生灭。由无常的元素组合而成的成品，必然也是无常

生灭。由会损坏的零件组合而成的汽车，怎能不损坏折旧呢？

五

杂 一三(一三)

诸比丘！若色于众生不为患者，彼诸众生不应厌色；以色为众生患故，彼诸众生则厌于色。如是受、想、行、识不为患者，彼诸众生不应厌识；以受、想、行、识为众生患故，彼诸众生则厌于识。

诸比丘！若我于此五受阴不如实知味是味、患是患、离是离者，我于诸天、若魔、若梵、沙门、婆罗门、天、人众中，不脱、不出、不离，永住颠倒，亦不能自证得阿耨多罗三藐三菩提。

诸比丘！我以如实知此五受阴味是味、患是患、离是离故，我于诸天、若魔、若梵、沙门、婆罗门、天、人众中，自证得脱、得出、得离、得解脱结缚，永不住颠倒，亦能自证得阿耨多罗三藐三菩提。

【法义分享】

◎由各种元素组合而成的身心，若不会坏灭、若不会带来苦恼后患，那就可执取。若能如实知五阴组合而成的身心，有其味、有其患，那么就不会颠倒梦想的执取。

六

杂 二三(二三)

尔时，尊者罗侯罗往诣佛所，头面礼足，却住一面，白佛言：“世尊！云何知、云何见我此识身及外境界一切相，能令无有我、我所见、我慢使系著？”

佛告罗睺罗：善哉！谛听！谛听！善思念之，当为汝说。罗侯罗！当观若所有诸色，若过去、若未来、若现在，若内、若外，若粗、若细，若好、若丑，若远、若近，彼一切悉皆非我、不异我、不相在，如是平等慧正观。如是受、想、行、识，若过去、若未来、若现在，若内、若外，若粗、若细，若好、若丑，若远、若近，彼一切非我、不异我、不相在，如是平等慧如实观。

如是，罗睺罗！比丘如是知、如是见。如是知、如是见者，于此识身及外境界一切相，无有我、我所见、我慢使系著。

【法义分享】

◎要破身见、我见、我慢，一定要对身心内外的一切粗、细、大、小、美、丑、好、坏、远、近、过去、现在、未来.....进行如实的观察。去体悟现象界的生灭无常，再深入体悟无我、无我所。

七

杂 二六(二九)

佛告比丘：“若于色说是生厌、离欲、灭尽、寂静法者，是名法师；若于受、想、行、识，说是生厌、离欲、灭尽、寂静法者，是名法师，是名如来所说法师。”

佛告比丘：“谛听！善思！当为汝说。比丘！于色向厌、离欲、灭尽，是名法次法向；如是受、想、行、识，于识向厌、离欲、灭尽，是名法次法向。”

佛告比丘：“于色生厌、离欲、灭尽，不起诸漏，心正解脱，是名比丘见法涅槃；如是受、想、行、识，于识生厌、离欲、灭尽，不起诸漏，心正解脱，是名比丘见法涅槃。”

佛告比丘：“谛听！善思！当为汝说。若比丘于色说厌、离欲、灭尽，是名说法师；如是于受、想、行、识，于识说厌、离欲、灭尽，是名说法师。”

【法义分享】

◎佛陀所说的“法师”，是指能深观身心内外无常实相，又能契入涅槃寂静的人。

◎“法次法向”就是逐步去体悟身心内外一切无常，进而导向离欲、寂静、解脱自在。

◎若能对当下的身心内外进行如实的深观透视，就能现世到达究竟涅槃的彼岸、解脱自在。

八

杂 三三(二五六)

于此五受阴如实不知、不见、无无间等、愚、闇、不明，是名无明。

于此五受阴如实知、见、明、觉、慧、无间等，是名为明。

九

杂 三九(二六二)

诸比丘为我说法言：‘色无常，受、想、行、识无常，一切行无常，一切法无我，涅槃寂灭。’我尔时语诸比丘言：‘我已知色无常，受、想、行、识无常，一切行无常，一切法无我，涅槃寂灭。然我不喜闻：一切诸行空寂、不可得、爱尽、离欲、涅槃。此中云何有我，而言如是知、如是见是名见法？’.....

尔时，阿难语阐陀言：“我亲从佛闻，教摩诃迦旃延言：‘世人颠倒依于二边，若有、若无；世人取诸境界，心便计著。迦旃延！若不受、不取、不住、不计于我，此苦生时生、灭时灭。迦旃延！于此不疑、不惑、不由于他而能自知，是名正见，如来所说。所以者何？迦旃延！如实正观世间集者，则不生世间无见；如实正观世间灭，则不生世间有见。迦旃延！如来离于二边，说于中道：所谓此有故彼有，此生故彼生，谓缘无明有行，...乃至生、老、病、死、忧、悲、恼苦集；所谓此无故彼无，此灭故彼灭，谓无明灭则行灭，.....乃至生、老、病、死、忧、悲、恼苦灭。’”

尊者阿难说是法时，阐陀比丘远尘离垢，得法眼净。

【法义分享】

◎“一切行无常、一切法无我、涅槃寂静”这是宇宙永恒的三法印。若不了悟大自然的运行法则而与之抗争——“苦”就产生了。

◎许多修行人，虽然很会宣说“无常、无我”，但事实上骨髓里是很怕无我、很怕空。

◎如来深知众生心态，所以说“世人颠倒依于二边”，不是抓有、就是执空。

◎本经开示的重点：“如实正观世间‘集’者，则不生世间‘无’见；如实正观世间‘灭’，则不生世间‘有’见。如来离于二边，说于‘中道’。所谓此有故彼有……此灭故彼灭……”

十

杂 四〇(二六三)

不修方便随顺成就，而用心求，令我诸漏尽，心得解脱，当知彼比丘终不能得漏尽解脱。所以者何？不修习故。不修习何等？谓不修习念处、正勤、如意足、根、力、觉、道。譬如伏鸡，生子众多，不能随时荫馏，消息冷暖，而欲令子以嘴、以爪啄卵自生，安隐出壳。当知彼子无有自力，堪能方便以嘴、以爪安隐出壳。所以者何？以彼鸡母不能随时荫馏，冷暖长养子故。如是，比丘不勤修习随顺成就，而欲令得漏尽解脱，无有是处！所以者何？不修习故。不修何等？谓不修念处、正勤、如意足、根、力、觉、道。

若比丘修习随顺成就者，虽不欲令漏尽解脱，而彼比丘自然漏尽，心得解脱。所以者何？以修习故。何所修习？谓修念处、正勤、如意足、根、力、觉、道。如彼伏鸡善养其子，随时荫馏，冷暖得所，正复不欲令子方便自啄卵出，然其诸子自能方便安隐出壳。所以者何？以彼伏鸡随时荫馏，冷暖得所故。

【法义分享】

◎“顿悟”来自于“渐修”。高楼大厦要落成，一定来自于深厚的地基与坚固的逐层建筑。若不如此，那种大楼不是梦幻世界的“空中阁楼”就是空有外壳的“危险大楼”。

◎脚踏实地，实实在在的依阿含解脱道而行，必然水到渠成，自然漏尽、心得解脱。

十一

杂 四一(二六四)

尔时，世尊手执小土抔，告彼比丘言：“汝见我手中土抔不？”

比丘白佛：“已见，世尊！”

比丘！如是。少土，我不可得；若我可得者，则是常、恒、不变易、正住法。

佛告比丘：“我自忆宿命，长夜修福，得诸胜妙可爱果报之事。曾于七年中，修习慈心，经七劫成坏，不还此世。七劫坏时生光音天，七劫成时还生梵世，空宫殿中作大梵王，无胜、无上，领千世界；从是以后，复三十六反，作天帝释。……”

灌顶王法有.....八万四千宝床，唯卧一床；八万四千宫殿，唯处一殿；八万四千城，唯居一城，名拘舍婆提；八万四千宝车，唯乘一车.....

比丘！此是何等业报，得如是威德自在耶？此是三种业报。云何为三？一者布施，二者调伏，三者修道。比丘当知：凡夫染习五欲，无有厌足；圣人智慧成满，而常知足。比丘！一切诸行，过去尽灭、过去变易，彼自然众具及以名称，皆悉磨灭。是故，比丘！永息诸行，厌离、断欲、解脱。比丘！色为常？无常？”.....

【法义分享】

◎任何你所抓取的，都只是一场梦、一场空。

◎若只修人天福报，到最后仍会福尽还堕。

◎凡夫因为不知足而成为欲望的奴隶；解脱者因为知足而常乐。

十二

杂 四三(二六六)

无明所盖，爱结所系，众生生死轮回；爱结不断，不尽苦边。.....

比丘！譬如狗子系柱，彼系不断，长夜绕柱，轮回而转。如是，比丘！愚夫众生不如实知色、色集、色灭、色味、色患、色离，长夜轮回，顺色而转。如是不如实知受、想、行、识、识集、识灭、识味、识患、识离，长夜轮回，顺识而转。

【法义分享】

◎天长地久有时尽，此“爱”绵绵无绝期。因为贪爱染著，让众生如狗子系柱一般，长夜绕柱，轮回而转。

十三

杂 四四(二六七)

比丘！心恼故众生恼，心净故众生净。比丘！我不见一色种种如斑色鸟，心复过是。所以者何？彼畜生心种种故，色种种。.....

佛告比丘：如嗟兰那鸟种种杂色，我说彼心种种杂亦复如是。所以者何？彼嗟兰那鸟心种种故其色种种。是故，当善观察思惟于心长夜种种，贪欲、嗔恚、愚痴种种，心恼故众生恼，心净故众生净。譬如画师、画师弟子，善治素地，具众彩色，随意图画种种像类。

【法义分享】

◎心恼故众生恼；心净佛土净。有贪、嗔、痴的众生，其心都是一面凹凸凹凸、很不平的镜子。每个人的心境凹凸程度都不同，所以每个人的世间都不同。

十四

杂 四七(二七〇)

譬如日出，能除一切世间闇冥。如是，无常想修习多修习，能断一切欲爱、色爱、无色爱、掉

慢、无明。

诸比丘！云何修无常想，修习多修习，能断一切欲爱、色爱、无色爱、掉慢、无明？若比丘于空露地、若林树间，善正思惟，观察色无常，受、想、行、识无常。如是思惟，断一切欲爱、色爱、无色爱、掉慢、无明。所以者何？无常想者，能建立无我想。圣弟子住无我想，心离我慢，顺得涅槃。

【法义分享】

◎如果能深观身心内外一切无常，则能断除种种结缚，包括深层的我执与我慢。问题是修行人大多只把“无常”当做一个名相、口头禅、或头脑中的一种知见。

十五

杂 四二 / 五五

观色如聚沫，受如水上泡，

法无有吾我，亦复无我所；

想如春时焰，诸行如芭蕉，

我既非当有，我所何由生？

诸识法如幻。

比丘解脱此，则断下分结。

【法义分享】

◎把此两偈背下来，再慢慢去禅思、消化、求证。

十六

杂 五六(六五)

云何色集，受、想、行、识集？愚痴无闻凡夫于苦、乐、不苦不乐受，不如实观察；此受集、受灭、受味、受患、受离不如实观察故，于受乐著生取，取缘有，有缘生，生缘老、病、死、忧、悲、恼苦，如是纯大苦聚从集而生，是名色集，是名受、想、行、识集。

云何色灭，受、想、行、识灭？多闻圣弟子受诸苦、乐、不苦不乐受，如实观察；受集、受灭、受味、受患、受离如实观察故，于受乐著灭，著灭故取灭，取灭故有灭，有灭故生灭，生灭故老、病、死、忧、悲、恼苦灭，如是纯大苦聚皆悉得灭，是名色灭，受、想、行、识灭。

十七

杂 六二(七一)

云何断关？谓断五下分结。云何度堑？谓度无明深堑。云何超越境界？谓究竟无始生死。云何脱诸防遯？谓有爱尽。云何建圣法幢？谓我慢尽。

【法义分享】

◎若真的要弘法、真的要为法做见证，最好先“我慢尽”。达到无学位的四果阿罗汉才能真正建圣法幢。

十八

杂 五五(六四)

“此色是无常，受、想、行、识是无常；色是苦，受、想、行、识是苦；色是无我，受、想、行、识是无我；此色非当有，受、想、行、识非当有；此色坏有，受、想、行、识坏有；故非我、非我所，我、我所非当有。如是解脱者，则断五下分结。”

时，彼比丘白佛言：“世尊！断五下分结已，云何漏尽，无漏心解脱、慧解脱，现法自知作证具足住：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有？”

佛告比丘：“愚痴凡夫、无闻众生于无畏处而生恐惧。愚痴凡夫、无闻众生怖畏——无我、无我所。二俱非当生。

攀缘四识住，何等为四？谓色识住、色攀缘、色爱乐、增进广大生长；于受、想、行识住，攀缘、爱乐、增进广大生长。比丘！识于此处，若来、若去、若住、若起、若灭，增进广大生长……比丘！离色界贪已，于色意生缚亦断；于色意生缚断已，识攀缘亦断，识不复住，无复增进广大生长。……识无所住故不增长；不增长故无所为作，无所为作故则住，住故知足，知足故解脱，解脱故于诸世间都无所取，无所取故无所著，无所著故自觉涅槃……我说识不住东方、南、西、北方、四维、上、下，除欲见法，涅槃灭尽，寂静清凉。”

【法义分享】

◎能深入体悟无常、非我、非我所，则能断五下分结而证到三果。但“我慢”仍未断。

◎走在修行路上的众生，虽然知道无常、无我，也很会宣说，但往往骨子里是抗拒无常、很怕无我。所以种种扭曲变质的修行法门就不断衍生出来。

◎若能做到“识无所住”，就能做到金刚经所讲的“应无所住而生其心”。但不容易啊！只要你还处在二元对立的世界里，就处处有所住，只是自己有无觉察到而已。

十九

杂 五九(六八)

尔时，世尊告诸比丘：常当修习方便禅思，内寂其心，如实观察。云何如实观察？如实知此色、此色集、此色灭；此受、想、行、识，此识集、此识灭。

云何色集，受、想、行、识集？缘眼及色——眼识生，三事和合生触；缘触生受，缘受生爱……乃至纯大苦聚生，是名色集。如是，缘耳、鼻、舌、身、意，缘意及法——生意识，三事和合生触；缘触生受，缘受生爱……如是乃至纯大苦聚生，是名色集，受、想、行、识集。

二十

杂 八二(三六)

尔时，世尊告诸比丘：住于自洲，住于自依；住于法洲，住于法依；不异洲不异依。比丘！当正观察，住自洲自依，法洲法依，不异洲不异依。……

佛告比丘：善哉！善哉！比丘！色是无常。若善男子知色是无常、苦、变易，离欲、灭、寂静、没，从本以来，一切色无常、苦、变易法知己，若色因缘生忧悲恼苦断，彼断已无所著，不著故安隐乐住，安隐乐住已，名为涅槃；受、想、行、识亦复如是。

佛说此经时，十六比丘不生诸漏，心得解脱。

【法义分享】

◎亲近善知识就是要学习如何才能自依、法依、不异依。

◎真正的善知识，他会引导你去如实正观宇宙人生的实相，而达到自依止、法依止。

二一

杂 八三(三七)

尔时，世尊告诸比丘：我不与世间诤，世间与我诤。所以者何？比丘！若如法语者，不与世间诤，世间智者言有，我亦言有。云何为世间智者言有，我亦言有？比丘！色无常、苦、变易法——世间智者言有，我亦言有。如是受、想、行、识，无常、苦、变易法，世间智者言有，我亦言有。世间智者言无，我亦言无：谓色是常、恒、不变易、正住者——世间智者言无，我亦言无。受、想、行、识，常、恒、不变易、正住者，世间智者言无，我亦言无。是名世间智者言无，我亦言无。比丘！有世间世间法，我亦自知自觉，为人分别演说显示，世间盲无目者不知不见，非我咎也。

诸比丘！云何为世间世间法，我自知，我自觉，为人演说，分别显示，盲无目者不知不见？是比丘！色无常、苦、变易法，是名世间世间法；如是受、想、行、识，无常、苦，是世间世间法。比丘！此世间世间法，我自知自觉，为人分别演说显示，盲无目者不知不见。我于彼盲无目不知不见者，其如之何！

【法义分享】

◎“我不与世间诤，世间人与我诤”。一位到达彼岸的解脱者，他只如实述说宇宙人生的实相、真理，以及如何去体悟及到达解脱之道。但世间盲目者不知不见、也不去求证，佛陀又能奈何？要把阿含经判为小乘，佛陀又能怎样？

二二

杂 八八(四二)

尔时，世尊告诸比丘：有七处善、三种观义。尽于此法得漏尽，得无漏，心解脱、慧解脱，现法自知身作证具足住：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。云何比丘七处善？比丘！如实知色、色集、色灭、色灭道迹、色味、色患、色离如实知……

云何色如实知？诸所有色、一切四大及四大造色，是名为色，如是色如实知。云何色集如实知？爱喜是名色集，如是色集如实知。云何色灭如实知？爱喜灭是名色灭，如是色灭如实知。云何色灭道迹如实知？谓八圣道：正见、正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定，是名色灭道迹，如是色灭道迹如实知。云何色味如实知？谓色因缘生喜乐，是名色味；如是色味如实知。云何色患如实知？若色无常、苦、变易法，是名色患，如是色患如实知。云何色离如实知？谓于色调伏欲贪、断欲贪、越欲贪，是名色离，如是色离如实知。……

云何三种观义？比丘！若于空闲、树下、露地，观察阴、界、入，正方便思惟其义，是名比丘三种观义。是名比丘七处善、三种观义。

【法义分享】

◎对于五阴、六界、六入处，若能看到其集、灭、道、味、患，则能离系缚而解脱自在。但这必需止观双运才能办得到。

二二

杂 八九(四三)

尔时，世尊告诸比丘：“取故生著，不取则不著。谛听！善思！当为汝说。”

比丘白佛：“唯然，受教！”

佛告比丘：云何取故生著？愚痴无闻凡夫于色见是我、异我、相在，见色是我、我所而取；取已，彼色若变、若异，心亦随转；心随转已，亦生取著、摄受心住；摄受心住故，则生恐怖、障碍、心乱，以取著故。愚痴无闻凡夫于受、想、行……

云何名不取著？多闻圣弟子于色不见我、异我、相在，于色不见我、我所而取；不见我、我所而取已，彼色若变、若异，心不随转；心不随转故，不生取著、摄受心住；不摄受住故，则不生恐怖、障碍、心乱，不取著故。如是受、想、行……

【法义分享】

◎对身心内外一切，若贪爱、执取、黏著，就会患得患失。当境界生灭变异，痛苦必跟随而来。

◎若不贪爱抓取，就不会患得患失。不管境界如何变异，心不随转，不会成为境界的奴隶。

二二

杂 一〇二(五六)

尔时，世尊告诸比丘：我今当说有漏、无漏法。若色有漏是取，彼色能生爱、恚；如是受、想、行、识，有漏是取，彼识能生爱、恚，是名有漏法。云何无漏法？诸所有色无漏非受，彼色若过去、未来、现在，彼色不生爱、恚；如是受、想、行、识，无漏非受，彼识若过去、未来、现在，不生爱、恚，是名无漏法。

【法义分享】

◎“漏”就是“烦恼”的别名。只要有抓取、有贪爱黏著，后患、烦恼就会跟著来。若不抓取、不贪爱黏著，就没有后患、没有烦恼。

二二

杂 一〇四(五八)

佛告比丘：“四大因、四大缘，是名色阴。所以者何？诸所有色阴，彼一切悉皆四大，缘四大造故。触因、触缘，生受、想、行，是故名受、想、行阴。所以者何？若所有受、想、行，彼一切触缘故。名色因、名色缘，是故名为识阴。所以者何？若所有识，彼一切名色缘故。”

比丘白佛：“善哉所说！欢喜随喜，更有所问。世尊！云何生我慢？”

佛告比丘：“愚痴无闻凡夫于色见我、异我、相在，于受、想、行、识见我、异我、相在，于

此生我慢。”

比丘白佛：“善哉所说！欢喜随喜，更有所问。世尊！云何得无我慢？”

佛告比丘：“多闻圣弟子不于色见我、异我、相在；不于受、想、行、识，见我、异我、相在。”

比丘白佛：“善哉所说！更有所问。何所知、何所见，尽得漏尽？”

佛告比丘：“诸所有色，若过去、若未来、若现在，若内、若外，若粗、若细，若好、若丑，若远、若近，彼一切非我、不异我、不相在；受、想、行、识亦复如是。比丘！如是知，如是见，疾得漏尽。”

【法义分享】

◎注意解析“五阴”是如何形成。很重要。

一、“色身”是由“地、水、火、风”四大所形成。

二、“色身”与名（空）和合而产生“识”。

三、色身与外境六尘接触而产生“受、想、行”。

◎色身、受、想、行、识等五阴，不是本来就单独存在的五种元素。都是由各种元素不断排列组合演变而成。如同“水”不是本来就存在，而是由H₂加O（二个氢原子加一个氧原子）所形成。“识”也是如此，不是本来就单独存在的元素，更不是永恒不变的灵魂。

◎在各种元素未形成聚合之前，“我”在哪里？

◎于此缘起的五阴身心不了解，则我、我见、我慢生。若能如实深观五阴的实相，则我见、我慢断。

◎请更深入去禅思：“地、水、火、风”四大又是从哪里来？为什么会聚合？

二六

杂 一〇五(一〇三)

陀娑比丘受诸上座比丘教，往语差摩比丘：“汝言：我观五受阴非我、非我所，而非漏尽阿罗汉。前后相违。”

差摩比丘语陀娑比丘言：“我于五受阴观察非我、非我所，而非阿罗汉者，我于我慢、我欲、我使，未断、未知、未离、未吐。”……

差摩比丘复言：“我亦如是。非色即我，我不离色；非受、想、行识即我，我不识离。然我于五受阴见非我、非我所，而于我慢、我欲、我使，未断、未知、未离、未吐。诸上座听我说譬，凡智者，因譬类得解。譬如乳母衣，付浣衣者，以种种灰汤，浣濯尘垢，犹有余气，要以种种杂香，薰令消灭。如是，多闻圣弟子于五受阴，正观非我、非我所，能于五受阴我慢、我欲、我

使，未断、未知、未离、未吐，然后于五受阴增进思惟，观察生灭，此色、此色集、此色灭，此受、想、行、识，此识集、此识灭。于五受阴如是观生灭已，我慢、我欲、我使，一切悉除，是名真正正观。”

差摩比丘说此法时，彼诸上座远尘离垢，得法眼净。差摩比丘不起诸漏，心得解脱，法喜利故，身病悉除。

【法义分享】

◎虽然能理解、能观察到五阴非我、非我所，但我慢、我欲、我能……并未断。这与观察的深浅度有关，也与习气有关。所以才有四双八辈的差异。深层的我见、我慢不易断。（通常需要一面明眼善知识的镜子，以协助反观照见。）

【法义分享】

◎差摩比丘于五阴再深入思惟，观察生灭已，我慢、我欲、我使，一切悉除。理论上可以如此，实修上，要断深层我慢没那么容易。

◎修行者很容易在禅修之际觉得我慢、我欲、我能、我是、我在，一切悉除。但出了禅修区，实际历缘对境之际，我慢、我是、我能……全部又暴露出来。

◎理悟容易，实修不易；理可顿悟，事必渐修。

◎要有很深的反观觉察力，才能看到那深层、潜伏的我见、我慢、我是、我能。

二七

杂 一〇七(一〇五)

“仙尼！其第一师见现在世真实是我，如所知说者，名曰断见；彼第二师见今世后世真实是我，如所知说者，则是常见；彼第三师不见现在世真实是我，命终之后，亦不见我，是则如来、应、等正觉说，现法爱断、离欲、灭尽、涅槃。”

仙尼白佛言：“世尊！我闻世尊所说，遂更增疑。”

佛告仙尼：“正应增疑。所以者何？此甚深处，难见、难知，应须甚深照微妙至到，聪慧所了。凡众生类，未能辩知。所以者何？众生长夜异见、异忍、异求、异欲故。”

仙尼白佛言：“世尊！我于世尊所，心得净信，唯愿世尊为我说法，令我即于此座，慧眼清净！”

佛告仙尼：“色是常耶？为无常耶？”

答言：“无常。”……

复问：“仙尼！异色有如来耶？异受、想、行、识有如来耶？”

答言：“不也，世尊！”……

佛告仙尼：“我诸弟子闻我所说，不悉解义而起慢无间等；非无间等故，慢则不断；慢不断故，舍此阴已，与阴相续生。是故，仙尼！我则记说，是诸弟子身坏命终，生彼彼处。所以者何？以彼有余慢故。”

“仙尼！我诸弟子于我所说，能解义者，彼于诸慢得无间等；得无间等故，诸慢则断；诸慢断故，身坏命终，更不相续。仙尼！如是弟子我不说彼舍此阴已，生彼彼处。所以者何？无因缘可记说故。欲令我记说者，当记说：彼断诸爱欲，永离有结，正意解脱，究竟苦边。我从昔来及今现在常说慢过、慢集、慢生、慢起，若于慢无间等观，众苦不生。”

佛说此法时，仙尼出家远尘离垢，得法眼净。

【法义分享】

◎“无间、无间等”可翻译为“现观”——也就是现在、当下就没间断的深观、反观。

◎一般修行者极易落入断见或常见，但很不易觉察到自己落入“断、常”两边。能觉察到就有校正的可能了。但此甚深处，难见、难知，须要有很深的反观觉察力。凡众生类，未能辨知，因为众生长夜异见、异忍、异求、异欲故。

◎众生习惯于颠倒梦想，常用我见、我慢不断的构筑梦幻世界，但不自觉知。

◎若“我慢”不断，“自我”就不会死；自我不死，就会继续再抓取、再轮回。

二八

杂 一〇九(一〇七)

尊者舍利弗语长者言：“善哉！长者！汝今谛听！当为汝说。愚痴无闻凡夫于色集、色灭、色患、色味、色离不如实知；不如实知故，爱乐于色，言色是我、是我所，而取摄受。彼色若坏、若异，心识随转，恼苦生；恼苦生已，恐怖、障阂、顾念、忧苦、结恋。于受、想、行、识亦复如是，是名身心苦患。

云何身苦患、心不苦患？多闻圣弟子于色集、色灭、色味、色患、色离如实知；如实知己，不生爱乐，见色是我、是我所；彼色若变、若异，心不随转恼苦生；心不随转恼苦生已，得不恐怖、障碍、顾念、结恋。受、想、行、识亦复如是，是名身苦患、心不苦患。”

【法义分享】

◎遇到同样的逆境考验，凡夫是心慌意乱，身苦、心也苦。有正知正见的修行人是内心平静，身苦不能免，但内心却安详而不受境界影响。前者用我慢、我欲在与无常法则抗争；后者了知无常法则而全然接受。当你接受，境界就会穿流而过。

二九

杂 一一二(一一〇)

佛告火种居士：正以此法，诸所有色，若过去、若未来、若现在，若内、若外，若粗、若细，若好、若丑，若远、若近，彼一切如实知非我、非异我、不相在；受、想、行、识亦复如是。彼于尔时成就三种无上：智无上、解脱无上、解脱知见无上。成就三种无上已，于大师所恭

敬、尊重、供养如佛。世尊觉一切法，即以此法调伏弟子，令得安隐、令得无畏、调伏寂静、究竟涅槃。世尊为涅槃故，为弟子说法。

【法义分享】

◎“世尊为涅槃故，为弟子说法”。这是如来出现于世的主要目的——引导众生了知宇宙人生的实相而出离苦海，到达究竟涅槃的彼岸。

◎但“涅槃”甚深极甚深，很容易被扭曲、被误解。众生不了解涅槃深意，导致后世佛教徒才有“不断烦恼、不入涅槃”的谬论。这如同劝人“不要把精神错乱治疗好”一样荒谬。

三十

杂 一二四(一二二)

佛告罗陀：于色染著缠绵，名曰众生；于受、想、行、识染著缠绵，名曰众生。

佛告罗陀：我说于色境界当散坏消灭，于受、想、行、识境界当散坏消灭，断除爱欲，爱尽则苦尽，苦尽者我说作苦边。譬如聚落中诸小男小女嬉戏，聚土作城郭宅舍，心爱乐著，爱未尽、欲未尽、念未尽、渴未尽，心常爱乐、守护，言：我城郭，我舍宅。若于彼土聚爱尽、欲尽、念尽、渴尽，则以手拨足蹴，令其消散。如是，罗陀！于色散坏消灭爱尽，爱尽故苦尽，苦尽故我说作苦边。

【法义分享】

◎大人看小孩玩家家酒，会觉得可爱又好笑，对那些假的玩具，小孩是如此当真，如此著迷。

◎众生对五蕴、身、心、内、外的迷执，就如同小孩对玩具的迷执。若心智渐成长、智慧渐成熟，反观到自己的愚痴，他就会哈哈大笑而放掉。

三一

杂 一二五(一二三)

世尊！为我略说法要，我闻法已，我当独一静处，专心思惟，不放逸住……

罗陀！当知有身、有身集、有身灭、有身灭道迹。何等为有身？谓五受阴：色受阴，受、想、行、识受阴。云何有身集？谓当来有爱、贪、喜俱，于彼彼爱乐，是名有身集。云何有身灭？谓当有爱、喜、贪俱，彼彼爱乐，无余断舍、吐尽、离欲、寂没，是名有身尽。云何有身灭道迹？谓八正道：正见、正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定，是名有身灭道迹。有身当知，有身集当断，有身灭当证，有身灭道迹当修。罗陀！若多闻圣弟子于有身若知、若断，有身集若知、若断，有身灭若知、若证，有身灭道迹若知、若修已，罗陀！名断爱、离爱、转结、止慢无间等，究竟苦边。

三二

杂 一三五(一三三)

尔时，世尊告诸比丘：何所有故，何所起，何所系著，何所见我？令众生无明所盖，爱系我首，长道驱驰，生死轮回，生死流转，不知本际？……

佛告比丘：谛听！善思！当为汝说。诸比丘！色有故，色事起，色系著，色见我，令众生无明

所盖，爱系其首，长道驱驰，生死轮回，生死流转；受、想、行、识亦复如是。诸比丘！色为常耶？为非常耶？

【法义分享】

◎“不知本际”就是不知本来面目，对生死大事仍是茫然无知。

◎“我、我所、我见、我慢、生死轮回……”都是来自于对五蕴身心内外没有如实观察了知，导致产生颠倒梦想，而作茧自缚。

三三

杂 一七〇(一六八)

尔时，世尊告诸比丘：“何所有故，何所起，何所系著，何所见我，令诸众生作如是见、如是说：‘我世间常、世间无常、世间常无常、世间非常非无常；世有边、世无边、世有边无边、世非有边非无边；命即是身、命异身异；如来死后有、如来死后无、如来死后有无、如来死后非有非无。’？”

【法义分享】

◎佛陀不谈十四无记，因为不希望修行人成为哲学家、玄学家、辩论家、大学问家……。因为空谈理论而不实修实证，对解脱是没有益助的。

◎被箭射到后，要设法将箭祛除、先把病治好。而不是禁止开刀，却去追问一百个“为什么”？因为在还没弄清楚为什么之前，早已死掉了。

三四

杂 一七七(一七五)

尔时，世尊告诸比丘：“犹如有人火烧头衣，当云何救？”

比丘白佛言：“世尊！当起增上欲，殷勤方便时救令灭。”

佛告比丘：“头衣烧然尚可暂忘，无常盛火应尽除断灭；为断无常火故，勤求大师。断何等无常故勤求大师？谓断色无常故勤求大师；断受、想、行、识无常故勤求大师。”

三五

杂 一八九(一八七)

尔时，世尊告诸比丘：以成就一法故，不复堪任知色无常，知受、想、行、识无常。何等为一无法成就？谓贪欲一法成就；不堪能知色无常，知受、想、行、识无常。何为一法成就？谓无贪欲成就；无贪欲法者，堪能知色无常，堪能知受、想、行、识无常。

如贪，如是恚、痴、嗔、恨、诋、执、嫉、悭、幻、谄、无惭、无愧、慢、慢慢、增慢、我慢、增上慢、邪慢、卑慢、憍慢、放逸、矜高、曲伪相规、利诱……

【法义分享】

◎要能真正如实正观、如实体证到色、受、想、行、识五阴的无常实相，没那么容易。一般对“无

常、无我”往往只是知道个名相或只少分浅尝、或只看到粗相。

◎当你真正用心灵去体验无常之流，那是“言语道断”没有思惟、没有想像。

第九章 六入处

一

杂 一九〇(一八八)

如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：“当正观察眼无常，如是观者，是名正见。正观故生厌，生厌故离喜、离贪，离喜、贪故，我说心正解脱；如是耳、鼻、舌、身、意，离喜、离贪，离喜、贪故，比丘！我说心正解脱。心正解脱者，能自记说：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。”

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

【法义分享】

◎“五阴”是将身心分解为色、受、想、行、识五大部份来观察其无常。

◎“六入处”是将身心依功能作用分为眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根六大部份，且一一观察其无常。与六根相应的是六尘：色、声、香、味、触、法。

◎“六界”是从组成元素，将身心分解为：地、水、火、风、空、识，如实去观察无常。

◎“五阴、六入处、六界”就是从不同角度，将身心内外加以解析，以便看透其假相与无常，殊途同归。主要就是要如实深观身心内外一切都是无常、生灭、刹那变异、幻相、缘起、体空。

二

杂 一九七(一九五)

尔时，世尊告诸比丘：一切无常。云何一切无常？谓眼无常，若色、眼识、眼触，若眼触因缘生受——苦觉、乐觉、不苦不乐觉，彼亦无常；耳、鼻、舌、身、意亦复如是。多闻圣弟子如是观者，于眼生厌。

三

杂 一九九(一九七)

诸比丘！一切烧然。云何一切烧然？谓眼烧然，若色、眼识、眼触、眼触因缘生受——若苦、若乐、不苦不乐，彼亦烧然。如是耳、鼻、舌、身、意烧然，若法、意识、意触、意触因缘生受——若苦、若乐、不苦不乐，彼亦烧然。以何烧然？贪火烧然、恚火烧然、痴火烧然，生、老、病、死、忧、悲、恼苦火烧然。

【法义分享】

◎“一切烧然”，这需要理解后加以体验。诸行——所有动作的背后一定都要有“能量”的支持，而能

源的转换是透过氧化、燃烧。

◎汽车能动是因为不断加入汽油，燃烧后转为动能。眼睛看东西、耳朵听声音、嘴巴讲话、意根思考.....都需要身体不断燃烧原料，以提供能源。每天吃东西就是在补充各种原料。

◎六根攀缘多、抓取多、欲望多、嗔恨多，则体内燃烧会较猛烈。嗔心之火极易引起众生的嗔火。

四

杂 二〇〇(一九八)

佛告罗睺罗：眼若过去、若未来、若现在，若内、若外，若粗、若细，若好、若丑，若远、若近，彼一切非我、非异我、不相在如实知；耳、鼻、舌、身、意亦复如是。

罗睺罗！作如是知、如是见我此识身及外一切相，令我、我所、我慢使系著不生。罗侯罗！如是我、我所、我慢使系著不生者，罗侯罗！是名断爱浊见，正无间等，究竟苦边。

【法义分享】

◎除非入禅定，否则眼睛不会停在同一处很久，常常是东张西望。眼睛不断的消耗能源，身体就要不断的补充供应能源。眼根要能正常发挥功用，要有很多很多的因缘配合而成。其他五根也都一样。你能存活，是因为世间很多很多因缘的支撑。若能如实深观、体悟，则能令我、我所、我慢不生。

五

杂 二〇三(二〇一)

时，有异比丘来诣佛所，稽首佛足，退住一面，白佛言：“世尊！云何知、云何见次第疾得漏尽？”

尔时，世尊告彼比丘：“当正观无常。何等法无常？谓眼无常，若色、眼识、眼触、眼触因缘生受——若苦、若乐、不苦不乐，当观无常；耳、鼻、舌、身、意当观无常，若法、意识、意触、意触因缘生受——若苦、若乐、不苦不乐，彼亦无常。比丘！如是知、如是见次第尽有漏。”

如是比丘所说经，若差别者：“云何知、云何见次第尽一切结？断一切缚、断一切使、断一切上烦恼、断一切结、断诸流、断诸轭、断诸取、断诸触、断诸盖、断诸缠、断诸垢、断诸爱、断诸意、断邪见生正见、断无明生明？比丘！如是观眼无常，.....乃至如是知、如是见次第无明断，明生。”

【法义分享】

◎修行就是要反观到十个结而一一断除。佛陀提供断诸结缚的妙方，就是要深观无常。六根、六尘、六识、诸受、身、心、内、外、一切，若能如实深观其无常，则必能次第尽诸漏、断诸烦恼。

六

杂 二〇八(二〇六)

尔时，世尊告诸比丘：当勤方便禅思，内寂其心。所以者何？比丘！方便禅思，内寂其心，如是如实知显现。于何如实知显现？于眼如实知显现，若色、眼识、眼触、眼触因缘生受——若苦、若乐、不苦不乐，彼亦如实知显现；耳、鼻、舌、身、意亦复如是。此诸法无常有为，亦如是

如实知显现。

【法义分享】

◎不要在修行法门上较量谁的法门高深广大究竟。任何法门，若能让你的心澄静下来，有助于对身心内外、宇宙人生的实相进行如实的观察，现在这个法门对你而言就是最好的法门。

◎要断诸结缚烦恼，需要有智慧。智慧来自于止观双运——现在、当下就对身心内外进行如实深观。

七

杂 二一一(二〇九)

尔时，世尊告诸比丘：有六触入处。云何为六？眼触入处，耳、鼻、舌、身、意触入处。沙门、婆罗门于此六触入处集、灭、味、患、离不如实知，当知是沙门、婆罗门去我法、律远，如虚空与地。

【法义分享】

◎修行是为了现观六根、六尘、六识、身心内外一切的实相，进而离诸贪爱、断结、除慢。如果目标不是朝向此解脱道，不管法门多妙、多殊胜、修行境界多高、神通多么广大，那些修行与佛陀所开示的解脱道是有天壤之别。

八

杂 二一六(二一四)

尔时，世尊告诸比丘：有二因缘生识。何等为二？谓眼、色，耳、声，鼻、香，舌、味，身、触，意、法。如是广说……乃至非其境界故。所以者何？眼、色因缘生眼识，彼无常、有为、心缘生；若色、眼、识，无常、有为、心缘生，此三法和合触，触已受，受已思，思已想，此等诸法无常、有为、心缘生，所谓触、想、思。耳、鼻、舌、身、意亦复如是。

【法义分享】

◎请注意“识”是如何产生。内六根与外六尘相触而生六识。根、尘、识三法和合触而生诸受思想。

◎因为六根、六尘都是无常生灭变异，无常的因、无常的缘所形成的“识”当然也是无常生灭变异。诸受、思、想、行，也可类推体证。

九

杂 二一七(二一五)

尔时，尊者富留那比丘往诣佛所，稽首佛足，退住一面，白佛言：“世尊说现法、说灭炽然、说不待时、说正向、说即此见、说缘自觉。世尊！云何为现法……乃至缘自觉？”

佛告富留那：“善哉！富留那！能作此问。富留那！谛听！善思！当为汝说。富留那比丘！眼见色已，觉知色、觉知色贪——我此内有眼识色贪，我此内有眼识色贪如实知。富留那！若眼见色已，觉知色、觉知色贪——我此内有眼识色贪如实知者，是名现见法。

云何灭炽然？云何不待时？云何正向？云何即此见？云何缘自觉？富留那比丘！眼见色已，

觉知色，不起色贪觉——我有内眼识色贪，不起色贪觉如实知。若富留那比丘！眼见色已，觉知色，不起色贪觉；如实知色，不起色贪觉如实知，是名灭炽然、不待时、正向、即此见、缘自觉。耳、鼻、舌、身、意亦复如是。”

【法义分享】

◎当眼根接触色尘、耳根接触声尘……意根接触法尘之际，当下若内心起贪爱心或起嗔恨心，能马上觉察到，这就是“当下见法”。五盖也是心所生的法相，你能在五盖（贪、嗔、昏沉、掉举、疑）生起之际就觉察到，这也是现见法的一种。

◎当自己能觉察到有贪、嗔、痴现起，才有可能随观随灭贪嗔痴。至于什么时候才能如实觉知到有欲贪、断贪、不起贪，那要看你什么时候开始如实反观、如实觉察身、口、意诸行。只要你有决心，那是“不待时节因缘”，随时都有开悟、断结、证果的可能。

十

杂 二一八(二一六)

尔时，世尊告诸比丘：言大海者，愚夫所说，非圣所说，此大海——小水耳。云何圣所说海？谓眼识色已，爱念、染著，贪乐身、口、意业，是名为海。一切世间阿修罗众……乃至天人，悉于其中贪乐沉没，如狗肚藏，如乱草蕴，此世、他世绞结缠锁，亦复如是。耳识声、鼻识香、舌识味、身识触，此世、他世绞结缠锁。

【法义分享】

◎凡夫能渡过再广再深的大海，也能轻易绕地球好几圈。但是对于身、口、意所造成的苦海却一筹莫展。

十一

杂 二三二(二三〇)

时，有比丘名三弥离提，往诣佛所，稽首佛足，退住一面，白佛言：“世尊！所谓世间者，云何名世间？”

佛告三弥离提：“谓眼、色、眼识、眼触、眼触因缘生受——内觉若苦、若乐、不苦不乐；耳、鼻、舌、身、意、法、意识、意触、意触因缘生受——内觉若苦、若乐、不苦不乐，是名世间。所以者何？六入处集则触集，……如是乃至纯大苦聚集。

三弥离提！若无彼眼、无色、无眼识、无眼触、无眼触因缘生受——内觉若苦、若乐、不苦不乐；无耳、鼻、舌、身、意、法、意识、意触、意触因缘生受——内觉若苦、若乐、若不苦不乐者，则无世间，亦不施設世间。所以者何？六入处灭则触灭，……如是乃至纯大苦聚灭故。”

十二

杂 二三五(二三三)

云何为世间？谓六内入处。云何六？眼内入处，耳、鼻、舌、身、意内入处。

云何世间集？谓当来有爱、喜、贪俱，彼彼集著。

云何世间灭？谓当来有爱、喜、贪俱，彼彼集著无余断，已舍、已吐、已尽、离欲、灭、止、

没。

云何世间灭道迹？谓八圣道——正见、正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定。

【法义分享】

◎佛经里所称的世间有两种：一是主观的世间——由个人五蕴六根所蔓延而生的世界——这是梦幻世界。一是客观的世界——这是实相的世界。

◎佛陀所讲的“世间”大部份都指前者——主观的世界。这是每个人的六根触六尘后，生起苦乐受、生起种种爱染及贪嗔痴的世界。这种世间是由“自我、我慢、我欲、我能”所想像构筑而成的“梦幻世界”。这是佛陀所称的“苦海”，这个苦海可扩大到三界。所以每个人的世间、每个人的三界都不一样，因为每个人的贪嗔痴程度不同，对象、目标都不同。

◎原始佛法所要出离的“苦海”、所要出离的“三界”就是指由“自我、我慢”所构筑而成的“梦幻世界”。唯有出离梦幻世界，才能活在客观的“实相世界”而得解脱自在。这就是佛陀所称的究竟涅槃的彼岸。

◎但真正要出离梦幻世界，“自我”要先消失。也就是深层的我慢与无明要破除。

◎“实相世界”是中性的，离苦乐两边。但后世很多佛教徒却本末颠倒的扭曲，把客观中性的实相世界扭曲为“五浊恶世”、扭曲为“苦海”，因而拚命要出离、或悲观厌世、或大力鼓吹移民到他方世界去。

◎只要“自我”不死，不管怎样厌离、不管移民到何方世界，都仍是在“自我”所想像构筑而成的梦幻世界里。那都不是实相。

◎佛陀本来是要引导众生出离“我、我所、我慢”的梦幻世界，而回归到实相的法界。但“怕无我”的众生，却用我慢去否定实相世界，然后再去追逐理想的梦幻世界。

◎因为这部份比较深，而且是普遍被扭曲、被误解。若有因缘，将出另一本书做较详细的解析与说明。

十三

杂 二三九(二三七)

佛告长者：若有比丘眼识于色，爱念染著；以爱念染著故，常依于识；为彼缚故，若彼取故，不得见法般涅槃。耳、鼻、舌、身、意识法亦复如是。

若比丘眼识于色，不爱乐染著；不爱乐染著者，不依于识；不触、不著、不取故，此诸比丘得见法般涅槃。耳、鼻、舌、身、意识法亦复如是。

【法义分享】

◎六根触六尘后，若起贪爱、染著之心，则“识”（自我的阴影）会增长，那就很难解脱自在。

◎若根尘接触，不贪爱、不黏著，则自我的阴影会渐淡薄而消失，得现世解脱自在。

十四

杂 二五二(二五〇)

尊者舍利弗答尊者摩诃拘希罗言：“非眼系色，非色系眼。……乃至非意系法，非法系意。尊者摩诃拘希罗！于其中间，若彼欲贪，是其系也。”

尊者摩诃拘希罗！若眼系色，若色系眼。……乃至若意系法，若法系意，世尊不教人建立梵行，得尽苦边。以非眼系色，非色系眼。……乃至非意系法，非法系意，故世尊教人建立梵行，得尽苦边。

尊者摩诃拘希罗！世尊眼见色若好、若恶，不起欲贪；其余众生眼若见色若好、若恶，则起欲贪。是故世尊说当断欲贪，则心解脱。……乃至意、法亦复如是。”

【法义分享】

◎如果客观的实相世界是苦海、会系缚你，那众生就永远不可能解脱。也不必修行，佛陀也不用来人间教化。

◎客观的实相世界不会系缚你，实相世界不是苦海。实相世界是离苦乐两边，是中性的，是中道。

◎佛教所谓的“苦海”是指由凡夫的欲贪、嗔恚、抓取、迎拒……而形成扭曲、变形的世界。

◎正因为“苦海”是由凡夫颠倒梦想所造成，所以才有出离、才有解脱的可能。只要你真的从自我的梦幻世界里醒过来，那个苦海就消失了。苦海消失——涅槃彼岸就现前。

十五

杂 二五三(二五一)

尊者舍利弗言：“所谓无知，无知者是为无明。云何无知？谓眼无常不如实知，是名无知；眼生灭法不如实知，是名无知；耳、鼻、舌、身、意亦复如是。如是，尊者摩诃拘希罗！于此六触入处如实不知、不见、不无间等、愚闇、无明、大冥，是名无明。”

尊者摩诃拘希罗又问尊者舍利弗：“所谓明者，云何为明？”

舍利弗言：“所谓为知，知者是明。为何所知？谓眼无常、眼无常如实知，眼生灭法、眼生灭法如实知；耳、鼻、舌、身、意亦复如是。尊者摩诃拘希罗！于此六触入处如实知、见、明、觉、悟、慧、无间等，是名为明。”

【法义分享】

◎“无明”就是对实相世界的“无知”，也就是对大自然的运行法则“无常、变异、无我”的无知。导致六根在接触六尘之际产生幻觉而生起盲目的贪爱、抓取、抗拒、嗔恚。因不悟道，所以背道而驰——自讨苦吃。

◎“明”就是了知身心内外、了知实相世界、了知大自然的运行法则。智者是悟道、体道而行道，与大自然的韵律一致。

十六

杂 二六五(一一七一)

如是六根种种境界，各各自求所乐境界，不乐余境界。眼根常求可爱之色，不可意色则生其厌。耳根常求可意之声，不可意声则生其厌... ..意根常求可意之法，不可意法则生其厌。此六种根种种行处，种种境界，各各不求异根境界。此六种根其有力者，堪能自在，随觉境界。如彼士夫系六众生于其坚柱，正出用力随意而去，往反疲极，以绳系故，终依于柱。

诸比丘！我说此譬，欲为汝等显示其义。六众生者，譬犹六根；坚柱者，譬身念处。若善修习身念处，有念、不念色，见可爱色则不生著，不可爱色则不生厌；耳声、鼻香、舌味、身触、意法，于可意法则不求欲，不可意法则不生厌。是故，比丘！当勤修习，多住身念处。

【法义分享】

◎ 凡夫是活在“自我”的世界里。“自我的世界”是二元对立的梦幻世界。每个自我都有他的“要”与“不要”。遇到可意境就拚命抓取、追求；遇到不可意境就嗔恨、排斥。因欲望“无穷”，所构筑出的苦海也就“无边”。

◎ “修行”就是要收摄六根、让身心渐渐柔软澄静下来，以便对宇宙人生的实相进行如实的观察。只要你能如实深观到实相而不去污染，你就会离开二元对立的梦幻世界。

十七

杂 二九七(三一九)

“所谓一切者，云何名一切？”

佛告婆罗门：“一切者，谓十二入处——眼色、耳声、鼻香、舌味、身触、意法，是名一切。若复说言‘此非一切，沙门瞿昙所说一切，我今舍，别立余一切’者，彼但有言说，问已不知，增其疑惑。所以者何？非其境界故。”

十八

杂 二九九(三二一)

“所谓一切法，云何为一切法？”

佛告婆罗门：“眼及色、眼识、眼触、眼触因缘生受——若苦、若乐、不苦不乐；耳、鼻、舌、身、意法、意识、意触、意触因缘生受——若苦、若乐、不苦不乐，是名为一切法。”

【法义分享】

◎ “一切”就是你的“世间”。你的世间不会超过你的六根与六尘接触的范围。每个人的世间都不一样，因为每个人的理想、欲望、梦境都不同。

第十章 界相应

一

杂 四四四(四四五)

尔时，世尊告诸比丘：众生常与界俱，与界和合。云何众生常与界俱？谓众生行不善心时与不善界俱，善心时与善界俱，胜心时与胜界俱，鄙心时与鄙界俱。是故，诸比丘！当作是学，善种种界！

二

杂 四四六(四四七)

复有尊者大迦叶与众多比丘于近处经行，一切皆是少欲知足，头陀苦行。

尊者舍利弗与众多比丘于近处经行，一切皆是大智辩才。

时，尊者大目犍连与众多比丘于近处经行，一切皆是神通大力。

时，阿那律陀与众多比丘于近处经行，一切皆是天眼明彻。

时，尊者二十亿耳与众多比丘于近处经行，一切皆是勇猛精进，专勤修行者。

时，尊者迦旃延与众多比丘于近处经行，一切皆能分别诸经，善说法相。

时，尊者阿难与众多比丘于近处经行，一切皆是多闻总持。

【法义分享】

◎“物以类聚”——你内心要的是什么，你就会找较能与你内心需求相共鸣的朋友或善知识。

◎你可推荐介绍，但不要强迫别人接受自己所喜好的口味。学习包容异己，学习尊重不同宗派、不同宗教信仰的众生。钟鼎山林，各有天性。森罗万象许峥嵘。千差万别的世界，正显示出法界的玄妙与庄严。

三

杂 四六四(四六五)

尔时，尊者罗睺罗诣世尊所，稽首礼足，退坐一面，白佛言：“世尊！云何知、云何见我此识身及外境界一切相，得无有我、我所见、我慢系著使？”

佛告罗睺罗：“谛听！善思！当为汝说。罗睺罗！若比丘于所有地界，若过去、若未来、若现在，若内、若外，若粗、若细，若好、若丑，若远、若近，彼一切非我、不异我、不相在如实知，水界、火界、风界、空界、识界亦复如是。

罗侯罗！比丘如是知、如是见，于我此识身及外境界一切相，无有我、我所见、我慢系著使。罗侯罗！若比丘于此识身及外境界一切相，无有我、我所见、我慢系著使，是名断爱缚诸结、断诸爱、止慢无间等、究竟苦边。”

【法义分享】

◎本经佛陀从身心的组成元素“地、水、火、风、空、识”六界来解析，让众生了解这个身心是自然界各种元素因缘聚合而成。这个能起作用的身心不是本来就存在、不是本来就有。从中去体悟无我、无我所，进而断除我慢、我是、我能。

四

杂 四五四(四五五)

尔时，世尊告诸比丘：缘界种种故生种种触，缘种种触生种种想，缘种种想生种种欲，缘种种

欲生种种觉，缘种种觉生种种热，缘种种热生种种求。云何种种界？谓十八界，眼界……乃至法界。

五

杂 四六〇(四六一)

尊者阿难告瞿师罗长者：有三界。云何三？谓欲界、色界、无色界。

晓了于欲界，色界亦复然，

舍一切有余，得无余寂灭。

于身和合界，永尽无余证，

三耶三佛说，无忧离垢句。

【法义分享】

◎“三界”有广义与狭义之分。广义的三界是指整个宇宙存在的实相世界，是中性的。狭义的三界是指自我所想像、抓取、构筑而成的梦幻三界——是无边的苦海。佛教所要出离的三界是指由自我所构筑而成的梦幻世界。

六

杂 四六二(四六三)

尊者阿难答瞿师罗长者：“谓三种出界。云何三？谓从欲界出至色界，色界出至无色界、一切诸行一切思想灭界，是名三出界。”即说偈言：

知从欲界出，超逾于色界，

一切行寂灭，勤修正方便；

断除一切爱，一切行灭尽，

知一切有余，不复转还有。

【法义分享】

◎众生是在“自我”所构筑的梦幻世界中打滚。凡夫是在欲贪、欲求的欲界中打滚。大部份修行人仍是在欲界中追逐。少部份修行人能离开欲界，但仍在色界（四禅）、无色界（八定）中浮沉。证到三果的阿那含仍未断色界、无色界贪。（五上分结未断）

【法义分享】

◎要断十个结才能“出三界”。出三界就是“我慢断尽”，从梦幻世界中醒来，体证涅槃、无为、空，成为无学的阿罗汉。

◎“一切行灭尽”就是“无为、无学”，但含意很深。若单从经典文字上去理解，百分之九十九都会误解。因为那不是头脑所能思维想像的范围。

七

中 三〇

诸贤！云何五盛阴？谓色盛阴，觉、想、行、识盛阴。诸贤！云何色盛阴？谓有色，彼一切四大及四大造。诸贤！云何四大？谓地界，水、火、风界。诸贤！云何地界？诸贤！谓地界有二：有内地界，有外地界。诸贤！云何内地界？谓内身中在，内所摄坚，坚性住，内之所受。此为云何？谓发、毛、爪、齿、粗细皮肤、肌肉、筋、骨、心、肾、肝、肺、脾、肠、胃、粪，如是比此身中余在，内所摄，坚性住，内之所受，诸贤！是谓内地界。诸贤！外地界者，谓大是，净是，不憎恶是。

诸贤！此外地界极大，极净，极不憎恶，是无常法、尽法、衰法、变易之法，况复此身暂住，为爱所受？谓不多闻愚痴凡夫而作此念：是我，是我所，我是彼所。多闻圣弟子不作此念：是我，是我所，我是彼所。

诸贤！云何水界？诸贤！谓水界有二：有内水界，有外水界。诸贤！云何内水界？谓内身中在，内所摄水，水性润，内之所受。此为云何？谓脑（浆）、泪、汗、涕、唾、脓、血、肪、髓（液）、涎、胆（汁）、小便，如是比此身中余在，内所摄水，水性润，内之所受，诸贤！是谓内水界。诸贤！外水界者，谓大是，净是，不憎恶是。

诸贤！此外水界极大，极净，极不憎恶，是无常法、尽法、衰法、变易之法，况复此身暂住，为爱所受？谓不多闻愚痴凡夫而作此念：是我，是我所，我是彼所。

诸贤！云何火界？诸贤！谓火界有二：有内火界，有外火界。诸贤！云何内火界？谓内身中在，内所摄火，火性热，内之所受。此为云何？谓暖身、热身、烦闷、温壮、消化饮食，如是比此身中余在，内所摄火，火性热，内之所受，诸贤！是谓内火界。诸贤！外火界者，谓大是，净是，不憎恶是。

诸贤！此外火界极大，极净，极不憎恶，是无常法、尽法、衰法、变易之法。

诸贤！云何风界？诸贤！谓风界有二：有内风界，有外风界。诸贤！云何内风界？谓内身中在，内所摄风，风性动，内之所受。此为云何？谓上风、下风、腹风……、节节行风、息出风、息入风，如是比此身中余在，内所摄风，风性动，内之所受，诸贤！是谓内风界。诸贤！外风界者，谓大是，净是，不憎恶是。

诸贤！此风界极大，极净，极不憎恶，是无常法、尽法、衰法、变易之法。

诸贤！犹如因材木，因泥土，因水草，覆裹于空，便生屋名。诸贤！当知此身亦复如是，因筋骨，因皮肤，因肉血，缠裹于空，便生身名。诸贤！若内眼处坏者，外色便不为光明所照，则无有念，眼识不得生。诸贤！若内眼处不坏者，外色便为光明所照，而便有念，眼识得生。诸贤！内眼处及色，眼识知外色，是属色阴，若有觉是觉阴，若有想是想阴，若有思是思阴，若有识是识阴，如是观阴合会。

诸贤！世尊亦如是说：‘若见缘起便见法，若见法便见缘起。’所以者何？诸贤！世尊说五盛阴从因缘生，色盛阴，觉、想、行、识盛阴。诸贤！若内耳、鼻、舌、身、意处坏者，外法便不为光明所照，则无有念，意识不得生。……

【法义分享】

◎我们这个身体——有形的色身是由地、水、火、风四种元素组合而成。但有一最重要的元素却很容易被忽略——那就是“空”。所以一般只谈“四界分别观”。因为众生看不到空、感觉不到空的存在，便不知空的重要。

◎“犹如因材木、因泥土、因水草，覆裹于空，便生屋名……缠裹于空，便生身名。”若没有“空间”，一些材料只能堆压在一起，不可能有房子产生。若没有“空”，四大不可能组合出色身。

◎“空”就是“名”，有名有色才会诞生有机的生命体。名色因、名色缘而识生。内六根与外六尘接触——六识就产生。外六尘也是因为“空”才能存在。根、尘能接触起作用，也是因为“空”才能成立。

◎请再深入去禅思、深观：“四大从哪里来？外六尘、山河大地又是从哪里来？名、色怎会聚合？”若以一句“因缘所生”、“因为业力”、“因为无明渴爱冲动”为答案，那就容易“自塞悟门”。

◎大地无条件的承载一切众生，无条件的让我们踩踏；流水无条件的让我们喝，滋养一切万物；阳光无条件的普照大地、供给一切能源；空气无条件的让我们呼吸。如果没有大自然的这一切，你我的生命怎能存在？

◎有体悟到大地、流水、阳光、空气、空间对我们生命的重要吗？若有体悟到大自然的一切对我们生命的重要，你就会由衷的感恩。而且“我是、我能、我慢”会随著您的体悟深度而减少。

◎能心如大地、心如流水吗？能心如阳光、心如和风、心如虚空——无条件、无所求、无我、无我所的回馈这世间吗？

◎大自然都在启示宇宙人生的真理，大自然都在述说“无上甚深微妙法”，看到了吗？听到了吗？不要轻易丢出“我早就看到了”、“这哪有什么！”。这部“无字天书”是很深、很玄、很妙的。必需静下心来，打开智慧眼、用您的心灵慢慢去阅读。

◎四大都是“极大、极净、极不憎恶”，这里面有很深的启示，慢慢去体悟。而“空”更是、更是玄妙。

第十一章 四食

一

杂 三七三(三七四)

尔时，世尊告诸比丘：有四食资益众生，令得住世摄受长养。何等为四？一者抔食，二者触食，三意思食，四者识食。

若比丘于此四食有喜有贪，则识住增长；识住增长故，入于名色；入名色故，诸行增长；行增长故，当来有增长；当来有增长故，生、老、病、死、忧、悲、恼苦集，如是纯大苦聚集。

若于四食无贪无喜，无贪无喜故，识不住，不增长；识不住，不增长故，不入名色；不入名色故，行不增长；行不增长故，当来有不生长；当来有不生长故，于未来世生、老、病、死、忧、

悲、恼苦不起，如是纯大苦聚灭。

【法义分享】

◎“粗抔食”是指三餐饮食，能滋养色身。又称段食。

◎“触食”是指感官的接触享受，如看美色、听美乐、尝美食……。

◎“意思食”是指意见、思想上的同化。这是政治家、思想家最常用的手腕。

◎“识食”是深层的自我要聚集更多的我、我所，同时排斥与我相异者。这是一般宗教家、大法师们所易陷入的。

二

杂 三七六(三七七)

佛告比丘：“如是，四食有贪有喜，识住增长，……乃至如是纯大苦聚集。若于四食无贪无喜，亦无识住增长，……乃至如是纯大苦聚灭。譬如，比丘！画师、画师弟子集种种彩色，欲妆画虚空，宁能画不？”

比丘白佛：“不能，世尊！所以者何？彼虚空者，非色、无对、不可见。”

“如是，比丘！于此四食无贪无喜，亦无识住增长，……乃至如是纯大苦聚灭。”

【法义分享】

◎要真能做到对四食无贪、无喜、亦无识住增长的，只有我慢断尽、证到无为无学的四果阿罗汉。只要还有“我慢”，那个意思食、识食都还会想要聚集增长。只是很幽微，自己很不容易觉察到。

三

长 三〇

佛告比丘：一切众生以四食存，何谓为四？抔、细滑食为第一，触食为第二，念食为第三，识食为第四。彼彼众生所食不同，阎浮提人种种饭、炒面、鱼肉以为抔食，衣服、洗浴为细滑食。……四天王、忉利天、焰摩天、兜率天、化自在天、他化自在天食净抔食以为抔食，洗浴、衣服为细滑食。自上诸天以禅定喜乐为食。何等众生触食？卵生众生触食。何等众生念食？有众生因念食得存，诸根增长，寿命不绝，是为念食。何等识食？地狱众生及无色天，是名识食。

【法义分享】

◎“一切众生以四食存”，杂阿含四八七经：“一切众生由食而存”。要慢慢去观察、深入去求证、去体悟。若能看到“食物链”的实相，就不会对生命起贪爱黏著。

◎“生命”是由“死亡”堆积而成。众生就是在“吃与被吃”的食物链中轮转。身体要延续、自我要膨胀、我慢要抓取，识食要滋长，都是透过吃掉众生某种食物而得。若能悟到此，则惭愧心会生起，我慢、我欲、我能……会渐淡薄。代之而起的是一一惭愧的心与知足感恩的心。

四

增 二五五

尔时，世尊告诸比丘：众生之类有四种食，长养众生。何等为四？所为抔食或大、或小，更乐食、念食、识食，是谓四食。

彼云何名为抔食？彼抔食者，如今人中所食，诸入口之物可食啖者，是谓名为抔食。

云何名更乐食？所谓更乐食者，衣裳、伞盖、杂香华、熏火及香油，与妇人集聚，诸余身体所更乐者，是谓名为更乐之食。

彼云何名为念食？诸意中所念想、所思惟者，或以口说，或以体触，及诸所持之法，是谓名为念食。

彼云何为识食？所念识者，意之所知。梵天为首，乃至有想、无想天，以识为食，是谓名为识食。

是谓，比丘！有此四食，众生之类以此四食，流转生死，从今世至后世。是故，诸比丘！当共舍离此四食。如是，诸比丘！当作是学！

第十二章 受相应

一

杂 四六五(四六六)

尔时，尊者罗睺罗往诣佛所，稽首礼足，退坐一面，白佛言：“世尊！云何知、云何见我此识身及外境界一切相，得无有我、我所见、我慢系著使？”

佛告罗睺罗：有三受——苦受、乐受、不苦不乐受。此三受何因、何集、何生、何转？谓此三受，触因、触集、触生、触转；彼彼触因、彼彼受生，若彼彼触灭，彼彼受亦灭、止、清凉、没，如是知、如是见我此识及外境界一切相，得无有我、我所见、我慢系著使。

【法义分享】

◎内六根与外六尘接触后，生起了黏著、迎拒心，才会产生种种苦、乐受。种种受跟随而来的是种种想、种种行，如是“我、我所、我能、我慢”就跟随而生。

◎“触灭”不是眼睛不要看、耳朵不要听，而是六根与六尘接触的当下，没有任何贪染与迎拒。让一切境界如流水般的流过——而“我”消失了，“要与不要”消失了。

二

杂 四六六(四六七)

佛告罗睺罗：有三受——苦受、乐受、不苦不乐受。观于乐受而作苦想，观于苦受作剑刺想，观不苦不乐受作无常想。若彼比丘观于乐受而作苦想，观于苦受作剑刺想，观不苦不乐受作无常、灭想者，是名正见。

三

杂 四六七(四六八)

佛告罗睺罗：有三受——苦受、乐受、不苦不乐受。观于乐受，为断乐受贪使故，于我所修梵行；断苦受嗔恚使故，于我所修梵行；断不苦不乐受痴使故，于我所修梵行。

罗睺罗！若比丘乐受贪使已断、已知，苦受恚使已断、已知，不苦不乐受痴使已断、已知者，是名比丘断除爱欲缚、去诸结、慢无间等、究竟苦边。

【法义分享】

◎乐受会增长欲贪，苦受会增长嗔心，不苦不乐受会增长愚痴。对诸受同样要看到其集、灭、味、患、离。

四

杂 四六九(四七〇)

尔时，世尊告诸比丘：愚痴无闻凡夫生苦受、乐受、不苦不乐受，多闻圣弟子亦生苦受、乐受、不苦不乐受。诸比丘！凡夫、圣人有何差别？

佛告诸比丘：谛听！善思！当为汝说。诸比丘！愚痴无闻凡夫身触生诸受，增诸苦痛，乃至夺命，愁忧称怨，啼哭号呼，心生狂乱；当于尔时，增长二受，若身受、若心受。

譬如士夫身被双毒箭，极生苦痛。愚痴无闻凡夫亦复如是，增长二受——身受、心受，极生苦痛。所以者何？以彼愚痴无闻凡夫不了知故，于诸五欲生乐受触，受五欲乐；受五欲乐故，为贪使所使。苦受触故，则生嗔恚；生嗔恚故，为恚使所使。于此二受，若集、若灭、若味、若患、若离不如实知；不如实知故，生不苦不乐受，为痴使所使。为乐受所系终不离，苦受所系终不离，不苦不乐受所系终不离。云何系？谓为贪、恚、痴所系，为生、老、病、死、忧、悲、恼苦所系。

多闻圣弟子身触生苦受，大苦逼迫，乃至夺命，不起忧悲称怨、啼哭号呼、心乱发狂；当于尔时，唯生一受，所谓身受，不生心受。

譬如士夫被一毒箭，不被第二毒箭，当于尔时，唯生一受，所谓身受，不生心受。为乐受触，不染欲乐；不染欲乐故，于彼乐受，贪使不使。于苦触受不生嗔恚；不生嗔恚故，恚使不使。于彼二使，集、灭、味、患、离如实知；如实知故，不苦不乐受痴使不使。于彼乐受解脱不系，苦受、不苦不乐受解脱不系。于何不系？谓贪、恚、痴不系，生、老、病、死、忧、悲、恼苦不系。

【法义分享】

◎遇到同样的境界，凡夫与有正知正见的修行人，反映有何不同？一是身受苦、心也痛苦，啼哭号呼、心生狂乱、怨天尤人。一是身受苦，但心不受苦，所以不会怨天尤人，也不会啼哭号呼、心乱发狂。

◎遇到同样的境界，凡夫与有正知正见的修行人，所作出的反映为何有如此大的差异？值得去深思、值得去探讨。

五

杂 四七二(四七三)

佛告比丘：我以一切行无常故，一切诸行变易法故，说诸所有受悉皆是苦。

知诸行无常，皆是变易法； 于诸一切受，黠慧能了知。
 故说受悉苦，正觉之所知。 悉知诸受已，现法尽诸漏，
 比丘勤方便，正智不倾动， 身死不堕数，永处般涅槃。

六 杂 四七三(四七四)

佛告阿难：“我以一切行无常故，一切行变易法故，说诸所有受悉皆是苦。又复，阿难！我以诸行渐次寂灭故说，以诸行渐次止息故说，一切诸受悉皆是苦。”

阿难白佛言：“云何，世尊！以诸行渐次寂灭故说？”

佛告阿难：“初禅正受时，言语寂灭；第二禅正受时，觉观寂灭；第三禅正受时，喜心寂灭；第四禅正受时，出入息寂灭；空入处正受时，色想寂灭；识入处正受时，空入处想寂灭；无所有入处正受时，识入处想寂灭；非想非非想入处正受时，无所有入处想寂灭；想受灭正受时，想受寂灭，是名渐次诸行寂灭。”

阿难白佛言：“世尊！云何渐次诸行止息？”……

【法义分享】

- ◎“一切行无常故，一切行变易法故，说诸所有受悉皆是苦。”有的修行人把无常与苦划上等号，认为这世间一切都是无常，所以这世间一切都是“苦”。这是用逻辑的头脑去思维推论的结果。
- ◎“无常、无我、涅槃寂静”这是宇宙永恒不变的三法印。法印、真理一定是“中性的”。“苦”不是永恒的法印。若苦是永恒的真理，那就没有解脱的可能。
- ◎“苦”来自于“贪爱、聚集”，苦来自于触受后产生了贪、嗔的迎拒心。而根本原因来自于愚痴、无明，也就是不明了大自然的法则，导致与无常法则在抗争。“苦”来自于“背道而驰”。有“自我”就有苦。
- ◎“诸行渐次寂灭”，这是归纳出一切现象界的生起，都是无常变异而趋向寂灭。欲界是如此，四禅八定的色界、无色界也是如此。灭尽定也是有入有出，也是无常变异、终归止息、寂灭。
- ◎任何境界，包括四禅九定，只要你有贪爱、执著、只要你有迎拒心，“苦”就不会消失。

七 杂 四八四(四八五)

“优陀夷！我如是种种说受如实义，世间不解，故而共诤论，共相违反，终究不得我法、律中真实之义以自止息。优陀夷！若于我此所说种种受义，如实解知者，不起诤论、共相违反，起、未起诤能以法、律止令休息。

然，优陀夷！有二受——欲受、离欲受。云何欲受？五欲功德因缘生受，是名欲受。云何离欲受？谓比丘离欲、恶不善法，有觉有观，离生喜乐，初禅具足住，是名离欲受。

若有异学出家作是说言：‘沙门释种子唯说想受灭，名为至乐。’此所不应。所以者何？应当语言：‘此非世尊所说受乐数，世尊说受乐数者，如说。’

优陀夷！有四种乐。何等为四？谓离欲乐、远离乐、寂灭乐、菩提乐。”

【法义分享】

◎有的人认为内心宁静或入“灭尽定”就是入“涅槃寂静”。但事实上，内心的宁静或入灭尽定这与实相界的“涅槃寂静”是两回事。前者是属于有为法、有修、有证、是由个人精进修行而契入，有入有出、有生有灭。真正的“涅槃寂静”是指宇宙本体——“空”的实相特征。这是属于“无为法”——不生不灭、法尔如斯、本来如此，与任何个人的精进修行无关。只有“无为”才能契入。

◎所以佛陀才说——想受灭的灭尽定的乐与寂灭乐、菩提乐是不同的。

八

杂 四八七(四八八)

尔时，世尊告诸比丘：若于一法，观察无常、观察变易、观察离欲、观察灭、观察舍离，得尽诸漏，谓一切众生由食而存。复有二法，名及色。复有三法，谓三受。复有四法，谓四食。复有五法，谓五受阴。复有六法，谓六内外入处。复有七法，谓七识住。复有八法，谓世八法。复有九法，谓九众生居。复有十法，谓十业迹。于此十法，正观无常、观察变易、观察离欲、观察灭、观察舍离，得尽诸漏。

【法义分享】

◎本经是很多重点的集中，要——去了解、——去消化。若能正观其无常变异，就能渐渐趋向解脱自在。

第十三章 三法印

一

杂 九(九)

尔时，世尊告诸比丘：色无常，无常即苦，苦即非我，非我者亦非我所。如是观者，名真实正观。如是受、想、行、识无常，无常即苦，苦即非我，非我者亦非我所。如是观者，名真实正观。

【法义分享】

◎无常、无我是实相、是真理，遍身、心、内、外一切都是无常、无我。众生若对无常、无我不能如实深观就会背道而驰，就会与大自然的运行法则相抗争，“苦”于是产生。

二

杂 一一(一一)

尔时，世尊告诸比丘：色无常，若因、若缘生诸色者，彼亦无常。无常因、无常缘所生诸色，云何有常？如是受、想、行、识无常，若因、若缘生诸识者，彼亦无常。无常因、无常缘所生诸识，云何有常？如是，诸比丘！色无常，受、想、行、识无常。无常者则是苦，苦者则非我，非我者则非我所。

圣弟子！如是观者，厌于色，厌于受、想、行、识。厌者不乐，不乐则解脱，解脱知见：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。

【法义分享】

◎请参考第八章第二五节、及第十章第七节，有助于了解五蕴的形成过程、以及四大的无常。由无常的元素材料所组合而成的成品（五阴）怎会常恒不变异呢？

◎不明实相，一抗拒无常，苦就产生。能如实正观宇宙人生的实相、法则，就会厌离往昔愚痴的抓取与贪爱。不抓取、不贪爱、不叫流水逆流而上以符合己意、不与无常法则抗争，“苦”就消失而解脱自在。

三

杂 三九(二六二)

阐陀语诸比丘言：“我已知色无常，受、想、行、识无常，一切行无常，一切法无我，涅槃寂灭。”

阐陀复言：“然我不喜闻：一切诸行空寂、不可得、爱尽、离欲、涅槃。此中云何有我，而言如是知、如是见是名见法？”第二、第三亦如是说.....

【法义分享】

◎“无常、苦、无我”这是处在苦海中的三法印。这是此岸众生通用的法则。

◎“无常、无我、涅槃寂静”这是宇宙人生的实相、是永恒存在的真理。这是究竟解脱者所契入的实相世界、亦称彼岸的世界。

◎很多修行人、很多学佛者，虽然知道无常，也很会宣说无常，但内心深处却是很怕无常。虽很会宣说无我，但内心深处却很怕无我。虽很会谈“空”，但内心深处却很怕空。主要都是深层的“自我、我慢”在作祟。那个“自我”抓得很紧，很怕无我、很怕消失。

四

杂 七一(八〇)

尔时，世尊告诸比丘：“当说圣法印及见清净。谛听！善思！若有比丘作是说：我于空三昧未有所得，而起无相、无所有、离慢知见者，莫作是说。所以者何？若于空未得者而言我得无相、无所有、离慢知见者，无有是处！若有比丘作是说：我得空，能起无相、无所有、离慢知见者，此则善说。所以者何？若得空已，能起无相、无所有、离慢知见者，斯有是处！云何为圣弟子及见清净？”

比丘白佛：“佛为法根、法眼、法依，唯愿为说！诸比丘闻说法已，如说奉行。”

佛告比丘：“若比丘于空闲处树下坐，善观色无常、磨灭、离欲之法；如是观察受、想、行、识，无常、磨灭、离欲之法。观察彼阴无常、磨灭、不坚固、变易法，心乐、清净、解脱，是名为空；如是观者，亦不能离慢、知见清净。

复有正思惟三昧，观色相断，声、香、味、触、法相断，是名无相；如是观者，犹未离慢、知

见清净。

复有正思惟三昧，观察贪相断，嗔恚、痴相断，是名无所有；如是观者，犹未离慢、知见清净。

复有正思惟三昧，观察我、我所从何而生？

复有正思惟三昧，观察我、我所，从若见、若闻、若嗅、若尝、若触、若识而生。

复作是观察：若因、若缘而生识者，彼识因、缘，为常、为无常？

复作是思惟：若因、若缘而生识者，彼因、彼缘皆悉无常。复次，彼因、彼缘皆悉无常，彼所生识云何有常？

无常者，是有为行，从缘起，是患法、灭法、离欲法、断知法，是名圣法印、知见清净；是名比丘当说圣法印、知见清净，如是广说。”

【法义分享】

◎本经探讨圣法印、见清净、空三昧、无相、无所有、离慢知见，这是比较深层的法义与修证。

◎佛教界却普遍存在一种错误的观念：常把空性、性空、顽空、断灭空、空三昧、空无边处定与宇宙本体的“空”混为一谈。必须深入剖析、分开，才有可能体证到“空”是什么。

◎“观察彼阴无常、磨灭、不坚固、变易法，心乐、清净、解脱，是名为空；如是观者亦不能离慢、知见清净。”本段所讲的空是指见到“空性”，也就是见到法。见法、见到空性的人断三结就是初果须陀洹。但还不能离慢、知见清净。

◎能观察到色相断……法相断，是名“无相”，但犹未离慢。再深入观察到贪、嗔、痴相断，是名“无所有”，但犹未离慢、知见清净。这是“法空”，但“我”仍未空。也就是深层的自我、我慢仍紧抓不放。这是三果圣者，但五上分结仍未断。

◎再深入观察“我、我所”从何而生？从若见、若闻……若识而生。也就是“我”是从六根与六尘接触后，从见、闻……的觉受中意识到“我”的存在。

◎六根、六尘都是无常生灭，根、尘触所生的“识”怎会常恒不变异呢？由此去深入体悟无常与无我，对于断除我慢有很大益助。

◎实修上要断五上分结的“我慢与无明”没那么容易。一把剑再怎么锐利，剑本身没办法自我砍断的。自我没办法砍断自我。这部份比较深，到第三章“最后的五大关卡”再续论。

第十四章 四圣谛

一

杂 三九七(三九八)

尔时，世尊告诸比丘：如小绵丸、小劫贝华丸，置四衢道头，四方风吹，则随风去向于一

方。如是，若沙门、婆罗门于苦圣谛不如实知，于苦集圣谛、于苦灭圣谛、苦灭道迹圣谛不如实知，当知彼沙门、婆罗门常观他面，常随他说，以不如实知故，闻彼所说，趣说而受，当知此人不宿修习智慧故。

譬如因陀罗柱，铜铁作之，于深入地中，四方猛风不能令动。如是，沙门、婆罗门于苦圣谛如实知，苦集圣谛、苦灭圣谛、苦灭道迹圣谛如实知者，当知是沙门、婆罗门不视他面，不随他语，是沙门、婆罗门智慧坚固，本随习故，不随他语。是故，比丘！于四圣谛当勤方便，起增上欲，精进修学。

【法义分享】

◎学佛者、修行人若于四圣谛没有如实深观体证，那就会如同小棉花丸一样，一会儿飘东、一会儿飘西，到处去找人、找法，所以常观他面，常随他说。而所亲近、所认定的善知识，是否有正知正见、是否体证正确，也没有能力深入辨别。

◎如果能对四圣谛进行如实深观、体证，那就如同地基深入地中，很稳固的铜铁柱，任四方猛风吹袭，亦不能动摇。因本身有正知正见，能深观世间实相，所以不视他面、不随他语。但要来到此阶段，通常都要经历过很多很多的波折。

二

杂 三九八(三九九)

尔时，世尊告诸比丘：譬如石柱，长十六肘，八肘入地，四方风吹，不能令动。如是，沙门、婆罗门于苦圣谛如实知，于苦集圣谛、苦灭圣谛、苦灭道迹圣谛如实知，斯等沙门、婆罗门至诸论处，无能屈。其心解脱、慧解脱者，能使余沙门、婆罗门反生忧苦。如是如实知、如实见，皆是先世宿习故，使智慧不可倾动。是故……

【法义分享】

◎当你真的体证四圣谛，真的开悟、解脱，证到无学位的阿罗汉，你原来内心的不安就会完全一扫而光。是没有我慢，但会展现出“大无畏”的气势。

◎当你大彻大悟、解脱自在，同是修行人知道后，大多数的反映是“你走偏了、同行相忌、反生忧苦”。只有极少部份的人，会透过观察了解而想亲近、闻法。

三

杂 三九九(四〇〇)

尔时，世尊告诸比丘：“譬如有人火烧头衣，当起增上欲，急救令灭。”

佛告比丘：莫作是说！当置头衣，于四圣谛起增上欲，勤加方便，修无间等。

【法义分享】

◎就算是在火烧头衣的紧要关头，还是要以现观四圣谛为第一优先。

四

杂 四〇〇(四〇一)

尔时，世尊告诸比丘：譬如士夫年寿百岁，有人语言：‘士夫若欲闻法，当日日三时受苦。晨朝时受百枪苦，日中、晡时亦复如是。于一日中受三百枪苦，如是日日，至于百岁，然后闻法，得无间等，汝宁能不？’

时，彼士夫为闻法故，悉堪能受。所以者何？人生于世，长夜受苦，有时地狱，有时畜生，有时饿鬼，于三恶道空受众苦，亦不闻法，是故我今为无间等故，不以终身受三百枪为大苦也。是故，比丘！于四圣谛未得无间等者，当勤方便，起增上欲，学无间等。

【法义分享】

◎为了“能听闻到正法、为了了知宇宙人生实相”，条件是：每天打三百大板，连打一百年，然后才能闻法——听闻出离苦海的解脱法。佛陀认为真正要求法的人“悉堪能受”。

◎静下来问问自己：有没有这样求法的魄力与决心？有没有像玄奘大师那样，为法纵使粉身碎骨在所不惜的魄力？有没有像六祖慧能、像密勒日巴那样，为法忘躯、为法捐躯的决心？如果有，因缘具足则明眼善知识就会协助你。如此，要开悟、证果那就“不待时节因缘”。

五

杂 四〇六(四〇七)

一时，佛住王舍城迦兰陀竹园。时，有众多比丘集于食堂，思惟世间而思惟。

尔时，世尊知诸比丘心之所念，往诣食堂，敷座而坐，告诸比丘：汝等比丘慎莫思惟世间思惟。所以者何？世间思惟非义饶益，非法饶益，非梵行饶益，非智、非觉，不顺涅槃。汝等当正思惟：此苦圣谛、此苦集圣谛、此苦灭圣谛、此苦灭道迹圣谛。所以者何？如此思惟则义饶益、法饶益、梵行饶益，正智、正觉、正向涅槃。

【法义分享】

◎凡夫的言论都是不离世间思维，“世间思维”就是谈论那些名、利、是、非、好、坏、对、错、美、丑、熟优、熟劣、谁多、谁少……。

◎若尚未见法、未证果的修行人，所谈仍然是不离世间思维。世间思维谈论再多，都无助于见法、开智慧。

◎问题是：大多数人都不知道自己所想、所谈论的是属于世间思维。更不易觉知到己所修的是世间法。

六

杂 三八一(三八二)

一时，佛住波罗奈仙人住处鹿野苑中。

尔时，世尊告诸比丘：“有四圣谛。何等为四？谓苦圣谛、苦集圣谛、苦灭圣谛、苦灭道迹圣谛。若比丘于苦圣谛当知、当解，于苦集圣谛当知、当断，于苦灭圣谛当知、当证，于苦灭道迹圣谛当知、当修。”

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

◎苦谛当知当解，集谛当断、灭谛当证、道谛当修。这些都需要“止观双运”才能办得到。否则学佛再久，“四圣谛”仍只是个名相，仍只是头脑中的一种知见。

七

杂 三八二(三八三)

尔时，世尊告诸比丘：有四圣谛。何等为四？谓苦圣谛、苦集圣谛、苦灭圣谛、苦灭道迹圣谛。若比丘于苦圣谛已知、已解，于苦集圣谛已知、已断，于苦灭圣谛已知、已证，于苦灭道迹圣谛已知、已修，如是比丘则断爱欲，转去诸结，于慢无间等究竟苦边。

八

杂 三八八(三八九)

尔时，世尊告诸比丘：有四法成就，名曰大医王者，所应王之具、王之分。何等为四？一者善知病，二者善知病源，三者善知病对治，四者善知治病已，当来更不动发。云何名良医善知病？谓良医善知如是如是种种病，是名良医善知病。云何良医善知病源？谓良医善知此病因风起、癖阴起、涎唾起、众冷起、因现事起、时节起，是名良医善知病源。云何良医善知病对治？谓良医善知种种病，应涂药、应吐、应下、应灌鼻、应熏、应取汗，如是比种种对治，是名良医善知对治。云何良医善知治病已，于未来世永不动发？谓良医善治种种病，令究竟除，于未来世永不复起，是名良医善知治病，更不动发。

如来、应、等正觉为大医王，成就四德，疗众生病，亦复如是。云何为四？谓如来知此是苦圣谛如实知、此是苦集圣谛如实知、此是苦灭圣谛如实知、此是苦灭道迹圣谛如实知。诸比丘！彼世间良医于生根本对治不如实知，老、病、死、忧、悲、恼苦根本对治不如实知。如来、应、等正觉为大医王，于生根本知对治如实知，于老、病、死、忧、悲、恼苦根本对治如实知，是故如来、应、等正觉名大医王。

【法义分享】

◎佛陀鼓励大家要成为“大医王”。先把自己的病根、病源医治好，成为具格的医生——再协助众生从病根、病源拔除诸苦。治病要治本，不要只治标。

九

杂 四三八(四三九)

尔时，世尊手执土石，问诸比丘：“于意云何？此手中土石为多？彼大雪山土石为多？”

比丘白佛言：“世尊手中土石甚少耳，雪山土石甚多无量，百千巨亿，算数譬类不可为比。”

佛告比丘：“其诸众生于苦圣谛如实知者，苦集圣谛、苦灭圣谛、苦灭道迹圣谛如实知者，如我手中所执土石；其诸众生于苦圣谛不如实知，于苦集圣谛、苦灭圣谛、苦灭道迹圣谛不如实知者，如彼雪山土石，其数无量。是故，比丘！于四圣谛未无间等者，当勤方便，起增上欲，学无间等。”

【法义分享】

◎几乎学佛者都知道“四圣谛”的名相，但能真正如实知、如实现观、如实修证四圣谛者，万人中不得其一。

十

杂 四一一(四一二)

时，有众多比丘集于食堂，作如是说：“我知法、律，汝等不知我所说成就，我等所说与理合；汝等所说不成就，不与理合；应前说者，则在后说；应后说者，则在前说，而共诤论言。我论是汝等不如，能答者当答。”

◎世俗之人，欲争不断；修行之人，见诤不断。懂些名相知见或稍有体证后，很容易就加入“破除异己”的行列。不断的宣说己高人低、己大人小、己优人劣……这个山头排斥那个山头，这个宗派排斥那个宗派，这个宗教排斥那个宗教。

◎凡夫是活在二元对立的世界中，真正到达彼岸的解脱者是超越一切二元对立。所谓“入空戏论灭”。

十一

杂 四一〇(四一一)

一时，佛住王舍城迦兰陀竹园。时，有众多比丘集于食堂，作如是论：或论王事、贼事、斗战事、钱财事、衣被事、饮食事、男女事、世间言语事、事业事、诸海中事。

佛告比丘：汝等莫作是论，论说王事……乃至不向涅槃。若论说者，应当论说：‘此苦圣谛、苦集圣谛、苦灭圣谛、苦灭道迹圣谛。’所以者何？此四圣谛以义饶益、法饶益、梵行饶益、正智、正觉、正向涅槃。

十二

杂 四二八(四二九)

尔时，世尊告诸比丘：当修无量三摩提，专心正念。所以者何？修无量三摩提，专心正念已，如是如实显现。云何如实显现？谓此苦圣谛如实显现，苦集圣谛……

【法义分享】

◎修定、修止就是为了“止观双运”，以便对四圣谛、对宇宙人生的实相，进行如实深观。很多人却迷在禅定的种种方法与境界上，早已忘掉了修定的目的。

十三

杂 四三四(四三五)

时，须达长者往诣佛所，稽首佛足，于一面坐，白佛言：“世尊！此四圣谛为渐次无间等？为一顿无间等？”

佛告长者：“此四圣谛渐次无间，非顿无间等。”

佛告长者：“若有说言‘于苦圣谛未无间等，而于彼苦集圣谛、苦灭圣谛、苦灭道迹圣谛无间等’者，此说不应。所以者何？若于苦圣谛未无间等，而欲于苦集圣谛、苦灭圣谛、苦灭道迹圣谛无间等者，无有是处。”

十四

杂 四三五(四三六)

如须达长者所问，有异比丘问，亦如是说，唯譬有差别：“如有四登阶道，升于殿堂。若有说

言‘不登初阶，而登第二、第三、第四阶升堂殿者，无有是处。所以者何？要由初阶，然后次登第二、第三、第四阶得升殿堂。如是，比丘！于苦圣谛未无间等，而欲于苦集圣谛、苦灭圣谛、苦灭道迹圣谛无间等者，无有是处。’

【法义分享】

◎第一步：首先知道世间种种苦的实况。

第二步：对种种苦的形成原因加以探讨，知到苦因，才能对症下药。

第三步：确定这些苦是可以断灭、可以根除的。

第四步：脚踏实地的走在八正道上，老老实实的修行。（解脱者是已证涅槃而自然的走在八正道上。）

【法义分享】

◎高楼大厦要落成——来自深厚的地基与逐层坚固的建筑。“顿悟”——来自渐修、来自实修。

十五 杂 四八九(四九〇)

阎浮车问舍利弗：“所谓苦者，云何为苦？”

舍利弗言：“苦者，谓生苦、老苦、病苦、死苦、恩爱别离苦、怨憎会苦、所求不得苦，略说五受阴苦，是名为苦。”

第十五章 八正道

一 杂 七六〇(七四八)

尔时，世尊告诸比丘：如日出前相，谓明相初光。如是比丘正尽苦边、究竟苦边前相者，所谓正见。彼正见者，能起正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定。起定正受故，圣弟子心正解脱贪欲、嗔恚、愚痴，如是心善解脱。圣弟子得正知见：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。

【法义分享】

◎一个人果真能建立起正知正见，那就必然会正确的走在解脱道上。

二 杂 七六一(七四九)

尔时，世尊告诸比丘：若无明为前相，故生诸恶不善法。时，随生无惭、无愧；无惭、无愧生已，随生邪见；邪见生已，能起邪志、邪语、邪业、邪命、邪方便、邪念、邪定。若起明为前相，生诸善法。时，惭愧随生；惭愧生已，能生正见；正见生已，起正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定，次第而起。正定起已，圣弟子得正解脱贪欲、嗔恚、愚痴。如是圣弟子得正解脱已，得正知见……

【法义分享】

◎若没有正知正见，就不可能走在真正的解脱道上。而正知正见来自于听闻正法、如理思维。问题是每个宗派、每种宗教都强调自己才是正法、自己才是正知正见。怎么办？那就要用智慧去抉择、去求证。若是宇宙的真理，必是经得起任何时空的考验。

三

杂 七七二(七六〇)

尔时，世尊告诸比丘：“世有三法，不可喜、不可爱、不可念。何等为三？谓老、病、死，此三法不可喜、不可爱、不可念。世间若无此三法不可喜、不可爱、不可念者，无有如来、应、等正觉出于世间，世间亦不知有如来说法教诫、教授。以世间有此三法不可喜、不可爱、不可念故，如来、应、等正觉出于世间，世间知有如来说法教诫、教授。”

诸比丘白佛：“有道有迹，断此三法不可喜、不可爱、不可念者不？”

佛告比丘：有道有迹，修习多修习，断此三法不可喜、不可爱、不可念。何等为道，何等为迹，修习多修习，断此三法不可喜、不可爱、不可念？谓八圣道……

【法义分享】

◎因有“老、病、死”的大问题，才需要修行。因经过真修实证，才有上到彼岸的解脱者出现。世间眼目出，就能指引明确的解脱之道。

四

杂 七七三(七六一)

尔时，世尊告诸比丘：我当说学及无学。谛听！善思念之！何等为学？谓学正见成就，学正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定成就，是名为学。何等为无学？谓无学正见成就，无学正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定成就，是名无学。

【法义分享】

◎修行是从有学到无学，从有依到无依。一开始就要心柔软、虚心的学习。四双八辈中就算证到三果，仍要虚心的学。千万不要得少为足。要有非达究竟解脱，决不终止的决心，才有可能现世成就。

五

杂 七七六(七六四)

尔时，世尊告诸比丘：我今当说修八圣道。谛听！善思！何等为修八圣道？是比丘修正见，依远离、依无欲、依灭、向于舍，修正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定，依远离、依无欲、依灭、向于舍，是名修八圣道。

【法义分享】

◎“八正道”仍有世间八正道与出世间八正道之分。要“依远离、依无欲、依灭、向于舍”才是走向出世间法的解脱道上。老子曰：“为学日益，为道日损，损之又损，以致于‘无为’。无为而无不为。”

六

杂 七八三(七七一)

“瞿昙！谓非彼岸及彼岸。瞿昙！云何非彼岸？云何彼岸？”

佛告婆罗门：“邪见者，非彼岸；正见者，是彼岸。邪志、邪语、邪业、邪命、邪方便、邪念、邪定非彼岸；正见是彼岸，正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定是彼岸。”

尔时，世尊即说偈言：

希有诸人民，能度于彼岸；	于此正法律，能善随顺者，
一切诸世间，徘徊游此岸。	斯等能度彼，生死难度岸。

【法义分享】

◎此经所讲的“正见是彼岸”是指已到达彼岸的解脱者，能真正正确的走在八正道上。（三果以下的只能说是“学习”走在八正道上，因为还在有学位，尚有无明未破。）

【法义分享】

◎真能到达彼岸的究竟解脱者，实在很稀少。众多修行人都被不断的见诤或我欲、我慢、我能或名利所系缚。船是划了一辈子，但仍是在原地不动，因为系在此岸（欲界）的绳索并没有解开。

七

杂 七九六(七八四)

何等为正见？谓说有施、有说、有斋，有善行、有恶行，有善恶行果报，有此世、有他世，有父母、有众生，有阿罗汉善到、善向，有此世、他世自知作证具足住：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。何等为正志？谓出要志、无恚志、不害志。何等为正语？谓离妄语、离两舌、离恶口、离绮语。何等为正业？谓离杀、盗、淫。何等为正命？谓如法求衣服、饮食、卧具、汤药，非不如法。何等为正方便？谓欲、精进、方便、出离、勤竞、堪能常行不退。何等为正念？谓念随顺，念不妄、不虚。何等为正定？谓住心不乱、坚固、摄持、寂止、三昧、一心。

【法义分享】

◎这是对八正道的内容加以简要的说明。

八

杂 七九七(七八五)

尔时，世尊告诸比丘：何等为正见？谓正见有二种。有正见，是世、俗，有漏、有取，转向善趣；有正见，是圣、出世间，无漏、无取，正尽苦，转向苦边。何等为正见有漏、有取，向于善趣？若彼见有施、有说……乃至知世间有阿罗汉，不受后有，是名世间正见，世、俗，有漏、有取，向于善趣。何为正见是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边？谓圣弟子苦苦思惟，集、灭、道道思惟，无漏思惟相应，于法选择，分别推求，觉知黠慧，开觉观察，是名正见是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边。……

谓正志出要觉、无恚觉、不害觉，是名正志世、俗，有漏、有取，向于善趣。何等为正志是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边？谓圣弟子苦苦思惟，集、灭、道道思惟，无漏思惟相应心法，分别自决意解，计数立意，是名正志是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边。……

谓正语离妄语、两舌、恶口、绮语，是名正语世、俗，有漏、有取，向于善趣。何等正语是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边？谓圣弟子苦苦思惟，集、灭、道道思惟，除邪命，念口四恶行、诸余口恶行，离于彼，无漏、远离、不著，固守、摄持不犯，不度时节，不越限防，是名正语是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边。……

何等为正方便世、俗，有漏、有取，转向善趣？谓欲、精进、方便超出、坚固建立，堪能造作精进、心法摄受、常不休息，是名正方便世、俗，有漏、有取，转向善趣。何等为正方便是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边？谓圣弟子苦苦思惟，集、灭、道道思惟，无漏忆念相应心法，欲、精进、方便、勤踊超出、建立坚固、堪能造作精进，心法摄受、常不休息，是名正方便是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边。……

何等为正念世、俗，有漏、有取，转向善趣？若念、随念、重念、忆念，不妄、不虚，是名正念世、俗，有漏、有取，正向善趣。何等为正念是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边？谓圣弟子苦苦思惟，集、灭、道道思惟，无漏思惟相应，若念、随念、重念、忆念，不妄、不虚，是名正念是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边。

何等为正定世、俗，有漏、有取，转向善趣？若心住不乱、不动、摄受、寂止、三昧、一心，是名正定世、俗，有漏、有取，转向善趣。何等为正定是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边？谓圣弟子苦苦思惟，集、灭、道道思惟，无漏思惟相应心法住，不乱、不散、摄受、寂止、三昧、一心，是名正定是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边。

【法义分享】

◎本经具体的划分出：什么叫世俗有漏的八正道？什么是出世间无漏的八正道？主要的区别在于是否有导向深观苦集灭道，是否有导向断除我慢、漏尽解脱、涅槃寂静。如果没有，那所有的修行法门，包括四念处、四圣谛、八正道，统统属于世间法的修行。

◎一般在精进打坐禅修的行者，经常停在世间禅定、禅境方面下功夫，不易觉察，也不易跳出。纵然具足四禅八定，只要一出定，仍是在苦海里面浮沉。内心仍是不知如何安下来，我慢仍在，生死大事仍是一片茫然。

◎“正定”的建立，要以八正道前七支为基础。正定是止观双运、深观法义、反观十结而一一断除，导向漏尽解脱。

◎正定要以正知正见为前导，而正知正见来自于闻思正法、如理思维、深观法义。

◎“差之毫厘，失之千里。”不要急著找修行法门。若没有正知正见，越精进用功修行，反而离八正道、离解脱道越远。只要能具足正见的“闻、思”基础，你就会走在正确的“修、证”的解脱道上。具足正知正见，必能解行合一。

第十六章 缘起性空

一

杂 三二六(二八八)

复问：“彼识为自作、为他作、为自他作、为非自非他无因作？”

答言：“尊者舍利弗！彼识非自作、非他作、非自他作、非非自他作无因作，然彼识缘名色生。”

尊者舍利弗复问：“尊者摩诃拘希罗！先言名色非自作、非他作、非自他作、非非自他作无因作，然彼名色缘识生，而今复言名色缘识，此义云何？”

尊者摩诃拘希罗答言：“今当说譬，如智者因譬得解。譬如三芦立于空地，展转相依，而得竖立。若去其一，二亦不立；若去其二，一亦不立；展转相依，而得竖立。识缘名色亦复如是，展转相依，而得生长。”

【法义分享】

◎ 此经的含义很深，要进入深观才能体悟“识”是什么？“识”如何形成？此关参不透，就会在“阿赖耶识、如来藏识、真常唯心”里面绕。不入里面绕的，也是死死抓著「自我」不肯放，然后大谈“无我”。

◎ 由四大（地水火风）聚合成有形质的色身，但四大一定是覆裹于空（名），有机生命体才能诞生、存在。名色组合成有机生命体的刹那，起了变化——“识”于是产生。识一增长，名色也加速增长。识、名、色三者形成互相影响、水涨船高。身心渐渐发展，“我”的幻觉产生了。有“我”就有“我所”的意识跟著而来。

◎ 两大团压力不同的云会合后，雷电产生了。雷电能起作用、发光、散能、打死人。但雷电不是本来就存在，雷电不是从外来加入的。“识”不是从外来加入名色的。更不是一位雷公、雷神在天上操控。

◎ 色（四大）与名（空）未聚合之前，“我”是不存在。在两大团压力不同的云未会合之前，雷电是不存在。这是“无我”的真义——本来“我”就不存在。就在大自然运行过程中，四大聚合、覆裹于空——识就产生了。有形的身体就逐渐成长。这就是“无我”与“缘起”的深义。不要与断灭空混为一谈。

二

杂 三二七(二八九)

尔时，世尊告诸比丘：愚痴无闻凡夫于四大身厌患、离欲、背舍，而非识。所以者何？见四大身有增、有减、有取、有舍，而于心、意、识，愚痴无闻凡夫不能生厌、离欲、解脱。所以者何？彼长夜于此保惜系我，若得、若取，言：是我、我所、相在。是故，愚痴无闻凡夫不能于彼生厌、离欲、背舍。愚痴无闻凡夫宁于四大身系我、我所，不可于识系我、我所。所以者何？四大色身或见十年住，二十、三十……乃至百年，若善消息，或复少过；彼心、意、识日夜时刻，须臾转变，异生异灭。犹如猕猴游林树间，须臾处处，攀捉枝条，放一取一，彼心、意、识亦复如是，异生异灭。

多闻圣弟子于诸缘起善思惟观察，所谓乐触缘生乐受，乐受觉时，如实知乐受觉；彼乐触灭，乐触因缘生受亦灭止、清凉、息没。

【法义分享】

◎此经请参考前节的法义分享。愚痴无闻凡夫（包括一般修行人）于四大身观察其不净与后患，因而厌患、离欲、背舍。但却看不到识的成因与后患。由于幻觉而产生我、我的观念，所以“自我”就一直紧抓著不肯放、不敢放。虽口说无我，但却很怕无我。证到三果的阿那含都还舍不得、突破不了。

◎因此佛陀就明讲：如果无法放下抓取，一定要执取的话，宁愿抓这个色身，也不要去抓心意识。两相比较，色身比心意识还可靠一些。整体色身的生住异灭平均可有七、八十年，而心意识的生灭却是日夜时刻，须臾生灭变异。

三

杂 三三三(二九五)

尔时，世尊告诸比丘：谛听！善思！当为汝说。诸比丘！彼愚痴无闻凡夫无明所覆，爱缘所系，得此识身，彼无明不断，爱缘不尽，身坏命终，还复受身；还受身故，不得解脱生、老、病、死、忧、悲、恼苦。所以者何？此愚痴凡夫本不修梵行……

若黠慧者无明所覆，爱缘所系，得此识身，彼无明断，爱缘尽；无明断，爱缘尽故，身坏命终，更不复受；不更受故，得解脱生、老、病、死、忧、悲、恼苦。所以者何？彼先修梵行，正向尽苦，究竟苦边故……是名凡夫及黠慧者，彼于我所修诸梵行，种种差别。

【法义分享】

◎同样有此身心后，凡夫不明其成因与实相，所以起了我、我所的幻觉而执取不放，导致身坏命终、还复受身。死抓不放，下一世的种子就形成出来，这个种子仍是一些地水火风空的组合，遇缘又再长出新芽。

◎有智慧的解脱者，了知此身心形成之因与本来面目，体证到缘起性空、无我、无我所，体证到空，因而放开、完全不抓取，任运而浮沉。所以不会去结下一世的种子。身坏命终，更不复受，解脱自在，脱离生死的轮回。

四

杂 三三六(二九八)

尔时，世尊告诸比丘：我今当说缘起法法说、义说。谛听！善思！当为汝说。

云何缘起法法说？谓此有故彼有，此起故彼起，谓缘无明行，……乃至纯大苦聚集，是名缘起法法说。

云何义说？谓缘无明行者。彼云何无明？若不知前际、不知后际、不知前后际，不知于内、不知于外、不知内外，不知业、不知报、不知业报，不知佛、不知法、不知僧，不知苦、不知集、不知灭、不知道，不知因、不知因所起法，不知善不善、有罪无罪、习不习，若劣、若胜、染污、清净、分别、缘起，皆悉不知；于六触入处，不如实觉知；于彼彼不知、不见、无无间等、

痴闇、无明、大冥，是名无明。

缘无明行者，云何为行？行有三种——身行、口行、意行。缘行识者，云何为识？谓六识身——眼识身、耳识身、鼻识身、舌识身、身识身、意识身。缘识名色者，云何名？谓四无色阴——受阴、想阴、行阴、识阴。云何色？谓四大、四大所造色，是名为色，此色及前所说名是为名色。缘名色六入处者，云何为六入处？谓六内入处——眼入处、耳入处、鼻入处、舌入处、身入处、意入处。缘六入处触者，云何为触？谓六触身——眼触身、耳触身、鼻触身、舌触身、身触身、意触身。缘触受者，云何为受？谓三受——苦受、乐受、不苦不乐受。缘受爱者，彼云何为爱？谓三爱——欲爱、色爱、无色爱。缘爱取者，云何为取？四取——欲取、见取、戒取、我取。缘取有者，云何为有？三有——欲有、色有、无色有。缘有生者，云何为生？若彼彼众生，彼彼身种类生，超越和合出生，得阴、得界、得入处、得命根，是名为生。缘生老死者，云何为老？若发白露顶，皮缓根熟，支弱背偻，垂头呻吟，短气前输，拄杖而行，身体黧黑，四体斑驳，闇钝垂熟，造行艰难羸劣，是名为老。云何为死？彼彼众生，彼彼种类没、迁移、身坏、寿尽、火离、命灭，舍阴时到，是名为死。此死及前说老，是名老死，是名缘起义说。

【法义分享】

◎缘起法“法说”是说个总原则，“义说”是具体的解释十二支缘起的内容。

◎“缘起法”有浅有深，“无明、行、识、名色”一样有浅有深。至于其深义方面，将在另一本书里面深论。这是真修实证方面很重要的关键。

◎“无明”另有很深的含意，若只从文字上去理解、思维，很容易误解、错解。若不了解“无明”的深义，就很容易被催眠、被掌控，而且是背负著重重的“原罪”在修行。

◎“无明、行、识、名色、六入、触、受、爱”都可以是中性的。你可以三轮体空的触，也可以无条件、无所求的爱。问题、痛苦、烦恼来自于“取”，那个贪爱、执取就会带来一大堆无穷的后患。

五 杂 三三八(三〇〇)

婆罗门白佛：“云何，我问‘自作自觉’，说言无记；‘他作他觉’，说言无记，此义云何？”

佛告婆罗门：“自作自觉则堕常见，他作他觉则堕断见。义说、法说，离此二边，处于中道而说法，所谓此有故彼有，此起故彼起，缘无明行，……乃至纯大苦聚。”

六 杂三三九(三〇一)

“云何正见？云何世尊施設正见？”佛告撒陀迦旃延：“世间有二种依，若有、若无，为取所触；取所触故，或依有、或依无。若无此取者，心境系著使不取、不住、不计我，苦生而生，苦灭而灭，于彼不疑、不惑，不由于他而自知，是名正见，是名如来所施設正见。所以者何？世间集如实正知见，若世间无者不有；世间灭如实正知见，若世间有者无有，是名离于二边说于中道。所谓此有故彼有，此起故彼起，谓缘无明行，……乃至纯大苦聚集；无明灭故行灭，……乃至纯大苦聚灭。”

佛说此经已，尊者撒陀迦旃延闻佛所说，不起诸漏，心得解脱，成阿罗汉。

【法义分享】

◎本经请参考第八章第九节。

◎“世间集”就是指缘起、缘生的现象界。体悟缘起的有，就不会否定现象界存在的事实。“世间灭”是指缘灭、四大涣散破灭。看到现象界的一切存在都是生住异灭的变化，你就不会起恒常、恒有的颠倒梦想。

◎凡夫不是执有就是执空（断灭空、顽空），解脱者不执有也不执空，离两边而行于中道。

七

杂

三四六(三四七)

“云何彼所说不同，前后相违，不得正受，而复说言，自知作证？”佛告须深：“彼先知法住，后知涅槃。彼诸善男子独一静处，专精思惟，不放逸住，离于我见，不起诸漏，心善解脱。”须深白佛：“我今不知先知法住，后知涅槃。彼诸善男子独一静处.....”

须深白佛：“唯愿世尊为我说法，令我得知法住智，得见法住智。”

佛告须深：“我今问汝，随意答我。须深！于意云何？有生故有老死，不离生有老死耶？”须深答曰：“如是，世尊！”.....

【法义分享】

◎初期的大乘般若经论都是在阐扬阿含经里面“涅槃、无为、空”的深义。后来有些大乘的行者就想直接从“涅槃、空”、从“果地”起修。如果没有深厚的法义闻思基础，很容易走上“真常唯心”而不知、不觉，也不以为然。

◎若没有正知正见的闻思基础，修行就容易成为“盲修瞎练”，偏到哪里都不知道。所以佛陀鼓励修行人要先知法住。先有法住智，后得涅槃智。若有正确的闻、思，就会有正确的修、证。八杂三四七(三四八)尔时，世尊告诸比丘：如来成就十种力，得四无畏，知先佛住处，能转梵轮，于大众中震师子吼言：‘此有故彼有，此起故彼起：谓缘无明行，广说乃至纯大苦聚集；纯大苦聚灭。’诸比丘！此是真实教法显现，断生死流，乃至其人悉善显现。如是真实教法显现，断生死流，足令善男子正信、出家，方便修习..... 所谓大师面前，亲承说法，寂灭涅槃，菩提正向，善逝、正觉。.....

◎佛陀成就十种力、得四无畏而转法轮，都是来自于如实现观宇宙人生、身心内外一切的实相而大彻大悟。佛陀体证到空，也从现象界的生灭现象归纳出“缘起法则”，为众生解析现象界的实相。引导众生开智慧，现观宇宙人生实相，而远离颠倒梦想。九杂三四九(三五〇)

尔时，世尊告诸比丘：多闻圣弟子不作是念：何所有故此有？何所起故此起？何所无故此无？何所灭故此灭？然彼多闻圣弟子知所谓此有故彼有，此起故彼起：谓缘无明行，乃至纯大苦聚集；无明灭故行灭，乃至纯大苦聚灭。

【法义分享】

◎佛陀归纳出现象界的总则“缘起法”，说明任何现象界的生起、散灭都是有因有缘。但如果你一直想再追问为什么？想再续问第一因，佛陀就不太喜欢回答这种问题。因为任何人事物、任何事情，如果你要追根究底找第一因，就算你耗掉一辈子去追寻，你将永远找不到第一因。

◎一切问题的“最终答案”就是“没有答案”。这是十二缘起中“无明”所要透露的深义之一。

十 杂 三六三(三六四)

尔时，世尊告诸比丘：谓法次法向。诸比丘！云何名为法次法向？

佛告诸比丘：若比丘于老、病、死，生厌、离欲、灭尽向，是名法次法向。如是生……乃至行，生厌、离欲、灭尽向，是名法次法向。诸比丘！是名如来设法次法向。

十一 杂 三六四(三六五)

尔时，世尊告诸比丘：谓见法般涅槃。云何如来说见法般涅槃？

佛告比丘：谛听！善思！当为汝说。若有比丘于老、病、死，厌、离欲、灭尽，不起诸漏，心善解脱，是名比丘得见法般涅槃。

【法义分享】

◎如果你能够深观体悟缘起法，又能体证到“空”，那你就能脱离生死轮回而现世、

现在就能契入涅槃寂静、解脱自在。

十二 杂 三六五(三六六)

尔时，世尊告诸比丘：毗婆尸佛未成正觉时，独一静处，专精禅思，作如是念：一切世间皆入生死，自生自熟，自灭自没，而彼众生于老死之上出世间道不如实知。即自观察：何缘故有此老死？如是正思惟观察，得如实无间等起知：有生故有此老死，缘生故有老死。复正思惟：何缘故有此生？寻复正思惟无间等起知：缘有故有生。寻复正思惟：何缘故有有？寻复正思惟如实无间等起知：有取故有有。寻复正思惟：何缘故有取？寻复正思惟如实无间等起观察：取法味著顾念，缘触爱所增长，当知缘爱取，缘取有，缘有生，缘生老、病、死、忧、悲、恼苦，如是纯大苦聚集。

如毗婆尸佛，如是尸弃佛、毗湿波浮佛、迦罗迦孙提佛、迦那迦牟尼佛、迦弃佛，皆如是说。

【法义分享】

◎诸佛都是如实现观宇宙人生的实相，找出生老病死之因，彻底解开生死之谜，大彻大悟而达解脱自在。

十三 杂 三六六(三六七)

尔时，世尊告诸比丘：当勤方便修习禅思，内寂其心。所以者何？比丘禅思，内寂其心，精

勤方便者，如是如实显现。云何如实显现？老死如实显现，老死集、老死灭、老死灭道迹如实显现；生、有、取、爱、受、触、六入处、名色、识、行如实显现，行集、行灭、行灭道迹如实显现；此诸法无常、有为、有漏如实显现。

第十七章 生信——发出离心

一 杂 八四八(八三六)

尔时，世尊告诸比丘：汝等当起哀愍心、慈悲心。若有人于汝等所说乐闻乐受者，汝当为说四不坏净，令入令住。何等为四？于佛不坏净、于法不坏净、于僧不坏净、于圣戒成就。所以者何？若四大——地、水、火、风有变易增损，此四不坏净未尝增损变异。彼无增损变异者，谓多闻圣弟子于佛不坏净成就，若堕地狱、畜生、饿鬼者，无有是处！是故，诸比丘！当作是学：我当成就于佛不坏净，法、僧不坏净，圣戒成就，亦当建立余人，令成就。

【法义分享】

◎亲近善知识后——听闻正法——内正思维——依法次法向而行，之后，发现佛陀所开示的法，真的是能引导我们开智慧、了知宇宙人生实相、进而脱离生死轮回、解脱自在。因此对“法”生起了坚定的信心。

◎由于对法的信心而扩展到对佛、对僧、对圣戒的坚定信心，四不坏净于是成就。

◎“疑盖”的破除来自于“真修实证”，而不是来自于信仰。不管信仰多么虔诚，里面都有无知与疑盖的成份。

二 杂 八五五(八四三)

佛告舍利弗：如汝所说，流者，谓八圣道。入流分者有四种，谓亲近善男子、听正法、内正思维、法次法向。入流者成就四法，谓于佛不坏净、于法不坏净、于僧不坏净、圣戒成就。

三 杂 八五六(八四四)

尊者阿难语尊者舍利弗：断四法、成就四法，如来、应、等正觉记说彼人得须陀洹，不堕恶趣法，决定向三菩提，七有天人往生，究竟苦边。何等为四？谓圣弟子于佛不信住，则已断已知，成就于佛不坏净；于法、僧不信恶戒，彼则已断已知，成就法、僧不坏净及圣戒成就。如是四法断、四法成就，如来、应、等正觉所知所见，记说彼人得须陀洹，不堕恶趣法，决定正向三菩提，七有天人往生，究竟苦边。

◎对“法”生起了坚定的信心、成就了四不坏净，这就是证到初果的须陀洹，已加入圣者之流的行列。

◎而对“法”坚定的信心，是因为经过真修实证、有体悟、有见法、得法眼净。亲身体证到，疑盖才会破除。（见法、体证仍是有浅有深，所以才有四双八辈的施設。）

四 杂 八五二(八四〇)

次经亦如上说，差别者：“若于佛不坏净成就者，法、僧……慳垢缠众生离慳垢心，在家而住解脱，心施，常行乐施，常乐于舍，行平等施，圣戒成就。”

【法义分享】

◎若以在家居士身份修行，只要依阿含解脱道而行，一样可以开悟、断结、证果。如果您把修行摆在第一优先，很精进用功的闻思修证，在家居士要证到三果并不难。若要证阿罗汉果，就要进入专修。

五

杂 八六三(八五一)

尔时，世尊告诸比丘：我今当说法镜经，谛听！善思！当为汝说。何等为法镜经？谓圣弟子于佛不坏净，于法、僧不坏净，圣戒成就，是名法镜经。

【法义分享】

◎当一个人证到初果后，他会时常拿著「法镜」进一层去深观宇宙人生的实相。一方面也会时常拿著「法镜」反观、反照，照见自己的脸黑、照见自己的贪、嗔、痴，照见诸结。在历缘对境之际，随时照见我慢、我是、我能，及身、口、意的冲动。有如实看到，才有可能加以净化、加以断除。

六

杂 九二三(九三一)

尔时，释氏摩诃男来诣佛所，稽首礼足，退坐一面，白佛言：“世尊！若比丘在于学地，求所未得——上升进道，安隐涅槃。世尊！彼当云何修习，多修习……”

佛告摩诃男：“若比丘在于学地，求所未得——上升进道，安隐涅槃，彼于尔时，当修六念，乃至进得涅槃。譬如饥人，身体羸瘦，得美味食，身体肥泽。

何等六念？谓圣弟子念如来事——如来、应、等正觉、明行足、善逝、世间解、无上士、调御丈夫、天人师、佛、世尊。圣弟子如是念时，不起贪欲缠，不起嗔恚、愚痴心，其心正直。得如来义，得如来正法，于如来正法、于如来所得随喜心；随喜心已，欢悦；欢悦已，身猗息；身猗息已，觉受乐；觉受乐已，其心定；心定已，彼圣弟子于凶险众生中，无诸挂碍，入法流水，乃至涅槃。

复次，圣弟子念于法事——世尊法、律，现法能离生死炽然，不待时节，通达现法，缘自觉知。圣弟子如是念法者，不起贪欲、嗔恚、愚痴，……乃至念法所熏，升进涅槃。

复次，圣弟子念于僧事——世尊弟子善向、正向、直向、诚向，行随顺法，有向须陀洹、得须陀洹，向斯陀含、得斯陀含，向阿那含、得阿那含，向阿罗汉、得阿罗汉，此是四双八辈贤圣，是名世尊弟子僧，净戒具足、三昧具足、智慧具足、解脱具足、解脱知见具足，所应奉迎，承事供养，为良福田。圣弟子如是念僧事时，不起贪欲、嗔恚、愚痴，……乃至念僧所熏，升进涅槃。

复次，圣弟子自念净戒——不坏戒、不缺戒、不污戒、不杂戒、不他取戒、善护戒、明者称誉戒、智者不厌戒。圣弟子如是念戒时，不起贪欲、嗔恚、愚痴，……乃至念戒所熏，升进涅槃。

复次，圣弟子自念施事——我得善利，于慳垢众生中而得离慳垢处，于非家行解脱施，常自手施，乐行舍法，具足等施。圣弟子如是念施时，不起贪欲、嗔恚、愚痴，……乃至念施所熏，升进涅槃。

复次，圣弟子念诸天事——有四大天王、三十三天、焰摩天、兜率陀天、化乐天、他化自在天。若有正信心者，于此命终，生彼诸天，我亦当行此正信；彼得净戒、施、闻、舍、慧，于此命终，生彼诸天，我今亦当行此戒、施、闻、慧。圣弟子如是念天事者，不起贪欲、嗔恚、愚痴，其心正直，缘彼诸天。彼圣弟子如是直心者，得深法利、得深义利、得彼诸天饶益随喜；随喜已，生欣悦；欣悦已，身猗息；身猗息已，觉受乐；觉受乐已，得心定；心定已，彼圣弟子处凶险众生中，无诸挂碍，入法水流。念天所熏故，升进涅槃。

摩诃男！若比丘住于学地，欲求上升安乐涅槃，如是多修习，疾得涅槃者，于正法、律速尽诸漏，无漏心解脱、慧解脱，现法自知作证：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。”

【法义分享】

◎本经是解释“六念法门”的修行方法。有它的功效与对治作用。

◎值得一提的是：原始佛法的“念佛”是忆念佛陀的种种德行。主要目的（一）引起“见贤思齐”的作用。（二）体悟“舜何人也、禹何人也，有为者亦若是。”因而效法佛陀、勇猛精进用功。以佛陀为榜样，现世就达究竟解脱自在的彼岸。

◎而后世出现的“念佛法门”，不但量变，质也都变了。

◎“法”——没有所谓“末法时期”。“法印”就是“真理”，就是宇宙人生的实相。过去如此、现在如此、未来也是如此。在地球如此，遍十方世界也都是如此。“法印、真理”都是很清楚、很明白的呈现在众生的眼前。问题只在于您要不要打开慧眼去如实正观而已。

第十八章 欲神足——正精进

一

杂 五九四(八八〇)

世尊告诸比丘：譬如有人作世间建立，彼一切皆依于地；如是比丘修习禅法，一切皆依不放逸为根本，不放逸集、不放逸生、不放逸转。比丘不放逸者，能修四禅。

【法义分享】

◎“止观双运”才能开智慧，而定力（正定）要成就，来自精进不放逸。

二

杂 五九六(八八二)

尔时，世尊告诸比丘：譬如百草药木，皆依于地而得生长；如是种种善法，皆依不放逸为本。如上说，……乃至涅槃。

譬如水陆诸华，优钵罗华为第一；如是一切善法，皆不放逸为根本……

譬如一切屋舍堂阁，以栋为第一；如是一切善法，不放逸为其根本。

◎一切的建设都要依于地，有坚固的地基，才能逐层盖起高楼大厦。动植物也都要依于地才能生长。如是，一切的修行、证果也都要以精进不放逸为根本。

三

相应部六 第七 神足相应

诸比丘！对四神足修习、多修者，则资于由此岸至彼岸。以何为四神足耶？

诸比丘！于此有比丘，修习欲三摩地勤行成就之神足，修习勤三摩地勤行成就之神足，修习心三摩地勤行成就之神足，修习观三摩地勤行成就之神足。

诸比丘！修习四神足、多修者，则资于由此岸至彼岸。

【法义分享】

◎“欲界”的欲与“欲神足”的欲，不要混为一谈。如果没有欲神足——“精进用功的善法欲”，你是离不开欲界的吸引力的。

◎一些学禅的人，喜欢高谈“起心欲精进，斯人行邪道”。有资格说这句话的人是已证无学位的阿罗汉，而说话的对象是已入圣者之流而又勇猛精进向阿罗汉果迈进的修行人。如果因缘、时机不成熟，那句话容易形成“自误误人”。

◎有了四神足，就能快速由此岸到达彼岸。

◎“心神足”就是“定神足”，也就是具足禅定。

四

杂 五九二(八七八)

尔时，世尊告诸比丘：有四正勤。何等为四？一者断勤，二者律仪勤，三者随护勤，四者修勤。云何为断勤？谓比丘已起恶不善法（令）断，生欲、方便、精勤、心摄受，是为断勤。云何律仪勤？未起恶不善法（令）不起，生欲、方便、精勤、摄受，是名律仪勤。云何随护勤？未起善法令起，生欲、方便、精勤、摄受，是名随护勤。云何修勤？已起善法（令）增益修习，生欲、方便、精勤、摄受，是名修勤。

【法义分享】

◎四正勤的“勤”在杂阿含经里常翻译为“断”，这样的翻译不理想，依经文含义改为“勤”比较合乎原意。本经文已将“断”字改为“勤”。括号的（令）字是补充进去

的字，以助行者较能体悟到深意。

◎四正勤就是：（一）已生恶不善法——令断。（二）未生恶不善法——令不起。（三）未生善法——令生起。（四）已生善法——令增广。

◎四正勤在实修方面占有很重要的地位，一般修行人容易“知而不行”、或是“说得到但却做不到”。

而四正勤就是要“剑及履及”，知道就要去做，说到就要做到。修行要有魄力。

五

杂 九七九(九八七)

尔时，世尊告诸比丘：我于二法依止多住。云何为二？于诸善法未曾知足，于断未曾远离。于善法不知足故，于诸断法未曾远离故，乃至肌消肉尽，筋连骨立，终不舍离精勤方便，不舍善法，不得未得，终不休息，未曾于劣心生欢喜，常乐增进，升上上道。如是精进住故，疾得阿耨多罗三藐三菩提等。比丘！当于二法依止多住……如是修习不久，当得速尽诸漏，无漏心解脱、慧解脱，现法自知作证……

【法义分享】

◎悉达多太子在二九岁那年，看到了生命的黑洞——“老、病、死”，而无比震撼。为了找寻出离生死轮回之道而放下一切，用整个生命去修行。用功到肌消肉尽、筋连骨立、前胸贴后背。六年后，终于大彻大悟而达不生不死的彼岸。

◎要达究竟解脱的彼岸，难不难？不易也不难。“不容易”是因为愿意脚踏实地依解脱道次第而行的人少之又少。“不困难”是因为只要依解脱道次第而行、精进用功，要开悟、断结、解脱并不难。

◎如果你能效法佛陀用生命去找寻真理，你就能跟佛陀一样，速达究竟解脱的彼岸。

六

杂 二五六(二五四)

尔时，尊者二十亿耳住耆闍崛山，常精勤修习菩提分法。

时，尊者二十亿耳独静禅思，而作是念：于世尊弟子精勤声闻中，我在其数，然我今日未尽诸漏。我是名族姓子，多饶财宝，我今宁可还受五欲，广行施作福……

复问：“云何善调琴弦，不缓不急，然后发妙和雅音不？”

答言：“如是，世尊！”

佛告二十亿耳：“精进太急，增其掉悔；精进太缓，令人懈怠。是故汝当平等修习摄受，莫著、莫放逸、莫取相。”

时，尊者二十亿耳闻佛所说，欢喜随喜，作礼而去。

时，尊者二十亿耳常念世尊说弹琴譬，独静禅思，如上所说，乃至漏尽心得解脱，成阿罗汉。

◎有不少修行人，尤其是道心勇猛的出家众，常在佛门浸泡数年后而退失道心或舍戒还俗。

◎勇猛精进用功数年而退失道心，有四大原因：（一）没有找到正法、没有找到真正的解脱道。（二）急于找法门修行，但闻思不足，浮而无根。（三）用功方法不当，又未得善知识的协助。（四）我慢梗阻作祟，不愿虚心求教、学习。

七

中 一六九

莫求欲乐、极下贱业，为凡夫行，是说一边；亦莫求自身苦行，至苦非圣行，无义相应者，是说二边。……

离此二边，则有中道，成眼成智，自在成定，趣智、趣觉、趣涅槃者，此何因说？有圣道八支，正见……乃至正定，是谓为八。

【法义分享】

◎放纵欲乐，此为凡夫；但无益的苦行折磨也无助于解脱。真正的解脱道是出世间法的八正道、是中道。但要到达能走在中道上，那都是要历经沧桑、吃足苦头，经历过很多的挫折与失败后，才会有此智慧。

第十九章 正知正见

一

杂 一〇四(五八)

是故，比丘！若所有色，若过去、若未来、若现在，若内、若外，若粗、若细，若好、若丑，若远、若近，彼一切非我、非我所，如是见者，是为正见；受、想、行、识亦复如是。多闻圣弟子如是观者便修厌，厌已离欲，离欲已解脱，解脱知见……

【法义分享】

◎修行就是要去如实深观五阴、六根、六界、身、心、内、外，一切都是无常、刹那生灭变异。进而体证无我、无我所。不要以为很容易，认为这个没有什么的人，都是把无常、无我只当做一个概念、名相，或当做口头禅，用嘴巴说而已。若能去实修实证，十个结一定会逐渐断除而解脱自在。

二

杂 一九〇(一八八)

尔时，世尊告诸比丘：当正观察眼无常，如是观者，是名正见。正观故生厌，生厌故离喜、离贪，离喜贪故，我说心正解脱；如是耳、鼻、舌、身、意，离喜、离贪，离喜贪故，比丘！我说心正解脱。心正解脱者，能自记说：我生已尽……

三

杂 三九(二六二)

尔时，阿难语阐陀言：“我亲从佛闻，教摩诃迦旃延言：‘世人颠倒依于二边，若有、若无；世人取诸境界，心便计著。迦旃延！若不受、不取、不住、不计于我，此苦生时生、灭时灭。迦旃延！于此不疑、不惑、不由于他而能自知，是名正见，如来所说。所以者何？迦旃延！如实正观世间集者，则不生世间无见；如实正观世间灭，则不生世间有见。迦旃延！如来离于二边，说于中道：所谓此有故彼有……’”

【法义分享】

◎这几段经文与前面有重复，主要是把一些具体解释正见的经文集中在一起，以便行者对“正知正见”有更清楚的体悟。

四

杂 四六六(四六七)

佛告罗睺罗：有三受——苦受、乐受、不苦不乐受……若彼比丘观于乐受而作苦想，观于苦受作剑刺想，观不苦不乐受作无常、灭想者，是名正见。

五

杂 七六〇(七四八)

尔时，世尊告诸比丘：如日出前相，谓明相初光。如是比丘正尽苦边、究竟苦边前相者，所谓正见。彼正见者，能起正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定。起定正受故，圣弟子心正解脱贪欲、嗔恚、愚痴，如是心善解脱。

六

杂 七六二(七五〇)

若诸善法生，一切皆以明为根本，明集、明生、明起。明，于善、不善法如实知，有罪、无罪，亲近、不亲近，卑法、胜法，秽污、白净，有分别、无分别，缘起、非缘起悉如实知；如实知者，是则正见。正见者，能起正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定。正定起已，圣弟子得正解脱贪、恚、痴。

【法义分享】

◎“无明”就是愚痴、没智慧；“明”就是打开智慧眼，有正知正见，有智慧。

◎注意本经提到“有分别、无分别，缘起、非缘起悉如实知；如实知者，是则正见。”请参考二十五章第六节：“有分别法、无分别法，缘起法、非缘起法如实知，是名觉力。”

◎阿含经里面百分之九十九都是谈三法印、缘起法及分别种种法义。但，什么叫做“非缘起法”？什么叫做“无分别”？阿含里面对这些深义所谈并不多，而初期大乘经论就是在阐扬阿含深义。

◎如果你真的脚踏实地的修行，又体证到“有分别、无分别，缘起、非缘起”，则一切的大小乘之争都会烟消云散。不但没有大小乘之争，也不会有宗教派系之别。

◎阿含深义，也就是宇宙人生的实相真理，都是要用心灵去领悟体会。不是用头脑去思维想像，更不是用嘴巴讲。真正心领神会，那是言语道断。

七

杂 七九七(七八五)

尔时，世尊告诸比丘：何等为正见？谓正见有二种……何等为正见有漏、有取，向于善趣？若彼见有施、有说……乃至知世间有阿罗汉，不受后有，是名世间正见，世、俗，有漏、有取，向于善趣。何等为正见是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边？谓圣弟子苦苦思惟，集、灭、道道思惟，无漏思惟相应，于法选择，分别推求，觉知黠慧，开觉观察，是名正见是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边。

八

杂 一一四三(一一六〇)

尔时，世尊说偈答言：

不知清净道，及诸无上净，

于余求净者，至竟无净时。

佛告婆罗门：正见者为清净道；正见修习多修习，断贪欲、断嗔恚、断愚痴。若婆罗门贪欲永断，嗔恚、愚痴永断，一切烦恼永断，是名无上清净。

第二十章 持戒

一 杂 八三八(八二六)

尔时，世尊告诸比丘：诸比丘！何等为学戒随福利？谓大师为诸声闻制戒，所谓摄僧，极摄僧，不信者信，信者增其信，调伏恶人，惭愧者得乐住，现法防护有漏，未来得正对治，令梵行久住。

二 增 四〇八

尔时，世尊告诸比丘：有十事功德，如来与诸比丘说禁戒。云何为十？所谓承事圣众；和合将顺；安隐圣众；降伏恶人；使诸惭愧比丘不令有恼；不信之人使立信根；已有信者倍令增益；于现法中得尽有漏，亦令后世诸漏之病皆悉除尽；复令正法得久住世；常念思惟当何方便正法久存。是谓，比丘！十法功德，如来与诸比丘而说禁戒。

三 杂 六三八(六二四)

郁低迦白佛：“我今云何净其初业，修习梵行？”

佛告郁低迦：“汝当先净其戒，直其见，具足三业，然后修四念处。”……

【法义分享】

◎前面两节都提到制戒的目的。

◎戒律真正的目的：是要协助你减少恶缘、增加善缘——有助于身心安详而修定——进而止观双运开智慧。

四 杂 六四二(六二八)

“何故如来、应、等正觉所见，为诸比丘说圣戒，不断、不缺……乃至智者所叹、所不憎恶？”

尊者阿难语优陀夷：“为修四念处故。”……

五 中 一七九

物主！云何不善戒耶？不善身行，不善口、意行，是谓不善戒。物主！此不善戒从何而生？我说彼所从生，当知从心生。云何为心？若心有欲、有恚、有痴，当知不善戒从是心生。

物主！云何善戒耶？善身业，善口、意业，是谓善戒。物主！此善戒从何而生？我说彼所从

生，当知从心生。云何为心？若心无欲、无恚、无痴，当知善戒从是心生。

【法义分享】

◎所有戒律的精神总则就是“诸恶莫作，众善奉行”。所秉持的是“良心、本性”，具体展现的是“慈悲、爱心”。有了善缘当基础，就比较容易进行“自净其意”。

六 杂 一〇六一(一〇七三)

多迦罗、栴檀，优钵罗、末利， 栴檀等诸香，所熏少分限，

如是比诸香，戒香最为上！ 唯有戒德香，流熏上升天。

七 杂 一〇二七(一〇三九)

淳陀！何等为白法、白报，……乃至执以不执，亦得清净？谓有人不杀生，离杀生，舍刀杖，惭愧，悲念一切众生。不偷盗，远离偷盗，与者取，不与不取，净心不贪。离于邪淫，若父母护，……乃至授一花鬘者，悉不强干起于邪淫。离于妄语，审谛实说。远离两舌，不传此向彼，传彼向此，共相破坏，离者令和，和者随喜。远离恶口，不刚强，多人乐其所说。离于坏语，谛说、时说、实说、义说、法说、见说。离于贪欲，不于他财、他众具作己有想，而生贪著。离于嗔恚，不作是念：挝打缚杀，为作众难。正见成就，不颠倒见：有施、有报、有福，有善恶行果报，有此世，有父母、有众生，有世阿罗汉于此世他世现法自知作证……乃至触与不触，皆悉清净。

【法义分享】

◎众生常会用自己的好恶、自己的框框来当标准，然后去衡量别人是否“犯戒”、是否“如法”。那都是无明与我慢。

◎戒律是用来规范自己，不是拿去衡量检验别人。

◎要持戒律的精神原则，不要持死的戒条、戒相。但这要有智慧。

◎若戒禁取结没有破除，众生就容易被戒条戒相所束缚。

八 杂 一〇四七(一〇五九)

谓不杀生，教人不杀，口常赞叹不杀功德，见不杀者心随欢喜；……乃至自行正见，教人令行，亦常赞叹正见功德，见人行者心随欢喜，是名四十法成就。如铁枪钻空，身坏命终，上生天上。

第二章 守护六根

一 杂 二五七(二五五)

摩诃迦旃延言：“眼是门，以见色故……意是门，以识法故。”

“云何不守护门？”

“婆罗门！愚痴无闻凡夫眼见色已，于可念色而起缘著，不可念色而起嗔恚。不住身念处，故于心解脱、慧解脱无如实知，于彼起种种恶不善法，不得无余灭尽，于心解脱、慧解脱妨碍，不得满足；心解脱、慧解脱不满故，身满恶行，不得休息，心不寂静；以不寂静故，于其根门则不调伏、不守护、不修习。如眼色，耳声、鼻香、舌味、身触、意法，亦复如是。”

“云何复名善守护门？”

“多闻圣弟子眼见色已，于可念色不起缘著，不可念色不起嗔恚；常摄其心住身念处，无量心解脱、慧解脱如实知，于彼所起恶不善法寂灭无余，于心解脱、慧解脱而得满足；解脱满足已，身触恶行悉得休息，心得正念，是名初门善调伏守护修习。如眼及色，耳声、鼻香、舌味、身触、意法，亦复如是。”

【法义分享】

◎到达守护六根，已是进入实修阶段。何谓“不守护六根”？六根接触到可意、可爱之境就起爱贪、黏著、抓取。六根触到不可意、不顺心之境就起嗔、排斥、抗拒。如是，身心常成为境界的奴隶，都被境界牵著鼻子走。

◎何谓“守护六根”？六根触六尘，遇可意境不起贪；遇不可意境，不起嗔。若有起恶不善法，马上觉察、立即改进。如此，心有所主，不会成为境界的奴隶。

二

杂 二五九(一一六五)

诸比丘：‘汝等应当守护根门，善摄其心。若眼见色时，莫取色相，莫取随形好，增上执持。若于眼根不摄敛住，则世间贪、爱、恶不善法则漏其心，是故汝等当受持眼律仪。耳声、鼻香、舌味、身触、意法亦复如是，乃至受持意律仪。’

三

杂 二六四(一一七〇)

我今当说律仪、不律仪。云何律仪？云何不律仪？愚痴无闻凡夫眼见色已，于可念色而起贪著，不可念色而起嗔恚，于彼次第随生众多觉想相续，不见过患；复见过患，不能除灭。耳、鼻、舌、身、意亦复如是。比丘！是名不律仪。云何律仪？多闻圣弟子若眼见色，于可念色不起欲想，不可念色不起恚想，次第不起众多觉想相续住，见色过患；见过患已，能舍离。耳、鼻、舌、身、意亦复如是。是名律仪。

四

杂 二七六(二七七)

尔时，世尊告诸比丘：有不律仪、律仪。谛听！善思！当为汝说。

云何不律仪？眼根不律仪所摄护。眼识著色，缘著故，以生苦受；苦受故，不一其心；不一心故，不得如实知见；不得如实知见故，不离疑惑；不离疑惑故，由他所误，而常苦住。耳、鼻、舌、身、意亦复如是，是名不律仪。

云何律仪？眼根律仪所摄护。眼识识色，心不染著；心不染著已，常乐受住；心乐住已，常一其心；一其心已，如实知见；如实知见已，离诸疑惑；离诸疑惑已，不由他误，常安乐住。耳、鼻、舌、身、意亦复如是，是名律仪。

【法义分享】

◎“不律仪”就是不守护六根。看到可意境就起贪、看到不可意境就起嗔。如是，心常被境界牵著鼻子走而成为奴隶。心静不下来，六根又到处攀缘，如此动荡不安的心，怎能看到宇宙人生的实相？怎能脱离苦海？

五

杂 二九〇(三一二)

佛告摩罗迦舅：善哉！善哉！摩罗迦舅！见以见为量，闻以闻为量，觉以觉为量，识以识为量。

【法义分享】

◎“见以见为量，闻以闻为量，觉以觉为量，识以识为量。”套上一句话：“三岁小孩都知道，八十老翁行不得。”

◎只要还有贪、嗔、痴，就不可能真正做到“见以见为量”。因为有贪嗔痴，就有“要”与“不要”。凡夫是透过一面弯弯曲曲、凹凸不平的心镜在看待人事物。无意中，加油添醋、扭曲实相，但自己很不容易觉察到。除非你能随时反观觉察。

第二二章 三妙行——身、口、意柔软

一

杂 五六七(五六八)

退坐一面，白尊者伽摩比丘：“所谓行者，云何名行？”

伽摩比丘言：“行者，谓三行——身行、口行、意行。”

复问：“云何身行？云何口行？云何意行？”

答言：“长者！出息、入息名为身行；有觉、有观名为口行；想、思名为意行。”

复问：“何故出息、入息名为身行？有觉、有观名为口行？想、思名为意行？”

答：“长者！出息、入息是身法，依于身、属于身、依身转，是故出息、入息名为身行。有觉、有观故则口语，是故有觉、有观是口行。想、思是意行，依于心、属于心、依心转，是故想、思是意行。”

【法义分享】

◎“修行”就是修身行、口行、意行。“身行”是指我们身体的动作，包括出入息；“口行”是指言谈说话；“意行”是思想、念头。

◎凡夫的身、口、意都是不断的冲动，很难停得下来。或是在禅修的时后能缓慢下来，但一出禅修区，又是不断的冲动。

◎能在历缘对境中，把讲话的冲动速度慢下来吗？能听到自己讲话的音调高低与声浪起伏吗？能觉察到想讲话的冲动与冲动背后的我是、我能、我慢吗？有看到手脚、身体动作的急躁与轻浮吗？能缓和下来吗？有看到思想、意念的冲动吗？当我是、我能的慢心、贪心、嗔心升起之际，能觉察到吗？能停得下来吗？

◎打坐、禅修、四念处以及种种修行法门，除了静下心来去深观法义外，目的是要用在日常生活、历缘对境中来现观种种冲动与我慢，检验是否真的“知行合一”。

◎若是真的在修行（不是光用嘴巴讲），行者的身、口、意冲动，一定会透过现观而缓和下来。不是刻意很慢很慢，而是明觉正知、柔和安详，没有冲动急躁。当身口意渐渐柔软下来，“我慢”也会因为透过现观、反观、净化而渐淡薄。

二 杂 一一一六(一二二九)

尔时，波斯匿王独静思惟，作如是念：云何自护？云何不自护？复作是念……

佛告大王：“如是，大王！如是，大王！若有行身恶行、行口恶行、行意恶行者，当知斯等为不自护，而彼自谓能自防护。象军、马军、车军、步军以自防护，虽谓自护，实非自护。所以者何？虽护于外，不护于内。是故，大王！名不自护。大王！若复有行身善行、行口善行、行意善行者，当知斯等则为自护。彼虽不以象、马、车、步四军自防，而实自护。所以者何？护其内者，名善自护，非谓防外。”尔时，世尊复说偈言：

善护于身口、及意一切业；

惭愧而自防，是名善守护。

时，波斯匿王闻佛所说，欢喜随喜，作礼而去。

三 中 五一

是为具善人已，便具亲近善知识；具亲近善知识已，便具闻善法；具闻善法已，便具生信；具生信已，便具正思惟；具正思惟已，便具正念、正智；具正念、正智已，便具护诸根；具护诸根已，便具三妙行；具三妙行已，便具四念处；具四念处已，便具七觉支；具七觉支已，便具明、解脱。如是此明、解脱展转具成。

四 杂 三四五(三四六)

所以者何？以无惭、无愧故放逸，放逸故不恭敬，不恭敬故习恶知识，习恶知识故不欲见圣、不欲闻法、常求人短，求人短故不信、难教、戾语、懒堕，懒堕故掉、不律仪、不学戒，不学戒故失念、不正知、乱心……

所以者何？以惭愧故不放逸，不放逸故恭敬顺语、为善知识，为善知识故乐见贤圣、乐闻正

法、不求人短，不求人短故生信、顺语、精进，精进故不掉、住律仪、学戒，学戒故不失念、正知、住不乱心.....

【法义分享】

◎整个解脱道次第都是环环相扣，都有前因后果。只要能脚踏实地、实实在在的依法次法向而行，要见法、断结、证果、解脱，那是不待时节，随时都有可能。

◎最大的问题是：“我慢”梗阻作祟，要归○而虚心学习，谈何容易。

五

杂 二八〇(二八一)

佛告綦发目健连：“汝为何等福力故，从彼众多种种异道沙门、婆罗门、遮罗迦出家所听其说法？”

綦发目健连言：“我试听其竞胜论议福利，听其相违反论议福利故。”

佛告目健连：“长夜久远，种种异道沙门、婆罗门、遮罗迦出家竞胜论议，相违反论议福利，迭相破坏。”.....

綦发目健连白佛言：“云何六触入处律仪，修习多修习，令三妙行满足？”

佛告目健连：“若眼见适意、可爱念、能长养欲乐、令人缘著之色，彼比丘见已，不喜、不赞叹、不缘、不著、不住；若眼见不适意、不可爱念、顺于苦觉之色，诸比丘见已，不畏、不恶、不嫌、不恚。于彼好色，起眼见已，永不缘著；不好色，起眼见已，永不缘著；内心安住不动，善修解脱，心不懈倦。耳、鼻、舌、身、意识法亦复如是。如是于六触入修习多修习，满足三妙行。

云何修三妙行，满足四念处？.....”

【法义分享】

◎众生喜欢听那些己高人低、己是人非、己大人小、己优人劣.....的高谈阔论。满足彼此内心的欲求。

◎“长夜久远，种种异道沙门.....竞胜论议，相违反论议福利，迭相破坏。”这是世间很普遍的现象，佛门也是不例外。

◎若能守护六根，因有向内反观，所以身、口、意冲动会渐减少，而且会渐柔软。

◎“六根触灭”，并不是六根不可去触，而是遇到可意境——不攀缘、不黏著、不起贪爱；遇到不可意境——不畏、不恶、不拒、不嗔。也就是能平等心、舍心去面对一切可意（顺境）、不可意境（逆境），所以内心能安住不动、解脱自在。（但不是像木头人——麻木不觉。）

第二三章 修出入息念

一

杂 八一三(八〇一)

世尊告诸比丘：有五法，多所饶益修安那般那念。何等为五？住于净戒波罗提木叉律仪，威仪行处具足，于微细罪能生怖畏，受持学戒，是名第一多所饶益修安那般那念。复次，比丘！少欲、少事、少务，是名二法多所饶益修安那般那念。复次，比丘！饮食知量，多少得中，不为饮食起求欲想，精勤思惟，是名三法多所饶益修安那般那念。复次，比丘！初夜、后夜不著睡眠，精勤思惟，是名四法多所饶益修安那般那念。复次，比丘！空闲林中，离诸烦闹，是名五法多所饶益修安那般那念。

【法义分享】

◎“安那般那念”就是出入息念，也就是观呼吸。这是非常重要的一种修行法门。

◎“观呼吸”主要是要将散乱的心渐渐收摄下来，让心渐澄静下来以便对身心内外、对宇宙人生的实相进行如实深观。最初大多要参加为期数天的集体专修，以便进行实修、实证。若能透过有正知正见有实际经验的善知识指导，可免除许多不必要的摸索与错误。

二

杂 八一九(八〇七)

尔时，世尊告诸比丘：“我欲二月坐禅，诸比丘勿复往来，唯除送食比丘及布萨时。”尔时，世尊作是语已，即二月坐禅，无一比丘敢往来者，唯除送食及布萨时。

尔时，世尊坐禅二月过已，从禅觉，于比丘僧前坐，告诸比丘：“若诸外道出家来问汝等：‘沙门瞿昙于二月中云何坐禅？’汝应答应：‘如来二月以安那般那念坐禅思惟住。’所以者何？我于此二月念安那般那，多住思惟，入息时念入息如实知，出息时念出息如实知；若长若短，一切身觉入息念如实知，一切身觉出息……”

佛告诸比丘：“若有正说，圣住、天住、梵住、学住、无学住、如来住，学人所不得当得，不到当到，不证当证，无学人现法乐住者，谓安那般那念，此则正说。所以者何？安那般那念者，是圣住、天住、梵住……乃至无学现法乐住。”

【法义分享】

◎佛陀成佛后，除了固定作息、开示与教导弟子实修外，每天自己也坐禅。而且自己也要抽空闭关专修。像此经所述，佛陀一次闭关专修就长达两个月。已为人师或当住持领众的人，只要尚未证到阿罗汉，无论再怎么忙，都要给自己有独处专修的时候。有时候也要能放下身份，虚心的当学生学习，如此才会成长、才能突破。

◎佛陀闭关专修，主要的方法是用安那般那念。一切学人都可用出入息法，而此法门的优点可深、可浅、可窄、可广、可止、可观。不需要依赖他物，很简便，走到哪里都可用。

三

杂 八二二(八一〇)

佛告阿难：“有一法，多修习已，……乃至能令二法满足。何等为一法？为安那般那念。多修习已，能令四念处满足；四念处满足已，七觉分满足；七觉分满足已，明、解脱满足。……入息念

时如入息念学，出息念时如出息念学；若长、若短，一切身行觉知，入息念时如入息念学，出息念时如出息念学；身行休息入息念时，如身行休息入息念学；身行休息出息念时，如身行休息出息念学。圣弟子尔时身身观念住，异于身者，彼亦如是随身比思惟。

若有时圣弟子喜觉知，乐觉知，心行觉知，心行息觉知，入息念时如心行息入息念学，心行息出息念时如心行息出息念学。是圣弟子尔时受受观念住，若复异受者，彼亦随受比思惟。有时圣弟子心觉知，心悦、心定、心解脱觉知，入息念时如入息念学，心解脱出息念时如心解脱出息念学，是圣弟子尔时心心观念住，若有异心者，彼亦随心比思惟。

若圣弟子有时观无常、断、无欲、灭，如无常、断、无欲、灭观住学，是圣弟子尔时法法观念住异于法者，亦随法比思惟，是名修安那般那念，满足四念处。”

阿难白佛：“如是修习安那般那念，令四念处满足。云何修四念处，令七觉分满足？”

佛告阿难：“若比丘身身观念住，念住已，系念住不忘，尔时方便修念觉分，修念觉分已，念觉分满足；念觉分满足已，于法选择思量。尔时方便修择法觉分，修择法觉分已，择法觉分满足；于法选择分别思量已，得精勤方便。尔时方便修习精进觉分，修精进觉分已，精进觉分满足；方便精进已，则心欢喜。尔时方便修喜觉分，修喜觉分已，喜觉分满足；欢喜已，身心猗息。尔时方便修猗觉分，修猗觉分已，猗觉分满足；身心乐已，得三昧。尔时修定觉分，修定觉分已，定觉分满足；定觉分满足已，贪忧则灭，得平等舍。尔时方便修舍觉分，修舍觉分已，舍觉分满足。受、心、法法念处亦如是说，是名修四念处，满足七觉分。”

阿难白佛：“是名修四念处，满足七觉分。云何修七觉分，满足明、解脱？”

佛告阿难：“若比丘修念觉分，依远离、依无欲、依灭、向于舍；修念觉分已，满足明、解脱。……乃至修舍觉分，依远离、依无欲、依灭、向于舍，如是修舍觉分已，明、解脱满足，阿难！是名法法相类、法法相润。如是十三法，一法为增上，一法为门，次第增进，修习满足。”

【法义分享】

◎本经是将出入息法与四念处的修法结合，这是非常完整而又可很深入的修行法。如果结合成功，又有善知识的指导，要开悟证果真的是不待时节，十天的禅修中，随时都有可能。但先决条件是一—你要有正知正见的法义闻思基础，加上对出入息念十六胜行与四念处的内容有所了解。

四

杂 八二六(八一四)

如是修安那般那念者，得大果大福利。是比丘欲求“离欲、恶不善法，有觉有观，离生喜乐”，初禅具足住，是比丘当修安那般那念。如是修安那般那念，得大果大福利。是比丘欲求第二、第三、第四禅，慈、悲、喜、舍，空入处、识入处、无所有入处、非想非非想入处，具足三结尽，得须陀洹果；三结尽，贪、恚、痴薄，得斯陀含果；五下分结尽，得阿那含果，得无量种神通力—一天耳、他心智、宿命智、生死智、漏尽智者，如是比丘当修安那般那念。如是修安那般那念，得大果大福利。

【法义分享】

◎熟练出入息法后，要修止、要修观、要止观双运都可以。能进入止观双运，则易看到诸结而断结而证果。

◎观呼吸法可应用到遍一切处、遍一切时。无论走路、工作、等公车、坐车、上班、炒菜、洗衣、上厕所.....都可以当下现观呼吸生灭、体悟无常、现见法。

五

杂 八一五(八〇三)

尔时，世尊告诸比丘：修习安那般那念！若比丘修习安那般那念多修习者，得身心止息，有觉有观，寂灭、纯一，明分想修习满足。何等为修习安那般那念多修习已，身心止息，有觉有观，寂灭、纯一，明分想修习满足？是比丘若依聚落、城邑止住，晨朝著衣持钵，入村乞食，善护其身，守护根门，善系心住。乞食已，还住处，举衣钵，洗足已，或入林中、闲房、树下，或空露地，端身正坐，系念面前，断世贪爱，离欲清净，嗔恚、睡眠、掉悔、疑断，度诸疑惑，于诸善法心得决定。远离五盖烦恼于心，令慧力羸，为障碍分，不趣涅槃。念于内息，系念善学；念于外息，系念善学。息长息短，觉知一切身入息，于一切身入息善学；觉知一切身出息，于一切身出息善学。觉知一切身行息入息，于一切身行息入息善学；觉知一切身行息出息，于一切身行息出息善学。觉知喜，觉知乐，觉知心行，觉知心行息入息，于觉知心行息入息善学；觉知心行息出息，于觉知心行息出息善学。觉知心，觉知心悦，觉知心定，觉知心解脱入息，于觉知心解脱入息善学；觉知心解脱出息，于觉知心解脱出息善学。观察无常，观察断，观察无欲，观察灭入息，于观察灭入息善学；观察灭出息，于观察灭出息善学。是名修安那般那念，身止息、心止息，有觉有观，寂灭、纯一，明分想修习满足。

【法义分享】

◎本经简单的介绍出入息念十六阶配合四念处的修法。文字用词都很简要，但含意都很深。如果没有实修过，不容易解开此经的奥妙与深意。

六

安那般那念

清净道论

“诸比丘！此安般念——三摩地修习与多作时，实为寂静，殊胜，纯粹与乐住，对已生的恶不善法即能消灭与寂止”——世尊这样赞叹之后又说：“然而诸比丘，云何修习安般念三摩地？云何多作，实为寂静、殊胜、不杂与乐住及已生的恶不善法即能消灭与寂止？诸比丘！兹有比丘，去阿练若，或去树下，或去空闲处，结跏趺坐，正直其身，置念面前，而彼(比丘)或念入息，或念出息。(一)出息长时，知‘我出息长’，或者入息长时，知‘我入息长’。(二)出息短时，知‘我出息短’，或者入息短时，知‘我入息短’。(三)‘觉知全身我出息’及‘觉知全身我入息’彼如是学。(四)‘安息身行我出息’及‘安息身行我入息’彼如是学。(五)觉知喜.....(六)觉知乐.....(七)觉知心行.....(八)觉知安息心行.....(九)觉知心.....(十)令心喜悦.....(十一)令心等持.....(十二)令心解脱.....(十三)观无常.....(十四)观离欲.....(十五)观灭.....(十六)观舍遣我出息’及‘观舍遣我入息’彼如是学”。如是有十六事而显示安般念业处。

【法义分享】

◎阿含经里面介绍出入息念十六阶的经文都很简要，行者不易体会到其深意、不易掌握到其窍妙处。因而摘录清净道论里面对于出入息念十六阶的具体内容，以便行者参考。

◎修习出入息法有一要领：让呼吸自然进出，如实观察就好。不要用自我的意识去掌控呼吸，也不要暗示或想像。身心静下来后，深入观察身心内外一切的实相。

第二十四章 修四念处

一 杂 六二一(六〇七)

尔时，世尊告诸比丘：有一乘道，净诸众生，令越忧悲，灭恼苦，得如实法，所谓四念处。何等为四？身身观念处，受、心、法法观念处。

二 杂 六二二(六〇八)

尔时，世尊告诸比丘：若比丘离四念处者，则离如实圣法；离如实圣法者，则离圣道；离圣道者，则离甘露法；离甘露法者，不得脱生、老、病、死、忧、悲、恼苦，我说彼于苦不得解脱。

若比丘不离四念处者，得不离圣如实法；不离圣如实法者，则不离圣道；不离圣道者，则不离甘露法；不离甘露法者，得脱生、老、病、死、忧、悲、恼苦，我说彼人解脱众苦。

【法义分享】

◎四念处的修法是综合性的应用与全面性展开的完整修法。那是二六时中，行、住、坐、卧、语、默、动、静都在修行。

◎起初要参加为期七天或十天的禅修，经善知识指导整套的修法，及如何去如实深观、体悟身心内外及宇宙人生的实相。一方面也学习当下现观身口意的冲动。

◎有正知正见后，采用四念处的全面修行法，那是随时都有可能因真修实证而开悟、断结、证果。

◎但是，如果欠缺法义的闻思基础而急著修四念处，有以下弊病：（一）只懂一些空壳名相。只学一些皮毛或只学到部份而没办法深入。（二）略有心得体悟后，就背著一把锐利的宝剑，到处要找人较量，或到处看别人之漏、挑别人的毛病，设法把别人比下去，以显示“我的厉害”。

◎修行，如果不是用来随时反观自己身口意的冲动与我慢，如果不是用来反观诸结缚而断结，那不管如何勇猛修行，都还在世间法里面绕。

三 杂 六二四(六一〇)

尔时，世尊告诸比丘：我当说修四念处。谛听！善思！云何修四念处？谓内身身观念住，精勤方便，正智正念，调伏世间忧悲；外身、内外身观住，精勤方便，正念正知，调伏世间忧悲。如是受、心、法，内法、外法、内外法观念住，精勤方便，正念正知，调伏世间忧悲，是名比丘修四念处。

【法义分享】

◎四念处是针对身、受、心、法，进行全面性的深观。而且每部份又分为内身、外身、内外身，内受、外受……内法、外法、内外法。

◎四念处实修分成几个层次：一、观察内身、内受（观察自己的身体及觉受）。二、观察内心、内法。三、观察外身、外受、外心、外法。四、观察内外身、内外受、内外心、内外法。

◎一般教导四念处实修的，大部份都在第一阶段的内身、内受方面下功夫，少部份能进展到内心、内法。但完整的四念处修法，要深入到第四层。修行的视野，要由点——线——面——再扩大到整个虚空。

◎修行是要以个人五蕴身心为起点，但不要只局限在个人五蕴身心上，否则会形成“只见树木，不见林”。这与能否断深层的我慢有很大很大的关系。

四 杂 六三二(六一八)

尔时，世尊告诸比丘：于四念处多修习，当得四果，四种福利。云何为四？谓须陀洹果、斯陀含果、阿那含果、阿罗汉果。

五 杂 六三三(六一九)

尔时，世尊告诸比丘：“过去世时有缘幢伎师，肩上竖幢，语弟子言：‘汝等于幢上下向护我，我亦护汝，迭相护持，游行嬉戏，多得财利。’时，伎弟子语伎师言：‘不如所言，但当各各自爱护，游行嬉戏，多得财利，身得无为安隐而下。’伎师答言：‘如汝所言，各自爱护。’然其此义亦如我说，己自护时即是护他，他自护时亦是护己；心自亲近，修习随护作证，是名自护护他。云何护他自护？不恐怖他、不违他、不害他，慈心哀彼，是名护他自护。是故，比丘！当如是学！自护者修四念处，护他者亦修四念处。”

【法义分享】

◎“自护即护他，护他即自护”。把每一位众生都当做自己一般的尊重与爱护。但必须先照顾好自己，才有能力照顾到众生。如果本身是泥菩萨过江——自身难保，那还能保护谁？要自护、护他，最好的妙方就是“四念处”。

六 杂 六四七(六三三)

尔时，世尊告诸比丘：所说一切法，一切法者，谓四念处，是名正说。何等为四？谓身身观念住，受、心、法法观念住。

七 杂 六五二(六三八)

尔时，尊者舍利弗因病涅槃。

时，纯陀沙弥供养尊者舍利弗已，取余舍利，担持衣钵，到王舍城……

于是尊者阿难闻纯陀沙弥语已，往诣佛所，白佛言：“世尊！我今举体离解，四方易韵，持辩闭塞，纯陀沙弥来语我言：‘和上舍利弗已涅槃，持余舍利及衣钵来。’”

佛言：“云何，阿难！彼舍利弗持所受戒身涅槃耶？定身、慧身、解脱身、解脱知见身涅槃耶？”

阿难白佛言：“不也，世尊！”

佛告阿难：“若法我自知，成等正觉所说，谓四念处、四正断、四如意足、五根、五力、七觉支、八道支涅槃耶？”

阿难白佛：“不也，世尊！……”

佛告阿难：“汝莫愁忧苦恼。所以者何？若生、若起、若作，有为败坏之法，何得不坏？欲令不坏者，无有是处！我先已说，一切所爱念种种诸物、适意之事，一切皆是乖离之法，不可常保。……若彼方有舍利弗住者，于彼方我则无事；然其彼方，我则不空，以有舍利弗故，我先已说故。汝今，阿难！如我先说，所可爱念种种适意之事，皆是别离之法，是故汝今莫大愁毒。阿难！当知：如来不久亦当过去，是故，阿难！当作自洲而自依，当作法洲而法依，当作不异洲不异依。”

阿难白佛：“世尊！云何自洲以自依？云何法洲以法依？云何不异洲不异依？”

佛告阿难：“若比丘身身观念处，精勤方便，正智正念，调伏世间贪忧；如是外身、内外身，受、心、法法观念处，亦如是说。阿难！是名自洲以自依、法洲以法依、不异洲不异洲依。”

【法义分享】

◎真正善知识不会一直强调他的厉害、他的重要，而让你加强对他的依赖。真正善知识只是无我无私的协助你独立，协助你“自依止、法依止、莫异依止”。

◎“自依、法依、不异依”的具体作法，就是以四念处为依止处。从有依再深入到无依。

八

杂 六五三(六三九)

尔时，世尊观察众会已，告诸比丘：我观大众，见已虚空，以舍利弗、大目健连般涅槃故。我声闻唯此二人善能说法，教诫、教授，辩说满足。有二种财，钱财及法财；钱财者从世人求，法财者从舍利弗、大目健连求，如来已离世财及法财。

汝等莫以舍利弗、目健连涅槃故愁忧苦恼……何有生法、起法、作法、为法、坏败之法而不磨灭？欲令不坏，无有是处！我先已说，一切可爱之物皆归离散，我今不久亦当过去。是故汝等当知：自洲以自依、法洲以法依、不异洲不异依，谓内身身观念住，精勤方便，正智正念，调伏世间贪忧；如是外身、内外身，受、心、法法观念住，精勤方便，正智正念，调伏世间贪忧，是名自洲以自依，法洲以法依，不异洲不异依。

◎舍利弗、大目健连两位是佛陀在世时的弘法主将。两位不但成就阿罗汉，又都积极行菩萨道、入世弘法度众。其他成就阿罗汉的圣者也都是积极入世度众生。

◎这两经还含有不少的启示与深意，行者要慢慢去体会。

九

念处经

中 九八

世尊告诸比丘：有一道净众生，度忧畏，灭苦恼，断啼哭，得正法，谓四念处。若有过去诸

如来、无所著、等正觉悉断五盖、心秽、慧羸，立心正住于四念处，修七觉支，得觉无上正尽之觉；若有未来诸如来、无所著、等正觉悉断五盖、心秽、慧羸，立心正住于四念处，修七觉支，得觉无上正尽之觉；我今现在如来、无所著、等正觉，我亦断五盖、心秽、慧羸，立心正住于四念处，修七觉支，得觉无上正尽之觉。

云何为四？观身如身念处，观觉如觉念处，观心如心念处，观法如法念处。云何观身如身念处？比丘者，行则知行，住则知住，坐则知坐，卧则知卧，眠则知眠，寤则知寤，眠寤则知眠寤。如是比丘观内身如身，观外身如身，立念在身，有知有见，有明有达，是谓比丘观身如身。复次，比丘观身如身。比丘者，正知出入，善观分别，屈伸低仰，仪容庠序，善著僧伽梨及诸衣钵，行住坐卧、眠寤语默皆正知之。如是比丘观内身如身，观外身如身，立念在身，有知有见，有明有达……

复次，比丘观身如身。比丘者，生恶不善念，以善法念治断灭止，犹木工师、木工弟子，彼持墨绳，用絣于木，则以利斧斫治令直；如是比丘生恶不善念，以善法念治断灭止。如是比丘观内身如身，观外身如身，立念在身，有知有见……

复次，比丘观身如身。比丘者，念入息即知念入息，念出息即知念出息，入息长即知入息长，出息长即知出息长，入息短即知入息短，出息短即知出息短，学一切身息入，学一切身息出，学止身行息入，学止口行息出。如是比丘观内身如身，观外身如身，立念在身，有知有见，有明有达，是谓比丘观身如身。

复次，比丘观身如身。比丘者，离生喜乐，渍身润泽，普遍充满于此身中

复次，比丘观身如身。比丘者，定生喜乐，渍身润泽，普遍充满于此身中……

复次，比丘观身如身。比丘者，无喜生乐，渍身润泽，普遍充满于此身中

复次，比丘观身如身。比丘者，于此身中，以清净心意解遍满成就游……

复次，比丘观身如身。比丘者，念光明想，善受善持，善忆所念，如前后亦然，如后前亦然，如昼夜亦然，如夜昼亦然，如下上亦然，如上下亦然，如是不颠倒，心无有缠，修光明心，心终不为闇之所覆。如是比丘观内身如身，观外身如身。

复次，比丘观身如身。比丘者，此身随住，随其好恶，从头至足，观见种种不净充满：我此身中有发、鬣、爪、齿、粗细薄肤、皮、肉、筋、骨、心、肾、肝、肺、大肠、小肠、脾、胃、抔粪、脑及脑根、泪、汗、涕、唾、脓、血、肪、髓、涎、痰、小便，犹如器盛若干种子，有目之士，悉见分明，谓稻、粟种。

复次，比丘观身如身。比丘者，观身诸界：我此身中有地界、水界、火界、风界、空界、识界，犹如屠儿杀牛，剥皮布于地上，分作六段；如是比丘观身诸界：我此身中，地界、水界、火界、风界、空界、识界。如是比丘观内身如身，观外身如身，立念在身，有知有见，有明有达，是谓比丘观身如身。

复次，比丘观身如身。比丘者，观彼死尸，或一、二日……至六、七日，乌鸦所啄，豺狼所

食，火烧埋地，悉腐烂坏，见已自比：今我此身亦复如是，俱有此法.....

复次，比丘观身如身。比丘者，如本见息道骸骨青色，烂腐余半，骨锁在地，见已自比：今我此身亦复如是，俱有此法，终不得离。如是比丘观内身如身，观外.....

复次，比丘观身如身。比丘者，如本见息道骨节解散，散在诸方，足骨、膊骨、髀骨、髁骨、脊骨、肩骨、颈骨、髑髅骨，各在异处，见已自比：今我此身亦复如.....

云何观觉如觉念处？比丘者，觉乐觉时，便知觉乐觉；觉苦觉时，便知觉苦觉；觉不苦不乐觉时，便知觉不苦不乐觉；觉乐身、苦身、不苦不乐身，乐心、苦心、不苦不乐心，乐食、苦食、不苦不乐食，乐无食、苦无食、不苦不乐无食，乐欲、苦欲、不苦不乐欲，乐无欲觉、苦无欲觉、不苦不乐无欲觉时，便知觉不苦不乐无欲觉。如是比丘观内觉如觉，观外觉如觉，立念在觉，有知有见，有明有达.....

云何观心如心念处？比丘者，有欲心知有欲心如真，无欲心知无欲心如真，有恚无恚、有痴无痴、有秽污无秽污、有含有散、有下有高、有小有大、修不修、定不定，有不解脱心知不解脱心如真，有解脱心知解脱心如真。如是比丘观内心如心，观外心如心，立念在心，有知有见，有明有达，是谓比丘观心如心。

云何观法如法念处？眼缘色生内结。比丘者，内实有结知内有结如真，内实无结知内无结如真，若未生内结而生者知如真，若已生内结灭不复生者知如真。如是耳、鼻、舌、身，意缘法生内结。比丘者，内实有结知内有结如真，内实无结知内无结如真，若未生内结而生者知如真，若已生内结灭不复生者知如真。如是比丘观内法如法，观外法如法，立念在法，有知有见，有明有达，是谓比丘观法如法，谓内六处。

复次，比丘观法如法。比丘者，内实有欲知有欲如真，内实无欲知无欲如真，若未生欲而生者知如真，若已生欲灭不复生者知如真。如是嗔恚、睡眠、掉悔，内实有疑知有疑如真，内实无疑知无疑如真，若未生疑而生者知如真，若已生疑灭不复生者知如真。如是比丘观内法如法，观外法如法，立念在法... ..谓五盖也。

复次，比丘观法如法。比丘者，内实有念觉支知有念觉支如真，内实无念觉支知无念觉支如真，若未生念觉支而生者知如真，若已生念觉支便住不忘而不衰退，转修增广者知如真。如是择法、精进、喜、息、定。比丘者，内实有舍觉支知有舍觉支如真，内实无舍觉支知无舍觉支如真，若未生舍觉支而生者知如真，若已生舍觉支便住不忘而不衰退，转修增广者知如真。如是比丘观内法如法，观外法如法，立念在法，有知有见，有明有达，是谓比丘观法如法，谓七觉支。若有比丘、比丘尼如是少少观法如法者，是谓观法如法念处。

若有比丘、比丘尼七年立心正住四念处者，彼必得二果，或现法得究竟智，或有余得阿那含，置七年，六五四三二一年。若有比丘、比丘尼七月立心正住四念处者，彼必得二果，或现法得究竟智，或有余得阿那含，置七月，六五四三二一月。若有比丘、比丘尼七日七夜立心正住四念处者，彼必得二果，或现法得究竟智，或有余得阿那含，置七日七夜，六五四三二，置一日一夜。若有比丘、比丘尼少少须臾顷立心正住四念处者，彼朝行如是，暮必得升进；暮行如是，朝必得升进。

佛说如是，彼诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

【法义分享】

◎修四念处法门能成就无上正等正觉，因为：（一）二六时中都在用功，保持清醒明觉。（这是一般人所称、所能理解到的觉醒、明觉。）（二）透过如实深观身、受、心、法之后，觉悟身心、内外、宇宙、人生的实相，而从颠倒梦想的梦幻世界里醒过来。自我消失、我慢断尽，成为真正的觉醒者、觉悟者。（这是出世间法所称的觉醒。）

◎实修四念处之际，行者的行、住、坐、卧、语、默、动、静，都要正知、明觉。这是养全面醒过来的最佳方法。要有初步的全面觉醒，才有可能到达最终的觉醒而远离颠倒梦想。

◎“身念处”的内容包括：（一）身体的一切动作举止都要正知明觉。（二）正知出入息。（三）具足禅定。（四）光明想。（五）三十二身分。（六）六界分别观。（七）不净观。（八）白骨观。

◎“受念处”（觉念处）的内容包括各种苦受、乐受、不苦不乐受，都能正知其生灭。

◎“心念处”所要观察的内容包括：有贪、无贪，有嗔、无嗔，有痴、无痴，有秽、无秽，是合、是散，是下、是高，是小、是大，有修、无修，有定、无定，有解脱心、无解脱心。也就是当下生起的是什么心？都要能如实观察、如实正知。

◎“法念处”所要观察的主要内容：（一）六根与六尘接触后，是否有打结？根、尘触后有起贪、嗔、迎、拒之心就是有打结。（二）当下是否有五盖？有的话，是处在哪一盖？（三）当下是否有生起七觉支？有的话，是哪一觉支？

◎修四念处而培养正知明觉，目的是要透过正知明觉去深观到内心深层所打的种种结。尤其要应用到在历缘对境，在日常生活的实际考验中，现观贪、嗔、痴、我慢、我是、我能……诸结，要深观到那蠢蠢欲动的潜伏心态。要深观到习气、习性的反映。要深观到那个怕无常、怕空、怕死亡而仍抓得很紧的“自我”。

◎修“四念处”进行深度的如实观察，正知明觉后，要配合四正勤。例如：（一）观察到已生恶不善法——要令断。如贪、嗔、慢、六根打结、五盖生起……。若看不到种种结，就不可能断，能看到诸结，也未必有魄力断。能看到，又有魄力，才能断诸结。（二）观察到“未生善法”就令生起，已生善法就令增广。

◎如果能具足闻思基础，有了正知正见，又有因缘实修四念处法门，佛陀敢向你保证不必七年就能证到阿罗汉果，至少可证到三果。

◎佛陀再鼓励行者：不必七年，甚至不用到七个月，经七天七夜的专修四念处，你就有可能证到阿罗汉果或三果。佛陀绝不开空头支票，也不是天方夜谭。

◎但，不要一看到这样的鼓励就马上急著修四念处。若没有正法的闻思基础、若未建立起正知正见，那就容易形成以“欲贪”为前导而修四念处。如此就会越修越厉害，我慢也越来越大。这样的走向与佛陀所讲的“断结、断慢”的解脱道是背道而驰。

第二十五章 五根、五力

一

杂 六六九(六五七)

世尊告诸比丘：有五根。何等为五？谓信根、精进根、念根、定根、慧根。信根者，当知是四不坏净。精进根者，当知是四正勤。念根者，当知是四念处。定根者，当知是四禅。慧根者，当知是四圣谛。

【法义分享】

◎五根就如同“树根”，能深入地中吸取养份，一方面又能使树干坚固不动。如此就能产生五种力量，使枝叶茂盛，进而开花结果。修行方面也是一样，需要五根深入地下，吸收营养又使地基稳固。如此就能自然成长而开花证果。

◎“信根”就是信心坚固，成就四不坏净。而信心的建立，初步来自于听闻正法、如理思维，加上如实观察而生起信心。但最后必是透过真修实证而确定，同时成就四无畏。

二

杂 六五九(六四七)

何等为信根？若比丘于如来所起净信心，根本坚固，余沙门、婆罗门、诸天、魔、梵、沙门、婆罗门，及余世间，无能沮坏其心者，是名信根。

何等为精进根？已生恶不善法令断，生欲、方便、摄心、增进；未生恶不善法不起，生欲、方便、摄心、增进；未生善法令起，生欲、方便、摄心、增进；已生善法住不忘，修习增广，生欲、方便、摄心、增进，是名精进根。

何等为念根？若比丘内身身观住，殷勤方便，正念正智，调伏世间贪忧；外身、内外身，受、心、法法观念住亦如是说，是名念根。

何等为定根？若比丘离欲恶不善法，有觉有观，离生喜乐，……乃至第四禅具足住，是名定根。

何等为慧根？若比丘苦圣谛如实知，苦集圣谛、苦灭圣谛、苦灭道迹圣谛如实知，是名慧根。

三

杂 六六四(六五二)

世尊告诸比丘：若比丘于此五根若利、若满足，得阿罗汉；若软、若劣，得阿那含；若软、若劣，得斯陀含；若软、若劣，得须陀洹。满足者成满足事，不满足者成不满足事，于此五根不空无果。若于此五根一切无者，我说彼为外道凡夫之数。

【法义分享】

◎地基打得越深入而稳固，就能盖越高的大楼。

四

杂 六六八(六五六)

若圣弟子成就慧根者，能修信根，依离、依无欲、依灭、向于舍，是名信根成就；信根成就，即是慧根。如信根，如是精进根、念根、定根、慧根亦如是说。是故就此五根，慧根为其首，以摄持故。譬如堂阁，栋为其首，众材所依，以摄持故。如是五根，慧为其首，以摄持故。

【法义分享】

◎“依离、依无欲、依灭、向于舍”这是是否走在出世间法解脱道上的重要检验标准。如果想透过“修行”而得到更多的名闻利养，那都是属于世间法的修行。“为学日增；为道日损”无学位的阿罗汉是“空无所得”，包括最难舍的“自我”也都舍掉了。也唯有“自我”死亡，才能到达不生不死的彼岸。唯有能放下一切，才能得到“无限”。（只要有抓取、有所得，必属有限。）

五

杂 六六九(六五七)

若圣弟子成就信根者，作如是学：圣弟子无始生死，无明所著，爱所系，众生长夜生死，往来流驰，不知本际，有因故有生死，因永尽者，则无生死……

六

杂 六七九(六六七)

何等为觉力？于善、不善法如实知，有罪、无罪，习近、不习近，卑法、胜法，黑法、白法，有分别法、无分别法，缘起法、非缘起法如实知，是名觉力。何等为精进力？谓四正勤，如前广说。何等为无罪力？谓无罪身、口、意，是名无罪力。何等为摄力？谓四摄事——惠施、爱语、行利、同利。

【法义分享】

◎真正的觉醒一要证悟到“无分别法”与“非缘起法”。超越二元对立的世界，才能溶入一体绝对的世界。

七

杂 六八〇(六六八)

世尊告诸比丘：若最胜施者，谓法施。最胜爱语者，谓善男子乐闻，应时说法。行利最胜者，谓不信者能令入信，建立于信；立戒者以净戒；慳者以施；恶智者以正智令入建立。同利最胜者，谓阿罗汉以阿罗汉、阿那含以阿那含、斯陀含以斯陀含、须陀洹以须陀洹、净戒者以净戒而授于彼。

八

杂 六八二(六七〇)

世尊告诸比丘：有四力。何等为四？谓觉力、精进力、无罪力、摄力，如上说。若比丘成就此四力者，得离五恐怖。何等为五？谓不活恐怖、恶名恐怖、众中恐怖、死恐怖、恶趣恐怖，是名五恐怖。

【法义分享】

◎众生常被五种恐怖逼压得好苦、好苦。不敢去面对的众生就一直逃啊！避啊！或转移注意力到名利欲望的追逐，或透过种种的忙碌来忘掉自己、掩饰内心的不安，或找种种刺激来麻醉自己。但不

管怎么厉害、怎么逃，绝对逃不出“死神”的手掌。

◎唯有不再逃跑了，愿停下来，张开慧眼去如实深观，才能解决一切的问题。当你真的觉醒过来，了悟宇宙人生实相、远离颠倒梦想之际，死神消失了。（“我慢”若存在，死神就跟在后面；若“我慢”消失了，死神也消失了。）

九 杂 六八五(六七三)

世尊告诸比丘：有五力。何等为五？信力、精进力、念力、定力、慧力。

十 杂 六八七(六七五)

世尊告诸比丘：彼信力，当知是四不坏净。精进力者，当知是四正勤。念力者，当知是四念处。定力者，当知是四禅。慧力者，当知是四圣谛。

第二十六章 善用七觉支

一 杂 七一七(七〇五)

世尊告诸比丘：有五退法。何等为五？谓贪欲、嗔恚、睡眠、掉悔、疑盖，是则退法。若修习七觉支，多修习令增广，是则不退法。何等为七？谓念觉支、择法觉支、精进觉支、喜觉支、猗觉支、定觉支、舍觉支，是名不退法。

【法义分享】

◎“五退法”是指“五盖”，五种会盖住我们智慧的不善法，也会障碍我们迈向解脱道。反过来，“七觉支”就是七种善法，帮助我们开发觉察力、觉悟力，帮助我们彻底觉醒过来。

◎“睡眠盖”不是指我们不能睡眠，而是不可贪睡、嗜睡。广义睡眠盖包括昏沉、懒散、无精打彩、没修行动力。

◎“猗觉支”就是“轻安觉支”。

二 杂 七一八(七〇六)

世尊告诸比丘：有五法，能为黑闇，能为无目，能为无智，能羸智慧，非明、非等觉，不转趣涅槃。何等为五？谓贪欲、嗔恚、睡眠、掉悔、疑。

若有七觉支，能作大明，能为目，增长智慧，为明、为正觉，转趣涅槃。

三 杂 七二六(七一四)

若心微劣犹豫者，尔时应修何等觉分？何等为非修时？若复掉心者、掉心犹豫者，尔时复修何等觉分？何等为非时？

“诸比丘！若尔时其心微劣、其心犹豫者，不应修猗觉分、定觉分、舍觉分。所以者何？微劣

心生、微劣犹豫，以此诸法增其微劣故。譬如小火，欲令其燃，（却）增以焦炭（灰）。云何，比丘！非为增炭（灰）令火灭耶？”

比丘白佛：“如是，世尊！”

“如是，比丘！微劣犹豫，若修猗觉分、定觉分、舍觉分者，此则非时，增懈怠故。若掉心起，若掉心犹豫，尔时不应修择法觉分、精进觉分、喜觉分。所以者何？掉心起、掉心犹豫，以此诸法能令其增。譬如炽火，欲令其灭，（却）足其干薪，于意云何？岂不令火增炽燃耶？”

比丘白佛：“如是，世尊！”

佛告比丘：“如是掉心生、掉心犹豫，修择法觉分、精进觉分、喜觉分，增其掉心。诸比丘！若微劣心生、微劣犹豫，是时应修择法觉分、精进觉分、喜觉分。所以者何？微劣心生、微劣犹豫，以此诸法示教照喜。譬如小火，欲令其燃，足其干薪。云何，比丘！此火宁炽燃不？”

比丘白佛：“如是，世尊！”

佛告比丘：“如是微劣心生、微劣犹豫，当于尔时修择法觉分、精进觉分、喜觉分，示教照喜。若掉心生、掉心犹豫，修猗觉分、定觉分、舍觉分。所以者何？掉心生、掉心犹豫，此等诸法，能令内住一心摄持。譬如燃火，欲令其灭，足其焦炭（灰），彼火则灭。如是，比丘！掉心犹豫，修择法觉分、精进觉分、喜觉分，则非时；修猗觉分、定觉分、舍觉分，自此则是时。此等诸法，内住一心，摄持念觉分者，一切兼助。”

【法义分享】

◎七觉支就是实修之际，要对症治疗的药。记得一个原则：“冷症要用热药，热症要用冷药”。若用错药，则病症会增加。

◎“热药”是指“择法、精进、喜觉支”，有促进的作用。

“冷药”是指“轻安、定、舍觉支”，有冷却的作用。

“冷症”是指其心微劣、其心犹豫，松散、没修行动力。

“热症”是指其心掉举，其心高亢、绷紧、傲慢。

◎要能对症下药并不容易。除非（一）久病成良医。（二）遇到良医，有善知识协助。

四

杂 七二七(七一五)

譬如身依食而立，非不食；如是五盖依于食而立，非不食。贪欲盖以何为食？谓触相，于彼不正思惟，未起贪欲令起，已起贪欲能令增广，是名欲爱盖之食。

“何等为嗔恚盖食？谓障碍相，于彼不正思惟，未起嗔恚盖令起，已起……

何等为睡眠盖食？有五法。何为五？微弱、不乐、欠味、多食、懈怠……

何等为掉悔盖食？有四法。何等为四？谓亲属觉、人众觉、天觉、本所经娱乐觉。自忆念、他人令忆念而生觉，于彼起不正思惟，未起掉悔令起，已起.....

何等为疑盖食？有三世。何等为三？谓过去世、未来世、现在世。于过去世犹豫、未来世犹豫、现在世犹豫，于彼起不正思惟，未起疑盖令起，已起.....”

“何等为贪欲盖不食？谓不净观，于彼思惟，未起贪欲盖不起，已起贪欲盖令断，是名贪欲盖不食。

何等为嗔恚盖不食？彼慈心思惟，未生嗔恚盖不起，已生嗔恚盖令灭。

何等为睡眠盖不食？彼明照思惟，未生睡眠盖不起，已生睡眠盖令灭。

何等为掉悔盖不食？彼寂止思惟，未生掉悔盖不起，已生掉悔盖令灭。

何等为疑盖不食？彼缘起法思惟，未生疑盖不起，已生疑盖令灭。”

“何等为念觉分食？谓四念处思惟已，未生念觉分令起，已生念觉分转生令增广，是名念觉分食。

何等为择法觉分食？有择善法，有择不善法，彼思惟已，未生择法觉分令.....

何等为精进觉分食？彼四正勤思惟，未生精进觉分令起.....

何等为喜觉分食？有喜，有喜处，彼思惟，未生喜觉分令起.....

何等为猗觉分食？有身猗息、心猗息思惟，未生猗觉分令起.....

何等为定觉分食？谓有四禅思惟，未生定觉分令生起，已生定觉分重生令增.....

何等为舍觉分食？有三界。何等为三？谓断界、无欲界、灭界，彼思惟，未生舍觉分令起，已生舍觉分重生令增广，是名舍觉分食。”

【法义分享】

◎“食”就是指添加营养剂以助其增长。“五盖”有它增长的助缘，也有让五盖萎缩的助缘。七觉支也是如此。

◎为了安全又快速的到达究竟解脱的彼岸，当然是一方面减少逆缘、减少障碍；一方面增加善缘、加强助力。所以“恶缘——五盖”要设法让他萎缩、消失；而“善缘——七觉支”要设法让他增长、茁壮。

五 杂 七三七(七二五)

不善聚者，谓五盖故。何等为五？谓贪欲盖、嗔恚盖.....

善积聚者，谓七觉分，是为正说。所以者何？纯一满净者，是七觉分故。.....

六

杂 七四七(七三五)

如是比丘修习七觉分已，多修习已，得四种果、四种福利。何等为四？谓须陀洹果、斯陀含果、阿那含果、阿罗汉果。

第二十七章 修习禅定

一

杂 三四六(三四七)

离欲、恶、不善法，有觉有观，离生喜乐，具足初禅。

离有觉有观，内净一心，无觉无观，定生喜乐，具足第二禅。

离喜，舍心住，正念正智，身心受乐，圣说及舍，具足第三禅。

离苦息乐，忧喜先断，不苦不乐，舍，净念一心，具足第四禅。

二

杂 四八二(四八三)

离欲、离恶不善法，有觉有观，离生喜乐，初禅具足住。

有觉有观息，内净一心，无觉无观，定生喜乐，第二禅具足住。

离喜贪，舍心住，正念正知，安乐住彼圣说舍，第三禅具足住。

离苦息乐，忧喜先已离，不苦不乐，舍，净念一心，第四禅具足住。

【法义分享】

◎ 初禅到四禅是属于“色界”，五定到八定是属于“无色界”。加上“欲界”就合称三界。要离开欲界才能进入色界，离开色界才能进入无色界。能离开三界，又能入三界，这是解脱者于三界出入自在。“出三界”一词，若用头脑从文字上去解读，极易扭曲、误解。

◎ 离开欲贪、诸恶不善法，才能专心禅修。“有觉有观”就是“有寻有伺”。“寻”就是找一个可以把散乱的心稳定下来的目标，如同漂荡的船，找一个可以把船稳定下来的柱子。“伺”就是觉得这个目标、这个柱子稳当可靠，因此就固定在这个目标上，一心一意的用功。

◎ 因离欲界的干扰，加上内心稳定下来，放松，渐渐的身体自然生起喜禅支、乐禅支。如此一心一意的用功就是具足初禅。

◎ 初禅五支就是“寻、伺、喜、乐、一心”。此五禅支是由粗到细到微细。当觉“寻、伺”是粗、是干扰，就会自动离开寻伺而入二禅。舍离喜禅支就入三禅。舍离乐禅支，只是内净一心，就是入四禅。

◎ “寻、伺、喜、乐、一心”这是偏于专注、修止的初禅。“觉、观、喜、乐、一心”这是止观双运的初禅。

◎对开悟、开智慧、断结、证果，最有益助的是“觉、观、喜、乐、一心”能止观双运的初禅，或未
到地定。

三 长 一七

去离贪欲，无复恶法，有觉、有观，离生喜、乐，入初禅。

灭于觉、观，内喜、一心，无觉、无观，定生喜、乐，入第二禅。

除喜入舍，自知身乐，贤圣所求，护念一心，入第三禅。

乐尽苦尽，忧、喜先灭，不苦不乐，护念清净，入第四禅。

四 杂 八二六(八一四)

如是修安那般那念者，得大果大福利。是比丘欲求离欲、恶、不善法，有觉有观，离生喜
乐，初禅具足住，是比丘当修安那般那念。如是修安那般那念，得大果大福利。是比丘欲求第
二、第三、第四禅，慈、悲、喜、舍，空入处、识入处、无所有入处、非想非非想入处，具足三结
尽，得须陀洹果；三结尽，贪、恚、痴薄，得斯陀含果.....

【法义分享】

◎初学禅定，大多偏于“专注”、“修止”，这是过程。待禅定有基础又有闻思基础，就能进行止观双
运。若排斥专注，一开始就要止观双运，往往是散乱的观，只能粗浅的观。

◎修习四禅八定的主要目的有三：（一）实际经历色界是什么、无色界是什么。（二）帮助内心澄
静，以便对身心内外、宇宙人生的实相进行如实正观。（三）内心澄静，有助于反观、照见诸结
缚，进而断结、除慢、证果。

◎禅定是工具，修定是过程。如果迷执在禅定、禅支、禅相、禅境上面，那就容易落入世间法的禅
定。

五 杂 四七三(四七四)

“世尊！我独一静处禅思，念言：如世尊说三受——乐受、苦受、不苦不乐受，又说一切诸受
悉皆是苦，此有何义？”

佛告阿难：“我以一切行无常故，一切行变易法故，说诸所有受悉皆是苦。又复，阿难！我以
诸行渐次寂灭故说，以诸行渐次止息故说，一切诸受悉皆是苦。”

阿难白佛言：“云何，世尊！以诸行渐次寂灭故说？”

佛告阿难：“初禅正受时，言语寂灭；第二禅正受时，觉观寂灭；第三禅正受时，喜心寂灭；
第四禅正受时，出入息寂灭；空入处正受时，色想寂灭；识入处正受时，空入处想寂灭；无所有
入处正受时，识入处想寂灭；非想非非想入处正受时，无所有入处想寂灭；想受灭正受时，想受寂
灭，是名渐次诸行寂灭。”

阿难白佛言：“世尊！云何渐次诸行止息？”

佛告阿难：“初禅正受时，言语止息；二禅正受时，觉观止息；三禅正受时，喜心止息；四禅正受时……想受灭正受时，想受止息，是名渐次诸行止息。”

佛告阿难：“复有胜止息、奇特止息……于余止息无过上者。”

阿难白佛：“何等为胜止息、奇特止息……诸余止息无过上者？”

佛告阿难：“于贪欲心不乐、解脱，恚、痴心不乐、解脱，是名胜止息、奇特止息、上止息、无上止息，诸余止息无过上者。”

【法义分享】

◎本经有简述四禅九定的过程。四禅九定就是描述“心”由粗到细到微细、到极微细的过程。但不管那一种禅定，都是有入有出、有生有灭。所以只要你有贪爱、有抓取，“苦”就跟著产生，因为你在跟无常法则抗战。

六

杂 七九七(七八五)

何等为正定？正定有二种……何等为正定世、俗，有漏、有取，转向善趣？若心住不乱、不动、摄受、寂止、三昧、一心，是名正定世、俗，有漏、有取，转向善趣。

何等为正定是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边？谓圣弟子苦苦思惟，集、灭、道思惟，无漏思惟相应心法住，不乱、不散、摄受、寂止、三昧、一心，是名正定是圣、出世间，无漏、不取，正尽苦，转向苦边。

【法义分享】

◎若只修“专注与止”的禅定，不管深入到什么定，都只是世间法的禅定。世间法的禅定，不知如何止观双运，或是所观的方向错误。

◎世间法的禅定是以深入各种定为主要目标，或在禅支、禅相、禅境上面大做文章。

◎记住：禅定只是工具，修定是过程，目的是要止观双运开智慧。不要迷恋在中途而忘了目的地。（若是正确的止观双运，是没有过程与目标之分，只有当下。）

七

杂 九一八(九二六)

世尊告诃陀迦旃延：当修真实禅，莫习强良禅，如强良马，系槽枥上，彼马不念：我所应作、所不应作，但念水草。如是，丈夫于贪欲缠多所修习故，彼以贪欲心思惟，于出离道不如实知，心常驰骋，随贪欲缠而求正受；嗔恚、睡眠、掉悔、疑多修习故，于出离道不如实知，以疑盖心思惟，以求正受。

诃陀！若真生马系槽枥上，不念水草，但作是念：驾乘之事。如是，丈夫不念贪欲缠，住于出离不如实知，不以贪欲缠而求正受，亦不嗔恚、睡眠、掉悔、疑缠，多住于出离；嗔恚、睡眠、掉悔、

疑缠如实知，不以疑缠而求正受。

如是，诃陀！比丘如是禅者，不依地修禅，不依水、火、风、空、识、无所有、非想非非想而修禅。不依此世、不依他世，非日、月，非见、闻、觉、识，非得非求，非随觉，非随观而修禅。

尔时，有尊者跋迦利住于佛后，执扇扇佛。时，跋迦利白佛言：“世尊！若比丘云何入禅，而不依地、水、火、风，乃至觉观，而修禅定？云何比丘禅，诸天主、伊湿波罗、波闍波提合掌恭敬，稽首作礼而说偈言：

‘南无大士夫，南无士之上！

以我不能知，依何而禅定？’”

佛告跋迦利：比丘于地想能伏地想，于水、火、风想、无量空入处想、识入处想、无所有入处、非想非非想入处想。此世他世，日、月、见、闻、觉、识，若得若求，若觉若观，悉伏彼想。跋迦利！比丘如是禅者，不依地、水、火、风，……乃至不依觉、观而修禅。

【法义分享】

◎若以“欲贪”而修禅定，例如要求各种禅相、禅境，要求放光、想看到某种佛相、要求神通、要求异相、为名闻利养而修定，这些都不是出世间法的正定。

◎本经后段所述的禅修法，是属于很高段的禅修法。唯有证入无学、无修的阿罗汉才能做到。里面透露出：（一）无修之修。（二）无依。（三）于三界出入自在。

第二十八章 止观双运开智慧

一

杂 二〇八(二〇六)

世尊告诸比丘：当勤方便禅思，内寂其心。所以者何？比丘！方便禅思，内寂其心，如是如实知显现。于何如实知显现？于眼如实知显现，若色、眼识、眼触、眼触因缘生受——若苦、若乐、不苦不乐，彼亦如实知显现；耳、鼻、舌、身、意亦复如是。此诸法无常、有为，亦如是如实知显现。

【法义分享】

◎一般打坐或禅定，都只著重在专注一点或只观出入息，或著重在禅相、禅境，或为求深定、寂静。如是修定，只是在修世间定。

◎佛陀所讲的“正定”是“止观双运”。若单纯修止，也是为了如实体验禅境的无常生灭，与方便对身心内外及宇宙人生的实相进行如实正观。

◎阿含经中，常提到禅思，“禅思”就是止中有观——很有深度的冷静思惟、如实正观。

二

杂 二〇九(二〇七)

世尊告诸比丘：当修无量三摩提，精勤系念。所以者何？修无量三摩提，精勤系念已，则如实显现。于何如实显现？于眼如实显现。如是广说，……乃至此诸法无常、有为，此如实显现。

三

杂 三六六(三六七)

世尊告诸比丘：当勤方便修习禅思，内寂其心。所以者何？比丘禅思，内寂其心，精勤方便者，如是如实显现。云何如实显现？老死如实显现，老死集、老死灭、老死灭道迹如实显现；生、有、取、爱、受、触、六入处、名色、识、行如实显现，行集、行灭、行灭道迹如实显现；此诸法无常、有为、有漏如实显现。

【法义分享】

◎心若能澄静下来，进行“止观双运”，则五阴、六入处、六界、三法印、四圣谛、缘起法……都能因如实正观而如实知见、如实体证。

◎经文中所讲的“观”都是有定力、有深度的看。这个“看”是用“心眼”去看、用心去求证、去体悟。若欠缺定力的看，因是散乱心，只能看到肤浅的外相皮毛，而且容易污染、扭曲实相。

四

杂 三六七(三六八)

世尊告诸比丘：当修无量三摩提，专精系念；修无量三摩提，专精系念已，如是如实显现。云何如实显现？谓老死如实显现，……乃至行如实显现，此诸法无常、有为、有漏，如是如实显现。

五

杂 四二七(四二八)

世尊告诸比丘：当勤禅思，正方便起，内寂其心。所以者何？比丘禅思，内寂其心成就已，如实显现。云何如实显现？谓此苦圣谛如实显现，此苦集圣谛、苦灭圣谛、苦灭道迹圣谛如实显现。

六

杂 四六三(四六四)

“若比丘于空处、树下、闲房思惟，当以何法专精思惟？”

上座答言：“尊者阿难！于空处、树下、闲房思惟者，当以二法专精思惟，所谓止、观。”

尊者阿难复问上座：“修习于止，多修习已，当何所成？修习于观，多修习已，当何所成？”

上座答言：“尊者阿难！修习于止，终成于观；修习观已，亦成于止。谓圣弟子止、观俱修，得诸解脱界。”

阿难复问上座：“云何诸解脱界？”

上座答言：“尊者阿难！若断界、无欲界、灭界，是名诸解脱界。”

尊者阿难复问上座：“云何断界？……乃至灭界？”

上座答言：“尊者阿难！断一切行，是名断界；断除爱欲，是无欲界；一切行灭，是名灭界。”

佛告阿难：“若比丘空处、树下、闲房思惟，当以二法专精思惟，……乃至灭界。”如五百比丘所说。

时，尊者阿难白佛言：“奇哉！世尊！大师及诸弟子皆悉同法、同句、同义、同味……”

◎正确的禅修是“修习于止，终成于观；修习于观，亦成于止。”止中有观，观中有止。

◎“断一切行，是名断界……一切行灭，是名灭界。”从经典文字上，实在不易体会到其深意。解读错误的人，会以为坐到像石头就是入灭界。若负面取角的人，则易攻击或排斥。这就是为什么有些大师级人物仍在劝徒弟们不要入涅槃、不要出三界。

◎如同“无为、无学、无修”若用二元对立的头脑去理解、去思维、去想像，就会像先天眼盲的人，在想像阳光、评论阳光、或到处找阳光。

◎“一切行灭”就是一切颠倒梦想的止息，“我是、我能、我慢”的止息，也就是契入“无为”。但含意很深、很深。那是要悟道、体道而行道的人，才能做到。

七

杂 九五六(九六四)

婆蹉诣世尊所，稽首礼足，于一面住，白佛言：“世尊！我于学所应知、应识、应见、应得、应觉、应证，悉知、悉识、悉见、悉得、悉觉、悉证世尊正法。唯愿世尊为我说法，我闻法已，当独一静处，专精思惟，不放逸住，思惟：所以善男子剃除须发，著袈裟衣，正信出家学道，……乃至自知不受后有。”

佛告婆蹉：“有二法，修习多修习，所谓止、观。此二法修习多修习，得知界、果，觉了于界，知种种界，觉种种界。如是，比丘！欲求离欲、恶不善法，……乃至第四禅具足住，慈、悲、喜、舍，空入处、识入处、无所有入处、非想非非想入处，令我三结尽，得须陀洹；三结尽，贪、恚、痴薄，得斯陀含；五下分结尽，得阿那含；种种神通境界，天眼、天耳、他心智、宿命智、生死智、漏尽智皆悉得。是故，比丘！当修二法，修习多修习；修二法故，知种种界，……乃至漏尽。”

尔时，尊者婆蹉闻佛所说，欢喜作礼而去。尔时，婆蹉独一静处，专精思惟，不放逸住，……乃至自知不受后有。

【法义分享】

◎这是行者闻思具足后，请求佛陀进一层开示真修实证的法要。

◎当闻思基础具足后，佛陀就引导弟子去止观双运——实修实证。经历四无量心、四禅八定、断诸结缚——证诸果位，乃至究竟解脱。

第二十九章 十个结

一

杂 四八九(四九〇)

阎浮车问舍利弗：“所谓缚者，云何为缚？”

舍利弗言：“缚者，四缚，谓贪欲缚、嗔恚缚、戒取缚、我见缚。”

阎浮车问舍利弗：“所谓结者，云何为结？”

舍利弗言：“结者，九结，谓爱结、恚结、慢结、无明结、见结、他取结、疑结、嫉结、悭结。”

阎浮车问舍利弗：“所谓使者，云何为使？”

舍利弗言：“使者，七使，谓贪欲使、嗔恚使、有爱使、慢使、无明使、见使、疑使。”

阎浮车问舍利弗：“所谓清凉，云何为清凉？”

舍利弗言：“清凉者，五下分结尽，谓身见、戒取、疑、贪欲、嗔恚。”

【法义分享】

◎缚：就是束缚、捆绑。结：就是用绳索捆绑又打结。使：如同牛被穿鼻孔后，使唤向东就得向东，使唤向西就得向西。

◎“结、缚、使”都是束缚、捆绑、拘禁、不自由的意思。但不要以为是别人在束缚捆绑你，若怪别人，那就永远没完没了。

◎“结、缚、使”都是来自于自己的贪爱、抓取。因为无明所盖、贪爱所系，以致于颠倒梦想而作茧自缚。

二

长 九

复有五法，谓五下结：身见结、戒盗结、疑结、贪欲结、嗔恚结。

复有五法，谓五上结：色爱、无色爱、无明、慢、掉。

三

相应部五 第一 道相应

诸比丘！有五种下分结。以何为五耶？有身见、疑惑、戒禁取、欲贪、嗔恚是。诸比丘！以此为五种下分结也。

诸比丘、为证知……遍知……遍尽……断此五种下分结……乃至……应修习此八支圣道。

诸比丘！有五种上分结。以何为五耶？色贪、无色贪、慢、掉举、无明是。诸比丘！此为五种上分结。

诸比丘！为证知……遍知……遍尽……断此五种上分结，应修习八支圣道。

【法义分享】

◎“身见结”：不知此色身是由地、水、火、风所形成，不知是由因缘所形成，因而起了颠倒妄想，

以为此身就是我、我的，身外的就是非我、异我、我所。

◎“疑结”：怀疑有智慧的人（如佛陀、阿罗汉）所开示的宇宙人生的实相真理。怀疑有解脱者，怀疑有解脱的可能。

◎“戒禁取结”：被一些与解脱无关的戒条与观念所束缚。

◎“贪欲结”：遇到可意境（喜欢的境界），就贪爱、黏著、抓取。

◎“嗔恚结”：遇到不可意境就嗔恨、排斥、抗拒。

◎五上分结的说明，在第三一章。

四

杂 五六九(五七〇)

时，长者即问梨犀达多：“尊者！凡世间所见，何本、何集、何生、何转？”

尊者梨犀达多答言：“长者！凡世间所见，或言有我，或说众生，或说寿命，或说世间吉凶，斯等诸见，一切皆以身见为本，身见集、身见生、身见转。”

复问：“尊者！云何为身见？”

答言：“长者！愚痴无闻凡夫见色是我、色异我、色中我、我中色，受、想、行、识见是我、识异我、我中识、识中我，长者！是名身见。”

复问：“尊者！云何得无此身见？”

答言：“长者！谓多闻圣弟子不见色是我，不见色异我，不见我中色、色中我；不见受、想、行、识是我，不见识异我，不见我中识、识中我，是名得无身见。”

【法义分享】

◎有了“身见”就会引起我、我的、我所、我是、我能、我慢……种种颠倒梦想。

◎要破除身见，有三大秘诀：（一）多修四无量心，有助于突破与众生的隔阂。（二）深观五蕴身心的实相，体悟无常、无我。（三）深入“地、水、火、风、空、识”的界分别观，体悟缘起、体空。

第三十章 证果次第（四双八辈）

一

杂 八〇九(七九七)

尔时，世尊告诸比丘：有沙门法及沙门果。谛听！善思！当为汝说。何等为沙门法？谓八圣道——正见……乃至正定。何等为沙门果？谓须陀洹果、斯陀含果、阿那含果、阿罗汉果。何等为须陀洹果？谓三结断。何等为斯陀含果？谓三结断，贪、恚、痴薄。何等为阿那含果？谓五下分结尽。何等为阿罗汉果？谓贪、恚、痴永尽，一切烦恼永尽。

【法义分享】

◎十个结就是：（一）身见结（二）戒禁取（三）疑结（四）贪欲（五）嗔恚（六）色界贪（七）无色界贪（八）掉举（九）我慢（十）无明。

◎初果：断前三结——断身见、戒禁取、疑结。

二果：断前三结，而且贪、嗔二结渐淡薄。三果：除断前三结外，贪嗔二结也断除。这是断前半的五下分结，但后半的五上分结仍未断除。

四果：十结全断。贪、嗔、痴永尽，一切烦恼永尽，不再颠倒梦想。契入无为、无学位。

◎能证到三果，已是人间少有的阿那含圣者，但要注意的是，仍有五上分结未断，仍是我慢未断、仍是无明所覆。所以不要得少为足。

二

杂 八三四(八二二)

何等为增上戒学？是比丘戒为满足，少定、少慧，于彼彼分细微戒，……乃至受持戒学，彼如是知、如是见，断三结，谓身见、戒取、疑。断此三结，得须陀洹，不堕恶趣法，决定正趣三菩提，七有天人往生，究竟苦边。

何等为增上意学？是比丘定满足，三昧满足，少于慧，于彼彼分细微戒，犯则随悔，乃至受持学戒，如是知、如是见，断五下分结，谓身见、戒取、疑、贪欲、嗔恚。断此五下分结，得生般涅槃，阿那含不复还生此世，是名增上意学。

何等为增上慧学？是比丘学戒满足、定满足、慧满足，如是知、如是见，欲有漏心解脱、有有漏心解脱、无明有漏心解脱，解脱知见：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有，是名增上慧学。

【法义分享】

◎证初果的须陀洹——最多再七次的人天往返，必达究竟解脱。

◎证二果的斯陀含——往生后，会再来人间投胎一次，然后达究竟解脱。所以二果又称一返果。

◎证三果的阿那含——他就在临命终、往生之际，达究竟解脱。所以三果又称不返果。

◎证四果的阿罗汉——现世就已达究竟解脱，现世就契入无生——已达不生不死的彼岸。究竟涅槃，解脱自在。

◎不要以为“无生”或“涅槃”就是坐如石头或死气沉沉或已死亡，那是误解或落入断灭空。

◎真正现世已达涅槃彼岸的解脱者，那是生动、活泼、自在、纯真、朴实的平常人。

三

杂 五六九(五七〇)

佛告阿难：今当为汝说于法镜，使圣弟子知所生处。三恶道尽，得须陀洹，不过七生，必尽苦际，亦能为他说如是事。阿难！法镜者，谓圣弟子得不坏信，欢喜信佛：如来、无所著、等正觉……十号具足。欢喜信法：真正微妙，自恣所说，无有时节，示涅槃道，智者所行。欢喜信僧：善共和同，所行质直，无有谗谄，道果成就，上下和顺，法身具足。向须陀洹、得须陀洹，向斯陀含、得斯陀含，向阿那含、得阿那含，向阿罗汉、得阿罗汉，四双八辈，是谓如来贤圣之众，甚可恭敬，世之福田。信贤圣戒：清净无秽，无有缺漏，明哲所行，获三昧定。阿难！是为法镜，使圣弟子知所生处，三恶道尽，得须陀洹，不过七生，必尽苦际，亦能为他说如是事。

【法义分享】

◎“生生世世常行菩萨道”的目的就是为了成佛。也就是要达到究竟涅槃、解脱自在的彼岸。

◎四双八辈就是佛陀设计用来引导弟子们实修实证而达究竟解脱的证果次第。时间要历经多久？那是没有绝对的标准。要看每个人的根性与用功程度而异。若能证到初果，慢则七世，快则现世就能到达究竟涅槃的彼岸。后者是证初果后，仍是不断的虚心学习、勇猛精进用功，如此就能如同十八章第五节所述——疾得阿耨多罗三藐三菩提。

四 杂 八七七(一一二五)

尔时，世尊告诸比丘：有四种须陀洹道分——亲近善男子、听正法、内正思惟、法次法向。

【法义分享】

◎在四双八辈中，有两个最不易突破的关卡。第一关是证初果，若法眼不开，若没有证到初果，后面的就免谈。第二关是——三果要迈向四果。这一关最不易突破，这是“我慢、自我”生死存亡的大决战。这是无门关，你必需用生命去找寻，才有突破的可能。

◎本节所述的就是向初果的四个很重要的步骤。要先亲近有正知正见的善知识，才能听闻到正法。然后依善知识所指引的正法、真理，去思惟、去观察、去求证，觉得可信度很高，这不是迷信，而是开智慧、达解脱之道，因而愿依法次法向而行。这就是积极的向初果迈进。

五 杂 八七九(一一二七)

尔时，世尊告诸比丘：若有成就四法者，当知是须陀洹。何等为四？谓于佛不坏净，于法、僧不坏净，圣戒成就，是名四法成就者，当知是须陀洹。

【法义分享】

◎实践向初果的四个步骤、依法次法向而行，努力精进用功、止观双运——见法、断三结、成就四不坏净，这就是证到初果，入四双八辈的圣者之流。庆贺一段时间后，要再继续用功，不要得少为足。要有非达究竟解脱决不终止的决心。要如悉达多太子一样，决心现世达究竟解脱的魄力。

六 杂 八六六(八五四)

三结尽，得须陀洹，不堕恶趣法，决定正向三菩提，七有天人往生，究竟苦边。

三结尽，贪、恚、痴薄，得斯陀含，当受一生，究竟苦边。

五下结尽，得阿那含，于彼天上般涅槃，不复还生此世。

七

杂 八三二(八二〇)

断三结，谓身见、戒取、疑。断此三结，得须陀洹，不堕恶趣法，决定正趣三菩提，七有天人往生，究竟苦边。

断于五下分结，谓身见、戒取、疑、贪欲、嗔恚。断此五下分结，受生般涅槃得阿那含，不还此世。

欲有漏心解脱、有有漏心解脱、无明有漏心解脱，解脱知见：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。

【法义分享】

◎“无明结”破除，才会真正了悟身心、内外、宇宙、人生的实相，才会从自我的梦幻世界里醒过来。这是真正的觉悟者、觉醒者，不再颠倒梦想。

八

杂 三九二(三九三)

世尊告诸比丘：若善男子正信、非家、出家学道，彼一切所应当知四圣谛法。何等为四？谓知苦圣谛、知苦集圣谛、知苦灭圣谛、知苦灭道迹圣谛。

如是知、如是见、如是无间等，悉应当说。又三结尽，得须陀洹，一切当知四圣谛。……

若三结尽，贪、恚、痴薄，得斯陀含，彼一切皆于四圣谛如实知故。

五下分结尽，生般涅槃阿那含，不还此世，彼一切知四圣谛。

若一切漏尽，无漏心解脱、慧解脱，见法自知作证：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有，彼一切悉知四圣谛。何等为四？谓知苦圣谛、知苦集……

若得辟支佛道证，彼一切知四圣谛故。何等为四？谓知苦圣谛、知苦集……

若得无上等正觉，彼一切知四圣谛故。何等为四？谓知苦圣谛、知苦集……

【法义分享】

◎“四圣谛”是从向初果到究竟解脱之前，人人所必修的学分。四圣谛有浅有深，行浅则见浅，行深则悟深。

◎“阿罗汉、辟支佛、无上等正觉”，不要在名相上比谁高谁低、谁大谁小、究竟、不究竟。他们都是已达究竟彼岸的解脱者，但因个人的因缘际遇不同，而在世间呈现出不同的风貌。

◎名相是人为施設、人为贴上去的标签。若有实质的体证、真正已到达彼岸的解脱者，他贴上任何

标签、或没贴上任何名称，都没有任何影响。

九

杂 四八九(四九〇)

阎浮车问舍利弗：“云何名善说法者？为世间正向？云何名为世间善逝？”

舍利弗言：“若说法调伏欲贪，调伏嗔恚，调伏愚痴，是名世间说法者。若向调伏欲贪，向调伏嗔恚，向调伏愚痴，是名正向。若贪欲已尽，无余断知，嗔恚、愚痴已尽，无余断知，是名善逝。”

阎浮车问舍利弗：“谓有漏尽，云何名为有漏尽？”

舍利弗言：“有漏者，三有漏，谓欲有漏、有有漏、无明有漏。此三有漏，欲尽无余，名有漏尽。”

阎浮车问舍利弗：“何故于沙门瞿昙所出家修梵行？”

舍利弗言：“为断贪欲故，断嗔恚故，断愚痴故，于沙门瞿昙所出家修梵行。”

阎浮车问舍利弗：“所谓阿罗汉者，云何名阿罗汉者？”

舍利弗言：“贪欲永尽无余，嗔恚、愚痴永尽无余，是名阿罗汉者。”

复问：“有道有向，修习多修习，得阿罗汉者耶？”

舍利弗言：“有，谓八正道——正见……乃至正定。”

阎浮车问舍利弗：“谓得稣息者，云何为得稣息者？”

舍利弗言：“得稣息者，谓三结已尽、已知。”

阎浮车问舍利弗：“所谓得上清凉，云何名得上清凉？”

舍利弗言：“得上清凉者，谓贪欲永尽无余，已断、已知；嗔恚、愚痴永尽无余，已断、已知，是名得上清凉。”

【法义分享】

◎真正善知识的说法—引导你去认清身心、内外、宇宙、人生的实相，经过实修实证与反观，照见自己的愚痴，从而逐渐调伏贪、嗔、痴。逐渐从颠倒梦想的世界里醒过来，而成为觉悟者，成为解脱自在的觉醒者。

第三章 最后的五大关卡(五上分结)

一

相应部五 第二 觉支相应

诸比丘！有五上分结。以何为五耶？色贪、无色贪、慢、掉举、无明是。诸比丘！此为五上分

结。

诸比丘！为证知……遍知……遍尽……断此五上分结，应修习七觉支。

【法义分享】

◎色界贪：就是对色界的贪爱，也就是对初禅[四禅的贪爱。初禅[四禅因为是离开欲界，依色界的地、水、火、风而入定，故称行者所入的境界为色界。（观出入息就是依风界）

◎无色贪：就是对无色界的贪爱，也就是对五定[八定的贪爱。五定[八定因为是离开欲界，也不依色界的地水火风，而是依无色界的“空无边”、“识无边”而入深定。故称入此禅定境界为无色界。

◎没有禅定力的修行人，往往仍是在欲界里面打滚。有禅定力的修行人，又很容易迷执在色界及无色界的四禅八定里。

◎证到三果的行者，对此二界（色界、无色界）仍未超越，仍会津津乐道于各种禅定、禅支、禅相及各种觉受。

◎四禅八定（色界、无色界）是经过行者努力禅修而得，但仍是由“自我”所努力修行而得，仍属有为法。第九定的灭尽定，也是行者有为有修而契入，仍是属于有为法、生灭法。

二 相应部五 第三 念处相应

诸比丘！有五种上分结。以何为五耶？色贪、无色贪、慢、掉举、无明是。

诸比丘！为证知……遍知……遍尽……断灭此五上分结，应修习四念处。

三 相应部六 第五 正勤相应

诸比丘！有五上分结。以何为五上分结耶？色贪、无色贪、慢、掉举、无明是。

诸比丘！对此五上分结，为证知……遍知……遍尽……予断，应修习四正勤。

【法义分享】

◎第三关——“掉举”。掉举的浅意是静不下来、闲不下来。但“掉举”所透露出的深意是“深层内心仍是不安”——仍是不知如何安其心。而深层内心的不安，主要是因为生死大事仍未彻底解决。三果圣者，虽能万法归一（也能入深定），但仍不知一归何处。所以那个“自我”仍抓得很紧。

四 相应部五 第一 道相应

诸比丘！有五种上分结。以何为五耶？色贪、无色贪、慢、掉举、无明是。

诸比丘！为证知……遍知……遍尽……断此五种上分结，应修习八支圣道。

【法义分享】

◎ 第四关——“我慢”。这是指由我、我所衍生出来的种种慢——我是师父、我是大法师、我是大修行人、我是梵行清净的圣者、我是开悟者，我是大法王、我是伟大的导师、我是.....我能消灾、我能呼风唤雨、我能帮人灌顶加持、我能具足神通异能、我能聚众数千人、我能具足各种禅定、我能.....（卑慢是我慢的另一面，是同一体。）

◎“我慢”这一关很难突破，因为这是“自我”能继续存在的动力。证到初果，我慢可以断除一半（属于比较粗浅的）。证到三果，我慢断除四分之三。但剩下的四分之一是最深、最微细、最不易觉察到的死角。

◎除非有像佛陀的魄力与决心——“不达目的，决不终止。”否则二果或三果的行者已是人间少有的珍宝，一旦领众后，很容易被信徒、被徒弟们团团围住。因常被众生所恭维、顶礼，此际“我慢”更难觉察、更难断除。

◎ 三果圣者，不管他是多么有名的大法师、大住持、大禅师，因五上分结未断，所以他深层的我慢与不安，在明眼人的眼中是清清楚楚的。但若因缘不成熟，那是丝毫帮不上忙。所以三果行者的我慢，大多数只能留待最后由“死神——黑洞”来将其我慢完全粉碎掉。所以三果的阿那含是在临命终之际，才完全放开而达究竟解脱。

五

杂 六六三(六五一)

世尊告诸比丘：诸比丘！我此信根集、信根没、信根味、信根患、信根离不如实知者，我不得于诸天、魔、梵、沙门、婆罗门众中，为解脱，为出为离，心离颠倒，成阿耨多罗三藐三菩提。如是精进根、念根、定根、慧根亦如是说。

诸比丘！我于信根、信根集、信根没、信根味、信根患、信根离如实知故，于诸天、魔、梵、沙门、婆罗门众中，为解脱，为出为离，心离颠倒，得成阿耨多罗三藐三菩提。

【法义分享】

◎ 第五关——“无明”。这也是很难突破的最后一关。众生就像一群“先天眼盲”的瞎子，虽有双眼，但绝大多数人的“智慧眼”都没有打开。至道、真理、缘起、体空、明明在眼前，但是就是看不到或只看到少部份。众生就在无明遮障下，彼此互相催眠、互相缠缚。就这样“以病态为常态”。

◎ 而这个遮住眼睛的翳膜——就是“自我”、就是“我、我慢、我是、我能”。只要“自我”不肯死、“我慢”不肯断，那层翳膜就撕不掉。如此，众生就继续在黑暗中摸索——东撞西撞。因常撞得鼻青脸肿、头破血流，所以常觉得这个世间好苦好苦，因为处处是障碍、处处不顺己意。

◎因为“无明”遮障，导致对于身心、内外、宇宙、人生的实相，不能如实了知而产生种种颠倒梦想。但不知、不醒也不觉。若有反观到，那就好办了。

◎“我慢、自我”是生死轮回相续之因。佛陀不管从哪个角度切入，都是要引导众生去体证到“无我”。但很狡猾的“自我”就把“无我”当做一门学问、一个名相、或脑海中的一个概念，就在那里不断的宣说、争论、或指责别人。把“无我”当做一个很好的挡箭牌，“自我”就可以很狡猾的躲在后面。“自我”（深层的我慢）与“无明”他们是同时存在、相依为命、互相滋长。

◎佛陀设计出一套解脱道——三十七道品，包括种种法门，都是要引导众生把心澄静下来——如实深观身心内外、宇宙人生的实相——反观诸结缚而——断除——再深入看到深层的我慢与无明——突破最后五大关卡而大彻大悟——远离颠倒梦想而解脱自在。

◎“法尚应舍，何况非法。”就算是能渡你到彼岸的三十七道品、种种法门，最后仍是要舍离、要放下，才能上到涅槃的彼岸。

◎涅槃彼岸是“无为、无学、无修、无证、无所得”。这是唯证乃知，对三果以下的行者，都只是脑海中的一种概念。如同对瞎子而言，“阳光”永远都只是他脑海中的一个概念，除非他的眼疾好了。

第三二章 涅槃、无为、空——甚深极甚深

一 杂 三一三(三三五)

尔时，世尊告诸比丘：我今当为汝等说法，初、中、后善，善义善味，纯一满净，梵行清白，所谓第一义空经。谛听！善思！当为汝说。

云何为第一义空经？诸比丘！眼生时无有来处，灭时无有去处，如是眼不实而生，生已尽灭，有业报而无作者，此阴灭已，异阴相续，除俗数法；耳、鼻、舌、身、意亦如是说，除俗数法。俗数法者，谓此有故彼有，此起故彼起，如无明缘行，行缘识，……广说乃至纯大苦聚集起。又复，此无故彼无，此灭故彼灭，无明灭故行灭，行灭故识灭，……如是广说，乃至纯大苦聚灭。比丘！是名第一义空法经。

【法义分享】

◎肉身是由非肉身组合而成，眼根是由非眼根组合而成。色身是由一些地、水、火、风，覆裹于空，巧妙组合而成。而地、水、火、风也是由非地水火风组合而成。

◎一些元素、各种因缘聚集组合而成六根。在因缘未聚合之前，六根、六识不存在；因缘涣散后，六根、六识也不存在。这就是缘生缘灭。

◎此经“第一义空”，一般都会解释为“缘起法则、无常法性”，这样就把“空”当成空性、性空。这是误解。若无“空”存在，现象界的缘起法则就不会存在。

二 杂 三三一(二九三)

尔时，世尊告异比丘：我已度疑，离于犹豫，拔邪见刺，不复退转。心无所著故，何处有我为彼比丘说法？为彼比丘说贤圣出世——空相应缘起随顺法：所谓有是故是事有，是事有故是事起，所谓缘无明行，缘行识，缘识名色，缘名色六入处，缘六入处触，缘触受，缘受爱，缘爱取，缘取有，缘有生，缘生老、死、忧、悲、恼苦，如是如是纯大苦聚集，……乃至如是纯大苦聚灭。

如是说法，而彼比丘犹有疑惑犹豫。先不得得想、不获获想、不证证想；今闻法已，心生忧苦、悔恨、蒙没、障碍。所以者何？此甚深处，所谓缘起；倍复甚深难见，所谓一切取离、爱尽、无欲、寂灭、涅槃；如此二法，谓有为、无为。有为者若生、若住、若异、若灭；无为者不生、不住、不异、不灭，是名比丘诸行苦寂灭涅槃。因集故苦集，因灭故苦灭；断诸迳路，灭于

相续，相续灭灭，是名苦边。比丘！彼何所灭？谓有余苦。彼若灭止、清凉、息没，所谓一切取灭、爱尽、无欲、寂灭、涅槃。

【法义分享】

◎此经含意很深，若从语言文字相上去理解，则“涅槃、无为、空”又会落入头脑里面的一种概念、名相、知见，则甚深法义尽失。

◎请注意下文的对比：

◎缘起法：（一）归纳现象界的无常法则。（二）若生、若住、若异、若灭。（三）此有故彼有。（四）属于有为法。（五）这是甚深法义。（六）此属法住智。（七）有苦集灭道。（八）此为世俗谛。

◎空：（一）是指宇宙本体。（二）不生、不住、不异、不灭。（三）涅槃寂静。（四）属于无为法。（五）这是甚深极甚深。（六）此属涅槃智。（七）无苦集灭道。（八）此为第一义谛。（九）此为非缘起法。

三

增 二一四

彼云何名为空三昧？所谓空者，观一切诸法，皆悉空虚，是谓名为空三昧。

彼云何名为无想三昧？所谓无想者，于一切诸法，都无想念，亦不可见，是谓名为无想三昧。

云何名为无愿三昧？所谓无愿者，于一切诸法，亦不愿求，是谓名为无愿三昧。

如是，比丘！不得此三三昧，久在生死，不能自觉寤。如是，诸比丘！当求方便，得此三三昧。如是，诸比丘！当作是学！

【法义分享】

◎“观一切诸法，皆悉空虚”，这是如实体证到——一切万物、一切众生都是来自于空，也必回归到空。

◎当真正体证到“空”的浩大、玄妙，那个很厉害的“自我”才会臣服、“我慢”才会消失。当我慢消失，就能契入“无想、无愿”。

◎如果还有我慢与无明，就会用头脑从文字上去思维、用有为法去达成三三昧。如此的三三昧——似是而非。

四

杂 四八九(四九〇)

阎浮车问舍利弗：“谓涅槃者，云何为涅槃？”

舍利弗言：“涅槃者，贪欲永尽，嗔恚永尽，愚痴永尽，一切诸烦恼永尽，是名涅槃。”

【法义分享】

◎贪嗔痴永尽、不再颠倒梦想，有何不好？为何要排斥入涅槃？

五

杂 六七九(六六七)

世尊告诸比丘：何等为觉力？于善、不善法如实知，有罪、无罪，习近、不习近，卑法、胜法，黑法、白法，有分别法、无分别法，缘起法、非缘起法如实知，是名觉力。

【法义分享】

◎喜欢原始佛法的人，大多只谈分别法、缘起法、有为法，很少谈到无分别、非缘起、无为法。但这却是非常重要的甚深极甚深的法义。对这方面，大乘经论谈论的比较多，但又常形成谈空说玄、高谈阔论或把“空”当成头脑中的名相、概念。

六

杂 七六二(七五〇)

尔时，世尊告诸比丘：若比丘！诸恶不善法生，一切皆以无明为根本，无明集、无明生、无明起。所以者何？无明者无知，于善、不善法不如实知，有罪、无罪，下法、上法，染污、不染污，分别、不分别，缘起、非缘起不如实知。

若诸善法生，一切皆以明为根本，明集、明生、明起。明，于善、不善法如实知，有罪、无罪，亲近、不亲近，卑法、胜法，秽污、白净，有分别、无分别，缘起、非缘起悉如实知；如实知者，是则正见。

【法义分享】

◎有些学佛者会以为佛教不谈“宇宙本体”，一谈这方面就认为那是触犯“十四无记”。这种看法有待重新评估。佛陀是不去谈论世界有边无边，也就是不希望你成为一般的天文学家一直要去找寻宇宙的边际在哪里。因为那是没有答案的。但若以此而认为佛教不谈论宇宙本体，那就完全错了。

◎佛教里面最深法义的“空”都是直指宇宙本体。“涅槃寂静”是在描述本体“空”的特性。“不生不死”也是在描述空的特性。

◎“非缘起”就是指宇宙本体——“空海”。“无分别法”是指体证空、溶入空的人——入空戏论灭。但这都不是用头脑所能思维想像的。

七

中 三〇

诸贤！犹如因材木，因泥土，因水草，覆裹于空，便生屋名。诸贤！当知此身亦复如是，因筋骨，因皮肤，因血肉，缠裹于空，便生身名。

诸贤！世尊亦如是说：“若见缘起便见法，若见法便见缘起。”

【法义分享】

◎宇宙本体——“空”是无边无际，含容十方世界，含容一切的日月星辰、含容一切山河大地、含容一切众生，也贯穿一切众生、贯穿一切日月星辰、贯穿一切现象界。这个空，绝不是顽空、绝不是断灭空。这个“空”是很玄很妙，是甚深极甚深。

◎若没有“空”，就不可能有现象界万事万物的存在。若没有万事万物，就不可能归纳出缘起法则。

八

杂 二七二(二七三)

时，有异比丘独静思惟：云何为我？我何所为？何等是我？我何所住？……

“比丘！彼眼者，是肉形、是内、是因缘、是坚、是受，是名眼肉形内地界。比丘！若眼肉形，若内、若因缘、津泽、是受，是名眼肉形内水界。比丘！若彼眼肉形，若内、若因缘、明暖、是受，是名眼肉形内火界。比丘！若彼眼肉形，若内、若因缘、轻飘动摇、是受，是名眼肉形内风界。

比丘！譬如两手和合相对作声，如是缘眼、色，生眼识，三事和合触，触俱生受、想、思，此等诸法非我、非常；是无常之我，非恒，非安隐、变易之我。所以者何？比丘！谓生、老、死、没、受生之法。

比丘！诸行如幻、如炎，刹那时顷尽朽，不实来实去。是故，比丘！于空诸行当知、当喜、当念；空诸行常、恒、住、不变易法，空无我、我所。譬如明目士夫，手执明灯，入于空室，彼空室观察。

如是，比丘！于一切空行、空心观察欢喜，于空法行常、恒、住、不变易法，空我、我所。如眼、耳、鼻、舌、身、意法因缘生意识，三事和合触，触俱生受、想、思，此诸法无我、无常……乃至空我、我所。比丘！于意云何？眼是常、为非常耶？”

答言：“非常，世尊！”

复问：“若无常者，是苦耶？”

答言：“是苦，世尊！”

复问：“若无常、苦，是变易法，多闻圣弟子宁于中见我、异我、相在不？”

答言：“不也，世尊！”

时，彼比丘闻世尊说合手声譬经教已，独一静处，专精思惟，不放逸住，乃至自知不受后有，成阿罗汉。

【法义分享】

◎请留意本节提到“空诸行常、恒、住、不变易法，空无我、我所……入于空室，彼空室观察……”这里所提到的空是指本体的空。只有“空”，才能符合“常、恒、住、不变易”。

◎缘起法则是在归纳现象界万事万物生灭的总原则。现象界的一切，都是有生就有灭、刹那生灭变

易。

九

杂 五六六(五六七)

“无量三昧者，谓圣弟子心与慈俱，无怨、无憎、无恚，宽弘重心，无量修习普缘，一方充满；如是二方、三方、四方上下，一切世间心与慈俱，无怨、无憎、无恚，宽弘重心，无量修习，充满诸方，一切世间普缘住，是名无量三昧。云何为无相三昧？谓圣弟子于一切相不念，无相心三昧，身作证，是名无相心三昧。云何无所有心三昧？谓圣弟子度一切无量识入处，无所有，无所有心住，是名无所有心三昧。云何空三昧？谓圣弟子世间空，世间空如实观察，常住不变易，非我、非我所，是名空心三昧，是名为法种种义、种种句、种种味。”

复问长者：“云何法一义种种味？”

答言：“尊者！谓贪有量，若无诤者第一无量。谓贪者是有相，恚、痴者是有相，无诤者是无相。贪者是所有，恚、痴者是所有，无诤者是无所有。复次，无诤者空，于贪空，于恚、痴空，常住不变易空，非我、非我所，是名法一义种种味。”

【法义分享】

◎ 本节提到：“世间空如实观察，常住不变易，非我、非我所……常住不变易空，非我、非我所。”这里的“空”都是在指本体的“空”，不是头脑里面的“空性、性空、顽空、空无边处定”。

◎ 后段是在具体指出“入空戏论灭”。不要把“空”又变成个人头脑里面的一个名相、知见、空性、性空……然后又诤论不休。

十

杂 三三四(二九六)

云何为因缘分法？谓此有故彼有，谓缘无明行，缘行识，……乃至如是如是纯大苦聚集。

云何缘生法？谓无明、行……。若佛出世，若未出世，此法常住，法住法界，彼如来自所觉知，成等正觉，为人演说，开示显发，谓缘无明有行……乃至缘生有老死。若佛出世，若未出世，此法常住，法住法界，彼如来自觉知，成等正觉，为人演说，开示显发，谓缘生故，有老、病、死、忧、悲、恼苦。此等诸法，法住、法空、法如、法尔，法不离如，法不异如，审谛真实、不颠倒，如是随顺缘起，是名缘生法。谓无明、行、识、名色、六入处、触、受、爱、取、有、生、老、病、死、忧、悲、恼苦，是名缘生法。

“多闻圣弟子于此因缘分法、缘生法正知善见，不求前际，言：‘我过去世若有、若无？我过去世何等类？我过去世何如？’不求后际：‘我于当来世为有、为无？云何类？何如？’内不犹豫：‘此是何等？云何有此为前？谁终当云何之？此众生从何来？于此没当何之？’若沙门、婆罗门起凡俗见所系，谓说我见所系、说众生见所系、说寿命见所系、忌讳吉庆见所系，尔时悉断、悉知，断其根本，如截多罗树头，于未来世，成不生法。是名多闻圣弟子于因缘分法、缘生法如实正知，善见、善觉、善修、善入。”

【法义分享】

◎缘生法、缘起法，都是在描述、归纳现象界中，万事万物生灭变异的总原则。而这个真理、这个法则，不是佛陀所创造、不是佛陀所发明。佛陀只是观察、发现到这个真理法则，并向世人宣说而已。唤醒众生去如实正观宇宙人生的实相，以便走出颠倒梦想的梦幻世界而活在实相的世界里。

◎“此法常住，法住法界。”这句话含义很深。法界指的就是宇宙本体，包括从本体衍生出来的万事万物。

◎本经后段所述的境界，行者要深观缘起法则，又体证到现象界背后的“空”。

十一

杂 三三七(二九九)

时，有异比丘来诣佛所，稽首礼足，退坐一面，白佛言：“世尊！谓缘起法为世尊作？为余人作耶？”

佛告比丘：“缘起法者，非我所作，亦非余人作。然彼如来出世及未出世，法界常住，彼来自觉此法，成等正觉，为诸众生分别演说，开发显示。所谓此有故彼有，此起故彼起，谓缘无明行，……乃至纯大苦聚集；无明灭故行灭，……乃至纯大苦聚灭。”

【法义分享】

◎“缘起法”是现象界的真理，是大彻大悟的智者所观察、所发现而归纳出来，不是任何人所创作的。缘起法永远是“法界常住”。只要有现象界的产生，就不离缘生缘灭的法则。

◎现象界的一切，来自于空，又以空为背景、以空为舞台，然后又回归到空。

◎宇宙本体——空，是法尔如斯，本来就存在，属于非缘生法。“空性、性空、顽空、断灭空、无常……”那是人类头脑中的哲学名相、一个抽象的概念。若把本体——空与“空性、性空”混为一谈，那就是“见指不见月”，而且会把“空”的特性——“涅槃寂静”变成为个人脑海中的一个名相、知见、一个理想境界。

十二

中 四三

尔时，世尊告曰：阿难！持戒者不应思：令我不悔。阿难！但法自然，持戒者便得不悔。阿难！有不悔者不应思：令我欢悦。阿难！但法自然，有不悔者便得欢悦。阿难！有欢悦者不应思：令我喜。阿难！但法自然，有欢悦者便得喜。阿难！有喜者不应思：令我止。阿难！但法自然，有喜者便得止身。

阿难！有止者不应思：令我乐。阿难！但法自然，有止者便得觉乐。阿难！有乐者不应思：令我定。阿难！但法自然，有乐者便得定心。阿难！有定者不应思：令我见如实、知如真。阿难！但法自然，有定者便得见如实、知如真。……

阿难！是为因持戒便得不悔，因不悔便得欢悦，因欢悦便得喜，因喜便得止，因止便得乐，因乐便得定心。阿难！多闻圣弟子有定心者便见如实、知如真，因见如实、知如真便得厌，因厌便得无欲，因无欲便得解脱，因解脱便知解脱：生已尽，梵行已立，所作已办，不更受有，知如真。阿难！是为法法相益，法法相因，如是此戒趣至第一，谓度此岸，得至彼岸。

【法义分享】

◎“但法自然”一般的理解：种什么因，就自然会得什么果。只要好好耕耘，自然会有收获。只要你持戒便得不悔，只要你.....便得.....。这样的理解角度是不错。

◎但“法自然”另有深义。老子曰：“人法地、地法天、天法道、道法自然。”如果一个人能回到“以大自然为师”，则所有宇宙人生的实相真理都会如实的呈现在眼前。但这是一部“无字天书”，不深也不浅，不难也不易。只要能走出自我的梦幻世界，就能看到实相世界中活生生的真理、活生生的佛法、活生生的启示。

第三三章 成道、成佛、解脱自在

一 杂 一一八六(一二〇二)

到尸罗比丘尼前而说偈言： “汝谓有众生，此则恶魔见；
“众生云何生？谁为其作者？ 唯有空阴聚，无是众生者，
众生何处起？去复至何所？” 如和合众材，世名之为车；
诸阴因缘合，假名为众生。”

二 杂 一一八七(一二〇三)

至毗罗比丘尼所而说偈言： “此形不自造，亦非他所作；
“云何作此形？谁为其作者？ 因缘会而生，缘散即磨灭。
此形何处起？形去至何所？” 如世诸种子，因大地而生，
因地水火风，阴、界、入亦然，
因缘和合生，缘离则磨灭。
舍一切爱苦，离一切闇冥，
已证于寂灭，安住诸漏尽。”

【法义分享】

◎深观缘起、缘生、缘灭，深观身心内外现象界的实相，有助于破除身见、我见、我所的幻相。

◎“五阴、六界、六入处”就是从不同角度去解析身心、内外、万事、万物、现象界的一切，都是由各种因缘不断错综复杂、演变而成。此中，没有任何超 级人格化的大力神在操控，也没有一个我在推动。因为本来就无我，只有因缘聚散而生灭。因缘未聚合之前，“我”是不存在的。

◎了知实相、了知无我，就不会被一些宗教师牵著鼻子走。揭开生死之谜，就能无为的落入空，安

住于涅槃寂静，解脱自在。

三

杂 一三〇四(一三〇七)

时，彼赤马天子白佛言：“世尊！颇有能行过世界边，至不生、不老、不死处不？”

佛告赤马：“无有能过世界边，至不生、不老、不死处者。”

赤马天子白佛言：“奇哉！世尊！善说斯义。如世尊说言：‘无过世界边，至不生、不老、不死处者。’所以者何？世尊！我自忆宿命，名曰赤马，作外道仙人，得神通，离诸爱欲。我时，作是念：我有如是捷疾神足如健士夫，以利箭横射过多罗树影之顷，能登一须弥，至一须弥；足蹠东海，超至西海。我时，作是念：我今成就如是捷疾神力，今日宁可求世界边。作是念已，即便发行，唯除食息便利，减节睡眠，常行百岁，于彼命终，竟不能得过世界边，至不生、不老、不死之处。”

佛告赤马：“我今但以一寻之身，说于世界、世界集、世界灭、世界灭道迹。赤马天子！何等为世间？谓五受阴。何等为五？色受阴、受受阴、想受阴、行受阴、识受阴，是名世间。何等为色集？谓当来有爱、贪、喜俱，彼彼染著，是名世间集。云何为世间灭？若彼当来有爱、贪、喜俱，彼彼染著，无余断、舍、离、尽、无欲、灭、息没，是名世间灭。何等为世间灭道迹？谓八圣道——正见、正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定，是名世间灭道迹。

赤马！了知世间苦，断世间苦；了知世间集，断世间集；了知世间灭，证世间灭；了知世间灭道迹，修彼灭道迹。赤马！若比丘于世间苦若知、若断，世间集若知、若断，世间灭若知、若证，世间灭道迹若知、若修。赤马！是名得世界边，度世间爱。”

尔时，世尊重说偈言：

未曾远游行，而得世界边； 善解世界边，诸梵行已立。

无得世界边，终不尽苦边。 于彼世界边，平等觉知者，

以是故牟尼，能知世界边； 是名贤圣行，度世间彼岸。

【法义分享】

◎本经中的“赤马天子”就是“孙悟空”。赤马天子搭乘光速火箭（一秒钟跑三十万公里），要出离这个他觉得不可意的世间，而追寻他心目中理想且不生不死的世界。跑一百光年，还是找不到世界边、还是没找到理想的世界。就算再跑一百万光年，也还是找不到世界边。因为宇宙是无边无际。

◎若你认为这个客观的世界是苦海，是五浊恶世而千方百计想移民、想出离，再跑一百万世，也还是在苦海里。因为那都是众生自己在颠倒梦想。那个“苦海”就是“自我”所构筑所造作出来的。

◎“自我”会有很多的“要”与“不要”，而这个客观的实相世界，有很多很多是自我所不想要、不想看到的，因而自我就否定这个实相世界，而另外构筑他所要的理想世界。

◎记住：这个实相世界是中性、是离苦乐两边。

◎佛陀知道一切问题的根本在于“自我”，因而设计出一条安稳的解脱道，协助众生逐渐认清身心、内外、宇宙、人生的实相，回来反观我慢诸结，再深入看到最深层里面原来是贪生怕死的“自我”在作祟。

◎只要善于颠倒梦想的“自我”破灭，那个苦海无边的世界就会消失（此即世间灭）。出离自我的梦幻世界就是得世界边、出三界、出离苦海、到达彼岸。从此不再颠倒梦想，而能很纯朴、很知足的活在实相世界里，解脱自在。

四 杂 九六八(九七六)

“瞿昙！云何为学？所谓学者，云何学？”

佛告尸婆：“学其所学，故名为学。”

尸婆白佛：“何所学？”

佛告尸婆：“随时学增上戒，学增上意，学增上慧。”

尸婆白佛：“若阿罗汉比丘诸漏已尽，所作已作，舍诸重担，逮得己利，尽诸有结，正智善解脱，当于尔时，复何所学？”

佛告尸婆：“若阿罗汉比丘诸漏已尽，……乃至正智善解脱，当于尔时，觉知贪欲永尽无余；觉知嗔恚、愚痴永尽无余，故不复更造诸恶，常行诸善。尸婆！是名为学其所学。”

【法义分享】

◎已上到彼岸的解脱者，必是“不复更造诸恶，常行诸善”。但这里的善恶，不是凡夫眼光中的善恶标准。凡夫只能看到外表、外相。

◎解脱者的内心世界，是充满感恩与慈悲。

五 杂 九二六(九三四)

尔时，世尊默然而住，如是摩诃男第二第三问，佛亦再三默然住。

尔时，尊者阿难住于佛后，执扇扇佛。尊者阿难作是念：释氏摩诃男以此深义而问世尊，世尊病差未久，我今当说余事，以引于彼语。“摩诃男！学人亦有戒……”

摩诃男问尊者阿难：“云何为学人戒？云何为无学人戒？云何学人三昧？云何无学人三昧？云何学人慧？云何无学人慧？云何学人解脱？云何无学人解脱？”

尊者阿难语摩诃男：“此圣弟子住于戒波罗提木叉律仪，威仪行处，受持学戒；受持学戒具足已，离欲、恶不善法，……乃至第四禅具足住；如是三昧具足已，此苦圣谛如实知，此苦集如实知，此苦灭如实知，此苦灭道迹如实知；如是知、如是见已，五下分结已断已知，谓身见、戒

取、疑、贪欲、嗔恚，此五下分结断，于彼受生，得般涅槃阿那含，不复还生此世。彼当尔时，成就学戒、学三昧、学慧、学解脱，复于余时尽诸有漏，无漏解脱、慧解脱，自知作证：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。彼当尔时成就无学戒、无学三昧、无学慧、无学解脱。如是，摩诃男！是名世尊所说学戒、学三昧、学慧、学解脱，无学戒、无学三昧、无学慧、无学解脱。”

【法义分享】

◎三果以下，包括向阿罗汉果，都是仍在“有学”位的阶段。到达彼岸的究竟解脱者方称“无学”。

◎就算证到三果的阿那含，也还体会不到“无学、无修、无为”的深义。一般都只是从语言文字相上，用头脑去理解、去推论、去想像。

◎瞎子要看到阳光，不是饱学经论就能知道阳光；不是努力修行，阳光就会跑出来；不是努力想像、造作，阳光就会被创造出来。阳光是否存在与瞎子本身的努力学习、努力修行、想像、造作，都没有关联。因为阳光本来就存在。真正要看到阳光，只有把眼疾医好。请从中慢慢去体悟“无学、无修、无为”的深义。

◎所有的修行就是为了让心澄静下来——看到我慢诸结缚而一一断除，再深入看到一切的苦、一切的问题都是“自我”的翳膜在梗阻、在作祟，因此决心大死一番，进行开刀手术，把那自我的翳膜去除掉。只要“自我”臣服了，只要“自我”的翳膜消失了——“涅槃、彼岸、空”就显现出来。而彼岸就在此岸。

◎“涅槃、彼岸、空”都是本来就存在，不是努力修行、深入禅定、努力想像造作后才诞生出来。只要把“我慢、自我”的翳膜去除掉，就能看到。修行若是错用功，只会枉作风尘客。觅即知君尚未得。

第三十四章 溶入一体世界——体证“心经”

— 杂 — 一一五九(一〇〇)

所谓佛者，云何为佛？为是父母制名？为是婆罗门制名？

尔时，世尊说偈答言：

“佛见过去世、如是见未来、	历劫求选择，纯苦无暂乐，
亦见现在世，一切行起灭。	生者悉磨灭，远离息尘垢，
明智所了知，所应修已修，	拔诸使刺本，等觉故名佛。”
应断悉已断，是故名为佛。	

【法义分享】

◎“历劫求选择，纯苦无暂乐”这是“自我”从一体的实相世界，划分出自己想要的梦幻世界。自我划

地自限后，从此活在二元对立的世界——落入无边的苦海。

◎“好、坏、美、丑、是、非、善、恶、圣、凡、净、不净、高、低、大、小.....”所有二元对立的观念都是人类头脑的产物，都是被“自我”所划分出来的。实相世界是——包含一切，包含所有相反的两极；整个存在是——一体无分别。但自我却不喜欢这样的世界，他有很多的要与不要。

◎自我所“要的”就归纳为——好、美、是、善、圣、净、高、大、优.....，然后尽力去追求。自我所“不要的”就打入黑五类——坏、丑、非、恶、凡、不净、低、小、劣.....，然后尽力去排斥，赶快设法“划清界线”。自我就这样一直在构筑理想的“梦幻世界”。凡夫在构筑他的梦幻世界，修行人也是同样在构筑他的梦幻世界。

◎凡夫都是用自我的好恶标准去界定一切——顺我则是；逆我则非。

◎“界线”就是冲突、战争的导火线。“自我”所造成二元对立的世界——就是无边的苦海。

◎“等觉”就是泯除一切二元对立的观念，溶入不可思议的一体世界。（但不是凡夫所想像的没有是非善恶观念。）

二

杂 六〇四(八九〇)

尔时，世尊告诸比丘：“当为汝说无为法，及无为道迹。谛听！善思！云何无为法？谓贪欲永尽，嗔恚、愚痴永尽，一切烦恼永尽，是无为法。云何为无为道迹？谓八圣道分，正见、正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定，是名无为道迹。”

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

如无为，如是难见、不动、不屈、不死、无漏、覆荫、洲渚、济渡、依止、拥护、不流转、离炽焰、离烧然、流通、清凉、微妙、安稳、无病、无所有、涅槃亦如是说。

【法义分享】

◎本经事实上是二三十经的浓缩。经中所提“无为、极难见的、不动、不屈、不死、无漏、依止.....安稳、无病、无所有、涅槃”这是佛陀百般设法从不同角度来描述“空”的玄妙。这是究竟解脱者所体证、所溶入的世界。

◎“空”本无名，你要贴上什么标签都可以。

◎“道可道，非常道；名可名，非常名。”佛陀明知不可说，但因悲愍故，还是勉强说了。然而“真理”一旦落入“语言、文字”，众生就马上把真理变成脑海中的一个名相、一个概念。又是“见指不见月”，又是见诤不断。

◎“空”一旦说出、形成文字，众生就马上把“空”变成脑海中的“空性、性空、顽空、坏空、空无边处想”。空的特性之一——“涅槃寂静”，一旦落入语言、文字，很快就被头脑转变成一个哲学名相、一个概念，或规划为未来的理想世界、或变成为私人的秘密武器。

◎“至道无难，唯嫌拣择。”若能超越自我所构筑的二元对立的世界，当下涅槃彼岸马上现前。“无

为”才能超越无门关，“无为”才能契入涅槃，“无为”才能溶入等觉的世界、一体的世界。

三

杂 三三一(二九三)

有为者若生、若住、若异、若灭；

无为者不生、不住、不异、不灭。

【法义分享】

◎“有为”就是现象界。现象界的一切一定是生、住、异、灭，符合缘生缘灭的法则。

◎“无为”就是指“空”，这是不生不灭、不增不减。这是无分别、非缘起法。

四

增 四〇六

“汝今诸根清净，颜貌与人有异，汝今游何三昧？”

舍利弗白佛言：“唯然，世尊！我恒游空三昧。”

佛告舍利弗言：“善哉！善哉！舍利弗！乃能游于空三昧。所以然者，诸虚空三昧者最为第一！其有比丘游虚空三昧，计无吾我、人、寿命，亦不见有众生；亦复不见诸行本末；已不见，亦不造行本；已无行，更不受有……”

若得是空三昧，亦无所愿，便得无愿三昧；以得无愿三昧，不求死此生彼，都无想念时，彼行者复有无想三昧可得娱乐。此众生类皆由不得三三昧故，流浪生死。观察诸法已，便得空三昧，已得空三昧，便成阿耨多罗三藐三菩提。当我尔时，以得空三昧，七日七夜观视道树，目未曾眴。舍利弗！以此方便，知空三昧者，于诸三昧最为第一三昧；王三昧者，空三昧是也！”

【法义分享】

◎虚空三昧——很深、很深。能游虚空三昧即是常游毕竟空。

◎真正体证到空三昧，就是已远离颠倒梦想（无想、无愿）而成阿耨多罗三藐三菩提。（若依文解字，则易成负面取角。）

五 附录“心经”

般若波罗蜜多心经

观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。舍利子！色不异空，空不异色，色即是空，空即是色；受想行识，亦复如是。舍利子！是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减。是故空中无色，无受想行识；无眼耳鼻舌身意；无色声香味触法；无眼界，乃至无意识界；无无明，亦无无明尽；乃至无老死，亦无老死尽；无苦集灭道，无智亦无得；以无所得故，菩提萨埵。依般若波罗蜜多故，心无挂碍；无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。三世诸佛，依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。故知般若波罗蜜多，是大神咒，是大明

咒，是无上咒，是无等等咒，能除一切苦，真实不虚，故说般若波罗蜜多咒。即说咒曰：揭谛揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃。

【法义分享】

◎“般若波罗蜜多心经”就是在阐扬阿含里面甚深极甚深的“空”。

◎“心经”就是在描述“空”的玄妙世界、显现“空”的特性。

◎“空”这是一切宗教的终极核心。唯有找到空、溶入空，才能远离颠倒梦想而达究竟涅槃、不生不死的世界。

第三十五章 至人只是常——返璞归真

一

杂 七一五(七〇三)

世尊告诸比丘：若所有法，彼彼意解作证，悉皆如来无畏智所生。若比丘来为我声闻，不谄不伪，质直心生，我则教诫、教授为其说法。晨朝为彼教诫、教授说法，至日中时得胜进处；若日暮时为彼教诫、教授说法，至晨朝时得胜进处。如是教授已，彼生正直心，实则知实、不实知不实，上则知上、无上则知无上，当知、当见、当得、当觉者，皆悉了知，斯有是处！

【法义分享】

◎学佛一开始就要实实在在、脚踏实地。若有谄曲之心，若为名闻利养而修行，那与原始佛法的解脱道是不易相应的。

◎修行人要有道骨。道骨与我慢不同；大无畏与霸气不同。

◎水很柔软，但妙用无穷；空是无为，但无不为。能放下一切，才能拥有一切；能大死一番，才能不生不死。

◎修行人要有“罗汉托空钵也在所不惜”的魄力与决心，才会有成。否则容易被世俗名利欲望牵著鼻子走；想度众生，反被众生牵著鼻子走。

◎人到无求品自高。如此，才能真正返璞归真。

二

杂 一〇八七(一〇九九)

“年在盛时，应受五欲庄严自娱，如何违亲背族，悲泣别离，信于非家，出家学道？何为舍现世乐，而求他世非时之乐？”

诸比丘语婆罗门：“我不舍现世乐求他世非时之乐，乃是舍非时乐就现世乐。”

波旬复问：“云何舍非时乐就现世乐？”

比丘答言：“如世尊说，他世乐少味多苦，少利多患；世尊说现世乐者，离诸炽然，不待时

节，能自通达，于此观察，缘自觉知。婆罗门！是名现世乐。”

【法义分享】

◎凡夫对于这个客观的世界，不是乐观就是悲观。有智慧的人对于这个客观的世界，既不乐观也不悲观，只是“如实正观”——不去扭曲、不去污染，让万事万物如实显现。

◎凡夫的乐是与苦相对称的乐，是有得、有依、有抓取之后的乐，此种乐的背后跟著的是苦。解脱者的乐是离苦乐两边，是无依、无得、也无系缚的乐。

◎凡夫的乐是在未来，当目标、理想达成后……。解脱者的乐是在现在，在永恒的现在。众生所能活的只有现在，其他的过去与未来，那都是众生脑海中的一个泡沫、一个念头。

三 杂 一〇八六(一〇九八)

“作王！世尊！作王！善逝！可得如意。”

佛告波旬：“我都无心欲作国王，云何当作？我亦无心欲令雪山王变为真金，何由而变？”

尔时，世尊即说偈言：

正使有真金，如雪山王者，
一人得此金，亦复不知足；
是故智慧者，金石同一观。

【法义分享】

◎佛陀了悟再高的王位权势、再多的金银财宝，都会在黑洞里面消失归空。任何你所抓的，到最后都只是一场梦、一场空。凡夫因不了悟，所以成为无穷欲望的奴隶。众生出不了苦海，是因为被己之贪爱所系缚。

◎有智慧的人，了悟身心内外、宇宙人生的实相，因而不再去追逐梦幻泡影。出离颠倒梦想的世界，活在实相的世界，与大自然溶为一体。

四 杂 一一三七(一一五四)

一时，佛住舍卫国东园鹿子母讲堂。世尊晨朝著衣持钵，入舍卫城乞食。时，健骂婆罗豆婆遮婆罗门遥见世尊，作粗恶不善语，嗔骂呵责，把土垒佛。时，有逆风，还吹其土，反自垒身。

尔时，世尊即说偈言：

若人无嗔恨，骂辱以加者，
清净无结垢，彼恶还归己；

犹如土盆彼，逆风还自污。

【法义分享】

◎佛陀成道后，仍是过著托钵、乞食、游行弘化的生活。全部的家当都是随身携带，为了减轻负担，所以都是能少就尽量减少。

◎佛陀常穿的仍是不起眼的修行衣。当他托钵乞食之际，外观上与一般的乞丐差不了多少，所不同的只有内心的宁静与安详。（“乞丐”用台语讲，就是“乞食”）

◎把佛陀形容为“金色身、金光闪闪、著金缕衣、具三十二相、八十种好……”那都是后代众生欲望的投射聚集而成。

◎人间实相的佛陀是很平凡、很平淡、很朴实的一位真人。与后代众生心目中所想像的佛陀有很大很大的差异。事实上佛陀的遭遇绝不是后人所想像的那么风光。人间佛陀仍是常被辱骂、被批判。佛陀常是“独行侠”，到老年虽有阿难当侍者，但佛陀仍都是自行托钵乞食。

五 杂 一二八六(一二八九)

尔时，世尊金枪刺足，未经几时，起身苦痛；能得舍心，正智正念，堪忍自安，无退减想。

【法义分享】

◎人间实相的佛陀也是会生病，脚底被利物刺伤也是会肿痛。与凡夫不同的只有心境上不会去苦上加苦。

六 杂 一二三六(五七六)

时，彼天子说偈白佛：

尔时，世尊说偈答言：

“不处难陀林，终不得快乐，

“童蒙汝何知，阿罗汉所说？

切利天宫中，得天帝名称。”

一切行无常，是则生灭法；

生者既复灭，俱寂灭为乐。”

佛陀也是自称己为“阿罗汉”。

七 杂 一一一四(一二二七)

波斯匿王白佛：“世尊！我亡祖母，极所敬重，舍我命终，出于城外阇维，供养毕，来诣世尊。”

佛告大王：“极爱重敬念祖亲耶？”

波斯匿王白佛：“世尊！极敬重爱恋。世尊！若国土所有象马七宝，乃至国位，悉持与人，能救祖母命者，悉当与之。既不能救，生死长辞，悲恋忧苦，不自堪胜！曾闻世尊所说：一切众

生、一切虫、一切神，生者皆死，无不穷尽，无有出生而不死者，今日乃知世尊善说。”

佛言：大王！如是！如是！一切众生、一切虫、一切神，生者辄死，终归穷尽，无有一生而不死者。……

刹利大王灌顶居位，王四天下，得力自在，于诸敌国无不降伏，终归有极，无不死者。若复，大王！生长寿天，王于天宫，自在快乐，终亦归尽，无不死者。……

诸佛世尊十力具足，四无所畏，胜师子吼，终亦舍身，取般涅槃。……

【法义分享】

◎有生必有灭，一切众生、一切天神、一切天帝、一切修行人，都一定会终归穷尽，无有一生而不死者。佛陀也不例外。一切现象界必然是缘生缘灭。

◎不论再怎么神通广大，在死神黑洞面前，都只是一雕虫小技。

◎那修行人所追求的“不生不死”之境在哪里？能永恒存在、不生不灭、不生不死、不增不减的只有“空”。上到彼岸的究竟解脱者，就是溶入空海，也就是心经所讲的境界。这是活著之际就能契入，不是死后才到达。

八

长 二

“佛、辟支、声闻，一切皆归灭；

无常无撰择，如火焚山林。”

阿难白言：“云何名为供养如来？”

佛语阿难：“人能受法，能行法者，斯乃名曰供养如来。”

受法而能行，觉华而为供。

紫金华如轮，散佛未为供；

阴、界、入无我，乃名第一供。

【法义分享】

◎若能从五阴、六界、六入处各种角度去体悟无我，依法次法向而行——断除我慢诸结，体证到无我、无为，以身为法作见证，这才是真正供养如来。

◎佛陀不是要来让你膜拜；佛陀是要协助你此生此世就解脱自在。

◎“无常无选择”。凡夫的苦，来自于与“无常”的法则相对抗，也就是常逆流而游、背道而驰。解脱者了悟宇宙人生身心内外的实相，所以悟道、体道而行道。内心与“空”相应，外相是随顺缘起。

于后夏安居中，佛身疾生，举体皆痛，佛自念言：我今疾生，举身痛甚，而诸弟子悉皆不在，若取涅槃，则非我宜，今当精勤自力以留寿命。

吾已老矣，年且八十，譬如故车，方便修治得有所至。吾身亦然，以方便力得少留寿，自力精进，忍此苦痛，不念一切想，入无想定，时我身安稳，无有恼患。是故.....当自归依，归依于法，勿他归依。

【法义分享】

◎佛陀的色身仍是会老病死，与凡夫不同的只有随顺缘起，全然接受无常法则，全然安住在每一当下，内心没有任何迎拒之心。

◎佛陀临大般涅槃前，仍是再三提醒弟子们要“自依、法依、勿他归依”。不要去抓住任何人。真正善知识只是协助你独立，协助你自依止、法依止，不会要强化弟子对他的依赖。

◎活生生的法，不存在任何人的头脑中；脑海中的，只是一些抽象的名相、概念。活生生的佛法、真理，一定是当下、现在如实展现在整个大自然、整个法界中，也如实展现在您的身、口、意中。

◎真正的善知识，了知自己只是个指引真理的手指，协助你去看透身心、内外、宇宙、人生的实相，协助你去看那大自然界中活生生的真理。引导你“以大自然为师”，引导你逐渐回归大自然，逐渐溶入不生不死的“空”而解脱自在。这是“自依止、法依止”的深义。

◎宇宙人生的真理、最深的奥秘，都显露在大自然中，而不是在任何经典里。（经典只是寻宝的参考地图，并不是宝藏所在之处。）

◎淡中知真味，常里识真人。至人只是常。老子在你面前出现一百次，你也看不出老子的踪迹，除非你已通达“无为”之道。

◎凡夫都要想成为不平凡、想成为圣贤；解脱的智者，只是回归到成为平凡的人。

第三十六章 知足、感恩、大慈大悲

一

杂 三四七(三四八)

尔时，世尊告诸比丘：“如来成就十种力，得四无畏，知先佛住处，能转梵轮，于大众中震师子吼言：‘此有故彼有，此起故彼起：谓缘无明行，.....广说乃至纯大苦聚集；.....纯大苦聚灭。’诸比丘！此是真实教法显现，断生死流，.....乃至其人悉善显现。如是真实教法显现，断生死流，足令善男子正信、出家，方便修习.....所谓大师面前，亲承说法，寂灭涅槃，菩提正向，善逝、正觉。是故，比丘！当观自利、利他、自他俱利，精勤修学。我今出家，不愚不惑，有果有乐.....”

【法义分享】

◎“先佛住处”在哪里？就是回归到空、溶入空海。如同波浪消失后，溶入大海。无所在，无所不在。

◎一切来自于空；一切也终必回归到空。

◎缘起法、现象界都是生生灭灭。要从世俗谛，再深入看到第一义谛；要从缘起法，再深入看到非缘起法。能体证到不生不灭的空，才能断生死流。

◎若问“空”在哪里？“涅槃界”在哪里？“彼岸”在哪里？如同海中的鱼，不知身在大海中，而拚命找寻“大海在哪里？”。

二

杂 三四八(三四九)

尔时，世尊告诸比丘：善来比丘！善出家、善得己利，旷世时时得生圣处，诸根具足，不愚不痴，不须手语，好说、恶说堪能解义。我今于此世作佛，如来、应、等正觉、明行足、善逝、世间解、无上士、调御丈夫、天人师、佛、世尊，说法寂灭、涅槃、菩提正向、善逝、等正觉。所谓此有故彼有，此起故彼起：谓缘无明行，缘行识，……乃至纯大苦聚集；无明灭则行灭，……乃至纯大苦聚灭。

诸比丘！难得之处已得，生于圣处，诸根具足，……乃至纯大苦聚集；……纯大苦灭。是故，比丘！当如是学，自利、利他、自他俱利。如是出家，不愚不痴，有果有乐，有乐果报……

【法义分享】

◎当一个人真正了悟生死大事、断生死流，必然是知足、感恩、大慈大悲。自利、利他、自他俱利，那是必然之事。

三

杂 一〇八四(一〇九六)

如是我闻：

一时，佛住波罗奈国仙人住处鹿野苑中。

尔时，世尊告诸比丘：我已解脱人天绳索，汝等亦复解脱人天绳索。汝等当行人间，多所过度，多所饶益，安乐人天，不须伴行，一一而去。我今亦往郁鞞罗住处人间游行。……

【法义分享】

◎“解脱人天绳索”也就是出三界，也就是已证到无学位的阿罗汉。

◎以佛陀的标准——要成就无学位的阿罗汉才能游化一方。三果以内的都还在有学位、还有无明与我慢，也就是还没有完全觉醒过来，还没有彻底了悟身心内外、宇宙人生实相，生死大事仍未彻底解决。

◎真正觉醒过来、了悟宇宙人生实相、已达无学无为的解脱者，都能独当一面、安乐人天、利益众生。

四

增 四三三

尔时，世尊告诸比丘：我当教汝：如舍利弗比丘，智慧、大智、分别智、广智、无边智、捷疾之智、普游智、利智、甚深智、断智、少欲知足、闲静勇猛、念不散、戒成就、三昧成就、智慧成就、解脱见慧成就、柔和无争、去恶辩了、忍诸言语、叹说离恶、常念去离、愍念生萌、然炽正法、与人说法无有厌足。

【法义分享】

◎若批评阿罗汉是自了汉，那都是误解或以讹传讹。

五 杂 一二三七(五七七)

时，彼天子即说偈言：

尔时，世尊说偈答言：

“断一切钩锁，牟尼无有家，

“一切众生类，悉共相缠缚；

沙门著教化，我不说善哉！”

其有智慧者，孰能不愍伤？

善逝哀愍故，常教授众生；

哀愍众生者，是法之所应。”

【法义分享】

◎“一切众生类，悉共相缠缚。”当你真正醒过来、上到彼岸，就会大彻大悟——原来苦海中的众生，都在互相催眠、互相缠缚。上到彼岸才会相信——往昔的颠倒梦想，原来都是在“海中凿河”。从此了悟“无学、无修、无为”的真义。

◎这就是为什么佛陀要他的弟子们成就无学位的阿罗汉后，才可以独当一面的出去弘法。因为如果还有“无明”、还有“我慢”的翳膜遮障，容易形成“以盲引盲”而不知、不觉、也不以为然。

◎“一切众生类，悉共相缠缚。”这种现象不但世俗人如此，修行团体、宗教团体也是普遍存有此种现象。师父抓弟子，弟子抓师父；宗教抓信徒，信徒抓宗派。只要一有抓取，真理就极易被扭曲、被变质。

◎觉醒过来上到彼岸的智者，看到众生在颠倒梦想、在苦海中浮沉，孰能不愍伤。

◎真正的觉醒者——知足、感恩、大慈大悲。

附录——“空海”学佛心历路程简介

一、民国四四年（一九五五）九月，出生于嘉义县大林镇的乡下。本名——郭永进。

二、国中时期，看世间苦难而生悲愍之心，发愿将来要济世救人。

三、一进入嘉义高中，因缘际会下，当起了班长。从此开始探讨人生哲学。

四、为了扩展视野，高二转往台北就读。因缘际会下，仍又被选为班长与模范生。继续探讨生从何

来？死往何处去？生命的意义在哪里？渐渐涉及一些伟人的内心世界。

五、大专时期，为了探讨生死之谜与生命的意义，动、静双管齐下；理论与实务并重。静态方面：接触各种宗教——包括基督教、佛教、一贯道。也深入探讨各种心理学、东西方哲学及老子道德经。后来渐渐转向佛教，尤其禅宗。

六、大专时期，动态方面则积极服务人群。除了当班代表外，先后担任过校友会会长、学生会主席、毕联会主席。从服务人群中，去体悟人生哲学、找寻生命的意义。同时也实际去体悟“名、利”的腐蚀性，也实际去参悟为什么世间人看不开名与利？从领导与服务中，去观察“我慢、我是、我能”。

七、七十年起，为了专攻中医，曾在佛寺住三年。当深一层了解佛教现况后，却引起很多的迷惑——佛教为什么会变成这个样子？原因出在哪里呢？决心将来一定要找到佛陀的本怀、佛法的真髓。

八、七十四年初，通过中医师特考。曾拜师马光亚。与师学习之际，有所体悟——当我成为名医，也不能让众生不死、也没办法让众生内心不苦，而且自己的生死大事，谁能医治？应该更上一层，像佛陀一样——治疗生死的病根、病源。

九、七十四、七十五年，常出入北投农禅寺，学禅、学净土。不断探讨生死之谜及安心之道，也研习易经。

十、七十六年初——放下一切工作，前往南投净律学佛院，深入经藏与专修。

十一、民国七十六年八月——转往台南开元禅学院研究部，专心觅道、求道、修道。从中国、西域、印度佛教史发现阿含经的珍贵后，在研究所的两年，都以专攻四部阿含为主。除了打开国际视野外，大乘佛教的一些问题，也找到了答案。（此阶段深受四位长者的启蒙。由衷的感恩明复老法师、会清法师、印顺长老及杨郁文教授的指导。）

十二、民国七十八年，只身前往泰国丛林道场禅修参访。拜访过佛使比丘及阿姜查的道场。随后也参访韩国及日本的佛教。

十三、一九九〇年——因觉机缘不成熟，辞去在研究所的教学，退回社会——行医。想编“阿含解脱道次第”的动机也暂时搁下。但仍继续找寻能指导真修实证的善知识。

十四、一九九一年——接触○○禅一年。

十五、一九九二至九五年——行医、打网球、觅道、求道、修道。研习现代天文物理，扩展视野。

十六、一九九六年起，参加葛印卡的内观禅修数次。

十七、一九九七年二月起，参加某一共修团体两年半。从九六年起，就更积极加强实修实证。

十八、一九九九年三月，辞掉医生工作，前往台南慈莲寺专修两个多月。

十九、一九九九年九月，放下一切，再次前往台南慈莲寺专修。一场九二一大地震……改变了一切。

二十、二〇〇〇年，在慈莲寺专修。编写“阿含解脱道次第”。

二一、公元二〇〇一年起——愿和决心实践解脱道的众生互动。

二二、“空海”已现出家相。

感 恩

感恩大自然的养育之恩

感恩众多因缘的协助

把一切荣耀归于法界

回 向

愿一切众生

契入正法 吉祥安乐

了悟真理 解脱自在

金刚经深义

金刚经深义

空海（惟传）法师 主

讲

前言

各位同修，大家好！很高兴我们在高雄见面，能够促成如此的一个重要因缘，非常感恩佛卫视慈悲台的大力支持赞助，我们才能够有这样的因缘，在此跟大家讲述一系列解脱道的课程讲座，以后我们会陆陆续续介绍。今天首先要跟大家讲的就是—《金刚经深义》。

如果以实际的闻思修证的过程来讲，《金刚经》算是大学、研究所层次的内容，体证方面也是一样相当高的内容。这只是一个比喻，因为现在国内的大学并没有在修习这方面的课程，国内的大学研究所都还是偏重在观念、知识、知见，以及一些理工、科学、生物这方面的传授，而心灵智慧、成长、净化方面，现在的教育还是非常的欠缺。但这是非常重要的课题，不过我们目前的教育还是偏重在头脑知识、知见，以及一些谋生技术、技能方面的训练，而心灵成长方面的课程，变成是交由宗教界人士来承担，我们的教育界对这方面却是很疏忽。

到目前为止，教育部还是不承认宗教学分，当然这是有利有弊，本来大学讲的是大人之学，大人之学是心灵智慧的成长跟成熟，但是目前的教育是偏重在如同我们以前所受的那种教育方式，大部分还是偏重在填鸭式的教育，填鸭式的教育很容易压抑一个人的心灵成长，所以读到大学之后，很多人还是不懂得孝顺、不懂得慈悲，不懂得体谅别人、不懂得互相包容，这方面真的有待整个教育界的整合。

在此有很殊胜的因缘，今天也是第三次，三年前就已经到学校来讲述过【阿含解脱道】方面的课程，今天又有因缘在这里获得前后两任校长的支持，能够让我们这个心灵的课程继续推广，因为他们也体会到这些真的对社会，是很重要的辅助。而且心灵的净化对社会来讲也是非常重要的。

《金刚经》在整个修行的次第来讲，算是属于大学、研究所层次所要探讨的。《阿含经》是告诉你怎么样来到这么高的层次？怎么样证悟到？所以《金刚经》会告诉你很多很高的境界，但是在方法、次第方面却是比较欠缺，就如同大家很熟悉的一句话—“应无所住而生其心”，只要有读过《金刚经》，都会念到这一句话。在中国佛教史上占有非常重要地位的六祖，就是因为这一句话感受到非常大的震撼而开悟，然后他继续再深入。这一句话很多人也在听、在讲，但问题是你什么时候才能够真正做到“应无所住”，而又能够“生其心”呢？不容易啊！

大家都知道要“无所住”，我也“无所住”啊！你也会讲啊！问题是你讲得出来，但是你做不到。很多在讲经说法的人，他们也会解析，问题是处处在黏著、处处在住、在执著，都不知道。能够来到“无所住”又能够“生其心”，谈何容易！但这真的是可修、可证，可以做到的境界，只是我们在大乘佛教地区，一步一脚印、扎扎实实的这种次第功夫是比较欠缺的，所以变成我们有很多、很好、很高深的经典。所以出现了学佛一、二十年，还是一样看得到却吃不到啊！讲得到却做不到啊！

包括六祖讲“心平何劳持戒”，很多人就误认为说《所以我们不用持戒，心平何劳持戒》。如果有人讲持戒的话，就贬低别人，认为那些还是Low Class。但是我们要静下来问自己，我们做到“心平”了吗？要做到“心平”真的不容易。如果真的做到“心平”，那真的是“心平何劳持戒”。这是证悟到的人所来到世界，问题是你什么时候才能够真正做到“心平”呢？“心平”是代表一个人的贪、嗔、痴、我慢的止息，不管任何境界他都是没有我慢、没有自卑，但是这个谈何容易啊！

所以方法、次第很重要，如果以讲经说法的层次来讲，《金刚经》跟《心经》所讲的境界都很高，尤其是心经所讲述的是四果阿罗汉的世界；而《金刚经》讲的是二果、三果要迈向四果以及四果的境界。很多人认为《金刚经》里面讲的是菩萨，四果不是阿罗汉吗？菩萨跟阿罗汉不同，怎么会说是《金刚经》所讲的世界呢？以后慢慢解析，大家就会知道《金刚经》里面一样有讲：初果、二果、三果、四果的境界、层次。里面讲述的这些希望勉励大家的，都是二果、三果要迈向四果的一个高标准要求。

《金刚经》的要求标准是非常高的，是一种高标准的要求，所以如果以讲经说法的次序来讲，是应该要先讲述《阿含经》—阿含解脱道次第，后面再讲《金刚经》。我们三年前在中鼎那边讲述，就是这样一个次第、闻思修证上来，要体会就很快。不过今天为什么我们在这里先讲述《金刚经》，而不是从《阿含经》开始讲呢？主要是在我们北传地区、汉传地区，大家比较熟悉、重视的是《金刚经》，以后这一系列会在电视台播出，收看的层面会比较广泛，如果我们从《阿含经》开始讲的话，具有吸引力的人数会比较少，却是比较多人熟悉《金刚经》，所以为了适应我们汉传、大乘佛法地区，大家所熟悉的《金刚经》，一方面因为在汉传地区，很多人都把《金刚经》的地位认为是“经王”—经中之经，地位确实非常的高，里面所叙述的境界也真的是非常高。

《心经》跟《金刚经》这两部经所讲述的内容，都是属于证果的人，尤其是《心经》，虽然文字内容相当简短，但是他们所体悟到的境界，都是描述解脱者所证悟到的世界。很多人会背诵《金刚经》，也会背诵《心经》，问题是你怎么样才能够做到？什么时候才能够做到？我们今天开这一系列解脱道的课程，不只是告诉大家一些观念知见而已，要告诉大家的是：我们有一个崇高的理想目标，就像《金刚经》、《心经》所叙述的这些世界、境界，但是我们更重视的是协助大家、告诉大家一条又安全又快速，而且很清楚的解脱之路，你只要按部就班逐步的去做，一样很快就可以证悟到，这个方法方面就非常重要，以后我们会陆陆续续的来跟大家分享，我们现在就开始来讲述《金刚经》。

大多数人讲经说法都是在摄影棚里面，然后端坐著讲经说法，当慈悲台的陈总经理跟我商论时，我就跟他表示空海是比较喜欢站著讲课，如果在摄影棚讲的话，没办法容纳学员来听，会变成是单向式的讲述，如果是真的要讲经说法，那是要双向的。如果我面对摄影机来讲，跟面对群众、面对学员讲，气氛情况是不一样的，面对摄影机的话，那就变成只是单向式的讲，摄影机跟我之间不容易产生互动，产生磁场的交流，各位学员是活生生的，你们的磁场会回向给我，你们的精进用功会回向给我，我讲出来的也会是活生生的。

如果我是坐著讲比较轻松、比较不会累，但是效果比较不好，观看的人也会觉得好像都只是单向式的在讲述，如果我们以现场这样来讲，以后收看电视的人，在家里就像实际在上课一样，实际在听讲一样，而且我也鼓励大家有问题要问，你们有问题可以提出来，因为你们问的问题，也

可以问出很多人的问题，因为你们有问题，也代表很多人有这方面的问题，所以鼓励大家，欢迎你们提出问题。

在此，先跟大家做一个心理建设，因为空海讲经说法不是按照传统式的依文解字，或是以文字解释文字，我的讲经说法是：如果我没有体证的，我不讲；我做不到的，不讲；所讲出来的一定是有做到、有体证到。所以我们不是在讲述一些观念知见，而是讲事实的描述，然后再告诉大家方法去做。但也希望大家，不管是现场，以及将来你在电视机前面观赏的学员，我都希望大家能够“归零”，让我们自己保持一个赤子之心，重新来过。让我们有无限的可能、无限的空间，能够接纳不同的看法、不同的见解。

如果你的看法、你的观念、你的体会正确的话，你早就法喜充满，甚至早就解脱自在。如果我们到今天还有苦、还有不安，或是觉得学佛还使不上力，那可能要重新检讨、重新反省，我们是不是哪里出了问题呢？是不是所研读的经典比较不切实际呢？还是学佛修行是在支流末节上面下工夫呢？还是我们被很多的观念知见把自己卡死而没有去突破呢？像这些大家都要静下来去分析。

如果你走在正确的解脱路上，按照佛陀所跟我们讲的修行次第逐步上来的话，三个月下来就会有明显的改变，半年的闻思就会感受到很实用，而且当你又闻思修证结合起来，那种脱胎换骨都会很明显的，到时候那种喜悦，压都压不住。我们在座有不少学员已经有看过我们所制作出来的VCD跟录音带，所以他们都可以作见证，大家要对自己有信心，也给自己无限的可能、无限的空间。

佛陀讲过，人在迈向解脱之路最大的敌人、最大的障碍，是我们自己。真的！不是外面的种种干扰或是什么什么魔、种种逆境，都不是！不是那些！真正修行路上，最大的障碍是我们的观念、我们的知见，所以最需要突破的就是我们的观念、我们的知见。在四十二章经里面佛陀也讲过：“切莫信汝意，汝意不可信，得阿罗汉果已，方可信汝意”，这句话含意很深。因为在还没有证到四果阿罗汉之前，你在前面的凡夫位，或是初果、二果、三果，因为还有很多、或多或少的贪嗔痴，只要我们还有贪嗔痴、还有我慢，我们的心就不够宁静，我们的心就不够清、不够明，也就是明心的基础都还不够，不够的时候呢？我们对事情的看法、判断还有很多是错误的，我们不知道。

我们被错误的观念知见所误导，然后误判、误下结论，我们都不知道，这是很严重的问题。我们的头脑就好像一部电脑，电脑里面有不少的毒素，里面有很多错误的方程式，但我们检验不到或是没有检查到，所以累积了不少错误的观念知见。我们在看事情、判断事情，然后做错误的判断、做不如实的论断，但是我们多很难觉察，导致我们以为自己是在种善因、在做善事，但是因为里面有很多错误的成分，所以这个善里面却是含有恶的种子，而不知道。

就好像你很洋洋得意于一项创作发明，但是这一项发明出来之后，带给人类的祸患，你却是不容易看到，今天大家要来追求解脱之路、心灵净化之路，最需要净化的就是我们的的心念。佛法的总纲—“诸恶莫作，众善奉行”、“自净其意”是诸佛教。但不要提到“诸佛教”就变成是佛教所专有，不是啦！佛教本来不是宗教，它只是探讨人类所共有的这些毛病、问题，不管任何宗教的人都有这些问题，而佛陀他只是一个觉悟者、觉醒者，他把这些真理讲出来，让我们去觉察到、让我们去净化而已。

所以，修行一个很重要的重点核心就是：你能不能来到自净其意？“意”就是我们的观念、我们的知见，不管你学问多高、你是大学生、硕士、博士，或是得诺贝尔奖，一样这些学术上的成就、社会上的成就都是属于世间法，你的意念里面还是有很多的错误，你不知道喔！所以不要以为说“自净其意”很容易，非常不容易啊！

整个修行解脱之路，重点要来扣住到这里，什么时候能够来到净化我们内心的贪嗔痴、我慢、污垢，把那些净化掉的话，就能够从无明转为明。

我们现在把“自净其意”作一个大家比较容易理解的解析就是：把我们内心里面的那些贪嗔痴、我慢、污垢，把它净化、清除掉，让我们的内心来到一个很纯净、没有污染的心，它里面没有贪、没有嗔。一个没有贪、没有嗔的人，他本身是很祥和，对家人、对亲戚朋友、对众生都会慈悲善待。不管任何人、不管任何境界，他就是不会起嗔恚，我们学佛不是学那些知见，不是学了一些观念知见之后，要来跟人家争辩，把别人打倒，把别人比下去而显现我的厉害，那不是啦！那样就走偏了。

学佛的重点是要净化我们自己，改变我们自己偏差错误的观念、知见，不管你是任何宗派、何宗教，或是任何党派，或是任何国家的人，只要你还有苦、烦恼、嗔心、我慢，你这些结缚、这些无明、污垢都有，所以这一部《金刚经》主要就是要扭转大家很多习以为常的思考模式，要扭转、要颠覆人类习以为常的认知跟判断，不管你是大学生或是博士，或是什么大科学家都一样，人类的展现出来的那种文凭、学历、成就，这些都是属于世智辩聪、世间的智慧、世间的聪明，但这还不是佛教所讲的智慧。

佛教所讲的这些智慧真的是具有透视力，而且里面没有我慢，真的没有任何的我慢，内心祥和、没有嗔心，所以跟众生的冲突就大大的减少，甚至不会有什么冲突，能够包容一切众生。如果走在正确解脱道上，有开发智慧出来的话，你的人生是会很祥和、很慈悲，而且你的心境会慢慢的提升，来到超越党派、超越国界，也超越宗派，更深的你会来到超越任何宗教，如果你还在派系里面，或是说还在宗派里面，标榜我这个“宗”才是最好，我这个“派”才是最好，那表示我们的视野还不够广，我们的心胸、心境还不够宽大，我们的包容心还不够。这个不够，主要是代表我们心里面还有嗔心，符合我这个宗派的人我才对他慈悲，符合我这个理念的人才对他慈悲，如果他不符我们这个理念的话，你就把别人定为邪魔外道。

要知道你把别人界定为邪魔外道的当下，这里面有没有嗔心？很微细的心态要去看到，把不符合你所认同的教理教义的时候，你就把别人界定为邪魔外道，你要去看到我们当下有没有在展现我慢？有没有在展现嗔心？那是很微细的。所以一个人真的嗔心止息的话，了悟真理实相、明辨是非，但他能够包容一切的众生，能够包容一切的宗派宗教，会来到无诤的世界，这就是大乘佛教常常提出来的一句话——“入空戏论灭”。

“入空”是体证到最高，而且是贪嗔痴、我慢的止息，这时候你真的不会跟众生有任何的见诤。在你还没有来到究竟之前，很多错误的观念、知见，你都不容易觉察，所以就是要透过四念处的修行方法，让你的身心慢慢宁静，沉淀下来，你就能够在历缘对境的时候，处处可以看到我们有没有在展现我慢？有没有在展现嗔心？我们的心量有没有狭窄？这就是“心念处”的开发。

“心念处”的开发就是禅宗所讲的“明”的阶段，“明心”的阶段如果你没有做出来的话，你就没有

办法“见性”，所以要“见性”之前，一定要有“明心”的基础，告诉大家最好的“明心”方法就是“四念处”的一步一脚印的深入，这是非常稳定又快速的方法，所以《金刚经》是要颠覆人们习以为常的思想判断，这个不是要你把他套上一个佛教徒才研究这个，不是佛教徒，学这些就没用，认为我们是学者、科学家、超越宗教的，你这个是属于佛教的，你们有你们的思想信仰框框...

事实上佛教所讲的都是超越宗派宗教，除非你是个解脱者，不然一般众生你都会有著这些毛病，佛陀把它讲出来，让我们去看到、去照见，这时候你才会体会到原来我过去是活在颠倒梦想的世界。当你觉醒过来之后，你做的事情就会充满著慈悲、也充满著善意，所有的二元对立都会消失，是一个祥和的社会、祥和的家庭、祥和的世界。所以你要促进世界和平、促进社会祥和，真的就是要从我们个人开始净化起，如果我们个人没有净化的话，我们带著贪嗔痴、我慢的心来看别人，一样你为你的正义在奋斗，别人也为别人的正义在奋斗，这个世间的冲突就不断。

所以真的要促进社会的祥和以及家庭的祥和，都是要从个人开始，个人开始最重要的就是我们的错误的观念知见要扭转过来，而《金刚经》正是这个非常重要的启示，我们再用一句大家比较耳熟能详的一句话，《金刚经》事实上也是训练大家脑筋急转弯，它后面很多都是这样：说世界即非世界，是名世界。说世界，你会用我理解佛陀所讲的世界，说我知道了！我知道了！你以为你知道，但是佛陀马上来一个脑筋急转弯告诉你“说世界即非世界”，不是啦！不是你现在所体会的那样，你这样的体会、知见不对，让你马上煞住，让你有所警惕，我以为我体会这样是正确的，佛陀说不是啊！

“说世界即非世界，是名世界”，后面有很多的叙述都是这样，所以我们要知道《金刚经》就是要破除我们的错误观念，而且一方面让我们错误的知见都能够净化，当你真的净化之后，你的智慧就会打开。《金刚般若波罗密多经》意思就是说：“金刚”是代表至高无上，我们现在从经文开始来解释，“般若”是代表智慧，“波罗密”是代表到彼岸。所以《金刚般若波罗密经》意思就是说：这是至高的智慧，能够协助你、引导你到达解脱自在的彼岸，这一部是非常重要的经典，因为它是至高无上，“金刚”：以我们现在大家容易理解的语言来讲，它的硬度很高、很坚固，而且价值很高，以我们现在世间所认定的硬度高、价值又高的是什么？是钻石。所以这里写的“金刚”，事实上就是钻石的意思，它形容就是，因为你真的有所体证到之后，真的得到这样的智慧，你的内心所有的疑结都破除，你很有信心，所以不管任何人来考验、来挑战，都信心满满不会受动摇，这就是你有金刚的智慧、不动摇的智慧，这样知道吗？如果你没有亲证，你只是信仰，别人三五句话就把你吹得东倒西歪，一个比较有名的大师来，你就这样跟著屁股走了，你没有信心、你没有定力，你那种金刚智慧不会产生出来，所以这个金刚智慧代表的就是：不管任何境界、任何什么天下最有名的大和尚来搅乱你、来考验你，你都不为所动，因为你是亲证确证，就好像说我亲自看到，我有十个手指头，天下哪一个大和尚可以吹动我这个信心，明明就是十个手指头，你信心很坚固，这样知道吗？

金刚就是代表一个至高的智慧，然后这一种智慧能够协助你到彼岸，也就是这一部经是协助你迈向究竟解脱很重要的经典、很重要的地图、很重要的指标，我们现在逐步的来解开。

法会因由 第一

“如是我闻。一时佛在舍卫国，祇树给孤独园，与大比丘众千二百五十人俱。尔时，世尊食时，著衣持钵，入舍卫大城，乞食于其城中，次第乞已，还至本处。饭食讫，收衣钵洗足已，敷座

而坐。”

“如是我闻”，是佛经里面任何经典最前面都会冠上的一句话，“如是我闻”这四个字就变成是佛经的“官印”，只要是盖上“如是我闻”这个官印上去，一般佛教徒就认为这就是佛陀所讲的。阿难亲自听闻佛陀这样讲，他是如实的记下来，所以这四个字就具有非常高的权威。我们现在要抛出一个很重要的问题来让大家思维，这一点大家没有去警觉到的话，会产生很严重的问题而我们不知道，因为这个观念既然代表权威，在中国也很盛行官印、个人的印章，你的这个印章越是重要，则被伪造、盗刻的机率越大。如果这个官印被盗用，所做出来的后果谁要承担？我们现在没有指射任何经典，我们现在没有批判什么，而是因为“如是我闻”这四个字在大乘佛经的所有经典里面，是非常重要的四个字，但是如果这个观念被盗用的话，若是放在利益众生上面的话还好，如果是用来巩固自己的宗派，巩固自己的利益，这样误用下去之后，整个受害的是佛教徒、佛教界。

我现在举个例子来让大家参考，在我六岁的时候，因为当时年纪还很小，不知道是什么情况、什么原因，我们家刚盖好的一栋房子，没多久就听到有政府官员要来查封我们的房子，所以那时候就满担忧、害怕的。不晓得什么时候会没有房子可以住，都过著一种满恐慌、满担忧的生活，但是小孩子不知道原因，大人也不会告诉我们真正的原因到底是什么？那时候不知道也常到田里去，因为那时候我还不会工作，但是去凑热闹啦！多少去拔拔草这样，但是没几年那些田地都没有了，我都不知道什么原因，后来因为我又离开妈妈身边到我大姊那边住，所以原因不知道。

几年后我才知道原来是因为我祖父没有把家产分割，祖父有个女儿也长得满漂亮、聪明伶俐，她喜欢做生意，结果做生意需要一些本钱投资，结果就拿祖父的印章去做保人，不晓得当时有没有经过祖父的同意，我不知道。但是就因为祖父他不认识字，结果做了担保，到底后果副作用怎么样，他也不知道。结果几年后，那个亲戚做生意失败了，但这些钱要怎么还？大家都很清楚嘛！人家一定是要来查封这个保人，结果祖父名下的这些财产都被冻结、查封。因为父亲他们兄弟的财产都还没有划分，结果全部都被查封，到后来房子是有保留下来，但是父亲他们几个兄弟的那些田地大部分都被拍卖掉。你看祖父的印章被拿去用了之后，后果谁在承担？

所以这也是让大家去思维，希望以后学佛或是听经闻法，不要一听到这几个字就全部照单全收，然后就觉得说都不可怀疑、不可以求真、不可以求证，不能这样...。如果是这样的话，你很容易走上迷信之途而不知道，被误导了也不知道，经典流传的演变跟流传的过程，它是有增有减，有些是讲究竟法，有些是讲方便法，我们当然没有讲说哪一部经典最好，或是哪一部经典的正确率多高，不是这样。而是不要因为看到这几个字，我们就全盘的照收，都没有去求证，对于所有的经典，我是希望大家能够用“三法印”去检验。

佛法的核心就在于“三法印”，不管任何经典，它所扣住的就是“三法印”—无常、缘起、无我，你能够体悟到无常、缘起、无我，就会来到涅槃寂静的世界，那是解脱自在的世界。“三法印”中，一个是无常，但一般都没有把“缘起”列入里面，但是事实上“缘起”是非常重要的，一般是常常讲说—无常、苦、无我，但是真正的真理实相是无常、缘起、无我。当你真的能够体悟到这些的时候，苦是消失、止息，然后会来到涅槃的境界。

“涅槃”代表是解脱自在的世界，也不是一般人所理解那个死板板的，不是这样。所以希望大家拿出求真、求证的精神。佛教本来就是智慧型的宗教，在这里跟大家解释，什么叫做佛？“佛”就是佛陀，佛陀只是一个音译，声音的翻译。“佛陀”这两个字本身并没有什么特殊意义，但是在中国

大乘佛教地区却特别把它标出来神格化了，所以我们要了解它本来就只是一个音译而已，真正的意思就是一个觉者、觉醒者、觉悟者。佛陀的真正意思是一个觉醒者、觉悟者，觉醒什么呢？这是很重要的内容，如果你没有正确理解佛、佛陀是什么的话，你把它变得很抽象、很玄，那糟糕了！学佛一年佛在眼前，学佛三年佛在天边，学佛十年，佛不见了。

因为你没有正确理解佛的意义，所以我们要知道事实上“佛”只是一个音译，真正是一个觉醒者、觉悟者，觉悟什么呢？觉悟这个法印，就是宇宙的真理实相，看到真理实相。如果你认为你的学问高、学历高，或是你的各方面成就都很高，那你不能真的去了悟这个真理实相呢？真理实相难道是某个种族的人他们才有吗？某个宗派、某个国家他们才有吗？都不是的。真理实相是超越国界的，它是过去如此、现在如此、未来也如此。所以这个“法印”就是一个代表真理实相，真正的真理实相也就是宇宙大自然的运转法则，就是称为“法印”。

佛陀透过祂的冷静智慧，深入的去观察之后，帮我们归纳出来大自然运转法则，一个是无常法印，第二是“缘起”，第三是“无我”，当你体会到这些之后，你就契入涅槃寂静。所以觉醒者、觉悟者，具体的内容就是要觉悟到这些，你说学佛一、二十年，有没有扣住这个核心呢？如果没有扣住这个核心的话，你什么时候能够醒过来呢？如果你没有扣住这个核心，还没有醒过来的话，那表示我们都还在方便法上面绕，或是在一些支流末节上面绕，这样很可惜，学佛要扣住这个核心。

“一时佛在舍卫国，祇树给孤独园，与大比丘众千二百五十人俱。”这是代表佛陀祂在印度讲经说法，有很多的学习者跟他一起学习，但是这一千二百五十人只是印度人他们习惯的一个用语，意思是说很多、很多人的那种意思啦！并不是真正一千两百五十人。

“尔时，世尊食时，著衣持钵，入舍卫大城，乞食于其城中，次第乞已，还至本处，饭食讫，收衣钵，洗足已，敷座而坐。”这是代表一个真正的解脱者，他是来到返璞归真的境界，没有耍噱头，很实实在在，很朴实很淳朴的一位平常人。所以真正人间的佛陀都能够让我们看齐学习，他的作为我们都可以看齐学习。

这里我们来解析几个重点。当要吃饭的时候，时间到了，佛陀一样是要穿著袈裟，拿著钵到城里面去乞讨食物，这里讲的是乞食，有的人信佛、学佛之后，把佛陀都变成神格化了，认为成佛之后就不用吃饭、不用吃东西了，认为佛陀成佛之后就不用吃东西，他吃东西只是意思示现一下给你们看而已，吃个意思让你们看而已，意思就是佛陀不用吃饭，错了！我们要回到人间佛陀上面来。

如果你把佛陀一直吹嘘，让他膨胀膨胀得很大很大的时候，众生跟那个被膨胀得很大的佛陀比较起来，自己就会觉得很渺小啊！当很渺小的时候，就会那种自卑，就觉得我怎么有可能成佛呢？佛陀有三十二相、八十种好，我没有啊！人家佛陀的手是长过膝，我也没有啊！难道我要天天用那个重的铅锤，然后一直拉一直拉，拉到过膝这样才可以吗？佛陀头上有一个肉髻，我没有啊！没有怎么办？就拿个东西把它捶出一个肉髻出来吗？所以不要从外相上面判断，很多的佛教徒把佛陀贴上很多的包装，把他吹嘘变成神格化，导致众生看不到真实的佛陀。

但是我们如果回到《阿含经》或是《金刚经》上面来，我们一样可以看到真实佛陀、人间佛陀的实相，他的实相、他的足迹，你看到这些之后，你会很有信心。所以你看佛陀吃饭，佛陀一

样要吃饭，就算成佛，还是一样要吃饭，然后佛陀他吃饭的那种心态是怎么样呢，著衣持钵，入舍卫城乞食。注意这两个字‘乞食’，早期来讲，出家众称为什么？比丘，比丘尼，但是我们要知道，比丘，真正的原来的意思是什么？比丘，真正原来的意思是‘乞士’，就是说以乞讨为生来修行的这些修行人，跟乞丐不一样的是乞丐他是用乞讨为生，然后他过著没有目标的、盲目的生活，那修行人他过的是用乞讨为生，然后专心在修行。

所以，原来的出家众并不是称为法师，而是称为比丘，原来的意思就是乞士。比丘尼就是以乞讨为生的女众，有了这样的正确心态，第一、你会专心修行、了悟真理实相，有所体悟、体证解脱之后，就可以到处弘扬佛法、讲经说法，来回馈众生、利益人天。大家最初的本怀都有扣住目标是为解脱而来，大家就是专心修行，伙食方面如果自己要去料理三餐，会花费很多的时间、很多的精神。

用乞讨为生，有几个深义，第一可以减省、减少很多不必要时间的浪费，可以专心修行。另外，这些食物是来自于众生的供养，我们在吃这些食物的时候，会有感恩的心，而且在修行的过程中，我慢会逐渐的减少，把自己降为是去跟人家乞讨，类似乞讨的那种心态来跟众生乞讨一些食物。当你是用乞讨的心态，跟众生乞讨一些食物的时候，你会有我慢吗？会认为我的修行境界很高，你们拿东西来供养我是理所当然，会有这种心态吗？没有。所以佛陀成佛之后也是一样去乞食。

再来，乞食的心态可以一方面让我们大大减少我慢，也不会享受口腹之欲，欲贪会大大减少，以节省更多的时间专心修行、弘法，这是出家人的本务，不要本末颠倒了。所以要问问我们自己有没有本末颠倒？

过乞讨的生活，还有一个重要的层面，佛陀或是修行者、解脱者去跟众生乞讨食物的时候，是会跟众生有面对面的接触，这时候众生布施食物给我，我就法布施给你。这是双向的交流，一方面你布施食物给我，我当下没有我慢；我布施法给你，也没有我是、我能，这也是一种感恩回馈。以早期来讲，都是实行乞食的生活。

今天南传地区还是一样维持这种乞食的作风，泰国、缅甸、斯里兰卡的出家众都还是力行乞食的作风，这有它的优点。但是我们学佛法，如果没有学到佛法的精髓，光只是学到一些制度、戒条，学到一些外表、威仪，这样还都只是学到佛法的皮毛，重点不是在于我们去乞讨食物，我们就是依教奉行，不是这样的。如果你没有扣住法的核心，还是一样在佛法外围。

当我们了解乞食的作用，就算在大乘佛教地区，没有实际去乞讨食物，但是你在受用这些饮食的时候，一样会充满感恩的心，一方面你也会生出感恩、回馈、布施的心，不会有那一种自认修行很好，理所当然接受人家的供养。甚至还自认为修行很好，理所当然接受人家顶礼，这不是很正确的心态，而且里面很容易增长我慢而不知道。早期修行人除了乞食之外，“著衣持钵”的衣，又称为袈裟，称为“粪扫衣”，把它翻成台语更贴切、更传神，就是“垃圾衣”。修行人所穿的是粪扫衣、垃圾衣，他们珍惜世间的资源，尽量不浪费世间的资源，只要可以用的资源就充分应用，人家丢弃不要的衣物，可以用的，他们就捡来用，所以修行人他们很惜福，不会浪费福报。穿著粪扫衣，一方面是惜福，一方面就是要破除我慢，破除讲究豪华、怎么样穿著才比较体面。真正要修行，外相都是随缘就好。

佛陀是“著衣持钵，然后入舍卫大城，乞食于其城中，次第乞已，还至本处”。乞讨一些食物之后，然后回到精舍。“饭食讫”，吃过饭之后，“收衣钵，洗足已，敷座而坐”，再来就准备要开始讲经说法了。但是这里的一个过程就是，当佛陀吃饭之后，一样要“收衣钵、洗足已”，注意这“洗足已”。因为我是在大乘佛教地区出家，所以我的穿著是依据大乘佛教的作风制度，还是穿著罗汉鞋、长筒袜子。

我们回到两千五百年以前，以及包括今天泰国、缅甸、斯里兰卡，出家众要出去托钵或是日常生活没有穿鞋子的，原则上是尽量赤脚，所以他们出去托钵也是一样赤脚。当要进来讲堂听经闻法，把鞋子脱在外面，赤脚才是一种礼貌。除非你脚有病痛才要穿鞋子。赤脚出去托钵，托钵回来之后，饭吃完了要进入讲堂，在门口有个洗脚的池子，洗完脚然后到禅堂里面，大家可以在里面经行、打坐。

赤脚有赤脚的好处，如果有因缘可以赤脚，你不妨多赤脚，一方面因为赤脚接近地面的时候，一个是脚底按摩作用，再来，因为赤脚皮肤是直接接触地面，你要开发“身念住”的觉察也比较容易，你的每一个脚步、每一个步伐都可以觉察到。还有另外一个深义，赤脚踏在地上，体会到跟大地有一种溶为一体的感觉，体会到跟大自然的密切关系。如果我们穿著厚厚的鞋子走路，中间会有一层隔膜隔阂，有因缘赤脚是不错的，以个人而言，如果在室中有因缘，我就尽量赤脚，但是出门在外那就要入境随俗。

善现起请 第二

时長老須菩提，在大众中，即从座起，偏袒右肩，右膝著地，合掌恭敬，而白佛言：“希有世尊，如来善护念诸菩萨，善付嘱诸菩萨。世尊，善男子、善女人发阿耨多罗三藐三菩提心，云何应住，云何降伏其心？”，佛言：“善哉，善哉。须菩提如汝所说，如来善护念诸菩萨，善付嘱诸菩萨，汝今谛听，当为汝说，善男子、善女人发阿耨多罗三藐三菩提心，应如是住，如是降伏其心。”。

“唯然世尊，愿乐欲闻”。

在讲第二章之前，我们再补充前面一个满重要的启示，像前面的经文是这样叙述，但是里面含有很多很深的意义。佛陀修行成佛，但是他所展现出来的就是这么样的平凡、平淡、平易近人，他也是 一步一脚印的走去托钵，并不是用飞的去托钵，包括他要托钵、要穿衣、要持钵、托钵、经行、吃饭、洗脚，这整个过程都在告诉我们，这是“身念住”的开发，不管你在行、住、坐、卧都要保持清醒明觉。这里我们可以看到人间真实佛陀的写实，一方面也在告诉我们，修行是安住在每一个当下，并不是到禅堂里面来打坐才叫做修行，不是这样的。

托钵也是在修行，吃饭也是在修行，经行也是在修行。所以第一段已经告诉我们行、住、坐、卧、语、默、动、静都要保持清醒明觉。因为每一个当下都是在修行，禅宗里面也有讲到“行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然”，就是这个意思。这必须要透过我们“身念住”的开发，才有办法做到，以后会继续进一步比较详细的告诉大家，怎么样开发我们的身念住，让我们也能够来到行、住、坐、卧、语、默、动、静皆能够保持正知清醒明觉。

第二段须菩提他就在大众中，事实上须菩提的体悟、悟性各方面都很高，有时候他也是帮众

生问问题，然后他就从座位起来，偏袒右肩右膝，著地合掌恭敬，向佛陀问问题：“希有世尊，如来善护念诸菩萨，善付嘱诸菩萨。世尊，善男子、善女人发阿耨多罗三藐三菩提心，云何应住，云何降伏其心？”前面要补充的就是“偏袒右肩”，这是佛陀他们那时候，以及包括今天南传泰国、缅甸、斯里兰卡那些比丘，他们穿著袈裟的方式会露出右肩出来，那是为了方便于工作。我们汉传地区有不少人到南传去学佛法，重点精华未必有学到，但是很在意的就是认为要披南传的袈裟，然后一定要将右肩露出来，这样才代表我是在学南传，人家看了之后才知道我在学南传。如果佛法的精髓没有学到，你还只是一样在学外表、外相而已。

所以我们强调的就是，真的要学到佛法的精髓、真精神，这个外相在其次，难道我们北传没有露出右肩就不是在修行吗？而且北传因为有些地区天气很寒冷，所以这个衣著，包括要不要穿袜子，那都是可以因地制宜，不要坚持在的外表外相上面执著，因为有些人学了南传佛法之后，又很在意外表、外相是怎么样。所以鼓励大家要学到佛法的真精髓，有没有回来净化我们自己的贪、嗔、痴、我慢？有没有回来好好的宁静下来开发我们的四念处？有没有每天都在见法？脱胎换骨的改变才是最重要。

须菩提就问佛陀：希有世尊！这是赞叹佛陀实在太稀有了，在这世间真是少有的智慧者。“如来善护念诸菩萨，善付嘱诸菩萨”，佛陀啊！你真正的大慈大悲、念念都为众生啊！众生无边誓愿度那一种大慈大悲的心，我们都可以从你的身上看到。善男子、善女人那些想要修行的人，如果他们发出阿耨多罗三藐三菩提心，发出佛道无上誓愿成的这一种魄力跟决心，请问他们：云何应住？他们应该具备什么样的心态呢？应该怎么样去做呢？“云何降伏其心”？这些有魄力、决心要迈向究竟解脱的人，他们怎么样才能够降伏他们的心呢？怎么样才能够让他们的不安、恐惧都能够消失？让他们凹凸凸凸、有贪嗔痴的心能够来到平整、明净、没有污染呢？

“降伏其心”的意思就是他们怎么样才能够来到真的没有我慢，也没有自卑。一句“降伏其心”，文字上好像很简单，但是含意很深。佛陀就说：善哉！善哉！须菩提如汝所说，如来善护念诸菩萨，善付嘱诸菩萨，汝今谛听。佛陀就讲：你问得好！问得好！因为这个问题很重要，而且也很切切实实，是很实在的一个问题。佛陀就说：如你所说我如来善护念诸菩萨，善付嘱诸菩萨。我认为这一句话可能是后来的人加进去的，因为以佛陀本身来讲，人家称赞佛陀，佛陀应该不会说：不错！你说我很慈悲：我是真的很慈悲；我真的是很关怀众生，我真的很慈悲。一般通常是不会这样，但是这个没关系，这个我们了解一下就好。

佛陀就讲：汝今谛听，你们大家各位请谛听！注意这个“谛听”，“谛听”是要用心灵专心来听，也就是你要具有为道地定或是初禅的宁静品质来听，这个是要用心灵来听，不是用头脑在听、不是用耳朵在听。为什么不是用耳朵在听呢？因为你用耳朵在听的话，我们耳朵有两个洞，你会从右边进然后左边出，听完回去你也忘掉了。所以这个“谛听”是要用你的心灵来听。你的身在这里，心也要放开、放空，保持一个清醒明觉，很认真、很专心的听，如果你在这里听又打瞌睡，你就听不懂、听不到，如果你在这里听，但是你又想其他很多的事情，或是内心在那里拉扯，放不下过去的很多观念知见，你没办法专心的聆听，这样很多的无上甚深微妙法，你就听不到啊！

所以这个“谛听”就是请你归零、专心的听、用心灵来听。当为汝说，善男子、善女人，发阿耨多罗三藐三菩提心，应如是住，如是降伏其心。不错！你要成就无上正等正觉应该是这样做，应该要如是去降伏你的内心、你的我慢、你的无明。应如是住，如是降伏其心，这里是讲个原则，告

诉你说我知道方法，你应该这样做，但是至于怎么样具体去做？还没有讲出来，所以须菩提就说：唯然，世尊！愿乐欲闻。世尊！我们都很喜欢听，都很想听怎么样去做到？应该怎么样去做？

大乘正宗 第三

佛告须菩提：“诸菩萨摩訶萨，应如是降伏其心。所有一切众生之类，若卵生、若胎生、若湿生、若化生、若有色、若无色、若有想、若无想、若非有想非无想，我皆令入无余涅槃，而灭度之；如是灭度无数无量无边众生，实无众生得灭度者，何以故？须菩提，若菩萨有我相、人相、众生相、寿者相者，即非菩萨。”

这一章已经开始进入很精采的部分了，前面告诉你应该要这样做，就能够降伏你的内心种种贪嗔痴、我慢、无明，这里就开始讲怎么样去做。佛告须菩提：诸菩萨摩訶萨，应如是降伏其心。应该是要这样去降伏这个内心。这里讲一个“应”，注意喔！这时候这些菩萨摩訶萨，他们有没有实际做到了？有没有真的做到降伏其心了？还没有！如果已经做到，佛陀就不用讲，就是因为还没有做到，也就是那十个结还没有完全断尽，还有那些种种结缚、贪嗔痴、我慢、无明都还有，所以佛陀就告诉他们：你们应该要这样降伏其心的。

怎么样降伏其心呢？所有一切众生之类若卵生、若胎生、若湿生、若化生、若有色、若无色、若有想、若无想、若非有想非无想，我皆令入无余涅槃，而灭度之。用一句很简单的话就是说：众生无边誓愿度。这里所讲的众生不是只有人类而已，六道众生包括有情、无情，所以我们不要把众生只是界定在人类上面。就像人类把树木认为是无情，事实上它并不是真正的无情，人类认为山河大地是无情，但事实上要更深入来讲的话，不是这样啊！所以这里所讲的无情，那是人类的认定，但未必它本身是真的无情。

这里讲的就是泛指所有的六道众生，我们都要有这一种大慈大悲的心，众生无边誓愿度，我皆令入无余涅槃而灭度之。就是要发这种大愿力，我们都愿意去协助众生来到究竟解脱，“入无余涅槃”就是来到究竟解脱，入无余涅槃而灭度之，如是灭度无量无数众生，无量无数无边众生，实无众生得灭度者。你是要真的去度化众生，度化了很多的众生，然后你又没有那一种我度了很多众生的那一种我是、我能、我慢的心态。这个说起来容易，真的要做到的有几人？真的不容易啊！

一般包括把这个度众生都好像是老鼠会这样，我们赶快去度几个，比赛看谁的成绩比较好？把他们引进来就叫做度一个众生，看你这一个月度几个人，都会以有所求的心在做，而且里面会有很微细的我是、我能、我慢，这样是“三轮不空”。这里所讲的是我们要做到三轮体空的度众生，你要真的去度化众生，但是里面又没有任何的我慢，没有任何的我是、我能。

我们修行人真的要做到三轮体空，不是一个口号。你要真的实际去度，不要坐在那里然后看到别人度众生的时候，你又在说风凉话，自己没有去做，然后还在数落别人，你三轮不空、自己不去度众生，然后认为自己才三轮体空，这样不正确。我们是要实际去做，然后你又真的“实无众生得灭度者”，就是说你没有那些我慢。

何以故？须菩提，若菩萨有我相、人相、众生相、寿者相即非菩萨，这一句话很深啊！如果一

个在讲经说法、度化众生的人，有那些我相、人相、众生相，也就是三轮不空去做的话，这样你就不算是菩萨。你如果有人我相、有所求去度众生的话，那不叫做度众生，这样知道吗？

如果你三轮不空去做很多事情，是在展现我慢而不是真正在弘法。以度众生这一件事情来讲，“三轮”讲的就是我、他、还有度化这件事情，“三轮不空”是有一个我，我学问很饱、我佛学智慧知见很高很深、我很行、我能够度众生，所以我现在要去度他，让大家比较容易了解，这个我是代表有一个很厉害的我、很慈悲的我要去度他，所以有我、有他，这就是“两轮”，还有度化这一件事情，你的内心在那里洋洋得意我去度一个人，我在做弘法利生的事情、我在度众生的事情，这叫做“三轮不空”。

什么叫“三轮体空”呢？三轮体空并不是说不去做，你不去做的话，根本是落入断灭空，不是三轮体空，是大慈大悲积极的去度化众生，但是你在度化众生的当下，你是无我、无私的去做的，觉得度化的这一件事情对众生有益助，能够帮助众生离苦得乐，能够帮助众生出离苦海，对世间有意义的事情，我就默默的去做，无条件无所求的去做的，不为个人名利、不为建立山头、不抓个人的信徒，我们就是做对世间有益的事情。这个众生他有苦、他想解脱，我们就无条件的跟他来分享解脱道，协助他出离苦海，只要他好就好，只要他能够成长就好，只要对他有益助我们就去做，在做的这个过程中，没有想要从他身上得到什么益助，或是要从他身上得到什么利益，或是什么名利，没有那些私心，我是无我无私的去做的，这件对世间有益的事情就默默的去做，在这做的过程没有我是、我能、我慢，这个叫做“三轮体空”的做，这样知道吗？

如果你能够三轮体空的去做，无我相、无人相、无众生相、无寿者相。无寿者相是你超越时空，不会被时间观念、概念所拘束，如果你不能够做到三轮体空的话，你就会有我相、人相、众生相、寿者相，包括做这一件事情，你都会很洋洋得意，这样叫做“三轮不空”。佛陀就讲说：如果你有我相、人相、众生相、寿者相即非菩萨，像这样就不叫做真正的菩萨。如果以这个高标准来定义菩萨的话，能够称为菩萨的不多啊！能够称为菩萨的，要真正要做到三轮体空的布施、三轮体空的做，一定要来到无我无私。

无我无私是要四果阿罗汉，我慢断尽、贪嗔痴断尽，你才能够真正做到，所以佛陀是鼓励大家用高标准那一种心行去做，现在目前你还不能够来到三轮体空，没关系！但是你要学习用这样的心态去做，这样知道吗？所以说应该这样去做，慢慢这样去做之后，你的心量会不断的打开，我慢会大大的降伏，而且一方面也累积善根福德因缘，这样你要成就无上正等正觉，要来到究竟解脱就会很快。

妙行无住 第四

“复次，须菩提，菩萨于法，应无所住行于布施，所谓不住色布施，不住声香味触法布施。须菩提，菩萨应如是布施，不住于相，何以故？若菩萨不住相布施，其福德不可思量。须菩提于意云何，东方虚空可思量不？”

“不也，世尊。”

“须菩提，南西北方，四维上下虚空可思量不？”

“不也，世尊。”

“须菩提，菩萨无住相布施，福德亦复如是，不可思量。须菩提，菩萨但应如所教住。”

“如所教住”就是如所教而住。各位发大菩萨心、大慈悲心相当好，但我就告诉大家怎么样去做？就是要“三轮体空”的去做，应该如我所告诉大家的这种方法去做，如果你能够这样去做的话，那个福德、功德是非常大，大到怎么大呢？就像虚空这么样的无边无际无限量。

这里我们顺便一提：佛教的宇宙观，今天的天文学家是在最近这几十年来，才把宇宙天文的观念慢慢的厘清、建立起来，尤其是哈伯太空望远镜，帮助人类打开狭窄的视野。佛教早就对这宇宙方面，描述的虚空无边无际无量，这是在叙述透露佛教的天文观，不是一个狭窄的星球，不是一个狭小的太阳系，讲的是整个宇宙。所以很佩服两千五百年前，佛陀当时根本没有天文望远镜，但是他们却能够透视、看到整个法界无边无际。

菩萨于法应无所住，行于布施，所谓不住色布施，不住声香味触法布施。就是不管你要讲经说法或是要做什么事情，这个“法”不只是讲经说法而已，而是说你要做什么事情，都要学习那一种无所住，无所住行于布施，所谓不住色布施，不住声香味触法布施。“不住色布施”就是你不要执著在外表的形象外相，不要黏著在外相。

举例来讲，如果你要布施一件衣服给出家众，你认为这件衣服穿起来会非常的庄严，师父如果穿这一件衣服讲经说法，很具有说服力，会吸引更多的众生，所以你一定要穿，下次我来听你演讲的时候，如果你没有穿，我就很失望...。你很在意那个外相、形象，包括你个人也都很在意外相的话，这个叫做你住于相，外相的这一种布施是不正确的，所以佛陀告诉我们要不住色布施，这个“色”是代表外相有形象。

“不住声香味触法布施”，声香味触法布施是代表我们的心灵感受，前面讲的是身相，比较偏于物质方面的，后面讲的是偏于心灵的感受，你不要很在乎你的心灵感受，认为他一定要怎么样做才符合你的标准，要怎么样做才符合你的框框，如果这样就没有资格称为菩萨。

所以这里意思就是我们不要执著外相，也不要执著个人的心灵感受，你要做布施的时候，那是要去看这件事情对众生有没有益助？如果真的有益助我们就去做，不要在乎个人的形象，也不要在乎个人的那种心灵感受，而是对众生有没有益助？然后学习著无我无私的去做，三轮体空的去做。如果你能够这样的话，你的福德就非常 大，跟虚空一样大。

如果你做善事或是弘法，是有相去做的话，那是有条件、有所求去做，反而功德更小啊！你不在乎功德的那一种无相布施，那功德反而更大。如果你越要求有所功德，会有那种计较的心，你反而得的越少，所以这个观念要厘清，你越想有所求、越有所得，你得到的越少；你越是能够无所得、无所求的那一种无相布施去做，你所得的功德反而越大。你不要想说无相布施功德很大、大如虚空，这样我就要强调我是无相布施、我是无相的做，这样又是在标新立异，而且你是住于色声香味触法，你不知道啊！

所以做事情不要贪求什么功德，我们就是脚踏实地实实在在去做，对众生有益的事情我们就去做。

如理实见 第五

“须菩提，于意云何，可以身相见如来不？”

“不也，世尊，不可以身相，得见如来。何以故？如来所说身相，即非身相。”

佛告须菩提：“凡所有相，皆是虚妄，若见诸相非相，则见如来。”

正信希有 第六

须菩提白佛言：“世尊，颇有众生，得闻如是言说章句，生实信不？”

佛告须菩提：“莫作是说，如来灭后，后五百岁，有持戒修福者，于此章句，能生信心，以此为实，当知是人，不于一佛、二佛、三、四五佛，而种善根，已于无量千万佛所，种诸善根，闻是章句，乃至一念生净信者。

须菩提，如来悉知悉见是诸众生，得如是无量福德，何以故？是诸众生无复我相、人相、众生相、寿者相，无法相亦无非法相，何以故？是诸众生，若心取相，即为著我人众生寿者；若取法相，即著我人众生寿者；何以故？若取非法相，即著我人众生寿者；是故不应取法，不应取非法，以是义故，如来当说，如等比丘，知我说法，如筏喻者，法尚应舍，何况非法。”

这两章都非常的精采，我们现在来看第五章。第五章虽然短短的几行，但是里面的含意却是很深，刚才是第五章第六章一起念了，现在回来看第五章。

须菩提，于意云何，可以身相见如来不？佛陀就问须菩提：你觉得可以从身相来衡量如来吗？可以从外相来衡量一个人的德行吗？可以从外相来衡量一个人是否有修行、有智慧吗？须菩提就回答说：世尊！不可以以身相得见如来。须菩提就很肯定的回答：不可以的！不可以从身相（就是外相）来衡量一个人是否成佛、得道，是否为解脱者。

何以故呢？如来所说身相即非身相。因为据我所听佛陀所讲的，身相就不是身相。这个含意都很深，等一下我们再来解析。“佛告须菩提，凡所有相皆是虚妄，若见诸相非相则见如来”。为什么不可以用身相来衡量一个人？因为一般人都习以为常的会从你的知见、从你的观念来判断、衡量一个人，要了解如果一个人很重视亮丽的外表、庄严的外表，如果很重视外表外相的话，这个人通常是欠缺内涵。一个真正有内涵、有实修实证的人，是大安心大自在的人，他不会著重亮丽的外表，外表、外相方面随缘就好，不邋遢就好。

有一位学员以前在还没有听闻解脱道之前，每个月要花五千块以上买化妆品、装饰品，不是说家里欠缺，家里服装已经一大堆，但是每个月就是要不断的在买，而且出去打扮都是很时髦的，但是她听闻我们解脱道之后，不到半年就大大的改变。她觉得那好像浪费很多钱，一方面又浪费很多时间，她现在因为内心过得很快乐很安详，所以她觉得可以不需要那些外在的装饰，以前认为要这样打扮才漂亮，要这样打扮人家才会肯定，要这样打扮人家才会重视，现在觉得那是累赘，也浪费时间、浪费钱，她觉得要把这些钱节省下来，可以帮助师父来制作VCD或是印书，来跟更多的众生结缘，这样子更有意义。没有别人劝阻她，她先生以前劝她不要买那么多也没效，但是她听闻解脱道之后，就自动把钱节省下来，然后去做更多有意义的事情回馈这个世间，再来又可以节省很多时间，因为以前要花很多时间打扮，现在不用了。她现在可以节省很多时间来闻法，或是承担法务，帮助法务的推动，又可以回馈世间更多，她现在既省钱、又快乐安详。

但是如果你从外相来衡量一个人的话，你觉得奇怪这个人以前那么时髦，都很会打扮，我以前蛮欣赏这样的人，现在看起来就是没什么打扮，看起来就好像没什么，但是如果你停下来看、静下来看，你可以看出她内心充满著安祥、充满著法喜。所以佛陀希望我们衡量一个人，真的不要光从外表上面来衡量。

为什么说不能够从身相来见如来？我们现在举一个例子再让大家来参考，空海出来弘法三年多，我们也印制出版不少VCD跟书，有学员听了之后很法喜，然后会去跟人家介绍这个解脱道很好、这个资料很好，别人常常第一句话就问你们老师是在家人？还是出家人？因为那时候我还没有现出家相，我们学员就跟他讲说是在家众，有的人就认为说没有现出家相，所讲的那些内容就不值得看。就以一个在家相或出家相来衡量一个人所讲的内容，这样损失的到底是谁？你光从在家相或是有没有现出家相这个外相就来衡量一个人，你被外相卡住了然后你不知道，损失的是自己啊！

解脱道明明送到你身边来了，因为你被这个相卡住，结果一道墙隔住，结果这个解脱道进不了大门、进不了你的内心、进不了你的心灵世界，所以就擦身而过。

我们有学员又跟人家介绍，有的人就因为学员跟人家介绍说这个很好、很珍贵，我们很法喜，他们就问你师父叫什么名字？他说空海啊！空海？是日本那个吗？不是啦！台湾？奇怪！在台湾我没有听过空海这个名字啊！电视上也没有见过啊！其他地方我没见过啊！这个没没无闻的、没什么名气，认为这个资料大概不会好到哪里！所以他就觉得要那些大牌的、大明星、国际知名度高的那些啊！只要贴上这个名称的话，就觉得他讲的比较有说服力，所以你看从知名度上面衡量，这个知名度也是一个外相，从知名度来衡量一个人，那这一样啊！因为空海这个人的知名度不是很高，结果你又跟这个解脱道错失掉了。

所以身相方面包括：你用在在家相或出家相来衡量，这个不是很理想。再来你用他的知名度方面来衡量，这个也不是正确的。还有男相、女相这方面，很多学佛者又很容易卡在这个男女相上面，文化水平越高的地区，男女的地位是越平等，所以在空海的心目中男女众是平等的，但是有的人就认为一定要男众讲经说法才有力，要比丘法师、男众法师讲经说法才正确、才有力，如果女众就认为是业障深重、少修几百年，像这样的话，你又是从一个男相女相来划分一个人的修行、证智慧，这样是不够客观、不够如实的。

我们很容易被这个外相卡住，就划分开来，这样错误的判断、错误的划分，损失的是谁？还是自己啊！我们能不能客观的静下来，不管这个人有没有现出家相，知名度高不高都无所谓，或是男女相不在乎，我们静下来客观的聆听，来参考看看他所讲的是真是假？是方便法？还是究竟法？他所讲的这些实不实用？能不能真的帮助我们越来越安祥、越来越自在、迈向解脱？如果你能够从这些角度去衡量、去看这些资料的话，你很快就可以发现，真的所讲的不一样，所讲的很实用。

所以这里佛陀叮咛我们要放下过去从外表外相衡量一个人的内涵、证量、智慧的错误知见，因为是错误的判断，损失的是我们自己。所以今天如果大家听闻了这一堂课之后，能够把你过去的观念放下的话，你要进步就很快，而且你真的会处处得到很多的无价之宝，这里就是为了解释为什么不可以身相得见如来。

很多修行人、越有智慧的人，他的外表外相看起来都是越朴实无华，有时候我们用台湾一句话就是说‘一元锤锤’（台语）。很多真正修行很好的修行人，他就是朴实无华，看起来就是这样一元锤锤、憨厚老实、没有虚伪、没有伪诈、没有伪装，你能不能看出实实在在的人？他不会从外表去装饰、伪装、打扮。所以我们真的要学习看到实实在在的人。

须菩提白佛言：“世尊，颇有众生，得闻如是言说章句，生实信不？”，佛告须菩提：“莫作是说，如来灭后，后五百岁，有持戒修福者，于此章句，能生信心，以此为实，当知是人，不于一佛、二佛、三、四五佛，而种善根，已于无量千万佛所，种诸善根，闻是章句，乃至一念生净信者。

须菩提，如来悉知悉见是诸众生，得如是无量福德，何以故？是诸众生无复我相、人相、众生相、寿者相，无法相亦无非法相，何以故？是诸众生，若心取相，即为著我人众生寿者；若取法相，即著我人众生寿者；何以故？若取非法相，即著我人众生寿者；是故不应取法，不应取非法，以是义故，如来当说，如等比丘，知我说法，如筏喻者，法尚应舍，何况非法。”

这里须菩提很惊叹也很震撼的跟佛陀提到：佛陀！世尊！你讲这么深奥的经典法理，以后众生他们能够了解、能够听得懂吗？能够信以为真吗？就是“世尊，颇有众生，得闻如是言说章句，生实信不？”就是说：因为这个都很深奥，众生他们可以了解吗？众生他们可以体会到吗？佛陀就跟须菩提讲，“佛告须菩提：莫作是说，如来灭后，后五百岁，有持戒修福者，于此章句，能生信心，以此为实，当知是人，不于一佛、二佛、三、四、五佛而种善根，已于无量千万佛所，种诸善根”。

佛陀告诉须菩提，你不用担心，以后会有持戒修福的人，他们累积很多的善根福德因缘之后，不但能够听到这些无上甚深微妙法，而且他们还能够理解，不只是五百年后，两千五百年后一样，那时候的众生可以理解到的，像这些能够听闻又能够理解的人，你要知道他们是累积很多的善根福德因缘之后才形成，就是这里所讲的，像能够听懂金刚经深义的人，“不只于一佛、二佛、三、四、五佛，而种善根，已于无量千万佛所，种诸善根”，当然这是个比喻，意思就是他真的累积很多的善根福德因缘，当因缘俱足的时候，他不但能够到现场来听闻金刚经的解释，而且能够在听闻之后又能够理解，要知道这样就是累积很多的善根福德因缘。

有一点跟大家提出来就是，这个人如果已经接近过那么多的佛，为什么这么多的佛都还没有令他开悟？可能要检讨一下自己，是不是懈怠呢？如果你真的在找寻，真的在求道、觅道、修道，当你亲近那些开悟者、有智慧者，跟我们讲真理实相之后，你要见法、要解脱很快，所以我们要随时保持一个清净的心、归零的心、柔软的心，这样你很快就能够闻法，花开见佛悟无生。

“闻是章句，乃至一念生净信者。须菩提，如来悉知悉见是诸众生，得如是无量福德”。只要听到《金刚经》里面几句很重要的话，他就能一念生净信者，也就是听到之后，马上就能够很快相应，而且体悟到、开悟了，像这样有没有真的见法？我佛陀清清楚楚的知道，“如来悉知悉见是诸众生，得如是无量福德”，真的要累积很多的善根福德因缘。

“何以故？是诸众生无复我相、人相、众生相、寿者相，无法相亦无非法相”，能够听到《金刚经》，然后又能够很快开悟，而远离颠倒梦想，像这样的人他很快，无复我相、人相、众生相、寿者相。因为《金刚经》就是在破除众生对所有相的执取，众生因为看不透实相、看不清实相，所

以被境界牵引著走而不知道，看到一条草绳的黑影，就以为是毒蛇，就被吓得半死，就算你看到真正的毒蛇，只要不去攻击它、不去糟蹋它，毒蛇它也不会攻击你，那些猛兽动物如果能够感受到你的慈悲、感受到你的祥和，它们不会攻击你的。往往是人类去惊吓、去怕它，包括看到一只蟑螂、看到一只老鼠，你都如此的惊吓，那是因为人类被灌输了很多错误的观念知见。

如果你能够慢慢静下来，去看清实相、透视，所以不是看破世间，不是看破，是要看透，你要看透世间，看透实相、看透真理，如果你真的能够看透之后，就不会被那些相所欺骗，不会被那些相耍得团团转。所以你心里面的一些担心、操劳的，或是嗔恨、生气的，回去好好净化一下，你静下来好好去体会，是不是都是我们去捕抓来，放在我们心里的那些陈年老旧照片，你已经抓取了很久的那些相，都一直累积在你的心里面，然后常常拿出来那些相，把你又牵引著走，很难归零，你就很难很轻松的活在当下。

如果你能够听闻到金刚经之后，了悟到原来所有相都是虚妄，原来诸相非相啊！这样你就很快就会开悟。当你开悟之后，那些我相、人相、众生相、寿者相都会消失。什么叫做我相？这四个相我们来解析一下。

“寿者相”就是时间相，一个没有了悟真理的人，会被时间相把你逼得喘不过气来，如果你见到法、开悟之后，时间相、寿者相会破除，如果以宇宙大自然实际存在来讲，是没有时间相，这个很深。时间相，时间是人类所设定出来的，就好像货币是人类所创造出来的一个工具，时间也是人类所虚构出来的，设定出来的。一个便于沟通的时间相，一个计算，但是人类发明时间之后，却被这个时间相紧紧的逼著，在《事事本无碍》课程中有讲到超越时间、超越空间，真正的解脱者是来到超越时空的世界，你只要被这个时间相逼住，就会落入在生、老、病、死的世界里面，如果你突破了时间相，会来到不生不死的世界。问题是那个不生不死是很深，我们会再进一步解析。

“我相”就是这个自我，对“自我”的这个形象，你紧抓著不放，很在乎这个“我”消失，你一直要让这个“自我”更加巩固、被肯定，想要得到种种的掌声，这都是属于“我相”。为什么会有“我相”产生？因为你体悟不到“无我”，如果能够体悟到“无我”，“自我”的这个“相”就会消失，如果你能够体会到上一节所讲的：X是由非X组合而成，你能够去深观无常、深观缘起，就可以体悟到无我。

《金刚经》从前面到现在，虽然讲了短短几个小时，如果你能够好好去听的话，你真的会开悟，你会体会到什么叫做“无我”？当你体悟到“无我”的时候，这个“我相”就会破除。但是现在大家听好像可以理解，问题是，你现在只是头脑知见的理解，至于要来到实证，你必须要有相当深厚的闻思修证，逐步的累积各种因缘，你才能够真正体证到、真正做到，只要你有“我相”，就会有“人相”，这个人相、我相是一个对称的，有我、就有我所，有“自我”、就会有我所，有“我相”、就会有“人相”，当你来到“无我相”的时候，人相也消失，这样知道吗？你有自我的时候，这个我跟他，我跟众生是对立的、是分开的，所以有“自我”就会有人相，也会有众生相，包括你还会用我慢的心态来看一只猫、看一只狗，那就是“众生相”，你瞧不起其他道的众生，瞧不起其他种族的人民，看不起跟你肤色不同的人，那都是众生相，也就是人我相。

为什么你会有那些心态？因为我们没有如实去看到，这些相事实上，凡所有相皆是虚妄，你看不到。所以前面的第五章，如果你能够真的去看，真的好好去体会、去消化之后，这些相会破除，到后来会体会到，真的是没有时间相。虽然年纪老了，五六十岁、六七十岁了，但是他的心一样保持一个赤子之心，保持一个新鲜活泼的生命，所以虽然他六七十岁，外相上面是有老，但是

他的心有没有老？他的心是没有老化的，佛教讲来到没有老、病、死的境界。记得喔！不是身体的没有老病死，是你的心境、你的心，很多人认为佛教讲说我们要修到出离六道，没有老病死那些，所以变成一直在修练这个身体，但修练这个身体只是一个修身，但是你的心如果没有了悟真理实相的话，你的心还是怕死啊！你还在贪生怕死的心态。

有没有时间相？是落入在时间相里面的，因为你觉得人类平均的年龄是七十八岁或是八十岁，我现在已经七十岁，再没几年就即将寿终正寝了，糟糕！一想到这个死神在后面逼，就越恐慌、越不安，那就是落入时间相，因为你没有体会到，真理实相的存在是没有时间相的，当你透视这个时间是个幻象的时候，你会很轻松的活在每一个当下。

虽然我年纪大了，已经六七十岁，但是他还是保持童心未泯，还是一个赤子之心，过得很快乐，他的脸上还是充满著安详，像你看这样的人虽然年纪老，年纪、外形上是老了，但是心不老，我们要看看喔！很多人是身体还没有老，而心早就很老化了，早就很僵化了，你一学佛或是一谈到修行，就紧抱一个法门，然后就一直坚持著不放，一直巩固你的观念、思想、信仰。当别人要告诉你一些更好的讯息，你都听不进，像这样我们很容易躲在一个封闭的世界，你生命的成长就会停滞不前，停滞不前你就渐渐的老化，就像那个水没有流动，很快就渐渐变成一湖死水。

所以我们要保持一个赤子之心，流通的心境、畅通的心境，活在每一个当下，当然你要来到这些，要慢慢的去体会，为什么所有相都是虚幻？什么叫做诸相非相？你真的能够去透视之后，很快你就能够开悟。你就能够来到，“是诸众生”就不会有我相、人相、众生相、寿者相，无法相亦无非法相。

前面是讲解四个相，后面我们再来看，什么叫做“无法相亦无非法相”？“无法相”就是来到没有法执，没有宗派门户之见，不会有那些见诤。你会跟人家有见诤，是代表你执著一个法门不放，你执著一个坚固的信仰不放，才会引起见诤，这就是“法相”，这样知道吗？你只坚持我的这个法门才是最好、最高、最究竟，别人法门不好，遇到跟你的法门不相符合的时候，你就在那里起见诤，那就是法相、法执，亦无非法相。

有的人认为佛教是迷信的，那些不好啦！我们不要落入宗教信仰，人死了之后就一死百了，这就是落入断灭空，就是落入非法相，他认为别人修行不对，他变成不去修行，认为别人听闻佛法是迷信而排斥这些，所以 he 不想听闻佛法，众生总是在中道的两边、两端跑来跑去，很少走在正确的中道上。如果你有正确的理解，会来到没有法执，也不会落入断灭空，这样知道吗？

因为《金刚经》很深，所以你要打开心灵来听，如果你真的能够归零，用宁静的心灵品质来听，我告诉各位：你随时每一章，都有开悟的可能，你会很震撼，有时候光是一堂课的讲解，胜过你十年二十年闭门造车的用功，所以大家不要小看这些讲解，不要小看这些盛会，只要你能够归零，以赤子之心来听闻，然后去体会、去思惟，去消化、去咀嚼，你随时都有可能开悟见法。你看佛陀光是讲这样没几章，如果你真的听懂的话，就会来到破除种种相。

“何以故？是诸众生，若心取相，则为著我人众生寿者；若取法相，即著我人众生寿者”若心取相，只要你有我见，其它的种种相就会跟著出来，所以众生若心取相，你有取我见、我相这些，其它的种种相就会存在，佛陀跟我们讲宇宙的真理是“无我”，这是佛陀的体悟、佛陀的发现，证悟到的人可以来到跟佛陀相同的境界，但是一般众生因为体悟不到、做不到，所以你没有真正做到

“无我”的境界。你在“我相”的世界里面，你会取各种相，而这各种相呢？又是从“自我”去界定、去出发——“顺我则是，逆我则非”。

你会顺我则是，逆我则非，从“自我”去界定、去出发，所以种种的相就出来，你会被这些幻象把你耍得团团转，这就是苦海。只要你有“我相”，其它的各种相就没办法破除，“若取法相，即著我人众生寿者”，你看前面是我见、我相，，这里讲的是“法相”，如果你还执著某个法门是最好、最高、最究竟，如果你还一直执著自己的法门才是最好，然后很喜欢跟人家见诤、很喜欢去打压别人，或是瞧不起别人，这叫做落入在法相的世界。只要你执取法相、法门、法执的话，你一样都是在人我众生寿者四相里面转，这样可以了解吗？所以《金刚经》讲的都很深入，直接切入那个核心。

前面取法相，不对！后面继续再解释：何以故呢？若取非法相，取法相不对，取非法相呢？一样，著我人众生寿者，这个众生就不容易理解。好！你说取法相会著我人众生寿者相、种种相，那我不著相，就不取相啊！但你不知道你落入取、执著那个非法相，也就是你是从一端跑到另外一端，这个取非法相就是你落入顽空，落入断灭论。

有人讲因果很重要，如果没有正确理解因果的人，就容易落入宿命论、被因果卡住，被宿命论的包袱捆住了，结果他修得很苦，那是他个人没有正确的理解。但是在旁边的人呢？看那个人常常强调因果，所以才修得这么苦，然后就认为或断定没有什么因果啦！你就会变成又跑到另外一端，认为反正有多少钱就花多少钱，只要我喜欢有什么不可以，你变成落入没有因果的那一端，这就是跑到取非法相。你以为你的境界比那位朋友高，佛陀就讲是一样啦！半斤八两啦！你只是跑到另一种执著、执取，你在那种执著、执取里面一样，是有人我相、众生相、寿者相。

你还是有那一种比较，认为我比我那个笨笨呆呆的朋友高尚多了，我是盖高尚！你以为你的智慧比别人高，但是你不知道你在人我是非里面比较，还是一样落入我相、人相、众生相里面，这样可以理解吗？众生都是在两端跑来跑去。

“以是义故，如来常说，汝等比丘，知我说法，如筏喻者，法尚应舍，何况非法”。

这一句话又是很深，佛陀跟我们说，各位有心修行的善知识，“知我说法，如筏喻者，法尚应舍，何况非法”，修行就好像从这一岸，然后你要渡这个生死河，到另外对岸、彼岸，你在渡河的过程，我们需要这个船来协助我们渡河，以前是竹筏啦！这个竹筏、这个船就是协助我们渡河的方便法，佛陀跟我们讲经说法，告诉我们种种八万四千法门就是这些竹筏，是要协助我们渡过这个生死河，让我们了悟真理实相，来到解脱自在的世界。但是如果没正确理解，糟糕了！你又执著在竹筏上面的话，你能够上得了岸吗？还是上不了岸。

所以来到岸边的时候，你要把渡河的工具舍掉、放下，才能够上岸，所以“法尚应舍，何况非法”，“何况非法”就是何况那些很多的世间法、种种法，把你牵引在苦海里轮回的那些法，例如赌博、是吃喝玩乐、吸毒或是种种，包括玩金钱游戏啦！因为这些很多都会把你牵引住，让你没办法渡这个生死河，所以佛陀跟我们讲“法尚要舍何况非法”，就是这样的意思。

为什么法要舍呢？这含意很深，你不要听到“法尚应舍”，各种法门就都不用了，如此当你一跳下水里面就淹死了。很多在展现我慢的人，就认为不必需要什么法！法尚应舍，何况非法！当有

很多不正确的观念，要展现我慢的时候，就连那些法都要抛弃掉，是不正确的。我们要看什么因缘，这些法就是治病的药物，什么时候该用正确的药物来治疗，什么时候要把药物放下，我们要智慧去判断。

佛陀劝大家“知我说法，如筏喻者，法尚应舍，何况非法”。什么叫做法？这里面所讲的法，就是法门、方法，渡河的工具、治病的药物，也就是说，如果以世间法来讲，对治病的有益助的这些药物，我们把它称做“正法”，但是有很多的药物，无助于我们的身体健康，有很多的药对我们的身体，不但是无益而且还有害，那个叫做“非”，这样知道吗？例如安非他命、毒品或是大麻，这些是属于“非法”。

合法的这些法都要舍除了、都要舍离了，何况那些非法呢？为什么合法的这些法要舍离呢？法、正法是一种治病的药物，我们为什么要吃药？因为有疾病、有病痛才要吃药，佛陀是大医王，是医疗众生的心病，在我们还没有大彻大悟之前，众生都有或多或少的心病，所有这些方法就是帮助众生，怎么样让我们能够把无明转变为明，让我们大彻大悟，让我们的颠倒梦想，以及让我们的忧悲苦恼，能够得到治疗、能够得到止息，所以佛陀就讲出对众生心病有益的这些药物，我们把它称做正法、法门，但是我们要知道，如果你一直执著在这个法门的话，就好像一个人得了感冒，你吃一种药，感冒治好了，或是你得了偏头痛好几年，结果你吃了某种药，好了之后呢？你竟然一直都放不下那些药物，连续一直吃一直吃，像这样的话，你慢慢的就会成为一种叫做药瘾，吃药吃了上瘾。

上瘾就是这样，你就没有把那些法、没有把那些药物放下，这样你药物吃了过量、过多、过久，会产生怎么样？会产生更多的副作用出来，所以药把病治好了，就要放下那些药物，不是要养成药瘾，不是要养成依赖性，佛法、法门也是一样，就像那个竹筏，从生死此岸渡向彼岸究竟涅槃彼岸的一个渡河工具，这是生死河流、是苦海，这是个比喻，如果你没有这些渡河的这些工具，你一跳下去很快就淹死、被洪水冲走，因为有这些适当的方法、竹筏，帮助我们超越过这个生死河，这个就是正法，八万四千法门是有助于我们超越生死河的那些工具。

但是我们要知道到了一个阶段，就是要把这些放下，如果你没有放下，还一直恋恋不舍不上岸的话，你还是在河流之中，还是有被漂走、冲走的危机，所以这就是告诉我们，为什么说法尚应舍？如果一开始，你就没有用依著某一种方便法契入的话，一开始就要无为、无为法，一开始我就从果地起修，就要什么又快速又快速！如果你不按照次第逐步过来，你还是一样在这边喊，但是你喊的再久，你还是在生死苦海的此岸，所以我们透过有为法，逐步这样过来，到后来你这些又要放下，这个叫做“法尚应舍，何况非法”。

“非法”就是那些不正确的方法，还有那一些药物、一些毒药，对身体有害的那些药，无助于渡河的工具，好像这一艘船、竹筏可以帮助我们渡河，如果你是拿著一个网球拍，或是拿著球棒，认为说反正我抱著一个东西，但是你一跳下去，那些不是救生圈、不是渡河的工具，虽然你手中有拿著一种东西、一种工具，但是那却没办法帮助你渡过，或是认为别人抱著木头可以浮过去，那我也抱著一小块的木块，或是说抱著铁条，你抱著铁条你跳下去，很快你就沉下去了，这个就是非法、不正确的方法，这样知道吗？

所以我们在修行的过程，要有择法觉支，要有智慧去选择、分辨什么叫做正法？什么叫做非法？什么是有益于我们身体疾病的药物？什么是对我们身体疾病没有帮助的药物？我们都要有智

慧去分辨，然后透过这些有为法，协助我们上到彼岸，所以这是“法尚应舍，何况非法”。

还有一个很重要的一个观念就是，有的人是一直执著在实际的实有上面，紧紧抱著一个法门，然后一直坚持不放，这是错误，如果认为这个法很好、这个工具很好、这个药物很好，你一直紧紧抱著不放，这个是错误。但是有的人他就跑到另一端，跑到断灭空，否定种种、否定那些工具，就是治病才吃那些药啊！你吃到身体又罹患更大的疾病、产生更多的疾病，所以就排斥很多的那些药物、排斥很多的那些方法，他认为那些都不能用，于是又落入断灭空。

所以佛教讲的，过与不及都不正确，要走在中道的智慧上面，这一句话就是在告诉我们，要有中道的智慧，什么时候该用有为法、方便法帮助我们渡河？什么时候你应该要放下？这都要有智慧去分辨，当然在这个过程，善知识协助我们是满重要的一个阶段。

【幻灯片】

现在我们透过一些幻灯片，来协助大家进一步的了悟，什么叫做“若见诸相非相则见如来”？包括要去体会，X是由非X组合而成，这个含意都很深，我们尽量深入浅出用幻灯片来跟大家来解析，让大家处处可以看到，可以体会到活生生的佛法。这一张风光明媚，湖光山色、有别墅，住在这个地方多好、好享受，有吃有穿、样样都有，这样无忧无虑啊！住在风光明媚的地方多好，一般众生取的相是不是觉得风景好好？现在请你溶入那个鸭子里面，大家在看幻灯片要记得一个要领，要把自己溶入里面，里面的那些鸭子就代表你、我、他，你把自己溶入里面，我们住在一个湖光山色很漂亮的地方，环境样样都很好、都很惬意，多舒服！你就在那里享受、享受啦！因为我不愁吃不愁穿，要吃饭的时候就有人拿过来，住的地方也都有啊！如果房屋破损，主人他们就会去盖，不用我去操心什么，这里多好，我吃饱就到处去玩、游山玩水，多棒！我们现在取的相、一般众生取的相都是到这样。

所以你就贪著在乐这方面，快乐啊！但是后面的这些就不容易看到，你能不能看到当你一直在吃吃吃的时候，过得很安祥很快乐，忘了我是谁，你能不能看到背后的危机？背后的危机是什么？北平烤鸭、烤鸭三吃，你知道吗？如果你对事情只是看到片段，只有看到前面的湖光山色，你看不到整体，看不到下场，如果你能够看到整体，你还会执著在那个小小的角色里面吗？所以佛陀《金刚经》处处都在唤醒我们，前面你看的相、非相啊！你要看到全相啊！要看到总相啊！这样知道吗？

这都是在告诉我们：生于忧患死于安乐。那个忧患就是佛陀所跟我们讲，你处处要去见苦谛，要处处去体悟法，你要用生命去求法，去修啊！对自己的生命要好好的交代，不要浪费了生命。

以前大家都有读过周敦颐的爱莲说，很吸引人，大家都赞叹莲花出污泥而不染，赞叹莲花的高洁、漂亮，而对那个污泥呢？我们却觉得它是污垢、不好的，但是我是觉得这样不够客观、不够公平，为什么呢？我们透过几张幻灯片跟大家分享，莲花多漂亮，人人喜欢看、人人在赞叹，但是莲花脚下的污泥，大家却嫌它脏、嫌它不好，但是空海发现，如果没有那些污泥的长养、养育，怎么开出莲花？这个莲花你可以想像、可以推想到，当你做种种事情觉得很有成就、得意忘形的时候，你有没有看到那些帮助你成就的种种助缘？包括我们今天这些幻灯片，我们上课这一系列，将来能够在世界各国播放，你要知道不是空海一个人能、一个人行，是要具足好多好多的因缘。

如果你能够体会到：若见诸相非相则见如来，能够体会到这个X的一个现象，是由很多的因缘组合起来，你内心会充满著感恩。我们现在看看这个莲花，一方面诸相非相，除了看到缘起之外，我们还要看到莲花本身也在变，现象本身也一样在变，你看莲花现在是这样的形状，它也会变、会不断的变，这是无常变化。你三天前去看的那一朵莲花是小小的，在你脑海中看的是含苞待放的莲花，三天后来看它变成这样了，所以你三天前取的那个相，三天后的相就不一样了，这叫做诸相非相的一种解释，可以了解吗？

各种相是不断的在变化、变化、变化，不要把它固定不变，众生常常是当有喜欢的境界，就要抓取一个恒常固定不变，那是错误、是颠倒梦想的。你看莲花它不断的在变、在变，所以渐渐开出美丽的花朵出来，但是当美丽的花朵这样盛开的时候，它一样继续在变、继续在变，渐渐的它慢慢会凋落。如果你来的时候看到这一朵花，就认为这个过时了，就好像一个人老了、没用了，就觉得这个花没有什么可看、快凋谢了，你要知道如果花没有凋谢的话，后面的果实怎么出来？

所以很多人把“无常”解读是负面的，但我们要正确的理解：无常是中性的，这个含意很深，以后我们还会再深入解析。你看如果那个花是固定不变在那里的话，果实没办法生长出来，莲子怎么跑出来呢？就是因为有无常在流动、在变化，我们才能够吃到这些果实。所以不要想到无常，就都是往负面的想，无常是中性的。再来它一样会继续再变化，这就是莲子比较久之后，就结出深褐色的种子，所以这一张就是前面几张的一个结论，这个莲花代表说，包括我做各种事情有成，或是修行有成，各位都是有心要修行、要迈向解脱的人，很多人当他修行有成之后，就忘了我是谁，然后他认为自己的修行境界很高、很厉害，我接受人家供养是理所当然，这个我相、人相出来，我慢又出来，像这样是不正确。

这个莲花代表就是说，一个人就算今天修行有所成就，要体会到不是我这个莲花本身可以，必须要具足大地、流水、阳光、空气，还有农民的辛苦耕耘、播种，要具足很多的因缘，才能够开出美丽的莲花。佛教讲的“花开见佛悟无生”，我们修行有成是要具足背后很多的因缘，当你能够体会这样的 时候，你处处会感恩啊！

刚才是莲花系列的幻灯片，我们现在再用几张介绍芒花的幻灯片，来让大家去体会，这些都是有启发性的，引领出大家更深度的思维，让大家思维的深度更深、广度更广。以前大家在看这些芒花的时候，很少人多看它一眼，大部分的人都很讨厌它，对不对？都认为这个不起眼、这没什么嘛！很讨厌；很惹人厌。但是对空海而言，我后来看到一个相，让我很震撼，我又重新来评估，重新来面对它们。

今天我们也从另一个也许你平常很少看到的一个角度，来跟大家介绍，什么叫做无用之用？平常大家不觉得芒花的重要，但是我现在来跟大家介绍，刚才这芒花，当我几天之后再去看，它跟前面的又不一样了，本身也在变、在变，慢慢的它再来又渐渐的成熟，开花然后结很多的种子，这些种子仔细看的话，请你以后如果路过有开芒花的地方，请你停下来仔细去分析、去看看它，一棵芒花可以结出好几千个、甚至几万个种子，请你仔细去看这个种子，每一个种子都带有螺旋桨，也就是种子本身带有翅膀，芒花会飞是透过大自然的风力来传播，所以你说它没智慧吗？要知道你上不去的高山，芒花可以上去，芒花的脚是什么？风就是芒花的脚，风到哪里芒花就可以走到哪里，人类攀爬不到的悬崖，芒花可以爬上去，靠的是大自然风的脚。

我爬上去做什么？人类爬到哪里之后，就到那里破坏大自然，或是丢下垃圾，这个芒花爬上

去之后不一样喔！我们来看看它的作用，这就是越成熟的，你看它就慢慢的脱落，而且每一个种子都带有一些毛绒，那个毛绒就是它的翅膀、螺旋桨，然后风一吹的时候，它就透过像翅膀的这个，然后随风飘、随风飘，如果你仔细看的话，它这样飘得很悠扬，它飘到一个地方，如果落地之后，因缘具足就在那里安住下来，就在那里把种子落下来，种子落下来之后，它的那个翅膀、绒毛会脱落掉。

我们来看看芒花的效果，人类常常在破坏大自然，本来这是茂密的森林，但是人类把它砍伐、把它破坏，形成一片光秃秃的一片，本来这里都没有草，因为被人类把它破坏之后，就变成光秃秃的一片，但是那些芒花怎么样呢？很快随著风飘过去，把这些受伤害的大地皮肤缝补起来，做水土保持，要知道人类常常是在破坏大自然，那这些芒花呢？平常你们不重视我、看不起我，但是它们却默默的在做这个地球的修补工作，大地这个母亲的皮肤常常受伤，被人类滥垦、破坏，而这些芒花赶快跑去将它修补起来，做些水土保持，这一点人类很少去看。我们再把镜头拉近，有没有？第一道去把它补起来的的就是芒花，所以各位如果你以后到户外去看看，那个被人类滥垦滥建之后，修补起来的、复原最快的功臣是芒花，很快就去把水土再做一些环保，我们要想想自己，我们对这个地球、大地，到底尽了多少的保护责任，我们瞧不起的芒花，它竟然默默的在为人类保护这一块绿色大地，所以这也是从另一个角度看。

你以前对芒花取的相，是没有什么价值的、讨厌的，但是现在空海从另一个角度来协助大家，去看到芒花发挥出来的无用之用，如果你能够看懂芒花，它对法界大自然的爱护跟重要性之后，你可以看到什么？这有点像孔雀开屏，有没有？你从这个芒花里面又可以看到孔雀开屏，你会赞叹它们、感恩它们。真的会见法的时候，你处处会感恩，而且处处你都可以法喜充满，你对事情的看法角度真的会跟过去不一样。

人类常常一直忙著自己所要的，追逐自己的各种欲望，你一直忙忙碌碌、忙忙碌碌，不然就是开著车，然后一直在压马路、南奔北跑，但是为了个人的欲望在奔波，而不断的吃、不断的吃。你看像那个大恐龙，一直张著嘴巴，然后一直吃、吃、吃，这是欲望无穷，一直啃食各种资源，但是我们却看不到人类跟这整个大自然的密切关系，如果你能够去看到我们跟整个大自然的密切关系，你真的会见到“见诸相非相”，而且各种执著都会破除，你能不能去看到能够在这里快快乐乐唱歌跳舞，背后要有具足多少的因缘？不是人类我是、我能、我慢，大家都希望有个好彩头、好彩头嘛对不对？但是你的好彩头来自哪里？法界大自然的养育啊！你能够看到各种因缘，慢慢的形成具足之后，我才能够长养出这个好彩头出来。

所以你所有那些的吉祥如意，背后都要有很多的因缘，包括你很想旺旺来，凤梨、旺旺来，你的各种事业有成，真的要去看到背后很多很多的因缘。再来，你要去体会到农人种稻米、五穀下去，以及这些稻谷要成长、成熟，真的背后要有很多很多的因缘。

你种稻米之后，没多久可以收获，但是众生都只看到是人类的厉害，一分耕耘一分收获嘛！人类只看到我们的努力、我们的付出，而看不到大自然的贡献，看不到大自然的重要，所以我们对大自然、对这个环境，我们就很少去保护它，如果你能够体会大自然对我们的养育，对我们的重要的时候，这也是一样去看到“诸相非相”，我能够有这些稻米可以吃，背后是有很多的元素所组合而成啊！如果你能够去体会到背后的种种因缘，你那个自我、我慢就会消失。

当你在吃五穀、吃稻米、吃水果、吃青菜的时候，请你慢慢静下来去分析、去体会，这些背

后要凝聚多少因缘，我才能够吃到这些东西？如果你能够好好去体会，你看得越深、懂得越多，就会越谦虚，身心会越来越柔软，到后来你的我慢会断除，当我慢断除、自我消失的时候，你就会来到无人相、无我相、无众生相、无寿者相，来到跟佛陀相同“无我”的世界。所以一个懂得越多的人，他真的会越来越懂得感恩，我慢真的很快会消失。

无得无说 第七

“须菩提，于意云何，如来得阿耨多罗三藐三菩提耶？如来有所说法耶？”，须菩提言：“如我解佛所说义，无有定法，名阿耨多罗三藐三菩提，亦无有定法如来可说。”，

“何以故？如来所说法皆不可取，不可说，非法、非非法。所以者何，一切贤圣，皆以无为法，而有差别。”

佛陀就问须菩提，你的意思怎么样呢？“如来得阿耨多罗三藐三菩提耶”，你认为我有得到无上正等正觉的果位吗？“如来有所说法耶”？我讲经说法几十年，你认为我有所说法吗？一般人的理解都认为有啊！有得到无上正等正觉这个果位，有啊！或是明明有在讲经说法，一般人都会认为有啊！你有得到、你有在说法。

但是看看须菩提怎么回答？须菩提就回答说：如我解佛陀所说的深义，“无有定法，名阿耨多罗三藐三菩提”，也就是依我所理解的，事实上你并没有得到一个叫做“无上正等正觉”的名号。“亦无有定法如来可说”，也没有一个固定的法，如来你可以宣说的，为什么呢？佛陀、如来你所说的法“皆不可以取”：不可以抓取，不可以执著；“不可说”，很多方面真的不是用世间的语言、名相，能够说出来的，很多不是用世间的语言、名相能够理解的。“非法、非非法”，你所讲的那些不是真的实有，但也不是断灭空。

“所以者何”：为什么呢？“一切贤圣皆以无为法，而有差别”：一切大彻大悟的人、智慧者，皆以无为法而有差别，他们都同样体悟到：无为、无学、无修、无证、无所得的世界。但是他们个人所展现出来，所宣说、所讲的、所诠释的角度，却有所不同，会有些区别、差别，大同但是有小异的地方。以上只是从经文最简洁的来讲，如果你各方面的理解力够的话，刚才讲这样，你就可以相当的震撼，但是因为这要透过实修实证，你才有办法了解。

现在再进一步解析，为什么佛陀成佛，证得无上正等正觉，但在这里却问大家，也问须菩提：你们认为我有所得吗？事实上这里就是要问大家：你认为我有得道吗？有证到果？我有得到什么吗？须菩提从第一义谛方面来回答：没有！你并没有得到什么，但是这并不是说佛陀没有成道、没有成佛，不是这样。

因为众生所理解的得与失，跟佛陀他们所讲的得与失，是不一样的。众生一般人从二元对立的立场来看，什么叫做得？什么叫做失？就好像你上个月很辛苦工作，老板上司发给我们五万块的薪水，我得到了五万块的薪水，或是说你很努力打拼，结果业绩很好；或是你各方面表现都很好，上司把你升官，得到了一个高官，得到了厚位；你很努力的用功、打拼，得到了博士学位，得到了博士的文凭；我很努力的写作，发表了一篇论文出来，受到肯定...

世间的“得”，是用这种“有为”之后，得到实质的东西，众生认为这叫做“得”。如果今天很倒楣，遗失了五万块，你就会认为是失去了多少钱。众生是从有形的这些得失，金银财宝的增减、名

位的增减，来衡量一个人的得失。如果你从一个课长级的，升为主任级的，就认为是升官了；如果上司不赏识你，从课长把你降为组长，你就认为我被贬低了，所以众生的得失，是从这方面立场上来看，但是众生不知道说，你所谓的“得”，在有智慧的人看起来，并未必是真正的“得”，为什么呢？

就好像你会认为这几十年来，一直在打拼、赚了很多钱，但是你有没有评估生命牺牲了多少？是你赚到钱？还是你的生命被钱赚走？某方面你有所得，但是某方面你失去了很多，而那方面却不是用金钱所能够换回来的。再来，你认为我金玉满堂，当你在洋洋得意的时候，在那些智慧者的眼光看来，你是危机四伏啊！知道吗？你在炫耀金玉满堂、在炫耀手上带著一百万的名表，在炫耀你开的是五百万的轿车，你在炫耀身分地位的时候，但是在有智慧者的眼光看来，那是代表你内心还有很多的苦、还有很多不安，你需要透过很多外物来弥补内心的不足。

你不知道当你在炫耀你的“得”的时候，你的危机已经在酝酿了，所以智慧者他们眼光中的得失，不是一般众生心中的那种得失，包括有的人认为我们要百子千孙，当然现在是节育计画之后，生育的比较少，但是像以前我在当医生的时候，有的人生不出小孩子，然后就是百般设法到处求名医，设法看能不能帮忙生个小孩子，生不出来就是百般设法要生个小孩子。好啦！有的人带著小孩子来，就是很头痛说：哎呀！当初就是没想到那么多，有了小孩子之后，被这个小孩子吵的实在...，气得要命，她以前很高雅的气质，不晓得现在那些气质跑到哪里去了！以前是绅士，现在变成粗鲁的凡夫，所以你认为生一个孩子在高兴，但是另一边呢？很多人却被这个小孩子吵得忧悲苦恼，你有没有看到你得到什么？然后你失去什么？当小孩子两三个生下来之后，不错啦！你一方面养育小孩子，有一些成就感，但是另一方面，你也失去很多自由了，而且这一承担是二三十年的责任，并不是说生小孩不好，而是你世间的那一种得，你要跟失、利弊，做一个中和的考量，不要只单纯的考量。

智慧者、解脱者他们对世间的那一种得失，看得很清楚、很透彻，所以对于得失方面所衡量的角度，不是一般人所衡量有限、二元对立的那一种得失。以历史上的佛陀释迦牟尼佛来讲，他本身是个皇太子，如果只要继续“混”下去，可以当未来的国王，是皇位的继承人。以世间方面来讲，你将来可以当国王，头壳坏掉了，为什么不准备当国王？竟然舍弃皇宫、出家去了，然后去过著苦行的生活，过著穿著粪扫衣，去托钵，过著像乞丐的那一种生活，这就是佛陀他们看到了世间的得失，不是他们所要的，他们要看的是了悟整个宇宙人生真理实相，了悟生命的实相，来到大安心大自在。

因为他看透世间实相，就算得到了高官厚位，当到了王子、当到了国王，又怎么样！他也是看到他的父亲还是一样，当国王还是有很多的忧悲苦恼、很多的不安，所以佛陀会将心比心，如果以后我当国王之后，还是一样有很多的忧悲苦恼，不是当国王就能够解决那些事情，他要的是更深层的那一种安心自在。佛陀这样不断的去修行、修行之后，他这样慢慢净化身心，慢慢净化到后来，他大彻大悟了，了悟宇宙人生真理实相，来到安心自在，没有官位也没有什么金钱，世间的金银财宝他都没有，佛陀只有孑然一身。

如果以世间的角度来衡量的话，他是很可怜的一级贫民，但是他内心所得的，却不是那些世界最富有的人，所能够拥有的。你说佛陀失去的是什么？得到的是什么？如果你用世间的思维角度来衡量佛陀，真的你想不透、想不通为什么他要这样做？但是你看，佛陀所过的是国王所比不

上、潇洒自在快乐的生活，世界上最富有的人所比不上的那一种安祥。还有，那一种智慧看得之深，就是历史上的任何一位国王，没有人对后代的影响力能够超越过佛陀。如果以基督教来讲，他们把耶稣称为“王中之王”，有没有？佛陀没有当国王，但是事实上，历史上哪一个国王对人类的影响超越过他？他能不能称为人中之王？

这也是让大家好好的去体会，学佛绝对不是消极，绝对不是悲观，很多人认为那只是信仰、只是迷信，我不如意的时候，才躲到里面，不是这样的啦！学佛真的是非常的积极、非常的正面，而且可以提升你的视野，可以让你的智慧不断的开展，可以让你看得更高、更宽、更深、更远，所以这里的得跟失，我们不要用世间的角度来衡量。

佛陀就讲说：你看我佛陀有得到什么阿耨多罗三藐三菩提吗？我有得到无上正等正觉吗？事实上，以世间法的角度来看，佛陀是无所得，什么也没得。但是从出世间法来讲的话，他所得的就是内心的安祥自在、快乐解脱、大慈大悲，所得的是一般国王、一般高官厚位的人或是最有钱的人，他们所得不到的。佛陀不走世间人思维的那种脚步，佛陀走的是出世间法，这里就让大家知道，为什么说无所得？但是这个无所得，又不是真正那种断灭空的毫无所得。有的人认为既然无所得，我为什么要修行？我头壳坏掉才去修行，认为“无所得”就是什么都没有、什么都得不到。这一种得失，不是用有形的来衡量。

我们再跟大家讲一个例子让大家参考，前几天我们在基隆月眉山灵泉禅寺禅修，很多学员到后来很法喜、很喜悦，很多方面都进步很多，他们的法喜、喜悦写在脸上，以他们来讲，会觉得真的这一次很有收获、有所得，但是当他回到家里跟他太太报告，这一次禅修非常好，我得到很多，太太很火大、很生气说：你得到什么？来！拿出来！你算算看，这八、九天来，你到底得到了什么？拿算盘出来算算看，如果算不出来，那你就...。为什么呢？现在假设他太太没有学佛，她是从世间法的角度来衡量，你看请假一个礼拜，是不是要扣薪水？很多事情你都没有做，家务事你也没有承担，人家这一个礼拜，有的人他业绩一冲，还赚个几十万呢！你不但没有赚钱还亏钱，你参加禅修还拿一些钱去赞助、捐助、还付出，你还得到什么？如果从这个角度来看，真的他是付出，当太太认为说：好！你说你有得到什么？你拿出来啊！人家有赚些钱、有得到金银财宝，你拿出来，但是当要我拿出来，你拿得出来吗？你又拿不出来。

所以这一种得失，不是用世间法那一种来衡量，至于当事人他本身，他觉得我这八九天放下工作、放下家庭、放下事业，然后到山上去禅修几天，值不值得呢？真正有闻思修证、一步一脚印上来的人，他们就会觉得很值得，因为他的生命逐渐的在脱胎换骨，他的生命一直在成长，得到了很多的法喜、很多的快乐，所以他内心里面的那一种“得”，不是没有学佛的家属所能够体会，所能够了解的，这样知道吗？为了让大家都知道得跟失，我们讲这些例子让大家参考。

“如我解佛所说义，无有定法，名阿耨多罗三藐三菩提，亦无有定法如来可说”，为什么说无有定法？佛陀你得到这个无上正等正觉，就好像我们修行，这个人证到初果，证到二果、三果、四果，证到阿罗汉果，要知道就算你证到阿罗汉果，这也是世间语言名相的一个权说、方便说，就好像一样东西，你用国语来讲苹果，用台湾话来讲苹果，一样都可以，你用不同的名相，或用是英文名称，或是日语或是阿拉伯语，用其他语言来形容都可以，但是众生很容易被这不同的语言、名相划分开来了。

释迦牟尼得到了无上正等正觉，也可以讲得道了，证到了阿罗汉，也可以说，是一个大彻大

悟的人，虽然名词不同，但是所指的那一种内涵、实质上是相同。为什么说“无有定法”？没有固定的名词名相，这样知道吗？就像你要称它为什么，都可以，用大家比较容易方便沟通的一个名词。例如麦克风，如果你跟那些听不懂华语的人，跟他讲麦克风是什么，他不知道。同样一个名词，不同语言体系的人，他们没办法了解，所以一样可以用台语讲，同样一个东西，它本身是没有名称的，这个叫做“无有定法”，但是我们可以从不同的角度来诠释它，它所指的就是相同，这就是“无有定法，名阿耨多罗三藐三菩提”。

不是说我列出这几条、几条，只要你完完全全符合这几条，就叫做“无上正等正觉”，结果就变成：好啊！用考试的。考一百分的人就称为无上正等正觉，可以这样吗？世间法可以用考试来衡量，但是考试也只能当个参考，因为一个人孝不孝顺、慈不慈悲？不是用一些你会做，你这一个问卷调查或是这份考试考一百分的人，他的孝顺、他的慈悲就是一百分，没有背这些题目的人，没有背这些内容的人，考试没有达到一百分，他就不孝顺、就不慈悲，你怎么知道别人家在利用这些时间，背诵那些考题的时候，他却用这些时间在照顾他的父母亲，到底那一则是真正的慈悲？

所以出世间法方面，是没办法用一个固定的方式、固定的模式，来评断说你得到了什么，这样发给你一个证明，像以前也有学员建议，是不是也可以参考日本那一种做法，说你修了什么、学了什么之后，然后颁发给一个证书，证明你证到初果，可以这样吗？这个证书一颁，你的我慢就会大增，所以这就是“无有定法”。

为什么“无有定法如来可说”？就好像这个苹果，如果遇到不懂国语的人，你就会跟他讲苹果，如果你遇到外国人、讲英文的话，你就要跟他讲apple，你遇到不同语言体系的人，如果你会讲，就用他们能够沟通、能够听得懂那一种语言来讲，如果不懂的话，你就跟他讲那个、那个，语言未必能够完全表达，但是实相本身可以一看就知道。为什么说“无有定法”？因为实相本身没有固定的名相，实相本身就是没有名称的、没有名相，要知道所有的名相都是人类贴上去的，这一点很重要，所有的名相都是人类贴上去的，这个叫做“无有定法”。

那些解脱者、智慧者，他们体会到，实相无相、实相不可说，当他们体会到不可说的那些言语道断的境界时候，问题是我不说，众生不了解、又不知道，我说了之后，众生以为他这样就知道，但是佛陀知道你还不知道，你以为你知道，所以他又会提醒你不要用那个固定式的一种理解角度，来理解佛陀他们所诠释的那个内容，这一句话要仔细听：你不要用那个固定式的理解角度，来理解佛陀他们所要诠释的那个内容。

刚才讲的是一个总则，现在再举例来讲，佛陀讲无常，那很多人一听到这个无常，就变成又落入断灭空，人死了之后就一死百了，就是什么都没有了。或是一提到无常，就是往坏的方面去想，都只有想坏的，但是你没办法体会到，无常中它却是不断，但是它是不常，无常它是告诉你不常，但是也不断，“不断”就是要否定你的断灭论、断灭空，但是有的人一听到这个不断，就认为这样就恒常，你又从那个断灭论、断灭空那里，跑到恒常的那一端去了。一讲到不断，你又想到这样就是恒常，而众生理解的那个恒常，都是固定不变化的，所以一般众生，都是在恒常或是在断灭里面，两边跑来跑去。

所以你所理解的常，跟所理解的那个断，跟佛陀所讲的不一样，这样知道吗？有时候为了破斥你的执著，告诉你无常，不要抓取，一抓就会有苦，因此告诉你说无常就是苦，是要破斥你的执著，这是要对治众生偏差的心病、病态，问题是：有的人就一直强调这一句话，无常就是苦，现

象界一切都是无常，所以现象界、这个世间一切都是苦，就把苦变成真理了。

所以一讲到无常，什么都是苦，你一直在无常这个世界里面就是苦，无常就是苦，结果到后来，你修行越修之后，你的生命会越来越萎缩、越来越僵化，你不敢快乐起来，你认为快乐的话，我就违背了佛陀所说的那些真理。

你不知道那个无常就是苦，是在破除众生的执著，那是一种对治、一种方便，但是你却从一个片面的角度，结果越修之后，你就否定生命的存在，认为凡是生命都是苦啊！到最后变成你的生命就是负面的导向，后来空海所体会到的，不是一般人所讲：无常就是苦，不是这样，无常到苦之间，是要看你有没有在抓取？那个苦是来自于众生的抓取，苦是来自于众生的觉受，而无常本身呢？真理实相、真理三法印—无常、缘起、无我，都是中性的，真理实相都是中性的。

你从不喜欢的角度就认为它是苦、它是负面的，但是如果有的人从另外一个角度看，同样的一个现象，有的人从他不喜欢的角度来看，他就认为那是苦的。但是有的人从他所喜爱的角度来看，他认为那一件事情就是好的，包括说，要不要兴建核能电厂？支持兴建核能电厂的人，他们认为兴建核能电厂，这是美好的事情，他认为这是乐的；但是不喜欢核电厂的人，一提到要兴建核电厂这个方案，他认为是错误的、是不对的、是苦的，如果你落入派系之争的话，你很难站在一个超越的立场来看，如果我们对这件事情能站在超越党派、超越个人利益，真的以客观的立场来评估，为我们的千千万万的百姓，也为后代的子孙，做个很客观的评估，提出利弊得失，这样的话，我们对得起自己，也对得起下一代，也对得起所有的众生。

所以这里就是在告诉我们，为什么说“没有定法如来可说”，因为佛陀很多的讲经说法，都是针对众生的，你有什么的病，我提出什么的药来对治，但是不要把那些药，变成吃上瘾了，然后一直在那里执著，这样是不对的。

“何以故？如来所说法皆不可取”，佛陀讲经说法这么多，为什么还说不可以取呢？并不是要你全盘否定，而是要你知道，说了这么多法就好像是开了一间大的药店、药铺，里面有很多的药，当医生的不是希望你常常来看病、来吃药，不要执著这些药物、法门，真正有良心的医生是希望你生病的时候才吃药，希望你早日健康，没病的时候，不要常常往医院诊所来跑，不要执著药物，这个叫做“如来所说法皆不可取”，这样可以了解吗？但是不是要全盘否定，不要落入法执。

“不可说”，因为很多方面就是来到“入空戏论灭”，真理实相不可说，真正很高的那个境界，我只能设法让大家去理解，但是请你不要一直执著在语言名相上面，而且真正最深的精华核心、精髓核心，不是用语言、名相所能够理解的，你要真的去体会到真正的精髓，不是用语言所能够讲，拈花微笑，我们要知道里面含意很深。

举个大家比较容易了解的，就像说荷花、莲花有香味，或是玫瑰花一样有它的香味，玉兰花都有香味，我们现在在这里拈一朵花，要知道是在告诉你这个花是缘起甚深，而且也要告诉你，这一朵玉兰花的香味，是没办法用语言用文字，能够叙述得淋漓尽致，如果你没有闻过玉兰花的香味，不管我怎么讲、怎么说，你还是很抽象，没办法真正了解玉兰花的香味是什么，这个叫做“不可说”。那个香味没办法用说的，最好的方式是怎样呢？我概略的讲一下，它很芳香、很清香、很高雅，但是这是个“指月的工具”协助你，最重要、你真正要去理解的话，是亲自去闻闻看就知道嘛！这个叫做“亲证”。

真的佛法精髓核心，是不可说的，所以大家不要一直光是在语言文字上较量谁高谁低，看谁看的多，谁的学问渊博，不是这样的。那个都是参考、都是地图，都是指月的工具，都是协助我们去体悟到那个“不可说”的核心，所以为什么“皆不可取，不可说，非法、非非法”？你不要把它执著在一个实有、固定不变，也请你不要落入断灭空，不要否定一切贤圣，皆以无为法而有差别，这个贤圣讲的就是那些世间的智慧者，他们真正的来到大彻大悟的人，我们称为贤圣、大彻大悟的人。

在还没有到达最高顶位的人，还没有到达那个金字塔顶端的人，你才会有见诤不断，就像你从金字塔不同的角度，如果只是一只蚂蚁或是一只小虫，你是在一面那里爬啊！爬！然后你看这边的颜色，跟那边颜色不一样，这边的国度跟那边的国度，不一样。这边的语言、文化背景，跟那边不一样，你是在从不同的角度执著一个角度，然后排斥其他的，那是因为你没有来到透视全盘，如果你一直上到金字塔的最高顶端，你会来到无为、无学、无修、无证、无为法的世界。

但是这必须要你用生命去修，才能够来到无为法的世界，当你大彻大悟之后，佛陀有佛陀成长的环境背景，佛陀用当时众生能够了解的语言来讲，来跟众生沟通那个真理实相是什么？怎么样到达那个世界？老子处在中国的世界、东方的世界，老子有他的环境背景语言，所以老子用他的语言，以及他所能够诠释的角度来讲，相同的，耶稣处在中东的地区，用那时候的人类所能够了解的语言名相来讲，这个叫做祂们都同样体会到无为法，但是所展现出来的，所说的角度，却是有所差别，这个含意很深，大家慢慢去体会。

依法出生 第八

“须菩提！于意云何？若人满三千大千世界七宝，以用布施，是人所得福德，宁为多不？”

须菩提言：“甚多，世尊，何以故？是福德即非福德性，是故，如来说福德多。”

“若复有人，于此经中，受持乃至四句偈等为他人说，其福胜彼。何以故？须菩提，一切诸佛及诸佛阿耨多罗三藐三菩提法，皆从此经出。须菩提，所谓佛法者，即非佛法。”

一个人如果用三千大千世界这么多的珍宝去布施，这样的福德多不多呢？当然很多啊！不要说用三千大千世界，你用你家里金玉满堂的珠宝去布施，就已经很多很多了，这里是形容说，你用很多的财布施，财力、各方面去布施，把你的家当全部都去布施，这样多不多呢？很多！很多！这里强调的就是说，如果有人能够对《金刚经》受持全部，或是至少你把里面的重点，扼要的精华核心背下来，乃至四句偈，如果你本身能够受持，而且又能够为他人演说、讲解、讲经说法的话，是胜过你用所有的金银财宝去布施，比那些福德都还要更大。

“何以故？须菩提，一切诸佛及诸佛，阿耨多罗三藐三菩提法，皆从此经出”。为什么《金刚经》这么重要、这么好呢？你能够受持或是跟别人宣说，福德、福报是相当大，因为所有的佛，跟所有的佛所宣说的那些法，都是从这一部经出来。“皆从此经出”，就是强调这一部经是非常高、非常重要的。

“须菩提，所谓佛法者即非佛法”，我还是要提醒大家，告诉你们说，这一部经很重要，告诉你们佛法很重要，但是“所谓佛法者即非佛法”的提醒，很多人又“雾煞煞”，为什么你讲说佛法即非佛法？很多人也是会课诵、会背，你一样会很会背啊！但是你就很难理解，为什么说“所谓佛法即非

佛法”，这里有两个很重要的重点，我们先从后面这里讲起。

为什么说“佛法即非佛法”，第一个我们要了解，“佛”就是觉悟者、觉醒者，“佛”只是一个觉悟者、觉醒者的代表。“佛法”就是觉醒者他所体悟到的宇宙真理实相，然后把它宣说出来，佛陀所宣说出来的这些法，并不是佛陀所创造的，不是我所发明的，所以你不可以把称为：这是释迦牟尼的法，这个叫做“所谓佛法即非佛法”，因为我把它称为佛法，那也只是一个权说，你不要变成说，记在佛经里面的这个才叫做佛法，那其他经典他们所讲的就不是佛法，其他人宗教他们所信仰的那些都不是，你这样很容易落入在金字塔的一边来看事情。

佛陀觉悟这些真理实相，不是只有佛陀能够创造，不是佛陀他所创造的，它本来就是客观的事实的存在，佛陀也不能够申请专利说：只有我释迦牟尼佛可以发现，其他人、你们都不可以发现，我申请专利、申请智慧财产权，其他人都不可以宣说，不能够这样啊！所以其他人一样，只要他们好好去闻思修，好好去了悟真理实相之后，他们大彻大悟，一样会宣说无上甚深微妙法，但不要为不称为佛教，不称为佛经，然后你就认为那些都是邪魔外道，那些都不正确。这样很容易就是落入在一个语言名相里面，说出这个是佛法，你就认为没有冠上佛法的就不是法，这样又错了，所以这一句话就是告诉你，我称为佛法，但是请你不要用狭窄的眼光把它套上，这就是“所谓佛法即非佛法”。佛法也不是我释迦牟尼佛所创造的，这本来只是个觉悟者讲出来的宇宙的真理实相而已，真理实相虽然没有套上佛经，没有套上佛教的这个术语，但是只要他讲出来的是符合宇宙的真理实相，他一样是在叙述真理。

这一段里面有提到“须菩提，一切诸佛及诸佛阿耨多罗三藐三菩提法”，也就是所有那些佛法、觉悟者，“诸佛”就是那些觉悟者、大彻大悟的人，以及那些大彻大悟的人所讲出来的法，我们简称为“佛法”，都是从这一经出来，都是从这一经流露出来。这里是要强调这一部经的重要，但是这样的说法很容易又让众生执著在“指月的手指”上面，为什么呢？这里面有个问题，一般人不容易看到，但是这个问题不是出在佛陀，而是因为这所有的经典，不是佛陀自己编写的，所有的经典都是后代的弟子所结集、编辑出来的，有些经典距离佛陀大般涅槃之后是比较早结集出来，有些是比较慢结集出来，所以我们要知道，所有的经典都不是佛陀亲自写、亲自编辑，是后来的人编辑的，在这个编辑的过程，加上一些时空的演变，多多少少有一些增减，这是很自然、很正常。

所以我们要知道，这一段事实上是后来的人，在编辑这一部《金刚经》的时候，为了强调这一部经的重要，而把它写出来的，写出来是强调这一部《金刚经》的重要，但是很容易让众生变成来到执著在《金刚经》上面，一直执著在这个地图上面，执著在这个“指月的手指”上面，《金刚经》再怎么重要，它都是一个指月的手指、是个地图，协助我们去寻宝，协助我们开发智慧的宝藏图。这样大家就容易了解，先后次序是怎么样，我们怎么透过指月的手指，去看看到真理实相？而不要迷执在那个手指上面。

现在请大家看黑板这里所写的，像这个它现在漆成绿色，但是我讲黑板即非黑板，这样知道吗？因为以前习惯沟通的就是把它称为黑板，事实上它颜色已经不同了，这是因为改良，后来的人觉得说用绿色，对大家眼睛比较有保护，但这只是个名相的沟通，所以大家不要提到黑板，你就去搬一个黑色的过来，用这个比较理想。

经典是怎么样出来的？包括说经典跟智慧者之间的关系是怎么样？如果你没有正确理解的话，你会本末颠倒，那些修行者、大彻大悟的大智慧者，我们把他称为大智慧者，他们体悟的真

理实相，到底是来自哪里呢？先问大家：是先有释迦牟尼佛，还是先有《金刚经》？是先有释迦牟尼佛，然后才有《金刚经》。不是佛陀以前看了《金刚经》之后才开悟的，然后是透过这个《金刚经》大彻大悟，不是这样。

在佛陀还没有宣说佛法之前，是没有《金刚经》。没有《金刚经》，那佛陀到底是怎么样开悟的呢？他怎么大彻大悟的呢？佛陀所阅读的以及佛陀所宣说的，不是拿著《阿含经》在看，不是拿著《阿含经》在讲，不是这样啊！佛陀所讲的就是依据大地风云经，也就是整个大自然所呈现出来的真理实相。

我们现在回到两千五百年，再加上五十年，也就是在佛陀还没有大彻大悟之前，这些真理实相有没有存在？佛陀二十九岁之前，当他还是当王太子，还是有苦、还是有不安的时候，这些真理实相有没有存在？有啊！早就存在啊！还是一样有生老病死，存在啊！佛陀因为当王太子的时候，还不了解，所以他还是在那里颠倒梦想，还在那里苦、不安。

他为了了悟真理实相，结果用六年去修行、修道，然后当他身心宁静下来之后，用宁静的心灵品质，去观察大自然的真理实相，也观察我们身心内外的这些实相，从最微细的到最大的，从这个很近的五蕴身心，包括到身外的一切，所能够看到的、所能够触及到的，都一一的去检验，佛陀发现原来整个法界大自然，包括我们的身心都不例外，每一个众生都不例外，所以他观察了大自然的这些实相之后，归纳出来一些法则，现象界的一切实相，实相就是真实的存在，这不是抽象，真实存在的一切，你眼前所看到的一花一草一木、一切的人事物，实际的存在叫做实相。

这些实相的存在，没有一样能够超越这个无常，没有一样不是在无常法印的法流里面运转，哪一个人能够长生不死？哪一朵花能够永远开著？哪一样汽车不会折旧？当你慢慢去体会、一一的去检验，原来无常遍贯一切，加上现象界的一切，佛陀慢慢的去分析，原来这个背后不是有个大力神在操控、在操纵，而是缘起，因缘具足就会产生，像我们要吃的那个稻米、五穀、蔬菜，要有农人拿种子去播种，农人的因缘，加上这个种子的因缘，加上有适当的土壤、水分、阳光，因缘具足之后，这些稻米、蔬菜、水果就会长出来。

如果你把它拿到冰天雪地去种植，因缘不具足的时候，有办法生长吗？没办法，所以这个蔬菜、水果的产生，不是我在那里念念有词之后，我躲在禅堂里面修修修，然后稻米就无中生有跑出来，不是我很厉害，不用透过各种因缘，它就会跑出来，不是这样。

现象界一切存在都是因缘具足就会产生，再来“无我”是非常深啊！以后有因缘我们再解析，“无我”都是实相，佛陀是发现说，众生不了解大自然运转法则，所以跟自然实相背道而驰，结果自讨苦吃、苦海无边，就在苦海里面。因为你构筑了很多的想要，跟这个实相是不相符合的，所以在苦海无边里面，如果你了悟真理实相之后，你就会来到涅槃，这个涅槃是在告诉我们苦海的消失、止息，也就是来到快乐、安祥自在的世界、解脱的彼岸。

你看大智慧者他们现观大自然的一切，现观一切的人、事、物、真理实相，发现了这些真理之后，把它宣说出来，如果他们不讲话的话，变成只是他们自己自利而已，我不讲出来的话，你们也没有办法了解，受益的只是我个人，我解脱只是我个人，如果我不讲出来，众生没有办法了解，所以大慈大悲悯众生，然后就宣说出来。

佛陀所宣说出来的这些法，我们就把它称为佛法，如果我们详细称呼的话，就是大智慧者所讲的法，因为大智慧者是觉悟者，觉悟者所讲的真理实相法则，我们把它称为佛法，。

佛陀当时在世时引导众生去了悟真理实相，然后透过实修实证，这样很快你就可以来到亲证，亲证之后，你就可以远离颠倒梦想、出离苦海，等佛陀大般涅槃之后，后来的人再把它结集下来，最初没有文字，大家只是靠背诵，所以最初也没有一本一本的经典，没有那些经典，都只有靠大家背诵，背在脑海里面，经过佛陀大般涅槃几百年之后，才有经典出来，才有形成那个文字，所以最初已经有结集出大家公认的那些法义、法要，这就成为《四部阿含》，尤其是《杂阿含》最早出来，但是最初还没有一本一本的经书，只有经过大家公认之后，一样都是靠背诵、背在脑海里面，等到后来有文字的时候，才把它形成文字，这时候才有藏经的存在，才有一部一部、一本一本的经典出来。

所以后来才产生经典，到有正式的经典产生，距离佛陀已经是两、三百年后了，历史上事实的存在就是这样，不管哪一部经典，都是后来的人编辑出来，加上这些经典都是在记录著智慧者他们宣说的真理实相，所以经典是让我们仅供参考，是参考的地图、参考的指标。因为《金刚经》是要破除一切相、破除一切的执著，甚至你真的来到体悟真理实相之后，这些经典都可以放下，都可以超越。“法上应舍，何况非法”。

《金刚经》也是一个法，到有一天你真的看懂实相之后，这些一样都要放下的，不可以执著，如果你真的看懂这一部大地风云经、大自然实相、活生生的佛法之后，你要看懂《金刚经》就容易了，因为《金刚经》里面所叙述的，都是大自然实相，很多方面都是要破除众生的语言名相，那一种狭小的框框、狭小的理解角度，来看到实相。

一相无相 第九

“须菩提，于意云何，须陀洹能作是念，我得须陀洹果不？”

须菩提言：“不也，世尊，何以故？须陀洹名为入流，而无所入，不入色声香味触法，是名须陀洹。”

佛陀就问须菩提：你能够说某个人证到初果、我得须陀洹果，或我已经证到须陀洹，可以这样说吗？须菩提就回答说：不可以的！为什么不可以呢？“须陀洹名为入流，而无所入，不入色声香味触法，是名须陀洹”，这里讲得很深，如果没有实修，只是从语言名相上面是很难正确的理解。

为什么“须陀洹名为入流”？要知道整个自然界的存在，它就是一个波动、一个流体在流动，现在的物理学家都发现所有物质的存在，不管是色声香味触法，都是以一种波动在存在。原子、电子都是一种波动在存在，包括夸克也都是一种波动在存在。我们从比较容易了解的，风从来没有停止过，从你还没有出生以前，风就一直在流动、流动而没有停止过。水也是一样，在你还没有出生以前，就一直在流动、流动，从来没有停止过，而这只是从比较明显的角度，来看大自然现象界一切都在流动。

例如你现在看到的桌子、白板、绿板，或是你所看到的一切，有些你认为它好像固定不动，但如果你再作深度的解析，找出它的分子、再找出它的原子，有没有在动？都在动啊！一栋房

子、一栋高楼大厦落成的时候，它有没有开始在折旧了？开始在折旧了，一辆新车刚出厂，你刚过户、买过来，隔天你跟他讲说这辆我不喜欢，要改换购其他的车辆，但是对不起！车辆只要出门再回来就折旧，不会是原价的，你会认为说我又没有碰撞到、没有受损什么，但是他就是要估算折旧。

不要以为你看不到的，就觉得没有什么变动、没有什么变化，包括这一张桌子，最初刚完成到现在，它有没有在变化？都有在变化、都有在折旧，机器也是一样，有它使用的寿命，铁、钢铁都一样，有它使用的寿命，都会衰退、会变化。所以我们要了解现象界的一切，都是一直在流动生灭变化，一个人如果身心不柔软，没办法清醒明觉的活在当下，身心不柔软就没办法见法、没办法证果。

所以慈悲心很重要，证到初果一定要有慈悲心。如果没有慈悲心，你的身心不会柔软，就不会证到初果的，要知道没有不慈悲的阿罗汉，因为你没有慈悲心，连证初果都不可能，不要说证到四果阿罗汉。为什么要有慈悲心才能够有办法证法呢？如果你没有“众生无边誓愿度”的那一种魄力决心，你的身心不会柔软，你是用我慢、僵化的身心去修，你只是在“世间法”里面打滚，不会跟“出世间法”相应。

你要跟“出世间法”相应，因为它是个流体、流动，你的身心一定要来到柔软、慈悲。当你能够慢慢调整你的频率，清醒明觉的活在每一个当下，如果你身心僵硬、僵化的时候，你没办法活在当下。当你是僵化的时候，一定就是活在过去，或是活在未来的世界、活在一个梦幻世界，你真的清醒明觉活在当下，会是很柔软的。

清醒明觉的活在当下，身心是很柔软，你才能够去见法，见法、体悟无常法印，溶入无常法流里面，这时候“见法入流”，才称为你是来到证悟初果的阶段。“入”，一方面入无常法流，一方面入四双八辈的圣者之流，这叫做“入流”。

但是你“入流”而无所入，这里是个形容，你真的得道、证到初果，你不会洋洋得意说：我已经证到初果了、我已经怎么样了...，不会这样的，你会更加谦虚、更加柔软、慈悲心，而且会越来越精进用功，会继续努力用功。“入流无所入”的意思就是：因为你本来就在法流里面，就好像一条鱼本来就在大海里面游来游去，不是说发现自己跟大海是一体。大海是流动，这时候海是在流动，我这个鱼才溶入大海里面，以前你是不知道，因为纵使你在大海中，一直在游在游、寻寻觅觅，你要找一个理想的大海，所以你的身心是僵化的，你跟大海没有一起在脉动，你觉得这不是你所要的，那是很苦的世界。

但是有一天当你发现原来大海就是我的家，原来大海有波动、有脉动，我生命才能够存在，这时候你的生命，会来到很安详、溶入当下的一切，我是体会到我跟大海是一体，一起脉动、溶为一体，但你能够说我这时候才溶入大海里面吗？我这时候才在大海里面吗？你本来就在大海里面，这叫做“无所入”。因为你本来就在里面，你只是发现到自己本来就在无常法流里面，所以这只是“入流”，也是一个权说。

“须菩提，于意云何，须陀洹能作是念，我得须陀洹果不？”

须菩提言：不也，世尊，何以故？须陀洹名为入流，而无所入，不入色声香味触法，是名须陀

诤。”；

“须菩提，于意云何，斯陀含能作是念，我得斯陀含果不？”

须菩提言：“不也，世尊！何以故？斯陀含名一往来，实无往来，是名斯陀含。”；

“须菩提！于意云何？阿那含能作是念，我得阿那含果不？”

须菩提言：“不也，世尊，何以故？阿那含名为不来，而实无往来，是故名阿那含。”；

“须菩提！于意云何？阿罗汉能作是念，我得阿罗汉道不？”

须菩提言：“不也，世尊！何以故？实无有法名阿罗汉，世尊！若阿罗汉作是念，我得阿罗汉道，即为著我人众生寿者。世尊！佛说我得无诤三昧，人中最为第一，是第一离欲阿罗汉，我不作是念，我是离欲阿罗汉；世尊！我若作是念，我得阿罗汉道，世尊则不说须菩提是乐阿兰那行者，以须菩提是实无所行，而名须菩提是乐阿兰那行者。”（这里快乐的乐是念一么，喜好的意思）。

以上是对证果的叙述，提到证初果、二果、三果、四果，大乘佛教认为证初果或是阿罗汉是属于小乘、自了汉的，但是来到包括《金刚经》广为流传的时代，也就是般若智慧的大乘佛教展开的时代，《金刚经》从头到尾没有在批判阿罗汉不好，也没有大、小乘之争，这里一样是肯定初果、二果、三果、四果，并不是否定，然后还更深入解析。

证到果位的人不会有我慢，而自我炫耀证到什么果，是不会有我慢。一般众生是从实质上得到什么东西？赚了多少钱？累积多少金银财宝？买了多少房子？获得多少高官厚位？...从这些来衡量一个人得到什么，累积了越多的金银财宝，就会标榜说财富越来越多、得到越多。

但修行上的“得”，刚好是跟世间法的“得”是相反的。修行上的“得”是依据什么衡量呢？第一、依据见法，对真理实相体悟的深浅度而定。第二、对贪、嗔、痴、烦恼，断了多少结缚而定。证初果、二果、三果是见法的力道越来越深，所断除的结缚越来越多。在这个过程中，有真正实质得到一个有形的东西吗？你手上是没有得到什么东西，反过来是放下的越多。

以前不知道的时候，一直在抓、一直在抓取，世间的思维是抓得越多，就认为得到越多。但是当你抓到越多，认为得越多的时候，有很多的苦、很多的逆境在磨练你、考验你、冲击你的时候，你才会重新反省，到底以前得到的“得”，带给自己是快乐还是痛苦？还是不安？当你重新思维之后，你才会走上修行之路。

佛陀外相看起来像是两袖清风的乞丐，但却是那么的安祥快乐，他们到处随遇而安，处处无家处处家。我拥有这么多的房子，真的快乐吗？拥有这么多的金银财宝，我快乐吗？我这样的获得，到底是失去更多？还是得到更多呢？所以这时候你重新思维、反覆咀嚼之后，才会体会到还是要认真的追求“出世间法”。

当追求“出世间法”，有的人不了解，还是一样想越修越厉害，希望越得越多，如果你带著错误的观念知见在佛门里修行，是会越修越厉害，会一直要求神通、求感应，求没多久之后就具备三头六臂，没多久之后就能够用飞的，很多修行是想越修越厉害，这跟“世间法”的抓取没有两

样。

但是请大家回到原始佛法，看看佛陀怎么讲述解脱之路？什么叫做真正的证果？什么叫做真正的开悟？证果的次第跟步骤为何？一般世间人是你得到有形的越多，就认为有所得，但是“出世间法”完全是相反的思考取向，以佛陀所制定的证初果、二果、三果、四果，都有讲出具体的内容，就是每一个人内心都有层层结缚，叫做十个结。不要认为没有学佛、不信教就没有这些。不会因为没学佛、不是佛教徒，或是你不信教就没有这些结缚，就像是不因为不懂得法律而犯罪就无罪。不是因为不了解内心有这些结缚，就认为没有，那是因为你自己不了解，不是没有，还是有的。

你处处在展现种种的结缚，只是佛陀把它具体的归纳出来告诉我们，如果你要迈向解脱，方法、次第就是把种种结缚一一照见到，然后解开、断除，解开了多少结，就是依此来划分证果的次第步骤。

佛陀所归纳出来的十个结，如果你能够见法、体悟到三法印、四圣谛，身心柔软，当见法开悟之后，因为渐渐远离颠梦想，以前的各种结取——我见、我慢、身见结，渐渐地都会破除掉。当你能够见法，然后把身见结、戒禁取结、疑结这三个结破除掉，叫做证到初果，也就是《金刚经》里面所讲的“须陀洹果”。

不要认为自己没有这些结缚，都有啦！你只是不知道而已！再者，就算你已经很有修行，认为自己的修养各方面都很好，也是五十步跟百步之差，除非你是解脱者。如果你是解脱者，我这么一讲你会就很震撼，也早就相应了，不会怀疑的。

如果你继续用功、继续深入，能够把第四结贪欲和第五个结嗔恚这两个结，慢慢地淡薄、慢慢淡薄，这叫做来到证到二果的世界，也就是斯陀含果的世界。如果你继续再用功，继续再深入闻思修，把我们内心的结缚，又一一的把它断除，贪、嗔...贪结断了，也断除嗔恚结，来到没有嗔心的世界，这时候你就证到三果的世界，也就是来到阿那含果的世界。

证到三果的人，在这人间已经算是相当不容易，可以算是人间的一些圣者、圣贤了，他已经慢慢具有大慈大悲悯众生这一种心，已经来到超人格的层次层面，但是要知道后面还有更微细的，也就是我们心灵深层潜伏的心态，潜意识里面的那些执取、抓取，那些结缚还没有解开，不要得少为足，后面还有色界贪、无色界贪、掉举、我慢、无明，尤其是我慢跟无明最不容易断除，要继续用功把后面深层、很微细的这些结缚一一的照见到，而且也下决心断除之后，这时候算是来到证到四果阿罗汉的世界。

所以得到什么果、证到什么果，不是因为用钱的多少来衡量，也不是你有多少官位、多少什么名利权势来衡量，都不是的。是因为你多么神通广大，或是你有几个头、有几只手，不是用那些来衡量的，是看你断多少结缚，来衡量一个人的证量的高低。证果是一步一步这样上来，这样的人他是身心越来越柔软，我慢越来越少。

世间法一般众生、欲界的世间法，如果说柔道、剑道、跆拳道啦，它是二段的比初段的要厉害，对不对？四段的比二段的更厉害。如果你修行认为说：我证到二果，比你证初果要厉害、要更高，这样就很糟糕，你是我慢在增大，走偏了你不知道。你走在正确的解脱道上，你证果越深，

是会越谦虚、越柔软、越慈悲、越有惭愧心，而且慈悲心自然的在流露，绝对不会说我证果越高，然后我看不起别人、瞧不起别人，不会这样的。所以这就是世间法跟出世间法不一样的地方。

《金刚经》里面有提到说，一来果这些，如果他界定说，到底是七次往返一来果或是不来？意思就是说：如果一个人修行，修到你在往生的那一刹那，以证到几果来界定你要迈向到究竟解脱还有多久？这样知道吗？如果说某甲他证到初果，在他要往生的那一刹那，他是来到初果的证量，像他这样的人要来到究竟解脱，也就是成佛成道、究竟解脱的境界，大概还要多久呢？佛陀就讲：像这种人最多再七次的人天往返之后，会来到究竟解脱。如果这个人在往生的时候，他是证到二果这种证量，然后没因缘再继续突破而往生了，像这样的人他会一来果，也就是一次的往返，他会往生到天界之后，然后下一次来到人间，就会来究竟解脱，这叫做一来果，也就是他会往返一次，这样知道吗？这是佛教里面的专有名词。

再来，什么叫不来果？就是三果的阿那含，证到三果的人，他在活著的时候，还没有因缘证到阿罗汉果，还没有因缘来到究竟解脱，但是当他要死亡、要大般涅槃的时候，他因为机缘、因缘具足了，包括黑洞死神的逼临，让他体会到什么叫做无我？让他彻证无我，以前虽然对“无我”了解，但是还无法真正彻证“无我”，因为只要你还有我慢，你就还没有真正来到、做到“无我”，你只是理解而已，我、我所那些抓取是渐渐淡薄、渐渐淡薄，但是深层的那个“自我”还是没有放开，所以还有无明、还有我慢的情况之下，当他要往生的时候，被死神黑洞把他的我慢、自我那些都粉碎掉，让他彻底的体会什么叫做“无我”？这时候他溶入法界，所以在他往生的那一刹那，证到四果阿罗汉的世界，这样知道吗？但是他已经证悟到的那時候，因为刚好就是在断气前后，他也没办法再站起来告诉大家：什么叫做四果阿罗汉的世界？没办法再讲，所以叫做不来果。

现在大家有概略的观念印象，以后当你真正证悟到的时候，你就知道原来那就是什么了。但是佛陀从来不会鼓励大家，你只要证到初果、二果就好了，不是这样的，都是鼓励大家有因缘要好好迈向究竟解脱，非达目的绝不终止。因为只要你后面这些结缚还没完全解开的话，你内心的苦、内心的不安还是会存在，所以鼓励大家继续深入，继续把深层的那些结缚打开、解开。当你继续用功把深层的这些我慢、无明都破除掉之后，这时来到阿罗汉果的世界，你活著的时候就证悟到阿罗汉果。

三果的人是在死亡往生的那一刹那，证悟到阿罗汉果，如果你活著的时候就能够把这些深层的结缚都去除掉，你就称为活著的阿罗汉，阿罗汉他是来到无生。因为这是不可言说的世界，问题是“不言说”，你又没办法真正的理解，所以，好吧！勉强讲出来。但是众生就从文字上面去推理，解读说：证到三果的人他就不来了，所以这个人修行、修到后来死掉之后，他就不来人间度化众生了，这样他就没有慈悲心，他不会倒驾慈航啦！

这是错误的解读，《金刚经》里面有讲到一句话，一个人“若实不来，而实无不来”，含意很深。如果是证到四果阿罗汉的人，一般众生看到这个“无生”，就认为他这样生命就了无生趣呀！就没有什么意义啊！这样的生命还有什么意义呢？所以就骂阿罗汉是焦芽败种，这根本是完全错误的解读，完全错误！根本不了解什么叫做“无生”？不了解什么叫做阿罗汉？佛陀本身都是自称自己是阿罗汉，阿罗汉他就是贪嗔痴、我慢、烦恼全部止息的人，苦海消失、止息的人，苦海不会再生出来，他是来到超越六道、跳脱六道。

这个“无生”，不是从文字上面去解读说，这个人就是断灭、灰心灭志啦，然后他死的时候全部

就消失掉了，不是这样的啦！众生是从很肤浅的角度来理解这个“无生”，《永嘉大师证道歌》里面讲一句话非常好——“若实无生无不生”，这含意很深，所以绝对不是你从文字上面所能够理解，你一定要实际的去体悟、体证，包括什么叫做涅槃寂静？什么叫做解脱者他们所体悟到那种“常乐我净”的世界？那不是众生用语言名相所能够理解的常，不是恒常不变的常。

证到初果有讲到说是“入流而实无所入，不入色声香味触法”，什么叫做入流？什么叫做无所入，不入色声香味触法？如果不了解的话，很多人修行修到后来，我们一直要收摄六根，所以眼睛不能看、耳朵不能听，什么都不可做，吃饭的时候，不可以去咀嚼那个味道，要食不知味，你这样一直修、修到后来，会变成木头人，真的是有这样的人。

证果之后还会不会退失？一般来讲，你证到初果之后就是来到不退转位了，这样知道吗？佛经里面所讲的不退转位，就是来到证初果，只要你有证到初果之后，你就不会退转，到你证到初果之后，要来到阿罗汉、究竟解脱的世界，大概还要多久呢？顶多、最多七次的人天往返。玩久了之后，你也会不好意思，还是会迈向解脱的，因为当还没究竟解脱的时候，你还是会有苦、还是会有不安。

每个人都在找究竟的解脱，每个人都在找安心之路，每个人都在找出离苦海的方法，所以一般来讲，当他证到初果之后就不会退转，只是勇猛心有没有继续？如果他继续持续再深入的话，会二果、三果这样一路一直上来，如果你真的来到证到四果阿罗汉的世界，就没有所谓退不退转的问题。

何谓“身见”？如果你是个当父亲的人，你就认为我是一家之主，当太太的你要嫁鸡随鸡、嫁狗随狗，嫁我这个姓杨的，你就要随杨，你希望太太所做出来的要符合自己的意思，如果没有的话你就生气，认为她没有柔软、她没有随顺，认为我是个男人、我是一家之主，那个“身见”就出来。或是说：我是一家之主，小孩子是我养育长大的，所以小孩子要听父母亲的话，这样才乖；小孩子要顺从父母亲的话，这样才是正确的，但是父母亲看不到，你很可能用很多的意思食、主宰欲，在主导你的小孩子符合你的意思去做，你看不到，你套上我是父亲、我是为人母亲，小孩子是我的，你要听话 …。

现在刻意再把它讲鲜明一点，因为你在做的时候，你不会说小孩子是我生的，你是我的，你不会这样，但是你的作为里面是有那些心态的，所以这就是一种“身见”。再者，如果说你的小孩子跟别人起冲突的时候，通常你马上会站在一个立场，认为这是我的小孩子，你在审判是非、好坏、对错的时候，很难站在公平、公正的立场，因为你会有所偏袒。如果你是个法官，如果你的至亲好友犯法，跟别人起冲突，你在审判这个案件的时候，很难不偏心。

所以这就是我们被我们的“身见”所束缚住，如果你有这个身见结的话，你做事情很难公平、公正，很难大公无私，很难做到无我、无私的境界。只要你不公平、不公正，会结下仇怨、结下不满，这就是在你不公平、不公正之下，会结下的恶因、恶缘，但是你不知道你用命令式的、权威式的，希望你太太要符合你的意思的时候，这个当下表面上太太是顺从你的意思，但是她私下里面是极为不满，夫妻之间的感情，会受到严重的伤害，你用权威式来命令你的小孩，不知道小孩的自尊受损，小孩子的尊严被压榨，小孩子的内心又会有不满，你的无明就是小孩子犯些错，然后你用一种暴力来教育他、打他巴掌，你可以打他，但是你打在他的身上，痛在他的心里，如果不是他明显的错，他会怀恨的。

这就是你在“身见结”的情况之下，做很多的事情，你不知道当下在种恶因，你不知道、不清楚，这就是在惑业苦的世界，这样可以了解吗？所以我们修行就是要来到把无明转为明，为什么我们要禅修？禅修就是开发明心的阶段，让你在各种结缚展现的当下，让你能够清楚的看到。

当你清楚看到之后，就好办了，你就会去净化，因为你知道如果我去种恶因的话，我会得到恶的果报；如果我多种善因，就会得到善果，所以你真的要把各种结缚一一的破除，你才能够来到阿罗汉的世界，无我无私、以慈悲心善待一切众生，当然包括慈悲善待家人。

我们现在来讲述六根跟六尘。六根就是我们的眼、耳、鼻、舌、身、意，也就是我们这个身心，我们可称为主体。我们的这个身心，依它的功能器官分为眼睛，眼根就眼睛，耳根、舌根、鼻、身、意。我们这个主体有这个器官功能，它可以做什么作用呢？它可以看、可以听，它相对应的那些对象，我们称为六尘。

六根对六尘，六尘就是色、声、香、味、触、法，眼睛看这个物质界的色尘，就是物质界的一切—你可以看得到的一切都是。耳朵就是听这个“声”尘，鼻子闻“香”，舌头尝这个“味”道，身体皮肤它是透过接触来觉受，“意”就是透过法尘。

当你的眼睛，你有这个主体跟这个客体接触之后，它会产生“眼识”。如果耳朵，耳根跟外面的声尘接触之后，你会产生“耳识”，这个识不是很抽象，是我们的心理变化。譬如你的耳朵听到一句别人在骂你的声音，耳朵这是主体，骂你的这个声音是客体，这是声尘，从外面进来，耳朵听到骂你的声音之后，内心里面就产生了不可意境，内心就开始要蕴酿生气，要反击、要骂人，这个就是你的耳识在运转，你的心的这个主体，被外面的声尘把你牵引著鼻子走。

外面的声尘、外面的六尘，常常都牵引著你在走，一句好听的话让你很爽、很高兴、很快乐，一句骂你的声音就让你下地狱，就让你嗔恨、生气，一句好听的话让你上天堂，一句不好听的话就让你下地狱。所以不要以为六道是外面的六道，六道讲的是我们内心的世界，你每天是在天堂的世界、还是在地狱的世界？你每天心情的起伏就是在六道里面轮转，常常不由自主被境界所牵，这就叫做在六道里面轮回。所以六道轮回，是每天都在展现，不是死后，如果你没有修行的话，你的六根六尘，你的身心就是成为境界的奴隶，都在六道里面浮浮沉沉，当你真的透过闻思修证、有修行之后，你了悟六尘的实相，也了悟身心的实相，这时候当你透视之后，就不会被这些六尘把你牵著鼻子走，这时候就体悟到什么叫做跳脱六道轮回？这个很深，以后大家慢慢去体会。

这里讲到证到初果的人，名为入流而无所入，不入色声香味触法。不入色声香味触法，这个“不入”，我们就好好去体会，一般人提到“不入”就想说：我是眼睛不能看，我们修行要不入色声香味触法，这样我才叫做证到初果。所以我眼睛不能看、耳朵不能听，或是要视而不见、听而不闻，在吃饭菜的时候，明明是很好吃，但是我要证明我是修行人，我要能够食不知味，我要修到食不知味，问你这个好不好吃？不知道！如果告诉你：我觉得这个很好吃，就判定你是贪、欲贪，你的舌根被骗走，你还会以为那种修的麻木不知，才是对的。

事实上，这是没有正确的理解什么叫做不入。“不入”并不是说，我们的六根跟六尘都不可接触，你六根跟六尘都不接触的话，你不是变成一个死人？活死人，变成一个麻木不仁，不管怎么修，你的六根跟六尘不可能不接触，你每天一定是眼、耳、鼻、舌、身、意，跟色、声、香、味、

触、法都不断在接触的，所以这个“不入”并不是说不要去接触，不可以去接触，而是说一般众生，是你的六根跟六尘接触了之后就黏著了，被黏住了，一句好话就让你在那里乐个半天，一句不喜欢听的话，就让你在生气个好几天，这就是你的心被境界牵引著走，你的心被境界黏住了，这样知道吗？

境界就像穿牛鼻这样，穿著你的鼻孔、牵著你的鼻子走，这就叫你不但“入”里面，而且还被牵引著走、牵著走。“不入”并不是我都不看，不是这样子，你都不看、不听、不接触，你的生命是死的、是僵化的，真正的正确“不入”是说，我的眼睛一样在看色尘，耳朵一样可以听声音，但是我会来到：不管你讲我好话，我也清楚知道，但是我内心没有那些我慢，当你在批评我、批判我的时候，我也清楚的知道，但是我的内心不会被你那些批判而牵引著走，这个叫做“不入”。

当然你要来到这种境界，必须要有相当的闻思基础，这不是用压抑的，不是说我现在要生气，但是把它压下来不可以生气，不是这样子。“不入”它是来自于你的身心是来到空明觉的世界，你让这个声尘穿流而过，让色尘穿流而过。舌头，在吃这些饮食的时候，我也知道酸甜苦辣，我也清楚的知道、有接触，但是我不会去黏著那些美味，不会成为境界的奴隶，触而无触、入而无入，这样知道吗？这个满深的。而且这是修行要下功夫的地方，如果错误的理解，你没办法来到正确的“不入”。所以证到初果的人就名为须陀洹，他是入流而无所入，它不入色声香味触法是名须陀洹。

“须菩提，于意云何，斯陀含能作是念，我得斯陀含果不？”，须菩提言：“不也，世尊，何以故？斯陀含名一往来实无往来，是名斯陀含。”为什么“一往来而实无往来”呢？你从文字上面去解读，没办法正确理解里面的深义，斯陀含就是证到二果的人，称为一来果。证到二果的人，当他往生之后，就会升到天界，哪一个天界？不一定，看个人的因缘，如果以佛经来讲，像弥勒佛在兜率天，他下一世来人间的时候，会来人间成佛，就是说，现在他是证到二果的情况，然后下次来人间的时候，他会迈向究竟解脱，不是等到几十亿年之后才会有一个弥勒佛来，那时候才可以成佛，在他还没有成佛之前，我们都要排排队，不可以超前，不是这样啦！

这是一个形容、一个叙述，如果你证到二果的人，这世你一样好好精进努力用功，在你往生的时候，如果你还没有证到阿罗汉，你顶多往生天界之后，下一世再来到人间的时候，因为你八识田、意识田里面，都种有正知正见的种子，所以下一世你来的时候，从小你就会很自动自发的要找寻解脱道，不用人家推、不用人家劝，都不用！在你的成长过程，慢慢智慧开发的时候，你就会不断地在寻找解脱道，所以修行之路都是自动自发的，不用任何的勉强，那一世他就迈向究竟解脱，叫做一往来，也就是一来果。

为什么说一往来的人，证到二果的人，他实无往来呢？为什么呢？因为一个人当真正深入闻思，然后又有实际修证体悟之后，你会来到清醒明觉的活在每一个当下，而且你会体会到每一个起点就是终点，终点也是起点，如果以我们商业场合来讲，每一天我的帐册都很清楚，收支都算得清楚，每一天都结帐，这样知道吗？我每一天做什么事情之后，就是谁也没欠谁，我要做什么事情也是心甘情愿的去做，他是每一个点就是一个句点，这一点要好好的听清楚。

真正有修有证的人，他的每一个点就是一个句点，做了这件事情，就是大家彼此没有恩怨，没有谁欠谁，如果觉得我有欠你，该还的我马上补偿、马上清还，如果别人欠我的还不还，那是对方的事，对我而言，我内心里面了无牵挂，所以他是每一个点就是个终点，是起点也是终点。到

哪里，那里就是他的境界、他的世界、他的净土，所以对证到二果证量的人，他的内心没有我要往往返返那些“一往来而实无往来”，因为他每一个点都是句点，没有我现在要往生了，跟大家说拜拜，然后几十万年之后，我会再来到这个地球出生，那个时候才算，我往生到他方世界的时候，那个不算，不会这样子。

他的每一个过程、每个点都是个句点，至于他要迈向究竟解脱时间有多久，那是法界的因缘，所以在他的内心世界里面，假名称为一往来，权称一往来，但是他内心世界里面“实无往来”，这样可以了解喔？这个含意很深，包括你要慢慢去体会，如果你的目标跟起点有很大的距离的话，你整个过程是苦的，如果你的起点跟目标是合一的，你每一个点都能安心，而且都是珍惜当下的因缘，随时走、了无遗憾，这样知道吗？但是有因缘，他不会浪费生命、不会消极悲观，珍惜当下的因缘，所以每一个点都是个句点。

各位要静下来反观，我有没有什么牵挂？有没有什么不安？有没有什么放不下？要把那些整理出来然后清除，能够来到：我每一天所有的是非、恩怨都了结，没有任何人欠我什么，没有牵挂，要做到我没有亏欠别人什么，要做什么事情我们欢喜做，欢喜做、甘愿受，这样你的生命都是很生龙活虎、很洒脱、很自在的，能够来到这样境界的人，会没有因果观念吗？因果观念都是很清楚的。

怎么样能够做到当下安心自在呢？每一点每一个当下，都做到没有嗔心，不去亏待众生，每一个当下，都是慈悲善待一切众生，这样才能够来到了无牵挂。只要还有嗔心的展现，都会有嗔心的回向，内心的苦、不安会存在，没办法是个句点，所以这个含意都很深。

佛陀就继续问须菩提，“须菩提，于意云何，阿那含能作是念，我得阿那含果不？”，须菩提言：“不也，世尊，何以故？阿那含名为不来，而实无不来，是故名阿那含？”证到三果的阿那含，可以把权称为“名为不来”，很多人就认为他已经是不来；不来人间是没有慈悲，没有像我们发愿生生世世要怎么样...，我们比他伟大，我们发愿生生世世要怎么样...，证到三果就不来、不慈悲，修这样不好、不要修这个...，真的都是错误，错误的很离谱。

所以《金刚经》里面就讲的很好，真正证到三果的人，是来到不来的世界，不是一般众生所体会那种单行道的不回来。《金刚经》讲述证到三果的人，虽然名为不来而实无不来，在这一生这一世，因为是在证到三果的时候往生，当要大般涅槃、往生的时候，才证悟到四果阿罗汉，才真正体会到什么叫做无为、无学、无修、无证的世界，但是因为因缘不具足，没办法活起来告诉大家什么叫做无学位的世界？什么叫做无修无证的世界？所以这一生一世跟大家无缘介绍四果阿罗汉的世界，没办法回来告诉大家，叫做“不来”。

但是对当事人而言，他的生命因为是回归到整个宇宙、整个法界，对他的生命而言，没有所谓来或不来的这回事，整个生命是以整个宇宙为舞台，至于下一世是会用什么样的形态出现？那不是我的因缘，是法界的因缘，是整个大自然的因缘，至于下一世我要到哪个星球诞生？那是整个法界的因缘，哪里有需要我就到哪里，这个星球的众生是长什么样的形态，来这里就是入境随俗。所以，证到三果的人是很潇洒的，是以整个宇宙为舞台，称为“不来而实无不来”。

佛陀问须菩提：你的意思是怎么样呢？依你的理解，你认为一个证到阿罗汉的人，会宣说自己已经得到阿罗汉吗？须菩提说：不！不会的！为什么呢？“实有法名阿罗汉”真正证悟到阿罗汉

的人，体悟到无所得，包括佛陀也一样告诉大家，他成道、成佛不是用世间的语言去理解，事实上是无所得。但是“无所得”，很多人又会认为这样干嘛还要修行？我头壳坏掉，还在那边修行干嘛！其实你的无所得与佛陀所讲的无所得不一样。跟你讲述“有所得”，但是你却用你的“有所得”来理解，佛陀所讲的“无所得”，又差十万八千里。

所以你真的要透过有次第的闻思修证逐步上来，一步一脚印的去做，从向初果、证初果、二果、三果，等证到四果阿罗汉，你才真正知道什么叫做无所得的世界。在这个过程中，你是要有所得的，从有所得逐步迈向无所得，从有为法来到四果阿罗汉，无为、无学、无修、无证的世界。

《永嘉大师证道歌》讲的非常好，起文开始就是“绝学无为闲道人”，但是你如果没有下功夫，没有用生命去修行、去找法，没有认真修行，你的绝学无为就是用我慢在撑。你是用我慢在展现你的绝学无为，不是真正的无为、真正的绝学，你一定要用很多的功夫去修、去证，去闻思修证之后，你才能够体会到什么叫做绝学无为。

四果阿罗汉的世界，要实修实证之后才能够体会到，一般众生不了解，都从语言文字名相上面理解，结果就认为阿罗汉是没所得，没有得到什么、阿罗汉是无生啊！对阿罗汉有很多错误的解读。为了让大家对阿罗汉有比较深层的理解，现在稍为解析阿罗汉。佛陀一样有讲：为什么佛陀说祂在然灯佛所？事实上那时候世尊本身对法并没有所得，大家不要把“然灯佛”想得太抽象，“然灯佛”就像是燃起一个世界的明亮之灯、光明之灯。

如果我们用大家比较容易理解的语言角度来讲，“然灯佛所”就是整个的大自然、整个的法界、整个宇宙、大地风云经的启示，这就是然灯佛的启示。有的人不了解，有的人不以为然，没关系！你暂时保留、慢慢去求证，就会知道空海所讲的是真、是假？当佛陀大彻大悟之后，一样告诉大家，事实上大彻大悟来到的是无所得的境界。

我们现在跟大家讲述：阿罗汉。事实上，一个真正大彻大悟的人，你要把他称为什么名称，重不重要？不重要啦！一个真正有实力的人，你要用什么名称来称呼他？那不重要啦！你要称他为阿罗汉也好，称他为大彻大悟的人也好，称他是真人也好，称他是大菩萨也好，称他为佛、佛陀也都可以。所以佛陀释迦牟尼就有十个名号，这十个名号就是从不同的角度，来诠释一个解脱者所展现的一些特征，所以你用什么名称都可以。大家不要在那里分辨阿罗汉跟菩萨不一样，跟那些大菩萨不一样，这都是在名相上面比较，会浪费我们很多的生命。

真的要解脱的话，放下那些语言名相的争执，直接契入实修实证，会很快证悟到阿罗汉，你才会体会到什么叫解脱者的世界？证悟到阿罗汉的人呢？祂是断除十个结缚，就算证到三果的人，后面的几个结、五上分结都还没有断，要继续用功，努力用功之后，后面的五上分结，包括无明跟我慢慢断除之后，你才能够来到阿罗汉的世界。

如果你在批判阿罗汉的话，那问我们自己，这些结缚断除了吗？如果你真的断除，绝对不会批判阿罗汉，因为你跟祂是心心相印，完全来到心灵相交流的世界，完全心心相印，你的频率跟祂完全是相通的，如果你真的已经断除十个结。

如果我们没有断除那些结缚的话，那你后面的结缚都没有断，我慢、我见、无明都没有破除，只要还有我慢、还有自卑、还有无明的话，严格的讲，那都还在颠倒梦想的世界。你处在颠

倒梦想的世界，却在批评这个醒过来的人，这样是不客观的。很多方面，我们没有如实的了解，包括佛陀都自称自己是阿罗汉。

什么叫阿罗汉？就是断除十个结缚，而祂也说是贪嗔痴、我慢都止息的人，而这个止息不是一时的解脱，不是一下子而已，祂是断除净尽的。在还没有断除净尽之前，这叫做证初果、二果、三果，在这个过程中就是看你断了多少？他是还没有完全断除净尽。

但是要是真的来到四果阿罗汉，那是完全断除净尽，你看一个真正的阿罗汉，祂本身对世间没有贪染、没有黏著、没有抓取，对别人没有主宰欲，充分的尊重每一个人，这样的人有什么不好？再来，嗔心完全断除，这样的解脱者，他对任何众生都不会有任何的嗔心，众生不了解他、骂他、批评他，他一样慈悲善待一切众生，这样的人有不好吗？问问我们自己，我们能够做到吗？

所以我们要见贤思齐，贪嗔痴就是无明，把那些无明都破除，把无明行、无明冲动转为明行，我慢也都完全的止息，没有自卑也没有我慢，体悟到的是无上正等正觉。阿罗汉、佛陀跟一切众生都完全平等，这叫做无上正等正觉。他以平等之心善待一切众生，这样有什么不好？充分的尊重每一个众生，包括六道的所有众生，他都以平等心来尊重。

《永嘉大师证道歌》里面有讲：“梦里明明有六趣，醒后空空无大千”。真的觉醒之后，你没有那些分别说这个不好，这个很卑微、瞧不起他，他出生为狗，我们看到他的时候就踢他一脚，或是向他吐痰，或是以不屑的眼光看他，不会这样的，那是我们人类不平等的心。如果你能够以平等心，当你了悟真理实相之后，你真的会来到用平等心来善待一切众生，这个叫做“醒后空空无大千”。

但不是说醒来之后，什么都没有了，进入一个虚无缥缈的梦幻世界，不是这样子！正是从梦幻世界里面醒过来，了悟了真理实相之后，慈悲善待一切众生，所以像这样有什么不好呢？再来，真正证到四果阿罗汉的人，他是来到无为、无学、无修、无证、无所得的世界，但是这含意都很深。

能够来到无为的人，老子有讲：“无为而无不为”，但不会为非做歹。一个真正体道悟道的人，他有道共戒，做什么事情是从他的良心为出发、没有嗔心，所以什么该做、什么不该做，他会有拿捏，而且他能够知道说，做这件事对众生有益，他就会去做，如果做这件事情对众生无益，他就不会去做，所以这是“无为而无不为”。

透过有修来到无修的世界，透过有证来到无证的世界，透过有所得来到无所得的世界。为什么他会来到无所得呢？因为他是彻证真理实相之后，远离颠倒梦想，在这个过程中大彻大悟，他体悟的是“三法印”，体悟到大自然存在的真理实相，所以他的悟道是体悟真理，然后醒过来，远离颠倒梦想，在这个过程中他有没有得到什么？他只是醒过来，了解已经存在的事实，对他来讲真的没有增加什么。

可是一般人、一般众生，没有体悟到的时候，你是活在背道而驰的世界，当他了解之后，他是体道悟道而行道，没有真正得到什么。因为这些真理实相本来就存在，法尔如斯的在运转，所以悟道，事实上就是体悟到真理，他并没有得到什么，所以就是无所得。再来，在这个过程中，因为悟道的深入、越深之后，他断的种种结缚越来越深，把种种结缚都断除掉。

所以证果的过程是断除种种结缚，把以前我们内心里面捆绑的种种结，错误的偏见、我见，错误的种种见解照见到之后，把那些结缚打开、打开，当打开一个结缚，你就会解脱一分。你打开多少结，你就解开多少，那只是打开、打开，打开我们心里面那些结缚。事实上，他并没有说真正得到什么，但是当他打开之后，内心却是充满著安祥、充满著快乐。所以外表有形的物质上面，他并没有得到什么，但是得到的是内心的安祥、内心的法喜快乐，这样知道吗？所以说“无所得”。

再来，证到四果阿罗汉的人，他是来到无生的世界，但是请你不要光从文字上面去解读，认为“无生”就是断灭空，错误了！不是这样子。为什么一个人他能够来到无生的世界呢？因为他彻证到无我，真的要体悟到无生，就一定要彻证无我。无我，是佛陀所讲“三法印”里面很重要的一个法印，是宇宙存在的真理实相。

很多人认为说“无我”？这我知道啊！我会啊！这个我早就知道啊！这没有什么神奇啊？众生很容易被这个“自我”所欺骗，你错把知见当证量，以为你会讲“无我”、会解析“无我”，就是做到“无我”，不是这样的啦！不是的啦！你要真的做到“无我”，真的证悟到、真做到“无我”，才算是真的懂“无我”，不是用嘴巴讲。

如果你很会宣说“无我”，但是你展现出来却是有自私的心态、有我慢的心态，只要你还有一点点的自私、我慢心，你就不算真正了解“无我”。所以初果、二果到证到三果证量的人，都还没办法真正做到“无我”，他是理解“无我”，也慢慢地趋向“无我”的境界在做，但是还没有真正完全做到，真正完全做到的就是四果阿罗汉的人。

如果一个人能够来到真正“无我”境界的人，他做事情就是没有私心，无我、无私，所以他是秉公处理，是大慈大悲善待一切众生，他跟普天下的众生，来到大家就是一家人，以爱己之心来爱护一切众生，真正体悟“无我”的人，绝对不会有任何的嗔心，你还有嗔心，就是因为你跟众生还有距离，这样知道吗？

一个真正“无我”的人，他绝对不会有嗔心，所以真正体悟“无我”的人，因为他那个“自我”粉碎了，“自我”消失了，所以用世间的语言来讲，就是他跳脱了六道轮回，不在六道里面头出头没、轮回，因为他没有贪生怕死、他彻证，已经彻底的了解生死大事，来到大安心大自在。

“自我”消失之后，他不会贪生怕死了，至于我以后的生命会是怎么样的形式，将来会是怎么样的变化，那不是我的事了。生不是我的事，死不是我的事，那是整个法界、整个宇宙、整个大自然的因缘，那是整个世间、整个众生的事情。就像说空海要来到高雄这里上课，跟大家讲经说法，也不是我单一在决定，那是要很多的因缘，你们如果不来听，我勉强你们来听，那也没意思呀！你们在这里也会像坐在针毡一样。包括说，空海要到大陆去弘法，也不是我在决定我个人要去，或是我选择哪个地方，不是这样，而是因为众生有需要，他们希望空海过去，哪里有需要，我们就到哪里。

我们要好好去体会，一个真正来到“自我”消失的人，那个“我”放掉了，所以不在六道里面轮回，但是生命不是断灭空，真正体悟“无生”的人，他是来到“无不生”。《永嘉大师证道歌》里面讲的那一句话非常好，若实无生无不生。若真的体悟到无为，你可以来到无不为，证悟到阿罗汉的人一样，有需要扫厕所，我就去扫厕所，而不是包装个很好的金身，然后在那里被人抬轿，不是

这样的。

哪里有需要？我就到那里，需要做什么？对世间有益我就去做，就这样。所以跟大家简单的叙述阿罗汉的世界，我们要了解，为什么佛陀讲说：成佛事实上我无所得？大家慢慢去理解，因为我所体悟到的真理实相，它是本来就存在的，不是我佛陀去创造的，不是我去发明的，我只是发现而已，发现了之后，然后我醒过来，远离颠倒梦想。这对佛陀、对那些解脱者而言，不增一分啊！因为这些你本来都存在啊！只是你有没有发现而已，你有没有了解而已，所以说“本自具足”。问题是如果你不了解的话，你就是在背道而驰。

“而实无法名阿罗汉”，就是没有固定的一个名称，可以称为阿罗汉，不是用世间人的绝对标准，是来到无所得的世界，有这样证量的人，我们权称为阿罗汉。“世尊，若阿罗汉作是念，我得阿罗汉道，即为著我人众生寿相”，如果一个人说自己修行境界很高，已经证悟到阿罗汉，佛陀说这样的人还是落入在我相、人相、众生相、寿者相四相里面。如果你自认为证悟到最高境界，来到无上正等正觉，这种心态表示还在人我相的世界里面，因为这其中是含有我慢、我见、身见的，含有我是、我能。

一个真正走在解脱道上面的人，我慢是越来越少，错误的修行方法是在世间法里面打滚，越修越厉害，才会自认为自己证悟到什么、得到什么。“我得阿罗汉道，即为著我人众生寿者相”，有的人自认为证悟到阿罗汉，然后一直到处强调，要别人证明他、肯定他，但是如果你是真的阿罗汉，还需要别人肯定吗？就如同本来肚子很饥饿，我现在肚子吃饱了，难道我肚子吃饱之后，还要你来跟我证明、要肯定，我已经吃饱了？你要相信我已经把肚子填饱了，你要证明我、你要肯定我，难道还需要这样吗？

因为你还不是，所以才需要别人的肯定，如果真的内心的苦、内心的不安，所有这些痛苦、忧悲苦恼消失止息之后，来到大安心大自在，你还需要去跟别人讲：你要相信我喔！我的内心忧悲苦恼已经止息了，还需要吗？你只要如实展现出来就好嘛！展现出你的安祥、展现出你的慈悲，这样就好了。

再举个例子来说，如果你真的是一个太阳，难道你还要去跟月亮、或是去跟地球讲：你们相信我哦！我是太阳喔！你还要去跟其他星球或是其他众生讲：你要相信我哦！我是太阳！还需要这样吗？如果你真的是太阳是不需要去强调、讲那些，就只要把你的光芒散发出来，把你的生命意义散发出来，众生自然感受得到，不必用太多的言辞去强调我得到什么、证悟到什么，你只要把它的实质发挥出来。因为你还不是、信心不够，所以你才需要更多的肯定。

“若阿罗汉作是念”，一个真正证悟阿罗汉的人，然后说自己得到阿罗汉，会这样强调就表示还不是，因为你还是在人我相里面分别，还是在我慢的世界里面。“世尊，佛说我得无诤三昧”，须菩提讲：佛陀您说过我得到了无诤三昧，人中最为第一，意思就是你肯定我这个菩提，已经来到无诤三昧，是在所有群众之中第一，是第一离欲阿罗汉。

佛陀肯定须菩提的证量，但是须菩提就讲：我不做是念，我是离欲阿罗汉。不错！因为须菩提是佛陀的学生，佛陀肯定他，但是对须菩提而言，他没有那些我慢，不会说佛陀颁发证书给我，就赶快拿个证书到处去向人炫耀，他反而是更加的谦虚。所以须菩提就说：世尊！如果我有已经得到阿罗汉的念头，世尊就不会帮须菩提来印证了。

不会说：须菩提啊！你是很喜欢清净梵行的、很喜欢修行的、是离欲阿罗汉，你的修行境界很高...。佛陀就不会跟须菩提做这些肯定，因为“须菩提而实无所行”，他真的来到没有我慢、无修无证无所得的世界。所以佛陀才肯定须菩提的修行证量。

【幻灯片】

幻灯片是为了协助大家再理解《金刚经》里面的深义，我们现场讲经，然后配合幻灯片，在拍摄制作的过程都是属于比较高难度。现在看这一张，台湾话叫做“菜头”，在春节或是竞选期间当赠礼，要讨个“好彩头”。事实上本来是没有名称，就因为我们台湾人讲“菜头”，国语叫做“萝卜”，如果说送一个“好萝卜”给你，就没意思，如果说送一个“好彩头”给你，对方就会很高兴。你看同样的这个，它本身没有名称，要称为萝卜、菜头，或是用英文、日文，用不同的语言称呼都可以，但是如果你送给日本人，或是送给外国人说：我送你一个“好彩头”，他也不知道什么意思，听不懂啊！也不知道为什么称做“好彩头”，还认为“萝卜”放没多久就会坏掉。

事实上因为我们语言的发音：菜头——好彩头，就这样而已。所以，本来实相是没有名称的，众生把它贴上名称，然后就认为：我送这给你就是大吉大利。如果有人办丧事，你送这个给他，他会很火大呢！丧事怎么是“好彩头”？！我本来是好意，认为你们需要一些蔬菜，所以送一些蔬菜给你们，但是他反而会不高兴呢！

下面这几张幻灯片让大家了解，为什么“说佛法即非佛法，法无定法”？到底一个现象，你称它为生？还是要称它为死呢？一个现象你要称它是好现象？还是不好现象呢？我们现在来解析。

我本来是空中的一朵白云，到处在飘啊！到处在流动、在空中飞啊！飞过各大山头，在大自然中翱翔。有一天风云变化，开始乌云密布了，这是无常、无常，无常在变化，这个无常是好？还是不好呢？以大自然来讲，没有所谓的好或是不好，天气快下雨、乌云密布，没有带雨伞、带雨衣的人认为不好，但是如果中南部缺水，他们就认为可以普降甘霖了。如果他需要阳光普照，要晒什么东西，认为下雨天对他们来讲是不好的。

所以，好不好有没有绝对的标准？没有绝对的，这叫做“法无定”。现象界、大自然界存在的一个现象，但是众生会从不同的角度来衡量，从你的好恶来界定这个好不好？但是你都只看到片面而已。乌云一直在密布、密布，这是无常法印，一直在变化，到后来是下大雨！乌云密布之后，再来就是下大雨，你认为下大雨好不好呢？不喜欢的人就认为怎么这么倒楣，把我淋成落汤鸡，但是这些雨是可以普润万物、滋润万物啊！万物如果没有这些雨水，它怎么成长呢？

我本来是在空中的云，降为雨下来，然后变成为溪水。那些云变成为降雨，然后变成为水，对云来讲是生还是灭？对云来讲，是灭、是减少、是一种死亡，我们可以把它权说是一种死亡，但是我这样的变化过程，对水而言是什么？是“生”。所以，同样一个下雨的现象，这是云的灭、水的生，到底要称它为生？还是灭？你认为这个现象是好？还是不好呢？一般众生都只喜欢：我要生，生什么？升官、生小孩。看到灭、看到死亡，就很不高兴、很不喜欢，因为众生都是从一个片面的角度来看，却看不到现象界背后的当下，它却同时蕴藏著生、也蕴藏著灭。

这些雨水降下来之后，可以滋润万物，我以前在空中飘的时候很潇洒啊！当后来我变成雨、变成水的时候，也不认为我的生命死亡，生命只是做一个转化，而且又可以滋润万物。我们现在

比喻：当我原来是云的时候，就好像在天上、在天界，现在降到凡间，来到这个娑婆世界、来到凡尘，这有什么不好？我今天降到这个地上来，就好像从天界来到人间，一样啊！我继续在扮演我当下的角色，来滋润万物。

所以并不是说：很倒楣啊！我前世是在天界，我是云呢！现在是很倒楣，业力深重才降到这个地面上来，实在是很倒楣、很不得已啊！...。法界不会这样大小眼，但是人就会在那里怪东怪西。接受我当下的因缘，至于我从天上的云，变成为地上的水，也不是我单一因缘在决定，那是各种气候因缘条件，也就是“缘起”，要各种因缘具足，我才会降为雨水，当我从天上的云变为雨水之后，我一样继续滋润万物。如果稻米没有这些水来滋润，人类哪里有什么稻谷可以吃？有食物可以吃呢？哪一样食物不需要水的滋润呢？

当这一生一世扮演是水的角色，我就好好扮演著水的角色，把生命的意义发挥出来，回馈这个世间。所以，从一个很广泛的立场来看，你就会超越生死，如果你从片段来讲，就会认为：我很倒楣啦！我从天上不小心，然后掉到人间来受苦受难，你的生命就会觉得过得很苦，这样你的生命就没办法发挥出来，所以我们要进一步去了解，因为有这些雨水的滋润，青菜才能够长大让众生食用，能够养育众生。

当有因缘的时候，众生把我这个水拿去结成冰，水变成冰的过程，对水来讲是怎么样？它是一种死亡，是从液态变成为固态，对水来讲，这是一种权说它是死亡。但对冰来讲，它是一种“形成”——生命的形成，大家要推理到其它的。这个型态变化的时候，就代表某一种型态的消失、死亡，以及某一种型态的形成，但是如果你从整体的立场来看，我有因缘从液态变成固态，然后众生把我变成冰，当下我就发挥冰的角色，你要把我拿来当城墙拱门，也好啊！可以庄严法界。你把我拿来建筑出一个皇宫，也很漂亮、很好啊！我当下也全然接受，没有抗拒这些因缘。

当下的因缘形成这样，我们就好好扮演当下的角色，不要总是在那里哀声怨气，安住在每一个当下，充分把我们的生命发挥出来，所以水变成冰，也没有事、没有好坏啊！也不是坏事，当下一样可以庄严法界。如果有因缘，当我要扮演弥勒佛的时候，也好好扮演弥勒佛的角色，你们要来膜拜我，那是你们众生的事情，因缘就只是这样，我就扮演弥勒佛的角色。所以，冰也可以变成弥勒佛，只要把它雕成这样，本来是一大块的冰，放在那里你不会去拜，但是当我把它雕塑成一个像出来之后，众生就会对他一直膜拜了。

因缘改变之后，众生很容易被这个外相又卡住了，好！要膜拜是你的事，我还是一样在宣说无常法印、无常法流。当没多久因缘改变的时候，我又会溶解成为水。冰溶解成为水，对冰来讲是一种什么？是一种消失、一种死亡，从世间法的角度来讲，它是不好的现象，一种消失、一种死亡，认为我所崇拜的偶像消失了。但是因缘条件改变的时候，我变成为水，水有什么不好呢？这时候冰变成水，对水来讲又是一种生。

到底这个过程是生？还是死呢？是生、还是灭呢？这叫做“法无定法”，你不能光从片面的角度来看、来衡量，认定这个现象是绝对的好或是绝对的坏。众生很容易从片面的角度来看，如果你一直执著在弥勒佛的形象，当它溶解为水的时候，你就会觉得这是很不好的现象、很不喜欢，因为我的偶像怎么可以消失呢？怎么可以溶解呢？但是当因缘条件改变的时候，它一样继续在流动、在变化成为水，它慢慢在流动、流动到河流，一直的化成为水，然后又一直流、流到海洋，你认为水一直的流，流到这个海洋，到底是生、还是死？是生、还是灭？

如果以一个人的生命来讲，他从成年、壮年，然后老死，就好像一条河流游、游...，游到这个大海，快接近海口、出海口，它快消失、死亡了，如果我们从河流、河水本身来讲，我们认为它流入大海就代表死亡，代表著它即将消失了，好像被吞噬掉了、被吞灭掉了。但是当它慢慢的流、流到大海，它有没有真正的消失？它是溶入大海，跟大海又是溶为一体。对河流来讲，它好像流出、流出，但是对大海而言，你是流进来，到底这个现象是要算作出、还是算做入呢？是要称为生？还是称为死呢？所以这叫做“法无定法”。

当我溶入海水之后，我一样不会哀怨啊！不是说：我这么倒楣！我生命快消失、快结束了，已经河流流到这个海口，我生命快消失、死亡了，就变成灰心灭志，不会这样啊！当我有因缘流到大海，我就跟大海一起脉动嘛！所以一样溶入大海，大海就是我的家，跟大海就是一体，如果你抗拒那个变化，一直坚持我要扮演的是河流的角色，我要的是河流、河水，不要变成海水，如果这样的话，你落到大海里面就会很苦的，就像一个石头掉到大海里面，跟大海没有办法溶为一体的时候，会被海浪不断的冲击，你会很苦、觉得事事不如意——人生不如意事十之八九，因为你没办法溶入那个境界里面。

如果我们能够溶入当下，跟整个大海一起脉动，超越生死啊！我河流的消失、河水的消失，但是事实上我是变成为跟大海一体，没有所谓的生死，从这里大家慢慢去体会，包括体悟到什么叫做不生不灭、不生不死？这些幻灯片都是协助大家去体悟那个深义。当有因缘形成美丽浪花的时候，我就扮演美丽的浪花，在人生激起美丽的浪花，也就是把生命的意义发挥出来，但是要激起美丽的浪花，也不是我个人在决定，也是要有因有缘。

有一天当因缘又具足的时候，太阳把我从海平面慢慢的吸上来、吸上来，然后又成为空中的云，我没有抗拒因缘情况变化，就随顺当下的因缘，从海水变成为空中的云，到底是生还是死呢？如果你从片面的角度来看，你就会有生有死，如果你从综观整个全面来讲，就是变化、变化、变化啊！这个变化现象，你也不用马上下论断：是好或是不好。当我成为空中的云的时候，我一样又可以翱翔在整个法界、整个大自然中，你能够全然接受整个法界的因缘的时候，你的生命会很有活力的，你的生命才会活出来啊！我当下成为云的时候，我又在大自然中翱翔，然后飘到最需要的地方。

以上是跟大家分享生灭变化的过程，什么叫做生死？什么叫做“法无定法”？协助大家去理解，破除我们原来只是看片面角度的那一种观念，慢慢去体会什么叫做不生不死。

再来看的是一堆牛粪，你说它是好？还是不好？你说它是净？还是不净？一般众生很习以为常的认为这是牛粪嘛！这是不干净的、这个是不好的，我们不喜欢的啦！如果脚踩到牛粪的话，就觉得好倒楣啊！你看到这个牛粪就会不喜欢，但是包括这个牛粪本身都是中性的。不净？那是人类从人类的立场来看它，如果遇到滚粪龟或是牛屎龟，当它看到牛粪，就会把它当做是它的美食耶！

人类认为牛粪是不好的，那是因为你不喜欢它，但是对这些花草植物而言，这是它们的什么？养分呢！有机肥料耶！有机肥料很贵呢！现在提倡有机食物、有机的农作物都很贵耶，回归自然，所以你看牛粪到底好？还是不好？请不要从人类片面的角度，去界定它肮脏或是不好，佛陀要唤醒我们“法无定法”，请大家拉开我们的心胸、拉开我们的视野，来了解《金刚经》里面有很多无上甚深微妙法。

《金刚经》真的是非常深奥，大家要用心来聆听、用心来体会，你要真的能够体悟到，都要累积相当多的闻思修证。《金刚经》不是空谈、不是空论，都是对实相世界的描述，对实证世界的叙述，如果你没有深入闻思修证，没办法了解《金刚经》的深义，就算你整部经都会背诵了，但是它还是它、你还是你，还是不容易化为一体，现在讲述《金刚经深义》，就是协助大家逐步的去体悟，然后能够体证到。

庄严净土 第十

（这是有关于四果阿罗汉的世界）

佛告须菩提：“于意云何，如来昔在然灯佛所，于法有所得不？不也，世尊，如来在然灯佛所，于法实无所得。”（注意这几个字：于法实无所得！）

“须菩提，于意云何，菩萨庄严佛土不？”

“不也，世尊。何以故呢？庄严佛土者，则非庄严，是名庄严。”

“是故，须菩提，诸菩萨摩訶萨，应如是生清净心，不应住色生心，不应住声香味触法生心，应无所住，而生其心。

须菩提，譬如有人，身如须弥山王，于意云何，是身为大不？”

须菩提言：“甚大，世尊。何以故？佛说非身，是名大身。”

“于意云何，如来昔在然灯佛所，于法有所得不？”以前在闻思修证下功夫的时候，我是在然灯佛的地方，我对法有所得吗？“世尊，如来在然灯佛所，于法实无所得”一个人得道、成道、开悟，那都是一种权说。事实上真的跟众生有不一样的体悟，但是他是来到无所得，因为他所体悟到的那些法，都是法尔如斯、本来就存在，没有一样是我创造出来的，没有一样是我发明出来的，我只是体悟到这个已经存在的真理事实，我只是觉醒过来，然后看到众生在苦海的世界，看到众生处在无明的世界里，心生不忍，大慈大悲悯众生，再倒驾慈航回来协助众生醒过来、醒过来，远离颠倒梦想，协助众生体道、悟道、行道、与道合一、解脱自在，就这样。大家慢慢去体会什么叫做无所得？含意都很深。

佛告须菩提：“于意云何，如来昔在然灯佛所，于法有所得不？”，“不也，世尊，如来在然灯佛所，于法实无所得。”“须菩提，于意云何，菩萨庄严佛土不？”，“不也，世尊。何以故？庄严佛土者，则非庄严，是名庄严”，“是故，须菩提，诸菩萨摩訶萨，应如是生清净心，不应住色生心，不应住声香味触法生心，应无所住，而生其心。须菩提，譬如有人，身如须弥山王，于意云何是身为大不？”，须菩提言：甚大，世尊。何以故？佛说非身，是名大身。”

这一节里面蕴藏很多的深义，第一点：佛陀成就无上正等正觉之后，大家以为说他得道了、他成佛了，但是佛陀还是跟大家澄清：佛陀他于法还是无所得。而“然灯佛”，我们要比较清楚正确的理解，真正是在点燃“宇宙的灯”，开始的是整个法界、整个大自然、整个宇宙，所以“然灯佛”讲的就像每天最大的灯是什么灯？是太阳啊！我们地球最大的灯就是太阳，你把这里的“然灯佛”理解成太阳，就更容易理解到《金刚经》里面的深义，就更容易看到实相，不是抽象的。这里讲的都是

整个大自然，佛陀就是现观大自然的实相，然后彻证“三法印”。

佛陀就继续问须菩提：你的意思怎么样呢？“菩萨庄严佛土不？”一个人真正有修有证，可以称为他庄严佛土吗？或是一般人在修行的过程、在服务的过程，或是在欲界里面，你认为种种的庄严，这样有在庄严佛土吗？须菩提就回答：“不也，世尊，何以故？庄严佛土者，则非庄严，是名庄严”。

此处开始慢慢导引《金刚经》里面很深奥的深义，如果用念的把它很快念过去，你以为了解了，反正“庄严即非庄严，是名庄严”，好像在绕口令，但是这里面的含意却是非常深，一般人所说的“庄严即非庄严”，以为是知道了，但是里面所讲的庄严跟非庄严，含意非常的深。

一般众生所认为的庄严，不是真正的庄严。解脱者、智慧者所认为的庄严，众生却不认为、不以为那是庄严，这样就会构成很多知见上，以及认知上的差距。现在是讲个概略的原则，我们再来去细分。很多人认为：我家里要怎么样摆设？怎么样布置？要装潢得美仑美奂，哪里要摆什么？要买多少的花瓶、艺术品？然后要买价值很高的艺术或是山水画，一幅山水画要几十万、甚至几百万，这样才叫做庄严。

但是对一个真正重视修行的人，看到你家里摆设这么多，你认为说很庄严，但是他不认为那叫庄严，反而是更多的累赘。而且你是占用了更多的空间，让家里的空间更小而已，这不叫庄严。一个真正重视修行的人，他家里摆设得会很简单，里面很清爽、很空旷、很简单，但是一般人进到这个地方，觉得这也没什么啊！都好像很简单、很朴素，里面没什么。一般认为道场的设备是五星级的设备，才觉得那种道场才叫做庄严。

但是佛陀就告诉我们，真正重视智慧、有智慧、实修实证的人，他们所重视的庄严，不是一般众生所认为的那种角度。一般众生所认为的庄严，对实际的大自然而言，不叫做庄严，但是真正大自然所展现出来的是非常的庄严，但是众生却不以为然、不知道，不懂得去欣赏。

如果真的打开智慧眼，真的看懂这一部大地风云经之后，每天随时都可以看到法界非常庄严，而且非常深的艺术，当你真的看懂大地风云经、活生生的佛法之后，不会去执著几十万或是几百万的名画，不错！当然会欣赏也会看，但是你一看就知道大地风云经的艺术，真的是无价啊！不止价值几百万、价值几千万。当你慢慢听闻解脱道课程之后，可以得到很多的无价之宝，你真的不用花费好几十万或是好几百万去买那些艺术品，就能够欣赏到真正非常深奥的艺术。

“庄严佛土者则非庄严，是名庄严”。什么叫做庄严、非庄严？如果以当今南传、上座部地区佛教所重视修行的丛林道场，大部分都是在山坡地区或是郊外。很明显的特色是跟森林、大自然做完整的结合，禅修道场就在森林中，向大自然借用一个地方，建造一处可以遮风避雨的禅堂及小茅棚。真正重视修行的人，硬体设备都很简便，所花费的钱不用很多，但是所发挥出来的效果却是非常大。

我在西元一九八九年，也就是民国七十八年到泰国参访佛使比丘的道场，也到阿姜查的道场参访，那些能够吸引国际修行人的道场，其特征在于没有用富丽堂皇的外貌、禅堂，没有富丽堂皇的五星级住宅。在佛使比丘道场，当时我们所居住的地方就是木板，我们去的地方就在林中，也有到海边。

在椰子树下的几间小茅棚，如果以台币来讲，一间茅棚的成本只要五千块、一万块就够了，但是却能够吸引来自世界十几个国家以上的欧美人士去参访、禅修，为什么呢？真正要修行的人，他们重视心灵的净化，所要追求的是单纯朴实、返璞归真的人生。所以，包括我们未来想要建设道场的趋向，都要重新思考，北传地区每一提及道场的建设，常常都是在比较谁盖的比较大、比较豪华，谁装潢得比较富丽堂皇，用来吸引信徒，但是很容易就沦为观光道场，这样很难留住真正想要修行的人，很难吸引真正想要净化心灵、提升心灵的外国人士。

建造一个富丽堂皇的道场，一方面对大自然的破坏力、杀伤力很大，一方面真正能够发挥净化人心的效果，不会比一个简单朴素的丛林道场来得好。像我以前有一些外国朋友，他们也曾经到世界各国参访，当来到台湾，却质疑台湾的佛教怎么会变成这样呢？他们要来台湾找法、修行，却怎么都没有呢？真的很感慨。因为当时我在就读研究所，对整个南北传佛教的优缺点，也都清楚的了解，因为他们都有到过南传地区参访，所以后来就鼓励我，并且介绍我到南传地区的几个道场去参访。

一般人所认为的庄严，对于真正想要修行的人却不认为是庄严，但是返璞归真的禅修环境，也会有很多人不认为是庄严。然而佛教的素质要提升，佛教真的要来到智慧型的佛教，一定是要返璞归真的。

真实人间的佛陀有四个很重要的阶段。依照经典上的记录，佛陀是在他妈妈要返回娘家的途中，在树下所诞生的，而佛陀在哪里修行？也是在树下修行。佛陀讲经说法，大部分也都在树下、林中。包括佛陀要大般涅槃的时候，以世间法的讲法就是快要往生的时候，他选择在哪里？双树林中的树下。不是在某个大道场里面，佛陀很重要的过程阶段都是在树下、森林中，这告诉我们大自然就是最庄严，众生不认为庄严的，但是在有智慧者的心目中，真的就是庄严的地方，所以我们要体会“庄严佛土者，则非庄严”。

刻意人为的要去庄严佛土、庄严道场，刻意要用人为去庄严大自然，你越装就越假，返璞归真是真的最庄严，大家要好好去体会所谓的“庄严佛土者，则非庄严，是真庄严”。超越我们以前对于“庄严”的看法、认知，重新自一个更高的境界来看、来体会。

“是故，须菩提，诸菩萨摩訶萨，应如是生清净心，不应住色生心，不应住声香味触法生心，应无所住而生其心”。当年六祖惠能一听到“应无所住而生其心”这句话，就很震撼啊！各位有没有很震撼呢？如果你所酝酿的因缘足够，一听到这一段话就会很震撼，但是这个含意很深，要做到很不容易。如果你没有实际闻、思、修，再讲个一百遍、一万遍还是一样，都只是一个标语而已。

说要“应无所住”，还是一样处处在住、处处在黏著，不然就是自己处处在住、在黏著，但是自己却不知道，都在指责别人、责骂别人，真的要做到不容易，你要闻思修证逐步上来。

“菩萨摩訶萨，应如是生清净心”，真正要迈向究竟解脱，真正要成为一个大修行者，你要生起这样的清净心——“不应住色生心”。配合前面所讲的“庄严即非庄严”，一般众生常常用眼睛去看外面的色尘，以凡夫一般人的眼光所认为的“庄严”，如何的穿著、打扮才叫做体面，才叫做富贵人家，如何的打扮就是很粗俗（土），或是如何的打扮或是建筑，才叫做美仑美奂，怎样的建筑就很土...，一般众生是这样的在衡量，你的眼睛跟色尘在接触的时候，都被这个“色尘”吸引走，“色尘”就是你所看到这些现象界的物质方面，众生常常从外相、从外表来衡量，什么叫做庄严？什么

叫做好看、不好看？你的心常常被“色尘”牵引著走、吸引著走，这就叫做你的心常常住在“色尘”上面。今天我们真的要来到不应住在色界上，而产生种种妄想、产生种种心态。

不要从外表来判断来衡量，不要执著在外表、外相上面，众生所看的角度都满肤浅的，佛陀就是要唤醒我们“不应住色生心”，不要从外表来衡量，不要以习惯性的角度来看，什么叫做庄严？什么叫做好看、不好看？然后在那里起贪、起嗔。如果你能够看到实相，就不会黏著在色界上面，“不应住声香味触法生心”，前面的“色界”就是物质方面的，或是外相方面的，后面的声香味触法，著重的是心理、心灵方面的。有的人不著重外表、外相，但是却很重视心灵的感受、那一种 feeling，非常重视那一种感受、感觉，像一些诗人或是艺术家、音乐家，他们就很重视那一种声尘，或是那一种触觉，或是那一种心灵的感受。虽然他注重外表，但是如果是注重心灵的话，你的心还是一样被各种境界牵引著走。

有的人很执著在雕刻方面，所以他用毕生的生命练习雕刻技术，然后在那里钻研雕刻，但是他的生命就整个被所喜好的吸引住，不是说艺术雕刻不好，而是你能不能有一种超然的眼光胸襟，有因缘我就雕刻，但是这个雕刻艺术不会牵引著我，不会把我的生命系缚在上面，有因缘我也会画画，来跟众生结缘，但是我不是以画画为目的，我不是把整个生命都投入在画画上面，这就是“不应住声香味触法生心”。

要怎么做到“应无所住而生其心”？前面是告诉大家不要用过去六根接触六尘的那一种习性来做反应，要来到应无所住而又能够生其心，这一句话含意很深，一般众生六根跟六尘接触的时候，常常都成为境界的奴隶或是跟境界打结，“打结”就是黏著、被境界牵引著走，这叫做处处住在境界上面。要来到“无所住”，不错！这句话绝对没有错！问题是谈何容易！真的要做到“无所住”，你必需要能够来到“无我”的境界，来到“心能够与空相应”，心能够来到“空、明、觉”的世界。

不但来到“空、明、觉”，而且又了悟身心内外的这些实相，也溶入法流里面，让这些六尘穿流而过，你不会住在那个境界上面，不会被境界所卡住，但是有的人会错意，认为修行就是要来到六根跟六尘都不可以接触、不可以看、不可以听，然后吃饭也不知味，这样就变成是跟境界产生很大的抗拒，也还是一种住，也还是一种黏著。再来，有的人认为修行有起心动念就是错误的，所以认为要修到“无念”，“无念”就是无所住、无我...，这是错误的，很多修行人修到后来，就变成什么也不敢做、不敢看、不敢听，然后要修到“无念”，认为这样才叫做涅槃。

其实这样就是没有体会到什么叫做“无所住而又能够生其心”。注意“生其心”，是一种起作用，我可以听、可以看，但是不会成为境界的奴隶，不会被境界牵引著走，因缘聚合的时候，我一样可以去做，但是当下去做或是不做，我都是从慈悲出发，从能够利己利人的立场出发。修行不是到后来变成消极悲观、自我封闭，不是这样的，不是到后来对生命否定，那是错误的理解。这一句话“无所住”，你应该要“无所住”，我们应该要来到这种阶段，但是因为“无所住”是比较偏于一种消极方面的，所以你又能够“生其心”，“无所住”是能出，能够出来、出离、出三界，但是你又能够入三界。“生其心”代表是能够入三界，“无所住”是代表出离三界。要来到这种境界已经不容易，要能出又能入，所以含意很深。

“须菩提，譬如有人，身如须弥山王，于意云何，是身为大不，须菩提言，甚大，世尊，何以故，佛说非身，是名大身”这一句话把它很快念过，你每一字都看得懂，每一句、每一段也都看得懂，但是它真正的含意却很少人能够懂，空海所讲的都不是依文解字，也不是参考别人怎么讲、别

人怎么说，然后综合起来，集诸家之大成，再来一个“空海说”，不是这样的。所讲的这些都是来自于体悟、体证，所讲的这些都是属于实相方面，协助大家去看到实相。

这两段佛陀就讲：“譬如有人，身如须弥山王，于意云何，是身为大不”，如果有一个人的身体大到像须弥山（就是喜马拉雅山），我们地球上喜马拉雅山是最高，包括整个喜马拉雅山脉都是最庞大。有人的身体大到像喜马拉雅山身体，你认为这样的身体是不是很大呢？须菩提就回答：不错！确实是很大。

“世尊，何以故，佛说非身，是名大身”，前面还容易理解，后面就很不理解，现在举个例子来讲：人类站在喜马拉雅山的山下，以人类跟喜马拉雅山来比，就好像一只蚂蚁，站在你的前面、站在你的脚底下，你身体的庞大，对一只蚂蚁来讲，就像人类心目中的喜马拉雅山。这个比喻大家好好去理解，因为这个要引申出很深的含义。“佛说非身是名大身”，因为以人类的知见，不管是从国小、国中、高中、大学、硕士、博士这样上来，或是成为生物学家，但是你要体会到“非身是名大身”不容易，因为人类很习惯性的用人类这一种二元对立的眼光来看。看起来会动的才叫做动物，看起来它不会动的，你就认为它不是动物。

有眼耳鼻舌身意，我们有六根，这才叫做人、才叫众生，那些狗猫它们才叫众生，植物不会动，就认定植物不是众生，那是人类错误的判断。对于植物，人类给予很多错误的判断，认为它们不是众生，其实它们也一样是众生啊！再来，人类所认知的就是要怎么样的某种形态才叫做众生、才叫做动物，如果它的形态大到像一只蚂蚁来看人类的话，就像我们的毛发对蚂蚁来讲就像森林、树木，它只是在森林里面跑来跑去，尤其它到你的头发里面，就像是在很茂密的森林里面，它会绕得很苦，对蚂蚁来讲它感受不到是在人类身上爬、在一个人身上跑，它感受不到。

而人的智慧也是这样，你所否定的，却不知道它是蕴藏著非常高的生命、非常高的智慧；人类认为的无情，却不知道它正在孕育著你的生命，这含意很深，如果你能够体会到的话，会对整个大自然深深的感恩，而且我慢消失会很快。

我们现在用大家比较容易理解的角度来解析，我们身体里面有很多的血管，把这个血管放大，血管里面有很多的红血球、白血球、血小板，每个红血球就是一个众生，就是一个生命体。我们大多数人都有受过高等的教育，都可以了解每个红血球本身就是一个众生，它一样有生老病死。而且红血球出生之后，它渐渐长大，然后可以工作的时候，就一样默默的在做它的工作，红血球的工作、任务是输送养分，所以红血球本身就是一个凹盘，就好像一个卡车这样，上面可以载送东西，红血球可以运送养分进到肌肉组织里面，它运送营养素进来，然后又把废物又带出去，它们一样在工作，在我们身体里面就像卡车不断地在运来运去、运东西。不要以为它们没有生命，每一个红血球都是有生命。

白血球一样就像警察在负责我们身体里面的治安，如果有病毒病菌进来，白血球就会离开血管，然后出来把病毒、细菌围起来，然后跟它一起死掉。所以我们会流脓、有脓，那个脓就是我们的白血球吞噬掉那些细菌，然后自我牺牲，把这个废物流出来，它是壮烈成仁啊！我们有感恩过吗？很少！我们现在再把身体里面的红、白血球，把它扩大到这边来，血管里面有这么多的红血球、白血球、血小板，以血管里面的这些血球而言，昨天流到这里来，这个血管壁一样是固定在那里，这里有洞，我跑出来到组织、肌肉里面，然后把养分输送出来之后，又再运送一些废物，流到静脉来，然后又流到我们心脏、肺脏。

相对于红血球、白血球而言，是不是觉得血管壁是不动的，血管就好像是一条公路、一条管道，这些红血球认为我昨天来，你们是在这里；今天来，你们也是在这里，是我跑出来，然后我进进出出，所以是我会动。相对于红血球而言，这些血管它们就好像不动。红血球它们跑出来，一样会跑到骨头或是肌肉里面，昨天我穿到骨头里面，你一样在那里，一样是这样不动，我敲你、踢你，你也没反应，我今天又跑来，再敲你、踢你，骨头你还是一样没有反应，所以对于红血球而言，认为骨头是无情的、不会动的。所以，以红血球的智慧而言，它们体会不到血管壁或是骨头是有生命的，而且不容易体会到红血球、白血球它们能够存在，跟血管跟骨头的完整体有密切的关系，它们体会不到。相对立场来讲，认为只有我在动、你却没有在动。

我们再来把它扩大解析，现在你就假设穿红衣服的是红血球，穿白衣服的就白血球，把你缩小到身体里面的红、白血球上面来，现在就把你想为：我就是身体里面的一个红血球或是白血球，一样喔！你每天在血管壁、在肌肉、在骨头跑进跑出，但是你认为我会动，我是动物，看到那个不会动的，就认为它是没有生命、是无情的。但是以智慧者眼光来看，一般众生智慧都停留在一个狭窄的范围里面，理解力也是停留在一个狭窄的范围里面，而没有真正的开启智慧，因为以众生的眼光来说，我红、白血球体会不到血管壁有在动，我昨天来踢它没反应，踢骨头也没反应，它是无情的，我踢自己还会觉得很痛呢！

所以，当人类践踏在大地上面的时候，你认为它没有在动，就会认为它是无情的，这样可以了解吗？慢慢去体会。有的人认为为什么要感恩大地？为什么要感恩那些水？如果血管壁里面没有那些水、液体，这些红血球、白血球怎么存活呢？我们现在慢慢再理解。我们现在联想自己变成地球跟太阳，这整个太阳系就变成一个大身，那你呢？就是身体里面的红血球、白血球、血小板，众生很难理解到地球、大自然对我们生命的重要。如果没有这个身体，红、白血球怎么存在？如果这个身体是个死亡的身体，你里面的红白血球还能够活著吗？这样可以了解吗？红、白血球你的养分来自哪里？还是这整个身体的供应，万物之灵的人类，你的生命能源来自哪里呢？所以大家好好去体会。

你体会不到的“大身”、“非身”，“非身”是相对于人类的体会，人类认为要有几尺之躯，才叫做身体，但是更大的身体或是不是按照人类所体会的那种形象、那种身体，人类就体会不到，然后就认为那叫做“非身”，你就否定它的生命存在，就认为那是无情的。但是佛陀说“非身”，人类体会不到的那个“身”，事实上叫做“大身”，如果你能够真的好好去体会，你的我慢会很快的减少减少，也会很快的消失止息。

我们再解析“无所住而生其心”，“无所住”是一般人很不容易理解，或是很容易错解。一般众生常常是一直在追逐金钱，认为没钱不容易办事，认为有钱就很好办事，造成很多人把他的生命目标，放在追逐更多的金钱、累积更多的财富，如果他能够金玉满堂，就觉得非常的光采、非常高兴，认为很有成就感，不知道他的生命都一直放在追逐金钱上面，就是在欲界里面打滚。

一般人都是在欲界里面打滚，有的人后来想说要修行，要放下这个欲界，坚持要清修、要持戒精严，十戒里面就有一条“不持金银戒”，有的人就坚持是个标准的修行人，是个持戒精严的人，我不可以碰触到钱、不可以持钱、不可以拿到钱，所以他对金钱就是会设法排斥、撇开，如果我的手有碰触到那些钱、拿那些钱，就认为是一种污垢，或是持戒不清净，当然这是一个过渡时期，如果他以那一种认为说：这才是他的目的、这才是他所要的，这样就不知道他是从一端跑到另一

端，这边是一端，为了要树立他是一个清净的修行者，他是从一端然后跑到另一端。为什么说跑到另一端呢？因为有的人认为持戒 清净的人，他对这个不是很能认同，认为我们照戒律做啊！这样才是应该啊！才是正常啊！但是这里面没有正确理解佛陀所讲的“不住”、“无所住”、不持不触。

“不触”，事实上你的心对金银有没有在住？他自己会知道，但是很多人不知道，认为我身上没有拿到钱，我不碰触钱，就是“不住”。有的人甚至会认为说，因为有些团体，尤其是有些南传地方，认为是持戒清净的团体，他们不拿金银，如果北传的人有碰触、有拿金银的人，就认为你是持戒不清净的，就不跟你共修，有的会这样，认为你持戒不清净，就不跟你共修。因为他认为你身上有碰触到钱，就是染污的、不清净的、污垢的。但他不知道就算你身体上都没有碰触到钱、没有拿钱，但是你这钱的问题，在你心里是不是还是一个问题？还是一个很大的问题？也就是说，钱对这样的人还有没有腐蚀性？还是会有！只是他不敢去碰触而已，所以他认为这个钱方面是具有腐蚀性的，是具有让人堕落的，所以他发出一股很大的离心力来抗拒它。

当事人他对这个钱还有没有在用力？还有没有在出离的那种力量？他是有，这是有为有修的过程是不错，但是这不是目的。因为钱本身它并没有罪恶，它只是一个工具，而且是中性的，有的人不知道它是个工具，就一直追逐它，把工具变成目的。就像把方便法变成究竟，结果一直被这个金钱卡住了，这个是一端。但是有的人认为这个金钱就是罪恶，碰触到它就是不应该、不好、不对，所以就变成把它贴上一个罪恶的名称，你内心里面没有用平等心来对待它？你是设法避开，但你内心里面对钱的阴影，还是一个很深的阴影。

这个钱对当事人来讲并没有说解脱自在，因为钱对他来讲还是有很大的吸引力，他只是用很强的离心力来对抗它。所以“不持、不触”，并没有来到《金刚经》所讲的“不住”。《金刚经》所讲“不住”的境界很高，了悟钱的实相，知道它是个工具，当没有因缘接触到钱的时候，我没有遗憾。两袖清风，我一样潇洒自在。如果有因缘接触到钱，他也透视了解这个钱的作用，要善加应用，可以发挥钱的效果来利益众生，善加应用这些工具可以利益众生，但当事人他对这个钱没有任何的黏著，可有、可无，有就发挥这个工具的效果来利益众生。没有，我也不必刻意去追逐；没有，我也不会自叹自艾自怜，不会这样。所以我身体上有没有带著钱，不重要！不是说我身上有带钱，就叫做有染污，不是这样的。

最主要是你的心态、你的心里对钱有没有黏著性？这是满重要的一个观念，如果你对金钱有黏著性，就是对你有很强的吸引力。如果你认为金钱是肮脏丑陋的、污垢的，它在你的心里面还是一样是黏著的，并没有从金钱解脱出来。真正能够从金钱里面，是你要透视了解金钱的性质，它是个工具，然后我触不触都无所谓，因为我内心没有黏著，有钱、无钱都解脱自在，这叫做“不住”，有钱我能够生其心，这个心不是贪染的心，而是善加应用这些来做利益众生的事情。

举个例子来讲，空海出来弘法三年，这几年来从各方赞助的各种款项，大概将近五百万左右，我们三年用五百万，结果这些钱发挥出来，制做很多的VCD、录音带、MP3，以及光碟、还有书本，然后流通到国内外、流通好几个国家，我们把它善加应用，然后可以发挥利益众生的事情，钱有没有罪过？没有罪过啊！最重要是我们的心不要黏著、不要贪染。如果大家有正确理解之后，知道金钱的正确定位，人生的目标会重新调整，不会被钱赚走，一方面又能够善加应用这样的因缘。

【幻灯片】

空海以前上山下海、天南地北到处去搜集的一些材料，为了帮助大家慢慢去体会到活生生的佛法、很深奥的佛法，协助大家体悟无上甚深微妙法，所以拍摄了不少的幻灯片，慢慢地来跟大家分享。

这张幻灯片是蕃茄、Tomato，还有甘仔蜜、“臭柿”啊！大陆有些人称为“西红柿”，最初他们讲说西红柿，我听不懂，因为我没看过啊！后来把那个拿过来之后，原来这个就是那个。你看喔！这就是要让大家了解，同样的一个东西，它本来有没有名称？没有！实相本来没有名称，是人类为了沟通方便起见，把它贴上去一个名称，但是每个民族、种族不同的文化背景，他们来称呼这个相同的内容的时候，他们用的语言不一样，当我把它称做“甘仔蜜”——有蜜，有人把它称做“臭柿”——有臭，大家就不要在那里见诤：怎么可以把这么好吃的东西称为臭的东西呢？所以不要在名相上面见诤，事实上实相是一个，但是名称就是“道本无名”，没有名称。实相，你看要用什么名称都可以。

我希望大家要超越过去对语言名相的抓取，不要一听到说：阿罗汉跟菩萨有什么不一样？就在那里见诤；阿罗汉跟佛陀有什么不一样？就在那里见诤，那是没有意义的，浪费我们很多生命。如果你认为有什么不一样，当你证悟到之后再说嘛！等你先把病医好了再说嘛！所以我们不要在名相上面见诤，我们看到那个实相。

这个是“匏仔”，但是你讲“匏仔”，大陆同胞他们听不懂，这套课程内容未来还要播放到大陆去，称它为“匏仔”？听不懂！说是葫芦瓜，它又没有葫芦形，匏瓜？不对！让我想到电视主持人胡瓜，你称它“匏仔”也好，称它“匏瓜”也罢，事实上它本来没有名称，这个名称是人类把它贴上去的，但是人类往往因为贴上去的名称不同，结果就见诤不断，这样你会慢慢发现人类真的很可爱。有人说“种匏仔，生菜瓜”，这句话是形容什么？很倒楣的意思，人如果在倒楣的时候就“种匏仔，生菜瓜”，这句话我们就要翻译一下，因为听不懂台语的人会不知道意思。

但是你认为这样是倒楣吗？以现在来讲，如果能够种匏仔，却可以生出菜瓜出来，这是奇迹耶！这样会有很多人来参观、来观摩，还会研究为什么会这样？而且你卖出来的东西会很有价值、很昂贵。所以，你若能“种匏仔，生菜瓜”，那不得了！太棒了！以前认为是倒楣，事实上你能够真的这样，也就是说能够转念的话，会倒楣吗？你会财源滚滚、很多的名利双收。如果能够“种匏仔，生菜瓜”，如果不在名相上面争执，而能够去看看到实相，你会法喜充满的，这里面都还有很深的含意。

这个称作凤梨，但是如果你送东西给人家说我是送凤梨给你，对方不觉得有什么特殊意义，一般现在我们台湾民间都有送这个凤梨，象征什么意思？‘旺来’！因为台语叫做“旺来”，“旺来”是取其音——财源滚滚旺旺来，旺来真旺。但是你要知道“旺来”，是台湾人在讲、闽南人在讲，你用国语来称呼，就不叫旺来，它叫做凤梨。你用英文、用日语，也不叫“旺来”。

所以，台湾人对名称有特别的喜好，因为那个名称刚好就符合你内心所要的，所以你就认为送凤梨就是讨吉利，众生有没有被这个名相所卡住、所吸引？被一些人类所设计出来的语言名相卡住了？如果你送人家一把伞，人家就会认为是不好的征兆，因为“伞”表示散开。众生就是这样，人家好意送一把爱心伞给你，你却认为别人不怀好意，很多的是是非非就这样出来。人家送你一个水梨，以前也有人送水梨给我，后来他觉得这样不妥，说不可以送给老师水梨，我不知道是什么意思，因为你送什么给我，我看情况就接受，让众生随喜。但是后来我后来问他为什么又把水梨

拿回去？他说人家说送水梨代表是分离、跟老师无缘，这不可以，不可以这样。

众生就是被语言名相卡住了，被这个声尘所吸引住了，被这个色尘所卡住了，所以众生常常成为色声香味触法的奴隶。

这个叫做菜瓜花，一般看这个丝瓜花、菜瓜花，不觉得它有什么特别。有什么新奇，但是如果你真的好好闻思，你就处处见法、心花朵朵开，不是看到莲花才心花开，不是看到玫瑰花才心花开。我看到菜瓜花也是一样心花朵朵开，赞叹整个大自然的奥妙，里面具足了“三法印”—无常、缘起、无我，这个含意很深，大家慢慢去看。

如果你真的会看，从这一朵花里面就能够体悟到“三法印”，你真的就是心花朵朵开。这是一个蜜梨，然后这是芒果，但是那都是人类贴上去的标签。如果你送这个蜜梨给别人，有的人又会被名称所卡住了，就不喜欢。你跟人家说我送一个芒果给你，是你生了个芒果，不喜欢啊！让你生芒果很多，让你果实累累他不喜欢，因为很容易被那个名相卡住了。所以，人家讲一句话，未必是不怀好意，但是众生常常从自己的角度片面断章取义，然后就去解读别人的意思，世间的很多是非恩怨就是这样出来的，常常你听话都只听一半，后半呢？你就自己作文章，然后自己编出很多的颠倒梦想，编出很多的故事出来，这都是没有必要、都是自讨苦吃。

这是火山爆发，要拍摄到这个火山爆发的景象，很不容易！这里要让大家来看，这个景象到底代表的是好还是不好？这要看众生从什么角度来看，要让大家体会什么叫做“法无定法”。“法无定法”就是一个现象的产生，你不能够说它绝对的好或是绝对的不好，看你是从什么角度。如果你能够站在越高远、越超然的立场来看，你的体会就会越深，就不会在那里跟众生见诤这个绝对好或绝对不好。

火山爆发之后，你看这是什么？火山口。阳明山大油坑的火山口，前几天禅修的时候，也带领大家去看这个火山口，但是因为我们这一次距离上一次拍摄，已经事隔一年，。年之后，这边被很多喷出来的硫磺堵住了，所以这边高起来，出口变成是在那一边。它一样在无常改变，这个硫磺口、火山口，是以前爆发过的火山口，现在剩下两个火山洞、两个喷口，它一样不断的在喷出热气出来，这是在告诉众生，一般众生看到或提到地震、火山爆发，就认为是不好的现象，但是对科学家、天文学家来讲，火山爆发、寻找星球有没有火山，是科学家很重要寻找的证据，某个星球有没有火山的存在，对科学家、天文学家来讲，是具有相当重要的启示，如果星球有火山活动存在，代表这个星球是有生命的。有生命就极有可能有众生的存在，有生命体的众生存在。

所以，火山爆发、有火山口的存在，表示这个星球是活的，对生物学家、科学家来讲，都是好的现象。再者，很多人都不喜欢地震，一提到地震都认为杀伤力很大、破坏力很大，一提到地震，大家就想到无常、人间的悲剧，是很不好的事。不错，地震有杀伤力的一面，但是我们能不能站在更超然、更客观的立场，来了解这个事实呢？台湾的地形是在弧陆碰撞下产生的，这是在告诉我们：台湾是因为板块的挤压，也就是透过地震，因为板块挤压一定会产生地震，台湾的地形是透过地震板块的挤压，慢慢的形成起来、隆起来。

如果没有板块的活动、没有地震的产生，会不会有台湾？没有台湾这个地形。因此，地震对总体来讲，对台湾到底是好还是坏？我们不能够从片面的角度来说，地震就是绝对不好，当然我们也不期待地震，但是因为要不要有地震，不是我修行境界很高就能够决定的，不是我们在决定

的，那是整个大自然的运转。当地球地壳累积到相当能量的时候，它就要发泄出来，能量就要释放。

或许有的人认为他们的上师修行境界很高，只要他在哪里，那个地方就不能有地震、就不敢有地震，我是觉得这里面要做相当大的保留。因为我们以科学的角度来说，如果你认为我的修行境界很高、德行很高，我到哪里就可以把它震伏住，这个地方就不能有地震。现在假设这个地区本来每年固定要释放一些能量出来，你在那里坐镇十年，现在假设你真的很厉害，坐镇十年，十年也都没有地震，好啦！等到你一走的时候，结果会怎样？产生更凄惨的大地震，它有阶段性的释放还好喔！知道吗？如果你一直把它压抑、压下、压下，让它不释放，等到有一天它忍无可忍了，实在没办法了！就爆发出来，那种杀伤力更惨！

所以，不是说透过我们的修行，然后去改变什么，不是这样啦！我们要了解每一件事情，像这是我们到佳乐水拍摄到的，这就是告诉我们：以前几万年前，这个礁岸是浸泡在海洋里面，但是因为板块的挤压，所以它不断地升上来，这在告诉我们，台湾陆地是因为板块挤压，透过板块的挤压慢慢地隆升上来，所以我们不能够对地震下一个论断说它是绝对好，或是绝对不好，不是这样，是有利有弊，有好有坏。

我们要了解佛陀所告诉我们：什么叫做无常？包括坚硬如地壳，也是一样会变，如果你有无常观的话，你在建筑的时候就会加强安全系数。你有无常观，反而会过的更安心、更安详，绝对不是悲观，不要错解无常—生于忧患，死于安乐。

像东海岸的这个都是海水浸蚀过的地形，这里面都有珊瑚，都要告诉我们几十万年前，这些都是海平面里面的，地有没有在变化，一样在告诉我们无常法印。再来我们看这是灵芝，你看灵芝的产生来自于要因缘要具足，它真的是很挑环境的，因缘要具足，而且这一棵树要死掉之后，灵芝才会在枯树上面孕育。所以，这一棵树的死亡，孕育灵芝的诞生。有死有生，有生有死，没有绝对的。因为那一棵树木的死亡，因缘慢慢的蕴酿、慢慢蕴酿，这些灵芝慢慢地形成，就像你认为有所成就，认为我这样长得很漂亮，但是你要知道背后要有多少的因缘在支撑，生生灭灭之中，体会什么叫做不生不灭？

这个也是一样，这一棵树木倒下，慢慢腐烂之后，因缘具足，这些草菇就产生了，而这也是一个枯树生命的转换，所以我们要慢慢去体悟、慢慢去了解，包括这一朵莲花，看你是从什么角度来看，如果是要赏花的人，你认为这一朵莲花，没有什么值得欣赏的，因为太熟了，花要凋萎。但是站在农民的立场来讲，他看到即将结出累累的果实，所以无常，好不好？没有绝对的好，也没有绝对的坏，我们不要抗拒无常，你真的了悟“三法印”之后，你的生命会很洒脱、会很自在。

无微福胜 第十一

“须菩提，如恒河中所有沙数，如是沙等恒河，于意云何，是诸恒河沙，宁为多不？”，须菩提言：“甚多，世尊，但诸恒河尚多无数，何况其沙。”

这是一个比喻，如恒河中所有沙数，那些沙已经够多了，恒河里面的沙不止是几兆，不是几十亿、几百亿而已，是几兆、没办法算的。如恒河中所有沙数，“如是沙等恒河”，每一粒沙又代表一条恒河，现在假设印度恒河总共有一百兆粒的沙子，一百兆的沙子，现在你要再去理解像一百兆

条的恒河，这样多不多？“如沙等”，像一百兆粒的沙子，有这么多条的恒河，你认为多不多呢？当然很多、很多。

“须菩提，我今实言告汝，若有善男子、善女人，以七宝满尔所恒河沙数三千大千世界，以用布施，得福多不？”，

须菩提言：“甚多，世尊。”

佛告须菩提：“若善男子、善女人，于此经中，乃至受持四句偈等，为他人说，而此福德胜前福德。”

用很多很多的财布施、种种七宝的布施，包括把你所有的家产全部都布施出来，这样功德大不大呢？多不多呢？很多啊！很大啊！佛陀强调的就是，如果有人能够了解、能够受持这一部《金刚经》，包括能够好好去理解，好好去体悟里面重点的四句偈，而且又能够为他人演说、为他人讲解，所得的福德是比布施整个家产，所得来的福德都还大，当然这里是强调你能够理解《金刚经》，又能够讲述《金刚经》，福德是很大。

尊重正教 第十二

“复次，须菩提，随说是经，乃至四句偈等，当知此处，一切世间、天、人、阿修罗，皆应供养，如佛塔庙；何况有人尽能受持读诵。须菩提，当知是人成就最上第一希有之法。若是经典所在之处，即为有佛，若尊重弟子。”

这一段一样在强调《金刚经》的重要。他用什么比喻？“须菩提，随说是经”，如果你能够理解《金刚经》，又能够随顺因缘跟众生讲解，甚至只要里面这么简短的四句偈经文，能理解又能够跟人家讲述的话，要知道“当知此处，一切世间、天、人、阿修罗，皆应供养，如佛塔庙；何况有人尽能受持读诵”这样，当知一切世间、天界、人界的所有这些众生，包括阿修罗道的皆应供养。这样讲经说法的人是很稀有难得，值得众生来供养如佛、塔、庙，像这样的人在讲经说法，我们要尊重他如同佛陀一般的尊重他。“如尊重塔、庙”，以尊重一个道场的那一种心态、尊重佛陀那种心态，来尊敬这样的人。“何况有人尽能受持读诵”，何况有的人能够受持整部《金刚经》，而且又能够读诵、为人讲解呢？这都是在强调《金刚经》的重要跟殊胜。

“当知是人成就最上第一希有之法”，一个人能够全部理解《金刚经》，又能够读诵、为人讲解，这样的人成就最上、第一希有之法。这里不是依文解字讲解《金刚经》就算，不是这样，这样很容易让一般众生认为这个功德很大，变成一种贪功德。贪功德你就会怎么样呢？我赶快、赶快去翻翻，看别人怎么注解、怎么讲解《金刚经》？东家怎么讲、西家怎么讲？这个人怎么讲、那个人怎么讲？结果你会去参考很多家的注解之后，然后就认为我知道了、我理解了，结果开始要出来讲解《金刚经》，像这样就是依文解字。你这样在讲述，背后要检验我们自己有没有在贪功德？有没有名利心？如果有的话，这样的功德反而不大。

最重要的是要实际体悟、体证，所宣说的是来自于你的体悟、体证，不是为讲经而讲经，不是为说法而说法，你真的是体悟到了、体证到了，这样才叫做值得尊敬。因为你本身体悟到法、为法做见证，你本身就是法身，你本身就是道场，因为你本身就是道场，所以你到哪里，众生了解的话，就会尊敬你，就是一个庄严的道场。

“若是经典所在之处，则为有佛，若尊重弟子”，《金刚经》是个非常重要的宝典、非常重要的工具，《金刚经》在哪里呈现、哪个地方，大家就要尊重说这里就像有佛在这里，我们要以弟子尊敬佛陀的那一种心，来尊敬《金刚经》。《金刚经》确实是非常的重要，所谈的智慧也非常高，但是有一点也很容易被误导，这不是佛陀本身的错，而是后来在编辑《金刚经》的过程，太过强调《金刚经》的地位与重要，这样很容易让众生又把重点锁在《金刚经》上面，结果就在那里拜经、抄经、写经、诵经，而很少下功夫去理解《金刚经》、实践金刚经的深义，这样就很可惜。

这不是《金刚经》的本意，我们真的要深入了解《金刚经》的深义，才能够得到无上甚深微妙法，才能够得到《金刚经》里面很多殊胜的法宝。

如法受持 第十三

尔时须菩提白佛言：“世尊，当何云名此经，我等云何奉持？”

佛告须菩提：“是经名为金刚般若波罗蜜，以是名字，汝当奉持，所以者何？须菩提，佛说般若波罗蜜，则非般若波罗蜜。”

“须菩提，于意云何，如来有所说法不？”，须菩提白佛言：“世尊，如来无所说。”

“须菩提，于意云何，三千大千世界，所有微尘，是为多不？”，须菩提言：“甚多，世尊。”，“须菩提，诸微尘如来说非微尘，是名微尘；如来说世界非世界，是名世界。”

“须菩提，于意云何，可以三十二相见如来不？”，“不也，世尊，不可以三十二相得见如来。何以故？如来说三十二相，即是非相，是名三十二相。”；“须菩提，若有善男子、善女人，以恒河沙等身命布施；若复有人，于此经中，乃至受持四句偈等，为他人说，其福甚多。”

佛陀就问须菩提：依你的理解怎么样呢？我释迦牟尼我有说法吗？如来有所说法？不，须菩提就回答佛陀：世尊，如来无所说。很多人都会讲说佛陀讲经说法，事实上应该是四十五年，一般流传说四十九年，应该是四十五年，因为佛陀是三十五岁成道，之后开始出来讲经说法，他是八十岁入大般涅槃，所以在这世间讲经说法是四十五年。

佛陀他不是常常都在讲经说法吗？带领大家禅修，一样都有讲经说法，怎么说没有说法呢？为什么呢，这就是佛陀很实在的地方，因为佛陀了悟所讲的这些说法、这些法则、这些真理，完全不是他所创造、所发明的，没有一样是他私人的密法，没有什么密而不可传的，因为他所讲的这些也只是发现宇宙的真实真相。《阿含解脱道次第》里面的262、261页两节，大家仔细看看。

佛陀说他所宣说的这些法，都是法住法界、法界常住，所跟大家讲的三法印，包括缘起法，都是法尔如斯存在，都是真实真相。我佛陀只是发现了之后，然后跟大家来解析、解释而已。我不解释这个大自然的运转法则，有没有因为我不解释就不存在呢？不会，还是一样自然在运转，不是因为我解释了之后，它才存在。佛陀只是以悲悯之心把它宣说出来帮助众生，佛陀只是做个指月的手指，告诉众生真实真相是怎么样，然后协助众生去看、去了解。

佛陀很谦虚，这些法不是他个人所独创的，不是他发明的，他没有申请智慧财产权，没有什么密而不可传的，所以叫做“如来无所说”，没有说法。大家要好好去体悟。一定要去体悟活生生的

佛法，你才能够体会到什么叫做“如来无所说”。

“须菩提，于意云何，三千大千世界，所有微尘是为多不？”须菩提言：“甚多，世尊。”，“须菩提，诸微尘如来说非微尘，是名微尘，如来说世界非世界，是名世界”三千大千世界的微尘当然是很多，世尊又继续问：“诸微尘，如来说非微尘是名微尘”。像我以前看到这些佛经，很赞叹！因为我们在高中读过物理、化学，也读过原子、分子那些，后来我看佛经的时候，佛陀那时候就已经解析得这么详细，我们如果把那个微尘（在微尘两个字旁边写上原子、原子或是夸克）。以前我们高中时代只有来到原子的世界—原子、核子、质子、中子，现在要补充到夸克。“诸微尘如来说非微尘”用现在大家比较容易理解的：我说原子即非原子，是名原子。我说夸克即非夸克，是名夸克。这不是在绕口令。

如果这两句话在十几年前讲，一般人还是不容易理解，我现在用这样讲出来之后，大家如果有接触到近代的高等化学、物理方面，就容易理解。为什么呢？以前牛顿的时代，他认为原子内部的电子、原子，分子内部的这些原子就像撞球台里面的那些球，撞来撞去、跑来跑去，以前的认知，认为原子它是好像固定的一个圆，固定的一个范围，这是以前的认知。我们三十几年前读高中的时候，就是这样认为，但是现在的科学家、物理学家，尤其是高能物理学家他们发现很多都推翻掉过去的 那些观念，他们发现原子不是以前人类所理解的这样固定不变。

原子本身是一个很模糊的世界，而且它本身就是不断的在质变、质变、量变，包括说到夸克也是一样。物质所有现象界的一切，你可以看得到的这些物质，我们都可以把它解析，这是物理学家他们在解析的过程，把物质解析之后由什么分子所组合而成，水分子、氧分子还有碳、氢、氧，我们都可以找到，物质就是由分子所组合而成。再把分子解析之后，分子是由原子组合而成，以前的理解认为这个原子就是一个满坚实的一个范围，原子内部有电子在轨道上面跑，里面有核子、质子、中子，以前的理解是这样。

现在的高等物理，因为以前第二次世界大战的时候，是来到原子弹的时代，到第二次世界大战，还是在原子弹的时代，但是二次大战之后，慢慢人类又来到核子的世界，是核子弹的时代，就是继续再深入解析质子、中子。我们国内的丁肇中博士就继续再解析，发现了介子、J子、介子、更微细的粒子，现在的科学家又继续深入的解析，来到夸克的时代。质子、中子、电子、介子这些，都是由夸克更微细的粒子所组合而成，而这个夸克本身，要知道连很微细的夸克本身，它都有阴阳之分，已经有带正电、带负电之分，很微细、很微细的粒子，很奥妙啊！

科学家又发现一个新的事实，发现所有这些原子、电子、质子、中子、介子、夸克这些，竟然都是以一种波粒在存在。“波粒”就是原子它不是一个固定像撞球台上那个球，这样固定不变，它本身都在波动，不是固定不变的一个粒子，它是不断在波动，而这个波动本身又不断地在变化、变化、变化。科学家现在才发现“测不准定律”，这些都很深。这是近十几年的科学家他们才发现到的实例，这个实际的情况，但是我们看看佛陀在《金刚经》里面早就讲了。

“微尘，说微尘即非微尘”，就是这个意思，我说原子不是你那个固定不变的原子；我说夸克不是一个更微细、更微细不变的那个粒子，不是这样而已，它本身就是不断地在波动，不断地在变化，这样可以了解吗？讲这一段是要帮助大家理解“说微尘即非微尘”，这里面都在告诉我们什么叫做无常法印？当后来我有相当多的一些体悟之后，觉得如果是法印、真理，一定应该可以禁得起科学家的考验、求证。

所以，我又从科学家这个角度再去检验、再去求证，以前在高中时代、大专时代所读的那些，是二十几年前的事情，觉得那些资料已经不够了，我又去找最近这几年出来的科学界所发表最新的发明，结果发现佛陀真的厉害，今天顶尖的科学家，都没有人能够推翻佛陀的体悟，顶多都只是印证佛陀所讲“三法印”的正确，大家好好去体会。如果你真能够好好去体会，才会知道什么叫智慧型的佛教。佛教是智慧的，是禁得起考验的，禁得起求真求证的。

“三法印”是不管你从哪个角度，不管你从最严密的科学角度来求证，它都存在，如果你可以从科学角度来推翻它，可以证明“三法印”是错误的，这“三法印”就不存在，但是经过我很认真、很严格的去检验求证，我越求证越发现佛陀智慧之高，相当令人佩服。

我去年到大陆弘法的时候，有一位退休的一位教授，他以前是在大学教化学的，因为他已经退休几年了，当我们讲到这些夸克的观念，他讶异自己怎么不知道呢？一个大学的化学老师，因为他几年前退休，所以没有接触到夸克这方面。所以我们要不断地求知、求新求证，要不断地吸收学习，不要总是停留在过去的观念知见，你停留在过去的观念知见，不去求真求证，然后就认为我懂了，或是这个没什么，或是佛法不科学，不是这样的。我们要认真求真求证，你才会知道什么叫做说微尘？

“如来说非微尘是名微尘”智慧者他们所体会的、所讲出来的微尘，众生很难正确的理解，你所体会的那个微尘，跟佛陀他们所要讲的那个微尘有很大的落差，这样知道吗？像以前我们讲一个原子，众生就认为它是个圆球的，一个球不变嘛！但是你所认识的原子，跟佛陀所认识的原子是有很大的落差。这就是“诸微尘如来说非微尘”。也就是要否定掉你原来的理解观念，到这里大家可以慢慢归纳一个公式出来。后面有很多都是用这种表达方式。

“如来说世界非世界，是名世界”佛陀讲出一个境界出来、说一个世界出来，众生就以为我懂了、我懂了，但是佛陀马上又告诉你，不、不、不！不是你所理解的这样，要再提醒你，不要粗心大意，不要被你的意识判断所误导，人常常都囿于自己很狭隘、局限的观念，就认为我都懂了、我都会了、我知道了，佛陀告诉我们不是这样的，如果你没有用生命好好去找真理，没有用生命好好去修、去体悟，不是你现在所理解的这样，包括佛陀讲的‘苦海’，大家都会讲‘苦海’，都知道什么苦海，问题是你所理解的苦海，跟佛陀所讲的苦海差了十万八千里。佛陀所讲的苦海，是我们的五蕴身心，你的六根跟六尘接触之后，所产生的六识，你内心的心里世界、你的种种反应啊！但是很多人都把苦海认为就是世间，认为这世间就是苦海，这是一个五浊恶世，娑婆世界就是五浊恶世，你所理解的苦海跟佛陀所讲的苦海，差得太多太多了。

结果该出离的，却没有出离；不该出离的，你却拼命在那里出离。佛陀所讲的苦海，就是因为我们的颠倒错误认知，六根跟六尘接触的时候，没有明行、没有明心，加上你对真理实相没有正确的认知，所以你处在无明的世界，去构筑一个跟实相背道而驰的世界，结果常常在自讨苦吃，这就构成一个叫做苦海的梦幻世界。这个梦幻世界是因为没有正确体会、正确了解，这就是佛陀所讲的苦海。要出离苦海，你要把无明转为明，如果你错误的认知，没有针对这个核心，然后你却是一直在怪外境，那就没完没了。

【幻灯片】

现在透过幻灯片的分享，解析《金刚经》里面的深义，透过大家容易理解的这些实相跟大家

分享。一提到实相，很多人、尤其学佛的人，都一直在很虚幻的里面要去理解什么是实相。结果从经文里面去探讨，这一本经怎么讲解实相？那一本经怎么讲解实相？结果参考了很多经典之后，还是不知道实相是什么？实相就是实际存在的相貌，实际存在的，现在你所看得到摸得到、触得到的这些，都是属于实相，只是你有没有正确理解而已，有没有正确了解而已，所以实相不是虚幻、抽象的。

现在就协助大家从实相方面来了解《金刚经》里面的深义，我们今天有讲到“说庄严即非庄严，是名庄严”。一般人看到这个，你觉得一个香蕉叶没什么，但是我们把它拍摄出来之后，在空海照相机的镜头拍摄之下，呈现出来法界的庄严，有看到吗？它不是一个单纯，你以前所理解的这个没什么，它在告诉我们“三法印”，在告诉我们什么叫做无常法印？告诉我们什么叫做缘起？告诉我们什么叫做空？什么叫做有？什么叫做以有空义故，一切有才能存在？真的要体悟这些，要有相当的闻思基础，如果你真的有相当闻思基础，慢慢去体会的话，你会发现这里面非常庄严，如果你看懂这部大地风云经，就能够看到活生生的佛法。

在一个墙角，我们一样可以发现到非常庄严法界的奥妙，大自然的奥妙。平常看起来没什么，这是篱笆上面的一些炮竹红，有的称为紫罗兰，你看它们跟这整个虚空这样配合起来，一样看到法界的庄严，我们后面有几张幻灯片，如果你会看就会发现这一幅画的幻灯片，所呈现出来的比几十万、几百万的那些名画，都还要更有价值。

什么叫做庄严？当无意中看到这个现象的时候，我很震撼，看到法界的庄严。一般人觉得这没什么，当你走过去，再走个千百回，也会不觉得它的奥妙，它有什么特殊，但是当我看到一枝草，它竟然展现这么庄严的生命，你看这附近都没有草，柏油铺上去至少有两三年了，这个柏油的厚度至少有五公分，如果柏油太薄的话，很容易就掀掉，所以至少要五公分以上的厚度，你看铺了几年之后，那一枝小草竟然把柏油掀开，这不是我去把它拨开的，我怎么知道里面有一枝草，它没有跑出来我怎么知道。

有一天，当我走过去的时候看到，这里怎么有一枝草这样，然后这个柏油被掀得这样，我那时候停在那里很震撼，然后赶快到里面去拿相机把它拍摄下来，一般众生以为一枝草没有什么力量，以为植物它们没有生命、没有力量，用这一张幻灯片让大家看看，连一枝草都展现出这么强的力量，是这一枝草把这个柏油掀开、撑开。这有没有像发糶裂开，这个柏油是掀开，这一片本来是盖在上面合起来的，现在裂成三块，这一片掀到这边来，这一枝小草为了要突破出，你看它也一样也是有一些受伤，但是它还是展现出很强的生命力，所以当我看到这些的时候，赞叹、赞叹大自然的奥妙，看到大自然的庄严，不要小看一枝草啊！

台湾话有一句话：“一枝草一点露”，不要低估自己、不要划地自限，法界大自然让你存在，就是有你的生命存在意义，要把生命意义发挥出来回馈这个世间，不要这样划地自限。这又是另外一枝草，隔几天后发现，以前没有注意看，后来看到活生生佛法之后发现，这是另外一个地方，这一枝草依样把柏油掀开，旁边的柏油都是好好的，这一枝草把柏油掀开，然后长出来，这没有任何人工的安排，都是实相。

我们看看一枝草都是很庄严的存在，如果你看懂了活生生的佛法—大地风云经，这一幅里面比价值好几十万、好几百万的名画国画、山水画都还更有价值，因为它都不断地在跟我们宣说，什么叫做缘起甚深？什么叫做无常法印？什么叫做无常法流？什么叫做无常法印？法界的庄严让各

种生命蓬勃的发展，而且当下就是变化万千。

真正的解脱者是成为生命的艺术家、生活的艺术家，没有虚假、没有刻意造作，返璞归真。当大家慢慢返璞归真，就会体会到大自然的庄严，会体会到什么叫做真正的庄严。如果心没有静下来深入闻思，在这一张里面也看不到什么庄严，但是如果你的心慢慢静下来，你看到这个之后，就会赞叹，赞叹大自然的庄严。

像我们跟大家播放这一系列的幻灯片，都是以前拿著相机到处天南地北，有些真的就是要因缘具足才产生，不是刻意要去拍摄的，遇到这样的因缘，赶快就把这些法界大自然的庄严，拍摄、捕捉下来让各位来欣赏，让各位体会以前你不认为庄严的，竟然它是非常的庄严，以前你不认为它有生命的，它却是蕴藏著丰富的生命，大家要慢慢去体会什么叫做庄严即非庄严。

如果能够好好去体会、好好去看，在最纯朴的乡下，乡间小路旁边是甘蔗园，有没有看到整个法界的庄严？整个大自然的庄严，我们讲的法界，就是整个大自然、整个宇宙。讲宇宙太广，我们讲大自然，这里的云像什么？像大鹏展翅。如果你真的看懂这部无字天书、大地风云经，你的心真的会是大鹏展翅。如果你真的看得懂，这是无价之宝、最深奥的艺术，几十万的国画、山水画，以前看还是这样，现在看还是这样，还是没有什么变化、没有什么生命，但是活生生的国画、山水画，它会跟你讲经说法，而且是变化无穷。如果今天这一堂课大家能够听得懂，当真的是赚了很多钱，不只五百万，因为你懂得欣赏这最深奥的艺术。

什么叫做非身？非身即是大身，人类一直在地球上的土地上，走来走去、走来走去，这是阳明山里面的一景，我去年来阳明山，这一棵树也在这里，杜鹃花也一样开花，今年也是在开花，觉得它们都没有在动、没有在变，你不觉得这有什么在变化，而且去年踏在这个地上，觉得这个是无情的、没有生命。人类就像身体里面的红血球，穿过骨头、踢那个骨头，也觉得它没有生命。

每天这样上班下班，在马路上、公路上这样跑来跑去，你也认为是无情的土地，我们人类才是万物之灵，我们是有生命的，这个是无情、没有生命的，要我感恩这个地球干什么？要我感恩这个大地，是我的头壳坏掉。跟你讲说要懂得感恩，你认为这没什么。那是因为人类的智慧狭窄、视野狭窄，没有真正去理解到什么叫做非身？什么是大身？

这一张就是让大家看血管里面的红血球、白血球、血小板，它们都是我们身体里面的众生，里面有很多的血液，就像那些水分、血液。白血球它会脱离血管出来外面，把外面我们身体里面的那些细菌，包围起来吞噬掉。如果以红白血球来讲，它认为：我出来吞噬这些，出来运动、出来工作，它感觉不到血管有什么生命存在。

最严密的骨头里面，一样都有血管跑进去，一样有红血球跑进去，昨天来，我也是从这骨头进去，今天也是这样，我都没有看到你在动，没有看到你什么在变化，所以就不认为骨头有生命。因为它的视野狭窄，看不到综合体，看不到这整个大体，看不到我们这整个身体。

人类的视野、人类的智慧，如果没有开展、没有打开，你的眼光就很狭窄，所以很多的判断都是站在很狭窄的视野来看，结果很多的判断都是错误的，我们学佛就是要打开视野、视界。一般众生就在这台北火车站前面，人类的高科技、高文明，自认我们很行，这些土地或是那些墙壁都是无情的生命，是无情、没有生命。人类看不到整个地球在蕴育，看不到大身，所以人类就这

样一直的吃、吃、吃。以前是恐龙在吃，食量很大，今天的地球上，以前的恐龙转变成人类这个更大的欲贪，人类的食量比恐龙还大。以前恐龙对这个地球不会破坏那么严重，现代人类欲贪无穷，那个食量就是欲贪，你欲贪无穷，破坏就很大。

这一棵菜上面有一只虫，这里又有一条虫，这个虫认为说是我会动，现在大家稍微推理一下，这一棵菜就像地球，人类就像菜上的这个虫，这个虫认为说是我会动，我吃、吃、吃、一直吃，这一棵菜没有在动，它没有生命，我才有生命，但是却不知道你的生命来自于这个地球，以及各种因缘具足的养育，也看不到，结果就这样吃、吃、吃，吃到怎么样呢？把这个地球吃成这样。

人类无穷的欲贪，一直在啃蚀大自然的资源、破坏大自然，结果就一直吃、吃，把这个地球吃成这样，如果我们再不好好的重视环保，不好好重视这个大自然，真的我们后代子孙就岌岌可危，我们不只要为我们自己设想，也要为后代子孙设想，要好好的保护，要懂得感恩，不要这样一直吃、吃，把大地吃得那么丑。

如果你看懂了佛法，看懂大地风云经，看懂什么叫做非身是大身，这整个大自然是不是用地水火风空这些在养育这么多的众生？大家慢慢去体会，每一张幻灯片都在跟我们讲经说法。如果你会看的话，这是大台北、台北县市，这一张幻灯片里面有好几百万人所喝的水，大部分是来自于新店溪上面的翡翠水库放下来这些，你看这么多的水，来养育这么多的众生，还有大地、有水、阳光、空气，这就是一个大身在养育很多众生，但是众生不以为然、看不到。就像身体里面的红、白血球，你看不到整个身体的存在，你才能够存在。

现在跟大家介绍一个双珠泉，这是我们到大陆弘法的时候，到过地方，在门口有双珠泉，每天都有很多人都来双珠泉，它就是两个泉，命名为双珠泉。这个泉水很清澈、很甘醇，后面就是我们常常在那里带禅修的地方，我常常都会来到这里舀那些泉水来喝，真的非常的甘醇，他们城里面很多是有自来水，但却是用来洗涤而已，他们所喝的水，是舀双珠泉这里的泉水，然后再来喝，直接就可以喝不用煮过，而且政府也有检验过，它的水质非常好、非常高，比一般的自来水都要好。所以每天都有很多人来这里舀双珠泉水。

你看大家一直在舀，任凭你再怎么舀都一样源源不断一直流出来。结果双珠凝成爱心泉，清泉滋养寿者多。自然的养育，真的我们要好好去体会，当我们在舀水的时候，你有没有体会到大自然的养育；当我们在喝水的时候，你有没有体会到，非身、大身的养育。如果你能够慢慢去体会，就算你躺在树下，也是可以好好去见法、好好去体会，人就是这整个大自然里面的一分子，慢慢地去体会、慢慢地去看，你会真的心花朵朵开，你的见法会越来越深，慢慢去体会。

以前不以为然的，结果你竟然就是这整个大自然怀抱中的一个小孩，如果你能够去体会这个小孩是靠著整个大自然的养育，当你在喝水的时候，就会像喝父母亲的奶水，如果真的好去体会，你的内心会充满著感恩，每一张幻灯片，都在讲经说法，你真的看得懂，你的我慢会很快的消失，代之而起的是感恩的心、慈悲的心。

“如来说世界非世界，是名世界”。“须菩提，于意云何，可以三十二相见如来不？不也，世尊，何以故。如来说三十二相即是非相，是名三十二相。”“须菩提，若有善男子、善女人，以恒河沙等身命布施，若复有人，于此经中，乃至受持四句偈等，为他说，其福甚多。”

“如来说世界非世界，是名世界”在此提出宇宙观跟天文方面的知见来跟大家分享。以前中国古代的天文学家、以前古代的人，他们都认为这个地是方形的，天是圆的，所以称为天圆地方，都认为地球是不动的而且是中心，包括到五百年以前，极少有人能够体会到地球在转动，也很少人体会到地球是圆的。五百年前，只有极少数、极少数的人有体会到这方面，然后他们去求真、求证，到后来才发现原来是地球在动，有日出、日落。

关于日出、日落，以前的人都认为太阳是从东边起来，然后西山落下去，以前都认为是太阳在转、在动，如果没有经过天文学家、科学家求真求证，以人类的直觉就认为不错啊！认为所看到的太阳就是从东边起来、西边落下去，没有看到地球在转。从相对立场来讲，人类站在地球上，因为你跟地球是一体，所以不知道地球在动，没有一个对比的境界，你不知道。直到科学家他们求真求证之后，发现那是错误的观念、错误的知见，所以就大大的打破人类对世界观的那种观念。不是地球不动而太阳绕地球转，不是这样的。

后来发现事实上是相反，而是地球绕著太阳在转，这样对世界观，把众生从狭小错误的观念、知见，慢慢的提升上来。但是两百年前的天文学家他们认为是可以证明地球绕著太阳转，但是他们认为太阳是不动，太阳是定在那里，所以把太阳取名为恒星，到现在天文学家还是把太阳、会发亮的星星都称恒星，因为以前错用的知见。认为太阳是不动，因为从人类那时候有限的那种立场、智慧理解的角度来讲，认为是不错，我们可以证明到是地球绕太阳转，但是那时候人类还没办法体会到太阳也在动，所以那时候就认为太阳就是恒星。

因为几百年前、几千年前，人类看的北斗七星也是这样，他们没有在动，什么牛郎星、织女星，他们以前也都是这样，人类观察之后，认为这样一两千年来，他们都没有在动，他们是恒星。我们这个太阳也是一样，他也是都固定在那里没有在动。这是两百年前天文学家的观念知见，但是到近一百年来，近代的天文学就发现那是错误的认知，又把人类重新再打一棒，再唤醒人类。

原来太阳也在动，这整个太阳系大家庭一样都在动、都在动，为了协助人类从有限狭窄的这种智慧、这种视野，慢慢的觉醒过来，那些科学家、天文学家，他们也在做这方面的努力。不过，我们以客观来论，一般的天文学家、科学家，他们的智慧程度较一般人来讲，要算是高一些了，他们就好像站在前面引导、站在前卫，站在前面在引导人类。但是很多的理论、很多的观念、很多的学说、很多的原则，经过科学家、天文学家、物理学家，他们的设定、假设之后，经过他们的求真、求证之后，都成为能够震撼世界的原则、原理，那些都是新的发明、新的发现。

经过一段期间之后，人类智慧慢慢的成长，又会把他们以前所下的那些结论，所找出来的那些法则、原则又推翻掉，这是很好的现象。代表人类的智慧不断的在成长，代表人类的宇宙观、视野，渐渐的在成长。所以，从这个观点来看，很多人认为今天是末法时期，现在的众生业障深重，空海却不这样认为，反而是今天的众生，比起两千五百年前佛陀的时代来讲，今天的众生福报要多的很多，要大的多。两千五百年前的众生要受教育，谈何容易？！要认识字，谈何容易？！我们今天有因缘能够认识字，能够受高等教育，比起佛陀那时代的人民来讲，福报多很多，我们今天的物质、各方面的享受，比以前大很多，只是人类能不能知足而已。如果不能知足，我们是浪费更多的福报，遗憾后代。所以我们要懂得惜福，今天真的各方面都已经很富裕，我们要懂得惜福，而且要懂得感恩。

今天我们所生长的这个时代，不是大家业障深重、不是业报，都是大家、人类慢慢经过智慧者，包括佛陀、耶稣、老子、苏格拉底、孔子、孟子这些智慧者，他们都默默的在教育，让人类的智慧不断的提升上来，让人类的认知逐渐的提升，包括最近这一、二十年来，哈伯太空望远镜也帮人类大大的打开整个宇宙观、宇宙的视野，带领人类慢慢的脱离迷信跟信仰的层面，让人类慢慢的可以来到跟智慧型的佛法相应。人类智慧已经慢慢在提升，如果宗教还停留在信仰、信的层面，很快会被时代所淘汰。而佛法就是智慧型的，不是迷信、不是信仰。佛法本来讲的都是宇宙真理实相，只是在人类演变的过程，解脱道渐渐的荒芜、被淹没掉，然后慢慢的落入到迷信跟信仰的层面。

今天只要解脱道能够在这世间呈现，众生以现代人类智慧的程度、知识的程度，可以证明佛法真的是非常的理智、高级，而且都是在开启智慧。为什么呢？我们现在跟大家做一个比较，就容易理解天文学家、物理学家他们的智慧，是走在一般人类的前面。他们理解、求真是走在一般人的前面，但他们还是一样有很多错误的地方；像牛顿是一个大科学家，他所下的定论，没多久又被推翻掉了。包括以前认为绝对正确，但是到后来发现“测不准定理”，以前立的很多那些原则、法理公式，到后来没多久就被推翻。就算在世间来讲算是顶尖聪明的那些科学家、天文学家，他们的所知仍然是有偏颇、所知仍然是有限的，而且他们所立出来的法则，没多久还是禁不起时代的考验，没办法超越时空。

空海很认真的去检验、求真求证，发现佛陀智慧之高，在两千五百五十年前，佛陀就能够讲出宇宙真理实相，讲出来的真理实相—三法印，是超越时空。当你慢慢去求真、求证之后，发现那些科学家、天文学家他们所提出来的，没多久就被推翻掉，但是佛陀所讲这些，不管你怎么求真求证，只怕你不求证而已。如果不求真、求证，你就不了解，如果你越求真、越求证、越去检验，会发现真的佛陀所提出来的这些三法印—无常、缘起、无我，是超越时空。

今天的天文学家也逐渐在证明“三法印”都存在，而且没办法推翻。任何的星球都有生住异灭、成住坏空，包括广大到整个的银河系，还是一样有生住异灭、成住坏空，大家慢慢去体会，佛陀所提出之‘缘起’、‘无常’，真的是超越一般人类的智慧，非常远、非常高，不是一般的科学家、天文学家所能够比拟的。而今天的科学家、天文学家他们慢慢在求真、求证，也只是在证明佛陀所提的正确。真的究竟真理实相是超越时间、超越空间。

超越时间就是两千五百年前，佛陀发现的如实这样，两千五百年后一样可以发现是这样的事实，五千年后一样，这个真理实相它不会改变的，这就是正觉—无上正等正觉。他的觉悟是完全的正确、完全的客观、完全的公正。正觉，在人类历史上能够来到正觉的证量，这种智慧的人不多，所以那些正觉的人跟天文学家、科学家有所不一样的地方，就在于一般的天文学家、科学家，虽然他们有所觉、有所觉悟、有所觉性，但还是偏于某部分，而且里面有部份是正确、有部份是错误。正是因为他们没有到来到究竟，所以后来的学者、天文学家、科学家又可以推翻掉他们的理论。

以前人类对原则的认知，现在的化学家、物理学家发现是错误的。要了解佛教绝对不是迷信，它是非常的高级，而且非常的超越一般科学的那种视野，超越一般天文学家、物理学家的认知范围，所以佛陀就讲：我说世界非世界，是名世界，佛陀讲出来的宇宙观、三千大千世界，不是一般众生所理解的世界观，这叫做“说世界非世界”，这个“非”就是否定你对世界的认知，那种世界

观不是你这样的。在此可以理解那些智慧者、大彻大悟的人，他们的理解、他们的智慧跟一般众生的智慧、理解程度，是有很大的落差。

大家慢慢去理解整部《金刚经》，就是唤醒人类要跳脱原来的狭窄框框、知见，很多的判断不是你现在所想的这样，这就是为什么：“说世界非世界 是名世界”“于意云何，可以三十二相见如来不？”“不也，世尊，不可以三十二相得见如来。何以故？如来说三十二相，即是非相，是名三十二相”。

佛陀又继续再说，《金刚经》后面很多很多都是这样的公式—X即非X是名X，这个X是个代表、是个变数，你用什么套进去，它可以说得通，而这个用什么套进去呢？这就是因为那些智慧者、解脱者他们所体悟的实相是不可说。但是不说，众生又没办法理解，所以用他们所了解的、所体悟的，然后用人类所能够理解的这一种语言来跟大家讲。问题是实相跟他们所讲出来的，因为语言跟文字有很大的落差，又跟实相有很大的落差。不讲，大家不了解，但是一讲出来，众生又从有限的角度，来理解智慧者他们所体悟的内容，结果错误而不知道。

《金刚经》就是一一直在唤醒大家，你这样的认知不是佛陀他们所要讲的。佛陀说三十二相，说出这三十二相，事实上只是个比喻，比喻一个人修行的庄严。如果你真的来到三妙行，会有什么庄严的身相。但是本来只是个比喻，结果众生又执著在外相上，所以佛陀就唤醒大家：我说三十二相即是非相，大家不要执著在相上面。我们今天晚上会有一些幻灯片跟大家分享，让大家比较清楚的了解：为什么“说三十二相即是非相，是名三十二相”，包括前面讲过“庄严即非庄严，是名庄严”，佛陀的色身是金色身、金光闪闪，那也是形容啊！

结果众生就一直在投射、想像佛陀的身体是黄金色的，形成我们现在所看到的佛像，大部份都是贴上金箔，但是南传的佛像就没有。事实上这些都只是一种形容，包括舌头多长、手多长，那都只是形容，很多事实上三十二相都是后来众生的投射，就好像你觉得我只有两只手，有很多事情要做，手脚却不够，然后就幻想、想像，如果我多两只手多好，如果多个六只手多好...。慢慢的、慢慢的增加，就会想像我多好几只手，这样不是很好吗？

但是事实上，如果你们在承担法务，就是在推动解脱道的这些手，不是说我空海修行越高之后，在身上多装几个只手、多装几个头，不是这样。那是形容很缺乏帮手，需要大家来帮忙，需要大家来承担法务，很多人就是错误的解读，说他欠缺帮手、能力，所以我们要修，修修到后来，就可以有很多手脚，本来都只是一些形容，但是大家很容易错解那个名词，错解之后，就变成越脱离实相越远。

离相寂灭 第十四

尔时，须菩提闻说是经，深解义趣，涕泪悲泣，而白佛言：“希有世尊，佛说如是甚深经典，我从昔来，所得慧眼，未曾得闻如是之经。世尊，若复有人，得闻是经，信心清净，则生实相，当知是人，成就第一希有功德。世尊，是实相者，即是非相，是故如来说名实相。世尊，我今得闻如是经典，信解受持，不足为难；若当来世，后五百岁，其有众生，得闻是经，信解受持，是人则为第一希有，何以故？此人无我相、无人相、无众生相、无寿者相，所以者何？我相即是非相，人相众生相寿者相即是非相，何以故？离一切诸相，即名诸佛。”

(这一句话满重要的，离一切诸相，则名诸佛)

佛告须菩提：“如是，如是。若复有人，得闻是经，不惊不怖不畏，当知是人，甚为希有，何以故？须菩提，如来说第一波罗蜜，即非第一波罗蜜，是名第一波罗蜜。

须菩提，忍辱波罗蜜，如来说非忍辱波罗蜜。何以故？须菩提，如我昔为歌利王割截身体，我于尔时，无我相、无人相、无众生相、无寿者相，何以故？我于往昔，节节支解时，若有我相、人相、众生相、寿者相，应生嗔恨。

须菩提，又念过去于五百世，作忍辱仙人，于尔所世，无我相、无人相、无众生相、无寿者相。

是故，须菩提，菩萨应离一切相，发阿耨多罗三藐三菩提心，不应住色生心，不应住声香味触法生心，应生无所住心，若心有住，则为非住。

是故，佛说菩萨，心不应住色布施，菩萨为利益一切众生，应如是布施。

如来说一切诸相，即是非相，又说一切众生，则非众生。

须菩提，如来是真语者，实语者，如语者，不诳语者，不异语者。

须菩提，如来所得法，此法无实无虚。

须菩提，若菩萨心住于法，而行布施，如人入闇，则无所见；若菩萨心不住法，而行布施，如人有目，日光明照，见种种色。

须菩提，当来之世，若有善男子、善女人，能于此经，受持读诵，则为如来，以佛智慧，悉知是人，悉见是人，皆得成就无量无边功德。”

十四节最长也最精彩，可以说是《金刚经》相当重要的部分，含意非常的深。

“尔时，须菩提闻说是经，深解义趣，涕泪悲泣，而白佛言：“希有世尊，佛说如是甚深经典，我从昔来，所得慧眼，未曾得闻如是之经”。

包括须菩提他亲近佛陀很多年，但是当他听到《金刚经》的深义之后，“深解义趣”啊！深深的体会到原来什么叫做无上甚深微妙法，他非常的震撼也非常的法喜，所以涕泪悲泣。

须菩提就告诉佛陀：希有世尊。佛陀啊！您实在太希有、太伟大了。“佛说如是甚深经典，我从昔来，所得慧眼，未曾得闻如是之经”，我跟著佛陀这么多年了，您都很少讲到这么深的经，你都留一手啦！（事实上不是佛陀留一手），实在是因为你们的智慧还没有开启，跟你们讲也听不懂，鸭子听雷、鸡同鸭讲，要等到大家慢慢的上来，慢慢上来之后，才能够讲到很深的经义。

须菩提听了就非常的震撼，然后说：“世尊，若复有人，得闻是经，信心清净，则生实相，当知是人，成就第一希有功德”。世尊啊！如果说以后有人听闻到您所讲这样的经、这样的深义，他马上很快生信心、心清净了，又能够生实相。也就是很容易看到实相，很容易就透过佛陀这个指月的工具，透过这个手指而看到实相。他很快透过《金刚经》了悟了实相，了悟了第一义谛，像这

样的人，真的是“当知是人，成就第一希有功德”在世间来讲，他是成就了第一希有功德；也就是如果你真的听懂《金刚经》里面的深义，比你去赚几千万都更有价值。如果你真的听懂《金刚经》，比你当县长、市长都更有价值。世间的一切成就，比不上你真的听懂《金刚经》，因为世间的一切成就，还只是让你在世间法里面浮沉、打滚，浪起浪落，还是没办法让你远离颠倒梦想，如果你真的能够听懂《金刚经》，它会让你远离颠倒梦想，让你出离苦海。而这样的成就，绝对不是用世间的任何名利所能够换得的，你用几十亿的财产也买不到这样的智慧；如果你真的听懂《金刚经》，你是“成就第一希有功德”。

“世尊，是实相者，则是非相，是故如来说名实相”一讲到实相，众生很容易又马上抓个常恒不变、实实在在的一个相，佛陀马上就推翻你的认知说：“我说实相即是非相”，为什么非相呢？因为跟你现在的认知有很大的落差，就算实相实际的存在，它也是一样，现象界的一切存在，它都是不断的在生、灭、变、异，当你听到一个很好听的‘鸟叫声’，你要说是什么时候呢？你说那个鸟叫声很好听，但是它现在又不叫了，而刚才那个悦耳的鸟叫声，已经是穿流而过，“说实相即非实相”。

“说X即非X，是名X”，大家联想《老子道德经》里面有提到“道可道，非常道；名可名，非常名”，含意都很深。我们现在来看：说X，这个“说”是智慧者、大彻大悟的人，大智慧者他们发现了宇宙的真实实相之后，他们设法把它讲出来，所以这个说X，就是智慧者他们所理解之后，然后透过他们的语言，或是如果现在我们还可以透过文字来叙述、描述。但是不管我再怎么说，不管我再怎么描述、叙述，你所理解的跟那个很深奥、不可说的实相，还是会有很大的落差；你所理解的跟佛陀所要说的内容，还是会有很大的落差。

就好像叫爱因斯坦跟幼稚园的小孩子、或是国小的小孩子，讲相对论、讲黑洞，跟幼稚园跟国小的小孩子讲解高等微积分，就如同鸭子听雷、听不懂。你叫丁肇中来跟幼稚园的小孩子讲解高等物理学，真的很难、很难，所以不是他们不慈悲，而是真的那个实相是很深奥的，人类的语言文字都是有限性、极有限的，我用尽各种方法来描述、叙述，我还是没办法形容玉兰花香的真精髓，这样知道吗？玉兰花香，不管我再怎么说、再怎么叙述，我用一本生物学大全来解释，还是没办法真正把玉兰花香，流露出来给你了解，你要真正体会到玉兰花香，必须要你亲自闻到，这个叫做亲证。如果你没有亲自证到、亲自闻到之前，不管我怎么说，你所理解的跟我所讲的内容，会有很大的落差。

所以佛陀就否定你现在的认知，也就是要保留、保留，除非真的来到大彻大悟，除非没有贪嗔痴，除非你能够来到明心、来到如实观，不然你带著染污的心，没办法了解佛陀、大智慧者他们所讲的内容，那些智慧者他们所讲出来的只是一些名相，只是一些权说、方便说。

大家不要一直在名相上面钻研、抓取。刚才是讲总则，现在再套一些进来让大家理解，如果大家听懂，你会一直处处会心微笑，因为会成就第一希有功德。

“说微尘即非微尘”、“说世界即非世界”，前面已经讲解过了。

说世间，佛陀讲的世间跟一般众生所理解的世间，有很大的落差。一般众生认为这个娑婆世界、这个地球、这些众生，所有这整个社会就是世间，这世间就是苦海。但是你所理解的世间跟佛陀要告诉我们的世间是不一样的，佛陀所要告诉我们的世间，请看《阿含经》里面的叙述，我们

这一本《阿含解脱道次第》一样有讲。世间是我们的六根跟六尘接触之后所产生的六识，也就是种种心理变化。

你起贪、起嗔所构筑出来的种种世界，所抓取的种种就是形成你的世间，每一个人的世间、每一个人的认知是不一样的，所以每一个人的苦海不一样，这个有很大的落差，大家慢慢再去理解佛陀所讲的无常，跟一般众生所理解的无常有很大的落差。一般众生一提到无常、无我，不是不了解，不然就当作名相，或是都往负面、坏的方面去想，结果一直想，想到后来，包括无我，又联想在一起。所以很多人就把这个生命也否定掉。如果修行修到后来，你在否定生命，那你还在修什么？你越修越苦啊！越修身心越僵化，修到后来，你的生命怎么放光芒出来呢？没办法啊！所以一般众生很容易从经典文字上面来理解‘无常’、‘无我’，结果都往负面去理解，不是这样啦！

无常，中国《易经》里面所讲现象界的一切，就是一一直在变异、流动，生灭变化啊！但是无常一样，他是不常，但是也是不断，不要一提到无常、无我，又落入断灭论、断灭空，那不是正确理解。所以一样可以套进去“说无我，即非无我，是名无我”。你不要想说“说无我即非无我”，变成有我，你理解的我跟佛陀所讲的我又不一样，所以“说我即非我”。尤其是对“涅槃”，众生有太多的误解，“说涅槃即非涅槃”，佛陀所讲的涅槃，不是在那里坐个像木头，然后入深定，像木头、像植物人，这样才叫做涅槃，不是这样，认为没有任何的起心动念才叫做涅槃，不是这样的，那是错解涅槃。

入深定、没有起心动念，当然是来到很寂静的世界，但那不是真正涅槃的真精髓，涅槃有很深的含意，代表是解脱、苦的消失止息，代表的是贪嗔痴、我慢的止息、苦海的消失，这有什么不好？那都是很正面的。包括无常、无我，这都是中性的。包括说彼岸，《金刚经》里面有讲到彼岸，“说第一波罗蜜即非第一波罗蜜”。波罗蜜就是到彼岸，意思是佛陀讲说这是最快让你到达彼岸的方法、地图。众生就想，这样赶快赶快要冲到彼岸去，佛陀马上就否定你：我说这个彼岸即非彼岸。

这个不是在绕口令，而是如果没有用世间容易了解的语言来讲，在生死苦海里面这个叫做此岸，解脱自在的世界叫做彼岸，如果没有用这个此岸、彼岸来对比，众生不容易理解，也不会想要出离。但是当我说出个彼岸，众生又把这个此岸跟彼岸，截然划分开来，然后又要到遥远的他方世界，去追逐一个彼岸。

现在讲这些都很深，如果你的闻思修证相当够，光听这些就会很震撼，会体会到彼岸就在此岸，这个含意都很深。包括讲净土也是一样，说净土，这要体会到“心净佛土净”，不是一般众生所理解的心外求净土，心外求法是不正确的，所以大家要好好去体会。说证果、得道、成佛都一样。

前面我们已经讲过无所得，而得道成佛，众生一样都有太多的误解，佛陀他们那些得道、成佛的人不得不讲出来，但是讲出来呢？众生又用有限的理解，去理解什么叫得道、什么叫成佛？结果一直在那里越修越厉害，在那里练功夫，要修到三头六臂，所以把这个套进去“说得道即非得道，是名得道。说成佛即非成佛，是名成佛”，这个大家好好去理解，因为今天列在上面的这些，都是佛经里面相当深的含意，把它列出来让大家有所提醒、有所警觉。包括说天堂，一般的宗教会讲到天堂，但是一般人所认知的天堂，跟一般人所认知的上帝，不是耶稣所讲的天堂，不是耶稣所讲的上帝，知道吗？一般人所认知的天堂跟上帝，不是耶稣所讲的那个天堂或是上帝，但是众生以为知道了、得道了、理解了，但是对不起！还是有很大的落差。

包括老子讲到这个道，佛陀讲空也是一样，老子讲这个‘道’，很多修道的人认为他们在研究《老子道德经》，就认为他们已经知道“道”了，然后要去修道，就躲到深山里面去修，一直要修到将来有一天能得道，但是你对“道”的认知跟老子所讲的“道”，是有很大的落差，如果你没有正确理解，就像是在心外求法，你不知道。你要到他方世界去找道，因为你没有正确理解什么叫做道。所以这都是在唤醒大家，老子也有讲说这个“道”——“上士闻知”，上等智慧的人听了之后，他会勤而行之；而中等智慧的人听了之后，半信半疑；而下等智慧的人，听了之后大笑之。而上等智慧的人，是少之又少。

真正能够了解老子所讲的道的人，是少之又少；真正能够理解耶稣所讲上帝的人，是少之又少；真正能够理解佛陀所讲的彼岸、涅槃彼岸、或是佛陀所讲的空，真正能够理解的人少之又少，而整部《金刚经》就是在唤醒人类，不要用我们有限的观念知见，来理解那些解脱者、智慧者他们所叙述的那个实相，这样知道吗？

包括说“无生”，阿罗汉证到无生的世界，很多人就认为无生：他们就不来了，这样就不慈悲了，他们不会倒驾慈航。人类一直在冤枉那些解脱者他们的智慧，永嘉大师就讲过“若实无生无不生”。包括说“无为”也是一样，人类的理解跟那些智慧者他们所讲的无为，有很大的落差。佛陀、老子都讲无为，但是一般众生就是没办法正确体会、理解“无为”，包括说“阿罗汉”、“三十二相”、“佛法”、“空、本体不生不灭”，含意都很深。所以，《金刚经》就是在唤醒人类不要被我们一般的判断所误导，重新让自己来过，这样你才不会被自己错误的观念、知见所误导。如果能够这样的话，你会很快的觉醒过来，很快的了解佛法里面的深义而大彻大悟。

“世尊，是实相者，则是非相，是故如来说名实相。世尊，我今得闻如是经典，信解受持；不足为难；若当来世，后五百岁，其有众生，得闻是经，信解受持，是人则为第一希有”，这里是讲到“信解”，你要理解，理解之后，又能够受持，“是人则为第一希有，何以故？此人无我相、无人相、无众生相、无寿者相，所以者何？我相即是非相，人相、众生相、寿者相，即是非相”。

听闻《金刚经》之后，你可以初步的理解，来到无人相、无我相、无众生相、无寿者相，但是理解到要能够做到，这有很大的落差。这里讲的是已经有来到了，这里是信解受持。当你了解之后，你要继续“受持”，也就是继续再不断地咀嚼、不断地去体会，然后要配合闻思修证，要进一步去实修实证，你的体悟才能够越深。光是一个“无我、无我相”，你要体会“无我”容易，问题是要真的做到“无我”，很不容易啊！在禅堂里面要解析“无我”，在五蕴身心里面要解析“无我”，容易啊！你以为已经知道“无我”了，你以为已经做到“无我”，还差得远呢！历缘对境的检验考验，那才是真功夫。

“无我”不是在禅修、禅坐、禅相里面、在五蕴里面所能够彻证的，你在那种境界里面只能够理解、只能够体悟，但“无我”一定要在历缘对境才能够检验，你在禅修、在单纯环境里面，你在打坐或是在观察五蕴身心，因为环境很单纯、没有什么挑战，所以你很快理解五蕴皆空，色受想行识、眼耳鼻舌身意里面，都找不到我啊！身、受、心、法里面，心无常啊！法无我啊！都找不到我啊！我已经理解“无我”，已经体悟“无我”，以为你就已经知道“无我”、已经做到“无我”，但不是这样啊！那只是基础、只是初步啊！你认为已经有开悟了，历缘对境你出来弘法，当你有名有利的时候，当信徒供养的时候，当众生向你跪拜的时候，当下能不能去检验里面有没有我慢？有没有我是、我能？这些不是在禅相里面、禅修里面、打坐里面，所能够体证到的，名利的腐蚀性很强啊！

当你再回到滚滚红尘，我们解脱道是要能够出世间，又能够入世间，你要能够倒驾慈航，这样才能证明你的体悟体证是真，当你在滚滚红尘里面接受名利洗涤的时候，真的能不能做到无我无私，不容易！不容易！

“无我”用讲的都很容易，用说的很容易，口头禅、标语很容易。我慢要断，用讲的都很快，但是空海勉励大家真的要做到，而且除非对方要当你的学生，你才协助他看见我慢，不然我们尽量“但自怀中解垢衣，谁能向外夸精进”，不要去指责别人的我慢。

一般人很容易认为懂很多的经典、很多的名相，甚至很会讲经说法，就认为自己已经懂“无我”，已经没有我慢，然后处处指责别人这里有我慢，那个也我慢，这个也不对，那个也不对，但是能不能在历缘对境的当下，如实回来反观我们自己有没有我慢？空海勉励大家的就是：我们真的要实际去做、实际去修，而且不断地反观，不断地净化我们自己，真的体证“三法印”，你的身心柔软，三妙行自然展现出来，不必去指责别人点点的是是非非，你只要以身作则，别人看到你这样的一个磁场展现，自然就会想亲近或是想学，你以身作则展现出这样的磁场出来之后，别人自然会感受到这样的磁场的影响而改变，所以身教重于言教，以身作则才是最重要，“无我”绝对不是用嘴巴讲，而是要真的做到。这里讲说，这种人已经来到无我相、无人相、无众生相、无寿者相，都是真的要做到，不是用理解、不是用知见。

“我相即是非相、人相、众生相、寿者相即是非相”，要理解到我相即是非相，一定要有深厚的闻思基础，如果没有，你只是懂一些标语、懂一些名相。“我相即是非相”用说的很容易，你要真的理解到我相即是非相，请大家好好的深入闻思，将来我们会把整个佛陀他们所走过的解脱道次第来跟大家分享，一定要深入闻思，你才能够真正体悟到什么叫做我相即是非相？什么叫做真正的无我？而且闻思之后，一定要实修实证，你才能够做到。《金刚经》所讲的都是实修实证的境界，你要来到真的做到无我，体悟到、做到“我相即是非相，人相众生相寿者相即是非相”，都一定要闻思修证深入。

“何以故？离一切诸相，则名诸佛”这里就好像要临门一脚，问题就像你这个鸡蛋，如果没有相当的酝酿，没有下过功夫去孵蛋的话，临门一脚就好像拿这个针来，马上要把它戳破，你以为里面的鸡就会跑出来啊？《金刚经》所讲的就是三果到四果、以及四果阿罗汉的世界，那是要到相当后面的阶段，也就是说三果迈向四果的阶段。真的闻思修证具足、体会了之后，很快这个临门一脚，马上就让你“离一切诸相，则名诸佛”，很快就可以成佛，很快就可以解脱。

问题是要能够做到“离一切诸相”，谈何容易！众生不是被这个相所迷惑，不然就是处处在抓取人相、我相、众生相、寿者相，你要下越深的功夫才会体会到空海所讲的句句是真。所以先决条件要能够来到离一切诸相。问题是，如果你对这个五蕴身心、对外面的六界，如果没有深度的去解析、深度的去理解，没有彻证三法印、没有彻证无常法印，没办法离一切诸相的，用讲的很容易啊！所以很多人天天在诵《金刚经》，甚至也会倒背，问题就是你还是没办法体会到什么叫做离一切诸相？要做到不容易啊！如果你真的能够理解而且又能够真的做到，因为你这时候能够三界出入自在，能够离一切诸相，包括欲界、色界、无色界，你都能够透视而且能够离。也就是能够来到出三界，当你真的能够出三界，就能够入三界，这时候“则名诸佛”，佛是代表解脱者，而且又是大慈大悲。

所以，《金刚经》里面所讲的都很深，你要能够来到离的境界，不是厌恶而离开，不是认为

世间就是五浊恶世，世间就是那个不好、什么也都不好，然后拼命要离开，不是那一种离，那是没有正确的理解，这里所讲的“离”，是来自于你真正的身心宁静下来“止观双运”，当你透视了诸法实相，透视了现象界的一切，彻证“三法印”之后，你自然的离一切诸相。如果能够这样，你就远离颠倒梦想，“则名诸佛”。

“佛告须菩提：‘如是，如是。若复有人，得闻是经，不惊不怖不畏，当知是人，甚为希有’。如果有人“得闻是经”，听闻到《金刚经》，然后能够“不惊不怖不畏，当知是人甚为希有”他必须要有法喜，听闻《金刚经》之后，然后不惊不怖不畏，而且又法喜充满，这样“当知是人，甚为希有”。为什么要有法喜呢？有的人听闻《金刚经》一样也是不惊不怖不畏，“未必是希有”啊！为什么他不惊不怖不畏呢？因为听不懂《金刚经》的深义，所以他一样“不惊不怖不畏”，像鸭子听雷。

一个人听闻到《金刚经》之后，能够不惊不怖不畏，而且又法喜充满，表示他真的体悟到了，他的智慧已经来到相当高的程度，能够理解《金刚经》里面的深义，而内心不断地法喜流露出来。“当知是人，甚为希有”就是能够列入稀有动物，可以申请国家保护级的，就是佛教所讲的三宝之一的僧宝，真正的四双八辈，真正的僧宝，讲的是四双八辈，也就是你有所体悟，你开悟了、见法了，证到初果就列入圣者之流，就成为希有。

“何以故？须菩提，如来说第一波罗蜜，非第一波罗蜜，是名第一波罗蜜”，“第一波罗蜜”就是我佛陀讲最快到达彼岸的方法，“说第一”就是最快啦！波罗蜜就是到彼岸。

《金刚经》是能够帮助你到达彼岸最快的方法，但是你要知道“说第一波罗蜜非第一波罗蜜”，为什么呢？因为我说彼岸，你不要把彼岸跟此岸又截然划分，把它对立起来，不要用人类有限的理解智慧，用二元对立的智慧来理解此岸跟彼岸，如果你这样截然划分出来，你会修个没完没了。“说第一波罗蜜，即非第一波罗蜜，是名第一波罗蜜”是一个权说，大家要用你的心灵好好去咀嚼、去体悟，不要心外求法，不要心外找彼岸。

“须菩提，忍辱波罗蜜，如来说非忍辱波罗蜜”佛陀说以前他也修忍辱行，我们要有忍辱波罗蜜，但是佛陀“说非忍辱波罗蜜”，为什么呢？因为众生一提到忍辱，就认为我们要忍啊！忍啊！遇到什么事情就是要忍啊！佛陀讲这样强制压抑的这一种忍，不是佛陀所讲的那个忍，佛陀所讲的忍是来自于了悟真理实相之后，对任何众生都无限的慈悲，没有任何的嗔心、没有任何的嗔意。这个忍不是用压抑的，而是来自于你了悟实相之后，你以无限的慈悲、无限的包容。

一般众生的那一种忍是压抑，一直压抑、压抑，这样的压抑，自己会内伤，而且你忍、忍，忍久了之后会觉得我忍无可忍，我要开杀戒啊！那时候所爆发出来的杀伤力更大，知道吗？所以要知道佛陀所讲的忍辱波罗蜜，是来自于慈悲跟无限的包容，不是压抑，所以“说非忍辱波罗蜜”。

“何以故？须菩提，如我昔为歌利王割截身体，我于尔时，无我相、无人相、无众生相、无寿者相，何以故？我于往昔，节节支解时，若有我相、人相、众生相、寿者相，应生嗔恨。须菩提，又念过去于五百世，作忍辱仙人，于尔所世，无我相、无人相、无众生相、无寿者相”。

佛陀强调祂过去在修忍辱行的时候，遭受各种节节支解，一样没有嗔恨心。从历史的耶稣，圣经里面一样有这样的记载，耶稣讲道三年就被判死刑，然后被钉死。祂要度众生，结果被世间人、被众生判罪、钉上十字架，当耶稣要被钉上十字架的时候，内心还是一样祈求上帝原谅他们，

为什么呢？因为他们不知道自己在做什么，就是这里的意思，这样知道吗？

耶稣对那些把祂定罪、送上十字架、把祂钉死的人，耶稣心里面仍然没有任何的嗔心，还祈求上帝原谅他们，因为他们不知道他们在做什么，这就是了悟实相之后，对任何众生没有嗔心。因为那个境界很高、太高，现在我们把它缩小到一般比较容易遇到的，当你的身心遭受各种批判、围剿、攻击、打压、不谅解、批斗，你能不能也慈悲心的善待一切众生，一般众生在遭受别人的攻击、批判、批评，很快马上就反弹、马上就回击，常常是以牙还牙。

当我们真的走在解脱道上，能不能在了悟真理实相之后，慈悲善待一切众生呢？对任何众生没有嗔心。当我们遭受到各种批评、批判、攻击、围剿、不谅解，我们能不能真的也做到慈悲的善待一切众生，修行就是修在这里啊！不是在比较我懂很多，我比较懂、比较高、比较会，不是那些啊！

“是故，须菩提，菩萨应离一切相，发阿耨多罗三藐三菩提心，不应住色生心，不应住声香味触法生心，应生无所住心”佛陀祂本身以前就是这样修过来、走过来，如果佛陀本身做不到，祂就不敢讲、也不会讲。所以，这里也勉励大家：我们没有做到的，不要挂在口头上一直要别人做；我们没有体证到的，不要挂在口头上，在那里口头禅的宣说，你是要真的这样做到。

佛陀修忍辱行、修慈悲行，都是本身能够做到，然后再跟众生讲。佛陀也劝大家、菩萨、各位修行、各位大德，你们应该要离一切相，要放下对人我相的执取，‘为道日损，为学日益’，出世间的解脱道是越修，我慢是越减少、越降服，不是世间法越修越厉害，所以你要离一切相，包括我相、身相方面，你都要能够放下，把那些我见、身见这些都要放下。

在学法的过程中，对善知识的人我相，人相、我相要超越、要放下，善知识只是指月的工具、指月的手指，他是协助你成长、协助你独立，千万不要把目标锁定在善知识上面，如果你目标放在善知识上面，变成在人我相的崇拜、大师崇拜、山头崇拜，这样你看不到真理实相的，所以我们要求自己、勉励自己‘吾爱吾师，吾更爱真理’，大家是为解脱而来。

佛陀劝大家要离一切相，这个我相、身相也要放下，包括对善知识。你追求真理，请善知识协助我们、指导我们，但是不要落入人我相的抓取、执著，这样你才能够很快来到解脱自在的彼岸。奉劝大家“应离一切相，发阿耨多罗三藐三菩提心”，学佛一开始，你的动机就要正确，出发点就要正确，而且要发无上正等正觉的心，要发出“佛道无上誓愿成”的那一种大魄力、大决心，这样你才会有成。

“不应住色生心，不应住声香味触法生心，应无所住心”，包括说不应住色生心，你对自己的色身也不要太过执著，对于道场的建筑也不要太在乎，外表外相有没有庄严、有没有豪华，那都不重要。包括对善知识的认知，也请你不要从外表、外相、外色上面来分别，叫做不应住色生心。“不应住声香味触法生心”，不要很在乎你的心灵感受。为什么呢？因为一般众生习以为常的喜欢听好话，喜欢听好话，你听起来就很爽，如果你为了追求内心听起来很爽的话，有些人他们就针对你，反正就讲出一套让你听起来很爽、很迎合你的口味的，你就是落入声尘里面，。因为声尘它穿流到你心里面，你那种觉受、乐受抓到你所要的，但是你没有客观的去分析，没有把那个自我放下，所以你不容易接纳逆耳的忠言，不容易接纳实话、实相，你内心里面有一个欲求，要听的是什么样的范围，别人迎合你的欲求的时候，你就听起来很爽，你这样就是落入声香味触法里面那种

心里觉受，我们修行真的就是要超越这些，应生无所住心。

要放下身见、我见，放下身相，要掌握到佛法的核心，“若心有住则为非住”，如果你有执著、有抓取、有我相、我见、身见这些，越修越能、越修越厉害，或是你抓善知识的外相、形相，这样叫做“心有所住”，像这样“则为非住”，这样就不是正确的方法，不是应该有的心态，这是错误的学佛心态。你想越修越厉害，想透过佛法让你自己的社会地位提升，这是错误的，因为你在学佛的动机上面就错误。如果一学佛的动机，就想说我拜一个很有名的大师，或是很重视他的知名度，或是我很重视他的外相，这样都表示“心有所住，则为非住”。

“是故，佛说菩萨，心不应住色布施，菩萨为利益一切众生，应如是布施”，大家要做到三轮体空的布施，包括要学佛、学法、要解脱，大家都要学习三轮体空的做、三轮体空的修行，远离一切的人我相，这样才能够正确的走在解脱道上。

“菩萨为利益一切众生，应如是布施”意即“三轮体空”的布施。

“如来说一切诸相，即是非相，又说一切众生，则非众生”“须菩提，如来是真语者，实语者，如语者，不诳语者，不异语者”“须菩提，如来所得法，此法无实无虚”“须菩提，若菩萨心住于法，而行布施，如人入闇，则无所见；若菩萨心不住法，而行布施，如人有目，日光明照，见种种色”“须菩提，当来之世，若有善男子、善女人，能于此经，受持读诵，则为如来，以佛智慧，悉知是人，悉见是人，皆得成就无量无边功德”。

这一段的经文内容，有很多很深的含意，一般光从文字上解读，没办法了解里面的真正深义。“如来说一切诸相，即是非相”几乎国小学生都看得懂“一切诸相即是非相”这八个字，但是要真正能够理解深义，却是不容易的，为什么“说一切诸相，即是非相”？事实上，这一句话是一剂很强的一针，也是一棒很强的一棒，要唤醒人类醒过来啊！因为人类习以为常的论断、看法，其实这八个字是要大大的扭转，不要落入习惯的思考判断，因为里面有很多是错误的。所以，“一切诸相”一般人所看到的种种相，佛陀勉励我们要看到“非相”，不是一般众生二元对立的头脑思惟所能够理解的，为什么呢？

举例来讲，一般众生是带著一面凹凸凸凸的心镜，你的心就像是一面镜子，然而它是凹凸凸凸的，但是你却不知道它带著很多的凹凸、很多的染污，于是透过这面心镜在看外面的一切人事物，结果存有很多的染污、很多的扭曲，你都不知道。有的人会认为说：“我亲眼所见，我亲耳所听，应该是正确无误，我可以百分之百的确定...”但是却被自己错误的论断所误导，你都不知道。因此，佛陀提醒我们“切莫信汝意，汝意不可信；得阿罗汉果已，方可信汝意”都是在提醒众生，因为习以为常的判断里面，很多都是错误的，你以为亲眼所见、亲耳所听就正确，错了！为什么呢？我们现在就藉由黑板上的一些图来解析。

一般众生很容易犯下的错误论断，但是不知不觉、也不以为然，如果有觉察到就很好办了，问题是众生就是没办法觉察到。现在黑板上所画的白线部份，是代表众生的心镜，你的心是一面镜子，是一架非常精密的照相机、摄影机，当今任何再高科技的摄影机，都不会比你的心镜还更精密，如果镜头是凹凸的、污垢的、染污的，所拍摄到的，以为是看到实相，但是却跟实际的距离有很大的落差，你不知道。如果把镜头套上黄色的镜头，就像戴著黄色的眼镜在看世间，所看到的世间就变成是黄色的；如果戴著蓝色的眼镜在看世间，所看的就变成是蓝色的；如果戴著绿色的

眼镜在看，所看的就变成绿色的；如果戴著灰色的眼镜在看世间，世间就变成很灰色的。

所以，为什么有的人修行、修行到后来，却变成否定生命，整个生命都萎缩、都扭曲，因为他戴著灰色的眼镜在看世间，但是却不知道。今天研读【金刚经】、探讨【金刚经】，以及解脱道方面课程，就是让我们清楚了解何谓众生活在颠倒梦想的世界，如何才能远离颠梦想？一般众生的内心里面，只要还有贪、嗔、痴，还有我慢、还有自卑，就是一面凹凸不平的镜子，但是一般人不容易觉察到，解脱之路就是要回来反观照见到，原来我们这一面镜子是充满了污垢、凹凸，凹凸凸凸的镜子就没办法如实观，没办法把万事万物如实的照见，会有很多的染污、很多的扭曲、很多的变形，但是一般人却不知道，如果有觉察到就好办了，就有惭愧心，而且知道修行解脱之路要从哪里下手、从哪里切入。

现在用大家比较容易理解的角度来讲析，第一阶段是一般众生的镜子，凹凸凸凸啊！起起伏伏啊！充满著贪、嗔、痴，如果走在解脱道上，慢慢照见到我们的心镜凹凸，然后会有惭愧心，这时候就不会一直向外去批评别人，不会再一直去看别人的脸黑，不会去挑别人的是是非非，你会回来净化我们自己，让我们的贪、嗔、痴，渐渐的淡薄、渐渐的淡薄，就像这一面镜子本来凹凸度很大、弯曲度很大，现在渐渐越来越平整了，就是贪、嗔、痴渐渐淡薄的过程。以解脱道的次第而言，就是证到初果、二果、三果的一个过程，你越提升上来，代表你的心镜是越来越平整，慢慢再继续用功，到后来贪、嗔、痴完全断除、止息，当没有“我慢”、也没有自卑之时，这一面镜子就是变成又平又明的镜子，这黑板上三种心镜照出来的实相，有多大的差异呢？现在跟大家说明。

最右边是代表实相，实相就是实际存在的东西，与众生心里面所认知的距离，有很大的落差，但是众生不知道。举例来讲，实际的相是一条直直的线，但是映现到一般众生凹凸的心镜里面，直线会变成一个这么大的凹凸的曲线，众生心目中所认识的实相，是一个凹凸度很大的曲线，因此佛陀说你所看到的相是一个凹凸的相，但是“非相”不是实际的实相，就是唤醒我们要保留啊！你以为实相是凹凸的，错了！解脱者心目中所看到的是“如来”——如实照见万事万物的本来面目，如果你是直线，我照出来就是直线，叫“如来”，就像一个眼睛很明亮、正常的人，他所看到的是实相，而眼睛是眼盲的人，你所看到的不是实相，但是在智慧者、明眼人的眼中，很清楚知道你所看到的不是实相。

因此，佛陀提醒我们，你所看到的相“非相”，跟实相之间有很大的落差，你不要想说：那是别人啊！我不会啊！我没有啊！如果你自认为不会、自认为没有，问题就更严重，表示你还没有真正扭转可以净化的阶段。如果“一切相”能够看到“非相”，就知道我们所了解的，跟实相有很大的落差。一个人修行、在净化过程，看的就渐渐接近实相，但还不是一条直线，因此鼓励大家不要得少为足，就算证到初果、二果，不要得少为足，要继续净化，因为在你内心里面所看到的，还是稍微有弯曲。有弯曲与实际的直线，还是有很大的落差，只是比前面的要好一些，但是还不够完全的如实，因此还没有资格称为“如来”，实际实相的存在是一个圆形，但是一般众生的心镜凹凸凸凸，把圆形的东西透过你的凹凸心镜照出来，变成为一个葫芦形，被扭曲了。

所以，你亲眼所见、亲眼所见，自认为所见、所见就是一个葫芦形，被你的自我判断所误导、所欺骗，你不知道，却认为实相就是这样，因为你看不到有染污、有扭曲，你的心里面有贪、有嗔，你的心镜有很多的污垢，你没有看清实相、你不知道，就在“无明”的世界。如果你渐渐净化了，你的心镜比较平、比较明、比较净了，所看的是一个椭圆形，比前面来讲好多了，比较

客观了，比较接近实相了，但是却与实际的实相还是有差距，唯有你没有贪、嗔、痴之时，唯有你是一面很平、很明的镜子之时，你所看的实相是圆形，在这里照出来的就是圆形。同样的，如果实相是一个方形、正方形，一般众生看出来的，就是一个不规则的三角形，跟实际实相有很大的落差，你以为就是这样。

如果把一个圆形的盘子的正面给你看，看得出来就是圆形吗？但是我如果拿著正面是朝两边，你们看的是侧面，你们看出来的是什么？是一条线，或是稍微偏一点角度的人，它看起来就是一个椭圆，众生很不容易看到实相。当你在渐渐净化的过程，这些人所看起来的是一个菱形，但还不是原来实相的正方形，唯有你没有贪、嗔、痴，没有我慢、没有自卑，才能够如实照见，叫做“如来”。“如来”就是能够如同万事万物的本来面目、来看清万事万物，实相是什么，在他里面清清楚楚的知道，“如来”是来到一体的世界，但不是说是非、好坏不分，是非、好坏他们是分得清清楚楚，但是他们所认定的是非、好坏，跟一般众生所认定的是非、好坏，是有很大的差距。

一个“如来”的人，他们是如实，这个人有八分的好，看到的就八分的好；你有两分的不好，他清楚的看到你两分的不好。但是，一般众生不一样，如果你有八分的好，一般众生对这个人若有所偏见，你八分的好、他看不到，他不喜欢看到那些，他一直挑你那两分的不好，然后把那些两分的，变成膨胀、夸大、丑化。所以，让我们好好去理解。如果实相是一个凹凸线、曲线，在解脱者心目中所看出来的，就是一个凹凸凸凸的线，一样啊！但是在一般众生呢？因为你这个凹凸度，刚好跟我这边的凹凸度起共鸣、相附和，因此你看出来是一条直线，就是臭味相投。

一个喜欢打麻将的婆婆，如果媳妇也喜欢打麻将，常常陪她打麻将，她会觉得你好孝顺、你好体贴、你是好媳妇，不是说打麻将不好啦！好不好是一回事，我们是只是举例。如果婆婆很喜欢玩股票，媳妇也是喜欢玩股票，是股票族、股票迷的，就会认为：我这个好媳妇啊！她都会帮我看看，都会帮我选喔！如果投其所好，在她心目中就是好，但是她不知道实相是有凹凸、扭曲的。所以，这一节经文大家好好去消化，不是光听过，你就能够真正的理解；不是光听过，你就能够真正的做到，要好好去消化，我们所讲的【金刚经】，都值得大家多看几遍、多听几遍，所跟大家讲的这些解脱道，都值得大家好好去思惟、好好去消化。

佛陀讲“一切诸相，即是非相”，这是跟众生的心境凹凸度有关系。为什么说“一切诸相，即是非相”？第二个层面是就算你看的都很正确，没有染污、没有扭曲，但是你一样会看到现象界的一切，它是刹那在生灭变异，一直在流动、一直在变化，我昨天看到那么漂亮的夕阳，今天变成很灰暗的夕阳，昨天跟今天的夕阳不一样，昨天看到很恐怖的云，今天看到很漂亮的云，你所看到的相，它不是固定不变，它会不断的变化、不断变化，在历缘对境人世中，怎么样去体会呢？五年前这个人曾经侮辱你、骂你，在你心目中，你对他留下很不好的印象，但是这五年来，人家早就改头换面、重新过来了，他内心也已经走在解脱道，或是走在菩萨道上，但是你内心里面还是停留在五年前，对他那种很不好的印象，因此他的生命已经变化了，他的人格已经变化了，但是你五年前的那个相还是没有变，你内心里面面对这个人现在的评断是正确吗？是错误的！你内心里面所留的相，已经是“非相”了，不是现在这个人的实相。

再来，第三个层面要去理解的，你所看到的种种相，要看到这个相的存在，背后要有很多很多的因缘聚合才能够形成，就像上次讲过“X由非X所组合而成”，因此要好好去体会这八个字里面的含意都很深，“一切诸相，即是非相”，你要去看看到前景，也要看到背景。

“又说一切众生，则非众生”同样这八个字的含意很深，大家一样可以去理解何谓“一切众生，则非众生”，所谓“大身”与“非身”，大家一样好好去理解这一句话，一样是在破除我们人类狭小的视野，就像人类的眼睛所看到的光波范围很有限，很多的光波是人类看不到的，像X光，那些人类就看不到，透过仪器就可以暴露出来，声波也是一样，人类以为说我们的耳朵什么都可以听到，事实上人类的耳朵所能够听到、接受的范围，还是一样有限，超过人类耳朵所感觉的器官，外面那些声音，人类一般是听不到，就像我们这视听教室里面，一样有电视台、电台或是无线电话方面的声波在传导，为什么我现在听不到？因为我们耳朵的感觉器官感觉不到那样的范围，必须透过一些仪器，我们接一个天线接个小耳朵，就可以把那些声音抓下来。

所以，这里面都在唤醒我们，一般众生对事物的认知，都只是在很小的范围，你认为一定要长得某样的形相才叫做“众生”，不符合这个框框、不符合你心目中所界定，就认为它不是众生。佛陀唤醒我们，不要用这么狭窄的眼光来界定，因为很多你不以为、也不认为它是众生的，但是它却是众生，因此“一切众生，则非众生”，包括告诉我们：所有的众生也是由不是众生的那些元素所组合而成；“一切众生，则非众生”，人是由不是人的那些元素、材料所组合而成，花是由不是花的那些元素、材料所组合而成，因此“一切众生，则非众生”，大家从几个角度去思惟。

“须菩提，如来是真语者，实语者，如语者，不诳语者，不异语者”光是这几句话，请大家参考“阿含解脱道次第”的33页，第七章“听闻正法”的第三节，佛陀提到一位解脱者，像阿罗汉、像佛陀，他们讲经说法的原则。佛陀、阿罗汉他们真正讲经说法的原则，一定是事实、对众生可乐、有所利益，而且如来尽知，然后才会宣说出来，这几个原则一定是真实、事实。再来，对众生有利益的事情，能够让众生产生快乐、产生解脱的事。再来，如来又亲证、亲见，这样他才会宣说出来。当然，空海讲经说法，也都是勉励自己，一定要把持佛陀他们讲经说法的原则，我们要讲的必须是真实的，而且是我们亲证的，对世间、对众生有益的，不要宣讲一些我们没有亲证，只是这样道听涂说，或是讲一些不是实际存在的，这样都不是很理想。

要真语、要实语，做到这样不容易，一定要亲证、亲见，你要见到法，你要证悟到法，才知道这个法是真、是假，如果你本身都不知道这个法是真、是假，怎么说是“真语”呢？所以，要成为“真语者，实语者”说实话。“如语者”我所讲的这些都是如理如法，如理如法不是抽象，都是符合大自然运转法则，都是符合“三法印”。“不诳语”我不会去欺骗众生，讲经说法一定要秉著良心理性，“真”就跟大家说是真，“假”就跟大家说假。“不异语”不会为名为利，然后讲一些不切实际的，或是自欺欺人，不会这样！佛陀本身都是这样，也勉励我们要这样做，同时空海在此也是勉励大家，不管你是家居士，或是将来有可能你现出家相，或是你是弘法的人，都希望大家能够秉持著求真求证，说实话、说实相。

“须菩提，如来所得法，此法无实无虚”这里又是一样很深啊！佛陀我所得到的这些法，你说“得道、成佛”，用这样的名词来讲，但是我所得到的这些法是“无实无虚”，为什么说“无实”呢？因为解脱者他们内心的“得”，跟一般众生所理解有形有相的“得”，是不一样，因此叫做“无实”，众生必须要抓个实在感，才认为这样叫做“有所得”，但是真正的“得道”、真正的“成佛”，他所得的不是一个很实在、有形的东西。你认为说“无所得啊？！我要修行干嘛！...”这样落入断灭空也不对，又是错误的解读，因此佛陀又补充“无虚”也没有虚假，就像有的人得到是物质上的满足，但是修行者他们得到的是精神上的满足，物质上的得容易拿出来，精神上的那一种得到，你叫我拿出来，我拿不出来，我只能用微笑给你看，心花朵朵开啊！

因此，佛陀虽然没有得到王位，没有得一个国土江山，但是佛陀内心的一种安祥、快乐，却不是任何国王所能够比得上的，他有没有所得？他是全然的放，世间的“得”，他没有得到什么，但是他得到的却是内心的安祥与快乐，以及后代人类的子子孙孙所受到的庇护。所以，真正得道的人、真正成佛的人“所得法，此法无实无虚”。

“须菩提，若菩萨心住于法，而行布施，如人入闇，则无所见”如果你在讲经说法，或是在做世界的慈善事业，内心里面有那一种贪功德，或是有贪名贪利，你做什么，背后有斤斤计较得失，佛陀就明讲像这样还是处在无明世界的人，因为你还没有真正体悟实相，还没有真正体悟到“无我”，因此佛陀说这样的人“如人入闇，则无所见”，因为你还处在无明的世界，于是你在布施的过程中，有所得的心态。再者，布施的过程中，还是有我、我所、我是、我能，我是大功德主...这一种心态，就是因为你还有我慢与自卑，还处在无明的世界。

“若菩萨心不住法，而行布施，如人有目，日光明照，见种种色”如果一个人在弘法或是在行善，都能够秉持著一种“三轮体空”的做，只要对众生、对世间有益的事情，他就默默的去做，背后没有求名利，背后没有我是、我能，背后没有在贪功德，像这样的人表示对法有相当深的理解，有相当深的体悟，这样的人已经把“无明”转为“明”，他已经有见法、有了悟实相，因此我慢、我是、我能都没有了，像这样的人“如人有目，日光明照，见种种色”，因为他能够看到实相。

“须菩提，当来之世，若有善男子、善女人，能于此经，受持读诵，则为如来，以佛智慧，悉知是人，悉见是人，皆得成就无量无边功德”你们今天来这里听经闻法，能够对【金刚经】受持读诵，这样的人都是有无量无边功德的，但是我们前面不是刚讲要无功德、无所求吗？我们到这里学习，就是要学习做到无所求、三轮体空，以世间法来讲，有因缘听闻【金刚经】，已经是有相当的智慧了，如果没有相当的善根福德因缘，是没有因缘听闻，不然就算你听闻了，还是会像“鸭子听雷”，听不懂或是不以为然，觉得这不重要、这没什么...，或认为“是佛教他们在研究的，我是无党无派的，我是没有宗教信仰的，跟这无关...”像我们从一开始到现在所讲的这些，不管你是任何党派，不管你是任何宗派，不管你是任何种族、任何国家的人民，都一样都会有，只是程度或多或少，这样而已，因此佛教所讲的，都是人类共同立命的问题。

【幻灯片】

各位同修，我们现在来跟大家分享金刚经里面的，这些深义，现在我们透过一些幻灯片，来跟大家分享，今天我们有跟大家介绍说X即非X是名X，现在我们来跟大家分享，佛陀讲无常法印，但是很多人，你到海边去看好几次，你还是看不到什么叫做无常法印，通常讲无常，一般你还是把它停留在头脑里面的观念知见，或是在经典文字堆里面找。事实上，这些海浪，都不断地在告诉我们，什么叫做无常法印，请你停下来好好去体会，那讲说生生灭灭、生生灭灭，众生就想说，那这样就会变成断灭啊，这样就是会变成落入顽空，你又不容易体会到说，生生灭灭里面它却含有不生不灭。不错，现象界的一切是不断的生生灭灭，浪起浪落、潮起潮落，人世间的一切一切的人事物，都不断地在潮起潮落、浪起浪落、改朝换代，都是这样不断地在替换。

但是一提到这样的变化，众生又觉得消极悲观，很不容易去理解到什么叫做不生不灭？一提到不生不灭，众生又会落入恒常不变化。你要体会到不生不灭，必须能够彻证无常法印、彻证生生灭灭。虽然在现象界里面有浪起浪落，不断地这样生生灭灭，但是从古至今，地球上的海水没有减少一分。海水不断地在浪起浪落，而且太阳也从大海里面吸取很多的水蒸气上来，然后变成

云，飘到其他陆地上，但是对地球总体的水量而言，不管再怎么变化，还是一样不增不减。

你不要提到、讲到说不增不减、不生不灭，就变成又落入恒常。所以众生很容易从有限的那种角度来理解无限的、很深奥的真理。有时候成为地上的水，有时候成为空中的云，不管怎么变化，它都是会不断地变化、不断地变化。但是不管怎么变化，它就是这样不增不减，不要一提到不增不减，你又认为这个水跟天上的云没有关系啊！错了！这都有密切的关系—缘聚而生，而且它会不断地变化。

这一张是空海小时候出生的地方，如果你能够体会缘起甚深，体会到无常法印，体会到三法印一无常、无我，都是中性的时候，连这一朵云都在跟你微笑，当看到这些云的时候，你都会会心的微笑，它也在跟你微笑、远山在跟你微笑，真的喔！如果会打开智慧眼看得懂的话，你看这个云，这里有两个眼睛，这里鼻子啊！这里嘴巴啊！这是头部啊！它的秀发、头发这样。

众生想到秋风扫落叶、秋天多萧瑟，多萧条啊！树叶、绿叶又变黄变枯，然后又这样掉落，树变成光秃秃的，所以一想到无常，往往众生都往负面去想、往不好的方面去想，然后不喜欢无常的变化。但是请你停下来，把镜头拉近来看，这里面蕴藏了什么？它蕴藏了生命、蕴藏著生机，知道吗？你不容许无常的存在，它没办法变化，它没办法开出美丽的樱花出来啊！不要怕无常，无常是中性的，不要抓也不要怕。 ，

这是阿波罗电力公司，太阳神电力公司啦！从来没有跟大家收费，这是真的太阳喔！日出没多久太阳，刚好取到这样的一个景色，这个是台电的电塔，把这个电传输一下，太阳把它的能源这样传输，大家很容易感受到台电输送电源、能源给我们，送电力给我们，但是我把它组合起来，请你凭良心摸摸看，太阳有没有在输送能源给我们？我们把太阳称为太阳神之后，糟糕！没多久、几十年之后，众生就开始树立一个宫庙，里面树立一个太阳神庙，然后到太阳神庙里面去拜阿波罗太阳神，外面真实的这个就不认识了，就认为那个不重要了，他祈求宫庙里面的太阳神、阿波罗来保护他、保佑他。

把太阳称作太阳神或是阿波罗之后，众生很容易就落入名相里面，然后被名相吸走了，我们把太阳称为大日如来，不可以吗？真的它就是大日如来，但是没多久之后，众生开始在崇拜心目中偶像的大日如来，而对真正每天都在陪伴你的大日如来呢？却视而不见，好好去体会啊！众生很容易离开实相，而在那些语言名相上面钻研。

这是大狒狒，当狒狒爸爸在问它：“你在干什么啊？”小萝卜头它讲：“人家说把手拉长拉长，拉到手长过膝，就有可能成为成佛的候选人。因为佛的名相、三十二好里面，有这个手长过膝，所以我不断的要把这个手拉长，你看我这样够长了吧？我下一世可能就可以列入成佛的候选人”狒狒爸爸说：“喔！my god！...”

大家好好去体会，人家说得道的人或是成佛的人，他们的舌头是怎么样？舌头可以长到把脸部覆盖起来绕脖子啊！或是覆盖脸部啊！有这样的传说。因为有这样听闻，所以就常常练习把舌头弄长，它的舌头真的是够长了。我张这是在台北木栅动物园拍的，我在拍的时候，这一只马来熊就躺在那里不断的伸舌头，真的把舌头往脸部覆盖，我看到那么长的舌头，就赶快用快门把它拍下来。好啊！你这样继续练习、练习。

佛陀实在希望我们“说三十二相即非三十二相”，不要被一些名相卡住了，然后总是在心外求法，总是在相上面那里练，重要的是心法。有的人就说：我们要金色身、要练个金色身，这样金光闪闪。所以有的人就要设法修、努力修，修个金光闪闪、修个金色身，结果修出怎么样呢？对啊！修出金色身出来。这个不是故意把它彩绘上去的，这真的是金色身，你看我修这样有没有成？有啊！当来看我的时候，你们会多看我一眼，因为我跟其他的颜色不一样，其他的身价比较低，我这个在卖的时候，身价比较高啊！金色身，大家看到了喔！

佛陀讲：我们要现观法界、现观大自然，现观大地风云经啊！当我在跟众生讲大地风云经的时候，有的人就认为这跟五蕴身心无关，你这个五蕴身心难道不是大自然的一份子吗？讲大地风云经、讲活生生的佛法，你的五蕴身心难道不包括在内吗？这是包括身心内外一切，我们都要如实地去体会。当我们讲大地风云经的时候，有的人就问：“老师！我到哪里可以买到这一部大地风云经？我在大藏经的哪里我可以找到？”遍一切、遍一切处，佛陀这样把真理实相述说出来，讲经说法讲了之后，我本来是画一张寻宝地图给大家参考，当个寻宝图、指月的手指，哪知众生到后来不是按照寻宝地图去寻宝，而是把那个寻宝地图当作是宝，然后在那里不断地在拜、在拜。

就像医生开一张药单给你，结果你不是去拿药回来煎煮，你是把那一张药单供奉在神桌上，然后不断地在拜那个药单，这样知道吗？不是说拜经不好，拜经是我们对经典的尊重，但是更重要的，我们珍惜药单，是要实际拿药回来治我们的病，我们尊重经典。那是要真的深入经典里面的深义去了解，这样才不会枉费佛陀跟我们讲经说法四十五年。所以，拜经当然有他的意义、有他的鼓励作用，但是更重要的，如果你没有深入经典里面，不管你再拜几百遍、几千遍《金刚经》，里面的深义你还是体会不到，如果我们能够心静下来，我们尊重经典，更重要的就是把经典里面的真正的深义，能够好好的去体会，真正得到那些无价之宝，才是珍惜经典的真正意义。

所以，不要本末颠倒，佛陀一直希望我们要超越各种形相、偶像、人我相，但是众生很喜欢执取这个相，结果呢？因为众生有需要，这就是市场需求，看你喜欢什么相，众生喜欢什么相。你喜欢，就有人会把它雕塑出来，而且雕塑你所喜欢的，台湾的土地公像跟大陆的土地公像，又会有所出入，台湾所雕塑的守护神、金门的风狮爷，还有泰国守护神，都不一样啊！那都是随众生的喜好。

你喜欢什么，就会雕塑各种像，但是众生常常是这样，你雕塑各种像之后，不是跟他看齐、学习，而是很容易成为各种相的次等人民。空海没有反对大家雕塑佛像，而是我们雕塑这些佛像，是要来到见贤思齐、向佛陀看齐、向佛陀学习，看相如看到本人，所以请大家不要会错意了。

我们要超越人我相、超越外相，不要一看到这个说：“穿这样的就叫做天主教，她是修女，他们这个是外道...”，那是很狭窄的胸襟、很狭窄的视野，我们能不能平等心的来尊重其他的宗派、其他的宗教，我们能不能超越外相？不要一看到他所穿的制服跟你所穿的制服，有不一样的时候，就把别人认为是外道，不要这样。因为这很容易都是在展现我慢，只会增添无谓的纷争。我们能不能来到平等心来对待他？而且我们问我们自己。

这是德雷莎修女，她离开祖国来到印度，超越国界、超越宗派、超越宗教，实行了“无缘大慈、同体大悲”，世间哪里有苦，她就帮助众生解除痛苦，她在这世间所展现的是超越阶级。印度的阶级是很明显，她超越那些阶级来照顾那些真正需要照顾的人，如果你认为她这样的形象不好、不究竟，那我们问问我们自己，我们做的有比她好吗？我们做的善事有比她多吗？我们的心胸、

度量有比她大吗？

不要从外相来衡量一个人，要看她真正展现出来是怎么样？对人类的贡献有多大？问问我们自己：我们跟她比起来，我们做的有比她好吗？佛陀都希望我们要超越一切人我相，超越这些外相，包括这个人。以前空海还是居士相，当我们有学员要跟人家介绍解脱道，介绍一些资料的时候，有的人就讲你们老师是在家人、还是出家人？有的人就跟他讲是居士相、居士身。有的人认为：居士相、居士身，讲的没什么！有的还会认为说：我们出家人不可以去听居士讲经说法，我们去听他讲经说法就犯戒。就这样的一个观念，就把阿含解脱道隔阻在门外，损失的是谁？

你很容易被外相卡住，后来有因缘他现了出家相之后，有的人又说：不是说要超越宗派宗教吗？他怎么又穿出家人的衣服、佛教的僧服呢？...请大家不要在外相上面执取，要听听他所讲的解脱道到底对我们实不实用？能不能放下那些观念知见，然后来看看他所讲的这些，是不是真的很实际、很实用？他只是如实的把佛陀他们所走过的解脱之路呈现出来，整理出来一个清楚、有次第、有步骤的解脱之路，来回馈嘛！我们愿不愿意虚心的去学是个人的事，所以千万不要从外相上面去衡量。

众生从这个相上面可以很容易了解，小孩子在妈妈的怀抱中，受妈妈的养育而长大，所以我们会懂得反哺、懂得孝顺、懂得感恩，但是大自然对我们的养育照顾，众生很不容易体会到有关这些，大自然源源不断地流出甘露水来养育我们，但是众生不容易体会到，如果你真的懂得体会，把你自己转换成刚才父母亲怀抱中的小孩子，你慢慢去体会，你会不断地开悟，你的身心会很柔软，而且会知恩、感恩、报恩。

持经功德 第十五

“须菩提，若有善男子、善女人，初日分以恒河沙等身布施，中日分复以恒河沙等身布施，后日分亦以恒河沙等身布施，如是无量百千万亿劫，以身布施；若复有人，闻此经典，信心不逆，其福胜彼，何况书写受持读诵，为人解说。”

到这里所讲的都是强调：如果你能够听闻《金刚经》，然后来到信心不逆、不退转，你这样的福报、福德比那些用很多的金银财宝去布施的人，所得的功德都还更多、更大，何况你“书写受持读诵，为人解说”，这都在强调《金刚经》的功德殊胜。

“须菩提，以要言之，是经有不可思议，不可称量，无边功德。

如来为发大乘者说，为发最上乘者说。

若有人能受持读诵，广为人说，如来悉知是人，悉见是人，皆得成就不可量、不可称、无有边、不可思议功德”

同样的，这跟前面都有雷同的地方，我们了解这样就好

“如是人等，即为荷担如来阿耨多罗三藐三菩提。”

这个叫做荷担如来家业。怎么样才能荷担如来家业呢？不是光在那里抄经、拜经、读经、写经、印经，佛陀不是要你做一个传播工具、传声筒，不是要这样的。佛陀来世间的目的，不是要

你在那里宣说佛法，那都是次要的，佛陀来世间真正的目的是要做什么？是要帮助众生来到解脱自在、远离颠倒梦想，扣住这个核心，真的深入经典去闻思，然后实修实证，远离颠倒梦想、为法做见证，你本身成为法身，这样不管你到哪里都可以讲经说法，你是以你本身为法做见证来讲经说法，不是照本宣科、不是鹦鹉学舌、不是依文解字，这样才能够真正把佛陀所讲的法继承下来，然后广布流传，这才叫做真正荷担如来家业。

所以，你能够好好去体悟《金刚经》，然后又能够好好去实践出来，做出来符合三轮体空、也符合三法印，你本身就是为法做见证，自然而然不管你到哪里，都可以随顺因缘来讲经说法，这就是“荷担如来家业”。

“何以故？须菩提，若乐小法者，著我见、人见、众生见、寿者见，即于此经，不能听受读诵，为人解说。”

如果一个人你的心量狭窄，或是你的领悟力很有限、智慧很有限，或是你都只是自私自利为自己，因为自私自利、只为自己，你所考量的都只是为个人自己，那表示你的智慧很狭小、狭窄，这样你听不懂《金刚经》里面所讲的无上甚深微妙法。就好像你跟一位不认识字的人，介绍无边无际的宇宙、天文实相、天文宇宙观，他是很难理解。就像我现在要跟我的妈妈讲说：我们这个地球是在转动，我们这个地球是绕太阳转...，但是我妈妈她们很难理解，会认为：没有啊！这个地球不是不动的吗？她们是很难理解。

你又跟一般人讲：这个地球是圆形的，一般人也很难理解啊！他们认为哪里是圆形？那里有凸起来、那里有凹下去、那里有河流、那里有高山，怎么会是圆的呢？所以，如果一个人的视野比较狭小，就好像一个篮球，如果你是一只小蚂蚁，你在篮球上面跑，这里点点滴滴、这里有高山、这里有凹凸、这里有山谷，那个蚂蚁在篮球上面跑，它觉得这是凹凹凸凸，篮球表面是不是凹凹凸凸？它看不到篮球是圆的。

如果以人类的智慧而言，你的视野是很狭窄的话，是看不到地球是圆的，也体悟不到地球是圆的。如果说你修行只是著重在个人的解脱，著重在个人五蕴身心的觉受，著重在某个法门，这样就叫乐小法，像这样你的身见很强。如果你的身见很强，我见、人见、众生见、寿者见这些都会有。当要跟你讲《金刚经》，你就会认为这个非佛所说、这个不对啦！这不要啦！你就很快的把它排斥掉，没办法理解《金刚经》里面的深义，就会认为南传大藏经里面没有，这个不是啦！我们不看那些！

里面真的有很多的珍宝，我们能不能重新来评估他？当然我也希望在大乘佛教地区的人，大家也要提醒我们自己，不要以为在读《金刚经》就是大乘的人，我们就是大乘的人；这一本经上面都有标榜是大乘经，拿著这部大乘经，认为我们就是大乘的人...。不要用这种论断来认定自己就是大乘人，这样是不正确的。就好像你在自己身上贴个标签—“聪明”两个字，告诉人家：你看啊！我很聪明；这边再贴个“智慧”，你看：我很有智慧。你往身上贴个聪明、贴个智慧，你就真的是聪明，真的有智慧吗？不是用名相上面来见诤，是要真的展现出来。

大、小乘不是依据著你看某部经典，然后就认为自己就是大乘，不是这样的。而是从你的心量有没有比别人大？你的包容量有没有比别人大？你的慈悲心有没有比别人大？你的贪、嗔、痴、我慢有没有比别人少？如果真正是大乘的人，你是不会见诤的，而且不会标榜己大人小、己高

人低，不会的。你会实质的展现生命意义来回馈这个世界，真正的大乘是真正做出来，不是用嘴巴讲，更不是在见诤，不是在文字上较量，都不是的。

希望大家所做所为是真的是符合大乘的，这一种要求是实际的做出来，你真正实际在做，就绝不会贬低别人，因为是真正的大乘的话，你本身不会有我慢的。不会有我慢，你就不会己大人小、己高人低，你就只有无限的慈悲、悲悯众生，我们能够为这世间做什么，我们就默默去做。

“须菩提，在在处处，若有此经，一切世间天、人、阿修罗，所应供养，当知此处，则为是塔，皆应恭敬作礼围绕，以诸华香而散其处。”

这都是在强调《金刚经》的重要。

能净业障 第十六

“复次，须菩提，若善男子、善女人，受持读诵此经，若为人轻贱，是人先世罪业，应堕恶道，以今世人轻贱故，先世罪业，则为消灭，当得阿耨多罗三藐三菩提。”

当你在读诵、研读《金刚经》，如果别人轻视你、藐视你、看不起你，那是因为对方不了解。如果你能够不嗔恨、也无诤，而且有的是无限的悲悯之心，那就表示你的智慧逐渐的开发出来，而且你没有嗔心回向，表示你已经逐渐的在见法、逐渐的开悟。像这样的话，你的很多的罪业、很多的无明都会破除掉，这就是研读《金刚经》可以帮助我们开智慧消罪业，消那些业障。

“须菩提，我念过去无量阿僧祇劫，于然灯佛前，得值八百四千万亿那由他诸佛，悉皆供养承事，无空过者；若复有人，于后末世，能受持读诵此经，所得功德，于我所供养诸佛功德，百分不及其一，千万亿分，乃至算数譬喻所不能及。”

这都是在强调读诵这一部《金刚经》的重要及功德。这样的强调方式，在《金刚经》里面从头到尾有很多的章节，一直强调《金刚经》的重要，我想是后来编辑大德他们有一番的用意。但是有一点也很容易产生副作用，因为《金刚经》本来是要扫除一切相，扫除一切相的执著，但是如果还一直强调《金刚经》的重要，很容易又变成新的大偶像。因此后来很多人就很著重在抄经、写经、印经、拜经。这样又失去《金刚经》原来的深义、本意。所以，我们了解《金刚经》的重要，但不是在抄经、写经、读经、拜经，或是诵读、讲经，那都是次要的。真正最重要的是：大家要为法作见证，真的去体悟、去做到，这才算是最殊胜的。

“须菩提，若善男子善女人，于后末世，有受持读诵此经，所得功德，若我具说者，或有人闻，心则狂乱，狐疑不信，须菩提，当知是经义不可思议，果报亦不可思议。”

前面我们已经跟大家补充过了，都是在强调《金刚经》的重要。

这里我想提出二句偈跟大家分享，在佛教圈里面有二种勉励说词，各代表不同的含意，有的人就一直强调讲经说法，一定不可以离开经典，一定要按照经典里面所讲的一字一句去解释。所以很多人就认为说‘离经一字等同魔说’，这个话一出来，会把很多人扣上很重的帽子。《金刚经》从来不会这样强调。

我们来比较这两种说词，一种是‘离经一字等同魔说’，另外一种说词是‘依文解字三世佛冤’。这

两种有很大的不一样。如果一直强调“离经一字等同魔说”，这是属于对经典的执著、信仰、崇拜，我们不能说他不对，这是因为还没有来到实修实证，而且也没有全盘了解经典编辑的先后，没有回到佛教历史事实上来了解这整个脉络。印顺长老在这方面就帮助大家厘清很多不必要的错误、不必要的迷魂阵，印老他们都有整理出来：经典是什么时候出来的？圣典辑成的过程。这些都有比较具体的叙述，人家国内外的学者，都有一些考证。

经典是很重要的指月手指，但是经典就像是高雄地图、台北地图，地图是仅供参考。让经典回归到它应有的角色、正确的位置上来，不要把经典变成一个超级的大偶像，结果你一直在拜经、一直的重视经典，但是却没有去体会到经典里面真正的深义，那就很可惜。你一直迷执在指月的手指，这都不是佛陀的本意，所以很重要的就是‘依文解字三世佛冤’。

因为真正的实相、真理，不是在文字堆里面。真正的高雄不是在地图里面，地图是个指月，协助你去看到这个实相。所以不要一直在迷执在文字里面，然后引经据典在那里以经解经，这样很容易落入“三世佛冤”，没有真正了解佛陀的本怀，这样很可惜。能够提出‘依文解字三世佛冤’，表示是属于智慧型的人、是重视实修实证，在闻思的阶段很重视考证，在修行过程很重视亲证。佛陀怎么讲，那是佛陀的事情，我们感恩佛陀跟我们宣说真理实相。但是，佛陀本身也是鼓励我们要去亲证，你要亲证到才算，如果依文解字的话，那真的是冤枉佛陀的本怀，我们不知道啊！

前面已经讲过“说X即非X，是名X”。如果你从文字堆里面去钻研、去理解的话，你理解的跟佛陀所讲的差了十万八千里都不知道。佛陀所讲的涅槃跟你所解析的涅槃，有很大的不一样啊！所以，真的如果你没有来到实相，你一直在依文解字的话，我们扭曲、误解很多佛法深义都不知道，这是提出来跟大家互相勉励的，希望我们能够让智慧型的佛法呈现出来，大家在这个过程中都秉持著客观、冷静理智、求真、求证。

在南传的《葛拉玛经》里面有非常深、非常重要的启示跟提醒，让我们大家互相勉励，里面的十条守则非常好、非常重要。

究竟无我 第十七

尔时须菩提白佛言：“世尊，善男子、善女人，发阿耨多罗三藐三菩提心，云何应住，云何降伏其心？”

如果说善男子、善女人，他们要发阿耨多罗三藐三菩提心、要发无上正等正觉，也就是要发出“佛道无上誓愿成”的那种魄力、决心，应该具备怎样的心态呢？应该怎么样才能够很快的降伏我慢呢？“云何降伏其心”。

佛告须菩提：“善男子、善女人，发阿耨多罗三藐三菩提者，当生如是心：‘我应灭度一切众生，灭度一切众生已，而无有一众生实灭度者’，何以故？须菩提，若菩萨有我相人相、众生相、寿者相，则非菩萨。”

佛陀就告诉须菩提，真的要迈向究竟解脱，你应该怎么做？你要发“佛道无上誓愿成”的这种魄力，“当生如是心”，应该要这样去做：“我应灭度一切众生，灭度一切众生已，而无有一众生实灭度者”。你真的要迈向究竟解脱，要有这种“众生无边誓愿度”的这种魄力、决心，而这不是开空头支票，而是要真的去做，灭度一切众生。你真的实际去度众生，“而无有一众生实灭度者”，不管你

接引多少众生、度化多少众生，在你的内心里面就是没有那些我是、我能、我的、我的弟子、我的山头、我的派系...，没有那些心态。

但是要知道能够做到不抓弟子，包括讲经说法的时候，没有那些我是、我能、我慢，真的要做到是非常不容易。一定要彻证三法印，一定要做到无我，如果你还有我、我是、我能、我慢，很自然的，你一定会抓弟子。这里所讲的都是高标准。佛陀就劝告大家，你真的要迈向究竟解脱，你有没有正确的见法？有没有正确的了悟到法的要领核心？看你展现出来。如果你正确的体悟无常、缘起、无我，所展现出来的就是一定是符合无我无私的那一种精神，你不会有私心、有意识、有主宰欲、抓弟子，你是协助众生长成、协助众生解脱，但是不会束缚、不会捆绑。

“何以故，若菩萨有我相、人相、众生相、寿者相，则非菩萨。”

如果你在讲经说法或是在度众生的过程中，还有我口若悬河、我辩才无碍、我多么会讲经说法...，或是我度了多少徒弟、我今年大丰收—有几百人、好几千人的皈依...这些心态，表示你的我相、人相、众生相、徒弟相都还没有破。佛陀就明白的讲，这样非菩萨，还没有资格称为菩萨，这里讲的是高标准，但是我们要从这高标准立场来看，如果要符合佛陀所称的菩萨，唯有四果阿罗汉才能够真的做到，你真的要来到无我相、无人相、无众生相、无寿者相，一定要彻证无我，而且做到无我的人，才能够真的做到。

“所以者何，须菩提，实无有法发阿耨多罗三藐三菩提者。”

一个人体悟到究竟法，真的是体悟到无所得，来到无修无证，而且真的了悟实相之后，自我、我是、我能都会消失的，只要来到无我的世界，你就不会抓我所，所以四种相都会破除掉，自然的消除掉。

“须菩提于意云何，如来于然灯佛所，有法得阿耨多罗三藐三菩提不？”

“不也，世尊，如我解佛所说义，佛于然灯佛所，无有法得阿耨多罗三藐三菩提。”

佛言：“如是，如是。须菩提，实无有法如来得阿耨多罗三藐三菩提。须菩提，若有法如来得阿耨多罗三藐三菩提，然灯佛则不与我授记，汝于来世，当得作佛，号释迦牟尼；以实无有法得阿耨多罗三藐三菩提，是故然灯佛与我授记，作是言：‘汝于来世，当得作佛，号释迦牟尼’，何以故？如来者，即诸法如义。”

像这些记录，我们是仅供参考，你不用一直在意去追究这方面，因为等你将来成佛的时候，就会清楚的知道，不要花费太多的时间在那里探讨追究。赶快早日成佛才是最重要，当你快要成佛时候，就会有人来帮你授记。

不过，我们以《阿含经》“杂阿含”方面来讲，《四部阿含》里面佛陀都讲，如果你真的来到见法，而且来到究竟解脱的话，你是会自知自觉自作证。你有没有成佛？有没有解脱？你内心里面会很清楚。只是有的人认为：他成佛了！他称为某某佛，但是未必是真。如果是真的话，那佛佛道同，这样知道吗？他所展现出来的一定是符合宇宙大自然的运转法则，一定是符合三法印，佛佛道同。

如果你认为自己成佛，但是你所讲的跟《阿含经》里面所讲的那种解脱有很大的不同，或是你所讲的跟“三法印”有违背，这些都要保留。如果你是真的迈向究竟解脱，真理核心是一样的，就像如果真的吃饱，你不必别人来帮你授记说：你真的吃饱了，你真的吃饱，还要别人来肯定你吗？！不需要，授记只是一个权说。你真的开悟、真的大安心大自在，不需要别人来帮你肯定，因为你会自知自觉自作证。而且真正的过来人，他也很清楚知道。

“何以故，如来者，即诸法如义。”什么叫如来？就是如同万事万物的本来面目，来看清万事万物。还有，他本身所展现出来的，也会符合大自然的运转法则，会符合三法印。他所宣说的，也一定符合“三法印”—无常、缘起、无我，这叫做如来者。

一个来到究竟解脱的人“即诸法如义”，他所展现的诸法，包括他所展现的以及他所讲的，都会如义。都是如同大自然的运转法则，真理实相都会跟三法印一致的。所以真理不怕你考验、不怕你求证，究竟真理就是这样。所以，过去的佛陀他们体悟出来的“三法印”是这样，未来的佛陀、解脱者他们体悟的也是会来到这样的境界—“如来者则诸法如义”。

“若有人言，如来得阿耨多罗三藐三菩提，须菩提，实无有法佛得阿耨多罗三藐三菩提”

事实上说得道、成佛，是一个权说。“实无有法，佛得阿耨多罗三藐三菩提”，来到究竟解脱是来到无所得，也就是来到无学、无修、无证的世界。不要想说“无所得”我就不用修了，反正修、修、修到后来也是空无所得，但是你不修，你没有真正了悟生死大事，还是活在颠倒梦想的世界里。你对“无所得”的认知跟佛陀所讲的“无所得”是不一样的，所以希望大家一定要有善法欲，用生命去找法，用生命去求解脱道。欲神足一定要有，你才会很认真、很积极的设法克服各种困难，一定要追求解脱道、迈向究竟解脱，要有这一种魄力、决心，将来才能够来到解脱者他们所来到的大安心、大自在的世界。那时候你为法做见证，真的走出来之后，才会体会到什么叫做无所得。所以，光是一个无所得，众生的认知跟解脱者的认知就有很大的落差，大家好好的去实修实证，有一天你就可以体证到，包括《心经》所讲的境界，那都是真实的世界，无苦集灭道的世界。

须菩提，如来所得阿耨多罗三藐三菩提，于是中无实无虚。是故，如来说一切法皆是佛法；

“无实无虚”，无实就是说，不是一般众生实质的那一种得，不是真、不是得的那一种。真正得到、有实质的那一种东西叫无实。无虚就是也不是虚假。

“是故，如来说一切法皆是佛法；须菩提，所言一切法者，即非一切法，是故名一切法。”

“须菩提，譬如人身长大？”

须菩提言：“世尊，如来说人身长大，则为非大身，是名大身”

“须菩提，菩萨亦如是，若作是言：‘我当灭度无量众生’，则不名菩萨。何以故？须菩提，实无有法名为菩萨；是故佛说一切法，无我无人无现生无寿者。

须菩提，若菩萨作是言：‘我当庄严佛土’，是不名菩萨，何以故？如来说庄严佛土者，即非庄严，是名庄严。

须菩提，若菩萨通达无我法者，如来说名真菩萨。”

“如来说一切法皆是佛法”、“一切法皆是佛法”、“所言一切法者即非一切法，是故名一切法”、“一切法皆是佛法”，人世间的一切人事物，哪一样不符合三法印？哪一样不符合无常法印？哪一样不是缘起？所以大家要好好去体会，一切法皆是佛法。

这也是要破除大家狭窄的观念，认为佛经里面所讲的才叫做佛法，那些不贴上佛经，不管是《老子道德经》或是《圣经》里面所讲的，因为不是贴上佛经的名称，所以就不是佛法。这一句话是要破除大家这种狭窄的观念，不要用狭窄的观念来界定，这样很容易把自己陷入在一个井底青蛙的世界里面，我们能不能尊重其他的宗派、其他的宗教？

就算读到大学生，不需要幼稚园小孩子的玩具，但我们能不能平等心来尊重那些小孩子，他们需要的那些玩具？这个玩具对他们来讲，就是他们的法，这样知道吗？不要站在说我大学生：我不需要那些木马，那个是非法。你认为是非法，你不需要它，但是我们能不能尊重有众生需要，这都是唤醒我们要有包容心。

再来，“所言一切法者即非一切法”，你不要认为佛经里面、《金刚经》里面说“一切说皆是佛法”。所以就样样都好啦！什么都好啦！什么都对啦！结果你以方便为究竟，你不知道，你分辨不出什么叫究竟？什么叫方便？什么叫了义？什么叫不了义？你没有择法觉支，没有择法能力。结果认为反正一切法都是啊！我们只要一个法门深入，这样就好了。但是你一直在方便法里面绕，你知道吗？所以这也是在唤醒我们，要有择法觉支。并不是说“一切法皆是佛法”，你就都来到这样通通都没有分别，你是没智慧的是非好坏不分。

真正大彻大悟的人是来到以无限的包容，包容一切法的没分别，这两种同样的“没分别”，一个是有智慧的没分别，一个是无明的没分别。就像听到说“一切法皆是佛法”，认为我们要尊重其他的，所以什么样样都可以吃啊！现在举例来讲，你认为好像每一种法门都是可以解脱。就好像说每一种食物都可以吃，毒品、毒药你也在吃，有毒的那些菇、那些菌类，你也在吃。结果一吃了之后，很快就毒死掉啊！如果你没有能力分辨，吃了很多的毒素而不知道，就像电脑中了很多毒。你说一切法都是法，结果你的电脑就没办法正常使用。

所以说“所言一切法，即非一切法”，一样你要清楚的分辨，是要来到：我清楚的了解什么食物对我们色身的影响。因为我还是有这个色身容许的范围，有些菜我可以吃，有些菜我们没办法消化、没办法吸收，一颗石头我就没办法消化，那些土，我也没办法直接吃。再来，那些毒菇毒菌，我也没办法吃啊！

但是不因为我没办法吃这些，然后我就践踏他们、瞧不起他们，不因为这样啊！我虽然不能够吃他们、不能够适应他们，但是我可以包容他们，而且也尊重这些毒菇、毒菌。他们的存在有他们存在的价值，我们用平等心来尊重他们。所以这里的含意都很深，一切法者皆是佛法，“所言一切法者，即非一切法，是故名一切法”，大家要好好去体会。

【幻灯片】

以下好几张的幻灯片，都是让我们提高过去的思维角度，对大家的思考角度都是一种挑战、提升、升华。以前你在看这些事情的时候，很少去体会到另外一种更深层面的含意，现在希望大家对事情的看法、深度、广度，能够大大的提升，这样才不会枉费你在研读《金刚经》的深义，才

不会浪费生命。

在这一张幻灯片里面，这是士林故宫旁边的至善园，里面的建筑都是仿造唐宋时代古典古色的庭园，人们来到这里的庭园喂养这些鱼，大家很高兴、很快乐的看这些鱼。一般我们看鱼在水中游来游去，但是人类很少去从这个境界里面去体会，我是不是也像鱼一样浸泡在水中？人类认为我是在陆地啊！鱼是在水里面，我哪里有浸泡在水中，而很少去体会到。但是我们要知道，如果太空船从大气层外面、从月球上面来看，我们的大气层就好像一个很稀薄的大海，假设人类不用穿太空衣，然后把人类从地球吊在太空梭后面，把你拖离地球的大气层，就像把鱼捞上岸来，鱼没多久就会死掉。如果让你离开大气层，没多久你就死掉，我们所活的空气里面有水分，只是跟鱼比较起来，我们人类只是活在密度比较稀薄的水里面而已。

水的密度如果是一，人类所活的水的密度，现在假设是百分之一，我们是活在百分之一密度的水里面，但是就像鱼在水中，它们不觉得说我在水中，人类活在水中，但是你不觉得。所以我们能不能从很深层的角度来看，鱼需要这些水才能够活，人呢？也需要很多的助缘，我们才能够活著。

你看人类正在看这个鱼缸，鱼在那里游来游去。但是你就像这些鱼在那里游来游去，但是你很难很难体会到，你也像海中的鱼在那里游来游去。这一张图是人开车，然后在这里穿梭。但是我们大家想像螃蟹或是寄居蟹，它有一个外壳，汽车就像你的外壳，人类就像寄居蟹，然后拖著外壳跑来跑去，你有没有看到？人也是一样，在稀薄的水里面游来游去，这个大家要慢慢去体会。所以，我们要突破我们很多传统的思考，我们的心灵要成长、要启发、要突飞起来，不要总是停留在过去的范围。

从这一张里面，我们能不能看到风在那里吹动？风，我们说它没有颜色嘛！但是风还是有质量，风是没有颜色，它已慢慢接近无色界，但是它还是有质量。风，因为我们没有颜色，不容易看到，但是我们能不能从荷叶跟莲花的反应里面去体会到风一直在流动变化？风也在告诉我们什么叫无常法印？能不能啊？

所以不要到这里只是看一些荷花、一些叶子、一些花，哇！漂亮！漂亮！看看回去，啊！什么无常法印？我不知道啊！回去还一直在文字堆里钻研，在找什么叫无常？现象界实际的存在，风没有一分一秒停止过，都一直在吹拂而过，所以溶入当下去体会什么叫无常法流、无常法印？

我们看到这个相，这是一个表征、一个代表，他在吐口水嘛！如果政治人物在那里吐很多的口水，你知道吗？会氾滥成灾啊！氾滥成灾的话，百姓就受遭殃啊！

同样的，一般众生喜好欲诤，欲诤不断。而学佛的人、修行人见诤不断，如果学佛的人也在那里不断在吐口水，在那里见诤的话，佛法都渐渐的一直被淹没掉了。从正法，然后走入像法，再走入末法，都是被一些无谓、毫无义意的见诤，把它淹没掉啊！但是因为见诤、要吐很多的口水，把佛法都淹没掉了，把解脱道也淹没掉了。真正走在解脱道上的人无诤，真的无诤！

我们再看看这里一只老母鸡在这里孵蛋，我们以前也看过母鸡在那里孵蛋，孵、孵...真的时间到了，小鸡就跑出来，我们能不能慢慢去看大自然的那一种孵蛋，大自然在孕育的那一种奥妙，要把那一只母鸡想像成无形的、很大的，大家要有理解能力，要慢慢去理解。

前章有讲到“说一切诸相，即是非相”，现在有一个心得跟大家分享，我们能不能从非相里面去看到诸相？能不能？这含意很深喔！

《金刚经》是说你要从一切诸相，去看到非相，我们现在一样可以反回来，能不能从非相里面，看到诸相？含意很深喔！这慢慢再来分析，就好像你以前不认为那是有生命的一枝草，对以前来讲是非相，现在你能不能从那一枝草，然后突破那个柏油路，然后跑出来这样，你从里面去体会到什么叫做法界的庄严？什么叫做缘起甚深？

你看大自然在孕育、孕育，你以为只有农人在种，以为只有人类能啊！你能不能去看到人类是个助缘？而这些果实它们要孕育出来，就像母鸡在孵蛋，孵、孵、孵，然后这里会有很多的果实出来，而我们要看看这整个孵蛋过程，叫做各种因缘要具足，叫做缘起。要地、水、火、风、空、大地、流水、阳光、空气...这样人类的各种助缘，这些累累的果实才会出来，我们要慢慢去体会，这个不是抽象，是实相，实际的存在，只是一般众生没有去看到而已，我们要慢慢去体会。

我们看这一张幻灯片，这是秧苗、稻田，这里有一些农民，这里你能不能看到土地公？一般会讲：没有啊！这哪里有土地公？因为你认为土地公一定是要拿个拐杖，然后戴著特殊的帽子，还有留著胡子，才叫做土地公。那是你过去对土地公那个相的迷执，你没有真正了解土地公？，你没有真正看到土地公？如果你真正了解土地公的深义，在这里你就可以看到什么叫做土地公？大地，慢慢的孕育、孕育秧苗，这就是土地，地界、水界、火界、风界一直在孕育啊！因为有大地孕育支撑、长养，所以这些农作物才会不断的长起来，有没有看到土地公的伟大？还是你一直一直在执迷那个相—我要认为这样才叫做土地公，然后一直在那里拜拜拜、祈求啊！我所看到真正的土地公是无所不在，真正的土地、真正的山河大地。你心目中的土地公，那个作用都更大啊！

所以，能不能从诸相里面去体会到：你以前不认为的那个非相，能不能从那个没有形象、大自然的孕育中去看到，什么叫做真正的土地公？

这好像是脑筋急转弯，你意识的范围，真的要自我大大的挑战，人类的认知范围很狭窄，一定要突破啊！要大死一番啊！要不断学习啊！不断自我突破啊！这样你才能够来到大彻大悟，才能够来到如实观。从刚才的小秧苗，然后慢慢的孕育、慢慢的长大，不光是人类单一的因素所能够化成，人类只是个助缘啊！你慢慢去看到这整个都需要，你看土地、流水、阳光、空气、地、水、火、风、空的孕育，这些才能够形成人类是个助缘，我们要慢慢去看到。

因为这是要协助大家去看到，从诸相里面见到非相，也从非相里面去看诸相，以下的这几张幻灯片，跟大家介绍美人山，上次在台北禅修的时候，也有带大家到金山、阳明山去山水禅。如果有跟我坐同车的，都有跟他们介绍美人山在哪里，这是在金山海边的美人山，向阳明山的角度就可以看到美人山，我们把它取名美人山，我们来看看它的奥妙。你看这里有没有像一个美人的头？满特殊喔！就像是一个美人躺在地上，这是她的额头、这是她的秀发，额头上的秀发，长发这样垂在地上，往海边这样披下去，有没有？这是额头上的秀发，往这样披下去，这是额头、眼睛、睫毛，这是鼻子、嘴巴、下巴，这是美人山，很像喔！她就是平躺睡著，这是头部、这是下巴、这是额头、这是睫毛，很像喔！

为什么要介绍这个美人山？这就像我们说天地父母恩，我们把地球当做是大家共同的妈妈，现在就是要来跟大家介绍我们这个共同的妈妈，我们的妈妈长得很漂亮，有没有？美人山。这个

就像她的身体，这是头部、这是她的身体，这个地球、这个妈妈，这个美人山，怀抱中有小孩子，趴在妈妈的怀抱里面，你、我、他就像 父母亲怀抱中的小孩子，但是我们以前都不以为然。通常我们认为我妈妈跟我爸爸结婚，那才叫做我妈妈，但是你能不能看到我们共同的母亲？天地父母恩？你能不能去看到从非相里面去看到诸相？如果大家能去体会，这就像一个大自然的母亲，然后怀抱抱著小孩子睡觉，疼爱这些小孩子。你看天色渐渐晚了，这小孩子在妈妈 怀抱中睡觉，这是头部、这是妈妈的身体，小孩子趴在妈妈的身上。现在夜色渐深了，然后睡觉、睡觉，天渐渐亮了，这是美人望月，有没有看到美人望月？刚好这就是美人山的头部，这是额头、这是发髻、这是睫毛、这是鼻子、这是嘴巴、这是下巴、这是脖子，我们美人山这个妈妈很爱漂亮，有没有看到还有戴耳环？

这样妈妈抱著小孩子睡觉，然后天气渐渐亮、醒过来，但是小孩子太调皮，制造很多的垃圾，人类常常一直在破坏大自然，要好好的珍惜我们这个大自然，不要这样一直在蹂躏它、破坏它，你看美人山这个妈妈不只是有戴耳环，颈部还有戴项炼，这是颈部的项炼、金牌。你看这是真正的月亮，刚好这样的一个角度，刚好这样的一个时空拍下来—美人望月，这种种因缘组合起来，就是一个可以让大家去体悟、去见法啦！这是雾朦胧中的美人山，有没有？这里看这个的睫毛是很清楚喔！很清楚喔！

这是法界的奥妙，大家可以体会到妈妈哺乳小孩子，我们就像妈妈怀抱中的小孩，这样在吸奶，但是我们在吸吮大自然的奶水，我们不知道。我们认为大地是没有生命的，如果你家里的水龙头，改成乳头状，你要喝水的时候，也许你比较容易体会到。不然你就不觉得我这些是在吸吮大自然的乳水。所以，我们在舀水、喝水 时候，能不能去体会到我们就是在吸吮妈妈的奶水，如果你能够从那些很平凡、很平淡的相里面，去体会到无上甚深微妙法，你处处都会懂得知恩、感恩、报恩，会珍惜我们这个环境，珍惜我们这个大自然。

“是故佛说一切法，无我、无人、无众生、无寿者。

须菩提，若菩萨作是言：‘我当庄严佛土’，是不名菩萨，何以故？如来说庄严佛土者，即非庄严，是名庄严。

须菩提，若菩萨通达无我法者，如来说名真是菩萨。”

“一切法无我、无人、无众生、无寿者”，现象界的一切人、事、物，都是缘生缘灭，都是一直在流动生灭变化，如果你能够体悟无常法印，能够体悟到缘起法则，你就能够体悟到什么叫做无我、无人、无众生、无寿者。但是你要体悟到这样的境界，必须要有前面的二个基础，也就是要体悟无我、体悟无常跟缘生缘灭—缘起法。如果你真的能够体悟到这方面，你就可以了解什么叫做一切法无我。

“须菩提，若菩萨作是言：‘我当庄严佛土’，是不名菩萨”。这里跟我当度尽众生的心态一样，你有这一种我当怎样、我当怎样，一样都是有我是、我能、我慢的这种见解。这样身见、我见都还没有破。

“如来说庄严佛土者，即非庄严是名庄严”，如果一个人你还有自卑或是还有我慢，你所做出来的、你认为是庄严，站在客观的立场来说，很多反而你是污染了大自然，污染了大自然的成份比

较多，为什么呢？你的庄严是因为内心的空虚，需要更多外在的种种来填补你内心的空虚，但是那种种的抓取、种种你认为的庄严，却是有意无意中染污、扭曲、蹂躏了这个大自然，你不知道。

我现在只是讲一些原则，真正的解脱者他们所认为的庄严是什么呢？有几点请大家参考：

1. 就是一个人的贪、嗔、痴、我慢的止息，如果你真的来到没有贪。没有嗔、没有痴、没有我慢。这是真正的在庄严法界，也就是你展现出来的频率，跟大自然的运转法则完全一致，大自然所展现的就是这么庄严，就是没有贪、嗔、痴、我慢。

2. 如果你能够展现出三轮体空的布施、三轮体空的慈悲，无条件、无所求、默默的付出、默默的做，这是真正的庄严。你的身体清净，没有贪、嗔、痴，是一个体清净的体、庄严的体、庄严的道场，你又能够展现出无缘大慈、同体大悲，三轮体空的布施，就是由体产生用，由清净的体产生清净的用，就是真正的庄严。

3. 还有另外一个真正的庄严，就是你能够返璞归真：纯真自然的微笑，散发生命的芬多精，回馈这个世间，这是真正的庄严。

跟大家分享什么叫真正的庄严，否则经典里面都讲“什么庄严即非庄严”到底什么才叫真正的庄严？在此跟大家分享。

“须菩提，若菩萨通达无我法者，如来说名真菩萨”，这个通达不是说我会念、我会背诵、我会讲，这样就算，不是哪！你真的要通达，必须来到了悟、彻证，而且你真的了悟彻证，就一定能够做出来，包括你能够展现无我无私的精神，这叫通达无我，绝不是用头脑解析、用嘴巴讲，不是这样啊！你讲得出来就要做得到，你真的通达，你可以讲得出来，而且也一定能够做得到，这才叫做通达无我，也通达无法，包括那些法执也都破除了，宗派宗教的那种意识框框，也都超越了，这才来到叫做没有法执。

一个人如果真的能够来到通达无我、无法的，没有法执境界的人，如来说这样的人才可以称为真正的菩萨，你称他为真正的菩萨，或是真正的解脱者也可以，你把这种人称为阿罗汉也都可以，那只是名相不一样而已，实质的内容都一样，来到无我、无私，没有法执、没有身见，没有我见的人，这就是解脱者。

一体同观 第十八

“须菩提，于意云何，如来有肉眼不？”

“如是，世尊，如来有肉眼。”

佛陀问：我有没有肉眼呢？有啊！有肉眼，我有没有天眼呢？有啊！有天眼，有没有慧眼？有没有法眼？有没有佛眼？须菩提都回答说：有

“如是，世尊，如来有佛眼。”

“须菩提，于意云何，恒河沙中所有沙，佛说是沙不？”

“如是，世尊，如来说是沙。”

“须菩提，于意云何，如一恒河沙中所有沙，有如是等恒河，是诸恒河所有沙数佛世界，如是宁为多不？”

“甚多，世尊。”

佛告须菩提：“尔所国土中，所有众生若干种心，如来悉知，何以故？如来说，诸心皆为非心，是名为心。所以者何？须菩提，过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”

这一节的重点是在最后三行，前面佛陀问：你们知道佛有没肉眼呢？有没有天眼、慧眼、法眼、佛眼，当然佛是有这些眼。但是现在做一个大家比较能够理解的解释：你说天眼，像现在的高倍的天文望远镜，或是哈伯太空望远镜，对以前的人来讲，那就是像打开天眼，打开无限的视野、打开视界。所以这里的“天眼”是说：一个人能够打开你原来狭窄的视野，有无限的胸襟。

如果你只是在原来狭窄的世界、井底青蛙之见，那就不叫天眼，如果你看法的深度、广度，能够大大的超越以前，就好像你的智慧眼打开。所以，天眼、慧眼、法眼、佛眼，我们现在没有时间一一的解释，但是可以跟大家做一个综合的归纳，这里是强调佛陀的智慧是超越一般众生的智慧。佛陀的透视力是超越过一般众生的，一般众生到海边来，你看到了海浪、浪起浪落，看到这些觉得风景不错，走走就回去了，或是有时候你到海边来，心情很郁卒、很郁闷，看到大海这样，你会觉得好无常、好苦啊！甚至有的人会想不开。但是佛陀所看的，不是一般众生所看的角度，他们看到的都是三法印—无常、缘起、无我。

任何一个角度、任何一个境界，众生没有什么体悟，是不会开悟，但是对佛陀而言，他们处处都是看到三法印，就是有慧眼、有法眼，有法眼，处处都见法。你如果真的法眼开，不是要到哪里、哪个世界去才能够体悟到法，当下每一个地方，都是处处可以见法的，这才叫做法眼开。佛眼，告诉我们：佛陀是来到无上正等正觉。如果你真的佛眼打开，你会以完全平等的心来对待一切的众生、对待一切的宗派，也对待一切的党派跟国家，在你心目中而言，真的是“无缘大慈，同体大悲”，你不会在二元对立的世界里面，因为你知道那是虚妄的分别，是没完没了的苦海。如果你真的能够透视，你很快就会跳脱出所有的二元对立，然后来到无上正等正觉，以慈悲心善待一切众生。

“佛告须菩提：‘尔所国土中，所有众生若干种心，如来悉知，何以故？如来说，诸心皆为非心，是名为心。所以者何，须菩提，过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。’”

这“三心不可得”，很多人都很熟悉，尤其是在中国的禅宗里，都有这样的公案：一个老太婆在卖点心，有个修行人要跟她买点心，老太婆就问他，如果我问这个问题，你能够回答得出来的话，你吃的这些不用钱，她就问他，你过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得，请问你要点那个心？请问你要点那个心？现在心不可得，怎么点？

“尔所国土中所有众生，若干种心，如来悉知”所有众生的心，佛陀都知道，那问问我们自己，我知道多少人的心呢？我们一般众生连自己的心都不清不楚，何况能够清楚知道别人？！佛陀为什么能够知道所有众生的心呢？告诉大家这个秘密，我们可以大致把众生归纳为两大类，第一种就是在滚滚红尘里浮浮沉沉，有忧悲苦恼的众生，这在贪、嗔、痴、我慢的世界里缠缚打滚，贪、

嗔、痴我慢十个结都有，只是程度不同，五十步跟百步之差而已，还有彼此的偏重、不一样而已，都会有。所以，你看所有众生类，我们都已把他归纳出来；还有另外一种人，就是没有贪、嗔、痴、没有我慢，十个结缚通通止息的真人，返璞归真的真人、解脱者。

如果大致区分的话，世间只有这两种人。这样就好了解了，所以问我们自己现在到底还有没有贪嗔痴、我慢？这是大致的归纳，你如何能清楚了解众生的心呢？也就是你如何才能清楚分辨众生有没有贪嗔痴、我慢呢？如果你的这面镜子是凹凸凸凸的心镜，含有很多污垢的镜的话，你有办法清楚了解别人有没有贪嗔痴吗？你的论断会有很多的错误，不管心理学多么深入的研究，不管你多么会解析文释种种，但是只要你还有贪嗔痴、我慢，你的论断就不够正确、不够客观，你要怎么样才能够正确清楚的分辨呢？当你把这一面镜子，让它变为又明又平又光亮的镜子，没有污垢，也就是没有贪嗔痴、没有我慢，当你能够来到这样一个明心的境界，就可以来到如实观。

所以，众生在你这一面明镜之前，有没有贪嗔痴？有没有我慢？你会清清楚楚的知道。你不必在那里算命，还在那里么手指头，还在那里算，不必！你也不必去排什么八卦、紫薇斗数啦！都不用。因为众生会自己告诉你，他有没有我慢？你不必去算他，不必刻意要去知道，他自己会告诉你，他会呈现出来。就好像一个人的脸有没有黑？有没有污点？他来到一个镜子面前，这个镜子就可以如实反应出来，不是你刻意去算他，刻意去知道他。

告诉大家这个很重要的原则，只要你本身净化了，如实了解自己的心态，然后慢慢的净化、慢慢的提升，来到没有贪嗔痴、没有我慢的境界的时候，你就可以清清楚楚的知道众生有没有贪嗔痴、有没有我慢，以及程度有多少。就算他是老奸巨滑，很会隐藏，但是在你的眼前都暴露无遗，因为不管再怎么掩饰，一定会呈现在他的身、口、意的展现之中，所以真正要知道众生的心，不是去学算命，不是去学种种心理学，那些是助缘。

但是真正的要了解众生的心，先回来知道自己的心，你要清楚知道自己有没有贪嗔痴、有没有我慢，当你是过来人之后，你就清清楚楚的知道众生现在来到哪个阶段。为什么佛陀能够悉知众生心的秘密，如果这几分钟的课，你能够听得懂、学会的话，这比你缴好几十万去学算命都更有价值，而且更快、更精确。

“如来说，诸心皆为非心，是名为心”这一段话你真的要有所了解，必须要有《阿含经》整个闻思的基础，你才能够了解为什么说“诸心皆为非心，是名为心”，因为很多人不了解无我、怕无我，都一直要去探讨一个什么真如，探讨一个真藏唯心，探讨出一个真心出来，但是在原始佛法里面，佛陀都不讲这些，佛陀讲的这个心就是‘识’，色受想行识的‘识’。而这个‘识’是缘起，它是缘生，因缘生，然后会随因缘而变化。在《阿含经》里面讲得很清楚，但是很少众生能够理解。这个‘识’，有的人将它称为灵魂、投胎识，都是。如果这里讲“诸心皆为非心，是名为心”，也可以用大家比较能够了解：说灵魂即非灵魂，是名为灵魂。说投胎识即非投胎识，是名为投胎识，大家要去体会。

你要真的了解，包括你一直在探讨、在直取那个核心、那个心、灵魂，那些事实上也都是随著因缘而变化，而且最初的起缘，也都是因缘具足而生，都是缘生。在《中阿含》里面一样都有讲到，以后有因缘再跟大家分享。

为什么“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得”？如果大家没有好好去体会，还是很容易

易变成只是一个名词。为什么说“过去心不可得”？过去就是昨天，用昨天来代表过去，你说昨天在哪里？如果说要参禅、参公案，这个都是很重要的，要去参这个，比参其他什么公案都更有效、更重要，大家要好好去体会。昨天在哪里？明天在哪里？这两个问题，你能不能清清楚楚的厘清出来，你说昨天在哪里？昨天在哪里？要知道昨天、明天都只是人类头脑中的一个观念，一个抽象的概念，这个抽象的概念，你没办法拿出来，如果你有办法拿出来，就不叫做抽象，因为他是一个抽象的概念，只是一个观念，没办法拿出来，谁有办法把昨天拿出来？请有能力把明天拿出来。

所以，我们要知道昨天、明天，都是人类脑海中的一个概念、一个念头，一般众生常常活在昨天，活在过去跟未来的世界，那个叫做梦幻世界，因为你活在不切实际的世界里。事实上，你的整个生命都是在当下整个存在，也都只有在当下。现在要再来问大家的就是：你能够找到现在这一秒吗？你能不能找到现在这一秒？你那么聪明、学问那么高、那么厉害，我是伟大的科学家、发明家，请问你能不能找到现在这一秒？可以吗？当你跟我讲说现在是几点几分几秒，当你在说的时侯，那个现在已变成过去了，当你讲出来的那一秒，就已经成为过去了。所以，为什么说过去心不可得，为什么说未来心不可得，为什么说现在心不可得，大家要好好去体会。

整个大自然的存在是没有时间相，时间是人类设定出来的，只是方便于沟通的一个设定而已。整个大自然的存在都只有当下、现在，但是讲这个现在，它是超越过去跟未来的，大家要好好去体会，很重要，这样你才能够了悟为什么叫“三心不可得”。不然，你都会一直活在过去、未来的世界里面，整个生命就只有现在，你所能够掌握的也只有当下现在。如果你不了解，就会被过去的业力束缚住，当你能够清楚了解，知道要改变我的命运、要改变我的未来、要改变种种...，你所能够掌握的就只有现在、当下，你就会知道要实实在在、好好的把握现在当下这一秒、这一刹那。

很多人一直没办法透视这个心、了解这个心，一直怕无我，百般设法就是要去找出一个恒常不变的心。但是在《阿含经》的原始佛法里面，佛陀一直跟我们强调：你这心意识都是当下须臾生灭变化，没有恒常不变心意识。如果要把它细分，我们可以做一个这样的区分，心就像一个心王，它是一个主体，如果你打坐、宁静，没有起作用的时候，它就是一个明觉的心、朗朗明觉，如果它开始要起思考，有意相、意念、有开始波动了，这就是意行。来到了“意”的阶段，你有意念、有意相了，它会有开始波动了，就是由心王这个体开始起作用，而开始有波动出来，慢慢波动就愈来愈大，它会起作用出来，会分别是非好坏善恶。

一般众生常常是在虚妄的识的分别上面，一直在分辨种种是非、好坏、善恶，很少回到宁静的心。佛教的修行说要转识成智，就是要把虚妄错误的识别—分别是非、好坏的错误判断导正回来，到这个心来转识成智。一般众生都是活在二元对立的虚妄分别世界里面，我们要慢慢的回来，回到明觉的心，超越所有的二元对立，这样大家对心意识就比较能够清楚了解。五蕴的色受想行识，里面的核心所讲的识，就是我们所讲的这个心。这个意跟识就是五蕴里面的行、想、受这方面。名词不一样，大家要仔细分清楚，有时候讲法不一样，五蕴所讲的色、受、想、行、识的识，就是这里所讲的心王，而行、想、受就是这里的意跟识方面。

为什么说过去心不可得？为什么现在心不可得？为什么未来心不可得？也就是我们这颗心，它是一直不断在生灭变化、生灭变化，现在解释的这些都很重要，因为很多的学佛者、很多的宗教徒，不容易了解透视心的本质，也就是没办法真的了悟什么是缘起？什么叫做无常？什么叫做无

我？五蕴里面的色、受、想、行、识，在《阿含经》、《杂阿含》跟《中阿含》里面都有解释，这些都是属于缘起。地、水、火、风组合起来色身，然后加上空，配合起来之后，会有这个识产生，你有这个色身跟这个识。因为有这个身心，身心就能够起作用，起作用它会跟外境来接触，外境接触之后，你就会有各种感受、各种思想、各种行为，这就像从空中生妙有一个演变的过程。

众生如果没有清楚了解，很难透视这个身心，很难了悟“识”的本质，你有这个身心之后，身心本身也是个缘起，而且你的身心本身就是不断的在变化，一个变动的身心一眼耳鼻舌身意，这里面的意就是心王，因为用的名词不一样，事实上所讲的就是心，也就是识。你有眼耳鼻舌身意，也就是有身心这个主体。我们有身心这个主体，每天历缘对境跟外尘、外境接触，外尘、外境就是色声香味触法。当你这个身心主体跟客体、能观跟所观配合起来之后，就会产生六识。

六识就是你每天的心理起伏变化，一个境界袭击过来了，你内心就很震撼，为什么呢？因为你的眼根接触到一个让你惊讶的境界，你的耳根听到不可意声音，触到不可意的境界，这时候你的内心就产生很多的起伏变化，这种心理变化又会回来影响到你身心的平衡。当你不平衡的身心再接触外境的时候，又会产生更复杂的心理。复杂的心态又会影响到身心的稳定，它会是一个循环。

所以，你的身心跟外境都不断的一直在变化、变化，你能够找出一个恒常不变吗？除非能够透过闻思修证，回来、回来回到单纯的心境上面来，回到一个明觉的世界来。明觉的心、明觉的境界也是一样，都是随著大自然的无常韵律在波动、在变化，它不是恒常不变，也不是断灭空，但也不要落入实质的恒常不变。

很多的宗派、宗教不容易透视到生命的本质，然后一直去抓个恒常不变的灵魂、恒常不变的我，这就是一般宗教信徒不容易突破、不容易体会到的，我希望大家能够打开智慧，去了解这些实相。佛陀所跟我们讲的无我法印，真的是非常深、非常深，到底是真？还是假？希望能透过你的实修实证去体悟、去印证。

以空海而言，我体悟到佛陀所讲的这些，真的都是真实的，大自然所呈现出来的，就是无常、缘起、无我，也就是在大自然所存在的现象里面，是‘无我’这个本质，你不了解，你一直要去找一个真我，你是在背道而驰，如果大自然不存在的现象，你一直要去找，你只是在那里自讨苦吃而已，如果大家能够了解实相，你很快就能够来到解脱自在的境界。

法界通化 第十九

“须菩提，于意云何，若有人满三千大千世界七宝以用布施，是人以是因缘得福多不？”

“如是，世尊，此人以是因缘，得福甚多。”

“须菩提，若福德有实，如来不说福德多，以福德无故，如来说得福德多。”

如果你在行善布施或是付出的当下，有求福德、求福报那种贪功德的心，如果有一点点名利心，这样就没有福德、没有福报。像梁武帝建立很多道场，然后供养很多的出家人，于是问达摩：我这样有没有功德？达摩很坦率的回答：没有功德。这是在破他，因为你做那些是要炫耀你的

我是、我能、我慢，只是把护持佛教、护持僧人，做为你要得到更多名誉的工具，这是不正确的心态。

如果你以那种求福德、求福报之心来做，佛陀说这样所得的福德不多。如果你没有那些我要得到些什么，觉得做这些事情对世间有益，我们就默默去做，用三轮体空、无我无私的精神去做，如此佛陀说你所获得到的福报，才是真正的多。如果你越想抓取，越得不到什么；你抓得越多，以为得到愈多，佛陀说：错了！你抓愈多就失去的愈多；你愈想贪功德，就愈没有功德。

如果你能够放开、全然的放，就是三轮体空的做、三轮体空的布施，这样你所得的福德，就反而更多、更大。你无条件、无所求的付出，众生回馈给你的会更多更大。如果你做什么事情，就在那里打量、在那里考量、在那里计算，我要得到什么，世间回馈给你的反而更少。所以，大家要好好去体会，要学习著三轮体空的布施，无我无私的、默默的奉献、默默的付出。

离色离相 第二十

“须菩提，于意云何，佛可以具足色身见不？”

“不也，世尊，如来不应以具足色身见，何以故？如来说具足色身，即非具足色身，是名具足色身。”

“须菩提，于意云何，如来可以具足诸相见不？”

“不也，世尊，如来不应以具足诸相见，何以故？如来说诸相具足，即非具足，是名诸相具足。”

此处，如果有人不了解，以为有很多都在绕口令一说什么即非什么，是名什么。如果没有好好了解《金刚经》，里面所讲的每个字你都懂，但是配合起来的整个意思深义，你就是不懂。

“佛可以具足色身见不”，须菩提就回答：不可以这样，“如来不应以色身见”，为什么呢？因为一般众生都是习惯从外表、外相来衡量一个人。众生不容易看到真正解脱者他们内心的智慧。因为众生的智慧还没有提高到相当的层次，所以众生只是看粗浅的外表。

真正的解脱者他们是返璞归真，不会著重富丽堂皇的外表，不会为这个色身而在那里要怎样的穿著才叫庄严，顶多只是入境随俗、随顺一些因缘，所以真正有智慧的人是很朴实无华。除非众生你也能够返璞归真，欣赏纯朴的人，不然，真正的解脱者在你面前走过千百遍，你还是不知不觉，还是看不清楚、看不到。因为他没有奇奇怪怪的花招，不会向你炫耀什么。如果一个人走到你面前，一看就觉得：这样的穿著，这才叫做修行人；这样的穿著，才叫做我心目中的偶像...，如果很容易从外相来衡量、看出来的话，表示这之间有问题存在，你的判断要加以保留。

佛教徒心目中想出来的佛陀是金色身，金光闪闪、穿著金缕衣。但是如果我们退回到二千五百年前，人间真实的佛陀就算真正在你面前走过，你也未必能够看得出来。佛陀的皮肤颜色比我还黑，知道吗？就像现在印度人他们平均来讲，他们比黄种人还稍微黑一点，佛陀他们穿著的都是那些坏色衣服，就是尽量让众生看起来不会贪染、不会喜爱。一方面也是不希望来学佛的人，因为看到这个外相才来，你是要为法而来。所以，他们的穿著都是很朴实、很平淡，没有什么神奇、

没有什么特殊。如果你真的是为智慧而来、为解脱而来，你一跟他对答、跟他问法，你内心的忧悲苦恼，他可以帮你清楚的解析来自于哪里，也会清楚的告诉你一条解脱之路，让你体悟到什么叫真正的智慧。

所以，外相方面不是很重要，佛陀希望我们不要从外相上面来衡量。佛陀说：佛不可以从外面色相、色身上面来衡量，那是不正确的。

如来说，具足色身，即非具足色身。

这就是要破除众生、成佛者、解脱者他们法相很庄严，一样是要破除你内心那种庄严观念。“如来可以具足诸相见不”，须菩提一样回答：“不也，世尊，如来不应以具足诸相见，何以故？如来说具足诸相，即非具足，是名诸相具足”。不说个比喻，众生不容易了解，说个比喻之后，众生很容易又把比喻变成为实际的要去找寻，说解脱者他们具足三十二相、八十种好，本来“三十二相、八十种”都只是个名词，都只是一个形容而已，这些数目，包括八万四千法门，都只是形容，不是真的讲出八万四千个，不是这样啊！

那些都只是一个形容，我们讲说“五百阿罗汉”，那也都是个形容，表示佛陀所度化的阿罗汉很多。所以，那些数目不要把它抓得很死。说“具足三十二相”，你就一一的去找，佛陀有具足哪些相跟我们不一样的？如果你这样去找的话，你就是在著相。包括说具足三十二相或是八十种好，都是一个形容，不要执著在很死板的数目上。那些形容呢？你要了解说“具足之相，即非具足”，不要用很死板的头脑去理解，是名具足诸相。

非说所说 第二十一

“须菩提，汝勿谓如来作是念：‘我当有所说法’，莫作是念，何以故？若人言如来有所说法，即为谤佛，不能解我所说故，须菩提，说法者，无法可说，是名说法。”

尔时，慧命须菩提白佛言：“世尊，颇有众生，于未来世，闻说是法，生信心不？”

佛言须菩提：“彼非众生，非不众生，何以故？须菩提，众生众生者，如来说非众生，是名众生。”

佛陀就问须菩提：“汝勿谓如来作是念”，你不要有这种念头，以为我佛陀说“当有所说法”，莫作是念”，你不要有那种想法：我今天跟大家讲经说法、讲了好几堂课，我在跟大家讲经说法的观念，佛陀说不要有这种观念，那是错误的。如果有人说：如来啊！“有所说法”，你说了很多法、讲了好几堂课、好几小时的法，如果这样“即为谤佛”，这是在毁谤佛陀，不能够了解我所说的原意。也就是说，如果你认为我有所说法，那就表示你在毁谤佛陀，因为你不能够了解到里面的真意。

“须菩提，说法者，无法可说，是名说法”要知道“说法”事实上是无法可说，是名说法。现在是直接从上面来讲，但是我讲过了之后，大家也是搞不清楚，为什么？

怎么这么说呢？为什么说：众生如果你认为佛陀有所说法，你是在毁谤佛陀？我们要更深层去体会，如果你认为佛陀“有所说法，即为谤佛，不能解我所说义”，我们现在能不能再去理解，如果你认为佛陀有留下经典即为谤佛，不能解佛所说，亦故，这样可以理解吗？

我们现在是在讲《金刚经》，以后我们也会讲《阿含经》，我们是参考某部经，然后来讲解。现在要问：释迦牟尼佛是依据哪一部经典在讲经说法？没有耶！有的人一直认为，我们要追溯第一手的资料啊！什么佛法、南北传，哪里的什么第一手资料，要参考那第一手资料，才最正确啊！但是你能不能来到那佛陀所参考的第一手资料，是什么？我们是要跟佛陀学习。释迦牟尼所参考的第一手资料是什么？我要的是参考你的，你所参考的第一手资料，不是从历史文献上面去考证那些资料，叫做第一手。佛陀本身并不是依著某部经典在讲，佛陀祂所体悟的，难道是凭空这样无中生有所领悟出来的吗？一定是有实相，让佛陀去了悟了之后，才大彻大悟啊！佛陀要解决的是内心的苦、内心的不安。我为什么会有这么多的苦呢？为什么会这么不安呢？到底原因来自哪里？我为什么不能够了悟生死大事呢？原因在哪里？

因为这个苦是一个现象产生，他去追讨那个苦因。如果你认真的去探讨苦因，你会发现：我们身心的苦，跟整个大自然、整个现象界的一切众生、人事物都有息息相关。当你慢慢静下来去解析苦的原因，你会慢慢发现：原来众生真正的苦因，在于不了解这一部大地风云经，看不懂这个无字天书，看不懂活生生的佛法，我们很多的所作所为在违背大自然律，也就是大自然的运转法则。大自然里面没有存在的那些现象，众生偏偏要去追求、要去抓取，自讨苦吃而不知道。

所以，佛陀祂现观了悟这整个大自然的运转法则，你我他的这个身心也是属于大自然的一份子，当真的了悟大自然的运转法则之后，佛陀把它归纳出来，这就是祂大彻大悟后，归纳出来“三法印”，叫做无常、缘起、无我。众生因为不了解无常、缘起、无我，所以背道而驰、自讨苦吃，苦就产生出来，就在苦海里面浮浮沉沉。

如果你能了悟大自然的运转法则，从此体道、悟道、行道、与道合一，你会来到解脱自在、涅槃、苦海的消失止息。佛陀、觉悟者他们就是觉悟到真理实相，任何众生都是在这里面，不管是极微小或是极大，都一样啊！佛陀所体悟出来的法印是贯穿一切时空、超越时空，你可以去求真求证。所以，当佛陀大彻大悟之后，祂不忍众生苦，看到众生因为不了解这些真理实相，这个无字天书又这么深，佛陀不忍众生在苦海里面浮浮沉沉，倒驾慈航回来跟众生宣说祂所体悟的那些法则，宣说祂所发现的大自然法则，这样知道吗？这就是佛陀在讲经说法，佛法就是真理。佛法就是在叙述那些实相的特质、特征，让众生了解了之后，可以远离颠倒梦想、出离苦海。

最初佛陀宣说了，大家听闻佛陀讲经说法之后，然后大家心静下来，在大自然环境中好好去体悟，我们身心内外是不是真的是这样呢？当你静下来好好去体会之后，你才发现：佛陀智慧之高，祂所讲的真的正确无误，这时候你会心服口服的五体投地，顶礼佛陀，感恩善知识协助我们开启智慧，了悟真理实相、远离颠倒梦想。那一种顶礼是来自于我们内心凝结的破除，我们智慧的开启、一种感恩的心。

所以，佛陀希望这些学习的徒弟们，要来到自依止、法界依止，来到回归大自然，不要把目标锁定在佛陀身上，而佛陀的色身一样会生灭变异，大家不要抓错、不要依赖错了，这叫做要回到自依止、法界依止、莫异依止。佛陀宣说之后，这些徒弟们、弟子们就把它记忆在脑海里，因为佛陀在讲经说法，那个时代还没有文字，文字只是才刚初萌芽而已，很少人认识字，所以大家都是靠背诵。佛陀讲了之后，因为不是你讲过之后，马上就能够做得到、马上体会到，你必须把重点背下来，然后不断的去求证。记忆、然后背诵，等到佛陀大般涅槃之后，一样一代传一代，都是靠记忆背诵，一代传一代这样传下来。

等佛陀大般涅槃两三百年之后，文明慢慢成长、文字开始渐渐的形成，有了文字之后，大家就将它转记录下来，这样避免流传久之后忘失或是变质更多。有文字的时候，就把它记录下来，这时候才形成正式的大藏经。而国内外的那些佛教学者、史学家他们考证出来，在人类现存最早文字记录的经典，是存留在斯里兰卡的三藏—大藏经。有了记录之后，然后这时候才正式成为三藏，也就是我们称的经典。所以，从佛陀的宣说，然后到正式经典的形成，至少已经是三百年后，但是我们要知道这些经典，它是个指月的工具，它只是个参考地图。这些地图、经典是帮助我们去认识、了悟无字天书，了悟大自然的运转法则，了悟我们身心的实相，让我们远离颠倒梦想。因此我们要正确理解经典只是个指月的工具。我们感恩佛陀、祖师大德，他们把经典留下来，我们尊重经典、重视经典，但是不要忘了它正确的地位—是个指月工具，协助我们看懂这一部无字天书。

如果你不是透过经典去了解大自然的运转法则、去看到实相，而一直迷执在经典，这样就错得离谱了，都不是佛陀的本怀。要知道所有经典不是佛陀亲自写的，佛陀只有讲经说法、叙述真理实相，协助大家去了悟、彻证，这样而已。经典是后来这样流传、记录下来，如果我们能够透过经典来了解大自然法则，这个经典就发挥出它的功效。佛陀为什么说：虽然我有讲经说法，但是不要认为我在讲经说法，为什么呢？这里面有很微细、很重要的启示，佛陀是很真实的人，在《阿含解脱道次第》的二百六十二页里面，佛陀有提到：我所讲述的缘起法、无常或是无我法则，不是我所创作、我所发明的，“非我所做，非余人所做”，也不是其他人所发明、所创作，它是法尔如斯，是法住法界。这些法则都是跟整个大自然一致的，我们只是叙述大自然的特征、实相的特征，这样而已。

所以佛陀虽然有讲经说法，但是这些法不是我所创造、不是我所发明，我只是发现了，然后讲出来而已。有没有那种我慢说：我发现了、我发明了？没有那些我慢、我能的心态。

还有一点，就算我宣说了，“我”是指佛陀，就算我宣说了大自然法则，大自然法则有没有增减？有说，大自然法则有没有增加一分？就算我佛陀没有宣说，大自然法则有没有改变？也没有改变呀！所以，不管佛陀有没有宣说，大自然法则也是不增不减、没有改变，这样说了也是白说。但是，不说又不忍众生苦，这样知道吗？

能不能体会到：为什么佛陀讲经说法，但是却说没有在说法？有说等于没有说，因为说了也不增、没说也不减，只是不忍众生苦，因为要读懂这一部大地风云经、无字天书，真的不容易。所以很多的讲经说法就变成好像佛陀他们比喻来讲，他们就像从外星人或是一个语言不同的民族，然后到另外一个民族，为了要跟他们讲经说法、让他们了解深义，你必须教他们一些语言学，教一些语言沟通。佛陀就好像是外星人，体悟到这个法则之后，但是人类看不懂、不了解这些名词、名相，佛陀他们来教导众生一些佛经、经典，就是一些语言学、工具书，经典、地图是语言学，帮助大家去对照，这样知道吗？

讲经说法是不忍众生苦，所以跟众生讲一些语言学，学习这些语言文字就是要去读懂这一部无字天书，这样知道吧？如果你能够真的了解到活生生的佛法，读懂这一部大地风云经，你会知道所有的经典，都是在印证这些实相。如果真的看得懂活生生的佛法，你可以放下、可以超越所有的经典，但不是否定经典的价值。就像我最初不了解高雄地理的时候，一样需要参考高雄的地图，但是当你对高雄很熟悉的时候，你可以来到不需要地图，但我们一样可以留给别人，但是也不

要否定经典的 重要，大家要有正确的理解。

“须菩提，汝勿谓如来作是念，我当有所说法”真正了悟真理实相的人，知道无我、无我所，就算他在讲经说法，是没有那些我是、我能、我慢。“莫作是念，何以故？若人言如来有所说法，即为谤佛，不能解我所说故”如果众生没有正确的理解，会变成说：佛陀有没有什么密法、没有什么特别秘密，传给别人而没有传给我，你的目标会变成锁定在人相上面，这样知道吗？佛陀就跟大家讲：没有什么秘而不可传的，这些法都是在法界、在大自然里面，大家随时随处都可以看到、可以体悟到，只要你心静下来，就可以体悟到。所以，大家能够看懂这个实相，就会知道说：我没有说法都不重要了。“须菩提，说法者，无法可说，是名说法”这里大家慢慢去体会，佛陀说与不说，对大自然的法则不增也不减，只是方便说，协助众生去了悟真理实相而已，如果能够这样，你就不会谤佛，就不会曲解佛陀的深义。

【幻灯片】

透过一些幻灯片让大家了解什么叫做诸相非相？也希望大家能够进一步去体会，当你看到片段，还要看到更深，不要只局限在一个狭小的片段里。人类的眼光常常都只落在狭小的范围，我们能不能看到全相？要看的深、看的广、看的远，这就是我们听经闻法的目的，要开启智慧。

这一张就代表哥俩好二对宝，我们都是年轻、英俊、潇洒，这代表四个人在那边嘛，你不要想说是草菇，跟我无关啊！如果你认为跟你无关，你把你的相片贴上去，看你喜欢哪一个？把你的相片贴上去，把你的家人亲属都贴上去，这样你就比较容易去体会到。

一般众生都只看到一个片段，认为我现在年轻英俊、现在年轻貌美、现在事业飞黄腾达，你看！照过来、照过来，在这个世界我多么伟大，我是一家之主、我是一县之长、我是一国之君，那一种我是我能...那些，都一直在膨胀。你当下没有看到全程，也体悟不到无常。结果慢慢因缘改变了，请你打开你的视野，看看刚才那几个认为很伟大的，你只不过是草坪里的几棵小草菇。要打开你的视野，所有的成就是需要整个世间各种因缘来协助，不是我是、我能。

再来，你要看看！不是只有你存在，其他众生有的还比你大，如果能够打开你的视野，很多的我是、我能、我慢就会消失。还要去看看什么叫无常法印？刚才那几个没多久、二三天就变成这样。佛经在跟我们讲‘生、老、病、死’、‘生、住、易、灭’、‘成、住、坏、空’，那不是唱衰，是在唤醒你你要有觉性、要了悟。在事业飞黄腾达的时候，要懂得感恩、身心要柔软、要惜福啊！如果讲话就是那么的高傲、那么的我慢，这样没多久就会衰败。所以，你要透视无常法印，生命才会真的活起来。

如果你不了解无常法印，你的生命一直跑给无常追，而且当你有权有势的时候，讲话很大声，无形之中结了很多的恶缘，你不知道。要知道无常法印都是在唤醒我们要体悟实相。

人在高峰的时候要懂得谦虚、要懂得感恩。因为一般众生体悟不到无常。前面那几个英俊潇洒的人，没多久就变成衰老了，然后世间种种的压力，挤呀！挤呀！结果大家就挤压在一起，你看这一张原来很英俊的脸，现在这个脸被挤成歪七扭八，脸也都变形了，这有二个眼睛、鼻子、嘴巴，都挤到吐血出来，然后再慢慢、慢慢的愈来愈萎缩，隔一两天，就变成这样。这几张幻灯片就像代表一个人一生的实相，我们不要只看到片段，所以“诸相非相”。不要看到前面的年轻、貌

美、英俊，而看不到后面的衰老病死。所以，我们要看得深、看得远—诸相非相。很多人看到这个之后，就认为经典里面没这些图片，你怎么播放这些呢？这个是凶啊！这个不好啊！要知道这是实相。

这是在市區，你在这边住没多久，就要搬到郊区来住。以前你认为这个是凶，这个是不好，但是你知道他们是以身作则在告诉我们什么叫做无常法印？什么叫做无我？如果是恒常的话，你不必来这里；如果有我的话，你也不必来这里；如果有我的话，有种你自己走来，但还是不行啊！无我啊！你不来，人家还是会请你来。所以不要以为这个是凶、这是不好，诸相非相啊！，要好好去体会

在你原来的观念概念里面认为不好的境界、不好的世界，你认为这不好。但是要知道这一样在跟我们讲经说法，你的法眼有没有打开呢？如果你的法眼打开，这些大德他们都在跟我们讲经说法，什么叫做无常、无我？含意都很深。我们要去如实观，看到深层的深义，如果你不愿意去如实观，你一直在逃、在避，请你来听经闻法，你认为没时间，要去赚钱、没空啦！我忙著赚钱、忙著打拚其他事情，哪里有时间听经闻法？你一直在逃、在避、在闪躲，但是不管你再怎么闪躲，到最后你不得不要低头，你愈不去了解实相，到最后还是要无可奈何的接受，那是没有选择的。如果你能够了悟实相、了悟生死大事，你的生命就会很洒脱，很不一样。

奉劝大家：不管再怎么忙，事业再怎么飞黄腾达，请大家腾出时间好好的深入闻思修证，因为这是帮助我们早日了悟生死、开发智慧，来到安心解脱自在。你能够真的好好深入去闻思修证，这比你赚好几千万、好几亿更重要，大家要好好去体会。

你是不得不低头的，你认为自己很漂亮，我的衣服多么珍贵，我的家具都是什么名牌的，对不起！到最后当你两眼一闭的时候，没多久你的家人会把你所用的用具，一把火把那些烧掉，人家都会认为死人的东西不吉祥、不好，结果一把火就烧掉了。可卖的、有价值的那些，人家拿去贩卖变成现金呢，所以大家真的要好好去体会。

所以，不管你再怎么逃、怎么避，最后是化为灰尘、余烟袅袅，你所有的理想世界都让一把火把变成回归大自然。

没多久，就让你在那里好好去体悟什么叫做“荒冢一堆草没了”，能不能现在提早去体悟？现在就提早去找寻生命的意义在哪里？慢慢的，一些孝顺的后代子孙，还是会在清明节为你祭拜，会来帮你翻修“房子”。但是现在当你在帮祖先扫墓祭拜的时候，你有没有来到这个地方好好去体悟、好好去见法？或者还只是做形式上的祭拜扫墓，这样而已。

如果你真的开智慧、法眼打开，你真的处处都可以见法，而且会要去探讨生死大事，以了悟生死大事，这就是生命的实相。十几年前英俊潇洒的男人，在年轻力壮的时候就往生了，没多久之后，就是这样白骨一堆，这些都是实相，唤醒我们真的要早日觉悟、觉醒起来。

我们闻思修证就是要让大家去了悟实相、看透实相，这些来参加禅修的学员，大部分都是要有闻思的基础，我们在一开始要在禅堂里打坐，当具足定力基础之后，然后还要到山上、郊外去体悟、见法，一方面体悟活生生的佛法，一方面在大自然环境之中，体悟大自然的法则，以及我们身心内外的实相。上山或是下海，都是让大家体悟活生生的佛法，整个佛法的核心就是要去彻证

三法印—无常、缘起、无我。

如果能够彻证三法印，就会来到《心经》所讲的“没有苦集灭道的世界”，如果没有彻证三法印，你会继续在苦海里面浮浮沉沉。所以这些学员也一样，让他们上山下海，到处体悟活生生的佛法。大家一样要去了悟实相，不要以为这是凶、是不好，他们是一身作则在跟我们现身说法，这也是无字天书，上面没有文字，但你要好好去体会。

你看这些学员就是不断的闻思修证，要了悟生死大事、了悟生命的实相，修行真的要回来如实面对自己，修行就是要来到了悟生死大事，一般众生都是常常用这个自我，去构筑一个他所要的梦幻世界，这代表一个我、自我在虚空里面，本来是一体的世界，但是这个“自我”要展现厉害，一直要把它划分开来，把它划分一个二元对立。

只要有自我，你就是活在二元对立的世界，但是不管你怎么划分，到后来你的生命会来到茫茫然的世界，很无奈的面对一个空空荡荡的未来，这是一个代表、一个表征。如果你能够了悟生死大事，你的生命会放出光芒。

同一个景色，但是不同时空情况之下，把它拍下来让大家去了解，如果你的生命没有开发出来，没有了悟真理实相，你是这样很孤伶伶的面对未来，如果你的生命真的能够活起来，了悟生死大事，你的生命会放光芒出来。如果你能够了悟生死大事，不管在哪里生死一如，到哪里都可以安心自在，你的生命真的会像太阳这样放出光芒，我们就称为佛光普照，来到这个境界叫佛光普照。

所以不要一直祈求佛陀放光芒照射我们，佛陀只是协助你们要觉醒过来，就是希望你能早日成佛，成为觉悟者、觉醒者。当你真的觉醒起来，有智慧的时候，你的生命会像太阳这样放出光芒，照亮世间，也会协助众生出离苦海，发挥出你的生命意义来，这叫做佛光普照。如果你能够佛光普照，你的生命会充满著彩色的世界。

如果没有了悟生死大事，你的生命是黑白的、是灰色的，因为你在苦海里面。如果能够知道真理实相之后放光芒，你本身的世界是个彩色的世界，也可以帮助这个世间成为彩色亮丽的世界，这就是心净佛土净。你的心能够清净，佛土就会清净而放出光芒，这个世间也会随著你的光芒而亮丽。所以，你真的要让世界和平，要改善我们的社会，真的一切唯有回来净化我们自己开始做起，不是从上面、外面去改革，回来先净化我们自己的心、改革我们自己，就能够来到心花朵朵开，你会像莲花的高雅洁白，这些都是代表我们的花开见佛悟无生。

来听经闻法，对你的生命会有很重要的转变，只要你好好的去体会，你的生命会开出灿烂的花朵。你慢慢会体悟到以前是用不平等的心来看待众生，慢慢你会体悟到一切法皆是佛法，一切众生都值得我们尊敬、值得我们尊重，以前你用不平等的心来看待他们，当你真的见法、真的开悟之后，你会用平等的心来善待他们，用爱心来善待一切众生。

当智慧眼打开，你在很平凡的乡下、不起眼的乡下，也能够看到心净佛土净。心净，净土就现前。在平凡的乡下，你一样可以看到极乐世界，那不是抽象，是来自於我们心境的转化。你本来有大小眼、有自卑，当你真的没有自卑心、真的体会到无上正等正觉，这时候自卑跟我慢即会消失，你的生命放光芒，原来你认为只是个小我，慢慢的你的生命会变成成为很大的一朵太阳花，生

命会放出光芒来。

学佛是很实用、很实际的，可以让我们脱胎换骨，让我们的生命意义发挥出来，照亮我们这个世间，佛陀就跟须菩提讲：

“汝勿谓如来作是念：‘我当有所说法’，莫作是念，何以故？若人言

如来有所说法，即为谤佛，不能解我所说故，须菩提，说法者，无法可说，是名说法。”

这里，佛陀讲出一个很重要的观念、关键，如果有人认为我释迦牟尼佛有说法，“即为谤佛，不能解我所说故”。这确实很不容易理解，明明佛陀有讲经说法好几十年，为什么说没有说法？为什么说佛陀你有讲经说法，这样就是一种谤佛、毁谤佛陀？

“若人言，如来有所说法，即为谤佛，不能解我所说意”，佛陀在唤醒大家，一般人听经闻法，往往把目标放在讲经说法的那个人的身上，这会形成一个偶像的崇拜，今天佛教、佛教徒往往都把重点锁定在佛陀的身上，所以佛陀唤醒大家：我所说的这些法，你们是要去求真、求证，因为这些法、法则是在大自然之中，是在现象界的一切人事物之中，不是在我佛陀身上。就算我没有说法，只要你宁静度够、敏觉度够去观察，你一样处处都可以见法，所以这些法 我说不说都无所谓、都存在。

问题是，一般众生不容易看到，我只是个方便、指月的手指，协助大家去看到那些法，就像说我只是一个媒人，协助大家去看到这样而已，但如果众生没有去看到 那活生生的佛法，而把目标锁定在佛陀身上，变成很注意佛陀到底讲的好不好听？到底法相庄不庄严？佛陀你的各种作为，我们要好好去检验，有没有足够让我信服 啊？你让我信服，我才相信你所讲的，如果你有某些方面让我看不顺眼，我就不会去求证你所讲的，就认为那些我不喜欢，你所讲的那些都不重要。

所以，佛陀是在唤醒我们，不要把目标锁定在讲经说法的人身上，而是要去检验、去求证这个人所讲的是真？是假？指月之后，你是要去看月亮，告诉你真理实相 之后，你是要去检验真理实相、要去求证，不是把目标锁定在佛陀身上，如果众生放错方向、搞错方向，一直在乎佛陀今天又有讲经说法，我们听得好好听喔！就认为：哪个地方他们没有听到，就是众生的不幸，他们业障深重啊！我们很有福报啊！...佛陀走到哪里，我们就要跟到哪里；佛陀到哪里，佛陀在那里 才有讲经说法，其他地方都没有法，佛陀没有到的地方就没有法，佛陀有到的地方才有法，众生就变成把目标都放错了。

佛陀说出这一句话，是希望大家不要本末颠倒。再来，如果说佛陀有所说法，那就是一种谤佛，不能解我所说故。所有的经典是佛陀讲经之后才记录下来的，佛 陀自己都可以推翻掉自己讲经说法的这一种因缘，那我们是不是可以同理去推理、去推论，你没有讲经说法，那何来留下经典呢？既然你没有讲经说法是正确的，我们一样可以理解，何来留下那些经典呢？如果佛陀没有讲经说法，我佛陀也没有留下经典，这是正确的说法。但是一般众生不容易理解，这里再引申出来的就是，希望大家真的能够去见法，看到活生生的佛法，不要被讲经说法的人的语言所吸引住了，不要被经典文字所吸引住了。

讲经说法的人的语言、口说、宣说，以及那些经典文字，都只是指月的工具，都只是一种助缘，刚才那些引论是很深的，千万不要会错意，我们没有轻视经典的意思。经典它是地图，很重

要！但是这一句话含意很深，大家要正确去理解，这样才不会形成真正在谤佛而不知道。你会错佛陀的意思、不了解佛陀真正的深义，然后 却说你在讲经说法，或是说你在学佛、在弘法，这样是不正确的，我们要好好的去体会。

“有人言，如来有所说法，即为谤佛，不能解我所说故”，这都是在唤醒大家回到实相来，透过语言、文字、名相，去看到活生生的实相。所有经典、语言、文字、名相，都是协助你的助缘，不要形成一种阻碍。如果你的目标放错，那些说法以及那些经典，就很容易形成你解脱以及见法的阻碍。因为这里非常深、非常深，我讲出来，也很怕一般人没有正确理解，又会会错意，以为我们不重视经典，不是的，正是因为我们非常重视经典，才能够发挥经典应该有的效果、应有的作用。

“须菩提，说法者，无法可说，是名说法”因为这些法则、真理，都不是佛陀所创造的、所发明的，不是讲经说法的人所创造的、所发明的，他们都只是发现，然后跟众生介绍，这样而已。所以，说与不说，大自然的法则都如此在运转。说不说三法印，大自然都是法尔如斯在运作，说，不减；不说，也不减，我们要好好去体会“说法者，无法可说，是名说法”。如果一个人真正能够体会，就算你能讲经说法的时候，也绝不会有任 何的我慢，也不会有那种我私人的法、我秘而不宣的法，没有那些。

“尔时，慧命须菩提白佛言，世尊，颇有众生，于未来世，闻说是法，生信心不。佛言，须菩提，彼非众生，非不众生，何以故。须菩提，众生众生者，如来说非众生，是名众生”。

无法可得 第二十二

须菩提白佛言：“世尊，佛得阿耨多罗三藐三菩提，为无所得耶？”

佛言：“如是，如是。须菩提，我于阿耨多罗三藐三菩提，乃至无有少法可得，是名阿耨多罗三藐三菩提。”

佛陀明确的跟大家说明：我来到成就无上正等正觉，但是你们要知道：说成佛、说成道，这是一个权说，真正是无有少法可得，就是来到无所得的世界。《心经》所讲的无得亦无失，都是四果阿罗汉的境界。为什么“无实无虚，无有少法可得”？前面已经讲过了，就不再重复讲了。

净心行善 第二十三

“复次，须菩提，是法平等，无有高下，是名阿耨多罗三藐三菩提。

以无我、无人、无众生、无寿者，修一切善法，则得阿耨多罗三藐三菩提。

须菩提，所言善法者，如来说则非善法，是名善法。”

虽然这一节只有短短的四行而已，但是里面的含意却是非常深。如果你真的能够体会到里面的深义，就能够成就无上正等正觉。这一节如果你真的能够参透，你就能够来到大彻大悟的境界。学佛修行重点核心就在这里。

佛陀就问须菩提“是法平等，无有高下，是名阿耨多罗三藐三菩提”。佛陀告诉须菩提：要好好

去体会什么叫做来到无上正等正觉？什么叫做大彻大悟？这个人体证而且做到了。‘是法平等，无有高下’八个字很简短，每一个字你都认得，但是合起来的深义就不容易真正理解，就算能够理解，要能够真正做到，是很不容易。讲，大家都会讲；写，也会写；要宣说，都可以讲得头头是道；问题是你要能够来到‘是法平等，无有高下’，谈何容易呀！如果没有深入去闻思修证，会认为很简单，如果真的认真去实践、认真去看，历缘对境去检验，才会处处发现自己二元对立的比较心，处处都存在，人类习惯活在二元对立的世界里面。只要你有二元对立，就没办法来到‘是法平等，无有高下’的境界。

我们要正确的理解“阿耨多罗三藐三菩提”是无上正等正觉。‘无上’，很多人错误的解读，认为佛陀修行修证到智慧最高，什么都最高、什么都最好，所以佛陀是高高在上，这是人类错误解读‘无上’。

有的人认为他们的法师修证证量很高来到无上师—...无上师，人类常常错误的解读‘无上’，当你错误解读之后，“无上”就变成是在最高、最上—你的境界最高，这样就是错误的理解“无上”。什么叫做‘正等’？‘正等’就是完全的公正、完全的平等。就是这里所讲的是法平等，一切众生平等。

一个真正大彻大悟、成佛的人，他绝对不会认为我比你们高尚，我高高在上、我修行境界很高，理所当然受你们的供养、受你们的顶礼，如果还有这一种心态，那表示内心是含有我慢。如果真正的解脱者、觉悟者，真正来到无上正等正觉的人，他绝对不会有那些心态。因为他体会到我跟一切众生都完全平等—心、佛、众生平等。所以正等正觉是完全彻底觉悟到这样的事实，那叫正觉。

“正”就是完全彻底的觉悟、正确的觉悟，真理事实实相就是这样，别人一样可以来验证。从“正等正觉”再回来理解“无上”，“无上”就是来到超越所有的二元对立，来到没有大小高低、不平等的心态。“无上”就是众生完全平等、法门平等，现象界的一切人事物，不管是白人、黑人、黄种人都完全平等，男人、女人也都完全平等，无有高下。

虽然有的人当行政院长，有的人当总统，有的人当小课长、老百姓，但是那只是职位上的不一样而已，众生是完全平等的。如果有这样正确的心态，当你遇到一个平凡的百姓，你不会瞧不起。遇到国王、遇到高官贵人、总统，你也不会巴结、攀缘，一样会以平等心的来善待一切众生。但是要做到这种心态，非常不容易。为什么这样的心态，非常不容易做到？因为众生是活在二元对立的世界里面，不容易体会到。

众生活在二元对立的世界里面，一看到现象界的一切之后，很容易就把它截然的划分开来。这里我们有划ABC三条线。现在从B的立场开始说起，如果你是B，当你遇到C的时候，你会起什么样的心态？会起我慢的心态，因为你认为我比你高，我比你长、比你大，所以很容易就起我慢，认为他比我矮、比我小，他的位阶比我低，他的钱比我少，这时候我慢的心就会起来。但是当我慢的心起来之后，C受到不少的委屈，他的嗔心也会生起，当你回向一个我慢的心在世面的时候，C会勾引起C他的嗔心，世面的是非、不平等就这样慢慢的在酝酿。

当你起一个我慢心，就已经播下了种下了恶的因、恶的种子，但是你不知道。你认为我比你富有钱，我讲话比较大声，这是理所当然的，我官位比你高、说话比你大声，这是正常。当你比别人大声的时候，对方他的内心慢慢在酝酿嗔心。假如你本来是一县之长，当遇到一个乡镇长或是一

些课长，你就像大官来巡视，讲话都很大声、骂东骂西，好了！当有一天你遇到总统来巡视，是！是！是！说你什么办不好，是！是！是！什么都是！什么都是！什么都对！结果你看，当B跟A比起来，这时候你就会认为我矮人家一截，我的钱比别人少，我的官位比别人少，这时候B跟A比起来，会很容易产生自卑的心态。这个自卑一产生，一方面内心会慢慢酝酿很多不平衡的心态，而且会设法要去巴结，然后甚至慢慢的把自己降为次等人民，不断的去巴结、去讨好，有时甚至那种乞丐、乞求的心态都会出来。

本来一切众生ABC都完全平等，但人类因为不了解实相，从外相来比较就比出自卑跟我慢，也会比出贪跟嗔。当你遇到A的时候，也会贪高官厚位，甚至内心也会设计、会陷害，有一天我要得到他那个阶位，会起嗔心、会起贪、会起不良的居心，这是因为众生没有平等心，不了解什么叫做诸法平等。

从外相上来看，的确是有这些高低、长短，但是法界让这棵树比较高，让这棵树比较低矮一点，让这些小草这么小，这都是法界的殊胜因缘。在法界、在大自然的眼中，在大自然的怀抱里面，大树、小树、小草、小花都完全平等，一只大象、小狗、小猫、小麻雀，在大自然的眼中、在大自然的怀抱中，都完全平等，没有那些二元对立，这就是说诸法平等。

这个A可以把它变成为大象，B像一只狗，C是一只白头翁、画眉鸟，虽然外表体型上有差距、有不一样，但是你不用有自卑，每一样的存在都是非常的庄严、非常的殊胜，这样可以了解什么叫作诸法平等吗？而且整个大自然对待大象、狗、鸟，不但给你阳光、给你空气、给你水喝、给你食物，而且所有的这些，外相虽然不同，但是本质的组成都完全相同，这叫众生都有佛性，要好好去体会，这个很深。虽然外相上有所不同，但组成的本质都完全相同，而且在大自然之中，众生都完全平等，如果能够好好去体会这些，你没有权利我慢，也没有权利自卑，真的会以平等心来善待一切众生，包括六道众生，你真的会超越所有的二元对立，不管你是处在A或是B或是C的立场，你都不会有我慢，也不会有自卑，今天我是个小老百姓，我就安住在每个当下，快快乐乐天天可以唱歌，做我所该做的事情。

比起不了解真理实相的那些国王、总统，你过得比他们高兴、快乐，还比他们幸福。如果你有因缘当了高官，也是一样以平等心来善待一切众生，你不会展现我慢，不会蹂躏百姓，你能够这样，就会把你的生命意义发挥出来。但是人类没有透视到深层的实相，就是习惯都只看到表相，就从表相上面去计较、去判断，在那里起了不平等的大小眼的心态，不是自卑、就是我慢，要不然就是在那里起贪、起嗔。

“本来无一物，何处惹尘埃”，这是事实。但是众生在无一物之中，本来没有那些是非好坏，本来就是一体，完全是平等的世界里面，众生却可以把它惹出非常多的是是非非、恩恩怨怨，这些都是来自于众生无明，不了解真理实相所导致。

今天要成佛、得道、解脱，就是停下来、静下来，好好的去认清实相，去透视、了悟实相，这就是闻思的重要。

“诸法平等，无有高下”，为什么说无有高下？一般人所界定的高下，是站在相对立场而言，如果站在绝对立场而言，真的是无有高下。有高有下，也是站在片段相对立场而言，但是众生不知道那个相对立场，也是人类把它设定、假设出来的一个沟通名词名相，但人类却把设定出来的虚幻

的名相 变成为实相，变成为实际。

划出来一个地球，我们现在站在北半球跟南半球来看，北半球的人认为的上面是向上，认为的下就是在地面，如果你用一个指标或是可以穿越过很长很长的地心，愈向下、愈向下就是愈下面，对不对？如果我们说上面是在北极星，跟北极星相反的方向就是属于你称为的下面，但是面对住在南极的人呢？你的上下刚好跟他们相反，你认为是愈高愈上，对南极的人是越向下。

所以，你的上，对南极而言是越下，而你认为说越往下，对南极而言是越高越上，因此，上、下、高、低，大、小，对人类而言，那只是一种沟通上面的方便，对大自然而言，没有所谓的上下高低。因为这个上，我们也可以从南极这个角度来看，这是下啊！这是要破除无有高低，大家要慢慢去体会、去了解，真正实相的存在，高低大小都是人类把它设定出来的，对大自然而言，没有所谓的高低、大小、上下，没有那些高的好、低的不好之区别。

但你爬到树上、摔到地下，会摔伤是不错，我们要知道没有说上才好、下不好，没有那些，没有说长得比较高的树才好，比较小的小草就不好，对大自然而言，没有这些，我们可以权说有高有低、有上有下，但是没有是非、好坏、对错的那种区别。再来，以台湾中心点而言，大陆、欧洲算是我们的西方，对不对？我们的东方是在太平洋，对不对？我们如果沿著东方一直往前一直往前，我们的东方就会来到美国，但是美国我们却是把它称为西方，为什么呢？因为那是从大陆、欧洲一直绕过大西洋，然后来到美国。

东方、西方，是人类把它设定出来的一个权说，如果早期我们东方人，那时候把它称为西方，现在西方人，我们一样就称为东方，所以那都只是人类的一个设定而已。包括经纬度，东经几度、北纬几度，也是天文学家设定出来，地球上本来没有纬度的区分，像东经零度是从哪里开始？零度的开始，英国的格林威治天文台，从那里算开始，从格林威治天文台向东的叫做东经，向西的叫做西经，然后南北纬，那都是人类所划分出来的。对大自然而言，是没有方向，你必须找个相对的立场而言，它才有东方或是西方。

我们再看地球，现在假设每天从台湾的上空，我们把它称为西方，现在把它假设台湾的上空或是你认为说面向那个地方，我们把它称为西方，现在地球本身没有方位，是人类把它设定出来的一个权说。如果你把这个方位所认为说是在外面、外太空的这些星球，你认为说我从台湾这里上空上去的这个地方叫做西方，但是要知道地球每分每秒都不断的在自转自转，一直在转动、一直在转动，所以一小时前的西方跟一小时后的西方，所指引的位置不会相同，三小时前所指引的那个西方的地方，跟三小时后指引的西方，不一样，因为地球它不断的在自转转，十二个小时前的西方，跟十二个小时后的西方是完全相反的方向，十二小时前的西方是在这边，是指著这边的星球，十二小时后的这西方，是指这边的一个星球，是完全相反的地方，廿四小时后它又回到原来所指的地方。事实上地球不断自转，而且太阳系也是带著地球，九大家庭这样一直在转。所以事实上严格讲，不只地球不是在地转而已，它也是一样，在时空都在移位，空间在移位，整个太阳系都在移动，包括说东西方上下南北四方这些，也都是人类把它设定出来的一种权说。

大家好好慢慢去体会“诸法平等，无有高下”，包括要去体会天文，以及要去看到实相，然后慢慢从表相去看实质的内涵，虽然有男人、女人的区分，但是众生平等。人类很习惯一看到大花好看、小花不好看，这是人类的二元对立。对大自然而言，大花漂亮，小花也很好，完全平等。太阳不会只偏爱大花，而认为这个大自然里面竟然有这么小的花，实在不够体面、实在不好意思，

这样就不要照你们，让你们这些小花、小草早点死掉好了，照到你们的时候，就把它跳过去...，太阳是不会这样的，都完全平等、没有大小眼。

空气也都是一样平等的对待，我们要体会什么叫做真正的平等心？什么叫做真正的无我无私的精神？整部的大地风云经，人类会认为男人比女人好、比女人高，男人多修多少年，女人少修多少年...，那是人类划分出来的，是人类贴上去的标签。对整个大自然而言，男人、女人完全平等。如果能够好好去体会，男人不要轻视女人，女人也是一样没有自卑的权利，众生平等。

同样的，白天黑夜也都平等，本来这个没有线、间隔，一般众生是习惯于用二元对立的心，把它划分开来，认为这边的才好、才高，这边的不好，这边的我不要。如果生个小男孩就很高兴，如果生个女孩就很挫折，好像不能够符合己意，这都是人类的不平等的心态，认为白天才好，黑夜就不好，当总统就很高，当平民就很衰。

我们设法要成佛，然后凡夫这样不好，我们要努力赶快成佛，但问题是，众生没有了解到什么叫做真正成佛的内容？你心目中所讲的成佛，跟佛陀所讲的成佛有十万八千里的差距，包括说凡夫，《金刚经》后面也一样讲到，佛陀口中所讲的凡夫，不是一般众生所认识的凡夫。众生看到在金银楼里面卖的叫做黄金，粪土很不好，所以众生心里面就认为黄金一斤好几十万，看到这个粪土就人人厌弃、都不很喜欢，于是贱踏它、瞧不起它。

因为人类不平等的心态，把它贴上价值、贴上价值观，把价值观标出来之后，就让自己忙个没完没了。本来在大自然的心目中、在实相之中，只是一些铁、一些成份比较高，由不一样的一些元素组合起来的，会稍微黄色、稍微亮亮的，众生就把它认为是黄金，那是人类贴上去的标签，还要再加上标价，一标价出来之后，就认为这个才好，那个不好。

如果以整个大自然而言，那是完全平等，一堆黄金跟一堆粪土，在大自然心目中、在大自然的地位之中，是完全平等。不平等的心是人类贴上去的。

如果以真正能够实用而言，反而粪土对那些植物花草更有价值，是可以吃、是营养份，而黄金没有任何的营养份，黄金不能够吃。黄金顶多也只是个工具，只是人类价值观所设定出来的一个工具而已。真正而言，本身黄金没有价值，因为它不能吃，当你真正在逃亡，或是说到外太空，要移民的时候，你难道带著黄金，然后移到火星上面去吗？你带黄金移到火星上面去，没有作用，你带一些水、一些空气、一些植物，带一些有机肥料，比黄金更重要、更珍贵。如果说你要移民到其他星球，真正对我们生命实用而言，反而那些粪土比黄金还更有价值。

再来，人类慢慢的认为说：我们是万物之灵、是智慧最高，所以人类那一种我慢心就出来了，瞧不起那些阿猫、阿狗，瞧不起那些动物，认为它们很卑微、很低贱，这都是人类没有平等心。当你真正透彻了悟实相之后，这一条线本来就是不存在，是人类的虚妄分别心把它分别出来的，这叫做颠倒梦想，那一条虚线是人类把它划分出来的，然后落入在二元对立的世界里面，这叫做颠倒梦想的世界。

我们能够透视到真正的实相，让大自然的实相来说话，让真理实相来跟我们讲经说法，如果你能够这样，这一条虚幻的线很快就它会消失。当这一条虚幻的线消失的时候，你就会体会到什么叫做诸法平等，就会来到诸法平等的世界，这个含意很深、含意很深。而实相本来就是这样，当

有一天你体证到之后，所有的自卑跟我慢 会完全的消失，你会以爱己之心去爱护每一个人，会以平等之心去善待每一个人，善待每一个宗派、每一个宗教、每一个党派、每一个种族，当你能够来到这样的时 候，很自然的，什么叫做无缘大慈？什么叫做同体大悲？都是很自然的流露，而且当你真的能够来体会到法平等的时候，你内心的贪、嗔、痴都会真的止息，不只我 慢止息，贪、嗔都会止息。

代之而起的就是无缘大慈、同体大悲，以慈悲之心善待一切众生，如果你能够这样以无我、无人、无众生、无寿者修一切善法，来到超越所有的二元对立，没有那 些大小眼，没有你 我他这种身见的分别，泯除所有的二元对立，你才能来到无我、无人、无众生、无寿者，而用超越二元对立的立场来修一切善法，很快就能够得到 阿耨多罗三藐三菩提，速证大彻大悟的境界，速证无上正等正觉。

须菩提，所言善法者，如来说非善法，是名善法。

佛陀讲经说法，以世间法来讲是善法，佛陀也鼓励大家去行善布施、做功德，这些都是属于善法，但是佛陀再告诉我们，佛陀、解脱者、智慧者他们所说的善法，“如来说非善法”。这有两个深义，一方面是要破除大家对那个法的法执，因为告诉你善法、恶法，结果大家二元对立—这是善法，我们要紧紧抱住、紧紧抓住；后面这一句非善法，一样告诉你，就像是药、药物，药物可以治病，药物有好的药，但是要告诉你，不要成为药瘾，也不要一直迷执在药上 面，药终究是有毒性，适可而止，要放下，不要一直执著。

“所言善法，非善法”为什么呢？智慧者、解脱者他们所讲的善、恶，跟一般众生所认定的善恶有很大的差距，你会用你的二元对立的 善恶观念，来理解解脱者他们所讲的善恶。你认为的善，不是佛陀所讲的善；你认为的恶，不是解脱者他们所讲的恶。为什么会有这么大的差距呢？因为一般众生习 惯用二元对立，而且从自我出发去界定一切，这是凡夫，就是讲一般人。一般人跟解脱者最大的不同就在这里，一般人有我执、我见、有身见、有我慢，是从自我出发，从自我的立场出发去界定一切的是非、好坏、善恶，讲更严重一点，就是顺我则是逆我则非。

你的 是非、好坏、对错，都是要符合自我的框框，符合这个自我的认定，只要不符合自我的认定，不符合你的标准、不符合你的界定，就认为是错的。但你所界定的错，未必是真正的错；你所认为的对，只是符合你的意思而已，未必是真正的对。你认为的好人，未必是真正的好人；你认为的坏人，未必是真正的坏人；你认为 的坏人，是因为他所做的不符合你的标准、不符合你的框框而已。

只要你有自我，你所界定的是非、好坏、善恶，都要重新保留。而解脱者他们所界定的是非、好坏、善恶，是从无我、无私的立场来出发，跟一般众生最大的不同 就是：不是从自我的立场去界定，这一定要来到无我，体证无我的人才能够做到，能够无我无私，才不会扭曲、不会偏差，这时候才能够真正的来如实现。

说要来到超越二元对立，有的人错误理解，就认为这样不就是没有是非、好坏、善恶之分，解脱者他们就没有是非、好坏，我们一般人都有很强的 是非、好坏分别，认为这样清楚分别才是正确。如果要超越二元对立，变成好像是是非、好坏都模糊了，好像都分不清了，有的人不了解，就没办法理解而超越二元对立，甚至会误 解认为这样会来到没有因果，好人也没办法说他是好人，

坏人也没办法说他是坏人。事实上，那是一般众生没有正确了解什么是超越二元对立，没有正确了解解脱者他们无我无私的那种如实观，这里很重要，大家要好好的去体会，而且要随时回来反观，回来反省我们自己。

人类常常是聪明反被聪明误，你自认为越聪明，认为你社会地位越高、学问越高，认为你下的判断是绝对正确，但是绝对正确里面，是有很多很多的错误，只是众生不知不觉、不以为然而已。为什么这个社会、世间会有这么多的冲突？因为一般众生总是从自我的立场去界定，当你选边站的时候，没有选择跟你同一边的人，你就把人家认为是坏人；选择跟你站在同一边的，你就认为是好人。但是，同样另一边的人也是一样，你没跟他站在同一边，在他的心目中，他一样认为你是坏人、认为你是不好。世间一切的冲突就从这里出发，因为众生太会分辨是非、好坏，而这里面又是很多的错误，因此就这样冲突不断。

一般众生的心就是凹凸凸凸的，一般众生的这面心镜是凹凸凸凸，你凹凸凸凸的镜，怎样能够认清实相呢？但是众生看不到自己心镜的凹凸凸凸，看不到自己有贪、有嗔。看不到自我的立场偏颇，而不知道。你还认为自己是站在正义的一方，所以还会求主、求阿拉保佑，认为自己是代表正义的一方，而要去打倒对方。另外一方呢？他们也是一样在求主、求神保佑，自认是正义之师。就这样，众生不容易看到我们的心镜凹凸凸凸，都是这样自以为是的，然后冲突不断。

一个解脱者的心镜是这么的平又明又净，是非好坏他是了然于心，不是说超越二元对立之后，没有是非、好坏之分，他一样分辨的清清楚楚，遇到牛粪他知道不能够吃、不能够踩踏它，但是他也不会轻视它，会平等心的尊重它们。一般人遇到牛粪就会起嗔，认为很倒霉，认为出来遇到这种不好的事情，所以众生不容易看到自己心镜是凹凸凸凸的。

所以，带著这样凹凸凸凸的心镜，然后你所界定的是非、好坏、对错、善恶、美丑、优劣，跟实际的实相有很大的落差，你认为的是、好的、对的，必须是他的弯曲度跟你相接近的，就比较容易跟你起共鸣，他的各种主张适合你的这一种弯曲度的，你就认为是好人、是对的、是我们这一国的、是我们这一边的，所以认为这是善人、是对的。

如果他的主张跟你不同的时候，你就认为是坏的、错的、恶的、劣的、不好的、没水准的。所以，只要你内心还有贪、有嗔、有不平等的心态，你所界定出来的是非好坏，不是真正的是非好坏。如果你能够真的来到没有贪嗔痴，你看的事情是站在很客观的立场，让事情还诸于原来，对的、好的、坏的、错的清清楚楚。当你有正确的分辨之后，又会了解这些是非、好坏、对错，它一样会变化、变化。

而一般众生认定为的是非好坏之后，你就把它截然划分开来。举例来讲，五年前你认为那个人是坏人，但是五年后人家已经变好了，但是在你的心中，还是把他界定是坏人，你没有看到他现在的实相。

一个解脱者呢？五年前这个人是一个杀人、坐过监狱的人，不错！五年前他是留下不好的记录，以社会的标准来看他是坏的，但是解脱者认为，这样的人一样可以教化他、可以感化他，只要他愿意虚心学习，他会改变的。人家五年后已经是浪子回头、已经是改头换面，他会变化的。五年后的现在，我们看他现在所展现出来的是有惭愧心、有柔软心、有慈悲心，一样给他重新再来的机会。

所以，一个真正了悟真理实相的人，他不会截然的把众生判定就是永入地狱，会给众生有平等的机会。佛陀再度的提醒：所讲的善法，不要一直用过去的观念，然后就把他抓为善。这部《金刚经》讲的都很深，我们尽量用深入浅出、容易理解的角度来讲，希望大家听闻之后，慢慢去咀嚼、慢慢去消化，真的用心灵去品尝，你会不断的开悟，会很震撼。如果你能够发现到原来过去是活在自我的世界里面，用自我去界定一切“顺我则是，逆我则非”，能够发现到这个事实的时候，你会开悟，整个的生命的品质会大大的转变，你的智慧会大大的提升，所以我们所讲的《金刚经》是活生生的，大家要好好去体会。

化无所化 第二十四

“须菩提，若三千大千世界中，所有诸须弥山王，如是等七宝聚，有人持用布施；若人以此般若波罗蜜经，乃至四句偈等，受持读诵，为他人说，于前福德，百分不及一，百千万亿分，乃至算数譬喻如所不能及。”

这一段仍是在强调金刚经的重要以及它的地位。

化无所化 第二十五

“须菩提，于意云何，汝等勿谓如来作是念：‘我当度众生’；须菩提，莫作是念，何以故？实无有众生如来度者，若有众生如来度者，如来则有我、人、众生、寿者。”

须菩提，如来说有我者，则非有我，而凡夫之人以为有我，须菩提，凡夫者，如来说则非凡夫，是名凡夫。”

“汝等勿谓如来作是念，我当度众生”不要有那种认为“我当度众生”的念头。释迦牟尼佛没有“非我莫属”的那种观念，或是认为我很行、我大彻大悟、我能够度众生、非我不可，有这些心态就表示你们都不够资格！

在此没指涉任何的宗派、任何宗教，一般的宗教师常常认为他是住持、主持，当他在讲经说法的时候，往往会认为你们这些弟子要慢慢上来、慢慢上来。但是通常要等他圆寂往生之后，才可以接棒、才可以讲，如果在他还没有圆寂往生之前，你们如果锋芒太露不行，容易招人忌妒。就变成说我在世，是我来度、我来讲。但是佛陀没有这种心态，他教育众生、让众生大彻大悟。当开悟、了悟真理实相、远离颠倒梦想、见到活生生法之后，因为你能够自依止、法界依止、莫异依止。所以鼓励大家一个人到一个地方去弘法度众生。佛陀不会怕他的光芒被抢走，不会怕他的钵被抢走，不怕饭碗被抢走，不会怕他的光环被人家抢走，不会的。一个真正无我的人，没有那种非我莫属。所以佛陀说：你们不要以为我当度众生，佛陀我没有那种观念。

“须菩提，莫作是念，何以故，实无有众生如来度者”就算佛陀风尘仆仆的讲经说法度众生，但是一样“无有众生如来度者”，为什么呢？一是真正无我无私的在度化众生，心里面绝对不会有：你是我的弟子，因为有我，所以你才大彻大悟，是我度化你...，真正的解脱者不会有这种的心态。

“实无有众生度者”一个体证无我、真正在度众生、在弘法的人，他没有我是、我能、我慢的心。我们再从实相上面来讲，一个真正的解脱者是协助你、协助一般众生醒过来，他只是一个媒介，指引你去看清实相。就像是你在睡觉，只是把你摇醒、把你唤醒，协助你醒过来，这样而已。

怎么能够说：你醒过来，就变成是我在度你？！没有那些心态，我只是告诉你一个方向。

真的能够到彼岸，是要靠自己走。所以，在解脱者的心目中，没有我能够度众生、我在度众生的那些心态。如果真的能够体会到这方面，将来有一天在度化众生的时候，真的可以避免这方面的心态，如果没有深刻去体会，这方面真的不容易超越、不容易突破。因为当你当上了住持，在弘法、度众生、在收徒弟的时候，很多的掌声、恭敬声、名利，会让你乐昏、让你忘了我是谁。名利的腐蚀很大，在此跟大家勉励。

真正的解脱者，像佛陀他们是没有那些我是、我能、我慢，也不会紧抓弟子不放。“若有众生如来度者，如来则有我人众生寿者”如果你在讲经说法度众生，有这是我的弟子、这是我在度化你，你能够解脱是因为我度化你，你才开悟、你才解脱...的观念，表示还没有真正来到无我的境界，你内心里面还是有我慢，还是在自我的世界里面。所以，这时候你一样会有这些我相、人相、众生相、寿者相。虽然你在讲经说法、在度众生，但还是没有真正破除无明，还是没有来到无我的境界，因此才会有这些人我相。如果你真的做到，绝对不会有这种心态的。但是以高标准来讲，纵使证到三果的人，都还做不到无我，真正要破除无明，以及要证悟到、做到无我，是要到四果阿罗汉。

但是理解是可以理解，初果、二果的人，都可以理解无我、可以讲解无我、可以解析无我，讲经说法很方便、很容易，初果、二果这些都可以讲，甚至还没有证到初果的人，都可以解析、可以写作。这里所讲的都是要真正做到，佛陀所讲的都是要真正做到才算。

“须菩提，如来说有我者，则非有我，而凡夫之人以为有我”佛陀一样会有讲：我在度众生或是我当度众生，我没有度众生，我没有讲经说法...，佛陀一样会讲到“我”这个名词。佛陀口中虽然会讲到这个“我”，但那是言语上的沟通方便，在解脱者他们心目中，没有那些我执、我见，没有那些身见。一般众生不管你嘴巴有没有讲“我”这个名词，都含有很深的我执、我见、身见。故而不要用自己的理解说我有在讲“我”，佛陀解脱者也一样在讲我，就认为还是有“我”，这是错误的观念。佛陀说“如来说有我者，则非有我。而凡夫之人以为有我”，一般凡夫无法真正理解，佛陀他们所讲的我，只是一个代名词，是没有那种“我”的心态，讲不讲，都没有那些我执、我见。

“须菩提，凡夫者，如来说则非凡夫”佛陀口中一样会讲凡夫、凡夫，但是跟一般众生嘴巴所称的凡夫，有什么不一样？一般众生所理解的凡夫，是有高低、优劣的那种区分，是含有一点点轻视的心态。但是对解脱者而言，众生平等，完全没有任何轻视的心态，说‘凡夫’只是一种权说。

还没有了悟、还没有醒过来之前，把他权说为凡夫；还没有出离苦海的时候，权说为凡夫。但是对解脱者而言，没有那种轻视的心，因为众生一律平等，众生都是未来佛。

【幻灯片】

现在透过幻灯片来协助大家理解《金刚经》里面“诸法平等，无有高下”这一段的深义，如果真的能够体会“诸法平等，无有高下”之后，很快就能够证悟无上正等正觉。这是火鹤，一般众生因为比较喜欢红色，就认为红的比较好、比较吉祥。有人结婚的时候，都希望送红包，你本来送二千块，用红色的包对方会很高兴，但是如果用白色的包，送四千块给他，他们反而不高兴，但是我送的钱反而比较多，怎么高兴的程度不是两倍呢？应该是原来二千块的两倍才对啊！但只是因为包

装的颜色不一样之后，众生很快马上就翻脸、不高兴，众生很容易被颜色所区分，至于说红色、白色好坏这些，是因为地区、区域、国家、种族文化观念不一样，就有所不同。

一般众生认为红的才好、白的不好，但是对大自然而言，众生平等啊！红的也好、白的也好，你能不能用这种平等心来看他们？其他的花也是一样。不要认为比较大的才好，其他那么小的就不好。森罗万象许峥嵘，以平等心来尊重一切。

一般众生喜欢比较：这些小花、小草这么小，人家的那么高大、那么粗，我们却这么小，这样我们怎么有脸见人？人家不会看我们一眼，这样不行，所以要赶快修、修得高大，我才可以开花。一般众生不平等的心，就会认为那是高、这是低，人家高、比较大的比较好，我比较低的就比较自卑，如果这样，你的生命就没办法开发，生命意义就没办法发挥出来。

在大自然而言，大树一样有大树的珍贵，小花、小草一样有它们的珍贵，都平等、都同样的重要，这就是“诸法平等”，不平等的心是人类把它贴上去，那些不平等的价值是人类所贴上去的标签。这是太阳花，好漂亮、好庄严！我好喜欢，总使一朵二十块钱，我都敢买、我都要；但是这朵小花不起眼，你要送给我，我都觉得厌烦，这是众生不平等的心态。但是对大自然而言，大的向日葵一样是法界的庄严，小的这一朵小太阳花，人家一样开得那么的灿烂、那么的庄严，它们一样在庄严法界，开得很有信心、很有自信。所以，不要因为自己的身份比较低就自卑，不要因为自己的职位比较低就自卑。众生是平等的，这很重要，但是不容易做到，要去慢慢体会众生平等。

这是圆仔花，人类认为圆仔花好丑，比喻一个人的口红涂得那么红，像“圆仔花不知丑”或是说你的脸这么圆，像“圆仔花很丑而不知丑”...，但是认为说圆仔花丑，是人类把它贴上去的，对大自然而言，不会嫌它们丑，都平等，“诸法平等”。玫瑰花、莲花、圆仔花都完全平等，如果以价值而论，都完全同样的价值。但是人类不平等的心态，以人类的好恶标准就把它界定出来。什么叫诸法平等？实相、大自然本来都是平等，不平等完全是来自于众生的虚妄分别，叫做颠倒梦想。

众生很喜欢比较，样样都在比较，比大比小、比高比低，比到没什么比、没得比，连小便也在比，看谁尿得远，众生真的是...，好了！好了！不用再比了！

人类看到乌龟就骂人家—缩头乌龟没有种，这些乌龟好可怜，但是这乌龟却说：你说我可怜，但是你们的奶奶在几十年前来过这里的时候，也是这样说，但是我现在已经都看不到她了，人类一般都认为：它们是动物，它们是下等的嘛！我们人类才是万物之灵，我们是高尚的，人类常常是“聪明反被聪明误”，随便你们人类怎么骂—什么缩头乌龟...，但是乌龟的寿命比人类长，一般乌龟的寿命都比人类长，像这只乌龟应该有好几百岁了。

到底是你们人类比较幸福？还是我们乌龟比较幸福呢？你们人类要花很多的时间去赚钱、盖房子，要为房事而操劳，我们乌龟不用为房事而操劳，我们走到哪里，房子“家”就带到哪里，而且又有安全的保护，你们人类要请保全公司保护，不见得比我们这个还更牢固。所以，到底是乌龟比较聪明？还是人类比较聪明？保留吧！看看乌龟真的就是这样，没有在破坏大自然，也不用浪费大自然的材料。走到哪里，房子就带到哪里；走到哪里，保险库就带到哪里。乌龟反而会认为你们人类好不幸喔！当牛、当马，而且你们还马不知脸长。

当人类在那里品头论道、瞧不起它们的时候，另外一只马就过来，对人类的这些评论嗤之以

鼻，因为它看不惯人类在瞧不起我们动物，所以就对人类嗤之以鼻。真的是诸法平等，众生平等。

在厦门的植物园拍到一些关于仙人掌的幻灯片，园区内有仙人掌区，里面有好几百种、好几千种的仙人掌，那些形状各异的仙人掌，一方面你会惊奇、会赞叹，一方面你如果见法，就会看到真的是“森罗万象许峥嵘”。

人类常常都用自己的好恶去强求别人认同自己的好恶，人类常常用不平衡的心，要求别人要符合自己不平衡的心，如果你慢慢了解众生，不管你的外表、外相，你是黑色皮肤人，我们一样尊重你，没有那种轻视；你是以色列人、阿拉伯人、巴勒斯坦人，我们一样都是平等心来尊重。

仙人掌有好几种，大家彼此和谐共存，不要强求别人！不必说颜色一定跟我相同才叫做漂亮，多尊重别人！如果都同样一个颜色，反而失去了那些庄严，反而失去了奥妙。

这颗仙人掌是红色的，与其它不同颜色品种的这些，大家都可以和平共存。在法界、大自然之中，我们也都完全平等、完全平等。大家在看这些，不要认为那些都是植物，跟我们没有关系，错了！这里面就像一个人，每一个人、每一个不同肤色的众生、不同的动物一样，这里只是用仙人掌来代表而已，你就可以去了解各道的众生、各类的众生大家都平等。

你看这棵仙人掌、这些仙人掌，彼此的颜色不一样没关系啊！这是法界的变化奥妙，我们不必强求别人跟我们相同，彼此尊重嘛！如果别人勉强你，你又作何感想呢？对不对？己所不欲勿施于人，不一定要因为我是绿色的，就认为别人怎么可以是紫色的呢？就认为你要跟我相同啊！不必要这样！我们彼此要平等的尊重，而且它们会不断的在变化、变化，这也是无常。

你看仙人掌都是三角形的，而且上面都会开花，很奥妙喔！一样，法界大自然容许各种不同形形色色仙人掌的存在，为什么我们的内心不容许我们不认同的人的存在呢？为什么我们不能用平等心来接纳我们所排斥的人呢？我们要好好去体会，这些也都是仙人掌，它的形形色色、曲线、颜色，都有很多种的变化。这个不是芦荟，不是仙人掌，它叫什么名字我不知道，我不一定要知道它的名字，懂得欣赏它就好了，名字也是人类贴上去的，当有人正在那里研究它的标签、什么科、什么种的时候。我空海在那里欣赏它、拍它很高兴，它在跟我心灵交流，因为我是用平等心来尊重它，让它也展现出生命的光辉。

这叫做白毛掌，也是仙人掌的一种，这种像兔子的耳朵，它有毛绒，也像鹿角。如果人类的意思食在展现，要求别人都跟我要相同，好了！你整个植物园里面的仙人掌区，完全都被你所同化了，照你的要求目标都变成同一种，这样还有吸引人的地方吗？人家还会去看吗？你的生命、你的世界也会变得很枯燥。

不管是大小，大家都平等，这里把它照出来好像是大的花，事实上旁边还有另外一种仙人掌，好像竹竿这样会爬藤，会开花出来。这是另外一种的开花，也是另外一种仙人掌，形形色色的，没关系呀！千奇百怪的，没关系呀！我们欣赏它们，不要强要求别人跟我们相同。遮些都是不同的仙人掌，它们本身外面好像蚕宝宝，外面真的都有一层网状，这个网状是怎么结出来？不知道，只是当下欣赏它们、赞叹它们。

这个就是石莲花，上面一样都变化，真的就像莲花灿烂的在展现著，把生命的意义都发挥出来，点缀法界的庄严。这叫做龟纹木棉，它上面还有长起来、有叶子，但是最主要是让大家看看

它的头部、茎部，竟然这么特殊，像龟纹这样。这是仙人掌的一种，然后它上面还有叶子、还会开花，慢慢要去体会。

我们如果能够用平等心来尊重异己，虽然别人的主张未必跟我们相同，我们也一样有不同的主张，但是我们都平等来尊重众生，这个社会就会变得很祥和。大家可以有不同的看法、有不同的意见，但是要平等的尊重每一个人，如果能够这样，社会不但是祥和的，而且会多彩多姿、真正的民主，就能够包容一切的众生，不要认为说跟我不同的人，就把他们打入黑五类，不是这样的。

再来看看这株仙人掌也满特殊的，上面像蛋糕，看起来就好像一个人矮矮胖胖的，好像在冰天雪地戴著一顶厚厚的帽子，头上像顶著蛋糕。这株仙人掌的上面是属于它的花，每一年会增高一层，从这几层可以看出它们的年岁。还有很特殊的，上面会开花，就像插上蜡烛一样，就像人家称它为生日蛋糕，上面是它们的花，你看 法界这么的奥妙，这株仙人掌比出来就像是OK的手势。

如果我们能够体会到“诸法平等，无有高下”，很快就能够来到无上正等正觉。所以我们用平等心来尊重一切众生，什么事都OK啦！

容许一切众生的存在，我们的世间会变得更庄严、更美丽、更和谐。有一天当你体会到什么叫“天上天下唯我独尊”，这不是我慢，是在告诉众生一切众生都平等，不是只有佛陀最高、最上，绝对不是这样，不要会错意，而是一切众生都平等。

法身非相 第二十六

“须菩提，于意云何，可以三十二相观如来不？”

须菩提言：“如是如是，以三十二相观如来。”

佛言：“须菩提，若以三十二相观如来者，转轮圣王则是如来。”

须菩提白佛言：“世尊，如我解佛所说义，不应以三十二相观如来。”

尔时世尊，而说偈言：“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来”。

佛陀就还是继续再问须菩提“须菩提，于意云何，可以三十二相观如来不”。

照你所理解的，可以从三十二相、从外相来看一个人是不是解脱者？是不是有智慧？或是说一个人是不是如来？是不是佛？可以从外相上面来看吗？可以从外相上面来衡量吗？须菩提就回答：“如是、如是，以三十二相观如来”须菩提就回答：是的，是的，应该是可以从三十二相、从外相上面来观察一个人是否有修行？是否有地位、有身份？一个人是否有成就应该可以从三十二相、从外相来衡量？佛陀就回答：须菩提！你答错了。

注意这一段前面，须菩提这样的回答是错误的答案，佛陀这里更正他，但是这一段不容易理解。一般人光是从经文上来看，不容易看到这里面对答的问题，事实上这里经文的编排，是有意要从反方面，就好像一个反串，要衬托出主角的重要，衬托出正派的重要，所以这里的问答，有那种反串的意思，故而须菩提的回答是错误。

佛陀就说“须菩提若以三十二相观如来，转轮圣王则是如来”，佛陀就说：你答错了，如果可以从外表外相来衡量一个人是不是解脱者，如果可以从外相来衡量一个人是不是有智慧的人，如果可以从外表、外相来衡量一个人是不是真正有修行人，那么那些转轮圣王就可以称为是解脱者，就可以称为是如来。

这里所讲的转轮圣王，不是佛教的转法轮的那种大法王、大法师，指的是一般的国王，一般国家里面的国王或是地位很高的那些大官，权势、影响力很大的那些人，叫转轮圣王，指的是世间法里的那些国王或总统，像今天一些世界比较强大国家的元首总统，对世界的影响力很大，他们就像是世界里面的一些转轮圣王，影响力很大。

佛陀这时候就更正须菩提：如果可以从外相来看一个人是否有智慧、有修行，则那些当国王、当总统的，或是那些高官厚位或是很有钱的人，就可以称为解脱者，就可以称为如来。须菩提听佛陀这样解析之后，就回答佛陀说：世尊！我刚才回答错了。

如果按照我所理解世尊的意思“如我解佛所说义”，事实上，是不应该从外相上面、三十二相来观看一个人是不是有修行，不能从外表来衡量一个人是不是真的有修行、是不是真的有智慧。

本章的第三个阶段，须菩提他就转过来，就讲出正确的答案。为什么不能够从三十二相、从外表外相来衡量一个人，为什么说：如果可以从外表外相来衡量，那些当总统的、当行政院长的、当宰相的、当国王的，他们就可以称为是如来呢？我们一定要回到事实真相上面来。

一个真正的修行人、真正的解脱者、真正有智慧的人，他是返璞归真，不会重视亮丽的外表，不会注重外观是否庄严，是否很好看，不会以世间人的那种眼光来配合世间人，认为这样才叫做庄严，他不会刻意这样做，有时候他只是会随顺因缘而已。但如果不是在很正式场合，你平常遇到他、看到他，你是不会知道他是解脱者，不知道他是有智慧的人，因为他平常就是很朴素、无华。

一般人平常里里外外都很重视外相、表相。那些当总统、行政院长的那些高官，他们在家也穿西装，在外面也穿西装，到什么场合都穿西装，连上场打球也一样穿西装或是要穿名牌，以配合自己的身分地位，要戴名表、穿名牌的鞋子，当摄影机一照出来，记者一拍出来，才能够衬托出他的社会地位。所以，愈是高官厚位的人，或是愈是有钱的人，他们愈重视外表，愈重视形象的包装。

现在社会上一样有这样的行业，专门在替政治人物或是公司做商品的包装、形象的包装。所以，一般从事政治的人或是从事商场方面很有钱的人，或是社会地位身份比较高的那些人，他们通常都是很重视外相、外表的形象。如果很重视一个人的外表，很重视一个人仪表外相，这样很糟糕，你会把注重外表外相、有权有势的高官，认为这样才叫有修行、有修养的人，看起来才叫做像绅士，走路都不一样，不敢随便低头，不敢随便左右看的，才叫做绅士，才叫做有修行。

但是你只看到外表，却看不到他内心的空虚，看不到他内心复杂的问题，包括一个女孩子也一样。我讲这些，有时候女性会抗议，认为适当的化妆，难道也不行吗？可以啦！适当的化妆是可以啦！我现在的比喻就是，如果一个女孩子一天用好几个小时坐在化妆台前打扮化妆，一出门，就是我要怎么样搭配服装，一出门就要怎么样配戴，要穿金戴银、耳坠、项炼、手镯、手镣脚

铸，全部样样都很齐全，认为这样才够体面，才能够吸引更多人的眼光，人家的焦距才会对焦过来。如果愈是这样，表示一个人她内心愈是空虚不安，她需要更多的外表外相来填补她内心的空虚。

所以，佛陀这里就讲，如果一个人著重外表，从外表上面去看，看不到真正的修行人，看不到真正有智慧的人，看不到真正的解脱者，而所看到的会是著重外表外相的那些人。当然不是认为著重外表外相的人，他们就没有解脱，不是这样。而是一般而言，通常如果你的智慧愈高、修行愈高，真的有智慧，你愈是返璞归真。佛陀这里就更正须菩提错误的回答：如果能够从三十二相外相来观看一个人，那些转轮圣王就是如来。

当总统、当行政院长、当高官或是那些很有权的人，对于社会有他们的贡献，但是这是“世间法”。这里我们所讲的是“出世间法”。世间法你再有权、再有钱，还是在“世间法”里面打滚，佛教讲的是“出世间法”的“智慧”，不是用社会的地位或是用再多的金银所能够换取得的智慧，不一样的。解脱，心灵品质的解脱，跟你有钱有权是不相干，这里讲的是“出世间法”方面的。

须菩提经佛陀这样一点之后，他就醒来了，对、对、对！世尊！如果我正确的理解佛陀你所说的深义，不错！是不应该从三十二相、从外相上面来看一个人是不是有修行。一个人的修行境界或是有没有智慧，是不能从外相上面来看的。这时候世尊就说了一句偈，这句偈很有名‘若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。’这一句话含意很深、很深。

‘若以色见我’，一个人学佛或是亲近佛陀、亲近善知识，很在乎的把你的焦点、注意力放在佛陀的身上、放在善知识的身上，很在乎他的言行举止，‘以色见我’，很在乎他的言行举止、他的外表外相，这是错误的。佛灭后，如果你很在乎佛像够不够大？够不够庄严？是不是用金色的？是不是符合我们的需求？看起来能不能让众生喜悦？这样也是“以色见我”，这个“色”代表的就是从形形色色，从外表外相、有形有色方面来看，这是错误的“以色见我”。因为这很容易落入偶像崇拜，你的目标是放在指月的手指上面，却没有去看到月亮，没有来到法依止，都是在依止那个善知识，依人而没有依法，这是错误的。所以说“以色见我”，这样是不对的。

再来“以音声求我”，这种人也是行邪道，也是错误的，为什么呢？因为佛陀不是要让你膜拜，也不是要让你崇拜。佛陀是智慧者，是告诉我们一条解脱之路，告诉我们真理实相是什么，祂只是个媒介，协助我们去看到真理实相，所以目标应该是要去检验、求证佛陀所跟我们讲的那些内容—三法印。但是，众生把本末颠倒了，没有去检验、求证三法印，没有去实修实证，结果把目标锁定在佛陀是金色身，然后三十二相具足，法相是很庄严，渐渐的把佛变成跟一般神一样。

看到佛就在那里膜拜，看到佛像就不断的一直在扣拜，一直在祈求、祈求，结果把智慧型的佛教变成是信仰型的宗教，透过各种唱诵、各种祈求，然后不断的祈求，请佛陀来加持、灌顶，赐给你所求不到的，求不到的就不断的请诸佛菩萨来帮助你，让你实践、让你实现。结果把智慧型的佛教渐渐变成跟一般的神教—神格化的宗教，这样就是错误的导向。不断的在那里求感应、求加持、求相应，这是不正确的，是人行邪道，佛陀认为这样是错误的，你没有正确的走在解脱道上。

佛陀不希望你把祂当做一个大偶像在崇拜、在祈求，你可以学习佛陀、以佛陀为榜样，可以见贤思齐，但是不要把目标都一直锁定在佛上面。

今天的佛教所展现出来的，真的要静下来检讨反省，好好的冷静、沉淀下来，看看我们有没有“以色在求”？有没有以色在见如来？有没有用音声不断的在祈求？有没有体会到佛陀所跟我们讲的这些无上甚深微妙法的法义？有没有掌握到佛法的精髓核心？有没有像佛陀所希望我们这样。一步一步一脚印的去体证三法印？实践解脱道呢？我们有没有一天一天不断的学习自依止、法界依止、莫异依止？都是值得我们静下来深思、反省的，我们有没有落入在“以色见我、以音声求佛”？如果有，我们要加以改进，不然很容易又落入在旁门左道而不知道。

如果你的观念知见错误，学佛再久，还是一样不能见如来，还是看不到佛陀。你不要认为我家里竖立一个很大的佛像，天天都可以看到佛陀，怎么会看不到呢？你只是看一个表相、看一个外相，你看不到佛陀的心。

“不能见如来”就是因为体悟不到佛法的核心，没有体证三法印，没有体悟到四圣谛，没有为法做见证。也就是没有看到活生生的佛法，因为你内心所体会的跟佛陀所要指引我们的有很大很大的差距，所以你没办法跟佛陀心心相印，叫做“不能见如来”。所以这一句偈含意很深，而且这一句偈是非常高标准的要求，希望我们佛教界，尤其是弘法的法师们或是佛教徒，大家能够不断的引导众生回归到智慧型的佛法上面来，回到脚踏实地实修实证的佛教上面来。

唯有我们能够为法做见证，法才能够存在。唯有我们能够见法、体悟法、为法做见证，我们才能够跟佛陀心心相印。“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来”这是非常高的标准，如果我们退而求其次，以目前我们佛教界所做的这些，大家一样都是学习走在解脱道上，学习走在佛陀所讲的无上正等正觉的解脱道上。但是当有跟我们的理念不同的宗派宗教，跟我们所信仰的宗派宗教不同的时候，一般人很容易就把别人界定为邪魔外道，或是把别人界定为附佛外道，这样都不是很理想的论断，容易只会引起见诤，说人者人恒说之。

如果我们常常去认定别人就是外道，只要他的观念理念跟我们不符合，当你不认同的时候，就很轻易的把别人贴上一个外道的名称，这样是不正确的。你看《金刚经》从头到尾，没有要你去指责别人，处处都是要我们回来反观自己、净化自己。

所以，佛陀这一棒是很强的一棒，这一棒下去，如果你的因缘够，就醒过来、会开悟，这是一句很大声的呼唤，大家要醒过来啊！如果我们没有掌握到佛法核心，你看佛陀就讲“世人行邪道”，你没有走在正确的解脱道上、没有正知正见，我们就是走偏了，邪道就是你走偏了而你不知道。今天学佛很重要的就是：要随时回来检讨反省我们自己，我们有没有走偏了？我们有没有脱离了解脱道？佛陀所跟我们示现的解脱道是怎样？我们有没有走偏了？这一点非常重要。

如果能够这样校正，我们很快就能够不断的修正，然后就会走在正确的八正道上、走在中道上。如果我们自己还没有来到究竟解脱、大彻大悟之前，还没有远离颠倒梦想，我们没有资格说别人是邪魔外道，不管是任何宗派、宗教，我们要加以尊重，因为自己还没有远离颠倒梦想，要警醒自己自己还是梦中人，我们很多的论断都要加以保留，我们要尊重每一个人。

有一句话说“同是天涯沦落人”，只要还没有来到究竟解脱、还没有出离苦海，还在苦海之中，你何忍去指责其他人在苦海中的众生？！大家不要互相指责、不要讥笑别人。

真正学佛都是回来反观、回来净化我们自己，回来要求我们自己。如果有一天真的出离苦

海、真的大彻大悟了，真的来到解脱自在的彼岸，更不会去指责别人为邪魔外道，更不会这样的，因为你会有无限的悲悯之心，慈悲一切众生，而且你会愿意协助有需要的众生，帮助他们出离苦海，你没那些二元对立的心态，你会来到一合相、一体世界的境界。

《金刚经》的廿六节这一句偈“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来”如果以世间法而言，都是位阶非常高，高标准的要求，是针对非常高资历这些人来讲，这一句话含意很深，也讲得很正确。问题是要真正能够做到这样的境界很不容易，如果你以这种标准去要求其他的学佛者来讲，会处处看别人都不顺眼，会觉得别人好像都不对，觉得这个人也在用色求如来、以声音求如来、在拜偶像，觉得别人好像都不对，你又会拿著一把剑去砍别人，容纳不了别人不同的这种修法、观念知见。

学了佛法之后，你背了这一句偈之后，又用这种狭窄的观念、狭窄的衡量尺寸去衡量别人，这样也是不对的，因为你本身又是落入在身见见诤的世界里面，表示你一样没有学到《金刚经》的深义。《金刚经》要求的都是要来到无人相、无我相、无众生相、无寿者相，当你真的能够体证到这样境界的时候，不会去跟人家见诤的，你也不会向人家显现我慢，认为自己的境界比人高，不会这样去向人家炫耀的。

如果你真的能够来到无人相、无我相，见诤一定是止息，我慢也一定止息。这一句话跟现实的生活、现实的宗教界、现实的佛教界，怎样做一个适当而且又有弹性的应用？我们要正确的理解。就好像一个人在成长的过程，我们会经过婴儿时期、儿童时期、小孩时期、少年时期，再来青年时期、成年壮年时期，再迈入老年时期，要知道每个时期的众生都需要不同的玩具。你不要以为婴儿、小孩才需要玩具，我现在年纪这么大了，我怎么需要玩具呢？大家要慢慢去分析婴儿、小孩、青年、中年、老年、壮年，不同时期的人需要不同的玩具，表相不一样而已，本质都一样。如果你的心还没有成熟到能够自依止、法依止，你一样都需要抓个依靠、抓个依赖，让自己有所依靠，才会觉得有安全感。

不要说你很喜好抽烟，然后看到人家很喜好赌博，就认为别人有不良的嗜好，认为自己是标准君子，都没有不良嗜好，但是你还是一样在抽烟啊！有的人自认为不抽烟，也不去跟人家签六合彩，不去做那些，我做的是卫生麻将，就认为说自己比较高，但是一样，你还是沉迷在某部分，那也一样是你的玩具，大人有大人的玩具，我们正确清楚的了解，才不至于会认为自己今天不需要有什么玩具，然后就否定别人。

要了解我们自己还是一样有所依、有所抓，我们应该要包容别人，一方面我们也知道自己顶多也是五十步在笑百步，看小孩子吸著奶嘴，我们就在笑小孩子还长不大，但是一样啊！你有其他的一些嗜好，一样都还是需要一些玩具，为什么说佛门里面有八万四千法门？为什么要制订这么多的法门？就是为了适应不同时期，不同众生的根基的需要，这些是方便法，是一种对治法，大家不要以方便为究竟。

要知道什么是究竟法，就如同为了鼓励小孩子来幼稚园里面读书，在幼稚园里面就需要很多的玩具，或是一些运动器材，让好动的小孩子来这里可以蹦蹦跳跳，他们在这里玩得很快乐之后，才会想要到幼稚园里面来读书，但是你自己要知道那些玩具、运动器材，都是一些方便法，主要是要让小孩喜欢到学校里面来，因为他们有因缘过来，才能够在玩乐娱乐之中，慢慢的协助他们、启发他们，让他们成长，这叫透过方便法来协助众生长成。

如果不知道什么是究竟法，你会以方便为究竟，这是不正确的，这也是佛陀所要破斥的。不能够以方便为究竟，它只是一个过渡时期。就好像药物只是治病上面的需要，但不能够依赖药物成性。所以这里所讲“以色见我、以音声求我”是不正确的。但是众生在学习的过程中，在接触佛法、修行的过程中，一开始就完全“不以色见如来、不以音声求如来”，这个很难很难！

在众生学习的过程，我们容许众生有这些方便法的存在，包括佛门里面一样有不少的法门，依据不同众生的需要，透过这些方便协助他们逐渐把身心稳定下来，然后再进一步来闻思修。

讲经说法的人或是引导众生的法师，很重要的一点就是要了解什么是究竟法，如果能够了解什么是究竟法，就可以权施各种的方便法，来协助众生慢慢的契入、成长。就比如有一句话“条条大道通罗马”，如果我们要引导〈渡〉众生，本身要知道罗马的正确位置在哪里。当我们知道罗马正确位置在哪里，众生从不同的喜好、不同的角度或是从不同的省分、不同的国度过来，就可以告诉他们怎么走过来。只要知道罗马正确的位置在哪里，不管他们从哪条路切入，都可以引导他们来到究竟解脱。

如果引导的人不知道正确的罗马位置在哪里，还是一样会跟人家讲“条条大道通罗马”，但是当你一样在跟人家讲说“条条大道通罗马”，只是一种鹦鹉学语而已。所以，如果引导的人能够知道什么是究竟法，遇到众生喜欢拜偶像，一样可以权施一些偶像来让众生膜拜。因此，像今天的佛像、雕像、塑像这些，都是一种方便，因为众生思慕佛陀、仰慕佛陀，众生一开始还是喜欢偶像的崇拜，我们就透过这些方便法，来协助众生慢慢的生起恭敬心。当众生慢慢有因缘接触佛门之后，我们再逐渐协助他们成长，协助他们从“以色见如来”的这种过程，慢慢来到不需要“以色见如来”。

所以，方便法就是有它接引众生的方便性，主要是引导众生的人自己要知道什么是究竟法。再来，如果有的人喜欢透过声音来修行，或是透过声音来向佛菩萨祈求也可以，你一样可以透过一些方便法，让众生一开始能够相契应，然后再逐渐的协助他们成长。如此，这些方便法就很有益助，能够协助众生逐渐的成熟、成长而出离苦海。如果引导众生的人自己不知道，而以方便为究竟，这样就不正确了。

如果我们能够知道何谓究竟法，很清楚、正确的知道我们的目标要引导众生到哪里，这样各种的方便法都会有它的益助。有的人会认为空海好像很少讲某个法门，是不是就表示对某个法门会予以排斥，不会的。虽然我有时候对某个法门不会特别去强调、去讲那些，但是在空海的心中，一样没有排斥任何的法门，也不会排斥任何的宗教，不会排斥任何的宗派。

就好像我们开一家专卖店，但是我们不能够排斥其他人也开专卖店；我们开一家百货公司，我们也不能够排斥其他人开百货公司：我们需要某些东西，但是不能够排斥其他人需要不同的东西。世间森罗万象许峥嵘，大家要能够学习互相尊重、包容异己。在空海的心目中，不会排斥任何的宗派，这些宗派为什么会存在？是因为有需要的众生，就比如一样商品在世间为什么会成立？为什么会流行？因为有市场的需求。因为有市场的需求，所以这件商品才会存在，众生有需要这样的法门，这个法门才会存在。

就像你现在来到大学时期，不需要吸奶嘴，但是你也不要排斥奶嘴的重要，因为有很多的小孩子需要奶嘴，我们不能够因为自己不需要，然后你就排斥。因为今天我们来到大学时期或是来

到成年人，你就瞧不起小孩时期或是青少年在玩的那些人，我们要尊重，而且我们以前也是过来人，以前也曾经年轻过。

所以，如果大家能够了解，这样你会有更宽广的胸襟，能够包容不同的宗派、不同的宗教，大家真的能够学习著互相包容，这个社会将会更和谐。我们在和谐的情况之下，大家能够相辅相成、互相的尊重，也会进一步互相的了解，不只宗派与宗派之间、宗教与宗教之间，大家都可以很和谐的坐下来互动，互相讨论、互相沟通。

今天世界的很多战争跟宗教信仰都有关系，如果大家都能够包容异己，能够心平气和尊重异己，坐下来听听对方的声音，包容不同的意见，学习对方的优点，像这样大家真诚真心的交流，这个社会、世间真的会越来越祥和。

“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来”是非常高标准的要求，但是落实在现实的世间而论，我们要能够透过各种方便法，来协助众生成长，成长到一个阶段，我们就告诉要放下所有的有为法，那都是如梦幻泡影、是一个阶段性，到一个情况，你就要能够放下、舍下。

无断无灭 第二十七

“须菩提，汝若作是念：‘如来不以具足相故，得阿耨多罗三藐三菩提’，须菩提，莫作是念：‘如来不以具足相故，得阿耨多罗三藐三菩提’。须菩提，汝若作是念：‘发阿耨多罗三藐三菩提者，说诸法断灭相’，莫作是念，何以故？发阿耨多罗三藐三菩提者，于法不说断灭相。”

这一节前段是在补充廿六节所说：不可以从三十二相来观看一个人是不是有智慧、是不是解脱者。有的人容易从一边跑到另一边，佛陀这里就再给予一个更正、补充，不要以为解脱者或是有智慧的人他们没有什么不一样的地方。事实上，如果你真的会看，一个真正有智慧的解脱者，还是一样有不一样的地方。

就像佛陀一样穿著粪扫衣在托钵，一般的乞丐他们也在托化食物，同样的这些作为，二者到底有什么不一样？只要你心静下来，很清楚就可以看出有智慧的人，他的内心不管到哪里都是安祥自在。没有智慧的人不管在哪里，都是急急忙忙，内心的苦、内心的不安都会写在他的脸上，都会展现在他的身、口、意上面，而一个有智慧的解脱者他所展现出来是三妙行。

所以，如果你心够宁静，一样可以从一个人的外表、外相上面概略看出来，这个人到底有没有涵养？有没有修行？只是不要从他外表的穿著打扮上面来衡量。

“须菩提，汝若作是念，发阿耨多罗三藐三菩提者，说诸法断灭，莫作是念”，有的人在讲经说法的时候，都会一直强调佛教在讲无常—什么都无常，慢慢的一直在灌输无常就是苦，慢慢的都一直导向众生往苦的方面去思惟。另外有不少人一讲法的时候，慢慢的都引导众生去看到我们这个身体就是业报、业障身，这是一个肮脏、很丑陋，包括这个世间就是五浊恶世，都是很苦、到处都是很苦，结果慢慢的让众生否定了身体、否定了生命、否定了生命的价值，也否定了这个世间，这叫做“说法断灭”。

这是错误的，是没有正确理解佛法，没有正确理解“无常”的深义。一提到无常，都是往负面的、坏的方向去想，而不容易体会到无常是中性的，空海郑重提出“无常是中性的”，不要一直把无

常往坏的方面、负的方面去引导。佛陀就讲“发阿耨多罗三藐三菩提者”也就是一个人决心要发“佛道无上誓愿成”的一种决心、魄力，“说诸法断灭，莫作是念”，一个真正要走在解脱道上面的人，一个真正有智慧的人，会说那一种断灭空、断灭论或是消极悲观？不会的，何以故呢？

“发阿耨多罗三藐三菩提者，于法不说断灭相”一个真正有心要求解脱、真正有智慧的人，他不会落入断灭空，不会落入断灭论，不会否定生命，不会否定人生的价值，不会落入断灭，有的修行人修到后来否定生命，甚至走上消极悲观的人生，那都是不正确，没有正确理解什么叫做“三法印”的深义，没有正确理解佛法。只要真的要迈向解脱、真的要开发智慧，绝对不会落入断灭论。

而且真正的解脱是出离苦海，真正的修行是要来到为了生命出离苦海，也就是没有苦，要来到安心自在、很快乐。真正的解脱者是很潇洒、很洒脱、很快乐、很安详，而且他的生命正是可以发挥出生命的光芒，来照亮世间。

佛陀说黑暗中的灯塔照亮世间，就是把生命的意义发挥出来，以照亮这个世间。因此真正的解脱、真正的学佛，是把生命意义发挥出来，绝对不会否定生命，只是我们对生命要有正确而深入的解读。如果没有正确的解读，你就是会落入二边，一个是执取生命、抓取生命，如果你抓取不到，或是学佛用错误观念解读，你跑到另一边否定生命，抓取生命跟否定生命都是不正确，这叫做落入两边。

一个真正走在中道上面的解脱者、智慧者，是不会抓取生命，也不会否定生命，他了悟生命是法界、整个宇宙的殊胜因缘所聚合而成，是要聚集很多很多的殊胜因缘，才有这个生命体。我今天有因缘来到娑婆世界，跟众生结缘，我就好好的把生命回馈出来，感恩、回馈世间，他不会执取、也不会否定，而是珍惜当下的因缘，发挥出来回馈这世间。

不受不贪 第二十八

“须菩提，若菩萨以满恒河沙等世界七宝布施；若复有人，知一切法无我，得成于忍，此菩萨胜前菩萨所得功德，须菩提，何以故？以诸菩萨不受福德故。”

须菩提白佛言：“世尊，云何菩萨不受福德？”

“须菩提，菩萨所作福德，不应贪著，是故说不受福德。”

“若菩萨以满恒河沙等世界七宝布施；若复有人知一切法无我，得成于忍”这里是个比喻：你行很多的世间慈善、布施救济，把你的财宝全部都布施出去，把你全部的生命都在行慈善、行那些救济，这样当然是有功德。但是如果一个人能够静下来，好好去了悟宇宙真理实相，好好的静下来，去实践解脱道、为法做见证，有一天当他真的“知一切法无我、得成于忍”大彻大悟、为法做见证之后，像这样的修行者所做出来的功德，反而比你用很多的生命、很多的财宝去布施，所得的福德都更大，为什么呢？因为一个真正来到体证无我的人，他所做出的是“三轮体空”的布施、“三轮体空”的行善，本身又能够为法做见证，就是后面所讲的他“不受福德”、不会贪著，正是一个体证无我的人，就会体现出“三轮体空”的做、三轮体空的布施，亦即真正的菩萨道是要建立在解脱道上。

这一段强调的重点是：真正的菩萨道是要建立在解脱道上。如果没有建立在解脱道上，没有

以解脱道为骨干、为核心，你所行的菩萨道，很容易只是落入在世间的善法而已，这样你行再多的布施、行再多的慈善救济，你都还是一样属于“世间法”。佛陀希望大家能够回归到解脱道，如果能够真的静下心来好好深入去闻思修证“知一切法”，这个“知”是包括了悟、体证、彻证，而且要做到。

知一切法无我，而且真的做到无我无私境界的时候，“得成于忍”。这里的“忍”不是用压抑的，不是用修炼出来的，包括因为能够体悟到我跟众生都是一体的，当自我消失之后，他跟众生溶为一体，当一个人来到无我境界的时候，他不会对任何人起嗔，有的就是无限的慈悲，大慈大悲悯众生。

所以，当一个人能够“知一切法无我”之后，“得成于忍”。这种“忍”不是一般人所认为用压抑的那种忍，不是的，而是来至于当他真的体悟之后，很自然的就流露出“无缘大慈、同体大悲”大慈大悲之心，像这样的人很自然就会以“三轮体空”的心，来跟众生结善缘。以“三轮体空”之心来行慈善布施，无所得、无所求，正是因为有这样高尚的心灵品质，所得的功德才更大。

威仪寂静 第二十九

“须菩提，若有人言，如来若来若去，若坐若卧，是人解我所说的义，何以故？如来者，无所从来，亦无所去，故名如来。”

《金刚经》的奥妙在于每一个文字都很容易看得懂，但是连串起来，里面真正的深义，一般人就很不容易解读、不容易理解到。如果有人说佛陀“如来若来若去，若坐若卧”佛陀说这样的人“是人解我所说的义”，为什么呢？因为会在那里强调如来若来若去、若坐若卧，就是因为你学佛，却把你的目标锁定在佛陀的身相上面，锁定在人我相上面，你很在乎佛陀的外表、外相、行住坐卧，这是错误的。因为你是依人而没有依法，依人而没有依法。

佛陀说：如果你学佛这么久，跟随佛陀这么久，你还很在乎佛陀个人的言行举止，佛陀说这样还是不了解我所说的深义，你没有把真正目标放在正确的重点上面。“何以故呢？如来者，无所来，亦无所去，故名如来”这句话含意非常深。

先从世间法来讲，从现在回到佛陀的二千五百年前，一般众生、跟随佛陀一起学习的人，很容易把你的目标锁定在佛陀身上。一直向外看著：佛陀今天很奇怪，走路怎么比较快？是不是有什么心事？或是佛陀是不是在生气啊？是不是我做了什么错事？佛陀在生气...。你的目标、你的观念都会锁定在佛陀的外表举止上面，这样是错误的。佛陀不希望你从外表上面去衡量，众生对“来去”都是用二元对立的观念来看。

当佛陀解析出来一个很深的意义“如来者，无所从来，亦无所去，故名如来”，如果你的目标跟起点不一样，如果你的彼岸跟此岸不一样，因为你现在的心还没有来到解脱自在，还没有来到找到究竟涅槃的彼岸，所以你的心是苦的、不安的，你的心会来来去去、匆匆忙忙。

众生有这种来来去去、匆匆忙忙的观念，你以这种观念来衡量佛陀，这是错误的。一个解脱者、如来，他是“无所从来，亦无所去”，但是不要又错解解脱者都像木头一样，坐在那里一动也不动、都没有在动作，不是这样的。“无所来、无所去”就是：因为一个真正的解脱者，了悟究竟归依处在哪里，他的自我消失了，溶入整个法界、溶入整个大自然、溶入整个虚空。

因此，不管身体到哪里，他的内心都没有来去的观念。因为一个真正的解脱者了悟究竟归依处在哪里，所以他是处处无家处处家，一般的众生来来去去，为什么会来来去去呢？因为你觉得这里不是我的家，只要还没有找到究竟归依处在哪里，还没有找到真正的家在哪里，这时候你会觉得这里不是我的家、那里也不是我的家，包括有的人会认为这个地球也不是我的家，我是业障深重、倒楣，才会来到这个地球降生…。

因为这里不是我的家，我在这里是借假修真、慢慢修炼，修到有一天，我要具足各种神通、各种能量，我要冲出去、要冲到三界外，冲到我理想的目标去。你的理想目标是在遥远的未来，所以你想去到另外一个地方，就叫做“有来有去”。

在“有来有去”的阶段，你的身心是苦的、不安的，而且你现在只是把这个家当作是漂泊的旅店、旅舍，不得已，现在暂时在这里借住一下，隔天我不会留恋，屁股拍拍就走了，也不会珍惜。所以，有不少人的修行观念是这样，否定这个身体，否定世间、社会、世界，然后期盼一个遥远的未来，叫做“有来有去”，这样内心还是会很苦、还是会不安，因为在还没有找到究竟的家之前，内心一定有苦、有不安，所以会有来来去去的心态。

廿年前台湾有一位高僧大德广钦老和尚，讲一句话很有名“无来无去无代志”，用闽南话、台湾话讲才比较传神，“若有来有去“全代志”，没来没去“没代志”；无来无去“无代志”，有来有去“全代志”，因为你还没有找到究竟涅槃彼岸，所以这时候内心还是很苦、还是很不安，你的心还是来来去去。

如果当有一天真的大彻大悟，停下来去现观法界大自然的实相之后，找到究竟涅槃的彼岸在哪里，这时候不管你的身体在哪里，你的心都是安住在每一个当下。空海在台湾，台湾是我的家，空海到大陆，我也不认为大陆是异地、是陌生的地方。不管我到哪里，哪里就是我的家。

我们珍惜感恩一切的因缘，不管我们到哪里，跟所有的众生都是同胞、都是一体，如果不能够溶入当下的境界，就会成为陌生人，就会成为异乡的异客，会过的不自在。无法溶入一切境界就是在苦海中漂泊，如果你能够认同一切境界，不管你到哪里，没有二元对立，溶入一切境界里面，到哪里都可以安心自在，而且你会以爱己之心去爱护每一个人，同样的不管到哪里，别人也会用爱己之心来爱护我们，到哪里都是净土。

一合相理 第三十

“须菩提，若善男子、善女人，以三千大千世界，碎为微尘，于意云何？是微尘众，宁为多不？”

须菩提言：“甚多，世尊，何以故？若是微尘众实有者，佛则不说是微尘众，所以者何？佛说微尘众，则非微尘众，是名微尘众。世尊，如来所说三千大千世界

则非世界，是名世界。何以故？若世界实有者，则是一合相，如来说一合相，则非一合相，是一合相。”

“须菩提，一合相者，则是不可说；但凡夫之人，贪著其事。”

这一节的后半段含意很深、很深，包括讲到关于天文、物理以及实相方面，在唤醒众生、唤醒人类，不要用人类二元对立的头脑观念去思惟，因为你还是没办法了悟里面实相的真义。

“如来所说的三千大千世界，则非世界，是名世界，何以故？三千大千世界，则非世界”，佛陀所讲的世界，以当时二千五百年前的人类、众生对世间的了解，你所理解的跟佛陀所讲的世界，有很大很大的落差，就算一百年前的人类，包括顶尖的天文学家、科学家，对世界的了解跟佛陀所讲的三千大千世界，还是有很大的落差。所以佛陀呼吁大家：我说三千大千世界则非世界。不是你所理解的那些，佛陀所讲的整个宇宙观，不只是整个太阳系而已，包括整个银河系、太阳系，佛陀看到这些都是缘生缘灭，而且是不断的一直在刹那生灭变化，这是最近一二十年来的天文家，才慢慢证实的实相。

说世界，又不要落入一个恒常不变，还是一样不断的变化，“若世界实有，则是一合相，如来说一合相，则非一合相，是名一合相”。

很多人研读《金刚经》、佛经，还是没办法正确理解“一合相”，如果你从名词文字、经典文字堆里面去理解，没办法真正了解什么叫“一合相”。所以，如来说：你所理解的“一合相”跟佛陀所讲的“一合相”，有很大的差距。

“说非一合相，是名一合相”这个“一合相”在“阿含解脱道次第”里面有讲到，要来到体证一体的世界，“一合相”讲的就是一体世界，你必须不只要看到整个大自然的真理实相，而且要来到整个宇宙观。

以前我们在讲解解脱道提到一体世界，讲到本体方面，有的人一听到就认为：这样就落入本体论，佛教不讲本体，讲这个本体就是错...。实在是众生不了解什么叫做“一合相”，不了解什么叫真正的本体，一般人所了解、所认识的本体，又是一种恒常不变、固定有一个主宰的一种本体，跟佛陀所讲的一体世界，跟佛陀所讲的本体方面不一样。所以佛陀讲“一合相”，跟一般众生所理解的，有很大的差距，实际大自然的实相，真的是“一合相”，只是众生没办法正确的理解。

什么叫做一合相？什么叫做非一合相？为什么说一合相不可说？现在请大家看到黑板上面的左边跟右边这两个图表，它们主要的不同在哪里？右边的图表我们就可以联想就像端午节绑粽子，这个把它一串连起来，就比较容易看到这是一个一体的、整串的，而左边这个图表因为本身没有用线连接起来，众生就很不容易看到这里也是一体、整体。我们现在用大家比较容易理解的去推理一下，右边这个线，我们现在把它变成是有线，就像你家里的有线电话，左边的这个你用理解，你的无线电话、行动电话跟所属公司的机台有没有连线？是有连线的，只是把这个有线变成无线而已，这个大家好好去理解。但是当这一条线变成为无线、无形的时候，众生就不容易看到，不容易体会到这是一体有关联的。

现在先从有线的这边开始讲起，配合中国的易经来理解“道生一，一生二，无极生太极，太极生二仪，二仪生四象，四象生八卦”，再来十六...一直演变下去，这是宇宙万事万物演变的一个过程。任何的人事物都是从比较简单的，然后一直慢慢的、愈来愈分裂，愈来愈演变愈复杂。佛教、任何宗教也是一样，最初都是一个单纯的源头，然后没多久开始慢慢的分裂、慢慢分裂，佛教最初也是一样二千五百年前的原始佛法、一味的佛法，然后慢慢的分裂成为大众部跟上座部，慢慢的大众部又不断的再分裂分裂，上座部也不断的在分裂，到后来大乘佛教分裂成八宗，然后还有禅

宗，又分裂好几个宗派，一花又开五叶，不断一直在分，这都是很正常。

如果你没有往上去看，在这里就觉得我这个跟这个不一样，这边跟这个又不一样，这里跟这边不一样。如果你的心眼愈狭窄，心胸愈狭窄，愈是落入在宗派意识、个人意识、自我意识，你的世界就愈往下、愈狭窄，像这样跟自己不同异己的就愈多，所以就没办法处在“一合相”的世界。而且你修行之后，会拿著一把宝剑到处跟人家较量、要称霸武林。

如果修行是从下游这样开始，你一个法门、一个法门修个没完没了，一个宗一个派慢慢去修，会修个好几十年，还是在茫茫的法海里面。如果你能够回到源头来看，就不一样，可以一目了然、清清楚楚整个佛法的流变。

何谓一合相？我们现在从地球开源开始，一样有一个开头，开头之后，慢慢又不断的分裂分裂，不断的一直在演变。演变到现在，形形色色的所有众生、阿猫、阿狗，你我他、中国人、美国人、印度人...很多很多，你一直往下，都可以无穷的演变下去。但是当这一条是虚线、无形的时候，众生就变成我是我、你是你、他是他，佛教跟基督教不一样，基督教跟一贯道不一样，一贯道跟天主教不一样。各宗各派就不断的在树立一个范围框框，符合我们这框框的才是我们这个宗、这个派的，不符合我们的这个就不相同。

当众生一落入我见、身见的时候，“一合相”全部都被破除掉，但是不管你再怎么分裂，我们所有这些众生都还是处在一体的世界里面，都处在一合相的世界里面，就好像这一个很大的鱼缸里面，有好几百条、好几千条的鱼，表面上这些鱼是单独一条一条的游来游去，好像这条鱼跟那条鱼不相干，但是同样处在这个鱼缸里面的这些鱼，他们是不是也有一种生命共同体？如果你染污了这些水，是不是大家都要受遭殃？地球上所有的人类，不管你是黄种人、白种人、黑种人，你是哪一个国家，我们都是处在同样一个地球上，是处在一合相的家庭里面、一个地球村里面，但是众生没有去体会到我们跟其他众生的密切关系，结果变成不断的在排斥其他人，或是侵略或是啃蚀，这样就好像你用右手在打左手，用左手在打右手，用右脚在踢左脚，宗派之间的冲突、国与国之间的冲突，都是用右边打左边，用右手打左手。

因为众生没有体会到什么叫做一体的世界，所以佛陀就讲说世界实有，那是来到一合相的世界。一个解脱者，他的心胸、他的智慧是来到无限的高超、非常远，是来到很超然立场来看，体认到原来众生真的是处在一体的世界里面，我们是命运共同体，如果你能够体会到这种境界的时候，你还会对其他人起嗔吗？你会以爱己之心去爱护每一个人。

如果真的能够体会到一合相、一体世界的时候，你的嗔心很自然的会完全的消失，嗔心的消失不是用压抑的、不是用修炼，不是用武断命令式的要去斩断它，不是拿著一把剑在砍它，不是这样的。当然那也是一种有为法的对治，是阶段式的需要，但是真正嗔心要完全的消失消除，有为法的对治是没办法完全的根除，真正的嗔心要完全根除，是来自于你了悟了实相之后，你的嗔心会真的完全从根拔掉，当你了悟了真理实相之后，不会对任何人、对任何党派、对任何宗派或是对任何国家的人民起嗔，因为你知道去攻击别人，事实上就是在攻击我们自己，你在骂别人，事实上就是在骂自己，你在打压别人，事实上就是在打压自己，因为你散发出去不好的磁场、磁波，一样会回向过来的，受灾殃的还是自己。

如果你能够体会到一合相的世界，真的整个生命、人生观就不一样。所以，这里佛陀就讲说

“世界实有，则是一合相”要好好去看到这个世界是一体的世界、一合相的世界。“如来说一合相，则非一合相”但是当我们讲到一体的世界，有的人就会认为说：如果这样是一体，是不是师父只要你吃饭，我们不用吃，就可以饱了？什么事情只要你做，我们都不用做，就可以收到相同的效果？这又是对“一合相”没有正确的理解。

所以“说一合相，则非一合相”，说一体的世界，你不要用狭窄的观念认为一体就是连体婴，这样连起来才叫做一体，不是的。真正的一体，不是一般众生所认为有形的身体连结在一起，才叫做一体，不是这样。一体世界是大家在这大鱼缸里面有生命共同体的关联，一样你有单独个体生命，自由活动的存在的空间，就像虽然我们是处在一体的世界，但是你不吃饭，我没办法代替你吃饭；你不修行，我没办法代替你修行。“说一合相，则非一合相”，不要用狭窄的观念来体会什么叫一体世界，是名一合相。“须菩提，一合相者，则是不可说”这里又补充一句：说到一体世界是不可说，但凡夫之人贪著其事，说到一合相、一体世界的时候，很多人人为这样又是落入恒常、落入本体，这样不对。

真的是众生的理解力有限、智慧有限，没办法真正的正确体会什么叫做一合相？什么叫做一合相？非一合相？真正法界实相的存在是合中有分、分中有合，总体生命的关联之中，有个体、异体的存在。虽然个体有异体，个别单独、个个的存在，但是又有整个总体生命的关联性，大家要好好去体会，才会一方面珍惜我们的生命，一方面也会爱护每一个人。

知见不生 第三十一

“须菩提，若人言：佛说我见、人见、众生见、寿者见。须菩提，于意云何？是人解我所说义不？”

“世尊，是不解如来所说义。何以故？世尊说我见、人见、众生见、寿者见，即非我见、人见、众生见、寿者见，是名我见、人见、众生见、寿者见。”

“须菩提，发阿耨多罗三藐三菩提心者，于一切法，应如是知，如是见，如是信解，不生法相。

须菩提，所言法相者，如来说即非法相，是名法相。”

如果一般众生没办法正确理解佛陀所讲的，就会认为佛陀有讲到我见、人见、身见，这样你是不是一样落入我见、身见之中呢？佛陀说：因为这样你是从语言文字名相上面来解读，那是不正确的，没办法了解真正佛陀所讲的，什么叫做无人相、无我相。这段一样再叮咛大家，不要落入言语名相里面去钻研。

“发阿耨多罗三藐三菩提心者，于一切法，应如是知，如是见，如是信解，不生法相。”

如果你有正确的知见，就不会执著人我相，也不会有法执。

“须菩提！所言法相者，如来说即非法相，是名法相。”

这都是要破除众生对语言名相的执著、对法门的执著，告诉你一个方法、一个法门，就像是给你一个药物，这个药物是要治病的药，但是不要把它执著不放，不要把那个法门又执著为实有，然

后一直持续迟迟不放，这样又落入了人我相或是法相法执里面，这都是不正确的。

应化非真 第三十二

“须菩提，若有人以满无量阿僧祇世界七宝，持用布施；若有善男子、善女人，发菩提心者，持于此经，乃至四句偈，等受持读诵，为人演说，其福胜彼。”

（这句话是重复说明这一部经的重要）

云何为人演说？不取于相，如如不动，何以故？一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”

佛说是经已，长老须菩提及诸比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷，一切世间、天、人、阿修罗，闻佛所说，皆大欢喜，信受奉行。”

“云何为人演说？不取于相，如如不动，何以故？”为什么一个见法、大彻大悟的人，他在讲经说法的时候，能够像狮子吼？为人演说，他能够来到如如不动呢？为什么一个大彻大悟、开悟的人能够不取于相？对任何相都没有任何的执著呢？何以故呢？因为他了悟了、也体证了。

“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”这二行都很简短，用讲的都很容易，用头脑去思惟也很简单。你要引经论著，可以写得长篇大论，但是你真的要做到这样的境界，是非常、非常不容易。佛法不是要用讲的，佛法也不是要让你拿来当学问在那里探讨、钻研，佛法也不是把它当作哲学在那里思惟、思辩，佛法是要解决我们生命很现实的忧悲苦恼、深层问题。如果没有来到实修实证，不管再怎么解析“不取于相，如如不动”，你历缘对境是处处在取相，要来到如如不动，谈何容易？！以高标准的话，是要四果阿罗汉才能够做到，一定要无明结破除掉，来到无我的境界。当你真的来到无我的境界，也就是把五上分结—我执、我慢、无明这些破除掉的时候，人我相才会完全破除掉。

无人相、无我相、无众生相，这时候不管你面对几百人、面对几千人，都会如入无人之境，不会在二元对立的世界里面分别，不会在那里自卑，也不会有我慢。这时候就能够真的不取于相，而且如如不动。所以，真的要做到这样境界的人，一定是要经历过相当深厚的闻思修证，加上一定要实修实证，真正证悟到之后，你才会来到不取于相。

不然众生真的都在取相、黏著、抓取、抗拒，不知道而已。心不是平等心，心来来去去，只要你还没有来到大安心大自在，还不知道究竟解脱的涅槃彼岸在哪里，你的心一定是来来去去、寻寻觅觅，就没办法做到如如不动。真的要做到这八个字的境界，是非常不容易，一定要透过深厚的闻思修证，而且要来到无我的境界，才有办法。

只要你体证到无我、无我相之后，你就无人相、无众生相、无寿者相，所以不会取于相，只要能够做到无人相、无我相、无众生相，自然就能够来到如如不动的境界，这都是息息相关。

为什么可以做到这样的境界呢？因为他了悟一切的真理实相，原来“一切有为法如梦幻泡影，如露亦如电”。

【幻灯片】

透过一些幻灯片协助大家体会什么叫做一合相的世界？这张是一个实际的花朵，我不知道这叫什么花，但是当我看到这个花的时候，我很赞叹法界的奥妙，这个花是连续开很久，最初出来的时候只有一朵，这一朵快谢的时候，又分出二朵出来，开二朵，当这二朵谢的时候，它开出四朵花，这四朵花谢的时候，它再开出八朵花，八朵花谢的时候，开十六朵花，然后再来三十二朵花...。一个层次一个层次过来这样，当我看到之后，想到太极图里面所讲的“无极生太极，太极生两仪，两仪四象，四象八卦”。在这里都把它写实出来，都是实际拍到的，不是可以造作的。

你看现存正在开的这些花，要知道如果众生没有体会一合相、一体世界的时候，你会用这一边的打这边，会觉得我这个花跟你这边的花不相干。因为认为我是我、他是他，我们怎么会相干呢？怎么会相干呢？所以众生不容易体会到你我他，事实上我们是有相同的命运共同体，众生不容易体会到我们事实上都是处在一体、一合相的世界里面，一般众生体悟不到，所以当你体悟不到的时候，就会有很多的贪嗔。

为什么会有贪嗔呢？来自于愚痴，愚痴就是因为我们没有了悟真理实相，没有真正体悟到一合相。一般人就是处在蜗牛角的那个角上面，因为小小的这个角，用这边的角在打这边的角，人与人之间的冲突、党派与党派之间的冲突、国与国之间的冲突、社会利益冲突都是这样，都是用蜗牛这边的角在攻打另外那一边的角，我们现在是用整只放在大家面前，你会觉得哪有可能、我们哪里会这样？！我们哪里会这样无知，用一角攻击另外一只角？！那是因为你没有把视野放开、放宽，当你放宽放大看到总体之后，你会发现原来我们是这整个总体里面的一个角落。就像如果你有看到总体的时候，不会用右手去攻打左手，所有的嗔心都会消失，体会一合相非常重要。

这个世间本来就是有白天有黑夜、有阴有阳，世间它是一个和谐的完整体，但是一般众生不容易体会到，一直要把和谐完整的整体拆开、把它分裂、把它撕裂，认为我只要白的就好，我不要黑的，只要认同我这个政党理念的就是好人，跟我政党理念不相同的就是坏人，跟我这个党派跟我理念相同，就是好的、就是对的，跟我理念不相同的，就是错的。

“顺我则是，逆我则非”，人类就是一直在二元对立，一直在分裂分裂。社会的冲突、家庭的冲突、国际之间的冲突，都在于人类没办法回到和谐的一体世界，互相尊重、互相包容。今天要解决家庭的冲突、社会的冲突、国际之间的冲突，就是人类要慢慢的去体会我们是处在一体的世界，不要再制造各种分裂。众生就好像大海里面的波浪，你我他就是大海里面的一个波浪一个波浪，每一个波浪就代表一个众生，这是一个比喻，要知道我这边的波浪跟这边的波浪，表面看起来好像不相干，就认为我是一个波浪，你也是一个波浪，我是我、你是你、他是他，这是因为众生没有拉开视野，没有看到这整个的关联性，难道你这个波浪跟这个波浪可以截然划分开来吗？可以单独完全的个别不相干的存在吗？那是不可能的。所以你的存在跟整个世间都有息息的相关。

就如同处在大海中的鱼，就认为我这条鱼比较大尾、比较伟大，你们跟我不一样、要闪开，不闪开我就攻击你，因为我是我，你跟我们不一样，你是你、他是他，众生就像海中的鱼在那里游来游去，一方面体会不到你跟其他鱼是处在一体的鱼缸里面，这整个大海就是比较大的鱼缸而已，如果你智慧没有提高，众生不容易体会到这个层面，。

所以我们学佛修行就是要提高我们的视野、提升我们的智慧，当你真的智慧愈高，慈悲心就越广大，那是自然的流露，如果你能够体会到一体世界的时候，还会去排斥其他的人吗？还有众生就像海中的鱼，一直的还要去找寻大海在哪里？因为与生俱来跟大海相处在一起，但是你不

道，不觉得大海就在你现在所处的境界里面。就好像我们与生俱来跟这整个地球是一体，地球在转动，自转也在公转，但是众生感觉不到，因为你跟地球是完全一体。当你跟地球是完全一体的时候，你感受不到它的转动变动。

当你跟大海是一体的时候，体会不到你就在大海里面，然后听人家说到哪里有一个很广大的大海，才叫做解脱彼岸，你就会一直在寻寻觅觅，要去找另外一个彼岸、一个大海，这叫做“有来有去”。因为你还没有认识到自己就处在大海里面，如果你还没有认识到究竟解脱的彼岸、此岸就在这里，你的内心一定是有苦、有不安，你会继续再寻寻觅觅。所以，当人有我见身见的时候，本来跟其他众生是大海里面的波浪，但是你不认同，也认为你跟其他人不相干，身见、我见很强的时候，结果你把自己突显出来、树立出来，结果就好像特别突出，就认为自己的地位比较高，我各方面都比较高级，我知识比较高、学问也比较高，你认为你比较高，但是没多久，你会有那一种孤独落寞的感觉。

你静不下来，不知如何自处，当你静下来的时候，你的内心彷徨不安，因为你觉得周遭的这些东西都不是你所要的境界，你认为那些跟我无关，这不是我所要的，所以在茫茫的人生大海里面，变成很孤单、很孤独，而且会觉得茫茫然，没有知音、没有知己，而且你也看其他人不顺眼，没办法跟这些境界溶合在一起，你就变成渐渐的孤立、孤傲，你的生命就会觉得很孤单、很苦。而其他的这些呢？你就认为这些都是苦海，会认为是业障深重才处在这个苦海中。

要知道那是人类没有认清实相，你用我见、身见，把本来是一体的世界而自己划分开来。现在所讲这些都很深很深，值得大家慢慢去品尝，慢慢去思惟、去体会，这里面处处充满著禅机，大家好好去体会。

众生习惯于二元的对立、二元的分裂，用自己的好恶标准去界定，这是粉红色的日日春，很好看、很好哇！很好的名字—日日春，但是如果送给你日日春，但是是白色的，就认为白色的不好、那个不好！我要的是粉红色的，众生用自己好恶标准，认为粉红色才好，白色的这样不好，结果你就在一体的世界，本来法界都是在平等的世界里面，你就把它截然划分开来，用自己好恶标准去界定。

众生都用自己好恶标准，认为双峰的才好看，单峰的不好看，所以你就设法要去美容，因为众生认为你业障深重，前世没有做好，才没有像人家这样双峰...，我们能不能尊重众生？双峰单峰都好，是高是低，随缘嘛！自然就好，自然就是美。

众生又会一直不断的分裂，在一体的世界里面不断的分裂，认为我只喜欢晴朗的天气，白云多好，我只喜欢白云，不喜欢看到乌云...。但是如果你能够静下来去看，这有什么丑、有什么不好看？一样很美，而且包括说要变成乌云，或是有彩色的这些云，这都不是我个人在决定，这是整个大自然的因缘。

这是夕阳的一个角落，众生认为这白云才够大，这样才够庄严、才够漂亮，还在那比大比小，然后不喜欢阴天，要下雨很倒霉，今天怎么又遇到下雨天？真是触霉头，大概我生辰八字不好，才出来冲煞到，我要回去赶快祭拜一下。

能不能安住在每个当下？晴天很好，有白云也很好，日日是好日、年年是好年，遇到下雨天

也很好，如果都没有下雨，你不是渴死了吗？会干旱。所以，能不能以平等的心态，晴天也很好、雨天也很好，如果能够体会到这些，以前常常跟太太吵架，以后就不会再吵架了，家里风和日丽很好，吵架的时候也很好，打雷的时候也很好，泼冷水的时候也很好，能够这样，家里的冲突就会大大的化除。

而且因为你不生气、你的慈悲心，你的另一半会因为你的学佛修行，以及你的改变而跟著改变，知道吗？

如果众生一直在二元对立分野、分辨，一直在逐云追梦、在追逐梦幻世界，到后来慢慢的慢慢的一场梦一场空，云还是在远山含笑、微笑，而你还是一样继续躺在那里看云，但是你所追逐的云，还是追逐不到。众生如果没有了悟真实实相的时候，都一直在贪、一直在抓。一般众生出生没多久，然后渐渐长大之后，就不断拚命工作拚命的赚钱，拚命的为你的理想打拚，但是一直辛苦的工作，到后来还是一样四脚朝天，而且二手空空，一场梦一场空。如果你所追逐的跟法界大自然运转法则相反，不管你再怎么追逐、怎么抓，到最后就是一场梦一场空。

学佛非常重要，就是要让你从梦幻世界里面醒过来，去了悟真理实相。众生一般认为这是枯死的、不好看，要翠翠绿绿的才好看，但是对法界大自然而言，翠绿的树也是法界的庄严，这个枯掉的树，法界也没有排斥它，大自然也一样用平等心来包容、接纳它，而且你看这棵枯树也正在展现法界的庄严、自然的奥妙，也是在点缀著大自然的美，也是展现一种艺术之美。

如果你能够用平等心来看的时候，你当下一样会看到大自然的艺术之美，所以我们要学习欣赏大自然的艺术。整个大自然是没有分别的包容一切，你是翠绿色的竹子，我一样让你能够很蓬勃的发展，你是枯掉的竹子、枯掉的树枝，我一样平等心来接受，而且正因为有这样的无量虚空，接纳一切生跟死，这里又构筑出一个很庄严的法界，里面一样充满著艺术之美，要好好去体会这里面都有启示，希望大家能够超越过去认为翠绿的才好看，枯掉的不好看。慢慢的要把二元对立的思维观念重新来过，以前你要求别人的各种理念观念要跟自己认同，才是我的朋友、才是好人，其他的跟我不相干、不相同的，就是坏人、就是不好。

今天我们要重新来过，能不能我是黄色的，你是白色的，一样没关系，我们大家可以和谐共存？不要强求别人与自己相同，如果你能够包容异己，包容不同自己观念理念的人，这个世间会变为多彩多姿，而且很庄严、很和谐。不和谐、有冲突，是因为我们不能够包容别人。

一般众生认为我们人类才比较高级、高尚，狗是畜生很可怜，到处这样无家可归。但是当我们在人类在那里为名、为利忙忙碌碌。狗这样随便一躺下来，睡得很甜很熟，而你又在批判睡什么样的姿势，睡这么难看...，你管我好看不好看，我睡得舒服、高兴、很甜美就好啦！你看还睡得可以流口水。

问问自己睡得很甜吗？常常睡觉品质很不好呢！我们常常看不起那些动物，事实上动物它们都在跟我们讲经说法，包括说猴子也是一样，人类用不平等心来看它们，但是人家那么悠闲在那里，你曾几何时在那里悠闲过？有怎么样悠闲过日子吗？是不是一直忙忙碌碌呢？

人类一直自以为聪明，但是不知道聪明反被聪明误，人类以为很聪明，然后到后来竟然人类是关在牢子里面，是那些动物来看人类，这个含意很深。

第卅二节“不取于相如如不动”八个字讲起来很简单，但是你真的要做到，却是非常不容易，为什么呢？因为一般众生的心很容易被境界牵著走，只要一个可意的境、一个美好的境，就让你在那里起贪，不断的去追逐，你的心不会不动。只要一个逆境、一个不喜欢的境界，因为逆境冲击的时候，一句侮辱你、骂你的话，声尘穿流过来的时候，你没有让它穿流而过，也很不容易让它穿流而过，你的内心很容易就被那一句话把你中箭落马，那一句话就会让你起嗔、起不可意境，你的心又被那一句话牵引著走，所以说要来到如如不动谈何容易？！用讲的都很快。

中国一位大文豪苏东坡，跟佛印的一些对答里面，因为他文笔很好、诗词也很棒，所以他得以他的才华造诣非常高深，常常要跟佛印较量，他有写过一句很有名诗句，重点是他觉得他已经端坐紫金莲，八风吹不动，意思是认为他已经来到如如不动的境界，但是佛印只在他的心得上面，就批一个“屁”字，然后请人送回去给苏东坡看，光是一个“屁”字，就让苏东坡动怒，结果一屁就把苏东坡打过江。

所以，说要做到如如不动，没那么容易啊！我们真的要在历缘对境里面来检验。如果你自认为境界很高、已经很懂、修行的境界很高，就请你在历缘对境的境界里面来检验自己，看有没有真的做到“不取于相，如如不动”？不要自欺欺人，如实面对自己，如果还会被境界牵引著走、成为境界的奴隶，表示自己还没有真正透彻了悟“三法印”，还没有真正体证什么叫做空？什么叫做无我？这方面都要不断继续再深入闻思修证，如果一个人真的能够来到“不取于相，如如不动”，就表示他已经透彻三法印，已经了悟真理实相，来到无我的境界。

为什么能够来到这样的境界呢？《金刚经》这一句的结论非常好，“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”真的是一个很好的总结。一切有为法，讲的是一切如梦幻泡影，问题是这几个字大家也都懂啊！也很容易去看到别人在追逐梦幻泡影，但是你就很不容易看到自己也在追逐梦幻泡影。这里所讲的一切，不要以为都只是别人的所做所为，而我们所做的不是，我是在追求真理、追求永恒，要知道这里的一切是包括你在历缘对境中，所遇到的一切的人事物。

一切的人事物，都不出三法印、都不出这个法则，静下来看看，你所遇到的一切的人事物，过去、现在，到现在为止，哪一样不是符合这个梦幻泡影，如露亦如电？也就是现象界的一切是不是都一直在生灭变异呢？可以看看自己的左邻右舍、自己的亲戚、自己的一些朋友，他们的家庭经济、以及事业方面，是不是常常处在一种起起落落梦幻泡影、如露亦如电的这种情况？包括社会、政治、生态、政党关系，是不是也是这样不断在轮替变化、人来人往？大家要好好深入去体会“一切有为法”，是包含现象界的一切人事物。

再来，还要讲更深入的就是：有为法，这里所提的一切，不只是现象界的一切，包括不管你进入任何的宗教或是任何的宗派，所学习的各种法门—八万四千法门，统统都包括在这里面，这里所讲的一切有为法，包括佛教所讲的八万四千法门、各种法门，有为有修有证的这些法门，不管它多么高级、多么殊胜，统统不出这句话，一切有为法，只要你还紧抱著一个法门，就表示你还在有为法的世界。

如果你看不透这个有为法只是一个过渡时期，如果该放的时候你没有放，你还是没办法上到彼岸。所有的各种法门就像是治病的药物，这些治病性质的药物是有阶段性的需要，最重要的是我们要来到不需要吃药。我们要透彻了解现象界的一切有为法，不只是世间人各种名利的追逐，包括修行人对各种解脱的追逐、方法的追逐，这些统统是属于有为法，如果你能够好好去体会这句

话，而且真的能够体悟到，你会很快超越各宗各派，很快会透过有为法而来到无为法的世界。

如果真的透彻了解，就不会在法门上面较量谁高谁低、谁大谁小、谁顿谁圆。

我们要好好去认识清楚“一切有为法”，都是如梦幻泡影，注意这个‘如’字，不是一切有为法就是梦幻泡影。它是说“如梦幻泡影”，所以这个“如”并没有否定有为法的存在，就像你在身体还没有完全康愈之前，并没有否定药物的存在，只是要让你了解这些药物是治病的一个过程，你不可以成为药瘾，不可以依赖药物成性。有为法，是协助我们渡河的一个过程，你不可以把它执著不放。这里所讲的如梦幻泡影就是你要去看到，如果你一直在追逐名利，要去透彻的了解这些名、这些利，它是不是真的像梦幻泡影？

有的人认为他功成名就了，但是当他洋洋得意的时候，他不知道在无意之中，又造下了不少的恶因，结果没有多久，又是衰败下来，中国也有一句话说——‘富不过三代’，富有不超过三代，都是在告诉我们无常法印，都在告诉我们什么叫做如露亦如电？都是在唤醒我们，现象界一切都是缘起缘生，因为各种因缘本身就是不断在变化变化，由变化出来的各种因缘，不断变化的因缘所聚合起来的现象，你不要被这个本身迷住了，你要看到它本身也是一样不断的在变化变化，佛教所讲的缘生缘灭，含意很深、缘起甚深。

并没有否定现象界的存在，但是佛陀唤醒我们：不要被短暂聚合的缘起现象，就迷幻迷住而一直执著不放。你要了悟：凡是缘起，也是会因缘生、因缘灭，如果你能够了悟无常法印、法则，当你在缘起现象的时候，就不会抓取，但是你会珍惜当下的一切因缘。记得，是珍惜而不是抓取，这不一样。好像说世间法，大家有缘成为好朋友、成为夫妻，或是成为父子，这是一个因缘，我们珍惜当下的这些因缘，但是没有抓取、没有主宰欲，没有那种我、我所的观念。

为什么很多当夫妻的一方离开、突然消失的时候，他没办法承担、没办法接受，或是当遇到亲人突然变故的时候，通常另一方都没办法接受、很难承担，常常是要经过很长的悲痛，那是因为众生没办法了解什么叫做缘生缘灭？什么叫做无常？

一般众生通常有缘在一起的时候，没有好好的善待当下的因缘，缘聚的时候，没有好好善待；当缘灭的时候，你又不舍、又哀伤哀痛。如果我们能够了悟无常、了悟缘起，当有因缘的时候珍惜当下的因缘，不亏待自己也不亏待对方、不亏待众生，当缘尽的时候，也不会有不舍。就好像一个朋友缘尽的时候，他要远行、远走，我们以欢喜心来祝福他、送他走。

我们要透彻了解什么叫做梦幻泡影，如露亦如电？如果真的能够这样透彻了解，当现象界缘起产生的时候，你不会被迷惑住，你也能够如如不动。当现象界幻灭、缘尽变化的时候，你也不会哀痛，也能够如如不动。但是不要会错意，以为那些解脱者、修行境界很高的人，他们就没血没泪、都没有感情、没有觉受，反正好的坏的都没有觉知，不是这样的。是众生不了解真正解脱者的内心是大慈大悲，他们是很有丰富的感情，但是这种丰富的感情跟一般众生的丰富感情是不一样的。

众生的丰富感情是随著境界在起舞，众生的感情里面含有情执、含有抓取；解脱者他们内心含有丰富的感情，能够大慈大悲悯众生，能够跃入滚滚红尘来普渡众生，但是他们也能够洒脱的出入三界。就好像天才与白痴，只有一线之隔，但是就是差很远。我们要好好的去体会这几句——

“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”。

所谓“如梦幻泡影，如露亦如电”，并不是否定现象界的存在。因为有的人一提到佛教所讲的五蕴皆空，就认为什么都空、什么都空，结果你落入了顽空、错解空义，都不知道。

如果认为什么都空，打你一个巴掌，看你会不会生气？如果认为什么都空，你用你的头去撞墙壁，看看会不会痛？所以不要错解“空”的含意。不要错解五蕴皆空，也不要错解‘如梦幻泡影，如露亦如电’，因为当你错解的时候，以前是一直抓、抓，抓取实有，但是当你错误解读的时候，又变成落入断灭空、落入消极悲观，那是错误的。如果跟你讲说一直在名利堆里面追逐，到后来你就是会一场梦一场空，当你讲这样的时候，本来就是一种对治，唤醒你要透视实相、唤醒你要醒过来，但是当你错误体认、错误理解的时候，又变成消极悲观，都是不正确的。

佛教讲的是如实观，“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”就是要做如是，如同事实一般的去观察，大家要进行如实观，“如梦幻泡影，如露亦如电”都是对现象界的一种诠释、一种描述，大家要把身心沉淀下来、静下来，好好的去体悟，有一天才能够真的开悟、大彻大悟，来到解脱自在的境界。

《金刚经》所讲的境界都是非常的高，都是以一种高标准来勉励大家要做到，这一生这一世就能来到解脱自在的境界。

“佛说是经已，长老须菩提及诸比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷，一切世间、天、人、阿修罗，闻佛所说，皆大欢喜，信受奉行”。

当佛陀讲这一部《金刚经》的深义之后，结果不管是在家众、出家众或是一切世间的天、人、阿修罗（也就是六道众生），只要他们能够听得到、能够理解，他们能闻佛所说之后，皆大欢喜、很法喜，信受奉行。注意！当你听经闻法了解、理解，这只是一个开始，不是说我懂了、我会了，这样我知道了，你知道跟你要能够真正做到，还有很大的落差，这一点大家要提醒自己，不要‘错把知见当证量’。

所以，当你了解、知道深意之后，要进一步去信、受、奉行，要努力去闻思修证。不是光来到这里听听，听了之后，就认为：我懂了、我会了、我知道了，然后这样就以为我都会了，就可以开始背著一把剑，然后去跟人家较量：你们还在有为法世界里面，你们这样不对，你的境界还差嘛...。你看不到自己比别人差，还去指责别人的脸黑，指责别人境界不够高，指责别人的不对，因为你是看不到自己的脸黑。

学佛不是学一些知见，不是学一些名相，头脑里面装填很多的知见名相，结果没有去消化、没有去实践，这样一切都只是空谈、空论。佛法讲的都是很现实的，但是这个“现实”不是一般世人所了解的“现实”，而是说它是现在而且又是很实用的。如果你听经闻法之后，没有拿来实际去应用、实际去检验、实际去做出来，表示你没有真正听懂，你只是把它当作是一个哲学、一个佛学名相，佛法是真正能够治疗我们心灵疾病的药物，只要大家好好的去闻法，听闻了之后，又能够信受奉行，很快你就能够为法做见证。

因为经过闻思修证，真的就能够为法做见证，可以证明佛陀所讲的是真是假。要证明佛陀所讲的是真是假，不是用头脑理解的，头脑理解的都不算，你要真正亲证、证悟到之后，才会肯定

相信佛陀所讲的是完全真实，佛陀是不妄言、不异语、如实语。而这些完全来自于我们的实修实证，当你真的能够实修实证、为法做见证的时候，正法才会久住。佛法正法要久住，不是用喊口号的，不是用打笔战的，不是用诤辩的，是必须来自于透过大家的实修实证、为法做见证，法身就遍一切，正法就会久住。

我们以“寒山拾得颂”的歌词跟大家分享，因为这可以做一个很好的印证。寒山、拾得是中国的两位高僧，一位名字叫做寒山，一位叫做拾得，因为这两个小孩子是在寒山这个地方捡到的，就取名一个叫寒山、一个叫拾得。但是他们不因为出生的身份低而感到自卑，他们不断的深入去闻思修证，结果他们所展现出来的那种证量，真的令人赞叹，展现出来的那种洒脱精神，令人赞叹！

“寒山拾得颂”的最后两句“寒山鸣钟声声苦乐皆随风，君莫要逐云追梦，拾得落红叶叶来去都从容，君何须寻觅僧踪”。“君何须寻觅僧踪”这一句话，因为很多人还是一样会错解、会误解。就像佛教讲说我们要自依止、法依止、莫异依止，所以有的人就会认为：要自依止，为什么要亲近善知识？为什么要去跟人家学习？我自己看经看书，自己就懂了、自己就会了，我自依止、我靠自己、我自己就是善知识、我自己就是老师...。结果你无意中，一直在增长我慢都不知道，是不错！我们要来到自依止、来到法依止。问题是在你自以为是的过程中，你没有虚心学习而自以为是的过程，很多是错误的判断、很多是错误的解读，你不知道，你偏得很离谱都不知道，所以佛陀就会叮咛我们‘切莫信汝意，汝意不可信，得阿罗汉果已，方可信汝意’。

在还没有大彻大悟之前，我们很多的判断、很多的思维是错误的，我们自己不知道。如果认为我们就是要自依止，何须要跟人家学习？！有这种心态很容易走偏了而不知道。

所以，为了将来能够真正来到自依止、法依止，在这个过程中就好像为了将来能够真正独立起来，自我负责、也回馈世间，在我们这成长的过程，我们是个小孩子的时候，我们就是需要家人、需要父母亲、需要师长协助我们成长，也需要过来人帮我们指引，谈他们的经验谈，可以避免我们很多的失败，我们越虚心学习，我们就可以减少更多的失败。

很多的失败就可以在我们虚心的学习、虚心的请益过程中，可以避免掉。所以，同样你要来到“君何须寻觅僧踪”，来到你不需要再去追随那些善知识、不需要去追随那些僧踪，这是目标，是不错！但是如果你闻思的基础不够，没有透过实修实证，没有体悟到活生生的佛法，因为你的身心本来就不柔软，就是不想亲近善知识，结果一看到这句话，就抓住这句话‘何须寻觅僧踪’，所以就认为不需要跟人家学习。

你本来身心弯不下来、头低不下来，结果只是抓一句来为自己做注解而已，但是你不知道要来到这样的阶段情况，需要经历过多少的努力。所以，你真的要能够来到“自依止、法依止”，而不需要寻觅僧踪，要有几个条件，通常都要经过很多的闻思修证，而且要很虚心的学习、身心柔软，多学习、多请益。这样将来有一天，才能够来到不需要再追随僧踪。在这个过程中，就是要透过有为、有学、有修、有证的过程，在这个阶段，善知识是很重要的。

要来到能够“不须寻觅僧踪”，要有几个条件：

第一、就是要真的开法眼，智慧眼要打开；这绝对不是抽象，而是真的要来到智慧眼打开。唯有你的智慧眼打开，才能够将你以前所学、所知道那些头脑中的概念，那些哲学名相、抽象的名

相，转换为看到处处活生生的佛法，处处历缘对境都能体悟三法印。

第二、要能够把你所学、所体悟到的，在日常生活中具体的做出来、展现出来，如果你在日常生活中展现不出来，表示没有解行合一，你所知道的都只是一些空论，你所知道的都只是一些抽象的名相，如果你真的体悟无常法印，你就会展现柔软的身心，而且会融入一切境界，溶入一切法流里面，在你的心中没有那些二元对立，没有那些逃的心态。

再者，如果真的体证到无我，你在历缘对境之中，很自然的就会展现出无我无私的精神特色，无私是没有私心的那个无私，佛教所讲的无我，不是抽象的，也绝对不是消极悲观否定生命，不是这样的。无我，是真理实相而且是中性，以后如果你真的能够体证到无我，就会展现在历缘对境中，不管是对自己、对家人或是对亲戚朋友，或是将来有一天你在讲经说法，带学员、带学生、带徒弟，一样都会展现真正无我无私的精神特色，但是真的不容易做到

因为你很深层的意思食、主宰欲、我是、我能、我慢，只要你还没有断除，它都会透过不同的形式在展现。所以，“无我”不是口号、不是消极、不是用嘴巴讲，而是真的要做出来。当你有名、有利的时候，能不能也真的展现出无我无私的精神？当很多人在拜你、在仰慕你，在跟你学习的时候，你能不能真的也展现出无我无私？不会抓徒弟，不会抓信徒的这种胸襟，有的只是协助众生长成，只是协助众生出离苦海。“无我”不是用讲的，而是真正做出来。

前面的第一点，是在体道悟道的阶段，第二点是行道。体道悟道，然后再来是行道，真的你能够体悟、又能够做得出来，才会真正“与道合一”，才会真的是法身具足。当你是法身具足的时候，正法就会久住，而你也了悟究竟涅槃的彼岸在哪里，这时候不管你到哪里，都是大安心大自在。

如果你能够做到以上这三点，就“不须要寻觅僧踪”，因为你已经知道究竟涅槃彼岸在哪里，随时都是安心自在，本身都是法身具足、法身的展现，这样才能够来到何须寻觅僧踪，不须要寻觅僧踪。

如果还没有来到这样的境界之前，我们是需要身心柔软、虚心的学习，尤其是针对深层的自我、深层的那些我慢，如果没有虚心学习，要靠自己的力量去突破、去断我慢、断深层的自我，几乎是微乎其微的很难很难，因为你的盲点就是看不到，自己就是看不到你的死角。再来，不管你再怎么努力断，一把剑本身就是断不了自己，所以深层的自我不容易断。

要断深层的自我，就是三果要迈向四果的阶段，来到三果是断五下分结；五上分结就是三果跟四果之间所要断的，而最主要的核心就是要断除深层的我慢、自我这些，因为这是攸关一个人与生俱来的那种我执，生命的抓取、执取，如果你的身心不够柔软，真正明眼善智识他看到，是清清楚楚的，但是他没办法讲，没办法协助你。

因为当你身心不够柔软的时候，没有真正有心要当学生的时候，老师不会出现，没有学生就没有老师，当你没有要虚心学习，真正明眼的善知识他不敢出招，不敢协助你突破那最后的关卡。因为那是攸关一个人自我的生死存亡的关头，如果你没有决心要大死一番，你对生命还是会紧抓著，那个自我还是不敢放。不敢放的时候，你还是一样会逃、会闪、会避。

如果你没有准备好，就算善知识跟你讲出问题在哪里，你的意思食、识食藏在哪里，我慢藏

在哪里，你不但以为然，甚至还会嗔恨，还会认为他在诬赖你、诬告你，他在瞧不起你、在攻击你，所以佛陀就讲过“稀有诸人民，能游到涅槃彼岸”，真的要能够迈向究竟解脱、体证“无我”，又做到“无我”的人，是少之又少，不容易！

所以，为什么说解脱道上最大的敌人是我们自己？因为最不容易突破的，正是最后那个“自我”在阻碍，法界的真理实相是“无我”，但是那个“自我”，他就是不肯承认这个事实，不肯真的完全真融入，头脑上可以理解，理论上我可以知道，但是，还是做不到。你都可以理解，都理解无我、无我，但是遇到深层问题的时候，就是没办法真正做到“无我”。

只要这一关大家能够真的突破、愿意去面对，有一天一定能够彻证真正的“三法印”，什么叫做无常？什么叫做缘起甚深？什么叫做无我？当你真正做到“无我”境界的时候，就好像你原来手中紧抓著不放，有一天你真的放掉了，放下你手中原来的抓取之后，你却会得到无限。当那个“自我”真的消失之后，它就是溶入整个法界、溶入整个大自然，这时候你才会体会到什么叫做法身遍一切，才会真正体悟到什么叫做“无缘大慈，同体大悲”，当你真的来到“无我”的境界，贪、嗔真的都是自然的消失，完全的止息掉。如果你真的体会到我们跟众生都是一体，我们跟众生就是同胞，这时候就不会对任何众生起嗔，真正的嗔心是从内心最深层的里面拔除掉，自然就没有了。

前几天在佛卫录影讨论有关于净化心灵、心灵环保的时候，真的要净化心灵、心灵环保，就是要把那些贪嗔痴、我慢，从最深层的里面去除掉、净化掉，而这些都是要透过闻思修证，要虚心的学习。今天大家来听经闻法，都是有心要修行，这是相当好，但是你有没有真正展现出佛陀所示现的那种魄力？“佛道无上誓愿成”。这一生这一世就要学习佛陀迈向究竟解脱，你有没有玄奘大师为求法粉身碎骨在所不惜的那种魄力决心？你有没有六祖那一种为法忘躯的魄力、决心？当这些你做到了、经历了，有一天真的能够来到自依止、法依止的境界，真的就会体会到“不须要寻觅僧踪”。

就好像你要能够来到不需要经典，体会到禅宗所讲不立文字的境界，你要读过很多书，要来到不需要依靠善知识的境界，在这个过程中，请大家身心柔软，多虚心的学习，善知识才能够真正协助我们早日来到自依止、法依止。

金刚经深义（2003年7月禅修版）

金刚经深义（2003年7月禅修版）

空海（惟传）法师

主讲

序言

大家好！在禅修尚未正式开始以前，现在还可以进行双向沟通，进入禅修期间就规定禁语，等一下说明一些事情之后，再正式开始。禅修期间的课程方面，晚上七点半到八点半，安排讲述“四念处”禅修方法，大家配合著进度，一步一脚印的实修，然后配合重点讲解再加以补充，才会较以往禅修所讲的，更加齐全、也会更加深入。大家不要以为“四念处”禅修方面，我已经听过啦！我已经会啦！... ..“听过是一回事，现在是要配合进度进入实修实证，才能够体证“道”。

早上八点到九点的时段，安排讲述【金刚经】，这一次的禅修，虽然有一半学员是第一次参加，但是也有一半学员已经参加过好几次，此次第一次参加的学员，大多已经有看过VCD，与听过禅修开示，基本的方法都已经大概了解，因此这一次禅修将会带得比较深入，大家就是要“归零”，把过去的观念知见统统放下，以一个不懂、不会、刚在学习的心，一步一脚步去做，这样就会最快。如果你认为自己是老修行，已经懂得很多、已经会了.....，这样还是活在过去的梦幻世界里面，还会抓著过去的梦幻泡影，不管你是老参或是新学，不管你是出家众或是在家众，不管学佛多久，一样统统要“归零”，这一点非常重要。

包括说你过去所学的种种法门，统统要放下！不要还把过去的法门又紧抓著，然后认为在这里只是参考、对照一下，这样你是学不到什么，也没办法真正突破，记得！不要把过去的法门拿来，私底下还使用过去的法门，认为我们只是对照、比较看看，这样就不会突破的，不会有真正的成长。过去的已经过去，今天要走在解脱道上实修实证，要把过去的观念、知见、方法统统“归零”，这样最好！你的身心才会清净、才会柔软，以清净的心、以柔软的心来禅修，这样的进步才会最快。在此还要与大家勉励：要有如此精进之心，但是又要无所求。好像是很矛盾？但是这里的分寸要拿捏好。所谓“精进的心”就是要珍惜这样的禅修因缘，否则因缘很快就会流失掉；如果你还懒懒散散的觉得反正以后还有机会，或是再到其他地方参加禅修也是一样，没什么啊！以为到处都有在办禅修，可以到其他地方去啊！.....

如果你是为了参加禅修而来，当然是还有其他很多地方可以去参加，但是我们所讲的是“解脱道”，走的也是“解脱道”，假如你是真正为解脱、了悟生死大事而来，就好好珍惜这些殊胜难得的因缘。两年半来，空海与众生广结善缘、正式讲经说法，最初是在中鼎及大乘精舍，以及板桥精舍，后来没多久又到高雄、宜兰几个地方，现阶段学员的情况都满不错的，很认真在精进用功，到去年的11月，等于第一阶段的课程告一段落，已经把解脱道完整的“三无漏学”讲述出来了，希望大家慢慢把以前没有听过的后面课程再继续听完；已经有听过的，在参加过禅修的实修之后，回去再听闻一遍，你的体悟、你的收获就会更深入。我们所讲的课程是活的东西，不是死板板的，只要你有在成长，每听一次都会有不同的体悟。

如果你觉得自己连第一遍都还没有听完，就论断与它无缘，表示我们解脱道所讲的，还不是你所要的。就算你听过了一遍，当你再听第二遍、第三遍，觉得好像没什么，认为自己已经听过了“我已经会了，我已经懂了，没什么特殊啊！没什么新奇啊！.....”这是因为你没有突破、没有成长，还继续在原来的观念知见里面原地踏步，还在原来的框框世界里面绕，有时候你的观念、知见就像台语的“阿达嘛康固力”，你的头脑还很僵化，还抱著过去的观念来听、来看，这样你的突破、收获就不大。如果你真正很认真面对自己、善待自己，真正是为解脱而来，真正是为了悟生死大事，就会不断的虚心学习，不断的求真求证，就会不断的成长。

当你越成长一分，听闻一系列“三无漏学”与禅修开示，你的体悟绝对会不断再突破、不断再深入，我们所讲过的内容都是活生生的，都是可修、可证、可达，不怕你去求真求证，只怕你抱著过去的观念知见，不愿“归零”去求真求证，用过去的观念知见论断，这样就会阻碍自己的成长，只要你愿意“归零”，只要你愿意求真求证，我们所讲的都是禁得起几十年、几百年的时空考验。当你以后求真求证之后，发现空海所讲是假的，请你跟我讲，但是要无诤，是要来自于你的体证，不是来自于你的头脑知见，假如你是用头脑知见，都是没用的。如果你是来自于实修实证，确信“无常”是可以推翻掉的，这样请你提出证明，这样释迦牟尼佛所讲的“三法印”就不存在，看谁能够推翻释迦牟尼佛所讲的“三法印”—无常、无我、涅槃寂静。

谁能够推翻“三法印”？可以用最顶尖的求真求证的科学精神，去求真、去检验，真理绝对不怕你去求证，就像聪明如爱因斯坦，也只是在证明“无常”、“无我”、宇宙的奥妙而已，但是都没办法突破“三法印”。空海一路成长的过程，一样抱持著冷静客观、求真求证的精神，当我越求真求证，越发现释迦牟尼佛的厉害、伟大；当我越求真求证，就会发现老子智慧真的非常、非常高，但是古今圣贤多半是很寂寞，他们的智慧好像不属于人间的智慧，是“曲高和寡”。纵使佛陀所讲的“无上甚深微妙法”，以及老子玄之又玄的宇宙真理实相，在世间还是一样很少有人能够体悟、体证到，众生都是用自己错误的观念知见去下论断，事实上是自己不懂，然后却去论断他们的错误。

就像很多人看不懂、也没有真正了解【阿含经】，认为这是小乘、不了义的，这些都是错误啊！因为真正要看得懂【阿含经】，以学术、推理的观念，是没办法了解的，【阿含经】是佛陀是叙述整个闻、思、修、证的过程，佛陀当初的讲经说法不是依据某一部经典在讲，是依据宇宙的真实相，是依据“大地风云经”、“无字天书”，老子他们也都是啊！所以，真实相是超越语言、文字、名相，本次禅修课程是讲述【金刚经】，将会从不同的角度解析，是不同于一般通俗的讲解角度。如果我们讲述的【金刚经】与一般讲法相同，就不必多饶舌了。【金刚经】是非常深奥，此经正是破除大家对语言、名相、偶像、经典方面的执著。以佛法整个修行次第来讲，有些经典、有些方法，就像在引导幼稚园、小孩子的成长，不断透过种种方便法，让大家从幼稚园阶段，慢慢来到小学，再慢慢地成长，来到中学、高中、再进入大学程度，这是指心灵方面的成长，而不是指世间方面的学问，不要想说“我是大学毕业、研究所毕业，小学、幼稚园的法门，对我来说不重要啦！我不需要那些，我的心灵早就是大学了.....”。

错了！不是说你的世间学问很高，你的智慧、心灵就很高，不是的！不是绝对。虽然会有一些关系，但是不会是绝对的。如果你的学问越高，却用你的学问去啃蚀更多的世间资源，以大欺小，透过你的学识、以及各方面的能力，不断在吃、吃、吃，表示我们的心灵都还在很幼小的阶段，因此大家真的要归零，这一部【金刚经】是在协助众生心灵成长，以整个解脱之路、心灵成长的位阶及阶段来讲，与“世间法”大家能够了解的比喻，【金刚经】所讲的是针对大学与研究所、

博士阶段的程度，【心经】也是一样，当你的心灵成长来到相当深的情况，才能够真正听懂【金刚经】所要讲述的深义。所以，【金刚经】跟【心经】都是叙述阿罗汉的世界，千万不要以为：“哦！这是大乘经典，阿罗汉是小乘的，【金刚经】都是讲菩萨方面，与阿罗汉无关，阿罗汉是小乘的，是在有为法的世界……”错了！那些都是错误的论断。

【金刚经】是非常深奥，与【心经】所讲的，同样是四果阿罗汉的世界，都是非常高深，至少是三果要迈向四果的阶段，以及四果的境界，如果大家在前面的一些基础、步骤没有具足，更是无法做到【金刚经】的世界。如果在大乘佛教地区，一直标榜自己是大乘而宣说【金刚经】，却是看不起【阿含经】，轻视“四念处”的修行方法，如此的心态，不管【金刚经】诵读过几千遍、几万遍，不管你多么会讲述【金刚经】，还是无法体证【金刚经】里面的深义，因此这一次禅修会带得比较深，慢慢向大家讲述【金刚经】的深义。但是，大家别忘了！你们要体会到这些深义，一定要一步一脚印的实修“四念住”，如果没有“四念住”的基础，是无法体会【金刚经】的世界，你只是想像而已，你以为自己知道了，也都只是用头脑去解析而已，因此这一次禅修安排的课程内容组合，一方面以“四念住”的方法禅修，一步一脚印的由“身念住”的开发，然后“受念住”、“心念住”、“法念住”逐步开发，再配合【金刚经】的深义，如果真的能够“归零”，一步一脚印去做，在这几天的禅修里面，随时你的体悟、开悟都会跳跃，会升级、会升华。

依照课程里面所讲的禅修方法、步骤，一步一脚印去做，不要低估、轻视“有为法”，如果没有一步一脚印实修“四念住”，重视这些“有为法”，无法来到“无为法”的世界，这一次禅修把这两方面做一个完整的结合，对空海而言，是没有大、小乘之分，没有南、北传之别，在过去也许会有，然而现在都没有这些问题，就像太阳没有南、北传之分，地球也没有大、小乘之别，本来就没有这些问题的，那是人类的知见、人类的见诤，实相、真理是超越国界、种族、宗派的，希望大家真的要“归零”，不要懒懒散散，还在以其他方法配合，这样真的会跟不上。如果你能够“归零”，一步一脚印去做，再来身心柔软、放空听闻【金刚经】，随时都会很震撼的。

此次禅修的总报名人数有一百多位，也是相当难得的现象，去年之前所举办的禅修，平均是四十到六十位之间，今年空海剃度的时候，安排的禅修只有三天，因此有六、七十位参加禅修，这一次已经停半年多没有上课了，报名人数竟然有一百多位，而且一半以上都是新学员，都是第一次参加，这是相当好的现象，表示解脱道现在在台湾已经开始流传开来，台湾解脱道的正法轮已经开始转动了，要转动“阿含解脱道”的法轮，非常非常不容易！真的是很困难！解脱道的法轮能够慢慢推广，当然我们要感恩很多的祖师大德，而最需要感恩的是近代两位大师，第一位是太虚大师，他曾经在民国初年进行佛教改革，这种魄力、这种决心，让佛教的水平慢慢提升上来，一方面兴办佛学院，在他的门下出了一位印顺长老。

印顺导师在大陆闽南佛学院，曾经是太虚大师座下的学生，受太虚大师的影响、启发也满深的，印老站在太虚大师所立下的基础之上，再继续突破、再继续提升，于是又把佛教的整个水平，慢慢又提升起来，因此印老非常重视教理教义的厘清，希望佛教能够渐渐出离迷信、信仰的层面。印老对于佛教的教理教义的厘清真是功不可没，他今年是九十八岁，以实际年龄推算应该是一百岁，今年空海有机缘到华雨精舍参访他，他真是很值得我们敬佩，在他的身上看不到名利的气息，没有名利心、政治欲望，就是很真实、很如实的求真求证，把他所知道的，很真实的写出来。在空海成长的过程，他对我在闻思方面的帮助非常大。

另外一位也是直接间受到印老影响，可以说是接下他的棒在弘扬原始佛法，也是我的恩师——杨郁文教授，这三个人把【阿含】方面，渐渐的披荆斩棘，把这一条路慢慢铺陈出来，由于有这些前辈很辛苦的默默耕耘、奋斗，空海在接触这些资料之后，承受前人的恩泽，才有机会再加以发扬光大。曾经有人跟我讲，印老就像一位巨人，今天如果有因缘，我们可以站在巨人的肩膀上再继续提升，所谓“站在巨人的肩膀上”，不是践踏、不是轻蔑，而是我们承受前人的基础，再继续往前提升、往前迈进。原始佛法在台湾得以渐渐扎根，渐渐落地生根，刚才提到的这三位前辈，真是功不可没，今天空海所做的，就是对于前人所扎下来的基础，让我们非常感恩、又善加应用，然后继续往前再推动，希望把整个佛教的水平再继续提升，实修实证方面扎实扎根，进一步真正为法做见证，让正法能够久住，这是今天我们默默耕耘在做的。

这两年多来，在国内慢慢受到不少的回响，在去年的六月，这一套“阿含解脱道”光碟VCD正式出版，才慢慢又比较广泛的流通。在还没有正式出版以前，北、中、南与宜兰几个地方有在安排课程，只有这些学员知道而已，其他外面的很少知道，除非透过亲戚朋友得知。当这一套光碟出版之后，外面才渐渐广为流通，去年制作出版一千套，流通量本来是预定三年到五年内。原先预定要出版这套光碟时，有人就类似泼冷水，认为是没什么销路，不会有很多人索取，将会堆积如山堆在那里，这样不就是积压成本，推销不出去有什么用呢？！认为不必制作那么多，意即不是很看好……。但是我个人认为：因为这一套“阿含解脱道”课程，是用研究所的水准在讲解，是以世界性的眼光在讲述，我个人对这些内容是很有信心，只要把它流传开来，一定禁得起考验，只要是真正想要修行的人，他们遇到这些一定会很珍惜，于是从前年底就酝酿要制作了，前后总共十个月、将近一年，这一套才正式出版。

从开始酝酿到出版将近一年，中间真的克服很多困难，由于欠缺经费，空海本身又是两袖清风，我们也不做法会，当时真的就是北、中、南这些学员，大家共襄盛举，才勉强筹措了一百万，把这一套光碟制做出来，当正式出版之后，本来是预定三年到五年的时间流通，这一千套能够流传出去，就已经很难得、很不错了，三年的时间就已经相当难得了，结果目前的情况是去年六月出版，到今年现在的八月初，这一千套已经快没了，只剩下十套而已，还有不少是还没寄出去，因为现在资源不够，因此还没有寄出去，一年两个月就把这一千套全部都流通出去了，目前在台湾流通的，大概已经有八百多套，大陆流通的大概已经有150套，其他几个国家大约有50套，目前在大陆的流通方面，整个气势、整个流传，以及珍惜的情况，都不输于台湾，而且比台湾还更积极、更珍惜。

今年二月、三月到四月初，有一个多月的弘法期间，一道过去的同修有八位，他们都可以做见证，大陆方面很珍惜、很积极，虽然一百套流通过去，由于他们很珍惜、拷贝又很快，光有一个地方的一位出家众，拿到这些资料之后，没多久就拷贝四十套出去，其他也有很多地方不断在拷贝、在流通，虽然有150套过去，但是复制已经不只150套，现在又有很多学院向我们索取，大陆那边是非常认真、非常积极。除了大陆地区之外，这些资料现在也渐渐流传到新加坡、马来西亚、越南……，还有法国那边也有华侨拿过去，再来澳洲地区也有学员拿过去了，再来是美国、加拿大，以及夏威夷、日本，都有华侨带过去，已经开始在流通了，在国外常常有越洋电话，报告他们的心得、们的法喜，都是带给我们很大的鼓励。

他们虽然远在太平洋的另一端，或是远在数千里之外，但是当他们得到这些资料之后，都是很法喜，而且都会附带说：很感恩中鼎这一批人，由于他们都是很认真、很积极，课程的深浅度

是双向的，大家的水准有在提升，水涨船会高，所讲的内容就会越深入，这一整套课程，真的是中鼎这些学员双向的回向，他们不断的积极用功，当时又有配合禅修，于是他们越来越提升，提出的问题也会比较深入，加上他们具有禅修基础，后面课程又可以讲得比较深，一些老参在解脱道寻觅很久，一听到这些课程之后，很多都很高兴。

因此，你们的精进用功，真的可以帮助很多人；你们的积极努力，真的可以回向这世间，包括今天我们在这里禅修，不是只针对你们将近一百个人讲课而已，因为我们所讲的这些，以后都会流通到世界各国，我讲的这些，不只是面对台湾人，将来大陆中国的发展会最快，这些都是针对全世界的，真的是对法界众生在讲。所以，空海所讲的这些，我是对天地、对法界负责，也希望大家要把我们的眼光拉开、视野拉开，跳脱“井底之蛙”的心胸、视野，来看整个法界，不要小看你们每个人的用功，你的精进是会回向世界、全人类；你们的精进用功，会回向整个法界。就像大家在经典里面，都会有听到或看到佛陀在讲经说法之时，有很少人在座，以及天人、天神在听闻，不必将这些当做很抽象的描述，就像我们现在的讲经说法、禅修课程，由于你们的精进用功，会回向给众生、给人类的，就像在中鼎上课期间，他们的精进用功，以及整个课程内容，这些资料现在就在回向法界，很多不是在现场上课、很多国外的人，你们就可以把他们当作天人，也一样在闻法、在受益。

我们的精进用功、起心动念，我们的善念，真的都会回馈给法界，精进用功就是最好的消灾、最好的回馈。所以，不要以为人家说我们业障深重，就不敢说发愿成佛，以为发愿此生此世要成佛就是我慢，不敢！如果是这样，枉费你们在修行、在学佛，大家在学佛，就是要有“佛道无上誓愿成”的魄力与决心，就是要向佛陀看齐和学习，这一生这一世就能够来到安心自在，佛法是解除我们心灵方面，不论是最浅处或是最深处的忧悲苦恼。我们最深沉的痛苦，空海一路走来，任何的麻醉药、任何的药物，都没有办法到达、没办法解决的，最深沉的忧悲苦恼、内心的苦闷不安，佛法能够帮你治疗，帮助你消除内心最深沉的不安、忧悲苦恼，而释迦牟尼也只能是一个“指月的手指”；空海所能够做的，也只是一个“指月的手指”，我们告诉你一条解脱的路，但是这一条路，真的要靠自己一步一步脚印，脚踏实地的去走、去修、去做。

如果你投机取巧，吃亏的是你自己；如果你偷懒懈怠，吃亏的也是你自己，别人没办法代替你吃饭，没办法代替你喝开水、止口渴，别人没办法代替你安心，你内心的苦、内心的不安，就像你肚子的饥饿、口渴，也就是心灵的饥饿。肚子的饥饿，别人没办法代替你吃饭，同理可以去理解，心灵的饥饿，心灵的苦、不安，别人没办法代替你，因此不要一直迷信所谓加持、灌顶……，以为多么厉害、多么神通广大，一个加持效果多大……，这些是可以具有鼓励作用，帮你初步安心的作用不错，就像在幼稚园或是国小的小孩子，很多就是需要鼓励、鼓励，但是如果你常常奢盼、祈求这种方便法，表示我们的心灵都还不够成长、还不够成熟，都还是停留在很依赖的心态里面。当然，过渡时期是需要适当的协助，别人可以助我们一臂之力，但是主角还是我们自己，一定要靠自己吃饭，才能够填饱肚子饥饿；一定要靠自己喝开水，你的口渴才会消失。

释迦牟尼、空海所讲的这些法，告诉你一条解脱之路，真正要解除这些痛苦，我们自己不要自欺欺人，要很如实地面对自己，一步一步脚印的去走、去做，这样很快就可以体会到，佛陀所讲的解脱之路，是真实不虚，不是靠信仰、不是用相信，而是自己可以亲证到。所谓的“亲证”，就像你真正喝到水，你的口渴，哇！止口渴了，你的口渴就消失了，你真的喝到，口渴就会消失，如果真正的亲证佛法，忧悲苦恼就会真的消失。如果你学佛到现在，不管学了一、二十年或是二、

三十年，内心里面还有忧悲苦恼，表示还没真正喝到佛法的甘露水，还是停留在观念、知见、解析里面，在研读、在推理、在理解而已，还没有真正实际的喝到，或是顶多只是粗略的品尝、浅尝。但是，没关系！这些都是打下基础，你过去所走的路，不管多么的崎岖，不管多么的坎坷，也不管是多么的光荣，统统放下、统统放下，过去都是助长我们成长的因缘，不管是好因缘或是坏的因缘，都是协助我们成长的助缘，我们感恩过去的所有因缘，不管多么好或多么不好，我们都感恩这些因缘，这些因缘会助长你、协助你迈向解脱。

如果你还抱怨过去的种种因缘，你的人生会继续在苦海里拉扯、浮沉，包括过去协助我们成长的善知识，不管他所讲的是究竟或是不究竟，是方便法或是究竟法，曾经协助我们成长的这些因缘，我们都感恩，就像说现在读到大学、研究所，对于幼稚园老师、国小老师、国中老师，一样都是心怀感恩，对于过去就是怀抱感恩之心，再来就是“归零”，活在当下、活在当下，好好一步一脚印去做，这样你的体悟、见法就会很快。

再来就是禅修期间规定“禁语”，禁语很重要，等一下就开始了禁语。关于禁语方面，有几点希望大家能够特别注意，今天虽然我们是集体禅修，大家来这里共修，但是希望大家是以一种你是独处、闭关、专修的心来用功，你要收摄六根，不要一双眼睛东张西望，除了法工、法务人员，承担法务必要的交接之外，其他的一律都禁语，尤其是回到寮房更是要特别注意，为什么要求大家禁语？如果你的语根、语行没有停下来，还在讲话，你的心会杂乱，散心杂话就是你的六根没有收摄，你的心没有办法宁静下来，你的眼睛还东飘西飘，就是你的眼根没有收摄回来，眼、耳、鼻、舌……，一直在讲话、攀缘，你的舌根没有收回来，因为你的六根没有收摄回来，你的身心没有办法宁静下来。

如果没有办法宁静下来，后面的进度只是在敷衍而已，你没办法跟得上来。当然，我们有部分旧学员，他们已经有相当的基础，因此让他们承担较多的法务，只要他们不是在承担法务之时，他们一样都是禁语，要求禁语对大家来讲是帮助非常大的，不要想说：“啊！我们是母子档，我们是母女档，我们是死档，我们是朋友，我们都是一伙人……”然后一下就在聊天，在讨论、探讨，“今天情况怎么样啊？今天怎样啊？……”那些统统要禁止，不要跟别人谈论心得、不要问别人，这一点很重要。所以，等一下下座之后，记得！除了法工必要的承担之外，其他的一律禁语，在这八、九天里面，讲话讲得越少，对你来讲是绝对越好，很不容易大家才有这样的禅修因缘，很不容易放下万缘来此禅修，记得！不是来这里攀缘，不是来这里交朋友，你是来这里大死一番，如果没有善用这样的禅修因缘，还来这里攀缘，很可惜啊！你又错失掉很多的因缘，浪费掉很多的生命。

所以，不要想说：“啊！我们在这里禅修，遇到学员、遇到老师没跟他们打招呼，不好意思！我们都要到处跟他们Say hello... ..”都没必要啦！我们禅修学员好好精进用功、收摄六根，如果我们遇到常住，原则上如果你继续用功，不打招呼也可以，只要点个头、微笑一下，打个招呼也可以，但是不要开口讲话，顶多点个头、微笑一下，这样就好了，你可以继续用功收摄六根，没有别人会讲你懈怠，没有别人会讲你无情，大家都会尊重、配合我们禅修学员，而且常住看到大家在收摄精进用功，这种气氛一样会回向给他们，他们一样会收摄、会精进用功，因此不要散心杂话。记得！这几天除了法工的承担交接之外，学员与学员之间不要打招呼、不要交谈，尽量越少越好。如果你们在路上，或是在其他地方遇到我，除了在小参室之外，不要跟我打招呼，不要认为说我们很尊敬老师，我们很喜欢老师、尊敬老师，看到老师要合掌问讯、打招呼，都不必！这样表

示你的心还很散乱，不是空海所要的，不是空海所希望的。

所以，不是说你没跟我打招呼，就是不礼貌，不是这样！而是你跟我打招呼，你是不精进，对空海来讲是不礼貌，你的心、你的眼睛还很灵活的在东张西望，表示你还很懈怠，我们禅修的品质，不会规定得很死板，但是我们要求很高的品质，在放松而不放纵的情况之下，大家好好精进用功，今天整个灵泉禅寺各方面的配合，就是要让大家能够在这里，好好放下万缘专心用功，希望大家好好珍惜因缘。

关于禁语方面，除了法工的必要交谈之外，如果不小心讲了话，还情有可原，但是大家不要攀缘、要大死一番，为了悟生死大事、究竟解脱而来，越不攀缘、越少讲话，对你绝对会越好，所有的要求都是为了协助你解脱自在，希望大家能够“归零”，身、心很柔软，好好的用功，这样的收获、突破就会很快。现在就“归零”，我会有次第的陆续向大家讲述修行方法，大家一步一脚印去做，好好认真去做、去练习、去修习，不要贪多、不要囫圇吞枣。包括在禅堂或是地点方面，都是让大家能够安心舒适，以放松、自然为原则，修行不是在练功夫，不要硬撑、不要逞强。

如果在打坐之时，遇到身体不舒服，可以站起来调整一下，或是有时觉得坐不下去，需要到外面调整一下，也可以自行调整、放松，或是做一下柔软操，让自己柔软下来。但是，记得！以不干扰其他学员为原则，现在的止观时段，大家就是打坐，假如你需要站起来走到外面，动作方面都要很轻盈，不要很粗鲁，慢慢走到外面。

我们现在要讲述一些方法，大家就配合著开始做，静态方面是以“出入息”为主要方法，第一步骤是长呼吸，第二步骤是短呼吸。所谓“长呼吸”，就是我们自然的呼吸、平常的呼吸，“短呼吸”是我们的心在比较宁静之后的微细呼吸，现阶段这一两天，最重要就是当你静坐之时，好好把你的觉察力放在呼吸上面，客观观看呼吸的进出、呼吸的情况。当你吸气时，清清楚楚知道自己现在正在吸气；当你呼气时，清清楚楚知道自己现在正在呼气，呼与吸之间、吸与呼之间，如果中间有停顿，叫做“止息”。当你停止呼吸时，也清清楚楚知道现在正在停止的阶段，第一个步骤就是要清楚觉察到自己呼吸的进出，不要以为很简单，不容易啊！只要你用功下来，就会发现觉察呼吸不到五息，就马上跑掉了，又在东想西想的。

如果跑掉了，怎么办呢？不要懊恼、不要追悔，当觉察到就马上拉回来呼吸，今天与明天的静坐，最主要就是好好清楚觉察，你的呼吸是长、是短？是粗、是细？如果在静坐时，觉得会昏沉，怎么办呢？你可以深呼吸，“长呼吸”就变成深呼吸、深深的吸，然后再呼，再深深的吸气，这时精神就会振作起来，至于短呼吸呢？你可以深呼吸做五分钟，然后就把它放掉、回归自然，成为自然的呼吸，意即出入息法十六步骤里面的第二个，大家可以交换著应用。如果你容易昏沉，或是打妄想，可以五分钟的深呼吸，五分钟的放掉让它自然，如果妄念又多了，这时候再回到深呼吸，假设觉得现在呼吸比较用力了，会累！你就把它放掉，回归自然的呼吸，交换著应用、调整，就可以灵活的调整，主要是让你的妄念渐渐放下，记得！不要刻意去对治妄念，转移目标就好。

如果刻意对治妄念、念头，会越弄越糟糕，越跟妄念在纠缠，反而形成“头上安头”，你不要理它，有妄念、心跑掉，觉察到之后，马上拉回到呼吸上面。如果容易昏沉，就深呼吸；如果没有，就放松让它自然。如果都不会昏沉，有时要深呼吸几次也可以，观察深深的吸与深深的呼，我们身体有什么变化？当然可能要老参、老学员，或是修行比较久的，才能够观察到身体的变化。

如果你已经有基础，可以在一吸、一呼之间，观察身体有什么样的变化。如果呼吸没多久就觉得胸闷，记得！就要放松，因为我们还是有在用力。

有时候觉得自己有放松，呼吸没多久，奇怪！怎么又在胸闷？表示我们无意中，又在抓、又在用力，有觉察到胸闷，记得！是我们没有掌握到放松、以及如实观的要领，自我意识都有在干扰呼吸，胸闷就是身体的众生告诉你它有苦，你有在抓它，它需要你放开，因此胸闷就是一个讯号，在告诉我们要调整，你要放开、放松。如果觉得还是会在胸闷，你可以坐在位子上，肩膀稍微左右动一下，稍微挺胸调整一下，这样又可以恢复放松。这是从现在开始，就要开始进行的。

在动态时，如果继续观察呼吸也可以，只要走路不会跌倒，也不要跟别人家相撞或是撞到墙壁。走路时，可以收摄眼根，但不要闭著眼，有时候会撞到，比较危险，可以七分眼或是半张眼，在安全的情况下，一样可以继续观察你的呼吸，而不去觉知、觉察脚步。如果在动态时，还有继续在观察呼吸，收摄会更快。如果能够 在静态或动态都继续观察呼吸，心的宁静会很快；如果在动态时，觉得呼吸觉察不到或是使不上力，可以觉察当下的动作。走路时，清楚知道自己现在正在走路，要跨步、走楼梯、要出去，记得！每一个脚步都要清楚觉察，不要想说：我长这么大了！怎么还要你教我走路？我已经很会走路啦！我都可以跳啦！... ..

然而，不管你再怎么会蹦、会跳，却很少清楚觉察走路的步伐，觉醒过来的一个很重要步骤，就是清醒明觉的活在当下，不要以为你会走路了，其实你是无明的，佛教的术语是“无明行”，你的走路是无明行，因为没有真正觉醒过来，还在迷迷糊糊的世界中，没有真正清醒明觉的活在当下。“四念住”的修法，就是让你清醒明觉的活在每一个当下，现在从比较粗的，开始慢慢进入越微细，如果觉察不到粗的动作，或是低估它、轻视它，以为“太简单、太容易了，我都会了！”如果越是这样，你的心是无法真正宁静下来，等到后面进入越来越微细、越深入，就没办法跟上来，或是只能依样画葫芦而已，无法契入核心。

所以，不要小看！每一个脚步都要清醒明觉，把脚步放缓慢一点，禅修期间要把动作放慢，但也不用刻意很慢，比你平常慢个四分之一拍，当你要伸手去开门的过程，都要保持清醒明觉，动作、走动都稍微慢一点。走路步伐要保持轻柔，通常是不容易做到，平常走路都是啪！啪！啪！啪！走路轻柔也不以为会怕踩到蚂蚁，踩到地上就会有罪恶感，或是怕踏在地上，这样你的人生也没办法洒脱，走路就是轻柔自在地走、保持明觉，你要实际去做，才能体会到要领。吃饭时，仍然保持禁语，不要以为好不容易到了吃饭时间，大家坐在一桌，于是又在拉关系、攀缘，这样你的心又会散乱掉了，无法深入进去。所以，不管是多么要好的朋友，一样都保持禁语、继续用功，修行不是只在禅堂、打坐，下了禅堂也都是在修行，真正的修行，没有禅堂内、禅堂外之分，不管禅堂内外都是在修行，包括吃饭一样都是在修行。

除了禁语之外，当你在拿碗筷、夹饭菜，记得！过程都要保持轻柔明觉，清楚觉察现在的动作，不要很赶快的一直夹，当然因为我们现在人数众多，夹菜动作也不要很慢，否则容易形成后面排队阻塞，因此还是以正常的速度夹菜，但是要保持禁语、保持明觉。当你进去餐厅吃饭，一样都继续用功，坐在位子上，默念供养、感恩的心，然后自己要用餐时，记得！要吃饭、夹菜的过程都是在修行，就是“身念住”的开发，不用一直囫囵吞枣的，急著赶快要吃饭，这样又错失掉，表示还不懂得修行的要领，因此连吃饭、夹菜都是在修行。

当你把饭菜送到口中咀嚼，一样都要保持清醒明觉，当嘴巴在咀嚼这些饭菜，一样保持清醒

明觉，这方面的工夫，只要每个人愿意去做，你都可以做到，不要以为这方面很容易做到，只是担心你粗心大意、不在意、不以为然，不认为它的重要，如果粗心大意，就没办法尝到后面的“甜头”，因此一步一脚印的开始去做这些方法，行住坐卧、语默动静都在修行，现在具有静态的这些方法，在动态方面，大家一样保持清醒明觉。主要的修行方法，这两天已经跟大家讲述过了。

往后当我正式要讲经之时，一个开始我会有压磬的动作，让大家心理有准备。当开始要讲经则会敲三声的磬，这也是一个开始，一方面“磬声”，是“庆”祝各位重“生”，也是让大家从昏沉的世界觉醒过来，都是很有意义的。

好！我们现在就准备下座，大家回寮房，因为今天是第一天开始，因此时间有稍微耽搁一下，请大家记得保持肃静、禁语，明早请大家准时。

今天大家会来此禅修，都是有相当殊胜的因缘，很多人下决心发愿要普度众生，发愿要成佛、解脱自在，都是非常好的现象，问题是我们如何才能够不流于空谈？很实际一步一脚印的走，一步一脚印的做，扎扎实实的去做，这一栋高楼大厦才会完成。如果没有实实在在去做，只是在发空愿、开空头支票而已，发愿就是要实际去做，所谓“佛道无上誓愿成”，不是安慰自己，也不是讲大话给别人听，而是真正要去做到。要成就“无上正等正觉”，不是到他方世界，不是到遥不可及的未来，都是此生此世就可修、可证、可达。如果你把解脱、成佛寄望在遥远的未来，则很难、很难有成，而且也表示尚未接触、掌握到真正的解脱法。如果把成佛寄望在遥远的未来，或是他方世界，表示还没有真正懂得佛陀所讲的解脱之道。

众生在苦海里面，主要是因为对身心内外、宇宙人生的真理实相不了解，就是“无明”，不了解大自然的运转法则，不了解“大自然律”，大自然运转有大自然的法则、规律，不要以为五蕴身心与大自然无关，错了！这是完全错误的知见，是“井底青蛙”的知见，要知道你、我、他，包括任何修行有成的人，每个人都是大自然的一份子，你、我、他完全都是来自法界、来自大自然，我们身心的任何现象、任何部份，绝对不会违背大自然的法则，绝对不会超出大自然的运转法则，只是你不知道而已。如果你的心宁静下来观察，就会体会到我们的五蕴身心就是一个精密的小宇宙；如果能够宁静下来觉察，会发现五蕴身心与大自然是脱离不了关系，而且完全是一体的。大自然有怎么样的现象，五蕴身心都会如实的展现，因此佛陀归纳出的“三法印”，任何人都绝对不例外，不管你承认或是不承认，不管你再怎么否认，都不会超出“三法印”的运转法则。

所谓“无常”，每一个人的每天、每分、每秒，都一直在流动、生灭、变化，不管你的修行再怎么有成，没有人可以例外。所谓“缘起”也是一样，每个人都是各种因缘俱足才产生，当因缘不俱足，你不可能出生，因为缘起甚深啊！整个因缘不要怪罪在“业力”两个字，你的出生是法界非常殊胜的因缘，大家慢慢再去深入闻思、体悟。所谓“无我”，更是真理实相，你认为自我、我很厉害，那是你一厢情愿的想法，那是你构筑的梦幻世界，法界的真理实相是“无常”，法界的真理实相是“无我”，“无我”是实相—实际的存在，你不承认、不了解，只是代表你是无明，在自讨苦吃而已，一直在背道而驰啊！

长江的水，它就是由上往下一直在流动，这是法性、大自然律，这是很自然的法则，但是当你不了解，就要它背道而驰，要它顺著你的意思，去流走、去流动。人，常常是在做背道而驰、

违背大自然法则的现象，要宁静下来去分析、检验，你所有的苦都是在违背“无常”法印，也在对抗“无我”的法则，这是很重要的一句话，也是提醒大家。你可以去检验，所有的苦、所有的不安，所有的忧悲苦恼，都在对抗“无常”，都在对抗“无我”，但是不管你再怎么对抗，不管你的修行境界多么高、神通多么广大，只要你的所作所为是在违背大自然律，到最后你所要构筑的梦幻世界，它是终归烟消云散，那就是梦幻世界，那就是苦海。所以，众生的苦海，是来自于自己的无明、无知，没有了悟真理实相，有一天当你真正了悟这些真理实相，就是开悟、大彻大悟。

所谓“大彻大悟”，就是照见到我们过去的颠倒梦想，不要把“成佛”想像得很抽象、很遥远、很虚缈，成佛就是成为一位觉悟者，觉悟什么？不是修个神通广大，很会加持、很会灌顶，然后可以吸引很多徒众，叫做“我修行有成”，不是这样啦！是成为一位觉悟者，觉悟什么呢？都是很具体、很实在的，就是觉悟宇宙的真理实相，把大自然的运转法则，清清楚楚的照见、体悟。当你真正了悟真理实相，就不会背道而驰了，不会自讨苦吃啦！这时候你会跟整个法界、大自然一起脉动，而且当你真正体证“无我”，就会展现出无我、无私的精神特色。如果你是一位很有名的宗教大师，也很会宣说“无我”，但是你所展现出来的，却是在建设一个庞大的山头主义，却是一直在抓弟子，则是告诉众生你的“无我”也是空论，你只是透过“无我”的标签、名相在吓唬众生，然后展现你的“意思食”、展现你的“识食”。

真正要做到“无我”，不容易！但也不是不可能，只要你真正体悟到法界大自然，它所展现出来的都是无我、无私的精神特色，你的心自然会来到体道、悟道、行道、与道合一。当体悟法界大自然的无我、无私精神，自然就能够做到无我、无私，这是活生生的佛法。如果你在经典、文字堆里面要找“无我”，你是找不到的，你找到的是木乃伊，是僵化的思想、观念，你找到的只是一些空洞抽象的名相而已。真正的“无常法印”，不是在经典文字里面；真正的“无常法印”，都在法界大自然中，每天、每分、每秒都在如实的展现。“无我法印”也是一样，你在大藏经里面，找到的只是名相上的“无我”，无法真正体悟到所谓“无我”，更是没办法做到。

你真正要做到，就是现观法界的真理实相，看到法界所展现出来的，什么叫做无我、无私。如果一直在经典文字堆里面体悟“无我”，都只是空洞的、抽象的，甚至会越修、我慢越大。很多的佛学专家，把佛法当作学问在钻研，自认为看过很多的藏经，懂得很多的资讯，搜集很多的资讯，辩论是头头是道，讲经说法是辩才无碍，于是就认为他的境界很高、高人一等，甚至有的修行人认为这样就是圣人，理所当然要受人家顶礼、供养膜拜，这些跟佛陀所讲的解脱道是背道而驰的，只是把佛法当作学问在研究，然后增长“我慢”，实践自己的“自我”成就而已，而真理实相、解脱是要来到“无我”，因此奉劝大家要好好珍惜活生生的佛法，不要把它当作学术在研究，变成了打扮金身的装饰品，你能够欺骗得了别人，欺骗不了自己，也欺骗不了明眼人。

修行就是来到如实面对自己、反璞归真，贪、嗔、痴的止息，就是来到没有虚假，没有贪心、没有嗔恨之心，来到对任何众生都没有嗔心，这是一位非常纯真的“真人”，因此大家不要把“成佛”变得很抽象，那些都是很具体的，只要逐步按照解脱道的方法、次第、步骤，去实修、实证，就能够来到贪、嗔、痴的止息，而且能够了悟真理实相，从此不再背道而驰、作茧自缚，而所有的结缚一一解开，不再作茧自缚，就是真正的解脱。你的不得自在、不得解脱，不是别人在捆绑你，不是别人在束缚你，而是我们错误的观念、知见在捆绑我们自己。

修行最重要的核心就在于“转念”，把我们错误的观念知见，一一的澄清过来、一一的扭转过

来，“转念”的过程就是不断在开悟。所谓“开悟”就是不断转念的过程，不是在禅修、禅相里面，看到什么灵光乍现，看到什么黑漆桶脱落，才叫做开悟，不是啦！那是禅相。真正的开悟就是发现到“昨非而今是”，是体悟到真理实相，照见到我们的颠倒梦想，因此“开悟”都不是抽象的，只要大家身心宁静下来，好好去实修实证，随时都会不断的开悟，而你累积的开悟就是由小悟、小的开悟，不断的在累积、累积，酝酿各种能源，到最后就会来到大彻大悟，就像高楼大厦要落成，必须打好地基，逐层的一层一层盖起来，如果没有逐层的盖起来，不可能举办落成典礼，所谓“落成典礼”就像大彻大悟。

因此，大家点点滴滴的用功，绝对不会白浪费、不会吃亏；你们不会白吃苦、白受苦。越能够吃苦的小孩，越容易有所成就，如果你吃不了苦，很难、很难有成，吃不了苦就见不到“苦谛”；见不到“苦谛”，后面的“集谛”也看不到，所谓“灭谛”，就是解脱自在的世界，无法来到成佛、解脱自在的世界，你自认为在修行、行道谛，也是在空谈，修行要能够刻苦耐劳、吃得了苦，环境越安逸，越会让你懈怠。

见法很重要的步骤，就是要“明心见性”，如果我们的的心不够明，就像一座动荡不安的湖水、一盆动荡不安的水，没办法清楚的映现月亮，没办法清楚的映现景物。所以，那些一直在宣说现在是“末法时期”的人，因为他们的心动荡不安，看不到真理实相、看不到法，自己看不到，就以为现在是“末法时期”，也如此在跟别人宣说，导致大家很多的观念知见都偏差了、都错误了。事实上，没有所谓“末法时期”，法印、真理、实相，都是过去如此、现在如此，未来也必然如此的永远呈现出来，只要宇宙的存在，大自然法则就是法尔如斯在运转，因此两千五百年前佛陀可以见法，我们现在为什么不可以？！两千五百年前，佛陀可以体证到无常法、无我法印，难道现在的无常法印，与无我法印、缘起法，难道就消失了吗？

每天、每分、每秒，“三法印”都呈现在大家的眼前、都俱足，只是你的智慧眼有没有打开？你有没有去见到法而已。不要误认为现在是“末法时期”，真理、实相是每天都存在，都呈现在你的眼前，而且也呈现在你的身心里面，只是你的心没有宁静下来、觉察不到而已。禅修期间很重要的工作，就是让我们动荡不安的心宁静下来，唯有我们的心能够宁静下来，也就是来到“明心”的阶段，才能够与法界真理实相的焦距对焦，否则看到的是模模糊糊、看不清楚的。所以，清醒明觉的活在当下，就是让我们这一颗心猿意马的心活在当下，与真理实相对焦。因为法界的整个存在，都是在当下、现在，风也是现在正在吹动；地球也是现在让你坐在上面；太阳也是现在在阳光普照；你所喝的水，也都是现在存在的水。法界的实相存在都是在现在，在【心灵成长?事事本无碍】课程，就有讲到法界是没有时间，就只有现在，但是所谓的“现在”，不要把它变得很狭窄，跟过去、未来相对称的，又是一个很死板观念的“现在”，不是的！

“现在”只是一个形容，只是一个当下，当下是一直在流动、生灭、变化，而你所能做的、能够活的，就是在当下现在这一点而已，过去心不可得，未来心不可得，现在心也不可得，但是你要去体会到当下、现在，它却是永远存在，因此要把你的心拉回到当下、现在，才能够跟真理实相对焦。当我们的的心清净之后，就很容易体悟到真理实相，就是“明心见性”。所谓“见性”，是看到大自然的法性，看到大自然的法则，不要把“见性”误解，偏差到要去找一个佛性、找一个自性，“见性”就是看到大自然的法性，也就是大自然的法则，提供给大家的方法就是“四念处”。历史上的佛陀、释迦牟尼，讲过不少种的修行方法，但是整个修行方法的核心，还是扣住在“四念处”。

所以，种种的方便法，到后来还是要回到“四念处”，千万不要去听信别人讲说：那是小乘的、自了汉的，那是阿罗汉果位而已，不是 佛陀果位的……，那些都是以訛传訛，都是错误的知见。不管你是任何法门，到最后真正要见法，一定要回到“四念处”，因为很多的方便法没有放下，没办法真正“明心”——真正心的宁静。如果一直执持著某种方便法门一门深入，就像一位吸著奶嘴、长不大的小孩，奶嘴一直不肯放下。【金刚经】是要我们破除种种方便法，但是要真正来到全然破除种种方便法的阶段，前面的方便法是要具有，没有透过方便法、有为法，没办法来到“无为法”，方便法是一个方便，也就是一个过渡时期，方便法要越简单越好，不是弄个十八般武艺、越复杂，展现五花八门、眼花撩乱，以显示法门之深之玄，这是本末颠倒啊！

法门就像是药物，是越简便越好，目的是要把病治好，要越简便、能够把病治好，这样最好，不是一直在炫耀我们的仪器多厉害，我们的药物多高明，我们的药物多么好，你看不到副作用，看不到你在本末颠倒，执著在那些方便法上，看不到你变成以吃药为荣，成为药瘾，上瘾了！吃药上瘾，然后以吃药为荣，在炫耀你的法门多么好、多么高、多么深，就是在跟人家比较你的药多么好，天天都在吃这些药，成为药瘾，竟然引以为荣。我们吃药是为了把病治好，是为了不必吃药，透过有为法的修行，是为了来到无为、无修、无证，修行是为了以后不必修行，吃药是为了将来身心健康而不必再吃药，大家要把这些观念厘清，才不会一直以吃药为荣，一直执著在法门上面，十年、廿年还是在练工夫，还是以此法门引以为荣，这样没办法上岸，来到“无为”的世界。

但是，现在身心有苦、有病的情况之下，不透过种种方便法，也很难把病治好，这些方便法是越简便越好、越安全越好，副作用越少越好。佛陀提供给我们的，就是“四念住”的修行，“四念处”的开发，第一的次第、步骤就是“身念住”，有关于动态“身念住”的开发，在昨天晚上已经稍微讲过，希望大家扎扎实实去做，静态方面就是呼吸出入息方面，大家要好好下工夫，动、静方面透过一些方便法，是为了协助让我们的心能够静下来，我们这一匹心猿意马，都习惯性到处攀缘，方便法就是让我们的心宁静下来。

有关於呼吸方面，能够心不散乱，观察自然的出入息——吸气、呼气，自然的长呼吸或是自然的呼吸，如果能够清楚的觉察，这样保持自然就好，观察自然的出入息。如果做不到观察自然的出入息、妄念很多，还有几种方式可以调整，就是深呼吸五分钟，自然呼吸五分钟，这也是个调整，就像一些药物，你可以调配著运用。如果你的心还是很散乱，不容易宁静下来，不得已可以用“数息法”，“数息法”对出入息来讲，算是比较粗的方法，就是退回到“数息法”，但是只要你的心静下来，就把它放掉，因为它是一支手杖，当你能够放掉那支手杖，比较快学会走路，比较快能够放下对法门的依赖。如果有人觉得在打坐时，以前的习性都还需要念佛或是持咒，心才能够宁静下来，“观出入息”应用不顺，如果有需要，也可以把方便法稍微应用一下，你要默念佛号或是原来的法门也可以，但是要知道那是不得已的方便法，那是一个权巧，不要一直执著在上面，否则就很冤枉你来参加此次禅修，但不是说禁用，而是觉得有需要用，就像你原来都睡不著，已经吃安眠药习惯，不要因为来禅修，而把那些都全部都放下，有必要还是可以吃，能够不吃是最好。

所以，原来的一些方便法，越简单、越简短越好，在一吸、一呼之间，能够配合生灭变异，是非常好的，不只是方便法，而且又能够引导你去体悟真理实相，这是最快的！可以在吸气时，配合心中默念“生”；呼气时，配合默念“灭”。再来吸气时，配合默念变化的“变”；呼气时，配合默念“异”。生、灭、变、异……，一方面让你的心能够宁静下来，一方面容易协助你去见法，这是出

入息法方面的几个著力点、参考点。一开始“出入息法”，放在鼻头、人中附近，比较容易摄心，如果你觉得用力、胸闷，或是气往上冲，是因为用力太紧，你就要放松，也可以适度的调整，把观察力放到丹田（小腹），腹部随著我们的呼吸在起伏，就把你的觉察力放在腹部呼吸的起伏上面，一样可以配合著默念“生、灭、变、异……”。如果你的心比较散乱，一方面观呼吸，就已经是“身念住”，身体的澄清、宁静了，就是在修身。

如果你又默念“生、灭、变、异”，所谓的身行、口行、意行，当下都并驾齐驱在修，默念“生、灭、变、异”，是在修“口行”，而且保持清醒的觉察，意根、意行的冲动会渐渐缓慢下来，当你的身、口、意渐渐柔和，冲动就会缓慢下来，渐渐能够契入“三妙行”的境界。身、口、意能够渐渐缓，“三妙行”有成，“四念住”就容易修得有成就，就能够得心应手，后面的“心念住”才能够开发。“心念住”开发出来，要见法、要断结、要证果，就很容易！有的人修行一、二十年，还是不容易有成就，不容易真正的突破；有的人是下过很多工夫，还是觉得很多的挫折，没办法真正让他找到安心自在；来此参加禅修，又是烦恼、苦恼一大堆，像这方面有两个主要原因，一个是我们平常的善根福德、因缘不俱足，我们的心还都很散乱、很攀缘，其次就是欠缺正知正见，还没有真正遇到能够安你的心、帮助你解脱的无上甚深微妙法，这跟我们的善根、福德、因缘有关。

因此，我们平常就要点点滴滴的，累积各种善根、福德、因缘，不要以为“我要修行啊！我哪里有时间去做那些善事？！……”你的心态、你的心念是非常重要的，不一定是在外相上，而是你真正要有慈悲之心，真正要有大慈大悲悯众生之心，才能够会修行有成。如果自私自利只为自己，纵使再修个一百万年，都不会有成的，顶多只是成为一个修行“匠”，不会成为一个解脱者，因为你的心胸没有打开，没办法体证到“无我”。所以，平常我们跟众生广结善缘，这是非常重要，但不是攀缘，不要会错意！

再者，众生很欠缺感恩的心，这一点非常重要。人类都太以“自我”为中心，认为别人对我们好是应该的，别人照顾我们是应该的，就像父母亲越关怀、越宠爱小孩，小孩子反而越不懂得感恩，越觉得父母亲对我好是应该的，我要钱、你就要给我，我要什么、你就要给我……。今天很多人的修行观念也是一样，都还是抱著别人护持我，别人对我好是应该的，我是一家之主、我要修行，当老婆的就理所当然应该要支持我。如果有“应该”的心，修行一定不会有成，不知道什么叫感恩，你的心不会柔软，就不会跟法界的流体一起脉动，你的心就像一颗石头掉落入海中，没办法跟著大海脉动，反而觉得大海对不起它，大海一直在找它的麻烦，一直在跟它对抗，一直在跟它作对……。

如果你是以一种抱怨的心，认为别人应该……、应该……，到哪里都会抱怨不断，觉得大海都在跟自己作对，觉得世间都在跟自己作对，不管是在家人或出家人，都一样！只要欠缺感恩的心，到哪里就会抱怨不断，你的心就没办法安详、柔和。所以，不要以为修行就是抱著一个法门一门深入就好，这些基本的心态没有校正过来，纵使再修个千百万年，还是在苦海里面修，观念知见错误就要修个三大阿僧祇劫。真正的修行，只是把我们错误的观念知见扭转过来而已，而且涅槃彼岸就在此岸，真正的净土不是在他方，也不是否定他方有，而是你的智慧眼打开，眼前当下就是啊！你在这里能够找到净土，到任何地方也都能够发现净土，心净、佛土净，内心能够充满感恩之心，身心就会柔软，会跟众生广结善缘，你的人际关系、人缘到哪里都会很好，到哪里都会与境界溶为一体。

当你与境界溶为一体，苦海就渐渐消失，缺乏感恩之心，只是一味的抱怨，到哪里都是跟境界在对立，所有外面的境界都是你的苦海，苦海是因为一直拘限在狭小的梦幻世界，不愿意与外界溶合，不愿意打开狭窄的心胸，就闭锁在象牙塔里面，就闭锁在紫禁城里面做你的皇帝梦，关久了，就是苦闷不堪。如果走出外表富丽堂皇的紫禁城，走出“自我”的小小世界，就会海阔天空。所以，这几天希望大家每次上座时，先做三分钟到五分钟的感恩之心，再来是慈悲的心，然后再进入观呼吸，就会很顺畅、很柔、很快。只要大家把心宁静下来，一步一脚印的去做，不会也没关系，不会就来问，只要大家实实在在去做，很快就能够与法相应，很快就能够见法。

我们要把所有的观念、知见，都化为实际、具体的展现，要把佛陀所有讲过的法宝、珍宝.....具体发掘出来，佛教的无价之宝、无尽的宝藏，只要你有心，一定可以找到，一定可以得到丰富的无价之宝，这些都是很实在的存在，一分耕耘、一分收获，愿大家早日法喜充满、解脱自在！（磬声一响），好！现在就下座，大家不要忘了！动、静、禅堂内、禅堂外，遍一切处都在修行，好好把握这样难得的时间、因缘，好好用功！有问题就到小参室来问。

* 问题解答

学员问：首先提一个“小问题”，就是在禅坐时，眼睛闭著与眼睛睁开，有什么差别？怎么样比较好？

法师答：提出问题不一定要标上“小”嘛！打坐时，眼睛要闭著或是张开，各有利弊。一般来讲，当你的眼睛闭著，比较容易摄心、不会散乱，但是缺点是比较容易陷入昏沉，因此当你容易陷入昏沉时，可以稍微张开一下眼睛，张开个两分、三分，不要全部张开，因为眼睛全部张开，你的心又会很散乱，而且眼睛张开是有用力的，我们眼皮拉起来，是有撑张力量，那是一种用力，这样会累！眼睛也会疲倦，而且容易散乱，因此这分寸你就拿捏一下。如果可以，眼睛闭著也是一种收摄，你就好好的观呼吸，这样容易摄心，如果会昏沉，眼睛稍微张开一下就好，都可以灵活调整。

学员问：在禅坐时，会感觉到酸麻、不太舒服，就会想要动一动，或调整一下姿势，请问是想要调整就马上调整比较好呢？还是说不要太轻易的调整，让自己能够耐住性子定一定，等到忍不住的时候再调整？

法师答：

一、如果没有具足闻思基础，当你在打坐到酸痛，不管你换或是不换，都会有苦、都会有挣扎；如果你的闻思基础够深入，在打坐的过程中，不管是换姿势或是不换，你都能够见法。当然，以上是讲总则，要自己去体会，要逐步深入。

二、现在针对你所讲的问题，打坐要知道打坐的目的，不在于练工夫、练腿力，如果硬性要规定打坐一个小时或是两个小时，绝对都不能动、不能换腿，你打坐没多久，当有酸痛生起之时，你的内心就会有拉扯、交战，变成只是在练腿功而已，你的心没办法降伏，没办法安止下来，没办法柔软下来。所以，初步、初基的学佛者，除了闻思方面的基础非常重要之外，当你在打坐的时候，如果会酸痛，可以觉察什么叫作酸？什么叫作痛？在哪里酸？在哪里痛？范围大小、深浅度？这是进入“受念住”的觉察。如果酸痛到：哇！难以接受，或是让你的内心绷紧，或是会干扰你当下禅坐的进行，觉得有必要换的时候，不是说不可以换，是可以换，如果你不换，干扰到禅修的进

行，这样在跟酸痛对抗，反而会形成负面的因素。

三、当你要换腿或是变换姿势，要掌握到全部过程保持清醒明觉的要领，我现在腿很酸痛，我要放下、要换腿，为什么要换？为什么要变动？除了要去体悟“无常法印”之外，还要体悟“无我”。当然，这已经讲到“法念住”了，当你具有闻思基础，处处可以见法；如果没有闻思基础，换不换腿都会在抱怨，坐久了之后就会烦躁。

四、具足闻思基础、正知正念的换腿，在换腿之前，你会去体悟：喔！这个酸、痛是原来不存在，本来没有：当因缘形成之后，酸痛就会产生，酸痛也是在宣说“无常法印”，而且酸痛也在告诉你什么叫做“无我”，不是用“我慢”命令它：“你不可以酸、不可以痛，我叫你不要酸，你就不可以酸，叫你不要痛，你就不可以痛.....”就像很多父母亲很权威，小孩子在哭的时候，命令他“你不可以哭！”于是小孩子吓得不敢哭，被压抑在里面。因此，我们要去体会什么叫做“无常”、什么叫做“无我”。

五、当你要换腿之时，保持清醒明觉，因为酸与痛也是一个缘起，也是一个众生，也是一个现象，要让酸痛消失，一样用爱心来换腿，不要用谴责，很多人修行又是用谴责喔！“唉呀！怎么一打坐下来，人家一个小时都不动，我廿分就一直动个不得了，又会酸、又会痛，唉呀！功夫实在太差了！太不好了！差人家太多了！.....”就会在那里自责、自艾自怨，这样就是在人我比较，又不接受自己的不足，这方面我们一样用爱心去接纳它，为了减少众生苦，我们换腿，也保持清醒明觉。

六、所以，只要你有正确的闻思，换腿或不换腿都没关系。有时候你想说：“好！我现在自我挑战，想说再继续保持宁静，保持原来的姿势，看酸痛它再来的变化是怎么样”这样也都可以！

学员问：为什么酸痛、昏沉这些，也叫做“众生”？

法师答：

一、众因缘所生，就是“众生”。不要把“众生”变成很狭窄的一个会唱歌、会讲话的，“人”才叫做众生，“鸟”才叫做众生。一个现象是因缘俱足而生，因此“众生”就是众因缘聚合而生。我们的身体也是由很多众生聚合而成，包括说你的胃部在痛，是胃部的众生在告诉你它很苦，它需要你多关怀它，它需要你用爱心来包容它、关怀它。所以，众生它的痛，众生它的苦，是透过酸、痛来发出讯号，告诉你它是有苦、它不安，因此这也是众生，是表达的一种语言方式。所谓“语言”，不要又把它变成：喔！空海这个人讲话，才叫做“语言”，其他的酸痛、讯号不叫做“语言”，其实那也是一个讯号，不要把“众生”的界定范围太狭窄了，要慢慢扩展、看到无限。

二、整个解脱道的“三无漏学”，如果你都仔细看过，体悟力就会来到无限，就会体悟到：哇！你对众生的界定、对众生的认定，就会超乎你以前所想像的。以前不认为它有生命的，慢慢会体会到它们都是法界的庄严、法界的众生。

学员问：在“阿含解脱道次第”有讲说观呼吸要点、线、面、体，这部分是不是可以请您现在解说一下？

法师答：

一、现在先讲述为什么？有一个原理，阳光照射地上，一张纸摊在阳光下，照射几个小时，这一张纸会不会燃烧起来？在正常情况之下，这一张纸不会燃烧，但是如果透过放大镜把阳光慢慢地聚集，它会折射、它会转折、它会聚焦，然后把它聚焦在纸上，那张纸会燃烧起来，透过把这些阳光聚焦之后，所产生的燃烧力量就不一样。

二、我们的心，好似心猿意马，到处飘东飘西，一直在错耗我们的生命，浪费我们的生命能源，我们的心没有跟当下的真理实相对焦，今天禅修就是要让我们这一匹心猿意马慢慢对焦过来，聚集、对焦、活在当下。当你真正能够活在当下，你的智慧力就像阳光，当它有经过聚集之后，力量就会出来，如果你的心有经过禅定力，它会慢慢聚集，然后会产生力量，止观、心宁静之后，再深度的去看，就像阳光聚集、然后去看，力道就会产生。所以，禅修的过程就是让我们的心慢慢聚焦。

三、聚焦的过程，就是让我们的心慢慢缩小范围，它的著眼点、著力点，本来很散乱，现在心慢慢的宁静，让它有一个“所缘”，系在一个“所缘”，聚集在一个“所缘”，最初从“点”开始，我们选择鼻头、人中这个点，意即“十六胜行”里面，佛陀所讲的“置念面前”，把我们的念头、觉察力在眼前，放在我们的面前，比较具体是放在鼻头、人中，我们的觉察力就会收回来，然后在这个附近，慢慢的，如果都一直聚集在这里，有时候没办法掌握得很好，就会变成绷得很紧，或是气血会往上冲，有时候我们又可以把这个点移到丹田、移到腹部，腹部可以称为一个“点”，也可以称为是来到“线”的阶段，因为腹部起伏的范围，比鼻头、人中的范围有大一点，可以称为点、线、面的“线”的阶段。

四、就像两个点，一个是鼻头这个点，第二个是丹田这个点，这两点之间，可以连成一条线，因此在吸气时，觉察吸气就像空气从鼻头这个点开始，然后吸气吸、吸、吸……，从鼻头慢慢一直往下来，降到丹田这一点。当呼气时，觉察力从丹田这一点，然后移上来、移上来，到鼻头这里，注意力是随著吸气从鼻头进到腹部丹田。当呼气时，从丹田移动到鼻头，过程都要去扫描、觉察到，不是从鼻头跳到丹田，而是整个线移动下来。呼气时，再从丹田移到鼻头，也是“线”的一种解释，也是一个方法，都可以去练习。

五、到“面”的阶段，是当我们的心渐渐宁静下来，如果你的心不够宁静，一把它放开：哇！你的心很快又跑掉、散乱掉了，因此你的心要静得下来，能够在一点、然后一条线上移动，安止在这上面，慢慢就可以觉察力扩大到“面”的阶段，在实际的应用方面，本来丹田是在腹部的位置，现在把全身当作丹田，然后把丹田的范围扩大到全身，这时的觉察力是从一个小的丹田范围，放宽到整个全身，范围就比较大了。

六、如果没有经过收摄的过程，当你一放开，觉察力都是很模糊，而且很快会跑掉；如果有经过收的力量，类似说把如此精良的觉察品质，慢慢再扩大、扩大，从原来一公分、两公分大小，能够清楚觉察，现在再扩大到一公尺范围的大小，然后再扩大到五公尺范围之内，这是点、线、面，这是禅修前面两三天所要做的工夫，从点、线、面开始，逐步的深入、逐步的扩大，这个面能够觉察到，意即觉察到全身的脉动、全身的收缩膨胀之后，才进入到“空”、空间。如果前面的基础没有具足，很快急著放开、归空，你的心很快又会散乱掉，没办法保持明觉。所以，扎扎实实的一步一脚印，从点、线、面三种，可以来回的应用。

学员问：打坐的时候，背是要挺著，还是放松让它驼背？

法师答：打坐时，脊椎要正直，驼背很容易造成酸痛，而且也很难坐久，坐没多久就会往前倾；而且坐久也很容易变成驼背，但是所谓挺直不是用力，分寸要拿捏好。身体挺直、脊椎保持正直，但是并不用力，否则没多久一样会觉得绷紧、僵化，因此臀部最好要垫一个小坐垫，这样臀部比较高，腰椎容易在挺直的情况之下放松。举例来讲，玩叠铜币的游戏，如果叠一块钱或是五块钱，一直叠、叠、叠、叠上来，包括叠砖块也是一样，如果一开始就慢慢弯、慢慢弯，没多久就会倾倒掉。如果弯腰驼背，就没办法坐久，脊椎顺著生理原来的方式，让它直线、正直，就像把铜币排直，铜币可以堆得比较多，而且也不容易倾倒，掌握一个要领，就是不用力，否则会僵化、会绷紧。脊椎保持正直，但是放松，每个人都要自己去拿捏分寸。

学员问：腰这边是要挺著的吗？为什么说挺著？如果腰要挺直，会觉得很累、用力，也会发热。

老师答：

一、因为没有体会到放松的要领，还是有用力，腰的部位还是一样要找寻一下。事实上，腰与脊椎这整条，要拿捏到一个很放松的点，所谓“脊椎的正直”，不是像木棒很直，本来稍微有一点点弧度，就是生理上的一个正常情况。以生理情况而言，正常情况可以权说叫做脊椎挺直，但不是绷得很僵硬，拿著一个尺或是木头、木棒，在丈量腰有没有靠背、胸有没有靠背，这样就是矫枉过正。

二、其实是稍微有一点弯度，但是要去体会正常生理情况下的一种正直，掌握到这个要领，在最放松的情况下，把握腰椎与胸椎的一种直线，不会随便往前或往后倾，然后又很放松，这些诀窍要拿捏好。你会觉得很酸，一方面因为我们不习惯打坐也会这样。另外是没有掌握到放松的要领，因为平常在家里，有时都会坐得弯腰驼背，坐沙发椅坐得弯腰驼背习惯了，造成我们的腰常常都是弯的，觉得好像弯腰比较舒服，但是这种舒服是因为原来的姿势不正确，你只是找回原来不正确的姿势而已，这样却让你没办法坐久。

学员问：师父说观呼吸时，可以想“生、灭、变、异”，应该是吸的时候说“生”，呼的时候是“灭”，然后变、异……，可是久了之后，变成好像是会先想，然后才去做动作，如何避免这样的情况？

法师答：有觉察到，就把它校正回来。

学员问：这样很容易搞成“想”的先出来，这样子正常吗？

法师答：不正常。就像本来是请你在旁边当观众，但是“自我”不甘寂寞，又要跑到前面去当导演，然后又在那里指挥。本来是要让你看到实相、看到现象发生之后，才去贴上名称、标签，是看到现象之后才讲“生”，看到现象变化才讲“变”，是先有白云飞过来，我们才发觉“喔！白云飞来”。

学员答：先有现象的发生，才起念头去接上，因为呼吸的间隔很短，还要再去想，有时候来不及就过去了！

法师答：

一、没关系！呼吸在发生之时，就可以默念，不是说发生完才念，因为它是一个现象，不管你有没有默念它，呼吸一定是正在进行的，现在只是好像说，没有一个玩具给你玩，你的心就会跑东

跑西，于是拿一个玩具让你玩，好嘛，反正你要跑东跑西、想要玩具，我就给你方便法，让你刚好又可以系缚在呼吸上，让你看到呼吸的现象，然后配合生、灭、变、异，因为这四个字也是修行过来的一些心得，好好去先配合呼吸，以“生、灭、变、异”去理解，这样没多久就能够体会到其中的奥妙。不错！他是第一次参加、也很认真，问这些都表示说有认真在修、有认真在做，都是修行的工夫问题，不是知见，很好！

二、本来是要让你在看到现象，然后才去体会说：喔！这就是在生起来了，然后看到现象在变化时，哦！灭，就像看到太阳出来，我们说“哦！太阳东升、日落西山”，看到现象之后，我们才看、才讲，而不是说我一直在念符咒，噢！太阳啊！你赶快日落西山，赶快、赶快、赶快……，不是这样啊！不要本末颠倒。

学员问：刚才在坐的时候，可能也有一点误会，以为是在观呼吸之时，就把“生、灭、变、异”当作是一种练习，在一吸的时候想著「生”，在呼出去的时候想著「灭”，在吸进来的时候想著「变”，在呼出去的时候想著「异”，现在听的说法好像是要看到有“生、灭、变、异”的现象之后，才在呼吸的时候想“生、灭、变、异”，是这个意思吗？而且也不一定是同时出现“生、灭、变、异”四种，也许只是生或只是灭，或只是变或异，是吗？或者说“生、灭、变、异”出现，单纯一点，不用弯得太多花俏，这样会更单纯？

法师答：对！你一样继续生灭变异、生灭变异，这样就好。

学员问：是不是看到这一种“生、灭、变、异”的现象，就想到“生、灭、变、异”？

法师答：不只呼吸如此，慢慢再去推广到其他现象界的一切，都一直在“生、灭、变、异”，缘聚而生、缘尽而灭，都一直在生灭变异、生灭变异……。所以，不要小看这一个方法，它会让你不断地开悟、开悟，现在你就是呼吸，单纯的观察呼吸，然后再配合生、灭、变、异，慢慢的、慢慢的，类似现在学习著像小孩子背唐诗三百首，慢慢会理解、体会到里面的意义，以后就可以有你的独门心得，又可以吟诗作对，这样一步一步来。

学员问：当我在观呼吸之时，我是有感觉到气息，但是却没有很清楚认定是进还是出；在打坐的当下，我有感受得到在呼吸，可是却没有很清楚到底是吸进、还是呼出，这样正确吗？

老师答：错误！这是我们的觉察力还不够、敏觉度还不够。

学员问：现在怎么办？

老师答：如果不知道是呼还是吸，干脆不要呼吸，当你不要呼吸一段期间，你就知道怎么呼吸了，……。还有一个情况，你可以把一根指头放在鼻孔附近，不要把塞住喔！放在鼻孔附近，然后体会吸气时、与呼气时，这时候空气是一直进来、进来，一个是一直出去、出去。当吸进来的气碰到指头时，是冷的、还是热的？当你呼出来的气碰到指头时，是冷的、还是热的？因为我们的手指头很敏锐，指尖、指头的敏感度非常高，比嘴唇还高，可以用更敏锐来觉察，大家可以试验看看，可以把指头放在鼻头这里，然后你吸气、呼气，去感受空气的进出，两种进、出的冷热度，有没有什么不同？如此的进出，你就可以清楚分辨出来了，吸气呼气、生灭变化。

学员问：我发现到我的眼根，如果不是在抓外面，脑筋就是抓呼吸，呼进去跟吸进去……，我很怕

空掉或松掉。

法师答：没关系！这也是一个过程，因为我们这个心都是散乱惯了，现在就像说一个调皮的小孩，没有一些玩具给他玩，就是没办法好好安静下来，没关系！这是一个过程，现在一样把你的意念，先好好放在呼吸上面，慢慢的小孩子他会成长，因此你包容他、接受他，小孩子他会成长，自然对很多玩具就会放下、不要。所以，你会来到说：我觉得很累啦！我可以不用这样啦！就可以放掉了。

学员问：我发现到我的心门是关著的，感恩之心一直没有办法兴起。

法师答：没关系！这也可以练习。

学员问：可是练习好像很牵强、很牵强。

法师答：没关系！没有，一样可以练习，你现在慢慢的加入，有点像是被动，慢慢加入善的因缘、感恩的心，体会我们今天能够活著、能够存在，真是承受世间多少的恩；我们今天能够在这里打坐、禅修，是世间多少善因、善缘的护持，我们才能够参加禅修，包括说光是我们能够在这里禅修，都是很值得我们感恩，没有那些菩萨，没有很多人的护持，哪里会有这样一个道场，可以让我们专心禅修？！那些都是以前、包括说现在，很多菩萨在旁边、周围护持，否则怎么能够说一下座，就有饭可以吃、有菜可以吃？这些点点滴滴慢慢都要去体会，我们承受世间非常多的恩，但是回馈给世间的却是很少很少。我们承受世间的恩，假如说一百分来讲，我们回馈世间的，可能还不到十分呢！如果不知感恩，生命就会继续在抱怨的世界里面，因此只要我们的心能够慢慢宁静下来，去体会、去解析，我们承受世间非常非常多的恩。

所以，我们说“知恩”，知道众生、法界赐给我们的恩，才能够进一步“感恩”。为什么感恩的心生不起来？因为没有真正体会到众生、世界给我们的恩，如果感恩的心生不起来，要去寻找众生、法界、世间对我们的恩，你要先“知恩”，进一步才能够真正“感恩”，是由衷的“感恩”，进一步我们才会“报恩”，能够以报恩的心在做事，品质都是不一样，才会体会到何谓“三轮体空”的行善、“三轮体空”的布施。如果没有真正知恩、感恩，就算你做种种善事，也是用“我慢”在做的，也是用“有所求的心”在做的，而不是真正用“无我”。

如果真正能够知恩、感恩，再来所做的，就是把生命意义发挥出来回馈，以一个回馈的心回馈世间，如此的生命品质会大大的转换、脱胎换骨。你以报恩的心、回馈的心在做事情，里面不会有我慢。如果没有真正知恩、感恩，而是以“我慢”在行善、做功德，背后是有所求。如果没办法真正由衷产生，我们一样可以练习，可以慢慢寻找。

老师说我们要知恩、感恩，为什么不知恩呢？世间真的有很多的恩，对我们很好，我真的不知道吗？可以去找看看啊！包括说在高速公路、在马路上开车，尤其是高速公路，我们想想看啊！建造这条高速公路要花费上千亿，问问我们自己缴了多少税金？我付出了多少钱？今天能够受用这么便捷的高速公路，我到底付出了多少？包括以前也有人来这里禅修，认为自己来这里修行，是来这里……，意思就是你们灵泉禅寺办活动，“理所当然”就应该要办得十全十美，理所当然就应该要怎么样、要怎么样，他是用这一种今天来禅修，你们各方面都自然要护持我们，自然要怎么样……的心态。

如果你有这样的心态，不管你到哪里，你的内心世界都是苦的，空海（惟传）从来不敢认为别人理所当然，“应该”对我们好，理所当然“应该”护持我们，从来不敢有这样的心理，别人对我们好、别人的护持，我们就是心怀感恩，有这么好的环境可以禅修，心怀感恩！如果来这里禅修，还在抱怨东、抱怨西，觉得这里不好、那里不对、这里不应该……，“怎么可以对我们这样不恭敬、不尊重？！”这样都是活在抱怨的世界里。能不能静下来？问问我们自己，当你觉得不满意，你自己能不能也做得十全十美，让众生都觉得很满意？如果你不满意别人所做，你自己能不能做得比别人更好？再来，你得到这里禅修，不知道感恩、不知道珍惜，还抱怨东、抱怨西，觉得场地不够好，请问你为这个场地的建设，付出了多少？在不满意的情况之下，你能够创造出更能够令众生满意的环境吗？如果众生没有宁静下来，去体会、去解析，生命是充满著抱怨，怨东怨西，你就活在苦海的世界里面。

如果你的心能够宁静下来，慢慢去体会，就会知恩、感恩、报恩，当我能够喝到水、止口渴，我就对法界感恩，能够在这里禅修，一下座就可以吃饭、吃菜，我们对种种的善因、善缘，这些护持的菩萨，就是心怀感恩。真正有感恩的心，生命就会脱胎换骨，身心也会渐渐柔软，会越来越安祥、越快乐；真正有感恩的心，周遭的因缘都会不断往善的因缘方面发展。如果你是抱怨的心，周遭的因缘都会渐渐往坏的方面发展。

学员问：观呼吸是要全身放轻松，跑掉了就拉回来、不要抱怨，这种观察力对我们初学者来讲，是不是有时候要放松、轻松？因为在不观的时候，会觉得比较舒服，而观的时候好像有一件事情在做，这样是不是？

法师答：

一、如果不观，我们的心就是很散乱，然后跑东跑西，现在要你回来观察，当然是一个习惯性养成的问题，由于我们平常散乱惯了，如果这样很舒服、能够让你见法，也很好啊！没关系！你继续散乱啊！问题是当我们的散乱，就是处在“无明”的世界，对很多事情不清楚、不了解，结果我们很多背道而驰，苦果就在后面跟著产生，因此，你要出离苦海，不得已就要透过一些方便法，透过有为、有修的过程，这些你都要经历过，如果不接受有为、有修的过程，就无法来到“无为”的世界，这是一个过渡时期。

二、我们的心一样有它的习性，把原来心猿意马、飘东飘西的坏习惯，渐渐变成好习惯的过程，就是要透过有为法，让我们的心慢慢能够适应，你的心就像一匹心猿意马，现在要把它拉回来，在过程中它会拉扯，有拉扯就会有苦、会有用力，这是很正常！只要你有耐心、有毅力，你要修行、要成佛，要有魄力、要有决心啊！佛道无上誓愿成！不能够太放纵自己，否则还是在苦海里面浮沉，因此我们要不断的自我挑战、自我期许、自我挑战。

三、当经历过这样一个有为法的过程，你的心就会慢慢养成良好的习惯，它就会渐渐的乖巧下来，慢慢的稳定下来。当你的心能够养成良好的习惯，清醒明觉活在当下，就能够处处见法，这时候就把“无明行”变成“明行”，从贪、嗔、痴、无明的心，慢慢变成“明心”，就能够见法、就能够见性、就能够开悟。所以，修行的过程是有甘有苦，你们的心路历程，我都经历过，我也可以了解，但是这个过程要去面对、要去接受、要自我期许。

学员问：所谓“寻、伺、喜、乐、一心”，打坐时，是不是也要进入“寻、伺、喜、乐、一心”的情

况？

法师答：

一、“寻”就是找寻，在修行的过程，都是不断的寻寻觅觅、在找寻。很多的方法，佛陀都已经帮我们寻找过了，中国有所谓“神农尝百草”，像我本身是中医师，这些祖先用生命去品尝各种药草，然后告诉我们哪些是有毒的？哪些是没有毒的？哪些有什么药效？他们用生命去寻找、去尝试过，然后告诉我们哪些是好？哪些是要避开？佛陀也是一样用生命去找寻，然后告诉我们哪些方法是很妥当的方法？现在我们已经可以避免掉很多不必要的寻找，可以舍下很多的方便法，所谓“正直舍方便”。

二、现在的范围又缩小到呼吸上面的寻，就寻找点、线、面方面，或是寻找怎么去调整，在变换的过程，它就是寻找，当你寻找到一个不错的方式之后，就安止在此方法上面，然后继续在上面用功，叫作“伺”。只要“寻、伺”继续做，又懂得放松的要领，后面的“喜觉支”就会产生，一般打坐不容易产生“喜觉支”，就是因为你一直在练工夫，或是不得法，最重要是没掌握到放松的要领，“喜觉支”是由“伺”而产生。

学员问：当我们在观呼吸时，是要安住在一点？还是一线？还是体？或者说三种都可以自由的变化？

法师答：

一、如果还停留在“点”与“线”之时，“喜觉支”不容易产生，因为此时你的心还在用力、努力的过程，当来到“面”之时，你的心才比较容易放松，放松，此时“喜觉支”比较容易产生。当“喜觉支”产生之时，就要讲述到“受念住”，有两种练习方式，一是继续观察你的呼吸，让“喜觉支”自然生、自然灭，另一种方式就是当你进入“喜觉支”里面观察，去体会什么叫做“喜觉支”，身体里面的波动、变化是如何？去观察、去体悟，体会当下都是不断在生生灭灭、不断在变化，这里面就有“受觉支”，意即“受念处”与“法念处”。当在观呼吸时，觉得好像要用力，就是在寻、伺的过程，记得！“喜觉支”是你的心能够安住在上面，不必再用力在拉扯，“喜觉支”才会产生。如果你的心还很容易跑掉，还会觉得很累、很疲倦，还要再用力拉扯，当然这些都是一个过程，都是要经历过的，只要你还在寻、伺的过程，“喜觉支”就不容易产生，但是这就是坏习惯，我们要把它矫正成为好习惯，因为总是要有过渡时期，要给自己时间。

二、所以，我不会逼你赶快产生“喜觉支”，如果期待赶快产生“喜觉支”，就会有所求，当你越希望入定，就越没办法进入“定”；当你越有所求，你的心就会绷紧，就没办法产生“喜觉支”。因此，精进用功只要掌握住方法，好好用功一门深入之后，寻、伺稳固安定，懂得放松的要领，“喜觉支”就会出来了。如果欠缺前面点、线的基础，你的心很容易跑掉，因此前面的基础还是要具有。

三、所谓“喜觉支”，就像是当你很高兴的时候，最初会哈哈大笑，但是哈哈大笑总不会持续几个小时吧？！前面很高兴、哈哈大笑，但是后来还是会眉开眼笑，内心还是会很愉快，还是会微笑、有笑容，这就是一个比喻，就是进入“乐觉支”，因此“喜觉支”是频率比较高、比较强、比较大。比如我现在敲这个磬，一开始敲下去声音满大声，在很大声的阶段，假设整个过程是一分钟，前面十秒钟就像“喜觉支”，后面这些会余音绕梁，叫做“乐觉支”，因此“乐觉支”就是跟在“喜觉支”后面，

“乐”是更安详、更柔和。前面敲下去的大声剂量高、频率高的，是“喜觉支”，后面慢慢余音绕梁的，就是“乐觉支”。

学员问：在行、住、坐、卧之时，在观察之中，要不要把呼吸也观察进去？

法师答：如果在动态时，有两个着眼点，一是继续把主要的觉察力放在呼吸上面，然后身体只是走，主力不是放在身体上面，但是你知道自己在走路，不会撞到墙壁，因为还是稍微有在看、稍微有注意，这是一个方法，可以继续把你的主力放在呼吸上面，把七八分的觉察力放在呼吸上面，两分放在身体上面，这样就好。另一种方式就是不去注意呼吸，而清楚觉察当下的移动、动作，意即“身念住”都可以应用，这两个方式我们要掌握到重点，最主要是让我们的心，能够清楚明觉活在当下。当你放在呼吸，呼吸也是当下正在进行，你的身体动作，也是当下正在进行，两者都可以。因为有时候你需要宁静，有时候你需要动，这些都可以去练习、可以去应用。

学员问：在我们观动作时，吃饭的时候要专心吃饭，睡觉的时候要专心睡觉，是不是就把注意力都放在动作上？吃饭的时候专心吃饭—观吃饭，睡觉的时候—观睡觉？另外我们在吃饭或睡觉时，是不是也可以把知觉打开？对所有大自然、外界空间都保持一种知觉？因为在我昨天睡觉时，就是有这样的一个感觉，好像比以前睡的时候，感觉更敏锐一些，半夜有人上厕所、起床，这些我都能够觉知到，这样睡觉的时候，是不是就专心睡觉？别人的动作就是听而不闻，不要去觉知它？

法师答：这样的睡觉就没慈悲。

学员问：是不是做什么事情，就专心做那件事？也是活在当下，还是同时保持觉察，也觉知这周遭的一切？

老师答：别人半夜起来尿尿，你没有觉知，不去观察他，就是不关心他们，就是不慈悲啊！好啦！开玩笑的啦！睡觉的时候，你就好好睡觉，不要鸡婆啦！

学员问：因为这是我昨天发生的一个现象，它是自然发生的，我不是刻意要去把视觉打开，刻意注意到别人起床，可是我就是知道，觉得很有意思，我从来没有这样的经验，因此我才问这个问题，这是满新鲜的经验。

法师答：好啦！没关系！样样都可以去体悟、经验一下。

学员问：在禅修的道理方法上，是不是吃饭的时候就专心吃饭，睡觉的时候就专心睡觉，工作的时候就专心工作，洗衣服的时候就专心洗衣服……？

法师答：对！当然这是轻松的小插曲，一开始我们还是一样，都把觉察力放在我们的内身、内受、内心、内法，把觉察力放在我们本身的身心上面，心才不会散乱，就像弓箭要射出去，一定要向后退，将来你的觉察力要普遍广泛，而又保持清醒明觉，必须能够退回到比较小的距离，好好在这里，把这个“点”好好弄好了，你的内身能够清楚觉察，就能够“将身比身”的观察外身。如果你本身不明，没办法清楚了解众生，因此一样都把这个心，先回来看我们自己、观察我们自己。睡觉的时候，你就好好睡觉。

学员问：老师您昨天讲说要观呼吸，我一回去躺在床上就继续观呼吸，结果睡觉的时候都半醒半睡。

法师答：你在睡觉的时候，还是很努力的在观呼吸，有在用力，没有掌握到放松、放松，观呼吸会帮助你进入熟睡。好！今天互动就到此，不错！大家也都不错、满用功的，很多方面帮大家破疑解惑，希望有助于你的修行，能够越得心应用、进入情况，好！现在就下座，一样继续保持禁语，跟大家讲述的修行方法，大家要继续用功，静态、动态、禅堂内、禅堂外，都要继续用功，好好把握难得的因缘，大家的身心能够不断净化，心灵品质就会不断的提升，明天开始讲解【金刚经】，大家的震撼力、体悟力就会越加深。

【金刚经】深义开示

禅修已经进入第四天，这是最不容易熬过，也是酸痛、胀麻最严重的时候，因为大家平

常不是在上上班，不然就是忙碌于很多的工作、很多的法务，很少像佛陀时代，大家能够在森林中，一心一意的修行。如果能够回到佛陀时代一样专修，又与大自然为伍，平常的身心就已经相当的安静调和、平和安详，当佛陀讲述一些很深的法义，大家很快就可以进入禅思—“止观双运”，这样的体悟就会很快。由于目前国内、外的客观环境尚未俱足，只能够一年里面找几天的时间举办禅修，大家平常也都很忙碌，因此在这短短几天内的禅修，前面几天往往有一大半是在消化你累积下来的疲劳，还有因为你的心常常是到处攀缘、动荡不安，故而前面几天为了让你的心渐渐起伏下来很不容易，就像一匹心猿意马一直在奔跑，跑动习惯了，要让它安静下来，非常不容易！所以，禅修的第二、三天，这是最辛苦的阶段，到第四天慢慢可以克服，过了第四天，就能够渐入平稳、平顺的阶段。

不错！大家在这几天都很努力，很精进用功的一步一脚印在做，相当好！尤其是在夏天高温炎热的情况之下，要把身心稳定下来，难度更高！大家也都熬过来，表示你们的出离心—要迈向解脱的魄力、决心，是相当强！很好！要有这一种魄力、决心，才能够做到“佛道无上誓愿成”，禅修已经进行快一半了，大家现在才渐渐进入佳境，要继续把握、继续用功。

如果大家没有正确而深入的闻思基础，光是在“出入息法”上面练习、练习，到后来只会形成练工夫似的禅修，理论上可以在禅坐时观呼吸，好像可以进入到涅槃寂静，可以体证到“无常”、“无我”，但是实务上、实际上，是不可能！因为当你在禅修、在寂静、在观“出入息”的情况之下，所进入的涅槃寂静，是进入四禅八定后面的宁静，但是这也算是禅相的一种涅槃寂静，严格讲是属于“无色界”的层面，还不算是真正的涅槃寂静，而且“我慢”不是在禅修里面断除，它可以很大程度的淡薄、降伏，但是真正要断除，不是在禅修里面，因为在禅修的环境很单纯，真正工夫的检验，是上战场、回到滚滚红尘，或是回到你的常住，在历缘对境才是处处在检验。所以，很多学员都会报告，当我在禅修期间是不错啊！觉得很好啊！但是一上战场，很快就阵亡了！这是真的啊！

所以，修行是要有动有静，包括一位在国际上相当有名的比丘，现在已经圆寂往生了，也曾著书叙述如何进入涅槃寂静、解脱的世界，介绍一些次第、步骤，但是当我看了之后，他所介绍的涅槃寂静，一样都是在禅修、禅定之中，慢慢的进去、慢慢的进去，这只能算是一种涅槃寂静，但还不是真正的“无余涅槃”，不是真正的“究竟涅槃”，因为是在禅修、禅定之中进入。当你出了禅

定之后，在历缘对境之中，才是真正活生生的。另外，你自以为修行很高，已经历过涅槃寂静，已经有相当的体悟，认为现在可以出来弘法了，不错！你很快会成为一个很有名的禅修指导老师或是禅师，但是紧接而来的是名、利的考验。当你有了名之后，会不会展现我慢？会不会展示我是、我能？当你沾到利的时候，会不会有贪心？名、利的腐蚀性是很强的。

如果真正来到“无我”的世界，名、利对你来讲是没有腐蚀性，问题是没有几个人能够真正做到，因此禅修中的涅槃寂静，不叫做真正的涅槃寂静。学佛、修行不是在禅修中，较量境界的高低，不是的！学佛是要应用到一切，你的心解脱自在，世间的“八风”对你来讲，真的是吹不动。所以，我们要学到活生生的佛法，不是僵硬的、不是死板的。以我所了解的来讲，在国际间几位有名的禅师、大师，比较推崇、尊重的一位，算是佛使比丘，他是有体会到大乘般若系统的精华。在国际禅修中，包括南传，真正有体会到大乘般若系统的，我所了解的是佛使比丘，后来我去探讨：为什么他会有这样的智慧？因为具有大乘般若系统的智慧，所展现出来的智慧，跟一般修行人所展现的匠气不一样，他不会很拘谨。佛使比丘是一个满踏实、很认真、很真实的修行人，他所展现出来的，是比较柔和、人性化的一种风貌，而且他里面是有智慧的、有生命的。

有些是修行、修行，虽然有人认为他的证量很高，但是可以从他的脸相、相片看出很多修、修到后来是很僵化。如果你的修行修到后来是很僵化，表示你还是在苦海，还是在很紧绷的世界。如果真正得到佛法的核心、般若智慧方面，是会很自在、很洒脱，因此佛使比丘的一些书籍可以参考，它里面是比较具有灵活方面的般若智慧，当我说：奇怪！为什么佛使比丘人会有这种智慧呢？原来他的祖父是中国人，他的祖公曾经把中国的【六祖坛经】带到泰国，因此从小有接触到【六祖坛经】方面的讯息，他著有一本书—《菩提树的心目》，带有【六祖坛经】的味道就满浓的，因为他有华人的血统，当他接触到般若系统，在泰国佛教界所带起的改革风潮，就像台湾的印顺长老，但是两者有所不同，年龄是差不多。

泰国佛使比丘很重视实修实证，因为他发现整个泰国佛教方面，表面看起来是很兴盛，但是很多还是一样，不是走上名利心，不然就是修、修、修，然后只是学到一些佛法的皮毛、外表、外壳、形象，修到后来很拘谨、很僵化。佛使比丘同时有接触到南北传方面的讯息，般若系统方面也有接触到，因此他有掌握到核心，等于是带动泰国佛教素质的提升与改革，因此在泰国，佛使比丘在世时，地位是相当崇高，但是他不兴办组织、当僧王，他对这些没兴趣。真正重视修行的人，对当什么大官、大位没兴趣，但是他所影响的层面，却是整个泰国佛教界都受其影响。

当我在1989年到泰国参访，当年他好像是83岁，当时我们国内对南传方面的讯息都还很封闭，认为人家是小乘的、不了义的，都还很瞧不起别人，但是我个人不受传统观念框限，我不认为是这样，到了当地参访之后，带回不少资料，人家展现的积极弘法之心、入世耕耘之心，哪里是小乘人？！他们百姓对出家人的尊重，以及出家人对一般百姓的法上互动，都是我们北传做不到的，当时我到当地去参访、也去参学，真的是体会满多的。像我那一次去佛使比丘的道场禅修，他们是每个月的一号到十号都有举办禅修，我们是属于国际班，因此有来自于世界很多国家的学员，大概有八十位，至少来自于十几个国家以上，外国人真正要修行，慢慢都是跑到泰国或是缅甸去。

当时我在学院研究所，也认识几位外国来的朋友，他们都是很感慨，在缅甸、泰国也都参访过，本来是要来台湾参学，但是在台湾到处就只是做一些传统的仪式、法会，或是一些传统的方

式，但是这些传统的佛七或是禅修方式，外国人他们没办法接受。所以，真的我们要觉醒啊！不要关起门来，在那里自大啊！我们要打开视野，要客观如实的了解，这样才不会己大人小、然后自赞毁他，我们才能够以平等心来尊重，而且人家的优点在哪里，我们才能够吸收学习。对空海而言，都是要打开胸襟、疆界、视野，人家的优点在哪里，我们吸收学习。因此，到后来就是把南北传做一个综合整理、消化，以现在来讲，已经没有南北传之分。把佛法的优点保存下来，掌握佛法的核心，放下那些派系、派别之争，因为我们是为解脱而来，不是要成为宗教徒。

我们是为解脱而来，佛陀到此人间示现，也是协助大家迈向究竟解脱、安心自在，让我们内心的苦、不安，完全的彻底解除，有掌握核心就在不会在派系见诤不断，现在我们就把这些精华、精髓跟大家分享，不要小看这样的因缘，好好的珍惜，好好继续再下工夫。现在大家在里面禅修，我是全程陪伴大家一起成长，由于前一段期间，整个北台湾，尤其是基隆地区都是久旱不雨，温度又是非常高，如果你有慈悲悯众生之心，也会祈祷老天普降甘露，很不错！这两天终于有普降甘露，当我们看到这些天降甘露，就像是看到真实的观世音菩萨普降甘露，大家不要把观世音菩萨，变成固定的一个形相，天降甘露、滋润众生、长养群生。如果真正闻思深入，打开智慧眼去看，不但看得懂这一部“大地风云经”，也会处处心怀感恩。我们的十个结、我慢，都会断除很快。

就像元晓大师，在下大雨时，他也在雨中唱“无涯歌”。当他听到国家统一、分裂战争止息之时，他是热泪盈眶啊！为什么？不了解的人问他：你为什么会流泪呢？真的都是心怀天下众生。所以，修行是要来到放眼天下、心怀天下众生，你有这种无边无量的胸襟，才会跟佛陀所讲的“解脱道”相应，所谓“佛道无上誓愿成”，这是我们的魄力、决心，但是真正要有“众生无边誓愿度”的大慈大悲之心，修行才会有成。因此，修行不只是在方法上面练、练、练，然后练成为一个修行匠，练出自己的工夫很厉害，然后越练、越修，“我慢”就越大，这是不正确的。整个修行过程，就是我们视野的打开、心量的打开、心灵的净化，意即整个解脱道非常重要的核心，方便法就是协助我们朝向这个核心迈进，大家不要执著在方便法上面。但是，没有方便法，身心又不容易沉淀；没有方便法，视野不容易打开。

有关“名色分界智”方面，希望大家能够多下工夫，要好好认真去做，因为“名色分界”能够清楚区分，意识之流有看到之后，就要带大家进入到“心念处”的开发。当“心念处”开发稳定，才能够来到“明心”的阶段，记得！一个很重要的原则，大家是要精进用功，但是身心要放松，但是不放松。在放松、轻松、柔软、祥和的情况之下，好好的用功，你的进步就会快！再来，要精进用功，但是无所求，当你越有所求，身心越绷紧、越得不到，只要依著方法傻呼呼去做，这样越快，无意中进入了，你也不知道。所以，你不要想说：奇怪！我要怎样才能进入初禅？当你越是想进入初禅，越是进不了，你就这样傻呼呼的，一步一脚印去做。有时候会出来说：哦！原来我已经进入初禅了！哦！是这样！因此大家不用担心，现在你们坐在座位上，就像母鸡在孵蛋，不要常常在想：奇怪！小鸡什么时候才会孵出来？什么时候才会跑出来？或是孵了一下子之后，就跑出去玩了。

【阿含经】记载佛陀讲：如果没有脚踏实地的孵蛋，鸡蛋不会孵出小鸡，只要你一步一脚印、实实在在去孵蛋，自然水到渠成。所以，精进用功、无所求，放轻松去做！跟大家勉励一些要点、要领，请大家继续用功。

有关动态中的动中禅方面，现在我的两个手代表两个脚掌，先站立好之后，从右脚或是左脚开始都没关系，你先有意念，然后再有动作，为什么要这样做？因为平常我们都是意念在先，意念在前引导，身体才跟著动作，但是因为你的身心动荡不安，很粗鲁、很粗糙，因此看不到意念在前引导，现在我们把纠缠在一起的动作，先透过“有为法”分开，不是刻意去扭曲、刻意去造作，这本来就是一个事实的存在，现在只是把它扩大、放大，让大家看清楚而已，基本动作、基本功夫做好，慢的动作清楚觉察到之后，才慢慢把动作加快，我们做这些设计，都是有相当用途的，对大家的帮助都会很大。

你的脚在还没动作之前先站好，全身肌肉都要放松，然后起个意念一提，右脚提起来，离地、提起来；再起个意念一移，右脚才向前移动；再起个意念一落，脚掌才落下去，然后再起个意念一触，去感受脚掌与地面的接触。如果可以，赤脚经行更理想。当你赤脚接触地面，感受地面的冷热。再来，因为你的左脚开始要移动了，在左脚移动之前，你的重心一定要交换给右脚，过程中一样要去觉察右脚脚掌，本来在触地是两公斤的重量，当你的重心移过去，会从两公斤、然后在一秒钟之内，从两公斤开始，然后五公斤、十公斤、二十公斤、三十公斤、五十公斤……，它都会一直加、加……，加在右脚掌上。必须是全部的重心都移到右脚，左脚才能够提起来，在左脚还没有提起来、重心的转移，右脚掌触地所承受重量的觉受，已经包括“受念住”了

要去觉察右脚从最初零重量，然后慢慢的加、加……，在一两秒钟之内，从零公斤加到五、六十公斤，去感受其中的变化与承受，以及“压”的觉受。再来，重心都交给右脚，然后再换左脚，在还没有下达口令之前，都不要动，下达口令“提”，右脚再提起来；然后再“移”、往前移；再“落”，落的过程，不是说下达口令之后，你的意念就跑掉。当你下达口令，动作都要觉察到，然后落、然后触，因为你的重心要往前移动，因此又要交给左脚，然后去感受左脚的触、受，承受重力的感觉。再来，全部交给左脚，右脚再移动，简单的一个过程就是提、移、落、触，重点是你一开始要先有口令、再有动作，不要想说：“这不是很刻意造作吗？”是有一点刻意，如果没有经过这样的练习，你的心无法清楚觉察意识之流，“心念住”不容易开发出来。

这样做、做……，慢慢都能够清楚觉察，动作也可以再稍微快一点，如果你的动作快一些，但是却觉察不到了，于是速度就要缓慢下来。如果刚才在做这些动作，你在打妄想、意念没有跟上、没有做好，请你倒带回来重做，把动作再重播一次、清楚觉察，如果都清楚觉察了，到最后把动作再慢慢加快，过程都有做了，也清楚觉察，再来就是进入到我只有动作，而不去下达口令。原来是下达口令再动作，当熟练之后，就只有动作，而不去下达口令，动作一样是提、移、落、触，但是不刻意下达口令，然而此时的觉知力势必比前面更敏锐，你才能够清楚觉察，现在的重点不是在脚的提、移、落、触，你是有动作，但是重点在于看到动作之前的意识之流，虽然你在这个阶段没有刻意下达指令，但是要觉察到在动作之前，你的脑海、你的意识里面，还是有在下达指令的。

原来下达指令是在“口行”，所谓的身行、口行、意行，虽然没有讲出来，但是嘴巴里面有念、有在下达，就是一种“口行”。然后再熟练之后，“口行”就可以放下了，虽然嘴巴没有下达指令、没有讲出来，但是你在动作之时，要去看到动作之前，你的意根、意行是有在指挥、在动作，要深入到“意根”的开发、“意行”的觉察，慢慢去看到自己没有刻意下达指令，但是在动作之前，大脑深层里面都有在下达指令，包括再慢慢的，你的花样就可以再多一点，可以把脚抬起来，然后可以后退，向左移、向右移、向前……，可以稍微调皮捣蛋一点，但是动作不要快，动作、花

样变化比较多，这时候是要去看到：竟然我要后退、要左、要右……，在动作之前，都有在下达指令，“意行”先下达指令，在一股指令到达之后，它才会动作。大家在这方面马虎不得、一定要做，才能够来到“名色分界智”，慢慢清楚看到在所有动作之前，都有下达指令，包括平常走、走、走到靠近墙壁，就很自然的要转弯，但是当你的敏感度够了，就会觉察到，其实在还没有到达墙壁之前，你都已经有收集讯息，在意识、意根里面，已经开始有预判了，在几步之后我要转弯……，大家都要清楚觉察到。

你不要想说：“我来到这里修行，是要求禅修、要求禅定、要求感应，你教我这些，是不是把我当作小孩子在练习啊？……”千万不要低估这样的过程，这是“名色分界智”很重要的一个阶段、一个过程，唯有这方面能够清楚做到，有刻意的先指令，然后再动作，再来不下达指令，然后只是动作，但是敏感度要觉察到你动作背后的念头、起心动念。如果在做第二个阶段，觉察不到就表示你的心还不够微细、还不够明净，觉察不到表示还在“无明”，就要再退回前面继续下达指令、再动作。当你清楚做到了，就可以放掉，然后只是动作，看意识之流在指导，这方面能够做了之后，才能够体会到所谓身心有交集，但是也有不交集的部份；也才能够体会到何谓“意根”为主、身体跟在后面的，因此它是“意行”在先、“身行”在后，才能够来到“名色分界智”。

具足“名色分界智”的工夫，才能够到达“明心”的阶段，将来才能够有离系的力量，才不会常常成为境界的奴隶。所以，不要小看这样的过程，要扎扎实实去做，这是属于动态中的“经行”，至于静态中呢？让你又看到更微细的意根、意识之流。怎么做呢？当然，在静态之时，心的宁静度会更高，这时候在动态之时，本来是用脚在走，现在静态之时，我们身体没有移动，但是你的双手掌就代替你的脚，就像你的双脚一样，双手一样放在腿上，在你的座位上面，一样开始下达指令“提”，右手掌才提起来；“移”，右手掌才向前移动；“落”，手掌才落，然后放在腿上感受“触”。再来，换左手一样也是提、移、落、触，同样的口令与动作。因为我们现在的范围比较小，因此下一次换右手要做时，本来是要向前移动，现在没有地方可以移动，这时候的移动可以向后，一次向前、一次向后，可以向左、也可以向右。

做这些都是没有声音，在很宁静的情况之下，把手就放在你的腿上，第一次向前移动一提、移、落、触，然后再换左手一提、移、落、触，再右手一提、移、落、触，可以向后一提、移、落、触，或是向左一提、移、落、触，或是向右……都可以，反正就是大腿附近的范围。这个动作大家做了，这样是让你的身心合一在修行，慢慢又可以把下达指令放下，只是手掌在动一提、移、落、触，这时候不去下达口令、去觉察，觉知力一方面有感觉到手掌的动，最重要是要看到那股意识之流，你的意念、你的意行有在引导，要向后、向左、向右……，都有“意根”在引导，这一点要去看到。所以，静坐的时候可以观察得更微细。

禅修要有动、有静，有禅堂内、有禅堂外，都具有相当的用意，这方面能够做到之后，再来进入更微细的，手掌只是放在两腿上，手掌不动了，只动手指头而已，更微细！因此我们那个心的明觉度，是越来越开发、越微细，觉察是越来越深度、越微细，如果这方面不做，真的就是“无明行”、无明冲动，我们的心充满著贪嗔痴、污垢，这方面做了之后，你的身、心会渐渐沉淀，而且真的会来到“明心”的阶段，这时候当越来越微细时，你的手掌不动，如果够宁静，可以只动手指；如果还不够宁静，可以先下达指令，要右手的拇指动，右手拇指动起来，然后再来换左手，下达指令让它动，看要动哪一只手指头，要慢慢看到我要动哪一只指头，一次右边、一次左边，至于哪一只手指头，可以不按照次序，你要慢慢看到，本来是有下达指令，如果够敏锐，可以不要

下达指令，只是手指动就好，左、右手的手指，轮流、轮替的动一动，一次只动一边手的一只手指，你只是动，然后去看到哪一边的手指要动，有一股意识之流跑、跑、跑，跑过去，在还没有决定哪一只手指要动之前，它会有一个寻寻觅觅过程。

当我寻找到这一次要动右手的中指时，中指才会动起来。现在我要换到左手，那股意识之流又跑、跑、跑，跑到右手，然后看你要动哪一只指头，你决定要动哪一只指头，那只指头才会动，都是进入到很微细的。看我们微细动作之前的起心动念，工夫要做好，否则没办法“明心”，当你是“无明行”、无明冲动，这个工夫可以说，如果还很动态、很粗的方法没办法进入，还依赖其他种种的一些修持法门或是法器，都没办法进入啦！还很粗啦！一定要来到很微细的，然后去观察微细的动作、动作之前意识之流，这样你的心就会越来越清明、越微细，敏觉度才会越高。为什么要做这方面的训练呢？让你慢慢体会到身行、口行之前，你的“意根”都有在冲动，包括你想眨眼或是想瞄一眼，这里面都有意念在动，就是要让大家慢慢看到，我们动作之前都有起心动念，就是要看到我们的念头，包括你要讲话之前，你要表达什么，你要讲一句话之前，里面都会先有酝酿一股能量出来，才会开口讲话。就算你没有讲话出来，但是你里面那个念头，都有意识之流在流动。

所以，让大家慢慢的深入、慢慢的深入，看到你的各种动作之前，都有意念在引导，让你看到起心动念，慢慢来到禅宗所讲的“参话头”。所谓“参话头”，千万不要去抱一句什么公案、什么一句话，然后在那里一直参、一直想，想著：“到底狗有没有佛性？……”狗有没有佛性跟你有什么关系？！你还是苦啊！狗有佛性或是没有佛性，还是在苦海里面啊！因此重点不是在参那些，事实上就是所谓“参”就是观察，要去观察到话头，要说话之前的最前头，也就是你的起心动念，“参话头”真正的意思要清楚去看到，你要讲话之前的最前头，也就是一开始的起心动念，你就要能觉察到。如果你的心不够宁静，讲话的速度就是很快的；如果你的心够宁静，就能够觉察到。

当我现在要讲话，真的它有在酝酿，这方面有什么用途呢？将来当你在骂人，就可以清清楚楚知道自己在骂人；将来当你在展现“我慢”，可以清清楚楚知道，自己的内心是有我慢的。以前是死不承认、死不认帐，但是被空海法师看透了，当你自己很真实，就可以看到内心有没有“我慢”在展现？有没有嗔心？表里有没有一致？我们常常是嘴巴讲一回事，心里面却是表里不一。就算别人看穿你的底细，你还是否认，就是处在“无明”的世界，现在就是要明、明、明。所以，这几天就是沉淀的工夫，然后是来到“名色分界智”，慢慢把我们潜伏的心念、起心动念，包括要深入到潜意识，去看我们很潜伏、很幽微的心态，能够看到佛陀所讲内心的十个结缚，就有工夫可以照见到了。

能够有“明心”的工夫，你哪里在打结，就可以照见到了，照见到，就好办了！就容易解决了！大家离解脱就不远了！你有没有做？是欺骗不了明眼人的，大家真的一步一脚印去做，就能够来到所谓的“明心见性”，绝对不是抽象的，真的是可以做到。要多久？不待时节因缘！真正一步一脚印去做，有可能在我们这一期禅七里面，就会有相当深的体悟，大家不要小看自己，以无所求之心，只要一步一脚印去做，傻乎乎的去，当你越快溶入、越快体悟到，把一切的知见、我是、我能、我慢，统统放下！大死一番！好好去做、最快！这一期禅修前后是九天，完整是八天，现在已经过了一半，前面这几天是最不容易经过的阶段，但是大家必须有毅力、有耐心，能够坐下来，后面才能够来到苦尽甘来的阶段，前面这几天是让大家的身、心能够稳定下来，如果没有前面几天的沉淀，我们的身还是躁动不安，还是如此的冲动，后面就没办法体悟法、没办法见法，都

只是用头脑在思惟想像而已。

所以，前面两天是让我们的身体能够渐渐安定，各种冲动能够缓慢下来，“身念住”方面能够开发出来，“受念住”、“心念住”也才能够开发出来，当身体的冲动缓慢下来，心的冲动才会缓慢下来，没有透过几天的沉淀，是没有办法做到的，除非你平常都很认真在闻、思、修、证，平常就已经很用功，一般的情况通常都是要经过三、四天的沉淀。现在大家已经通过这些考验，接下来是“心念住”的开发。因为“心念住”的开发是非常重要的过程，“身、受念住”就是在帮助我们稳定“心念住”，当“心念住”能够开发出来，才能够来到“明心”的阶段。

“明心”有两个很重要的目的，第一是见性、见法；“明心”之后，才有办法真正体证、亲证“三法印”，才能够真正见法。第二、当你“明心”之后，内心里面的种种贪痴嗔、我慢、以及结缚，才能够真正照见到，清楚看到你的起心动念，因此“名色分界智”、“明心”的过程。如果你马虎、没踏实去做，平常的历缘对境，常常都处在“无明”的情况之下，你在起贪、也不以为然；在起嗔、也不以为然；你在造口业、在两舌，你也不以为，就是“无明”，就会处在迷惑的状况之下，然后就会造业、就会受苦，就是惑、业、苦的世界。今天修行就是要把“无明”转为“明”，要把无明的冲动转为“明行足”，佛陀的十个名号，其中一个就是“明行足”，都不是抽象。

所谓“明行”，是你的心很清楚明觉的活在每一当下，做什么事情都是清清楚楚，只要“身念住”、“心念住”开发出来，有“明心”的阶段，你的贪、嗔、痴、我慢，很微妙！它就自然会渐渐的淡薄、渐渐的止息，因此“心念住”的开发是非常重要的过程，明天会带大家进入溶入法流、法音里面，去体悟各种声音穿流而过，也就是“观音法门”，但是跟一般所了解的“观音法门”不一样，是实际真正法界的法音，极乐世界的鸟在跟我们宣讲“三法印”，这里就是极乐世界，这些鸟都会跟我们说法，只要你的心宁静下来，真的可以听到什么叫作“无常法印”，什么叫作“缘起”，什么叫作“生生灭灭”，明天大家就可以逐步去体悟、去体证。

所以，只要“明心”之后，就来到“法念住”，也就是要见法，后天的因缘情况可以，就会带大家到户外禅修。这几天把整个四念处的修法，以及闻、思、修、证，都慢慢结合起来，有些新学员会觉得进度比较不容易跟上，没关系！不要气馁！随时归零。当下跟大家讲述什么方法，你就尝试著去做，当下宣讲什么方法，你就马上去做，你能够做多少，就能够体悟多少，你所下的工夫不会白浪费，千万不要说：“我跟不上啊！我没办法.....”就在那里担心，在此摇晃、拉扯，对你来讲反而不好，因此前几天已经过了！昨天也过去啦！今天白天也已经过去啦！就在现在、现在，请大家清醒明觉的活在每一个当下，这是最重要！当下告诉你怎么去用功，就好好一步一脚印的去，你的进步会很快。

“心念住”的开发、深观缘起，一开始要体悟“无常法印”，协助的方法就是从“观音法门”进入。在身心宁静、身心柔软情况之下，才能够真正体悟法音、法流。什么叫作“法流”？“法流”就是法界现象界的一切，一直是当下在刹那生灭、流动变化，一直在变化，佛陀归纳为“无常法印”，所谓的“无常”是中国【易经】所讲的变易，现象界的一切，一直都在变易、变易、变易，只是我们的心没有宁静下来、觉察不到，现在大家透过这几天的禅修基础，开始可以去喝到、去品尝，只要继续脚踏实地去练习、去听闻、去溶入，很快就可以切入这个声音。为什么我们选择从声音开始呢？现在是用听的，现在请各位用你的心灵聆听前面空海所讲的，声音是在当下、现在，我讲了一句、一字之后，那些马上就消失了，声音马上穿流过你的耳朵了。

因此，所有声音，如果是禅相、幻觉，那是另一回事，因为你没有正确闻思基础。只要有正确闻思基础，清醒明觉活在当下，外面的虫鸣鸟叫声、蟋蟀声或是蝉在叫，都是当下、现在、正在发生，是现在进行式。如果你的心能够调频对焦，清楚听到蝉鸣声、鸟叫声、风声、雨声，就是清醒明觉活在当下，再慢慢体会到鸟叫声或是蝉鸣声，都是当下即生即灭、即生即灭，蟋蟀声一样都是马上即生即灭、即生即灭。刚才当我在讲话，外面那些蝉在叫，都是这样，然后它现在又停了，在宣说涅槃寂静，宣说“三法印”。所以，现在一开始，你可能会很认真用耳朵去聆听，没关系！如果你的稳定度够，是会全然的放开，很松、很柔，完全不用力，呼吸的一种点、线、面、空，把觉察力从身体的觉察范围，然后全然的放开，跟整个虚空溶为一体，那一种放，不是用力去撑开，是你的觉察力在哪里，就变成无所在、无所不在，它不是系在某一点上面，没有用力，就只是放开，与虚空是一体。

如果能够具有这一种稳定度、明觉度，那些鸟叫声、蝉鸣、蟋蟀声、雨声、风声……，它都是自动的，很自然穿流过你的心灵，不是你跑去聆听，而是这些法音自动穿流而过，自动向你宣说无常法印，如果你还没办法放开，以有为的方式去聆听。当你的心宁静下来，去听听那些鸟叫声一直叫、叫、叫，有高有低、有起有伏、有生有灭、也有段落，以前你不知道无常法印，慢慢现在去聆听，真的是叫过了，声音马上就消失，前面叫过一句话，马上穿流过你的耳朵，然后现在再说它是什么，那个都又流走了。如果你要起念头去说：“喔！那个蝉的叫声很好听！”当你生起这些念头，当下的声音就听不到，你所在描述形容的，是刚才以前的，你没有跟当下的声音在对齐，对焦。

所以，如果真正溶入当下正在流动生灭变化的法音、法流，就会来到“言语道断”的境界，当你政要说它是什么，那个已经跑走了，而现在你又没有对焦了，唯有你全然的放开、没有抓取，不要在火车后面追赶，全然的放开，你就坐在无常法流上面，用你的心灵去体悟、去品尝、去觉悟那些法音，现在是要来到真正的喝到。当你真正喝到，法音一直穿流而过，就像你在喝甘露水，就去体悟：嗯！真的！它是一直的在生生灭灭，穿流而过、穿流而过，前一分钟所听的，早就消失了，现在的蝉正在叫的，是现在正在叫的声音，因此“观音法门”是非常好的一个切入点，首先能够协助你活在当下，其次是不断告诉你活生生的无常法流，在“耳根”与“声尘”对焦，聆听“观音法门”，聆听这些法音，去体悟什么叫作无常法印，鸟叫声宣说“无常法印”，不是在极乐世界的鸟才会宣说，我们灵泉禅寺的鸟也都在宣说，只是你的心到底是明、还是无明而已。

只要你的心宁静下来，听闻各种声音，一次听闻一种声音，慢慢去体悟，然后再放开、慢慢聆听各种声音，有时候蟋蟀声比较明显之时，就听听蟋蟀的声音；如果有下雨，一方面聆听雨声，一方面看那些云、那些雨，都是当下一一直在流动、生灭、变化、生灭、变化……。如果能够从“耳根”开始去体悟，体悟到“声尘”是一直在生灭变化，然后其他的眼根、舌根……六根，就可以慢慢依此类推，一一去检验、去求证，流水也是一样在穿流而过。再来，去体悟到“无常法流”，静静地站在风吹动比较明显的地方，全身放松、放空，然后让那些风吹拂而过你的身心，吹过你的脸庞，吹过你的身体，你去感触。尤其我们的脸颊非常的敏感，你去感受风一直吹拂过你的脸颊，每一分、每一秒吹到、触到脸颊的这些风都不一样，这是用身体的“身根”去接触这个风，是属于身与风界在接触。

用你的心去体会风一直吹拂而过，用你的心灵去体悟每一分每一秒，风都一直在穿流而过、穿流而过，从皮肤的接触，一样可以体悟到何谓“无常法流”，风也都在宣说“无常法流”，外面的风

一直在流动生灭变化，当你慢慢再观察到你的呼吸，有没有在跟法界的风在交流？身体的呼吸就是身体的风界，我们这个四大组成，身体里面的风界元素，每一分、每一秒都在跟大自然的风一直进出交换，现在要渐渐来到你坐在外面，连呼吸都要去体会风流动，去体会身体里面的风，也是跟法界的风一直在交换、在流动，去体会身体里面的风界元素，一样都是刹那在生灭变化、生灭变异，前一分钟身体里面的风界元素，跟后一分钟的风界元素已经不完全相同，从这里慢慢去体悟内、外一切的无常，现在不要讲太多、太复杂，只要从“耳根”或是皮肤去接触那些风，慢慢去体悟什么叫作无常法印。当你从这里体悟到了，再慢慢从其他五根逐步扩展，这样就会很扎扎实实的，当体悟到“无常法印”之后，“缘起”与“无我”，我们后面再继续分享、再深入。大家要掌握一个原则，精进用功、但是不用力，这是很不容易，要去拿捏“放松”的要领。

【户外禅】

现在大家可以听闻无常法音，体悟无常法流，平常大家是“只缘身在此山中，云深不知处”，就在无常法流里面。在一般的传统观念，提到“无常”，就认为是负面的、消极的、悲观的，真是错误的解读。“无常”是中性的，坊间是没有人如此解读的，但是当我了悟“无常是中性的”，却不向大家宣讲出来，实在无法阐述佛法的真实义，这样也是很可惜，因此我把以上所体悟的，宣讲出来与大家分享。“无常”是中性的，有苦、也有乐，如果我们惧怕“无常”，就是在苦海里；如果我们能够接受“无常”，了悟“无常”是中性的，生命真的就会很洒脱、很自在。如果法界没有展现“无常”，我们是不会存活著。我们总是惧怕无常、惧怕死亡，如果惧怕“无常”，就不会有出生，也不会有存活；法界没有展现“无常”，我们就没办法呼吸空气……。因此，“无常”真的是中性。

我们先要了解“无常”是中性的意涵，后面再随时随处体证“无常法印”遍一切处。大家可以先从“耳根”开始，聆听此刻山边的“五色鸟”在鸣叫，还有这些蝉儿的鸣叫声，现在可以静下来聆听，蝉鸣声一样有频率、有波动，有高低、大小的起伏，这些都在宣说无常。蝉鸣声都是当下这一秒、这一刹那“即生即灭”，一直穿流而过、一直穿流而过，如果是“恒常”，它就叫不出来了，或是在它叫出来的时候，声音不动、卡死了、不流动了，就变成“常”了，就“定”在那里。但是，法界的实相没有这样明显一直在流动、流动，因此我们先从“耳根”去接触“声尘”，整个现象界、法界的声音，意即“法音”，一直在流动、流动，一直在穿流而过，都在活生生宣说“无常法音”。那些鸟儿在唱歌，都在宣说“无常”，当你真正听得懂，就如同在极乐世界，聆听那些鸟在宣说“无常法音”。

现在大家聆听一分钟，不必刻意选择哪一种声音，只要听到声音的生灭变化，一直在流动变化。什么叫“无常”？用你的心灵去体悟，它一直在穿流而过。现在聆听一分钟的蝉鸣声……，大家有没有听到“无常法音”？蝉声不就是展现“无常”吗？慢慢用你的心灵去聆听，真的打开心门、不要用力，慢慢就可以体会到“无为法”。只要把心门打开就好，那些法音是自然穿流而过，自然在宣说生灭变化，一直在流动变化，当你把心门放开，身心会很安详、很柔和。如果各种因缘具足、定力足够，而且又全然的放松，很快能够契入“涅槃寂静”。聆听蝉的鸣叫声，是不是有断断续续？可以听到“有声”与“无声”，因为一直连续鸣叫，它也会很累耶！因此，它有时候唱、唱、唱，有时候也要休息一下，都在宣说无常、无常、无常……。叫了那么久，你都听不懂，这样也是很累，所以它要休息一下，我们真的要打开心门，去聆听这些“无常法音”。

全然的放开，各方面都穿流而过，它们是自然跑过来的，不用刻意去追逐，让它穿流过来。当然，我们有时候也可以有所选择，等于把我们的注意力调整一下，70%是聆听鸟叫声，其他30%等

于是背景。有时候就全然放开、越轻松，原则上这段期间还是尽量禁语，在彼此讲话之间，是听不到“无常法音”；当我们在跟别人讲话，听不到“无常法音”，也可以从他的话语里面，去听到“无常法音”，这样也很好啊！事实上，现在是要聆听法界的“无常法音”，禁语的规定可以让大家以更宁静、更敏锐的心灵去品尝，现在就是要实际去喝下“甘露水”，实际去体悟所谓的“无常法流”，它一直在流动、流动、流动。你要认为那些声音很粗糙、很难听，当你这么说、很在意，它们根本不理会你，又继续在唱它的；当你在批评之时，那已经是过去了，它现在又继续在叫，叫著它现在的声音。所以，当你要说它是什么呢？都是在描述“过去的”，都在叙述“过去的”，你是在抓取“过去的”梦幻，抓取“过去的”声音，当下活生生的声音是在“现在”。

所以，要全然放开，才能够活在当下。在走路的时候，可以打赤脚，用你的皮肤去接触地面，一方面除了聆听鸟叫声之外，再去感受脚底与大地的接触，藉以体会我们的生命，聆听鸟叫声、蝉鸣声，可以感受大地、地球与我们生命的密切关系，设若没有大地的支撑，你、我的生命不能存在？要用你的心灵一步一步的去走，聆听一些活生生的法音，大家一方面保持宁静的心，你要打赤脚走也可以，以轻柔、无声的方式，慢慢的走、触地，去感受大地与我们的接触，并打开心房去聆听这些法音。

从“耳根”先去聆听声音，能够听到无常法音、无常法流，再从“耳根”这里，一根、一根去推广、去检验其他，称为“耳根圆通”。不是说“耳根圆通”，到后来眼睛也可以听到声音，不是这样！而是从“耳根”开始，因为由“耳根”与“声尘”接触之际，处处都可以印证到“无常法印”，再慢慢就可以去印证“眼根”接触“色尘”，然后“鼻根”对“舌根”……，都要慢慢去体悟。现在让大家浸泡在“无常法流”里面，浸泡在“无常法音”里面，让大家体会所谓的“无常法流”、“法音”。不要说学佛学了几十年，老是在文字堆、经典名相里面钻研，还是找不到“无常”，还是不明了何谓“无常”，真是很可惜啊！

佛陀都是宣讲实相，记得！佛陀不是文学家、哲学家、思想家，佛陀是生命的“医王”，是了悟真理实相的一个真人，都在宣说真理实相，帮助我们破除无明，让我们了悟真理实相。如果我们只是懂得一些空洞名相，学佛好几年还是无法体会“无常”、“无我”，以及“缘起”，表示我们的观念知见方向都还是有所偏差，尚未真正看到活生生的佛法。有的人认为经典里面在讲述“五蕴”，于是认为闻法与大自然无关……，都是闭锁在“井底青蛙”里面。如果以为修行只是在五蕴身心，真是没有打开视野，了解“法身”是什么，没有看到活生生的佛法。如果只是在打坐禅相里面，去了解何谓“无常”，一样是在抽象的观念概念里面，去推理“无常”而已。当你在文字堆或是禅坐禅相里面，去理解“无常”、“无我”，不管你的理解力再怎么深入，不管你自认为“漆桶脱落”、开悟了，还是没有真正体证到“无我”，或是拿著你所谓的“无我”去打击别人，事实上这些都是“我慢”的展现，然而你却不知道。

真正的“无我”，法界遍一切处，都在宣说“缘起”，真正体悟“缘起”、“无常”，就可以体证到“无我”，记得！体悟“无我”，第一个基础是彻证“无常”，第二个基础是体悟“缘起”，如此才能够体悟“无我”，进而体会到“涅槃寂静”，以及“无诤”。所以，这样一路过程上来，包括现在这一只鸟也一样在讲经说法，大家认为这是一只菜鸟，也都可以、都没关系啊！都只是一个名相，它一样还是在宣讲无常法音、无常法流，真是遍一切处。有的人会认为说“在禅修期间是可以体会到，但是回到家里、工作岗位的历缘对境，如何体悟‘无常’呢？……”如果看到活生生的佛法，回到家里、工作岗位，滚滚红尘、历缘对境一切的人、事、物，都在宣说无常法音、无常法流。

在大范围里面可以理解，所谓“遍一切处”，包括在禅坐、打坐的呼吸出入息，也都在宣说“无常法流”，在一吸一呼之中，都在宣说无常法流。空气是流进流出.....，都是跟法界在交换，法界的风是在流动著，如果你现在祈求永恒不变，好啦！因为你的虔诚祈求，一直在那里扣拜到后来感动天了，法界为了满足你的欲望，于是把空气停止下来，让它不流通、不流动，OK！可以满足你的欲望了吧？结果空气就卡住了、停住了，你想要吸空气、却吸不进来，因为它定住了，你在祈求一个不流动，你在祈求一个“常”，结果空气就定住了，这样没几分钟，你就会死掉。

众生常常要追求一个常，一个恒常不变，佛陀讲这是一个梦幻世界，祈求那些就算满足你的欲望，也是一样在自讨苦吃而已，何况法界实相、实际的存在，是不可能恒常不变，它都一直在流通变化。如果没有“无常”在流动，你不会存活著；如果你能够了悟这些，就不会惧怕“无常”，慢慢来到不迎不拒。大家有因有缘在一起，彼此珍惜当下的因缘，但是我们不迎不拒、不抓取。如果没有因缘在一起，一样互相鼓励支持、不会抓取。如果大家能够了悟这些，包括说对于空海这个人也是一样，能够来到都不抓取，因为他只是一个“手指”，协助我们去看到真理实相，协助我们回归法界而已，因此大家要慢慢去体会无常法音。

眼前周围所看到的树木，这些树一定是种植在地上，又有大地的支撑，有水分、有阳光、有空气，还有虚空，才能够存在。如果把这些树拔起来，让它失去地界的元素，这棵树会枯死掉。所以，这棵树是要种在地上，要有地界元素，才能够存在。人类进化到可以在地球上、地表上走动，于是就忘了本，以为地球跟我们的生命无关，认为那棵树有生根，才表示在地上，因此与地球有关，而人类没有生根，没有吸取地球的营养，于是跟地球无关。佛陀都讲说我们的生命是由地、水、火、风、空这些所组合而成，但是讲出“地界”，结果否定真实的地界，一直在禅相里面寻找“地界”，讲出一个名相，就变成是抽象，在禅相里面寻找地界。

宣说大地与我们生命的密切关系，要去体会“缘起”，没有大地、就没有我们的生命，就认为非佛说、离经一字是不对的，一直在经典、经论文字堆里面钻研，何时才能够体会到“缘起”？！何时才能够体会到活生生的佛法？！所以，大家好好以生命去体悟，打赤脚去经行、去行走，本来是定在那里，我们只是变成可以移动而已，但是一样跟地球完全脱离不了关系，就像我们本来是有线电话，是用“有线”牵著的，树木就有根、有线拉著，与地球的关系是进展到无线，就像行动电话，虽然没有一条线，但是一样可以接收讯号，难道它就没有电波在传导吗？没有密切的联结吗？如果没有无形的电波在传导，怎么样接收讯号？！如果你的生命与地球没有联结，就没办法存活著，大家的眼光不要那么狭窄，认为有定、根生在地上，才与大地有关系，误认为人类与大地无关，真是错误的观念。

让你们人类进化到可以移动，于是就忘了本，很可惜！所谓“天地父母”的养育，大家要用心灵慢慢去体会，因为这是宣说真正的缘起法，然后才能够彻底了悟“无我”；看不到活生生的无常法印，就无法体会所谓“缘起”；没有体会“无常法印”、活生生的缘起法，无法了悟“无我”，因此越修、我慢越大，一直在禅堂、禅相里面，认为经行要怎么走、姿势要怎么坐、要坐多久.....，在禅相里面一直要练光明相，要看到那个光、要看到那个相，才叫作开悟，才界定是证几果.....，都是没有看到活生生的佛法。因此，大家要好好珍惜因缘，我们所讲的，是要跳脱传统很多的观念知见，希望大家以无限开放的胸襟，一步一脚印的去做、去走、去做，大家是为解脱而来、为大安心、为法做见证.....而来，放下一切的见诤，实际去修、去做、去体悟。

大家要安静下来，以心灵去聆听法音、接触大地，处处都要见法。现在先概略介绍灵泉禅寺的周边环境，前面是大殿，玉佛殿就在下面，寮房在前面，包括整座后山、附近旁边的房子，大殿前面还有一座山，都是属于灵泉禅寺的范围，总共有二十几甲的土地。我的师父与当家师，希望灵泉禅寺成为真正实修实证的地方，而不是一个观光道场，有很好的相同理念，将来这里就可以成为一个禅修中心，各方面的建设、包括后山盖茅棚，将来可以视因缘情况来规划，我们的所做所为，是要对众生了悟生死、解脱有所帮助，我们不做形式上无意义的建设，而是对大家有具体助益，协助大家见法、了悟生死。

一路走上来，大家要以心灵去体悟活生生的佛法，有关空气方面，刚才已经讲过了，其次是了解大地与我们身体的密切关系，没有大自然法界落下的雨水、甘露水，你、我、他的生命怎么存在？不要以为说“我有钱啊！我的家里有装置自来水啊！我还安装最高级的净化器，我们喝的水是最纯净的，我们喝的水是我能啊！用我所赚的钱购买的，这跟法界有什么关系？！这是自来水厂输送来的……”我们都只看到一个片段，而没有去看到后面更深层的因缘，大自然下雨给我们，人类都看不到这些的重要，然后不知道感恩，结果就认为是自来水公司输送的水，而我们是用购买的，这是我能啊！因此你在喝水的当下，就是欠缺感恩的心，不知道佛陀所讲的“地、水、火、风”四大所组成的水，体悟不到什么叫作“水界”，水跟我们的生命到底有何密切关系，你就是体悟不到，“地、水、火、风”不也都在向我们讲经说法？！每天不都在示现真实的法？！为什么我们都看不到呢？！为什么我们都体悟不到呢？！

当大家的心能够宁静下来，在我们吃饭、吃菜、喝水的时候，也都会充满著感恩之心，假如没有法界的普降甘露，众生早就渴死，化成一堆沙漠了。因此，学佛不是越修越厉害，你是为了解脱而来啊！解脱是真正了悟真理实相，来到跟法界、大自然合为一体，体会大地、流水、阳光、空气对我们生命的重要，逐步把课程的闻思与实相做结合，拿著解脱道次第的“宝藏图”来寻宝、对照，真正依照地图的方向去走，很快就能够找到真正的宝，就会真正开悟、真正有所得，但是所谓的“得”，不是世间思维的“得”，大家要以心灵去体会，解脱道课程所讲的，都是直指人心、直指深义。大家在加强闻思基础之后，观察越清楚、越具体，体悟、体证则是越深入，绝对不会是模糊的，这是清清楚楚，真正走过来的一条路。

如果一个人讲说他开悟了，炫耀他的厉害，但是当你请教他是怎么走这一条路，如果他讲不出来，这些都要保留；或是当他自认为开悟，却有越多的我慢，在展现他的厉害、我能，与佛陀所讲的“无我”是背道而驰。真正的开悟、真正的见法，身心一定会越柔软，因为当你体认到“无我”，我慢一定会消失，种种结缚也一定会去除，现在大家在法界里面继续深入，以你的心灵去体悟法、去见法，所谓的“见”不是用眼睛去看，而是用你的心灵去体悟。如果真正用你的心灵去体悟，叫作你的第三眼、智慧眼打开。虽然你、我、他每个人都有两个眼睛，为什么见不到法？智慧眼没有打开？只要大家现在一步一脚印的闻思修证，很快就可以打开智慧眼，处处都可以见到活生生的佛法，就会体悟到佛陀所讲的真实不虚。

大家在附近可以找一个地方，然后从某个角度去切入、体悟法，独一静处禅思，“禅思”就是去“止观双运”、去体悟，彼此不要讲话！大家好好用功，不要去干扰别人。

此刻大家再体会两点，马路上有一些车子在行驶、游动，有汽车、也有机车，想像现在就像在海边，看看透明海水里面那些鱼，一辆车子就像一条比较大型的鱼，看看那些车子来来往往，

就像海水里面的鱼在游来游去、穿梭来穿梭去。我曾经在上面看到有好几台拖吊车，如果违规停放就会被拖吊，拖吊车后面有两支像是螃蟹夹，又伸开、半伸开，看起来真的很像螃蟹绕过来，众生就浸泡在“道”里面，就浸泡“空”里面，浸泡在海 水里面，但是处在里面的人，如果没有“有距离”来看，没有相当深厚的闻思基础，不容易觉察里面的深义，不容易看到所谓的“无常”、“无我”。所以，真的要提升、拉开我们的视野，提高我们的智慧，大家才能够清清楚楚看到实相。

前面有一些机器在挖土或是整理废土的机器操作声音，大家在市区里面听听人类所制造出来的种种声音，没多久就会很厌烦、心情不好，但是当我们回到大自然中，聆听虫鸣、鸟叫声，会觉得轻松、百听不厌，大家好好去体会，大自然这些声音是很和谐、很祥和，是最高级的大自然交响曲，让你百听不厌，而且还可以帮助我们身心安定、净化，而人类所制造出来的种种噪音，听没多久就是会神经衰弱、疲倦，因此都在告诉我们要回归大自然，学佛一样要回归大自然，你们才会解脱自在、快快乐乐。如果你还在语言文字相上面绕，就像一直在聆听那些噪音，没多久就会很疲惫，学佛学到后来会很苦闷，变成苦瓜脸，这样就证明是错误的方向。如果学佛学到后来，越来越安详、越自在，身心越柔软，越懂得感恩，表示有体会到大自然的法音、法流，会不断净化我们的身心。

为什么先从“耳根”进入？是从“观音”而不是从“观色”？因为声音遍一切处都存在，而且很具体，比较容易体会到，先从大家比较容易体会到的角度切入，当你体会到之后，其他再慢慢越微细去观察、去体会，以此类推其他的，就可以慢慢去体证。因此，从大家比较容易掌握到、体会到的，不必花什么钱去制造音乐，大自然都在宣说法音，到哪里都有教材，不必照本宣科，不必依据什么经典，到哪里都可以讲经说法，到哪里也都可以见法，先从比较容易掌握的点切入，其他就可以“耳根圆通”。

【金刚经深义】

现在开始讲述【金刚经】。在大乘佛法地区，【金刚经】这一部经的地位，相信大家都能够清楚知道，可以说是没有任何一部经的地位超过【金刚经】，它所受到的重视以及普遍率，更是没有其他经典所能比拟，是所盛行的经典之中，地位最高、最受重视。其次就是【心经】，因为经文很简短、背诵容易，以经典所叙述的境界来讲，【心经】与【金刚经】是到达最高、而可以相提并论的经典。但是，【心经】所叙述的，纯粹是四果阿罗汉的境界，【金刚经】则是叙述三果迈向四果、以及四果的境界，两部经所著重的内容，还是有些不同。虽然经文里面是称“菩萨”，其实只是名相、名称不一样而已，【金刚经】是证到三果到四果、以及四果的阿罗汉，讲述的内容很深、且重要，问题是我们要如何才能做到？让我们逐步探讨。

在大乘佛教地区，很多人在注解【金刚经】这一部经，由于这一部经的主旨是要破除一切相、破除一切执著，如果没有历经实修实证，你是做不到的；如果没有做到，只是用头脑在依文解字，用推理、理解在注解【金刚经】，不管你的学问多好、多高，不管你是大学问家、大佛学家、大法师、大法王... ..都一样，没有真正断除我慢、自我消失，无法真正解析【金刚经】的深义，因为它就是要破除“自我”，叙述“无我”的世界—无人相、无我相、无众生相、无寿者相。就算证到三果，还没办法真正做到“无我”，尚有“五上分结”未断除，深层的“自我”还是紧抓不放，仍然无法正确解读【金刚经】，何况只用头脑在理解、在推理，就著作很多的论著解释【金刚经】，著作厚厚的一本“金刚经大全”、“金刚经集结”.....，结果呢？都是用头脑在解读、解析，后人在看

这些论书也是一样，都被带入抽象的佛学名相里面，在那里钻研、在那里推敲而已。

所以，要真正理解【金刚经】深义，一定要透过实修实证；如果没有历经实修实证，切莫注解【金刚经】，这样容易“以盲引盲”。【金刚经】是要扫除一切文字、语言名相，结果你又在语言、经典文字堆里面，以这一部经来解释那一部经，再用那一部经来注解... ..，不管怎么注解，都没办法正确解读【金刚经】的深义，因为【金刚经】是实修实证、破除诸相，来到“无字天书”的世界，佛陀最初的讲经说法也是一样，都是直接切入实修实证，不是依文解字。

有的人会认为“离经一字，等同魔说”，某些祖师、上师、大师，都特别强调不可离开经典，离经一字去说法，就等同魔说；然而又有与此很鲜明对比的“若依文解字，三世佛冤”，这两种有什么不同？前面是‘依文解字，等同魔说’，这样的人是停留在语言文字堆，停留在语言名相、空洞抽象的世界里面，还是停留在迷信型、信仰型的层次，没有经过实修实证，才会这样强调。后面“依文解字，三世佛冤”，这样的人是来自实修实证，真正体会到法的核心。所谓“依文解字”，好像每个字都看得懂、都会，但是解释、讲述出来的，形成“三世佛冤”，在冤枉佛陀、扭曲佛陀的本意，你都不知道啊！

虽然有一部经的经文，也是帮助我们寻宝的宝藏图，本来可以没有，但是因为众生不容易找到宝，不容易上到涅槃彼岸，于是不得已就要宣讲出来，后人又集结出这样的参考地图，告诉大家何才能安全上到彼岸。所谓《金刚般若波罗密经》的意思，“金刚”是形容非常坚固，以世间法来讲，它是至宝，身价非常高；如果以比较白话来讲，就是现代的钻石，如同钻石的坚硬，身价也如同钻石的昂贵，形容这一部经是至高无上，非常崇高、非常重要。“般若”就是智慧。“金刚般若”就是至高智慧、最高的智慧。“波罗密”就是到彼岸。“经典”就是一个寻宝图、一个指南，也是一个指月的手指。经名整个综合起来，意即最高智慧到彼岸的宝藏图；再比较白话的解释，就是这一部“金刚般若波罗密经”，能够开发我们最高、无上的智慧，帮助你快速又安全到达彼岸的圣典。

法会因由 第一

如是我闻。一时佛在舍卫国祇树给孤独园，与大比丘众千二百五十人俱。尔时，世尊食时，著衣持钵，入舍卫大城，乞食于其城中，次第乞已，还至本处。饭食讫，收衣钵，洗足已，敷座而坐。

善现起请 第二

时长老须菩提，在大众中，即从座起，偏袒右肩，右膝著地，合掌恭敬，而白佛言：“希有！世尊！如来善护念诸菩萨，善付嘱诸菩萨。世尊！善男子、善女人！发阿耨多罗三藐三菩提心，应云何住？云何降伏其心？”佛言：“善哉！善哉！须菩提！如汝所说：如来善护念诸菩萨，善付嘱诸菩萨，汝今谛听！当为汝说，善男子、善女人！发阿耨多罗三藐三菩提心，应如是住，如是降伏其心。

唯然！世尊！愿乐欲闻。

以前在听闻人家讲经说法，光是“经名”与“如是我闻”四个字，有些大法师就可以讲述一两个小时，我觉得常常像是在拖拖拉拉，都只是在作文章而已，其实“如是我闻”是佛教经典集结的一个印证，就像盖一个保证说“是我阿难亲自从佛陀听闻来，佛陀确实讲过的一些话”，本来只是一个证

明，作为一项保证用的，如同一只“官印”。在此，有一些真言想讲，却很容易受到外界的批判、攻击、围剿；我若不讲出真话，佛教界还是一直停留、倒退回到迷信、信仰的层面，很多的资料都似是而非，让大家都无从查考，包括“如是我闻”四个字，本来是很具有权威性，然而就是因为太具有权威性，是一项很重要的官符、印章，如果使用在正确的用途上，是具有保证的作用，但是如果官印被拿去偷盖、偷刻、伪造了呢？就像别人偷刻你的印章，去做保证、去做背书，后果如何呢？

在佛教界，如果有人拿此官印去运用，若是善意的欺骗，还无可厚非；如果是另有私心的企图，想巩固自己隶属宗派的思想体系，如此盖印下去，开去的支票却无法兑现，又由谁来承担呢？这是攸关整个佛教界、整个佛教徒，如果盗用此官印，只为了要巩固你的宗派思想体系，结果造成“像法”、“相似法”陆续出来，把佛教的真精髓渐渐的淡化、淡化，正法就会渐渐丧失掉，真正走入“末法时期”。所以，我们做事情要真实、真诚、负责，修行也一定要实实在在，讲话、做事情要能够负责，所开出来的支票要能够兑现，不要说出一堆大话，却留下很多的债务让后人去承担、收烂摊子，这是不负责的。编写任何书籍、经典、文章，我会署名以示负责，比如《阿含解脱道次第》，就是署名“空海”、“郭永进”，以示负责。很多方面也只能点到为止，我们要实实在在，所编写的论注，我们要自行负责。如果引据哪一部经典、引用谁的说法，一样都是要负责。

举个实际的例子，我在五、六岁时期，经历过一段满恐慌的日子，因为当时是小孩子，不知道什么原因，听说官方要来查封家里的房子，由于父亲当年帮我们母子盖好一栋房子不到一年，就有官方要来查封，过著随时都没有房子住的恐慌时日，当时是小孩子不知道原委，到后来渐渐长大，才知道其中错综复杂的原因。当年我的祖父是88岁，在我九岁的时候，他高龄九十岁才往生，当年祖父还在世的时候，因为他的女儿、也就是我的姑妈，满聪明伶俐，喜爱做生意，于是偷拿祖父的印章去做担保，由于祖父不认识字，而祖父的财产、田地，尚未正式分割给家父及叔伯，当遭逢姑妈生意失败，官方要查封祖父的所有财产，我们整个家族全部都连累，虽然后来房子是有保住，但是祖父所留下来的田地，全部都被查封、拍卖。这样就是做事不负责、不敢承担，留下很多债务让后人承担，留下很多的痛苦让别人去承受。

佛教里面讲说修行要来到“所作已作”，我们做什么事情都要负责，不可遗留债务让别人承担、受苦，具有这样因果的正确观念，做事、讲话都会实实在在，不会随便开空头支票，自己量力能够做多少，就承诺多少，支票一开出去，就是人格保证、人格担保，就是可以兑现。要成为“真人”，就要实实在在的做事，意即迈向“真人”的初步，“真人”就是真正真诚、真实，没有虚伪、没有虚假。

大家要有一个正确的观念，佛教现有的所有经典，都不是佛陀亲自编写出来的，佛陀是有讲法、有宣说法，但是当时还没有文字，都还在初萌芽的阶段而已，几乎都没有用文字在记述，所有的经典都不是佛陀亲自撰写，是后来的佛弟子慢慢编辑出来的，而编辑经典又有时间的次第，有些经典是在佛陀80岁大般涅槃之后，这些追随佛陀的弟子，觉得佛陀已经走了，如果不撷集佛陀所讲过的一些法要、法义，未来很容易就流失掉了，因此那些德高望重、有证量的阿罗汉，就集结更多有证量的修行人，大家一起来讨论、一起来公认，公开讨论佛陀是否有这样讲过，由于阿难最后25年都是跟随佛陀，佛陀讲经说法四十九年，前面二十几年都像是独行侠，大家千万不要以为佛陀很风光光，不是啦！

佛陀，人间真正的佛陀，他是常独行、常独步，到后半时期才有阿难做他的侍者，因为阿难

亲近、听闻佛陀的讲法也最多，加上阿难的记性很好，于是就让阿难背诵出来，佛陀在哪里怎么样讲、是不是这样呢？.....如果佛陀在甲地讲法，阿难背诵出来，再经过甲地的人印证佛陀是不是这样讲呢？阿难有没有说错呢？如果没有错，佛陀真是这样讲，而且其他人也理解这是真的，是佛陀讲的法音、法义，证实没有错误！经过大家的公认、公证、确认，佛陀确实有这样讲过，当然未必是从头到尾一字不变，而确实是有讲出这样的大纲、大义。因为以前是靠背诵，就像我空海从刚才一直讲到现在，听者也不可能全部一字不漏的背诵出来，一定只是背重点、精华、原则，因此最初、最早期集结出来的经典—【阿含经】，里面都是这么精简。

历史上、国内外，经过大家的考证，以及公开讨论、承认的经典，所谓第一次的结集，就是南传的“相应部”，意即北传的“杂阿含”，当初也不是一年就编辑完成，而是历经一二十年、廿卅年，才慢慢编辑出“杂阿含”，后面的“中阿含”、“长阿含”与“增一阿含”，都是再经历过一百多年，将近两百年的慢慢结集，才完成“四部阿含”。在这两百年的期间，早期第一代的弟子早就涅槃了、不存在了，而是来到第三代、第四代。比如灵泉禅寺从开山到现在102年，我的正式法号是惟传，在这里的辈分算是第五代，现在我的剃度师、住持是第四代。当年佛教经过一两百年，已经是历经几代之后，大家一样陆陆续续的结集，经过公开的讨论，第一次与第二次的公开结集之后，所编辑、结集出来的，就是“四部阿含”，也就是南传的【大藏经】，大乘经典其他的所有经典，当时都还没有出现。

后来又历经佛教各种部派渐渐分裂，由于每一个部派所著重的方向都不一样，于是慢慢、慢慢分裂，进入到部派佛教时代，此时距离佛灭后大约150年到300年之间，此时的部派大致区分为“大众部”与“上座部”，还没有所谓的“大乘”，更没有所谓的大乘经典。“菩萨”的名称，也是佛灭后几百年才出现，因为后来有“大乘”的系统，才有“菩萨”的名称，以前是没有。“菩萨”只是对在家人的一种称呼，比如“你们这些在家菩萨要好好种福田，要好好修.....”这是一种鼓励，“菩萨”是对在家人的一种称呼与鼓励，就像说“各位善知识啊！你们要好好努力啊！.....”人家称呼你是“善知识”，不要自认为就是善知识.....，这样就不对了。所以，最初大致分类为“大众部”与“上座部”，两者偏重在不同之处，这是属于佛教史方面，大家若有兴趣，印老对这方面有相当详细的解析，大家可以参考，现在没有时间做深度的解析，只能概略讲述。

最初大致分类为“上座部”与“大众部”，“上座部”后来又慢慢分裂为好几个部派，“大众部”也一样慢慢地分裂好几个宗，于是慢慢再演变，因为“大众部”与“上座部”很多的理念、观念不一样，结果这两个大部派由于时空的隔阂、理念的不同，结果慢慢的渐行渐远、又分裂了。“大众部”是在距离佛陀涅槃三百多年、四百年左右，才改称为“大乘”，已经是佛陀涅槃三百年、四百年后的名称。当有了部派之后，大乘部派才慢慢再集结一些经典，最初结集的大乘经典就是“般若系统”，这些般若系统经典，很多是非常好的，它的好就在于把原来各部派所信奉、所公认的原始佛法—【阿含经】里面很多的深义，由于一般人不容易了解、无法体证到，因此这些祖师大德非常慈悲，于是透过他们的证量，把【阿含经】很多深义，做更深入而具体的解析，让后人比较容易了解。

所以，初期的大乘般若经典，完全是依据【阿含经】，加以演绎、加以推广，加以深入的申论，让大家更清楚、更了解，这些都是出自善意，都是相当好。印老一样满推崇初期大乘般若系统的经典，因为这是属于大乘佛教地区，慢慢拓展出来的经典。然而南传地区因为是抱持著最初第一次与第二次结集出来的【四部阿含】，因为在阿育王时代，大家就已经是各分东西，到各处去弘法去了，像缅甸、泰国跟斯里兰卡的体系，就不知道大乘后来陆陆续续编辑的经典，因此在南传

的经典找不到佛陀涅槃三、四百年之后，大乘所编辑出来的这些经典，南传地区是没有、他们也不知道，南传地区就不知道有【阿弥陀经】，也没有这些经典。但是，我们不能以一般学者的立场，认为大乘非佛说，就一概予以否认。大乘佛教所重视的般若系统经典，虽然南传地区里面没有，却是非常重要的佛法核心、佛法灵魂，如果没有大乘般若的灵魂核心，所抱持的只是一些空壳子，就像是木乃伊。

如果没有回到大乘的般若系统，没有契入到【金刚经】、【心经】叙述的境界，只是停留在有为法的世界里面，会成为自以为修行很高、很厉害的修行人、修行匠，成为很有名的修行的圣人，但却未必是真正的解脱者，佛陀所讲的无为、无我、无私的真人。空海是出生在大乘佛教地区，我从1971年开始比较有系统接触佛法，从1971到1987年，都是在大乘佛教的经典里面，整个思想体系都是接受大乘佛教的熏陶，当时却很困惑于【金刚经】里面“应如是降伏其心，应无所住而生其心”我要如何才能做到呢？所谓应该要这么做、应该要做到这样，但是我却更重视一个问题，我怎么样才能做到呢？虽然读了【金刚经】的“应无所住而生其心”但是我还是没办法做到，就不断寻寻觅觅、寻寻觅觅，一定要透过实修实证，一定要亲证、要做到，于是这样不断陆续在找寻。

由于不断在找寻，从佛学院到研究所，才发现以往被大乘佛教所冷落、所批判的【阿含经】，竟然是如此重要，而且实在、实际，于是从1987年开始、到1999年，这十几年之间，一路在原始佛法的闻、思、修、证方面下工夫。在1988年到1990年期间，很有一种为原始佛法打抱的不平心态，认为要来到真实、智慧型的佛教，【阿含经】是整个佛教的修行教理，最原始、最重要、最纯真、最单纯、最朴实的经典，以及修行的方法，是佛教所有经典里面最高的位置，是佛教所有经典里面的【圣经】，今天在北传地区竟然是如此被打压、被冷落、被瞧不起，真正佛陀所亲自调教的声闻弟子，阿罗汉、有修有证的人，却被如此在打压、排斥、攻击……，当时了解这些实相之后，真的是有一股为这些圣者、为佛陀叫屈、抱不平的心态。

当年在佛学院，曾经与国内一位赫赫有名的佛教大学者，提到有关【阿含经】、阿罗汉方面，他认为小乘的、不了义，与他起了一些见诤、诤辩，我跟他讲说：“身为佛教徒，不可如此毁谤佛陀所讲这些最珍贵的经典，不可以这样本末颠倒，弄不清事实，而你是赫赫有名的大学者……”当时他很不高兴，后来还是心平气和再跟他沟通、互动。虽然当时我很想倡导、弘扬原始佛法，也到南传、泰国地区去参访佛使比丘，那时候佛使比丘还健在，参加他们所带领的禅修，后来又去参访泰国很有名、很重视实修实证的阿姜查道场，回来之后有很多的感慨。别人的优点，我们北传地区却关起门不闻不问，然后还自以为“大”，难怪太虚大师讲过我们大乘地区的人很容易有的一个毛病，就是口说大乘经，而心却是小乘、小乘行。

这也是佛学院启蒙我的老法师，跟我所讲的一些感慨、感言，他本来是要保送我到斯里兰卡、南传去留学，但是后来我考量因缘不成熟，于是就没有去成。当年这位老法师虽然年纪七十几岁，却是有国际眼光、国际视野，因为在民国七十年代，他是常常被派到国外参加佛教的国际会议，外国来访的僧团，他也常常有所接触，因此具有国际性眼光，常常勉励我要有超越大小乘的胸襟去了解、去观察，不要光只是去看到一些皮毛、学到一些皮毛；他也很赞同太虚大师的宗教改革，希望我能够以超然立场看待双方的优点，当年受到他的启蒙、也获益很大。他讲说太虚大师也说我们大乘地区常常是口说大乘经，都是用嘴巴在讲，实际却是在人我是非、名利堆里面钻营，才是真正的小乘人。不要拿著大乘经，就自认为是大乘人；在念大乘经，就自认是大乘的

人……，不是这样啊！而是有没有真正做到，否则只是拿著大乘经典，往自己脸上贴金，巩固自己是大乘人，然后打压、排斥别人，这样就很糟糕，反而展现出心量狭窄的小乘人。

事实上，本来就没有大、小乘之分，也没有大、小乘经典的分别，只有我们个人的心态，一直在二元对立的世界里面，巩固自我、展现自我的厉害？抑或真正是为究竟解脱而来？真正有大慈大悲悯众生之心？真正有无我、无私的心？如果你是真正为解脱而来，真正展现无我、无私，就是菩萨行者，就是大乘的行者。如果抱著一部经典，或是抱著某些经典，然后自以为“大”，藉以瞧不起别人、看不起别人，在打压别人、贬低别人，这样都是落入在自我、我慢的世界里面钻研，只要你有自我、只要你有我慢，一直在巩固自我、巩固我慢，你的视野、你的世界就会越狭窄，才是落入小乘的心态。因此，我们不要从经典来区分，实际要从我们的体悟、体证、证量展现来讲。如果是真正展现大乘行者证量的人，不会标榜自己是大乘行者；如果真正展现无我、无私，不会对外一直强调自己及做事是无我、无私。如果真正心量很大，实际做出来就好，不会跟人家强调：“耶！你要知道我的心量很大喔！……”不会这样的。

真正的大、小乘，端视你有没有实际做出来？真正在做的人，不会强调自己是大乘；而一直强调自己是大乘的人，通常只是用嘴巴在讲，佛教要你真正做到、真正做出来。空海是出生在大乘佛教地区，在中间有十几年时间，是浸泡在原始佛法、南传地区，直到1999年，由于一些因缘的促成，体会到真的没有所谓的大小乘之分、没有南北传之别。因此，大家不用把空海（惟传）定义为原始佛法或是大乘，或是其他什么……，不必定义那些；对我而言，没有大小乘之分，没有南传之别，大家本来就是在一体世界里面，而且真正的真理是没有大小乘之分，真正的真理实相是没有宗派之别，真正的真理是超越种族、超越国界，真正的真理是超越任何宗派、超越任何宗教，就如同太阳不属于任何宗派、不属于任何宗教，地球也不管你是属于任何宗派、任何宗教，大家同样是坐在一个地球上面，真理实相是没有宗派、没有宗教之分，这些观念我们要先具有，再慢慢探讨【金刚经】的经文，才能够体悟到里面的深义，才不会造成“扶得东来西又歪”。

以前是讲“一时”，一方面由于以前的钟表还不发达，每个地区所用的时间记录都不一致，没有所谓的公认标准时间。另外，真正的法界、大自然是没有“时间相”，在《心灵成长—事事本无碍》课程有讲，“时间”是人类为了沟通起见，所设定的一些方便法。于是讲经说法的人就讲“一时”就好了，大家就不会争论时间点，而造成无法统一。意即佛陀在哪个地方、某个时间，是有讲过这些内容，至于什么时候？大家不必太在乎。

“佛在舍卫国祇树给孤独园，与大比丘众千二百五十人俱”大乘佛教在后来所编辑的经典，比较喜欢用“佛陀跟一千两百五十人”的比丘一起讲经说法，然而这只是经典的一个模式，未必真是如此，这只是一个代表。另外，印度他们也有很多特有的表达方式，包括说“八万四千”，不是真的“八万四千个”，只是他们的语言形容词而已，表示说很多、很多，千万不要在计算著实际的数目。包括我们称赞佛陀卅二相、八十种好，本来都只是一种形容词，形容修行人的自在、法相庄严，但是后人却卡死在语言名相上面。有谓佛陀有“三十二相”，有哪些相啊？就一一设法找出来，一一的记录、一一的寻找，结果就越找越离谱。包括“八十种好”，哪八十种好？只要一般众生具有的，佛陀就不可以具有，佛陀一定要跟一般众生不同，大家都被语言、文字名相卡住了，结果落入其中之后，于是慢慢再收集、再找寻、再编辑……，然后一条一条的贴上去，把人间真实的佛陀，慢慢装上金身，渐渐失去了真实的面目。

“贴金身”的过程，是每一位佛教徒都有责任，在座的各位也常常在帮佛陀贴金身啊！不要以为都是别人，你们也都有啊！当你在追逐、抓取偶像，就是在贴金身。如果有人到过泰国参访，他们有一种佛像可以让信徒贴上金箔纸，一尊好端端的佛像，结果被众生一直贴上金箔纸，可以看吗？当然这是一个比喻。再推论到把人间真实的佛陀，往佛陀的脸上一直贴上金箔纸，用好多的金缕衣，往佛陀身上一直添加、添加，让后来的佛教徒无法看到真实的佛陀，一方面把佛陀神格化，标榜佛陀是如何伟大、厉害，因为众生“爱膨风”，结果把这股习气又吹到佛陀身上，佛陀的身体就越来越庞大，不是佛陀本身要“膨风”，而是众生在跟其他宗教比较，就像小孩都喜欢炫耀自己的爸爸多好、多厉害、多高……！自己的妈妈多好、多漂亮……。当你在向他人炫耀，同样也炫耀我们的佛陀、我们的教主，是多么的厉害、多么的崇高、多么的伟大……！你们是要“膨风”，就把这股气又灌到佛陀的身上，结果佛陀被众生灌了太多气，又贴上很多的铝箔纸、金缕衣，于是真实的佛陀就渐渐丧失，当你灌进越多风、越多气，佛陀就越飘、越飘、越远、越远、越远……。

于是人间真实的佛陀就在地球上消失了，只留下一些信仰、想像，一个理想中、思想中、信仰中，很庄严、很神圣的……一个佛陀形象。原来的本意是很好，问题是所做出来的，却让佛法的真精髓丧失，也让真正人间佛陀的原貌渐渐消失，很可惜！但是，没关系！今天我们就回来看看真实的佛陀。第一段经文所要讲的，就是记录真实的佛陀是如何过生活，大家的身心要放空、要柔软，你们的素质提升越高，我才能够讲出真话，否则我就不敢讲出很多真话。大家要“归零”，身心要柔软、素质越提升，打开我们的心胸视野，不要存有一些框框、知见，否则我就没办法讲出真理实相，期勉大家继续用功、好好净化。

对于经典方面的判断，空海的建议是不要从外表、形象、架势方面来分辨，切勿因为贴上“如是我闻”，或是注明某某经，就认为是不可动摇、至高无上的经典，这样会停留在迷信与信仰的层面，无法真正了悟真理实相，因为有很多在叙述宇宙人生真理的圣典，未必冠上某某经的名称，也不一定要冠上“如是我闻”，才是在叙述真理实相。再者，就算冠上“如是我闻”、某某经的名称，未必全部是佛陀所讲的，也未必是在叙述宇宙人生的真理实相，有很多是在诠释“方便法”。

经典大致归纳为两大类，一种是叙述“无上甚深微妙法”，超越语言、文字、名相的实相，这些经典是属于第一义谛、究竟法，真正能够帮助我们现世出离苦海、解脱自在，不管有没有冠上某某经的名称，只要能够真正帮助我们这一生这一世解脱自在，就是属于“究竟法”。第二大类是协助心智还很弱小的众生，鼓励你成长，修善根、福德、因缘，就是属于“方便法”。还有一个重要的考量点，经典是叙述究竟法、还是方便法？很重要的检验标准就是这些经典所叙述的内容，是不是符合“三法印”？非常重要。“三法印”是佛陀求真求证过的宇宙法则、真理、实相，是佛陀亲证到，中国人一样也有人亲证到，老子就是，佛陀自己也讲过，世间的智慧者他们一样也可以亲证到。如果是真理实相，一定是超越时空，只要你的身、你的心够宁静，一样都可以体证到。

空海一路成长的过程，也是抱持著求真求证的精神去检验，到现在为止，发现佛陀所讲的“三法印”——无常、无我、涅槃寂静，真的是真实不虚，不管从哪个角度去考验、去检验、去求证，都没有发现虚伪、虚假，越求真、越求证，越发现他们的智慧之高，令我佩服人间竟然有如此的高等智慧出现。对我而言，佛陀与老子都是具有人间非常高的智慧，我都是以平等心来尊重他们。因此，大家要用“三法印”来检验经典，所讲的是究竟法、还是方便法？有些经典会提到佛教的一些名相，然而却与“无常”、“无我”法印是有所出入，有些经典是方便，要接引初基的学佛者。

有很多人了解【阿含经】的重要，道听涂说把【阿含经】界定为小乘，完全是错误的观念，真是本末颠倒。佛教的所有经典，总源头就在【四部阿含】，是记录佛陀讲经说法几十年的主要核心内容，算是最重要、也是比较庞杂，是整个佛陀一生的言行录，因此【阿含经】是有讲“有为法”，有方法、有次第、有步骤，也宣说真理实相，以及最深奥的“涅槃、无为、空”。但是现在流传、留存的【阿含经】，以及南传的经典里面，“涅槃、无为、空”方面，记录比较少，加上因为来到“涅槃、无为、空”，是要超越所有的“有为法”，超越所有的经典名相，是属于佛教的精髓、精华、核心，属于活生生的一部分，不管再怎么记录，不管再怎么记载，活生生的这一部分，没办法记载于经典里面，语言、文字有它的局限性，无法把活生生的这一部分留存下来。

当年佛陀在世，带领大家修行，修证得很快，第一代、第二代都能够保存原貌，修行解脱的风气很快；但是间隔一两百年之后，解脱道慢慢模糊了，又形成经典文字之后，只能够留下一些名相，留下一些记载，都是人类头脑里面的抽象名相、语言表达的方式，真正活生生的那一部分精髓核心，在任何经典都无法记载，很多就是要来到“以心印心”的阶段，就是要透过善知识，来协助我们、指引我们，就像在国内或是国外带领一些学员禅修，我们走到森林中，告诉他们要好好体会活生生的佛法，有的学员很快就能够体悟到，有的学员会讲说：“老师！你说无常法印，奇怪！我怎么都看不到无常法印？”我问他：“你所走过的路上，有没有很多的落叶？”他说：“有啊！”这么多的落叶被你踩在脚底下，你还体会不到什么叫作“无常法印”吗？！如果是恒常不变，那些树叶不会掉下来。

就如同活生生的蝴蝶，不管你再怎么叙述，都没办法描述在大自然中飞舞的蝴蝶，写出“蝴蝶”这两个字，或是用英文写下 butterfly，一样无法真正描述在大自然中飞舞的蝴蝶，你所能够留存下来的只是名相。早期的佛弟子，是很认真、很如实、很真实，要把佛陀所讲过的精华、精义，尽量保存下来，但是不管你再怎么精准，再怎么努力、用功、用心，就是没办法把核心留存下来，这一部份就非常容易丧失掉。初期的大乘般若经典，设法把不可言说的“无上甚深微妙法”诠释出来，明知不可说，还是要尽量说，因为核心丧失掉，我们所学的，只是学一些拳架的形相、模式而已，太极拳高手打出行云流水的招式，里面是很有力道，你也依样画葫芦在比划，不管再怎么比画，就是学不到精髓、核心。

同样的，佛陀出去托钵、走路，然后回来洗脚，好像很简单、很自然，你也跟著佛陀的屁股后面，出去托钵好几年，阿难跟了廿五年，还是学不到核心，因此佛法的精华、精髓、核心，这些大乘的祖师大德，就是设法要把不可言说的部份描述出来。老子所做的，也正是把那不可说的，设法宣说出来，但是当尽量要宣讲出来，于是不得不说，还是落入言说；不得不写，还是落入文字。一旦有言说，一旦有文字，众生又被语言、文字卡死。所以，不管【金刚经】、【心经】的境界描述得多好、多真实，大家还是听一听、读一读、念一念，真正体悟到、体证到的，还是少之又少，就像【金刚经】、【心经】般若系统方面，南传地区没有记载，他们很排斥这些经典，这样也变成是他们的损失。然而，虽然北传地区有在诵读这些经典，若是没有脚踏实地实修，则【金刚经】所叙述的境界，用讲的都比较快啦！你能够做到吗？你做得到的吗？

如果我们做不到、就不要说，要真正做到才算。【金刚经】叙述的境界都是非常高，如果没有次第方法，纵使再读诵千百万遍，还是没办法了解，只要你按照次第步骤逐步深入，就可修、可证、可达，体会到里面真正所讲的。记得在大专时期，勉励自己“要能够看到字与字之间的空白”，要能够看懂弦外之音，真正的深义不是在文字上，是要把文字筛选掉。

“尔时世尊食时，著衣持钵，入舍卫大城，乞食于其城中，次第乞已，还至本处。饭食讫，收衣钵，洗足已，敷座而坐”到了中午之前，快接近吃中饭的时候，佛陀“著衣持钵”，一样穿著袈裟持钵，到舍卫大城去乞食。佛陀要吃饭、吃东西，仍然是向众生乞食、向世间乞食，佛陀要喝一口水，都要向法界、向世间、向众生乞食，不是后来传说那么玄的“佛陀法力无边，佛陀吃饭是假的，是表演给你们看而已，佛陀是不必吃饭的……”真实佛陀的肚子也会饥饿，饿了！不是靠自己的修行神通力就能够解决，不管你的神通力多么高深，也变化不出一碗饭；不管你的神通力多么厉害，不可能无中生有变出一杯水。佛陀本身是法力无边，但是现实的东西就是变不出来，还是要出去托钵，还是要出去化缘，还是要去请众生供养一些食物、饮水，于是他就到城中。

在北传地区，我们有很多的福报，大家太好命了，像我今天也有著衣、持钵、乞食，但却是直接到斋堂，这些菩萨把饭菜煮好放著，我们再舀这些饭菜来吃，很少真正去乞讨食物。如果能够以乞讨食物的心态来食用，身段就会更柔软，未必要有乞食的形式，但是不能没有向众生、世间乞讨食物之心，否则自认是修行人受人供养，是理所当然，“我的修行很高、境界很高，接受你的供养是理所当然！我是福田，你们来布施，我是慈悲你们，让你们种种福田……”这些都是“我慢”在展现。

真的！我们的一碗饭、一口饭、一杯水，都是世间的众生在供养，都是法界在供养，有这种正确的体会，我慢要消失就很快，而且会生起真正的感恩之心，有此乞讨、乞食之心，我们是知恩、感恩、报恩，以回馈的心将我们所了悟的真理实相回馈给众生。当你是真正以回馈的心在讲经说法，里面不会有我慢，而且也才不会有名利心。很多人的讲经说法，就认为我是、我能，我很厉害啊！我懂很多啊！我讲经说法，你们来布施、供养，这是应该啊！我法布施给你们，你们来布施一些，好像理所当然、应该……，这是错误的，是三轮都不空。【金刚经】是讲三轮体空，如果有“我布施法给你们”的心态，这样是错误的。如果以一种感恩、回馈的心在讲经说法、回馈世间，里面就没有那些我慢，这些微细的心态，大家要慢慢去觉察到。

当佛陀乞讨食物之后回到住处，“饭食讫”吃过饭之后，把衣钵收好，再来“洗足已，敷座而坐”，因为吃饭之后就要进入禅堂，可能有些人要请教问题，或是讲经说法。这里有提到“洗足”洗脚，在座的出家众有学原始佛法、南传的不少，因此你们穿著的长袜就比较少，大部分北传地区的出家众，都还有穿著长袜的习惯。在北传地区，如果在一般寺院里面的出家众打赤脚，人家都会认为是不威严、不懂礼貌。

回到原始佛陀时代，修行人大部分都是在大自然、森林中修行为主，平常大部分都是打赤脚，包括出去托钵也都是赤脚，而且他们认为打赤脚才是礼貌，如果出去托钵穿著鞋子，除非脚有病痛、有病变、有问题，才穿鞋子，原则上都是不穿鞋子。我个人平常也是可以穿鞋子，就尽量不穿，像我刚才过来禅堂之前，一样要去洗脚。赤脚有赤脚的好处，一方面脚底可以按摩，更重要是我们的脚可以跟大地紧密结合，可以实际去接触大地，一方面对身体比较健康，触受也会更明显，体会我们跟大自然的密切关系，鼓励各位：如果情况可以，就打赤脚经行，用你的脚、皮肤去接触地面，你的觉受会更明显，而且去体会我们跟大地的密切关系，你的体悟会更深。像我现在还是有穿袜子，因为要入境随俗，现在是在北传地区，如果各位可以容许我不穿鞋子、不穿袜子，这样我可以不用穿袜子。如果我们没有相当的默契，会认为太不威严、太散乱、太散漫。

【金刚经】就是要破除这些“人我相”。

“时，长老须菩提在大众中，即从座起，偏袒右肩，右膝著地，合掌恭敬而白佛言：‘希有！世尊！如来善护念诸菩萨，善付嘱诸菩萨。世尊！善男子、善女人，发阿耨多罗三藐三菩提心，应云何住？云何降伏其心？’”因为长老须菩提的智慧比较高，想要请教佛陀讲一些更深的法义、法要，让众生也能够听闻、分享，他就“从座起，偏袒右肩，右膝著地”“偏袒右肩”是南传比丘的穿著方式，只是当时的一种制度，像今天泰国的南传比丘，一样会露出右肩，台湾地区也有不少人去学习南传这些法，回来之后认为要把右肩露出来，才表示是在学南传的……。如果执著在外表方面，表示只是去学一个外表，不是说不可以，而是精髓、核心更重要，不是外表、外相，右肩有没有露出来？可有可无啦！以空海而言，我是觉得只要穿著不失体面、不会邋遢，可以简便一点，方便做事、工作，这样就好了！因为当我到南传地区去参访，他们穿著南传的袈裟，常常要一只手抓著袈裟的一边，或是要用绑著，否则会分开，我是觉得这样也是一种障碍。

我是觉得穿著简便一点，以“出世间法”，或是否出离三界，最主要是心方面，至于身方面是随缘方便，因为是佛陀当时大家的一种制度，形成这样一种公认，我们就予以尊重，但是我们要学习精髓核心，而不是只学到外相仪表而已。对不起！我的讲经说法比较不按照传统方式，这样又会搬出框框讲了一大堆，大家还是听不到核心，我是希望把外壳、外相暂时搁一边，也就是“正直舍方便”，直接契入无上道，契入佛法的核心。

这时候长老须菩提就“合掌恭敬而白佛言”就向佛陀说：“希有！世尊！”所谓“希有”，有人曾经跟我开玩笑说：“老师啊！你真是“稀有动物”，因为在地球上好像快绝种了……”当然是一些玩笑话。“希有”表示：佛陀啊！你实在太珍贵了，智慧在这世间实在是少人能够相比拟，“希有！世尊！”都是在赞叹佛陀。“如来护念诸菩萨，善付嘱诸菩萨”一方面尊敬佛陀，一方面对佛陀说：“佛陀啊！我们体会到你真的都是心心念念为众生、心怀天下众生，不断希望众生能够解脱自在，我们可以感受你的慈悲心，有些真正想要修行，‘发阿耨多罗三藐三菩提心’的‘善男子、善女人’，也就是一般众生发大愿‘佛道无上誓愿成’，有相当大的魄力要修行、解脱、成佛，请问佛陀：他们应云何住？应该具备什么心态呢？‘云何降伏其心？’应该如何才能够降服‘贪、嗔、痴、我慢’十个结呢？”。

这些想要发“佛道无上誓愿成”，想要究竟解脱的“善男子、善女人”，他们发了“无上正等正觉”之心，“应云何住？”应该具备何种心态？“云何降伏其心？”如何才能够真正降服“贪、嗔、痴、我慢”十个结呢？佛陀就说：“善哉！善哉！须菩提如汝所说，如来善护念诸菩萨，善付嘱诸菩萨”我个人是觉得这句话，可能是后来补充进去的，佛陀不会这样讲说：“嗯！不错！如你所说的，我佛陀真的是很慈悲……”。

“汝今谛听！当为汝说，善男子、善女人发阿耨多罗三藐三菩提心，应如是住，如是降伏其心”佛陀告诉大家：你们今天就“谛听”，“谛听”是要来到有“未到地定”，或是初禅的心灵品质，你的心要宁静，以纯净的心来听闻，不是用耳朵聆听，因为耳朵有两个孔，它会从这边进去，从那边跑出去。听完了、下座之后，你又忘了；听了之后，没有什么感受、没什么震撼，就是没有用心灵在聆听。如果要听闻很深的法义，要用你的心灵来听闻，必须要有禅定的品质，在禅修期间的体悟会更快、会更深。“汝今谛听，当为汝说”让我向你们讲述“无上甚深微妙法”，这些“善男人、善女人”，如果你们要发“阿耨多罗三藐三菩提心”，要成就“无上正等正觉”，“应如是住，如是降伏其心”要如此这般这般去降伏，前面只是讲一个概略，你们好好专心聆听，如此这般去做，你们就可以做到。

“唯然！世尊！愿乐欲闻”世尊啊！我们真的很喜欢、很渴望听闻这些“无上甚深微妙法”。

大乘正宗 第三

佛告须菩提：‘诸菩萨摩訶萨’（“摩訶”就是很大，意即大菩萨）。

应如是降伏其心。所有一切众生之类，若卵生、若胎生、若湿生、若化生、若有色、若无色、若有想、若无想，若非有想非无想... ..（总括一句就是所有一切众生）我皆令入无余涅槃，而灭度之，如是灭度无量无数无边众生，实无众生得灭度者，何以故？须菩提！若菩萨有我相、人相、众生相、寿者相，即非菩萨。

这一段经文已经开始进入深义了。“诸菩萨摩訶萨，应如是降伏其心”注意“应”字，你们应该要这样做，应该要具备这样的心态，讲“应”是因为这时候这些“菩萨摩訶萨”他们还没有做到，尚未做到“无人相、无我相”，是针对三果要迈向四果，至少要有二果的基础，针对二果、三果要迈向四果根基的人来讲，你们应该具备有的心态。什么样的心态呢？对于所有一切的众生，不管他是“卵生、胎生、湿生、化生.....”或是“若有色、若无色、有想、无想”所有一切众生，我们都要有“众生无边誓愿度”大慈大悲的心愿。

“我皆令入无余涅槃而灭度之”具有大慈大悲的心愿救度一切众生，当我们在讲经说法的开始，发“佛道无上誓愿成”、“众生无边誓愿度”，不要把“众生”简短的定义为只有“人”才算是，那些猫、狗、鸟.....它们也都是众生，而且那些花、那些草也都是“众生”，山河大地也都是众生，意即此处所讲的“若有色、若无色、若有想、若无想.....”所谓“若无想”，不只是讲“无想天”的人，包括你认为的无情众生、山河大地，包括树木都是，因此不要把“众生”界定得很狭窄，这里是泛指整个法界的所有一切众生，怀有“众生无边誓愿度”的大愿，就是“我皆令入无余涅槃而灭度之”，我都愿意协助他们来到“无余涅槃”究竟解脱，只要他们愿意，我愿意协助这些众生来到究竟解脱。

“如是灭度无量无数无边众生，实无众生得灭度者”如果你真正做到度化了很多众生，但是你的内心却没有“我度了很多众生”的我慢心态，表示已经能够来到“三轮体空”的做。我们不指涉任何宗教，很多的宗教把度众生当作是直销事业，或是像“老鼠会”一样在抓人头、抓会员，要救度越多的人，“喔！你今天度了几个人？才三个人？人家是五个人，他的成绩比较好，人家那边比较多、比较高.....”变成以拉人头来较量，都是不正确。再者，你有这一种“我接引多少人，我度化多少人.....”的心态，然后计算“我的成绩多少，我的弟子有多少... ..”都是不正确的心态，因为里面会有我是、我能、我慢，应该具备怎么样的心态呢？大慈大悲的大愿力要去度化众生，如果没有真正做到，后面这些就免谈啊！你只是在发空愿、空口说白话而已。你是真正具有一种愿力，而且是真正去做了，然后又没有得失心态，没有“我度化多少，我能够度化多少人，我摄众多少人，我的门下有多少人.....”都没有这些心态，这是何等崇高！但是，很不容易做到。

“何以故？须菩提！若菩萨有我相、人相、众生相、寿者相者，即非菩萨”如果还执著「我相」，“看我多厉害啊！我多么有名！我口若悬河、辩才无碍，我摄化众生的能力很强.....”“我相”都出来了，“我慢”都在里面，就是有“我相”，“喔！我今天度了很多人，我今年的成绩很好.....”就是“人相”，自认为度了很多人；有“众生相”觉得自己度化了很多众生，你比别人高、比别人厉害，都是“众生相”。“寿者相”就是时间相、生命相，在“心灵成长—事事本无碍”课程里面有讲到，要来到没有“寿者相”，如果还具有这四种相“即非菩萨”，如果要这样定义，谁有资格称为“菩萨”呢？真正

做到“无人相、无我相、无众生相、无寿者相”，才可以称为“菩萨”。佛陀说：如果没有做到这四个条件，就没有资格称为“菩萨”。

真正有资格被称为“菩萨”的，证到三果的人都还做不到，虽然可以成为赫赫有名的宗教大师，但是里面还是有“我慢”，里面还是有圣人偶像、圣人形象，你不是“无人相、无我相”，依照这里所定义的高标准来讲，真正能够成为菩萨的，只有四果阿罗汉。因为真正要做到没有这四种相的人，必须要来到“无我”。真正体证“无我”的人，只有阿罗汉；证到三果的人，可以断除前面的种种结，但是还做不到后面的“五上分结”，三果的人可以理解“无我”，但是还没办法真正做到“无我”。真正要做到“无我”，就是要把十个结后面的“五上分结”，真正全部的超越、断除，十个结全部都解开、全部断尽，“无明”全部破除，就是四果阿罗汉的世界。如果还有这些相，就不能称为“菩萨”。

妙行无住 第四

复次，须菩提！菩萨于法应无所住行于布施，所谓不住色布施，不住声、香、味、触、法布施。须菩提！菩萨应如是布施，不住于相。何以故？若菩萨不住相布施，其福德不可思量。须菩提！于意云何？东方虚空可思量不？

须菩提！南、西、北方，四维上下虚空，可思量不？

佛陀说整个宇宙虚空，就是佛教里面所讲的天文知识，“虚空不可思量”法界、宇宙无边无际，两千多年前，佛陀就已经提出这些观念了，天文学家近一、二十年来，透过哈伯太空望远镜才证实这方面，宇宙无边无际啊！

不也，世尊！

须菩提！菩萨无住相布施，福德亦复如是，不可思量。须菩提！菩萨但应如所教住。

“复次，须菩提！菩萨于法，应无所住行于布施”前面是“无人相、无我相、无众生相、无寿者相”破除“人我相”，然而对于法执方面同样不容易破除，于是佛陀勉励大家对于法“应无所住行于布施”不要执著各种现象、各种法门，对于各种法来到“无所住行于布施”。“所谓不住色布施”不要执著外表形象，“不住声、香、味、触、法”是指心灵感受方面，不要执著外表、外相，也不要执著心灵的感受，来到无我相、无我、无我所，意即“三轮体空”的布施。对于法方面还是一样不可执著，要来到实相。

“须菩提！菩萨应如是布施，不住于相”为什么呢？如果能够“不住相布施”，“其福德不可思量”真正“三轮体空”的布施，所做的福德是“不可思量”，就像虚空无边无际，无法衡量的广大无边，后面两段是在形容虚空的无量无边，非常广大！做到“三轮体空”的布施，所得的福德就像虚空无量无边，这是一个形容词，佛陀希望大家“无住相布施”，意即“三轮体空”的布施，这样的功德就会无量无边。“菩萨但应如所教而住”应该像我教导你们的“三轮体空”去布施。但是，又有一个问题来了，佛陀说要“三轮体空”的布施，功德无量！如果我们做什么事情，又强调自己是“三轮体空”的做，是“无人相”、“无我相”，一直贪著无量无边的功德，去实行“三轮体空”的布施，这时候的“三轮体空”，又变成是“三轮不空”，又在贪著殊胜广大无边的功德，又在较量啊！

人家说“有相的布施”是功德很有限，而自认为是“无相的布施”，功德才很高啊！因此就强调自

己是“无相布施”、“无相念佛”，“我是无相……、我是无相……”所谓“无相”是要真正做出来，真正用你的证量展现出来，不是用嘴巴讲讲，而刻意要去塑造“无相”，这样是有为法、有造作，因此“三轮体空”不是用训练出来的，而是真正这样去做、这样去做到。佛陀说“无人相、无我相、无众生相、无寿者相”，也说不要住于色相，不要住于声、香、味、触、法，有人会说“这些我懂啊！我知道、我听过啦！空海也讲过啦！但是我要怎么样才能做到，真正来到“无我”的世界？怎么真正做到“三轮体空”？怎么真正做到‘无所住又能生其心’？……”。

【金刚经】是宣讲一个大原则、大方向，应该这样、应该这样做，至于细则的具体怎么做到呢？请看《阿含解脱道次第》系列课程（哈哈！）这也是事实喔！修行的次第、步骤，在《阿含解脱道次第》课程中，都已经整理出来了，当你一步一脚印去做，就能够体证到后面的“涅槃、无为、空”；如果没有很认真去做，无法真正来到“无我”的世界，十个结、我慢、贪嗔痴，一定要断除尽净。如何断除呢？“四念处”就是最好的方法。

如理实见 第五

须菩提！于意云何？可以身相见如来不？

不也，世尊！不可以身相得见如来，何以故？如来所说身相，即非身相。

佛告须菩提：“凡所有相，皆是虚妄，若见诸相非相，则见如来”。

这一段经文非常重要，真的是非常深！

正信希有 第六

须菩提白佛言：“世尊！颇有众生，得闻如是言说章句，生实信不？”

佛告须菩提：“莫作是说！如来灭后，后五百岁，有持戒修福者，于此章句，能生信心，以此为实，当知是人，不于一佛、二佛、三、四、五佛而种善根，已于无量千万佛所，种诸善根，闻是章句，乃至一念生净信者。须菩提！如来悉知悉见是诸众生，得如是无量福德，何以故？是诸众生，无复我相、人相、众生相、寿者相、无法相亦无非法相，何以故？是诸众生，若心取相，则为著我、人、众生、寿者；若取法相，即著我、人、众生、寿者。何以故？若取非法相，即著我、人、众生、寿者；是故不应取法，不应取非法，以是义故，如来当说，汝等比丘！知我说法，如筏喻者，法尚应舍，何况非法”。

这一段经文非常重要。“可以身相见如来吗？”须菩提就回答说：“不可以身相得见如来”。为什么呢？“如来所说身相，即非身相”佛陀告诉须菩提：“凡所有相，皆是虚妄，若见诸相非相，则见如来”为什么不能从“身相得见如来”？第一，一位真正有内涵、有智慧的人，他的内心不空虚，内心是很安详、很快乐、很自在，不需多余的外表装扮、掩饰，物质方面的欲望都很淡薄，因此他的外相、外表看起来，反而是朴实无华，有时候像是“一元槌槌”（乡土朴实），外表看起来不会有什么特殊，不会以亮丽的外表来吸引你，除非你也有相同的内涵、智慧，或是类似内涵、智慧的一个真人。

一般著重亮丽外表、外相庄严的人，是在告诉你：他的内心是空虚的，因此需要外表的装扮

让他有所依、装扮身心。因此，越著重外表、外相的人，表示他的内心越空虚，智慧没有开发，也不知道究竟归依处在哪里，必须透过一些外表装饰，减低内心的苦、内心的不安。由于一般众生也是处在如此的世界，没有到达解脱自在，内心还是很苦、还是不安，多少会著重一些外表、外相，因此就会以外相取人，变成是错误的评估，于是就会去找不正确的善知识，做错误的评估，然后自己却不知道。佛陀就叮咛我们：不可从外相来看一个人有没有智慧，不可从外相来看一个人有没有修行。

如果一个人从外表、外相方面，让你一看就觉得很庄严、很有修行，表示这个人的境界、功夫都还很差，除非你也能够反璞归真，才能够看到“真人”。能够反璞归真，心灵频率来到朴实、无华，就会跟“真人”相逢。所以，佛陀叮咛我们不要从外表、外相来看，否则你的论断往往都是错误的，佛陀在【四十二章经】里面有提到“切莫信汝意，汝意不可信；得阿罗汉果已，方可信汝意”为什么呢？只要贪、嗔、痴还没有止息之前，都是从“自我”出发去界定，“自我”是有好恶、是非、好坏... ..的标准，都是从“自我”的好恶标准出发去界定，所界定出来的就不是实相，就不是“如实观”，很多的偏颇、很多的偏差，但是你却不知道，因此你会不知不觉、也不以为然，结果被“自我”的意识所欺骗而不知道。

为什么修行、解脱之路，最大的敌人是我们自己？最大的障碍就是我们自己的观念知见？我们常常是错误的观念知见，却被这些知见所误导而不知道，因此佛陀就叮咛我们：不要从外表、外相来衡量，因为那是很肤浅的判断。

“凡所有相，皆是虚妄”为什么呢？什么叫作“相”？什么叫作“取相”？就像我们拿著照相机，觉得风景很不错，然后camera开关一按，拍下一张相片，把这个相、风景取下来，就可以冲洗，“喔！我可以欣赏风景，拍下一张相.....”我们的大脑、眼睛，是最精密、最高级的照相机，它随时都在拍像，所拍出来的相片，很多就储存在脑海、记忆里面。当你看到一个很喜欢的景象，就多拍摄一些，然后在脑海里面，又会回忆、又会回想，但是一般照相机所拍摄出来的，十台照像机的同一个角度拍摄建筑物，冲洗出来的照片是大同小异，但是人的“照相机”是很奥妙的，一百个人拍摄同一个景色，所洗出来的无形相片都不一样。一般人以这一部照相机去拍摄，加上很多自己的主观意识，去扭曲、去投射，因此所拍摄出来的相，与实相方面是有很大的落差，但是你不知道，因此“凡所有相，皆是虚妄”，你所取下来的相，与实相是有差距的，你所取到的相不是实相，是你脑海中虚妄的幻相，这是第一个意义。

有关于主体、主观方面，你所取的相与实际的相是有很大的落差，因此是一个虚妄的相，是“自我”投射的一个相，只是你自己不知道而已。再者，以实际的实相方面来讲，它是每天、每分、每秒都在生灭变化，拍摄下这个相之后，下一分钟已经是变异了，比较明显的例子是在空中飘动的云，这一分钟拍摄下来云的现象，下一分钟再拍摄，云的位置在移动，形状、质量都在变化。当你取了一个相之后，结果众生就停留在那个相上面，就已经固定不变了，但是实际的实相呢？却是刹那一直在生灭变化，结果你所捕捉的相是过去的一个相，跟实相已经是不同步了，已经有落差了，结果你所捕抓的相，还是一个幻相。

为什么“凡所有相，皆是虚妄”？不是否定存在，不要认为“既然‘凡所有相，皆是虚妄’，什么一切都空无、都没有.....”没有？你在墙壁这里撞撞看，看会不会痛啊？这一句话并没有否定实相的存在，没有否定现象界的存在，只是告诉大家：客观的现象是不断在生灭变化，你不可以固定取一

个相，然后固定不变，这是与实相有落差的。其次提醒你的，就在取这个相的当下，你都有加上个人的主观意识在染污、在扭曲，与实相是有相当大的落差，但是你自己却不知道。当你了解之后，对很多相、人我是非的判断，就会以比较超然、比较客观的立场来看，不会像以前那么主观、那么武断，你的判断就会越来越正确。

“若见诸相非相，则见如来”如果能够看到：当我看到这个相，它是前一分钟、后一分钟，这些相都是不断在变化、变化、变化，哇！你就渐渐看到活生生的佛法，就懂得什么叫作“如来”。如果你看到一朵云在那里飘、飘……，前一分钟、后一分钟，不断在质、量都一直变化，外相也在变化，哇！当你溶入当下一直去看、去看，看到后来，佛陀会在云端跟你微笑，就看到“如来”。我所讲的“佛陀”，不要又变成一个释迦牟尼佛的相，不要都停留在头脑的理解力，又变成一个相在那里，不是这样！而是你要去理解，真正看懂这一朵云在跟你讲经说法，就会与佛陀所讲的“无上甚深微妙法”相应，你就会会心微笑，看到佛陀的手指所跟我们指的这些真理实相，你的心就会跟佛陀相应，就好像看到“如来”。

“若见诸相非相，则见如来”的“如来”，刚才是一个代名词，现在我们把它变为一个形容，如果能够看到所有相都是不断在生灭变化，哇！就能够看到万事万物的本来面目，而且你的心在很宁静的情况之下，你有这一种定力、心灵很清净的品质，来观看这些万事万物，没有带著主观的意识，能够如同万事万物的本来面目去看到这些实相，叫作“如来”。

“若见诸相非相，则见如来”所谓“诸相非相”，所有你看到的现象，包括一个人、一朵花、一棵树，或是一辆汽车……，都是一个相的存在，要去看到这些“相”是由“非相”所组合而成，“非相”就是“X是由非X所组合而成”，如果能够看到：喔！这一朵花是由不是花的因缘条件聚合组合而成，就能够看到所谓“缘起法”。【阿含经】一样提到“若见缘起，则见如来”，如果能够看到一个现象，就能够去看到：哇！它背后的缘起甚深，你会对法界赞叹，你会臣服法界，你的“我慢”会消失，会成为一个“真人”，意即这里所讲的“如来”。

体证“三法印”，一定要先彻证“无常法印”，大家具有闻思基础，慢慢体会到整个法界都是一直在无常流动、生灭变化，就能够体证“无常法印”，体会“凡所有相皆是虚妄”，什么叫做“诸相非相”。体悟了“无常法印”，还要体悟“缘起法”，有这两个法印基础，才能够彻证“无我”、真正做到“无我”，当这三个法印具足，才能够真正体悟到，而且做到“涅槃寂静”。“涅槃寂静”不是死板板的，生命是流动的，它是很活泼、很生动的，有的人认为要打坐、入深定，才叫作“入涅槃”，这是错误的解读，是没有真正了解到“涅槃寂静”。

当你真正体悟到“涅槃”，也就是“入空”，你的戏论就灭，意即“入空戏论灭”，你不会跟众生起见诤，不会跟众生在诤辩，你的心是宁静，意即是涅槃寂静，当你无诤、内心也不会拉拉扯扯，没有那些贪、嗔、痴，这些都是环环相扣，真正要体悟到这一段经文，一定要有深厚的闻思基础，而且进入实修实证。当你证悟到活生生的佛法，经典是帮你在印证你真正看到活生生的佛法，记得！是经典来印证你的体悟，不是用你的印证去证明经典，不是去削你的脚来套这双鞋子，是这双鞋子来适合你的脚，若是来到“无我”的世界，你所体悟、体证的，是“佛佛道同”。

此次禅修第一天报到时，有一位学员过来问我：“师父啊！你有“慈悲”吗？”让我突然楞住了，奇怪！怎么问我有没有“慈悲”？于是问他：“做什么？”他说：“我要泡罗汉果啊！”我说：“这样有啦！我有“磁杯”啦！”原来他是要磁器的杯子，因为本来是用不锈钢的杯子，是密封型的，因为天

气很热，怕说泡久了，还是热度很高、不容易退，而塑胶杯子也不能耐高温，于是找一个“磁器”的杯子来冲泡罗汉果，但是他就当面直接问：“师父你有‘慈悲’吗？”因此我在当下的第一秒钟，不知道怎么回答，后来弄清他的“慈悲”的意思，我才说：“有、有！我有磁杯！”昨天这一位可爱的学员，很正经、很认真，遇到我迎头就问：“师父啊！你的‘慈悲’放在哪里？”糟糕！我不晓得“慈悲”放在哪里？我不知道怎么找慈悲给他？好了！然后我就跟他讲：“好了！你不知道‘慈悲’放在哪里，你要耐心找啦！打开智慧眼，你就可以找到啦！”因为在禅修的时候，也是来到很单纯的心、很宁静的心，没想那么多，就觉得说就直接问啊！他也不是开玩笑，也很正经的问，就是因为他一本正经的问我，害我还要去找个“慈悲”给他。

佛教界里面认为至高无上的【金刚经】，甚至有人认为是经中之王，一般在讲述【金刚经】都会变得很严肃，而且又是在禅修时期，怎么讲、讲、讲到中间，竟然有这么多的笑话？！有人也许会认为“这个人讲经说法不正经，没有正经八百啦！我们要的是大师相很庄严，然后一板一眼，这样才更具有威严相、法师相……”如果这样，请你再好好仔细体会“不可以身相见如来”。

“世尊！颇有众生，得闻如是言说章句，生实信不？”须菩提也有一点怀疑，觉得讲得这么深奥，是超越语言名相，不是一般人所能理解，难道以后会有人能够了解、能够相信吗？佛陀就告诉须菩提：“莫作是说！”不要认为以后没有人会了解，不用担心啦！“如来灭后，后五百岁，有持戒修福者，于此章句，能生信心，以此为实”佛陀就告诉须菩提：当我佛陀大般涅槃五百年后，有持戒、修福者，因为累积相当多的善根、福德、因缘，当他们听闻到【金刚经】很高深的法理、义理之后，就能够“生信心，以此为实”很快就能体悟，很快就能相应，体会到里面的奥妙、高深，能够体会到的人“当知是人”。

“不于”不只是“于一佛、二佛、三四五佛而种善根，已于无量千万佛所，种诸善根”佛陀就自信满满讲说：你不用担心！就算我佛陀灭度五百年后，一样会有人可以理解【金刚经】的深义，这种人是善根、福德、因缘具足，这样的人以前不只在供养或是亲近一位佛陀，他是二佛、三佛、四佛……，已经种过很多的善根，而且“已于无量千万佛所，种诸善根”这是一个形容说真正要听懂【金刚经】深义，体会到里面玄奥、奥妙的人，真是善根、福德、因缘要具足，心灵品质已经来到相当高的境界，他的智慧已经来到相当高的成熟度。为什么能够具有相当高的成熟度呢？因为他已经培植过很多的善根、福德、因缘。因此，今天大家有因缘听闻【金刚经】，又能够听懂，你们这些善男子、善女人、修行人，已经种植过很多的善根、福德、因缘，不要小看自己，不要低估自己。

本来只是一个形容，但是这样的形容，有时候容易有点副作用，为什么你好几世以前，跟随过这么多的佛陀、觉悟者，怎么还没有来到大彻大悟、解脱自在？还只是在培养善根、福德，还只是在修福？如果真正有魄力、有决心，亲近真正有智慧者的觉悟者，很快就可以走上解脱道，来到解脱自在。而不是说经历过了无量千万佛，却还没有解脱自在，只是在修一些福报，变成好像过去世混得太凶了，没有好好精进，遇到那些智慧者、解脱者，你还是在那里“啊！我只是来护持啊！我只是来种种善根啊！来听听啊！做一些行善！做护法、护持，这样就好！……”。护法、护持、行善是培养善根、福德、因缘，但不要只是停留在那个阶段，所谓培植善根、福德、因缘，目的是为了听闻正法，来到解脱自在。经文这里是一个形容，形容这样的人是随时随地都在跟众生广结善缘，都是福慧双修。

像这样的人“闻是章句，乃至一念生净信者。须菩提！如来悉知悉见，是诸众生，得如是无量福德”真的也是这样啦！如果你的智慧不够高，要跟你讲述解脱道，就像这一、二年来，我们也常常遇到这种情况，有些学员一听闻到，相应很快，于是从好远的地方跑来听课，当我们这些法宝逐渐在流通，很多人就是设法要请去听闻，但是有的人就算得到这些法宝，或是就算他来上课，上没几节，也是一样不相应就离开，有的人原先是相应，但是上到一段时间，因为跟他的内心所期待的，有很大的落差，甚至有的人还会起嗔、起烦恼，上到一半课程之后会起恐慌，因为跟他原来的信仰、思想、观念不一样，他原来所紧紧要抓取的，竟然一直要把他动摇，一直在否定这些，于是就变成很恐慌，我们对于这些现象，都是随顺众生的因缘。有人拿到我们的法宝之后，还是不知道珍惜，有人把法宝转送给他，或是最初他请了这些法宝，后来听听觉得不相应，有极少部分的人，大概一百个人会遇到一个又寄回来，这些我们也都尊重。

有的是好心的朋友，得了这些法之后送给他，结果他不相应，觉得这些对他来讲，也是烦恼啊！然后又不知道如何处理，我们对于这些情况都随缘。这一次禅修在座学员，有人是专程从澳洲回国参加禅修，为什么他有这样的动力？这八、九天的禅修，值得他花这么多的钱，花这么多的时间来投入，为什么呢？他本身是一位医生，难道他闲著没事吗？他的工作很忙啊！为什么他设法克服工作上的障碍，又远从南半球飞到北半球来？所以，我们所讲的这些，也只能够跟有缘人结缘。空海是把佛陀的精髓、佛法的精髓、佛陀的本怀，把空海所体悟到的，如实展现、呈现出来，跟大家分享，有缘的人就会很珍惜，而不珍惜的人，我们也随缘，不去下论断，因为他还有更好的因缘、更多的因缘。

包括【金刚经】，也是不随便讲述的，如果没有相当深厚的闻思基础，也只能听闻一些名相、知见而已，无法听到里面真正的深义，整套课程安排方面，【金刚经】是放在后面再讲述，当大家具有深厚的闻思基础，又有前面几次禅修基础，慢慢看懂这些实相之后，听闻【金刚经】，就会知道里面的“无上甚深微妙法”，就能够发现：哇！里面之深、之妙。

“何以故？是诸众生，无复我相、人相、众生相、寿者相、无法相，亦无非法相，何以故？是诸众生，若心取相，则为著我、人、众生、寿者，若取法相，即著我、人、众生、寿者”。

如果真正听懂、体悟到“不可以身相得见如来，凡所有相都是虚妄，诸相非相”就不会有那些“我相”了，因为你会彻证、亲证“无我”，包括这个人、这个我，也是刹那生灭变化，空海也是由各种因缘聚合而成，也是符合缘起甚深，不但是缘起，而且当下又一直在生灭变化。不只是空海，包括在座的每一个人，当下都是一直在刹那生灭变化，只是你有没有觉察到而已，否则就会抓住一个很实在的我，就是我相、我见、身见。如果能够体会到这些真理实相，我相、我见.....就会破除，我执、我慢就会消失。如果真正能够体证到，我相、人相、众生相、寿者相，全部都会扫除掉。如果有“自我”，后面就会有人相、众生相、寿者相。如果来到“无我”的境界，人相、众生相、寿者相就会随著消失。

当你在梦中，所谓“梦里明明有六趣”，即有“众生相”，当你醒后呢？“空空无大千”，来到“无众生相”，都是实际的，不是抽象啊！【金刚经】都是讲实相，空海也都是讲实相，不是灌输一些抽象概念、哲学名相，如果尚未亲证，实相对你而言，还只是一个概念，有时候你是可以理解，认为：“嗯！我理解到了，喔！原来是这样”，但是这里的经文说证到这样的人，就不再有我相、人相、众生相、寿者相，这里我是觉得要稍作保留，为什么呢？当你真正体悟到前段的“凡所有相皆

是虚妄”、“诸相非相”，可谓有相当大的开悟，已经体悟非常深，但是何时才能真正做到“无我”？要真正做到才算，体悟与真正做到之间，还是会有落差，所谓“理可顿悟，事必渐修”。

在禅修期间，在禅堂里面听闻空海讲经说法之后，就认为“哇！开悟啦！”体会到“无我、无人相、无众生相……”好高兴！但是，当禅修结束、回到滚滚红尘，在遭逢历缘对境之际，能不能继续展现你的体悟、证量，稳定度是来到遍一切处，你能够吗？能够经历得起滚滚红尘的洗涤吗？当你真正做到，尤其是遭逢相当钜大的利害冲突之时，也能够展现出无我、无私，经历得起滚滚红尘的洗涤，才是真正做到无人相、无我相、无众生相。所以，不要以为说“喔！我开悟了！我理解到了！什么事情就一了百了、一悟百悟……”不错！是可以开悟，智慧方面是可以提升到很多，但是空海的界定是要来到真正做到，而且要经历各种考验，接受滚滚红尘的洗涤，才是证明深入骨髓、真正做到。如果你的开悟只是在禅堂里面，于是向人家炫耀，这些都还不算；有时候这一种的开悟，还会增长你的我慢，这样就不对了。所以，是要真正做出来，才是真正没有我相、人相、众生相、寿者相。

“无法相，亦无非法相”真正体悟到前面所讲的内容，一样会来到没有法执，不会执取一个固定不变的相，但“亦无非法相”不会否定现象界的存在，来到“无法相，亦无非法相”不会执著于过去固执不变的形相、法相或一个相，因为明了现象界的一切都在流动生灭变化，不会执著一个实在又不变的相，不会有这种观念，但是也不会落入断灭空、断灭论，不会否定现象界的存在，叫作“亦无非法相”。如果能够做到“无法相，亦无非法相”才会真正走在中道上，但是这很不容易！因为众生通常是“扶得东来西又歪”，众生很容易从一端跑到另一端，指明你是执著这一端、这样不对、不可以，这样是错误啊！结果你又跑、跑……跑到另一端去。“中道”就像中间一条线，而众生通常是在中道两边跑来跑去、跑来跑去，但是唯有你真正去修，知道自己原来都没有正确走在中道上，才能够慢慢校正、校正、校正，当你越校正，距离真正的中道就越来越近，到后来才会真正走在中道上，意即向初果、证初果，二果、三果……过程，当你真正走在中道上，就是来到四果阿罗汉的世界。所以，要来到“无法相，亦无非法相”不容易！这是真正走在中道上，不执“有”、也不执“空”，那个“空”是断灭空的“空”。

“何以故呢？是诸众生，若心取相，则为著我、人、众生、寿者”前面四个相，“若取法相，即著我、人、众生、寿者”如果你的内心还在取相，有这些法执、我执，有自我、有身见，这样“若心取相”，就是以“自我”抓取你所要的那些相，以及尚未了悟真理实相，表示都还在“自我”的世界里面。只要还在取相、抓取相、有自我，后面这些都跟著会出来。“若取法相，即著我、人、众生、寿者相”，包括执取各种法门、各种佛学上的名相也是，光在经典里面一直钻研“无常”、“无我”，摄取一些佛学名相与人见诤，都是身相、身见、我慢的展现，表示还没有真正来到“无我”。如果你执著某种法门，认为自己的法门已经用了一、二十年，才是最好、最高、最优秀，法执不放，表示还没办法超越，还在人我是非，还在身见、身相很深浓的世界里面，“取法相”即是告诉众生：还是我见、身见不断。

“何以故呢？若取非法相，即著我、人、众生、寿者。是故不应取法，不应取非法”前面是说取相、取法都不对，表示还在“自我”的世界，还在执著人我相，有的人听到这样就想说：“这样喔！我不该有那种法执、不该有那些法相，有为法的功夫都还很差劲啦！还要有修，功夫都很差啦！要来到无修、无为法，我们不用方法……”结果呢？很多人就排斥别人以“有为法”，瞧不起别人以“有为法”，又落入到“取非法相”这一端。前面是讲说你在执著人、我相，在抓一个偶像、上师相、

师父相.....，这样是不正确的。有人就讲说：“我们应该是来到自依止，哪里需要亲近善知识？！我自己可以来嘛！.....”这样又是落入另一边去了，这里面是“我慢”在展现，不知道你是“自我”不肯臣服、不肯低头，你的身心不柔软，但是你自己却看不到，还是一样“取非法相”，在人、我、众生相的世界里面，还是在“自我”很牢固的世界里面。

如果听到人家讲说“要用四念处的修法，一步一脚印的走，要观察身体的动作，行住坐卧、语默动静，都要清清楚楚观察，要练习经行一提、移、落、触.....”有的人就认为：“啊！那算什么！这是小儿科啦！都还在有为法的阶段，喔！我们不必那些啦！我们是‘无为’、没有方法，不用的.....”很多人就排斥“四念处”的修法，认为那些是小乘人，是不了义的，还是在“有为”的世界，言下之意要否定你所采用的这些“有为法”，但是却不知道他是在展现我慢，不知道他是从一端、跑到另一端去，然后在那里炫耀。如果“若取非法相”否定现象界的这些，否定那些有为法，一样是落入断灭论、落入断灭空，“即著我、人、众生相”，一样只是从一边跑到另一边而已。

“是故”佛陀就下一个结论，“不应取法，不应取非法”，不可以执著「有」，也不可以执著「空」，不可以执著一个实际不变的实有，也不可以落入断灭论、断灭空。如果大家有《阿含解脱道次第》这本书，请看49页，第八章—“五阴”这一篇的第九节，佛陀就曾经说过“世人颠倒，依于二边，若有、若无，世人取著诸境，心便计著。迦旃延！若不受、不取、不住，不计于我，此苦生时生、灭时灭”“如实正观世间集者，则不生世间无见，如实正观世间灭者，则不生世间有见。迦旃延！如来离于二边，说于中道”。

【金刚经】正是把【阿含】里面很深奥的部份，予以较为具体而详细的解析，没有【阿含经】就不会有【金刚经】，就没有其他的大乘经典，因此佛陀看得很清楚，一般众生、世间人颠倒，习惯“依于二边，若有、若无”，不是执著实际的“有”，不然就是落入否定，落入顽空、断灭空。一般众生遇到各种境界，就是在那里黏著，不是黏著「有」，就是黏著「空」。但是，不管你黏著「有」或是黏著「空」，一样都在展现自我、我慢，如何才能够走在中道上呢？“如实正观世间集者”“集”也是缘起，能够真正看到缘起，因缘聚集之后产生的现象，“如实正观世间集”，则“不生世间无见”就不会落入断灭空、落入断灭论，不会否定现象界的一切，不会消极、不会悲观。

“如实正观世间灭，则不生世间有见”如果真正体会到所谓的“无常生灭变化”，“则不生世间有见”就不会执著恒常不变。如果能够了悟真理实相，一直不断在生灭变化，就不会一直抓、抓、抓、抓，抓名、抓利、抓信徒、抓山头.....。能够真正有所体悟、体证到，就能够如同“如来”，“如来离于二边，说于中道”，“如来”就是能够如同万事万物的本来面目来看清它的实相，真正能够做到这样，就是“如来”，真正的“如来”是有智慧者，他是“离于二边”，离开、超越所有的二元对立，走在真正的解脱道、中道上。

“以是义故，如来常说，汝等比丘！知我说法，如筏喻者，法尚应舍，何况非法”一般众生就是在“此岸”、苦海里面，修行就是要超越苦海、渡到彼岸，然而这些也都是一个权说、形容，从此岸到彼岸，就像中间是一条很巨大、很宽广的河流，也是一个“苦海”，你要超越、到达安全的彼岸，是不是要有一些工具？古早时代是利用竹筏，现在可以利用豪华游轮或是飞机，像进出国内外都可以搭飞机，必须利用交通工具，帮助我们横渡太平洋，竹筏协助我们从此岸渡到彼岸，因此竹筏就是有为法、方便法，也是一种药物。

当你在生病之时，服用一些药物来调理、治疗，药物的目的是要帮助我们成为健康者，变成

“不必吃药”，当你病愈、健康之时，就要把那些药方放下，不要执著、成为药癮，竹筏是协助你去渡河，不要一直执著在竹筏上面，不肯放下竹筏，表示你还是没有上岸、还在河流中，你要放下竹筏，才能够上岸。一个真正上岸的人，是放下这些竹筏，它只是一个渡河工具。当你真正上岸之后，就会自然放下。一个真正上到彼岸的人，本身可以不需要这些竹筏，但是他不会否定它，竹筏可以帮助有需要的众生。今天得到病愈而身体健康，可以不需要吃药了，但是这些药可以帮助有需要的人。

如果你还在苦海里面，却排斥、否定那些竹筏，还是在苦海里面浮沉。真正要上岸，就是要透过一些工具，真正走在解脱道上，就不会执著那些法。当你需要之时，就会透过这些方便法帮助我们上到彼岸。但是，上岸之后，也不会否定它；在还没上岸之前的过渡时期，你不会否定，但是也不会紧抓不放；当你靠近岸边，你就会放下。所以，种种法门都只是一个竹筏，是协助你不要紧抓著不放，不要紧抱著不放，不要炫耀认为“我的法门才是最好、最高、最究竟……”就像小孩子在向人家炫耀“我们所吸的奶嘴，是世间一流的、名牌的，比你们所吸的奶嘴还要好，羞羞脸！还吸没有品牌、没有牌照的“奶嘴”……”不要在法门上面与别人计较是非、好坏、高低，就算你吸的“奶嘴”是世界最有名大师座下、最有品牌的，你还是“小孩”啊！不是向人家炫耀我们“奶嘴”的牌子是最高、最好、最优秀。

“以是义故，如来常说，汝等比丘！如知我说，如筏喻者，法尚应舍”这些法门、这些药物、这些竹筏，是在有需要的时候协助你，但是不要执著不放，到一个情况就要放下，叫作“法尚应舍”。“何况非法”所谓“非法”，一个是还没有到达，根本还没有渡河，还在生死苦海的世界里面，还在“我慢”展现，就排斥那些“有为法”，这是错误的、这是不对的。另外“非法”的意思，有些药物不但不能够帮助你健康，还有更多的副作用、更大的毒癮，类似这些就不是有益的药，叫做“非法”，早就应该放掉，能够帮助我们健康的药物，到一个时段都要放掉，何况那些对你健康没有益助的药物呢？！更是早就要舍掉。

无得无说 第七

须菩提！于意云何？如来得阿耨多罗三藐三菩提耶？如来有所说法耶？

须菩提言：“如我解佛所说义，无有定法名，阿耨多罗三藐三菩提，亦无有定法如来可说”

何以故？如来所说法，皆不可取，不可说，非法、非非法，所以者何？一切圣贤，皆以无为法，而有差别。

【金刚经】真是不容易解读、不容易理解，佛陀鼓励大家要好好修行、来到解脱自在，要上到涅槃彼岸，鼓励大家成佛，发愿“佛道无上誓愿成”……。有一天，佛陀又从另一个角度来否定我们的观念，讲说：我释迦牟尼佛、我如来，有得到“阿耨多罗三藐三菩提”吗？就问须菩提：你认为我佛陀有得到“无上正等正觉”吗？我佛陀有在说法吗？须菩提就说：如我了解佛陀所说的法义，是没有一个“定法”名为“阿耨多罗三藐三菩提，亦无有定法如来可说”这一句话含意很深，从语言文字上是没办法了解，我们常常讲说：此人得道啦！此人开悟了！此人成佛啦！用“得道”的名词，说：“喔！此人得道了！”就会想说：他应该得到很多东西，家里可能藏有很多的珍宝、珠宝，一定像六祖得到五祖的衣钵，五祖一定给他很多很多的“私房钱”，于是就想要抢夺回来。

【六祖坛经】的惠明后来不是一直追吗？追、追、追.....后来追到六祖、追到惠能，然后就告诉他：要把五祖所给你的那些宝都拿出来，你不可以带走！于是六祖就说：“好啊！五祖只是给我一个钵、一件衣服，我放在这里，你要就拿走啊！”当他一看，认为：“就只有这样吗？”他没有拿很大的钻石给你吗？我们寺里可能有镇寺之宝、祖师相传的宝物，他不是有拿给你吗？把这些珠宝拿出来.....”六祖说：“我没有啊！我只是得法，没有得到什么宝啊！要就给你啊！”当他看了这些，六祖身上真的没什么东西可以给他，也没什么东西好抢，就这样走了。因此，所谓的“得”，是用世间的语言，本来是没办法宣讲这一种“得”，不得已讲出来，让众生认为有一个“得”。但是这个“得”，众生会用二元对立、有得有失，有实际得到的一种“得”，来理解、来推论，认为此人得到什么，然而这一种“得”的观念，是落入在有形、有相，真正的悟道、真正的开悟、真正的得道，所得的是无形无相，任何人也抢不走，你叫我拿出来，我也拿不出来给你，我没有藏私，但是可以透过一些方便法，告诉你如何去得到这些宝。

所谓得道啦！成佛啦！但是佛陀又会从另一个角度解析，你认为我有得到“正等正觉”吗？从另一个角度来说是无所得，真正大彻大悟、得道的人，是来到“无所得”，但是我讲一个“无所得”，大家又会以语言名相来理解“无所得”，“既然没得到什么，我来这里修行干什么？！我还来这里求什么？求解脱、求成道、求成佛？干嘛！又不是头壳坏去！.....”于是又落入语言名相的“无所得”，“没得到什么啊！还傻乎乎的修干嘛！.....”众生又会从有得、得失的一种二元对立的名相观念，理解所谓的“得道”、“无所得”，【金刚经】就是在否定众生二元对立的观念。

举例来讲，假设地球人类是活在三度空间，众生的智慧是用二元对立的头脑观念理解，然而佛陀、老子他们是超越三度空间、来到高度空间，智慧是超越地球人所能够理解的二元对立知见、名相，以及智慧程度。对于他们所讲出来的话语，众生、地球上的人，还是以二元对立的名相与理解度，理解他们的语言，这样是不正确、错误的。如果佛陀或是老子他们不讲出来，你们不知道、又无法理解，讲出来之后，又以三度空间的一种理解力，去理解高度空间的智慧，如果没有清楚、正确解读，导致错误的理解都不知道。一般众生没有打开视野、打开心胸，不知道自己是停留在有限的智慧，在理解无限的真理实相，还是停留在空洞的语言、哲学名相，或是活在二元对立的观念知见。

【金刚经】就是要破除众生二元对立的观念知见，说一个“得”、“得道”，不要又把“得”，变成很死板的“得”；说“无所得”，不要落入断灭空的一种理解。我已经尽量用大家能够理解、听得懂的语言，跟大家沟通、讲述，明了真是不容易理解到，但是我已经尽量在讲述，但是有些方面真的要你们自己不断慢慢提升上来，有一天可以真的体悟、体会到，什么叫作“无所得”。

为什么“如来说法”，却说“如来没有在说法”呢？佛陀不是讲经说法49年吗？为什么连佛陀自己都讲：“你们认为我有在说法吗？”须菩提就讲：“如我所了解的，佛陀没有在讲经说法”为什么呢？“如来所说法，皆不可取，不可说，非法、非非法”这一段可以请大家参考《阿含解脱道次第》，就比较容易体会这一段所讲的意思，在261的“涅槃、无为、空”的第十节，【杂阿含】的334经，【佛光版】的334经，【大正藏】是296经，佛陀有讲到他所讲的种种法，只是用一个缘生法来代表，“若佛出世，若未出世，此法常住，法住法界，彼如来自所觉知，成等正觉，为人演说，开示显发”这两行非常深、非常重要，后面262页第十一节这里，【杂阿含】337经，一样有提到“佛告比丘：缘起法者，非我所作，亦非余人作，然彼如来出世及未出世，法界常住。彼如来自觉此法，成等正觉，为诸众生分别演说，开发显示”。

【金刚经】很多深义，也都是在解释这两行、这两段，佛陀就讲：我跟大家讲述的这些真理实相，包括无常法印、缘起、缘起法则，还有无我、涅槃寂静，都只是现观到法界、大自然整个存在的真理实相，不管我释迦牟尼佛有没有出生，大自然法则、真理实相都永远存在，就算我佛陀没有来此地球诞生，地球上的一切，都是符合大自然的运转法则，一样都是无常、生灭、变化，就算我佛陀没来出生，法印一样都存在。就算我佛陀来地球出生，这些大自然的法则也不会因为我而改变，它一样都存在，包括我佛陀本人，一样是大自然的一份子，一样都离不开整个大自然的法则。

我佛陀只是发现到这些原本就存在的真理实相而已，只是发现到不是我所创造，因此佛陀讲“非我所作”，不是我创造出来的，不是我发明出来的，如果是我佛陀发明，就可以去申请专利了，这样其他人就不可以宣讲，包括空海也不可以宣讲，因为已经在两千五百年前就申请专利了，我创造、我有智慧财产权啊！但是，这个法则不是我创造的，也不是我发明的，它本来就是“法尔如是”的存在，我只是发现到而已。一般众生活在苦海里面，是因为没有发现到存在的真理实相而已，所作所为与真理实相的运转法是背道而驰，然后自讨苦吃，造成很多的苦，深陷在苦海里面，我今天佛陀看众生，由于不了解真理实相，兴起不忍之心、悲悯之心，自然由衷发出菩萨心、大慈大悲之心，就跟大家讲述我所体会到的真理实相。所以，【阿含经】就讲“彼如来”我佛陀是“自觉此法”，发现到存在的真理实相，我只是觉悟到、发现到，成就“等正觉”后就大彻大悟，“为诸众生分别演说”才跟大家介绍、叙述大自然存在的真理、法则、实相，让大家可以了解、可以去亲证、可以去检验、可以去证明：我所讲的对不对？

为什么佛陀说我讲经说法49年，却根本没有在讲经说法？意即包括佛陀本人都没有任何我慢。没有“我”在讲经说法，没有我是、我能，这是第一层意思，没有任何的我慢，因此没有“我在讲经说法”的一种观念知见。第二、虽然佛陀有在讲述真理实相、这些法则，但是这些真理实相、这些法，不是我佛陀私人的，也是代表“无我”，这个法不是我的，这些法则本来就存在，就算我不讲，它也存在啊！讲了，也不增啊！不讲，也不减啊！讲与没讲，都一样不增不减。对法界来讲，我讲与不讲，法界都是不断在流动变化、不增不减，因此也是说“我没有在说法”，最重要是他讲的背后没有我慢。再来，没有“我”在讲经说法的观念、概念，这些法不是我私人创造发明的，“我”讲也等于没讲，因为这些法本来就存在。

如果真的智慧够高，自己可以体会、理解到，不一定需要我宣讲；如果还没有因缘真正了悟、大彻大悟，我只是透过一些语言、方便法，就像一个“指月的手指”，协助大家去看到，这样而已。所以，说法的人没有“我在说法”的观念，只是显示这些法不是我的，即是“如来无所说法”的意思。当须菩提理解佛陀所讲，就说“如来所说法皆不可取，不可说，非法、非非法”真理实相本来就不可言说，对照于【老子道德经】的“道可道，非常道”，第一个“道”是真理实相，“道”是一个假名词而已，但是真理实相存在“可道”，虽然可以用一些语言名相来诠释，但是我所讲出来的，请不要执著在我所讲的语言名相上面，因为这些不是实际存在的实相，实际存在的实相本来就没有名称，也不需要你贴上名称，就像一个苹果放在这里，苹果本身是没有名称，它就是一个实相存在。

所谓苹果，中国人称呼是苹果，日本人称呼LINGO；台湾人说是“槿果”，美国人称呼apple。各种名相是为了沟通方便起见，把它贴上去的一个标签，对实相而言，它是没有名相，也不需要任何名相。一个不认识字的人，当他看到苹果，虽然贴上很多的标签，他也不知道，但是他却知道苹果可以吃，如果你一直在乎标签，只懂得中文的人，上面贴上阿拉伯文，就会在乎怎么

可以贴上“豆芽菜”上去？怎么可以使用A B C D、我看不懂的字上去？怎么可以用其他名称？一直在乎名相，结果就落入见诤不断。

所谓“道可道”，贴得上标签、语言名相，讲出来、贴得出来的标签、语言名相，就不是真正实际存在的东西；实际存在的东西，不需要语言、不需要名相，我佛陀虽然跟你们讲经说法、宣说“无常法则”，但是拜托你们不要在经典文字堆里面，一直在找“无常法则”，然后还讲说：奇怪！我怎么不知道什么叫作“无常法则”？我怎么还没有亲证呢？我怎么体悟不到“无常法则”？佛陀讲经说法，本来就是大家去看活生生、实际一直在刹那生灭变化的大自然法则，结果很多佛学专家，甚至就读佛学院好几年之后，还不知道何谓“无常法则”，还体悟不到。众生一直在语言、文字、名相上面钻研，一直在分解标签的异同，一直探讨为什么日本人称呼LINGO，为什么台湾人称呼“槿果”？奇怪！为什么跟我们所讲“苹果”不一样？你们到底是哪一条筋拐到？

佛陀的讲经说法，本来协助大家去看真理实相，但是众生后来编辑经典之后，结果有好、也有坏，好处是至少有把佛陀所讲的重点精华集中，坏处是众生被经典、语言、文字、名相卡住了，大家就成为“佛学专家”、“辩论专家”，于是一直在见诤不断，迷著、也死在抽象的名相。在死的文字上面，我们看不到实相，才会有见诤，看不到实相、没有实证，才会己大人小、己高人低、己优人劣，如果真正了悟真理实相，所谓“入空戏论灭”，真正大慈大悲悯众生，真正到达“无诤”的世界。所以，佛陀所说的法“皆不可取”，不要以有限的观念，然后执取、抓取名相。“不可说”本来真理实相就是不可说、也不必说，然而勉强说了，就不要执著在名相上面，要去看到不可言说的真理实相。

“非法，非非法”跟你宣讲无常法印、三法印，不要到刻印章的商店里面去刻三个印章，一个是无常法印，一个是无我法印，然后盖这个、盖这个、盖这个……，炫耀自己懂得无常法印，“我的无常法印比你的还大啊！……”拜托啦！所讲的这些法则，不要把它变成很死板，想要看到真理实相，超越二元对立的语言名相，要体悟到“非法非非法”，不要执著实有，也不要落入断灭空、断灭论。

“一切贤圣，皆以无为法，而有差别”这一句话又很深奥，但是我现在已经口渴了，需要向世间乞讨甘露水来喝，无我啊！不是我能。当我们能够喝到一些甘露水，就是心存感恩。“一切贤圣”大彻大悟的人，不是一般世间人所界定的圣人、贤人，是指真正大彻大悟、有智慧的人，因为一般众生所界定的圣、贤，如果还处在二元对立的世界，还没有来到大彻大悟的人，“皆以无为法，而有差别”都体证到究竟法，体悟到真理实相，都体证到所谓无所得、无修、无证。真正大彻大悟的人，都来到“无为法”的世界，因此“一切贤圣，皆以无为法，而有差别”他们所体悟的终极核心内容是相同的，但是让耶稣以中国话讲述，他就不会讲啊！他还是以他当时的语言在宣讲，佛陀还是以佛陀的巴利语在讲，老子还是用当时的中国话在讲，空海还是用现在的语言在讲，因此语言上就有差别。

虽然每个人体悟到相同的终极核心，但是跟众生诠释、解析、解释之时，每个人的偏重会有所不同，每个人所用的语言也会有所不同，每个人所用的名称、表达方式，也会有所不同，会有所差别。每个人所指导的善巧方便会有所不同，不管这些方便法有何不同，他们所体悟的终极核心都是相同，证量都是来到无我、无私的世界，他们是来到无为法的世界，无所得、无修、无证的世界。然而，为什么会有这些差别呢？因为语言不同、文化背景不同，跟个人成长所在的语言文化

背景有关，你会用当地人所能够了解的语言来讲，会用当时代背景的人所能够了解的沟通方式跟众生沟通。如果你执著在语言名相上面，就会认为“耶稣所讲的‘上帝’与老子所讲的‘道’是不一样，那是基督教的‘上帝’，那是老子所讲的‘道’，跟那个无关，我们是‘道’……”然后，佛教徒呢？

又会跟基督教徒起见诤、起冲突，佛教徒就认为：“我们佛陀是否定上帝的，佛陀是无神论，佛陀讲的才是究竟的、才是最高的，你们是还在拜偶像啦！……”基督教呢？就会认为：“看到佛教的展现，你们是迷信啦！还是多神信仰啊！你们还否定上帝，你们无神论，你们是大我慢啦！我们真正有体会到上帝，上帝会加持我们、保佑我们，要信奉我们的上帝，才会得到永生啦！……”结果宗教与宗教之间，就是见诤不断，鸿沟更是不容易超越，主要都是卡在众生对语言名相的执著。真正的耶稣、佛陀与老子他们，绝对不会有争执的，而是不了解的那些教徒、信徒在争执。耶稣所讲的“上帝”与现在的基督教徒或是天主教徒他们所了解的“上帝”，是有差距的、是不一样的。耶稣讲的是实相，一般教徒所理解的，是信仰、观念、理念中的“上帝”；佛陀讲的是实相，就像佛陀讲说“空”、法界，佛陀是在诠释实相，但是佛教徒把“空”落入在空性、性空，这个空、什么空、什么空……，把无常、法界落入语言名相里面钻研，又看不到实相。

老子所讲的“道”，本来只对法界实相的一个叙述，但是那些修道的人躲在深山里面，然后就一直要修……，在膜拜胡子长长、头发白白的，穿著道袍的，要去膜拜仙人、要去求道，修到有一天说：“我得道啦！”结果拿著一支“蚊甩仔”，因为在中蚊子多嘛！本来是在山中蚊子多，要赶蚊子、赶苍蝇，结果后来竟然形成是权棒，拿著一支赶蚊子的“甩仔”出来说：“我得道了！”众生不晓得“道”的内容，结果当然修、修到最后，自认为说“他得道了！”事实上，你所讲的“道”，所认为的“得道”，跟老子所讲的“道”，是差了十万八千里，只要还有“我慢”，就表示尚未真正了悟真理实相。如果真正了悟真理实相，则“佛佛道同”，他们所用的语言、名相、诠释方式会不同，都是在破除我们对语言名相的执著，提醒我们不要一直在二元对立的 空间里面，在那里钻研、在那里打架，在那里诤辩。真正看到实相，就会来到“无诤”，然而要看到实相，就要不断的提升心境。心灵要成长、心灵要净化，有一天就能够了悟真理实相，所谓入空戏论灭、无诤，而且会展现出大慈大悲。

依法出生 第八

须菩提！于意云何？若人满三千大千世界七宝，以用布施，是人所得福德，宁为多不？

须菩提言：“甚多，世尊，何以故？是福德即非福德性，是故，如来说福德多。”

若复有人，于此经中，受持乃至四句偈等为他人说，其福胜彼。何以故？须菩提，一切诸佛及诸佛阿耨多罗三藐三菩提法，皆从此经出。须菩提，所谓佛法者，即非佛法。

一个人用三千大千世界的财宝去布施，这样是不是很多呢？须菩提就回答：真的是很多。为什么很多呢？因为这样的布施，并没有执著布施的功德，没有贪著功德，这样的布施反而得到更多的福德。佛陀当然是要勉励大家，如果有人能够对这一部经受持全部，甚至只有四句偈，能够受持全部或是只有部分，然后为他人讲解，就是法布施，比你用全部的所有财产去布施所得的福德都还更多，要知道这一部经的重要。以下就要强调这一部经的重要，“须菩提！一切诸佛及诸佛阿耨多罗三藐三菩提法，皆从此经出”所有的觉悟者、大彻大悟者，“诸佛阿耨多罗三藐三菩提法”以上所讲的无上甚深微妙法、究竟法、第一义谛……“皆从此经出”在强调这部经的重要。

“一切诸佛及诸佛阿耨多罗三藐三菩提法，皆从此经出”如果没有正确解读，容易形成本末颠倒，不容易理解，假如从文字上的每一个字去解读、去解开，所得的结论是错误的，从经文上变成先有【金刚经】、才有佛，然后才有法。那些佛所讲“无上正等正觉”的那些法，“皆从此经出”，如果依文解字而本末颠倒，认为“经文就是这样写啊！”当你来到实修实证，就会发现这样的说法与表达方式是有问题，这一段内容是要强调这一部经的重要，空海没有否认这一部经的重要，但是这样的说法很容易产生颠倒。要了解：是先有释迦牟尼佛，还是先有【金刚经】？当然是先有释迦牟尼佛的大彻大悟，然后再讲经说法，后人再记录下来，历史、事实上是这样嘛！不是说佛陀在以前就拿著一部【金刚经】宣说、讲经说法，不是这样啊！事实上，是先有释迦牟尼佛，然后他讲经说法，何况佛陀本身并没有写书，是后来的人再加以编辑出来，我们要了解先后次序。

佛陀以前在讲经说法，并没有讲说是他的老师给他一本【金刚经】，然后照本宣科，不是这样啊！佛陀讲经说法是依据什么呢？是依据法界的真理实相、大自然的运转法则、我们身心内外的实相，佛陀是如实观，观察到这些实相之后，把它叙述出来，因此是有先后次序，不是先有佛陀的讲经说法，然后才有这些真理实相，先后次序要弄清楚，是先有法界大自然的真理实相，不管佛陀有没有出生，不管佛陀有没有讲经说法，真理实相是法界常住、永远存在，只要宇宙存在，真理实相就是如此在运转，不管佛陀有没有出生。所以，是真理实相在先，它本来就存在。佛陀出生之后，因为他的智慧满高、领悟力满高、观察力很深，看到众生所看不到的这些真理实相之后，佛陀“自觉此法”，然后“为诸众生演说”，因此才讲经说法，后人根据佛陀所讲的，然后才编辑出来。所以，我们要了解这先后的次序。

佛陀所有的讲经说法，也有讲述方便法，告诉大家如何透过一些有为法、一些技巧，体悟到那些真理实相，所有的八万四千法门都只是方便法、都是一些药物，协助你把心静下来之后，目的就是要去了悟真理实相，如果你的观念知见错误，糟糕！跟你讲述一些方便法，结果就在方便法上面一直争论，在那里一直争吵，又是本末颠倒，没有去透过方便法，而看到真理实相，结果变成是为了修行而修行，以修行为目的，而不是以了悟真理实相为目的，大家的观念要厘清。很多人变成是为了修行而修行，为了让人家认为我是圣人，我是修行人而修行，以修行为目的，这是错误的导向。佛陀是要协助我们了悟真理实相，告诉你们一些修行方法，只是协助你透过一些方便法，把心安静下来之后，然后去了悟真理实相，因此佛陀整个讲经说法的过程，有讲述方便法，让你体悟“无上甚深微妙法”，体悟第一义谛，体悟真理实相，才能够远离颠倒梦想，目的以及先后次序要先弄清楚。

所以，真正法的核心，就是能够帮助我们开发般若智慧的核心，了悟真理实相，整个佛法的核心是在“三法印”，“四圣谛”是一个过渡时期，让你有次第的逐步上来，要来到涅槃寂静、解脱自在，到达苦、集、灭、道的消失，一定是要体证“三法印”。佛陀所讲的“阿耨多罗三藐三菩提法”就是“三法印”，就是宇宙的真理实相、大自然的运转法则，我们身心内外的这些实相，修行没有来到这里，都还在门外绕，都是在门外汉啊！

“皆从此经出”佛陀所讲的精髓、精华，法的核心、最精髓的，是集中在这一部经，以后的人要体悟到真理实相，跟这里所讲的会有所印证。以后当你所体会到的，会跟这里有所相应，就如同说你的智慧、你所体悟到的，也是从这里流出去，要正确解读经文里面的意思，才不会错误，不要一直奉著【金刚经】，然后在文字堆里面推敲，但是却看不到真理实相，因此观念要厘清，事情就好办了！你就很有希望了。

“须菩提！所谓佛法者，即非佛法”众生把佛教、佛法抓得很紧，抓得很死，当你自认为是忠实的佛教徒，只要别人批评佛教，别人不是我所信奉的经典，就认为别人是外道、是邪魔，一定要拿著「如是我闻」某某经，才叫作佛法，才叫作佛说，这一种观念知见是不正确的。佛陀就叮咛“所谓的佛法，即非佛法”怎么理解呢？在“阿含解脱道”课程中有讲：佛法，不是佛教所专有，“佛法”的名称，是后人把“佛”与“法”联合起来。事实上，“佛”不要从文字上面去解读，是要从意义上面去了解，“佛”本来就是“佛陀”，一位觉悟者了悟宇宙真理实相，然后叙述出来的大自然法则，归纳出大自然运转法则，以方便众生循著途径，然后去观察到。

佛陀所讲的这些法则，都是如实叙述宇宙的真实实相。觉悟、了悟实理实相、了悟大自然运转法则之人，他们把它归纳、宣讲出来，你不能贴上变成是佛教所专有……。其实这些佛法哪里是佛教所专有，难道别人就不能够发现此事实吗？难道别人就不能够去体证此事实吗？一定要在佛教的框框里面，在胸前与背后都贴上大大的“佛”字，才代表你是佛教徒吗？才代表你所讲的才叫作“佛法”吗？不是啦！真理实相是永远都存在，而且遍一切处。佛陀在印度之时，可以体悟到这些真理实相，老子在中国地区一样观察到这些真理实相，一样可以讲出这些大自然的运转法则，虽然他们所用的语言会有所出入，如果你了悟他们所讲的实相，就知道完全都是相同，他们所指的方向都是完全相同。因此佛陀这里跟我们交代，“所谓佛法者，即非佛法”不要落入语言名相上，你要看到真理实相，贴上一个佛法的标签，也是一种方便说、一种权说。

大家要用心慢慢去体会，现在所讲的进度、深度，就像是在中鼎班延续再深入的水平，再往上、往前在推，我把大家都当作“天才”，你们的善根福德因缘都具足，大家要用心聆听、体会。为什么“所谓佛法者，即非佛法”？从另一个角度来讲，因为你头脑、你概念中，所理解的佛法，一定是透过语言与文字、名相，但是真理不是语言、不是名相，它是实相，因此当我告诉你们说：“喔！这就叫作无常法印……”所谓的“无常法印”，不要去抓个语言名相，然后推敲语言“无常”是什么，而是要去感受实际的存在，“佛法即非佛法”不用在语言名相上去找佛法，你要超越这些、看到实相。因此，佛法不是佛教所专有，也不是说他没有自我标榜是佛教徒，所讲的就不是佛法、就不是真理，不能用这样来区分，只要人家讲的是真的、是如实的，叙述法界、大自然的真理实相，就是真正的佛法。

一相无相 第九

须菩提！于意云何？须陀洹能作是念，我得须陀洹果不？

须菩提言：“不也，世尊！何以故？须陀洹名为入流，而无所入，不入色、声、香、味、触、法，是名须陀洹”。

须菩提！于意云何？斯陀含能作是念：我得斯陀含果不？

须菩提言：“不也，世尊！何以故？斯陀含名一往来，而实无往来，是名须陀含”。

须菩提！于意云何？阿那含能作是念，我得阿那含果不？

须菩提言：“不也，世尊！何以故？阿那含名为不来，而实无不来，是故名阿那含”。

须菩提！于意云何？阿罗汉能作是念，我得阿罗汉道不？

须菩提言：“不也，世尊！何以故？实无有法名阿罗汉。世尊！若阿罗汉作是念，我得阿罗汉道，即为著我、人、众生、寿者，世尊！（这个“我”是指须菩提）佛说我得无诤三昧，人中最为第一，是第一离欲阿罗汉，我不作是念，我是离欲阿罗汉；世尊！我若作是念，我得阿罗汉道，世尊则不说，须菩提是乐阿兰那行者，以须菩提实无所行，而名须菩提是乐阿兰那行者”。

这一节经文满深的，从文字上面解读是没办法真正了解，有学员说：【金刚经】在以前早就会背诵了，但是无法真正体会里面的深义，何况说要做到？！只要大家有正确的理解，就可以做到。

初期的大乘系统，虽然有“菩萨”的名称，但是绝对没有排斥【阿含经】，而且也绝对没有排斥初果、二果、三果、四果，是到了中期、后期出来，因为分裂得越演、越争越烈，后来才批判的，早期的大乘经典绝对没有在批判阿罗汉，【金刚经】里面一样有讲到证果方面，而且是讲初果、二果、三果、四果，并没有否定证果，但是要让大家体会到里面更深的意义。【金刚经】所叙述的深义是什么？“须菩提！于意云何？须陀洹能作是念”“须陀洹”就是初果，“斯陀含”就是二果，“阿那含”就是证到三果，“阿罗汉”就是证到四果，所谓“四双八辈”就是证到这四种果位的圣人。

一个证到初果“须陀洹果”的人，会有“我得须陀洹果否？”“我已经得到‘须陀洹果’了，我已经证初果！”会有这一种观念、念头吗？须菩提就回答：“不也，世尊！”不会的！真正证到“须陀洹”果的人，不会有“我得‘须陀洹果’”的观念，为什么？“须陀洹，名为入流，而无所入，不入色、声、香、味、触、法，是名须陀洹”包括各种果位，都会提到证到这样果位的人，是不是会有这样的念头呢？现在区分成两个层次来讲，一个是没有这样的观念、念头，另外，还有再界定“入流，而无所入”。一个人证到初果、二果、三果，就像说：你得道啦！开悟啦！成佛啦！这一种“得”、这一种“证”，不要以你现有的理解力，以为是实际得到东西的一种得失来理解他们。当然，在还没有正式“得”之前，你会用这样的理解，然后想说修行是要去得到、证到初果，然后想要得到什么、要得到什么……。当然初步的善法欲是要有，但是当你真正证到初果，不会说“喔！某某人印证我证到初果……”拿了一张证书，到处跟人家炫耀“耶！你看喔！我证到初果了，我证到初果……”这样夸张的说法，以及如此的心态。

“喔！某某人印证我证到初果，某某人已经印证到我证到二果啦！”可以到处跟人家讲“我已经证到二果，我已经证道了！你们看我修行已经很有成就啦！……”如果还有证到初果、证到二果的心态向人家炫耀，表示这里面还有很强的我慢，想透过修行让你更有成就感。所以，世间学问可以颁证书给你，国小毕业、高中毕业、大学毕业、博士毕业，都可以颁证书给你，但是解脱道上面，对不起！没办法颁证书给你，只要一颁证书出来，很容易让你增长我慢，一方面也容易引起更多的是非、见诤。因此，整个解脱道过程是“但自怀中解垢衣，谁能向外夸精进”，是不断净化、净化我们的身心。

所谓证什么果、得什么果，这个“证”、这个“得”，只是一个权说，以事实上来讲，证到初果、二果、三果、四果，是依照我们的贪、嗔、痴、我慢十个结，断除了多少、降伏了多少、淡薄了多少来界定。如果以世间法来讲，你放掉了多少？你本来是抓取很多、抓取很多，抓取很多绳索来捆绑自己，真正的“得”、“得道”，真正的证果是说你放掉了多少？是你放越多，不是得越多。你证的果位越高，事实上是你放掉的越多，你的我慢越少，你的身心越柔软。所以，不是得到什么，事实上是你放掉什么、解开了什么，本来是以十道又高又厚的城墙，建造一座紫禁城，

在小小的皇宫里面做你的皇帝梦，但是关到后来还是很苦、很苦啊！那些皇帝实在是很苦，表面上看著他们好像穿得富丽堂皇、好像很权威，但是事实上他们内心世界真的都很苦啊！一个是生命不保，一个是常常关在那里面。

形容这座紫禁城是最豪华的监狱，每个众生只要还没有解脱之前，就是用十道像紫禁城这样的城墙围起来，“自我”在里面要展现我是、我能、我慢，因此你会觉得苦闷、会有不安。佛陀说：真正要得到解脱自在，就是把这十道墙一一拆除、拆除，不是法界隔离你，而是自我以十道城墙封闭起来、隔离在里面，今天要得到解脱自在、要证果，就看你愿不愿意把这些城墙拆掉？如果你愿意，姑且如佛陀所讲的，把城墙拆掉嘛！放下嘛！放掉嘛！不要抓取嘛！把那些身见破除掉。如果你愿意，就会越来越快乐自在。所以，逐步去做，觉得这样不错，就会尝试把城墙拆开，因为你本来以为巩固十道城墙，在里面才安全，但是不知道说此安全感反而让你快窒息，现在是因为你很苦啊！你的苦吃够了，就会想要拆，当你的苦吃不够，就是有人想要帮你拆城墙，你会跟他拚命耶！如果你的决心、魄力不够，我是不敢帮你拆城墙。

当你真的苦吃够了，说：“我快窒息了！我好苦啊！我苦不堪言……”好！好！好！这样有救了，来！我有时候会用直升机，或是用热气球把你吊起来，让你看到：耶！外面世界很美！你是关在小小的城墙里面，当你看到之后，觉得是真的，于是说“好、好、好！我愿意拆！愿意拆！”当你的苦吃够了，这时候要提升你的视野，为什么？让你从一直困守在小小的紫禁城里面，能够提升上来看，外面视野、世界真的很广啊！外面世界的风光明媚啊！哇！外面空气很好啊！因此就是苦、集、灭、道的“灭谛”，“灭谛”就是先让你看到说“耶！真的有解脱自在的世界啊！”这时候你才愿意脚踏实地来修行，就是要让你看到你的苦吃够了，你才会要提升起来，让你看到说“嗯！只要把这些城墙拆掉之后，真的可以来到解脱自在”。

这时候你就愿意老实修行，脚踏实地面对自己，然后里外配合，把城墙一道一道的拆除，每当你拆掉一道城墙，你的活动范围、空间，是不是就扩大啦？就会有越来越轻松、越来越自在的感觉。当你走在正确的解脱道上，心胸会越来越宽大，越来越快乐，越来越安祥自在。如果越修越拘谨、越苦闷，表示你的观念、知见、方向是错误的。你的城墙现在有十道，当你拆掉三道，活动范围就比原来的大很多了，叫作证到初果；当你拆掉五道城墙，就来到证到三果，第四道跟第五道的拆除过程，就是证二果。如果你真正要迈向究竟解脱，愿意把最外面的五道城墙都全部拆除掉，就会真正究竟解脱、涅槃彼岸的世界，就是四果阿罗汉。

四果阿罗汉是把那些城墙都拆除掉，但是“喔！我得道啦！我得到自由！我得到解脱自在！”当你去跟人家讲说：“啊！我得道啦！我得道啦！”“得道”本来是一个形容，因为我们来到解脱自在，事实上是我们放下种种的抓取，放下种种的身见、框框、包袱，到最后为什么会无所得呢？为什么说无所得呢？因为法界本来就没有拘束你，法界本来给你的就是无限，无边无际的大自然让你自由的奔跑，是你自己用城墙把它围堵起来。当有一天你真的全部撤除掉之后，这时候我们可以权说：“喔！我得到自由啦！我得到道啦！”但是你会知道说这些本来就存在，我开悟、我大彻大悟，不增什么嘛！也不减什么嘛！所以说“无所得”，法界本来就给你自由自在、无边无际的大舞台，本来你就有啊！因此本自具足啊！本来就有啊！只是说你颠倒梦想，却不知道而已。现在当你了解之后，你只是回到这样的一个境界，因此你会来到说“喔！真的是无所得的境界”，你是放下、放下、放下，到最后就是来到解脱自在。

得到“须陀洹果”的人是怎样呢？“须陀洹名为入流，而无所入，不入色、声、香、味、触、法，是名须陀洹”证到初果的人，我们认为他是“入流”，“入流”的含意是很深，你从一般众生、凡夫的情况，慢慢透过修行，然后：喔！来到见法，这时候你的智慧打开，于是进入了四双八辈的圣者之流，叫作“入流”，这是一个说法。更重要是本来你的身心是很封闭、很僵硬的，你的心是硬梆梆的、很僵硬，慢慢有了惭愧心、感恩的心、慈悲心，你的身心越来越柔软，加上慢慢闻思之后，进入实修、实证，各方面的贪、嗔、痴、我慢，渐渐的淡薄，过去的观念知见也渐渐都归零，身心渐渐柔软，透过禅修之后，身心放松、放松之后，体悟到无常法流，而且也溶入无常法流里面，叫作“入流”，更具体一点就是叫作“见法”，一般对无常法印都只是抽象的概念、印象，一种观念、一种解析而已，没有真正品尝到。

如果真正按照我们所提供的禅修方式，一步一脚印的这样上来，你的身心柔软、放松，自然就能够慢慢溶入法界的无常法流里面，鸟叫声也是一个法流穿流而过，现在外面的鸟叫，以及那些蝉它们在鸣叫的声音，都是一个法流，都是即生即灭、即知即灭，一直在流动，一直在穿流而过，外面的风、空气也是一样，都是一直在流过、流过、流过，一方面都在跟我们宣说无常法音、无常的法流。如果敏感度、明觉度不够，身心不够柔软，没有清醒明觉活在当下，也没办法溶入。如果你的心跑到过去，或是跑到遥远的未来，更没办法溶入，因为你的心不在这里，唯有能够清醒明觉活在当下，又很柔软、放松，这时候因为你很柔软，就能够跟流体的频率相通，就会起共鸣、起共振，就可以体会到：嗯！溶入了无常法流，这是“入流”的真正意义。

所谓进入“圣者之流”，入“四双八辈”圣者之流，都只是一些名相的权说，真正实际的体证就是要溶入无常法流里面，为什么一个来到入流的人是“无所入”呢？“不入色、声、香、味、触、法，是名须陀洹”含意又很深啦！为什么说“入流而无所入”？为什么“不入色、声、香、味、触、法”？真正证到初果的证量，心境净化到断哪三个结？证初果是要破除身见结、戒禁取结、疑结等三个结，为什么会破除“疑结”？是来自于自己的亲证，真正体悟到无常法印，佛陀没有欺骗我们，空海没有欺骗我们，真的！随时随处都可以体悟到，可以溶入无常法流，体证到活生生的法，于是“疑结”就会破除掉，其次是“戒禁取结”会破除。

因为智慧渐渐地打开，知道什么叫作“提纲挈领”、掌握重点核心，所谓“但得本，不愁末”，没有掌握到根本核心，一直在支流末节外围里面，绕个没完没了；如果掌握到佛法的核心，开启智慧、解脱自在的核心，“但愁本”就“不愁末”，有智慧去处理、面对各种历缘对境。所以，有的学员前来小参，或是平常找我谈及一些苦闷情况，我通常不会在细节上面解答应该如何处理，都是让你退回到应该要有怎样的智慧与心态，告诉你一些大原则，至于细节方面，要看情况去处理，那是活生生的，不是告诉你一个死板的答案，是告诉你如何掌握大原则，慈悲善待一切众生，该提或是要放，看你的情况去处理，可提、可放。但是，不管要提或是要放，都是从慈悲出发，我只是点出一个大原则。

当你真正开启智慧，就知道哪些戒律对我们的修行是有正面益助，哪些戒律未必需要，哪些戒条在某个阶段是需要，到达一个阶段未必需要... ..，就会有智慧去分辨，而持手正确的戒律。正确的戒律是帮助我们减少恶缘、增加善缘，有助于我们身心的宁静而迈向解脱。如果所持的戒律让你拉拉扯扯，常常造成你的困扰、不安，牵挂“我这样有犯戒吗？这样有没有啊？”就会忙个没完没了，包括说“到底我过午要不要吃饭呢？照戒律讲是不能吃饭，但是我明明肚子很饿啊！”“我到底要不要拿到钱呢？戒条上面明明说不可以碰到钱啊！但是我现在要出国搭飞机，现在不能没有钱

啊！”然后你就说“我就带一个人在身边，他拿钱就好！然后他帮我付机票，就没有拿到钱……”。

然而你只是把身体的范围再扩大而已，他也算是你身体的一部分；本来一张机票就可以了，现在还要变成两张机票。所以，我们不是否定戒律的重要，戒律是可以帮助我们减少恶缘、增加善缘，有助于让我们身心的宁静，然后迈向解脱，要掌握住原则核心，就不会被一些不切实际或是不符合现况的戒条所束缚，就像时代在变迁，法律条文要不要修改？你要跟随著时代的脚步，时空环境不同，戒条就要有智慧、有弹性去调整，不要变成一个死板板的戒条。本来戒律是要帮助你解脱，结果在还没有解脱之前，竟然被戒律绑死了，因此真的要有智慧。如果在戒律方面，没有正确智慧去处理、去面对，一直被戒律捆绑，连证初果都没办法到达，因为你会在戒条、戒相上面，忙个没完没了，你会很忙、很忙。请你来听闻“阿含解脱道”，请你来禅修，就说“我对于戒律还没有搞清楚啦！我没时间……”真是忙个没完没了！

认为“我现在是结夏安居期间，怎么可以去听课？！怎么可以去禅修？！如果在结夏安居期间去禅修，就是“破夏”了，我就破功啦！……”到底是得到实质意义的成长重要，还是跟别人比较戒腊多少重要呢？大家要有智慧啊！当你真正扣住佛法的解脱核心、具有智慧，就会去持戒律的核心、精神，就能够掌握到戒律的原则。所以，证到初果，“戒禁取结”就会破除。

至于“身见结”方面，本来我们都是自我主义、人本主义、本位主义，从“自我”一直出发，展现我是、我能，建构很高的一些成就感，但是对于一个有智慧眼的人来看，都是众生在构筑梦幻世界，所有自我的成就，到最后都会“如梦幻泡影，如露亦如电”“应做如是观”，所有成就到最后都会“一场梦一场空”，不管累积再多的财富，当你两眼一闭，一毛钱也带不走，很有孝顺子孙会开出一张一千万、一亿的支票，然后放在你的棺木里面，如果觉得不够，还可以叮咛请他们多烧几百万张开一千万的支票。所以，大家真的要醒过来啊！要醒过来啊！当你有正确的闻思，对事情的种种抓取就会放下，然后慢慢逐步听闻正法、迈向解脱道，一步一脚印禅修实修，过去很厉害的自我、身见就会破除。

大家要有惭愧心，以宇宙天文观让大家照见，原来“自我”竟然是井底青蛙，只要你有“自我”就会有苦，当你有一天真正体会到了，苦吃够了！这时候就觉得自己真正愿意放下自我，才愿意脚踏实地参加禅修，不管天气再怎么炎热，都愿意在这里坐；不管腿再怎么酸痛，都愿意来熬过，这时候的道心就会出来。当你慢慢体悟到法、亲证之后，因为同时在这个过程，身心会越来越柔软，各种抓取、各种见解、各种执著，就会渐渐柔软。当你真正体证到法印，当你有正确的闻思，法喜就会一直不断出来，让你的道心更坚强，然后又有真正去见法。当你体悟到法，这时候你是真的身心柔软，一方面身心柔软才能够入无常法流；当你入无常法流的当下，事实上是来到忘我的世界，此时“身见”都放掉了，放下啦！所以，假如证初果稳定，“身见结”就会破除。

“入流而无所入”，所谓“无所入”，请各位把自己想像成一条海中的鱼，本来就是事实啦！但是因为大家不容易体会到，现在要做一个比喻、拟似的境界，再去体悟、就可以了解：就好像海中的一条鱼，海就是整个法界，海中的这一条鱼，你是要找大海在哪里，而大海在哪里呢？涅槃彼岸在哪里呢？你在找大海在哪里，因为你一出生，就跟大海是一体，因为你是跟它一体，因此这一条鱼不知道自己在大海里面。佛陀了悟到这些，原来众生所要找的大海，原来你就在里面，只是你的智慧眼没有打开，被“自我”的金钟罩封闭住而已。所以，协助你这一条鱼打开金钟罩，然后溶入大海里面，让它体会到：“喔！原来海阔天空、解脱自在”此时那一条鱼会说“喔！我开悟了，我得

道了，我 溶入大海啦！”但是“入流而无所入”我们可以权说你溶入大海，但是“无所入”，因为你本来就在里面。

当你有正确闻思，然后实修实证，溶入无常法流，你本来就在法界的流体、流动里面，只是以前因为敏觉度不够、无明嘛！然后用金钟罩封闭起来，没有觉察到而已，今天当你体会到无常法流之时，哇！真的就是跟法界一起脉动，这时候我们说“耶！你入流”，但是你知道这本来就是存在的事实，就会知道“入流而无所入”。

为什么“不入色声香味触法，是名须陀洹”呢？所谓“不入”就是不会黏著、不会执著，一般众生在没有修行以前，一般人在滚滚红尘里面，你的“六根”与“六尘”，“六根”就是我们的身心，“六尘”就是外面所有的境界，每天历缘所接触的各种境界，都叫作“六尘”，一般众生在“六根”与“六尘”接触之后，都常常成为境界的奴隶，被境界牵著走，你就“住”在那里、黏著在那里，这里所讲的“不入”，就是透过修行之后，来到跟境界是有距离的，不会被境界牵著鼻子走。为什么能够来到这样的功夫呢？一般众生被境界牵著走，当你每天醒来之后，就在行住坐卧，在做这一些事情，现在假设在家里做家事，你的耳根、六根，眼、耳、鼻、舌、身、意，它们都随时开放的，随时在接受讯息。

比如当你把早餐准备好了，然后端到餐桌上，先生却责骂你今天多睡了三十分钟，“这么慢准备，我会迟到耶！会被扣薪水耶！你为什么睡得这么晚？！这么偷懒，你去听什么法！听得那么晚，还这么晚起床.....”他这样骂你，结果你的“耳根”听到这些，本来昨天晚上听闻空海所讲的法喜，做梦都还在回想那些法味很高兴！结果早上睡过头啦！起来还是满高兴，因为法喜还在，但是一被你先生责骂，就破功了！你的耳根去听到不可意的声音，结果一颗心就被境界拉去了，从原来很快乐的境界，然后就被不可意的境界，把你系缚住、绑住了。所以，你吃那一餐饭会吃得闷闷不乐，认为“我这么用功在听闻法，你没有给我鼓励，也没有弄早餐给我吃，我都没有责怪你了，我只是慢一点，你就在发牢骚、抱怨.....”当先生去上班之后，你整天就会觉得“气死我了！... ..”这样值得吗？你的心境很难快乐，结果在那里苦啊！苦啊！.....

后来又觉得“不跟他计较啦！还是听听空海的录音带、VCD比较好啦！”于是播放来看，慢慢听闻他所讲的课程内容，又开始微笑啦！当空海VCD声音进来，你的身、你的心呢？又跟著转变了。所以，我们的心都是随著「六根」与「六尘」接触之后，产生“六识”，“六识”就是我们每天的心理变化，随著「六根」与「六尘」接触之后，所攀牵的缘，内心就会产生各种反应。听到好的，我们就很快乐；听到不好的，我们就很沮丧、很生气... ..，我们的心就常常成为境界的奴隶。早晚课时，你都是在诵【金刚经】，常常诵到“无所住而生其心”，但是当经本一合起、放下，别人一句不可意境过来，你马上就生气，这样就是黏著了！又被境界拉去了！你又“住”在那里，一般众生常常成为境界的奴隶。

如果具有证初果证量的人，因为他会经过要溶入“空”里面的过程，来到“心与空相应，外相随顺缘起”，禅修的过程也是由点、线、面，慢慢扩大到“空”，原本还没有修行、还没有闻法以前，你是“鸡仔肠、鸟仔肚”，心量是很狭窄的，不知道自己的框框很多，要符合你的要求范围框框，通常是很狭窄、框限很多，就像在篮球场，如果不限投球的篮框，随便投都很高兴、很快乐，只要达到运动的效果就好了，为什么一定要规定投进框框才算？！结果让我运动了满头大汗，却常常是投不进去，因为投十个篮球却才投进一球；我做十件事情，才有一件符合你的意思，这样很

累啊！因为你的框框很小，如果不要有框框，我随便投，你都高兴、都欣赏、都快乐，多好！这样你快乐、我也快乐。

人与人之间的相处就是这样，为什么会有那么多的嗔心？为什么会有那么多的不满意？因为我们拿著框框要规定别人，“来！你要把篮球投进框框里面，你所做的要符合我的意思.....”我们都是这样，当你的框框越狭窄，别人就越不容易满足你的所需、满足你的欲求，因此别人很苦、你也很苦。今天你愿意把框框慢慢拆除，心量愿意慢慢的扩大、扩大，你的心量越宽大，贪、嗔自然会渐渐减少，于是你的包容量就会越来越大。当你有正确的闻思，又实际体会到我们心量逐渐的扩大、扩大，从修行的一个点、线、面、空，当你体悟到“空”的奥妙，“空”的伟大，“空”不断在跟我们叙说真理实相，“空”所展现出来的特征、特性，这时候你的心量就会来到与“空”相应，你会见贤思齐，体悟到大自然的法界大师太伟大、太奥妙了，他们都在跟我们讲经说法，而且是以身作则。

无边无际的虚空，包容众生一切的贪、嗔、痴，包容各种宗教宗派之间的见诤、我慢，你能不能有这样的胸襟？如果能够来到这样的胸襟，就会来到“入空戏论灭”、“入空见诤灭”。一个人的修行越来越高，心境越来越提升，心量就会不断的扩大。不错！通常在禅修时期，境界都是很好、很容易扩大，但是当你回到滚滚红尘，就没办法维持像在禅修期间的心灵品质，但是一定会比你还没禅修之前要大很多，会有更宽大的胸襟来善待家人、善待亲戚朋友、善待同事，因为你的肚量比较大，比较有“空”啦！当你遇到各种不可意境，就有距离处理这件事情，别人骂你一句话，以前是依著你的习性，马上骂回去、马上起嗔，现在呢？不会啦！因为你有“空”啦！可以包容众生。当你有“空”可以包容众生的贪、嗔、痴，就不会被众生的境界牵引著走，不会成为境界的奴隶，叫作“不入色、声、香、味、触、法”，就“不入”不可意境的“声尘”，其他的以此推理。

不错！现场有很多人都在点头，也有很多人在微笑，由于【金刚经】是实修实证的境界，没有来到这样的境界，真的不容易体悟，不要停留在语言名相上，也不是说“喔！我诵经扣、扣、扣、扣、扣”然后念过就算了，“我是读大乘的【金刚经】，我是大乘人喔！.....”不是这样啦！真正要把心量打开、扩展，当你证到初果，心量就已经很宽大、很宽大，其他的大家可以依此类推。

证到二果的人，也不会说“我得到‘斯陀含果’，我证到二果.....”而是贪、嗔、痴渐渐的淡薄，只要证到初果之后，很自然就会往解脱道、往究竟法、往究竟彼岸一直迈进，当你的心量打开，会发现：喔！真的！以前的爱计较，实在让自己受苦，也让别人受苦。当你的心量扩展，具有宽广的度量，常常面带微笑，你自己快乐、别人也快乐。当你具有这样的体会，还会退回去以前的心量狭窄吗？渐渐会来到“不退转位”，不是去订制一个莲花座，坐在上面说这个位置是你订的，别人不可以来坐，叫作你的位子。“不退转位”就是真正亲证到法、真正亲证无常，到哪里都可以体证无常，不会说：“耶！我昨天有体证到无常，但是今天忘了！”有的人会担心自己现在这样修、修.....，“当我临命终之时，不晓得自己能不能把握呢？”你每天过得很有把握、很快乐，当你死的时候也会很快乐啦！你每天过得很潇洒自在，当你死的时候也是很潇洒自在啦！你每天过得担忧、很担心，愁眉苦脸、怕东怕西，当你死的时候也会很恐慌。因此，真正的生命就只有在当下、现在，如何让我们真正快乐、开心、自在？如何让我们的生命意义发挥出来回馈世间，这是最重要的，只要这一点能够掌握，它就具足永恒啊！含意很深！

“须陀含”是证到二果的人，“名一往来，而实无往来”依据佛经记录，以佛陀他们所了解、所观

察到的，一个人证到初果，没有再继续增长，只是保持在证到初果的情况，当你到临命终，只是证到初果，假设证初果是60分阶段，何时才能够进展到100分？假设究竟解脱、四果的境界是100分，你什么时候才能够从分提升到100分呢？什么时候才能够从初果到达四果、断除生死轮回？以佛陀他们所了解、所观察的，需要有七次的人天返往，就会来到究竟解脱、断除生死轮回。但是，不要认为证到初果之后，就一定要经历这样吗？难道证到初果之后，就不能够继续用功吗？你一样可以继续用功，智慧可以再提升，心量、肚量一样可以再打开，当紫禁城拆掉了三道城墙，还是可以继续再拆，当你越拆掉一道，就会越快乐。

如果在世证到初果，于是再继续用功，没多久就会提升到二果，然后又会提升到三果，只要你继续用功，“四念处”是讲七年之内都还是很保守的，到后面越讲、时间越短，但是比较保守就是在七年之内，就能够证到三果，假如情况因缘条件具足，是可以证到四果，断除生死轮回，来到究竟解脱的彼岸。所以，证初果、二果，也是一个权说，并不是界定你证到这里就不能够再继续提升，不是这样的。事实上，佛陀希望大家是要来到究竟解脱，以证阿罗汉为目的，佛陀很少说此人证到初果了，即予以授记，给予一个证明，他不会这样；除非这个人证初果，然后死亡，才稍微讲述一下，不然都是不讲的。当你证初果、二果、三果，通常都不讲，然而佛陀知道你现在有没有到达这样的阶段，而你自己也可以概略知道有没有来到，当有时候不很清楚，可以跟你的老师做一些讨论，更清楚自己现在的情况。

如果证到四果阿罗汉，是自知、自觉、自作证，我有没有喝到水？我有没有吃到饭？难道还需要你来帮我证明吗？我内心的苦、深层的内心不安？忧悲苦恼有没有解决？难道我还需要去问一个瞎子吗？现在他已经是证到四果，绝对不会自欺欺人。所以，我们要如实面对自己，内心深处里面的苦、不安，有没有解除呢？没有就要承认、如实面对自己，当你很如实面对，真正了悟生死大事，大安心、大自在，就是很自然的展现，当然你的老师也会清楚知道你有没有，除非他的境界跟你相同，不然是没办法了解、没办法知道。

为什么须陀含“名一往来，而实无往来”？证到二果的人，因为还没有断除生死轮回，“须菩提！于意云何？斯陀含能作是念，我得斯陀含果不？”须陀恒是证到初果，斯陀含是二果，阿那含是三果。证到二果的斯陀含“名为一往来”，因为还没有断除生死轮回，后面的几个结还没有解开，还没有大安心、大自在，“自我”还没有全然放开，这样还会有一次的人天往返。在宗教界也有听说在多久之后，弥勒院里面的弥勒佛、弥勒菩萨会来到人间示现，然后那一世就会成佛，如果依此说法，意即弥勒菩萨以前在地球是证到二果，再往生兜率天，然后下一次他再来人间，因为他已经有二果以上的基础，在意识田里面已经有这些种子，当他出生之后，渐渐长大、渐渐懂事，在成长的过程，他不必别人的引导，就会主动找寻解脱之路，因为潜意识会萌芽出来，会很主动想要修行、找解脱。

所以，他在那一生那一世，就可以解脱自在，然而这是一个权说的形容，大家不要以为“是要等几十亿年之后，弥勒佛才会来，要等到他成佛，我们再跟他学习，才有解脱的可能，在这个期间，我们都没有希望，都没有可能成佛……”这些真是很错误的说法，绝对不是这样，因为你不知道什么叫作真理实相，停留在迷信与信仰的层面。当然，我们并没有否定弥勒菩萨的存在，我们也同样没有否定其他世界有证到二果以上的天人存在，但是解脱不是等待别人成佛之后，来跟我们讲经说法。解脱是在现在、当下，能不能真正身心宁静下来？去了悟真理实相，远离颠倒梦想，就这样！难道要等到几十亿年之后，弥勒菩萨到这里成佛，然后再跟我们讲：这个鸟叫声是在宣说

法音，这个风是在吹动的，这是无常、有在无常，这是无常法流在流动……。

难道你要等到几十亿年之后，才可以证明：风有在流动吗？难道那时候才能够体悟到所谓“无常法印”、“无我”、“缘起”吗？难道那时候才会显现吗？所以，迷信、信仰是一回事，我们要回到实相，回到冷静、理智、智慧、求真求证，因此佛陀说：解脱就在这一生这一世，不待时节因缘，大家对自己要有信心。为什么说“一往来，而实无往来”呢？含意又很深，不管你用科学最精密的仪器，把这几个字全部一一解开，然后全部都打碎、再把它过滤，还是解析不出它里面的深义，科学家再用精密的仪器来检验，哲学家、文学家再用怎样精密的仪器来检验，奇怪呢！为什么是“一往来，而实无往来”呢？还是没办法真正了解。

一个证到二果的人，他是随时随地清醒明觉活在当下，来到“起点就是终点”，每一个点都是他的起点、也是他的终点，因为他已经体会到法，现在只是沉静、稳定度的问题而已，已经知道自己不必再向心外去求法，我的净土不是在他方，不必心外去求法，因此他的心不会再寻寻觅觅，不会跑到哪里、要走到未来、要冲到未来、要冲到哪里，已经没有来来去去的那些心境，他是活在每一个当下，然后行云流水，当下该做什么，他就去做什么，对他而言，没有说要离开台湾，然后去泰国或是缅甸才能够找到法；没有说要离开台湾，要到美国去才能够找到法，没有那些啊！现在有一位学员是离开澳洲到台湾，来找法、来修行，等到以后他证到初果、二果的证量，就不必从澳洲来台湾，因为他已经处处不断都在见法，不断在净化、开发智慧，所做的就是回馈世间。

因为他的身心已经是满宁静、满安详，活在每一个当下，只是有时候遇到境界，一些贪、嗔、痴还是会现起，但是会慢慢的净化、不断的净化，就是证到二果，前面三个结断除，贪、嗔渐渐的淡薄。为什么说“一往来，而实无往来”？虽然他还有所谓死后、生到天上，再下一世会来到人间，然而真正清醒明觉、活在当下的人，每一个点都是起点、也是终点，涅槃彼岸就是在此岸，他不必到其他地方去找，加上他到哪里都是安心自在，因此没有这些来去的问题。“无往来”如果有往、有来，你会很累，会忙个没完没了！所谓“有来有去”怎么样？“有来有去全代志”，把广钦老和尚那一句话再扩充，“无来无去无代志，有来有去全代志”！当我讲这一句话，大陆同胞就要“糟糕！我还是“鸭子听雷”，听不懂！”这一句话要听得懂，就是要用台语，国语跟闽南语双语都要了解，才会知道这里面的意思。你的心有来来去去，表示目标还没找到、还没到达，你的目标与现在当下，还是有很大的差距、是有脱节的。

如果是在几十亿年之后，你的苦海就更远，你的苦就拉得很长。如果你的目标是在来世，由于这一段期间的目标都是在未来，因此都还是在一个过程，认为“我现在的阶段还不是啊！我将来要去到哪里啊？我现在的地方还不是啊！……”于是还在“有来有去”世界里面的心态，你的心会在来来去去，在奢求期盼未来，就是“有来有去”。“无来无去”就是他遇到这些真理实相之后，他很安心自在，这里是我的家，因为这里也是净土，如果我到其他地方去，那里也是我的家，那里也是净土，会来到“处处无家处处家”，“处处无家”就是不会黏著、不会抓取，不会认为“这是我的、这是我的本山，这是我的，这才是我的常住，这才是我的住家……”不会抓取这些。

假设我现在离开灵泉禅寺到台东甘露精舍去，甘露精舍一样就是我的家，不是说“耶！我离开这里，然后来到‘你们这里’作客……”如果你有“作客”的心态，都还是在旅途奔跑，而且不会珍惜当下。当你到旅舍去住，隔天都是行李收收好，屁股拍一拍就走，因为你觉得这里不是我的家。如果你只是把地球当作一个过客，“我只是不得已，我是很不得已的，才来到这里出世，来到这里受

苦.....”有这一种心态，你只是把这里当作一个旅店，而且还觉得自己很倒楣，然后一直寄望著要到其他地方去，这样你会珍惜这个地球吗？你会以一种过客的心态，虽然你的身是处在这里，但是你的心却是跑到别地方去，这样就是“有来有去”。你的身虽然是在这里，但是你是寄望于未来，“我要到哪里去啊！”都继续在苦海里面。

如果有一天你能够真正了悟真理实相，就会发现这里就是净土，这里就是我的家，宇宙遍一切处，到哪里都是我的家，你的心境会以整个宇宙为大舞台，真的能够在地球上找到净土，不管来世到哪里，都是在净土里面，就是真正“心净佛土净”的真义。如果一个人真正了悟真理实相，发现是自己的无明颠倒才向外找寻、向外攀缘，当你渐渐了悟这些，就会安住在每一个当下。所以，不管你走到哪里，不管过程到哪里，都是安住在当下，在外表上面，你的身体好像有来有去，但是实际上对你的心境而言，是无来无去。虽然“一往来”，身体上好像还有往来的过程，但是他的心境没有“往来”的心态，因为不管我到哪一点，这个点就是句点；不管我到哪里，这里就是彼岸。

举例来讲，如果你有台湾本土主义色彩，当你到大陆，因为没有与大陆溶为一体，心境上是会隔阂，会认为自己是出国，来到一个异乡、异域、地区，来到一个陌生的地区、陌生的国度，来到一个不是很认同的地区，这时候你的心境会像是一个过客，“好！我赶快把一些事情做好，我要赶快回台湾.....”你的心境是“有来有去”。当你在大陆，心境无法安住在当下，只是把一些事情办好，然后就要回到自己的家，认为台湾才是我的家，我要回到那里，这样叫做“有来有去”。当你“有来有去”心态，离开所认同的地区，就会认为是异域，很难跟当地区溶合，很难跟当地区结为一体，认为那个地方不是我的家，你的心没办法真正的安心。事实上，对空海而言，我是超越党派、超越种族、超越国界，是没有国界的区分，我是真心热爱台湾的同胞，我也真诚真心热爱大陆同胞。对我而言，没有两岸的隔阂，没有国界之分，就算我离开台湾到大陆，也没有认为“唉！我是离开一个地方，然后来到一个陌生的地方”没有那种心态。

虽然我的身到大陆去，但是心里面没有“来去”的感觉，当你能够真诚真心，以爱己之心来爱护每个人，以爱护台湾人之心来爱护大陆同胞，一样真诚真心善待他们，大陆同胞回馈给我们的，也是真诚真心的对待。如果你是以一个怀疑的心态，以陌生人的排斥心态到大陆去，因为你本身就有防范、就在防备，不够真诚、不够真实，人家看到这样，你的磁场也会回向对方，对方也是会用这样的心态来防备你，因此我们不要去要求别人，而是先从我们自己开始做起，真正以爱己之心去爱护每一个人。当你真诚真心对待别人，大陆同胞也一样会真诚真心对待我们，因此我们到大陆，一样没有到异域的感觉，虽然表面上、身相上是有来去，但是心境上面“实无往来”。

以上的内容，大家慢慢去吟咏、慢慢去体会、慢慢去消化，把你的闻、思、修、证结合，修行是很具体、很实在的一直在脱胎换骨，我们的心量不断在打开，我们的心灵不断在净化，我们的无明渐渐在破除、破除，这些都是可修、可证、可达。下面一节时间，大家可以自由选择，但是要保持禁语、不要交谈，在身心的净化方面继续用功，有时候可以静下来，到树下去独一静处禅思，体会刚才所讲的内容，用你的心灵去体悟，叫“独一静处禅思”，你在禅堂内静坐也可以，或是到外面经行也可以。

当解脱者、智慧者有所体悟，透过语言宣讲出来，由于语言文字有它的极限，加上大家的理解力有限，于是变成七折八扣，结果你所理解的，跟那些智慧者、解脱者他们所讲的深义，会有

很大的落差，而你们自己却不知道，如果你有觉察到，就好办了，问题就在于你没有觉察到，因此你不知不觉、也不以为然，你以为自己所理解的就是正确，结果呢？你“依文解字”形成“三世佛冤”都不知道，你在扭曲佛陀所讲的真实义也不知道，你在污染佛陀所讲的深义也不知道，真正的佛法是需要透过大家去亲证，不管佛陀怎么说，不管惟传空海怎么说，除非你亲证到，不然都暂时保留，不要一下子就下论断。我们常常都被自己的自我意识所欺骗而不知道。【金刚经】里面很多都会讲“说世界即非世界，是名世界；说佛法即非佛法，是名佛法……”首先刚开始是智慧者、解脱者讲出来，但是众生所理解的与此有所落差，因此佛陀提醒大家：你所理解的，不是我所讲的，那是有落差的，你要保留，继续身心沉淀、净化，才能够体会到“非什么”。

对于有些论断要加以保留，现在你的论断是错误的，只要内心里面还有污垢，还有贪、还有嗔，你所理解的就还不是正确。那些智慧者所讲的内容，很多都是要否定你的传统思想，【金刚经】是要否定你原来的固执观念，很多都是要帮助你180度大转弯，有时候真的需要学会“脑筋急转弯”，你以为说“是、是、是、是、是……，就是这样子！”佛陀就说：“不是！”因此真的要学会转弯。

第九节“一相无分”这一节，是四果里面的第三果阿那含，“须菩提！于意云何？阿那含能作是念，我得阿那含果否？”须菩提言：不也，世尊！何以故？阿那含名为不来，而实无不来，是故名阿那含”真实证到三果之人所处的世界与心境，都是实相的描述，也是实修实证描述、叙述，在还没有亲证之前，对你而言都只是一些抽象的名词、名相、观念、概念，现在只能理解，除非你证到二果以上的证量，才能够体会到里面，“喔！原来是这样的意思！”不然真的不容易。“阿那含”就是证到三果的人，证到初果而往生的人，他是“七有天人往生”，意即七次人天的往返；证到二果的人，还会一次的人天往返；证到三果的人，都是讲他在大般涅槃，以世间法来讲，就是在死亡的那一刹那来界定。如果他在死亡的那一刹那、在死亡之前，只证到三果的证量，还没有证到四果阿罗汉，会在临命终、大般涅槃之时，契入、顿悟到四果阿罗汉的世界。

为什么会在临命终会证悟到？为什么证到三果的人称为“不来果”呢？因为当他在世、在这世间娑婆世界，还没有证悟到四果，还停留在三果的阶段，后面的“五上分结”还没有断除，“五上分结”就是色界贪、无色界贪，还有掉举、我慢、无明。证到三果的人，最深层的我慢、无明，还没有真正破除，证到三果的人都还有无明，这样才会谦虚、脚踏实地的修，脚踏实地的去做，不要以为“我证到初果之后，就已经很厉害了，我就成为人天师表了”你还有我慢、还有无明啊！证到三果的人都还有，因为还没有真正了悟第一义谛，还没有真正上到涅槃彼岸，还不知道究竟归依处在哪里，还没有来到大安心、大自在，因此深层的“我慢”还在，“自我”还紧抓著不放，因为内心还有深层的不安。

所谓“掉举”，因为深层里面的内心还有不安，就无法真正展现安详自在，还是会有躁动、浮动不安，这是很微细的。但是，真正境界比你高的人，他一看都清清楚楚的。虽然很多人认为你已经是人天的圣者，认为你是很有名的大禅师、国际禅师，只要你还有无明，只要后面“五上分结”还没破除，还没有安心自在，都骗不了人的，你不用讲，一看就知道，因为你内心深层的不安，绝对是没办法掩饰的，一般众生是没办法看到、看不出来，但是只要是明眼人，他一看就很清楚，因为你的举止、你的动作、你的眼神都会透露出来，你内心还有紧、还有寻觅，还在“有为法”的世界里，这些都是掩饰不了的。因此，证到三果的人，虽然很有可能已经是非常有名的国际大师，或是很大山头的大法师，但是他的苦、他的不安还是存在，“自我”还没有全然放下。当他在人间，还

没有出离六道轮回，没有真正断除生死轮回，故而还会有“来去”的心态。

但是，虽然有来去，本来想说“好！这一世我不敢承认，也不敢认为.....，觉得还有不安，还没有到达究竟解脱，还不是阿罗汉.....”还是会有一种“来去”的心，由于他的证量已经相当高了，很多世间抓取方面都可以放下了，然而最放不下、最深层的，就是最深层的“自我”。“自我”方面，当他临命终之时，最后是被死神、黑洞，把他的“自我”粉碎掉。不管再怎么神通广大，你的力量绝对逃不过黑洞，黑洞会把你的“自我”粉碎掉，唯有证到三果的人，在面临黑洞的时候，才能够真正彻底了悟什么叫做“无我”。当他真正面临黑洞，彻底了悟“无我”之后，哇！才会真正的彻底死掉，“自我”才全然的粉碎掉，然后真正契入到“无我”的世界。当体证到“无我”，就断除生死轮回，来到四果的世界，但是这时候因为他已经躺下来、气已经断啦！没有办法再爬起向大众宣讲，因此叫做“不来”。

如果他能够再醒来，向大众宣讲“喔！我终于体悟到了”即是活起来的四果阿罗汉，就是来到“无生”。但是因为他已经断气，没办法再回来了，当下这一世没办法宣说他已经体悟到什么叫做“究竟智”、真正的“无我”，因此称为“不来”，由于他已经死了，无法再站起来向大众讲经说法，只能躺著、以身作则示现，宣说什么叫做“无我”。但是，当他在弥留的情况之下，内心是清楚证悟到整个生命的脱胎换骨，此时体证到“无生”的世界，因此对他个人而言，是来到出离六道轮回、断除生死轮回，但是一般众生就误以为“他不来了！这样就是没有慈悲心，苦海里面还有这么多的众生，他就‘不来’，不来救度我们.....”其实你所理解的“不来”，不是佛陀所讲的“不来”。

一个真正证到三果、不来果的人，而“实无不来”含意又很深！不要以很浅显的二元对立观念理解“不来”的人就是断灭掉了，就是自私自利的自了汉，在世间屁股拍拍就走了，没有慈悲、他竟然是‘不来’，我们生生世世都在发愿要.....，我们的证量比他高、我们比他慈悲啊！.....”这是错误的解读，他是真正出离苦海、断除生死轮回，然而绝对不是断灭空。这时候他的生命不是断灭空，而是交给整个法界，“无我”随顺法界的因缘。生，不是我的事；死，也不是我的事，含意很深啊！然而有人就认为“如果生死不是我的事，生命就没有意义，我就不用珍惜它... ..”只要还没有了悟生死大事，生死就是你的事，要来到全然了悟真理实相，生命会很豁达、很开放，你是以整个宇宙为舞台，而不是局限在一个小小的地区，在标榜本土化、本土主义.....。

当你局限在越小的区域，你的范围就越狭窄，心胸也会狭窄化，你的苦海就会越多，因为外面那些你所不认同的，就会变成你的苦海。【心灵成长—事事本无碍】课程内容，正是协助你超越所有的境界，来到无边无际的心胸，体会到我在台湾是净土，到大陆也是净土，到美国也是净土，在这娑婆世界也是净土，到他方世界也是净土.....，是以整个宇宙为舞台。至于证到三果的人，在大般涅槃之后，再来会变成什么形像，或是去到哪里，对当事人而言，他是“无来无去”。他的心境已经没有了那些紧绷、没有那些寻觅，没有说一定要到哪里，而是随顺法界的因缘，就像空海要不要到大陆去弘法，不是我个人一厢情愿，而是有因、有缘，那样的磁场就会吸引空海过去。至于也有美国同修在问：空海会不会到美国来弘法？希望我们安排到美国的行程。

至于我会不会到美国？要看那边的因缘、磁场，如果没有心要听闻法，没有什么磁场吸引，空海没办法过去，纵使过去也只是去观光而已，对你们的帮助不大，如果你们很认真、很积极，现在美国有不少学员，由于还是散落、散落，如果未来慢慢凝聚之后，磁场就会显现出求解脱之心，散发的磁场就会吸引空海过去。所以，不是“我”要到哪里，不是单方面一厢情愿的决定，而是

缘起。包括我们今天能够举办这样的禅修，都不是一个人在决定，是众因缘在形成。包括今天有因缘宣讲【金刚经】，如果你们没有水涨船高，素质没有提升，我也就没办法讲述，这些都是法界的因缘。因此，证到三果的人，他是了悟生死大事，已经大彻大悟来到究竟解脱，他的生命是非常豁达，至于下一世会变成怎样的形状，或是要到哪里，都是法界的因缘。但是，不管我到哪里，都是真诚真心地善待一切，感恩、知足，痛苦消失止息、解脱自在。证到三果的人往生、大般涅槃之后，是来到解脱自在，名称上是说“不来”，但是“实无不来”。

以上是叙述三果的阿那含，以下是四果阿罗汉，“须菩提！于意云何？阿罗汉能作是念，我得阿罗汉道否？”“须菩提言：‘否也，世尊！何以故？实无有法名阿罗汉。世尊！若阿罗汉作是念，我得阿罗汉道，即为著我人众生寿者。世尊！佛说我得无诤三昧人中，最为第一，是第一离欲阿罗汉。世尊！我不作是念，我是离欲阿罗汉。世尊！我若作是念，我得阿罗汉道，世尊则不说须菩提是乐阿兰那行者，以须菩提实无所行，而名须菩提是名乐阿兰那行’”“阿兰那”就是“阿兰若”，即是寂静处，能够清修、安静的清净地方，就像是寺院、佛教寺院的名称、地方，此处是叙述阿罗汉的境界。

一位真正证悟到四果阿罗汉的人，不会到处跟人家宣说“喔！你们看喔！我已经证到四果阿罗汉了”或是“我已经证到四果阿罗汉了，你们要相信我！你们要肯定我喔！.....”不会这样的。如果是真正的太阳，你不必、也不会到处跟人家宣传说“我是太阳，你们要相信我是太阳喔！你们要肯定我是太阳喔！.....”如果还有这种心态，表示你还不是。如果你是真正的太阳，只要把你的光辉散发出来，默默奉献、无我无私的把生命意义奉献出来，众生就会感受到。就算别人不知道太阳对我们生命的重要，你也无得、无失，没有得失心，展现出真正无我无私的精神，然后回馈给世间。如果你是真正了悟真理实相，真正体证到“无我”，你的生命就是散发光辉、回馈世间，然后与世无争、默默去做，众生了解也好，不了解也好。众生知道要向你学习，你就回馈；不知道、不向你学习，甚至批判、围剿你，也是随顺因缘。

一个真正证到阿罗汉的人，因为无我无私，不会向人家宣说：“我是.....”不必啦！也不会啦！为什么证到阿罗汉的人，他“实无有法名阿罗汉”呢？众生很容易执著在语言名相上，对一个了悟真理实相的解脱者而言，实相本来是没有名相一道本无名，实相本来是没有名称的，包括放在旁边的东西，一般称为“木鱼”，也是人类贴上去的标签。对它而言，你称呼它是“木鱼”，美国人听不懂，非洲人更听不懂，但是他知道这是什么；木鱼本身也不会告诉你：我叫做.....名称，我们只是贴上一个名称，依我了解说“木鱼”是称为“大磬”，贴上我用的名称，说去拿“大磬”来，事实上我心里是要拿“木鱼”，但是如果依你了解的语言，你会去搬这边的磬。人类的语言需要透过彼此的了解，彼此沟通良好，距离才会拉近，但是因为语言的局限性很大，常常无法真正了解到它的深义。

实相本来是没有名称，一个真正了悟真理实相的解脱者，你要把他称为什么名称，都可以啊！一般来讲，佛陀有十个名称，“佛有十号”十个名号，其中一个名号就是阿罗汉，“应供”的原文就是阿罗汉，但是众生常常计较佛陀到底跟阿罗汉相同不相同？阿罗汉跟菩萨相同不相同？你们要如此计较，都是没完没了！没意义啊！就像我们拿出一个苹果，于是大家就在争辩、计较，到底LINGO跟苹果有什么不同呢？到底“槿果”跟苹果有什么不同呢？众生一直在名相上面计较有什么不同，而你看不到实相，就在菩萨与阿罗汉的名相上打来打去，吵了好几十年，还是在乎相同不相同，这样你的忧悲苦恼都还是继续存在，如此见诤有什么意义？！你在比大比小有什么意义？！

一个真正究竟的解脱者，你要用什么名相称呼他，都无所谓！意即“实无有法，名阿罗汉”一个解脱者无法以固定的名相称呼他，称为阿罗汉也只是一个权说、一个假名，要把他称为“明行足”也可以，称为“世尊”也可以，称为“善逝”也可以，就是佛陀十个名号的意思。假如只讲出一个名号，众生又会很执著，讲出十个让大家从不同角度理解，但是众生又在名相上面计较，“法无定法”就是没有固定名称，不要死在固定名相上面。前几天有学员跟我讲：“前面经文讲说有人我相，就不是“菩萨”，要做到心无所住而生其心”当时我是回答说这样的境界是要阿罗汉才能做到，有一个学员就讲说“这里不是讲菩萨吗？你怎么讲阿罗汉？”于是我回答说只是语言名相不同而已，实相都是一样，不要在名相上面计较，这样会没完没了。因此，“实无有法，名阿罗汉”不要被名相卡住了。

一个真正大彻大悟的人，他是来到无所得的境界；真正了悟生死大事的人，他的我慢是断除净尽，不会展现我慢，认为说“我得到很多！我很厉害！.....”绝对不会这样。他会跟你讲说“我无所得啊！真的没得到什么！”至于“有所得”与“无所得”，“若阿罗汉作是念，我得阿罗汉道，即为著我人众生寿者”如果修行修到后来，认为说“喔！我开悟啦！我很厉害啊！你们赶快啊！我成为人天圣者啦！你们要来膜拜我啊！你们要来拜我为师啊！你们要跟著我啊！.....”这样，里面都含有很强的我慢，你认为是开悟，不是真正的开悟；你认为是解脱，不是佛陀所讲的解脱，跟真正的解脱道是背道而驰的。你自认为来到解脱、成为阿罗汉，佛陀说：这还不是，因为你的“我相、人相、众生相、寿者相”都还存在，你的修行是越修越厉害，还会跟人家见诤，然后比高比低、比大比小，都表示我慢不断。

“世尊！佛说”这一段是须菩提的补充说明，须菩提继续说：佛陀啊！你曾经说我须菩提已经是得到“无诤三昧人中，最为第一”因为须菩提说不与人争、与世无争，不争名、不夺利，佛陀就肯定他是得到“无诤三昧”，“是第一离欲阿罗汉”，虽然佛陀曾经这样肯定，但“我不作是念”，内心没有说：佛陀肯定我，我是“离欲阿罗汉”，我是第一名，内心没有这样的我慢心，没有我是、我能。通常，如果你的师父肯定你.....第一、.....第一！你的慢心就很容易长养起来，如果说你是长舌第一，就不敢炫耀而且还会生气（哈哈！）。所以，众生都是希望能够受到肯定，但是当受到肯定之后，慢心又容易长养起来。

于是须菩提就讲：虽然佛陀肯定过我，但是我并没有那些我慢、我是、我能，“若我作是念”如果我须菩提在佛陀肯定我之前，或是肯定我之后，就说“我得阿罗汉道了，佛陀已经印证我了.....”还有那一种心态，“世尊则不说须菩提是乐阿兰那行者”还有炫耀之心，我是、我能之心，佛陀就不会说须菩提是很清净的梵行行者，很认真、很实在、脚踏实地的修行者，佛陀就不会这样赞许我了，因为我须菩提实在是“实无所行，而名须菩提是乐阿兰那行者”为什么说“实无所行”？因为此时已经证悟到无修、无证、无所得、无为法的世界，来到无修之修、无行之行。但是，所谓“无修之修”，以你现在所理解的，很多都会变成瞎子摸象在揣摩，“无修”到底是什么意思？所谓“无修”，难道都没有在修行吗？

“难道来灵泉禅寺禅修或是短期出家，所谓要契入无修，来这里就是来睡觉吗？”错了！你体会的“无修”，不是佛陀所讲的“无修”，现在不管你怎么理解无修、理解无为、理解无我，都不是真正实证的人所来到世界，大家千万不要被语言名相卡死了，因此要保留啊！当我们不断提升上来，有一天就可以真正证悟到“无所得”、以及“无修”。纵使你读诵千百万遍的【心经】，还是无法了解什么叫作“无所得”，什么叫作“无苦集灭道”。当你错误解读，又会认为这样就是无因果，根本都是完全错误的理解，因此【心经】非常高、非常好，一定要脚踏实地去修，才能够证悟到、理解

到什么叫作“无苦集灭道”，什么叫作“无所得”，什么叫作“远离颠倒梦想”。

一个证果的人是来到“无所得”，但是众生就说：“喔！无所得？这样就没有吸引我精进的力量，因为修行到最后，还是没有得到什么，还是空空啊！干嘛还在那里受苦，我头壳坏去？！.....”就会变成以你所谓的“无所得”，来理解真正的“无所得”。众生所谓的得失情况，假设你们参加一期禅修，好好精进用功、考试及格，每个人都发给一万块美金的奖金，你就会“好！”很认真、很用功，设法考试能够拿高分，结果，不错！通过了，结束之后，大家拿到一万块美金的奖金，于是认为“我这一期禅修真的收获很多，真的得到了一万块的美金！”众生所谓的“得”，通常是在自己努力工作之后，得到很实质的东西，得到多少钱财，得到多少金银财宝，得到多少名利，众生的得是这一种“得”。如果失去了，“糟糕！来禅修时，我带了好几万元，但是现在丢掉了！遗失了！我失去了一大笔财，我失去了.....，真倒楣！”。

我们的得失，都是从有形物质的增减来衡量得失，家里有人生了小孩子，就说“我们家里多了一个人”如果隔天阿嬷死掉了，就认为家里减少一个人、失去一个人，我们都是从看得到、摸得到的角度来衡量得失。但是，修行就是要破除掉这些得失观念，因为世间所认同的得失，对一个解脱者、了悟真理实相的人，就是以一句“梦幻世界”带过，你以为自己赚了很多钱，然而到最后只是空啊！你以为自己生了很多孩子、百子千孙，当你死的时候，没有一个人能够陪你走。佛陀要我们看透世间的得失，其实不是真正的得失、就算你赚取再多的钱，拥有再多的亲人，但是你内心的苦、不安还是存在，还是没办法解法。

王永庆称霸台湾第一富豪好几年，但是纵然有这么多的钱，钱就能够解决内心的忧悲苦恼吗？纵使开设了台湾非常庞大的医疗集团，这些医疗设备就能够解决你内心的痛苦不安吗？纵使你有再多的名、再多的利，生为世界权位最高的总统，那又怎么样？！你得到世界最高的财富，或是得到世界第一的权力、权位，又怎么样呢？！能够解决掉你内心的苦恼、烦恼、不安吗？而佛教所要追求的，就是真正让我们的忧悲苦恼消失、止息，真正能够快乐、安详、解脱、自在，这方面不是以任何金银钱财所能换取的。所以，【金刚经】也讲用很多金银财宝去布施、护持，顶多也是在培养善根福德因缘、种植福田，这样而已，你的忧悲苦恼还是存在，还是没有出离苦海，不是说布施不重要，是可以种种福田，培养善根福德因缘，但是你的忧悲苦海还是存在。

如果没有走上解脱道，累积很多的福田、福报，顶多是累积生天的福报，还是有可能福尽又还堕，因此佛教所讲的得、失方面，不是世间所认为的得、失，修行想证到什么果，所谓的“证悟”，正是让你的忧悲苦恼慢慢减少，内心所得到的是无形的，是内心的安详、快乐，越来越自在，所得到的是妙智慧，代之而起的是慈悲的心、感恩的心，你的生命会放光芒，像这些是无所得吗？从另一个角度看，是得到非常多，你所得的这些，纵使王永庆用所有财产来购买，也买不到。如果经过闻思的打基础，然后一期禅修下来，真正能够安祥快乐、解脱自在，这些你的所得，不是几千亿、几千万能够换算的。

你所得的是无形的智慧之财，如果你很高兴、很快乐的回去跟家人讲说“我真的我得到很多，好安详、很快乐自在！这一期禅修我真的收获很多、得到很多.....”家人可能会打开你的皮包，看你到底得到什么？“你到底拿多少钱回来？得到多少珠宝？你得到什么？拿来给我看啊！”如果他要你拿出所得给他看，你拿得出来吗？“糟糕！”你就会“唉！到底得到什么？要我拿出所得出来证明，有形方面、我是无所得，但是我整个人生观、整个心态改变了，从此我的体悟、我的所得，可

以用具体的事实展现出来，回馈家人、回馈世间，虽然以后我可能不会那么积极去赚钱，以前一直还想赚很多钱，但是可能参加禅修之后，我的生命体悟更深，以后对家里回馈的实质金钱没有那么多啦！甚至会渐渐减少了，但是这一方面不是用金钱所能买来、所能换得的，这些我会回馈更多……”。

你说你的禅修到底有所得、还是无所得？从某个层面来讲是“无所得”，但是从某个层面来讲，你是得到很多。所谓的得、失观念，不要用世间人势利眼的角度来衡量；同样的，你的修行证果也是这样，证到初果、二果、三果、四果阿罗汉都是如此，不能用世间的势利眼或是用比功夫说“我现在是柔道几段，你才是初段，我已经是七段了……”你自以为是七段，比初段的还厉害，结果后来有一个“臭段”的，你就被打败了，世间的有为法，可以界定你得到几段、几段，像柔道、剑道或是跆拳道，都可以比高下，看谁得的多。但是“出世间法”的思维角度与世间不一样，那一种“得”、证果，不可以用世间的衡量去认为证到二果的人比初果的人厉害。其实，没有所谓的厉害，是“我慢”反而越少，贪、嗔越淡薄，内心越安详、越是无诤。真正证到四果阿罗汉的人，是来到无诤的世界，意即“离欲”，没有那些欲望，不跟世间人争什么，或是争名夺利、见诤，所谓“入空戏论灭”。

很多人对阿罗汉的“无生”，一样都是错误的解读，因为在【阿含经】讲到证阿罗汉的人，会有共同的宣言：“我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有”，含意实在很深！解脱者他们共有的心境，描述出离生死轮回苦海，而且“自我”完全消失、粉碎。然而众生又会从有限的理解能力来理解，结果“我生已尽”，一样啊！那些“无生”的人“我生已尽”，同一个名词就是“无生”，“证悟到无生的人，这样‘无生’啊！他的生命就断灭掉了，对众生、对世间就没有帮助啦！……”因此，有很多的宗教教师就劝大家“不要证阿罗汉、不要去修那些，否则走到后来是‘无生’，这样没有慈悲心啊！不会来这世间……，不会再倒驾慈航啊！……”这些完全是错误的解读，不了解何谓“无生”。

永嘉大师补充得非常好，所谓“若时无生无不生”，“无生”、出离六道轮回，绝对不是断灭空，不是用一个超高级、超厉害的火箭，把你一直送、送、送……，送到宇宙的最边缘去，然后冲出宇宙，不是这样啦！“无生”就是超越六道生死轮回。永嘉大师说“梦里明明有六趣，醒后空空无大千”，“空空无大千”就是超越六道轮回，不要以为说“他都没有生命啦！都断灭掉啦！生命都不存在，没有在六道里面……”这些都不是正确的。事实上，他的人还是一样在三界里面，如果他在世间成就阿罗汉果，证悟到“无生”的世界，他的生命一样行云流水的运作，但是他的心境是不一样，在一般人的世界中、理解中，是有六道、有各种的道。但是，对他而言，六道众生都是平等的，他以“无上正等正觉之心”，来善待六道的一切众生，他的生命也是一样来到“无生无不生”，前面的“阿那含”已经是“不来而实无不来”，因此他没有这种断灭，没有那种不慈悲、不倒驾慈航的问题，有的只是众生要不要解脱而已。

真正的觉悟者，他们想讲真话，众生却不喜欢听；一般众生总是喜欢喝迷魂汤，喜欢被灌迷魂药，讲一些好听的、好言的，让你的尾巴翘得很高，让你这样茫舒舒，让你这样“哇！好高兴、好快乐！”但是很多类似这一种灌众生迷魂汤的药，真正的觉悟者是不会讲、也不想讲，变成了悟真理实相的人，他想讲的，一般众生不喜欢听；而众生喜欢听的，他不想讲，因此不容易有交集，你认为他不慈悲，但是他认为你所要的慈悲反而是在害你，真正对你慈悲的，是希望拉拔你出离苦海，但是你却不要。当你在责怪他不慈悲，你的内心是有你欲求、预定的框框，认为他应该怎样才算是慈悲，就像说你好赌如命、喜欢赌博，现在“跑路”、在欠钱，觉得“你有钱，怎么不把

钱给我？你把钱给我，就是不慈悲；如果现在给我钱，我就很快乐、很高兴啊！.....”他虽然有 钱，但是拿钱给你，你认为是慈悲，事实上是害了你，会让你越陷越深。

所以，为什么有的小孩子会杀了自己的父母亲？因为他们向父母拿钱去买毒品，要去网咖打电动玩具，如果不能满足他们欲望，就嗔恨父母说“你不慈悲啊！”我们很多在责怪阿罗汉的心态，认为他们不慈悲，这是错误啊！因为众生是用你的所要来要求他，但是他知道说如果符合你的所要，照你的意思去做，满足你的欲求，很多是害了你，造成你想听的，他不太想讲，不会刻意讲一些很好听的话，让你们听了很爽，你们就会大笔大笔的布施，他不会这样啊！名利对他来讲真是如浮云，他想讲的是真正能够唤醒你远离颠倒梦想，除非你的苦真的吃够、受够了，真正想要出离苦海、想要解脱，你就会珍惜。如果你还想在梦幻世界里面继续沉沦，构筑你的梦想，他想要唤醒你，你就是不愿意。

比如你吸毒上瘾，他一直希望你戒毒，在你还没下决心戒毒之前，如果硬性要帮你戒毒，你会跟他拚命，认为“这是大坏人！我需要毒品，我吸了毒之后，才快乐啊！不给我毒品就算了，还要强迫我戒毒.....”如果你的苦吃得还不够，没有决心、没有魄力，真正要迈向究竟解脱，他也没办法跟你宣讲究竟法。所以，绝对不是阿罗汉不慈悲，而是我们众生有没有真正要解脱？如果你真正要解脱，会散发出一种磁场、一种频率，不管你在哪里，会“千处祈求千处应”，不管你在哪里，只要你真正想要解脱，解脱法就会出现。如果没有真正要解脱，就算在你身边流过，因为频率、磁场不一样，还是不会相应。【金刚经】很多都是在颠覆我们的传统思想，真是要从我们自己开始做起。

庄严净土 第十

佛告须菩提：于意云何？如来昔在然灯佛所，于法有所得不？世尊！如来在然灯佛所，于法实无所得。

须菩提！于意云何？菩萨庄严佛土不？

不也，世尊！何以故？庄严佛土者，则非庄严，是名庄严。

这个“则非”，有的经典是“即非”，庄严佛土者，则非庄严，是名庄严。

是故，须菩提！诸菩萨摩訶萨，应如是生清净心，不应住色生心，不应住声、香、味、触、法生心，应无所住而生其心。

须菩提！譬如有人，身如须弥山王，于意云何？是身为大不？

须菩提言：“甚大，世尊！何以故？佛说非身，是名大身”。

这一段经文满重要的。“须菩提：于意云何？如来昔在然灯佛所，于法有所得不？世尊！如来在然灯佛所，于法实无所得”上一节讲过的得，有所得、无所得，不要以一般的观念理解，是真正了悟真理实相，来到大彻大悟。“须菩提！于意云何？菩萨庄严佛土不？不也，世尊！何以故？庄严佛土者，则非庄严，是名庄严”这句话也是很有意思，为什么说“庄严者，则非庄严？”一般众生所认为的庄严，不是真正的庄严；那些智慧者、解脱者真正所讲的庄严，一般众生却不认为是庄

严。这几天有因缘，可以到法界体悟更深的活生生佛法，如果我说：“法界、大自然真的很庄严，看到日出、看到日落，哇！叹为观止啊！法界之庄严……”但是如果你的智慧眼没打开，就说“没什么啊！哪里有什么？！”你认为没有什么庄严，认为“我应该要来参加盛会或是禅修，要来庄严道场嘛！是不是应该再戴个头冠、戴著耳环、化妆啊？戴著一些装饰品、珞璣，以及坠子……？我应该戴著那些，一些菩萨画像……，这样不是更庄严吗？才庄严啊！……”你认为这样很庄严。

事实上，你是浪费了很多的时间、生命，你的心不清净、不宁静。再者你自认为很重视禅修，认为自己要来庄严道场，于是涂了口红、擦很多的香水……，表示一种庄严，这是一种比喻啦！结果你自认为是庄严，一般社交场所，没有打扮就好像不礼貌，认为要来参加盛会，没有打扮是不礼貌、不庄严，因此你认为打扮得漂漂亮亮，这样才叫作庄严。于是你来这里、坐在这里，心里洋洋得意，大家都没有化妆，你们不够礼貌，因此你们要向我看齐学习，要像我这样才是重视、才够庄严，你的内心里面还会洋洋得意：“喔！我是在庄严道场……”当你在洋洋得意，请你看看旁边苦海的同胞好吗？他们受不了你的香水味啦！你的耳环坠子还会发出叮叮咚咚的声音，你自认为是在庄严道场，还搽了很多的名牌香水，但是这些香水散发出来，对于真正在禅修的人是不需要啦！闻那些香水真是刺鼻，你自以为是擦了上等的香水，表示很尊重、很重视、很有礼貌，但是却不知道自己是在干扰众生的禅修。所以，你认为是庄严，佛陀说：不是！这不叫庄严。

“菩萨庄严佛土不？”佛陀就说：“庄严佛土者，则非庄严，是名庄严”如果以凡夫的立场，你认为的庄严，不是真正的庄严。能够真正庄严道场、庄严法界的，是依教奉行、如法修行，以及见法、慈悲喜舍，还有心灵净化。真正庄严法界，是来到反璞归真，身心的清净、净化，不要再像一只小乌贼，到处去制造污染。贪、嗔、痴的展现，就是在污染自己、在污染众生，当你以嗔心谩骂众生，就像一只小乌贼在喷众生墨水，贪、嗔、痴就是我们内心的污染，你又去污染其他众生，结果大家就在那里喷来喷去，就是在污染法界。当你拥有污染的心，就没办法叫作庄严。真正的庄严，是我们身心的净化、沉淀，如此也能够帮助世间众生身心的净化、沉淀。在迈向解脱的过程，你会越来越反璞归真，越是展现赤子之心，真诚真心善待一切众生，慈悲心自然的流露，生命的无形花朵是朵朵在开放，真正的法界花朵一直在开放，才是真正的庄严法界。

贪、嗔、痴止息，把我们的生命意义发挥出来，本身的心花朵朵开，也会随缘协助众生心花朵朵开，就是真正在庄严法界。但是，当你真正在庄严法界，没有我是、我能，此所谓的“庄严”，也不是一般众生所理解的庄严。虽然我们在庄严法界，但是没有“我在庄严”的一种心态。一般众生习惯从外表来衡量、观看，因此我们说“把道场布置得庄严一点，好不好？”有好、也有坏，包括基督教、天主教的教堂，盖得很庞大、很庄严、很豪华，到底好或是不好？一样有利有弊。好的方面，就是可以接引初基的众生，因为众生是以一般的眼光来衡量什么叫庄严、不庄严，于是一些道场或是教堂的建设，就要符合众生心目中认定的庄严来建设，用作接引初基方便。但是，本来是一个方便法，如果引导的人能够透过这些方便法让众生进来之后，慢慢再协助他们听闻正法、深入解脱道，就是方便法、是善巧，可以接引众生进来，再逐步培植他们成长、来到究竟解脱，这样的道场就很有意义。否则大家尽是兴建豪华的道场，变成为观光道场，或是大家只是来这里拜一拜，然后又回去；或是来这里捐一些钱、做一些功德，然后就回去，这样纵使亲近了这所道场几十年，真正的无上甚深微妙法，你还是不懂，这样道场的存在、道场的庄严，就失去了它的意义。

到教堂里面，如果没有真正解读【圣经】里面所讲的深义，一样也是很冤枉，你只是看到相的庄严。如果你的水平素质越来越高，就会在乎外相庄严不庄严，真正要建设一个禅修中心，硬

体设备反而都是很简单、很朴素，经济、简单、朴素、实用，能够让我们防蚊虫、遮风蔽雨，在一个宁静的地方，都很简单啊！这样就好。如果你的心不够纯净、不够宁静，不是要迈向解脱，只是看到外相的道场，认为越大越豪华叫作越庄严，这样都还在外围绕，【金刚经】是要破除我们既有的错误观念，而不要迷执在外相，一般你认为的庄严，还不是真正的庄严。

“诸菩萨摩訶萨，应如是生清净心，不应住色生心，不应住声香味触法生心，应无所住而生其心”连接前面的内容一起看，一般人是著重在外相的庄严，认为我的身打扮得漂漂亮亮，才叫庄严，这是错误的观念，变成你的心是住在色，“不住色生心”不要住在色身上面，不要黏著、迷执色身。如果一直在色身里面打扮，你的心是住在色身上面，这样是不对的，【金刚经】讲说不要迷执色身，误解为怎么样打扮才叫作庄严，这样是不对啦！你认为的庄严、打扮，不是叫真正的庄严。“不应住声香味触法生心”所谓“声、香、味、触、法”，都属于我们的心灵感受，不要迷恋音响要多好听，不要迷恋在三餐要怎么样煮，味道才好，才是色香味俱全，因为你迷恋就变成心灵的感受，本来吃得饱、有营养，这样就好了，如果你迷恋在味觉上面，就是“住”在上面，你的心都在解脱道的门外。

所以，我们要来到“不住声香味触法”，包括声尘也是一样，不要总是期待别人跟我们讲好话，说我们喜欢听的话，别人只要讲真话或是逆耳忠言，你就不喜欢听，我们都要超越这些。我们要解脱、要成为真人，就要有这一种雅量、胸襟，要能够听懂真话，不要迷执于“声尘”，就叫作“不住声尘”。但是现在讲说“不应住色生心”，不应住香、味、触、法生心……，我可以理解啊！现在禅修可以“无所住而生其心”，但是真正要做到，非常不容易！一方面当你离开禅堂，回到滚滚红尘之后，如果没有那种定力，没有正确的闻思基础，马上又是在贪婪，“六根”与“六尘”处处在黏著啊！黏著就是“住”，你又在“住”那里，又在黏在那里，都被境界黏著。

禅修就是让大家的身、心宁静下来，然后有距离的来看，看清“六根”的实相，也看清“六尘”的实相，这样离系的力量才会分开，才能够渐渐做到“不住”。所谓的“不住”，如果没有透过禅修，保证绝对做不到，因为你只是头脑在理解而已，只是用口述、用口头宣说，用嘴巴讲的口头禅而已，不可能真正做到“无所住而生其心”，【金刚经】是叙述实修实证的世界，一定要透过实修实证，才能够做到“无所住而生其心”。因为我们平常的“六根”与“六尘”都习惯冲动、黏著在一起，今天就是要解析开来，“阿含经解脱道”的闻思基础非常重要，让你清楚了解“六根”、五蕴身心的实相，无常、缘起、无我，然后从“六界”方面解析，也从“六尘”方面解析，“六尘”的实相是如何，外面世间的实相又是如何，因为众生看不清实相，没有透视的眼光，因此佛陀帮我们解析，“六尘”一样是无常刹那生灭变化，也是缘起、无我，现象界的一切都是无常、缘起、无我。

由于平常闻思是打下一些基础，在禅修的时候，身心慢慢的沉淀下来，来到正思惟、静虑、禅思，很宁静的去思考、体悟，进入“止观”、进入直觉，也进入真正的喝到、体悟到，这时候你会把整个闻思与修证都结合起来，很自然对这些抽象的名相消化、了解，就会变成为真正的力量，根、尘的黏著力就会渐渐分开，会有离系的力量而不再黏著。所以，心与“空”相应，就是让你的心与境界之间有一个距离，当这个距离出来，以后不管是在禅修期间，或是在历缘对境面对滚滚红尘的种种境界，因为你的心是无量的、很宽大的，加上你是与“空”相应，因此当你跟境界接触，你是有空间的，也有空间的来看，不会被境界吸引过去，才能够真正来到无住、不住。一定要有深厚的闻思基础，加上参加过禅修，才能够真正了解，真正可以做到。

只要具足闻思基础、然后实修，一定可以实证到，绝对不是抽象，大家慢慢去消化。因为这是初果、二果、三果，让你稳定度慢慢上来，如果真正来到究竟，全然都是会“无所住”，不管是面对“六尘”，或是包括“自我”，以及对名利，更是不会抓取，真的是“无所住”，如果错误解读，误解世间没有什么值得抓取，就会变成消极、悲观，“以前还有一个目标可以抓取，现在这些目标以及你讲述的【金刚经】打掉了、否定掉了，变成茫茫然、没有方向啦！.....”这又是一个错误的解读，是从一边跑到另一边。因此，错误解读【心经】或是【金刚经】的人，不是落入断灭空，不然“我慢”就越来越大。很多人就是用【金刚经】去攻击别人、去砸别人，如果不了解、没有真正解开其义，从一边又跑到另一边，变成“无所住嘛！回去什么事情都不敢接触，我们吃饭也不可以有味觉，都要很严肃的吃，不可以有感受，有感受就会有罪恶感，走在街上不可以去触、也不可以去看.....”多看别人一眼，就会觉得很罪恶，变成错误的解读，让你的“六根”不敢去接触，这些都不是经典里面所讲的“无触”，变成好像受到很多挫折，躲进寄居蟹的壳子里面，眼睛捂起来、不敢看，这样不叫作真正的“无住”。

真正的“无住”，一定是透过你的正确闻思，然后真正做出来，自己与境界、尘接触，都是有“空”，有空隙、有空间的，不会冲动、不会黏著，要做到这一种工夫，一定要正确理解这些实相、看清了实相。在还没有看清实相之前，没办法！你还会黏著，于是在硬性训练的过程告诉你：不可以！你不可以接触。但是你还是一样会想要接触，如果透过教条、透过戒律、透过规定，规范你不可触、不可.....，还是没有真正解决问题，都只是暂时的压抑而已。包括说规定你不可以碰到钱、不可以持金银，戒律上是这样规定，但是你的心与钱财方面，还是会在拉扯。当你真正对钱没有黏著，“不住”在钱上面，不是说我不可以拿到钱，虽然我的手有碰到钱、有拿钱，我有放在身上，但是这个钱在我身上没有黏著力、我没有贪婪。虽然钱是放在我的身上，我一样“不住”在钱上面、不黏著，因为我了知它的特性。

如果没有真正了解这些现象、实相，虽然钱没有放在你的身上，但是你的心还是会跑去与那些钱黏著，叫作“住”。所有的戒条、戒律，所有的规范，只能够规范你的外相，无法约束到你的内心。在你还没有真正了悟实相之前，硬性用这些戒条规范规范你，还是一样很苦。当你有一天，真正了悟真理实相之后，很自然就是离系，我拿钱、不拿钱，都无所谓，这都是修行的真工夫，要学到活的佛法，不是学到一些外相。无所住而又能够生其心，真正能够来到“无所住”的人，可以随顺因缘情况而产生心的作用，当遇到因缘能够慈悲、应该慈悲之时，一样会慈悲去善待一切众生，一样会回到滚滚红尘跟众生接触，但是你却是不黏著，绝对不会消极，不会悲观、不会逃避的，不会躲到深山里面躲起来，产生“厌世”的现象。

如果错误的解读，就会厌恶，就会有一种离，变成是反弹到另一边，就没办法“生其心”，产生错误的厌离、厌世，没办法来到历缘对境，而能够生其心。如果你是错误的走在解脱道上，没办法对你的家人慈悲，来到“无所住”而又能够“生其心”，真正有这种“空”，有正确的解读，不管面对什么样的境界，都能够“无所住”，但是又能够看清因缘情况，能够“生其心”，至于生出什么心，是随顺因缘啊！如果你们可以了解，就可以像六祖，无所住而生其心，要酝酿到这一种能量，要有这样的体悟与证量，一定是来自于大家脚踏实地、实实在在闻思修证，你所下的工夫不会白白浪费。一般众生在滚滚红尘里面，常常都是一直在累积财富，都是在名利堆里面打滚，内心里面常常要想赚取更多的钱财，于是你的心与金钱有没有黏著？都是黏著。如果你常常在看股票指数，你的心就住在虚无缥缈的指数上面。

如果你的心一直在想著赚更多的钱，就是住在钱上面，结果你一天到晚内心都一直在打滚、在想著，“怎么样赚更多的钱？怎么样获得更多的财宝？这样我可以满足更多的欲望……”但是你的内心还是空虚的，一般滚滚红尘的人就是这样，常常在名利堆里面打滚，但是到后来还是空虚、还是苦。佛陀希望大家能够走上解脱道，才会制定一些戒律，真正要修行应该来到不持金银，当然戒律也是协助大家能够放下，帮助你先有一些隔离、隔阂，帮助你放下种种的诱惑，让你在比较单纯的环境情况之下，能够来禅修、闻法、实修实证，有一天当你了悟真理实相之后，自然来到“无所住”，但这是一个过程，不得已用一些戒律来规范你，但是很多人又被戒条捆住了。

包括今天在南传地区，很多还是展现自己身上没有碰到钱，以为身上没有碰到钱，就是不住在钱上面，然而除非你是来到“无我”，真正了悟这些实相，才会真正来到“无住”，不然你的身上虽然没有碰到钱，但是你的心还是住在钱上面，钱财对你还是有诱惑、有吸引力，有时候你的心虽然跑去，但是你没有真正拿到，你以为说自己没有，然而只要那个钱对你有诱惑性、有吸引力，你的心都会跑去住在上面。所以，有的人就认为外相上没有拿钱就是“无所住”，其实这不是真正的“无所住”。有的人认为戒律规定我们不可以碰到钱，于是坚持不碰到钱，如果别人碰到钱，就认为别人是犯戒、别人是不清净……。

以前北传出家众要到南传去禅修，很多是被排斥的，他们认为北传的人有碰到钱是不清净的，我们不跟不清净的人一起共修。另外，他们也认为我们所穿的袈裟跟南传不一样，没有依佛制而行，不认为你们是出家人，你们所受的戒，我们不承认……，于是就会变成在外相上面见诤，这些都是没有意义的。如果你认为外相没有碰到钱，我就不拿钱，就“不住”在上面，事实上这是不正确的，还是没有真正来到“无住”。再者，当你跑到另一端去，结果一些钱你都不敢碰，只要一张纸上印有数目，你就认为是很罪恶的。因此曾经有一位出家众有问题要问我，等于说要来参访，我跟他讲可以坐公车过来，他就回答说：“但是我不持金银啊！我的身上没有钱，我不持金银……”于是我问他：“你怎么过来？”他说“我可以坐捷运”我问：“你怎么能坐捷运？”他回答：“因为我有捷运卡，捷运卡上面没有印孙中山啦！”他认为捷运卡片就不是钱。

变成你不敢碰它，你就不敢生其心，不能够善加应用，我们是要能够“生其心”，如果错误的解读，然后不敢碰到钱，钱本来是一个工具，但是你不敢去应用这个工具，对这个钱不敢“生其心”。如果能够正确的理解所谓“不住”，真正了悟这些实相之后，钱财对你来讲没有诱惑力，你不会黏著这些钱。但是，拥有这些钱，因为是世间的一个方便法、一个工具，如果有信徒、信众布施这些钱，我们可以善加这些工具，不是拿来充实我个人的各种欲望享受，而是把这些钱拿去做VCD、做录音带、做MP3、印书，来回馈世间，可以善加应用这些工具，我的心没有黏著那些钱，但是可以善加应用这些工具，叫作无所住而又能生其心。

（磬声三响）这个声音也都是法音，是在唤醒我们，也是在告诉我们什么叫作无常法流，什么叫作生生灭灭。

“须菩提！譬如有人，身如须弥山王，于意云何？是身为大不？”须菩提言：‘甚大，世尊！何以故？佛说非身，是名大身’。

“譬如有人，身如须弥山王”一般众生对众生的身相，常常都用我们狭隘的观念去看，如果你是活在蚂蚁的世界，你的视野、你的身相就是停留在蚂蚁的角度，另外一只比较大的蚂蚁，它的身体比我大，如果身相是超越蚂蚁的形相，对蚂蚁来讲，它就不容易觉察到它是一个众生。如果你躺

在地上，蚂蚁爬到你的身上，对蚂蚁来讲，它不知道你是一个众生，它认为你是一座山，这座山里面又有不少金矿，因此它会咬，如果它知道你是比它大几百倍的大身，哇！它会惊吓得皮皮趑，会一直跑掉，因为你轻轻一个手指按压它，它就会死翘翘啊！所以，相对于人与蚂蚁来讲，蚂蚁不认为人是一个众生，因为你的身体之大，超乎蚂蚁它们的理解范围，它才敢爬到你的身上，如果它理解到你是一个大身，你只要一只指头一压，它就粉身碎骨，它绝对不敢上来。这也是告诉我们：人类常常认为“人是万物之灵，我们智慧各方面都很高啊！”但是你还是一样不容易照见到，很多方面是超乎你的想像之外，你就没办法真正理解的。

所以，我们看山河大地，认为这是无情啊！但是，如果要跟大家讲说玉山也是一个众生，阿里山也是一个众生，“须弥山”就是喜马拉雅山，因为喜马拉雅山常常是终年结冰、结雪的，又称为雪山。我们讲说雪山也是一个众生，但是人类就会认为“它不动啊！它哪里是个众生？！”你是用很有限的知见在理解。如果跟大家讲说地球是一个众生，也是一个大身，大家更不容易理解，地球是什么地啊！水啊！怎么可以称为众生？这是无情之物，你认为它是无情之物，是人类用自己的感知能力及程度来理解，没有正确了解什么叫作众生。

佛陀讲说“众生，即非众生”，因为我佛陀所讲的众生，你们又会用有限的范围来理解、来框框、来界定，认为在范围内所看到的才叫作众生，如果它很大的，你们就不了解，就没办法理解。如果地球没有生命，你也不可能有生命的，因为整个太阳系、地球，它们是有生命的，因此你才能够诞生，才会有生命的存在。以前在上“三套无漏学”课程时，透过医学的角度让大家理解，在每一个人的身体里面，是不是有很多的红血球、白血球、血小板？一个红血球就是一个众生，它有生命、有出生，也有生、老、病、死，也有成、住、坏、空。红血球出生之后，没多久就可以工作，在我们身体里面默默帮助我们，红血球就是我们身体里面的卡车，帮助我们吧新鲜的氧气载进来，供给我们身体各部组织所需，同时又运走那些废物，然后把它们送出来。红血球在我们的身体里面，当它出生之后，就是默默不断在工作，但是它总是有寿命，它一百多天，就会生、老、病、死。

当死亡的时候，它又会新陈代谢、排泄掉，白血球、血小板也是一样，我们身体里面有很多的众生，也有很多有益的菌，如果没有那些有益的菌，很多食物是没办法消化的。红血球在我们身体里面，在我们的肌肉组织或是骨头组织里面，穿流进出、进进出出，红血球本身没办法理解到，因为红血球认为“我会动啊！我会动来动去啊！”尤其包括白血球，变动得更明显啊！它又可以做变形虫运动，进出自由自在，相对于骨头或是肌肉来讲，它认为“我昨天来，你也在这里嘛！我今天再运送东西来，你也在这里嘛！你都没有动嘛！是我红血球在动来动去、进进出出。我昨天来，你的门也是开这样；今天来，你的门也是开这样，你也都是在这里……”相对于红血球、血小板来讲，这些骨头、肌肉是不动的。所以，红血球就认为说“我们是有生命啊！我们有在动啊！是你没有在动，你没有生命啊！你是无情的东西……”但是红血球体会不到没有这些骨头、肌肉组织，没有完整的这些组织，你们红血球怎么存在？现在是以医学方面做比喻，大家比较容易了解。

现在把你的身相缩小，进入红血球的世界，想像你就是身体里面的红血球，或是血小板、或是白血球，白血球它会做变形运动，你、我、他就是身体里面的红血球、白血球、血小板。如果把原来人的身体，扩大成为整个地球，把地球想像成一个身体，地球上的所有人类就是身体上面的红血球、白血球、血小板，我们就在此进进出出、进进出出，一直在那里钻动，这是很深的一些

比喻。大家真的要把我们的智慧，把我们的视野、把我们的世界提升，否则只是在井底的青蛙，用你的观念来理解什么叫众生，什么叫非众生，没办法真正了解所谓的众生，因此佛陀就有讲“所谓众生，即非众生”，因为不是你现在的观念所理解的小小范围，大家要慢慢去了解、慢慢去体会。

“世尊！何以故？佛说非身，是名大身”“非身”有两个意义，第一，以红血球的立场了解，以我们的身体来讲，它是体悟不到的，不容易体会到跟红血球、白血球它们，比较相类似的，他们才可以体会到我们是一个身体。但是，整个大的身体，对红血球来讲，它就是一个大身，但是它没办法了解，又可以称为“非身”，因为它大到你不能够了解、没办法了解，因此就是真正的“大身”。讲述这些，大家真的要有一些推理能力，我已经尽量用大家可以了解，来缩短实相与你的认知之间，因为你的认知与实相之间有很大的落差，我现在是尽量把这些落差衔接起来，让大家能够慢慢理解到，因此“非身，是名大身”。“非身”还有一个满重要的意义，事实上就是整个法界。以前在几次禅修期间，都有带大家到户外，慢慢去体悟什么叫作“法身”，身体里面的红血球，对身体来讲，红血球是一个单位的众生，就像你、我、他一个人，身体对红血球来讲，就是红血球的法身。

红血球就像一个人，就是一个众生，如果你的智慧眼没有打开，红血球它认为我是、我能、我很厉害，我可以跑来跑去、唯我独尊，但是你看不到“大身”的存在，不知道“法身”是什么，不知道是因为整个身体的存在，你才能够存在，因此你会认为我这个红血球跟那个红血球不一样，我这个红血球跟那个白血球不一样，我跟那些血小板没有关系，你我他、人我之间的冷漠、隔阂，都是我们停留在这样的知见，体会不到你是整个身体里面的一分子，你所不认为跟你有关系的，其实我们都是同在一体里面，慢慢会讲到一体世界，大家要有相当的闻思基础，才能够慢慢体会到。

以红血球来讲，如果它的智慧没有打开，感受不到整个身体的存在，以及对它生命的重要，智慧眼没有打开，你不知道“法身”是什么。佛教里面所讲的“法身”，佛的三身，觉悟者的“三身”是报身、应化身、法身，没有体会到“法身”是什么，你的心境没办法来到无我无私的世界，没有体会到自己跟所有的众生，竟然都是在一体的世界里面，而且我们都是息息相关的。当你没有体会到这样的实际境界，很难做到“三轮体空”，大慈大悲来善待一切众生。所以，以我们的身体与身体里面红血球来比喻，身体里面的红血球，如果它的智慧眼有打开，了解整个身体就是它的法身，只是整个法身里面的一份子，它的我慢就会消失，代之而起的就会有感恩的心，会善待其他的红血球，善待其他的白血球，善待其他的众生。因此，佛陀都是要破除我们很多狭窄的观念。

无为福胜 第十一

须菩提！如恒河中所有沙数，如是沙等恒河，于意云何？是诸恒河沙，宁为多不？

须菩提言：“甚多，世尊！但诸恒河尚多无数，何况其沙！”

因为众生的天文知识并不是很丰富，于是比喻整条恒河里面一粒一粒的沙有多少？真是没办法计算啊！现在假设它总共有一兆粒的沙，再讲说有一兆条的恒河，你说多不多？喔！当然很多啊！如果智慧没打开，就像古老中国人认为地球是方形的、天是圆形的，所谓“天圆地方”，一般的观念知见认为地是不动的。以前就算天文学家在看，知道说“物换星移”，可以观察到物换星移，但是他们不知道地球在转动，也没有能力觉察到地球在转动，其实所谓的“物换星移”，主要的因素是地球在转动，当然星星确实有在移动，但是你所观察到的星移、移动，事实上是地球移动的角度，真正星星的移动很快是不错，但是因为距离太遥远，而且是刹那而已，不容易觉察到星星的移

动，包括基督教、天主教，他们几百年前的观念，也都认为地球是宇宙的中心，地球是不动的，是其他的星球在动。

直到伽利略、哥白尼，发现了跟人类的认知相反之后，人类的视野、觉知才慢慢改正过来。但是，佛陀早就看得清清楚楚，现象的一切诸行无常，现象界的一切都在流动、都在变化，包括佛陀在两千五百年前，当时的宇宙观、天文观，是经过现代的哈伯望远镜才去证实，五十年前的天文学家还是没办法证实。因为佛陀是用以前的语言文字在讲述，因此很多众生不了解，原来佛陀叙述的华严世界，竟然就是整个宇宙。结果佛教徒又在文字堆里面钻研“华严世界是什么？三千大千世界又是什么？”看不到实际实相的存在。事实上，佛陀跟我们叙述的三千大千世界，就是整个宇宙，一个小千世界就是一个太阳系，一个中千世界可以说是一个集体的星团，星团一区里面会有几千几万个太阳系，一个大千世界就是一个银河系。再来，三千个大千世界，就是整个的宇宙，这是佛陀当时的宇宙观，天文学家在这十几年来，透过哈伯望远镜发现到：哇！宇宙无边无际啊！

以前在课程里面解析过天文常识，现代天文学家所发现的太阳系、银河系，是形容宇宙之多、之大，重点在于这是一个形容，我们用这么广大无边的财宝来布施，你说这样的功德多、还是少呢？当然是很多啦！再者重点是要衬托出后面，“有善男子、善女人，于此经中，乃至受持四句偈等，为他人说，而此福德胜前福德”如果有人了解这一部经的意义，又受持里面的经文内容，然后为他人讲解，福德比你用整个宇宙的财产去布施还要钜大。事实上，那是一个形容，比你倾家荡产、用所有财产去布施的福德还大。如果能够讲述【金刚经】的法义，你所得的福德，比那些都多更多。

“复次，须菩提！随说是经，乃至四句偈等，当知此处，一切世间、天、人、阿修罗，皆应供养，如佛、塔、庙；何况有人尽能受持读诵。须菩提！当知是人成就最上第一希有之法，若是经典所在之处，则为有佛，若尊重弟子”事实上，这一段是要强调【金刚经】的重要以及它的位置，里面真正的深义是非常深，一个人真正能够了解【金刚经】的深意是不容易，要有相当高等的智慧，相当高的心灵品质，都是相当有福报，而且累积很多的善根、福德、因缘，这样在跟人家讲经说法，都是值得我们尊敬。何况这一部经的重要，是把宇宙很多的无上甚深微妙法都集中，这一部经就像有佛陀在此，把很多很深不可讲、不可解的，都慢慢透露出来。如果能够解开、了解，跟佛陀、佛心就能够心心相印。

“经典所在之处，则为有佛”本来的用意是在强调这一部经的重要，但是现在回到现实层面来解析，原来这样的用意是非常好，包括后面有好几段经文，都在强调【金刚经】的重要，以及它的地位、殊胜，当你能够听得懂，不容易！能够受持、读诵、抄写，或是跟人家讲经，功德都很大，本来这些都是衬托【金刚经】的重要，但是很多内容都不是佛陀亲自宣讲的，是后人为了衬托【金刚经】、无上甚深微妙法的重要，等于是一种鼓励，一方面加以标注非常重要，提醒大家不要忽略，本来的用意都是相当好，但是现在产生一个很大问题，就是“见指不见月”。另外，【金刚经】里面好几段经文，都强调这一部经的功德、殊胜，于是会形成一个满严重的问题，但是一般人不知道。

【金刚经】本来是要扫除一切相，破除我相、人相、众生相、寿者相，扫除众生头脑中对各种相的执著，“诸相非相”破除你对偶像的迷执，破除对偶像的崇拜、回到实相，这些都不错。但是

一直强调这一部经非常重要、非常殊胜，容易形成【金刚经】又变成是一个超级大偶像，这是整个佛教界非常重要的问题。在编辑【金刚经】里面所留下的，本来用意是非常好，但是也会有留下一些副作用。在【金刚经】里面，相信佛陀一定是有讲过类似破除所有相的内容，真正来到“无我”的人，一定会破除种种的相，只是由于所有经典都是后人所编集的，多少会加进一些编辑者额外的意思进去，太强调【金刚经】的重要，本来【金刚经】是要扫除一切相，对于经典、语言、文字、名相、偶像……都要破除，这样才能够见到真理实相，是完全没有错。

但是由于太强调【金刚经】的重要，结果形成新的超级大偶像，于是很多佛教徒就要读诵【金刚经】，认为如此就很有功德，经典所在之处，就如佛所在，我们就是要拜啊！这就是一个塔、一座寺庙，造成大家都在抄经、印经、写经、读经，对【金刚经】恭恭敬敬，对于真正宣说真理实相的人，反而觉得不重要，经典才是重要，供奉在家里面的最高位置，不是在那里拜、拜、拜、拜……，不然就是要翻【金刚经】之时要……的规矩。以前在大专时期，有人说要读诵【金刚经】，先要漱口、刷牙，然后要洗澡、净身，才可以翻开【金刚经】……。

当然讲归讲啦！我是觉得不必落于迷信的层面，要了解里面的真实义才是最重要，于是很多人就把【金刚经】当作是佛，认为经典就是佛，因此我们要膜拜它，结果后来变成是在拜经、诵经、读经，真正【金刚经】里面所讲的深义，却变成不重要、自己也不懂，别人跟我们讲述的，也是抽象的观念、概念，也是在读经、拜经，结果真正佛陀所讲的无上甚深微妙法，却很少人能够了解，很少人能够去修、去证，大家就变成在那里拜，形成一个新的超级偶像。所以，在大乘佛教地区里面，【金刚经】的普及率可以说是最高，但是有多少人能够理解到【金刚经】的深义？如果没有透过实修实证，无法了解里面的深义。在此点出相当重要的问题，期许【金刚经】不要成为超级大偶像，大家才能够看到真理实相。

如果把【金刚经】变成一个超级大偶像，又是停留在“见指不见月”，停留在文字堆上面，在佛学名相上钻研，你看不到实相，真是“三世佛冤”，很冤枉佛陀这样苦口婆心跟我们讲经说法。我们如此说法，对于不了解、迷信型的人，就会认为是在谤佛、谤法、谤经典，然而我们到底是把佛教拉入在迷信的层面里面？还是真的讲出实相，让大家去了悟真理实相？到底哪一种比较正确呢？所以，讲经说法要依照传统方式，就没办法讲出实相，对整个佛教来讲就是亏损。但是，当我要讲出真理实相，有的人就没办法接受，有的人会反弹，这些我也要去面对，也要去承担、去接受，我是希望大家放下迷信，放下偶像崇拜，真正了悟真理实相，才得以解开无上甚深微妙法，才得以“愿解如来真实义”。

如法受持 第十二

尔时须菩提白佛言：“世尊！当何名此经？我等云何奉持？”

佛告须菩提：“是经名为《金刚般若波罗密》，以是名字，汝当奉持，所以者何？须菩提！佛说般若波罗密，则非般若波罗密”。

以上只是在强调这一部经的经名，如果以原始佛法【阿含经】来讲，很少讲说这一经、这一则是什么经名，事实上【阿含经】是佛陀以前的言语录、一个纪录。

须菩提！于意云何？如来有所说法不？

须菩提白佛言：‘世尊！如来无所说法’

须菩提！于意云何？三千大千世界，所有微尘，是为多不？

须菩提言：‘甚多，世尊！’

须菩提！诸微尘如来说非微尘，是名微尘；如来说世界非世界，是名世界。须菩提！诸微尘如来说非微尘，是名微尘；如来说世界非世界，是名世界。须菩提！于意云何？可以三十二相见如不来不？

不也，世尊！不可以三十二相得见如来。何以故，如来说三十二相，即是非相，是名三十二相。

须菩提！若有善男子，善女人，以恒河沙等身命布施；若复有人，于此经中，乃至受持四句偈等，为他人说，其福甚多。

“如来有所说法？”是否有所说法呢？须菩提就回答：“如来无所说法”。“须菩提！诸微尘 如来说非微尘，是名微尘；如来说世界非世界，是名世界”当我后来以各种角度，包括从科学、天文学的角度求真求证之时，让我很佩服佛陀的智慧之高，虽然当时没有精密的科学仪器，竟然能够如此深入了悟真理实相，他是观察到多么深入，这里所讲的“微尘”，以几年前来讲，把物质解析之后，就是分子，再解析就是原子，五十年前是来到原子的世界，然后在三十年前，慢慢又把原子打破，进入到电子、质子、中子，这是二十年前的物理、化学世界。现在呢？不一样了，进入到夸克，又来到奈米。当我在1999年，再不断从各种角度去求证，包括搜集近代物理学大师，爱因斯坦的论说是在二十年前就有看过了，都是非常好，但是现在应该有人更加突破，德国的海森堡就在爱因斯坦的基础上，又更往前再推，于是发现“测不准定律”，进入到很微细的粒子，用精密的仪器观察这些实相。

国内很有名的丁肇中博士，就是在研究高能物理方面，他以前是发现到J粒子，称为介子，但是现在进入夸克、奈米的时代。以前在中鼎菩提社上课有在介绍，其实分子、电子、原子，它们都不断在波动、生灭、变化，都是以一种波粒的存在在波动，当时也有学员因为在天文物理、化学方面具有很深的基础，就讲说此波粒也不是我们现在所理解的波粒，因为科学家又发现此波粒真的不是一般人所理解的波粒。我们说个波粒，众生又会认为那是一个波、一个粒子，在那里波动、波动。事实上，科学家发现当下它是在波动，而粒子是不断在变化、变化、变化，我们没办法掌握一个定型、定向，中子、质子、原子都是一样，一直在变化、变化、变化。

以前牛顿的观念，就像是在撞球台上的撞球，在那里撞来撞去，但是这些都已经过去的观念，现在发现不是这样，都是不断在错综复杂的变化。波粒不是科学家发现、一般人所理解的，一个有形有相固定的波粒，所有的分子、电子、原子、介子、质子、夸克、奈米，都是不断一直在生灭变化、生灭变化，科学家就是发现到这么的奥妙、微妙，因此才承认我们没办法测得准，你的仪器不够精良，才会认为你的测得很准；你的明觉度不够，才会抓出一个实有、实际、实相的世界。当你的明觉度足够，就会进入到流体的世界，意即所谓的“入流”。所以，科学家他们不断在提升、提升、提升，在我从各种角度去求证之后，竟然发现最顶尖的科学家是在证明佛陀的智慧之厉害、看得之深远。于是我后来就相信说：真的！真理实相就是禁得起任何的考验，只怕人

类的科学仪器不够精良，认为“我找不到啊！我检验不到啊！……”。

人类的认知“我体会不到啊！”因此就否定掉，这是错误的。我们要有科学家的求真求证精神，我们不懂的、就要保留，很多是因为我们的仪器不够精良、明觉度不够、智慧不够，不能因为我们不了解，于是就否定它们。佛陀就讲“我佛陀说的微尘，不要用你们狭隘的观念去界定它”。“如来说微尘，即非微尘”，只是用一个权说名相，让大家稍微比较理解，但是大家又固定成死板板的抓著不放。“如来说世界，即非世界，是名世界”同样的，前面的微粒是极小，后面的世界是极大、非常大，如果你是井底青蛙的知见，你的世间、你的世界就是狭窄的；如果你欠缺天文常识，就会认为地球就是核心，其他的就是绕著地球转，你的世界观就是这样。佛陀跟大家所讲的世界，跟你所理解的世界是不一样的，佛陀所讲的世界是无边无际。世界宇宙是无边无际，如果你不了解，是因为智慧眼没有打开，于是我佛陀所讲的世界，你们就用狭隘的观念去界定、去认定，佛陀说这样是不正确的，不是你现在所理解的这样。“说世界，即非世界，是名世界”我所说的世界或是微粒、微尘，虽然我勉强说出一个名相，但是它也不是固定不变，都一直在变化、变化、变化。

“须菩提！于意云何？可以三十二相见如来不？”“不也，世尊！何以故？”“如来说三十二相即是非相，是名三十二相”“三十二相”本来是一个名词，也是一个权说，但是众生又被数目字卡住了，说三十二相、八十种好，当你被数目字卡住之后，就要去找很多的不一样，反正我们人类有的现象，佛陀就不能具有。当我憋不住会放屁，但是佛陀不会放屁，我的偶像不可以这样；我会咳嗽、打喷嚏、流鼻涕，佛陀不会有这些；我会大小便，佛陀是金色身，他不会……。我们人类都一直要把偶像神圣化，就像小孩子在跟人家比较“我的爸爸多好！我的爸爸多高！我的妈妈多漂亮！我的妈妈……”一般人类总是把自己所抓取的偶像，认为是超乎一般众生，于是佛教徒与其他宗教比较，就要把自己的教主变成跟其他宗教不一样，你们教主有的，就要超乎你们、跟你们不一样，于是佛教就把释迦牟尼佛说成是从腋下出生，基督教就把耶稣说成是透过处女怀孕所生。

这些都是人类把偶像神格化、玄虚化，本来的用意是好的，要加强众生对偶像的向心力，但是它的副作用就是在于很容易迷失实相，让你看不到真实的人间佛陀，结果大家习惯在贴金身、三十二相种种，在那些相执著，结果真正的老子、解脱者、智慧者出现在面前，你却看不到、也不以为然，你认为“他没有啊！”像我前几天到台中去跟一些学员互动，有一次没有下去，让他们自行运转，有其他学员又在见诤，认为“如果阿罗汉就是佛陀，阿罗汉的额头前，应该会肿一块，他会有肉髻啊！”如果要从这里界定他，是不是有智慧？本来这是在形容智慧者的智慧很高，他们的脑容量、他们的头脑，不是一般的头脑，结果高、高、高……，哇！高到后来，众生就变成头壳肿一块，变成就去找“你没有啊！没有啊！空海的头上面没有肿一团，因此就是没有啊！我们塑造的像上面是有肿一团，而且还搽红红的，那个是、那个是！我在现实人间找不到，现实人间没有解脱者，没有智慧者……”。

糟糕啊！很多的名相，本来是要协助众生去了解、看到真理实相，但是智慧者一讲说什么，众生就马上用你现有的观念去抓，于是就看不到实相。所以，我们真的要回到实相世界，看清真实的面目，唯有这样才能够看清人间真实的佛陀，唯有回到真实的实相，才能够了解佛陀所讲的无上甚深微妙法，才能够体悟到真理实相。所以，佛陀讲“我所说的三十二相，即非三十二相”不要死板板的在抓那些相。我在讲述【金刚经】，跟人家不一样，真正听得懂的人就会很法喜，如果你一直坚持在迷信、信仰层次，一直捧为是你精神所依、牢不可破的偶像，当你听到空海讲这些，就会恐慌、会恐惧、会惧怕，就界定此人在谤佛、谤法、谤经，马上把他冠上罪名。

比如耶稣宣讲真理实相，然而却被众生、宗教师（祭师）加上很多很多的罪名，最后再串联政府将耶稣审判。因此人类的智慧要成长，为什么说“古今圣贤皆寂寞”？因为他们所看到的智慧，真是比一般常人高，他们所理解到的实相，一般众生不是不了解，不然就是误解。如果有智慧、有慧根的众生，就会学习见贤思齐，你会亲近、学习，你会不断的成长、开发智慧，就会有惭愧心、柔软心，愿意虚心的学习成长。我们真正要颠覆掉过去很多的传统观念、概念，才不会被我们的自我意识所欺骗而不知道，因此佛陀就叮咛我们不要随便轻易相信我们的判断。

我们是要重视经典是不错，但是不要变成一种迷信的膜拜，我们研读、诵读【金刚经】，强调【金刚经】的重要，这是非常好，都是方便法接引众生进来，最重要是要解开里面的真实义、真正要了解，然后体证到，才是佛陀的本意，我们要契佛本怀，掌握佛法的核心。

有关“不住”方面，不住在.....，不住.....，不住色生心，不住香味触法生心.....，一般众生在“六根”与“六尘”接触之时，都是习惯性的冲动、黏著，都是“住”在各种境界，常常与境界黏著。修行是要来到与境界有离系、有间隔、有距离，是要来到“不住”，但是很多人又错误理解，认为说“好！我要收摄六根.....”不错！在禅坐的时候，是要收摄六根，但是当你错误解读，身心进入封闭的世界，不敢看、不敢听、不敢讲，做什么事情都变成很拘谨、保守，这样的“不住”，不是真正的“不住”，包括说你受了不持金银戒，结果就不敢碰钱财，碰了就会觉得很罪恶，这样不叫作真正的“不住”，只是表面上你不敢去接触、碰触到。当然，这是一个修行的过程，需要有离系的力量，但是真正的“不住”，是含有很深的意思。

以不持金银戒为例来讲，当你贪著在金钱名利上面，很明显你的心是被境界所黏著、所抓住，你的心是住在钱上面。如果你持戒—不可以持金银，于是身上都不碰到钱，表面上好像没有碰到钱，但是你的内心还是一样，对这个钱没有真正的“免疫力”，只是暂时用一些戒条、规范，让你不碰触到它，你只是没有碰触到而已，并不是说真的“不住”。真正的“不住”，是不管有没有碰到，这些钱对你来讲，都没有任何吸引力，可接触、可不接触。如果只是在表面上说“我是持戒，我的身上没有碰到钱.....”就算你的身体上都没有碰到钱，这个钱只要对你还具有吸引力，目前表面上你好像没有碰到钱，“不住”在上面，但这只是表面而已，以后有因缘接触这些钱，还是会黏著的，因为你没有真正具有免疫力，没有真正了悟这些实相，你只是遵守一些戒条、规范而已，没有真正了悟，因此就不具有免疫力。

如果你的心态是认为钱是罪恶的，拿钱是很不应该的，于是你的心里面，虽然表面上你都没有黏著到、没有摸到钱，甚至你可能坚持遵守戒条、戒律，修行一辈子都不去碰到钱，可能有人能够做到这样，尤其是南传地区的泰国、缅甸，问题是像这样的心态，严格讲并没有来到“不住”的境界，虽然你的身体在这一生这一世，不管出家五十年也好，都没有碰到钱，但是只要你认为钱是罪恶的，对它有一种负面的印象、负面的评估，钱在你心里还是具有影响力、吸引力的，你只是用一个反抗的力量，一直在跟它保持距离，用相等的离心力在跟它对抗而已。事实上，你的内心里面还是散发出一种紧的力量，因为你在抗拒它，你只是不敢去碰触，虽然你都没有碰到，但是你的心在这一生、这一世，还是被钱捆绑住了，因为那些钱对你还是具有相当吸引力，你是用一种戒条、规范，用一种离心力来跟它对抗、保持距离。

你认为表面上都没有沾到钱，但是你的心却仍然没有来到自由自在的境界，还没有来到真正“不住”的境界。所以，真正的“不住”，不是外表上面有没有碰到，而是来自于你的心，钱的存在

不存在，对你来讲都无动于衷，就算有几百万、几千万，累积到你的身上，就像荷叶上的水一样，对你来讲没有吸引力，不会去沾染、不会去黏著；不管你有没有钱，都不会去黏著那些钱，才叫作“不住”。有，我也不贪；没有，我也不担心、不操心、不黏著，其他的，依此类推。因为【金刚经】处处讲到“不住”，大家要去理解到里面的深义。当你能够正确理解，才能够来到“应无所住而又能够生其心”，否则只是表面上“无所住”，但是却无法很自由自在的“生其心”，含意很深！大家要慢慢再消化。

我们这一次禅修，陆陆续续跟大家讲解【金刚经】，看到很多学员不断的眉开眼笑、心花怒放、心花朵朵开，当你真正体悟到里面的深义，要你不笑、憋著也很难受。但是有的学员就会觉得说“奇怪！他们怎么会笑得这么开心？我怎么没有笑呢？，他们是不是‘疯子’？.....”因为闻思基础相当重要，如果没有相当深厚的闻思基础，当我讲解【金刚经】里面的很多深义，因为有些是用点到为止，有些是用指桑骂槐讲出来，有些我是会不按照传统、不按照牌理出牌的宣讲出来，真正要能够听懂弦外之音，要有相当的默契，以及闻思基础，才能够真正听懂里面的深义，因此闻思基础满重要。

举例来讲，就像我们是中国人，美国人是讲英文，假设两个民族都没有接触过，现在有语言的隔阂，大家怎么办？最初要透过比手画脚，但是比手画脚很累啊！明明我会讲话，你也会讲，但是你讲得乌鸦鸦，我也讲得乌鸦鸦，大家彼此也是听不懂，于是就会变成鸡同鸭讲，于是造成大家彼此耐心互相学习对方的语言，了解对方的文化，透过这样的一些沟通工具进一步了解，因此语言以及一些思想各方面的沟通，可以把鸿沟的距离慢慢弥补起来。为什么我们要闻思？因为那些解脱者、开悟者，他们所了悟的真理实相，尽量透过众生所能够了解的语言讲出来，如果你是外国人，不懂中国话，假如想要了解，就是要透过学习。

所以，那些解脱者、大彻大悟的人，就像佛陀、老子，就用他们所理解的语言，透过众生比较容易了解的方式尽量诠释出来，但是对于不可说的那些，他们也知道“道可道，非常道”，也知道说就算尽量讲出来，大家也未必真正能够了解，你以为知道了，佛陀说你认为知道就是不知道；你所知道的，不是我所要告诉你的内容，于是变成要有耐心，协助你学习语言的沟通，因此佛陀讲经说法很多很重要的基础，都是在训练大家了解佛陀所讲的深义，就像在学习语言，讲经说法的“三法印”、“四真谛”，都是真理实相。但是，要真正了解这些，要透过四念处的禅修，设法把我们所不懂的，慢慢学习、慢慢学习，然后提升我们的心境，提升我们的心性，来到：喔！终于有了沟通的桥梁，有了沟通的语言，慢慢可以了解所谓“无上甚深微妙法”，当语言能够沟通之后，就很方便了，佛陀讲什么，大家就可以会心的微笑。

当佛陀拈一朵花，哇！你就可以微笑，但是坐在旁边的人，还在傻乎乎的、呆呆的、没有笑，因为沟通的语言还没有具足，还是像是鸭子听雷。所以，大家不用气馁，一分耕耘、一分收获，很多学员在这两年多来，都很认真在闻思，我们解脱道的全部课程，很多学员听了不下五遍以上，有的甚至十遍以上都有，因为他们下了很多工夫，因此有很多方面，我只要点到为止，一点、一讲很深的那些，他们就会心花朵朵开，大家不要气馁！只要现在把闻思基础打好，先学习“沟通的语言”，回去再把解脱道的课程好好用功，都是很实际、很实用，把这些慢慢再弥补起来，语言的隔阂就会越来越少，就能够来到我可以不必言说，你也可以心领神会，来到言语道断的境界，以心传心、以心印心。事实上，佛法最精髓的部分、活的部分、活的东西，在语言文字上面是很难、很难传达，不是佛陀不传，实在是精髓的部分，需要彼此不断慢慢的沟通，心灵各方面提

升上来，才能够来到心领神会精髓之处。

对空海而言，我没有藏私、没有保留，只要大家好好提升上来，一定可以体会到。有关于语言上面的沟通，现在来讲一则笑话，如果我讲“虾米碗糕”，懂台湾话的人就听得懂，听不懂台湾话的人，你以为你懂了？但是对于大陆同胞而言，有关台语专有名词，除了福建厦门地区的漳州、泉州可以听得懂，其他地区我们用台语讲，他们都听不懂，这种台语化的国语，除非你两种语言都懂，不然你是听不懂我讲“虾米碗糕”。现在假设大陆同胞听不懂台语，当空海在讲“虾米碗糕”，于是会说“我知道啦！我知道‘虾米碗糕’的意思，我知道啦！”但是你以为你知道，但是你所知道的，不是空海惟传所要表达的意思。这其中有什么不一样？因为不懂台语的人，你所理解的“虾米碗糕”里面是荤的，但是空海所讲的“虾米碗糕”是素的，结果你以为你知道，还是没有真正知道，因为你的“碗糕”里面是有“虾米”，空海所讲的“碗糕”里面是“呱 虾米”（哈哈！）。

所以，语言的沟通是让我们彼此的心灵，能够更加拉近、更有默契，唯有你真正听懂佛陀所讲的深义，哇！真的处处见法。所谓“若见缘起，则见如来”，如果真正能够体会到缘起法，处处都是跟佛陀、如来的心法相应，叫作“若见缘起，则见如来”。

离相寂灭 第十四

尔时，须菩提闻说是经，深解义趣，涕泪悲泣，而白佛言：“希有，世尊！佛说如是甚深经典，我从昔来，所得慧眼，未曾得闻如是之经。世尊！若复有人得闻是经，信心清净，则生实相，当知是人，成就第一希有功德。世尊！是实相者，则是非相，是故如来说名实相。世尊！我今得闻如是经典，信解受持，不足为难；若当来世，后五百岁，其有众生，得闻是经，信解受持，是人则为第一希有。何以故？此人无我相、无人相、无众生相、无寿者相。所以者何？我相即是非相，人相、众生相、寿者相，即是非相，何以故？离一切诸相，则名诸佛”。

佛陀讲述这么深的法义，须菩提因为各方面的因缘都很具足，与佛陀的心灵世界很接近，当佛陀在讲述一些很深奥的内容，一般人的震撼性不大，但是须菩提的震撼就很大，别人理解不到佛陀所讲的深义，而须菩提却可以体会到里面的深义。“深解意趣”了解【金刚经】里面的深义，因此“涕泪悲泣”，就是有很深的感慨，让他流出喜悦的眼泪，于是感慨众生不容易听得懂，也实在很可惜，因此他的反应就会很自然流露出来。当我们在讲述【金刚经】，也有不少学员展现出听闻的一种法喜充满。

“希有世尊！佛说如是甚深经典，我从昔来，所得慧眼，未曾得闻如是之经。世尊！若复有人，得闻是经，信心清净，则生实相，当知是人，成就第一希有功德”佛陀讲述如此深奥的经典，过去我都还没能够听闻到，也还没有真正理解，今天佛陀您跟我们开示之后，我终于理解到了，因此觉得一直赞叹，也觉得这种因缘实在很殊胜。“世尊！若复有人得闻是经，信心清净，则生实相”如果有其他的人，或是以后有人能够听闻到这些经典、深义，了解这些经义、深义，他的信心马上清净，马上生起实相。“当知是人，成就第一希有功德”听闻到【金刚经】的深义，马上生起清净心，生起坚定的信心，也就是说开悟、了悟，哇！像这样的人，真是“成就第一希有功德”。

为什么听闻【金刚经】之后，能够生起实相呢？“世尊！是实相者，则是非相，是故如来说名实相”这样的文字、说法，如果没有解开，真的看不懂它里面的意思。为什么听闻【金刚经】有法喜、心清净之后，就能够生实相呢？因为已经能够有距离拉开视野，以很有距离、很有深度的角

度，来看清万事万物的实相，能够体证到“无常、无我”，对于“缘起”也能够深观。此时，他能够看到这些万事万物的本来面目、实际的相貌，就是“则生实相”。本来你不了解无常、无我法印，没办法真正看懂这些实相，你自以为了解，但是你抓的是幻相，不是真正的实相。当你真正来到“若见诸相非相，则见如来”体会到：哇！一切相皆是虚幻，当你真正体悟到这些，就是彻证无常与彻悟缘起法，这时候所有的现象界，你就看到实际的相貌了。

但是，讲说一个实际相貌，“是实相者，则是非相”，如果他讲说“喔！我看到实相了”糟糕！众生听起来，又会去抓住一个很坚固、牢不可破的相出来，然后在颠倒梦想。没有真正了解开悟者他们所了解的实相，跟你讲说见山是山，他是已经来到第三阶段“见山又是山”，看到那个实相，然而你却在第一个阶段的“见山是山”，认为“我也是见山是山”你自以为看到的实相，是解脱者所看到的“见山又是山”，喔！其实差多了！不一样啊！你说“哪里有什么不一样？！你看到的不是那几棵树木在那里吗？我也一样啊！你看到有水，我也看到有流水啊！有什么不一样？”就是不一样。因此佛陀讲说“见山又是山”的实相，不是你现在所看到的“见山是山”心境，所谓“是实相者，则是非相”，再点醒你不要以为说你所看到的，就是实相，你现在所看到的，不是真正那些解脱者所讲的实相，你是被语言名相所卡住，“是故如来说名是实相”。

“世尊！我今得闻如是经典，信解受持，不足为难；若当来世，后五百岁，其有众生，得闻是经，信解受持，是人则为第一希有，何以故？此人无我相、无人相、无众生相、无寿者相。所以者何？我相即是非相，人相、众生相、寿者相，即是非相。何以故？离一切诸相，则名诸佛”。

须菩提讲出他的心得：“得闻如是经典，信解受持，不足为难”因为有佛陀亲自开示，有疑问又可以帮我们解答，因此能够“信解受持”这些经典“不足为难”，但是以后的人，当佛陀灭度、几百年之后，以后的众生能够听闻到这部经典，已经不容易！又能够“信解受持”这种人是相当有根器、有根性，他们的智慧是相当高。他们能够看经典、了解深意，都是智慧相当高，因此是“第一希有”啊！所谓“第一希有”，已经列入四双八辈里面的圣者之流，至少一定是证到初果、二果，如果到了四果，体悟就更深了。所以，前面赞叹佛陀是希有，后面赞叹那些能够听得懂的人，也是希有。因此，各位同修！如果你们能够真正听得懂，真是很希有啊！在世间以比例来讲，真的算是很少、很少，可以算是稀有动物，以后我们可以申请政府保护，当稀有动物接受保护，比较不会遭受各方面的攻击、打压……（哈哈！）

只要大家能够为法做见证，空海在不在都无所谓，【金刚经】是很深！当然，包括我们听闻到这些，也不要变成是很死板，我们是要很尊敬，从头到尾、到现在，我们都是在把【阿含经】与【金刚经】在做印证，让大家了解，【金刚经】都是在叙述【阿含经】里面很深的部分。

“何以故？此人无我相、无人相、无众生相、无寿者相”当你真正了解【金刚经】里面所讲的深义，表示你能够体悟到“一切诸相，皆是非相”、“若见诸相非相，则见如来”能够体悟到无人相、无我相。为什么？因为他已经彻证无常法印、无常法流，也了解缘起法、缘起甚深。当彻证无常法印与缘起甚深，就已经都不抓取了，很自然能够亲证到“无我”，而且很自然做出“无我”。当你来到“无我”的境界，就会无人相、无众生相、无寿者相，来到一体的世界。我相的消失，一定是要经历过一体世界，能所双泯、主客消溶、心境合一，此时外相上虽有你、我、他的个体存在，但是对他而言，他是无我相、无人相、无众生相、无寿者相，他会以爱己之心去爱护每一个人，以尊重自己之心去尊重每一个人。

【金刚经】讲得都很简要，但是要逐步一步一脚印去修，就可以做到。真正能够听懂、了悟的人，一定要有相当深厚的闻、思、修基础，因此来到无我相、人相、众生相、寿者相。“所以者何？”为什么呢？因为这样的人体悟到“我相即是非相”，“身见结”已经破除了，我是、我能、我慢、自我都消失了。所谓的人相、众生相、寿者相，也都是“非相”，一方面了悟无常、体悟缘起，刹那生灭变化，过去所抓取的错误的相都破除了，他们也了悟这些相都是非相，“何以故？离一切诸相，则名如来”因为他们已经了悟真理实相，明了现象界的一切都是当下一直在刹那生灭变化，你要抓住一个固定的相，只是捕捉一个幻相。另则他已经看到现象界的一切，都是缘起、缘生缘灭，加上他已经能够溶入“空”，心与“空”相应，因此这些相对他来讲，没有吸引力。

他的心与“空”相应，能够离开各种相的黏著、抓取，这样的人就算入三界也是一样，不受三界的黏著，因此能够入世、又能够出世，出入自在。这样能够“离一切诸相，则名诸佛”成为一个大彻大悟的觉悟者。所谓“诸佛”，不要想得很玄、很虚，其实是真正了悟真理实相，不管多小多大、远近内外一切，都不会黏著，叫作“离一切诸相，则名诸佛”成为一位觉悟者。

【金刚经】不在于从头翻译到尾，也不在于从头一直讲、讲到尾，因为【金刚经】透露很重要的精髓核心，佛陀深知一般众生是在二元对立的世界，常常是扶得东来、西又歪，不是在这边，不然就是跑到另一边。如果你的政党意识很浓厚，内心不宁静，于是就想要抓个让你认同的政党参与，当你最初参加甲政党，是全力的投入，几年之后，发现很多的理念跟你不相同，甚至里面很多的作为让你失望欲绝，这时候就会脱离这个党派，但是内心想要抓个所依，还是不会止息。于是就慢慢会再去找寻，原来否定的那个政党，是不是应该重新评估？因为原来认同的政党，已经让你失望了，因此你现在会重新评估另外一个政党，耶！以前觉得它不好的，现在因为你要找的所依，就会设法找出它好的，于是没多久，又会再投靠到另一边的政党，然后继续再想要实现你所想要的梦想。

好啦！当第二个政党让你失望，于是又会再继续寻找，当你寻找不到之后，干脆就自己创党算了，常常就会这样。当然，这是一个比喻，不要以为参加政治的人物们才会这样，觉得“我没有啊！”没有？伊莉莎白泰勒嫁了8次，还是要嫁啊！如果众生没有找到究竟归依处，没有真正的大安心、大自在，一定会向心外寻寻觅觅，去找一个让你所依、所靠，只是彼此展现的方式、程度与外相不同而已，但是在本质上是相同的，当你不以为然、没有觉察到，常常是“五十步在笑百步”。佛陀了悟众生的这些实相，若无藉以次第、方法协助大家，只是会形成一种空谈；然而宣说一些有次第的方法，结果众生又在方法上面争论、计较，众生常常是在两边的尾端跑来跑去，很不容易真正走在解脱道，以及真正的中道上。只要有决心要出离苦海，真正为解脱而来，所谓“跑错”的情况，很自然会慢慢的校正、校正，最后来到究竟解脱，就是向初果、二果、三果……。

初果、二果、三果，都还是慢慢在校正、对焦的过程，因此大家也不用气馁，这些都是很好的现象。现在举一个例子，说明众生如何爱计较，一位妈妈生了两个小孩子，由于两个小孩子的年纪相差比较接近，常常都是爱计较谁比较多、比较少，妈妈有偏心、爸爸有偏心，反正什么事情，有人先拿就不可以，都是要自己优先，当然他们有聪明的一面，也有很爱计较的一面，妈妈常常被他们吵得很不耐烦，因为当他们吵架之后，总是会跟妈妈哭诉、告状：谁不对啊！好啦！妈妈于是骂他们：“好啦！你们两个不要吵啦！不要这边打那边，这边一直吵来吵去、告来告去，你们两个喔！一个是半斤，一个是八两啦！谁也没有比谁好啦！不要吵！回去反观自己……”两个被妈妈骂了一顿之后，结果不敢吵了，回去有宁静一段期间，再来呢？没多久！因为妈妈以为他们

没有再吵啦！但是没多久，又再传出争吵的声音，妈妈听到什么样的争吵内容呢？

两个小兄弟又在吵著「妈妈说你才是半斤啦！我是八两啦！」那一边就讲：“不对啦！妈妈说你是半斤啦！我是八两啦！”“不对、不对！是你才是半斤、我是八两，我是八两、我比较重、比较多，你才一半而已……”“我是八，我比较多，我比较大，我是大乘的，我是比较多……”结果大家还是在责骂对方是半斤八两，又在那里争、又在那里吵。所以，真的要宁静下来反观，我们常常是在争辩别人是小乘的、不了义的、别人是……、别人是焦芽败种、别人是自私自利……，都是众生爱争吵的展现，真的要回来净化我们自己，像刚才这些轻松的举例，事实上就是在提醒大家，不要落入一般众生的见闻觉知。【金刚经】要唤醒我们超越所有的二元对立，跳脱原来的思想框框，如果认为：“我的学问高！我是知识分子，我不会这样啦！我做事情都是冷静理智在思考、在判断，我做事很少出错的，上司、主管他们都很赏识我，我很有才华……”如果你越是这样认为，有可能死得越惨，因为常常被自我意识所欺骗而不知道，因此学佛一开始，真的就是要回来反观、照见到我们的颠倒梦想，你的惭愧心就会生起，就会有柔软心，这样就渐渐趋向真正的解脱道，不要聪明反被聪明误。

“离一切诸相，则名诸佛”这一句话是很深，当你真正能够了解这一句话，很快就能够成为“则名诸佛”。前面有举例过“不持金银与不住金银”两种境界是不一样的，大家要慢慢去体会，“不持金银”是修行的过程，也是过渡时期，透过一些戒条、规约，让你对诱惑很强的金银，暂时有一个空间、距离，让你能够在比较单纯、比较好的环境之下修行，这是减少恶缘、增加善缘的一个过渡时期。如果你一生一世以此引以为荣，认为自己都没有沾到钱，“我是梵行清净者，我是修行清净者，我是圣人，你们有沾到钱就是染污的、就是不净的……”这样又是非常严重的错误观念，变成以不持金银而引以为荣，看到别人持金银就引以为垢，同样是在二元对立的两端，没有真正来到“不住”，这些都是很深入修行的一些境界与心态。

真正来到“不住”，唯有你了悟真理实相，“看破”与“看透”是不一样的，大家比较常听到“我看破红尘啦！因此我要到寺庙里面去清修啦！”还是一样从一端跑到另一端，从半斤这一边跑到八两那一边。你的“看破”，只是一直想要抓的欲望没办法实践，这个政党没办法让你实践，你是“看破”这个政党，但是你会跑到另外一个政党去，所谓“看破”的心态，不是真正了悟真理实相，不是真正的“看透”。所谓“看透”，是不管任何政党、任何党派、任何宗派，在你面前都清清楚楚看到实相，现象界的一切，都能够体悟到它们的实相，因此这是“看透”，法眼、智慧眼要打开，才能够处处见法。当然，要来到“看透”的境界，还是要经历“看破”的阶段，当你有“看破”，才会有一些离心力，渐渐走在解脱道上，慢慢校正、慢慢校正，又经过闻、思、修、证，法眼张开之后，就会具有透视能力。此时“三法印”处处随时都在展现，因此能够看透万事万物的实相。

此时，你才能够真正来到“不住”金银、“不住”名利、“不住”色声香味触法。所谓不“持”金银、不“触”金银，不接触与不“住”不一样。所谓“离一切诸相，则名诸佛”，含意很深，如果错误解读，变成不敢听、不敢看、不敢触、不敢想、不敢起念头，当一有起念头就是错误，动念则乖、开口即错，变成不敢讲，于是修、修、修……到后来呢？我曾经听过一位满喜欢南传佛法的人讲说修到三果的人，就不会掉眼泪了，已经来到没有触受、没有觉受。有的人认为禅定修到第九定，由于一般四禅八定的第九定是灭尽定，想、受都灭了，就是涅槃境界，才会认为体悟到涅槃境界的人，是没有一切触受、一切感受，故而不会再流泪。

都是从语言文字上面去推敲，在语言名相上面去找蝴蝶，看不到活生生的蝴蝶。我们在语言名相上面去找涅槃境界，是找不到真正活生生的涅槃寂静。所以，你以为我不看、不听不闻，尝而无味、视而不见、听而不闻，就是来到“离一切相”，这些都是错误的解读，也是修行的过程，但是这一种离，不是真正的离。就像你没有碰到金钱，并不代表是来到“不住”的境界。真正来到“离一切诸相”，是对现象界的一切，真的处处都见法、具有透视力，而且看到一切都是无常、缘起、无我。佛陀一直唤醒我们，宣说无常、无常，你就以为“喔！我知道啦！我知道啦！”但是佛陀还是会叮咛你：错了！你现在所谓的“知道”，还不是真正的“知道”，因为你现在对于“无常”的观念，还是停留在负面的比较多，因为一般众生常常在听闻一些法之后，就会认为自己已经懂了、已经知道了，但是却不知道自己是这一边跑到另一边。

藉用中国禅宗的“看山是山”，做比较具体而深度的解析，让大家更容易清楚了解。中国禅宗叙述修行的心路历程，讲出三句很简短的比喻，第一个阶段是“见山是山”，第二阶段是“见山不是山”，第三个阶段是“见山又是山”。佛陀他们是来到“见山又是山”的境界，但是当他跟你说这个山是缘起，这个山是无常，这个山是很奥妙、很美，当你听到这些语言叙述，也会以为说“喔！我懂了！我知道了！”但是，你这时候的懂、这时候的知道，不是真正的知道，你没有真正听懂佛陀他们所讲的深义。

这三种情况有什么相异之处？第一阶段是“见山是山”，一般众生去游山玩水，到森林中爬山，通常都是“见山是山”的阶段，这时候的看，都是用一个“自我”在看，不然就是麻木、无知，你只是来踏青、来旅游，这样而已。所以，这时候你是用“自我”在看，而第三阶段的“见山又是山”，现在是第一与第三阶段在对比，等一下再讲述第二阶段。第一个阶段“见山是山”的人，他是用一个“自我”在看，佛陀他们是来到“无我”的境界。一般众生在看山的阶段，是有能观、有所观，有主、有客，有“我的心”与“外面的山”的境界，你的“六根”与“六尘”是分开的，然后有时候接触、有所感受，这样而已。此时，“六根”就是你的“能、能观”，外面的“六尘”就是你的“所观”，“能、所”是分开，六根就是“主”，外面的境界、六尘，就是“客”，于是“能、所，主、客，心、境”都还是对立的。

来到第三阶段“见山又是山”的人，这些都消溶为一体了，一般众生看山是山，是“我”去看这个山，“我”跟这座山是分开的，一个解脱者在看这座山，与这座山是一体的、是一起脉动的，生命都是在交流的。一般众生看山，是看不到“三法印”，带你到森林中，是踩在那些落叶、枯树上，还是一样看不到“无常法印”，看不到“缘起”，也看不到“无我”。而一位解脱者是法眼开，处处体悟到“无上甚深微妙法”，法界的奥妙、法界的庄严。所以，一般的人在看山，是在欣赏风景或是休闲、吸取芬多精，你是用这一种心态来到山中，而解脱者当然是欣赏风景、休闲都有，但是他能够体悟到缘起甚深，体悟到法界的庄严，他的内心来到山中，也是一样充满著惊叹，法界一样跟他的生命都是很新鲜的。一般众生来到山中，或是去爬山，同样的一座山，当你爬几次、去过几次之后，就厌烦啦！

抱怨著「每次都带我到这个地方来，每次都来这个地方！真是的！没几次就厌烦了。如果是一位解脱者，是“读你千遍也不厌倦”，因为每一次来到这一座山，他都是第一次，每一次来都是很新鲜的、很好奇的、很神奇的，因此“见山又是山”，里面的“又”，它是含有赞叹、含有惊讶，这一种赞叹、惊讶、新鲜，觉得很好奇、很新鲜。这样的情况是大人比较多？还是小孩的世界比较多？小孩子世界是很多的啊！同样的，当父母亲带著小孩子到郊外去，小孩子都是很高兴，看到花、看到蝴蝶……，都是很新鲜、很好奇、很快乐，父母亲就觉得“你好吵喔！这有什么嘛！在那

里不是有看过吗？你还在叫什么……”父母亲是活在 L K K 的心态里面，觉得说“我看过了啊！这没什么啊！”妈妈内心里还在喃喃咕咕“你爸爸老是每次都带我们到这里来，我真的厌烦了，你却还在那里笑，还这么喜欢，难怪你爸爸都要带你们到这里来……”。

小孩子的心境是很单纯、很宁静、很新鲜的，上次看到蝴蝶，觉得很漂亮、很高兴，但是这一次再来看蝴蝶，在成人眼中觉得“蝴蝶没什么啊！上次已经看过啦！”然而在小孩子的心目中，却觉得是第一次，很新鲜、很好奇啊！所以，人的身体年龄会增长、老化，但是我们的心不要衰老了，所谓“哀莫大于心死”，佛教所谓的不老、不病、不死，是指我们的心境，不是外相的肉体。真正的修行，是渐渐来到反璞归真，成为赤子之心。当你真正的反璞归真、赤子之心，看到法界就是处处充满著好奇、充满著赞叹，假如此时你的“自我”还没有完全消溶，“自我”要消溶都是很快、很快，绝对不是幻想，不是用“自我”去想像、去投射，而是真正看到法界的奥妙、实相，看到缘起甚深，看到涅槃、空、法界，那是甚深极甚深啊！

所以，一个是麻木无知去看这一座山，一个是清醒明觉的活在当下，然后溶入法界的一切。一般众生是狂傲麻木无知，登上一座高山，就认为“征服”了这一座山，很多人想要向喜马拉雅山挑战，当他爬、爬、爬到喜马拉雅山之后，就认为：“我征服了喜马拉雅山！”这真是人类的狂傲与无知，你只是像一只蚂蚁，当蚂蚁爬、爬、爬，爬到你的头上，然后这蚂蚁就说“我征服了这个人！”心胸视野没有打开，真是以管窥天、以厘测海，你都不知道。

在第二阶段“见山不是山”是什么样的过程与心境呢？当你清楚的照见，才知道自己现在到底是在哪一个阶段？怎么样从第一个阶段到第三个阶段呢？对于绝大多数的人来讲，都要经历过第二个阶段，来到“见山不是山”的过程，就像在欲界的滚滚红尘里面在抓、在抓，抓取各种事业、家庭的种种成就，抓取名利各方面，或是文学创作、艺术创作……抓取各种成就。如果你的一切都很顺利，要你去修行是很困难，但是一定会有很多的挫折、波折，其实种种的考验、种种的逆境，是在唤醒你在构筑你的梦幻世界。结果，有一天当你慢慢地被唤醒了，这时候就会走上修行之路，“苦谛”都是在唤醒你。当你遇到“苦谛”，不要又认为“我怎么会这么倒楣！怎么业障这么多、这么深！好！赶快出一些钱，设法请别人帮我消灾，这样就可以更顺了……”。

不错啦！别人会帮你做啦！问题是，如果你还是看不到“苦谛”，它是一个天使在唤醒你在构筑梦幻世界，这样你还是继续在麻木，还是在麻木不觉。“苦谛”对你来讲，就是一个天使，它是要唤醒你，如果还是唤不醒你，这样就很可惜。如果你能够慢慢去了解：世间的种种苦难、逆境，都是在唤醒我们，这时候你要走上修行之路。所以，“见山不是山”的人，因为厌恶、厌离世间，就走在求道、觅道、修道的过程。为什么他“见山不是山”呢？因为这时候他的内心很苦、不安啊！不断去寻寻觅觅、找寻解脱，因此没有心情去看这座山，纵使你邀请他去看这座山，他也觉得“这有什么好看的？”他没有心情去观赏这些风光、风景，这座山在他的面前呈现、也不是山，因为此时他的心中苦闷，他在寻寻觅觅、要找寻解脱，这时候会渐渐进入闻思阶段，然后会收摄六根，因为他要解脱啊！因此心要往内收，这时候是“视而不见，听而不闻”，吃东西也觉得没有什么味道，也不敢去品尝味道，故而“吃而无味”。

当有所感触、有所接触，则“触而无受”，听人家讲说要来到“无念”，于是也不敢随便起念头、妄念，人家说“你要打得念头死啊！法身才会活啊！”于是就一直打压他的种种念头，设法让念头不起，就一直很努力在修、修……，不敢起心动念，“六根”也不敢向外看、向外攀缘。这时候看到

山，就算你在丛林中修行、山中修行，也是一样“见山不是山”。当他进入比较深层的闻思阶段，于是佛陀告诉我们“无常啊！界分析啊！四大啊！... ..”包括说六界分析，把有机体都要分解，一一拆开、分解。要把一辆汽车的零件全部都拆开，把我们身体的卅二部分，也都一一拆开，是破除我执、我相、身见的一个很重要过程，本来是一个对治方法。

结果呢？不错！你在里面是很认真用功，当你进入到这一种情况，对你的破我执、破身见，的确是有帮助。但是，这时候你会觉得说：“我把各方面解开之后，却找不到‘我’.....”所以，你一样会以界分析去分析外面种种，“这个山也是一些地界啊、水界啊、火界啊、风界.....的组合而已，它们都是无常嘛！”你会透过闻思，然后去解析，因此你觉得“这个山也不是山啊！身体也不是真正的身体啊！它只是一些零件的组合.....”就像以前的西医解剖身体，就认为身体只是由一些器官组合而成，他们用手术刀把尸体解剖之后，觉得在里面“找不到什么叫作心灵，找不到什么叫作心理，因为里面没有这个“器官”，我找不到.....”因此就认为“这没有什么！”于是很容易把人体就当作是一部机器在处理。

像今天南传地区的修行方法、观念，不管是在泰国、缅甸、斯里兰卡，修行观念停留在如此的情况很多、也很普遍，他们是很认真在修行，也依著经典的指示、依教奉行，这些都是无可厚非，而且他们这方面做得比北传更扎实。以“依教奉行”来讲，南传地区保存的作风，确实比北传地区来得更要扎实；以依经典来讲，“依教奉行”方面，大体上做得比北传地区要好，这也是值得我们学习之处。然而，如果你一直停留在这样的情况、境界，一直在依著经典、教理奉行，不敢超越经典，这样是看不到实相。如果你放不下经典，还是停留在抽象的名相，还是学一些佛法的外围皮毛、外相而已，你的生命还是很不容易来到真正的解脱。如果你按照著经典所指示，一步一步的去走，不错！你要证到初果、二果、三果，是可以逐步上来，但是要来到无我、无为、无学、无修、无证的世界，一样还是很困难，是非常不容易上岸的，不是说没有，而是很不容易。

如果你有南传脚踏实地的修行，一直酝酿各方面的能源，又有接触【金刚经】，般若思想体系就是要破你的法执、我执，打破那些深沉的自我，能够把南、北传这些汇合，整个你的生命就会跳脱，就会很不一样，不会修得很拘谨了，就是第二阶段“见山不是山”的境界。如果你还一直停留在这种境界，做事一样都还是满拘谨的，而且还很在乎修行的形象，“我是个修行人，我是个梵行清净者，我是个持戒清净的人... ..”内心会有“我是人天师表，理所当然受人尊敬、受人顶礼、受人膜拜.....”的心态，只是没有讲出来而已。如果你去向这样的人请法，没有跪下来顶礼、膜拜，就会认为这个人不尊敬他、是很狂傲，于是对你不屑一顾，甚至不跟你讲什么。或者去跟这样的人请法，不可以跟他坐在平等的位置，位阶是要有很大的差别。

一个修行人还怀有这样的心态，都是停留在“见山不是山”的阶段，还没有来到“无上正等正觉”，还没有做到以平等心对待一切众生，就是第二阶段的“见山不是山”。如果你是真正走在正确的解脱道上，又开发出般若智慧，走在中道的修行路上，又能够协助众生去闻法、去修行，众生慢慢接受你的指导，各方面都不断在成长，法喜不断的由衷产生。由于众生蒙受你的指导，感恩的心、尊敬的心由衷生起，届时众生要如何展现对你的恭敬、尊敬，要不要对你这个人尊敬、恭敬，那是众生的事。知道的人就会很尊敬，不知道的人，他展现我慢是因为他不知道，都是随著众生的体悟、了解而展现，在内心里面不会有一个标准、界定，认为说：“你们应该怎么样、应该怎么样.....”没有那些。当你对他有所认识、有所了解，你要合掌问讯或是鞠躬、顶礼，都是随著众生的体悟，随著众生的自然展现，没有“我是什么、我是什么的”的觉受与心态。

以上是把第一阶段的“见山是山”、第二阶段“见山不是山”，以及第三阶段的“见山又是山”，三种心境向大家解析。但是也不要认为“在大乘地区，修行应该就比较快啊！南传他们常常停留在“见山不是山”阶段，这样不够究竟，北传有【心经】、【金刚经】，这些境界才快啊！很快就可以进入到无为、无修的境界……”这样的认知是在展现“我慢”，还停留在第一个阶段的“见山是山”，瞧不起别人“见山不是山”的阶段，却狂傲的自以为是在“见山又是山”，众生在自误误人而不自知，有没有走过这样的心路历程，是骗不了人的。如果没有走过第二个阶段，从第一个阶段跳到第三个阶段，则是你的自认、自以为，事实不是这样。你不是真正做到，而是用嘴巴讲，在向人家炫耀，不愿意脚踏实地的修行，于是找一个借口跳过去，然而只是跳到另一边。

没有经过脚踏实地的修行，没有真正深度的闻、思、修，没有办法体悟何谓“见山又是山”；没有深度去体悟界分析、无常、无我，是没办法来到第三个阶段。有的人自认为来到“常乐我净”的世界，但是你的“常乐我净”，跟一般众生所在抓取的“常”是一样的，你没有比别人高啦！解脱者体悟“常乐我净”的那种常，不是一般众生所理解的常。如果没有溶入无常法流，真正彻证无常法印，无法了解、体会解脱者所描述的永恒、常，你是用二元对立的观念去了解，当我们讲到本体、一体世界，很多人听闻之后，就认为“空海又在讲一体、讲本体，我们佛教不讲本体啊！那是落入本体思想……”真是很冤枉啊！你根本不了解什么叫作一体，不了解什么叫作本体，用你现在的知见观念下论断，只会自误误人、误导自己而已。佛陀宣讲涅槃彼岸，一定是要溶入一体的世界、体悟到“道”，否则不知道真正的涅槃世界在哪里。【金刚经】就是要破除我们狭窄的观念知见，不断在唤醒我们，因此从头到尾很多都是在讲“说……，即非……”，都是在破除我们错误的观念知见。

“佛告须菩提：如是！如是！若复有人，得闻是经，不惊、不怖、不畏，当知是人，甚为希有”【金刚经】是针对闻、思、修、证各方面都有相当基础，然后来到破除你的我执，破除深层的“自我”、法执，都是很高的阶段，一般人都是听不懂，不然就像小孩子紧紧抱著一个法门，如果他对奶嘴很有依赖性，现在【金刚经】就是要拔掉他的奶嘴，于是他会哭泣、又吵又闹，一定会惊慌恐怖。如果众生对某种法门很执著，或是对一个概念、理念很执著，包括把【金刚经】当作是你的精神寄托所在、至高无上，没有人能够毁谤它，没有人能够动摇它，如果有人要破除你对相的执著，就会很恐慌、很害怕。就像一个吸毒习惯的人，你想要帮他戒毒，他会很惧怕、很恐慌，也会很厌恶你。

当一个人迷执某方面，叫他不要迷执，他会很惧怕、很恐慌，而且会很反感，【金刚经】就是要扫除这些相、这些执著，如果你对某个法门、某个宗派、某个理念，一直紧抓著不放，当它要扫除这些，你就会惧怕。当你不知道它正在扫除，或是你不了解、不知道，当然你一样在念、在念、在念，一样会继续念，因为你没有真正了解它里面的深义。所以，在执著各种相的人，一样会诵读【金刚经】，为什么却不会惊恐、惧怕、排斥呢？因为还没有了解【金刚经】里面的意思，还停留在“见山是山”第一个阶段，还没有来到【金刚经】所要破除的“见山不是山”阶段。空海是真实讲出来，要扫除一切相，如果有人很执著某种法门观念，他就会惧怕。

【金刚经】是要扫除人我相、众生相，深入就是要破除山头主义、宗派色彩，如果你真正依教奉行，体悟【金刚经】的世界，会来到无我、无我所。虽然你在讲经说法，但是不会以收信徒为荣，以聚众建立一个庞大的山头为荣，不会这样的。如果你没有真正懂【金刚经】里面所要破除的，“哇！我现在是在构筑我要的一个山头耶！我以前所理解的【金刚经】不是这样，空海（惟传）那个人，竟然用这样的角度在解释，那是错误的，离经一字、等同魔说，这是魔在说，不

对、不对！是曲解佛意的.....”真的！如果你是越大山头的大师，想要创立宗教事业王国，当你听闻空海（惟传）在宣讲【金刚经】，你不会高兴的。而且你不高兴在心里，又会用另外一个角度来否定它，因为你的内心里面，事实上是惧怕“无我”，惧怕你的山头被动摇，惧怕你的理想破灭，但是他自己却没有去照见这方面，然后用很冠冕堂皇的理由来掩饰自己，假藉自己才是正法、正义之师，我们要护持正法，然后把这些设法否定掉。

所以，听闻【金刚经】能够不惊、不怖、不畏惧，而且听得很法喜，“当知是人，甚为稀有”为什么要补充后面这句话？因为有的人听闻【金刚经】，一样是不惊、不怖、不畏，虽然他有心想听闻，但是他也听不懂，因此一样不畏、不怖、不惧，却不是“甚为稀有”后面还要补充一句“充满法喜”，当你真的不畏、不怖、不惧，而且体悟到里面的深义，又充满法喜，像这一种人是“甚为稀有”。所以，你的不畏、不怖、不惧，是真、是假？这是骗不了的，“何以故？须菩提！如来说第一波罗密，即非第一波罗密，是名第一波罗密”“第一波罗密”是用以前的语言，佛陀说让你最快到达彼岸的法门。“如来说第一波罗密，即非第一波罗密，是名第一波罗密”【金刚经】很重要，“第一波罗密”就是最快、最高、最好，让你能够最快到达彼岸的经典。但是，讲说“第一波罗密，即非第一波罗密”，不要认为这是最高、最好、最快，然后又紧抓著这个法门不放。就像告诉你【金刚经】很重要、很神圣，但是不要变成又紧抓个【金刚经】不放，又换去抓住另外一条船，“即非第一波罗密”就是要去破除掉以上的情况。

说【金刚经】很重要，不要又去抓它，是要去体会里面的深义、去做到、来到“无为”，这样才是正确，“说第一波罗密，即非第一波罗密，是名第一波罗密”所谓“第一”，也只是一个权说，就像解脱的人说上到彼岸，但是“说彼岸，即非彼岸，是名彼岸”，说一个“彼岸”，“彼岸”也是一个权说，没有使用这个名相、名词，大家无法了解自己在苦海里面浮沉，还在“见山是山”的阶段，却都不知道，还狂傲的认为自己已经解脱，不是啊！所以，就要设法说出一个不一样的名相、境界，但是我说个“彼岸”，结果大家又把“此岸”跟彼岸的距离又拉开，于是慢慢的拉、慢慢的推，把彼岸又推离开了地球，而到他方世界去，或是到遥远的未来，都是在错误理解“彼岸”。

所以，这里一样宣说快速到达彼岸的一个开示方法，但是不要又把“彼岸”抓住，众生所理解的“此岸”与“彼岸”是有距离感，是有时空的隔阂，因为你的起点与终点还是分开，没有溶为一体，解脱者他们所叙述的“彼岸”，是透过大家比较容易了解的名相向大家讲述，但是在他们的心境里面，彼岸就是此岸，但是众生在不了解、无法体会的情况之下，不得已用个“彼岸”，协助大家如何从“此岸”到达“彼岸”，这是明眼人在引导，才能够快速协助你从“此岸”到达“彼岸”，因此佛陀讲“不出七年”，就真正会有很大的突破。然而，如果你没有透过实修实证，不知道“彼岸”与“此岸”是一体，就很糟糕了！因为你所认知的“彼岸”，是在遥远的未来；你所认知的“此岸”，是在遥远的他方世界，你要牵引著众生到哪里去找“彼岸”？！【金刚经】讲“说第一波罗密，即非第一波罗密，是名第一波罗密”，意即“我说彼岸，即非彼岸，是名彼岸”。

“须菩提！忍辱波罗密，如来说非忍辱波罗密，是名忍辱波罗密。何以故？”后面是叙述佛陀的修行，大家参考参考，这是一些形容。

如我昔为歌利王割截身体，我于尔时，无我相、无人相、无众生相、无寿者相，何以故？我于往昔，节节支解时，若有我相、人相、众生相、寿者相，应生嗔恨。

须菩提！又念过去于五百世，作忍辱仙人，于尔所世，无我相、无人相、无众生相、无寿者

相。是故，须菩提！菩萨应离一切相，发阿耨多罗三藐三菩提心，不应住色心生，不应住声香味触法生心，应生无所住心，若心有住，则为非住。

是故佛说菩萨心，不应住色布施。须菩提！菩萨为利益一切众生故，应如是布施。如来说：一切诸相，即是非相，又说：一切众生，则非众生。须菩提！如来是真语者、实语者、如语者、不诳语者、不异语者。须菩提！如来所得法，此法无实无虚。须菩提！若菩萨，心住于法而行布施，如人入暗，则无所见，若菩萨，心不住法而行布施，如人有目，日光明照，见种种色。须菩提！当来之世，若有善男子、善女人，能于此经受持读诵，即为如来。以佛智慧，悉知是人，悉见是人，皆得成就无量无边功德。

这一段经文很重要、很深奥，佛陀讲的“忍辱波罗密”，“如来说忍辱波罗密，即非忍辱波罗密”含意又很深，佛陀以前“修忍辱波罗密”时，就算遭受人家“节节肢解”他各方面都没有嗔心，当一个人在遭受各种攻击、批判、围剿、毁谤、不谅解、误解……，这时候能够真正没有任何嗔心吗？一般说来，用说的很容易，真正要做到不容易，像苏东坡讲说“稽首天中天，毫光照万千；八风吹不动，端坐紫金莲”这一位大文豪真是豪气万千，稽首天中天，毫光照大千，自认为八风吹不动、端坐紫金莲，“来！来！来！把焦聚都照过来、照过来，看看我苏东坡的厉害！……”。

结果佛印在上面批个“屁”字，哇！他就气得要死，认为“我是一代大文豪，我的修行境界这么高，我这么聪明……，你竟然在上面批个‘屁’字，这个‘老秃驴’实在是眼无珠，非去找你算帐不可……”所以，当他要渡江，哇！佛印早就算好了，于是挂个长长布条，然后在江边摇、让他看，一屁就把你打过江，你还八风吹不动？！

所以，修行、闻思修证的成果检验，境界不是在禅修禅相里面，而是在历缘对境的检验，你自认为是八风吹不动，真的吗？真的是要经过各种历缘对境、滚滚红尘的检验，才能够证明真是八风吹不动？你不碰触到钱，不代表能够来到“不住”，而是真正能够有触、无触，对你来讲都无所谓，你不沾染、没有黏著，才是真正来到“无住”。佛陀叙述他以前经历过很多的忍辱修行，证明佛陀是来到对任何众生都不嗔恨，对各种境界都没有嗔心。佛陀就跟我们讲，我修的忍辱行，我所讲的“忍辱”，跟你所理解的“忍辱”不一样，“说忍辱，即非忍辱”两者有何不一样呢？我说“忍辱波罗密”，里面是没有一个“我”在忍，一般众生说要忍、忍……，布袋戏里面也有说要忍、忍……，结果，没多久！如果人家惹到他生气，就说“我要开杀戒啊！”当你忍、忍……到一个情况，就会大开杀戒、爆发出来。你的“忍”，是有一个“我”在忍，你对那些“八风”，对那些不可意境，没有真正消化，而是用一个“我”在修、在忍。

“我现在是修行人！先生责骂我，我不要去回嘴；小孩子吵我，我不要去生气；婆婆责骂我，我还是笑脸对她……，因为我现在是修行人……”但是在你的内心里面，如果没有真正消化，对于这些逆境表面上好像相安无事，然而却一直累积、积压，有一天一定会爆发出来。就像男人常常夹在妈妈与太太之间，假设媳妇在表面上很孝顺婆婆，但是婆婆会怒骂她、指责她，表面上媳妇不敢跟婆婆顶嘴、不敢反抗，但是她会把她心里的抱怨、不满加以转移，不是向小孩子发泄，不然就是转移向先生发泄，表面上跟婆婆是相安无事，但是却不是真正有智慧去面对、去处理，没有真正消化那些境界，因此你这时候的忍，不是佛陀所讲的“无我”，能够消化一切境界的一种忍。

因此，佛陀讲说“忍辱波罗蜜，如来说非忍辱波罗蜜”，不是你现在所理解的，用一个“自我”去忍耐的一种境界，而是要做到真正的“无我”。唯有真正做到“无我”，在历经“八风”吹袭之时，遭受

到人家的攻击、批判、毁谤.....，都能够用无量的“空”来消融，以慈悲心善待一切众生，无论别人怎么责备你、谩骂你、毁谤你、批判你，指责你是乱说、胡说八道，认为你在谤佛、谤法，以经典来打压你，认为你没有依照经典，离经一字、等同魔说，外界如此在批评你、攻击你.....，你真的不会有任何嗔心吗？一样慈悲善待一切众生吗？这些都不是用嘴巴讲讲而已，而是你要真正做到、真正做出来。如果真正了悟这些真理实相，对任何众生都没有嗔心，到达嗔心的消失、止息，是真正没有了，而不是用忍、忍、压抑下来。如果你是用忍、忍、压抑下来，能量在里面酝酿，没多久一定会爆发出来，嗔心还是存在。因此，所谓的“忍”，不是一般众生所认为的，用“自我”在强压的一种忍，也不是说“这样我就不要忍啦！反正我不高兴，不高兴我就爆发，就霹哩啪啦的发泄出来啊！”不是说叫你不要忍，而是我们的心境各方面都要成长，身心要柔软，越来越有智慧，处处去见法。

婆婆为什么会这样对你？有可能是我们真的有错，而不知道，还有可能是因为她的内心很苦，无处发泄而相当委屈，因此需要让她有“倾倒垃圾”的一些方式，如果你的心量不宽大，当她的“垃圾”倾倒过来，你不是把“垃圾”倒回去，不然就是又倾倒给别人，你没办法消化它。如果你具有智慧，走在正确的闻、思、修、证的解脱道上，当她把这些垃圾倾倒过来给你，你就可以消化这些垃圾，而把那些垃圾变成可用的资源，变成为有机肥料，反而助长你开出美丽的莲花。如果你真正听得懂以上这些观念来修行，一样啊！你的人际关系、人缘方面，都会越来越改善。

“是故，须菩提！菩萨应离一切相，发阿耨多罗三藐三菩提心”真正到“无我”的境界，“离一切相”就是要放下自我，以“无我”之心，“发阿耨多罗三藐三菩提”这时候是朝向“无我”，而你还没有真正做到，因此这是一种劝导，菩萨应该.....，然后你要发怎么样的心，劝导大家朝向正确的角度，才会真正找到解脱的核心。“不应住色心生，不应住声香味触法生心，应生无所住心”前面已经讲过了，就不再重复讲述，重点在后面的“若心有住，则为非住”这句话的含意很深，“住”就是抓取、执著，一般众生处处都在“住”、执著的境界，只是程度不一样而已。你说要放下、放下，还是只能放下你所能够放下的；你很多放不下的，还是放不下。

包括你说“我厌恶这个世间，我要厌离这个世间，我看破红尘，我要出家修行.....”你自以为离开了滚滚红尘，事实上你来到佛寺、修行道场，虽然你的身是离开了凡尘，但是你的心有没有离开？还是没有离开，你以为佛寺里面就没有人我是非吗？一样啊！统统有啊！因此不要以为住在寺庙里面，就是离开了滚滚红尘，我就“不住”，不是啦！还没有啦！于是你又说“好！我现在选择一个专修的道场，在此清修、专修，他们所做的种种，我不跟著去做，因为我在专修，好好的闻、思、修，然后抱著法门好好认真用功.....”如果你欠缺正确的观念知见，整个闻思修证的观念都不正确，你一直修、修、修.....，以为“那些凡夫都有所执著，我没有啊！我是走在解脱道上，我是修行梵行清净者，我是走在很崇高的解脱道上.....”你以为别人有“住”、有执著，却以为自己没有，事实上有没有？还是有啊！

你执著在那些法门、法执上面，还是会执著在我的宗派才是最好，我的宗教才是最好，我的上师才是最高、最厉害，你这样吹、吹、吹、吹到后面，以为往后当他死掉之后，就可以换你成为最高、最厉害。当然，这是讲得比较夸大一点，因为要把它放大一点来看，大家才看得比较清楚，很多当他们实际在展现之时，都是很隐性、很幽微，你不容易看到，不是没有，真正没有的，一定是四果阿罗汉，才能够做到真的没有，我们没有否定有这样的人存在，是有！但是，毕竟能够来到阿罗汉世界，还是很少、很少！只是要协助大家去看到，因为很多人还是一样走在解脱

道上，你们无意中落入法执、见诤不断，却不知道。因此，现在就要讲明，我们把地图画得清清楚楚，当你有一天来到法执，产生门派之争、见诤，这时候就拿来对照，我们这里面有一面镜子，让你知道哪里是正确、哪里是错误，就可以很快的超越，不然你还是一样以为“我无所住啊！我没有那些啊！”不知道什么叫作“法执不断”。

真正证到三果的人，法执、我执还是存在。只要“五上分结”存在，我执、自我、法执都还是存在，只要你有自我、还有我执，法执就一定存在。有一天，当你真正来到“无我”的世界，法执才会全然没有，因此“若心有住，则为非住”，这是非常高的标准，只要你还有“住”、还有抓取、还有执著，佛陀说就是错误的“住”，还没有来到究竟、“无住”，还没有来到正确的“不住”。如果真正来到正确的“不住”，这里讲说“非住”，还可以权说解脱者是来到正确的住，在还没有解脱之前，你是处在“非住”的境界，亦即错误的黏著、错误的执取。但是，又不要理解为这样的解脱者，就是正确的黏著、正确的执取，不是这样啦！那只是一个形容，让你了解现在的情况，不要以为自己已经来到解脱自在，而是说我们随时要校正。只要有所执著，包括“四念处”也是一样，“四念住”的法门，是一个渡河的竹筏，它是帮助我们的药物，没有透过身、受、心、法的修行，就免谈后面的“无住”，你只是用“我慢”在讲而已，要脚踏实地透过“四念住”修行，设若到后来你还是执著不放，虽然你是在修习“四念住”，这时候还是处于“非住”，错误的“住”的情况，没有真正上到彼岸，还是有法执。以上所讲的，都是要破除三果的一些微细抓取，协助三果迈向四果的阶段，大家先把宝藏图清清楚楚了解，当你来到这里，就可以很快跳脱。

“是故，佛说菩萨心，不应住色布施”这里所讲的“菩萨心”，是指一个真正想要迈向究竟解脱的人，“不应住色布施”做到“三轮体空”的布施。“须菩提！菩萨为利益一切众生故，应如是布施”在学习的阶段也是一样，学著「三轮体空」的布施，走在正确的解脱道上，到后来真正全然的“无所住”，而又能够生其心。“如来说：一切诸相，即是非相；又说：一切众生，则非众生。须菩提！如来是真语者、实语者、如语者、不诳语者、不异语者”这是真正的真人啊！他是说真理实相、说真话，说真话跟说好听的话，不一样啊！说好听的话，众生都会很喜欢、很高兴，很乐啊！很爽啊！但是，你没多久还是一样会苦啊！不安啊！因为好听的话里面无法透露真理实相，如果你喜欢听好话，不容易来到听真话。

以前跟大家勉励过“美言不真，真言不美”，忠言通常是逆耳的，好听的话听起来都是很顺耳，如果你喜欢听顺耳语，就不喜欢听逆耳的忠言，但是我们的解脱法、解脱道，很多就是要破除你原来的思想框框，都是让你180度的转变，如果你还没有准备好，顺著你的习性在运转，你是不喜欢听那些真言，佛陀真正要协助我们解脱，佛陀讲真话、讲实话，但是你不喜欢听。所以，我们要成为真人，真诚、如实的面对我们自己，一方面学习著真诚、真实，也要学习著听真话，这样才能够慢慢的迈向真人、成为真人。

“须菩提！如来所得法，此法无实无虚”所谓“得”，我们前面也有分解过了，“如来所得法，此法无实无虚”一般众生都是从二元对立的得与失，来理解得、失，这是错误的，为什么“无实无虚”呢？如果佛陀说“我成佛啦！我得道啦！我大彻大悟啦！”众生会很好奇问说“你得到了什么？你在雪山里面，是不是有人送你一部葵花宝典或是一把倚天屠龙剑，你得到那个啦？”众生会用你的“得”来衡量，因为你的“得”里面，是要得到实质的东西，才认为是“得”，于是佛陀才讲以众生所认为的“得”，我是无所得，就是这里所讲的“无实”。如果我跟大家讲说“我得到道、我开悟、我成佛！”但是用你们的理解观念，来理解他的“得”，因为你的观念里面，是有一个实实在在的“得”，佛

陀所谓的“得”，事实上这方面的“得”，我是无所得、也没什么钱，我是解脱自在、快快乐乐，不要看到我这么快乐、潇洒、解脱自在，以为我是金玉满堂、有很多的钱财，我是不是暴发户、中乐透，才那么快乐，于是你会来向我要钱、来分一杯羹，你以为自己得到实质的东西，但是佛陀说：这方面我是无所得，就是这里的“无实”，没有得到实际形相的“得”。

众生一定要看到这个月的薪水十万块进帐进来，看到钱的数目，才认为我得到了十万块。众生的“得”，是有实质的东西可抓、可看，你才认为是“得”，但是你要佛陀、开悟者拿出一个实质的东西，他拿不出来，没办法拿钱给你，也没有得到什么钻石，没有得到什么葵花宝典，没有得到什么东方之珠，真正实质的没有。所以，六祖惠能无法拿出实质的东西给你，没有！但是，所谓“无虚”，也不要认为说这样的修行解脱就没有意义，“既然你没有得到什么，我修行干嘛！我头壳坏去……”佛陀又跟我们讲“无虚”，虽然这里面说无所得，实际上它是有所得，但那一种“得”，我得的是什么呢？内心的安祥、快乐、自在，身心的柔软、慈悲，到哪里都是大安心、大自在，到哪里都没有界线隔阂，跟众生都是一体的，内心里面充满了慈悲，没有任何的嗔恨，我虽然无家，所谓“无家”就是无所得，但是我又可以处处家，所谓“处处家”就是“无虚”。

我没有一个固定的道场、固定的山头，但是到哪里，都是我的道场，我不会去抓这个是我的、我的，这方面的“得”，我是没有，但是我到哪里都是道场，处处无家、处处家，“处处无家”就是“无实”，“处处家”就是“无虚”，他们所得到的，是真正的安心自在，这方面的所得，是用世间的任何金银财宝都买不到。纵便是王永庆倾家荡产，要跟空海交换这些，好！我可以接受你的所有财产，来回馈世间，但是你却没办法把我所体悟的C O P Y传真给你、拷贝过去，没办法！所以，纵使你倾家荡产，【金刚经】所讲三千大千世界的布施，虽然可以无藏私、无保留的给你，还是无法说坐在冷气房，然后空海给我一个加持、灌顶，全部就这样传真、灌输进来。比如在电脑收取讯息，只要一上网打开网站，就从美国灌进来，我就得到，实际上真正的安心自在是没办法如此，纵使倾家荡产去换取，还是换不来，你顶多只是跟惟传、空海结个缘，把他所知道的这些跟你分享，但是你能不能真正得到他所得的那些？能不能也真正来到安心自在？就要看你愿不愿意真正脚踏实地，一步一脚印去修、去做。所以，无所得、也无所失，这个“得”，我们说来到无所得，但是却来到“无实无虚”。

“须菩提！若菩萨心住于法，而行布施，如人入闇，则无所见”这里讲的“菩萨心”，一样还是在学习、有学位的阶段，各位修行者、各位菩萨，如果你的心“住于法”，还有我是、我能、我慢、自我，或是贪功德的心态，叫作“住于法”，这样在做布施，表示还没有真正见法，没有真正体会“无上甚深微妙法”，还没有真正了解法，还是处在“无明”的世界，叫作“如人入闇，则无所见”。虽然你积极在布施，但还是见不到法。有的人亲近佛寺或是到某个寺院，已经亲近很久，常常初一、十五都来膜拜，常常亲近道场，却只是形式上的接触，没有真正了解佛陀所讲的法义，没有宁静下来闻法，你只是来这里拜一拜，上个香、拿一些水果来供养，当然这是不错，也是一种布施，然而如果你拜一拜，告诉你“来！来！来！我们来上课、观看解脱道的V C D”你却回答“啊！我没时间啦！”“什么？你来到寺里面拜拜，你有在行善、布施，很好！你们这些菩萨，一起到玉佛殿来上课、闻法、听闻解脱道，好吗？”“解脱道？那是小乘的，我不要上课，我没时间、没时间！……”。

结果你还是一样来拜一拜，然后就下去了，像这样纵使你亲近再久，也只是结一些缘而已，无法真正了解佛法，你这时候的行善布施，还是一样“如人入闇，则无所见”来到佛寺里面这么久，有廿、卅年了，还是体悟不到法，还是没办法见法。如果你们能够听闻佛法，慢慢去体悟、了解真

理实相，“若菩萨心不住法”要来到“不住”，一定是经过相当长久的闻、思、修、证，但是也不一定要很久啦！半年或是一年，已经很不错了，如果你真的很认真，经过一段期间的闻、思、修、证之后，就能够来到“不住法，而行布施”，体会到“三轮体空”的布施。如果真正能够做到“不住法，而行布施”来到“三轮体空”的布施，这是“如人有目，日光明照，见种种色”，因为打开法眼、打开智慧眼，因此处处都见法，这时候所做出来的，虽然还没有真正的究竟解脱，但是在做的过程，都是“三轮体空”，处处都在见法。来到“如人有目，日光明照，见种种色”的情况，必须要有前面闻、思、修、证的基础。

“须菩提！当来之世，若有善男子、善女人，能于此经，受持读诵，则为如来，以佛智慧，悉知是人，悉见是人，皆得成就无量无边的功德”当然这是一个鼓励，也是一个勉励，就算我佛陀在这世间不存在，已经大般涅槃，但是佛法、佛经、佛典，还会继续再流传下去。只要真正体悟到“无上甚深微妙法”，一样可以体悟到佛心，可以触到佛心，“若见缘起，则见如来”见到“缘起”，就看到如来；当你看到如来，如来也会看到你。当你的心来到“见山又是山”，跟法界是一体，这是一个形容、一个描述，不管时空再怎么隔阂，依法去体会、去修行，然后去体悟、真正见法，会来到佛佛道同。所以，佛陀在两千五百年前可以见法，我们现在一样可以见法；当你真正见法，就会跟佛陀心心相印，真正会体悟到。“若见缘起，则见如来”当你体悟到“三法印”，一方面会感念佛陀，一方面觉得佛陀法身遍虚空一切，这时候所讲的“法身”，不是你以前所理解的“法身”，你就溶入在整个法界，真正来到这种情况、境界，都是“无实无虚”，可修、可证、可达。

如果你是错误解读，积极精进用功的念佛、念佛，或是在打坐、打坐，一直在那里定、定……，到后来在定坐、定静之中，出现佛陀的相为你讲经说法，就以为“我见到了佛，我见到了……”其实这是你的禅相，当你在禅坐里面所看到的相，前面是有一个银幕，很多都是你的内心里面欲望投射出去，你是一个投射器，如果没觉察到，就会出现危险的情况，很容易以幻为真，然后就在那里贪著、执著，很容易走火入魔。所以，佛陀就跟我们讲：当你看到一切相，“诸相非相”所有相皆是虚幻，因此不要在打坐、禅坐，或是在某一个法门里面，然后要求一个相，当这可以是一个摄心、方便法的过程，但是一定要有正知正见，才会知道当自己来到这个阶段，要如何再深入，要如何再超越。如果没有闻思基础，在这个地方就卡住了，就迷路了。所以，真正的见法、真正的见佛，是来到“花开见佛”，心花朵朵开、法喜充满，你到哪里都是处处见法，也就能够处处见佛。【金刚经】里面有很多非常珍贵的宝藏，如果能够得到这些珍宝，比你得到几百万的钻石，都更有价值。

由于各种因缘慢慢在形成，各种条件慢慢在具足，单单靠惟传、空海一个人，是不可能。因此，真是需要众因缘，加上大家的努力、积极、精进，能够为法作见证、走在解脱道上，诸般因缘就会具足，您的精进就是在为法作见证，各方面的因缘就会越来越具足。未来有因缘计画筹办专修班，以四个月为一期，如果顺利运作上轨道，国内的解脱道方面，就会逐渐扎实生根，渐渐开花结果。解脱道学苑一方面提供环境，让真正有心要解脱、实修实证的人，有一个环境让大家能够好好专心用功，如果没有具足正确的知见，就算你躲在深山里面，表面上好像很用功，但是心态却是越来越狭窄，走上只是为自己，这是不正确的。当你具有正确的闻思观念，当你在走解脱道的同时，也一定会具足菩萨道的慈悲精神，你不是为修行而修行，你是为解脱而修行。当你真正的解脱了，也必然是解脱道与菩萨道并行，两足尊没有具足，是没办法来到解脱自在的世界。

当你走在解脱道上，大慈大悲之心很自然就会流露，绝对不用担心走上解脱道的人，只是自

私的自了汉、只为自己，反而要担心没有足够的环境、条件、空间，让有心要修行的人来用功，才是最大的问题，不是怕别人走上解脱道只为自己，绝对不会这样。所以，我们是要提供一个比较理想的环境，让大家用功，闻思修证、脚踏实地的消化，要把口号式的名词名相，落实为具体的体证，要真正为法作见证。解脱道学苑方面，就是培植真正有心要解脱的人，真正为法作见证的人，另一方面也是慢慢培植真正能够为法作见证，本身就是法身具足，就能够出来弘法，这样才是真正的弘法人才。不是训练你懂得一些佛学名相，在佛学院几年之后毕业了，就可以上台讲经说法，我们不希望走上学术化的途径，只是用嘴巴在讲经说法。将来真正能够上台讲经说法，一定是来自于实修实证、你的亲证，因此将来的解脱道学苑，也将是国内唯一第一所，真正能够把闻思修证做完整结合，让大家实际去体证的一个园地，带动整个佛教界素质水平的提升。当然，这些表面上好像是“有为法”，但是我们都是用无为、无条件、无所求的心在做，能为这世间回馈什么，我们就默默的做。

【金刚经】里面处处都在否定我们原来的观念知见，常常“说.....即非.....，是名.....”，现在先来做归纳，让大家能够了解原则核心，说X即非X、是名X，这个X是一个代数、一个代表，你用什么代表都可以，大家先了解一个公式。比如“X是由非X所组合而成”，现在【金刚经】里面一样整理出一个法则，大家慢慢去推论其他，一样可以一一去检验。所以，【金刚经】里面的核心，就在于这一句“说X即非X，是名X”。举例【老子道德经】里面也有提到“道可道，非常道”，“道”就是佛法里面所讲的实相，实际存在的东西，“可道”就是【金刚经】里面所讲的“说X”，我说出它是什么，叫做“可道”，老子讲“非常道”，佛陀讲“即非X”，意思都是一样，“是名X”。

从老子的立场来讲，老子说实际存在的东西，因为“道本无名”，只是老子勉强用一个名称贴上去，称它为“道”，佛陀有佛陀的表达方式，佛陀把它称为法界，耶稣有耶稣的表达方式，于是老子称为一个“道”，但是它本来没有名称。“可道”是我老子把它贴上一个名称，然后再加以叙述、论说、解析，让众生来了解，但是我从嘴巴讲出来的“可道”、“非常道”，不是真正实际的实体，不是真正的存在，真正的存在是不可言说的，你只要去看，实际去品尝、去体悟，就可以来到无言说的世界。像你站在微风吹拂过来的地方，不必要我再告诉你“喔！这个风一直吹拂过来，叫做‘微’、叫做‘风’.....”不必有那些名相，只要带你到风口，然后在那里吹拂，微风吹拂过我们的脸，是可以不必言说。

所以，实相是可以不必言说的，所有的语言名相都只是一个工具，只是“指月的手指”而已，都是协助你要去看到实相，不要落入语言名相上面，叫做“道”。虽然“可道”，但却是“非常道”，不是真正存在的实相。佛陀一样告诉我们，我说X，讲出来的语言名相，即非X，有两个意义，不是真正存在的东西，说X即非X，就是“可道”，“非常道”就是这里的“说X，即非X”，我讲得出来的，就不是真正存在的实相，“是名X”，只是一个名词、名相、代名词而已，一个指月的指标工具而已，这是【金刚经】里面的第一个意义。其次，“说X，即非X”，那些智慧者、解脱者，用他们所了解、体悟的语言勉强讲出来，然而众生却用有限的智慧、知见，去理解佛陀、解脱者他们所讲的内容，你以为懂了，你以为就是这样了，但是佛陀却从另外一个角度切入，提醒你不是现在你所理解的内容。

佛陀我说出X的名相，但是所要指的内容，不是你现在所理解的内容；佛陀说无常，也不是你很粗浅、很粗陋的观念所体会的无常；佛陀说出一个涅槃、说出“空”、说出“无”，一般众生只是用头脑在解析、思维、推理、推敲，来找寻逻辑、来推理推算，或是运用最高级的数学公式推算，

都没办法真正理解他们所讲的内容，意即“说X即非X，是名X到”。现在先讲个原理、总则，当大家慢慢了解之后，就可以推理到其他一切，于是你对事情的判断就会稍加保留，就不会那么主观、那么武断，因此【金刚经】讲“说微尘，即非微尘，是名微尘”，另外“说世界，即非世界”，也是一样。应用到其它的，“说西方，即非西方，是名西方”，但是不要错误的解读，不要以为我在排斥净土，在排斥西方思想，而是众生没有真正了解经典“西方”的意思，讲出一个西方，讲出一个极乐，讲出一个净土，众生又以很有限的观点去解读。

太阳出来的地方，叫做东方；日落的地方，叫做西方，请问台湾的西方是在欧洲，欧洲的西方是美国，而美国的西方，不是又跑到台湾来了吗？所以，西方只是一个形容，说极乐、说净土也一样，都是一个形容，协助众生慢慢来到内心的祥和，看到山河大地处处、各种的境界，都在跟我们微笑，那是一个净土，但不是在心外，而是在于你的心要清净，则佛土就现前，佛土就在眼前。所以，不了解空海的人，会以为我在毁谤净土，事实上我是在弘扬净土的核心，让众生可以到达、可以喝到、可以品尝到真实的净土，实践真实的净土。因此，“说西方”只是一个名词，如果正确理解西方在哪里，就在眼前当下，如果我们要讲出一个方向、方向感，西方在哪里？遍一切处。

我们鼻子所朝的方向就是西方，当然也要看到自己的鼻子，没有看到、没有觉察到你的鼻子，就表示没有活在当下，你要清醒明觉活在当下，因为鼻子是随著你的脸、随著你的身，当你转到哪里，它就朝向哪里，来到全方位的西方，不是局限在某个地方，不是局限在某个点，解脱自在就是来到全方位的，都是净土。大家慢慢把整个课程的闻思修证做一个完整结合。同样的，耶稣所讲的“上帝”，不是一般众生所认识的“上帝”，更不是一般天主教、基督教徒所认识的“上帝”，因此“说上帝，即非上帝是名上帝”。一般众生曲解耶稣所讲的“上帝”，落入在抓住一个信仰，人格化的超级大力神，能够呼风唤雨、主宰你的命运，能够审判你... ..，这是众生与宗教师的曲解。真正耶稣所讲的“上帝”，不是一般众生所理解的，因为一般众生，包括宗教师都没办法理解，耶稣所讲的“上帝”，跟他们所理解的“上帝”是有很大的出入，于是耶稣就被定罪说他是错的。能够真实讲出“上帝”的耶稣，却被钉在十字架上，被钉死了，慢慢经过几十年之后，众生又回归到信仰中的“上帝”。

相同的，当佛陀讲出真正的解脱道，大般涅槃没有几百年，众生一样很不容易理解佛陀所讲的解脱道深义，于是这些很有心的大德，就继续把佛法的深义归纳整理，让后人可以了解佛法最深的地方，众生不要用狭窄的观念，去推理、去理解你所了解的名相。“说成佛，即非成佛”，“说得道，即非得道”，不是一般众生所理解的“得”，“说阿罗汉，即非阿罗汉，是名阿罗汉”、“说菩萨，即非菩萨，是名菩萨”.....其他的，你都可以以此类推。解脱者、智慧者他们所用的语言名相，跟众生所理解的内容是有很大的落差，前几天以开玩笑的方式，跟大家称说空海所讲的“虾米碗糕”，跟一般不懂台语的人，所理解的“虾米碗糕”，里面是不一样的，当你正确的了解，惭愧心就会升起，就会知道自己真的不懂。就像昨天有学员很如实讲说“我听了，才知道说我真的不懂.....”当你真正有这样的体会，哇！就好办了！你就很有希望从无明的世界跳脱出来了，如果没有觉察到这方面，一样继续在“无明”的世界打滚，你都不知道。

如果大家能够听懂，整个人生的观念知见，会来到提升、超越，会从三度空间的思想水平，超越到高度的空间，你的思想不是从金字塔的某一个角度、某一个面来看待，然后从金字塔的这一边，打击金字塔的那一边。当你慢慢提升、慢慢提升、提升到最高点，就会进入无诤的世界。当

你来到最高点，再看看金字塔的三面，然后加上底面，总共四面，就会看到众生原来都是在这一边打压那一边，这个宗教打压那个宗教，彼此互相在排斥。当你走过这一条路，再回头看看“过去我也是如此啊！”当你真的能够看到，不但会有惭愧心，又会有悲悯的心，因为我们过去也是如此，何忍去责备众生呢？！自然生起大慈大悲之心，包容众生的“无明”，包容众生的贪、嗔、痴，真正展现出大慈大悲，都是不假造作、自然流露，真正具有这样的心境，慈悲是来自于内心的自然展现，丝毫不假造作。所以，修行真的要掌握到核心，否则你的慈悲是训练、造做出来的，也是作意出来的。【金刚经】记载佛陀讲“说三十二相，即非三十二”、“说具足诸相，即非具足诸相”一样以此类推，大家不要把它抓得很死。

“说世界，即非世界”在此举例，以扩大各位的视野、宇宙观、天文观，在课程播放过北斗七星幻灯片，虽然是在地球观看的形状，但是在不同的国度、不同的种族、不同的文化背景情况之下，同样的北斗七星，各个民族所投射的内容就不一样，中国人就把北斗七星称作紫微星，因为以前是君主专政时期，为了讨好权高贵人，设法让皇帝坐在紫微星、坐在马车里面推论，事实上都是一些星相学家，要跟达官贵人攀结的一些动机。回到实相面，北斗七星在加拿大、欧洲、美国或是非洲，不同的国度所投射、描绘出来的内容就不一样，我们要尊重其他不同国度的选择，从不同的角度来看，就不一样，不同思想的背景在看待同样一件事情，所得的结论也不一样。再者，我们超越地球观，在天气比较清爽、晴朗之时，大家一样可以看到北方有北斗七星，以地球的角度看，是这样的排列组合。如果离开太阳系、转移到其他星球看北斗七星，会不会是相同的排列组合？绝对不会的。在地球上观看，是从我们的角度在看，当你从另外一个角度在看，它是不一样的。

就像这里有一个扁扁的圆盘子，以正面的角度對著你，所看到的是一条线，而且颜色是银色透明光亮色。如果稍微旋转一个角度，看起来会是椭圆形。当你以正对面的角度看来是一个正圆，刚才侧边的颜色与前面的颜色就不一样，由于这是一个很靠近的物品、可以转动，这一面是这个颜色，这边你们看是白色、亮光色，这样就会引起见诤，“我明明看到的是亮丽的亮光色，你怎么说是彩色？你怎么说是白色？……”“这边我明明看到是白色，你怎么会这样呢？……”就像在金字塔的建筑物里面，你是一只小蚂蚁，在金字塔的这一边看，“我是这个颜色啊！”表面上是不错，但是这边的蚂蚁呢？它们看到的金字塔是这个颜色，能不能来到超越的立场？我们两面都看。当你能够看到实相，还会在那里起见诤吗？所以，见诤是来自于我们没有看到实相，当你的智慧是停留在“瞎子摸象”的角度，当我摸到什么，就认为他是什么，而没有看到实相。

如果学佛的人还去跟人家见诤，就是在告诉明眼人你是瞎子，当你真正看到实相，一定是无诤。现在刚好外面是阳光普照，我跟大家讲说现在阳光普照，有没有需要争辩？没有需要嘛！你、我是明眼人，大家都知道阳光普照。但是，现在假设你们都眼盲、看不到阳光，不知道阳光是什么，当我现在告诉你“现在阳光在普照”，你的内心里面会不会有疑问？一定会有疑问的，认为“真的吗？是吗？会吗？阳光是什么？阳光是圆的、还是扁的？阳光是长的、还是短的？阳光是黑的、还是红的？……”会用你的头脑去思维，到底它是什么情况。再来，你对此人还是怀疑，因为我有看到阳光，假设我没有看到阳光，人家跟我讲现在有阳光，是在真正有阳光的时候讲，但是因为你不知道现在几点，结果在半夜12点，你也跟人家讲“现在12点啊！12点阳光普照啊！”你的12点是在晚上12点，人家真正有看到的是在白天的12点跟你讲，你把12点搞成晚上12点，你却并没有真正看到阳光，也跟人家讲现在阳光普照，让大家一群人都相信现在阳光普照，你在半夜也一样讲阳光普照。但是，一个真正明眼的人，他一看，会去跟你诤论吗？他只会讲出现在是晚上、黑夜

时间，对你也没有嗔心，因为他知道你现在眼睛还没有好，当你真正见到实相，跟众生是无诤，而且也不会有嗔。这些都是很重要的原则，大家慢慢可以提升你们的视野、心境。就像我们播放银河系的一些幻灯片，从上面所看的银河系形状，与从侧面看、斜面看，斜面45度的角度在看银河系，以及从正侧面来看，都不一样。从上面看以及从银河系的下面看，所得的形状都不一样，就像佛教的“卍”字，到底应该从哪一边转？无诤啦！看你从哪一个角度在看。

持经功德 第十五

须菩提！若有善男子、善女人，初日分以恒河沙等身布施，中日分复以恒河沙等身布施，后日分亦以恒河沙等身布施，如是无量百千万亿劫，以身布施；若复有人，闻此经典，信心不逆，其福胜彼，何况书写、受持、读诵，为人解说。

须菩提，以要言之，是经有不可思议，不可称量，无边功德。

如来为发大乘者说，为发最上乘者说。

若有人能受持读诵，广为人说，如来悉知是人，悉见是人，皆得成就不可量、不可称、无边、不可思议功德。

“若复有人，闻此经典，信心不逆，其福胜彼”强调你对这一部经有信心，所得的功德比行善布施的功德要大上好几倍，“何况书写、受持、读诵，为人解说”一样强调书写、受持、读诵、解说。前面也跟大家一直强调这方面，有利、也有弊，好的地方就是说这一部经的流通会比较快一点，但是它的弊病就变成大家会著重在写经，然后持这一部经典，一直在背诵、读诵，或是练习著如何去讲解【金刚经】，所谓“为人解说”也是一个训练，你会翻阅一些佛学名相，从文学、佛学方面理解【金刚经】，一样可以有很多的注解，然后上台为人演说，你会觉得自己的功德无量、无边、无际，因为里面会强调这些功德，包括讲经的功德。但是，如果你以这种心态来讲经，有贪功德之心，就没有功德。事实上，【金刚经】最重要的，是我们要来到实修实证，能够为法做见证，才是真正有功德，才是在自利利他。

不过，我们也感恩以前的这些大德，因为有他们这样的布施、护持，才能够让【金刚经】继续流传下来，我们今天才能够读诵，因此并没有否定印经、受持、读诵，而是说如果我们没有掌握佛法的核心，没有解开如来真实义，很可惜！我们都只是于佛法的外围在绕而已，空海是期盼大家能够品尝到甘露水，能够掌握到法的核心。

“须菩提！以要言之，是经有不可思议，不可称量，无边功德。如来为发大乘者说”这里就有“大乘”的名称，但是从历史上去考证、去了解，就可以知道“大乘”的名称，是在佛陀灭度后，至少三百年以后，才有的一个名词、名称，据国内外的专家各方面考证，在印老的论著里面，也都有解析、论述；还有杨郁文老师，在他的“阿含要略”里面，也都有整理归纳。“大乘”的名称，是在佛陀灭度后四百年左右，才开始有这样的名称，正式编辑“大乘”的名称，包括【金刚经】的编辑也是在三、四百年以后，然而并不是说这一部经，是无中生有、凭空想像出来，而是一样有因有缘、有源头。以前佛陀曾经讲过很深的法义，只是后来因缘比较形成、具足之时，再把它编辑出来，因此并不因为比【阿含经】慢编辑出来，就看轻这部经典，而是里面所讲的都是再在诠释【阿含】里面的深义。

当然，我们不因为在佛陀大般涅槃几百年之后，有后人在贬低【阿含经】，就认为【阿含经】不重要、是小乘，也不落入那些见诤，而是看到里面的真实义，哪些真正是在申述第一义谛的？哪些真正是很实用、很实际的？就它挑出来好好运用。此处说“为发大乘者说，为发最上乘者说”真的也是事实，然而所谓的大、小乘，不是从你所持的经典来区分，而是与你的根器、慈悲心、发心方面有关。如果你的心量狭窄、自私自利，就算你在诵读【金刚经】，还是读不懂里面的深义，还是在求福德，像这样在持颂【金刚经】，你自以为是“大乘”，但是你的心量、见识、智慧还是很狭小。所以，不是因为你颂读某种经，就认为自己是小乘，而是来自于你的见解、你的视野、你的心量、你的胸怀，依此而定。如果还有“我是大乘，我才是大的，别人是小的……”这种观念，事实上你是在告诉别人你是小的，因为你的心量狭小、才会计较，你越是在贴上自己是小、别人是大，越是在显露你内心的空虚，需要一些标签来往自己身上贴。如果你真正是走出来，展现出“大乘”的行者，绝对不会去跟人家竞争，而且不会去打压别人，认为别人是小乘、焦芽败种，绝对不会这样的。我们所谓的大、小，是来自于每个人的发心，每个人的视野、度量。

“若有人能够受持读诵，广为人说，如来悉知是人，悉见是人，皆得成就不可量、不可称，无有边、不可思议的功德”这是事实，是不错啦！“如人是等，则为荷担如来阿耨多罗三藐三菩提”我们讲说要荷担如来家业，不是用嘴巴讲，而是要真正做到大慈大悲，“大乘”就是大慈大悲，真正的大慈大悲，一定是来自于你有体悟到法、体证到法，不是用嘴巴讲，而是来自于实修实证之后的展现。因为当你真正体证到之后，才能够成为法身具足、处处见法，本身的展现也是符合宇宙的运转法则，最重要的一个检验就是展现无我无私，真正做到无我无私，到哪里真的就是法身，这时候你所到之处就是正法存在，才叫做“荷担如来家业”，不是用嘴巴讲讲而已。

“须菩提！若乐小法者，著我见、人见、众生见、寿者见，则于此经不能听受读诵，为人解说”如果你喜欢一些支流末节，总是在一些方便法、繁文缛节上面绕，或是你的心量狭窄，如此就没办法真正听懂【金刚经】里面的深义，就像说【金刚经】是要让你放下那些奶嘴，放下那些手仗、依靠，如果你已经吸奶嘴习惯了，就不喜欢成长、不想成长，一直就是要紧抓著玩具，这样叫做“乐小法者”，因此都要回来检验我们自己，不是去指责别人，不是去批判别人，看看我们自己是否心量狭窄、视野狭窄、没有慈悲心、自私自利只为自己？作什么事情的考量都只为自己？是不是有这样心态呢？如果是这样，我们自己就是小乘人，就是拿一面镜子让我们照见、提醒我们，照见到自己是“鸡仔肠、鸟仔肚”？当你真正有照见到，才会生起惭愧心，才会脱胎换骨；如果没有照见到我们的心量狭窄、还不以为然，就会继续在你原来的世界里面轮转、轮回不已。

“在在处处，若有此经，一切世间天、人、阿修罗，所应供养”都是在强调这部经的重要，能够开启你很深的智慧，这样才得以“荷担如来家业”。“当知此处，则为是塔，皆应恭敬作礼围绕，以诸华香而散其处”“诸华香”的“华”就是花，意即“诸花、香花散其处”，都是强调【金刚经】的重要，但是大家千万不要迷在“指月的手指”，这样才不会“见指不见月”，不要把【金刚经】又变成为超级大偶像，此处经文是在强调经典的重要，我们要珍惜，然后真正去读懂、真正去了解，而且真正有所受益、展现，这样才是最重要的。当你真正能够这样做到，就能够如下一节所讲的“净业障”。

能净业障 第十六

复次，须菩提！若善男子、善女人，受持读诵此经，若为人轻贱，是人先世罪业，应堕恶道，以今世人轻贱故，先世罪业，则为消灭，当得阿耨多罗三藐三菩提。

当你在研读【金刚经】，最重要是真正去理解、去了悟真实义，如果你被人家轻蔑、轻贱，本来是说你有很多的业障，“是人先世罪业，应堕恶道，以今世人轻贱故，先世罪业，则为消灭”这里要了解一个重要的原则，一般众生在研读【金刚经】之时，可能会有很多的障碍，或是不容易碰到经典，或是别人会跟你讲说“此经非佛说啦！不要看啦！这不重要啦！”你就会因此不想读了，或是说“你在读经之时，只要好好的扣、扣、扣.....这样念，就很有功德.....”但还是无法真正了解，这样你的业障怎么消呢？或是说现在要诵读【金刚经】，于是多拿些钱让别人帮你诵读几遍，你的业障就可以消？当然这是助缘，我们也不否定这些助缘，因为这些是方便法，但是真正消业障的重点核心在哪里？是改变自己。真正能够消业障，是来自于你的转念，转掉错误的观念知见，你才会跳脱、才会升华。

如同你本来很喜欢做牛做马，已经习惯了，在牛的身上，如果没有拖著一台牛车，没有载著很东西，你就会觉得很怪；没有背很多的包袱，你就觉得很怪；让你轻松自在、没有牵绊，你就觉得很怪。没有结婚、一个人生活，可以解脱自在，但是你觉得很怪、很不自在，于是就要去找个人来相缠缚，叫做恩爱，结果恩爱没多久之后呢？亲家变冤家。所以，吵闹最严重、伤害彼此最严重的，往往是我们曾经最最爱的人。不生小孩、没有小孩，你的包袱少，可以很自在，但是你就感觉很孤单、孤伶伶的，认为“当我老的时候怎么办呢？不行啊！人家都说要百子千孙、要传宗接代，我生不出来不行啊！赶快要拚命设法生出小孩.....”你本来可以没有包袱，但是因为你的观念知见，认为“要有个孩子，可以让我有所依靠、养儿防老，我可以有后代，可以有个所靠.....”事实上，都是我们内心的空虚，我们要抓个所依，认为说“我百子千孙，多么有福报！”不知道所谓百子千孙，就是你身上挑著百千个重担啊！背负百千个包袱，你怎么样才能够解脱？！

你背得很苦、很苦，然后却在抱怨“我业障这么重！”请你不要再背，你是不甘心，因为你的智慧知见没办法扭转过来，没办法接受。如果没有生小孩子，别人就说“就是因为很缺德啊！才会绝子绝孙！”听到人家说绝子绝孙，不生出一个小孩子，实在不能够证明、以及推翻掉所谓的“很缺德”，“这样不可以，设法拼死也要拼命去生、努力去生，还要证明我没有缺德.....”但是却不知道本来你这一条牛，是可以很自由自在的在大自然、原野中奔跑，但是你就是要去寻找一台牛车让你拖、让你拉，还在怨怪自己拖得很辛苦，“我实在业障重、业障重！”你的观念知见没有校正过来，你怎么消灾呢？当你不愿意放的时候，把你跟牛车分开，你也不愿意啊！就算你愿意把你跟牛车分开，让你的这头牛能够自在一下，人也是一样，当你的观念知见没有扭转过来，没多久！赶快又另外去找一个，本来是木头作的，现在再去找一个黄金做的，因为可以金碧辉煌，但是你不知道这台车子更重、更重，当你有了更高的名利，你的包袱又更大，如果心境没有转换过来，你是从一个跑道换到另一个跑道，你的业障要消到何时？！

真正要消业障，是来至于我们能够听经闻法、开启我们智慧，具有正知正见，你的心念不断在提升、在转换，就是真正的消业障。如果你能够听得懂，要解脱就很快、很快啊！解脱不是别人在捆绑你，是我们错误的观念知见，在攀附很多的缘，你的内心不甘寂寞，抓取很多的外缘，你要有一个所依，但是却不知道你所抓来的，却是越多的苦。因为，当你想要依它，它也要依你，你要抓它、它也要抓你，佛陀所讲的一切众生类、悉共相缠缚，你要绑他、他也要绑你，美其名说“我爱你！”你的爱里面，除非是来到解脱者的境界，一种大慈大悲、无条件、无所求的爱，不然一般众生只要有“自我”，还是会有很多的不安，还是会有贪、嗔、痴，你的爱越大越深，你的苦就越大越深，而且你背后的嗔心也是越大越深。

因此，我们要放下很多冠冕堂皇的名词来看到实相，如实解析我们真实内心的心态，才不会在惑、业、苦，无明的世界里面在绕而不知道，很多我们都是自讨苦吃而不知道。以前本来是要预防农奴跑掉，于是在农奴的颈部绑著一条绳子，就像一些外狱监的犯人，可以到监狱外面做工，犯罪比较轻的人脚上一样会有互相牵连的脚镣。以前的农奴是绑在脖子上，这样就没办法逃脱，让你出去做工，下工的时候再牵回来，以前的农奴就是在脖子绑著绳习惯了，众生作奴隶做习惯了，有一天当你可以来到解脱，可以不用作奴隶了，你是可以解脱自在的，把你的绳子松开掉了，结果众生的脖子没有捆绑一条绳子，就不习惯了，于是赶快设法再去绑一条绳子，只是我们把它美化了，男人戴的叫做领带，女人戴的叫做项炼、围巾，用布的不够重，我用黄金做的比较重。所以，对于怎么样消业障，大家要有正确的观念，要有正知正见。

“须菩提！若善男子、善女人，于后末世，有受持读诵此经，所得功德，我若具说者，或有人闻，心即狂乱，狐疑不信。须菩提！当知知识经义不可思议，果报亦不可思议”事实上也是如此，【金刚经】的深意是不可思议，当你真正能够消化，整个生命会有很明显的脱胎换骨，很多的观念知见、很多的捆绑，都会松掉、都会转换，因此有不可思议的功德。

究竟无我 第十七

尔时须菩提白佛言：“世尊，善男子、善女人，发阿耨多罗三藐三菩提心，云何应住，云何降伏其心？”

佛告须菩提：“善男子、善女人，发阿耨多罗三藐三菩提者，当生如是心：‘我应灭度一切众生，灭度一切众生已，而无有一众生实灭度者’，何以故？须菩提，若菩萨有我相人相、众生相、寿者相，则非菩萨。”

一个具有正知正见，真正走在解脱道上的人，会自然展现大慈大悲悯众生之心，发出“众生无边誓愿度”之心，这不是空口说白话，是真正证悟到之后，真的去回馈世间、真的会去做，而不是提、是放，就会有智慧去处理，不是静不下来的一直在冲动。“当生如是心，我应灭度一切众生”意即“众生无边誓愿度”，“灭渡一切众生已，而无有一众生实灭度者”当你在度化众生，却没有一种我在度、我能度、我是.....的心态，没有我是、我能、我慢，更重要是你不会去取抓众生成为你的弟子，不会去取抓说“这是我的.....人、我的.....人，你要皈依我的体系制度，才成为我的继承人，才成为我的.....人；如果不是我们的系统、辈份，你就是外来的，就像是客人来这里挂单，跟我们还没有一体.....”不会有这一种心念。

真正要做到“无我”，只要是为解脱而来，真心真诚之心，没有门户之见，我就真心回馈你，不是说还没有皈依我，还没有成为我的体系里面的辈份，还没有冠上什么法号，就不能够教导、不能指导你，要正式宣示死忠、效忠我们的体系、山头，才可以把法传给你.....，很多的宗派是这样，必须对他们的宗派、上司，百分之百的死心塌地，他才要教导你。当你进入之后，再慢慢把你薰染成为他们派系的色彩，以后当你出去讲经说法，不能够违背体系的范围，里面都没有真正做到无我、无我所，没有来到“无有一众生实灭度”的心态，你会“我有很多弟子、我度很多人.....”建立一个宗教事业、宗教王国，你要具足【金刚经】所讲的心态，真正来到无我、无私，真正解脱而来。如果你是虚情假意，当然一看就知道；如果你是真诚真心，一定是毫无保留的。你走到哪里，就协助你再往前；你有卡在哪里，就协助你去突破；只要他能够做到的，就来协助你。

“若菩萨有我相、人相、众生相、寿者相，则非菩萨”当你真正体证到“无我”，才能够来到这种境界，问问自己：我们真的能够做到吗？我们已经做到了吗？都是要回来反观自己，“实无有法，发阿耨多罗三藐三菩提者”。

须菩提！于意云何？如来于燃灯佛所，有法得阿耨多罗三藐三菩提不？不也！世尊！如我解佛所说义，佛于燃灯佛所，无有法得阿耨多罗三藐三菩提。佛言如是如是，须菩提！实无有法如来得阿耨多罗三藐三菩提。须菩提！若有法如来得阿耨多罗三藐三菩提者，燃灯佛即不与我授记，汝于来世，当得作佛，号释迦牟尼，以实无有法得阿耨多罗三藐三菩提，是故燃灯佛与我授记，作是言，汝于来世，当得作佛，号释迦牟尼。何以故？如来者，即诸法如义。

这一段经文的叙述，有些是做一些参考，因为佛陀来到无修、无学、无所得、无我、无是境界，已经称为觉悟者，这里讲说燃灯佛帮他授记，当然也是一种权说。如果真正了悟真理实相，是会来到自知、自觉、自作证，明了法界的真理实相，所觉悟、证悟的，都是法界的真理实相。所谓“燃灯佛”帮我们授记，事实上就是法界帮我们授记，千万不要去找一个燃灯佛，因为你跟法界溶为一体，来到安心自在，就是跟法界合而为一，因此可以权说法界帮我们授记，可以讲说燃灯佛在帮我们授记。“燃灯佛”也是一个名词，不要去抓一个实际几百万年前的某某人，在哪里诞生、什么名字……，不要去找那些名相。“燃灯佛”的真正意思就是法界大自然，而且“大日如来”不是讲某一个形相，修行境界多么很高的一个人。真正的“大日如来”就是我们的太阳，没有任何一位法王、上司，他的功夫、他的光明，比我们的太阳更大，没有任何一位修行境界更高的人，对地球众生的重要比太阳还重要。

所以，我们真正要超越名相，名相也是一个“指月”而已，包括我们在诵读的经典里面，都有提到大日如来、月光菩萨、日光菩萨，我们把月亮称做“月光菩萨”，但是大家就不去看月亮了，不知道所谓的月亮就是把它转换成为“月光菩萨”，在晚上会散发出月光，却认为“他现在可能是住在昆仑山上？我要到那边去找；住在雪山上？我要到雪山上面去找月光菩萨……”台湾的灵泉禅寺就有月光菩萨、大日如来，真的要透过那些语言名相来看到实相。所谓“释迦牟尼”，“释迦”就是“能仁”，“牟尼”就是寂寞、寂静。释迦牟尼的“能仁”，包括说他是具足大慈大悲之心，内心里面是大慈大悲，但是很多情况是众生所不了解的，他们的心境也是众生不太容易了解，而且误解的更多，因此“自古圣贤多寂寞”啊！所以，他的内心也常常是寂寞、寂静，但是他的内心里面没有苦，而是因为没有什么众生能够了解，没有多少人真正能够谈心，加上就算我很慈悲想要跟你们宣讲法义、法要，但是众生却不爱听。

佛陀是出生在印度婆罗门教的世界里面，佛陀是印度波罗门教大环境里面的异类、异教徒，整个大环境所了解、所体会的，跟佛陀所要宣讲的，是180度的相反，能够起共鸣的很少。大家不要从后世经典所叙述的，以为佛陀是很风风光光，所谓“自古圣贤多寂寞”，佛陀也是走过很长的孤独寂寞岁月，“牟尼”就是寂寞、寂静的意思，包括老子也是一样，从古到今，真正能够了解老子心意、了解老子心声的，真是寥寥无几啊！

“须菩提！如来所得法所得阿耨多罗三藐三菩提者，于是中无实无虚，是故如来说：一切法，皆是佛法。须菩提！所言一切法者，即非一切法，是故名一切法”如果错误解读“一切法，皆是佛法”，又会变成无知、没有智慧，一个人真正有智慧，了悟真理实相，你的心与“空”相应，这时候就能够展现真正体证到“空”，来到心与“空”相应，展现出“空”的特征、品质，“空”是无量无边无际，

包容万有、含容万有，众生的贪嗔痴、我慢，都可以包容，没有一个众生是你所舍弃的，没有一个众生是你所嗔恨的，没有一个众生会是你所厌恶的对象，在你的世界里面，不会把这个人枪毙掉，或是驱逐出我的世界。所以，众生所喜欢的世间种种法门、方便法，会有开阔胸襟予以包容一切。当你真正了解究竟法，包容所有的方便法，能够掌握“世俗谛”，就有智慧善巧应用世间的方便。当你能够了解第一义谛、掌握究竟法，就能够权巧、权施各种方便法。

同样的，当我回去面对我的妈妈，因为她不认识字，但是她的智慧满高的，心胸也满宽大的，在村庄里面很少去跟人家三姑六婆、跟人家计较，她的心地满善良、满单纯，想要跟她宣讲“阿含解脱道”，我也一样有拿回去给她看，但是我知道她看不懂，她是会拿去跟人家结缘，她却看不懂，我们怎么办呢？她现在也已经八十几岁了，一样我会劝她，也会给她念珠劝她念佛，是要看众生目前的因缘、根基、根器来协助。所以，当你能够心与空相应，包容众生的一切，叫做“一切法，皆是佛法”。

“所言一切法者，即非一切法，是故名一切法”一般众生会认为既然“一切佛法，皆是佛法”，于是“我什么都可以用啊！我什么都可以啊！.....”结果，众生变成不知道究竟法，而一直在方便法上面绕，认为我的方便法也是佛法，结果退到以方便为究竟，你都不知道，一些奶嘴、一些木马，都是方便法，是在成长过程里面，协助你成长的一些玩具，但是你竟然在那些玩具为荣，这样就是错误啊！所以，不要听到说“喔！一切法，就是佛法，于是什么都、什么可以.....，我就执著一个法门深入就好.....”这样是不正确的。另外，还有认为“没分别啦！什么都对啦！什么都是啦！什么都好啦！没分别啦！你有分别就是错，动念即乖.....”变成是非、好坏不分。

所谓“无分别”，跟有智慧、大慈大悲、包容众生的“无分别”，表面上几个字“无分别”都相同，但是内心世界里面，真正的实质意义却是大不同，一般众生在展现我慢的“没分别”，里面是“我慢”在展现，其次你是没有智慧、你是无明的，你是没有智慧去分别，然后美其名“没分别”，你是“我慢”在展现，在排斥、打压别人，然后美其名是来到“无分别”，只要你有我慢，就是在自欺欺人。于是佛陀后面马上补充一句“一切法者，即非佛法”，不要没有智慧，不知是非、好坏的没分别，那是错误的。我们走在解脱道上，七觉支里面有一个“择法觉支”，如果你的智慧没有打开，不知道什么叫做方便法、什么叫做究竟法、什么叫做有毒的食物，这样“没分别啊！没分别啊！什么都吃啊！”结果当你吃了一些毒品、一些毒菇进去，连农药也喝进去，“没分别啊！我们没分别心啊！.....”。

曾经听到一个人在讲经说法，说“我连石头都有办法消化.....”你吃看看嘛！如果你的心念能够把石头想像、转换成馒头，连石头也可以吃下去，在我面前真的吃一个看看，我就佩服你，当然小小颗的沙子是可以啦！但是你是要有智慧去分辨，因为我们的身体一样有它适应的范围，当你吃一些食物，我们的身体没办法适应，于是就会中毒，如果严重、还会生病，甚至会死亡，这一种“没分别”是没有智慧。当然，我们也不是一直著重在挑剔怎么样才是好吃，如何才是色香味俱全，这样又是会被味觉牵引著走，那是不正确的。所以，我们是要有正确的分别，但是要来没有执著，而且又能够包容一切，知道什么是方便法、什么是究竟法，我们不排斥种种方便法。“所言一切法者”要了解一切，但是一样要知道有所选择，“择法觉支”没有出来，还是一样在“无明”的世界，抱著一个法门深入，不知道自己一直停留在方便法，你的择法智慧没有出来，一样是在“无明”的世界里面。

如果你的方法错误，就会修个三大阿僧只劫，因为你没有“择法觉支”，不知道什么叫做方便、

什么叫做究竟，这里提醒我们“所言一切法者，即非一切法”。意即要解释什么叫“诸心皆为非心”，以及“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得”。

法界通化 第十九

须菩提！于意云何？若有人满三千大千世界七宝以用布施，是人以是因缘得福多不？

如是，世尊！此人以是因缘，得福甚多。

须菩提！若福德有实，如来说福德多，以福德无故，如来说得福德多。

“若福德有实，如来说福德多，以福德无故，如来说得福德多”如果做什么事情，有一种求福德、贪功德之心，这样你所得的福德就不多，有所求之心去做，所得的就不多。“以福德无故”没有求福德之心，以无条件、无所求的心在做，反而所得的福德、福报会更大。你作什么事情，是无条件、无所求去做，世间回馈给你的会更多，如果你做什么事情是斤斤计较，背著一个算盘在你的胸前，遇到什么事情就拿出来拨一拨、算一算，划得来、划算才要做，不划算就不做，一直在那里计较，计较、计较到最后，陪你进入棺材的，也只是算盘陪你进去而已，因为你放不下啊！家人会认为这是你的宝，因此会送给你一个，但是此时你的手已经不能拨动了，因此你越会计较，所得的就越少，“自我”越厉害、越伟大，你的世界就越狭窄，你也越渺小。真正的“无我”，就会跟整个法界一起脉动，“自我”真的肯消失，就可以溶入“无我”的世界。如果你做事情不贪功德，以无我、无私、无所求之心去做，福德真的反而更多。

离色离相 第二十

须菩提！于意云何？佛可以具足色身见不？

不也，世尊！如来说不应以具足色身见，何以故？如来说具足色身，即非具足色身，是名具足色身。

须菩提！于意云何？如来可以具足诸相见不？

不也，世尊！如来说不应以具足诸相见，何以故？如来说诸相具足，即非具足，是名诸相具足。

“佛可以具足色身见不？”可以从外相来评估一个解脱者吗？须菩提就回答：“不也”不可以这样，“如来说不应以色身见”“如来说具足色身，即非具足色身”一样都在告诉你，不要抓名相。“须菩提！于意云何？如来可以具足诸相见不？”“不也，世尊！如来说不应以具足诸相见不？”“何以故？如来说诸相具足，即非具足”告诉你“这个人解脱者，或者是三十二相、八十种好……诸相具足”讲出一个形容，当众生抓住之后，糟糕！又变成在抓那个相，错了！佛陀告诫我们这样是错误的，那只是一个形容，“具足诸相”“诸相具足，即非具足”，不要去抓死板板的名相、外表、外相。

非说所说 第二十一

须菩提！汝勿谓如来作是念：“我当有所说法”，莫作是念，何以故？若人言如来有所说法，即为谤佛，不能解我所说故。须菩提！说法者，无法可说，是名说法。

尔时，慧命须菩提白佛言：“世尊，颇有众生，于未来世，闻说是法，生信心不？”

佛言须菩提：彼非众生，非不众生，何以故？须菩提，众生众生者，如来说非众生，是名众生。

“汝勿谓如来作是念：‘我当有所说法’，莫作是念，何以故？若人言如来有所说法，即为谤佛，不能解我所说故。须菩提！说法者，无法可说，是名说法”这一段经文的含意很深，容易引起见诤，也最容易让我慢很强的人藉以打击别人。“若人言如来有所说法，即为谤佛，不能解我所说故”佛陀没有宣讲属于自己的法，没有我、我所的那些法，佛陀讲经说法49年，怎么会没有？！有啊！但是没有“我的法”，没有我是、我能的心态。“说法者，无法可说，是名说法”我的讲经说法只是一个“指月的手指”，就像比个手指让你看到月亮，做一个手势协助你去看到月亮，这样而已。我只是一个过渡时期、一个工具，协助你度过去、去看到而已。如果你的慧根具足，我不用说，你也一样可以看到，而且我所说的这些法，没有一样是属于我的，因此“无法可说”。

无法可得 第二十二

须菩提白佛言：“世尊，佛得阿耨多罗三藐三菩提，为无所得耶？”

佛言：“如是，如是。须菩提，我于阿耨多罗三藐三菩提，乃至无有少法可得，是名阿耨多罗三藐三菩提。”

真正了悟真理实相，体证到真正是无所得，但是也无所失，来到无得、无失的境界。

净心行善 第二十三

复次，须菩提！是法平等，无有高下，是名阿耨多罗三藐三菩提。

以无我、无人、无众生、无寿者，修一切善法，则得阿耨多罗三藐三菩提。

须菩提！所言善法者，如来说，则非善法，是名善法。

“是法平等，无有高下，是名阿耨多罗三藐三菩提”“阿耨多罗三藐三菩提”译为中文就是“无上正等正觉”，“无上”是超越二元对立，不是二元对立的爬、爬、爬到最高，然后他在最高点，其他的都认为在很低，不是有高有低的比较心，是来到一切众生都平等，没有高低、大小、优劣……之分，虽然外相有男女之区分，但是本质上完全是平等。外相上，虽然有白人、黑人、黄种人之分，但是一切众生都是平等。外相上，虽然有六道之分，然而本质上完全平等，这是“是法平等，无有高下”的深义。

第二个深义是各种法门都平等，小孩子跟大人的玩具，一样都平等，这些法门就如同药物，所有药物都是平等。为什么是平等呢？你能够对症治疗、把病治好，这个药对那个病就是最好的药，药的好坏不是在价格上比较。当你罹患某种病，能够吃某种药而把病治好，这个药对你来讲，当下就是最好；当你不需要吃药，所有的药都平等，当你需要用药，不要分辨说这个药一粒是一块钱，那个药一粒是一万块，你平常就从价格、外相上衡量，认为一粒一万块钱的价格高，结果你罹患感冒，本来可以吃一粒一块钱的药，就好了，结果你的心理作祟，觉得要吃一粒一万块的药才会好，这样才能够显现出我的身分，不知道一粒一万块的药，是在治疗爱滋病的，你以为价格

贵的药就比较好。

所以，真的是药物平等、法门平等、众生平等，大家要来到无诤。当你真正透视这些真理真相，你的所有二元对立，才会消失、才会止息，二元对立的世界消失、止息，你才会来到涅槃寂静，才会以平等心善待一切众生，才会知道何谓“无上正等正觉”，“无上”是超越二元对立，不是在二元对立世界里面比到最高，就像武林高手一直挑战，挑战到最后称霸武林，不是那一种“无上”。就算你称霸武林，世界第一流的拳王，也称霸没几年，马上就被打倒啦！你有一种对比的高低，不管你怎么爬，爬到世界最高，还是一样，没多久就昙花一现，而且你认为的最高，其实不是最高，所谓“人外有人、天外有天”，当你有比较心的那一种高，不管你多么高，一定是人外有人、天外有天，唯有真正来到没有比较心，具足平等心，才会来到“无上正等正觉”。

“以无我、无人、无众生、无寿者，修一切善法，则得阿耨多罗三藐三菩提”从“果”来讲或是“因”也可以，一个人能够以无我、无人、无众生、无寿者的心态，来作一切善法，来行一切善事，这样才能够来到“无上正等正觉”的境界，你就得道了，你就成佛了。换一个角度来讲，当你真正来到“无上正等正觉的心”，很自然就来到无我、无人、无众生、无寿者的心态，然后做一切的善法。讲到“善法”，众生又会去抓一个善。因此，佛陀再补充“须菩提！所言善法者，如来说则非善法，是名善法”讲出一个善法，众生又很容易落入个人理解中的善恶观念，佛陀说我所讲的“善”，不是你理解中的“善”，为什么呢？主要的不同是佛陀所讲的善、恶，是从没有贪嗔痴的良心、理性出发去做的，没有“自我”的立场去界定。

因此，他们所讲的“善”，这个人是在做善事或是恶事，不是从你的外表、外相、行为上面去界定，而是从你的出发心、从你的心态来看，不是从外表、外相来看，看待是非、善恶，也不是从“自我”的立场去观照。一般众生是从“自我”的角度去看事情，所界定的是非、好坏，都是从“自我”去界定，“自我”有很多的框框、很多的标准，结果就会“顺我则是，逆我则非”。你所认为的“是”，不是真正的“是”；你所认为的“非”，不是真正的“非”；你所认为的“善”，未必是真正的“善”；你所认为的“恶”，未必是真正的“恶”。如果你有抓住我是属于某个党派，就会用你所属党派的标准，去界定敌对的党派；而对立的党派也一样会用他们的标准界定你。如果我们局限在某个宗派、某个宗教，同样会用这个框框去衡量、去界定。为什么佛陀再补充一个“所言善者，即非善”？解脱者他们所讲的善、恶，跟一般众生所讲的善、恶不一样，一般众生很容易从自己的角度去界定是非、善恶，因为一般众生只看到外表、外相，不容易看到解脱者、当事人或是一般众生，他们真实内心的心态，因此你是看到外表、外相就来界定，通常这样的错误判断就比较多。再加上牵涉到自我利益，我们的审判就很难客观、很难如实。

一个解脱者是真正的无我无私，没有“自我”的立场，而是站在很客观的角度，当然他看事情是很有深度，当他一看就可以看透你的内心，表面上做这件事情，好像是在做善事，但是他看到你的背后是有所求、有所目的、另有企图，一般人认为这是大好人、大善人，但是佛陀知道这里面有正、有负、不予评论，当然他的心里是很清楚知道，你还在有所求的世界。所以，当你的心是一面很明的镜子，对事情的看法就能够来到如实观，这个人的是非、好坏，内心到底是怎么样的心态，你都清清楚楚、不会冤枉他人，只要你有贪嗔痴、有无明，你的判断就不正确，你所界定的善就不是真正的善，因此佛陀说“所言善法者，如来说非善法，是名善法”。

须菩提！若三千大千世界中，所有诸须弥山王，如是等七宝聚，有人持用布施；若人以此般若波罗蜜经，乃至四句偈等，受持读诵，为他人说，于前福德，百分不及一，百千万亿分，乃至算数譬喻如所不能及。

这一段仍是在强调【金刚经】的重要以及它的地位。

化无所化 第二十五

须菩提！于意云何？汝等勿谓如来作是念：“我当度众生”；须菩提，莫作是念，何以故？实无有众生如来度者，若有众生如来度者，如来则有我、人、众生、寿者。

须菩提！如来说有我者，则非有我，而凡夫之人以为有我。须菩提！凡夫者，如来说则非凡夫，是名凡夫。

“汝等勿谓如来作是念”你不要以为我有“我当度众生”的心态，是没有“当怎样、当怎样、舍我其谁.....”的心态，他是大慈大悲、愿意普渡众生，但是必须要看众生的因缘，主、客观环境都要配合。如果你有一种“我当怎么样.....”你的背后就会有主宰欲。“须菩提！莫作是念，何以故？实无有众生如来度者”你去度众生，一方面是没有主宰欲，而会观看因缘；当你度了众生，也会发现没有众生是如来能度的人，“无实有众生如来度者”只是协助大家醒过来。就像有人是在昏昏沉沉的睡觉、睡过头了，假如现在空海准备要讲述【金刚经】，而有人还在睡觉，于是赶快去把他叫醒、摇醒，你只是去把他摇醒，但是却说：“老师！我去把他度过来，应该记上我一笔，我去摇醒一个人，我把他度过来... ..”认为说你度了一个人。

但是，其实我们只是协助众生去看到月亮存在，这样而已。哪里还有所谓“我在度众生、我能度众生”？！包括小孩方面，我们都以为小孩是自己所生的，因此小孩就要听我们的，但是小孩的存在与成长，包括从小到现在，假设他是一百个股份，父母所占的股份只是5%左右，这样已经是很大的比例了，大概顶多5%、10%的股份而已，然而你却以为小孩是自己养育的，其实有90%以上，都是法界在养育。再者，有关度弟子或者收弟子方面，如果你的错误观念，当你们来顶礼、皈依之后，变成“你们是我的弟子... ..”这些都是很错误的观念，每一个人都是法界独一无二的存在，每一个众生都是平等，今天有人愿意向我们学习，是因为他们现在还有苦，希望我们能够协助他们出离苦海，我们也只是借助因缘来协助他醒过来，这样而已，哪里可以占为说“这就是我的、我的？”！没有所谓“我在度众生、我收弟子，我收了多少弟子.....”。

“若有众生如来度者，如来则有我、人、众生、寿者”如果还有这样的心态，表示还在各种相里面绕，还在苦海里面。“如来说有我者，则非有我，而凡夫之人以为有我”有人也许会错觉或是鸡蛋里挑骨头要找毛病，说“不是讲无我、无我吗？空海你不是也在讲‘无我’吗？为什么听你讲经说法，还是有讲到很多的‘我’啊？还是会讲到‘我’啊？怎么说是‘无我’呢？若真是‘无我’，又是谁在讲呢？... ..”当我们在讲经说法，一样会讲到我、我的、我的.....，但是佛陀他们所讲的“我”、“我的”，只是语言上的沟通，让你了解是一个代名词，最重要是当事人的内心世界，没有那些执取、抓取，没有那些我见，没有那些“我所”。一般众生在讲“我、我的、我的.....”，那个“我”里面是有抓取的，有我见、我相的，“我的”里面是有执取、有主宰欲，故而佛陀讲“如来说有我者”，我有时候也会提到名相上的“我”或是“我所”，但是“则非有我”。

“而凡夫之人以为有我”是你用“你的”对“我的”观念来理解佛陀所讲的“我”，这样就不对啦！“凡夫者，如来说则非凡夫”佛陀的讲经说法常常会讲“凡夫、凡夫”，然而这不是在轻视你、瞧不起你，因为对解脱者而言，他是没有二元对立。所谓的“凡夫”一方面是在点醒你很多观念知见还没有提升。对佛陀而言，你跟他是完全平等，在你还没有了解之时，你不是在自卑的心态，不然就是在“我慢”的世界里面绕。在你还没有真正觉醒过来，权说还没有醒过来的人，称为“凡夫”。对佛陀而言，没有轻视、瞧不起众生的心态，因为众生都是平等，这里讲“凡夫者，如来说则非凡夫”，而且每一个众生也都是未来佛，只要有一天你真正觉醒过来，你跟佛陀都平等啊！

法身非相 第二十六

须菩提，于意云何？可以三十二相观如来不？

须菩提言：“如是！如是！以三十二相观如来。

佛言：“须菩提，若以三十二相观如来者，转轮圣王则是如来”。

须菩提白佛言：“世尊，如我解佛所说义，不应以三十二相观如来。”

尔时世尊，而说偈言：“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来”。

佛陀故意问须菩提：“须菩提！于意云何？可以三十二相观如来吗？”“我是观如来佛，可以三十二相观如来佛？”“须菩提言：如是！如是！以三十二相观如来”奇怪呢！须菩提这时候还是有点“老糊涂”，他回答说：“对啊！对啊！可以啊！可以三十二相观如来佛”不过有时候他是故意的，因为这是一种方式，表达众生还是可能会有一些错误的想法，再藉这样的一种对比，然后衬托出来。意即有的人一样会认为“可以啊！可以三十二相观如来佛”。结果佛陀就说“须菩提啊！你答错了！”如果“以三十二相观如来者，转轮圣王则是如来”佛陀在讲“须菩提啊！你这样回答是错误的，假若真是这样，‘转轮圣王则是如来’什么叫‘转轮圣王’？就是 权位、权势最高的人，例如国王、总统，或是大权豪、有钱的人，就像有些杂志会刊出最有钱、对世界最有影响力的人，就是这里所讲的“转轮圣王”，他们“打个喷嚏”，股票就会天摇地动。

因为须菩提答错了，佛陀就说：“须菩提啊！如果可以从‘三十二相观如来’，则那些世界上权位最高的人就是觉悟者了，他们就是阿罗汉啦！就是修行有成的人了”为什么呢？因为当国王、当总统的人，最重视外表、外相的庄严、权势、皇冠、权杖... ..，中国历代皇帝的头顶上，如果不必戴著沉重的皇冠，不是更轻松吗？！为什么还要配戴呢？因为戴那些才叫做庄严啊！就像越有钱的人，样样都是需要名牌，手表也要戴个一百万以上的，轿车也要五百万以上的，居住的地方也要好几公顷的土地，一般最有权或是最有钱的人，他们都非常重视外表、外相。如果你从外相上面去衡量，最著重外相的人就是解脱者了，那些最重视外表、权高位大的人，就是“转轮圣王”，因此这样的论断是错误的。

“须菩提白佛言：‘世尊！如我解佛所说义，不应以三十二相观如来’”须菩提知道自己前面的回答错了，说“佛陀您现在的解释，我听懂了、我知道了，因此还是不可以观三十二相来观如来”。真正的修行者、真正的解脱者，他们不会重视豪华的外表，身上的穿著也都不会重视，只要能够遮风避雨、可以保暖，住的地方可以防蚊虫，这样就好了，他不会重视那些外表。一方面也没有时间去理会那些，一方面觉得很多你所著重的外表，实在是累赘啊！有时候，是为了众生的需要，不

得已的随顺因缘、做秀一下。讲说“作秀”，有时候称做 权巧方便，看因缘场合，就像一般众生在正式社交场合，还是会穿得比较正式体面的服装，当然是无可厚非，而出家人、修行人有时候要接引众生、讲经说法，由于一般众生还是容易从外相上面去衡量，如果我穿著短裤到此讲经说法，大家都会跑光光了，因此要上台讲经说法，还是有一些基本的礼节，仪表容貌还是需要注意一下。

但是，真正的解脱者是不会重视这些外相、外貌的，于是佛陀就作一个结论：“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来”这一句话非常重要，也是很大、很强的一棒，然而一般众生还是不容易了解这一句话，这是非常高的标准，如果我们要以这一句话来检验佛教徒，筛选看看、检验看看，能够说自己正确走在解脱道上，正确走在正道上面的人，有多少呢？“若以色见我”如果你从外表、外相上面来找解脱者，从外相来衡量，包括想要看这个人的头顶上有没有肉髻？眉发之间有没有白毫？头发是不是螺旋状？手有没有长过膝？.....若“以色见我”，从外相上面来衡量，真的“是人行邪道”，还没有了解佛陀讲的深义。“以音声求我”如果还一直在扣、扣拜，一直在拜啊！拜啊！祈求啊！不断在祈求、求感应啊！求神通啊！加持啊！求保佑啊！

“以音声求我，是人行邪道”所谓“行邪道”不要界定得那么严格，意思是还没有走在正确的解脱道上，还是走在“方便法”上面，还在“指月的手指”上面绕，这样就不能“见如来”，因为还没有来到佛法的核心，还没有真正了悟法义，因此还无法真正的见法，不能为法做见证，还没有体悟到“无常”，还没有体悟到“缘起”，“未见缘起，则未见如来”，你的心花没办法开啊！因此无法花开见佛，意即“不能见如来”的意思，这是非常非常高的标准，各位不要以此标准去衡量别人，否则很容易引起众生的痛苦，也很容易引起我们的痛苦，佛教是属于智慧型的，佛陀不希望大家在偶像崇拜，要能够超越我相、人相，一定要超越“指月的手指”，才能够看到实相。今天大家有因有缘一起禅修，如果觉得空海值得参考、愿意追随，就积极认真的走，但是重点是要追随法、是要找法，不是追随人、偶像。

当年我在剃度之时，同样在这一间讲堂里面，有跟大家讲过一句话，“如果你为法而来、为解脱而来，我会对你客气、慈悲善待你；如果你是为人而来，我会对你很不客气.....”因为你没有走在正确的解脱道上，没有校正在正确的角度，没有正确理解空海所讲的法义、深义，你在曲解、你在抓取人，这样是不对的。如果我们还一直在抓取佛陀、偶像，一样表示我们没有正确理解法义，没有正确理解佛陀所开示的“无上甚深微妙法”，这样我们都还在门外，因此不可“以色见如来”，不可“以音声求我”，不要把佛陀当作一种玄话、神话，却看不到人间真实的佛陀，形成一种信仰、迷信，因为这是很高的标准，当我们一样了解之后，勉励自己要这样做，但是我们对别人就是要慈悲善待众生、无诤，有因有缘我们再协助他们成长。

无断无灭 第二十七

须菩提！汝若作是念：“如来不以具足相故，得阿耨多罗三藐三菩提”。须菩提！莫作是念：“如来不以具足相故，得阿耨多罗三藐三菩提”。须菩提！汝若作是念：“发阿耨多罗三藐三菩提者，说诸法断灭相”，莫作是念，何以故？发阿耨多罗三藐三菩提者，于法不说断灭相。

如果真正发心要成佛，就不应该、也不会落入“断灭空”的情况；如果决心要成佛、要解脱，不应该、也不会落入自私自利的自了汉。所以，当你真正走在正确解脱道上，必然是大慈大悲悯众生，不会落入断灭空，人生也不会消极悲观，觉得人生好像没有意义，什么都“空”啊！人生没有意义、茫茫然啊！绝对不会这样的。如果你有正确的观念知见，想要成佛、成道，不会落入断灭相、

断灭空。

一个人能够了悟、体证“知一切法无我，得成于忍”，真正体悟法、见法，体悟“无常”、“缘起”、“无我”，必然会大慈大悲悯众生，因为你已经心如虚空，能够包容众生所有的贪、嗔、痴，以及众生的我慢，因为你没有狭窄的框框，内心里面的贪、嗔、痴都止息了，很自然的，不管众生怎么不谅解你、攻击你、污蔑你，你都不会以嗔恨回向，这时候是“得成于忍”，表面上看起来好像是说有忍，事实上，也不必有所谓忍不忍的问题，因为你是慈悲善待一切众生。所谓“得成于忍”，是不会有嗔心去回向世间、回向任何众生，能够包容一切众生的贪嗔痴、我慢，意即“知一切法无我，得成于忍”。

不受不贪 第二十八

须菩提！若菩萨以满恒河沙等世界七宝布施；若复有人，知一切法无我，得成于忍，此菩萨胜前菩萨所得功德，须菩提，何以故？以诸菩萨不受福德故。

须菩提白佛言：“世尊，云何菩萨不受福德？”

须菩提！菩萨所作福德，不应贪著，是故说不受福德。

“若菩萨以满恒河沙等世界七宝布施；若复有人知一切法无我，得成于忍”这里是一个比喻：行很多的世间慈善、布施救济，把财宝全部都布施出去，把全部的生命都在行慈善、行救济，这样当然是有功德。如果一个人能够宁静下来，好好去了悟宇宙真理实相，好好澄静下来，去实践解脱道、为法做见证，有一天当他真正“知一切法无我、得成于忍”大彻大悟、为法做见证之后，像这样的修行者所做出来的功德，反而比你用很多的生命、很多的财宝去布施，所得的福德都更大，为什么呢？因为一个真正体证“无我”的人，他所做的是“三轮体空”的布施、“三轮体空”的行善，本身又能够“为法做见证”，就是后面所讲的“不受福德”、不会贪著，正是一个体证“无我”的人，就会体现出“三轮体空”的做、“三轮体空”的布施，真正的“菩萨道”是要建立在“解脱道”上。

这一段强调的重点是：真正的“菩萨道”是要建立在“解脱道”上。如果没有建立在解脱道上，没有以解脱道为骨干、为核心，你所行的菩萨道，很容易只是落入在世间的善法而已，这样你行再多的布施、再多的慈善救济，都还是一样属于“世间法”。佛陀希望大家能够回归到解脱道，能够真正宁静下来好好深入去闻思修证“知一切法”，这个“知”是包括了悟、体证、彻证，而且要真正做到。

“知一切法无我”，而且真正做到无我无私境界的时候，“得成于忍”。这里的“忍”不是用压抑的，不是用修炼出来的，包括因为能够体悟到我跟众生都是一体的，当“自我”消失之后，他跟众生融为一体，当一个人来到“无我”境界，他不会对任何人起嗔，有的就是无限的慈悲，大慈大悲悯众生。

所以，当一个人“知一切法无我”之后，“得成于忍”。这种“忍”不是一般人所认为用压抑的忍耐，而是来自于当他真正体悟之后，很自然的就流露出“无缘大慈、同体大悲”大慈大悲之心，像这样的人很自然就会以“三轮体空”的心，来跟众生结善缘。以“三轮体空”之心来行慈善布施，无所得、无所求，正是因为有这样高尚的心灵品质，所得的功德才更大。

威仪寂静 第二十九

须菩提！若有人言，如来若来若去，若坐若卧，是不解我所说的义，何以故？如来者，无所从来，亦无所去，故名如来。

如来“若来若去、若坐若卧，是不解我所说的义”当你学佛之后，会很在乎、很在意善知识的言行举止，他的来去、坐卧……这些，表示还停留在人我相、偶像上面，这样是不对的，就是“不解我所说的义”没有正确的理解。“何以故？如来者，无所从来，亦无所从去，故名如来”举例来讲，比如空海离开台湾到大陆去弘法，当你没有走在正确的解脱道上，就会觉得很惆怅、很空虚，老师离开台湾到很远的异乡，是离开我们啊！你的所依所靠好像就失去了，这样都是错误的，尚未走在正确的解脱道上，没有正确的理解。如果你有正确的理解之后，就算空海到大陆，在台湾一样有VCD可以看、可以听，你一样可以学习啊！只要你走在闻思的解脱道上面，一样处处可以见法，不是因为空海到大陆去，于是你就见不到法，不会啊！“如来 无所从来，亦无所从去，故名如来”。当然，对当事人而言，本身的心境上，也没有所谓“来来去去”的心态。

一合相理 第三十

须菩提！若善男子、善女人，以三千大千世界，碎为微尘，于意云何？是微尘众，宁为多不？

须菩提言：“甚多，世尊，何以故？若是微尘众实有者，佛则不说是微尘众，所以者何？佛说微尘众，则非微尘众，是名微尘众。世尊！如来所说三千大千世界，即非世界，是名世界。何以故？若世界实有者，即是一合相，如来说一合相，即非一合相，是名一合相。”

须菩提！一合相者，则是不可说；但凡夫之人，贪著其事。

“世尊！如来所说三千大千世界，即非世界，是名世界。何以故？若世界实有者，即是一合相，如来说一合相，即非一合相，是名一合相”须菩提接受佛陀的教导、教育之后，也慢慢了解“说X即非X，是名X”，于是补充说明“如来你所说的三千大千世界，则非世界，是名世界”。“若世界实有者，则是一合相”这是描述整个的宇宙，我们说世界是“实有”，“一合相”就是一体的世界，要把狭隘的“世界观”，扩大到无边无际的“宇宙观”。如果世界是实际存在、“实有”，来到整个的一体世界、全体的宇宙观。“如来说一合相，则非一合相，是名一合相”但是我们要来到一体的世界，有的人就讲：“一体？这样岂不是都没有分别吗？我们不是像连体婴的连在一起吗？”讲出一个“一体”，众生就会用很狭窄的观念，认为是连结在一起的，叫做“一体”，因此“一合相，则非一合相”。

我们在夜间抬头往天空看，可以看到很多的星星，一个星星就是代表一个太阳系，我们所看的这些星星，都是在我们大千世界、银河系里面，现在把这些星星、每一个星球，都假设是一个人，我们就是在大家庭里面，可以称为说我们银河系就是一体的，是在同一体的银河系里面，但是在这一体里面还是有所区分，每一个星球还是有单独存在的空间，现在大家慢慢体悟、体悟，我们都是在一体的世界，在心量方面真正来到一体的世界，一方面看到实相，一方面我们的心量也是来到一体，但是跟你所认识的一体是不一样的。一般众生认为的“一体”是像连体婴连接在一起的，才叫做“一体”，认为“你、我、他是各自坐在各自的座垫上，我们怎么会是一体呢？！”众生就是看不到无形的整个法界，把我们串联起来“一体”的深义。

事实上，在“一体”之中，还是有“个体”分开的，虽然说是“一体”，但是在禅修结束之后，还是

各人回到各自的工作岗位上，回到各自的家里，回到各自的常住，并不是说“我们是一体，你回到你的家，我也跟著回到你的家……”不是那一种“一体”，这是众生很狭隘的一体观念，这里就要破除所谓狭隘的一体，“说一合相，则非一合相”。

“须菩提！一合相者，即是不可说，但凡夫之人，贪著其事”讲到一体世界“则是不可说”，“但凡夫之人，贪著其事”你又会落入本体、一体，到后来所谓的“一体”、“本体”，众生又会用很有限的一种体会去理解，因此佛陀就讲“一合相者，则是不可说”，你的心境体悟到涅槃境界、涅槃智，先知法住智、后知涅槃智。“法住智”是讲“诸相非相”，“涅槃智”是来到一体世界、涅槃寂静，来到“一合相”的世界；但是来到“一合相”的世界，“则是不可说”。如果体会空海所讲的“一体世界”，唯有你真正没有任何嗔心，以慈悲心善待一切众生，这时候才能够体会什么叫做“一体”。

知见不生 第三十一

须菩提！若人言：佛说我见、人见、众生见、寿者见。须菩提，于意云何？是人解我所说义不？

“世尊！是不解如来所说义。何以故？世尊说我见、人见、众生见、寿者见，即非我见、人见、众生见、寿者见，是名我见、人见、众生见、寿者见。”

须菩提！发阿耨多罗三藐三菩提心者，于一切法，应如是知，如是见，如是信解，不生法相。

须菩提！所言法相者，如来说即非法相，是名法相。

佛陀有时候也会说出我见、人见、众生见、寿者见，然而众生是没有真正了解佛陀所讲的深义，只是用你所理解的角度，去理解佛陀所讲的，包括佛陀说“我、我所”，你就用你的理解角度去理解，也不是正确的。这一段话就是要再叮咛、提醒大家。

应化非真 第三十二

“须菩提！若有人以满无量阿僧祇世界七宝，持用布施，若有善男子、善女人，发菩萨心者，持于此经，乃至四句偈等，受持读诵，为人演说，其福胜彼”一样就是要强调这一部经的重要。“云何为人演说，不取于相，如如不动，何以故？一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”佛说是经已，长老须菩提，及诸比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷，一切天、人、阿修罗，闻佛所说，皆大欢喜，信受奉行”这一段把整部【金刚经】做一个结论。

一个人为什么能够讲经说法，或是跟众生互动，能够来到“不取于相，如如不动”呢？“何以故？”因为他已经体悟到、彻证到，一切实相、一切有为法，怎么样呢？“一切有为法，如梦幻泡影”已经彻证无常法印、彻证缘起、体悟无我，看到现象界的一切，不管是内身、外身，六根、六尘，现象界的一切，都是一直在刹那生灭变化，流动、流动变化。当他彻证这些实相之后，了悟一切有为法、一切众生，现象界的一切、一切法，“如梦幻泡影，如露亦如电”，因为当下一直都是在刹那流动变化、变化、变化……，于是“应作如是观”，当他了悟这些真理实相之后，来到“无为法”的世界，无我、无私的世界。

所以，他做任何事情，不只是讲经说法，或是做善事，以及其他的弘法事业，或是在护持、

做事情，都是来到“不取于相，如如不动”，这是“果”，他先讲这个“果”，而原因是来自于了悟真理实相。“不取于相”是因为他透视看清所有相，看清真理实相，于是能够来到“不住”，不抓取、不黏著，心不会被外境牵著走，也不会跟外境在拉扯，也没有对抗，因为他的心与境是一体，主、客消失，他跟法界是来到一体，当你透视之后，又来到一体。不是说我看了之后，就厌离世间，“我厌恶啊！我要冲到他方世界去……”这样你的心不会来到“如如不动”，你的心是很紧绷的。

当你了悟了真理实相，包括印证整个三千大千世界，都是如此在变动、变动、变动，于是就能够不住、不抓取、不黏著，而且来到一体的世界，也知道涅槃彼岸就在此岸，于是真的来到“如如不动”的境界。所谓“如如不动”，不要又误以为这样的人，整天就像石头坐著，让人家来膜拜、扣拜，或是一动也不动，不是啊！而是他的心境没有来来去去、没有寻寻觅觅。只要还没有了悟真理实相，一定会寻寻觅觅，有寻寻觅觅就会有来来去去，就不会来到涅槃寂静，不会来到“如如不动”。

所谓“觅即知君尚未得”，当你还在寻寻觅觅，你的心就会紧绷，一定有来来去去的，了悟“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”不管你的身到哪里，你的心仍然是不会黏著、不会取著、不会抓取，你的心是“如如不动”。

以上是整个【金刚经】非常深的深义，到此与大家分享完毕。

《四念处修行法要》

《四念处修行法要》

空海法师 主讲

前言：

很难得我们解脱道的学员，又再同聚一堂禅修，这真的要具足很多的殊胜因缘，如果你没有善根，就没办法与解脱道相应；如果福德不具足，你没办法听闻到正法，没办法听闻到真正解脱的正法；福德不具足，你也没办法来参加禅修；如果因缘不具足，我们的禅修也没办法顺利举行；因缘不具足，我们也没有这么庄严的禅堂，让大家好好的禅修。

所以不要小看这样的聚会，不要小看这样的禅修，真的是要具足很多的善根福德因缘，今天大家都是为了学佛、成佛，为了解脱而来，学佛就是要学习释迦牟尼佛，早日解脱自在。在一开始我们都会三称南无本师释迦牟尼，就是对佛陀的感恩与尊敬，感恩他示现一条解脱之路，让众生能够出离苦海，但是我们不是把学佛当做一个口号，不是把佛法当做佛学在探讨、研习而已，我们要具足闻思，进一步要来到实修实证，所以刚才带领大家发愿—佛道无上誓愿成，期许大家要有魄力、决心，学习释迦牟尼佛那一种大丈夫的气势。

佛道无上誓愿成，不要小看自己、不要低估自己，每个人都是未来佛，而这个成佛之路，要多久呢？不是三大阿僧祇劫，不是几百万年，也不是几十年之后，而是这一生这一世、现在啊！此生此世啊！释迦牟尼佛都是如实的向我们开示，告诉我们涅槃解脱之路都是这一生这一世，要点是你必须掌握到真正的出世间法。

而这出世间法呢，却是百千万劫难遭遇，今天我们能够在这基隆月眉山灵泉禅寺禅修，要知道这已经是酝酿了几千年之后，才有今天这样的聚会在这里一起禅修，不要小看这样的因缘，百千万劫难遭遇，要好好珍惜啊！

光是灵泉禅寺一百零三年来，历经了四任的方丈和尚的筌路蓝缕，以及诸多护法菩萨、龙天护法，各种因缘不断的蕴酿，才能够有今天的规模、有今天的庄严道场，来让大家专心禅修，这些因缘都是不容易啊！空海〈惟传〉也是第一次在这大禅堂带禅修，协助大家深入实修实证，所以刚才讲说这是蕴酿几千年，才有今天的因缘。大家要成佛、要解脱，如果你光是抱著一个法门深入，而身心不柔软、欠缺慈悲心，修行是不会有成就的，你的修行也只是在世间法里面练功夫而已。

在大家刚刚的发愿里面，不要忘了“众生无边誓愿度”，要有这一种誓度一切众生的大慈大悲大愿力，你的修行才会有成。要有这样的魄力、有这样的决心、有这样的慈悲心，必须要先回到自己本身能够深入闻思修证、为法做见证，所以把“佛道无上誓愿成”摆在前面。

真正的菩萨道是建立在解脱道上，如果菩萨道没有建立在贯彻解脱道，所谓的菩萨道跟世间的善法、慈善事业没有什么差别。真正佛教的特色是在于解脱道，佛教如果失去了解脱道的骨髓核心，很容易只是沦为方便法、世间善法。大家能够来参加解脱道的禅修，是百千万劫难遭遇、我

今见闻得受持，今天大家大部份都已经有了《阿含解脱道》的闻思基础，然后进一步认真地实修实证，这就是“我今见闻得受持”，进一步“愿解如来真实义”。这些都不是标语，大家要进一步把所听闻的佛法要实修实证，你才能够了悟真理实相，才能够为法做见证。

我们要把平常大家习以为常的发愿及开经偈，落入实际的动作，它是动词、要实际去做，不要只是变成标语、口头禅，天天在那里复诵、课诵，但是却没有真正落实去做。大家不要忘了“无上甚深微妙法”，佛法真的是与世间法不一样，佛法是出世间法，不是一般的世间学问。不要以为自己学问高、学历高，或者社会的经历很丰富，我是大学生、我是硕士、我是博士、我是医生……，认为这些经文我都懂了，这些佛法我都懂了，自认为是老参，认为这些我都知道了……，错了！

除非你是个大安心、大自在的解脱者，否则你没有真正懂得佛法，你只是从经典、文字、名相上面，去理解一些佛法，但那不是佛法的真精髓，佛法是无上甚深微妙，不要被自己的意思意识所欺骗，不要以为自己已经懂了、已经都会了。除非你是解脱者，不然我们通通要归零，把过去的知见放下，把过去的法门放下，把过去习以为常的论断、观念通通放下。

迈向解脱的第一个步骤就是归零，如果你没有归零，还是会在原地打转，就像一只瓶子，不是装得满满的，不然里面就是装著很多污垢的水；不是装不进新的东西，不然就是当有新的东西装进去之后，还是跟那些原来污垢的水混合。所以不要脚踏两条船，把过去的观念知见归零、放下，一步一脚印的跟随著佛陀所走过的解脱之路，一步一脚印的去做、去修，这是最快、最安全能够到达彼岸的解脱之路，空海追寻解脱之路历经三十几年了，我今天也是毫无保留的把它呈现出来，跟大家分享，而这一条解脱之路，不是空海所创造的、所发明的，那是佛陀、历代的解脱者，他们所走过安全又可靠的解脱之路。

大家不要小看这样的因缘，我们这一次的禅修，要跟大家分享的主轴核心，就是四念处的禅修方法。北传佛教地区，通常很忽略这个章节，这是我们北传佛教地区需要补强的地方，这几天的禅修，我们会逐步、逐次的介绍，修行是有次第、有方法、有步骤。如果你欠缺次第、欠缺方法、欠缺步骤，就如同你要建造一栋高楼大厦，但是你却没有任何建筑蓝图，那你怎么盖大楼？结果，不是杂乱无章的盖，不然就是盖一些违章建筑。

这栋高楼大厦的设计蓝图，就是我们的闻思基础，如果你没有闻思的基础，就像没有设计蓝图，没有目标、没有方向，你光是天天在那里祈求，天天在那里幻想要建造一座高楼大厦，能完成吗？最后往往都只是落入空谈，所以修行的次第、步骤，就如同建造高楼大厦，当有了设计蓝图之后，再来就是要好好的把过去那些违章建筑铲除掉、把地整平，这就是归零。你如果没有把那些违章建筑去除掉，你怎么建造得起来一栋高楼大厦？如果没有好好整地，你怎么建造高楼大厦？

如果你没有把过去的观念、知见、法门放下，就无法兴建高楼大厦，所以除了有设计蓝图之外，再来就是归零，这已经是实际动工开启的第一步，当把地整平之后，进一步就是要挖地基。如果没有深厚的地基，你就急切著要兴建高楼，你能够盖多高呢？就算你勉强的把大楼盖起来，这样会稳固吗？是没办法稳固的，是禁不起考验的。所以进一步就是要好好的扎根，把地基挖好，你地基挖得越深，地基就越稳固，就越能够盖起高楼大厦。越高的大楼，相对的，它的地基一定是越稳固、越深入，请大家不要忽略这个次第、步骤，不要急、不要慌、不要乱，不要马上想要从果地起修、马上就要三级跳。

如果地基不够稳固，你所建造起来的，就只是危险的大楼；如果你没有打地基，或是没有扎扎实实、一步一脚印一层的建筑起来，你的大楼若不是空中阁楼，不然就是一栋危险大楼，只要一遇到境界的考验，马上就会跨掉。你要能够来到禁得起任何境界的考验，一定是要有深厚的地基，而且一层一层、扎扎实实的建筑，没有偷工、没有减料、没有马虎，如此建造起来的一栋大厦，就能够禁得起任何的考验。

同样的，在往后禅修的每一天都有不同的进度，会逐步带领大家逐渐的深入，每一个环节、每一个步骤都很重要，请大家不要忽略、不要草率，你越实实在在去做，越认真去做，把每一个阶段都认真做好，这样你所建造起来的高楼大厦就会很安全稳固，而且也是最快速。所以最快的方法就是一步一脚印，按照解脱道的次第、步骤来实践，下面我们即将每一个阶段，一步一脚印的告诉大家如何逐渐的深入。

解脱路上寻寻觅觅：

除了解脱者之外，所有的众生都在寻找解脱之路，所有的众生都在寻找出离苦海的方法，不管你有没有加入宗教，不管你有没有信仰，每个众生都在寻找解脱之路。有的人拚命工作，有的人拚命赚钱，有的人热衷于从事政治活动，有的人热衷于从事自己理念的实践，不要忘了！这些都是找寻解脱之路，当你慢慢深入去了解就会知道，就算你在养儿育女，也是在找寻出离苦海的方法。

有的人热衷于积蓄很多的金银财宝，也是在找寻解脱之路啊！因为只要还没有来到究竟解脱之前，众生的内心世界一定有苦、有不安、有烦恼、有贪心、有嗔心、有无明，当一个人还没有真正大安心、大自在之前，内心一定有苦、有不安，也一定会透过各种方式来找寻他所认为的安心之路。所以不要以为世间人或是在家居士，他们就没有在找寻解脱，错了！包括贵为总统也还是一样，是在找寻他的解脱之路，只是一般人非常不容易区分出来，什么叫做真正的苦海？以及这些苦海真正形成的原因是什么？一般人没办法清楚的了解，就算你得一个博士或是两个博士学位，你还是一样没办法正确而清楚的认识，苦海的形成原因来自于哪里？

绝大多数的人都在世间法里面打滚而不自知，他想要出离苦海、想要找寻出世间法，但是一直寻寻觅觅在找寻的，却都是在世间法里面打滚，仍然不知道。只是当他打拚奋斗一段期间之后，发现内心里还是有很多的苦、很多的不安、很多的烦恼，这时候他又会继续再寻寻觅觅。所以我们要清楚的分辨什么是世间法？什么是出世间法？这是不容易的，但却是非常重要。

一般人很难有这样的智慧，能够分辨出什么叫做世间法？什么叫做出世间法？而整个解脱道的课程，就是要让大家清楚的了解，什么是世间法？什么是出世间法？这样我们的生命才不会浪费在世间法里面打滚，才不会浪费在支流末节上面打滚而不知道。曾经跟大家讲过，半年的闻思课程，可以让你减少十年、二十年以上的盲目摸索。其次，就算你进入宗教团体、修行团体，不管是任何宗教、宗派，不要忘了都是一样要找解脱啊！

每一个宗教，不管是迷信型或是信仰型，一样都是在找解脱，但是却很少、很少有人能够清楚的分辨出来，什么叫做方便法？什么叫做究竟法？而每个宗派、每个宗教几乎都会跟你强调，他们的宗教、他们的宗派，他们的法门是最好、最高、最快速。在《阿含经》里列出来的【葛拉玛经】，都有清楚的叙述，几乎每个宗教、每个宗派，都会强调他们的是最好、最高、最

快，因为有这么多热情的宗教师，在弘扬各种不同的法门，让众生也疲于奔命，一个法门学了之后没多久，又觉得 还是苦啊！还是不安啊！

然后又再寻寻觅觅，有的人在一个宗教团体里面，一待就是十年、二十年，然而还是苦、还是不安。因为很多人、很多宗教师，他们很难分辨出什么是究竟法？什么是方便法？而他们一样都会跟你强调这是最究竟、这是究竟法，空海没有意思要落入那些见诤，我也不想跟大家强调四念处的禅修方法，就是最好、最高、最快、最安全，因为大家已经听过太多这种话了。

我们只是如实的呈现一条本身走过来，觉得真的是相当好的一条解脱之路，而且也是佛陀他们所走过最安全的快速道路，我们只是把它毫无保留的呈现出来跟大家分享，至于是不是真的非常的殊胜、非常的难得？希望大家不是用信仰层面的就信以为真，而是希望大家能够拿出科学家求真求证的精神来检验、来求证，修行不要马虎，这样就是对不起自己。佛陀从来不希望大家停留在信仰层面，而只是这样盲目的相信。

佛陀都是鼓励大家要实修实证，你真正证悟到才算，因为唯有你自己吃到东西，吃饱了！你的肚子才会饱；唯有你自己真正喝到甘露水，你的口渴才会消失、才会止息，所以佛陀讲的法，是不是非常的好、非常的高，也唯有你真的亲证到才算。也唯有你真的亲证到，你内心的苦、内心的不安，才会真的止息下来，所以法门的好不好？究竟不究竟？不是从某部经典上面来看，也不是某位大师一直强调，然后就信以为真，不是这样的。

真正的究竟法就是能够让你感受到很实用，你一天的闻思、一天的用功，就有一天的效果；你一个月的用功、半年的用功，就有半年的成长跟改变。真正的究竟法，能够让你内心的痛苦不安渐渐消失，这都是可以检验的。如果你学习某个方法、某个法门，经过半年、一年或是两年，却还是没有让你有很大的改变、很大的法喜，就要重新检讨。尤其是五年、十年，还无法能够感受到安心自在、法喜充满，就要重新评估。

不要忘了！大家的目标是为解脱而来，而不是要成为宗教的信徒，不是要成为宗派的信徒，佛道无上誓愿成，学佛就是为解脱而来，所以大家要一步一脚印的去走、去做，拿出科学家求真求证的精神，来检验、来实验、来实修实证，你才会知道空海所跟大家介绍的这一条解脱之路，是不是真的安稳又快速？是不是真的究竟？也唯有实修实证，你才能够证明，不用空海多赘言。

念处经

在今天泰国、缅甸、斯里兰卡.....地区，最重视的修行法门、方法的核心就是四念处，但是在北传地区，却是对四念处的修行法门非常陌生、非常忽略，到最近十几年来，经过南北传佛教的交流，才渐渐有人深入了解四念处的修行方法。

空海是在一九八九年，就到泰国去参访、去研习四念处的修行方法。之前在就读研究所的时候，也就曾经深入原始佛法跟四念处，经过廿、卅年的闻思修证之后，发现佛陀所走过的这一条解脱之路，真的是非常殊胜，让我得到了很多法宝，所以今天把它毫无保留的呈现出来跟大家来分享，所要跟大家讲述的，不是讲一些头脑的观念、知见，而是真的可修、可证、可达。

以下所要讲述的四念处课程内容，在仔细听闻之后，你要认真的去做、去实践。在北传的《四阿含》里的《中阿含》九十八经，就是【念处经】。南传在《长部》里有【大念住经】，北

传在《杂阿含》也有记载，但不是很完整。在《中阿含》九十八经的【念处经】，非常的完整、相当好，请大家多珍惜这一经的开示。

只要你按照【念处经】所讲述的“四念处”方法，逐步的去修、去做，佛陀跟我们开了“支票”，跟大家保证七年内，你至少能够证到三果。如果因缘具足，你很有可能可以证到阿罗汉果。不要以为证阿罗汉是不了义、是小乘的、是自了汉，这都是错误的观念、知见，要把那些通通放下。因为佛陀本身就是走过这一条“四念处”，而成佛、成道的。

《阿含解脱道次第》196页“念处经”

第一节(引言)

“世尊告诸比丘：，有一道净众生，度忧畏，，灭苦恼，断啼哭，得正法，，谓四念处。，若有过去诸如来、无所著，等正觉悉断五盖、，心秽、慧羸，，立心正住于四念处-修七觉支，，得觉无上正尽之觉；，若有未来诸如来、无所著，等正觉悉断五盖，心秽、慧羸，立心正住于四念处，，修七觉支，，得觉无上正尽之觉；，我今现在如来、无所著，等正觉、我亦断五盖、，心秽、慧羸，，立心正住于四念处，，修七觉支，，得觉无上正尽之觉”。

佛陀第一段就开宗明义的跟我们指出，有一条解脱道路，这一条解脱道路能够“净众生”，把众生内心的贪嗔痴、污垢都净化掉、洗涤掉；“度忧畏”，你的忧悲苦恼、你的畏惧、你的不安，都可以因为这一条“四念处”的解脱道路，而让把你内心的忧悲苦恼都消除、消失。“断啼哭”就是你原来在苦海浮浮沉沉，种种的痛苦、种种的烦恼、种种的不安，能够因为你实修“四念处”这一条解脱道路，而得到解脱自在，内心的苦、内心的不安，以及那些啼哭，也都会消失。这是治疗我们心病最好的药，你能够得正法、见法，走在正确的解脱道上，而这一条正确的解脱之路就是四念处。

佛陀已经很清楚、明显的告诉我们四念处的效果，再来他又拿出历史上的那些解脱者来证明，说明过去的那些解脱者，也是如实走过这一条“四念处”的修行方法，未来的那些解脱者，佛陀也很清楚的告诉我们，他们也一定会走过这一条“四念处”的修行方法，包括佛陀本人，他也清楚的告诉我们，因为这不是信仰、不是道听涂说，如果我佛陀自己没有走过的话，我怎么能够证明这一条路正确与否呢？所以佛陀很笃定的告诉大家，我佛陀也是如实的走过这一条“四念处”的修行道路，而来到无上正等正觉。

这样的说明够清楚了吧？！这样的说明足以让大家产生信心了吧？！过去的佛、未来佛、现在佛，他们都是扎扎实实的走过这一条“四念处”的修行方法，而来到究竟解脱。佛陀不会打妄语，不会开空头支票，所以请大家放心！跟随著佛陀他们所走过的解脱之路，依循著「四念处」所跟我们开示的修行方法，一步一脚印的去做，这是最安全、最快速。

因为我们是在禅修中讲解修行要领，而不是在一般的摄影棚室，或是一般单面式的讲经说法、单独片面的诠释。修行要领是很实用、很实际的，而且是很生动、很活泼的，所以在禅修的时候，讲述“四念处”的修行要领，才能够讲出活的那一部份—活生生的修行要领，如果我只是在摄影棚里面讲的话，则其中很多的精华就没办法讲述出来。况且修行要领是属于双向的互动，是一种磁场双向的互动，你们的精进用功会激发我讲出更深的修行要领。

第二节(身念住)

“云何为四？，观身如身念处，，观觉如觉念处”。

这个“觉”在《杂阿含》翻译为“受”，感受的“受”，《中阿含》通常把这个“受”翻译为“觉”。同样的，“四念处”是讲身、受、心、法，所以“观身如身念处，观觉如觉念处”，也就是“观受如受念处，观心如心念处”。有的人把“处”读为处，处在什么情况的“处”，这样也是有很深的解释角度，下面会再深入解析。

“云何观身如身念处？比丘者，行则知行，住则知住，坐则知坐，卧则知卧，眠则知眠，寤则知寤，眠寐则知眠寤。如是比丘观内身如身，观外身如身，立念在身，有知有见，有明有达，是谓比丘观身如身。复次，比丘观身如身。比丘者，正知出入，善观分别，屈伸低仰，仪容庠序，善著僧伽梨及诸衣钵，，行住坐卧、眠寤语默皆正知之。如是比丘观内身如身，观外身如身，立念在身，有知有见，有明有达……”。

这一段是修行的重点，以及非常重要的阶段，是“身念处”开发的重要提示，也是一个核心重点。不要小看这一段，如果你真的能够做到这一段，比你读了好几十部的大藏经都还更重要。如果读了很多遍的大藏经，但是却没有落实在日常生活中，实修实际的做到，则所研读的经典都只是一些空论，都只是一些头脑的知见。研读了那么多的经典，不如把这一段好好的消化，然后实际的去实践、去做到。

“四念处”讲的就是身、受、心、法，它是有次第、有步骤的由浅入深，“心念处”讲的就是“明心”的阶段，讲的是起心动念，但因为我们的念头是非常、非常的快速，而且很微细、很微细。如果你在粗的身体动作、粗的相，看不到、看不清楚的话，则那些微细的相，就更是不可能觉察到，要谈“明心”是更不可能的。

因此，“明心见性”之前，必须要“身念处”跟“受念处”先开发出来，“明心”是属于“四念处”第三阶段“心念处”的开发，当“明心”之后才能够“见性”。“见性”就是第四阶段“法念处”的开展。所以“明心见性”是很具体、不会抽象的，如果没有正确的理解，所谓的开悟不是真正的开悟；你所谓的“明心”，也不是佛陀所讲的“明心”。

“明心见性”是有次第、有步骤的，现在我们就依循著「四念处」修行要领的课程，逐次协助大家到达“明心见性”的阶段，不要小看此次禅修只是八天而已，佛陀在这一切跟我们清楚的讲出来，只要真的好好用功，观念、知见正确，你在七天七夜之内，都有可能开悟、可能见法。所以不要忽略每一个阶段，禅修不在于时间的长短，不一定要几个月才能够达到效果。如果观念、知见不正确，再修个五年、十年，你还是在练功夫；你观念、知见正确，在七天七夜之内，见法的可能性是非常大的。

所以现在大家身心柔软的按照次第、步骤逐步去做，很快就能够来到“明心见性”的阶段。你要“明心”之前，“身念住”的开发就非常清楚具体的告诉我们，怎么样能够“明心”？你的身体必须要清楚的觉察。我们的身体都是活在当下，我们的身体、我们的动作，包括讲话都是活在当下，但是众生的心呢？却都是跑到过去、跑到未来、跑到九霄云外，你的心很少、很少跟你的身结合在一起，你的心通常都是很散乱、很散漫，很少活在当下。

如果你的心没有跟身体结合在一起，身心就是分离的，而分离的身心就像行尸走肉一样，就

是佛陀所讲的：活在颠倒梦想的世界。如果你的解脱是寄望在遥远的未来，这也是在构筑一个不切实际的梦幻世界。唯有你的身心结合，保持清醒明觉，你才能够见法，身心才会清静；唯有你的心，清醒明觉的活在每一个当下，你的心才可能成为“明心”。当你真的能够清醒明觉活在当下、又能见法，才能够真的远离颠倒梦想。

大乘佛教讲述很多崇高、美好的境界，真的都是相当好，但是次第、方法却是相当欠缺、非常疏忽，一讲到要实修实证、按部就班，就认为是小乘、是不了义的，是国小的、是小学生的，认为不是很重要。讲的都是高谈阔论，像这样就算讲再久，都只是空谈；讲再久，我慢还是看不到，贪嗔痴还是没有净化。

真正的解脱是我慢的止息、消失，贪嗔痴的完全净化，如果学佛修行没有回来净化我们自己的贪嗔痴、止息我慢，那都是在佛法的门外、还在支流末节上面绕。所以，千万不要认为“四念处”是小乘人在修的，它是真正能够帮助你醒过来，非常重要的法门、重要的关键，是百千万劫难遭遇。

第一个阶段“身念住”的开发，佛陀就告诉我们“行则知行，住则知住，坐则知坐，卧则知卧，眠则知眠，寤则知寤，眠寐则知眠寤。如是比丘观内身如身，观外身如身，立念在身，有知有见，有明有达，是谓比丘观身如身”。

“立念在身”就是把你这一匹心猿意马的一颗心拉回来、收摄回来，放在你的身体上面，让你的身跟你的心对焦，让你的心清醒明觉的活在每一当下，清楚觉察你当下的每一个动作。如果你的心是跑掉的，要拉回来的是这一匹心猿意马，你最忽略的是这个身，而心呢？都是散乱的心。如果你的身跟你的心没有对焦，就是活在不明的世界，这一段就是让我们醒过来的重要关键，如果你这个步骤没有做好，后面的步骤就是空谈。

“身念住”怎么开发呢？“行则知行”，一般众生平常的走路跟佛陀的走路，有什么不一样呢？一般众生的走路跟觉悟者的走路，有什么不一样的内容呢？同样都是在走路，但是佛陀、觉悟者所展现出来的走路方式是“明行足”，而一般的众生是“无明行”。

一般众生走路都是又冲动、又快、又急，赶快、赶快、赶快……，脚步都是很急、很快，然而你的心却都是在想其他的事情，想东想西、担忧东、担忧西，很少活在当下，也很少觉察到自己当下的每一个脚步。而佛陀他们，不管托钵、游行或是其他的动作，每一个脚步都会保持清醒明觉，这不是佛陀这样做，我空海才这样讲，如果我本身没有做到脚步的清楚觉察，我不敢要求大家也这样做，这些修行法要、修行要领，一定是有我经历过、我有做到，我才敢讲出来。包括往后几天所要讲述的内容，如果我没有证悟到的，我不讲；如果我没有做到的，我不讲。不要讲述自己做不到的，不要讲述自己没有体悟到的。

所以“明行”很重要，佛陀他们走路就是这样，我每一个脚步都很清楚觉察，而且不疾不徐，在走路之中有安祥，走路之中一样展现三妙行。但有急事要做的时候，不是脚步不可快，一样是可以快，但是你一样都保持清醒明觉，走路的修行要领就是把你的脚步放慢一点，跟你原来走路的脚步比较起来，把你的脚步再放慢一点。

再者，随时保持清醒明觉。当你在上班或是平常在工作的时候，一样左脚、右脚、左脚、右

脚都清楚觉察到，这是属于在走路方面。当然不只光是走路方面，“行则知行”，不单单只是走路而已，包括手的动作、讲话、口行……这些也都是。“行”包括身行、口行、意行，而“意行”是归属于“心念住”的开发。

这里的“行”，是著重在“身行”，不单是脚步的走路，包括你的动作、扫地一样，当拿著扫把在扫地，当下一样是在动，这个“行”就是一个动作。动态的时候，诸如：脚的动态、手的动态，或是身体的动态、动作，都要保持清楚觉察。这一点需要大家下功夫去调整过去不良的习性，以往我们很少清楚觉察当下的动作，而修行是要把我们冲动的动作，调整为安祥、柔和，把我们无明的冲动、“无明行”，转变成为“明行”。

包括在上、下楼梯，都要清楚觉察每一个脚步，当无明、冲动的时候，脚步是很粗重的，上、下楼梯都是啪！啪！啪！这表示我们心的粗糙。如果你的心是微细的、动作是柔和，上、下楼梯都会有一份的安祥自在，走路也都有安祥在里面，而且会像行云流水。所以“行则知行，住则知住”，这个“住”跟前面的“行”是一个对比，“住”是你站立、静止不动的时候，前面的“行”是动态，第二个“住”讲的是静态。当你在静态、站立、停止下来的时候，一样保持清楚觉察，你当下的身体状态，以及当下附近周遭的情况，都能够清楚觉察，就是“住则知住”。

“坐则知坐”：

“坐则知坐”，这个“坐”是禅坐、打坐或是端坐。包括你的打坐姿势，以及酸痛的时候要换腿，当下都要清清楚楚的觉察。如果你的观念错误，打坐就是在练功夫，如果你的观念是观念的，打坐会变成很轻松。错误的打坐方式，身心会越来越僵化，“我慢”会增长；正确的打坐观念，你的身心会越来越安祥，越来越柔软。

一般人提到打坐，通常不是害怕、惧怕，不然就是一打〈上〉坐，就有很多的索求—要求开悟、要求禅相，这是不正确的打坐。提醒大家几个打坐方面的要点：

一、打坐的姿势要放轻松：

脊椎、头部、颈部、背部跟腰部，让它保持自然的垂直，是要挺直但是不用力，这一点很重要，这里所讲的挺直，并不是直直的一条线，而是生理上自然的直线。我们的脊椎、背部、腰部，有一个自然的弯曲度，配合这样一个自然的生理现象端坐，这样会最轻松。如果你刻意去矫正它，有用力的话，你的腰背会很快就酸痛，而且胸部也会闷。所以打坐的坐姿要放轻松，保持正直，头部不要向前倾，也不要向后仰，要你自己去调整，调整到一个轻松的姿势，这要靠自己摸索，调整到一个最适当的角度，你坐起来才会很轻松，而且全身能够放松。如果姿势坐不正，当你一放松，很容易就会往前倾，或是弯腰驼背，所以打坐的坐姿，自己要调整一下，记得！腰背是挺直，但是不用力。

二、打坐的目的：

打坐的时候，有的人就会强调当遇到腿酸痛时，不可以随便更换姿势，你要在那里熬！熬！如果你硬是要跟腿的酸痛在对抗，这样很容易形成一种练腿功、练功夫。盘腿方面不要刻意强求，北传很强调要双盘，但是泰国他们重视的是单盘，缅甸则是单盘、散盘都可以。所以北传的佛像都是双盘的佛像，但是在南传地区却是单盘或是散盘。坐姿的重点不在于双盘、还是单盘，是

以你自己觉得轻松、自然为主，当然盘腿比没有盘腿要好。因为盘腿来打坐，身体比较稳重，也比较容易宁静下来，打坐的时候，当姿势放轻松端坐之后，然后按照出入息法，一步一步的深入，让你的心能够渐渐的宁静下来、安定下来。

有些好高骛远的人认为：打坐不重要，光是动作就好、工作就好，我们修行是要溶入一切……。修行要溶入一切境界里面是不错，但是如果你的打坐基础不够稳固，你的心会是很散乱的。没有定力、静不下来，你还是一样在苦海里浮沉，我们当然没有刻意强调一定要打坐多久，打坐的功夫要多深，但是你要能够静得下来，每天要给自己早晚至少半小时以上的打坐时间，打坐会让你的心渐渐的安祥、宁静下来。

如果你静不下来，而找很多的理由来忙碌，你是在透过各种忙碌来掩饰自己内心的静不下来。如果内心静不下来，你的心怎么清静呢？怎么“明心”呢？你这污垢的心怎么沉淀下来呢？打坐就是让我们的心能够宁静、沉淀下来，所以不要小看这个坐姿，不要小看禅修的禅坐。

有的人很热衷于行菩萨道、行善布施，一跟他讲说要来禅修、要来打坐，就很头痛、很头大，认为：哎呀！我坐不下来！那不重要，我们只要好好去行善布施就是了……。但是几年下来，你还是停留在佛法很肤浅的层面而已，你的身心都没有沉淀、宁静下来，也没有把污垢的心沉淀下来，你还是看不到内心充满贪嗔痴、我慢十个结。因此，真正的苦因在哪里？那更是看不到，而打坐就是要让我们的身心宁静、沉淀下来，当你有这些基础之后，下一步的“明心”才能够开发出来。

在“身念住”开发的阶段，不管我们是处在动态或是静态，在打坐的时候，我的坐姿怎么样？一样要清楚的觉察，有在弯腰驼背，你也要清楚觉察，当腿酸痛的时候，我要换腿可以吗？当然是可以的，因为打坐不在于强调盘腿功。

当你的双腿会酸痛的时候，有两种方式去处理：第一种方式是不理它，继续你的观呼吸，放轻松、不理它，不要被那个境界牵引著走。第二种方式是：当你坐久之后，酸痛会不断的增加，有时候会像针在刺痛，这也正常，如果你觉得真的很痛之时，会痛到干扰到你内心的宁静，觉得有在用忍的跟这个痛在对抗的话，这样就不正常、不正确。当你觉得这个痛会干扰到坐姿，是可以换腿的，但是不要边换腿、边抱怨，然后觉得自己业障深重，人家可以一坐好几个小时都不动，我坐半个小时就这么酸痛，是自己业障深重……，就一直在那里埋怨、抱怨。

这样你又错失掉很多修行的观念、关键，不要抱怨什么，每一个当下都是最好的。当你的腿在酸痛的时候就换腿，但是重点是在于换腿的过程，在松腿、要换的时候，一样要保持清醒明觉、清醒觉察，这就是“坐则知坐”。不是不可换腿，而是换腿的时候，保持清醒觉察。一方面不要用责备的心来责备这个腿不好、没有配合你，或是跟别人比较，觉得他们都坐的一动也不动，自己没多久就会换腿、就变动，这样一比较起来就让自己感到很挫折，这些埋怨、比较的心态，都是在耗费我们的生命。

我们没有必要跟别人比腿功，打坐的要领要掌握到，酸痛的时候可以更换姿势，但保持清醒觉察，还要用爱心、耐心善待我们这个身体，用慈悲心善待我们这个身体，为什么呢？我们这个身体不是我的，它也是众生众因缘聚合而成，我们这个身体也是众生，你发愿要度很多的众生，能不能先度化身体里面很多苦难的众生？包括你的腿会酸痛、身体不舒服，都是我们这个身体的

众生，正在发出痛苦的信号，它们需要你用慈悲心来善待，需要你用爱心来包容它们，所以不要责备它。

这个身体就像做牛做马一样承载你，协助你做很多的事情，如果当它在酸痛、发出痛苦的信号，就如同它在为你做牛做马，但你却没有善待它，当它喊叫几声的时候，你又在责备它、不让它吭声，这样是很不慈悲的。所以，不要责备身体不听话，反过来要用爱心来对待它，则你这一期的打坐，会更得力、更顺心、更顺畅，这是“坐则知坐”。

“卧则知卧，眠则知眠，寤则知寤”：

“卧则知卧，眠则知眠，寤则知寤”，很多人认为修行或是一提到修行，就是要到禅堂、大殿里面才算，出了大殿就好像是下班、下课了，或是一定要到哪里去打坐，才算是修行。有的人在自己家里有打坐的小禅堂，认为预定的时间到了，就进去禅堂里打坐，这样才是修行，当时间一过、出了小禅堂，就认为不是在修行，这是错误的观念、知见，记得！真正的修行是溶入一切的境界，每天二十四小时、任何时间都是在修行，你要把整个修行的品质，带入日常生活之中，每一个历缘对境都是在修行，而修行的第一步就是在每一个历缘对境，你都保持清醒明觉，这是很重要的观念、关键。

每天、每个动作、每个历缘对境，都保持清醒明觉，就是“置心一处，无事不办”。“置心一处”就是把我们的心安住在当下正在做的事情，这样不但有冷静的思考，而且你会很安详自在，如此你做起事情来会更有条有理，更能够把事情处理得好，所以说“置心一处，无事不办”。要把修行带入到日常生活之中，你一切的动作都是在修行，所以严格的讲，修行是没有禅堂内、禅堂外之分，修行是没有上班、下班之别。

今天的禅修是因为要把基础打好，在这个打基础的阶段，我们有一间庄严的禅堂，来让大家进行闻思修证，这是很重要、有必要的阶段过程，但不是到禅堂来才算是修行，我们要慢慢能够来到，不管禅堂内、禅堂外都是在修行，所以没有上、下班之分。有的人如果有上、下班之分的错误观念、知见，就会认为今天我很用功、很认真修行，好了！现在下班、下课了，回到寮房之后，各种觉察都忘掉、忽略掉了。

佛陀跟我们提醒“卧则知卧”，是众生很容易忽略、疏忽的地方，你一回到寮房，准备要睡觉的时候，在铺床单、放枕头、摊开棉被的过程，都要保持清醒明觉。当你要准备到床上，要把鞋子脱下，坐到床上要躺下，包括躺下的姿势这些，你都要保持清楚觉察，平常很少、很少有人能够这样做到，通常都是：我好累！然后一看到床铺马上啪！倒下去！没几秒钟之后就打起鼾来了，有的人睡不著就在那里翻滚。

如果能够掌握修行的要领，然后把修行溶入在历缘对境之中，你的睡眠品质也会很好，而且失眠的问题也会解决。“卧则知卧”就是当你准备要睡觉，到睡前的这个过程，都能够保持动作的觉察跟清醒明觉，如果你躺在床上还没有睡著的时候，可以把你的觉察力安住在呼吸上面，但记得一个要领：不要用力、要放松。

你躺在床上观察呼吸，跟在禅堂里面的观察呼吸是不一样的，在睡觉的时候观察呼吸，你可以把觉察度调低一点，这要你自己去体会。如果你还保持很高的觉察力在觉察呼吸，反而容易形

成一个现象，尤其是初学者很容易因为紧张过度，觉察力觉醒过度，太过用力的用力，反而会变成睡不著。

以前倒是容易睡著，一在禅修的时候观呼吸，反而不容易睡著，这是因为用法不当，还有太过紧张、太过用力所致，如果你有这种情况，记得要放松！放松！所以睡前是清楚的觉察，然后在安祥之中入睡。再者，以后我们还会讲到慈悲心的展开，如果你在睡前又有慈悲心的展开、很安祥，你就会睡得很好。

“眠则知眠，寤则知寤”，你在睡觉的时候一样，睡眠的品质能够相当好。当你早上一醒过来，记得不要马上动作很快，像现在禅修期间人很多，就想著赶快要抢第一，赶快要冲到厕所去盥洗，动作要抢在前面或是各种动作都要很快，要穿衣服、做其他的，或是当一切准备好之后，就赶快到禅堂里面去打坐，这样你又忽略了每一个当下。

当你早上一醒过来的时候，不用马上起床，你可以观察当下的姿势，当开始要动作的时候，一样要清楚的觉察。要下床，清楚的觉察；要折棉被、要收卧具，过程一样都清楚的觉察，这就是“眠则知眠，寤则知寤，眠寤则知眠寤”的几个要点，以上所讲的这几个要点，如果你能够清楚的觉察、好好的去做，你就能够掌握到“身念住”的修行要领。

不要以为这个很简单，当你真的好好认真去做，就会知道不简单。做没多久，你心就跑掉了啦！不要自己不做，然后就认为：很简单、那个没什么！因为你没有在做，所以才觉得这很简单。不过，也不会很困难，不会比登天还困难，不会！只要我们一步一脚印的去做，心跑掉了没关系！有耐心的把它拉回来，用爱心来包容它，然后再拉回来，安住在每一个当下，以上所讲的这几个步骤，是“四念处”开发很重要关键，希望大家好好的下功夫，现在就开始去做。

今天在这里所讲解的“四念处修行法要”内容，将来都会流通到世界各国，所以空海所面对讲演的对象，不只是在座的各位，面对的是整个无量无边的法界众生，空海讲经说法，一定是对天地负责、对宇宙负责、对众生负责。所以，真的，我们就讲真的；对众生有益助的法，我们就毫无保留的把它呈现出来，跟众生分享。

“诸比丘，正知出入，善观分别，屈伸低仰，仪容庠序，善著僧伽梨及诸衣钵，行住坐卧、眠寤语默皆正知之”。这两行真是修行的要领，你每天都要练习、都要做的，而且你每天一定都有这些动作，修行是要融入日常生活之中。在《阿含经》、《四部阿含》，佛陀一开始讲经说法，所有的对象都是以比丘僧为主，整部《阿含经》都是针对出家众为主，出家众代表的是佛教的僧团，以及专业的修行跟弘法的人才。所以要知道佛陀讲比较高深、较专精的这些法，都是针对专业修行跟弘法人才的比丘、出家人而言，原来历史上的事实就是如此。

整个佛教僧团的骨髓、核心，都是扣住《四部阿含》来深入闻、思、修、证，但是演变到后来，《四部阿含》竟然都被冰冻下来，很少人去探讨、很少人去研究，解脱道也就因此渐渐荒废掉了。今天在场的是在家居士占多数，虽然出家众也有，但比例比较少，这正是代表北传的现象，出家众反而比较少人去研读真正的解脱道，比较少人去重视《阿含经》，。反而是在家众更能够有无限视野、无限的胸襟，能够去深读、研讨《阿含经》，讲这一席话也是勉励我们所有的出家众，真的要好好重新对待《四部阿含》，不要低估它，那正是解脱道的核心、佛法的核心。

佛陀处处都是跟这些专业修行人，深入讲解“解脱道”的，至于怎么样继续再深入呢？要“正知出入”，不管你是出去或回来，所有的进退举止动作，都要保持正知、正念、善观分别，你的身心要结合在当下，对于你的言行举止动作，都要能够善观察、要有觉知。你当然要有分别，不是一开始就没有分别心，很多修行人常常强调没有分别、没有分别，如果没有善观分别的话，你没办法来到真正的没有分别，所以要善观分别。包括说我们的起心动念是善？是恶？你要清楚分别，有没有嗔恨心？有没有嫉妒心？现在的心量有没有狭窄？都要善观分别。

“屈伸低仰”，我们四肢的屈伸，或是身体的低仰，你都要清清楚楚的觉察；在动态之中，你都要保持清醒明觉。“仪容庠序”，你的身、口、意或是威仪都要展现一种三妙行，从容不迫、行云流水，而且在这之中，都要保持正知正念。

“善著僧伽梨及诸衣钵”，“僧伽梨”是佛教的专有名词，就是当你要“穿九衣”的时候，或是要拿衣钵出去托钵的整个过程，都要清楚的觉察。我们一般人呢？你要穿衣服、卸衣服，都要正知正念，你要吃饭、要盛饭，都要保持正知明觉。

“善著僧伽梨”，以目前佛教制度来讲，讲的就是九衣，出家众的三衣是五衣、七衣跟九衣，“僧伽梨”是搭九衣，适用正式讲经说法的场合穿著。如果依照戒律、制度来讲，今天空海在这里讲经说法，是要穿上九衣，搭九衣代表讲经说法的时候穿著，但是因为北传的制度跟原始佛法有些不同。我们现在穿的是北传方面的短褂、中褂、长褂，在正式场合的时候，看情况一样有穿上五衣、七衣、九衣，还有后来的红色祖衣，像现在很多住持在穿的红祖衣，那是中国人再创造、增加出来的，原来原始佛法里面没有红祖衣的，所以这是随著时空的演变而增加出来的。

如果以空海个人而言，我是觉得不要穿红祖衣比较好，因为那个太亮丽，很容易长养一个人的我慢，有的人就会问出家人：你们为什么要穿大红的祖衣呢？白圣长老就回答说：因为众生需要啊！穿给众生看啊！众生也觉得穿这样才庄严，我认为这样的回答是对一半而已。事实上，如果佛教没有制定这样的戒律、仪式，你没有穿这样出来，而用其他的仪式或方式展现出来，众生也未必一定要出家人这样穿，看起来才觉得庄严。今天的南传比丘，没有一个人穿红色袈裟，穿的都是咖啡色系的，现场有一位南传比丘，穿的就是今天南传比丘他们所穿的袈裟，都是这一色系列的，不管是不是国际大师，都没有人在穿红色的。

但是我们中国大乘佛教地区，在大场合都是穿红色的，我个人觉得入境随俗是可以，但是红祖衣很容易变成在无意之中，长养我慢的情况。当然我们尊重仪式、尊重现在这样的制度，但是我们真的要回到实质的弘法、利益众生，而不是在穿什么袈裟才代表什么身分、权威，如果依照这个制度来讲，你要正式讲经说法，是要穿“僧伽梨”，也就是说要穿九衣，但我是觉得穿那一件之后，有很多的动作不方便，所以我想说可省就省，就穿我们的北传认为比较庄严的长衫来讲经说法，这样而已。所以这也不是说我们随便，而是觉得简单朴实就好，历史上的佛陀也没有穿红色的，他就是穿著简便、庄重、庄严，这样就好。

因为我们北传现在是形成这样的一种仪式制度，当然我们也是尊重，我个人以后会不会穿著红祖衣？我是随顺因缘，如果说因缘需要穿著的时候，我也会穿，只是能够不穿的时候，原则上我是不穿，假如以后因缘情况需要，我也会随顺因缘、入境随俗。回到原始佛教来讲，是简单、朴素、庄重就好，真正重视的是实质的内涵、实质的内容，让大家能够真的闻法受益是最好，我们重视是实质的效果。但我们重视实质的效果，也不必要跟传统的仪轨制度在对抗，很多方面我们要

展现柔软、展现入境随俗。

我们讲经说法是不希望长养众生对于外相的执著，而是真正引导众生对法的珍惜，所以空海个人对外相、对穿著方面，是觉得可以简化就简化，简单朴素就好，也协助众生反璞归真。如果在家居士的话，当你要穿衣服、你要搭衣，在这整个过程，你都要保持清醒明觉。

“及诸衣钵”，“衣钵”就是出家人要出去托钵，《金刚经》前段有讲到佛陀要吃饭的时候，他是“著衣持钵”，出去托钵回来，我们现在呢？是在五观堂用餐，记得！在这整个过程，也都是要保持清醒明觉，吃饭的时候也是一种修行。

有的人认为在吃饭的时候，我就是这样吃、吃啊！这没什么！吃饭哪里能修行？认为自己是业障深重，我才需要吃饭，吃这些是无奈的。或是说赶快吃完，吃、吃！等一下要到禅堂，或是去修行才算是，认为吃饭太麻烦了，如果是这样的话，你又浪费掉很多修行的大好时机。

你真的能够掌握到修行的要领，包括吃饭都是非常好的用功修行机会，而且里面一样处处可以见法，吃饭怎么修行呢？当你准备要用餐的时候，一方面要看到我们有没有贪念？当我们拿衣钵要去盛饭、夹菜到碗盘的时候，我们有没有欲贪？还有，在这个过程、这些动作，有没有清楚觉察到？你有没有安住在当下？当你盛好饭菜回到座位，你在吃饭、在夹菜，以及吃饭把饭菜送到口中……，这些过程，你有没有清楚的觉察到？

真正的修行是这整个过程，你都要保持清醒明觉，所以你在夹饭、夹菜、送到口中的整个过程，伸手夹菜一样都保持清楚觉察，把饭菜送到口中、在咀嚼的时候，一样都保持清醒明觉，饭菜在你的嘴巴变化、变化，从比较粗渐渐变成比较细，然后变成很细腻，在这变化的过程有没有清楚觉察？再来，当要把饭菜吞咽下去的时候，这个过程你有没有觉察到？一般人都是吃得很快、很快，动作也很快，吞咽也都是囫囵吞枣，这就是处在“无明行”的情况。

不要以为佛陀他们吃饭是吃假的，只是做样式给大家看而已，以为他们吃饭好像有在吃，又好像没有在吃一样，是没有觉受的，错误了！佛陀又不是木头人，有的人就要练习练习到在吃饭的时候，不能够有任何觉受，以为有觉受就会有贪爱，如果你吃饭都没有觉受，第一、你像木头人，第二、你的胃肠消化系统会很不好，因为你没有觉受的时候，包括吃这个饭菜，你都会认为好像是苦的，你唾液的分泌会不够，因为你心情不是开朗的，你唾液分泌的不够，包括吃饭的时候，你没有喜悦的心、没有感恩的心，所以你吃下去的饭菜，消化也会不良，过没多久，胃就会出问题。

所以，我们在吃饭的时候，轻松、明觉、愉快，正知明觉每一个过程，我们手部的动作，口、舌头的动作，你都保持清醒明觉，你不要以为这没什么，修行真正的功夫是点点滴滴累积下来，不是到禅堂打坐几个小时才算，真的是点点滴滴都要用功、都要累积，这样你才能够觉醒过来。

不要把成佛想得很抽象，佛就是觉悟者、觉醒者，佛陀就是觉醒者，“佛陀”只是个声音的音译而已，真正的含意是觉醒者、觉悟者。你要觉悟宇宙的真理实相，活在觉醒的世界，第一步的功夫就是要醒过来。一般人是活在不明的世界，活在不知不觉得世界里面，我们今天要醒过来，就是把我们的身和心结合起来，清醒明觉的活在每一个当下，所以修行不是只有禅堂里面，而是日常的工作、历缘对境，包括吃饭，你都要能够保持清醒明觉，这样点点滴滴的累积，你才能够真正

的醒过来。醒过来之后，你才能够进行深度的止观双运，也才能够开智慧而成为觉悟者，这都是有序、有步骤。

在吃饭的时候，我们需要有一个正确的心态。以前佛教徒吃饭的时候，都是先有供养佛、供养法、供养僧，供养一切众生，有这种供养之心是不错，但是一般人却很欠缺感恩的心，包括吃饭在内，如果欠缺感恩的心，你的生命不是很苦，不然就是在我慢的世界里打转，如果你吃一餐饭能够有感恩的心，你的生命品质会不一样的，为什么吃饭要有感恩的心？如果你能够先有感恩的心，然后再有供养的心，你的整个生命会不断的脱胎换骨。

吃饭的修行过程——感恩的心：

我们每天都要吃饭，在每餐之中，如果你懂得用功要领，真的可以把修行融入日常历缘对境的一切境界，尤其是吃饭，真是非常好修行的时机，包括吃饭的心态，也是非常重要的。一般人欠缺感恩的心，认为是凭著自己的劳力去努力奋斗去赚钱买来的食物，这是我能、我能够、我是、我能，为什么要感恩呢？这是我行，但是这里面是含有我慢。

有的修行人会认为接受别人的供养是正常的，是理所当然的，但如果是这样的心态，也欠缺感恩的心，则不容易生起惭愧心。如果没有惭愧心，身心不会柔软，就没办法见法，也没办法展现三妙行，这些都是环环相扣。你的头低不下来、腰弯不下来，身心容易僵化，以错误的心态来修行，很容易在修行的过程，无意中一直在长养我慢，你这样错误的观念、知见，跟解脱道是背道而驰的，所以就会变得越修越行、越修越厉害，认为自己修行很有成、境界很高，接受别人的供养是理所当然，真是“差之毫厘、失之千里”。

当点点滴滴有所区别的心态不一样，慢慢累积下来就会有很多的不同，为什么吃饭要有感恩的心呢？因为我们吃这一餐饭，要具足多少世间的因缘，没有农人的耕作，没有社会上很多人士的付出，包括很多菩萨的护持，我们哪来这一餐饭可吃呢？我们的色身需要大自然提供给很多的营养食物，要有很多因缘的具足，我们才有这一餐饭可吃。

就算我有钱，如果很多的因缘不具足，你一个人到沙漠地区，纵使身上带有再多的钱，你要吃什么？当一个人漂流在大海、漂流在荒岛，你有再多的钱，你能吃到什么？我们能够有这些食物可以吃，要慢慢去体会背后是具足多少的因缘，我们才有这一餐饭可以吃。

所以，以前佛陀时代的这些出家众，他们实行拖钵乞食的生活，就是要消除掉那些我慢的心态，消除掉那些应该的心态。不是别人应该供养我们，乞食里面是含有乞讨的那种心，我们要一口饭、要一碗水，都要向世间乞食、向大自然乞食，如果以这种心态，你的我慢很快会消失，而且慢慢你会体会到有这些水可以喝、有这些饭菜可以吃，你内心就会真的充满著感恩。

有了感恩的心，当你在弘法、所做的，你是以一种知恩、报恩的心来回馈世间，你的弘法也是以一种回馈的心在弘法，而不是我是、我能、我慢，认为自己多么行、佛学多么丰富、多么会讲经说法、辩才无碍……，这些都是我慢。真正的修行、真正的解脱之路，是来自于我们的慈悲心、感恩的心、柔软的心，弘法也是以一种回馈的心来回馈世间，以报恩的心来回报世间、回报众生。

所以，吃饭的时候，我们能先有感恩的心，而今天有这一餐饭菜可以吃，我也愿意跟法界众

生分享，会有一种供养的心，供养佛、供养法、供养僧、供养一切众生。你先有感恩的心再来供养，供养里面的品质会非常好，如果你欠缺感恩的心，则只是一种供养的话，这里面会有两种情况，那种很微细的心态中，你还是会有这种：我行啊！我赚很多钱、我拿很多食物、我来供养.....，这里面还是有我慢。认为我供养的东西比别人多，里面还是有微细的我慢。

再来，当你在供养的时候，你又会认为这是有功德的，在潜伏的心态里面还是有求功德的心，如果跟你说：供养没有功德，你马上会把那些供养品收回去，没功德我为什么还要供养什么？！达摩一句话：没有功德！多少人就翻脸了！从此不供养、不布施。事实上达摩那一句真正的是很高标准的要求，你要布施，真的要有三轮体空的布施，《金刚经》里面清清楚楚的讲明：你有所求的布施，功德就不大了。当真的能够做到无所求、三轮体空的布施，那才是真正的法布施，而且才是真正的功德、很大的布施。所以，包括吃一餐饭，都是非常好修行的时机，不要错过了这个修行的好因缘。

“善著僧伽梨及诸衣钵，行住坐卧、眠寤语默皆正知之。如是比丘观内身如身，观外身如身，立念在身，有知有见，有明有达.....”眠寤语默的修行，讲话要怎么样修行？“口行”的修行是非常重要的。

“如是比丘观内身如身，观外身如身”，这里讲到内身、外身，《杂阿含》里面一样有讲到内身、外身、内外身，但是很多人都没办法正确清楚的了解内身、外身。“内身”就是我们自己的身体，每一个人的五蕴身心就是我们的内身，不是身体的内部。“外身”不是身体的外部，你的身体内、外加起来，个人五蕴身心称为“内身”。“外身”就是我们的法身，这个含意很深，简单的讲就是，除了个人的五蕴身心之外，外面其他的这些，统统都是我们的法身。

讲个比喻，其他的，你们可以以此类推，在座的各位都算是我的外身。慢慢的再扩大，你的体悟有多大，你的法身就有多大，所以说“法身无量无边”，如果你能够体会到所有的众生，跟我们是同一个身，这时候你所有的界线就会消失。而且你会以爱己之心爱护每一个众生，你会以尊重自己之心来尊重每一个人，你会将心比心去体谅每一位众生，如果你能够真的体会到内身、外身是一体，你的贪心会消失，你的嗔恨之心会完全的消失。嗔心的消除不是来自于用对治，不是来自于压抑、不是用忍的，嗔心的消失，来自于我们正确的闻法、正确的理解，事实它本来就是这样的存在，只是你不了解而已。当有一天你了解到这样一个事实存在的时候，你大彻大悟，深层的嗔心、我慢之心，就会真的完全的净化、完全的消失。

当你能够体会到内身、外身合一，内、外身一体的时候，真的来到一体的世界，你会以平等之心、慈悲之心善待一切众生，就是佛教所讲的解脱涅槃世界，没有嗔心，内心十个结缚完全净化、消失的世界，没有任何的我慢、也没有任何的自卑，那是无上正等正觉的世界。不要小看经文里面所跟我们分享的，里面含意都很深，但我们一步一步地去做，有一天你就可以体悟到那不是幻想、想像的世界，是实相实际的存在。如果你觉得跟众生有对立、有隔阂，这个人很看不顺眼，你看不顺眼，是你个人的问题，你个人的心量狭窄，个人的智慧眼没有打开，是你在自讨苦吃，你容不下别人，是你在塑造你自己的苦海，真的一切众生跟我们都是同胞、同一体，佛陀就用内身、外身来比喻，慢慢要体会到内、外身都是一体。

我们在讲经说法的一开始三称南无本师释迦牟尼佛，对部分的人是比较生鲜，有的人甚至还不不太能够适应，如果以空海个人而言，我是站在超越宗派、超越宗教的立场来弘法，真理实相本

来就是超越宗派、宗教，你可以不用贴上宗派、宗教的标签，因为真理实相就是法尔如斯，是超越任何宗派、宗教的，为什么我们一开始要念三称本师释迦牟尼佛呢？这是对曾经在人类历史上留下足迹，而大慈大悲示现一条解脱之路的智慧者，我们心怀感恩之心。这是一种感恩，如果有人认为不希望接受佛教这种仪式，信仰的是其他的宗教也可以，或是你喜欢称的是其他佛、菩萨的名号也可以，你心里一样可以默念所想要念的名号都可以，因为这释迦牟尼只是一个人类的智慧者的代表，我们三称本师释迦牟尼，也是对这些智慧者的慈悲、大智慧，以及普度众生的这种悲愿，我们怀著一种感恩的心，所以大家不用在意我们念的名号是什么，因为这是一个感恩跟纪念。

出入息法：（“阿含解脱道次第”197页）

“复次，比丘观身如身。比丘者，念入息即知念入息，念出息即知念出息，入息长即知入息长，出息长即知出息长，入息短即知入息短，出息短即知出息短，学一切身息入，学一切身息出，学止身行息入，学止口行息出。如是比丘观内身如身，观外身如身，立念在身，有知有见，有明有达，是谓比丘观身如身”。

这一段经文看起来是很简短，在佛陀讲出来之后，包括到后来辗转变成文字，又翻译成汉文的整个过程，里面很多的修行法要都遗失掉了，所以其中的精髓、精神很不容易看出来。如果光从经典文字上看，你不觉得这一段很重要，而且这要实际去修、实际去做也不容易做到。这段确实讲得很简短，但实际操练、实际练习起来，可没那么容易，而且因为翻译得很简短，你要真正清楚的看出来也没那么简单。因此，我们在解脱道课程里面，有跟大家补充从南传的〈清净道论〉所摘录“安那般那念”。

安那般那念

“安那般那念”就是出入息的十六阶、十六个步骤，在此次的禅修也会讲述到，然后一步一步引导大家如何去体悟、练习。修行打坐要配合“出入息法”，你的心才能够宁静、深入，而逐渐的清明微细。佛陀所讲的种种修行方法——八万四千法门，都是一种治病药物，不是越多越好、越贵越好，而是能够对症治疗最好，所花的钱最少、又有效果的最好。

所以，不要在法门上面较量谁的高下，能够真正帮助我们把身心安定下来的法门，当下对你来讲就是最好的。所有的方法都是方便法，这些法门是帮助我们把身心安定下来，不要又以方便为究竟，一直执著在那个法门上面，这样就是本末颠倒了，。便法让我们把心慢慢的宁静、稳定下来之后，进一步是要止观双运，所以“出入息法”是既简单又很实际，这个方法到哪里都可以用上，又不用花费钱，不必浪费很多钱要去设立一个好好的坛城，都不用这些；也不用花很多的钱去买很多的法器、法宝。

“出入息法”是不管到哪里，这个工具都是随身携带、随时可以应用法门，而佛陀在指导弟子应用各种方法里，其主轴、核心最重视的还是“出入息法”，包括佛陀本人也是一样，常用“出入息法”这个方法。

〔安那般那念〕

“诸比丘！此安般念—三摩地修习与多作时，实为寂静，殊胜，纯粹与乐住，对已生的恶不善法

即能消灭与寂止”

“安那般那念”就是出入息法，当多修习、多做这个法门的时候，你的身心很快就会宁静下来，会觉得法门很单纯、很殊胜、很纯粹，而在且修习没多久，你的法喜就会产生，所以就乐住。

“对已生的恶不善法即能消灭与寂止”在修习“出入息法”之后，当你的身心安定下来，“诸恶不善法”会渐渐的远离。当你的身心宁静下来之后，就有止观的能力，这时要断诸恶容易，断诸结缚也容易，各种缠缚、结缚，你马上就有力道去照见而净化、断除。

“世尊这样赞叹之后又说：，然而诸比丘，，云何修习安般念三摩地？，云何多作，，实为寂静、殊胜，不杂与乐住及-已生的恶不善法，即能消灭与寂止？，诸比丘！，兹有比丘，去阿练若，，或去树下，，或去空闲处，，结跏趺坐，正直其身，，置念面前，，而彼〈比丘〉或念入息，，或念出息。，〈一〉出息长时，，知‘我出息长’，或者入息长时，，知‘我入息长’，〈二〉出息短时，，知‘我出息短’，或者入息短时，，知‘我入息短’。”

为什么佛陀会称赞这一个方法呢？因为“出入息法”很殊胜的地方，是不用浪费钱而且很简单、很简单，只要能够把我们的疾病治好，不用花费很多钱、副作用又少，这个药就是最好，这个法门不用花费很多钱、没有其他副作用，你携带又很方便，到哪里都可以应用，就是最好、最殊胜的方法，而且不用其它道具的配合、很简单，这个宝藏人人具备、每个人都有，不要浪费你这与生具有的宝贵资源，因此“出入息法”是非常殊胜的。

我们该怎么做呢？佛陀就告诉我们“诸比丘！兹有比丘，去阿练若，或去树下，或去空闲处”。“阿练若”就是能够让我们专修的道场，就如同今天能够到灵泉禅寺的禅堂打坐、专心用功，这就是来到“阿练若”的地方来专修。“或是去树下”，大家在闻思、体悟之后，再实际去练习，有时候到户外打坐，就是到树下打坐。“或是去空闲处”，在比较安静、宁静的地方打坐；“正直其身”把打坐姿势调好了之后；“置念面前”，注意这几个字：“置念面前”，打坐不是在那里打妄想，不是在那里求禅相，不是在那里枯坐，这时候要把你的念头、觉察力、觉知，放到你的面前，这不是很抽象。

“放到你的面前”就是把念头、觉察力、觉知拉回到当下，而主要的力量放在你的脸部、你的面前，就是把觉察力收回来。本来你的心是心猿意马，到处东飘西飘、跑东跑西，现在把你的觉察力收摄回来、拉回来，觉察力只要放在你的脸部面前、具体的地方，就是放在鼻腔、人中、上唇附近。“置念面前”就是把你的觉察力放在面前。

“彼(比丘)或念入息，或念出息”，这个“念”就是觉察，清楚觉察你的入息或是出息，出入息法的总要领。至于实际怎么做呢？是由浅入深，由粗而入深、入微细，十六个步骤是环环相扣、逐渐的深入。包括到后面的十三到十六阶都是见法的阶段，现在我们把这一章节摘录出来，就是“出入息法”跟“四念处”的完整结合。

“出入息法”十六阶，第一阶到第四阶这四个步骤，就是属于“身念住”的范围，第五阶到第八阶是属于“受念住”的范围，第九阶到十二阶是“四念处”的第三阶段——属于“心念住”的开发阶段，而十三阶到十六阶是属于见法的阶段，也就是“四念处”的第四阶段——“法念住”，这都是完整的结合。所以，大家在这段禅修期间，要好好应用这个法门、逐渐的深入，你的身心很快能够稳定下

来，而且很快就能够见法。

实际上要怎么去做呢？在此，没办法在半小时或是一小时内把全部讲完，必须要逐次、逐渐分段的讲解。首先介绍第一跟第二个阶段怎么样去练习？

第一个阶段：（一）出息长时，知‘我出息长’，或者入息长时，知‘我入息长’。（二）出息短时，知‘我出息短’，或者入息短时，知‘我入息短’。

“安那般那念”的第一、二阶段：

在禅修的第一、二天，大家在打坐的时候，先把这第一、二个阶段先练习好。这第一、二的阶段要练习好、做到了，后面的第三跟第四个阶段，你才能够做到、才能够深入。第一阶段“出息长”，跟第二阶段“出息短”，就是第一阶段在你打坐的时候，观察我们正常的呼吸，如实观察呼吸的进出。吸气的时候，清楚知道我现在正在吸气；呼气的时候清楚知道我现在正在呼气，而你觉察力的重点，第一个阶段是放在人中、上嘴唇的地方，或是鼻腔附近，因为这是你的气息必须进出的要道、关卡。

把觉察力放在这重要的关卡，一方面你容易摄心，一方面也可以帮助你见法。所以第一个阶段，当你坐下来时，你就仔细清楚的觉察现在呼吸的进出，第一个阶段的呼吸是比较粗糙、比较粗，称为长呼吸。当慢慢打坐一段时间之后，你的心会渐渐宁静下来，身心也渐渐的安祥下来，你的呼吸就会渐渐进入比较微细，微细，慢慢也会拉长，所以微细阶段的呼吸，就是所讲的第二阶段——短呼吸的阶段。

有的人把呼吸的长短，变成刻意在那里拉长，或是刻意急促的呼吸，除非你在昏沉而须要予以对治，你才造作的有意拉长或缩短，不然要让它放松，回复到自然的呼吸。在自然呼吸的情况下，你才能够维持长久；如果你的呼吸有用力、有造作，很快就会觉得呼吸困难或是胸闷，所以觉察呼吸的很重要观念，就是观察自然的呼吸，我们只是一个客观的觉察者，就只是保持清醒明觉。

吸气……嗯！我知道现在气息正在吸进来；呼气……喔！清楚知道我正在呼气；长呼吸，清楚的知道我现在正在长呼吸；呼吸很微细，我也清楚的知道现在呼吸很微细；当吸与呼之间，如果有停止，我也清清楚楚的知道现在处在停的阶段。把觉察力放在第一、二阶段的时候，你的心很快慢慢会收摄、宁静下来，如果加上你能够懂得放松的要领，你的身心很快就会轻安起来。所以第一、二个阶段，须要大家多花点时间去练习，但一般初学者很容易产生用力或是紧张，就好像小孩子在练习骑脚踏车，总是抓得很紧，或是大人在学开车，总是把方向盘抓得很紧。

当要观察出入息的时候，通常一开始都会绷得比较紧，但也唯有你去了之后，才知道什么叫做放松？什么叫做紧？一定要去练习，不要怕失败、不要怕挫折，没有经历过错误，不知道什么叫做正确。

观察出入息的时候，觉察力第一个所要放的重点，就是在鼻头，如果你没有懂得放松的要领，就会绷的比较紧，而且在练习一段期间之后，你的气血甚至会往上冲。因为你的觉察力在上面、又紧的时候，气血会往上冲，所以有的人会修的火气大，造成满脸的青春痘或是满脸通红，这都是因为用力加上聚集在一点，所产生的一些副作用，所以我们自己要调整。

其次，觉察的着眼点，除了鼻头、人中附近之外，自己可以看情况移到腹部丹田，如果你觉得在鼻头觉察一段期间之后，已经能够清楚觉察到了，就把注意力转移到我们的丹田腹部，它会随著我们的吸气而膨胀，随著我们的呼气而收缩。丹田的觉察反而更容易，因为它的起伏幅度会比较大，曾经有不少学员质疑，腹部丹田的收缩，还是不容易觉察到，为什么会不容易觉察到呢？因为你没有放松、绷的很紧，只要你一放松，腹部一定会随著你的呼吸而起伏。

如果练习了一段期间，你还觉察不到腹部的起伏，要记得提醒自己放松、放松，觉察不到是因为你的紧、你的僵化，让腹部自然的起伏被压抑下来，只要你一放松，它就会自然起伏。看看小孩子或是婴儿，他们腹部的起伏都很明显，因为他们的身心很柔软。所以，你可以把觉察力放在鼻头，也可以把觉察力放在丹田腹部，这两个点可以随著你的情况而调整、更换，觉察力可以放在上面或下面，两个步骤视情况在调整，你也比较不会把气血凝聚在一个地方，而产生一些副作用，这是可以有调整的作用的。

注意一点，随时要提醒自己：呼吸要放轻松、放松，因为很容易在无意中又会绷紧。再来，当打坐一段期间之后，可能会觉得怎么又胸闷呢？如果你有呼吸胸闷这种现象，两个主要的原因有：第一、当坐姿有弯腰驼背、不正确的时候，我们胸部有受到压迫，也会产生胸闷。第二、因为太用力，要观察出入息是很轻松、很简单的一件事，但是你因为不熟悉，而变成不是一个客观的觉察者，很快就会加入主导、主宰，当你有主导、主宰的时候，它就会产生用力，进而干扰到呼吸的正常进出，没多久就会觉得不顺畅而产生胸闷。所以，如果你有这种现象，请自己检查一下，是不是有这两种情况？自己就要调整、检查。

再来，你在打坐而身心渐渐宁静下来之后，没多久可能会容易陷入昏沉，这时候可以用两种方法来配合：第一、如果觉得呼吸不容易觉察到或是容易陷入昏沉的时候，你可以深呼吸几次，深呼吸几分钟、几分钟，当下深呼吸就又是变成长呼吸，清楚观察我现在深深的吸气，身体胸部的变化情况，你也清楚觉察到。深深的呼气，你也清楚观察呼气的情况，以及胸、腹部的变化，这是深呼吸，这也可以驱除掉你的昏沉。

就算你没有昏沉，但是当它渐渐的微细，你的心也很容易跑掉或是觉察不到，甚或是忽略了，没多久又变成在那里只是枯坐、空坐，这时候请你配合四个字——“生、灭、变、异”的要领来修行，这四个字含意很深，除了能够帮助我们摄心之外，还有一个很重要的作用，就是能够帮助你很快的见法。

“生、灭、变、异”怎么样跟呼吸配合呢？当在吸气的时候，就在自己内心配合默念一个“生”；当呼气的时候，就配合默念“灭”，因为呼气就像一个现象生起来，然后消灭，所以我们配合这个“灭”字。再来，当吸气的时候，又配合变化的“变”，默念“变”字；在呼气的时候默念异常的“异”，所以在一吸一呼、一吸一呼，两次的呼吸之间，你就默念这四个字——生、灭、变、异。

记得！是现象发生之后，观察到这样的现象，你才默念那个字，而不是用你所理解的那个字去引导呼吸，不是用你的意念去引导呼吸，不是用觉察力去引导、去影响它。看到现象我们才默念，先默念这四个字除了能够帮助摄心之外，也是要帮助大家见法。就像小孩子先背唐诗三百首，最初朗朗上口的在背、在背：床前明月光，疑是地上霜……，直到他们很会背，但还不了解真正的意思。但是当慢慢他长大，就可以很快体悟到：哦！原来那一句话是什么意思！

所以，“生、灭、变、异”这四个字，只要你身心宁静下来，又有闻思的基础，你很快就可以体悟什么叫做“无常”法印？什么叫做“无我”的法印？在这个简便的方法里面，已经隐藏著协助大家见法的要领，不要小看这些步骤。不要想一些奇奇怪怪的法门招数，例如持一些咒语或是念一些佛号、符号，或是一些奇怪的修行法门，认为才算啊！认为刚刚以上所讲的好像很单纯，没什么特殊、没什么稀奇。

宇宙最奥妙的真理实相，都很平凡、平实、平淡的呈现在大家的眼前，真正最奥妙的，它是最平凡、平淡的展现出来。真正最好的法门是很简单、很单纯、很朴实无华，不会哗众取宠，不必耍花俏、不必耍花招。跟大家讲的都是干净俐落的修法，不用花什么钱，又很快速、很有效果。

出入息修行的第三和第四个阶段，要等实际去做练习之后，才能够进一步跟大家分享，所以后面的阶段，下一次会再跟大家分享。

经行的要领：

“经行”就是走路，不要以为走路，就觉得我已经会走路啦！怎么还须要练习呢？谁不会走路？！这太简单啦！就是因为你认为太简单，所以忽略了。是因为你忽略了，因此你还处在“无明行”的世界，能不能把我们无明的冲动转为“明行”、“明行足”？不要以为很容易就能够成为“明行足”，这是佛陀十个法号之一，也是解脱者、觉醒者的特征、特色。所以，不要小看“经行”，经行是有次第、有步骤的，不要以为这很简便、我都会，这样很容易被自我意识所欺骗，被自己欺骗都不知道。大家要归零，从不会、从现在开始学习，这样最快、最安全，不要以为自己已经会了。

经行，掌握几个要领步骤：第一、把你的脚步放慢一点，我们本来的脚步都很冲动、很快，而且又急、又粗重，你都没有觉察到，这样你的觉性没办法开发出来，要学习佛陀那一种“明行足”。看佛陀或那些解脱者在走路，觉得他们如行云流水在走，好像没什么，但是你必须开发，然后你才能够体会到什么叫“明行”？

讲个比喻：如果有位打太极拳的高手，他比一招、划一招，把整套的十八式、廿四式，或是六十四式的这样打一遍给你看，这样行云流水的打过，你觉得：哇！很好看、很不错！当他打一遍过了之后，问你：你会了吗？还不会？好！再打一遍给你看，然后你说：我看第二遍，嗯！我会了啦！或是你跟著他依样画葫芦，再比几次、再学几次，这样你就能够把太极拳学起来吗？不要说全部十八式或是二十四式从头打，现在只要一招，从头这样表演一次，然后你也依样画葫芦，以为这样我已经学会了，但是有那么容易吗？

如果没有经过分解动作，没有经过一个动作、一个步骤去学习，表面上好像会依样画葫芦，会一样在那里比划，但是其中的精髓、核心，就是展现不出来，也许似乎会比个架势，但是你有没有力道？明眼人一看都很清楚啊！包括你要开车或是要学习其它的运动，都是要从分解动作开始。

所以，现在要把“无明行”转变为“明行足”，请大家从分解动作开始，这是最快的。怎么分解动作呢？当你在走路的时候，现在慢下来，在经行的时段尽量慢下来。首先，要先站立好，之后就默念，先有口令再有动作。第一、“提”，下达“提、移、落、触”口令，你的脚步才跟著动作，当下达“提”的时候，你的右脚才提起来，提起来还不要马上往前冲动。提起来，当你下达“移”的时候，

你的脚掌才向前移动，下达口令“落”，你的脚掌才往下落下来。

再来“触”，你的脚掌才触地，触地之后，你本来的重心是放在左脚，现在重心要转移到右脚，你的身体才能够往前，在重心转移的过程，你的右脚脚掌触地之后，重量会慢慢的增加，请你去感受脚掌触地，以及重量增加的过程，包括你腿部的一些变化。腿部、脚部从承受五公斤、十公斤，到廿、卅、五十公斤的重量，看它有什么样的变化？这已经是“身念住”跟“受念住”的开发。

再来，当把重心转移到右脚之后，然后你再下达口令：“提”！左脚跟才提起来；“移”！左脚再往前移；“落”！脚掌再往下落；“触”！脚掌再触在地上。当触地上之后，同样的，再去感受重量的逐渐增加，你左脚整个重心转变的过程，你的双腿有什么样的变化，这些都要去感受到。当重心移到左脚之后，再提、移、落、触，右脚同样的再按照这个方法继续练习……。

练习这些是让我们的觉察力，清醒明觉、活在当下，而且它会开发出你的觉性，让你逐渐地觉醒过来。为什么我们要先下达口令才有动入作呢？因为平常我们身体的各种动作，都是有先下达口令，后面才有跟随动作，就好像电脑要先下达指令，才会随著你下达的指令而工作、而动作，我们的身体、身心，都是意念在前引导，都是先有起心动念才会有动作，但是因为平常连结得太紧密、冲动的太快，所以你看不到意念在前引导、起心动念。

通常你都是不断的在冲动、冲动而已，你要把这个冲动慢下来！因为你一开始不容易看到意念在前引导，所以希望大家做慢动作、分解动作。当这个阶段熟悉之后，下一个步骤再协助大家深入，如实去观察到意念在前引导。但是对于第一个步骤，你不可以马虎，一定要脚踏实地、实实在在的练习，我们现在只是把本来就存在的现象扩大，就好像把它放大看得比较清楚。

本来就是意念在前引导身体，我们只是把它强化或是放大，让大家清楚看到，一方面帮助大家摄心，一方面帮助大家去看到实相，当你现在认真去练习、去做到之后，再来就能够协助大家进一步去开发更深层的“明行足”。所以，告诉大家的这些方法，都是很简便、很实在、很实用，是无价之宝，都已经跟大家分享，希望大家好好的练习、认真的去做。当再过几天逐渐深入的时候，你就能够体会到修行深层的骨髓，以及甘味，到时候你要开发出“明心”就容易了。

“安那般那念”的第三、四阶段：

当你进入到第三、第四阶段之后，会慢慢进入禅定的世界。禅定是后面的第五到第八阶段所叙述的，是属于禅定的世界。

“安那般那念”的第三阶段：（三）‘觉知全身我出息’及‘觉知全身我入息’彼如是学。（四）‘安息身行我出息’及‘安息身行我入息’彼如是学。这个“学”，一方面除了学习之外，你还要有觉知，最主要是你能够清醒明觉，“学”是包含有觉知、觉察。第三个阶段是来到‘觉知全身我出息’，就是在吸气的时候，能够清清楚楚的觉察到吸气跟全身是有密切关系的，怎么去体会呢？当吸气的时候，要去觉察到身体有什么样的变化？身体有没有稍微的膨胀？

第二个阶段是观察丹田，当在吸气的时候，丹田会随著你的吸气而浮起来，在呼气的时候，丹田会随著我们的呼气而凹下去。现在要把觉察的范围再扩大到全身，在吸气的时候，我们的身体有没有随著吸气而稍微膨胀一点？在呼气的时候，我们的身体有没有随著呼气而稍微收缩一点？身体有没有像汽球这样，吹气的时候它膨胀一点，消气的时候它稍微收缩一点，要去清楚觉察到

全身的变化，你的呼吸跟全身有没有连带关系？要如实客观的去觉察，也就是把我们的觉察力从原来鼻头、人中这一点，慢慢地扩大到丹田，把觉察的范围慢慢地扩大，然后就像觉察丹田一般的觉察全身的变化。

如果以呼吸的四个阶段来讲，就是点、线、面、空间。从点，鼻头这个点来到丹田这个线，然后再慢慢扩大全身这个面，你一定要逐步把你的觉察范围，一开始是要先缩小到一点，然后慢慢地，再以这样清醒明觉的品质，再把觉察的范围慢慢扩大、扩大，然后再慢慢地扩大到全身，这是一个满重要的阶段，当这个阶段做好了，你才能够进入到后面第四个阶段——溶入虚空。如果这个阶段没有做到，或是你的觉察、你的修行、观出入息，几年来都还只是守住一点，你的觉知范围没办法扩大，没办法来到溶入空。

修行、觉察范围一样是有次第、有步骤，从点、线、面、空逐次的扩大，现在协助大家的是来到点、线、面，面的阶段。把我们的觉察力，从原来鼻头、人中这一点扩大到丹田，现在再把它放大到全身，当全身都很放松的话，就会慢慢体会到那股波动、脉动，我们的呼吸，会影响到我们全身、我们的脉动，一样你可以清楚的觉察到，这必须要你的身心宁静下来，就可以清楚觉察到我们的呼吸跟身体的密切关系。

再来，进一步去体会、去觉察到，我们的心律、心跳、脉动跟全身的密切关系，全身不但有随著呼吸的韵律在收缩膨胀，也随著我们的脉动在起伏、起伏、波动，慢慢地你会看到，我们的身体就像个海洋，我们看大海、海浪一直在波动、波动、波动，在流动、流动，我们的身体也是一个小海洋，它也是在波动、在脉动、在流动，而我们这个小海洋不是单独的存在，它是跟整个法界完全密不可分，跟整个大自然完全密不可分，就像海里面的鱼它能够活著，不是鱼单独能够存在，它是跟整个大海有完全密不可分，大家慢慢去体会。

这已经逐渐地协助大家把身心宁静下来，然后慢慢要去见法，这引导方式都是协助大家，当身心宁静之后，进一步就是要来止观双运，去开悟、去见法。如果你的打坐基础跟宁静度不够的时候，第三阶段‘觉知全身出息’，你一样可以用随息的方式，吸气的时候从我们的鼻头开始，然后你就想像它从鼻头进来、进去，到经过胸部、腹部到丹田，就一个管道。呼气的时候，空气从丹田、腹部、胸部到鼻腔出来，就像一个呼吸的全程，这也是第三阶段的另外一个含意，全身的意思，也就是呼吸的全程，这样也可以让你的觉察力更加稳定在你身体上面。

吸气，你的觉察力随著吸气进来到丹田；呼气的时候，觉察力从丹田、腹部、胸部到鼻腔，这样你会更加能够摄心。当你能够这样摄心的时候，就把全身放松，把你的觉察放在全身，这时候慢慢地稳定下来之后，就会进入到第四个阶段‘安息身行’，这时候你的身心会很柔软，身体会很稳定，而且慢慢地法喜、喜悦就会出来。第五个阶段的喜觉支就会慢慢地出来，这都是有关键、有诀窍、有步骤。

出入息法的第一阶段是长呼吸的练习，第二阶段是短呼吸，也就是微细呼吸的熟练，第三个阶段是来到学一切身息入，也就是觉知呼吸跟我们全身的关系，大家要逐次的去练习，从点、线、面、空慢慢的扩大，前面最重要的是点、线、面要好好的熟练，至于第三个阶段，怎么样从点、线，也就是从鼻头、人中移到丹田，然后再扩大到全身，把我们的觉察力放开、放大而已。

你觉察的范围，从原来一个小点再扩大、扩大，如果你没有一个根据地，你的觉知会很散

漫、很散乱，你从一个点开始，逐渐的扩大，它有一个中心点，从这个中心点再扩大，这样你会很稳定，不会散乱掉，就好像在大海之中，航空母舰是那些飞机的着力点、休息点，有这样一个航空母舰的一个根据地，它就可以飞翔，如果你有这个点可以让你的心安住，你的心就能够可小、可大、可进、可退。

所以凝聚力、觉察力要集中从一个点开始，然后慢慢再扩大、扩大，现阶段扩大到全身。从丹田到全身，有一个诀窍就是可以把全身当作是丹田，当作是小腹、腹部，腹部，它起伏比较明显，全身收缩膨胀比较微细，但只要你心宁静下来，就可以觉察到。当你能够掌握到放松的要领之后，你很快就可以进入到第四个阶段，就是你的“身行”会止息下来，身行的冲动都会止息下来。当止息下来的时候，就是渐渐的进入初禅，也就是第五阶段喜觉支就会呈现了。

初禅五支、禅定：（“阿含解脱道次第”197页）

如何入禅定？“阿含解脱道次第”197页中间几行，很多人在打坐、在修行，但是不容易入禅定，一方面因为观念不正确，或是方法不正确，导致打坐好几年、修行好几年，但还是没办法入禅定，或是有的人一打坐，虽然能够入定，但是他内心渴求的就是禅相、异相，这些是不正确的，也是因为没有正确的闻思基础所导致。《阿含经》里面，佛陀对禅定有相当具体的界定，告诉我们初禅是怎么样的情况？二禅、三禅、四禅是怎么样的情况？只要你熟练了初禅，懂得进入初禅的要领，然后你又熟练了初禅，则后面的二禅、三禅、四禅，你就知道怎么样进入了。

当你能够进入四禅，则你也知道五定到八定怎么样进入了。关键是在于你怎么样能够进入初禅？进入初禅必需具备五个条件，以现代的翻译是：寻、伺、喜、乐、一心，以前早期《阿含经》的翻译，都是翻译为觉、观、喜、乐、一心。如果你能够具足这五个禅支，这样就可以称为进入初禅，经文里面讲的很简短，如果你光看经文而没有实修实证，你还是看不懂禅定到底讲的是什么？怎么样入禅定？你还是看不懂。

“复次，比丘观身如身。比丘者，离生喜乐，，渍身润泽，，普遍充满于此身中……”。“离生喜乐”；“定生喜乐”、“无喜生乐”、“以清净心意解遍满成就游……”，这里所描述的就是初禅、二禅、三禅、四禅的境界，但讲的很简短。

修习禅定：

“阿含解脱道次第”廿七章——“修习禅定”，在《杂阿含》，佛光版是三百四十六经，大正版是三百四十七经。

佛陀对初禅到四禅的界定是怎么样？

“离欲、恶、不善法，有觉有观，离生喜乐具足初禅。”

初禅的界定就是这么的简单。

“离有觉有观，内净一心，无觉无观，定生喜乐，具足第二禅。

离喜，舍心住，正念正智，身心受乐，圣说及舍，具足第三禅。

离苦息乐，忧喜先断，不苦不乐，舍，净念一心，具足第四禅。”

这是初禅到四禅的叙述，经文是非常的简短，因为太简洁扼要，所以很多人看不懂，要深入禅定真的不容易。你只要懂得初禅五支，怎么样进入初禅，后面的二、三、四禅就能够清楚了解。《阿含经》讲的初禅五支就是觉、观、喜、乐、一心，以现在的翻译，觉观翻译成为“寻伺”，有寻、有伺、喜、乐、一心。当你具足这五个条件，称为初禅。二禅，是前面的觉、观停止了，无觉无观，所以意思就是剩下后面三个禅支，喜、乐、一心，这叫做二禅。三禅呢？把喜觉支也舍下，剩下乐跟一心，就是来到三禅的境界。四禅呢？再把乐的禅支再舍下，剩下一心、舍念清净，就是来到四禅的境界。

简单的跟大家讲初禅到四禅的重要区别，这是相当重要的说明。初禅五支怎么样去修？怎么样去做？“离欲、恶、不善法，有觉有观，离生喜乐，具足初禅”，佛教常讲三界，一般众生在滚滚红尘里面，称为欲界；你离开欲界之后，专心用功、禅修，然后能够进入初禅，这叫做进入色界；进入色界，你能够经历初禅到四禅，然后进入五定到八定，就是进入无色界。在禅修过程，你可以清楚的了解自己是在欲界打滚？还是已经来到色界？还是已经可以进入到无色界？

如果你没有禅修的基础，这些都会只是变成一种名相而已，“离欲、恶、不善法”是非常重要的条件，你要离开欲界才能够进入色界，进入色界就是进入初禅到四禅的境界，你要得到禅定、要能够进入初禅，先决的条件是你能够离开欲界，所以第一个条件就是离欲，就是离开欲界。离开内心种种的欲求，包括对名、利的欲求，对很多事情的放不下，如果你放不下、离不开的话，你就没办法进入初禅，如果你能够离开滚滚红尘的种种吸引，不在那里打滚、追逐名利，就是离开欲界。

离开种种恶法、离开种种恶念，如果你带著对某个人怀有嗔恨之心，你的内心有恶念，就一定不可能入禅定，因为你还在跟欲界的众生纠缠、打滚，如果你的嗔心还在，有恶念、有恶心、有陷害别人之心，有嫉妒之心、有嗔恨之心，你就没有办法进入禅定的。所以恶念、恶行那些要放下，这就是离欲、恶、不善，那些不善的行为、不善的念头都要放下，因为欲、恶、不善是属于欲界的是非、善恶、好坏，种种拉拉扯扯、名利的追逐，这些如果你离不开、放不下，心就定不下来，就会很烦躁，你身在禅堂，心呢？却是在滚滚红尘里打滚，心静不下来，离不开欲界就没办法进入禅定。

现在大家听闻了“解脱道”，也有心要追求“解脱道”出离苦海，所以大家“离欲、恶、不善法”。有方法、有次第、有步骤，透过出入息法的观察，让大家有觉有观，这个有觉有观一定要透过“有为法”才有办法，如果你没有正确的理解，你的觉、你的观会是偏差的，而且那个“观”会是自我意愿的投射、自我意思的投射，那不是如实观。你要保持清醒明觉，如果你还在很昏沉的话，一样没办法入禅定，所以觉性要开发出来，有觉、有观，这个“观”的内容是要建立在闻思的基础，以及建立在正知正见的基础上，所以“有觉有观，离生喜乐”。

因为你这时候一心一意的用功，“有觉有观”就是一心一意的循著某个方法深入用功，当你身心渐渐宁静下来，也离开欲界的牵绊了，没多久，渐渐地你就会产生法喜、喜悦，这时候，“禅悦为食”的那一种喜乐，就会产生出来。喜觉支、乐觉支就会自然的产生出来，这时候就可以称为你具足了初禅，因为你一心一意的在用功，就具足了觉、观、喜、乐、一心，所以当你能够来到初禅境界的时候，你的内心不会有任何的烦躁、不会浮动不安，身心是很稳定而且很喜悦的，那一种喜

悦不是几十万-几百万所能够买来的，内心的安祥是由心灵里面自然的流露出来，整个法界，就像在帮你按摩、庆祝，这时候你才会体会到放下世间欲界的抓取，竟然所得到的却是整个法界的庆祝，所以那一种喜禅支、乐禅支会自然的泉涌出来。你要能够放下手中的抓取，才能够得到无限，这好像是矛盾的，但事实上就是这样，当你能够离开欲界的执取，才能够得到色界禅定的快乐、安祥。

寻、伺、喜、乐、一心，“寻”就是寻找，为什么要经过寻、伺的阶段呢？因为一般人平常在欲界里打滚，你的心有很多、很多的牵挂，想过去、想未来、想别人很多的对不起自己，内心很多的不平、很多的埋怨，很多的牢骚、很多的怨叹，这样一个凹凸不平的心，怎么能够宁静下来呢？如果没有方法，你这颗心是静不下来的，为了让这一颗心能够宁静下来，就像幼稚园的小孩子，为了让他能够来到学院里面上课，幼稚园的老师就要设计很多的玩具，设计很多的方便法来让幼稚园的小孩子，能够喜欢到学校里来读书。小孩子是这样，国小学生、大学生还是一样，包括大人也是一样，都要有很多的玩具、很多的方便法引导你逐渐的深入。

修行也是一样，要修行、把这颗心定下来，谈何容易啊！本来是可以不用方法，但是不用方法、无为法、没有方法，你的心就是静不下来！所以不得已！那些智慧者、解脱者就大慈大悲，告诉众生怎么让这颗心能够定下来。为了能够让这颗心能够定下来，佛陀针对不同的众生，讲解很多不同的方法，称为八万四千法门，包括现在时下普遍流行的念佛、持咒、礼佛、拜忏……，都是八万四千法门的其中之一，目的都只是为了让大家把这一颗心安定下来！

这颗心就像心猿意马，如果没有透过某个方法让心定下来，它就是一直东飘西飘、东奔西跑、静不下来。要知道种种方法都是方便法，种种方法都是对治的药物！因为我们的的心静不下来，从某个程度来讲，就是心有病变、有病态了，你的心有病，要让这个心能够宁静下来，就是要透过一些方法来对治，透过一些药物来治疗啊！

我们所选用的方法，负作用最少，所花的钱最少，最经济、最简便，就能够把我们这个心安定下来，不是最好吗？但是你要能够来到单纯的方法，能够安住在单纯的方法，不容易喔！因为众生很喜欢奇奇怪怪五花八门的法门，愈能够迷惑众生的，众生愈觉得神秘、奇怪的，众生愈好奇，也唯有你学过、经历过很多的法门，然后你还觉得不能够让你的心安定下来，你还是在寻寻觅觅、寻寻觅觅，到后来你才会安止在一个很单纯、很简单的方法上面。在这个寻觅的过程，不只几年，有时候要几十年，甚至要几百世。

所以，第一个阶段的“寻”，就是代表你在寻寻觅觅的过程，在寻觅一个能够让你的心安定下来的法门，在寻觅一个能够让你的心病治疗好的良药。“寻”就是不断在寻找、寻找、寻觅，这是对“寻”方面的广泛解释，现在大家能够有因缘、有机缘进入到“解脱道”，然后用“出入息法”逐渐的深入，这表示大家已经经历过相当多人间的寻寻觅觅了，觉得这个方法很单纯、很有效、相当好，你愿意安住在这个方法上面。经过寻找、比较之后，觉得这个方法很有效、相当好，能够很快让心安定下来。因此，第二个阶段你就会安心、安定在这个方法上面，把心定下来，叫做“伺”。

就像一艘航空母舰、一艘大船在海中航行，有时候遇到大风大浪需要停止下来，要找一个可以让它稳定、可靠的桩，让它系下来、安定下来。不断的寻找、寻找，也许这里有一棵树，然后把船系缚在岸边的树上，但是没多久，这个船一晃动，那一棵树就连根被拔掉了，就是因为这个方法没办法让这艘船稳定下来，那个方法、法门，没办法真正让你的心安定下来，所以你就会觉得

这个方法不是很理想，然后又会继续寻找、寻觅。

现在寻寻觅觅来到“出入息法”，很单纯的出入息法门，然后把心定下来。当你的心定下来之后，再来是换比较狭小范围的寻觅，最初是协助大家在鼻头、人中，这里就像固定的一个桩，这个桩让你把心能够系在上面，但是你这一匹心猿意马、你这个心是飘动不安，没多久又会跑走，你有耐心的把它拉回来，系缚在这个桩上面。没多久，它又会跑走，只要有实际禅修，就会知道，告诉你一个法门之后，做一做没多久、观呼吸几下，没多久，又打妄想去了、又昏沉了。

所以，我们这一匹心猿意马不容易降服下来，在这个寻寻觅觅跟安定下来的过程，是这样不断的拉扯、拉扯，拉回来没多久又跑走。跑走，在这个阶段，很多人会修行的很挫折，很多人也会修行的很火大，因为他会发现：奇怪！为什么到禅堂打坐，经过了两天，心怎么还是那么的浮躁呢？妄想怎么还这么多呢？妄念还这么多，内心还这么的不稳，他有时候就会起烦恼，有时候甚至会打退堂鼓，这都是很正常的过程。

各位的心路历程我都走过，内心会遇到什么样的情况我都走过，所以我可以了解你们内心的情况，但是在这时候请大家用爱心、耐心，来包容这个调皮的小孩，那一匹心猿意马就像个调皮的小孩，因为它以前放荡惯了，现在要让它安定下来不容易，要给它有个适应期，给它有个过渡期间，如果一下子让它有太大的压力，它的反弹会很大。

这一匹飘动不安的心猿意马，就像一个调皮的小孩，需要你用心来包容它，需要你用心来引导它，所以这时候跑掉了，没关系！，觉察到就再把它拉回来，不要责备，因为那些责备对它来讲，会有更大的挫折，就像一个浪人、流浪汉，浪子回头金不换，在这浪子回头的过程中，一些旧有的习气、习性还会偶而发作出来，你要包容它。包容它，它会有惭愧心，它会改进的。如果在它回头的过程，当它有稍微犯错，你一严厉责备它，它又会很挫折，甚至又会逃走。

在降服这一匹心猿意马的拉扯过程，我知道是很辛苦，我知道会很心浮气躁、不安，很多的烦躁都会产生，但如果你没有经历过这个过程，后面的禅定、喜悦不会产生出来的。你就算再修个十年、二十年，还是一样，只是用一些方便法门，然后不断地在那里吃麻醉剂、吃止痛药这样而已，吃一些安慰剂啊！就像一个人要戒毒或是戒烟，在那个阶段是会很苦的、会有不安的，但只要我们耐心的协助他成长、包容他，他一定会改头换面。

请你用无量的包容、无量的空间，容许这个调皮的小孩让他慢慢的习惯下来，慢慢的安定下来，这个禅堂够容纳你的心的纷飞啦！有足够的空间可以容纳你，所以希望你也能够有足够的空间，让你这一匹心猿意马慢慢的能够稳定下来，不要责备它、不要挫折，给自己鼓励啊！今天你能够有因缘来参加禅修，这已经是相当不容易，在很挫折的时候，给自己多鼓励，当你能够慢慢的让自己有无限的空间，包容自己的那些妄念或是烦躁。

当你能够用爱心去消溶的时候，寻、伺的这个阶段，就会慢慢的稳定下来，当寻、伺稳定之后，因为你懂得放松要领，在这寻、伺拉扯的过程是很辛苦，但是你有爱心之后，它心会定下来，之后再配合一个很重要关键要领，就是你要懂得放松、还有用爱心，来鼓励自己、关怀自己。懂得放松又有爱心的情况之下，这个小孩子很快就会成长，这时候“喜觉支”能不能产生出来？这是一个很重要的关键，记得！就是要放松，用慈悲心、用爱心来协助它，这个心定下之后，只要你能够放松，“喜觉支”就会产生。

当“喜觉支”产生之后，“乐觉支”就会跟随而来，而“喜觉支”跟“乐觉支”的最大区别，在于“喜觉支”的频率比较高、比较大，“乐觉支”的频率比较小，但是它比较缓慢而持续性比较长，就如同现在我敲这个磬的声音让大家体会，什么叫做喜觉支、乐觉支？一开始敲下去的声音比较大，一开始的前面几秒钟是代表“喜觉支”的过程，慢慢的余音绕梁，就是一个“乐觉支”的情况。

现在请大家去体会“喜觉支”跟“乐觉支”不一样的地方，到现在还有余音绕梁，一开始敲下去，当你“喜觉支”一产生的时候，禅悦一产生的那一种法喜、那一种喜悦，它是会涌现出来，就像刚敲下去的频率振动比较大、比较强，但是后面的一种持续，它会持续下来，到现在我这里还可以听到余音，这就是“喜觉支”跟“乐觉支”不同的地方。

如果“喜觉支”跟“乐觉支”两个相比，喜是比较粗，当你禅定到一种情况之后，你自然会慢慢的宁静下来，会慢慢的放松、放下，你一心一意锁定在一个方法上用功，有寻、有伺，然后慢慢的“喜觉支”又产生、“乐觉支”又产生，一心一意的在那里用功，你就浸泡在法喜、喜悦里面，这时候就是在具足初禅的世界。

如果大家对初禅能够了解清楚，初禅五支怎么样进入，然后每个禅支都清楚了解之后，再来后面的二禅、三禅、四禅就容易了。因为禅定是这样，初禅的五支是由粗到比较微细、比较细，然后渐渐微细，到后来是很微细，事实上我们每一个人的内心，都希望安祥、宁静、祥和，如果内心越安祥、越宁静的时候，你不需要强烈的刺激，希望的是越来越柔和、越安祥的那种气氛、情况，就好像以前你需要靠抽烟提振你的精神，但是当一段期间之后，你觉得烟味不好，我不需要靠抽烟就能够很快乐。当你内心越充实、越安祥的时候，你不需要靠烟来刺激，就可以很安祥、很快乐，因为你内心越宁静啊！

初禅的五支是由粗，也就是刺激量是比较大的，当你的内心渐渐宁静之后，会自然的放下前面的那个寻、伺，也就是觉、观你会自然的放下，因为你已经习惯了，那一匹心猿意马经过你拉回来、拉回来，跑掉、拉回来！一段期间之后，已经渐渐地习惯了、稳定下来了，它不会再跑掉了，你不用再费力气去拉那些。所以，这时候寻、伺，也就是有觉、有观，就可以自然的放下。

当你稳定之后，觉得已经不需要在那里拉扯、很稳定，而且“喜禅支”、“乐禅支”就出来了，这时候很自然地进入了二禅。你会觉得前面的寻、伺、前面的觉、观，都是属于比较粗糙的，所以放下这些，然后就进入了二禅。二禅的时候，是还有喜禅支、乐禅支、一心，当喜悦一段期间之后，会自然的、慢慢的稳定、祥和下来。再一段期间之后，喜禅支也会放下来，因为已经不需要那么强的兴奋、刺激，安祥、柔和就好了。

此时，就会进入了第三禅，就是“乐觉支”跟“一心”。但是“乐觉支”还是有兴奋度，还是有一种频率存在。一段期间之后，“乐觉支”也会很自然的放下，就是内心很安祥—舍念、清净、宁静。

这时候是进入到第四禅，内心很祥和，没有什么烦恼，没有什么苦，没有什么不安，身心很稳定、很柔软，而这些希望大家逐次的去实践、去修行，你可以经历过的。

〔身念住〕

三十二身分 《阿含解脱道次第》198页

“复次，比丘观身如身。比丘者，此身随住，随其好恶，从头至足，观见种种不净充满，我此身中有发、鬣、爪、齿、粗细薄肤、皮、肉、筋、骨、心、肾、肝、肺、大肠、小肠、脾、胃、转粪、脑及脑根、泪、汗、涕、唾、脓、血、肪、髓、涎、痰、小便，犹如器盛若干种子，有目之士，悉见分明，谓稻、粟种”。

这一段是属于修行上的三十二身分，也就是要破除我们的身见、身相。在实修方面，也是满重要的一段，因为众生对这个身见、身相很不容易破除，你一直执为实体、执为实有，但是你却不知道我们这个身体，它是由很多的器官、很多的众生组合而成，所以佛陀就帮助大家如实来解析这一部车子、这个身体，就好像你一直很迷恋那一部车子，佛陀告诉我们这一部车子是由很多的零件组合而成，我们这个身体外表看起来好像一个完整的身体，但是把它分解开来，你会发现我们这个身体是由很多的器官、很多的组织组合起来，而每一个器官又是由很多的众生所组合起来的一个零件，所以“三十二身分”这方面，是要让我们透视这个身体，是由各种零件所组合起来的一个组合体，像西医医学的解剖，就是让我们了解身体有哪些器官。

当你一一的去了解，很热爱的这个身体，很迷执的这个身体，它的实相是怎么样？在上解脱道课程的时候，也有播放身体的解剖系统让大家如实了解，这是帮助大家如实了解我们这个身体，有助于破除我们的身见，如果你用种种法门在修，但是却没有好好去了解我们这个身体的实相，你都是变成像鸵鸟心态，没有来到如实观。以你鸵鸟心态，没有如实了解我们这个身体，就算你修再久，还是一样没办法回到如实观的世界，你没办法来到如来的世界。

如来，就是要如其本来面目来了解万事万物。整个解脱道的“四念处”内容，就是协助大家把身心宁静下来之后，看清实相、看清万事万物的本来面目。当然，在这个过程中是有很多惨不忍睹，或是很多以前一直在逃避的情景，你都要慢慢去面对，是不容易，但是要突破喔！不要把自己一直在神圣化、美化，认为自己多么好、多么漂亮、多么优越，但是你却看不到实相，看不到我们身体是有很多的众生，记得！你的心脏就是由很多众生组合起来的，心脏在我们身体里面帮我们工作，就像一个很得力的助手在帮助我们，但是你从来没有去珍惜它、没有去了解它、没有去感恩它，有时反而还在责备它。

我们的肝脏、我们的胃，每一个器官都是很多的众生所组合起来的一个组合体，我们这个身体不只有八万四千个众生，每一个细胞就是个众生，大家要慢慢去了解，什么叫做缘起？什么叫做缘生？众因缘所生才称为众生，你、我、他都是众生，所以这一段是帮助我们破除身见、我见，后面几段也都是在帮助我们破除身见、我见的。众生所有的忧悲苦恼、痛苦烦恼，都是来自于我见、身见，你整个苦海的制造的原因、源头，是来自于这个我、我见、身见、我所，有这个我就会演变出很多的“我所”，有这个“我所”就有“非我所”，有这个“我”就会有我要的跟我不要的，所有的二元对立都是来自于这个“我”、“我所”，苦海的根本原因就是来自于众生没办法真正了解什么叫做“无我”？

如果你用种种法门、八万四千法门都修遍了，但是还没有真正如实的了解什么叫做“无我”？去彻证“无我”的话，那你还是在佛法的门外，或是在支流末节上面绕。修行解脱的核心在于彻证“三法印”，而“三法印”的无常、缘起，都是要让你慢慢去了解、慢慢去解析，来到彻证最重要的一个法印“无我”。唯有你真正彻证“无我”，那个“自我”消失，你的苦海才会消失，才会真的从梦幻世界醒过来，所以“四念处”里面很多的修行方法，都是在帮助我们破除身见、我见，很多的修行方法是

在帮助我们体证“无我”，八万四千法门是要协助你来到止观双运、如实观啊！我们要如实去了解。

“界分别观”

“比丘观身如身，比丘者，观身诸界，我此身中有地界、水界、火界、风界、空界、识界，犹如屠儿杀牛，剥皮布于地上，分作六段，如是比丘观身诸界，我此身中，地界、水界、火界、风界、空界、识界，如是比丘观内身如身，观外身如身，立念在身，有知有见，有明有达，是谓比丘观身如身”。

这也是属于“身念住”修行方法的一种，我们把它称为“界分别观”，就是我们身体的组合元素、材料的分析，刚才是讲器官，我们身体是由很多的器官组合起来，现在讲的是这个身体、这一部车子，组合的元素材料是什么？材料元素就是帮助我们透视这个身体，它的组合材料的实相，如果你不了解这些材料元素，组合起来你就会产生一种幻相、幻觉，就会产生牢不可破的一个我见、身见出来。

当你了解之后，就会体会到原来我这个身体是由地界的元素、水、火、风、空、识这些所组合而成，如果没有这些元素，我这个身体不可能存在，所以慢慢去解析，你就会体会到什么叫做“无我”？包括这个“识”，地、水、火、风、空、识的“识”，又是怎么产生的？你也要深度去了解，以南传的比丘修行人来讲，他们是称为“四界”、四种界、“四界分别观”，他们是著重在地、水、火、风，“空”也有，“空”跟“识”是大乘的佛教比较有在探讨的，但是你要了解到“识”是怎么形成的？如果不了解，会落入“识”的抓取、“真常唯心”的世界。

很多修行人、很多学佛者，一谈论“四界分别观”、“六界分别观”，都很会解析、很会讲，我们这个身体就是由地界、水界、火界、风界组合而成，很多学佛者也都会知道，问题是什么叫做“地界”？什么叫做“水界”？很多人就不知道了，你被名相卡住，结果一直在经典文字里面钻研。

“地界”是什么？“地界”就是坚硬、支持，我们身体里面的骨、肌肉都是属于地界，这样的解析是不错，但是你还没有去解析到这个骨头跟肌肉是来自哪里？它是怎么转换过来的？所以我们要进一步去深观、去体会到，原来佛经里面所讲的“四界分别观”，都是实相的存在，不是经典文字堆里面的推论、思维、想像。所以，地界讲的就是这个大地、土地、地球啊；水界讲的就是这些流水、我们每天喝的水。

火界，也都是实相实际的存在，讲的就是太阳，不是抽象的。有的人会解析火界就是我们身体里面的能源，我们身体里面要有能源、要有热能才能够存在，才有温度，温度是属于火界。但是你只是在解析一些现象而已，却没有解析到它的源头来自哪里？所以我们要了解“火界”讲的就是太阳，地球上所有众生、你生命的能源，绝大多数都是来自于太阳的供应，不要以为你的生命跟太阳无关，那是完全息息相关的，你的生命要能够存在非太阳不可，非地球不可。

再来，“风界”不要把它变成只是抽象的呼吸而已，或是身体里面的各种风，要知道你身体里面这些风来自哪里？来自整个大自然的空气啊！你要活在大气层里面，有氧气的滋润、有氧气的供应，才会活著啦！所以有的人认为修行跟这个大自然没有关系，只要在五蕴身心里面探讨、钻研就好，要在五蕴身心里面觉受、如实观就好，这很容易造成只停留在片段，而你看不到真正的“无我”，看不到真正组合我们色身的根本、基本元素是什么。

所以，我们要具体清楚的认识地、水、火、风，你才能够了解什么叫做真正的“无我”？空界，就是整个虚空、空间，无边无际的虚空，这是实相实际的存在，不要把它变成为空性、性空，空空洞洞的一些空相名词，不是这样啊！空，讲的就是实际存在的虚空，但是含意很深，以后有因缘会继续跟大家分享。

而“识界”的产生在《中阿含》里面有更具体的解析，是由地、水、火、风加上空这五个元素组合起来之后，才会有“识界”的产生，含意很深，以后我们会再分享。大家如果能够如实观，你就会了解原来我这个身体组合的元素就是有哪些，当你深刻地去体悟、去体会，才会体会到什么叫做“无我”？什么叫做“缘起甚深”？这些是要在你平常闻思的时候，就要去思维，当禅修的时候，心宁静下来之后，要更深度地去体会、去观察，止观双运。

“死想观”

“观彼尸体”，然后它不断地变化、变化，“火烧埋地，悉腐烂坏，见已自比：今我此身亦复如是”，“如本见息道骸骨青色，烂腐余半，骨锁在地，见已自比，今我此身亦复如是，俱有此法，终不得离”，“如本见息道骨节解散，散在诸方，足骨、膊骨……”，各种骨头都分解开来，“各在异处，见已自比：今我此身亦复如是……”。

这几段都是有关于死想观、尸肿观、白骨观，是属于修行上面的猛药，是对治上面的一种猛药。猛药用得当则很有效果，用得不当的话，也会产生很大的副作用，而这些我们也要慢慢地去学习、去了解，要有正确的闻思基础。如果没有正确的闻思基础，你滥用猛药，副作用也会很大，有时候容易产生消极、悲观。面对这些实相要有心里准备，要慢慢地去了解，要能够从不知不觉的世界慢慢觉醒过来，来到后知后觉的世界，再慢慢提升到先知先觉的境界，这些是属于猛药，大家不要滥用，也不要错用，或是把这种法门变成药瘾，吃药成瘾。今天有不少在修南传的人或是南传的一些比丘，他们有时候太偏重在这方面的话，容易产生一些负面的作用，比如消极、悲观，这不是很理想。你一定要有深度的闻思基础，然后再加上正确的对治方法，用得当的话，效果非常好。告诉大家；如果你在放不下的时候，请你溶入当下→如果我死了，我还有什么放不下？！这是非常有效的药物，大家要好好珍惜。

第三节（受念处） 198页最后一行

“云何观觉如觉念处”，这个“觉”把它改成“受”，《中阿含》翻译都是翻译为“觉”，《杂阿含》是翻译做“受”，“受念处”大家比较就容易了解。

“云何观受如受念处？比丘者，觉乐受时，便知觉乐觉；觉苦受时，便知觉苦受，觉不苦不乐受时，便知觉不苦不乐受，觉乐身、苦身、不苦不乐身，乐心、苦心、不苦不乐心，乐食、苦食、不苦不乐食……”，再来，看画线的地方就好，“乐无食、或是乐欲，乐无欲觉，若无欲觉、不苦不乐无欲觉时，便知觉不苦不乐无欲觉。如是比丘观内觉如觉，观外觉如觉，立念在觉，有知有见，有明有达”。

四念处讲有关于“受念处”的就是这一段，讲的很简短，但是修行上也是很重要，是要好好下功夫去体会、去修的阶段。

“受念处”把它归纳的归纳，就是分为苦受、乐受、不苦不乐受，各种现象都可以把它归纳为这

三种，你到底是落入在苦受呢？还是乐受呢？还是不苦不乐受呢？

什么叫做乐受？就是让你感受起来觉得很舒服、很舒畅，很喜欢、很喜悦，当你遇到乐受的时候，你就会贪爱、会抓取、会执取，想要拥有更多，或是希望它不要幻灭、能够恒常，但是往往事与愿违。再加上乐受的背后，你不知道它隐藏著很多的苦、很多的危机在后面。

什么叫做苦受呢？就是让你感觉痛苦、不好受，你会嗔恨、会生气，会让你觉得很不舒服、很不要，这就是属于苦受。遇到苦受的时候，一般人就是会想要逃、想要避，或是会起嗔、起抗拒的心。

我们讲说贪、嗔、痴三毒，贪是来自于你想要追逐乐受，遇到乐你就要贪、贪得无厌，要越多越好。遇到苦呢？你就会起嗔，所以事实上贪、嗔跟苦受、乐受是息息相关的，你为什么会在贪、嗔、苦乐的世界，轮回个没完没了，是来因为没有如实了解实相，这就是愚痴、无明，如果你了解实相，就会有距离的来看待，就不会在苦、乐的世界追逐啊！逃跑啊！跑个没完没了，追个没完没了。

一般人习以为常的都是一直在趋乐避苦，趋吉避凶，所以都一直在逃、一直在追，整个的生命都浪费在不断地在逃、在跑或是不断地在追，很少停下来如实观，今天我们走上解脱道、修四念处，就是协助大家不要再冲了啦，不要再跑啦！不要再逃啊！停下来！静下来！如实观、如实了解。当有智慧之后，你就具有透视力，就能够了解苦的根本原因来自哪里？当能够找出苦因、病因的时候，你就有机会出离苦海啊！

一般人很少进入苦受、乐受里面，如果没有进入苦受、乐受里面，你找不出苦的原因，你见不到苦谛啊！很多人都会觉得自己吃了很多苦、受了很多苦，但是一般人遇到苦的时候，你都只是想逃，而不是停下来去进入到苦海里面去体悟，你没有停留在苦的世界里面去体悟，吃到好吃的东西、遇到乐受，你是囫囵吞枣的吃，你没有停下来去体会那个好吃、那个乐。还有，你没有停下来去看那个乐的背后带有多少的负作用，就好像很多人一直想要做发财梦，好！就算让你中了乐透、让你发横财，一夕之间成为暴发户，你很乐、很乐啊！但是你有看到背后所隐藏的危机有多大吗？

像那个鱼在水中游啊！游啊！它只是想吃！吃！吃啊！一看到蚯蚓在那里动，哇！看到了美食，美味当前，你就吃啊！吃了之后呢？你有看到里面隐藏著鱼钩吗？所以众生是盲目的在追求乐，而没有去了解乐的实相跟乐背后所带来的祸害，众生一直在盲目的逃避苦，而没有停下来去了解苦。更没有停下来去了解这个苦，到底是在告诉我们什么真理实相？事实上，苦谛都是在唤醒大家，苦是在告诉我们在构筑颠倒梦想、不切实际的梦幻世界，苦谛是在唤醒我们很多的所做所为是背道而驰！

所以苦谛是天使啊！不断地要唤醒我们，但是众生面对这个苦谛的时候，不是不断的逃，不然就是起嗔！而在那里哀怨、怨叹：我怎么这么歹命？我怎么这么衰？我怎么这么不幸？……，很多的怨天尤人，一直在抱怨。众生就是常常活在不知不觉的世界，那些苦的天使，不断地要唤醒我们，但是大家却不知不觉，还在抱怨，所以很多的情况，众生就是这样白吃苦啊！白受苦啊！。

说你“白吃”，你又不高兴，白吃苦、白受苦，你怎么见到苦谛呢？佛教讲“苦、集、灭、道”，

很多人就认为这个苦我知道了啦！我知道了啦！但是如果你真的知道，你早就觉醒过来解脱自在了，众生通常把这个“苦集灭道”，都只当作标语、名词、名相在理解而已，你并没有真正进入苦海里面去浸泡啊！我们要回到实相来，当有苦的时候，佛陀希望我们进入苦的世界里面，去如实观、如实体会，到底怎么样不好受？你要浸泡在里面，浸泡在里面之后，你才会体会到我不希望再这样苦了啦！

我不希望再受那些苦了啦！所以你才会进一步静下来探讨，这些苦的原因到底来自哪里呢？你不希望以后还有那些痛苦的现象，你会想怎么样避免以后再产生这些苦呢？所以见苦谛不容易啊！你要有魄力！要有勇气啊！一般众生遇到苦就是逃避啊！如果你逃避的话，你就见不到苦谛啊！“四圣谛”不是标语，如果你见不到苦谛，不敢进入苦里面去浸泡、去体悟，你没办法找到苦因的，遇有冲突、遇有不如意之事，就算你检讨，检讨出来原因，也都是错在别人，你都会把问题归罪别人啊！而你不知道那个苦的原因是来自于自己的无明，来自于自己的贪、嗔、痴，苦因根本的原因是来自于自己，真的是来自于自己，但众生看不到、体会不到。

你不敢如实面对苦，就见不到苦谛，而苦集的那个集谛，你就找不到啊！苦、集、灭、道，一样有次第、环环相扣、息息相关，而且逐次的深入啊！如果你不敢如实去面对苦谛，你找不出苦因。找不到苦因，你说要修行还是一样啊！你也是继续在吃止痛剂、吃麻醉剂。当遇到身心有痛苦、有痛苦的时候，就继续在吃麻醉剂、在吃止痛剂，让那个苦暂时又压下来。

所以，不少的修行法门就是这样，让你的苦暂时麻醉下来、压下来，让你忘了一时的苦，但是那个病因、苦因，却还是看不到、找不到，你用一个法门修了几年之后，一、二十年之后，你的苦、忧悲苦恼、内心的不安还是存在，那是因为你所吃的药是一种麻醉剂、止痛剂或是兴奋剂，透过吃兴奋剂让你忘了那些苦，用那些兴奋剂来掩盖你的苦，但这些都只是治标啊！佛陀是希望我们从病根、病因找出来，你要找出病根、病因，就能够对症治疗，治病要治本啊！不要光治标。

当然治标也是重要，一时的止痛，当然也是重要，但我们更需要从病根、病源来解决，所以这一条解脱之路，尤其是“四念处”的修行是让我们静下来，深入探讨病苦的实相、情况、状况，进一步再去探讨病因、苦因，从根本来解决，所以佛陀称为大医王。要知道那就是要治疗众生最深处的病根、病因、苦因。当你能够如实去了解苦，你才能够找到病根、病因，再来你就会进一步要去找寻出离苦海的方法。所以，灭谛跟道谛，你就会继续用功，脚踏实地的走在解脱道上。

我们在禅修禅坐的时候，苦受、乐受一样，你要如实去了解、如实体悟。苦！包括我们身体的酸、胀、痛、麻，这些都是苦受。你的烦躁、不安，坐不下来、静不下来，这也都是苦受。不要在那里埋怨：今天好倒楣、或是修得好痛苦，怎么都没有什么进步？都没有什么进展？要知道这些酸、胀、痛、麻都是天使，都是一种觉受、苦受，在唤醒我们，让我们如实去体会，如实去了解。

大家要好好去体会苦受，当有苦产生的时候，有酸、胀、痛、麻产生，这时候可以好好地去做体会什么叫做酸？我们说酸，不要光把它只是变成一个名词，你要进入里面去体会什么叫做酸？什么叫做胀？胀的情况是怎么样？胀的形状以及地点在哪里？范围在哪里？都慢慢去觉察，痛！到底痛的形状、痛的实相是怎么样？你一样清清楚楚地去觉察酸、胀、痛、麻，这个痛到底是刺痛？还是阵痛？痛的深度有多大？痛的范围有多大？你要停下来去看、去体会啊！麻！到底麻是怎么样？而麻之后，我心里的觉受又是怎么样？所以现在大家身心静下来之后，慢慢要去理解、慢

慢要去观察，我们身体的各种酸、胀、痛、麻这些苦受。

乐受呢？当你有“喜觉支”产生、有“乐觉支”产生，当你觉得很舒服、很安祥，当你觉得身体的一种波动、脉动，会产生快乐、安祥，一样！当下你要如实的去观察、如实去了解，而且更重要的，你还要进一步去了解原因来自哪里？包括说我腿部会刺痛，腿部为什么会刺痛？因为我打坐久了啊！打坐久了，以前不习惯打坐，现在久了之后，它的血液循环不是很理想，不是很适应，所以会有刺痛，这是有因、有原，有原因才会导致这个酸痛，好！那我要改善这个酸痛怎么办呢？当然一方面盘腿的功力要慢慢地增加、慢慢练习。一方面当下如果很刺痛的话，我变换个方式、改变一些因缘，这个酸痛就会改善了，腰为什么会酸痛？腰酸痛，因为我坐姿不良，好！你就调整。

所以，这些苦受、乐受也都是天使，不断的在唤醒我们要能够停下来如实的去觉察，这就是“受念住”的阶段。为什么要去觉察这些呢？因为当你在起嗔、在骂人的时候，一般人都像机关枪劈哩叭啦的一直骂出来，但是你看不到受害最严重的是自己啊！如果你的觉察力有开发出来，当你要生气骂人之前，就可以觉察到我心里面有一把火、一股气，它就像火山要冲出来，但是最先燃烧的就是我们自己的身心，要去看到那一股气要上冲，你就要能够观察到。如果你有觉察到，就会有空间，你骂的那一种韵律、频率，以及那一种力道就会不一样。

如果有觉察到在骂人的这一种情况的时候，你也会骂的比较斯文一点，不然你会像机关枪一直的扫射、一直的骂，被骂的那些人是这样伤痕累累，而你自己也是受伤啊！如果你有这一种觉察力，觉察到我在嗔恨的情况之下，到底自己多么不好受？在嗔恨骂别人的时候，事实上第一个受害的是自己。我何苦来哉？来折磨自己、折腾自己呢？这样不值得、不值得。所以你就会觉得：不要生气啊！我懒得生气啊！如果我慈悲善待众生，我的感受又是怎么样呢？很快乐、很安祥，身心都很舒服。

你慢慢会去觉察到说，同样的一个境界，我到底是要用骂的去对待众生？还是用慈悲的去对待众生呢？你慢慢就会有智慧去选择要的是什么？将心比心，己所不欲、勿施于人。所以，进入苦受、乐受的觉察是很重要，也是修行慢慢能够应用出来的，在历缘对境要实际应用的一个相当重要的阶段，大家要再继续深入的开发。

前面已经跟大家介绍过禅定、初禅五支，是“四念处”修行要领里面要逐渐深入的重要关键，你要具有禅定力、禅定基础，才能够来到明心的阶段。明心之后，你才能够见性，心不明、心是污垢的，没办法来到如实观。你的见只是自己的偏见，以凹凸镜的镜子在看这个世间，你所看的不是实相。我们的禅修一天一天的深入，也就是要协助大家逐渐的把我们这污垢的心，逐渐的让它沉淀下来。

“安那般那念”的第五—第八阶段：

“安那般那念”也就是“清道论”里面“出入息法”的第五到第八节，前面几个步骤是须要不断的练习，有耐心的练习，一步一步的深入之后，你会来到第四个阶段。第四个阶段就是‘安息身行’，也就是身体的躁动不安会停止下来，你身体的浮动、不定，坐不下来那些都会消失，你的身体能够很安祥的坐在那里，身体方面已经能够安定下来了。

但是这个心呢？这一匹心猿意马还是到处在奔腾，所以我们继续透过“出入息法”，让我们的心渐渐安定下来，前面第一到第四阶段都是在寻、伺的过程，当你慢慢的稳定之后，就会来到身体的安定，但心的安定呢？还要继续再用功。所以，当你慢慢的深入，慢慢的把“出入息法”熟练之后，又懂得放松的要领，身体安定之后，又能够放松，你就会来到第五个阶段，也就是“喜觉支”会自然的产生，但是产生“喜觉支”的时候，不要变成贪爱、贪染，佛陀希望你能够清楚的去觉察，喜的情况是怎么样？

觉知喜、觉知乐

觉知喜，很多人一有了喜受之后呢？就在那里沉迷，忘了我是谁。所以我们一样要清楚的觉知到喜的情况，喜的波动、脉动。再来，继续再观呼吸、继续的深入，你的身心会越来越宁静，所以就会来到第六个阶段，觉知乐。因为那些乐受会浮现出来，你也要心平气和的去体会什么叫作乐受？因为你能够“觉知喜”、“觉知乐”，跟对称的苦受呢？你也能够清楚的对比出来，能够觉察到。

继续再深入用功，因为你的心会越来越宁静，第五到第八个步骤跟初禅五支都有密切的关系，“喜觉支”、“乐觉支”产生之后，然后你又能够一心的用功，继续再深入，你就能够“觉知心行”，初禅五支里面的第五支就是“一心”，你一心一意的用功，身心渐渐宁静之后，再来，你内心妄念很少、很少，到后来几乎没什么妄念了。但是只要有什么念头起来，有什么起心动念，你可以觉察得到，这就是“觉知心行”。

第七个阶段“觉知心行”，已经要相当微细，你的心要宁静到相当微细，才有办法觉知到你的起心动念。第八个阶段就是“觉知安息心行”，注意第八跟第四阶段的对比，第八是“安息心行”，第四个阶段是“安息身行”，身体比较粗糙，比较先稳定下来。稳定下来之后，我们这一匹心猿意马还不容易稳定下来，你身体坐在那里像一尊佛，但是你的心有可能还是一样到处飘动，在那里不断的打妄想。

当你慢慢继续用功下来之后，会来到身体安定，心里也很安祥宁静，你的各种冲动都消失了，身心很安祥的端坐在那里，而且内心充满著一种喜悦，这就是来到第八阶段“觉知安息心行”，会来到舍念、无念的情况。如果你继续稳定下去，这是初禅、二禅、三禅、四禅，来到四禅的境界，是安息心行。

所以，只要你配合“出入息法”跟“身念住”的开发，要“入深定”不会困难，但是我们目的不是在“世间定”，不是在“深定”上面下功夫，我们的目的是要开智慧。当你有定力之后，你怎么办呢？如果没有适当的转换，只是在“定”上面下功夫，你是落入在“世间定”里面，那是死的“定”、“世间定”。就算你坐再久，顶多只是引发一些神通、引发一些禅相，你不会开智慧的，所以我们要继续用功，然后，后面的第九到第十二是属于“明心”的阶段。怎么样能够来到“明心”的阶段？“明心”的阶段是十三到十六的阶段，是属于见法的阶段，会越来越精采、越会充满法喜充满，所以大家脚踏实地的用功，一步一脚印的做，你要“明心见性”，这是最快速的方法。

静坐中的“动中禅”

怎么让我们的身体更加稳定、柔软，让我们的觉受不断的开发出来，有助于迈向“明心”的阶段？现在再来跟大家介绍静坐中的“动中禅”，要怎么修呢？我们平常在走路的动作都很粗鲁，我们

心行也是很粗。现在大家在禅修，有打坐、也有经行，但在经行的时候，我们的动作还算是比较粗，现在要进入到比较微细的动作、微细的觉察。

当你在静坐，有时候可以观出入息、观呼吸，有时候也可以练习静坐中的“动中禅”。因为静坐中的“动中禅”，做起来会让你的心更开发明觉，而且你的觉察力会更敏锐、更微细，怎么做呢？在静坐的时候，你一样以放轻松端坐的姿势坐著，再来，你的两手手掌平放在你的腿上。平放在腿上之后，现在大家就跟著做，平放在腿上之后，以你的手掌代替你在经行时候的脚掌，经行的时候我们是脚掌的提、移、落、触，现在我们就用手掌来提、移、落、触，。

在你心还没有宁静稳定之前，是须要透过下达口令，在动作的这个阶段，如果你的心还妄想纷飞、心还不够宁静，如果你没有下达口令，只是手在那里动的话，你的心很快又跑掉了，与其在那里打妄想，不如好好的配合“身行”、“口行”、“意行”一起开发。所以你在下达口令提、移、落、触，这就是在口行，虽然没有嘴巴讲出来，但是我们意念里面在下达口令，就是“口行”，是微细的“口行”，别人听不到，但是我们自己可以听得到微细的“口行”。手在动的时候，就是属于“身行”，你又有去觉察到我们后面的意根、起心动念，那是属于“意行”。

所以不要小看这样一个动作，这是身行、口行、意行一起并进在修行的。当你还有妄想、妄念的时候，你就配合著先下达口令，然后手掌在动作，先从右手开始，提！手掌就提起来，这时候你闭著眼睛来做，觉察力会越好，提起来的高度要多少？不拘，只要有离开你的膝盖就好，提起来，下达：提！你的手掌才提起来，移！下达“移”的口令之后，手掌才移，注意你的手掌，要向前或是向后都不拘，或是向左、向右也都可以，只要有做出移动的动作出来，这样就好。

下达口令“移”之后，手掌才移，你可以向后移，然后再来“落”，手掌才落下去，放在腿上，“触”！去感受那个微细的触感。再来换左手，提、移、落、触，动作不要快，慢慢去做，一个口令、一个动作，能够这样去做，你的心很快会宁静下来。再来，再换右手，提！再提起来，移！移动！跟上一次移动的方向要相反，因为我们腿部的范围比较小，如果你上一次是向后，再来就是要向前，上一次是向左，然后下一次就是向右，这个可以灵活来移动，除了这个动作做出来之外，要去感受是不是意念、意根里面，当我下达一个口令要它提，手才提起来？要它向前、向后、向左、向右，它就随著你的意念之后，然后再动作？要去觉察到这个阶段，如果能够认真的去做，你的心很快会宁静下来，身也很快会稳定下来。

再来，当你的手掌移动、稳定之后，去觉察一个情况，当你下达口令“提”，你整个手跟手臂要提起来的时候，你慢慢提！慢慢提！这时候下个动作、重点，不是在移动的移，而是要去觉察这个手臂要提起来，整个手臂跟胸部、背部肌肉有怎么样的变化？这是满重要的过程，是包括“受念住”都一起开发，你不用提的很高，只要下达口令要提，然后手掌从轻松的放在腿上，到要离开腿上一、二公分的这整个过程，你去感受我们的手肘、手臂、胸部、背部、腹部，到底有没有牵连？手要举起来，是不是像吊车、起重机要吊起好几百公斤的东西一样？那个绳索钢绳这样嘎拉嘎拉的一直往上拉起来，这个手臂才能够吊起来，要知道我们这个手掌要移动，是牵连很多的零件组合，都要牵连很多的因素，慢慢你去做之后，要协助你去体悟什么叫作因缘具足？缘起甚深？

左、右手都慢慢这样去练习，当你手掌整个要提起来的时候，要去觉察到跟呼吸有没有关系？这都是越来越微细、越来越微细，如果你心不够宁静，是看不到的。当我们身心更宁静下来，身心越稳定之后，再来下一步就是双手不动放在腿上，你只要动手指就好，有时候从右边姆指

开始动，再换左边、再换右边，右手的其他只指头，再换左手的其他只指头，左、右手交替，然后一次动一根指头，慢慢的去体会这样在做的时候，我的内心世界有什么样的变化？是不是在经过一些寻找之后，要动哪一根指头哪一根指头才会动？如果觉察力不够敏锐，你看不到、觉察不到，如果没有觉察到这些微细的动作、微细的觉受，你要距离“明心”、要距离见法，都还很远。

所以，功夫不会白浪费，大家在经过闻思之后，真的一定要禅修、要实修实证，让我们的身心沉淀下来，你的觉性不断开发，才能够看到我们那些很微细的起心动念，才能够看到我们那些很微细的觉受。当你慢慢熟练之后，进一步要能够来到：我只是动作，而没有下达口令，这又是更深更微细的修行功夫。只是动作而没有下达口令，手一样提、移、落、触，手肘、手掌一样向前、向后、向左、向右，但是没有刻意去下达口令，这时候你的重点要放在哪里？一方面觉察手的移动，但更重要的就是要去看背后，有没有在起心动念？有没有在波动？有没有在意识之流在流通？是不是先有意念然后才会有动作？

虽然当下没有下达口令，但是手要动作之前，是不是先有念头？那个是更微细的起心动念，更微细的“心行”，你要能够觉察得到，这 是要协助大家深入“名色分界智”。如果名、色没有分出来，就是处在无明的世界；如果“名色分界智”能够开发出来，就能够来到明心的阶段；能够“明心”，要见法、开悟就容易了。

开发“名色分界智”

我们要深入到开发“名色分界智”，在修行次第来讲，是很重要的阶段，不管你闻思再多，不管你经典读的再多，如果没有来到实修实证，只是懂一些名相而已。你认为你懂，但只是懂一些知见而已；你很会解析，但是却做不到、也看不到。因为“名色分界智”的智慧，它一定是来自于实修实证，真的要做到，才能体会到，才能够开发出这样的智慧出来，所以不要把学佛变成佛学，不要把学佛当作空谈，你要做到，才能够宣说，你要做到才算！

名、色分界，“名”就是我们的心，“色”呢？，指的就是我们的身。“名、色”用现代的术语来讲，就是我们的身、心。“名”就是心，“色”就是身，我们的身心有交集的部分，也有不交集的部分。身心的作用是有先有后的，身体的动作来自于心，下达口令、指令之后，才会有动作。以现代医学来讲，是大脑先下达指令之后，也就是你的意根，意根也就是大脑，下达指令之后，它会透过神经的传导，到达你要动作的肢体上面，那个肢体才会动作，这就是：先有意念，然后有意识之流的传导，才会有动作，如果你手的神经线切断了，或是某只手指的神经线切断了，神经不能传导的时候，这个肢体、手指头，它能不能动呢？是没办法动的。

如果你腰部的脊椎受损，下半部的脊椎神经线受损的时候，虽然下半身看起来是好好的，但是当神经不能够传导的时候，它就不会动。所以我们要清楚了解，我们这个身体就像一部车，须要有足够的这些零件组合，加上人或是电脑，或是各方面下达指令之后，这个车子才会跑、才会动，我们身体动作一样是受到我们意根下达指令才动作，但是因为一般众生的身心是纠缠在一起，看不清、看不到，结果都是盲目的冲动之后，才在那里后悔。

我们现在修行，就是要让大家清楚的看到“名”跟“色”是可以分开的，如果你能够来到名、色分界，你的心就不会成为这个身体的奴隶，就不会成为欲望的奴隶。一般人的心是被这个身拖累著走，你的心作不了主，常常成为这个身的欲望的奴隶。今天我们修行就是要开发出身、心是可以

分开的，当你身心有分离的时候，但是跟精神分裂完全不一样，不要会错意！身、心它是有交集、有分离，如果你可以让身心有距离、分开的时候，你会有距离的来看待你这个身体，很多情况就能够不会成为欲望的奴隶，不会成为这个色身的奴隶，这是很重要的阶段。

名、色怎么分开呢？以前是先下达口令再动作，这就是让你慢慢的去了解，身心的动作是意念在前，身体在后而行。再来，当你慢慢的熟练，慢慢的稳定下来之后，你不用下达口令只是动作，身体只是动作，但是你要很深的反观觉察力，看看在身体动作之前，是不是从你的脑海里，是不是从你的心田里，一定有波动流出来，这你要清楚的去觉察到，一定要深度去开发，不管我手掌要提起来，要放下、要向左、向前、向后，你要去觉察到动作之前，是不是你的脑海里面有波动先发射出来，然后这个波动会流经你的手臂，会有电流传导出来，这意识之流你能不能清楚的觉察？

如果你能够清楚觉察到，你会发现到嗯！真的是意念、意根在领导这个身体，你要让它向前，它就向前；要让它向后，它就向后；向左，它就向左；向右，它就向右，但是前一个阶段练习的是有下达口令，你要来到更微细的。没有下达口令，我只是动作，但是你要觉察到，虽然只是单纯的动作，但要看到你潜意识里面有没有波动出来？这是要深入到潜意识的开发。

修行很多的方便法门、很多的法门，很难能够深入到潜意识的开发、明觉，真正要深入到潜意识开发，一定要透过很简单、很单纯的方法，而“出入息”是非常好的过程，加上身体的经行跟静坐中的“动中禅”，这是空海走过来之后，发现非常好的方法，毫无保留的来跟大家分享，协助你深入的去看到我们的潜意识，协助你去看到起心动念。这方面能够做到之后，你慢慢的去检验，是不是包括连我准备要开口讲话，或是虽然没有说出声音，但是只要我的脑海里起什么念头要讲话，是不是有一个波动会出来？是不是都会先起心动念？再来，包括我要微笑或是要生气，是不是内心里面那一股意识之流，都有先酝酿，包括你要眨个眼睛，眼睛要东飘西飘，都有意念在引导，你都有下达指令之后，它才动。

你不要认为说，修行要看这么微细，有用吗？有用吗？很有用的！因为真的要“明心”，这个阶段一定要经历过，当你认真的去修、认真的去做，你的心会越来越清明、越宁静，你的觉察力会越来越高，而“名色分界智”的开发，觉察力的提醒、提升，没有任何人能够代替得了，任何的加持、灌顶，不可能帮你开发，任何的加持、灌顶，都只是一种鼓励，让你的身心稳定下来，帮助你，那是一个助缘。

就像是别人鼓励我们，当我们懈怠的时候，鼓励我们，但是这方面的功夫，一定要自己去开发，没有任何人能够替代，就包括要吃饭，没有任何大师能够帮助你吃饭，各人吃饭各人饱，修行也是一样。没有去开发你的心田，它就是荒芜、杂乱啊！方法用错了，你的心是越纠缠、越无明，如果你方法正确，它会不断的沉淀下来、宁静下来，越来越清楚。而且身心越来越稳定、越柔软。

所以“明心”过程开发出来之后，你就算要起个嫉妒的心，马上都可以觉察到。现在最重要的就是要好好去开发名、色分界，只要能够清楚的去看到色身跟心的前后关联作用，这个智慧就会开发出来，你就有所体悟啊！当真的能够清楚去看到，这也是开悟的一种，你就会眉开眼笑，就会会心微笑。啊！我看到了！啊！我看到了！这是相当重要的过程，如果这个阶段你没有去练习，没有好好的去做，“明心”是不可能。

所以，静坐中你一样要练习静坐中的“动中禅”，深入到连一根指头在动，都要清楚的看到，你可以左、右手的指头轮流来动，然后看看意识之流有没有在流来流去？还有，在还没有选择哪一根指头动作之前、还没有确定，假设现在你是准备右手指头要动，但是五选一，在还没有选定好哪一根指头要动之前，还在选择的时候，你能不能去觉察到意识在那里游走、在那里选择？当决定要动哪一根的时候，哪一根指头才会动，这个大家要清楚的去觉察。

这方面要深度去开发之后，经行也一样，再来就是要深入到第二个阶段—经行，以前是有下达口令，现在不要下达口令，你同样的提、移、落、触，慢动作去做，脚移动可以向前、可以向后，可以向左、可以向右，但是这时候你一样最好是闭著眼睛去觉察，你闭著眼睛，脚在那里移动，甚至你可以扶著栏杆闭著眼睛，然后脚在那里移动，你这时候去感受，是不是从我们的意根、大脑，还有整个意识之流在流通、在传达，是不是有经过我们的心念、起心动念，意识之流在下达指令之后，脚才会转动？才会向前、向左、向右？

有的人听到这里，也许会认为说：那还不简单！这谁不知道，我早就知道了……，你知道？都只是知道名词、名相，而不是真的体悟到，你不是真的做到，我们是要来到真的做到，真的清清楚楚的觉察到，不是光一个头脑的知见，如果光是要这样的知见，那些医生他们也知道啊，一定要有神经传导才会动，但你还是头脑的知见，所以不算！要清楚的去觉察到。

再来，你有时候可以向前走，有时候也可以向后走，你也慢慢去觉察到这一只腿要抬起来的时候，本来是很轻松的放在地上、踏在地上，两足、两脚站在地上，再来你要去体验到、觉察到的就是，当我下达口令，右脚要抬起来的时候，要清楚的去觉察这一只脚要抬起来，牵连我身体多少的部分？身体躯干有多少部分的肌肉牵连而动、在用力，要清楚去觉察，你才会知道这一条腿要让它吊起来喔，好像要吊起好十几公斤的重量，包括腹部的这些变化，你都要清楚去觉察。

就好像说一个起重机，东西要吊起来，是需要有很多的机器、很多的零件要组合起来，如果是一些重要的零件缺一，它就没办法动作了，你一样要去觉察到我这一个身体是一部最精密的起重机，要把这一条腿吊起来，要牵连多少？你要清楚的去觉察到才会感受到，这个脚能够走路很奥妙！很神奇！很神妙！我这个脚能够走路，好感恩！你真的有去体会到的话，连在走路、能够走路，你都会心花朵朵开，都会感恩、会微笑，别人以为你是疯子，没关系！我内心里面很安详、很快乐、很知足，真正的解脱者是知足常乐啊！他的快乐来自于知足，不是来自于金钱的多少。佛陀身无分文，但是他很快乐、很安详。

所以，这都是要协助大家慢慢开发我们内心世界，让我们的内心世界越来越宁静、越安详、越净化，佛教所讲的“自净其意”，是整个修行的核心，我们这整个禅修就是要协助大家净化我们的身心、开发我们的觉性，然后慢慢的去了悟真理实相，你真的会知恩、感恩，知足常乐，而且知恩、感恩、报恩，很自然流露出来的就是一种报恩的心在做，这时候你不会有“我慢”的。

当你手的动作、脚的动作，慢慢去开发、觉察之后，你的“名色分界智”会越来越清楚，包括在经行、走路到一个情况的时候，我要转身，都要清楚去觉察，为什么我要转身？一定是我们的意根有去收到一些讯息，表示前面不适合再走下去，需要转换，它是很精密的组合，你要清楚去看到，好！在转换、要转，为什么要转？你也清楚的知道，在转换的这个过程，你也清清楚楚的知道。

在这良好的环境之中，就是让你从慢动作，慢慢地去练习、去开发，你慢动作能够觉察到之后，再把你的动作慢慢的加快，如果你慢动作觉察不到，要有耐心的去练习，如果在练习的过程，有些动作是囫囵吞枣没有觉察到，请你再倒带回来，重新做，让这个过程都清楚，NG几次都没关系。当这样有耐心的去开发之后，身心真的会越来越安详、越法喜，你觉察力越提升之后，很多的微细动作就可以觉察到。

当你能够真的来到“明心”的时候，很容易就能够将身比身、将心比心，因为对方的动作是粗糙、还是微细、有没有明觉？你就很清清楚楚。因此，冲动无明的众生、有“我慢”的众生，是瞒不了明眼人的。希望大家都能早日成为明眼人，明心见性。

第四节 〔心念处〕

“心念处”方面怎么去觉察？怎么去开发？非常重要，因为这是攸关能否来到“明心”的阶段，在“阿含解脱道次第”的一九九页，一样是在《中阿含》九十八经“念处经”的“心念处”这一段，现在请大家看199页的第二段：

“云何观心如心念处？比丘者，有欲贪心知有欲贪心如真，无欲心知无欲心如真，有慧无慧、有痴无痴，有秽污无秽污，有含有散、有下有高、有小有大、修不修、定不定，有不解脱心知不解脱心如真，有解脱心知解脱心如真。如是比丘观内心如心，观外心如心，立念在心，有知有见，有明有达，是谓比丘观心如心”。有欲心，这个“欲”就是欲贪。

这一段是对“心念处”的叙述，讲的很简短，但是内容却是非常的精简，而且非常的深，如果你没有来到实修实证，光是看过这一段，没有几分钟就看过了，你也以为你知道了，但是从知见要来到体悟、来到体证，又要能够做到，这个要很久、很久，不是光知道就算了，你要真的做到啊！要能够真的清楚的觉察。

对“心念住”要觉察的具体内容，这一段就是跟我们分解出来，请大家再看“阿含解脱道次第”这一本书的二〇二页，这里我们有把它归纳出来“心念处”所要观察的内容，包括有贪无贪、有嗔无嗔，有痴无痴、有秽无秽，是合是散、是下是高，是小是大、有修无修、有定无定、有解脱心无解脱心，也就是当下生起的是什么心，都要能够如实观察、如实正知。

在原始佛法“四念处”的修法，有一个满重大的特点就是，不怕你起贪、不怕你起嗔，不是你都不可以有这些，因为如果都不可以有这些话，会变成修的很压抑、一直忍，而且会修的很挫折，你会常常责备自己，如果你一直不容许自己有贪嗔，但是偏偏在历缘对境的时候，贪、嗔、我慢又会现起，这时候你会修的很挫折。

原始佛法“四念处”的修法，有一个满大的特点就是当你在起贪的时候，客观如实的觉察到我正在起贪；当在起嗔的时候，也清清楚楚的知道自己在起嗔；当心量狭窄的时候，清清楚楚的知道自己心量狭窄；当我在嫉妒别人成就的时候，也清清楚楚的知道我在嫉妒别人。要能够如实面对自己丑陋的内心世界，不容易啊！你要有大丈夫气势，一般人是习惯看别人的脸黑，很不容易看到自己的脸黑，一般人都是在向外看，都是在指责别人，别人一点点的缺失，我们都看的清清楚楚，而且又再夸大，但是自己很多的脸黑，自己的丑陋，不是掩饰不然就是不承认。

今天呢？修行就是要如实回来面对自己，如实回来面对我们丑陋的内心世界，但是真的非常

不容易。一个大将军能够征服千军万马，但是征服不了自己，最大的原因就是不敢面对丑陋的自己，修行的最大障碍、关卡就在这里，不敢如实面对丑陋的自己，如果你不敢如实面对自己，要来到“明心”的阶段是不可能，我们会继续再自欺欺人，就会形成佛陀所讲的，人的最大敌人是自己，我们又会继续再自欺欺人，认为说：我自己很好啊！我自己很优秀啊！我很高级啊！我很高尚啊！我很聪明啊！我判断事情都很正确，都不断地往自己脸上贴金。但是自己历缘对境中，却处处在展现贪、嗔、痴、我慢，都不知不觉、也不以为然，这就是众生常常活在颠倒梦想的世界而不知道。

八万四千法门所有的修行方法，目的都是为了让你的身能够宁静下来，进一步让我们的心能够宁静下来，静下来之后要做什么呢？就是要来到如实的观察自己的内心种种结缚，如实的观察自己内心的凹凸凸凸、贪、嗔、痴、我慢，八万四千法门是帮助我们身心静下来之后，如实的来面对自己，清清楚楚的看到我们内心的种种结缚，唯有真正看到我们内心的结缚，我们才有可能知道哪里在打结？就知道怎么去解开。你不愿意去看，甚至不愿意承认自己内心的打结，内心的丑陋，不愿意承认的话，你永远不可能解开，所以这是修行能否解脱很重要的关键。

何谓“出世间法”？

真正的解脱道、真正的“出世间法”，就是面对自己的内心世界，这是非常重要的关键，如果你种种的修行方法，包括学问很渊博，佛学知见很厉害，很会作学问，佛学专家或是老修行，但是如果你没有来到如实面对自己的心态，真的都还在“世间法”里面打滚。世间、出世间的分水岭，就在于我们能不能如实面对自己内心的种种结缚。佛教所讲的世间、苦海，就是这个“无明”的心，所创造、构造出来的梦幻世界，就是一个苦海。

你要出离苦海，唯有清清楚楚的看到这个心，你才会看到自己的颠倒梦想，有看到自己的颠倒梦想，继续净化、继续深入，你才有可能远离颠倒梦想。所以，修行绝对不是去跟人家比高、比大、比小，比我的知见比别人厉害，绝对不是那些，修行不是在比我的佛学知识多么渊博，我多么会讲经说法，不是那些，那还是在“世间法”里面打滚。

真正的修行，也不是去挑别人的毛病、去找别人的错，真正的修行是回来看自己，回来净化自己，真正的“出世间法”、解脱道就是回来净化我们内心的种种结缚，当我们真正能够净化内心的种种结缚，能够从最初的结，慢慢的打开、打开，佛陀把它分出来十层的结缚，是由粗、渐渐到微细、到非常微细的。从粗的看到打开，如果你能够打开前面三个结，就是来到证初果。

证到初果，继续看到我们内心的结缚、内心的丑陋，继续再净化，前面三个结破除，后面二个结淡薄了，就是来到证二果。你能够把前面五下分结都净化、断除，就是来到证三果的世界。再继续用功，把后面的五上分结，你也把它清楚的看到，而且完全的断除、净化，就是来到阿罗汉果的世界，是没有贪、没有嗔、没有愚痴、没有我慢的世界，是一个纯净的心灵世界，是真正涅槃彼岸、解脱的世界。

所以，修行迈向解脱之路，真的就是完全如实回来面对自己，这个关键、要领掌握住，你就知道什么叫做“世间法”？什么叫做“出世间法”？“世间法”的修行是越修越厉害，越修我慢会越大，“出世间法”的修行不一样，是越修身心越柔软、越有惭愧心、越懂得感恩，而且慈悲心是自然流露。

当有一天发现到过去真的是活在颠倒梦想的世界，这就是真正的大彻大悟。开悟、彻悟不是去看到禅相、异相，或是“漆桶脱落”，不是这样的，那都只是一个过程的小插曲而已啊！真正的大彻大悟是来自于你彻见自己过去的颠倒梦想，从此远离颠倒梦想、不再自欺欺人，成为一位真人，很真实的面对自己，很真诚、真实的善待每一位众生。

当你上到彼岸、远离颠倒梦想的时候，回来看滚滚红尘的众生活在颠倒梦想的世界，不知不觉、不以为然的时候，你不会有任何的嗔心的，代之而起的是无限的大慈大悲之心啊！就算众生不了解你，攻击你、批判你、批斗你，你都不会起嗔啊！你只有无量无限的慈悲。所以，当耶稣快要被钉死的时候，他还是祈求上帝原谅众生，因为他们不知道他们在做什么，被判死刑快被钉死的时候，一样没有任何嗔心，真正的阿罗汉是来到完全没有嗔心的世界，这样有什么不好？佛陀希望我们来到贪、嗔、痴完全的净化、完全的止息，没有任何的贪、嗔、痴，没有任何的我慢，这是一个真人、真诚真实的人。

“心念处”要开发的就是我们当下、现在讲的当下，不只是大家在打坐的时候，因为这是非常细微的，你现在在禅堂禅修的时候，就要能够在静态之中，开发那一种觉察力出来，在静态单纯的环境之下，你能够看到了，将来在更高难度的动态、历缘对境之中，你也能够看到，这样你就能够处处见法。所以我们当下有没有贪心？有贪、无贪？我们要清楚知道，经文里面所列的都是很简短，你不要只是把它当作名相念过，如果你只是叩！叩！叩！在那里念经念！念！念！念过，以为念过我就交差了，念过！我的功课已经做了，没用啊！就算再念个十年二十年，你还是把它当作名词在背诵而已。

这些经文里面的字，真的都是一种境界的叙述，是要真的要做到有贪、无贪？当下我有没有贪心？这个粗的相，还有很微细的相，包括在打坐之中，遇到舒服境界的时候，我有没有贪心？打坐禅修之中，遇到不可意境的时候，或是遇到一些酸、痛、胀、麻的时候，我有没有在起嗔？打坐的时候，当我念头飘起过去一些社会或是别人对不起我，或是一些觉得愤恨不平的现象，你当下有没有在起嗔？都要清清楚楚的看到。

所以，有贪无贪、有嗔无嗔，要清楚的觉察到，有没有愚痴？也要清楚的觉察到。有慧？无慧？我内心有没有污秽？要清楚的觉察。是合？是散？我的内心现在到底是有聚合、有凝聚力，还是现在的心是很散乱的，你也要觉察到。是下？是高？我的心现在到底是自卑呢？还是我的心现在是展现我慢、高傲呢？你也要清楚的觉察到。尤其是在历缘对境的时候，你都要清楚觉察面对上司的时候，我有没有自卑之心？面对属下的时候，我有没有我慢之心？面对平民百姓，有没有我慢之心？面对那些大法师、大法王，面对那些高官、权贵，我有没有自卑之心？有没有次等人民之心？你要清楚的觉察。

是小？是大？我的心量现在是狭窄呢？还是现在的心量很宽大，有大度大量能够容忍能够包容一切众生？还是“鸡子肠、鸟子肚”、心量狭窄、小心眼？我们要清清楚楚的觉察到。有修？无修？来禅修的时候，到底我是在混日子？还是在把握时间精进用功呢？都要清清楚楚的觉察到。我是在如实面对自己的生命，还是在浑浑噩噩的过一生呢？要清楚觉察。我现出家相，到底有在精进用功呢？还是过一天算一天？这都要如实来检讨、如实面对自己。有定？无定？我到底有没有定力？都要清楚的觉知到。有解脱心？无解脱心？现在我有没有来到解脱的境界？我的心有没有被境界卡住、束缚？到底是解脱？还是被束缚住？也都要清楚的觉察。

所以“心念处”的开发就是当下，也就是当下你生起的是什么样的心？都要能够如实地观察、如实正知，包括“如实”这两个字，都很不容易啊！众生常常是“知不如真”、“见不如实”，你要来到如实不容易，这就是我们修行的过程，需要不断的精进用功。

“安那般那念”的第九—第十二阶段：“阿含解脱道次第”的187页

“安那般那念”的第九个阶段，当你“出入息法”有耐心、一心一意的用功之后，观察你的出入息，到第四个阶段身就稳定下来了。到第八个阶段，心也稳定下来了，身心稳定下来的情况之下，第九个阶段到十二个阶段就是开发“心念住”的时候。

第九阶段就是“觉知心”，第十个阶段是“令心喜悦”，十一个阶段是“令心等持”，十二个阶段是“令心解脱”。

在禅修一吸一呼之间，当身心越宁静下来之后，你的各种心态都要清清楚楚的觉察到，用功的深度是这样越来越深入，你的觉察力越来越高，明心的程度越来越提升。所以，不要小看禅修前几天的这个止，“身念住”方面的下功夫，就是让我们的身心沉淀下来。当身心沉淀、稳定下来之后，后面的“心念住”才有办法开发出来，才有办法觉察到。所以，当你身心稳定之后，第九个阶段就能够“觉知心”，也就是“心念住”的开发，你的心现在是处在什么样的情况？我清清楚楚的觉察，也就是清醒明觉、醒过来，清醒明觉，但是这时候的醒，还不是大彻大悟的醒，那是觉悟，现在的醒是一个初步的觉醒过来了。

身、心对焦是到第八个阶段，身心已经是完全对焦，而且稳定在当下了，这时候你有明觉的心、身心稳定，才会来到有见法的因缘，见法的力道是来自于“明心”，所以这时候要清清楚楚知道我们的心态、状况，内心是很清朗、明觉的，清醒明觉的活在当下。你要来到这样的阶段，这时候几乎各种方法帮不上什么忙，唯有最简单、最单纯的法门，才能够帮助你来到这样的阶段，如果你用的法门还很复杂，或是嘴巴还在那里念！念！念！，那都还停留在“口行”的阶段，你还没办法来到“心行”的阶段。

我们现在要慢慢到微细，你身的冲动、“身行”要停止下来，再来，“口行”也要停止下来，“口行”不只是嘴巴的讲话、讲出声音，我们的寻、伺，内心里面的起心动念，包括内心念念有词那些，都是属于“口行”，这方面到第八个阶段都会停下来了，你可以比较看看、可以去了解，所有的法门里面，哪一种最能够让我们放下“身行”，也放下了“口行”，而来深入到“意行”呢？

不是其它法门不好，而排斥其它法门，绝对不是这样，而是各种法门都有它对治的作用。但是我们要知道所有的方法都是方便法，方便法就是协助你，像你年龄越来越大，不是像小孩这样，你年龄越来越成长，所以你需要的玩具就越来越简便。如果你的内心智慧越成长，心灵宁静程度越高，你所需要的“有为法”，是越单纯、越简便、越净化，不需要复杂、不需要花俏、不需要花招，那都是很简便的。所以，越简单的方法是越高级，来到“出入息法”是非常单纯，然后它会一路的帮助你深入、深入，“身行”放下、“口行”安止，再来“心行”安止，这时候，来到很纯净宁静的明心境界，这就是“觉知心”。

再来，第十个阶段就是“令心喜悦”，“觉知心”就是，如果以很多人在修禅宗来讲，他们要的就是觉性，尤其是《六祖坛经》讲说：不思善、不思恶的当下，就是你的本来面目。很多人把这个

阶段都会错了，那不是目的、不是目标，只是一个过程、一个阶段，结果很多修行人就一直守在那里、卡在那里—不思善、不思恶的当下，就认为这就是你的佛性、就是你的自性、就是你的觉性、就是你的本觉，你就好好的保任、好好的守住，结果很多禅门人物，就一直地守在那里、卡在那里，不知道你顶多只是守在第九个阶段的“觉知心”，明觉的那一种情况而已，但那个不是目的。

因为这时候，你的智慧还没有开发出来，把我们的心境磨平、磨光，不是目的，才是一个工具而已，这时才只是磨出很锐利的一个开刀工具，才要真正开刀而已，开什么刀？这一面镜子可以成为一个照妖镜，但是要知道照妖镜，不是去照别人，磨出这一面镜子不是要去照别人，而是要照自己，照出内心的种种结缚，照出自己内心的污垢，照出自己内心的贪、嗔、痴、我慢，有明净的这一面心镜，你才能够如实照见。

照见的时候，你才能够净化那个“自我”，常常在自欺欺人的那个“自我”，当你如实的照见之后，它就会净化、会逃之夭夭、会消散，这样你才能够远离颠倒梦想。所以“觉知心”之后，这只是一个很重要的阶段，但不是停在那里，这时候我们才要来到“止观双运”，很多人对整个解脱道不了解，常常在“解脱道”的修行过程之中，都停留在某个关卡，或是某个叉路就偏差、偏离了。

这时候我们有一个明觉的心，也就是能够来到不思善、不思恶的心，但是你这个心也要能够起作用，在起作用的当下，你又能够很清楚的觉察，所以我能够“令心喜悦”，在“清净道论”的“安那般那念”亦即本书185、186页都有，这一经所讲的“出入息法”，在《杂阿含》就翻译为“觉知心喜悦”，“清净道论”翻译为“令心喜悦”，事实上就是内心到第十个阶段。我内心不只是祥和宁静，也可以非常的喜悦，喜悦的情况，那个频率、波动，都清清楚楚的觉察，而且代表我的心不只可以维持在很平静的情况之下，我也可以动。有的人修行、修一修，认为要来到“无念”的世界。

无念，如果以“出入息法”的话，第八个阶段就已经是来到“无念”的阶段，第八个阶段“安息心行”，就是已经来到“无念”的阶段，所以有的人就认为“起心即错、动念即乖”，我们修行是要无念，结果修！修！要追求个“无念”，不敢起心动念，那也是修得变成枯木禅，身心会僵化、身心会凋萎。

心是要“明心”，“明心”之后要能够明行、明觉，然后在“明行”、明觉的情况之下起作用，所以这时候我心可以喜悦，可以微笑，可以非常快乐啊！那种法喜可以展现啊！但是当下没有我慢，都保持清醒明觉，“令心喜悦”就是心喜悦的情况之下，也清楚觉察。

令心等持

到第十一个阶段“令心等持”，也就是觉知心定，令心等持，就是我的心能提、能放，不容易喔！众生常常是这样一直动、动、动，就是静不下来，不然有的修行就是这样要修到无念、修个宁静，但是你修、修、修得追求一个静，你就不敢动，一动就是很害怕，很挫折，那都是走偏，没有走在正确的中道之上。你走在正确的中道上是可动、可静，可静、可动。

“令心等持”还有另外一个深层的意思，你能不能以等持、平等之心，来对待一切境界？能不能以平等之心善待一切众生？说到平等之心不容易啊！如果你真的能够做到“等持”的心，以平等的心来对待一切众生，你就会体会到佛陀的法号、名号—无上正等，“正等”就是以完全的平等之心善待

一切众生，不要把它只是当作标语、是真的要做到，众生活在二元对立的世界。

“等持”的世界、“正等”的世界是完全绝对的世界，看到小花、看到大花，你会以平等心来欣赏它们；看到平民百姓、达官贵人，你一样以平等心来对待他们，要做到这种心境不容易，你一定要来到超越所有的框框，一定要来到超越种族、超越党派、超越国界。如果没有超越所有的二元对立，你不可能来到“等持”的世界，如果你坚持某个宗派、某个党派，你很容易站在一边，以不平等之心对待另外一边。解脱，就是来到没有框框、没有篱笆的世界，所以要能够来到“令心等持”不容易，不要把它当作只是标语，那是解脱之路，真的要来到、要证悟到，而且要真的做到。

令心解脱

再来，第十二个阶段“令心解脱”，你的心能不能来到解脱自在的世界，这就是佛教所要追求，也是任何宗教所向往的目标—来到解脱自在的世界。如果你的方法不正确，或只是在“有为法”上面下功夫，你都还是在枝流末节上面，在一些宗派的框框里面绕，成为一些宗派的信徒，而没办法来到真正的解脱。你要超越宗派、超越宗教，才有办法来到真正的心解脱，心要能够解脱，说起来容易，但是做起来绝对没那么容易，有时候只是部分解脱，或是一时的心解脱。

在打坐的时候，在禅修的时候，好舒服、好棒啊！都没有贪、嗔、痴，好感恩啊！好知足啊！但回到家里，太太摆一副脸孔给你看，指责：你在那里享受好几天，我在家里当牛当马，她愤愤不平，结果摆脸色给你看，糟糕！你那个心境马上从天堂掉到地狱，女众也是一样啊！当你回去，你先生只要讲你几句、泼你一个冷水，你马上从天堂掉到地狱，这就是说，我们那一种解脱都只是一时的、短暂的或是局部的，不是来到究竟解脱。

如果是来到究竟解脱，在禅堂里面很高兴、很安详；回到家里太太泼你冷水，你也觉得喔！好清凉啊！像苏格拉底，太太骂他之后，哦！打雷啦！拿出冷水来泼他，哦！打雷之后下雨啊！好清凉啊！真的解脱之心，就是面对什么境界都没有嗔心，而且会慈悲的善待一切众生。一般众生的心，很容易成为境界的奴隶，而处处黏著！

我现在讲这很简单，很快的讲出来，但是如果你没有很认真去检验，不知道说你的心常常成为境界的奴隶，遇到一个好吃的东西，你心里就想，回去要怎么样来做，要买什么材料，然后要做的色香味俱全，你的心就被那个境界卡住了，包括说修行也是一样，遇到一个某某大师很有名，听说有神通，就觉得一定要去，在崇拜大师的情况之下，你不知道你的心，被那个大师的境界把你系缚住了。某某大山头很有名，国际大山头很有名，我依止在那里就没有错了啦，好几百人、好几千人在那里依止，依止在那里就没错了，你不知道你没有依法，没有回到依止在法，你被大山头的那个境界把你吸住了，成为那个境界的奴隶你不知道，还洋洋得意我是某某山的人，你的心没有来到解脱的世界，你的心被大师、被大山头、被大偶像卡住你不知道，这离心解脱还很远。

如果你固执在某个宗派、某个框框里面，要知道你的心没办法来到真正的解脱，所以佛陀在“葛拉玛经”，在我们这一本书一样有摘录出来，“葛拉玛经”就是不断的提醒大家，真的要保持客观、冷静、理智、求真、求证，不要经典崇拜、不要偶像崇拜，这都是修行上很多的叉路，唯有你保持客观、冷静，理智、求真、求证，如实的面对自己、如实的来检验，你才能够一关一关的过去，最后必然能够来到真正的究竟解脱。

很多人很认真的要修行、要打坐、要开悟，急著要有所成就，有的人一天用好几个小时在打坐、在参禅，有的人就是专业的修行，好几个月闭关专修、专心用功，但是一年、二年……几年过去了，还是不容易有成。远的不说，光是在禅修的这几天，有的人会认为奇怪，我怎么好像进步不明显，我怎么打坐还是不容易得力、不容易入定，一颗心还是这样飘浮不定、动荡不安？当然有闻思基础之后，闻思修证会一直的上来，你的法喜会很快出来，但是有的基础不够、闻思不够、观念不正确的话，他很努力、很拼命用功，但是却发现距离他所要的，还是差的很远，也就是他觉得修行不容易契入、不容易得心应手，这里面有一个很重大的关键，很多人都忽略了，这一个相当重要的关键是什么呢？欠缺慈悲心。

有的人就认为打坐、参禅，或是禅修的时候，就用著一个法门一直深入这样就好了，还要在那里想什么慈悲心？如果你在修行的过程欠缺慈悲心，你的修行很难有成，如果你的修行过程欠缺慈悲心，你的修行会成为一种练功夫，或是长养“我慢”的方式。不要小看慈悲心，有的人认为慈悲只是世间的善法，慈悲心是从世间的善法迈向出世间的桥梁。

善人慈悲喜舍

记得！慈悲心是从世间法迈向出世间法很重要的桥梁，而你将来要慈航普度，一样是透过这个慈悲跟众生广结善缘，不管是世间法或是出世间法，都不能够欠缺慈悲心，慈悲心怎么修？有什么功效？有什么功德？请大家看《阿含解脱道次第》第十页-第二章的善人慈悲喜舍，这一章节是从《增一阿含》的443经所摘录出来。

“尔时，世尊告诸比丘：若有众生修行慈心解脱，广布其义，与人演说，当获此十一果报。云何为十一？卧安、觉安、不见恶梦，天护，人爱，不毒，不兵，水、火、盗贼终不侵拄，若身坏命终，生梵天上。是谓，比丘！能行慈心，获此十一之福。尔时世尊便说斯偈，若有行慈心，亦无放逸行，诸结渐渐薄，转见于道迹，以能行此慈，当生梵天上，速疾得灭度，永至无为处”。

你能够好好行慈悲心，“速疾得灭度，永至无为处”，也就是很快能够到达涅槃究竟解脱的彼岸。但是要知道慈悲是一个很重要的桥梁，而不是把修行就光停留在是世间的行善布施这方面，它是一个很重要跟众生广结善缘，让你培养足够的善根福德因缘。

“若有众生修行慈心解脱”，修行不是光用嘴巴讲或是用头脑在那里想，在那里想像作意思惟，不光是这样，说一丈不如行一尺，你是真的要行、要行动，要实际去做出来，不是光用嘴巴讲，要修行慈心解脱。当你不断用慈悲这一种方法，一方面来修行，一方面也慢慢默默去做，你会来到解脱的情况，而这一种解脱是代表著你内心很喜悦、很安详、很自在。

我想每个人或多或少都会有这样的体会，如果你在生气、嗔恨别人的时候，你的内心是很苦的，这时候就是处在地狱里面。你在怒骂别人的时候，就是在阿修罗道里面，如果你在展现慈悲、行慈悲，善待一切众生的时候，不但内心很愉快、很快乐，而且你也会把这一种气氛带给众生，这时候你就是处在天堂的境界，处在极乐的世界里面，所以你光是行慈悲，一样可以来到解脱，但是你要来到究竟解脱，一定是要深入整个闻思修证。

如果一个人能够“修行慈心解脱，广布其义，与人演说”，而且你跟众生分享慈悲的好处，又劝人多行慈善，像这样的人会获得哪些果报呢？种善因、得善果，会有哪些果报呢？有十一种，哪

十一种呢？卧安、觉安、不见恶梦，就是说，你在睡觉的时候会睡的很安详、很安稳，不会有什么恶梦，没有那些恐怖的梦。恐怖的梦，往往来自于我们内心的担忧，往往来自于我们内心的恐惧，如果一个人能够行慈悲之心，你的睡觉就品质会很好，而且会睡的很安稳安祥，卧安、觉安、不见恶梦。

再来，天护，因为你有慈悲之心去善待一切众生，老天爷也会善待你，龙天护法也会来保护你，自助天助，自助人助啊！所以我爱人人，人人爱我，这就是下面所讲的人爱，因为你用爱己之心去爱护每一个人，众生也会回报你慈悲慈爱。

“不毒、不兵、水、火，盗贼终不侵拄”，一个有力行慈悲、充满慈悲心的人，意外的灾害、天灾人祸就会大大的减少，很多的灾祸也会大化小，小化无，真的会这样。像有一次我开车从台北回基隆的时候，就在汐止交流道的入口，从北二高到中山高这之间入会口，那个会合口是弯道又下坡，因为高速公路的匝道是有红绿灯的管制，当我开到那里的时候，它是从绿灯转为红灯，我们理所当然是要停下来，所以我就减速停下来，准备要停在红灯的前面，但是此时从后视镜看到后面有一辆车很高速的冲过来，因为通常红绿灯，我是第一辆要停下来时，会稍微注意一下后面的车辆的动态，他们有没有注意到红绿灯，我通常会注意一下，这时候我看到后面那一辆车子，以他的速度来断判，他并没有看到高速公路会合口的红绿灯，所以这时候我本来刹车是要踩死、要定下来，但是当我减速到时速差不多十公里的时候，我把刹车板放开、不敢停住，为什么？我让我车子再继续往前滑行，后面那一辆车在一两秒之后，真的是撞过来，还好因为我没有煞住，所以我的车子往前滑行。

当我那时候停下来，对方也停下来了，对方的车头是撞坏了，我的后座保险杆也撞了一个凹洞，当我下车的时候，对方他们几个人出来，然后一直跟我道歉说对不起，我也是慈悲的对待他们，因为看一下我后座，稍微一点凹窝，保险杆稍微破一个洞没关系啦！对方的车头也撞坏了，他们对方是一直表示抱歉，我就微笑面对的跟他们讲说，你们人有没有问题？，关心他们里面的人，他说稍微撞一点而已，没关系！我就跟他讲，只要人没有受伤，没关系，没问题，我这里没事情，这样就没事了，也没有冲突、没有什么纷争。

虽然有意外的车祸，但是一样，大家和谐，很好的收场，如果有人被一撞之后，你很不甘心，就下来怒气冲冲的，很有可能就会酿成一些灾祸出来。当我被撞的时候，我心里会想这个也是大化小、小化无啊！而不是想说我今天怎么这么倒霉、怎么被撞，我往好的方面想，可能本来会有一些更大的灾祸，但是因为我们平常就是慈悲善待一切众生，所以大化小、小化无啊！人员也没有什么受伤，我们就慈悲善待一切众生。所以，一样意外的灾害、灾祸会大大的减少，而且会大化小、小化无。

“是谓，比丘！能行慈心，获此十一之福。尔时世尊便说斯偈，若有行慈心亦无放逸行”，你这个慈悲不嫌多的，“若有行慈心，亦无放逸行，诸结渐渐薄，转见于道迹”，注意这两句话，为什么一个行慈悲心的人，你内心的各种结缚会渐渐少呢？我们先说身见就好，一个人吝啬的人，一个钱打二十四结，总是样样都为自己，像这样你的身见很牢固，则你内心里面的结缚，就很牢固很强，身见不容易破除，如果一个人你舍得，乐于行善布施为众生，你也把众生的苦难就像当作我们自己的苦难。

这无意中，我跟众生之间的那种隔阂，是不是渐渐的淡薄掉？这就是身见结无意中一直在化

除、化除，我跟众生之间的隔阂渐渐的淡薄、淡薄，最后会完全的消失，这就是诸结渐渐薄，当我们真正在施行慈悲的时候，我们会以爱己之心去爱护每一个人，“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”。所以那一种身见、我所，就会渐渐的化除，这些有什么功效呢？转渐于道迹啊！你很快就能够见到、遇到真正的解脱道。

真正的解脱道，是百千万劫难遭遇，你能够很快的遇到解脱道，需要有相当的善根福德因缘，你能够行慈善，表示你有善根，你在行善的当下，也是在累积很多的福德，而且跟众生广结善缘，我们不少同修、不少学员接触到解脱道，都是他们在行慈善或是行义工、法工的时候，就是当下有同修、有其他的朋友，跟他们介绍这些资料，如果他没有去参加义工，没有去参加一些行善，他就错失掉接触我们这些解脱道的机会了。

所以行慈善，跟众生广结善缘，会有很多的好处，而这回报不是用有形的金钱所能够衡量的，你越是无所得、无所求之心去行善，三轮体空的行善，你无形之中所获得的回报更大，最大的回报是怎么样呢？不不仅能够升梵天上，而且“速疾得灭度，永至无为处”，这些累积下来的善根福德因缘，都能够帮助我们快速到达究竟涅槃彼岸，也就是成道、成佛。因此，行慈悲心不是口号，而是要真的去作，我们很多人都会看到世间很多的对立、很多的冲突、很多的不平等、很多的仇恨，像这方面，如果你用仇恨去对抗仇恨，只会仇上加仇，你用武力想去化解世间的各种对立冲突，只会引来更多的仇恨，世间最大的力量是慈悲，真正能够化解各种冲突对立、能够化解任何仇恨的，只有慈悲。

慈悲的力量无限，唯有慈悲能够感化最刚强、最顽劣的人，但是我们要懂得悲智双运，慈悲不是烂慈悲，你要懂得悲智双运，如果是烂慈悲，你的慈悲有时候很容易长养众生的欲贪，有时候变成溺爱，反而害了对方，不要忘了必须悲智双运，智慧怎么来？需要大家深入闻思修证、止观双运，所以菩萨道跟解脱道要一起并行并进。

怎么样来修慈悲心呢？慈悲喜舍称为“四无量心”，为什么称为无量心呢？因为慈悲行、慈悲心，会把我们狭窄的心胸不断扩展扩大，扩大到无边无际无量，所以称为“四无量心”。你怎么去修？怎么去做呢？请看“阿含解脱道”十一页的第二节：

如何修慈悲心？

“多闻圣弟子，心与慈俱，遍满一方成就游，如是二三四方，四维上下，普周一切，心与慈俱，无结无怨，无恚无诤，极广甚大，无量善修，遍满一切世间成就游。如是悲、喜、心与舍俱，无结无怨，无恚无诤，极广甚大，无量善修，遍满一切世间成就游”。

慈悲心怎么样去修？怎么样去做？有个很重要的重点，慈悲心的扩展一样是要从点、线、面到虚空，这个点怎么开始呢？

“心与慈俱，遍满一方成就游”，我们的内心跟慈悲心结合在一起，也就是我们的内心充满著慈悲心，遍满一方成就游。你从这个点开始做起，把这个点做好之后，慢慢再继续再扩大到“二三四方，四维上下，普周一切”，再把这个慈心慢慢的扩大、扩大。这个步骤是怎么做呢？第一个步骤点就是从善对自己开始，第二、这个线就是来到善待家人、善待亲友、亲戚朋友。再来，面呢？面是扩大到善待全人类、善待全人类。空间呢？扩大到空的时候，是善待一切众生，包括六道的众

生，也包括你认为无情的植物，包括山河大地。如果懂得慈悲善待他们，你不会蹂躏它，不会破坏它。

为什么慈悲心要从善待自己开始？很多人有一种错误的观念认为说，我们修行就是赶快要去行菩萨道，赶快赶快去帮助众生，赶快去行善，你在行善的当下，不错！你是有喜受、乐受，你也觉得你在行善。但是几年之后，你还是会觉得内心是空虚的，还是不安的，我内心深层的忧悲苦恼还是没有止息，遇到比较强的境界考验冲击的时候，还是在起嗔。对其他的人、对外面那些苦难的人，很容易生起慈悲心，但是回到家里，家人念我几句的时候，又很不高兴。

面对别人慈悲容易，面对家人慈悲不容易，所以这是很多行善布施的人共有的一些心得，但是你有没有停下来、静下来去看看，众生有苦难，但是在行善的这个众生本身，有没有苦难？你看到众生在颠倒梦想，你有没有停下来、静下来看看，我这个众生有没有在颠倒梦想？你看到众生在苦海里面，你有没有回来反观自己，有没有还在苦海里面？如果有，我们要好好的去深思一个问题，如果我还会不会游泳，我怎么教人游泳呢？如果我还会不会开车，我怎么教人开车呢？如果我不会游泳，我怎么能够跳下水，去救度众生呢？

再来，我们说要度众生、度众生，但是我这个五蕴身心里面，一样有很多的众生，我这个五蕴身心里面的众生，他们也在呐喊，你有听到吗？如果你能够宁静下来，你会听得到。但是一般众生很不容易静下来，你听到外面众生在呐喊，但是你静不下来，所以你很不容易听到自己内心里面众生，一直在呐喊。所以，当一静下来的时候，你内心恐慌不安，不愿意去听听自己内心众生在呐喊，结果你又透过忙碌、透过行善、透过其它的作为，然后让自己忙碌，又忘了内心众生在呐喊，就好像家里的人在抱怨，但是你觉得他们在发牢骚，你不喜欢听，我出去外面作善事更快乐，所以你不愿意帮助家里的人，而宁愿跑到外面去帮助别人，你觉得因为帮助别人，别人会对你感恩，而你帮助家里的人，他们嘴巴没有那么甜，你就不觉得很快乐，他们甚至认为你是应该的，所以你就很火大、不想做，所以对别人慈悲容易，对家人慈悲不容易。

再来，对身外的人慈悲容易，对自己慈悲不容易，众生甚至还常常在折磨、在虐待这个五蕴身心，这一匹牛、这一匹马一直在几十年来默默的陪伴著我们，都在为我们默默地拖著牛车、默默地耕耘，这一匹牛、这一匹马，一直几十年来让你骑在它上面，然后东奔西跑，一直在追逐你的欲望，但是你却很少好好的去爱惜它，好好的去感恩它，而当他做得辛苦的时候，有病痛在呐喊的时候，你又在责备：业障深重啊！我怎么样……。你很少用慈悲心去关怀他，很少用感恩心去善待这五蕴身心，像这样是错误的，你要救度众生之前，能不能从因缘最近的开始做起呢？五蕴身心的这些众生跟你的因缘是最密切，如果你做事情脚踏实地、实实在在，你会从因缘最近的众生开始做起，善待这个众生，如果你本身不快乐的话，没办法带给别人真正的快乐。

注意这一句话！如果你本身不快乐，不安祥，你没办法带给众生真正的快乐、真正的安祥，顶多也只是一种治标，或是你透过那一种行为，一方面满足自己行善的一种满足感、成就感这样而已，如果你自己不知道如何安自己的心，你不可能帮助众生安其心，一条路如果你没有真正走过去，走过来，你不可能清楚的告诉众生如何走过这一条路，慈悲心是不错，但是要有智慧、要切实实际，我们想救度众生之前，要先回来救度自己，自己成为明眼人，你才能够告诉众生怎么成为明眼人？自己学会游泳，你才会教导众生怎么学会游泳而出离苦海？所以慈悲要从善待自己开始。

只要你内心还有苦、还有不安、还有嗔心这些结缚，就是我们内心这些众生还在苦海里面，

能不能请你大慈大悲，将这个跟你因缘最近的众生，先度化让他们能够出离苦海？如果你能够度化这些众生出离苦海，他们会成为你更大的助缘，然后协助你倒驾慈航、普度众生。所以我们来这里打坐、来这里禅修，就是要度化这个苦难的众生，也就是我们有广大的慈悲心想行菩萨道，但是我们了悟菩萨道必须建立在解脱道上。

我想度化广泛的众生，需要先回来度化这个苦难的众生，你真的懂得度化这个苦难的众生，你就知道怎么去度化无边无量的众生。慈悲方面，当你把这个点做好了，你就知道怎么去-大到线，扩大到面，扩大到虚空，只要自己还没有解脱，还有我慢、还有烦恼，宁静下来的时候，不敢面对自己、静不下来，或是一个人在夜暗的时候，你还有恐慌、还有不安，都是在告诉我们这个五蕴身心的众生，还在苦海浮浮沉沉，拜托你慈悲救度他们吧！所以，真正的慈悲是从这个点开始，真正的菩萨道是建立在解脱道上。

佛陀释迦牟尼佛就是这样走过来的人，佛陀一定是本身先力行，实践解脱道有成，开智慧、大彻大悟之后，再倒驾慈航、普度众生。在还没有解脱之前，所有的慈悲心、所有的善行，都是累积我们善根福德因缘的资粮，不是说不重要，但是解脱道跟菩萨道要并进，而且知道什么是究竟？你要力行解脱道，才能够展现出真正的菩萨道。

当你懂得慈悲善待自己的时候，你就知道怎么样真正善待别人；当你不会对自己起嗔的时候，你也不会对任何众生起嗔；你能够接纳自己丑陋的时候，你也才能够真正接纳众生的丑陋。为什么一般人容纳不了别人？看到别人的脸黑、看到别人的缺点，你就起嗔，看到别人做不如意的时候，你就起嗔，因为你容纳不了别人的污点、容纳不了别人的缺失。但是更深层来讲，是因为你不能够包容自己的缺点，你认为你自己是圣人、是圣者，不容许自己有那些污垢，所以你是认为自己是很好的人，我是很清净的人，然后不屑一顾别人的缺点，所以对别人的缺点，你就会回给他嗔心、责备、怒骂。

但要知道你所不能够包容别人的，事实上，真正深层的潜意识里面，是你包容不了自己，你没办法接受自己的丑陋，所以你就没办法接受别人的丑陋；你没办法接受自己的贪嗔痴、我慢，所以你也不能够容纳别人的贪嗔痴、我慢。我们会讲很多的理由来责备别人的不对，但是我们很少去看那个最深层的原因，是我们没有去净化自己，没有去看我们的脸没有比别人白。我们自己是在不断地在防卫，不断地在美化自己，没有如实面对自己，然后让这个五蕴身心的众生，在重重的包裹里面继续在苦、不安，然后看到别人一点缺点，我们就容纳不了别人、就生气。

所以，真正要消除嗔心，记得！唯有你能够回来善待自己，看到自己的不足，看到自己的脸黑，能够先从对自己慈悲。当你真的能够对自己慈悲，看到自己的不足、看到自己的丑陋，而能够包容自己、对自己慈悲的时候，你才会真的将心比心去包容一切众生。真正慈悲心是来自于我们能够了解，我们没有比别人好到哪里！我们再笑别人的话，只是五十步在笑百步，何来忍心去苛责别人呢？所以，你如果真的回来善待自己，救度这个苦难众生的时候，你会真的慈悲善待一切众生，而那时候的慈悲心是自然的流露，不是用修的，不用修啊！它是自然的流露，不用造作，不用想像。

没有自私自利的阿罗汉啦，阿罗汉是代表解脱者，如果你没有慈悲心，就不可能解脱；如果你解脱，不可能没有慈悲心。这不是在绕口令喔！没有慈悲心的话，你不可能解脱；如果你解脱了，你不可能没有慈悲心。所以，真的要从慈悲善待自己开始，你就懂得慈悲善待一切众生，他就

会从一方二方三方四方，也就是从点、线、面，不断的一直扩大。你真的能够善待自己，就会将心比心善待家人，你以前严厉苛责家人，但是当你回来如实善观自己，你就会知道我该去体谅家人、该善待家人。

很多人遇到一些逆境，遇到一些波折、挫折，或是遇到一些逆境的考验、冲击，就会想要赶快怎么去消灾？要赶快怎么样去祭煞？祭一祭啊！要赶快怎么样去做什么……一些仪式，然后来消灾……这样。但是我告诉各位，不是说那些仪式不重要，那些是随顺众生的因缘需要，但我告诉大家一个最有效的消灾方式，就是慈悲善待自己，也慈悲善待一切众生，你很多的灾祸会大化小、小化无，这是真正的消灾，把我们原来狭窄的心量扩大、扩大，扩大到无量，这是真正的在消灾。

第五节〔法念住〕“阿含解脱道次第”187页

空海今天以出家众的身份讲经说法，也以佛教的弘法师的身份讲经说法，我所讲的是超越宗派宗教的立场，因为释迦牟尼佛也是站在没有宗派、没有宗教色彩的立场，来叙述宇宙人生的真理实相。为什么我们一开始要三称南无本师释迦牟尼佛，除了一种感恩之外，空海觉得在人类历史上，那些解脱者、大彻大悟的人之中，在他们解脱之后，又能够把这一条解脱之路很清楚、很详细讲出来的，以释迦牟尼所讲的最清楚、最具体，让我们有清清楚楚的地图可以依循，可以逐步的深入，可修、可证、可达。

我曾经比较过人类历史上的那些智慧者，包括其它的宗教宗派我都有涉猎，我们没有排斥其它宗教，那些解脱者、智慧者所沿的目标，他们所讲的真理实相，事实上是相同的，所指、要迈向朝向的目标也都相同，只是每个人的表达方式不一样，在论述要到达究竟涅槃彼岸的方法，有的讲得比较概略，有的讲得很清楚、很清晰，而释迦牟尼把解脱之路讲得很清楚，让我们可依可修可证可达，所以除了对这些智慧者感恩之外，对释迦牟尼更有一份的尊重、尊敬与感恩。

“安那般那念”的第十三-第十六阶段：

“安那般那念”第十三到第十六阶的次第，第十三是“观无常”，十四是“观离欲”，十五是“观灭”，十六是“观舍遣我出息及‘观舍遣我入息’，彼如是学。

这里虽然是摘录“清净道论”，是觉音论师所著作的，但是他所引用的一样都是来自于南传大藏经，也是佛陀都有讲过的次第步骤，他只是再加以说明清楚一点。

观无常

第十三的“观无常”，这个“观”，不是我们一般人的思惟，也不是肤浅的看，不管你学问有多高，不管你人生的涉猎有多深，你的看跟这些修行者，他们经过禅修、经过深定、经过“止观双运”，那时候的看是不一样的，一般众生的看是用眼睛在看，或是用你的大脑在思惟、在解析，你不是用心灵在直觉，佛教所讲的看、所讲的观，都是用智慧眼、用心灵在看、在直觉，众生的看是带著染污的心、凹凸的心镜在看，是透过一面凹凸镜在看世间，但不知道你是不知不觉、不以为然，那些解脱者、智慧者他们看的是清清楚楚，他看到你是用凹凸镜在看，你不但不会承认，而且你还否定修行的重要。

佛陀他们经过用生命去找法、用生命去修行，把凹凸凸凸的心镜他整平之后，用一个又明又平净的镜子，没有染污、没有凹凸的心镜来看这世间的时候，是看得清清楚楚啊！所以前面“出入息法”的第一到第十二个阶段，都是在作基础的功夫，你这个地基准备好了、身安定了、心也安定了，来到明心的阶段。再来，你用清净、没有污染的心，来看万物的实相的时候，你就能够看得清清楚楚，这就是没有染污、没有扭曲，能够来到如实观。唯有你没有染污、没有扭曲，你才能够如其万物的本来面目来看待万事万物，这就是如来的境界。说起来很容易，但是你真的要做到很不容易，如果你的身心真的有宁静下来，才会不断的看到原来过去自己的看法、自己的判断是错得多离谱，这时候你才会大大的生起惭愧心，才会更加勇猛精进用功，才会离开那个自以为是、我是我能我慢的颠倒梦想的世界。

但现在讲这些，很多人还是不以为然，他会觉得有那么严重吗？有那么严重吗？唯有你真的下过很多功夫之后，才会发现唯有真的生起惭愧心、柔软心、有反观的能力，静下来之后，你才会看到是不是真的那么的严重，为什么说众生是活在颠倒梦想的世界，当有一天你会彻证、真的了悟之后，你会痛哭流涕，一方面这里面是有喜、有乐、有哀伤，看到自己过去错得多离谱，而庆幸自己醒过来，上到彼岸，看到众生在苦海里面浮浮沉沉，你一样会生起悲悯之心，所以你的修行过程之中，如果真的去见法、真的去体悟，真的去看到自己的颠倒梦想，你常常是会痛哭流涕的，这个哭是有哀伤、有哀感，但是也有法喜、也有欣慰、也有慈悲心、也有悲悯之心的。

“观无常”，当你的身心宁静下来，这时候用你的智慧眼去看、去体会、去体悟，什么叫做无常法印？什么叫做无常法流？这时候你会清清楚楚的体会到，原来万事万物都一直在流动生灭变化，现象界的一切，你所看得到的、你所触摸得到的，或是任何你所想要抓的，原来一切都一直在无常流动生灭变化，不管是极小或是极大，不管我们的五蕴身心的任何部份，不管我们的身心内外，现象界的一切，宇宙人生的一切，竟然都是一直在刹那生灭变化，当你能够彻证无常法印的时候，你就会来到第十四阶段的“观离欲”。

观离欲

这个“观离欲”，是来自于你的智慧眼打开，了悟真理实相之后，你远离了颠倒梦想，《阿含经》都会讲到厌、厌离欲，写的都很简短，但是众生从文字上面去理解、去解读，往往你所得的结论都是负面的，所以很多人就认为《阿含经》是小乘的，你学了那些之后就会厌恶人生，厌、厌恶人生，你就不会想要度众生，就没有慈悲心，那是完全错误的论断。，那个厌，不是众生从文字上面去理解的那一种悲观消极的厌，那一种离欲也不是消极悲观的离。

那一种厌离欲，是完全来自于你打开了智慧眼之后，清清楚楚的看到原来我过去是在海中凿河，在大海里面一直很努力地在开凿一条运河，我现在讲这样的比喻是很深，你要慢慢去体会，你一直在那里挖、要开凿一条你所想要的运河，你认为这样的人生才有意义，但是你看不到你是白忙一场，你也看不到你的挖掘越多，对这个海洋的污染跟破坏是越大，你看不到你所抓的，竟然都是一些梦幻泡影，你在构筑一个空中楼阁的梦幻世界，你不知道。当有一天你清楚的看到之后，你还会在那里海中凿河吗？还会在那里构筑梦幻泡影的世界吗？你自然会厌离的。

现在举个例子，像有的人在年轻的时候，因为年轻人在耍酷，看谁比较酷，比赛什么时候就敢抽烟、就会抽烟，有的人就在比，如果他没有抽烟，好像就落后，结果就好奇的去抽烟，要比酷、耍酷的这样抽烟，一开始是有那一种比较之心、好奇之心，但是慢慢的却染上了烟瘾。而染上

烟瘾之后，要戒掉又不容易戒掉，后来慢慢的形成常常要透过吸烟来刺激，他觉得要抽烟才有精神、才能够振奋，但是有时候他也知道烟的坏处，但是他还是一样舍不得、放不下，如果在他还没有真正要舍离，或是觉得抽烟是一种男人的象征，是一种成长的象征，是一种很帅气的展现，如果他还认为抽烟是很酷，当他还对烟有那一种喜好的时候，你要强制他戒烟，他是不接受的，而且会有很大的反弹、反抗的。

当他还没有透视烟瘾的坏处的时候，他会执著不放，而且会跟你对抗，你常常要劝他戒烟，他认为你是他的眼中钉，他认为你是坏人，你不是他的同党，所以这时候他不会想要离开，就算勉强的戒，他也是那一种被强制去戒烟，因为太太跟他下通牒令：如果你再不戒烟就要离婚，好啦！勉强去戒烟。结果还是一样，戒得好像有点成功，回来总算可以交差，但是内心里面呢？对抽烟的冲动、欲望，有没有停止？内心里面还是想要抽的，只要太太看不到的时候，还是想要抽几根，那一种别人来规范你、别人来要求你离开、放下的，那不是真正的舍离，不是真正的放下，你不会真正的厌离。

但是直到有一天，你能够冷静下来解析，真的抽烟对自己到底有多大好处呢？看看前人，然后比较一下，你慢慢的去体会，当你真的了解抽烟的益处到底有多少？坏处到底有多少？当你清楚的了解之后，有一天你下决心觉得说，真的不要再用那些烟害，害自己也害别人，这时候当你有正确理解之后，自己下决心不想抽烟的时候，那一种就是真正的舍离。当你一段期间不抽烟，后来有朋友要拿烟给你，或是在你面前抽烟的时候，你就会发现到以前自己抽烟的时候，不晓得那个烟味多么臭、多么难闻，还以为饭后一根烟，快乐似神仙，还在舍不得那些烟味跑掉，还在那里大吸一口。

当你戒烟之后，觉得空气好新鲜、好清净，这时候有烟味的时候，你就会觉得过去为何这么的无明呢？怎么把这么不好闻的味道，还在那里的乐在其中，所以这时候体会到那一种坏处之后，自己就讨厌那个烟味，就会讨厌抽烟，这时候那一种厌离是来自于你内心的真的不想要。以前你是伸手牌的，要向人家要烟，当真的不想要的时候，就算朋友现在就算别人要给你，你也都不要了。

所以，这一种厌离不是用戒条规范，不是别人来强迫你，那都只是一些片断有效而已，真正的厌离是来自于你的智慧眼打开，如实深观，就包括吸食安非他命或是吸食毒品也是一样，当你不知其害、沾染上了之后，那个祸害就无穷。如果你了解那些祸害，你自然就厌离。因此，这种厌、这种离，绝对不是消极、绝对不是悲观，那是来自于你的如实观、来自于你的智慧。

观灭

第十五节是“观灭”，一般一样很容易从文字上面去解读，因为真理实相实在是不可说，勉强用人类的语言讲出来，语言又再透过文字记录出来，文字又再透过翻译，到达能够看得到的文字跟实相之间，已经有很大的落差。很多人不知道有这样的落差，然后从文字上面去解读、去研读、去看，就觉得这个又是灭，人生什么都没希望了、什么都灭掉了，灰心灭志啊！修行修到后来，修得灰心灭志，这样人生就没有意义啊！我还没有娶太太，你叫我来修行，我不要啊！我太太未娶、孩子未生养，你叫我来出家，我才不要、不要。

众生都很容易从文字上面来理解，而实相翻译到变成文字之后，很多都走样了，你从文字上

面去了解这个“灭”，绝对没办法体会佛陀他们心里面，所要传达灭谛的真理实相。唯有透过实修实证，才能够了解什么叫作“灭”？“灭”有两个深义，一是“苦集灭道”的“灭”，一是生生灭灭的“灭”，这里面有很深的含意。

“苦集灭道”的“灭”就是当你了解苦因，苦的形状、苦的现象，苦谛你见到了。集谛，苦的原因怎么产生？你也清楚了解了。再来呢？你会追求的是一个离苦、没有苦的净土、没有苦的涅槃的世界，所以这个“灭”，讲的就是苦的消失、止息。灭谛就是“苦集灭道”的灭，你要来到灭谛，讲的就是涅槃寂静的世界，但绝对不是众生从语言文字名相上面所理解的“灭”，或是那一种涅槃，不是这样的。

你没有了悟真理实相，不可能来到灭谛的世界；你没有找到究竟涅槃彼岸，不可能来到真正的灭谛、涅槃彼岸的世界；你没有透视真理实相，不可能放下你手中的抓取跟执著，你会不断的逃、不断的跑或是不断的追，这个“灭”，包括你的逃、跑、追那些都停下来，为什么停下来呢？绝对不是消极的，而是你发现真的过去实在是颠倒梦想，你一直所要追的、所在逃的，原来是个梦幻，你一直所要构筑的理想梦幻世界，原来就在眼前当下，你最忽略的，竟然是最珍贵的，你所在期盼的，竟然眼前一切都具足，这时候你那些颠倒梦想就会灭掉，所以“灭谛”的含意是很深的。但是你要来到契入灭谛，前面的见法力道要很深，对“三法印”一定要有彻证，你才有办法来到灭谛的世界，“三法印”的无常法印要彻证。

这个“灭”还有另外一个很深的含意，就是你会体证到现象界的一切，竟然都是即生即灭、即生即灭；而你的理解、你的觉观，观察到现象界的一切，竟然是即知即灭、即知即灭。这有不一样的地方？大自然、现象界的一切存在，是即生即灭、即生即灭，不管你有没有了解、不管你有没有彻证、不管你承不承认，事实真理实相的存在就是这样，法尔如斯在运转、法尔如斯在展现，你不了解是因为你的无明，你不清楚、不知道而已，有一天当你证悟到之后，你的觉知会发现到现象界的一切，竟然都是即生即灭。而你知道，知道的当下，那些现象马上都消失，即知即灭、即知即灭，这时候你会发现你过去一直所要构筑一个恒常不灭的世界，竟然是虚幻的、竟然是颠倒梦想，这时候你才会破除那一些要抓恒、抓常、抓不变。

如果你没有彻证真理实相，就是会构筑你所要的，当你彻证了悟真理实相之后，你就会知道不可能的，法界真理的实相存在，不可能因为你个人的欲求，想要这样，它就随著你的欲求而改变，就像海洋潮流这样在流动、波动，不因为你是当了总统，然后下个命令，说皇帝口是金口，金口下命令：这个海洋潮流要逆流、要改变方向，不可能这样，不会的。长江还是后浪推前浪，还是一波一波的流，一波一波的过去，秦始皇再怎么厉害，能够统一六国，还是壮年就夭折啦！亚历山大大帝能够统治一个横跨欧亚非的大帝国，又怎么样！你这个皇帝够大了吧！你的金口够厉害了吧！但是能够改变得了无常法印吗？几岁就死了，改变不了的。

大自然法界的运转法则就是这样，有一定的运转法则在运转，人类是无明、无知，才会想要去改变大自然的运转法则，有一天当你觉得原来我这个小波浪，只是大海中的一个小波浪，竟然想要去改变大海的潮流，是多么的愚痴啊！有一天，当你了悟真理实相之后，才会照见到自己多么的愚痴，这时候真实智慧才会产生，真正的智慧才会产生，如果你没有了悟真理实相，你的真实智慧不但不会产生，还带著很强的我慢，处处要跟法界挑战，还有人夸下豪语：人定胜天，你怎么胜过天？那是无知啊！那是无明啊！

历史上哪一个人能够改变天地的运转法则，哪一个国王、哪一个皇帝、哪一个总统能够改变，不是都一个一个的死掉吗？你改变得了什么？无常法印、无常法流就是这样，不断地在生灭变化，秦始皇最害怕死，所以他要求长生不死的药，没多久还不是死掉了，虽然他很害怕死、要求长生不死，但是他知道可能还是没办法实践，万一死掉的时候，还是可以作皇帝的，别人还是入侵不了的，所以他就构筑了兵马俑，所以历史上的皇帝，秦始皇是最怕死的，在他还没有死亡之前，他就赶快要构筑兵马俑。

兵马俑就是因为他在世的时候，杀死很多人，要统治六国是要杀死多少人，他知道当他死后，很多人会向他讨命、会向他要债，所以他赶快构筑很多的兵马俑，用那些可以吓跑很多的冤亲债主。但是你能够免得了一死吗？而且那些兵马俑能够真的保护你吗？现在可以列为人类的名胜古迹让众生来看。

这里面，如果打开智慧眼，你真的处处都可以见法的，你所构筑的梦幻世界还不是一样吗？刘邦的土地在哪里？还不是两眼一闭，就是人家争夺走了。所以，大自然有的，你没办法增减一分，只能够善用而已、只能够应用而已，没办法增减一分，从这里也要去体会什么叫做不增不减？大自然所没有的，你也不可能创造出，能够无中生有、能够空中生妙有的，只有大自然、只有空，这个含意很深。

大家要慢慢去体会什么叫做不生不灭、不增不减？现在我们再协助大家来体会，什么叫做生生灭灭？什么叫做不生不灭？你要体会到不生不灭，一定要彻证无常法印，一定要彻证什么叫生生灭灭？众生一提到生灭、提到常，或是提到断，都用很有限的语言去理解，无限的实相，众生的智慧真的只是用很有限的智慧，以厘测海、以管窥天，然后就认为：我知道了，你认为你知道，事实上是不知道，直到有一天，当你发现我真的不知道，法界的奥妙、大自然的奥妙，真的是玄之又玄，当你真的知道你不知道，这时候你才是知道。

当我知道我真的不知道，你的我慢才会消失、才会止息，无明才会破除，但是这很深啊！这不是在绕口令，这个很深，你要慢慢去消化、慢慢去体会，众生所理解的生、灭、常、断，都是很有有限的，而且都是在二元对立的。人类的逻辑头脑就是这样在二元对立里面，黑就是黑、白就是白，对就是对、错就是错，是、非要截然划分，人类二元对立的思惟空间就是这样，你没办法理解到老子所讲的，“福兮祸所依，祸兮福所依”，老子正是要破除人类那一种二元对立的思惟空间，二元对立是在平面式的思考，你要提升来，来到高度智慧、高度空间，来看清这个实相。

白，它会变成黑；黑，也会变成白，请你不要用二元对立，一刀两断把它截然划分，好吗？白中也有黑，黑中也有白，你认为的那一种常跟断，是把它截然划分开来，能不能去理解到这个实相？常之中有断，断之中有常，龙树也有提到的“八不”，不常、不断，含意很深，真理实相的存在是不常也不断。“不常”告诉我们无常法印，现象界的一切存在都是一直在流动生灭变化，一直在生灭变化、生灭变化。

中国的《易经》也正是告诉大家，易就是变易，现象界的一切就是一直在变易、变易，而这个变易又是生灭变化，所以它不会恒常停留在那个阶段，不会的。所以不会常、恒常，但是众生不要一讲到不常，就是断灭空，佛陀也告诉我们“不断”不是断灭掉的，众生一提到否定你的常的时候，你就又落入断灭了。都是在两端跑来跑去，不是抓常，抓不到，然后就是灰心灭志、落入断灭空，很少正确的理解、很少正确的走在中道上，而正确的理解“中道人生”。

体会到现象界的一切，它是不常也不断，所以他不会落入断灭空、不会落入顽空，他了解现象界的一切没有恒常存在的，所以他也不会去抓，也不会去构筑一个不切实际的梦幻世界，就能够远离颠倒梦想，所以你要体证到什么叫做不常不断、不生不灭，你一定要彻证生生灭灭跟不生不灭，要体悟到什么叫做常乐我净的那个常，你一定要彻证无常，如果没有彻证无常法印，你的那个常是梦幻世界的恒常不变的常，那是梦幻世界。

佛教也有人提出，我们要追逐一个涅槃彼岸的世界，就是常乐我净，这是不错，但是请不要用世间的语言，二元对立的理解空间、理解角度来理解那个常，这里面的常，你一定要彻证生生灭灭，当你能够了悟真理实相之后，这时候你不再海中凿河，不再构筑梦幻世界了，这时候你有智慧眼来看待人生，而且你也会知道什么叫做该做？什么叫做不该做？

你会来到无为的世界，但是这个“无为”，不是一般众生所理解的那一种无为，一般众生所理解的“无为”，又是断灭的无为、消极悲观的无为，佛经里面所讲的四果阿罗汉的世界，是无修、无证、无为、无学的世界。所以，众生真的要归零，把我们很多的判断要归零，不要聪明反被聪明误，最严重的问题就是你都带著世间的智慧去衡量、去判断，去研读经典，那是错误的。

你用世间的角度去看，被自己所欺骗都不知道，所以要给自己无限的空间虚心学习归零，从我不懂、我不会，虚心的请教、虚心的学习，这样你就会不断的开发智慧出来。当你了悟真理实相之后，才能够体悟道灭谛，也才能够来到灭谛的世界，苦的消失止息，来到涅槃寂静的彼岸。

观舍遣

第十六个阶段是“观舍遣”，舍遣这两个字，如果合为一个字，就是一种放下，断除所有的我慢，断除所有的系缚，断除所有的颠倒梦想。如果把“舍遣”分开两个字来解释的话，舍就是放下，遣就是差遣，舍就是放下，遣就是提起，所以舍遣两个字，是表示你能够放下，也能够提起，你放得下也提得起，你能够出三界，也能入三界，要来到第十六个阶段。就是禅宗所讲“十牛图”第九跟第十阶段，一般人是要你放、你放不下，请你提、也提不起来，常常面对很多境界的时候，就是在那里不断的拉拉扯扯，提不起、放不下，没有干净利落。

所以，众生的心为什么在那里烦躁、躁动不安？好好去看、好好去解析，就是对很多的事情不敢承担或是不敢放下，我们修行要来到能够提得起、能够放得下，但是说起来容易，要做到不简单。请你清醒明觉的观呼吸，好好的打坐，如果做不到，总是在那里觉得很昏沉，昏沉想睡又不好意思睡，但是要提起精神打坐、精进用功又没办法，又觉得力不从心，你就在那里拉扯，想睡不敢睡，然后精进用功又无力，不断的在那里拉扯，就会浪费很多的生命、很多的时间，能不能有这一种气魄，昏沉想睡的时候我敢睡，我就好好的睡，当你的昏沉疲倦消失之后，我的睡觉是为了不必睡觉，我打瞌睡是为了等一下可以精进用功，不管别人了不了解我？别人用什么眼光看我，我不理会那些，我对得起我自己、对得起老师、对得起家人，我没有亏待这个时间、没有亏待这些善因缘，别人怎么去看、怎么衡量，那是别人的事情，能不能这样洒脱、这么自在？

修行是要这样，该出离的时候，我们出离；该到禅堂来、放下万缘的时候，就是放下万缘让自己大死一番；到禅堂来好好精进用功，不要黏著在禅修的境界，该回去承担的时候，回去该洗衣服，还是放下大男人主义，帮忙太太洗衣服，该承担还是敢承担，太太承担了好几天，回去该煮饭就煮饭。你要能提、能放、要洒脱，所以舍遣，包括我们不但要能够放下手中的抓取，而且也

要放下放下，这个含意很深。大家要慢慢去体会，修行真的是来到解脱自在的世界。

四念处的修行要领是有次第、有步骤，逐渐的深入，我们已经跟大家带领“身念处”、“受念处”的修行，这些是基础，当基础打好之后，再逐步深入到“心念处”的开发、“明心”的阶段，你把身心安定、安顿下来，把基础打好之后，再来就是准备“见性”。“明心见性”就是要见法的阶段。至于“见性”，在中国大乘佛教地区对“见性”有很多很多的解释，尤其是后来的禅宗演变成跟原始佛法有相当大的出入，不是说禅宗不好，早期的禅宗非常好，但是后来变质的禅宗就有所脱离，印顺长老也为禅宗作一些针砭，唤醒回归到原始佛法上面来。

明心见性

空海后来对“明心见性”的体会，跟当下一般人所讲的“明心见性”有所不同。当我去年在福建闽南佛学院演讲的时候，一样有人问我“明心见性”，他们听空海的解释跟以前所理解的不一样，认为是根据个人的体悟？还是根据哪一部经典在讲？因为他所理解的祖师论作不是这样说。我们不是说不重视祖师的论作，祖师的言论可以供我们参考，但是希望大家能够回到佛教的教主—释迦牟尼佛如何来说？祖师说很重要，但是请大家别忘了，释迦牟尼佛怎么说？

明心，有明心的过程，就是“心念住”的开发，见法就是“见性”，“见性”是见到宇宙的法性，不是去见到一个“自性”，不是见到一个佛性，这个法性就是大自然的运转法则，佛陀归纳出来“无常、缘起、无我”，如果你不了解大自然的运转法则，这是真理实相，不管你了不了解，大自然的运转法则就是法尔如斯的在运转。

你不了解，就只是在背道而驰、自讨苦吃而已，这个苦是来自于自己不了解，也就是无明障碍，解脱之路很简单，就是把对真理实相不了解，把这些无明一一的去 除掉，把对真理实相的不了解，转换成了悟真理实相，就是把“无明”转为“明”，这个“明”就是开悟，究竟讲就是来到大彻大悟，所以修行事实上不是谈空说玄，绝对不是很玄妙，都是很具体，当你真的走在正确的解脱道上，那都是立竿见影、一步一脚印，效果都是可以检验的，我们再具体的讲出来。

原始佛法所讲的“见法”，若见“缘起”则见如来，见“缘起”就是见法，这是开悟。你真的能够彻证无常法印、彻证“缘起”、彻证“无我”，你一定会远离颠倒梦想，所以佛法的核心，八万四千法门的目標都是朝向协助你去见法、了悟真理实相，如果你学佛学了大半辈子了，还是没有扣住去体证“三法印”，你还是不知道佛法的核心在哪里？你还是掌握不到核心，还是越修、“我慢”越大，如果你能够扣住这个核心深入，不管从哪个法门，只要掌握到这个核心之后，不管从哪个法门契入，条条大道通罗马，条条道路通涅槃。

法念住

问题是，你要知道核心在哪里？你要知道究竟法在哪里？如果你不知道究竟法在哪里，条条大路皆迷路，因为你不知道核心、目标方向在哪里？你的方向感失去了，就继续在茫茫大海里面，绕个几大阿僧祇劫，如果方向目标正确，七年内，你就一定大有成就。

所以“法念处”开悟见法的具体内容归纳出来：第一、就是彻证“三法印”，第二、就是要能够深观到我们“身、口、意”当下，有没有在展现贪、嗔、痴、我慢？《中阿含》“念处经”所讲的“法念住”著重在我们的心，所产生出来的贪、嗔、痴、我慢十个结，你能不能看到这些？不要以为看到当

下正在贪心展现没什么，是因为你没有在看、你没有用功，你在当下正要起贪心的时候，你就马上看到那个不容易，尤其是很深层、很微细的，是非常不容易看到，你在展现“我慢”或是在展现嗔心、在展现嫉妒心的当下，你要能够如实看到不容易，唯有大丈夫气势，你是看不到啊！

而你看到的是已经展现之后的影子，而看到之后，要你自己承认，也很不容易啊！除非你真的想解脱，要有大丈夫气势，你才敢如实面对自己、承认自己，所以修行是大丈夫事业，调御丈夫正是调御那个颠倒梦想的自我，正是要把那个深层的十个结打开，是修行能否迈向解脱的最后关键、核心所在，所以不要小看我们八天的禅修，只要你闻思基础够、身心够柔软，你一天一天的用功就逐渐的加深，随时每一天每一堂的开示，你都有见法、开悟的可能，只要你有闻思的基础，有正知正见、身心有柔软，是不待时节因缘。

“云何观法如法念处？缘眼色生内结。比丘者，内实有结知内有结如真，内实无结知内无结如真，若未生内结而生者知如真，若已生内结灭，不复生者知如真，如是耳、鼻、舌、身、意，缘法生内结。比丘者，内实有结知内有结如真”，看划线的地方就好，“如是比丘观内法如法，观外法如法，立念在法，有知有见，有明有达，是谓比丘观法如法，谓内六处”。

“法念住”在“念处经”里面所讲的，有三个主要内容，第一段就是你的六根跟六尘接触的当下，有没有打结？这是历缘对境在修，很重要的一个关键，六根跟六尘有没有打结？就是这里所讲的“内六处”，下一段讲的是你有没有“五盖”？五种盖、盖住，让你处在无明黑暗的世界，你有没有看到？如果你有看到“五盖”就好办，你就可以把那个盖子掀开，如果你看不到或是不知不觉、不以为然，你就继续处在“无明”的世界。

如果你有看到这个五盖，你就把它掀开，就是“无明”转为“明”，这也是见法很重要的关键。后面一段讲的是七觉支，七觉支在修行上面是属于善法，善法要越多越好，前面二段，是属于修行上面的恶法，也就是不良的法，这些不良的法、不良的现象，你让它越少越好。

“云何观法如法念处？眼缘色生内结”我们的六根就是眼、耳、鼻、舌、身、意，我们的六根跟外六尘，眼睛对外面的六尘，眼睛是看这些形形色色的，称为“色尘”，眼睛看到的東西就是“色尘”，看到眼前的花、地毯、窗户或是灯，这些都是属于“色尘”。耳朵所对应的是“声音”，像各位现在是用“耳根”在听，也有用“眼根”在看，所以眼、耳、鼻、舌、身、意，所对应的“六尘”是色、声、香、味、触、法。

现在只要举一个例子，其它的“五根”你就可以以此类推。我们眼睛看到东西，“眼缘色”，眼睛有因缘看到色尘，这时候你内心起了贪爱之心、有打结，这个叫作“缘眼色生内结”，这个结就是你的“六根”跟“六尘”接触的当下打了结，也就是纠缠住，你的心被境界抓走了。当你看到一样很美好的东西，起了贪爱之心，你内心后续的动作，就会想怎么样去拥有，你想贪爱的这个东西，你要拥有它，就必须赚更多的钱，后续的动作就是我要拼命去弄更多的钱。所以你的人生的，就是要花更多的时间去赚更多的钱，来满足你“眼根”所接触那个目标而想要满足、要拥有它。

就好像你带个女朋友出去，看到一颗闪闪发亮的钻石，她很欣赏、很喜爱，是英国皇后皇冠上面的东方之珠，要很贵、很贵……，如果你是很有钱的人，为了讨好女朋友的芳心，你就会设法要去满足她，就要做更多年的牛马，知道吗？表面上是你女朋友喜欢那个钻石，但你为什么会要去赚钱买那颗钻石，因为你的心、你的六根，已经被那个境界，不是钻石的境界，事实上不是你喜

欢钻石，是被你所喜欢、所欣赏的那个对象，把你吸引住了，吸引住的当下，你被牵著鼻子走，而你不知道，这就是你内心跟这个境界打了结，这就是有贪欲心的时候。

“若比丘者，内实有结知内有结如真，内实无结知内实无结如真”，事实上你已经是被女朋友把你迷得神魂颠倒了，朋友是清楚的看到你已经被迷住了，知道你己经打结了，但是很多人就死不承认，没有啦！是她来追我的啦！你不承认你被境界卡住、被迷住，所以你要承认自己实在不错，要承认你自己内心有打结不容易，但是我们修行要来到你内心里面有打结，有被境界卡住、吸引住，你当下“知如真”，如实的知道我为了追这个女朋友，花了多少时间，花了多少金钱，知道吗？

如果你能够静下来去好好分析，这样你很多方面就会有相当的衡量考量，值得吗？到底我爱的是她的什么？如果她真的很有智慧还值得，如果没有，只是一个漂亮的外表，但是她内心是充满很多的欲贪，你就会知道……。所以修行很重要，就是要运用在历缘对境，面对当下境界的时候，你要去如实来解剖自己，但是一般众生都很少能够停下来去如实的解剖。

“若未生内结而生者知如真”，如果我遇到一个境界，这个境界很漂亮，就像我们眼前这个玫瑰花很漂亮，我欣赏它，但是我对它不会起贪爱、不会起贪染，所以我没被这个玫瑰花吸引住，这叫作“内未生内结”，我没有跟这个境界打结，没有被它吸引住、卡住，我一样清清楚楚的知道没有，这不可以自欺欺人，要知如真，要如实的去检验，不是说明明有，然后却说没有，或是本来很大，你说很小，这样就不如实、不如真，我们要如实，自己打分数。

“若已生内结灭不复生者知如真”，以前我被女朋友这样牵著……这样，她要买什么我就买给她，但是后来觉得不值得了，不要了，我要男子汉大丈夫，不想这样了，我要做自己的主人，我要追求内在美的。以前“已生内结”，以前曾经迷恋过、被牵著走，但是后来反省、觉醒之后，我学了佛法、听了空海讲经说法之后，打开智慧了，我知道该怎么做了，所以那个结缚、那个贪爱放下了、超越了，所以“已生的内结”灭掉了，灭，不复生。因为我知道欲贪无穷、苦海无边，我们要的真的是内心的安祥、充实内在美，所以“已生内结”虽然已经生，但是已经灭掉了、不复生了，知如真，就是处处在见法，不容易啊！

从眼根与色尘接触的当下有没有打结？我们要清清楚楚的知道，四念处的“法念处”，你要当下去见法，这是相当重要的阶段，这里的“法念处”跟“三法印”的法，有什么不一样地方呢？

“三法印”的法是偏重在叙述整个宇宙现象界一切的特征、特性、法性，是实相、事实存在的特征、特性，无常、缘起、无我，这些都是属于实相的存在、法性。

四念处的“法念处”，是著重在由你的“心王”所产生出来的“心所”，贪、嗔、痴、我慢这些是由“心王”所产生出来的“心所”，就像太阳是“心王”，阳光是“心所”，电灯是主体，灯光是由灯所投射出来的客体，就是“心所”。

这是佛教比较深的名词，我现在敲个磬给大家听一下，这个磬本身是个主体，就像心，当它起作用的时候，这个声音就是由这个磬所发射出来的声尘，所以这个声音是属于磬的“心所”。主体发挥作用之后产生出来的，如果我慢慢的敲，这个声音具有唤醒的作用，也可以让大家见法，如果我很快一直敲一直敲，它会制造出很多的噪音，让大家觉得很刺耳，听起来很不舒服，所以同样一个主体，它可以产生悦耳的声音，可以让大家见法，它也可以产生噪音、让你起烦恼。

所以，我们这个心应用得当，它可以发挥出慈悲的力量、智慧的力量来服务人群、造福人群，如果你这个“心王”，用在错误的方面，它就产生贪、嗔、痴、我慢去欺凌众生、以大欺小，造成世间更多的动荡、更多的痛苦。“法念处”就是要让你清楚的去看到“心王”，当下所产生的这个“心所”，你能不能清楚看到？

你的心透过眼睛去看，这是一个主体，你看到东西也可以是慈悲的展现、净化世间的一种展现，但你也有可能透过用你的心，透过眼睛去看到声尘、色尘之后，起了贪爱、贪染，然后在纠缠的世界打结、轮回，你当下要去看到。

“法念处”所讲的前面二段，是针对不好的打结，后面的七觉支是心所产生出来好的现象，所以这一段是佛陀从眼根跟色尘的接触当下，有没有打结？让我们来检验，其它的五根你一样一一去检验，像我们的耳朵听到声尘，声尘就是别人讲话的声音或是各种声音，你当下有没有被声尘拉走、把你牵著鼻子走，你要如实看到。我们的耳朵很锐利，但也是到处攀缘、到处在监听，看看有谁在说我的坏话？说我坏话的人就是坏人，说我好话的人就是好人。

你常常被那些好话、坏话，成为那些境界的奴隶。一句好听的话，就让你乐的忘了我是谁，你被那一句话把你灌得神魂颠倒，你知道吗？就是你的心被声尘把你牵引著走，然后你起了很多的欲贪。再来，听到别人在批评、指责我们的话，这个很刺耳的声音，你不会去思考这个人到底讲的是不是逆耳的忠言，或是不是真的为我好，很难这样客观的来分析，你很容易习以为常的，只要他讲出来不符合我喜欢、不顺我意、不顺耳的，听起来不爽的，都很快的直觉反应，如果你没有定力、没有闻思修证、没有定力，你都是很快的直觉反应，马上投射出去。

听到不顺耳的声音，听到别人在讲你、在批评你，在说你不好的这种声音的时候，你马上就会论断这个人坏蛋，这个人是有眼无珠，这个人是狗眼看人低，你马上更进一步甚至会起嗔，你看一个声波传过来，就可以让你的内心世界，不断的在那里翻腾、翻滚，你的内心怎么才能够宁静呢？常常都成为境界的奴隶，一句话就让你上天堂，也可以一句话就把你打入地狱。

修行，就是要来到透视这些深层的本质跟内容，一方面你有定力又有空间之后，不管是好话或是坏话，不管是多么悦耳的声音或是多么刺耳的声音，你都能够有无量的空来接纳，自己内心有没有打结？有没有成为境界的奴隶？我当下清清楚楚的知道，这才是真正的在修行。自净其意，都是当下在用功，你能不能当下去看到我们的内心有没有跟境界在打结？能够真的看到就是见法，真的能够看到，你要迈向究竟解脱，就好办了。

你能够看到内心这些结缚的时候，就可以把各种结一一的解开，当你能够解开前面三个结，就来到证到初果，这就是见法、证初果。不会抽象，都是很具体的。

前面的六根，我们是讲眼根跟耳根，其它的四根你可以以此类推去检验，因为每天你一定都是六根跟六尘随时都在接触的，所以你随时都要检验你内心有没有打结，这你要看到“受念处”，为什么要开发？因为当你有起贪爱，稍微有起贪的时候，内心里面就有黏著的那一种心，那个波动就会出来。

如果你看到一个现象产生了嗔恨之心，你内心从潜意识里面，很快就会酝酿出来，你能不能当下去看到？尤其我们在嗔恨别人、在嫉妒别人，那个嫉妒之心很微细，而且自己都很不容易承

认，看到别人有成，我们往往起了嫉妒之心，看到别人很多比我们好，我们不是虚心学习，而是在嫉妒别人，然后我们用另一种角度来批判别人，能不能看到？如果看不到，你的嗔恨心、嗔恨结，真的没办法化解。你的心量没办法打开，就是要如实的看到，如实面对自己，有！承认自己有，你有看到 就好办。

原始佛法“四念处”的修行，就是：不怕你现象产生，就是希望你当下去看到。如果你一直害怕，我不可以、我要收摄六根、我不可以 看，我一看就打结了，我一看就“陷下去了”……。没关系！就是遇到境界马上就阵亡。你真的要当下去 看到，你看到就好办了，你从哪里跌倒，就知道从哪里爬起来。修行是当下要有这种大丈夫气势，敢承当、敢承认，不要继续再掩饰，不要继续再自欺欺人，自欺欺人只有让自己继续在苦海里面构筑一个梦幻世界，那终究是苦海。

当然在这个解剖的过程，在这个如实面对的过程，很多情况你会不敢承认，不敢如实面对自己，你会觉得我哪里有这样？我真的这样吗？以前我都认为层次很高的人，我会这样吗，我的心胸是会这样狭窄吗？在这个过程，你会想掀开来看又不敢看，当然这是一个很正常的过程，但是鼓励大家，修行就是要来到如实观，如果你 真的要解脱、要成为真人，就是要真的如实面对自己，唯有我们如实面对自己，你才会真诚真心的善待每一个人。

当你解剖自己之后，会发现自己的缺点没有比别人少，哪能够批评别人呢？我的脸没有比别人白，怎能够嘲笑别人？我的贪心、我的嗔心没有比别人少，我何忍责备别人呢？我过去的颠倒梦想没有比别人少，我哪能够嗔恨别人呢？这时候你才会真正的悲心涌现，才会真正的以爱己之心去爱护每一个人，你才会真正体谅、真正 慈悲善待一切众生，所以这都是修行上很重要的关键、转捩点。

解析五盖

“复次，比丘观法如法。比丘者，内实有欲贪知有欲贪如真，内实无欲知无欲贪如真，若未生欲贪而生者知如真，若已生欲贪灭不复生者知如真。如是嗔恚、睡眠、掉悔，内实有疑知有疑如真，内实无疑知无疑如真，若未生疑而生者知如真，若已生疑灭不复生者知如真。如是比丘观内法如法，观外法如法，立念 在法……谓五盖也”。

这一段是在解析五盖，我们内心在历缘对境的时候，有没有产生五盖？要如实的来解剖自己，如实的来了解。你要迈向解脱，佛法的要求标准是非常高，因为你很多内心的贪、嗔，在法律上并没有来到犯法的阶段，如果严重就会来到犯法的阶段，触犯法令。法令条文规定得越详细，然后人类就越会钻法律的漏洞，很多人就会 越狡滑，他明明有作奸犯科、不好的那些伤害众生，但是他也为自己狡辩而不承认，然后他还要：你举出证据来，所以要去检验、去验血或是找出凶刀，找出什么 证据出来，他才会俯首承认，法律上是说要有这些证据才帮你定罪，如果说找不到证据，就没办法判你罪，有的人就认为：我多么厉害，我多么狡滑，那些律师、那些法官斗不过我的啦！如果用外在的法令、法律来规范、来强制，当然我们是需要法治，但是如果用法令来规范，人类会被训练得越狡滑。

而佛法呢？不是用强制性的法条来规范你，佛陀都是让我们如实回来面对自己，善知识就算看到你有起嗔，但如果你不承认、因缘不成熟的时候，他也不敢讲，他是希望你能够回来看到我们自己，如实看到我们自己，除非你身心柔软、愿意当学生、愿意当弟子，他才敢指导你，才敢协

助你要看到你在哪里有在起贪、起嗔？如果你能够经历过相当的闻思阶段之后，慢慢的你会来到自己能够看到，自己能够检验，不必需要那些法官来帮我们检验你到底有没有，有没有那些不好的作为，或是不好的念头，我们自己内心很微细的地方，就自己要看到了。

所以，不是训练很狡猾的人，然后自欺欺人，真人是不自欺欺人，我做什么事情是凭著我的良心理性，都是从慈悲出发，有错！我承认、我改过；有对不起众生的地方，我们向众生道歉，有伤害到众生的地方，我们跟众生道歉；该赔偿的我们赔偿，不必别人来规范。如果这样的世界，根本不需要法院的存在，大家会是一个很和谐相处的世界，我们都能够自我约束、自我规范、自我净化。我对你有起嗔，我承认、我向你道歉；我的心量狭窄，讲话有伤害到你，对不起！我改进。有没有这一种勇气？有没有这一种气魄？能够这样，这个团体会很和谐、很祥和。

小到一个家庭也一样会很祥和，该向太太道歉的，我们就要道歉，不要以为父母亲总是没有错，如果你凭良心问问自己，我们有用权威去主宰小孩子了，让小孩子产生痛苦的，该道歉的，我们一样要道歉，不要以为父母亲总是没有错。但是当父母亲的要能够向小孩子道歉，真的需要有勇气，如果你能够道歉的出来，就表示你是走在正确的解脱道上，而且身心很柔软，也展现出慈悲，当你真的能够流露出身、口、意的三妙行祥和，不用命令小孩子什么，你以身做则出来，家人会看得到，这是最好的讲经说法。

“观音法门”，耳根圆通，不要认为这个不是原始佛法里面的名词，不要从名相上面来区分，现在我们的“四念处”的修行，已经逐步的来到见法、“法念住”的阶段，你要体证到“无我”之前，必须先彻证无常，而且要彻证缘起。

体悟到了“无常”跟“缘起”之后，你才有办法体悟什么叫作“无我”？体悟到“无我”之后，逐渐的深入才能够做到什么叫作真正的“无我”，这些都是有次第、有步骤的。真的彻证“三法印”、体悟到“无我”，你才会懂得什么叫作“涅槃寂静”？

“涅槃寂静”绝对不是从语言、名相上面所能够理解的，是要来自于你的实修实证，所以现在要回到你要彻证“无常法印”。一般人一提到“无常”，总是跟负面的印象连在一起，一提到无常，看到人世的变迁，看到天灾人祸，看到人类死亡，就感伤人生好无常，看到亲人突然暴毙，就说人生好无常，看到意外车祸发生，哇！无常喔！不错！这些也都是无常，但是一方面这些都是很粗的、很粗的，我们要从很粗的慢慢越观察、越深入、越微细。

解析无常

无常，不是在看到死亡才展现无常，你每天、每分、每秒都是在无常的法流里面，一般人看到无常总是联想到负面的，当有错误的观念、知见之后，修行佛法常常变成一种消极、悲观啊！认为：不需要什么奋斗，无常啦！反正一切都空嘛！.....那都是错误的理解、知见，要知道无常不是完全负面，也不是完全正面，无常是中性的，为什么称为中性？无常本身就是一个现象在流动、在变化，本身它不是绝对的好，也不是绝对的坏。

一般众生是遇到你所想要的，就希望它常住不变；遇到你不想要的，就希望它赶快逃走、赶快幻灭掉。你想要的，不希望它无常变化走了；你不想要的，希望它赶快无常出现、赶快消失。人类成长是在构筑一个你所想要的，但往往是事与愿违，人生不如意之事有十之八九，但你看不到

背后往往都是自己在构筑一个你想要的梦幻世界，而不容许真理实相如实展现，所以你要去深度的观察到你的痛苦、你的不安、你的烦恼，是不是来自于跟“无常法印”在对抗呢？这一点很重要，大家要慢慢的去深观、去体会，我们内心的苦、内心的不安、我的烦躁，我是不是不容许“无常”的存在，不接纳无常法印，我是不是在对抗无常？我是不是在害怕无常？空海讲的是不是事实的存在？是不是真理？希望你能够静下来。禅修就是要静下来去“止观双运”、去静虑，真正的禅那、禅定，那不是一种定力而已，是静下来去正思惟，刚才讲的是很深层的心理的解析，是心灵的解剖，让你去看到深层的不安、深层的痛苦，是不是来自于对抗无常？还有，最深层的问题要更深入的去探讨，是不是在抗拒无我？那是更深的问题。

“无常”是中性的，为什么是中性呢？一般众生看到“无常”都会想到负面的，都一直在求一个常、恒、不变，如果空气定在那里常恒不变，你还能够呼吸吗？你还能活著吗？如果有一个常恒不变的世界，那是死灰的世界，如果你不容许无常流动、生灭变化，你所追逐的常恒不变，那是死的境界，没有无常流动就没有生命，要知道生、住、异、灭，它就是个无常法流，是自然展现的大自然律。

任何众生要能够活著，不管六道的哪一道众生要能够活著，一定都需接受无常法流的贯穿，你要活著，一定是无常流动、生灭变化，如果空气没有无常的进进出出，你吸进去的空气，常定在那里、跑不出来，你很快就死掉。你身体里面的气，如果不能跟外界的空气流通交换变化，你早就死掉。如果你喝进去的水不能够排除出来，你也很快就死掉；喝进去水，然后尿出来，这都告诉我们无常进进出出生灭变化。所以，不要去构筑一个跟事实相违反的境界，因为那是不可能，而且事与愿违，而且就算你求到了那样的境界，那也是死的世界。

所以我们不要对抗无常，不要害怕无常，因为无常是中性的。但是无常也是在告诉你，不要抓取、不要怕它、不要逃避它，但是也不要抓取。因为当你一抓取，你只是抓个躯壳、抓个梦幻泡影，这个含意很深。

观音法门

观音法门、耳根圆通，我们现在要逐步去彻证无常，怎么去彻证无常呢？就从耳根跟声尘的接触介绍起，我们的六根—眼、耳、鼻、舌、身、意，跟外界的色、声、香、味、触、法来对应、接触，你每天一定是六根跟六尘接触之后，产生了六识，让你的心灵、心里在那里不断的起起伏伏，因为你体悟不到无常，所以你会被无常的法流牵著走，或是在那里对抗。我们现在怎么从耳根跟声尘接触的当下，体悟无常法印呢？

明觉的开发从点、线、面、空间，现在要介绍扩大到空，我们的明觉点，从呼吸的鼻头出入点开始，从这个点开始慢慢扩大到丹田，慢慢扩大到全身，现在要把觉性、明觉的范围，从全身扩大到虚空，有一个关键、诀窍就是把那个觉察力放开、放开，不是撑开。如果撑开是有用力，现在只是放开，原来你的觉察力是在五蕴身心的躯体里面，它有一个范围，就好像有一层薄膜围住、围起来，像保鲜膜这样保护起来，你的觉察于来是在身体范围。那现在呢？把保鲜膜去除掉，把那一层薄膜去除掉，把范围放开到无限，你要在身心稳定、宁静的时候，你才能够做得到。

大家要去体会，一定要实际去做才能够体会得到，你把它放开，这时候你的觉察力，没有固定在哪一个点，也不用跑到哪个地方去，都不用，你只是放开，但是因为我们有从点、线、面上

来，所以这时候的放开，它是有根据地的，它是有一个中心然后扩大、放散、扩大到四周，如果你没有一个中心，你的那一种放开又像野马奔腾、跑到他方世界去了。我们就是要从点、线、面，这样逐渐的来到放开，跟空融为一体。

这时候我们的觉察力来到没有范围，你就是保持一个空、明、觉的状态，这时候你让四面八方的声音，自动穿流而过你的身体，以前你是去听，喔！我去听那个鸟叫声，我去听那个车声，我去听狗叫声.....，以前是有一个我然后去听，现在你是“无我”，不是我跑去听，也没有在用力听，但是我是保持一个空、明、觉，我只是一个媒介体，法界的这些种种声音、大自然的种种声音，它是自然的穿流而过，是那些声音穿流过去，在它穿流的过去的当下，你清清楚楚的觉察，这个要领大家要体会到，如果你能够掌握这个窍门、这个要领，你是能够很轻松、很安详的坐在那里，而跟整个大自然溶为一体，很快你会来到浑然忘我的境界，但不是失去觉知，而是你跟整个大自然是溶为一体。

以前是一个我在听鸟叫声，但是当你能够来到能所双泯，心境合一的时候，听鸟叫声，你跟鸟叫声就是溶为一体，听那些蟋蟀声，你跟蟋蟀跟那些蝉就是合为一体，如果这个法门你能够学起来之后，你就是在喧闹的市区里面，你也可归零，如入无人之境，你也可以跟这些车水马龙的声音是一体脉动，你会在那里痛苦，就是你有一个主体跟客体，你不相容而在那里拉扯，如果你能够体会观音法门，你很快就能够来到主客消溶。

能所双泯

什么叫作“能所双泯”？这在禅宗修行境界是很重要的阶段，是来到相当重要、相当高、相当重要的阶段。“能”，就是这个主体；“所”，就是客体。我们这个五蕴身心，你现在把它当作一个主体，这是能听，我能够做什么，这个能，我能做什么，这是一个主体，所呢？就像我们有学员插这一盆花，这一盆花就是我这一个主体插这一盆花，所以这一盆花是这个主体，所插出来、所作出来的一个成品，这个花就是属于“所”的境界。

如果“能所”不消失，你会洋洋得意，你看我多厉害、我多么行，我插了一盆美丽的花来供佛，你在做的当下会有“能”跟“所”，你是分开。如果你能够来到“能所双泯”的时候，我觉得插一盆鲜花来供佛、庄严道场、庄严法界，这是有意义的事情我就做，没有那些我是、我能、我慢，当下觉得有意义就做，就只是做、回馈这世间，这样知道吗？“能所双泯”并不是什么事情都不知道或什么事情都不做，不是那些。

心境合一

再来，心境合一，心就是我们的五蕴身心把它缩为一个心，境呢？就是外面的种种境界，我们的心跟境界接触的当下，你是.....啊！那个鸟叫声叫得那么差也敢叫，就是你的心跟境，是把它划分开来，我是我，它是它，我是人类、万物之灵，它是可怜的六道众生，是可怜的畜牲，你那个心跟境是截然划分，你不会合一，你的生命不会和谐。能不能来到我的心跟外面的境界，就是合为一体，那些鸟叫声跟我就是合为一体，听鸟叫声的时候，我跟鸟就是合为一体；在赏花的时候，我跟花就是一体，这叫“心境合一”。

主客消溶

“主客消溶”，“主”，就是我这个主体，外面的六尘就是客体，如果你有：喔！我是主人，你们来这里禅修，你们是客人……，有这一种观念的话，就没办法溶为一体，像有些道场、有些山头，会形成这种现象：你要皈依我们这个法门的体系，要属于我们这个法门的传承，才是我们这里的“常住”；如果不是，你从其他地方来这里住就是“挂单”；你没有改名换姓，不是我们原来的常住，你只是来“挂单”。

这样，你主体、客体就不会消失，还是二元对立的存在，能不能来到把主体、客体的界线都拆除掉？大家来到一体的世界，如果你闻思修证能够逐渐的深入，“自我”真的会一直的淡薄、淡薄，到最后“自我”会消失。所以，只要你闻思深入之后，实修实证，又能够体悟“无常”法印，你处处跟一切境界都会溶为一体，这时候你的法喜、喜悦会一直的泉涌出来，以前那种二元对立，会一直在无形中渐渐消失。

耳根圆通

解决事情是要从根本来著手，不是哪里一道墙，然后就赶快去拆；看到在起嗔，就赶快去对治那个嗔；看到什么，然后去对治那个什么……当然，这也是一种方法，但是这样的对治，你会没完没了。有一句话“擒贼先擒王”，从根本来著手，彻证“无常”到体证“无我”，是有很密切的连带关系。如果你能够从“耳根”这里体悟到“无常”之后，慢慢再推演到其它的五根，这叫作从耳根这里圆通到其它五根，叫作“耳根圆通”。

从耳根这里切入体悟无常法印，你的体悟更具体而且很快速，为什么选择从耳根切入呢？人类的耳根算是相当灵敏的，而且常常是竖著耳朵在耳听八方的声音，只是过去所捕抓的，是让自己增添烦恼的那些声尘，现在我们用这个耳朵来善用它，让它来聆听法音，让我们不断的开悟、开悟，善用耳根，会帮助你开发智慧。

安于当下、彻证无常

从深层里面怎么去彻证无常呢？请你保持一颗空明觉的心，很轻松、很放松的坐著，就全然的放开，让四面八方的声音传过来，没有任何的界线，这时候各种声音传过来，当下用你的心灵去直觉，那些声音是不是“即生即灭，即知即灭”？你知道的当下，前一秒钟的那个声音，是不是已经消失了？现在要找现在这一秒的声音，你能找得到吗？当你说现在这一秒声音的时候，它是不是已经又穿流过去了？

这个不是用头脑去思惟，而是要用你的心灵去品尝，因为从心灵来到头脑思惟的阶段，那是有落差的。如果有落差的话，就没办法跟无常法流一起脉动，会变成只是在火车后面跟著追、跟著跑，你会跑的很累。如果你能够放开、放空，完全不用力，你越不用力、越不要去思惟、当下直觉，包括现在空海跟大家分享的法义、法音，它也是一字一字、一句一句的穿流而过，而且所有的声音都是只有在现在，如果你能够听到当下正在发声的声音，就表示你有活在现在、活在当下，这里所讲的现在跟当下，是超越过去、未来的那一种二元对立的。

每一个当下你都保持清醒明觉，所有的声音就是在现在。有的人不是听现在的声音，常常是在禅修的时候，他听到一些奇奇怪怪的声音，这要特别注意，因为里面有很多会让人的心灵逐渐的分散、甚至分裂，你会听到很多的幻音、幻声，而你不知道。我们要听的声音，是大自然实际存

在的声音、当下正在发声的声音，不是听你脑海里面的那些幻音。这一点要注意，如果觉得有幻音的干扰，你就睁开眼睛，一样保持很轻松的听著四面八方声音，用你的心灵去体会、去品尝。

如果外面有鸟叫声音，然后你要说鸟叫声音很好听，当你要说很好听的当下，那个声音是不是已经穿流而过了？人类所能够描述、所能够叙述的，都是已经发生、已经过去了，你所听到的，它马上就消失，再加上你又讲出来的，又是跟实际、实相已经有相当大的落差了。所以，如果你真正浸泡在无常法流里面，你是来不及讲话的，因为你要讲话的当下、在形容描述的那个当下，你跟实相是已经有脱落掉了。

所以，如果你真的进入无常法流里面，是会来到言语道断的世界、言语道断的境界，绝对不是用描述、用叙述，而是用心灵直接去体悟。因此，让你这一颗宁静的心、柔软的心处处见法，它可以让你越来越有智慧，越能够体悟到什么叫做无常法印。从耳根，不管你接触到什么声音，都去检验那个声音是不是在无常生灭变化。

你不要讲说：我昨天有听到鸟叫声，今天也有听到鸟叫声，我听不到什么叫无常啊？！但是，昨天在叫的那一只鸟，早就飞走了，昨天那一只鸟跟今天那一只鸟不一样。再者，一分钟前的声音跟一分钟后的声音，虽然同样有声音，但是，一分钟前的声音跟一分钟后的那个声音已经是不同了，一分钟前的声音早就穿流过去了。人类常常就是习以为常的认为，去年是插玫瑰花，今年也是插玫瑰花，这都一样啊！你会认为都一样的玫瑰花，好像没什么变化。但是，去年是去年的花，现在是现在的花，这个花可是第一次跟你相逢，但是你却活在过去的印象之中，你的心是死掉的，没有活起来，没有活在当下。

如果你真的活在当下，在无尽的时空之中，它的交会点就只有当下刹那的这一点，但是你的身体活在当下，你的心却是活在过去，你带著过去观念知见在看这个花，所以你觉得它没有什么新鲜、没什么好奇。如果你能够归零、活在当下，是会用一个赤子心来欣赏当下的，因缘际会去珍惜当下的因缘，你不会去贪染，不会去执取，但是会珍惜当下的因缘。所以，“彻证无常”会改变你的生命，让你的生命活在当下，而不会抓取，包括听鸟叫声，每一声都是第一次接触，每一个声音都是很新鲜；看到一朵小花，也是生平第一次相逢，很新鲜、很好奇，我们要检验我们自己，我们的心有没有活起来？还是都带著老旧的过去观念在衡量在判断？

包括我们看待一个人也是一样，五年前这个人做一件事情，他骂你或是曾经打你，但是你五年来，却一直在那里嗔恨，而对方呢？人家五年来已经改变了很多，他知道他以前的粗鲁、修养不好，所以五年来人家已经改变很多，不断的虚心学习，而在你自己的心中，看不到对方的改变，还是用著五年前那一种嗔恨的心来评估一个人，你没有活在当下来看待这个人，或许他接触、听闻了解脱道之后，已经不断在脱胎换骨，但是一般人常常是带著过去的观念，在判断眼前、当下、现在的实相，这就是活在颠倒梦想的世界。

能不能归零？你的心一样让它流通、流通，过去的已经消失，把过去的观念知见放下，以一颗赤子之心来重新面对，你的生命很新鲜，所遇到的一切都很新鲜，这种新鲜的生命会过的很快乐、很安祥，而且处处充满著法喜。

从声尘方面去体悟无常之后，其它的根尘，一样都可以去慢慢验证，你眼睛所看到的各种形形色色，是不是也都一直在无常流动、生灭变化？一切的人事物是不是都一直在流动生灭变化？

几年前的政府高官跟几年后的政府高官会相同吗？都是不断的在替换变化。我们的身体里面也都是每天、每分、每秒，不断的在生灭变化。

我们的身、我们的心，都是刹那一直变化，不要总是抗拒无常法印，现在已经四、五十岁了，不承认自己四、五十岁的样貌情况，还是拿出二十几岁的相片出来，在那里陶醉、在那里欣赏，说著：我多么英俊、我多么漂亮、我多么美丽，我过去多么的风光……，你还在活在过去的梦幻世界里面，而不承认当下眼前，你的苦就会继续存在。

再者，以我们的皮肤、以我们的身体，去接触这些外境的种种，包括以我们的皮肤去感受风吹拂而过，这也是一个很敏锐的切入点，让你去体悟什么叫作无常法印？呼吸、一吸一呼、一吸一呼，都已经在告诉你什么叫作无常法印？但是你活了几十年，还是体悟不到什么叫作无常法印？为了让你体悟无常法印，空海要费多少口舌，你知道吗？有的人听了还在起嗔，认为：你讲的不是我喜欢的啦！讲的这个不对啦！我要的那个无常不是这样啦！我要的是常恒啦！我要的是常恒不变异的那个真如、真我啦！你怎么告诉我无常？我讨厌、我不喜欢……。好吧！随缘吧！

但是我彻证出来的，我是觉得佛陀非常真实，他讲出来的就是告诉我们“无我”。你就是保持很敏锐的心，站在一些风口、风吹的比较明显的地方，然后你静静的去体会，是不是那些风一直穿流而过我们的皮肤，一直的吹拂而过。如果你能够静下心来，用你的皮肤、以你的心灵去感触，你就可以体会到什么叫作春风吹过？春风吻上我的脸。如果真的能够体会到，你的内心会感到喜悦，而且你真的会慢慢来到四季如春。

不是我们要求外境四季如春，而是你的心境四季如春，春、夏、秋、冬是有所变化，但是你的内心就是很祥和、很安详、很自在啊！法界再怎么无常流动生灭变化，你的内心就是坐在无常的波浪上面，接纳大自然的生灭变化，你要这样才能够体会到每一个当下“三法印”具足，每一个当下才能够坐在涅槃寂静的世界境界中。

“涅槃境界”绝对不是死的，绝对不是“入深定”才证悟到涅槃，不是这样的。那是涅槃寂静的一种描述，但是真正的涅槃是活生生的，当下“三法印”具足，要知道真正的常是跟无常法流溶为一体，要溶入大自然的法流里面，你才能够体会到什么叫作常恒不变异？你要溶入大自然的法流里面，才能够体会到什么叫作涅槃寂静？这是很深的，希望大家慢慢继续深入去体悟。

“五盖”的睡眠盖

当下我们在历缘对境的时候，有没有起贪心？有没有起嗔心？你都要清楚的觉察我贪心有没有去除？有没有净化？也要如实了解。这一段就是在四念处一九九页的最后一段，现在讲的“五盖”这一部份，包括说昏沉。

五盖里面所讲的是睡眠，有的人就会认为修行就不能够睡眠，所以在禅修的时候，就变成尽量把睡眠的时间要缩短，但是当你把睡眠的时间一直缩短的时候，那几天你会绷的很紧，是很积极精进用功，但是当禅修结束之后，你却是要大睡好几天，这是不正常的修行方式。当下你在抗拒睡眠，认为睡眠不好而抗拒它，然后当下就是要设法让自己不睡眠，你的身心是绷紧的，没办法全然放松。

“五盖”里面是说有“睡眠盖”，就没有办法进入禅定，这是不错，但不是叫你不要睡觉，你要把

疲倦消除，如果没有把疲倦消除掉，你不可能放松。所以，对治睡眠就是要好好充分的休息。五盖里面的睡眠盖，最主要是告诉你不要昏昏沉沉、懒懒散散，不精进用功才是最大的障碍，那些昏沉、懒散、不积极、懈怠，通通是属于睡眠盖所管辖的范围，不是狭义的那一种睡眠、睡觉。

当身心疲惫的时候，你要让它充份的休息，如果精神好，你才能够进入微细的明觉觉察，微细的心行世界里面，只要你有一点疲倦，当你进入微细的时候，就会落入昏沉里面。所以我们要正确的理解，不是不可以睡觉，而是不要贪婪好睡、好吃懒惰。

“五盖”的疑盖、疑结

五盖里面的疑盖、疑结，也要去检验，我是不是把“自我”都抓的很紧？很怕死啊！很怕“自我”消失、很怕被欺骗、很怕上当？所以对别人都抱持著一种怀疑的心态，都不信任别人，别人讲什么，我们都打折扣，人家讲什么我们都怀疑、猜疑，这是疑心病的疑啊！如果这一种疑结不破除，你没有办法信任别人，吃亏的就是自己。如果你在听法的当下，有那一种窃盗之心，我学了之后，就要变成为己有，然后我要另立山头、另创一派，要另外再怎么样……，我只是来这里学你一些，学了之后我就要走……，如果你是这一种心态，是绝对学不到精髓核心。因为，你要学到那个精髓核心，必须要真实、真诚、真心，你真诚、真心才能够学到心法，你要证初果，疑结必须破除。

当下有没有“五盖”？你要清清楚楚的知道，如果你有这五种盖，只要有其中的一盖，你就没办法见法，没办法真正的开悟、真正的安心自在。所以“复次，比丘观法如法。比丘者，内实有欲贪知有欲贪如真，内实无欲贪知无欲贪如真，若未生欲贪而生者知如真，若已生欲贪灭而不复生者知如真。如是嗔恚、睡眠、掉悔，内实有疑知有疑如真，内实无疑知无疑如真，若未生疑而生者知如真，若已生疑灭不复生者知如真。如是比丘观内法如法，观外法如法，立念在法……，谓五盖也”。

什么叫做“五盖”？

什么叫做“五盖”？“五盖”第一是贪心、贪欲盖、贪盖；第二是嗔恚、嗔心；第三是睡眠，包括昏沉、懒惰、懈怠。真正的睡眠盖讲的是昏沉、懒惰、懈怠、不精进，这才是最重要而需要调整的；第四是掉悔、掉举、吊儿啷当或是静不下来；第五是疑结、疑结。以上就是所谓的“五盖”，只要在禅修的过程中，你有这五盖的其中一个“盖”盖住，就还是会被无明的“盖”把你盖住，“五盖”就是五个盖子把你盖住，让你看不到阳光，也就是让你处在无明黑暗的世界里面，“五盖”的意思就是这样。

你要真的“明心见性”、要见法，你要先看到黑法、看到恶法，才会把那个盖掀掉。所以你当下有没有欲贪呢？如果有贪心，你要清楚知道，你才能够调整过来，来到没有贪心。有没有嗔心？有没有昏沉？有没有懈怠？自己都要如实觉知到。

掉悔盖

“掉悔”，你有没有掉悔？“掉悔”就是说，你静不下来，或仍然是很浮躁、很躁动，内心安不下来，一般人遇到这种“掉悔”的情况之下，因为它没有明显的嗔，也没有明显的贪，也没有明显那些苦，只是静不下来，当你要请他静下来到禅堂里面，他会设法找很多、很多的理由，说：我要去

忙什么啦！我要去怎么样啦！.....会找很多的理由来掩饰，来让你不想打坐，因为静不下来。

“掉悔盖”就是一个人不知道为什么，但就是静不下来，总是一空闲下来，他就是要找个所缘、找个攀缘，又要去攀很多的缘，你整天一个礼拜忙碌了五天、工作了五天，好不容易星期六、星期天，可以让你有休闲的时候，但是一到星期六、星期天，糟糕！不知道日子怎么过？，一个人静不下来，就赶快、赶快去找人打牌、打麻将，赶快去找人聊天，赶快去找人杀时间，那个杀时间就又是杀掉生命啊！所以这就是“掉悔盖”在背后作祟，你不知道怎么样安静下来，不敢面对自己，

今天修行就是要去看到这个“盖”，你要看到我为什么静不下来？我为什么不能够单独的面对自己？为什么有人单独一个人面对自己的时候，他那么的潇洒、那么的自在，而我却静不下来？我需要去买更多的东西，为什么需要去攀更多的缘？我到底在掩饰什么？这是很深层的问题，你要去看、去检查修行的力道，这个一定要做到。不然你的修行还是一样会用很多的知见来掩饰自己，以为自己已经懂了、已经会了，然后还一直在展现“我慢”都不知道。

所以，这个“掉悔盖”要清楚的看到，而且这个“悔”里面还含有后悔，包括说你提不起、放不下，很多事情就是这样：想提，提不起；想放，放不下。又是在那里拉拉扯扯，要提又没有魄力提，然后不提的时候呢？又是在那里后悔：我当初怎么样就好了、我当初怎么样就好.....问题是：好吧！那你又不敢现在当下承担，你还是这样常常在那里提不起来，然后要放又放不下，总是在那里拉拉扯扯。你在那个拉扯的过程，就会有很多的后悔，所以这里面就有那种“悔”的意味。

疑盖

“内实有疑知有疑如真”，我们对别人有没有疑心病？对众生是不是常怀著那一种疑、不信任？跟别人相处总是不坦诚，总是保留很多，跟人家相处总是怀疑别人，我们有没有这一种心？要清清楚楚的看到。如果我们疑心病不除，是没办法解脱的，因为你本身就不真诚、不真实，就不会遇到真人。如果不真诚、不真实，就算遇到真人、遇到阿罗汉，你也看不懂、你也看不到。真人不露相，他不会表明可以当你的老师，你没有要当学生，老师就不会现前，没有学生就不会有老师，尤其是攸关修行后面的阶段，是攸关一个人的生命、法身慧命。如果你不真诚、不真实，没有真诚真心的话，真的就算明眼人、善知识在你面前，他也帮不了忙。

所以“五盖”的基本功夫，我们要先做好，先做好学生以及学习的准备，你要把瓶子清理干净，你的那一种疑结、疑心病，真的要去去除，你当下都要清楚的看到，但是这里因为中文翻译的“疑”，很容易又变成正确的怀疑，很多人就认为不可以怀疑，我讲的就是绝对的权威，如果怀疑我，就是变成疑心病、不信任我，结果就变成一种权威式的，这样又不正确。

鼓励大家学佛、学法要真诚真心，但是也要有求真求证的精神，不疑不悟、小疑小悟、大疑大悟啊！这种“疑”是健康正确的“疑”，你要有求真求证的精神，拿出科学家那一种求真求证精神，这样你才会真的大彻大悟，对善知识所跟我们讲的这些，我们是真诚、真心的去学习，但是对我们所不了解的或是证悟不到的，我们要保留，不要盲目的迷信、不要盲目的崇信，我们要求真求证，吾爱吾师、吾更爱真理，我们本身把生命交出来，真诚真心的对待善知识，而对善知识所讲这些，我们也很认真的去求真求证，这样你的疑结就会很快破除，而且疑心病早就消失。如果你能够真的见到法，前面三个结都破除掉，就很快就证到初果，再继续用功、深入，二果、三果就会证悟到。

七觉支

“复次，比丘观法如法。比丘者，内实有念觉支知有念觉支如真，内实无念觉支知无念觉支如真，若未生念觉支而生者知如真，若已生念觉支便住不忘而不衰退，转修增广者知如真。如是择法、精进、喜、习、定”。

“息”、“依息”就是轻安，此处只有翻译一个呼吸的“息”是依息，也就是轻安的意思。

“比丘者，内实有舍觉支知有舍觉支如真，内实无舍觉支知无舍觉支如真，若未生舍觉支而生者知如真，若已生舍觉支便住不忘而不衰退，转修增广者知如真。如是比丘观内法如法，观外法如法，立念在法，有知有见，有明有达，是谓比丘观法如法，谓七觉支”。

很重要的经文都是很朴实无华，如果你不欣赏这一种朴实无华的经文，就觉得这没什么，这一看我就知道啦！我会啦！不知道你只是懂一些名相，因为“七觉支”的每一个觉支所提的，都是希望大家要真的做到。“七觉支”就是有七种现象，能够帮助我们觉悟、帮助我们觉醒。修行方面来讲，这是属于善法、好的善法，七觉支就是念觉支、择法、精进、喜、轻安、定、舍。

念觉支

“念觉支”是什么呢？就是你一个人你要修行、要解脱，很重要是必须要有正知正念。你要有正知正念，必须这个心跟这个身要对焦，如果你的心跟身没有对焦，是在打妄念、打妄想，你是在做梦，而没有正念。所以“念觉支”就是你的心跟你的身要对焦，清醒明觉的活在当下，这样你才能够处处见法。

择法觉支

很多修行人，尤其是禅门人物里面都会提到说：要来到没分别，你还在那里分别什么？没分别啦！我们没分别心啦！但是，一体世界跟一般人所提的没分别心，是有天壤之别，众生一般人在讲的没分别，或是在破斥别人分别，里面是有在展现“我慢”，而且是被无明遮障住而不知道，你还不是真正一体、无分别的那一种无分别。就比如说你没有经过用生命去修行、去找法，没有经过“有为法”，你很难、很难来到“无为法”。

如果你没有认真的去择法、去学法，你很难、很难来到没分别，所以不要被一些论作误导，认为没分别才是高、才是快。佛陀一样交待我们，你要有择法能力，但是众生要来到有正确的择法能力，不容易！你一定要经历过很多的跌跌撞撞，经历过很多、很多的寻寻觅觅，才会来到有正确的择法能力。

所谓的“择法”，就是要能够正确的区分什么叫做“世间法”？什么叫做“出世间法”？要能够正确的分辨什么叫做“方便法”？什么叫做“究竟法”？你要能够清楚的分辨出来，什么叫做“菩萨道”？什么叫做“解脱道”？如果你没有分辨清楚，就是在无明的世界里面说无分别，当你清清楚楚的分辨出来之后，然后来到“但得本不愁末”，当你掌握到“究竟法”，就能够权施各种方便法，而且尊重各种“方便法”。

当彻底了悟什么叫做“出世间法”，又能够溶入“世间法”里面，才会来到“无分别”的世界。所

以，千万不要弄错了！要正确、清楚的分辨，不然很多宗教、宗派，很多宗教师都在标榜所讲的是正法、是“究竟法”，《葛拉玛经》都跟我们提出这样的现象，佛陀以前的时代，就有很多的宗教师就是如此宣说，今天而更是普遍。

因为言论自由，众生在茫茫的法海里，真的实在摸索无著，所以你要花很多很多的时间、很多的寻寻觅觅，才能够真的找寻到佛陀他们所走过的这一条解脱之路。有一天当你真的契入、掌握到之后，才会发现真的是百千万劫难遭遇，如果没有正确的“择法觉支”，你没办法掌握到什么叫做真正的“究竟法”，因为别人也都会标榜他所讲的是“究竟法”、是“正法”。于此，绝对没有要贬斥其他任何说法，我们是希望大家要拿出正知正念，求真求证的精神去检择、分别，当你逐渐的深入、深入之后，你才能够来到无分别的世界。

精进觉支

我们当下有没有精进呢？来打坐或是来禅修的时候，是不是有那一种被某个朋友陷害的，因为他盛情邀请我才这样来充场面，或是想说多来一个人，就是这样来庄严道场，我是为庄严道场而来的……。大自然已经够庄严了，你不要污染就好了，所以，我们自己有没有积极、有没有精进？要如实来面对自己，真的要对自己负责。我们精进用功，不是表演给别人看，你精进用功、解脱，第一个受益的是我们自己。

喜觉支

我们当下有没有禅悦呢？有没有喜悦呢？修行有没有喜悦的心？你修行有没有越修越快乐呢？一样当下要去检验自己，有没有开心？有没有安祥？有没有法喜？有没有快乐？有没有禅悦？如果修行是错误的观念知见，会越修、身心越紧，修到后来变成一个很绷紧的扑克脸孔，或是因为说要收摄六根，结果一直收、收，收到后来变成七孔都纠结在一起，也就是脸部变成都苦瓜脸，绷得很紧，这是不正确的修行方法。

修行你是要深入闻思，而且当你走在正确的解脱道上，你的内心是越来越安祥、越来越柔和、越来越慈悲，收摄六根、不攀缘，但是身心并不绷紧，那是一种内敛、一种宁静，不是绷得很紧、不是封闭。所以你当下有没有“喜觉支”？还是修得很苦？如果你修得很苦、很苦闷，那要重新检讨我哪里有出问题？是不是闻思观念知见有出了问题？让自己重新来过。

修行是见苦谛是不错，但是修行是为了出离苦海，修行是为了解脱，解脱就是很快乐、很安祥，绝对不是说越修越苦、越修越紧。正确的解脱是你解脱一分就越轻松一分、快乐一分啊！所以“喜觉支”是会慢慢地流露出来的，如果你修行了好几年，还没有“喜觉支”，要重新检讨、重新来评估，到底哪里有问题？

依息

“息”，有的翻译是“依息”，现在是翻译为“轻安”。修行，你有没有来到有一种轻安的感觉？身有没有轻安？心有没有轻安？你的身体还觉得很粗重吗？你的心还觉得很浮躁、躁动吗？如果你走在正确的闻思，走在正确的修行方法上面，有走在中道上面，你是会越来越轻安，身心越柔软。要检查你有没有这种现象？如果没有，就要设法改善；如果有，好的现象就要好上加好，这叫做“已生善令增广”。

所以“七觉支”是配合“四正勤”，前面的“五盖”是已生恶，或是六根跟六尘接触有打结那些，如果有恶法，“已生恶”就要让它断。

定觉支

我们到底有没有定力？我们的心，六根跟六尘接触的时候，你有没有定力？还是都被六尘牵引著走？一颗心是不是还在那里一直的浮动、躁动不安呢？这都要检查、都要觉察到。

舍觉支

“七觉支”的最后一个就是“舍觉支”，“舍”就是放下，不黏著，而且包括也能够法布施，能够施舍、能够布施，我们有没有增加这些舍、放下的这种力道呢？过去没有学佛之前，很多的贪爱、很多的黏著，我们都很不舍，我们现在评估一下，这种“舍”的力道，有没有渐渐的增加呢？放下的力道有没有渐渐的增加呢？这些都是一个人修行有没有进展的一个很重要的检验。

“七觉支”善法令增广

“七觉支”都是属于善法方面的，其中“念觉支”的“内实有念觉支知有念觉支如真”，如果有正知正念，我清楚的知道；“内实无”，如果没有正知正念，我也清楚的知道，我是在打妄想、打昏沉的，所以我惭愧心生起，“念觉支”、正念就会马上生起。再来，“若未生念觉支而生者知如真”，如果以前我没有正知正念，这是未生的善，“未生善”呢？应该要设法让它产生的。所以，“未生念觉支”，也就是“未生善”，我们要设法让它生起来。“已生念觉支便住不忘而不衰退，转修增广”，这就是“四正勤”的“已生善令增广”。

因为正知正念是好的，清醒明觉是好的，不怕多啊！不会有超过、不会过量。如果有正知正念，已经生起正知正念，很好！我们要继续让它稳定而且增加，广度也要拓宽，所以让它住、不忘、不衰退、转修增广，这就是“已生善令增广”。

第六节 {结论}依循“四念处”修行法要的益处

以上“四念处”的整个重要修行法要、次第都已经讲出来了，依著「四念处」去修，有什么样的好处呢？请看佛陀最后的精采结论。

“若有比丘、比丘尼七年立心正住四念处者，彼必得二果，或现法得究竟智，或有余得阿那含，置七年，六五四三二一年。若有比丘、比丘尼七月立心正住四念处者，彼必得二果，或现法得究竟智，或有余得阿那含，置七月，六五四三二一月。若有比丘、比丘尼，七日七夜立心正住四念处者，彼必得二果，或现法得究竟智，或有余得阿那含，置七日七夜，六五四三二，置一日一夜。若有比丘、比丘尼，少少须臾顷立心正住四念处者，彼朝行如是，暮必得升进；暮行如是，朝必得升进。

佛说如是，彼诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！”

佛陀是怎样强调“四念处”的功效？很多人一谈到修行要迈向大彻大悟、迈向解脱，都认为说要三大阿僧祇劫，我以前在学院的时候去换算过，一大阿僧祇劫大约是三十几亿年，三大阿僧祇劫至少是一百亿年。

在原始佛法《阿含经》里面，佛陀住世的时候所带领的弟子，以及佛陀所跟大家开示的，不会说三大阿僧祇劫，都是告诉大家这一生、这一世，现见法、现世般涅槃。现世得解脱讲的是这一生这一世，如果你因缘不成熟、根基不够，才一方面鼓励你一样要修行、要行善，这一世就算没有得究竟解脱，你至少你不会堕入恶道，而会生天界、生天，六念法门里面一样有生天的，生天就是现在一般人所强调的要求生净土或是生天堂，都是同样的意思。只要好好的修行，好好的行善、布施、持戒，你就会往上、会越来越好。

如果你的智慧够，好好精进用功、听闻解脱道，又来实修“四念处”，你看“若有比丘、比丘尼，七年立心正住四念处者”，如果你能够在七年内好好的下功夫，闻思、深入实修实证，“七年内彼必得二果”。佛陀开这样的支票，如果你好好用功七年，你会得到二种果，不是证到二果，二果以上的是二种果位，哪二种果位呢？第一有可能现法得究竟智，也就是如果你因缘各方面都具足，有可能在七年内可以证到四果阿罗汉，这里所讲的现法是这一生、这一世、现在。

法是存在现在，现法、现在啊！你要见法也是现在，不是来生才见法，不是来生才开悟，不是来生才解脱，讲的都是现在。现在这一生这一世，你就能够得究竟智，能够来到大彻大悟，也就是四果阿罗汉，或有余得阿那含。如果你因缘虽然不是很具足，但是只要你好好认真的脚踏实地、一步一脚印的用功，七年下来，你至少可以得到三果的阿那含。证到三果，已经很不容易，但是佛陀都跟我们讲，七年内就可以到达。有多少人修行七年以上，还不知道什么叫做初果？都不敢谈，因为他听人家讲说要证到初果，就很困难、很困难。但是事实上你有正确的闻思，就不困难，有方法就不困难。

不只这样而已喔！我们继续再看佛陀怎么鼓励大家？“置七年”、放下七年，也就是不必到七年，甚至不必到七年，六、五、四、三，也甚至还不必到三年、不必到二年，甚至连一年都不用、都不必，“若有比丘、比丘尼，七个月立心正住四念处者，彼必得二果，或现法得究竟智，或有余得阿那含”，你看！连七个月以内，要证到三果或是四果都极大的可能，你七个月内要大彻大悟、要解脱都很有可能。

还好有佛陀这一段做保证，佛陀可以帮忙背书，不然如果我空海讲这些话，早就被人家轰炸，你看佛陀就是这么真实的跟我们讲，因为佛陀他本身走过来，而且也很诚恳、毫无保留的告诉大家，只要你依著这样方法、次第、步骤上来，七个月内你就很有可能，甚至不必到七个月，“……六五四三二一月。若有比丘、比丘尼，七日七夜立心正住四念处者，彼必得二果，或现法得究竟智，或有余得阿那含”，甚至不必七个月，七天七夜立心正住四念处者，就有可能解脱。

也许有的人就想：奇怪！我以前参加过好多、好多次的禅七，怎么都没有？一个果也没有，老师你说七天七夜？我参加过几次禅七，但是我现在好像也还是不敢肯定我有证到几果。佛陀当然是给我们这样很大的鼓励，但是要问我们自己的出离心够不够？你的道心够不够？你有没有足够的柔软心？有没有归零？佛陀开的不是空头支票，而是我们准备好了没有？你有没有闻思基础？

佛陀这里讲的是你要有闻思基础后，然后实修实证，七年内，七个月内，如果以空海跟大家比较保守的讲就是，你给自己一、二年好好的下功夫闻思修证，尤其最初闻思基础一定要打好、要深入，把整个解脱道的课程听闻得清清楚楚，不是光听一遍、二遍，你至少要看三遍以上，解脱道的这些课程至少要看三遍以上，我们有不少学员是看五遍以上，甚至十遍以上都有，每看一遍就有不同的体悟，才会看到说：我以前怎么没有注意到这竟然是这么重要？老师很简单的讲过一、二

句话，但是里面的含意却很深，以前怎么体悟不到、看不到？所以，闻思修证会水涨船高，不要以为已经看过一遍啦！我已经听过一遍啦！我知道了！我早就会了！.....如果是这样的话，你又会阻断自己的精进之路。要认真、不断的虚心学习，闻思修证不断的深入。

再来呢？当你有闻思基础，然后又有参加禅修，只要你能够见法之后，你在一、二年之内，如果你闻思具足，然后又有参加禅修，你要证到初果是不会困难的。当你见法之后，继续再闻思，又再禅修，证初果之后，后面这一段佛陀所讲的，七年或是七个月或是七天，叙述的是证悟到初果之后的情况。如果闻思基础具足，又证到初果以上，继续再深入用功，最多七年内，可以证到三果。如果你的根器、因缘具足，是可以证到四果阿罗汉；如果你的根器相当好、领悟力相当高，真的能够跟真理实相很契应，而且见法力道很深，七个月内证果是极有可能的。

至于这个时间要多久呢？只要你闻思基础具足之后，有见法、证初果以上，要迈向四果阿罗汉，佛陀跟我们讲是不待时节因缘。但是，天下没有白吃的午餐，要下功夫酝酿那些能源、能量，能量是你的各种因缘，不是去练气功、练能量，而是酝酿你的各种因缘。就像母鸡孵鸡蛋，一定要扎扎实实、认真的去孵，当因缘具足的时候，就算你不求解脱，也自然会解脱！扎扎实实一步一脚印的去做，小鸡自然就会跑出来。如果你没有扎扎实实的去孵那些蛋，没有扎扎实实的去用功，学了佛法到处都去跟人家见诤，几十年后，你还是在跟人家比高比下、比大比小。

如果你真的走在正确解脱道上，都是立竿见影的，所以，包括七天七夜之内，都有可能见法、证果的，像我们这一次的禅修，有不少学员都有满不错的心得，相当好！大家要继续用功，不要得少为足。

如果你的因缘、闻思还不具足，不要想说：我这样参加禅修，就浪费啊！佛陀也鼓励我们：只要你一天一夜的用功，就会有一天的效果；听闻一次的佛法，听闻一次的解脱道，你就会有一次的收获，而且很实用的。

所以“置一日一夜，若有比丘比丘尼，少少须臾顷立心正住四念处者，彼朝行如是，暮必得升进”，你早上闻法、精进用功，例如你听闻所讲述的经行方法，你就开始练习、去做，就算练习一个早上，你到下午的时候，就会发现自己有进步了。如果你没有觉得自己有进步，那是因为在练习的过程，有偷工减料。如果你实实在在的听闻，然后又实实在在的去做，早上做，则下午就会有效果出来；你晚上听闻、晚上去练习，明天早上你就会感受到有进步了，你的定力有在增长了，你的觉性有在提升了，你的觉察力有在提升了.....。

走在正确解脱道上，它的效果都是立竿见影，以前就跟大家勉励：只要好好的闻思三个月，你就会有明显的脱胎换骨；闻思半年，你会觉得很明显的突破进步；一年下来，你的法喜就会很自然的流露。

所以，我也跟不少学员勉励：如果你亲近某个法门或亲近某个宗派，二年下来还没有觉得有很明显的突破，没有很明显的脱胎换骨改变，我们要重新检讨，到底是我们用功不够？对自己不负责？没有积极精进用功呢？还是这个法门有问题？我们要重新客观的评估，学佛就是要真实的面对自己，认真的求真求证。

礼佛的深义

在禅修期间，每天都有早晚课礼佛，我们的早晚课跟一般传统的方式，稍有不同的地方，方式虽然有所不同，但事实上本质是相同的。因为每位佛教徒都是希望能够学习佛陀，也能够向佛陀看齐，而早日成佛、解脱自在、普渡众生，所以今天就跟大家深度解析礼佛的深义。

一般的佛教徒或是一般百姓，大部份都把佛、佛陀，当做一般民间信仰的神在朝拜、崇拜、祈求。如果事业不顺利，就想透过拜拜、拜佛、礼佛，然后祈求事业能够顺利；如果比较欠缺钱，很多人就想透过礼佛、拜佛，能够多赚一些钱；如果太太生不出小孩子，也会向佛陀祈求帮助能够生个龙子龙女；媳妇生不出小孩，做婆婆的会婆婆妈妈的关心，也会暗中去祈求，祈求媳妇能够早日生个小孩，让她能够抱子抱孙.....。

但是，如果我们把佛陀当做是一般神佛这样看待、在拜，就像是把钻石当玻璃珠在玩，不是说一般神祇不好，一般我们诚心诚意向神祇祈求，只要出发点是正确、是善良，龙天护法、很多的善神都会协助我们的，如果你的出发点不纯正，是不应该向诸佛菩萨、诸神祈求。佛陀所要告诉我们的，不是有什么欲贪不满足，你来求我就帮助你，不是这样的，因为这样只能够一时的救济、济急，而且也只是一种治标。佛陀所希望的是让你从根本解决而能够治本，并且让你能够开智慧，不是在没有打开智慧情况之下，然后一直在盲目的祈求。因此，我们要了解礼佛的深义。

以前在我国中时期的乡下没有佛教，只有民间的信仰，当我看到一般民间很多人所在崇拜的妈祖，有这么多人向她祈求，那时候我也发出一种愿力，希望将来能够像妈祖一样保佑苍生，能够协助众生解除痛苦。后来也接触到民间信仰的保生大帝，他是属于偏重在医治众生的病痛、疾苦方面，看到来自台湾北、中、南部全省不少人，到村里庙宇向保生大帝求医、求神、求治病的良方，当时看到这些情况，也发愿将来能够像保生大帝一样，宁够帮助众生解除病痛，愿默默的为这世间多付出。

以空海在成长的过程中，看到这些诸神，一方面是感恩，当然那时候也会拿香来拜，但是在我内心里面，就是有一种见贤思齐的心，就是要向他们看齐、学习，他们是我们学习的榜样。当后来渐渐成长到大专时期，接触了佛法、佛教之后，慢慢了解佛教的深奥，以及佛陀的伟大，我同样发愿要向佛陀看齐、学习，希望将来能够跟佛陀一样，大慈大悲悯众生，能够宣说无上微妙法，协助众生出离苦海。

所以，在空海成长的过程里，遇到这些世界级的伟人，空海不是自卑也不是“我慢”，而是虚心学习、感恩他们，然后学习他们的智慧、效法他们的精神，向他们看齐、学习，希望将来也能够跟他们一样，今天跟大家分享礼佛的深义。当空海在拜佛的时候，一方面是感恩佛陀，我也希望以后各位在礼佛的时候，真的能够体会到礼佛的深义，而不是一般盲目的崇拜。也不要认为那只是一个雕像、塑像，为什么要拜那些，这是偶像崇拜、是迷信。这种观念是一半对、一半错，错的是：也许这里面有很多我们的“我慢”，让我们的腰弯不下来，让我们的头低不下来。

一、培养感恩的心

跟各位同修互相勉励的就是，以后我们在礼佛的时候，第一、我们能够培养感恩的心。为什么要培养感恩的心呢？因为在这娑婆世界、在这地球上，释迦牟尼来人间，从一位平凡的凡夫，然后用生命去找法、去修行，当他大彻大悟之后，上到彼岸，他不辞众生、悲悯众生、倒驾慈航，告诉众生一条清清楚楚的解脱之路，让黑暗中的世界、苦海中的众生，能够因循著这一条清楚的

解脱之路，而逐渐迈向解脱，登上彼岸、出离苦海。所以，当我体会到这些的时候，我真的由衷生起感恩之心，在空海拜佛的过程不是拜偶像，而是充满著感恩，感恩善知识，就像在黑暗中的灯塔指引我们一条解脱之路，所以感恩的心是礼佛的第一个意义。

二、见贤思齐的心

第二层意义就是，我们说要学佛、成佛，是真的要把那些变成动词、实际去做，而最具体的就是在礼佛、拜佛的时候，我们要有这一种见贤思齐的心，礼佛、拜佛就是为了成佛，就是为了向释迦牟尼佛看齐，向人间、人类伟大的智慧者看齐，让我们能够大彻大悟，让我们能够早日远离颠倒梦想的世界。所以，在四弘愿里面的“佛道无上誓愿成”，是真的要去实践，不要以为此生此世要成佛是“我慢”，不是的！你不成佛，那才是在“我慢”的世界，或是在“卑慢”的世界打滚，真的成佛、真的解脱，是来到完全没有“我慢”的世界，我们要向佛陀看齐、学习，来到完全没有贪、没有嗔、没有痴、没有“我慢”的世界，内心的清静、祥和，对这世间就是只有慈悲，对一切众生就是慈悲善待一切众生，所以我们学佛的第二层深义就是见贤思齐。

三、培养慈悲心

礼佛、拜佛是帮助我们培养慈悲心，当佛陀成佛之后，一样用生命去弘法，他放下王子、放下将来国王的继承权、放下世间的一切名利，然后到处弘法度众生，超越宗派、超越种族、超越国界，内心里面所想的是为普天下的众生，心怀天下众生，希望众生早日出离苦海，佛陀这一种自度、度人，自利、利人的这一种慈悲精神，值得我们看齐、学习。问问我们自己跟佛陀差多少？如果有不足的地方，我们就看齐、学习，学习佛陀大慈大悲悯众生，以慈悲心善待一切众生，跟众生广结善缘，这就是礼佛的第三层意义：长养我们的慈悲心。

四、培养柔软心

礼佛可以培养我们的柔软心，心虽然是无形，一般众生的心是僵化、僵硬的，一般众生的心常常不是自卑、就是“我慢”，我们要学习佛陀心的清净，如果你在礼佛的当下，能够见贤思齐，向这些世界的智慧者、解脱者看齐、学习，承认我们自己的不足，承认我们自己的贪、嗔、痴，承认我们自己的脸黑，当你懂得把腰弯下来，把头低下来的时候，就是你迈向光明大道的转捩点，也是迈向解脱的分水岭。一个人如果腰弯不下来，头低不下来，要仔细去分析背后是不是“我慢”在作祟，礼佛可以让我们培养柔软的心，培养感恩的心、培养慈悲心，礼佛能够让我们照见不足，让我们身心更柔软，这是礼佛的第四层意义：培养柔软心。

五、开发我们的明觉

礼佛当下可以开发我们的明觉，有的人制定一天要礼多少拜、礼拜多少次，这样才叫做礼佛，这样功课才做完，有的人发愿一天要礼拜一千拜，所以就拚命的朝著那个数目努力在拜，拜下去马上起来然后再拜，一二三……一直在那里拜，在还没有拜到九百九十次之前，他的心是紧的，因为觉得还没有到达目标，离目标还很远，所以他要赶快努力用功。因此，在礼佛的当下，很难安住在每一个当下，你是为了达到那个数目的那个目标而在礼佛，你这样当下错失掉很多的体悟，错失掉很多的觉察，真正的礼佛不在于次数的多少，而在于我们由衷的发出来一种礼敬、一种感恩。在礼佛的当下，动作不要快，不在于次数的多少，也不在于姿势，要怎么样礼佛才叫做

正确？是没有绝对标准，就算你姿势正确，但是如果身心不柔软、没有诚心，这样的礼佛功效也不大，我们要的是实质的意义、真正的意义。

礼佛有真正礼佛的功效，而不是拜个形式，所以我们在礼佛的时候，你慢慢的拜，而且每一个动作、每一个过程，你都清清楚楚，要合掌、要弯腰、要屈膝，手、膝著地，双手按在地上、翻掌以及五体投地，在这整个过程，你都保持清醒明觉、不疾不徐，在整个动作里面，充满著安详、充满著柔和。如果你能够这样去拜，就算这半个小时，只有礼佛十次，那也都是相当的值得。以前半小时，可能你要礼佛六十次，一分钟礼佛两次，但是现在就算在三分钟内，礼佛只有十次，而你能够保持那一种清醒明觉，这个效果是比前者更大的。

而且在礼佛的当下，这是开发我们的“身念住”，你身体的每一个动作，都要清清楚楚的觉察，包括要起身的时候，也不是马上囫囵吞枣的起来，这个反方向的动作过程，一样我们保持清醒明觉，所以当下，你不但能够见贤思齐、培养柔软心、长养慈悲心，而且当下也是开发我们的“身念住”，开发我们身体各种动作的明觉，这样你的礼佛会更有意义。如果你的身心更稳定、觉察力又够高，你当下又可以去看动作之前的起心动念。

当你觉察力够的时候，包括我要合掌、要屈膝、要弯腰、要伏在地上，这整个过程都去看动作之前的起心动念；要起身的时候、要翻掌，头颈部要起来、腰要挺直，膝要起来，这个过程一样都是有意识之流、有意念在引导，你能不能清楚看到？如果你能够看到，你也是当下“身念住”、“心念住”都在开发。所以，大家要能够深深的体会礼佛的意义，而且朝这方面去做，这样不但能够身心越来越柔软，而且明觉也会不断的开发，就算你在礼佛，也一样可以处处见法。

六、了悟究竟归依处在哪里

礼佛的最后一个意义，就是让我们能够了悟究竟皈依处在哪里？涅槃彼岸在哪里？如果你能够体会到整个宇宙、整个大自然，跟我们生命的息息相关，佛陀所指引的究竟目标在哪里？如果你能够体会到，你的内心会对整个大自然充满著感恩的心。你在礼佛的当下，不但感恩佛陀，也会感恩整个大自然、感恩众生恩。因为这个小我的存在，真的需要整个大自然众多的因缘，以及世间非常多的因缘，我这个小我才能够存在。如果你能够这样体会，你这个“小我”会融入整个法界、“大我”里面，你会来到安详、解脱自在的世界。

如何才能体证到“无我”？

体证“无我”，已经是来到见法最深的地方，不是见到佛性、自性就解决了，不是这样的。要真的体悟到“无我”，而且要做到“无我”，你就会像诸佛菩萨一样解脱自在。怎么样才能够体悟到“无我”？除了要彻证“无常”之外，从六根跟六尘接触的每一个当下去体悟“无常”法流，当体悟无常法流，你会体会到没有一个实体的存在、没有一个固定不变的存在，它是一直都在流动生灭变化。

这个“流动生灭变化”就会让你对这个“我”的根深蒂固观念，慢慢的溶解、慢慢的溶解，你如果能够进一步去分析这个“我”要能够存在，需要哪些的条件？需要哪些的因缘？这个需要深入到生命核心来探讨。我这个生命能够存在，需要哪些的因缘条件？如果说有“我”，那这个“我”到底是怎么来？这个“我”要能够存在，到底需要哪些条件？佛教讲说，如果你要承认“我”单独能够存在，它一定要符合“恒常、一、主宰”。

这个“一”就是你不需要其他的因缘，可以完全一个人单独主宰、单独决定，我要怎么样就能够怎么样，包括那个“一”、一个人、一个因素，你都不需要其他的因素，你能够主宰一切。如果这三个你能够做得到，能够维持常恒，能够维持独一、个体存在，能够主宰一切，这个“我”才能够存在、才能够成立，如果这三个你一一去检验，那是不可能存在的话，你就能够体悟到什么叫做“无我”？

“三法印”的第一个法印是“无常”，就是在告诉我们，要追求一个常恒的“我”，是不可能的，那是因为你没有了解实相而已，如果你真的去彻证大自然存在的运转法则、大自然存在的实相，当你一一去检验去求证之后，发现真的一切都在流动，所以你就知道这个常恒的这个法印，这个现象、这一种梦想是不存在的。

再来，我们来解析这个“一”，就是只要靠我一个人，我就能够成就一切、就能够承办一切，我要吃饭，只要动个念头，喔！这些米、饭、菜啊！全部都自动的涌现出来，我不需要农人种田，我不需要农人去种菜，我不需要别人来煮这些饭菜，我不需要那些瓦斯、柴火，都不用！我只要一个念头，饭菜全部都出来，你能不能这样做到？如果可以，就表示你不需要众因缘的协助，你只要“一”、一个，你就可以解决一切。

空海检验过，我是承认我不可能这样，我需要很多的因缘协助我才能够存在，所以当我在吃一餐饭的时候，我就是感恩，感恩众因缘，包括说我们要能够有衣服穿，要有多少的因缘配合，我们才能够有这些衣服可以穿；我们要能够承办一件事情，背后要有多少的因缘的协助、护持，才能够承办一件事情，包括今天能够在这个庄严的禅堂打坐，背后要有多少因缘的支撑、支持，你知道吗？你有深度去解析吗？除了家人的支持、体谅、护持之外，除了公司老板、上司主管他们的配合、支持之外。

再来，这样的一个禅堂、这样的一个环境存在，要凝聚多少的因缘才能够形成，为这整个大因缘、大环境，我们付出了多少？不是邀功，而是要问自己，我们为这样的一个禅修付出了多少？如果我坐的在那里，还在牢骚一大堆、抱怨一大堆、还有很多的不满、这里也不顺遂、那里也不好、这里也不如意。如果我们还在那里这样抱怨，表示我们都看不到背后的因缘，如果你能够去看到今天能够有因缘，在这里好好的禅修用功，能够开发我们的明心、开发我们的觉性，能够让我见法，真的这背后要具足非常多的因缘，这时候你的身心会很柔软，而且会充满著感恩的心，当你的身心越柔软、越有感恩的心，你的见法力道反而是越强。

身心柔软的时候，就能够溶入当下的法流里面，所以不要一谈到修行，总是抱持著一个方法，然后一直要入深定，一直要坐多久才叫做修行，不是这样的。如果你的观念知见错误，你越修，心反而越僵化，“我慢”反而越大，所以如果你能够来这里禅修，能够长养慈悲心跟感恩的心，你就已经成功了一大半，你的生命品质会不一样的。

要解析“无我”，这个“一”，如果你真的认真去解析，你就知道不是我一个人很厉害，不是我一个人能够承办公事情，要众因缘啊！

其次，解析“主宰”，我能够主宰一切吗？我能够让我这个色身不老、不病、不死吗？我能够不吃饭吗？能够不呼吸吗？我能够让我最敬爱的家人、亲人不老、不病、不死吗？我能够随心所欲、要怎么样就能怎么样吗？你慢慢的去解析，如果你能够主宰一切，要怎么样就能怎么样，你就

可以推翻佛陀所讲的“无我”的这个真理实相。空海很认真的去检验、去思惟、去求证，发现释迦牟尼的智慧，实在是非常的高超，他讲出了非常深的真理实相，一般的宗教很少能够触及、很少在解析“无我”，而佛陀竟然能够看得这么的清楚。

所以，当我越深入去了解，我越佩服佛陀。因此，“无我”不是抽象、不是想像，也不是拿来跟人家争辩，不是说我懂很多、很会引经据典，我懂得比你多、可以辩赢过你……，如果你拿“无我”要去辩赢过别人，你的“无我”就只是知见啊！因为你是用“我”在宣说“无我”，用“我慢”在驳倒别人。

如果真的来到“无我”的世界，你是不与众生争、不与世间争啊！“入空戏论灭”。真的来到“无我”的世界，你绝对不会跟众生比大比小、比高比低的，你只有慈悲善待一切众生、协助有缘人啊！众生有苦，我们就协助。

再来，如果要去体会“无我”，你还可以从一些角度去体悟：我这个色身是不是真的需要依靠大地、流水、阳光、空气、还有虚空？佛经里面所讲的，我们这个色身是由四界，就是地、水、火、风这些所组合而成，如果再讲更具体详细的话，包括空，地、水、火、风、空，就会有“识”的产生。所以，如果扩大到六界，就是地界、水界、火界、风界、空界跟识，但是这些都不是名相，你不要又一直在五蕴身心里面钻研：我这个身心是由地界……，地是什么？地是肌肉、地是骨头、地是坚硬，那这样……，我体会、我看到地界了，但是你却否定大自然的这个地球，这个地界跟我们有什么关系，你认为学佛不要去看那些，学佛跟那些没关系，我们就五蕴身心里面去钻研、去解析就好……。

如果你只是在五蕴身心里面，要透视“无我”、要解析“无我”的话，空海所经历过的是，那是不可能的！因为你是用一个“我”在解析“无我”，但是一般学佛者不容易觉察到这一点，因为“四念处”的这些修法，包括以前在五蕴身心里面要去解析“无我”，我也都下过很多功夫，但是就算下过很多功夫，生命修到奄奄一息，还是发现……奇怪！，怎么还是会有“我慢”？怎么还是会有不安？这个“我”怎么还是不知究竟归依处在哪儿？

当后来有一些因缘让我体悟到之后，深深的发现你要真的体悟“无我”，一定要看到活生生的佛法，一定要看到整个大自然跟我们的密切关系，如果你能够去体会每天我这个色身，不错！一样是具足地、水、火、风、空，但是这些元素材料从哪里来呢？你如果能够去看到我身体里面的地界，原来是来自这个大自然的地界、这个土地，你吃稻米、吃那些瓜果，就是那些植物吸取土壤里面的养份，转换土壤里面的那些铁质、钙质、矿物质，把它们转换，再加上光合作用，然后结出累累的果实跟青菜、蔬菜之后，我们再间接吃土壤，也就是我们吃这些五谷、蔬菜。

但是在这样一个转换的过程，众生就不容易看到我们的身体的骨头跟肌肉，是来自于土壤的转换，只是一个转换，众生就看不到，所以你以为我的这个生命跟地球、土地没关系，佛陀明白的告诉我们这个生命，就是由土地组合而成、由水份组合而成，这些土地、这些水不是我所创造出来的，不是我修行很厉害，我能够发明、发挥出来的，这些都是大自然本来就存在啊！这个“我”要成长，都是每天不断的要吸取土地的营养，然后你的肉体、骨头，才能够继续健康的存在著。你每天要吸取大自然的水份，我身体里面的水份才能够继续保留著，我才能够有足够的水份；喝水，你就是在喝大自然的甘露水，我这个生命能够存在，就是要整个大自然的养育，这就是缘起。这个生命要存在、这个“我”要存在，就是要这么多的因缘。

再来，空气，一般人很难体会到说一分钟的空气，是这么的有价值，五分钟的空气比五百万都更有价值。失去了五百万，你不会死亡，你只是会痛苦、哀伤、不舍，但是难过几天之后，你的生命还是活著，你也还可以。就算你全部的家产都丧失掉了，也还是可以重新东山再起、重新来过，你的生命还不会死掉，除非你自己自暴自弃。但是只要五分钟，没有新鲜的空气让你呼吸，绝大多数的人都要死掉，超过三分钟没有新鲜的空气，大部份的人就会变成植物人。

所以我们要静下来解析，平常自认很厉害，我学问很高、我很聪明、我IQ很高、我办事能力很强，你看这都是我行、我很厉害啊！你能不能看到这背后都需要整个大自然的支撑、大自然的养育？需要很多的因缘具足，我才能够活著，因为有大自然的支撑，我这个生命活著、有这个主体，我才能够去做其它事情。但是我们却常常忘恩负义、常常忘本啊！如果你体悟不到“无我”，就请你自己练习看看，把你的鼻子跟嘴巴都捏起来，看你能够憋气多久？

真的要去练习，如果你学佛学了几十年，还体悟不到“无我”，还体悟不到大自然的风界跟我们身体的空气，有多么重要的密切关系，如果你体悟不到的话，请你把鼻子跟嘴巴捏起来，不要呼吸，看你能够活多久？看这个“自我”多么厉害，如果你很厉害，你就不要呼吸而又能够活著，如果你认为你的修行境界很高、神通广大，你能不能自己无中生有，创造空气出来？你生命不需要大自然的这些空气，我靠我的神通，我就能够变化出无边的无量的空气出来？

如果能，你的神通能够变化出这些，那你的神通就有用；如果没有的话，那一些神通跟生命的存在关系不大，我们只是做一些助缘。如果你认为你的神通很广大，你能不能去看到？很多都只是雕虫小技，能够看到这些，当你有神通的时候，你不会增长“我慢”的，你会擅用一些工具去协助众生，你也会知道能够帮助众生的，也是很有限，只是一些助缘，而生命存在的主要因素，都是整个大自然在支撑啊！

大地、流水、空气都分析过了，再来看看火、火界，我们身体里面的火界，要清楚的认识出来，那不是无中生有。火界讲的就是太阳，我们生命能够存在，跟太阳完全是密不可分，没有太阳把阳光、把能源输送到地球来，我们地球所有的植物跟动物欠缺能源，生命就会全部都枯萎掉，你能不能去体会？火界就是来自于太阳，太阳默默的在燃烧自己，不只照亮众生，而且把生命的能源、燃烧自己，把自己生命的能源来供养地球上的植物、动物，而我们曾几何时好好的去感恩太阳？感恩这个大自然的养育？

所以，大家静下来好好去解析、好好去体悟，什么叫做“无常”？什么叫做“缘起甚深”？如果你能够体会到“缘起甚深”，佛陀就跟我们讲“若见缘起则见如来”，如果你真的能够彻证“无常”，又体悟到“缘起甚深”，你就能够来到解脱自在的世界，因为你会体会到什么叫做“无我”的真理实相。

“四念处修行法要”问答

“四念处修行法要”问答

空海法师 讲述

1.问：为何要生？如果人生是苦，那为何要出生？这是不是造物主的造弄？

我认为把人生定义为人生是苦，这是不正确、有失公平的。人生，它是个中性。你的出生本来也不是你的错；你的出生，是法界非常殊胜的因缘。问题在于如果我们没有清醒明觉去觉察宇宙的真实实相，我们所做所为是背道而驰，所以就造成自讨苦吃。所以，这个苦不是本来就存在，不是人生本来就是苦。如果你能够了悟真理实相，你可以过得很安祥、很快乐、很自在。苦是来自于众生对真理实相的不了解，然后你所做所为跟真理实相背道而驰，这就像逆流而游，你不断的跟法界的运转法则相违背，而自讨苦吃。

所以，我们要了解，不是生命本来就是苦，它是中性的、中性的，那为何要生？为何要生？这就是整个法界的殊胜因缘，慢慢深入去了解，你就会珍惜我们这个生命，就像一个星球，它从零、从无，要慢慢的形成、慢慢的凝聚，转换到一个太阳系出来，要经过好几十亿年的酝酿，有了太阳系、有了地球之后，到达要有众生在地球上能够出生、能够诞生，一样要经过好几亿年的酝酿，来到要有人类在这个地球出现，那又是经过好几亿年的酝酿，如果真的能够好好、慢慢去深观，佛陀所跟我们讲的缘起法则、缘起甚深，你会很赞叹法界的奥妙、缘起甚深，缘起真的非常深，它会破除众生的宿命论，破除众生错误的因果论。并不是没有因果，是有因果，但是要深观缘起，你才不会落入宿命论，才不会都认为生命是很苦。

2.问：是否有天命呢？为何出生即有差别？

以世间人来讲，都认为出生在清寒的家庭跟出生在富有人家的家庭，他们好像出生就不同，他们就有很大的差别，就像很多人看前面这个花，或是你在历缘对境看很多花的时候，你的大小眼就出来了！认为：这一朵小花那么小，你还敢开？人家所开的花那么大，这才漂亮、才欣赏、价值才高... ..，要知道这种大小眼、大小高低不平的心态，这一种价值观的差别，是来自于人类的虚妄分别，对法界大自然而言，大花、小花都是平等，每一位众生对大自然、对整个存在而言，都是完全平等，没有地位的高低、贵贱。

那种二元对立的区别，都是人类的虚妄分别，看到一个大官来，就觉得他好威风、好有权势，那是人类的错误想像，看到一个看不起眼的人、一个很朴实的人，就觉得他没有什么，就觉得：你怎么这么落魄？怎么这么可怜？如果看到人间真实的佛陀在你面前出现，你是认不出他的。人间真实的佛陀，穿的是粪扫衣，他是拿著钵去托钵、去乞食啊！他国王不当，去行乞食、托钵的生活，弘法度众，别人留著很漂亮的头发，而佛陀却把头发剃掉。如果你用人间的那一种衡量标准去看，你会觉得说他怎么这么可怜？怎么这么落魄？但其实他不是可怜、不是落魄，不是用一般众生的眼光去衡量的那一种价值观。

所以，希望大家内心的价值观能够重新洗牌、重新来过，不要用我们过去那种尊卑、高低、好坏、贵贱的二元对立来区别，那都是人类贴上去虚妄的标签，对大自然而言、对存在而言，众生是

平等的，这就是佛陀他们所体悟到的无上正等正觉，这个含意很深，大家要慢慢去体会。

3.问：“出入息法”是先观呼吸再心中默念生灭变异，而经行是意念引导：提移落触，为什么“出入息法”与经行的使用方法好像刚好相反，是吗？

这两个我们要有所分别，第一、“出入息法”是属于自主神经在运转，而我们内脏器官在发挥作用，都是属于自主神经在运转。自主神经在运转，一样都是有指令，它受到某种指令，然后才动作，只是有些指令，它不是来自于我们的意念在掌控，但一样都是有指令在下达，有时候它是透过化学变化，就好像如果我们身体喝些酒精下去，这个酒精的成份就会激发我们的肝脏要去解毒，而这个解毒的过程，不是你在下达口令，但是它一定有诱因，有指令出来、有信号出来，我们的肝脏才会进行解毒的这种作用。

所以一样，我们身体本身都是有意念、有指令在前引导，“出入息法”本来是属于自主神经在运作，但因为我们的心都跑东跑西，如果你又把你的意念扩大，然后意念在前引导的话，这个“出入息”会变成一种机械式的训练。当我要吸气，就下达口令吸气，它才吸气；当下达口令呼气，它才呼气，这样会变成你在喧宾夺主，要替代自主神经的运转。而当你用你的意念要去引导它，结果没多久你的呼吸会变成很混乱或是很闷。

所以这时候，我们是保持一个客观的觉察，觉察自主神经在运转，一个自然的呼吸的进出。你是看到现象的产生，然后再默念，如果没有默念，观出入息时，你的心念很容易就散失掉的、很容易就跑掉，与其让它这样跑东跑西，不如就像小孩子给它有个玩具可以玩，它可以在那里安定下来打坐，或是安定在禅堂，所以默念就是给它一个方便法。

有人所给予的方便法很多，但是我们用单纯又有效果的方便法。我们是在现象发生之后，因为那是自主神经在运转，现象发生之后，我们的心紧盯著它、紧看著它，然后我们默念：生灭变异，一方面可以摄心，一方面可以清楚觉察呼吸的进出，这里有很深的见法基础埋伏在里面。

再来，为什么经行要用意念去引导？经行是我们的肢体动作、我们的手脚四肢，这是属于我们的随意肌，在我们讲述的整个课程里面有讲到不随意肌，就是属于自主神经系统。随意肌就是属于可以随著我们的意念而动作的，我们的手脚是可以随著我们的意念而动作。好像我现在想要握拳，我就可以握拳；要放开伸展，我就可以放开；要伸手、要屈手，我可以随著我的意念来引导身体的这些动作。

肢体语言是随著我们的意念引导，它才动作，本来都是意念在前，只是因为你平常的动作太冲动、太快，你看不到。那现在呢？让你的动作跟意念能够缓慢下来，让它分解、分开，黏得太紧的，就把它稍微分开，让你能够清楚的看到，所以意念先下达口令，然后再动作。慢慢的你不要下达口令，你只是动作，然后当你内心清楚明觉度够的时候，就能够看到你的身体在动作之前，都有意念在引导，那不是暗示出来的、不是训练出来的，我们只是训练你的觉醒、明觉度而已。

这个觉醒明觉度训练出来之后，是要帮助你去清楚的看到那个已经存在的事实，如果本来是动作在前、意念在后，因为我们透过空海这个人讲一些方法训练之后，然后我就改变过来，透过训练而去改变事实，这样是错误的，而且也不可能，顶多只是暂时的有效果而已，终究你改变不了法界的运转法则，所以我们是协助大家把这个明觉、觉醒、觉察力提升，把已经存在的事实放

大、分解，让你能够看的清楚。慢慢的因为这个过程让你的心能够定下来，而且觉性开发出来之后，你稳定活在当下，再来我们就可以进入更微细的觉察，你就能够清楚的看到已经存在的事实，这时候你才能够进入到“名色分界智”的开发。

4.问：如何溶入一切境界？

如果从究竟义来讲，没有所谓的溶入、不溶入，就好像说鱼跟大海，没有所谓的溶入大海、溶入不溶入。但是当众生的身见、我见，还没有破除之前，是有这个溶入、不溶入的过程，要来到真正的溶入一切境界，是要来到真的是无我、无私，没有身见、没有我见。证到初果是身见破除，但是那个“我”，还没有消失，我见我慢还没有消失，这些必须要不断的深入、不断的深入，才能够真正把那个我见、我慢消失。当你有我慢的时候，你就没办法跟境界溶为一体；当你有自卑的时候，也不会跟境界溶为一体，你的那一种溶入不是真正的溶入。

所以究竟来讲，你要真的溶入一切境界，是要来到没有我慢、没有自卑，身见与我见破除、消失，但是这个标准太高了。要真正做到这样，用这一种标准来要求，是没有几个人能够做到，但是我们可以从“有为法”开始，怎么从“有为法”开始呢？向初果、证初果、二果、三果，就是“有为法”逐渐的深入。

那怎样溶入一切境界呢？除了要有深厚的闻思基础，才能够在一切实缘对境之中，慢慢的去应用出来、处处见法。当你见法之后，我们的身见、我见、我慢，都会逐渐的消失，那十个结缚就是十道的城墙，十道城墙把自己跟众生、境界隔阂开来，不是境界跟我们对立，是我们自己的我见、身见隔阂开。而修行就是要把这些城墙、身见、我见一一的去除，一一的淡化、净化，把那些身见、我见、结缚，慢慢的拆除掉，当你见法越深一分，你的我见、我慢就会越淡薄一分。当你淡薄一分，你跟境界的相容性就会增加一分。

所以，要溶入一切境界，你要不断的闻思的深入，在实缘对境中都要去实修、去体悟，处处去见法。再来，比较具体要溶入一切境界，现在大家就要学习著面对每一个境界，要真诚真心的去面对它，不要逃避，也不要刻意去攀缘。当面对境界的时候，我们真诚真心的去面对、去处理；当面对众生的时候，我们也是真诚真心的善待一切众生，不要把自己跟众生划分出来，我们是男人、你们是女人，我们是出家众、你们是在家众……。你这样的划分，就很难跟众生溶为一体，如果你再划分出来：我是董事长、你是职员，我是什么、你是什么……，你那一种区别心、虚妄的分别心，虚妄的界线一划分出来，就没办法跟众生相溶。

所以在实缘对境中，我们处处就要学习著把二元对立的分别，慢慢的混除掉，大小、是非、高低、好坏的那一种大小眼的心态，慢慢的去除，用平等心来善待一切众生。但是要真正做到平等心非常不容易，这个需要学习，而平等心善待一切众生，也是大家平常实缘对境之中，你每天都要学习的功课，真正的修行也是在这方面。如果你修个一二十年，但是还没有展现出平等心，那你的修行还是在练功夫，那一种平等心慢慢的深入、慢慢的深入，真的以平等心善待一切众生，而且体证到也真的做到，你就会体悟到佛陀无上正等正觉的那个法号，没有大小眼、没有尊卑贵贱之分。

不错！是有总统、有小职员，但是在你的内心中，他们都是平等的，“无上”就是众生平等，“正等”是完全平等，“正觉”是清楚明觉，而且清清楚楚彻底的了悟实相的存在就是这样，对宇宙、

对大自然存在而言，众生都平等，我们跟佛陀完全平等，如果你真的能够体会到跟一切众生平等，你跟诸佛菩萨都平等，你就会来到没有所谓的溶入、不溶入，也就是来到真正一体的世界，那是涅槃解脱自在的境界，而这个境界是可修可证可达。只要大家一步一脚印的深入，一定可以来到这样的境界。

5.问：如何对治昏沉？

如何对治昏沉？这是很普遍，尤其是打坐的人很常遇到的问题，有的人他用某种法门，譬如说，持续的持咒或是念佛，他可能会觉得比较不容易昏沉，不错！是有这样的一种情况，但是因为我们要进入禅定，要进入到比较微细的内心世界，我们要用更单纯的方法、更简便的方法。观出入息法，是在各种方法里面来讲，算是相当高级的阶段，就好像说有些方法是适用初学者，有些方法是适用你要进入比较深层的、内心宁静的时候所用的。

“出入息法”就是要帮助大家进入到微细的内心世界，来开发明心的阶段，你心不明，你的内心是常常处在凹凸凸凸、无明的世界里面，你带著凹凸镜的心镜在看世间，看的是幻相的世间都不知道，在你还没有觉醒过来之前，跟你讲所看的是幻相不是实相，你就是不知不觉、也不以为然。你活在颠倒梦想的世界，都不容易觉察到，所以修行一定要有打坐的阶段，透过打坐禅修，内心渐渐宁静下来之后，你才会有能力来看到自己过去真的是活在颠倒梦想的世界。

所以，观出入息而进入比较深的宁静、比较深的禅定，这是很重要的，也是很高级的禅修方法，大家不要小看这样的因缘，因为我们所用的是很单纯的出入息方法。如果以治病来讲，我们是用比较单纯又没有副作用的药物，我们不是用麻醉剂、不是用兴奋剂、不是用安慰剂。所以，在用这一种单纯简便的方法，当我们心渐渐宁静下来的时候，有一个情况很容易会发生，就是很容易就进入昏沉。

比如一个人平常靠抽烟在提神，现在要让你把那个烟戒掉、放下烟，在这个戒烟的期间，没有抽烟的时候，你很快就会无精打采、会昏沉，因为那个兴奋剂、麻醉剂、刺激剂渐渐减少，当没有的时候，你一下子没办法适应，就好像有些吸毒的人，他要靠一些毒品才能够兴奋、才很高兴、很快乐，但是那个副作用很大。现在来戒毒的时候，他会有一段期间很痛苦、很不能够适应，现在大家本来在欲界里面打滚，欲界里面有很多的兴奋剂、有很多的麻醉剂，现在要让你放下那些兴奋剂、麻醉剂，单纯的坐在禅堂，用单纯的方法来用功精进，你很自然、很容易进入昏沉的情况，所以这是修行过程很自然的现象，你不要排斥昏沉的现象，因为这是必经的过程。

请你用爱心、用耐心来包容它，有昏沉的现象是代表我们过去身心的疲惫，我们没有让心真的宁静下来，有昏沉的现象代表我们过去吃太多的兴奋剂、麻醉剂，我们没有让心回到单纯宁静的情况。今天的禅修正是要透过这样的殊胜因缘，而且透过大众的加持力量，如果你一个人在家里禅修，那一种精进力道没办法这么强的，大众的精进用功、大众的精进力量，会鼓励我们提起精神振作起来，就像一个戒烟的人，一个人要单独戒烟不容易，但是如果大众集体来奋斗，那一种互相勉励的力量会更大。

所以，真正最大的加持来自于学员们的精进用功，你们的精进用功会让其他的学员产生正面的效益，他们会看齐、会学习，也比较会有信心、有毅力，来突破昏沉的阶段、烦躁不安的阶段，请大家也用爱心来包容其他学员呈现一些烦躁不安的时候，或是有干扰到我们时候，也请你

用爱心来包容他们，彼此多体谅、相扶持，这是最好的加持。所以昏沉方面，你用爱心来接纳它，用一段期间让它慢慢的沉淀下来，没多久，这个昏沉就会消失。

6.问：容易昏沉打瞌睡，怎么办？

因为我们平常身心就是静不下来，就是一直冲动、一直的攀缘，你又静不下来，背后就是要有更多的刺激，为什么很多人静不下来？因为他内心没办法安祥，也不知道心要依归何处？所以他就继续不断的在攀缘，因为平常心没有宁静下来，导致我们的身心疲惫，所以现在来打坐的时候，就很容易会打瞌睡、很容易陷入昏沉，除了要用爱心、耐心来包容之外，再来，对治昏沉还有一招很有效果，就是如果真的要昏沉、想睡觉的时候，你不用挫折，你用爱心、耐心来包容它、接受它。

如果真的想睡的时候，你也正知明觉的进入睡觉，不是不可以睡，睡觉也是个卧禅，只是用打坐的方式来进入卧禅的境界，如果你内心一直在跟昏沉拉扯，觉得今天要精进用功，我七天里面一定要开悟，怎么可以昏沉呢？我不可以睡觉啊！然后当昏沉一起来的时候，你又在那里责备：别人坐的好像佛陀一样，一动也不动，而我却拚命在那里点头……，你一直很自责，当你越拉扯、越自责的时候，你昏沉的时段会越来越拉长，想睡又不好意思睡，昏沉又不敢让它昏沉，然后就不断的在那里拉拉扯扯、拉拉扯扯，结果怎么样呢？提不起、也放不下，你不断在那里拉扯、拉扯，禅修经过了一半，人家已经渐渐的安祥下来了，你还在那里：糟糕！别人都进入情况了，我却还没有……，你又会越慌乱。

所以，修行也要有大丈夫的气势，要能够提得起、放得下，不要提不起、也放不下，包括对昏沉、对打瞌睡也是一样，我敢做敢当，我敢在禅堂里面睡觉、敢做敢当，没关系！你就好好的睡。对治昏沉最好的方法，就是你好好安心的让它睡觉，本来我们安排的睡眠时间都已经够，但是在睡眠的时候，你又在那里打妄想，又在那里胡思乱想，没有好好睡觉，结果到禅堂里面又是在打妄想，又是在那里昏沉，但是没关系，这都是很正常的过程，我敢做敢当啊！我精进用功，我也精进努力的睡觉，置心一处、无事不办。

真的昏沉的时候，你就用爱心来接纳它，所以前面三天有昏沉、有昏睡、打瞌睡的这种情况，我不会提醒你，也不会去摇醒你，但是到了第四天我就会，所以前面的三天是让你把身心慢慢安定下来，消除疲劳的一个阶段，如果没有消除你的疲劳、你的昏沉，后面你没办法进入的。昏沉是属于五盖之一，只要你有这五盖其中的昏沉盖还存在，你没办法进入后面的，所以前面的这几天，一方面是一个很拉扯、浮动不安的过程，没关系！就是用耐心来接纳它。

再来就是要能提、能放，身心放轻松，让这个昏沉能够早点消失，它会自然的很快消失，只要你睡饱、睡够，自然它就不会昏沉，所以对治昏沉最好的方法就是好好的睡觉，在禅堂内不是不可以睡觉，可以，但是只要你精进用功，我睡觉是为了不必睡觉，我睡觉是为了对治昏沉，你就好好的去接纳它，接纳自己的丑陋、接纳自己的不足，我就是为了将来能够更好，所以这是对治昏沉的良方。

7.问：一打坐很容易打妄想，怎么办？如何对治呢？

这是很普遍的现象，平常不觉察到内心怎么会这么多的妄想，一打坐的时候，就是妄想纷

飞。师父告诉我们“出入息法”观出入息，很简单、很单纯，但是我们做起来没多久就被妄想拉著走，常常是想到九霄云外，当有所察觉之后，又已经是在西方极乐世界，然后很不好意思，就赶快拉回来……，这都是在禅修过程中很正常的现象。

很多错误的观念就是想要设法要去打压妄念，或是想要设法去排斥它，很多人在修行过程的前几天，会修得很烦躁、很烦恼，觉得这个昏沉怎么比麦芽糖还更黏，甩都甩不掉，越甩黏得越多，所以会觉得修得很挫折，坐了好几天，怎么还是一样，一坐下来就是妄想，怎么都去除不了？师父告诉我们的方法，我有用啊！但是没多久，那个方法又被那些妄想打倒了。禅修的前几天，尤其是到第三天是不容易克服，内心拉扯最大的时候。

第二天、第三天是内心拉扯最大的时候，如果你能够过了第三天，到第四天就稳定下来了。妄想怎么处理呢？错误的方式是任你如何去对治它、压抑它，但是这个妄想是法界的一个现象，它也是一个众生，你要去除掉那些妄想，要用方法去对付那些妄想，就像说你不喜欢虚空中、天空中飘著乌云，当乌云来了，就认为：奇怪！我只喜欢看到白云，甚至晴朗的天空最好了，怎么……，至少白云过来就好了，乌云怎么可以乌云过来？我喜欢的正面过来就好，怎么可以有乌云过来？……

所以，你就会设法要持咒、要念佛，要用什么方法、就要搬出最高级的武器，甚至还拿出核子飞弹，要把那乌云射掉……。你要使出种种方法去对抗乌云，去对抗妄想、妄念，就像你用种种方法要去对抗乌云，你是白浪费体力、白浪费生命。

现在告诉大家一个非常好的方法，“虚空不碍白云飞，虚空不碍乌云聚”，虚空不会阻碍白云飞，也不会阻碍乌云的聚集。如果你内心有无量的空，白云过来也好，就欣赏它；乌云过来也一样包容它、接纳它。不管是白云、乌云，在你的包容之下，在你无边无际的虚空里面，它也会成为法界的装饰品，也会成为庄严法界，这是从根本来治疗。

不要跟妄念对抗，只要你拉回来，回到当下，保持清醒明觉，用爱心、耐心接受过去的种种，活在当下，清醒明觉就好。活在当下、清醒明觉，就是用无量的虚空来包容过去，不要在那里跟它拉扯，不要在那里跟它抗拒，保持一个不迎不拒的心，内心很清楚、很明觉，回到当下、回到现在，继续再用功就好，也不要把它贴上一个标签：那个念头不好，那个乌云不好。

就是因为把它贴上不好的标签，你在抗拒它，后面的副作用、反弹力、拉扯力才更大、更久，如果不要去对抗它，就只要回来、接受过去，接受过去的妄想、接受过去的种种，现在就回到当下。也不要认为把它贴上一个标签，认为它不好，因为当你用不好的念头去对付它，贴上不好的标签的时候，你内心里面是含有微细的嗔心，而这个微细的嗔心，会引起现象的反弹力量，让你对付不完，会让你修个没完没了。

所以，修行不是在对抗那些妄想、念头，你只要保持清醒明觉。清醒明觉就像一个晴朗的天空，无边无际的虚空；清醒明觉就是一个无边无际的虚空。然后虚空它可以不碍白云飞、不碍乌云聚，而这些都可以庄严法界，只要你的心胸无量、保持明觉，它们真的可以庄严法界。

8.问：虽修行了一段期间，也有一些感触，但总觉得仍有些框框，如何再有效的去除那些框框呢？

这个框框每个人都有，除非你是解脱者，如果你的框框越多、越狭窄，你的烦恼就越大、你的苦海就越大，修行就是要去除掉我们内心的框框，整个解脱道就是要协助大家把内心的框框清楚照见，然后很快的把那些框框去除掉，而这必须要有闻思的基础，又再配合实修实证。

闻思基础是给你一张地图，实修实证就是按照地图逐渐的深入，如果没有实修、没有禅修的基础，你照见不到内心里面的框框。如果你没办法打坐，你的心宁静不下来，你没办法看到自己内心有很多很多的框框，有很多的界线，你看不到的时候，只要当别人讲出来的触犯到你内心框框，你就会很快的反弹，认为别人不对，而且会讲出很多、很多的理由，来证明自己的观点立论是正确的，你会否定别人，但你看不到。

事实上是因为别人所讲的，不符合你的内心的框框的标准，你内心里面拿著一把剑：顺我则是、逆我则非，你不知道而已。真正烦恼、痛苦的原因，事实上是来自于自己，但你看不到，所以你会怪罪别人；你找很多的理由，都是别人不对；找很多的理由，来证明自己是正确。但是明眼人一看就知道你有没有在颠倒梦想的世界，欺骗不了人的。

因此，如实回来面对自己，透过闻思修证，我们才能够看到我们内心很多的框框，当你能够照见到，佛陀就把这些从粗到微细整个过程，把它概略的讲出来，就是十个结。要有禅定力，你才能够看到，看到你才能够净化。所以，如何有效去除框框？如果讲更深入的话，就是必须要有闻思修证的深入，一定要有闻思基础，而且要配合实修实证，你才能够有效去除框框。

以目前现在来讲，就是大家要随时归零，身心柔软回到当下。有时候空海这个人会讲到一些观念、方法，或是讲到一些知见不符合你原先内心所理解的时候，不符合你原先所要的答案的时候，也许这时候你马上就会反弹：啊！这个人讲错了，我以前在其他上师那里学的，人家的方法是怎样殊胜，他讲的这些不够啦！不够高啦！不够理想啦！这太简单了、太简便了啦！这没什么！人家那些很虚、很玄、很神秘！而且那时候我要缴很多的钱，才能够去参加禅修啊！我来这里参加禅修没有缴钱，他就让我进来啊！这个法门好像不是很珍贵……，你内心会有很多跟过去在比较，会有很多你认为的那一种界定标准在衡量，你不知道。

那都是我们自己的框框，今天就请大家把那些归零、归零、放下，每一天、每一个境界，如果遇到跟自己内心有所阻碍、有所卡住、有所冲突的时候，记得不要马上就找出答案，认为别人不对，这样我们很容易落入自欺欺人的境界而不知道，能不能让自己归零？给自己有无限的空间，让自己大死一番，让自己重新来过，每天都是一个新生命的开始，每天是从零开始，每天都是用赤子之心来吸收、来学习，这样你的进步会非常的神速，这就是有效去除内心的框框。

9.问：打坐的时候有美好的境界发生，该如何处理？

在打坐的时候，会产生一些美好的境界，也就是禅相，禅修中、禅坐中会产生一些相出来，有的人会看到莲花好漂亮、好大，或是会看到佛菩萨的相，或是会看到祥云来会集、祥云海会，这些都是属于一些所谓美好的境界，很多人就一直沉醉或是早上第一支香，那个禅相很好，然后再来第二支香要打坐的时候，就又再开始期待，结果你再期待那个相能够再出现，你看不到你被那个相的境界抓走了，把你吸引住了，《金刚经》所讲的：凡所有相皆是虚妄。

打坐里面的那些恶相、不好的相，你会产生恐怖，所以你会抗拒、不希望它来，但是那些瑞

相、美好的相会吸引你，你内心就会产生期待的心，而这个期待里面会让你产生一种执取、一种抓取，所以有的人会跟我讲说，他多久以前就开悟了，问他：你怎么开悟啊？他说打坐的时候，遇到什么样的境界... ..，问他多久以前？，几年前啊！现在呢？现在没有了！他以为那时候的禅相，就认为是开悟，不是这样啦！你被那个相把你捆绑了好几年，你都还不知道啊！你还一直在沉醉在那里、沉迷在那里啊！你没有活在当下。

所以，我们要清醒明觉的活在每一个当下，你在打坐的时候有产生种种禅相，不管是恶相、良相、好的、坏的，喜欢的、不喜欢的... ..。注意！要不迎不拒，而且当下拿出你觉知的宝剑出来，不是去砍它，要拿出觉知的力道出来。再来，好好的去体悟三法印，不管任何相都一样，你第一个要去体悟的就是无常法印，任何相都是一样，再恐怖的相一样，拿出觉察力看著它然后去体悟什么叫无常法印？只要有正知正念，又能够体悟到无常法印，那个相它自然的一定一直地变化、变化、变化。

你不抓取它，它不会停留；你不排斥它，它不会反弹，它不会攻击你。当你遇到一些猛兽，你不要落荒而逃，如果你遇到猛兽，你落荒而逃，要知道那个猛兽它就认为你是它的食物，你是它的猎物，它就会追捕你。也不要遇到猛兽，你就攻击它，如果你攻击它，它有可能会反扑，不能用爱心跟它善待、和平相处呢？面对各种相都是一样，不管是恶相也好，会恐怖的相也好，我们都保持一个正知正念、明觉的心，然后用爱心、耐心来善待一切相，不迎不拒。再从中去体悟三法印，第一个就是去彻证无常法印，再好的相也是一样，它还是缘生缘灭啊！所以，千万不要去执取任何相。如果你在打坐的时候，你执取任何相的话，很容易走偏差，很容易走火入魔，你被那个相吸引走，如果你有贪婪贪爱之心，很容易啊！你就会走偏差。

10.问：在经行的时候提移落触，脚的幅度应该多大呢？我们脚步一步一步的幅度应该多大？

这没有固定的标准，不用太大、也不用很小，适中就好，你觉得走起来安稳、舒适，这样就好，原则上讲，一步二、三十公分就可以了，最主要是我们要看那个脚的提、移、落、触，而不是要走快或是走多大，重要的过程是你要去看到那个有念头之后，产生的动作，当你慢慢在走，慢慢就可以变化了，脚可进、可退，可提、可落，有时候你往前走，有时候可以往后走，有时候你也可以命令你的脚，往左或是往右，你慢慢地去体会，就可以觉察到，奇怪？这个脚的动作都是随我的指令在走、在做啊！我要它右，下个指令它就往右，要它让它向左，下个指令它就向左，你慢慢就会有心得、有所体悟。

这个幅度多大，看个人情况，你觉得走起来舒服、适中，这样就好。再来，当你慢慢走到一个阶段，当你要转身的时候，也不要慌忙，一样要转身的这整个过程，你也都保持清楚觉察。至于经行还有更深、更微细的过程，以及更微细的心行。

11.问：打坐时，点、线会了，而面、全身如何用功呢？

在打坐的时候，我如何从这个点线，然后扩大到面呢？这都是属于实修方面的问题，在画图的时候，我们先画出一个点，然后这个点延伸，就可以画出线，两个点我们就可以连结出来一条线，然后再连接一个点，我们就可以画出一个面出来，所以面是由点逐渐的扩大、扩大，我们的觉察力最初就是放在人中、鼻头这里，因为放在这里容易让我们的心能够聚集下来、安定下来，它有一个聚焦的目标。

先慢慢聚集之后，再把明觉的心觉察范围慢慢的扩大，这时候我们就转移到丹田、腹部来，因为腹部起伏的范围比较大，所以你的觉察范围就会比较大，慢慢的这个过程你也清楚觉察到了，这时候就把我们的全身想像为是气球。当吸气的时候，你的觉察力一样放到全身，去感受全身随著气的充进去，而全身稍微膨胀一点；呼气的时候，你全身会像消气的气球，会稍为缩一点，这是很自然的在运作。

如果没办法清楚觉察到的时候，你可以深深的吸气，深呼吸、深深的吸气，然后不要用力，你的觉察力还是一样放在全身，然后深深的吸气，去感受我这时候的身体变化情况，然后再呼气、吐气，这个过程你去觉察身体是不是像气球消气？慢慢的缩进来，你深呼吸几次，就可以感受到我们身体会随著呼吸的频率，而在收缩膨胀，你的觉察力呢？如果一下子没办法扩大到全身的范围，你可以从丹田，再腹部、胸部慢慢的扩大，觉察的范围慢慢扩大，然后再扩大到全身，如果你的全身不容易觉察，你就觉察在呼吸的时候，有比较明显起伏的地方，就从那里开始，不要挫折。不要想说，奇怪！我看那么久，怎么都还看不到？没关系！不要挫折，只要你有耐心，并且掌握放松的要领，你就容易看到。如果再看不到，就深呼吸几次，不要快、不要急，保持明觉，深呼吸几次之后，然后慢慢的能够觉察到之后，你再把它放松，就能够觉察到那个自然在收缩膨胀，你能够觉察到全身的这一种随著呼吸在收缩膨胀，再来，你内心又更宁静、更微细的时候，你可以觉察到全身它的心有一种波动、波动，而这个波动是来自于心脏的节律、心脏的脉动，我们的呼吸一分钟是十六、十八次左右，而心跳是一分钟七十二次，所以它是更微细的波动脉动，只要你心够宁静、觉察力够，都可以清楚的觉察到。这方面，需要大家多练习，用爱心、用耐心来协助它成长，你很快就可以体会到的。

12.问：看到自己心浮气躁，如何安住当下？

心浮气躁是在修行过程很自然的现象，就像一个抽烟或是一个吸毒的人，让他戒烟、戒毒的过程，他会心浮气躁，一样的，众生习惯在欲界里面浮沉打滚，很多的刺激、很多的抓取，而今天要放下这些刺激、放下这些抓取，在这个过程中心浮气躁是很自然、很正常，这也是好的现象。你用喜悦的心来接纳它，这是很好的净化过程，你用喜悦的心来接纳它，它会很快会消失，不要用责备，如果你用责备的话，你会更多的拉扯、更多的痛苦、更多的烦恼，你用喜悦的心、用爱心来关怀它、接纳它、包容它，这个心浮气躁、调皮的小孩，它在你爱心、耐心、慈悲心的长养之下，会很快的安静下来，而且会很快的脱胎换骨、很快的改变。

13.问：我来学佛参禅、禅修，我参悟的目的在于明心见性，这几天所学的方法，师父你所讲的身、受念处，有帮忙吗？对我明心见性有益处吗？

这是学员提出来的问题，如果没有益处的话，他就不想再修下去了，白浪费功夫啊！我目的是要明心见性……。我们一开始有稍微概略跟大家讲过，你要来到明心之前，一定要开发出你的身念处跟受念处，身体的觉察如果没有开发出来的话，你的心念是很微细的，是不可能觉察得到，就像我们有跟大家讲“名色分界智”，如果你的身心还很粗鲁、还浮动燥动不安，你没办法看到微细的起心动念。

微细的起心动念看不到，你谈明心，都只是空谈，所以修行是要有次第、有步骤，明心见性不会困难，问题在于你愿不愿意脚踏实地，一步一脚印的去修、去做呢，我们的身跟心比起来，身体的动作是比较粗的动作，你都没有清醒明觉，微细的动作、微细的念头，你怎么能够看得到

呢？那是不可能的。所以我们要从粗的身体动作开始觉察起，平常你这一颗心是到处东飘西飘、东奔西跑，没有跟这个身对焦，你的心念处怎么开发出来呢？怎么觉醒呢？如果你的身跟心没有对焦，你就是活在梦幻世界里面，你追逐的那个明心，不是真正的明心。真正的明心一定是身心对焦、活在当下。

再来，身体的动作你都能够清醒觉察，这是醒过来的第一个步骤，你身体的动作如果没有觉察，你还是在梦中啊！身体的动作清楚觉察之后，才是醒过来的第一步。再来比较微细的受念处，你也要清楚的去觉察到，因为我们的身体是这样，由微细的意根起作用之后，然后它慢慢扩大，身口意，意行发出来之后，然后会来到口行。口行之后，会来到身行，它那个动作是由最微细，然后渐渐微细，再来到比较粗的、比较明显的，你要觉察得到很深层的、很微细的，你必须粗的能够先觉察得到。

所以禅修的前几天，著重在禅定出入息法、“身念处”的开发，都是要帮助大家进一步去开发“受念处”。这个基础功夫如果没有做好，后面的“心念处”，你就不可能开发出来，你的观察也都是很肤浅，你的震撼力不会强，见法力道不足，你的见法悟道就很薄弱，你只是用头脑的思惟在理解、在推理而已，你不是真的用心灵去直觉、去感受，所以身、受念处的开发，完全都是要帮助大家做明心的基础，逐步上来，你很快就能够见性、就是见法，那是一种开悟。

14.问：在出入息法，吸气入丹田，我可以憋在丹田吗？

意思就是说，把气停留在丹田憋住这样，那你能够憋多久？你可不可以一直都憋著？不是说不可以憋，是可以！但这是属于一种以意念去导气的一种练气功，这可以练身，如果你应用得当，对身体的练法、对强身会有益助，但是这止于练身，而且那是属于有为法，不是说不可以这样，而是这样对你“心念处”的开发，对于你的身的安定，帮助不是很大，因为我们观察出入息，最主要是让我们这一颗心能够宁静下来，心静下来之后，我们还有下一步更有意义的目标要走，而不要停留在那个练气、练身方面，当然这是一个过程，我们修行也要有健康的身体，身体不要糟蹋、不要蹂躏，但目标不是在练身而已，不是在练气而已。

15.问：打坐的时候，会出现旧伤、皮痒等，是否正常吗？

有人打坐到皮痒啊？如果是皮痒的话，老禅师就会拿著香板出来，帮你抓一抓，他这里皮痒是在打坐的时候，自然会出现皮肤酸、胀、痛、麻、痒，那一种痒是正常的现象，而且我们旧伤会感受比较敏锐，因为以前当我们身心没有放松的时候，你的感觉迟钝，那个地区的气血不容易通畅，就好像一个比较坏死或是被围起来，一个封闭的地区。

当你打坐慢慢用功，身心慢慢放松、柔软下来之后，气血原来比较僵化、有受损的地方，它慢慢的气血会畅通，在这个过程中，你会感受到以前这个地方不会酸痛，现在有受伤过的地方，现在怎么会酸痛起来？这也是气血渐渐在畅通的一个现象，会麻、会痒，都是气血在打通、畅通的一个过程，所以这也是好的现象，你不用慌忙、不用害怕，你继续保持放松。再来，一方面也去体会，它一样不断的在变化、变化，用爱心、用耐心来帮它渡过痛苦危机，所以这算是正常的现象，你只要能够身心宁静、放轻松，对你这些旧伤疾病也都会有所益助、有所改善的。

16.问：丹田的膨胀收缩容易感受，但要进入全身的膨胀收缩就不简单，请再说明？

丹田的膨胀收缩比较容易感受到是不错，再来，你从丹田要进到全身，把你的觉察范围放大到全身，在这个过程中有个很重要的关键要领，就是你要越放松越好，要全然的放松，如果你能够全然的放松，然后你的觉察力就是在你这个身体的范围，很快你就可以觉察到。但是如果你没有参加过禅修，或是第一次、第二次参加禅修，你常常还是会说要放松，我很认真的放松、很努力的放松，怎么还没有放松？我很努力的放松，怎么还没有觉察波动收缩？因为你的努力是有力、有紧的情况，还是没有全然的放松，你努力要放松，结果还是没有放松，你是从一边然后跑到另一端，但是这也是修行过程中必须经历过的过程，除非你的利根性，你能够知道很快就可以放松，问题是你要来到能够很快掌握到那个诀窍、要领，你也是要经历过很多，也是要有相当的基础。

所以不要气馁，当你觉察不到收缩膨胀的时候，提醒自己放松，这个自然的放松跟用力的放松，大家可以去体会。像我现在握拳，我可以松松的握拳，也可以很紧的握拳，再来，当我放开，我可以轻松的放开，也可以用力的撑开，你用力的放开用力的放松，跟自然的放松，不一样，你要去觉察出自然的放松跟有用力的放松有不一样的地方，你要去觉察出来，这个你必须实修，去校正、校正，你就可以来到中道上、自然的放松。

这个一定要实际去做，就好像告诉你游泳，游泳最简单的就是你懂得放松，你放松就不会呛到水，问题是你要学到说，真的游泳又能够放松，你要喝过多少水知道吗？如果你怕喝水，不敢跳下去或是怕被呛到，你没有实际去练习的话，放松归放松，你讲再久，还是不会游泳，一下到水，还是吓得要死，还是放不了松。

所以打坐的要领，包括说我们观呼吸要能够放松，这个说起来都容易，很多人都认为说这个很简单啊！就是因为你没有实际去做，你才说是简单啦！你真的有认真去做就知道，不容易啦！所以你有没有实际修？有没有实际在做？那骗不了的啦！因为你有实际在做，你的生命品质一定不一样。

17.问：人生无常，如何面对死亡？

如何面对死亡？请你深入整个《阿含解脱道次第》的闻思修证，因为这个问题不是单纯三言两语就可以释疑，我们整个学佛修行的过程，就是要来到大安心、大自在，但是要如何面对死亡？死亡之前，你要先学会如何快乐安祥的面对每一天？如何清醒明觉的活在每一个当下？你如果能够清醒明觉的活在每一个当下、安祥自在，每天都过得很快乐、很安祥、很自在，则何时死亡？那已经不是我的事。

面对死亡，你一样可以很潇洒，能够很安祥，看你能不能每一天都很快乐、很安祥？但是说起来容易，现在是从果地来讲，问题是我什么时候、怎么样才能够做到？我每一天都能过得很快乐、很安祥，如果没有了悟生死大事，你是不可能做到的；如果你没有开悟、没有见法，不可能每天都能够安心自在，而修行的目的，就是要了悟生从哪里来？死往何处去？修行要能够来到安心自在，一定要了悟生死大事。所以禅宗也有讲：生死未明，如丧考妣。因为还不知道要死往何处去啊？当你不知道究竟归依处在哪里的的时候，你的心一定没办法安心，没办法真正安祥的，顶多只能短暂啊！

只要你还不究竟归依处在哪里？潜伏的苦、潜伏的不安，就一定存在。而我们今天来走解脱道、闻思修证，就是要揭开生死之谜，让我们了悟生死大事，让我们能够开悟、见法，让我们

能够来到大安心、大自在。如何面对死亡？如何能够安祥自在、快快乐乐的过每一天？就是整个解脱道所要做的。所以，请大家一步一脚印 实实在在的去做，一定可以了悟生死大事，像佛陀一样来到大安心大自在、解脱自在的境界。

18.问：“见法”是怎么一回事？工作当中一样能够见法吗？

见法是怎么一回事？这个“见”不是用眼睛看，而是心领神会，是用你的智慧眼去看。“见法”就是用你的 心灵去体悟宇宙的真理实相，用你的心灵真的去彻证大自然的运转法则，用你的心灵去彻证“三法印”，这是佛陀所讲的“见法”，也是那些真正的解脱者他们能够远离颠倒梦想的核心。

很多人对“见法”，有不同的解释，但是我回到佛陀所讲的“见法”，真的是能够帮助我们了悟真理实相、远离颠倒梦想。“见法”会不会困难？只要大家依循著「四念处」的修行方法——身、受、心、法，逐步的深入明心阶段，“心念处”能够开发出来。第四个阶段的“法念处”，就是协助大家去“见法”，这一定要实修实证，你要亲证喝到，那一种法喜就自然泉涌。如果没有体证到的话，都只是一种空论、空谈、知见；如果你体悟到，你“见法”体悟到的那种喜悦，它是由心里面泉涌出来，你压抑也压抑不了、骗也骗不了。如果你没有“见法”，就算再怎么装，都装不出来的；会皮笑肉不笑，身在笑，心没有在笑，心是苦的。所以，你有没有见法？都写在脸上、骗不了人。

有关于“见法”，很多的解释都不一样，“见法”事实上也是一种开悟，整个修行的过程，是从不断累积很多的小悟、小的开悟，开悟、开悟，然后会来到大彻大悟。所以“见法”一样有浅有深，这是佛陀所划分出来的，证初果、二果、三果到四果。为什么会有这样的果位区分？跟一个人所断的结缚多少有关，以及“见法”的力道及深度有关。

鼓励大家不要得少为足，要一直的深入直达，非达究竟解脱绝不终止，要有这样的魄力决心，“见法”到大彻大悟是要累积很多的小悟，不断的开悟。才能够来到大彻大悟。

工作当中一样能够见法吗？肯定的告诉大家：可以！而且很多很深的“见法”，是要在历缘对境中，开悟、见法不只是在禅堂、禅修打坐，禅堂内的打坐跟禅修期间，是在最有利的情况之下把基础打好。有了基础之后，你见法容易；有了这样的基础，再来，你回到社会、回到各位的工作岗位之中，处处历缘对境的时候，正是你见法的好时机，会让你的见法力道更深，而见法不只是“三法印”而已，你还要去看到深层的那些结缚，看到我们自己的贪、嗔、痴、我慢当下在展现的时候，你马上当下看到，那也是一种见法。

如果你只是看到外面的这些“三法印”，而没有看到我们内心的贪、嗔、痴、我慢，那还是只是一半而已。所以“法念处”所讲著重的重点，是在于看到我们自己内心的种种污垢、种种结缚，但是后面深层那些微细的结缚，你要看到、要断除，一定要彻证“三法印”的。而在工作当中、历缘对境之中，你在单纯的环境之下打坐，你的贪心跟嗔心展现，不会很明显、不会很强烈，是会有，但是程度比较薄弱，你一样可以看得到。但是，你在工作中、历缘对境中，贪、嗔、痴、我慢的展现，我是、我能的展现，都是在历缘对境中更清楚啊！更明显啊！

所以，不要以为只有在禅堂里，才能够见法、才能开悟，我们真的要迈向究竟解脱，动、静要配合，要有静态充电、提炼、提升的阶段，但是当你充电、训练到一个阶段之后，一定要回到滚滚红尘接受世间的历练、洗涤，唯有你能够禁得起有血有泪的世间洗涤，才能够来到彻证。如果

你隐闭在山中，或是一直在茅蓬里面，或是到高山上去闭关修个几年，那样的见法都只是到达一种程度、一种情况而已。

你要经历有血有泪的世间、滚滚红尘的洗涤，才能够完全地断除内心的贪、嗔、痴，才会完全没有“我慢”，没有经过滚滚红尘的洗涤，深层的我慢、深层的结缚是不可能断除。但是你要在滚滚红尘里面，能够处处见法，一定要有深厚的闻思修证基础。如果没有深厚的闻思基础，你就在滚滚红尘里面打滚、你展现你很行，处处在展现“我慢”，你都不知道啊！或是你的基础没打好，结果一上战场，很快就阵亡了。不过，没关系啦！阵亡哦！请你再回到月眉山灵泉禅寺来充电。

19.问：打坐是否就是静坐？就是安静专心的坐在那里。是否盘脚效果比较好？散盘可以吗？

打坐跟静坐事实上是一样，打坐就是静坐，问题是外表一样，但内心世界可不一样。所以最初的阶段，我们不会强调要双盘、单盘、还是散盘，只要你用轻松的方式能够坐著，身体能够静止下来，然后我们进一步的深入用功。所以有的人他一样在家里都有练习静坐，但是如果他没有整个解脱道的闻思基础，坐个几年还是一样，都停留在只是静坐这样而已，静下来这样而已，还是没办法开悟、没办法见法。

20.问：开发明觉的方法，除打坐、经行之外，若随意姿势的静坐是否也可以呢？

开发明觉的方法，除了打坐、经行之外，若随意姿势的静坐是否也可以？可以的，只你闻思观念正确，我端坐、随意坐、吉祥卧一样啊！我一样可以开发明觉，可以开发觉性，也可以继续观呼吸，但是你要闻思基础。只要你有闻思基础，你处处什么姿势、什么动作，都可以开发觉性的。只是在静坐的时候，开发觉性的力道会最强、也会越深。

21.问：假设一个人真的明觉当下起心动念，身心稳定敏锐，天生敏锐而且沉稳，这样的人是否一定必须要透过“有为法”的修行打坐，“熬腿”的过程呢？

意思就是说，我是天生就很敏锐啦！老师你叫我来打坐“熬腿”，我受不了啦！难道我不经过这个过程，我就不能够“明心见性”吗？我这么有慧根、这么聪明，慧根这么强，难道这样就不能够“明心见性”吗？对不起！我把他的问题……，这个问题问得也很好，因为很多人为什么不愿意学佛？因为认为他都懂、他都会，为什么很多人他不愿意来打坐、来静坐？他认为那些是在练功夫，那些没有必要。

认为自己观察很敏锐、IQ180、智慧很高，我很会讲经说法、辩才无碍，我哪里还需要打坐参禅？！哪里还需要几天的禅修？！你叫我在那里打坐，我坐不下啦！我没办法在那里打坐啦！但是我一样智慧很高啊！很聪明啊！我判断力都很强啊！……这样的人是不少。但是，跟各位勉励的就是，我们是要学习佛陀能够远离颠倒梦想，而人最大的敌人是我们自己，我们很多的判断、很多的思维想像，跟真理实相的走向是背道而驰，我们不知道，就算你IQ180，你还是苦啊！不安啊！“我慢”还是存在啊！就算你聪明如爱因斯坦，你还是有很多的困惑啊！你还是没办法了悟究竟归依处在哪里啊？世间的世智辩聪跟佛教所讲的开智慧、妙智慧，是不一样的。

你从国小一年级到博士班毕业，每次考试都是一百分、都是第一名，但是你内心的“我慢”消失了吗？你的苦、你的不安消失了吗？你是IQ180，但是你的EQ情绪管理未必好，而很多IQ很高的人展现出来是越冷酷，人际关系反而越不和谐，因为他认为自己是高人一等，“我慢”无形中在长

养。IQ是属于世间的世智辩聪，一般的那一种敏锐观察力，都是属于世间的觉察而已，是世间法的智慧、世智辩聪，但是跟你的EQ情绪管理，还差一大截。

如果你IQ高，但是只要你还有“我慢”，你会用你高的IQ要去吃别人，“意思食”在展现、“识食”在展现，要吃别人，你知道吗？你看得到的吗？所以，佛陀希望我们能够大死一番，把过去的观念知见放下，这个大死一番，说起来容易，做起来却不容易啊！因此，佛陀就告诉我们一条解脱之路，你一步一脚印的这样上来，很快就能到达。

所以这个盘腿，不是我们的目的，但却是很重要的过程，打坐、静坐不是我们的目的，但是是很重要的过程、很重要的工具，就好像我们错误的观念知见来修禅定，有的人又把修定当为目标，在炫耀他的定力有多深，那又是走偏差。走在解脱道上，禅定不是我们的目的，但那是帮助你见法很重要的过程，这个“定”就是我们“心”的开发，“心念住”的这个心啊！心，本来就是浮动、躁动不安，你世间的世智辩聪再怎么厉害，如果你的心定不下来，你的心镜就是一面凹凸凸凸的镜子。

如果你静不下来，就没办法看清真理实相，很多的判断都是从自我的意识，去投射、去解析、去论断是非、好坏，而你所论断的是非、好坏，不是如实观，你没办法来到“如来”的境界。如果你心静不下来，没办法来到“明心”的阶段，没办法见性，没办法大彻大悟，没办法真的彻证真理实相、远离颠倒梦想，所以不是空海刻意要让你来受苦、来这里练腿功，来这里这样折磨啊！不是我要折磨你们，而是我们提供一个良好的环境，让大家有这样很好的因缘能够在这里，让我们的身心稳定下来、沉淀下来，这样知道吗？

当你身心沉淀、稳定下来之后，“明心”的过程开发出来了，一方面你身心会越来越柔软，一方面你对事情的看法，就能够真的越来越客观、越如实。当你有定力之后，对事情的看法，你会有空间出来，不会像以前这样的盲目，随著个人的好恶跟境界都黏著在一起，你的判断力都会不一样。

打坐、练腿功不是目的，但它是一个重要的过程，让我们身稳定下来。为什么需要打坐呢？因为打坐可以让我们身稳定，当你身稳定之后，才能够开发微细的“心行”，才能够看到微细的起心动念，这都是环环相扣逐渐的深入的，所以你这几天的打坐，不会白浪费。那都是协助你逐渐的迈向解脱。

22.问：打坐的时候单盘、双盘，除开发明觉之外，是否对身体健康有益处呢？

会的，应该是说静坐，静坐对身体的健康有没有益处？有的，因为静坐的时候，可以让我们的身心得到充分的休息，我们身体的这一匹牛，你一直把他当牛当马，在蹂躏它、在折磨它，打坐可以让它得到充分的休息，打坐也是一种关怀，让我们的身体能够消除疲劳，一方面当你的身体的疲劳消除之后，你的心也比较容易明觉开发出来，所以打坐对我们的身心都会有益助。

如果我们七情六欲不协调，很容易暴怒、很容易生气、很容易冲动，你的身体就容易出毛病。如果我们身心越能够祥和，你的身体也会比较健康。

23.问：打坐的时候进入一种似乎是深沉的睡眠，但是又不是睡眠也不是昏沉，当下只有呼吸，除了呼吸之外，没有其他的妄念，这是否正确？是否落入“世间定”？

问得很好，这是很多修行人容易产生的问题。如果没有正确的闻思观念，再来你不知道要怎么走下去？或是会有出现一些禅相、异相，然后很容易走偏差而你不知道，所以现在有个很重要的关键就是，如果你有正确的闻思基础，有正知正见、有见法的话，打坐就算你进入刚才所叙述的情况，那也无所谓。因为这是回到涅槃寂静，能够让你休息、安心自在，但是前提是来自于你有深厚的闻思基础，以及见法、开悟，这时候的打坐，回到涅槃寂静，是让你充电、让你休息，让你能够更祥和、更安详。但是如果你没有深厚的闻思基础，没有正知正见的话，你打坐落入在这种情况下，不错！这就是“世间定”，而且很容易落入一直停留在“顽空”的世界里面，世间的“定”，不管你定力多久，不管你能够打坐维持几个小时，或是入定几天，你还是开不了智慧，因为你不知道如何止观双运？

打坐、禅定不是目的，如果你没有见法、没有来到安心自在，而你一直停留在禅定的世界里面，你的心灵会停滞不前，你没有善用这个定力去“止观双运”，你的智慧就没办法开发出来，所以这都有很微细的区别，八正道的正定是排在最后一节第八个阶段，而你要产生到正定的这个阶段，必须有前面的“正见”为首。你有正见，你再怎么打坐、再怎么禅定，那都可以。你可进可出、可浅可深，“三界”出入自在，但是如果你没有正见、没有见法、没有安心自在，就容易停留在“世间定”里面，这个很微细，大家要深度的去觉察。

24.问：虽说众生平等却仍有强凌弱、众欺寡的现象，或隐藏各种欺骗、诈拐之行为，修行之人只能够修自己，却改变不了环境，反击、报复之心往往使受害者更加痛苦，如何面对？

这一位学员内心对这世间有很多的困惑，他也有慈悲之心，只是感觉自己的力量很薄弱；他也有正义之心，只是怕用得不当的话，又会形成一种反击报复，而引来更多的灾祸。不错，在现在的社会情况是存在著，但佛陀是希望我们解决事情，能够从治本来著手，治标方面当然是要兼顾，但是因为很多的原因、很多的现象，是来自于众生的无明、颠倒梦想，如果我们能够从这里下手的话，这个世间才能够有祥和，社会才能够充满著慈悲，如果大家不知道从净化我们的身心开始，都只是在看别人的脸黑，这世间就会冲突不断。

众生就是因为没有了悟真理实相，所以很多的观念知见跟真理实相是背道而驰，一般人很少回来看自己的脸黑，然后都是在看众生的的是是非非，所以世间的冲突不断，众生体会不到“无我”，所以用著很根深蒂固的身见，我见，一直在欲贪的世界不断的在追求，不断的满足自己的欲贪，然后不断的啃蚀大地的资源，以强凌弱、大欺小的这一种姿态，在满足自己的欲望、欲贪，这种现象是存在的。

佛陀也深观到世间众生的颠倒梦想，所以发誓一定要找寻出一条出离苦海的解脱之路，治病一定要从根本，所以佛陀本来他是王子、太子，可以是王位的继承人，如果他当个国王的话，一样可以具有相当大的影响力，但是佛陀一样觉得这一种治国的方式，还是只能够治标，而且世间的冲突还是不断，人在政存、人去政亡啊！所以佛陀发现要解决世间的冲突、世间的苦难，唯有从根本去著手。所以，他就用生命去找寻一条究竟的解脱之路、究竟的解决之路，当佛陀走过这一条解脱之路之后，倒驾慈航回来告诉众生，怎样才能够来到真正的大同世界？怎样才能够来到真正的净土、真正的极乐世界？而这些的起点就是在我们当下的每一个人开始做起。

你希望世界和平、希望世界祥和，唯有从我们本身开始做起，如果我们摆不平自己，我们如何让社会祥和？如何改革社会、改良社会呢？我们自己的内心冲突、痛苦、矛盾不断，我们自己

还有嗔心、还有嫉妒心、还有我慢，我们本身自己的内心是凹凸凸凸，我们又怎么有能力去要求别人是个解脱者呢？所以。真的要改变社会、促进社会祥和、世界和平，唯有从我们自己开始做起。

如果你的心地平静了，就会散发一股宁静祥和的气氛，来回馈这个世间、回向这个世间，这里问到修行人只能够修自己，却改变不了环境，这是不正确的。从古至今，对人类的影响力之大，有哪一位国王能够胜过佛陀？有哪一位国王能够胜过耶稣？他们没有一兵一卒，他们有的就是只有慈悲善待一切众生。但是两千多年来，他们对人类的影响，有哪一位国王能够比得上？这不正是一个人只要能够真的净化自己、开发智慧出来，远离颠倒梦想之后，你所展现出来的智慧之力、慈悲之力，是非常巨大的，你能够净化自己，就能够净化世间。苦海无边的众生，需要我们大慈大悲来救度他们，但是一切都要从净化我们自己开始。

问：参禅的时候，不思善、不思恶，当下契入法流脉动并深观之，请问如何觉知心行？不思善、不思恶溶入法流并深观？

不错，这是用功来到相当深入的情况，你的身心来到很和谐，而且要很柔软，你才有办法契入法流、脉动，这时候你保持清醒明觉，如何觉知心行呢？一样的，你这一种觉照、觉察力，它还是有很微细的心行，有时候你是晴空万里，但是有时候还是一样会有念头浮现出来，那个很微细的念头，一样要能够觉察得到，而且我当下的心的状态，是昏沉、是无明？有没有明觉？当下的心的状态，一样都清清楚楚的觉察，有念头，微细的念头清楚的觉察到，没有念头起来晴空万里，这也是心的展现，。所以，一样这时候，可以觉察到我们的心的状态，以及心行，当然这是必须要相当宁静，身心要很稳定，你才能够看到那些微细的念头，以及是否晴空万里，但不求无念，如果你求无念的话，你那个求、那个打压里面，它本身就有念头，你是全然的来到一个很客观的如实观，这就是来到不思善、不思恶的那种境界。

25.问：法流脉动好像就是身心脉相的放大，对吗？

从一个角度说，这是对的，如果我们从点、线、面、空，这样逐步扩大来讲是正确的，一个人你从丹田的收缩膨胀，然后再慢慢地觉察到全身的随著呼吸在收缩膨胀，慢慢再觉察到整个全身的波动、脉动，随著心脏在跳动、脉动，慢慢地你会感觉到全身好像融化掉了，这时候也是进入法流，但是这只是一种进入法流的一种叙述之一，并不是说出了定、下了打坐，你就不在法流里面。平常无所不在，不管你在哪里，不管你到哪里，你都是处在这法流里面。

就像海中的鱼，不管什么时候，它都是跟大海一起在脉动，不是我这个身体脉动，海水才动，不是我这个身体脉动，而溶入海水里面海水才跟著我这个身体一起流动、一起脉动，不是这样。而是海水它在流动、脉动，我们这个小宇宙跟著这个大宇宙一起在流动、脉动，所以那一种流体流动脉动的情况，要逐渐的深入而且遍及一切，而且要不管是打坐或是平时，你就是浸泡在法流里面。这是属于实修的一种情况，必须要有相当的深入用功。

《阿含经》所有讲的入流、入法流，含意都很深，如果你光只是停留在闻思的阶段，没有实修实证，是不可能入流的，都只是头脑的观念知见，你一定要实修实证，身心全然的放松，安住在每一个当下，你才能够入流，当你能够入流，要见法就很快。

26.问：内心深层不安，一个人面对空的时候，那一种孤寂感很害怕，如何对治？

这个问题很好，是很深入的问题。你要能够来到面对“空”、孤寂感消失，你要深刻的去了解“空”的特征、特性，以及“空”对我们的重要。但是你要真正了解“空”之前，因为那是涅槃智，你必须先从“世俗谛”方面下手，先从“有为法”下手，如果能够深入的去体证世俗谛，你就能够体证到第一义谛；如果能够先知法住智，你就能够知涅槃智。

你真的能够来到面对“空”，把你丢入到“空”里面，你能够很安详自在，那是来到涅槃智的世界。但是你要先知法住智，而你要能够来到安详自在、面对一切境界，一样要有深厚的闻思跟实修实证，你一定要亲证到，你内心的害怕才会消失。为什么一个人面对“空”的时候，他会有所孤寂感呢？因为众生习惯抓取有，就好像一个习惯很热闹这一种环境的人，你叫他到山中来，住在一个很宁静的地方，他觉得很孤单、很不安全、很害怕。

像前几天我住的地方，为了安全，在旁边屋顶上做一些栏杆，那个工人来做，他看我周遭的情况说：喔！你这里这么安静，叫我一个人住在这里，我不敢住、不敢住。我们是觉得很难得宁静的地方，觉得这是很殊胜，像天堂、像净土，对空海来讲是天堂、是净土，但是对不适应的众生，他却是不敢住。

讲到这里，我们要引申出来一个问题，净土是来自于心的清净，心净佛土净，你真的了悟真理实相，你的心清净了，不管你到哪里都是净土啊！所以你要面对空，然后那一种孤独感要能够完全消失，你必须了悟真理实相、了悟整个法界大自然，跟我们的密切关系。如果你知道什么叫做天地父母恩，如果你能够体会到整个大自然，包括虚空，就像天地父母这样的在养育我们、爱护我们，你还会害怕吗？

如果你了解这个虚空就是我们的家，我们无边无际的家，我们的最广大的舞台，任我们翱翔、任我们发挥，你感恩都来不及了，你怎么还会怕？所以那种孤寂感那种怕，是来自于我们不了解，不了解，就是因为无明。今天修行就是要把这些无明一一的破除，为什么要闻思？就是让你去了解什么叫做究竟归依处？什么叫做涅槃彼岸？所以大家逐渐的深入，你就可以来到大安心、大自在。如果你没有深入的闻思修证，把你带到净土的地方，你会很怕的。大家要一步一脚印的用功，你就可以体证到什么叫做心净佛土净。

问：如何让身心安住，能够觉知持续？

一般人因为妄念纷飞，我们这一匹心猿意马奔跑习惯了，安不下来、停不下来，所以在打坐的时候，人在禅堂内但是这一匹心猿意马，却到处在外面游荡、游晃，有时候跑到后山去，好不容易找回来，所以在寻寻觅觅的过程。但是，请你有爱心、有耐心的，一次一次的用慈悲心把它呼唤回来，在这个过程中一定是有进有出、有进有出，你只要有耐心一次一次的练习，从以前你的觉知力很少停留在当下，以前是很少停留在当下，我现在用功的时候，能够停留几分钟，停留几分钟之后它跑掉了，没关系！又耐心的把它拉回来，再停个几分钟之后，它又跑掉了，没关系！你要给自己鼓励。以前它连几秒钟都停不住，我现在能够停几分钟，已经不错了啦！当你给自己鼓励的时候，你会对自己越有信心，不要订太高的标准。当你订太高标准的时候，你会修得很挫折，我们把标准订低一点，然后你能够达到标准，又超过的时候，你就会越有信心。

在你的爱心跟耐心的呼唤之下，慢慢你的觉察力就会越来越稳定，而且你那种觉知力，会越来越深、越稳定，这没有什么快速的秘方，再什么加持、灌顶那些，都是比不上我们一次一次的用爱心耐心呼唤回来，然后有毅力的、有恒心的做下去，不怕挫折、不怕失败，失败了再从头来。所以说随时归零，让自己每次都重新开始，让自己能够每一天都是一个新的生命、新的开始。

问：在观呼吸久了之后，心胸会闷，甚至呼吸停止，请问如何化解？

如果你呼吸停止、不呼吸、忘了呼吸的时候，你就提醒自己不要忘掉。观呼吸的时候久了，心胸会闷，这是初学者很正常的现象，也是在打坐的过程之中很常有的现象，为什么会闷呢？打坐的姿势不正确有关系，你弯腰驼背、胸部被压著，这也会容易胸闷。因为你不是自自然然的呼吸，你在呼吸的当下，本来是请你来当一位如实的观察而已，但是你那个“自我”不甘寂寞，要当起导演来，他要去指挥。本来只是要请你来当观众，本来别人导演是做得好好的，但是你看不过。原来导演的作为，你要去干涉他、你要去指挥，本来呼吸是自主神经，很自然地随著我们身体的需要量自然在调整，自然在吸、自然在呼啊！你不看的时候，还会呼吸啊！但是一观呼吸的时候，糟糕啦！就不会呼吸，呼吸得这样不顺畅，这是因为你本来是要如实观、要很客观啊！嘴巴说客观，但是你却变成很主观的要去主宰，很无意中就会进入。

连这个都是要让大家去看到我们那个“自我”，常常是不甘寂寞，就是闲不下来，它不搅局，就不甘心啦！不能够保持客观、不能够保持如实观，它就是要去干涉、要去引导，但是你这个引导又是外行来指挥内行，人家身体本来就是自然在呼吸，进行得很好，你这个自我是外行，就是要操控它，所以导致呼吸不顺畅，就会产生胸闷。这个胸闷就是告诉你，你这个“自我”哦！拜托！不要干涉我啦！这样知道吗？拜托你饶了我啦！放了我！让我自由自在的呼吸好了。所以胸闷的时候，也是众生在告诉我们，这时候检查一下坐姿，有没有坐得放松？有没有坐正？如果放松坐正，然后再检查我们自己有没有在用力？有没有在干扰？通常你检查之后，胸部再稍微活动一下，再动一下，这现象就会消失。

27.问：经行的提、移、落、触，有何意义呢？

本来你每个脚步都是在提、移、落、触，我们只是把这个过程分解动作进行，只是分解开来把它扩大，像平常连贯这样过来，你看不清楚。我们现在把它分片段片段这样，让大家可以看得清楚，如果你没有把动作慢下来，你的行走都是无明行，是在冲动啊！你能够这样从慢动作开始，清清楚楚的觉察、觉察，在慢动作觉察到之后，再把动作慢慢地加快、慢慢加快，你加快的速度要多快呢？只要在你能够清楚觉察的范围，你能够渐渐地加快，然后能够多快都可以。

当你慢慢地熟练、慢慢稳定之后，你平常在工作、历缘对境之中，你的走路快速，一样都可以保持清醒明觉。有一次禅修的时候，一位学员很率直问我，老师你教我们走路要慢一点，但是我怎么有一次看你走路很快呢？刚好那一次我是有些急事要去办啦！有事要去办，难道我脚步就不可以快吗？只要你能够保持清醒明觉，可以快的，甚至你也可以跑步，你跑步的当下，我一样很轻松、清醒明觉，但因为快动作，你不清楚，所以要让你从慢动作开始、从分解动作开始。就像要打太极拳，你从分解动作把要领、诀窍抓到之后，再来就可以行云流水的打出来。

28.问：为什么要打坐？

为什么要打坐？我要解脱难道不打坐不可以吗？打坐就是帮助我们吧躁动不安的身心，能够让渐渐地宁静、沉淀下来，你的身心能够宁静、沉淀下来，才能够渐渐地来到止观，才有观察能力。你的心宁静下来之后，才有反观以及深观的能力，这时候才能够看到真理实相，众生是习惯一直冲动、一直冲动，你停不下来，然后忙忙碌碌的一直追、一直追寻，追寻一个崇高的理想目标，追寻一个遥远的未来的理想。但是，佛陀呼唤我们，请你停下来，停下来！停下来！因为你一直急急忙忙要找的最终目标就在当下、就在眼前、就在这里。打坐，不只是让身宁静下来、稳定下来，是让你这个一直往前冲的心，能够停下来。只要你能够停得下来，就有深观的能力，就能够看清楚你以前一直在追的，原来是追个梦幻世界；你以前一直在逃跑、一直在抗拒的，原来是梦幻泡影。这时候你认清了实相，就会远离颠倒梦想，这样请劳驾你来这里打坐，可以吗？

29.问：打坐的时候，上身保持挺直，这样就必须用力、出力，以致於呼吸急促，无法觉知丹田的收缩、伸缩，对初学者如何修正呢？

上身保持挺直，我讲的是自然的正直，我们的脊椎是有自然的一个稍微曲线，并不是说像笔这样一个笔直，如果你要让它笔直、很挺直的话，变成你是矫枉过正，脊椎是有一个自然稍微自然弯曲，但是坐得弯腰驼背，是不正确的；如果你这样抬头挺胸、腰都很直，这样也不正确的，这个不是自然的直，你要自己要去拿捏，要去找那个角度出来，很放松情况之下，身体不会向前倾，也不会向后仰。

当你自己上坐的时候，可以前后左右自己稍微调整一下，等于说对焦、对一下角度，然后调一下，慢慢地调到你觉得一个很适中、很舒服的一个角度，所以这个挺直不是用力，唯有你坐到自然的那一种直的情况之下，才能够全然的放松。如果你没有坐到自然那一种直的情况，你的挺直里面会用力，用力呢？你的肌肉就会容易僵化、会酸痛，而且呼吸也会不顺畅。所以你打坐调整好姿势，又掌握到放松的要领，当然你必须自己琢磨过好多次，才能够拿捏到那个分寸，拿捏到放松的要领，当你能够放松、姿势又坐正，很快的你就可以觉察到丹田的起伏。

所以，要觉察到全身的收缩膨胀跟全身的脉动，记得一个要诀就是要全然的放松，我们全身的脉动，是本来就存在，只是我们因为平常身心绷得太紧，身心太粗糙，在紧的情况之下，肌肉都比较僵化、欠缺弹性，气血的循环脉动不是很通畅，只要你放松，气血就很自然的在循环。当你一放松的时候，气血它自然的畅通，呼吸收缩膨胀以及脉动，它都自然在运作，这时候你就可以清楚的感觉到，这不是修出来的，而你只是还原，回到它本来该有的现象这样而已。

这个波动脉动不是我修炼出来的，而是它本来就有，只是因为你的身心太迟钝，而没有觉察到，只是因为你的身体、心理太僵化，所以它不容易波动而已，只要放松，那个自主神经，那个“自我”不要去干扰它，不要去紧绷、不要去操控它，自然就会在波动、脉动、流动，所以真正到后来最高级的修行方法是什么方法？无为法。真正最高级的修行方法是“无为法”，这时候你才会来到“无修之修”。

但是要来到这种情况、这种境界，必须经历过“有为法”，如果你不经历过“有为法”，你想直接契入“无为”，只是空谈、空论而已，或是在展现我慢而已。所以，从“有为”到“无为”、从“方便”到“究竟”，但不要错把“方便”认为就是“究竟”。

30.问：当进入细的禅相时，这时候要进入起观之际，往往观不起来，或被腿的酸拉著走，不

易起观，怎么办呢？

这是在打坐方面下比较多的功夫之后，所产生的一些问题，每当进入比较细的禅相，你的打坐渐渐的比较深入了，然后要起观之际，往往观不起来，这有一种情况，如果你没有正确的闻思基础，你的打坐有时候很容易变成是一种枯木禅，你只是定在那里、静在那里、停在那里，你的身心未必能够柔软。

还有一种情况就是，你打坐比较偏好禅定，在比较喜好禅定的情况之下，你没有善用当下止观双运，所以你会比较容易进入深的那一种定，在深的定的情况之下，你要起观就变成比较困难。如果以初禅、二禅、三禅、四禅来讲，当初禅的五禅支具足的时候，能够有觉、观、喜、乐、一心，在初禅的情况之下，这是对于止观双运、开智慧最有益助的阶段。如果你到第二禅，觉观停止、寻伺停止，这时候要你起观，有时候会觉得不容易起来，如果在你见法力道还没有很深之前，禅定有适当的经历过就好，但是不要一直在禅定。

喜好禅定或是偏好禅定，当下我们要维持止观双运，这样你才能够不断的见法、处处见法。再来，要想起观的时候，有时候观不起来或是被腿酸拉著走，腿的酸、痛、胀、麻，让你不容易进入深观，这也是打坐常有的现象，但是你这时候一样，如果腿、酸、痛、胀、麻，这时候酸，你也可以去观察那个酸，一方面去体会那个觉受。酸，你不要光是说：酸ㄤ×ㄇ，我知道啊！问题是，什么叫做真正的酸？你要用你的心灵去感受，这样知道吗？不是光懂一些名相啊！痛，你也一样啊！不是光会写一个名相，光知道一个名相啊！你要用心灵去品尝、去感受痛，到底是怎么样？它有时候抽痛，这个抽痛它从哪里来？往哪里去？你把它看清楚，一样啊！酸、胀、痛、麻，都是你可以观的对象，你这个不观，不然你要观什么？那也是“受念住”的开发，而且里面一样有“法念住”，里面一样在告诉你什么叫做无常？什么叫做无我？什么叫做缘起？所以只要你有深厚的闻思基础，你当下都可以止观双运进行的。

31.问：四禅八定是否在打坐、禅坐中才能够进入呢？

不错，深的定是需要用坐姿来进入，如果你的身体浮动，不容易进入深定，但是“四禅八定”原则上是这样，如果有因缘的人，你可以经历过了解什么叫做“色界定”？什么叫做“无色界定”？但目标不要放在入深定，我们修行的主要目标不是在入深定，而是你要早日开智慧。但是四禅八定有经历过，你要断诸结缚更容易，因为有这些深定的基础，你懂得止观的时候，你的观察能力就会更深入，所以我们没有排斥深定，但是不鼓励大家停留在深定下功夫。

一个人要真的启开智慧、要见法，只要你具有未到地定或是初禅，你具有这一种禅定力的话，你就能够进行止观双运，如果你没有正确的理解什么叫做“正定”？你是在深定上面下功夫的话，一方面你偏落在“世间定”里面，而这些“世间定”不容易开发智慧，所以我们打坐的目的，禅定不是目标，是过程、是工具，我们要善用禅定的力量、定力，善用这种力量来止观双运、开发智慧，有智慧，你就能够远离颠倒梦想、出离苦海。

（今天有个小朋友他要问一个很特殊的问题，等一下我们请他跟我们来问出他的问题，但是在他发问之前，有前面的个因缘要先跟大家来分享、叙述一下，第一就是今年的一月十号，当我们解脱道学员团圆聚餐的时候，有两位六岁的小男孩都来参加团圆聚餐，他们都还没有读国小，都还在幼稚园大班，当时两位都很亲切的跟我打招呼、问好，其中一位小朋友说他都有在听空海师

父的录音带，另外一位小朋友说他有在看空海师父的VCD光碟。那一位听录音带的小朋友说，他每天都要听著空海师父开示的录音带才会睡得著、才能够入睡，问他为什么呢？他说：因为你讲得很好听。他回答的很直接。

事实上是他妈妈在家里先闻思一段期间，结果小孩子加减听，后来竟然希望妈妈能够在他睡觉之前，播放录音带让他听，他很喜欢听我们禅修开示录音带，这样他才会入睡，不然的话他会吵、不高兴，他希望能够听禅修开示的录音带。

再来，当那一次的聚餐结束，回去之后，我们这位学员写一封信讲述最近的心得，然后信中提到一段：有一次她在家里观看空海在讲解解脱道VCD的时候，空海在上课影片里面有问到大家：你知道解脱道上最大的敌人是谁？你知道吗？这位学员她是坐在家里沙发自己看，没想到从后面传出一个声音：自己！她吓了一跳，转回去看小萝卜头也在后面看，她很惊讶想说：奇怪！你怎么知道这问题？所以问他：你怎么知道？因为我们里面问说：你知道解脱道上最大敌人是谁？你知道吗？那个小孩子他马上回答：自己！妈妈很惊讶就问他：你怎么知道？那个小孩子回答说：我早就听过了，我早就听好几遍了，我早就知道了。妈妈很震撼，以为是小孩子只是把它当做催眠曲而已，结果没想到小孩子竟然是真的听进去。

故事的第三章，在这次禅修的前一个礼拜，我们这位学员打电话来讲，因为她需要照顾这位六岁的小男孩，她问我：能不能带著小男孩到山上来一起参加禅修？那时候我是跟她讲：因为我们打坐时间比较久，然后又禁语，小孩子他可以吗？怕他不能够接受的话，会影响到其他学员，所以以大体的考量，我是希望如果她能够找到有人帮忙照顾小孩子，她可以全程参加，如果不行的话，那我们就必须要慎重评估这样，这位学员她听了，当然也知道说，如果小孩子没有带上来，她要全程参加就很困难，除非先生放假、上班之余，假日带小孩子的时候，她才可以上来参加，不然做父母亲的总是要照顾小孩，我知道她是有点失望，但是为了照顾整个全体，所以我还是跟她讲说考量看看、评估看看。电话讲完十几分钟后，我这边的电话铃声响了，响了之后我接起来，一个小男孩跟我讲话，他说：师父我很想参加禅修，拜托你让我参加禅修，求求你让我参加禅修.....，他讲话很真诚，我满惊讶的，我想说是不是因为这位学员不能够参加禅修，然后跟他讲说去跟师父求情，我想是不是这样？所以我就直接问他，小孩子不会欺骗，我问他：是你自己要参加禅修？还是妈妈叫你参加？他说：我自己要啊！这个电话是你自己打？还是妈妈叫你打？我自己打的，我有点惊讶就是说：你怎么知道师父的电话？他说：我按重拨，事实上在家里妈妈是跟他讲说，师父不允许，因为怕你会没办法禁语、怕你没办法打坐，所以师父不允许我们去参加禅修，结果他自己力争，他自己跟妈妈沟通之后说：那我直接跟师父讲我要参加禅修，这样。你看小孩子这么的真诚，而且还拜托你、求求你，所以后来我就.....好，那你就过来参加禅修，但是有跟他约法三章，跟他讲说：你知道我们禅修几天吗？他说八天，因为我想说他大概以为一、二天，以为像上次团圆聚餐一、二天，所以就问他几天？他说八天、他知道，我跟他讲说：那我们要打坐，你可以吗？可以，我们要禁语，前面好几天都不能讲话，你能够做得到吗？他说：我尽量啦！所以我就说：好，那你就跟妈妈讲你们一起过来参加禅修，他好高兴！

所以我们这一次有两位六岁的小男孩，来一起参加禅修，他们不是跟班，而是真的自己都要过来参加禅修，因为他们在家里都有在看、都有在听，我们解脱道的课程，你看小孩子的认真、积极用功，今天因为禅修已经经过五天，这几天因为我比较忙碌都没有跟他谈话，早上我开完示之后出去，想说跟他打个招呼，问他一下这几天来怎么样？有没有什么问题？结果他一听到我

问他有没有什么问题，他跟我问了一个问题，这个问题的内容是怎样？我们现在就请小朋友来跟我们问你早上 怎么样跟师父问的问题？请你讲一下。）

32.问：要怎么样才能让自我消失不见？要怎样才能够大死一番呢？要怎样才能够把“自我”交出来？

这个问题一问，让我很震撼，一个六岁的小男孩竟然问出这样的问题，如何才能大死一番？如何把这个“自我”交出来？真的很让我们赞叹，他是真的有在听、有在消化、有在理解，这个问题，改天再来跟大家解答。本来下午请他把这个问题再讲一遍的时候，最初是透过他妈妈来跟他转达，他怎么讲呢？他说我不要问，因为我已经问过了，师父已经有帮我解答，小孩子很纯真，后来再跟他商量请他就是：你慈悲啊！帮这些阿姨、帮这些叔叔他们问问题，后来他才答应说：好！但是他有一个条件就是：不要叫我站到前面，我们尊重他、尊重小孩子，真的，我们尊重每一个人。

他的问题希望也能够让各位有所体悟，有所震撼，这个刚才是让他自己问出来，不要以为说我在传述。小孩子会注意到如何大死一番？他不是问“大死一番什么意思”？不是问“把‘自我’交出来是什么意思”？他不是问意思，而是问如何去 做？我想这个各位也要去参悟，如何才能够真的大死一番？怎样才能够把这个“自我”交出来？这个问题希望大家去参悟，如果不了解的，以后可以问这个小弟弟。

33.问：学解脱道有成就以后，是否可以冥阳两利？如何度三恶道的众生？

只要你有成就，后面的我就不用回答，你就知道了。我现在关心的是你怎么样能够早日见法、开智慧？一人得道，九族生天；有的是回答：一人得道，鸡犬生天。事实上也真的是这样，当一个人真的得道之后，你用慈悲心善待一切众生，以前你用不平等的心来对待你家里的鸡或是家里的狗，你把它们认为是畜生道，所以它们是处在不平等的地位，处在次等的地位，但是当你真的得道之后，当你用平等心善待一切众生的时候，那些鸡犬它们也解脱了，知道吗？而且真的你用慈悲心善待这些动物，它们展现出来的那一种灵性，也是会让你很惊讶的，动物一样有灵性，你慈悲善待它们，它们一样很慈悲的回馈我们。

以前在上课的时候，有跟大家介绍法国那位TIPPY这位小女孩，我的野生动物朋友这个故事，都是真实的，在她的心目中，那些野生动物跟她都是平等，跟她都是好朋友，跟她都一起玩，那些动物是不是过得很快乐呢？所以说“鸡犬生天”也不为过，而且你真的开悟得道之后，你会用智慧，而且那一种慈悲力跟智慧力，无形中会散发出来，那一种气氛、那一种磁场会自然的散播在这个世间，你周遭的人、亲戚朋友跟你有缘的这些世间众生，他们都会获益的，而不要只是界定说，这样阴界的众生他们有获益吗？只要你散发出慈悲的磁场，会的。

就好像以前在中鼎菩提社的时候，我们讲经说法一样啊！不是说光眼前的这一群学员而已，我们面对的是全世界，虽然他们没有在场听闻，但是他们一样可以获益，就像各位这几天收到从大陆传来的学员，他们真诚的心得分享，他们的脱胎换骨改变多么地感人、多么地真实，所以我讲经说法并没有针对某个特定的对象，但是它会对法界众生起正面的效用，只要你能够修行有成之后，不用担心，真的很多众生都会因为你的开悟解脱而获益。

问：学解脱道禅修后，回家该如何用功呢？

现在你就好好的珍惜当下，有这么好的因缘，你好好的练习、好好的用功，继续把这一种力道、把这一种宁静的心、把这一种清净的心，带回到我们的工作岗位、带回到我们的家庭，用这一种明觉的心来办事情，用这一种宁静的心来办事情，效果会更好，用这一种柔软心、用这一种慈悲心来善待家人，你的家庭会更好，你跟同事关系会更好，办事效果会更好。我们打坐、禅修，目的不光只是在禅堂里面的开悟，真正的开悟、真正的见法，是要带回到历缘对境中应用出来，你真的学到活生生的法，就能够把它应用到任何的历缘对境之中，如果你的学佛、你的打坐都只是在禅堂内，出了禅堂外或是出了你的茅棚，就用不出来，表示你学的不是真正的解脱道，解脱道它是要能够出世间也能够入滚滚的红尘。

真正的修行有成，你真正的开悟、真正的检验，是在滚滚红尘里面，你能不能真的应用得出来？能不能真的慈悲善待每一位众生？学佛绝对不是一种知见，更不是一种见诤。

34.问：当环境吵杂的时候，如何能够禅修？我内心很不安、怕大声吵、容易受惊吓，我该如何安住呢？

运用“观音法门”，对你如何去溶入声尘，你就会更清楚。当然这只是对声尘，我们内心的害怕以及对环境的抗拒，当你能够透过深度的闻思修证，当你的心量逐渐打开之后，你就会有更大的包容量来包容世间的圆满，你能够多体谅别人，当你能够如实面对自己的时候，你会真的多体谅别人。就算如果邻居的一些机器声吵杂声，有干扰到我们、影响到我们的时候，如果能够包容我们就包容，因为我们居住的环境需要安静，我们并不是一种纵容，当需要沟通的时候，我们一样用慈悲心来沟通，当你用慈悲心来沟通，跟用那一种抱怨、嗔恨的去沟通，效果不一样的。

所以一方面我们要有慈悲心善待一切境界，而这个慈悲是有智慧的，慈悲并不是一味的纵容，纵容里面是有忍，一直忍、忍.....，你的内面积蓄的压力就会很大，我们要有智慧去沟通，悲智双运。

35.问：观身不净、观受是苦.....，不净跟苦之结果，似乎先有预设立场，事实上也有清静，也有乐的.....乐的觉受，如何才是正确的观照知见呢？

在北传大乘佛教地区，对于“四念处”的说法，就是标出观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我，这是北传在讲“四念处”，都是直接从这里解析，但是以前我在听闻这些的时候，我就觉得这里面有正确的一面，但是也觉得有不妥当的地方，后来看到南传原始佛法，《阿含经》所讲的“四念处”，那是有所出入的。

《阿含经》它是“观身如身念处，观受如受念处，观心如心念处，观法如法念处”，这两者有什么不一样的地方？如果你“四念处”马上就是标出一个观身不净、观受是苦、观法无我，这样你的观跟答案都已经出来，不错！所以这个学员也有所疑惑啊！你这样不是已经有预设立场、预设的答案在那里了吗？那还须要观吗？我们不是要去求证一个已经预设好的答案，而是说，原始佛法是这样，你就观身、观察你的身，如实的来观察、如实的来了解，这是如实观。所以这位学员的问题，他里面也觉得身是有不净的地方，但是也有清静的；受，有苦也有乐的啊！不能把一切的受都认为是苦啊！

如果我们预设一个立场，则这个答案是对？还是错？而是说我们在求真求证的过程，这样有时会有失客观，如果我们能够从一个很客观的角度，来如实观，你现在这样的觉受，到底是苦受呢？还是乐受呢？你如实的观察。所以“四念处”里面的“受念处”是这样：苦受，如果有苦受的时候，你就如实的知当下正在苦受，苦受的情况是怎么样？你如实的去观察。如果是乐受，一样我如实的去观察，乐的情况到底是怎么样？乐的波浪是怎么样？乐的形状是怎么样？你一样清楚如实的去观察，当你被灌一些迷魂汤，乐在其中的时候，你当下一样清楚的去觉察。

当下处在某种情况，你是保持一个客观如实觉察，也就是你进入里面去如实了解。原始佛法里面，它是观察你的身，如同你现在当下的情况，如实的去观察，包括说我们有讲到说你的心，如果是北传的“四念处”，是说观心无常，但是心不只是无常，还有其它的啊！你心量是大是小？有没有我慢？是高是下？有没有贪？有没有嗔？那都是当下要去了解。所以是要如实的来了解，我们当下我们的心是怎么样的一个情况？这叫做观心如心念处。你的心正处在怎么样的状态下？当下你如实的了解。

所以我也感恩以前协助我在《阿含解脱道》深入的一位杨郁文老师，他把这个处就读为ㄉㄨㄣˊ，观心如心念处，你观察你的心要如同你的心，当下正处在怎么样的情况下，我们如实观。你的身、你的身体当下，正处在怎么样的情况下？处在怎么样的情况下，你如实观。

36.问：如何深观无常？修“四念处”可以消业障吗？

修四念处可以消业障吗？我认为消业障只是一个附带的，只要认真的走在正确的解脱道上，好好的地去开发“四念处”，不错！你的业障一定可以大大消除，为什么呢？因为“四念处”正是不断的开发我们的觉性，让我们的无明渐渐地减少，我们以前处在无明的情况，在起嗔心、在起贪心、在起嫉妒心、在造恶业、种恶因，我们都不知道，不知不觉也不以为然，这是最严重，这就是佛教所讲的惑、业、苦。“惑”就是无明，你不清楚当下你的心态，你在起嗔、在嫉妒别人，你在种恶因、结恶缘，但是你不知道，这就是处在无明，处在迷惑的世界里面，你造了恶业，但是你不以为然。

因为种恶因就会有恶果，这个恶果就是苦嘛！苦的现象产生，你又不以为然，你又在怨天尤人、又在怪东怪西，又在怪自己的业障深重，所以修“四念处”正是让我们开发身、心的明觉，包括深入到“心念处”的时候，让我们的起心动念都能够清楚觉察。不只是表面意识我们可以觉察到，连潜意识里面潜伏很幽微的心态，你也可以觉察到，只要“心念处”有开发出来的时候，都是可以觉察到的。

当经过“四念处”的禅修之后，你能够处在明觉的情况之下，当下我起嗔、起嫉妒心，一句话本来要冲出去，但是因为我有觉察到自己又在起嗔，自己又起那种嫉妒之心了，对不起！不应该这样！我要慈悲善待众生，当下你有看到的时候，会把原来的这一种恶因、恶种子，你会把它拿掉、不会播种下去。代之而起的是播种下的是善因、善种子，播种这个善因、善种子之后，点点滴滴的累积，你以后的善果是不是会越来越多？这样你原来不好的那些业障是不是很明显的减少？

真正要消业障，请你好好的开发“四念处”，一定可以，而且这是最有效的，从根本来解决。我们讲说“菩萨畏因”种子啊！“凡夫畏果”啊！菩萨讲的就是有智慧的人，开智慧的人、有智慧的人，

他是怕种下那个因，从在因地、种子的 时候，他们就已经觉察到，所以说“菩萨畏因”。众生呢？因为那个因你看不到，“四念处”没有开发的话，你不知道你在种恶因，你是等到果，结果生出来之后、结恶果出来之后，你才看到那个现象，后知后觉、不知不觉，所以你害怕那些果报现前，这就是“凡夫畏果”。

但是你不知道你以前种了很多的恶因，所以今天修行就是要让你彻底的醒过来，让你在每一天的当下，都是多种善因，而那些恶因、恶种子呢？你会一直的减少、减少、减少，因为你会知道，只要我种下恶因，以后就会有恶果，这样你还会自讨苦吃吗？如果我去嫉妒众生，这个是种下恶因，以后的恶果就会回报到我身上来。如果你清楚了解，你就会知道我当下要跟众生广结善缘，你当下都是善的念头出发，慈悲心回向这个世间。同样的，这个世间会回向给你善的种子。所以，修行就是要深入到那个因，根本原因从那里就开始著手。

如何才能深观无常？你要深观无常就是必需要能够来到止观双运，你前面“止”的功夫必需要有，所以我们禅修的前几天，是著重在“定”的开发，“身念处”的开发，这都是让我们能够开发宁静、明净的心，当你的心越清醒，越明觉、越宁静，你在看事情的时候就更有力道。所以我们讲说定，它是有力的叫做定力，你有这个定力的时候，它会产生力量出来，你懂得止观双运，当下你看事情就能够看穿、看透，别人不知不觉，你可以来到先知先觉，至少也可以后知后觉，所以你要如何才能深观？就是要不断的开发我们的觉性，这个觉性的开发，不是光在禅修 期间而已，禅修只是塑造一个良好的气氛，让大家方便的开发，而且透过集体共修的力量，让大家相辅相成，这种开发的力道会很强，但是不是在禅堂里面才这样而已，不是出了禅修或是禅修结束之后，就没有了，不是这样，而是要把这个品质继续延伸下去，你回到家里一样，继续开发你的觉性，你能够这样的话，只要你清醒 明觉的这个力道越开发，你处处就可以去体悟到什么叫做无常？

要体悟无常，你可以从比较小的范围慢慢去观察起，包括一朵花的花开、花落，树叶从绿而转黄而掉落，从你所能够看得到的这些慢慢去体会，从大的范围慢慢去 缩小，从比较粗的那些慢慢去看，慢慢越来越缩小越微细，像去年我们到大陆，在森林中带他们禅修，有个学员就讲：师父你一直说要当下看到无常法印，我怎么都 还看不到无常法印？我就跟他讲：你脚底有没有踩到很多的枯叶？他说：有啊！那你能不能从脚底下所踩的枯叶里面去体会，这个树叶的无常变化？他说：喔！真的 无常是遍一切处，而且是活生生的法，不是在经典文字堆里面，在那里解析、在那里钻研，“三法印”是遍一切的存在，任何的地点处处 每一个当下，都是“三法印”具足。

所以我们所有的闻思，都是要你看到活生生的佛法，当你真的能够看懂这一部大地风云经，看到活生生的佛法时候，所有的经典都在印证你的体会，知道吗？你要深观无常，就是心要宁静下来。

37.问：开悟、证悟、悟后起修.....等种种，有何关系呢？这个途径是怎么样呢？

开悟也可以说就是证悟，但是在开悟的过程，我们可以分为体道、悟道、行道、与道合一。一个人你体会道、悟道，它是逐渐的深入，是有层次、有深度的，体 道、悟道之后，真的体会道，你要做的出来才算。行道、开悟绝对不是抽象的，你真的见法、真的学到活生生的佛法，你真的体悟到活生生的佛法，你是处处见法，而且处处都是可以展现出来，处处都可以见法。

你如果真的体悟无常法印，就会展现出跟无常法印相符合的实相出来；你如果真的体悟到“无

我”法印，你就真的能够处处展现出无我、无私的精神特色出来。我们要求的是，你要真的做到才算，很多人都是“错把知见当证量”，很多人会理解无常、知道无常、知道无我，以为说知道就算了，也很会讲、很会宣说，但问题是，你只是停留在知见而已，你有做到吗？如果我没有做到，要跟人家讲说：你要“无我”、要展现“无我”，我会觉得很惭愧。如果我们本身都在跟无常对抗，你要劝人家体会无常，我们会起惭愧，所以真的是要做到才算，而且你要做到才讲。体道、悟道，你要能够行的出来、做的出来，这样才算真的得道，得道绝对不是一个空谈，不是一个光是懂一些知见，所以千万不要“错把知见当证量”。

“悟后起修”就是当你体悟道之后，从此开始你不会再背道而驰，一步一脚印的符合“三法印”的这种原理、原则去做，然后不断的去努力净化，也散发出慈悲回来回馈这个世间，点点滴滴的功用，你就可以迈向究竟解脱。

问：自我、本尊、中阴身，有什么不同呢？看到本尊进出，是不是开悟呢？

“自我”就是一个人很深沉的那个身见、我见，因此“自我”是形容一个人很深沉、根深蒂固的那种我见，做什么事情总从“我”开始考量，都是为我，也就是你“自我”越强的话，那种私心就越强。

“本尊”是一种形容，如果空海现在人在这里，就是本尊在此，有的学员他想说，他可能会看到空海，那是分身，我意思就是说，空海现在的分身有一千多尊，知道吗？为什么？因为法身遍一切处，我们现在不只是千手千眼，现在是千尊法身、千尊分身，我们《阿含解脱道次第》的课程VCD这些光碟，已经一千多套在世界在台湾各处、大陆，以及世界好几个地方在流通，每一套《解脱道次第》的光碟，就有一个课程在上，所以就像一个分身在那边上课，这样知道吗？我想把本尊跟分身这样来解析，比较合乎科学，大家不要用幻象的那些，然后在迷惑众生。

再来“中阴身”，如果以《西藏度亡经》来讲，就是一个人在死亡这时候，到他投胎转世之前，这一段的过程叫作“中阴身”，但这是名词、名相而已，因为每一个阶段有每一个阶段生命的存在形态，好像花开花落的时候，会结下那个种子，种子就好像个中阴身这样，但是那个种子，他是以这样一个完整生命存在，所以我们了解这样的区别。

看到本尊进出，是不是开悟呢？不是，那不叫作开悟，有的人叫作阳神出窍，看到灵魂出窍，但是这不叫作开悟，那只是一种特殊的一些现象、能力，真正佛法所要讲的各种通里面，最重要的是漏尽通，其他的神通，人类未必比其他的动物高，但是解脱者跟六道众生所不同的，就在于漏尽通。所以，其他天界的天人如果有神通，但是欠缺漏尽通的话，那还是一样。佛经里面所讲的，还是会在福尽还堕，还是会在六道里面浮浮沉沉，所以漏尽通是最重要，而不是说在禅修的时候，或是有一些灵异现象，然后灵魂会出窍，看到这些就是开悟，不是的。

38.问：观音法门，观声音，耳根圆通、入流亡所，今天到后山有体会，不知对不对？是不是整个溶入法界，没有能听、所听？

不错，当你溶入法流、声尘里面，然后来到“能所双泯”的时候，这就是入流亡所。进入那个法流，你那个“能所”就消失了，叫作“入流亡所”，心跟境的对立消失了、是一起的。欣赏花的时候，我跟花是一体的，不是用一个“我”在看，如果你用一个“我”在看，你就会带著很多主观的色彩来论断他，带著过去的观念知见在看，你就是能、所对立。

“入流亡所”就是你要溶入法流，当我听鸟叫声的时候，我跟鸟就是一体、欣赏，一方面体会无常法印。我要体会无常法印，我要正思惟，都一样都可以，那是进入直觉，一方面也体悟缘起。

39.问：如果长时间一直浸泡在声尘里面，观缘起、观无常可以吗？

长时间浸泡在声尘里面，不是说不可以，因为浸泡没多久，有时候还是会觉得枯燥，还是会想要换换口味。我们是讲说耳根圆通，那是从这里切入，你一样要切换频道，用其他的根，或是用眼根来看，有的人错误的解释耳根圆通，认为耳根圆通开发出来之后，你可以用耳朵去听，用耳朵去看。看，还是用眼睛去看，只是从耳根彻证无常法印之后，其它眼根跟声尘，其它的根一样，一一去检验、去体悟，从这里你可以去体会，原来六根真的也是无常生灭变化，六尘也是无常生灭变化，而我们的心的呢？从生灭变化的主体，跟生灭变化的客体，这两个主客都是不断的在生灭变化，结合起来的那个“六识”，我们的心里怎么会不变呢？我们的“心识”怎么会不变呢？你如果有正确深入闻思《阿含经》，你不会再执著去找一个恒常不变的真我、真如，不会的。

佛陀处处都告诉我们最深沉的那些识，一样都是缘起，而且都是刹那生灭变异，只是它变异的太快，众生不容易看到，就像日光灯每一秒钟闪烁60次，除非它有病变了，不然它正常闪烁的时候，一般众生不容易觉察出来，但当你有足够的定力，你可以看得到、就可以清楚，不因为你不知道，然后事实真理就被你推翻，不会的。

40.问：有时会突然对人起不恭敬、没有礼貌，就是无礼的那一种念头，要如何对治呢？譬如说，我对一个特别恭敬的人，看到他向他恭敬合掌，突然内心里面就起了不恭敬的念头，要骂他或是其他不礼貌的念头就会冒出来，以前没有这个现象，但是当我闭关出来才出现这种情形，有几位同修也会有类似这种困扰，请问该如何对治？

最重要的，我们的闻思基础要深入，当你的闻思基础不深厚，千万不要随便闭关，因为闭关是来到积极精进、用功实修的阶段，你没有深厚的基础，没有真正明眼善知识在协助、在指导，你闭关很容易出问题、很容易走偏差，而且内心、心灵逐渐的僵化，或是产生一些不好的副作用，这都会变成不容易处理、对治，所以我不会轻易鼓励别人闭关。你没有深厚的闻思基础，不要随便闭关，如果以正常的标准来讲，如果你没有见法、没有证到初果，至少要向初果，如果你没有向初果，比较理想是来到证初果，你再闭关，效果才会出来。

从根本来对治的一个方法，我们要真诚真心的善待自己，也真诚真心的善待每一个人，为什么对某一个人本来是很恭敬，但是没多久，突然内心会起嗔，或是起不恭敬的念头？为什么前后表里会不一？那是因为我们的潜意识跟表面意识没有相同，也就是我们本身就表里不一，我们内心是冲突的、矛盾的，如果我们内心表里一致、言行一致，我们不会有这种情况。这个人就算是国际很有名的大师，但是我知道他的知见正不正确，该恭敬几分，我会如实的恭敬几分。不会说，我一开始非常的恭敬，但是我明知道他不是这样，然后没多久又起嗔，觉得这个人事实上是很虚假，不会这样。所以我们一样要学习真诚真实的面对自己、善待自己，也真诚真实的面对众生，不要言过其实，我们要学习表里一致

第三，慈悲善待一切众生，慈悲善待一切众生，如果你不断的长养慈悲心，我们的嗔心会自然渐渐的减少，慈悲跟嗔心是一个对比，慈悲越增加，嗔心就自然渐渐的减少，这是有从根本、治标治本，都提供让大家作参考。

41.问：有生与死吗？有生跟死吗？有没有生跟死这回事？若是有，是不是都是因缘和合？那天地又如何形成？

后面的问题比较复杂，如果要了解天地如何形成？请看《阿含解脱道次第》提到的，整个大自然、整个太阳系、整个银河系是如何形成？里面有介绍，简单讲都是因缘聚合它就会产生。生与死，简单讲是有生与死，但是光要讲这个问题，可以讲好几个小时，因为它还有很深的含意。如果以究竟智来讲，没有生、没有死，包括生跟死，从众生世俗谛的立场来讲，那是众生把它截然划分开来的，我们在解脱道课程里面有讲，冰、水、云的这个过程，大家好好去体会，从某个角度看它好像是死亡，但是，当下你从另一个角度看，它却是生。如果站在比较超然立场来看，到底是生？还是死呢？

举个例子来讲，这一块冰它本身要慢慢的溶解，在溶解的过程，对这一块冰来讲，它是渐渐迈向死亡，对不对？冰的消失就是冰的死亡，但是我们看另外脸盆的这个水，它却是越来越多。对你所要的水而言，你的水却是不断的在生起来，不断的在愈来愈多，所以对水而言，它当下却是生。冰溶解为水的这个过程，你说是生还是死？如果你只是站在片段冰的立场来讲，你就认为这是死亡，这你要理解、推论到其他，这只是用大家比较容易理解的来解释而已。你要推论到其他，包括美丽的莲花，开花漂亮，然后它慢慢的凋谢，花瓣脱落下来，你说这个现象是生还是死？对花瓣来讲，掉落是死亡，一朵花来讲，这个花瓣掉落好像是死亡，但是对莲藕来讲呢？对莲子来讲呢？是生，对不对？

所以有关于生跟死方面，众生都从片段的角度来看，包括人的一身，一期的生命的这个生死，人也都是从片段的角度来看，所以你才在那里贪生怕死。如果以法界的立场、以大自然的立场、以实相的立场来说，没有所谓的生死，只有不断的变化、变化、变化，就这样。无常、生灭变异，如果你能够好好去了解，会透视生死大事。

前几天报纸也有刊出来，现在的天文学家他们又发现到、观察到，有一个太阳的整个太阳系、整个星球被黑洞吸进去，然后在粉碎的过程，你从单面、片面来讲，是一个太阳、一个星球的消失死亡。但是从另一个角度来看，它却又再提供新的能源出来。

所以我们看事情，不要从片段、片面来看，对事情的看法，不要很武断的从某个角度来论断，包括对一个人所作所为，到底是：是非好坏对错？真的，我们要站在比较客观、超然的立场来看，众生都习惯只是站在片面的角度，然后就下论断，那都是有失客观、有失公平，一个人有百分之七十的优点，你不看；你却一直在看他百分之三十的缺点。为什么人家的优点那么多，我们不愿意去虚心的学习，而人家的缺点比我们还少，但是我们却只看别人的缺点。所以说，学佛、走在解脱道上，真的会把你的视野打开、把你的世界打开，你整个对人生的看法，那种深度广度都不一样，学佛真的是非常实用，是开智慧的。

42.问：打坐的时候，感受到脚或是身体不见，或是心情很平静的时候，这时候可否张开眼睛，看看四周当下的周遭，可不可以呢？或可否特定去思考一件待办的事情呢？或仍然将念头拉回，纯粹感受脉动？

可以的，如果你打坐到觉得不知道自己在哪里，已经都找不到我，那请你睁开眼睛看看因为我们打坐目的，不是为了打坐，修定目的不是为了定，打坐、修定是为了有个宁静的心灵品质，

产生定力，这个定力是用来止观双运。如果我们当下用这种宁静的定力，然后去思考一件事情，会更灵活而且更深入，所思考的那种事情能够更深入，所以当下你可以正思维，去体悟法、去见法，对自己的解析，也会更细腻、更深入，不要在那里枯坐。

当在感受波动脉动的时候，能不能思考呢？或是只是继续浸泡在脉动里面，这个问题跟前面是有连带关系的。我们有时候，就算你浸泡脉动里面，一样去体会那个刹那生灭变异，修定不是为了定，修定是为了止观双运，每一个当下你都处处去见法，修定是希望能够帮助我们来到止观双运、正思维，你这样子才能够开悟、见法。

禅修的时候就是要放下理论知见，然后一步一脚印的去做，一步一脚印的去修，是要来到把理解跟实修结合起来。在这个过程，你身心要相当的宁静、稳定、深入之后，然后来到止观双运，而不是一直用头脑的思维，去理解一些佛学名相，这样你没有来到觉性的开发，你没有活在当下，这样就很可惜，所以希望大家学佛的这个方向，不要错了，用错功，我们会浪费很多时间。禅修的时候，你还是在想很多的佛学知见，或是一些哲学名相，这样就浪费，然后禅修结束了，你又在那里懊恼这一期禅修，怎么好像没有什么突破，没有什么具体的收获，常常就是提不起、放不下，这样就很可惜。

43.问：每当走过或是踏过坟墓的时候，或是吃祭拜过阴的食品，总觉得不舒服，应如何处理？

这是很多人会遇到的问题，以前我在乡下的时候，老一辈的人都会跟我们讲这些的观念，看到有人要出殡，你们小孩子不可以看、赶快躲起来，但是我们还是会躲在门后偷偷看，也没有去冲到、没有煞到。所以，真的很多是因为别人灌输我们错误的观念、错误的知见，我们心里已经有不正确的成见在里面，所以当遇到一些现象产生的时候，我们毛毛的心态就产生出来。那一种不舒服，绝大多数都是来自于我们自己对这种情景，不可意的投射、畏惧的投射，因为你已经被灌输不正确的观念、讯息。

佛陀希望我们处处要见法，佛陀是去看到老、病、死亡，他才觉悟到真的要好好用生命去修行。像我们前几次禅修，一样都有带大家到坟墓区去禅修，就是要让大家去了解实相，我们到坟墓区去打坐，一样是用感恩的心、用学习的心，来向这些老师们学习，一具一具的坟墓尸体，都是大体老师，他们都是在跟我们讲经说法，你如果把他们当作是我们学习的善知识、我们学习的老师，你怎么会畏惧他们呢？

在出殡的时候，一具棺材抬过去，你能不能用一种见法的心、感恩的心来看？这样怎么会有畏惧？怎么会冲到呢？怎么会煞到呢？真的要如实去面对生老病死，如果你用学习的心，你到坟墓区打坐、去见法，去体悟什么叫作无常法印？什么叫作无我？摆在眼前的乱葬岗，就是荒冢一堆草没了，那些英雄们、那些古人，他们都在跟我们讲经说法，所以大家用学习的心去看、去体会，你真的会处处见法，而且不会畏惧的。

像以前我在完成中医师的整个过程之中，一样要到中国医药学院去进修，到解剖室里面去研究。在解剖室里面，有十几具的尸体，有的是完整的，有的已经解剖不同的程度，有的是内脏全部都用出来，一个一个的这样呈现，有的人进去会很害怕，但是我们是以学习的心来学习，所以那些尸体，我们都把它当作大体老师，他们都是以身作则在教、在示现，告诉我们什么叫作真理？

什么叫作实相？什么叫作无我？

一个人一直抓、一直抓，抓到最后面，你手上所抓的是什么？所以都是在告诉我们，一方面解剖成不同程度的这些尸体，让我们了解身体里面的组织状况，我们去触摸那些内脏一样，我们都是一种感恩的心。我想主要的是，我们心里面要有正确的心理建设，也就是要有正知正见。如果你有正知正见，你以前会产生的那些问题，它就会消失、就会迎刃而解，所以我们要慈悲心，虚心的学习，这样那些会冲煞的那些问题，就没有。因为我们处处见法、处处怀著感恩的心。

44.问：学佛是否仍应祭拜祖先？

一般佛教徒是没有反对你祭拜祖先，但如果是出家众，一般是没有祭拜祖先，但是一些超度一样都还是有在祭拜祖先。以空海个人而言，我是觉得重点不是在于有没有祭拜的仪式，重点不是在这里，而是我们对我们的祖先，有没有怀著感恩的心？还有，我们能不能争气一些，好好的努力，精进奋斗早日成佛？能够做到，一人得道、九族生天，是对祖先更深、更大的回馈，所以重点不是在能不能拜，那是随个人因缘、随个人的需要，随个人的情况而论，重点不是在那里，而是我们要感恩的心，以及我们早日解脱自在来回馈，不只回馈我们的祖先，也回馈众生恩、世间恩佛恩、父母恩。

45.问：解脱者如何面对“世间法”？

解脱者如何面对“世间法”？这好像解脱者他们就不在世间。解脱者他肚子饿的时候，还是要吃饭，如果他喝水喝比较多，上课的时候需要尿尿，他还是要停课下来，赶快以世间法先去解决，宣说无上甚深微妙法、无我，所以我们说佛法不离世间法，但并不是说“出世间法”跟“出世间法”是完全一样，不要混为一谈。而是说，你要在“世间法”里面去厘清出来，你要清清楚楚的了解什么叫“世间法”？什么叫“出世间法”？

而要真正的了悟什么叫“出世间法”？你一定要深观世间法，这就是龙树所讲的，如果你不知世俗谛，就没办法了悟第一义谛，这样知道吗？如果你忽略“世间法”，该尽的责任义务你不去做的话，你的内心会不安。你内心不安，就没办法安心的来禅修，你的身心没办法静下来，你还怀有那一种愧疚之心，就没办法身心安定，也没办法来到“所作已作”的阶段。

“所作已作”就是告诉我们，你“世间法”该做的，我们会去做，该承担的我们会去承担。所以各位先生，如果你回去之后，该弥补的要去弥补，同样的，各位女众、各位菩萨，我们这几天能够在这里禅修，家人他们的承担、他们的付出很多，我们能够回馈的、能够弥补的，我们去弥补，把我们学佛之后柔软的身心，以及慈悲的心，回向给我们的家人、回向亲戚朋友、回向世间。所以，并不是说解脱者就是变得很冷酷，他们就是不食人间烟火，不是这样的啦！掌握了“出世间法”，但是他一样，能够出三界又能够入三界。

所以，欠人债务该还的，他一样会还；该承担该做的，他会去做；该尽的责任义务，他不会逃避。但是不必攀的缘，他不会去攀那些缘，不会静不下来，然后去攀更多的缘，展现我的人际关系很好，不会这样。或是说心静不下来，然后去攀更多的缘，然后掩饰自己内心的不安，不会这样。他会有所过滤，不必攀的缘放下，该承担的我们去承担。

再来，如果这个之外，我有能力能够回馈世间的，哪里有需要？我们就回馈世间，解脱者他

一样不离“世间法”，但是他不会被“世间法”所捆绑，而且他还深明因果，所以他不会在世间跟众生纠缠，也不会追名逐利，他也清楚知道说，哪些他该作？哪些他值得去做？哪些他会超越放下？但是这个要有智慧，你如果真的能够成为解脱者，他一定是悲智双运的，要有智慧才能成为解脱者，不是说我打坐入深定，我境界很高，然后我开悟了。但是却看不到我慢，以为自己就解脱、高高在上，对世间的种种不屑一顾，这样是不正确的。真正的解脱者，他是悲智双运，他会用智慧去处理世间事情。

46.问：记得两次因缘梦见自己赤裸裸的身体在街上走，为何会有如此梦境呢？

梦见自己赤裸裸的在街上走，我想这里面，如果要解析梦境的话，我们可以请佛洛伊德来帮大家梦的解析，不过我们解析的就是潜伏的心态，在我们潜意识里面，第一个是一个人想解脱的一种潜伏欲望，他希望能够解脱，不希望各种的束缚。再来，他希望能够回归大自然、回归自然，这是对这样的梦境一个解析。

47.问：众因缘和合之下成果实，以及发芽、绿叶、红叶、黑叶、腐烂这个过程，是否生住异灭的觉知？是否在展现生老病死呢？如果是，那真是一叶一如来呀！

这位学员禅修之后，然后去体会从一个种子发芽成长、绿叶、红叶、黄叶、黑叶、枯萎，不过还没有见到黑的叶子，有啦！在水里面腐臭的那些，就是他去解析那个叶子都在变化，这不是在宣说生、住、异、灭？他以前懂很多的名相，但是生、住、异、灭，我以前看不到，我现在看的这些，是不是真的在证明生、住、异、灭呢？是否连这这个叶子，都在展现生、老、病、死的情况呢？如果是的话，那真是一叶一如来。不错！这就是从一片叶子怎么样生长出来的，它怎么样成为绿色、黄色，然后枯萎、掉落、腐烂，这都是在跟我们讲经说法，告诉我们什么叫作无常法印？告诉我们什么叫做缘起？告诉我们什么叫作无我？所以你真的可以处处见法，一叶一如来啊！一花一世界啊！一朵花的形成，真的是要有很多很多的因缘具足才会形成，你能不能去体会到什么叫作缘起甚深？大家心静下来去看一花一草一木，你都可以处处见法，所以“若见缘起则见如来”。

48.问：观呼吸稳定之后，进入身体不见了，心念也停了，这时候如何是好呢？

像这样的情况，表示说你有不错的定力，但不是说，一直停留在这样的境界，而是我们打坐修定，目的不是为了定，我们的目的是要进一步止观双运。所以，你要用这样稳定的身心来见法，这时候用你的心灵去体悟无常法音、无常法流；用你的心灵去体悟什么叫做缘起？什么叫做无我？那是进入直觉。

当然，在还不稳定、还不熟练的情况之下，你必须要退回到正思惟，你有了正定之后，一样要再退回到正思惟，深度的去止观双运、去静虑，当你不断的用你的心灵去体悟之后，见法的力道就会越来越深，而且法喜会泉涌，所以，定力是为了让我们止观双运、开智慧。

如何才能体证到“无我”？

如何才能体证到“无我”？

体证“无我”，已经是来到见法最深的地方，不是见到佛性、自性就解决了，不是这样的。要真的体悟到“无我”，而且要做到“无我”，你就会像诸佛菩萨一样解脱自在。怎么样才能够体悟到“无我”？除了要彻证“无常”之外，从六根跟六尘接触的每一个当下去体悟“无常”法流，当体悟无常法流，你会体会到没有一个实体的存在、没有一个固定不变的存在，它是一直都在流动生灭变化。

这个“流动生灭变化”就会让你对这个“我”的根深蒂固观念，慢慢的溶解、慢慢的溶解，你如果能够进一步去分析这个“我”要能够存在，需要哪些的条件？需要哪些的因缘？这个需要深入到生命核心来探讨。我这个生命能够存在，需要哪些的因缘条件？如果说有“我”，那这个“我”到底是怎么来？这个“我”要能够存在，到底需要哪些条件？佛教讲说，如果你要承认“我”单独能够存在，它一定要符合“恒常、一、主宰”。

这个“一”就是你不需要其他的因缘，可以完全一个人单独主宰、单独决定，我要怎么样就能够怎么样，包括那个“一”、一个人、一个因素，你都不需要其他的因素，你能够主宰一切。如果这三个你能够做得到，能够维持常恒，能够维持独一、个体存在，能够主宰一切，这个“我”才能够存在、才能够成立，如果这三个你一一去检验，那是不可能存在的话，你就能够体悟到什么叫做“无我”？

“三法印”的第一个法印是“无常”，就是在告诉我们，要追求一个常恒的“我”，是不可能的，那是因为你没有了解实相而已，如果你真的去彻证大自然存在的运转法则、大自然存在的实相，当你一一去检验去求证之后，发现真的一切都在流动，所以你就知道这个常恒的这个法印，这个现象、这一种梦想是不存在的。

再来，我们来解析这个“一”，就是只要靠我一个人，我就能够成就一切、就能够承办一切，我要吃饭，只要动个念头，喔！这些米、饭、菜啊！全部都自动的涌现出来，我不需要农人种田，我不需要农人去种菜，我不需要别人来煮这些饭菜，我不需要那些瓦斯、柴火，都不用！我只要一个念头，饭菜全部都出来，你能不能这样做到？如果可以，就表示你不需要众因缘的协助，你只要“一”、一个，你就可以解决一切。

空海检验过，我是承认我不可能这样，我需要很多的因缘协助我才能够存在，所以当我在吃一餐饭的时候，我就是感恩，感恩众因缘，包括说我们要能够有衣服穿，要有多少的因缘配合，我们才能够有这些衣服可以穿；我们要能够承办一件事情，背后要有多少的因缘的协助、护持，才能够承办一件事情，包括今天能够在这个庄严的禅堂打坐，背后要有多少因缘的支撑、支持，你知道吗？你有深度去解析吗？除了家人的支持、体谅、护持之外，除了公司老板、上司主管他们的配合、支持之外。

再来，这样的禅堂、这样的环境存在，要凝聚多少的因缘才能够形成，为这整个大因缘、大环境，我们付出了多少？不是邀功，而是要问自己，我们为这样的禅修付出了多少？如果我坐的在那里，还在牢骚一大堆、抱怨一大堆、还有很多的不满、这里也不顺遂、那里也

不好、这里也不如意。如果我们还在那里这样抱怨，表示我们都看不到背后的因缘，如果你能够去看到今天能够有因缘，在这里好好的禅修用功，能够开发我们的明心、开发我们的觉性，能够让我见法，真的这背后要具足非常多的因缘，这时候你的身心会很柔软，而且会充满著感恩的心，当你的身心越柔软、越有感恩的心，你的见法力道反而是越强。

身心柔软的时候，就能够溶入当下的法流里面，所以不要一谈到修行，总是抱持著一个方法，然后一直要入深定，一直要坐多久才叫做修行，不是这样的。如果你的观念知见错误，你越修，心反而越僵化，“我慢”反而越大，所以如果你能够来这里禅修，能够长养慈悲心跟感恩的心，你就已经成功了一大半，你的生命品质会不一样的。

要解析“无我”，这个“一”，如果你真的认真去解析，你就知道不是我一个人很厉害，不是我一个人能够承办事情，要众因缘啊！

其次，解析“主宰”，我能够主宰一切吗？我能够让我这个色身不老、不病、不死吗？我能够不吃东西吗？能够不呼吸吗？我能够让我最敬爱的家人、亲人不老、不病、不死吗？我能够随心所欲、要怎么样就能怎么样吗？你慢慢的去解析，如果你能够主宰一切，要怎么样就能怎么样，你就可以推翻佛陀所讲的“无我”的这个真理实相。空海很认真的去检验、去思惟、去求证，发现释迦牟尼的智慧，实在是非常的高超，他讲出了非常深的真理实相，一般的宗教很少能够触及、很少在解析“无我”，而佛陀竟然能够看得这么的清楚。

所以，当我越深入去了解，我越佩服佛陀。因此，“无我”不是抽象、不是想像，也不是拿来跟人家争辩，不是说我懂很多、很会引经据典，我懂得比你多、可以辩赢过你.....，如果你拿“无我”要去辩赢过别人，你的“无我”就只是知见啊！因为你是用“我”在宣说“无我”，用“我慢”在驳倒别人。

如果真的来到“无我”的世界，你是不与众生争、不与世间争啊！“入空戏论灭”。真的来到“无我”的世界，你绝对不会跟众生比大比小、比高比低的，你只有慈悲善待一切众生、协助有缘人啊！众生有苦，我们就协助。

再来，如果要去体会“无我”，你还可以从一些角度去体悟：我这个色身是不是真的需要依靠大地、流水、阳光、空气、还有虚空？佛经里面所讲的，我们这个色身是由四界，就是地、水、火、风这些所组合而成，如果再讲更具体详细的话，包括空，地、水、火、风、空，就会有“识”的产生。所以，如果扩大到六界，就是地界、水界、火界、风界、空界跟识，但是这些都不是名相，你不要又一直在五蕴身心里面钻研：我这个身心是由地界.....，地是什么？地是肌肉、地是骨头、地是坚硬，那这样.....，我体会、我看到地界了，但是你却否定大自然的这个地球，这个地界跟我们有什么关系，你认为学佛不要去 看那些，学佛跟那些没关系，我们就五蕴身心里面去钻研、去解析就好.....。

如果你只是在五蕴身心里面，要透视“无我”、要解析“无我”的话，空海所经历过的是，那是不可能的！因为你是用一个“我”在解析“无我”，但是一般学佛者不容易觉察到这一点，因为“四念处”的这些修法，包括以前在五蕴身心里面要去解析“无我”，我也都下过很多功夫，但是就算下过很多功夫，生命修到奄奄一息，还是发现.....奇怪！，怎么还是会有“我慢”？怎么还是会有不安？这个“我”怎么还是不知究竟归依处在哪儿？

当后来有一些因缘让我体悟到之后，深深的发现你要真的体悟“无我”，一定要看到活生生的佛法，一定要看到整个大自然跟我们的密切关系，如果你能够去体会每天我这个色身，不错！一样是具足地、水、火、风、空，但是这些元素材料从哪里来呢？你如果能够去看到我身体里面的地界，原来是来自这个大自然的地界、这个土地，你吃稻米、吃那些瓜果，就是那些植物吸取土壤里面的养份，转换土壤里面的那些铁质、钙质、矿物质，把它们转换，再加上光合作用，然后结出累累的果实跟青菜、蔬菜之后，我们再间接吃土壤，也就是我们吃这些五谷、蔬菜。

但是在这样一个转换的过程，众生就不容易看到我们的身体的骨头跟肌肉，是来自于土壤的转换，只是一个转换，众生就看不到，所以你以为我的这个生命跟地球、土地没关系，佛陀明白的告诉我们这个生命，就是由土地组合而成、由水份组合而成，这些土地、这些水不是我所创造出来的，不是我修行很厉害，我能够发明、发挥出来的，这些都是大自然本来就存在啊！这个“我”要成长，都是每天不断的要吸取土地的营养，然后你的肉体、骨头，才能够继续健康的存在著。你每天要吸取大自然的水份，我身体里面的水份才能够继续保留著，我才能够有足够的水份；喝水，你就是在喝大自然的甘露水，我这个生命能够存在，就是要整个大自然的养育，这就是缘起。这个生命要存在、这个“我”要存在，就是要这么多的因缘。

再来，空气，一般人很难体会到说一分钟的空气，是这么的有价值，五分钟空气比五百万都更有价值。失去了五百万，你不会死亡，你只是会痛苦、哀伤、不舍，但是难过几天之后，你的生命还是活著，你也还可以。就算你全部的家产都丧失掉了，也还是可以重新东山再起、重新来过，你的生命还不会死掉，除非你自己自暴自弃。但是只要五分钟，没有新鲜的空气让你呼吸，绝大多数的人都要死掉，超过三分钟没有新鲜的空气，大部份的人就会变成植物人。

所以我们要静下来解析，平常自认很厉害，我学问很高、我很聪明、我IQ很高、我办事能力很强，你看这都是我行、我很厉害啊！你能不能看到这背后都需要整个大自然的支撑、大自然的养育？需要很多的因缘具足，我才能够活著，因为有大自然的支撑，我这个生命活著、有这个主体，我才能够去做其它事情。但是我们却常常忘恩负义、常常忘本啊！如果你体悟不到“无我”，就请你自己练习看看，把你的鼻子跟嘴巴都捏起来，看你能够憋气多久？

真的要去练习，如果你学佛学了几十年，还体悟不到“无我”，还体悟不到大自然的风界跟我们身体的空气，有多么重要的密切关系，如果你体悟不到的话，请你把鼻子跟嘴巴捏起来，不要呼吸，看你能够活多久？看这个“自我”多么厉害，如果你很厉害，你就不要呼吸而又能够活著，如果你认为你的修行境界很高、神通广大，你能不能自己无中生有，创造空气出来？你生命不需要大自然的这些空气，我靠我的神通，我就能够变化出无边的无量的空气出来？

如果能，你的神通能够变化出这些，那你的神通就有用；如果没有的话，那一些神通跟生命的存在关系不大，我们只是做一些助缘。如果你认为你的神通很广大，你能不能去看到？很多都只是雕虫小技，能够看到这些，当你有神通的时候，你不会增长“我慢”的，你会擅用一些工具去协助众生，你也会知道能够帮助众生的，也是很有限，只是一些助缘，而生命存在的主要因素，都是整个大自然在支撑啊！

大地、流水、空气都分析过了，再来看看火、火界，我们身体里面的火界，要清楚的认识出来，那不是无中生有。火界讲的就是太阳，我们生命能够存在，跟太阳完全是密不可分，没有太阳把阳光、把能源输送到地球来，我们地球所有的植物跟动物欠缺能源，生命就会全部都枯萎掉，

你能不能去体会？火界就是来自于太阳，太阳默默的在燃烧自己，不只照亮众生，而且把生命的能源、燃烧自己，把自己生命的能源来供养地球上的植物、动物，而我们曾几何时好好的去感恩太阳？感恩这个大自然的养育？

所以，大家静下来好好去解析、好好去体悟，什么叫做“无常”？什么叫做“缘起甚深”？如果你能够体会到“缘起甚深”，佛陀就跟我们讲“若见缘起则见如来”，如果你真的能够彻证“无常”，又体悟到“缘起甚深”，你就能够来到解脱自在的世界，因为你会体会到什么叫做“无我”的真理实相。

礼佛的深义

礼佛的深义

在禅修期间，每天都会有早晚课礼佛，我们的早晚课跟一般传统的方式，稍有不同的地方，方式虽然有所不同，但事实上本质是相同的。因为每位佛教徒都是希望能够学习佛陀，也能够向佛陀看齐，而早日成佛、解脱自在、普渡众生，所以今天就跟大家深度解析礼佛的深义。

一般的佛教徒或是一般百姓，大部份都把佛、佛陀，当做一般民间信仰的神在朝拜、崇拜、祈求。如果事业不顺利，就想透过拜拜、拜佛、礼佛，然后祈求事业能够顺利；如果比较欠缺钱，很多人就想透过礼佛、拜佛，能够多赚一些钱；如果太太生不出小孩子，也会向佛陀祈求帮助能够生个龙子龙女；媳妇生不出小孩，做婆婆的会婆婆妈妈的关心，也会暗中去祈求，祈求媳妇能够早日生个小孩，让她能够抱子抱孙....。

但是，如果我们把佛陀当做是一般神佛这样看待、在拜，就像是把钻石当玻璃珠在玩，不是说一般神祇不好，一般我们诚心诚意向神祇祈求，只要出发点是正确、是善良，龙天护法、很多的善神都会协助我们的，如果你的出发点不纯正，是不应该向诸佛菩萨、诸神祈求。佛陀所要告诉我们的，不是有什么欲贪不满足，你来求我就帮助你，不是这样的，因为这样只能够一时的救济、济急，而且也只是一种治标。佛陀所希望的是让你从根本解决而能够治本，并且让你能够开智慧，不是在没有打开智慧情况之下，然后一直在盲目的祈求。因此，我们要了解礼佛的深义。

以前在我国中时期的乡下没有佛教，只有民间的信仰，当我看到一般民间很多人所在崇拜的妈祖，有这么多人向她祈求，那时候我也发出一种愿力，希望将来能够像妈祖一样保佑苍生，能够协助众生解除痛苦。后来也接触到民间信仰的保生大帝，他是属于偏重在医治众生的病痛、疾苦方面，看到来自台湾北、中、南部全省不少人，到村里庙宇向保生大帝求医、求神、求治病的良方，当时看到这些情况，也发愿将来能够像保生大帝一样，宁够帮助众生解除病痛，愿默默的为这世间多付出。

以空海在成长的过程中，看到这些诸神，一方面是感恩，当然那时候也会拿香来拜，但是在我内心里面，就是有一种见贤思齐的心，就是要向他们看齐、学习，他们是我们学习的榜样。当后来渐渐成长到大专时期，接触了佛法、佛教之后，慢慢了解佛教的深奥，以及佛陀的伟大，我同样发愿要向佛陀看齐、学习，希望将来能够跟佛陀一样，大慈大悲悯众生，能够宣说无上微妙法，协助众生出离苦海。

所以，在空海成长的过程里，遇到这些世界级的伟人，空海不是自卑也不是“我慢”，而是虚心学习、感恩他们，然后学习他们的智慧、效法他们的精神，向他们看齐、学习，希望将来也能够跟他们一样，今天跟大家分享礼佛的深义。当空海在拜佛的时候，一方面是感恩佛陀，我也希望以后各位在礼佛的时候，真的能够体会到礼佛的深义，而不是一般盲目的崇拜。也不要认为那只是一个雕像、塑像，为什么要拜那些，这是偶像崇拜、是迷信。这种观念是一半对、一半错，错的是：也许这里面有很多我们的“我慢”，让我们的腰弯不下来，让我们的头低不下来。

一、培养感恩的心

跟各位同修互相勉励的就是，以后我们在礼佛的时候，第一、我们能够培养感恩的心。为什么要培养感恩的心呢？因为在这娑婆世界、在这地球上，释迦牟尼来人间，从一位平凡的凡夫，然后用生命去找法、去修行，当他大彻大悟之后，上到彼岸，他不辞众生、悲悯众生、倒驾慈航，告诉众生一条清清楚楚的解脱之路，让黑暗中的世界、苦海中的众生，能够因循著这一条清楚的解脱之路，而逐渐迈向解脱，登上彼岸、出离苦海。所以，当我体会到这些的时候，我真的由衷生起感恩之心，在空海拜佛的过程不是拜偶像，而是充满著感恩，感恩善知识，就像在黑暗中的灯塔指引我们一条解脱之路，所以感恩的心是礼佛的第一个意义。

二、见贤思齐的心

第二层意义就是，我们说要学佛、成佛，是真的要把那些变成动词、实际去做，而最具体的就是在礼佛、拜佛的时候，我们要有这一种见贤思齐的心，礼佛、拜佛就是为了成佛，就是为了向释迦牟尼佛看齐，向人间、人类伟大的智慧者看齐，让我们能够大彻大悟，让我们能够早日远离颠倒梦想的世界。所以，在四弘愿里面的“佛道无上誓愿成”，是真的要去实践，不要以为此生此世要成佛是“我慢”，不是的！你不成佛，那才是在“我慢”的世界，或是在“卑慢”的世界打滚，真的成佛、真的解脱，是来到完全没有“我慢”的世界，我们要向佛陀看齐、学习，来到完全没有贪、没有嗔、没有痴、没有“我慢”的世界，内心的清静、祥和，对这世间就是只有慈悲，对一切众生就是慈悲善待一切众生，所以我们学佛的第二层深义就是见贤思齐。

三、培养慈悲心

礼佛、拜佛是帮助我们培养慈悲心，当佛陀成佛之后，一样用生命去弘法，他放下王子、放下将来国王的继承权、放下世间的一切名利，然后到处弘法度众生，超越宗派、超越种族、超越国界，内心里面所想的是为普天下的众生，心怀天下众生，希望众生早日出离苦海，佛陀这一种自度、度人，自利、利人的这一种慈悲精神，值得我们看齐、学习。问问我们自己跟佛陀差多少？如果有不足的地方，我们就看齐、学习，学习佛陀大慈大悲悯众生，以慈悲心善待一切众生，跟众生广结善缘，这就是礼佛的第三层意义：长养我们的慈悲心。

四、培养柔软心

礼佛可以培养我们的柔软心，心虽然是无形，一般众生的心是僵化、僵硬的，一般众生的心常常不是自卑、就是“我慢”，我们要学习佛陀心的清静，如果你在礼佛的当下，能够见贤思齐，向这些世界的智慧者、解脱者看齐、学习，承认我们自己的不足，承认我们自己的贪、嗔、痴，承认我们自己的脸黑，当你懂得把腰弯下来，把头低下来的时候，就是你迈向光明大道的转捩点，也是迈向解脱的分水岭。一个人如果腰弯不下来，头低不下来，要仔细去分析背后是不是“我慢”在作祟，礼佛可以让我们培养柔软的心，培养感恩的心、培养慈悲心，礼佛能够让我们照见不足，让我们身心更柔软，这是礼佛的第四层意义：培养柔软心。

五、开发我们的明觉

礼佛当下可以开发我们的明觉，有的人制定一天要礼多少拜、礼拜多少次，这样才叫做礼佛，这样功课才做完，有的人发愿一天要礼拜一千拜，所以就拚命的朝著那个数目努力在拜，拜下去马上起来然后再拜，一二三...一直在那里拜，在还没有拜到九百九十次之前，他的心是紧的，

因为觉得还没有到达目标，离目标还很远，所以他要赶快努力用功。因此，在礼佛的当下，很难安住在每一个当下，你是为了达到那个数目的那个目标而在礼佛，你这样当下错失掉很多的体悟，错失掉很多的觉察，真正的礼佛不在于次数的多少，而在于我们由衷的发出来一种礼敬、一种感恩。在礼佛的当下，动作不要快，不在于次数的多少，也不在于姿势，要怎么样礼佛才叫做正确？是没有绝对标准，就算你姿势正确，但是如果身心不柔软、没有诚心，这样的礼佛功效也不大，我们要的是实质的意义、真正的意义。

礼佛有真正礼佛的功效，而不是拜个形式，所以我们在礼佛的时候，你慢慢的拜，而且每一个动作、每一个过程，你都清清楚楚，要合掌、要弯腰、要屈膝，手、膝著地，双手按在地上、翻掌以及五体投地，在这整个过程，你都保持清醒明觉、不疾不徐，在整个动作里面，充满著安详、充满著柔和。如果你能够这样去拜，就算这半个小时，只有礼佛十次，那也都是相当的值得。以前半小时，可能你要礼佛六十次，一分钟礼佛两次，但是现在就算在三分钟内，礼佛只有十次，而你能够保持那一种清醒明觉，这个效果是比前者更大的。

而且在礼佛的当下，这是开发我们的“身念住”，你身体的每一个动作，都要清清楚楚的觉察，包括要起身的时候，也不是马上囫囵吞枣的起来，这个反方向的动作过程，一样我们保持清醒明觉，所以当下，你不但能够见贤思齐、培养柔软心、长养慈悲心，而且当下也是开发我们的“身念住”，开发我们身体各种动作的明觉，这样你的礼佛会更有意义。如果你的身心更稳定、觉察力又够高，你当下又可以去看动作之前的起心动念。

当你觉察力够的时候，包括我要合掌、要屈膝、要弯腰、要伏在地上，这整个过程都去看动作之前的起心动念；要起身的时候、要翻掌，头颈部要起来、腰要挺直，膝要起来，这个过程一样都是有意识之流、有意念在引导，你能不能清楚看到？如果你能够看到，你也是当下“身念住”、“心念住”都在开发。所以，大家要能够深深的体会礼佛的意义，而且朝这方面去做，这样不但能够身心越来越柔软，而且明觉也会不断的开发，就算你在礼佛，也一样可以处处见法。

六、了悟究竟皈依处在哪里

礼佛的最后一个意义，就是让我们能够了悟究竟皈依处在哪里？涅槃彼岸在哪里？如果你能够体会到整个宇宙、整个大自然，跟我们生命的息息相关，佛陀所指引的究竟目标在哪里？如果你能够体会到你的内心会对整个大自然，会充满著感恩的心，你礼佛的当下，不但感恩佛陀，你也会感恩整个大自然，也会感恩众生恩啊，因为这个小我的存在，真的需要整个大自然，众多的因缘，以及世间非常多的因缘，这个小我才能够存在啊，如果你能够这样体会，你这个“小我”会溶入整个法界、“大我”里面，你会来到安详，解脱自在的世界啊，好！礼佛的深义就跟大家分享到这里，谢谢大家！谢谢！，祝各位法喜充满！，谢谢！，四念处修行法要第28集，主讲人：空海法师，好！各位同修，大家好！，我们继续来跟大家分享，如何才能体证到“无我”，体证“无我”，这个已经是来到见法最深的地方，不是见到佛性、自性事情就解决，不是这样啦，真的是要体悟到“无我”，而且要做到“无我”啦，你就会像诸佛菩萨一样解脱自在啊，那我们现在来跟大家分享，怎么样才能够体悟到“无我”，除了前几天跟大家分享的，要去彻证“无常”之外，从六根跟六尘的接触当下，每一个当下去体悟“无常”法流之外，因为你体悟无常法流，你会体会到没有一个实体的存在，没有一个固定不变的存在，它是一直的都在流动生灭变化，那这个流动生灭变化，它就会让你对那个“我”的根深地固的观念，慢慢的溶解、慢慢的溶解，再来，你如果能够进一步去分析，这

个“我”要能够存在，需要哪些的条件？哪些的因缘？这个要深入到生命核心来探讨，我这个生命能够存在，需要哪些的因缘条件？如果说有“我”，那这个“我”到底是怎么来？这个“我”要能够存在，到底需要哪些条件？佛教讲说，如果这个“我”你要承认它，单独能够存在有“我”的话，那它一定要符合常、恒、一，常、一、主宰，它要符合常、恒常，再来就是“一”再来是“主宰”，这个“一”就是说，你不需要其他的因缘，你可以完全一个人，单独主宰、单独决定，我要怎么样就能够怎么样，包括那个“一”一个人、一个因素，你都不需要其他的因素，包括你又能够主宰一切，如果这三个你能够做得到，能够维持常恒，能够维持独一、个体存在，能够主宰一切，那这样的话，这个“我”，它才能够存在，才能够成立，如果这三个，你一一的去检验，那是不可能存在的话，那你就能够体悟到什么叫做“无我”，所以第一个，我们前面讲“三法印”的第一个法印“无常”，那就是在告诉我们，你要追求一个常恒的“我”，那是不可能的，那是因为你没有了解实相而已，如果你真的去彻证大自然存在的运转法则，大自然存在的实相，当你一一去检验去求证之后，你发现真的一切都在流动，所以你就知道，这个常...常恒的这个法印，这个现象、这一种梦想，那是不存在的，再来，我们来解析这个“一”，就是说，我只要靠我一个人，我就能成就一切，就能承办一切，我要吃饭，我只要动个念头，喔！这些米啊饭啊菜啊，全部都自动的涌现出来，我不需要农人种田，我不需要农人去种菜，我不需要别人来煮这些饭菜，我不需要那些瓦斯、柴火都不用，我只要一个念头饭菜全部都出来，你能不能这样做到，如果可以，那表示你不需要众因缘的协助，你只要“一”、一个，你就可以解决一切，空海检验过，我是承认我不可能这样，我需要很多的因缘协助我才能够存在，所以当我在吃一餐饭的时候，我就是感恩，感恩众因缘，包括说我们要能够有衣服穿，要有多少的因缘配合，我们才能够有这些衣服可以穿，我们要能够承办一件事情，背后要有多少的因缘的协助、护持，我们才能够承办一件事情，包括说，你今天能够在这个庄严的禅堂来打坐，你背后要有多少因缘的支撑、支持，你知道吗？你有深度去解析吗？除了家人的支持体谅、护持之外，除了公司老板、上司主管，他们的配合、支持之外，再来，这样的一个禅堂，这样的一个环境存在，要凝聚多少的因缘才能够形成，我们为这整个大因缘、大环境，我们付出了多少，不是邀功而是要问我们自己，我们为这样的一个禅修，我们付出了多少，如果我还在那里，坐的在那里牢骚一大堆，抱怨一大堆还很多的不满，这里也不顺遂那里也不好，这里也不如意，如果我们还在那里这样抱怨，那表示我们都看不到，背后的因缘，如果你能够去看到，我今天能够有因缘，在这里好好的禅修用功，能够开发我们的明心，开发我们的觉性，能够让我见法，真的这背后要具足非常多的因缘，这时候你的身心会很柔软，而且会充满著感恩的心，当你的身心越柔软，越有感恩的心，那你的见法力道反而是越强，身心柔软的时候，你就能够溶入当下的法流里面，所以不要一谈到修行，总是在那里抱持著一个方法，然后在那里一直要入深定，一直要坐多久才叫做修行，不是这样啊，如果你观念知见错误的话，你越修，心反而越僵化，“我慢”反而越大啊，所以如果说你能够来这里禅修，你能够长养你那一种慈悲心，跟感恩的心，那你已经成功了一大半，你的生命品质会不一样的，再来，要解析“无我”，刚才我们这个“一”，我们已经解析了，你真的认真去解析，你就知道，不是我一个人很厉害啊，不是我一个人能够承办事宜啊，要众因缘啊，再来再去解析“主宰”，我能够主宰一切吗？我能够让我这个色身不老、不病、不死吗？我能够不吃饭吗？能够不呼吸吗？我能够让我最敬爱的家人、亲人，能够让他不老、不病、不死吗，我能够随心所欲，我要怎么样就怎么样吗，你慢慢的去解析啊，如果说你能够主宰一切，你要怎么样就怎么样的话，那你就推翻佛陀所讲的“无我”的，这个真理实相，空海都很认真的去检验去思惟、去求证发现，真的释迦牟尼他的智慧，实在是非常的高超啊，他讲出了非常深的真理实相啊，一般的宗教很少能够触及，很少在解析的“无我”，佛陀竟然能够看得这么的清楚，所以当我越深入了解，我越佩服啊，所以“无我”不是抽象、不是想像，也不是拿来跟人家争辩，不是说我懂很多，

我很会引经据典，我懂得比你多，我可以辩赢过你，如果你拿“无我”要去辩赢过别人的话，那你的“无我”都只是知见啊，因为你是用“我”在宣说“无我”，用“我慢”在驳倒别人，如果你真的来到“无我”的世界，那你是与众生争啊，不与世间争啊，“入空戏论灭”啊，你真的来到“无我”的世界，你绝对不会跟众生比大比小、比高比低的，你只有慈悲善待一切众生，协助有缘人啊！，众生有苦我们就协助啊！，再来，如果要去体会“无我”，你还可以从一些角度去体悟，我这个色身是不是真的，需要依靠大地、流水阳光、空气、还有虚空，佛经里面讲的，我们这个色身是由四界，就是地、水、火、风，这些所组合而成？如果再讲更具体详细的话，包括空，地、水、火、风、空，就会有那个“识”的产生，所以如果扩大到六界，那就是地界、水界、火界风界、空界跟识，但是，这些都不是名相，你不要把它又在一直在五蕴身心里面，在那里钻研，我这个身心是由地界，地是什么，地是肌肉、地是骨头地是坚硬，那这样，我体会我看到了地界了，但是你却否定，这个大自然的这个地球，这个地界跟我们有什么关系，你认为学佛不要去看那些，学佛跟那些没关系，我们就五蕴身心里面去钻研、去解析就好，如果你只是在五蕴身心里面，要透视“无我”要解析“无我”的话，空海所经历过的是，那是不可能的，因为你是用一个“我”，在解析“无我”，但是一般学佛者不容易觉察到这一点，因为“四念处”的这些修法，包括以前在五蕴身心里面，要去解析“无我”，我也都下过很多功夫啊，但是就算下过很多功夫，生命修到奄奄一息，还是发现...奇怪！，怎么还是会有“我慢？”，怎么还是会有不安？这个“我”怎么还是不知究竟皈依处在哪儿，所以，当后来有一些因缘，让我体悟到之后，啊！深深的发现真的你要体悟“无我”，一定要看到活生生的佛法，一定要看到整个大自然跟我们的密切关系啊，如果你能够去体会，我每天我这个色身，不错！，一样是具足地、水、火、风、空，但是这些元素材料从哪里来呢？你如果能够去看到，我身体里面的地界，原来是来自这个大自然的地界啊，这个土地啊，你吃稻米、吃那些瓜果，那就是那些植物，它们吸取土壤里面的养份，转换土壤里面的那些铁质、钙质、矿物质，然后结出累累的果实，它们是把它转换，加上光合作用，结出累累的果实，跟青菜、蔬菜之后，我们再间接吃土壤，也就是我们吃这些五谷、蔬菜，但是在这样一个转换的过程，众生就不容易看到，我们的身体的骨头跟肌肉，是来自于土壤的转换，只是一个转换众生就看不到，所以你以为，我的这个生命，跟地球、跟土地没关系，佛陀都明白的告诉我们，我们这个生命，就是由土地组合而成，由水份组合而成，那这些土地、这些水，不是我所创造出来的，不是我修行很厉害，我能够发明发挥出来的，这些都是大自然本来就存在啊，那这个“我”要成长，你都是每天不断的要吸取，土地的营养，然后你的肉体、骨头，才能够继续健康的存在著，你每天要吸取大自然的水份，我身体里面的水份，才能够继续保留著，我才能够有足够的水份，喝水，你就是在喝大自然的甘露水啊，我这个生命能够存在，就是要整个大自然的养育啊，这就是缘起啊，这个生命要存在，这个“我”要存在，就是要这么多的因缘啊，再来，空气，一般人很难体会到说，一分钟的空气，是这么的有价值，五分钟空气比五百万都更有价值，知道吗？五分钟空气比五百万都更有价值，你失去了五百万，你不会死亡，你只是会痛苦、哀伤、不舍，但是你难过几天之后，你的生命还是活著，你也还可以，就算你全部的家产都丧失掉了，你也还是可以重新东山再起，重新来过，你的生命还不会死掉，除非你自己自暴自弃，但是只要五分钟，没有新鲜的空气让你呼吸，绝大多数的人都要死掉，超过三分钟没有新鲜的空气，大部份的人就会变成植物人，所以我们要静下来解析啊，平常我认为我很厉害，我学问很高、我很聪明，我IQ很高我办事能力很强，你看这都是我行啊，我很厉害啊，你能不能看到这个背后，都需要整个大自然的支撑，大自然的养育，需要很多的因缘具足，我才能够活著，因为有大自然的支撑，我这个生命活著，有这个主体，我才能够去做其它事情，但是我们却常常忘恩负义啊，我们却常常忘本啊，如果你体悟不到“无我”，那就请你练习看看，把你的鼻子跟嘴巴都捏起来，看你能够憋气多久，真的要去练习，如果你学佛学了几十年，你还体悟不到

“无我”，还体悟不到大自然的风界，跟我们身体的空气，有多么重要的密切关系，如果你体悟不到的话，请你把鼻子跟嘴巴捏起来，不要呼吸，看你能够活多久？看这个“自我”多么厉害，如果你很厉害，那你就不要呼吸，而又能够活著，如果你认为你的修行境界很高，你神通广大，那你能不能自己无中生有，创造空气出来，你生命不需要这个，大自然的这些空气，我靠我的神通，我就能够变化出无边的无量的空气出来，如果能，你的神通能够变化出这些，那你的神通就有用，如果没有的话，那一些神通，它跟生命的存在关系不大，我们只是做一些助缘，如果你认为你的神通很广大，你能不能去看到，很多都只是雕虫小技，能够看到这些，当你有神通的时候，你不会增长“我慢”的，你会擅用一些工具去协助众生，你也会知道，我能够帮助众生的，也是很有限，是一些助缘，而生命存在的主要因素，那都是整个大自然在支撑啊，大地、流水、空气我们分析过了，再来看看火、火界，我们身体里面的火界，要清楚的认识出来啊，那不是无中生有啊，火界讲的就是太阳，我们生命能够存在，跟太阳完全是密不可分，没有太阳把阳光、把能源输送到地球来，我们地球的所有的植物跟动物，欠缺能源，生命就会全部都枯萎掉啊，你能不能去体会，火界就是来自于太阳，太阳默默的在燃烧自己，不只照亮众生，而且把生命的能源，燃烧自己，把自己生命的能源，来供养地球上的植物、动物，而我们曾几何时，好好的去感恩太阳，感恩这个大自然的养育，所以大家静下来，好好去解析好好去体悟，什么叫做“无常”？什么叫做“缘起甚深”？如果你能够体会到“缘起甚深”，佛陀就跟我们讲“若见缘起则见如来”，如果你真的能够彻证“无常”，又体悟到“缘起甚深”，那你就能够来到解脱自在的世界，因为你会体会到，什么叫做“无我”的真理实相，祝各位早日开悟，解脱自在！谢谢大家！谢谢