

目錄

壹、序言	2
貳、佛教流變史簡介	4
參、引言	8
肆、「阿含解脫道次第」目錄簡介	10
伍、前言	11
第〇章 前言	21
第一章 阿含解脫道次第概論	24
第二章 善人、慈悲喜捨	32
第三章 深入體會世間苦難——老、病、死	50
第四章 慚愧心	85
第五章 親近善知識	95
第六章 樂見聖賢	110
第七章 聽聞正法	117
第八章 五陰	130
第九章 六入處	210
第十章 界相應 (Part 1)	234
第十一章 四食	265
第十二章 受相應	277
第十三章 三法印	299
第十四章 四聖諦	313
第十五章 八正道	336
第十六章 緣起性空 (part1)	356
第十七章 緣起性空 (part2)	380
第十八章 欲神足→正精進	395
第十九章 正知正見	404
第廿章 持戒	412
第廿一章 守護六根	419
第廿二章 三妙行——身、口、意柔軟	428
第廿三章 出入息念	435
第二十四章 修四念處	464
第廿五章 五根、五力	497
第廿六章 善用七覺支	504
第廿七章 修習禪定（四禪八定）	522
第廿八章 止觀雙運開智慧	547
第廿九章 十個結	556

第卅章 證果次第（四雙八輩）	573
第卅一章 最後的五大關卡	583
第卅二章 涅槃、無為、空——甚深極甚深	595
第卅三章 成道、成佛、解脫自在	628
第卅四章 溶入一體世界一體証《心經》	654
第卅五章 至人只是常——反璞歸真	674
第卅六章 知足、感恩、大慈大悲	691

壹、序言

各位同修，大家好！今天是第二次到中鼎工程公司菩提社跟大家互動，因為謝經理真的表現出一位修行者，很誠心誠意在追求佛法、追求解脫，就向他承諾如果中鼎的同修確有學法、求法之心，我會設法克服過來。於是謝社長就很積極克服各方面的困難，儘量的配合我們的需要，很快就正式的開設課程。因為我有考慮到這邊大家都是以知識份子居多，有很多的工程師……，都是屬於「師」級的，大家在求真求證的精神方面會比一般人還要高，正好是探究原始佛法所需要的精神。

因此讓我慢慢重視這裏的社團，為什麼呢？因為這個社團沒有其他宗派、宗教的背景，不是屬於某一座大山頭的一個分支。如果是屬於某一座大山頭的分支，就必須顧慮背後那個偶像所框設架構的一個框框，致使我在講課的時候，很多方面必須要有一些包裝及婉轉修飾。然而現在因為沒有此項顧慮，這裡大家都是知識份子，背後又沒有一些預設「架構」，對我自己也是一個期許，期勉我們能夠放下一切宗派宗教的框框架構，大家就只是為法、為真理，如實的探討、了悟身心內外宇宙人生的實相，讓我能夠直接深入、契入佛法核心，對大家的幫助會更多，可以節省大家很多不必要的摸索。

今天是第一次課程的開始，稍微簡短跟大家講一下，像剛才謝經理有提到，希望大家在一年後能夠有證果的成績出來，就像電視上新聞報導有出現的一句話「你給我一小時，我給你全世界」。我們現在有一個期許，如果大家有心在實修實證下工夫，你給我一年，我給你至少「證初果」的回饋。但是必須要雙方面大家互相的努力，要有心聞思修證，只要大家真的實實在在、很有心。當然，上班的工作一定還是要盡本份做，修行不是說工作方面，我們就應付馬虎，真正走在修行解脫道上，做什麼事情都是認真負責的。所以，上班該做的工作方面，絕對不會虧待，也一樣會認真負責，因為盡心負責才會對得起自己。這樣當你專心下來看書的時候，也才能夠更安心的、專心的深入經典。

大家一樣把平常的工作做好，其他有餘的時間，現在目前開設的課程以半年為一期，大家把聞思基礎好好奠定下來，因為要進入實修，必須要具足這些聞思基礎。當聞思基礎建立之後，再進入實修，就很快、很快！真正具有正知正見之後，然後進入實修，不用幾個月就可以實際體證「三法印」、「四聖諦」。我們今天所講述的是一門解脫法，不管你在世間方面多麼有錢、地位多麼崇高，或是任何行業有多高的成就，甚至是在學術領域方面有多輝煌的成就，每個人都幾乎共通要探討、要追尋的，就是「解脫法」，不管任何行業、任何學術、任何的科學家，到最後他一定要去探討追尋的。

今天有因緣大家一起探討，我想儘快協助大家進入聞思，再來進入實修實證，建立起正知正見。在進入主題之前，因為很多人對《阿含經》方面，並沒有深入研究，所以今天第一次的上課，會簡單跟大家介紹一下，讓大家有一個概念知道說，為什麼我們要回歸到《阿含經》上面來？如果這方面的觀念沒有釐清，我們修行會在很多的迷魂陣、很多的迷宮裡面繞不出來。我今天還跟一位朋友講，如果能夠好好下工夫來聞思修，這半年到一年的時間，可以節省修行十年的時間。在此向大家保證，這半年好好下工夫聞思，可以節省你十年的時間，因為這一本書至今出版才三個月，很多人看了都很法喜，大部分都是在修行路上走十幾年了。

我們今天有這樣的因緣，大家就一起直接回到原始佛法上面來。我為什麼會契入原始佛法？因為我本身並不是出生在佛教或是任何宗教背景的家庭，我是出生在一個純樸的鄉下，沒有任何宗教背景。在高中時期，開始啟發了對人生哲學的興趣，那時候會開始去探討「生從何來？死往何處去？生命的意義在哪裡？」像我昨天到板橋跟一個社團互動，他們很多人也在探討「生命的意義在哪裡？生命的目的在哪裡？」有的人能夠回答出來，但是也有很多人說不知道。

我在高中的時候，就認真在探討「生從何來？死往何處去？生命的意義在哪裡？怎麼樣把這一生的生命的意義發揮出來？」就這樣一路一直在探討、追尋，結果慢慢接近哲學、心理學以及宗教方面。在這樣一個求真求證的過程，慢慢跟釋迦牟尼、耶穌基督以及老子，這些世界級的偉人作心靈上的溝通。因為我想要去了解：為什麼歷史上偉大的政治家、帝王都只是曇花一現？而且也是功過各半？為什麼歷史上這些宗教家能夠在二千年之後，對人類還有很深遠的影響？到底他們的內心世界跟一般的政治家、跟一般很有錢的人，他們有什麼樣不同的內心世界呢？這些是我在高中以及大專時期，不斷在探討思惟，然後又從動靜理論、實務方面，去下工夫、去探討、去體悟。

於是慢慢發現到佛陀提出很多很深的人生見解，深深打動我的心，在追求真理、追求解脫路上，深深吸引著我，能夠為我解答很深的問題。讓我感覺到佛教真的就是要開發我們的智慧，不是迷信、不是信仰。我所了解的佛教，它不是信仰型的宗教，不是迷信型的宗教。但是當我在 1981 年專攻中醫時期，住在佛寺三年，卻發現現在佛教所展現的樣貌跟釋迦牟尼佛當初所講的，竟然有這麼大的差

異，為什麼會有那麼大的出入呢？但是那時候不知道原因。所以，那時候就發願，希望將來能夠回歸佛陀的本懷，找到佛法的真髓，真正掌握佛陀啟發我們的解脫道，真正走出佛陀所講的解脫道。

後來我是在 1985 年初考上中醫特考，到 1987 年因緣成熟的時候，覺得因緣需要了，於是有很強要專攻深入聞思修證，所以放下工作到台南開元禪學院研究部讀書，在這樣的因緣情況之下，承蒙一些師長的啟發，結果讓我的很多疑問，都一一的獲得解答、解開。[回目錄](#)

貳、佛教流變史簡介

從中國佛教歷史、西域佛教歷史、印度佛教歷史，以及佛教思想史的變化裡面，找到了很多我所要的答案出來。就像長江、黃河一樣，從上游、中游、下游這樣順流下來，看到下游的水質竟然是這樣。我感覺到我所知道的佛法，應該不是這樣的品質，為什麼佛教界展現出來的是這樣的品質呢？因此，那時候我就想說必須要從下游往上追溯，就一直到中游在找，到中游之後，又覺得這樣還不夠，一定要找到源頭，於是就抱持著「吾愛吾師，吾更愛真理」的一種求真求證精神，不斷往上追溯，結果後來到了原始佛法地區，回到了二千五百年前，佛陀所開示的這些經典。然後從原始佛法經典，再看整個法流、佛法的流變，也清楚知道從量變到質變的過程。

當清楚知道之後，最初會有為原始佛法打抱不平的這一種氣概，但是到後來慢慢去思惟、慢慢去消化，因為體會到佛法會有這樣的量變、質變，有它的歷史時空背景，也是因緣所形、因緣所成啊！要怎樣掌握到「究竟法」，又能夠包容這些「方便法」，我想才是最重要的。所以，後來我的胸襟方面，也逐漸的開啟、逐漸的打開。當我們了解到「究竟法」之後，就能夠包容一切的「方便法」，在此也很希望大家能夠以最短的時間，就能夠契入掌握到佛法的核心，掌握到究竟法，掌握到真正的解脫法，然後又能夠包容一切的「方便法」，進入到超越一切宗派宗教的視野、胸襟，這樣就不會有大、小乘之分，也不會有宗派、宗教之爭。

佛教為什麼會有這些質變、量變？為什麼我們要回到原始佛法方面？這些是一般在佛學院的研究所程度，才有解析的課程，一般佛學院裡面有區分初級部、高級部、大學部，到以上程度情況可能還很少解析到這方面。現在我們要從歷史時空來看，為什麼佛法會不斷的質變、量變？我們就單刀直入來到原始佛法。

佛陀是誕生在印度恆河地區，也就是今天的印度跟尼泊爾的交界，如果以國境而論，是屬於尼泊爾，但是以前是屬於印度的一個小國。在佛陀誕生之後，到後來整個弘法地區也是在這裡。佛陀當初所講的那些經典教理，等佛陀滅度之後，弟子們把它結集下來，最早結集出來的就是《雜阿含經》，再來又慢慢的聚集結集。為什麼最初要結集《雜阿含經》呢？如果進入實修的人，就可以體會《雜阿含》是記載整個解脫法、究竟法的核心，實修實證一定會回到那裡、體證到那裡。

因為最初在佛陀滅度之後，就是把最重要的先集中過來，就是《雜阿含》，然後再慢慢陸續把次要的又集結過來，或是把比較深的一些法義，做更詳細的詮釋，就是《中阿含》。再次要的再集結過來，就是《長阿含》與《增一阿含》。所以，佛陀滅度後 162 年的前後一百年期間，就集結《四部阿含》經典。在今天的南傳斯里蘭卡、泰國、緬甸，就是《四部阿含》再加上《小部》，他們稱作《五部》。但是《小部》的重點還是在前面的《相應阿含》，《相應部》就是我們稱作的《雜阿含》。佛陀最初所講的，以及佛陀滅度之後的二、三百年之間，所有的佛法、所有的部派都是以《四部阿含》為主，最初的經典只有《四部阿含》，沒有其他經典。

西元前 327 年（佛紀 218 年），亞力山大大帝入侵印度，這是歷史上很重要的一件大事。亞力山大是代表羅馬帝國的勢力範圍，曾經建立了橫跨歐、亞、非的大帝國，但是他也在幾年後的卅幾歲就死掉了。當時他曾在途中遇到一位很有智慧的修行者，亞力山大就問他：「你怎麼能夠那麼快樂呢？能不能告訴我方法啊！」那位修行者就跟他講：「陛下！請你走開一點，你遮住了我的陽光」這時候亞力山大產生一種恍然覺悟的感覺，但是因為他建立整個大帝國，又是一個國王，於是就說：「好！等我忙完、告一段落之後，再回來再跟你學習」那個人就跟他講：「你未必有機會回來啊！」。學佛、修行不要說「等我什麼時候再修行、等我事業有成之後再修行、等我幾年之後再修行……」未必有那個機會啊！修行解脫就是在現在，把握當下、把握現在。

亞力山大入侵印度是在佛陀滅度後二百多年，引進羅馬帝國非常興盛的雕刻、美術藝術，在羅馬文化的遺跡可以顯現出歐洲在雕塑方面有特別的專長。雖然在歷史上羅馬帝國征服了希臘，但是文化上面卻是希臘征服了羅馬，因為羅馬後來跟希臘文化混合了，有一句話說「政治上是羅馬征服希臘，但是文化上是希臘征服羅馬」後來包括希臘文化也都一併入侵印度，把羅馬、希臘文化帶入印度。他們的共同特性一個是非常重視雕塑、美術方面，另外的共同特色是他們的多神教信仰，所以會有阿波羅、宙斯、維那斯、邱比特……這些信仰。為什麼要提及這些呢？因為這些對佛教的質變、量變，關係非常、非常大，學佛的人很少去看到這一層。

佛紀 277 年，也就是西元前 268 年，阿育王即位，他是印度一位非常有名的國王，建立了孔雀王朝，而且把佛教拓展成為印度的國教，然後派很多的僧侶、佛教使者，到各處去傳法。所以，把佛教成為印度國教，以及傳揚到國際的是阿育王，這時候佛教開始外傳，向西、向東、也向南傳，有一支來到斯里蘭卡，向東傳的是到孟加拉，然後漸漸向東慢慢過來，向西的就向西邊地區過來。為什麼後來大乘佛教的佛法會不斷一直量變、質變？但是斯里蘭卡、泰國、緬甸方面卻還是保存著原始佛法風貌，為什麼？這方面非常重要。當他們把佛法傳到各地，由於喜馬拉雅山山脈的阻隔，讓印度跟中國沒辦法溝通、交流，所以佛法沒辦法直接傳到中國，當時中國的國力範圍只有到越南。

斯里蘭卡又是在一個單獨的小島，佛教傳到這裡教化，沒有外來的文化入侵交流，因此他們就能夠保存相當原始的風貌，當初佛陀所講的經典風貌都能夠保存下來。為什麼佛法流傳到中國會有很大的變化？西元前 268 年，當阿育王把佛法傳開之後，因為羅馬與希臘文化已經侵襲過來了，再者中國的文化也漸漸過來，於是形成一個文化的十字路口，也是文化的大熔爐，剛好介於幾大文化之間，一個是印度文化，一個是波斯文化，一個是羅馬希臘文化，一個是中國文化。因為歐洲的羅馬希臘文化侵襲過來之後，會將他們整個的觀念、文化都帶過來，於是就不斷在變化、變化。

中亞地區都是屬於游牧民族地區，特性是不斷在遷徙，不斷在流動、在變化，他們居無定所，這樣的人民特性，哪來那麼多時間、那麼多的機會，讓大家同聚在一起半個月好好聞思佛法，沒有那一種福報啊！於是所謂的「速食文化」就產生了，簡單、快速就好了，沒有那麼多時間聽聞那些佛法，講最簡單的就好了。游牧民族的文化就是這樣的一個特性，說一些最簡單就好。另外，因為游牧民族就好像浪子、流浪的人，一般心靈上會比較空虛，所以背後會需要信仰上、精神上的寄託。因此，佛法講說理智方面、靠自力方面的，對他們來講會變成力量很弱，沒辦法體會那些，會認為「別人都有很多的阿波羅太陽神這些神在保佑啊！你們佛教所講的這種靠自力，又沒有那些神的這些信仰……」。

如果以市場需求、競爭方面來講，佛教在這裡變成沒辦法立足，因為他們需要這樣一種層次的文化，所以那些祖師大德們就不得已，「好吧！你們有什麼，我們也來一些方便法……」於是佛教開始藉用一些方便法來攝化眾生，「他們有什麼神，好吧！我們也來設立一個什麼某某佛、什麼佛、什麼佛……，他們有什麼神像，我們也來雕塑佛像……」於是佛教從理智型的佛教，然後漸漸為了適應這個地區民眾的需要，所以從質變方面，開始利用一些方便法。但是，最初大家都知道什麼是「究竟法」，而「方便法」只是一些權說，透過「方便法」就像為了吸引小朋友來讀書，幼稚園裡面設置一些玩具，以及運動遊樂、遊戲器材，讓小朋友比較喜歡過來，然後就再慢慢教化。

所以，用一些「方便法」本無可厚非，但是後來時空慢慢流變、演變之後，結果竟然演變成「以方便為究竟」，就把佛法本末又顛倒了。因為最初並沒有整部經典，沒有經典文字的整套印刷，也沒有那些紙張，都只是靠背誦，這樣很容易忘掉或是摻雜。到後來有簡單的文字記載之後，也是一樣容易會有一些摻雜，因此到佛陀滅度四百年之後，才慢慢有一些大乘經典結集出來。為什麼這些敘述跟中國佛教很有關係呢？經過大概三、四百年的孕育，到西元前 233 年，佛教普及全印度，阿育王歿。西元前 221 年，秦始皇統一中國。西元前 189 年，這時候希臘系統統治了印度西北部。當孔雀王朝滅後，熏迦王朝建立，熏迦卻是打壓佛教，致力復興婆羅門教。

到西元前 180 年，印度佛教本身不斷在質變，也不斷在變化，但是在這之前傳出來的二支系統，卻沒有受到影響。印度本土方面的佛教，有受到政治方面的影響。西元前 150 年，印度佛教發生部派分裂，但是各部派都仍以《四部阿含》為核心主軸。西元前 139 年，亦即佛滅後四百年，中國張騫出使西域的大月氏，才跟這裡的區域有所接觸，但是佛法在這裡已經蘊釀一、二百年了，這時候也只是政府及文化方面的接觸而已，佛法沒有流傳過來。到佛滅後四百四十幾年，大乘佛教漸漸興起，般若經成立。

在佛滅 265 年，佛教教團分裂為「上座部」與「大眾部」，但是不管再怎麼分裂，大家都是以《四部阿含》為主。由於「大眾部」跟「上座部」的理念不同，經過二百年之後，「大眾部」為了適應當地文化的背景，於是開始慢慢編輯一些大乘經典。所以，「大眾部」所編輯的一些經典，後來經過佛教學者考證，為什麼大乘很多經典是原始佛法地區這裡找不到的？然後從佛教歷史的整個時空背景去找，才把整個因緣都找出來。所以，在西元前 456 年，三藏才正式成立。

西元前 80 年，雕刻佛像之風興盛，都是受到羅馬、波斯文化跟希臘文化所影響的。佛教從原來不崇拜偶像，到後來漸漸不得已，轉變為有佛像的雕刻。到西元前二年，這時候中國邊境地區才開始接觸佛法。佛滅後 204 年，亦即西元前 60 年的前後一、二百年間，《般若經》、《法華經》，《華嚴經》、《無量壽經》……初期大乘經典就陸續成立，是在佛陀滅後四百年期間才慢慢結集出來。

所以，我們所接觸的大乘經典，大部分都是在佛滅後四、五百年，才另外再慢慢編集出來。所流傳的早期原始佛法並不是主流，所以就不受重視，傳到中國來之後，因為到中國來度化的，都是中亞地區的僧侶、出家眾，他們也不知道，就把那些經過一、二百年後所編輯的經論，傳到中國來翻譯。很多後來的人也不知道，就把他們所記的那些經論，然後傳到中國來翻譯。到中國來翻譯他們就「如是我聞」，都這樣移過來、移過來，大家也不知道所以然。

中國是在下游地區，只是類似一個「接受器」，傳什麼過來就接受什麼，因此中國不知道這些質變、量變的過程。流傳的旅程總共大概有五百年，西元前後中亞跟敦煌的佛教非常發達，所以才存留敦煌的石窟，那時候都是雕塑大乘佛法的一些菩薩，以及美術雕刻石像方面的，不斷一直在變、在變、在變，就像經過化學變化，不是一加一等於二。不是說從原班人馬，然後原來經文這樣一直搬過來，都是會一直在變、在變、在變，不斷從量變到質變，但是我們這邊「接受器」都不知道。所以，中國這邊後來所接受的，會覺得「奇怪！怎麼這一部經這樣講？這部經這樣講？這部經這樣講？……」很多都變成重複，中國人就不知道啊！結果後來就有人判別大概這個是佛陀什麼時候講的，那個是什麼時候佛陀講的，於是才有所謂的大、小、中、頓、圓那些。

事實上，那是中國的判別，跟原始佛法完全沒有關係，當然那時候有那時候的時空背景，以那時候的資訊就能夠蒐集到這樣，是無可厚非，因為他們也盡心

盡力想要釐清迷魂陣，也希望幫助後學的人找到一條明路，只是當時他們所接受的訊息不夠正確，也沒辦法去求真求證。因為在西元二、三百年到五百年期間，佛經大量傳到中國翻譯，以當時的時空背景，沒辦法進行考證研究。

到西元 1171 年，唐太宗貞觀元年，玄奘大師由長安出發，這時候也感到很迷惑，為什麼這麼多的佛經說法有如此巨大的差異呢？玄奘大師的精神非常可佩，為法粉身碎骨在所不惜，真的就是用生命去修行、用生命去求法。他就由長安，然後經過西域、帕米爾高原到印度，繞這麼一大圈來到印度來取經，此時是在佛紀 1171 年，也就是佛陀滅後一千一百多年，玄奘大師才來到印度取經。玄奘大師認為中國佛教所得的這些佛法，好像很亂、沒有系統，於是到佛法發源地——印度去取經，總是可以取到最原始、最好的法，總是可以挖到最好的寶了吧！

玄奘大師是懷抱著這一種理想及想法來到印度，也不知道佛法已經有很多很多的變化了。在佛滅後 1150 年，印度佛教的「中觀」與「唯識」二派論戰不休，大乘佛教進入後期，秘密大乘佛法漸漸興起，秘密大乘經典也陸續成立，佛法此時在印度已經是進入不斷的論戰，以及把佛法變成學術化在研究、在探討，在大學裡面寫論文、寫報告，能夠進入實修的不多了，大家變成愈來愈是在表面上做學問。

玄奘大師來到印度第一流的那蘭陀大學留學，就如中國西遊記裡面的記載，還有孫悟空、豬八戒、沙悟淨在保護他，大家比較容易了解。結果他帶著很多經典回到中國，當時的皇帝還出來迎接他，並建造一個讓他便於翻譯的地方，玄奘大師也翻譯出很多經典。但是他主要是翻譯「般若」體系比較多，後來也成立了「唯識宗」，也就是「法相宗」。玄奘大師用生命求法，然後帶回到中國的是唯識體系，並沒有挖到原始佛法的寶，這是很可惜的地方。以當時的資訊是沒辦法，他以為來到佛陀出生地、佛法的發源地——印度，總該是最好的，結果還是沒辦法得到原始佛法。

玄奘大師當年用生命去求法，都還沒有找到原始佛法，今天有幸經過很多祖師大德慢慢開發溯源，不怕各種橫逆、阻礙，把原始佛法又再呈現出來，我們有這樣的因緣能夠直接回到二千五百年前，佛陀所講的這些解脫法上面來，這比玄奘大師幸運多了，所以大家要好好珍惜。[回目錄](#)

參、引言

現在我們正式進入本文，正式要進入解脫道實際一步一步的紮根。解脫道就像我們要建造一棟高樓大廈，一定要從地基穩紮穩打開始，因為我們中國台灣都是在大乘佛教的思想體系下，大家大部份都是接觸大乘佛教的觀念，很多人聽聞到《阿含經》就認為是小乘經，認為阿羅漢是自了漢，或是說阿羅漢都只是為自己、焦芽敗種。事實上，這些絕對不是正確的評論。我們只要這幾堂課下來，大家就可以知道要證初果以前，一定要具有慈悲之心，沒有大慈大悲的柔軟心，是

無法證到「初果」。在課程第二章——「善人、慈悲喜捨」，我們會比較詳細講述「怎麼樣實際去修練慈悲喜捨？」這在修行解脫的證果次第上，有非常重要的一個初步，假如這方面的基礎沒有建立起來，後面想要進入實修實證，就只是高談闊論，或是走在「世間法」上而不自知。

佛陀當初自己在修行，以及在引導弟子修行，整個都是有相當明顯的次第逐步深入，證初果就要很具有慈悲之心，然後二果的慈悲心必然是比初果要強，到三果、四果更不用說了。因此，沒有只為自己的阿羅漢，沒有自私自利的阿羅漢。如果你是自私自利只為自己，保證絕對不會證到阿羅漢，因為心量沒有打開，是不可能進入「一體世界」。

溶入「一體世界」是「身見」早就要完全破除掉，「身見」破除掉，就沒有說只為自己，他跟眾生是一體的，一定都是來到「無緣大慈、同體大悲」。所以，真正能夠證到阿羅漢的，他本身就是「法身」，他的所做所為也就只有法、只有眾生，跟眾生是一體，絕沒有只是為自己的。

現在一開始，要把過去所聽聞到對原始佛法，或是對阿羅漢的一些批判，暫時都放下、歸零。也把過去所看的一些經典，一樣隨時學習著歸零、歸零，這很重要！就像本課程的書本章節是從第「零」章開始。如果沒有歸零，我們會揹負著過去很多的知見、成見，然後再用這一種成見、知見來看，這樣不容易體會到佛法的真髓、精義。佛陀在《四十二章經》裡面有這一段「切莫信汝意，汝意不可信；得阿羅漢果已，方可信汝意」是說我們不要隨便相信自己的預設、自己的判斷，為什麼？因為只要還沒有真正解脫，我們都還有或多或少的貪、瞋、痴，於是我們的這一面「心鏡」，是凹凹凸凸不平的鏡子，大家不容易察覺。

如果大家能夠注意、夠察覺到這一點，在你的生命上，會有一個很大的轉向、很大的提升。我們說掛著一個有色眼鏡在看世間，這還容易察覺到，但是我們戴著一副凹凹凸凸的心鏡在看世間，這不容易覺察到。除非有很認真回來反觀、照見，才能夠看到我們的心鏡是凹凹凸凸的，凹凹凸凸是因為有貪、瞋、痴。只要有貪、瞋、痴，我們的心鏡都不夠平整，於是同樣的東西在這裡，你的心鏡是這樣，他的心鏡是這樣，不同的人來看相同的事情，結論也都不會相同，因為大家看到的是自己心鏡所投射出來的角度。

我們常常會認為自己是冷靜的、智慧型的、理智的，自己判斷是不錯的，這是我親自看到的，我證明的、我求證的，但是卻沒有看到如果我們有貪、瞋、癡在背後，我們動機不會單純，我們的心鏡是凹凸的，對事情的看法就沒辦法如實。《阿含經》常常會提到要我們「如實觀」，就是要如它的本來面目來看它，不要扭曲它、不要污染它。但是，談何容易啊！只要心鏡是凹凸的，就沒辦法「如實觀」，你沒有回來反觀，就不容易察覺到我們在污染它、我們在扭曲它，於是就變成「自誤誤人」。所以，佛經裡面佛陀有提到「我們最大的敵人是自己」，我們最大的敵人不是別人，而是自己。這一句話希望大家慢慢去消化、去反芻、去

思惟，為什麼是「自己」？因為常常被我們的觀念、判斷所誤導，但我們不知道，卻揹負著一些框框架構把我們套住了。我們就在那框框架構、模型裡面運轉，這樣就會造成習性不斷的反應，講更深一點就是這樣一直在重蹈覆轍，不斷在輪迴那種習性。

佛陀要我們回來看到最大敵人是自己，是自己的觀念把我們框住了、套住了，所以為什麼我們第一章要「歸零」？要把過去這些放下，過去很多我是、我能、我慢、我很行、我知道……，能不能通通「歸零」，從「零」開始呢？讓自己「新生」——重新生出來，給自己重新開始，這樣你的心就會很柔軟，而且這一面原本貪、瞋、痴的鏡子，就會漸漸接近平整的一面鏡子，隨時讓自己「歸零」。當你這一面鏡子是很平整，是不是就能夠如實反射實相？所以，當沒有貪、瞋、痴的時候，你的心是一面澄清、乾淨、又平整的鏡子，這樣就能夠如實看到實相，就是能夠照到萬事萬物的本來面目，也可以照見自己的本來面目，就是真正的「明心見性」。

「明心」是讓我們污濁凹凸的心能夠明下來，「見性」就是見到法性、見到真理、見到實相，我們整個修行過程，是讓我們凹凸的心鏡能夠平整、明淨，就是要進入「止觀雙運」。「止」就是修禪定，有「止」然後又有進入深度的「觀」，當我們的心比較明淨，就能夠對事實進入深度的觀察，這樣就可以看到實相，所以「歸零」方面的工夫是很重要，希望大家學習著讓過去的這些「歸零」，這是每天要練習、要做的。真正沒有貪、瞋、癡，才能夠真正如實的照見。但是貪、瞋、癡要斷，它有十個結，如果我們的心不夠明淨，沒有前面的聞思基礎，修行方面會走偏差，沒辦法進入解脫道的實修。如果具備正知正見這些聞思基礎，才能夠進入實修，就可以照見到那十個結。

有照見那十個結，就有機會、有能力一個一個解開，當你解開一個結，就解脫一分，解開一個結，就解脫一分……。這都是要進入實修實證，只要大家利用半年的時間好好聞思，然後進入實修，一定可以進入實證。只要大家能夠真正體證「三法印」，真正體證到「無常」，「無常」是宇宙的真理實相，有去看到實相，然後體悟到「無我」，這時候只是一種體悟而已。初果只是體悟「無我」，還無法真正做到「無我」，要四果阿羅漢才真正能夠做到「無我」。所以，能夠體證到「三法印」的「無常」、「無我」，對苦、「無我」有深一層的體悟，這樣才叫做「開悟」，也就是「法眼淨」、證初果，都是可以檢驗、有次第、有步驟，當你證到初果的時候，會知道自己證到初果。[回目錄](#)

肆、「阿含解脫道次第」目錄簡介

第1章到第6章是人天善法，培養善根福德因緣的階段。第7章到第17章是聞思正法的主要內容，所謂的「聞思修證」，你要聽聞正法，前面的善根福德因緣不能沒有，包括現在的淨土宗，也都很強調不得少善根福德因緣，就算要到西方淨土，也要有善根福德因緣，到西方淨土極樂世界之後，以淨土宗的理論來講，

阿彌陀佛還是跟你講卅七道品——五根、五力、四聖諦、八正道、七菩提分……，那些就是我們在這半年內所要講述的課程內容。所以，你是要到不可知遙遠的未來世界去聽聞，還是要在這裡聽聞？你到西方極樂世界去，還是要去聞思正法、去實修啊！因為解脫之路、生死之事，沒有任何人能夠取代你，沒有任何人能夠代替你。

第 18 章到 27 章是屬於實修的內容與方法。第 28 章到 34 章是屬於實證、證果的階段。第 35、36 兩章是屬於解脫道跟菩薩道合一的具體展現。有的人會批評修習原始佛法的人或阿羅漢是自了漢，這是因為不了解。就像看到世間的苦難，希望能夠當醫生幫助眾生減少苦難，但是會衡量今天我不是醫生，怎麼樣去幫助別人解除痛苦呢？所以我要實踐幫助眾生解脫，就必須暫時先退下來到醫學院讀書，好好去進修、好好去學習，等將來具有正確深入的醫學理論跟實務之時，就可以出來回饋世間。怎麼可以說到醫學院去進修、去專修、去用功的這一段期間，認為他就是自了漢、只顧自己呢？所以，就是不瞭解真正要走解脫道的阿羅漢之悲心、悲願，才會產生誤解而批評他們的專修、放下工作，是自了漢、只為自己，絕對不是這樣的。

那一種悲心、悲願要展現，真正要建立菩薩道，記得！真正的菩薩道一定是建立在解脫道上。「世間法」是真正成為醫生，才能夠真正幫人家看病。真正體悟到佛法、為法做見證，才能夠告訴眾生什麼叫做佛法，什麼叫做真理，什麼叫做實相，才能夠引導眾生去看到法、看到真理。如果本身沒有真正品嚐、親自證悟到，我們所講的只會是鸚鵡學語，只是一種口頭禪，變成容易形成以盲引盲而不知道。表面上是菩薩心腸，我們要趕快去弘法、趕快去幫忙眾生，如果自己沒有實修實證，我們只是鸚鵡學語。

所以，我很希望大家好好跟著釋迦牟尼佛，所走過的解脫道之次第、步驟逐步深入，我們本身真正見法、證果，體悟到身心內外宇宙人生的實相，更徹底把生死大事、生死之迷、生死輪迴完全解開，我們到達究竟解脫，才可以幫助苦難的眾生出離苦海。因此，真正的菩薩道是建立在解脫道上。[回目錄](#)

伍、前言

正文的第 1 頁，能稱為宇宙人生的實相真理，必須符合四個條件：（一）本來如此。（二）必然如此。（三）普遍如此。（四）永遠如此。注意這四個原則，在座的各位大部份都是學理工的，有一個特性就是有求真求證的精神，而且都是偏於理智型的。佛法既然是佛陀講出來的法就是真理，法、真理要真正存在，必須禁得起任何時空的考驗。所以，讓我佩服的就是說，我從現代的科學家、天文學家的立場來求證佛法，竟然發現沒有任何一位現代的偉大科學家，能夠超越、推翻佛陀所講的「無常」、「無我」法印，包括愛因斯坦都沒辦法。

國內有一位丁肇中博士，現在是高能物理學家的頂端科學家。我們以前說原子，打破原子它釋放出能量，就形成原子彈；再把核子打破，又形成核子彈。現在打破核子還不夠，又進入中子，形成更厲害的中子彈。丁肇中他們就是一直要去追根究底，找出更微細的粒子出來，於是他們最後發現竟然找不到最微小的，最後來到能量跟空。所以，物理學家、化學家他們提出來，確定質、能是會互換，而且在整個宇宙中，質、能是不滅，因為它會互換。

《心經》在二千多年前早就講出「色不異空，空不異色，色即是空，空即是色」。「色」可以用物質方面來瞭解，「空」可以用能源方面來瞭解，是來自於佛陀的親證。包括佛陀所講的「無常法印」，以前的科學家、物理學家會歸納出很多的假設及定律出來，而且他們要求的很精確，然後認為這樣推算出來是很精準，但是最近的物理學家，卻提出一個更新的定律——測不準定律。為什麼會「測不準」？因為一切都在變，每一個剎那都在變，當你以越精密的儀器去測量，以為說已經抓住了，但事實上它又再變了。

所以，頂尖的科學家以更深入的精密儀器測出來，竟然發現以前認為說很準的，現在保留、現在測不準，就是佛陀所講的「無常法印」。「無常法印」是來自於有一句「諸行無常」，這就是佛陀的厲害，他看到一切現象界都是在變，「行」就是一個動態。現象界一切存在都是在動、在變，近代的科學家把此現象又找出來，因此讓我很佩服佛陀智慧之高，把宇宙存在的這些實相早就證明出來。現在透過實修實證，可以瞭解我們身心內外宇宙人生的實相，然後就不會像以前這麼顛倒夢想。

當我們瞭解實相，就是證果的步驟逐步深入，然後就會體證到《心經》所講的「遠離顛倒夢想，到達究竟涅槃」。「究竟涅槃」就是解脫自在，「涅槃」絕不是一般負面以為消極悲觀、坐如石頭的焦芽敗種或是冰冷冷，都是對「涅槃」的誤解。「涅槃」代表一個人從顛倒夢想的世界醒過來，貪、嗔、癡沒有了，是以一個很平整、很明淨的鏡子在照見世間的實相，沒有像一般人落入顛倒夢想，就是涅槃解脫的世界。所以，這方面的世界是可修、可證、可達。大乘佛法會講很多很高深的佛法，但是當你問那些法師什麼時候可以成佛？他會講很多很高深的佛法，什麼空啦！什麼妙啦！什麼圓啦！什麼頓啦！但是問他什麼時候可以成佛？有一句話就是「個個有信心，人人沒把握」，變成是「三大阿僧祇劫」的說法，然而，原始佛法佛陀絕對沒有這樣的論調。

不是回答「三大阿僧祇劫」，不然就是要到「他方世界」才能成就，原始佛法佛陀是講只要善根福德因緣具足，這一生、這一世就可以解脫。除非你的因緣條件不夠、不具足，佛陀才鼓勵你就多持戒、多行善、多佈施，多結一些世間的善緣，雖然這樣沒有解脫，至少可以不墮入惡道，這是屬於「人天善法」，至少可以生天、往生善道方面。所以，佛陀是對於那些根基、因緣比較不具足的眾生，才講這些人天善法。只要因緣情況許可，就是直接講解脫道。

正文第 5 頁這一段，我們不管過去如何輝煌或坎坷——一切歸○，讓我們從○出發，隨時歸○，從○開始。讓我們打開無限的視野→如實的探討身心內外、宇宙人生的實相、真理。要打開無限的視野，才能夠如實的探討身心內外、宇宙人生的實相、真理，讓我們以無量的胸襟→超越一切宗派宗教的框框→秉持「吾愛吾師，吾更愛真理」的求真精神→了悟宇宙人生的實相→遠離顛倒夢想→而解脫自在。如此，必能自利、利他→自他具利。

【幻燈片】

這裡的四棵草菇代表四個人，每一個人都是年輕力壯，不是英俊瀟灑，不然就是很貌美。這是一個階段，而且從這個角度看世界，就只有我們啊！只有我啊！因為在這裡沒有人比我高，沒有人比我大，讓我們很容易疏忽「無常」，也很容易長養「我慢」而不知道。我們能不能拉開視野、視線來看？當「我慢」增長的時候，當你從狹小框框來看，認為自己很偉大、很高，我是、我能。但是如果能夠拉開視野看看，我們只是一大片草地裡面的幾棵草菇而已，還有別人比我們大、比我們漂亮。能不能夠看到剛才那四個就變成這枯萎的四個？這是無常的變化啊！就好像一個人的臉，擠得這樣臉都變形了、鼻子變形了，兩個眼睛、嘴巴擠得都吐血出來，這是無常的變化，以及世間不斷在爭奪、勾心計較、排斥啊！能不能去看到再來就越來越凋萎。

大家不要以為說這是草菇，跟我好像沒關係，這樣我們就沒辦法處處看到法，這些幻燈片，都是在告訴我們法，都是在告訴我們真理，不要以為是它是它，跟你沒關係……，錯了！要去聯想到它們代表我、每一個人，就是你、就是我們自己啊！它在示現我們佛法、示現我們真理，能不能從中去體會我的生命也必然會這樣？當面對這些衰老病死的時候，我要怎麼辦？能不能提前去找尋、解開生死之謎呢？就像佛陀觸及到眾生的老、病、死情境，把皇太子的位子都放下了，都可以不要。為什麼他可以放下皇太子的位子？就是對於老、病、死，對於生命哲學有很深的體會、很深的震憾，因為他體會到如果沒有去揭開生死之謎，縱然當上國王，對生命的黑洞還是沒辦法超越，縱使有再多的國土江山，也沒辦法避開黑洞，這就是佛陀就是看到世間的老、病、死，然後爆發出修行的動力。

這就像一個人在世界裡面，自認為我最大、我最高，因為旁邊沒有人比我大，我是一家之主，我是一家公司的董事長、總經理，我是一個縣的縣長，我是一個國家的總統……，這只是舉例，大家以此類推，我們處處在展現我是、我能、我慢。當我們沒有放開視野、放開心胸去看，很多的我是、我能、我慢都會產生，佛陀就坦白講：只要你還有我慢，就一定是生死輪迴相續。真正的究竟解脫，十個結到最後就是把那個「慢」斷盡。事實上，十個結就是「我慢」的依深淺度不同，分成十個層次。從最初的「身見結」，慢慢逐步的深入到最後十個結，那個「慢」全部斷除，就會證入阿羅漢究竟解脫。

這個就像一個長者，就告訴他：老兄啊！能不能把你的視野視線拉開？看看你的周遭、看看你所在的位置，看看你今天能夠存在，是有很多的因緣把你拱住、撐住，你才能夠突出。再把視野拉開看看大海、藍天、白雲，如果你能夠把心胸拉開，「我慢」就會大大降服。你原來認為「我是一家公司的董事長，是我在養員工，所以員工要對我尊敬……」能不能換個角度過來，是員工在養董事長啊！如果能夠看到這樣，你會從原來董事長的那種慢氣，轉換成為一種感恩，感恩所有的員工，有大家、才有我。所以，把你的視野拉開，你今天的突出是因為很多的因緣將你襯托出來，能夠看到周遭這些，你就會充滿感恩，一方面「我慢」也會大大的降服。

現在把我們的視野逐漸拉開，一方面學習「歸零」，一方面學佛就是學習著不斷把我們心胸視野一直拉開。現在大家忙忙碌碌的，就在台北市裡面奔波，這個都是你、我、他啊！你、我、他、我們在這裡，有時候能不能靜下來想一想：為誰辛苦、為誰忙？這一生忙忙碌碌，我的人生目標到底為了什麼？能不能去看到一些老前輩，當他們面對衰老的時候，所發出對生命的無奈、惶恐，能不能去體會到？能不能去看到？如果能夠提前去體悟這些，就會提前去找尋生命的意義在哪裡，怎麼樣去找出生命的意義，怎麼樣將來在面對死亡的時候，仍然很安詳、很快樂、很心安的面對一切無常。

還是要忙忙碌碌一直在名利堆裡面打滾，然後無可奈何的面對死亡？要沒有選擇的面對死亡？還是要能夠很瀟灑自如的面對死亡？如果要能夠到達瀟灑自如，不是以後才到達，要點點滴滴活在安詳解脫自在的世界。所以，當我們在不斷忙碌的時候，有時候要停下來去反觀、去反省，我的人生目標在哪裡？生命意義在哪裡？在這廣大的大都會區裡面，小小的「我」又算得了什麼？！身為一家大公司的董事長，當我面對這些，又能夠算得了什麼！

我們把視野再拉開，如果沒有去找尋生命意義，就會像一隻大恐龍這樣一直的吃啊！吃啊！我們很多的慾望就是不斷在吃，也就是從來沒有知足過，這種不滿足的慾望就是不斷的在吃，結果我們很容易形成慾望的奴隸。所以，我們要靜下來去看看，重新再去檢討、過濾、反省。我們慢慢把視野拉開、越來越高，要從地球表面、台北市，我們現在要離開台灣、離開地球，慢慢飛到越高的地方來看。當能夠照見自己是井底青蛙的時候，我們很多原來狹隘的觀念就會突破掉；當能夠照見到自己是井底青蛙的時候，我們很多的「我慢」就會大大的降服；當能夠發現我們是在「夜郎自大」的時候，我們會有一種很超脫的轉變，生命才會超越、才會超脫。

現在再把視野拉開、離開台灣，我們現在已經飛上來，到更高的地方來看整個地球，這是搭太空梭上來。在一、兩百年前，人類的知識無法體會到地球是圓的，中國人有一句話「天圓地方」認為地是方的。基督教以前的觀念，還認為地球是宇宙的中心，地球是不動的，後來那些觀念讓哥白尼、伽利略推翻了，於是

他們才被關、被監禁。所以，要把我們的視野、視線不斷拉開，但是這個就是成長。在成長的過程中，因為過去抓住很多的觀念，我們要超脫這個就會像蛇脫皮這樣，會有不少掙扎、不少的痛苦，不錯！要去面對。沒有痛苦、就沒有成長，要勇於對自己的生命挑戰，要勇於去超越、超脫，這樣我們的視野、視線才會不斷的超升。

我們現在越來越高了，這是實際在太空梭拍到的地球實相，現在地球在這裡，我們現在離開地球，然後來看到整個太陽系，這是太陽、這是我們地球，這是哈雷慧星的軌道，下面白白的是銀河系。如果以天文方面來講，一個太陽、一個地球，這裡有生物的存在，這一個太陽系算是一個家庭。我們講說天地父母，有太陽的這個天，然後有地球的地，裡面有眾生，這樣叫一個家庭。這是我們地球所在的銀河系，我們的太陽系是在旁邊的一個小點，就像雲河系裡面的一粒沙。

所以，當你成為台灣第一首富，在這裡你算什麼！當你成為地球上最有權力的美國總統，在這裡根本看不到你的存在，頂多只是一個細菌啊！能不能把我們的視野逐漸的拉開、拉開？然後看看我們太陽系所在的銀河系，它包含多少太陽系？一個銀河系有一千億到二千億個太陽系，因為銀河系有大有小。我們再把視野拉開，從不同的角度來看，銀河系裡面就有一千到二千億個太陽系組合而成，這是一個更大的家庭。我們的太陽系只是在邊邊的一粒沙而已，我們仰頭所看的天上星星，都是在銀河系裡面一個角落的星星。

銀河系裡面看起來好像有很多的雲，好像一個颱風，事實上這裡面是一千億到二千億個太陽系，也是從不同的角度來看銀河系。從正側面看，它好像是一個飛盤，中間的溫度還是非常高，太陽系就是在邊邊的一個點。

我們現在要離開銀河系來看整個宇宙，搭太空梭還不夠，要透過哈伯望遠鏡來看，它是在地球的軌道上面，不是在地球上。地球上再精密的天文台、再大的望遠鏡，因為都會受到地層、大氣層、雲層的阻礙，所以沒辦法看到更遠。哈伯太空望遠鏡是太空梭送到地球軌道上，在地球的外太空，沒有大氣的障礙情況下，更深度去看宇宙的實相，我們地球上也可以看到。這是哈伯太空望遠鏡實際拍攝到的，室女星座的一個銀河系，我們可以實際看到，只要視力比較好，或是有雙重望遠鏡，都可以看到。

這個不是我們的銀河系，而是外面的，可以看到很清楚的一個銀河系，一樣有將近二千億個太陽系，所以這裡只要任何一點，都是有幾十個太陽系，看薄薄這些都是太陽系所組成的。這是地球上可以明顯看到的獵戶星雲，看起來是一片雲，但它在虛空中是非常大的一片雲，只要一個角落，就會慢慢形成一個太陽系出來。這裡面的一個白點就是一個太陽系，裡面任何一個白點就是一個太陽系，只要一個地方它慢慢的旋轉，太陽系經過幾億年的孕化、轉變，一個太陽系就出來了，因此說它是星球的搖籃，會不斷孕育星球出來。

這是火鳥星雲，一個點是一片很廣大的星雲，然後慢慢的旋轉，就孕育出一個太陽系。這一片星雲可以孕育出幾百個太陽系，孕育星誕的老鷹星雲，在這一片星雲裡面，只要隨便一個地方，都是非常非常大，經過幾億年的孕化，就會形成一個太陽系出來，這個都是脫胎出來的太陽系。

現在講這些，表面上好像是從天文方面來看，但是以後大家課程上到越深入，上到緣起性空的時候，以及最後要體證「空」，就會以更深度的角度去看，不一樣！不是天文學家所看到的角度了，你會體會到佛陀所講的緣起甚深，以及涅槃、無為、空。那個「空」是甚深極甚深，以後我們會逐步深度的來分享。

這是實際拍到的一個天文實景——薔薇星雲，當因緣具足之後，它就是不斷孕育星球。這是一個太陽系的爆炸，是一個太陽的毀滅，告訴我們包括整個太陽系都有它的生住異滅、成住壞空，都是在印證佛陀所講的佛法。這也可以告訴我們：如果在地球找不到淨土、找不到極樂世界，你到任何他方世界去，也找不到淨土、找不到極樂世界。因為沒有一個恆常不變的地方，宇宙萬事萬物一切都在變、一切都在動，只要是現象界的存在，它一定是「諸行無常」啊！所以，真正的淨土、真正的極樂世界，就在我們當下現在心地的淨化，當我們能夠真正淨化我們的身心，就會體證到「心淨佛土淨」。

所以，佛土、淨土不是在心外，不是在他方世界，是在我們當下、在我們現在。只要我們的心真正淨化下來，就一定可以體證到。剛才是說一個銀河系有一千億到二千億的太陽系，現在我們要再拉更遠的，就是天文學家以哈伯太空望遠鏡實際拍到的，這每一個點就是一個銀河系，因為有遠有近，這是比較近的銀河系，這是比較遠的銀河系，每一個點都是一個銀河系，因此天文學家他們就推算出來，我們現在所能夠觀測到、推算出來的，因為它從任何角度去照，現在宇宙裡面預計有將近二千億個銀河系，這些都是這十幾年來，哈伯太空望遠鏡對那些天文學家帶來很多新的觀念、新的知識，以及很多震撼性的知識，廿年前很多天文學家也沒辦法想像到這些。

佛陀早就告訴我們宇宙是無邊無際、無始無終，星球的誕生與死亡，同樣的我們小到每一個生物、每一個人類、每一個人。一個太陽系的誕生，就是從薄薄星雲慢慢醞釀，然後形成一個太陽出來，然後它的後面、它的變化有不同，但是都是代表生住異滅、成住壞空的一個變化。這是代表說像一個太陽系，它的變化過程有的會成為爆炸，有的會成為中子星，有的會成為黑洞，任何星球都是有這樣一個演變過程。所以，如果你在這個世界不能夠找到淨土，不能夠找到極樂世界，你到他方世界去，也不可能找到的。因為沒有不變的地方，沒有不毀壞的地方。

當你能夠真正體悟佛法，溶入「無常」，「自我」、「我慢」消失，會跟整個宇宙時空溶為一體，就能夠體證《心經》所講的不生不滅、不生不死，那是要實證的世界，一定可以去體證到的。但是只要有「自我」、只要有「我慢」，黑

洞、死神就跟在後面。當「自我」死亡、「自我」消失，黑洞、死亡、死神也跟著消失了，就是溶入不生不死的世界。這不是天方夜譚，只要大家有心，有緣一定可以去證悟到。

這一張是哈伯太空望遠鏡實際拍攝到「銀河互撞」的天文的實景，汽車會互撞、星球會互撞，銀河系也互撞，一樣是告訴我們一切都在變、在動，一切都是無常生滅變異。這是佛法、佛陀所講的「三法印」其中一個「無常」，當你真正體悟「無常」，就會體證到「無我」。如果沒有真正去體悟，我們會表面上說「無常」，但事實上我們內心裡面卻是怕「無常」；我們表面上說「空」，內心裡面卻是怕「空」；表面上我們會說「無我」，但是內心裡面卻是怕「無我」。如果我們能夠靜下來，去了悟宇宙人生實相，就會體證到「無常」。當「自我」、「我慢」消失，體證到「無我」，最後就會跟佛陀一樣，溶入不生不死的世界，那時候才真正把生死大事、生死之謎完全徹底的解開。

所以，天地雖大，但在整個空曠的太空中，卻只是滄海一粟。「天地」就是代表一個太陽系，太陽就好像是「天」，地球就好像是「地」，我們的天空、天地雖大，但是在整個空曠的太空中，卻只是一粒沙。我們要把視野拉開，拉開到無限，這樣我們心胸也可以擴展到無限。

這一張是北斗七星，它的構造排列是這樣，但是這些提供我們一個深思的角度，同樣的一個北斗七星，但是在不同的國度、不同的文化背景薰習之下，人們對於北斗七星的描述聯想就不一樣。中國聯想出來是一個皇帝的座車，皇帝坐在裡面，臣民在朝拜，因此北斗七星在中國叫做紫微星（七星斗），將此聯想成跟皇帝的興衰有關，然後用作觀測天文。以前中國觀測天文的，都是皇帝身邊一些很重要的幕僚軍師，所以他們把北斗七星跟皇帝的座車聯想在一起，因為中國當時也是屬於帝王的一種體系。

但是，埃及這邊就把北斗七星聯想是一個人、一隻動物，然後拖著一樣東西。在歐洲這裏就聯想是一隻狸。在美洲他們想像出來的是一個大熊，然後大熊星座的一個尾巴，這邊想像出來是一個杓子，這邊想像出來是一個馬車……。所以，同樣一個北斗七星，當我們所接受的歷史文化、背景觀念有所不同，於是所聯想出來的就不一樣。這些帶給我們一個啟示就是：同樣一件事情、一個事實、一個實相，不同的人所看、所想出來、所觀察到、所體會到的，就不一樣。這個不一樣，會隨著我們每個人不同心鏡的凹凸程度來呈現。因此，這帶給我們一個思考的角度就是：同樣一件事情，我們不同的人、從不同角度去看，就有不同的詮釋。

學佛要去看到很重要的一個點，我們就像是大海中的魚，但是大海中的魚卻不知道海在哪裡，大海中的魚會要拼命去找尋大海在哪裡。這是一個要繼續去深度體會的就是：我們涅槃解脫的世界在哪裡？極樂世界在哪裡？淨土在哪裡？你就浸泡在大海中，知道嗎？你就浸泡在淨土中，你就浸泡在「空」之中。但是，如果我們的視野、視線沒有提升，沒有躍出海面，是不容易看到、體會到我們就

在大海裡面。我們要從二度空間超升上來到三度空間，才能夠看到我們原來所處的世界，就是我們的修行要進入深度去「止觀雙運」。水中的魚不知道自己在海中，除非能夠躍出水面看到周遭環境，才會看到原來是在海中。「躍出水面」就是我們要先學習著「歸零」，然後不斷讓我們的心境不斷超越、超升。

這一張是虛擬假人，因為稻子即將要成熟，作用是要趕跑那些鳥，以麻雀、小鳥的智慧來看虛擬假人，當風吹一動，那些麻雀就會趕快飛走，認為是一個真的東西在那裡嚇唬牠們。但是以人類的智慧來看，就可以很清楚知道這是假的，因此這些可以驚嚇小鳥，不能驚嚇到人類，因為我們人類可以看到它是假的，但是以麻雀的智慧來看，牠看不出來。我們在此再引申更深的體悟是：以佛陀的智慧，看到世間的實相，看到我們身心的實相，看到實相的虛幻面，看到這是假的，一個緣起的我，體悟到「無我」，體證到「無我」，所以不被幻相所迷住了。但是人類一般的眾生呢？看不到實相的真面目，以為這個就是真的，所以就抓住我、我所，很多的身見、煩惱問題，都是從這些衍生出來。

所以，這裡提供我們一個思惟角度，以麻雀的智慧來看，沒辦法看到它是假的，人類的智慧就可以看到，佛陀經過實修實證，去追求宇宙人生的實相真理之後，佛陀就像人類，可以看到這個是假的，我們一般還沒有實修實證的人，看不出這個是假的，這是提供給我們一個思考的空間。我們學佛、我們修行，要進入「阿含解脫道」，就是要讓我們從麻雀的智慧，提升到人類的智慧，從人類的智慧提升到佛陀的智慧，去看清宇宙萬事萬物、我們身心內外的實相。當我們真的能夠看到實相，就能夠遠離顛倒夢想而解脫自在。

今天是第一堂課，重點會講一些比較概論方面，從下一堂課開始，就實際進入第一章的概論，以後再逐步的深入聞思，把佛法法義這些先聞思，有了正知正見之後，再來就是要進入實修實證，深度又會不一樣。所以，我們希望這一門課程不是屬於學術的探討，不是一些知識、知見的傳授，而是要讓我們了悟宇宙人生的實相，真正是要邁向究竟解脫，讓我們大家一起來努力、一起來配合。佛教、佛陀從來不是要我們去迷信——我怎麼跟你們講、你們就怎麼信，你們就只要信就好……，不是這樣的。他都是讓我們去存疑、去求證，佛陀所跟我們講的，包括我所跟大家分享的，如果你不能了解、不能接受的，沒關係！保留！然後去求證，除非經過你實際去求證、去體悟到，你才相信，不然你不要迷信、不要盲目相信。所以，希望大家真的要有科學家求真求證的精神，打破砂鍋問到底。

有學員問：「淨土是不是有分唯心淨土或唯識淨土？」老師回答：現在假設《彌陀經》所講的是？，所稱成就的西方極樂世界的地方會毀滅嗎？如果我們的心沒有解脫就進入涅槃，我看還是一樣啦！舉個例子來講，如果你覺得台灣不好、很混亂，於是移民到其他國家去，你在台灣沒辦法安心，到美國就能夠真的安心嗎？內心的苦悶、不安，到美國就解決了嗎？以此類推。

西方淨土的思想，是佛滅後五百到七百年之間所蘊釀出來的，就像前面所敘述的佛教流變史，當時一方面由於文化大熔爐的轉變，再來就是這個地區是屬於游牧民族，他們心靈的空虛與飄浮不定，需要以簡便的方法，以及能夠保佑、保護他們的那種神存在，因為這一生這一世飄浮不定，沒辦法安定下來，於是他們寄望來生能夠更好。因此，佛教這些化俗的法師為了要通俗化，為了要適應這裡地區民眾的需要，就只好運用一些權說。但是慢慢、慢慢的演變到後來，整個淨土思想都形成，後來的人不知道，往往容易以方便為究竟。所以，西方淨土思想是在這邊所蘊釀形成出來的，印老在他所著作的「禪宗與淨土」書裡面，有做一些比較具體的交待，大家可以參考。

西方淨土就是一些方便、方便，鼓勵這樣一個游牧民族，大家來聞法、大家來修行，於是運用一些權說方便讓大家過來。最初這些真正懂得究竟法的法師，會讓他們慢慢穩定下來，在機緣漸漸的成熟時候，然後一定會告訴他們究竟法，一定會告訴他們真正的淨土是在現在、在這裡，內心的淨化才是真正的淨土，涅槃世界不是在他方世界，而是在我們內心、身心，我們內心的貪、瞋、癡止息。涅槃世界是在於我們能夠了悟宇宙人生的實相，當你能夠了悟這些實相，就不會再向心外去求法。但是，你要到達那種情況，就像小孩子需要一些依賴、一些鼓勵，但是當你漸漸長大的時候，一定要訓練獨立、靠自己，不能靠老爸一輩子啊！

所以，這就是權說的方便，鼓勵成長、成長，成長到一個情況就是佛陀所講的「自依止」，一定要回到自己身心的淨化，要回來依靠自己，不要向心外去求，不要去依靠心外的某某神、某某佛，這樣才不會隨著境轉。真正的涅槃解脫，一定是要回來「自依止」，就像謝經理所講的「你今天相信他，明天會相信我，後天你會相信你自已」。真正了悟佛法，就能夠回來「自依止」，因為了悟貫穿宇宙一切的現象界，都不離「三法印」，所以不會心外去求法。

「自依止」是回到內心的寧靜，回到內心貪、瞋、癡的止息，一定要徹見法，一定要對法有真正的體證、了解，如果只是頭腦理解、停留在聞思上，還是沒辦法真正打入骨髓。真正內心的不安，一定要自己親身品嚐到、親自喝到，叫做親證。一定要自己親自去證明到法，別人無法代替你去證悟到法，別人沒辦法代替你生死。肚子餓，要靠你自己吃，我吃的、沒辦法代替你吃。所以，有一些宗派會說「你來啊！我幫你加持、我幫你灌頂、我幫你消災……」都是一些鼓勵、一些方便法，就像小孩子需要鼓勵，真正到後來就是要回來依靠自己體悟法，跟整個法溶為一體，跟整個大自然、整個法界溶為一體，不管到哪裡都解脫自在，就是《金剛經》所講的「無所住而生其心」，不管到哪裡都是大安心，生死之事也完全解決了，現世就能夠體證到不生不死、沒有生死。「沒有生死」不是說身體沒有壞滅，而是內心每一個剎那都是很安詳，面對死亡也是生死一如，這些都是要回來「自依止」、「法依止」。所以，「淨土」是讓我們從「方便」方面，然後進入到真的實際內心的淨化，才是最重要的，貪、瞋、癡的止息，才是真正的淨土。

學員問：「我們常看到的《阿彌陀經》是在那個時期形成的，這一本書就不是究竟的解脫方法了？」老師回答：容我實說，這是屬於方便法，但我們也不要否定它。有的人一喜歡原始佛法之後，就會認為大乘非佛說，就把那些丟掉，我個人是覺得不必這麼偏激，因為這一本經的產生，有它時空背景的需要，你不需要這些法，但是有人需要啊！如果弄清楚佛教史的整個流變，知道什麼是究竟，就可以包容所有的方便法，因為有它存在的需要背景，可以幫助不少眾生。這是一種鼓勵方法，讓你漸漸產生信心，很多的方便法引導你慢慢進來，當你漸漸有信心之後，然後再告訴你。

就像如果是小孩子，父母親都會不斷用各種方面的鼓勵，但是當你漸漸長大，就像老師面對小學生的教育方式，與面對大學生的教育的方式，面對研究所、博士班，教育方式，會不會一樣？大家都很清楚不一樣。幼稚園小孩子的教育鼓勵方式，一定是越來越成長之後，要讓你獨立、自依止。所以，我們「阿含解脫道次第」這一本書的前後，都會貫穿原始佛法，佛陀是要我們回來「自依止、法依止、莫異依止」。「莫異依止」就是不要心外去求法，但是在成長的過程中，這是很正常、需要的，可以協助我們成長，就是讓你不退轉，事實上就是讓你漸漸產生道心、信心。但是那一份道心、信心，就是要讓你回來，因為你到極樂世界去，還是要聽聞這些，阿彌陀佛還是要跟你開示「三十七道品」，去體證「三法印」、「四聖諦」，要回來「自依止、法依止」。我們現在不必等到來世，不必等到未來，現在就可以開始聽聞原始佛法，現在就可以實修實證。

我們所有的不安、所有的苦，都是來自於我們不了解「三法印」，不了解我們身心內外、宇宙人生的實相，所以會被很多的幻相，就像會被剛才那個稻草人的幻相嚇住了。在大乘裡面有一句話「夢裡明明有六趣，醒後空空無大千」，當你真正覺醒，真正透視宇宙人生的實相，到哪裡都是心安，因為不會被幻相迷住。就像我們最初學開車的時候，總是笨手笨腳的，最初學習「慈悲喜捨」，也都會從「有為法」方面開始，但是當慢慢熟練之後，開車就會駕輕就熟，所以到後來就可以開車開得很自在，也可以一邊聊天。那個「如如不動」就是進入很純熟，但是它有一個成長的過程，因此失敗、挫折……，沒關係！更具體的講，如果是初步的慈悲喜捨，他是在「有為法」，有所得、有所求的情況裡面運轉，這樣容易形成世間的善法，但是這也很難免，我們一定要經過這些，然後才能夠逐步提升到「三輪體空」的慈悲喜捨。

「三輪體空」就是所謂的「如如不動」，我們也一定會經歷過一些錯誤、一些跌跌撞撞，才能夠真正做到。因為要真正進入「三輪體空」，「我、我見、身見」一定要破除，「我見、身見」破除，至少是證初果。在還沒有證初果以前，我們的慈悲喜捨都還是容易落在「有為法」的世界裡面，要進入到後面階段，對我們的「身見」以及「無我」方面，要有相當的體悟，還有「我慢」方面有相當的降伏，因此進入「三輪體空」這方面，就能夠真正進一步契入涅槃無為的世界。

「涅槃無為」不是說什麼都不做了，就消極悲觀啦！是他的心如如不動，但是一樣在跟眾生廣結善緣，就是「無所住而生其心」。「無所住」就是不會被境界牽著走，不會被一些慈善的世間善法的境界牽著走，能夠如如不動、無所住，但是卻遇緣現起，能夠看因緣情況而生其心，他不會逃避、也不會黏著。[回目錄](#)

第〇章 前言

「前言」部分，上次們有講說一切要歸〇。不管過去如何輝煌或坎坷，一切歸〇，因為我們裝填很多正確跟錯誤的資訊，綜合起來讓我們現在沒辦法以一個〇、一個全新的心態來認清佛法，導致我們在聞、思、修上面，會有很多的障礙。但是，「歸零」也不是要你們都不要相信、都放下其他的，只要來相信我空海的就好，不是這樣！「歸零」是讓自己重新開始、讓自己新生，從原來舊有的框框窠臼裡面脫胎換骨出來，超越我們原來的思想框框範圍，超越我們原來的思考模式，超越我們原來的判斷方式，這樣我們才能夠再重新認清真理、認清佛法。

所以，「歸零」的力道是非常強，作用也非常大。一方面讓我們身心柔軟，讓我們過去習以為常的觀念，能夠重新給以柔軟、軟化，等於讓我們這個器具重新清洗過、重新認識。「歸零」是給自己脫胎換骨、給自己新生，不必等到下一世，不用等來世，設若我們現在可以「歸零」，我們現在就是一個新的生命的開始，所以「歸零」是非常重要的，讓我們打開無限的視野，如實探討身心內外、宇宙人生的實相、真理，讓我們以無量的胸襟，超越一切宗派、宗教的框框，秉持「吾愛吾師、吾更愛真理」的求真精神，了悟宇宙人生的實相，遠離顛倒夢想而解脫自在。這裡我們每天都要練習、每天都要做，不是說「好！我今天歸零」，但是明天又恢復到原來的習性窠臼裡面，我們卻不知道。這是每天都要做的工作，每天都要提醒自己，記得！除非你已經證到阿羅漢，就算你證到初果，還是一樣要「歸零」，證到二果、三果，也是一樣「歸零」。

真正的阿羅漢、真正的解脫者，他只有活在「零」的世界，活在「空」的世界，他內心裡面沒有什麼成見，他就是如實的來看待這世間，如實的來看待這個實相，那個「零」就是讓我們不帶成見、不帶偏見，沒有貪、瞋、痴。所以，我們說要斷除貪、瞋、痴，就是我們每天「歸零」，就是讓我們每天能夠我們貪、瞋、痴的這些習性斷除掉，這樣你慢慢的用功，就自然水到渠成，整個貪、瞋、痴都完全斷除。所以，「歸零」方面非常重要。

在宗教方面，我們可以把它概略分為三個層面，一個是屬於迷信型的宗教，第二是信仰型的宗教，第三是智慧型的宗教。

什麼叫做迷信型的宗教？就是不斷要去祈求加持、消災、保佑、發財啦！不斷去祈求各種神像、各種佛、各種菩薩、各種偶像，然後請他們加持、消災、幫忙……，然後讓自己發財，讓自己樣樣都能夠符合自己的意願，就是屬於迷信型的宗教。不斷向心外求，而且這一種是越多神越保佑，他越好。一般民間的信仰，

大部分都是這一種型態，什麼神都拜、什麼都好，覺得越多越好，好像越多這些保障，就可以越安心，是屬於多神教的信仰。

第二是信仰型的型態，已經慢慢提升到是要求心靈的寄託、精神的寄託、心靈的安慰。一般來講，通常是在祈求發財、祈求升官，還是屬於名利方面比較多，但是這一類信仰型的宗教，已經漸漸進展到精神層次方面，希望能夠有一個心靈的寄託，所以這一種往往是需要一個超級的神、超級的偶像，讓他有一個心靈的寄託，大部分可以歸納是屬於一神教方面的體系，他會認為很多神的這些，都是向心外求，都是停留在迷信，唯有我們這個一神，才是真正究竟的神。現在世界上很多宗教是屬於信仰型，信仰精神方面的寄託。

第三個是智慧型的宗教，它是重視在求真求證，然後讓我們去了悟、去覺悟宇宙人生的實相真理。原始的佛教是屬於這一個層次的宗教，但是慢慢演變之後的佛教，變成落入在這兩個層面，這是非常可惜啊！所以，我們第一堂課要跟大家講解，有關於佛教從量變到質變，就是讓大家知道佛教原來是屬於智慧型的宗教。

很多宗教是變成怎麼樣呢？你只要相信就好，講求的是信，你只要信就得救，現在絕對沒有批判任何宗教，我們是如實來講。但是，佛教呢？不是要你信就好，不是說佛陀怎麼跟你講，你就怎麼信。佛陀絕不是說我是權威的，我怎麼跟你講，你就怎麼信，不是這樣！佛陀跟我們講宇宙人生的實相真理，佛法就是宇宙人生的實相真理，佛陀跟我們講這些真理，讓我們去求真、去求證，要經過你的實修實證。所以，絕對不是要你只是信，這就是佛教智慧型的型態，跟一般其它宗教型態不一樣的地方。

再來，耶穌有講過一句話——「我就是真理，我就是道路」。這一句話是不錯，但是很多眾生又把這些話曲解了。不是耶穌才是真理、才是道路而已，真正有見到法的人、真正有看到真理的人，他本身就是真理的化身，也就是佛教所講的「法身」。他本身見到法、證悟到法，了解、覺悟到宇宙人生的實相，他是一個覺悟者，他本身就是一個「法身」，他本身有這個真理實相存在，可以協助有緣人去認識這個真理。所以，耶穌講說「我就是道路，我就是真理」，耶穌本來最初也不是說你只要相信就好，事實上也是透過他，去找到他所找到的真理。但是，因為耶穌講話很純真、很率直，一般眾生沒辦法容許耶穌所講的，因此後來他就在人類貪、瞋、痴的會合之下，耶穌被釘死了。結果，原來耶穌所要的這一種智慧型宗教，又落入到信仰的層面，所以也是很可惜。但是，這樣也是很不錯啦！已經有這樣的一個層次上來，當他機緣成熟，一樣可以來到實際去求證，覺悟到什麼是真理的層面。

第一種類型的迷信型宗教，如果以一般眾生的人數分布來講，大概有 60% 的人是屬於迷信型的情況，有 30% 的人會從多神信仰來到一神信仰，再來大概有 10% 的人會超越以上兩個層面，進入智慧型求真求證的宗教型態，漸漸回到自依止、

法依止。前面迷信、信仰兩種型態都還有一些神、很多神的存在，信仰型是一個超級大力神讓你依靠、讓你依賴。

以究竟來講，佛教是「無神論」，因為佛陀看的很深、看的很透，不管多麼厲害的神，他們也都是屬於緣起和合的眾生，他跟你、我都完全平等，所以我們跟佛陀也是完全平等，跟耶穌也是完全平等，只是大家還沒有認識到真理，會認為佛陀是高高在上、耶穌高高在上。其實，我們跟他們都是完全平等的，不管再多麼厲害的神都一樣，佛陀是要我們去認清，去找尋、去認識這個真理、我們叫做「法」。於是佛陀講出來的法，我們稱作「佛法」。

原始佛法是要我們「自依止」，要自己去親證，然後回到法上面來，回到真理上面來，這時候你本身就是法身，就很清楚知道「我就是道路，我就是真理」，就是耶穌所講的真正含意。當然，一般的宗教就像我們讀書，必須從幼稚園、小學、國中、高中、大學、研究所，這樣一直逐漸上來，到越上層次的人數會比較少、越來越少，都是要自依止、法依止，前面的階段都還是有所依靠、依賴，我們修行層次要慢慢提升上來，如果大家因緣許可，就直接契入原始佛法，淨土思想都是一些方便法。

如果佛教裡面還有很多的燒香拜拜、祈求、加持……，又會落入在迷信、信仰方面，因此我們要逐漸提升，來到心靈智慧的成長、成熟。我們的原始佛法就是直接講述這方面，現在我們就直接回到如何去求真求證，生死輪迴、痛苦不安的原因到底在哪裡。其他的宗教是你只要信仰就好，多神信仰就是說你來拜拜、來拜我、供養我，你對我虔誠一點，我就給你加持、給你保佑。原始佛法不是這樣，佛陀不是要這樣，因為這都是向心外去求。如果向心外求，記得！他能夠給你利，也能夠給你弊；他會帶給你利，也會帶給你弊，也就是會帶給你副作用。所以，他會帶給你天堂，當然相對的，地獄也在旁邊侍候你。

就像說地下錢莊，你要借錢很快，有求必應，很快！但是之後呢？很多的後患就跟在後面，所以，如果你向心外求，能夠求得到或是越靈驗、越快的，記得！它的利跟弊是相對的，它會給你天堂、也會給你地獄。真正智慧型的宗教，當你慢慢一直提升上來，體悟到法、體悟到真理之後，會超越這些。因為天堂、地獄這些，利、弊這些，都還是在二元對立的世界。當你慢慢體證到究竟解脫、究竟「空」、涅槃無為之後，一定要超越二元對立，來到一體實相世界，「阿含解脫道次第」第34章提到的《心經》，就是在講述一體世界，要超越二元對立。

但是，所謂的「超越二元對立」，絕對不是我們用頭腦所能夠去想像思惟。現在的想像思惟，就像我們的眼睛還沒有好，還是一個瞎子，然後用頭腦去想像陽光、去看陽光，就像瞎子去摸象，以「瞎子摸象」的角度來理解。佛陀講說一定可以實際去體證到真理，一定可以去超越二元對立。佛陀要我們回來如實面對自己，你的苦、你的不安，原因在哪裡？如果沒有苦、沒有不安，就不必修行啊！也沒有修行這回事。一般眾生對這個苦、不安、逆境，都認為是人生不如意之事

十之八九，都是怪東怪西，當我們面對這些不可意境，就是求啊！求啊！不斷的去求啊！佛陀就坦白講，這是沒完沒了，是向心外求。

佛陀要我們如實回來面對自己的這些問題，然後找尋出到底原因在哪裡。當你能夠找到原因，才能夠對症下藥，才能夠把這個苦、不安的根本原因剷除掉，你才能夠解脫自在。所以，當你了解原因，然後對症治療之後，才能夠解脫啊！你去了解原因，包括實際去求真、求證、覺悟的過程，就是我們整個修行次第的聞、思、修、證。要了解原因，你一定要進入聞思，就是我們這些課程所要做的工夫，沒有經過這方面課程的薰習，沒有正確的聞思、正確的理解，就沒辦法進入實修。

沒辦法進入正確的修，就沒辦法親證、沒辦法解脫！如果還一直停留在向心外求的層次，沒有經過正確聞思的基礎，後面的證悟階段就不可能達到，於是就會變成向心外去求，或是說三大阿僧祇劫。但是，只要我們回來這裡，大家一定會覺得修行是很落實、很紮實，每一天都可以逐漸體會，每一天都可以逐漸淨化，都可以做到的。所以，往後大家可以實際去感受到每一天每一週都在提升、都在淨化。

何謂「法無定法」的法？就是美醜沒有絕對的標準。美醜、善惡、是非……，沒有絕對的標準。以審美的標準來比喻，你認為她很美，另一個人卻未必認為很美。做這一件事情你認為是善，另一個人也未必認為是善。以政治方面來講，包括說建不建核四的政策方面，有的政黨就認為不建核四才是善的，有的政黨卻認為要興建核四才是善的，然而到底建不建核四？是善、還是惡？它沒有一個絕對的標準。所以，「法無定法」是世間法方面沒有一個絕對的標準，在二元對立的世界，看你站在哪一個角度、喜歡哪一個角度，就會排斥你不喜歡的那個角度。但是你有你的喜歡、他有他的喜歡，你的角度跟他的角度在看呢？對美醜、是非、好壞，就沒有絕對的。

所以，這又是在修行方面一個很重要關鍵，修行就是要超越二元對立相對的世界，提升到絕對的世界。但是，要你一下子就契入到這裡，是非常不容易啦！如果沒辦法契入到這裡，也是過渡時期的一個方便法，我們不能夠排斥。銀行能不能幫助你解決困難？可以啊！但是你不能老是要依靠銀行借貸過日。因此，銀行可以幫忙我們，但是最好是我們無債一身輕。[回目錄](#)

第一章 阿含解脫道次第概論

「如是我聞：一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。

爾時，世尊告諸比丘：，有三法，世間所不愛、不念、不可意。何等為三？謂老、病、死。世間若無此三法不可愛、不可念、不可意者，如來、應、等正覺不出於世間，世間亦不知有如來、應、等正覺知見，說正法、律。以世間有老、

病、死三法不可愛、不可念、不可意故，是故如來、應、等正覺出於世間，世間知有如來、應、等正覺所知、所見，說正法、律。」

由於本課程不是依文解字翻譯，大部分就只唸有劃線及重點的地方，也不是去解釋經文內容，而是解析經文的重點精華，把字與字之間的空白及精神詮釋出來，而不是做一些白話翻譯而已。如果要白話翻譯，坊間有出版白話翻譯的書。

佛陀在這一段經文就很坦白告訴我們，世間有三件事情是大家很不喜歡的，就很不喜歡、很不愛、不念，不會很喜歡不可意境界的現前，「不可意」就是很不喜歡的境界，佛陀就直接講出是老、病、死。如果世間沒有老、病、死這三種事情，我們不必修行，因為大家就沒有苦。沒有老、沒有病、沒有死，就沒有苦。沒有苦，又何必要修行，真的就沒有修行。但是，偏偏事實上實相的存在、現象界的存在，卻都是老、病、死不斷在逼迫著。各位可以慢慢的去淨化、靜下來，然後看看我們自己，回來檢視我們自己，我們內心深層的不安，原因在哪裡？佛陀就直接指出來，因為有老、病、死的問題。

我們說有「我」、「我所」、有「身見」……，都是因為這個「我」很怕死，於是才演變出很多的抓取，只要「身見」沒有破，就會一直抓、抓。不要想說「我應該沒有抓啊！」除非你是四果阿羅漢的解脫者，不然都一定有在抓，只是有沒有發現到而已。有的是抓「名」，有的是抓「利」，有的是抓財產、妻兒、子女，有的是抓各種的成就。有的人認為那些出家人、宗教師，應該就是已經放下世間的這些，就沒有在抓了？！除非他已經證到四果阿羅漢，縱使證到初果、二果、三果，都還是一樣有在抓。

由於這些是很微細的觀察點，以後我們慢慢再加以剖析，自己要慢慢去看、慢慢去發現「我在抓的是什麼？」事實上，所謂的抓取，是因為我們內心有不安存在，如果是真正大安心，就是解脫自在，沒有任何的抓取。由於我們內心有一些不安存在，所以要透過一些抓取，來讓我們感覺到有所依靠、有所依，讓我們的心可以有一個比較安心的地方。問題是你所抓取來的，你自認為能夠滿足你的需要，讓你感覺安心，但是佛陀又把你再解析出來，它頂多只是暫時性、一時性的滿足而已，不可能是永遠的，不可能是究竟的。

如果沒有去把真正不安的原因找出來，你的那些抓取就好像小孩子靜不下來，他需要打電動玩具、打電腦……，或是去飆車、去跳舞，或是吃一些藥丸，這些都是在掩飾內心的不安。我們大人的抓取跟小孩子的抓取，在表相上是不一樣，然而本質上卻是一樣。大人一樣有大人不安的這些層面，一樣也會抓取一些「所依」，來讓自己安心。

有的人會問我說，以前的觀念認為百子千孫，就讓人感覺到很滿足。但是你真的滿足了嗎？沒有！那些感覺都只是一時。當你所抓取的那些，起了一些變化之後，你又會有很多的苦、很多的不安。佛陀就是要我們去認清：為了要掩飾這

些不安，於是透過向心外去抓，由於你所抓取的那些，一樣都是無常生滅，所以你是去抓個無常生滅，還是去抓無常。但是，偏偏這個無常又會讓你去觸到內心，因為沒有安定感、沒有永久感，於是內心的不安還是會存在。包括自己逐漸面對老、病、死，看到別人的老、病、死，看到自己老、病、死，內心隱隱約約的不安都是存在著。

在老、病、死方面，不是說世間的學問、成就多高，就可以掩飾得了，沒辦法啊！世間的成就，就算再得三個博士學位，得到諾貝爾獎，問題還是存在啊！唯有當你回來面對，然後找出它的原因，再對症治療，這樣才能夠知道病根，「究竟法」就是要找出它的根本原因，然後從根本來治療，不是只治標。佛陀很明白講出來，因為有老、病、死。

「以三法不斷故，不堪能離老、病、死」有一次在其他地方上課，一位學員的年紀已經七十歲，因為他罹患氣喘病，常常被病折磨，於是他說：「你說死亡會可怕，可是我不怕死，我怕病……」說他怕病、不怕死，因為他罹患氣喘病多年，無法痊癒，常常為病所折磨，發作起來是比死還更難受。我跟他講：因為你常常在生病，現在還沒有真正進入「死」，所以還沒有體會到。事實上，他說他怕病、不怕死，很多人認為說一死百了。然而，問題不是那麼簡單、不是那麼瀟灑，眾生就是怕死，事實上老、病都是死亡的一部分，不是說到死的時候才死。因為老、病已經在不斷向你示現死亡這個死神在旁邊，所以會那種懼怕存在。

佛陀講：為什麼一個人沒辦法斷老、病、死，會有生死輪迴之事呢？因為有貪、瞋、痴。總共有十個結，其中「身見」、「戒禁取結」跟「疑結」，是代表十個結裡面的三個結，這裡先講出比較粗的三個結。為什麼一個人沒辦法斷那十個結呢？因為「不正思惟、習近邪道及懈怠心」佛陀就引導我們大家一層一層去找出原因。因為他一直在找原因，後來就知道原來原因在這裡。

「所以者何？以無慚、無愧故放逸」沒有慚愧心，所以放逸。「放逸故不恭敬」為什麼沒辦法解脫苦、不安，很重大的原因就是沒有慚愧。在本書的第四章，就有提到慚愧心的重要，如果學佛沒有體會到慚愧心，就算你很認真在修行，還是在「世間法」裡面繞，還是在「世間法」。所以，這裡就有提出來說，一個人沒有慚愧心就會放逸，放逸所以不恭敬，不恭敬所以習近惡知識。

為什麼說沒有慚愧心，就會不恭敬、不欲見聖、不欲聞法、常求人短呢？因為一個人沒辦法照見自己是井底的青蛙。在第一堂課有跟大家講過，要拉開我們的視野，才能夠照見原來往昔自己是在井底的青蛙，往昔自己是在「夜郎自大」。當你能夠發現到這個事實，慚愧心會生起，才會走上解脫道。所以，一個人如果沒有慚愧心，就沒有精進要走解脫道，就「不欲見聖」、「不欲聞法」，於是「常求人短」。

「常求人短」就是常常在批判別人，常常在看別人的不對，指責別人的臉黑。真正的解脫法是反過來，回來照見我們自己，看我們自己的臉黑，看我們自己的貪、瞋、癡。前面所講的，就是輪迴的原因。「不欲見聖、不欲聞法、常求人短、求人短故」，因此「不信、難教、戾語、癡墮」。就像我要跟你直接講解脫法，你卻認為這是小乘，是自了漢、不了義，於是不相信，會執著於「需要很厲害的超級偶像、超級大佛、超級的神，可以幫我加持、可以幫我成就……」都是一廂情願的想法。

「常求人短，求人短故不信、難教、戾語、癡墮，癡墮，故掉、不律儀、不學戒」「掉」就是一個人很輕浮、吊兒啷噹，沒有積極想要學佛，還需要外人的鼓勵、獎勵，聞法的動力還不夠積極。真正的解脫法是返回來照見我們自己，看到我們自己的臉黑，看到我們自己的貪、瞋、癡。

「不學戒，故失念、不正知、亂心，亂心故不正思惟，習近邪道、懈怠心」因為沒有心要走解脫道，於是就去求世間的名利。所謂的「習近邪道」，就是不斷在追求世間的名利。只要誰能夠告訴你何時可以快速發財，怎麼樣走旁門左道可以快速升官，就把對方拜為是你的善知識、恩人。「不正思惟，習近邪道」的邪道，不要誤認為「我們所走的才是正道，別人不跟我相同的，就都是邪道……」不要落入這樣的分別。「邪道」代表就是沒有真正走在究竟的解脫道上。

「懈怠心故身見、戒禁取、疑結」就沒辦法破除，因為這十個結沒辦法破除，貪、瞋、癡就沒辦法斷除，會帶著很多的無明，然後在茫茫人生大海裡面一直盲目衝撞，不知何去何從，抓、抓、抓、抓到後面，又是無可奈何的面對老、病、死，於是這時候是沒有選擇的面對死亡。我也曾經遇到一個人說，他的阿媽講說「她已經不怕死」，於是問我這種說法跟解脫者的不怕死有什麼不同呢？一個是沒有選擇，因為這一條路你一直走，走來到這裡，哇！死神就在前面，後退無路啊！沒有選擇的餘地，跑也跑不掉，變成說怕也沒用，於是就麻痺了，因此這不是解脫者所謂的不怕死亡。

真正的解脫者是每一個當下、每一個剎那，都是解脫自在，已經沒有生死之事，也沒有這回事了，生死一如。所以，他處處展現都是大安心，不是無奈、沒有選擇的面對死亡。如果一個人有貪、瞋、癡，就沒辦法離老、病、死，後面這一段就是佛陀又從另一個角度來看。

前面是解析生死輪迴的原因，我們要究竟解脫，它的原因、它的層次是怎麼樣呢？只要你斷除貪、瞋、癡，就能夠離開老、病、死，不落入生死輪迴。但是，你要斷除貪、瞋、癡，必須要先斷除身見、戒禁取、疑結，也就是以此類推。你要斷除這三結，也就是十個結，必須要怎麼做呢？必須要聞法、聽聞佛法，要實際去修，這又有一個層次、次第、步驟。

佛陀又歸納：「所以者何？以慚愧故不放逸」為什麼一個人能夠解脫自在呢？因為有慚愧心，能夠照見到自己的不足，照見到自己被過去很多的觀念框框限住了，常常在劃地自限，常常自以為是。當照見到我的心，原來是一面凹凸凸凸的心鏡，因為我們有貪、瞋、癡的展現，於是內心裏這一面鏡子，就不會平整，它就會有凹凸凸凸。但是，不同的人對同樣的境界，會因為彼此的貪、瞋不同，而展現不同的反應，所謂的「法無定法」就是這樣。你認為這件事情是善的，你就會貪，就會把它抓取過去。這件事情他覺得可有可無，沒什麼！於是這個事情對他來講，也不會起什麼作用。如果他會起瞋，就會去排斥，會把這個境界推掉。因為每個人的感受、覺受都不一樣。

他會起瞋，就會排斥這個境界，原來是一條直線，會把它排斥成一個凸形的線出來，然後這是乙所喜愛，就會抓過來。所以，同樣的這些境界，事實上是我們內心的貪、瞋、癡，所抓取而形成的境界，這樣就是沒辦法如實看到事情的本來面目，我們在這種層次情況，就是落入在顛倒夢想的世界，有很多的要、很多的不要，我們去扭曲，然後不知道。如果不能照見到這樣的心態，我們的慚愧心很難產生出來。

所以，如果一個人有慚愧心，就會不放逸。為什麼不放逸？因為看到自己的臉黑、自己的醜陋，看到自己很多的不足、貪瞋癡，他會接受自己的不足，然後虛心的要學習，虛心的要走上解脫之路，不會再像以前的我是、我能、我慢，自以為「我是大學問家、我是大學者、我是一等的科學家、我是頂尖的化學家、我的功勞很高很大……」會看到這些都是展現我慢的情況，就會虛心下來學習，於是就會「不放逸故恭敬順語，為善知識」就是親近善知識，一方面也是說他本身也想要做善知識，希望真的能夠成為明眼人、解脫者，當你有發出這種菩提心、願力，就會物以類聚。

你會想成為善知識，「為善知識故樂見賢聖、樂聞正法」因為有聽聞到正法，就不求人短，我們的心就不再看別人，挑剔別人的缺點、毛病，而是回來淨化我們自己，因為知道所有的眾生只要還沒有解脫，同樣都是貪、瞋、癡具足，我們去看別人臉黑，事實上我們臉不見得比別人白。所以，當真正回來看自己，你會看到「啊！真的！我沒有比別人好，我的貪、瞋、癡沒有比別人少……」這時候的慚愧心就會發起來，讓自己會更加柔軟的再淨化自己。

「不求人短故生信、順語、精進」你能夠精進，就不會「掉舉、住律儀、學戒」因為到「不掉、住律儀、學戒」，就是已經進入實修了。前面是「不求人短、生信、順語、精進」，再更前面有「樂聞正法」，有聽聞到正法，進入聞、思、修，這樣才會進入實修。所以，就會「不掉、住律儀，學戒」。「學戒故不失念、正知，住不亂心」就是佛教所講的戒、定、慧。以後我們講解到有關「戒」的時候，將會提到為什麼要有持戒的這些，但是不要讓戒條又成為你的束縛、綑綁。「戒」本來是要幫助你解脫，結果又被戒條束縛住，反而又是更增添很多的束縛。

如果一個人能夠「正知、住不亂心，不亂心故正思惟、習近正道、心不懈怠，心不懈怠故不著身見」「心不懈怠」因為不斷積極精進用功，就能夠向初果、證初果，再來證二果、三果逐步上來。於是「心不懈怠故不著身見、不著戒取、度疑惑」是證到什麼階位？就是證初果的斷三結。「不著身見」就是「身見結」破除了，「戒禁取結」也破除了。有關「持戒」方面，是要持到戒律的精神，否則「戒」會變成是你的束縛，如果「戒禁取結」這個結沒有破除，也不可能證到初果。以後我會再講述如何才能掌握到戒律的精神，而不是被戒條、戒相所束縛。

「不疑」是因為對於佛陀所講的「三法印」，能夠去體會這些實相，於是就不會懷疑，是來自於你前面階段的實修實證。記得！所有疑問的破除，是來自於你的實修實證，只要你還沒有親證到，不管你的信心多麼堅強，裡面都有疑的成份存在。所以，「不疑」一定要來自於你的實修親證。「不疑故不起貪、瞋、痴」不起貪、瞋、痴，前面說「不著身見、不著戒取、度疑惑」是證到初果，然後你繼續用功、再繼續努力，就二果、三果這樣逐步上來，貪、瞋、痴就能夠斷除、斷淨，十個結斷淨就是證到阿羅漢。

一個人沒有貪、瞋、痴，就能夠離開老、病、死。為什麼能夠離開老、病、死？因為當一個人慢慢淨化之後，你的心鏡是一面平整的鏡子，沒有貪、瞋、痴，這樣能夠如實照見事象原來的本來面目，不會去扭曲它。就像上次有講到現代稻草人的幻燈片，你可以去看到那個幻相、假相，然而卻不會被那個境界嚇跑，也不會被那個境界吸引而去抓取，因為你能夠看到實相，所以就可以遠離顛倒夢想，於是根除掉老、病、死的原因，可以把真正的苦、不安的原因解決掉，這樣現世、這一世就能夠解脫自在。現在這一堂課，先把整個解脫的架構、重點核心標示出來，讓大家明瞭到達解脫的層次、步驟，扣住解脫法的核心，其他的方便法要怎麼樣權用，就是看個人。

佛陀在《雜阿含》、《中阿含》的好幾經裡面，有提到解脫的次第、層次、步驟，以前我在聞思階段協助相當大的恩師——楊郁文教授，在所著《阿含要略》有歸納及系統的整理，如果有心要再深入經典，這一本也是可以參考、值得研閱，他就是把這幾經散卷歸納整理，讓我們大家參考自己現在是在什麼層次、什麼階段，走到什麼步伐。就像現在要開車到哪裡，你現在走了多少，還有多少沒有走，你會清楚知道。所以，解脫道真的是很清楚，也絕不模糊、不含糊，有沒有解脫？自己心裡清楚明白。以前我也是參考這方面的歸納次第，再經過個人的實修實證之後，做出比較詳細的整理，就是各位手上這本「阿含解脫道次第」所列的整個次第。

現在再請大家回來看這本書的目錄，第一章到三十六章，就像蓋高樓大廈，第○章就是打地基，當地基打穩之後，再來一層一層的蓋起來，這些都有前後的次第關係，從第一章的「概論」，第二章是「善人、慈悲喜捨」……，再來深入體會世間苦難——老、病、死，再來為什麼要有慚愧心？都是一個層次、一個步

驟，如果沒有具足這些基礎，很認真跑到山上去住茅棚、閉關專修，很認真去參禪，很認真的去唸佛，很認真的去持咒，那麼你走偏差了，也不知道啊！落入在「世間法」裡面繞，不知道啊！因為一個人要照見到什麼叫做世間法？什麼叫做出世間法？不容易！真的不容易！所以，我們要釐清楚什麼叫做出世間法的解脫道？什麼是世間法？什麼是方便法？這樣你的修行就會很紮紮實實一步一步的深入。

所謂的「十六階」，是後來論師整理出來，《阿含經》也有出入息念十六勝行，以後要進入實修實證，現在還是要實際的聞思，然後逐步落實，資料可以提供給大家參考。只要你能夠「歸零」，靜下來好好進入聞、思、修，具有正確的聞思基礎，要修、要證就不會困難，如果沒有正確的聞思基礎，我不敢保證、不敢講。所以，你要進入實修實證，一定要有前面聞思的基礎，四念處是屬於實修，但是前面的聞思基礎要有。

修行的步驟要清楚明瞭，聽聞佛法之後，然後去思惟、去求證、去體悟，慢慢對法的信心才會建立，才會死心塌地的進入實修。具備正知正見之後，才體會到什麼叫做出世間法，才體會到什麼叫做出世間法，什麼叫做解脫道，什麼叫做究竟法，如果這些觀念沒有正確建立，光是在「修」上面，落入在世間法，或是說走偏差了，你對照不到的，你察覺不到的。

所以，很多人講說修行就在四念處裡面好好的修，這樣就好了，結果很多人修四念處之後，越修越厲害的。就像很多喜歡參禪的人，他越參禪、越修之後越厲害，於是揹著一把劍，到處去跟人家較量，到處要去砍、要去殺，把別人比下去，以顯示我的厲害。如果你不清楚前面的次第、步驟，光是在這裡修，真的會越修越厲害，這樣第一個步驟的慚愧心都沒有具足，怎麼走上解脫道？！真正證初果，他是修跟證齊行，「證」就是要斷十個結，簡單講就是斷貪、瞋、癡。如果修行不是回來斷十個結、斷貪瞋癡，則都是在世間法。

要斷十個結、貪瞋癡，沒有了解出世間法與世間法的差別，是沒辦法真正斷除的。因為在你認真修行的背後，都還是有很多的抓取，因此要先聞思，然後再修證。我們這整個解脫道的次第，第1章到第6章是屬於人天善法，培養善根福德因緣的階段，第7章到17章是屬於聞思正法的主要內容跟方法，第18章到27章是實修的內容跟方法，第28章到34章是實證、證果的內容方法，第34、35兩章是解脫道跟菩薩道合一的具體展現。

所以，只要大家好好下工夫閱讀這本書，然後再於課程一起聞思、討論，建立正知正見之後，後面的修、證很快。如果沒有前面這些聞思基礎，你在這裡再花十年的工夫，也極有可能都是在世間法裡面繞，在聽聞本課程的講述以後，就會知道很多觀念是跟以前觀念有很大不同，你根本沒有想到那些、看不到那些的，我們就是要把那些觀念深入解析出來。事實上很多的上課內容，不可能聽一次就能夠消化吸收，當你的心越寧靜，聆聽的深度及吸收的內容就會不一樣。

剛才有一位同修就問我，如果對老、病、死方面還沒有那麼深刻體會，修行的動力就沒辦法打入骨髓，怎麼才能夠讓老、病、死方面的體會更深？我們今天的幻燈片會播放這方面，而且今天老、病、死方面，還只是播個概論部分，有些很震撼性的畫面，在後面幾次課程再陸續播放。當然，幻燈片內容不是很恐怖，而是以前我們習以為常，在逃避的、不想看的，現在以如實的畫面播放出來，沒有刻意去醜化，而是讓我們看到實相、進入如實觀。因為我們要了解五蘊、六根、六塵的無常，以及根、塵、識的無常，還會播放一系列實際屍體的幻燈片，以醫學解剖的角度來看全身的臟腑，一個器官、一個器官播放出來，讓大家很清楚可以看到、了解，因為這也是實相。

雖然失明的人有某方面的障礙，但是很多器官卻是很敏銳，只要有心學法、有心聞法，一樣可以補足他的不足，所謂「勤能補拙」。所以，不是失明的人就不可以聞法，就不可以修行。我們修行就是從原來的不知不覺，要慢慢提升到後知後覺，再提升到先知先覺，有的人會認為你在說老、病、死，但是我沒有這方面的感觸，你說人生會有很多的苦，佛陀講說「苦諦」，但是我體悟不到那些苦，所謂的「八苦」——生、老、病、死，愛別離、怨憎會……，我覺得現在過得很美滿、很好，我體悟不到那些苦……。

但是，佛陀以前在皇宮裡面身為太子，難道他的生活會比你差嗎？世間的榮華富貴會比你差嗎？佛陀為什麼會要放下一切要去修行？就是一個人的智慧成長到一個階段之後，他去看到世間現象界的這些生、老、病、死，現象界的這些無常、生滅變化，讓他很震撼啊！在《阿含經》有這樣的比喻，當不知不覺的人本身碰撞到了事情，也還感覺不到，會覺得說「我實在很歹運！我實在很衰！天公對我很不公平！……」都會怪很多的境界，怪很多上司對我不好，老板對我不好，太太、老婆、先生對我不好……，都是責怪別人對我們不好，責怪我們比較衰運……，怎麼辦？於是趕快來祭一祭、趕快來拜一拜，還是趕快去……，把外面的這些障礙剷除掉……，這樣就好。

這樣的情況就是你本身踢到鐵板，還不知道要覺醒，還在責怪東、責怪西，就是所謂的「不知不覺」。當你遭遇到自己的親人死亡，還沒有覺悟，一樣是在「不知不覺」的境界。然後再從「不知不覺」的層面，慢慢提升到「後知後覺」，亦即從別人踢到鐵板的境界裡面，從別人遇到一些老、病、死，遇到一些波折、挫折裡面慢慢去體會。有人曾經名利權勢很高很大，但是一個「無常」轉變，就成為階下囚，當看到一些現象界之後，從中體會當自己在追逐名利，到最後也可能落入同樣的情況，慢慢就會「後知後覺」，然後再進入到「先知先覺」。於是，不一定是發生在自己的親人，當他看到世間的現象之後，了悟到自己也會是這樣，當我看你在老、病、死，就像看到我自己一樣，不是別人在老、在病、在死，他會看到別人是在示現，他是天使啊！

是天使在告訴我真理、佛法。如果你會看，處處就看到真理、看到佛法，進入「先知先覺」；如果你不會看，處處看不到法、看不到真理，還會想逃到他方世界去看。有的人根本還欠缺修行動力，於是會想說到他方世界去，就可以找到真理、找到法、就可以解脫……。要回到現在、回到當下，你才能夠見到法，如果你真的會看，天使處處都在，老、病、死都是天使。

記得在中鼎公司前任董事長剛往生沒多久期間，有一位中鼎同仁問怎麼樣幫他唸佛？怎麼樣具體幫忙善後工作？於是我就跟他講：最重要是他這樣的一個示現，幫忙你多少？不是說你去幫忙他。當然，我們以慈悲心、善心去幫忙他，這是很好，問題是他幫忙你多少？他是個天使、以身作則，在示現你真理、示現你佛法，你看到了嗎？體悟到了嗎？我們去幫他唸佛，去幫他做一些善後工作，不要還是落入「不知不覺」，要「先知先覺」啊！如果你會看，他就是佛菩薩，就是天使在告訴你法、告訴你真理。若前任董事長的過世，能讓你們體會到法，他就是死的很有價值，不要讓他白死，他真的就在告訴你法、告訴你真理。[回目錄](#)

第二章 善人、慈悲喜捨

爾時，世尊告諸比丘：若有眾生修行慈心解脫，廣布其義，與人演說，當獲此十一果報。云何為十一？臥安，覺安，不見惡夢，天護，人愛，不毒，不兵，水、火、盜賊終不侵柱，若身壞命終，生梵天上。是謂，比丘！能行慈心，獲此十一之福。

爾時，世尊說斯偈：

若有行慈心，亦無放逸行；

諸結漸漸薄，轉見於道跡。

以能行此慈，當生梵天上；

速疾得滅度，永至無為處。

不殺無害心，亦無勝負意；

行慈普一切，終無怨恨心。

「諸結漸漸薄」的「諸結」就是十個結，你能夠走在出世間的解脫道上，就會漸漸淡薄。「轉見於道跡」會走在出世間法的解脫道上。「以能行此慈，當生梵天上」如果你現世還沒有到達究竟解脫，至少可以不墮三惡道、生梵天上，也就是一種生天法。「速疾得滅度，永至無為處」可以很快速到達「滅度」，也就

是貪、瞋、痴的斷盡，煩惱的止息。「滅度」不要以為是灰心滅志、消極悲觀，是讓我們從顛倒夢想的世界醒過來。

一個人如果能夠從慈悲喜捨方面，好好去身體力行，可以很快走上解脫道，然後從初果、二果、三果……這樣上來。為什麼「慈悲喜捨」會有這麼多的好處呢？經文前面的敘述就有告訴我們可以獲得這些。原始佛法的意旨，讓我們本身真正獲益，要從菩薩心、慈悲喜捨方面開始，不是向心外去求偶像，求人家來加持、灌頂，求別人來給我們庇祐、保佑……，這些都還是向心外求。所以，我們本身能夠力行慈悲喜捨，本身就能夠真正自利利他，才是真正求人不如求己。

儒家有一句「仁者無敵」，我們內心的不安，是來自於我們有很多不想要的境界，還有很多敵人、很多的逆境，當一個人能夠慢慢擴展我們的心胸、界線，你的敵人也會化成為你的朋友，於是很多的擔憂不安會消失於無？。當你的心量擴展到無量無邊，就沒有敵人啊！即謂「仁者無敵」。一個人行慈悲喜捨方面，可以慢慢來到超人格層次，證到二果、三果的人能夠做到超人格層次。如果你沒有再超越，還是有一個「我」，還是有「我」的，有「我」在，深層核心的「自我」，還沒有突破、還沒有放開，還沒有體證到「無我」，就沒辦法證到涅槃、四果阿羅漢。所以，這方面要再超越，進入到「無我」。

「超人格」層次是一個人的心量擴展到無邊無際。舉例來講，德雷沙修女本身就在具體實踐「無我」的精神，她離開她的家庭、離開她的國家，然後來到印度，超越種族、國家的界線，也超越宗教的界線。只要眾生有苦，她就接納，能夠幫忙多少、就幫忙多少，她的胸襟、胸懷真是做到「超人格」層次。像孔子也是到達「有教無類」的超人格層次。但是，如果一個人只停在「超人格」層次，仔細分析深層裡面還是有一個「我」，就是佛教裡面所講的「五上分結」尚未超越。

「五下分結」的貪、瞋方面，可以很容易超越，但是最後面的「無明結」、「身見結」，也就是「五上分結」的深層「自我」，如果沒有照見到，就很不容易超越。如果能夠照見到，就可以體證到「無我」。所以，我們不要小看「慈悲喜捨」，它對我們的修行有很大的幫助。再者，如果一個人真正在修行，力行慈悲喜捨，隨時都會散發一種柔和、安詳的氣氛，家人會感受到你的改變。

有一次在其他地方上課，有一位七十歲的老菩薩很不容易，一來上課之後，就有很多的感觸。後來她就講，雖然她是女性，但是在家庭裡面，先生、小孩子都很怕她，她都是要當老大。當她聽聞解脫道課程之後，於是有很大的改變，慚愧心生起，家人很明顯感受到她的轉變、她的柔軟。所以，如果原來你是一家之主，常常展現大男人主義，現在慢慢去柔軟、去轉化，讓家人真正能夠感受到你的那一份柔軟、那一份安詳，這就是在學佛方面，具體展現你的聞、思、修，家人是一個很好的檢驗者。慈悲要從自己開始，從自己的家人開始。我們很容易對

外人慈悲，很不容易對家人、對自己慈悲，我們很容易對別人很好，但是不容易對自己的家人慈悲。

多聞聖弟子心與慈俱，遍滿一方成就遊。如是二三四方，四維上下，遍周一切，心與慈俱，無結無怨，無恚無諍，極廣甚大，無量善修，遍滿一切世間成就遊。

一個人「心與慈俱，遍滿一方成就遊」，然後「二三四方，四維上下，遍周一切，普周一切」，這是我們修行上，一個很重要的步驟、次第，慈悲喜捨就是這樣，以後我們真正在實修實證上面，說要自利利他，要利益眾生、行菩薩道，這是一個很重要的原則。一個很重要步驟，修行一定要從這個「點」建立起來了，才能擴大到這個「線」。從這個「線」，才能擴展到「面」；從這個「面」才能擴展到空間。你要先能夠自利，才能夠利他。這個「點」沒有先淨化、沒有先做到，後面這些會變成只是空談。

有的人認為我們要積極地去行菩薩道，去幫忙別人解除世間的痛苦、病苦，但是你自己的苦沒有比別人少，你自己的不安沒有比別人少，自己的貪、瞋、癡沒有比別人少，你這一「點」沒有先淨化，不可能去淨化世間，變成只是在「世間法」的慈悲上面繞而已。「世間法」的慈悲喜捨，與「出世間法」的慈悲喜捨，是不一樣的。「世間法」的慈悲喜捨，亦即一般世間的行善，是積極想要去幫忙別人，幫忙外面的眾生，但是看不到自己內心的苦，看不到自己內心的不安。

「世間法」的行善，是認為被救濟的對方有苦，而施捨的這一方呢？他是沒有苦，他是樂的，我能夠去行善、我能夠去布施、我能夠去救濟……，從行善布施裡面產生「樂受」，產生一種滿足感，這是世間的善。然後在行善裡面，背後還會有所求，有的人是為名，大部分都是為了出名，或是為了得到人家的好感，得到人家的掌聲，都是有所求。

然而「出世間法」的慈悲呢？就不一樣了。他是看到自己跟眾生都是在有苦的苦海裡面，看到自己跟眾生都是在苦海裡面，然後發出「無緣大慈，同體大悲」之心發，會慢慢展現出一種「三輪體空」的去接觸，「三輪體空」的一種幫忙眾生，這背後因為他感恩對方是一個天使，來示現我真理、告訴我佛法。所以，當他在做的時候，是無條件、無所求在做，不為任何名利。

我們如何具體力行慈悲方面呢？第一，要先對自己慈悲。為什麼要對自己慈悲？你先對自己慈悲，才能夠擴及到你的家人。善待自己，才能夠善待你的家人；能夠善待你的家人，才能夠善待你的親戚朋友、左鄰右舍，再來才能夠擴及到整個眾生。這就是從一方，到二方、三方、四方……，從點、線、面、空間……。如果沒有好好善待自己，我們往往都只是在向心外求、向心外在做，儒家有一句話滿好的，就是「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」，也是一種層面的逐

漸擴展，就是從一方，到二方、三方、四方，四維上下。「四維上下」就是整個宇宙虛空都包括。

我們要怎麼樣做呢？我們先看到自己的貪、瞋、癡，先看到自己的臉黑，先看到自己的苦，看到自己的不安，當然一方面也看到眾生的不安，看到眾生的苦，但是我們要先回來照見自己。如果我本身的苦沒有解決，就沒辦法幫忙眾生解決苦。如果我本身還是一個瞎子，怎麼樣告訴眾生法呢？怎麼樣告訴眾生正確道路呢？……以此可以類推。

展現慈悲，以及弘法方面，也一樣是要從自己本身開始做起，亦即原始佛法所強調的，要回來自己本身開始淨化。你真正大慈大悲，有看到整個世間的苦，一定會回來這個「點」上面。當一個人能夠看到自己的不足，看到自己的貪、瞋、癡，這時候你會將心比心，看到整個世間眾生都在苦海裡面，這時候原來批判、指責別人的心態，那一種向外指責的手指，會回來看自己。但是，這時候有的人會起挫折，事實上首先就是要能夠接受自己，這是很重要的關鍵步驟。因為當你認真回來看自己的時候，才會發現我怎麼會有這麼多的貪、瞋、癡？！我的心態怎麼這麼的可怕？！我怎麼還會有這麼齷齪的心態？！……。

這是很正常的情况，當你認真回來看看自己，就可以看得到，不要成為假裝的聖人，不要成為聖人，要如實做一個真人。不要掩飾自己的臉黑，不要掩飾自己的貪、瞋、癡，你掩飾自己的臉黑，掩飾自己的貪、瞋、癡，就是讓自己沒辦法走上解脫道，就是對自己不慈悲，這一點你就沒辦法做到了。所以，重要的是回來如實發現自己的不足，回來發現自己的貪、瞋、癡，這樣當你發現到之後，慚愧心就會生起。然後就是要做一個真實的人，對自己負責、對自己真誠，誠心愛戴自己的不足，接納自己的不足，你才有這一種雅量、胸襟去接納眾生。

這是有深淺程度，第一要先看到自己的貪、瞋、癡，看到自己的臉黑，這時候慚愧心會生起，下一步就是接受自己的不足，你要如實接受自己，這樣才能夠將心比心去接納眾生，心量才會擴展。如果你不接受自己，甚至第一層的發現都還沒有，都還是在偽裝，戴著很多面具，會變成表面上是做一個很有修養的人，但是內心呢？在自欺欺人啊！欺騙自己啊！就好像說人家打你一個巴掌，你在很多人面前覺得要表現出「人家說我是一個很有修養的人，我必須不能夠生氣，必須要表現出一副涵養很好，讓人家感覺說這個人修養很好啊！……」但是你私底下呢？卻是在懷恨啊！私底下卻一直在那裡拉扯啊！在那裡跟自己過意不去。

原來你是想要生氣，但是為了顧及一些顏面，你卻不敢生氣，於是把情緒壓抑下來。但是你壓抑下來，並不是說你真的消化那個境界，只是表面上要做一個讓人家覺得說你是有修養的人，這樣就是讓自己偽裝起來，於是就沒辦法如實，沒辦法做一個真誠的人，這樣就容易變成自欺欺人。第一點，你對自己就沒有慈悲，因為壓抑下來，很容易形成內傷，這樣事實上是在殘害自己，造成很多的修

行就變成很拘謹、很壓抑，表面上為了博得人家的好名聲，做一個表面的修養工夫，你內心是在殘害自己，在深層裡面就是對自己不慈悲。

所以，慈悲不要以為光是一般的慈善方面，第一點先回來接納自己，讓自己的種種虛偽、不如實方面都放下，能夠如實回來面對，讓我們自己放下種種面具、種種包袱，這樣就真的邁向解脫自在，這方面非常重要，先對自己慈悲，然後再來再逐步擴展。因為你能夠看到自己的這些苦，也可以看到原來眾生都是有同樣的這些苦，那麼你就能夠點、線、面這樣逐步上來，至於怎麼樣具體實踐慈、悲、喜、捨，在下一堂課會再來解析。

【幻燈片】

我們在這世間不斷一直在衝啊！忙忙碌碌啊！有的人認為說「我現在還沒有危機意識，我現在沒有生、老、病、死……」能不能靜下來好好做一個深度的檢視？我一直在忙，忙忙碌碌是為了什麼？那些前輩呢？他們又得到了什麼？給自己一個深度思惟的空間。這是在大台北地區，去年七月炎熱夏天，艷陽高照的時候所拍攝的，大家有沒有看到整個都是空氣污染？還有這是代表一種高壓電，我們常常生活在很多的壓力之下，有沒有？能不能回來看看這些壓力，是來自於我們很多的抓取呢？如果能夠看到我們成為欲望的奴隸，很多的這些抓取就會慢慢鬆開，很多的壓力也會漸漸的減少。但是，絕對不是說消極悲觀、逃避，而是讓我們的生命重新做一個過濾，哪些方面是增添我們的抓取、增添我們的苦、增添我們的束縛呢？自己要去過濾一下。

這一張是代表我們在茫茫人海裡面，天天都是這樣上班下班、上班下班，一年很快的過去，十年很快的過去，再來很快的面臨退休，面對老、病、死……。很多人一直跟著社會、跟著世間的腳步在走，但是當他上了年紀之後，再回頭看是百感交集，再來又是無奈去面對老、病、死，這時候是變成無所選擇的面對老、病、死。我們現在學佛修行，就是要從「不知不覺」的層次，慢慢提升到「後知後覺」，然後再慢慢提升成為「先知先覺」，要回來如實面對自己的不安。

這邊有幾張幻燈片都是在傳達眾生內心的不安，內心的不安都會透過很多的儀式，來掩飾我們內心的不安，但是眾生往往都是向心外在求，在供桌擺了一些鮮果鮮花之後，然後心裡就很多的祈求。不要想說「現在我是知識份子，不可能是在這樣的層面，我不會做這些……」，這樣我們又不容易看到它。這些一樣在告訴我們法，雖然說你可能不會這樣做，卻是一樣做其他的事情，只是事情的表相上不一樣而已，本質是一樣的。內心的不安要透過種種的禮拜、企求，然後希望能夠加持、保佑，就是落入信仰型跟迷信型的宗教。

這張幻燈片是在龍山寺所拍攝的，眾生拿了一些東西要給諸神祇吃，就這樣祈求了一大堆，這裡面都有很多的有所求。這裏是行天宮，每天都有好幾百人，甚至上千人在這裡，都在做什麼？收驚啊！為什麼要收驚？最主要是內心的不

安，希望透過一些儀式，讓他能夠認為說找到安心。但是佛陀要我們靜下來反省、反觀，這樣做真的能夠安心嗎？還是在治標呢？還是在吃一些止痛劑呢？還是在吃一些安慰劑呢？所以，我們要從迷信的層面，提升到信仰的層面；再從信仰的層面，進入到智慧型的層面。

這是在大台北市裡面，算是首善之區，人文知識水準各方面都是很高，但是你不要以為只有老頭子是這樣，年輕人也很多啊！他們只是代表告訴我們，眾生內心的苦、不安，於是不斷在向心外在求，在跪啊！在拜啊！一點燃三柱香，很多的苦、很多的不安、很多的企求，就一直在向心外在求。大家看這些幻燈片，不要以為說：「那是他們啦！那是阿婆啦！我不是那種層次、我不會這樣……」這樣我們就看不到法，你要看到他也是代表你，代表我們每一個人，除非你能夠真正找到解脫道，不然我們都是一直在心外在求，求取安心、求取保佑、求取加持。只要你有所求，就一定有苦，背後就有很多的依賴。

祈求代表我們內心是不安的，因為你不安，才會有所向心外去求，它代表的是一種形式而已，要看到實質、本質上面。因此，你可能不會這樣做，但是你做其他的，要去看到你內心的那個求，要能夠找出內心的不安，這樣才能夠找到病因。所以，我們不要只看到說這都是別人，事實上他們都是在告訴我們，是我們自己啊！他是在示現我們，這是一面鏡子啊！幻燈片是提供給我們一面鏡子，讓我們照見、讓我們如實來看，不要以為這是別人，這是我們自己。

眾生透過一些儀式，認為這樣就可以把一些妖魔鬼怪驅除掉，可以把我所不喜歡的境界消弭掉，這都是向心外在求，這樣真的就可以把內心不安的境界消除了嗎？你不喜歡的那些妖魔鬼怪就消失了嗎？所以，我們就是要不斷去提升、去探討，真的要找到病根、病因，而不是說只做一些表面讓我們安心、吃一些止痛劑而已。內心的不安，不斷去請人家指點迷津，除非裡面的人，他是一個真正明眼的善知識，才能夠告訴你正確的解脫道路，不然他也是會用機率概論，用一些統計方面的說法來告訴你，應該怎麼樣、應該怎麼樣。

往往在做這方面的背後，我們都有一個心態，就是在做趨吉避凶、趨樂避苦，會去追逐我們所要的，然後逃避那些我們所不想要的，像這種層次、情況，還是會只是落入在二元對立的世界。你有很多的境界是你要的，很多的境界是你不要的、很想排斥的，因為我們有貪、也有瞋。我們怎麼樣去超越這種貪、瞋？怎麼樣超越那一種要跟不要？超越那種二元對立呢？這就是我們課程所要進入聞、思、修、證的。

這些偶像是因應市場需求產生的，有人喜歡這樣的形狀，有的人喜歡這樣，其實這些偶像是眾生塑造出來的，然後我們又成為這些偶像的一個被救度者、被救濟者。我們去塑造一個偶像出來，然後又祈求這個偶像來保佑我們、加持我們。事實上，這些都是因應眾生的需要而產生出來的。經典呈現在我們面前，光是在這裡拜、拜、拜，內心的苦、內心的不安就解決了嗎？如果這樣膜拜，能夠真的

讓你走上究竟解脫，這樣的方法就是一個究竟法；如果無法到達究竟解脫，這些還都只是方便法。

我們不是在比較法門的殊勝高低與否，而是經典所要告訴我們的法、真義、真理，我們有沒有去體會到？如果沒有體會，光是一直在膜拜這些經典、真理，對你來講還都是很遙遠，甚至你認為要到他方世界才能夠找到。事實上，法、真理都是如實呈現在你的眼前，我們要把心澄淨下來去觀看。

這張幻燈片是代表我們到山上去修行，有時候一兩天、三四天，離開滾滾紅塵到山上去修行。有一位朋友曾經到中部某一座很有名的佛寺，然後就跟寺裡面的法師講：「我很羨慕你們出家人，我們在滾滾紅塵是是非非計較，覺得很苦！很羨慕你們這些人能夠出家，在這邊修行，我覺得你們很好，沒有這些是非爭執……。」於是有一位在寺廟裡面算是排前幾位的出家眾就坦白回答說：「我們這裡是非才多呢！」讓他很驚訝，他說：「奇怪？我很羨慕你們的生活，很羨慕你們的境界，你怎麼這樣跟我講這裡是非才多？……。」

於是我就跟他說：他講的是實話，如果你沒有找到解脫法，沒有回來向內淨化自己，就算你到深山裡面去修行，還是一樣煩惱不斷、是非不斷，各種抓取不斷。所以，就是要回來淨化我們自己。

剛才同修問：對老、病、死方面，他沒辦法深刻體會，要如何深刻體會老、病、死？現在秀出的幻燈片，就是讓大家先從天文方面的黑洞，來了解我們生命的黑洞，讓我們體會老、病、死。只要進入黑洞的勢力範圍，太陽系的所有星球，慢慢都會被它吸引，然後併吞消失掉，所有現象界的有形物質，最後都會消失得無影無蹤。所謂「一切來自於空，以空為背景，以空為舞台，然後又回歸到空」，這一句話含意很深、很深，以後我們可以進入實際的體悟、證悟到。

我們再來看看「生命的黑洞」，以前大家看到這些畫面，會覺得是不吉祥的、是不好的，也會麻木、不知不覺，認為那個人是自然死的、英才早逝，頂多只是覺得惋惜，不容易去體會到黑洞的厲害、吸引力有多大，黑洞是隨時都在你身邊，而且是隨時等在你身邊，然後它會說：「總有一天等到你啊！」這就是黑洞的魅力，它的吸引力很大，你慢慢會進入到裡面。這裡面有一個老兄，他已經進入黑洞裡面了。如果你不知不覺來看這個畫面，你也沒感覺、也看不到，事實上他已經在告訴我們法，告訴我們真理——生、老、病、死。如果你有覺知來面對這些畫面，問問自己：當我面對、瀕臨死亡的時候，能不能真正很自由、很瀟灑、很自在？

黑洞裡面的容量有多大？你知道嗎？它不是裝一具屍體而已，就像我們前面所看到的天文方面黑洞，雖然好像小小的圓點，裡面一個小小黑點，但是再大星球進去裡面，都可以將其消失。黑洞裡面的容量有多大，知道嗎？它可以裝得下你所有的財產，可以裝得下你所有的名利、權位，黑洞可以裝得下你所有的國土

江山。你所有的一切，它都可以把你裝得下，這就是黑洞的厲害。所以，很多人這樣忙忙碌碌過一生，到後來會感覺到人生是一場夢一場空，他的生命不知道方向，只是這樣跟著眾生的腳步在走，到後來面對老病、死亡方面，然後就是興起一種感慨，已經幾乎沒有選擇的面對。我們現在就要提前去找尋生命的意義到底在哪裡，要把真正生命的意義發揮出來

這是住在黑洞裡面的一位親戚要撿骨，我們來看黑洞裡面是怎麼樣呢？「古今將相今何在，荒塚一堆草沒了」也是每一個人都必須進入的，我們現在進入黑洞裡面來看看這位老兄，他從原來很英俊瀟灑的容顏變成這樣啊！這是黑洞的厲害，可以讓你不斷的變化、變化，不斷消失，現在只剩下一堆白骨。再經過幾百年、幾千年之後，這些也都會化成為塵土，這就是黑洞的厲害啊！所有的名利、所有的權位、所有的國土江山，到最後你會換得這樣一堆白骨。只要我們生命的十個結沒有解開，生命的核心就會抓取著，這樣在往生的那一剎那，又會形成下一世的種子出來，於是遇到因緣又會再起。

佛陀就是要讓我們去看到生死輪迴的根本原因在哪裡，然後針對根本原因來解決。這就是一個「夜總會」，以前面對這些墳墓的時候，都會認為這是不吉祥，像我們在鄉下的小孩子，父母親遇到人家有喪殯，就會告誡小孩子要避開、要迴避，這是不吉祥，怕犯到、沖到。事實上，他們都是告訴我們佛法、告訴我們真理，但是我們眾生呢？卻是不去看、趨吉避凶，認為這個是凶，這個是不好的，趕快躲避、趕快逃開，不管你再怎麼逃，黑洞、死神都跟在後面。

我們在深入看看身體的實相，這是實際的屍體，這是一個肺臟、這是心臟、這是肝、這是橫膈膜、這是胃，然後這是腸黏膜，這裡面是小腸、大腸，這是氣管。以後我們還會播放一系列幻燈片，把各個臟腑器官再深入解析。

這是帆船石，但是它有一個名稱叫做什麼石？這是額頭、這是鼻子，很突出的一個鼻子，就像美國總統尼克森，就算當到一位最高權勢的美國總統，當面對茫茫大海、生死大海，也是茫茫然。不是說當到最高權位的總統，生死大事就可以解決。佛陀就是體會到這方面的問題，才讓他放下太子王位，認為就算當到國王，也沒辦法逃離死神、黑洞，才體認到解脫的重要，就像每一個人面對茫茫大海，不知道何去何從，人生茫茫然的一種感覺。當一些境界衝擊過來，就常常被境界的昏頭轉向。

有的人也許會認為「我現在生活過得很好，現在位高權大，覺得沒有那些苦……」。我們要即早靜下來做有深度的觀察，不然在不知不覺的情況之下，又會無可奈何的走上老、病、死，進入沒有選擇的「黑洞」裡面。

這張幻燈片就像是一個人這樣不知不覺，然後慢慢面對茫茫的人生，所展現出的一種無力感。如果到老人公園或是老人公寓去看看，可以從很多老年人臉上的表情，看到那種茫茫然、無奈，要去看他們都是天使，在告訴我們法。就像一

個年輕人，然後看著老一輩面對茫茫人生大海的無奈，當我們面對茫茫人生大海，佛陀希望我們能夠做有深度的觀察，然後讓我們從苦海之中超脫出來。就像有一首「海鷗」的歌詞，不怕狂風巨浪，要飛得越高、看得越遠，找尋理想的目標，要把生命的定位、生命的意義找尋出來。在這茫茫人生大海裡面，燈塔就非常重要，它會指引我們生命的方向——解脫道，燈塔一方面也是代表善知識，指引我們什麼是法？什麼是真理？什麼是實相？佛陀就是一個非常好的善知識。

這一張是燈塔，燈塔在我們茫茫的人生大海裡面，尤其是在黑夜、逆境的時候，是非常重要的，具有很多的指標，引導我們到達安全解脫的彼岸。播放給大家看的這些幻燈片，都是我自己實際去拍攝的，這一張燈塔是在鵝鑾鼻拍攝的，覺得滿有啟示性，於是就把它用作書本的封面，就像善知識可以協助我們，從生死的此岸渡到涅槃的彼岸。所以，善知識他是一座橋，一座指引的工具，但是你不要執著在這個橋上。如果你的目標是鎖定在某一個人身上，去樹立一個山頭主義，又去抓住某某人，又是以方便為究竟。

所以，佛陀要我們依法不依人，真正善知識絕對不會要你留戀在他身上，他知道自己只是一個指引的工具、指月的工具，協助你到達彼岸，協助你回到自依止、法依止。善知識是讓你從生死此岸度到解脫的彼岸，是一座橋樑。這一張也可以讓我們看到現象界的一切，看到更深的「空」，就是佛陀在《阿含經》裡面提到，我們要先知「法住智」、後知「涅槃智」，這一張含有很多的深義，以後課程就是要逐次了解「法住智」，然後你到後面才能夠體會到緣起性空，再來涅槃、無為、空。

這張幻燈片裡面有很深的啟示，就像一條解脫道，我們透過「阿含解脫道」的課程，然後逐步的走，到後面我們又可以看到現象界的緣起、緣生、緣滅，然後體會到「空」。以後當大家慢慢聞思更深入之後，可以體會到這裡面有很深的啟示，如果我們能夠好好聞思修上來，就可以跟佛陀一樣，當你證悟到究竟解脫，你會體證到「天上天下唯我獨尊」，而這個「唯我獨尊」裡面，是絕對沒有「我慢」。只要有「我慢」，就還是在生死輪迴裡面。

「天上天下唯我獨尊」就是體會到你跟一切眾生，跟一切的天地，跟眾生所認為的超級大力神，都是完全平等。要「自我」消失，你才能夠體證到「天上天下唯我獨尊」，跟整個眾生、跟整個天地，是溶為一體，這是 34 章《心經》所講的世界，以後大家有因有緣一定可以實際去體證到，但是這裡面絕對沒有「我慢」。只要你還有「我慢」，就不可能體證到；只要我們好好修行，我們會「花開見佛悟無生」，「花開」就是我們的心花朵朵開。

心要開，我們必須要先怎麼樣呢？淨化我們自己的貪、瞋、癡，打開我們的心，讓我們狹隘的心不斷開展，心一定要柔軟，柔軟才有辦法開。所以，當我們的心慢慢淨化、慢慢柔軟，一定可以進入實際的聞、思、修，可以「花開見佛」，「見佛」就是體悟到法、體悟到真理、體悟到實相。所以，不要以為「見佛」就

是看到某某佛像。「花開見佛」的「花開」就是我們的心花朵朵開，我們的心柔軟、心開放、歸零，然後再來我們可以去「見佛」，就是見到法，見到佛陀所體悟的究竟法、涅槃法，體悟到了實相真理。

「悟無生」就是當你真正能夠體悟到法，然後聞、思、修、證逐步上來，就可以體悟到「無我」。當你真正體證到「無我」，就可以真正體悟、體證到不生不死。所以，這些都不是口號，而是實際可以做到。

這張是在佳洛水拍攝的，好像一尊佛像端坐在一張椅子上，這兩邊的手、他的頭、鼻子、眼睛、嘴巴，當我們慢慢走上解脫道之後，觀看緣起、觀看芸芸眾生，看到眾生在苦海浮浮沉沉，這時候你會大慈大悲憫眾生，「無緣大慈，同體大悲」，這是心花朵朵開，能夠「花開見佛悟無生」。我們每一個人都希望能夠真正解脫自在，只要大家好好逐步深入，一定可以做到，但是現在目標要先鎖定在證初果，只要大家好好聞思，一定可以證到初果。

所謂「無緣大慈，同體大悲」，修行者是沒有分別心，但是？什麼還要有「無緣」跟「同體」的分別心？這是一種方便權說，因為一般人還不容易了解所謂的「沒分別」，必須要用大家比較容易了解的語言來體會，因為我們眾生一般是對於跟自己緣分比較親近的人，才對他們慈悲，跟我們因緣比較疏遠的，就沒有慈悲心，於是要透過進入到跟你緣分生疏的，甚至無緣的這些，都要有慈悲心，這些只是一種方便說，鼓勵我們要超越原來的這一種親疏觀念。但是，要真正體會到「無緣大慈，同體大悲」這方面，你的「身見」一定要破，如果「身見」沒有破，嘴巴說要「無緣大慈，同體大悲」，都只是口號。因為你的「身見」沒有破，還會有我、我所、我的親人，很多的我、我所方面的因緣，還是有很多的親疏分別。

所以，一定要「身見」破，才能夠體會到什麼叫做「無緣大慈、同體大悲」，當然你體證到四果阿羅漢，真正的「無明結」破，就已經沒有所謂的「無緣、同體」，但是在之前是要有一個權說。

（補充說明書本第 8 頁）

一個人要有慚愧心，才不會放逸，「不放逸故恭敬順語」，親近善知識。一個人要斷除老、病、死，也就是要斷除生死輪迴，必須先有前面貪、瞋、痴的斷除，這是很重要。所以，先有貪、瞋、痴的斷除，才能夠斷老、病、死。因此，不是說你學佛、三藏十六部讀得多精通，經典看了多少，或是說你世間擁有多豐富的學問，就能夠斷除生死輪迴。真正要斷除老、病、死，解開生死之迷，一定是要斷除貪、瞋、痴。

所以，學佛的目標要確立，要清楚知道往哪一方面，才能夠解脫生死輪迴。一個人為什麼會有貪、瞋、痴這些呢？因為有身見、戒禁取與疑結，就是十個結

代表前三個結。一個人為什麼會有種種的結呢？因為沒有聽聞正法，沒有如理思惟，沒有好好依著解脫道的次第，逐次的聞、思、修、證，於是很多走偏差了，用功錯誤了，卻不知道。一個人的生死輪迴，重點原因就在於貪、瞋、痴；因為有貪、瞋、痴，一個人才有生死輪迴，你要斷生死輪迴，必須針對這方面來著手。

為什麼會導致我們這樣顛倒夢想呢？現在假設這是一個實相的面貌，它是一條這樣的直線，甲對這一個實相他非常喜歡，對這件事情顯現出來的彎曲度，就會是這樣的一個彎度。乙對這一件事情很排斥、很瞋恨，他很不喜歡這件事情，所以同樣這件事情對乙來講，會形成這樣的一條曲線。對這件事情，甲覺得可有可無、跟我無關，有也好、沒有也好，乙對這件事情非常喜愛，很喜歡這一件事情，所以這件事情對乙來講，會形成這樣的一條曲線。再來，面對這件事情，甲卻是很不喜歡、排斥瞋恨，所以這件事情對甲來講，有一種排斥力會出來，會形成這樣的一個曲線，對乙是可有可無，於是他不在乎。

所以，同樣的這一條線（實相），但是到甲的心中呢？在甲的世界裡面呢？他是形成這樣彎彎曲曲的線，乙的世界是形成這樣彎曲的線，就是每一個人的夢幻世界，每一個人的「三界」都不一樣。「三界」是隨著每個人不同的貪、瞋、痴程度，不同的心境所顯現、所抓取出來的。當一個人不能夠照見到自己的心鏡，是一面凹凹凸凸的心鏡，沒辦法生起慚愧心，沒辦法虛心學習，看不到自己的知見、視野是很狹窄，很多自以為是、我是、我能、我慢，都會產生出來，就是因為看不到實相，於是就會在惑、業、苦的循環裡面輪迴。

「惑」就是「無明」，你一方面看不到自己的心態，是一個彎彎曲曲的心態，看不到自己在染污，也看不到自己在扭曲實相，就是一種「惑」、一種「無明」。然後在迷惑之中所造出來的，叫做「業」，這一種「業」會導致他的苦，於是就在惑、業、苦之中循環。「無明」的遮障，就是「痴」，導致看不到自己的貪跟瞋，這樣就看不到實相，沒辦法很清楚、很客觀看到「本來面目」。什麼叫做「如來」？「如來」就是把無明、無明行、無明衝動這些，轉為成為「明」。轉成為「明」之後，貪、瞋、痴也就止息，阿羅漢就是貪、瞋、痴的止息。

當貪、瞋、痴止息之後，他的心鏡是一面平整的鏡子——明鏡，所謂「明心見性」的「明心」，就是他的心是一面又明又清淨的鏡子，當他的「鏡子」照見實相的時候，可以如實的反映出來，於是實相在解脫者的世界，形成一條直線。如果這個實相有彎曲，它一樣照出來是一個彎曲，他會讓實相如實的顯現出來，能夠如其本來的面目，來看待他、看清他，不會去染污、不會去扭曲，叫做「如來」。我們必須先要有「明心」的功夫，才能夠「見性」。「見性」就是見到萬事萬物的實相，見到真理、見到本來面目。

所以，學佛的重點就在看到我們貪、瞋、痴的心態，只要還沒有解脫，每一個人都有貪、瞋、痴，你要能夠去看到，叫做需要反觀、需要內觀。修行真正用功的著力點，是在歷緣對境之中，你要回來反觀、回來內觀。「歷緣」就是在日

常生活之中、在工作之中、在待人處世之中，所經歷的各種緣。「對境」就是面對各種境界，也就是在一切的行、住、坐、臥，日常生活、工作之中，面對所呈現的各種境界，在歷緣對境之中，隨時回來看到我們貪、瞋、痴的展現，當你有看到的時候，才能夠斷除。如果沒有看到、沒有反觀的能力，就不可能斷除。

很多的修行，包括說像林崇安教授，所謂的「正念動中禪」，也是讓大家有一個環境，把萬緣放下，然後明、清淨下來，培養我們的覺知、覺察力，讓我們漸漸有一種反觀、覺察的能力。在歷緣對境之中，隨時去看到我們的貪、瞋、痴，讓我們這一面心鏡漸漸明、清、淨、平整下來，才能看到萬事萬物的本來面目，才能夠看到實相、看到真理，這樣就不會像上次現代稻草人的幻燈片，看不到實相，然後會驚慌、驚恐。

當你了悟之後，就會體悟「夢裡明明有六趣，醒後空空無大千」，再來「惑」沒有了，因為已經具有正知正見、徹底了悟，所做所為就不再是惑、業、苦的輪迴，這時候你會從原來的「無明行」，提升轉為「明行」。《阿含經》有提到「一切行止息」，結果很多人會認為解脫者就像石頭不動，要坐如石頭入深定，才像是解脫。這些都是錯誤的解釋，沒有真正了解到《阿含》的深義，因為十二緣起裡面講說無明、行、識……這樣下來，沒有無明就沒有「行」了，認為解脫者不應該有「行」，不應該有各種動。

佛陀 35 歲大徹大悟，但是佛陀在 35 歲之後，難道他什麼事都不做？都不動嗎？他一樣天天要托鉢、天天要化緣，天天跟眾生在互動、在講經說法，這些都是「行」。但是跟一般眾生不同的，就是眾生在無明的「行」之中，一個解脫者是「明行」。所以，同樣看這一件事情，有貪、瞋、痴的人看不到實相，會自以為是，以為看到的就是正確，很堅持自己的立場，但是不知道自己在扭曲。一個「明行」的人，沒有貪、瞋、痴的人，他就能夠如實的反觀，叫做「如來」，能夠照見本來面目，重點在於貪、瞋、痴方面要能夠看到。

善人、慈悲喜捨、第三節

本節是敘述慈悲喜捨怎麼樣應用？有人來問佛陀的弟子：你們這些出家人、僧團，都是強調慈悲喜捨，你們認為外道的跟我們所講的慈悲喜捨，有什麼不一樣的地方呢？因為我們一樣有講慈悲喜捨，跟你們所講的有什麼不同呢？這時候佛陀就告訴他們：

如彼外道出家所說，汝等應問：「修習慈心，為何所勝？修習悲、喜、捨心，為何所勝？」

「世間法」的慈悲跟「出世間法」的慈悲，有什麼不同？也就是正知正見的慈悲喜捨，與「世間法」的行義慈悲善行，是有所不同的。

心與慈俱多修習，於淨最勝；悲心修習多修習，空入處最勝；喜心修習多修習，識入處最勝；捨心修習多修習，無所有入處最勝。

【法義分享】：修習慈悲喜捨，絕對有助於修習禪定與開發智慧。所以，事實上「慈悲喜捨」，是讓我們從「世間法」邁向「出世間法」很重要的一個橋樑，一方面可以軟化我們僵硬的心，一方面讓我們原來狹窄的心胸漸漸開擴，擴展到無量無邊。當一個人有慈悲心，敵人就會大大減少，再來各方面的敵對、對立，二元對立那些會漸漸模糊掉，也就是各方面的顧慮、擔憂會很明顯減少，這樣對於你的心寧靜下來，對於你要修定都是非常重要的助緣。如果沒有這樣的一種助緣，你的心還有很多的顧慮，一打坐下來，還在貪、瞋的運轉，「誰欠我？誰對不起我？……」還在那裡瞋，什麼境界我要啊！想要抓啊！於是打坐下來，還是妄想不斷，這樣就沒辦法靜下來。

「心與慈俱多修習，於淨最勝」如果一個人多修行慈心，對於內心的清淨益助非常大。我們原來很多的瞋恨心、很多的污垢，會因為修行慈心之後，有很大的洗滌作用。「洗滌」就能夠淨化我們污濁的心靈，叫做「於淨最勝」，可以讓我們的貪、瞋、痴淨化。「悲心修習多修習，空入處最勝」如果一個人能夠多修習悲心，就有助於從初禪到四禪，然後再進入「空無邊處定」。「空入處最勝」就是最有幫助於進入第五定的空無邊處定。

「喜心修習多修習，識入處最勝」以此就可以類推了，你多修習喜心方面，就更容易契入「識無邊處定」。「捨心修習多修習，入無所有入處最勝」如果一個人能夠多修習捨心，就容易進入「無所有處定」。

修習「慈悲喜捨」有助於進入四禪八定，但是有一個很重要的原則，我們修習四禪八定，佛陀以前也修習過，但不是把四禪八定當作目的，如果把修行重點著重在四禪八定，還是屬於三界裡面的初禪到四禪，是屬於什麼界？初禪到四禪是屬於「色界」，五定到八定是屬於「無色界」。一般眾生、一般凡夫都是在「欲界」，沒有修行或是還沒有進入禪定方面的人，雖然進入各種宗派裡面，但是還是在「欲界」，講更清楚一點就是很多的修行法門，很多的宗派、很多的宗教，還是讓人在「欲界」裡面打滾而已。

佛教是有讓你進入到「色界」、「無色界」，問題是佛陀曾經經歷過這些，但他發現煩惱還是沒辦法斷除。當他進入深定，煩惱是可以暫時止息，但是當他出定之後，內心的煩惱、不安，還是一樣再現。所以，你進入這三界，又黏著在這裡，煩惱一樣沒辦法止息。如果有因緣，「色界」、「無色界」最好都能夠經歷過，體會到什麼叫做「三界」。當你真正體悟到「三界」，然後再看到它的「味」，再看到它的「患」。要能看到「色界」與「無色界」的「味」跟「患」，然後才能夠怎麼樣？這樣才能夠「離」啊！

「離」的力量有出來，你才能夠「入三界」，又能夠「出三界」，這樣才會成為一個解脫者。但是，不要迷執這裏。修習禪定是有助於我們進入「三界」，然而「入三界」、修深定，不是我們的目的。因為縱使你入深定，也沒辦法解脫，而是讓我們經歷過三界、體悟過三界，然後又不黏著。你要不黏著，一定要看到它的「患」。如果你還沒有經歷過，不容易看到它的「患」，你有經歷過，然後又能夠看到它的「患」，就能夠「離」。至於怎麼樣去經歷？怎麼樣去看到它的「患」？以後我們有因緣會再深入實際的體悟。

具體來講，慈悲喜捨怎麼做？我們再把第四節講完之後，再來歸納慈悲喜捨怎麼做。

「是為具惡人已，便具親近惡知識」如果一個人行惡多端，沒有善惡因果觀念，他就不信解脫、生死輪迴方面，然後他就會怎麼樣呢？為達目的不擇手段的作風。所以，他會親近惡知識，還是不斷在名利堆中打滾，就會找那些跟他內心相應的人，做為他的善知識。當然他就會聽聞惡法，以此就可以類推。

「是為具善人已，便具親近善知識」如果一個人能夠「具善人已」，具有慈悲之心、柔軟之心，必須具足善根福德因緣、人天善法，就像《阿彌陀經》裡面有提到，你要生彼國，不得少善根福德因緣，就算你要生到極樂世界，也不得少善根福德因緣。你有善根福德因緣，才能夠到極樂世界，然後也是要聽聞三十七道品，完全在這一本「阿含解脫道次第」裡面所講的內容。所以，我們現在就可以來聽聞，不必等到遙遠的未來。

一個人「具善人已」，便會親近善知識。親近善知識之後，就能夠聞善法。親近善知識之後，有正知正見，就能夠聽聞到真正有助於我們解脫的這些法，就是「聞善法」。聽聞善法之後，加上又有實際去聞思，於是就會生起信心。有信心之後，就會更進一步的正思惟，於是就正念、正知就會建立起來。正念、正知之後，會更進一步進入深度的實修，於是就會守護諸根，再來「便具三妙行」。

什麼叫做「三妙行」？所謂「修行」的「行」，就是代表「三妙行」，「行」就是代表我們的身行、口行、意行，叫做三個「行」。「口行」就是講話，「意行」就是意念。把我們原來很衝動，很浮躁、很急躁的身體衝動，把我們原來的「無明行」，透過回來反觀、回來聞法之後，有回來實際運用佛法，在日常生活實際歷練，在修正、淨化的時候，我們的身心會柔軟，呈現出一種祥和的氣氛。當你的身心柔軟、祥和，就會展現出三種很美妙、很微妙的身、口、意之「行」，叫做「三妙行」。

所以，我們學佛有沒有真正受用？有沒有真正改變？不是在裝填很多的知見，不是說懂得很多，而是學了、知道之後，有沒有實際真正受益？有沒有實際展現出來？聞正法、具足正知正見之後，就一定會慢慢展現出「三妙行」，身、口、意一定會柔軟，各種衝動都會慢慢自然緩和下來，而不是刻意放慢。其中有

一點很重要的，包括說大家現在就可以隨時去做的，就是能不能在歷緣對境講話之時，聽到自己講話的聲音？我們通常都只是急於想表達，別人講什麼，我們也不一定能夠聽到，就急於把心裡面一些醞釀的，趕快□哩啪啦的講完了，這都是屬於「口行」的衝動。

能不能在講話的時候，去聽到我們講話的聲調、音浪、音韻？講話的速度必須稍微緩慢一下，從原來每分鐘假設講 200 個字，現在減為每分鐘講 180 個字，或是講到 160 個字，把講話的頻率衝動緩慢下來，就會有空間聽聞到我們講話的聲音。這一點很重要，這樣才會知道你在講什麼，不然很多情況是我們不知道我們自己在講什麼，就形成是惑、業、苦的「惑」。所以，很重要的一個關鍵就是：大家現在日常聽聞之後，平常就可以實際去做，你真的會有很明顯的改變。第一，聽到我們自己講話的聲音。再來，就是去看到你在還沒有講話之前，內心裡面已經在醞釀的念頭——急於想表達、想要去說服別人、想要去蓋過別人的「我慢」，那一種慢心，那一種我是、我能，我懂很多、想要怎麼樣說服你，怎麼樣要洗你的腦……。

那一種意念衝出來的時候，在還沒有講出來之前，因為它有一個「意行」在先，然後才会有「口行」，才有「身行」。「意行」是在先、在裡面，當你的意念在醞釀之時，能不能去看得到？再來，當你在講話的時候，能不能聽得到自己講話的聲音？這些都是實際在修行。所以，一個真正走在正法解脫道上之人，一定是身心越來越柔軟、祥和，越來越慈悲，這樣便具「三妙行」。一個人身心柔軟祥和下來，「便具四念處」，才能夠把四念處修好。上次有人問到：我們現在是不是可以這樣修四念處？

「四念處」是一個綜合的應用、綜合的修行，你必須聞思具足，有正確的「知」，才会有正確的「行」。因此，四念處的修行方面，如果沒有前面的基礎，往往只是在「世間法」的四念處裡面繞。如果聞思基礎具足，這樣就能夠把四念處修好，再加上七覺支的妥善的應用，至於七覺支怎麼樣妥善應用，以後我們的課程都會講到。四念處跟七覺支的綜合應用是進入實修，到一個情況之後，就會更具體的實際去體證到法，這時候你就會開悟——明、解脫。「明」就是會把原來的「無明」轉為「明」，「無明」就是因為我們對於實相、對於真理，沒有實際去體證到。

當我們的身心寧靜下來，實際去體悟之後，終於體悟到宇宙人生的真理實相，就可以漸漸遠離顛倒夢想，可以從一時的解脫，再來慢慢穩定下來，就是真正徹底的解脫，從初果、二果、三果這樣逐步上來，跟穩定度有關係，跟見法的深度也有關係。所以，修習「慈悲喜捨」，具足「人天善法」，這是非常重要的。【法義分享】裡面有提到：人天善法是邁向解脫道的第一步。如果想要解脫自在，平常要多累積各種善根、福德、因緣。

具體講，慈悲喜捨怎麼用？我們一般講說「慈悲喜捨」，但是在修行實際的次第來講，是要悲心在先，「悲」不是悲哀、悲觀的悲，是來自於見到眾生苦，眾生是包括自己，看到自己的苦、看到眾生的苦，看到眾生在苦海之中頭出頭沒，看到世間的無常——生、老、病、死，看到眾生面對生死的恐懼、恐慌不安，這些處處都有。有的人認為在生活上好像沒什麼苦，事實上是我們的心不知不覺，敏感度太差了，沒有去覺知到。

所以，我們要慢慢去看，因為處處都是有天使，種種苦這些都是天使在示現，在告訴我們實相，告訴我們真理，我們要去看到自己的苦、眾生的苦，當你看到眾生內心的不安，以及最重要是你要看到自己內心的不安，這樣你才會產生真正的悲心，才會真正產生慈心。你的慈心是來自於見到眾生苦，這時候如果能夠深入到「身見」也破除，你就能夠做到無條件、無所求的慈悲——大慈大悲。

「無緣大慈，同體大悲」，一定是要「身見」破除以後，才能夠做得到，因為他看到自己的苦跟眾生的苦是一體的，看到眾生在茫茫苦海裡面，沒辦法得到真正的安心，再加上當他慢慢走上正法解脫之後，回來看眾生在苦海中浮浮沉沉，他那一種悲憫之心的生起，必然是由衷而發。所以，一個人要證初果，一定要有具足慈悲之心。若沒有慈悲之心，你的身心也沒辦法柔軟、沒辦法祥和；你的身心沒辦法柔軟、沒辦法祥和，絕對體悟不到「無常法印」，「無常法印」只是變成頭腦上的知見理解而已，因為「無常」是一個流體，是剎那生滅的流動、流體，如果你的身心是僵硬、不柔軟的，就無法對得上流動的實相、脈動的頻率，於是你就沒辦法體會到無常剎那生滅的流體。

所以，真正要證初果，一定要體證到「無常法印」——無常生滅的法流。記得！要證初果、體悟「三法印」，其中最重要是先體證到「無常法印」，「無常」是一個生滅的法流，它是個流體、流動的，如果你的心不柔軟、心僵硬，就沒辦法真正見到「無常」。因此，證初果的人，一定是具有慈悲心、柔軟心，證初果都需要有具有慈悲心、大慈大悲之心，則二果、三果就更不用說，證阿羅漢更是不用說。我們在大乘地區，常常會聽到批判阿羅漢是自了漢，阿羅漢是自私自利……，這些完全都是錯誤的批判，都是以訛傳訛，他們從來沒有見過真正的阿羅漢，都是因為別人這樣說，於是也跟著這樣說。

以實修實證方面來講，你證到初果，就一定要有慈悲心、柔軟心，你才能夠證到，才能夠會真正見法。如果不是心柔軟，沒有進入生滅的法流，你所知道的「無常」，以為已經知道「無常」，都只是頭腦裡面的概念，都是哲學名相，不是真正體證到「無常」。一個人真正從二果、三果這樣上來，一定都是越來越具足悲心、慈悲心。一個真正證到四果阿羅漢之人，必然是知足、感恩，大慈大悲，沒有說只為自己的那一種自私自利。如果一個人自私自利只為自己，不用說證到阿羅漢，連證初果都沒辦法到達。所以，請大家放心！不會說一個人證到阿羅漢之後，就是自私自利只為自己，形成焦芽敗種……，絕對沒有那一回事。

所以，大家要回到佛陀的「阿含解脫道」上，好好從向初果、證初果……上來，將來真的讓我們自己成為一個明眼人，就能夠自利利他。真正要自利利他，我們本身要成為一個明眼人，不然很容易以盲引盲，這樣瞎子引導瞎子，引導到哪裡都不知道。《阿含解脫道》的課程，不是裝填我們一些頭腦知見，是讓我們每次聽聞之後，要我們實際去受益，實際去受用，實際可以去做，實際的改變。學佛就是實際每天感覺到自己在脫胎換骨，每天都在提升、每天都在淨化，你淨化一分就提升一分。

為什麼佛陀在世的時候，早期要證阿羅漢好像都很快？事實上，本來要解脫就不會困難，只是後來把解脫道淹沒掉、荒蕪掉了，結果大家找不到解脫道，就變成越來越困難，到後來竟然形成三大阿僧祇劫，或是要到他方世界去。這些都不是佛陀的本意，大家對自己要有信心，對《阿含》要有信心，只要大家經過幾個月的聞思，建立正確的聞思基礎之後，就實際的來受用，實際的來改變，實際的來淨化。

有一位學員在聽聞課程一兩個月下來，就有很明顯的改變，讓他自己都不太認得自己，家人也不太認得他。因此，我們的聞法就是要實際去受用，實際去改變，不是裝填一些知識。慈悲之心都是要實際做出來，具足真正慈悲之心，才能夠把「身見」漸漸破除掉。當你的「身見」漸漸破除掉，才能夠真正慢慢契入「無我」。所以，不要再把「無我」當做是學術的分析、解析，《阿含經》裡面處處都有講到「無我」，從五蘊、六入處或是六界方面解析「無我」，這些已經夠多、夠多了，不要另外又一直拼命再去找「無我」，只是停留在理念上知道「無我」，而是要真正實際做出來。以客觀的角度而言，今天的基督教、天主教跟佛教比較，基督教徒、天主教徒很多都默默在實踐「無我」的精神，他們一般對「無我」的落實與實踐，比佛教更積極而踏實。

基督教、天主教他們很少建立山頭，不會說一個牧師或是神父出來，就收很多我的弟子，然後又去創立一個山頭。但是佛教方面呢？很多的大師、很多的山頭，都一直出來，抓取我的、我的弟子……，這不是在批判我們佛教，而是真正的佛法、佛教，本來是屬於智慧型的宗教，但是今天所展現出來的樣貌，卻是落入迷信型、信仰型層次的宗教型態。

所以，如果只是口頭上講「無我」，而不是實際做出來，這樣真的是不如基督教、不如天主教。我們今天能夠把法義好好聞思，然後慈悲真正做出來，真的在日常生活中，去展現無我、無私，無條件、無所求，這樣就是「為法作見證」，實際體悟佛法的精髓，然後又展現出來。你的慈心展現，處處所做所為是為世間少苦離苦，考量點是為眾生、為世間，能夠為世間少苦離苦，能夠做多少，你就去做，不是為個人的名，不是為個人的利。

什麼叫做喜心呢？就是一個人能夠轉向自在、靈活取角。這裏的「靈活取角」不是為個人的名，不是為個人的利，是為世間少苦離苦。什麼叫喜心呢？「喜心」

是讓我們原來很僵硬、很僵化的心能夠柔軟，當你有柔軟下來，才能夠靈活，當你柔軟下來，才能夠從正面取角、才能夠轉向，才不會一直堅持己見、堅持一個角度。就像所謂的「人生不如意之事，佔十之八、九」，其實很多是我們固執己見，台灣話講說「橫柴拿入灶」、「不會駕駛船，就嫌溪流河道狹窄」。

事實上，就是因為我們心的僵化，才會怪東怪西，怨怪很多境界不如己意，我們的心很僵化，就沒辦法靈活。「喜」就是盡量一個靈活取角，凡事盡量正面取角，當你產生痛苦、產生困擾、產生麻煩，盡量往正面取角。同樣一件事情，當你往負面去看、往負面去想，所得的結果就會是負面的；如果你往正面去看、往正面去想，它所得的結果就會是正面。所以，在日常生活中，都是處處可以實際去體會、去應用，往正面、往負面的結論就不一樣。再者，要轉向自在，有一句話是「山不轉路轉」，老子觀察實相界，然後從「水」之中，獲得很多的體會，「水」的柔軟，包括我們身心的柔軟都是這樣，如果你越覺得是境界把你阻礙，這就是心的僵化。事實上，不是境界把你礙著，是你心的僵硬跟境界在衝突磨擦，所謂「山不轉路轉」，你可以靈活正面取角，這樣就可以逢凶化吉，很多境界就可以大化小、小化無，這才是真正的消災，就是「喜」。

何謂「捨」？以比較粗淺的層面來講，就是能夠提得起、也能夠放得下。眾生、一般人是很容易提得起，但是非常不容易放得下，「捨」就是要能夠提得起、能夠放得下。以更深層來說，你要能夠離開二元對立，因為這個部分很深、很深，以後我們還會再進一步解析。一般人只要還沒有真正的解脫，都是在二元對立的世界，你也許會認為說「奇怪？我不以為然啊！我不認為啊！……」因為你還沒有去反觀到、還沒有去覺察到，也就是說你的心還很粗糙，還沒有轉細、還沒有明、還沒有淨，反觀覺察力還沒有覺察到。如果你慢慢進入到深層去看，會看到眾生是在二元對立的世界，包括證到初果、二果、三果，就算證到三果的人，都還是在二元對立的世界裏面。

證到四果的解脫者、阿羅漢，才能夠真正離開二元對立，進入一體的世界，這方面很深，以後我們會慢慢透過幻燈片，透過一些經文，來跟大家深入解析什麼叫做「二元對立」。如果我們沒有去看到，很難跳脫出這樣一個二元對立的世界。「二元對立」就是不斷在分別是非、有無、對錯、優劣、大小……，目的是要怎麼樣呢？襯托出己大人小、己優人劣、己高人低……。包括說自己是一個很有修行的人，認為是別人修行不好，自己才是正法，自己才是正派的人，別人就不是，「異於我者」就算是外道……。那些都是在二元對立的世界裏面，大家要慢慢去檢驗、隨時去檢查，以後我們另外會更具體來分析。

初步的「捨」，就是我們要能夠提得起、放得下，給自己有充分休息的時候。更深入的解析是：唯有你能夠完全放得下，才能夠得到無限，你能夠放得下一切，才能得到一切。好像很矛盾喔！事實上就是這樣，你放不下你所掌握、你所抓取、你所擁有的，你就得不到無限。包括生命深層的「自我」，如果不能夠大死一番，

你就沒辦法「不生不死」，這裏已經是講到很深層的「捨」，包括說我的財產、我的種種這些，我都可以放得下，但是「自我」卻不容易放得下。初果到三果，他可以放下很多，但是三果的人，還是放不下生命，還是放不下「自我」，就是「五上分結」還沒有斷。

「五上分結」是已經扣住深入到生命的核心，要面對這個「自我」來挑戰。唯有最後的「自我」能夠大死一番，才能夠真正契入到「不生不死」，以後我們都會再跟大家來分享這方面，因為這些都是可以實際體證到的。

以上就是漸漸把解脫的方向確立出來，要清楚知道什麼是究竟解脫的方向，這樣才不會走入偏差。所有的修行，要能夠有助於斷我們的貪、瞋、痴。記得！你的修行是每天、每一週，都可以檢驗得到自己有沒有在進步？如果你的修行無助於斷貪、瞋、痴，就是在「世間法」。這是「世間法」跟「出世間法」很重要的一個區別，如果你做很多方便法門的修行，但是每天在歷緣對境裏面，還是在貪、瞋、痴的世界裏面繞，這樣你就要重新檢討反省自己：我在歷緣對境這麼認真修行，這麼認真在唸佛，這麼認真在持咒，這麼認真在打坐，為什麼我一下座、一離開禪堂，又是貪、瞋、痴再現？要去找原因。

如果你的修行在種種方便法門，沒辦法讓你在歷緣對境的時候，來檢驗自己的貪、瞋、痴，來斷除貪、瞋、痴，那麼都是在「世間法」裏面繞，這是很重要的一個檢驗標準。但是我們說要斷貪、斷瞋，先要知道我們的貪、瞋就是來自於「無明」，對實相沒有清楚認識，才會在那裡貪、瞋。所謂的「修行」就是要讓我們了悟實相真理。[回目錄](#)

第三章 深入體會世間苦難——老、病、死

書本第 15 頁的【法義分享】，有提到「老、病、死」都是偉大的「天使」，經常在刺激你、喚醒你——「醒來吧！不要再作夢了！」。由於觀察到「死神——黑洞」的厲害，所以悉達多太子無比的震撼！因而從太子王位跳下來，從此展開了覓道、求道、修道之旅。終於成道——解脫自在。記得！如果你的修行還沒有要去解開生死之謎，還沒有要去面對生死大事，那麼你的修行沒辦法很紮實，會是軟棉棉的。佛陀能夠放下太子王位下來，用生命去修行，就是因為體會到生命黑洞的厲害，體會到死亡的震撼，「老、病、死」讓他深深震撼。

有的人會講說：「生、老、病、死」是正常現象，怕也沒用啊！我現在也覺得好像沒什麼可怕啊！……。很多是我們的一種「不知不覺」，再來是「後知後覺」。現在先來分析三種情況，解析第一段的經文重點。就是一位國王曾經聽過佛陀的講經說法，於是就跟佛陀講出他的體悟。

是故我說：「嶮惡恐怖卒起之時，眾生運盡，人身難得，無有餘計，唯有行義、行法、行福，於佛法教專心歸依」。

這時候，這位國王就有相當多體悟，他說：哦！當「無常」現起，一些險惡恐怖、天災人禍的境界現起之時，眾生都是無比的恐慌。「人身難得，無有餘計，唯有行義……」沒有其他的方法可避，還是要回來好好修行慈悲喜捨，好好回來修行才是辦法。佛陀就告訴這位大王：「如是！如是！」不錯！你也有很深入的體悟囉！「經常磨迕，謂惡劫、老、病、死，磨迕眾生」，「磨迕」可以當作是折磨，「惡劫」就是一些天災人禍、災難，「老、病、死」經常在折磨眾生。「當作何計呢？正當修義、修法，修福、修善、修慈，於佛法中精勤方便」唯有你真正的修義、修法，修福，也就是具有人天善法，再加上好好再聞思。

當我們在聞思的時候，身心會漸漸柔軟下來，身、口、意衝動會緩和下來，原來開車很浮躁衝動，現在會柔軟下來，那一種衝動的減少，相對意外災害、意外車禍就會減少，就是真正的消災、真正的加持。所以，真正的消災、加持，是來自於我們內心的祥和、柔軟，衝動減少，能夠有「三妙行」的具體展現，這樣很多的災難會化於無形。你不會再騎機車去跟人家衝撞，意外災害就會減少很多，或是有時候遇到一些磨擦衝突現起，你不會在那裏跟人家逞強，很多的意外災害就可以消失。所以，我們身、口、意的衝動柔軟下來，就是真正在消災，真正的受益。

佛陀就再進一步分析：「有如大石山，高廣無缺壞，周遍四方來，磨迕此大地；非兵馬咒術，力所能防禦，惡劫、老、病、死，經常磨迕眾生」不錯！今天有這樣的體會，你就會比較積極要修行，很多的天災人禍、無常這些，包括說更重要的老、病、死，這樣不斷在折磨眾生，佛陀就坦白講：「非兵馬咒術，力所能防禦」注意這幾個字！不是說擁有千軍萬馬，就可以免於一死，不是說你位高權大、財大勢大，就可以免於一死。

譬如秦始皇統一六國，但是秦始皇怕不怕死？很怕死啊！於是一方面去求長生不老的藥丹，一方面趕快建造兵馬俑，要預防他死後被人家報復、被人家圍剿，兵馬俑就是做為他死後的防衛體系，但是真的能夠防衛嗎？再譬如亞歷山大，他建造一個橫跨歐亞非的羅馬大帝國，但是亞歷山大三十幾歲就死了。拿破崙也是建立一個大帝國，後來是怎麼死的？是被關在一個小島鬱卒之後，很快就死了。

所以，佛陀就講「老、病、死」，不是說你身為總統權高位大，有再大的財勢，所能夠解決得了。因為佛陀深透到這一層，因此體悟到縱然他當上國王，也沒辦法擺脫「老、病、死」。再者，不是說我遇到「老、病、死」，然後一直催咒、一直唸咒，死神就可以消失，還是一樣、照死啊！不是說一直在持咒或是做很多的法術、大法會，就可以消災，就可以真正把那些死神趕走，把那些惡運驅走？佛陀就講說這是沒辦法的。

「非兵馬咒術，力所能防禦」，「力」是用武力，不是運用這些「兵馬咒術，力」所能夠對治的。所以，「人」最大的敵人是誰？是自己！最大的敵人是自己。這個「自己」，你用千軍萬馬就能夠對治得了嗎？在「阿含經」裡面，佛陀也一樣提到，你要戰勝千軍萬馬容易，要成為一個將帥、大將軍，在戰場上縱橫千萬里、所向無敵，這還容易啊！但是這個「自己」，這個最大的敵人，你卻莫可奈何啊！為什麼說最大的敵人是自己？我們在無明遮障的情況之下，在那裏貪、瞋、痴，起惑、造業、受苦，然後不知道，就在那裏一直輪轉。

所以，是自己的知見、自己的視野、自己的框框，把我們束縛住了，讓自己不能夠解脫自在。本來宇宙的存在、實相真理是「無常」，偏偏卻一直要去抓個「常」，跟實相真理一直拉扯、對抗，本來實相真理的存在是「無我」，但是眾生卻偏偏一直在抓「我」，於是跟實相一直在對抗、在拉扯，這都是苦啊！苦啊！因為不明瞭實相，就會背道而馳。

「背道而馳」就是事實的存在是這樣，但是我們卻一直去一直在跟實相世界對抗，因為有這個「我」、「我所」，「我見」這些，於是形成自己在障礙自己，自己在束縛自己，然後不知道，就是愚痴。修行就是讓我們從「背道而馳」的世界醒過來，去了悟無常、了悟「無我」法印，如果你不了悟，就會產生苦的結果。記得！「苦」是來自於在我們跟「無常」、「無我」法則對抗，「苦諦」不是本來就存在，「苦」不是本來就存在，宇宙存在的實相是「無常」，「無常」是剎那生滅變化流動，「無我」也都是實相，但是我們不瞭解，然後常常在跟實相對抗，於是產生苦。

我們就一定要「橫柴拿入灶」、在跟實相對抗，才會產生苦。解脫者就是去了悟、體證到實相，先體證到「無常」，身、心逐漸放鬆，「五下分結」斷除了，到後來再繼續用功，又把這個「我」做最後的大死一番，真正體證到「無我」。像佛陀 35 歲之後，就是體悟這些真理實相，成為解脫自在的人，從顛倒夢想的世界醒過來，活在實相的世界裏面，跟宇宙存在的法則、韻律，一起流動、一起脈動，沒有任何的對抗、任何的用力拉扯，而解脫自在。他的一切所作所為，體悟「緣起法」，隨順著緣起，不會去背道而馳，就是體道、悟道而行道。

對於生死問題，一般是「很怕死」，有些人是「不知死活」，認為「死」是正常現象、沒什麼，好像沒什麼苦，所以不會怕死，因為還沒有去觸到。就像小孩子、嬰兒，很純真、很天真的活著，不知道死活、生死大事這方面，還沒有意識到死活問題。當漸漸成長之後，一般眾生都是很怕死，再有錢的人或是身為國王、總統，一樣都是很怕死。

再來說「不怕死」的，會講不怕死的有哪些人？一個是流氓，有正義感的人也會不怕死，再來還有一種人也會講說他不怕死，哪一種？很怕死、絕望的人，也會講不怕死。流氓跟有正義感的人，裏面都有逞強的成份，逞強是用在負面，逞強用在正面就成為打抱不平的正義方面。「很怕死」的人，事實上是用說不怕

死，來掩飾自己內心的不安，這裏面一樣有逞強的成分。絕望的人則是因為走投無路。曾經有人講說「他阿媽說她不怕死」，然後問我像他阿媽這樣說，是不是屬於解脫的境界呢？認為他阿媽能夠體悟到不怕死，好像境界很高，於是問我說是不是解脫的境界？我就跟他講說是不是解脫的境界？我們暫時保留，不去下論斷。但是站在一個客觀立場來分析，她的不怕死，是因為這一條路已經一直走，走到怎麼樣呢？進退無路啊！怕也沒用，沒有選擇的餘地，她是要無奈的面對死亡，所以只好說不怕死，因為沒有選擇的餘地。

這裡的「不怕死」，不是真正不怕死。只有四果阿羅漢、解脫者，才會沒有生死，他是生死一如，裏面完全沒有逞強，他本身就是「自我」已經死掉的人，真正是體證、體悟到「無我」，又做到「無我」，才能夠真正沒有生死、生死一如，這不是一個理想、一個口號，真正佛陀、阿羅漢他們，都是做到這樣。

（第八章的第一經，第 35 頁）「如是，比丘！心解脫者，若欲自證，則能自證，我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有」這一句話就是證到阿羅漢的人，一個解脫者體證到之後，信心滿滿的一個宣言。「我生已盡，自知不受後有」已經沒有「生死」這回事了，有生有死還是凡夫啊！解脫者沒有生、死這回事，就是溶入體證到《心經》所講的世界，不生不滅、不增不減。《心經》的境界非常高、非常好，大家以後有因緣，可以實際慢慢逐步上來，就可以去體悟到。所以，學佛走在「阿含解脫道」上，真正有體悟、體證，沒有大、小乘之分。

正義感方面的「不怕死」，他裡面多少都帶有逞強。流氓他會講說不怕死，但是他是真的不怕死嗎？因為他沒有因果觀念，認為說死亡之後，二十年後又是好漢一條。但是，為什麼黑社會的人常常跟毒品、麻醉品合在一起？事實上，是他內心的空虛、恐懼、不安，然後他對外一個逞強說：「我不怕死！」但是當他面對自己，是沒辦法面對內心的恐懼不安，只好透過煙酒、興奮劑、麻醉劑，來麻醉自己，掩飾內心的不安，掩飾內心的空虛，知道嗎？所以，不是真正的不怕死，而是逞強講出來的。

但是我們一般人說不怕死，覺得生死好像是很自然的現象，事實上有時候是因為我們的覺知很遲鈍，要學習從「不知不覺」提升到「後知後覺」，然後再提升到「先知先覺」。你要真正去面對它，才會走在「出世間法」的解脫道上，不要自欺欺人，只要還沒有證悟到四果阿羅漢，生死大事都還沒有解開，所以要有「止觀雙運」，我們所有的修行法門，八萬四千法門，都只是「方便法」，記得！所有的修行法門，八萬四千法門都只是「方便法」，讓我們的心澄靜下來，然後有深度的去反觀，有深度的去看現象界、實相界存在的實相，有深度的來看我們內心的不安、內心的苦、內心的恐懼，為什麼不敢單獨面對自己？為什麼會怕黑暗？為什麼靜不下來？這些要如實面對我們自己，才會發現到我們內心的恐懼不安。

當你如實面對這些，才會發現到自己的不足。所以，學佛很重要的就是要實實在在，不要自欺欺人，我們生死大事還沒有解決，就要承認自己還有不足、還沒有解決，不是說學佛之後，到處跟別人炫耀「我懂很多、我很行、我學佛，我怎麼樣會觀察我的身、口、意，我的四念處修得多好，佛學知識懂得多少……」都不是的！那只是在「世間法」上面炫耀而已，一定要回來面對這方面有沒有徹底解決？問問自己就知道。你可以欺騙得了別人，欺騙不了自己；你可以欺騙得了一般人，欺騙不了明眼人。因為你內心安不安，一看都很清楚，你的眼神會如實告訴人家，你內心安不安都很清楚。

所以，學佛就是要實實在在回來面對這些，我們的修行才不會浪費掉生命，才會把生命集中到解脫生死點上面來，不要浪費生命！?的朝這方面精進用功，幾個月下來、一年之後，大家證初果的機率就很大。

眾生常常是在一個趨樂避苦的世界，顯現趨樂避苦的心態，不斷在趨樂，不斷在避苦。「趨」樂就是不斷在抓，就會產生貪；「避苦」就是不斷在抗拒，就會產生瞋。於是不斷在趨樂避苦之中，一直在逃啊！逃啊！逃啊！沒辦法安下來，沒辦法停下來！往往會向心外去求法，去求一些能夠如願以償得到的樂，然後再祈求一些加持，舉辦法會消災，避開自己所不要的這些……。這種情況叫做「二元對立」，在「二元對立」裏面趨啊！避啊！都是沒完沒了的一直在逃啊！在跑啊！在抓啊！在追啊！等到有一天，你能夠透徹瞭解實相之後，這些幻相都會消失，於是就能夠安住於每一個當下、每一個剎那，不會再去趨樂避苦。因緣現起什麼樣的境界，你會完全的接受、完全的溶入。

所以，佛陀就有講到「緣起甚深」，你不瞭解這些因緣法則，於是不斷在趨樂避苦。當你看到實相之後，就會接受一切，但是這個接受不是無奈的接受。如果是無奈的接受，你心裡面會有一種「忍」，這個「忍」是不正確、不健康的一種修行方法。為什麼「忍」會有很多的副作用？事實上「忍」，內心是一種壓抑，會形成先傷害自己，第一個傷害的是自己。因為內心很多的憤恨、憤怒、不平，想發洩出來，但是又壓抑下來，想發洩出來又壓下來……，沒辦法宣洩。於是內心裏面就常常在拉扯拉扯，這樣第一個先傷害的是自己。

再來，當他壓抑、慢慢的又忍，然後又壓抑，遇到境界又慢慢壓抑，心裏面的力量就像火山，醞釀、醞釀到一個情況，他就會爆發出來，於是就會傷害眾生。所以，修行方面沒有瞭解實相，才會用「忍」的；當你瞭解了實相，知道自己的貪、瞋、痴，於是就能夠去消化各種境界。逆境，你一定要去消化、要去接受，這個接受是完全沒有抗拒，不是無奈的。慈悲心要從自己這個「點」開始做起，慈悲是需要從點、線、面擴展。記得！實際在行慈悲，以及我們的修行，一樣都是要從點、線、面開始，「點」就是從自己開始做起，你這個「點」做好了，才能擴展成為「線」；「線」做出來了，才能夠擴展成為「面」；「面」建立了，才能夠進一步擴展到「空間」，亦即慈悲喜捨方面經文有提到從一方，然後擴展

到二三四方，擴展到上下四維。「四維」就是擴展到整個虛空、十方法界，但是它一定要從這一點開始，從自己開始做起。

我們原來是在看別人的臉黑，都在指責別人，看別人不順眼，覺得這個人不好、那個人也不好……，都是在看到別人的臉黑。現在的修行是如實回來看到自己，修行很重要的關鍵，要能夠看到自己的臉黑，看到自己貪、瞋的心態，真正有回來反觀自己。在歷緣對境的時候，隨時都會看到我們貪、瞋的現行。當你遇到一個境界，生起了貪心，你有去看到。當你真正有看到，就是修行上一個很重要的轉折點，原來的心是向外看，解脫法是向內看，因為最大的敵人是自己，要把最大的敵人找出來，唯有你回來看，才能夠看到最大的敵人，才能夠解脫自在。

所以，當你有向內在看的時候，就會看到自己的臉黑，看到自己的貪、瞋、痴。當你看到的時候，最初不太敢接受自己，會想說「我怎麼可能會有這種心態？我怎麼會這樣的心態？」因為我們原先把自己的形象包裝得很好，樹立一個形象、一個偶像，今天回來面對自己的時候，哇！會不敢接受啊！但是，如果你逃避，又是在趨樂避苦，這樣就沒辦法真正如實面對自己，沒辦法認識我是誰。如果你逃避，真的又是錯失良機。

看到自己的臉黑，看到自己的貪、瞋、痴，再來呢？記得！你要先對自己慈悲，慈悲就是要能夠接納自己、包容自己，接受真實的自己，這是慈悲一個很重要的關鍵點——先能夠接受真實的自己。現在能夠接受真實的自己，才會走上如實之道，才會做一個實實在在的人，寧願真的醜，不要假的美，回來面對真實的自己、接受自己，這樣才會把握當下，才會知道怎麼去扭轉、怎麼去改變、怎麼去淨化。如果不接受自己，你又逃避，就無法扭轉淨化，又錯失掉提升的機會。

不要說看到自己的臉黑，看到自己的貪、瞋、痴之後，就一直停留在很挫折、指責、沮喪……負面的情緒，這樣又在傷害自己，都不是正確的。我們看到自己的臉黑，看到自己的貪、瞋、痴之後，第一個慚愧心會先生起，因為我們今天還在造成世間的苦，造成自己的苦、造成家人的苦，因為慚愧心生起，看到自己的不足，再來就是要給自己慈悲，接受真實的自己，給自己重新再來，就是「歸零」。唯有慈悲接受自己，才能夠「歸零」，如果你逃開、你掩飾，是不可能「歸零」的，又是不斷在趨樂避苦。

所以，慈悲的第一個點開始，就是先對自己慈悲，面對真實的自己，寧願真的醜、不願假的美，這樣才会有重新「歸零」、脫胎換骨的機會，就是慈悲的具體展現。當你能夠如此展現，就會將心比心。我們原來都是嚴格在批判別人，不容易接納別人，不容易接受別人，或者嚴厲指責別人，都是「寬以待己，嚴以待人」，對別人總是有很多嚴厲的苛責、批判。但是現在呢？當我們接受自己，看到自己的不足及臉黑之後，會看到事實上我的臉沒有比別人白，我的貪、瞋、痴沒有比別人少，這時候就會將心比心。當你接受自己的時候，也才能夠真正包容

別人。記得！你真正接受自己，才會將心比心包容別人、體諒別人，這時候內心裡面的「忍」就會完全消失。

「忍」是因為你都不知道這些過程、沒有去消化，認為自己很委屈，但是卻要展現出自己是一個修行者，這種「忍」是壓抑、不正確的。當你有這樣的心態，就會將心比心接受自己，然後包容別人、體諒別人，這時候的慈悲，才能夠真正從「點」來到「線」，從原來造成家人的痛苦，會明顯改變、身心柔軟，家人也會感覺到你的柔軟、脫胎換骨。所以，慈悲是要從「點」然後「線」，慢慢擴展到「面」，再慢慢擴展到我們在歷緣對境面對一切眾生，再來就是擴展到虛空法界，無緣大慈、同體大悲。所以，我們平常就可以實際去體悟、去做的，一個很重要的關鍵和轉折點就是接受自己，先對自己慈悲，才有可能真正對別人慈悲。

【幻燈片】

這是我在去年到屏東佳洛水前面的風吹沙，所拍攝的日出系列。一方面也是欣賞，一方面是從中去體會法。禪宗有三句話代表三個階段，第一個階段叫做「見山是山，見水是水」，第二個階段是「見山不是山，見水不是水」，到第三個階段是「見山又是山，見水又是水」。現在還沒有體悟到「緣起法」，還沒有體證到「無常法」之前，大家要先「見山是山」。如果你的體悟比較深，可以進入到「見山不是山」，然後再來，如果以後又繼續用功，同樣的一張幻燈片，你又可以用體悟到「見山又是山」。

現在一方面讓大家來看大自然的生滅變化，每一個剎那都是不斷在變化，這一系列的幻燈片將近三十張，是我在拍攝日出的時候，同一天的前後約一個小時，大概二、三分鐘就拍一張，二、三分鐘就拍一張，讓大家去看一看整個地、水、火、風，它是一直剎那剎那在流動、在變化。一方面體會無常變化的法印，一方面去看看大自然的一種奧妙，更進一層大家慢慢去瞭解、體悟「緣起甚深」。

「緣起」不是死板板的一些因緣條件，不是說一加一等於二，然後二加二等於四，不只是說一些條件湊合在一起而已，緣起的背後是非常深奧的，大家要去看到活生生的佛法。我們現在先以一種欣賞角度，然後看你能夠體會有多深。一方面先看風景、看整個日出的變化，我是幾乎從類似像懸崖的高處拍攝。這裡是海邊、海面，然後這是日出之前，一道曙光開始出來。這是第二張幻燈片，剛才的陽光、雲方面，跟現在已經不同了，大海在流動、雲在變動，然後陽光也不斷在變動，每一個剎那都是一直在流動、在變動，從中慢慢去體會「無常法印」，「無常」就是一個流體，還有慢慢去欣賞大自然的一種壯觀場面，大自然的氣勢、氣魄。

當我在欣賞這些大自然的景色，整個就是溶入在這裏面，然後去感受，真的就是「緣起甚深」，以及更體會到那種「空」，甚深極甚深。有時候我們要多接近大自然，因為大自然會散發祥和的氣氛，以及一種大自然的大氣魄，讓我們打

開胸襟、打開視野，事實上大自然是處處在跟我們講經說法。當我們慢慢聞思具足之後，可以處處都是見到法，溪聲盡是廣長舌啊！都是不斷在訴說法，以後大家可以見到。不管你到哪裏，每一個當下、每一個現在，都可以見到法。如果胸襟鬱悶之時，多去看看大自然景色，可以幫助我們把心胸打開。

拍攝的那一天喔、剛好這些雲層的變化很多，而且雲層那一種線條，看起來就像以前布袋戲中史豔文要出場前的金光萬道，整個都是這樣光芒萬丈，這是太陽出來之前的種排場秀，很精采！整個雲層是這樣變化，太陽到現在還沒有出來，每一張幻燈片都是不斷在變化、變化、變化！每一個剎那都在變動，慢慢去體會「無常」，它就是一個流動。所有現象界的存在，萬事萬物都是一直在行、在變、在動，諸行無常，一直在變化、變化、變化。所以，每一個剎那、每一張幻燈片，都是獨一無二的存在，不可能拍攝到完全相同的 slide，因為每一個時空聚合的交會點，都是唯一的一次，一切都在流動、都在變化，每一張幻燈片都是唯一的存在，包括你現在的每一天、每一分、每一秒，都是唯一的存在，你能夠掌握的也只有現在、當下這一秒，修行就是把握現在。

這張幻燈片的雲層有點像雕刻的，就像我們國內的雕刻大師朱銘，他有一個特色就是粗線條的表現方式，雲層就是這樣變化的。它的整個變化氣勢，我們是沒辦法用筆畫出它的生命，因為每一個剎那都在變化，大自然的那種真實感、整個變化，真的就是溶入法界裏面，跟天地合一，於是慢慢去體悟佛陀所講的「緣起甚深」。太陽已經出來了，在還沒有出來之前，剛好這些雲都很配合，好像很有力道的把它拉出來，展現光芒萬丈。一個日出畫面，可以體會到很多，每一張鏡頭的每一剎那，都是不斷在變化、不斷在變化，而這些變化的因緣際會，每一個時空都是只有一個交叉點，每一個時空所展現出來，都是只有唯一的一次，也是唯一的一張，你不可能拍到相同的第二張，這裏是要去體悟「無常」剎那生滅變異，從這些比較具體、比較容易看得到，慢慢去體會到愈來愈微細的每一個剎那、每一分、每一秒，都要體會到無常法流。

當你真正體會「無常」法流，你的身心一定是很柔軟的。這些幻燈片都是同一天一系列這樣拍攝下來。再來這是在慈蓮寺拍攝的日出，在太陽還沒有出來，是日出前的雲海，這是實際的兩道山，其他這些都是雲，看起來就像一幅國畫，也像一個海洋，這可以聯想到「海市蜃樓」，看看大自然的風雲變化，當你慢慢從經典上的聞思法義，然後慢慢的互動，讓大家看到活生生的佛法。真正的佛法是展現在大自然，展現在你當下的身、口、意之中，要看到活生生的佛法，所以處處都是在講經說法，一直無常剎那生滅，而且這整個都是緣起，緣生緣滅啊！這就是佛陀所講的緣起法則。要先知道緣起法，體會「三法印」，體證緣起法之後，當因緣成熟，我們再體會到下一步的涅槃、無為、空，因為那又是甚深極甚深。我們現要先看到活生生的佛法、緣起。

這是淡水夕陽，整個都是金黃色的海面，如果你會看的話，溶入每一個當下去看。這一張是太極圖，含有很深的真理存在。整個宇宙運轉的法則，太極圖用簡單的一些圖形，簡單幾句話標示出來，以後我們會慢慢來深觀、來解析。這個就是無極，在無極階段是還沒有物質存在，但是慢慢經過因緣具足的時候，慢慢凝聚形成出來，無極然後生太極，太極然後再分裂生兩儀，兩儀又再分裂生四象，再來一二三四五六七八，八卦出來了，再來呢？八、二、十六，我以前也看不到這個，後來當我們的心寧靜下來，慢慢接近大自然，深度去觀看的時候，哇！處處看到法啊！處處看到這些啟示啊！這裏面還有著很深的啟示，以後我們再來分享。也是跟佛陀所啟示的涅槃、無為、空、甚深極甚深，以及緣起、緣生、緣滅的緣起法則，一樣是非常深。

包括老子《道德經》裏面，也提到「道生一、一生二、二生三、三生萬物」，就是萬法的代表，就是芸芸眾生、各色各樣。如果你沒有去看到這裏，沒有回到這裏，你就會這個攻擊那個，那個排斥這個，這個排斥那個，這就是「身見」，認為我跟你不同，我跟你怎麼會相同？！就是所謂的「身見」。你要慢慢深入去看，就是要有深度的去看，你的胸襟視野越來越提升，越來越提升、越深度去看，看到整個大源頭之後，整個「身見」、「我見」才會斷除，這時候才會溶入一體的世界。

有學員在問：「證了四果阿羅漢之後，他還有需要再輪迴嗎？」不是說他有沒有需要輪迴，而是他已經沒有生死這回事了。「生死輪迴」有一種情況就是說，我還有一種使命，認為我很重要，我智慧很高，眾生很需要我，於是我要生生世世常行菩薩道……，就是說有一種願力、願望。當然，以菩薩道來講，這個精神是不錯，這是很好！但是我們現在回到佛陀最初所講的解脫道來講，一個人證到初果，他有幾次的生死輪迴？還有七次。二果呢？一次生死輪迴。三果呢？叫做不還果，他就是在往生的那一剎那，溶入不生不死的世界。四果阿羅漢，他是現世就已經解脫自在，沒有生死。

所以，一個人只要能夠證到初果，最多還會有七世的生死輪迴。一個人證到二果，是講說你在往生那一剎那，證到什麼果位？如果說一個人在死亡那一剎那，在這生前是證到二果而往生，以佛經來講會記錄說他往生兜率天，會像彌勒菩薩，他下一世來的時候，就是二果再來，然後他從小就會想要修行，因為那個種子一發出來，都會很快就要修行，像這樣他那一生那一世就可以成佛，可以證到四果。但是佛陀也不希望你是這樣往生，佛陀是希望真的大家是要這一生這一世就能夠做到。

佛陀本身就是成佛、解脫者，佛陀本身就是阿羅漢，在佛陀的十個佛號裏面有一個叫做「應供」，原來的名稱就是阿羅漢，「阿羅漢」是音譯，它的意譯、意思就是「應供」，因為一個解脫者是可以接受世間的供養。有的人會講說「證到了阿羅漢，就不會來渡眾生，好像就一走了之、不理我們，這樣你成佛、證到

阿羅漢有什麼意思？！……」一般人會從字面上來解釋，認為阿羅漢好像只是自了漢，只是為自己，你自己走啊！沒有像我們要發大願，生生世世常行菩薩道……。

「生生世世常行菩薩道」的大悲大願之心，這是不錯！這是很好！也是你要有這一種心，才能夠真正來到證初果。因為那一種發願，是培養我們寬廣無限量的胸襟、心柔軟、慈悲心，但是這些都是在培養善根福德因緣。當具足這些因緣之後，你生生世世常行菩薩道，目的是為什麼？還是為了成佛啊！因為證到這樣果位的人，才是真正「為法做見證」，才是真正的「明眼」，才會成為一個明眼者。

在三果之前，還有「五上分結」沒有解開。「五上分結」其中兩個結，一個是「無明結」，一個是「我慢」，無明遮障，嚴格講就是還沒有真正的「明眼」。你還沒有「明眼」，就在那裏發什麼大心，說要協助眾生，但是幫忙還是有限。所以，依據《阿含經》的記載，佛陀都是要弟子成為四果阿羅漢，才能夠出去獨當一面弘法利益眾生，你要成為明眼人啊！

所以，不用擔心證了四果，他就不來渡眾生。當你真正能夠證悟到，是真正「為法做見證」，就可以告訴眾生一條真正解脫生死輪迴之路，就可以真正幫助眾生脫離生死苦海，這是究竟的法。

所謂的「二萬劫復身心」，是後來的說法，《阿含經》裏面沒有這樣記載。所以，要證到阿羅漢難不難？不容易！也不會很困難！大家要對自己有信心，只要按照解脫道次第，這樣逐步的深入。現在最重要是你要能夠證到初果，一定要先能夠體證「三法印」的無常法印。先證到「無常法印」，身心柔軟，貪、瞋、痴就會很自然的淡薄，這樣就能夠證到初果。當你證到初果之後，二果、三果就容易上來，這裏就可以看你的因緣、看你的努力情況而體證。

所謂的「菩薩果位」是後來大乘佛教所制訂出來的，當初佛陀在世的原始佛法時代，是沒有所謂的「菩薩果位」，也沒有講那些「菩薩果位」，在《四部阿含》裡面不會看到「菩薩果位」字句，是後來大乘佛教慢慢再做的歸納分辨，因此是後來才講的。在《阿含經》後面有提到「菩薩」幾個字，以及包括在佛陀的《本生譚》也提到「菩薩」，在原始佛法裏面有講到菩薩，是說在還沒有證到初果的前幾世，還是在家身、居士，那時候就是多培養一些人天善根福德因緣，一些善法。所以，菩薩道就是常常在供養，然後禮佛、恭敬的階段。

早期佛陀是很少講到菩薩方面，有提到就是代表還沒有專修、進入解脫道以前，是在培養善根福德因緣的階段。當你慢慢具足之後，你會走上解脫道，會回來如實面對自己，會來到證初果。所以，你要證初果，必須要具足一些善根福德因緣的基礎。「菩薩果位」的這些說法，是後來大乘的說法，原始佛法裏面是沒有這些。佛陀就坦白講，阿羅漢就是佛陀，佛陀本身就是阿羅漢啦，只是名稱上的不同。

就像雞蛋，你可以稱作是雞蛋，也可以用 egg 來稱呼，可以用英文、用日文、用台語……，都可以講啊！你不要在名相上，分別這個不同跟那個不同，不是啊！所以，佛陀本身、解脫者有十個名號，裡面其中一個是應供，就是阿羅漢。我們不要區分佛陀跟阿羅漢有很多的不同，還有幾力、幾力的區別，那只是我們眾生在分辨，事實上沒有必要，這樣就是沒完沒了。不要連初果都沒有證到，卻一直在計較這些名相。

所以，重要是我們今天好不容易回到原始佛法，真是經過幾千年時空慢慢演變，加上現代的學者，包括歐美人士他們所發現的，發現回到原始佛法，把原始佛法找出來。上次我們第一堂課有講到佛教歷史方面，斯里蘭卡在後來十九世紀是被英國統治，歐美人士他們發現到東方文化的神祕學，有很多讓他們感到很驚訝，於是最初成立 PTS 學會、巴利聖典學會，是英國學者所成立的，他們進入實際的考證、實際的求證，才把這些源流慢慢整理出來解析。當時中國還是大國，但是發現說：奇怪！中國佛教怎麼呈現這樣？於是去進行整個對比、考證，經典是在什麼環境背景下產生。

如果以求?求證的精神來講，歐美是比東方人更重視求?求證，因此是歐美先發現之後，再來是日本比中國更早五十年維新，於是就開放胸襟視野跟國際接觸，具備國際觀。所以，日本發現原始佛法、《阿含》方面，又比我們中國早五十年。中國是到了太虛大師當時要宗教改革，但太虛大師 58 歲就走了，很可惜！直到近代的印順導師才重視到這方面。因此，中國重視原始佛法是在五十年前，經過印老這樣默默耕耘出來。我們今天好不容易能夠珍惜、掌握到，也是因為有這些前輩們的默默耕耘，我們才有這種因緣契入到原始佛法。

今天大家好好下工夫聞、思、修，真正的原始佛法是屬於智慧型的，我所講述的「無常」、「無我」法印，是否真是宇宙的真理實相？大家可以保留，這不是要你用相信的，而是要你去求證。原始佛法就是讓你去求證、去現觀，都是在每一天、每一個當下，都可以去現觀、可以去求證。當你慢慢去求證，你聞、思、修，然後漸漸體會到法義的珍貴，於是就會升起信心，再來會精進用功，就能夠證到初果。你真的能夠證到初果，二果、三果就會一路這樣上來。

（第 15 頁的第三節）「若見諦人捨離此內，從外求尊、求福田者，終無是處；若凡夫人捨離此內，從外求尊、求福田者，必有是處」。

這裡有一個很重要的比較，就是「見諦人」跟「凡夫」。「凡夫」是一般眾生、一般人，「見諦人」呢？以低標準來講，是指證到初果的人；若以高標準來講，是要四果阿羅漢，十個結都斷除的，才可以稱為高標準的「見諦人」。「凡夫」就是一般人，

「凡夫人捨離此內，從外求尊求福田者，必有是處」凡夫是怎麼樣？向心外求法。而見諦人呢？他不會向心外求法，只有向內淨化。一個見諦人不會「捨離

此內，從外求尊」，也就是心外求法或是依人不依法。「從外求尊」就是依人不依法的情況，對一個真正有證到初果的人是漸漸減少，真正不會依人不依法，是要到證阿羅漢果。「求福田者，終無是處」還著重在福田、世間功德。

所以，一個真正有見法、證果之人，向心外去求法、「依人」，去找一個山頭、去找一個偶像，這一種情況是不會存在、不會有的。但是對於一般人來講，這是很普遍的現象。「若見諦人捨離此內，從外求尊，求福田者，終無是處」沒有這回事啦！不會這樣！「若凡夫捨離此內，從外求尊、求福田者，必有是處」都是習慣向心外求法。

「阿難，若見諦人信卜問吉凶者，終無是處；若凡夫人信卜問吉凶者，必有是處」這就是一個比較。

「若見諦人生極苦甚重苦，不可愛、不可樂、不可思、不可念乃至斷命，捨離此內，更從外求，或有沙門、梵志，或持一句咒、二句、三句、四句、多句，百千句咒，令脫我苦，是求苦、集苦、趣苦、苦盡者，終無是處。若凡夫人捨離此內，更從外求，或有沙門、梵志，持一句咒、二句、三句、四句、多句、百千句咒，令脫我苦，是求苦、集苦、趣苦，苦盡者，必有是處」。

一個證果以上、真正有見法的人，他不會心外求法，也不會向外去求福田、求符咒、咒語，然後要消災保佑。真正一個見諦、證果的人，沒有這回事！但一般人、凡夫就會向心外求法，結果往往都是在很多的方便法上面，在執取、在抓取。佛陀就坦白講：有真正有見到法的人，絕對不會這樣做。當然，以今天的佛教型態，尤其是大乘佛教方面，很多的這些咒語，因為有它時空演變的因緣，我們也予以尊重，因為在時空的演變，也是沒辦法避免的。但是，我們要知道什麼是究竟法，什麼是方便法，一定要區分此非常重要的關鍵。

「必無是處」就是一個真正有見果的人，他一定不會這樣。「必有是處」是說一般凡夫還沒證果，就必然會這樣做，因為內心的空虛、內心的不安，他必須要向外，不知道要如何安其心，必須要向外去抓取一個讓他能夠把心安下來的依靠，但是卻不知道他所抓取的依靠，只是一個方便法、無常法，只是向外求……，他不容易察覺到。

「咒語」是屬於方便法，在原始佛法《四部阿含》、尤其是《雜阿含》裏面，都沒有所謂的「咒語」。在《四部阿含》裏面，可以找到一處有「咒語」，但是經過與南傳的考證、對比之後，發現同樣類似的這一經裡面，南傳的經文裏面並沒有「咒語」。由此就可以知道是後來北傳在流傳過程中添加進去的，也就只有《四部阿含》裏面有一句咒語，其他的經文裡面都沒有。「咒語」本來大部份是來自於婆羅門教，但是在整個融合交流過程中，就像大家「互相交換禮品」，結果就慢慢溶合，如果我們不知道什麼是「究竟」，於是以方便為究竟，這樣就是本末顛倒。

原始佛法裏面，佛陀講的是怎麼樣才是真正解脫。現在假設你持百千萬句咒之後，真的能夠達到究竟解脫、達到心安，咒語就是協助你到達究竟解脫的一個方便法。所以，方便法門有很多種，打坐也是其中一種，觀呼吸也是其中一種，修「身念處」也是其中一種，唸佛也是其中一種……。所以，種種法門有八萬四千種，但是這些都是對治的「藥」，只是要幫助我們治病，不是要讓你以吃藥為目的。種種方便法門是讓我們心靜下來，然後去看到實相、看到真理，唯有能夠「止觀雙運」，才能開智慧。

種種方便法門，都是讓我們的心定下來，是一個「止」的作用而已，因為我們「心」猿意馬，如果心飄動污濁、沒辦法定下來，就沒辦法看到實相。所以，因為凡夫內心的苦悶不安而不斷向外求，求取各種符咒、加持、消災、保佑，有智慧者是向內淨化身心、如實觀察，如實了知宇宙人生實相真理，如果還在求取各種符咒、加持、消災、保佑，表示都還在向外在求。但是我們要清楚明瞭這些只是一些安慰劑呢？止痛劑呢？還是真正能夠讓我們從根本來治療？讓我們真正覺醒呢？

「愚痴無聞凡夫於此身生諸受，苦痛逼迫、或惱、或死，憂悲稱怨，啼哭號呼，心亂發狂，長淪沒溺，無止息處」。

「多聞聖弟子於身生諸受，苦痛逼迫，或惱、或死，不生憂悲、啼哭號呼、心生狂亂、不淪生死，得止息處」。

「多聞聖弟子」就是有見諦的人、有修有證的人。注意這兩個對比，這是一般眾生與解脫者的相異之處，尤其是在面臨重大境界現前考驗之際。修行證果的檢驗不是在禪修中，而是在歷緣對境的實際考驗中。我們一般人都是「鐵齒硬牙」，很多人就是苦吃不夠，都不會覺得修行很重要，反而覺得名利很好、誘惑性很強！能夠滿足他的所需。在年輕時候就要積極學佛的人，究竟還是佔比較少數。所以，大部份都是人生有相當的歷練、體悟之後，會要進一步去突破、進一步去追求，才會深入原始佛法。而一般人呢？有的還是在「不知不覺」，有的能夠來到「後知後覺」，像「不知不覺」的人還是很麻木，敏感度還是很遲鈍，當他遇到一些逆境考驗衝擊，這時候又不會去珍惜這樣境界的考驗，反而又是不斷在逃啊！在避啊！在怨天尤人啊！不是從逆境裏面體會生命的意義在哪裏？生從何來？死往何處去？

一般人、愚痴凡夫，遇到「生身諸受，苦痛逼迫，或惱、或死」的逆境衝擊，讓他很憤怒，甚至在他瀕臨生死關頭，有的還會覺得說如果這一關能夠渡過，又可以活到 120 歲，感覺又沒事了，覺得說又逃過一劫，而沒有從逆境裏面去體會，從中去體悟、去學習，就是「鐵齒硬牙」般，有的又很不信，認為苦沒什麼啊！面對死亡也覺得沒什麼啊！一般人面對逆境或惱、或死，結果到最後呢？「憂悲稱怨，啼哭號呼，心亂發狂，長淪沒溺，無止息處」都一直在趨樂避苦，這一次

災難逃過、躲過了，又沒有醒過來，還是又繼續，於是災難又再起，就這樣一次再逃過一次，也是這樣一世、一世，再又逃過另外一世，一世逃過一世。

「長淪沒溺，無止息處」都一直在趨樂避苦，一直在趨樂，然後避苦，一直在逃、一直在抓，也是一樣抓得很苦，然後一直在逃，也是逃的很苦。他不知道苦是一個天使，苦是天使在喚醒你，讓你能夠從「不知不覺」，然後提昇到「後知後覺」，再提昇到「先知先覺」。所以，如果會把握你現在種種的苦，就是在提醒你人生的實相、眾生的實相、苦海的實相，能不能從中去覺悟到？要不要走出這個苦海？還是繼續在苦海裏面繞呢？繼續在苦海裏面玩這些趨樂避苦的遊戲呢？這樣因為「心」沒有一個止息處，「心」沒辦法安下來，也不知道如何安下來。

但是，一個見諦人就不一樣，他不管遇到各種逆境、各種災難，都能夠安住於每一個當下。注意喔！這是一個很重要的關鍵。一個真正有證果的人，一個真正見法的人，他是安住在每一個當下，不是說一個修行證果的人就沒有災難，全部都是一帆風順，全部都是沒有災難。當然他是會大幅減少，但是並不是說都沒有，因為「無常法則」就在運轉，問題就是當他面臨逆境災難考驗之時，都是安止在每一個當下。

有的人會擔心說，學佛之人會不會消極悲觀？絕對不會的。這是因為不瞭解什麼叫做「解脫」。一般人不是樂觀、就是悲觀，但是真正學佛、智慧型而有證果的人，他是什麼樣的人生觀？如實觀。一般人才是樂觀跟悲觀，一個真正有證果的人，他的人生觀是如實觀。有的人認為佛教文字看起來都是「厭」啦！「離欲」啦！「一切行止息」啦！「涅槃寂靜」啦！看起來好像都是一些負面的字句，認為佛教是悲觀，。事實上，是因為沒有瞭解佛法的深義，一般人是在樂觀跟悲觀裏面趨樂避苦，當他在順境抓得很如意、很順利，就是樂觀的人生；當他處處碰壁，不如意之事十之八九，就是悲觀的人生。但是學佛的人是超越這兩者，他是如實觀。怎麼樣才能夠進入如實觀，超越相對二元對立？等一下會再深入剖析。

第五節經文，佛陀一樣講出修行證果、邁向解脫的次第。「緣老死苦」事實上真正最重要、最核心的「苦」，就是老、病、死。所以，說緣老、病、死之苦，再來「習苦，便有信」，「習」就是浸泡，不是說被苦折磨到麻痺，而是要常常浸泡在眾生的苦海中。「習」也包括學習的「習」，你要去學習苦、去認識苦、去體悟苦。對於苦，如果你「後知後覺」，就從自己身上所遇到的苦來體驗，如果你能夠「先知先覺」，就可以從別人的苦去體悟，不必自己撞得頭破血流，不必一定要自己去踢到鐵板才會覺醒。

自己去撞得頭破血流，自己去踢到鐵板，這樣才覺醒，叫做「後知後覺」。如果你的覺性比較高，可以從你的週遭一切人去體會，因為他們天天都在告訴我們，眾生是活在苦海之中。有的人外表雖然很會善於掩飾，但是只要你善於觀察，就可以看到他們內心的苦。「浸泡」就是要去慢慢觀察，不要逃避。如果你又在

趨樂避苦，雖然苦的天使常常在示現，在宣說真理佛法，但是你都錯過很多機會、沒辦法體會。

如果沒辦法體會「苦諦」，佛教核心——苦、集、滅、道，「苦諦」就不可能建立。「苦諦」是眾生在苦海中的一個真理實相，如果「苦諦」沒辦法建立，「集諦」就看不到，「滅諦」就不可能證。因為一定是「苦、集、滅、道」有次第的。所以，我們學原始佛法的人，從現在開始，不管是自己的苦或是眾生的苦，好好把腳步放下來，把眼光停留在這上面，多去體會、多去觀察，不要只是一直持咒，或是一直唸佛。如果只是一直唸咒或唸佛，你這個苦沒有去看，都是在逃避啊！或是說一天用多少時間在打坐，沒有好好去體會、體悟世間的苦，縱使你打坐再久，都沒用啊！

所以，種種方便法是讓我們的心靜下來，敢去面對世間的這些苦，然後浸泡在眾生的苦海中，慢慢去體會、慢慢去消化。眾生內心的不安，自己內心的不安，要如實去面對，這樣才能夠漸漸去見到「苦諦」。當你見到「苦諦」之後，才會想要出離，才會去找出苦的原因在哪裏呢？「集諦」就是苦的原因，這樣你才能夠找出來。「苦」你不認識，就不可能去找出它的原因。當你能夠真正去認識苦、找出原因之後，才會對症下藥，再來才會知道怎麼把「集」滅掉，而且怎麼樣才能夠真正對症治療，然後到達離苦得樂、涅槃解脫。

「滅」就是解脫的世界。當你有這樣的一個體驗，知道苦是可以熄滅之後，就會老老實實走在「道諦」上，你就會老老實實的修行，不會心外去求法。所以，以前別人會跟你講說「苦、集、滅、道」的修行，是二乘的、小乘的、不了義的……，都是錯誤的分辨，絕對不是那回事啦！真正要解脫，一定要回來見「苦、集、滅、道」，基本要在「苦諦」上多體會。如果修行的動力還沒有要用生命去修行，就是因為「苦諦」見得不夠，一方面都還在趨樂避苦，還有自己的苦吃得不夠，因此修行的動力才還沒激發出來。

所以，從現在開始，不管你在人生的旅途上，遇到多麼不順利、多麼苦難的事情，記得！危機就是轉機，當你有去體會、有去消化，就可以見到真理，就可以邁向解脫。如果你還在逃避，那個苦、那個天使，你都還要白吃苦。「習苦，便有信」才會對佛陀所跟我們講的解脫道有信心。當你有信心之後，便會有正思維。

當你聽聞正法之後，才會去正思維，深入去思維。在你還沒有建立之前，都還是在世間的名利堆裏面抓，覺得這個很甜、這個很好。「習正思維，便有正念正智」就會建立起正知正見，當你有正確的聞思之後，便會「護諸根」，就是守護諸根，守護我們的六根。這已經是進入實修的階段，「三妙行」的應用，跟守護諸根的關係很大。當你在守護諸根的時候，我們身、口、意的衝動會明顯緩慢下來，不會再像以前這樣一直衝動。

所以，「守護」不是捆綁抓得很緊，也不是用袈裟把自己捆綁得很緊，形成一個偶像說「噢！我是修行人！」不是這樣！「守護」是代表我們的身、口、意，我們的六根從原來的衝動習性，慢慢緩慢下來，讓我們的身心展現出安祥、柔和，具體的展現就是「三妙行」，你要有守護諸根，才會真正展現出「三妙行」。

「護戒、不悔、歡悅」佛教在講經說法裏面，都會提到「持戒」，再來才能夠「修定」，才能夠產生智慧。這裏戒跟定，都是佛陀所講「世間法」的「八正道」，要真正要走上「八正道」，前面的「苦諦」方面，你要有相當的體會；前面的法義方面，要有相當的體悟。建立聞思基礎之後，才會真正持戒、守定。有關於「戒」，以後我們還會有專章來講述，如果對「戒」方面的觀念錯誤，反而會被戒條束縛得死死的、綁得死死的，要持到「戒」的精神核心，這樣才不會被戒條所束縛。如果你被戒條所束縛，「戒禁取結」就沒辦法可破了，要證到初果階段，「戒禁取結」是其中一項要打破的。我們應該持什麼樣的戒？怎麼樣才能夠又不受戒律、戒條所束縛，能夠破「戒禁取結」？以後我們還會再繼續深入探討。

「護戒、不悔、歡悅」因為你有持戒，「持戒」就是讓我們減少惡緣、增加善緣，「持戒」真正重要的目的就在「減少逆緣，增加善緣」，這樣才會有更好善的因緣。好好去修定，「定」是讓我們的身心寧靜下來，才能夠進行「止觀雙運」，才能夠真正開智慧。所以，不要把目標放在「持戒」方面下工夫，也不要把目標放在種種禪定禪相裏面下工夫，都是迷失在中途，變成「見指不見月」。

能夠「護戒不悔」，就會「歡悅」。「不悔」是因為有這樣的善因緣，種種讓你後悔的情況，就會大幅減少。一個人的逆緣減少、惡緣減少，然後順緣增加、善緣增加，讓他後悔的情況就會大幅減少。於是就有益於修定，當你的心能夠安定下來，加上你的心是慈悲柔軟，很快就會產生「禪悅為食」，所謂「尋、伺、喜、樂」的喜、樂就會出來，就是「歡悅、喜」，就是已經進入禪定方面，有「止觀雙運」了，這樣你就能夠「止」，也就是禪定的初禪成就。「止、樂、定」的「樂」，都包括禪定裏面的「樂」，以及見到法方面的「樂」，然後你內心就會「定」，這時候算是禪定方面，一種「戒」、「定」的成就。

當你「戒」、「定」方面有成就之後，就能夠「止觀雙運」，於是「見如實、知如真」，這是非常重要的幾個字。一般人是「見不如實」、「知不如真」，但是不容易覺察到，修行就是要把它調出來、找出來。你沒有覺察到，本來是「見不如實」，你以為是「見如實」，以為你所看的就是正確的，就會落入我們前面有講過的，為什麼說最大的敵人是自己？我們被自己的知見所欺騙了，卻不知道最大的敵人是「自己」。

原來是「見不如實」，但是不知道。一個真正有「止觀雙運」的人，因為有「戒、定」這樣下來，才能夠真正的「止觀雙運」，才能夠開智慧。「止」就是定，定力的成就。錯誤的「世間定」修到後來，心會變成硬梆梆的「定」。「世

間定」是專注在「一點」的那一種定，專注在一個目標的那一種定，都是屬於「世間定」。這樣的一種定法，有它的對治的作用，但是如果不知道去轉移，落在「世間定」，那一種「定」愈修，心是愈僵硬、愈僵化，因為他的心沒有跟整個法界的法流在流動，他的心是封閉的，閉鎖、鎖住在一點，心就會很僵硬。至於怎麼樣才是「出世間法」的「定」，以後我們會再跟大家來分享。

你要建立這些基礎，然後才能夠「止觀雙運」，當你「止」，就是讓我們的心，從原來的波動不安，變成一面明鏡。你的心是一面清明的鏡，這樣才能夠「見如實、知如真」。上一次有分析過，同樣一件事情，但是不同的人，有貪、瞋、痴的眾生，所看出來的曲線就不一樣，就是因為「見不如實」、「知不如真」，但是卻不知道。知道就好辦了！記得！如果「見不如實、知不如真」，你知道的話，就好辦了！如果「見不如實」，然後又不知道、也不以為然，就是因緣還不成熟，沒辦法！

所以，大家要慢慢進入聞思，隨時回來檢視、檢驗我們自己，是不是這樣？真的要「見如實、知如真」，不容易！當你從「見不如實」、「知不如真」，慢慢修正之後，真正能夠「心」止觀雙運，就是「見如實、知如真」，如事實的本來面目來看待它，沒有扭曲、沒有染污。所知道的也是如同事實的真理實相般來知道它，沒有扭曲、沒有污染，這樣至少都要證初果以上，才有做到少分而已。真正要做徹底，一定是要證到阿羅漢，貪、瞋、痴的止息。

一個人能夠「見如實、知如真」，就會「厭、無欲」，為什麼？如果沒有深入聞思、然後實修，是無法瞭解「厭」與「無欲」的真正深義，不管你的文學造詣、涵養多麼高深，或是文學碩士、文學博士，也只能夠瞭解到字面上的意思，還是沒辦法解開它真正深層的含意，一定要實修實證，才有辦法瞭解「厭、無欲」的深義。《阿含經》的經文都是言簡意賅，但是很多人欠缺實修實證的基礎，結果看到「厭」、「無欲」文字之後，就認為是消極悲觀的人生，是小乘心態、自了漢，只顧自己、沒有大慈大悲之心……。這些都是被文字所障住，形成「文字障」。

「見不如實，知不如真」是因為在顛倒夢想的世界，不該抓的一直抓，不該怕的一直怕，不該逃的一直逃。當有一天真正具足聞思基礎、「止觀雙運」之後，從原來的「見不如實」、「知不如真」，然後醒過來、覺悟了，看到實相，這時候顛倒夢想還存不存在？會消失啊！就不會再顛倒夢想。不會顛倒夢想就是「厭」，厭離過去的無知，厭離過去的顛倒夢想，厭離過去的染污扭曲，於是就會契入「無欲」。

「無欲」就是不會再像以前一直在顛倒夢想，不該逃避的，一直去逃避；不該抓取的，一直去抓取。你會照見到自己很多的抓取，結果這些抓取都是在束縛自己，都抓來綑綁自己。當你照見到往昔的愚痴之後，就會厭離過去的愚痴與束縛，於是就不會再有欲望去抓很多來束縛自己。舉例而言，以前總是把「百子千

孫」當作是一句祝福語，表示很興旺。但是現在的人卻漸漸體會到子孫愈多，於是束縛就愈多，你的擔子愈重，不會再像以前要生十幾個、七八個，現在想要百子千孫的欲望就會減少。

以上只是舉個大家容易瞭解的例子，其他大家可以類推。原來很多的抓取，你以苦為樂的，你抓得很樂的，當有一天發現自己原來是在顛倒夢想，你就會放下。就像小孩子在幼小的時候，因為內心常常不安而哭啼，於是大人就給他奶嘴吸，反正覺得有個東西可以吸就好，因為造成習慣方面要有東西可以吸，就會比較心安，當漸漸長大之後，要他放卻不容易放。但是等到有一天當他上幼稚園，意識漸漸覺醒的時候，「奇怪！你們怎麼都沒有吸奶嘴？我卻還在吸奶嘴？」這時候慚愧心生起，於是就會「厭離」吸奶嘴的動作，他會厭離、會放下，不會再有欲望要去吸奶嘴。

這裡是講出「厭、無欲」的一個舉例，你慢慢去照見，然後再去推論其他。我們原來很多的抓取，就像吸奶嘴一樣，因為我們內心的不安，然後要抓取一些，來讓我們自己安心。當有一天你發現到這些，原來是一種負擔、一種累贅、一種束縛，你就會放下，就會「厭離」過去的顛倒夢想，然後對這方面錯誤的抓取，你就會「無欲」。所以，字面上看起來是負面的，事實上完全是要有智慧者才能夠做得出來的。《阿含經》很多的文字，看起來好像是負面的，但是都要經過實修實證之後，才能夠體會到。

一個人能夠這樣，是因為他可以遠離顛倒夢想，就像《心經》所講的，一個智慧者、解脫者，就是遠離顛倒夢想，契入究竟涅槃，就是能夠解脫，「便得涅槃」。不能解脫、沒有解脫，是因為我們的抓取，記得！不是別人在束縛你，是我們自己不知道，然後抓取很多。本來以為是抓得很快樂，但是事實上卻會是一種束縛，結果讓你不能夠解脫自在。所以，當你真正進入正確聞思，就不會再去怪東怪西，不會再去怨怪境界怎麼樣，不會去怨天尤人。你會照見到那些苦、那些束縛，都是來自於我們抓取，來自於我們常常在跟境界抗爭，來自於我們不瞭解「無常」跟「無我」的真理，本來真理實相就是「無常」，本來真理實相就是「無我」，這是實相、這是真理。

如果我們不瞭解，就是一一直在跟「無常」對抗，然後要去抓「常」；不瞭解「無我」，然後就是一直怕「無我」，時時抓這個「我」。結果我們所抓的，跟實相都是相違背、對抗，就是所有「苦」的最根本原因。事實、大自然、宇宙的運轉法則，它就是這樣，是任何人改變不了的，但是卻不知道這樣的違抗就是愚痴、無明。「無明」就是你不知道、不認識實相，這樣就會背道而馳，於是就會常常跟實相相反的背道而馳。當有一天體會到「無常」實相、「無我」實相之後，你會看到原來往昔都是在顛倒夢想，這時候當你真正「見如實」、「知如真」，看到「無常」的實相，看到「無我」的真理，這時候你會厭離以往的顛倒夢想，「厭、無欲」，然後就能夠解脫自在。

所以，這是一個很重要的關鍵，怎麼樣才能夠解脫？就在於你能不能去認識真理實相，有人說：「江湖一點訣」，重點就是在這裡。縱使你再跑去西方極樂世界，你這「一點」如果沒有突破，也是絕對沒辦法的。因此，記得！束縛、苦海都不是別人給你的。

何謂「苦海」？

什麼叫做「世間」？（第 76 頁第九章「六入處」第十節）。

「爾時，世尊告諸比丘，言大海者，愚夫所說，非聖所說，此大海一小水耳。云何聖所說海？謂眼識色已，愛念、染著，貪樂身、口、意業，是名為海。一切世間阿修羅眾……乃至天、人……」六道裡面的眾生，「悉於其中貪樂沉沒，如狗肚藏，如亂草蘊，此世、他世絞結纏鎖，亦復如是」。

佛陀就講：一般所稱的「大海」，對佛陀、解脫者而言，都只是小水池，不算什麼！那一種海很容易度過。真正的「苦海」，我們身、口、意所造成的「苦海」，卻很難、很難超越！比如大西洋是很輕易可以超越，只要一萬多元的飛機票，就可以飛到美國去了。一張飛機票，就可以超越過大海，只要三萬元左右，就可以繞地球一周。所以，你要繞地球好幾圈，都很容易啊！心外的距離都沒什麼，如果解脫是向外求，那些向外追求的科學家就可以解脫了。如果假設解脫是在月球，他們早就發明太空器，然後飛到月球上、就可以解脫了。如果解脫證明是在太陽系上面的一個行星，科學家就會趕快設法建造出火箭，然後把人類送過去那個星球。但是，那些都是不可能的。

向心外求，是不可能找到真正的解脫。佛陀認為有形的海洋還算是小 case，都只是屬於「小海」而已，真正的大海是什麼呢？「聖所說海」佛陀所講的「海」、生死苦海，就是「眼識色已，愛念、染著，貪樂身、口、意業」，我們的六根跟六塵接觸之後，所產生的種種抓取、貪愛，這些就造成你的整個世界。對於什麼是「世間」、「苦海」，很多人都還是停留在錯誤的認識，包括大多數在佛門裡面的講經說法，都還在錯誤傳導所謂的「苦海」。

什麼叫做「苦海」？如果不瞭解什麼叫做「真正的苦海」，又怎麼會有可能超越「苦海」呢？一般所認知的「苦海」，都是外面的世界，有些經典甚至講說「這個世界就是娑婆世界，這個世界是五濁惡世，就是一個『苦海』，所以我們要趕快，現在已經是……劫、……時期，已經快要如何……」都把外境形容得很醜，然後鼓勵大家逃到他方世界、鼓勵大家移民……。

佛陀就坦白講，眾生就是這樣一世一世的，在那裏一直逃！一直跑啊！一直逃！一直跑啊！因為你跑到那個世界去之後，人家還是告訴你「這個世界是娑婆世界，這個世界是五濁惡世，我們要趕快要到他方世界去啊！……」。其實真正的「苦海」，不是外面的娑婆世界。

（第九章第十一節）「世尊！所謂世間者，云何名世間？」什麼叫做「世間」？什麼叫做「出世間」？「世間」講的就是苦海，「出出世間」講的就是出離苦海。如果我們修行不知道什麼是「苦海」，就沒辦法真正出離苦海。如果錯誤認知「苦海」，就不可能出離這個苦海。所以，要正確認識什麼叫做「世間」？什麼叫做「苦海」？什麼叫做「出世間」？什麼叫做「出離苦海」？今天如果能夠聽聞到這些，然後觀念能夠釐清出來，正確修行的方向就會建立起來。

佛陀就告訴三彌離提，所謂的「世間」就是「調眼、色、眼識、眼觸、眼觸因緣生受——內覺若苦、若樂、不苦不樂，是名世間」其他的耳、鼻、舌、身、意都是一樣，佛陀稱這個叫做「世間」。「所以者何？六入處集則觸集，……如是乃至純大苦聚集」佛陀是要告訴我們什麼叫做「世間」？「世間」就是我們六根跟六塵相觸之後，產生「六識」的整個這些，就是我們的「世間」。佛陀所要講的「苦海」，所要講的「世間」，不是外面的世間，不是外面的世界，你要出離的「苦海」，不是外面這個苦海。「六根」是我們的身、心，也就是身、口、意，「六塵」表示所有的一切境界，「苦海」是指我們的「六根」跟外面的境界接觸之後，產生貪愛、瞋恨、苦受、樂受，我們的心和境界糾纏在一起，我們的心被境界牽著走，形成這樣的一個叫做「苦海」。

所以，什麼叫做「世間」？你的「世間」、你的「苦海」，不會超過你的「六根」跟「六塵」接觸的範圍。因此，每一個人的「世間」，每一個人的「苦海」，都不一樣。不要以為「我們都同樣住在地球上，大家都住在地球村裏面，世界應該是一樣，怎麼會不一樣？……」！錯了！同樣是這個世界，但是那些有修有證的人，就是住在極樂世界裏面。如果你還在顛倒夢想，就是在「苦海」裏面，你還在厭離這個世界，還不知道珍惜這個世界。同樣的，如果你有正確的聞思修，在「中鼎工程公司」裡面，也是處在極樂世界，你會很珍惜這個環境。

「苦海」不是外面的世界，不是外面的這些境界，你的「苦海」、你的「世間」，就是一個人的六根跟六塵跟境界接觸之後，產生的苦樂、順逆那些，就是你的「世間」，每一個人都不一樣。「若無彼眼、無色、無眼識、無眼觸，無眼觸因緣生受——內覺若苦、若樂、不苦不樂，則無世間，亦不施設世間。所以者何？六入處滅則觸滅……」此處經文的含意很深。不了解的人會認為「修行人就是要把眼睛遮蔽起來，不能夠看外面；耳朵都要塞起來，不能聽外面的聲音；吃東西不能有覺受……」這樣都是沒有正確理解經文的意思。

「六根」就是眼、耳、鼻、舌、身、意，「六塵」就是色、聲、香、味、觸、法。我們眼根接觸外境，這一根跟一境都是相對應的，眼根對色塵、耳根對聲塵、鼻根對香塵、舌根對味塵、身根對觸塵、意根對法塵。我們的「六根」接觸外面的「六境」之時，都會被境界綑綁住了、被境界牽走了，被境界所繫縛住。你遇到好的、遇到可意的境界，是產生「樂受」，就一直的抓、一直的貪，不會知足，

會愈想、需要愈多。當「六根」觸到「六塵」，遇到不可意的境界，你就會抗拒，然後就會起瞋，於是就產生「苦受」。

當我們的「六根」接觸「六塵」，你覺得好的，就想要愈來愈多，就是人類的欲望無窮，很難知足！你會去越抓越多，也會一直要趨樂，要抓取「樂受」。當你遇到逆境的時候，就會抗拒、會瞋恨、會逃避，苦啊！苦啊！於是就在「苦受」、「樂受」裡面，有時候還有一種「不苦不樂受」，這些也會有。在這個苦、樂受裡面，還會感嘆：人生不如意之事十之八九，很多的逆境、很多的不理想、很多的不可意……，這些都出來了，就形成你的世界。

佛教所講要修行的世界是什麼？什麼叫做「世界」？什麼叫做「世間」？不是外面的世間，但是我們為何無法超越「苦海」、超越「世間」？因為「身見」、「我」、「自我」這些，都還死抓不放。當有一天超越、證悟到「無我」，你才會從個人的世界、從個人的「世間」脫胎出來，才會活在實相的世界，才能夠見到「實相」，才能夠「見如實、知如真」，這時候當下就是淨土。所以，極樂世界就在這裡，不是在別的地方。

所謂根、塵、觸的「滅」，不是說你不可以去聽、不可以去吃、不能夠去聽，或是不能去看，而是一般凡夫看到好的，就會被境界牽著走。一般人聽到人家在諷刺你、批評你，你的心就會起瞋恨心，就被境界牽走了、束縛住了。一個解脫者的看，就是單純的看，聽就是單純的聽，你講我好、我也讓它流過，不會產生「我慢」；你批評我、講我不好，我也讓它流過，不會對你起瞋。因為所有的境界，都是不斷一直剎那在生滅流動，你剛才對我批評、說我不好的那些話，如果我不要去抓，它也是會流過去。因悟我現在面對當下的一切，所以你剛才跟我講那些，我雖然是在聽，但是我不會被境界礙著，等於是說聽到就像沒有聽到，變成說剛才那些境界等於是沒有「觸」。

所謂的六根「觸滅」，就是沒有被境界所抓取，你讓它流過，好的、你知道，但是你不會去抓；壞的、你也知道，但是你不會去抓取。所以，經文所講沒有「六根」跟「六塵」的接觸、沒有「世間」，不是說你沒有去看，只是說你看了之後，不會被境界牽著走，不會被境界糾纏住，你一樣都是活在當下，你的瞋恨跟喜愛、貪婪沒有了。一般人是如果有人罵你一句話，心裏面就很高興，不是說我剛才前一分鐘罵你，你的不高興只是一下子就消失了，你的不高興還會再繼續醞釀。當我在幾分鐘之後，再稍微誇讚你一下，你就聽不到我現在稱讚你的話了，因為你的心已經是被剛才生起瞋心的境界拉走，沒有活在當下。

一般人的「六根」跟「六塵」接觸的時候，都是成為境界的奴隸，被境界牽著鼻子走。聽到你喜歡聽的，你就想越聽越多，然後你的心就沈溺在「樂受」裏面，尾巴翹得很高，「我慢」又生起了。如果聽到人家批判你，於是覺得很不滿意，會想伸冤、甚至抗拒，瞋恨啦！苦啊！……就是這樣。所以，凡夫就是根、塵接觸之後，成為境界的奴隸。解脫者是你說我好、我知道，但是我不會起「我

慢」，也不會被境界綑綁住；你指責我、批評我，說我很不好，我也是笑笑，也不會跟你們起瞋。一個解脫者就是不會成為境界的奴隸，境界一直在流動、一直在流動，過去的一切就是心完全開放，讓它流過、流過，活在每一個當下。境界對他來講，有觸、等於沒有觸，但是他不是沒有覺受，一樣是有正確的明覺。

（第九章第十二節）「云何為世間？」，什麼叫做「世間」？佛陀就講「六內入處」。佛陀在這幾經裡面就講到什麼叫做「世間」？「六內入處」就是我們的「六根」。「眼內入處，耳、鼻、舌、身、意內入處」，眼、耳、鼻、舌、身、意叫做「六內入處」。色、聲、香、味、觸、法叫做六種「外入處」。我們接受外面的訊息，身體叫做「內身」，透過六種管道接受外面的訊息進來，叫做「六內入處」。外面的「色」透過眼根，然後傳到我們的身體。什麼叫做「世間」？因為你的「六根」接觸「六塵」之後，所產生的苦受、樂受，這裡面有你的貪、瞋染污進去，就叫做你的「世間」。

可以靜下來思維、消化，你最擔心的是什麼？最讓你感覺痛苦的是什麼？去看看是不是裡面其中任何一根跟境界碰觸，被境界束縛住了？前幾天人家罵你、激怒你、攻擊你、批判你，是一個「法塵」，你聽了之後，到現在還悶悶不樂，這是你的「意根」，還被前幾天的「法塵」束縛住了，沒有從那個境界脫離開來，就是成為境界奴隸，於是還在「苦海」裡面。如果能夠一方面瞭解到世間眾生的心態，然後一方面去瞭解這些法義之後，你聽過、讓它流走，一方面也體諒眾生，一方面慈悲迴向這個世間，你又有消化，又不是用壓抑、用忍耐的，於是那一陣風、那個境界早就吹過了，它對你無所質礙、沒有阻礙，因此「意根」是清淨的，你是解脫自在的。

什麼叫做「世間集」呢？「世間集？謂當來有愛、喜、貪俱，彼彼集著無餘斷」我們一般遇到順境，就一直要抓愈多愈好，當然它只是一個舉例，包括抗拒、瞋恨也都是啊！在逃啊！在避啊！就是「世間集」。什麼叫「世間滅」呢？「謂當來有愛、喜、貪俱，彼彼集者無餘斷，已捨、已吐、已盡、離欲、滅、止、沒」注意「斷」這個字。這裡是講得很簡短，但是真正要體會到那些，必須體悟到「無常」的實相，體悟到「無我」的真理，才會厭離往昔被境界牽鼻子走的情況，這時候你才會無欲。「無欲」就是會看到往昔人家說我們一句話，我們就被他拖得團團轉，你就會覺得太不值得了，於是你就會厭離那一種瞋心，就能夠做到「厭、無欲」，就是這裡所講的「斷」。

「已捨、已吐、已盡，離欲、滅、止、沒」往昔的這些顛倒夢想，往昔的這些愚痴，你都把它捨下，這樣才能夠不成為境界的奴隸，才能夠解脫自在，叫做「世間滅」，也就是這樣才能夠出離苦海，叫做「出離苦海」。「云何世間滅道跡？」怎麼樣才能夠真正到達解脫的世界呢？怎麼樣才能夠出離世間、出離苦海呢？就是要走「八正道」，而且要走「出世間法」的八正道。「八正道」有「世間法」跟「出世間法」之分，以後我們也會解析什麼叫「出世間法」的「八正道」？

在修行路上有很多重要的關鍵分岔路，如果沒有清楚了解，走偏差、走錯，你不知道；在「世間法」裡面繞，你也不知道。所以，聞思基礎的建立是相當重要。你要實修，如果沒有具足聞思基礎，在修行的過程中，有很多的分岔路，你走錯了都不知道，所以叫做「世間滅」。

具體釐清「世界」、「世間」的定義，讓大家真正瞭解之後，就會知道修行用功的重點要放在哪裡，當你真正知道「苦海」是在哪裏，才會知道病因在哪裏，知道解脫的目標在哪裏，就能夠確定朝著這個目標邁進，這是非常重要的一个關鍵。

（第七十八頁）【法義分享】：佛經裡所稱的「世間」有兩種：一是主觀的「世間」——由個人五蘊、六根所蔓延而生的世界——這是夢幻世界。一是客觀的世界——這是實相的世界。佛陀所講的「世間」大部份都指前者——主觀的世界。這是每個人的六根觸六塵後，生起苦樂受、生起種種愛染及貪嗔痴的世界。這種世間是由「自我、我慢、我欲，我能」所想像構築而成的「夢幻世界」。這是佛陀所稱的「苦海」。

注意！這是非常重要的，對於「苦海」方面，沒有正確的認識，就不可能出離「苦海」，你還在向心外去求，都是因為不瞭解「苦海」，還想到他方世界去，都是沒有真正認識「苦海」。「苦海」不是外面的世間，「苦海」是在你的內心裏面，你的身、口、意透過貪、瞋、痴所抓的世間，就是「苦海」。這個「苦海」可擴及到三界。「三界」就是欲界、色界，還有「無色界」。所以，每個人的世間，每個人的三界都不一樣，因為每個人的貪、嗔、痴程度都不同，對象、目標都不一樣。

就像華航空難或是新航空難，家屬會非常悲哀傷痛，當太太看到先生成為一堆焦炭之後，她是怎麼樣？心碎啊！如同活在地獄裏面，你的感受跟她的感受會不會相同？不會啊！為什麼不會？因為你對這一堆焦炭的依賴抓取不一樣，他太太原來是很依賴這個先生，很抓取這個先生，認為這個是我的、我的先生，我家庭的棟樑、我的依柱、我的依靠，這是「我的」。當「我的」展現「無常」的時候，哇！她整個依靠都消失了，她整個的抓取、她的要，全部都從手中奪走了，原來美好的夢幻世界破滅了，於是她的世間就墮入地獄裏面。

你雖然也會有所感觸，覺得怎麼又發生這種悲哀的事情，但是你只是一個感觸，你的哀傷、你的痛苦不會跟她一樣，就是因為你的世界跟她不一樣，不是說沒有感情，而是因為你關心的、所擔心的，跟她所擔心的、所關心的不一樣，你有你關心的父母親、你的家庭、你的親戚子女，她有她的世界，當你的親友發生無常災變的時候，你的感受跟他的感受也不一樣。所以，每一個人所抓取的「世間」都不一樣，每一個人的世界都不一樣，一般凡夫就是這樣。

不是說一個解脫者他的心，就是很僵硬、麻木不仁，都沒有血、沒有眼淚，都不會有覺受的，不是這樣啊！所以，莊子的太太死亡之後，莊子展現是怎麼樣？鼓盆而歌！當然最初他也是會有所感慨「我的老伴走了」，但是後來他又更深一層的體會之後，他覺得應該以辦喜事的這一種心情來面對。「鼓盆而歌」不是說太太之前都先忤逆我，現在妳死了，才來好好慶祝，不是那樣啦！他是深刻體會到生命的意涵。一個解脫者一定是這樣體會，當你活著的時候，他也是好好善待之，但是當死亡的時候，他會全然接受。

一個解脫者是體悟到有緣在一起之時，是珍惜每一個緣，但是不會被這個緣束縛、牽著走。當因緣變化轉換變異的時候，他接受無常的實相，不會被因緣牽著走，在活著的時候，大家能夠好好珍惜相待。所以，大家對你的太太、對你的先生、對你的家人也是一樣，大家有緣相處的時候，好好的珍惜，但是不黏著、不抓取，而是善待每一個因緣。當緣盡的時候，覺得沒有愧對你，於是會接受每一個自然法則的演變。因此，莊子是真的有所體悟，才能夠做得出來，不是無情。中國有一句話「死於安樂，生於憂患」，佛陀要我們「習苦」，慢慢去體會「苦諦」，就有危機意識，慢慢去體悟到「無常」，我們本來都一個幻相，要一直去抓這個「常」，就沒有危機意識。

有些人認為結婚之後，就好像找到一個靠山，從此擁有幸福永遠美滿的家庭，沒有危機意識。在新婚的期間很甜蜜，當境界有所變化、離婚的時候，多少人是平常心去面對，原來在談戀愛階段，所說的很多甜言蜜語、保證、山盟海誓，但是沒多久呢？變了！都是沒有去體會「無常」，活在「常」的幻相裏面。當你解脫的時候，就可以知道，答案要你自己去證明。因為我跟你講的答案，不會是你心裏面要的答案，當你解脫的時候，再回來看看莊子待人處事的對待，就可以知道他是不是一個解脫者，唯有阿羅漢才能知道他是不是阿羅漢。所謂「初果、二果、三果、四果」，都是一個階段、一個階段，與體悟法的深淺度有關。

真正一個究竟解脫者、四果阿羅漢，他是沒有貪、瞋、痴。如果大家都是「證初果」，所看的世界還未必相同，雖然你已經證初果，但是還有貪、瞋、痴，只是你心鏡的扭曲度、彎曲度，比以前少、比以前小，你所看的實相會比較真實一點，然而還不是如實。所以，每個人所看的都不一樣，「證初果」也還不一樣，到二果、三果會越來越相同，因為證到「三果」，還有「無明」、「我慢」遮障，「蓋」還會有。當十個結都斷盡的時候，真正一個阿羅漢是貪、瞋、痴止息，兩個阿羅漢他們所看的「世間」是一樣的。

原始佛法所要出離的「苦海」，所要出離的「三界」，就是指由「自我」、「我慢」所構築而成的夢幻世界。如果把「苦海」認為是外面的世界，認為現在是五濁惡世，想要離開地球到他方世界去，沒完沒了！只是個人的一種不滿現實、不知足，然後又向心外去抓取一個理想的未來，但是都屬於夢幻世界。唯有出離夢幻世界，才能活在客觀的實相世界，而得解脫自在，就是佛陀所稱「究竟涅槃」

的彼岸。當你真的是從這裏走出來的時候，會發現涅槃彼岸就在這裏，極樂世界就在這裏，這時候你到任何地方都是安住在每個地方，不會心外去求法。所以，所謂的「見諦人」不會有向心外去求的現象，凡夫一般人就會向心外去求法。

真正要出離夢幻世界，「自我」要先消失，也就是深層的「我慢」與「無明」要破除，這是屬於高標準的要求。深層的「我慢」與「無明」要斷除，是要證到四果阿羅漢，要真正見到實相，貪、瞋、痴、十個結要都止息、沒有，你的心才是一面明鏡，這樣才能夠真正看到實相。你沒有看到實相，就是「見不如實，知不如真」，因為被我們的「自我」、「我慢」遮障了，是「自己」遮障住。同樣的一條線，甲所看出來的，與乙所看出來的、丙所看出來的、阿羅漢所看出來的，都不是同樣的一條線。只要你還有貪、瞋、痴，就會把這個境界扭曲。

就像當你在戀愛中，想要去追一個人、愛一個人，都是看對方的優點，當有一天得到了，相處一段期間之後，就覺得很怨恨、厭煩，怎麼全都被綁住？！怎麼跟之前告訴我的，都不一樣呢？！於是吵著要分離。這時候你看的是什麼？都是看到對方的「缺點」。所以，只要你還有貪、瞋、痴，就會隨著你的喜愛來看待實相，每一件事情都是這樣。唯有當你沒有貪、瞋、痴，才能夠站在如實客觀的立場，看到實相世界、極樂世界，就是一個解脫者的「如實觀」，這是要出離「自我」才能做到。

只要你有「自我」，就會有「我」、「我所」；有「我」，就會有我要、我不要；有貪、有瞋，就會去扭曲、污染這些境界。當貪、瞋、痴止息，才能夠看到本來面目、「如實觀」，就是「如來」，如其本來的看待事情，這樣就會遠離顛倒夢想，而活在解脫的世界。所以，真正要出離夢幻世界，「自我」要先消失，也就是深層的「我慢」與「無明」要破除。

「實相世界」是中性的，離苦、樂兩邊。但是後世很多佛教徒，卻本末顛倒的扭曲，把客觀中性的實相世界，扭曲為「五濁惡世」，扭曲為「苦海」，因而拼命要出離，或悲觀厭世，或大力鼓吹移民到他方世界。

只要「自我」不死，不管怎麼厭離、不管移民到何方世界，都仍是在「自我」所想像構築而成的夢幻世界裡，那都不是「實相」。舉例來講，當你生活在台灣的時候，不能夠珍惜這樣的一個環境，然後這裡也抱怨、那裡也瞋恨，覺得左鄰右舍處處都對你不好，覺得台灣好像地獄。聽說美國是天堂，於是把家產什麼都賣了，百般設法求到美國去，移民到他方世界去。當你到美國去之後，原來那些苦就會完全改變嗎？原來那些夢想就能夠實現嗎？除非你的心境改變，否則你在台灣跟左鄰右舍沒辦法相處好，你到美國去，因為帶著同樣的心境，還是會跟人家相處不來，還是覺得處處人家礙著你，覺得人家都是對你很冷漠。

所以，不是在「境界」，而是在於「心境」。真正的解脫，不是外面的境界礙著你，是我們自己錯誤的顛倒夢想，重要是把「心境」改變過來。佛陀本來是

要引導眾生出離「我」、我所、我慢的夢幻世界，就是改變我們的心境，改變我們的錯誤認知，這樣才能夠回到實相的法界，才能夠見到實相的世界，才能夠見到極樂世界。但是怕「無我」的眾生呢？卻用「我慢」去否定實相的世界，然後再去追逐理想的夢幻世界。

真正要出離夢幻世界，「自我」要先消失，這是一個先決條件。「自我」要消失，就是要體證到「無我」，如果沒有真正體證到「無我」，這個「我」會抓得死死的，這樣就會有很多的我要、我不要，很多的貪、很多的瞋，就沒辦法看到實相。所以，真正要看到實相，必須體證「無我」，要真正能夠做到「無我」，就是要逐步深度去聞、思、修，才能夠「厭、離欲」原來「我」、「我所」的幻相，才會願意從那些脫離出來。

證到初果、二果、三果，「我」、「我慢」都還沒斷盡，我們先講明從初果到四果的整個解脫道，讓大家知道深層的「自我」，絕對沒那麼容易突破。不要以為說「我早就知道「無常」啊！我早就知道「無我」啊！……」知道歸知道，都是用嘴巴講，最重要是怎麼樣去做到，才是今天大家一起聞、思，然後進入實修實證的主要目的。除非我們真的能夠體證「無常」，真的做到「無我」，不然，所有的聞思，都只是在滿足我們一些求知慾而已。我們真的是要為解脫而來。

譬如我們常常想著應該要怎麼去打扮、裝扮自己，覺得這樣做才能夠符合我的要求，也可以在人家面前展示我所要的角度，於是我們很多的觀念，都是從一個「我」出發。認為這是「我的」，我的先生、我的小孩、我的房子、我的家產、我的……、我的……。「我所」就是我的、我的、我的……，「我所」是隨著「我」而成立，這是我的家、這是我的國家、這是我的黨派……，這是我的派系、宗教、派系……，只要你去抓那個「我」，於是這個「我」之外的，就成為是「非我」、不是「我的」。如果你落入一個你很支持、很認同的黨派，於是跟這個黨派對立的另外一個黨派，你就會去排斥它。

當你的內心不安，就會向外去抓一個覺得可以依靠的，只要有依靠一個、有去抓住一個，因為「世間法」是相對性存在的二元對立，另外一邊就是你所不要的。如果你認同民進黨的作為，很支持民進黨的作為，於是就會排斥國民黨的見解。如果你認同國民黨的見解、國民黨的作為，你就會排斥另外一黨的作為。因為你認同這個黨，這個黨就是「我的」、「我」的黨，我依靠抓住這個黨，覺得我們的理念能夠實現，但是你會去排斥其他的。

譬如這是我的家庭、我的小孩，如果我的小孩跟別人打架，你的心會偏袒在哪裡？只要你有一個「我的」，你的心會被「我的」牽著走，你的心都會繫縛在這上面，然後跟「我的」相反的另一方面，就是「非我的」，變成要排斥它，都是在二元對立的世界，都是在「我」、「我所」的世界，但是，那個是夢幻世界，因為你所抓的，都是一直要抓「我」的、要抓「常」的，但是事實的實相不會這樣，你所抓的只是一個夢幻世界。

沒有危機意識，就是在夢幻世界裏面。當你去體會實相、了悟實相，就會完全放開，然後珍惜每一個因緣，就是「緣起」。你會珍惜每一個緣起，大家有緣在一起，就是珍惜；當緣盡散滅之時，我也全然接受。如果好好珍惜當下、每一天，都很愛惜你自己，所謂的「慈悲喜捨」就是從你這個「點」開始。你能夠好好珍惜、愛惜「自己」，才能夠真正愛惜你的先生，每一天都能夠珍惜這樣的因緣。愛惜自己跟「抓取」不一樣，你愛惜自己、尊重自己，你也會尊重他，也會給他自由、給他獨立，你不會抓取。你會珍惜每一個因緣，當有一天緣盡的時候，也會全然接受。難過當然多少會難免，但你會全然接受。

如果不能夠善待當下的每一個因緣，現在做夫妻就常常在吵架，常常在抱怨、常常不滿，怨來怨去，當有一天因緣變異，或一方突然發生變故，「苦」就產生了。所以，你能夠善待每一個當下的因緣，將來當因緣轉變之時，你也會全然接受，就是佛陀講的「緣起」。因緣的緣起、緣生、緣滅，它都是活的，每一天都在變化，你能夠接受現在當下「變」的因緣，將來它「變」的因緣，你也可以全然接受。

所以，學佛就是要透徹了悟「緣起」，緣生緣滅一樣是「無常」、「無我」。種種因緣的轉變，都在宣說「無常」跟「無我」法印，以後我們會逐步深入去體會，這樣你才會從夢幻世界醒過來。但是，怕「無我」的眾生呢？卻是用「我慢」去否定實相世界，然後再去追逐理想的夢幻世界。怕「無我」的人，會一直抓著這個「我」不放，然後否定客觀的世界，認為這裡不好、那裡也不好、這是「五濁惡世」，然後要到其他地方去，否定現在的實相世界，然後去追逐理想的夢幻世界。

（第九章第十四節）一位摩訶拘希羅提問，於是舍利弗就回答：「非眼繫色，非色繫眼。……乃至非意繫法，非法繫意。尊者摩訶拘希羅！於其中間，若彼欲貪，是其繫也」「於其中間」，「欲貪」才是它的繫縛。然後舍利弗又再回答「若眼繫色，若色繫眼。……乃至若意繫法，若法繫意，世尊不教人建立梵行，得盡苦邊。以非眼繫色，非色繫眼。……乃至非意繫法，非法繫意，故世尊教人建立梵行，得盡苦邊」。

這裡有一個很重要的關鍵，佛陀就坦白告訴我們，不是說你天生下來，外面的境界就束縛你，不是境界本身會繫縛你。「世間」、實相的世界，它不是「苦海」，它不是五濁惡世。如果「世間」本身是一個苦海，本身就是一個五濁惡世，境界會繫縛你、綑綁你，這樣就永遠沒有解脫的機會。因為不管你到哪裡，都是跟境界相接觸，境界都把你吸住、把你抓住。所以，佛陀就講：不是境界會繫縛你。雖然這裡的經文內容是舍利弗所講，但是舍利弗是佛陀跟他教導之後，他再跟人家互動，把所體悟、體證的講出來，事實上就是佛陀所開示的。

不是境界綑綁你，也不是天生下來，你的心就是一個罪業的心。有的人會認為我們會來到這裡出生、有這個肉身，就是業障重、前世造業……，才會來這裡

受苦，很多的罪業都加在你身上，這些都是後來的說法。如果你慢慢去體會，會看到身為女人有很多的優點，還有一本書是「生生世世寧為女人」，如果要時時抱怨、沒見到法，男人有男人的抱怨，女人有女人的抱怨，永遠沒完沒了。

只要好好加強聞思，女人一樣可以證阿羅漢，不要輕視自己，本來「身見」一破，就沒有男女相。所以，不要低估自己。不是客觀的世界在礙著你，「於其中間，若彼欲貪，是其繫也」因為你有貪愛、有瞋恨，有貪愛的抓取、有瞋恨的抗拒，所以苦、樂的世界才會出來。你不了解實相，然後要去抓你的夢幻世界、「常我」，才是苦啊！實相哪有礙著你？！實相的世界不會不會礙著你，它不是你修行的障礙，障礙是在我們自己的心中，我們沒有正確去認識它。

「世尊眼見色若好、若惡，不起欲貪」佛陀還是每天一樣在看，「六根」跟「六塵」還是一樣在接觸，但是「其餘眾生眼若見色若好、若惡，則起欲貪」注意此處不同之處，佛陀一樣在看這個世間，你在看、佛陀在看、我也在看，比如同樣看到一輛幾百萬的轎車，有的人會起羨慕，有的人會更積極想要擁有，有的人看了就覺得像過眼雲煙，認為擁有它、未必是好，擁有它、未必是福。所以，同樣的境界現前，每一個人的繫縛程度不一樣，看你被境界吸引的多深？！

【法義分享】：如果客觀的實相世界是苦海、會繫縛你，那眾生就永遠不可能解脫。也不必修行，佛陀也不用來人間教化。「若色繫眼」就是客觀的世界會繫縛你，或是「若眼繫色」，你天生下來就是帶著業障罪惡過來，這樣「乃至若意繫法」，就是「六根」、「六塵」的接觸，以此類推下來，如果真會這樣的話，世尊不教人建立梵行，不會來教你要修行。為什麼呢？因為修行也沒用啊！如果客觀的世界會繫縛你，你是帶著業障身來，這樣你修行無有用啊！世尊不教人建立梵行，得盡苦邊，因為你修行也沒有用，沒辦法解脫。因為「非眼繫色，非色繫眼」，不是客觀的境界在綑綁你，也不是說你就是業障身，「六根」都是業障，不是這樣！

「非意繫法，非法繫意，故世尊教人建立梵行，得盡苦邊」不是本來就會綑綁你，最主要中間就是貪愛、瞋恨，貪、瞋才導致你跟境界的繫縛，如果不要貪、瞋，境界過了、就過了，緣生啊！緣滅啊！所以，客觀的實相世界不會繫縛你，實相世界不是「苦海」，實相世界是離苦、樂兩邊，是中性的、是「中道」，不要把這個世界認為是五濁惡世，不要把客觀的世界認為是「苦海」，如果這樣你到哪裡都是「苦海」，心都不會安下來。佛教所謂的「苦海」，就是指由凡夫的欲貪、瞋恚，抓取、迎拒，而形成扭曲變形的世界。你的世界這樣彎彎曲曲，扭曲啊！變形啊！都是眾生自己的貪跟瞋所抓取來的世界。

所謂的「中觀」，只是哲學上的一個理解、觀念，「中道」是你要去體證到，然後真正去做到。正因為「苦海」是由凡夫顛倒夢想所造成，才有出離、解脫的可能，這是好現象啊！只要你真正從「自我」的夢幻世界裡醒過來，「苦海」就消失了。所謂的「世間滅」，苦海消失，涅槃彼岸就現前。所以，「涅槃彼岸」

不是到他方世界去找，書本第 77 頁第十二節經文第三行「云何世間滅？」「世間滅」就是「苦海」消失。

以前我曾經聽人家講經，說「因為有這些錯誤的認知，才会有這個「世間」，當有一天你死亡的時候，「世間」也跟著你消失……」。當時我就覺得很奇怪：「世間」是我抓來的？山河大地也是我抓來的？是這樣嗎？當我死的時候，山河大地也跟著消失？以前聽別人講「世間滅」，都是認為當你死亡的時候，「世間」就跟著你消失。為什麼以前皇帝死了之後，山河大地還是在啊！還是沒有滅啊！當我後來慢慢深入聞、思、修之後，才發現原來佛陀所講的「世間」、「苦海」，就是我們今天要講的這些，這樣才不會出離錯誤，目標才會鎖定在正確「苦海」上面。

清楚知道正確的「苦海」是什麼，才有可能超越「苦海」的邊，如果是錯誤的認知，不管你怎麼認真修行，都不可能走上正確的解脫之路。如果你知道這是一個苦海，然後怎麼樣「世間滅」，「苦海滅」也清楚知道了，就能夠正確的解行聞思，聞、思、修就會逐漸提升。如果你不了解「苦海」是怎麼樣的一個世界，沒有針對這裡去下工夫，而向心外去求，你是很認真在修啊！都修了一、二十年了，很認真修！你知道你走到哪裡嗎？卻是距離涅槃彼岸的「點」越來越遠，在「世間法」裡面繞，你也不知道。所以，正確的「修」，它來自於正確的聞思，要「解行合一」，才能夠真正邁向解脫彼岸。

在第一堂課就跟大家講，只要大家在這半年的時間，好好深入聞、思、修，把正確的方向認識出來，可以節省你十年以上的時間，生命不會做無謂的浪費。

【幻燈片】

什麼叫做二元對立的世界？「二元對立」是我們凡夫、眾生所造成的夢幻世界。我們一般人都是站在「我的」，這是我的立場、我的角度，然後攻擊排斥另外一個的立場，排斥另外的「非我」，認為這跟「我」不一樣，這個跟「我」不同。如果我們的視野胸襟能夠往上提昇、慢慢去看，會看到大家事實上是一體的。包括說你所不愛的境界，很不愛、很瞋恨的、很不要，你想要逃離的世界與你想要的世界，你能不能看到他們是一體兩面？當你能夠看到這些，就能夠包容一切。

這是一面鏡子，我是站在鏡子前面拍照，這個是凹凸鏡，也就是哈哈鏡。一個人在照凹鏡的時候，是形成又矮又胖。這面鏡子就像是我們每一個人的鏡子，當你的鏡子是彎曲的，你不知道、不容易察覺，是因為沒有反觀，沒有覺察就不容易察覺。當你不容易察覺你是這樣一個凹凸的鏡子，你看這個人就是又矮又肥的形狀，你有沒有看到他真實的身高多少？有沒有看到他真實的面貌？你看到的是你彎曲的心態。如果你的心態沒有改變，你是依著你彎曲的心態在看待這個世間，你就看不到實相，就是不能夠「如實觀、如實見」。

這是眾生所站的一個角度，這是我、我的，這是他、這是你、這是他，這是我要的，這是我所不要的，這是我所趨樂，我所總要抓的，這是我所厭惡，我所要排斥的……，都是在二元對立的世界。這是我的地盤、這是我的宗教、這是我的國家，這不是我所要的，這是我所排斥的，這是跟我敵對的……，都站在一個小小的地方、小小的一個角度。包括說這個國家，我是一個國家、我一個國王，我要併吞你這個國家，或是說我這個國家要攻擊你，因為你跟我是世仇、仇敵，都是在「二元對立」。

眾生在這裡，就像蝸牛角上面的一個細菌，如果視野心胸是這樣的狹隘，就會有很多「非我」、「非我所」的排斥，就是在二元對立的夢幻世界。我們學佛就是要把視野、心胸、知見，逐漸的拉開、拉高，當你慢慢拉開、拉高，去看到全體的時候，就不會再去攻擊他人，不會再去瞋恨他人，你會愛護自己、也愛護每一個人，「身見」才會真正破除，瞋心才會真正破除。學佛修行就是要不斷打開我們的心胸，提高我們的視野，這樣「止觀雙運」，才能夠去看到實相、看到全體。

如果你沒有提升視野、開闊胸襟，就在茫茫人海裡面，一直奔波、一直追逐，在名利堆中打滾，沒有提升到一個比較高層次的境界，就是這樣忙忙碌碌過一生。眾生就在二元對立的世界裡面，當你認同這個黨的時候，就會排斥另外一個黨。你認同、支持他的時候，就會排斥跟他所對立的另外一個黨，所以「世間」、都是二元對立的，眾生如果不能夠去了悟，你落入在哪一邊，就是在趨樂避苦、抓你所要的。人家在當總統的時候，你不斷在那裡批判、攻擊，但是有一天當你當總統的時候，人們也是一樣在批判、攻擊你，「世間」就是這樣不斷的互相攻訐，這是一個二元對立的世界。眾生不斷的在那裡抗議、抗爭，但是「世間」就是靜靜在看著世間的演變，看著眾生的起起伏伏、浮浮沉沉。

什麼叫做二元對立的世界？運用一個實際的場景讓大家體會。這裏是一個坑、一個坑，每一個坑裡面都有一隻蟻獅，顧名思義就是專門吃螞蟻、小昆蟲的動物，本來地上是這樣平平的，但是如果牠在這裡，就開始躲到裏面一直挖，土把它推掉、推掉，到後來這裡就形成一個凹度，就是一個漩渦，它是小昆蟲、螞蟻的死亡陷阱，牠就躲在裡面，然後當螞蟻或是小昆蟲爬到這裡，因為這裏有一個弧度，就會掉下去，因為這裏是沙土，再想爬上來，就會掉下去，想爬上來，就會掉下去……，沒辦法爬出來，就會一直掉下去。它裡面會有震動，當蟻獅有感受到震動，就出來把小昆蟲吃掉，所以它就是一個螞蟻的死亡陷阱，就是一個漩渦。

也就是凹洞裡面躲著一隻蟻獅，牠要吃螞蟻。如果我想要做一件善事，幫忙螞蟻解除死亡陷阱，但是對這一隻蟻獅而言，是怎麼樣？牠不一定死，因為牠還會逃跑掉，不錯！當你同情螞蟻，你覺得是做了一件善事，但是面對另一方呢？你是牠的仇敵，你是牠的壞人，對牠來講，你是做了一件壞事，當你是螞蟻的救

命恩人，你的螞蟻的「佛」，卻是另外蟻獅的仇敵，蟻獅的「魔」，這就是二元對立的世間。當你站在哪一邊，你是這一邊的救命恩人，就是另一邊的仇敵。

很多人認為歷史上的關公很厲害，很崇敬關公能夠過五關、斬六將，勇猛無比。但是那些被關公殺死的人呢？那些跟關公敵對的國家呢？關公對他們來講是什麼？是惡魔啊！是頭號殺手啊！所以，我們要從這裡面慢慢超脫出來。我把一些凹洞填平，一些讓它空著，讓大家來看看，很多我們以為沾沾自喜，以為做了一件好事，我做……，做了很多的功德……，但是有沒有去看到？對另一面來講卻是壞事，這就是「二元對立」。

樹皮上面白白的，是白蟻所做的房子、牠們的窩。因為牠們要咬樹皮下去混合去做，所到之處都會變成這樣，如果牠們做越多、整個都做起來，這一棵樹就會死掉。於是覺得這一棵樹很可憐，會被白蟻吃掉，我慈悲啊！就把蟻窩除掉、弄掉，對這棵樹是做了一件善事，救了這棵樹，但是對白蟻而言呢？你是在傷害白蟻啊！你是這棵樹的救命恩人，但是卻是白蟻的惡魔，這就是「世間法」方面，永遠是利弊、得失、對錯、是非、好壞……，它都是同時存在的。所以，我們要從原來二元對立的世界慢慢超越。

這是剛出生的小老鼠。有的人很瞋恨老鼠，看到就會想把牠弄死。有的人就認為我們要慈悲啦！不要把牠弄死，用牛奶去餵牠、養牠，讓牠活下去。但是可知你的慈悲，讓這些老鼠不斷繁衍長大，若是因此帶來一些瘟疫、漢他病，到底你的慈悲是善、還是惡？以前有人在田裡工作時，看到老鼠，會認為自己是素食者，不要把老鼠弄死，把老鼠拿走丟到別區的田裡就好了，放到別的地方去。

表面上，你是一種慈悲，把老鼠放到其他地方去，但是老鼠是沒去咬你的農作物，卻去咬別人家的農作物。「世間法」是沒有絕對的好、壞，包括說有的人對於該如何處置蚊子，也很痛苦啊！認為我們受持一條戒「不可以殺生」，因此都不可以打蚊子，但是卻常常因為蚊子干擾得很苦惱。表面上是持一個「不殺生」戒律，不殺蚊子的「戒」，但是內心卻常常被蚊子干擾的境界，感到很痛苦。於是，你是持這個戒相，但是內心是苦的，而這個戒條有沒有讓你解脫呢？

「世間法」是沒有絕對的善、絕對的惡，在我們學佛之後，要衡量怎麼樣在善、惡之間，做一個平衡的考量點，怎麼樣讓「弊」的方面減到最少？有一個重要的抉擇出發點，如果你從慈悲心出發，大致上就是不錯。所以，在發生兩難取捨的時候，它是一個很好的考量點，由於殺不殺蚊子，都會有苦，到底要不要殺？就看每個人覺得該怎麼樣做，你的苦會比較減少一些。考量怎麼樣做，你的苦才會比較減少。

曾經有人問：「到底可不可以殺蚊子？」我給他一個沒有答案的答案，他覺得這樣還是沒有講出真正的答案，到底可不可以殺呢？我是跟他講：「你就是要

參考你怎麼樣做，你才覺得說你的苦會比較少，答案是在你自己，不是我告訴你一個固定答案」。

這是煙草拔掉之後，所開的煙草花。這是一般的長壽煙，香菸到底是善？還是惡？如果以一個農人的經濟作物而言，它是農人的生財之道。但是，如果站在一個國民健康的立場來講，它是在傷害國民健康。以一個喜歡抽煙的人而言，煙草、香煙卻是他的提神興奮劑，他非常需要它，這是他的樂、可意境。然而，對一個不想抽煙的人，卻是苦啊！煙草本身有沒有罪過？它沒有罪過啊！不是境界來繫縛你，而是我們自己在貪愛、瞋恨。

我們每一個人都認為自己是好人，我是「大中至正」，我做得很公正、做得很好，包括一般的政治家，不是特定在批判任何一個人，我們每一個人都是裡面的主角，只要我們還沒有解脫，都是在這裡面的主角。自認為是「大中至正」，我做得很公正、我是好人，但是有沒有看到一個「禁止跨越」的標誌？有一部連續劇「雍正王朝」，所謂「伴君如伴虎」，尤其是政治方面的一位皇帝、領袖，有他相當嚴苛的思想領域範圍，如果你違背了、超越了他的思想領域範圍，你的命就不保啊！國內、外都是如此，歷代的君主當他要掌權，就會要剷除異己，最初伴隨他之時，你是得寵的，後來若是思想跟君主不合，超越君主的邊界、邊線，讓他不能容忍，所謂「伴君如伴虎」，隨時就砍、隨時就殺。「雍正王朝」戲劇裡面，這些情節都可以看到。

所以，有些人覺得自己很好，但是卻有一個框框，禁止你去超越啊！很多人認為自己是一家之主，覺得「大中至正」，很疼愛小孩，但是你還是一樣有你的框框，小孩子如果超越這個框框，你就打罵、責備，小孩子沒有順你的意，一樣啊！所以，父母親的愛本來是很單純，但是我們要無條件、無所求的協助小孩子成長，而不是把小孩子當作一個慾望的投射。很多父母是把小孩子當作自己欲望的投射，你自己做不到的，卻要透過你的小孩子去做，小孩子未必有興趣。就像說你不是當醫生的，但是你就覺得當醫生很好，就會逼著小孩子一定要唸醫科，於是小孩子就唸得很痛苦，成為父母親欲望的一個投射。因此，處處要去體會我們會有很多的框框，每一個人都有很多的框框。

譬如，鄭成功對台灣人來講，他是一位反清復明的民族英雄。對明朝而言，也是一個中流砥柱的功臣。但是他對清朝來講呢？卻是一個叛將，是一個要除掉的手。鄭成功對台灣人而言，他是一個民族英雄，但是對荷蘭人來講呢？他是什麼？所以，每一件事情是看你站在什麼樣的角度來看，它都是利、弊同時存在，都是屬於二元世界，也就是我們今天所講的夢幻世界裡面。

這是牛糞，這是狗屎，這是羊屎、百草丹，中藥叫做百草丹。透過這樣的畫面讓大家體會，牛糞是代表大家不想要的境界，你所排斥、不想要的。一說到大便，大家都討厭，都不想要。那些是代表很多你不想要、你所在逃避、你所抗拒的境界。但是能不能看出來？當你不想要的時候，你就把它貶得很不值，你就瞋

恨、排斥它。但是，牛糞、大便，卻是這些草的營養份、肥料。你不想要的，對它們來講，卻是它們的佳餚美食。狗大便對草來講，也是它們的養分。所以，實相世界本身沒有好、壞，它是中性的。因為你不喜歡，於是你才把它判為是不好的、是壞的，但是在實相世界裡面，它卻是中性的。

每一樣東西的存在，都有它的價值，我們能不能以等同的平等心來面對、來對待它們？你可以覺得說不適合，所以不要吃它們，這是可以的。但是不要把它們排斥、瞋恨，你以等同的平等心來尊重它們，同樣的以此來推展到其他的方面，你所不想要的境界，我們能不能以平等心來對待？包括說你所瞋恨的人，你所很不想要的境界，你所不想要的黨派，你所瞋恨的國家、種族，宗派、宗教，他們都有存在的價值，我們能不能以平等心來對待他們？所以，這就是實相世界，本身是中性的，沒有好、壞。好、壞，是我們人類把它添加上去的。

這是滾糞龜，這就是牛大便。滾糞龜會去用牛大便揉成一團、捲成一團，因為這是牠的食物。人類所不想要的，卻是牠的美食。所以，你很不想要的境界，然後它卻是其他眾生的可意境。我們能不能以平等心尊重眾一切境界？從二元對立的世界，從喜歡、不喜歡，要、不要的那些，漸漸超越出來。

你不想要的世界，你會站在這邊排斥那邊。如果能夠提昇你的視野，你會知道這是一體的，有一句話「本是同根生，相煎何太急」，慢慢把你的心胸視野打開，慈悲心、無量心，就是讓我們的心胸視野逐漸擴展，原來障礙你的世界就會跟你溶為一體，這個跟「身見」的破除，關係非常大！所以，要證初果，「身見」一定要破，能夠越提升越高，你的胸襟越來越寬、越無限，能夠包容整體，到後來就能夠溶入一體的世界，是這一本書後面第 34 章敘述體證實修的世界。

在這個世界裡面，一定有好人、就有壞人，有對、就有錯，有利、就有弊，宇宙中有白洞、就有黑洞，有黑洞、一定有白洞，有生、就一定有死，有苦、也會有樂，有樂、也一定會有苦。所以，每一樣事情都是同時存在的，利、弊、苦、樂都是同時存在。如果你覺得說「我只要這個，我不要這個……」於是你把它分開，是你自己想分開的，但是實相呢？它卻是一體，實相世界是一體。

這是太極圖，所謂的實相世界，它是一體啊！而且黑中有白，白中有黑。所以，從前面你所分開的這些，要能夠溶合、等同尊重。你所想要的世界是這些，你所不要的世界是這些，當你慢慢體會、了解「無常」，就會從二元對立的世界超越出來，能夠包容這是一體，超越二元對立。眾生因為不了「無常」的法印、真理，所以會逃避「無常」；因為不了解「無我」，所以會逃避「無我」。「無常」本身是中性，「無我」本身是中性，台灣這一塊陸地是靠什麼而形成？是靠板塊的擠壓，也就是靠地震而形成，沒有地震就沒有台灣，這樣地震是好、還是壞？

我們本來很怕地震，本來很怕「無常」，當你慢慢去了解實相世界之後，你會接受一切的。地震有好、有壞，颱風有好、有壞，這個含意很深，以後會陸續再深入解析。颱風一樣有好有壞，颱風是大自然氣壓的調整。太陽不會分辨你是好人，我才多照射你一些；你是壞人，我就對你就少照射一些；你是我不喜愛的人，我就不照射你；你是我喜愛的人，我太陽就多照顧你一些。所謂的愛不愛，都是我們眾生自己在分別，我們的胸襟能不能像大自然、像太陽這樣普照大地？從愛與不愛、喜愛與瞋恨的世界超越出來？像陽光普照大地，能不能？

一個解脫者的世界，他的心如陽光普照大地，心如大地承載一切眾生、接受一切眾生。你的心要打開，心花朵朵開之後，就能夠如實知、如實見，到後來就能夠解脫自在。所以，我們的心胸一定要打開。

《金剛經》所講的「若見諸相非相則見如來」，一方面是你看到實相，一方面你要看到前景，還要看到背景。去看到前景，也要看到背景，才會體會到什麼叫做「諸相非相」，你能夠看到這一層，就能夠見到實相，即「則見如來」。

這一張是玫瑰花，焦距在這裡很清楚，後面它的背景就很模糊。這一張則是背景很清楚，前景就很模糊，這個含意很深，我們以後再來分享，裡面隱藏著很多的深義。這個叫做七玄竹，它每一枝跟每一節都不一樣，很奧妙啊！而且它這個條碼像電腦的條碼、電腦密碼，它們每一節都有它們的密碼存在。是誰令它們這樣？以後大家慢慢去體會，緣起甚深啊！要看到活生生、很深奧的緣起法。

當深層去體會的時候，才會體悟到「無常」跟「無我」的深義，才不會怕、才不會抗拒，深層的「自我」才會放開，你看！很奧妙啊！藏著玄機啊！藏著緣起的法則、甚深法則。這是瑪瑙石，由木頭轉變為石頭，外形本來是很巨大的木材，埋到深層地底下，經過一些因緣變化，然後因緣具足之後，它形成瑪瑙石。它為什麼會這樣轉變、變化？慢慢去看到緣起甚深。你要能夠看到緣起甚深，才能夠更深一層去體會到涅槃、空、無為，甚深極甚深。所以，要先知法住智，後知涅槃智。大家先看到「無常」、看到「苦」，體會到「無我」……逐步上來，將來大家就可以體證到「空」，這樣難不難？不會困難。大家走在正確的聞思解脫道上，就一定可以體會、可以實踐。

這是一枝草，這是厚厚的柏油路，而且柏油路至少鋪上有兩年。兩年後，一枝草，把柏油掀開呢！柏油已經鋪兩年以上，一枝草這樣可以把柏油掀開，你說草有沒有生命啊？所以，有的人以為說「我吃素，我就沒有殺生。那些不吃素的人他們都殺生」都是不正確的論斷，植物也是屬於生物，都是有生命，你看一枝草都能夠顯現出這樣的力量，這個柏油至少有兩公分厚，它可以把這樣的一個柏油，像發糕一樣，把它撐開、破出，讓它生長出來，這就是「緣起法」的甚深，我們以後再深層去體會。

這一張是燕窩、燕子巢，是燕子所做的窩巢，但是它的形狀像什麼？像貓。燕子竟然能夠把窩做出像貓的形狀，你看這是貓的腳、貓的尾巴、貓的嘴、貓的鼻子、貓的眼睛……，耳朵、眼睛、鼻子、嘴巴、耳朵，燕子牠們能夠做出貓的形狀，讓我們體會很多的奧妙。所以，緣起法則不是死板板的，它是緣起甚深非常深。只要我們能夠好好的聞、思、修，就算你的心像鐵一樣，鐵樹也是一樣可以開花，這是鐵樹開花。

我們把過去的那些都放下，歸零、歸零，重新以一個零，一個求真求證，來了解、來探討，那就很快！就可以實修實證而證果。Love、Yor、Forever 永遠愛你，這張幻燈片裏面蘊含很深的含意，以後當你真正體證解脫自在的時候，就會體會到這方面。當你真正上到涅槃彼岸的時候，就會展現知足、感恩、大慈大悲，展現「無緣大慈、同體大悲」，於是你會普愛一切眾生，但是這個愛裡面，跟一般眾生的愛，是不一樣的。

你在學習的過程中，就像小孩子一樣，要慢慢去感受到這個愛。所以，生命不是苦的，是在於我們不了解實相的時候，你是背道而馳，於是「苦」就產生。當你在成長過程中，要慢慢去體會到，當有一天你長大、解脫自在的時候，你是這樣的一位母親，你在普愛著眾生。

有關於「吃素」的問題，如果回到原始佛法來講，佛陀本人也沒有吃素，很多人不知道這個實相，後代很多大乘方面的，認為一定要吃素，吃素才能夠怎麼樣……。事實上，從歷史實際上而論，佛陀本人在《阿含經》裡面，也都沒有講到說你要吃素才能夠成佛，而且他本人也沒有素食這方面的問題。因為他們以前實行托鉢制度，托鉢制度是怎麼樣？人家供養什麼，我們就吃什麼，供養什麼、就吃什麼。只是他會吃所謂的「三不淨肉」，不要自己去殺、不要叫人家殺，但是他們以前都是人家供養什麼、就吃什麼。

今天的泰國、緬甸、斯里蘭卡，那些南傳的比丘，他們有沒有吃素？沒有啊！包括西藏的體系，一樣沒有吃素。像南傳方面，他們還是實行托鉢，所以沒有這些問題，反正人家供養什麼，接受眾生的供養。他們不是為了吃的問題，才去托鉢，一方面當然是解決色身的這些苦，一方面透過跟眾生托鉢，做有關於法上的一個傳法，一個善緣的接觸，他們也是透過托鉢跟眾生結善緣，然後可以度化眾生。

有關於吃素方面，當然在印度，後來也有一些派系認為說要吃素，但是傳到中國，這方面貫徹的比較嚴謹，這跟政府的介入也有關係。當政府介入之後，變成佛教要自己處理伙食問題，我們中國的出家人要自己煮食，反正不買葷、不吃葷、不殺生，於是就變成漸漸走向吃素方面。至於印度方面，也有部分的人喜歡吃素，但是佛陀是尊重。後來傳到中國，才把吃素方面，做一個更明確的確立。但是，若以此而堅持說，吃素才能夠修行，則不是原來佛陀所講的那些，但是我們尊重。

吃素跟你能不能究竟解脫是無關的，而是說你個人覺得吃素比較好，你就吃素，但是不要說你吃素，然後就排斥其他吃葷的人，也不要說我喜歡吃葷的人就說「佛陀本來就沒有吃素、葷素不拘，你們有吃素的這些人都太執著去戒禁取，你們在執著那些……」這些都是落入見諍，沒必要！所以，怎麼樣做，你覺得比較好就自己選擇。如果你喜歡吃素，你就吃素；如果你覺得說吃素下來，苦會比較少，你就吃素；如果說你很在意，一定要吃得很清，鍋子沾到葷就不行，戒律死守的很緊、很緊，這一條戒就會造成你很多的牽掛、很多的不自在。

所以，最主要就是吃東西的心態才是最重要，不是在吃的外相上面，而是在心態方面。如果沒有以慈悲心在吃，都是用「欲貪」在吃。如果以慚愧心在吃，感恩之心在吃，就不一樣！以後我們再深入解析「四種食」。因為素食只是第一個階段的吃而已，那個不同層次的吃，你要去看到。依次為「粗搏食」、「觸食」、「意思食」、「識食」四種食，要去看到深層裡面在吃。如果看不到，你在葷素方面打轉，沒辦法看到深層裡面一直在吃，這些要去看到，以後我們會再逐步深入。[回目錄](#)

第四章 慚愧心

世間若成就慚、愧二法者，增長清淨道，永閉生死門。「慚愧心」會讓我們增長清淨道，對於我們邁向解脫道，會有很正面的協助、正面的幫忙，是一個很重要的基礎，增長清淨道，永閉生死門。當你真正發出慚愧心之後，會積極要脫離生死輪迴，就會一路一直向解脫道邁進，於是「永閉生死門」，生死輪迴的門就已經關掉了，會一路一直向解脫道邁進。所以，在我們整個修行的次第來講，慚愧心是一個很重要的階段，如果慚愧心沒有真正發露出來，就很不容易走上解脫法，那一種用功修行，往往都是在「有為法」的「世間法」裏面繞，很多的修行變成是在抓他所要的、實踐他所要的。

因為，在「世間法」的名利方面，也許爭不過別人，就想換一個跑道進入佛門。原來在公司處處要看總經理、董事長的臉色，如果剃了光頭、出了家之後，就成為法師，人家就可以要供養我、尊敬我，事實上是後來演變成的錯誤觀念，然而現在很多以錯而習以為常，以這種錯誤觀念變成很多人走上修行之門，是為了「鹹魚翻身」的這一種想法，這些都是不正確的。一開始修行學佛，都沒有用慚愧心來出發，都是不正確，因為是想透修行來實現你的欲望，只是換一個跑道而已，然後還是繼續一直在抓名、抓利，這是很普遍的現象。所以，在正式切入「五蘊」、進入實修以前，要把前面的觀念釐清楚，建立正知正見的基礎，否則修行不會純正，無法真正走在解脫道上。

（第三節）「常習慚愧心，此人實稀有；能遠離諸惡，如顧鞭良馬」慚愧心會讓我們遠離諸惡，然後增長清淨道，永閉生死門。

第五節的前文是講「無慚無愧」，如果一個人沒有慚愧心，便不可能去恭敬一個真正的善知識，你要跟他講「出世間法」，因為跟他原來所要抓取的，是背道而馳，所以他聽不進，不喜歡這些。原始佛法是要講去體證「無常」，你要放下，要去體證「無我」。但是，如果一個人一直要緊緊抓著名、要抓著利，然後一直要追逐他所要的這些，跟他講這些他是聽不進的。所以，如果慚愧心沒有生起來，跟他講正法方面，他不相信。他認為這是自了漢的，這是自私自利的。

當因緣慢慢成熟，善根福德因緣具足，一個修行人「有慚有愧」，便會「愛恭敬」，因為他的身心已經柔軟下來，便「愛恭敬」，「若有愛恭敬，便習其信」，會慢慢建立正知正見，於是信心就會漸漸產生。當你有信心之後，再進一步跟你講深一層的「出世間法」，更具體去深入探討「三法印」跟「四聖諦」，你就會進一步去正思惟。「正思惟」是在聞思之後，你再進一步深度的去思惟、去求證。「若有正思惟，便習正念正智」經過正思惟之後，就會建立正知正見。

如果沒有深厚的法義聞思基礎，縱使你再怎麼用功修行，很容易走偏差而不知道，盲修瞎練也不知道，因此我們要「解行合一」啊！以個人而言，我是覺得「解」要在「行」之先，你先了解之後，然後再行，這樣才不會錯。

「若有正念正智，便習護諸根、護戒」為什麼？「護諸根」就是守護六根。但是「守護六根」不是把身體的身、口、意，這樣包裹得很緊，而是我們本來都習以為常的六根，一直都在向外攀緣、向外抓取，我們身、口、意的衝動，原來習慣性的一直衝動，都向外抓取、向外衝動，現在經過聞思、深觀法義，身、口、意必須要能夠靜下來，「守護六根」就是要漸漸減少向外攀緣，如果你的外緣太多，就沒辦法靜下來修行。修行是不會跟正常工作有所衝突，該做的、你一樣去做，真正走在修行之路，對工作是不會怠忽職守，當下該做什麼工作，你就會去做，而且是認真負責去做。

每一個當下都是認真負責，對得起自己、對得起眾生，絕對不是投機取巧，每一個當下都是認真負責，而且你會篩選過濾掉不必要的應酬，不必要的攀緣就會漸漸減少。本來我們的心靜不下來，就會想去找人聊天，或是找人喝酒、打牌，那些都是在殺時間，事實上就是殺我們的生命，生命一直浪費在沒有意義的事情上面。今天聞思佛法之後，覺得真的要找尋出解脫道，把生死大事弄清楚，這樣才能夠真正出離苦海。當你具有這樣的認知之後，就會放下很多的外緣，不必要的外緣也會過濾掉。有必要的你會去做，但是經過這樣的篩選，一半以上的外緣都可以去除掉。

「守護諸根」就是過濾掉很多的外緣，不必要的攀緣就會因此減少，身心漸漸地澄靜下來，有時間就以放在法上的聞、思、修為主軸，除了工作、上班之外，就是以聞、思、修，以走上修行解脫之道，為你的第一順位，這樣的成就會很快。能夠護諸根，再來就會進入戒、定、慧的實修實證，於是「護戒、不悔」，「不

悔」就是因為你有持戒的基本原則，把握住「諸惡莫做、眾善奉行」的一個重要原則。

記得！不管有幾百條的戒律，最重要的原則就是「諸惡莫做，眾善奉行」，從你的慈悲心發露出來，能夠掌握到這兩句戒律的精神，才不會執著在戒條上，被戒條束縛得死死的。所以，你就能夠「護戒、不悔」，然後「歡悅、喜、止、樂、定」，因為在不斷止觀下來、進入實修，都是已經進入實修，能夠進入「止觀雙運」，就能夠「見如實、知如真」，再來就能夠照見到往昔的顛倒夢想，看到過去的愚癡無知之後，就會厭離過去的愚癡無知，厭離過去的顛倒夢想。

所謂的「厭、無欲」，就是照見到過去的顛倒夢想，於是會放下那些，當一個人的智慧漸漸成長，對於過去的很多抓取，他就會漸漸地放下。所以，「厭、無欲」都是積極的，而且正確而深入體悟之後，才能夠真正做出來，絕對不是消極悲觀，這樣就能夠逐漸解脫，到最後趨向究竟涅槃。

慚愧心生起，一定有它的先決條件。一個人若能看到自己的不足，就會虛心學習，若能夠照見自己是處在井底的青蛙，才會願意、可能跳出狹小的框框。注意！這是非常非常重要的，因為我們很容易被我們的我是、我能、我慢這些遮障住，一個人的最大敵人是自己，修行路上的最大敵人是自己。所謂的「我是」，就是我們會有很多的「我是……、我是……」，例如說「我是一家之主、我是董事長、我是總經理、我是縣長、我是行政院長、我是總統……」，一個「我是」出來，背後深層裡面都是一種炫耀：「我是怎麼樣、我是怎麼樣……」。「我是大學士、我是博士……」不是說做博士不好，而是我們背後那一種炫耀之心出來，有沒有去看到「慢心」潛伏在裡面？要慢慢去照見到。

我們在行、住、坐、臥、言談舉止之中，有很多的「我是」，再來就是「我能」，「我能夠……，我很能、我很行……，我要證明我……，我要很多的……能力，我不服輸……我……，我吞不下這口氣，我一定要證明……，我能夠……、我能……」。還有，當你擁有一項成就之後，也會很沾沾自喜：「喔！我能夠……，我能夠……」當然，這樣不是說我們學佛的人不能夠有這些心態，就好像變成消極悲觀，什麼都不能做……，絕不是這樣的。

我們會做所該做，認為做這樣的事情，對自己、眾生有意義，你會無條件、無所求默默去做。但是，當有所成就之後，你不會搶功勞，不會認為是自己的功勞。因為你會看到今天的成就，背後是由很多的因緣聚合而成，不是身為一個經理，所能夠獨自完成。所以，在成就的背後，你會更謙虛、更感恩，而不是一種「我慢」。同樣的，如果默默做一樣事情，背後是展現我是、我能的「慢心」，這樣別人對你的瞋恨、忌妒，也會跟隨而來。如果一個人在他有所成就，更是謙虛的把這些功勞回饋給大家，這樣反而是會得到更多的愛戴、更多的尊敬。所以，把「我」能夠更淡化，會得到更多的尊敬、更多的愛戴。

所謂的「我慢」，就是處處展現「我能夠……，我能夠成就……，我能夠……」但是你沒有照見到「我能」的背後，是由很多的因緣條件支撐著，這個你要看到。如果沒有看到這些，你會認為說「我是一家大公司的董事長」，於是在很多員工的面前，會以「我慢」之心來訓話，或認為「是我董事長在養員工，我要生氣，你們就是要看我臉色……」這是一個人的「我慢」。

如果你身為董事長、主管，會深度去考慮一個公司的成就，是整體團隊默默努力奉獻，大家智慧的貢獻所形成，覺得今天公司的成就不是我個人「我能」，是大家一起努力得來，你背後的「我是」、「我能」會大大降低，反過來是一種感恩之心。這是非常重要的觀念轉換，只是初層在斷「我慢」，更深層要斷「我慢」，要去看到生命的存在，背後有多少的因緣在支撐著。以後我們講述到「界分析」章節，會再深度解析。

如果沒有去看到我們生命的存在，背後有多少的因緣，亦即所謂的「緣起」，要去看到深度的「緣起」，沒有去看到「緣起法」，很多「我是」、「我能」的心態就會產生，「喔！我是偉大的科學家，我是偉大的發明家，我是偉大的企業家……」以後我們講到「五蘊」，要先解開、解析出來，再來看到「六界」，我們就會去解析生命的存在，要有哪些因素所形成。當你慢慢去體悟到，感恩之心就一定會出來。

一個人的視野心胸沒有打開，就會有很多的我是、我能、我慢，這樣就沒辦法看到自己的不足。所以，學佛就是要將我們的視野胸襟逐漸拉開，一個人能夠看到自己的不足，他就會虛心學習。如果能夠照見自己是處在井底的青蛙，才會願意、才有可能跳出狹小的框框。

譬如「自我」在中心，再來一層一層……，佛陀把它歸納出十層，也就是我們修行所要斷的十個結，從外圍比較粗淺的「身見結」、「疑結」、「戒禁取」……。看一下書本第 235 頁，我們對十個結要清楚知道，修行證果不是越修越展現「我能」，而是把我們這十個結一一斷除。「十個結」——身見結、戒禁取結、疑結、貪欲、瞋恚，這是「五下分結」；再來，色界貪、無色界貪、掉舉、我慢，無明，這是「五上分結」。

「初果」就是斷前面三個結——身見結、戒禁取、疑結。「二果」就是斷前面三結，再加上貪、瞋這兩個結，漸漸的淡薄。「三果」就是斷前面的五個結，也就是斷「五下分結」，但是後半的「五上分結」還沒有斷除。「四果」就是十個結全部斷，貪、瞋、癡永盡，一切煩惱永盡，不再顛倒夢想，契入無為、無學位。所以，十個結就是我們畫的這十個圈圈，用現在大家比較容易了解的比喻，就是十道「自我」的防衛體系。

有的人會說「奇怪！我怎麼有這些？我覺得我沒有啊！」那還是很遲鈍啊！不知不覺啊！只要你不是解脫者，這些結都一定都有，只是粗細大小這樣而已。

我們今天修行就是要你去照見到，這十個結也可以說是十層的面具。我們是帶著十層的面具、十層的保護網，把「自我」在這裏保護著。本來宇宙的實相存在是「無我」，但是眾生就是很怕「無我」，一直不敢去面對，於是用十道防衛體系，把「自我」鞏固著。然而，不管你再怎麼鞏固，只要你還有「自我」，就會有「我慢」。

所以，「我慢」是屬於「五上分結」，只要還有「我慢」，就表示還有「無明結」存在，「我慢」跟「無明」是一體的，只要有「我慢」存在，死神就一定跟在後面，於是他就要不斷再繼續逃、繼續逃，當有一天整個「自我」消失、「我慢」消失的時候，死神也消失了。當「我慢」消失，死神也隨之消失。十個結、十道防衛體系，也就是十個框框，都把自己套在裡面，但是我們一般人不容易覺察到。如果你能夠覺察到，就好辦了！你能夠覺察到，就會虛心的學習，然後設法把一層一層的障礙去除掉。你能夠去除掉前面三個結，就能夠證到初果，再來去掉前面的五個結，就能夠證到三果，再來到後面「五上分結」，算是進入到我們生命的核心，進入到「自我」生死存亡的關鍵，非常不容易突破。但是，只要你繼續再深觀進去，真正解開生死之謎，了悟生死大事，你會繼續面對「自我」再挑戰，因為最後的敵人、這個「自我」，你一定要能夠清楚覺察出來，然後願意大死一番。

當「自我」大死一番之後，才能夠溶入不生不死的世界，這時候「自我」都消失了，你會體證到「空」，體證到「涅槃」，所有的框框都沒有了，所有的框框都消失了，就是溶入一體的世界。

另外，在修行路上常常稍有所得、稍有突破，就容易志得意滿、「我慢」生起、想為人師，這是很普遍的現象，名利的腐蝕性很強、很大。大家要慢慢體會名利的腐蝕性很強、很大，迷失在名利堆中的人，會用冠冕堂皇的理由來掩飾自己的貪染、慢染，這方面大家也要慢慢去求證，在此只能點出一個原則，很多宗教師都是落入這裡面打轉、打滾，但是都不容易覺察到。所以，佛陀就會叮嚀交代我們，不要去偶像崇拜。

（第 20 頁）【法義分享】：在修行路上，只要還沒有找到究竟涅槃的彼岸，都要不斷虛心的學習求教，如此才能一層一層的超越。我們要老實面對自己，真誠的愛戴自己，你要真正的明眼，才有辦法協助眾生出離苦海。如果你還沒有真正的把「無明結」、「我慢」破除掉，不可能協助眾生出離苦海，因為自己還不知道苦海的邊在哪裡。所以，學佛就是要做一個腳踏實地、老老實實的人，實實在在、不要自欺欺人，要能夠慢慢薰習，把各種結、包裹、包裝，十個結慢慢去除掉之後，才會完全沒有包藏、沒有覆藏、沒有裹藏、沒有包袱、沒有繫縛，成為一個真人（純真之人），而解脫自在！所以，寧願真的醜，不要假的美。虛假的美、自欺欺人，沒意義！都還是帶著厚厚的面具，久了之後就會很累啦！寧願真的醜，做一個純真、率直的人。

（第 274 頁）第 34 章 溶入一體世界——體證「心經」，這章本來是要進入實修實證之後，才能夠體悟、超越的，但是這裡有很多重要的觀念，今天先提出來跟大家來分享，大家要慢慢去體會、去求證，這樣以後在實際聞、思、修之後，越聞、思、修進入一分，你的體悟就會越深入一分。或許有些是現在還不能夠認同的方面，沒關係！你就暫時把它保留。

有人問佛陀：什麼叫做「佛」呢？到底是怎麼樣由來？佛陀就回答「佛見過去世、如是見未來、亦見現在世，一切行起滅」「一切行起滅」所有現象界都是緣生緣滅，「行」是現象界一切都是在動的、在變的，但一定是緣生緣滅。所以「明智所了知，所應修已修，應斷悉已斷，是故名為佛。歷劫求選擇，純苦無暫樂」。

「歷劫求選擇」就是佛陀在還沒有成佛以前，過去也是一樣，都一直在苦海裡面浮浮沉沉。「選擇」就是在二元對立的世界，區分這是好、那是不好，這是對、那是錯，這才是聖、那是凡……，給自己帶來苦。

「生者悉磨滅，遠離息塵垢，拔諸使刺本，等覺故名佛」。「拔諸使刺本」的「刺」，就是種種的界線、種種的框框，因為那些會帶來給你的苦。【法義分享】：「歷劫求選擇，純苦無暫樂」這是「自我」從一體的實相世界，劃分出自己想要的夢幻世界。「自我」劃地自限之後，從此活在二元對立的世界→落入無邊的苦海。大家以後要慢慢去體會，看這一本書的速度，不能夠快的，否則只能夠看到表層的文字而已，因為裡面很多的深義，都是要你的心越寧靜，就能夠體會到越深層的法義。

「好、壞、美、醜、是、非、善、惡、聖、凡、淨、不淨、高、低、大、小……」所有二元對立的觀念都是人類頭腦的產物。所有二元對立的觀念都是人類頭腦的產物，都是被「自我」所劃分出來的。實相世界是——包含所有相反的兩極；整個存在是——一體無分別，但「自我」卻不喜歡這樣的世界，它有很多的「要」與「不要」，含意都很深！

自我所「要的」就歸納為好、美、是、善、聖、淨、高、大、優……，然後盡力去追求。自我所「不要的」，不合你意的、你不喜歡的，你就打入「黑五類」，歸納入壞、醜、非、惡、凡、不淨、低、小、劣……，然後盡力去排斥，趕快設法「劃清界線」。自我就這樣一直在構築理想的「夢幻世界」。凡夫在構築他的夢幻世界，修行人也是同樣在構築他的夢幻世界。

為什麼修行人也是同樣在構築他的夢幻世界呢？只要還沒有解脫，一樣都是在構築他的夢幻世界。只要還沒有走上「出世間法」的解脫道上，在修行上面想越修越厲害，越修越有所得，都是在構築他的夢幻世界，期盼「我修行了之後，我有大神通力，我有大法力，我可以……，可以……，可以……」都是在構築夢幻世界，但是這個涵義很深！

如果你現在沒辦法體會，或是說你還不能夠接受，也沒關係！暫時保留下來，慢慢去求證。這裡是經過自己的實際體悟、體証之後，才把它寫出來。凡夫都是用自我的好惡標準去界定一切，「順我則是；逆我則非」。以前在布袋戲裡面，史艷文跟藏鏡人講一句話「順我則生，逆我則亡」當然那是黑道老大這樣講，我們大家不是黑道老大，我們講的不是那麼嚴重而已，我們的程度跟那個都有相同的地方，所以我把「順我則生，逆我則亡」，稍微調整為「順我則是，逆我則非」。

大家要慢慢靜下來體會，我們很多是非的背後，有沒有符合我們內心設定的標準？你要仔細把它解開，事實上是背後我們有一個框框、有一個標準，符合這個框框標準的，就是「對的」、就是「是」，不符合我所認定、所建構的框框標準，就是「錯的」。所以，佛陀說「切莫信汝意，汝意不可信，得阿羅漢果已，才可信汝意」。因為每一個人的框框標準都不一樣，透過你的框框標準，界定出來的是非、善惡，未必是真的是非、善惡，因為這裡面有我們的扭曲、有我們的染污，除非有一天「自我」的框框、架構沒有了，就能夠見如實、知如真，很如實來照見實相，這時候就很清楚了。

所以，我們要去反觀照見到，很多是非、善惡的背後，是我們有一個框框架構存在，於是「順我則是，逆我則非」，它的標準框框都是從「自我」的喜好及厭惡出發，要慢慢去看才是真正的修行功夫。真正的修行功夫，是要去深觀到這方面，才會看到「我是、我能、我慢」，慚愧心才會生起。再者，「界線」就是衝突戰爭的導火線，你的界線越多，原則框框越多，你的衝突就越多。國際軍事專家都會知道，只要有「界線」的存在，就是有衝突戰爭的潛伏危機，「自我」所造成二元對立的世界，就是無邊的苦海。

為什麼「界線」是衝突戰爭的導火線？當你有一個「界線」，對立就產生出來。因為你有了界線，就會有敵對，因為當界線劃分出來，就是會有「我」所要的，還有「我」所不要的，裡面一定是衝突不斷。只要「我」不死，「我慢」、「自我」不死，就有很多的要、不要，於是這個界線就存在，你就會一直在抓、在追，在逃、在避啊！這樣都是心沒辦法安止下來，都是苦啊！所以，「等覺」就是泯除一切二元對立的觀念，溶入不可思議的一體世界，但是卻不是凡夫所想像的「沒有是非善惡的觀念」。

一般人的「二元對立」就是劃分出一個白、一個黑，白的代表是好人，黑的代表是壞人；白的就是對、黑的是錯；白的是「是」，黑的是「非」。這是聖、這是凡，這是高、這是低，這是大、這是小……。很多的二元對立就是這樣，當我們劃分出來之後，我就是只要這個就好，然後另外一個我所不要的，就予以排斥。然而這些都是「自我」在劃分，實相世界的存在是是一體的，而且白中有黑、黑中有白，不但是一體，而且它還會變化。

（書本第 25 頁）《葛拉瑪經》講到一些很重要的觀念，佛陀來到葛拉瑪村一個更小的村落，叫做卡莎布達區，這裡的人就跟佛陀講：我們地區常常有很多傳

道師、佈教師來講經說法，但是每個人都是講他們的法是最好，講他們的宗派、宗教是最好，然後排斥其他的人，都說別人的不好。（經文的第四行）他們都說自己的法是最好，而看不起別人的法，說別人的法是卑微的，別的出家人和婆羅門教徒來到我們卡薩布達區，也是說自己的法是好的，讚美自己的法，而看不起別人說的法，說別人的法是卑微的。我是禮敬世尊，很質疑他們之中哪些法是真的呢？誰的法是謊言呢？因為每個人都說他們的法，才是最好、最高的。

佛陀沒跟他們村民講說他自己所說的法就是最好的，反而告訴他們一個原則：你們要去求真求證，別人跟你們講什麼，不要馬上就信以為真，你要去求真求證，如果是真正的真理，一定禁得起考驗。佛陀就告訴他們葛拉瑪人，你們的懷疑對的，你們是應該懷疑的，你們要不因為他人的口傳、傳說，就信以為真；不因為奉行傳統，就信以為真；不因為是正在流行的消息，就信以為真……。事實上，這十條裡面所列的情況，我們一般人或多或少都會落入這裡邊，一般人很少說這十條裏面都沒有觸犯到，很少啦！很難啦！至少是要證初果以上的人，才有可能！不然是不可能。

佛陀就坦白提出：不因為是宗教經典書本，就信以為真。尤其是在我們北傳地區，以前只要冠上一個「如是我聞」，很多人就會認為：這就是神聖的經典，絕對不可以去懷疑，絕不可以去動搖。如果你們所講的，不符合我所信奉的經典，就是在謗佛、在謗法。當然，以前我們要做這方面的突破之時，也常會遇到這方面的問題，於是會覺得說眾生沒有去求真求證，就會被一些文字障礙住了。

我去年到台中自然科學博物館參觀，裡面的展示都是比較科學化，也都在有求真求證，所以滿值得去參觀。博物館裡面就有一句話，讓我看了很感慨、很感觸，最主要的意思就是說：宗教信仰往往阻礙人類對真理的認知。當我看到這一句話之後，哇！很認同、也很感慨。什麼？很多宗教、很多宗派都認為他是正信的，但是比較深入觀察，因為一般宗教常常強調說你要信仰、要有信心，你只要「信」就好，你只要「信」就得救，但是「信」的背後，很多教徒是很虔誠的「信」，然而裡面有很多不正確的知見，你知道嗎？你敢去突破嗎？你敢去求證嗎？

如果你的聞思基礎不夠，觀呼吸、活在當下的工夫不會紮實，經過一些考驗之後，就會很容易散掉。所以，一定要經過聞、思、修……紮實的工夫。就像以前基督教、天主教的觀念，認為地球是宇宙的中心，地球是不動的。後來，伽利略是一位天文學家、也是科學家，去求證發現那些觀點是錯誤的，他的發現是跟整個教會、世間的認知，是完全相反的，他知道他的命會難保，變成不太敢講出來，但是後來他還是有寫出來，然後跟少數幾個學生講出這方面的論點，然後希望他們也繼續再求證。但是後來伽利略就被判刑，因為這樣的一個判刑，讓人類對此項真理的認知，又慢了好幾百年。

到後來科學家都證實這方面的觀點，他們講的是正確啊！他們是無辜的！他們是對的啊！人家連國小的小孩子，都知道地球在動，只有你教皇還在認為地球

不動，事實都已經擺在眼前了，於是教皇後來承認錯誤，在幾百年之後，也讓伽利略、哥白尼他們的冤屈重新洗滌。當然，這只是舉出其中一個比較具體的說明，宗教信仰往往阻礙人類對真理的認知。一方面也是因為信仰往往會鼓動出我們一個情操，然後我們會失去求?求證的理性。如果一個宗教訂出很多的教義、教條、教規之後，當有一天你發現跟事實不符合，就會在信仰跟理智之間做掙扎。

當一陣期間的掙扎之後，如果是你的理智輸了，就會臣服在信仰上面，於是就一直以信仰方面為主。當我看了那一句話之後，覺得很多的宗教信仰，?的常常會阻礙眾生認知真理。宗教師本來是要引導眾生去認識真理，如果是引盲引盲，宗教師反而是讓眾生認識真理的一個障礙。因此，以佛陀本人，包括今天在這裡跟大家互動，我們都要突破迷信的層次，要突破所謂只是相信、信仰——「信」的層次，我們要客觀去求?求證。唯有透過你真正的實修實證，你才信以為真；在你還沒有實證以前，你都要客觀保持。透過你的實修實證，你才能夠証明到聞、思、修、證，透過「止觀雙運」，你才能夠產生真正的智慧，這樣你才能夠協助眾生出離苦海。所以，佛教絕對不會要你只是盲目的迷信。

不因為根據邏輯，就信以為真；不因為根據哲理，就信以為真。很多人認為經過邏輯的推理，很合乎邏輯，就認為是對的。現在舉一個例子，?什麼說不因為根據邏輯推理，就信以為真？假如 A 代表「是」、「對」、「白」……，B 代表「非」、「錯」、「黑」……。以邏輯的推理，A 跟 B 中間是不會相等，邏輯的推理是對就對、錯就錯，是就是、非就非，白就白、黑就黑。但是，事實上佛陀跟老子提出 A 跟 B 的微妙關係，A 會變成 B，B 也會變成 A……，不是說不亮就不亮，不亮也會變成亮的。邏輯的推理是死死的，也就是死的一個公式，而實相的存在是活的，它會變化。

再舉一個明顯的例子，大家就會容易了解。A 代表白天，B 代表黑夜，以邏輯的推演上而論，白天、黑夜是完全兩不相干、不等於，但是在實相上，白天會變成黑夜，黑夜又會變成白天。萬有的一切現象，實實在在的存在，它是活的、它是變化的，如果以死板的論斷，對就是對、錯就是錯，對不可能是錯……，這樣就是一種刻板的推理，也就是邏輯的推理。

所以，不因?根據邏輯的推理，就信以為真；不因為根據哲理，就信以為真……，就是這個意思。就像幾十年前二二八事件，那些受難者的處境，跟現在他們的處境怎麼樣？不同啦！以前這一件事情認為是錯的、非的，但是現在情況又不一样了，它會變啊！會變啊！講述這些是讓我們原來很僵硬的觀念——對就是對、錯就是錯，我的認知、我的判斷不錯！我認為那個對就是對、錯就是錯，現在把我們原本僵硬的判斷觀念鬆動了。

不因為根據邏輯哲理，就信以為真；不因為符合常識外在推理，就信以為真；不因為符合自己的預測、見解、觀念，就信以為真。佛陀就是要我們保留、求?求證，只要我們有貪、瞋、癡、我慢，我們的判斷就不可能完全百分之百的正確。

不因為演說者的威信，就信以為真；不因為他是導師、大師，就信以為真。哇！這兩點又很不容易突破。一個大師、一個大山頭來，哇！大家又是在那裡崇拜偶像，那他是不是講出真正的解脫法，都沒有認真去求證。所以，佛陀一樣要我們不要盲目迷信，不要偶像崇拜或者著重外相，在追求真理的路上，一開始就要冷靜、理智，求?、求實、求證，一般的宗教是比較強調「信」、信仰，你只要「信」就好。

但是，智慧型的佛教是要超越信仰的層面去求?求證，真正的疑問才能夠破除，真正生死輪迴、生死劫要解開，一定就是要有打破沙鍋問到底、求?求證的決心，你才能夠真正突破，這就是智慧型的佛教。

有關「地動說」的觀點，是哥白尼先發現，然後伽利略再去證實。哥白尼私下發佈之後就隱藏起來，然後沒多久就死了。後來是伽利略去證明「地動說」，地球是繞太陽在轉動，當然教會方面沒辦法接受，後來是伽利略實際去求證，然後對外發表。當他對外發表了之後，哇！怎麼得了！於是整個教會、教法方面，都不容許他這樣，認為這是異端邪說，要他承認錯誤，而且還跟他講：如果坦白承認你的錯誤，就可以賜你無罪。但是，對於一個追求真理的一個學者、科學家，他秉著良心理性，知道事實是這樣，不能夠為了名、為了利，然後扭曲事實啊！於是他堅持他的理想，寧願坐牢、寧願被判刑也不更改。後來伽利略就這樣被判刑、終生監禁、他的學說不准對外，但是後來還是有對外流傳出去。所以，這樣一個判刑，讓人類對真理的認知又慢了好幾百年。

你所排斥、所不要的，就把它列入黑五類，你所要的就認為這是對的、這是好的，你抓你所要的。但是，事實上真實的存在是這樣，能不能從原來只要一邊、排斥另一邊的這一種心境、二元對立，慢慢超越出來？開闊我們的胸襟、開闊我們的視野，能夠去包容整體。以後大家學佛慢慢提升上來，如果還有宗派之分，表示還處在二元對立的世界；如果還有大小乘之分，還在二元對立的世界，講更深入、更徹底一點，如果還有「我的宗教是最好的」，這一種宗教之別，就是還處在二元對立的世界。

等到有一天，你真正溶入一體世界，也就是生死一如的時候，它又呈現整個是灰的，不錯啦！混合起來的顏色是灰的，但是到後面連灰色也都沒有了，就是「無極生太極，太極生兩儀……」，太極再突破，最後連「無極」也消失了，變成是渾沌一片，那是很抽象的，我們以後大家可以實際進入到這樣的一個世界，把我們的心胸不斷的開闊。

剛才有人開玩笑提到學佛好像是進入灰色世界。事實上，所謂的「等覺」就是佛陀、解脫的人，他是泯除二元對立，但不是一般人所想像的「不知道是非、好壞……」。在他心中，不是不知道白天、晚上，如果都不知道，就會變成白癡。白天、晚上他也知道，但是他不會執著說我喜歡白天、白天就是好，因為怕黑夜，

於是就認為晚上就是不好。白天知道是白天，晚上也知道是晚上，他也知道會變化，所以不會執著於一端。

現在假設我的父母親跟別人起衝突，如果我們一般人的處理，都會袒護自己的父母這邊，你的立場已經是有所偏，於是你對於真正的是非、事情的處理，就不能夠以很如實、很客觀的立場來看待。如果一個沒有貪、瞋、癡的解脫者，面對自己的父母親跟別人起衝突的時候，他會放下親情的親疏觀念，如實了解到底問題是怎麼發生的。如果你有親疏的觀念，認為「這是我的親人，那不是我的親人……」你的立場就已經偏頗了，就已經扭曲了。

一個解脫者沒有親疏的觀念，但不是說不知道這是我的母親、這不是我母親，不是不知道，是知道。但是面對事情的處理，他是站在一個客觀的立場來看，這件事情到底是我的父母親他們無理、他們不對？還是別人不對？你會站在客觀的立場來看。如果真的是自己父母親不對、無理，你也不會因為親情的關係，然後就袒護自己的父母親。如果你是個法官，一樣啊！該不該處理？你就還是要冷靜公平來處理，你不會是袒護他，不會以一種偏頗來處理。舉出這樣的一個例子，是因為親疏觀念的這個結，很不容易突破。

「身見結」要破除、證初果，裡面就是包括親疏觀念的那個結，這些都要破除了。一個解脫者是「無緣大慈，同體大悲」，不管你們是跟我有緣、無緣，都是一樣等同的平等心來面對一切眾生。如果你是一個有智慧的人，會看當下應該怎麼處理比較妥當，是要看當下的因緣，沒有一個固定的答案，不是說事先準備好一個答案，並沒有一個固定的答案，這就是「緣起」，你要看當下的因緣，因緣都是不斷在變化的。所以，學佛的智慧是活生生的，要看到當下是怎麼樣的因緣，然後再怎麼樣來處理，你會用你的智慧去判斷，怎麼樣處理比較妥當，它不是固定、不是死板的。[回目錄](#)

第五章 親近善知識

（第一節）如果親近惡知識，他會增長你的邪見，會讓你的正見退減。如果親近善知識，剛好是相反，他會增長你的正見，你的邪見會減少。【法義分享】：近朱則赤，近墨則黑。但「惡知識」通常不會告訴眾生「我是惡知識」。他會設法讓跟隨者相信他是「善知識」、是「好人」。所以學佛一開始就要以智慧為前導。

社會上也好、宗教上也好，政府或是媒體所在報導的不好宗派，後面有沒有死忠的信徒？有啊！還是有啊！他在死忠的信徒心目中，還是他的善知識啊！是大好人啊！所以，近朱則赤，近墨則黑。我們學佛就是要冷靜、理智。另外，學佛的一個很重要觀念就是一定要「依法不依人」，非常重要！但是很不容易做到。

一般都會依宗派，再來依山頭的這個人，一般都是一直在依人，依一個宗派啊！依一位大師啊！

如果你依一個宗派、依某個人，立一個宗派的立場，於是「界線」就劃分出來了，「我是某某宗、某某派的，我是某某人的繼承人……」都被那個框框套住了，你很難跳出那個框框之外，而且別人跟你講框框之外的觀念，你都不聽、不接受啊！假如一個善知識或是一個宗教師，還會引導信徒去抓住他、依靠他，對他越抓越緊，坦白講：這樣的人他的「自我」都還沒有消失。

在此先介紹所謂的「四食」，因為在親近善知識方面，這是一個很重要、也很不容易突破的結。（第 94 頁）第十一章講「四食」，我們一般都只知道吃東西的這個吃，我們看後面的【法義分享】：四種食是「粗搏食」、「觸食」、「意思食」、「識食」。

什麼叫做「粗搏食」？就是指三餐飲食，能夠滋養色身，又稱為「段食」。為什麼三餐的飲食，叫做「搏食」？有時候簡稱作「搏食」，為什麼簡稱「搏食」？有時候就講「粗搏食」，有時候講「搏食」？在兩千五百年前，佛陀他們在印度的時候，包括現在的泰國、斯里蘭卡，他們在吃飯的時候是用手抓，佛陀以前是托鉢，吃飯還是一樣用手抓，那些食物必須要把它捏成一搏，這樣才好送到口裡，因此捏成一搏一搏的。所以，「搏食」是三餐的飲食，「搏」就是這樣來的，給它捏成一搏、捏成一丸，這樣比較方便吃。

所謂「觸食」，就是指感官的接觸享受，例如看美色、聽美樂、嘗美食……。 「觸食」就是我們的六根——眼、耳、鼻、舌、身、意，我們的「六根」不會知足的，眼睛就是要看美色，耳朵要聽美樂。例如，本來沒錢的時候，覺得有幾千塊的一台音響，這樣就好了；當你現在漸漸比較有錢的時候，就會想要買一台幾萬塊的音響；再來更有錢的時候，聽到有幾十萬、甚至上百萬的音響，覺得聽起來的感受不一樣，於是那種欲貪就會出來了。

耳朵的觸，想要聽美樂的欲貪就會出來，於是又會希望能夠擁有更高級的音響，就是耳朵又想「吃」更高級的聲音，就是耳根在「吃」。他一定在接觸過之後，覺得很舒服、很好，就想擁有更多。「觸食」就是我們的「六根」——眼、耳、鼻、舌、身、意，接觸外境之後，覺得越舒服的，就想會要「吃」的越多，我們的種種欲貪都沒有知足啊！

有關於動物的吃，就像「野性非洲」或是「生死一瞬間」影片，在國家地理頻道也常常播放。我們會看到獅子、老虎、花豹，牠們都常常會在吃那些羚羊、牛羚那些動物，以我們人類的角度來看，有時候會覺得好像是殺戮戰場，但是我們有沒有去看到，原來動物世界是一個食物鏈，牠們都還會維持均衡，然而破壞生態均衡的卻是人類啊！一個人帶一支槍進去森林，比十頭獅子所吃的，都還多

啊！人類的吃跟獅子、老虎的吃，跟一般動物的吃，有什麼不同？這裡面有一個很重要的區別。

動物的吃跟人類的吃，有什麼不一樣的地方？動物一般的吃，牠們最主要是因為「需要」而吃，人類的吃是「慾望」而吃。動物的吃，牠們是因「需要」，牠們只要吃飽就好，所以這個有限。而人類的吃，慾望無窮啊！一個人帶一支槍進去森林，比十頭獅子所吃的都還多，因為慾望無窮！

一個修行者，像佛陀以前？什麼要維持「托鉢」簡單的生活？他們就是看到眾生一直慾望在吃、吃、吃，對世間造成很大的傷害，於是他們也放下各方面的種種慾望，包括「六根」的種種食方面，都漸漸放下、放下！只放下到維持最單純、最基本的，我的生命能夠存活下去的最基本條件，這樣就好！他們回到因為「需要」而吃，欲望回到最單純，就是知足常樂，「知足」就是回到最基本的需要。

有關於藝術創作，以一般來講，應該就是有它市場的需求，你才需要創作這些藝術品，往往背後是因為有這方面市場的需要。如果以一個解脫者來講，他可以不必要這些種種藝術創作，因為真正最美的藝術是什麼？是解脫，還有大自然。真正最深奧、最美的藝術，是大自然啊！所以，一個解脫者是回歸到很單純的，因為他看到整個大自然就是非常奧妙，非常藝術的變化無窮，任何的雕刻都比不上活生生的藝術，當然這是心境滿高的。

我們很多的藝術、美術、繪畫，這些是要協助有需要的眾生，因為眾生在這成長的過程，有他的需要啊！如果這些藝術創作，是因為眾生的需要，而協助眾生成長，這方面有它存在的意義。就像有些玩具是針對幼稚園階段的，有些玩具是針對國中階段的……，這些都是可以陪伴他們成長的一個意義存在。

至於「意思食」跟「識食」，也非常重要！因為一般很不容易看到。「意思食」是指意見、思想上的同化，這是政治家、思想家最常用的手腕。「識食」是深層的自我，要聚集更多的我、我所，同時排斥與我相異者，這是一般宗教家、大法師們所易陷入的。這兩點很不容易看到，大家要慢慢去消化、慢慢去求證。

什麼是「意思食」？意見思想上的同化，這是政治家、思想家最常用的，就像馬克斯就創造無產階級、共產理論，然後希望別人能夠附合他的這些理論，加入他的這種思想體系，就去傳播他的這些思想，於是很多的主義就這樣產生。包括說很多的思想家，哲學家，他們都是創造出一套理論，然後希望別人認同。

再來，每一個政黨都有他的黨綱，都有他們堅持的一些原則，他們提出這些，都是希望別人能夠認同他們的意思，認同他們的作為、認同他們的觀念，然後加入他們的黨派。認同的人越多，他們黨派的勢力就會越大，於是怎麼樣？他可以「吃」，「吃」進越多的東西進來，「吃」進越多眾生的「意思」進來，於是可

以形成一個大的意識，然後形成一個很大的力量，這股力量就可以做為他奪權鬥爭的工具、奪權的力量。

「意思食」就是背後有一個思想核心，他要聚集更多的「意思」進來，這是很明顯的一種情況。我們現在再看每一個人，不要認為說都是別人，事實上只要你還沒有解脫，「意思食」、「識食」，你幾乎天天都會有，幾乎天天都會存在。舉例來講，沒有針對任何人，你是一家之主，然後你認為「當太太的就要聽我的意思，照我的意見、照我的意思去做……」；或是當太太的希望先生「照我的欲望，照我的欲求，照我的意思去做……」。

你希望別人依照你的意思去做，心態的背後就是我們的「意思食」，我們的意思要「吃」。當太太的，如果有一套很好的意思在心裏面醞釀，然後希望先生照這樣去做，如果先生照著這樣去做，妳就會很高興，因為妳吃到、妳吃到了。但是，如果先生沒有按照妳的意思去做呢？妳吃不到，就會生氣啊！包括父母親對小孩說很疼愛、關愛小孩子，但是有沒有看到很多父母親是把他的理想、他的欲望，把他的欲望影子投射在小孩子身上，然後小孩子成為父母親的一個欲望實踐者，背後都有父母親的「意思」、「意思食」在裡面，我本身實現不到的，於是希望透過小孩子來實現，背後都有「意思食」。小孩子符合我們父母親的欲望，我們就高興啊！如果小孩子做出來的，不符合父母親的欲望，你就傷心啊！痛苦啊！覺得小孩子不聽話。

所以，各種食物都是這樣，當你吃到了，你就會高興，因為你有得到；如果你吃不到，就會有苦。其他的，我們要慢慢去類推，很多我們的苦，是來自於我們四種食裡面，要吃、吃不到；我們的樂來自於四種食，其中的一種我們吃到了。

所謂「識食」就是深層的「自我」，要聚集更多的「我」、「我所」，同時排斥與我相異者，這是一般宗教家、大法師們所易陷入的。「識食」非常不容易看到，但是大家有上過這些課程之後，就可以對照出來，一方面避免自己將來落入框框裡面而不知道。「意思食」只要贊同我的意見、認同我的意思，這樣就好了。但是「識食」比「意思食」的要求標準又更嚴格、更高級。一般宗教大師要你成為他的忠實弟子，你必須皈依，然後還要改掉你的原來名字，這個宗派特有的標記要打上去，這只是外表而已，再來「你思想上要跟我要契合」，這樣才能夠師徒同心、心心相印，將來才可以成為我的傳人啊！

都是有一個「我」，一個意識、大意識在背後作祟，希望把你徹底的洗腦，讓你的腦子裡面跟我的頻率相同，這樣才能夠心心相印，將來才可以作為我的傳人。所以，「意思食」是非常深的，因為深層的「自我」，會要聚集更多的我、我所。原始佛教有沒有所謂的皈依？佛陀是有所謂的「皈依」，但是《阿含經》裡面，佛陀有沒有去更改過任何弟子、一個人的名字？改稱姓氏是中國佛教才有，在原始佛法裡面，佛陀從來沒有去改過一個人的名字，除非你自己願意，除非你

自己要，如果你覺得原來的名字很土、很俗，想要改一個名字，這是你自己喜歡，只要認定這樣就可以。

佛陀的弟子裡面有舍利佛、目犍連、羅侯羅、阿難、舍利佛，都是他們的本名，佛陀沒有說你們加入我這個宗派之後，你們的法號就要改過來，沒有這回事！還是維持原來你的名字。經典裡面所用的，都是原來你的名稱，都是一樣維持你原來的名稱。佛陀本身並沒有指定他的繼承人，因為佛陀沒有創立宗教、沒有創立宗派、沒有創立山頭，只要有興趣、有心要跟我佛陀學習，你們都可以過來。只要你聞思修證可以之後，都是讓你們到各處去弘法，因為世間苦難的眾生需要脫離苦海。

「皈依」是一個人想要跟佛陀學習，所表露的一個誠心，因為「沒有學生就沒有老師」，你有真心要跟老師學習，老師才有辦法協助你突破。「皈依」等於說是向老師表明要決心學習，請老師能夠好好協助你解脫。只要宗教師本人還有「自我」，山頭影子一定會出來，如果沒有「自我」，就不會去要別人去抓住你，你只是協助眾生獨立，協助眾生自依止、法依止。只要能夠真正見到法、能夠獨立，就是到各處去弘法，完全沒有那一種束縛、沒有那一種繫縛。

佛陀本人沒有建立道場，哪裡有供養他什麼道場，就到哪裡去講經說法，都是很單純的修行，以及為眾生少苦離苦而講經說法，所有的一切都是為這些目的而已，沒有那種建道場、建寺廟，然後要建立一個宗派……，都是很單純。佛陀那時候有沒有菩薩戒？是因為後來因緣時空的轉變、需要才產生出來的。

以我們身體本身來講，在必須要輸血的時候，驗血型有 A 型、B 型、O 型，還有 AB 型，它們每一種本身都帶有密碼，DNA 密碼都不同。當你要輸血，必須經過一個檢驗，要血型符合才可以。當我們要更換皮膚，或是更換內臟器官，必須要先檢驗看看會不會排斥，尤其很精密的骨髓移植，更是要求嚴格標準，契合類似點需要更高，這樣才不會排斥。每一個細胞都有它的 DNA，都有它的識別密碼，像我們在軍中當兵，要進入營區必須要先講口令，口令就是一個暗號，就是一個識別密碼，講對了，我們是同一國的，就可以進來，如果密碼不對，對不起！就不是我這一國的。

我們身體每一個細胞本身，都有這樣一個識的分別，但是它會抓取，只要是相同的，它就會希望更多的；只要不同的，它就會排斥。所以，身體本身在先天上，就有這樣的一個分別，但是我們今天無法主宰身體，不是說一個解脫者喝下毒藥之後，毒藥能如甘露，都不會死？不是那一回事啦！絕對沒有那回事。我還是「有餘依」，身體本身還是有它的識別，但是我們的心胸、我們的心理、我們的心態，卻可以超越一切。

所有的苦，是在於我們的心被種種框框架構拘束住，修行就是要超越這些框框。深層的「識食」不容易看到，但是我們要學習能夠去看到這些。佛陀所講的

四種食，如果不能夠放下，還一直在貪愛、貪婪，生死輪迴就會繼續。所以，要去看到這幾種食，從比較粗淺的，然後慢慢看到越細、越深入的，這樣才能避免在將來成為人家的宗教師之後，結果本身在「意思食」、「識食」打滾都不知道。我們要把這整個道路弄清楚，實修實證就不會走偏差。

（第五章第三節）波斯匿王跟幾個國王在一個聚會中辯論：「『五欲功德，何者為勝？』其中有言色勝、有言聲勝、有言香勝、有言味勝、有言觸勝，竟無決定」亦即色、聲、香、味、觸、法……等外境之中，哪一種才是最好、最優秀、最好的呢？大家「竟無決定」，沒有一個統一的標準，因為每個人的喜歡都不一樣，於是他們就來問佛陀：「到底什麼才是最好的呢？」佛陀就告訴諸王：「各隨意適」隨個人的喜好啊！

「各隨意適」就是隨個人的喜好，沒有固定的標準答案。「我悉有餘說」這些我都講過了，都各有優缺點。「以是因緣，我說五欲功德。然自有人於色適意，止愛一色，滿其志願，正使有正使過上有諸勝色，非其所愛，不觸不視，言己所愛最為第一，無過其上」。

「正使過上有勝諸勝色，非其所愛」只要他不要的，「不觸不視，言己所愛最為第一，無過其上」在宗派方面也是一樣，如果你一直抓住某一個宗派，覺得這個宗派才是最好的，當有另外更好的宗派出現，就很難超越、很難放下這個框框，去接納更好的，目前就覺得說這是最好的，所以「言己所愛最為第一，無過其上」。

「當其所愛，輒言最勝，歡喜樂著，雖更有勝過其上者，非其所欲，不觸不視，唯我所愛者最勝最妙，無比無上」這也是我們很容易犯的毛病，因此要提醒自己，不要落入這一種框框。

【法義分享】：情人眼中出西施。「善、美」都沒有絕對的標準。當你內心生起某方面的欲求，那方面的前輩就會成為你現在的「善知識」。「賭神」是賭鬼的至尊，拳王是拳迷的偶像，財神爺是追錢族的最愛，物以類聚啊！修行方面同樣是五花八門，你內心生起什麼樣的欲求，就會去找能講出一套符合你內心欲求的善知識。你內心生起什麼樣的欲求，就會去找這方面的善知識、這方面的前輩，作為你的善知識。每一個眾生當下的善知識，是因為他內心有這方面的欲求。所以，我們學佛，要深層去看到內心有一個框框、有一個架構存在，然後去找一個能夠符合他這個框框架構的人，認為「喔！這就是我現在的善知識」，於是就會形成一種物以類聚。如果你想投機取巧，想走旁門左道，快速不勞而獲，或享用金錢換取，或是想抓取一些偶像來依靠，就會去找那些能夠滿足你內心欲求的，能夠講出一套符合你的，哇！你就很高興。

如果你要的是智慧，你就會去找有智慧的人。「物以類聚」就是你內心生起什麼樣的欲求，就會去找這方面的善知識，要自己去看到內心的動機。如果你現

在是在追名求利，就會去找這方面的人。但是，我們講說「物以類聚」，不是說每個人都一定固定不變，智慧會隨著一個人的成長而轉變。因此，你十年前認定善知識的標準，跟現在所認定的標準不一樣，因為會隨著智慧的成長而變化。所以，如果你要的是智慧，你就會去找有智慧的人。

（第四節）波斯匿王看到幾個人從門前經過，就跟他們恭敬問訊，佛陀問他：你為什麼對這些人這麼恭敬呢？波斯匿王就告訴佛陀說：「我作是念：世間若有阿羅漢者，斯等則是」覺得他們的法相很端莊、很威嚴，看起來就像很有修行的人，如果世間真的有解脫者，像他們這樣應該就一定是。

「佛告波斯匿王：『汝今且止，汝亦不知是阿羅漢、非阿羅漢，不得他心智故』」以你現在的眼光，都只是看到外表、外相而已，你看不到深層的內心啊！因為你沒有「他心智」，「『且當親近觀其戒行，久而可知，勿速自決！審諦觀察，勿但洛莫』」不要草率下論斷啊！要親近一段期間之後，才能夠更清楚的了解。「當用智慧、不以不智」不要迷信啊！不要盲目相信、不要偶像崇拜。

「經諸苦難，堪能自辨」要經過各種考驗，才能夠清楚知道。「交契計校，真偽則分」要去求真求證，不要盲目迷信。「見說知明，久而則知，非可卒識，當須思惟，智慧觀察！」佛陀都是要我們用智慧去觀察、去分析，不要盲目迷信。所以，對善知識的認定標準，會隨著個人的智慧成長而異。人是在錯誤的摸索中，逐漸累積智慧而成長，在脫胎換骨之際，往往是很痛苦的，但是沒有痛苦就沒有成長。

一個人何時能夠放下過去的偏執、偏見、執著？何時能夠照見自己是處在井底的青蛙？何時能夠照見自己是被框框架構套住？就會很高興、很歡喜的把這些放下。但是，在你要能夠放下突破之前，會有痛苦掙扎的階段，就像你原來極力抓住一個法門，比如你原來是淨土宗或是持咒的忠誠信仰者，原來持得很高興、很快樂，現在告訴你要放下這些，最初內心會有很大的衝擊，甚至會指責、批判別人，有人講出不符合你的意，違背你原來所認知的，就認為人家是在喝佛罵祖、違背經典，所謂「離經一字，等同魔說」，認為自己「所信仰的經典就是這樣，你們怎麼可以跟我所信的經典不一樣？！」你會一直時時抓著原來所信的宗派而不願意放。

如果你抓住這樣，在這一生這一世越來越淨化，能夠真的解脫自在，你透過這個方便法門到達究竟，這樣也可以啊！沒關係！問題就是說，如果你學佛一段時間以來，到現在還不能夠解脫自在，還不能夠真正徹見「三法印」，不能夠體證「三法印」，不能夠體證「四聖諦」，給自己重新來過的機會，縱然脫胎換骨的过程會有痛苦，也是讓我們脫胎換骨成長的最好機會。所以，這裏的經文裡面有提到「經諸苦難」，要經歷各種的磨練，才能夠「堪能自辨」。

人是在錯誤的摸索中，逐漸累積智慧而成長，真正要能夠走在八正道上，是要經歷過很多的錯誤，才會知道什麼是「正確的八正道」？所以，在那脫胎換骨之際，往往是很痛苦的，但是沒有痛苦就沒有成長。有痛苦、有衝擊，這是好現象，我們要放下過去的知見、歸零，給自己重新開始、重新認識真理。包括前面有講說在自然科學博物館的那句話——宗教信仰往往阻礙人類認識真理，如果你是以「信」在先、「信」為主，就很難去突破信仰層面去求真求證，這樣對自己未必是好。

所以，我們要能夠勇於去突破，勇於去求真求證，經過聞、思、修、證，一定可以體證到真理實相，而遠離顛倒夢想、解脫自在。對自己沒信心，就是因為聞思基礎不夠，包括協助的人，也未必能夠真正體證、有實修實證。縱使你對於「三法印」再怎麼會講，如果沒有實修實證過來，是沒辦法引導別人去親證。今天在這裡跟大家結緣，我們一定要經過聞、思、修、證，將來具足聞思基礎之後，再進入實修實證。

現在好好研讀《阿含》方面，當建立聞思基礎之後，經過一年、最多兩年，假如在兩年之後，你還沒有真正見到法，還沒有真正很大的突破，就要放下！另外再找、另外再求。如果兩年不能有脫胎換骨的轉變，兩年已經算是比較久了，事實上只需要一年左右，經過半年的聞思，再經過幾次的實修，就可以親證到是真是假。現在大家要慢慢去聞思，聞思裡面就已經有在求真求證，因為大家都是知識分子。如果我所講的是虛假的，就禁不起考驗；如果我所講的是真實的，不管再怎麼求證，你越求證，就越證明真理就真理、實相就是實相，只怕你不求證而已。

所以，把過去歸零放下，只要我們還沒有解脫，過去的那些知見，講嚴格一點，很多都會變成你的絆腳石，放下！歸零！給自己重新開始，重新認識真理，以單純的心來接觸，以單純的心來求證，放下一切的宗派，放下一切的迷信。

同樣講原始佛法，有人是著重在聞思方面，像學者在講《阿含》，與有實修實證的人在講《阿含》，會相同嗎？如果是實修實證，也一樣會引導大家去體證，因為真理實相就是如此。如果我本身沒有實修實證，就只能跟你們講一些佛學名相、一些個學問、一些知識、一些知見，這樣你本身再怎麼修，還是沒辦法真正體證到。有關於出入息方面，各位可以先回去溫習書本第 23 章，以後在課程陸續介紹的法義，要聽懂裡面的深義，最好能夠有呼吸這方面的配合，你的心能夠寧靜，你的體悟就會很深，才不會只是停留在頭腦裡面的知見。

【幻燈片】

幻燈片可以讓大家更具體去認識「無常」，但還不是實證的「無常」。你看在去年 10 月 31 日的晚上，象神颱風肆虐，一夜之間 52 人喪命，10 人失蹤。剛好又一夜之間，再發生新航空難。在汐止的一個道場，裡面死了十幾人，但是在死

亡之前，他們不會想到說下一分鐘他們會死掉。所以，一方面慢慢去體會「無常」。因為我當時看報紙也感到奇怪，於是曾經詢問當地汐止的人：「為什麼有的人可以逃出來，但是死亡的這十幾個人就逃不出來呢？」原因是有的人有恃無恐，認為「我們是在這裡修行，洪水不會淹到我們，可以消災、可以化除那些災難的……」變成太過於有恃無恐，而沒有警戒心。等到大水淹進來，就已經太慢了！就是太有把握才造成如此的悲劇。這是汐止人的夢懺啊！在兩年內竟然遭逢兩次很大的水災，這些都是一種「無常」的示現。

一個空難，經過一、兩分鐘的燃燒之後，就成為一堆焦炭。但是在成為焦炭的前幾分鐘，他們會想到下一秒鐘就變成這樣嗎？要去深深體會「無常」啊！然而都還是很粗淺的體會「無常」，但是要先去了解，這些都是天使在告訴我們，這些都是天使啊！同樣遭遇到這件事情，你看他們的家屬在心碎啊！為什麼他的家屬會心碎？因為「這是我的啊！我的啊！我的先生啊！我的父母親啊！我的子女啊！……」所以，如果你那個「我的」，越多、越牢固！當它有所變異的時候，你所遭受的痛苦就越深啊！

這是一條魚在掙扎，是用重複曝光，牠本來在這邊，然後又在這路上掙扎，牠前一分鐘還在水中，很快樂的游！下一分鐘牠就已經在陸地上奄奄一息。所以，不要以為說「我現在過得很好啊！我現在好像都地位很高啊！賺錢也都很順利啊！這好像沒什麼苦啊？你跟我講苦，我覺得沒有什麼苦啊！……」這樣就是變得「不知不覺」，不然就是「後知後覺」。你要能夠去體會無常感，你就越早有這一種危機意識，越早能夠建立「無常」觀念，那麼你對生命的抓取，就會漸漸地放下！很多的顛倒夢想，就會漸漸的減少！

這是草嶺，本來是一個觀光風景區，但是在九二一大地震，一夜之間只有幾秒鐘，不只是整座山裂開而已，它是整個爆開呢！本來這是整座山，裡面本來就只是一條小河，沒有這座湖泊，這邊是雲林縣、這邊是嘉義縣，一場九二一大地震，這座山爆開了，從這邊飛彈過來嘉義縣，這裏是風景區，結果住在山腰的那些人，整個都埋在深層底下，一方面要去體會這些「無常」。這些都是獨棟的別墅，結果在一夕之間只有幾分鐘、幾秒鐘之後，就形成為一堆瓦礫。這本來是一整排的房子，結果就成為一堆瓦礫，這些已經剷除掉，剩下一些牆壁而已。

在發生新航空難之時，一位朋友在美國的父母親回來參加雙十國慶，然後在十月三十號那天要回美國，結果就搭上那班飛機，兩個人雙雙罹難，這也是給他很大的刺激，讓他更深刻去體會「無常」。因為我這個朋友本身是佛教徒，但是他父母親是基督教徒，他的兄弟姐妹也大部分是基督教徒，他們就是用基督教的儀式進行喪葬事宜。我去參加是一方面去了解，一方面也實際去看看基督教對生死方面，他們怎麼樣來處理？我是覺得如果有機會，可以去參加基督教、天主教的葬禮過程，因為這裡面有很多也是值得我們參考，他們處理葬禮的方式，很多也是值得我們省思、值得我們參考。

這是土撥鼠，牠兩隻手都一直在土中鑽地、撥土，然後在鑿打通道，牠在生的時候，也是一直吃、一直吃，如果我們沒有學佛、沒有開發智慧，我們一般也是這樣，「四種食」就是不斷在吃、吃、吃、吃啊！到最後就是四腳朝天、回歸大地。所以，我們要把生命的意義找尋出來啊！

這是西藏的天葬，把屍體帶到天葬場，天葬師的責任就是把人的屍體解剖開，讓禿鷹來吃，牠們展翅是兩、三公尺大的禿鷹，你的死亡就是牠們的美食，牠們就把頭骨啄破，牠們的嘴巴都很堅硬，可以把骨頭啄破，然後吃裡面的腦髓。你們不要想說「這是他們，跟我無關啊！」錯了！你要去看看他們代表我們自己啊！當你死亡的時候，不是被這個鳥吃掉，不然就是讓火燒掉，不管你用什麼方式，到後來都是回歸大自然，這就是食物鏈的循環，我們的身體來自地、水、火、風，死後一樣回歸地、水、火、風，讓禿鷹來吃他們的屍體。以後當禿鷹死亡，又是提供牠的屍體出來，成為別人的食物。

所以，我們學佛，佛陀要我們去體悟：你要在食物鏈裡面一直循環嗎？還是要提高你的視野、提高你的智慧，去跳脫這個循環呢？不然整個眾生就是在四種食裡面，一直在吃、吃……，吃跟被吃啊！學佛就是要能夠有智慧，去看清楚整個實相，然後跳脫那個循環，絕對不是消極的，是一個非常正面、非常積極的人生觀。

這是黑洞，黑洞可以裝得下你的一切財產，可以裝得下你的一切名利，可以裝得下你的國土江山……。只要認為是你的一切，全部都可以裝得下，因此「你的」那些，都只是夢幻泡影啊！空啊！所以，真正學佛就一定要去探討那個苦，尤其是老、病、死，不要逃避啊！如果我們逃避這些，修行無法導入核心，一定要去體會到老、病、死，才會真正走在「出世間」的解脫道上。黑洞裡面慢慢讓一個英俊瀟灑的人，成為這一堆白骨。如果我們沒有走上「出世間」的解脫道也是一樣，再多的財產、再多的金銀財寶、再多赫赫的功名，到最後就是「荒塚一堆草沒了」。

學佛，表面上看起來好像負面的，事實上它是非常正面積極，能夠讓我們從眾生的食物鏈之中跳脫出來，契入不生不死。我們要去深度體會生命的意義在哪裡，如何把生命的意義活出來？如何把生命的意義發揮出來？……。要先去看看這些墓塚，然後慢慢經過聞思、再進入實修，就要體會到很細膩的「無常」，當你的心越來越柔軟，就能夠進入「無常」的法流，那個「流」，它是個流動的、流體的。心要柔軟，然後去看這世間的苦，讓我們學佛的聞思動力積極發揮出來，等於說「欲神足」才會出來。

如果你有種種界線，就會被很多界線外的這些壓得很苦，如果還有「我慢」，後面的死神就跟在後面，唯有「自我」消失，你才會跟這整個溶為一體，苦才會消失。所以，為什麼真正的解脫就是要把那十個結一一解開？最深層的就是「我慢」跟「無明」，只要還有「我慢」，你的苦就不會消失，死神就是不會消失。

這是朝露、露珠，彩色的，生命如朝露，如果沒有好好珍惜，七、八十年的生命，真的很快就會過啦！很快！所以，好好學佛修行就要趁現在。現在能夠有一個穩定的工作，該做的工作，我們要認真負責、盡心去做，然後把其餘時間做一些篩選、過濾，騰出更多的時間探討生命哲學、生命意義，這是最深奧、最重要的一門課程。面對的人生苦海，這就像一個新生代，好像現在的你、我，然後看到前一輩、老一輩這樣，當他們面對茫茫的人生苦海，興起一種茫茫然的無力感。

你現在是否要思考：「我面對茫茫人生大海，該怎麼樣去走呢？」這就是茫茫人生大海啊！眾生就是在苦海之中頭出頭沒啊！浪起浪落啊！所以，生命的意義、生命的方向要找尋出來，這樣生命才會過得很有意義。我們要從狹小的胸襟逐漸拉開，拉開我們的視野，拉開我們的視線，那種「自大」、「我慢」，才會漸漸地降伏。你要把視野拉開，從台灣拉到整個地球，然後再看到整個太陽系，在整個太陽系裡面，你只是地球裡面的一個小細菌而已，你的存在是有很多、很多的因緣聚合而成，這就是「緣起」！你才會存在！不是「我能」！

佛教所講的「無我」，因為要有很多因緣聚合而成，你才能夠做，不是我單獨能夠決定什麼，能夠做什麼，我們以後要慢慢去看到背後的因緣。《金剛經》有云「若見諸相非相，則見如來」，也就是你要去看到那個背景，你要去看到很多的因緣，諸相非相。再來，你要把你的視野逐漸拉開，我們整個太陽系，也只是銀河系裡面的一粒沙，在這一粒沙裡面，你又在哪裡呢？所以，如果我們「自我」膨大的時候，就要把心胸拉開，讓那個「自我」縮小。但是，絕對不是那種消極悲觀，而是你慢慢去認清這是事實、實相。

當你慢慢認清事實、實相之後，你的「自我」才會願意放，才會願意放下！才會願意死掉！當「自我」真的死掉之後，你才會溶入不生不死。天地雖大，但在整個空曠的宇宙中，卻只是滄海一粟，你在這一粟上，又是一個很小很小的細菌而已。如果更深入的講，淨土是在哪裡？正確的講，是在你的心中。

假如這是地球，你說西方在哪裡？而且地球是每分每秒都在自轉，現在這一秒鐘，我的西方在這裡，但是下一小時，你的西方是在這裡啊！再來你的西方是在這邊，再來到這邊、再這邊、再這邊……。事實上，在整個宇宙存在的實相裡面，並沒有西方這個名詞，只是我們將它做出一個定義說有東、西、南、北方，如果向心外要去求個西方，哪裡是西方？因為每一分每一秒它都在自轉，每一分每一秒都在動，整個太陽系也都在動，沒有一個定點。

所以，冷靜去看這個實相，就會知道沒有一個固定的西方，而且整個的全部都可以稱做西方，我也可以稱做東方，也可以稱做南方，因為整個地球它都在繞。因此，「淨土」的深層意思，淨土就在我們的心中，你心淨，佛土淨啊！心淨，眾生淨啊！把那十個結一一斷除掉，貪、瞋、癡止息掉，你就在極樂世界裡面，極樂世界就現前，涅槃彼岸就現前。身體上免不了會有死，但是你的心境上，沒

有生沒有死，這個涵義很深，以後我們會再講到。如果沒有證到初果以上，談這些都會變成只是空談，所以我降低標準，我們以後在經典裡面會講到。

為什麼我們前面要先有這些法義聞思，再實修實證過來？佛陀也有講，你要「先知法住智，後知涅槃智」。龍樹也有講過，你要先從世俗諦，才能夠見到第一義諦。如果「三法印」、「世俗諦」的「法住智」方面，你沒有徹底了悟，沒有親證「無常法印」，要講涅槃那些，都變成是抽象的，原始佛法就是有一個次第上來。

大乘佛法裡面所講的涅槃、空，有兩種情況：有的人誤解以為涅槃就是死的，所以很多大師都在勸人家說「你不要入涅槃啊！不可以入涅槃啊！」這是對涅槃不了解。有的把涅槃只是當作一個抽象的名相在講解，這些都變成落入一種空談。但是，原始佛法裡面，你只要照著步驟逐步上來，一定是可修可證可達，以後大家有因緣，我們這方面會慢慢再跟大家分享。如果你要心外去找個西方，是沒有一個地方叫做西方。

阿羅漢就是沒有時空的拘限，心淨佛土淨，解脫者、阿羅漢的心淨，到哪裡都是極樂世界。這些必須要慢慢去實修實證，不必向心外去求淨土。前面有提過連銀河系都會相撞，如果有一個恆常不變的星球，則佛陀所講的「三法印」中的「無常法印」就推翻掉了。再講深入一點，沒有一個存在的現象界，沒有存在的一個星球，或是任何一個銀河系，它會恆常不滅，沒有這樣的一個地方。

現象界一切的存在，它一定就是諸行無常、生滅變異，大家要去求真求證。在這茫茫苦海裡面，你要去求真求證找尋真理的魄力、決心。只要還沒有真正安心，還沒有真正了悟生死大事，就要認真去找！在黑暗之中，茫茫黑夜之中，「燈塔」就好像一個善知識、一部經典，就像那佛陀告訴我們解脫道，他就是一座燈塔，可以指引我們一個方向，告訴我們哪裡是解脫道，哪裡是涅槃寂靜的世界，「燈塔」就是能夠在黑暗中指引我們，就像一個善知識、一座燈塔，可以協助眾生從苦海、從黑暗中，找到涅槃彼岸，找到解脫的彼岸。

但是，燈塔只是協助你，不是要你把他當作偶像崇拜。善知識也只是協助你去找法，去自依止、法依止，不是要你去抓他，善知識他只是協助你。今天所講的章節是「親近善知識」，他只是協助你從此岸到彼岸，協助你看到現象界的一切，也協助你看到「空」，看到涅槃彼岸。善知識就像一座橋，協助你從此岸到達彼岸，但是這一座橋不是要你停留在上面，不是要你去抓住這個人。

所以，不要抓住任何人，不要抓住任何山頭，你要依法不依人，吾愛吾師、吾更愛真理，這樣才能夠到達彼岸。我們對於善知識，當然是存著一種感恩，但是不會去抓住他，這座橋只是協助你通過，以後課程逐步解析「五蘊」、「六根」、「六界」，就是要進一步了解我們身心「無常」的實相。我們前面課程有講述過，如果以麻雀的智慧，沒辦法看到「稻草人」是假的，但是以人的智慧，卻可以看

到「稻草人」是假的，所以我們人不會被這個「假象」嚇到，但是麻雀卻會被這個「假象」驚嚇到。

同樣的，我們在修行，就是要慢慢去深入，把我們原來抓得很牢緊的身、我、我所……這些，慢慢去體悟到「無常」，體悟到「無我」，就是智慧不斷的提昇，從麻雀的智慧，提升到人類的智慧，再從人類的智慧，提升到佛陀的智慧。

當我們聞思佛法之後，有時候可以到溪邊，一方面去淨化身心，好好來過濾、來思惟，就是進入「止觀雙運」實修。溪流水有很多、很深的啟示，以後我們再來分享，溪聲盡是廣長舌，處處都在講經說法，流水它有很深的含意、很深的啟示，都在講經說法，你會看嗎？看得到嗎？所以，要去看到法。

我們修行進入聞、思、修，這是進入「修」的階段，大家有因緣要進入實修實證。如果你的視野心胸是在這裡，就會排斥旁邊這個，認為你跟他是不同的。但是，如果把你的視野心胸提昇，就會跟他有一體的感覺，「一體世界」就能夠體悟出來。所以，你不會去排斥它。但是，當你提昇到這裡，認為這個跟你不同國度、不同種族，於是你就會排斥這個，所以就是「二元對立」。當你慢慢再提升，提昇上來到這裡，還是會排斥另一個……，這樣知道嗎？

所以，我們很多的「二元對立」，我們被很多框框架構套住，那十層十層就是這樣，你要一層一層的上，一層一層的突破，你越突破一層，視野心胸就會越來越寬廣、越寬大，到後來整個的「二元對立」，都可以會消失，這樣才能夠真正進入一體世界。當你慢慢地進入「一體世界」，才會真正的大慈大悲憫眾生，沒有「身見」、「我見」。當大家了悟「無常法印」之後，還要再去體證到「緣起甚深」的緣起，不是說一加一等於二，實相的存在是一加一之後變化無窮。「五蘊」不是五個「一」加起來就等於五，那個是死的，真正活的，它是一加一加一加……，五個「一」加起來，它是變化無窮的。

你要先看到法，然後再去看到「緣起甚深」的甚深，如果沒有去看到那個「甚深」，有的人學佛之後會變得很死板或是很僵化，就是沒有去看到那個活的。所以，這裡面都蘊藏著很多「緣起甚深」，蘊藏著很多的秘密、密碼、電腦條碼，竹子的每一枝、每一節都不同，這裡面有很多奧秘，都像是電腦條碼、密碼。我們學佛就像從地面上看的，跟在比較高層次看的，視野不會相同，因此我們要超越原來的視野，提昇到比較高層的視野來看，看到前景、也要看到背景，要看到諸相、也要看到非相，含意很深！以後我們解析五蘊、六界、六入處，都會繼續再深入介紹。

要看到前景、背景，看到諸相非相。原來所討厭、所不喜歡、所排斥的，當我們慢慢心胸打開之後，你不吃它、你不要它，沒關係！但是你也尊重它，因為在宇宙中、在地球上，也有它的意義存在。所以，從原來不喜歡的這一種世界，也能夠以平等心來尊重它。

這是蟬殼、蟬蛻，蟬就是要剝掉原來的框框，才會飛起來啊！所以，讓我們能夠脫胎換骨，放下過去種種的執著，放下過去種種的知見，以無限的胸襟、無限的雅量，這樣我們才能夠接觸到無限的真理。

這是河流的盡頭，這邊是大海，河流流到大海，就像一個「自我」流入大海之後，如果你的「自我」不死，在茫茫大海裡面還是很苦啊！你是大海裡面的一個小點，只要你有「自我」，你只是一個小點，當「自我」消失之後，你流入大海，是跟整個大海溶為一體，你就會進入到「無所在、無所不在」，只要「自我」還抓著、沒有溶入，你在大海裡面就只是一直抓著那個「我」，在那個界線一直抓著，只是裡面的一個小點，整個大海都是變成是你的界線之外的敵人，死神都在外面等著。如果那個「自我」消失，你就溶為一體。

這一張是在佳洛水拍到的，很像一個人的骨頭，這裡有兩個眼睛、鼻子、嘴唇，然後這樣躺著，好像一個人進入涅槃。這一張就像一個人的「自我」死亡，然後一個新生命飛起來、脫胎換骨，也就是你要大死一番，才能夠進入不生不死，才能夠解脫自在。如果你有「身見」這些，就會排斥它，說「你怎麼跟我不一樣啊？」如果「身見」消失之後，大家就是一體、和平共存。

同一棵玫瑰，然後不同的顏色。這是木棉，只要大家好好的聞思，生命就會不斷的開花，心花怒放啊！所謂「花開見佛悟無生」，「花開」就是智慧展開，你的心是無限的開展，解開生命的意義、生命的方向、生死大事，所以有的不安，所有的苦一定會消失，於是你的生命就是不斷的開花，就會這樣「花開見佛悟無生」。「花開見佛」就是把你過去種種框框，都不斷破除掉，你的心花朵朵開啊！那些界線不斷一直破除掉。

當你去體悟到法，「見佛」就是見到法，不是看到佛陀的法身、法相，不是看到一個相，是去見到法，去體證到「三法印」，體證到「四聖諦」，花開見佛，然後逐步的在修行，一直聞思修證進去。「悟無生」，就會體證到「無生」，就是進入到不生不死、沒有生死。所以，原始佛法所講的解脫，都是可修、可證、可達，不是抽象的。

有人問：「『末法』的分野是誰在劃分的？什麼會有「末法」的名相、分野出來？」

這是後來在佛法流變上的區分，以原始佛法方面來講，是沒有所謂的末法之分。因為真正的法，它就是過去如此、現在如此，未來也必然如此，法就是真理，真理就是超越時空。只是說，如果這一條解脫道沒有釐清出來，你見不到法，縱然法呈現在你眼前，你見不到，也等於是「末法」，「莫法度」啦！

法、真理實相，它就呈現在大家眼前，如果你沒有看到，有、等於沒有，於是就變成「末法」。所以，真正「末法」，就是沒有見到法，都是活在末法時期，

不管你學哪一個法門，都一樣啦！但是，如果我們純粹以原始佛法方面來講，法是沒有末法之分，過去、現在、未來都是這樣，我們今天的修行，今天的聞、思、修，主要就是透過正確的聞思再實修，然後就是要去體證活生生、每分每秒，都呈現在大家身、口、意，呈現在大家眼前的這個法。當你真正認清「法」的時候，就能夠遠離顛倒夢想，所以這個法沒有末法之分。

有人問「釋迦牟尼佛是否真的由右?出生，然後走七步指天、指地，說：唯我獨尊？……這是文學的讚美？還是奇人軼事？」

坦白講，這是屬於宗教信仰的問題，你是怎麼樣出生的，佛陀就是怎麼出生的，耶穌也是怎麼出生的。但是，以宗教信仰方面，會變成要把我的偶像神聖化、崇高化、要與眾不同……，這樣才可以。我們這樣出生，他不可以這樣出生，他要特別的一些現象，這樣才能夠顯現出他與眾不同，這是屬於宗教信仰的層面。

我們以冷靜、智慧來面對這種事實，你怎麼樣出生，佛陀就怎麼樣出生，就是這樣！有傳說說我們的神不是從子宮出來，我們的神是從右?的，於是佛教就認為釋迦牟尼佛，我們的大偶像，怎麼可以跟我們凡夫同樣都是從子宮、從陰道出來呢？！因此，才會有這些穿鑿附會的說法。所以，大家要回歸到理智的了解。

有人問「所謂皈依佛、皈依法、皈依僧，這個僧一定是出家人嗎？還是只要宣示法的人，都可以叫做僧？」

這個僧，並不限出家人，事實上講的就是四雙八輩。什麼叫做「四雙八輩」？「四雙」就是向初果、證初果，在證初果以前，你要努力積極精進聞、思、修，這樣才能夠到達證初果。以各位來講，在還沒有證到初果以前，現在大家在聞、思、修的過程，都是在向初果。向初果、證初果，叫做「一雙」，「一雙」就是八輩裡面的兩種人。事實上，「四雙八輩」的意思是相同，只是不同的用詞而已，然後再來向二果、證二果，這是一雙，這樣就是四種人了。再來向三果、證三果，這樣就是第三雙，這有六種人了，再來是向阿羅漢果、證阿羅漢果，叫做「四雙八輩」。

真正能夠讓眾生皈依做善知識的，以佛陀的高標準要求，是要證到阿羅漢才可以。你要阿羅漢，才可以真正做眾生的善知識，以及眾生的皈依處，這只是一個引導的皈依而已，不是真正究竟的皈依。所以，僧講的不是說理一個光頭之後，然後現個出家相，就是屬於那個僧、僧團，然後就可以收弟子，接受人家的皈依頂禮，不可以這樣！至少要證到初果的最低標準，否則絕對不可以收任何弟子，不可以讓人家頂禮，因為你自己的路、方向，該怎麼走都還不懂，什麼叫做正法，什麼叫做解脫道，都還不知道，你怎麼去引導別人呢？！就很容易以盲引盲。

僧，就是有修有證的修行人，當然出家人會佔比較多，因為他們等於說是專業，以佛陀當年，出家人會佔比較多，當然在家居士也會有，但是比例會比較少

一點。然而今天已經是本末顛倒了，看到很多事實呈現在眼前，很多出家人反而忙於一些法會、法務，都是屬於「在家法」。曾經有一位比丘到慈蓮寺找我，就很感慨講說，他這五年來很喜歡研究原始佛法，看了這本書之後，很喜歡！就感慨的講：今天研究《阿含》、原始佛法的，竟然大部分都是在家人在研究；而真正研究有成的，也大部分都是在家人，出家人反而佔的很少。

當然，因為他本身是出家眾，也是很感慨，於是我問他為什麼會有這種現象？他也笑一笑說：因為出家人太忙了！太忙啊！一出家之後，就忙著很多的法務，真正實實在在去聞思修的很少。沒有真正走在阿含解脫道上，沒有真正走在「出世間法」的修行，你隨便現個出家相，然後就在收弟子，往往很容易以盲引盲。

「是不是宣示法的人，都可以叫做僧？」以高標準而言，不是說你會講法，就可以叫做僧，而是你要有真修實證，要真正有所體悟體證的，這樣才可以，不然你光是聞思，這樣都還不可以。[回目錄](#)

第六章 樂見聖賢

樂見聖賢，是培養恭敬心、柔軟心。

「阿難！莫作是語——半梵行者是善知識、善伴黨，非惡知識、惡伴黨。所以者何？純一滿淨，梵行清白，調善知識、善伴黨，非惡知識、惡伴黨。所以者何？我常為諸眾生做善知識。其諸眾生有生故，當知世尊正法，現法令脫於生；有老、病、死、憂、悲、惱苦者，離諸熾然，不待時節，現令脫惱苦，見通達，自覺證知，是則善知世、善伴黨，非惡知識、惡伴黨」。

【法義分享】：以佛陀的要求標準是：要證到無學位的四果阿羅漢，才有資格當眾生的「善知識」。這裡的經文是敘述阿難跟佛陀反映，有修行證果、證到阿羅漢的人，太少了！認為「無魚、有蝦也好」（將就將就），只要具足一些正知正見，或是初果、二果，這樣也可以做善知識。佛陀就講：不可以這樣！因為佛陀要求是高標準，真正要做眾生的善知識，是要成就證阿羅漢，這樣才最好啦！佛陀就說不是半梵行者，不是一半這樣就可以，解脫道要走完，這樣是最好。因為「五下分結」跟「五上分結」有沒有斷除，還有很大的差距。

如果是初果到三果，都一樣有在尋尋覓覓的階段。初果到三果，雖然已經走在正法的解脫道上，但是初果、二果、三果，都一樣在尋覓的階段，也因為對「無常」跟「無我」的體證，還沒有到達阿羅漢的深度，也就是對生命核心的執取，還沒有完全破除，雖然理解上可以知道「無我」，但是還沒有真正做到，因此佛陀就以高標準的要求，認為要成就阿羅漢，才能夠成為眾生的善知識。

佛陀就講：以我為例，我常為諸眾生做善知識，本身就是走過這一條解脫道，了悟生死大事的人，「其諸眾生有生故，當知世尊正法，現法令脫於生」因為眾生「有生」的生，只是一個代表而已，因為佛陀了悟、體證到「無我」、「無生」，所以佛陀以高標準來看就是說：「有生、有死」都是凡夫，還在苦海中浮浮沉沉、頭出頭沒。因為眾生「有生」，還在生死苦海之中浮浮沉沉，所以才會有如來、世尊來說正法，讓眾生「現法令脫於生」，「現法」也就是現世、這一世、現在，你就可以去逐步的見到法，這一世就可以解脫自在。

所以，原始佛法都不是講未來、來世怎麼樣，那種說法是不得已的，當你根基因緣不成熟，才講來世，不然都是講這一生、這一世，亦即「現法令脫於生」，因為了悟生死大事之後，了悟「無常」跟「無我」，於是對生命的執取就會全然的放開，就能夠脫離生死輪迴，亦即「令脫於生」。因為有老、病、死，憂、悲、惱苦，有這些種種苦，眾生被這些苦，逼得在苦海中浮沉、不安，只要好好聽聞佛法，聞、思、修逐步上來，就能夠「離諸熾然，不待時節，現令脫惱苦」。

你要出離苦海、到達究竟涅槃彼岸，是「不待時節」，不用再等到「三大阿僧祇劫」，或是要等到未來佛誕生才有，那都是後來的說法，原始佛法沒有這樣的說法。佛陀就跟我們講：因為法它是過去、現在、未來，都是如此、都是存在的，只要你好靜下來去現觀，就能夠「不待時節」，「現令」就是現在就令脫惱苦，而「見通達」就是你現在就能夠通達，了悟、徹悟、徹證佛法，徹證真理、自覺證知，自己有沒有體證到，可以親自去覺知到、證悟到。「自覺證知，是則善知識、善伴黨」如果是真正走過來的人，他會有能力引導你，實際去體證到；如果他本身沒有親證走過來，不管他再怎麼講，都只是還在「知識」的層面，「知見」的層面上而已。所以，佛陀能夠引導眾生，然後去親證、親見，亦即「自覺證知」，才是真正的善知識、善伴黨。

（第二節）只要你能夠按照解脫道的次第逐步上來，在向初果、證初果、二果、三果……，這樣就進入「聖者之流」，也就是「如來」的聖眾——四雙八輩，如果能夠進入「聖者之流」，就是屬於世間的福田，因為他已經知道解脫道怎麼走了，就值得眾生恭敬，慢慢跟他學習走上解脫道。親近具有正知正見、有修有證的善知識，培養恭敬心與柔軟心，將可減少很多不必要的生命與浪費，**培養恭敬心跟柔軟心非常重要**，有的修行人並沒有很重視這方面，當他要跟人家學習，也是抱著一種「我慢」心，好像來這裡學習一個功夫，學好之後就走人，或是有一天學得比你厲害之後，青出於藍、更甚於藍，可以江山換人，江湖那一套越修越厲害的心態。

真正的「出世間解脫法」，絕對不是這樣！如果以如此心態學習，是沒辦法學到「出世間法」的心法。因為你的心不柔軟，就沒辦法契入；心不柔軟，就沒辦法見到法。所以要有柔軟心、要真心。

（第三節）「弟子敬奉師長」有哪些要注意的？師長要對弟子有哪些注意的？這裡的經文大家自行參考，因為文字比較容易瞭解。【法義分享】：沒有學生就沒有老師。你要先有邁向究竟解脫的決心，而且身心柔軟，明眼善知識才會出現。沒有學生就沒有老師，如果沒有要邁向解脫的決心，沒有決心要學習，縱然有解脫者出現，他也沒辦法協助你。所以，你如果沒有看到自己的不足，沒有虛心學習之心，善知識就不會出現。縱然有解脫者在你面前出現，如果你帶著我慢之心在看，或是說你想跟他較量功夫，有這種較量之心，真的解脫者很少很少會出招讓你看的。你真心、誠心、柔軟心，才能夠找到真正的善知識。

（第四節）如果一個人能夠奉侍善知識，他會怎麼樣？樂見聖賢—培養恭敬心、柔軟心，這在修行解脫方面是很重要的一環，等於說一環一環這樣下來。如果能夠侍奉善知識，「便習奉事，若習奉事，便習往詣」會漸漸喜歡聽聞佛法，什麼時候要上課了，大家就會把時間騰出來，除非天大地大的事情，不然一定設法克服，然後過來聞法，就會熱衷於聞法。

當聽聞到善法之後，「便習耳戒」，本來對正法無法了解、體會，當你慢慢聞思之後，法喜就會漸漸產生，因為常常在聞思，體悟就會越來越增加，在聞思的過程會「習觀法義」，「止觀雙運」去體會法義。「觀」是你的心要寧靜下來，做有深度的體悟。當你慢慢進入有深度的體悟之後，就會「便習受持法」，這時候也漸漸進入實修，向你講述無常、苦、無我，是真、是假？你會不斷去求證、求證、求證。

有的人認為《阿含經》，或是佛陀所講的法、佛法，是屬於佛教的，其實這樣的說法，也不是完全正確，像我們這樣幾堂課下來，大家可以慢慢體會到，我們所講的這些法，並不專屬於任何一個宗教、一個宗派，因為這些都是眾生通通有的共同問題，任何宗派、任何宗教的眾生都有，不是說你基督教徒，就沒有這些問題；不是說你是信奉一貫道，就沒有這些問題，都有啊！所以，我們講的就是眾生共通的問題。

當慢慢去「受持法」之後，你會「習翫誦法」，不斷在咀嚼、反覆思惟，好像把它當個「玩具」這樣，本來以為學佛好像很苦，你會抗拒嘛！當你慢慢產生法喜、樂趣之後，會在那裡不斷咀嚼、反覆推敲，在那裡思維、求證，那種法喜就出來啊！所以，當一樣事情你把它當作苦差事在做，跟把它當作一種遊戲在玩，心情就不一樣嘛！當你產生這種法喜，會常常不斷很喜歡去「玩弄」，很喜歡去咀嚼。

所以，「習翫誦法」，這時候已經會從原來的被動，慢慢變成主動，如果能夠去「習翫誦法」，就會漸漸去「觀法忍」，「忍」就是本來對於法義還不是很清楚，或是容易受人家的左右，人家三言兩語就把你的信心動搖，說你這是小乘啦！你這是不了義啦！……很快就把你拐走了。當你慢慢進入深度的聞思，體會到重要法義之後，已經慢慢生根下來了，於是慢慢有定力出來，不會被人家三言

兩語就把你吹走。所以，「忍」就是已經有見法的力道，「觀法忍」這時候你的信心漸漸成長，然後更進一步「正思惟」，再者「正念、正智」，當然就會水漲船高一直上來。再來進入實修，就會守護六根，「護戒、不悔、歡悅」，跟前面所講過的步驟有相同之處，其餘……以此類推。所以，就能夠進入「定」，「止觀雙運」之後，就能夠「見如實、知如真」，就能夠邁向解脫。

真正的善知識，每一腳步都是協助你「依法不依人」，協助你逐漸獨立，協助你親自去體證宇宙人生的實相、真理，而達到究竟解脫自在。所謂的「奉事善知識」是怎麼樣呢？真正的善知識是協助你「依法不依人」，親近一個善知識，不是要你對他抓取越緊，或是說他對弟子抓取越緊，如果他有想牢牢抓住你，或是多收一個弟子、多剃一個頭，他又多一個勢力、多一個得力助手……，都不是正確的觀念，在抓取弟子的勢力範圍越來越多，都不是這樣。真正的善知識是宣說正法、真理實相，只要你有心想學習，他是逐步協助你去看到現在當下的法，看到在你身心裡面的法，看到在大自然的法，協助你逐步的獨立，依法不依人。

（第五節）這一經內容很深、也很有意思。「尊者須菩提在羅閱城耆闍崛山中，在一山側縫衣裳」須菩提在羅闍城偏遠的山中，亦即鄉下的山側那裡縫衣裳，為什麼他們要縫衣裳？不是他們沒錢在做副業加工，因為以前的出家人所穿的，幾乎都是廢物利用，人家不用的、淘汰掉的，他們儘量做一些廢物利用，很多所穿著的都是拼拼裝裝，而且都是要自己縫補。我個人曾經在 1989 年到泰國阿姜查的道場去參訪，也都是實行這樣的制度，穿的衣服都要自己去車縫，連比丘也一樣要練習自己去做。在那裡縫衣裳，就是製做他們自己要穿的衣裳。

「是時，須菩提聞世尊今日當來至閻浮里地，四部之眾靡不見者，我今者宜可時往問訊禮拜如來」這時候須菩提聽聞佛陀今天會來到閻浮里地，附近的修行人、出家眾，或是一般百姓，大家聽到佛陀要來，都很高興的想去晉見佛陀、頂禮佛陀。所以，此時須菩提就想今天也應該要去問訊頂禮我的老師，應該要去禮拜如來，於是「尊者須菩提便捨縫衣之業，從座起，右腳著地」須菩提放下他的工作，然後站起來準備出去見他的老師了。

「是時，彼復作是念」這時候須菩提突然停下來沉思，「此如來形，何者是世尊，為是眼、耳、鼻、口、身、意乎？往見者復是地、水、火、風種乎？一切諸法皆悉空寂，無造、無作」這兩句話非常重要，等於說須菩提又有很大的體會、突破，他本來想說聽到佛陀要來到，我們身為弟子的，應該要趕快去晉見佛陀、頂禮佛陀，但是當他做如是想，踏出腳步之後，這時候體會「此如來形，何者是世尊？」我到底要去看什麼樣的世尊呢？「為是眼、耳、鼻、舌，身、意乎？」我是要去看祂的眼睛呢？還是耳朵？還是鼻子？口、身、意，到底要看哪一部分呢？

「往見者復是地、水、火、風種乎？」我去看的不是一堆地、水、火、風，這樣而已嗎？裡面的含意很深，我到底是去看祂六根的哪一部分呢？事實上，他

已經有進入「界分析」方面的解剖，已經看到緣起，是一些因緣、一些眾生的組合而已。所以，眼、耳、鼻、舌、身、意這些，事實上就是一些眾生的組合而成，到底要去看哪一部分呢？或是去看一些地、水、火、風？因為我們的身體組成元素就是地、水、火、風，我只是去看一些地、水、火、風種，這樣而已啊！當他體會到這裡的時候，變成怎麼樣？破除一切的形象，「一切諸法皆悉空寂，無造、無作」這時候體證到「空」、體證到「無我」，因此他已經不著重在身相、外相了。

這時候再去體會世尊的開示，以前佛陀曾經開示過的，但是當時他們未必體會得到，今天他終於有所體會，於是再去咀嚼佛陀所開示的那一句偈：「若欲禮佛者，及諸最勝者；陰持入諸種，皆悉觀無常」佛陀曾經開示要去頂禮佛陀、恭敬佛陀，其中最重要、最好、最殊勝的是什麼呢？「陰持入諸種、皆悉觀無常」這一句話很重要，何謂「陰持入諸種」？雖然都是言簡意賅，但是含意都很深，「陰」是代表什麼？就是五陰或是五蘊。「持」是什麼？是六界。「入」呢？六入處。所以，蘊、界、處，為什麼用「持」來代表？因為它襯托出很重要的一個字眼，所謂「四界」地、水、火、風，地就是大地，地球是不是支撐、承載著所有的眾生，以及所有的動物、植物？

地球、地界支撐承載著所有的動物、植物，於是以此來襯托出它的深義，「持」代表大自然這些地、水、火、風，它在支撐著眾生的生命。你的慧命，都是地、水、火、風在支持著、在支撐著，因此「持」有很深的含意存在，生命能夠存在，背後的支撐力，都是地、水、火、風，四界或是六界來支撐著、支持著。

「陰持入諸種，皆悉觀無常」這一句話很重要，不管你從蘊、界、處，哪一個角度去看，都要看到「無常」。事實上，這裡是從不同的角度來切入，要把我們的身心、內外宇宙人生的實相做實相的解析，不管你從哪個角度切入，都要能夠去看到「無常」，第一個「無常法印」。

「曩習過去佛，以及當來者；如今現在佛，此皆悉無常」都要去體悟到「無常法印」。「若欲禮佛者，過去及當來；說於現在中，當觀於空法」注意！真正的禮佛，過去、現在、未來，你都要體證到「空」。「空」不是一般所理解的「空性」，「當觀空」含意很深。「若欲禮佛者，過去及當來；現在及諸佛，當計於無我」的「當計於無我」，就是要深刻去體證到「無我」，這幾句偈已經標出一個很重要的觀念，佛陀不是要來讓你膜拜啊！佛陀是要來協助你此生此世就解脫自在。要如何解脫自在呢？一定要從各種角度，蘊、界、處，現在的術語就是身心、內外宇宙人生的現象界一切裡面，去體悟到「無常」、體悟到「無我」、體證到「空」，也就是解脫自在。

所以，真正對佛陀最大的頂禮、最大的禮敬、最大的誠意，就是解脫自在、依法去修行，然後真正去體證到，才是對佛陀最大的回饋。它這裡所講的深義，就是不要只是外相在佛陀面前頂禮、恭敬，像是很禮敬、很恭敬，佛陀不是要你

展現形式上的禮敬、恭敬，是要你真正的去體悟法，然後實證出來，才是真正「此中無我、無命、無人、無造作，亦無形容有教、有授者，諸法皆悉空寂」。

「此中無我、無命、無造作」，就像《金剛經》所講的「無我相、無眾生相、無人相、無壽者相」所以當我看到這一經，認為是《金剛經》的原始胚胎，《金剛經》是從這一經慢慢再去演化，做更深度的解析、更具體的說明，大乘般若的味道很濃，這一經很深、很深，要慢慢去體會。

「何者是我？我者無主。我今歸命真法之聚」我今天終於體會到什麼是實相？什麼是如來法身？因為他見到實相、見到真理，真正體證到無為、無我、還有空。「爾時，尊者須菩提還坐縫衣。……」當他體會到這些之後，哇！他整個人有很大的突破，這時候就再坐下來，繼續做我的工作，所以他沒有出去了。

「是時，比丘尼至世尊所，頭面禮足，而白佛言：『我今禮最勝尊，今日先得覲省，我優鉢花色比丘尼是如來弟子』優鉢花色就是蓮花色比丘尼，在佛陀弟子裡面算是很有名的一位弟子，蓮花色比丘尼就怎麼樣呢？人家說搶頭香，像初一的凌晨、半夜，有人去朝天宮搶頭支香，佛教也是一樣，當佛陀要來，大家都要搶頭香，表示對佛陀的恭敬，於是蓮花色比丘尼搶到第一位，因此趕快說「我今禮最勝尊」今天我搶到第一個。佛陀怎麼回答？「爾時，世尊與彼比丘尼而說偈言：『善業已先禮』」善業就是須菩提，須菩提已經是第一位，你不是頭一個。「最初無過者」沒有一個比他還更先，「空無解脫門，此是禮佛意」佛陀就進一步解釋，真正體證到「空」，體證到「無為」而解脫自在，才是真正的禮佛。

「若欲禮佛者，當來及過去；當觀空無法，此名禮佛義」如果要真正頂禮佛陀，就是要去體證到「空」，體證到涅槃、體證到無為，這樣才是真正的禮佛。這一經的含意很深，《阿含》裡面一樣有很深的般若、空方面，大乘般若系統其實不是另外獨創，都是在闡揚《阿含》裡面的深義。但是真正要體證到無人相、無我相、無眾生相、無壽者相，必須要逐步上來，慢慢要進入去體會什麼叫做「無常」，體證到「無常法印」，然後再進一步體證到「無我」，然後再體證「緣起性空」、「緣起甚深」。當你體會到「緣起甚深」，再來才能夠體會到涅槃、無為、空，又是甚深極甚深。

有關於神通方面，有的人可以看出他的不究竟，有的人卻很著迷，如果沒有去試過，你就是不會死心，像佛陀祂本身擁有很多神通，但是祂很少很少用神通去度化眾生，祂會看因緣，如果有眾生需要，會耍一些花招讓你看，不然佛陀很少用神通的。為什麼要有神通呢？因為有些人很鐵齒硬牙，有時候沒有讓你這樣耍弄過，很難死心啦！

我們常常會聽到說大陸有一些特異功能，現在沒有針對任何人，而是針對這些事情，但是很多的大陸特異功能，後來被什麼樣的人拆穿？被魔術師拆穿，那些大陸特異功能在還沒有被拆穿之前，一些學者、一些專家都還在幫他們背書，

因為那些學者專家他們也很驚訝，認為這麼神奇、這麼偉大，依照他們的理解，就會覺得說不可思議，沒辦法理解啊！於是就幫他們背書，覺得他們真的很厲害，但是魔術師卻把他們拆穿了。為什麼魔術師能夠拆穿他們？因為是同行，你玩什麼花樣，我很清楚啦！魔術師會跳出來拆穿。

魔術師與假的特異功能兩者之間，有哪些很重要的不同點？魔術師是正當的一個職業，你們也知道我玩的是假的，我也知道這些是假的，我們大家都知道是假的，但是我用一些很奇特的花招，讓你們看得目瞪口呆，這裡面是一種有娛樂性，但是大家都知道是假的，只是說我們要看他很技巧的一種方式，等於說就是顛倒你的視覺，這其中有沒有欺騙的心？大家都很真誠、很如實，所以這裡面沒有欺騙的心。

但是那一種以特異功能作幌子，不是真的，卻強調是真的，這裡面是什麼樣的心態？就是有欺騙的心態，因此這是很重要的一個不同，魔術師他就看不慣，明明知道你這些騙術，但是你卻不老實，所以就要把他拆穿。所以，這讓我們再更深層去體會，多少宗教師用類似的手法在欺騙眾生，知道嗎？因此大家要有求真求證的精神，只要我們本身做不到的事情，他說有多高的神通奇蹟，我覺得都要保留，不要一聽了、一看了之後，就盲信迷信，大家要有求真求證的功夫。

「輪迴是否有現世當下，以及前世、來世之分？」事實上，我們不要把輪迴又當作很玄的解釋，只要你還沒有解脫，我們每天都是在貪、瞋、癡裡面頭出頭沒的輪迴，你每天的心情，苦受啊！樂受啊！不苦不樂啊！有時候心情很高興啊！有時候心情又掉入谷底啊！心情很不好、很鬱悶，生氣、暴怒，就是落入地獄啊！當你的心情很安祥、很祥和，心胸很開朗，你的心胸無限，當下就是在天堂。所以，不要把輪迴想得很抽象，你每天的情緒都是在起起浮浮，就是一種輪迴。

「轉世活佛與彌勒菩薩，是否也是人心所造？」有些方面，我們不便於說得太明，只能夠說有什麼樣的眾生、市場需求什麼，就會有這樣的一種商品出來，我們點到為止就好。

「佛說法滅盡經，是否為偽經？」所謂的真偽方面，我們不去做一個論斷，如果我們說這是偽經，認為真的人，他就會跟你吵。所以，真偽方面，我們不去做論斷，只是說這一部經有沒有幫助你見法？有沒有幫助你解脫自在？如果沒有，這部經我們可以把它保留，這算是屬於一種方便法。如果這部經能夠幫你見到法、解脫自在，就沒有真偽之分，它就是闡述著宇宙的真理實相，幫助我們解脫自在。因此有關真、偽方面，不在於斤斤計較，而是在於有沒有真的幫助我們。

「正業、定業如何不得轉？」正業、定業不能轉，是後來的一些說法，我們大家不要被正業、定業侷限住了，只要大家能夠歸零，你就是無限的可能。你能夠歸零，身心能夠柔軟，你就有無限的可能，這一生這一世就有可能解脫自在。如果你去抓著很多過去的觀念，抓著很多過去的包袱，於是你所抓的包袱把你拖

拉著，你認為自己命苦啦！業力重啦！那是因為你抓著不放，只要你願意放、隨時歸零，都是有無限的可能。所以，不要被那些種種業束縛住了，《阿含經》裡面很少講定業那些，都是講怎麼樣讓你的身心柔軟下來，現在回到當下來，好好去體會法，好好去現見法，現世解脫自在。[回目錄](#)

第七章 聽聞正法

「爾時，世尊告尊者舍利弗：『所謂流者，何等為流？』」

這一章的簡短問答滿重要，佛陀曾經開示過，然後這一次又再問舍利弗，等於提出一個檢驗，世尊就問舍利弗：什麼叫做「流」呢？何等為流？「流」就是「入聖者之流」的方法，「入聖者之流」的方法為何？於是舍利弗就回答：「世尊所說流者，謂八聖道」。所謂「聖者之流」的方法，就是「八正道」，更具體就是「出世間法」的「八正道」，以後我們還會再區分什麼是「世間法」的「八正道」，什麼是「出世間法」的「八正道」，如果「世間法」與「出世間法」的八正道沒有區分出來，你很多的作為、修行，都在「世間法」裡面繞都不知道。因此又有很重要的區分。

「謂入流分，何等為入流分？」佛陀就繼續問他，「向初果」的四個條件是什麼呢？「入流分」就是向初果，它所應具備的條件是什麼呢？舍利弗就回答有四種入流分，四個條件就是親近善男子、聽聞正法、內正思惟、法次法向。「親近善男子」就是親近善知識，然後聽聞正法。當你聽聞「出世間法」的正法，然後就會逐步的去思惟，你會聞、思並重，然後聞、思、修，在日常生活中就要逐步去做，不是裝填一些知識。比如我們今天已經上到第七堂課，如果這樣七次下來，你沒有覺得自己在明顯改變與突破進展，表示還沒有聽聞到「法」的法味。只要你真正有真心、認真在聽聞，每次的聞思之後，你回去都會不斷的去聞、思、修，在日常生活中就在檢驗、就在體會，你各方面都會不斷的在突破、在成長。所謂的「內正思惟」、「法次法向」就是這個意思，你會逐步按照解脫道次第，一步一腳印紮紮實實的走。

佛陀就繼續問：「入流者成就幾法？」證到初果的，要成就哪些法呢？要做到怎麼樣才算是證到初果呢？「有四分成就入流者。何等為四？謂於佛不壞淨、於法不壞淨、於僧不壞淨、聖戒成就」，亦即佛、法、僧、戒四種，成就了你的「不壞淨」。所謂「不壞淨」就是你的信心非常堅固、不會動搖，就像「海可枯、石可爛、此情不渝」的意思，然而世間男女都像是開一些「空頭支票」。當然，也有可能真的，不過一般所看到的，往往是「開空頭支票」佔滿多的。

「成就四不壞淨」就是真正到達「海可枯、石可爛、信心不移」的意思。但是，「四不壞淨」的一個核心點要掌握住，才能夠到達「四不壞淨」。這四種裡

面，哪一種是最重要的核心點？就是「法」的確認，才能夠到達「四不壞淨」。為什麼是「法」呢？如果你沒有見到法，光是對佛的禮拜、恭敬、虔誠，核心都還站不穩，頂多只是宗教的一種狂熱、一種情操，產生對佛的一種信心而已，都不是真正的「不壞淨」。

佛陀本身就是因為體悟到法，才體悟到真理實相、解脫自在，於是有了法，佛陀先說法之後，然後有跟他修行的這些聖者出現了，「僧」代表四雙八輩的修行聖者，慢慢人數增加之後，因為大家生活在一起，要制定一些生活公約，「戒律」才這樣產生出來。在最初，佛陀、佛法以及僧團人數還不多的時候，都只有講一些重要的原則就好，因為一開始人數也不會很多，大家的素質也滿高的，因此所制定的戒條就不多。

如果大家素質越高，我們所需要規定的戒條就越少，最初就只有規定一個「諸惡莫作，眾善奉行」就好，做事就從你的良心理性出發，掌握一個大原則，由於大家能夠自動自發，原則分寸可以拿捏、掌握，然後進入實修，這樣的證果才會快啊！如果你一直在戒律、戒條上面斤斤計較，「哇！這樣如法、還是不如法？這樣對、還是不對？別人這樣做對不對？這個人怎麼是這樣做？……」如果在那裡繞來繞去，你會沒完沒了的。

「四不壞淨」整個重要核心，一定是聞法之後，經過你的正思惟，經過你的求證，所謂聞、思、修，你去實際體悟到了，這時候才對佛陀所講的法深信不疑，這時候對「法」深信不疑之後，同樣對佛的信心才會真正堅固。當你認為佛陀所講述的是真話，佛陀他看的、所說的是真理，這時候才會真正對佛陀產生「不壞淨」的信心，以前都只是宗教的情操、信仰而已。當你對法、對佛，產生真正的信心，再看到這些有修有證的人，也會對他們很有信心，因為你本身也是這樣體悟到嘛！於是對「僧」會有很大的信心。

至於團體生活公約方面，你也會持守得很好、所以，這樣才能夠到達「四不壞淨」的成立，它的重點在於「法」，不是說表面上你對佛一直恭敬、一直禮拜，一直禮佛、一直禮懺，這些都只是還在外表上面而已，要掌握到重點。

所謂「證初果」，這裡講是要「四不壞淨」，但是從另一個角度看，就是要斷「三個結」，亦即「身見結」、「戒禁取結」、「疑結」。所謂「疑結」是來自於你對法的體證，「疑蓋」的破除是來自於你的實修實證，要真正自己品嚐到，所有的疑問才會破除。當你具有智慧，就會持到戒律的精神原則，一些不必要的戒條、戒相與束縛，就會知道怎麼去拿捏，於是「戒禁取結」也都要突破，不是被戒相所束縛。至於「身見結」方面，當你真正見到法，身心一定是很柔軟的，「我慢」也有很大的降服，則「身見」方面就會破除。事實上，「四不壞淨」與「三結的破除」，都是連結在一起。

【法義分享】：「親近有正知正見、有修有證的善知識，你就能夠聽聞正法、進而內正思惟、依法次法向而行。這是向初果。」所以，大家只要好好聞、思、修，一步一腳印去做，一定可以逐步上來。「聞、思、修具足，成就四不壞淨、斷三結，就是証初果，入聖者之流。但不要得少為足，要有『不達目的，決不終止』的決心，一直向究竟解脫邁進。」最初的聞、思、修之後，你就說「我體會到『無常』了！」再來「喔！我體會到『無我』了」不錯！有這樣的體會是很好，當你穩定下來就是證到初果，但不是說事情這樣就全部已了，為什麼會有初果、二果、三果……這樣的層次出來？是跟你見法、體悟的深淺度有關係，如果你得少為足之後，就認為說「啊！我已經開悟了，我已經……」這樣又會阻礙停止下來，而且「我慢」又沒辦法看到、沒辦法斷除，於是這樣就又停止下來。

一個人「證初果」到「阿羅漢果」，歷程期間有多大的區別？還有七次的人天往返，也就是還有七次的生死、頭出頭沒，還有七世的輪迴，「二果」是一次輪迴，三果稱為「不還果」，「四果」是此生此世就已經進入「無生」。所以，「初果」到「四果」之間，還有七次的輪迴，亦即在往生的那一剎那，如果是「初果」而走，則還有七次的輪迴。現在假設說一年之後，你證到初果，就志得意滿停頓下來，就不上進、不精進，不繼續再突破，你就是沒辦法繼續上來。如果證初果之後，你又繼續用功，則到達究竟解脫就越來越短。是有七世與此生現在、現世之分，因此「不要得少為足」，但是也不是說這一生這一世不可能證到阿羅漢果，只要大家好好繼續用功，一定可以逐步上來，所以說「不要得少為足」。

「爾時，世尊為彼說法，勸發渴仰，成就歡喜，無量方便為彼說法。勸發渴仰，成就歡喜已，如諸佛法先說端正法，聞者歡悅。謂說施、說戒、說生天法，毀訾欲為災患，生死為穢，稱歎無欲為妙，道品白淨」。

佛陀在講經說法，一樣都有次第的，而且會視根基而定。如果你的根基越好，就直接講述越高深的法，你的用功越有基礎，就講述越深的法。如果是針對一般眾生，一樣會有次第引導上來。「為彼說法，勸發渴仰，成就歡喜，無量方便」佛陀還是一樣會用種種方便來引導眾生。

現在比喻一個假設區分，為了引導幼稚園、國小階段的心智層次，佛陀的引導教育方法就不一樣，就像要教育幼稚園的小孩子，必須要有一套更活潑、更生動的方法。教育幼稚園、國小的小孩子，以面對大學生或是研究所的方法態度，來教育幼稚園的小孩子，可行嗎？行不通的。如果眾生的機緣不成熟，就必須要運用一些逐步引導他們上來的方法。所以，「無量方便，為彼說法」然後讓他們慢慢的對法、對修行，產生渴仰動力。

「成就歡喜已，如諸佛法先說端正法」就是說好、說歹，讓你慢慢激發起修行的道心，讓你的心漸漸柔軟下來，這都是屬於「端正法」的階段。如果善根福德因緣還不具足、心不柔軟、聞思不具足，直接跟你講「無上甚深微妙法」，是沒辦法體會、沒辦法消化的。

所謂「先說端正法」的內容有哪些呢？就比如「說施、說戒」，佛陀就會勸說「你要多行善啊！多佈施啊！慈悲啊！……」「說施」就是慈悲、佈施、行善這些。「說戒」就是要受五戒、八戒、十戒，或是一些戒律方面。所謂「說生天法」，如果因緣還不成熟，就鼓勵你先好好把「人天善法」做好，只要多行善，至少將來「不墮惡道」，可以生到天道。所以，這些都是鼓勵大家不斷上進。

3/21 所謂「毀咎欲為災」，如果一個人迷失在名利堆中，一直在追逐慾望，他的禍患、後患會有哪些？佛陀解析「生死為穢」，也就是「有生有死是凡夫」，在生死海裡面一直頭出頭沒。所謂「稱歎無欲為妙」，「無欲」就是遠離了顛倒夢想，體證到「無為」，「我慢」止息，這樣才能夠真正體會到無欲。「無欲」就是沒有個人的慾望，沒有個人的我是、我能、我慢，但並不是說什麼事情都不去做、悲觀消極，絕對不是那回事，他只是遠離顛倒夢想而已。

「道品白淨，世尊為彼說如是法已，佛知彼有歡喜心、具足心、柔軟心、堪耐心、勝上心、一向心、無疑心、無蓋心，有能、有力堪受正法，謂如諸佛說正法要。」這時候才講述到「正法要」，一些前行方便是協助大家慢慢生出道心，讓大家產生歡喜心，產生積極向上的心，一方面也讓大家的心能夠慢慢柔軟。「柔軟心、堪耐心、一向心、無疑心」才能夠真正聽聞更深的「無上甚深微妙法」，此時才「有能、有力堪受正法」。

謂如佛陀所說的「正法要」，這時候要講什麼呢？「世尊即為彼說苦、集、滅、道」講出一個很重要的關鍵，很多的持戒、佈施、行善……種種，都只是怎麼樣呢？做一些「端正法」，一些人天善根福德因緣，這樣才能夠慢慢提升上來。當身心柔軟之後，才能夠聽聞到正法。真正的正法，真正的解脫生死輪迴，就是要深刻體證苦、集、滅、道，最後的關鍵一定要來到這裡。所以，前面的那些只是「端正法」，後面這裡才開始要講述「正法要」，「正法要」的具體內容就是苦、集、滅、道。為什麼「正法要」的內容是在這裡呢？因為你要深層體會什麼是「苦海」？身心的苦、自己的苦、內心的不安、眾生的苦……，都要慢慢去如實的體會，要見到種種苦，然後再進一步去探討苦的原因，這種現象也就是所謂的「果」，當你去分析、去觀察，看到自己的苦，看到眾生的種種現象所呈現出來的苦，然後才會進一步去探討苦的原因到底在哪裡。

所以，當你體會到苦的原因在哪裡，才能夠對症治療，才能夠針對苦因下工夫。然而，「苦海」有沒有出離苦海的可能呢？佛陀就進一步指出，佛陀我本身走過來，你們也可以去體會到、體證到「滅」，「滅」就是苦的止息，就是「涅槃寂靜」，也就是解脫自在。所以，修行不是越來越苦，我們是要去體會「苦」的原因，但是找出原因之後，我們要把根本原因去除掉，就是到達涅槃寂靜、解脫自在，解脫的快樂、解脫的自在，就是「滅諦」，這樣的修行才有意義。如果說你了解苦、了解苦因，但是卻沒有解脫的可能，也不用修行了，反正瞭解之後，認為「反正命運就是如此啊！」就會落入「宿命論」，就沒有出離的可能。

但是，佛陀講說「苦海」是可以消失的，「苦海」是可以出離的，就是「滅」。所以，我們有信心之後，要到達涅槃解脫自在的世界，要怎麼樣做呢？就是「道」，我修「八正道」、走在「八正道」上，就可以到達解脫自在。「端正法」就是包括佈施、持戒、還有人天善法方面，原始佛法是這樣講，後來大乘佛法是怎麼講呢？把在體悟、在聞思、在體悟苦、集、滅、道的人，說成是小乘的人、二乘的人，認為這些是不了義的，然後要去實行「六度波羅蜜」，要去持戒、佈施、行善。

所謂的「六度波羅蜜」，就是前面的「端正法」，於是又變成一直在人天善法的「端正法」上面下工夫，對究竟解脫卻是排斥、不去重視，你疏忽了這些，結果導致後來要成佛、要解脫，要多久？就要三大阿僧祇劫。所謂「三大阿僧祇劫」是多久？以前當我在讀佛學院研究所的時候，也照上面所寫去推算，至少至少三十億年，你從現在開始修。所以，後來有很多的那些說法，實在是不正確，佛陀最初都沒有講說解脫要三大阿僧祇劫，沒這回事啦！只要你這樣逐步上來，「六度波羅蜜」都只是在培養善根福德因緣的「端正法」，當你慢慢有因緣逐步上來，就要能夠有因緣聽聞到正法。

在因緣尚未成熟之前，想要講述「正法要」，你就是會認為它是小乘的、不了義、這不重要……，就是善根福德因緣還沒有具足，你還要慢慢去磨啦！所以，真正的解脫就是要這樣逐步上來。

當佛陀與郁伽長者講完一個次第，這樣慢慢引導他上來，「猶如白素，易染為色，郁伽長者亦復如是，即於坐中見四聖諦」所謂「猶如白素，易染為色」是什麼樣的一個心態？他能夠歸零、身心柔軟，善根福德因緣具足，這時候佛陀才能夠引導他去體證苦、集、滅、道。如果還在很多的知見，認為「苦、集、滅、道」不重要的，認為這是小乘的，因緣都還沒成熟，還沒辦法講述「正法要」，這樣就隨緣啦！隨便你們再去繼續繞。

「猶如白素，易染為色」就是願意把過去的歸零，然後身心柔軟、如實來探討。很快「即於坐中見四聖諦」事實上，由於佛陀以前的開示，大部分都是在禪修期間，實際的修行之中，開示一些法義之後，然後又實際去做、去體會，很快就可以體證。

（第三節）「過去世事虛妄不實，不足喜樂，無所利益，佛則不記；或過去事有實，無可喜樂，無所利益，佛陀亦不記」如果過去事有事實、可樂，但是對眾生沒有利益，佛陀也不喜歡說這樣的法。佛陀、阿羅漢會講哪些法呢？過去事有實，就是「過去事實、可樂、有所利益，如來盡知然後記之」，對眾生「有所利益，如來盡知然後記之」，說法的一個很重要原則，就是「過去事有實」要是事實，再來「可樂」，修行是越來越樂的，因為讓你出離苦海，因此是可樂、有所利益，對大家心靈智慧方面的成長、解脫自在，有實質的幫助，而且「如來盡知」要本身自己實際去體證過的，然後才宣說出來。

「未來、現在，亦復如是」過去、現在、未來都是如此。所以，「如來於過去、未來、現在，應時語、實語、義語、利語、法語、律語，無有虛也」一個真正實證過來的解脫者，所講的都是真實不虛，絕對不會有欺誑眾生之心。「佛於初夜成最正覺及末後夜，於其中間有所言說，盡皆如實、故名如來」當佛陀大徹大悟，出來與眾生講經說法，35歲開始到他80歲圓寂涅槃，總共45年期間，也就是初、中、後，整個佛陀所講的，都是怎麼樣呢？「於其中間有所言說，盡皆如實，故名如來」都是根據事實而講，不會欺誑眾生的，沒有欺騙之心，就是「如來」。

「如來所說如事，事如所說、故名如來」這是很重要的原則，眾生通常是怎麼樣呢？「見不如實、知不如真」而不知道，當你有貪、瞋、癡，甲的貪、瞋、癡，與乙所呈現的貪、瞋、癡不一樣，所謂的「實相」是透過你的心鏡看出來的世界，當你戴著藍色的眼鏡看這世間，這世間就通通呈現藍色，當你戴著黃色眼鏡在看，這世間就通通成為黃色。你帶著什麼樣的心境在看這世間，在你面前所認出的實相就是這樣，但是你所了解的實相與事實不相符合，你不知道，所謂的「不知道」就是無明遮障。

如果你有覺察到我們所知所見，與事實有相當的出入，代表你有反觀覺察的能力、有認真在反觀，這時候你的慚愧心才會生起來，才會虛心、才會柔軟心，才會慢慢要來淨化我們的貪、瞋、癡、身、口、意，這是一般眾生。如來呢？他一個沒有貪、瞋、癡的人，他所看出來的線就是一條直線、就是實相，實相是直的線，看出來的就是直的線，因此能夠怎麼樣呢？如同事物的本來面目來看待它，不會去扭曲它、不會去污染它，叫做「如來」，。你只要還有貪、瞋、癡，你的心鏡就會凹凹凸凸；你的心鏡有凹凹凸凸，你對事情的看法，就會去扭曲、污染，沒辦法如同事物的本來面目來看待它。

當你沒有貪、瞋、癡，你的心是很明、很清，是一面很客觀、很如實的鏡子，因此當事情呈現到你的心，你所看出來的，就能夠如同事實的本來面目來看待它，這叫做「如來」。「如來」就是沒有貪、瞋、癡，十個結斷除的人，他才能夠看到實相。十個結斷除，就四果阿羅漢、佛陀，這樣才能夠看到實相。

「如來所說如事」我所講的事實就是如此，實相、真理就如同我所說的，因此我不會去欺誑、不會去扭曲，不會去迷惑眾生，這叫做「如來」。

「佛所知見、所滅、所覺，佛盡覺知」要體證到哪裡，才說到哪裡；體證到什麼，你再說什麼；你做到多少，才說多少。「佛盡覺知，故名等正覺」，「等正覺」是佛陀、如來的另外一個詮釋，就是你可以與事實相等的角度來看待它，「等」就是平等，所謂「無上正等正覺」，事實上它的真義就是你會以一種很平等、很平靜、很客觀、很如實的來相對待，但是凹凹凸凸就是與實相不相等。如果能夠心平靜，你會以相等的心來看待，「等正」代表不會去扭曲、污染，而且能夠看到萬事萬物的實相，「故名等正覺」。

【法義分享】：「佛陀、阿羅漢講經說法的原則：（一）宇宙人生的實相、真理。」實相真理是任何時空都可驗證的，因此佛法不是佛教所專有。「（二）對眾生可樂、有所益助。（三）本身親證、盡知」我們本身一定要親證，當因緣不成熟，就保持聖默然，若有說法、盡皆如實。當我們要跟人家談話，尤其要講經說法，我們要如實，你體證到什麼，再說些什麼；做到什麼，再說什麼。不要本身沒有努力看到自己的貪、瞋、癡，然後卻在指責別人的貪心、我慢，或是本身「我慢」很強，卻處處在指責別人的我慢，或是沒有做到「無我」，本身卻很會說，但是沒有去做到……這樣都不是正確的。所以，你要本身體證、做到，然後再跟眾生宣講。

有時候說話太率直，會容易傷人，因此在歷緣對境之中，有時候不得已，我們要做一些善巧方便。如果你太率直，處處會去得罪人，而且有時候無形中造成很多的障礙。大家在工作的歷緣對境中，當情況容許我們說實話，就要說實話；如果因緣情況不容許我們說實話，有兩種情況，一個是保持沉默，另外一種情況是有時候不得已，要做一些善意的欺騙謊言，因為今天因緣情況不容許我們說實話，我們做一些善意的謊言。雖然說一些說謊，但是明瞭這是善意的，也不會去傷害你。

舉例來講，當你對「阿含解脫法」的「出世間法」很有心，一直很想去多聞思、多實修，但是你家裡的另一半很反對，一跟他講說要去學佛、要修行，他就很反對、就阻礙，這時候如果跟他說要去聽聞《阿含》課程，他就很不高興，甚至種種阻礙就會顯現出來，這時候你怎麼辦？因此有時候就要善巧的跟他講，今天要去聆聽一些有關心靈講座方面的課程，大家要有一些權巧方便，有時候如果情況不容許我們說實話，我們要有一種善巧與眾生解說，但我們善意的謊言裡面，沒有惡意、沒有不良企圖，才能夠在世間減少很多不必要的障礙。然而，只要情況可以，我們願意實實在在、坦誠面對一切眾生。

「真正解脫者，絕不會為名聞利養而說法」如果自認修行很厲害、很高深的法師，宣稱「你要供養我多少，你要拿多少錢出來，我才幫你加持、灌頂、消災，跟你講更高深的法……」我是覺得這方面，大家要冷靜理智去面對，不要盲目的迷信。真正的解脫者，絕不會為名聞利養而說法。「真言不美；美言不真。要達究竟解脫，就要學習聽真話，聽逆耳的忠言」因為很多我們習以為常的判斷、死角，我們不見得能夠覺察得到。如果我們沒有真正要解脫，當真正明眼善知識看到，他也沒辦法講出來，因為你的心沒有打開。

所以，當你真的心柔軟，而講出一些我們不喜歡聽的話，或是說一些逆耳的忠言，記得！這些越是針對你的盲點、你的「死角」在講，只要你能夠心柔軟去接受，你的突破、你的成長就會很快。

（第四節）佛陀跟一群比丘到森林裡面，然後抓起一把樹葉，於是就問大家：我手上的樹葉多，還是森林裡面的樹葉多呢？當然這是很明顯的一個比喻，所以

比丘就回答佛陀：世尊手中的樹葉很少啊！而森林中的樹葉無量啊！百千萬億倍啊！相差得太懸殊了。佛陀就回答：不錯！是這樣，當我成就「無上正等正覺」之後，「自所見法，為人宣說者，如手中樹葉。所以者何？彼法義饒益、法饒益、梵行饒益、明、慧、正覺、向於涅槃。如大林樹葉，如我成正覺，自知正法，所不說者，亦復如是。」

因為「彼法非義饒益，非法饒益，非梵行饒益……」對「四聖諦未無間等者，當勤方便，起增上欲，學無間等」佛陀以很簡短的字眼，標出整個修行聞、思、修、証的核心，佛陀就坦白講：我成就「無上正等正覺」之後，與大家所講的法，真正幫助大家修行解脫的這些法，就如同我手上的樹葉這樣多，而我所不講的那些法，因為覺得對大家的修行、解脫，沒有真正具體的幫助，因此我不講那些法。那些所不講的法呢？就好像森林裡的樹葉那麼多，我雖然知道很多法，但是對眾生都沒有真正具體的幫忙，很多都是一些世間法、一些方便法、一些權說，這些我都不講。

真正要解脫，我佛陀就跟你們宣講這些法，你們不要以為就這樣而已，佛陀就坦白講：真正的解脫法就是這些，像我手上所掌握的這些樹葉，這樣而已。真正善根福德因緣具足，好好體會苦、集、滅、道，就可以真正到達解脫涅槃的彼岸，因此不要見諍不斷，不要還在種種世間的方便法裡面繞。所以，佛陀歸結到後來就說：我手上的這些樹葉是什麼呢？就是「四聖諦」，「沒有到達無間等」就是還沒有真正去體會，還沒有間斷去體悟、體證。「當勤方便」你要透過種種的方法，慢慢去體證到、慢慢去實修。

「起增上欲，學無間等」你要有出離心、求法之心，要有解脫的決心，這樣就能夠契入「無間等」，也就是沒有間斷的體證到法印。所以，真正要解脫，就是要直接契入、聽聞正法，然後體証「三法印」、體証「四聖諦」，注意！體証「三法印」、「四聖諦」，就是核心。所以，種種方便法都是用來體證到此。如果你的修行核心不是扣住這裡，那麼都只是在世間的方便法上面繞而已。

所以，真正有益於解脫的法，不會多而龐雜或不切實際，《阿含解脫道》是有次第、有方法，現世就可修、可證、可達，因此不要小看這一本書，認為「好像沒什麼、不會很多，人家《大藏經》那麼龐大，我已經看了好幾遍了……」那些都是在展現我是、我能。如果你真正要修行，這一本《阿含解脫道次第》，要好好去聞思、好好去修習，裡面已經把《阿含》的精華都整理出來了，大家要好好去珍惜它，然後不斷去聞、思、修。當你這把這本書看過幾遍，再經過我的講述，你的體會更深入。

【幻燈片】

由於我們現在要逐漸進入「正法要」，因此今天播放一些比較深的幻燈片，讓大家慢慢去看到活生生的佛法，慢慢去看到「無上甚深微妙法」，呈現在大自

然之中，呈現在你的身、心之中，慢慢解開「無字天書」，慢慢去看懂「大地風雲經」。如果你還沒有體會到「三法印」、體會到「無常」，還沒有體會到緣起法，只能說在禪宗「見山是山」第一個階段立場。如果我們現在慢慢要體會到「無常法印」，當你體會「無常法印」、「緣起法」之時，就可以進入到「見山不是山」的階段，現在看你能夠體悟到哪裡？

這是什麼？是屬於日出的景色，但是太陽不是在這邊，太陽是在相反的這一邊，「大地風雲經」很深奧，我們現在只能夠點到為止，以後大家再去慢慢閱讀這「無字天書」，這就是不斷的變化、奧妙。以前你在看的時候，覺得這好像沒什麼啊！當你現在心慢慢越沉靜下來，慢慢的去體會，大自然都不斷在跟我們宣說「無上甚深微妙法」，這是「大地風雲經」，慢慢心靜下來去體會，甚深的這些法義，我們以後再解開，現在只要大家先看、先看看。如果沒有好好去體會法義、體會緣起法，你看不到這「無字天書」裡面的奧妙，大家慢慢的聞、思、修，越來就會越體會到「緣起甚深」，這都是「大地風雲經」，慢慢去體會。

這是什麼？「空」啊！但是「空」，你看不出什麼啊！這是我實際用相機去拍攝這個天空，這是實際的「空」，不是用一般的底色把它襯托，但是你看不出現在這個「空」，它有多微妙、多奧妙、多深啊！現在看不到啊！如果我們一開始都講這個「空」，每一張都是用這個「空」，你也體會不到啊！所以，要體會到「空」，你要透過什麼？透過「有」啊！你要透過現象界，因此龍樹講過一句話，你要見到「第一義諦」，必須要「先知世俗諦」。我們在經典裡面、這一本書裡面也有提過，你要先知法住智、後知涅槃智，這是「涅槃智」，這是「空」，含意很深、很玄，但是你現在沒辦法體會到，你必須要從現象界的這些緣生緣滅，現象界所跟我們宣講的這些，你慢慢去體會，到後來才能體證到「空」。

所以，這一樣都在襯托出「空」的玄妙、「空」的深義，但是要透過這些「有」，你才能夠體證到「空」。因此，不要急著要去了解「涅槃」是什麼、「空」是什麼，必須要先能徹見「三法印」、「無常」。首先要先體證到「無常」，然後再慢慢去體證到「緣起甚深」，你要去看到「若見諸相非相，則見如來」，要看到前景、也要看到背景，更重要你要去看到「空」，下一堂課，我們從六界、界分析、界相應方面先講。

以前看木瓜是木瓜，不覺得什麼，當你慢慢去體會到法，去體會到緣起，你看到這些就是會讚嘆啊！原來很多的我是、我能、我慢，會透過你不斷去深觀緣起現象界的這些，很多的「我慢」就會一直在淡化、減少。

這是什麼花？向日葵。這一張向日葵裡面，看看裡面的圖形花樣，很美喔！很奧妙喔！這裡面都藏有很深的緣起，緣起甚深啊！所以，大家對這些解析、解讀的能力，要越看越深，我們先透過文字，再來看到幻燈片、相片，它已經比文字更容易去體會到實相的深義了。所以，為什麼我們要透過幻燈片來跟大互動？

大家經過文字的理解，然後再藉由幻燈片方面的介紹，幫助我們更進一步體會緣起甚深。

這是蜜蜂，活生生的佛法是在大自然之中，大家要慢慢去看到活生生的佛法。蜜蜂腿邊都夾著花粉，一方面採花蜜，一方面也都在收集花粉，以後大家慢慢去看到活生生的佛法，「大地風雲經」裡面的一部分，都是很深奧的，我們要慢慢去看到緣起甚深、看到無常法印。以前看起來，你不覺得什麼，當你心越寧靜、越聞思之後，然後你慢慢去看，處處都可以看到很深的法。

這一張是蝴蝶，活生生的蝴蝶是在大自然中，經典裡面所描述的蝴蝶，是文字、文字上的蝴蝶，或是說經典裡面所繪畫的，是書本裡面抽象的一個圖形的蝴蝶，裡面那隻蝴蝶牠有沒有生命？那是沒有生命。我在經典裡面夾一隻蝴蝶，經典裡面的蝴蝶是個屍體，這裡面的含意很深！如果你被經典的文字所障礙住，你看不到活生生的佛法，因為經典裡面的蝴蝶，不是抽象的文字敘述，不然就是木乃伊、屍體。所以，如果你沒有去看到活生生的佛法，體會不到「緣起甚深」；體會不到緣起甚深，更不容易體會到「空」的玄妙；你體會不到「空」的玄妙，深層真正核心的「自我」，它不會降服的、不會消失的。

所以，大家要逐步越看越深，才能去看到甚深的法。你看這隻蝴蝶牠在舞動著，活生生的法是在大自然中，大家要從文字方面慢慢去聞思。我在書本裡面提到沒有所謂的「末法時期」，法它是過去如此、現在如此、未來也如此，法它是活生生的呈現在大家的身、心之中，呈現在大家的眼前啊！大家要慢慢去看到活生生的佛法、活生生的法。活生生的蝴蝶，在大自然中飛舞，這裡面蘊藏著「無上甚深微妙法」，蘊藏著緣起甚深，慢慢去看，就能夠把這些密碼解開，就可以解開裡面的秘密，這裡面有密碼，要慢慢去解讀，要用寧靜的心、柔軟的心、平靜的心，慢慢去看。

我們要不斷去提昇我們的覺性，以及讓我們粗糙的心，慢慢越來越明、越微細，這也是一樣，都是很微妙的、很微妙的，這是燕子所做的一隻貓的形狀、燕巢，燕子能做出這樣一個形狀，你看！這是貓的耳朵、貓的眼睛、貓的鼻子、貓的嘴巴、貓的脖子、貓的腳、貓的尾巴，燕子牠做出這樣的一個形狀出來。

這是靈芝，裡面一樣都在告訴我們緣起甚深啊！所以，不是說一加一等於二，一加一它會變化無常啊！何況一加一加一加一加一，五個「一」加起來，不是單純的五啊！它會有無窮的變化，慢慢去看！這一張也是一樣，要慢慢去消化、慢慢去體會，因為你越來越心靜，你的體悟越來越深，你的心胸越開闊，到後來你真的是要去體悟到一體的世界，超越一切的二元對立，這都要慢慢去體會、慢慢去包容，不同於自己的顏色，不同於自己的思想，不同於自己的觀念那些，你一切都能夠包容，因為大家都是來自一體的，心胸要不斷去拉開。

這一張與下面一張，是有連貫的。這是什麼？這是草菇，有沒有像一位風華絕代的少女？她戴著一頂斗蓬帽，後面還拖著一些尾巴，這代表一個年輕漂亮的美少女，沒幾天、沒多久你看，剛才那一朵經過兩、三天之後，就成為這樣啦！所以，當你年輕漂亮的時候，當你英俊瀟灑、志得意滿的時候，不要忘了「無常」、「無常」。當你能夠體會到「無常」，你在每一個剎那都不會有「我慢」，而會珍惜你每一個當下。真正體會「無常」，真正體會正法的人，絕對不會消極悲觀的，他是會很全然的活在每一個當下，當下因緣我該做什麼，就全然去做。

這是士林官邸玫瑰花園，你現在是一朵漂亮的花朵、盛開的花朵，但是不要因此而沾沾自喜、而驕傲，你要看到你的前後啊！這是凋萎的玫瑰，因此要去看這些啊！體會「無常」的法印，現在要去體會「無常」你的生命就像一個波浪，從升起來、沖到岸邊，然後消失啊！後面的一浪又過來了。所以，當你不在位的時候，後面一樣繼續有人接上來，一個方面我們要體會生命它就是一個波浪，一波起、然後消失，後面的一波又起來，但是這一波跟這一波，已經是不同了。因此，潮水、波浪的一生一滅，都是一直在告訴我們無常生滅變化，它們都在告訴我們法，以後大家到海邊、到山上、到各處去，或是你現在每一個歷緣對境，都要慢慢體會「無常法印」，現在每天都要慢慢去體會「無常法印」。不錯！你有看到對「無常」的害怕，很好！有如實在看無常。

為什麼會對「無常」害怕？因為沒有真正去了悟「無常」的實相，更深入一點就是你不了解「無常」它是中性、是中道，所以才會懼怕。如果有一天你慢慢去了解「無常」是中性，「無我」也是中性，這時候你絕對不會去懼怕那些，你會全然的放開、全然的接受，這個就是我們要聞、思、修逐步上來。我們今天等一下，也會介紹「無常」中性方面，也是要去體會「無常法印」，生命你所抓的，到最後就是荒塚一堆草沒了，如果你沒有把生命的意義找尋出來，一直跟著世間眾生後面的腳步，一直這樣走、走、走，走到後面就是無可奈何的去面對這方面，荒塚一堆草沒了！

所以，修行真正的動力，一定要去面對這些，如果沒有好好去思惟、面對這些，你的修行不會紮實，你會抓更多的「有」、更多的成就。這個就像一個人的生命，這是過去、這是現在、這是未來，所以你要看到全景，要看到實相、要看到全景，當你看到這些的時候，你每一個當下，你不會傲慢，也不會怨天尤人，也不會悲觀消極，然後又會很全然的活在每一個當下。當下因緣所生，你該做什麼，就會全然的去做，上班、該做什麼事情，你就是活在每一個當下；該做的，我們就是認真去做。

這個就是無常法印，這本來都是一棟一棟的別墅，但是一個九二一大地震，只是在幾秒鐘，全部都化為瓦礫，大家慢慢去體會。這個就是朝露，所謂生命如朝露，你不要以為說七、八十年很長，如果你沒有好好去珍惜，很快、很快就消失了。一回想三十年前當我在學佛的時候，很快啊！是在民國六十年，那時候就

讀嘉義高中之後，然後開始積極的、慢慢的再去探討人生哲學，回想以前那個年輕人，現在三十年很快就過了。所以，如果大家沒有好好珍惜生命，很快！十年又過了，二十年又消失了。不過，三十年這樣一路上來，逐漸找到解脫法，跟隨著佛陀的腳步這樣走過來，也真正找到所要找的這些。

這是九二一的一場大地震之後，這裡是草嶺，本來是一個風景區，下面只是一條小溪而已，這本來是整座山，結果在一夜之間，一個大地震，它不只是山崩下來而已，而是整座山爆裂開來，本來這裡是雲林縣，這邊是嘉義縣，結果這個山一爆裂之後，把雲林縣的這邊，全部都打過來嘉義縣這邊，這邊本來是風景區，這裡面有不少的住家，住在風景區裡面，一樣有一些經營者，有不少人在這邊。但是，一夜之間深埋在底下，而且還沒辦法挖，因為埋得太深了。所以，要去體會這些，這個都是「大地風雲經」啊！在告訴我們無常啊！你不要說這個地球「無常」，我跑到他方世界去，就可以找到一個恆常不變的地方，那是不了解無常法印、真理實相啊！、、、所以，我們用一些現代天文物理方面的，讓大家更深刻了解體會無常法印、真理，它就是遍一切處、都是如此，超越時空的。

這裡是士林官邸裡面，以前是宋美齡他們常在這裡，等於是他們的家庭花園，等於說皇宮花園，這裡我們沒有指射任何人，而是說這以前曾經是台灣的最高掌權者，他們所在的一個官邸，經過幾十年後的改朝換代，蔣家慢慢退出了政治舞台，留下了一片皇宮花園，讓大家可以來這裡。這個處處也都告訴我們無常，以前不管你權力有多大，總是沒辦法長久，保有你的權力，一定會無常變化的。所以，這個地方對他們來講，就是一個無常生滅變化，不斷世代交替的地方。對蔣家來講，可以說是一種負面的，他們不希望、不喜歡看到這種情況，但是對一般眾生而言，現在的士林官邸，如果沒有「無常」演變，蔣中正他們還是住在這裡，你有可能進去嗎？不可能進去啊！就是因為有這些無常的演變。

因此，從另外一個角度看，他們是有所損，但是現在一般百姓卻可以進來裡面，所謂的無常變化，對一般市民百姓來講，好不好？對不對？所以，無常並不是代表絕對的不好，也不是代表絕對的壞，而是它有好、有壞。這個地方就是因為有無常的演變，大家才可以進來這個皇宮花園，我們要認真體會無常法印，要如實面對這些，不然修行不會紮實。

這裡你看，溪聲盡是廣長舌啊！處處大自然都在跟我們講經說法，這裡是在告訴我們，每一個剎那，每一分每一秒，水都不斷一直在流走、流走、生滅、變化，我們身體裡面一樣是有地、水、火、風組合而成，我們身體裡面的血液、液體，它是不是每分每秒都一直在運轉？我們的心臟每分每秒都不斷在運轉，因此大家要去體會我們身體裡面的血液，我們每天在喝水、小便，水界不斷在我們身體裡面進出，進、出就是一個生滅。

你慢慢要去體會，流水不斷的生滅變化，這個風因為是無形，你照見不到啊！所以必須要透過重複曝光，顯示樹葉的動搖，就是因為有風在流動，每一分鐘穿

過這裡的風，有沒有相同？都不同啊！因此大家慢慢去體會，每一分鐘吸進到你身體裡面的空氣，它的組成、它的成分，已經都不同了。當你吸進一口氣進來，再呼出一口氣出去，你裡面的風界、風的元素，都已經在生滅變化，成分、演員已經不同了，大家要慢慢去體會，一個是無常、一個是無我。

再來你要慢慢去看，你是大海中的一條魚，你的存在是很多因緣聚合而成，這樣你的「我慢」才會降服，你才能夠悠遊自在的活，你是很多的地、水、火、風，火就是陽光，種種界形成因緣所生，各種界的支撐，你才能夠存在著。當你慢慢去體會到這些，很多的我是、我能、我慢，才會消失啊！如果沒有去體會這些，你很多的「我慢」，不管你多大條，不管有多大尾，你只是像大海中的一條鯨魚，雖然比別的魚大，但是你也只是大海裡面的一條小魚而已，你的存在都是整個大海、整個因緣在支撐著你，所以要慢慢去體會到這些，深層的「我慢」才會斷除，這個是「大地風雲經」啊！無上甚深微妙法都濃縮在這裡，跟我們講經說法，慢慢去看、慢慢去看。

縱然我神通具足，也沒辦法無中生有，生一堆稻穀給你，這是「大地風雲經」的深奧，你慢慢去看，才不會自詡我修行很高、我擁有總總神通、我可以怎麼樣……，你需要而沒有的我可以給你，我連一個稻米、一個稻穀，都沒辦法無中生有製造出來啊！稻米、稻穀它的形成，都需要整個大自然種種因緣的配合才會產生，要慢慢去體會「無字天書」、「大地風雲經」。當你能夠看到活生生的法，體會到無上甚深微妙法，你的心會越柔軟，你的智慧越成熟，你會越謙虛、越柔軟，實實在在這樣腳踏實地，當你能夠不斷去聞、思、修，就能夠花開見佛。

這是白色蓮花，一方面是代表我們的開悟、修行證果，一方面這裡一樣都是在訴說著「無常」與「緣起甚深」，「大地風雲經」很深、很深，慢慢去看、慢慢去體會，包括我們本身的身體，就是一個精義的小宇宙，以前有一套的資料，是日本人拍攝製作出來的，精義的小宇宙，把我們身體的構造與生理方面，全部以動態的這些製作出來，越是深入去體會、深入去研究，那些頂尖的生物學家，才越發現「哇！太奧妙了！太深奧了！」精義的小宇宙。

這一張含有地、水、火、風，還有「空」，含意很深！以後我們再慢慢解開。我們修行就是要慢慢回歸大自然、反璞歸真，這一張是我小時候的出生地，在嘉義縣大林鎮的一個鄉下，本來都沒有建造這些水池，是在民國六十幾年才建造的，以前我們就是常常在這池邊遊玩，這一張的體會就是當我們回到故鄉，會有滿親切的那種感覺，當然以後是要突破親疏觀念，但是只是透過這方面跟大家互動，當你外面遊蕩做一個流浪兒，當你回到故鄉、回到家的感覺，不一樣！

這一張是讓我們體會眾生內心的苦、內心的不安，當你沒有了悟生從何來、死往何處去，生死大事未了，對宇宙的真理實相不明瞭，你不知道生死大事，所以內心的不安就會存在，你不知道家在哪裡，不知道家在何方，於是到處在流浪、飄蕩啊！所以那個心就會不安啊！現在這語言沒辦法百分之百的詮釋，以大家比

較容易瞭解的解釋，當你慢慢了悟生死大事之後，哇！生死大事揭開之後，你處處都是大安心啊！你會處處溶入，溶入處處無家處處家，到哪裡都是大安心。當你慢慢體會到「緣起甚深」，體會到很深、很深，涅槃解脫的世界，是沒有苦、安祥自在，絕對不是負面的悲觀消極，宇宙中、天地中的種種因緣來支撐著你，種種緣起支撐著你，你才能夠存在，才能夠做種種事情，要慢慢去看到這整個大因緣支撐我們，我們才能夠做種種工作，今天才能夠在這裡跟大家互動，因此慢慢體會這些，那種我慢、我是、我能這些都會消失的，到後來就是反璞歸真、快樂自在啊！[回目錄](#)

第八章 五陰

「五陰」是非常重要的一章。在佛法裡面，也是很重要的一个關鍵，佛陀在這方面也花費不少時間解析「五陰」，稱為「五陰」、「五蘊」或是「五盛陰」都一樣。

（第一節）「如是我聞：一時佛住舍衛國祇樹給孤獨園，爾時，世尊告諸比丘：當觀色無常，如是觀者，則為正觀。」什麼叫做「正觀」？「當觀色無常」。「色」代表所有現象界你看得到的有形物質。「當觀色無常」是要去體悟到無常的法印，「無常法印」非常重要，剎那生滅變異。「如是觀者，則為正觀」這才是真正的「正觀」，說去參話頭、參念頭、參什麼公案，所謂的「參」，事實上只是把你的心鎖住在一個問題上，但是縱然你找到一個問題的答案，它能夠讓你體證到「無常法印」嗎？它能夠讓你看到大自然的法則嗎？如果沒有，你只是去悟到一個問題的答案，這樣而已，你去找一個問題的答案而已，你認為說你找到了、開悟了，這些對你的斷「我慢」，有具體的幫助嗎？如果你所謂的「開悟」，對十個結的斷除、對「我慢」的斷除沒有幫助，都不是真正的「開悟」，那些只是一些禪相，然後你以為「我見到光！我看到什麼了」都只是一些禪相、一些幻相，因此不要把放錯重點了。

佛陀就講說所謂的「觀」，就是你的身心靜下來，有深度去體悟、有深度去求證，叫做「觀」。真正深度去體悟、去看的，就是去看到「無常法印」。如果真正能夠「正觀者，則生厭離；厭離者，喜貪盡」因為你看到實相，看到我們過去因為不了解大自然的法則，因此常常在背道而馳。大自然的法則就是「無常」跟「無我」，這是實相、這是真理，「無常」與「無我」就是實相、真理，然而佛陀也不是說他講出「無常」與「無我」的法印，然後你們就盲目的相信就好，不是這樣，佛陀是講出自己體悟到的宇宙的實相真理，也希望你們要去求真求證。

在你還沒有求真求證以前，對法印的體悟是我佛陀自己的啊！我佛陀心安、沒有苦，這是我佛陀的啊！你還在苦海中，因為不了解，所以還是在苦啊！所以，你的苦要止息，一定要透過你自己去實修實證。眾生、一般人就是對「無常」法

則、法印不了解，於是常常去抓個「常」；不了解「無我」，於是去抓這個「我」，但是你所抓的，跟實相都是在背道而馳，跟大自然法則的運轉法則是在背道而馳。那個苦就是因為你不了解實相，然後一直在構築你的夢幻泡影、夢幻世界，就形成一個人的苦海。

所謂的「苦海」就是因為不了解實相，然後去抓取，偏偏你所抓取的，跟實相是背道而馳，因此你的願望不會實現的，於是你就一直在抓啊！趨樂啊！避苦啊！趨樂啊！……一直去抓取你所要的，然後實相一出來，你又不想要，又一直逃避，就不斷在趨樂避苦，抓！抓！追！追！追！跑！跑！跑！跑！就這樣，就是眾生的「苦海」，因為不理解實相。當有一天，你了悟實相之後，你會全然的接受，因為不可能有任何人能夠改變，就算你成佛，也不可能去改變「無常法印」。

如果你認為說成佛之後，法力無邊，我可以改變「無常法印」，那麼「法印」就不存在，那麼你那個「佛」就很特別、厲害，你就可以否定「無我」，你就可以成立一個「大我」，因為你很厲害，可以改變無常、無我的法則。但是那都是狂傲啊！那是不了解啊！不管你再怎麼厲害，你的武器再怎麼厲害，光是「黑洞」這一關，你就通不過啦！宇宙天文也是一樣，在天文裡面，只要有形質的東西，就沒辦法逃得了黑洞的吸引力，唯有你認清自然法則之後，然後遠離顛倒夢想，這時候你不會去抓這個「常」跟「我」，你就會厭離，厭離過去那個顛倒夢想，看到過去因為不了解，所抓取的都是抓一些一些苦在束縛自己。揹著一大堆石頭，以為你是揹著一大堆這些你所要的東西，結果在那裡苦啊！

「則生厭離」的「厭離」，就是當你有看到實相，有看到過去的顛倒夢想，於是你很歡喜的要放下，厭離過去顛倒夢想的作為。所以，當一個人能夠正觀，「則生厭離；厭離者，喜貪盡」你就不會去貪愛那些，因為會看到你貪的越多，你的包袱也就越多，你的苦、你的牽掛，也就越多啊！因此喜貪就會盡，「喜貪盡者，說心解脫」這樣的人就能夠逐步的邁向解脫。

所謂色、受、想、行、識「五陰」，不管哪個角度來看都是「無常」，受、想、行、識就是我們的心理，當地、水、火、風組合出我們的身體之後，然後又有「空」的配合，因緣條件具足，我們的生命體才會產生有機生命體。當有機生命體存在時，才会有心理的作用，因此受、想、行、識就是因為因緣具足之後，有正常的有機生命體存在，才会有心理的這些作用。所以，心理方面一樣都是隨著我們身體地、水、火、風的變化，包括我們「六根」跟「六塵」接觸的不同剎那剎那變化，你的心理也跟著變化。你每天的情緒，都是來自於你的「六根」跟「六塵」接觸之後，所產生出來的；你每天的心情，都是來自於你的六根跟六塵接觸之後，所產生出來的。

「心解脫者，若欲自證，則能自證」一個人了悟實相、見到法，了悟實相真理之後，因為他放下種種的欲貪、抓取，於是種種包袱那些也沒有了，束縛也沒有了，所以他就能夠解脫自在。像這樣能夠解脫自在，「若欲自證，則能自證」

他就可以知道自己體證到幾果，有沒有證到阿羅漢，自己可以很清楚的知道。所謂「則能自證」，當他證到阿羅漢果之後，他會體證到「我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有」這是一個真正到達彼岸的解脫者，很有自信的一個宣言，他會體證到「我生已盡」，體證到「無生」了。我們一般會說，我們要生生世世要怎麼樣……，那是因為你還沒有了悟宇宙實相真理，還沒有了悟「無我」，生命深層核心還不敢放，縱然你修行到「萬法歸一」，但是你還不知道「一歸何處」，生命核心還抓著，那個「一」還抓著不敢放。

等到有一天，你真正體證到這些法印，又體證到「空」，你是那個「一」，就知道歸何處，就會進入「無所在、無所不在」，這時候就會體證到「我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有」不會再有那些生生死死、頭出頭沒。有的人他不了解，因為一般眾生無法從文字上面，真正體會到它的深義，因為這一定要經過實修實證。當你證到初果、二果，都還體會不到這裡面的深義，只能夠從文字上面去解讀，但是很多還沒有證初果以前的人，往往會從文字上面的負面去解讀。

於是有的人就認為證阿羅漢的人是「我生已盡」、「自知不受後有」，就不會要再來投胎轉世，以後對這個世間就沒有貢獻，然後是消極、自了漢，當他成佛、解脫成阿羅漢之後，他什麼都沒有了，因此我們不要學小乘的，只是為自己、只是自了漢……。這種觀點是真的都不知道什麼叫做解脫者，連證初果都還沒有契入到。如果你有真正有證到初果，就不會怕證阿羅漢果；如果一個人還沒有證到初果，然後再批評阿羅漢這些，你的眼睛都還是瞎的，但是還去批評眼睛正常的人所看到的光，你頭腦裡面想像很多的這些光，然後認為說「我這個光才是，我這裡面有七彩顏色，我這個光可大可小，這個光是多麼美麗、多麼漂亮，你跟我講什麼光？！我覺得你這個沒有什麼奇特，你那個是假的……」就會這樣。

所以，真正要實修實證、以及聞思具足，再來從初果、二果這樣逐步上來，才會體證到何謂「我生已盡」，在你還沒有體證到四果阿羅漢以前，我們生命的核心就是不敢放。初果到三果可以體證到「無常」，對「無我」法印也可以理解到，但是還沒有真正做到，了解是一回事，「理可頓悟，事必漸修」，真正要做到，一定要經過很多境界的考驗。當有一天，你真正體證「無常」、「無我」，最後是要體證「無我」，因為「我」要回到「無我」，一定要經歷大死一番。如果沒有大死一番，你就是用「我」，再去理解「無我」，用「我」在宣說「無我」。

所以，有的修行會越高越厲害的，都是在展現「我」的厲害，跟解脫道都是有所背道，真正要從「我」，然後回歸到「無我」，必須要大死一番。當你真正大死一番之後，就能夠體證到《心經》所講的不生不滅、不垢不淨、不增不減，遠離顛倒夢想的世界。現在我們從另外一個角度來解析「無常法印」，因為這裡在座的大家也都可以算是高級知識分子，所以我們從這方面來跟大家講解一下。

有關物理、化學方面的觀念，物質代表色界，原子核裡面，含有質子、中子、電子……，國內一位得諾貝爾獎的丁肇中博士，就是高能物理學家的專家，他以前得諾貝爾獎也是因為這方面他有所體證到，找出介子這方面的粒子。在原子的世界，電子裡面是質子跟中子，就是原子核，然後這是電子，電子是以光速在跑，光速一秒鐘跑三十萬公里，我們地球一圈是四萬公里，光速是一秒鐘跑地球七圈半，電子就是以這樣的速度在跑，從太陽射出來的陽光是有光子，光子就是光速，光子就是用光速在跑的，從太陽射出來的光子，到達、射到地球要多久？應該是八分鐘，八分鐘就是太陽跟地球的距離，用光速來跑要八分鐘，也就是說現在照到你皮膚的這個光，它是八分鐘前從太陽那邊出發，然後以每秒鐘三十萬公里的速度跑過來的。

電子就是以這麼快的速度在跑，但是因為它跑得太快太快了，你沒有很精密的儀器，就沒辦法測出它的速度，一般就是變成大動不動。就像我們看這張桌子，好像沒有在動，這個牆壁好像沒有在動，但是如果你把它解析、找到那個原子，用精密儀器去看，你就可以知道電子它就是以這樣在跑。我們再把裡面的質子跟中子打破，本來是打破這個電子所產生出來的，最初是原子彈，把電子這些讓它產生那種變化、產生易位，然後它會釋放出大量的能源，於是成為原子彈。現在又進入到裡面的是核子，外面是電子，原子是包括電子跟核子，裡面的核子的組成就是質子跟中子。現在又把原子核打破，就形成什麼彈？核子彈，比以前的原子彈威力又更大，它是每打破一層，都釋放出非常巨大的能量。所以，原子彈、核子彈，它的殺傷力很強，不是說像子彈這樣直接貫穿你的身體，它是透過什麼來殺傷？因為只要它一爆炸之後，整個周遭環境的溫度、放射線都非常高，透過這些改變整個氣溫環境，讓人類死亡，因為它會釋放出非常高的能量。

所以，當原子彈、核子彈打破一層之後，讓它釋放出能量，核子彈就是又釋放出更大的能量。丁肇中他們又繼續再研究，繼續再把裡面的質子跟中子，又繼續再打碎，本來是核子打碎而已，現在中子又可以打碎、產生中子彈，於是中子彈又出來了。每打破一層，它又釋放出，你越打越微細這些，也就是物質解析得更越微細，它會分裂出更大的能量。所以，它一直的這樣打破、打破，然後會釋放、轉變出能量，當中子打碎之後，發現裡面找到夸克。夸克有幾種？最初是發現三種，現在證明到有六種夸克的存在，質子跟中子都是由夸克所組成，但是因為這六種裡面還是有不同，有分做好幾種，然後不同的組成，就是組合成質子跟中子。質子跟中子，又分解到夸克更微細的，等於進入到極微了。

越解析一層下來，就是不斷的釋放能量，現在物理學家還不死心，要把夸克又設法要再擊碎，看能不能找出更小的，到後來發現整個物質的存在就是能量，我們現在反推過來，要形成物質，它就是需要巨大的能量，要形成最初極微小的微粒，極微小的微粒再形成夸克，再來質子、中子這些又出來，然後原子；有原子之後，再不同排列組合，形成分子出來；分子再透過排列組合，又組合成萬事萬物，就是《心經》裡面所描述的，含意很深！所謂的「物質」，就是《心經》

所講的「色」，當物質一直打破、打破到最後，就是「空」，因此物理學家發現「質、能」可以互換，而且「質、能」在宇宙中，是不生不滅，所謂「質、能不滅」。

因為不管物質再怎麼轉變，就會釋放出能量，散播在虛空之中，當「黑洞」或是星球爆炸，「黑洞」要吞噬有形的太陽系、有形的物質之後，當物質進入「黑洞」，然後一直消失、一直消失，它裡面就是一直在進行物質的瓦解，瓦解就會釋放出能量，所以這就是「物質」。黑洞的另一邊呢？因為會釋放出大量的能量，它散播在虛空之中，只要因緣又具足、有能量，然後它又會濃縮凝聚形成物質。所以，物質是由能量配合這個「空」，因為它一定要有「空」，能量本來就散播在虛空之中，然後加上物質形成時，它過程有「空」的存在，所以會慢慢的逐步形成。很重要的一個關鍵，包括找到電子，也發現都是一直在變化，一直在流動、一直在跑；包括找到質子、中子、夸克，都可以發現到它都是以「動」的方式存在。

但是，它是以一種波粒存在，所謂的「波」，隨時都是在動的、都是在跑的，所以它有時候以一種波存在，有時候以粒子存在，但是它都是在跑的，包括只要你能夠找得到的有形這些，都以非常高速的在跑、在動，這個跑、在動，就是佛教所講的諸行的「行」，一切都在行、一切都在動、一切都在變，只要它在動、在變，諸行就一定是無常、無常，從這裡演變到後面這裡，就像物質的成、住、壞、空。但是，當它釋放出那個能量，在虛空之中因緣成熟之後，它又會形成物質，然後又會開始生、住，又會異、滅，一樣都是無常變化。我們現在都是在詮釋「諸行無常」與「無常法印」，因為大家能夠了解這方面，以後對我們色身的「無常」，就很容易可以體會到。

我們的心理——受、想、行、識這些，更是因為我們的色身與外境的接觸，每一個剎那的接觸，每一個剎那所產生的心理，因為你身體本身在變化、生滅變化，你跟外界的境界，外面的山河大地、外面的聲音，一樣都是在波動，都是在流變。所以，你這個主體、你這個色身，它本身也一樣都在變化、變化、變化，這就是「無常法印」，外面的聲音、外面的陽光，外面的山河大地一樣都是，因為這些山河大地也是都是由這些組成。分子、原子這些組成，一樣都是在變、在動，因此主體跟客體都是無常生滅變化，所產生的「識」，色、受、想、行、識的「識」，怎麼會恆常不變呢？以後大家慢慢去理解這方面，才會體會到何謂「無常法印」，何謂「無我」。

以現代的科學角度來詮釋「無常」、詮釋「行」，一切都在動，所謂的「動」，是誰在決定它動？是誰在讓它動？不是任何一個人在決定說「啊！我要讓你動，我在把你推、讓你動」所謂的「動」都是自然法則、自然生滅，自然的緣生、緣滅，它本身就是能量，它本身在虛空裡面就是在動，能量就是散佈在虛空裡面，一樣在流動，形成微粒、極微，形成夸克這些，現在物理學家都可以證明到夸克

這麼微小的粒子，它一樣都是以波粒的存在，而且都還可以找的到它的顏色，所以我才讚嘆佛陀提出「無常法則」，真的是太厲害了！現在最頂尖的物理學家、化學家，都沒辦法推翻「無常法則」，一切都在變、都在動，只要是諸行，一切在變、在動，它就是「無常法則」，它一定會生、住、異、滅，成、住、壞、空，一定是這樣的。

它的曲線一定是生、住、異、滅，成、住、壞、空。小到一個粒子，也是一種波動存在，組合成的任何東西，我們人有出生、有成長、有壯年、有衰老、有死亡，生、住、異、滅，所有任何東西，包括整個太陽系一樣，生、住、異、滅，成、住、壞、空，都在告訴我們「諸行無常」，去體會「無常法印」，能夠真正深刻體會「無常法印」，再來才會體證到「無我」。實相的存在是「無我」，但是當它緣起之後，產生萬事萬物的這些眾生時，你不理解實相，就會抓住這個「我」，當你抓住這個「我」時，因為你跟實相是在對抗，因此你是在顛倒夢想的世界裡面，你那個「我」不敢放，然後再當它緣盡時，它又會產生下一世的種子出來。

講比較粗淺一點的比喻，前輩父母親都怕香火斷掉，要傳給我們的下一代，所謂「我的」、「我的」要延續，在有形方面，有小孩是身外的播種，小孩子是你的種，本身在你緣盡時，因為你不敢全然放開，那個生命的核心，因為「萬法歸一」的「一」，不知道要歸何處，你不敢放，所以那個「一」會形成一個種子，它不是一般所講的靈魂，只是像芒果或是稻子結果、成熟之後，然後形成果實，果實裡面有種子，但是這個種子還是由地、水、火、風、空組合而成，這個種子不是單純的識，所謂色、受、想、行、識的那個「識」，不是單純喔！有的人認為這是單純的靈魂去投胎，不是那個單純的識，它一樣都是地、水、火、風、空所組合而成。當你把稻穀或是水果的種子剝開，裏面一樣含有地界、含有水分，裡面含有能源，尤其種子裡面的能量都很高，就是火界都存藏在裡面。種子裡面有沒有空間？一樣都有空間，所以這個種子都是由地、水、火、風、空所組合而成，然後它遇緣又會再現起。這個種子就是「中陰身」，那個生命不敢放，你就還會有生有死，還會抓住。

中子、質子、夸克，它都是波粒的一種存在，我們了解的波粒是用人類能夠理解的角度去理解，但事實上它還有更深的含意、更深的層面。所以，麼一般的物理學家、天文學家他們能夠了解這些，但是未必他們就是解脫者。你可以把物質解析得很精細，但是你在這裡面卻找不到精神，有些他就著重在物質的解析，身體就是有形的這些地、水、火、風組合而成，於是把身體當作一部機器，只看到你所理解到的那個波粒、有形的物質，這樣而已，你看不到地、水、火、風跟空，就是無比玄妙的變化。

「空」是甚深極甚深。當體證到「無常法印」，還要再體會到「緣起甚深」，它不是一些死的元素組合而已，人體不是一具機器而已，所謂「緣起甚深」，然

後大家怕「空」，我們眾生就是用一般所能理解的波粒，去了解那個波粒，但事實上它含有更深的，同樣的，這只是波粒而已。再來，要去體會「空」，我們眾生一般了解的「空」，空洞啊！頑空啊！斷滅空啊！空性啊！「空」是非常玄奧的，所以佛陀就歸納為涅槃、無為、空，那是甚深極甚深。

我們要先看到有形的「無常法印」，先去看到「無常」，然後再進一步去看到文字與文字之間，還有很微妙的空白，還有很深的那些含意，眾生不容易體會、不容易瞭解到的，我們要去體會緣起甚深、活生生的法，不是看到死板板的法而已，所以，不要怕「無我」，以一般眾生所理解的角度，就是懼怕「無我」，只要有「我」，就會有苦。當你真正做到「無我」，你的苦就消失了，這是出離苦海、涅槃彼岸。當大家了解這些觀念之後，「五陰」就很容易體會了。整個「五陰」都是要詮釋色界的「無」常，後面再更深一步去詮釋色、受、想、行、識，那個「識」的無常。

（第二節）「爾時，世尊告諸比丘：過去、未來色無常，況現在色！」這一句經文很簡短，但是佛陀就斬釘截鐵講出來，我所體證到的就是這樣，我告訴你們這些實相，希望你們能夠去實際體證到，「過去、未來色無常，況現在色！聖弟子！如是觀者，不顧過去色，不欣未來色，於現在色厭、離欲、正向滅盡。」所謂「色無常」，受、想、行、識，當然更是無常。真理是超越時空，真理是不受時間、不受空間的限制，不是說過去佛陀以前那時候才能夠見到法，我們現在就不能夠見到法，那都是不正確的說法，不是說這個地球是苦海，地球是無常，我們跑到他方世界去，就可以去找到一個「常」、「常」的世界，那都是夢幻泡影啊！都是一廂情願的一些想法。

我們身體就是由地、水、火、風這些組合而成，因此要從六界方面開始講起，讓大家知道地界——大地、流水，還有太陽、空氣，都是不斷地在生滅變化。以上還算比較粗的，現在所要講的是更深入、更微細，由無常生滅變化組合出來的，從這些分子方面，才組合出地、水、火、風，空，然後地、水、火、風、空再巧妙組合出來，就是我們的色身，就是眼、耳、鼻、舌、身、意，我們的生命也是一樣，可以把生命裡面的再解析，隨便一個物質還是一樣，都是一直在生滅變化、在跑啊！我們身體還是由各種分子、各種原子組合而成。所以，我們的身體，不管地界、水界、火界、風界，它本身就是一直不斷剎那生滅變化。

所以，你本身身體就是一個流體、就是個變化，因為是由無常生滅變化的元素所組合而成，你的身體怎麼會例外呢？所以，這就是我們眼根，然後外面的山河大地、六塵這些，一樣啊！你所有的東西都是一樣，都是由原子、分子這些所組合而成。這一張桌子，它本來也不是在這裡，它也是緣起而生，但是它不會永遠在這裡，它也不會說永遠不毀壞，它一定是有它的壽命期，汽車也是一樣。外面的色塵、山河大地、樹木，一樣都是有生、住、異、滅，成、住、壞、空。所

以，一個變動的「六根」跟變動的境界接觸，才會產生「識」，這個識它都是在每一個當下、每一個剎那，你的接觸所產生的，怎麼會恆常呢？！

本身就是無常生滅變化，這裡也是無常生滅變化，所組合、所形成出來的「識」，也當然是無常生滅變化，而且這是每分每秒都是隨著你跟境界接觸它就產生，跟境界接觸它就產生。再舉例來講，H₂ 跟 O，氫本身的電子有沒有在跑？一樣在跑動、在流動、在變化，所以氫它本身這個氣一樣都是不斷在變化、在流動。氧也是一樣，它的原子裡面，電子、核子那些，一樣都是在跑、在動。這兩個在動的，當它們加起來之後，形成水，而水有沒有在動？同樣在動的東西，加上在動的東西，組合出來的，它一定是變動的。地、水、火、風加上空，然後會產生「識」，產生我們的色身，我們的身、心一樣會隨著這些，都是不斷的在變化，不會說「無常」的原因組合起來，會成為一個常恆。

（第四節）「色無常，若因、若緣生諸色者，彼亦無常。無常因、無常緣所生諸色，云何有常？」地、水、火、風這些，都是無常生滅變化，當組合起來的這些有機生命體，怎麼會恆常不變呢？它還是一樣無常生滅變化，因為這些是由大自然的元素材料所組合而成，怎麼會例外呢？由無常的因、無常緣，由這些無常的元素材料，所組合而成的這些成品，一輛汽車是不是要有很多零件、很多材料組合而成？這些汽車的材料元素，是不是本身是無常？那些材料一樣會損耗、會折舊，由會損耗的這些材料所組合而成的汽車，就算你都不開，它會不會折舊？還是一樣會折舊；就算你都不開、把它放著，它一樣會折舊，會生、住、異、滅的變化，因為組成這一輛汽車的元素，它本身就是來自無常的元素，這些元素都是無常，這些元素再把它細分下來，電子、原子、夸克這些，都是剎那在流動變化的。

「無常因、無常緣所生諸色」因緣所生的，因為你這個色，是由地、水、火、風這些組合而成，怎麼會有「常」呢？所以受、想、行、識，當然也是無常。「若因、若緣生諸色者，彼亦無常」因為你組合成的元素，氫本身就是變動，氧本身也是在流動變動，組合出來的水，當然也是。「若因、若緣生諸識者，彼亦無常。無常因、無常緣所生諸識，云何有常？」所以當你了解宇宙的自然法則，慢慢地去體證到無常之後，對原來顛倒夢想所抓的「常」，就會大大的扭轉過來。

所謂的扭轉過來，就是會厭離過去期盼常恆不變的那一種顛倒夢想，就會漸漸的遠離，於是會有厭、離欲。「厭者不樂，不樂則解脫」那個「厭」就是來自於你了悟這些實相，於是放下過去的顛倒夢想抓取。「厭者不樂」的「不樂」，不是悶悶不樂、苦的不樂，而是你不會再樂於像以前去捕風捉影、去抓夢幻泡影，「不樂」表示你不會再喜歡過去那一種顛倒夢想的抓取。「不樂則解脫」因為你不再顛倒夢想，於是就能夠解脫。「解脫知見」你就能夠逐步上來，而證到阿羅漢果，「我生已盡，自知不受後有」。

【幻燈片】

由於現在已經要逐步深入去體證「無常法印」，今天就來介紹一系列有關於這方面的幻燈片。包括一個星球的誕生與死亡，大到整個星球、整個銀河系，都是無常生滅變化，小到剛才我們所講的分子、原子、質子、中子、光子、電子、還有夸克，都是一直的在行、在變化，生滅變化在流動、在變化。所以，從最小的到最大的這些，曾經有「宇宙的極大與極小」一本書，大約在民國六十九年，我從台灣要到金門，在船上就在看這一本書，當時的印象很深，因為當時我對宇宙的極大極小這方面都很有興趣，那是以物理學與天文方面，在配合解析的，現在慢慢地去體會到，不管極大、極小，它都是一直透露著「無常法印」。

一個太陽是從原來的分子，這樣慢慢的凝聚星雲組合而成，然後它形成之後，一樣是生、住、異、滅，成、住、壞、空、無常，形成有形的物質，一樣是「無常法印」，不會脫離的，在這之前也是一樣，從最微細的那些粒子組合而成，最初一樣都是由那些能源組合過來，最初是由「空」然後組合成，演變出「空中生妙有」，變成「色」出來。但是色、有形的這些物質，它又會演變成為「空」，因此整個宇宙的現象界，這些物質能源，就是不斷在互換，不斷在生滅變化，這就是一個星球的爆炸，它一樣有生命的生、住、異、滅。

我們的人體也是一樣，不管最小、最大都是一樣，它就是一個星球的爆炸，當它爆炸時，又釋放出能量，一樣把它本身轉換成能量，又散播在這整個虛空之中。所以，從一個片段來看，我們說這個星球它有生有死，從一個現象界來看，我們說一個星球它有生有死，它生、住、異、滅，因為爆炸掉嘛！但是你從一個絕對、一個整體來看，它有沒有消失掉？它沒有消失掉，只是轉換成不同的形式，散播在整個虛空，要去體會到不生不滅，一樣一直在變化。所以，一邊有黑洞，另一邊就有白洞；一邊有物質的死亡、物質的消失，另一邊它會噴出能源，能源又會提供散播在虛空中，只要它因緣形成，這個能源又會冷卻、又會凝縮，凝結成粒子。

所以，所有的物質、所有的粒子，它就是由這些能源冷卻、凝縮而形成，由巨大的能量，然後慢慢凝縮形成一個很龐大的星雲，隨便的一片星雲，就可以孕育出一個太陽系，隨便一個星雲，就是一個太陽系，就是一個星星要誕生，這裡面一個白點，就是一個太陽系要誕生，一片星雲的形成，一樣就是由能源轉換過來。由能源然後轉換出微粒、極微，然後再來夸克，再來就是質子、中子、電子，這樣一直演變出來，我們整個太陽系一樣，星雲就是有整片的這些粒子，極微的那些粒子，慢慢的凝聚、慢慢的凝聚，當然之前，就是因為有足夠的能量，這附近一定有足夠的能量，它才會慢慢的形成粒子，粒子又慢慢的組合、慢慢的組合，就形成一片可以看得到的雲層、星雲。

現在地球上，我們一樣可以用肉眼看到獵戶座的「獵戶星雲」，星雲都是不斷在製造星球，製造太陽系出來，我們太陽系就是這樣，有一片廣大的星雲，因為它一切都在動、都在變，只要你有動，那麼它的位置不同，它的能量、位能就

會不一樣，只要有能量，位差不一樣，就會產生什麼現象？它就會流動，然後會旋轉、旋轉，慢慢經過幾億年的變化，然後中間形成一個很龐大的凝聚力，一直越旋轉、越旋轉，它裡面的凝聚力就越來越大，大到後來因為裏面的溫度越來越高，高到溫度一億度的時候，會產生核溶核反應，這時候就會開始燃燒、放出熱能光，因為中間部份的溫度夠高，旁邊這些因為它的壓力溫度不夠高，所以沒有產生核溶核反應，但它一樣慢慢凝聚之後，會冷卻下來，就形成了行星，就是我們的地球。

由無常的那些元素因子所組合而成的，整個的地球，包括從以前到現在，整個地球的地殼也都在變動，海水也在動、雲層也都在動，包括地球也是一樣，這整個太陽系在動，整個銀河系都明顯在旋轉、在動。我們太陽系只是邊邊的一個小點，只是邊邊的一粒沙，太陽系也在動，太陽系所在的大家庭、銀河系一樣，都在動、在旋轉，不但本身在旋轉，整個銀河系都在旋轉，它在宇宙的空間、空中，一樣都有在移動。因為它中間的溫度非常高、非常高，所以它不斷的燃燒，當然它裡面的凝聚力、壓力、吸力非常大，所以旁邊這些才能夠還是一樣，就像太陽有太陽的引力，我們九大行星才能夠這樣運轉。所以，地球的誕生也是這樣，從「空」慢慢形成廣大的星雲，慢慢的旋轉、旋轉，一切都在轉、都在動，然後慢慢的形成，太陽系就出來了。

當它條件夠的時候，太陽就發光了，然後旁邊這些就形成行星。地球的誕生也是一樣，都是這樣無常生滅變化，地球最初也是高溫高熱，慢慢的冷卻，因為它高溫高熱，它裡面有溶漿，這些都是由這種微細的粒子，慢慢的演變過來。但是當那些原子、分子不同排列組合時，它會產生不同的元素。所以，不同的元素、不同的屬性，有的比例就比較重，有的成為金屬，有的成為水分，有的成為空氣，就是這樣一直產生出來。因為高溫高熱時，很多的蒸氣、水分蒸氣就會上升，氣體上升，當這些氣體上升時，因緣條件夠的時候，它就會降雨下來，然後又會形成湖泊、陸地，所以本身都是一直在變，不斷在變、在動，然後這樣就形成。因為有海水、有水、有陸地，有地、有水、有陽光、有空氣，地、水、火、風，然後加上有空間，於是生命就慢慢的孕育出來了，有機生命體就慢慢的形成出來，就是一個有機生命體的一個演變過程。

我們地球現在所在的地球內部，它一樣溫度非常高，所以火山爆發噴發出來的，都是岩漿，溫度都非常高，而且都是流體。以上所講的都是整個星系地球的生滅變化，現在再具體介紹地、水、火、風這些，我們眼前所看的無常現象，我們地球的地殼有沒有在變動？因為那些組合的元素，它本身就在動，都是波粒在動，它組合出來的大地，怎麼會不動呢？所以，九二一大地震，都是地殼在變、板塊在擠壓，板塊在活動。假如說有一天，整個地球的板塊、地球都不動，表示這個地球它是死的，它沒有火山在活動，沒有在變動，那是死的，它就沒辦法孕育生命出來。

所謂無常生滅變化，地震代表地球它有生命的存在，它可以孕育這些生命，因此我們要慢慢去了解，「無常」它是中性的，它有負面的破壞，但是也有正面的建設。當大家慢慢去了解無常法印，然後我們再更進一步去體悟「無常」是中性的，不要聽到「無常」，就變成負面的消極悲觀，沒有去體會到「無」代表有正面的意義存在。一個解脫者就是了悟無常法印之後，再來不去對抗它、不去抓取，就順著大自然的運行法則，當下展現出緣起是什麼，你就珍惜每一個緣起、珍惜每一個當下。

大地都在變動，這本來是一條公路，一場地震之後，整個路面都破壞掉了。這是柏油，全部都破壞掉，這裡是佳洛水，台灣的東部海岸地層是屬於上升，海平面是漸漸下降，也就是海平面下降。事實上，就是我們台灣的陸地逐漸在升高、升高，這裡就是一個活生生很典型的例子，這都是海水侵蝕的，也就是說在幾萬年前，海水是浸泡到這邊，然後因為經過板塊的擠壓，台灣慢慢升起來、升起來，這裡的高度距離海平面，大概有五十公尺以上，以前的海平面是到這裡，現在海平面一直退退退退，事實上就是我們台灣的陸地經過板塊擠壓，一直在上升、上升、上升，這也都是告訴我們大地、這個地界，它本身都是不斷在變化。

水界、水，它是每分每秒都是一直在動、在變、在流，所謂溪聲盡是廣長舌，這些溪水的溪聲，都是不斷在告訴我們法印、真理，一切都是一直在流動，在剎那生滅變化，從這裡要去體悟那個流動，一直在剎那生滅變化。再來要體會到這個流動變化，是任何人在主宰、在操控它的嗎？這是自然法則，大自然就是這樣在運轉、在流動、在變化，不是任何一個人在操控它、在主宰它。所以，要去體會自然的法印，慢慢去體會到這些，才會體會到「無我」，才會真正去體證到「無我」，因為自然法則不是任何人所能夠掌控、所能夠改變、所能夠扭轉。

你看流水一樣，都是不斷一直在流動剎那生滅變化，這些都在告訴我們法，告訴我們真理，沒有去看到這些？你光是在文字上面繞，看不到這些實相，就以為說現在是「末法時期」，我們現在就見不到法……。錯了！法，它是過去、現在、未來都如此的。這是太陽系，太陽它每天不斷在燃燒，太陽本身有沒有在變動？都不斷在變動，而且太陽它不斷在冒出溶漿，隨便一個冒出來的溶漿，都比我們地球還大。一樣啊！太陽本身不斷在變啊！而且你看太陽它每秒鐘將四百萬公噸的質量轉變為能，每秒鐘有四百萬公噸的物質，進行核溶核的這些反應、燃燒，然後化為能量，每一分鐘、每一秒鐘都不斷的這樣，一直在供應、燃燒自己，然後照亮我們地球的眾生，照亮這個虛空，當然受益是我們地球上面的這些生命。

所以，地球上面的這些動物、植物，我們的總能源、總電源來自哪裡？我們生命的總動能，地球上的生物、植物、動物這些總能源，都是來自太陽。你能夠動、植物能夠生長，你的生命能夠存著，總能源都是來自太陽，而且太陽還不斷提供我們陽光、光明，都是免費的燈泡，太陽從來沒有跟你收過錢，沒要你繳費，就是無我無私的默默奉獻，我們有去體會到它對我們生命的重要嗎？我們都

認為好像很自然，沒什麼！很少去感恩，很少去發覺對我們生命的重要。所以，我們從六界方面，尤其後面的法義分享，大家慢慢去體會，這裡面有很深的啟示。我們學習大地、流水、陽光、太陽，對眾生的無條件、無所求，默默的耕耘、默默奉獻的這一種精神。

這一張是要呈現出風的存在，有沒有看到風？因為風已經是慢慢接近「無色界」，它也是在「色界」裡面，但是因為它的分子也滿稀薄，已經漸漸接近「無色界」。由於風用幻燈片拍不出來，所以我們透過風的動，透過荷葉這些的動，蓮花的這些動，然後來觀看那個風，就是每分每秒在流轉、在流動，在流動、在變化。所以，在地、水、火、風，「風界」是屬於風性動，它都一直在流動變化，從樹葉的這些搖擺，用重複曝光的方式，然後我前一秒拍了，然後等兩秒後、然後再拍，那都是風，一直在搖動的這些，風一樣每分每秒都是在流動，在剎那生滅變化，每分鐘流經你身體的空氣，都已經不一樣。

禪宗有一則公案，到底是旗子動、還是風動？然後慧能就講「是仁者心動」，事實上都在動啊！風在動，旗子也在動，你的心也在動啊！如果你的心沒有動，你的當下沒辦法跟它接觸，你感受不到它在動。所以，你要感受到它動是風也在動，客觀的主體有在動，主觀的你本身的這個主體，一樣有在動，你的心裏有在動，才能夠當下看到它在動。

剛才講地、水、火、風，我們這個地球本身它在自轉，也有在公轉，所以地球它每分每秒所在的空間有沒有相同？不一樣。整個太陽系又有在轉動、有在移動，整個太陽系又是在虛空裡面運轉，每一分每一秒，我們太陽系、我們地球所在的空間，有沒有相同？不一樣啊！已經是不一樣的空間了，因此時間與空間都一直在轉、在變化、在流動。所以，我們現在每一個當下的存在，都是無限的空間與無限的時間，這樣一個交叉點，這個緣起、這個緣生、這個緣聚，它就是非常珍貴的，因此好好珍惜我們每一個相聚的因緣。

如果沒有空間，這個植物怎麼能生長？這個高樓大廈怎麼能夠建立？這一張就是要讓我們去看到「空」，我們一般是直接看到這植物，看到這個大樓，你有沒有去看到這裏面的「空」，所以要慢慢去看到，因為這些植物、建築物都是屬於「色界」，你要慢慢去看到植物與植物之間的「空」，就是「無色界」，有沒有去看到字與字之間的空白，含有很深的意義。有與有之間的空白，含有很深的「空」，要去看到，要慢慢去看到「空」的存在、玄妙，一樣要去看到「空」，。因為這個「空」是非常深的，當你慢慢了解「空」的時候，才不會怕「空」；我們眾生都是說「無我」，但卻是怕「無我」；口說「空」、卻是怕「空」；口說「無常」，骨髓裡面卻是怕「無常」。所以，我們要慢慢去了解「無常」、去體證「無我」、去了解「空」，當你真正了解它的實相，你不會怕它們，最後你才能夠溶為一體。

這就是地、水、火、風、空，你看不斷的在變，這是貓鼻頭的代表，像一隻貓趴在海面上，整個地界也在變，海水也一樣在變，雲也是一樣在變，地、水、火、風都是一直在流動、在變化，像這些大家要聞思，然後進入更微細的實修，這樣才能夠真正的去體證「三法印」，這不是空洞的，透過你的實修實證，就可以去體悟到。展現在眼前現象界的，你看地界不斷在變，地界無常生滅，這是九二一大地震之後，南投集集的武昌宮，一個是在地震前的情況，地震之後整個都垮掉，整個挑高的這些一樓全部都垮掉，全部都壓下來，一方面去體會「無常法印」。

剛才是地界，再來看水界。海洋、波浪有沒有停止過？你到海邊一樣看海浪，但是你有沒有看到它的無常生滅變化？都是一直在前浪後浪不斷在變，每一個浪都不同，潮起潮落，都是這樣無常生滅變化。所以，從這些要慢慢去貫徹、去體證到一切都是無常生滅變化，你不接受這個實相，就會去抓「常」，就在跟大自然的法則對抗、就有苦；你能夠了悟這些無常法則，就會全然的溶入，全然的接受，生命就像一個波浪起伏，一個波浪一樣有生命，生、住、異、滅，成、住、壞、空，都在變啊！都是在告訴我們無常、無常啊！這個法則的運轉，不是任何人在掌控，都是大自然在變化。

所以，前面的一個波浪，生、住、異、滅，已經滅了、消退了，後面的波浪起來了，因此要去體會，都是在告訴我們「無常法印」，要去看到大自然活生生的真理，要去看到「無字天書」，去看「大地風雲經」。「大地風雲經」、「無字天書」，非常重要！活生生的佛法，在這邊、在這裡面，這些是超越過文字的。這是曇花一現的曇花，一方面也是在告訴我們「無常」，如果生命沒有好好去珍惜，你就算八十年在這個世間，它也會像曇花一現，所以學佛、解脫要趁現在，要好好把握。

這朵玫瑰現在是盛開的花朵，但是你有沒有去看到前後這些？它們所示現的無常。所以，當你看到這些無常，當你是盛開花朵時，就全然的盛開，但是你不會抓取、也不會懊悔，你會全然的活在每一個當下，該開的時候就全然的開，凋謝的時候就全然的接受，因此是無常生滅變化。當遇到生病或是遇到重大災難、疾病時，一樣接受無常法印，不會刻意去自找麻煩；但是當有事情來臨，他就是全然去面對、接受，不會逃避。

這是清明節掃墓時拍攝的，今天你來這裡掃墓，十年、二十年後，長江後浪推前浪，今天你住在這裡，十年後你就住在這邊啊！所以要去體會大自然的無常法則、法印，這樣才能夠活出生命的意義，才不會像前面這樣盲盲目目的，跟人家來掃墓，掃一掃回去，還是看不到生死問題，生死大事還是沒有解決，還是不會體會到「生從何來？死往何處去？」這個問題。所以，當你掃墓掃了一二十年、三四十年之後，哇！以後也換別人來掃你的墓，所以這些都是天使，都在告訴我們，這些都是法印、真理，無常實相，要去體會，才能夠把生命的意義找尋出來。

如果我們盲盲目目的跟人家這樣做，等到後來也是一樣盲盲目目的走進墳墓裡面，這裡就在告訴我們：花有開、也會有落，花開、花落都是在告訴我們。一個花開、花落，一樣都在告訴我們無常法印，沒有常恆不變的，當你體會到無常法印，就不會去抓「常」，又不會怕「無常」。

我們有時候要到溪邊，一方面聽廣長舌，一方面身心靜下來，然後去體會大自然處處都在跟我們講經說法，這些活生生的佛法，大家要實際的去體會到、去看到。一方面也慢慢去體會大自然無條件、無所求的胸襟，當你溶入這些時，心胸也會因此不斷的擴展、擴大，學習著無條件、無所求。當你的身心能夠慢慢靜下來，你能夠活在眼前，活在每一個當下，就可以去看到。

地、水、火、風不斷演變的這些元素，但你看它可以組合出什麼？這麼漂亮的東西，它不是一個死死板板的，一加一等於二，五個一加起來等於五，這就是緣起甚深，當因緣再配合、聚合之後，它會起很大很深的變化。它?什麼會形成紅色的？後面為什麼會綠色的？，然後它?什麼會這樣？它都在宣說生命的燦爛是無常，但是它每一個剎那，都在告訴我們緣起甚深。當我們能夠慢慢去了悟無常法印時，當我們了悟真理，就真正能夠見法。若見緣起、則見法，看到緣起甚深、看到三法印，然後就會「花開見佛悟無生」，就不會怕「無我」的，不會怕「空」的。

當你真正去體證到無常、無我，體證到「空」，就會生出一種信心——「天上天下唯我獨尊」，但是這裡面絕對沒有「我慢」，而不只釋迦牟尼佛是這樣而已，每一個人的存在都是獨一無二的，如果你真正體證到涅槃、空，體證「三法印」，見法體證到「無我」，體證到「空」，一樣會體會到「天上天下唯我獨尊」，這時候沒有「卑慢」、也沒有「我慢」，你會以平等心來尊重一切眾生。所以，沒有你所不喜歡、所仇恨的敵人，泯絕二元對立，以「無上正等」、無限的平等的心來對待一切眾生，沒有卑慢、也沒有我慢。

所謂「卑慢」與「我慢」，事實上是一體兩面，你有卑慢、就會有我慢。所以，不是只有佛陀才能夠這樣，只要你好好去體證，一樣可以做到。當你體證到這些，你的生命處處都在開花；當你真正見法、證果，你的生命就是所謂「年年是好年，日日是好日」，沒有什麼要去驅避的。

現在開始要進入很重要的法義，也就是「無常法印」的解析。當你了解「無常」之後，也可以很具體會到「無我」，因此「無常」、「無我」都是一體的。

（第三節）「爾時，世尊告諸比丘：色無常，無常即苦，苦即非我，非我者亦非我所。如是觀者，名真實正觀。」「厭於色，厭受、想、行、識，厭故不樂，不樂故得解脫。解脫者真實智生」以上經文都是整個法義的精華濃縮，所謂修行不是在禪相各方面越修越厲害，或是多麼清楚看到「四念處」的身、受、心、法

這些，那些都只是過程而已，所謂八萬四千法門，包括四念處、三十七道品等種種修行法門，都是要來到體證「三法印」，體證無常、苦、無我、涅槃寂靜。

能夠體證到「無常」，此時可以體證到苦；當你體證到「苦」（「四聖諦」的「苦諦」），才能夠真正體會到「無我」、「涅槃寂靜」。為什麼「色無常，無常即苦」？「色」代表一切的物質，其實「色」不光是有形的物質而已，狹義的「色」單指「色身」，或是現象界這些有形的物質。事實上，它常常以一個「色」代表「五陰」，「五陰」就是受、想、行、識，它就是以一個來代表涵蓋而已。包括說「五陰」，還有「六入處」，再來還有「六界」，所以它只是用舉一個例子來代表而已。

這些是佛教比較專有的名詞，用現代大家比較容易理解的，事實上這整個都是要詮釋我們的身心內外，雖然只是用一個「色」來代表，但是它後面整個是詮釋「五陰」。「五陰」具體是講身、心，後面講到「六入處」或是「六界」都一樣，同樣是講「無常」、「無我」法印，因此它指述不論我們的身心內外，還有整個宇宙現象界的一切，小至任何一個個體、個人，大至整個星球、整個銀河系，包括整個人生的一切人事物都是。以後它只是點到為止，事實上就是講出法印，而且將此推廣到全部一切現象界都是。所以，不要以為只是看到小小的一個角度而已，事實上講一個「色無常」，就代表全部的這些，大家都可以去求證的。

所謂「色無常」，包括每一個原子、電子、質子、中子、介子、夸克，最大到最小都是一直在剎那生滅變化，它們都是一種波粒的存在，它都是一直在每分每秒，在時空之中一直變化、一直在動，本身在變、也在動。所以，西德物理大師海森堡跟他的老師，就是確立證明一個「測不準原理」，以前人類認為可以很精準測出，當現在儀器更精密之後，竟然發現測不準。為什麼測不準？因為一切都是一直在剎那生滅變化，位置本身就在動，本身本體也是一直在變、變、變，也就是無常生滅變異。

事實上，講的都是同樣一個無常生滅變異，上次課程已經從物理方面，讓大家了解所有現象界的存在，它都是一直的無常生滅變異，現在最頂尖的物理學家，他們都已經能夠確立出「測不準的原理」，因為發現到一切都一直在變、在動，就是佛陀所講的「無常法則」，都一直在變在動、在變在動，從最微細這些波粒開始組合成的，到身心內外宇宙人生，哪一種不是從最微細的波粒所組合而成，全部都是啊！所以，連那個最基本的元素，它都是一直在生滅變化，則組合起來的這些現象的物質，怎麼會不變化呢？因此「色」都是無常。

所謂「無常即苦，苦即非我」。「非我」就是無我，「非我者亦非我所」的「非我所」就是「無我所」。為什麼無常就是苦呢？並不是無常等於苦，為什麼佛教會講「苦諦」？為什麼法義的核心竟然是要建立在「四聖諦」的「苦諦」上？為什麼說「無常即苦」？因為沒有清楚了解這個苦、「苦諦」，只是懂一些名相而已，則對法的體悟僅是停留在表面上。因為關鍵在於你在抗拒「無常」，懼怕

「無常法印」的顯現，「無常」是一個自然法則、自然現象的存在，事實就是如此，但是當你抓住之後，你會去抓「常」，一直希望它能夠符合你的意思，你怕它無常變化，於是對現象界方面，你就會想要去抓、抓、抓。

當你一抓，就是要抓「常」，但是這個事實卻不能夠符合你的意思，不能滿足你的意願，於是你的苦就會產生，你的抓取背後，是在抗拒這個「無常」，那個苦是來自於抗拒，要看到你內心所有的苦不、安，眾生所有的苦、不安，來自於一直要去抓「常」，你不接受這個事實，不接受這個實相，於是一直在抗拒自然法則，所以產生苦。當你能夠接受，你的心是全然放開，你接受自然法則，沒有抗拒、沒有拉扯，苦就會消失了。

事實、宇宙的存在就是這樣，如果你是無明，就會跟事實法則在對抗，就會跟無常的法印在對抗，這就是苦。很多的拉扯，是來自於你有很多的要、很多的不要。你想要，它偏偏不符合你的意思；你不想要的，它偏偏又會來。你要的，偏偏要不到，這都是苦。所謂的「明」，就是把「無明」轉為「明」，就是了悟宇宙人生的實相。當你清楚了悟了真理、事實的存在，知道說任憑再怎麼努力，都不可能去改變它，知道說再多的努力，都只是庸人自擾，都只是多餘的。但是這時候不是無奈，無奈是你還沒有真正「明」，還沒有真正了解，當你真正了解的時候，「我慢」才會消失，此時你才會真正全然接受。當你真正全然接受時，苦才會消失，可以跟這整個大自然的法則是一體的。

所以，這個苦的原因來自哪裡？這裏要去看到很重要的深層心理方面，為什麼「無常」會導致苦？來自於你不了解實相，然後與它對抗，因此產生這個苦。第一層的部份，現在大家知道了，再來為什麼說「苦」就是無我呢？因為與此有關係，為什麼「苦即非我」（「非我」、就是「無我」）、你本身也不斷在變化，這個我、這個主體也是不斷在變化，大家要把它釐清出來，不然永遠都只是頭腦裡面一個名相、一個知見，雖然經文很簡短，但是含意卻非常深，你要能夠看出字與字之間的空白，看得到為什麼說無常就會產生苦，然後苦又可以推理到「無我」？大家現在去想、去思惟，再來要解析什麼叫做「無我」。

有人認為「無我」，到底有沒有「我」啊？這是對「無我」的深義，都還沒辦法真正了解。我們就要正式進入解析「三法印」，為什麼「無我」？為什麼「無常即苦，苦即非我」？先從另外一個角度來看，什麼叫做「我」？要符合哪些資格才能夠稱為「我」？我們現在暫時不講「無我」，能夠稱為「我」、要能夠符合這個「我」，要有哪些資格才能夠稱為「我」？

佛陀講：如果要能夠稱為有「我」，要符合三個條件，才可以稱做有「我」，從這裡再去推論，你能不能真正做到這些？你能不能掌握到？如果你掌握不到，那麼就可以很清楚去體會什麼叫做「無我」，要從這個角度推論回去。

能夠稱為「有我」，第一個要能夠符合「常」，能夠把宇宙的「無常法印」改變，讓「無常法印」消失，讓「無常」改變成為「常」，只要我一出生出來，就可以永遠不死，我要多麼年輕，就可以多麼年輕，它可以維持「常」、恆常，因為自然的法則是這樣，但是我不信服自然法則，我要去改變這個自然法則，我要一個「常」。因為這個「我」，表示它能夠主宰，你有這個「我」，表示說你能够主宰，但是你能够主宰得了大自然的法則嗎？你能够主宰得了你本身的身心的生、老、病、死、無常變化嗎？還有很多事情、很多現象方面，包括萬事萬物，動物、植物的生長，你能够做得了主宰嗎？你能够說「我不要依靠什麼，你們只要跟著我，就不愁吃、不愁穿，我可以用我的神通變化，從無中生有，變化出一大堆的稻米讓你們吃，你們都不會餓著，我可以主宰、我可以掌控，我可以怎麼樣……」這是一個主宰，如果你要稱為「我」，一個是它要符合「常」，再來是一個主宰，你能够主宰。

再來所謂「一」代表什麼意思？我們要把這些佛學的名相，從一個知見、名相上把它解開，要真正去懂得它的意思，不然讀再多的名相，還是沒有真正去體會到它的深義。「一」代表說我能够獨立存在，可以不需要依賴大自然的東西，可以不需要依賴任何東西，可以不需要依賴任何人，我要怎麼樣就能够怎麼樣。這個「一」，是我不需要空氣，不需要踩在地上，不需要喝水，如果你的生命活著，需要大地、需要流水、需要陽光、需要空氣，你就不是能够獨立存在，你的生命的存在需要很多的因緣支撐。

如果要建立這個「我」，佛陀就講它必須要符合「常」、「一」、「主宰」。學佛沒有進入實修實證，「無常」都還是停留在知見裡面，當你進入實證的「無常」，「自我」是要消失的，你才能夠進入體證到無常，身心要很柔軟的。如果沒有真正體證「無常」，你說要了解「無我」，都還只是頭腦裏面的知見而已，現在把大家的聞思觀念先建立起來，然後我們再找機緣進入實修。符合「我」要有這些條件，分析自己哪一項能够做得到，如果可以做得到，就可以有「我」、我是、我能、我慢；如果做不到，那麼就慢慢乖乖回來，進一步了解佛陀所講的「無常法印」，然後再去了解為什麼「無我」？我能不能去改變這些？

因為大自然的法則是這樣，如果你抗拒，就會產生苦。我沒辦法去改變大自然的法則，我沒辦法去改變無常法則，我對大自然的法則沒辦法主宰，「我」的存在，沒辦法不靠大自然整個因緣的聚集，所謂緣起而生啊！不是我個人所能够要怎麼樣就怎麼樣。所以，衡量這些之後，知道我沒有一個條件能够存在，當你慢慢去體會「無我法印」，如果還跟這個事實在對抗，苦就會產生。所以，就是一般眾生所處苦海中的「三法印」——無常、苦、無我，就是一般眾生所處的「三法印」，但是眾生不了解「無常」與「無我」法印，於是產生苦。

一個解脫者就是了悟「無常」、了悟「無我」，因此不跟大自然的法則背道而馳，於是能够契入「涅槃寂靜」，就是解脫者所處的三個法印——無常、無我、

涅槃寂靜。「涅槃寂靜」就是他順著大自然的法則，跟大自然的法則溶為一體，然後不在那裡背道而馳，不在那裡海中鑿河，這是三個法印的前後連貫性，非常重要的。

「非我者亦非我所」就是「無我」、「無我所」，慢慢去體會這個我不能夠去改變大自然法則，也沒辦法主宰、不依靠很多因緣而存在，慢慢進一步深刻去體會到「無我」，連我自己都不能夠主宰了，我又能夠去主宰什麼？！我能夠去主宰誰？我連自己都不能夠主宰了，我怎麼有能力去主宰我的孩子、我的太太？怎麼有能力去主宰我的先生？怎麼有能力去主宰我的弟子？能夠有能力去主宰別人？你自己都做不了主了，又能夠去主宰誰？！為什麼「無我」、「無我所」？你太太或是你先生，大家是有緣在一起，要互相尊重，彼此都不是誰的附屬品，這個「所」就是附屬品、我的東西，太太不是我的啦！先生也不是我的啦！你不要認為說我們結了婚之後，你就是我的、我的人，於是理所當然就應該聽我的話，背後都是我們有一個我慢，想去主宰對方，我們的「意思食」想去吃對方。所以，當你慢慢去看到這些之後，你會怎麼樣呢？以一個平等心來尊重對方，大家有緣在一起，但是互相尊重、相扶持。

「如是觀者，名真實正觀」，佛陀就標出什麼才是真正的正觀？要「止觀雙運」才能夠開智慧，佛陀就講說你能夠它的連貫性徹底了解，才叫做真正的「如實正觀」，不是說「我去觀想什麼佛像，我去觀想一個什麼日輪，觀想一個陽光，觀想……，觀到遍一切處、我成就啦！或是說我一直去參一個話頭，然後參、參、參、參到後來，我看到什麼、體會到什麼了，我疑團爆破了……」那都只是一時的一些感受而已，一時心裏那些疑結的突破，這樣而已。而且你去觀的那些，只要是用「有為法」去觀，創造出來的那些禪相，還都是屬於夢幻泡影，都還是屬於顛倒夢想的世界。

什麼叫做如實的正觀（真實正觀）？佛陀要我們回來體悟這些法印。前面講的是「色」，再來是受、想、行、識……都是這樣，五陰、六入處、六界……都是如此的，「厭於色，厭受、想、行、識，厭故不樂，不樂故得解脫」因為當你了悟實相的存在是如此，你不服從大自然法則，就只有苦啊！就只有在那裡背道而馳，就只有在那裡自討苦吃。當有一天你慢慢體會到這個事實、這個實相，你是沒辦法改變得了，這時候你的我是、我能、我慢，才會真正的消失。因為你有看到實相，而且看到原來膨大得很大很大的「我」，原來只是這個地球上的一個小細菌、一個小蟲，我這個小蟲怎麼有能力去扭轉這個地球改變方向？於是那種很狂妄的「我慢」就會漸漸消失，因為你看到過去的顛倒夢想，這時候你就會厭離於過去的那種顛倒夢想。

所謂「厭」就是看到過去自己在抓夢幻泡影、在顛倒夢想，你就會放下那些錯誤的行為、錯誤的觀念、錯誤的抓取，這時候你就會「厭」，就是「厭於色，厭受、想、行、識」的意思。「厭故不樂，不樂故得解脫」因為已經不再顛倒夢

想了，因此你就能夠解脫自在，不會像以前這樣一直抓，抓很多的「石頭」，然後揹著很多的「石頭」，還揹得很高興，結果到後來才覺得好累啊！覺得怎麼這麼累！怎麼這麼多束縛啊！不知道你所抓的，就是抓一堆「石頭」，然後還在那裡揹得很多的，最初是覺得很樂，到後來就覺得很苦。於是你這樣就會放下過去那種錯誤的抓取。

「厭故不樂」不是心情悶悶不樂的「不樂」，而是不會再喜歡過去顛倒夢想的抓取，所以「得解脫」，「解脫者真實智生」能夠看到這些法印而真正放下，這時候才會產生真實的智慧、真正的智慧，終於了悟了身心內外宇宙人生的實相，因為「止觀雙運」而讓你大徹大悟，就是佛陀所講的「覺者」（覺悟的人），就是要覺悟到真理實相。經文看起來好像很簡短，但是含意都很深，具有這樣真實的智慧，也就是真正大徹大悟之後，你就是證到四果阿羅漢，這時候就可以體證到「我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有」。

【法義分享】從「無常」進一步去體悟到苦、非我、非我所。「觀」是指有定力、內心澄靜後有深度的看。所謂的「觀」，不是個人主觀的臆測、推想，是要你有定力、內心澄靜後，有深度的看，這都是「止觀雙運」。一般人的看，是散心膚淺的看，為什麼還是會有這麼多的我、我是、我能呢？就是因為我們的心還沒有寧靜下來，還沒有真正很深度去體悟法印，是散心膚淺的看，因此你看不到實相，或只看到自己想要看的角度。

佛陀所開示的修行法門，都是為了讓心澄靜下來，以便對於身心內外、宇宙人生的實相，進行深度的如實觀察，如實體證而開悟而離繫、解脫。這裡一樣標出我們修行上面很重要的關鍵，八萬四千法門、所有修行法門，都只是為了讓你的心澄靜下來，因此不要迷失、不要執著在法門上面。你的禪修、打坐、經行、持咒、唸經、禮佛、拜懺……，種種這些都是叫做方便法門，這些法門都只是讓你的心能夠寧靜下來。當澄靜下來之後，要「止觀雙運」，對身心內外、宇宙人生的實相，進行深度的觀察，而實相就是「無常」與「無我」兩個法印。

如果你對「無常」與「無我」這兩個法印不了解，苦就產生，就是「無明」。所謂的「無明」就是你對這兩個法印不了解，當你了悟就是「明」，就是清楚見到、體證到「無常」、「無我」。因為「自我」消失，就能夠處在涅槃寂靜、解脫自在。

（第五節）「若色於眾生不為患者，彼諸眾生不應厭色；以色為眾生患故，彼諸眾生則厭於色」這裡佛陀就講：為什麼要鼓勵大家應該放下對世間的種種抓取呢？因為這個「色」啊！是代表「五陰」，亦即我們的身心、所有境界、所有現象界。因為只要你有抓取，它就會帶給你煩惱、帶給你痛苦；因為只要你有抓取，就有得、有失，你就有要；只要有你想要的，就一定有你不想要的境界存在。

「若色於眾生不為患」所有境界、現象界這些存在，包括我們的身心存在，如果它不會帶來苦惱、不會帶來痛苦，所謂「患」就是痛苦、煩惱，「不為患」就是不會帶來痛苦、煩惱。如果現象界的這些存在，「若色於眾生不為患」，它不會帶來苦惱、痛苦，大家不必放下、不必厭離這些。事實上，因為「色」（現象界的這些）會帶來後患、帶來痛苦煩惱，因此佛陀才希望大家能夠看透了，然後放下那些抓取。

「以色為眾生患故，彼諸眾生則厭於色」「若我於此五受陰不如實知味是味、患是患、離是離者」「永住顛倒，亦不能自證得阿耨多羅三藐三菩提」「我以如實知此五受陰味是味、患是患、離是離，故我於諸天、若魔、若梵、沙門、婆羅門、天、人眾中，自證得脫、得出、得離，得解脫結縛，永不住顛倒，亦能自證得阿耨多羅三藐三菩提」。

前文是「不如實知」，後面是「如實知」，這裡要注意看這兩邊的對比，一個是講「五受陰」，事實上「蘊」、「界」、「處」都是，對這些現象界的存在「不如實知」，後面是「如實知」。什麼叫做「味」？什麼叫做「患」？什麼叫做「離」？要弄清楚，因為經文裡面常常會出現這方面的名詞。什麼叫做「味」？重點在於一件事情，你覺得可愛之處、可意之處……正面的這些，也就是它的好處。

所謂「患」，就是「味」的相反，它會引來後患，引來很多副作用、負面的，任何一件事情的存在，它都會有像銅幣的兩面，都有正面的一面，也有它負面、後患、副作用的一面。一種藥能夠幫你治病，也會帶給你毒藥副作用這一面，包括說結婚有它的好處，也有它的壞處；不結婚有不結婚的好處，也有不結婚的壞處；生小孩有生小孩的好處，也有小孩帶來的煩惱、苦惱；不生小孩一樣有不生小孩的好處，也有不生小孩的孤單、孤獨。所以，每一件事情都有它的正、反兩面。但是我們以前習慣性都只看到一面而已，你喜歡的事情，就只一直看你喜歡的事情，就看它的「味」這一面。你喜歡的事情，就只有看到它的好處這一面；當在戀愛的時候，都盡量看對方的優點；當吵著要離婚的時候，都盡量看對方的缺點。

你不喜歡的事情、不喜歡的人，對一個人有成見之後，都會一直看他的負面，把事情都會一直往負面去看。所以，我們眾生都習慣於只看一面，於是就落在二元對立的世界裡面，你就沒辦法「離」的，沒有「離」的力量。所謂「離」，它是包括一種放下，包括一種捨，包括一種超越二元對立。「離」更深層的意思就是超越二元對立。你要超越二元對立，必須兩面都要看得到，才能超越二元對立。

舉例來講，我們實際怎麼去應用呢？如果一件事情對你很有吸引力，讓你很想執取、抓取這方面的，然後你就要去考量、去看到，不要只看一面而已。你要去看到它的負面、它的副作用、它的另一面，要做一個綜合性的評估之後，這個「離」不是說有時候是放下、不做，很多事情是要做一個評估之後，你還是要去

做，於是會站在比較超然、比較客觀的立場來看。於是你對這些都能夠了解、都能夠接受，對你決定之後所做的這些，你會全然的承擔、全然的接受，因為你不是一種盲目的決定，你是有看到正面、有看到反面，然後當你決定之後，就承擔、接受你的決定，後果都一樣全部接受。

舉例而言，如果你很討厭一個人，認為他好像你的眼中釘，你很不喜歡他，一講到這個人，就覺得他好像惡魔，好像是你很不喜歡看到的一面鏡子，然而你能不能換個角度去看到他的優點？如果你一直在瞋恨一個人之時，你的心也是被這個境界抓去，你被這個境界束縛住。當你瞋恨一個人，也是被那個境界抓住、束縛住，你跟那個境界就沒辦法「離」的。如果你要跟那個境界要「離」，必須要能夠看到它的「味」，去想想他的好處，去想想他的正面，才會產生一個綜合性的思考空間，這樣你才會從「味」、「患」的二元對立，慢慢「離」出來。不是只有哲學、佛學上的一個了解而已，事實上在我們日常生活上，都常常要應用的，要看到你著重在哪一方面，另一方面你就要去看，這樣才能夠真正慢慢的走在中道上。

所謂「中道」就是離兩邊，所謂「離」就是離開兩邊，你才會真正走在中道上，「中道」不是抽象的。所以，這裡佛陀就跟我們講，如果我對現象界的這些存在，身心內外的這些，我不如實知它的味、患，那麼我沒辦法「離」，沒辦法放下、沒辦法超越，這樣就是「永住顛倒」，因為都一直處在二元對立的世界裡面，這樣沒辦法解脫。因為如實知現象界的這些一切，它的正反兩面我都看到了，因此我能夠「離」、能夠放下，能夠走在中道之上。所以，各種境界對我來講，都不會有束縛、不會繫縛，就能夠「自證得脫、得出、得離、得解脫結縛，永不住顛倒，亦能自證得阿耨多羅三藐三菩提」。

（第六節）「爾時，尊者羅?羅」到佛陀這裡問一個問題，「云何知、云何見我此識身及外境界一切相，能令無有我、我所見、我慢使繫著？」我怎麼樣才能夠「見」，就是能夠體證到，所謂「見」，不是用眼睛看到，是用心眼去看到、體證到。我怎麼樣才能夠體證到我這個識身？也就是我這個身心與外界一切相，就是身心內外、宇宙人生的這一切相，我如何從各個角度去體會到沒有「我」、沒有「我所」？我如何去體會到沒有我、沒有我所呢？怎麼樣才能斷「我慢」呢？如何才能真正體證到無我、無我所？如何才能夠真正斷「我慢」？

佛陀就告訴羅?羅，「佛告羅?羅：善哉！」你問的很好啊！「諦聽！諦聽！」你要身心柔軟、很專心的聆聽。事實上，很多講的這些經，都是在實際禪修的時候，因為他們以前都是專修的專業人員，大家都是在叢林道場禪修，因此當身心很寧靜時，然後再宣講深層的法義，你很快就可以體會到。今天因為大家要上班，也由於環境時空的關係，我們也沒有像以前能夠在很單純的叢林裡面，今天大家有因緣來聽聞，以後在實際禪修的時候，會講述很重要的一些關鍵，很重要的一

些體會角度，大家能夠在身心寧靜、靜止的情況之下，就可以深刻去體悟到法印，這時候才叫做真正的品嚐到。

「諦聽！善思念之，當為汝說。羅?羅！當觀若所有諸色」所謂「所有諸色」，就是包括身心內外、宇宙人生的真理實相，不管是過去、未來、現在，已經告訴我們真理實相的存在，它是超越時間、超越時間。「若內、若外，若粗、若細，若好、若醜，若遠、若近」所謂「遠、近」是超越空間，真理的存在是超越時間、超越空間的。「彼一切悉皆非我」現象界的這些一切，我佛陀所體證到的，都是無我、無我所，「不異我」就是無我所、不相在。如果你能夠體證到這些，從現象界的一切蘊、界、處，還有身心內外、宇宙人生，不管你從任何角度，都能夠去求證、去體證到，一切都是無我、無我所、不相在。

當你真正體證、確證到這方面，就「如是平等慧正觀」，才能夠稱為「平等慧正觀」，如實的深觀、平等慧。「如是受、想、行、識」其他都以此類推，前面稱做「十一形相」，這是總括一個原則，從各種角度都要去體證到，一切都是無常、無我法印，「無我所、不相在，如是平等慧如實觀」就是平等慧如實觀。

「如是知、如是見者，於此識身及外境界一切相，無有我、我所見，我慢使繫著」如果真正從任何角度去求證，都體悟到無常、無我、無我所、不相在的這些法印，就能夠真正「止觀雙運」而開啟智慧，這樣你就會對於「此識身及外境界一切相」，體證無我、無我所，於是「我慢」就會真正斷除。

何謂「平等慧如實觀」呢？要破身見、我見、我慢，一定要對身心內外的一切粗、細、大、小、美、醜、好、壞、遠、近、過去、現在、未來……，進行如實的觀察，去體悟現象界的生滅無常，再深入體會無我、無我所。什麼叫做「平等慧」？上一次課程有透過魚缸，解析何謂「相在」，或許在文字上，很容易瞭解什麼是「相在」，但是事實上它的含意是很深，由於觀念很不容易突破，我們眾生常常甘願淪為「次等人民」。如果你在「我」裡面，會產生「我慢」的心態；如果我在你裡面，則會產生「卑慢」。

這是一個很重要的觀念，如果聞思一段期間之後，真正能夠體會到這裡，已經很值得了！你會從「我慢」與「卑慢」的二元對立裡面超脫，一般的宗教很多情況，都是用這一種在掌控信徒，如果你認為我只是一條小魚，我在你的魚缸裡面、我在你裡面，這種「我在你裡面」的觀念，於是你就是我的大恩人，你是我的主宰，你是我的……，我都要依靠你、我要仰賴你，我要……，這時候你的「卑慢」一定產生的。如果你認為我是這個魚缸，認為你這個魚在「我」裡面，你在「我」裡面，於是這個我、我是、我能、我慢……就會存在。

就像說我是一家公司的董事長，如果站在魚缸的立場，我是一家公司的董事長，你們是要看我臉色的，你們是看我的、我養你們，你們在我這公司裡面，你就要聽我的話……。因為他認為你在「我」裡面，這裡面就是「我慢」。如果你認為我們只是個小職員，我們在大公司裡面，處處都要看老闆的臉色，處處要受

人主宰，因此我在你裡面，於是你展現出來的，就會是一種「卑慢」。為什麼「自卑」裡面還有「慢」，因為你現在沒辦法平等心面對你的董事長，沒辦法平等心面對你的總經理，沒辦法平等心面對你的上司，你今天是一種卑慢的心態存在，因為你今天是委屈的角色，有一天當你鹹魚翻身、當起老闆的時候，你會展現出你在「我」裡面，媳婦熬成婆的心態就會又出來。

如果你不能以平等心面對你的上司，將來你也不會以平等心面對你的員工。如果我們是個員工，為什麼我們不用自卑呢？雖然你是董事長、總經理，雖然我只是個職員員工，但是你有你要做的事情，我也有我要做的事情，我把我這一份工作，認真盡責做好，你也有你要扮演的角色，做你該做的事情，為公司盡一份心力，我也是盡心盡力在做。雖然扮演的角色不同，但事實上我們都是平等的。陳水扁今天雖然是當總統，他有他要做的事情，但是你絕對沒有比他渺小，你也不用卑躬屈膝，不用逢迎巴結。我們感謝他默默在承擔很多的重責大任，但一樣他扮演他的角色，我一樣扮演我的角色，我們只是扮演的角色不一樣而已，我們都是平等的。

當有一天你成為董事長、總經理、行政院長、總統，一樣啊！你會以平等心面對你的屬下、面對你的員工，絕對不會有欺世凌人的心態，你會以一種感恩的心，今天我雖然是董事長，但是今天大家是生命共同體，我們都是一體的，每一個人扮演的角色不同，但是大家都同等的重要，因此你會以平等心來善待一切眾生，叫做「平等慧」，就是要超越卑慢、我慢的心態。在修行上，有一個很重要的體會，你跟佛陀完全都平等，你沒有比佛陀渺小，你沒有比阿彌陀佛渺小。同樣的，如果是基督徒，你沒有比耶穌渺小，你跟耶穌完全是平等的，跟佛陀完全是平等的，這就是超越二元對立，來到「平等慧」。

所以，佛陀成佛的另外一個名稱就是「無上正等正覺」，「正等」就是完全平等，當他成佛，體會到跟一切的眾生完全都是平等，沒有誰大、誰小，沒有誰優、誰劣，沒有卑慢、沒有我慢。為什麼你跟佛陀、耶穌，跟所有眾生都平等呢？因為所有的眾生，都是大自然宇宙各種現象，因緣聚合之後所產生的，大家都是來自緣起啊！都是來自緣起啊！每一個人也一樣是受自然的法則——無常、無我法則的運轉，沒有任何人能夠例外的，只是當你了解時，無明的眾生在跟大自然法則對抗，自討苦吃，在苦海裡面浮浮沉沉，這樣而已。

佛陀、一個覺悟者、一個徹悟者，他跟眾生不同的，不是說多長了三頭六臂，而是因為了悟了這些實相之後，不再跟大自然法則背道而馳，溶入整個大自然裡面，跟整個大自然法則完全一體運作，這就是「平等慧」。你沒有比佛陀渺小，沒有比阿彌陀佛渺小，所以你也不要向佛陀乞求什麼，你不用當乞丐去跟佛陀乞求什麼，你也不用當乞丐去跟阿彌陀佛乞求什麼，你也不用當乞丐去跟耶穌、跟上帝乞求什麼，因為你本來就沒有欠缺什麼。佛陀成佛，也沒有比你多出什麼。

（45 頁）「比丘當知：凡夫染習五欲，無有厭足」因為你覺得欠東、欠西，而聖人呢？「聖人智慧成滿，而常知足」為什麼他常知足？因為他體會到沒有欠缺什麼，眾生就是沒有了悟，覺得我欠缺很多，欠東、欠西啊！於是沒有知足。以上都是學佛上面很重要的心態觀念，如果你真正能夠體會到，要超越、突破很快、很快啊！不要淪為次等人民，然後一直在向心外去求、去求啊！眾生都是平等。

（第七節）「佛告比丘：若於色說是生厭、離欲、滅盡、寂靜法者，是名法師」就是佛陀對於「法師」的一個最簡單定義，「若於色」他體證到而認同，對現象界的這些一切，他已經有體證到而認同，因此產生厭、離欲、滅盡，寂靜、內心寂靜，體證到「三法印」，體證到涅槃寂靜、無常、無我與涅槃寂靜，這樣才有資格稱做「法師」。

再者，什麼叫做「法次法向」？「於色向厭、離欲、滅盡，是名法次法向」「色」只是一個代表而已，亦即不管你從哪一個角度，都能夠逐漸地去體悟，而導向厭離、離欲、滅盡，也就是體證「三法印」，然後解脫自在，按照這個次第步驟逐步進入，叫「法次法向」。「於色生厭、離欲、滅盡，不起諸漏，心正解脫，是名比丘見法涅槃」所謂「見法涅槃」就是現法、現在、現世解脫，佛陀、佛教所講的見法、開悟，真正的開悟、真正的見法，就是你要從任何不同的角度，都能夠去看到「三法印」，然後真正能夠契入涅槃寂靜。「厭、離欲、滅盡、不起諸漏，心證解脫」才叫做真正的開悟，這樣就能夠現世解脫自在。見法，一定是活在當下、活在現在，你才能夠見到法，「現法涅槃」就是現世解脫。所以，原始佛法講的都是現在的，不是未來的，不是遙不可及的未來的。

「若比丘於色說厭、離欲、滅盡，是名說法師」前文是對法師的一個定義，後面是定義「說法的法師」，法師要講經說法，你要講什麼？就是要講「若比丘於色說」說法的，就是引導大家去認識宇宙人生的實相，而遠離顛倒夢想。所謂「厭」就是遠離顛倒夢想，引導大家去體證法印，然後遠離顛倒夢想，「說厭、離欲、滅盡」，這樣才是真正的說法。定義都很簡短，但是含意都很重要、很深。

（第八節）「於此五受陰如實不知、不見，無無間等、愚、闇、不明，是名無明」兩行經文很簡短的把「明」與「無明」定義出來，「於此五受陰如實知」前面是不知、不見，後面是知見，不管你從蘊、界、處，從身心內外任何角度，如果不了解「無常」與「無我」法印，就是「無明」，開發智慧、大徹大悟就是把「無明」轉為「明」，能夠體證「三法印」。整個修行都在告訴我們修行解脫的重點，我們不要錯用功啊！不要把目標、生命浪費在外緣、一些方便法上面繞，要契入到核心。「如實不知、不見、無無間等」的「無無間等」就是未能現觀，「無」就是沒有，「無間等」現觀，「無無間等」就是未能現觀，沒辦法活在當下看到法，沒辦法回到當下、回到現在，見到活生生的法的，都是屬於「無明」。

（第九節）「色無常，受、想、行、識無常，一切行無常，一切法無我，涅槃寂靜」有人跟闍陀比丘提到：一切無常，一切法無我，涅槃寂靜，但是「我爾時與諸比丘言：『我已知色無常，受、想、行、識無常，一切行無常，一切法無我，涅槃寂靜』」你們跟我所說的「三法印」，我都知道啦！，但是「然我不喜聞：一切諸行空寂、不可得、愛盡、離欲、涅槃」你們跟我講的那些，我都知道啊！但是我看到自己內心裡面卻是在抗拒，內心裡面還是沒辦法接受、沒辦法認同，我看到內心在抗拒「一切諸行空寂」，你跟我講「空」，理論上我可以理解，但是我內心裡面在懼怕「空」；理論上我可以了解「無常」，可是我內心裡面還是在怕「無常」；理論上我可以了解「無我」，但內心裡面還是在怕「無我」。

「然我不喜聞：一切諸行空寂、不可得、愛盡、離欲、涅槃」就是說理論上我知道，但實際上還是看到我對這方面，我真的還沒有做到。如果你說無常、無我，那麼「此中云何有我，而言如是知、如是見是名見法？」如果你跟我宣講「無我」、「無我」，到底誰在修呢？到底誰在證呢？誰能證呢？明明這個「我」在這裡，我有苦啊！我可以修行啊！我可以證果啊！不是有這個「我」存在嗎？你怎麼說「無我」？你跟我講說無我、無我，但是我是覺得還沒辦法體會，因為這個「我」還是存在，我有苦啊！我可修可證啊！如果說沒有「我」，誰在修、在證呢？

這裡是幫助眾生釐清內心裡面的癥結問題。這時候「阿難語闍陀言：」因為闍陀跟阿難反映出他的問題，於是阿難就回答他，因為阿難這時候還不是阿羅漢，他雖然是佛陀的侍者，他聽聞過很多法義，但是他還不是阿羅漢，本身沒辦法講出自己的證量，沒辦法講出他自己實修實證的這些，他就只能夠像錄音帶這樣，轉述佛陀所講的，於是阿難就跟他講：很實在、很如實啊！我曾經聽佛陀開示過這樣的解答，我如實的轉告讓你知道。

「阿難語闍陀言：『我親從佛聞』」這時候因為佛陀曾經教過摩訶迦旃延，重點內容就在這裡，佛陀曾經開示過：「世人顛倒依於二邊，若有、若無；世人取諸境界，心便計著」佛陀就很簡潔明瞭講出來，眾生啊！只要他還不是一個解脫者，眾生都是「顛倒依於二邊」，都在二元對立的世界裡面繞啊！都只是抓一邊啊！追一邊啦！都只是抓他的要，排斥他的不要。「若有、若無」不是抓「有」、就是抓「空」，不是抓這個、就是抓那個，都是只在抓一邊。「世人取諸境界，心便計著」眾生遇到各種境界時，心就被境界黏住了，遇到可意境，就一直在貪、在抓，就被境界抓住，成為境界的奴隸；遇到不可意境，就起瞋啊！在逃、在避啊！

你不要以為說，我在逃、在避，就是不被境界抓走，遇到不可意境，你在逃、你在避、你在瞋，一樣有被境界抓住，不要以為說「我沒有去抓啊！」所以我不是被境界抓住，錯了！因為境界對你來講，它就是礙著你，它就是礙住你，所謂「礙」是礙著，它就是把你礙住，你的心常常被境界把你礙著，因此你的心實際

上是被它綁住。「世人取諸境界」遇到各種境界，可意境、不可意境，心都常被境界綁住。「心便繫著」一般眾生都是這樣。

佛陀就教迦旃延「若不受、不取、不住、不計於我，此苦生時生、滅時滅」何謂「不受、不取、不住，不計於我」？對於每一個境界，都要看到它的「味」跟「患」，正面、反面都要能夠看得到，這時候才能夠「離」，才有「中道」的力量，才能夠超越二元對立。所以，要做到「不受、不取、不住，不計於我」，你一定要見到法。如果沒有見到法，沒見到無常、沒見到無我，沒有看到味、患，你沒辦法不受境界的影響。

理論上，我可以知道要「不受、不取、不住、不計於我」，問題是你要真正做到，一定要見到法，一定要有深度去看到它的味、患，這樣才能夠超越二元對立。如果真正有這一種力道出來，就會站在一個比較超然的立場，「此苦生時生、滅時滅」那個苦是代表一個境界，順境、逆境這些都是，無常境界這些都是，也就是這個境界，「生時生、滅時滅」。當自然現象要發生的時候，你就怎麼樣？這裡面就是包含有一個全然的接受。就像說颱風要來，但不是我去招惹來的，我也沒有能力去把它趕走。如果在那裡對抗，要對抗颱風，不希望颱風進來，偏偏你的心跟颱風就在對抗，於是那個心跟境界就有抗拒的心態，也就是有迎、有拒的心，這樣就沒辦法讓境界自然生、自然滅。

你能夠站在比較超越的立場，就能夠讓境界「此苦生時生、滅時滅」，包括說颱風、地震，或是自然的這些現象，都是一樣讓它自然生、自然滅，因為你沒辦法去扭轉，你沒辦法去主宰，沒辦法讓地震不發生，不管修行境界再多高，不管再做幾百幾千場的大法會，你都沒辦法讓地震不發生。如果你可以做到，就可以改變「無常法印」，就可以推翻佛陀所講的無常、無我。佛陀祂了悟這些，從來不去做這些，因為這是大自然的現象，你不可能去改變，想要去改變大自然的現象，就是「我慢」，到最後還不是一樣照常發生。因此，大家要去了解，這樣才不會把我們的生命，浪費在不必要的上面，浪費在本末顛倒上面。

「迦旃延！於此不疑、不惑、不由於他而能自知，是名正見」以上剛才所講的這些，你能夠「不疑、不惑、不由於他，而能自知」，剛才跟你們講的「無常」、「無我」法印，你能夠實際去體證到，「自知」就是能夠親自體證，才叫做「正見」，一定要自己去親證到才算。「不由於他而能自知」的「不由於他」，就是我佛陀所體悟到的，還是我的，你個人只是聞思、沒有去實證，你還是沒辦法體會到。所以，你的解脫，你的自知、自覺、自做證，不是我所能夠取代的，不是我能夠代替你的，我只能夠告訴你有這樣的法則，再來你還是要自己去親證，沒辦法依靠別人的證量，然後你就可以開悟。所以，真正開悟解脫，一定要靠你自己去親證，善知識只是協助你，他只是「指月的手指」，他只是告訴你那個方向，你要自己去親證，我們對法、對善知識恭敬，恭敬他、感恩他協助我們，告訴我

們一條明確的路，這一條路要我們自己去走、要自己去做，叫做「不由於他」，而能夠自知親證，叫做「正見」。

「如來所說。所以者何？迦旃延！如實正觀世間集者，則不生世間無見；如實正觀世間滅，則不生世間有見。如來離於二邊，說於中道；所謂此有故彼有，此生故彼生，謂緣無明有行」。

現在請大家做一個記號，「如來正觀世間集」把「集」圈出來，則不生世間無見」把「無」字上面打個 x，不必完全塗掉，「如實正觀世間滅」把「滅」圈出來，「則不生世間有見」把「有」打個x。這樣大家就比較了解，這句話含意很深！如果你能夠真正看到，觀察到「如實正觀世間集」的「集」代表什麼意思？就是緣起有，也就是現象界，能夠如實正觀世間所有這些現象界，這些緣起有，「則不生世間無見」如果看到世間緣起有、現象界這些，就不會產生「斷滅見」，不會落入頑空，因為世間眾生不是執「有」，不然就是執著「空」。

有的人修行之後，沒有正確體會，於是會產生悲觀、消極，覺得說落入「空」，到最後覺得人生都沒有什麼意義，又落入斷滅空了，都沒有正確了解法義。你能夠「如是正觀世間集」，就是現象界的這些，「則不生世間無見」就不會產生斷滅空、頑空。「如實正觀世間滅，則不生世間有見，如實正觀世間滅」，這個「滅」是什麼意思？緣起滅，能夠去看到世間的無常生滅、看到現象界，前面是看到現象界緣起有，就不會落入斷滅空、頑空，但再來你要看到現象界本身是無常、生滅，而且它本身現象界，又是成、住、壞、空，如果你能夠看到現象界本身，它一樣都是無常生滅，成、住、壞、空，你就不會產生「世間有見」，「有」代表什麼意思？就不會產生恆常不變的觀念——常見。

如果能夠看到現象界緣起有的這些，你不會否定現象界的存在，不會落入頑空、斷滅空，人生也不會悲觀、不會消極的。如果你能夠看到現象界緣起有這些現象，能夠去看到無常生滅，成、住、壞、空的實相，你也不會落入常見，不會落入恆常，不會去抓恆常。一般眾生不是抓有、就是執空，那個「空」不是真正的「空」，是斷滅空的「空」，一般眾生就是常常容易在頑空、斷滅空裡面，不然就是抓恆常、恆有，所以不是在「空」，就是在「有」之中，落入兩邊。

佛陀是怎麼樣呢？「如來」就是佛陀本人，「如來離於二邊，說於中道」「離於二邊」就是超越這兩邊，超越二元對立，而「說於中道」就是走在中道上。什麼叫做中道？「所謂此有故彼有，此生故彼生，謂緣無明而有行」歸納出整個現象界，它都是有因、有緣，生起也是因為緣聚而生，緣起的現象也會因為緣盡而滅、緣聚而生，你不能否定它的存在，它會緣滅，你不能夠去抓它的恆常不變。

舉例來講，有人就認為《心經》在講「五蘊皆空」、「四大皆空」，什麼都空、什麼都空，好吧！既然你說什麼都空，不要賭氣啦！我們只是舉例，如果你真的敢從六樓跳下去，身體都絲毫無傷，說你真正全部都空，六樓跟地面還是有

落差，房子不是頑空，房子還是有房子的存在，你跳下去還是會死。你在那裡講很多的空、一大堆的空，一個木槌把你敲下去，就生氣、憤怒了，就不空啊！所以，一般眾生都喜歡在常、無、有、空……繞，都沒用啊！真正要去體會，什麼叫做緣起有？什麼叫做緣生緣滅？在以後講述到「十二無明緣起」這些，我們再講。

當阿難這樣跟闍陀說過之後，他就「遠塵離垢，得法眼淨」「遠塵離垢」就是他能夠「歸零」，把過去的錯誤的知見，全部都放下、能夠歸零，放下過去的抓取。「得法眼淨」就是《阿含經》所講的開悟、見法、證果，至於證到幾果，還不一定！不是說這樣他就徹底了悟，不可能！因為阿難還沒有證到阿羅漢果，他只是「播放」轉述而已，他可以了悟這些法，所以有可能就是可以證到初果。

「一切行無常、一切法無我、涅槃寂靜」是宇宙永恆的「三法印」。若不了悟大自然的運行法則，而與之抗爭→苦就產生了。「一切行無常、一切法無我、涅槃寂靜」是宇宙永恆的「三法印」，實相的存在是「無常」與「無我」，一般我們以前常聽到的「三法印」，事實上是講無常、苦、無我，這是一般在苦海中的眾生的「三法印」，這是一般眾生所處的世界的「三法印」。「無常」、「無我」是存在，但是因為不了解、不了悟——「無明」，於是就產生「苦」，沒有解脫的眾生就是這樣。一個解脫者就是了悟無常、無我，於是從苦海中出離了，所以他的苦消失了。對解脫者來講，這個苦是熄滅了，他是涅槃寂靜，因此這個苦，它不是永恆不變的「三法印」。

有的人認為「三法印」就是無常、苦、無我，其實不是這樣，這是苦海中的眾生的法印，因為事實、實相的存在是「無常」與「無我」，不管到哪裡，它都存在的，「無常」與「無我」是中性的。為什麼「無常」與「無我」是中性的？先讓大家了解，以後才不會懼怕「無常」跟「無我」，眾生就是因為不了解「無常」、「無我」是中性，所以會懼怕、所以會抓取，一般人就是因為不了解，跟現象在對抗，於是產生苦。當你了解「無常」與「無我」實相之後，苦海就消失了，如果「苦」是永恆不變的法印，你就苦不了，就不可能有出離了，因為你到哪裡都是苦啊！所以，有的修行人看到文字、經典敘述「無常即苦，苦即無我」，於是認為「無常」與「苦」，就劃上等號，就認為「無常」就是苦，世間遍一切處都是無常，宇宙到哪裡都是無常，因此整個宇宙的存在，它就是苦海，把這整個世間、把這整個世界都解釋成苦海。

事實上，「涅槃寂靜」是中性，「無常」、「無我」是中性。所以，有的人誤解了，以為「無常」就是苦，認為到哪裡都是無常，到哪裡都是苦。事實上，這不能夠劃上等號，「無常」跟「苦」之間，就是來自於你不了解、背道而馳，這個苦才會產生；當你了解之後，「苦諦」就會消失。所以，佛教所謂的「出離苦海、到達涅槃彼岸」，就是認清了實相之後，這個苦就消失，才能夠叫做解脫自在，不是到他方世界去，因為到他方世界還是一樣無常、無我啊！，不要心外

去求法，整個世間是無常、無我的實相，但是世間境界不會礙著你，只是當你沒有認清真理實相時，你自己在背道而馳、自討苦吃。當你了悟之後，就會遠離顛倒夢，因此那個「離」，「厭離」的力量就出來了。

不要把整個娑婆世界認為是客觀的苦海。事實上，娑婆世界就是我們這個世界、我們這個世間，但不是說整個世界客觀的存在就是苦海，而是說在這個世界裡面，眾生沒有見到法，沒有了悟真理實相，都是在苦海裡面。在地球上，現在將近六十億人，能夠出離苦海而到達解脫的，不多啊！絕大多數的眾生就在苦海裡面，但不是說它本來就存在，不是說「無常」就是苦海。所以，了解「苦」是怎麼產生，才會掌握到「苦」如何消失，目標不要放錯了！不是在外面的世界，不是到外面去企求、去乞討。

許多修行人，雖然很會宣說無常、無我，但是事實上骨髓裡面，卻是很怕「無我」、很怕「空」，偏偏《阿含經》卻處處都是針對眾生根深蒂固的心態，針針見血的在刺，很多眾生就是怕無常、怕無我，於是遇到這部經典，就認為「啊！這是小乘的，這是自了漢的，這是不好的……」要知道在排斥《阿含經》的，他背後心態在怕什麼，真正內心的深層裡面，他在怕無常、在怕無我，還沒有真正體證到無常、體證到無我，他還有這個「我」，所以他會建造一個很大的山頭，如果讓《阿含經》存在、成立，他會怎麼樣？他的山頭會動搖啊！會一直搖晃、會一直地震啊！怎麼辦？怎麼可以呢？所以，他會繼續抓，然後會排斥，認為這是不了義。但是佛陀就講沒辦法！後面經文還有佛陀講出的心聲，我只是告訴世間實相而已。

（第十節）「不修方便隨順成就，而用心求，令我諸漏盡，心得解脫，當知彼比丘終不能得漏盡解脫。所以者何？不修習故。不修習何等？謂不修習念處、正勤、如意足、根、力、覺、道」「不修習念處」的「念處」是「四念處」，所以你寫一個「四」，「正勤」寫「四正勤」的「四」，「如意足」就寫「四神足」，再來「根」旁邊寫一個「五」——五根，「力」旁邊寫一個「五」——五力，「覺」旁邊寫一個「七」——七覺支，「道」旁邊寫一個「八」——八正道，這裡所講的，剛好就是三十七道品。四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七覺支、八正道，合起來就是三十七道品。

如果一個人沒有腳踏實地，好好去實修實證，他就是不可能解脫，只是在高談闊論，或是要速成，或是老在那裡頓啦！頓啦！不管你怎麼樣，不腳踏實地去做，你就沒辦法解脫自在。你要頓悟，一定是來自於你的漸修，一定要有漸修的基礎，你才有可能。所以，一個人不能夠到達涅槃彼岸的解脫，因為他不想腳踏實地、老老實實的實踐三十七道品。佛陀就比喻「譬如伏雞，生子眾多」母雞生很多雞蛋，「生子眾多」是講雞蛋，生了很多個雞蛋，但是牠卻是「不能隨時蔭餽，消息冷暖」母雞懶惰不願實實在在去孵蛋，卻在旁邊或是出去玩，或是在旁

邊，牠在那裡等，「欲令子以嘴、以爪啄卵自生」不實實在在去孵，卻在等小雞自己孵化，然後自己啄破出來。

佛陀就說「當知彼子無有自力，堪能方便以嘴、以爪安穩出殼。所以者何？以彼雞母不能夠隨時蔭飭，冷暖長養子故」雖然生很多雞蛋，但是卻不好好的孵雞蛋、雞蛋能夠長出小雞出來嗎？牠能夠孕育小雞出來嗎？你不去孕育、不去孵化雞蛋，小雞不可能孕育出來。如果修行不腳踏實地，沒有聞思修證，沒有解行合一，想投機取巧，想快速、想速成，佛陀說這是沒辦法的。因為他「不勤修習隨順成就」你就不要腳踏實地，「而欲令得漏盡解脫，無有是處」不腳踏實地修行，卻想要求快速的到達解脫彼岸，佛陀說沒有這回事啦！

「若比丘修習隨順成就者，雖不欲令漏盡解脫，而彼比丘自然漏盡，心得解脫」如果一個人願意認真腳踏實地的修行，一步一腳印的做，實實在在的做，聞、思、修、證，只要這樣法次法向，一步一腳印這樣做，「雖不欲令漏盡解脫」你不想要解脫，時間一到、自然也會解脫。如果你能夠腳踏實地的聞、思、修、證，「依法次法向」，依「阿含解脫道次第」逐步去修、去做，你不用求解脫，解脫品質自然就會出來。

「雖不欲令漏盡解脫，而彼比丘自然漏盡，心得解脫」你要做哪些？他是怎麼樣認真修行呢？就是所謂「修習四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七覺支，八正道」也就是三十七道品，好好認真的去實修實證，「如彼伏雞善養其子」像那隻母雞很認真的在孵化牠的雞蛋，「隨時蔭飭」隨時都能夠在孵化那些雞蛋，「冷暖得所，正復不欲令子方便自啄卵出，然其諸子自能方便安穩出殼」「正復不欲」就算啦！你就好好的腳踏實地去修去做，就算你沒有想說要證果，自然也會證果。如果腳踏實地去好好修行，就自然會解脫。

「所以者何？以彼伏雞隨時蔭飭，冷暖得所故」因為能夠一步一腳印實實在在的修，只要實實在在用功，自然會水到渠成。所以，「頓悟」來自於「漸修」，高樓大廈要落成，一定來自於深厚的地基與堅固的逐層建築，若不如此，那種大樓不是夢幻世界的「空中樓閣」，就是空有外殼的「危險大樓」。有的人喜歡高談闊論或是談空說玄，想直接切入涅槃啦！切入「空」啦！從果地起修啦！從快速啦！跟他講說要實實在在的修，要依著法次法向，按照三十七道品，實實在在的修，他就會認為「這個太慢啦！這個不切實際啦！你這是小乘啦！你這是二乘的啦！要像我們這樣直接契入涅槃啦！契入「空」啦！從果地起修，這個才是高、才是厲害……」像這樣的話，何謂「真正的解脫道」？何謂「世間法」的修行？是不是落入在「世間法」的修行，你能夠覺察得出來嗎？如果沒有聞思基礎，往往落入在世間法的修行，越修越厲害，都不容易覺察到。

所以，聞、思、修這些，逐步的來做，非常重要！頓悟一定來自於漸修，雞蛋裡面的小雞要孵出來，一定是要有一個孕育的過程，大樓要落成，它一定先有建設藍圖，然後地基逐層紮紮實實的建築起來、才能夠落成，因此頓悟它是來自

於漸修，腳踏實地實實在在依「阿含解脫道」而行，必然水到渠成，「自然漏盡，心得解脫」。

（第十一節）「世尊手執小土搏，告彼比丘言：『汝見我手中土搏不？』」佛陀就在地上抓起一把土，就問：你們有沒有看到我手中這個土呢？比丘們回答：我們看到啦！佛陀就說：「如是，少土」我手中的這把土「我不可得；若我可得者，則是常、恆、不變易、正住法」這裡有一個關鍵，連手上的這一把土，我都沒辦法真正得到它，沒辦法真正主宰它，沒辦法掌控它，「若我可得者」的「可得」就是我可以主宰它、掌控它，我可以真的永遠擁有它，如果可以這樣的話，「無常法則」就可以推翻掉，「無我法則」就可以推翻掉。如果「我可得」，則是常、恆、不變易。

佛陀又從另一個角度解析，連這一點點土，我都沒辦法得到，我都沒辦法掌控它。當你兩眼一閉、死亡了，就算你是亞歷山大，曾經建立一個橫跨歐亞非的大帝國，但是你手中還握有什麼？還不是兩手空空，連這一堆小小的土，放在你的手上，你也沒辦法拿走。佛陀所講的是看到整個全面，不是說我明明可以拿這些土，怎麼說不可得？！所以，任何你所掌控的，任何你所要主宰的，任何你所要抓取的，到最後都只是一場夢一場空，你要抓取的到最後都只是空，你不可能得到什麼，唯有你全然的放，才能夠得到無限，此說法好像很矛盾，但是卻很深，以後我們再解析。

你想抓、想抓什麼，最後就只有一場夢一場空，什麼都抓不到，唯有你「自我」死亡，全然的放，最後才會得到無限。「佛告比丘：我自憶宿命，長夜修福，得諸勝妙可愛果報之事」佛陀以前也是有人勸他，要好好的修善、修福報，累積功德福報，佛陀也是這樣不斷地去做過，也累積過很多的功德福報，「曾於七年中，修習慈心，經七劫成壞，不還此世」以前也常常在做天人、天神，甚至做第四天上帝，看過去我擁有八萬四千寶床，我睡也只是一張而已；擁有八萬四千宮殿，我也只是處在一殿而已；擁有很多的城土，擁有很多的大城，我也是唯居一城；擁有很多的奴才、僕人，但是身邊還是只有一個人在侍候。「八萬四千寶車，唯乘一車」。

「比丘！此是何等業報，得如是威德自在耶？」過去我佛陀真是非常顯赫、非常威風凜凜，真的名利都有啦！但是，佛陀就先問：為什麼過去會有這些業報、福報呢？因為「此是三種業報，云何為三？一者佈施，二者調伏，三者修道」以前我常常佈施，在那邊調伏、在那邊修道，結果這些都還是在世間法裡面繞，都還是在浮浮沉沉、上上下下，還是沒有成佛。「比丘當知：凡夫染習五欲，無有厭足」佛陀覺得自己以前也真的是凡夫，跟一般眾生一樣都是在「染習五欲，無有厭足」總覺得欠東、欠西，也是在修世間的福報，修福、修功德，認為做這些就是了，結果還是沒有解脫。

真正的解脫者呢？「聖人智慧成滿，而常知足」佛陀到最後成就「無上正等證覺」，回到一個很單純的知足、常樂、大慈大悲，因為他體會到真的沒有欠缺什麼。佛陀這一世雖然是一位太子，不愁吃、不愁穿，但是他到後來卻選擇像乞丐一樣的托鉢，全部的名利、國土江山，他都全部都放下，選擇過一個回歸到很樸實、很純樸的生活，因為他體會到過這樣的生活，才能真正的快樂，那些繫縛、種種的欲樂、種種貪染才會放下，雖然我外面沒有什麼。當你全然放下，才能夠擁有一切，所以他能夠知足常樂，因為他沒有欠缺什麼，當你放下的時候，你就能夠擁有一切。

「比丘！一切諸行，過去盡滅、過去變易，彼自然眾具及以名稱，皆悉磨滅。是故，比丘！永息諸行，厭離、斷欲、解脫」佛陀最後的結論就是「一切諸行，過去盡滅」，不管我過去當到多大的皇帝、總統，或是天王，但是彼一切諸行，都是無常生滅變易，都是變化消失了。「彼自然眾具及一切名稱」的「自然眾具」就是所有緣生緣聚現象界的一切，所有現象界的一切，「彼自然眾具及名稱」不管各種名稱所稱呼的這些現象界的一切，「皆悉磨滅」，全部到最後都是一場夢一場空。

「是故，比丘！永息諸行，厭離、斷欲、解脫」這裡絕對不是消極悲觀，而是真真正正去了悟「無常」、「無我」法則之後，放下了過去的錯誤抓取、錯誤知見，於是你的苦也就跟著消失、解脫自在，因此這絕對不是消極悲觀。

所謂「調伏」，一般修行人的修行過程在調伏種種，算是一種壓制、壓抑，包括說一些禪修、苦修、苦行那些，都是啊！事實上，他那時候都還沒有真正找到「出世間法」，還沒有找到「出世間」的解脫道，還是在一般「世間法」的修行。所謂「調伏」，包括禁欲，包括不吃東西，一直斷食，這些都是。以前佛陀也是很認真在修世間的福報，以及世間法的修行也都做過，但是就是還沒有解脫，於是佛陀到後來體悟到什麼叫做解脫道，什麼叫做究竟的解脫，然後告訴我們實相、解脫道。所以，任何你所抓取的，都只是一場夢一場空，凡夫因為不知足，而成為慾望的奴隸，解脫者因為知足而常樂，當你體會到沒有欠缺什麼時，你是全然的放，但是你也全然的得到無限。

所謂「三十七道品」，包括四念住、八正道，我們以後會再解析，什麼叫做「世間法的三十七道品」？什麼叫做「世間法的八正道」？什麼叫做「出世間法的八正道」？要清楚的區分出來，修行才不會是落入在「世間法」的八正道裡面，在那裡修而不知道。所以，為什麼聞思方面非常重要？如果你沒有正確的聞思，你後面的行就不可能正確，偏到哪裡都不知道，因此要有「解行合一」，要有聞、思、修這樣配合起來。

【幻燈片】

由於要漸漸深入更深的法義，所以今天我們介紹有關於身體方面的實相，這一系列的幻燈片，都是實際的身體解剖，都是屬於醫學院的身體解剖，包括各個器官方面，都是實際的實體拍攝的，這方面都是以一種如實觀就好，沒有說刻意去醜化它，因此大家也不用怕，我們都是以一種醫學方面來了解，實際來看看我們身體各方面。一方面因為當我們以後修習「四念處」的「修三十二身分」，就是在解析這個。另一方面要去看到我們身體裡面的每一部分，每一個器官就是一個眾生，就是很多因緣組合起來的眾生，很多眾生組合起來一個眾生，就是一個器官。大家要慢慢去看我們身體的全部，每一個部分都是由地、水、火、風、空所組合而成。

我們今天就站在比較屬於醫學的立場，來解剖、來看就好。這是肺臟，這是心臟，這是橫隔膜，這是肝臟，這是靜脈，這是頸靜脈，這是動脈，這是肝，這是胃，這是小腸，這是大腸，這是我們身體的骨骼，這是大腿骨，這些都是實際的實品把它切開，然後看看裡面的這些情況，這裡面是骨髓，也是我們的實相，我們全身的骨架。不要說不敢去看、逃避，這樣都不夠健康，我們要如實來看，因為這是我們的實相，如果沒有修行解脫，我們一樣沒多久就剩下白骨一堆。

剛才就是組合起來的骨架，這是把全身一節一節的拆開，這是頭部的，事實上它是由好幾塊組合而成，這是把頭蓋骨解開，我們頭部看起來，好像一個完整的，事實上它是好幾部分巧密的組合，組合真的非常巧妙。以前在中國醫藥學院，我們都要實際去看屍體，我們都要實際去接觸，你實際去看頭蓋骨，骨跟骨之間接縫的奧妙組合，真是太奧妙了！它的組合很奧妙的，很波浪、不規則，裡面的骨漿、腦髓不會溢出來。這是用電腦斷層顯現出，這是我們頭部的頭蓋骨，這是肩胛骨，這是手，這是腳、大腿骨，這是膝蓋骨，這是膝蓋，這是我們的小腿，小腿前面、小腿後面，這是腳，這是骨盤，上面是男性的骨盤，這是女性的骨盤，男性跟女性的骨盤，最主要就是角度不同，寬度也不一樣，男性比較小，女性的幅度會比較大，因為這跟生產有關，女人要生產的時候，她的骨門要打開，胎兒是在這裡孕育。

這是關節，這是手臂，我們說手脫臼，就是它脫離出來。這是膝蓋，這就是大腿、大腿骨，像豬腿、像牛排、豬排。事實上，要看我們大腿是由哪些肌肉所組合而成，就是有不同的形狀肌肉組合大腿，是更近照來看，這是大腿骨，我們大腿一支骨而已，小腿有兩支骨，這是實際的屍體，把第一層外皮剝掉，看裡面的肌肉層。以前我們在醫學院接觸這些屍體，一般醫學院學生都不會怕，最初當然第一次接觸的時候，難免啦！但是後來漸漸就不會害怕了，一方面醫學院的學生會把這些當作他們的老師，叫做大體老師，所以他們不會害怕，一方面就是一種感恩，他們是以實際的身體，以身作則來讓我們看、讓我們學習，所以這是一個實際以身作則的老師，當我們接觸這些時，感恩他！所以不會懼怕。

大家在看這些時，他們都是在告訴我們法，告訴我們無常、無我，一樣都是我們的善知識，大家要會看。這是我們的表情肌，身體裡面的表情，各種肌肉的分布、表情肌，這是我們手臂的這些肌肉，把外皮剝掉之後，然後看深層的這些肌肉。這是大腿的，都是實際的這些，我們要慢慢去看，因為「四念處」裡面的「身念住」，都是其中一個重要的課程，慢慢去了解我們身體的實相。再來細部的，這是嘴巴，這是咽喉、舌頭、咽喉，這是舌頭，是我們身體裡面的這些牙齒，這是骨骼、牙齒的構造，這是舌頭，然後這是食道，這是胃，這是十二指腸，再來是小腸，這是把食道截出一節，看裡面實際的情況，再來這是胃，這是還沒有切開的胃，這是切開胃裡面的情況，整個胃裡面的情況，用 X 光照射的胃，一個人如果常常吃刺激品，胃壁就會慢慢受到磨損，漸漸形成胃潰瘍，嚴重的話，就胃出血。

這是肺臟，這是心臟，這是橫隔膜，這是肝臟，再來這是胃、這是膽，這是胰臟、脾臟，是在胃的下面，胃壓住在裡面，這是一個脾臟，如果胰臟失常，就會形成糖尿病，再來就是腸黏膜、小腸，形成大腸，它是繞一圈的，大腸是從這裡開始，然後這樣上來到這裡，再來這是繞一圈下來，這是大腸。我們把內部的消化器官全部都拿出來，這是胃，這是大腸，這個是闌尾、盲腸闌尾，這裡本來是空的，如果我們常常個性比較急，或是吃飽之後，沒有足夠的時間消化，然後比較急，有時候一些東西，它會跑到這裡面來，就會形成盲腸炎，它會發炎的。

我們身體裏面的消化道有多長呢？是我們身體的六倍，從舌頭這樣下來，包括整個小腸這些，然後包括大腸這些，是我們身體六倍的長度，再來就是看胃腸裡面的情況，這是小腸到這裡，然後再開始轉成大腸，這是腸子裡面的這些情況、實況，把這一塊再放大，就是這樣。再來就是肝臟，實際肝臟的顏色，也差不多這樣，我們身體裡面最重的器官就是肝臟再來就是胰臟，上面是胃，這裡是十二指腸，胰臟講的是十二指腸，來到這裡就是小腸，胰臟在這裡會分泌胰膽汁，就是胰島素，如果失常就會形成糖尿病。

我們看一下身體，是從人的正中解剖，這是從鼻子，包括各方面都切一半，然後看裡面的情況，這裡就是喉嚨的實況，咽喉的聲帶，這是肺臟，一步一步再把它解開來，肺臟的這些實況，是比較新鮮的肺臟，它就是一個氣管，這就是氣管，肺臟會有這邊是三葉所組成，這邊是兩葉，就是讓心臟騰出一個心臟的空間，這是肺臟，這是氣管，肺臟再把它細分裡面的，這些肺泡，以後我們還會更深入一個解剖來解析，這是橫隔膜，這是下腹腔，這是下腹腔，中間就是一個橫隔膜，這是實際的腎臟，它是我們身體裡面的過濾系統，就像一個濾水器，我們全身的血液要來到腎臟，然後做一個過濾，把好的再過濾好、淨化之後，然後從血管裡面再流回到身體，把不好的那些，包括有毒素或不好的那些，它再集中過來，然後流到輸尿管，從輸尿管集中到膀胱，所以腎臟是一個過濾系統。如果腎臟功能失常，就會形成尿毒症，於是就要變成要用人工腎臟，來幫助我們血液的透析，就是洗腎。

事實上，洗腎是幫助我們取代腎臟，洗我們身體裡面的血液，所以裡面的血液就是要把那些毒素排毒，像這些腎臟，它也是一個眾生，從小到現在，它為我們默默工作幾十年，你知道嗎？我們好像都認為說很正常，都沒有去感恩過它，我們對身體的這些器官，包括肝臟，它都默默在解毒，認為很正常，這是我啊！我的啊！事實上，它們都是自主系統，它們都是單獨在運作，它不聽你的腦部的指揮，不是你的意念所能夠指揮，以後我們還會講到自主神經系統，但我們很少去感恩它，因為腎臟在我們身體的背面，所以在實際解剖，看到腎臟方面，就是要從背部，換腎臟就是這樣挖開，然後換腎臟。

這是腎臟的實際情況，這是腰部，在腰部稍微上來一點，在我們背部，人體解剖這方面，我們今天先看這一半，下面還有另外一半，我們下次再來看，把它分開，一方面也怕大家看太多，睡不著！

我們後面再看一些，就是剛好實際拍到的，你看這隻蜥蜴在吃什麼？台灣話叫做「肚背」的螺蛄，牠在那裡吃這個。如果我們沒有了悟法，一直在跟著世間眾生的腳步，徹底的講，就是在整個食物鏈裡面，在六道裡面，不斷的吃、吃、吃，到最後就是被吃，你看不斷吃、吃，這就是那蜥蜴，然後被車子壓過之後。這就是蜥蜴的蛋，被壓擠出來了，蜥蜴的好幾個蛋，出生就一直吃、一直吃，生命意義沒有發揮、找尋出來，就是這樣吃、吃、吃，到最後就是被吃，你的祖先也是一樣，如果他們還不是一個解脫者，他們也是一樣吃、吃、吃，吃到最後又是荒塚一堆草沒了，還是一樣被吃掉。

所以，如果沒有解脫，就是在這整個食物鏈裡面，不管你再怎麼輝煌成就，事業再怎麼輝煌成就，地位再怎麼高，都是在吃跟被吃裡面輪迴、循環。這是一隻?蜍，牠也是一直吃、吃、吃啊！到後來被吃啊！不要以為說牠是牠啊！牠是反映出每一個眾生，這是每一個眾生的實相，不管你用哪一種方式，有的是被其他東西吃掉，這是被車子壓過，也是被吃掉啊！然後或是其他方式的死亡，都是在被吃啦！

這也是一樣，這是螞蟻，當牠死亡之後，就又是成為很多眾生的食品。所以，佛陀也是一樣，就是看到食物鏈，看到眾生在「四食」裡面一直在吃跟被吃的輪迴循環，後來才體會到究竟解脫這方面的涅槃彼岸。

我們學佛就是這樣，大家有時候要站在比較高的地方來看，把眼光放大、放遠去看到更遠的地方，我們原來只是跟著一般的眾生在工作，在忙啊！結婚成家、從小求學，再來長大、結婚，成家立業、生小孩，再來又是這樣工作奮鬥、事業有成，再來又是老了，然後再來又是面對老、病、死。如果是這樣，就是一樣都是跟著眾生後面的腳步在走，你很難去看到了悟真理實相的，所以佛陀希望我們能夠站在比較高的地方來看，去更有深度的去思惟生命的意義，以及更有深度的去看大自然的法則，體會到法印。這就是讓我們從高處來看，看看大自然都在告訴我們潮起潮落，波浪一波起、一波滅，無常生滅變化，這個有地、有水，上面

有陽光，地、水、火、風，然後它會孕化出很多的動植物，有天有地，一方面去看緣起的有，一方面去體悟無常的法印，一方面去看看，去體會大自然的深奧，都是要你心越靜下來，越深度的去看，你就可以看得到。

這是油麻菜子的油菜花，你慢慢地去看，欣賞大自然的美，欣賞大自然的啟示，欣賞大自然的奧妙，一個開悟的解脫者，他是一種知足感恩，一方面他處處都可以見到法，一方面他跟整個大自然都是溶為一體，所以他是知足感恩、大慈大悲。當你能夠去見到法，如實的去深觀，如實的去見到法，你就能夠心花朵朵開，花開見佛悟無生，包括蓮花的開，它也是很多因緣聚合之後而生，所以處處都可以去見到法，這也是一樣，這是花開見佛悟無生，你的心眼、心花朵朵開，一方面你真正見到法，真正去體悟法、實相，那麼你也是一樣都是會很開心。這個蓮花就算在污泥之中，一樣可以開出漂亮的蓮花，可以結出果實，就算說這個世間再怎麼動盪不安，再怎麼五濁惡世，一樣可以解脫自在，只要你好回來見法，好好的回來實修實證，聞、思、修這樣上來，你一樣可以體悟到無上甚深微妙法，一樣就是花開見佛悟無生的一種情況。出淤泥而不染，建立在一堆污泥之中，一樣能夠開出很漂亮的蓮花。

（第十二節，雜阿含第四十三經）「無明所蓋，愛結所繫，眾生生死輪迴；愛結不斷，不盡苦邊。……比丘！譬如狗子繫柱，彼繫不斷，長夜繞柱，輪迴而轉。愚夫眾生不如實知色、色集、色滅、色味、色患、色離，長夜輪迴，順色而轉」前面是講色，後面是講受、想、行、識，都是如此，「長夜輪迴，順識而轉」這裡講一個很重要的重點，眾生的生死輪迴，最主要是關鍵在哪裡？「愛結所繫」，就像一個綁住柱子，這樣綁住、不願解開，就在那邊一直繞、繞不出。

【法義分享】：天長地久有時盡，此「愛」綿綿無絕期。因為貪愛染著，讓眾生如狗子繫柱一般，長夜繞柱，輪迴而轉。因為我以前就讀嘉義高中，那時候在嘉義地區，滿有名的兩座橋，一個叫做天長橋，一個叫做地久橋，天長地久，它算是一個風景區，靠近山區方面，我們也曾經去過那邊，感覺這種天長地久，滿有意思的。一方面也可以接近大自然，但是佛陀這裏就有把眾生的一種貪愛，讓我們在生死輪迴裡面，一直這樣浮浮沉沉，這裡我就引用那一句話，天長地久有時盡，此愛綿綿無絕期。

重點的就是我們要怎麼才能夠解脫自在呢？今天會講到「色」的集、滅、味、患、離，這裡有提到整套的集、滅、味、患、離，後面會有解釋，這個「色」只是一個代表，不管你從任何角度，都要能夠看到過去、現在、未來，身心內外、有形的物質、心理方面都是一樣，都要看到它的集、滅、味、患、離，也就是你要看到多重面，不要只看到單面，正、反兩面都要看到，這裡強調你必須要能夠看到多層面，這樣貪愛或是瞋恨才會離開。當你在起瞋心時，對一個境界起瞋，對某個人起瞋，你要看到他的「味」、他的優點。如果你對老公已經賭氣好幾天了，已經對他很生氣，有時候你要轉個念，多去看他的優點，這樣內心的那一種

瞋心、不平，他就會很快消化掉、就會沖和掉。如果你對一件事情生起一種貪愛染著，你要看到它的什麼？要看到它的「患」，也就是能夠看到正、反兩面，這樣才會有離繫的力量，中道的智慧才會出來。

（第十三節）「心惱故眾生惱，心淨故眾生淨。」在大乘經典裡面會提到一句話，叫做什麼「心淨佛土淨」？《阿含經》裡面講說「心惱故眾生惱，心淨故眾生淨」，如果大家能夠好好去體會、去消化這一句話，就可以體會到「心淨佛土淨」，極樂世界不在他方世界、不在外太空，極樂世界就在我們這裡。如果能夠見到活生生的佛法，如果能夠貪瞋癡盡，心淨、佛土就會淨，心淨、眾生就淨，這是很重要的一個啟示，不要向心外求。

我們再來看後面的比喻，這裡提到一種鳥，牠是有很多種顏色、彩色的，「心種種故其色種種。是故，當善觀察思惟於心長夜種種，貪欲、瞋恚，愚癡種種，心惱故眾生惱，心淨故眾生淨。譬如畫師、畫師弟子，善治素地，具眾彩色，隨意圖畫種種像類」就像一個畫師很容易把一塊畫白淨的畫布，然後隨著他想要的妝畫上去，我們每一個人的「三界」也是這樣。所謂「三界」、夢幻世界，每一個人的「三界」都不同，是隨著每個人你的貪、瞋，所抓、所抗拒的不同而異。所以，事實上三界是自己去抓來的，你的貪、瞋、癡所抓來的。

這一塊畫布，你要怎麼畫，看你的認識而定，看你的貪、瞋而定，你的世界要怎麼樣構造，也是看你的貪、瞋、癡而定，問題重點在於眾生不容易察覺到，苦海的世界是自己所構築而成的夢幻世界。當你沒有覺察到根本原因時，又會怪天怪地、怨天尤人，然後又要跑到他方世界去。在修行上，有沒有掌握到根本，這是非常重要的關鍵。如果你用錯方法，都一直在心外去求法、向心外下工夫。所以，當你真正看到苦的根本原因，就能夠對症治療，這都是要從我們自己的貪、瞋、癡方面下工夫，當你心淨、佛土就會淨，「心惱故眾生惱，心淨佛土淨」，有貪、瞋、癡的眾生，其心都是一面凹凹凸凸很不平的鏡子，大家要慢慢去覺察到。

如果你戴著一付藍色的眼鏡，所看出去的世界就都是呈現藍色的；當你戴著一付綠色的眼鏡，你所看出去的世界，就呈現都是綠色的，然而你卻以為這個世界全部都是綠色的，或是這個世界全部都是黃色的，因為認為這是我自己看到的。但是因為這一付眼鏡跟你是完全貼住，你很不容易覺察到事實上是本身鏡片的問題。所以，我們今天學佛就是要回來慢慢反觀到，原來這個問題是出現在自己心鏡的問題，是我們自己這面心鏡的問題。因此，這就是為什麼說解脫道是要回來向內觀，一定要回來看自己。你要看到原來這些貪、瞋、癡，這些夢幻世界、這些苦海，問題都是出現在我們自己這面心鏡的問題，這樣才能夠真正的對症治療。每個人的心鏡凹凸程度都不同，所以每個人的世間都不同，因為你所貪愛的跟甲所貪愛的、跟乙所貪愛的，都不相同。你所牽掛的人、事、物，跟他所牽掛

的人、事、物，都不同。你牽掛什麼、貪愛什麼，就會被你所牽掛、所貪愛的境界牽著走，因此每一個人的世界都不一樣。

所以，為什麼法義的聞思很重要？不要想說我要趕快急著去修，這些好像不是很重要啊！這正是我們要心靜下來慢慢去消化，包括以後的實修方面，因為要有止觀的力道，才能夠去看到問題的根本在於我們的心鏡去扭曲，以後實修方面就是要慢慢回來，去看到這方面的，今天要先了解問題重點在哪裡，以後才能夠對症治療。

（第十四節）「譬如日出，能除一切世間的闇冥。如是，無常想修習多修習，則能斷一切的欲愛、色愛、無色愛、掉慢、無明」掉與慢應該是要分開為掉舉跟我慢。「若比丘於空露地、若林樹間，善正思惟，觀察色無常，受、想、行、識無常。如是思惟，斷一切欲愛、色愛、無色愛、掉慢、無明。所以者何？無常想者，能建立無我想。聖弟子住無我想，心離我慢，順得涅槃」這裡把修行的重點核心都集中勾勒出來了，不要看經文很簡短，如果我們能夠好好去體悟「無常法印」，就能夠真正去體證到「無我」；如果沒有「無常法印」，則「無我法印」也不成立。

因為「無常法則」是大自然的法則，就是不斷的生滅變化，一出生就沒辦法不老、病、死，不管修行再怎麼高，符術、咒術再怎麼高，神通再怎麼厲害，你都沒有辦法說不讓自己老、病、死的；不管你再怎麼修、境界怎麼高，如果「自我」、「我慢」不斷除，頂多你只是練就一身很厲害的逃生術，不管你再怎麼逃，內心的苦、內心的不安，都還是存在啊！佛陀不是要我們去練就一身的逃生術，表示自己的功夫很厲害，在面對死亡的時候，都能夠怎麼樣、怎麼樣，又可以繼續出世、又可以繼續再來，都是因為「自我」還貪生怕死不敢放，所以都還是在有生有死的世界，都還沒有真正體證到「無我」，那個「我」都還抓著。所以，你要深刻去體證「無常」，才能夠真正體證到「無我」，這一次的禪修就要好好實際證悟到「無常」。

當你能夠體證「無常」，以後會逐步慢慢地加深去體悟到「無我」，因為修行的體證是有次第。如果一個人能夠好好去體證無常，就能夠建立「無我想」，他就能夠實際去體證到「無我」，這不是思想的一種架構，而是他能夠真正去體悟到「心住無我想」。因為你真正體證到「無我」，那些「我慢」就必然消失，抓取就必然的減少，十個結很自然、很容易就會一一的斷除，而順得涅槃、解脫自在，也就是遠離顛倒夢想。如果能夠修習「無常想」，能夠好好去實修實證「無常法印」，就能夠斷種種的結。所謂的「結」是斷掉到五上分結，欲愛結是屬於五下分結，後面的「色愛」就是色界貪，無色愛就是「無色界貪」，掉舉、我慢、無明都屬於五上分結，也就是證三果到四果。

大家不要輕視體證「無常法印」的重要，這是非常非常重要的。如果一個人能夠深觀身心內外一切無常，就能夠斷除種種結縛，包括深層的我執與我慢，重

點的問題在於修行人大多只把「無常」當作一個名相、口頭禪，或是頭腦中的一種知見，因此很多人學佛學了很久，但是對這些佛學的無常、苦、空、無我、四諦、八正道，往往都是只是停留在名相知見上，這樣就很難實修實證。今天剛好有這樣的因緣，大家剛好也有這種意願、很發心，有人提供場地，下個月六月就可以舉辦三天的禪修。

（第十五節）「觀色如聚沫，受如水上泡，想如春時焰，諸行如芭蕉，諸識法如幻」這五句是很簡短，但是大家要背起來，然後慢慢去消化、慢慢去求證。「觀色如聚沫」要慢慢去體會我們身體就像「聚沫」，所謂的「聚沫」，如果在水邊、溪邊衝擊比較久的地區，它旁邊都有一些像海綿，比海綿還更鬆散那些泡沫、聚沫聚集在一堆，如果用手攪動，馬上破滅掉。所以，我們的身體，事實上就像那些聚沫，看起來好像很結實，但是實在是禁不起碰觸揉捏，現在隨便一個壓縮機把你一擠壓，你就變成肉餅、肉醬。大家不要想說我今天年輕力壯，現在學問高、地位高，無常方面對我來講太遙遠了，如果你這樣太粗心大意，說不定沒多久，你身邊週遭的人，馬上就示現無常給你看，你以為他好好的，結果出去車禍馬上就死掉，人是禁不起一場車禍撞擊的，不要以為說我是鐵打的身體，不怕！像無敵鐵金剛，那個都是夢幻啦！

所以，佛陀就要告訴我們，要去看到身體外表看起來好像很壯健，但是事實上它像聚沫，絕不是消極悲觀，也不是故意誇大，而是佛陀告訴我們實相，要讓我們去看到色身身體就像聚沫，我們種種感受就如「水上泡」，如果有像小瀑布沖刷下來，看到那個水泡一冒上來，然後又很快消失，所以它是冒上來、然後消失，這裡就是宣說我們的種種覺受就是這樣，你的苦受、樂受、喜受，都是這樣升上來，沒多久就消失，升上來、沒多久就消失，只是我們往往會怎麼樣呢？對「樂受」又會想要一直抓住它、不讓它消失；對苦受，我們又希望趕快要設法把它排除掉，不讓它自然的韻律運作，這樣又變成苦上加苦。所以我們要去了解那個實相——觀色如聚沫，受如水上泡，想如春時焰。

所謂「春時焰」，就像在沙漠地區，如果它有一些水氣，然後天氣炎熱，水氣會蒸發，就像一個螢幕出來，如果附近遠方有什麼山景，它會映現出來，因為它在遠處，事實上是水蒸氣蒸發一個幻相的螢幕出來，然後你以為是真的一個世界，叫做「想如春時焰」。國內台中亞哥花園有一個水幕電影，號稱亞洲最大用水做成的一個螢幕，看起來滿立體的，但事實上那些水如果全部都消失，它只是一個夢幻泡影在那裡。所以，有時候你對一件事情，想得很陶醉、很快樂，事實上都是在那裡自我陶醉。所謂「諸行如芭蕉」，「芭蕉」就像香蕉一樣，你一層一層的剝，剝到後面、剝到最後，裡面是「空」，剝到最後裡面就是「空」。所以，你要看到核心的「空」。「諸識法如幻」就像魔術師放一幕電影，讓你看得很歡喜，你以為是真的，結果當它因緣不具足的時候，什麼都沒了。這幾句偈的含意都很深，也把這很多的重點都濃縮在這裡，要慢慢去消化、慢慢去求證，

（第十六節）「云何色集」什麼叫做「色集」？後面段是講「色滅」，大家要慢慢去看「色集」的重點，如果一個人對於我們的感受，對於受、想、行、識「五蘊」這方面，沒有如實去了解，就會顛倒夢想的抓取，貪愛就會聚集，指出生死的原因、輪迴的原因，是來自於「無明」。無明，就是因為你不了解實相，然後貪愛、抓取。後面所謂的「色滅」，如果你能夠了解實相，就會放下那些抓取，你會放下、不會再聚集，然後就是放開、放開。所以，「色滅」就是那些苦惱就會消失了，貪愛沒有了。

（第十七節）把一些重點又濃縮出來，「云何斷關？調斷五下分結」我們修行證果，所要斷的重點，你要放在哪裡呢？第一個階段，你要先能夠斷五下分結，就是十個結。所謂要解脫，你要過五關斬六將的意思。要斷哪些關呢？第一個階段要先斷「五下分結」，這十個結的前面五個結要先斷，「斷五下分結」就可以證到三果，三果後面「五上分結」，再繼續用功就可以看到、然後就可以斷。

「云何度慳？調度無明深慳」因為這是一個鴻溝，你要能夠度過去。但怎麼度無明深慳呢？就是要靜下來，然後把你的覺性、覺知喚醒，活在每一個當下，去現觀身心內外、宇宙人生的實相、真理，把無明衝動、不了解實相、不了解真理，那一種向外一直衝動的那種心拉回來現在，讓你現在覺醒起來，把事情弄清楚、把實相弄清楚，就是把「無明」轉為「明」。但是，這是最不容易斷的結，這是最深的一個結。

舉例來講，這是基督教裡面的一個比喻，就是上帝跟幾個人在討論，覺得要躲在哪裡，人們才找不到我？有的人就跟他講說，你應該躲在哪裡，躲到什麼地方，躲到高山上、躲到大海，或是躲到他方世界去，但是還覺得躲到那些地方，還是有人會找得到啊！後來有一個人就跟他講，躲到一個人的心裡，他就找不到。含意很深！真正要了悟宇宙一切人生的實相，最深的結——無明結，必須從你內心裡面打開，所以不要向心外求法，一定要回來反觀，然後好好活在當下，去看當下身心內外、宇宙人生的實相，這樣你只要用功半年、一年下來，一定會有很大突破。如果你向心外去找上帝，你找不到上帝。以佛教來講，如果向心外去找解脫、找淨土，你找不到淨土，亦即「心淨佛土淨」，一定要回來在當下。

「云何超越境界？調究竟無始生死」也就是斷除生死輪迴，才能超越一切的境界。「云何脫諸防邏？調有愛盡」就是那一種貪愛，「此愛綿綿無絕期」那個愛，因為你一抓取什麼，那麼你所抓取的這些，你以為是得，事實上它正是束縛住你，你就會被那個境界牽著、所拘束。「云何建聖法幢？調我慢盡」所謂「建聖法幢」，【法義分享】若要真的要弘法、真的要為法做見證，「建聖法幢」就是為法做見證、弘法的意思，你最好要先「我慢盡」，到達無學位的四果阿羅漢才能真正建聖法幢。所謂「我慢盡」，以十個結來講，是在「五上分結」的部份。證到三果的人，我慢都還沒有斷。

（第十八節）一樣要從色、受、想、行、識各方面，去體悟體證無常與無我法印。「時，彼比丘白佛言：『世尊！斷五下分結已，云何漏盡，無漏心解脫、慧解脫現法自知作證具足住』」體證無常、無我，可以斷五下分結、證到三果，比丘就繼續再問當證到三果之後，怎麼樣才能證到阿羅漢果？當我斷五下分結、證到三果之後，我如何才能夠「漏盡，無漏心解脫」？就是四果阿羅漢的世界、究竟解脫的世界、成佛的世界，我怎麼樣才能夠「漏盡，無漏心解脫、慧解脫現法自知作證具足住」？何謂「漏盡、無漏」？因為含意很深，以後還會再講述。

「佛告比丘：愚癡凡夫、無聞眾生於無畏處而生恐懼。愚癡凡夫、無聞眾生怖畏——無我、無我所。二俱非當生」這一句話含意很深，要一個字一個字慢慢地去咀嚼、去體會，不止一般的眾生，絕大多數的修行人，都很難超越這兩句話所講的範圍，所以佛陀就很率直的講，「愚癡凡夫」就是還無明遮障，還沒有了悟實相的一般眾生，跟一般修行人，「於無畏處而生恐懼」，就是說不該去怕的，卻偏偏一直的怕它；不應該怕的，卻這麼樣的怕它。「愚癡凡夫、無聞眾生怖畏」，一般眾生怕什麼呢？怕無我、怕無我所，佛陀就講「二俱非當生」這兩種現象是不應該有的，因為實相真理就是無常，但是眾生就是不了解，然後偏偏一直跟實相在對抗，都一直去抓常、抓我。但是宇宙大自然運行的法則就是這樣，像一隻小螳螂要搬動大石頭，就是以一個小我的力量，然後要去改變大自然的運行法則，這怎麼可能呢？這樣只是自討苦吃而已。

一般眾生就是要抓常、抓我，然後很怕無常、很怕無我、很怕無我所，很怕我所抓的失去。佛陀就講就坦白講，這兩種現象都不應該有，因為你再怎麼怕，不是因為你怕就不會喪失；不會因為你怕，怕你的父母親老、病、死，你的父母親就不會老、病、死，不是這樣啊！不會因為怕你自己衰老，所以百般把自己化妝打扮得很漂亮，然後你一直這樣打扮下去，你以為自己就不會老嗎？不可能啦！頂多只是延後而已，還是會來啦！所以，佛陀就講說，如果你一直在那個怕無常，怕無我、怕無我所，那些都是多餘的，因為你再怎麼怕、再怎麼抵抗，再怎麼治療，不管你修行再怎麼高，神通再怎麼廣大，你不可能去改變它的，所以那些都是多餘的、不應該有，但是一般人卻偏偏都一直在怕這些。此處已經講到修行方面非常深的核心了，大家以後要慢慢去體會、慢慢去看，很多的修行法門，包括很多宗教都與「無常」、「無我」的法印在抗爭，當你覺醒得越深，就可以越體會到這兩句相當深的啟示。

「攀緣四識住，何等為四？調色識住……」經文內容比較不容易瞭解，我們講五蘊是「色、受、想、行、識」，「識」其實會住在「色、受、想、行」，即如「六根」與「六境」的接觸，然後會產生「六識」。但是我們的「六根」要看到東西，事實上是我們的「意根」都有透進去，它才能夠發揮作用，以醫學術語來講，如果你的眼神經壞掉，眼睛表面上看起來好好的，但是它能夠看到東西嗎？它沒辦法看到的。因為我們的「意根」無法傳達進去，腦神經無法穿越進去、通過，於是那個「識」無法跟「眼根」結合，眼睛沒辦法起作用。

「識」常常會跟「色、受、想、行」結合，然後導致不是貪愛我們的色身，不然就是貪愛我們的覺受，不然就是貪愛我們的種種思想念頭，或是種種那些意行、口行，「行」就是衝動。這裡有一個重要的重點即將透露出來——「識無所住故不增長」，前面是講「識住則增長」你貪愛身體的身、受、心、法，對「自我」的抓取就會越增強、越增長，這樣你的城牆（十道體系）就越鞏固。如果今天要解脫，剛好反回來，必須要慢慢地去除，慢慢地去看實相，然後慢慢地去除抓取、慢慢放下。

當「識」到達「識無所住故不增長；不增長故無所作為」「無所作為，識無所住」就是不抓取，因為你了悟實相真理，不在抓夢幻泡影，所以「識無所住故不增長，不增長故無所作為」。所謂「無所作為」不是消極悲觀，而是沒有那些顛倒夢想的作為，看到以前是在「海中鑿河」，在海底挖一條溪，現在照見到了，你就放下了，所以「不增長」，所以「無所作為」。「無所作為故則住」，「住」就是能夠安住下來了，身心已經知道何謂「依止處」了，最主要是你的心能夠定下來，已經知道哪裡是我的家了，知道家在哪裡，已經找到家了，已經回到家了。禪宗也有講「已經回到家」的意思，你已經知道家在哪裡，已經知道你的心要安止在哪裡了，已經不會在向心外去求了。

所以「無所作為故則住」，因為你不會再顛倒夢想了，也不會這樣自作苦受，所以「住故知足」，因為你感覺到已經沒有欠缺什麼，你也不必要到他方世界去找法了，因為淨土已經現在你眼前了，於是這時候「住」，你的心能夠定下來，即能「自依止」、也能夠「法依止」，看到法、見到緣起甚深，體悟到你本身沒有欠缺什麼，沒有比佛陀少什麼，沒有比佛陀渺小什麼，你是要成為完整的自己，成為你真實的自己，而不是要去變成釋迦牟尼。所以，你感覺已經都具足了，不需要再向心外去求法，「住故知足，知足故解脫」因為你已經沒有再需要、追求什麼，不是說「我就是一直賺、賺很多錢之後，我才知足」如果你以為賺很多錢之後，你才會知足？我們也經常聽別人說：錢永遠也嫌不夠啊！如果你以為賺錢就能讓你知足，那是不可能，除非你有相當的體悟，才會放下、才會知足。

「住故知足，知足故解脫，解脫故於諸世間都無所取，無所取故無所著，無所著故自覺涅槃……我說識不住東方、南、西、北方、四維、上、下，除欲見法，涅槃滅盡，寂靜清涼」真正能夠做到「識無所住」，就會做到《金剛經》所講的「應無所住而生其心」因為你已經不再抓取，也不會覺得有什麼不足。

跟大家分享一個滿重要的心得與觀念，一般講說要成佛，很多人的觀念都認為佛陀就是一個怎麼樣的形象、形狀，佛陀具足八萬四千威儀，佛陀具足三十二相、八十種好，佛陀神通具足、……具足，我們就是要成為釋迦牟尼佛，於是把他當作一個超級的偶像在膜拜他，希望將來有一天跟他一樣……。一般學佛想要成佛的觀念都是這種目標，一般的體會、一般的講經說法都是這樣，與佛陀這樣一比較，就認為佛陀有三十二相、八十種好，但是我一相也沒有，我一種好也沒

有，因此很多人就會覺得我們這輩子不可能成佛，很多法師跟你講經說法，他不敢跟你講說你這一世可以解脫、可以成佛，因此都說要「三大阿僧祇劫」，或是到他方世界去。

事實上，都沒有真正體會到成佛的意思，把佛陀、人間的佛陀，又變成一個「超人」，變成一個「無敵鐵金剛」，變成一個「超級偶像」，當你把他越捧越大之時，你相形之下，就覺得自己越渺小，因此想成佛這些，想都不敢想。如果基督教或天主教徒，把耶穌太神格化，都未必是好事，佛教徒也一樣，你把佛陀神格化，把他推得越高越遠，都不是好事。事實上，佛陀、耶穌他們都是以人身來示現，而且都是以實實在在的一個人，來告訴我們真理實相，讓我們去看到真理實相，這樣而已。所以，說要「成佛」，翻譯這個「佛」字，大家很容易被這個字又迷住了，事實上「成佛」是要成為一個覺悟者。覺悟者，你覺悟什麼？最主要就是要覺悟到宇宙身心內外、宇宙人生的實相——「無常」跟「無我」法印。

成佛、成為覺者、成為解脫者，主要就是要能夠體證到、覺悟到這個，這樣而已。所有三十七道品、八萬四千法門，所有的修行法門，都只是讓你心靜下來，「止觀雙運」，就是要讓你去體證這兩個法印，可以清楚知道何謂「成佛」，「成佛」的定義是很重要的。今天每一個人都可能透過努力而去了悟到實相，只要你這一生這一世好好努力，去覺悟到真理實相，就可以遠離顛倒夢想，就可以成佛。早期為什麼佛陀引導弟子的解脫很快呢？因為都沒有很多的迷霧障，都很單純的實修實證、體悟法。所以，現在有一個重要的觀念，就是我們說要成佛，不是把自己一直在補補修修，然後去成為釋迦牟尼佛的樣子。為什麼一朵玫瑰花，不能夠欣賞你自己，偏偏一定要去欣賞蓮花？然後玫瑰花你就在那裡自艾自怨自嘆，認為說人家那個蓮花才夠大、才夠漂亮，就不能夠滿足於你自己，不能夠安住於你自己，偏偏一直天天幻想著我要成為蓮花，我要成為什麼花，這樣才夠大、這樣才夠好，都是進入夢幻世界，你都沒辦法安住在自己。

當你是一朵牽牛花，為什麼你不能夠全然的開放？為什麼你不能夠全然的安住在你的每一個當下？為什麼你就是一直自怨自艾說：「我這朵牽牛花是長在路邊，蘭花才讓人供養，所以我要努力改變成為蘭花……」人類才會顛倒夢想，要努力改變自己成為什麼，要努力修正自己，然後要成為釋迦牟尼佛的模樣，都沒辦法肯定自己，沒辦法接受自己，這樣你怎麼會知足？！這是一個「成佛」上，很重要的一個關鍵，每一個人都是「天上天下唯我獨尊」，每一個人在這宇宙中，都是獨一無二的，要認清知道你自己也是獨一無二，你跟釋迦牟尼佛完全平等，你跟耶穌也都完全平等。你所跟佛陀不同的，就只在於佛陀是一位覺悟者，了悟真理實相而遠離顛倒夢想，沒有在那裡構築夢幻世界，他離開這個苦海，就這樣而已，這就是一個成佛者、一個解脫者、一個覺悟者。

所以，要把修行解脫、成佛、成為覺悟者，要弄清楚。當你了悟這些，體悟無常真理實相時，然後發現你沒有欠缺什麼，也不必到他方世界去追求，跟佛陀

比較也沒有少什麼，這時候你就會完全的知足，感恩啦！知足啦！於是就能夠「無所為作故則住，住故知足」。你要真正能夠知足，才會解脫啦！如果覺得你還欠東欠西，內心還有很多的空虛，還有很多的不安，還有很多的不知足，你就還有得繞。這是很重要的一個關鍵，如果聽得懂剛才講述的這些、好好消化，可以節省你很多很多很多不必要的生命浪費。

【法義分享】能深入體悟無常、非我、非我所，則能斷五下分結而證到三果。但「我慢」仍未斷。走在修行路上的眾生，雖然知道無常、無我，也很會宣說，但是往往骨子裡都是抗拒無常，很怕無我。所以種種扭曲變質的修行法門就不斷衍生出來。所以，這一經的含意也是很深，大家要慢慢去看、慢慢去體會，如果你真正能做到「識無所住」，就能夠做到《金剛經》所講的「應無所住而生其心」，但是不容易！只要你還處在二元對立的世界裡面，就處處「有所住」，只是自己有沒有覺察到而已。因此你要覺察到，再來才能夠針對那些結一一的斷除。

我從民國六十年左右，就開始在人生哲學、生命哲學上面在探討、下工夫，從高中時期就在探討、追尋，後來慢慢在佛教方面涉入越深也是一樣，人家跟我們引導想要「成佛」，就應該要什麼相、……相，出生時就應該踩蓮花一手指天、一手指地，如果你沒有這樣，就不要想啊！所以，很多宗教師這些說法都是不正確的，我們要回歸到單純、純樸的這些法，佛陀最初怎麼樣講？什麼是修行解脫之路？當發現到很純真、很樸實的解脫之路，你逐步跟著走，就可以成為你自己，就可以自作主，就可以很有信心的，跟佛陀所達成的境界一樣，天上天下唯我獨尊，但是這裡面絕對沒有任何的我慢，只要你還有我慢，就不敢這樣的宣說。

（第十九節）「世尊告諸比丘：常當修習方便禪思……」「方便」即還是要採用各種方便法，透過八萬四千法門，選擇一個適當的法門，選擇你比較能夠相應、適當的法門，讓你的身心靜下來。當你靜下來之後，就是要進一步的去禪思，「內寂其心，如實觀察」，原來佛陀所講的，打坐不是光在那裡坐，你是要有內容的、要有體會的，我們一般如果不了解，都只是在打坐，都是只是在修定，在觀呼吸、數息，或是看著專注的一點。事實上，這只是一個過程，只是小小的一部分而已，但是我們往往都浪費很多時間在這裡，於是這種「定」就變成「世間定」。真正的「正定」，一定是要能夠「止觀雙運」，「禪思」就是止觀，「禪」就是有「定」，然後「思」就是有「觀」，止觀雙運、內寂其心。所謂「內寂其心」也是一種「定」，然後要如實觀察。

所以，真正的禪修，是要「止觀雙運」，我們這一次的禪修，所謂「止觀」方面，要有「定」與「觀」要等持。「緣眼及色→眼識生」「眼色識」就是六根、六塵、六識，「三事和合生觸；緣觸生受，緣受生愛……乃至純大苦聚生，是名色集」這裡是要探討苦生起的原因，我們的六根與六塵接觸之後，產生了很舒服的感受，於是就會進一步想要去擁有，想要去貪愛、想要去抓取，這樣你後續的，只看到「味」、沒有看到「患」。但是，不管有沒有看到後面的「患」，那個苦

就會跟著來。所以，沒有一件事情，它只是絕對的好而沒有負面的，它一定都是正反兩面都有，如果你能夠提前看到正、反兩面，中道的智慧就會產生。

（第二十節）這裡又有一個滿重要的重點，「住於自洲，住於自依；住於法洲，住於法依；不異洲不異依。當正觀察，住自洲自依，法洲法依，不異洲不異依」所謂「洲」，簡短講就是要回歸到自依止、法依止，不要心外去求法，不要時時抱住一個善知識。真正的善知識只是協助你學習如何才能自依、法依、不異依，這是一個很重要的原則，你要親近善知識，一個真正的善知識，他是協助你如何早日自依、法依、不異依，不是說日子越久，師徒的關係越來越密切，然後越抓越緊，以後又成為他的衣鉢繼承人，或是成為他的一個法門派系，派系門下的另外一個分店的負責人，以後處處都要看著總部方面的臉色，那很苦啊！事實上，佛陀以前早期都是這樣，我就是跟你們講法，跟你們講真理、講實相，你們透過實修實際，實際去體證到之後，佛陀他也沒有成立宗派，也沒有成立宗教，然後就鼓勵大家，只要你有實修實證之後，真正有見到法，成為明眼善知識，可以到各處去跟眾生廣結善緣、弘法。

真正善知識就是協助你自依止、法依止。「住於自洲、住於自依」的「住自洲」就是在茫茫的人生苦海裡面，眾生都習慣向心外抓取，如果你向心外去抓取一個依靠的東西，你的心永遠都沒辦法真正安止下來，因為你向心外抓取所依，「所依」都不會究竟的。唯有你回到、發現到，要回來自依止的時候，才會發現到究竟的法。如果你還不滿足於你自己，還認為說我今天應該要怎麼樣、怎麼樣，我怎麼樣去修行，怎麼樣去改變我自己，然後要成為釋迦牟尼佛的形象……，如果你還很不滿足於你是一朵牽牛花，一直要拼命要想要改善成為一朵蓮花，你的苦永遠都存在。講究竟一點，牽牛花與蓮花，它們的存在都是獨一無二的，而且實相的存在，它們並沒有美、醜，誰高、誰低……，沒有這些分別，是人類把它按照自己的喜好，然後劃分出來。

「自卑」是因為不了解實相，真理，然後劃地自限把自己矮化，「我慢」也是因為你看不到眾生都是平等，然後狂傲自大。當慢慢了解實相、真理的時候，你會體證到「無上正等正覺」，「正等」就是完全平等，你跟一切眾生都平等，因此我們要對自己有信心，只要慢慢的心靜下來，去體會實相、體悟真理，你就可以成為覺悟者。就是你要回到自己來，自依止、法依止，不要去抱佛腳，佛陀只是一個「指月的工具」，協助我們去看到真理，這樣而已。

「色是無常。若善男子知色是無常、苦、變易，（則能）離欲……」如果你能夠「知色無常，苦、變易」，則能夠「離欲、滅、寂靜、沒」如果經文沒有補充這兩個字，比較不容易瞭解。一個人能夠了悟現象界的一切都是無常，你又有抓取就會產生苦，實相就是不斷地在變化、變易、變易，你能夠體會到這些事實的存在、真理，就能夠「離欲、滅、寂靜，沒」會遠離顛倒夢想。「從本以來」就是從古早以來，從始以來、從最初以來，「一切色無常、苦，變易法知己，若

色因緣生憂悲惱苦斷，彼斷已無所著，不著故安穩樂住，安隱樂住已，名為涅槃」你想要解脫，「涅槃」就是一個解脫的世界，要解脫、成佛就是這樣。真正了悟一切「色」（一切現象界）是無常變易，於是你不抓取而放下，因為抓取就是束縛，當你放下、不抓取之時，你就能夠解脫。

「不著故安隱樂住」就能夠安於每一個當下，因為你能夠知足、感恩，沒有欠缺什麼。「安隱樂住已，名為涅槃」這是解脫自在，當你處在涅槃之時，並不是說「好！這樣我自己享受就好了」你還是會隨順因緣，一方面看著眾生在苦海中頭出頭沒，或是在那裡顛倒夢想，會有不忍之心、悲憫之心。只要有真正實修實證，那一種大慈大悲之心，就會很自然生起，你會很主動的，甚至會隨順因緣，跟眾生做法上的分享。絕對不會就像一些人批評的：就常駐在涅槃、不出來度眾生……，不會這樣的。一個解脫者一定是大慈大悲憫眾生，真正的善知識會引導你，如實正觀宇宙人生的實相，而達到自依止、法依止。

有感於大家都很認真、很積極，除了聞思方面表現出很積極以外，大家在實修實證方面，也都很認真、很積極去做，平常就已經落實在日常生活中，在修、在做了，雖然說工作忙，但也是儘量抽空出來實修實證，這是很好的道心，希望能夠繼續持之以恆。我們中鼎這裡，大家真的福報很好，要好好珍惜！否則福報又很容易喪失掉，像我們中鼎本來考慮搬移到東方科學園區，結果沒搬成，這樣很好的福報，如果搬過去，一把火又是燒的灰頭土臉了，元氣都大大損傷。所以，一個大公司能夠允許不同社團的存在，表示有這樣一個雅量，大家在公司裡面，因為建立起正知正見之後，你又會把這些慢慢迴向在你的工作、你的公司，再迴向這個世間，無形中他會有一種穩定的力量，再加上大家在這裡，有這麼好的場地，有這麼寬大的場地，很難得！

我們想要舉辦禪修，上個禮拜才積極準備在找，現在場地也有了，而且法雲寺方面，又很積極來協助，各方面幾乎讓我們的工作量減到最少，包括用餐方面，他們也能夠護持，也願意來協助，所以大家真的要好好珍惜。這一次如果可以，我們是用完整的兩天半，大家能夠以「歸零」的心來參加，以柔軟心、歸零的心來參加，你這兩天半會有很多實際的體悟，實際的體證、突破，希望大家能夠好好珍惜這樣的善緣。

我們平常聞思之後，就要在日常生活中實際應用了，這樣禪修才能夠真正又發揮出它的力量、效用出來，如果你想說「我現在聽只是聽啊！現在不是在禪修期間」你沒有用功好好去體會，這樣會浪費掉很多的時間，現在聞思、馬上就要去體悟，然後在你日常生活中、在工作之中，在歷緣對境之中，馬上要處處去見法。

（第廿一節）「爾時，世尊告諸比丘：我不與世間諍，世間人與我諍」補充一個「人」——世間人。佛陀就講我實在很不願意跟世間人諍，但是偏偏世間人要與我諍——「世間與我諍」，為什麼呢？「所以者何？比丘！若如法語者，不

與世間諍」佛陀就講「我只是說實話，我只是說實相、說真理啊！我把宇宙的實相真理說出來，這樣而已！我並沒有欺騙啊！不是我要跟大家諍，不是我與世間諍，事實上我只是說實話，這樣而已！你們聽不喜歡、聽不習慣，不是錯在我啦！不是我錯啦！」「世間智者言有，我亦言有」「世間智者」就是解脫者、了悟真理實相的人，佛陀並沒有說「世間智者」只有他一個人而已，解脫不是只有佛陀、釋迦牟尼佛一個人而已。一樣啊！以前有解脫者，他們走過這一條路，發現的宇宙人生的實相，他們這樣說出來，佛陀也去親證了，因此「世間智者言有」智慧的解脫者他們說有這樣的實相、這樣的真理存在，當我體證過來之後，當我發現這是真理、這是實相、這是事實，所以我也說有回事啊！

「云何為世間智者言有，我亦言有？」那些解脫者他們所講的有，到底是什麼呢？他們所講的法到底是什麼呢？他們承認的真理實相是什麼呢？「比丘！色無常、苦、變易法——世間智者言有，我亦言有」這裡就扣住那個核心，世間的這些解脫者、有智慧的人、智者，他們體悟到「色無常」——現象界的身心內外、宇宙人生的這些實相，現象界的一切，都是無常生滅變異，如果你你不了解、去抓取，就會產生苦。因為一切的實相，都是一直剎那生滅變異，一直在變化的，這個雲從東飄到西，不要以為它是固定的形狀在飄。你有沒有看到那個雲，它每一個剎那的形狀都在變？要慢慢去看到，不要以為雲就是從東飄到西，然後不變的飄過去，它是在不同的空間、不同的時間，每分每秒都在空中移動，時間也在流失，然後它都是一直在變、變、變，有時候雲會增加，有時候又會消散，然後飄到一個地方又消失，都是一直在變異的。

色無常、苦、變易法，這一種實相真理，「世間智者」就是那些解脫者，他們說有這回事、這是事實，當我體證之後，我也說這是真理、這是實相、這是事實。「如是受、想、行、識，無常、苦、變易法，世間智者言有，我亦言有」在《阿含經》裡面，對「識」方面，都是佛陀所體證、所徹悟的，它都是屬於緣起的，又是剎那生滅變易的。所以，原始佛法與後來大乘佛法所講的重要核心，有很多不太相同的地方，大家要注意仔細去看，一定要看佛陀最初對這個「識」是如何詮釋、產生，它的實相又是如何，否則又會把這個「識」演變成一門學問，在解析幾識、幾識、幾識……，一直在「識」上面，花費很多時間在那裡繞。

《阿含經》裡面對這個「識」是如何詮釋？它是如何形成？它的特性是如何？所以，我們要清楚分辨。受、想、行、識都是緣起法，現象界的緣生緣滅，都是無常法則，無常剎那變異。《阿含經》裡面處處都在跟我們講，尤其是「五陰」方面都一直交代，「世間智者言無，我亦言無」那些世間智者、體會者、開悟者，他們說沒有這回事，我也說沒有這回事，不是跟著在他們屁股後面說，我也是有實修實證之後才說的，佛陀就繼續講：我們說沒有這回事，到底指的是哪些事情呢？「謂色是常、恆、不變易、正住者」這幾樣，「色」就是代表現象界的一切，包括身心內外、宇宙人生的一切現象界，你說它有這一種常、恆、不變易、永遠存在，「正住」就是永遠存在的意思。

你說有這回事，「世間智者言無」一個解脫者、有智慧的人，他說：沒有這回事啦！而我佛陀體悟過來，也是沒有這回事，因此我也如實說：沒有這回事！其他的受、想、行、識，你一直要去找它的常、恆、不變易，永恆不變的靈魂，就是「正住者」的意思，佛陀說：沒有這回事！「有世間世間法，我亦自知自覺，為人分別演說顯示，世間盲無目者不知不見，非我咎也」「有世間世間法」就是有世間現象界的一切，「世間法」就是現象界，它是緣生緣滅。有這些世間、世間法，然後「我亦自知自覺」，佛陀不是說別人怎麼講他就怎麼信，他也是自己本身去求真求證，發現真的是實相、真理，當他親證之後，他才「為人分別演說顯示」雖然我說實話，但是「世間盲目者不知不見」，眾生不去求？求證，「盲目者不知不見，非我咎也」不是我的過錯啊！不是我故意要跟眾生對抗，不是我故意要跟那些宗派的宗教師在拆山頭，不是我故意要去拆人家的山頭，不是我故意要去跟人家踢館，我完全沒有那個意思啊！佛陀的意思就是這樣，「我完全沒那個意思啊！我只是講實話啊！」但是，當這個實相一呈現出來，跟你這個山頭所建立的理念不同，實在不是我的錯，我只是說實話而已。

「色無常、苦、變易法，是名世間世間法」就是緣生法、緣起法。「如是受、想、行、識，無常、苦，是世間世間法」也就是緣起，到後面會再歸納出來，「緣起法」、是歸納現象界緣生緣滅的整個總法則，後面我們還要慢慢去體悟，體證到「非緣起法」，又是更深的。我們要「先知世俗諦」，這裡所講的「世間法」，就是龍樹所講的世俗諦，要先體證「緣起法」，因為那個就是不斷的變化、變化、變化，一樣是變易，經文裡面是講所謂《易經》的「易」，事實上這個「易」，它一變化就跟原來的已經不相同了，昨天的你跟現在的你，已經不完全相同了；那一朵雲前五分鐘在那邊，現在在這裡，雖然說你看到好像同樣一朵雲過來，但是事實上它已經是不斷在變化，它的形狀、它的組成都已經在變化，因此那個「變易」，其實已經不是完全原來的模樣了。

所謂「先知法智，後知涅槃智」，再「不得世俗諦，則不得第一義諦」。所以，你要先知道什麼是緣起法、什麼是無常，「法印」要先了解，才能夠進一步去體證，以後我們會深入解析，否則現在只是一個名相而已，所謂「非緣起法」、「空」，什麼是空？還會只是一個名相，事實上，所謂八萬四千法門，這是方法、法門、工具，它協助我們去「止觀雙運」、開智慧，是一個過河的竹筏。「緣起法」歸納現象界的整個法則，無常、無我這些法則，現象界就是這樣，上次在幻燈片中，有跟大家提過「黑洞」，另一面就是「白洞」，這邊有星球消失，另一邊就會釋放出等量能源散播在虛空，當因緣條件足夠之後，又會從能源慢慢凝縮、形成粒子，它是整個宇宙的自然法則，就是不斷一直在生滅變化，它會形成，也是因緣具足而生，稱作「緣起」。

這個星球會毀滅，也是緣盡而滅。所謂「緣起法則」，就是在歸納這整個現象界，包括你的身體，小到每一隻小蟲，大到整個星球、銀河系，都是一樣生生滅滅、不斷變化，但它都是緣聚而生、緣盡而滅，叫做「緣起法」。超越現象界

之上的，就是「空」、涅槃智，以後我們會再談，因為你必須要先看到現象界的緣起法，必須要先親證，以後我們再談第一義諦。

「我於彼盲無目者不知不見者，其如之何！」這也是說出佛陀的心聲，佛陀本身就是如實說，但是因為眾生不喜歡聽，就變成有時候要考量怎樣呢？當因緣不成熟時，就是要保持聖默然。佛陀本身就是自稱阿羅漢，阿羅漢體悟到宇宙人生這些實相，但是跟一般眾生、跟一般宗教師，所抓取的、所想的、所講的，很多是背道而馳，很多是不相同的，當年佛陀在印度婆羅門教的環境裡面，佛陀是被歸入異類，佛陀也是很孤獨、很孤單的這樣一路走過來，他還覺得要講我所該講的，能夠講、我就講實話，不能講的時候就保持沉默。

真正體悟到實相真理的解脫者、阿羅漢，他們也是一樣發現眾生在顛倒是非，不是佛陀的錯，當你體證到這些時，一樣也不希望講謊話。如果因緣可以，我就說實話；當因緣不成時，就保持沉默。我想要跟你說實話，你又不喜歡聽；要我告訴你謊話，我又不喜歡講，所以當因緣不成熟時，我就保持沉默。眾生不了解這些，就認為阿羅漢是自了漢、只為自己，不積極跟我們講經說法……，因此這也是佛陀一種感慨、一種無奈，不是我不講，但是你要我講一般人講的、你們很喜歡聽的，因為這些對你們的解脫生死無關，我不想講啊！然而我真正想講的，跟你們的習性、認知，有很大差距時，你們不喜歡聽，你說是我不慈悲、還是你很不成熟？所以，就是這樣的因緣，於是阿羅漢又被扣上重重的帽子，認為他們是自了漢、只為自己，完全不是這回事。

（第廿二節）「有七處善、三種觀義。盡於此法得漏盡，得無漏，心解脫、慧解脫，現法自知身作證具足住」「七處善」就是色、集、滅、道、味、患、離。「彼一切四大及四大所造色，是名為色」什麼叫做「色」？什麼叫做「集」？「愛喜是名色集」「名」與「色」要分開，一個人就是喜貪、貪愛，「色」慢慢在醞釀、在聚集，就是「集」。「愛喜滅是名色滅」把「滅」圈出來，「正念、正定，是名色滅道跡」把「道」圈出來，就是修八正道，就能夠走上解脫道。「謂色因緣生喜樂，是名色味」把「味」圈出來，「味」就是你吃起來，覺得很舒服、很喜歡，能夠讓你產生喜樂，這樣才會去貪味、貪著。「若色無常、苦、變易法，是名色患」把「患」圈出來。

我們有時候講「味、患、離」，這裡就有解釋什麼叫做味、患、離？什麼叫做色、集、滅、道？「患」就是因為你抓取什麼，你一貪愛什麼，希望永遠符合你的意思，偏偏天不從人願，因為事實上就是無常法則在變化，你偏偏要它「常」，是不可能啦！所以，色無常、苦、變化，因為它會不斷的變異，就是你所抓來的後患隱藏在裡面，你有看到嗎？「是名色患」。「謂於色調伏欲貪、斷欲貪、越欲貪，是名色離」把「離」圈出來，這裡講的七種義，前面有講「七善處」就是色、集、滅、道、味、患、離，七個要清楚分辨出來，這裡剛好有很簡短的定義，

因此一件事情要去看到它的緣起，也能夠看到它的緣滅，能夠看到它的正面，也能夠看到它的反面，能夠看到它的「味」，也要能夠看到它的「患」。

「若於空閑、樹下、露地，觀察陰、界、入」三種觀義就是陰、界、入——五陰、六界、六入處，當然包括六根、六塵。事實上，不管從身心內外一切現象界，從最小到最大，你都可以去求證、去考驗，看它是不是一定無常剎那生滅變易，能不能去找出推翻無常法印的，如果你可以找出推翻無常法印的，那麼無常法則就可以推翻掉，因為佛陀、以及發現以前的智者、解脫者，他們所體悟到的實相就是如此。現代的科學家、天文學家、物理學家，都是在證明佛陀這些智者，所體證的「無常法印」的真實，當大家真正體證到無常之後，再深一步在歷緣對境中，去看到我是、我能、我慢。

「五陰」這一章，算是滿重要的重點，是整個法義相當重要的核心，所有的修行到最後，包括從最初、以及到最後，都要來深觀、體證到這方面，尤其是十個結後面五個結的「我慢」與「無明」，要斷除這些，一定要去深觀「五陰」方面，所以不要小看這些經文好像不是很重要，錯了！這是非常、非常重要，你要解脫生死、了悟生死大事，這些一定要慢慢去消化，因為當你以後實修實證最深層核心，就是回來體證到這些，才能夠真正斷深層的我慢。

第廿三節這裡講的，什麼叫做「取」？「佛告比丘：云何取故生著？」這一段是「取」，貪愛就會黏著，後面是不貪愛、不取著，如果一個人貪愛，「愚癡無聞凡夫於色見是我、異我、相在」一般顛倒夢想的眾生在面對各種境界時，都是去看到我、我所、異我（我所），都是認為「這個是我、我的」然後「相在，來見色是我、我所而取」你只是看到表相，沒有去看到深層的實相，變成在顛倒夢想、錯誤的抓取。當你抓取了之後，「取已」，因為你抓取、執取，「彼色若變、若異，心亦隨轉」前面你是看到「味」而抓取，後面「患」就出來了，因為它一定會變化，現在戀愛時是甜甜蜜蜜，認為彼此都是彼此的知心，大家心心相印、很好，希望永浴愛河、天長地久、永不變心，但要只要事實的存在，它一定會變化、變化、變化。

所以「取已，彼色若變、若異，心就隨著轉」如果你一直抓住說「你是我的先生，你就應該怎麼樣、應該怎麼樣，你怎麼可以變？！……」或是說「妳是我的太太，妳就是應該怎麼樣、應該怎麼樣，妳怎麼可以變？！……」然後當他變的時候，你就會跟著痛苦，記得！所有的苦是來自於你的抓取，然後慾望投射上去，但是當無常在變化時，你不能夠接受它、不能夠承認它，你在跟事實、無常法印在對抗，那就是苦啊！於是你的心就會被境界牽著走。

「心亦隨轉；心隨轉已，亦生取著、攝受心住」「攝受心住」你的心被境界束縛住。這裡的「攝受」，不是收攝六根的攝受，「亦生取著、攝受心住」你的心、你的注意，全都黏著在境界裡面，被境界綁住了。「攝受心住故」因為你的

心被境界束縛住了，「則生恐怖、障礙、心亂，以取著故」你的心就會成為境界的奴隸。

現在整理出一個公式，假設 E 就是你所抓取、執取或是貪愛，就是執取某種，依、X 你就會怎麼樣呢？就被 X 牽著走。大家不要小看這個公式，因為很重要，這個 X 是一個變數，就是一個函數，它只是一個代表，因為你依 X、抓取什麼，就會被什麼所牽著走，你把它套進去檢驗、去檢查看看，你很依賴、很依靠你的老公，就會被你的老公牽著鼻子走。你對你的太太很迷戀、很依賴，你的太太的一舉一動，她的脾氣、她的心情，就會大大的影響你，你很關愛、很疼愛你的小孩子，你的小孩子有沒有回來，他的課業好不好，他的身體好不好，他就深深的影響你的內心能不能寧靜。

這是一個函數，這是一個變數，去把它套用 Y，也是其中一種，它只是一個變數、一個代表，你慢慢去體會看是不是這樣。如果你很著迷、很崇拜一個大師，就會被這位大師把你牽著走，大家慢慢去體會、慢慢去看。

「云何名不取著？多聞聖弟子於色不見我、異我」一個有智慧的人，不管什麼樣的境界裡面，都能夠去看到「無我」、無我所、不相在，「於色不見我、我所而取」不會去黏著、不會去貪愛、不會去顛倒夢想，「不見我、我所而取已」不會執取、抓取。「彼色若變、若異，心不隨轉」不管「色」怎麼變異，他不會隨著轉。舉例來講，如果你很依靠、很依賴你的老公，對你的老公抓取很強，那麼你老公的舉止，以及他在外面的言行，你都會很牽掛著。如果隔壁鄰居的先生在外面拈花惹草，你的內心對他的牽掛，跟自己的先生會相同嗎？不會相同。因為我依的是我的先生，因此先生他的作為對我深深的影響，但是對於別人的先生，我只是在看戲而已，我沒有被他牽著走。

所以，你黏著什麼，他的變化就會深深影響你的心，讓你的心不能夠自主。「心不隨轉；心不隨轉故，不生取著、攝受心住」因為你的心有所主，不會被境界攪進去，你的心不會被境界綁住。「不攝受心故」心不被境界所牽絆、所束縛，你就不會生恐怖、不會有障礙，心也不會亂，因為你沒有黏著。但是並不是說夫妻這樣就沒有感情，夫妻方面的相處是大家有緣在一起，我們彼此互相尊重、相輔相成、一種同修，但不是抓取，這是很重要的關鍵。你愛你的先生，或是你愛你的太太，你愛他就要尊重他，也要讓他獨立，你是協助他獨立，不是那種愛讓彼此的黏著更強、依靠更強，這樣苦會增加，那種愛是尊重、相輔相成，然後協助彼此心智的成長，協助彼此自依止、法依止，不是加強依賴。

所以，真正的愛，包括說你愛你的小孩也是一樣，不是讓小孩子加強對父母親的依賴，那是溺愛。如果真正愛你的小孩，是協助他早日獨立，對自己的言行負責，才是真正的愛、智慧的愛。第廿四節是講：什麼叫做有漏法？什麼叫做無漏法？有漏、無漏是屬於修證方面。「六入處」章節會講六根方面的有漏、無漏，以後再講「漏」方面，因為它這是實修上面一個重要的關鍵。

（第廿五節）「四大因、四大緣，是名色陰。所以者何？諸所有色陰，彼一切悉皆四大，緣四大造故」所有的山河大地，所有的眾生，所有動、植物，這些有形的物體，都是由地、水、火、風所組合而成。「觸因、觸緣，生受、想、行，是故名受、想、行陰。所以者何？若所有受、想、行，彼一切觸緣故。名色因、名色緣，是故名為識陰」我們要清楚了解這個關係，地、水、火、風加上「空」，然後產生「識」，這個「識」不是單獨存在的一種元素，它是由地、水、火、風，跟「空」的巧妙組合之後，然後「識」才產生。這裡所講的「色」，就是前面的地、水、火、風，這些有形的身體、我們的身體，就是地、水、火、風，還有跟「空」，然後「觸因、觸緣」，當地、水、火、風加「空」之後，就會形成有機生命體，有這個「識」產生，就會形成有機生命體。

當有機生命體產生時，就會有「六根」的感受。因為有六根，你的成長、然後有生命，當「六根」跟「六塵」接觸時，會產生受、想、行的這些「蘊」，就像小孩子誕生之後，漸漸長大，他的六根漸漸發育，當他跟外境接觸時，他的感受、他的思想、他的行為就會出來。當一個嬰兒的眼根、耳根都還不發達時，他的眼根沒辦法去產生眼識，因此嬰兒的世界就很單純。他的感受、思想、行為，就是受、想、行陰，色陰是跟地、水、火、風、空這些組合而成，受、想、行呢？是因為你有機生命體產生之後，六根跟六塵接觸，他才產生受、想、行。

「五陰」裡面的識陰，又是「名色陰、名色緣」，可以簡單歸納「色」、「空」，我們簡單名為「名」。因此，地、水、火、風跟空，「名」、「色」組合起來之後，「識」就會產生，這個「空」絕對不是頑空，所謂「空間」，只是「空」的一種性質而已，並不是說空間就是真正代表「空」，包括能源，也是「空」裡面的一個面貌之一而已，所以「空」是能生妙有，當地、水、火、風，再跟「空」組合而成之後，名、色組合而成，有機生命就會產生，就是緣起的深奧、緣起的妙。所以，這裏是在解析「五蘊」的色、受、想、行、識是怎樣來的？有的法師在講述「五陰」就是五種元素，認為我們的身體就是由色蘊（色陰）、受、想、行、識五種陰組合而成，不是這樣。如果你是這一種解釋，認為身體就是由色、受、想、行、識五種陰組合而成，結果「識陰」就會單獨劃分出來了，認為這是宇宙存在的一種元素，這就是我們的靈魂，這就是我們的心。

所以，要回來看佛陀是如何解析「識」、是如何形成。比丘就繼續再問：「云何生我慢？」為什麼會有我慢呢？佛陀就回答「愚癡無聞凡夫於色見我、異我、相在，於受、想、行、識見我、異我、相在，於此生我慢」當我們的身體跟外面的山河大地形成，尤其最主要是身體形成之後，然後慢慢長大，因為你沒有了解到我們身體是由地、水、火、風、空所組合而成，你不了解它緣起，不了解它真正形成的原因，結果你錯覺啦！認為說這就是我啊！我啊！於是「身見」就出來，有「我」就會有所，「異我」就是「我所」，然後就會有比大比小、比高比低，所謂相在、不相在的問題，就這樣出來了。

「於色見我、異我、相在」然後受、想、行、識裡面，也是一樣，因為有身、有我，就會產生「我慢」。西方哲學家笛卡爾曾經說過「我思故我在」，於受、想、行、識，有感受、有想蘊，就是我思，從中產生能夠思考、能夠創造、能夠畫畫創作傑出的作品，成就感就這樣出來，但是沒有去看到我是、我能存在真正背後的原因，你沒有去解析，所以沒有看到緣起，於是被這個幻相、因緣組合而成的相迷住了，所以看不到「無我」，「我慢」就這樣產生。

比丘就說「善哉所說！」佛陀說得好，「歡喜隨喜，更有所問」現在請問更深的問題：「世尊！云何得無我慢？」「我慢」要怎樣才能夠斷掉呢？佛陀就回答：「多聞聖弟子」前面是一般眾生在「色」裡面，在身、心裡面見到我、我所；一個真正有智慧、有修有證的人，他是「不於色中見我、我所、相在」不會去看到這些顛倒夢想的幻相，「不於受、想、行、識，見我、異我、相在」不會這樣去抓一個、追求一個永恆不變的一個靈魂。比丘又繼續問佛陀：「何所知、何所見，盡得漏盡？」我怎麼樣才能夠真正把那十個結、完全斷除呢？我怎麼才能夠到達究竟解脫呢？又是很重要的一個歸納，「諸所有色，若過去、未來、現在」就是超越時間，「若內、若外，若粗、若細，若好、若醜，若遠、若近」就是超越空間，「彼一切非我、不異我」就是無我、無我所、不相在，不管從現象界的一切人、事、物，身心內外、宇宙人生，不管你從任何角度，都要去求真、要去求證，不是盲目相信。

要去求真求證，能夠去體悟到都是無我、無我所、不相在，受、想、行、識也都是如此。所以，你能夠真正這樣，就能夠了悟實相真理，遠離顛倒夢想，這樣就「如是知，如是見，疾得漏盡」很快就可以到達究竟解脫成佛，成就四果阿羅漢，這些都是修行上很重要的重點，如果你能夠掌握核心，要邁向究竟解脫就不待時節，沒有時限的。

五陰是如何形成？（第 57 頁法義分享）色、受、想、行、識，「五陰」不是本來就單獨存在的，都是由各種元素不斷排列組合演變而成，如同水，不是本來就存在，而是由 H₂O 兩個氫原子，跟一個氧原子所形成組合而成。「識」也是如此，不是本來就單獨存在的元素，更不是永恆不變的靈魂，這方面大家要慢慢去體會，然後要去求證，到後來會完全接受這個事實，不會再去顛倒夢想。所以，這都是很重要的經文啟示。

【法義分享】在各種元素未形成聚合之前，「我」在哪裡？真正要參公案，就是要去參這些、體悟這些。於此緣起的五陰身心，如果不了解，則我、我見、我慢就會產生。如果能夠如實深觀「五陰」的實相，那麼我見、我慢就會斷掉了。

【幻燈片】

今天繼續看上次有關身體的另外一部分，可以讓我們加強對身體實相的了解，所謂「白骨觀」方面，也可以增加這方面的了解，這都是實際我們身體的骨

頭，要慢慢去看、看到我們實相。我們身體裡面深層的這些實相，這一張是骨頭方面的一個模型，就是實際我們脊髓，這裡有椎間盤，這是實際的一些骨頭。這都是實際 X 光片所照出來的心臟，它會稍微偏左，所以人「不偏心」就不正常，人都稍微有些偏心，這是正常的。至於說，它怎麼運轉這些？以後再講。我們現在只是了解、認識一下我們身體的內臟，這是血液，從身體的靜脈流回到心臟這裡，再從這裡再打出來，然後再送到肺部。在肺部把髒的空氣透過呼吸、肺泡的交換，把髒的空氣吐出來，然後吸氣進去，又把新鮮的氧氣透過肺泡的交換，把新鮮的空氣又交給紅血球，然後又流回到心臟。

當心臟流到這裡，然後再從這裡打出來，所以我們心臟因為最強的力量是在這邊，就像最強、最主要的部分，它要打到全身，當我們摸心跳時，大部分最主要是摸這個地方的跳動，它的心臟壁也最厚，跳動也最明顯，因為它力量要最強達到全身的，這是一個嬰兒的內臟。因為嬰兒的身體發育還不是齊全，所以他的內臟位置跟大人的位置不一樣。

這是一個剛出生的嬰兒，他的胎盤還在，這是臍帶，臍帶黏住了，等一下我們會看到實際的泌尿系統，上次有看到腎臟系統，過濾之後，把不必要的液體跟不必要的元素，它排到膀胱、收集到膀胱來，然後排出來。這是男性的攝護腺，女性沒有，這是膀胱，膀胱是收集尿的地方，如果一個人常常憋尿，你久了之後，膀胱的收縮彈性就會漸漸喪失，有時候你憋久會容易形成尿不出來，或是膀胱容易發炎。

這是男性生殖系統方面，稍微看一下，我們要了解一下，這是睪丸、這是橫切面。這是女性方面的，這是卵巢，這是子宮，然後旁邊出來，這裏是卵巢系統，這是一個人死掉之後，然後把整個陰道，這是陰道，這是子宮，這是卵巢，全部都摘除下來，這是整個從另一個角度看，這是子宮頸，再來這是胎兒，她懷孕之後，然後在身體裡面發育，他幾週大、然後一個月、兩個月大，他就最初前幾週是這樣的情況，然後慢慢一直在孕育長大，這是羊膜，裡面有羊水，胎兒就在裡面成長，母體跟胎兒都已經死掉的一個實際的屍體，這是小小的，子宮本來就只有這樣大而已，當懷孕之後，子宮像吹氣球這樣一直膨大，隨著小孩的長大，然後把子宮撐大，子宮大到這樣大，然後生產之後，它又會消下來，這是胎盤裡面的，這是子宮實際大小的實體，就像一個人的拳頭這樣大，但是有胎兒之後，他就慢慢的一直撐、撐開、撐開，這是因為胎死腹中，小孩已經死掉了，所以當它剖開之後，這是子宮剖開，胎兒在裡面的實際情況，外面這是子宮，裡面有一層羊膜，這裡又有胎盤，這裡有那臍帶，胎盤跟臍帶，然後胎兒他的營養、氧氣，都是透過母體的胎盤來供應胎兒，這就是胎盤，然後臍帶收集營養之後，供給胎兒。

胎盤在中藥藥名叫做什麼？紫河車。這裡是我們人體的腺體，內分泌系統方面的，這是告訴我們在哪個位置，內分泌又更精微，再來這是全身的動脈，我們

全身每個地方都分佈著動脈跟靜脈，我們現在先了解、看到緣起，以後再去看到緣起的妙。這是我們身體的動脈跟靜脈，心臟打出鮮紅的血，這個紅色的，就是鮮紅的血，從心臟流出來的，這種顏色就是髒的血、使用過的血，它必須要流回到心臟，然後把二氧化碳釋放出來。所以心臟就是我們全身血液的馬達，我們身體的構造是非常精良的，我們一方面要看到身體的實相，一方面要慢慢去看到實相的精密，要慢慢去看到「精義的小宇宙」。醫學家他們發現人體很多的構造，真是非常非常的精密，不只人體，動物都會，因此要慢慢再去看到緣起，又要看到緣起甚深，在活生生的地方，你就更容易看到。

這就是我們身體局部的動脈、靜脈，再來是淋巴管，還有脾臟，位置在我們胃部壓住的下面，再來是我們的大腦，都是實際大腦，但是彩色上去，實際的大腦沒有彩色，因為它每個地區所負責的功能不一樣，這是我們的大腦系統，這是實際腦的顏色，所以我們的腦漿就像豆花一樣，你看一場車禍就腦漿四溢，就是「觀色如聚沫」，要慢慢去體會到這些。大腦是我們神經的中樞，身體裡面內臟器官的這些神經，好像一個粗的電纜線下來，然後它再分支，從脊髓的旁邊有縫，這是較粗的電纜線再出比較細的神經。如果脊椎有變形、彎曲、增生，就會形成骨刺，然後就會形成壓迫。所以，坐姿不要歪歪扭扭的，不要駝背，否則骨頭就會隨著你的駝背變形而變形，久了之後就會定型，而不正常就會變成正常，容易形成骨質增生。

這是末梢神經，我們身體裡面這些構造，都非常精密的。再來自主神經系統，我們身體的內臟器官，都是由自主神經系統在負責，我們心臟的跳動、肺臟的呼吸、胃的消化、脾臟的分泌、以及肝臟的解毒、腎臟的這些過濾、膀胱的集中尿……這些，都不是你的意識所能夠掌控，不是聽命你的意識。我現在要把手握起一個拳頭，也可以把它放，叫做隨你的意識，叫「隨意肌」，它會隨著你的意念而掌控，你可以把手伸進來或是伸出去，它就是一個隨意，它可以隨你的意念來動作。自主神經系統，就不是隨著你的意念在操控的，它們是自己在運作的，所以心臟本身在跳動，它不是你命令它跳動、它就跳動，不是你讓它不跳動，它就不跳動，你沒辦法去掌控它，你沒辦法去主宰它。

一方面要從這裡去體會「無我」，包括你身體裡面的心臟、肝臟、脾臟、胃臟，你身體裡面跟你最貼身、最密切的這些內臟，你都沒辦法主宰它，沒辦法掌控它。所以，你要去體會「無我」，「無我」就是你沒辦法去主宰它，心臟它們本身的存在，就是一個很多眾生的集合體，形成一個心臟，大家有緣聚集在這裡，緣起緣生的身體，就要好好珍惜。當你體會到緣起之後，你會珍惜它，但是你也沒辦法主宰它，你會體會到「無我」。所以，你跟你最親密的身體，你都沒辦法主宰，你又能夠掌控誰？！你又能夠主宰你的太太的意見嗎？你又能夠主宰妳先生的意見嗎？你能夠說你是我的兒子，你就要聽我的？樣樣要聽父母親的意見，背後我們都有很強的主宰欲。我們愛他，但是我們要協助他們成長，協助他們有智慧，但不是一種主宰欲去掌控。

所以，我們要去體會「無我」的深義，當你真正體會「無我」，你會尊重每一個眾生，以平等心尊重每一個眾生，七情六慾是會影響到你身體的那些功能。因為大家在一起，雖然不能主宰他，就像你沒辦法主宰你的太太，但是你的心情、脾氣不好，會連帶影響她、會互相影響，就是緣起，因為因緣網都會互相關聯的，不是誰附屬於誰、互相有關聯，但並不是說誰附屬於誰，我們要以平等心尊重每一個眾生。如果沒有解脫，還會繼續抓取，你只能夠部分的一個推動力，但是這麼的精密不是你所能主宰的，怎麼能夠掌控我的心臟要怎麼樣的，它的組織構造要怎麼樣，這都不是你所能夠決定的，所以你只是部分的因素加進去，其他這些都是地、水、火、風、空，因緣很巧妙的組合，慢慢去看到那個奧妙啊！精義的小宇宙，精義的大宇宙，大家要慢慢去看到。

自己的身體都沒辦法主宰、都沒辦法掌控，將心比心我們身外的這些，我們更沒辦法去掌控，沒辦法去主宰它。所以，我們一方面會以平等心來尊重一切眾生，一方面我們的苦也會減少，你尊重別人，每個人都希望被尊重的，因此你尊重別人，別人也會尊重我們，你愛他，給他更大的活動空間。

以後還有一套是屍體的解剖，是屬於生理解剖方面的，另外一套是屬於電腦動畫方面的一種解析，以後我們再看。這是我們耳朵方面的構造，這麼精密！這是眼睛、眼球，看看我們的六根——眼、耳、鼻、舌、身、意。這是人體的斷面，是電腦斷層，把人體橫切來看，頭部的橫切面，再來是頸部的橫切，第三就是胸部的橫切，這是肝臟的實際的情況，上面這是肝臟，這是膽、這是膽，這是胃，這裡是十二指腸，這是我們的上腔，這本來是肺臟的地方，肺拿掉了，這是心臟，好像肉乾，這是橫隔膜，這是我們的實相，大家要去看、去了解。

我們要看到「味」，也要看到「患」，這是我們身體裏面，這是肝臟翻起來，這是胰臟、脾臟方面，這是胃，這是十二指腸，這是我們手指，把外皮剝掉看看我們的手指能夠動，都是這些筋在牽、在拉。這是西藏的天葬，人死了之後，當地的觀念認為天葬是很神聖的一種葬法，他們把屍體認為是一種供養，他們稱為天行母，其實就是那些禿鷹，讓那些禿鷹來吃，也是讓他物盡其用，不然把他埋在地裡面，腐掉也是腐掉，讓那些天鷹來吃，也是供養那些禿鷹，認為這樣比較神聖，這是天葬師，把屍體先捶碎，骨頭都要捶碎一點，鐵鎚在這裡，把骨頭都捶碎了，再把它剖開、解開，讓那些禿鷹容易吃。這裡是取一塊膝骨頭，做為一個人的終身紀念品，送給他的家屬，這些禿鷹牠們都要來吃，這是天葬的實相。

屍體對牠們來講，卻是牠們的美食，如果我們沒有了悟生死，眾生就在食物鏈裡面一直吃、吃、吃、吃，吃到最後就是被吃，你一直想要擁有很多很多很多，到最後還是一場夢一場空。所以，佛陀是要我們了悟宇宙人生實相，不要本末顛倒，你看這是頭、頸部，因為這捶碎、拉就全拉開了，這是頸部、拉開，這個禿鷹自己把骨頭啄破，牠的嘴都很硬、很利，把骨頭捶打破，然後吃裡面的腦漿。

我們身體一系列的屍體，到此告一個段落，以後我們會看到這方面，它是比較屬於生理方面的解剖角度，因為我們看到死的、也要看到活的。

上次講過不是五種元素加起來等於五，不是一加一等於二，不是這樣單純，它會有很多很深奧的變化，我們要看到緣起，也要看到緣起甚深，以後我們還有一系列有關身體方面的來講解，這裡面還有很多很深的含意，以後就是要看到比較屬於生理上面的，實體方面的一個解析。這是各種腺體在身體裡面的位置，我們要看到死的屍體，也要看到活的身體，更要看到死的人身，也要看到活的人身，也要看到奧妙的人生。

這是實際的實體的真正人蔘，因為它是生的，還沒有曬過、製作過，我們一般吃的人蔘，它是已經泡製過了，如果你要看實際的形象，就是因為這個人蔘，它很多情況長得很像人，於是取名做人蔘，它會長成這樣，很多的奧妙！所以，我們要看到死的屍體，這個人蔘，也要看到活的、奧妙的人生，很有趣、是很深奧的人蔘。

現在這是一個喜事，你要看到「味」，你也要看到「患」，不要光只看這個，然後把後面的遮起來不看，很多事情要從多重角度去看，智慧才會出來，你要看到生、看到聚，也要看到緣盡、緣散，這就是整個生命，全部都要能夠看到實相，不要只看到部份。所謂色、集、滅、道、味、患、離，都是告訴我們要從不同的角度去看到實相，不要逃避，這都是實相。，這一張跟下一張是一個對比，我們要看到現象界的「有」，有天下種種這些，我們要看到有這些建築物、有這些眾生，這都是屬於緣起的「有」，但是也要看到「空」，要去看到這些緣起、這些變化，看到「空」，不是要看我這個手指，如果你只看這裡，叫做「見指不見月」，我們是要透過這個手指，然後去看到緣起、看到「空」。

要慢慢了解實相真理，我們會從二元對立的世界，要的就歸入「白」的，所不要的就歸入「黑」的；我所抓的、所認定的就歸入是「好」的；我所討厭、所排斥的，就歸入「壞」的，這都是眾生自己在二元對立的世界裡面，這樣都是沒完沒了，那種苦永遠存在。我們今天就是要慢慢去認清實相，然後能夠包容一切，超越二元對立，能夠包含整個，尤其在歷緣對境裡面，要慢慢把以前所不喜歡的人，我們也能夠包容；把所不喜歡的宗教，我們也能夠包容；把所不喜歡的人、事、物，我們也能夠以平等心來尊重一切。因為唯有你能夠包容一切，二元對立的界線才會消失；因為只要你有對立，內心就會拉扯、用力，那個苦就會存在。

當你能夠超越二元對立，就能夠跟佛陀所講的，天上天下唯我獨尊，所謂「唯我獨尊」，事實上是在告訴每一個人，每一個人都是宇宙獨一無二的存在，以平等心來尊重每一個人，所以沒有自卑、沒有卑慢、也沒有我慢，只是佛陀協助眾生、讓眾生去了解，你跟佛陀沒有少什麼，慢慢到達了悟真理實相，然後解脫自在，佛陀只是幫助大家。

現在我們的進度，已經漸漸契入到聞、思、修、證，聞思法義相當重要的部分，以後實修實證就是要回來體證到現在法義所講的這些，因此現在不是說講過了之後，後面的這些就不重要，其實後面的修才是重要。後面的修是很重要是不錯，但是實修實證就是要回來體證現在聞思法義的主要內容，更精簡的講，就是體證到無常與無我。第八章的五陰跟後面的六入處，還有蘊、界、處這些六界，都是在從不同角度來詮釋我們的身心內外、宇宙人生的一切實相，無常跟無我兩個法印，所以這方面大家不要輕視它，這是非常重要的核心。

（第廿六節）「陀裟比丘受諸上座比丘教，往語差摩比丘：『汝言：我觀五受陰非我、非我所，而非漏盡阿羅漢。前後相違』」這一經也是滿有名，就是差摩比丘生病，然後有一些比丘跟他慰勞，陀裟比丘就代為傳達、問候慰勞，然後一方面探病，一方面也跟他再更深入的探討法義方面，陀裟比丘聽差摩比丘講，覺得這裡面有疑問，就當面跟差摩比丘做一個求證：你為什麼這樣講呢？然後你這樣講，又說你不是阿羅漢，我覺得前後有違背，這一經的意思就在一問一答，一探討一回答情況之下，差摩比丘他本身又有更深入的體悟，然後又有很大的突破。

他們就去看差摩比丘，然後就問差摩比丘：「汝言：我觀五受陰非我」你說你有看到五陰，你已經有了解，有體悟到非我、非我所，就是無我、無我所，但是你卻說你還不是四果的阿羅漢，奇怪！這不是相違背嗎？如果你已經知道「五陰」、「非我」，體證到「無我」，理論上應該是屬於四果阿羅漢，你怎麼說還不是呢？這時候差摩比丘就語陀裟比丘言：「我於五受陰觀察非我、非我所，而非阿羅漢者，我於我慢、我欲、我使，未離、未知、未斷、未吐。」注意！他的回答是很如實，這裏回答：我雖然在五受陰裡面，就是五受陰裡面，我觀察到非我、非我所，但是我今天還能夠清楚知道自己還不是阿羅漢，因為我對自己的我慢、我欲、我使，對這些我是、我能，還沒有真正斷除。

他看到深層的「自我」還沒有斷除，證果的體證先後，是你要先體證到無常，再來才能夠進一步體證到無我，但是你體證到無常、無我，未必代表你真正已經做到「無我」，可以說這是「理」上，你可以頓悟，但是「事」上，你還沒有真正做到。為什麼還沒有真正做到呢？差摩比丘又回答：「我亦如是」我看到「非色即我，我不離色」就是不依、不異。「非色即我」就是不依，「我不離色」就是不異，就是不依、不異。我雖然看到這方面「非受、想、行識即我，我不離識。然我於五受陰見非我、非我所，而於我慢、我欲、我使，未斷、未知、未離、未吐」我「理」上可以了解，我可以了解無常，可以了解無我，我可以體證到無常，理論上我可以體悟到無我，但是我還沒有真正做到。

如果進入實修，因為他是實際的心路歷程，你可以去看到、去體會到，他所講「自我」的陰影，都不斷地在顯露，我是、我慢都還存在，很如實的認真回來看，他才能夠做這樣的回答。有的人以為自己開悟了，已經知道「無我」了，但

是都沒有看到深層內心還是在抓著「我」，這時候他就是看到自己深層的「自我」還沒有斷除，如果你能夠體證無常，然後體悟部份的「無我」方面，你可以從證初果，然後逐步二果、三果，可以證到三果，但是三果跟四果，要真正做到「無我」、「自我」要消失，才能夠真正證到四果阿羅漢。所以，這就是初果、二果、三果的過程，當你證到三果時，如果有認真回來反觀自己，你會看到深層的「自我」，我是、我能、我慢都還存在。

他說請聽我做個比喻：「凡智者，因譬喻類而得解。譬如乳母衣，付浣衣者，以種種灰湯，浣濯塵垢，猶有餘氣，要以種種雜香，薰令消滅」一件很髒的衣服，你一下子洗滌之後，它的髒還沒辦法完全清除掉，他的味道還沒辦法完全清除掉，要怎麼樣呢？就是要多洗幾次。所以，他就看到雖然自己理解體悟無我，但是在歷緣對境時，還是會展現我是、我能、我慢的習性、習氣，他就是很如實回來反觀才會看到，因為「自我」的陰影又跑出來，他認為就因為還留有一些息氣，因此要不斷「以種種雜香，薰令消滅」雖然「理」可頓悟，但是「事」必漸修，而且你「理」上的頓悟容易，事實上在歷緣對境時，才是實際的考驗。

「如是，多聞聖弟子於五受陰，正觀非我、非我所，能於五受陰我慢、我欲、我使，未斷、未知、未離、未吐，然後於五受陰增進思惟，觀察生滅，此色、此色集、此色滅」一個有證果的人，雖然對五受陰方面，能夠看到非我、非我所，但是他的習氣還在，所以要在歷緣對境中，不斷再實修實練，實際面對各種境界，然後實際再去看，一方面歷緣對境修，一方面又加深去聞思。「於五受陰增進思惟」也就是水漲船高，又更進一層去止觀雙運，然後再繼續觀察它的生滅，更深一層去體悟無常法印，前面的體悟無常，雖然是體悟到了，但是穩定度還沒有出來。

就像幾天後的禪修，協助大家慢慢實際去體證到無常法印，但是你沒辦法都浸泡在無常法印之中，你還會不斷的進進出出，穩定度還不夠，這時候還必須要聞思，然後再實際修、聞、思、修，這樣才能夠「增進思惟，觀察生滅」，實際再進一層去體悟無常法印，然後再進一步去看「此色、此色集、此色滅」，還有受、想、行、識的集滅。「於五受陰如是觀生滅已，我慢、我欲、我使，一切悉除，是名真實正觀」這就是真正的開悟、真正的解脫，他的這一段心路歷程滿不錯的，他把見法到究竟解脫的心路歷程寫出來，所以大家要慢慢去體會。

「差摩比丘說此法時，彼諸上座遠塵離垢，得法眼淨。差摩比丘不起諸漏，心得解脫，法喜利故，身病悉除」本來他是有生病，當別人問他時，他再更仔細回來檢驗自己，再講具體一點，你為什麼認為自己已經有證悟，但是還不敢承認自己是阿羅漢？因為他發現自己貪生怕死的結還存在著，要很如實面對自己，因為他在生病時，又看到生命核心「自我」的抓取，還是緊抓著不敢放。所以，他去看到貪生怕死，「自我」還緊抓不放的，那個結還看到。當跟人家對談之後，他又更深一層去看到，慢慢終於自己看到核心的陰影，然後自己又有些體會、又

有些突破，這時候他又有更深的體會。那些來探病的比丘聽他這樣講過之後，也剛好又蒙他的法喜，所以彼此切磋、教學相長，然後體悟更深。

【法義分享】雖然能理解、能觀察到五陰非我、非我所，但我慢、我欲、我能……並未斷。這與觀察的深淺度有關，也與習氣有關。所以才有四雙八輩的差異。深層的我見、我慢不易斷，通常需要一面明眼善知識的鏡子、以協助反觀照見。如果真正要走上究竟解脫，在還沒有到達解脫之前，一面明眼善知識的鏡子，協助照見我們的死角，照見我們的不足，照見我們踩在腳底下的陰影，可以節省我們很多不必要的生命摸索。所以，深層的我見、我慢並不容易斷，通常需要一面明眼善知識的鏡子、以協助反觀照見。如果因緣不成熟，還要再靜待因緣。

差摩比丘於「五陰」，再深入思惟觀察「生滅已，我慢、我欲、我使，一切悉除」理論上可以如此，實修上要斷深層的「我慢」，沒那麼容易！因為實際體悟過來，發現沒有那麼容易，修行者很容易在禪修之際，覺得「我慢、我欲、我能、我是、我在，一切悉除」，但出了禪修區，實際歷緣對境之際，我慢、我是、我能全部又暴露出來。所以，「理」悟容易，實修不易，所謂「理可頓悟，事必漸修」，要有很深的反觀覺察力，才能看到深層潛伏的我見、我慢、我是、我能。

為什麼「理悟」容易呢？因為在單純簡單的環境、專修禪修的時候，沒有外境的考驗，於是你會覺得「啊！我現在已經做到！沒有「我」啦！我現在已經體悟到「無常」了，現在已經沒有「我」，「身見」這些都沒有了，什麼事情都大事已辦……」但是一歷緣對境的時候，尤其你認為你開悟了，已經成為人天師表了，當眾生開始向你頂禮、向你恭敬，這時候你能不能去看到背後的我慢、我是、我能心態？

當人眾越來越多，要興建道場了，然後要收皈依弟子了，有沒有去看到你背後有「我的山頭、我的道場、我的弟子、我的宗派、我的衣鉢、我的繼承人……」的心態，都是很微細的那些我是、我能、我慢。當然，大家也許認為這跟我們修行上，好像離得太遠了……，千萬不要認為離得很遠，現在不講出這些，也許以後再講就沒機會了，等你以後有名、出名時再講，那時候你聽不進了。所以，如果大家在聞思的過程，能夠建立起正確的聞思，可以避免你很多將來不必要的岔路，要很如實回來面對自己。

歷史上真實的佛陀，他本身沒有建立宗教，本身沒有建立宗派，本身沒有建立固定的道場，都是人家有提供道場，因緣具足就引導大家來此禪修，一段期間之後，哪裡有需要，他又走到哪裡，沒有固定的一個地方。雖然有很多人跟佛陀學習、皈依，但是他從來不去抓住弟子，也沒有去更改弟子的名字、名號，除非你自己願意要更改一個比較好的名字，隨你所喜歡，但是佛陀本人沒有說派系加入，然後要改成什麼姓、什麼輩……，都沒有那些。所以，真正一個「無我」的人，沒有他的山頭、沒有他的宗派、沒有我的弟子……都沒有，但是今天並不是

說我有一個山頭、一個宗派，有我收的弟子，這樣走紅了，就不是正法，也不是這樣講，而是佛陀做出一個模範，這是很明的一面鏡子，讓我們參考。

今天因緣情況，你需要一個禪修的地方，或是有些人要跟你學習，沒關係！你隨順因緣。但是我們要跟佛陀這一面真正是無我、無私的鏡子來比較，佛陀提供這一面很明的鏡子，讓我們對照，要從中去看看我們隨順因緣而起的情況之下，我們在歷緣對境的時候，有沒有我是、我能、我慢、我的弟子、我的宗派，我的山頭……？這已經是講到很深的觀念，因為跟斷深層「我慢」關係很大。

民國初年，泰國滿有名的一位高僧阿姜曼，在座有不少人應該有讀過「阿姜曼尊者傳」，他以前也是一樣用生命在修行，當他證初果、二果之後，情況已經相當不錯了，也隨順因緣在指導別人。但是當他一樣看到自己內心的不安，內心的那股我是、我能都還存在，還沒有真正找到我所要的，於是他又放下，然後又不斷再繼續找尋。他在「阿姜曼尊者傳」裡面也有提到，當他要從三果要證四果的期間，他真正是都是用生命去修，修到後來真的是很苦、很苦，他很如實回來面對自己，知道自己不足，知道一定要非達究竟目的、決不終止。歷史上，有不少真正體證到「無我」境界的人，他們都提供一面很好的明鏡讓我們照見。

（第廿七節）「『仙尼！其第一師見現在世真實是我，如所知說者，是名斷見；彼第二師見今世後世真實是我，如所知說者，是則常見；彼第三師不見現在世真實是我，命終之後，亦不見我，是則如來、應、等正覺說，現法愛斷、離欲、滅盡、涅槃』仙尼白佛言：『世尊！我聞世尊所說，遂更增疑』」。

佛陀回答仙尼這一位修行者，說「其第一師見」，在「見」上面加上一個「只」，這樣比較容易瞭解。佛陀現在做三種歸納比喻，第一位法師的類型、說法，只見到「現在世真實是我，如所知說者，是名斷見」為什麼這樣的說法就是斷見？第一種法師只見到「現在世真實是我」，另外一個隱藏的含意就是他否定未來，「否定」沒有寫出來，但是佛陀後面就歸納因為他只見到「現在世真實是我」而已，那是否定未來。「如所知說者」就像他們所知的這一種說法，是屬於「斷見」，真的很多人認為這輩子好好過就好，死了就一了百了，認為死了就空、死了就沒有，就是落入斷見、斷滅空。

「彼第二師見今世後世真實是我，如所知說者，是則常見」這是第二種論師的說法，佛陀把這一種歸納出，叫做落入常見。為什麼這一種叫做落入常見？現在不便於直說、不便於說明，私下可以談。因為你剛才有講一個宗派，這樣我們就不便公開談，但是佛陀所講的第二種說法，看到「今世後世真實是我」，裡面有很深的含意，為什麼這一種說法就是落入常見？有輪迴是不錯，但是因為「今世後世真實是我」，有一個不變的「我」在投胎轉世，從上一世投胎到這一世，死後只是身體死亡，然後另外真的「我」，又再去投胎轉世。這裡就是有一個真實的「我」在投胎轉世，就是落入「常見」。「今世後世真實是我」，有一個真

正的「我」，落入「真常唯心」的「真常」、「真我」好！就是落入「常見」，前面是「斷見」。

「彼第三師，不見現在世真實是我，命終之後，亦不見我，是則如來、應、等正覺說」第三師是指佛陀本人，這裡第三師就是佛陀的看法、他的見法，佛陀本人是「不見現在世真實是我，命終之後，亦不見我」並不是認為生命就只有這一世，然後否定未來，佛陀沒有否定未來，但是「命終之後，亦不見我」，也不承認有一個「真常」的我在投胎轉世，這裡面透露著「緣起甚深」、還有「無我」。因為這是修行上很深，而且很不容易超越的障礙，不要以為很簡短、沒什麼，這是非常重要的關鍵，要慢慢去看出來它的重要性，這樣才不會落入陷阱裡面。

所以，佛陀的看法是怎麼樣？他是不否定未來，但是也不承認有一個真常的「我」在投胎轉世。「是則如來、應、等正覺說」就是正知正見的如來，如來的看法、所體證到的，「現法愛斷、離欲、滅盡、涅槃」前面第一師講的是「斷見」，第二師講的是「常見」，都是落入兩邊，佛陀所走的是「中道」，第三師是中道的一個說法、一種體證。

仙尼聽佛陀這樣講之後，就回答佛陀說：「我聞世尊所說，遂更增疑」不跟我講，我還不生疑；跟我講之後，卻更不明白。如果剛才沒有這樣解釋，大家從文字方面，去了解佛陀簡短的回答，你也不會明瞭，不容易看到它裡面的深義。所以，佛陀就回答「正應增疑」不錯！不錯！你有懷疑、你更疑惑，這是很正常的。「所以者何？此甚深處，難見、難知」注意這兩行，這兩行很重要！「此甚深處，難見、難知，應須甚深照微妙至到，聰慧所了。凡眾生類，未能辯知。所以者何？眾生長夜異見、異忍、異求、異欲故」要好好一個字一個字去消化、去咀嚼，這是佛陀很深的心聲，「甚深處，難見、難知」必須有很深的修行功力，你才能夠照見到；要有很深的智慧，你才能夠看到。

「凡眾生類，未能辯知」一般眾生沒辦法辨別出來的，「所以者何？眾生長夜異見、異忍、異求、異欲」一般眾生都一直向心外求法，常常跟真正的解脫道背道而馳，雖然表面上很認真在修，但是實際所走的，卻未必是真正到達究竟彼岸、解脫道的方法。所以，為什麼我們強調實修實證，一定要有前面正知正見的聞思基礎？如果你沒有建立正確的聞思基礎，實修實證很難很難正確的，因此絕不要疏忽了聞思基礎的重要。因為當你有正確的聞思基礎，後面的實修實證就會事半功倍。

「世尊！我於世尊所，心得淨信，唯願世尊為我說法，令我即於此座，慧眼清淨！」這一位仙尼就承認自己不懂，願意虛心的學習，願意虛心的受教，身心很柔軟，於是佛陀這時候就再更進一步的，引導他去體會更深的這些法。所謂更深的就是佛陀要讓他去體證到什麼叫做「無我」，但是真正要體證「無我」，記得！真正「無我」的確立，一定是建立在「無常」，如果沒有真正體證到「無常」，你沒辦法真正體證到「無我」。如果這兩方面沒有真正體證到，就沒辦法真正體

證到「空」、涅槃。有的人看了我編寫的這本書，然後就斷章取義，截取後面一部分，認為我說的「空」，還是再落入一個實有的「空」裡面，於我就跟他講，要從前面逐步上來，除非你已經真正徹證「無常法印」，否則你要跟我談論「空」，都是落入空談，只是在頭腦裡面的知見。

因此，要先體證到「無常」，要坐穩在無常的法流上面，因為無常是每一個剎那，現在、當下都是生生滅滅的，你要活在每一個當下、每一個現在，體證「無常」，這樣才能夠進一步體證到「無我」，然後再更進一步體證到「空」、「涅槃」，就是佛陀所講的，你要「先知法住智，後知涅槃智」，「無常」、「無我」就是「法住智」。

「復問：『仙尼！異色有如來耶？』」前面是佛陀解析無常方面，再來「『仙尼！異色有如來耶？異受、想、行、識有如來耶？』答言：『不也』」就是否、不是這樣，這裡事實上要詮釋「不依、不異，不即、不離」。「『異色有如來耶？異受、想、行、識有如來耶？』『不也！世尊！』佛告仙尼：『我諸弟子聞我所說，不悉解義而起慢無間等；非無間等故，慢則不斷；慢不斷故，捨此陰已，與陰相續生。是故！仙尼！我則記說，是諸弟子身壞命終，生彼彼處。所以者何？以彼有餘慢故』」佛陀就講很多弟子裡面，雖然我說過這些很深的法義法要，但是如果這些弟子「不悉解義」，沒辦法真正了解我所講的法義深義，沒辦法了解法義「而起慢無間等」，沒辦法真正了解我所說的這些法義，也沒辦法在歷緣對境裡面去現觀我慢、我是、我能，「起慢無間等」就是在歷緣對境中去觀察，沒有間斷去觀察我是、我能、我慢。如果他們不能夠做到，「非無間等故」「非」就是沒有，因為他們未能沒有間斷的去現觀我慢，他們真正深層的「慢則不斷」。

深層的「慢」沒辦法斷除，就是十個結後面很深的那些結，它是一層一層越來越深入、越來越微細，如果你止觀的定力不夠，沒辦法看到深層「我慢」的陰影。所以，一方面自己要如實回來面對自己，一方面有善知識來協助你，你就可以突破更快。如果你沒有好好在歷緣對境裡面去現觀我是、我能、我慢，「我慢」就沒辦法斷。「慢不斷故」因為「我慢」沒辦法斷，所以「捨此陰已，與陰相續生」，深層生命的核心不敢放，「自我」還緊緊抓著，當他緣盡要死的那一剎那，又會形成下一世的種子出來，又會緊緊抓著，當下一世的種子出來之後，遇到因緣成熟的時候，又會再出生，亦即「捨此陰已，與陰相續生」。

「是故，仙尼！我則記說，是諸弟子身壞命終，生彼彼處」雖然他來跟我學，成為我的弟子，但是沒辦法真正了解法義，也沒辦法真正去現觀種種慢，所以他的慢不斷，這樣在死後一樣會繼續再投胎、繼續再輪迴。「生彼彼處」還會繼續再輪迴。「所以者何？以彼有餘慢故」因為他仍然有慢，「自我」緊緊抓著不放、不敢放。這幾行非常重要，告訴我們解脫與生死輪迴的重點核心所在，自我、我慢，才是一個真正很重要的一個分水嶺。

所以，修行不是標榜「我神通多麼廣大，我看到什麼法，我開悟了，我怎麼樣了，我修行多麼的清高，我多麼會收攝六根……」這些都只是過程，這些都只是方法，讓我們真正心能夠寧靜下來，去看到深層的內心就是在對抗「無常」，深層的內心就是在對抗「無我」，能不能看到？因為有「自我」存在，你就會對抗、就不敢放。所以，佛陀講真正要體證、要做到，不容易啊！這是修行上，很重要的一些關鍵，如果沒弄清楚，會枉費很多很多寶貴生命。

「仙尼！我諸弟子於我所說，能解義者」前面是說不能夠了解我深義的，後面就是說在我的弟子裡面能夠了解我所講的這些深義的，「彼於諸慢得無間等」他們了解深義之後，又在歷緣對境裡面去現觀種種我是、我能、我慢，像這樣「得無間等故」，他們都隨時能夠反觀我是、我能、我慢，所以「諸慢則斷」這個「慢」要斷，要在歷緣對境裡面，都要隨時去看、去檢驗，因此「諸慢」才會斷。「諸慢斷故，身壞命終，更不相續」「諸慢斷」就是深層的「自我」，最後全然的消失了，全然的放開。

要全然的放開、要全然消失，一定要真正體證「無常」，真正體證到「無我」的實相，深層的那些「我」才會放開。「諸慢斷故，身壞命終，更不相續」一個究竟解脫者，像佛陀成就究竟解脫者之後，因為他真正體證到「無我」，看到只要「我」的陰影還在，就還是用很厲害的「自我」，要跟實相、整個大自然，整個宇宙存在的「無我」法印在對抗。

舉例來講，有一粒石頭掉到大海裡面，最初這一塊石頭會覺得海洋的潮流跟它過意不去，認為海洋的潮流都在打擊它，一直在沖刷它，因此我們會說「人生不如意之事十之八九」，就是你在海洋潮流裡面，覺得潮流都是在跟你對抗、跟你過意不去，我們在抓「常」、在抓「我」，我希望怎麼樣、我要怎麼樣，沒有去看到實際整個大海洋潮流的情況，沒有看到整個法界的法印，沒有看到無常法流，於是就認為境界是在跟你對抗，所以你的苦就永遠存在，這是第一個階段。

第二個階段，當你苦、苦到後來，覺得跟境界抗爭，實在沒完沒了，苦也受夠了，於是後來就覺得「我應該怎麼樣、應該怎麼樣」，第二個階段就是你看到這個環境、這些情況、這個事實，你沒辦法改變，於是在第二個階段就是接受，你不再去跟這個境界抗爭。以前潮流這樣一直流過來，你覺得它是在衝擊你、打擊你，現在你不再跟他對抗了，你現在接受，好吧！反正你要來嘛！我沒辦法改變你，那就接受嘛！但是這個接受已經不錯了，已經比前面那個苦比較少了，但是這個「接受」裡面，還有一些無奈的心態。

再來第三個階段，就是種種苦，它又在衝擊你，告訴你那個深層的「我」，還沒有真正的死掉，種種的苦都是在刺激你、都在提醒你，你那個「我慢」還在，所以到後來你又繼續修，然後你繼續的看。當你的視野、視線慢慢超越，提升到比較超越的立場，你發現這整個大海的潮流就是這樣，我根本沒辦法去改變它什麼，然後慢慢那個很厲害的「自我」會消失，最後你這個石頭會放開，會跟這個

海洋跟這個潮流溶為一體，這是一個比喻讓大家去了解。所以，我們這一本書後面，在實修實證的部份有提到「溶入一體的世界」，那是很深的，我們要慢慢去了解，一個究竟解脫者，為什麼說「諸慢斷故，身壞命終，他就更不相續」？

「仙尼！如是弟子我不說彼捨此陰已，生彼彼處。所以者何？無因緣可記說故」因為他的「我慢」已斷，「自我」已經消失了，所以「欲令我記說者，當記說：彼斷諸愛欲，永離有結，正意解脫，究竟苦邊」他已經到達究竟彼岸，已經了悟生死、了脫生死。「我從昔來及今現在常說慢過、慢集、慢生、慢起」我常常跟大家提醒，你要去看到那個「我慢」的過患啊！「慢集」你要去看到啊！我慢的生起，我慢生、慢起，你要去看到啊！因為這是生死輪迴相續很重要的根本原因。

「若於慢無間等觀，眾苦不生」如果你能夠在歷緣對境中，處處去看到、去檢驗，是否有我是、我能、我慢，當一有生起的時候，你就能夠覺察到，這樣你的眾苦就不會產生，除了你能夠坐穩在無常法印以外，又能夠「無我」的溶入每一個境界，你會超越一切的二元對立的，就是這一經所講的。

「無間、無間等」可翻譯為「現觀」，現在當下就沒有間斷的深觀反觀，一般修行者極容易落入「斷見」或「常見」，但很不易覺察到自己落入「斷、常」兩邊，能夠覺察到就有校正的可能了。你不要以為說「我應該沒有啊！我應該沒有落入斷常啊！」錯了！除非你是究竟解脫者，除非你是四果阿羅漢，不然你都還在「斷、常」二元對立的世界裡面，只是有沒有覺察到而已。你越有如實回來覺察、越有看到、能覺察到，那麼就有超越、有校正的可能，你就有超越的可能，因此這是很重要的。

但「此甚深處，難見、難知」需要有很深度的反觀察力，「凡眾生類，未能辨知」，因為「眾生長夜異見、異忍，異求、異欲故」很多方面是處處很用功、很認真在修行，但是你在「有為法」的世界裡面繞，有看到嗎？你在求「常」有看到嗎？所以，要慢慢靜下來去看，你在二元對立裡面想說「我越修、希望越厲害，我能夠有神通，我能夠怎麼樣，我能夠有法術，然後把我不想要的境界，能夠把它對治、把它消除……」有沒有去看這是在二元對立的世界裡面？所以，這方面要慢慢靜下來。

佛陀講出「眾生長夜異見、異忍、異求，異欲」只要好好把《阿含》聞思，然後進入實修，很多的岔路就可以避免了。眾生習慣於顛倒夢想，常用我見、我慢不斷在構築夢幻世界，但不自覺知。若「我慢」不斷，「自我」就不會死；「自我」不死，就會繼續再抓取、再輪迴，這裡所講的都已經是很深、很深，大家不要以為這樣好像很困難，其實也不會很困難，只要大家有決心，然後真正要學習佛陀，此生非達目的、決不終止，真正要走究竟解脫之路，你的成就就會很快，而且你的身心會柔軟，要超越、突破就很快！

有人問我有關於「有為法」、「無為法」方面，他滿用功、也很仔細、很認真在檢驗自己、檢視自己，認為在有為法的世界裡面繞，再怎麼繞都是在「自我」意識裡面，在那裡繞不完。於是我就跟他講，真正要體證到無常法印，就要用「無為法」；他說體證到無常之後，是不是還有種種果位之分呢？是不是就已經能夠證到四果呢？我就說還不是的，因為你去體證到無常之後，還有深層的自我、無我方面，你是不是去看到？是不是有去突破？不是說你用「無為法」體證無常之後，就能夠真正做到「無我」，還沒有！因為他很認真在檢視自己、在看，我就跟他講：你就好好繼續再用功，以後當你覺得情況不錯，慢慢希望要突破「無我」，然後認為可能已經證到「無我」，這時候如果有需要，我再幫你「無我」的尾巴抓出來。因為在歷緣對境的平常時候，可能認為「無我」很容易體會，但是在歷緣對境時，「我」影子都在，你能不能看到？一方面有時候自己不容易覺察到，如果有需要時候，我會幫你、告訴你「我」的尾巴在哪裡，有沒有看到？

在原始佛法裡面只有講「識」，沒有再繼續區分那些，但可以說是深層「自我」的抓取，來到對生命核心的一種抓取、陰影，它繼續存在著，只要你繼續用功，願意如實面對自己，如果有因緣情況許可，我會幫你找出「我」的尾巴在哪裡，也要你的身心夠柔軟，否則我不敢講，因為你會抓狂。所以，你要身心柔軟、願意接受，我就會告訴你尾巴在哪裡，這樣你很快就可以去照見到，要從「有為法」慢慢上來。在修行方面也是一樣，就是要從「有為法」慢慢上來，然後進入「無為法」，包括在聞思的層次方面來講，也算是有為法，然而今天的「有為法」，是要實際去體會、去做到「無為」，就好像禪宗是「不立文字、教外別傳，直指人心、見性成佛」含意是很深，但是要去看到「無字天書」，要去看到「不立文字」，需要多少的文字，你知道嗎？你要進入「無言」，我需要說多少的話，你才能夠體會到「無言」，你知道嗎？所以，要體證到「無為法」，我們要先經歷過「有為」，因此今天的聞、思、修，就是讓大家慢慢逐步上來，能夠去體證到「無為」，功夫、時間不會白浪費。

什麼叫做「出家」？

什麼叫做出家？一般都認為出家就是把頭髮理掉、穿上袈裟，這樣就是出家，我們現在來做一個比較有深度的解析。在此，分成幾個層面來講，一個是居士身、出家相，這是第一個大家現在所了解的層面，這個人還沒有理光頭、還沒有穿袈裟，就把他稱為「居士身」。如果他理光頭、穿上袈裟之後，叫做「出家人」、現出家相，這是一般的區別，這是以外相來區分。第二個階段，以他所修的到底是「世間法」、還是「出世間法」？以他的心所修的到底是「世間法」、還是「出世間法」來區分？

「世間法」就是越修越有所得、越修越厲害，越修我慢越高、越大，認為你修行有成，認為你神通廣大、很厲害，你能夠怎麼樣，我能夠怎麼樣……，這是屬於「世間法」。所謂「出世間法」，「阿含解脫道」就是屬於「出世間法」，

是回來反觀我是、我能、我慢，你越修，我是、我能、我慢越減少，身心越柔軟。雖然你的身相是現出家相，如果你所修的是「世間法」，嚴格講都還是屬於「世間法」、「在家法」，你雖然是居士身，但是你所修的卻是「出世間法」，心跟法方面，都契入「出世間法」，雖然你是身沒有出家，但是你的心是已經現出家相。所以，第一個層次是以外相方面來區分，第二個層次是以心、法方面區分。第一個層次應該要儘早突破，《金剛經》也有講不能夠以身相見如來，如果你是還著重在外相方面，內心的心法方面，就看不到他所修的是不是「出世間法」，這是第二個層面。

如果是現出家相，然後又修「出世間法」，當然是更好，那是標準的走在「出世間」解脫道上。第三個層次要什麼來區分？就是以證果方面來區分，如果初果到三果，都還沒有真正出家，要證四果阿羅漢才是真正的「出家」。這裡所講的「家」是指什麼，是指枷鎖的「枷」，也就是三界。所以，佛陀要我們真正出家，是要出三界的家，不是出你現在家庭的家，雖然你離開現在家庭這個家現出家相，但是如果你所學的，不是「出世間法」，如果沒有證到四果阿羅漢，你都還是在家，還在三界的家裡面，三界就是由「自我」所抓取的夢幻世界。所以，包括證到三果，為什麼還沒有真正出家？因為「我慢」還在，還有「五上分結」還沒有斷。「五上分結」其中兩個結，就是「色界貪」、「無色界貪」。

所謂「三界」就是欲界、色界、無色界，證到三果的人，「色界」跟「無色界」這兩界還沒有出離，因此嚴格講證到三果的人，都還沒有真正的出家。佛陀所講的真正出家是在於你有沒有證到四果阿羅漢，你有沒有真正出離「自我」所構築而成的夢幻世界、三界的家，如果還沒有，就是還在三界的家裡面。一路修行的路程，要知道我們有否真正出家嗎？所以，我們要的是真真正正的出家，你要出「三界」的家，才是真正的出家，前面這些是「方便」，你有因緣現出家相，然後修「出世間法」，這樣要證四果阿羅漢，當然這是更快、更好。你身、是出家相，心也是出家法、也是出家相，這樣要證果很快。

如果你現「出家相」，但是你不是走「出世間法」，要到這裡就很難。如果你的因緣不成熟、還以「居士身」，但是你卻有因緣真正要邁向究竟解脫而修「出世間法」，你要證初果到三果，都很容易；證四果阿羅漢，要好好下更大的決心，進入專修，一樣可修、可證、可達。

《阿含經》裡面是沒有一個明顯界定區分，說居士只能夠證到三果，但是在家居士修「出世間法」，然後要證初果到三果，沒有什麼困難，但是你要證四果，我認為要進入專修，也就是真正你心能夠出家、身未必，如果身容許、出家也好，但是如果你不容許現出家相，然後真正心走「出世間法」進入專修，你要證四果很容易。如果沒有建立正知正見，而隨便現出家相，有時候這個出家相，反而會形成你解脫道上一個很大的障礙，因為一個是執著與「自我」，另外很容易無意

中長養「我慢」。只要你一疏忽，很容易無意中長養我慢，因此並不是說現出家相不好，我個人絕對沒有排斥現出家相。

在 1887-1889 這幾年，我本來要現出家相的念頭很強，但是後來當我讀完佛學院研究所之後，覺得我要以法為主、為核心，要真正能夠找到「出世間法」，真正走在「出世間法」上，我要做出實質的意義，跟著佛陀解脫道一步一腳印的走，所以我就選擇保持在家相，一方面覺得當保存在家身，我更容易降服「我慢」，我個人覺得每個人的因緣不同，因為當你在家身之時，你處處都會排在人家後面，可以坐在人家後面，我們比較可以默默的學習。

所謂「非想非非想天」，重點就是「自我」的三界裡面，「自我」進入「非想非非想處定」，「非想非非想處定」還是在「無色界」裡面，算是三界裡面，「三界」就是包括欲界、色界、無色界，「非想非非想天」就是屬於「無色界」，還在三界裡面。講更深入一點，雖然你能夠進入「非想非非想處天」，但是「自我」還沒有死。「三界」就是外面的客觀世界，有欲界、色界、無色界這些，但是客觀的實相世界不是苦海，佛教所講的苦海是「自我」所構築成的夢幻世界，在欲界、色界、無色界裡面繞，包括說四禪八定，以後我們還會再講。

如果一個人有因緣現出家相，又有因緣接觸出世間法，腳踏實地實實在在的跟著佛陀所走過的解脫道腳步，一步一腳印走，很快！《阿含經》裡面所講的，不用七年，你就可以證到阿羅漢果，所以我們也不要輕視現出家相的因緣，但是不要光只是外表而已，更重要是「內心」，一定要掌握住心法，能夠身、心都一致現出家相，要證果就很快！

（第廿八節）「愚癡無聞凡夫於色集、色滅，色味、色患、色離不如實知；不如實知故，愛樂於色，言色是我、是我所，而取攝受。彼色若壞、若異，心識隨轉，惱苦生」這一經有一個重點，這一節的最後一句話「是名身心苦患」注意這四個字，「身心苦患」身與心是分開的，所謂「是名身心苦患，心不苦患」一般眾生是身苦、心也苦，解脫者是身苦不能免，但是他的心是不苦的。為什麼會有這些差別呢？因為一般眾生在對色、受、想，行、識，對身心內外方面不能夠了解、不能夠透視，於是在抓取，不知道「無常法印」，因此它必然一定會變。當它變異、變化時，你的內心就惶恐、不安，因為你的抓取、你的要，要失去了、要變化了，於是你的內心就會被境界捲入，而形成身苦、心也苦，你的心成為境界的奴隸。

一個人有實際去透視身心內外、宇宙人生的實相，對於「色集、色滅、色味、色患、色離如實知」，了悟這些實相，從各個層面都能夠去透視到「三法印」，這時候「如實知己，不生愛樂，見色是我、是我所；彼色若變、若異，心不隨轉惱苦生」因為他透視之後，放下過去的顛倒夢想，放下他過去的種種執取，因為你不執取我、我所，因此當這些境界變化時，你不會成為境界的奴隸。

一個身苦、心不苦，一個是身、心受苦，原因在哪裡？這裡都有告訴我們原因，「心不隨轉，惱苦不會生」於是就不會「恐怖、障礙，顧念、結戀。受、想、行、識亦復如是，是名身苦患、心不苦患」一個人能夠透視實相真理之後，放下他的種種執取，此時因為沒有得、沒有失，沒有得失心，因此境界再怎麼變化，都能夠不受境界所捲入，就是《心經》提到的「以無所得故，心無掛礙，無有恐怖，遠離顛倒夢想」，就是這裡的意思。所以，你要做到無有恐怖、遠離顛倒夢想，一定要對身心、宇宙的這些實相，有正確深入的透視了解。當你透視了解之後，放下那些執取，沒有得失心，沒有迎、沒有拒，因緣產生之時，你不會逃避，會善待每一個因緣，但是又不會去抓取，因此就不會成為境界的奴隸。

遇到同樣的逆境考驗，凡夫是心慌意亂，身苦、心也苦；有正知正見的修行人是內心平靜，身苦不能免，但內心卻安祥不受境界影響。前者用我慢、我欲在與「無常法則」抗爭，身、心會痛苦，就是因為用我慢、我欲，在與無常法則對抗；後者了知「無常法則」而全然接受，當你接受，境界就會穿流而過。什麼呢？如果一件事情已經發生了，你卻不接受，這樣只有苦上加苦。

舉例來講，幾年前台北市有一位很有名的肛門痔瘡外科雷醫師，因為他兒子在服役時死在軍中，他是認為兒子是冤枉死的，因此一直要為兒子洗刷冤屈，要把委曲的實相找出來，於是是一直在奔波，結果還是沒辦法達到他的願望，因此他已經曾經自殺過一次，但是事情還是沒有水落石出。他本來就是很有名的直腸外科醫師，但是為了已經發生的事情，沒辦法接受實，於是他的整个人生、整個生命，都被這件事情籠罩著，到最後呢？真的也讓大家感到滿惋惜的。這樣做，對自己跟你兒子的苦，有減少嗎？你認為兒子受到這些冤枉，能不能站在比較冷靜、比較理智的立場？該做的、我們去做，已經死了，我們接受這個事實，但是該做的、我們去做，但是有些因緣不是你所能夠掌控的。當你這樣做了之後，也沒辦法挽救兒子的生命，而且自己的生命也賠上去了，於是你的家人又是更苦。

所以，遇到一些境界，已經發生的事情，我們接受它，然後面對當下，該怎麼樣去做，該爭的、該去證明的，我們還是冷靜理智的去處理，而不是走上以生命來抗爭，這樣到後來引起家人更多的苦，並不是你走了之後，事情全部都解決。因此我們要有智慧去面對一切境界的現前考驗。

（第廿九節）「佛告火種居士：正以此法，諸所有色，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若粗、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切如實知非我、非異我（非我所）、不相在；」一切都能夠去體證到它，無我、無我所、不相在，受、想、行、識也都是如此。「彼於爾時成就三種無上：智無上、解脫無上、解脫知見無上。成就三種無上已，於大師所恭敬、尊重、供養如佛。世尊覺一切法，即以此法調伏弟子，令得安穩、令得無畏、調伏寂靜、究竟涅槃。世尊為彼涅槃故，為弟子說法」。

這一經有講出滿重要的關鍵重點。修行者要成就「無上正等正覺」的重點都已經告訴我們了，不管從五陰、六界、六入處，從身心內外的過去、現在、未來，或是所有的這些遠、近、大、小、粗、細、好、壞……這些，都要去如實去看到，如實去體證到，如實去求知求證，體證到真正就是無我、無我所、不相在。如果你真正能夠去體證到這些，就能夠成就「無上智、解脫無上、解脫知見無上」。

何謂「無上」？以前當我在學佛、聞思法義的過程，因為人家跟我們講「無上」就是佛陀成就「無上正等正覺」，成就在所有世間、在眾生裡面，他是地位最高、最高的，沒有人能夠再超越過他，一般人所理解「無上」就是這樣，都認為他的智慧各方面是最高的，沒有人比他再更高了，沒有人超過他。因此，也曾經想說以後也要成就「無上正等正覺」，所謂「吃得苦中苦，方為人上人」，想要到達同樣最高的位子，後來慢慢地體會覺得「無上」不是這樣解釋，現在大家能不能想出它深層的含意？所謂「無上」就是沒有大、小、高、低的區別，也就是超越二元對立，更深的含意就是沒有自卑、也沒有我慢。

所謂「無上」的深義，事實上就是超越一切的二元對立，已經沒有那些上下之分，如果你還在認為「我今天修行境界很高，成就『無上正等正覺』，我是世間的智慧第一、我最高……」要去看到裡面「我」成就什麼樣的那一種影子，都還有二元對立的心態。佛陀成就「無上正等正覺」，到最後就是超越那些二元對立。所以，「無上」是解脫無上，如果你還在認為「我修行境界很高，我現在已經達到智慧最高、最上……」還有那種對立，所謂「人外有人、天外有天」，當你體證到一切眾生平等、超越二元對立，這時候所有的二元對立全部都消失，就是真正究竟智，亦即「智無上、解脫無上，解脫知見無上」含意很深！成就這三種「無上」。

為什麼你能夠成就這三種「無上」呢？前面經文內容要慢慢去求證，不管你從哪裡一個角度去求證，都體證到「無我、無我所，不相在」，這樣才能夠真正超越自卑、卑慢與我慢。「成就三種無上已，於大師所恭敬、尊重、供養如佛」因為經過實修實證之後，我們就會感恩，感恩的心自然流露出來的。「世尊覺一切法，即以此法調伏弟子，令得安穩、令得無畏、調伏寂靜、究竟涅槃」世尊就是了悟這些宇宙人生的實相真理，然後真正到達究竟涅槃解脫，於是佛陀就把他所走過來的心路歷程，實際的解脫道來「調伏弟子，令得安穩」供養這些有緣人，讓他們也逐步這樣走上來。「令得無畏、調伏寂靜」為什麼無畏呢？就是泯除那些二元對立，沒有大、沒有小，沒有大小、高低之分。

「令得無畏、調伏寂靜」因為一切眾生是平等，這樣才能夠真正契入無為、無上，「調伏寂靜、究竟涅槃。世尊為涅槃故，為弟子們說法」世尊是為了「涅槃故」，為弟子們說法。所謂「涅槃」，不要把它解釋跟「死亡」相等，不是那個「死亡」，不是坐到好像「植物人」、「入深定」這樣才像「涅槃」。所謂「涅槃」就是苦的止息，貪、瞋、癡的止息，煩惱的止息，他的這些苦消失了，他是

解脫自在，一個很快樂、很自由、自在的人。就像過去還有那些顛倒夢想，過去還有這些「神經病」，還有不正常的那種心態，今天把這些病醫好了，讓他恢復成為很正常、健康的人，就是契入「涅槃」，於是過著健康正確人生觀的人。

佛陀是為了引導眾生契入涅槃，也就是遠離顛倒夢想。【法義分享】「世尊為涅槃故，為弟子說法」這是如來出現於世間的主要目的——引導眾生了知宇宙人生的實相而出離苦海，到達究竟涅槃的彼岸。但「涅槃」甚深極甚深，很容易被扭曲、被誤解。眾生不了解涅槃的深義，導致後世佛教徒才有「不斷煩惱、不入涅槃」的謬論，這如同勸人「不要把精神錯亂治療好」一樣荒謬。所以，佛陀是為了協助眾生契入涅槃、出離苦海、遠離顛倒夢想，而在為弟子們說法，因此不要怕涅槃，不要不契入，這是佛陀示現於世的主要目的。

（第三十節）「佛告羅陀：於色染著纏綿，名曰眾生」這裡告訴我們什麼叫做「眾生」？定義很簡短，「於色」就是對所有境界，「色」只是一個代表而已，對身心、內外所有一切境界，於色染著纏綿，這就是「眾生」。「於受、想、行、識染著纏綿，名曰眾生。」「佛告羅陀：我說於色境界當散壞消滅，於受、想、行、識境界當散壞消滅，斷除愛欲，愛盡則苦盡，苦盡者我說作苦邊」要去看到所有的現象界，包括我們的身心內外，都是「散壞消滅」，也就是說緣生一定是緣滅，緣生的現象界一切，它一定是生、住、異、滅、成、住、壞、空，而且每個剎那都是不斷在流動變化變化。

如果你去抓取，就是抓個夢幻泡影，去抓一個空殼子、抓一個死的，因為活的東西是在每一個當下，要去抓住那個活的，你要全然放下，才能夠抓住那個活的。只要你能有所抓取，都是在抓那個死的、抓那個泡影，這樣就是在苦海裡面繞。所以，當一個人能夠了悟無常生滅法印，當你不抓、全然放開，「斷除愛欲，愛盡則苦盡」那個苦就是來自我們的貪愛，「苦盡者我說作苦邊」所謂「作苦邊」就是已經到達苦海的邊，因此苦海是有邊，我們一般講說「苦海無邊」，因為你不了解「出世間法」，不了解解脫道，當然在茫茫苦海裡面，不知道「邊」在哪裡，所以你要到達苦海的邊，只要你按照解脫道去實修實證，就能夠「作苦邊」，出離苦海。

「譬如聚落中諸小男小女嬉戲，聚土作城郭宅舍，心愛樂著，愛未盡、欲未盡、念未盡、渴未盡，心常愛樂、手護，言：我城郭，我舍宅。若於彼土聚愛盡、欲盡、念盡、渴盡，則以手撥足蹴，令其消散。如是，羅陀！於色散壞消滅愛盡，愛盡故苦盡，苦盡我說作苦邊」。

【法義分享】大人看小孩子玩家家酒，會覺得可愛又好笑，對那些假的玩具，小孩是如此當真，如此著迷。眾生對五蘊身、心、內、外的迷執，就如同小孩對玩具的迷執。如果心智漸成長、智慧漸成熟，反觀到自己的愚癡，他就會哈哈大笑而放掉。這個比喻很有意思、也很好，我們要去反觀不要以為「那只是小孩子，我現在大人啊！我沒有這回事啊！」你有沒有在玩那個玩具、玩那些遊戲？有啊！

所以，你要去看到，不同的差別就在於小孩子執著他們的玩具，跟大人的執著與大人的玩具是什麼樣的不同，只是外相上不同、目標上不同，但是本質呢？一樣啊！本質是一樣的。

當我們看小孩子在玩家家酒，覺得這是假的東西，你們在那裡玩得這麼認真、這麼著迷，大人認為說我們是大人不玩這些，這些是哄騙這些小孩的……，你不能從這個境界去看到，大人也是在執著、在玩那些玩具，只是方法、外相不同而已。你在玩金錢遊戲，就跟小孩子在大富翁遊戲的紙鈔那些，本質相同啊！你一直玩金錢遊戲玩到最後，還是一場空啊！所以，要去看到小孩子這樣，提供給我們一個境界，讓我們去看到彼此只是外相不同而已，事實上本質是相同的。佛陀就是要我們慢慢有智慧，你的智慧越來越提昇，就可以照見到我們往昔的顛倒夢想，這樣你就會放下種種執取，你的束縛就漸漸減少。當束縛減少，你的解脫就增加一分，解脫就是來自於看到我們對顛倒夢想的抓取，而能夠放下。

（第三十一節）「為我略說法要」、「我當獨一靜處」獨自一個人到寧靜的地方去專心思維，也就是止觀雙運。所謂「禪修」，雖然有幾十位來參加，但是大家要以獨處、獨修的心來參加，當你在實際禪修時，不管任何人，你的內心、你的身心，就像單獨一個人獨處，在實際禪修的階段，都只有收攝六根，回來看你當下的身、口、意，回來見法、體證法。讓我們去看到有身集、有身滅、有身滅道跡，對五陰各方面的苦、集、滅、道，我們要知道。這裡提出的一個重點，對這個苦，我們要知，對這個「集」是要斷，「滅諦」要去證，「道諦」要去修。這幾個字都很簡短，但是都有講到重要核心。如果實修上面是如此，但是在聞思的時候，因為你要進入「斷」，必須要先知苦。

事實上，是先有「集」，才会有「苦」，但是沒有清楚了解種種苦相，你很難去探討苦的原因。真正的原因是有「集」，才会有苦，然而在理解、修行的過程裡面，你是要先了知這個苦啊！種種苦的天使，不斷地在刺激你、在告訴你，然後要清楚知道，才會進一步去看到那個「苦」的原因，你才會對這個原因斷除。進一步知道有這個苦海止息的時候，也就是有解脫涅槃彼岸，於是就有信心透過你的實修，就可以出離苦海而到達涅槃彼岸。所以，是「道」然後到達「滅」，透過「修」，然後到達證果解脫自在。但是，你要老老實實的修，確定我這樣做是有意義的，我這樣做是能夠出離苦海。

所以，你要清楚知道有「滅諦」可到、可達，這樣才會老實一步一腳印的修行，再辛苦也沒關係！就是再刮風下雨，你也要聞法、要實修、要實證。像玄奘大師以生命去求法之心，因為他覺得有一個「滅」、有一個「證」，希望能夠到達，才会有這麼大的魄力決心。

（第卅二節）「何所有故，何所起？何所繫著，何所見我？令眾生無名所蓋，愛繫我首，長道驅馳，生死輪迴，生死流轉，不知本際」這裡一樣在探討，為什麼眾生會在苦海裡面頭出頭沒、生死輪迴呢？長夜在苦海中輪迴不已、輪轉不已？

佛陀就回答「色有故，色事起，色繫著，色見我，令眾生無明所蓋，愛繫其首，長道驅馳，生死輪迴，生死流轉」因為「色有故」，「色」當然都只是一個代表，因為緣起緣聚而生現象界的這些萬事萬物。當這些現象界形成之後，眾生卻沒有了悟實相，而被幻相所迷住了，有了身體之後，不了悟身心是一個緣起，它是「無我」，結果你這個身，以為這是我、我的，看到外面的境界就抓取，認為這是我的、我的，這是我的所有權、我的財產、我的地盤、我的土地、我的……，我的太太、我的房子、我的兒女、我的父母，都會抓得很緊。

事實上，這些都是緣起緣聚而生，而且他們也都是無常生滅變化，所以你會去抗拒無常，你會去一直抓著不放。「色有故，色事起」現象界的種種生起，你就會貪著、繫著，然後產生我見、色見我，這是「眾生無明所蓋」，很難去了悟到實相，「無明」就是沒有去了解呈現在眼前的實相真理，才會顛倒夢想的抓取。「愛繫其首，長道驅馳」這樣才會生死輪迴、生死流轉，其他的就可以類推反轉回來。所謂「不知本際」就是不知本來面目，對生死大事仍然是茫然無知。

（第卅三節）「何所有故，何所起，何所繫著，何所見我，令諸眾生作如是見、如是說」後面經文所謂的「世間常、世間無常」，就是屬於「十四無記」。佛陀就問：是什麼原因導致大家在「十四無記」裡面鑽研、爭辯？因為眾生不了悟這些實相，然後對自己身心所受的這些苦，沒有如實去探討根本原因，然後又向心外去求法，於是才見不到法。所以佛陀不談「十四無記」，因為不希望修行人成為哲學家、玄學家、辯論家、大學問家，因為空談理論而不實修實證，對解脫是沒有益助的。當我們被箭射到之後，要設法將箭去除、把病治好，而不是禁止開刀，卻去追問一百個為什麼，因為在還沒有弄清楚為什麼之前，早就已經死掉了。

像有時候在其他地方上課，有的人也很喜歡問一些哲學式的問題，我就跟他講問這些問題不是很重要，重要是你要回來現觀你的苦，回來在歷緣對境中，去看到那些我是、我能、我慢，看到你內心的不安，才是重要啊！不是一直在問我佛陀解脫之後，到底佛陀到哪裡去？佛陀在哪裡？解脫者又在哪裡？這就是屬於「十四無記」裡面的問題。「如來死後有」還是死後沒有，「如來死後有無，如來死後非有非無」，或是「命即是身，命異身異」都是在哲學式的思辯，頭腦裡面的一種推論，然後在那裡做見諍，沒完沒了！佛陀希望你要回來看看自己，當下有沒有苦？內心有沒有不安？如實回來面對自己。在歷緣對境的時候，能不能去如實看到我是、我能、我慢？你對這些苦、內心不安，要清楚去知道，這樣才能夠找出它的病根原因，針對這些病因斷除，生命七、八十年很快就會消失，你還花那麼多時間在做哲學思辯、諍辯，都沒有對症治療，你什麼時候才解脫啊？！佛陀希望我們要把生命力集中在知道苦、不安的實相，找出原因，再來對症治療。

（第卅四節）「猶如有人火燒頭衣，當云何救？」「世尊！當起增上欲，慙懃方便時救令滅」佛陀就舉個比喻，因為印度人有一個習慣，頭部會纏裹一個頭

巾，於是佛陀比喻我們頭部算是很重要的一個中樞地區，當火燃燒頭部的頭巾時，佛陀問大家這時候先後次序，要怎麼樣去做呢？比丘就回答：這時候我們應該要趕快設法要滅頭巾的火啊！佛陀就回答：不是這樣啊！這還是次要的，還有更重要的。

「佛告比丘：『頭衣燒燃尚可暫忘』」這時候它還都不是排在第一順位，「無常盛火應盡除斷滅；為斷無常火故，勤求大師。斷何等無常故勤求大師？謂斷色無常故勤求大師；斷受、想、行、識無常故勤求大師」這裡的經文是很簡短，但是含意很深。以前當我在讀研究所，它那個深義都還沒有看出來，現在仔細再去看，裡面真的含意都很深。佛陀講：就算說你在燒頭衣，這時候都還不是在第一順位，你第一順位是怎麼樣呢？「無常盛火應盡除斷滅」因為頭巾的燃燒，頂多是燒掉你的身體，當一個解脫者緣盡，所謂「心的解脫」才是最重要。如果你光著重在身方面，雖然保有這個身，但是你內心的苦、內心的不安，都還存在啊！

所以，身體方面再怎麼樣，它都是次要，最重要就是心要能夠真正解脫，才是第一順位。你的心要解脫，最重要是怎麼樣呢？你要體證「無常法印」，因此第一順位要體證「無常法印」，禪修的第一順位就是要讓大家去實際體證「無常法印」。「無常盛火應盡除斷滅，為斷無常火故勤求大師」無常是一個法印，是真理實相，我怎麼樣斷無常火呢？有人回答「勤求大師」是不錯，是這裡的答案，但是當我們實際要做的時候，怎麼斷？「斷何等無常故勤求大師？謂斷色無常」斷受、想、行、識無常，怎麼樣才能夠斷無常火、斷無明？無常是實相、是真理，怎麼樣才能夠斷無常火？答案就暫時保留著，讓大家要去消化、去思惟，要怎麼樣才能夠斷無常火，為什麼無常火竟然這麼重要？要擺在第一順位去斷？怎麼樣才能夠斷無常火？大家慢慢去體悟、要去參，下一回來再公佈答案。

（第卅五節）「以一法成就，不復堪任知色無常」「貪欲一法成就；不堪能知色無常」「何等一法成就？謂無貪欲成就；無貪欲法者，堪能知色無常」你只要有這樣的心態存在，就沒辦法真正了悟「無常法印」。如果你有貪、有瞋癡、恨，所謂「𡵗」是一種譏謗、批評、攻擊的心態，「無慚、無愧、慢、慢慢、增慢、我慢、增上慢、邪慢，卑慢、驕慢、放逸、矜高，曲偽相規、利誘……」如果有這些心態，你沒辦法真正體證無常。

【法義分享】一般對「無常、無我」，往往只是知道個名相或只少分淺嘗、或只看到粗相。當你真正用心靈去體驗無常之流，那是「言語道斷」沒有思惟、沒有想像。「慢慢」就是你本來就有我慢，然後又再增上慢，我慢、增上慢都是增慢，它就是從不同的角度告訴我們，只要你有貪、瞋、癡、我慢這些，就是還在二元對立的世界裡面，你還用頭腦去思惟，還用頭腦去想像無常，這樣還沒有真正去體證「無常法印」。當你真正體證「無常法印」，無常法流是每一個當下、每一個剎那，都是法相、實相的存在，如果你有起那些貪、瞋、癡、我慢，就是

落入「自我」的意識，落入「自我」的影子，「自我」的陰影裡面，於是你「自我」的形象、「我相」出來，就跟實相脫節了，這是滿微細的，大家要去體會到。

真正要體證無常法印，一開始就要用「無為法」，才能夠真正體證到「無常法印」，這個比較深！我們在這一次實際禪修的時候，會協助大家逐步去體證到，如果你有「自我」我是、我能、我慢，你的心跟境界還是分開的，主、客還是分離的，這是很微細、很深層的心態，你要能夠去看得到，如果你的心跟境界分開，主、客還分開，就沒辦法溶入無常法流。就像無為法方面，如果你用頭腦的角度去思惟，認為「無為法」，是什麼都不要做，這樣容易落入消極悲觀，但是其實不是那回事。

就像你要去體證禪宗的不立文字、教外別傳，一定要有很多的文字。如果你的因緣夠高、智慧夠高，可以跟你講不立文字；如果你的因緣、根基還不成熟，跟你講不立文字方面，你聽不懂、也看不懂，像「鴨子聽雷」。所以，一開始我們要用無為法方面，但是如果你沒有慢慢的調整過來，很難去掌握到「無為法」的精髓，最初還是要透過這些聞思，然後實際跳下去去做，才能夠慢慢地去切磋，掌握到什麼叫做無為法，但是所謂「無為」，絕對不是消極悲觀的什麼都不要做，認為這樣就是無為、無修、無證、無所得。所謂的自欺欺人，也會認為說無為、無修、無證、無得，因此你要慢慢去體會，就像說要走在中道上，你要經歷過很多的錯誤，兩邊的碰碰撞撞，慢慢的調、慢慢的調，最後才會真正知道什麼叫做「中道」？你還是會慢慢碰撞碰撞，從有為的世界裡面慢慢碰撞、慢慢的調，到最後才會真正體證到什麼叫做「無為」。如果你越用功、心越柔軟，你要契入「無為」就越快。

【幻燈片】

今天最主要一方面先來看無常法印，因為我們現在已經要從蘊、界、處（五蘊、六根、六界），從不同的角度、任何角度，都要去體證、要去看到無常法印。包括我們的身心內外這些都是，先看到無常法印，怎麼樣超越無常法印，去看到中道。這裡是士林官邸，曾經是寫下中國近代史的幾位偉人居住的地方，今天一些時空已經不斷改變了，這就是無常法流，你不走、也不行啊！不放、也不行啊！任憑你再五星上將，也是一樣要走、要放啊！無常法流是任何人都無法去改變的，它就是不斷地在變化流動。這也是士林官邸裡面的一個角落，讓我們去看看這些無常法流，我們並沒有講說是非、對錯、好壞這些，而是讓我們去感受這一種，它就是不斷地不斷地在流變，任何在政治上多高的成就，你的官位再多高，不管封到五星或是七個星，老蔣及麥克阿瑟是五星，五星是屬於國際級的。

不管你再五星上將也好，都沒辦法抵擋得無常法印，大家要慢慢去思索。這是凱歌堂，這已經是過去了，現在提供出來，因為有無常的演變，這裡以前是皇宮花園，現在成為市民的花園，讓市民也可以來這裡休息、觀光。無常的演變，不斷地在替換、在替變，能夠提供給市民一個很好的空間，就是生命如朝露。如

果沒有好好珍惜每一個當下，很快就消失了，所以佛陀希望大家要珍惜生命，不要認為它很長、很久，不要認為可以慢慢來，很快就會消失啊！大家要好好把握時間，把握精神、把握精力，集中在「出世間法」解脫道上，這樣就很快。

這就是無常的法印，就像一個年輕貌美的亂世佳人，然後戴個大帽子、斗篷，這像一個帽子，沒多久就是這樣，剛才亂世佳人就形成這樣，都是在示現無常、無常，他們生命也許只是幾天而已，但是你的七、八十年壽命，跟這個幾天比較，你只是稍微長一點而已，然而在這個時空裡面，還只是一個剎那，因此要好好珍惜我們的生命，好好珍惜聞思修的機緣，要去看到無常。

這是九二一大地震，東勢地區整個橋都斷落，再來要去看到生命的無常，「古今將相今何在，荒塚一堆草沒了」。有人問到現代工商業社會，大部份的人腳步都那麼快，你教我們要慢下來，這樣怎麼趕得上呢？這樣會輸人家……。因為介紹到「三妙行」——身、口、意，希望把你的身、口、意的衝動相續，要能夠緩慢下來，才能夠更清楚看到那個空間，以及背後我是、我能、我慢，當時就有學員提問：現在工商業社會，大家腳步都很快，我們這樣慢下來，不是競爭不過別人了嗎？我們不是處處都吃虧了嗎？如果你的腳步跟人家一樣，一直快快在趕著、趕著、衝、衝、衝，到最後他們走到這裡來，你知道嗎？如果沒有停下來，去思考一下生命的方向、生命的意義，你跟著人家在衝、在走、一直走，急急忙忙的走，你的人生也很快急急忙忙的走，走到後來就是走到墳墓堆。

所以，有時候要停下來、慢下來思考，要靜下來去探討、去思惟，就是荒塚一堆草沒了，不要逃避這些實相，他們都在見證無常生滅變化，他們默默在這裡看著世間的無常生滅變化，他們本身也在示現無常變化，九二一大地震的無常生滅變化，大地一樣在變動變動變動，我們要處處去體會無常生滅變化。

一夕之間空難、颱風，這些死亡的人在前一天、前一個小時，不會想到他下一個小時也會死亡，像今天有聽一位朋友講，他公司裡面的一個同事，滿年輕的，現在才二十幾歲而已，在幾個月前離職，然後到另外一個公司去上班，結果好像前幾天摔死了，很年輕啊！二十幾歲而已。所以，一方面要珍惜我們每一個當下、每一個生命，要去體會無常法印。

這是屬於基督教的一個告別式的處理方式，我是建議大家，如果你有親戚朋友的因緣，如果可以，有時候不妨去參觀一下，看看基督教、天主教他們對告別式的處理方式、整個過程，上一次剛好有一位朋友，他們以基督教的方式處理他的雙親，所以我全程去看、去了解他們裡面的一些作為，也值得我們參考。當他們面對死亡方面，是怎麼樣來處理，值得我們參考。這一位朋友住在美國，他的父母親一樣在美國居住，在去年的雙十節，回來參加歸國僑胞雙十國慶，在十月卅一號那一天要回美國去，結果就搭上新航那一班飛機，結果在新航的空難裡面，雙親都變成一堆一堆的焦炭，於是讓這位朋友他很驚訝、很震驚，體會到「啊！真正無常的衝擊」讓他很震撼啊！

雙親回來、結果就在中正機場，成為兩堆的焦屍。所以，他們在處理的時候，我們也有過去參加告別式，這位朋友是佛教，但是他的父母親是基督教徒，他的姊姊也是基督教徒，他們就是選擇用基督教的方式來處理，他也是尊重家人的處理。他們在這整個全程的處理過程，就只有兩位牧師，讓我感到滿驚訝就是在這個過程裡面，沒有哀傷的氣氛，當然大家有那種追悼的儀式，但是他們很坦然的接受現在的因緣。

新航空難，一堆一堆的焦屍，很多都沒辦法辨別，還要透過 DNA 的比對，當你面對到自己的家人，竟然外相方面都沒辦法辨別，還要透過你的血去做 DNA 的比對，還要一堆一堆去看，真是慘不忍睹。所以，我們去看看、去體會，都是世間無常的實相。基督教、天主教他們面對這些的時候，認為一個人死亡，就是回歸上帝的懷抱，是一種安息主懷，當然我現在再去看，覺得這裡面有很深的含意，以後我們再分享。當然，我們都是完全站在超越宗派、宗教立場來看，沒有宗教、宗派立場之分，而是真正以佛法、真理、實相來論。

當晚他們前往基督教墓園時，已經是晚上六、七點了，天黑了，墓園管理人來了，他講一句話很有意思，講說我們信奉主的人最好、最有福報，我們不必去在乎看什麼日子、看時間、看時辰、怕沖犯到，我們都不用去顧慮那些，他講這一句話多麼的灑脫，也給我很深的體會與啟示，每一個當下都是很灑脫的面對每一個當下，不必怕沖犯到什麼，也不用怕什麼好時辰、壞時辰，不用顧慮那些。雙親死亡燒成骨灰，骨灰罈放到裡面，這位朋友在面對時，還面帶笑容，這裡面是父母親的骨灰，他們面對這些的時候，就是以坦然的心來面對，因為每一個當下已經成為事實，你不面對又能夠怎麼樣。所以，我覺得他們在處理的整個過程裡面，如實面對每一個當下，所謂「安息主懷」，也有很深的含意。

事實上，如果佛法慢慢修行，真正能體證到生死結打開、了悟生死大事，真的能夠很瀟灑的面對，就是生死大事已了，當然他們有一些值得我們參考，有一些值得我們去思惟，並不是說這樣做，他們是不是有究竟解脫，我們不討論這方面，不是做這方面的爭論，而是說他們一些在處理的過程，裡面沒有哀傷，而且喪禮之後，回到台北已經將近八點，是到餐廳去吃飯，因為那一天是星期六，因此又有人在結婚辦喜事，他們這些家屬也是好像說把事情辦完，然後大家也是一種歡欣的心來接受。所以，有一些值得我們去參考、去思惟。

當你面對大自然的無常法印，你又能夠怎麼樣？！就像年輕力壯的竹子，現在已經年老了，低垂下來了，就像一個人如果沒有了悟實相真理，面對無常法則，你就是無力感，懼怕啊！恐懼啊！這些都是在告訴我們無常的法印、無常的實相。所謂要斷無常火，怎麼樣才能斷無常火？大家要去參啊！去體會啊！去找尋啊！這都是實相，都在告訴我們無常法印、無常的實相，無我、無我，任憑你的那個「我」再多麼厲害，都沒辦法超越這些黑洞的，所以要去找尋出來。這是大德都是以身作則在告訴我們無常、無我的實相真理，我們有沒有靜下來去體會、去觀

察，還是在逃避呢？所以，這些都是天使在告訴我們，要從一切境界裡面，去體證到無常、無我，你看任何東西都無法脫離黑洞的引力，只要你抓取、認為有所得、很厲害，有什麼、有什麼，只要任何你所抓的、有的這些東西，都沒辦法超越黑洞的引力。

只有「空」才能夠超越黑洞，只有「空」才能夠包容黑洞，含意很深！佛教所講的，當你真正到達涅槃、體證「空」，了脫生死、超越生死的深義。只要還有我慢、我是、我能，你都脫離不了，因此不要怕「空」，不要怕「無我」，只要你有「我」、不空，就沒辦法超越這一關的，阿羅漢講「我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有」，就是超越生死輪迴，唯有你真正體證到「無我」、體證「空」。

一場九二一大地震，對我來講，有非常非常深的體悟，以後有因緣再說。大家要知道無常法印，你要先體證到無常法印，然後再慢慢上來，又有去看到深層的我是、我能、我慢，這樣我們來分享，才能夠體會到我從這裡面所得到的啟示，以後還會有一連串九二一大地震的一些啟示跟大家分享。

這就是世紀末的煉獄，埔里屋毀人亡、哀鴻遍野，一方面這裡都是告訴我們無常，都是在告訴我們真理實相，所以我們要去體會，當我們最初面對這些無常的時候，當然會抗拒、會怕，會去看到深層在怕無常、怕無我，但是到後來當真正如實去面對這些法界實相真理，到後來你會去體會到，原來「無常」跟「無我」是中性的，它是超越二元對立的，這時候才從懼怕的情況超脫出來。如果一個人能夠去了悟「無常」、「無我」是中性，就能夠觀看整個世間的變化。

這是東部佳洛水海岸，它是透過地震的擠壓，原來的海平面是到這裡，透過地震的擠壓，然後陸地一直上升、上升，相對的海水漸漸地退下去，這裡也讓我們慢慢去體會到，無常是實相，它有破壞、也有建設。這裡一方面讓我們去看到「空」跟「緣起」，看到無常法印，一種微妙的緣起甚深，另一方面要去了解「無常」有生、住、異、滅，它有衰滅變化，但是它也會有生，也就是有破壞的一面，也有建設的一面。

無常的法印，讓我這個樹葉掉落，讓我樹葉變黃，但是也因為有這些掉落，新的樹葉它又會長出來，所以在無常的變化，它又能夠不斷的替換、不斷的成長，要慢慢去體會無常的法則，一方面能夠在這裡生長，然後加上雲起的變化，都在告訴我們無常。再來，要去看到「空」，看到緣起甚深、無常變化。前面所講的無常，是負面的比較多，現在後面所講的無常，是正面的比較多，如果講太多負面的無常，大家又容易落入負面的情緒，這樣又不對，因此我們一樣要去看到，就是無常的變化。

種這些稻子下去，然後會慢慢成長，一樣它們也都是每天每分每秒，然後地、水、火、風，種種因素不斷一直在形成、形成，然後緣起緣聚，慢慢的就有這些

成果出來。它們一樣在告訴我們無常真理，如果它是恆常不變，好像說運轉到這裡，它就「常」、就定住了，就不再變了，這樣後面的稻米，就沒辦法出來了。所以，事實上整個都是不斷地在變，有負面的、也有正面的，就是因為有無常變化，有地、水、火、風，不斷地一直在每一個剎那，都在調整、調劑，然後不斷地在變化，才会有這些的產生，我們要去看到無常的正面，慢慢去體會無常、無我，然後我們的我慢、我是、我能，才會真正降服。

深層的我慢，一定是要看到大自然活生生的佛法，要去看到「無字天書」，要去看到「大地風雲經」，深層的「我慢」才會斷，再來你要完全能夠接受無常法印，要去看到無常的「味」、「患」，它的反面、負面跟正面，這樣你才能夠「離」，才能夠走在中道上。我們平常看這個，覺得好像沒什麼，但是這都在告訴我們緣起甚深，它們就是因緣聚集而成，也是地、水、火、風變化而來，同樣一些地、水、火、風的元素，但是能夠演變出萬事萬物，要去看到緣起甚深，以後慢慢去觸、吃這些的時候，你要去看到緣起的甚深，再來要問我們自己修行境界再怎麼高，能夠無中生有產生這些出來嗎？這是很重要的問題。

這些稻米、這些果實，你能夠無中生有？如果你可以不靠大地，不靠地、水、火、風的這些元素，然後說我的修行境界很高、很厲害，我現在神通第一，可以這樣無中生有，變化出一大堆的稻米、一大堆的果實，來長養眾生，如果你能夠這樣，你再顯現我慢還可以。我問自己是不可能，我沒辦法這樣，所以我不敢有我慢，因為我覺得這些我做不到。一切眾生生命的存續，你生命能夠活著，我們無時無刻都是需要靠大自然的支撐；你所吃的這些，都是由大自然的因緣，緣聚而生，所以要去看到緣起甚深、緣起的微妙，學佛一定要看到正反、兩面，要如實觀，兩極都要看到，這樣才能夠真正走在中道上，不抓取、不迎不拒。

平常你看這個沒什麼，如果你慢慢體會緣起甚深，都在告訴我們「無上甚深微妙法」，一個絲瓜開花，然後會結成果實，我們平常不覺得它很深，不覺得它怎麼樣，但這都是無上甚深微妙法，都在告訴我們緣起，告訴我們無常法印，告訴我們無我法印，大家要慢慢去看，這不是用想像、用猜測，不是憑個人想的，不覺得那神秘、奧妙，因為我們沒有去靜下來深度去觀看。所以，我們就是要停下腳步，然後慢慢靜下來去看眼前，所謂「一葉一世界」「一花一天堂」，從一粒沙、一個樹葉、一朵花裡面，都有含著整個世界的奧妙，都含著天堂。

因為它都具體在告訴我們無常、無我，還有緣起甚深。你看這棵樹不大，但是能夠長出這樣大的波羅蜜，你要慢慢去看到那個微妙、奧妙，然後心靜下來，問自己：我能夠嗎？如果「我慢」生起來，問自己：我能夠造出這個嗎？所以，要慢慢去看這些微妙，看這裡面深藏著這些奧妙變化，七玄竹裡面都是深藏著奧妙，緣起甚深、變化無窮。平常都不覺得它有什麼特殊，你的心慢慢靜下來，去看到活生生的佛法，因此「溪聲盡是廣長舌」、「大地風雲經」，都在告訴我們

實相真理，要停下來、靜下來、慢下來去體會，當你體會越深，「我慢」就會降服得越快。

這是瑪瑙石，生命演化的本身，就是一連串的奧妙，從生物轉變成化石，更是一連串的意外與偶然，佛教是講「緣起甚深」，當因緣條件形成的時候，就是很奧妙的變化出來。眼前這些細化木，乃是古老針葉林，在大自然環境中，歷經巧妙的作用、埋藏、置換，然後接續誘因、版塊飄移，造山運動而堆擠下，然後又暴露出來。奧秘的大自然，終於將木頭變成五彩繽紛的石頭，大自然所看的這些，我覺得是最偉大的魔術師，問我自己：我不可能啊！我沒辦法啊！我連一個絲瓜花要變成一條絲瓜，都沒辦法、變不出來，慢慢去看到最偉大的魔術師，竟然能夠變出實質的東西，讓眾生來養育眾生、去看到奧妙，這就是木化石，這是瑪瑙，很奧妙！

一方面要去看到「空」，一方面要去看到生、死，兩頭都要去看。大家慢慢去看、去體悟生死，當你慢慢地去看到無常的中性，無常有破壞的一面，也有建設的一面，緣起甚深，然後慢慢從大自然去見到法，你的心花會朵朵開。這是木棉花，心花朵朵開這樣，從你平常不在意的地方去看到，哇！欣賞每一個當下，但你要全然的放開，才能夠欣賞到眼前無上甚深微妙法。這是真正的樹葉，這不是假的、不是製造的，是真正的葉子，為什麼它的構造會這麼精巧？為什麼會這麼細密？慢慢去看到緣起甚深，這是白鶴靈芝草，有沒有看到鶴？大自然的奧妙，很像！好像這棵大樹裡面，停了許多白鶴，這像鶴的頭、身子、翅膀，好像一隻鶴停駐在樹上，當你能夠靜下來去看，路邊的一朵小花，它都在跟你微笑，都在告訴你法，都在告訴你緣起甚深，也在告訴你無常、無我的法印。

這個花在告訴我們活生生的佛法，蝴蝶都在告訴我們活生生的佛法，我們要慢慢去體會無常、無我，從我們的身心內外、一切境界裡面，都要去體證無常、無我法印，去看到緣起甚深。

有人問：所謂沒有「末法時期」，那麼未來佛的預言，彌勒尊者是否真有此事？是否真是佛陀授記？以《阿含》方面來回答，是沒有這方面問題，因為佛陀都是要你這一生這一世就解脫自在，都是現在世、現在，所謂到來生、未來，是因為如果因緣不成熟的時候才說，當然跟你講生天法、未來方面的，只要你能夠好好腳踏實地的聞思修，佛陀都跟你講就是這一生這一世，就可以解脫自在。以後講述「四念住」，佛陀都有講七年以內，如果好好的修、好好聞思，七年以內，你就可以到達阿羅漢果、解脫自在，佛陀甚至講說甚至不必到七年，所以「四念住」的修法是非常重要的。「四念住」的基礎，一定要有「出入息念」與「無常法印」的體證，以後我們再逐步的深入。

怎麼樣那個斷無常火？「頭衣燒然尚可暫忘，無常盛火應盡除斷滅」為了斷無常火故，應當要勤求大師，所謂「尋師訪道為參禪」，你是要參什麼？你去拜大師、跟大師學習，到底核心要學什麼？佛陀就跟我們講，「斷無常火故，當勤求

大師，「斷何等無常故勤求大師？謂斷色無常故勤求大師；斷受、想、行、識無常故勤求大師」這裡文字都很簡短，但是含意很深，當然早期佛陀在實際跟弟子們講經說法的時候，不會這麼簡要，他一定有詮釋內容，因為後來把整個過程的重點摘錄下來，至於怎麼樣斷無常火？就是很微妙的地方，無常是法印、是真理、是實相，你學佛再久，再怎麼認真聞、思、修，法門懂得再多，如果無常火沒有斷，你不可能解脫的。

佛陀這裡講說要斷無常火、要勤求大師，也是要去斷無常火，答案以後再跟大家分享。[回目錄](#)

第九章 六入處

「當正觀察眼無常，如是觀者，是名正見」何謂「正知正見」？很多人、很多宗教師都認為他們的宗派、他們的見解，才是正知正見，問題是什麼叫做「正知正見」？各家各派的說法都不一樣，而且像我前一段期間也看到一本書，因為他們覺得很疑惑，問我這個人的看法見解怎麼樣，當時我稍微看一下，也沒有評論什麼，後來前一個月又再有因緣的情況下，拿到他相關的一本書，關於所謂「正見」的定義，結果我一看，就覺得真的就是「順我則是，逆我則非」。藏鏡人是說「順我則生，逆我則亡」，我們一般眾生是「順我則是，逆我則非」，很多所謂的「正見」，都是站在「我的」立場、「我的」看法、「我」的認同，就叫做「正見」。

當你符合「我」的看法的，就是對的；你認同「我」的、支持「我」的，你就是對的；如果你批評我、譏謗我、不贊同我，你就是錯的、就是邪見。一般的正見方面，如果落入「我相」裡面，就是這樣在詮釋。但是當事人都不知道、不承認，如果他知道、會承認，就不會樹立一個「我」這樣的認定叫做「正見」。所以，因為這方面看太多了，覺得各家各派的說法，他們的正見都有各自一套，我們還是要回到佛陀是怎麼樣定義正見，參考佛陀定義的正見之後，我們再去求真求證，不是說佛陀怎麼講，我們就怎麼信，不是這樣！而是佛陀跟我們講這樣，佛陀認為這樣叫做正見，再來就是希望大家去求真求證，只要還沒有經過求真求證的，你就要保留。

佛陀是怎麼樣定義「正見」呢？「當正觀察眼無常，如是觀者，是名正見」五蘊、五陰或是五蘊都一樣，五陰、六入處、六界，有時候「五陰」也常常以一個「色蘊」來代表，「六入處」常常以一個「眼根」來代表，「六界」常常以一個「地界」方面來代表。所以，不管是用什麼來代表，事實上就是只要一個字就代表其他全部，這裡也是一樣用「眼根」來代表，事實上它是代表眼、耳、鼻、舌、身、意。當然，五陰、六界都是一樣。「六入處」就是眼、耳、鼻、舌、身、意，「六根」對外面的「六塵」，「六塵」是色、聲、香、味、觸、法。「六根」

是我們身體的身、心，叫做「六內入處」，「六塵」是外面的色、聲、香、味、觸、法，叫做「六外入處」。

內面是講我們的身心，每一個人都是透過我們眼、耳、鼻、舌、身、意的這些器官，跟外界的色、聲、香、味、觸、法接觸，然後才產生「六識」——眼識、耳識，「六識」的產生，因為在根、塵接觸的當下，很難保持客觀如實的覺知，很難保持說「見以見為量，聞以聞為量」很難！在接觸的當下，都會加入你的覺受，然後又會配合一種「順我則是，逆我則非」，合你口胃的，你就貪、就抓取、就聚集；不合你意的，你就排斥、瞋恨、攻擊、逃避，這就是「識」、「六識」。當你接觸、有覺受之後，然後就去分別好不好，好的、你就要，不好的、你就排斥。因此，「六識」一樣就是隨著你的根、塵接觸，然後產生「六識」，一樣都是不斷的變化，你的「眼根」不斷在變化，「耳根」也是不斷在變化，「鼻根」一樣，你本身的身心，它是每一個剎那都是在變化。

外面的「六塵」也是一樣，地、水、火、風、空、識，色、聲、香、味、觸、法，都是不斷地在變化。剛才上課到現在，你們「耳根」所觸的聲塵，有沒有在流動？十五分鐘前的聲音跟現在的聲音，雖然同樣有聲音，但是十五分鐘前的聲音，跟現在的聲音，它已經是早就都是不相同了，如果你的「耳根」沒有跟「聲塵」同步，就聽不到我講話的內容，因此你的耳根也是在生滅變化，你才能夠同步，也就是你要放空，如果你胡思亂想，去想一些今天下午的事情，你的耳根、你的意根，跑到其他地方去了，這時候你就心不在焉，你的「耳根」沒有同步跟「聲塵」配合，就聽不到我講話的聲音。所以，我現在的聲音，它是不斷的在剎那一直在生生滅滅，每一句、每一字，它都是即生即滅、即生即滅。當我講出之後，它就消失了；講出之後、就消失了，現在再講的，又是當下的聲音，你耳根能夠聽到的聲音，只有當下、只有現在。

其他的，如果你不是現在在聽的，你只是回憶、聯想而已，就像今天下課之後回去，你在想今天我講的是怎麼樣的，當你再回想一些，已經不是當下的聲音了，是你的「意根」去抓。所以，一定是你的耳根要跟著同步在脈動，才能夠聽到當下的聲音，其他的眼根、色塵……都是一樣，都是以此類推。當你了解這些重點之後，後面這些就容易瞭解。外面的色塵，它都是不斷地在流動變化，你的身、心也是一樣，不斷地在流動變化，變化的頻率要跟外面的色、聲、香、味、觸、法，流動的頻率要一致，你才能夠聽到現在的聲音，你的眼根也是要留在這個當下，跟色塵同步在脈動，這樣你才能夠清楚看到當下的實相。

所以，真正要能夠見法，你必須要活在當下，《阿含經》都有提到，什麼叫做「現法般涅槃」，現在要見法、現世就解脫？因為法、聲音，只有現在才知道，整個山河大地、整個世間的一切的存在，也都只有現在，色、聲、香、味、觸、法，也都只有現在存在而已。因此真正要見法，就只有在現在；你要解脫、要成就，也都只有這一生這一世，現世、現在。

「當正觀察眼無常，如是觀者，是名正見。正觀故生厭，生厭故離喜、離貪，離喜、貪故，我說心正解脫」眼根也是地、水、火、風組合而成，我們的眼根，它是地、水、火、風組合而成，因此它每一個剎那都不斷地在新陳代謝，我們的眼根、眼球裡面，這些血液是不是每分每秒都是不斷地在變化？，它的營養供給、氧氣供給、水分供給、血液供給，都是每分每秒不斷地在變化。所以，同樣都是這個眼球，它是每分每秒都在生滅變化的，「眼無常」就是要從界分析方面，去了解「眼無常」，再來我們眼睛不會定在同一個地方，一定會東飄西飄，除非你入深定，不然我們眼睛一定無常的飄動。如果你眼睛定在一個地方，你就看不到其他的存在。

正觀察眼它是無常的，眼球本身也是無常生滅變化，「如是觀者，是名正見」叫做建立起正見。事實上，身體更具體的意思，你的「六根」——眼、耳、鼻、舌、身、意，整個身體、整個心理，它都是每分每秒在生滅變化、生滅變異，每一個呼吸，一個吸氣、一個呼氣，你身體裡面的地界組成元素，已經不相同了，一個吸氣就是一個生，呼氣就是一個滅，你的身體它的組成元素，就已經不相同了。你一喝水、一小便，都是一個生滅；你一個吃東西，一個大便，都是一個生滅，組合你身體的，這個身體已經是在變異了。

所以，我們說生命，現在以平均值八十歲來講，但是八十歲、事實上八十年，不是一下子用跳的過去，這一條八十歲的線，都是一點點滴滴、點點滴滴，每一個當下、每一個剎那，一直在變、一直在變，都是由每一個剎那，每一個當下的生滅變異累積而成。不要只有看到生、老、病、死就是無常，不錯！這也是無常，但這都是很粗的無常，我們要把無常看到非常非常微細的，每一個當下、每一個現在，都是一直在生滅變異，有一點一點點點的。如果以數學方面來講，整數中間還有很小很小的一半，然後再來還一半、還一半，還有非常小的，你就是要坐在很微細的剎那生滅的當下，這樣才能夠真正體會那個流體、那個流動。

如果一個人能夠這樣，「生厭故」，你就「離喜」，事實上一個生命也是這樣，每一種現象都一定是生住異滅、成住壞空，一個最短的剎那也是生住異滅，一天也是一樣生住異滅，一年也是一樣生住異滅，只是說大小不同，這樣而已。但是，不管極大或是極小，都一定是生住異滅，而且整個存在就只有當下這一剎那，現在這樣一直開始生住異滅，變、變、變，變化上來，這一點都一直在跑、一直在跑，現在這個當下是來到這裡，當你抓住這一剎那的時候，當你抓住它的時候，它實際又已經跑走了，包括我們拍攝的「大地風雲經」的日出景象，我現在這一分鐘、這一秒鐘把它拍攝下來，但是我在下一分鐘再拍，它有沒有相同？已經不同啦！大地風雲經的日出系列，就是讓大家去看，它就是每分每秒都一直在變，我縱然拍攝下的，也是它的過去這一剎那，我們把它化為永恆這樣而已，把這一剎那留下來，但是那個實相實際的存在，就只有在當下。

所以，如果你一抓住，都只會抓住它的過去，抓住它的影子而已，因為它實際的已經跑走了，你的心要慢慢回到這個當下，八萬四千個法門就是要讓你的心回到當下來。所有八萬四千法門、種種法門，都只是要讓你的心回到當下來，因為法、真理、實相的存在，就只是在當下、只有在眼前，只有在這一剎那。如果你的心沒有活在這一剎那，你所了解的法都只是頭腦裡面的知見，你再了解什麼無常，都只是頭腦裡面的知見。我們種種法門，就是要讓你能夠把你的心拉回到現在、拉回到當下，來見法、見法。當你真正活在當下，一方面你要全然不抓，才能夠活在當下；只要你有抓，你不是抓過去、就是抓未來，你要全然的放開，才能夠活在當下，你越想抓，都只是抓到夢幻泡影。

當你慢慢回來看到法、回到當下，只要你有抓，就會抓到夢幻泡影。「正觀故生厭離」為什麼會厭離？因為你再去抓都是抓那些泡影而已，因此你就會厭離那些、就會放下。「生厭故離喜、離貪」過去抓得很高興、很快樂，然後成為境界的奴隸不知道；現在看到了，原來你在抓的都只是抓一些泡影，或是抓一些死的東西，一隻蝴蝶在那裡飛，你把牠抓過來，你自認為抓住了，但是你抓住那隻蝴蝶，也會隨著你的抓取而死掉。所以，真理、實相的存在，都是活生生的活在每一個當下，當你一抓取，都是抓一些死的。當你看到這些的時候，你就會放下，因此「唯有你能夠全然的放開，唯有你能夠全然的放，你才能夠得到無限」。只要有所抓取，你都是抓個泡影、抓個死的。

比如你現在談戀愛、然後結婚，就認為先生是我的，應該怎麼樣、應該怎麼樣，我們很多的框框就套上去，認為你應該怎麼樣……，當先生的當然同樣可以類推，也認為說你是我太太，你應該怎麼樣……，結果他生命本來是活潑的、活生生的，你現在硬是用一個框框把他套住，你要抓住他，你是我的先生、你是我的太太，你是我的什麼、我的、我的……，你要抓住，結果對方就會有苦，他的生命沒辦法活活潑潑、生龍活虎，在這些苦的當下，很多的問題就會產生。所以，你要去慢慢去看到，那些夫妻相處的苦，人與人之間的苦，師徒之間的苦……種種那些苦，都是我們在抓啊！

當你體會到這些，你會覺得現在尊重自己、也尊重先生，我自己需要自由，我也給先生自由，我需要人家的信任，我也全然信任先生。當你對他的信任，全然放開的時候，他不但活得很快樂，而且他生命的活力又出來，他會對家庭、對小孩子的關愛，又不一樣了。當你越想抓，他越想逃離，那個苦、磨擦就越多，你抓得越緊，那個苦就越多、越想逃離，唯有信任、全然的放，當你全然的信任，真正的愛是給對方快樂，給對方自由、尊重對方，當你全然的放下，他回饋給你的、回饋給家庭的，回饋給世間的，是超乎你原來的想像。所以，你越想抓，都只是抓個泡影，或是抓個死的東西。

你可以掌控先生的身體，但是你抓不住他的心，那個心是活的；你可以掌控小孩子的行為，但是你掌控不了他的心。當你了解這些之後，才慢慢會去發現到

生命的珍貴，那種活潑潑、活生生的，它都是在每一個當下、每一個現在，唯有你放下，全然的欣賞每一個當下，全然的信任、全然的溶入，這時候你才能夠得到無限。所以，佛陀他放下王位，放下所有的這些名利，但是歷史上有哪一位國王，被世間、被世人的尊敬超過佛陀，你真正能夠歸零、真的是「無我」，你真正放下，才能夠得到無限。唯有大死一番，你才能夠溶入不生不死。唯有你不抓，才能夠得到全部；唯有你能夠放空，才能夠掌握無限啊，表面上好像是矛盾，事實上大家慢慢去體會，你愛這隻小鳥，不是把牠關在鳥籠裡、放在旁邊，說我愛你，你如果真正愛這隻小鳥，讓牠自由。

當你慢慢的體會到之後，「生厭故離喜、離貪，離喜、貪故，我說心正解脫」因為當你放下之後，你不會被境界牽著走，因為你想抓什麼，就一定會被你所要抓的境界，把你牽著鼻子走。當你對先生抓得越緊的時候，先生的言行舉止，都會大大的影響你，其他的以此類推。當你對小孩子抓得越緊，小孩子的言行舉止，都會深深影響你。當你依賴什麼、你要抓什麼，抓 X、你就會被 X 束縛，當你看到這些，你就會放下，所以「我說心正解脫」，不會被境界牽著鼻子走。

「如是耳、鼻、舌、身、意，離喜、離貪」也是一樣，像有的人很重視口味，花很多精神在炒菜，怎麼樣去炒菜、怎麼樣去煮菜，怎麼樣烹調出一道色、香、味俱全的餐點，於是他的生命、他的生活，很多就花在煮三餐、炒菜上面，因為你很在乎這方面，你的心就被味覺的「香」跟「味」方面的，把你束縛住，它就會束縛住你，你就很難解脫自在。佛陀他們的修行，發現我這些三餐飲食，只是滋養色身就好了，維持最基本的所需就好了，能夠儘量簡單、簡化這樣就好了，身體上只要可以，這樣就好，所以他們不會花很多時間在這上面，不會被三餐這些所束縛，其他的就以此類推。

「心正解脫者」你可以加上一個心「真」正。如果一個人的心真正解脫，他就能自己「記說：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有」有人問我：一個人證初果、二果，他自己是不是知道呢？是不是要別人印證呢？證到阿羅漢果是不是要呢？初果、二果、三果可能要，但是如果你是真正證阿羅漢果，不需要別人幫你印證，除非你還沒有真正看到太陽，才會去問人家這個是不是叫做陽光。如果你真的確定你看到的是陽光，「疑結」全部都破除，「無明結」都破除，你自己可以清楚知道的。

「能自記說：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有」如果你真正已經上到彼岸了，已經究竟解脫了，自己會很清楚的。當然，這裡面還有一個滿重要的檢驗，如果你真正了悟生死大事，因為阿羅漢果代表一個人了悟生死大事，他內心裡面最深層的那些苦、那些不安，都會消失，這不是空談，這是實在的。

【法義分享】「五陰」是將身心分解為色、受、想、行、識五大部分來觀察其無常。「六入處」是從將身心依功能作用，分為眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根六大部分，也就是從器官這方面來解析。「六界」是從組成元素，將身、

心分解為：地、水、火、風、空、識，算是佛教比較專有名詞，大家對這些專有名詞的內容要了解，就容易解讀經文的深義。但是重點是在：「五陰、六入處、六界」，是從不同角度將身心內外加以解析，以便看透其假相與無常，殊途同歸。事實上，就是要從任何的角度去求證，要體證到無常、殊途同歸，主要就是要如實深觀身心內外，一切都是無常生滅、剎那變異、幻相、緣起、體空。

佛陀為什麼要花這麼多時間、花這麼多精神，從不同的角度去詮釋「無常」？從不同角度去詮釋「無我」？根器不同也有關係，最主要是因為「無常」跟「無我」兩個法印，眾生不太容易去實修實證到，跟你講「無常」、「無我」，你又把它落入頭腦裡面的一個知見，以為知道、以為懂了，佛陀是知道說你還不懂、你還沒有真正體證到，但你以為知道，結果你落入在二元對立，不是這一邊、就是那一邊，落入在二元對立的兩端裡面，在那裡抓。佛陀知道說你是還沒有體證到，還沒有走到中道上面，因此佛陀才苦口婆心的，從不同的角度來講解，希望大家要真正去求真求證，不然你落入在一邊，你都不知道。你以為體證到無常了，結果不是；你以為你做到「無我」了，你很會宣說「無我」了，但是你深層裡面那個「自我」很強，你都沒有看到。佛陀希望從不同的角度來詮釋，希望大家好好去求真求證、實修實證，真正不管你從任何角度，都能夠去體證到佛陀確實所講的不錯，這時候你才能夠真正解脫自在。

（第二節）「世尊告諸比丘：一切無常。云何一切無常？，謂眼無常，若色、眼識、眼觸，若眼觸因緣生受——苦覺（受）、樂受、不苦不樂受，彼亦無常；耳、鼻、舌、身、意亦復如是。多聞聖弟子如是觀者，於眼生厭」這裏只是舉「眼根」一個代表，其他的一切就是包括了「六入處」、「五陰」、「六界」這些全部都是。佛陀就跟我們講，因為只要是真理，它一定是超越時空的，你都可以去求證的，一切是無常，它都一直在生滅變化，如果你真正能夠體會到這些，重點在後面的「於眼生厭」，為什麼會「眼生厭」呢？因為以前眼睛看到一個相之後，你就會被那個相吸住、抓取了，你以為他很實在、他很好，然後你現在呢？以前你很容易被境界牽著鼻子走，現在你看到這些是無常生滅變化，它有味、有患，所以就能夠「離」。

比如以前你看到五十萬的勞力士錶，會滿喜歡、會心動，但是慢慢去體會到當你擁有了，它就是你的牽掛、是你的苦，是你內心的不安。當你戴這些出去、在炫耀的時候，有人羨慕你，也有人會忌妒你、還有會動歪腦筋。有人就會看到這是浮出冰山一角的肥肉，當你去看到這些，你對所謂的名錶會怎麼樣，吸引力還會那麼強嗎？你就不會了，這就是「於眼生厭」的意思。

佛陀為什麼常常一直跟我們講，講到後來都會說「厭、離欲」，舉一個實際的例子，當我在幾年前行醫看病時，有一位七十歲的老太婆來看病，幾年來她身體不舒服都會去找我，有一段期間她一直哭、一直哭，很傷心，我就問她為什麼呢？她就跟我講出實際的內幕，這件事情也滿轟動，報紙有刊載過。在幾年前有

一個國中的小孩子被綁票，然後被撕票、死掉，在三峽山區找到，那位老太婆說就是她的孫子被綁票、撕票，她覺得說這個孫子很乖巧、很可愛、那麼乖，為什麼會死得這麼淒慘？她覺得那些壞人實在太可惡。

因為我們診所裡面的一些員工跟他們有認識，後來他們跟我講實際的原因，為什麼這個小孩子會被綁票、撕票，講出來讓大家可以參考，很多的事情方面，我們要看到它的味、患，原來這個小孩子的父親，也就是來讓我看病的老太婆她的兒子，把祖產賣一筆錢，有錢之後就去買了一輛好幾百萬的轎車，開著轎車進出，就被人家盯上了，認為開賓士轎車進出的有錢，於是就開始盯住，發現他的兒子行蹤，就把他的兒子綁走了，要勒贖多少錢，後來好像沒交易成，結果那個小孩子被撕票了。事情案發之後，他們再把車子賣掉，但是已經來不及了。你認為有錢，開名牌的車子，可以炫耀、人家會羨慕，可以襯托你的身分，這種情況你看到那個「味」，卻有沒有看到後面那個「患」，其他的你可以類推。

其他的以此可以類推，雖然外相不同，但是本質都是會大同小異的，要舉一反三，其他去類推，結果老太婆哭了好幾年，哭了兩三年、也都還是在哭，因為她覺得說一想到那些，我孫子這麼乖，怎麼被人家綁票殺死，她一直很不甘心。她孫子被綁票、被撕票，有它的原因，再來這件事情已經發生了之後，你又不能夠去承擔、不能夠去面對，也沒有找出真正的原因，只是在怨天尤人，我們眾生都是被這個境界吸引著。我們對一件事情的味、患，很難客觀如實去看、去了解，因此佛陀就是要我們從「不知不覺」，慢慢提升到「先知先覺」；從「不知不覺」、再來「後知後覺」，再來提升到「先知先覺」，這樣你就能夠有味、患、離，就能夠「於眼生厭」。

（第三節）什麼叫做「一切燒然」呢？「謂眼燒然，若色、眼識、眼觸、眼觸因緣生受——若苦、若樂、不苦不樂，彼亦燒然」「以何燒然呢？貪火燒然，恚火燒然、癡火燒然，生、老、病、死、憂、悲、惱苦火燒然」這裡講的「燒然」，看後面【法義分享】「一切燒然」，這需要理解後加以體驗，諸行——所有動作的背後一定都要有「能量」的支持，而能源的轉換是透過氧化、燃燒。像我現在要說話，需不需要能量？我要消耗能量，就是身體裡面一定要燒掉一些能源，燒掉一些能量來供應我現在講話，所以你眼睛要看東西，也都是需要能量的供應，就像電腦要做工作，都需要電源。

你耳朵聽聲音，上課聽課程內容，耳朵也是一樣要燒掉我們身體裡面的能源，所以要慢慢去體會，你所有能夠動作、能夠工作，能夠做工出來的背後，它都要燒掉能源來支撐，叫做「一切燒然」。當然，這「一切燒然」，也是包括所有這些能夠動的，所有這些在變化的背後，都是質能不斷一直在變化、變化，它都是一直在剎那生滅變化，其他的大家就可以類推。

（第四節）「佛告羅?羅：眼若過去、若未來、若現在，若內、若外，若粗、若細，若好、若醜，若遠、若近」這些，其他「五陰」的「色」方面也是如此。

所以，真理就是超越時空的，你要去從任何角度去求證到，「彼一切非我、非我所」就是無我、無我所、不相在如實知，「不相在如實知」。從任何角度都要去體證到無我、無我所、不相在，「不相在」含意很深，大家要慢慢再去體會消化，你不是屬於任何人的附屬品，你不是任何人的僕人，不是任何人的奴隸，每一個人、每一個眾生，都是獨一無二的存在，因此一切眾生都是平等，你要以平等心來善待一切眾生，這樣你才會超越「自卑」與「我慢」。

只要你有「我慢」，就一定有「卑慢」；只要你有「卑慢」，就一定有「我慢」。所以，一切眾生都是平等，同樣的你以平等之心來善待你的先生，以平等之心來善待你的太太，以平等之心來善待你的小孩，以平等之心來善待你的上司或是你的屬下，以平等之心來善待一切人。你沒有比任何人渺小，也沒有比任何人偉大，一切眾生都是在這整個廣大浩瀚無邊的因緣網裡面，大家各自扮演自己的角色，各盡一份職責，把生命的意義發揮出來，這是最重要的。如果我們標出一個「自己才是最高、最大」，背後都有二元對立的心，你有我慢之心，就會有卑慢之心。

「作如是知、如是見我此識身及外一切相，令我、我所、我慢使繫著不生」如果你能夠這樣去體會，那些「我慢」就一定會斷除的，當然也不會有「卑慢」。「如是我、我所、我慢使繫著不生者，羅？羅！是名斷愛濁見，正無間等，究竟苦邊」你真能體證到這方面，你就真正能夠究竟、解脫自在。

（第五節）有比丘來問佛陀：「云何知、云何見次第疾得漏盡？」問得很有技巧，他說要有次第、然後又很快，如何才能有次第、而且又很快速的到達解脫的彼岸？這個問題都是很具體，而且又很尖銳的、很深入的，「世尊告彼比丘：『當正觀無常。何等法無常呢？謂眼無常，若色、眼識、眼觸、眼觸因緣生受——若苦、若樂、不苦不樂，當觀無常』」「『若法、意識、意觸、意觸因緣生受——若苦、若樂、不苦不樂，彼亦無常』」你的六根是無常生滅變化，要一一去求證，六根就是無常生滅變化，「六界」也是一樣，「六根」是由六界組合而成，從「六界」的無常，去體會「五陰」的無常，去體會「六根」的無常，然後再去體會色、聲、香、味，「六塵」的無常。

當無常的「六根」跟無常的「六塵」接觸之後，這些「識」，也就是我們的心理，我們的苦受、樂受、不苦不樂，我們的心理種種這些，我們的「識」，它都是剎那生滅變化，因為它是隨著我們的根塵接觸而生，所以它都是剎那生滅變化。如果你能夠從從不同的角度，然後都去看到無常法印，佛陀就說「如是知、如是見者次第盡有漏」很快「次第疾得漏盡」，很快就可以到達究竟解脫。你一樣要斷一切結、一切束縛，斷無明、斷種種蓋、斷種種結，佛陀回答：都是要從這些去體證「無常」、「無我」。

所以，修行要「止觀雙運」的重點，最深層的那些要解脫自在，一定要回來深深的去體證、體悟「無常」、「無我」的法印，如果你沒有回來體會這些，不

管你修行多麼用功，你的神通多麼廣大，都還在苦海裡面，都還在六道裡面。修行就是要反觀到十個結、而一一斷除，佛陀提供斷諸結縛的妙方，就是要深觀無常。六根、六塵、六識、諸受、身、心、內、外、一切，若能如實深觀其無常，則必能次第盡諸漏、斷諸煩惱。要去解析你有煩惱、有痛苦，一定是你在跟無常的法則、法印在對抗，你不了解大自然的法則、實相而在對抗，因此你要把那個苦，內心的不安、內心的苦，這些的根本原因一定要找出來，這都是修行上面很重要的關鍵。所謂「止觀雙運」，就是在歷緣對境中，去找出苦的原因，這樣你才能夠對症治療。

剛才有一位同修提到，他從《華嚴經》裡面看到「遍歷一切苦，能斷生死流」，他問我、是不是這樣？能夠斷無常火？我回答這只是過程、沒有到達，遍歷一切苦，只是說能斷生死流，並不是說已經斷，只是說你能夠契入，這樣而已。當你經歷這些種種的苦，是在刺激你、在提醒你，讓你導向究竟解脫，但是還是在苦海裡面，還沒有到達斷生死、斷無常火方面的，還有很深的啟示，大家慢慢再去體會。

（第六節）「世尊告諸比丘：當勤方便禪思，內寂其心。所以者何？比丘！方便禪思，內寂其心，如是如實知顯現。於何如實知顯現？於眼如實知顯現」其他的以此類推。「此諸法無常有為，亦如是如實知顯現」看後面【法義分享】，這裡有一個重要的啟示：不要在修行法門上較量誰的法門高深廣大究竟。任何法門，若能讓你的心澄靜下來，有助於對身心內外、宇宙人生的實相進行如實的觀察，現在這個法門對你而言就是最好的法門。我講的是「現在」，種種修行法門、所有的修行法門，八萬四千法門都是治病的藥，包括說打坐、經行、觀呼吸，或是持咒、唸佛、法會……種種這些，包括說禮佛、拜懺……種種這些，八萬四千法門都只是一種治病的藥而已。

你有病才要吃藥，但是不要以吃藥為目的，不要以吃藥為榮。如果說又以吃藥為目的，又以吃藥為榮，會形成什麼？我慢、我執，還有認為我的藥最好，有我、我所，還有一個滿重要的，就是「法執」，八萬四千法門是治病的藥，你又在這個藥上面，較量誰高誰低、誰大誰小，我的法才是最好的，就是在執著「我的藥才是最好的、最究竟的，我以吃藥為榮……」成為藥癮、上癮，這就是一種法執，所謂「我空、法不空」，或是「法空、我不空」，你雖然體會到「無我」，但是還在法門上執著，都還在「法執」上面繞。

當然這個滿深的，但是你在過渡時期，只要你還沒有究竟解脫，都有多多少少的這些疾病，所以就是要透過一些法來引導，讓我們走上中道，讓我們從有病的情況，來到遠離顛倒夢想。所以，你要渡這個生死河，現在從這邊要下去，在這個過程中，你就是需要這些藥，種種治病的藥，這也是一個過河的竹筏，但是不要下了河之後，然後又一直迷執在這個筏上面，就變成進入「法執」。

佛陀就跟我們講「當勤方便禪思」，所謂「方便」，就是你可以透過種種方便法，覺得哪一種法你最相應，最能夠跟你當下相應，「相應」的一個檢驗的標準、重點，就是怎麼樣才能夠讓你能夠儘快的身心安頓下來，也就是進入「止」，讓你的心能夠安靜、寧靜下來，但是重點不是在「止」上面，而是在進入「止」之後，要進入「觀」，你要活在當下、活在現在，才能夠看到活生生的佛法。因此，這個「觀」就是活在當下，有深度的去體悟每一個剎那，正在顯現、展現的這些法印、真理、實相。佛陀就跟我們講「要勤方便」，透過各種的方法，看你覺得哪一種方法，也就是要努力精進的過程，你覺得說一種方法比較理想的，透過這些之後，然後讓你止下來禪思，所謂「禪思」就是止觀。

不是一般講說在修禪、在打坐、禪定，都把這個禪，認為光是一種定力，於是都解釋是「禪定」，把我們的心就鎖定在一個目標上面，這樣就容易落入「世間定」裡面，你在那裡定再久、定力再深，還是沒辦法「止觀雙運」，內心的苦、內心的問題，還是沒辦法解決。這就是佛陀以前曾經經歷過四禪八定，還是發現內心的苦、內心的不安，還是沒有解決，所以他又繼續再找尋。所以，不要把「禪定」解釋成定在一點，然後進入深定，然後講究定力方面，這個不是重點，重點是你要進入禪思。

《阿含經》裡面，都會跟我們講要禪思，所謂「禪思」就是你要心有止下來，這個「思」不是頭腦裡面胡思亂想的「思」，而是有深度的去觀、去體悟，打坐的品質就不一樣，你真的進入止觀雙運、禪思，打坐的品質絕對不一樣。如果說重點精華沒有掌握到，花了很多時間在打坐，花了很多時間在禪修，但是你都在「世間定」裡面繞，這樣都不知道，就很冤枉了。所以，「當勤方便禪思，內寂其心」，就是讓我們的身心能夠寧靜下來，然後「如是如實知顯現」透過止觀雙運、才會開智慧。

我們一般講說：戒、定、慧，一般的解釋認為持戒就會產生定，有定力就會有智慧，於是很多人就在禪定上面下工夫，但是忘了一個很重要的過程，不是有定力就會有智慧，如果定力是在世間的禪定，縱使你坐再久，內心的苦、內心的不安，實相真理還是沒辦法真正的體證，因此定力到智慧這個過程，它是要透過止觀雙運的。所以，佛陀就跟我們講，你要「方便禪思，內寂其心，如是如是知顯現。於何如實知顯現？」就是在六界、五蘊、還有六根，蘊、界、處這些，都要去求證一切都是無常生滅變異。

「此諸法無常有為」因為一切現象界，它都是屬於無常剎那生滅變化，不要在修行法門上，較量誰的法門高深廣大。以佛陀來講，佛陀也有介紹過四十種的修行方法，在「清淨道論」裡面，也有歸納整理出來，叫做「四十種業識」，但是又不要把它當作業力輪迴那個「業」，「業識」就是讓修行者可以有下手的地方，你要進入止觀雙運，可以下手去做的方法有四十種，其中佛陀比較推薦、重視的就是「出入息法」。讓大家花最少的時間，就能夠比較契入，就是以「出入

息法」方面為主，因為這方面非常有效果，以後我們在禪修，就是以「出入息法」方面，配合「四念住」的修法。

（196 頁）經文第二段的第二行，「四念處」的「身念處」，提到「比丘者，行則知行，住則知住，坐則知坐，臥則知臥，眠則知眠，寤則知寤，眠寤則知眠寤。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身」「正知出入，善觀分別，屈伸低仰，儀容庠序，善著僧伽梨及諸衣鉢，行住坐臥、眠寤語默皆正知之」這是「身念處」動中禪的重點，不管你走路、坐下來、站住、停著，或是你要躺下來，或是你要睡覺之前，或是剛睡醒，你每一個時刻都很清楚覺知。再來每一個當下的腳步、步伐，你都能夠清楚覺知。所以，從早晨起來，你要刷牙、洗臉，包括你要下床都要清楚覺知，你要刷牙、洗臉整個過程，都是要清楚覺知。先把明覺、覺性叫出來、先穩定，然後再去觀察無常剎那生滅。

「身念處」方面、就是你要行、住、坐、臥、語、默、動、靜，都要正思，包括你在穿衣服，「屈伸低仰」你的姿態的變化，「儀容庠序，善著僧伽梨」穿衣服的時候，或是「及諸衣鉢」進觀堂要吃飯，包括你在夾菜，嘴巴在咀嚼，這些過程都要清楚明覺。所以，你整個動態的過程，最初你不容易全面覺察，可以選擇一個當下比較明顯的動作，來觀察、來覺察。就像現在坐下來要吃飯，當你伸出去要夾菜，清楚覺知這個過程；當送到口中，一樣清楚覺知；當你在咀嚼的時候，也一樣都要清楚覺察到。第一個動中禪方面，就是要你在行、住、坐、臥之中，都要保持明覺，把覺性、本來都是在睡覺，都這樣迷迷糊糊的，就是要把那些覺性，先喚醒起來。當你慢慢的覺醒之後，我們再進入更深的體悟法印，這就是屬於「四念處」的「身念處」方面，大家先掌握一下。

（第七節）「沙門、婆羅門於此六觸入處集、滅、味、患、離不如實知，當知是沙門、婆羅門去我法、律遠，如虛空與地」佛陀就很簡短講出來，看後面的【法義分享】修行是為了現觀六根、六塵、六識，身心內外一切的實相，不管你從任何角度都要去看，要去體證到「無常」、「無我」法印。當你看到實相的時候，才能夠進而離諸貪愛、斷結、除慢。如果你的目標不是朝向此解脫道，不管法門多麼妙、多麼殊勝，修行境界多麼高、神通多麼廣大，這些修行與佛陀所開示的解脫道是有天壤之別。

佛陀在經文裡面就有提到「沙門、婆羅門於此六觸入處」集、滅、味、患，如果不能夠如實了知，沒辦法有離繫的力量，沒辦法解脫自在。你對這些不如實知，「當知是沙門、婆羅門去我法、律遠」這樣的修行法，跟佛陀所講的出世間解脫法「如虛空與地」天壤之別。如果沒有真正了解解脫道的修行重點，你越用功修行，會離解脫道越遠，因此要把聞思方面的基礎打穩，當你具足這些正確的聞思之後，就會有正確的修行出來。老子有謂「為學日益，為道日損」，「日損」不要以為是負面的，就是佛陀所講的「依遠離、依離欲、依滅」。所以，世間法

的修行，跟出世間法的修行，是有很大的、很大的不同，一個是越修越厲害，越修所得越多，覺得自己越有東西，然後越修我慢越大，到後來認為自己是人天師表、大法師，然後我是怎麼樣……，你們要來頂禮我，你們要來怎麼樣……，裡面要看到我慢的陰影。

世間法跟出世間法，它有非常大的不同，要真正能夠聽聞出世間法，又能夠真正腳踏實地去修，真的不容易！真的要具足善根福德因緣。大家都是很有福報，又有這樣一個場地，提供大家在這裡聞思，所以大家要好好珍惜。

（第八節）「世尊告諸比丘：有二因緣生識」「識」要特別圈出來，因為有太多太多的學佛者，對這個「識」不了解，然後一直迷執在「識」上面下工夫。「有二因緣生識。何等為二？謂眼、色」「眼色」旁邊做一個記號，因為這是一對，眼、色前面講「二因緣」，就是有兩個因緣合起來，就會有「識」，「六根」跟「六塵」兩個因緣相觸，就會產生「識」。所以，「識」是怎麼來的？眼根跟色塵、耳根跟聲塵，鼻香、舌味、身觸、意法，就是「六根」跟「六塵」接觸，就會產生「六識」。

「眼、色因緣生眼識，彼無常、有為、心緣生」我們的種種心態，苦受、樂受、不苦不樂受，我們的貪、瞋、癡這些，都是因為我們的六根跟六塵接觸之後，產生的種種變化。所以，我們整個的內心，我們的心理、我們的心態，它都是每分、每秒、每天都不同，都是隨著我們的根塵接觸，然後不斷的生滅變化。所以「此三法和合觸，觸已受」根、塵、識接觸之後，就會產生各種的覺受，有覺受就會有種種的思想，「受已思，思已想」再來種種行為就會付諸實踐，所謂「心動不如行動」心動之後，再來行動跟著出來。「此等諸法無常、有為、心緣生」種種心態，種種的苦樂受、貪、瞋、癡，都是因為根、塵接觸，產生種種覺受，慢慢了解經文之後，要在歷緣對境中，去求證、解析，要去看到這些很深層的涵義。

「識」是如何產生？「內六根」與「外六塵」相觸而生「六識」，根、塵、識「三法和合觸」，而生諸受、思想，這是一個內心的心路歷程變化過程，因為「六根」、「六塵」都是無常生滅變異，無常的因、無常的緣，所形成的「識」，當然也是無常生滅變異，大家在這方面要慢慢去體會，才不會無形中、無意中，落入「真常唯心」而不知道、也不以為然。

（第九節）標出滿重要的重點。富留那就問佛陀：「世尊說現法、說滅熾然、說不待時節、說正向（涅槃）、說即此見（當下就可以見法，這一生這一世就可以成就）、說緣自覺」佛陀你說解脫可以自知、自覺、自作證，奇怪？我對這些我不了解啊！請問佛陀到底其深義為何？佛陀就回答富留那：「眼見色已，覺知色、覺知色貪——我此內有眼識色貪，我此內有眼識色貪如實知。富留那！若眼見色已，覺知色、覺知色貪——我此內有眼識色貪如實知者，是名現見法」何謂

「現在當下見到法」？「云何滅熾然？云何不待時節？云何正向？云何即此見？云何緣自覺？」

佛陀就回答：「眼見色已，覺知色，不起色貪覺；如實知色，不起色貪覺如實知，是名滅熾然、不待時節、正向、即此見、緣自覺」這一經是滿重要的關鍵點。【法義分享】當眼根接觸色塵、耳根接觸聲塵……意根接觸法塵之際，當下若內心起貪愛心或起瞋恨心，能馬上覺察到，這就是「當下見法」。所以，要見法、見法，都是在歷緣對境中。「四念處」的身、受念處，就是要把你的覺性叫出來，當你能夠清醒的活在每一個當下，「六根」跟「六塵」接觸時，有沒有打結？有沒有起貪？有沒有起瞋？

因為這些貪、瞋、癡、我慢、五蓋、七覺支，都是我們內心所生起的法相。當「六根」跟「六塵」接觸之後，你會起貪、起瞋、癡、我慢，就是我們的心所生出來的法相。「四念處」的身、受、心、法，「受」是身體的「覺」，第一個是身、本身，你要清楚覺察當下的一切舉止動作，包括你的經行、你的腳步，都要清楚覺察，這是越來越微細。再來進入「受」的覺察，就是看我們身體各部分的感受，你要能夠覺察到苦受、樂受、痛、麻、酸、漲這些；再來你當下的心是怎麼樣的心，要能夠清楚覺察；「四念處」裡面的「法」，講的就是心所生的法，可以稱做「心王」、「心所」。

所謂「心王」、「心所」，一個體、一個相，展現出來的相，比如現在有一個這樣的心，根、塵接觸之後，它起貪、瞋、我慢、五蓋，這些都是心所生出來的法相，如果你在歷緣對境中，起貪、起瞋、起我慢，你能夠當下去看到，叫做「當下見法」，「見法」有兩種，這是見法的一種。再來，當自己能夠覺察到有貪、瞋、癡，【法義分享】，如果你能夠自己覺察到有貪、瞋、癡，才有可能隨觀隨滅貪、瞋、癡，至於什麼時候才能如實覺知到有欲貪、斷貪、不起貪？要看你什麼時候開始如實反觀，如實覺察身、口、意諸行，只要有決心，那是不待時節因緣，隨時都有開悟、斷結、證果的可能。

佛陀為什麼講說你真正要開悟證果，那是不待時節因緣？都是很具體的，這一經講到很多的重點，當我們有一個明覺的心，在歷緣對境產生這些貪、瞋、癡、我慢，就是心所呈現出來的種種法相，叫做「法相」，有調「法相莊嚴」，是你內心所生出來的法相，當然有莊嚴的法相，也有貪、瞋、癡的法相，要看到我們是莊嚴的法相呢？還是貪、瞋、癡的法相呢？當你要看到了，再來進一步看到是見法，見法之後你能不能斷？就是要配合「四正勤」，如果能夠當下去扭轉、去斷除，很多的因緣都會隨著而改變。如果你能夠看到，然後又能夠隨觀隨滅貪、瞋、癡，就能夠當下去改變相續的因緣，於是就能夠怎麼樣呢？不待時節而契向涅槃解脫自在，不會被習性牽著走。如果沒看到，你就是隨著習性一直一直滾下去，包括我見、我是、我能這些都是。

所以，要先看到我們自己的臉黑，看到我們自己的不足，看到之後、你能夠接受，當下又去扭轉習慣力、串習力，就會有很大的不同。什麼叫做現見法？你現在當下見到法。當你見到法之後，要怎麼樣去扭轉，才能夠不落入串習力的牽引？這就是一個相當大的扭轉力。如果能夠有這樣做，就是說有看到，然後又配合「四正勤」，這樣就不待時節滅諸熾然，隨時都能夠解脫自在，不受境界的牽引，不會被境界牽著鼻子走。

這一經講到兩個很重要的關鍵點，要慢慢去消化、慢慢去體會，這裡講的法，就是你身、口、意，所展現出來的現象，這裡所講的法，是由你身、口、意展現出來，不是去看別人的貪、瞋、癡，是看自己啊！這裡所講的身、受、心、法，那個法都是由你的「心王」，所展現出來的那些法相。這一節若是能夠體會到，修行的重點就可以抓到。法相是一個煩惱，如果沒有那個扭轉力，你是隨著煩惱牽引下去，一般眾生的心都在貪、瞋、癡裡面打滾，只是有沒有看到而已。沒有看到，你就不可能斷；沒有見到法，就不可能斷，因此要先有內觀反觀的能力，你才能夠看到。當你看到心顯現出貪、瞋、癡，要不要扭轉？也是這個心。所以，不要心外去求法，慢慢去體會、慢慢去看，修行的重點才能夠掌握住。

（第十三節）「佛告長者：若有比丘眼識於色，愛念染著，以愛念染著故，常依於識；為彼縛故，若彼取故，不得見法般涅槃」「見法」旁邊，可以寫一個「現」。「若比丘眼識於色，不愛樂染著；不愛樂染著者，不依於識，不觸、不著、不取故，此諸比丘得見法般涅槃」這是現法般涅槃，在「見」旁邊寫一個「現」，因為要見到法，一定是在現在、在當下，貪、瞋、癡的展現，也都是在現在。

所以，在展現的當下，你就能夠覺察。當然，最初你也不用氣餒，因為最初常常都是境界過了很久，已經罵過、爭吵過之後，才在那裡「我剛才怎麼樣、怎麼樣……」但是沒關係！不要氣餒、不要自暴自棄，給自己重新再來的機會。所謂「慈悲」，就是要給自己慈悲，因為知道自己的不足，已經願意回來看自己了。當看到自己不足的時候，沒關係！接受自己、你歸零，重新開始、重新善待自己，重新善待每一個眾生。

「眼識於色，愛樂染著」根、塵識接觸之後，你就會產生種種覺受，你要的、順你的意念、順你的口味的，你就要抓取；不順你的意思，你就會排斥。要抓取或是排斥，是來自於「常依於識」，常常因為「自我」的覺受，「識」就是「常依於識」，都是憑著個人內心的一種好惡感受。所以「以愛念染著故，常依於識」被你個人的覺受束縛住。「若彼取故，不得現法般涅槃」如果這樣，你就是常常被自己的覺受，被自己內心的框框，隨著那些在轉，背後是有一個「自我」好惡在主宰，但是沒有見到，你會隨著境界在流轉，就沒辦法現世見到法，沒辦法涅槃解脫自在，都常成為境界的奴隸。

反過來，你要現在看到法，現在看到涅槃，契入涅槃解脫，你就會怎麼樣？「若比丘眼識於色」當你根、塵接觸之後，因為你了悟實相，要做到「不愛樂染

著」，才能夠「不依於識」，不會隨著過去習性的好惡標準在流轉，所以「不觸、不著、不取故」不會成為境界的奴隸，這樣就能夠「現法般涅槃」，因為你不成為境界的奴隸，不會被牽著鼻子走，所以能夠解脫自在。問題是你要去做到「不愛樂、不染著、不觸、不著、不取」中間過程需要怎麼樣？一個是要見法，一個是要觀察，觀察過程要做到這些，因此這就是為什麼要進入深度的聞思，讓我們去了悟實相、了悟真理，這個過程就是讓我們去求證、去體悟、去見法。

如果沒有這個過程，光是執著一個法門一門深入，沒有去好好的深觀法義，說要不著、不觸、不取，很難、很難！所以，你要根、塵接觸的當下，又要能夠契入現法般涅槃，中間有一個過程。六根觸六塵之後，若起貪愛染著之心，則識（自我）的陰影，因為「自我」的好惡、是非標準框框就會增長，就很難解脫自在。比如前面有提到小孩子被綁票，跟他父親買幾百萬的賓士名車有關係，他當初也沒想到這樣竟然間接害死了他的小孩，當然也有人提到未必開賓士名車的人，都會有這樣不好的下場，而是任何事情要去看到它的「味」與「患」，離繫的力量、智慧才會出來。

你要去看到它的「味」，要去看到它的「患」，離繫的力量才會出來。所以，若根塵接觸不貪愛、不黏著，則「自我」的陰影會漸淡薄而消失，「得現世解脫自在」，這樣就能夠解脫自在。眾生常常是成為欲望的奴隸而不知道，如果你能夠去看到以往常常在欲望堆裡面，成為欲望的奴隸，你漸漸就會從中跳脫出來，就是有去見到法，你就有可能跳脫出來，去看到「味」、去看到「患」，中道的智慧才有可能產生出來。

（第十五節）何謂「無知」？什麼叫做「無明」？「所謂無知，無知者是為無明」「謂眼無常不如實知，是名無知；眼生滅法不如實知，是名無知」「於此六觸入處如實不知、不見、不無間等、愚闇、無明、大冥，是名無明」什麼叫做「明」呢？「明」知者是為「明」，「為何所知？」到底要知道哪些呢？「知」不是光是用頭腦去想的「知」而已，了悟到底你要知道哪些，才算叫做「明」呢？「謂眼無常、眼無常如實知，眼生滅法、眼生滅法如實知」「於此六觸入處如實知、見、明、覺、悟」開智慧「無間等，是名為明」一般都會把「無明」解釋得很玄很虛，很多的解釋都會導向讓你背負著深深的原罪。

佛陀原來「無明」的意思，不是那些，以後講到十二緣起會再解開，因為很多講「無明」方面，都是從文字上面來詮釋，結果慢慢演變到後來，都把「無明」無意中都變成讓眾生背負上原罪，背負上重重的十字架，如果這個關卡沒有超越，你要解脫很難、很難。比較淺層的「無明」方面，佛陀也有定義出來，就是對實相真理——六根、六塵、六識，包括五蘊、六界、無常、無我的實相真理，你不了解，叫做「無明」。本來「無明」的定義很單純，你不了解實相，叫做「無明」。

所以，要把「無明」轉為「明」，就是去了悟這些實相，如實去觀察、如實去體會，這樣就能夠把「無明」轉為「明」。所謂「無明」要轉為「明」，不是

說什麼業障深重，然後我們這一生這一世不可能成佛，然後你要怎麼消災，你要怎麼樣修多久，才能夠破「無明」，才能夠轉為「明」……。真正佛陀最初所講的「無明」，不是這樣的意思，「無明」有具體的定義，當你不了解實相事實的存在——「三法印」，叫做「無明」，只要好好坐下來，去聞思、去修，把這些弄清楚，就能夠從「無明」轉為「明」。

六根、六塵、六識、五蘊、六界，不管從哪一個角度，都要去看到存在的實相，也就是無常剎那生滅變異，除非你能夠推翻法印，才去抓「常」，佛陀的體證是不管從任何一個角度去體證，都是見到無常、無我的法印，我這樣一路走過來也是一樣，以前也都是這樣，我也不會說人家怎麼講，我就怎麼信，如果要從另一個角度講，我們都是有求真求證、打破沙鍋問到底的精神，因為覺得你跟我講這些，只要我還沒有體證到的，我就要保留、不要盲目迷信。佛教就是要讓你有智慧，你要有求真求證的精神，以前當我接觸一路這樣成長，二十幾年下來的過程，當我接觸某種法門之後，發現你帶領我到後來，還是只是相信、相信、相信，我覺得在相信裡面，還是有疑，我這個相信裡面，還是沒辦法去親證，在這種情況之下，你內心的苦、內心的不安，都還是存在啊！

因為我再回來看到內心的苦、內心的不安，都還是存在啊！所以，我以前在求道、覓道、修道的過程，從1989-1999年之間，都是去找尋那些，在1987-1989三年就在禪學院裡面，把聞思基礎打好，之後我是覺得必須找尋真修實證的善知識，帶領我去真修實證，因此在那幾年都是找哪裡有阿羅漢，我就去跟他學，最初也是相信他是阿羅漢，我也到國外參訪幾位像佛使比丘、阿姜查，1989一個人就到泰國去參訪，後來到國內也一樣，有人講說他是阿羅漢，我就一方面看一下他的資料，然後覺得好像有可學之處就跟他學，但是一段期間之後，發現我要找的、還沒有找到，也遇到瓶頸、也沒辦法突破。

讓我覺得再這樣下去，還是沒辦法突破，於是又繼續再找，在那幾年我都是要去找所謂阿羅漢，後來還有遇到自稱是阿羅漢，而且很強調要百分之百的相信他，我個人當然最初也是百分之百相信，也全然的投入，但是發現內心的苦、內心的不安，還是存在著，到後來才體會到，當然也有經過很多的因緣，到後來才體會到佛陀要我們去求真求證，不是讓你用相信的，不是我用權威者跟你講說我是阿羅漢、你們相信我，這樣都沒用，不是用相信的，而是我跟你們講實相真理，然後希望大家去求證，這是非常重要的。

什麼叫做「無明」？什麼叫做「明」？怎麼樣把「無明」轉為「明」？都是要我們去求真求證。「無明」就是現在仍然對實相世界的「無知」，也就是對大自然的運行法則「無常、變異、無我」的無知，導致六根在接觸六塵之際，產生幻覺而生起盲目的貪愛、抓取、抗拒、瞋恚。因不悟道，所以背道而馳→自討苦吃，這就是「無明」。大自然法則就是這樣，你偏偏要跟大自然的運行法則背道

而馳，就是你不了解實相，才會顛倒夢想，然後自討苦吃。今天要解脫，重點就是你去了悟大自然的運行法則，如實知、如實見。

當你了悟整個法則之後，知道任憑你再怎麼樣去創造、去改變，都不可能推翻大自然的法則，這時候深層的自我、我慢才會降服，你才會體道、悟道而行道，這時候你會跟整個大自然的運行法則韻律一致，這時候你就能夠解脫自在。所以，「明」就是當下了知身心內外，了知實相世界，了知大自然的運行法則。智者是悟道、體道而行道，與大自然的韻律一致。佛陀的修道，佛陀的成道，佛陀的講經說法，包括最後的入大般涅槃，都是在大自然中，這裡面有一個很重要的啟示，人要跟大自然溶為一體。整個的法界在當下展現，都在大自然中展現，宣說「無上甚深微妙法」。

我們在都市叢林裡面，處處都看到人文科技，更需要假日有時間接近大自然，因為在人文科技裡面，看到很多的我是、我能、我慢……成就，你不容易體會到大自然的偉大玄妙。當然，在都市叢林裡面慢慢聞思，每一個當下都可以見到法，但是要見到更深的「無上甚深微妙法」，不妨有時間在假日多接近大自然。

（第十六節）「如是六根種種境界，各各自求所樂境界，不樂餘境界。眼根常求可愛之色，不可意之聲則生其厭」耳根、意根、眼根也是一樣「常求可愛之色」，不可愛之色則生其厭。我們一般習性就是這樣，當「六根」接觸「六塵」之後，內心裡面有一個框框、好惡標準，符合你的框框，就貪、就要，希望它越多，跟你的框框標準相違背的，逆我則非，你就要排斥、抗拒。我們的六根都是一樣，看到富麗堂皇的這些，我們就心嚮往之，如果看到屍體、死亡，覺得骯髒、不吉利，於是就要逃避，都在趨樂避苦。佛陀講眾生都是一直在趨樂避苦，就在那裡逃啊！跑啊！追啊！沒辦法靜止下來。

「此六種根其有力者，堪能自在，隨覺境界」六根就像心猿意馬，六匹心猿意馬，不斷一直在向外收攝、向外攀緣、向外抓取，各個都有它的目標，六根都各懷鬼胎，各有各的想要，耳朵就去抓它所要的聲塵，眼睛就去抓它所要的色塵，舌頭就去抓它所要的味塵，你的心很難能夠靜止下來。如果沒有透過聞思、修行，你的心就是一個心猿意馬，不斷在境界、滾滾紅塵裡面打滾，今天要能夠收攝下來，必須要有修行的聞思，還有要有定力、精進力，所謂五根、五力，修行的動力一定要出來，這樣才能夠收攝下來。「此六種根其有力」的「力」就是有收攝六根的力量，有精進用功的力量，這樣「堪能自在」，這六根、六匹馬，才會慢慢統一過來，才不會各走各的，成為境界的奴隸。

「隨覺境界」到處都是有你的明覺、覺性，不會成為境界的奴隸。「如彼士夫繫六眾生於其堅柱，正出用力隨意而去，往反疲極，以繩繫故，終依於柱」原來這六匹心猿意馬，總是一直向外去攀緣、抓取，你現在把它綁在一根柱子上，最初它們不適應、會一直掙扎，但是慢慢它們就會乖乖下來。「堅柱者，譬如身念處。若善修習身念處，有念、不念色，見可愛色則不生著，見不可愛色則不生

厭」見到可愛色，你不起貪；見到不可愛色，不起瞋。「於可意法則不起欲」「於可意法」喜歡的境界、於順境、可意法，沒有貪心；對不可意法，也沒有瞋心。

「是故，比丘！當勤修習，多住身念處」看【法義分享】凡夫是活在「自我」的世界裡。「自我的世界」是二元對立的夢幻世界。每個自我都有他的「要」與「不要」。遇到可意境就拼命抓取、追求；遇到不可意境就瞋恨、排斥，因為欲望「無窮」，所構築出的苦海也就「無邊」。如果沒有回來修行，就會在欲望堆裡一直的打滾，成為欲望的奴隸，欲望無窮，於是你構築出來的苦海就無邊，亦即佛陀所講的無邊苦海。所以，要去看到自己的那些苦、不安，都是落入在自己的欲望堆裡面，成為欲望的奴隸。

修行就是要收攝六根，讓身心漸漸柔軟澄靜下來，以便對宇宙人生的實相，進行如實的觀察，只要你能夠如實深觀到實相，而不去污染，你就會離開二元對立的夢幻世界。這樣大家就知道從滾滾紅塵跳脫出來，然後解脫自在的重要關鍵點，你要修行用功，就是要了解輪轉門與環滅門。讓這六匹心猿意馬要能夠收攝、繫在堅柱上。「身念處」方面是「四念處」的第一個步驟，當你有繫在「身念處」方面，心猿意馬就會慢慢靜下來。再講具體一點，如果你能夠隨時在各種動作之中，包括上班、走路、工作之中，都有清楚回來覺察到身體的變化、身體的動作、走路的步伐、舉手投足。當你在講話的時候，有清楚聽到你當下講話的聲浪、講話的聲調、講話的快慢高低，都是屬於回到「身念處」動中禪的應用。

如果在靜態的時候，坐公車、休息或是靜下來的時候，就把它繫在出入息上，回到自然的呼吸，把覺知力回到呼吸，也是屬於「身念住」的一部分。所以，你在動、靜的時候，都可以讓你的心猿意馬收攝下來，然後你就可以當下去體悟法、看到法。當你在開車的時候，就是面對當下的清醒覺知。所以，有在修「四念住」的人，開車更是清醒明覺，而且你的身心柔軟、不會衝動，當你有清醒明覺在每一個當下，車禍方面的比例也會大幅的降低。

（第十七節）什麼叫做「一切」呢？佛陀說「一切」就是我們所要修行的一切重點，如果這裏沒有切入，在那裡說你讀了多少經典，都還在心外求法。「一切者，謂十二入處」你要用功的地方都是在這裡，眼色一樣，因為都是一對一對的，「眼色、耳聲、鼻香、舌味、身觸、意法，是名一切」你真正的用功，都是在六根跟六塵接觸的當下，在禪修的時候也是一樣，都要去看到六根跟六塵接觸的當下，當你在打坐的時候，「觀出入息」也是一樣，都是在根、塵接觸的當下。當你在禪修、在吃飯也是一樣，在過程中，你要去看到舌頭跟味覺接觸的當下，能夠回到這裡來，然後去看到它一切的無常生滅變異，體悟到「無我」，這就是修行解脫的重點、所在的核心。佛陀講你要修行、你要究竟解脫，整個的重點核心都在這裡，佛陀都把重點抓出來，這樣就不會浪費生命。

（第十八節）什麼叫一切法呢？前面是講「一切」，後面是講「一切法」，「眼及色、眼識、眼觸、眼觸因緣生受——若苦、若樂、不苦不樂」「若苦」旁邊寫一個「瞋」，「若樂」旁邊寫一個「貪」，「不苦不樂」旁邊寫一個「癡」。「意觸因緣生受——若苦、若樂、不苦不樂，是名為一切法」「一切法」就是一切世間，這些是是非非、這些苦海，滾滾紅塵的這些一切現象，都是因為六根跟六塵接觸之後，產生六識，然後這個「心王」，產生種種的法，貪、瞋、癡、我慢，都會產生很多的這些法，就是法相、種種法。

因為有這種種的法，因此才需要這些法庭、法官來處理，但是他們所能處理的，也都只是外面的這些，你真正內心的這些法、那些苦，不是法院的法官所能幫你解決的。前面是說「一切」，後面是講「一切法」，「一切」是「六根」與「六塵」，因為它可以是中性的存在。如果六根跟六塵接觸之後，產生貪、瞋、癡，整個世間無邊的苦海就這樣出來，叫做「一切法」，因為有這些貪、瞋、癡、無邊的苦海，才需要種種治病的法。

「一切」跟「一切法」要區分出來。「一切」就是你的世間，不會超過六根與六塵接觸的範圍，這很重要。前面課程已經跟大家講述過「什麼叫做世間」，「什麼叫做你的苦海」，「你的世間是什麼」，你要清楚的認識，才知道怎麼樣出世間，怎麼樣出離苦海。每個人的世間都不一樣，因為每一個人的理想、欲望、夢境都不同。

【幻燈片】

我們一般眾生在滾滾紅塵裡面，一直的忙忙碌碌，到底為何辛苦、為何忙？如果沒有停下來，就是跟著眾生一直在滾滾紅塵裡面忙忙碌碌。這是北二高，在中和烘爐地上面拍攝的，那邊的地勢滿高的，可以看到整個大台北市，這個地方聚集好幾百萬的人口，光是這一張幻燈片裡面，所顯現的就聚集好幾百萬人口，眾生的腳步一直都很快，包括現在的高速公路一直在高速奔跑，如果我們沒有去把生命的意義找尋出來，我們就會像恐龍一直在吃、一直在吃。我們看到動物是一直在吃東西，人類是有智慧，我們是有生活目的、生命意義，你有沒有去看到？

上次有跟大家講過「四種食」，你慢慢地去過濾、慢慢地去看，我們一般眾生在忙忙碌碌之中，都是在四種食物裡面，在四種食裡面打滾。你要慢慢去體會，只是吃的對象、吃的表相不一樣而已，但是內容一樣。要去看到眾生是在食物鏈的苦海之中，在食物鏈之中不斷的循環，不要以為說恐龍牠是吃東西，吃那個食物，我們人類有更高的智慧、更高的目的，佛陀就解析出來，一般的眾生是吃東西，在四種食裡面，是屬於「粗搏食」。人類智慧比較高，會進入到第二個是「觸食」，第三個是「意思食」，第四個是「識食」。

所以，你要去看到，眾生是在食物鏈裡面，在一直在吃，吃跟被吃、吃跟被吃，當你吃到、你就高興，吃不到、你就痛苦，還有當你要被吃，你就會逃跑、

會痛苦，都在食物鏈裡面，大家要慢慢去看、慢慢去求證。如果你沒有靜下來反觀，我們所吃的都是在四種食裡面，不斷地在吃、在吃，跟一隻恐龍不斷地在吃，也差不多，我們要去深度看出來，眾生一直在忙忙碌碌之中，每天都一直在進進出出、忙忙碌碌。說我賺錢、我奮鬥，我都憑著我個人的才華、能力去做，但是生命的意義在哪裡？要找尋出來。如果有的人認為我賺很多錢，然後有錢講話就可以更大聲，這樣你都看不到深層生命的意義，就會跟著一般眾生在滾滾紅塵裡面一直的走、一直衝刺。

曾經跟大家提到，當你修行的時候，要慢慢把你的身、口、意、腳步要緩和下來，不要一直衝得那麼快，要緩和下來！當然，不是刻意慢，而是展現一種柔軟，然後就有學員提問：現在是工商業社會，大家腳步都很快，如果慢下來，我們競爭就輸了，認為學佛的人就會吃虧，好像競爭不過別人……。我說表面上，理由好像是對的，但是有沒有靜下來深觀？你這樣一直忙忙碌碌，在滾滾紅塵裡面，每天上班、下班，上班、下班，一天一天的過，一年一年的過，一個月一個月的過，一年一年又過了，很快很快一生也會過，大家的腳步都很快，一直這樣在拼速度，越來越快！你知道大家後來到哪裡去嗎？都跑到這裡墳墓裡面來了。

「古今將相今何在，荒塚一堆草沒了」表面上好像學佛變成悲觀消極，不會積極認真奮鬥，絕不是這樣。佛陀對他本身的生命沒有放逸，他都沒有那些悲觀消極，佛陀是很認真對待自己的生命，也很認真善待一切眾生，正因為「出世間法」的思惟角度，跟世間習以為常思惟角度，有很大的出入、很大的不同，我們要去了解「古今將相今何在，荒塚一堆草沒了」，一直忙、一直的忙，忙到最後，就是來到「夜總會俱樂部」（墳墓區），所以我們要停下來思惟，怎麼樣把生命意義發揮出來，怎麼樣真正能夠利己利人、自度度人，把生命發揮它的最高效用，發揮邊際效用出來。

真正學佛的人，真正有正知正見的人，他的生命是過得非常充實，生命的方向感都清楚知道，不是茫茫然，絕對不是消極悲觀的。所以，他能夠善待每一個因緣，不然你就是一直在忙，在滾滾紅塵裡面忙、忙，人家的腳步很快，你也跟著快，快到後來人家躲到墳墓這裡來，你也跟著人家走到墳墓這裡來。所以，要找尋出生命的意義，要了悟生死大事。有時候建議大家要到一些大醫院去看看，像台大、榮總或是長庚這些大醫院，因為裡面有很多的天使，都在跟我們示現生、老、病、死。

佛陀以前是出四個城門，看到這些生、老、病、死，現在你台北四個城門，也不容易看到那些，但是都集中在大醫院，生、老、病、死的天使，都不斷在告訴我們佛法，告訴我們真理實相，因此有時間大家到大醫院去走走、去看看。曾經有一位老菩薩就講說對死亡方面，他不怕死啦！但是他怕生病啦！你以為一死是一了百了，事實上生病也是死亡的一部分，因為它是渾然一體的，你怕生病、

要逃避那些，事實上深層裡面都是對死亡方面不能夠接受，然後你越怕、越容易產生疾病。

你一個人說多瀟灑，要到這些中心去了解、去看看，在健康的時候，就要去體會生、老、病、死，再怎麼壯健的人，當你的脊椎受傷、坐在輪椅上面，要去體會那些苦，體會那些無力感，我們最好在別人是天使，在跟我們示現的時候，就能夠去體會到，一方面珍惜我們的身體，惜福惜緣，一方面可以避免自己又是迷迷糊糊的重蹈覆轍。這也是在榮總拍攝的，他已經幾乎就是生命走到了沒有選擇的餘地，在他的臉上看不出光彩，他的生命看不出喜悅，他面對死神只能夠低頭啊！無奈的接受！

大家不要說我現在年輕，我現在漂亮、我現在力壯，我現在事業很有成，這些好像對我都很遙遠。如果你現在沒有深入去體會，你很難珍惜每一個當下，你不容易去珍惜、去感恩的，我們要慢慢去體會這些。旁邊是看護，一般人面對這個天使，我們都麻痺不知，都以為「這是你比較倒楣啊！我不是啊！」我們常常都會疏忽了這些天使在告訴我們，所以你在她旁邊相處再久，你心裡也是想說「我是幫你照顧，我只是在賺錢而已」你很難認為他是天使在告訴你法，在告訴你真理實相——無常、無我。當你面對老、病、死，你又能夠怎麼樣？

所以，人類的那些我是、我能、我慢，都是要老、病、死來折磨，來讓你看你有多厲害，你越厲害就有越大的黑洞，來讓你知道說你的我是、我能、我慢都是無濟於事，當我們在旁邊的時候，就要去體會、去體會，不要以為「是他啊！」現在假設他是七十歲，你現在算是四十歲，要看到他是在示現，如果我們沒有好好修行、好好去體會，我們一直在滾滾紅塵裡面下去，他是在示現卅年後的我。佛陀就是從眾生所展現出來的這些法裡面，去體悟相當的震撼之後，怎麼樣去出離這一種生死輪迴？

在老子《道德經》裡面，對水方面的啟示、體悟，非常深！你不要認為它是屬於道家、道教的，它有很深的啟示，值得好好去看，老子從大自然裡面體會到相當深入的這些法，尤其對水方面，有相當大的體悟，體悟到很深的人生哲學。當然禪宗裡面也滿重視的，也是跟整個大自然溶合的，事實上，真正開悟的大禪師，他們都是跟大自然溶合的，所以他們會提到「溪聲盡是廣長舌」，因為溪水就是在告訴我們法相、告訴我們真理，我們要慢慢來看溪水怎麼樣告訴我們法印？它怎麼樣展現出廣長舌呢？如果你現在會看，以後你接近大自然，都可以去見到法，它們都在告訴我們真理實相，你會從水裡面去看到，也可以從雲裡面去看到，也可以從颱風裡面看到，所以這只是一個拋磚引玉的一點，大家要以此類推去看。

我們現在來看流水哪一分哪一秒停止過？都是一直一直在剎那生滅變化，流動、流動、流動，如果你沒有去見到法，我去年來也是看到這些水，今年來也是看到這些水，我們都以為是相同的那些水，你沒有去體會它每一分每一秒，都是不斷地在變化。所以，我們身體裡面的水界，也是一樣。每一天我們身體裡

面的水界，都是不斷地在進出變化流動，我們看大自然的法，一樣看到我們身體裡面的法，就是我們的外身，以後我們講述「四念處」的時候，會講到內身、外身、內外身。所以，這只是說把我們的內身，再把它放大出來讓我們看。

流水它就是在不斷的一直在告訴我們法、真理，每分每秒都是不斷地在變異、變異，都是在告訴我們無常法印，無常、無常，剎那生滅變異，都是一直在剎那生滅變異，看起來表面上好像沒什麼，但是事實上它都是在流動、流動，諸行一切都在行，都在變、都在動，每一分每一秒它都不同、不一樣。所謂「觀色如聚沫」、「受如水上泡」，這個都在告訴我們是水上泡，它一沖刷下來就有泡沫出來，然後沒多久很快就消失，所以要慢慢去體會到，所有的苦樂受也是一樣，都是有生起來，然後它一樣有住、異、滅，這些都在告訴我們真理實相，每分每秒都是一直在流動、流動、流動，你不要以為石頭裡面沒有在動，它裡面的原子、電子，一樣在很高速的動啊！所以，一切都在變動，只是這些水是比較明顯的流動變化，大家可以比較清楚地去看出來，它都是一直的在動、在變化，這是一個無常法印。

再來要去看到流水，它有滿重要的，就是流到哪裡，如果這裡有阻礙，我就繞！來到這裡，我就彎、就轉，上次我們有跟大家講過，山不轉路轉、路不轉人轉，水的柔軟性，也是讓我們可以去體悟。如果我們的心很僵硬，你處處都會跟境界磨擦、衝突的，我們的心能不能學習著這種水跟我們啟示的，遇到什麼樣的境界、因緣，我們可以適當調整那一種柔軟度要出來，身、口、意的柔軟。我們以後進入到「三妙行」的修行，身、口、意會展現一種柔軟出來，要去體會水的柔軟，這裡有環境需要我，這樣轉彎、我就轉彎，到這裡遇到、碰到，我就轉彎，它都是隨順每一個因緣，當下因緣你看再轉彎、轉彎，遇到境界，我需要轉彎、我就彎。這裡有石頭，我旁邊過，不跟你硬碰硬，流水的那一種柔軟度，是非常深的啟。

再來，水它都是願屈居下位，又告訴我們流水它默默在長養萬事萬物，它默默在讓眾生應用，但是又都是屈居下位，它不會去跟你炫耀、不會去跟你爭功，也不會要出人頭地，所以不會去搶功，你需要喝、就拿去喝，你需要灌溉、就拿去灌溉，你需要什麼樣用途、就拿去用，哪裡不需要、就倒回來，它又接受。遇到什麼境界，就是柔軟來善待一切，善待一切因緣，遇到這裡，我就彎、就轉。所以，水方面它可以告訴我們很多的人生哲學，你能夠默默的奉獻、默默的去，就是無條件、無所求的默默去做，但是不爭功、不計名、不求利，把生命的實質意義展現出來，所以流水、大自然，都在告訴我們深層的法，它們一直的流、一直流，眾生需要、就拿去用，沒有、它們就是一直流，都是願屈居下位，分分秒秒都是一直的在剎那生滅變化，就是「溪聲盡是廣長舌」，告訴我們無常法印。

因為有水，這個花才能夠開出漂亮的花朵，就是水利萬物，然後又不爭功，它也是一樣默默在告訴我們無我的精神，我們能不能從中去體會？佛陀就是這樣

去做到，當他體證到「無我」之後，就只是看著觀察大自然的啟示，佛陀也是這樣默默去利益眾生，去做對眾生有利益的事情，然後又是不爭功、不求名、不求利，真正把「無我」的精神展現出來，流水也一樣在告訴我們，「無常」的法印跟「無我」的精神，都是一樣默默在養育眾生，然後不爭功。這樣漂亮的花朵，也是一樣需要水的、地界、水界、地、水、火、風，我們今天是偏重在介紹水界，它們默默在這種長養，你的生命、每一個眾生生命的存在，都需要流水默默的滋潤、長養，當你能夠去體會這些，一方面你會展現感恩的心，一方面除了去體悟無常以外，去體悟「無我」的法印，真正把那個精神展現出來。

所以，一個真正修行、真正解脫的人，他絕對不是消極悲觀的，他是積極樂觀，然後把生命的邊際效用都發揮出來，然後默默去做，默默去回饋這個世間，但是他又能夠不爭名、不求功、不求利。這個叫做睡蓮，睡蓮在晚上的時候會合起來，好像合起來睡覺，所以叫做睡蓮，當你開出這樣漂亮的蓮花，一樣都是需要地、水、火、風的滋潤，才能夠開出這樣漂亮的花，所以「水利萬物而不爭功」，這是體會「無我」。開出這樣漂亮的蓮花，一樣都是需要水來滋潤，所以要慢慢去體會，你的我是、我能、你的功名成就，你的那些種種的成就，都是需要大自然這些條件的默默支撐，要慢慢去看到那些，我是、我能、我慢才會漸漸降服。流水一樣不斷一直在流動，也告訴眾生「無常」、「無我」的真理實相，所謂「溪聲盡是廣長舌」，它一直的流動、流到後來，流到哪裡呢？到後來流到哪裡？流到大海，這是一條河流的出海口，這邊是大海，這個水流到大海。

如果流入大海之後，跟大海就是全然開放、溶為一體。當它流到大海的時候，我就是跟大海溶為一體，我就是大海，這時候要扮演波浪的角色，我就扮演波浪的角色，每一個波浪一樣在告訴我們生住異滅、成住壞空，一樣是在跟我們講法。所以，這些水不管它到哪裡，都是在跟我們講法，無常、生住異滅。當它是溪水的時候，就扮演溪水的角色，當它在池塘裡面，它就長養這些蓮花；當眾生需要用的時候，就進入到眾生的身體裡面，當它一直流到大海的時候，就是跟大海溶為一體，它都是接受每個緣起，接受每一個當下，你當下因緣是怎麼樣？就好好扮演你當下的角色，把生命全然的發揮出來。

如果你流入大海，這個「我」、「自我」沒有死亡、沒有消失，當你流入大海，你是好像一個石頭掉進大海，沒有跟大海溶為一體，就會常常感覺境界在跟我過意不去，不如意之事十之八九，就是你「自我」抓著不放，在這個大海裡面，沒有跟大海溶為一體，那個「自我」抓得很緊，於是就會常常受境界的衝擊。當我是海浪的時候，我就扮演海浪的角色，當因緣形成要激起浪花的時候，我就形成浪花。如果你沒有溶入每一個當下，會覺得這個境界都在跟你對抗、境界都礙著你。當流水流入大海之後，慢慢又有太陽光照射之後，然後它又會蒸發形成雲，然後又隨著風而飄，到處遊山玩水。今天要成為海水，或是要成為這個雲，不是「我」在決定，那是整個法界、整個因緣、整個緣起，不是說我這個海水覺得這

裡很苦，我要跳到天上去，我要飛到天上去，不是我是、我能啊！而是整個的因緣、緣起。

當因緣形成具足之後，我又在天上飛、在天上飄、成為雲，不管我示現什麼身，就在告訴眾生無常法印，雲每一個飄動、每一個移動，到不同的地方，雲本身有沒有在變化？有啊！一樣雲它每一分每一秒都在空中移動，它本身自體也是不斷在變化，一樣有增有減，都在告訴我們無常法印。還有在告訴我們一個「空性」，什麼叫做「空性」？這些水要流到哪裡，它要怎麼樣變化，它要流到大海要成為雲，都在告訴我們「無常」、「無我」、「空性」，你要慢慢去體會，因此「空性」不是抽象，它就是告訴我們無常、無我、生滅變化的法則，然後它的生聚都是緣生緣滅。如果不空，它有一個「我」存在，就是說我這一塊冰，就是不讓它溶化、不讓它溶解，它那個「我」就會抓住，或是說這個流水，我就是要擋住，就是不流到大海裡面，就是有「自我」出來。

但是，整個法則就是這樣不斷在流轉、在變化，你不流到大海，最後還是要流到大海，心不甘情不願的流到大海，你就像石頭落入大海裡面，還是緊緊的抓住不放，結果你覺得那個境界都在衝擊。所以，要慢慢去體會「無常」、「無我」、還有「空性」，城市溪水、流水，然後又到大海，你看又來到這裡，這些它們的出現也是一樣，都是緣生、緣起，很多方面因緣條件聚合，它就再飄過來。所以，我們要去體會昨天的雲跟今天的雲，不一樣啊！不要以為說看到的都是一樣，它都是變化啊！都是一直在變化。

不管再怎麼高，雲在頭上告訴你，我曾經是在最低下的這些，但是我現在一樣，你再高，我都可以比你高。如果真的能夠「自我」放掉，「自我」能夠死掉，就可以進入體會到「法身遍一切」，還有就是「三身」裡面的「應化身」、「報身」、還有「法身」。「應化身」裡面也會有提到「眾生應以何身得度者現何身」，當然這是比較抽象一點，它的變化無窮，如果你真正「無我」，你不會執著在一個形相上面。所以，它不會固定在一個我，水就是水、冰就是冰，我就是不變……，不會這樣。該是水的時候、就是水，該是冰的時候、就是冰，該是成為雲的時候、它就成為雲。所以，它是接受每一個當下的因緣而顯現，都在告訴我們「無常」、「無我」，還有緣起、性空。

這是天空的雲，實際拍攝到的，不是故意像抽象畫，大自然、大地風雲經，都在告訴我們「無常」、「無我」的法印，還有告訴我們「空性」、「無我」，告訴我們要去看到空，要去看到雲，告訴我們「無常」、「無我」，告訴我們「空性」。「空性」跟「空」是不一樣，不要以為「空性」就是「空」，要了解「無常」、「無我」，先去體悟到「空性」，就是「先知法住智」、「先見緣起法」，以後還要再更深一層去體證到空。[回目錄](#)

第十章 界相應 (Part 1)

我們的進度已經要逐漸進入「正法要」，進入到甚深的這些法義，今天來講解「界相應」（85 頁），為什麼要從「界相應」開始講？這與我個人實際所體悟過來的歷程有關，因為從這裡切入，大家比較容易掌握到修行的綱領，一般都是從「五陰」開始講，因為《阿含》的彙篇，以及印老他們的整理，認為《雜阿含》方面的核心，是從「五陰」開始，於是認為「五陰」是放在前面，因為它非常重要。不錯！「五陰」方面是非常重要的，但是以我實際體証過來的歷程，覺得「五蘊」、深層的「我慢」要斷除，不太容易。為什麼會不太容易？以後大家看經文裡面也可以得到印證，就我實際所體悟、走過來的，也是有同樣的體會，如果從界方面切入，效果會更快。

為什麼要從界、蘊、處來分析呢？所謂的「界」，有的是講「四界」、有的講「六界」，南傳地區的泰國、緬甸，他們大部分是講四種界、四界，再來「五蘊」，再來是「六入處」。「界」就是地、水、火、風、空、識，北傳佛教大部份會講到六界——地、水、火、風、空、識，在泰國、緬甸方面，他們大部分都講「四種界」——地、水、火、風。所謂的「五蘊」，有時候稱為「五蘊」，有時候稱為「五陰」，「五蘊」、「五陰」都是一樣，「五陰」是色、受、想、行、識，是從我們身體的身跟心這兩方面來解析。

「五蘊」最主要是從身體的身與心切入、解析，在身、心之中，沒有「我」、沒有「我所」，身方面就列出一個「色」，心方面分解成受、想、行、識。「六入處」方面，它是從我們身體的功能方面解析，從功能、功用，也就是從器官、從身體器官方面來解析，於是分成眼、耳、鼻、舌、身、意等「六根」。但是，它是已經組合一個生命體出來了，有一個生命體的存在，才能夠進一步解析它的功能。生命體是由什麼組合而成呢？所以，我們要更進一步往前去探討，生命體就是由地、水、火、風、空……所組合而成。

我們的生命，所有一切的物質，所有一切的生命，無論是動物、植物，都是由地、水、火、風，加上「空」，然後產生「識」，所組合而成。如果是礦物，一般來講算是地界，地、水、火、風，然後加「空」，這樣的因緣組合，地、水、火、風跟「空」組合而成，就會產生「識」，因此地、水、火、風、空、識，總合起來就稱做「六界」。但是，由於「空」與「識」是很玄的，一般比較容易看到、容易解析的，就是地、水、火、風。我們生命的組成元素是哪些？明瞭生命是由這些元素組合而成，然後作用展現出來，綜合而言就叫做身、心。

有機生命體誕生之後，才会有生理與心理的作用，然後再從另一個角度來看，解剖它的功能器官來看，又分為眼、耳、鼻、舌、身、意。所以，不管界、蘊、處，從哪一個角度，記得一個重要原則，佛陀就是不管從界、蘊、處，哪一個角度都要去解析，就是「無我」之前的「無常」，不管從任何角度，你都要去透徹了悟，它都是「無常」與「無我」兩個法印。五蘊、五陰就是在講解身、心，就

是色、受、想、行、識的「無常」與「無我」；「六入處」是在解析眼、耳、鼻、舌、身、意，還有外面的「六塵」——色、聲、香、味、觸、法的「無常」與「無我」。「六界」就是更進一步去解析地、水、火、風、空、識的「無常」與「無我」。

事實上，都是從不同角度詮釋「無常」與「無我」的真理實相，「五蘊」是著重在一個人的身、心上面解析。為什麼說「五蘊」很重要，但是又不容易體證到真正的「無我」呢？在此先透露一點，大家慢慢再去體會、再去求證，如果你光從「五蘊」方面解析「無常」、「無我」，還是以「我」在解析「無我」，還是以「我」在說「無我」，用「我」在理解「無我」，習染、習性方面還是很粗層的。「以慢斷慢」，「以慢止慢」的修法，就是用「我」去斷種種慢，用「我」去斷種種我見、身見，但是最後那個「慢」，最後那個「自我」，一定要從這裡下工夫，最後那個「自我」，一定要深刻去體會這些。

我們今天先從這個角度來看，因為從色、受、想、行、識這方面，會比較抽象一點，我們現在先從這些了解之後，以後再看這些就會很具體，就會很容易去了解「五陰」，還有「六入處」的無常與無我，以後到後面又會「水漲船高」，可以斷除深層的自我。深層的「我慢」，一定要靠這些來斷除，一定要靠體悟這些來斷除。

「爾時，世尊告諸比丘：眾生常與界俱，與界和合。云何眾生常與界俱？謂眾生行不善心時與不善界俱，善心時與善界俱，勝心時與勝界俱，鄙心時與鄙界俱」總括一句話，就是物與類聚，喜歡遊蕩的人、逞強的人，慢慢就會跟黑社會的幫派，漸漸的會合、漸漸的結合。如果你喜歡行慈善、慈悲的人，漸漸就會跟那些喜歡行慈善的人會合。喜歡修行的人，喜歡出世間法解脫道的人，就會跟力行解脫法、行解脫道的人結合……，以此類推，你喜歡賭博的人，就會去找那些喜歡賭博的人，就是物以類聚，眾生常與界俱。

「復有尊者大迦葉與眾多比丘於近處經行，一切皆是少欲知足，頭陀苦行」佛陀屬下有很多僧團、很多行人，大家一群一群，佛陀就講：喜歡跟大迦葉在一起的人，都是那些少欲知足、頭陀苦行的人，因為大迦葉是屬於頭陀行第一，「頭陀行」就是重視苦行的人。跟舍利佛在一起經行，接受舍利佛指導禪修的人，大部分都是大智辯才，因為舍利佛他是智慧第一。跟大目犍連在一起的，都是神通大力；跟阿那律陀在一起的人，就是天眼明徹；二十億耳這一位是勇猛精進的人，代表勇猛精進、專勤修行者；迦旃延能分別諸經，善說法相；跟阿難在一起的修行者，一切皆是多聞總持。

【法義分享】：「物以類聚」——你內心要的是什麼，你就會找較能與你內心需求相共鳴的朋友或善知識。你可以推薦介紹，但不要強迫別人接受自己所喜好的口味。學習包容異己，學習尊重不同宗派、不同宗教信仰的眾生。鍾鼎山林，各有天性。森羅萬象許崢嶸。千差萬別的世界，正顯示出法界的玄妙與莊嚴。

我們一般眾生容易常犯的毛病，就是把異己——跟自己的觀念、理念不同的人，跟自己所喜歡的宗教、派系不同的人，就會排斥、貶低，稱別人是異端邪說、外道，或是別人這樣不如法。不只修行方面常常這樣，這是一般眾生很常犯的毛病，「法」上面的見諍是如此，持戒律方面的見諍也是如此，與自己理念不同的，就認為是外道或是不如法，都是拿著自己的一些框框、標準，內心裡面設定某種框框、某種架構、某種標準，在衡量、在看。

所以，今天就是要去看、反觀到，原來是我內心裡面有那個框框、那個架構，有種種我是、我能的身見，當你能夠看到，就真的能夠尊重別人、包容異己，你可以推薦介紹，但是不會去強迫別人接受你所喜歡的這些。有一句話「己所不欲，勿施於人」，大家都可以認為滿正常，但是又有一句話就是「己所欲，施於人」，就像說我喜歡一個法門，或是說我喜歡某種戒律觀念，或是我喜歡哪一種形式、模式，然後就會急著趕快向別人推薦、介紹。如果你是單純無條件、無所求的推薦介紹，很好！不錯！但是當我們向別人推薦介紹時，背後會有什麼心態？一個「有所求」的心態，我們想要別人加入、認同，如果別人不加入、不認同，就認為跟我們是道不同、不相為謀，或是認為這麼好的法要給你，為什麼你不要？於是很多宗教方面的摩擦，都是這樣產生的。

宗教的熱誠、宗教的情操，會讓你己所欲、施於人，然後慢慢把對方引導入我們的框框、我們的組織、我們的架構裡面。所以，是否只把你所聽到的法喜、法味，無條件、無所求與眾生分享，但是背後沒有主宰欲，沒有想去掌控他、希望一定要怎麼樣，以及如果不符合我們內心的慾望就失望、挫折……，能否把這些心態調整一下？我們無條件、無所求與眾生分享，背後只是尊重眾生，只是法的一種分享，無條件、無所求，背後沒有得失心態。否則在修行路上，一般眾生是「欲」諍不斷，修行人是見諍不斷。

有的人喜歡頭陀行，認為一定要怎麼樣，才是代表真正的修行，才是真正為法做見證，才是真正法的代表，如果沒有這樣做，就認為你是次等的，以此類推。如果你喜歡一個框框，就會去排斥它；如果落入種種界、框框，界線、框框架構就會出來。界線是戰爭的導火線，當你執著在某一種界裡面，就會排斥界外的，而且希望別人納入你的界線裡面，這是我們一般人很容易犯的毛病，裡面背後都有「我」、我所、我的、我是、我能，微細的陰影都在裡面，我們要慢慢去看到。

所謂「物以類聚」，不要以為這樣就不會改變，因為一切都是不斷的在變化，都是緣生、緣滅。就像過去你曾經很喜歡賭博，但是當有一天你覺悟到之後，就會放下過去那些。所以，年輕時候所找的賭博朋友，你後來就會放下；當你現在想修行了，就會去找那些修行的人。雖然說「物以類聚」，但是一樣會隨著時空、因緣情況不同而轉變。

（第三節）「世尊！云何知、云何見我此識身及外境界一切相，得無有我、我所見、我慢繫著使？」「我此識身」就是我的身、心，羅？羅問佛陀：我怎麼樣

才能夠真正體證到「我此識身」與外面境界一切相？亦即我的身、心與外面的境界，所有這些萬事萬物，「一切相」就是萬事萬物，我怎麼樣去體證到沒有「我」、沒有「我所」？怎麼樣去破除深層的「我慢」呢？

佛陀就告訴羅?羅：「諦聽！善思！當為汝說。羅?羅！若比丘於所有地界」包括所有的地界，「若過去、未來、現在，若內、若外，若粗、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切非我、不異我、不相在如實知，水界、火界、風界、空界、識界亦復如是」這裡的文字很簡短，但是言簡意賅、含意很深，以後在實修實證方面，包括從現在開始，都是要不斷去體會、不斷去求證，是真的嗎？是這樣嗎？都要去求真求證。

地、水、火、風、空、識，佛陀舉出「地界」，所有的地界、有形物質、硬的東西，不管是過去、未來或是現在，不管在你身體內、身體外面的一切，不管多麼粗、多麼大，或是多麼細、極微、極小，不管你認為好或是多美的，或是多醜陋的，不管近在眼前，或是遠在天邊的一切，「彼一切非我、不異我，不相在如實知」。前面十一種稱做「十一形相」，其實真理、無常法印是超越任何時空的，這十一點已經具體詮釋出來。

過去、現在、未來，都一定是無常生滅變化、超越空間，不管遠近、大小、好壞，它一定都是符合「無常法印」，你要從中慢慢去體會「非我」，「非我」就是「無我」，「不異我」就是「非我所」。眾生是在「我」、「我所」的覺受裏面，有時候我們要修行，要慢慢去體會「無我」、「無我所」，有時候「無我」會翻譯做「非我」。「非我所」，有時候就翻譯做「不異我」，「異我」與「我所」是相同的名詞。

為什麼「異我」就是「我所」？「我」是一個核心、是一個主體，核心、主體的外面所抓取的這些，都是「我的」、「我的」、「我所」，我的車子、我的太太、我的孩子、我的父母親、我的親戚、我的朋友、我的什麼、我的什麼……，一個主體他週遭所附屬、所抓取的，稱做「我所」，另外一個翻譯叫做「異我」，亦即除了「我」這個主體外面的這些，跟「我」不同的外面這些，都是屬於「異我」，也就是「我所」。如果你能夠慢慢去體會「彼一切非我、不異我、不相在……」。

何謂「不相在」？要先從「相在」，再進一步了解「不相在」，舉例這是一個魚缸，裡面有兩條魚，以世間的名詞來講，我們可以說魚在魚缸裡面，從另一個角度看就是這個魚缸可以包容這些魚，所以魚在「我」裡面。「我」有這個魚缸，這個魚缸就像是我、我慢、我是、我能，我有這個魚缸可以包容這些魚，因此這些魚在「我」裡面。然而，這是錯誤的推論，因為你有這樣的覺受出來，這個「我慢」就會出來，你認為你能夠包容別人，你有一個「我慢」出來，你認為你很厲害，這個「我」很厲害，可以包容這些魚，但是你有沒有看到這個魚缸的存在，你要靠什麼支撐？魚缸的存在，一方面還要靠那個架子，如果你說不用架子，我把它放在地上，你還是要靠大地的支撐。

你本來認為我這個魚缸能夠包容別人、能夠涵容別人，你在「我」裡面，所以「我」比你偉大，那個「我慢」就出來。我們要仔細再去看，你的存在是很多因緣的支撐著，不是你單獨能夠存在的，當你體會到這些，就不會有一個「我」。雖然魚在這個魚缸裡面，但是你不會有一個「我」可以去包容別人，然後認為別人在「我」裡面，不會有那一種「我慢」。這裡的文字都很簡要，但是裡面的含意都很深。

一般眾生也常常會觸犯這種毛病，亦即當你是一條魚，你覺得「我」在這個魚缸裡面，認為這個魚缸是我們的「上帝」，因此我們要感恩這個魚缸，你認為你在它裡面，你看到你這是在它裡面，你要感恩這個，然後認為你是它的附屬品，這樣會產生「卑慢」，前面則是「我慢」，後面這個是會產生「卑慢」，你認為你是在別人裡面，這種心態都是不正常、不正確。我們以後要慢慢去體會到「不相在」，因為這個魚的存在，也是很多因緣的聚合而成，這個魚缸的存在，也是很多因緣的聚合而成，慢慢要去體會「緣起甚深」。

「彼一切非我、不異我、不相在」如果你真正深度去體會、如實知，包括水界、火界、風界、空界、識界，你也是這樣如實去體悟，就可以真正體證到無我、無我所，另外「我慢」會斷除。因為這個含意很深，現在先跟大家講述聞思方面的理解，以後實修實證方面，就是要慢慢真正去體悟、體證。

所謂的「開悟」就是要實際去求證、去體悟，當你能夠體會到「不相在」的真理，不但「我慢」會消失，「卑慢」也會消失。「非我、不異我，非我所、不相在」這些要慢慢地從地、水、火、風、空，從一切動、植物，從一切眾生裡面慢慢去體會，然後就可以斷除種種這些我、我是、我能、我慢、我所、還有卑慢。

「比丘如是知、如是見，於我此識身及外境界一切相，無有我、我所見、我慢繫著使」真正能夠這樣去透視，則種種的「身見」，種種那些「慢」就會斷除，「是名斷愛縛諸結、斷諸愛、止慢無間等、究竟苦邊」「無間」就是沒有間斷，也就是「慢」已經被斷除，不會再生出來，沒有再生起那些慢。

【法義分享】：本經佛陀從身、心的組合元素「地、水、火、風、空、識」六界來解析，讓眾生了解這個身心是自然界各種元素因緣聚合而成。這個能起作用的身心不是本來就存在、不是本來就有。從中去體悟無我、無我所，進而斷除我慢、我是、我能。

在《雜阿含》裡面，對「界」方面的經文比較少，於是有的人就認為「界」方面好像不是很重要，因此修行一直著重在五蘊、五陰方面，因為「五蘊」所佔的篇幅最多。但是我實際這樣走過來，覺得這一經、這一章非常非常重要，大家以後要多下點工夫，要多深入去體會，因為這一節跟後面第七節是連帶的，等一下在後面第七節再一起講述。

（第四節）「爾時，世尊告諸比丘：緣界種種故生種種觸，緣種種觸生種種想，緣種種想生種種欲，緣種種欲生種種覺，緣種種覺生種種熱，緣種種熱生種種求」「覺」有時候翻譯做「受」。什麼叫做「緣種種界」？後面有一個解釋「云何種種界？謂十八界，眼界……乃至法界」，「十八界」就是六根、六塵、六識，加起來就是十八，是更微細的一種解析。舉例「眼界」，你的眼睛去看到、觸到一輛名車，名車是你的眼睛要去觸到，才有這後面一層一層出來，當你眼睛去觸到當立法委員、行政院長，或是當總統的那一種拉風，然後就會生起總總的聯想，就會想「哇！我應該也能夠……，如果我像他這麼拉風，多好啊！」於是你就會產生總總的慾望，怎麼樣逐步先去選縣長、再選立法委員，然後再表現突出一點，這樣將來就有機會可以選總統。你內心的總總慾望，就不斷在蘊釀。

因為你的內心裏面，感覺當總統到哪裡人家都會保護，到哪裡都是乘坐最豪華的車輛，覺得很舒服，以及那種虛榮心能夠滿足內心的榮譽感，讓你感覺到熱，內心才會想進一步醞釀，然後越來越澎湃洶湧起來了，再來就會付諸實際的行動，再來就會熱衷於政治運動。事實上，就是把我們的「心行」，整個解析出來，我們內心裡面的運轉，就這樣由單純的觸，然後一直慢慢的醞釀、慢慢的醞釀。我們修行就是要越來越深度，回去看到越深的，在你內心裡面開始已經在醞釀、在萌芽的最初開始，也就要清楚看到，本來一般眾生不知道這些，就一直求啊！求啊！然後到後來真的有一天，他當總統了，但是當總統、有名之後，他還要有什麼？當他有名之後，還要再求利。

像前一段期間，菲律賓的前任總統被趕下臺，像以前韓國的全斗煥也是這樣，一個人有名之後，他不會因此而滿足的，他會繼續他的追求。結果，你當了總統之後，到底是對你好處？還是害了你呢？就看你能不能去體會到，因為凡事都是有利的、有弊的。

（第五節）「尊者阿難告瞿師羅長者：有三界」阿難聽聞佛陀講過，就代替回答一些簡單的問題。佛陀在世時，阿難尚未證到阿羅漢果，頂多只證到初果，很多問題的回答就像錄音機重新播放一遍，對阿難來講，因為他常常聽聞，但是他所講的這些，還是像「鸚鵡學話」，人家問什麼問題，聽聞到佛陀以前這樣回答，於是他會把類似的問題，只要能夠代佛陀回答，就幫佛陀回答一些問題，但是他的回答大部分都是屬於錄音方面的轉播，不是他所親證過來的，除非後來當他親證阿羅漢之後，又不一样了。

「有三界。云何為三界？謂欲界、色界、無色界」「曉了於欲界，色界亦復然，捨一切有餘，得無餘寂滅。於身和合界，永盡無餘證，三耶三佛說，無憂離垢句」何謂「三界」？後面第六節是講出「三界」，所以這兩經要合併一起看。

「尊者阿難答瞿師羅長者：『調三種出界……』」怎麼樣才能夠出三界呢？從「欲界」出到「色界」，再來從「色界」出到「無色界」，再來要超越「無色界」。「一切諸行一切思想滅界，是名『三出界』」也就是「出三界」。「知從

欲界出，超踰於色界，一切行寂滅，勤修正方便，斷除一切愛，一切行滅盡，知一切有餘，不復轉還有」一般眾生、一般沒有修行的人，當然所謂「有修行」，不一定要掛上佛教徒才是，一般還沒有體會到修行重要的人，他就是在名利堆之中打滾，就是在「欲界」裡面。

要放下「欲界」，才能夠進入「色界」，如果你一直在名利堆裡面打滾，沒辦法進入「色界」，「色界」與「無色界」是屬於修行人的世界，但是一般講說修行人，很多的宗教徒、修行人，他還是在欲界裡面。如果說出了家之後，然後還是一直忙著誦經、辦法會，則只是換個服裝而已，跟一般眾生在賺錢，沒有什麼兩樣，這樣還是在名利堆之中，還是在「欲界」。「色界」就是他進入修行、實修，是從初禪到四禪的世界，然後進入五定到八定，屬於「無色界」。

從「欲界」出到「色界」，要離開「欲界」才能夠禪修有成。所謂「從欲界出」，如果滿腦筋裡面還在想著股票，想著年底要怎麼選立法委員，怎麼樣去爭得一席之地，滿腦子還在名利方面，縱然有一段時間參加禪修，你的身體是來到禪堂，但是你的心卻是在外面，或者越坐，心不斷在打妄想、妄念紛飛，沒辦法進入初禪。所以，你沒有放下「欲界」，沒辦法進入「色界」，要進入初禪、二禪……，你要放下名利、放下萬緣才能夠進入。因為初禪到四禪是「色界」，因為它是依地、水、火、風，依一些有色有形的而入定，因此叫做「色界」。再來，「五定到八定」不是無依，它是依空、依識，屬於「空」跟「識」，這是「無色界」，進入深定的人，稱作進入「無色界定」、「無色界」。

不是說修行就可以出三界，如果沒有體會到解脫道的「出世間法」，就是在這三界裡面繞，包括初果到三果、證到三果的人，都還在三界裡面。證到三果的人，「色界」、「無色界」兩個部份，就是屬於「五上分結」，因為證到三果的人，他還沒有看到「色界」與「無色界」的味跟患，所以還沒辦法出離，因為這是很微細，以後我們在實修的時候，再看因緣來講。

【法義分享】：「三界」有廣義與狹義之分。廣義的三界是指整個宇宙存在的實相世界，是中性的。佛經裡面有講到「三界」，但是很多人卻把「三界」錯解了，如果沒有區分出廣義與狹義，何謂真正要出離的「三界」，你拼命的錯誤出離，就沒辦法出離「三界」。廣義的「三界」是指整個宇宙存在的實相世界，這是中性的。「狹義的三界」是指「自我」所想像、抓取、構築而成的夢幻三界——是無邊的苦海。佛教所要出離的三界，是指由「自我」所構築而成的夢幻世界。

一般人都不知道佛教所要出離的，是指狹義的個人的夢幻世界，個人慾望所抓取出來的三界，結果偏偏一直在用你的禪定、你的修行，然後要去離開廣義的世界、廣義的三界。所以，有的人會把這個世界認為說是五濁惡世，我們要趕快離開這個世界，到他方世界去找一個清清淨淨、永恆不變的地方，那都是向心外去求法，向心外去求一個涅槃寂靜的世界。「三界」？什麼是屬於「自我」所構築

的夢幻世界呢？如果一個人喜歡禪定、涉獵禪方面，在這種情況往生，他是生到與初禪、禪定的「色界天」相應的那些天，還是屬於天人。如果他喜歡在「無色界」，然後在「無色界定」方面往生，就跟「無色界天」的這些天人相應，還是在三界裡面、六道裡面的天道而已。

為什麼狹義的三界是由「自我」所構成的夢幻世界？因為當你進入初禪到四禪，或是五定到八定，甚至再更深入，就是進入到「滅盡定」。修行人就算能夠放下「欲界」，如果還一直迷執在「色界」與「無色界」方面，不要以為進入這些就是修行很高，反而很容易增長「我慢」，這些都屬於三界，還是無邊的苦海，因為你都是用「自我」，還是透過「有為法」，「入色界定」或是「無色界定」，都是透過你的努力用功修行，透過你的「有為法」而契入的，也就是都還有「自我」，還在「自我」所構築的夢幻三界裡面。

先了解這樣的觀念，以後大家在實修實證時，要逐步的深入。我們現在把整個從初果到阿羅漢果的次第講解出來，這樣大家才不會得少為足，或是中途被一些禪相、禪定，把你吸住了、迷惑了。「四禪」還是在色界裡面，阿羅漢是四果，四禪跟四果不一樣，禪定跟證果不一樣，如果沒有法義聞思基礎，這些都算是在「世間定」。所以，為什麼聞思法義、聞思證法，非常重要！因為你不知道什麼叫做「出世間法」，不知道怎麼樣「出三界」，你再用功，也都是在「自我」的三界裡面繞，都是在「世間定」裡面繞，一樣都是在夢幻世界裡面。

只要有證初果之後，事實上它那種串習力就會出來了。當一個人證初果之後，他再怎麼樣他都一定會尋尋覓覓，一直往解脫路上邁進。只是說你如果不是很積極、得少為足，有可能要七世之久，如果你能夠好好用功、努力繼續，不以得少為足，你很可能現世就能夠到達阿羅漢。

以後我們把蘊、界、處這些慢慢看過，你就可以知道，因為只要有「自我」，雖然佛陀一直在解析無我、無我，但是當他因緣形成之後，有這個色身、身心，但是你那個「自我」的幻相會形成，會一直緊抓著不放，然後在往生的剎那，還會抓住一個、形成一個種子出來，就像水果長到最後會生出果實，果實裡面又有種子，種子遇緣又會再成長，也可以講是一種「業識」，只要這一生這一世，還沒有證到四果阿羅漢，你那生命核心的抓取，還會存在著，會抓取那個我、我所，他會抓著、所以不放，於是就會在他的意識田裡面，形成一個種子出來。

但是，這個種子不是一般所能理解的，一般認為是一個永恆不變的靈魂、一個識，不是這樣。我們連這個「識」，都要看到它的無常、緣起，這個種子也是地、水、火、風、空、識的組合而成，這個「識」不是單獨存在的東西，不是一個單獨存在的元素，它是由地、水、火、風跟空組合而成的。所以，不管它是欲界、色界，或是無色界的這些，都是由地、水、火、風，空、識所組合而成，只是它的比例成分不同而已，包括色界天人、無色界天人方面，也還是一樣有這些元素，就像有些比重比較重的，就像是那些魚，在海裡面游；組合比較輕的就像

鳥，在空中這樣飛。海裡面的魚與空中飛的鳥，組成元素都是相同，都是地、水、火、風、空、識，但是比例不同而已。

【法義分享】：眾生是在「自我」所構築的夢幻世界中打滾。凡夫是在欲界、欲求的欲界中打滾。大部分修行人仍是在欲界中追逐。這裡我們只能點到為止講，大家慢慢去看。少部分修行人能夠離開欲界，但是仍然在色界（四禪），就是初禪到四禪，跟無色界（八定）中浮沉。證到三果的阿那含仍未斷色界、無色界貪，因為他的五上分結還沒有斷。要斷十個結才能「出三界」。「出三界」就是「我慢斷盡」，從夢幻世界中醒來，體證涅槃、無為、空，成為無學的阿羅漢。

「知從欲界出，超踰於色界，一切行寂滅……」光從文字上面，你沒辦法體會到它的深義，你都是會做一些負面的取角。「斷除一切愛，一切行滅盡」這一樣從文字上面，你沒辦法了解它的意思，唯有你慢慢的實修實證一路上來，才能夠真正體會到這裡面所講的深義，因為你從文字上，有的人就會認為這就是消極悲觀，修到解脫的人、出三界的人，就會像石頭這樣死灰枯槁。所以，有的人就認為「涅槃」是焦芽敗種，不好啊！都是被文字所障礙住，看不到它裡面所要透露的深義。

「一切行滅盡」，體會錯誤是認為我們要進入涅槃，就要一直打坐、打坐、修行，要放下種種、然後打坐，初禪到四禪，再五定到八定，到八定還不夠，還要進入「滅盡定」，把一切的受、想都止息了。受、想都止息了，就是進入「滅盡定」，就認為這就是「涅槃寂靜」，就是解脫的世界……。有人提出這樣一種論法、一種論調，但是我實際體悟過來的，不是這樣！解脫、涅槃，不是死板板的，不是你打坐到入深定，才叫做入涅槃。

所以，有的人體會錯誤，就說一切行滅盡、一切思想滅盡，我們不可以有思想，不可以有這些念頭，因此我們要入深定，進入到「滅盡定」，受、想都滅止的時候，就是入涅槃，於是就要打坐，一直坐到像植物人一樣，「滅盡定」其實跟植物人很類似，結果都把一個活潑潑、活生生的一個解脫，變成一直扭曲、壓抑，成為很死死板板的。沒有真正去了解「一切行滅」、一切思想滅，一切諸行、一切思想滅界，就是要超越二元對立的頭腦邏輯思惟。涅槃、無為、空，是甚深極甚深，你用二元對立的頭腦去思惟、去想像，都只是像瞎子摸象，因此都是要實修實証逐步上來。

絕對不是一定要坐在那裡死板板的不動，才叫做「解脫」。這樣的一個會錯意，一方面也很容易讓人家覺得一個解脫者、出三界的人，他就是心如枯木、枯槁焦炭，於是難怪人家會批評說阿羅漢像焦芽敗種，這都是會錯意，或是從門外、文字上去理解。真正的解脫，是這三種都有經歷過，然後看到它的味、也看到它的患，然後又能夠出入自在。他有看到欲界、色界、無色界的味、患，每一種界都有看到它的味、也有看到它的患，「離」就是一種出入自在，能夠入三界、也能夠出三界，能夠入定、也能夠出定，能夠不執著。

【法義分享】：「一切行滅盡」就是無為、無學，但含意很深。若單從經典文字上去理解，百分之九十九都會誤解。因為那不是頭腦所能思惟想像的範圍。頭腦思惟都是在二元對立的邏輯思惟、推理判斷，常常讓我們陷入一個框框架構裡面，結果都是陷入死板的推理，但是活生生的，卻是不斷地在變化。

以上所講內容很多是屬於實修實證，才能夠體會到的，現階段是屬於聞思方面，必須要讓大家對整個次第清楚知道，以後在實修時，才不會說進入到一種情況，結果遇有一個分岔點、分叉路，還一直沾沾自喜，走偏差而不知道。所以，現在的聞思基礎要打好，以後當你慢慢提升、體證到，那時候就會看到：「我現在來到這裡了！我看到那個路標了！我知道這裡有分叉路……」你就知道往哪邊走。

具有正確的聞思之後，你後面的實修方面，就可以事半功倍。如果沒有正確深入聞思，光是在剛才的「三界」裡面，就很有得繞了！我現在儘量用大家比較容易瞭解的，不會低估、也不會高估，我是如實估。沒關係！這些看不懂得名相方面，要查看一些解釋予以幫助，有的是在書本後面，所謂「四禪八定」方面，是在禪定後面的章節介紹，有關文字方面，總是要多下點工夫，慢慢去把它消化，所謂「初果」是七有天人、七有往生……，不用擔心這麼多，現在最重要是怎麼樣證到初果，當你證到初果之後，後面方面就知道怎麼走，就知道要怎麼樣。

如果一個人證到二果的時候往生，二果在經典裡面是屬於「一還果」，還會再到世間一次，但是他來的那一次，就會證到阿羅漢果。二果往生的人，下一世來的時候，因為在他的意識田裡面，那種修行、薰習的聞、思、修，都有相當的基礎，因此幾乎從小想要修行的念頭都已經有了，當他慢慢長大、智慧漸漸地成熟，像我們一般十五、六歲之後，智慧開始就有很大的轉變，當他慢慢智慧比較成熟，就會想要深入了解宇宙人生、以及生命、生死大事方面的問題，他會要去突破，於是很自然就會一直往這方面，要去追溯、要去探討、要去突破。他前面這些還是很快在走，很快的走過、上來，後面他就會繼續再用功。

世間的聰明才智與佛法所講的智慧是不同的。世間的聰明才智，就算你成為一位偉大的科學家，縱使你的 IQ180，算你 IQ200 好了，超級很聰明的人，就算你像愛因斯坦，可以提出這麼高深的理論，但是你內心的苦、內心的不安，未必有徹底解決，未必能夠了悟宇宙人生的實相。愛因斯坦能夠提出這麼高深的理論，但是他還是會遇到瓶頸。老子、莊子這方面的境界很高，至於高到什麼樣的程度，以後你就會知道。

所謂修行人、有智慧的人，不一定要套上佛教的名詞，不一定在佛教框框裡面，才有解脫者，不一定要證初果、二果……果位，貼上標籤才是。是不是有解脫？以後你自己來親證，當然我是知道，但是我所講的，你現在未必能夠理解答案，真正的答案是你自己來證明，自己有解脫就可以知道他們有沒有解脫。

世間的聰明才智，不等於佛教所講的智慧。佛教所講的智慧，就是要了悟身心內外、宇宙人生的實相，遠離顛倒夢想、「我慢」斷除。世間的聰明才智越高，往往背後的「我慢」，也會相形越大，因此世間的聰明才智，跟佛教所講的智慧是不一樣。一個人就算得了兩個或是三個博士學位，或是說在發表你的論文、理論方面，真的是所向披靡，在世間方面的學術成就是佔一席之地，但是首先要去看我是、我能的「我慢」，其次自己內心深層的不安，那一種苦、生死大事，有沒有徹底解決？如果還沒有，縱然你站在國際場合、國際舞台上，讓人家萬眾矚目，但是當你私下面對自己的時候，內心的苦悶、內心的不安，你能夠欺騙得了別人，卻欺騙不了自己。所以，佛教所講的解脫，是要如實回來面對我們內心深層的問題，真正讓我們了悟身心內外、宇宙人生的實相，讓我們從顛倒夢想的世界出離。

（第七節）「諸賢！云何五盛陰？」「五盛陰」就是五陰，什麼叫做「五陰」？或是什麼叫做「五蘊」，就是色、受、想、行、識，「受」在《中阿含》大部分都翻譯為「覺」。什麼叫做「色蘊」呢？什麼叫做「色陰」呢？「謂有色，彼一切四大及四大造」這裡先講出「五蘊」，然後五蘊裡面又再針對它前半，先把五陰裡面的色、受、想、行、識的「色」解析出來。經文的前面大部份，都是在解析「色」，解析地、水、火、風，也就是要解析我們的身體、色身，是由哪些所組合而成？

這一經的後半，才講到「空」與「識」。「謂有色」就是所有的身體、所有的物質，「彼一切四大及四大造」，任何眾生、任何動植物，一切的山河大地，這些都是四大及四大所造，「四大」就是地、水、火、風。「云何四大？」什麼是「四大」呢？就是地界、水界、火界、風界。

「諸賢！云何地界？諸賢！謂地界有二：有內地界，有外地界。諸賢！云何內地界？謂內身中在，內所攝堅，堅性住，內之所受。此為云何？謂髮、毛、爪、齒、粗細皮膚、肌肉、筋、骨、心、腎、肝、肺、脾、腸、胃、糞，如是比此身中餘在，內所攝，堅性住，內之所受，諸賢！是謂內地界。諸賢！外地界者，謂大是，淨是，不憎惡是。諸賢！此外地界極大，極淨，極不憎惡，是無常法、盡法、衰法、變易之法，況復此身暫住，為愛所受？謂不多聞愚癡凡夫而做此念：是我，是我所，我是彼所。多聞聖弟子不做此念：是我，是我所，我是彼所」。

要看懂《阿含》經文，都是要身心靜下來，慢慢去體會這裡面所講的，這裡先挑出地界，用現在大家比較容易理解的名詞來詮釋，如果地、水、火、風，不用大家比較容易理解的來詮釋，很容易又被轉變成為佛教的名相、哲學名相，一些很空洞的抽象概念，結果光是在這地、水、火、風裡面，就繞了好幾年。事實上，地界就是我們的大地、土壤，水界就是我們很常見的流水。火界最主要的源頭是陽光，才會轉變出陽光、還有能量。風界是空氣，「空」的含意很深，但是大家先從一個空間來理解。

不要把地、水、火、風，想得很抽象、很玄，其實「地」就是大地、「水」就是流水，「火」就是陽光、陽光、能源，「風」就是空氣。所有一切眾生的生命，所有的動、植物，是不是都是由這些所組合而成？有沒有哪一種動物、哪一種植物例外？你的身體完完全全是由大地、流水、太陽、陽光、空氣，有形的色身就是由這些主要元素組合而成，是把我們的身心、我們的色身解開，它的組合元素就是這樣。

我怎麼去看到身體的地界是哪些呢？就是我們身體裡面骨、肉之類的，也就是所有那些硬的東西、有質礙的，我們身體裡面的肌肉、骨頭、頭髮，還有指甲這些硬的東西，還有它裡面支撐的這些，都是屬於地界。「流水」是我們身體裡面的哪一部分？血、液體、眼淚、小便……這些都是。太陽、陽光、能源就是我們身體裡面的能源，因為身體裡面有能源，所以才能夠保持體溫，才能夠存在，因為我們有攝取太陽的能源。但是，我們人類、動物能不能進行光合作用？沒辦法！而是透過植物直接吸取太陽的陽光、能源，透過植物的轉化，才能夠轉化成為動物所能夠吸收的能源。所以，你身體裡面的能源，是間接從太陽轉換過來。

身體裡面的能源都是間接從植物的直接於太陽吸取能源轉換能源，然後流到你身體裡面。空氣就是呼吸，你身體裡面的所有氣體是氧氣、二氧化碳，身體裡面的這些氣，都是屬於空氣。至於，我的身體跟大地的關係是怎麼樣呢？每一天，大地的這些地、水、火、風，都會流到我們的身體裡面，然後又會排出去。你每天三餐所吃的飲食，像五穀、飯菜，都是大地、地界的轉換，你沒辦法直接吃土，但是你吃稻米、吃稻穀，可以消化吸收嗎？

因此，植物也是一樣，從大地裡面攝取一些我們人類身體可以吸受的，就從大地裡面吸取部分的能源、物質，然後轉換出人類所能夠吸收的，我們三餐所吃這些硬質的東西，例如五穀、飯菜之類，它就是屬於大地裡面的一種轉換，所以你的生命與大自然是息息相關，而且完全是大自然所提供的元素，每天進進出出的交換，你的生命才能夠活著。

流水也是一樣，我們所喝的水、所喝的湯，都是大自然的水，它是在大自然裡面流動、流動啊！我們只是拿一瓢飲來喝，喝了之後經過排尿又把它送回大自然了。我們所吃的這些硬質的東西，進入到身體之後，又會形成糞便排掉，因此包括「地界」也是一樣，每天我們身體裡面的「地界」，它也是有生有滅、有進有出。大地、地界方面，在我們身體裡面一樣有進有出，水界也是一樣，我們喝水、喝湯（有進），然後又透過小便或是排汗，把這個水又是回歸自然。陽光也是一樣，每天我們吸取很多的能源，透過植物、像稻穀……，或是我們吃的飲食裡面，事實上這些都有包括。

我們所吃的三餐裡面，硬質的東西是屬於地界，飯菜裡面一樣有液體的部分，一樣有水，稻米裡面含有很多的熱能、卡路里，都是從陽光轉換過來的。所以，我們吃稻米、吃這些飯菜，就是要吸取裡面的能源。所以，太陽方面，它也是一

樣透過植物的吸收，然後流到我們身體裡面；我們直接接受太陽、陽光這些恩賜還很多，它提供我們光明，而且當我們接受陽光的照射，身體一樣可以接受陽光部分的功能，可以增加我們身體對維他命 D 的攝取，還有增加我們身體的免疫系統功能。

空氣方面，一樣你每天吸收的空氣，一吸一呼，都是跟大自然在進行交換，我們每分每秒都在跟大自然交換。陽光也是一樣，當我們吸取這些能源，能量進入我們身體，就像核能發電廠轉換的能源過程，還是有廢物要排掉，以及能源要轉換出來。當我們吸收能源之後，利用這些能源轉換成體力做種種工作、包括講話，都是要消耗能源。

我們每天都是跟大自然的地、水、火、風，不斷地在交換、不斷地在交換，不斷的進進出出、生生滅滅，大家一方面慢慢去體會之後，就可以體會到「無常」，可以體會到「無我」。「無常」是代表一種流體，我們身體也是一個流體，地、水、火、風，每天都進入我們的身體裡面，然後又不斷排出、不斷交換，生啊！滅啊！生啊！滅啊！地、大地、流水、太陽、空氣本身，它們又是不斷的剎那剎那在生滅變化。

因此，從這些不斷剎那生滅變化的元素所組合的身體，它怎麼會不變呢？！佛陀就是要我們去體會，看到整個地、水、火、風，一直的無常剎那生滅變化，當身體也是由這些會變化的元素組合而成的，身體怎麼會不變化呢？這是「無常法印」。然後我們每天又不斷在吸取這些無常的這些元素進來，你每天都在跟大自然不斷在交流，都不斷浸泡在「無常」法流裡面。當真正能夠體會大自然對我們生命的重要時，你越深入一層去體會，你的我是、我能、我慢就會漸漸減少，如果沒有大自然的這些供應，看你哪能夠我是、我能？！深層的那個「我慢」，一定要從這些深刻的去體會，才會斷除。所以，這方面的體悟非常重要，對斷除深層的「我慢」，非常有效！

第 90 頁經文所謂的「地界」，就是我們身體的髮、毛、爪、齒、皮膚、肌肉、筋骨、心、腎、內臟……，也就是屬於硬質的這些東西。「外地界者，謂大是，淨是，不憎惡是」所謂「外地界」，如果光從經典文字上面，看不到「外地界」到底所指為何，會變成在名相方面鑽研。所謂「外地界的大是，淨是，不憎惡是」學習了老半天，還是在一些名相上面繞，於是見淨不斷。「外地界」就是山河、大地。

「此外地界極大，極淨，極不憎惡」含意很深！大地廣大，再來地、水、火、風，它後面的經文都一樣會提到這一句話，「外地界者極大，極淨，極不憎惡」，提到水界一樣，「外水界是極大，極淨，極不憎惡」，火界也是一樣，「外火界極大，極淨，極不憎惡」，風界也是一樣，大家慢慢去體會。為什麼外面的這些地、水、火、風，它是極大、極淨、極不憎惡呢？為什麼說極淨，極不憎惡呢？

一個是中性的意思，因為你很不喜歡的那些大便，你認為很齷齪、很骯髒的那些東西，大自然有沒有去接受這些？接受啊！這些你不喜歡的大便，回歸到大地之後，它又化成為什麼？養料啊！營養啊！它又做為其他生物的營養份來源。地界、大地方面，它還是一樣不斷的在做資源回收，然後又重複利用。所謂大便的骯髒齷齪，是它本身是這樣？還是說我們人類把它分辨出來的？你認為大便髒、你討厭它，那是人類把它分辨出來的，因為你不喜歡，於是就認為這是很不好的。

但是，對於大自然、大地來講，我沒有這些問題啊！我都好、接受啊！大便對我這個大地來講，它也是資源回收，也是可以重複運用，它也是營養品。所以，對大地來講，我沒有認為是淨或是不好的分別。所謂好壞、善惡、美醜……，是人類站在自己的立場，而去二元對立的區分。你所喜歡的，就認為是好的；你所喜歡的，就認為是淨的；你不喜歡的，就認為是壞的、惡的；你不喜歡的，就認為是醜的、髒的，那是人類二元對立所分辨出來的。

對大自然來講，我沒有這些問題，所以叫做極大、極淨，那個「淨」就是沒有這些分別，不管你是正、是負，進入這裡面就是一個絕對值。「極大」就是你的心胸再怎麼廣大，也不會比大地大啦！大地可以養育你、可以承載你，你的事業再怎麼大，你的地盤再怎麼大，大地永遠都比你所佔的地盤還要大。

所謂「極不憎惡」，又要好好去體會。政治上有你對立的國家，宗教上有你所仇視的宗派，人跟人之間的關係，有你很不喜歡的人、有你認為的壞人……，但是對於大自然來講，它有沒有這些分辨？政治上你所對立的，你認為很不好的國家、種族，對大地來講，我一視同仁，不會說是因為你的仇敵，大地就站在你這一邊，然後刻意把你的仇敵壓死。政治上的仇敵、政治上的對立，包括說利益的衝突，或是說他所扮演的是社會上的壞人，但是這些大地都默默的承擔、接受，就是「極不憎惡」，你再怎麼討厭的人，大地也一樣接受他，大家慢慢去體會、慢慢去感受。

當你慢慢去感受，然後再回來想想，我自己也是大地裡面的一份子，我也是一樣需要大地的長養才能夠存在，大地能夠包容一切，我為什麼不能夠包容一切？在修行上方面，這是很重要的心態。所以，佛陀他們以前的修行，與他們所居住的，都會跟大自然結合，就是深深刻刻從大自然的啟示裡面，去體會到無我、無私。當你真正能夠去體會到大地、大自然的偉大，對眾生默默的涵養、默默的長養，然後又是無條件、無所求，這樣你的心胸絕對會有很豁然、很超然的開放，你接受大自然——地、水、火、風方面的，接受大自然是無條件、無所求的長養你，你是接受大自然地、水、火、風，大自然界是無條件、無所求的在長養你，有去看到嗎？如果你真正心靜下來去看到，會大大生起感恩之心。

再者「我慢」也會大大的降服，絕對不是用想像、用幻想，而是事實存在就是這樣，只是你有沒有去體會到？你有沒有去感受到？如果有，在你的修行方面，

以及你的心胸、你的見識方面，會有很超然的超越、很大的突破。這就是地、水、火、風，它們都是極大、極淨、極不憎惡，但是我們一樣要去看到「無常法、盡法、衰法，變易之法」（第 90 頁的第四行經聞），不管地、水、火、風的哪一界，都是無常、剎那生滅、變易，當你慢慢去體會這些，要跟整個大自然溶入，又體會到無常剎那生滅的法流、法印，這些透過實修實證，你一定可以親證到。

佛陀已經親證到了，你現在也要把你的聞、思，慢慢進入到實修實證，真理它就是過去、現在、未來都如此，只怕你不去求證而已。只要你願意去求證，一定可以證明到這樣的法印、真理。

【幻燈片】

（太陽系及地球的誕生）

現在透過哈伯太空望遠鏡，幫我們揭開地球與整個宇宙很多的迷惑，而且也可以讓我們對佛教經典裡面所敘述的法義，有更加的求證與體會。因為想要了解比較深的天文方面，透過哈伯太空望遠鏡提供很好的資訊，慢慢去看到太陽系與地球的形成，以及生命的形成，與我們上述所講的地、水、火、風、空這些，都有很深厚的關係，慢慢更進一層去體會何謂「緣起甚深」？

這一張是「空」，所謂地、水、火、風、空的「空」，「空」是甚深極甚深，不要把「空」當作是哲學名詞、哲學名相，它含有很深的含意，比較容易理解的，就是一個空間。如果沒有空間，地、水、火、風、萬事萬物，它沒辦法成立。在虛空之中，有很多的星雲與銀河系。

在虛空裡面，很多的微粒慢慢醞釀、慢慢組合、慢慢形成，所謂「空中生妙有」，逐步的因緣、緣聚而生，不斷一直在演變、變化。星球的誕生與死亡也一樣，都是在示現無常、宣說無常法印。有黑洞、就會有白洞，現在假設黑洞的存在，很多的星球不斷一直進入黑洞的範圍裡面，慢慢這些星球消失，然後在另外一邊會釋放出很大、很大的能量。星球不斷被黑洞吸進去，慢慢的星球它會消失、被吞噬掉，但是它會釋放出非常、非常巨大的能量，像核電廠的核溶核反應，都是運用讓一些物質轉換成巨大的能量。在黑洞裡面，有形的東西吸進來、然後消失，它會轉換出能量，又散播在整個虛空之中。

這是一個星球的爆炸，都是利用哈伯太空望遠鏡實際拍攝到的。當它爆炸之後，它本身一樣提供、轉換出大量的能量、能源，散播在整個的虛空中。只要有能量慢慢散播在整個虛空之中，當它因緣形成，又會從能量慢慢的凝縮，聚集，轉換出微細的粒子，從極微細的粒子、慢慢再凝聚，轉換出原子。原子再慢慢的排列組合，又轉換出分子；然後分子再不同的排列組合，又轉換出萬事萬物。所以，科學家在宇宙裡面，發現到質、能轉換，質、能會互換，質、能不滅。不管它再怎樣一個消失，另一邊又會出來，就是這樣不斷的轉換。

但是這樣的轉換過程，已經不是原來的那些，它已經是不同的再排列組合了，就好像說資源回收，很多的這些銅回收來之後，運到熔銅的鍋爐裡面，然後再重新製造出銅，新的這條銅與原來的這個銅，雖然說成分是類似、相同，但是已經不是原來那個銅。當原來那個銅它進入到裡面，經過洗滌之後，又變成一條好好的銅。原來的那一個銅已經是經過很多的熔合，然後又再產生出來。包括說紙張也是一樣，將一萬張的再生紙攪拌之後，再製作紙張出來，但是新的紙張，不是說原來我這一本書的第幾頁，然後我這一本書在第幾頁消失之後，下一本書印出來，第幾頁就是那一頁。

為什麼要講述這些比喻？是帶給你一個很重要、很重要的觀念，什麼觀念？包括人也是一樣，與「緣起性空」都有很大的關係。所以，不是說你原來的這一張進去，然後洗一洗之後，又是那些同樣的演員，又把它組合成這一張出來，不是這樣！新的紙張它出來的，又是很多的因緣聚集所產生的，因此我們要進一步的去體會，雖然會有生有滅，有白洞、黑洞，星球會有死亡、也會誕生，但是所謂新的誕生，不是原來那個星球死掉之後，然後又原班人馬、又原班那些能源再聚合，然後又產生相同的一個星球，不是這樣！它已經是不斷在虛空之中，不斷在緣生、緣滅排列組合。

就像這「獵戶星雲」，這個星雲的產生，是由宇宙、虛空之中，它有很大量的能源，然後因緣聚集之後，能源又慢慢轉換出極微。像現在的天文物理學家，或是高能物理學家，國內丁肇中博士，他們就是在從事這方面的突破，把原子打破之後，現在他們又追溯到裡面的中子、質子。在第二次世界大戰是原子彈，現在已經是進展到核子彈，現在再研發出中子彈，就是要把更微細的那些打破，他們發現每打破一層，都是釋放出能量。所以，這個都在跟我們詮釋物質與能源，所有的物質是由那些能源，所凝聚、轉換出極微粒子，慢慢形成各種物質，然後逆推回去也是一樣，就是慢慢的瓦解、瓦解，然後又釋放能源出來的。

這就是《心經》講到的「色不異空、空不異色」，從一個角度來講，能源就是「空」裡面的一部分、一個特性之一。所謂「色不異空」，那個「空」就是指能源，那個「色」就是所有的物質，物質與「空」是不一、不異，就是不斷在變化。但是，不是說「空」就是只有能源，能源只是「空」裡面的一個特性之一，這樣而已。只要還沒有解脫，你那個抓取就還會在，那個核心就還會在，它又有一個種子出來，這個種子又會遇因緣再起。一樣都是地、水、火、風、空這些組合而成，「空」、「識」這些組合而成，只是成分比例不同，這樣而已。

像有些植物開花之後，像棉花的種子爆開之後，它會隨風飄動、隨處吹啊！你看那個種很輕，它會隨風吹，然後吹到適當因緣時，它又會再長。那個種子也是地、水、火、風、空，所組合而成。只有證到阿羅漢的人，我是、我能、自我……才全然的瓦解；沒有「我慢」，他才全然的放開，沒有任何的抓取。在他大般涅槃的那一剎那，也不會有任何的抓取，他是全然與這個宇宙、這個虛空，都是溶

為一體的，就是進入到「無所在，無所不在」，已經沒有「業識」這方面的問題，包括說能量方面他都超越了。不過，因為這方面是屬於比較高深的層次，你現在逐步慢慢的提升上來，就可以逐步去體會、體證。

從「空」裡面的能源，然後慢慢凝聚形成很大的一片星雲，在虛空裡面非常大，太陽系只是裡面一個小小的點而已，它裡面一片的一個部分，都可以慢慢運轉、慢慢運轉，就是「星雲」。然後它慢慢運轉之後，又會形成一個星球、一個太陽系。這是薔薇星雲，它看起來滿像玫瑰，滿有名，都是實際的實景，在虛空中就是這樣，然後把它放大，不斷製造出星球，整個能源又轉換成為星球出來的過程，基督教說是上帝在創造，但是佛教講說沒有任何一個人在背後創造，佛陀看到整個背後這些，都是大自然的緣生緣滅，各種因緣不斷的這樣一直在轉變、轉變。

如果有任何一個神存在，也是屬於地、水、火、風、空所組合而成。所以，大自然的法則是非常深奧的，它不屬於任何人，再超級的神都不可能創造的，但是大自然的那一種緣生緣滅，是非常深、非常深！稱為「緣起甚深」，背後的「空」，要看到「緣起甚深」，才能夠體會到背後的「空」更深，地、水、火、風加「空」，會產生「識」。一個星星的誕生，一樣都是由能源所凝聚、轉換成有形的物質。

這是孕育星蛋的「老鷹星雲」，非常廣大。星雲都是由能源轉換過來，當它慢慢這樣轉換，因為所有一切東西都在動的，就算在極小的原子、核子、介子、中子……，它裡面有沒有在動？都在動啊！都是微細的一種波粒在生滅、在動。能源本身也是在流動，當它組合成微細的粒子時，或是組合成原子或分子時，它本身一樣都是在變化，在動、在動啊！就是佛教裡面講的「諸行無常」，一切都在行、都在動，當它轉換成現象界之後，所有都在行、都在變、都在動。「無常」並不是不好的，它本身就是一種不斷流體的過程。

這是很大片的一片星雲，然後慢慢的醞釀，就像母雞裡面的卵，像說母雞今天生一個蛋，如果你把牠殺掉，看牠裡面還有好幾個沒有成形的卵，裡面有好幾個蛋在排隊。所以，它是慢慢的醞釀、慢慢的醞釀，然後形成一個星球，只要隨便一片，都是形成一個太陽系。這整個就是很大片的星雲，然後慢慢的旋轉、運轉，它會慢慢形成一個核心，慢慢的突出、慢慢的突出，然後慢慢的它會更突出，再脫離出來，就形成一個太陽系。

以上是介紹太陽系的形成過程，它也是從一片廣大的星雲裡面，慢慢的凝聚，像太陽系它只是裡面的一個小部份而已，然後像這樣的形成一個太陽系，因為一個太陽系裡面的核心一樣在運轉，裡面核心的壓力最大，轉速也會最快，然後慢慢就會形成。以後當它正式形成時，就是太陽，旁邊這些就會形成行星，再來更小的，就會形成一些流星。都是經過幾億年一直在醞釀，因為溫度越來越高，於是會慢慢產生核溶核反應，慢慢就會發光。內部的溫度越來越高，外面這些因為壓力不夠大，因此慢慢形成之後，也會冷卻下來。

但是，會形成行星、沒有發光，因為中間的壓力很大、又夠大，因此形成核溶核反應，開始燃燒、發光，中間就已經開始慢慢形成行星，然後又形成中間發光的太陽，旁邊這些就形成行星，這些就是更小的粒子組合成的小行星。今天的天文學家是還沒有找到，但是沒有人敢否定，因為以前的觀念太狹小了，認為地球才是宇宙的核心，地球才有生命，但是當慢慢打開視野之後，才發現地球只是滄海中的一粟，只要其他星球方面，中間有陽光、太陽存在，然後又有行星，有適當的因緣條件，一樣會有眾生的存在，其他都以此類推。

剛剛是太陽系的形成過程，現在再看地球的誕生。這是整個星雲，然後慢慢的轉變、轉變，中間形成太陽，旁邊的這些就形成行星。當地球最初形成時，一樣都是高溫高熱，都是由這些能源這樣快速旋轉。這一張是地球的核心，還是一片高溫高熱，地球的核心大約攝氏六千度以上，很熱！外表這些有冷卻下來，慢慢演變比較適合眾生居住的地方，因為在這時候都是高溫高熱，裡面一樣都有地、水、火、風的組成。當地球在最初剛形成時，一樣是高溫高熱，蒸氣、水氣會蒸發出來，然後有熔漿會把裡面的水分慢慢蒸發，包括氣體，一樣都會擠壓生出來，然後慢慢升到空中。

當慢慢形成、升到大氣之中，然後因緣又成熟時，它又會降雨、降水下來，於是低窪的地方就會形成海水，就會形成湖泊、海洋，於是海水又形成了，還有空氣、還有風、還有陽光，太陽又存在，於是生命就慢慢起源了。有地、水、火、風、空這些元素，慢慢有形的生物、植物、動物就會生出，就是緣起甚深啊！所以，它不是「一加一等於二」而已，它會有無窮的變化，因此生命就這樣慢慢形成了。水氣不斷蒸發上去，然後降水下來，於是形成海洋，因此我們地球上的生物是從哪裡開始？地球上的生物是從海洋開始的，這是大自然的現象，有些宗教師講說上帝創造，有些佛教會講說這是業啊！眾生的業啊！業力所形成的。

事實上，不是這樣。因為以「業」這些，然後慢慢就會把一些罪，要加諸在你的身上，因為是大自然的行，所謂的「行」，就是大自然的演變，一個分子、原子它們都是在動，這都是很自然，不是誰在命令它，或是你「雞婆」推動，它才又會動，它本來就是這樣，這是自然的現象。所以，當你慢慢了解之後，才會超越很多宗教師所灌輸的一些業力，才會從很多的原罪裡面超脫出來，這部份很深，以後我們會再分析。整個萬事萬物的形成，包括所有動、植物的形成，都是緣起啊！緣起甚深啊！「緣起」的背後，沒有任何一個人在推動、在創造，從中去體會「無我」、「無我所」。

這是我們的地球，是太陽系裡面的藍寶石，繼人類出現之後的生物，就是我們這個有，地、水、火、風、空，所有的萬事萬物就這樣不斷醞釀出來，不是等於「識」，而是會含有「識」。大地是無條件、無所求的養育一切眾生。這些都是屬於藍寶石，將一百五十億年濃縮為三百六十五天，就是大自然的整個演變，它從能源轉換為物質，然後又不斷一直在醞釀整個變化，一個是無常生滅變化，

第二個是宣說「緣起性空」，再來就是「無我」、「無我所」，處處都是在宣講「無上甚深微妙法」。

形成之後的地、水、火、風，它是不是也是一直剎那在生滅變化呢？太陽冒出來的熔漿，太陽本身又是不斷一直在燃燒、燃燒，本身也是不斷在變化。太陽每秒鐘將四百萬公噸的質量轉變為能源，而且至少將再持續進行五十億年，太陽本身不斷的燃燒能源，它要釋放出這個光、放出能源，一定要從物質轉換出能源。它一秒鐘是燒掉這麼多，為了照顧我們在座的各位大哥，要照顧我們這些眾生，太陽默默在燃燒自己。所以，太陽每一秒鐘都是在燃燒，都在供養陽光、能源，無條件、無所求養育眾生，太陽從來有沒有跟你收過費？沒有開過收費單給你，大自然都是無條件、無所求的供應，我們要慢慢去體會這一種無條件、無所求，我們才能夠真正做出無條件、無所求。

大自然是無條件、無所求，但是問問我們自己對這個世間，對大自然、對眾生，我們做了多少無條件無所求的回饋？這方面值得我們去自我深思。整個大自然的因緣，是無條件、無所求的，來養育我們、長養我們，但是我們做出來的，卻都是我、我所、我是、我能、我慢，還是有條件、有所求的作為之中。當我們真正慢慢去體會之後，很多的觀念會有很大的轉變。

太陽光這樣發射出來之後，陽光裡面含有一些主要的顏色，但是這些又會變化出七種顏色，再來又會變化出無窮、千變萬化的顏色，都是微妙啊！奧妙啊！「緣起甚深」的「甚深」，都是在宣說那種奧妙。一個太陽的生滅，當然也包括整個太陽系，最初就是這樣一片星雲，然後慢慢的形成、慢慢的醞釀之後，形成一個太陽出來，然後它一樣有生住異滅、成住壞空。所以，天文學家都在幫佛陀證明宇宙人生的實相，我很佩服佛陀提出「無常」、「無我」的法印，到現在我還沒有發現有任何科學家能夠推翻這些法則，而現代越頂尖的科學家，包括天文物理學家，也都只是在證明「無常」、「無我」法印的真實性、正確性。所以，佛教是講求冷靜理智的求真求證，絕對不是盲目迷信的，當你越對這些實相深刻去了解，就越能夠遠離顛倒夢想。

整個銀河系裡面，太陽只是旁邊的一個小點，太陽叫做恆星，事實上稱為恆星是錯誤的，以前的觀念認為太陽是不動，當證明地球會動之後，結果認為是太陽不動，因此認為太陽是恆定在那裡。但是現在天文學家都可以清楚知道，太陽它也是在動，一切萬事萬物都在行、都在變、都在動。銀河系裡面，有一千億到兩千億個太陽系，這就是銀河系，中間的溫度還是非常高，我們太陽就是在旁邊不會很熱的地方，有點熱、又不會很熱，一個很好的地方。太陽就是在旁邊的一個星球，一片銀河系就有一千億到兩千億個太陽系所組合而成，每一片都是一個銀河系，是透過哈伯太空望遠鏡去照射的。

整個這些一樣都在變、都在動，都在生、住、異、滅，都在成、住、壞、空。天地雖大，天地就是我們一個太陽系，地球是地、太陽是天，天空也是天，天地

是我們的太陽系。我們一個太陽系雖然很大，但是在整個空曠的太空中，卻只是滄海一粟、一粒沙。所以，把我們的視野、心胸拉開，對於破除我是、我能，我慢，會有很大的幫助。所謂地界的存在，大地是極大、極淨、極不憎惡，它能夠承載眾生萬物，不管你是好人、壞人、總統、民意代表、黑社會大哥……都承載，極不憎惡啊！就是有大地的這些支撐、長養，眾生才能夠在這裡面安居，就是有大地的這些支撐，你才能夠在這上面奔跑。

當你在奔跑時，有去感恩這個大地嗎？我們往往都忽略了它，也不知道大地對我們的重要，我們常常在踐踏它，但是卻很少好好去感恩它。天主教的教宗出國訪問，一下飛機會做一個動作——親吻大地，他親吻大地有什麼樣的含意？當然，來到這個國家是表示一種尊重，最重要是感恩大地。問問我們自己：有沒有感恩、親吻過這個大地？所以，要慢慢去體會我們的很多我是、我能、我慢，會漸漸地消失。

海洋孕育地球上面的生命，包括動物、植物，海洋是地球上生命的源頭，而且這些海水又會蒸發成為雲，然後雲又會飄到各處，又會降雨下來，然後這個雨水又會流到我們的身體裡面。所以，我們的生命與海洋，一樣都是息息相關。我們所喝的這些水，都是來自海洋的提供，然後再更深一層去看，都是來自於大自然，再往回去追溯，你會去體會到「緣起性空」、「緣起甚深」，以及「無我」。

太陽是我們地球上所有動物、植物的生命能源的總供應站，我們有好好去感恩過嗎？所謂感恩跟崇拜太陽——把太陽當作一個神、一個偶像在那裡拜，不一樣。太陽對我們生命的默默貢獻，都是無條件、無所求在長養我們，我們有沒有好好去感恩過？

這一張要看到風界，你有看到風在吹嗎？因為風是無形，是介於無色界，大自然的風每分每秒都不斷在流動，你的身體裡面的空氣也是一樣，每分每秒都是在跟大自然的風，在跟大自然的空氣，都是在交換、交換啊！所以，要處處去體會「無常」，它就是一直在流動變化。這是山、這是地，再來這是水、這是火，還有遍佈的風、還有空，有地、水、火、風、空的存在，經過時空慢慢的醞釀，動物、植物就會出來，你的存在要去看到，是有地、水、火、風在支撐、在養育，去看到生命的源頭，你的生命的這些色身，到底是由哪些組合而成？要深刻去體會「緣起」，這樣才不會成為很大尾，慢慢深層的我慢才會降服。

當你慢慢去體會到這些之後，因為感受整個大自然，它就是 LOVE、YOU、FOREVER，有去體會嗎？所以，當你慢慢去體會到大自然無條件、無所求的在養育我們時，深層的「我慢」，不但會慢慢斷除，而且會一種感恩、知足，感恩的回饋的心，無條件、無所求的做你所該做的事情，而回饋這個世間，這時候你會從有我的世界，慢慢體證到「無我」。所以，你還是一樣積極去做你所該做的事情，絕對不會消極悲觀的，而是會很積極樂觀去做，然後這時候你會慢慢展現出無條件、無所求的去做，該做的、我就去做。如果大家慢慢好好去體會這些，比你去

參加十天、兩個月、幾個月、一年、兩年……的禪修，卻沒有去體會到這方面，都更重要。如果沒有去體會這方面，你的禪修越用功，往往所產生的我慢也會越大。

【回答問題】

「一位開悟解脫者，其心境與一般凡夫有何差異？怎麼確認？」

我們上次有講過，在書本 16 頁的第三節跟第四節，都是在敘述一個開悟者與一般眾生有不同之處，尤其是在面臨重大逆境考驗現前之時。（第四節）「愚癡無聞凡夫」，一般眾生沒有修、沒有證，「此身生諸受，苦痛逼迫，或惱、或死，憂悲稱怨、啼哭號呼，心亂發狂」當然就是很痛苦、很沮喪、很悲傷。「心亂發狂，長淪沒溺」在苦海裡面一直浮浮沉沉，有時候境界好一點，有時候就是跌到谷底，就在那裡上上下下，「長淪沒溺，無止息處」，沒辦法把心安止下來，因為他不知道何處才是他的歸依處，何處是他解脫涅槃的地方。所以，一顆心就是這樣一直隨波逐流，隨著境界起伏，境界好、就高興，境界不好、就跌到谷底，這是一般的凡夫。

一位解脫者呢？「多聞聖弟子」就是有開悟解脫的人，「於身生諸受，苦痛逼迫，或惱、或死，不生憂悲、啼哭號呼、心生狂亂」不會「心生狂亂」，不會淪在生死苦海裡面浮沉，「得止息處」因為他知道什麼是涅槃彼岸，怎麼樣才能夠自依止、法依止。

「開悟解脫者就弘法教導外，還有何事可利益社會眾生？」

你們今天所問的這六個問題，都是有備而來，剛才有同修過來說這些問題很精采，不錯！只要大家是真正要求真求證，我會盡可能回答大家的問題。如果是一種很不客氣、射箭過來的，我會擋掉。所以，你是有真心要求真求證呢？還是一種挑戰式的？都可以看得出，不錯！我們大家都滿認真的在求真求證，這樣很好！

「解脫者就弘法教導外，還有何事可利益社會眾生？」有關於利益社會眾生方面，因為當年也有人問佛陀：我們都有在耕耘、播種，我們都有在生產，都有在生產一些實際的成品，但是你剃一個光頭，然後又沒有實際去耕作，你到底對這個社會有什麼貢獻呢？」佛陀就舉出很具體的例子出來，你在耕種、你在播種，我也在耕耘啊！我也在播種啊！你耕耘世間有形的土地，我耕的是什麼？眾生的心田。你的產品是製做一些有形的食品、食物出來，回饋這個世間，或是改善、提昇物質方面的生活品質，然而一個佛陀或是一個解脫者，他提昇的是什麼？他提昇眾生的心靈品質，一般人是從物質方面的生活改善，都屬於物質層面、生活水準的提高，但是不管物質再怎麼提高，你內心的空虛、內心的不安、內心的苦，會因為物質方面的提昇而解決嗎？

所以，這就是佛陀他放下世間的這些，然後深入到根本原因，深入到根本來解決人類深層內心的苦悶、不安，協助眾生心靈智慧不斷的成長。因為心靈智慧成長，就可以深度去透視身心內外、宇宙人生的實相，就不會捨本逐末，也不會顛倒夢想。這就是一個開悟解脫者在弘法教導外，對社會、眾生的回饋，就是協助眾生心靈品質的提昇，協助眾生開發智慧、了悟真理實相，然後出離苦海。

「開悟解脫者不再輪迴轉世，他往何處去？」

如果是一般人問這個問題，佛陀會以「十四無記」來回答，也就是因緣不成熟，不談這個問題。因為機緣不成熟，卻談論這個問題，會落入哲學式的思考辯論，如果是因緣比較成熟、實修實證上來，身心夠柔軟，佛陀就會看因緣情況，來回答這方面的問題。我們今天點到為止的跟大家講，「他不再輪迴轉世，那他往何處去？」如果你有一個固定的來去，就是有生有死、有來有去，因為你還有一個來來去去的問題，幾年前廣欽老和尚在臨走前講一句話，「無來無去無代誌」，這一句話含意也很深，體悟也相當高。

有來有去、有生有死，還是凡夫。一個究竟解脫者，他是沒有來去的問題、沒有生死的問題，當他在這個身體、在這個世間緣盡時，因為他是全然的不抓、全然的放開，所以你說他在哪裡？他是無所在、無所不在。好像有答案、又好像沒答案，因為這方面的問題是屬於實證方面，我們也只能夠點到為止跟大家講這樣，當你逐步的初果、二果……這樣上來，以後你就可以體會到這個更深入的答案。

「所謂『萬法歸一』，那麼『一』歸何處？」

如果要更深的回答，以後要實證。所謂「萬法歸一」，把它解釋「空」也好，解釋做「零」也好，含意很深！萬法歸一，一歸零、一歸空，因為比較深，當以後大家逐步上來，還可以再做更深層的講解。這個問題不是說我故意敷衍過，因為這是屬於實證的問題，所謂「萬法歸一」，不是頭腦裡面哲學的「歸一」，而是你真的要很用功，逐步走在聞、思、修、證的解脫道上，你一心一意的走在這個法上，當然你正常的工作還是一樣在工作，因為你在工作一樣是在修行。但是，如果我們要講實證方面，「萬法歸一」就是把種種的結縛、十個結，慢慢的全部都去除掉，你也見到法了，看到無常，體證「無常」、體證「無我」，然後把種種結縛也慢慢斷除。

但是，最後會有一個問題出來，因為前面的「斷」，都是以慢斷慢，都是用「自我」在修，都是有個「我」在修，像大家現在的階段，以及你在初果、二果、三果，到三果都還是有個「自我」在修，都是有個「我」在修，現在你修、修、修到後來，剩下這個「一」、這個「我」，就是三果還留下的「五上分結」，最後會來到深層這個「我」的問題。這個「我」，它到底要怎麼斷？「自我」要怎麼樣才會消失？一定要體證到「空」，那個「一」才會知道一歸何處。所以，我

現在講說一歸零、一歸空，現在都變成是頭腦上面的一個哲學名相，但是大家現在還是可以先了解，以後大家可以進入到實證。

當你進入「空」、進入「零」，你是無所在、無所不在，到最後那個「一」要消失，只要你還有「自我」，就會有「我慢」，生命核心還會抓著，那個「我慢」還在，因為你還不知道「一」歸何處，要「自我」消失，才能夠溶入「空」，才能夠解脫自在，但是那要實際去做到，一定要實修實證上來，絕對不是在頭腦裡面思惟諍辯，這樣都沒用！

「常說身體不好是因為四大不調，解脫者應該是四大調和，是否身體無恙？」

宗教的修行，一個是修身、一個是修心，有的宗派、有的宗教，會滿重視修身方面，練氣啦！或是練什麼氣脈打通。以原始佛法來講，佛陀最初他們本身，以及他們所帶領的，都是著重在修心方面，因為真正生死輪迴痛苦的原因是在這個心，如果你沒有正確了悟真理實相，顛倒夢想、顛倒抓取，才會抓來一些的苦，因此是這個心的問題。

佛教的修行是針對心方面的問題，身方面呢？如果你能夠體悟到法，了悟身心實相之後，體悟到自然的法則，就不會跟自然的法則對抗，於是身、心的抓取就會大大減少，包括說我們身體的疾病，很多都跟七情六慾有關，喜怒哀樂會影響我們身體的疾病，如果能夠心平氣和，你的疾病會大大的減少。所以，一個解脫者的身體方面，當然會有明顯的改善，但是問題不是說一個修行解脫者，他的身體就不會有毛病，因為身體也是屬於自然法則的一分子，還是要接受無常的法則，還是會有生、老、病、死、成、住、壞、空、生、住、異、滅，身體免不了的。

解脫者與一般眾生的比較，除了身體比較不會有重大疾病之外，最重要是一般人面對身體產生疾病時，他的內心又會怎麼樣？又會在那裡抗拒，又會在那裡瞋心，又會在那裡怨天尤人，變成苦上加苦，就是一個「苦苦」啊！你的身體產生疾病，這已經是一個苦了，身體本身是自然的法則在變化，你沒辦法掌握、沒辦法主宰，本身就已經有苦的成分了，然後當它生滅變化的時候，你又不了解，又在跟大自然法則對抗，於是又會產生「苦上加苦」。

一個解脫者，他是怎麼樣呢？當他的身體出現無常生滅變化時，當「無常」展現之時，他是很心平氣和去接受。經典裡面一樣有提到佛陀的腳被銳器刺到，不是說一個修行者、解脫者被刺到，釘子就歪掉，而他的腳就不痛……，不是這樣啊！不是說一個解脫者，身體就不會受傷，不是這樣啊！他還是一樣會有意外、受傷，但是當一般人受傷之後，會一直在抱怨，或是抱怨怎麼運氣這麼差、這麼衰，怨怪是沖到什麼、煞到什麼，想說最近怎麼會這麼倒楣，然後去做一些消災、祭祀……。佛陀不是這樣，當佛陀遇到這種現象，他的身體一樣會痛，解脫者並

不是說身體就沒有覺受，都不痛、都不……，不是啊！他還是會痛，但是他是以一個平常心、寧靜的心來接受這緣生、緣起的現象。

因為事情已經發生了，你不接受會怎麼樣？如果你不接受，就會苦上加苦啊！你又在那裡苦……，又在那裡瞋心，又在那裡瞋恨，那個傷痛反而更容易發炎啊！如果你在那裡抗拒，那個境界反而不容易流過。如果你全然接受，那個境界、那個苦境，反而更容易流過，不是說一個解脫者的身體就不會有毛病，而是當有異樣時，一樣都是以一個平常心來接受。

「如何消災解難才如法？一般的法會、放生、唸咒，是否有必要？」

怎麼樣才能夠消災解難？分兩個層面分析，先從一般比較初淺的的層面來講，真正的消災解難是在你的心境的改變，如果你做了這些事情，心境還是沒辦法改變，你只是在趨樂避苦啊！你是在逃、在避而已，不是真的消災，必須要你心境的改變、觀念的改變，這樣才會有真正的消災。

再舉例而言，像以前我在一個診所上班，一輛車開了好幾年，都還好好的，但是有一個朋友的車，買新車還不到兩年，就碰撞了好幾次，到後來很稀爛的，當做破銅爛鐵賣掉，不只出車禍一次，為什麼？你會常常報怨：「啊！我就運氣比較差！……」不是那回事啊！而是你的內心浮躁、急躁，內心的浮動不安，於是當你開車時，常常無意中顯現出急躁、衝動，所以就容易出車禍，如果你的個性不改，縱使再拿幾百萬去做特別法會、做特別消災，有用嗎？如果你能夠去察覺到說這樣常常出車禍，事實上是因為自己個性的急躁，你願意從自己的心性來調整、來改變，讓自己穩定下來，讓自己身心柔和，讓自己的身、口、意柔軟，以後你開車就會比較慢、比較溫和，這樣很多的意外車禍，是不是會大大的減少？這才是真正的消災啊！

所以，真正的消災，還是在於我們內心、心境的改變，我們身心的柔軟，這才是真正的消災。再來，更深方面，我想以後再講好了，點到為止講，當你還有災難逆境、你不喜歡的境界，表示還在二元對立的世界裡面，還有很多的要、很多的不要，這很深！包括說有的人認為自己的修行境界很高，可以做法會把颱風驅離，可以做法會讓地震都消失、災難都消失，裡面很多都在展示一種我是、我能，還有要對抗大自然的法則，因為你對颱風、地震，認為這是不可意境、這是不好的。

這是在二元對立的世界裡面，因為你不希望看到不想要的境界出現，於是想透過一些你的法力、咒術……，然後要把那些趕走，這都還在有對立的世界。當有一天，你體證到「空」，進入到一體的世界，就沒有這些問題了，不管是黑、是白，都在這個裡面。這一段的回答很深，大家要慢慢去體會，先從前面心境的改變，才是真正的消災，從這裡去改變起，然後後面逐步的上來。

所以，真正的消災，是在我們心境的改變。如果說你持咒、做法會、唸佛、打坐，你的心境沒有改變，你的心胸沒有擴大，你的身心沒有柔軟，這些對於實際的消災沒有幫助，沒有很具體的幫助，真正要從我們自己的身心柔軟來改變起。當你慢慢地把慈悲的心具體展現出來時，很多原來的不可意境都會變為助力，很多的災難都會無形中減少，因為任何的逆境，它都會帶給你有正面的啟示，如果你一直把它當作很不喜歡的境界，一直去逃避、一直去排斥，看不到那個逆境在啟示你什麼。

大家要能夠心靜下來，去接受每一個境界，很多的逆增也可以上緣啊！逆境也可以成為逆增上緣，也都會給你很大的啟示，告訴你「法」。[回目錄](#)

第十一章 界相應（Part2）

「諸賢！猶如因材木，因泥土，因水草，覆裹於空，便生屋名。諸賢！當知此身亦復如是，因筋骨，因皮膚，因肉血，纏裹於空，便生身名。」這個「空」，一般都以為我的身體是由地、水、火、風組合而成，「空」看不到，不知道「空」的重要，像我們建造一棟高樓大廈，首先地基方面，是不是要有空地？第一個就要有空地，光是地的大小，一個空間，土地越大、就越貴。當一層一層樓蓋起來，是不是也要有空間？你蓋房子或是買房子，是買外殼、還是買空間？你買房子是買外殼、還是買空間？買空間。事實上，買房子是買空間，坪數是表示使用空間的大小，要有自己活動的空間越大、坪數越大，價格就越高啊！你不是在買那個外殼。

所以，如果任何的建築物沒有「空」，那一些地、水、火、風這些，只是一些材料，只是堆壓在一起而已，沒辦法形成房子，沒辦法形成裡面有空間，這些材料對你來講，完全沒有用處，包括說你的身體也是一樣，如果光只是地、水、火、風，裡面沒有「空」，我們身體裡面沒有那些空洞、沒有那些「腔」，身體沒辦法運轉、沒辦法存在、沒辦法活著。我們身體裡面有很多的「腔」，「腔」就是我們身體裡面的「空」，它有「空」，口腔、胸腔、腹腔……，我們身體裡面的各處，它都一定要有空間。

像我們的口腔，如果嘴巴塞得滿滿的，你的舌頭能不能動？能不能講話？沒辦法的。它要轉動就一定要有空隙，在食道也一樣，它就是有「空」，食物才能夠穿過去。胃一樣有胃腔，我們胃一定留有空隙，食物才能夠進去，它才能夠攪拌。所以，你一切的有形的建立，包括一切有機生命體要運轉，記得！都一定要有「空」。龍樹也有講過「以有空異故」，一切「有」才能成立，但是所謂「空

異」，如果又是在哲學名相繞，你在那裡花了一、二十年，還是不知道真正「空」是什麼，還是在頭腦裡面的一個「空」。

這個「空」最具體、最容易瞭解的，就是先體會空間。如果沒有空間，我今天不能夠站在這裡，我的手也不能動，因為這個空間，它才能夠讓我們動。如果沒有空間，我講話的聲音，沒辦法傳達到你的耳朵，因為那個聲波沒有辦法傳達。所以，「空」方面，首先以空間來了解，因為它還有很深的含意，以後再逐步的解析。我們身體裡面一定要有這些空腔的存在，這樣身體才能夠運轉。如果我們現在把身體裡面的「空」，包括空氣把它抽掉，我們的身體會怎麼樣？全部都扁塌下來，你會死掉啊！如果像棉被用一個密封套包起來，然後把空氣抽掉，就剩下一點點。。

事實上，我們身體裡面是有很多空腔，否則地、水、火、風沒辦法正常運轉，包括任何再小的一個原子，有沒有「空」？原子核在裡面，電子在外面跑，它一定要有「空」，電子才能在那裡跑。所以，可見「空」的重要，如果沒有「空」，地、水、火、風就無法正常的運轉，要有房屋或是有身體，都需要有「空」，都是六界裡面的空界。

「諸賢！若內眼處壞者，外色便不為光明所照，則無有念，眼識不得生。諸賢！若內眼處不壞者，外色便為光明所照，而便有念，眼識得生」這裡的文句表達，一般人是比較不容易理解，六根即是眼、耳、鼻、舌、身、意，身體（色身）的各種器官功能——眼、耳、鼻、舌、身，眼睛接觸、看到外面的「色」（物質方面的），耳朵聽到外面的聲音，所謂「若內眼處壞者，外色便不為光明所照，則無有念」的「內眼處壞」，代表眼睛壞掉、是一個瞎子，前後兩句話對照，後面一句「若內眼處不壞者」，表示眼睛正常的人，如果是瞎子，「外色便不為光明所照」。

因為我們的眼睛要看到「色塵」、要看到東西，中間需要陽光、需要光線、需要光明，不是眼睛就直接能夠看到東西，必須要有陽光的普照，要有光線才能夠看到。陽光它本來就存在這裡，如果一個人眼睛壞掉，對一個瞎子來講，「外色便不為光明所照」，正常的人是「外色便為光明所照」，不是說陽光沒有幫忙瞎子照到東西，而是雖然他有眼睛，但是他的眼睛是壞掉的，雖然外面有陽光，但是對他來講完全沒有作用，等於說陽光在照這個東西，但是對瞎子來講，等於陽光沒有照到東西，因為他不知道陽光是什麼，也就是說陽光對瞎子而言，有等於不存在。

「外色便不為光明所照」，他沒辦法透過陽光來看東西。「則無有念」他沒辦法看到這原來就能夠正常看到東西，因此內心裡面不會存在有那些念頭、念想，因為他的「眼根」沒有與「色塵」接觸。眼睛正常的人，當他接觸「色塵」之後，就會產生種種「眼識」，舉例來講，如果我們放置幾個鐵達尼號片中所講的「海洋之星」大鑽石，或是把英國皇冠上的大鑽石，放在大家面前，有一半是眼睛明

亮的人，有一半是眼睛瞎掉的人，我都不講什麼，就拿一樣東西放在這裡，然後讓大家來看，大家內心的感受會怎麼樣？會不會相同？明眼的人、眼睛好的人，當他觸到這個鑽石，會「哇！這麼大啊！」他會很讚嘆，甚至想說能夠擁有多好！當他眼睛接觸之後，然後產生「眼識」。

「眼識」就是當你看了之後，產生很多後續的想像、後續的動作，對於一個瞎子而言，放一個大鑽石與水晶在這裡，都一樣啊！什麼是鑽石、什麼是水晶，他也不知道啊！什麼是大理石……，這些他也不知道啊！他沒辦法分辨啊！因為他的眼睛無法跟「色塵」接觸，後面的那些「眼識」就不會產生。所謂的「識」，就是我們的「六根」與「六塵」接觸之後，才會啊！所謂的「識」，不是本來就存在，後面課程講到「五蘊」時，還會繼續剖析。因為很多的修行，包括佛教裡面很多宗派，不斷一直在這個「識」上面繞，結果繞不出來。

「諸賢！若內眼處不壞者，外色便為光明所照」眼睛正常的人可以透過陽光，然後看到外面的境界、外面的「色塵」，因此當他看到之後，就會起種種念，這時候「眼識」就會產生。「識」就是透過眼睛去接觸，然後產生種種分別心，亦即地、水、火、風，空、識的「識」的產生，一定是要有因緣配合之後才會產生。

「諸賢！內眼處及色，眼識知外色，是屬於色陰」我們眼睛與身體這六根，接觸外面的物質之後，眼睛與「色塵」這些有形的物質，它是屬於「色界」，再來就是要歸納到「五陰」方面的色、受、想、行、識，有形的這些物質是屬於物質，「色陰」就是色界。「若有覺是覺陰」覺就是「受」，《中阿含》常翻譯做「覺」，事實上在《雜阿含》都翻譯做「受」，如果你有那種感受，就是屬於「五蘊」裡面的「受陰」，如果繼續有想，就是「想陰」，有行是「行陰」，有識是「識陰」。

「如是觀陰會合」，這裏有一個先後順序，我們要弄清楚出來，一個很重要的關鍵就是地、水、火、風這些元素，經過巧妙地緣起、緣生、緣聚之後，然後它要建築在「空」之上，跟「空」會合，這樣才會產生「識」，才會產生有機生命體。如果只有地、水、火、風，卻沒有「空」，那麼就只是一堆死的元素，然後存放在那裡。房子沒辦法蓋起來，只是一堆材料堆壓在那裡而已。我們現在人都好好的，如果用一個很利的切割機，把人這樣切成兩半，然後再把合起來，這裡面的地、水、火、風都沒有少，但是這個人還能不能活著？死了，為什麼？我只是用一個很銳利的刀將你切成兩半，然後又再把你合起來，你本來是六十公斤，我切過之後，還是一樣地、水、火、風組合起來，還是六十公斤啊！都沒有少你什麼，為什麼他會死？因為這個「空」改變了，因此要知道這個「空」的重要。

當地、水、火、風，然後加上「空」，就會有「識」的產生，這個「識」是怎麼樣產生出來？「六根」是從一個角度來講，那個「識」與這裡「六根」一樣，這是地、水、火、風，我們的身體是由地、水、火、風組合而成，跟外面的「色

塵」接觸之後，然後就會繼續。前面是生命體的產生，後面是繼續在運作。因此當「六根」與「六塵」接觸，然後又會產生種種的「識」、種種分別。

切開就是因為「空」的元素改變，剎那間它沒有「空」，於是就改變啊！你其他的地、水、火、風，還可以幾秒鐘不要，空氣可以一分鐘不要，還可以活著；不喝水一樣可以活著；我可以幾天不吃東西，一樣可以活著；我可以幾天沒有曬到太陽，還可以活著。但是這個「空」，只要一秒鐘沒有「空」，你的生命就不存在。因為大家不知道這個「空」的重要，我們佛教又把那個「空」解釋得很抽象、很玄，不知道「空」的重要，其他的那些還可以短暫幾分鐘、幾天不要，但是只要一秒鐘沒有「空」，你就不存在。「空」就是我們這個空間，我們身體裡面也有很多的「空」，只要因緣元素不具足時，就像說逼得你沒有空間時，你的痛苦、煩惱就會產生。

如果我們身體裡面真的沒有「空」，生命就不會存在。但是這個「空」不是頑空，不是斷滅空，「空」本身還可以「空中生妙有」，所以「空」是很玄。所以，大家先從比較容易瞭解的「空間」開始理解「空」，開始體會「空」的重要，以後我們還要再更深入解析這些「空」。地、水、火、風是屬於物質的「色陰」，「五蘊」裡面的受、想、行、識，就是屬於「識」的解析，一定是有機生命體產生之後，才会有後面的受、想、行、識，因此我們為什麼要先講「界分析」，然後再講後面的「五陰」。

「世尊亦如是說：『若見緣起便見法，若見法便見緣起。』」緣起就是你要去看到這個有機生命體，它就是地、水、火、風的因緣具足之後，產生出這個身體，它產生的過程就是緣生「緣起法」。上次有跟大家播放從一片「空」，然後產生星雲，慢慢形成太陽系，再形成有太陽、有地球，地球又有海洋、空氣，然後生命慢慢的產生，那都是在告訴我們「緣起」、「緣起甚深」。若見緣起，真正能夠見到「緣起法」，而且知道每一個元素，它又是不斷的生滅變化，你就可以見到法、見到緣起、見到無常。「見法」就是見到緣起、見到無常、又見到緣起，當你真正體證到這兩個法印，第三個「無我」，就會很深刻的體會、體證到。因為是需要實證方面的，我們現在先深入了解它的過程。至於地、水、火、風這些，大家又可以從物理學的角度來了解。

【法義分享】：我們這個身體——有形的色身是由地、水、火、風四種元素組合而成。但有一最重要的元素卻很容易被忽略——那就是「空」。所以一般只談「四界分別觀」。因為眾生看不到「空」、感覺不到「空」的存在，便不知「空」的重要。就像說想要蓋房子，然後去運很多的材料過來，沙土、水泥、還有水、還有土地，這裡有土地，我們興建中鼎這一棟大樓，這是要有土地，「地界」要有啊！然後再來運砂土、水泥過來，還有裡面含有水，所以地、水這些都有，再來火（陽光）本來就有存在，你覺得不用搬陽光過來，但是風與空氣都遍滿存在的，中鼎大樓最初要蓋的時候，要不要去買風跟空氣？都沒有啊！你只是購買一

些材料過來，但是如果這裡面沒有這個「空」、沒有這個「風」存在，將會如何？以前有一個電視廣告要說明除濕機的厲害，除濕除到最後怎麼樣？房子都扭曲、塌陷下來。如果我們現在把這個房子密封起來，把裡面的空氣都抽掉，這個房子馬上塌陷下去。

我們的房子裡面，不要以為空氣不重要，不是說你設計的鋼筋大樓多精良，然後可以撐力多少，不錯！這是有形的這些鋼骨架構，但是我現在只要把裡面的風、空氣抽掉，這一棟大樓都不存在了，因此要慢慢去體會那個「風」跟「空」的重要，不要因為看不到，然後就不知道它的重要。因為當你進入到「風界」的體會，已經漸漸進入到「無色界」了，當你真正體證到「空」的重要，就體證到無色界、欲界、色界、無色界。三界裡面的「無色界」就是「空」。

「猶如因材木，因泥土，因水草，覆裹於空，便生屋名……」「……纏裹於空，便生身名」若沒有空間，一些材料只能堆壓在一起，不可能有房子產生；若沒有「空」，「四大」不可能組合出「色身」。「空」就是「名」，這是我後來體會之後，發現我們很多方面被文字障礙住了，後來體會到「空」就是「名」，有名、有色，才會誕生有機的生命體。所謂「十二緣起」裡面，無明、行、識、名、色、六入處……，因為十二緣起它可以從很多不同的角度來解釋。如果從一個生命的誕生，包括地球生命這些的誕生，都一樣可以用無明行識……來解釋，現在縮小到以我們一個人身體的生命來講，一個人身體的生命無明、行、識、名、色……，所謂的「名色」，因為比較深，以後再解析。

要地、水、火、風跟「空」的組合而成，才會產生有機的生命體，才会有生命，就像一個受精卵與精子結合之後，它裡面要有「空」的存在，每一個精蟲跟卵裡面一樣都有「空」，而且子宮也一樣要有空間，它才能夠在裡面孕育。當胎兒慢慢的孕育成長，「六根」就會漸漸的健全發育起來，後面這些才會繼續。我們現在只是先講這一段，前面這些還有更深的含意。所謂「六根」、「六塵」「六識」，植物不一定是透過「六根」方面，它一樣有它的生命的成長方式，這是我們以人的立場來講，我們透過「六根」跟外境接觸，植物一樣有生命體，它一樣在進行光合作用，一樣是在吸收養分，然後又製造出這些果實，回饋給這個世間，植物一樣它有生命自然的運轉，不是一個單純「識」的作用。至於礦物，要看它是不是有具足地、水、火、風、空這些，它就有可能有，但是也要有適當的比例，礦物它本身不一定，但是礦物裡面有可能含有很細小的細菌，還有細小的動物在裡面。

【法義分享】：「空」就是「名」，有名、有色才會誕生有機的生命體。「名色因、名色緣而識生」。名、色加起來，才會產生「識」，「內六根」與「外六塵」接觸之後，「六識」就產生。「外六塵」也是因為有「空」才能存在。根、塵能夠接觸起作用，也是因為有「空」才能成立，所以「空」是非常重要的。

再請深入去禪思、深觀：「四大從哪裡來？外六塵、山河大地又是從哪裡來？名、色怎會聚合？」這些都是滿重要的問題。所以，打坐、參話頭或是參公案，一直在想那個話頭，一直想那個公案，想到後來認為說「我開悟了！」如果要參那些話頭、參那些公案，不如好好去體會、去找尋、去參這方面的問題，因為這樣才能夠真正與你的解脫、生死輪迴，會有很大的益助。若以一句「因緣所生」、「因為業力」、「因為無明渴愛衝動」為答案，那就容易「自塞悟門」。什麼會「自塞悟門」？以後我們逐步的深入，你就可以了解。如果今天要講解這些，變成又要花很多時間，以後大家慢慢的步上來，就可以了解。

大地無條件的承載一切眾生，無條件的讓我們踩踏；流水無條件的讓我們喝，滋養一切萬物；陽光無條件的普照大地、供給一切能源；空氣無條件的讓我們呼吸。如果沒有大自然的這一切，你、我的生命怎能存在？上述裡面非常重要的一個關鍵，你能不能斷深層的「我慢」？跟這些關係非常非常大，要好好去體會。

有體悟到大地、流水、陽光、空氣、空間對我們生命的重要嗎？若有體悟到大自然的一切對我們生命的重要，你就會由衷的感恩。而且「我是、我能、我慢」會隨著您的體悟深度而減少。我們實際的實修實證，就是要去體會大自然的法則、法印，再來體會到大自然跟你的密切關係，這樣你才會真的遠離顛倒夢想。所以，這些問題都比你參任何公案更重要，大家要把這些慢慢去消化、慢慢去體會，你能夠心如大地嗎？心如流水嗎？能否心如陽光？心如和風？心如虛空？無條件、無所求，「無我、無我所」的回饋這世間？我們以前沒有感覺到大地對我們生命的重要，你慢慢打開智慧眼，慢慢去看大地對我們生命的重要，對我們生命的默默的承擔、承載。

所謂「四大」都是極大、極淨、極不憎惡，含意都很深！慢慢去體會到這些，你的心胸才會打開，因為你的慚愧心會產生，感覺應該也要如此效法大地、陽光、流水，這一種無條件、無所求的默默回饋、默默貢獻，大自然都在啟示宇宙人生的真理，大自然都在訴說「無上甚深微妙法」，看到了嗎？聽到了嗎？不要輕易丟出「我早就看到了！這哪有什麼？！」這部「無字天書」是很深、很玄、很妙的，必須靜下心來打開智慧眼，用您的心靈慢慢去閱讀。「四大」都是極大、極淨、極不憎惡，裡面有很深的啟示，要慢慢去體悟，而「空」更是更是玄妙。

前幾次有跟大家播放「大地風雲經」、「無字天書」，都是協助大家去看到活生生的法。如果能夠看到大自然的啟示、大自然的法，你會超越所有的文字、超越所有的經典，也就是說你都可以放下經典文字。禪宗講說「不立文字」、「教外別傳」，所謂「不立文字」，就是你能否超越經典、超越文字，去看到活生生的大自然啟示、無字天書、大地風雲經？真正的法就是每分、每秒，都呈現在大家的眼前，含意都很深！像佛陀最後大徹大悟，不是讀《阿含經》才大徹大悟啊！不是說看了很多經典、很多文字，他才大徹大悟啊！經典、文字、語文、講解這

些，都只是「指月的工具」，要去看到文字與文字之間的空白，要去看到文字所指出的真理實相。

這一本「阿含解脫道次第」，是邁向究竟解脫的寶藏圖，它只是提供一張寶藏圖給你，不是實際的寶在裡面，它只是一張尋寶圖，大家就不會「見指不見月」，只是看到那個手指，而沒有看到月亮。「月亮」代表真理實相，而真理實相都是活生生的呈現眼前，如果你能夠真正從大地風雲裡面，去看到活生生的佛法，就能夠真正見法。當你見法之後，不管你到哪裡，所處的世界都是一個淨土。所以，淨土不是在他方世界，淨土不是在地球外面，淨土不是在美國、不是在其他國家，而在於你能不能真正去看到法，所謂「心淨則佛土淨」，真正看到法、真正去體悟到之後，就能夠遠離顛倒夢想，就不會與大自然的法則對抗，於是種種的苦就會消失，內心裏面的苦就沒有了，再來就剩下身體還有一些苦。

所謂身體還有一些苦，就是「有餘依涅槃」，他還有肉身方面的這些苦，但是這些對他來講，已經沒有什麼影響，因為他也知道這個肉身也是緣起啊！緣生啊！我接受啊！今天大家有緣相聚在一起，就好好的珍惜。所以，一個真正的解脫者，絕對不會殘害他的身體，絕對不會悲觀厭世，因為他了悟緣起，而且體會到緣起、緣生的那種甚深——緣起甚深，因此他是珍惜每一個緣起、珍惜每一個相聚，但是他不會去抓，緣散、緣盡、緣滅，他完全的接受。一個解脫者他是全然的活在每一個當下，當下你該做什麼，覺得這樣做對自己、對眾生有益助，你就去做。

因此，要全然活在每一個當下。同樣的，你上班該做什麼事情，就全然的去做；你現在該做的事情也都是修行，都是要讓你見法。不是說「空」建立在「有」，因為「空」不容易看到、不容易體會到，你要透過「有」，然後才容易看到「空」，有時候我會播放一些幻燈片，說明風在吹動的情況，現在說「火化」，那是生、住、異、滅、成、住、壞、空的「空」，那個「空」跟地、水、火、風的「空」，不一樣！雖然同一個字，但是含意不一樣，那是生、住、異、滅，成、住、壞、空，東西壞滅掉了，所說的那個「空」無了，沒有了！不是那個，現在是要體會一個「空」。

舉例桌子是一個東西，一個「色」的存在，旁邊這裡就是「空」，因為它有空間，我的手才能在這裡動，這裡就是「有」，但是現在看黑板、看前面之時，我們一下都是直接看到白板、看到文字，但是你有沒有去看到你所在的位置跟白板之間的距離、空間？當體會到之後，你以後看東西、看山河大地，就會看到那個「空」，你要把那個距離看出來。我們通常都是直接看到那個東西，但是要慢慢地去看到你跟這個東西之間，這個空間要能夠看得出來。當我們看到很美麗的服裝、很美麗的山，我們一下子都是去看到看到色塵，但是之間這個「空」，有沒有看到？不是說不用去討論，不要只看到有形有色的色塵而已，你要慢慢去看到那個「空」，要看到「無色界」。

這是「色界」，你要慢慢去看到「無色界」，要去看到「空」，這不是抽象的，否則「無我」又會變成比較抽象，是要體證到「空」、體證到「無我」，現在大家對這方面不要有太多哲學上「空」的想像，現在大家要先體會到有形有色的、跟這個空間，從這裡去體會「空」的重要。因為有「空」，我們才能夠走動，「以有空異故」，於是我才能夠存在、才能夠走動，慢慢去體會到「空」的重要，「空」還有更深的含意，以後我們再進一步的解析。[回目錄](#)

第十一章 四食

「爾時，世尊告諸比丘：有四食資益眾生，令得住世攝受長養。何等為四？一者搏食，二者觸食，三意思食，四者識食。若比丘於此四食有喜有貪，則識住增長；識住增長故，入於名色；入名色故，諸行增長；行增長故，當來有增長；當來有增長故，生、老、病、死、憂、悲、惱苦集，如是純大苦聚集。若於四食無貪無喜，無貪無喜故，識不住，不增長；識不住，不增長故，不入名色；不入名色故，行不增長；行不增長故，當來有不生不長」。

「搏食」可以加上一個「粗」字。這一經開始跟我們談到的，有四種食物在滋養眾生，讓眾生不斷生住異滅、成住壞空，在六道裡面形成一個食物鏈。在後面的經文也一樣有提到，（第三節）「佛告比丘：一切眾生以四食存」以四種食物而存，所有的眾生都要靠吃，靠營養、靠能源，才能夠生存下來。欲界的眾生是四種食都會有，「粗搏食」就是以三餐的飲食方面為主，其他的「觸食」、「意思食」，還有第四的「識食」一樣有，但是一般人很不容易覺察到。有關四種食方面，在前面的課程我們也有稍微講過了，我們今天再講深入具體一點，因為這方面的反觀、覺察，是非常重要的，如果沒有看到，很難很難出離六道的輪迴。

當你洋洋得意說「我修行開悟了！我體悟到很多啦！我神通廣大啦！然後我開悟、明心見性啊！……」有沒有看到你這四種食在吃？如果沒有看到，不管你開多大的悟，不管你神通多麼廣大，都還是在六道裡面頭出頭沒的眾生。佛陀就講：只要對這四種食，你有喜、有貪愛，就會繼續再輪迴。因此，對這四種食要透徹了解，非常重要！現在有一個問題就是說，一般眾生，包括在外面講經說法的法師，很少深度去解析這方面的，很多學佛的人不知道自己就在食物鏈裡面輪轉，包括很多的宗教師、很多的大法師，如果沒有好好回來檢驗那四種食，自己本身在四食裡面打滾，也都很難很難覺察到。

我們今天為什麼要講述這方面，就是要讓大家清楚了解，佛陀把這食物方面，劃分得這麼清楚、具體，讓大家能夠去看到。四種食裡面的第一個是「粗搏食」，第二種是「觸食」，第三是「意思食」，第四種就是「識食」。一般我們大部分都只看到三餐的吃，「粗搏食」講的就是三餐的飲食，因為以前印度、斯里蘭卡、

泰國地區，現在都還留有一種風俗，他們吃飯很多都是用手抓，因為要把飯菜捏成一搏、一搏，這樣比較好送入口裡面，所以把三餐的飲食，叫做「粗搏食」。

捏整搏的，叫做「粗搏食」，有時候又稱做一種「段食」，因為你是分階段，一個階段、一個階段在吃三餐。但是我們一般吃這一種的時候，你是在吃眾生，是在食物鏈裡面，大家有沒有看到？這是最粗的，要先看到，再來才能夠看到後面比較深層、比較微細的。如果沒看到，後面就很難看得到。所以，六道的眾生就像這樣，六群眾生都是這個吃那個，然後這邊吃那邊、那邊吃這邊。在我們地球上，可以看到我們整個食物鏈的生態，現在的生物學家、科學家，他們都可以歸納出來，尤其是生物學家、生態學家，他們看到整個的地球、整個的眾生，就是一個食物鏈，在大海裡面的也是一樣，小魚被中魚吃，中魚被大魚吃，大魚被更大條的鯨魚吃，大條的鯨魚又被人類吃……，然後人又被細菌吃，鯨魚也是一樣被細菌吃，最小的又吃最大的。

老虎、獅子可以說是百獸之王、萬獸之王，但是牠也是一樣會被吃，都是那些蒼蠅去欺負牠，都是那些小昆蟲去欺負牠，帶病毒給牠，讓牠老、病、死，當牠衰老、不能跑的時候，原來很怕牠的老鷹或是那些狗，就換那些過來吃牠。所以，整個的眾生是在食物鏈裡面輪轉。【法義分享】「生命」是由「死亡」堆積而成。有的人也許會認為「我不以為然啊！我覺得是憑著我的智慧、憑著我的努力、憑著我的奮鬥、憑著我的知識，憑著我的本事賺來的努力打拼來的……」你要慢慢去解析，只要有成長，一定是要透過食物的攝取、營養的攝取，單純方面的，包括五穀、蔬菜、動物這些也是，有的人認為「我吃五穀類、蔬菜，吃素食，這樣就沒有吃眾生，就沒有殺害眾生，這樣就可以吃得很安心……」當然這樣只是部分的正確。

事實上，植物一樣是在整個食物鏈裡面的一環，植物也是眾生、也是有生命，並不是說吃植物，植物就不是眾生、沒有生命，不是這樣的。植物一樣是有生命，佛陀是要我們去看到整個世間的食物鏈，否則你會在吃與被吃的世界裡面一直在打滾，因為你想吃，於是就一直在抓、一直的欲貪、一直的長養，因為你會怕被吃，於是你就會逃啊！還有瞋啊！還有苦啊！然後這邊樂啊！所以，大家再慢慢仔細去看，你能夠得到、抓到的，就像以一般在社會上、商場上一種競爭來講，某家公司把對方打敗，他的公司就越來越龐大，這方面他是吃到、他是樂，但是對對方來講，他是被吃、他是苦。

世間法的樂與修行解脫的樂是不一樣。世間法裡面的樂，很多是來自於建築在眾生的苦上面。當你吃到的時候，你就高興，就像很多人對於釣魚，他樂此不疲，一釣就是好幾個小時，你要叫他打坐，他就覺得會很苦。當他釣魚的時候，他覺得很樂，但是卻是把你的快樂建築在魚的痛苦上面。因此，世間法裡面的樂，往往是建築在眾生的苦上面。所謂的「意思食」跟「識食」，當你吃到了「意思食」「識食」，你就洋洋得意，你就會快樂，你會有成就感；但是被你吃的那一

方呢？他就很苦啊！我們今天幻燈片裡面，也會有播放到前幾天才剛發生的尼泊爾事件，王儲槍殺了自己的父母親（國王、王后），然後自己又自殺，為什麼會有這樣的悲劇呢？他都提供給我們很多的法，都提供鏡子讓我們看，不要以為說這是在外國的，跟我們沒關係，他們都是血淋淋的在告訴我們，世間眾生在相依相食。

那位皇后她本身有她很強的「意思食」，那一件人倫悲劇裡面「意思食」的衝突，要去看到為什麼王儲最後竟然會選擇這樣的一個下場，他也很苦啊！因為皇后的意思就是要這樣，然後當皇儲的，沒有選擇的餘地，他很苦、很苦啊！到最後就是產生這樣的悲劇，這就是一個想吃，一個不想被吃，衝突就這樣產生。所以，我們要深度的進去看，看到眾生、包括我們的生命，就是建立在眾生的死亡上面。「一將功成萬骨枯」一個將軍的功成名就，如果沒有看到你腳下踩的是萬具屍骨，你會很傲慢的，你會引以為傲、引以為榮，認為說我今天很了不起，我成為一個大將、君王。你能不能看到「一將功成萬骨枯」？你這位大將君王的腳底下踩是多少具屍骨。

所以，佛陀是要我們深度去看到，眾生在相依相食的食物鏈裡面輪轉，然後讓我們去覺醒過來，讓我們去跳脫出來，我們能不能超越食物鏈的輪轉？能不能以無限的慈悲、無限的愛心來善待一切眾生？一般沒有學佛的，你的心就是常常在那裡吃、吃、吃，三餐的吃，再來是第二「觸食」，是感官的吃、樂受，要追求身體的耳朵、眼睛……，各方面口味都要求越來越好。一個便當五十塊，這個不算什麼，我要五百塊的便當；一餐五千塊，這不算什麼，我要五萬塊的一餐，這樣才能夠顯示我的身份。人類與動物的吃，最大的不同，動物的吃是為了生存，為了最基本的需要，因為需要而吃，人類的吃是為了慾望而吃，所謂「慾望而吃，慾望就是無窮的無底洞」。

一頭獅子、一頭老虎，縱然牠看起來好像很血腥的在吃，但是牠們所吃的，遠遠不如人類。一個人帶著一支槍進入到非洲，他比十頭獅子、十頭老虎所吃的，都還要多。獅子、老虎牠們不會破壞生態的平衡，但是人類卻是破壞生態平衡的高手。如果我們站在人類的立場，認為人類是萬物之靈，人類的智慧最高，要去看到這是人類站在「我慢」、站在「自我」的立場，來把自己標榜標高啊！事實上，你認為自己是萬物之靈，你是智慧最高，但是你吃的也最多，如果沒有去看到這些，就是在食物鏈裡面，這樣一直的循環、頭出頭沒。

所以，真的很佩服佛陀，他把這些吃的方面，眾生看不到的「意思食」、「識食」都詮釋出來，讓我們去看到深層的「吃」。「於此四時有喜有貪」這四種食裡面，如果你有喜有貪，那麼你的「識住增長」，「自我」那個我、我是、我能，就會一直在增長。因為你覺得我想要吃更多的，那個「我」、「自我」，就越來越膨脹，包括說「意思食」、三餐飲食，如果吃越多，好像就越來越壯大，但是

「意思食」吃越多，意思、主宰欲，就越來越強越大，「識食」你吃得越多，「自我」就膨脹得越來越大。

對這四種食，「有喜有貪，則識住增長；識住增長故，入於名色」因為「自我」一直緊抓著不放，因此會繼續在六道裡面頭出頭沒，「入於名色；入明色故，諸行增長」就繼續在吃與被吃裡面打滾，這就是眾生。「當來有增長」生、老、病、死、憂、悲、惱苦，就是繼續在苦海裡面頭出頭沒、浮浮沉沉，在六道裡面打滾。如果對這四種食沒有貪、沒有喜，「無貪無喜故，識不住，不增長；識不住，不增長故，不入明色」要做到「識不住」不容易啊！一定是要去看看到實相，一定去看看到四種食，一定去看看到食物鏈，這樣你才會心甘情願的放下。看到你的樂是來自於你吃到，要再去看到當你被吃的時候，那一種苦啊！

就像在非洲，大家常常可以看到野豹或是獅子，牠在追殺羚羊的時候，你現在如果是那一頭獅子的角色，大家不要以為這只是一般外面的獅子而已，現在要把你自己融入裡面進去，要去看到你現在是那一頭獅子的角色，你一直抓、一直追、追，追到那一隻羚羊，哇！你今天有了豐富的食物了，可以吃到一大批豐盛的晚餐，但是你有沒有看到你的樂、你的得，是來自於羚羊的死亡，來自於羚羊的消失？當你在吃得沾沾自喜的時候，有沒有看到羚羊的痛苦？當你能夠這樣去看到的時候，以後你的吃裡面，會有慚愧心、會有感恩的心。如果你能夠去看看到這一層食物鏈，食物鏈才有可能斷除。

食物鏈的斷除，就是這裡所講的「識不住，不增長」，當你能夠做到「識不住」，才能夠做到《金剛經》所講的「無所住而生其心」，要做到那個境界不容易啊！尤其是很微細的「識食」沒有去看看到，很難、很難啊！所以，佛陀要我們如實去看深層的食物鏈。【法義分享】「粗搏食」是指三餐飲食，能滋養色身，又稱段食。「觸食」是指感官的接觸享受，例如看美色、聽美樂、嘗美食……。「意思食」是指意見、思想上的同化。這是政治家、思想家，最常用的手腕。大家在這一段期間，有沒有在歷緣對境去看看到你的「意思食」？如果你沒有在歷緣對境裡面去看看到你的「意思食」，表示你的修行還沒有很落實，還沒有很踏實在日常的歷緣對境裡面。真正的修行，不是說我每天打坐多久，不是說經行能夠看得多麼清楚，能夠多麼會攝心，六根能夠收攝的多好……。

收攝六根是為了做什麼？是為了去看看到食物鏈、「意思食」，以另外一個角度來看，就是「自我」的影子，我是、我能的影子，當你收攝六根、打坐，如果你的經行不是讓你的心靜下來，去看看到這四種食，你沒辦法斷生死輪迴。所以，修行用功方面，不要用錯方向，各種法門都是讓你的心靜下來，打坐也是一樣讓你的心靜下來，然後讓你能夠去看看到「意思食」。深層的「意思食」「識食」，在歷緣對境的時候，去看看到個我是、我能又出來了，包括說你在家裡面，對你的老婆、對你的太太，還是以大男人主義，認為你是我太太，就應該要三從四德，你是我太太，就要夫唱婦隨。

當然，這不是要你們鬧家庭革命，如果當男人還是要夫唱婦隨，你應該怎麼樣，這裡面你要去看到「意思食」要吃，你要符合我的意思，你要照我的意思去做，你要怎麼樣、你要怎麼樣。如果別人有照我們的意思去做，就好像吃到，你就會樂；如果對方沒有照我們的意思去做，他沒有被你吃到，你吃不到就瞋、就苦。所以，你也去看家裡面的衝突，或是外面世間的種種衝突，都是一個吃跟被吃方面的問題。「意思食」是指意見、思想上的同化，政治家、思想家最常用的手腕。但是，一般眾生只要還沒有到達解脫，幾乎每天一樣是在「意思食」的吃跟被吃之中。

所謂「識食」，深層的「自我」要聚集更多的我、我所，同時排斥與「我」相異者，這是一般宗教家大法師們所易陷入的。尤其「識食」方面，它又是更深、更深，要求的又是更嚴格，前面的「意思食」就像輸血的時候，只要驗個你是A型、還是B型，只要四個人或五個人，就可能有一個人符合你的血型就可以用了，所以那個要求就比較沒有那麼嚴格，但是這個「識食」就像要做骨髓移植，它的檢驗篩選標準就要嚴格很多，它需要很多的關卡，你要符合這些才可以。大家要能夠更深層去看，我們本身都會有這樣的「意思食」與「識食」在運轉，如果看不到，就不可能斷掉「意思食」與「識食」。

一個真正的解脫者，絕對不會有「意思食」、「識食」方面，因為他的「意思食」跟「識食」要存在、要成長，他一定要吃掉眾生的「意思食」跟「識食」，都是因為「自我」陰影還存在，才會這樣。所以，大家慢慢去看，一方面回來檢驗我們自己，一方面也可以去看我們一般宗教界，沒有講說哪一個宗教、宗派，一般的宗教大師、大法師們，是不是很容易落入在「意思食」、「識食」方面。如果你能夠去看對方，也有回來反觀、反省自己，這兩個不容易突破的關卡，將來才有可能在成佛之道上面超越過去，不然你落入在這個圈圈裡面打滾而不知道，很難、很難覺察，尤其你還沒有成就四果阿羅漢以前，就當起一個山頭大師，只要你還沒有究竟解脫以前當起山頭大師，這裡面大家慢慢去看「意思食」、「識食」。

你要能夠看得出來，才能夠避免自己將來卡在這個關卡，然後不知道。

佛陀就坦白講，只要這四種食，你還有喜、還有貪，還有存在，就沒辦法到達究竟解脫。剛才我們是以驗血、輸血與骨髓移植，這兩方面來做個比喻，「意思食」是只要你符合、按照我的意思去做，這樣就好。「識食」就不一樣，它又還要要求更深，如果沒有去突破，很本能的就是認為「這是我的小孩子，這個是鄰居的小孩子，那個我的、我的……」這裡面是有「識食」。「那個我的、我的……」在宗教派系的山頭裡面會有這樣，這是我的皈依弟子，這是外來掛單的，你們這些是在家人、還沒有入門的，這是我的皈依弟子……，我的、我的。如果我要到其他地方去成立分公司，我一定是派我的弟子去分公司，因為這些我的弟子，他

們的思想、他們的理念，會跟我比較相近、相同，就像骨髓移植檢驗方面，它的斥性比較少，所以他們可以心心相印，他們可以相容，相容性很高。

所以，要去看到「識食」就是深層的一種要求。政治家只要說你認同我的思想、認同我的理念，要投票的時候，你贊同我這樣就好。要打架的時候，你幫我出拳這樣就好，這是一般的「意思食」，政治家用的比較多。但是「識食」是宗教家用的比較多，他要求的不是光是思想上、意見上的認同支持，這樣而已，必須包括你要成為我的弟子，收徒弟就變成收孩子一樣，結果變到後來，以前佛陀收弟子，就是告訴他們法、實修實證之後，大家都是到各處去跟眾生廣結佛法，因為大家都是在過著托鉢的生活，佛陀從來不去揹負弟子的三餐生活。佛陀以前就只是跟眾生講法，協助大家心靈的成長獨立。

但是，現在很多的法門變成怎麼樣呢？師父收弟子，就要有錢、有地方，我收一個徒弟，就像是養育一個孩子，收一個徒弟就像是養小孩，因此要收十個徒弟，就要有養十個孩子的能力；你要收一百個徒弟，就要有養一百個孩子的能力。因為這些是我的、我的弟子，我養你們也是有目的的，以後你們就可以讓我們這個山頭更龐大、更壯大，這裡面就是有「識食」貫穿在其中，要去看到我的、我的影子在後面作祟，要去看到「識食」要吃。如果你是在佛教界裡面走得越深入，越可以去清楚看到，因此如何避免我們自己重蹈覆轍，真的都是修行方面非常重要的關鍵。不管你的修行境界再怎麼高，再怎麼拼命用功修行，這兩種食很不容易看到。

所以，今天這一堂課能夠聽懂，能夠在日常生活的歷緣對境中去看到，然後可以從食物鏈裡面跳脫出來，比你在深山閉關用功，修個十年都更有價值。所以，大家要去看到這方面的癥結、關鍵，然後跳脫超越。

「若於四食無貪無喜，亦無識住增長，……乃至如是純大苦聚滅。譬如，畫師、畫師弟子集種種彩色，欲粧畫虛空，寧能畫不？」「不能，世尊！所以者何？彼虛空者，非色、無對、不可見」「於此四食無貪無喜，亦無識住增長，……乃至如是純大苦聚滅」看後面【法義分享】要能真正做到對四食無貪、無喜、亦無識住增長的，只有我慢斷盡、證到無為無學的四果阿羅漢。只要還有「我慢」，那個意思食、識食都還會想要聚集增長。只是很幽微，自己很不容易察覺到而已。所以，可以跟大家講更清楚的，只要你還沒有證到四果阿羅漢，每一個眾生的「意思食」跟「識食」，都有在運轉，就是深層的「自我」要膨脹、要抓取，這些已經很深了。

如果能夠提前去看到，關卡、陷阱才能夠超越過去，岔路能夠分辨得出來，這樣很快就能夠到達究竟解脫彼岸，就能夠做到《金剛經》所講的「無所住而生其心」，真正「無所住」是講你的「心」，也就是這裡所講的「識無所住」。「譬如，畫師、畫師弟子集種種彩色，欲粧畫虛空，寧能畫不？」我記得在二十幾年前，一位朋友送我一本書，就有寫「彩筆畫空、空不染」一句話，覺得滿好的，

但是到後來深入有所體會，才真正能夠去體證到這方面，如果沒有體證到「空」，食物鏈很難超越得出來，所以很難做到「無所住而生其心」。你要真正做到「識無所住而生其心」，必須要四果阿羅漢，但不是說不可能，也不是說我這一生這一世不可能，不會的。

現在跟大家所講到的重要訣竅、關鍵，若有去注意到，就不會落入環套裡面，又是在那裡循環不已。一個真正解脫的人，不會用喜貪、貪愛的心來吃那些大魚大肉，他頂多只是為了生存，為了色身上面的需要，以最基本的生存需要來吃，這個吃裡面一樣有慚愧心、有感恩的心。雖然佛陀在三十五歲的時候，已經證入涅槃、無為、空的世界，已經是解脫自在，這時候所稱的階段，叫做「有餘依涅槃」，還有剩餘的一些依靠、依賴的這一種涅槃界，因為今天色身的這些存在，需要維持基本的這些需要，因此他不是用欲貪來吃。一個解脫者絕對不會用欲貪去吃大魚大肉，也不會講求口腹之欲、美味，不會這樣的。

這四種食方面，除了從最粗的這些三餐飲食以外，再來觸覺、觸感，你要去看。有一位學員說他以前很喜歡買衣服，後來學佛之後，常常在掙扎，覺得買一大堆的衣服，但是常常穿沒幾次又丟掉，覺得很可惜，然後他也滿覺得滿困擾的，過去有這樣的習性覺得不好，現在又還是改不掉，怎麼辦？我跟他講：以後你要慢慢靜下來去想，買這些衣服，我提供一個意見讓他參考，就是你買這些衣服，是因為欲貪而買？還是因為需要而買？因為他常常買了之後，又會後悔，又會自責，又會愧疚；沒買，內心還是在那裡拉扯、過不去。所以，我就跟他講，如果你是因為需要，然後你就去買；如果你問自己，不是因為需要而是欲貪，能不能再進一步問自己：有需要買嗎？真的需要嗎？能不能不買？如果可以，把這些錢去做更有益的發揮，做出更邊際的效用，不是更好嗎？更有意義嗎？跟他講過、隔一個月之後，他跟我講他現在已經不被那些所困擾了，因此其他事情也是一樣。

有一次我搭火車到高雄的途中，剛好在我前座的有一個母親，大概三十五歲左右，帶著一位大概八歲的小孩，另外一位是四歲的小孩子，八歲的小孩子比較大、比較靜、在睡覺，四歲的小孩跟媽媽坐在一起，然後就整個途中一直問問題，那位小男孩很可愛，最初他媽媽也都會回答他一些問題啦，有時候覺得很煩就會罵他「你太煩了！」然後就跟他講「你靜一下好不好？」當他被罵了之後就靜一下，沒幾分鐘又開始問問題，然後連續這樣重複了幾次，當他問問題，媽媽回答幾次之後，然後又罵他太煩，一張嘴巴這樣嘰哩呱啦。事實上，那個小孩子滿聰明的，很有求知求真求證的精神，雖然是四歲小孩，但是他問的問題，說實在也算滿有深度的，只是說有時候媽媽會回答的就回答，不會回答的，有時候反而罵他。

我們人有時候會用一種自我保護，自己不懂，然後不承認自己不懂，好像說我當媽媽的，什麼都要懂，不會跟小孩承認自己不懂，於是就靜靜在那裡看著，

覺得那個小孩子很可愛。到後來到過了台南之後，因為那時候已經傍晚了，太陽已經快落山，小孩子就在那邊看夕陽，當時我剛好也在欣賞著夕陽，看著我們火車在走、在動，太陽好像跟著這樣在動，那位小孩子也看到這一幕，就問媽媽：「太陽為什麼跟著我們一直跑啊？」他媽媽也回答一半，後來他說：「奇怪？怎麼跟著我們跑？」小孩子從他媽媽那裡，沒有得到正確的答案，然後那小孩子自己又找出答案，他說「喔！我知道了！太陽就是為了保護我們，所以跟著我們跑」我覺得回答的很好，他自己找不到答案，然後他自己這樣回答，覺得也滿可愛的。

他竟然會講：「太陽公公就是為了保護我們，所以就跟著我們跑這樣」在火車行經台南與高雄期間，他們已經準備要收東西下車了，小孩子還是繼續問，結果那位媽媽就狠狠的啪、啪，這時候她是打在小孩子的臉上，但是痛在我的心上。我們很多教育是用填鴨式、權威式在教導小孩，我會覺得這個小孩子很純真，他是好奇在問問題，希望能夠得到解答，但是大人不是以一知半解來回答，不然就是用權威式的打他、罵他，而且那兩個巴掌也打得滿大的，當我進入這個小孩子的心靈，心裡面會覺得小孩子他正在成長，單純、純樸的心靈受到大人這一種打壓的教育，他的心靈會不會扭曲、會不會變化？會的！

小孩子本來是很純樸、很純真、很可愛，尤其是小孩子的臉龐、笑容，都是那麼甜美、那麼純真、那麼純樸，但是慢慢成長的過程，被大人的教育，被社會的教育，填鴨式的教育，權威式的教育，高壓式的教育……，各種框框一直加上去，讓這個小孩子純真、純樸的心靈，慢慢的扭曲、扭曲，當我看到此情此景，很感慨！如果這樣的小孩子能夠有適當的對待，好好協助他、疏導他、引導他、啟發他，這個小孩子會維持很純真的心靈，而且他的智慧成長會很快。在此，因為自己看到我們佛教界、宗教界，有不少大師、大法師，也是用這一種權威式、偶像式的信仰觀念，「我這樣說就對了！你們只要相信就好了！你們只要信就好了！不容許懷疑，不容許求真，不容許求證……」這樣佛教界整個的聞思要實修實證，怎麼樣提升？

佛陀最初都是要我們去看到真理、看到實相，看到我們內心的框框，看到我們內心的種種結縛，佛陀都鼓勵我們要去實修實證，佛陀從來也絕不會有權威式教育，絕不會說「我跟你們講，你們就怎麼信就好了，你們百分之百相信，這樣就好了……」不會這樣。不管現在一般宗教界情況是怎麼樣，我們現在就是效法佛陀的精神，佛陀絕對不會用權威式來壓制眾生，都是鼓勵大家要實修實證。唯有你真正親證到，這樣才算，所有的疑結，包括你要證初果，證初果裡面的「疑結」破除，一定是來自於你的實修實證，你一定要親身吃到、親身證明到才是。所以，真正的佛教，是沒有山頭主義；真正的佛教，沒有那些英雄色彩，沒有偶像崇拜的。

（第三節）「佛告比丘：一切眾生以四食而存，何謂為四？搏、細滑食為第一」也就是「粗搏食」「觸食為第二，念食為第三，第四為識食」「念食」就是

意思食，因為《長阿含》的翻譯不一樣。說明一般眾生他們偏重哪方面的食物，概略了解一下，做一個參考，並不是說他們就只有專門吃一種而已，其他沒有吃。事實上，他們只是以哪方面為主，其他的一樣會有。「何等為識食？地獄眾生及無色天，是名識食」地獄眾生，還有無色天，他們偏重在「識食」方面，所謂「識食」，就是深層的「自我」意識，它要膨脹、要長養。包括「無色界天」的這些天人，一樣還是在六道裡面。

【法義分享】「一切眾生以四食而存」，《雜阿含》四百八十七經：「一切眾生由食而存」。一切眾生由於有食物而存活，此要慢慢去觀察，深入去求證、去體悟。如果能看到「食物鏈」的實相，就不會對生命起貪愛黏著。「生命」是由「死亡」堆積而成，眾生就在「吃與被吃」的食物鏈中輪轉。身體要延續，是需要「粗搏食」；「自我」要膨脹、我慢要抓取、識食要滋長，這些是屬於「意思食」與「識食」。所以，「自我」要膨脹，我慢要抓取，認為修行之後，自己的修行境界很高、很強、很大、很厲害，然後可以理所當然的成為人天師表，人家的師長、人家的師表，然後可以理所當然的接受別人頂禮，接受別人的跪拜，接受別人成為你的門下弟子……，事實上無形中「自我」意識一直在膨脹，有沒有去看看到？就是修行認為越來越高、越來越厲害。

很多的修行，就是越修越抓要越多，我們就是要放啊！放啊！放啊！所以，要去看到那一種抓取，事實上抓來的是苦啊！於是你就會放，要看到在吃與被吃的食物鏈中輪轉，就會漸漸有超脫、超越的心胸。所以，身體要延續，「自我」要膨脹，我慢要抓取、識食要滋長，都是透過吃掉眾生、某種食物而得。如果能悟到此，則慚愧心會生起，我慢、我欲、我能……會漸淡薄。代之而起的是一慚愧的心與感恩知足的心。同樣的，如果你的「意思食」要成長，就是要吃掉別人的「意思食」。四種食，你要一個一個慢慢深度去體會，你的身體要成長，就要吃掉眾生的身體方面；你的「意思」要成長，你就要吃掉眾生的「意思」。如果有一個權威式的山頭大師，要加入同派系裡面，你的「自我」意思就要放下，山頭大師是權威的，所講的就是對的、就是正確的，你們不能懷疑，你們不能夠求真求證，怎麼跟你們講，你們就怎麼相信……，就是要把你的「意思」都放下。

如果說是一種歸零，讓每一個人都把過去歸零，這是很好。如果你放下原來的意思，然後只是跟著這個山頭的超級大、偶像大師，事實上要去看到那就是「意思食」與「識食」在吃，它要膨大、它要增長。今天有可能進去之後，覺得反正就是百依百順，但是等到有一天，因為你這裡面若有卑慢，不能夠平等心面對一切眾生，將來有一天當你「媳婦熬成婆」的時候，你的「我慢」就會跳出來，因為你看不到以前你師父的「意思食」，等到以後你成為師父的時候，當你的「意思食」在膨脹，你也看不到，因此這要去看到滿微細的。

曾經有一位 74 歲的老太太來聽課，因為她是民國卅八年跟隨國軍及先生，從大陸來台是住在眷村，來上課之前，她都常常會打先生，不只罵而已，打先生、

打小孩、打媳婦，她在家裡面都是要當老大，家裡面的人都要聽她的，而且她的個性很急，結果她身體也急得出氣喘出來，雖然是女性，但是她長得又高壯，所以她先生很怕她。當她第一次來聽課時，那一天因為我們講到說要歸零，今天我們還沒有解脫，就是因為被自我的意識，被「自我」所束縛住了，講整個課堂下來，她都很認真在專心聽，看她就在落淚、掉眼淚，當到了下課時，她過來跟我講：老師今天所講的，句句都震撼到心肝底，她從來沒有這樣震撼過。因為她看到以前自己的苦，跟家裡面這樣的不和諧，先生、媳婦、兒子的苦，原來都是在她個人的「自我」要膨脹，那一種「自我」主義，當她看到這些就覺得很慚愧。

在下課的時候就過來問我，覺得今天所講的「歸零」很好、很重要，因為她不認識字，頂多只是認識幾個簡單的字，這樣而已，然後就過來跟我講，能不能寫出更簡短、更白話的表示，可以更深一層去體會「歸零」方面，她要去做。後來靈機一動，就在一張紙上面畫一個○，我就只畫一個○，說這就是「歸零」，你就拿回去好好去體會、好好的去體悟，隔兩週後她來，說把那一張貼在床頭，每天都去看，醒來就看、睡前也看，每天她都去看，然後隨時提醒自己要歸零，隨時提醒自己要回來反觀、看自己。雖然她不認識字，擔憂對上課的內容會不會有阻礙，我就跟她講說不會的，如果不認識字方面沒關係，你放空來聽、專心的聽，你能夠聽到多少，就吸收多少，最重要的，是把你所聽到覺得很受益、很震撼到你心裏的這些，又繼續在日常生活中，再繼續去體會、繼續實踐出來，於是她真的就這樣去做，很認真的去做。

然後她每一次過來，多少都會報告一些她的心得，也常常看到她在上課時候，都會在擦眼淚，她也幾次跟大家分享，這樣一個月下來，人都一直在脫胎換骨，於是她家裡面的先生、小孩子、媳婦，都覺得她是變了，變成另外一個人了。她以前都會用打、罵的，現在卻變得很柔和、很柔軟，一位七十四歲的老太太，不認識字，竟然在每次的聽聞，身心都放空，很柔軟在聽，聽了之後回到家裡，她都很認真去做，很認真在實踐，因此三個多月下來，家裡面的人都說她是改變了另外一個人，這是事實。

同樣的，你不要把聽聞《阿含》方面，當作一門知識的累積，如果只是把它當作一門學問、一門知識的累積，你學再久，還是一樣沒辦法落實在日常生活裡面。所以，你聽聞到之後，不在於多少，而是在於你要去落實、去實踐，隨時都要在歷緣對境中，反觀、反照，能夠覺察到每一次的聽聞，每一次的看書，都會不斷在突破、在成長，這樣才是真正從聞思裡面受益，才是真正把聞思落實在日常的歷緣對境中實踐，這是最重要。所以，要聞、思、修，馬上在歷緣對境中，就要去體驗、去實踐，不用對自己有一個自我設限。一位七十四歲的老太太，身心都這麼柔軟，大家都會覺得很驚訝，一般來講，年紀比較大的人都會比較執著，比較硬梆梆、比較固執、比較僵化，而且她本來的個性就是很極端，但是沒想到當她來聽課之後，常常就是在落淚，身心一直在改變、改變、改變，雖然看不懂文字，但是她就是放空來聽，然後又實際去做，不要被文字所知障、障礙住了。

四種食方面都講過了，一樣都去看到過去自己的「意思食」、「識食」要吃，那一種我慢，那一種主宰欲、要吃啊！才導致自己很苦，家人也都很苦，在修行方面，人家都肯定她的修行境界不錯，建議她進一步要修神通方面，但是她卻覺得說：奇怪！怎麼越修我慢越大呢？因此覺得不是辦法，於是就繼續虛心再找，結果就找到這邊來，她真的有很大明顯的轉換，漸漸身心柔軟。落實在腳踏實地的修行，你的身、口、意一定是逐漸的柔軟，內心逐漸的安祥、柔和，正確的聞思絕對不是消極悲觀的導向，是回到如實觀、回到中道。你一次的聞思，一次的實修實證，就會不斷的智慧開發。

（第四節）一樣在詮釋四種食。「彼云何名為粗搏食？」「云何名為更樂食？」「更樂食」是翻譯問題，《增一阿含》的翻譯，事實上就是觸食，屬於感官方面的享受、享樂。「彼云何名為念食？」「念食」就是意思食，念頭、思惟方面的，像笛卡兒所講的「我思故我在」。很多的文學家、哲學家，他們的「意思食」方面，就是「我思故我在」，覺得有某方面的成就，是在「意思食」與「識食」方面比較多，我們看到「念食」——念頭、思惟方面。「彼云何為識食？所念識者，意之所知。梵天為首，乃至有想、無想天，以識為食，是謂名為識食」「念食」跟「識食」有怎麼樣不同的地方？「念食」是「諸意中所念想、所思惟者」後面的識食，念識者，「所念識者，意之所知」這兩種有什麼不同？「識食」比較偏向潛意識方面。

「彼云何為念食？」「識食」的「識」，是「心王」、明覺。「念食」是「心所」、念頭思惟。「識」是一個「心王」，是一個明覺、明覺的心，像禪宗《六祖壇經》裡面講到「不思善、不思惡」，正在這當下的時候，是一個明覺心的顯現，講的是「心王」。如果你的起心動念落入這些思惟、念頭，就是「念食」，也就是「意思食」、「心所」。有「心王」，才会有「心所」；有「我」，才会有「我所」。「心所」就是由「心王」所產生、衍生出來的。貪、瞋、痴是一個心展現出來的法相，也是屬於「心所」。一個微細的關鍵點，「識」是屬於「心王」、明覺方面，「識食」要成長、增長，在禪宗的體系，包括說《六祖壇經》方面的，如果只是說「不思善、不思惡，正在這當下的時候，就是你的本來面目」如果你以為這樣就到家了，以為這樣就可以繼續保軀下去……？

其實，這只是一個覺性的開發而已，以後講到「四念處」方面，大家有時間可以先看這方面的分析。【法義分享】這只是一個明覺、覺性的開發出來而已，不是這樣就到了，如果你認為這樣就到了，以為我已經明心見性了，我已經開悟了，我已經見到法性了，我已經見到佛性了，我已經見到自性了，結果這時候你以為開悟了，你以為已經到家了，於是我慢、我是、我能就繼續出來，這就是為什麼當不了解深層的教理時，因此就容易落入狂禪的情況原因，不是說禪宗不好，禪宗有很高深的智慧，但是同樣有大利、也有大弊，如果你沒有真正了悟法義，就落入在「心王」、「明覺」，在「識食」裡面長養、滋長，你沒有辦法看到啊！

為什麼很多人參禪之後，覺得開悟了，結果我慢很大、形成狂禪，裡面沒有去看就是落入「識食」，在「識食」的這一關很不容易突破，我們若有進入實修，整個課程講過了，你現在要先記下來了解，如果你的用功已經到達很深的層次，講到這裡你就會很大的突破，你現在要先把這些記下來，先了解、去體會，然後慢慢深入到這裡，當你看到你的「意思食」，再進一步去看「識食」，看到「自我」深層的影子，這裡已經講到「五上分結」裡面的「我慢」與「無明結」。

因為「我慢」與「無明結」，「識食」在滋長看不到，就是因為「無明結」還遮住，看不到「我慢」、「自我」在滋長，看不到「識食」在吃，看不到「識食」在成長，要先能夠深入去觀察到。「是謂，比丘！有此四食，眾生之類以此四食，流轉生死，從今世至後世」不要以為「這些與學佛沒有關係，認為不重要！我們要學習一些技巧、一些法門，打坐應該怎麼樣啊！要什麼樣姿勢，要什麼樣結手印啊！要觀想什麼啊！……」記得！這些都是方便法門，都是協助我們的心澄靜下來。當你的心澄靜下來，你有明覺心之後，不是到此就結束啊！不是繼續這樣保軀就好，不是這樣啊！

你要繼續善用明覺心的工具，去照見、去體悟「三法印」，去體悟「法性」，去體悟「法住法界」，法是什麼？法界是什麼？要清楚體證到，照見到我們內心的十個結，照見到我們在四種食裡面，尤其是深層的「意思食」與「識食」在抓，照見到深層的自我、我慢。當你能夠認真去照見到四食——「念食」、「識食」時，已經是要面對後面的五大關卡，也就是「五上分結」、五大關卡方面，這就是「為學日增，為道日損」。當你真正是要修解脫道，真的會向內反觀照見，到後來慢慢會把你所照見到的，就會放下、放下、放下，把過去的顛倒夢想放下。所以，有的人會認為「學佛、修行幹什麼呢？解脫幹什麼呢？好像是消極悲觀」絕對不是這樣。

一個解脫者的吃，他的心態是怎麼樣呢？如果是粗搏食方面，他是因為需要而吃，只維持基本所需，這樣就好，裡面沒有欲貪。第二、觸食方面，對一個解脫者來講，他是不迎、不拒、不抓取，當然一般會講說他不觸、不去接觸，但是難道像佛陀解脫之後，就不看東西嗎？就不聽聲音嗎？一樣要看、要聽，只是他在「六根」與「六塵」接觸的當下，沒有個人的欲貪，不迎不拒，裡面也沒有抓取，而是一種「三輪體空」的觸。第三、一個解脫者，他不會有「意思食」與「識食」，因為已經沒有我慢、沒有主宰欲。記得！證到三果的人，因為「自我」、「我慢」的結縛尚未突破，「意思食」與「識食」都還存在，也都一定有，不要以為沒有。你覺得沒有，是因為你的心還不夠微細，沒有回來反觀、回來反照。

第四、當一個解脫者在吃，他是以一種慚愧的心、感恩的心來吃，他會很知足、很惜福，知足、惜福。當一個解脫者，像佛陀去托鉢，托到什麼、就吃什麼，他只是維持最基本的需要，然後當他吃了這些，不是說混吃混喝、然後等死，不是那樣啊！有人覺得說「你們修行人，什麼事都不做，就是在那裡混吃混喝……」

絕對不是那回事。佛陀是把這些吃，降低到成為只要基本所需，這樣就好，然後隨順因緣與世間、眾生結緣，把生命的意義發揮最大功效，回饋世間、回饋眾生。

這世間的黑暗，如何去幫這世間點燃一盞一盞的明燈，讓世間能夠光明普現。這裡所講的黑暗，不是說沒有太陽，是有太陽，但是眾生的智慧眼沒有打開，看不到解脫路，看不到解脫門，佛陀就是以一種無緣大慈、同體大悲之心，把生命的意義發揮出來，去跟有緣眾生結緣，他就是以知恩、感恩、報恩，知足惜福、回饋這世間。[回目錄](#)

第十二章 受相應

尊者羅侯羅就問佛陀：「世尊！云何知、云何見我此識身及外境界一切相，得無有我、我所見、我慢繫著使？」我怎麼樣才能夠真正知道？「云何見」的「見」是體證到。怎麼樣才能夠真正體證到「我此識身」（我這個身心）跟外面境界一切相呢？「得無有我、我所見、我慢繫著使」如何才能夠真正去體證到沒有「我」、沒有「我所」，而且「我慢」也斷掉呢？這個問題問得很深，而且也是很重要的——一個修行總綱。

佛陀就跟羅侯羅講：「有三受——苦受、樂受、不苦不樂受。此三受何因、何集、何生、何轉？謂此三受，觸因、觸集、觸生、觸轉；彼彼觸因、彼彼受生，若彼彼觸滅，彼彼受亦滅、止、清涼、沒，如是知、如是見我此識及外境界一切相，得無有我、我所見、我慢繫著使」。

先看【法義分享】內六根與外六塵接觸之後，生起了黏著、迎拒心，才會產生種種苦受、樂受。種種受跟隨而來的是種種想、種種行，如是「我、我所、我能、我慢」就跟隨而生。「觸滅」不是眼睛不要看、耳朵不要聽，而是六根與六塵接觸的當下，沒有任何貪染與迎拒。讓一切境界如流水般的流過——而「我」消失了，「要」與「不要」消失了。

先區分兩方面來講，所謂的六根、六入處，在前面的課程已經講過了，就是當「六根」與「六塵」接觸之後，你產生了樂受，就會要貪、要抓，希望它增加，於是後續的動作，是來自於你的接觸，然後起了種種的覺受，樂的受、好的受，你就要貪、要抓。如果根、塵接觸之後產生苦，不合己意、不順己意，這時候就會起抗拒、排斥、逃避的心，更具體講就會起瞋心。因此我們生起貪、瞋這些現象，要去看到它最初微細的心態，就是來自於根、塵接觸之後，產生苦受或是樂受。所以，佛法方面，就是要讓我們去看到微細的、最微細的，不是在於後面貪、瞋展現輪轉，然後又不知道，或是針對這個貪、瞋，又是在自責、責備，而是要

去看到更微細的，然後慢慢在最微細的接觸當下，能夠六根清淨的接觸，「三輪體空」的觸。

種種受，應了笛卡兒所講的「我思故我在」，「思」再更深入一層，就是來自於「受」，它有一個路程。我們這些動作，包括貪、瞋、痴，都是屬於「行」。當你要罵人、要打人、要瞋恨、生氣，都是屬於「行」，要知道它背後是這樣下來、下來、下來的，在你要起貪、起瞋之前，你要去看到前面的念頭，就是笛卡兒所講「我思故我在」，那個「思」、念頭方面要去看到。在你還沒有打人、罵人之前，要去看到你內心裡面的念頭，已經在醞釀。如果真正能夠看得到，後面這個「行」，就會有所變化；如果你看不到，就隨著這個「行」在衝動。

當你看到你心裡面的那個念頭，微細的部份你去看到、再繼續去看到，原來與你的「六根」跟「六塵」接觸之後，落入在苦受、樂受裡面。在「受」裡面，遇到樂受，你就起了洋洋得意的念頭，於是我慢就會繼續增長，或是繼續在抓取、繼續在追求。如果你接觸之後，遇到是苦受，你那個念頭起的就是不可意的思惟，接下來就是起瞋、抗拒。所以，佛陀是要我們去看到根本原因在哪裡，微細的徵兆就要能夠看得出來。當你能夠看到這些，要去了解怎麼樣不繼續在貪、瞋、痴裡面輪轉，因為我們每一次都是在做貪、瞋、痴的奴隸，常常成為境界的奴隸。面對境界之後，總是「後知後覺」的成為境界奴隸，於是常常在那裡後悔，覺得我修行修到這麼久，但是遇到境界的時候，總是沒辦法處理，都是隨著貪、瞋，隨著境界輪轉。

所以，現在你要去看到根本原因，當你在根、塵接觸的當下，就要保持明覺。如果你能夠去看到「觸」的這些，才能夠在觸的當下，「若彼彼觸滅，彼彼受亦滅、止、清涼」觸滅、受也滅，所謂「觸滅」，如果光是從文字上面去了解，就會認為「我們修行人，就不可看、不可以聽，在吃東西的時候，也不可以去品嚐到味道，如果品嚐味道，就變成又落入欲貪；不可以看東西，一定要看眼前的幾公尺，然後外面的都不可以看……」當然，這是修行的一個過程也可以，你也要去經歷過。但是真正的「觸滅」，不是眼睛不可以去看，耳朵不可以去聽，舌頭不可以去嚐……，不是這樣，那是沒有真正了解「觸滅」的深義，只要你是活的眾生，你的「六根」與外面的「六塵」不可能不接觸，一定要接觸的，也必然會接觸的。只是眾生、一般沒有修行的人，當你根、塵接觸，你不知道在打結，你看不到，於是就隨順著這樣一直下去，因為這裡的心、境轉變很快，就成為境界的奴隸了。

修行者、一個解脫者，因為他是具有很敏銳的心、明淨的心，當他在「觸」的當下，就保持「三輪體空」的觸，不迎、不拒，因此所謂「觸滅」，就是「三輪體空」的觸，不迎不拒，不是說不去看。如果能夠保持一種「三輪體空」，叫做「空觸」，一切境界來了，我一樣就是以「空觸」，不是不知道，不是說沒有

看到或是沒有聽到，我一樣有觸到、有聽到，但是你都不抓，不迎不拒、不迎不拒、不迎不拒。

如果你有去迎，一定是落入「樂受」，後面才有抓取的迎，那個迎、抓的心才會出來；如果有抗拒的心，是因為當你接觸之後，落入苦受，然後產生一種瞋，產生抗拒，就是落入境的奴隸。所謂「觸滅」，就是「空」的一種觸，「三輪體空」的觸。【法義分享】「觸滅」不是眼睛不要看、耳朵不要聽，而是六根與六塵接觸的當下，沒有任何貪染與迎拒。當你有貪染迎拒，這時候你的心是被境界牽走，你的心已經是離開當下。你的心要靜下來體會，你起迎拒、起貪瞋，這時候你的心都被過去已經發生過的境界，吸引去了、牽引去了，你的心是成為過去境界的奴隸。所謂迎拒貪瞋，一個解脫者就是保持「空觸」，溶入每一個當下，他就是不迎不拒、不貪不瞋，他就活在每個當下、不抓。

（第二節）「觀於樂受而作苦想，觀於苦受而作劍刺想，觀不苦不樂受作無常、滅想者，是名正見」不管是苦受、樂受或是不苦不樂受，最重要就是你要去看它都是無常生滅變化，為什麼「樂受」也會導致苦呢？因為當你遇到樂受時，你都會要抓啊！你會怕它流失，這個抓裡面就會有用力，當你在怕它流失的當下，你的內心都有在恐懼、有在懼怕啊！所謂「有得、也會有失」。

有一段故事，本來有一個專門在幫富有人家擦皮鞋的皮鞋匠，雖然他是做皮鞋匠，但是工作得很快樂、很高興，後來一位富翁覺得：奇怪！我這麼有錢，卻都不快樂、不高興，你一個擦皮鞋的，竟然這麼快樂！他一方面也會起瞋、起嫉妒。別人就告訴他：你送一大筆錢給他，就不一樣了。結果他真的送一大筆錢給皮鞋匠，從此這位擦皮鞋的，就開始擔心這一筆錢要放到哪裡，怎麼樣保存它，怎麼樣避免被偷、被盜……。的確，你是得到了一大筆錢，但是也失去了你的快樂；你是賺到了很多錢，但是也失去了你的生命，你得到了很多的名、利，但是你也很可能失去了你的純樸，失去了你的純真，就是有得有失。

所以，樂受一樣要去看到苦的一面，去看到一件事情的「味」，也要去看到它的「患」；看到它的正面，也要看到它的反面。當你在順境的時候，要去看到接著而來的逆境；當你在位子爬得很高的時候，要去看到、要去想到，如果有一天當你摔下的時候，一樣都要看到正、反面。面對一樣事情，不管苦受、樂受、不苦不樂受，都要能夠去看到它的正、反面，它的無常生滅變化，就是「正見」。再來，如果在受方面，有更深一層實際禪修體驗，因為你的覺性，「受」的一種開發會更敏銳，你就更容易覺察到。所以，後面講的內容會越來越深入而微細，如果你有實際禪修的基礎，你的覺性、你的覺受會更敏銳，後面這些就越能夠體會到。

（第三節）「觀於樂受，為斷樂受貪使故，於我所修梵行；斷苦受瞋使故，於我所修梵行；斷不苦不樂受痴使故」為了斷除貪、瞋、痴，因此才需要修行，你這個貪往上一層去追溯，就是來自於因為你有樂受，你覺得這裡面有很多值得

你抓的，但是你只是去看到它的「味」，沒有去看到它的「患」，因此你只是單方面一廂情願的看，沒有去看到負面的，這樣就會導致貪，其他的、以此類推。如果你是苦受，就會產生瞋，有時候你會認為自己現在都沒有什麼苦受，也沒有什麼樂受，覺得自己現在好像是解脫者，但是要知到有可能你是落入「不苦不樂受」的一種愚痴、無明狀態。

所以，要去看到貪、瞋、痴的前行，苦、樂、不苦不樂，又要從這裡再去看到，都是來自於六根跟六塵接觸之後，產生的種種心理變化。「若比丘樂受貪使已斷、已知，苦受恚使已斷、已知，不苦不樂受痴使已斷、已知，是名比丘斷除愛欲縛、去諸結、慢無間等、究竟苦邊」你如果能夠從各種觸受裡面去看到，然後就能夠斷除貪、瞋、痴，也就是十個結，它會因為你有回來微細而深入的反觀，於是它會斷除得很快，這樣你就很快能夠解脫自在，真正的解脫、真正要成佛，這些你是必經的過程，重點也都是在這方面。所以，不要把解脫、修行方面，想得又高、又玄，然後不切實際。

（第四節）「愚癡無聞凡夫生苦受、樂受、不苦不樂受，多聞聖弟子亦生苦受、樂受、不苦不樂受。諸比丘！凡夫、聖人有何差別？」凡夫跟聖人有何差別？一般眾生，沒有聞、思、修、證的人，與經過實際實修實證——聞、思、修、證，而有所體會、有證果的人，有怎麼樣的不同呢？「愚癡無聞凡夫身觸生諸受」「身觸」就是六根與六塵接觸，然後產生諸受，「增諸苦痛，乃至奪命」當種種逆境現前時，「憂愁稱怨，怨天尤人，啼哭號呼，心生狂亂；當於爾時，增長二受，若身受、若心受」一般眾生在無明遮障情況之下，看不到苦的原因，然後無形中造了很多的苦因，種下很多的苦因而不知道，等到苦果展現時，或是等到逆境現前時，又是非常的痛苦，或是一直想要逃跑，或是很恐慌，啼哭號呼或是怨天尤人，覺得老天怎麼對我這麼不公平，老天怎麼這樣在虐待我，這時候他的身體方面已經是很痛苦了，加上他又不斷的怨天尤人，不斷在起瞋心，等於又落入心更苦。

當逆境現前的時候，已經是第一支箭射過來了。再來，當你的內心又再抗拒「無常法印」，不接受緣起而生的現象，在抗拒已經發生的事實，這時候你會身苦、心也苦，等於被兩支箭射到，就是身、心都痛苦，這就是一般眾生。一個有修有證的解脫者，或是有證果的人，他是怎麼樣呢？「譬如士夫身被雙毒箭，極生痛苦」這是被兩支箭射到，非常的痛苦！「增長二受一身受、心受，極生苦痛。所以者何？以彼愚癡無聞凡夫不了知故，於諸五欲生樂受觸，受五欲樂；受五欲樂故，為貪使所使。苦受觸故，則生瞋恚」苦受之後，就會產生瞋，樂受就產生貪，眾生就是不斷在那裡貪啊、瞋啊、貪啊、瞋啊！但是都看不到原因來自於哪裡。

為什麼聞思很重要？當你在聞思之後，在歷緣對境就要去看到那個貪、瞋，以及背後的原因。當在背後要產生苦因時，這時候你就有看到，這樣就不會去種

下苦因，當然苦果也就會減少。所以，修行這方面都是很重要的，都是很重要必須要下工夫、下手的地方。「生瞋恚故，為恚使所使」當你起貪、起瞋，你就被貪、瞋，更深一點就是被貪、瞋引起，你被貪、瞋前面的境界所繫縛，你的心成為境界的奴隸，像人家罵你、批評你、毀謗你，你的耳根一觸到這些不可意聲音時，就在那裡起瞋，因為你的內心很不舒服，你的內心很不爽，然後就會一直把對方懷恨在心。

當你懷恨在心，結果怎麼樣呢？你的心會快樂嗎？你的心會開嗎？你的心是被人家攻擊批評的境界牽走了，把你束縛住了，「為恚使所使」的「使」，就是被那幾句話像牛鼻穿鼻孔，把你牽著走。人家講你幾句壞話，就讓你在那裡痛苦；講你幾句好話，就讓你在那裡洋洋得意。所以，我們耳根常常就是被一些聲音，幾句「聲塵」的聲音，就把我們變成像牛一樣的穿著鼻孔，牽引向東、你就跑向東，把你拉到向西、你就跑向西。眼根是一樣，其他的六根也都是一樣，要去看到我們的六根，常常成為境界的奴隸，被境界牽著走而不知道。如果有回來照見到這些，你就會扭轉、就不一樣。

「於此二受，若集、若滅、若味、若患、若離不如實知」要去看到苦、樂受的生成原因，以及它的背後，在你落入這些苦、樂受之前，要去看到苦、樂受，貪、瞋是這裡的「行」，你在起貪瞋之前，前面一定是經過這些苦受、樂受，你要再更深一層去看到最初那個「觸」，這樣才不會成為境界的奴隸而不知。所以，你以為很多的苦受，是因為「人生不如意事十之八九」，是老天對我不公平，老人在虐待我，不是這樣的。都是我們去抓來、不了解原因，「於此二受，若集、滅、味、患、離」不如實知，就是無明、無明遮障。「不如實知故，生不苦不樂受」這是癡，是無明遮障。有時候「不苦不樂受」，包括說麻痺也是，麻痺了！也是不苦不樂受。所以，有的人會認為說「我現在好像也沒有苦受啊！也沒有樂受啊！我現在好像是解脫者啊！我沒有苦啊！」也許是內心的麻痺沒有照見到。

「為樂受所繫而終不離」「云何繫？謂為貪、恚、癡所繫，為生、老、病、死、憂、悲、惱苦所繫」恚就是瞋，貪、瞋就是行的果，我們眾生就是常常成為境界的奴隸，然後就是一直在迎拒，無法解脫自在。所以，我們就是要去看到根本原因。「多聞聖弟子身觸生苦受，大苦逼迫、乃至奪命，不起憂悲稱怨、啼哭號呼、心亂發狂；當於爾時，唯生一受，所謂身受，不生心受」注意這兩行跟前面對比。為什麼應該修行？修行有什麼好處？都在告訴我們在滾滾紅塵、娑婆世界、世間裡面，你會遇到很多的逆境、很多的波折，你怎麼樣在大風大浪之中，仍然能夠保持很樂觀、很開朗、很積極的人生，一定要有修行，否則大風大浪一來，就把你的船翻掉了。

所以，一個真正有聞思、有實修、有修有證的人，當他「身觸生苦受，大苦逼迫，乃至奪命」因為這些是無常變化，並不是說有修行的人，他的身體就不會生病，就不會有意外災害，而是一般來講，他會比較減少、比較少。一個有修行、

有正知正見正念的人，他開車會保持正知明覺，身、心也會柔軟，意外車禍就會大幅減少，就是減少很多的災害、災禍。不是說有修行的人開車，就一定都不會出事情，本身意外災害的因素可以減少，但是很多錯綜複雜的因緣，就算你不去撞人，有可能人家也會來撞你。因此，並不是說有修行之後，所有的意外災害都不會有，而是他會大幅減少。

縱使說有產生的時候，他也不會去怨天尤人，他會接受。已經發生的，就全然接受，如果你不接受，只會苦上加苦。如果一個人有修有證之後，當他遇到逆境、不如意之境，遇到大風大浪，這時候他不起憂悲稱怨、啼哭號呼，不會心亂發狂，他還是以冷靜的心、以平等的心，來面對當下的境界。如果你沒有修行的工夫、沒有定力，你是沒辦法的，不可能做到啊！所以，為什麼我們要聞思、也要有修？

我以前一路廿幾年，求道、覓道、修道這樣上來，到 1997-1999 幾年更是專心，都是以修行為主，把修行都擺在第一順位，雖然有在上班，事實上上班的時候，也不會敷衍上班方面該做的，一樣我們要認真負責去做，但是其他的時間，外緣方面就很少，然後都是以修行方面為主，不斷聞、思、修，到 1999 年底，身體出現很大的狀況，這與兩年期間幾乎進入很用功的專修、欠缺運動方面都有關係，加上為求解脫的一種壓力，覺得說要不達目的絕不終止，都是用生命去找、去修，於是到後來身體出了很大的狀況，詳細的細節部份，以後有因緣再講。其實在 1994 年一月、二月，身體問題已經愈來愈明顯了，到 1999 年 8 月，發現情況越來越嚴重，後來發現說必須要放下，如果我再放不下，如果勉強這樣的因緣下去，可能半年之後、頂多一年，我就會在這個世間消失。

當時就是很痛苦的一個掙扎，覺得需要給自己有空間，要放下萬緣。就在這種很痛苦掙扎的過程，剛好遇到九二一大地震，帶來很多很多的啟示，以後再分享。後來真的就是把以前所放不下的，都放下啊！真正很多的體會，放不下的這些，以前嘴巴說要放下、放下萬緣，都是放下你所能放的，問題是你所不能放的，還是再怎麼放，你都還是放不下。有的是看不到，有的是放不下。但是經過那一場大地震之後，很多的情形就不一樣了，結果受到大地震的啟示，後來我放下萬緣，也放下了種種的法門，不修行了！真的不修行，我就是返璞歸真，回歸大自然，讓我好好跟大自然相處，把身體調好之後再說。

當時真的放下萬緣，不去怨天尤人，就接受我當下身體的情況，接受我現在的因緣，因為我知道從九二一大地震放下的半年，是我未來的生死階段，後來想說不要勉強這樣下去，我要放下、什麼都放下，只是做返璞歸真，調理、調養，其他的以後再說。本來還在 1997 年以前，體力都很好，1993-1996 那幾年，常常都在打網球，一直在網球場上奔跑，都是兩三個小時，一個早上二千西西的水在喝，常常滿頭大汗，體力都很好。但是到後來就是很快的一直變化下去，後來我就覺得要接受當下的因緣，不去怨天尤人，反正目前的情況就是這樣，我全然的

接受、放下一切。結果就在很多的因緣湊巧情況之下，有意插花不花，無心插柳成蔭，身體方面竟然在全然不抓的情況之下，全然放！大死一番之後，身體也逐漸好轉、好轉，就這樣我今天才能夠有因緣在這裡跟大家見面。

都是用生命去修、去找尋解脫之道，至於說要更詳細的情況，以後我們有因緣再講。當我到後來就是接受第一支箭，接受現在這些情況，全然不抓，以重新歸零的心、全然嶄新的心，開始面對每一天，心理上有很多的體會、突破，身體上也一直逐漸的在好轉，經過一年的調理調養，才漸漸恢復起來，所以才沒有「掛掉」，如果說以浴火鳳凰來形容，也可以這樣講。當你遇到「大苦逼迫，乃至奪命，不起憂悲稱怨、啼哭號呼」不會去心亂發狂，因為我知道就算再去責怪，再去哀聲怨氣，你只會苦上加苦。

「譬如士夫被一毒箭」這是「唯生一受，所謂身受，不生心受」一般眾生是身苦、心也苦，後面這裡他是身苦，但是心不苦，這是非常重要的，有修行、沒修行的區別就在這裡。一個修行開悟證果的人，他的解脫、證果、檢驗，不是光在禪修中，真正要檢驗是在歷緣對境中。「譬如士夫被一毒箭，不被第二毒箭，當於爾時，唯生一受，所謂身受，不生心受，為樂受觸，不染欲樂；不染欲樂故，於彼樂受，貪使不使」一個解脫者、一個有證果的人，並不是「六根」與「六塵」不接觸，而是在接觸之後，他保持一種「三輪體空」的觸，一種「空觸」，後面這些就沒有繼續再下來，他一樣可以有樂受、不貪啊！如果當下境界現前時有樂受，他一樣溶入樂受，就像說現在大家一起來聚餐，你這時候很誠心誠意的煮一些菜，一樣我吃到這些美味的飯菜，我也會知道那是很美味，但是在我心裡面沒有貪著之心。我若吃到你把味精當作鹽放下去，放雙次的鹽巴，結果吃起來很鹹，我也不會起瞋。

你一樣有覺知，若都沒有覺知，就像死人了。所以，他一樣有感覺、有覺受，但是他就是在每一個觸的當下，一樣有這些，但是他不會去迎、不會去拒，「於苦觸受不生瞋恚」當一個解脫者的腳被釘子刺到，會痛嗎？也是一樣會痛，不是說佛陀不會受傷，一樣他的腳被刺到也是會痛的，當你看觸到的痛、苦受，一樣會產生，但是他不會怨天尤人，他會對當下這些，該怎麼去處理，已經被刺到了，就面對當下，怎麼樣去處理、就去處理。「於彼二使，集、滅、味、患、離如實知；如實知故，不苦不樂受使不使」「於何不繫？謂貪、恚、癡不繫，生、老、病、死，憂、悲、惱苦不繫」不會成為境界的奴隸，都是全然的活在每一個當下。

全然的活在每一個當下，遇到同樣的境界，凡夫與有正知正見的修行人，反應有何不同呢？一是身受苦、心也受苦，痛苦、啼哭號呼，心生狂亂、怨天尤人，一個是身受苦，但心不受苦，所以不會怨天尤人，也不會啼哭號呼、心亂發狂。但是他不會啼哭號呼、不會心亂發狂，不是用強忍的。如果你是用強忍的，這裡面在展現什麼？有的江湖人士要表現氣魄，都會展現我是、我能，那不是用忍的，

是來自於了解、了悟，而且體證到無常法印，也體證到緣起，然後接受現在的緣生現象，接受無常所產生的現象。

全然的接受，都已經發生了，你不接受，就只會苦上加苦。但是，那個境界也不是說你刻意去找來折磨自己，那是自找苦吃，又不一樣。如果你說「吃的苦中苦，方為人上人」好！我就睡在一張荊棘床、釘床上面，然後這樣吃苦，這樣就可以了苦？就可以出離苦海？那是自找苦受啊！所以，這個苦方面，不是自己找來的，而是因為無常、緣生的現象，而導致的這些，我就全然接受。遇到同樣的境界，凡夫與有正知正見的修行人所作出的反應，為何有如此大的差異？這是值得我們去深思，值得我們去探討。

【幻燈片】

這是蟾蜍，你不要以為說牠是牠、我是我，要知道裡面的主角，牠是代表你在做，所以你你要溶入這裡面，你就是像牠這樣，就比較容易去體會到深義，你要去溶入裡面，不是說看牠是牠、我是我，你要溶入、溶為一體。這個蟾蜍牠一出生，再來就是不斷一直開始吃啊！吃啊！吃、吃到比較大之後，再來就是結婚生子，然後就是這樣一直吃、吃。但是有一天呢？被吃啊！這就是被吃，當然有的是這樣的死，有的是其他方式的死，但是一樣都是落入被吃啦！不是這種方式死，就是其他方式死。這是螞蟥，這是另外一隻，當牠死掉之後，你看又是成為螞蟥的食物，我們要去看到吃、吃、吃到後來就是被吃，只是遲早的事情。

只要你沒有解脫，沒有超越六道輪迴，就是在食物鏈裡面，一直吃、吃、吃，吃到最後就是被吃，不管你多高尚，也是一樣。這是蜥蜴，牠在咬一隻小昆蟲，吃啊！吃啊！活著一天都是找食物吃、吃、吃，到後來就是這樣，又是被吃啊！被吃啊！四腳朝天啊！而且牠會告訴你：我兩手都空啊！另外這又是被壓過之後，然後這個蛋都跑出來，肚破腸流啊！他們都是天使，在告訴我們法，一個是「無常法印」，第二個是「食物鏈」，都在告訴我們法。

這是土撥鼠，牠是在田裡面一直撥，就是一直撥一直吃，一直吃、一直吃，吃到最後還是一樣，我兩手都空空啊！撥得很疲累啊！四腳朝天啊！躺著、躺下來休息了，四腳朝天、兩手空空啊！掛了！這些魚，大家都在搶著吃，從這裡我們要去體會，社會一般現象就是「味」方面越多的，「味」就是好處，好處越多，就越多人要爭。所以，世間的道路，是很多眾生會跟你爭，你要選立法委員也是一樣，要選縣長也是一樣，選總統也是一樣，很多人會跟你爭，在這個爭的過程，又有很多人會跟你抹黑，很多人就是爭啊！爭啊！

但是「出世間法」就不一樣，「出世間法」沒有人跟你搶，沒有人跟你爭，大家是同參道友，會相輔相成。世間法，若要說得難聽一點，當利害衝突的時候，彼此都會各有心機，因為粥少僧多，於是大家就會去搶，但是「出世間法」就不一樣，出世間法的路是越走越寬廣越大，沒有名額限制，因此不會跟你爭，而是

大家彼此相輔相成，這是「世間法」跟「出世間法」相異之處。你看大家在爭啊！吃啊！這是天鵝，也過來跟著大家搶著吃，「你怎麼可以過來跟我們搶著吃？」眼睛瞪著大大的，但是有一天也一定是被吃，這就在掙扎啊！

如果你沒有了悟食物鏈，就在那裡吃、吃……，吃到最後就是被吃。這是蟲，台灣話「菜蟲吃菜、菜下死」菜蟲一直在吃菜、就是在吃，一直吃、吃……，牠只看到「味」，但是沒看到農人會噴灑農藥，於是牠又死在菜堆上面。如果你沒去看食物鏈，就是一一直在吃、吃，到最後就是被吃。沒有看到食物鏈，你就是這樣張著血口大盆，然後眾生、尤其人類四種食，都是一樣一直要在吃、吃、吃，都是這樣不斷要在增長、增長、增長，要去看到，你才會從滾滾紅塵裡面，有一個比較高度、深度的視野，才不會跟一般眾生在同流合污，然後一直吃、吃，吃到最後就是被吃，這就是食物鏈。所以，我們要去把食物鏈的連結找尋出來，再來要把生命的意義發揮出來，才不致於在食物鏈裡面。這就是修行上面非常重要的關鍵，因此修行有非常崇高的意義存在。

再來我們要去看到那個黑洞，前面是介紹一般的吃跟被吃，我們現在來看人生命的黑洞，因為要更具體一點，去看無常、無常火，它在背後都隨時準備要吃掉你的，所謂黑白無常就是那個意思，他隨時準備要逮捕你，就是無常法印。如果沒有真正去透視無常，你是一直在跑給無常追，這一句話很深，要去體會。一般眾生怕苦、怕老、怕病、怕死亡，都是一直在閃躲給無常追，我們現在要進一步的了解無常，現在你要知道什麼是無常？知道什麼是死亡？什麼是黑洞？這樣才能夠從中超越出來。

這是天文方面的科學家、天文學家，告訴我們的黑洞，黑洞雖然小小的，但是它的引力卻是非常大，可以把整個星球都吞噬進來，可以把整個太陽系都吞噬進來，黑洞把整個的星球、整個的銀河系，也可以把你吞進來，這就是黑洞的厲害。美國太空科學家，從哈伯太空望遠鏡裡面，發現宇宙超大黑洞，事實上現在的天文學家、物理學家、科學家他們現在，都慢慢再去求證這方面的，現在已經有相當的一種證據，可以體悟到、體證到黑洞的存在。我們現在要看生活週遭的這些黑洞，你不要逃啊！不要怕啊！好好去參悟無常，怎麼樣才能夠斷無常火？一定要深深的去透視無常、了悟無常，你要斷除生死輪迴，一定要清楚了悟生死大事啊！如果你是駝鳥心態在逃避，?對沒辦法超越、沒辦法脫離的，所以我們就是要回來如實正觀、如實深觀。

現在帶領大家進入黑洞裡面來看看，這是「黑洞」，不要想說外太空的黑洞跟我們沒關係，對不起啊！這個黑洞無影無蹤，身邊這些處處都存在著黑洞，而且它還會跟你講：總有一天等到你啊！看你怎麼逃、看你逃到哪裡？！你逃到美國，美國一樣有啊！你逃到他方世界去，他方世界一樣有啊！從不欠缺的啦！所以，不管經濟再怎麼不景氣，這個行業也不會不景氣啦！所以，?的要好好回來面對、不要去逃避，逃避?對沒辦法解決事情。你看這些老兄，這裡面都是實際的

屍體，在台北市立殯儀館裡面拍到的，他們都在告訴我們，縱使你有再大的能耐、再大的才華、再高的天才，都沒辦法超越無常法印，都沒辦法超越黑洞的引力。

只要你的「自我」不死，只要還有我是、我能、我慢，你都沒辦法超越，只要你「有」、有很多的東西，有很多的才華，有很多的我是、我能、我慢，都沒辦法超越。這裡面有一位老兄，他進入到黑洞，被黑洞吃進去，這些親友來看，如果沒有學法、沒有見法，你也看不到法。如果你會體會，要去深入去思惟，這位老兄也是以身作則，在告訴你什麼是無常法印，什麼叫做無我法印，他都是以身作則在示現。所以，他一樣是天使在告訴你法，我們要好好深度去看。這是金斗甕、裝骨灰的，你不要以為這是小小的，黑洞好像看起來很小，黑洞小小的，雖然是小小的，但是它的引力卻是非常大，它的容量卻是非常非常大，它可以容下你所有的，你認為所有的江山，所有的財產、所有的一切，一個就夠了，它都可以把你裝得下。

我們再進去看一下黑洞裡面的情況，這是我的一位親戚要撿骨頭，我連續幾個拍下來，讓大家進去黑洞裡面看，這位老兄進入黑洞之後，他變化的情況是怎麼樣，讓我們逐步的進入、逐步的深入來看，這是黑洞裡面。黑洞裡面，棺材蓋本來是到這裡，但是因為久了之後，塌陷下去，你不要以為說不敢看、這個不好、不要去看，如果你逃避，你這個生死大關是沒辦法超越的，所以要進去看、要去了解，這都是實相，都是我們的真實面目。現在棺材蓋翻開之後，骨頭一塊一塊的出來，一個原本英俊瀟灑的人，也曾經是商場上叱咤風雲的人，到後來還是被黑洞吸進去，黑洞裡面的情況就是這樣。

縱使你聰明如愛因斯坦，一樣逃不過黑洞的吸引力，這就是實相，讓你看黑洞的厲害，它可以把你所有的這些，慢慢的消化消化、吞噬掉，所有你所抓的那些，全部都在這裡，全部就在這裡，你的國土江山、你的妻兒子女，只要你認為是我的，全部的「我」跟「我所」，都聚集在這裡，你也許說：奇怪！我的太太、我的小孩呢？怎麼沒有在這裡？我的江山呢？我的國土呢？我的那些金銀財寶，怎麼沒在這裡？你要去體會到說，原來那些我、我的、我的，都只是我們腦海中一廂情願的一個泡影，你一個念頭的抓取，叫做夢幻世界。你認為是你的、你的、你的，但是本來是「無我」，哪來這麼多我的？！所以，這個都會血淋淋的告訴你，你的所有的、全部的我的，都會在裡面消失啊！你抓的越多，只是束縛的越多而已，因此要慢慢去體會那個我、我的、我的……，都只是我們在抓、抓、抓。

你能夠看開、看深透這些，就能夠放、放、放，當你能夠放，才會不斷的超脫出來，你越快樂、越自在，你家裡的太太、小孩子，或是親戚朋友，他們也會因為你的超越、你的提升，他們也得到快樂。如果你對他們的抓取越深，他們的苦也就越多，因此任何東西都無法脫離黑洞的引力。任何東西，你認為有啦！你認為我是、我能、我慢，你有很多的東西，有很多的這些我的、我的，到最後都

無法脫離黑洞的引力，只有什麼可以超越黑洞的引力？只有空啊！只有「空」可以超越黑洞的引力。這個空，你不要想得很玄；這個空，就是修行解脫要體證的世界，慢慢的你要先了解這些無常、無我法印，然後慢慢去體證到「空」，這樣你就不會怕空、不會怕無常，要慢慢去體會。

如果你不是空，所有所抓的這些，到最後都是荒塚一堆草沒了，古今將相今何在啊！荒塚一堆草沒了。看這些不是說學佛就變成好像消極悲觀，絕不是這樣啊！而是如實觀，你要看到「味」，也要看到「患」，中道「離」的力量才會出來。這就是被無常所吞噬掉，這是新航的空難，一堆一堆的都是焦屍，就是被無常吞噬掉。這是華航空難，也是被無常吞噬掉，那一次就是央行總裁徐遠東，也在這裡掛了，不是說你身為央行總裁，對國家很重要，你是國家的棟樑，這個空難、無常要抓，只能夠抓其他的小百姓，大官不可以抓，不是這樣啊！一視同仁。所以，我們要去體會無常法印。

怎麼樣去斷無常火？對無常法印要有很清楚的了解，就像你要馴服一匹野馬，必須要去了解牠，到後來跟牠溶為一體。這也是一樣被無常火所吞噬掉，這是九二一大地震的實況。這是王儲槍殺自己的父母親，就是世間的「意思食」在爭奪、起衝突，父母親有父母親的意思，你是我的兒子，你就應該要這樣做，我是國王、我是皇后，我「權」大「力」大啊！你怎麼可以不聽我的話？！但是當兒子的，有當兒子想要走的路，我這樣好像你們的一個傀儡，所以彼此都有苦，父母親的「意思食」要吃，但是吃不到，他們也苦啊！兒子想施展他的「意思食」，施展不了啊！所以也有苦啊！那種苦一直醞釀、醞釀，累積到最後，就形成這樣的一個悲劇。所以，要去看到我們內心的苦，或是帶給對方家人的這些苦，這裡面是不是有「意思食」在衝突？有沒有「識食」在衝突？去看到這些、然後把它解開來，就是修行上面很實用、很實際的。權高位大的國王，世間的榮華富貴、權力啊！名利啊！金銀財寶都有，哪知道說意思食的衝突，竟然全部都死掉了。

所以，要去看到世間的悲苦，世間眾生就是在食物鏈裡面吃跟被吃，所謂食物鏈裡面，不光是嘴巴的吃而已，要去看到意思食在吃，還有識食的吃，大家對這方面要越看越深，要有智慧眼。真正要有智慧眼，你要聞、思、修，把你的智慧眼打開，對世間的事情實相，你要看得越深入，看得越寬、越廣、越大，味、患、離、寂、滅、味、患、離這些，正面、反面要能夠看得到，這就是修行方面的重要，讓你看得有深度、看得很透徹。當你有聞、思、修，你的視野、視線的深度會加強，你的心胸也都會擴大，你的視野會提高，於是能夠從一個比較高的地方，來看待這滾滾紅塵。

走在這裡的眾生，跟站在比較高處的眾生，他們所看的視野不相同，我們修行就是要不斷的提升，大家要隨時歸零，不要被「自我」的意識束縛住了，隨時歸零、虛心的學習，虛心去求證，把我們的心胸不斷開展、開展，讓我們的視野不斷加強、加廣，讓我們的智慧不斷的提升，到後來就可以像佛陀一樣，成就「無

上正等正覺」，了悟世間的實相，了悟世間的真理，然後以「無上正等正覺之心」，以平等之心、以慈悲之心善待一切眾生。如果你有智慧，你在跟世間、眾生相處，你快樂、我也快樂，大家可以相輔相成，而不是互相殘殺，這就是修行。

一般釣魚的人，用東西給魚吃，背後怎麼樣？我用東西給你吃，背後我是要釣你，是有條件的、有所求的。如果你是有條件、有所求的，去做很多事情，去對這個世間、對眾生，背後就會產生苦；如果你能夠以無條件、無所求的一種心來做，你可以自己快樂，眾生也快樂啊！你是這樣善待世間、善待眾生，你不是拿著釣桿、拿著釣？，在等著牠們，不是這樣。所以，我們也要不斷去學習無條件、無所求的善待一切眾生。能夠慢慢去透視四種食，慢慢去了悟「三法印」，然後就對世間的實相，可以很深度去看到，不管這個世界，人家形容怎麼樣的五濁惡世或是怎麼樣，都沒關係啦！它一樣都可以成就你開出美麗的花？，所以不要厭離了世間種種，認為這個世界不好，想要逃到他方世界去，我才可以修行、才可以見法，錯了！佛法，它就在當下、眼前，處處都在展現，只要靜下來，就可以看到這「無上甚深微妙法」。

所以，你在滾滾紅塵裡面，一樣就是有這些，出淤泥而不染，在淤泥中，可以長出漂亮的蓮花。你在滾滾紅塵之中，會有一種超越、超然的胸襟，一樣會去做事情，一樣去盡心盡力做你該做的事情，隨順著緣起去做你該做的事情，你不會偷工減料、不會怠惰，你的人生會很樂觀、很積極，但是會有一種超然的心胸在面對滾滾紅塵，因為你知道方向、知道目標。如果慢慢修行之後，你的內心會很悠閒、很快樂，如果慢慢修行到相當高的境界，當你解脫自在，你內心、你外表，一樣是很快樂啊！你能夠返璞歸真，快樂自在啊！

到後來你的內心就是這樣很快樂的，當你了悟這些實相，然後又能夠在塵不染塵，同流但不合污，到後來就是返璞歸真，快樂、解脫自在啊！跟一切眾生相處、和平共存。

第十二章 受相應 (part2)

(第五節)「佛告比丘：我以一切行無常故，一切諸行變易法故，說諸所有受悉皆是苦。知諸行無常，皆是變易法；故說受悉苦，正覺之所知。於諸一切受，點慧能了知。悉知諸受已，現法盡諸漏，比丘勤方便，正智不傾動」佛陀就很明白告訴我們，一切行無常，一切諸行變易法，所以說諸所有受是苦。

(第六節)「佛告阿難：『我以一切行無常故，一切行變易法故，說諸所有受悉皆是苦。又復，阿難！我以諸行漸次寂滅故說，以諸行漸次止息故說，一切諸受悉皆是苦』」阿難就問佛陀：「云何，世尊！以一切諸行漸次寂滅故說？」
「佛告阿難：『初禪正受時，言語寂滅；第二禪正受時，覺觀寂滅；第三禪正受時，喜心寂滅；第四禪正受時，出入息寂滅；空入處正受時，色想寂滅；識入處正受時，空入處想寂滅；無所有入處正受時，識入處想寂滅；非想非非想入處正受時，無所有入處想寂滅；想受滅正受時，想受寂滅，是名漸次諸行寂滅』」。

「云何漸次諸行止息？」只是把前面「寂滅」，改成「止息」，其他的經文內容都一樣，佛陀跟我們歸納出，什麼叫做一切行無常？「行」代表什麼意思？這裡所講的「行」，一切諸行，就是現象界的一切。所謂「諸行」，因為現象界的一切都在動，都一直在變、在動，就是諸行，因為它都一直在變、在動，佛陀就歸納整個萬事萬物的實相，為一句「諸行無常」，一切現象界都在變、都在動，包括我們五蘊的身心，還有六根、六塵、還有六界，不管你從任何角度，都要去看看到一切都在變、都在動，這不是幻想、不是想像，而是事實存在，只是我們心太粗，而覺察不到而已。

以一切行無常故，一切行變易法故，它就一直在流動變化、變化、變化。「說諸所有受悉皆是苦」這裡就大有學問，為什麼一切行無常、一切行變易法？歸結出來就是「說諸所有受悉皆是苦」為什麼？因為在抓常，不錯！最主要這裡所講的，從無常、還有變易，後面會跳出來，「說諸所有受都是苦」，為什麼所有受都是苦呢？眾生在六根跟六塵接觸之後，就會有各種的感受，各種的感受產生之後，就會產生有你的「要」、你的「不要」，對於你所要的、就是順境，你所不

要的、就是逆境。當你遇到順境的時候，就會貪、就會抓，然後又怕失去，或是怕得不到。如果你遇到逆境，就會起瞋，就會抗拒、會排斥，而且你會怕它來，或是來了之後，又怕逆境不走。

這是重要的一個心行過程，要清楚知道從無常、苦，從無常變異之後，為什麼所有受都是苦？因為一般眾生是這樣，當六根跟六塵接觸之後，你不是三輪體空的觸，不是單純的接觸而已。當你觸了之後，就很習性的跟著境界在轉，遇到順境，這是你「要」的境界，你就貪啊！抓啊！然後順境呢？你希望它趕快來啊！你怕得不到啊！或是得到之後，又怕失去啊！如果你是遇到的境界是逆境，這是你所不要的，於是內心就會起瞋、會抗拒，這時候你怕逆境、怕它來啊！在擔心、你怕它來，來了之後、又怕它不走，於是我們的一顆心，就被這個境界，順境、逆境一直牽著走，心都成為境界的奴隸，這樣你就不能夠自在。

所以，佛陀說諸受都是苦。因為一切都一直無常在變化、變化，你不了解這個實相，就有你很多的設限，你的「要」、你的「不要」，偏偏境界有很多是你所不要的。雖然境界有很多是你所要的，但是它又一樣會一直無常的變化、變化、變化，所以你得到，也會擔心它失去；得不到，你也一直要追，一直要求、一直要抓。逆境也是一樣，我們的心就是成為境界的奴隸，於是佛陀就歸納出來，「說諸所有受悉皆是苦」那個受就是裡面有我們的貪、瞋，有我們的情感的、情緒的一種溶入裡面。

佛陀又繼續講：「我以諸行漸次寂滅故說，以諸行漸次止息故說，一切諸受悉皆是苦」前面是講無常、講變易，後面又繼續在講「一切諸行」，所有現象界呢？「漸次寂滅」除了代表無常，一直的生、住、異、滅，成、住、壞、空以外，「漸次寂滅」與「漸次止息」都在宣說涅槃寂靜的法印，更深的一句話就是一切來自於「空」，然後以「空」為背景，以「空」為舞台，然後又回歸到「空」。所以，任何你所抓，如果那個「自我」不死，你想抓、抓，抓到最後你又發現一場夢一場空，因為你只是在抓那個泡影，你沒有活在當下，沒有活在緣生緣滅的當下，你的生命不是真正的活著，都是在抓那些泡影。

所以，佛陀也是一樣，一直在告訴我們，所有的行，它都是一直在生滅變化，除非你能夠全然的放開，你的生命才能夠真正生龍活虎的活在當下、活在現在。「萬法歸一，一歸何處」，是一個修行的心歷路程，這是實相方面，因為一切來自於空，一切回歸到空，很深！以後我們會再講，現在大家要先看到，能夠「先知世俗諦」，因為「空」方面，是屬於第一義諦，以後我們會再談。

「云何，世尊！以諸行漸次寂滅故說呢？」阿難就繼續問佛陀：你說諸行漸次寂滅，到底深義是什麼呢？佛陀就告訴阿難：「初禪正受時，言語寂滅」這裡就比較深了，後面這一段是四禪九定，這裡稍微簡單講過，後面講述四禪八定時，我們會再介紹。所謂「初禪正受時」，就是當你進入初禪的時候，「言語寂滅」

有兩個意思，比較淺的說法，就是你要離開世間的欲界，因為進入初禪，它是已經進入色界，初禪到四禪是屬於色界。

初禪到四禪是屬於色界，五定到八定是屬於無色界，你要進入初禪，是要離開欲界，才能進入初禪，也就是你要放下很多世間的種種抓取、名利欲望，然後單純下來。就像我們前幾天去禪修，你要放下種種，然後透過一些方法，才能夠進入初禪，再來繼續二禪、三禪，因為你在欲界的時候，平常我們講話也多，頭腦裡面也很多的喋喋不休。當大家有去禪修，就知道這樣靜下來，你坐下來、想要靜的時候，你腦海裡面怎麼樣？雜念很多，一直在那裡喋喋不休，就是腦海裡面的語言。如果你的雜念還很多，表示你都還沒進入初禪。你要進入初禪，這時候言語寂滅，也就是種種的妄念雜念，沒有了！你的心是很單純的安住在方法上面，用出入息法，你就很單純的安住在呼吸的生滅上面。

頭腦裡面的那些雜念妄想，沒有了！叫做「言語寂滅」。「第二禪正受時，覺觀寂滅」這裡是講覺觀，初禪有五支——尋、伺、喜、樂、一心，叫做初禪五支，亦即要進入初禪的五個條件，尋、伺、喜、樂、一心。尋、伺，有時候翻譯作覺、觀，尋、伺就是找一個理想的目標、找一個所緣，然後專心在那上面用功。如果我們以「出入息」為所緣，就是在呼吸上面找到一個固定的點，過程都是屬於尋、伺的階段，然後你在上面繼續用功、深入下去，你全身懂得放鬆的要領，很快就能夠有喜受、樂受產生。你專心一意的繼續用功，就會有「一心」，一心一意的在上面用功。所以，「尋、伺、喜、樂、一心」具足，叫做進入初禪。

尋、伺有時候又翻譯作覺、觀，這兩種有不一樣的地方，比較容易落入世間的禪定。尋、伺比較容易落入世間的禪定，包括說一種專注，你一直專注在一點上面，也是一種尋、伺，但是屬於世間的禪定。真正出世間法的禪定，是有覺、有觀的，當下就是「止觀雙運」有覺、有觀，這裡是用尋、伺，就是用覺、觀來代替。所以，當你進入二禪的時候，「進入二禪」就是尋、伺放下了，記得！如果初禪的五支經歷過之後，再來二禪、三禪、四禪，就容易進入了，因為這是由粗到細，當你越入深定的時候，你發現太粗糙的這些，就會很自然放下。所以，當你放下尋伺的時候，進入只有喜、樂、一心，就是進入二禪，叫做覺、觀。同樣的一個所緣，如果是在呼吸方面，同樣以出入息為所緣，繼續安住下去。

就好像心猿意馬的這一頭牛，有人說他要拉這一頭牛，拉得很辛苦，因為這一頭牛是心猿意馬，已經奔跑習慣了，你要拉得很費力啊！所以常常不能夠安住在人中這裡，或是不能安住在丹田這裡，常常跑掉，你都要常常要拉回來，必須要不斷的尋、伺。當你慢慢的安止下來，慢慢的熟練之後，這一頭牛已經漸漸被降伏、安定下來，這時候你也不用刻意再去拉，很自然安住在當下出入息的生滅上面，這時候你不用再去尋、再去找了，那一頭牛乖乖的在那裡，我們就可以放下尋、伺，叫做「覺觀寂滅」。覺觀寂滅就是尋、伺放下。

「第三禪正受時，喜心寂滅」再來喜禪支也放下，就剩下「樂」跟「一心」，就是三禪；如果前面的喜、樂、一心，就是二禪；前面這五支都有，叫做初禪；再來包括「喜」也放下，剩下「樂」跟「一心」，就是進入三禪，繼續用功。後面有的說法，就是「樂」也都放下，叫做進入四禪。但是，「第四禪正受時，出入息寂滅」，這裡講的是出入息寂滅，有的人光看文字，會以為說進入初禪之後，就都沒有呼吸了，不是這樣啦！當你進入四禪，呼吸是很緩慢、很微細，但是不能說沒有，只是說它相當慢、相當微細，似有似無、若有若存這樣。所謂「寂滅」，也就是在出入息方面，已經很微細的意思，不是說完全沒有，只要你的生命還存在著，呼吸就一定會有，只是有時候你是用丹田方面的，包括說你如果進入比較深定，你全身的毛細孔都會張開，它全然放鬆，全身的毛細孔，也可以進行部分的呼吸、氣體的交換。這時候從肺部方面的呼吸量，就可以更少，你不能說這時候我們根本都不需要空氣，都沒有呼吸，不是這樣，而只是說它是很微弱，很不明顯這樣而已。只要你有很深刻的這些覺察力，一樣可以覺察到會有。

「空入處正受時，色想寂滅」這是什麼意思？為什麼？如果光從文字上面去了解，都很不容易了解此深義；如果你沒有實修過，不太容易了解到它所講的深義。所謂「空入處正受時，色想寂滅」就是剛才所講的「空入處就是空無邊處定」是第五定，你要進入第五定時，是不是要放下色界的所緣？我們依出入息，叫做依風界，地、水、火、風這些都是屬於色界，找一個色界的所緣進入的定，叫做入色界的禪定。現在你再把依色界所緣的對象要放下，你才能進入「無色界」。所以，五定、空無邊處開始，就不以出入息為所緣，已經放下色界這些了。所以，你要放下欲界，才能進入色界；放下色界，才能進入無色界。這時候進入五定時，就以「空無邊處」為所緣了，「空無邊處定」是第五定。

再來，「識無邊處」是屬於第六定，「識入處正受時」就是「識無邊處定」，這時候「空入處想寂滅」「空無邊處定」是第五定，「識無邊處定」是第六定，「無所有」是第七定，「非想非非想」是第八定，「受想滅」就是「滅盡定」，也可以稱第九定。因為這是屬於三界，就是介紹三界，或許你想說我現在可能不需要懂那麼多，或是可能用不到……，事實上如果你真正要出三界、要解脫自在，這三界都要經歷過，你都要經過、你要了解。

所謂「空無邊處定」，就是以「空無邊」為所緣，這時候他放下，因為是第五定了，所以他放下前面的色界，叫做「色想寂滅」。再來，你進入下面一個定，前面這個所緣要放下。如果你入到「識無邊處定」，「空無邊處」就要放下，才能入「識無邊處」；「識無邊處定」放下，才能夠進入「無所有處定」；「無所有」放下之後，才能夠進入「非想非非想處定」；第八定的這個定也放下，才能夠進入「想受滅」，也就是「滅盡定」，具體內容以後我們再講，大家先了解這裡所講的意思。

「識入處正受時」當你入第六定的時候，前面的「空無邊處定」必須要放下，「寂滅」就是放下的意思，也就是「空無邊處定」消失，才能夠進入「識無邊處定」。當「識無邊處定」消失，你才能夠進入「無所有處定」；「無所有處定」消失，你才能夠進入「非想非非想處定」。「想受滅正受時，想受寂滅，是名漸次諸行寂滅」。

【法義分享】「一切諸行無常故，一切行變易法故，說諸所有受悉皆是苦」有的修行人把無常與苦劃上等號，認為這世間一切都是無常，所以這世間一切都是「苦」，這是用邏輯的頭腦去思維推論的結果。有很多人就是這樣認定，認為說一切無常，「無常故苦，苦故無我」，所以無常就是苦，這世間一切都是無常，這世間就是苦海，所以這娑婆世界就是五濁惡世，就是苦海啊！我們要去找一個沒有苦的地方……。

看你往哪裡找？認為這世間一切都是無常，所以這世間一切都是苦，這是用邏輯的頭腦去思維推論的結果。「無常、無我、涅槃寂靜」這是宇宙永恆不變的三法印，法印、真理一定是中性的，也就是超越任何時空的。但是，我們以前常常會講到說「無常、苦、無我」是三法印，後面還會有一個說明，一個是苦海中的三法印，一個是解脫者的三法印，下一節我們會講到。「無常、苦、無我」是宇宙永恆不變的三法印，但是苦呢？不是永恆的法印，如果苦是永恆的真理，就沒有解脫的可能。我以前也是被這些三法印，搞得這樣迷迷糊糊，人家說這世間就是一切都無常啊！一切都是苦啊！無常故苦啊！苦故無我啊！後來才發現原來不是這一回事。

「苦」來自於「貪愛、聚集」。佛陀就講說：一切行是無常，一切行變易法，說諸所有受是苦。無常要跳到苦，裡面是有觸受，你是觸受之後，起了貪、染，起了貪、瞋，才是苦。所以，「苦」來自於「貪愛、聚集」，苦來自於觸受後，產生了貪、瞋的迎拒心，而根本原因來自於愚痴、無明，也就是不明瞭大自然的法則，導致與無常法則在抗爭。「苦」來自於「背道而馳」，有「自我」、就有苦。事實上，這裡的法義滿深的，大家慢慢去體會，所有苦的存在，是來自於「背道而馳」，不明瞭大自然的法則，只要你有「自我」就有苦，為什麼呢？因為你會有很多的「要」跟「不要」，只要你有「自我」，內心裡面就有設限，你很多的「要」跟「不要」。

當你遇到境界的時候，就在「要」跟「不要」之間，在二元對立的選擇，就二元對立的劃分，都是很習慣性的一觸，就是落入在「要」跟「不要」，然後在順、逆境裡面，在二元對立裡面，這就是眾生啊！

所謂「未到地定」，講說初禪五支，如果要算說正式進入初禪，這五個條件要有，如果這五個條件沒有具足，叫做「未到地定」，你條件還沒有具足，是有些禪定，但是還不算正式進入初禪，因為你的條件還不具足。「剎那定」，只是心的一個暫時寧靜下來，這樣而已，都還很不穩，只是有時候靜一下，然後沒多

久，那隻牛又跑走了；只是偶爾靜一下，那隻牛又跑走，叫做「剎那定」。你說在「未到地定」的時候，就可以止觀，是不錯！如果有具備「未到地定」，是可以做止觀，但是你一份的定力，有一份觀察的深淺度；一份的穩定性，有一份觀察的深度，因此「未到地定」一樣可以觀，但是最理想的「觀」是初禪的「觀」，初禪的止觀雙運，你要能夠一心，要能夠整個這些都有。

所以，最理想是「覺、觀、喜、樂、一心」的初禪，這樣的止觀雙運，它可以開智慧。如果你光是初禪這些，沒有經歷過四禪八定，什麼叫做色界？什麼叫做無色界？你不知道。你修行修到最後，會卡在無色界，你不知道，因為這個涵義很深，而且陷阱也很深，又是無影無蹤啊！無色啊！若心不夠微細。你是看不到的。這一次禪修的第二天晚上，就有協助大家去看到「自我」的影子，「自我」的本尊，就是要協助你去看到無色界，躲藏在無色界裡面的「自我」。如果你沒有進入這些，深層那個「自我」，很厲害啊！它是來無影去無蹤，那是無色界，你看不到啊！所以，當這些你有經歷過之後，深層的「自我」，「自我」的本尊，才會無所遁形。因為不管你再怎麼厲害，都是在三界裡面。都要看到一開始在起心動念，一開始在作怪了，因為意念是屬於無色界，所以我們還要深入才能夠看到，前面這裡是可以修，沒錯！但是還不夠。

「諸行漸次寂滅」是歸納出一切現象界的生起，都是無常變異而趨向寂滅，這一句話滿重要。欲界是如此，四禪八定的色界、無色界，也是如此，「滅盡定」也是有入有出，也是無常變異，終歸止息、寂滅。四禪八定要有經歷過，但是縱然你進入初禪、二禪，三禪、四禪到第九定，這些都是透過有為法而進入。一定要經由「有為法」，你要認真修行，才有可能進去，如果沒有修行，不認真、用功修行，沒辦法進入四禪八定。再來，不只是現象界、色界的這些，它是生滅變化、無常，包括你入禪定、初禪、二禪、四禪、八定這些，包括進入「受想滅盡定」，都是你的「有為法」而進入，「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電」，你要經歷過四禪八定，然後又了悟「自我」所創造出來的三界，都是無常生滅變化，你要看到它的「味」，入禪定裡面很殊勝、很好，沒有苦啊！但是你要知道它的「患」，最後你才能夠離，才能夠出三界。

所謂「無所有」，你若沒有正確聞思基礎，這樣撞、撞、撞，撞進去「無所有」，你會嚇一跳跑出來，因為你好像覺得什麼都沒有、都空掉了，以後講四禪八定時再講好了。

佛陀講所有受都是苦，所有受就是進入四禪八定，也都是受、各種的感受，當你進入初禪、二禪，三禪、四禪，都有禪定裡面的覺受，五定到八定也是一樣，都是透過你的修行之後，進入覺受裡面，但是它也都是「有為法」，都是有入有出、有生有滅，你不可能永遠處在那一種情況。廣欽老和尚，他的禪定再怎麼高，還是會出定，不管你入定多久，還是一樣會出定，除非你是解脫者，不然縱使你入深定，只是認為我進入一個沒有苦的世界，沒有煩惱，有一句話形容叫做「石

頭壓草」，你以為入深定，包括說入滅盡定，以為就是入涅槃寂靜，以為就是入涅槃界，都是「石頭壓草」，而且它是有進有出有入、有生有滅。

當然這個比較深，以後我們講述四禪八定的時候再深入解析，這裡佛陀要讓我們知道，三界不管你在哪一界，欲界、色界、無色界都是一樣，你一執著什麼，你一貪愛什麼，那麼你的苦就會有。【法義分享】任何境界，包括四禪九定，只要你有貪愛、執著，只要你有迎有拒，「苦」就不會消失。你再認為「禪悅為食」，禪定多麼殊勝，就像這一次禪修的時候，也有人跟我講，他什麼時候他坐到很好，覺得很舒服，但是後來怎麼都無法進去？他覺得：奇怪！他覺得身心又繃緊，因為當你嚐到一些甜味之後，就會在那裡我要，然後就在那裡等待，就在那裡怕得不到，由於你的等待，你的害怕得失的心，就又繃緊。

所以，三界都是無常生滅變化，但是如果我們認為修行不用修四禪八定，什麼叫做色界？什麼叫無色界？你不知道，怎麼出三界？！以後有因緣，大家要慢慢再繼續深入。

（第七節）「我如是種種說受如實義，世間不解，故而共諍論、共相違反，終竟不得我法、律中真實之義以自止息。若於此我所說種種受義，如實解知者，不起諍論、共相違反，起、未起諍能以法、律止令休息」因為佛陀是過來人，很清楚告訴你們，很多人沒有進入實修，就是沒辦法理解到。你用你的頭腦，透過語言文字，又會被語言、文字障礙住，用你了解的角度來理解，但是你扭曲了，或是你誤解了，你都不知道。所以佛陀就講說：因為世間不解啊！一般眾生沒辦法了解，「而故而共諍論」包括現在的禪修、禪定方面，很多的說法都是各有一套，很多的界定，包括帶修行方面的，很多都引導你在禪定裡面，怎麼樣去下工夫，因此這方面會有起很多的諍論。

共相違反，終竟不得我法律中真實之義，以自止息。不入四禪八定，你不知道什麼叫色界、無色界？但是當你一入四禪八定裡面，又被禪定、境界所迷惑住了，本來是被欲界迷住，本來是在欲界打滾；修行之後，結果不知道，被色界與無色界又迷惑住了。當你穩定下來，就進入初禪了，但是我們是偏重在有覺有觀，就是覺、觀、喜……，有喜、樂、一心，不會說還要費力，還要去拉那頭牛，如果是一種「世間定」，你只是專注在一種，會選擇你要的一個框框範圍，如果你所不要的衝進來，不是嚇一跳，不然就起瞋。

是讓你慢慢看到那個本尊的影子，但是真正本尊的展現，他的厲害處，都要在歷緣對境。當你在禪修環境，貪、瞋、痴的展現，還不會很明顯；你在歷緣對境的時候，貪、瞋、痴、我是、我能、我慢、我要、我不要……，都是在境界。所以，修行要有靜、有動，要有專心禪修的時候，也要有入滾滾紅塵去洗鍊。

「有二受——欲受、離欲受。云何欲受？」欲受就是欲界，然後你要離開，欲受就是在欲界打滾，一般眾生是在欲界打滾，欲界裡面的種種覺受，你要離欲

受，要離開欲界的貪婪喜愛，才能夠進入色界、無色界的意思。所以，初禪就是要離開欲界，這樣才能夠進入初禪的欲界。「云何離欲受？」也就是離欲界，「調比丘離欲、惡不善法」離欲界，離開惡、不善法，應該要頓點一個分開，要離開欲界，還有惡、不善法。「有覺有觀」經典裡面一樣都會提到「有覺有觀」，如果以出入息為所緣，一個吸氣是生、呼氣是滅，你慢慢的去體會那個生、滅，就是有覺有觀。不是說落入你不是用生滅去引導它，不是用你的作意去引導它，而是你看到現象界，覺察到、觀察到現象界的生起，看到現象界的「滅」，然後體悟到生起來了。

，生、滅、吸、呼……，不是用你的意念去引導它，因為那是屬於自主神經系統的，但是大家在禪修，一下子就胸悶、又煩，呼吸不順暢，為什麼會胸悶？因為「自我」又去干擾，在單純的環境讓你禪修，「自我」它就沒事做了，又要來干擾它，它會不甘寂寞，又要來干擾自主神經的運作，告訴你說只要客觀如實的觀察就好，偏偏那個「自我」就是不甘寂寞，叫你在這裡看戲就好，你不要，就是一定要干涉，硬是要插一腳。但是，你沒有經歷過這個階段，你不知道「自我」到哪裡，就是要顯現我是、我能，呼吸想要引導它，我要去干涉它，就是要讓你慢慢去看，你要經歷過，才知道什麼叫做有為法？什麼叫做無為法？

欲界、色界、無色界，四禪八定到九定，都有「自我」，但是你要慢慢去看到，「自我」的影子要找出來，要看到那個影子，最後才能夠看到本尊。

「若有異學出家作是說言：『沙門釋種子唯說想受滅，名為至樂』此所不應。所以者何？應當語言：『此非世尊所說受樂數，世尊說受樂數者，如說』優陀夷！有四種樂。何等為四？調離欲樂、遠離樂、寂滅樂、菩提樂」這裡含意又很深，一般如果只看經典，你也無法了解，光是看文字方面，沒辦法了解它的深義。如果有外道的人來跟……，這佛陀就跟一些弟子講，如果有外道人來跟你們講，你們老師、你們這個佛門，都只是說要入滅盡定，「想受滅」就是入滅盡定，你們老師只是告訴你們說入滅盡定，才是叫做入涅槃寂靜，才叫做最高的快樂，才叫做入涅槃寂靜，才叫做解脫……。佛陀說：這是因為他們不了解、他們誤解，「此所不應」不應該這樣的，因為那種論斷是錯誤的。

「所以者何？應當語言」佛陀就告訴弟子們，如果有人來爭辯，你們可以跟他們講：我們世尊所講的，最高的快樂解脫，不是這樣的，不是說入滅盡定，才是最高的快樂。講更具體一點，不是入滅盡定就代表解脫。曾經也有人問：奇怪！修行是不是後來都會變得很嚴肅、很苦、很拘謹啊？不會的，那是因為不了解。事實上，修行就是為了離苦得樂，但是修行人、解脫者的樂，跟一般眾生欲界裡面的這些樂，是不一樣的，解脫者的樂是怎麼樣呢？「離欲樂、遠離樂、寂滅樂、菩提樂」一般眾生是在欲界裡面越抓越多，他越覺得快樂，但是一個有智慧者的人，他看到你那個抓、你以為樂，但是背後呢？隱藏的是苦啊！有智慧的人，他是看得清清楚楚，所以他不會這樣去抓，因此他的樂跟世間抓取的樂，不一樣！

看起來好像有點背道而馳，就像老子講「為學日增，為道日損」，一般眾生、世間法，他是越抓，覺得說我越抓越多、我越快樂；但是一個有智慧的人，他知道你在抓、你在要、你在貪，你的心都沒辦法寂靜，你的心都在牽掛，你是在苦中作樂。

所以，解脫者的樂，他是了悟這些實相之後，超越二元對立，叫做「離欲樂」，離開世間的這些貪婪抓取。「離欲樂、遠離樂」離開世間這些顛倒夢想的抓取。「寂滅樂」含意都很深，因為這四種樂講的是解脫者的境界，「菩提樂」就是你有超越二元對立的智慧，不被世間的這些境界牽著鼻子走，不會成為境界的奴隸。修行到後來，他是很快樂的解脫自在。你要解脫自在，必須要了悟這些實相，然後超越二元對立。有的人認為內心寧靜或是入滅盡定，就是入涅槃寂靜，但是事實上，內心的寧靜或是入滅盡定，與實相界的涅槃寂靜是兩回事，這裡算是很深的地方，我們暫時了解就好，以後我們會慢慢去體證到，因為前者是屬於有為法，有修、有證，是由個人精進修行而契入，有人有出、有生有滅，就是我們剛才前面經文所講的四禪八定這些，包括四禪九定這些，「諸所有受都是苦」……。

一方面，因為這些都是有人有出、有生有滅，包括滅盡定也都是一樣，如果你不了解它是生滅，你一進入到禪定境界方面，體會到這是很不錯的境界，又會想常常要有這樣的境界，結果應了一句話「欲速則不達」，你越想抓、越想得，越是得不到啊！就是苦就會產生，或是說你進入了之後，又希望它不要退失，都是在「要」跟「不要」裡面抓。真正的涅槃寂靜是指宇宙本體空的實相特徵，是屬於無為法，不生不滅，法爾如斯、本來如此，與任何個人的精進修行無關。記得！要記住這一句話，只有「無為」才能契入，包括說我們的修行，要保持一個客觀如實的覺察，已經在協助大家慢慢去體會什麼叫做無為？但是你一開始很難掌握到、很難體會到。

告訴你無為，你還是很認真的要去做無為；告訴你放鬆，你是很用力的要去放鬆。我告訴你要放鬆，於是就很認真、很用力的要放鬆，但是你如果沒有實修過、沒有經歷過，你不知道，你無法體會到。於是有的人會有點失望、有點氣餒，來告訴我說：奇怪！我怎麼越來越悶、越來越緊、越酸痛？我說：這好現象啊！這是一個過程，這是很正常，表示你有在做。因為你真正有在做、有體驗過，才會知道放鬆，就像說學開車，你看人家會開車的，好像很輕鬆嘛！談笑用兵，很輕鬆！當你到教練場去學開車的時候，教練就告訴你：要放鬆喔！放鬆喔！但是你一上車，坐到車上，你就是很緊啊！很緊啊！如果教練又罵你，告訴你要放鬆，你又不放鬆，又抓那麼緊，罵你真笨！如果說你又挫折，結果就怎麼樣呢？你又不肯開，又怕失敗、又怕挫折，這樣就沒辦法超越，你還是要經歷過笨手笨腳分解進行的過程，慢慢的、慢慢的，不怕挫折、不怕失敗，這樣你才能夠真的到後來就是很自然，駕輕就熟。因此這一次禪修，如果有的人認為自己好像沒有達到預期的效果，都沒有關係、都很正常，只要有精進用功，工夫不會白費！這一次的失敗，就會累積你下一次成功的經驗。

所以，佛陀才說：想受滅的滅盡定的樂，與寂滅樂、菩提樂是不同的。真正的寂滅樂，真正的涅槃寂靜，並不是說要進入滅盡定，才叫做入涅槃寂靜，滅盡定還只是「自我」所創造出來的一個境界，那是很寧靜、是不錯，很寂靜、是不錯，但是還不是真正的涅槃寂靜，就像你覺得這個世間很吵，外面的聲音很吵，於是做一個隔音室，自己躲入隔音室，你說：現在好安靜啊！這世間好寧靜，都沒有雜音，真的嗎？佛陀才講：不是想受滅，才是最高的樂，這些都比較深，大家先了解。

像這一次在禪修的過程，有一位學員身心很柔軟、情況滿好，他也算是老參，在聞思方面都很認真、很踏實，在課程進度裡面怎麼講，他就很認真去做，當後來講到越深的這些，他都有依著去做，到最後結束之後，因為我有講到比較深的部份，他就私下又問我是不是這樣？是不是這樣？我覺得他是很認真、很用功，他有看到要點出更深的地方，於是我有跟他講說：不錯！本來我是想說這方面很深，你要慢慢去看，他希望我講更具體一點，這樣可以避免自己在無意中，又落入那個框框裡面而不知道。因為他很用功、很認真，又很進入情況，因此身心柔軟，我就再跟他講，更進一步讓他去體會，因為裡面很深的地方，它有很重大的分岔路，他就可以知道要怎麼樣去把那個分岔點清楚看到，然後又可以避開。

（第八節）「爾時，世尊告諸比丘：若於一法，觀察無常、觀察變易、觀察離欲、觀察滅、觀察捨離，得盡諸漏，謂一切眾生由食而存。復有二法，名及色」佛陀做一個總整理，帮助大家把重點記下來，由一、二、三、四……，到後面的七、八、九、十，如果你想要依，重點你要記到什麼？「一切眾生由食而存」，「二就是名色」、三就是「三受」，四就是「四食」，五……這樣一直下去，你想到一個數目，就要想到它的重點，這樣的意思，但是重點不是在這裡，重點是說「於此十法」呢？你要「正觀無常、觀察變易、觀察離欲、觀察滅、觀察捨離、得盡諸漏」本經是很多重點的集中，要一一去了解、一一去消化，若能正觀其無常變異，就能漸漸趨向解脫自在。

重點是在於當你面對這十種法，你要正觀無常、觀察變易，你要了悟無常法印。我們是講了重點，其他那些你要具體去了解，因為這些一到十是涵蓋著整個身心內外、宇宙人生一切現象界，包括整個三界都是，重點是不管你從任何的角度，不管你從任何的時空，都能夠去看到無常法印，無常的真理實相，一切都是在變異、變異。中國的《易經》，含意也很深，就是在告訴我們一切在變異、變異、變異，《易經》的「易」含意有三種，含意很深，你要看到它所啟示的深義，重點就是要去貫徹無常法印，無論你到哪裡，都要能夠去深觀到無常法印。

大家都是認真，有的是空著肚子來聽課，不錯！真的要有這一種精神，要有求法之心，玄奘大師的那一種為法而粉身碎骨、在所不惜，那一種魄力、那一種決心，如果你能夠有這一種決心、魄力，成功就很快！中鼎提供這樣的地方讓我們來上課，大家可以聽聞，但是今天是你們在這邊，然後我過來這邊上，以後

如果大家繼續再深入，也許有一天我在哪裡，如果你是真正為解脫而來，就沒有距離了！你真正為解脫而來，我們是超越時空的，不論我在哪裡，只要我能夠幫得上你忙，我都會毫無保留的協助。[回目錄](#)

第十三章 三法印

很多人都知道「三法印」這個名詞、名相，但是現在來看這裡經文所講的，有什麼不一樣的地方？「色無常，無常即苦，苦即非我，非我者亦非我所。如是觀者，名真實正觀」這裡告訴我們：無常、苦、無我，要好好進入深觀、深入去體悟，這樣才叫做真正的真實正觀。所謂修行，不是說在那裡參一個問題，參一個話頭或是參一個公案，在那裡一直參，參到最後說我開悟了、我突破了。

如果你的突破能夠真正了悟「無常、苦、無我」三法印，這樣是可以；如果你參了那些公案，還是沒有讓你真正徹證無常法印，以及更重要的，沒有讓你真正體證到「無我」，那些的參，只是讓你心攝下來，更深入去找問題、去「觀」而已，它只是一個過程，不是說這樣就到達了，我們要知道下一步怎麼樣再繼續深入。無常、無我，是實相、是真理，遍身心內外，一切都是無常、無我，眾生若對無常、無我，不能如實深觀就會背道而馳，就會與大自然的運行法則抗爭，苦於是產生。苦諦，它是來自於你不了解大自然的運行法則、背道而馳。

（第二節）「色無常，若因、若緣生諸色者，彼亦無常。無常因、無常緣所生諸色，云何有常？」「識無常，若因、若緣生諸識者，彼亦無常。無常因、無常緣所生諸識，云何有常？」「無常者則是苦，苦者則非我，非我者則非我所」無常是實相真理，這裡所講的「色」，它只是一個代表，「五陰」也就是我們的身心，而且又是要推論到其他的六界——地、水、火、風、空、識，還有內六根、外六塵、內六入處，還有根、塵、識，這些全部都包括在內。我們身體的這些色身，包括我們的心理，都是因緣聚合之後而生，這就是緣起，它的元素、它的原因，本身就是無常生滅變化，它組合起來的這些色身，怎麼會是恆常不變呢？所以，由變動不羈的原因、元素，所組合起來的成品，也必然是緣生緣滅。

無常、無我是實相真理，是超越時間、超越空間的，受、想、行、識都是無常，也就是我們整個心理，整個感覺、覺受，它都是無常生滅變化，「識」也是無常，「識」是因緣而生，產生了「識」，這裡面要慢慢去體會，很多人又在：這是第幾識、那是第幾識，要去抓第幾識，要找出第幾識，不然就是換另外一個名詞，要找出自性，要找出不生不滅的佛性……。佛陀一直告訴我們「無我」、「無我」的實相真理，這個「我」是緣生緣滅，它都是一直刹那變化，但是我們偏偏一直要去找一個永恆不變的「我」，「無我」是「無我」啦！但是我們去找一個「真我」出來，我們去找一個永恆不變的「自性」出來，因此印老就把這些解析出來說：你如果沒有深入法義的聞思基礎，很容易落入「真常唯心」，

跟佛陀所講的「無我」法印背道而馳而不知道，因為這個很深，大家要慢慢深入就可以體證到。

如果一個人能夠真正體悟「無常」，第一個要貫徹無常法印之後，再來要體悟到無我法印，這些都是實相的存在，你不了解、背道而馳才会有苦，苦就是這樣產生。如果真正體證、體悟到「無我」，就會更深一層去體悟「無我所」，現在大家慢慢聞、思、修，當「無常」體悟越來越具體，「無我」也會體會越深，包括你的身心柔軟，都是「我」已經慢慢在軟化了，本來這個「我」硬梆梆的，現在開始柔軟、柔軟，因此身心的柔軟，都已經漸漸慢慢去體悟「無我」，慢慢去體證「無我」，但還不是真正做到「無我」，只是這一個過程，你一分的體悟「無我」，你那個「我所」、抓取，所謂「我所」就是我所抓的那個「我所」，你就會體會到「無我」，你就可以體會到自己本身都作不了主，你怎麼又能夠去主宰別人呢？！所以，對那個「我所」的抓取，就會越來越放鬆；本來放不下的，你也漸漸能夠放下。

能夠進一步體悟「無我所」，能夠真正身心柔軟，你對別人的主宰、對別人的掌控、對別人的抓取，就會漸漸放下、柔軟，會尊重、尊重，一方面比較會隨順因緣，本來的「自我」的意識很強、要主宰，認為「我」的意思就是這樣，要照「我」的意思去做，就是這樣、就是這樣……。但是當你慢慢體會無常、無我，一方面你會尊重對方，一方面你會隨順緣起，但是處理的過程，你也不會說做事情就是打迷糊仗、含含糊糊，又不是這樣，那是沒有智慧啊！那是不知道緣起。

【法義分享】不明實相，一抗拒無常，苦就產生。能如實正觀宇宙人生的實相、法則，就會厭離往昔愚痴的抓取與貪愛，不抓取、不貪愛、不叫流水逆流而上以符合己意、不與無常法則抗爭，「苦」就消失而解脫自在。你本來都一直要叫流水逆流而上，我這裡是寫的比較明顯，讓大家去體會啦！你們要慢慢去體會，很多時候我們常常是想要去改變無常的法流，都是想去改變無常的法印，事實已經發生，我們偏偏不願意接受事實，想要叫流水逆流而上，但是偏偏不如意之事十之八九，天不從人願。事實上，不是老天在跟你作對，而是不願意接受無常的法流、流動變化，你就是有你的「要」，有你的「不要」，你想要去掌控、想去主宰、想去改變。

所以，有的人就想「好！我修得神通廣大，就可以去扭轉，就可以去做一些神通啦！奇蹟啊！可以改變很多事情……」如果是這樣，佛陀神通這麼廣大，他的祖國怎麼會滅亡？佛陀這麼神通廣大，他怎麼可以讓他父親死掉？佛陀這麼神通廣大，他自己怎麼可以離開這個世間？所以，這個都是告訴我們，佛陀就是了悟無常的真理實相，也告訴眾生你的苦就是來自於你不明瞭，然後就是要跟無常法流對抗，這樣苦就會產生。

（第三節）「闍陀語諸比丘：『我已知色無常，受、想、行、識無常，一切行無常，一切法無我，涅槃寂滅』闍陀復言：『然我不喜聞：一切諸行空寂、不

可得、愛盡、離欲、涅槃。此中云何有我，而言如是知、如是見是名見法？』」人家告訴他說：你這樣不對啦！他第二遍還是這樣講，第三遍也是這樣講，這裡有講到「一切行無常，一切法無我，涅槃寂滅」。

【法義分享】「無常、苦、無我」這是處在苦海中的三法印，這是此岸眾生通用的法則。「無常、無我、涅槃寂靜」這是宇宙人生的實相、是永恆存在的真理。這是究竟解脫者所契入的實相世界、亦稱彼岸的世界。注意這二個法印，有什麼不同？一個是無常、苦、無我，這是處在苦海中的眾生的三法印。無常、無我、涅槃寂靜，這是解脫者的世界，裡面就是他了悟實相之後，不再背道而馳，不再逆流而上，於是苦諦、苦消失了，出離了苦海，因此處在涅槃寂靜。涅槃寂靜是代表極樂世界、解脫的世界，不是一個人坐在那裡，像木頭人一樣不會動，才叫做涅槃寂靜，不是這樣！而是代表一個心境，一種安樂、安祥、柔軟，沒有苦的世界，了悟實相、了悟真理，遠離顛倒夢想。

很多修行人，闍陀所反應出來的心態，是歸納在第三點，很多修行人、很多學佛者，雖然知道「無常」，也很會宣說「無常」，但是內心深處卻是很怕「無常」；雖然很會宣說「無我」，但內心深處卻很怕「無我」，雖然很會談「空」，包括涅槃寂靜都是；雖然很會談「空」，但內心深處卻很怕「空」，主要都是深層的「自我」、我慢在作祟，那個「自我」抓得很緊，很怕「無我」、很怕消失，這方面要聞、思、修、證，不斷慢慢深入，才能夠去體悟到像闍陀比丘，他所提到的問題，這是非常切實、也非常重要的。因為很多的修行人，很認真在修、在修，但是卻沒有如實回來面對自己，因此他很認真在修，但卻是落入在「世間法」裡面在修，而不知道。

闍陀比丘是有要走向「出世間法」，但是他卻是在「世間法」跟「出世間法」之間掙扎，這已經很微細了，不是在欲界與色界抓取而已，已經是進入到深層的「自我」生死存亡。闍陀比丘就說：理論上我可以了解啊！我可以知道色無常，受、想、行、識無常，一切無常，我都知道啊！他體悟到無常法印，但是「無我」方面，卻是理論上他可以接受，理論上他可以知道，然而他看到他的內心裡面卻是在抗拒，他看到他內心裡面，「自我」還是一直要在抓，要在抗拒無常、怕無常，這是有如實認真而如實回來反觀自己，才會這樣講。你不要以為說：我沒有這回事啊！我沒有這問題啊！證到初果的人，還沒辦法去看到內心裡面在抗拒「無我」，這是已經有證果以上的人，繼續又如實回來看到內心在拉扯，他想跳進去、但是又怕，就認為說如果說「無我」，誰來證果？誰來見法？誰來體悟呢？

他的這些心態，都是代表很多眾生、學佛者，很深的心理問題。什麼叫做「我」？「我」要成立的幾個條件？以前講過了，在此就不再重複講，這裡是讓大家知道什麼叫做「三法印」？苦海中的眾生，「三法印」就是無常、苦、無我，眾生只要還沒有解脫，苦都存在著，只是你有沒有回來如實回來面對自己而已？你是在逃避呢？在麻醉呢？一般眾生是這樣，那個苦是存在的，但是都設法逃避、設法

麻醉，讓自己看不到那些苦，讓自己不去接觸那些苦。但是，佛陀知道說我這樣再怎麼做，我都逃避不了的。不管我逃到哪裡，那個苦、不安，永恆都存在著。

所謂「中道」是你要看到味、患，你要看到正、反面，然後才會有一個客觀、超然的智慧，叫做「中道」，實相是你要看到「無常」，看到「無我」，你要看到「苦」，你要看到集、滅，你要看到味、也要看到患。實相是你要面面都要去看到，叫做實相觀，能夠看到正、反面，能夠看到味與患，才会有超然的智慧出來，才不會成為境界的奴隸，才叫做「中道」的智慧。

（第四節）這是從向初果、證初果、二果、三果，到四果阿羅漢的整個心歷路程。「爾時，世尊告諸比丘：『當說聖法印及見清淨。』」佛陀就說：好！我現在要跟你們講「聖法印及見清淨。諦聽！善思！」你們要洗耳恭聽，要好好去體會，要用心聽。「若有比丘作是說：我於空三昧未有所得，而起無相、無所有、離慢知見者，莫作是說」佛陀就講：如果有修行人說還沒有體證到空三昧（空性），但是卻已經體悟到、做到無相、無所有，我已經離開「我慢」了。佛陀說：這是錯誤的，這是不正確的，你不要有這一種顛倒夢想的說法。「所以者何？若於空未得者而言我得無相、無所有、離慢知見者，無有是處」佛陀就講：如果沒有見到空性（法性），也就是無常法印，如果還沒有體證到空性，就說已經體證無相、無所有、離慢知見，佛陀說：沒有這回事啦！你所說的無相、無所有，都只是世間禪定裡面的一種禪相而已，四禪八定裡面的一種禪相，只是一種「世間定」，只是一個「自我」，所想像、所創造出來的一種境界而已。

「若有比丘作是說：我得空，能起無相、無所有、離慢知見者，此則善說」佛陀就講了，如果一個人能夠「得空」，體悟到空性、體悟到法性，有見到法，他有體證到無常，有體悟到無常，有體悟到法印，那麼能夠「無相、無所有、離慢知見者，此則善說」。如果一個人能夠體悟到空性之後，能夠繼續起無相、無所有、離慢，離開種種慢，有這一種智慧見解，佛陀說：這是正確的。

「所以者何？若得空已，能起無相、無所有、離慢知見者，斯有是處！」一個人要真正見法，才能夠真正做到無相、無所有、離慢知見。前面只是講個概略，後面「云何為聖弟子及見清淨？」什麼叫做見解？也就是見法，「見」是包括見法、知見，知見不是用理解的，而是要去體悟、體證的，怎麼樣才叫做見清淨呢？這個「見」都是包括要開悟啊！你要見法啊！也就是「法眼淨」。怎麼樣才能夠法眼淨、見清淨呢？佛陀你是「法根、法眼、法依，唯願為說！諸比丘聞說法已，如說奉行」請佛陀繼續深入開示，我們會如是去做、去體悟、去實修實證。

佛陀就告訴大家「若比丘於空閑處樹下坐，善觀色無常、磨滅、離欲之法；如是觀察受、想、行、識，無常、磨滅、離欲之法。觀察彼陰無常、磨滅、不堅固、變易法，心樂、清淨、解脫，是名為空；如是觀者，亦不能離慢、知見清淨」這裡開始越來越深入了，佛陀這裡就提到，你要在禪修、止觀雙運的情況之下，深度的去善觀色無常，深度去體悟色界一切的無常、磨滅、離欲之法。這裡的色

無常，包括要大家溶入各種的聲音裡面，所謂「觀音法門」。你要去體會色界的一切無常，聲音一樣都是一直在無常生滅變化，即生、即滅，你要去體會「觀色無常、磨滅、離欲之法；如是觀察受、想、行、識，無常、磨滅、離欲之法。觀察彼陰無常、磨滅、不堅固、變易法，心樂、清淨、解脫，是名為空」。

我們所講的「觀音法門」，跟外面一般修法的「觀音法門」「」不一樣，我們是你要慢慢去體會，當你心寧靜的時候，你去放空，體悟大自然各種聲音，然後讓它穿流而過，這些聲音都是在告訴你，即生、即滅啊！即生、即滅啊！都在告訴你無常的法印，所有的聲音都是在宣說「無上甚深微妙法」，所有的色界都在告訴你「無上甚深微妙法」、無常的法印。如果你這樣慢慢去體悟、去體證到，當你有所體悟了，見到法了，這時候你心樂啊！內心感到很快樂啊！很清淨啊！一直都浸泡在無常的法印裡面，這時候你有解脫的覺受。在這一次禪修的時候，就有人體會到那一種情況，覺得那一種解脫樂就會產生，當然這是一時解脫，還沒有究竟解脫。

「心樂、清淨、解脫，是名為空；如是觀者，亦不能離慢、知見清淨」這裡所講的「空」，是講體證到空性了。注意！很多不了解就以為說這已經是涅槃、無為、空，那個空是不一樣的，這是體悟到空性，也就是體悟到法印，體悟到法性。我們講說明心見性，「見性」是指見到無常法印，體悟到空、空性。「如是觀者，亦不能離慢、知見清淨」但是就算你體悟到這樣，還是沒有離開「我慢」，你的知見還沒有真正清淨，我們可以暫定證到初果。如果一個人能夠見到法、見到空性，能夠斷三結，叫做證到初果。要證初果的人，一定要體證到無常法印，要見到空性，如果能夠斷三結，包括身見結、疑結、戒進取結，這些三結能夠斷除，才叫做證初果。但是你不要以為說，我這樣就已經大事已了了，要知道「亦不能離慢、知見清淨」那個「我慢」還沒有斷。

這一次有引導、協助大家，要慢慢去看到意念、起心動念、「自我」，就是要讓你能夠慢慢去深入、去看到。「復有正思惟三昧，觀色相斷，聲、香、味、觸、法相斷，是名無相；如是觀者，猶未離慢、知見清淨」你又繼續再用功、繼續再深入，然後你已經觀到色相斷，色、聲、香、味、觸、法這些相已經斷，是名無相。什麼叫做無相？這裡的含意很深，所謂「無相」，不是說我都沒有看到什麼東西，是包括你說聽的聲音，鳥叫聲、蟬鳴叫聲，它這樣聲音一直穿流而過，一直流過、流過。以前你會很喜歡聽鳥叫聲，然後你會一直在抓著鳥叫聲，鳥叫聲的相就在你腦海中，就有「相」烙印在你的腦海中，你會覺得鳥叫聲好好聽，然後希望牠沒有叫了，你又在等著牠叫。你去抓那個相，那個相就是一個現象界的產生，那個相產生，現在當牠沒有叫的時候，你會希望牠有，當牠有的時候，你會在那裡陶醉，你會在那裡抓取它。

如果火車聲太大聲，也是一個相，你一開始會很不喜歡那個聲音又來了，覺得這麼吵，它是一個相過來，一個聲音過來，然後你就會覺得火車聲音，對你是

一種干擾，你會不喜歡，於是也是一個相的產生。那個相只是不可意境，於是你又被這個相所礙著，那個相對你來講，在你腦海中裡面烙一個不可意的相又產生，當它火車聲音太大聲的時候，又在那裡起抗拒的心、起煩惱，要去體會到、要去看到，叫做你不被種種相所束縛住。如果你有迎有拒，你迎就是喜歡，你要去找你的要，鳥叫聲你很喜歡；你拒，就是去抗拒火車聲。如果你能夠真正放空、不迎不拒，鳥叫聲過……過、讓它過，火車聲也是讓它過，這樣有相、也是無相，才叫做色相斷、聲相斷。那個境界沒有礙著你，你也不會去黏著。

所以，不是說那個相都沒有出來，不是說什麼聲音都沒有了，叫做聲相斷，當我搬入一個黑壓壓的地方，都沒有種種色叫做「無色」，不是這樣啊！一個人能夠慢慢進入到「色相斷，聲、香、味、觸、法相斷，是名無相；如是觀者，猶未離慢、知見清淨」你能夠真正進入到止觀雙運，然後空的世界，你讓種種境界穿流而過，你不迎不拒，這時候聲音，以前可意的境界，現在也不會干擾你；以前不可意的境界，也不會阻礙你。所以，這時候種種的相，有存在、也等於沒有，叫做聲相斷，其他以此類推。但是你證到這種情況，還是「猶未離慢、知見清淨」，還是沒有斷我慢，還沒有真正證到「無我」，還沒有知見清淨。這裡我們可以暫定說，如果一個人能夠穩定在這種情形之下，隨時他可入可出，隨時能夠體悟到、體證到這種無相方面，叫做證到二果，我們把它暫定，因為這樣大家比較容易了解。

一個人如果能夠進入在這種無相世界，他的貪、瞋也會淡薄，而且身見的我執、我是、我能、我慢那些，都是大大的降伏、柔軟，因為他已經進入在無常法印裡面，疑結也都破除了，因為他就浸泡在無常法流裡面，他深深的體悟到，整個現象界一切存在都是在流動，都在變化啊！能夠了解到已經不錯了，因為你有禪修，已經有體驗到部分，這一次禪修已經有人能夠有少分的體悟，但是還不穩定，這都是要慢慢繼續再下工夫。

這次禪修就有人覺得他能夠體悟到空，覺得說那個聲音這樣的進入到有覺，就是保持明覺，然後放空的情況，各種聲音就穿流而過，他覺得說那一種世界真的很好，體悟到那種法流、三法印。這一位同修來小參，就提到說我到後來敲磬的時候，就噹了一聲，一聲讓他產生像觸電的感覺，他問我說這是為什麼呢？當時我就回答說：因為那個聲音，它去撞到牆壁啊！沒有禪修過、沒有實修的，就不容易體會。當你有進入那種情況，當我一講說因為他撞到牆壁啊！這一位學員就一直笑。但是，能夠測試的出來那些，都是屬於「世間定」，能夠用儀器測試那些，是屬於「世間定」，反正你能夠用測得出來的那些，儀器不可能測到精神「無色界」方面的，儀器只能夠測到「色界」方面的。

因為「無色界」、心方面的這些，你有沒有我慢？還有沒有「自我」？它是很微細的，你一定要實際進入裡面，當你還有「我」，「自我」還在，當一些境界進來，有時候比較大衝擊時，你就會又起比較明顯的反應，就是撞到牆的意思，

也就是說還沒有真正的空，還沒有真正的「無我」，也叫做「猶未離慢、知見清淨」，那個「自我」還在。

能夠用儀器測得出來的，因為很多微妙的精神，很多微妙的這些「無色界」，儀器是你沒辦法測出來的。世間法的定，世間法的禪定，你心進入到什麼樣的情況，你腦波進入到什麼樣的情況，這可以測啦！但這些只能夠測世間法的定，我也曾經遇到一個人就拿一種儀器，然後說可以測腦波，可以測一個人進入到什麼樣的定的狀態狀況，你能夠測、能夠解析，又代表什麼意思？代表怎麼樣？你解脫了嗎？因為當你越寧靜的時候，敏感度會越高，如果我比較靠近，我走過的時候，你會感受到一種磁場，講比較具體一點，我如果翻紙張，或者是拿紙張的聲音，你本來聽不到，但是當你在禪修的時候，我一稍微一點點聲音，你就很清楚。本來你不會感覺到，但是當你在禪修的時候，我走過你附近、走到你旁邊，有一股熱能、有一個磁場，你就會感受到。所以，為什麼我們要提高敏覺度、明覺度，就是這樣。因為我們平常的心是這麼粗啊！原來我的我執、我慢這麼強啊！都是大家有如實回來認真在看自己，有看到自己的不足。「明心」、止觀，讓你的心靜下來，讓你開發你的明覺，正知你當下的這些動作，都是屬於明心的過程而已。磨那面鏡子，讓那面鏡子能比較清明，因為本來我們的感覺都很粗鈍，就是要讓我們的心能夠夠明，我們心的覺察力夠敏銳，這樣再來你才能夠去見到法性，才能夠去見性，是見到法性啊！見到實相啊！見到真理啊！不是去見到一個我裡面的一個自性，要去看到那個「自我」，要去看到那個影子，再看到那個本尊啊！這個很深喔！能夠去體證到法印，能夠體證到實相，你才會遠離顛倒夢想。

「復有正思惟三昧」「正思惟三昧」都是止觀雙運，你一定要「正思惟三昧」，就是告訴你要止觀雙運，而且要在初禪，至少要有初禪的情況，昧就是定，三昧就是定、「復有正思惟三昧，觀察貪相斷，瞋恚、癡相斷，是名無所有；如是觀者，猶未離慢、知見清淨」這時候一個人又繼續用功、繼續深入，然後覺得我的貪、瞋、癡，都已經有看到了，然後我已經斷了，記得！在還沒有證初果以前，你有貪、瞋、癡，大部分人是看不到，當你有如實回來反觀自己，如實回來面對自己，你才能夠看到貪、瞋、癡，這只是看到貪、瞋、癡，再來你要能夠繼續用功，要能夠斷掉貪、瞋、癡。證果的次第就是這樣，十個結一個一個結慢慢的斷掉。一個人他覺得能夠觀察到他的貪、瞋、癡已經斷了，所以「是名無所有」，就進入到無所有的世界，進入到無所有的境界、情況，因為他已經覺得說：沒有貪啊！沒有瞋啊！沒有癡啦！

「如是觀者，猶未離慢、知見清淨」這就很深了，佛陀前面有講到貪、瞋、癡斷，貪、瞋、癡永盡無餘，就是涅槃解脫、就是阿羅漢，有沒有，但是這裡有提到，一個人能夠觀察到「貪相斷，瞋恚、癡相斷，是名無所有；如是觀者，猶未離慢、知見清淨」他是觀察到貪、瞋、癡斷，但是他還沒有到達貪、瞋、癡的永盡無餘，永盡就是盡除、斷啦！貪、瞋、癡要永盡無餘。他看到貪、瞋、癡斷，但事實上還沒有徹底的斷，只是說我這一段期間，都沒有貪、瞋、癡；我已經一

個禮拜，都沒有貪、瞋、痴；我一個月都沒有展現貪、瞋、痴啦！他覺得說已經是解脫自在啊！但是佛陀講這是進入無所有，更具體指出「猶未離慢」，還沒有「知見清淨」，為什麼呢？一個人是五下分結已經斷，到這裡算是證到三果的人。

證到三果的人，自認為說貪、瞋、痴已經斷，已經沒有這些問題啊！因此我是梵行清淨者，我是理當受人頂禮，受人恭敬啊！我是修行者，然後我應該要受人的頂禮，我是人天師表啊！我是人家的模範啊！……這裡面他認為已經斷這些，但是深層的我慢卻還沒有斷，「自我」影子，「自我」還在背面作祟，還沒有看到，這就是「五上分結」還沒有斷的意思，五上分結後面兩個結就是我慢與無明結。縱使證到三果的人，「自我」的本尊還沒有清楚看到。初果到三果，都還是用「自我」在修行的世界，所謂「以慢斷慢」，前面講說「我貪、瞋、痴都斷啦！我覺得我斷貪、斷瞋、斷痴啊！」那就是一種「以慢斷慢」。

因為我認為這算是很深的地方，大家要慢慢認真用功深入，你就可以知道前面的「五下分結」種種的身見結、貪、瞋、痴這些，你都要去斷，但是你要去看到背後還有「自我」，還有「慢」，這些都是告訴你「自我」、還有我慢。另外，還是在「有為法」啊！還是在有修、有證、有得的階段，到這種情況他最高的境界，可以證到三果，但是他也頂多是看到「自我」的影子，「自我」本尊還沒有清楚看到。本尊就是這個「慢」，他用本尊在斷那些影子，影子就是貪、瞋、痴，慢、疑、五蓋，這樣還沒有證到阿羅漢，也就是「五上分結」還沒有斷。所以，最後「本尊」這個問題，就是「五上分結」要斷的。他現在是斷前面的貪、瞋、痴、慢、疑那些。因為大家有禪修過，就可以講更深一點，大家就可以了解，這就是「本尊」，這邊的五蓋還是影子。

從初果、二果、三果，證到三果的人，如果沒有繼續用功，都不知道自己是在用慢斷慢，還在「自我」有為法，有修、有證、有得的世界，所以你才會認為說「我的修行境界很高，我理所當然受人家供養，我理所當然受人家的頂禮膜拜，我是聖者，我是梵行清淨的聖者……」如果你還有認為說自己的修行境界很高，是梵行清淨的聖者、是聖人，你要去看到那個「自我」的影子。但是，因為這已經是證到三果的境界，「五下分結」都要斷掉了，再來要繼續用功，大家要有非達目的、絕不終止的決心，要有佛陀那一種魄力、決心啊！這樣才不會到最後，還是又卡住了。因為這個算是很深的地方，不容易看到！我們這一次禪修，也有用一些方法，讓大家慢慢去看到那個影子，再進一步深一層去看到：只要你的心夠寧靜，就可以去看到那個本尊漸漸出現，你能夠清楚看到，才有可能斷。因此佛陀就告訴大家，這種情況上來，就算你證到三果，但是你還是沒有離慢，還沒有知見清淨，此處有一句話，他能夠已經做到法空，但是怎麼樣？有一句話叫做「法空，但是我還不空啊！」他已經證到法空，但是這個「我」還不空啊！「自我」還沒有死啊！

「復有正思惟三昧，觀察我、我所從何而生？」又繼續再深入了，這時候是要來面對這個本尊，這個「我」一直了解無我、無我，但是我卻一直發現那個「自我」還是存在啊！那個影子還是存在啊！因為只要你「自我」還存在，那個苦、那個不安，它就一定存在，唯有你真正做到無我啊！才會溶入不生不死的世界，才會跟整個實相、整個宇宙合為一體啊！只要你還有「自我」，頂多你是怎麼樣呢？萬法歸一啊！你還不知「一」歸何處，因為那個「一」還沒有消失，那個「自我」還沒有消失啊！所以，你就算能夠「萬法歸一」，這些全部都斷掉啦！歸一啦！但是你還是不知一歸何處啊！所以，那個不安，那個苦，都還繼續存在著。

所以，就算你證到三果，「五上分結」還是沒有斷，因此要繼續用功，再來就是要面對、如實再去找尋，怎麼樣才能夠真正證到阿羅漢？怎麼樣才能夠真正體證到無我、做到無我？於是繼續觀察我、我所從何而生？然後「觀察我、我所，從若見、若聞、若嗅、若嘗、若觸、若識而生」一方面就是狄卡兒所講的「我思故我在」，亦即我是、我能、我慢，是要在歷緣對境裡面，它處處會顯露出來。從見、聞、嗅、嚐、觸，都是在歷緣對境顯現出來，你認為自己的修行境界很高，好啦！你開始領眾了，人家開始向你頂禮啦！向你跪拜啦！然後你成為一個大師啦！但是你有沒有去看到我是、我能、我慢？你認為「我是修行者，我是梵行清淨者，我是聖人，我理所當然受人家頂禮……」你沒有去看到我是、我能？

這都是在歷緣對境，見、聞、嗅、嚐、觸、識而產生，如果你沒有如實回來反觀自己，是看不到這個本尊的，是看不到深層的那個慢的，唯有你真的願意如實回來面對自己，繼續用功、繼續深入，才能夠去如實的看到。「復作是觀察：若因、若緣而生識者，彼識因、緣，為常、為無常？」這時候已經去看到那個本尊了，去看到深層那個「識」啦！然後一方面又去體悟到「哇！它也是緣生緣滅」這個「我」能夠存在，原來是很多的因緣聚合之後，才有啊！為什麼要跟大家介紹「大地風雲經」，就是要讓你慢慢去體會，以後還會再讓大家慢慢去看到越深入的，讓大家去了解緣生緣滅，這個「我」的存在，是很多很多的因緣聚合之後，才產生的，不是我能、我是、我能啊！

這一次禪修，我們有安排禮佛的早晚課，讓大家慢慢去體會、培養感恩的心，體會這個「我」的存在，是需要很多很多因緣聚合之後，才產生的。當你越體會一分，我是、我能、我慢，就會斷一分，由於你體會到這眾多因緣，才成就你，當你體會到這些之後，感恩的心、慈悲的心，就會自然的流露啊！慢慢的，他就會越深入去體會，就是因緣所生啊！所以，更深一層去體證到無我。「若因、若緣而生識者，彼因、彼緣皆悉無常。復次，彼因、彼緣皆悉無常，彼所生識云何有常？」這個「我」，它就是很多因緣聚集之後，才產生啊！就算我修行到成佛、解脫，成為阿羅漢，我還是要依靠世間的種種因緣啊！我還是需要大地的支撐啊！我還是需要空氣的供養啊！我還是需要喝水啊！我還是需要陽光啊！所以，你慢慢的去體會，然後你的身心就會越柔軟，到最後自我、我慢、我是、我能就會斷

除，包括本來你很懼怕大地震，結果大地震它就告訴你「無上甚深微妙法」，深層的那個「自我」才會斷除。

「無常者，是有為行，從緣起，是患法、滅法，離欲法、斷知法，是名聖法印、知見清淨」就是要去深觀無常，深深的去體悟無常法印，慢慢的進一步去體悟到緣起法印、緣生緣滅，然後進一步就能夠去體證到「無我」。

【法義分享】本經探討聖法印、見清淨、空三昧、無相、無所有、離慢知見，這是比較深層的法義與修證。佛教界卻普遍存在一種錯誤的觀念，常把空性、性空、頑空、斷滅空、空三昧、空無邊處定，與宇宙本體的「空」混為一談。必須深入剖析、分開，才有可能體證到「空」是什麼。以後我們慢慢的再深入。「觀察彼陰無常、磨滅、不堅固、變易法、心樂、清淨、解脫是名為空：如是觀者亦不能離慢、知見清淨」本段所講的「空」是指見到「空性」，也就是見到法、見到法性。見法、見到空性的人，能夠斷三結，就是初果須陀洹，但還不能離慢、知見清淨，因為他是證到法性、空性，就是有徹證無常法印。

能觀察到色相斷……法相斷，是名「無相」，但猶未離慢。再深入觀察到貪、瞋、痴相斷，是名「無所有」，但猶未離慢、知見清淨。這是「法空」，但「我」仍未空。也就是深層的「自我」、我慢仍緊抓不放，這是三果聖者，但五上分結仍未斷。

什麼叫做法空、我不空？「法空」就是包括貪、瞋、痴，貪、瞋、痴那些都是「法相」，四念處裡面的身、受、心、法，「法念處」就是要去觀貪、瞋、痴展現的種種法相，那些都是屬於「法相」，所以這是屬於「法空」，這時候他認為說「我不需要修行，我沒有貪、瞋、痴，我不需要修行啊！我理所當然是人天師表，我可以領一大群的眾生……」這時候他還是「法空」，但「我」仍未空，也就是深層的「自我」、我慢仍緊抓不放。他來到萬法歸一，但是還是不知一歸何處，那個「自我」還是怕無我啦！還是不敢放，沒有全然的死掉。

再深入觀察「我、我所」從何而生？從若見、若聞……若識而生。也就是「我」是從六根與六塵接觸之後，從見、聞……的覺受中，意識到「我」的存在啊！也就是在歷緣對境中，那個我是、我能、我慢，很容易就跑出來，你就能夠看到啊！六根、六塵都是無常生滅，根、塵觸所生的「識」，怎會恆常不變異呢？由此深入去體悟無常與無我，對於斷除我慢有很大益助。這都告訴我們怎麼樣去逐步的深入？實修上要斷五上分結的「我慢與無明」沒那麼容易啊！一把劍再怎麼銳利，劍本身沒辦法「自我」砍斷的，「自我」沒辦法砍斷「自我」，這一部份比較深，我們到卅一章「最後的五大關卡」會再續論。

實修上要斷五上分結的「我慢與無明」、沒有那麼容易；一把劍再怎麼銳利，劍本身沒辦法「自我」砍斷的，這個很深，大家能夠有正確的理解，以後在實修實證方面，就可以避免掉很多的岔路。「以慢斷慢」是過程，但不管你再怎麼認

真的斷，這個「慢」都還在，「自我」沒辦法斷「自我」，這一把劍再怎麼銳利，它沒辦法斷劍本身的，要怎麼樣斷這個劍本身？一把劍放在那裡，它怎麼自盡？一般的自盡、自殺，也是一樣用慢在斷慢，也是一樣用我慢在殺自己。有的人認為自殺的人就是斷慢，絕對不是的，他是用「我慢」在斷的，只是在摧殘身體而已，「自我」那個心，都沒有放啊！這方面比較深，至於怎麼樣去斷那深層我慢？以後我們會再跟大家來分享，大家慢慢上來、慢慢上來，如果你真正願意如實去面對這個「自我」，真的願意慢慢去看，你認為說「我已經空了，我已經證到無相啦！無所有了，我已經斷貪、瞋、痴了……」你會認為自己修行境界很高了，這時候如果有因緣，我會跟你講那個自我的尾巴在哪裡。

但是，要你願意如實回來面對，否則我沒辦法告訴你，因為像這一次的禪修，有的人他身心滿柔軟，覺得他體悟這些情況不錯，然後我就告訴你，因為是那聲音讓他撞到牆壁，一提他就知道、就體會很多。

【幻燈片】

現在用比較輕鬆的方式，帶大家到海邊看看這些海濤、海浪，以及海濤聲，它們都在宣說「無上甚深微妙法」，都在告訴我們無常的法印、無常的實相，一切都一直在變、在動，整個海洋都一直在變、在動，海浪不斷在宣說無常、無常、變異、變異，所以我們現在就到海邊來看，讓大自然的「大地風雲經」來告訴我們。海浪一樣，其他的地、水、火、風，都是相同的，你聽聲音，其他的色、聲、香、味、觸、法，你都可以去理解，其他的你都要慢慢去求證、去印證，都在宣說無常，大海從來沒有一分一秒停止不動的，都是不斷的一直在動、動、動，變化、流動、變化，海浪都是一直在流動變化，如果整個的這些水完全都不動，裡面會有動、植物嗎？會不會有那些魚啊？魚是不可能存在的，死掉啦！因為這些有在流動，魚才能夠在裡面游啊！而且牠才會有氧氣啊！

如果真正不動，牠會死掉的，因為沒有氧氣，它的流動也是讓氧在交換，不要以為池塘的池水沒有流動，風也在幫他們流動啊！在吹動啊！大地也在移動啊！也在幫他們震動啊！它整個都在動的、都在動的，只是說動的比較明顯，或是不明顯，這樣而已，一定都有在動。你看這個浪花，它就在告訴你無常生滅，而且浪花的產生，也是在告訴你緣起。這是在佳洛水、墾丁附近拍攝的，你看這個海洋、海浪，都在一直在告訴你，從最小到最大都是無常生滅，人生也像一個波浪、一個起伏，它都是這樣生、住、異、滅，都是在告訴我們無常、生滅、變化。這是在墾丁那邊，從貓鼻頭的高處，然後向下拍攝的，這是佳洛水旁邊附近的途中，海浪都不斷在告訴我們無常、無常、無常，人生也是一樣，一切現象界也是一樣，萬事萬物都是一樣，你從一個現象、一個點，就可以慢慢去觀察到其它的，這些都是告訴我們無常、生滅、變化。

你在人生的旅途裡面，會常常經歷到一些大風大浪的，你要了悟這個實相啊！了悟無常法印啊！你要真正徹證無常，才有可能坐在無常的法流上面，我們這一

次禪修，就是讓大家慢慢回來活在當下。活在當下，就是讓你慢慢能夠活在現在，坐在無常的法印、法流上面，這都在告訴我們一直無常生滅變化，因此我們講說無常是中性，你不了解無常、去抗拒它，才會苦啊！你一方面看到美麗浪花，如果我們沒有學法，你是看到「味」、看到美，看到浪花、你要去抓啊！但是你卻沒有看到它的滅啊！看到它的「患」啊！於是你又會去抗拒無常，它會告訴你就是自然現象，就是生滅啊！生滅變化啊！所以，你要去看到它的「味」，看到它的「患」，這樣才能有中道的智慧。

客觀的觀察，就是要去看到它的正、反面，味、患也要能夠看到，深層的智慧才會出來。你看浪花的生起，很漂亮啊！但是。沒多久它也會消失啊！下一個浪花起來，漂亮！已經不是前面原來的浪花了，這些都在告訴我們，你看這一浪下去之後，然後後面的這一浪已經又在那裡了，人家說長江後浪推前浪，整個人世、整個人間也都是一樣，有一句話「古人不見今時月，今月曾經照古人」你看這些浪，都在告訴我們實相，你若是誇說「我修行很厲害，我現在一直唸佛、一直持咒，要讓這個浪不要升起來……」很多的修行，他要展現我是、我能、我慢，就是要壓制掉那個浪，讓它不要起來，這是一個比喻，其他要以此類推，那個我是、我能、我慢，就是要對抗那個無常啊！所以，都是在告訴我們，這個浪花的生成，是浪花本身它自己在決定要這樣嗎？浪花的形成也是因緣啊！因緣聚合之後，它才形成啊！所以，處處都要去體悟無常法印，處處都在告訴我們無常生滅變化，我們要去看懂「無字天書」、「大地風雲經」，這都是實相、真理啊！其他的人事物，都是一樣啊！

這是尼克森，有沒有像？尼克森的鼻子，因此這個石頭叫做尼克森石，它本名叫做帆船石，從另一個角度看就是帆船，從另一邊看像尼克森。縱使你當個總統，然後你面對這個茫茫的大海，現象界都在宣說無常生滅變化，你有體會到嗎？如果你沒有去體會到，就算你登到最高權位的總統，你還是茫茫然啊！已經在天國了。所以，一件事情，你要看到它的「味」，要看到它的「患」，你要能夠看到多重層面，你都要能夠看到啊！從不同角度，就不一樣啊！這就是我面對人生大海，處處都要去看到一切都一直在生滅變化，都在生滅變化，這是前浪已經生、住、異、滅了，這已經異滅了，這已經變異了，這已經在生嘛！這是滅、這是異，這是在生，生、住，後面是在生，這是住、這是異、這是滅，空檔它一樣啊！但是它一樣就是一波一波的，有一句話叫做「非常非斷」，它是不斷一直在變化、一直在變化，都是告訴我們，都是一直在變化、生滅變異。

這是在屏東叫做白灣的海灘，這個足跡是某人走過的，走過之後，然後回頭來看，漂亮的足跡，於是就把這個拍照下來，可以體會一個仙人道跡，也可以讓我們了解，如果世間方面，你所走過的、你所抓取的，要知道你不要去抓取啊！當下你該做什麼，你就全然的去做，但是你不要在那裡抓你的種種、你的要。如果你有所抓，就會有很多的苦，一樣都會被海水所淹沒，會被海水所淹沒，包括說仙人道跡也好，阿含解脫道也好，還是一樣會在歷史時空裡面淹沒掉，因為佛

法落入在世間，一樣會受世間的無常法流在流動變化。所以，當以前我看到印順長老講一句話，「我們要以佛法來研究佛法」啊！那一句話很深，深深的啟示著我，原來解脫道是這一生、這一世，要去修、去證、去達，但是演變到後來，卻是那麼的遙不可及，都是解脫道在人間的一種荒蕪啊！一種變化啊！我們要用佛法來了解佛法，一樣啊！解脫道也是會荒蕪掉啊！

坐看雲起時，前面是到海邊，現在來看雲，海浪是在告訴我們無常。解脫道經典這些，它會荒蕪、會被冷落，但是整個大自然的實相、無常的法印，整個的法界、整個的法印，不會變化的、不會消失的，因此不會有所謂「末法時期」，因為法就是真理實相存在，過去如此、現在如此、未來如此，只是解脫道有沒有荒蕪掉，這樣而已。如果荒蕪掉，眾生要成就解脫之路，就更是遙遙無期，或是要花很多很多的時間、精神，才能夠找到。

坐看雲起時，「大地風雲經」的雲一樣都是在宣說無常生滅變化，這些雲都一直在飄，一直在宣說無常生滅變化，這是故宮博物院，一朵雲都在宣說「無上甚深微妙法」，它本身在變、在移動，包括雲本身的產生，都不是雲本身自己決定，要這樣都是因緣聚合而成啊！今天我們有緣在中鼎來上課，不是我所能、一個人所能決定的，都是需要很多因緣。你們的因緣不成，你們沒有心要聽，我要講給誰聽呢？所以，都是緣起、都是因緣，這些都是在宣說緣起、緣生緣滅，這些雲都是在告訴我們，它一直在變動、變動、飄動。整個雲層的變化，包括本來太陽沒有出來，現在太陽出來了，這些都一直在告訴我們萬事萬物都是在流動變化、變化，都在徹徹底底的宣說無常法印。

這是淡水夕陽，這二張的雲層跟太陽的高低，這是同一個時間，前後一兩分鐘這樣不同，這裡的雲層，角度這些都一樣，一個太陽的高度、雲的變化，它都是剎那剎那一直在流動變化，雲在流動變化，海水也在流動變化，整個人世間，我們身體裡面的這些色、受、想、行、識，也是一樣，都是一直在流動變化、流動變化。這些雲層都在告訴我們一直變化，它會從無變成有，從有又會變成無，海浪也在變化流動，雲也在流動變化，一方面我們欣賞風景，又可以去體悟「大地風雲經」。這是士林官邸，這些雲也是在告訴我們無常生滅變化，在告訴我們一切人、事、物，這裡的主人也都換人了，雲在告訴我們無常生滅變化，這邊也是在無常生滅變化，裡面的人、事、物也是一樣，都是在無常生滅變化。

萬事萬物都一直在生滅變化，你要從去看雲、看海、看海洋、看海浪，處處你都要去看到緣生緣滅，整個人世間的一切人事物，都是一直在緣生緣滅，當你慢慢了解、徹底了悟無常之後，你就會珍惜每個緣起，你的生命會全然的活在當下，該做什麼，我們就全然去做，上班該做什麼，我們就是盡心盡責在做，不會投機取巧，你是全然的活在每一個當下。所以，了悟無常是讓我們能夠漸漸去坐在無常法印上面，珍惜每一個緣起，雲就在告訴我們一直在變化。

大地風雲經，處處都在告訴我們要去看到活生生的佛法，整個人、事、物都在告訴我們活生生的佛法，多采多姿的彩雲，一樣在告訴我們緣生緣滅，一直在變、一直在變化，前面是海浪、還有雲也是一樣，再來這裡的大地，我們東海岸這邊，是靠地震慢慢擠壓、慢慢擠壓，然後陸地一直升上來，本來的海平面是到這裡，幾萬年前的海平面是在這裡，幾萬幾千年來，陸地這樣板塊的擠壓，我們台灣的陸地就越來越上升，這就在告訴我們無常生滅變化，無常它是中性、地震也是中性，地震它有破壞、也有建設。所以，你看這一尊像一座佛，像一個人頭端坐在椅子上面，如果你端坐在這無常法印上面，了悟你的後面、你的前面，你的上面全部，身心內外、宇宙人生實相，都徹證到無常法印，這時候你會開發智慧，包括體證到「無我」，這時候你會像佛陀一樣，端坐在無常、無我、涅槃寂靜的「三法印」上，就是解脫者的世界。

無常與無我，是宇宙存在的實相真理，但一般眾生因為無明遮障，「無明遮障」就是你對這個實相，對這個現象界不了解，因此導致常常跟無常在對抗、然後要去抓常，再跟「無我」的法則在對抗，都在抓我，因為跟實相是背道而馳，這是真理、這是實相，卻跟這個真理實相背道而馳，於是就產生苦諦。一般講說三法印的無常、苦、無我，它的關聯性就是這樣，這是一般眾生的三法印。但是真正宇宙的存在實相是無常跟無我，這個苦不是真理，苦它不是永恆不變的真理，無常跟無我是真理，它是實相、也是中性，這個苦是因為眾生不了解，然後背道而馳。這個苦是眾生因為無明抓取所產生的，所謂要修行，要到達解脫，就是去了悟宇宙存在的實相，我們人、我們的身心，也是算大自然的一份子，也是跟整個宇宙的運行法則都一致的、都完全相同的。

所以，不管你從身心內外、遠近、大小一切，都去體證到無常與無我，去確認、去證實，確實這是真理、這是實相，當你了解這是真理實相，知道如果背道而馳，就只有苦啊！當你體證到「無我」，就會完全跟這個實相完全溶為一致，跟這整個宇宙大自然法則，跟大自然運行法則完全是溶為一體。所以，這時候當你了悟真理了悟實相之後，你就能夠契入涅槃寂靜，所謂涅槃寂靜不是死的，不是消極、悲觀，那些都是從語言、文字上，去推理、去理解，那都是錯誤的。涅槃寂靜是代表你不會背道而馳，不會在胡作妄為，你的所作所為呢？這時候是從原來的「無明行」，扭轉為「明行」。

所以，一個解脫者不是什麼都不做，無為並不是什麼事情都不做，無為是阿羅漢解脫者的世界，「無為」是代表他不會去背道而馳，不會在那裡顛倒夢想。佛陀有另外一個名號叫做「明行足」一般眾生是在無明的情況，大家不要把無明想像得那麼抽象，把它冠上一個原罪、罪惡，不是這樣的一種解釋，「無明」就是我們對這個實相不了解，智慧眼沒有打開，沒有去看到實相，因此背道而馳，於是苦就產生。解脫者就是把「無明」，對真理實相的不了解，扭轉為「明」，清清楚楚地知道，然後你就不會背道而馳，你這時候是「明行足」，你的所作所為，會順乎天、應乎人，會跟整個的大自然運行法則一致的。所以，這就是解脫

的整個關鍵，如果你聽懂、了解，修行的重點就抓得到，你就不會去求什麼神通廣大啦！要求什麼異象啦！求在禪坐裡面要看到什麼相，要看到什麼佛性啦！看到什麼自性啦！如果在禪坐裡面看到那些，都只是禪相啊！

事實上，我們學佛、解脫，就是要從無明的情況，對實相愚昧無知的情況之下，覺醒過來，讓我們清清楚楚地看到存在的實相，存在的運行法則，這時候我們必然會遠離過去的顛倒夢想。「顛倒夢想」就是我們的所作所為背道而馳，如果你了解之後，然後再來就是「明行足」，涅槃寂靜就是不會去做顛倒夢想的那些事情，然後你的所作所為都是一方面減少世間，減少眾生的苦，你會知道怎麼樣去做，對自己、對眾生有益助，過去的那些顛倒夢想，它會消失。所以，一個解脫者絕對不是消極悲觀，不是不作為的人，而是他有所取捨，哪些方面他不會去做，哪些方面他會認真積極地去做，但是他的作為的價值觀，跟一般眾生的以名利為著眼的價值觀，絕對不同，絕對沒有個人的私心私利，沒有為個人方面的，因為他已經真正體證到無我。無常、無我、涅槃寂靜，就是解脫者的三法印，解脫者所溶入所契入的三法印。事實上，一實相印就是一個解脫者，他了解、了悟真理實相，看到真理實相，然後溶入整個的真理實相之中，以上是我們把前面的「三法印」，做一個總結歸納。[回目錄](#)

第十四章 四聖諦

（第一節）「世尊告諸比丘：如小綿丸、小劫貝華丸，置四局衢道頭，四方風吹，則隨風去向於一方。如是，若沙門、婆羅門於苦聖諦不如實知，於苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦不如實知，當知彼沙門、婆羅門常觀他面，常隨他說，以不如實知故，聞彼所說，趣說而受，當知此人不宿修習智慧故」。「譬如因陀羅柱，銅鐵作之，於深入地中，四方猛風不能令動。如是，沙門、婆羅門於苦聖諦如實知，於苦集滅道四聖諦如實知者，當知是沙門、婆羅門不視他面，不隨他語，是沙門、婆羅門智慧堅固，本隨習故，不隨他語。是故，比丘！於四聖諦當勤方便，起增上欲，精進修學」佛陀做一個滿重要的法義分析。

【法義分享】學佛者、修行人若於四聖諦沒有如實深觀體證，那就如同小綿花丸一樣，一會兒飄東、一會兒飄西，到處去找人、找法，所以常觀他面，常隨他說。而所親近、所認定的善知識，是否有正知正見、是否體證正確，也沒有能力深入辨別。如果能夠對四聖諦進行如實深觀體證，那就如同地基深入地中，很穩固的銅鐵柱，任四方猛風吹襲，亦不能動搖。因本身有正知正見，能深觀世間的實相，所以不視他面、不隨他語。但要來到此階段，通常都需要經過很多很多的波折。

這一經有滿重要的一個啟示，也希望大家能夠好好地去體會。如果還沒有到達見法、證果、究竟，甚至更深入講究竟解脫以前，內心一定還有苦、不安，只是你願不願意如實去面對，願不願意認真去找而已。一般人在找法的過程之中，卻常常都是依人而不依法，第一階段就是依人而不依法。

一般眾生都是一直去找大師、找名師，「名」是很有名的，都去找很有名的法師，很有名的老師，很有名的上師，很有名的那些大師，「常觀他面、常隨他說」，都隨著大師這樣帶來帶去、帶來帶去。為什麼一般眾生會一直形成「依人不依法」呢？因為他本身對於真理實相，對苦、集、滅、道，沒有真正深刻地去體悟，更具體一點講，就是他沒有見到法，沒有見到三法印，沒有見到四聖諦，對實相無知、不了解。所以，他說要找法、找法，要找那些善知識來告訴他：法、真理是什麼，但是因為他本身沒有實修、沒有親證到，只是以前所聽聞的過程，人家說某某大師很有名啊！最有名的應該就是啊！最有名的應該就是最有修行、最有體證，因此都去找「名」師啊！都去找那個「名」師啦，就這樣。

常常一個這樣的心態，跟隨此人一段期間之後，發現還是沒有找到他所要的，或是失望、挫折，然後又再離開、又再找。當然，有的人還會知道要離開再去找，有的人一輩子就一直跟下去。佛陀就跟我們講，如果一個人沒有見到四聖諦，沒有見到苦、集、滅、道，沒有看到三法印，就會像輕飄飄的棉花，因為棉花很輕，輕飄飄的棉花放在十字路口間，在這大道上的十字路口，它會隨著風吹到哪裡，它就飄向哪裡，它是浮而無根，沒有知見，沒有自己的一些體會，於是就變成人家說什麼、就信什麼。

當他越抓越苦時，就會形成病急亂投醫，因此就會到處去找名師，聽人家講說某某人神通廣大，有神通力，某某人法力無邊，某某人是很厲害，有很高的那些祕法，所以你要趕快去挖……。這些都是很正常、很正常的過程，一開始說你要到達後面「如銅鐵柱」這樣很穩，四方八面的風都吹不動，不容易啊！不容易啊！所以，你沒有經歷過這一種「依人」，然後又讓你很失望的這些過程，你很難知道什麼叫做真正的「依法」，你還是要經歷過很多的這些挫折、波折之後，到後來才能夠真正來到「依法不依人」。

再者，比較深入的講，如果一個人認為說他是善知識，他為人老師、為人法師、為人導師，但是假如他本身沒有體證無常、無我，又如何引導眾生去體證無常、無我法印？！如果本身沒有來到依法、法住法界，本身沒有來到自依止、法依止，他怎麼引導眾生來到自依止、法依止？！如果你本身是盲目的，怎麼樣引導眾生？！很容易形成以盲引盲的這種現象，這又是一個滿嚴重的問題。因為通常在引導的人，大多數不知道自己是盲，這是很嚴重的問題，所謂「以盲引盲」的一種現象。他本身是盲，沒有真正體證到法，沒有真正證到「無我」，他沒辦法真正做到自依止、法依止，這樣以盲引盲，這種情況很難照見到自己是盲。

如果能夠虛心地反觀、照見到，這個現象很容易就可以自己破除掉，能夠照見到自己的不足，照見到自己內心的苦、內心的不安，能夠照見到自己是在以盲引盲，這時候他一定會虛心地再繼續學習。就是因為不知道，於是就繼續以盲引盲的現況，這種情況就是因為他本身不知道怎麼樣回到自依止、法依止？於是又不斷地引導眾生來依人、去抓人，去依靠他、依賴他，於是就變成一直要強調他的重要、地位的崇高，然後他有什麼秘法給你，對他越死忠或是對他越恭敬，對他越供養越多，他就傳給你越多，把法都變成是生意的買賣，都是不應該的。

所以，佛陀就告訴我們，如果你本身不能夠回來親知、親證「三法印」、「四聖諦」，還不知道法是什麼，內心還沒辦法安心，於是就一直要去找名師、去找人。如果你所依附的人，他本身是盲、是明，你沒有能力去分辨的。最近有一些人私下跟我在談，有時候他就會覺得說「唉！我過去走了十幾年的這些冤枉路！」一想起來又有點憤慨，我就跟他講：你也不用挫折啦！也不用自責啦！因為你沒有這些過程，很難珍惜我們當下所跟你分享的這些。那些你過去所走的這些，也沒有白浪費，問題是我們就是要現在當下，真正回到自依止、法依止，要回來自己去親證，不要依靠別人。善知識只是協助你去體證，他只是一個「指月的手指」而已，善知識只是一個「指月的手指」，他只是協助你去看到真理實相。

真正的善知識，他只是協助你去看到真理實相，一般眾生或是以盲引盲的那些善知識，他是引導你去抓這個手指，去抓住那個大師啊！對他的依靠越抓越強，一般眾生一開始大部分都是很難超出「見指不見月」這些都是成長的過程，是很容易犯的毛病，也是很正常的過程，佛陀就講，如果你沒有親知、親見、親證，你就會常觀他面、常隨他說，都是常常去抓住一個人，或是不斷地一直東奔西跑的去抓人、依人。如果真正見到法，你可以超越一切的善知識，也可以超越一切的書本、經典、教理，因為法是無所不在的，而且「法」絕對不是密藏在某人的身上。

如果一個人知道自己還是盲，還沒有到達究竟，現在只能夠說將我所知道的告訴眾生，如實知、如實見，如實的如實而語，講我所知道、體證到的，自己還沒有到達究竟，也如實而說，這樣就沒關係！一方面他本身也會繼續上進，也會協助引導大家繼續提升，就像這個地區，沒有夠資格的老師，我現在讀到高中，知道我現在還不足，但是現在因為這個地區師資不夠，我就教導那些國小的學生，這樣可以啊！問題是，很多人一當起人家的老師之後，都忘了我是誰，也不知道自己還沒有到達，然後就標起大師的名號，「我是大師啊！我是什麼……，我是佛啊！我是法王啊！我是怎麼樣啊！……」你不知道自己不足，沒有繼續突破，就是繼續以盲引盲。

如果你知道自己不足，很不錯！會繼續虛心用功學習，而且在引導眾生的過程中，絕對不會有我慢。像泰國的阿姜曼尊者，他的心路歷程也滿不錯的，本身也很努力認真地在修行，當他證到二果的時候，知道自己還有不足，但是在當時

泰國的僧團裡面，能夠證到二果的已經不多，他自己的很多問題去請教別人，別人也都沒辦法解答，於是一方面他自己又繼續用功、實修實證，一方面當然也默默的再找尋。當然，他在證到二果的情況之下，已經是少有的善知識，很多人也跟著他學習，他也是一邊協助這些比丘成長，一邊也知道自己的不足，又繼續努力，這樣沒錯啊！這樣很好啊！他知道自己還有不足，知道自己還沒有到達究竟解脫，這就是說我現在盲、我知道，但是我是協助這些更需要的人，讓他們也成長，這樣沒關係！

如果一個人真的能夠實證實修、實際體證到，就可以「老神在在」啦！因為自己真的有親證到、體證到，那些大師、法師講的是真、是假，你會不會很清楚？必然會很清楚知道此人講得正不正確，他講的是不是法印、是不是真理、是不是實相？你可以很清楚啊！當你真正沒有我慢時，這個人有多少我慢？有沒有我慢？你都是很清楚的。當你這一面鏡子是很明、很平，對方的心鏡有多少的凹凹凸凸，你都可以很清楚的。但那是解脫者的境界，你的境界要比他高、你才知道，如果你的境界沒有比他高，你是不知道的。如果你還沒有證到初果，你不知道證初果的人的內心世界；如果你還沒有證到四果，你不知道阿羅漢的內心世界，沒辦法體證的。如果你有虛心學習，可以知道他的體證比你高。如果你有體證到初果以上，可以很清楚地知道此人有否證到初果，不管他是多麼有名的大師，你都可以很清楚知道。如果你證到阿羅漢果，不管多麼有名的大師有否證到阿羅漢，你會很清楚的知道。

如何去落實到實修實證？一方面你前面的法義聞思基礎一定要有，前面堂課的基礎都要紮紮實實地聽聞，再來就是當你聽了之後，記得！不要以趕鴨子、趕進度的心在聽聞，這樣會錯過很多的重點，你是要以打坐的心、寧靜的心來聽，你的心要放空、要柔軟。當你聽到覺得哪方面現在可以落實去做，馬上就要去做，因為當你在正確聽聞的當下，上課過程裡面都會告訴你，怎麼樣在日常生活中就要去做，隨時在歷緣對境中要去反觀，看到我們的貪、瞋、癡、我慢，在歷緣對境中要去看到我們內心的苦、內心的不安，更進一步要去找它的原因，就是苦、集、滅、道方面的，不要逃避。

再來，把你的動作，平常我們的身、口、意，我們身體的動作，走路的步伐，包括我們講話，都要能夠清楚地覺知，把動作的頻率，比以前稍微慢一點，也許可以慢個四分之一拍，或是慢個八分之一拍。當你稍微慢下來，以前的衝動它沒有空間，你很難觀察到，當你稍微慢下來，那一種空間就會出來，你就能夠有一種智慧，去觀察到你的衝動，然後你在身、口、意，講話裡面有沒有急躁？講話的聲浪，你都要清楚聽到，這個都是在實修。我們身體所展現的講話，裡面有沒有我慢，有沒有在諷刺別人，有沒有在諷刺、挖苦別人，我們都要清清楚楚地覺知到。我們聲音裡面的高低起伏、講話過程，有沒有清楚地覺察到，這些都是實修，不要以為光是在禪堂才是實修，都是在歷緣對境裡面要去做。

本來要等到「三妙行」章節再具體講，現在是在把聞思方面快告一段落，法義的內容就要進入實修方面，後面會講實修體證方面的，以後我們會逐步地進入。所以，當你在聞思的時候，當下就要認真去聽，最重要是你要隨時回來看到，我們的內心柔不柔軟？講到這裡，可以跟大家分享一點，這幾天到宜蘭羅東上課，有一位出家法師在推動，上課之後，他很法喜，而且身心很柔軟，然後希望宜蘭那邊也能夠開課，於是積極地去宜蘭籌畫，前天過去那邊上課，滿不錯的！因為他也是出家十幾年了，在佛門裡面打滾了十幾年，他很認真、很認真在找法，他真的就是為法，身心很柔軟，為法默默承擔、默默在做。

當你的身心逐漸地柔軟，我慢逐漸地減少，你的身心越來越祥和，慈悲心越來越大，都是修行具體的展現，絕對不是說修行之後，我禪定越來越高深。越厲害，我禪相越來越奇奇怪怪，不是那些啦！如果是世間定，心是越來越僵硬；出世間法是心越來越柔軟，到最後體證「無我」，那是「無心」啊！

（第二節）「爾時，世尊告諸比丘：譬如石柱，長十六肘，八肘入地，四方風吹，不能令動」當你真正有見到「三法印」、「四聖諦」，可以算是已經證到初果，一個有見法證果的人，所展現出來的那種信心，絕對不一樣的。一個人對「四聖諦」有所體悟、有實證之後，「如實知」就是表示他有實證。「斯等沙門、婆羅門至諸論處，無能屈」像這樣有修有證的人，到其他的修行團體，或是其他的大師面前，沒有人能夠屈服得了他，那些外相也嚇唬不了他，大山頭這些也屈服不了他，他不會迷在外相或是名師、大山頭方面的。所謂「無人能屈」，要跟他辯論，他會看情況，如果無意義的這些諍論、諍辯，他不談。如果你是真正要問法，對彼此的增長有益助，能夠幫助世間少苦、離苦，很自然會慈悲的跟大家分享法喜。

「斯等沙門、婆羅門至諸論處，無能屈」大丈夫相已經是漸漸出來了。「其心解脫、慧解脫者，能使餘沙門、婆羅門反生憂苦」一個解脫者「能使餘沙門、婆羅門反生憂苦」一個解脫者的出現，沙門、婆羅門，很多其他的修行團體，其他的修行者，反而是生憂苦，為什麼？所謂「反生憂苦」不是說對方自知不足，不是說解脫者帶給他壓迫力，最主要是他內心的不安，如果以世間法來說，人家要做生意賺錢，一個解脫者出來，好像會斷他的財路，或是斷他的人脈，這樣他就是很不安，那個憂苦最主要是這方面他要抓、他要聚集，要聚集他的山頭，要蓋富麗堂皇的宮殿，你一出來、跟他搖晃，跟他地震、跟他搖啊！當然不是你故意要去搖他，而是他感覺到你的這些言論，晃動了他、搖晃了他，他會反生憂苦。絕對不是一個解脫者，去故意跟他踢館、跟他較量、不是這回事的。一個解脫者絕對不會去跟人家踢館、較量的。

當你真正體證「四聖諦」、真正開悟解脫，證到無學位的阿羅漢，原來內心的不安就會完全一掃而光，這是事實，於是那一種信心，因此佛陀為什麼說他到後來能這樣，一手指天一手指地的說「天上天下，唯我獨尊」，都是來自於實修

實證。只要你還有絲毫的我慢，你的「自我」不死、還有我慢，你這一句話沒辦法說出來，你講的只是大我慢而已。佛陀講這一句話，都是真正體證到「無我」的人，而且最重要是體證到「無上正等正覺」，體悟到佛陀跟一切眾生都是平等的，因此沒有任何的我慢，也沒有任何的卑慢，這樣才会有真正的大丈夫相出來。

所謂沒有任何的我慢，也沒有任何的卑慢，這方面比較深，以後我們可以再繼續地深入分析。所以，是沒有我慢，但他會展現出大無畏的氣勢。當你大徹大悟、解脫自在，同是修行人知道之後，大多數人的反應是你走偏啦！同行相忌啦！反生憂苦。只有極少部分的人會透過觀察、了解，而想親近、想聞法。

（第四節）「爾時，世尊告諸比丘：譬如士夫年壽百歲，有人語言：『士夫若欲聞法，當日日三時受苦。晨朝時受百槍苦，日中、晡時亦復如是。於一日中受三百槍苦，如是日日，至於百歲，然後聞法，得無間等，汝寧能不？時，彼士夫為聞法故，悉堪能受。所以者何？人生於世，長夜受苦，有時地獄，有時畜生，有時餓鬼，於三惡道空受眾苦，亦不聞法，是故我今為無間等故，不以終生受三百槍為大苦也。是故，比丘！於四聖諦未得無間等者，當勤方便，起增上欲，學無間等」。

這一經滿重要的啟示。【法義分享】一個人為了能夠聽聞到正法，為了了知宇宙人生實相，於是每天打三百大板，連打一百年，然後才能聞法，聽聞出離苦海的解脫法，佛陀認為真正要求法的人「悉堪能受」。重點是，靜下來問問自己：有沒有這樣求法的魄力與決心？有沒有像玄奘大師那樣，為法縱使粉身碎骨在所不惜的魄力？有沒有像六祖慧能、像密勒日巴那樣，為法忘軀、為法捐軀的決心？如果有，因緣具足則明眼善知識就會協助你。如此，要開悟、證果那就「不待時節因緣」。

佛陀就說：士夫若欲聞法，你要真正聽聞到出世間法，開經偈「無上甚深微妙法，百千萬劫難遭遇，我今見聞得受持，願解如來真實意」真正講「無上甚深微妙法」，就是出世間的解脫法，但是我們很不容易能夠遇到真正出世間的解脫法，光是要遇到出世間的解脫法，就非常不容易、當你遇到之後，又要能夠有這一種法喜，又有這種求法之心，要去下工夫去用功，又是更是少之又少。佛陀就跟大家做一個分析，如果一個人真正體會到生死輪迴的苦，體會到內心的苦、眾生的苦，眾生在苦海之中的這種浮浮沉沉，當他真正要求解脫，他會怎麼樣呢？粉身碎骨、在所不惜的魄力決心會出來。

如果一個人真正能夠聽聞到正法，「當日日三時受苦」，就像說你今天要來學法，事實上等於說是一種比喻，也是一種磨練你，你是真的、還是假的，你是真正要修、還是假的，你是真正為法而來嗎？他這是一種磨練、考驗你，就是說每天早上打一百大板，一百槍就是趴著打屁股打一百大板的意思，早上打一百大板，再來中午也打一百大板，「晡時」就是傍晚，傍晚的時候也打一百大板，也就是一天打三百下，然後每天打、打一百年，這樣才告訴你什麼叫做真正的出世

間解脫法，你願不願意呢？你有沒有這一種魄力？有沒有這一種決心呢？佛陀就說「彼士夫為聞法故，悉堪能受」如果一個人真正是為了悟生死、為解脫而來，一個明眼善知識這樣做，他也願意、也會接受。

所以者何？因為他體會到眾生在苦海裡面浮浮沉沉。「人生於世長夜受苦，有時地獄，有時畜生，有時惡鬼」不要想像得太抽象，事實上我們常常在一天裡面，都在六道裡面浮浮沉沉、頭出頭沒，所以不要想像得很抽象、很遙遠。所謂「地獄」，如果當你起瞋恨心時，就好像入「阿修羅道」，好像地獄地道這些眾生，如果說你像「有時畜生」，只知道一直吃、一直吃，不知足地一直吃，不然就是飽食終日過日子。有時就像畜生過日子一樣，有時「餓鬼」，就是不知足、貪得無厭，現出餓鬼相，這就是我們的心態，都是在六道裡面，一直在上上下下、浮浮沉沉，因此常常是苦啊！

一個人真正要了悟生死大事，他就是一天受這樣打三百大板，也覺得說值得、他也願意，像我以前在看密勒日巴傳，我們不是說去區分密教、西藏密宗，而是說人家那一種為法、求法，讓他的上師再怎麼樣磨練他，他都這樣去承擔、去接受，那一種魄力、那一種決心，讓我都掉眼淚啊！然後問問自己，我能夠做到這樣的決心、魄力嗎？生死大事是大丈夫事業啊！非將相所能為，沒有用生命去求法，怎麼樣能夠突破生死大事？所以，像密勒日巴傳可以看。六祖慧能也滿不錯的，不過在中國這方面的過程，寫得比較不詳細，事實上六祖慧能也都是這樣為法忘軀的。我們中國有一個很好的典範——玄奘大師，展現出來真的就是為法忘軀，為法粉身碎骨在所不惜啊！在以前交通這麼不方便的，一千三百多年前，西元六百多年，唐朝初年從長安一直走，通過絲路、西域，經過帕米爾高原，然後又再繞印度的西北部，再到印度本土，到那蘭陀大學去留學，留學完成之後，又揹負著很多的經典再回來，不只是八千里路雲和月，沒有這一種相當相當高，為法忘軀這種魄力、決心，沒有這種崇高的毅力，你不可能達成的。

所以，這也是鼓勵大家，真正要達究竟解脫，佛陀他本身走過來，也都是用生命去求法，佛陀就是修、修、修，到後來怎麼樣？經典裡面也有寫到，佛陀用功到後來是前胸貼後背啊！瘦到只剩下骨頭，真正一個到達究竟解脫的人，真正是用生命去修、去找法的。如果你真的了悟生死大事，覺得這方面非常重要，受再怎麼多的苦，你都願意的，因為知道這是讓你真正徹底了脫生死，讓你真正出離苦海的重要解脫道，再怎麼樣你都會願意。當然這也是鼓勵大家，真的要有學法、求法得的魄力、決心。如果現在的聽聞，以及後面的實修，你所下的功夫是皮毛層，用皮毛層在來聽、在修，我同樣講的這些，你所得的也是皮毛層的法。如果你下的工夫是到達肌肉層，你所聽到的，會得到肌肉層的法。如果你是用骨髓、用生命來聽、來聞法，你會聽到骨髓，會聽到生命的法。看你的決心，以及看你的柔軟度。

（第五節）「爾時，世尊知諸比丘心之所念，往詣食堂，敷座而坐，告諸比丘」「時，有眾多比丘集於食堂，思惟世間而思惟」佛陀知道大家吃飽不好好用功，還在論世間是是非非，有的、沒有的，於是佛陀就過去跟他們講：「汝等比丘慎莫思惟世間思惟。所以者何？世間思惟非義饒益，非法饒益，非梵行饒益，非智、非覺、不順涅槃。汝等當正思惟：苦集滅道。所以者何？當你正思惟苦集滅道，這是義饒益、法饒益、梵行饒益、正智、正覺、正向涅槃」。

【法義分享】凡夫的言論都是不離世間思維，「世間思維」就是談論那些名、利、是、非、好、壞、對、錯、美、醜、孰優、孰劣、誰多、誰少……。若尚未見法、未證果的修行人，所談仍然是不離世間思維。世間思維談論再多，都無助於見法、開智慧。問題是：大多數人都不知道自己所想、所談論的是屬於世間思維，更不容易覺知到自己所修的是「世間法」。什麼叫做「世間思維」？凡夫的言論都是不離世間思維，而「世間思維」就是談論有關於名利、是非、好壞、對錯、美醜、孰優孰劣、誰多誰少、誰大誰小，在二元對立世界裡面，然後比較誰高誰低、誰大誰小，而在這個比較裡面，往往都是要襯托出我、我所、我是、我能，我的上師、我的法師、我的宗派、我的法門的優越崇高，我的見解的正確。

「世間思維」就是在二元對立，這是講總原則，「世間思維」就是在二元對立的世界裡面比較，都是要比較出、襯托出「我」，跟「我所」的優越，這就是「世間思維」。如果你還有在己大人小、己高人低，都在「世間思維」裡面。尚未見法、未證果的修行人，所談論仍然是不離世間思維。「世間思維」談論再多，都無助於見法、開智慧，但問題是大多數人都不知道自己所想、所談論是屬於「世間思維」，更不易覺知到己所修的是「世間法」。所以，什麼叫做「世間」？什麼叫做「出世間」？什麼叫做「世間法」？什麼叫做「出世間法」？大部分的人都不知道。

很多的修行，你是落入在「世間法」裡面繞，但又不知道。如果你真正在這半年好好地工夫來聞思，聞思知見正確，知道什麼是「世間法」，什麼是「出世間法」，按照解脫道次第、步驟去修，可以節省你至少十年以上，不必要的浪費，就是這裡所講的。因為大多數人，你所修、所做的，在「世間法」裡面繞，都不容易覺察、也不容易知道。我們現在有聞思到這裡來，大家應該可以慢慢地去體會，如果自己也去檢驗，還是在二元對立的比較，不是跟自己比較，不是在淨化自己，而是在跟別人比較，都還是屬於「世間法」。如果你的修行還在要襯托出，我的優越、我的高尚，我是大修行人，我是梵行人、我是……，都還是在我慢的「世間法」裡面。

如果修行之後，你是增長我慢、我是、我能，都是屬於在世間法裡面繞，因為它是屬於比較深的，後面講述「八正道」時再來講，因為八正道有「世間八正道」與「出世間八正道」，「世間法」跟「出世間法」方面。

（第六節）「若比丘於苦聖諦當知、當解，於苦集聖諦當知、當斷，於苦滅聖諦當知、當證，於苦滅道跡聖諦當知、當修」「四聖諦」全部都要有，「當知」在前面，「四聖諦」裡面的苦、集、滅、道，它有一個對應性，「苦諦」是當知、當解，「集諦」是當知、當斷，「滅諦」是當知、當證，「道諦」是當知、當修，若是要考試、抓重點字眼，這就是重點字眼。修行上也是一樣，大家要抓住重點字眼，首先我們要對苦諦，要有深入而正確的理解，就是聞思的一個階段，你要去深入地去了解自己的苦、眾生的苦、世間的苦，你要深刻去了解，就是「苦諦當解」。你的修行動力不夠，表示你的苦吃得不夠，你對苦的了解還不夠深。

有的人也許會認為說「我覺得很快樂啊！我覺得沒有苦啊！沒有苦啊！」不是你在逃避，不然就是麻醉，或是吃一些興奮劑，然後掩蓋掉。所謂興奮劑是找其他的那些，你在用麻醉劑或是興奮劑，掩飾掉你內心的不安，你沒有如實去面對它，它是存在、只是你沒有靜下來，你沒辦法靜得下來，沒辦法如實面對自己，那是你在逃避苦，你對苦沒有深入地去了解。所以，要如實去面對它，去了解它、去解讀它。再來，這是包括自己的苦跟眾生的苦，當你對世間的苦，了解越深入之後，你才會進一步要去找尋苦的原因，當你找出苦的原因在哪裡，你就會知道病因，就會知道要去「斷」，要去斷除那些病因，治療那些病因、病根。病根要去除掉，就是斷那些「集」，這些苦就是來自於我們不明瞭實相，所以背道而馳啊！在抓常啊！在抓「我」啊！那個抓取就是「集」。

再來「滅」，這就是苦海的因、苦海的果，如果我們修行光只是了解這些，沒有邁向出離苦海、邁向解脫，這樣也不用修行啊！反正沒有出離苦海的機率、機會，也就不需要修行。事實上，佛陀告訴我們這苦海是可以出離，告訴我們有一個理想的涅槃彼岸，解脫自在的彼岸。這個境界，你要去實修親證，你一定要親證到，「滅諦」就是解脫涅槃的世界，你要去證悟到，到達到解脫涅槃的世界。這個滅是跟苦相反的，也就是苦的止息、苦的息滅，解脫自在的世界。你要到達這個世界，需要透過修行，「道」講的就是修行，更具體展現出來就是「八正道」。

第六節是勸大家「當知、當修，當知、當……」，後面第七節是說你已知，已經知道，而且餘結已斷、已證、已修，是講更深入的，如果你已經做到，你就能夠「如是比丘則斷愛慾，轉去諸結」十個結就一一的斷除。「於慢無間等究竟苦邊」的「於慢無間等」就是對於我慢，沒有間斷的去觀察它，不管是在禪修或是在歷緣對境之中，你都隨時去看到有沒有我慢的產生？到後來我慢是完全的斷除、完全的消失，這樣就到達究竟苦邊。「究竟苦邊」就是解脫自在、涅槃彼岸。「苦邊」就是出離苦海，已經上到苦海的彼岸邊緣，到苦海的邊緣去了，已經到彼岸去了，就是解脫自在的世界。

（第八節）「世尊告諸比丘：有四法成就，名曰大醫王者，所應王之具、王之分。何等為四？一者善知病，二者善知病源，三者善知病對治，四者善知治病已，當來更不動發」後面就是解釋這個原因，比較具體的解釋。佛陀可以稱為大

醫王，為什麼能夠稱為大醫王呢？最主要就是佛陀知道善醫善知病，知道種種病的情況、症狀，就是苦、集、滅、道，「苦」就是「善知病」，是顯現出來的症狀，然後這是病因，這是病癥，這是治病、治根本。「苦」就是要知道種種症狀，這生的是什麼病？你要去清楚去知道。再來，它的原因在哪裡？你又能夠找到那個病因。所以，要對治這個病因，就是你要去修、去證。當你證到「滅諦」，就是整個病都好了。

「如來、應、等正覺為大醫王，成就四德，療眾生病、亦復如是。云何為四？如來知此是苦集滅道聖諦，對四聖諦如實知，彼世間良醫於生根本對治不如實知」注意這個「生」，一般的眾生對生死大事，沒辦法根本對治啦！所以「於生根本對治不如實知」「如來、應、等正覺」佛陀成為大醫王，「於生」就是生死大事，根本對治能夠如實知，「於老、病、死、憂、悲惱苦根本對治如實知，是故如來、應、等正覺名為大醫王」佛陀鼓勵大家要成為大醫王，先把自己的病根、病源醫治好，成為具格的醫生，再協助眾生從病根、病源拔除諸苦。我們治病要治本、不要只治標。

（297 頁）以前學佛的心路歷程裡面第八點，讓大家參考一下，我在 1885 年通過中醫師特考，也曾經拜師馬光亞，他算是中醫界相當有名的一位老醫師，就算佛教界裡面的印順長老，也曾經是中國醫藥學院的研究所所長，曾拜師馬光亞。與師學習之際有所體悟：當我成為名醫，也不能讓眾生不死，也沒辦法讓眾生內心不苦，而且自己的生死大事誰能醫治？這是更重要一個問題，自己的生死大事誰能醫治呢？當我成為名醫，也沒辦法對治自己的生死大事啊！因此當時我一邊在跟老師學習，然後一邊自己看到老師已經七十幾歲了，也是一天一直忙忙碌碌的，這樣一直在解除眾生的病苦。但是，我是覺得說當我成為他這樣，是這麼有名的醫師的時候，我內心的苦、內心的不安，還是存在啊！我能夠醫治的，只是眾生身上的病苦而已，真正眾生內心的那些苦、那些不安，我就算是個名醫，還是沒辦法幫他們解決，更重要的就是自己的生死大事還未了啊！

這時候我就體會到很多，覺得說我應該更上一層，像佛陀一樣，治療生死的病根、病源，跟前面所講這一經，佛陀、解脫者大醫王這一經，跟佛陀這方面的啟示，有很大的關係。所以，後來我又放下醫方面，又繼續再覓道、求道、修道。因為當時我體會到，治病一定是要治療根本。像佛陀一樣，才是大醫王，或是像阿羅漢解脫者，才能稱為大醫王。佛陀就是阿羅漢、就是解脫者，一樣啊！一般稱呼大醫王，應該就是阿羅漢、解脫者。以高標準來講，要稱為大醫王，是要四果阿羅漢。因為世間方面，就像送給你一個扁額，像說華陀再世。以高標準來講，要稱為大醫王，是要四果阿羅漢，真正了悟生死大事，真正斷除我慢的人，真正明眼善知識才可以。

（第九節）「世尊手執土石，問諸比丘：『於意云何？此手中土石為多？彼大雪山土石為多？』」佛陀就在地上抓起一把土，然後就問大家：你看我手上的

土比較多？還是整個喜瑪拉雅山的土多呢？當然這是太大、太懸殊的比喻，所以比丘就回答：「世尊手中土石甚少啊！喜瑪拉雅山土石甚多無量，百千巨億，算數譬類不可為比」這是無法比較的。佛陀就說：不錯！「其諸眾生於苦聖諦如實知者，於苦集滅道四聖諦如實知者，如我手中所執的土石；其諸眾生於苦聖諦不如實知者，於苦集滅道聖諦不如實知者，如彼雪山土石，其數無量」很明顯、也很重要提示比喻，不要以為「四聖諦」那麼好瞭解，而坊間有更多人認為「四聖諦」是小乘的，是自了漢的，都是完全錯誤的。

你要究竟解脫，絕對要清清楚楚知道「四聖諦」——苦、集、滅、道，你要成佛，此路是必經的，而且也是最終一定要到達超越的。所以，不管別人怎麼樣來評論，說四聖諦這些是阿羅漢的、是小乘的，只是為自己、不究竟、不好啦！……都是讓他過去、讓他過去，記得！要解脫、要自利利他，「四聖諦」一定要清楚知道，整個修證核心就是在體證「三法印」跟「四聖諦」，你整個修行、修證的核心，包括證果的次第都是一樣，就是你對「三法印」跟「四聖諦」體悟的深淺度，來分別出你是證到初果、二果、三果、四果，因為體悟的越深，你斷的我慢、斷的結縛就會越多，結縛斷除的就會越多，這是修行的重點。所以，我們不要放錯了重點，你若放錯了，也就白冤枉了。

佛陀就坦白講，真正對苦、集、滅、道「四聖諦」有如實知的，幾萬、幾百萬個人裡面，可能只有一個啦！我們還講的比較謙虛，佛陀這裡的比喻，算億倍的，不只是幾百萬倍、幾億倍，真正知道苦、集、滅、道的，就如同佛陀手上的土，這樣的數量而已。不了悟苦、集、滅、道的，就像喜瑪拉雅山的土這麼多，所以絕對不要輕視「四聖諦」，也不要隨便輕易的認為說「我知道！我已經知道！」除非你是至少證到初果，才略講說你知道的部份。但是證到初果的人，你知道說你還是不究竟，還沒有真正的到達，你會更謙虛、更虛心、更踏實的學習。幾乎學佛者都知道「四聖諦」的名相，但能真正如實知、如實現觀、如實修證四聖諦者，萬人中不得其一啊！眾生習慣於顛倒夢想，互相催眠、互相纏縛。

（60 頁）佛陀提到「眾生長夜異見、異忍、異求、異慾」，對於三法印、對於四聖諦，很難很難去如實知、如實見，很多人認為「這個太簡單、這個沒什麼！」，都只是頭腦裡面的知見，沒有跨入真正的實修實證。我們今天真的要走解脫道，就一定把這些聞思要紮實，然後就是要實修實證。怎麼樣在日常生活中就去修行？像我們有講到無常法印，就是要處處在歷緣對境裡面去看到無常，這都是在修行，不管多粗、多大的，你也能夠看到；多微細的，要看到越微細，就要看你的心的寧靜工夫。你的心如果越清越靜越明，看的就會越微細、越具體的這些無常。所以，在日常歷緣對境中，就是處處要去體悟三法印，首先第一個就是要去體悟無常法印。

（第十節）「時，有眾多比丘集於食堂，作如是說：『我知法、律，汝等不知我所說成就，我等所說與理合；汝等所說不成就，不與理合；應前說者，則在

後說」本來是應該在前面先說的，你卻把它說在後面。當然，就是說眾生都在見諍不斷，不斷在那裡諍辯，「應後說者，則在前說」都是在指責別人的種種不對。「而共諍論言。我論是汝等不如，能答者當答」。

【法義分享】世俗之人，欲爭不斷；修行之人，見諍不斷。一般還沒走入修行之門的人，是欲爭不斷，就是在滾滾紅塵的名利堆裡面打滾，看哪裡越有利益的，就越多人在那裡爭、在那裡搶。修行之人是見諍不斷，尤其大家有走修行之路，這八個字要好好去體會，而且隨時來反觀、反照，看自己是不是落入這種情況，因為這很容易落入見諍不斷，懂些名相知見或稍有體証之後，很容易就加入破除異己的行列，不斷的宣說己高人低、己大人小、己優人劣……，這個山頭排斥那個山頭，這個宗派排斥那個宗派，這個宗教排斥那個宗教。凡夫是活在二元對立的世界中，但是真正到達彼岸的解脫者，是超越一切二元對立，所謂的「入空戲論滅」。但是，會講「入空戲論滅」，會分析的人也很多，但是卻常常又不不斷的在「空」，在那裡諍辯不休，性空、空、頑空、空性，又在那裡不斷的諍辯不休，導致佛教會在印度的消失，跟很多的學佛者，把佛法引導到成為學術化，或是不不斷的在那裡諍辯，這樣真的是很冤枉啦！

如果重視實修實証的人，體証到「空」的人，一定是「入空戲論滅」，他會超越一切的宗派宗教，沒有那些己高人低、己大人小的。像我現在也是跟眾生慢慢在結緣，如果你要諍辯式的，對不起！我不想諍辯什麼，那是浪費彼此的時間，沒有意義！因為對你也沒有益處，你若認為你的見解是對的，這樣就好了！我也不想去改變你什麼，你不是要問我什麼，我如果多回答，對你也沒有幫助，這樣就不必再談什麼。如果是真正為法，然後要互相探討，我們都很願意讓大家對法方面，有更清楚的認識、體會。所以，真的就是無諍啦！

印順長老有一本書，滿不錯的，大家也可以看，書名叫做《無諍之辯》，在《妙雲集》裡面有。當我十幾年前，還沒有看這本書以前，當然也多少會有諍辯，正法受這樣的冤枉、受這樣的扭曲，覺得一股滿腔熱血，想要諍辯的氣勢，但是後來覺得那是沒意義的，尤其又看到印老的這些，我是覺得說：不錯！很好！而我這個辯解，不是為了要去跟人家比高、比大、比小，不是為了諍辯，這些的說明、這些辯解，只是為了無諍。這是沒有對象的，不跟任何人在諍辯，我只是把事實，把《阿含經》所受到的扭曲，做一個辯解、申論，把它說明白，這樣而已。至於你要怎麼樣批評、怎樣攻擊，那是你的事，我不是要故意跟你去諍的，無諍之辯。

以前我在成長過程，受印老啟示也滿大的，像楊郁文教授，他本身也是很認真、很踏實，求真求證的一位醫師，也是個學者、也是個專家，而且也是個修行方面很好的榜樣，都是這樣踏踏實實的求真求證，一方面他們所講的就是據實而論，我不是要跟人家諍辯什麼，我就是把所知道的，如實呈現出來，至於你要怎麼樣攻擊，怎樣批評、怎麼樣否認，對我來講、我無諍。所以，後來我是有一種

體會，我們只要顯正就好了。有的人認為說我們要去破邪、才能夠顯正，越破、問題越多，印老做這種無諍之辯，這只是一種顯正，把真理、把實相講出來，如果你現在還不能夠認同、接受的，也沒有關係，鼓勵大家去求真求證，因為真理實相就是這樣，就是事實的存在。

（第十一節）所講都是一般眾生在世間思維裡面，大家參考一下，有時候要回來對照一下，自己是不是落入在「世間思維」裡面？

（第十二節）我們要修止、修觀，然後「當修無量三摩提，專心正念」你聞思之後，要更進一步去實修實証，要止觀雙運，才能夠又體悟到更深的「三法印」、「四聖諦」。修定、修止就是為了「止觀雙運」，以便對於四聖諦、對宇宙人生的實相，進行如實深觀，但是很多人卻迷在禪定的種種方法與境界上，早已忘掉了修定的目的。這裡也是提供一面鏡子，讓大家參考，因為這也是修行上，很容易走偏差的一個歧路、十字路口。

（第十三節）「『世尊！此四聖諦為漸次無間等？為一頓無間等？』佛告長者：『此四聖諦漸次無間，非頓無間等』佛告長者：『若有說言【於苦聖諦未無間等，而於彼苦集聖諦苦滅，苦滅道跡聖諦無間等】者，此說不應。所以者何？』」如果你對苦聖諦沒有無間等，其他的苦、集、滅、道，說你要到達無間等，那是「無有是處」沒有這回事！重點是在苦、集、滅、道，它是有次第的，你要修行、要解脫，「滅」是講解脫的境界，你若沒有對苦，正確而深入的了解，你拼命在那裡用功修，佛陀說這一種修法，只是在世間法裡面繞而已，不是真正走在「出世界間法」上面，因為你那種修裡面，會越修越厲害，越修我慢越大。

所以，真正「出世間法」的解脫道，它是一定要對苦諦方面，有相當深入的了解。我們要怎樣去修啊？怎麼樣現在趕快去修啊？你現在的重要功課，就是好好在日常生活之中，歷緣對境之中，好好去體會，如實去面對自己的苦、自己內心的不安，要看到微細的靜不下來。當單獨、獨處的時候，內心的不安，都已經是在告訴你，內心的那些問題，已經是在浮現出來。當你獨處內心不安的時候，又趕快去找一些事情來忙，又錯失掉很多能夠讓你見苦、了苦的機緣。所以，大家要好好對苦方面，在歷緣對境中、在工作之中，包括在打坐之中，包括獨處的時候，都要如實去面對自己種種的苦，種種的內心不安。還有在歷緣對境之中，去看到你的左鄰右舍，你的親戚、你的父母、你的親友，他們所展現出來的苦，他們都是天使，都在告訴你苦諦，這方面要有深入而正確的了解，你下一步才會紮紮實實，才會願意去斷這個苦的根本原因。

記得！修行、解脫，就是要去斷這個苦因、苦果，不是在禪定裡面，修行境界怎麼樣高，我看了佛性，我看了自性，我開悟了！重點不是在那裡啦！苦海，你要去清楚的認識，才能夠出離苦海。佛陀就講：苦、集、滅、道，它是有次第的，你若沒有好好清楚了解，你後面的不可能正確修行證果。所以，佛陀就講這是漸次無間，「四聖諦是漸次無間」它是有次第、有步驟，一步一步來的。當你

對這個苦有正確深入的了解，你對這個集諦才會正確而深入的去斷除，它是有次第、有步驟這樣上來的，不是說我這樣在打坐，或是我到深山裡去閉關，然後我這樣打坐、打坐到，有一天我漆桶全部脫落了，我開悟了！我大徹大悟了！……除非你真的是體証、了悟「四聖諦」，不然你那些都只是一種禪相。所以，你現在真正的修行場所，就是在日常工作之中，日常的生活歷緣對境之中，你真的會有體悟，真的有聞思具足，你真的有用功，不管你現在是什麼身份，你工作現在是什麼崗位，你在家裡、在工作、在其他地方，都是處處要去見到苦諦，真正修行的動力、魄力才會出來，才真正要去斷除生死輪迴的根本原因，你若體會一分，越體會深入一分，你後面的工夫就會越紮實一分。

如果你沒有好好的體會，修行沒有好好體會，後面這些都會是軟綿綿的，修行的力道不會出來。如果你的修行動力、魄力還沒出來，就是因為你的苦吃的還不夠，有的人會跟我講覺得他好苦好苦啊！但是覺得修行又覺得欠缺動力，要打坐也欠缺動力……，我就跟他講：因為你苦吃的還不夠啊！他說：我這樣還不夠喔？如果你的苦吃夠了，你的修行是會用生命去修啊！所謂的吃苦，是說你要去如實去面對、如實去了解。一般眾生有苦的時候，都是去逃避啊！你說：我受很多苦、吃很多苦！你是被苦逼著，然後又在逃、又在避，你不是說要去了解苦、要去吃苦，都要去消化它，要去如實面對它，你真的要去擁抱苦，而不是去逃避啊！如果你去逃避，你沒辦法如實去面對，沒辦法如實去了解，這樣你就沒辦法找出它的根本原因，就沒辦法斷除的。所以，這都是修行的重點，不單是禪修的時候，才是修行重點而已，都是在日生活就要做的。

（第十四節）「如有四登階道，昇於殿堂」「昇於殿堂」就是邁向解脫，有四個很重要的步驟，「若有說言『不登初階，而登第二、第三、第四階昇堂殿』者，無有是處。所以者何？要由初階，然後次登第二、第三、第四階得昇殿堂。如是，比丘！若於苦聖諦未無間等，而欲於苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦無間等者，無有是處」所謂「階」，不要只是想像成階梯一樣，一層一層的，它是比較大的，就是一個階梯、一個階梯，一個步驟、一個步驟這樣上來。如果你沒有經歷過這個階段，要直接跳到這個階段，佛陀說那是不可能啦！你一定要一步一腳印這樣，一直上來、一直上來，才能夠到達這個境界，苦、集、滅、道也是這樣，就好像說你要到達四樓，要經過一樓、二樓、三樓，這樣上來。

真正要到達正確的修行、正確的悟道、解脫自在，前面的這些苦、集，要清楚的去認識，工夫是馬虎不得的。所以，修行不是說一直禪修多久，才是真正修行，那是更加強火力的用功，那是重要的階段，但是我們平常日常就是在修行，這都很重要。

第 122 頁這裡，有整理出來第一個步驟：首先要知道世間種種苦的實況。第二、對種種苦的形成原因要加以探討，知道苦因，才能對症下藥，這就是集諦。第三、確定這些苦是可以斷滅的、可以根除的，當你瞭解這樣，就會覺得說我們

修行是很有意義的，不是說修行之後，就悲觀啦！消極啊！厭世啊！厭離這個世間啊！那都是錯誤的心態，包括說世間法跟出世間法，順便再講一下。有的人就認為這個世間就是五濁惡世、就是苦海，這是娑婆世界，我們要厭離這個世間，到他方世界去，或是厭離這個世間，這樣才叫做出世間……，這是錯誤的，因為他們對這個世間跟出世間的解釋、瞭解，已經是不正確了。至於什麼叫做「世間」？什麼叫做「出世間」？前面講六入處的時候，有講過。

真正的世間就是「自我」所構築、所抓出來的世界，叫做「世間」。請大家看一下第 78 頁經文，這裡具體告訴我們，什麼叫做「世間」？什麼叫做「出世間」？如果你沒有正確瞭解什麼叫「世間」，你沒辦法正確的走向「出世間」。所以，很多人對「世間」的認定都錯誤啦！以為說那是整個世界，這娑婆世界就是苦海，因此我們要厭離這個世界，那是錯誤的。真正的「世間」就是「自我」所抓、所構築出來的夢幻世界，記得！真正的「出世間」是什麼？真正的「出世間」是什麼？具體的講，世間、苦海的主角，只要有「自我」存在，我是、我能、我慢存在，你所抓出來的夢幻世界，這是一個無邊的苦海，《阿含經》裡面都有講。

如果沒有清楚分辨出來，你會出錯誤的「世間」，你會認為外面這個世間是一個苦海，結果你是拼命要逃避、逃離這個世界，然後到他方世界去。記得！那還是用「自我」，因為你那個「自我」不喜歡這樣的世界，還是在「自我」的情況，你是不喜歡這樣的世界，然後你要去逃到另外你所要去的世界，都還是用「自我」去追逐、去構築，那個沒完沒了！但是很少人能分辨出來，很少！除非你對經典有相當深入的瞭解，而且又加上你去實修實証，你才有辦法，因為這是很深、很深，又是很重要的一個十字路口的分叉點，這方面不容易區分出來。

所以，真正「出世間」就是把我慢、我是、我能、「自我」，要好好徹底去看到它，讓那個「自我」的本尊呈現出來，要去瞭解到你所有的苦海，就是這個「自我」在作祟，唯有當這個「自我」消失斷除，我慢斷盡，這樣你才能夠真正契入滅諦，到達涅槃彼岸。所以，腳踏實地的走在八正道上，老老實實的修行。解脫者是已証涅槃，而自然走在八正道上。一般來講，向初果、証初果，然後到三果、到向阿羅漢果，記得！初果到三果階段，只能說是學習走在八正道上，不是說我修行，然後剃了頭、出了家，然後就是走在八正道上，認為你們世俗、世間凡夫，你們都還在世間打滾，我們就走在八正道上……，不是那麼簡單啦！如果沒有清楚了解，不知道說你所走的，還不是真正的八正道，你只是學習走在八正道上。

如果你有這樣的體會、體悟，就會有慚愧心、柔軟心，不斷的虛心去走、去求証，因為只有真正的阿羅漢、真正的解脫者，才會真正走在正確的八正道上。當你真正正確的八正道，就是走在真正中道上，但是你必須是阿羅漢，才會是真正走在這上面。為什麼說三果以前，還不是真正走在八正道上面呢？還有無明結，這是十個結的最後一個結，無明、我慢，跟「自我」是一體兩面。記得！証到三

果，它還有五上分結，其中一個結就是無明結，還沒有破。所以，這整個修行，你若沒有了解，你不知走到哪裡了，你只有得到一些些，就覺得說：我已經開悟了！我已經怎麼樣了！……那都還差得很遠。若你已經了解了後，縱然你証到二果，你也不會有我慢，你會愈謙虛、愈認真去修去証，像阿姜曼這樣，當他証到二果的時候，一樣啊！他又是認真不斷一直繼續再找、再修。

所以，就算你証到三果，還是有無明的存在，還沒有真正了悟生死大事，你內心的苦、內心的不安，都還存在！當你有如實回來看自己的時候，就會看到那個「自我」在作祟，那個我慢在作祟，導致你那個苦就存在啊！你會慢慢去看到，你所有的苦、所有的不安，都是來自於自我的存在，那「自我」不能消失，不能夠體証到無我，不能跟整個實相的「無我」溶為一體，就是因為無明遮障住，你還沒有真正了悟到無我，還沒有真正體証到。最後這個無明就是告訴你，你沒有真正去體証到「無我」。你就是要先體証到無常，要對無常有具體的體証，然後對「無我」方面，你體悟越來越深越深，這是初果、二果、三果，這樣一直上來，當你證到三果時候，又更深入、更具體的去面對五上分結。

上次在禪修時，有跟大家講：你要先去看到「自我」的影子，貪、瞋、痴、我慢……十個結，那些種種結，都是「自我」所產生的影子，後來你要去面對這個本尊，這裡很深！，因為一般錯把找到這個本尊，以為說：找到「我」了！明心見性了！……錯把這個又當作目標，但不知道，所以修到後來就是很狂傲，所謂的「狂禪」都是這樣，但是這很深！先跟大家說，算是先拿一面鏡子給大家參考，以後若慢慢走到這裡，你才能夠去照到。你若能清楚去看到自己的「自我」，也能夠清楚看到別人是否有「自我」。在你還沒有真正解脫以前，要有一個理想的目標，要確定我這樣修行有意義嘛！要了解我們這樣修行有意義、有目的，有一個理想的世界，有一個可以出離苦海的世界，可以讓我們去修証到，這時候你才會真正腳踏實地，一步一腳印的來修行。包括說剛才所講，一天打你三百下、你都願意。為什麼一天打你三百下，你都願意？因為你知道有一個能夠出離苦海的目的、可以到達。

所以，前面沒有清楚正確認，後面修行的功夫，還是不會很紮實，若被人磨了，你會走的像飛也似的。這是聞思上面，要有整個這樣上來，但是實修實証方面，是你要透過這個修、到後來，才能夠真正的體証到滅諦，契入到滅諦，真正斷除這個苦的根本原因，你這個苦才會消失。但是，我們了解的步驟是這樣建立起來的，當我們在聞思、在理解的時候，你要有這一種斷的魄力，你必須要對苦先有深入正確的了解，這樣你才会有這種斷的魄力出來。你有崇高的理理、目標，知道修行是非常有意義的，這是非將相所能為的，這是大丈夫事業，這時候你會用生命去求法，你會用生命去修，再怎麼磨你、你都沒關係、你都願意，這種修行的魄力出來，你才能真正體証到。

第一個是証悟無常，當你先知道無常，再來體証無常，然後你穩定之後，才能夠証悟到滅諦，包括說無常跟無我，一樣有它的次第，你必須要先體証到無常，深刻的去體証無常，到後來才能夠真正去體証到「無我」、做到「無我」。所以，高樓大廈要落成——來自深厚的地基與堅固的建築，「頓悟」——來自漸修、自實修。有人告訴你：我們這個法門又頓又快，即刻開悟啦！即刻成佛啦！……拜託啊！沒有那些紮紮實實的功夫，你一個雞蛋拿過來、把它戳破，說馬上小雞跑出來，可能嗎？記得！頓悟它是來自於漸修，你要不斷的去醞釀、醞釀，聞、思、修，都不能夠馬虎的。聞、思、修，看你用功多少、醞釀多少，將來的爆發力就會爆發出來，你投機取巧沒有用啦！就是要紮紮實實的這樣。所以，頓悟它是來自漸修、來自實修的。

（第十五節）「苦諦」到底有哪些？世間的苦有哪些呢？「苦者，謂生苦、老苦、病苦、死苦、恩愛別離苦、怨憎會苦、所求不得苦，略說五受陰苦，是名為苦」受陰苦就是五陰熾盛苦，具體來講，就是我們的身心，我們的身、口、意，常常一直在衝動、衝動、衝動，很難停得下來。除了我們身心的衝動以外，我們常常一跟境界接觸，就是跟境界黏在一起，然後又被境界牽著鼻子走，作不了主。常常在事情發生了之後，到後來才去後悔，或是這樣後知後覺，這就是五受陰的苦，常成為境界的奴隸、作不了主。

「四聖諦」勾勒出我們修行的重點核心，已經是聞思裡面的核心。「三法印」跟「四聖諦」，就是聞思裡面的核心，整個修行就是要回來體証、回來實踐這方面。後面講述「八正道」，再來解析後面的「道諦」，道諦就是告訴我們：你怎麼樣逐步去實踐？

【幻燈片】

今天是講苦、集、滅、道，最重要的苦諦方面，如果了解不夠深入，修行就沒辦法很紮實、很深入。一般眾生對苦方面常常都是在逃避，如果沒有無常法印，苦諦會消失的，就沒有所謂的苦諦，因為你所要的，都可以如願以償。所以，苦諦是建立在無常上面，然而不是說無常本身就是苦，而是因為有無常的現象，但是眾生不了解、不了悟，然後跟實相背道而馳，你一直要抓那個常，一直要抓恒常，一直要抓你的夢幻世界，一直要抓你的要，但是偏偏事情不如你願，於是那個苦就會產生。

這個人為什麼會這樣肝腸寸斷？為什麼會傷心欲絕？因為「我的」先生竟然成為一堆一塊一塊的焦屍，我怎麼可以接受呢？我希望他長命百歲，希望他跟我長相廝守，他怎麼可以在這樣的空難之中，成為一堆焦屍呢？！她的苦就是因為她沒辦法去接受這樣的一種事實。華航的一個空難，就算做到中央銀行的總裁，還是一樣啊！不是說你官大，在這空難中你是很重要的角色，你不能死、別人可以死？還是一樣啊！所以，所有的苦是來自於我們沒辦法接受無常的現象，然後一直在抓我們所要的，一直在構築我們的夢幻世界，而不願意去接受實相世界，

於是就這樣傷心欲絕。在這一次空難中，有一家竟然是祖孫十三人一起同時罹難，真的就是都在告訴我們無常的法印。

再來，為什麼這個人會如此的心碎、如此的哀慟？都是因為「我所」，「我要」的世界破碎了。這個「自我」，它一直在抓「我所」，在構築它很多要的夢幻世界，這個夢幻世界是要排斥無常，它是要抗拒無常，不容許無常法印存在。所以，當無常顯現時，它是沒辦法接受的，修行就是要去了悟無常法印，了悟無常的實相，然後讓我們從夢幻世界裡面走出來，你看這樣的一場空難，以前還標榜說新航他們是零事故的，但是就在一個颱風夜，意外的災害就產生了，無常啊！他們都是如實宣說無常的法印、無常的實相，在他們死亡的前一分鐘，沒有一個人會了解他下一分鐘會死亡，他的家屬也沒辦法去接受這樣的事實，這都是我們在跟無常法印對抗。今天講述的苦諦，都是我們一直在跟事實的存在——無常跟無我在對抗，因為我們就是一定要構築常啦！構築恒啦！構築我要的常恒不變。

你看尼泊爾王儲槍殺國王、皇后，都在告訴我們眾生，除了剛才所講無常以外，再來眾生的「自我」，都是一直在我、我慢作祟，每一個「自我」它都是這樣，都是在四種食裡面打滾，整個眾生是在食物鏈裡面打滾。這是皇后，這是國王，看起來好像很性格，但是還是死在他兒子的槍下啊！父母親都死在兒子的槍下啊！他為什麼後來會做出這樣一種慘絕人寰的人倫慘劇呢？他內心一定是非常非常的苦啊！為什麼非常的苦呢？因為他的「自我」一直的被吃、被吃、被吃，父母親一直要主宰他，父母親的意思，我是皇后啊！我是國王啊！你要聽我的意思啊！你要照我的意見去做啊！你要照我的意思去做啊！就是「世間」的「意思食」在衝突啊！他的「意思食」想要吃他，但是他很苦、不願意被吃，到後來就發生這樣的悲劇。

眾生如果沒有修行、沒有學佛，常常是在吃跟被吃裡面，一直在吃、吃、吃，但是你有吃、就有被吃的。所以，當你在吃，你也有可能被吃啊！眾生只是想吃、又不喜歡被吃，當你被吃的時候，你就會很苦，就想逃、就想避，但是一方面你又會想要多吃，那個「吃」就是聚集，當然我們是用比較露骨的字眼來講。事實上，整個就是在食物鏈，如果沒有把生命意義發揮出來，就是在四種食裡面的食物鏈裡面繞，佛陀就是要我們清楚看到這方面，然後讓我們能夠跳脫出食物鏈。王室早失和，這是國王、這是皇后，這是兇手的皇太子，這張就是他們出國訪問，你看國王還是繼續做他的秀，但是他們有滿腹的不高興，他要離開，皇后無奈的看著他，彼此已經是有很多意見上的衝突、摩擦，所以慢慢的這樣醞釀、醞釀，到後來就是吃跟被吃擺不平，結果就發生這樣的慘劇。

這一張圖畫，是名利、權勢都有啊！世間有多少人能夠有到達這種環境、這種境界，幾乎說要什麼就有什麼，這是當國王的，然後全家福，在皇宮裡面啊！當世間的四種食，不斷的衝突、衝突，到最後解不開，到最後就是全部的悲劇，佛陀就是要我們如實去瞭解苦諦，不要以為說這是別人啊！我們應該沒有啊！有

的，除非你能夠邁向「出世間法」的解脫，才會跳脫出四種食的食物鏈的輪迴，不然你是在四種食裡面打滾，我們對苦諦要如實知，才能夠針對病因找出來，然後你才有可能跳脫出來啦！才有可能出離苦海啦！

以色列跟巴勒斯坦，常常就是在這裡，政治上中東不斷的衝突，每個人都有他們一大堆一套「我是」的立場，我們自以為是的立場，都認為別人欺負我們，以色列認為巴勒斯坦欺負他們，巴勒斯坦也認為他在欺負他們，彼此都是站在自己的立場，然後在排斥別人，或是站在自己的立場，認為都是別人在吃我們、別人不對，彼此沒辦法站在對方立場，來互相包容、互相體諒，「一體」的心境沒辦法真正去體證到，就是在二元對立的世界，這樣不斷在殺來殺去。你今天殺了他們，明天他們會報復的，就在一直報復來、報復去，當你殺別人，事實上就是殺自己同胞、殺自己。

一個修行證果的人，到後來就是體會跟整個眾生就是一體，以無限的慈悲、無限的愛心，愛護每一個眾生啊！裡面沒有瞋心，不會瞋心去傷害任何人。一般眾生就是這樣不斷在吃、吃、吃，但是被吃的，很不願意去面對被吃，這都是無常啊！一般眾生都是不斷的在逃避無常法印，不願去接受它，偏偏這個無常法印，不管你再怎麼逃、再怎麼避，它都是真理實相的存在。一般眾生對無常跟無我這個實相，都不願如實去瞭解，修行人也是很多一樣，都是不願意如實去面對無常跟無我這個法印。

因此，很多修行的法門方面，跟佛陀所講的出世間法，還差了很大的一段距離，所以世間法、出世間法，我們要清楚區分出來。你看！就是不斷一直在吃、吃、吃，一直在吃，然後就是被吃。如果你生命的意義沒有找尋出來，我們都是不斷在食物鏈裡面、六道裡面，一直在頭出頭沒。眾生都喜歡鸞鳳合鳴、麟趾呈祥，都喜歡好的一面，在結婚的時候，大家快快樂樂的結婚，但是結了婚沒多久，就是開始吵架，甚至到後來就是要鬧離婚，我們都只愛想要的一面，而對不想要的一面呢？都不去接受，你只考慮到結婚的快樂，但是都不願意去面對無常。所以，你都只是看到這些，後面的這個看不到，現在都不要去談它，如果說一個人能夠去學佛，能夠去了悟這些實相，當考慮要結婚，沒關係！大家結婚，但是你要知道無常的變化，如果你真正有體會無常這些法印，你會尊重自己、也會尊重彼此，而且夫妻的衝突反而會減少。

我們一般都喜歡被人家供奉，被人家尊重、被人家尊敬的，那個偶像、明星偶像，被人家肯定的那些，但是當你被冷落、被丟棄在旁邊，坐冷宮的時候，你很不願意去接受，人喜歡活在人家的肯定掌聲中，當你被人家冷落的時候，很難安得下來。你能不能去了悟這些？不管是別人把你高高的供奉，供養你、供奉你，或是說不需要的時候，把你丟在路邊，你也都能夠笑容滿面，了悟無常，以平等心面對，能不能？如果不能，你的苦就會產生，因為這些都是世間的實相。當眾

生需要你的時候，就會把你供奉的好好的；當不需要你的時候，就會將你冷落，你要能夠以平等心來面對。

當我面對人生生命的苦海，如果不能夠了悟無常，這個「自我」一直抓著不放，你要跟這整個的無常的法流對抗，你會常常被這個，把你打得頭昏眼花，你會在那兒自哎自嘆，人生不如意之事十之八九啊！天公都這樣作弄我啦！我的命運怎麼這麼衰？！再去算一算命，再來祭一祭……，你還是沒有針對那個病因去找出。所以，一般眾生想要找出苦因方面，於是就趕快啊！我趕快去修、修……修了之後，看看能不能把這個海壓掉、去掉、消除掉，而很少能夠回來針對苦的病因在哪裡。苦海就是由「自我」所造成，「自我」不消失，你就是常常在跟境界衝突，因此常常會被境界打得你頭昏眼花、昏頭轉向。所以，你看常常在那裡喊苦啊！被夾在這裡，那個臉很苦啊！上面壓力啊！左右壓力啊！這人被壓著，都扁下去了，這個臉展現出來很苦啊！鼻子都壓得凸出來了，嘴也在喊苦啊！我們常常被種種境界，更具體講，就是被無常追得好苦啊！一直在逃避無常啊！講更深入一點，就是一直在閃躲黑洞啊！死亡啊！

苦的最核心就是怕死亡，你會怕它，因為還沒有真正了悟生死大事，一直在怕黑洞，一直在逃給黑洞追，於是會覺得種種壓力啊！所以，你不願意去接受無常方面的，但是世間天天不斷在告訴我們，整個大自然、整個大地，都在告訴我們無常的實相，但是眾生也還是這樣，很少如實去面對無常法印，很少能夠如實去面對苦諦。你就要真正瞭解無常、瞭解苦諦，你的修行才能真正踏實的走上出世間，這都幫我們勾勒出重要的重點出來。

管你什麼再大的什麼王朝，我一搖就把你搖倒了，這是東勢王朝，台中還有幾個什麼王朝，也都是全部都倒啊！所以，這個都是在告訴我們，你的我慢，你的我是、我能，你所構築的夢幻世界，無常法印會把你這些摧毀掉。所以，你是在抗拒無常，一家五口同赴黃泉啊！一場九二一大地震，在一夜之間，就只有幾秒鐘之後，就是這樣，都是在告訴我們，無常、無常生滅，無常的法印，何去何從啊？他很自然的顯現出心力憔悴，但是大自然是要搖醒你、喚醒你，你所構築任何龐大的夢幻世界，大自然都有辦法把你摧毀掉，但是眾生很難從大自然的這些啟示裡面，去真正覺醒過來，還是不斷的要逃啊！要避啊！

你認為說你吃很多苦，但是你有沒有如實去面對苦、去了解苦。如果你沒有如實去面對，沒有如實去了解，你還是一樣在逃避苦啊！在逃避無常！所以，都是在告訴我們無常的真理實相。埔里地區，本來是佛教寺廟，包括道教、佛教寺廟，是密集度最高的、全國最高的，很多高僧大德，很多修行人、很多法會都在這裡做，不管你再怎麼做，無常一樣照顯現給你看，照呈現給你看啊！無常、無常啊！任何東西都無法脫離黑洞的引力，只要有現象界的生起現象，絕對沒辦法脫離無常法印。如果你有辦法脫離無常法印，無常法印就不是真理，它就不會存

在，黑洞的存在也是在告訴你，生、住、異、滅，成、住、壞、空，無常的法印要如實去了解。

這就是生命的黑洞，眾生深層的苦就是在逃拒、在逃避、在懼怕這些，不敢去面對，不敢如實去面對，包括很多修行方面，雖然一直知道無我、無我，但是深層生命的「自我」，還是抓著啊！那個我慢還是抓著啊！証到三果，那個「自我」都還不敢死啊！還不敢放啊！都還一直在怕死，對生死大事還沒有真正了悟。如果你真正了悟，那個「自我」一定會消失的，這就是生命的黑洞，一般眾生都不願去面對，在逃避啊！不然就是麻木無知，不知不覺啊！或是後知後覺。所以，我們今天吃種種苦這些，它都是天使，不斷在提醒我們、告訴我們，眾生的實相、世間的實相，讓我們如實去面對，這樣你吃得了苦、認識了苦，所以我說：知苦、解苦啊！那苦你要澈底了解的，這樣你才會正確的修行，不然你看我們眾生怕生病啊！

老、病、死，是一個三十幾歲的人得重病，結果他開刀之後，都在死亡邊緣掙扎，這都在急診室裡面，而且在加護病房裡面，他身上插多少管子，你知道嗎？整個人都是昏迷的，他的生命能夠維持下來，要有多少的因緣，不斷的來支撐他，你的我慢，能不能多看這些老、病，這個病是一個天使，別人這些在告訴我們，他是天使，也是在告訴我們，我慢是禁不了病的折磨，我慢是禁不了老、病、死的折磨，這都是無常真理在顯現。如果你不了解，不管你怎麼逃、怎麼避，到最後你還是無可奈何的，被死神、被黑洞、被無常……逼到死角，無路可逃的這樣面對，這是一般眾生。

佛陀就是了悟這些，希望我們能夠真的去認清實相，然後很快快樂樂的，把解脫道找尋出來、這一生、這一世，你就能夠解脫自在，出離生死輪迴苦海。所以，真正的學佛，它是非常非常正面的，它是開發智慧的，它是讓我們了悟宇宙人生實相的。了悟宇宙人生實相，具體就是要體證「三法印」跟「四聖諦」，一般眾生對人生茫茫苦海，就是一種無力感，面對無常，茫茫的人生大海，很少能夠去了悟實相，就是無力啊！呈現出來一種面對茫茫人生一種無力感，這是無明啊！不了解啊！不了解原因啊！不了解宇宙的實相，然後受苦，又不知道原因在哪裡，於是人生就是不斷在苦海裡面。

今天大家要邁向解脫道，大家就是要不斷去找尋、找尋，要知道自己的不足，要把這整個解脫道弄清楚，知道你現在是走到什麼樣的步驟，什麼樣的階段，還有哪些不足，十個結你要清楚知道，知道說你現在斷了哪些，還有哪些還沒有斷，你要清楚知道，這樣你才會一路的一直邁向究竟解脫，會像佛陀一樣的，說非達目的絕不終止的魄力、決心才會出來。所以，當我們這樣不斷的聞思，靜下來止觀雙運，記得！重點不是在打坐的姿勢，或是打坐的長久，而是要有內容，你要去靜下來止觀雙運，去體會三法印，體証四聖諦，要不斷的把這條解脫道，要掃除、清除出來，清楚的看到解脫道。

一方面對我們本身的貪、瞋、癡，也要加以清除，這樣才能夠在茫茫的黑夜之中，找尋到解脫道，這座燈塔就像佛陀告訴我們的，這些解脫法、解脫道、阿含解脫道，佛陀本身以及所講的這些法，它都是一個指月的手指，就是一個黑暗中的燈塔，協助我們能夠邁向解脫、涅槃的彼岸。阿含解脫道，就是一條能夠協助我們穿過叢林而不會迷失，能夠到達彼岸，就是像一條解脫道，我們這樣逐步的、依次，這樣走上來，你可以體証到、看到世間法，這些緣起的一切，也會去看到空。這一張有呈現出來，一個是解脫道，你紮紮實實這樣走過來，看到世間緣起甚深，又看到空的甚深。

解脫道，我們說要聞、思、修、証，要苦、集、滅、道，這些都是讓我們去了悟真理、了悟實相，然後從此岸到達彼岸，所以是可修、可証、可達，你要真的要到達彼岸，這一條路要走，真正要到達彼岸，就是要進入實修實証的道。但是，你前面的聞思，如果不夠深入、不夠具體，你很難說用生命去走解脫道的，當你慢慢逐步的深入去了解，你會再來進入實修實証，這是修道之後，然後你會去証悟到：哇！整個身心內外，整個大自然都在告訴我們，無常的一直在剎那生滅變化，當你了悟這些實相、了悟真理的時候，你也會體証到無常跟無我，它是中性的，記得！它是中性的。

當你了悟無常跟無我是中性的時候，你才會完全不懼怕，完全不害怕，完全不抗拒，最後你會跟這個無常、無我完全溶為一體，那個「自我」才會消失。如果你不能夠體証到無常、無我是中性，你會懼怕它，對於無常，你只是看到負面的；對於「無我」，你只是想到頑空、斷滅空啊！空無一物啊！你會懼怕「無我」，所以你就不敢放。因此，你要從一切現象界，包括我們身心內外，包括大自然所呈現告訴我們的，海水、海浪，它都是不斷一直在波動、生滅變化，整個空、整個雲，都是在告訴我們無常的法流，而且它們也都在告訴我們無我、緣起甚深，你要多去看「大地風雲經」，大地、大自然都在告訴我們，一直剎那生滅變化，這是「無字天書」，要多去看「大地風雲經」啊！

這些都是活生生的佛法，看到水，它們一樣都是在波動、流動變化，這些雲也是一樣在流動、波動變化，因此要去看懂「大地風雲經」，當然在你當下歷緣對境的身心裡面，它在你的身、口、意裡面，展現那些無常、無我，也是一樣都要去看。再來，你要去看這個是緣起的有，而你更進一層去體會到「空中生妙有」，因為有空，現象界的緣起的「有」，才能夠存在；而現象界緣起的「有」，它又是無常生滅變化，這算是很深的所在，我們要去看到無常法印，這一片葉子已經在呈現無常生滅的變化，但是它也在告訴你，它的存在這是緣起，而緣起背後，它是整個以空為背景、以空為舞台，這是很深的，我們以後再慢慢去體會。

當你慢慢地去了悟，從大自然、大地風雲經，從大自然之中，慢慢地去體證三法印，體證四聖諦，你會看到整個天地整個大自然的「無上甚深微妙法」，當你對天地的浩大、天地的奧妙，愈體會愈深的時候，你的「我慢」就會愈減少，

我是、我能就會愈減少，你原來構築夢幻世界的那種抓取、那種集諦，就會漸漸的斷除。所以，這個都是讓我們去看到大地風雲經、大地的這種奧妙，無上甚深微妙法。

當你慢慢的愈體會愈深，整個大自然——地、水、火、風、空，對眾生、對我們生命的這些奧妙，它們所啟示的這些，當你愈體會愈深之後，你會知道每個眾生都是腳踏大地、頭頂青天，你對這整個大自然愈來愈體會愈深之後，你的「我慢」愈降伏，心會愈柔軟、愈謙虛，我慢愈減少，你的頭就會低下來，身心是很柔軟的。你若知道愈多、懂愈多，你就會愈謙虛，那些我慢、我是、我能，都是來自於你不了解，整個天地、大自然的浩大、偉大，以及那一種玄奧。事實上，整個大自然的呈現，在告訴我們緣起的「有」，一花一葉都是在告訴我們無上甚深微妙法，都在告訴我們緣起甚深，而且它們也都在告訴我們無常法印，也在告訴我們「無我」，因為它們的存在都是整個地、水、火、風、空的巧妙組合，這些地、水、火、風、空，它是無上甚深微妙的，你看這些變化莫測，包括雲、包括整個空的這些，構圖出一幅很美的世界。

如果你「自我」不死，沒辦法看到美麗的世界，你會厭離、厭惡這個世間，那是沒有正確的了解。如果你能夠真的從大地，讀懂大地風雲經，那個「我慢」才會真正降伏，那個「自我」才會真正的降伏，你會跟整個天地溶為一體，就是體證到《心經》的世界。

《心經》的世界，是屬於苦、集、滅、道，那個滅諦、實證的世界，這個很深！我們現在是聞思階段，再來修證，以後講到後面「證」的第卅四章時，對這方面再來做比較深的解析。當你實際去證悟到這些時，「無苦、集、滅、道」是證果的階段，前面如果沒有腳踏實地去了悟、去體證四聖諦，你絕對沒有辦法證悟到此境界的。你要大徹大悟，一定來自於實修漸修，如果你沒有經過實修、漸修，你說《心經》多好、多妙，你再講一千遍，再讀一萬遍、再講百萬遍，你還是一樣啊！跟這個世界不是實證，不然就還是在那裡苦啊！所以，這是屬於實證的世界，只要大家依著「阿含解脫道次第」逐步上來，你一定是可修、可證、可達。

當你真正體證到之後，就是「無老死」，就是已經了悟生死、超越生死，但這都是要實證過來，然後「以無所得故，菩提薩埵，依般若波羅密多故，心無罣礙」這才是真正解脫自在的世界，但是要做到「心無罣礙」，一定是「我慢」要斷盡，只要你「自我」還存在，你的心就一定有罣礙。所以，要真正做到心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，於是能夠達到究竟涅槃。為什麼會無有恐怖、遠離顛倒夢想呢？這是一定要超越二元對立的，沒有那些二元對立，於是究竟涅槃。

所以，修行就是讓我們開發智慧，了悟宇宙人生實相，是非常有意義的，不是一般的將相所能做到的，大家要肯定我們所走的、所修的這些，它非常有意義，只要大家進一步去實修實證，一定能夠出離苦海。[回目錄](#)

第十五章 八正道

八正道這一章，算是相當的重要，就是所謂苦、集、滅、道的道諦。但是，有一點滿重要的，很多人以為說他懂得八正道，八正道的名稱也都會背了，也都很熟了、然後也會宣說了，就以為自己已經走在八正道上了，結果不知道你所走的八正道，常常是在「世間法」裡面的八正道，而不知道，很冤枉啊！而且常常自以為自己就是走在八正道上，然後自己所認知的就是正知正見，跟自己所認定標準不同的，就是邪見。我們今天就有需要深入把此過濾、分析一下，什麼叫做「世間的八正道」？什麼是「出世間的八正道」？如果沒有分清楚，在修行路上，我們往往落入在「自我」意識，所預設的八正道裡面，而不知道，你會走很多冤枉的路。

、（第一節）「世尊告諸比丘：如日出前相，謂明相初光。如是比丘正盡苦邊、究竟苦邊前相者，所謂正見」一個人真正走上「出世間法」，真正是要邁向究竟解脫，正知正見會先建立起來。當你有正見的時候，後面的正智、正語、正業、正命、正方便（正精進）、正念、正定，就會連貫性的，像骨牌效應這樣的，後面的就會慢慢一起帶出來。「起定正受」就是一個人具有正知正見，然後能夠「止觀雙運」，所謂「起定正受」就是止觀雙運。當一個人具有正知正見、又止觀雙運之後，「聖弟子心正解脫貪欲、瞋恚、愚痴，如是心善解脫」當一個人具有了正知正見，然後「止觀雙運」，了悟宇宙真理實相之後，他就能夠解脫自在，因為他遠離顛倒夢想。

一個人能夠真正建立起正知正見，他就必然會正確走在八正道的解脫道上，這裡所謂的「正見」，意思就是「智慧眼」。八正道是以正見為前導，正見就是智慧眼，你要打開智慧眼，講更深入具體一點，就是你要見法，否則你所謂的正見，都是頭腦裡面的知見而已。所以，八正道是以正見，也就是以智慧為前導。

（第二節）「世尊告諸比丘：若無明為前相，故生諸惡不善法。時，隨生無慚、無愧，無慚、無愧生已，隨生邪見」其他的，以此就類推了。再來，「若起明為前相，生諸善法」你具有「諸善法」，慚愧心就會生起，然後「能生正見」。一個是「無明為前相」，一個是「明為前相」，記得！這裡最重要的區別就是：一個是「無明」跟「明」，最重要就是對身心內外、宇宙人生的這些實相，你有沒有如實去了悟？有沒有如實去現觀？你如果不清楚，叫做「無明」。如果你能

夠好好把心寧靜下來，然後去看清萬事萬物的實相，也就是「無常」與「無我」這些法性，就能夠轉「無明」為「明」，後面就會生起慚愧心。

記得！如果前面是「無明」，你一個人縱然很認真、很用功修行，但是因為你沒有正知、正見，走偏了都不知道，因此沒有慚愧心。如果修行沒有以慚愧心為出發，不管你再怎麼認真的修行，都會偏離八正道、偏離解脫道越遠。所以，不要急著找一個法門一門深入啊！如果最根本重要的正知正見沒有建立，以及沒有慚愧心、沒有柔軟心、沒有感恩的心，你不會走上「出世間法」的解脫道。解脫道的整個架構、次第要弄清楚，這是非常重要的階段。

【法義分享】如果沒有正知正見，就不可能走在真正的解脫道上。而正知正見來自於聽聞正法、如理思維。問題是每個宗派、每一種宗教，都強調自己才是正法、自己才是正知正見，怎麼辦？就要用智慧眼去抉擇、去求證。如果是宇宙的真理，必是禁得起任何時空的考驗。一個滿重要的關鍵，我們現在宗教界，不是光佛教而已，宗教界很普遍存在的，而且問題很嚴重的一個問題，就是每個宗、每個派、每個教，幾乎都認為自己的才是最究竟，幾乎都認為自己的才是最好，自己的才是正知正見。很多的宗教師，他也會把自己所認定的這些，就界定出這些就是正知正見，然後他會為一個正知正見，設定一個範圍、一個框框，符合哪些條件，就是正知正見；如果你所做的，跟他所界定的這些不符合，他就把你落入打入邪知邪見，然後大肆批判。這是在宗教界裡面，問題很嚴重啊！而我二十幾年這樣走過來，也看得很痛心！

當一個山頭確立起來之後，以這個山頭的大師為核心的正知正見就建立起來，然後跟我這個山頭大師的核心不同的這些，就批判為邪知邪見。我們一般眾生，只要他還沒有証到四果阿羅漢以前，常常是在用「自我」，然後去界定正知正見。一般的眾生，他會用一個「自我」為標準，然後去界定他所認定的正知正見，再來他又會設定一個框框，因為只要你有「自我」，你就有個人的框框架構，他會設定一個框框架構，再來呢？你符合這個框框架構，就是正確的；不符合這個框框架構，就是錯誤的。所以，我把它歸納出一個原則，一般人一般都會落入一個「順我則是」、「逆我則非」，也就是順我則正、逆我則非，逆我的就是邪啦！很多很多啦！

佛陀對於正知正見，有佛陀的一個界定範圍，佛陀非常鼓勵我們，大家要去求真求証，是不是這樣？要去求真求証，不要人云亦云啊！不要別人界定說：這個才是正見，跟這個不同，那就是邪見……！這樣都是落入自我意識裡面運作，而不知道。在修行路上，很容易如此啊！如果現在沒有特別強調，以後也許你又無意中，落入那個框框裡面，你都不知道啊！所以，這一關是很大的一個分岔點，很重要的一個分岔點，也很不容易分辨出來的一個分岔點，希望大家具有這一種智慧眼，能夠去分辨得出來，避免再落入這樣一種無謂的諍見裡面。

順我則是、逆我則非，像以前布袋戲裡面藏鏡人講「順我者生、逆我者亡」，那是黑道的老大和這種生死是非，落入一種很嚴格的分判、分判，認為順我者生、逆我者死，但是宗教界裡面這種現象很普遍，順我則是、逆我則非。你不要講說：是他們才會啊！我沒有啊！我不會啊！……錯了！事實上，我們很容易常常都在犯這種毛病，包括戒律上面的認定標準，我們一般人也都是。

舉例來講，喜歡吃素的人，你就認為吃素才是正知正見，吃素才是真正修行人，不是吃素的就不是修行人，我們常常會有這樣的一個分辨，或是包括說不持金銀戒，有的人就堅持一定不可以拿金銀，拿到錢、碰到錢，就是邪知邪見，你就不如法。如果要在這上面見諍不斷，而且光是在枝流末節上面，就讓你忙個一輩子忙不完。所以，我們修行就是要回到核心，要超越二元對立，只要有「自我」存在，都一直在二元對立、在框框裡面，永遠跳脫不出來。這方面，希望大家能夠有所誠懼，提醒自己不要落入在二元對立裡面，然後繞而不知道。

我們平常在日常歷緣對境中，幾乎都是常常在「順我則是、逆我則非」的框框裡面，所以你不要以為：我沒有！我不會！只要你沒有警覺，常常都是在這樣而不知道，就是無明遮障。如果你有警覺到，就會產生「明」，正見就會出來，你會有慚愧心的。這方面，大家一定要慢慢去覺察到，你才能夠跳脫出來，否則你落入在裡面而不知道。

（第三節）「世間有三法，不可喜、不可愛、不可念。何等為三？謂老、病、死。世間若無此三法不可喜、不可愛、不可念者，無有如來、應、等正覺出於世間」因為有老、病、死，生死大事的問題，所以才須要修行、才有解脫者，而你要邁向解脫，所謂苦、集、滅、道，你要了悟這個苦的種種實相、現狀、狀況，你才會更進一步去了解苦的原因，這是「集」，去了悟「集諦」。問題是，你光是知道說，眾生就是在苦海裡面，也知道這些原因，但是認為這是宿命論，沒有解脫的可能啊！或是說幾乎微乎其微啊！滅諦沒辦法了解，就沒辦法體會有出離苦海的滅諦存在，你認為說：修行沒用啊！所以你就不會走上「道諦」。

但是，佛陀就坦白跟我們講，這個苦是可以止息，是可以滅除的，這苦海是可以出離的，而出離的道，就是八正道。解脫的道路，就是八正道。因為有「老、病、死」的生死大問題，才需要修行，因為經過真修實証，才有上到彼岸的解脫者出現。所以，眾生是在生死苦海裡面頭出頭沒，然後一直都要找尋解脫的方法，記得！一般眾生都是要找尋解脫的方法，只是有沒有找到？只是你所找的是方便法、還是究竟法？每天你在工作，你每天在忙碌，事實上你都是要對治你的苦，一方面你是要讓你的苦不產生，都是要求解脫。像小孩子他靜不下來，他需要玩具，因為他靜下來會很苦，因此需要玩具來讓他暫時的解脫，但是那個都只是暫時性而已，青少年他們靜不下來，要常常去打電腦、打電動玩具，上網站上去飆網或是去飆車，事實上就是他們內心的苦，內心不知如何安下來？所以才需要找

一些方法，來讓他的苦放掉，都是要找解脫方法，都是要找解脫道，只是所找的都只是一些暫時性的。

像有的人他很苦、很苦悶、壓力大的時候，有的人就藉酒澆愁，但是你喝再多的酒，頂多只是讓你暫時麻醉，讓你暫時忘掉而已，那個都是在找尋解脫的方法。有的人他一直忙，一直忙忙碌碌的衝刺他的事業，或是在名利堆中一直在追逐，他靜不下來，因為他內心沒辦法很知足、很安祥、很快樂，他沒辦法面對真實的自己，他也是要逃避苦，也是要解決苦，於是有種種的忙碌。除非你真正是一個解脫者，除非你真的是一個心安無事、體證無為的人，不然你很多很多的忙碌，都是在找尋解脫的方法，都是在治療那些苦。只是這些「藥」往往都往往只是治標，或只是一些麻醉劑，或只是一些止痛劑。

佛陀希望我們能夠靜下來，不要光只是吃麻醉劑，或是吃止痛劑、或是只治標，我們要把真正的根本原因找出來，要治本，要找尋一條真正的解脫方法。修行路上也是一樣，很多很多的法門，都只是讓你暫時忘掉煩惱，讓你暫時麻醉、麻痺，這樣而已。八萬四千法門，都是要讓你不安的心靈能夠安下來，靜下來之後，如果你沒有進一步去導向正知、正見，八正道的修行，聞、思、修、證，去了悟實相，所有這些八萬四千法門，讓你靜下來，那只是一種鎮定劑。你靜下來不是目的，靜下來之後，要更進一步去「止觀雙運」，去了悟眼前就存在的這些真理實相，要處處去求證「無常」與「無我」的實相，要去了悟宇宙人生的實相，要去了悟大自然的運行法則，不要被一些方便法門又迷住了，然後又沒有進一步深入去求解脫。

（第四節）什麼叫做有學？什麼叫做無學？「何等為學？調正見成就，學正志、學正語……」後面講的是無學。【法義分享】修行是要從有學到無學，從有依到無依，一開始就要心柔軟、虛心的學習。四雙八輩中就算證到三果，仍然要虛心的學習，千萬不要得少為足，要有非達究竟竟解脫，決不終止的決心，才有可能現世成就。這裡的文字講得很簡單，但是含意卻是很深、很深！光是一個「學」跟「無學」，你從文字上面，是沒辦法真正了解的。你現在一開始，就是要學習著從這個「學」，就是「有為法」及「有依」。你現在一開始就是要從有為法入門，如果你一開始就要無學、無修、無證方面，就是在那裡講一輩子，還是一樣沒辦法真正的了解什麼叫無學？

因為在很久以前，我也都曾經歷練過來了，因為禪宗本來很多方面，就是講直接從這上面下公夫，但是你沒有經過前面這些基礎，你想要從後面無學方面下手，都只是在高談闊論，或是在炫耀我是、我能、我慢，認為你們這些根器比較差的，我們這些是頓根的，我們可以直接從頓悟、頓門頓入，如果一個慚愧心、感恩的心沒有出來，都是沒用啦！容易越修我慢就越大。所以，「學」方面，大家就是先從有為法，正知、正見的世間法的八正道，人天善法基本這些都要有，當你這些具足，在方法方面也是有為法，再來「有依」就是你要找尋一個善知識，

最初我們前面講證初果，要有親近善知識，所謂親近善知識是一種「有依」，但是親近善知識，然後要學習著自依止、法依止，不是越對善知識的抓取，越牢固。

親近善知識，是讓你從「有為法」契入「無為法」，是讓你從有學，契入到無學；從有依、契入到無依；從有為、有依，然後契入到自依止、法依止；從顛倒夢想的世界裡面覺醒過來，然後解脫自在。所以，所謂「無學位」，是四果阿羅漢的無學方面，這是「無為」，包括無為法、還有無依，都是屬於四果方面的。所以，你要從初果、二果、三果，這樣上來，才能夠體會到什麼叫做無學？《心經》所講的「無智亦無得」，還有無苦、集、滅、道，有沒有？「無苦、集、滅、道，無智亦無得，無生、老、病、死」那些，都是四果的這些世界，講的都是無學，無學、無修、無為，講的都是無為法，我們後面會再講，現在大家概略的先知道。

學跟無學，經文講的很簡便，但是你從文字上，沒辦法真正理解的，如果說我們現正無學啊！再來就是說不用打坐啊！不用修行啊！不用聞思啊！認為別人還要在那裡用功，都還工夫很差！……如果你這樣，永遠都沒辦法瞭解真正的無為、無學是什麼。所以，記得一步一腳印、紮紮實實的走，解脫道次第最快的就是你一步一腳印、實實在在的走，自然可以漏盡解脫，你的機緣、工夫醞釀成熟，自然就可以體會到：什麼叫做無為？什麼叫做無學？

（第五節）是第十五章、八正道的重點，像第五節、還有第八節，是相當重要的重點。第五節這裡，佛陀說我們要修八正道，但是要修正見，修八正道有一個重要的原則公式，就是你要依遠離、依無欲、依滅、向於捨，這是滿重要的一個原則。你要依遠離、再來依無欲、依滅，再來向於捨，這是世間八正道跟出世間八正道，世間法跟出世間法，滿重要的一個原則。依遠離、依無欲、依滅、向於捨，因為這方面比較不容易了解，於是我從老子《道德經》摘錄這一段出來，包括整個八正道，整個修行路上，出世間的解脫道上，都是要依這個原則。

【法義分享】「八正道」仍然有世間八正道與出世間八正道之分，要「依遠離、依無欲、依滅、向於捨」才是走向出世間法的解脫道上。老子曰：「為學日益，為『道』日損，損之又損，以致於『無為』。無為而無不為」因為老子這一句話，能夠把佛陀所講的這一句話，更傳神的詮釋出來。因為這是修行路上，出世間法、解脫道上面，非常重要的一個分水嶺，而這方面，如果光從文字上面去理解，你還是很難、很難理解到的，很難體證到的，因為這都是屬於實證方面的。

佛陀告訴我們：你要依遠離、依無欲、依滅、還有向於捨。我們先講世間人，世間法是世間的奮鬥、世間的努力，包括修行也是一樣，大多數的修行，都是在世間法裡面。世間的這種世間法抓取，都是希望能夠愈修愈厲害、愈抓愈多，因此在世間法裡面，世間法的運作，都是希望能夠有所得，然後抓的愈多愈好，都是有所抓、有所執取，然後都讓你能夠愈來愈貪愛。世間法你的努力，都是希望能夠得到愈多，然後愈多愈好，你都是一直在抓取各種執著，這是世間法。一般

眾生名利堆裡面，都是這樣一直貪愛、一直貪愛。但是，出世間法就是看到眾生在世間法裡面，不管你再怎麼抓、再怎麼追，再聚集的更多、聚集的多大，如果沒有走上「出世間法」，都只是在增添一些束縛，都只是在增添一些更多的苦。

很多人他覺得：不會啊！我不覺得啊！不覺得是一方面因為麻痺，一方面以苦為樂、苦中作樂，有的是因為苦果還沒有現前，因此還不知道後面會有很多的束縛、很多的苦，包括生死大事也是一樣。修行人就是看到眾生在顛倒夢想的世界裡面，一直抓、一直聚沙，然後聚集那些泡沫，像在海邊用很多的沙土，然後聚集很多的城堡，認為說：這是我的、我的，我的國家、我的範圍啊！……然後都不知道說到後來形成一種作繭自縛、一種苦。

修行人、有智慧的人，他就是了悟這些之後，於是遠離跟眾生的這一種抓取、跟眾生的作為就不一樣了，遠離那些眾生的盲目抓取，因此「無欲」。所謂「無欲」就是他不跟眾生一樣一直在名利堆裡打滾，這一種「無欲」絕對不是消極悲觀的，他是為了了悟這些你抓愈多，你只是苦愈多、束縛愈多，你是貪得無厭啊！如果你是因為基本的需要而去做，沒關係！修行人他還是要維持最基本的這些需要，但是他是因為需要而吃、因為需要而做，而不是因為欲望而吃、因為欲望而抓，欲望無窮，你的苦海就無邊，你的束縛就無限。所以，所謂「減」就是導向涅槃寂靜、解脫，「向於捨」就是你要能夠放得下，你要能夠看得開。所謂「捨」、基本的「捨」，就是要你能夠放得下，這是基本的；更深層、最深層的「捨」，是這個「自我」要能夠捨得下。如果「自我」捨不下，你就沒辦法體證「無我」。但是證到三果的人，「自我」都還不死，都還用「自我」在修，還用「自我」在證，這就是「向於捨」，把深層的「自我」都要捨掉。

所謂「為學」，「學」就是世間法，包括就像說世間的學問，「為學」就是指世間法，你把修行、把學佛、把閱讀經典，當作是一種學問的累積，都是屬於「世間法」，你認為是要跟人家在比，一談就是在跟人家在比，我三藏經典讀了多少、讀了多少，我讀了幾遍、我翻了幾遍，你沒有看多少，你這個太差勁了！……如果你把閱讀經典當作一種學問知識的累積，都是屬於在世間法裡面「為學」，你這樣是越來越多，所謂「為學日益」，事實上就是你越累積越多，你是越來越增加，這就是世間法方面，你越來越得越多，越積越多、越抓越多，你認為越多啊！但是到最後，你才會發現那只是一場夢一場空，但那都是落入「後知後覺」。修行人就是慢慢提升到「先知先覺」，當他了悟這些，然後走上修道之路，所謂「為道日損」，真正走在修行道上，所謂「損」是說他的抓取越來越能夠減少，他的那種放不下，越來越能夠看開，越能夠放得下，「損」就是包括能夠放得下，對名利能夠放得下，最重要就是那十個結，十層的「自我」保護膜。

這十層的保護膜，「自我」在裡面抓得很緊、很緊，這是生死的原因，苦海的造作者，今天你要走上解脫道，就是要去反觀到，你的所有這些苦，苦海、束縛這些，都是「自我」所抓來的，因此你願意一層一層的去剝掉，願意一層一層

的去放下，所以證初果就是少掉三個結，證初果就是斷三結嘛！身見結、戒禁取結，還有疑結，就是屬於外面三層的，把它去除了、斷除了；再來再把五個結斷除、淡薄，就是說斷三結之後，然後另外貪、瞋也淡薄，就是證到二果；再來貪、瞋也斷除了，這是證到三果。證到三果的人，他就剩下裡面更深的這些五上分結。「為道日損」就是把你那些重重的保護系統，自我的保護系統一層一層去除掉、去除掉。世間法是一直要鞏固自我的保護系統，一直要要抓取「自我」的保護系統，「自我」的成就、「自我」的肯定……那些都是。

「出世間法」就是要把十層的那些要照見到，然後一一去除。「損之又損」就是一層一層的去除掉、去除掉，「以致無為」，到最後就是證到三果之後，繼續再向阿羅漢果邁進，繼續向究竟解脫邁進，這時候後面的五個結也去除掉，到最後「自我」斷除、「自我」消失，就是溶入「無學位」的阿羅漢，所謂「以致於無為」的「無為」，就是阿羅漢的世界，無學、無為、解脫者的世界，到達涅槃彼岸的世界，必須要「自我」消失才可以。所以，「為道日損、損之又損」，一直把那十個結一直的去除、去除，去除到最後，十個結斷除，證到無學位的阿羅漢，這是「以致無為」，但是這個很深！很多修行人，包括佛教方面的，很多一看《阿含經》，就認為《阿含》都講「無為」啊！依遠離、依無欲、依滅、向於捨啊！……都是負面的文字，好像悲觀啊！消極啊！「無為」啊！好像一個人成為解脫者之後，就什麼事都不做啊！成為社會的寄生蟲啊！於是就一直在批判那些阿羅漢，一直在批判真正依著解脫道在修行那些人。

所以，這都是眾生，因為沒有實修實證，然後不了解，又從文字上面，去落在文字障礙裡面而不知道。一個真正要證到四果的人，才能夠真正體證到什麼叫做無為？老子這一句話補充得相當好，一個真正體證「無為」的人，他是「無為而無不為」；一個真正證悟到「無我」的人，他是「無為而無不為」；真正體證「無我」的人，絕對不是消極悲觀的，絕對不會只是一個自了漢，但是那個很深！一個人的「自我」真正能夠死亡，當「自我」消失之後，才能夠真正體證到不生不死；當「自我」死亡之後，才能夠真正體證到《心經》的世界，何謂沒有苦、集、滅、道，何謂「無智亦無得」，什麼叫做沒有老、病、死那些……，都是「自我」消失之後，契入不生不死的世界。

不要被一些語言、被一些文字，把我們障礙住了，如果你光是從這些語言文字上面要去了解，你很容易都是負面的想像、了解，尤其是無為、無學，不是用一般眾生的智慧，所能夠去推理、去想像得到的，不是這樣的！你一定要腳踏實地實修，實實在在一直在醞釀、累積，然後不斷求真求證，到最後你才能夠當「自我」消失，你願意決心用生命去追求真理實相，你決心大死一番，一定要大死一番，如果沒有大死一番以前，那個「自我」不會死；「自我」不會死，「自我」不死，你就絕對體會不到什麼叫做無為、無學。大家要慢慢一步一腳印的醞釀、累積，去求真求證，到後來你會發現真正苦海的根本原因，都是在這個「自我」的問題，到最後你才會心甘情願的要大死一番，那個「自我」才會放下，才會死

亡、才會消失。當「自我」消失，你才會真正體證到不生不滅、不垢不淨、不增不減、無苦集滅道，你才能夠真正體證到什麼叫做遠離顛倒夢想，究竟涅槃，那個都是事實，可修、可證、可達。所以，大家要對自己有信心，不要被文字語言所障礙住，一步一腳印的走，一定可以到達。

（第六節）什麼叫做此岸？什麼叫做彼岸？「非彼岸」講的就是此岸，也就是生死苦海的眾生所處的世界。「邪見者，非彼岸」如果沒有建立正知正見，那麼你沒辦法脫離苦海的，沒辦法到達涅槃的彼岸的。「正見者，是彼岸」如果一個人具有正知正見，初步他是邁向脫離生死苦海、涅槃彼岸的開始，這是「有為法」的正見、「有學」的正見。但是當一個真正的解脫者，建立起無為、無學的正知正見，「爾時，世尊說偈言：希有諸人民，能度於彼岸；一切諸世間人，徘徊遊此岸」注意這兩句話，多重視！然後也勉勵、警醒、提醒自己。

佛陀跟我們講「希有諸人民，能度於彼岸」，人能夠超越生死苦海，而到達究竟涅槃、解脫彼岸的解脫者，不多啦！「一切諸世間人，徘徊遊此岸。於此正法律，能善隨順者，斯等能度彼，生死難度岸」就像說「阿含解脫道」，是一個邁向究竟解脫彼岸的解脫道，大家要能夠聽聞到解脫道，不容易啊！再來，聽聞解脫道之後，又能夠正確去解讀、正確去修行，這又要下一番功夫。你不要以為看了之後，然後讀了之後，就以為說：我懂了！我懂了！我知道了！我知道、我都會了！我看過了！你有證初果之後的體會，在你證二果來看，會有不同的體會。

在此，勉勵大家要有非達目的、絕不終止的決心，才能夠真正一直過關斬將的到達彼岸，不然在這解脫路上會有很多的岔路，很多的誘惑、很多的障礙，會讓你迷得團團轉。但是也不必認為說：解脫之路好像很難達到，很不容易實踐啊！錯了！不會啦！不會困難啦！如果還沒有找到解脫道，就不敢說；如果你依循著佛陀走過來的一種路程，佛陀就是這樣走過來，而且佛陀也跟我們講，以前的佛他們也是這樣走過來，只要大家能夠腳踏實地的這樣一步一步的走，你這一生、這一世，一定可以到達的，一定可以成就的。所以，解脫道已經有在幫大家找尋出來、呈現出來，問題就是你要不要走？要不要做？信不信？都是要看你要不要去求證？所謂「信不信」不是說盲目、盲信，而是你願不願意去如實面對你的生死大事？你願不願意認真的去求真求證？如果你願意，真理、正法不怕你求證的。

如果你真鄭願意如實的面對自己，願意好好去追求解脫道，你會對解脫道會越來越清楚，而且你會越來越確定，這就是成佛之道。此經所講的「正見是彼岸」是指已經到達彼岸的解脫者，能真正正確的走在八正道上（三果以下的只能說是「學習」走在八正道上，因為還在有學位，尚有「無明」未破）。這裡也是讓大家能夠先有正確的見解，不要以為我懂一些名相之後，就是已經走在八正道上。三果以下的只能說是「學習」走在八正道上，還不是真正走在八正道上。為什麼說是學習呢？因為有「自我」，還有「無明結」，最主要是「無明」未破。三果以下的、證到三果的人，他還有五上分結沒有破，後面兩個結就是我慢、無明結，

我慢就是「自我」。所以，不要以為我證到初果、二果、三果，我證到二果就已經很厲害了，然後就不知道要繼續上進。事實上，只要還有「無明結」未破，你的苦、你的不安都會繼續存在，因此就是要繼續努力、虛心的學習，這樣才會很快！你越虛心學習，你會越快有成就。

真正能到達彼岸的究竟解脫者，實在是很稀少。眾多修行人都被不斷的見諍或我欲、我慢、我能，或名利所繫縛，船是划了一輩子，但是仍在原地不動，因為繫在此岸，欲界的這種繩索並沒有解開，縱然你入了修行門、佛門，或是很認真的修行，但是你都在世間法裡面打滾，都在世間法裡面轉，你知道嗎？有沒有照見到？這個很重要喔！你越清楚的照見，你的成佛之路，越轉就會越快。所以，如實回來，腳踏實地的聞、思、修，把聞思基礎打好，你當下就已經正確在思了，「思」就是八正道裡面的「正知」，有時候翻譯作「正思惟」。

第七節是把八正道做具體的定義，什麼叫做正見，見、智、語、業、命、進、念、定，八正道裡面具體的一個定義。第八節又把前面的第七節，具體的劃分出來，什麼叫做世間的八正道？什麼叫做出世間的八正道？

如果一個人能夠知道什麼是究竟法？就能夠善巧應用各種方便法。如果一個人知道什麼是究竟法？就能夠善巧應用各種方便法。如果一個人能夠清楚知道什麼叫做出世間法？同樣的，他也能夠善巧應用各種世間法。大家能夠掌握住這個原則，對於大家在修行，以及在工作上面，都可以非常有用的，而且你才會知道什麼叫做智慧？什麼叫做圓融？如果你沒辦法了解到這個法則，你在世間法裡面、在工作上面，會覺得跟你的修行是衝突。如果你不曉得什麼叫做究竟法，你會被很多的方便法迷惑住，結果以方便為究竟，也不知道。如果你能夠清楚知道什麼叫做究竟法，就能夠善巧應用各種方便法，而且也能夠包容一切的法門，八萬四千法門。不同的宗派、不同的宗教，你會以平等心來尊重他們、包容他們，你會善巧應用各種方便法。

如果你能夠知道「出世間法」，最主要就是那個核心、那個精神、那個原則，出世間法的法則能夠掌握到，你就能夠善巧運用各種世間法，當你在工作中也是在修行，你在家裡炒菜、煮飯、帶小孩，也都是修行啊！所以，如果你能夠知道什麼是「出世間法」，你就可以應用，包括你工作方面，原來會有所衝突，如果能夠了解這些，不會有衝突的，而且你會把你的智慧帶帶到你的工作之中，讓你的工作更順利、更好。

（第七節）什麼叫正見？所謂正見就是「有施、有說、有齋、有善行、有惡行，有善惡行果報，有此世、有他世，有父母、有眾生，有阿羅漢善到、善向」所謂「有阿羅漢善到、善向」就是有明顯的一個解脫道的次第，你清楚知道有一個明顯有為、有修、有證的解脫道次第。「有此世、有他世自知作證具足住」過去有解脫者，現在也有解脫者，未來一樣會有。「我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有」這是一個到達體證解脫的人，他所做的宣言。

什麼叫做正志呢？「調出要志、無恚志、不害志」「出要志」就是要有出離苦海的魄力、決心，很堅定的一種志向，修行方面，我們後面會講到「欲神足」，你要有精進力，這樣才會有魄力去過關斬將。「無恚志、不害志」不要去傷害眾生，當然這方面基本的慈悲心都要有。

什麼叫做正語？就是「離妄語」，不要說謊。「離兩舌」就是不要當兩面人，不要人前人後說不同的話。「離惡口」就是不要去嗔罵，「離綺語」就是不要去譁眾取寵，或是說為達目的不擇手段，或是語不驚人、死不休，都是不好！因為背後都有欲望、企圖心在，沒辦法契入正語的。

「何等為正業？調離殺、盜、淫」「何等為正命？」正命就是正確的滋養性命，正業就是選擇一個正當的職業、正當的作為，佛陀也跟我們講一個概略的原則，你不要去從事那些殺、盜、淫這方面的行業，選擇一個能夠對自己、對眾生有利益、益助越多的越好。「何等為正命？」正確滋養我們的生命，方法「調如法求衣服、飲食、臥具、湯藥，非不如法」有一句話「君子愛財，取之有道」，世間法也要如此，修行人更是要如此，你本身所需要這些，也是一樣要如法得來，就是所謂的正命，不要說為達目的、不擇手段，或是說修行上面，有一個比較容易陷入而不知道的，就是當你成為一個大師，或是一個住持之後，你本身並沒有真正的實修實證，或是說本身沒有這一種正法，來引導眾生走上出離，而是一直忙著各種建設，然後你的講經說法裡面，卻慢慢是在透露、慢慢鼓勵人家，一直要布施、布施、布施，像這樣的講經說法裡面，都有很多的變質啊！不純啊！這樣就不是佛陀所講這一種正命，我們只能夠點到為止，希望在將來能夠避免陷入這方面。

「何等為正方便？」就是你要正精進，「調欲（善法欲）、精進、方便、出離、勤競、堪能常行不退」這裡所講的欲，就是你要善法欲，要有求法修行的一種精進力，不是一般欲界的欲。「方便」就是各種的對治方法、八萬四千法門這些，你要善用各種方法，一方面要聞思，一方面要實修。再來，下決心要「出離」；再來「勤競」，要有慚愧心，跟那些有修有證的人比較，但是最重要就是不要得少為足，要跟佛陀比，佛陀到達究竟涅槃彼岸、出離苦海，那我們呢！還有沒有苦啊？如果有，就要不斷再繼續追求。

所以，這個比，最好的對象就是跟佛陀比，佛陀可以做到，我們一定可以做到，「舜何人也？禹何人也？有為者亦若是」這裡的比，不是去跟人家比高、比大，比小、不是那個比，是說我們要有見賢思齊的一種心。

「堪能常行不退」就是要有恆心，修行要有恆心。「何等為正念？調念隨順，念不妄、不虛」「隨順」就是心要柔軟、依教奉行，依佛陀所跟我們開示的這些法次法向，逐步的去實修實證，當然我們要透過我們的求證。「念不妄、不虛」不要自欺欺人，隨時回來看看自己，是不是真的如實？是不是真的很樸實無華？

「何等為正定？調住心不亂、堅固、攝持、寂止、三昧、一心」「正定」的這些解釋，也是滿重要的，但是後面有更深入的解釋。「住心不亂」就是你的心要能夠專心下來，「住心不亂、堅固、攝持」都是告訴你要專注、專心啦！一心一意在用功啦！「寂止、三昧」就是入定，「寂止、三昧、一心」都是告訴我們要專注，然後內心寧靜，也就是要止觀雙運。但是這裡所講的「正定」，是較偏於大家一般能夠理解的「世間定」方面的，「出世間定」在後面第八節會講到。

（第八節）這裡所講的，滿重要的一個分別，就是把八正道具體區分出來，什麼叫做世間的八正道？什麼叫做出世間的八正道？先講一個總原則，所謂的正見，「調正見有二種。有正見，是世、俗，有漏、有取，轉向善趣；有正見，是聖、出世間，無漏、無取，正盡苦，轉向苦邊」八正道有二種，正見有二種，一種是世間的正見，一種是出世間的正見，什麼叫世間法的正見呢？「有漏、有取，向於善趣」就是世間的正見。什麼叫做世間的正智？什麼是世間的正語？什麼是世間法的正命？這都講的是世間法。所以，前半講的是世間法，世、俗就是世間法，「有漏」就是雖然你這樣做，表面上是正見，但事實上它還是有漏的，也就是說不圓滿、不究竟的。有取，有執取、有得失、「轉向善趣」就是說你這樣做，是不會墮惡道，至少能夠讓你轉向，也就是廣結善緣，多累積善根福德因緣，如果還沒有解脫以前，至少將來可以生三善道，不會墮入惡道，所謂「轉向善趣」的意思就是這樣。

你修世間法的八正道，縱然未必此生此世能夠解脫，但是也不會白費功夫，至少可以讓你不墮惡道，這是世間法的八正道。但是佛陀是鼓勵大家要走向「出世間法」，要這一生、這一世就能夠解脫自在，所以佛陀是希望大家能夠走上「出世間法」的八正道。「有正見，是聖、出世間」就是出世間法的八正道。所謂「無漏、無取」，你走在這樣的八正道上面，是不會導致煩惱、不會導致痛苦的。「無漏、無取，正盡苦，轉向苦邊」「正盡苦」就是能夠協助你出離苦海，「轉向苦邊」就是你會一直來到那個苦邊，苦海是有邊的，不是苦海無邊，你會到達那個邊緣。當你到達邊緣，很自然的會很快超越過去。所以，「苦邊」的意思就是解脫自在，沒有苦的境界。

有的人會這樣一種說法，認為說我們不要到達涅槃彼岸，我們不要出離這個生死苦海，因為如果出離生死苦海，你就不會回頭來度眾生，眾生需要我們去度，因此你要倒駕慈航，不要出離苦海……。那個是似是而非的說法，你沒有真正上到彼岸，你怎麼樣救眾生出離苦海？！如果你還在水裡面打滾，你還在水裡面浮沉，你怎麼樣救眾生上到彼岸？事實上，那個苦海講的就是那個我慢、「自我」有沒有消失？你叫人家不要出離苦海，事實上就告訴人家你那個自我、那個我慢不要斷除。你的我慢、自我不斷除，都還會繼續在顛倒夢想的世界裡面。所以，佛陀都是希望我們大家，你要上到涅槃的彼岸，你要出離苦海，事實上那個「自我」、「我慢」要消失，這樣才能夠真正成為明眼的善知識，協助眾生出離苦海，走上出世間法。

「何等為正見有漏、有取，向於善趣？」這些就是屬於世間法的正見，但是你不要聽到說世間法，就認為不重要、這個就不要。如果沒有這些，你沒辦法了悟什麼是出世間法的八正道，因此第七節的基礎要有。當你有這些基礎之後，要更進一步的「何等為正見是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊」的出世間的八正道呢？出世間的正見是什麼呢？「謂聖弟子苦苦思惟，集、滅、道道思惟，無漏思惟相應，於法選擇，分別推求，覺知點慧，開覺觀察，是名正見是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊。……」後面出世間法的八正道都是依這樣的解釋原則，真正的出世間法的八正道，一定是要跟「四聖諦」緊密結合，一定要跟「四聖諦」的苦集滅道，合而為一的。如果你認真修行，但是卻沒有去體證四聖諦，不管你的修行多麼認真，都是在世間法裡面繞而已，這是一個很重要的原則。

所以，不是說我打坐、我打坐多久，然後我禪修參加過多少次，然後我怎麼樣持午，怎麼樣經行，我怎麼樣……，那些都只是「方便法」，重要的是你做了這些之後，是要心寧靜下來，然後要去正思惟、要去靜慮，「靜慮」就是要止觀。止觀的具體內容，就是要去一一的去體悟，什麼是苦諦？什麼是集諦？什麼是滅諦？什麼是道諦？世間苦的具體內容是什麼？要清楚的去體證，要清楚的去求證，包括自己內心的苦、內心的不安，都要如實去面對，不要掩飾、不要逃避、不要自欺欺人，你如實面對，才能夠真正把苦的原因——「集諦」才會找尋出來，真的如實面對苦，把苦的原因也找出來，你才能夠對症治療，治療生死苦海的病根、病源，你才能夠出離苦海，所以「滅道」也就這樣，「苦集滅道」就這樣出來。

八正道裡面，一樣有講到正思惟，包括在《阿含經》裡面，常常都會跟我們講，你要精勤方便去禪思，你要去靜慮、要去禪思。你的修行、用功修行裡面，如果不懂得怎麼樣去「止觀雙運」，你光是在那裡打坐，光是在那裡數那些呼吸、看那些禪相，或是看那些覺受，都是在世間法裡面而已，都在方便法上面繞而已。所以，其他的正志、正語、正業，正方便這些都是。「何等為正定世、俗，有漏、有取，轉向善趣？」什麼是世間法的定？如果一個人「心住不亂、不動、攝受、寂止、三昧、一心，是名正定世、俗，有漏、有取，轉向善趣」世間法正定，這裡所講的「定」，就是包括未到地定，以及初禪到四禪，五定到八定全部都包括。所以，四禪八定，還都是屬於世間法的禪定。

在四禪八定裡面，尤其是在初禪，或是未到地定，會有很多的禪相，很多眾生都迷失在世間法的禪定上，很多眾生都迷失在那些禪相上面，包括禪相裡面所產生的光，那些都是禪相。所以，什麼叫做世間法的定？什麼叫出世間法的定呢？「正定是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊」出世間法的定，才能夠真的讓你脫離生死苦海，也就是「聖弟子謂苦苦思惟，集、滅、道道思惟，無漏思惟相應心法住，不亂、不散、攝受、寂止、三昧、一心，是名正定是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊」真正出世間法的定，那是止觀雙運的，你

的心寧靜下來，然後你在這個靜的過程裡面，都是有「法」的體會，有三法印的體會，有四聖諦的體悟。

記得！出世間法的定，它是跟三法印、四聖諦結合的，是止觀雙運的。【法義分享】本經具體的劃分出：什麼叫做世俗有漏的八正道？什麼是出世間無漏的八正道？什麼叫做「有漏」、「無漏」？等一下我們會來解析。主要的區別是在於是否有導向深觀苦、集、滅、道，是否有導向斷除我慢、漏盡解脫、涅槃寂靜。這是把世間法的八正道跟出世間法的八正道，世間法的修行跟出世間法的修行，用幾句話把它具體的說明出來。

主要的區別在於是否有導向深觀苦、集、滅、道，是否有導向斷除我慢、漏盡解脫、涅槃寂靜。你在禪修的過程，是不是身心越來越柔軟呢？是不是越來越有慚愧心呢？是不是越來越有感恩的心、知足的心、柔軟的心呢？如果沒有，那些修行都是在世間法裡面繞；如果沒有，那所有的修行法門，包括四念處、四聖諦、八正道，統統屬於世間法的修行。這個很重要！所以，什麼叫做世間法？什麼叫做出世間法？要具體區分出來，但是這方面相當不容易！你要好好去體會、好好去聞思，這樣才能夠把世間法跟出世間法，真正的分別出來，什麼是世間的八正道？什麼是出世間八正道？

一般在精進打坐禪修的行者，經常停在世間的禪定、禪境上面下功夫，而不易覺察，也不易跳出。因為這也看了很多，這也看過很多，希望大家能夠具體的區分出來，什麼叫世間定？什麼叫出世間定？縱然具足四禪八定，包括第九定也是一樣，滅盡定也是一樣，只要一出定，仍然是在苦海裡面浮沉，內心仍是不知如何安下來，我慢仍在啊！生死大事仍是一片茫然啊！如果你能夠入深定，包括滅盡定，然後你有一種炫耀之心，認為我是、我能，我能夠入這樣深的定，你們還不行、你們還不能、你們境界還很差……，如果還有這一種比較的心，都表示「自我」還沒有死，還在世間的禪定裡面。記得！世間定就會有一種「石頭壓草」，就是這裡本來會有很多的草，「草」代表是煩惱、代表是苦、代表是不安，你用一個石頭把這些草壓下去，這個草它是不是就沒辦法？但是那個草有消失嗎？它還是會再向旁慢慢竄；再來，當你這個石頭移開之後，草一樣繼續再長啊！世間定就是一種「石頭壓草」。

四禪八定，當你進入初禪、二禪，進入有禪定的時候，世間的煩惱、世間的苦這些，你都可以暫時的放下，都可以暫時的消失，但要那些都只是暫時的忘掉，暫時的轉移注意力，這時候你的注意力是在禪定上面，所以你覺得我入禪定，這些覺得很好啊！覺受很好啊！我有這些禪悅為食啊！但是你不知道內心裡面的那些草、那些煩惱、那些苦，都只是暫時壓住而已，你只是暫時逃避、暫時轉移而已。當你一出定之後，面對歷緣對境的時候，那些煩惱、那些苦，全部都出來了，那些習性全部都出來啦！世間定，它在修定的過程，它是重視在專心、專注，一心一意的在一個境界上，然後在那裡專注下來。他又在專注的過程，就會產生各

種禪相，他產生各種禪相或是各種覺受，就覺得我好舒服、好殊勝，我看到什麼，我看到光啊！我光多亮啊！我光是什麼顏色啦！我看到什麼……看到各種相，你會被那些境界迷惑住。

你看到那些相，跟你的痛苦、跟你的煩惱，跟你內心的不安的根除，有幫助嗎？所以，不要以為說你打坐時間越久越好，如果沒有正確的止觀雙運，你打坐時間花的越多，講具體一點，你的生命也浪費掉的越多。如果你打坐能夠止觀雙運，是要透過打坐，讓你的心靜下來，有更高的心靈品質，更寧靜、更敏銳的這種心，能夠去深觀世間的苦集滅道，能夠去深觀三法印。記得！打坐是要讓你能夠去體證真正的出世間法的定，是要讓你能夠去體證三法印、四聖諦，你要了悟宇宙人生的實相，你要體悟苦的根本原因，苦的實相、苦的根本原因，你才會走向實修實證之路，你要有這些基礎，才能夠真正的遠離顛倒夢想，而出離苦海。

有不少人他也跟我表示，希望要趕快急著要去修行，他覺得時間不多，他要趕快去修行，覺得說要趕快去實修實證，我就跟他講：你如果沒有建立正知正見，你越用功修行，如果你偏離了解脫道，偏離了八正道越遠，你知道嗎？你覺察得到嗎？所以，真正你要出離苦海，一定要去體證三法印跟四聖諦，不是在打坐的時間多久，不是在禪定多久，不是說禪定境界多高，不是禪相那些有多美妙……，都不是的！禪定是要協助你能夠去「止觀雙運」，記得！出世間的定，是要協助你「止觀雙運」。

什麼叫出世間定跟世間定？再具體跟大家說明一下，一個人已經打坐了兩個小時了，世間定的人，他是選擇在一個所緣點上面，然後他就在那裡專注、一心的專注，所以兩個小時下來，他都還是一樣，一直專注在他的所緣的點上面，「所緣點」包括說只是一直在那裡看呼吸啊，或是在那裡數息，兩個小時他還是在那裡數息，或是在那裡看呼吸，或是專注在一支香的一個點上面，或是專注在某一個點上面，這是一種專注。當你精神專注比較久的時候，自然會有各種禪相產生，以及各種覺受，你不知道就繼續在原來的專注，然後在專注中，又產生各種禪相，包括各種定、未到地定。初禪、二禪、三禪，那些都是屬於禪境、境界，然後再來禪相以及各種覺受，很多一般的大部分都迷失在這上面，這是屬於世間定。

出世間法的定呢？現在開始打坐，他就是當下心寧靜下來，然後就是止觀雙運，保持清醒的明覺，每一個當下，他都是去體悟無常法印、無常法流，不然就是心靜下來，然後去體會、去靜慮、禪思，這裡面是有禪思，禪思也就是靜慮，有時候翻譯作靜慮。講具體簡單的就是禪思、靜慮，事實上就是一種止觀，看你要止觀、禪思、靜慮，都是跟整個宇宙的存在，因為它都是每一分每一秒，是不斷在脈動、波動、生滅變化。所以，出世間法的定，你是跟宇宙存在的，在脈動、一致的清醒、明覺，身心是很柔軟的。當你的身心柔軟，才能夠跟這個脈動一致，這裡如果方法用錯，你的身心會很僵硬。世間法的禪定修了之後，身、心會僵硬，

如果沒有正知正見，我慢又會很大，會增長我慢。出世間法這些，你是身心很柔軟，當你身心柔軟，才能夠跟這個脈動一致。

所以，你每一個當下，都是保持一個明覺，然後都是止觀雙運，去體證無常法流，或是去體悟「無我」，或是去體悟「苦、集」，就是世間法跟出世間法的不同的地方。在禪思的過程中，一開始你還是要有一個找尋的一種過程，還是要用有為法去體會，因為你還不熟練，就像說你要坐在無常法流上面，你一開始沒辦法很熟練的，還是需要學習的有為法，然後學習的坐在這上面。當你慢慢的熟練之後，你會很自然的從有為法契入無為法。所以，出世間的禪定也是這樣，你一開始還是要透過有為的這些學習，當你體會幾次之後，再來很自然的，不用去刻意、不用去造作，很自然的就是用無為去體會三法印。

要真正體證三法印，要真正體證無常的法流，你必須要做到真正的無為，因為如果是有為，還在有為法，但是一開始很難免，一開始你沒有經歷過這些，你沒辦法體會無為的，這很正常，你有為的去體會無常法流，是跟在火車的後面跑，你不是坐在火車上，火車代表是無常的法流，你是跟在火車後面跑，因為你一去起心動念，去作意、去想像、去體會、去思維的時候，你跟無常的實相的那一點，它是一直這樣，在分分秒秒跳動，你跟這一點沒辦法同步的。你一起心動念，會跟它有一個落差出來，就好像說你現在聽到鳥叫聲，那個鳥聲這樣傳過來，我們覺得好好聽，當你要跟人家講說，我剛才聽到那個鳥叫聲好好聽，我跟你講的那個當下，那是在講那個過去，當我在講的時候，當下正在發生的聲音，我就沒有聽到。

所以，你有為，是在跟著在火車後面跑、火車後面追，但是你也要經過這個階段，才會知道說跑的很累了，不要跑了，要跳上去了，你會「自我」放掉、死掉，當放掉的時候，契入無為，會發現我竟然坐在火車上，竟然坐在無常法流上。

修行是由點、線、面、空間，就算你放大到空的時候，跟整個無常法流都是溶為一體，但是當你退回到點、線的時候，如果又落入有為法，你會從無常法流掉下來，就會從火車上掉下來，又在後面追。如果你落入有為法就會這樣，如果你在點、線的過程，還是有體會到無為的原則、精神，就算在點、線的過程，一樣都是用無為法。只要你無為，就會坐在無常法流的火車上面。整個時間、整個空間，都是一直在流動變化，交叉點就只有當下這一點，就像你現在在聽課的時候，一樣啊！你可以坐在無常的法流、聲浪上面，不是眼睛睜或是閉的問題，這些你一定要去實修，一定要實際去經歷過。

落入沒有覺知，與溶入空，不一樣啊！但是並不是精神分裂，這是身心的分裂，你要慢慢去體會什麼叫做有為？什麼叫做無為？什麼叫做真正放空？放空不是頑空、不是斷滅空，放空就是你那個「自我」，那些造作、那些抓取，你把它放下、放開、不要抓，不要用頭腦去想像、去思維，那些都落入在自我的意識裡面。落入自我意識，你會跟宇宙、大自然的存在，同步不協調，就會脫離出來。

所以，你要慢慢去體會，當落入「自我」意識的時候，你又跟這個脫節了；當你能夠放空，溶入一切境界的時候，你跟整個大自然都是溶為一體，都是清醒明覺。

有人提問題時，就沒有坐在法流上？如果你不清楚要問的問題，當你在問的時候，沒有清楚的覺知到你的聲浪，你就是「無明」的問，就是沒有坐在法流上，這樣就沒有坐在法流上。如果我的講話是一種衝動，沒有聽到我自己講話的聲浪，講話一直很急躁的，一直要跟大家講，一直急著要表達什麼，炫耀我是、我能那些，就是落入在我慢的世界裡面。你要保持清醒明覺，安住在每一個當下，聽課的時候就專心的聽；當你要講話的時候，就全然的在講話，整個過程都是貫穿一個明覺、覺知的。當你有清醒的明覺，就不是落入在不知不覺的情況，你會在貪、瞋、痴的影子產生之後，才會看到啦！你的覺知很難說跟貪、瞋、痴展現的時候，同步覺察到。所以，你會是在展現之後，才會看到。但是，慢慢你的心越來越柔軟、明覺度越高，當你有這樣產生的時候，馬上可以覺察。

你真正是止觀雙運、身心柔軟，你當下的講話、當下的動作，有沒有我慢？都可以馬上覺察到的，也就是說你貪、瞋、痴展現，跟你實際覺察到，那個時間距離有多長，跟你的明覺度是成正比。當你的明覺度越高，你貪、瞋、痴產生，跟覺察的時間就會越短，到後來當你真的保持清醒明覺、身心柔軟，你都是坐在無常法流上面。

什麼叫做有漏？什麼叫做無漏？有漏、無漏比較深，先跟大家講述中道。事實上，八正道更深入而具體講，就是中道。你走在八正道上，就是走在中道上，八正道就是中道。學習走在八正道上，學習走在中道上，都是從「有學」邁向「無學」，很自然！而且也是很必要的一個過程，你沒有經歷過「有學」，沒有經歷過世間法的八正道，你沒辦法體證什麼叫做出世間法的八正道，包括你要體會苦、集、滅、道——四聖諦也是一樣，還是要從有為、有修，這樣才能夠體證過來。

現在我們用一個槓桿原理，跟大家做一個解釋，這邊是代表因緣，代表緣、各種緣，這時候它的中間點是在這裡，我們現在把它標出來，棍子的中間點，現在這兩邊的因緣是這樣，它的支撐平衡點在哪裡，大家可以很清楚的知道。如果你堅持在原來的這一點上面，它一定會傾斜，它一定會倒下來。所以，「中道」不是一個固定不變的中間點，現在講的很簡短，但是很重要，訣竅我們要去體會，因為一般很容易堅持在一個固定的中間點上面，認為我這個才是正道，我這個才是正見，跟我這個不同的，就是邪知邪見。

所以，只要你有「自我」，你都會堅持在一個「自我」所認定的中間點上面。事實上，真正的八正道，它是看世間的因緣，然後調整這個平衡點，就隨順因緣，應該更具體講就是善觀因緣，然後隨著因緣來調整、來變化。當你選擇一個對自己最好的，你是把「自我」擺在優先，就是一個「自我」會選擇，你是選擇你要的那個點，而不是實際因緣綜合判斷的、真正靈活的那個點。真正的中道是要有智慧的，而且真正的中道這個點、平衡點，它是靈活的、不是死的。

假設現在你是公司裡面的經理，當你在公司的時候，你該做你要扮演經理的角色，該做的工作你要做，對屬下、對職員，你有該你承擔、該負責的職責，你要如實的去承擔。但是當你回到家裡面，如果還是以管理者的一種角度，去面對你的小孩、面對你的老婆，個問題很多啊！問題會很苦啊！講更具體一點，我有一位認識的朋友，先生是很有名及法官，在學校裡面是當教授，在法院裡面是當法官，然後都是在罵人，都是在教化人，都是在指責別人不對，都是在評判的不對，久了之後，結果他把這些習性都帶回到家裡，把他的小孩子、老婆都當作好像犯罪的人，這樣不行、這樣不可以，這樣觸犯什麼法條……，結果小孩子或是老婆都覺得家庭裡面，就好像法庭，別人都要聽他的，別人都要他唯命是從，他的論斷就是正確的，不可以推翻、不可以否認，他都是要審判別人，像這樣就是把法院，把你教授的那一套身份，也帶回到家裡面，你要你的老婆、小孩都當學生，你也把法院裡面面對犯人、面對壞人的那一套，帶回家庭裡面，把你的家庭裡面的成員，都當作是罪犯，就是你是站在「自我」的一個中心，沒有去衡量這個因緣。

如果你有智慧，當你站在學校裡面的講台上，你當教授的時候，會好好扮演你教授的角色；當你到法庭的時候，你扮演法官的角色；當你回到家裡，面對太太的時候，你要扮演是好男人，下廚房也可以、也無妨啊！扮演先生的角色；當你面對小孩的時候，你要扮演父親的角色，在你的嚴厲、威嚴之中，要有慈愛、慈悲、柔軟，協助小孩子成長，而不是去掌控他們，不是去把他們當作犯人、壞人一樣在審判，就是你要智慧面對。因為我們每天的歷緣對境都不斷的在變化、變化，怎麼樣才能夠真正有智慧，怎麼樣才能夠真正走在中道上、八正道上，就是我們要去慢慢探討出來，慢慢隨著我們智慧的成長，然後真正走在中道上。

真正學佛，佛法是活的法，佛法就是活法，不要光是在語言、文字上，然後只學到死板的，這就是要有智慧。所以，佛教講的般若、智慧，跟世間一般的聰明才智，不一樣！當教授、當法官，你要有很多世間的聰明才智、世智辯聰，但是你未必有智慧，因此智慧是靈活的，你是看因緣而走在平衡上。我們要走在八正道上，要走在中道上，而所謂平衡點、「正」，都不是死板板的一個固定點。

有關於無漏、有漏無漏方面，等以後我們再講好了，因為那個又是很深、很重要的，什麼叫有漏？什麼叫無漏？

【幻燈片】

今天講八正道，一開始經文裡面就有講到「明相初光」，就好像說在黑暗之中，然後破曉、一道曙光出來了，黑暗就會漸漸慢慢的減少，慢慢的天越來越亮。如果你有了正知正見之後，後面的這些就會漸漸建立起來，然後就會從「無明」走向「明」，這裡代表是明相初光，也就是說破曉，它一開始有陽光出來，太陽

開始稍微破曉時分的時候，然後黑暗就會漸漸的減少了，所以有正知正見，這是非常重要的。

當你有正知正見之後，後面的正智、正語、正業，正命、正念、正定這些，才會產生出來，尤其後面的正定止觀雙運，都是要以前面七支為基礎的，因此正定沒有那麼容易，這些基礎大家要有。「明相初光」整個的，由黑暗然後開始有一點光亮，然後慢慢的整個過程上來，當你越有正見之後，你的黑暗就會越來越少，一方面這都是在告訴我們，當你真正走在八正道上，那麼你的苦就會越來越少，你的無明就會漸漸的減少，這就是學習走在八正道上，這是屬於世間法的八正道，你要經歷過這些，然後才能夠真正的走在出世間法的八正道上面。

你越來正見越具足，聞思越具足，無明、黑暗，就漸漸的減少了，所以太陽越來越上來，當你正見越具足，它慢慢就一直越來越亮、越來越亮，當然在這個過程，除了讓大家體會正見為首，正見就是智慧，以智慧為前導。再來，當然這些幻燈片都在告訴我們，整個的大自然都是不斷的，包括水、包括地、包括太陽、包括雲，都是一直的在流動變化，他們都在告訴我們無常的法印，當你在看大自然這些，一樣都是要去看到無常的法流、無常法印，都是每一個當下、每一個剎那，在眼前活生生在上演，活生生的在告訴我們無常法流。剛才有人有提到他現在都已經漸漸喜歡接近大自然，溶入大自然裡面去體會，這個很好！

當然，我們在大自然中體會，你靜下來面對自己，平常面對自己的身、口、意，貪、瞋、痴這些，一樣都是在告訴我們法，都是在告訴我們真理實相。你看越來變化很精彩，都是告訴我們無常變化，地、水、火、風、空都在變化，太陽出來了，你正見越具足、越有智慧，你的智慧越提升，你的黑暗、你的無明、死角就會越來越少，你的種種結縛就會越來越少，種種的顛倒夢想就會漸漸減少。太陽就是代表一個人的正見，智慧越來越提升、越來越提升，天就會越來越亮、越來越亮，日出整個這些精彩的變化，一方面都在告訴我們無常法印，一方面在告訴我們正見為首的八正道。慢慢你看太陽越來越上來，就代表我們的正見智慧越來越提升、越具足，黑暗就越來越少，無明就會破除，無明真正的破除就是這樣，來自於我們正見智慧的提升，都是要腳踏實地的走在八正道上面，一定要實實在在的，一步一腳印去修，就是正見具足，把無明轉為明，黑暗消失。

當你一方面黑暗消失，一方面當你真的有正知正見之後，你也了悟這些解脫道，然後你又能夠協助眾生走向解脫道，才可以叫做「倒駕慈航」，又可以倒駕慈航，回來協助在黑暗中的眾生，在苦海中的眾生，就像一座燈塔一樣，協助他們走上解脫道，協助他們出離苦海，再來你就可以協助眾生站在涅槃彼岸的岸上，協助眾生、告訴眾生，怎麼一條邁向解脫的路，就是出離苦海的路。像這座燈塔，告訴眾生一條八正道、一條解脫道，告訴眾生怎麼走？這之間、這過程，有什麼岔路？路標怎麼樣？你如果真正走過，可以清楚的告訴眾生：哪裡要注意？哪裡

要注意？你會告訴眾生哪裡有標示？要注意區分。這就是告訴眾生一條在叢林之中、在荒野之上，也能夠去找到解脫道。

你在這個道上，你也一樣，從兩旁、從眼前，從各種境界，都去看到無常的法印、無常的法流，眼前呈現的一切，都是在告訴我們無常生滅變化。當你真正有智慧眼，打開正見、智慧，所謂智慧就是打開我們的智慧眼，智慧眼要打開，明相初光，你有智慧眼，才能夠真的出離黑暗、出離無明，協助眾生能夠在這迷魂陣之中，在這叢林之中，能夠告訴他們一條能夠出離這個叢林，走上涅槃彼岸。一方面你自己也可以站在比較超然開闊的立場，然後能夠看得更深、更遠，修行就是這樣。這是一塊大理石，這一面跟這一面，差別在哪裡？若沒有磨過，你是這樣；你有磨過以後，就能夠這樣。所以，你有磨過之後，那個明覺就不一樣，你若沒有好好去修行，沒有好好去找修行、解脫之路，你就是這樣無明遮障，還有你的心鏡不明不亮，沒辦法照見實相的。

修行就是要讓我們純樸的這一塊，能夠慢慢的發亮、發光，讓我們的心能夠明亮，這樣就能夠照到實相。修行之路，不管前無古人、後無來者，不管怎麼樣，再怎麼孤獨，你也要能夠堅持下去，這就是「正志」，你要有這一種魄力、決心，我再怎麼孤獨、再怎麼坎坷，我都一定要走，因為你會確信，唯有這樣你才能夠真正了悟生死大事、出離苦海，唯有這樣你才能夠真正把生命的意義發揮出來。所以，不管再怎麼孤單，你都願意去承擔，就是解脫道上，你要有這一種魄力、決心。當然，當你真正有魄力、有決心走在解脫道上，你不會孤獨的，會有很多的善因緣，很多的善知識會協助你。

這一張是我在 1984 年，在還沒有通過中醫特考之前，最後那個衝刺，我是 1984 年底，通過中醫師特考的，1984 那一年又回老家，我在佛寺住三年，後來最後階段又搬回鄉下老家，然後就在老家的牆壁上貼一張，那時候這一位也滿有名，報紙有刊出來這一則，他曾經是奧運兩屆的十項金牌得主，連續兩屆不容易，報導他為什麼能夠有兩屆奧運的金牌得主？他就是過著清教徒式的生活，應酬一概拒絕，湯普森心裡只有第一，這就是湯普森，十項全能，出人頭地就是天賦加苦練，每週就是不斷的這樣練習。在修行路上，當然現在也不是說，為了修行之路，你其他的工作都不要做的，不是這樣！而是說那一種魄力、決心，你該做的工作你一樣要承擔，而且你真正修行，在你的工作當下，你就是在修行啊！而是說那一種體會，那一種決心、那一種魄力，你有沒有把法用在你的歷緣對境？包括在你工作之中，要有那一種魄力、那一種決心，要學習佛陀非達目的、絕不終止的那一種魄力、決心，這是讓我們參考。

你要真的修行有成、解脫自在，記得有人問愛迪生：你會有這些傑出的成就，應該是你的天才？他怎麼回答呢？他是說：我是百分之一的天份，百分之九十九的努力。所以，大家都要有信心，不要認為說佛陀能啊！佛陀是怎麼樣啦！我們現在不可能這樣……，不要作繭自縛，人都是有無限的潛能，現在就紮紮實實下

工夫，你一定會成功。當你真的體悟三法印、四聖諦，當你真的體證到無常，真的做到無我，尤其最重要真的做到無我之後，你會展現出無私、無為的胸襟，天下為公啊！《禮運大同篇》裡面，大家有時間再慢慢消化，它是含意很深的！要問問我們自己。如果你認為說這是世間法，跟我們出世間法不相干，如果是說世間法，問我們自己：你能夠做到了嗎？這些境界你能夠真的做到嗎？《禮運大同篇》展現出來的，也是相當高的一種境界，而且那一種無我的心，無私、無為，境界都相當高，因此我們不要輕視，都是有助於我們去學習的，往這方面去做，都是有助於讓我們去體證「無我」。

像德烈莎修女，人家展現出來的就是這樣，她跟《禮運大同篇》這種世界、境界，都是很相應的。前面是講介紹八正道方面的，後面我們用一些比較輕鬆方式的，然後繼續來看，你坐看雲起，然後一方面去體會大自然的□妙，一方面去體會無常的法印、法流。當然，下面播放這些，如果有音樂配合更好，現在就以一種欣賞，但我們的欣賞是學佛的欣賞，跟一般的欣賞又不一樣，一般的欣賞只是看雲的變化，我們學佛的欣賞是要去看無常剎那生滅變化，以及大自然的緣起甚深。緣起法裡面，它含有很深、很微妙的，這些你要去看，你要看得出來，緣起甚深。

我們來看「大地風雲經」，你的心能不能像一片白雲這樣，很灑脫的來去自如，還是到哪裡，到哪裡就黏著哪裡？到哪裡就執著哪裡呢？有一句話叫做「白雲無心已出岫」，要有白雲的灑脫精神。再來，包括一片白雲，你要問它：你從哪裡來？如果你解釋很多很多的原因，佛陀都會說：那都還不是真正的原因，真正最終佛陀發現到的，包括這一片白雲它的出現，都在告訴我們緣起法啊！緣起甚深啊！你看一些雲的變化，大地風雲的這些變化，水也在動、雲也在動，風也在動，地、水、火、風都在動，外面的大自然的地、水、火、風在動，你當下的身心也是大自然的一部份，也絕不會例外的，都是一直在流動變化。

我們看這雲就好像在天空中跳舞，前面這一張就是大地風雲，這是我小時候住的鄉下地方，就在這個池邊長大，我們來看大地風雲，就像雲就在空中，好像在跳舞、在飛舞，這些一方面都在告訴你風在動、雲在動，一直在變化。雲啊！到處它在飄啊！在動啊！它就是告訴你緣起。整個這些大地的精彩奧妙變化，都在告訴我們雲也在變、風也在變、地也在變、空也在變、太陽也在變，太陽、陽光這些你看，整個時空都一直在流動、在變化，就是同一天裡面同樣的那些雲，剛好很奧妙的就是說，這些雲因為颱風前一天，事實上風不大、風平浪靜，有一句話就是颱風前的寧靜，它就停留在這個地方，慢慢的移動，但是它不斷在變化變化。

我們要學習去看大地風雲經，去看到空、去看到雲，看到有、也看到無，看到整個的這些大地風雲，不斷的在變化，不斷的在告訴我們無上甚深微妙法，三法印、四聖諦，你都可以從當下、你的身心之中，從當下你的歷緣對境，從當下

你接近的大自然裡面，去體悟三法印、四聖諦，真的這樣一步一腳印的去做，那麼你一定可以了悟真理實相，而遠離顛倒夢想。[回目錄](#)

第十六章 緣起性空 (part1)

第Q六章的緣起性空，講到非常重要的十二緣起，如果大家能夠好好去體會、消化，後面的緣起甚深，我們才能夠談。因為要體會到緣起，再體會到緣起甚深之後，再體會到涅槃、空、無為，那是甚深極甚深！再來就逐步要深入比較更深的這些了，現在先來看緣起性空這裡。

有人問尊者舍利弗，佛陀弟子裡面他們在對答、在探討，有人就問舍利弗：「彼識非自作、非他作、非自他作，非非自他作無因作，然彼識緣名色生」「尊者舍利弗復問：『尊者摩訶拘希羅！以前你曾經說名色非自作、非他作、非自他作、非非自他作無因作，然彼名色緣識生，而今復言名色緣識，此義云何？』尊者摩訶拘希羅他就回答：『我今當說個比喻。譬如有三蘆立於空地，展轉相依，而得豎立。若去其一，二亦不立；若去其二，一亦不立；展轉相依，而得豎立。識緣名色亦復如是，展轉相依，而得生長』」。

這裡面因為講到比較深的這些，包括說自作、他作、非自他作、非非自他作，有時候你會搞得迷迷糊糊。事實上，舍利弗他是知道，但是卻故意要問摩訶拘希羅，看他了不了解？當然彼此的討論、探討之中，也可以增加彼此對這方面的觀念更確立，最主要就是要去探討一個識，因為一般眾生對這個識，都不了解、不清楚，不知道這個識是怎麼樣形成的？然後就一直在抓著自我，抓著一個靈魂，抓著一個不變的自我、自性，而佛陀就坦白講：這是生死輪迴的根本原因，如果你這一關看不透，不知道它是怎麼來，那麼你就是會一直去抓著這個。摩訶拘希羅他就回答：「彼識非自作、非他作」這個識不是本來存在，也不是另外一個人能夠有能力賜給你這一種識。

尊者舍利弗繼續問：「然彼名色緣識而生，而今復言名色緣識，此義云何？」你以前曾經說過是因為有識之後，後面才有名、色的產生，今天你的回答怎麼說是有名、色，然後才會有識的產生呢？到底你這樣的說法有沒有違背呢？有沒有矛盾呢？摩訶拘希羅他就繼續再回答：「譬如三蘆立於空地，展轉相依，而得豎立。若去其一，二亦不立」以前在成功嶺受訓的時候，到野外去，如果槍要架起來，是用三支槍架起來。立體、空間要存在，必須要三個支撐的東西，這樣放著才能成立。

在鄉下有時候要晾衣服，如果沒有東西可以支撐，就會用三個竹竿把它結在一起，然後分開，這樣就可以做一個支撐的架子，因為三個點就形成一個面，然後加上上面這個點立體，這樣就可以形成一個空間，可以支撐東西。

名、色跟識這三種，就如同這三支槍，必須互相依賴，然後才會成立、繼續運作，只要去掉其中一支，能不能存在？它就會垮掉。「譬如三蘆」就是三支竹竿，「立於空地，展轉相依」大家是互相依賴而得豎立，如果你抽掉其中一支竹竿，其他的二支，就沒辦法單獨存在，它就會垮下來。「若去其二，一亦不立」一樣「展轉相依，而得豎立。識緣名色亦復如是，展轉相依，而得生長」這裡最主要的比喻，就是「真空妙有」的意思。我們的覺知是覺知、還存在，修行是要破除自我的意識，不是要破除那個覺知，不要用頭腦在理解無我、用頭腦在理解「空」。

事實上，不是說一個證悟無我的人，他就變成什麼都空掉、什麼都不知道，不是這樣！他能夠清楚的知道外境，但不會被外境所轉，但絕不是頑空，他是溶為一體。像石頭在大海裡面，石頭的自我存在著，它沒有跟境界合一，那個自我就抓住；如果它溶入這整個境界，它了了分明、清楚覺知，世界、世間的這些還是存在，只是說你內心的這些衝突、矛盾、二元對立消失了。解脫，最主要是把我們內心的那些不平，把我們內心的那些苦消除，再怎麼樣高的一個解脫者，不可能讓外面的世間沒有衝突、沒有矛盾，解脫是講我們自己內心的苦、內心的衝突矛盾沒有了。解脫者跟這世間有什麼關係呢？當內心的衝突、矛盾消失之後，會把你這一份的安詳，把你這一份柔和，會散發出一種氣氛、一種磁場，然後他會迴向這個世間、迴向給有緣的人，慢慢的帶出一股祥和、安詳的氣氛。

所以，解脫是要從自己開始，然後慢慢的去擴及。此經的含意很深，要進入深觀，才能體悟「識」是什麼？「識」如何形成？此關如果參不透，就會在「阿賴耶識、如來藏識、真常唯心」裡面繞，不入裡面繞的，也是死死抓著「自我」不肯放，然後大談「無我」，這裡的含意很深，大家要慢慢的去體會。

由四大（地、水、火、風）聚合而形成有形質的色身，但四大一定是覆裹於空（名），有機生命體才會誕生、存在。名色組合成有機生命體的剎那，起了變化——「識」於是產生。注意這裡的名、色跟空，這裡巧妙的這一種關聯，識一增長，名色也會加速增長。以生理學的理解角度，在精蟲跟卵還沒有結合以前，胎兒是不存在的，當精蟲跟卵一結合之後，這時候的卵就不是原來單純的卵，叫做受精卵；一有受精卵之後，它就會開始不斷的變化變化，由「一」，本來還沒有結合以前，胎兒不存在，它是空、它是零，當它結合之後，就是一個一，然後它會開始進行細胞的分裂，它會由一個受精卵，然後慢慢的分裂、分裂，一然後變成二、四、八……，不斷的一直變、化變化。

受精卵在還沒有受精以前，卵本身是一個生命體，也是有識的存在；精蟲本身在還沒有受精以前，精蟲本身還是個生命體，它還是有識的存在，但是當這二

者結合之後，它的識、它的生命體，跟原來單獨分開存在的不一樣。因緣一聚合之後，整個就起很大、很奧妙的變化，就像氫氣跟氧氣分開，你單獨灌氫氣進去，單獨灌氧氣進去，與這 H_2 加 O 合起來，然後合起來的進去，不一樣！這就是緣起的甚深。生命的功能、生命機能，也有分很多層，但是不管再怎麼區分，這些都是由因緣聚集而生，不管它再多麼深，都是緣起。

記得！就算投胎識的種子，不是單獨的一個投胎、一個靈魂、一個識，一樣都是由地、水、火、風……元素所組合而成。從植物方面，可以了解到這些，一粒稻米或是芒果的種子，或是波羅蜜的種子，可以再綿延它的下一代，一樣有地、水、火、風、空……元素。人也一樣，如果在還沒有了悟生死大事以前，自我意識也會緊抓不放，當在面臨生死時，又會形成下一世的種子，稱做投胎識，但是它不是一個單獨不變的靈魂體，還是一樣由地、水、火、風、空組合而成，裡面是很奧妙的，只是組成的比例變化不同而已，有些種子很重，有些種子很輕，可以隨風飄走。

佛陀一直希望大家了解，所謂「識」，不是單獨存在的一種元素，都是各種因緣聚合而成的。【法義分享】「識」一增長，名、色也加速增長，識、名、色三者，形成互相影響、水漲船高，身、心漸漸發展，於是「我的」幻覺就產生，有「我」就會有「我所」的意識跟著而來。兩大團壓力不同的雲會合之後，雷電產生了。因為最主要有電位、能量有很大的差距（位差），然後就會產生雷、電，雷電能起作用、發光、散能、打死人。但是雷電不是本來就存在，雷電不是從外來加入的。

所謂「識」能夠起作用，「識」就像這裡面的雷電，一般人如果不了解，會以為雷電就像一個雷公、一個天公，有雷神、一個神在裡面。其實，那些都是因緣聚合、形成之後就會有。雷電不是本來就存在，不是從外來加入的，「識」不是從外來加入名色的，更不是一位雷公、雷神在天上操控。「識」是一個種子，種子的形成也是一樣，都是地、水、火、風、空，這樣所組合而成。色（四大）與名（空）未聚合之前，「我」是不存在。在兩大團壓力不同的雲未會合之前，雷電是不存在。就像那個卵跟精蟲在還沒有結合以前，胎兒生命是不存在，這是「無我」的真義——本來「我」就不存在，但是在還沒有結合以前，新生命的那個我不存在。但是，卵以及精蟲也是一個生命，也是一個小我，也是一個生命體，精蟲一樣有生命，一樣會動、有生命，而且有識別能力，只是它的壽命只有幾小時，或是有的壽命幾天而已。

受精卵在還沒有結合以前，它們都有單獨的生命體，但是當它結合之後，產生的生命體又不一樣，裡面有很大的緣起變化，這是「無我」的真義，本來「我」就不存在，這個「我」都是因緣，不斷錯綜複雜變化、變化、變化，就在大自然運行過程中，四大聚合、覆裹於空——「識」就產生了。有形的身體就逐漸成長。

這就是「無我」與「緣起」的深義，但是不要與斷滅空混為一談。這裡的法義漸漸越來越深了，十二緣起，是第四節的經文內容。

（第二節）「愚癡無聞凡夫於四大身厭患、離欲、背捨，而非識。所以者何？見四大身有增、有減、有取、有捨，而於心、意、識，愚癡無聞凡夫不能生厭、離欲、解脫。所以者何？彼長夜於此保惜繫我，若得、若取，言：是我、我所、相在。是故，愚癡無聞凡夫不能於彼生厭、離欲、背捨。愚癡無聞凡夫寧於四大身繫我、我所，不可於識繫我、我所。所以者何？四大色身或見十年住，二十、三十……乃至百年，若善消息，或復少過；彼心、意、識日夜時刻，須臾轉變，異生異滅。猶如獼猴遊林樹間，須臾處處，攀捉枝條，放一取一，彼心、意、識亦復如是」。

一般人會比較容易看到我們身體有生、老、病、死，生病、醜陋、殘缺，或是覺得身體不淨、污染、染污……，因此比較容易對身體產生厭離，而放下對身體的執著。當然，一般沒有修行的人，對於身體還是很貪著，只是走上修行之路，一般還比較容易放下這個身體，但是對於「識」、心意識方面，卻非常、非常不容易去放下的意思。

「愚癡無聞凡夫於四大身厭患、離欲、背捨，而非識」都只有在放下這個身體，或是覺得這個世間是五濁惡世，這個世間不好，想要逃到他方世界去，一樣都是在放下，然後逃避、逃離有形的世界，逃離有形的身體，但是對心意識的「識」，卻一直死抓著不放。「非識」就是沒有針對「識」來對治，沒有針對「自我」來對治，只有治標而沒有治本。

「所以者何？見四大身有增、有減、有取、有捨」看到我們的身體，因為有生、老、病、死，對這方面就容易放下了，心甘情願的放下了。但是，對於心、意、識呢？愚癡無聞凡夫卻不能夠生厭、離欲、解脫，對生命的「自我」核心卻死抓著不放。當然，一般人一直在世間的名利堆裡面，一直抓、一直抓「我的」、「我的」，我的財產、我的名利、我的地位、我的妻兒、我的父母、我的親友……種種「我的」，這些慢慢都可以放下了。

進一步來到自己的時候，「身體」也可以放了，不會在乎色身的漂亮與否，不會在乎這個色身、可以放了，但是對於深層「自我」的生命核心，卻是非常不容易斷，就是初果到四果之間不同的地方。如果能夠厭患這個身，身體方面能夠厭離，是初果到三果方面可以做到。但是，證到三果的人，他的「自我」還是沒辦法放下，雖然很容易理解「無我」，但是「自我」還是沒有放、沒有斷。

「而於心、意、識，愚癡無聞凡夫不能生厭、離欲、解脫。所以者何？彼長夜於此保惜繫我，若得、若取，言：是我、我所、相在，是故，愚癡無聞凡夫，不能於彼生厭、離欲、背捨」所謂「我思故我在」，一般人很容易從「六根」與「六塵」接觸的當下，就會產生「我、我是、我能」的覺知、覺受，但是卻看不

到背後的「我是、我能」。事實上，這個「我」的存在，它是很多很多的因緣聚集、聚合而成的，如果你看不到緣起，就會緊抓著不放。所以，當這一種「我、我所」的意識很強，深層的自我、深層的我慢，都沒辦法破除的。

「愚癡無聞凡夫不能於彼生厭、離欲、背捨」佛陀希望大家能夠從三果，繼續向上到阿羅漢果，因為三果的「五上分結」還沒有斷除，針對「識」方面，你還看不到、還放不下，亦即在以我慢、以慢斷慢的過程，以我慢在斷那些粗淺的慢，像斷身見、對身的貪愛，就是屬於是粗層的。但是，你後面的慢還都緊抓著。因為佛陀知道要真正能夠斷除深層我慢，很不容易！佛陀就坦白講，如果「愚癡無聞凡夫寧於四大身繫我、我所，不可於識繫我、我所」佛陀做一個比喻，在還不能夠到達究竟解脫、不能夠放下以前，你對這個「識」、身的執著，一般眾生是容易放下身的執著，但是不容易放下「識」。

於是佛陀就反過來講了，在你還沒有解脫以前，一定會執著、一定會抓取，因為你還不知一歸何處、回歸到法界，沒辦法回到法依止、法界依止，你一定會有所抓取。以佛陀的了解，如果這二種不能夠完全放下，必須要執著其中一種，建議你寧願抓這個身體，這樣還好！不要去抓這個「識」，為什麼呢？因為如果這個身體、我們的色身好好調養，還有二十年、三十年，甚至七、八十年、一百年的壽命，還比較容易觀察到。

而「識」卻是日夜剎那須臾生滅變化，我們身體的變化還比較慢。如果拿出你小時候 5 歲的照片，還有 15 歲、25 歲、35 歲、45 歲的照片擺出來，就可以看到同樣一個人，一個階段、一個階段，不同的在成長變化，但是臉型還是多少可以看得出來。事實上，我們身體也是剎那在變化，整體身體的變化是比較慢，以身體的壽命來講，一般平均七、八十年都沒什麼問題，但是這個「識」方面就不一樣，它是每天、每分、每秒都在流動變化。因為「六根」與「六塵」接觸之後，就產生我們這個「識」，我們的「六根」，身體這個「根」不斷在變化，「六塵」也是不斷在剎那變化，我們的「識」更是剎那在變化。

如果在還沒有解脫以前，你想要抓一樣東西，佛陀建議我們寧可去抓這個身，也不要抓那個識。「所以者何？」如果身體好好調養，還有可能到達一百歲，甚至超過一百歲都有可能，「若善消息，或復少過」如果你好好養生，也有可能超過百歲，而彼心、意、識呢？它卻是「日夜時刻，須臾轉變，異生異滅」所以，沒有一個永恆不變的「識」，沒有一個永恆不變的「我」，是要破除深層的我，讓大家體會「無我」的深義。

「多聞聖弟子於諸緣起……」注意「緣起」，對「緣起法善思惟觀察，所謂樂觸緣生樂受，樂受覺時，如實知樂受覺；彼樂觸滅，樂觸因緣生受亦滅止、清涼、息沒」佛陀希望大家好好深觀緣起，那個受——苦受、樂受、不苦不樂受，都是屬於「識」的覺知。所謂「觀受如水上泡，想如春時燄，諸識法如幻」意思就在告訴我們，它都是不斷的因緣情況不同，根、塵接觸每一剎那不同，每一剎

那的那個「識」，它都不斷的在變、不斷的在變，至於說心、意、識這三者的關係，其實是同一樣東西，當它到最核心的時候，就是一個心。

所謂「心」，從另外一個角度，就是一種清楚明覺的狀態，如果你要起心動念、有一個意向，一開始會有一個波動。通常要在起心動念之時，會有一個意向、意願開始啟動，念頭一起來，意向一出來，就會從這個心起功能、起作用，就會產生意向、波動，當你的意向、波動一出來，再來你就會進一步去做二元對立的分別，「識別」就是在是非、好壞、對錯、大小……二元對立的分別，這樣就越來越粗、越向外。所以，我們修行一般都是在這個「識」上面，「識神」就是在是非、好壞……分別，用頭腦思惟在作意、想像……，都是在「識」跟「意」二個層面。

我們修行要慢慢來到「無為」，保持那一種空的狀態之下，回到單純的心、明覺的情況，對整個境界都了了分明，但是你不會去對火車聲興起「好討厭！」或是說聽到鳥叫聲，認為「鳥叫聲好好聽、好喜歡！」希望牠唱歌唱久一點，認為火車聲很不喜歡。

當你在喜歡、不喜歡情境中，都是落入在意識裡面，所謂要修行是你要回到心的明覺，就是心、意、識的整個關聯，是這樣微細的劃分。像色、受、想、行、識，「五陰」的「識」，事實上整個就是合一體講，要細分是色、受、想、行、識這樣，但是有時候只有講一個「識」，代表就是合為一體，有時候是講一個「意」（「六根」的意根），但是其實都是代表一體，如果要加以細分，才是這樣一個不同的分別，因為這裡有提到心、意、識。

【法義分享】此經請參考前節的法義分享。愚癡無聞凡夫（包括一般修行人）於四大身觀察其不淨與後患，因而厭患、離欲、背捨，但卻看不到識的成因與後患，由於幻覺而產生我、我的觀念，所以「自我」就一直緊抓著不肯放、不敢放。雖然口說無我，但卻很怕無我。證到三果的阿那含都還捨不掉、突破不了。大家慢慢越深入之後，就可以體會到這裡所講的，因此佛陀就明講：如果無法放下抓取，一定要執取的話，寧願抓這個色身，也不要去抓心意識，兩相比較，色身比心意識還可靠一些。整體色身的生住異滅平均可有七、八十年，而心意識的生滅卻是日夜時刻，須臾生滅變化。

一般眾生容易抓的是身體，比較會在乎身體、形象、身相方面，修行人，當然有很多還是很在乎身體、身相方面，但是有的修行人在更深入之後，重視的是「自我」、自我意識的形象，亦即修行人抓心意識之後，會產生更大的我是、我能、我慢。一般眾生抓身體的我慢，雖然是有我慢，但是那一種我慢，不會比欠缺正知正見，而抓住心意識的大修行人更大，那些修行人的我慢反而是比較大。一般的眾生雖然有我慢，但是不會隨便、也不敢隨便讓人家頂禮，但是一些知見不是正確的大修行人，認為他的修行境界很高，是大法師、大法王，字認為是什

麼、什麼，理所當然要受人家的頂禮，受人家的恭敬、受人家的禮拜，這方面會形成深層的自我、我慢這些，如果沒有看到，就容易走偏差、走到這裡來。

今天把此講具體、講清楚一點，希望大家能夠突破這一個關卡，如此「五上分結」就容易突破，就不會卡在那裡。所以，佛陀跟我們講，一般容易看到色身方面的放下，但是對深層自我方面，卻不容易看到，因為這是很微細，我們把這些全程講出來，希望大家能夠在分岔點看到，就可以避免掉。

（第三節）「彼愚癡無聞凡夫無明所覆，愛緣所繫，得此識身，彼無明不斷，愛緣不盡，身壞命終，還復受身；還受身故，不得解脫生、老、病、死、憂、悲、惱苦。所以者何？此愚癡凡夫本不修梵行……」「若點慧者無明所覆，愛緣所繫，得此識身，彼無明斷，愛緣盡；無明斷，愛緣盡故，身壞命終，更不復受」證到四果的人「不更受故，得解脫生、老、病、死、憂、悲、惱苦」。

【法義分享】同樣有此色身後，凡夫不明其成因與實相，所以起了我、我所有的幻覺而執取不放，導致身壞命終、還復受身。死抓不放，下一世的種子就會形成出來，但是這個種子仍然是一些地、水、火、風、空的組合，遇緣又會再長出新芽。所以，這個種子也是一些地、水、火、風、空的組合。有智慧的解脫者，了知此身心形成之因與本來面目，體證到緣起性空、無我、無我所，體證到空，因而放開、完全不抓取，任運而浮沉。所以不會去結下一世的種子。身壞命終，更不復受，解脫自在，脫離生死輪迴。這裡二樣的比喻，希望大家也慢慢去體會、慢慢去了解。

修行方面，如果觀念偏差走錯，越修我慢越大，這種情況很可惜；如果一個真正有正知正見，然後實修實證上來，事實上證初果的時候，我慢就已經大大降伏、減少，身心會越柔軟，再來二果、三果，會一路一直上來，當然這是世間的四雙八輩，有修有證的聖者，是值得眾生來恭敬，值得眾生頂禮，這樣是不錯，但是當事人他不曾自認為修行境界很高，你們要頂禮我、要膜拜我的心態。如果是正知正見的解脫道修行，你是越修之後，身心越柔軟，我慢越減少，這是自然而然的。至於眾生遇到這樣的一個智慧者，一個修行者，一個四雙八輩的福田，眾生怎麼樣來頂禮、來恭敬，那是眾生的事情，你要怎麼樣來恭敬他，這是眾生的事情。眾生的身心有沒有柔軟？有沒有想要親近善知識的這一種心？是看眾生的意願如何，身心柔不柔軟？那是眾生方面的事。但是對當事人、四雙八輩的人來講，他的內心裡面不會自認為修行境界很高，你們要來頂禮我的一種心態，如果有如此情況、意思，裡面都還有很強的我慢。

（第四節）這裡要講到十二緣起的法說與義說，什麼叫做法說呢？「我今當說緣起法法說、義說」「云何緣起法法說？謂此有故彼有，此起故彼起，謂緣無明行，……乃至純大苦聚集，是名緣起法法說」「云何義說？謂緣無明行者。彼云何無明？」法說是說一個總原則，經文裡面是講說「此有故彼有，此起故彼起」佛陀告訴我們：現象界萬事萬物的存在，都是有它背後的原因，都有很多因緣、

很多的條件聚合之後，現象才會產生出來。所以，法說是講一個總原則。「此有故彼有」因為有這些元素、條件，才会有下一種現象出來，這是一個總原則。

「義說」方面呢？「十二緣起」、「無明行」的具體內容是什麼？「義說」是詳細的解說，「法說」是說一個總原則，所有現象界的產生，它都是有各種因緣聚合而成，就像要生產一輛汽車，需要有很多的零件具足之後，這一輛車才會出產。因為有這些零件具足，才会有這輛車子跑出來，即謂「此有故彼有」，因為我這些汽車的零件、條件各方面，加上工廠的這些設備齊全之後，「此有」有這些條件、元素，「故彼有」這邊生產線的另一端，車子就會跑出來，再來這輛車子有了，然後我現在有錢、也有需要，我要買一輛車子，「此有」因為有車子，加上有錢、有需要，於是這一輛車子就會跑到我家裡，亦即「此有故彼有」。

當你有了車子之後，但是你不珍惜，開著車去飆車，因為漠視生命、不珍惜生命，於是怎麼樣？「故彼有」車禍就會產生，車禍的產生是因為有前面這些因素、條件。如果你不買這輛車，也不會發生車禍，又說回來，如果裕隆汽車公司不要出產這輛車子，或是其他車商不要製造出來，我也不會去買車……。如果要往前一直去追溯，他們不要發明，也就沒有這些車子。如果要去責怪很多外面那些因素，你永遠沒完沒了！

所有現象的產生都有，背後有很多的因緣條件具足才會產生，夫妻之所以會吵架，甚至還曾聽朋友講說他們夫妻為了要不要打一隻蟑螂？吵到最後離婚了。但是，真正的總原因是這一隻蟑螂嗎？那只是藉題發揮。事實上，因為結婚幾年下來，常常在那裡吵吵鬧鬧，很多的事情慢慢醞釀，後來這只是一個導火線而已。所以，很多事情要看到它背後是多因、多緣形成。

何謂「十二緣起」？《阿含經》的這一章，把十二支緣起做很詳細的解說，什麼叫做無明？「若不知前際、不知後際，不知前後際，不知於內、不知於外、不知內外，不知業、不知報……」「不知業」就是不知道你的作為是正確、還是錯誤，「不知報」就是不知道後來的果，會產生什麼樣的果報、你不知道。「不知業報，不知佛、不知法、不知僧，不知苦、不知集、不知滅、不知道，不知因、不知因所起法」「因所起法」就是果，「不知因所起法」就是不知道果。「不知善不善、有罪無罪、習不習」應該學習、還是不應該學習，「若劣、若勝、染污、清淨、分別、緣起，皆悉不知；於六觸入處，不如實覺知」在「六根」與「六塵」接觸的當下，在平常的歷緣對境之中，根、塵接觸的時候，你起了種種變化，都不知道去覺察。

「於彼彼不知、不見、無無間等」「無無間等」沒有在歷緣對境的當下去現觀，當下沒有觀察身、口、意的衝動，都是「無明行」衝動。「癡闇、無明、大冥，是名無明」「十二緣起」所講的「無明」，總結下來就是對萬事萬物的實相、真理，不了解、不清楚；對我們身心內外、宇宙人生的實相，不清楚、不了解；

對你當下身、口、意的展現衝動，而沒有覺知，你的心、六根一直在攀緣，也都沒有清楚覺知到，叫做「無明」。

何謂「無明」？比較具體解釋，第一個，對於現象界的人、事、物，包括真理實相、緣起、無常、無我的實相不了解，亦即對這方面的無知。第二個，對你當下身、口、意的展現，都是一直衝動，沒有清楚去覺察到，就是「無明」。因為你沒有清楚覺察到，於是就會導致你的作為是一種「無明行」。這裡所講的「行」，就是身行、口行、意行，只有講出「中性的行」而已，如果你是無明，所產生的就是「無明行」、無明的衝動，「行」就是一種衝動。

解脫者、成佛者，像阿羅漢或是佛陀，他們有沒有行？一個有正知正見的解脫者，他是「明行足」，是契入無為、契入涅槃，但不是什麼事都不做。佛陀卅五歲之後，他就解脫、契入涅槃，但是他都是「明行足」，把「無明」轉為「明」。對宇宙內外的真理、實相，他本來不知道，現在已經知道了；對於身、口、意的展現，本來是衝動的，現在轉為「明行」、身心柔軟；你在講話的當下，也都清楚知道：你的身心、你的舉止、你的動作，都能夠清楚覺察、清楚知道，這一定要身心柔軟，如果身心不柔軟、衝動，你就看不到。

所以，所謂「行」是什麼？「十二緣起」裡面的「識」，就是「六識身」，就是六根與六塵接觸，根、塵接觸之後產生的「識」，叫做「六識身」，就是「十二緣起」裡面所講的「識」，不只是侷限在一個投胎識的「識」而已。什麼叫做「名」呢？什麼叫做「色」呢？所謂「名」，是「四無色陰—受陰、想陰、行陰、識陰」就是身體與心理，「名」是有關於心理層次方面的，「色」就是身體層次方面的，「四大」就是身體，「六入處」就是我們的六根。所謂「觸」，就是我們「六根」與外境「六塵」的接觸，當你有根、塵接觸之後，才會起各種的覺受。

「受」三受——苦受、樂受、不苦不樂受，當你有了各種覺受之後，才會產生種種貪愛，愛是有「三愛」——欲愛（欲界愛）、色愛（色界的愛）、無色愛（無色界的愛），就是所謂的「三界」。一般眾生所貪著、所抓取的，都不出這「三界」，「緣愛取者，云何為取？四取——欲取、見取、戒取、我取」「欲取」就是欲諍，一般凡夫的欲諍；「見取」就是見諍。凡夫是「欲諍」不斷，修行人是「見諍」不斷。「戒取」是戒禁取，「我取」就是我執、身見方面。因為你一抓取就會「有」。

「三有——欲有、色有、無色有」補充一個「界」字——「欲界的有」，亦即「欲界的有、色界有、無色界有」你有貪愛欲界，還沒有解脫生死以前，會繼續在欲界裡面出生、投胎、輪迴……。如果貪愛色界，就會在色界裡面打滾；如果貪愛無色界的禪定，就會生到「無色界天」。

什麼叫做生？什麼叫做老？什麼叫做死？經文裡面簡短的定義，大家自己可以看。【法義分享】緣起法「法說」是說個總原則，「義說」是具體的解釋十二

支緣起的内容。「緣起法」有淺有深，「無明、行、識、名色」一樣有淺有深。至於其深義方面，本來是要寫另外一本書來深論，看以後的因緣。這是實修實證方面很重要的關鍵，不過在我們上課的内容，也會點到為止的跟大家講重要關鍵。「無明」另有很深的含意，如果只從文字上去理解、思惟，很容易誤解、錯解。如果不了解「無明」的深義，就很容易被催眠、被掌控，而且是背負著重重的「原罪」在修行。

如果無明方面的解釋是錯誤的，你很容易就會被催眠、被掌控，背負著「原罪」在修行。一般的宗教師會把「無明」變成你的「原罪」，讓你背負著「原罪」的十字架，這樣你就比較容易加入宗派、加入宗教成為信徒。你的出生不是你的錯，錯是在於你不了解真理實相，而顛倒夢想的抓取，就會產生苦。「無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛」都可以是中性的，注意！這裡我體會到、提出來，它們都可以是中性的。你可以三輪體空的觸，也可以無條件、無所求的愛，問題、痛苦、煩惱來自於「取」，那個貪愛、執取就會帶來一大堆無窮的後患。

比如，一個行善、一件善事、一件善行，以一般人來講，會有這個「我」、還有「他」，以及「善行」這一件事情，我去幫助他，解除他的生活困苦，我做了一件善事……。一般眾生是會有「我去做一件事情去幫助他！」覺得「我做了一件好事」，然後我又累積功德、累積了幾分，有一個我、有一個他、還有一個善行，就是「三輪不空」。所謂「三輪體空」，真正體會「無我」的人，去做這樣的事情，他會看因緣情況、實際需要，然後就會去做，但是他沒有這一種「我啦！他啦！善行」的觀念，該做的、就去做，能夠做的、就去做。

事實上，他體會到的就是這個「我跟他」是一體的，也沒有「善行」這方面的觀念，他是溶為一體的，叫做「三輪體空」。如果你有「我見、身見」存在，三輪就不空。行善就是有一個「我」，然後去布施、去做一件善事，因為一定要有一個對象，讓你去做一件善事。所以，是有這個「我」、有那個「對象」、還有這一件事情，就是有這三者的存在。所謂「為善若欲人知」是屬於「陽德」，「為善不欲人知」是一種「陰德」，當然這是一個過渡時期，你再更深一層解析，有時候我們這裡面也許會有一種「貪」，「陽德」只有累積十分而已，如果「不欲人知」的「陰德」可以累積一百分。

再深層去解析，要去看到我們背後是否又有去貪累積更高分的一種德？這也要更深層去看到，但是這是一個過渡時期，然後可以再慢慢去提昇，就是無我、無我所，「無我」就包括對象的消失，覺得說當下該做，你就會去做。「放生」也要有智慧，否則放生有時候會變成「放死」，有可能製造污染。你可以無條件、無所求的愛，有的人就提疑問：「奇怪！這個愛，不是生死輪迴的原因嗎？修行人怎麼可以有愛呢？解脫者怎麼會有愛呢？……」所以，認為修行人不可以有愛，貪在「色界」裡面的這些愛，是生死輪迴的原因，生死輪迴的愛是一種貪愛，是身見不破、我見不斷、自我不捨。

一般眾生的愛裡面，它是有條件的，先生愛太太，這裡面也是有條件的，一般人如果太太都不煮飯、不做家事，他會抓狂；當然太太愛先生，這裡面也是有條件的，你要去看到裡面是有條件的。一般的眾生是說「我愛你」，但是同樣的，也希望你要等同的來愛我，把外殼包裝剝掉說得露骨一點，就是說「我綁你，我也要你來綁我」這是講得比較露骨的，那些包裝都沒有。事實上，所謂「愛」，如果你是有條件的，愛裡面就是一種束縛，你說你愛你的孩子，如果裡面有一種我是、我能、我慢，你是「我的、我的」觀念很強，這個小孩子會被你愛得很痛苦，處處都覺得都需要聽我媽媽的話，處處都需要聽我老爸的話，我都不能有自己的看法，不能有自己的意見，我走得很苦……。

一般眾生的愛是有條件、有所求的，修行就是要去了悟實相真理，把我們的愛提昇成為無條件、無所求，像佛陀、解脫者他們對世間所做，就是無條件、無所求的愛，「無緣大慈，同體大悲」，並不是說修了行之後，就不可以有情感方面都，都要很死死板板的。他的生命一樣就是發揮出來，以無條件、無所求的回饋一切眾生。所以，你可以三輪體空的觸，也可以無條件、無所求的愛。問題、痛苦、煩惱來自於「取」，那個貪愛、執取就會帶來一大堆無窮的後患。

「無明」另有很深的含意，一般都把無明解釋為無知、愚癡、盲目、衝動，然後「無明行」導致你的惑、業、苦，在起惑、造業、受苦，但這是經典與一般的解釋。後來我的體會覺得「無明」含有更深的意義。

有人問到「從新聞裡面看到柬埔寨的雛妓十分的猖獗，當地政府卻坐視不管，這在佛法中心能顯萬法的本性，與世間上森羅萬象，如何覺觀呢？因為同一件事情有人視而不見，覺得這樣的人間事，不是一己所能改變，或不聞不問，面對這種事情，我們該如何來解釋呢？」雛妓方面的問題，在貧窮落後的地區就很容易發生，就像台北市政府以前要廢娼，問題是真的把整個實質娼妓的問題廢除掉呢？還是只是廢除一些表相呢？難道真的廢娼之後，台北就沒有色情行業了嗎？反而更普遍啊！它是隱化入更多的管道。

問題就是有人就會有這方面的問題存在，你貧窮落後的國家，很多他們生活很貧窮，雛妓的產生，是有它的環境時空背景，除非你能夠去幫他們這些雛妓，一一解除他們的痛苦，包括他們的家庭背景、社會背景，否則你又能夠怎們樣？他們的國家、他們的社會有這樣的情況產生，是各種因緣所形成，假如你能夠去扭轉，你就去做、去改變，你除了接受以外，還能夠去做什麼呢？！如果覺得現在應該積極起而行，怎麼樣去改變這種風氣？如果你覺得能夠去做，你就去做，否則你就只能夠接受這世間的不圓滿。如果你不去做，然後在那裡叫罵、瞋恨、責怪，都沒用啊！你要嘛！就提起來；你覺得能夠提，就提起來、就去做，不然你就要放，就這樣！

有些事情從不同角度去看，它所呈現出的角度就不一樣了，包括台北以前要廢公娼，公娼本身從另一個角度看，你認為她們所從事的好像是下賤的行業，但

是她們覺得有需要這一份工作，當你要廢掉，她們也很不喜歡，她們也很不高興，對她們來講也是一種苦。所以，世間的事情是沒辦法圓滿的，我們只能夠說考量怎麼樣讓世間的苦能夠減少，能夠幫助這世間少苦、離苦，你個人覺得該怎麼樣去做，能夠更積極的迴向這世間，我們就去做，能夠去做、我們就去做。

有關尼泊爾王室的這一件悲劇事件，其中牽涉到皇后要主宰王子的婚事，涉及到「意思食」，雙方面都失了正念，然後苦憂交迫。如果沒有學佛、沒有正知正見，你的智慧不開、不長，都是在吃與被吃的世界裡面打滾，因為世間法就是有不圓滿的地方，如果皇太子本身有學佛、身心柔軟，他不會做出這樣的一種衝動，全部兩敗俱傷的這一種抉擇。假如他是一個有學佛、有正知正見的人，他會知道這是世間的「意思食」在衝突，自己有一個理想的結婚對象，但是卻不能夠得到父母親的認同，這時候如果有所衝突，你也可以緩緩、以時間爭取空間，不要以激烈手段去處理，這樣對誰都沒有好處，又有誰得到好處呢，可以用時間來緩衝，因為時間會改變一切。你的身心要能夠柔軟，才不會這樣的衝動浮躁。世間法就是有不圓滿的地方。

一個人成佛、解脫、修行，包括以前的釋迦牟尼佛，都是不斷從現象界的老、病、死，亦即煩惱、痛苦的這些現象，然後就去探討原因到底來自哪裡呢？為什麼會有這些老、病、死呢？當一個人去面對這些老、病、死，內心的那一種苦、不安，到底它的原因在哪裡？我不能找出它的原因？然後找出解決的方法呢？事實上，「十二緣起」是一層一層的要去找尋解決之道，最初就是從果的現象去找因。如果以老、病、死跟生來講，一個是果，一個是因，它從老、病、死的現象，然後慢慢去體會，原來就是因為有出生，才有生、老、病、死，於是找出原因。為什麼會有出生呢？因為你有抓取一個果，你有抓取、你有貪愛。這個「有」，如果以三世方面來講，為什麼有這一世這一生呢？因為前世的你沒有解脫，你對於生命的核心，都一直緊抓著不放，有形成一個種子。

這個生就是因為你有前世的種子，結果它又是形成果，這邊又是形成因，這一層一層這樣上來，這邊是果、這邊是因，如果兩個比起來，這邊又形成一個果。所以，這「生」是一個因，也是前面「有」的果，其它的以此類推。這邊的「有」跟「取」呢？這裡又是一個果，前面這個「取」又是一個因，因為你有抓取，所以才會有這個「有」產生，就是一直去探討，從果的現象，再去探討它的因，為什麼會有「取」呢？現在把這個變成一個果，然後又去探討它的因，就是因為你有貪愛，所以它這又變成一個因，因為有貪愛、所以有抓取，其它的以此類推。事實上，十二緣起是從最苦的果、現象，去向上去探討它的原因，然後一層一層的這樣上來。

你為什麼會有貪愛呢？因為你有樂受，才會起貪愛。為什麼你會有樂受的感覺呢？來自於怎麼樣？因為你有「觸」，接觸之後有樂受。為什麼會有各種的「觸」呢？因為你有六根的存在，一直要去追討原因，往上越來越微細，要去追討生死

痛苦的根本原因到底在哪裡？為什麼會有六根的存在呢？因為你有這個身心。為什麼會有身心的存在呢？因為你有這些覺知、覺識，也就是你有前世的投胎。這裡的「識」，如果要講十二緣起的生死，就是你有前世的投胎，但是這不是一個不變的靈魂。為什麼會有這些識的存在呢？因為你有種種的衝動。為什麼會有這些衝動呢？因為你對萬事萬物的不明瞭，對真理、對實相不了解，這樣逆推上來之後，我們再從這裡解釋下來。

因為一個人對萬事萬物、對真理實相不明瞭，因此導致他有這種無明行、無明的衝動，於是會有無明的覺知、覺受，那一種我是、我能，那一種我、自我，就會緊抓不放，有這一種我、我是的幻覺，這個識就是有自我的那一種覺受。然後你慢慢的在名色、你的身心，自我意識就越加強、越加強，名色的增長就是自我的意識，就會越來越加強，然後你的六根各方面就會隨著你那個自我方面的，到處在攀緣、到處在抓取，這就是「觸」。當你接觸各種境界，六根不斷地成為境界的奴隸之後，你就有各種的覺受。遇到苦受，你就瞋啊！遇到樂受，你就貪啊！事實上，苦受的瞋，是要排斥你不要的，然後還要去抓你所要的，這裡面的背後還是要抓你所要的。

所以，當你各種覺受，就會產生你的貪愛，貪愛、你就會覺得你貪，你不只是精神上的愛而已，你還會去要抓取，你還會去有愛，你一定會去抓取，有抓取就會產生果、「有」，有所得就會產生，有所得產生一個現象，它就會真的生出來，然後就會老、病、死。十二緣起的解釋，可窄、可廣、可大、可小，所有事情的現象，你可以把它套入這裡面。

曾經在中和有一個人買了一輛賓士車之後，沒幾個月他的兒子被人家綁票撕票的情況，我們現在舉這個例子讓大家參考。為什麼他的兒子會被殺死？為什麼他的孫子會被殺死、會被綁票？他的孫子的死亡，就是因為他有自己的小孩。為什麼他遇到小孩死亡方面，他會很痛苦？因為他有他的小孩，這是我的小孩子，他們有生這樣的小孩，小孩子有出生，因為他們有這一種抓取，這個都屬於貪愛，一個要抓取我的小孩子。小孩子為什麼會形成這樣一個後果出來呢？因為你前面的被一些名利心，被一些社會的虛榮心所迷惑住，你糊裡糊塗的要開高貴轎車，這樣才能夠顯現出我的身分，才會顯得很炫耀，這樣人家才會多看你幾眼，所以那是一種無明的虛榮心在作祟，你不知道這樣會導致苦果，因此你就會想要買一輛車子，你內心裡面就在醞釀要買一輛車子，結果你這個醞釀就會漸漸產生，就會漸漸採取行動下來，這裡面的愛、取、有，就一直一路下來，所以會產生這樣的一個悲劇，產生這樣的苦果出來。

所以，一樣事情我們可以從苦的現象，去探討它的苦的根本原因在哪裡，它也可以順推下來，如果你這樣無明衝動下去，以後的苦果也會出來。十二緣起，是可以順逆來推演，可以應用到其它一切。

明「無明」就是明，你知道「不知道」就是知道。知之為知之，不知為不知，是知也。無明是中性。

（第五節）「自作自覺則墮常見，他作他覺則墮斷見。義說、法說，離此二邊，處於中道而說法，所謂此有故彼有，此起故彼起」「自做自覺則墮常見」佛陀說：一般人容易產生「常見」，在於有一個「自我」在造作、自作自覺，就會形成「有一個靈魂、有一個造作、有一個『我』在造業、靈魂不滅……」的一種「落入常見、自作自覺」，認為有一個我、從哪一世，然後投胎轉世到那一世，這個「我」就是在那裡投胎轉世。「他作他覺則墮斷見」如果認為你的生命是由別人來主宰你，你的生死都是別人幫你注定好好的，別人讓你出世、別人讓你死，就是「他作他覺」。

認為你的命運各方面都是受別人主宰、別人掌控，這樣就是「墮入斷見」，佛陀就講：常見、斷見都不正確，真正的正見是「離此二邊，處於中道而說法」佛陀所講的「中道」，是「所謂此有故彼有，此起故彼起」經文裡面都常常可以看到「此有故彼有」、「此起故彼起」，比喻「貪愛」方面來說，為什麼會有這個愛？因為「此有故彼有」，因為你有這些樂受，所以才會有貪愛——「此有故彼有」；你為什麼會去抓取呢？為什麼會去取呢？因為「此有故彼有」，因為你有貪愛，所以就會抓取。

佛教把這方面解釋得很詳細，任何事情的產生，都可以去了解到它背後深層的原因，包括說你為什麼會痛苦、為什麼會煩惱？你要去看到深層的原因，不是在那裡怨天尤人，你有所得、有所抓取、有得失的心態，就會有痛苦、煩惱的這個果；為什麼有痛苦、煩惱呢？為什麼會有這些現象呢？因為「此有故彼有」，你有抓取、有貪愛、有得失，你的痛苦、煩惱就跟在後面。所以，「十二緣起」的解釋可以很深入，任何事情都要去看到它的因、果，因為多因、多果，就是佛教所講的，包括說一般認為靈魂、投胎識方面，佛陀講說那都不是單獨的存在，都有很多的原因形成俱足之後，才會產生的。整個因緣都是不斷一直在變化、在變化，錯綜複雜的變化，佛陀講出「此有故彼有，此起故彼起，謂緣無明行」現象界的一切，都是各種因緣錯綜複雜而形成。

（第六節）一般人都是在是非二元對立的世界裡面繞，凡夫不是對、就是錯，都是在那裡「零、一」、「有、無」、「好人、壞人」、「大、小」、「高、低」……分辨、分別，所謂「中道的智慧」，它是一種善觀緣起，而處在一個靈活的平衡點上面，你要能夠平衡，否則你的身心就失去平衡，它就會有苦、就會用力、就會有抓取，你沒辦法全然放開的。所以，平衡就是你的身心是處在一個平衡的情況。

（第七節）「云何彼所說不同，前後相違，不得正受，而復說言，自知作證？」「不得正受」沒有進入深定，沒有進入止觀雙運，但是卻說他能夠有所見法、有所體悟，他有見到法、有開悟，為什麼這樣說呢？佛陀就告訴須深：「彼先知法

住，後知涅槃」因為他是「先知法住，後知涅槃。彼諸善男子獨一靜處，專精思惟，不放逸住，離於我見，不起諸漏，心善解脫」但是須深這個人就說：我不知道您所講的「先知法住，後知涅槃」是什麼意思啊？須深又繼續問佛陀：「唯願世尊為我說法，令我得知法住智，得見法住智」佛陀就告訴須深：「有生故有老死，不離生有老死耶？」佛陀就講一般學佛、解脫道的整個過程，是你要「先知法住智，後知涅槃智」什麼叫做法住智呢？「法住智」就是三法印、四聖諦、緣起法，緣起性空，這些是可以透過聞思、漸漸地去體會、深入……，再來漸漸進入實修，你可以體證到。

只要你有在「未到地定」的這一種情況，就可以見法、就可以開悟、就可以證果，初果、二果、三果……上來，這一種情況所到達的解脫，就是屬於一種「慧解脫」，就是「先知法住智」。什麼叫做「後知涅槃智」呢？就是「涅槃智」所講的，亦即涅槃、無為、空，這是四果阿羅漢所能夠體證到的境界。如果沒有經過初果、二果、三果這樣上來，你沒有這些基礎，沒有「先知法住智」，沒有辦法體證涅槃、空這方面的。所以，我們修行是要「先知法住智」、「後知涅槃」，還有以後也會講到「法住法界」方面的，也就是什麼叫做法？什麼叫做法界？要清楚知道。

一般講說要回到自依止、法依止，經文裡面的「四念處」，一樣是提到自依止、法依止，但是我所體會過來的，發現要再更深入來到「法界依止、自依止、法依止」，然後又要進入到「法界依止」，所謂「善知識」是協助你「自依止、法界依止」，這裡我就直接改為「界依止、莫異依止」，以大自然為師。所謂「法住法界」，「法」就是三法印、四聖諦，緣起性空、苦集滅道，這些法都是歸納出整個法的真理實相，這些法則是佛陀、智慧者、開悟者，他們如實現觀整個法界的實相真理，然後歸納出這些法則，所以你要先清楚了解這些法則，整個大自然的遊戲規則。

當你清清楚楚知道遊戲規則，才會知道怎麼去玩遊戲。你要真正溶入法界，最後一定要溶入整個法界；你要溶入法界以前，必須要先清楚知道「法」，叫做「先知法住智，後知涅槃智」。整個的法界，就是我們整個的大自然，更廣泛來講，這是整個時空、整個宇宙，整個大自然叫做「法界」。所以，你最終的皈依處，不是來到「依法」而已。如果你來到依法，還是在自我意識的運轉裡面，因為無常、苦、無我，都還在自我的意識裡面。因為無常、苦、無我，都還是屬於我們人類頭腦歸納出來的一個法則、一個名相，你必須要再超越這些，然後再回到整個法界。就像說你真的口渴，你是要喝水，那個水就屬於法界；你真的口渴，你是要喝水，你不是去喝「那個水是H₂O、水是H₂O，水是自燃、水是滅燃，水是無常流動變化，水是清涼……」你不是喝那些啦！那些只是一個觀念，一個詮釋水的各種性質，你要喝的是真正存在的那個水，真正存在的那個水才能夠止渴。

你真正最後的皈依處是法界，不是法而已。如果法還在頭腦裡運轉，都還是在用「自我」在思維、推論、想像。所謂皈依佛、歸依法，皈依僧，這是一般大家所理解的，這是一個過程，是有所需要，但是到最後總皈依還是要歸依法界。解脫者、佛陀本身，他們都是回歸整個法界，再講具體一點，它只是一個法性的分析，這才是實體。它只是一個理論、哲學，是頭腦裡面詮釋的一個名相，這個才是實際的。大家要慢慢去體會，如果能夠釐清出來，核心就能夠抓得到。

如果先後次序沒有弄清楚，很容易形成盲修瞎練，很容易落入「真常唯心」。初期的《大乘般若經論》，都是在闡揚《阿含經》裡面的，「涅槃、無為、空」的深義，像《金剛經》、《心經》，都是在闡揚《阿含》裡面的深義。後來有些大乘的行者，就想直接從「涅槃、空」，從「果地」起修，如果沒有深厚的法義聞思基礎，很容易走上「真常唯心」，而不知、不覺，也不以為然，這樣就容易形成狂傲、我慢、狂禪。有關於「真常唯心」，印老對這方面有所解釋。簡短來說，你是用頭腦去理解「無我」，用「我慢」在斷慢，用頭腦在理解「無我」，但是你的內心裡面，卻是很怕「無我」，核心裡面卻是一直要去抓住一個不變的我、一個恆常的我，這是很微細，大家要慢慢去看到。

很多的修行人，這一關不容易突破，真正生死關頭是在這裡，如果聞思基礎不夠，修行這一關很難、很難突破，很難！所以，為什麼聞思基礎非常重要？有了正確的聞思基礎，後面的實修，才知道重點要放在哪裡，不會又落入「真常唯心」而不知道。如果在事實的展現方面，有什麼樣的不同呢？如果落入「真常唯心」，是越修、我慢會越大，然後認為自己的境界越高、越厲害；如果你是走在正確的法上、正確的路上，身心會越柔軟、我慢會減少，你會生起感恩的心、慚愧的心。在學佛、解脫道的修行路上，如果你一開始沒有慚愧心、感恩心，你後面的道路就很難、很難走上正確之路，因此慚愧的心、感恩的心，是非常的重要，因為眾生就是習以為常的抓住那個「我」不放。在修行路上，就很容易又去抓住一個恆常不變的我，又落入「真常」。

（第八節）「如來佛陀成就十種力，得四無畏，知先佛住處，能轉梵輪（弘法），於大眾中震師子吼言：『此有故彼有，此起故彼起，謂緣無明行。……』」佛陀真正的開悟、徹悟，是能夠如實現觀宇宙人生、身心內外的實相，而大徹大悟。當他看到這些現象界之後，然後歸納出整個生滅變化的總原則，就是十二緣起的總原則——「此有故彼有，此起故彼起，此生故彼生」。反過來，「此滅故彼滅」。如果愛滅，取就會滅，所謂「此滅故彼滅」，其它的以此類推。「此有故彼有」一樣「此滅故彼滅」。

（第九節）「爾時，世尊告諸比丘：多聞聖弟子不作是念：何所有故此有？何所起故此起？何所無故此無？何所滅故此滅？然彼多聞聖弟子知所謂此有故彼有，此起故彼起」。【法義分享】佛陀歸納出現象界的總則，「緣起法」說明任何現象界的生起、散滅，都是有因、有緣。佛陀就是觀察現象界的總原則，然後

歸納出「緣起法」，說明任何現象界的生起、散滅都是有因有緣。如果你一直想追問：「為什麼？為什麼？……」想再續問第一因，佛陀就不太喜歡回答這種問題，因為任何人事物、任何事情，如果要追根究底找第一因，就算耗掉一輩子去追尋，也永遠找不到第一因。一切問題的最終答案，就是沒有答案，這不是在繞口令。一切問題的最終答案，就是沒有答案。十二緣起中，「無明」所要透露的深義，與「無明」是中性有關係，慢慢去體會。

世尊就告諸比丘：「多聞聖弟子」真正有正知正見的修行人、解脫者，「不作是念」他不會去做探究「何所有故此有？何所起故此起？……」不會一直要去探討第一因，探討第一因、何所有？為什麼會有這些現象呢？為什麼會這樣呢？一直在問「為什麼？……何所有故此有？何所起故此起？」一直要去問「為什麼？為什麼？……何所無故此無？何所滅故此滅？……」就是一直要問第一因。但是佛陀覺得一個修行人，一個正知正見的人，他不去做這方面的探究。

「然彼多聞聖弟子知所謂此有故彼有，此起故彼起」因為前面是一直要去追溯第一因，事實上佛陀也曾經去追溯過，但是後來體會到「此有故彼有，此起故彼起」，你知道是有緣、有因，才會形成這樣的果。如果你一直要去追問：到底原因何在？在哪裡？……，一直去追問、一直去追問，一直要追根究底去追問，到最後呢？所以，包括最偉大頂尖的數學家、科學家，任何問題都有遇到瓶頸、沒辦法解答的這一面，包括最簡單、最基本的，是雞生蛋、還是蛋生雞啊？你能夠說出正確的答案嗎？有人認為應該是先有蛋，才會孵出小雞，但是蛋又是從哪裡來？因此先有雞、才會生蛋，但是雞又是從哪裡來？

印度有一個古老的傳說，地球是被八隻大象所支撐著，最初當然覺得有理，好像找到答案了，但是後來學生慢慢就覺得問題還是存在，然而這八隻大象又被什麼所支撐？於是老師就回答：「那八隻大象就是被另外比較大的八隻大象所支撐！」喔！我知道啦！好像找到答案了！但是沒多久學生又問，奇怪？那八隻比較大的大象是被什麼所支撐呢？老師就說：「這麼笨！那八隻較大的大象，就是被另外八隻更大的大象所支撐著啊！」問題還是：那更大的八隻大象是被什麼所支撐呢？「啊！你怎麼那麼笨呢！就是被另外八隻更大、更大的大象所支撐啊！……」只要你有給我一個答案，我可以再針對你的答案再問下去；只要你給我一個確定的答案，我可以再針對你這個答案再追問下去。只要你繼續追問下去，我也給你答案啦！

佛陀認為說，如果你要一直探討，就像身體被毒箭射到，你要去追問是誰射的呢？為什麼你要射我呢？一直要去追問原因，這個箭到底有沒有毒啊？到底怎麼樣啊？這是誰射的？一定要去找到根本原因之後，我才要拔啊！不然的話，我如果去治療了，證據就消失，這樣不行啊！……就一直要去探討第一因，到後來你就死掉了。因為佛陀也玩過這方面的遊戲，因為人類本身就是天生的好奇心，

你不去玩過，實在也很難滿足你那個求知欲，這是很正常的。但是，你會慢慢體悟到「一切問題的最終答案，竟然是沒有答案」。

宇宙、地球的誕生，天文物理學家說是一個大爆炸，但是我會再繼續問你：為什麼會大爆炸？為什麼時間會到？而且那也是假設啊！設定有一個大爆炸，然後才全部的開始。問題是它為什麼會大爆炸？再來，在大爆炸之前，又是怎麼樣呢？也是緣起啊！怎麼會沒自然條件？你能夠憑空生出來嗎？

所謂複製羊，還是要借助前面的一些因緣，這樣的一種決定，於是產生這樣的一個果，但是這些果、也是有很多因。佛教所講的那個因、緣起規則還是不變，那是人類的「我慢」想要主宰、想要掌控、想要改變，但是不管你怎麼掌控、改變，還是都要借助自然的因緣。你掌控生男生女，但是能夠掌控生死嗎？以前比較可以隨著個人的意願去選擇，現在他的選擇好像被人家操控，變成好像說我在操控你們、塑造你們，一樣啊！只是說一些現象、方法、技巧的改變而已，都不超出「緣起法」，都有各方面的因緣，然後人類的意願、意向加進去，都是因緣投入、因緣去改變、因緣去扭轉。但是，不管你再怎麼改變、再怎麼扭轉，首先你沒辦法避開老、病、死，其次你不可能離開整個大自然的這些元素材料而存在，就算你要複製羊、複製人，你還是一樣要借助原來的那些基因，那個還是來自法界啊！而且你就算複製之後，他的成長還是一樣需要整個大自然的支撐、供應，還是一樣在緣生緣滅的法則裡面。

佛教是講無常、無我法印，還有緣起，現在的科學家能夠改變、推翻這些嗎？能夠說我製造一個複製人出來，然後就可以不接受無常法流的演變嗎？如果你可以接受說我製造一個人出來，他就可以永恆的存在，不會生死，這樣才叫說他可以推翻佛教的真理。佛教講的就是無常與無我，以及緣起法印、真理，再偉大的科學家，誰能夠推翻？所以，佛法講的就是整個宇宙、大自然的法則，而這個歸納也不是佛陀所創造、發明的，佛陀是講這整個大自然運行法則，你再偉大的科學家，能夠改變大自然運行的法則嗎？人類只能夠做一些雕蟲小技，就算你在複製羊、複製人，也都算是雕蟲小技啊！因此，一切問題的最終答案是沒有答案，這方面慢慢再去體會，大家對「無明」方面，會有不同深度的理解。

（第十節）「若比丘於老、病、死，生厭、離欲、滅盡向，是名法次法向」一切你的聞思修行，都是為了了悟生死大事，當你了悟這整個實相、生死大事，就會逐漸邁向究竟解脫，你依著解脫道次第而行，就是依法次法向而行。

（第十一節）是講「見法般涅槃」，「若有比丘於老、病、死，厭、離欲、滅盡，不起諸漏，心善解脫，是名比丘得見法般涅槃」所謂「見法」就是「現法般涅槃」，你要修行、要解脫、要成佛，要成就阿羅漢、成就佛陀，都是這一生這一世就可到達的，只要你能夠真正了悟生死大事，「於老、病、死，厭、離欲、滅盡，不起諸漏，心善解脫，是名比丘得見法般涅槃」看你什麼時候？真正可以

了悟生死大事，了悟三法印、了悟緣起法，體證空、體證涅槃，你就能夠解脫自在、現法般涅槃。所謂「見法」，因為你要見到法，唯有活在現在，才能見到法。

（第十二節）以前的佛陀他們，也是一直在探討生死的根本原因，要把苦海——老、病、死，代表煩惱、苦……，把原因找出來，就是找出「集」的原因。事實上，「十二緣起」整個過程在講「集諦」，後面的果是在講「苦諦」，整個過程是講「集諦」，如果從比較小的範圍來講，果就是「苦諦」，因就是「集諦」，整個就是要把「四聖諦」裡面的「苦諦」，苦、煩惱、老、病、死，找出根本原因，這是比較詳細的全程，我們一部分一樣都可以看到因、果，苦、集，滅、道，當然也是以此類推。返回來，「此無故彼無」，就是滅、道了，是「滅諦」，什麼沒有、沒有無明，就不會有「無明」的衝動，不會有無明的觸、無明的受，愛、取、有那些就會沒有了。所謂明「無明」就是「明」知道「不知道」就是「知道」，很深！以後講到證果的時候，講涅槃、無為、空的時候，會再跟大家分享。

所以，我們要應用到，平常生活中檢驗，苦、煩惱不安的原因在哪裡？包括十二緣起，包括你在家裡跟人家起衝突，或是在上班的時候，跟人家起衝突、起煩惱，要去解析其中原因，但是要能夠站在比較客觀的立場來解析，不要解析到最後，總是怪別人不對，就不是如實來解析原因。你要站在「明行」、「明覺」的角度來解析，這樣才能把苦的根本原因找出來，以後就可以避免我們在無明衝動、無明造業，於是後面受苦而不知道。能夠在你產生痛苦以前，就能夠覺察到是很好，問題是一般人不容易做到，都是在衝突發生之後，你要面對這些檢討，然後找出原因。如果能夠在事情還沒有衝突以前就去看到，修行的定力就要越加深，你的反觀覺察力要有。

所謂「三妙行」，就是你當下身、口、意的展現，都要能夠去看到那個衝動，當它一開始在衝動、在醞釀的時候，你就可以看到。我們在禪修的時候，把名、色分別，大家要能夠去看到起心動念一開始醞釀正要衝動，你要能夠看得到，這些都要有禪修的基礎，你要有止觀雙運的實力、能力。如果定力不夠，就要繼續用功，這個時候就是要「止觀雙運」，聞、思、修、證要繼續加深。一方面你的苦吃得還不夠，是要控制、但不是壓抑，絕對不是壓抑，如果沒有正確聞思，會變成一種壓抑。

我們為什麼要有正確的聞思？就像本來以前一發生衝突，都總是怪別人不對，現在回來看到自己的無明、自己的衝動、自己的臉黑，也是四念處方面的應用，把整個四念處——身、受、心、法這些，實際來體會、來做，這樣包括身、口、意，身心的柔軟，包括名、色分別這些，都要能夠實際去體驗出來。當你有這些實際去體會之後，將來你在歷緣對境的衝動，就漸漸能夠減少，而且因為你身心的柔軟，那一種衝動又自然減少。如果你只是在苦的時候，然後去觀察這個苦，如果沒有去找出苦的原因，只是現象發生、你就接受，現象發生、就只是接

受，如實看、如實觀察，只是接受這樣，問題是你總是在那裡挨打，總是等境界發生之後，然後就無奈的接受。

四念處方面的修行，必須要有前面聞思的整個基礎，這樣你才會去消化，而且會去找出它的原因，才會去找出原因。四念處要修行有成，一定要有前面聞思基礎，聞、思、修、證，這樣你才能夠進一步去看到苦的原因，這樣苦果、苦的現象，就漸漸不會產生了。

【幻燈片】

今天我們是講十二緣起。事實上，十二緣起就是不斷地在探討各種現象生起的原因，歸納出來就是「此有故彼有，此有故彼有」，我們要先了解「緣起法」，將來才能夠進一步去了解，什麼叫做「非緣起法」？《阿含經》裡面一樣都有講到「非緣起法」，但是我們要「先知法住智」，就是緣起法方面。緣起方面，今天我們透過幾個角度來了解。

如果以基督教來講，他們是叫做「創世紀」，眾生是怎麼樣來的？基督教有談過這方面，大家透過超越不同的名詞，來看相同的本質，佛教怎麼樣來看創世紀方面呢？老子又是怎麼樣詮釋這些現象呢？《易經》又是怎麼樣詮釋這方面呢？事實上，它們都有講到相同的地方。

這些萬事萬物、眾生，他們是怎麼來的呢？我們能不能去看到？「空」能夠生妙有。佛教講的「空中生妙有」，這一張都有顯示出來，只是一個過程，我們具體把它解析出來。從易經的角度來看，什麼叫做「無極生太極，太極生兩儀，兩儀生四象……」？這是《易經》的解釋，《易經》所講的「無極」是什麼？歸納一下，《易經》講「無極生太極，太極生兩儀，兩儀生四象，四象生八卦……」以此一直類推下去。

老子《道德經》裡面怎麼講呢？「道生一，一生二，二生三，三生萬物……」含意都很深！含意又是怎麼樣呢？基督教又講到「創世紀」，再來佛教、佛陀又怎麼樣詮釋這方面呢？我們今天講十二緣起，就是在講述緣起，現象界生起的原因。《易經》方面，前面這一張就是「無極」，佛教講「空」，慢慢去體會。《易經》裡面所講的「無極」，還有《老子》裡面所講的「道」，還有佛教裡面所講的「空」，以及基督教所講的「上帝」，含意都很深，要超越過那些名相去看到它，是不是所指的都是相同的那個本質、那個核心？

以《易經》來講，這一張代表「無極」，《易經》的名詞是「無極」，佛教可以講「空」，在「無極」的宇宙、整個「空」，虛空、無極裡面，它會因緣形成「太極」，「無極」會生出「太極」，就是一個「太極」的過程，如果你要問為什麼？只能夠說「此有故彼有」，當因緣俱足的時候，它就會產生。緣起、無極的過程，它就會自然產生「太極」，「太極」又會生「兩儀」，「太極」是一個

混沌的情況之下，但是它裡面一定會動、會變，就像一片廣大的星雲跑出來了，黑洞跟白洞，它只是一個代表，這就是「太極」，然後「太極」會生「兩儀」，只要它一有現象界產生，它就會動，濃密度、密稠度不一樣，一定會產生旋轉。

「諸行」一定都是在動的，現象界的產生，最微細的粒子、原子、分子這些，全部都是在動的。「太極」本身一定在動，然後明顯的「兩儀」就會出來，「兩儀」又慢慢會演化，「四象」又會出來……，一直會演變，於是「兩儀生四象，四象生八卦，八卦生十六……」一直推演下去。整個第一個花苞，本來是不存在、本來是沒有，但它會在整個因緣俱足的過程中，會形成第一個花苞，就是它會從「無極」之中，因緣條件俱足的時候，就會產生「太極」出來，然後這一個花苞凋謝之後，它又會繼續的繁延，長出兩個出來，於是「兩儀」又出來。當這兩個花凋謝之後，四個又會跑出來，於是「四象」又會跑出來；當這四個凋謝之後，八個又出來了，再來一直演變下去。

《老子》所講的「道」，道生一、一生二、二生三、三生萬物……，這就是「道」。「道」它又會生「一」出來，「一」是已經有形的星雲跑出來了，整個宇宙虛空裡面散播著能源，當這些能源的因緣條件俱足，凝聚到相當能量的時候，它又會轉換出粒子出來，微細的粒子慢慢的醞釀，就會形成整片的星雲出來。「道生一」這整片的星雲，又不斷的運轉、醞釀、醞釀，生「一」之後，又會生「二」出來，「道生一、一生二、二會生三……」又會不斷的演變出來，「三生萬物」，萬事萬物都是這樣，這只是一個很簡單的歸納，但是都很深，要慢慢去體會，都是由很簡單的整個過程，然後一直演變，但是卻演變出千奇百怪、千變萬化。森羅萬象的這些世界、這些眾生，就是「緣起甚深」。

「緣起甚深」，與前面所講的「道」，與前面所講的「無極」，跟佛教所講的「空」，事實上就是相同的，只是名相不同而已。佛教所講的「空」，不是空性，「空性」是歸納現象界的法性。事實上，「空」就是「道」、就是「無極」，萬事萬物就會出來，從任何一個角度切入，從這裡開始，都可以是一個「太極」的開始，然後又可以一直演變下來。一對夫妻，亞當、夏娃，組一個家庭之後，孩子、孫子、曾孫會一直的出來，萬事萬物都是這樣。一對老鼠，牠們一年可以造出一萬隻的老鼠，所有的現象都是這樣，從這個點開始，又都是無極、太極、兩儀……，這樣一直演變下來。

當然，佛教講「此有故彼有」，因為有這個，所以就會有這些；因為有這些，所以才會有這些。「此有故彼有，此有故彼有……」都是這樣。整個森羅萬象、千變萬化無窮的這些動物、植物，都是從最初、最上面的一個，這樣演變下來。至於現代天文物理方面，對此又是怎麼樣來詮釋呢？因為要了解這些，我們要了解黑洞與白洞，「黑洞」能夠讓現象界的這些生住異滅，但是當它在黑洞裡面消失之後，又會轉換能源出來，因此黑洞的另一邊是白洞，一定是從物質消失、轉換能源出來，又是散播在整個的虛空之中。而這個能源散播出來，又是形成以後

的物質分子，慢慢就是從微細的粒子微粒、夸克、電子、粒子、還有介子……這些，形成的原料、材料，就是來自於這些能源。

這些能源，它會散播在「空」中，又散播在「無極」，散播在「道」之中，散播在整個「空」之中，當它因緣形成的時候，又會形成一個星球出來。星球的誕生與死亡，它是怎麼樣誕生的？這是在太陽還沒有誕生以前，太極的情況，一片星雲的情況，然後它慢慢的運轉、慢慢的醞釀，就會形成一個太陽出來，這裡已經是「太極」，還不是「無極」，「無極」是整個的「空」，「無極」生出太極出來，然後「太極」又生出一個具體的太陽出來，整個太陽系都會出來。但是萬事萬物有生，就會生、住、異、滅，成、住、壞、空，所有的現象都是這樣。

包括整個的銀河系，它都是不斷的轉變，不斷的在變動，而且它也是在「空」之中在移動，整個銀河系是一個現象的存在，是一個實相實質的存在，它也是由巨大的能源所轉換出來的，而且這巨大能源本身在轉動，裡面就有一千億個以上的太陽系，裡面的這些太陽系一樣啊！大的在動，小的這些也是在動啊！整個銀河系一樣都告訴我們，它一樣是生、住、異、滅，成、住、壞、空，有生起、就會有消失的時候。你要去看到緣起，要去看到「此有故彼有」，也要去看到「此滅故彼滅」，你要去看到生住異滅的無常的法性，無常的真理、實相，包括整個銀河系，不只是前面的太陽系會生、住、異、滅，整個銀河系都是如此。

佛教所講的「空」，不是「空性」。「空性」是人類頭腦裡面，所歸納出來的一個法性，它是無常生滅變化的法性，我們稱叫做「空」。「空性」是人類頭腦裡面的一個哲學名相、名相，這個「空」是一個實體的存在，不是說「空」存在法界中，整個除了「空」以外，再來萬事萬物現象界的產生，整個都稱為「法界」，包括空與現象界的萬事萬物這些都是，整個叫做「法界」。虛空中，當它因緣、能量俱足的時候，星雲就會跑出來，這是孕育星蛋的老鷹星雲，星雲這個粒子，都是由能源這樣轉換過來，然後當它因緣俱足的時候，它慢慢的旋轉，就會跑出太陽系出來。

如果你要問：為什麼「空」中會跑出這個星雲出來？不是說「空」就是能量，而是說「空」之中它充滿著能量，我們整個的宇宙虛空裡面，它是法爾如斯的存在，不是從前面這個「空」轉換出，從前面這個「空」，然後慢慢形成星雲這些跑出來，不是任何一個人在創造，不是說有一個人、有一個上帝，在那裡左右、操控。因為在太陽系還沒有形成以前，這個上帝根本沒有在那裡、也不存在啊！如果錯誤解讀「上帝」，會把祂抓住，變成一個超級的大力神，一個大形象的神。事實上，是不存在啊！佛陀是看到這整個因緣，從「空」轉變到星雲的產生，整個就是宇宙裡面的自然法則在運轉，宇宙裡面是充滿著這些能源，能源因緣條件俱足的時候，就會轉換出物質、微粒出來，微細的粒子就會慢慢醞釀形成太陽系。

整個太陽系就是從一片星雲裡面，慢慢的醞釀、慢慢的醞釀，因為它都在行、都在變動，於是慢慢的醞釀、運轉，它越運轉的話，裡面核心的凝聚力就會越來

越強，於是再越來越明顯，這就是孕育整個的過程，整個星球形成的过程，整個太陽系形成的过程，都是這樣啊！都是在醞釀一個星球的过程，都是在孕育星球形成的过程，也都是要從無極生太極、太極生兩儀的整個过程。

太陽系要整個跑出來，就是「道生一」，慢慢太陽系形成之後，有地球、有太陽，然後有天、有地，道生一、一生二、二生三，三就會生萬物，所有這些眾生、東西都會跑出來。一個太陽系形成的过程中，隨便一個角落，它慢慢的凝聚、醞釀，就會跑出一個太陽系出來，廣大的一大片星雲裡面，它一個角落裡面，就會有運轉的核心，這個核心就慢慢在運轉，然後慢慢就會脫離出來，就是一個星球的誕生，一個太陽系的誕生就是這樣跑出來，中間會形成太陽，旁邊會形成行星。

太陽系的形成，它都是整個都浸泡在整個空之中，有黑洞、有白洞，星球的爆炸是代表死亡，但是對原來的星球是一個死亡，但是它釋放出相當巨大的能量，又散播在虛空之中，所以它是由物質又轉換成能源，又回歸到虛空之中。所以，一切來自於空，又回歸到空。當它回歸到虛空，整個虛空之中，當充滿能源的時候，星雲就會產生，於是就會運轉、運轉，其它星球就會慢慢跑出來。事實上，這些不是「無明」，因為它不是一個眾生，這是大自然、宇宙的法則在運行，它為什麼會在行？為什麼那些粒子一生出來就一直在波動？你沒辦法告訴我為什麼，佛陀也沒辦法告訴你為什麼，到最後只能夠說法爾如斯，因為是法界的正常現象，整個法界、大自然就是這樣。如果要探討整個深層的过程原因，講「無明」，它不是眾生那一種不知道、無明衝動的無明，是不一樣的。

所謂「無明」另有深義，並不是否定我們原來一般所認定，你不知道的那種「無明」，那個是存在，你對事實、真理、實相不了解，就是「無明」，但是如果講到萬事萬物生起的第一因，最後是來到一切問題的最終答案，就是沒有答案，你沒辦法知道、沒辦法告訴我說為什麼。佛陀歸納出來看到，這一切就是緣起，當因緣俱足之後，它就會產生，這整個形成的过程，都是大自然的法爾如斯在運作，不是說我這個超級大力佛，在那裡把它旋轉、把它推動，然後就會形成。如果能夠這樣，就可以扭轉整個這些「三法印」，就可以扭轉整個宇宙時空，那是不可能的。

了解「緣起」，但是我知道它是緣起，但是你要問我為什麼？就像你為什麼會從一個「空」之中，為什麼虛空裡面就會醞釀出這麼多的這些星球？我只知道說因為它有原因、有前因，然後會有這些果出來。如果你要問我第一因，沒辦法知道的，如果天文學家講說星球就是爆炸，則為什麼它會來一個大爆炸？所以，科學家也都只是找出一個假設的答案在那裡，但是你只要有一個答案，我都可以繼續再問下去，因此那個答案都不是真正的答案，真正到最後的答案是沒有答案。

老子也講「道可道，非常道」，你講得出來的那些，都不是真正的答案，所謂「名可名，非常名」，這個道、這個名，它是怎麼樣呢？「玄之又玄，眾妙之

門」，非常非常深奧的，不是用一個簡單的公式，就可以把它推論出來，否則那些物理學家、天文學家，他們就可以解脫。因緣是錯綜複雜的，這樣不斷在醞釀過程，就像說 H₂ 跟 O，氫本身的特性就是自己會燃燒，它會自燃，那氧呢？它會助燃，合起來這個水呢？它是滅燃，它的法性是這樣。如果你要問佛陀，這個氫為什麼自己會燃燒？氧為什麼能夠幫助別人燃燒？為什麼它們合起來就能夠滅掉燃燒？你要問為什麼，誰能夠告訴你答案？沒有答案的，這只能夠說就是法爾如斯。

佛陀要我們去了解，都是很多的因果，整個大自然的法則是非常奧妙，佛陀講說涅槃是甚深極甚深，空是甚深極甚深，老子所講的「道」，它是玄之又玄、眾妙之門。所以，一個解脫者不是邏輯家、思想家、推論家，是生活的藝術家，它慢慢的繼續醞釀、繼續旋轉，整個都是大自然的自形成過程，然後中間就會形成太陽出來，旁邊就會形成星球、其它行星出來，慢慢的再一直醞釀、一直醞釀，就是一個成長過程。在這演變的過程，它是經過幾億年、幾十億年的演變，不是說幾百年而已，是幾億年、幾十億年在慢慢演變，於是整個太陽系就這樣出來。

太陽在裡面發光，其它這些行星就跟著在旁邊，有地、水、火、風俱足的，因緣俱足的星球、地球，就會有更多的眾生會跑出來，慢慢的有天、有地，這是整個太陽系這些內容情況，這是從月球上面來看地球，一樣地球有陰晴圓缺。

地球的誕生，一樣就是這整個太陽系的演變過程，再來慢慢的，地球最初形成的時候，就是一片高溫、高熱的溶漿，當它形成這些溶漿，裡面有那些水分、水氣，它就會蒸發上來、形成雲，然後這些水氣因緣具足的時候，又會降成為雨水下來。當因緣具足、降雨下來，漸漸形成海水，有水，慢慢有地、有水、有火（太陽）、有風（空氣、氧氣）……這些，慢慢的俱足，然後眾生就會慢慢的跑出來，就是我們整個地球——地、水、火、風的這些俱足。太陽是在上面，地球本身也有溫度，裡面一樣都有相當的溶漿溫度在裡面，就會有火山的爆發，告訴你這地球是活的生命，有太陽、有大地，有這些因緣的俱足，然後慢慢的醞釀、慢慢的醞釀，這是地球裡面的核心，它就是有相當高的溫度，有這些才能夠孕育眾生出來。

像一隻母雞蹲在這裡孵蛋，你只要腳踏實地好好的孵蛋，就會有小雞跑出來，天地的孕化也是這樣，有太陽、有大地、有地球，地、水、火、風這些，天地慢慢的孕化，很多眾生就會慢慢演變出來，天地慢慢的孕化，就會孵出這麼多的的小雞出來，哪一位眾生不是因為天地的地、水、火、風、空，這些慢慢的孕化，然後才出來呢？就是很深的這些緣起。

包括整個基督教所講的「創世紀」，以佛教的角度來理解，以及科學家的角度來看，太陽是一個天，是整個地球、生命、能量的總能源，一個太陽的陽光，我們說陽光是白色，甚至陽光是無色，一個普照的陽光，但陽光再把它解析呢？

它又會分成好幾種顏色，紅、綠、藍是光的三原色，當光的三原色混合時，就呈現白色，當比例成分不同時，它又會出現不同的顏色出來，因此彩虹、七彩虹又這樣跑出來，然後在這裡跟這又交合的時候，它又會產生不同的出來，這就是道生一、一生二，比如太陽光就是一個道，所謂「道生一」，然後陽光又會產生不同的，裡面又可以解析，然後千變萬化的顏色就這樣跑出來。

千變萬化的這些顏色，都是來自太陽的同一個顏色，單單是太陽的陽光，就可以演變這麼多的顏色，如果整個的宇宙這些，地、水、火、風、空的這些孕育變化，緣起甚深啊！它可以演變出無窮奧妙的整個法界，慢慢地去看那個「空」，看到「空」的偉大，看到「空」的深奧，看到老子所講的「道」玄之又玄，慢慢去體會「無極」，慢慢去體會基督教所講的「上帝」是什麼意思，不要做狹窄的一個「超人」解釋，要做更廣泛、更廣大、更深的那些去看，了解佛教所講的「空」，然後慢慢去看「有」。由「空」會演變這些「有」出來，然後有天、有地，慢慢的孕育、孕化，所有的萬事萬物就會不斷的出來。如果你能夠慢慢去了解、慢慢去體會，這整個天地萬事萬物的深奧，我們眾生的那個自我、我慢，會漸漸地降伏，當你越體會一分天地這整個的，一方面現象界告訴我們無常、三法印、四聖諦，但是我們要更深一層的去看到，像《心經》所講的「無苦集滅道」，以及《阿含經》裡面一樣有提到，要去看到「非緣起法」，要去看到「無分別」。

什麼叫有分別？什麼叫無分別？《阿含經》裡面只有點到為止的談，但是以後我們要慢慢去看，去看這整個大自然、大地風雲經，所呈現出來「三法印」的深奧，以及它所呈現更深奧的「空」，當你慢慢越去體會越深，我慢就會漸漸的減少，而且代之而起的就是一種跟整個大自然、跟整個法界會溶為一體。你就是不了解，那個自我就抓著不放、就不消失，就不溶入這整個法界，在修行的整個過程，就是你去體會、去了解之後，然後你那個「自我」全然放開，跟這整個法界溶為一體。在這從「有自我」到「無我」——「自我消失」就是整個從「無明」到「明」的過程。[回目錄](#)

第十七章 緣起性空（part2）

所謂「緣起」，有一個條件就是「此有故彼有，此起彼彼起」，整個緣起是在因果，從「果」來探討「因」，從現象探討它的原因到底在哪裡，然後又可以從「因」去推論到「果」，因此整個緣起的一個法則，就是「此有故彼有，此起彼彼起」。為什麼會有這些現象？因為有前面的這些因，因此整個「緣起」就是因果方面的前因、後果。現在歸納一個總原則，就是我們要看到「諸相非相」，《金剛經》有講說「若見諸相非相，則見如來」。

X 是由非 X 所組成，然後非 X，又是由非非 X 所組成。X 它是一個變數，你用什麼代進去都可以，如果是人、汽車……，一樣都是可以依此代進去，這個 X 它是一個變數。比如，人是由「非人」（不是人的東西）所組合而成，汽車是由不是汽車的一些元素、零件所組合而成，汽車是由一些零件所組合而成。這個非 X、它就是零件、元素，就像汽車是由輪胎、引擎、橡膠、橡皮，還有很多的零件、玻璃，種種零件這樣組合而成所以這個非 X、它是一個零件、元素，汽車是由各種零件、元素條件所組合而成。再來，這個元素、這個零件、條件呢？它又是由非非 X 所組成。

汽車是由各種零件，然後其中一個零件就是輪胎，這個輪胎又是由非輪胎所組合而成。輪胎是由什麼組合而成？橡膠、還有化學原料、還有一些鋼絲，因此輪胎是由非輪胎所組合而成，其中一個主要元素就是橡膠，以此又可以類推下去，非非 X 又是由非非非 X 所組合而成，它是一個原則，我們只能夠用這種公式跟大家講，其它大家可以代進去。橡膠是由什麼組合而成？它是怎麼來的？有一種漆樹，馬來西亞生產滿多的，人造橡膠也是一樣，它還沒有形成輪胎以前，就是一些元素、材料，如果以橡膠樹來講，它本來就一棵樹，它是割取樹皮，讓它流出樹脂出來，於是你一直推演下去，就知道所有的成品，它是由很多的材料元素所組合而成。很多材料元素，又是由很多的非非元素材料所組合而成。

所以，人也是一樣，由地、水、火、風、空這些所組合而成。大地又是由非地所組合而成，其它的都可以以此類推。《金剛經》講「若見諸相非相，則見如來」，「諸相」代表是 X，「若見諸相非相」就是非 X，「則見如來」如其本來、實相，見到法性、見到緣起，能夠看到所有的相、背後的非相，非 X 就是看到它的因，能夠看到現象，也能夠看到它的因，看到果、也能看到因，看到前景、也能看到背景，這樣就是有見到如來。「見如來」不是說打坐之中，讓我看到佛陀的法相，就是見到如來，那是幻相啦！不是「見如來」。「則見如來」就是能夠體悟到佛陀所跟我們指引的緣起法則，萬事萬物、一切人事物，都是由因緣的錯綜複雜所組合而成，這個因緣不是單因、單緣，它是多因、多緣，多因、多果。

如果能夠看到諸相是由非相所組合而成，看到前景、也能夠看到背景，就能夠看到「緣起」，這樣就會看到空性、緣起空性，就更進一步能夠去體悟「空」，是逐步深入。如果能夠見到緣起，也是一種見法，體悟比較深就可以證到初果。初果到阿羅漢果還有一段距離，就是「我」方面還沒有破。「三法印」是一個指月的手指，書本 261 頁與 252 頁，講到一個重要的關鍵，「云何緣生法？謂無明、行、識……。若佛出世，若未出世，此法常住，法住法界，彼如來自所覺知，成等正覺，為人演說，開示顯發」。

有人問佛陀：你一直強調緣起法，到底是佛陀你所創作的呢？還是有其它的那些大師所創作的呢？佛陀就回答：「緣起法者，非我所作，亦非餘人作。然彼如來出世及未出世，法界常住，彼如來自覺此法，成等正覺，為諸眾生分別演說，

開發顯示。所謂此有故彼有，此起彼彼起，謂緣無明行，……」這裡有個重要的關鍵，整個《阿含經》裡面，佛陀很著重在緣起法、三法印、無常、空方面的，但是這些法呢？佛陀就講：不管我如來有沒有出生，這個法都是永遠常在，所謂「法住法界」。

什麼叫做法界？什麼叫做法？「法住法界」所講的法是什麼？就是三法印、四諦、緣起法、還有空性，「法界」就是大自然、就是實相，是包含整個現象界跟空，色即是空、空即是色，大自然、實相、現象界、空，就是法界。佛陀是透過如實觀察法界的大自然法則，歸納出三法印、四聖諦、緣起法，問題是沒有透過語言文字跟你們講，眾生不容易瞭解法界的實相，因此佛陀必須要透過語言文字，跟眾生詮釋法界的特性。

所以，「法」包括語言、文字，還有法界，法跟法界這兩者主要不同在哪裡？一個是體、一個是用，但是還有一個重要的描述，法是人類頭腦所思維、所歸納出來的法則，是屬於一種概念，是如實現觀大自然的運作，整個大自然的現象歸納出來，整個現象界就是無常、無我，都是屬於三法印裡面。那些開悟的解脫者，他們如實現觀整個大自然法界，我們的身體也是大自然、法界裡面的一分子，所以我們人的身體也是一樣，不離這些無常、無我法則，不離三法印、四聖諦。因此，開悟的那些解脫者，包括老子、耶穌，都是真正大徹大悟的人，都是現觀法界。

真正大徹大悟的人，不是看某部經而大徹大悟；真正的法是整個大自然，不要只是在「見指不見月」，這裡的法就是手指，法界、真理實相就是月。記得！善知識、佛陀他們都是透過語言的詮釋，透過文字的詮釋，讓我們認清法界的實相，修行、聞思就是要去了解整個法界的實相，因為實相方面是很微細的，如果你的心不夠寧靜，你是沒辦法看到的，你只是看到膚淺的外表而已。整個修行是要讓我們身心靜下來，然後去體悟大自然所呈現的法則，如果你不了解，就會違背大自然的法則，這樣就會顛倒夢想；跟整個大自然的法則是背道而馳，這樣就會自討苦吃，就是「無明」。

所謂「明」，就是對大自然的法則不了解的部份弄清楚，把實相弄清楚，讓你真正了悟，這樣就會從「無明」轉為「明」，從顛倒夢想的世界醒過來，就會遠離顛倒夢想。有一些大法師、大師，或是一些法師、法王，假如他們所講的不是引導你去回歸大自然，認清大自然的這些實相，而是另外有他的一套私人的法，記得！這是屬於私人的法，很多他可以創造出，會造出很多個人的密法，但是佛陀就坦白講，我所講的這些法則不是我所創造的，也不是任何人所創造的，所講的都只是大自然宇宙的真理實相，我只是發現到而如實的詮釋而已。

所以，只要是相同體證、證量的人，會不會來到相同的結論？一定會來到相同的結論，就是所謂「佛佛道同」的意思。所謂「三法印」，一般沒有解脫、在苦海裡面眾生的法印，是無常、苦、無我；如果是解脫者，就是無常、無我、涅

繫寂靜。所謂「涅槃寂靜」、「涅槃」，如果用語言、文字理解的涅槃，與實際的涅槃，還是不一樣。有的法師、大師標榜所講的是私人的法，有很高的密法可以傳授給你，要對他怎麼樣……，才把這些傳給你，像這樣他自認為有私人的法，我們尊重他啦！但是真正的法，佛陀有講真正的法，沒有任何秘密，不是我不願意告訴你，不是我不願意傳授給你，而是你的心夠不夠柔軟？如果夠柔軟，就可以跟你講越深的法。

為什麼要心柔軟？因為實相跟你原來顛倒夢想所抓取的，是有很大的、很大的差異，如果你不是為了解脫而來，我跟你講實相，你是沒辦法接受的，你是會反彈的，因此你的心要柔軟，真正為解脫道而來，真正為認清真理實相，我就跟你講事實。要了解真理實相，須要透過一些方法來修行，就是三十七道品，也就是八萬四千法門，這些都是讓我們身心靜下來，然後去如實現觀大自然的實相，徹底了悟法性、法則，這裡是整個修行的重點核心。從初果到阿羅漢果，整個核心都在這裡，才不會「見指不見月」，只是在一些觀念、概念裡面追逐，卻沒有去看到那個「月」，一般眾生都是一直在「依人」，我的老師、我的法師、我的上師……，都是在「依人」的階段。這位老師所講的，是不是整個大自然的真理實相法則？如果沒有深入經典、深入聞思，你很難、很難能夠了解他所講的到底是什麼，真正的解脫就是要了悟這些。這方面是第一層的依人。

再者，大多數的學佛者，都把目標放在：我要成佛，要怎麼樣修、怎麼樣修？才能夠成佛。很多的學佛者都把佛陀當作是目標，要向佛陀看齊、學習，成為佛陀那樣，結果無形中又是落入一種「依人」，而沒有「依法」。所謂「依人」就是把佛陀當作一個偶像在崇拜，希望不斷慢慢修自己、修自己，將來能夠像佛陀一樣，聽說他一出生的時候，就這樣走七步，就會一手指天、一手指地……，我希望將來也能夠這樣，就是還在依人、不依法的階段，因為你把佛陀當一個偶像，沒有真正去了解佛陀所講的那些法。如果你把佛陀當目標、偶像，就是還沒有來到「依法」，所謂「皈依三寶」是皈依佛，但是最重要的「歸依法」，卻被眾生又忽略掉了，真正重點一定是要來回到「歸依法」。

佛陀講說最高的供養，要如法而行、依法而行，才是真正的供養。事實上，佛陀不是要來樹立一個權威的偶像，告訴你們：我很厲害……，絕對不是這樣的，佛陀是要告訴我們：他是怎麼樣走出生死的苦海？他就是為了悟大自然的法則實相，然後歸納出整個的「三法印」、「四聖諦」、「緣起」、「無我」、「無常」這些，希望大家如實去了解。早期為什麼他們修行、解脫很快？他們並不是透過語言文字在那裡鑽研，不是透過藏經在那裡鑽研，他們都是在大自然裡面實修，早期都是在大自然裡面去實修，佛陀就會把大自然的整個法則，以及我們的身心跟整個大自然，都是溶為一體。於是會跟大家講述我們身心的這些現象是怎麼樣？大自然法則是怎麼樣？然後大家實際去體悟，都是直接從大自然的教材裡面，跟你們講什麼樣的現象，讓你們去體悟，這樣是不是很快？要這樣才是真的回到法上面來。

所以，不要把目標鎖定在佛陀身上，這樣還只是停留在依人、而沒有依法。然後「我們現在超越佛陀這些，就好好把經典多看多讀，把三藏十二部經多研讀、多背，一些佛學名相全部都懂，經藏我也看很多，三法印、四聖諦這些我都知道啊！」「空性」我都知道啊！」「無常」、「無我」這些我都知道啊！……」以為這樣就已經飽學多聞，結果你曉不曉得這樣還是在「見指不見月」的階段？你還是在頭腦的概念裡面繞，還沒有去看到這個實相。我們是要透過這些經典——「指月的工具」，文字、語言是在詮釋法界這些實相，如果你又是落入在頭腦裡面的一些名相在鑽研、解析、爭辯，還是一樣在「見指不見月」，「空」就是「空」啊！怎麼還在那裡爭辯？！

因此，首先要超越佛陀這個偶像，我們當然是感恩佛陀是個善知識，協助我們去看到那個月亮，但是你要超越過這個層面去求真求證。再來，要了解我們聞思是要把這些清楚了解，要實際從整個法界大自然中，去求證、去體悟道，這樣才能夠真正回到法依止、法界依止。在經典裡面，書本第二十四章（194 頁）佛陀就講：「阿難！當知：如來不久亦當過去，是故，阿難！當作自洲而自依，當作法洲而法依，當作不異洲不異依」佛陀一再叮嚀大家，你要回到自依止，「自洲自依」就是自依止，「法洲法依」就是要回到法依止，「當作不異洲不異依」就是「莫異依止」，不要心外去求法，不要心外去求依靠。後面的第八節同樣也都是，你要回到自洲自依、法洲法依，自依止、法依止。

包括所有的八萬四千……種種的修行法門，記得！它只是幫助你身心靜下來之後，去了悟實相、了悟法界，了悟身心內外、宇宙人生的實相，這是一個工具，不要把這個工具又當作目的在那裡抓取，眾生都很喜歡又是迷在這個途中。不要在修行法門上面計較：我的法門才是最高、最好，我的法門才是又圓、又頓，修行法門也是協助你去看到月亮的工具，只要你沒有真正去看到這方面，還在「自性」那裡繞，宣稱看到我的自性、看到我的佛性，都還是都迷在法門上面。本來是很簡單、很單純，但是在這個過程中，眾生不是迷失在更前面的人相、我相裡面，不然就是迷在佛陀這個偶像，不然就是迷在修行法門上，不然又是迷失在頭腦的觀念、概念上面……。真正能夠超越語言、文字實相的並不多，因為在過程裡面，都常常被一些方便法，被一些「見指不見月」的手指，把你遮障住。

在經典裡面是有提到，我們要回到自依止、法依止，這是不錯；但是我後來的體會，再把它補充一個觀念，到後來你是要回到最終的依止處——法界依止，這是我後來的體悟，要先回到「自依止」，不要心外去求法。所謂「自依止」是不要心外去求法，回到當下，回到眼前來去現觀；「法依止」就是你要回到《阿含解脫道》上面，好好腳踏實地的去聞思，要好好深入去體悟整個聞思過程，但是到最後一定要回到「法界依止」。有人問：為什麼見到法之後，我慢、自我還是沒有消失、沒有斷除？因為還沒有回到「法界依止」，到最後一定要回到「法界依止」，是有看到部分，但是還沒有很深入的去看，因為見法有淺、有深，已

經是一個重要的初步開始了，如果你沒有證初果，後面的那些更免談啦！沒有見到法性，要了解大自然的這些玄奧，那免談啊！

老子所講的「道可道、非常道」這些都很深，我們要好好去體會，只要你真正腳踏實地去求真求證，有一天你會體會到佛陀所講的是不是真的，有一天你會體會到我這樣的一個解析是不是真的，都是需要有賴大家實際去求真求證。老子《道德經》第一句話就講「道可道、非常道」這要分開，這裡所指的「道」是指什麼？講的不是法，而是法界，這裡第一個「道」講的是法界。第二個「可道」，講的就是這些法則、概念，語言、文字可以描述的這些。「非常道」講的是什麼？現在這裡把「非」分開，「常道」講的就是法界，整個法界、整個大自然，實相、空這些都是，如果可以用語言、文字講出來的，記得！它並不是代表真正的實相，為什麼呢？「可道」是用人類的語言、文字、頭腦思惟、推理、歸納的那些概念、那些觀念，跟實相並不是相等，只是一個「指月的工具」。

所以，實相的存在，如果用語言、文字來描述，記得！語言、文字不是實相本身，就像說我口渴、要喝水，實際喝到才是實相，如果我們講說這是水、WATER、H2O，那些都只是在指出它而已。經典文字所歸納出來的所有佛學名相，都只是一個「指月的手指」，讓你去了解，這一節如果聽得懂，你的修行會縮短很多不必要的浪費，可以省掉很多岔路，在「見指不見月」的功夫上面繞，要真正進入體悟實相。無常方面，這只是在頭腦哲學、思惟、概念理解而已，如果真正進入體證大自然的無常法流，這時候就會進入「言語道斷」，已經沒有這些言語概念了，你是進入這個「道」裡面，進入到法流裡面，已經超越語言、文字、頭腦的思惟概念。

你是真正去喝到茶，不是在那裡盼望茶、水，不是在解析水是什麼，你已經是真正的喝到水啊！喝到甘露啊！如果你真正是進入體悟「無常」，進入實相的法流，是「言語道斷」，會超越過這個概念。如果你真正進入體悟實相、這些「空」，所謂「入空戲論滅」，都是屬於實證，你要真正進入。

第十七章 生信→發生離心

以上幾章課程講述，對法及修行的整個次第方面，超越「見指不見月」，能夠真正見到月、見到實相、見到真理，已經有清楚的一個概念、輪廓出來了，怎麼樣去落實體悟、體證，大家已經漸漸有信心了，於是第十七章開始講述「生信→發出離心」，因為你有真正的正確聞思之後，就會產生信心出來，佛法並不是一些抽象的概念，並不是一些知見、知識、哲學的探討，佛法講的是宇宙真理實相方面的，是要讓我們如實去了解，從迷茫無知的情況之下，從無明的情況之下，能夠覺醒過來，透視萬事萬物，這是一種智慧，這是一種覺醒。真正的覺醒，就是去覺悟到這些萬事萬物的實相。

所謂修四念處——身、受、心、法，尤其是「身念住」與「受念住」，只是第一個階段在開發我們的覺性而已，覺性開發出來之後，才能夠進入「心念住」、「法念住」，去看你的起心動念，以及身、口、意展現出來的種種法相，身、口、意展現出來是一種法，如果你的整個目標都只是在五蘊身心上面，你再怎麼修、那個「我」還是不空，你再怎麼修、都還是在「以慢斷慢」的階段。所以，最後「五上分結」的「慢」要斷，不能只是在五蘊身心裡面，去觀察無常、無我。所以，為什麼差摩比丘到後來還是發現我這樣去做，「自我」還是沒有破、還是沒有斷？如果你還是用慢斷慢，「自我」是沒辦法斷除，這一把劍本身沒辦法砍斷自己的。

「五上分結」要斷，如果是透過佛陀、善知識、經典文字，所跟我們指引的這些，然後一直在這裡下工夫，頂多是可以從初果、二果、三果，證到三果而已。你要證到阿羅漢果，「五上分結」要斷，記得！到最後一定要深入體悟法界。老子他看到這整個法界的奧妙之後，就讚嘆這整個法界，謂之「玄之又玄，眾妙之門」，很多人認為老子講的是一些玄學、不切實際，事實上不是啦！老子所講的不是觀念、概念或是玄學、不切實際的，老子所講的一樣都是在協助眾生去了悟實相、大自然，體悟到整個大自然，真的是「玄之又玄、眾妙之門」，一切問題的最終答案，到後來竟然發現是找不到答案的，沒有答案啦！如果所有事情都可以求真求證到，你都可以去了解、可以去知道、去證明到，那個「我慢」會斷嗎？那個「我慢」會臣服嗎？不會的。因為你會認為「我知道啊！我懂啊！我很厲害啊！……」。

唯有一天，你能夠去看到法界的「玄之又玄，眾妙之門」，到後來那個「自我」才會真正臣服，當「自我」真正徹底臣服，就是「五上分結」的斷除，我是、我能、我慢的斷除，因為那個「自我」很厲害、很厲害，如果大家慢慢的去修，慢慢就可以體會到那個「自我」很厲害、很厲害。如果最後這個「自我」，不是因為深觀整個法界的奧妙而最後的臣服，五上分結的「自我」不會斷，這算是很深的所在，我們大家先了解、知道整個修行的過程，因此佛陀才講「緣起」，「緣起」就已經是甚深了，所謂「緣起甚深」。而空、涅槃、法界這些，又是甚深極

甚深、深極甚深，就是去看到那個很深啊！很奧啊！很妙啊！所以「我慢」才完全的臣服，那個我是、我能才會看到說「喔！原來我再修得再怎麼廣大的神通，在法界大自然之中，竟然只是雕蟲小技……」。

你有再怎麼廣大的神通，再怎麼廣大的法術，在整個大自然法界之中，都只是雕蟲小技，這時候「我慢」才會斷。如果一個人沒有看到法界這些，當他有神通、有法術之後，「我慢」會增加。

（第一節）大家自己可以看一下。【法義分享】親近善知識之後→聽聞正法→內正思惟→依法次法相而行，之後，發現佛陀所開示的法，真的是能引導我們開智慧、了知宇宙人生實相、進而脫離生死輪迴、解脫自在。因此對「法」生起了堅定的信心。由於對法的信心而擴展到對佛、對僧、對聖戒的堅定信心，四不壞淨於是成就。一個人要證初果，就是要先來到「四不壞淨」的確立，對佛、對法、對僧、對戒的「四不壞淨」，整個的核心就是在於對法的體悟，記得！這個法它不是抽象的，法、佛法講的就是宇宙實相、真理法則。所以，「疑蓋」的破除，是來自於真修實證，而不是來自於信仰，不管你的信仰多麼虔誠，裡面都有「無知」與「疑蓋」的成分。

（第二節）「佛告舍利弗：如汝所說，流者，謂八聖道。入流分者有四種」要證初果有四個條件：親近善知識、聽聞正法、內正思惟、法次法相。「內正思惟」就是把所聽到的，已經慢慢地再去消化，去體悟、去求證了。再來按照解脫道的次第，逐步、一步一腳印的跟著走，就是「法次法相」。

（第三節）「尊者阿難與尊者舍利弗：斷四法、成就四法，如來、應、等正覺記說彼人得須陀洹，不墮惡趣法，決定向三菩提，七有天人往生，究竟苦邊」什麼叫做斷四法、成就四法呢？「斷四法」就是本來不信佛或有疑，對佛、法、僧、戒四種，本來是有疑，然後經過聞思之後，成為無疑；本來對那個不信，現在轉為「淨信」，就是斷四法、成就四法。「應」就是應供，也就是阿羅漢，如來、應供、阿羅漢，佛陀本身都自稱是阿羅漢。所謂如來、應、等正覺，只是從不同的名稱來說。

佛陀說此人得須陀洹果，如果一個人能夠證到初果，他就「不墮惡趣，決定正向三菩提」一定會到達究竟解脫，只要他再「七有天人往生」，最多再七次的人天往返，就會到達究竟解脫。【法義分享】對「法」生起了堅定的信心、成就四不壞淨，這就是證到初果的須陀洹，已加入聖者之流的行列。而對「法」堅定的信心，是因為經過真修實證、有體悟、有見法、得法眼淨。親自體證到，疑蓋才會破除（見法、體證乃是有淺有深，所以才有四雙八輩的施設）。剛才有人提到，為什麼一個人他見法之後，還是沒有成為一個究竟的解脫者，這是因為有淺有深。

整個法界、整個大自然，都是沒有虛偽、沒有裝飾，都是很如實、很純樸，完全原貌的呈現在大家的眼前，就是因為太樸實、都沒有一些裝扮，大家變成太習以為常了，於是平常都不去注意到它，沒有發現到它的重要，沒有去看到這整個法界的玄奧，我們整個心都一直向外去看，就看不到眼前的法，我們的心都是一直在向外攀緣，心都一直在衝動、衝動，你都停不下來、停不下來，就沒辦法看到眼前現象界存在的活生生佛法。《金剛經》裡面佛陀有講：如果一個人以身相去見如來，是「斯人行邪道」。所以，不要去看說「這個人外表法相多麼莊嚴，這個才是大師啦！這個會顯現神通啦！這個才是大師啦！……」。

真正一個體悟大自然法則的人，到最後他是返璞歸真的，不會作鬼作怪，像佛陀本身以前也是一樣，都是很平凡、平實、平淡的一個人，老子更是平凡、平實、平淡的一個人，因為他們看到大自然、法界這些之後，都是返璞歸真。所謂「至人只是常」，真正體悟宇宙真理實相、究竟涅槃解脫的人，他們都是回到平凡、平常，平淡的人。如果你真正要看到真理實相，要學會看平凡、平實、平淡的外表，就是所謂的「大智若愚」，真正大徹大悟的人，你會看出來「大智若愚」。（兩百九十頁）【法義分享】真正的善知識，了知自己只是個指引真理的手指，協助你去看透身心、內外、宇宙、人生的實相，協助你去看那大自然界中活生生的真理，引導你「以大自然為師」，引導你逐漸回歸大自然，逐漸溶入不生不死的「空」而解脫自在，這是「自依止、法依止」的深義。宇宙人生的真理、最深奧的奧秘，都是顯露在大自然中，而不是在任何經典裡。淡中知真味，常裡識真人。至人只是常。

老子、包括說像佛陀，在你面前出現一百次，你也看不出老子的蹤跡，除非你通達無為之道。凡夫都要想要成為不平凡、想成為聖賢；解脫的智者，只是回歸到成為平凡的人。所以，那些解脫者，包括佛陀在內，為什麼他們能夠知足呢？他們能夠過著只要這樣很簡單的穿著，只要生活上可以過得去，我到哪裡都很快樂、解脫自在，為什麼能夠這樣？都是跟整個的法界溶為一體，大家要慢慢去體會到這方面的深義，從中要學習的去看到純樸、純真、樸實，然後透過一個指引的「指月的手指」，然後再去看到。在此說一個笑話，如果真正的佛陀出現，你會覺得是他一個很土的人，信仰歸信仰，真實的佛陀，他是一個平凡、平實、平淡的人，但是他講出來的卻都是法寶、無價珍。

我們要去看到佛陀已經是很土的人了，如果看不到他這個很土的人裡面就藏著無價珍，當然你看不到「更土」的大自然！所謂淡中知真味、常裡識真人，要去看到真正的解脫者、真正的善知識，你要看到平凡、平實、平淡中，所蘊藏的那個玄妙、奧妙，因為大自然展現出來就是在最平凡之中，卻有最深奧的宇宙哲理。所以，你慢慢去看，就會看到一朵花，還有一片樹葉裡面，都藏著「無上甚深微妙法」，大家的心就是要慢慢靜下來、慢慢來看，我們的心要越來越細，才能夠去看到「無上甚深微妙法」，講的都是大自然、法界的奧妙，講的就是在講

玄之又玄方面的，當你越體會越深入，越真正深入去體會，那個自我、我慢，就會越脫落一分，到最後你一定會整個的臣服、讚嘆，到最後我慢完全消失。

以兩個數學公式歸納一下，上面分子都是「一」，如果分母越大，所得出來是怎麼樣？如果分母越大，所得出來的就越小；如果分母越小，所得出來就是越大。如果分母越大、越大，大到後來是無限大，當它是無限大的時候，這邊出來是什麼？○，對不對？如果分母它越小、越小，小到後來它成為○的時候，這邊出來是無限大。所以，這個「一」就是代表法界，分母是代表這個小我，每一個人的「自我」，這個「自我」如果越大、越大、越厲害，到後來你就是一場夢、一場空。如果你懂得越多，你會越謙虛，身心會越柔軟；你越懂越多，會看到那個我慢、我是、我能，都只是在那裡花拳繡腿，都是一些雕蟲小技，於是那個「自我」就會越來越小。當「自我」小到後來完全消失，就是「自我」消失成為○，那個自我、我慢消失成為○，當你成為○的時候，你覺醒過來的時候，發現你跟整個法界，你跟整個無限是溶為一體；當你真的大死一番之後，才能夠溶入不生不死的法界。

（第四節）「若於佛不壞淨成就者，法、僧、聖戒這些成就者，慳垢纏眾生離慳垢心，在家而住解脫，心施，常行樂施，常樂於捨，行平等施，聖戒成就」在家人一樣，「在家而住解脫」。如果有因緣現出家相去專修，當然是很好。如果你有遇到善知識，然後有正知正見，現出家相去實修實證，又更快。如果你沒有因緣，然後你以在家身方面，一樣都是可修、可證、可達的，所以在家一樣可以修行、可以解脫。

【法義分享】若以在家居士身分修行，只要依阿含解脫道而行，一樣可以開悟、斷結、證果。如果您把修行擺在第一優先，很精進用功的聞思修證，在家居士要證到三果並不難。如果要證阿羅漢果，後面就要進入專修。所謂「出家」分三個層面，一個是從外相方面來分，這是第一步的，第二步是你所研究的法、所接觸的法，到底是解脫法、還是方便法？這是第二個層面；第三個層面就是初果到三果，這還算是在三界的家裡面，阿羅漢才是真正出三界的家，所以我們要向佛陀學習，真正出三界的家。

（第五節）有提到法鏡經，大家可以自己看一下。如果一個人能夠體證到三法印、四聖諦之後，然後你會不斷再深入去求證、體悟，如果你真的有見到法，道心就不會退失。所以，真正證到初果之後，你不會退失道心的，會一路一直的深入下去，因為你知道說「非此不可」啦！你也知道說唯有這才是邁向究竟解脫之路。

（第六節）這一節是講述「六念法門」，主要的內容第一個就是「念佛」，第二是念法，第三是念僧，第四是念戒，第五是念施、念佈施，第六是念升天、天界方面的。「佛告摩訶男：『若比丘在於初學地，求所未得』」「若比丘在於學地」如果比丘是進入初學的階段，或是聞思基礎還不穩定，道心還比較弱，基

礎還比較不穩定，這時候「求所未得」，覺得你還沒有真正的突破，想要有所開悟、有所解脫、有所證果，還沒有真正的達到，求的、找的很苦的時候，怎麼樣才能夠「上升進道」，繼續努力精進用功而邁向「安穩涅槃」呢？「於彼爾時」佛陀就開示一些方便法門，協助你直驅無上道的法門，就是「當修六念，乃至進得涅槃。譬如飢人羸瘦，得美味食，身體肥澤」就是「六念法門」，協助眾生成長，從有學位然後逐步上來，慢慢到達無學位、到達究竟解脫。當然這個過程，你必須要不斷的成長、脫胎換骨的。

第一個是念佛，「何等為六念？謂聖弟子念如來事」就是意念佛陀的功德，「念如來事」事實上，就是如來的十個名號，把佛陀的成就用十個特徵來描述，什麼叫做「佛陀」呢？就是「如來」，十個名號就是從十種不同的角度，詮釋一個究竟解脫者所展現出來的特性，就是佛陀的十個名號。如果能夠體會一個解脫者具有哪些特徵、哪些特質，這樣是不是會讓你產生一種見賢思齊的效用呢？所以，這是一個過程。

有人問：這樣不是在一個依人的階段？所以，這是一個過程，這是一個方便法。如果你把這個方便法又鎖定在佛陀身上，這樣又是落入依人，其實這只是我們要向佛陀學習。「如來、應供、等正覺」「如來」就是能夠清清楚楚、如同萬事萬物本來的面目，來看待萬事萬物，叫「如來」，不會染污、不會扭曲，唯有沒有貪、瞋、癡的時候，才能夠做到，解脫者才能夠做到。「明行具足」凡夫是「無明行」，佛陀、解脫者是明行足。

什麼叫「善逝」？就是能夠隨時歸○，知道「善逝」的真意、深意，就要讓過去隨時歸○、隨時死掉。當然，如果我們有做錯、做不好，一樣啊！不是說這樣就沒有業力因果，絕對不是這樣，而是說過去做錯、已經做錯，好！我承擔、承認，接受過去的這些錯，我現在該怎麼樣去做？一樣要落實在現在，要勇於去面對、勇於去承擔。「善逝」就是你要隨時能夠歸○，然後從○出發。

「世間解」就是能夠對世間有深度而正確的理解，世間解。

「無上士」就是「無上正等正覺」，一般把「無上」解釋為一個人修行境界到達最高，智慧、德行各方面，他都到達最高啦，他的神通也都到達最高，因此有的人就自認為修行境界已經到達最高了，怎麼樣啦！……就自稱「無上師」，把「無上」解釋為他就是爬到最高、最上，這樣的說法對不對？這樣的說法有沒有超越二元對立？為什麼說還沒有超越二元對立？因為你有認為說你在最高、最上，認為你在最上，就認為別人都是低低在下，這裡面都還在二元對立的世界裡面，還沒有超越二元對立。很多一般的解釋，都把佛陀的本意曲解了。佛陀是「無上正等正覺」，但不是要你爬到最高、最上去，然後說：我是最高、最大、我是最偉大……，不是這樣。真正的「無上」，事實上到後來是泯除一切的二元對立，也就是說佛陀體悟到「不相在」，佛陀體悟到最後就是一切眾生都平等，沒有一

個眾生比我更高、更大，也沒有一個眾生比我渺小，沒有一個人在主宰我、掌控我，我也不會去主宰、掌控任何人，一切眾生都是平等。

「無上」就是沒有人比我上，當然也沒有人比我下，沒有自卑、沒有我慢，超越一切的二元對立，完全平等之心。「正等」就是完完全全平等之心，來善待一切世間眾生。當總統的跟當小職員的，我們只是扮演的角色不一樣，但是大家都同樣的、等同的重要，扮演的角色不一樣而已。一部經有提到說佛陀大徹大悟之後，然後他說：奇哉！奇哉！原來所有的大地眾生都具有如來的智慧德行。事實上，所講的就是佛陀體悟到原來所有的眾生，竟然跟佛陀都完全平等，就是「無上」的深義。所以，一個真正的究竟解脫者，他體會到跟一切眾生都是完全平等，沒有卑慢、沒有我慢，體悟到跟一般眾生都平等。

你真能夠體會到這方面，體會到你跟佛陀完全平等，你也跟耶穌完全平等，這樣才不會有卑慢。如果你還有卑慢，就一定還有我慢。所以，真正的「無上」、體會到「無上」，體會到完全的平等，就是一個真正究竟的覺悟者——無上正等正覺，就是「無上士」。

「調御丈夫」有的人解釋說他很擅長於調御別人，很擅長於去調御一般眾生，其實真正本意不是這樣。真正的本意是說因為佛陀發現到，人的最大敵人是自己，你要帶領千兵萬馬很容易，你要勝千軍萬馬容易啊！但是你贏不了自己，除非你是真正要邁向究竟解脫。所以，真正的調御丈夫，就是他能夠調御那個最大的敵人——自己，這才是真正的「調御丈夫」。

「天人師」當他具足前面這些德性的時候，這樣就是一個天人師、人天師表，但是所謂「人天師表」是眾生的一種恭敬，如果你自認為修行各方面都很高、很好，理所當然就是人天師表，理所當然受人家尊敬，這樣要看看裡面是不是有我慢？所以，天人師、佛，「佛」的本意就是覺悟者，也就是了悟宇宙人生真理實相的人，叫做「佛」，像這樣的人就是「世尊」，也就是人間很少的尊者法寶。

以上就是佛陀的十個法號。「聖弟子如是念時」想起佛陀的這些，你就會不起貪、不起瞋、不起癡，貪、瞋、癡就會暫時的降服。「其心正直」為什麼會正直呢？因為有這樣的一個風範，讓我們學習、讓我們看齊，這時候最重要的會「見賢思齊」，這樣會不會落入一種「依人」的情況？佛陀不是要讓你膜拜，佛陀是要讓你學習，很重要的觀念。「其心正直。得如來義，得如來正法，於如來正法，於如來所得隨喜心；隨喜心已，歡悅」當一個人的道心不夠，或是比較弱的時候，他需要藉助佛陀這樣的一個學習風範，然後想到佛陀這麼樣的精進、用功，成就這麼好的這些德性，你就會生起慚愧心，會看齊、會學習，然後你的心會越來越寧靜，於是你的道心會越來越增強，這樣就會自然進入內心的安詳，就能夠進一步去「止觀雙運」。

所以，「歡悅，歡悅已」都是已經有進入禪悅、禪定這方面。再來，「其心定」之後，就能夠進一步去「止觀雙運」。當然，在一個人內心紛亂的時候，你會失是去理智；如果一個人內心能夠寧靜下來，智慧就會出來，遇到任何事情，就會有智慧去面對、去處理，自然就會大化小、小化無，逢凶也會化吉。這就是「念佛」方面的功德。

再來，念法方面呢？「聖弟子念於法事」佛陀所講的這些法，世尊所講的這些「法、律，能，現法能離生死熾然，不待時節，通達現法，緣自覺知」如果一個人能夠真的了悟佛陀所講的這些法，就能夠離生死、了悟生死大事，這裡所講的是「現法」，就是現在世。佛陀以前帶領大家，都是要回到當下來，然後好好的去體悟、都是現在，你要活在現在才能夠見到法。所以，當我體會到這些之後，才確信「法」沒有末法時期，因為「法」它過去、現在、未來，都是如此的，就是活生生呈現在眼前，你只要停下來，腳步緩慢下來，心靜下來，心柔軟、寧靜，把粗糙的心，慢慢變成比較微細、比較明覺，這樣你就能夠看到眼前活生生的佛法，從最平實、平凡、平淡之中，去體悟「三法印」，體悟「四聖諦」，你能夠當下去見法，當下你就能夠「離生死熾然」，你見法深一分，你的苦就減少一分，因為你的顛倒夢想會減少一分，所以他是「不待時節」，不是說修行要多久，要幾十年、要幾世、幾世，或是幾大阿僧祇劫，都不是這樣。體會佛陀所講的佛法，真的就是現在、此生、此世，就可修、可證、可達，所以你就會很有信心。

「念僧」就是「世尊弟子善向、正向、直向、誠向，行隨順法」看到佛陀所引導的這些人，他們都正確的走在解脫道上。向須陀洹、得須陀洹，叫做一雙，「四雙」的第一雙，這是兩種人；向斯陀含、得斯陀含，這是第二雙。所謂「四雙八輩」，就是這樣一雙一雙，真正能夠證到初果，叫做進入聖者之流，不是佛陀一個人可以成佛而已，只要你能夠按照法次法向、次第步驟，一步一步去做，一樣都可修、可證、可達。而且在佛陀僧團裡面，有那麼多的解脫者，事實上都在告訴你，真的只要照這樣做，就可修、可證、可達。所以，你想到這些，會不會很有信心？一樣啊！你會信心無窮。除了我們向佛陀學習之外，一樣有這些兄長、道友，他們也一樣是走出來，想到這些，你就會很有信心，然後跟他們學習。

其他後面的「念戒」、「念施」、「念天」，大家可以自己看一下，一樣啊！「戒」、就是可以幫助我們減少惡緣、增加善緣，有助於自淨其意，所以是念戒的功德。再來「念到佈施」想到佈施的功德，佈施可以打開我們狹窄的心胸，讓我們的心胸慢慢擴大、擴大，打破我們的身見，打破我們的親疏觀念，這些都是可以透過佈施，不斷讓我們那些我是、我能，放不下的那些，慢慢能夠放下、放下，所以佈施也是相當重要的。一個成長的過渡時期，「破除身見」、「破除我見」的一個很重要的方法，包括將來真的進入到整個生命，你都可以捨掉啊！所謂生命的捨掉，不是消極悲觀自殺的「捨」，不是啦！你在修行的過程，因為到最後那個「自我」要捨掉啊！這是要生死大事啊！沒有經過「自我」要大死一番，後面這一關你是跳不進去的，你沒辦法超越。所以，佈施都是從有形的這些施捨，

慢慢的，包括慢慢的成長，到後來就是要整個「自我」的施捨，到將來當你真正成為一個開悟解脫者，或是你真的能夠「有?法做見證」，一樣你會不吝嗇於「法佈施」的，會把你的法喜這些，跟眾生來分享，那就是「法佈施」。

所以，佈施對修行方面，這是相當重要的，因此佛陀鼓勵大家佈施，記得！不是我想要你們的錢財，不是我想要你們的物品，不是這樣！佛陀鼓勵大家要有佈施的心，佈施並不限於對佛陀或是對於某人，而是你要有這一種施捨的心胸，最重要是協助你逐步把你的心量打開，把你的視野打開，把那個身見、那個抓取，放捨啊！解脫者接受你的佈施，也是讓你種善根福德因緣，「種福田」的意思，佈施有它的功德，但是不要把佈施又當作是「以方便為究竟」，整天就忙著人家哪裡有貧苦，我們趕快去救濟，明天哪裡有貧苦，我們又趕快去救濟，整天在那裡忙著佈施，這樣也許你要靜下來看看，是不是有本末顛倒？你一切的作為，要以解脫道、邁向究竟解脫，為第一順位、為核心，如果你扣住這個核心，知道什麼是究竟，你就可以權施種種方便。如果你沒有把修行解脫，擺在第一順位，你很多的佈施，就會變成只是在方便法上面繞。

後面的「念天」方面，就是佛陀也鼓勵大家，如果說你可以的話，盡量要求自己，這一生這一世就邁向究竟解脫。如果各方面因緣條件還不夠、條件還不具足，至少我們要多持戒、行善、佈施，多累積善根福德因緣，至少你可以「不墮惡道」，而可以「生天道」。

「若比丘住於學地」在學習的過程中，「欲求上昇安樂涅槃，如是多修習，疾得涅槃者，於正法、律盡諸漏，無漏心解脫、慧解脫，現法自知作證：我生已盡，梵行已立……」這些都是一個很好的方便法，它可以協助你逐步的成長，然後從有依到達無依，從有漏到達無漏，從有學到達無學，這是一個很重要的成長過程。

安納般那是禪修方面的解析。剛才有人問：照經文這樣看的話，應該是這樣做，你就可以到達究竟解脫，略說是可以這樣說，但是你實際進入去做，就會自然不斷的成長，就好像這裏的念天方面，你不是光是念天，就可以到達究竟解脫，而是說它這是一個很好的成長過程，事實上這裏講的「六念法門」，它是一個退可守、進可攻的方便法，只要把整個解脫道弄清楚，你逐步的這樣一步一步的上來，像持戒、佈施、念諸天這些，包括前面的「念僧」這些，都是讓我們培養善根福德因緣，向善知識學習的那個心。包括前面的念佛方面的，如果你弄錯，沒有體會到佛陀的本懷，你一樣又很容易落入在「依人不依法」。

所以，你要有正確聞思的過程，就好像說在幼稚園的階段，你有很多的玩具、很多的那些工具，讓你能夠進來；很多的一些方便法，讓你能夠進來。進來之後，善知識他會協助你逐步的去成長，包括前面所講的法方面，因為你真的念佛，體會到佛陀的這些，真的體會到僧方面，整個核心，不管從哪一個角度，它一定是

引導你來體悟、體證那個法，然後邁向解脫。你要究竟解脫以前，一定是了悟真理實相，這是一定的過程，是必然的過程。

【法義分享】本經解釋「六念法門」的修行方法。有它的功效與對治作用。但是值得一提的就是：原始佛法的「念佛」是憶念佛陀的種種德行。而主要的目的，是引起「見賢思齊」的作用，第二、體悟「舜何人也、禹何人也，有為者亦若是」因而效法佛陀、勇猛精進用功。以佛陀為榜樣，現世就到達究竟解脫自在的彼岸。如果沒有真的去體證到法，然後沒有回到自依止、法界依止，你還是一樣只是在方便法裡面繞而已。所以，?什麼後來的人在解脫道迷失之後，一直繞不出來，一直在那裡繞？結果就認為說要三大阿僧祇劫，都是因為把真正核心的法、解脫法遺漏掉了。

後世出現的「唸佛法門」，不但量變，質也都變了。大家要慢慢平心靜氣的體會，原來的念佛的念，是這個「念」，後來的「念」是變成這個「唸」。一個是用心去憶念佛陀的功德，那些都要用心去體會，後來的這個「唸」，變成又是嘴巴方面的唸，就很容易失去了它的本質。原始佛法的念佛，是要向佛陀學習，基本上跟佛陀是平等的，而且佛陀也告訴大家，你們大家跟我佛陀也是平等，只是你們不了解而已，要把從不了解，轉變為了解，這個過程。所以，原來是這樣，大家跟佛陀是平等，只是說我們不知道，在學習的過程中，我們向佛陀學習。原來的念佛，都是要向善知識學習，學習成就大丈夫，學習佛陀的大慈大悲愍眾生。

但是後來的念佛，轉變出來的，卻不敢成就，不敢此生此世成佛；後來的一些念佛，容易形成有一種乞求的心態，原來是平等，我是向佛陀學習，成為究竟解脫者，如果你有這樣一種乞求心態，很容易淪為次等人民，很容易無形中，如果沒有善巧、體會到真正法義的核心，很容易就淪為次等人民，然後又成為被救渡者，一直要乞求被救渡、被救渡。事實上，佛陀、所有的佛，都是要協助大家成為大丈夫，協助大家解脫自在。

所以，「法」沒有所謂「末法時期」，「法印」就是「真理」，就是宇宙人生的真理實相，過去如此、現在如此、未來也是如此；在地球如此，遍十方世界也是如此，「法印、真理」都是很清楚、很明白的呈現在眾生眼前，問題只在於你要不要打開慧眼去如實正觀而已。像淨土方面，如果你能夠透過念佛這個法門，而讓你的心寧靜下來，然後再好好的進一步去深觀身心內外、宇宙人生的實相，能夠到達大徹大悟，這個念佛法門它是相當好的。所以，所有的佛，他都是要協助大家成佛，不是引導你去成為一個不斷地在那裡乞求的次等人民，那不是阿彌陀佛的本意，阿彌陀佛也是要協助你成長、成長，協助你能夠到達究竟解脫。

八萬四千法門、這些法門，我們都可以平等心來接受，也尊重一切的法門，法門不用在那裡比較誰高誰低，而是八萬四千法門這些，都是要讓我們的心靜下來，如果這些法門沒有讓你心靜下來，然後如實去現觀這些真理實相，沒有真正的幫助你成長，它反而很容易是形成一種法的束縛。如果有正確的聞思，知道什

麼是究竟法？透過各種方便法都可以。你覺得說哪一種方便法，能夠協助你真的去了悟真理實相，能夠真正協助你去透視身心內外、宇宙人生的實相，讓你從顛倒夢想的世界裡醒過來，真正去體證到真理實相。所有的法門，只要能夠幫助你到達，都是很好的法門。

舉例來講，如果阿彌陀佛是類似開銀行的董事長，他會跟你們講：「如果你有需要，可以來向我借貸，我可以協助你們成長，可以協助你們解決困難、渡過難關，因為我今天有這些能力，我願意回饋世間、協助大家成長」這是他的悲願、協助大家成長，因為還沒有完全獨立，如果我們還有需要向外借貸的時候，但是這只是他協助我們一個成長過程，而不是協助我們以向他借貸為目的，他是協助我們成長，最好能夠不必借貸，這樣成長的過程，到後來你就不用借貸。所以，要回到「自依止、法依止」上面來。[回目錄](#)

第十八章 欲神足→正精進

前面第一、二節，比較容易瞭解。【法義分享】「止觀雙運」才能開智慧，而定力（正定）要成就，來自精進不放逸。所謂「欲神足」就是要有正法欲、善法欲。只要你有正確的聞思過程上來，正確的善法欲就會出來。（第三節）【法義分享】「欲界」的欲與「欲神足」的欲，不要混為一談。如果沒有欲神足——「精進用功的善法欲」，你是離不開欲界的吸引力的。一些學禪的人，喜歡高談「起心欲精進，斯人行邪道」。有資格說這句話的人，是已證無學位的阿羅漢，而說話的對象是已入聖者之流，而又勇猛精進向阿羅漢邁進的修行人。如果因緣、時機不成熟，那句話容易形成「自誤誤人」。

「欲神足」是一種善法欲，所謂「欲界」，一般眾生在欲界、名利堆裡面不斷打滾，你要離開欲界的吸引力，像是太空梭要飛上天空，必須要有一個離心力，「欲神足」是要離開欲界的滾滾紅塵，這個吸引必須要有一個離心力出來，如果沒有相當的決心，你離不開欲界的吸引力。有的人、尤其有些學禪的人，就說「起心欲精進，斯人行邪道」，誤認為若有想要修行的那些念頭，都是有為法、畫蛇添足……。如果沒有弄清楚解脫的次第——何謂世間法、出世間法，很容易越修、我慢越大。因此，欲神足要出來，唯有欲神足出來，才會勇猛精進的走在修行道上，才會把修行擺在第一順位。

當你真正能夠把修行擺在第一順位，身心會柔軟下來，包括到後來那個「自我」會放捨，都是要有欲神足。如果沒有欲神足的基礎，「自我」是放不掉、捨不下的。「欲神足」是要協助我們成長，從「有為」的過程到達「無為」，從「有修」的過程到達「無修」，從有為、有修、有證、有得的過程，到達無為、無修、無證的過程，是請善知識協助我們來到自依止、法依止。我們親近善知識是讓善

知識協助我們怎麼樣去獨立，不要認為說我們本來要自依止、法依止，哪裡需要去找善知識？！要深思這裡面是不是有「我慢」在作祟，是不是有「我慢」在阻擋？如果你是阿羅漢，就不需要善知識。

如果你能夠看到整個法界的莊嚴、法界的玄妙，從大自然之中去看到「無上甚深微妙法」，這時候以大自然為師，可以不需要其他善知識，但是當能夠到達這樣的人，就是阿羅漢——我慢、自我都消失的人，如果在還沒有成就阿羅漢以前，你是需要善知識來協助你，從「有為法」邁向「無為法」。所以，「欲神足」就是要讓我們精進、求知。像密勒日巴、六祖他們為法粉身碎骨，就是「欲神足」發露——求解脫之欲。

（第四節）「四正勤」就是：第一、已生惡不善法——要令斷，第二、未生惡不善法——（令）不起，第三、未生善法——（令）生起，第四、已生善法——令增廣。「四正勤」在十修方面，佔有很重要的地位，一般修行人容易「知而不行」，或是「說得到、但卻做不到」，而「四正勤」就是要「劍及履及」——知道就要去做，說到就要做到，修行要有魄力啊！所以，很多人就會說「我知道啊！但是都沒辦法做到啊！」就是沒有配合「四正勤」。

修行要有魄力，修行是大丈夫相，但是大丈夫相並沒有男女之分，真正沒有男女之分，就是平等。前一段期間，當達賴喇嘛到國內，還有比丘尼在為這些問題爭論。我是覺得如果你要從戒律、制度上面去求平等，不容易啦！如果你能夠進入聞法、聞思、實修實證，這些是超越男女相、眾生是平等的。你就算在制度上去爭個平等，你的苦還是在啊！內心的不安還是在啊！所以，佛陀是要我們內心的祥和寧靜，透過我們的實修實證。

「已生惡不善法——令斷」，所謂「已生惡不善法」，對於過去、包括現在之前的、昨天的，我們起了一些不好的念頭、惡念，或是起瞋恨心，或是去罵人……，發現到我們的貪、瞋、癡這些，我們要令它能夠斷，不要讓瞋恨心繼續蔓延下去，就是「已生惡」。你要能夠看得到貪、瞋、癡，也是你身、口、意展現出來的法相，你能夠看到貪、瞋、癡，也是你能夠看到法相、見到法，這都是很重要。你要去見到那些法，然後不要讓那些繼續蔓延燃燒下去，這是「已生惡不善法——令斷」。

什麼叫做「未生惡不善法——（令）不起」呢？舉例來講，昨天你老公講了一句話，你聽起來很不爽，內心覺得很委屈；今天老公去上班了，結果不管你是在家裡、外出或是去上班，內心裡面就是一直在醞釀這一句話，內心裡就想：「晚上要怎樣好好的修理他？怎麼樣好好的報復？等你回來，我煮東西的時候就加個……，讓你知道我在生氣，讓你知道我很不高興……」今天的心裡面，你一方面沒有去看到瞋心，沒有去看到內心的不平衡，因此一直讓它這樣的延續著。「已生惡」，你沒有讓它令斷，再來「未生惡」，因為晚上即將爆發一些風雨，知道晚上等先生回來要發生，如果沒有覺察到你是等著晚上準備要報復。如果你有覺

察到，看到我自己內心不斷地在醞釀——我的貪心、我的瞋心、我的報復之心，當你看到這些會反觀說：「到底我現在快不快樂？我這樣做我快樂嗎？我能夠帶給誰快樂呢？」如果你去看到這些，就會知道你這樣下去，只是讓自己苦，讓對方苦而已，只是在火上加油。

所以，當你去看到這些時，會讓你的「未生惡」——晚上會爆發的風雨，讓它「（令）不起」，一個念頭轉變之後，你會以很慈悲、微笑來善待先生。當先生回來的時候，他本來也可能有所準備，但是看到你這樣的一種慈心、一種柔軟心，他也會很慚愧、也會改變。如果你回來是要跟他用吵的，可能會讓事情更加惡化；如果你是以慈悲心、柔軟心回向世間，他也會以慚愧心、柔軟心回向世間。因此，以恨不能夠止恨，唯有愛才能夠止恨。這也是要去看到「名色的分界」，要去看到我們的念頭，是屬於瞋心在蔓延、燃燒，你要去見到法相——貪、瞋、癡，也是我們身、口、意，展現出來的法相，這就是現見法。

什麼叫見法？一定要到西方極樂世界才能見法？你天天在生氣，都是見法的好機會。所以，任何境界，當你在生氣，也是幫你在見法，瞋恨心、貪心、貪瞋癡這些，都是「法相」，你要去看到，這就是「見法」。

（第五節）「爾時，世尊告諸比丘：我於二法依止多住。云何為二？於諸善法未曾知足，於斷未曾遠離」佛陀說我對兩種法是不斷的一直在修行的，覺得說越多越好啦！第一個就是對於各種善法未曾知足，包括善根福德這些，不用怕多啦！再來，聞思修、精進用功這些，也不用怕太多。「於諸善法未曾知足」不斷的虛心學習，除非你到達究竟解脫。我們在這個過程，都要不斷的虛心學習，不要得少為足。「於斷法未曾遠離」對於那十個結，內心裡面的貪、瞋、癡，清除那些污垢呢？也從來沒有懈怠過，對於應該斷除的十個結、那些苦、那些不安、貪瞋癡……污垢啊！都不斷的清除，未曾遠離斷。

「於善法不知足故，於諸斷法未曾遠離故」不斷的增加善緣，不斷的減少惡緣，不斷向解脫道——究竟解脫邁進。佛陀是這樣不斷的精進用功、虛心學習、求真求證，他的用功是怎麼樣呢？「乃至肌消肉盡，筋連骨立，終不捨離精勤方便」就是前胸貼後背，我在 1989 年到泰國去參訪，有看到他們佛寺旁邊就豎立一尊，佛陀修行、修行到後來，剩下就像一具骷髏的塑像，緊緊的包裹一層皮，骷髏是盤坐，而排骨都很清楚，肚子都內縮、都沒有了，都是空的了，就是這裡的描述——肌消肉盡，筋連骨立。佛陀為了要究竟解脫，他是用生命去修行。當然，佛陀走過來的路程之後，因為他是第一位走得很辛苦、走得很苦，後來當佛陀走過來之後，他就可以協助眾生，你可以不用走得那麼苦了，因為佛陀以前嚐試過很多的錯誤、失敗，可以讓你避免重蹈覆轍，可以讓你不必再繞那些冤枉路。

所以，善知識的協助，善知識的指導，可以協助我們避免走那些冤枉路，這樣你的成就就會更快。佛陀「不捨善法，不得未得，終不休息」所謂「不得未得」，雖然有證初果、二果這些，但是只要還沒有到達究竟解脫，「終不休息」未達究

竟解脫、決不終止的決心。「未曾於劣心生歡喜」不會懈怠、不會消極。「常樂增進，昇上上道」不斷以修行解脫為第一順位，然後尋找離苦得樂之道。「如是精進住故，疾得阿耨多羅三藐三菩提等」因為有勇猛精進的道心，因此佛陀能夠那一生、那一世，就成就「無上正等正覺」，到達究竟解脫。當佛陀成就之後，返回來再協助眾生走解脫道就很快，只要按照著解脫道邁進，一樣可以「疾得阿耨多羅三藐三菩提」。

「比丘！當於二法依止多住……，如是修習不久，當得速盡諸漏，無漏心解脫、慧解脫，現法自知作證……」只要學習佛陀勇猛精進的心，一步一腳印、實實在在的走，你就很快，「當速得盡諸漏，無漏心解脫」很快就可以到達證果，初果、二果、三果這樣，逐步的上來，到達究竟解脫。悉達多太子在 29 歲那年，看到生命的黑洞——「老、病、死」，而無比的震撼；為了找尋出離生死輪迴之道，而放下一切，用整個生命去修行，用功到「肌消肉盡，筋連骨立」，前胸貼後背啊！六年後，終於大徹大悟，而達不生不死的彼岸。要達究竟解脫的彼岸難不難？無易、也不難。

不容易，是因為願意腳踏實地、依解脫道次第而行的人，少之又少啊！而不困難，是因為只要依解脫道次第而行、精進用功，要開悟、解脫、斷結，並不困難。如果你能夠效法佛陀用生命去找尋真理，就能夠跟佛陀一樣速達究竟解脫的彼岸。所以，這都是佛陀本身走過來，告訴我們勇猛精進用功，有方法、有次第，很快就能夠初果、二果、三果，這樣一路上來。

（第六節）有一個人很勇猛精進用功，就是二十億耳，「時，尊者二十億耳獨靜禪思，而作是念；於世尊弟子精勤聲聞中，我在其數」在佛陀弟子之中，精進用功有名的，我也算是很認真的人，「我在其數」我也算是很用功的人。「然我今日未盡諸漏」但是我修行了好幾年到現在，也還是這樣，內心的苦、內心的不安，還是存在啊！還沒有到達究竟解脫，於是就想：「我是名族姓子，多饒財寶，我已經修行好幾年了，還沒有真正的超越突破，我家裡也是有錢、又有地位啊！我回去在家過個安樂的生活，這樣也很好啊！」變成說他的道心就漸漸地退失，說「我今寧可還受五欲」還是回去滾滾紅塵吧！「廣行施作福」回去滾滾紅塵裡面可以去佈施，作一些世間的功德、福田方面，反正就去做一些善事也好，不然到現在也都沒有成就解脫，等於說他要退失道心的情況。

佛陀就跟他做一個調整，就問：「你以前不是會彈琴嗎？」他說「是啊！」又問：「云何善調琴絃，不緩不急，然後發妙和雅音不？」以前你都有在彈琴，如果絃琴調的太緊、聲音會走掉，如果絃琴調的太鬆，聲音發不出來。所以，他說：「對啊！是這樣啊！」佛陀就告訴二十億耳：「精進太急，增其掉悔」如果用功方法不對，沒有建立正確的聞思，一直急著找法門，一門深入、精進用功，一個聞思不足、法門不對，一段期間精進用功之後，就很容易退失道心。所以「精進太急，增其掉悔，精進太緩，令人懈怠」如果太散漫、就容易懈怠。

「是故汝當平等修習攝受」你要有平等心，把修行擺在第一順位，但是也要有細水長流的決心，不要這樣「過與不及」，要走在中道上。所以「莫著、莫放逸、莫取相」你不要貪著快速啊！不要貪著一個法門，不要抓住一個善知識——依人、不依法，或是抓著一個法門、一個訣竅，然後就在那裡用功，但是整個法義聞思你卻不了解，這樣沒辦法突破的。當佛陀跟他講過之後，讓他的絃琴鬆緊度調的適當，精進用功走在中道上，這樣你的成就會很快。所以，用功方面要鬆緊得宜，走在中道上。

【法義分享】有不少修行人，尤其是道心勇猛的出家眾，常在佛門浸泡數十年後而退失道心或捨戒還俗。因為我自己也曾經看過這樣的人，覺得很可惜！但是，一個人勇猛精進用功數年而退失道心，有四大原因：第一、沒有找到正法、沒有找到真正的解脫道，就是「無上甚深微妙法，百千萬劫難遭遇」，你要遭遇到真正的解脫法，相當、相當不容易啊！除非你真的能夠不斷虛心學習，而且要有這些善根福德因緣。第二、急於找修行法門，但聞思不足，浮而無根，就拼命急著要修行；但是如果你的聞思不足，沒有正確的知解，沒有正確的見解，你怎麼樣正確的行呢？所以，那種行是很危險、很危險。第三、用功方法不當，又未得善知識的協助，這也是一知半解，用功方法不當，然後又未得善知識，有的是他有心要找、但沒有找到。

但是大多數的呢？第四點、我慢梗阻作祟，不願虛心求教、學習。這一點在修行路上常會讓一個人荒廢很多的生命，都是一種「我慢」梗阻作祟，不願心求教、學習。所以，只要你還沒有見法、還沒有證初果以上，都要不斷的虛心學習。再來，當你證初果之後，門路已經懂了，知道怎麼深入用功，但是在過程裡面，還是有很多的岔路，如果你能夠不斷地再虛心學習，可以省略掉很多不必要的生命浪費，你都可以清楚分辨岔路。

（第七節）「莫求欲樂、極下賤業，為凡夫行，是說一邊；亦莫求自身苦行，至苦非聖行，無義相應者，是說二邊。……」「離此二邊，則有中道，成眼成智，自在成定，趣志、趣覺、趣涅槃者」就是佛陀所講的八正道，八正道就是走在中道上。「莫求欲樂、極下賤業，為凡夫行，是說一邊」有的人就一直在滾滾紅塵裡面打滾，放縱在欲樂上面，佛陀講這樣的是凡夫，一般凡夫在苦海裡面浮浮沉沉，「亦莫求自身苦行」有的人想要修行，誤認為修行很苦、很苦，於是就覺得一定要好好折磨自己，佛陀就講「自苦非聖行」，如果你是用一些苦來磨練、折磨自己，不是正確的解脫道。

「無義相應者」如果那些苦行，沒有幫助你去了悟宇宙人生、身心內外的實相，沒有用啊！「無義相應」就是沒有意義。「離此二邊，則有中道」要知道離此二邊，走在中道上，「成眼成智」有智慧，你就「自在成定」，走在八正道上，能夠逐步的「止觀雙運」而開智慧。【法義分享】放縱欲樂、此為凡夫；但無益的苦行折磨，也是無助於解脫。真正的解脫道是出世間法的八正道、是中道。但

要到達能夠走在中道上，那都是要歷盡滄桑、吃足苦頭，歷經過很多的挫折與失敗後，才会有此智慧。有時候我會跟有些人講：「你要怎麼樣走到中道上啊？整個的修行過程，你要聞思具足啊！這樣有正知正見之後，才能夠導向正確的修行啊！」有的人就不相信，然後就認為「執著一個法門，就一門深入啊！這樣就好啦！」於是認為要按照他的方法去用功，有的當他修行之後、產生了很大的我慢，又是在比高比下、比長比短，但是看不到自己走偏差。這時候你要跟他講「要怎麼樣回來中道上面」因緣不成熟都很難、很難！也是要讓他去碰過很多的釘子之後，歷盡滄桑、吃足苦頭，這樣你再跟他講說怎麼樣回到正確的解脫道上、正確的聞思修，他才會很珍惜。

所以，真正能夠對原始佛法這一種純樸、樸實的解脫法，有興趣、有契入的人，大部分是很願意腳踏實地、求真求證的人，還有就是已經找過很多、吃過很多苦，繞過很多彎彎曲曲的路。當你聽到這些時，就會很珍惜。當然，過去那些都是你成長的助緣，如果你沒有經歷過那些，也很難珍惜當下的因緣，因此我們也是感恩過去的種種因緣，像這本書背面上有兩個微笑，當初我在跟出版商的設計師，討論封面怎麼設計的時候，我跟他講說：上面擺放兩個微笑，後來他就問我：奇怪？這裡為什麼要放微笑在上面？我回答：修行到後來是很快樂啊！他就講說：奇怪！修行不是很苦嗎？他認為修行應該是很苦、很苦，怎麼會微笑呢？我就跟他講：在過程之中，吃苦是需要的，但是整個修行就是要離苦得樂、出離苦海。

所以，當你真正走在正道的解脫道上面，你已經是不斷的法喜產生了；當你能夠上到彼岸，成為究竟解脫者，更都是苦的去滅。修行是要讓苦的止息，「苦諦」的滅、離苦得樂，當你跟他解釋之後，才對修行方面有比較深的了解，不然他以為說修行都很苦，談到修行就怕怕，不敢去接觸，因為他都認為要很拘謹、很嚴肅。

【幻燈片】

所謂「若見諸相非相，即見如來」，X 是由非 X 所組合而成，我們看到這一朵玫瑰花，要去看到它也是由什麼所組合而成，玫瑰是由非玫瑰所組合而成，講具體一點，有花瓣、花萼、花蕊，還要去看到這些是由地、水、火、風、空所組合而成。玫瑰是由花瓣、花萼、花蕊，還有葉子、梗這些所襯托、組合出來，沒有這些它不可能存在，一樣要有這些元素才能夠存在。再來就是更深入看到，這些都是由地、水、火、風、空組成而成，任何的花朵、任何的現象界，由各種因緣條件具足之後才形成。

再來，你能夠做什麼事情，那個「能」，記得！不是我能，是要很多的因緣條件具足，才能夠做啊！你要去看到那個原因，要去看到背後支撐的條件，這樣「我慢」才會漸漸減少。你有今天的成就，記得！也都是很多的因緣條件所促成，你慢慢去看到很多的促成條件，你就會有感恩的心。所以，我們要去看到「諸相

非相」這些，都要有很深的啟示，這樣你就能夠見到緣起性空。所謂「則見如來」，就是見到緣起法、見到法性、見到空，我們一方面要看到前景與背景，整個畫面會這麼漂亮，也是因為有背景的襯托，我們都要去看到大自然裡面的「無上甚深微妙法」。

透過看荷花、蓮花，一方面看它的整個生態過程，蓮花代表一個人，是佛教的花的代表，代表純潔，代表修行有成的整個過程。看到這些蓮花也是一樣，蓮花是由非蓮花的元素、因緣條件所組合而成。所以，看到每一樣事情，都要能夠看到它的緣起——緣起甚深，再來要去看到蓮花，它就是由地、水、還有太陽、陽光、還有風，所謂地、水、火、風、還有空間，讓它成長。有地、水、火、風、空這些組合，才能夠長出蓮花。因此，地、水、火、風、空這些組合，不斷的、很多的一直在巧妙變化，就能夠變化出萬事萬物。要慢慢從最平淡、平凡之中，看到「無上甚深微妙法」，去看到玄之又玄，現在以一個欣賞的角度來看蓮花，整個生態的這些過程，一方面去體會法，一方面也去體會大自然的奧妙，因為這是代表修行的一個過程、修行的結果。

你要修行有成、要成佛，記得！也是有很多很多的因緣具足來支撐你，當你越去體會，感恩之心就會越來越增加。就像這一朵蓮花，你的存在，哪一天不需要地、水、火、風呢？每天每分每秒都需要地、水、火、風整個的支撐，要慢慢去看到「諸相非相」，要去看到X由非X組合而成。你能夠成佛，也都是整個大自然、整個法界——地、水、火、風的支撐，我們要慢慢去看得越深入，繼續看到它的緣起。當地、水、火、風、空具足，「識」就會產生。所以，你要看到整個的緣起，而且它在告訴你整個法界，都是不是有符合無常法印呢？要去求證，從各種角度就要去體悟無常法印，它都不斷的在生住異滅，不斷的在變化。現在從蓮花還沒有開以前，慢慢去看到整個的開放，就是逐漸的開放過程。

蓮蓬是蓮花開過花之後、所結的果，裡面就是蓮子，地下有蓮藕，可以供眾生使用。蓮子一樣可以食用，花又可以欣賞，荷葉又一樣可以當藥用，整個這些對眾生都有所貢獻。一方面欣賞大自然的美、看蓮花的美，這是在台南東山拍攝的，台南東山白河那邊，滿多的，當時那邊大概有兩三甲的蓮花田，整片都是很美，可以在那邊看、邊欣賞，全區都是。一方面我們去拍攝大自然的美，前面是蓮花、荷花方面的，後面有睡蓮，這一張就逐漸越來越是不同的花，但是我們就是從含苞這樣，然後逐步開放出來，都是在艷陽下拍攝的。

如果你會看，看到大自然的美、大自然的法，然後慢慢再去問自己，我能夠創造得出來嗎？因為農夫有在種，它才會長，農夫的播種只是一個助緣，整個成長的過程，包括開花、結果，都是要仰賴大自然不斷的各種因緣累積，你自認為修行境界多高，我慢一生起，問自己：我能不能在唸佛、唸一唸回向，本來是一顆種子而已，然後變成一朵花出來？假如我很喜歡持咒，我的法力無邊、法力很行，好啊！當我持咒之後，這顆蓮子就不用種到土裡面，用持咒唸一唸之後，就

把它變成一朵花出來？所以，我們要去看到整個現象界存在的這些，有哪一樣不需要依靠大自然這些？大自然所能夠做的，要問問我們自己哪一樣能夠取代？能夠做得到？我能夠無中生有、變化出一朵蓮花出來嗎？我能夠因為我的修行、持咒唸佛，然後這一朵蓮花它就會出來嗎？

像我看到這些的時候，就是讚嘆、讚嘆啊！「三法印」都具足啊！「緣起性空」這些都具足在裡面，要去看到緣起甚深，因為我們心問自己：我沒辦法無中生有產生這些。當我做不到，我就讚嘆佩服整個法界的奧妙。這只是一個舉例，其它的是你把整個秧苗這樣，慢慢養育、化育成一大片的稻米出來，黃金遍野，看到這些真是讚嘆啊！讚嘆整個法界的奧妙啊！因為我問自己：我沒有辦法無中生有、變出一粒米出來，我縱然再怎麼神通具足，沒辦法變出一大堆的稻米出來啊！這些稻米就是要老實的播種，然後靠大自然的整個種種因緣。所以，你能夠去看到大自然的這些奧妙，就會知道你再怎麼神通具足，那些在大自然裡面都只是雕蟲小技。

從最平凡、平淡裡面，去看到深奧的法，這些都是協助大家慢慢越看越深，你看這個花越開越大，像前面這樣慢慢的一個過程，就越來越大，到後來因為它都會脫落、剝落下來，就會成為蓮蓬，裡面的蓮子就會漸漸長大，這個就是漸漸長大的蓮蓬。這就是類似像整個修行的過程，你不斷的成長聞思修證，初果、二果、三果這樣，不斷的上來，這個過程一樣在宣說無常，無常有負面、也有正面，你要去看到雙方面，無常的正反面都要去看。

有時候我們要多去接近大自然，然後從最平凡、平淡裡面，去體驗、去看到法的深義，深層的我慢，一定是要你去深觀大自然的這些玄奧之後，那個「我慢」才會斷。記得！這是必經的過程，大家有機緣要慢慢的接近大自然，然後多去深觀、多去體會，要把那個「自我」——很厲害的我慢，跟大自然來比，你就知道。再問問自己：你是不是需要仰賴大自然的因緣條件？這整區、整個地方，都是這樣心花朵朵開、心花怒放，這也是「花開見佛悟無生」，都是整個修行的過程。但是，不管你修行再怎麼有成、成就再高，都是一樣需要這整個法界的因緣來協助你。所以，體悟越深的人，我慢是越少的。

我們一樣欣賞大自然的奧妙，欣賞大自然的美，修行不是光看苦，不是光去看一些屍體，光是看到一些無常負面這些，當然那些也要看，但是美的方面我們也要看，都要能夠看。大自然處處都在跟我們講經說法，當我在拍這裡的時候，這一隻牠跑過來，一起莊嚴道場、共襄盛舉，如果你會欣賞大自然，看到這一幅你一樣會賞心悅目。有的人也許看了就說：這個沒什麼啊！我看不到什麼法啊！那是因為一方面聞思的基礎還不夠，第二是我們的心還太粗，你的心沒有寧靜、微細下來，所謂「淡中知真味，常裡識英雄，至人只是常」，因為宇宙最深、最奧妙的法則，都毫無隱密的呈現在大家的眼前、在你的身心之中，我們就是要停下來、靜下來，然後深度的去看、去體會。所以，法都是呈現在大家的眼前，就

是像睡蓮是打開這樣，傍晚的時候它就會合起來，然後慢慢的整個又合得更緊密，睡蓮各種顏色，如果我問你：它為什麼會呈現這樣的顏色？你說因為它們的種子基因不一樣。我又可以再問你：它為什麼種子基因會不一樣？你要去看到竟然這些地、水、火、風、空，在大自然的這些演變，竟然能夠變化出這樣千變萬化的花朵，包括蓮花就有好幾種顏色，都是同樣從地、水、火、風、空、識這裡演變出來。

所以，要慢慢去看到那個玄，這裡是要讓大家看這裡有蓮花，但是它這個根已經浮起來了，就會變成「浮而無根」，它很快會凋謝，我們修行也是一樣，做人做事也是一樣，如果你那個根沒有紮穩，就會浮而無根，它慢慢一直很快的枯萎。我們要把根基打得穩、紮得穩，修行不要投機取巧，一步一腳印。

這是油麻菜仔的油菜花，整區的一樣欣賞，看這些、接近這些，你會心花怒放，看到整個大自然，蝴蝶就會在這邊飛舞，這是扶桑花，我是從別的地方摘來這裡的，最主要一方面是覺得大自然的奧妙，紅色這麼紅，黃色這麼黃，它的綠色，然後又變化這麼多，都要慢慢去看到緣起的奧妙、緣起的甚深，欣賞大自然的美。都在宣說無常法印，生滅啊！無常啊！就像一個人的過去，這是現在、這是未來，都是在告訴我們法，你有盛開的時候，但是不要驕傲，也要看到會有凋謝的時候。

一個人如果能夠了悟這些法、法則，了悟真理、了悟實相，不管我在哪一個階段，都全然的活在每一個當下。當我在花苞的時候，就是全然的在花苞的階段；當我盛開的時候、全然的開。當事情面臨這樣的情況，也不抗爭、完全的接受。所以，真正了悟大自然法則的人，他的苦消失，因為他完全的了解、完全的接受。我們要去看到活生生的佛法，所謂自依止、法依止，回到法界依止，經典文字裡面的蝴蝶，我們現在透過幻燈片，因為相片比文字已經更接近實相了，都是「指月的手指」，協助大家去看到月亮，看到法界的奧妙。再來我們又要從實際的法界裡面，在大自然中再去看到眼前在飛舞的蝴蝶，活生生不斷的生住異滅的這些法界，這些都是「指月的工具」，只是我是覺得幻燈片，是一個相當好的「指月的工具」，協助大家去看到「無上甚深微妙法」，大家不要小看這些幻燈片，這些幻燈片都是更具體的協助大家去看到法，也是一個指月的工具，但是它非常有效，希望大家能夠從中慢慢去體會。

我們今天一樣是緣聚而生，大家在這裡上課、聽課、講課這些，也是一個緣起，整個也都是法、法的展現。等一下下課之後，我們就是今天的緣盡，然後我們就回去。事實上，它也是整個法，如果我們要講這些，這裡法的展現，一張漂亮的畫面在這裡呈現，一樣有很多因緣，要有幻燈片、要有幻燈機、要有螢幕，要有種種的條件具足。所以，這裡一樣可以看到法，希望大家能夠進一步去看到活生生的「無上甚深微妙法」。大自然、法界中，也是協助大家再去看到更深的

法義。當然，這已經很深啊！你每一個當下都是，也是協助大家回到每一個當下都能夠見到法。

這是什麼向日葵，有看過這麼漂亮的向日葵嗎？有這麼仔細去看過嗎？它中心裡面的這些花蕊，都有它的排列組合，像整個奧運的運動場這樣，都有它的排列組合，你看它能夠構造出這麼奧妙的這些，你說這是他們的種子所形成，如果你只是隨便找一個答案來說：你已經找到答案、你了解啊！要去看到很深奧的這些，去讚嘆整個大自然的奧妙。

這是天使魚，是在台北海洋館拍攝的，欣賞大自然的奧妙，牠在游動的時候就是像真的天使在翩翩飛舞，如果你站在另一個角度說：牠們實在好可憐、成為魚啊！牠們是這樣業力、業障，很多是我們去把它污染它、去指涉它，我們能不能看到這整個法界的奧妙？整個法界裡面，有這麼奧妙的眾生。這森羅萬象的法界，當然我們說看法，要去看到它的深度。

因為在九月底，準備有九天的禪修，希望大家儘量放下各方面的因緣，來參加這一次的禪修，因為當你有聞思之後，然後你再來禪修，效果就不一樣，等於說是一個聞思修證。我們這一次的禪修，會以「四念住」方面為主軸，我們的禪修「四念住」方面，跟一般所教的「四念住」方面的禪修方式，有很多不一樣的地方，我們希望能夠真正幫助有聞思之後，然後一、兩次的禪修，你就能夠真正見法，就真正能夠體悟到「三法印」，希望大家好好把握這樣的一個因緣，很感激各方面的因緣福報具足，對世間方面存著感恩的心，希望以我們的實修實證，以我們的為法做見證，來回饋這世間，?世間少苦離苦而聞思修證。佛法要久住，佛法要流傳，一定要透過實修實證，唯有你真正的親證到才算；在你還沒有親證以前，都還只是知見。所以，真的佛法要流傳，你要為法做見證，一定要透過我們的實修親證。[回目錄](#)

第十九章 正知正見

（這一節）此章要探究當初佛陀所講的「正見」為何？因為有很多的大師、很多的法師，他們都有一套自己對正見的定義，已經看太多了！現在看看佛陀是怎麼定義「正見」？於是把「正見」方面集中，讓大家可以來參考。「若所有色，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若粗、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切非我、非我所，如是見者，是為正見」標出一個很重要的正見。

這裡講的是「色」，但是這個「色」代表「五陰」，不管是從五陰或是六入處，或是從六界，記得！「五陰」是我們的身心，從我們身心的角度，或是從六入處——六根、六塵，「六塵」就是講整個世間現象界的一切色、聲、香、味、觸、法，整個世間的六入處，包括身心內外這些都是。「六界」就是整個山河大地的存在。我們的身體就是由大自然的地、水、火、風、空所組合而成，也是法

界裡面的一分子，不管從哪個角度，常常都只是一個代表而已。不管從哪一個角度，你都要去體證、要去求證到「無常」，第二個法印就是「無我」，就是整個我們修行要扣住的核心。我們的聞思已經建立不少的基礎了，現在漸漸地歸納修行邁向究竟解脫的重點核心。

「若所有色」只是一個代表，不管蘊、界、處，不管是過去、未來、現在，內外、粗細、大小、好醜、遠近……這些，全部都是一樣，都要去體會到「無常」、還有「無我」。你體會到「無我」，就能夠體會到「無我所」；你能夠體會到「無我」、「無我所」，對於外面的抓取，就可以放得下。當你體會到「無我」，對「自我」生命的抓取，就可以完全的放下。

「如是見者，是為正見」是佛陀對「正見」很明確的一個定義，修行就是要去如實深觀五陰、六根、六界、身心內外……，一切都是「無常」剎那生滅變異。雖然只是簡單的一句話，但卻是我們修行說要見法、要開悟、要證果，整個核心都要扣住這裡，進而體證「無我」、「無我所」。不要以為這很容易、沒什麼，此種人都是常把「無常」、「無我」，當做只是一個概念、名相，或是當做口頭禪，用嘴巴說而已。如果能夠實際去實修實證，十個結一定會逐漸的斷除而解脫自在。所謂體證到「無我」、「無我所」，就是十個結——身見結、疑結、戒禁取結……一一破除，有正確的聞思、正確的理解，十個結就必然一一的破除。

（第二節）「當正觀察眼無常，如是觀者，是名正見」「眼無常」就是指六入處，所謂陰、界、處（蘊、界、處）都是一樣，「六界」有時稱為「持」，所謂「陰、持、入」都是一樣。所謂「陰、持」，「持」就是六界，「入」就是六入處的「入」。

（第三節）「世人顛倒依於二邊，若有、若無；世人取諸境界，心便計著」佛陀對世間、對眾生看得很清楚，眾生、一般人，只要還沒有解脫以前，都是在二元對立的世界裡面。「世人顛倒依於二邊，若有、若無」一般眾生就是在二元對立的世界裡面，「取諸境界，心便計著」你喜歡什麼，就被境界粘著；你不喜歡什麼，也是一樣被境界粘著。所謂「粘著」，不是說你喜歡的、才被粘著；你不喜歡的境界，一樣被境界把你礙著，成為境界的奴隸，就是「世人取諸境界，心便計著」。

「於此不疑、不惑、不由於他而能自知，是名正見」如實去看到世人在二元對立的世界打滾，然後你能夠超越出二元對立，就叫「正見」，超越二元對立。「如實正觀世間集者，則不生世間無見；如實正觀世間滅，則不生世間有見」這是非常重要的話。「如來離於二邊，說於中道」就是超越二元對立，而走在中道上，上次有講過了，在此就不再重複。

（第四節）對於各種受——苦受、樂受、不苦不樂受，都要去看它的苦、它的無常，有所求、就會有苦，你就有迎拒。此經文最主要告訴我們：因為你各

種感受之後，會有迎、有拒的心，於是你的內心就會繃緊、就會用力，就會被境界所束縛，那個苦就跟在後面。當有樂受的時候，你會抓取，怕樂受消失；偏偏樂受不可能如你所願，此亦即樂受為何也會產生苦？最主要就是因為我們有得失心、迎拒心。

（第五節）「如日出前相，調明相初光。如是比丘正盡苦邊、究竟苦邊前相者，所謂正見」如果一個人真正能夠建立起正見，就已經走在八正道上，已經走在正確的解脫道上。

（第六節）「若諸善法生，一切皆以明為根本，明集、明生、明起。明，於善、不善法如實知，有罪、無罪，親近、不親近，卑法、勝法，穢污、白淨，有分別、無分別，緣起、非緣起悉如實知；如實知者，是則正見」一般佛教都是在講緣起、緣起法，不錯！佛教是很強調緣起、緣起法，但是什麼是緣起？什麼是非緣起？我們要清清楚楚區分出來。【法義分享】一切以「明」為根本，「無明」就是我們的愚癡無知，對於現象界、萬事萬物，對我們身心內外的無知，對是非、好壞這些的無知，即是「無明」。

我們修行就是要把心靜下來，然後如實去了悟這些實相，一切以「明」為根本，就是把無明、愚癡、無知轉換過來，成為「明」、清楚了知。「無明」就是愚癡、沒有智慧，「明」就是打開智慧眼，有正知正見，有智慧。所謂「有分別、無分別，緣起、非緣起悉如實知，如實知者，是則正見」這方面的分別是很重要，到後面第 25 章第六節再講述。《阿含經》裡面 99% 都是講述「三法印」、「緣起法」，及分別種種法義，但是何謂「非緣起法」？何謂「非緣起法」？什麼叫做「無分別」？《阿含》裡面對這些深義所談並不多，初期《大乘經論》，就是在闡揚《阿含》裡面的深義，後面這兩點是滿重要的。

如果真正腳踏實地的修行，又體證到有分別、無分別，緣起、非緣起，則一切的大、小乘之爭，都會煙消雲散。不但沒有大、小乘之爭，也不會有宗教、派系之別，希望大家慢慢去體會、去消化，含意很深！《阿含》的深義，也就是宇宙人生的實相真理，都是要用心靈去領悟、體會，不是用頭腦去思惟、想像，更不是用嘴巴講。真正心領神會，是言語道斷，你要體會無分別法、緣起法，一定要先體會「緣起」，才能夠進一步體悟「非緣起」。所謂「緣起法」就是「先知法住智」的「法住智」，「非緣起」是屬於「涅槃智」。還有所謂「有分別」與「無分別」，「有分別」就是緣起法，「無分別」就是「非緣起法」。

所謂「非緣起法」，因為到現在為止，我們課程大部分都是講述「緣起法」、「三法印」，「無常、苦、無我」的三法印，都是「緣起法」方面，如果沒有好好去體悟「無常」、「無我」，沒有好好去體會「緣起法」，沒辦法真正體證「涅槃」、「非緣起」方面。比如「空」是非常深！非常奧妙！但是「空」的深奧，如果沒有透過現象界的這些去觀察到，你體會不到「空」的深奧、「空」的奧妙。

舉例來講，我們現在看黑板上的字，或是看什麼東西，都是直接眼睛一投射出來，就直接看到目的地（目標），但是跟目的地（目標）之間的距離、那個「空」，你平常卻都疏忽掉，平常都沒有去注意到、沒有去看到，我們都是直接一看，就像現在看到後面一張美麗的相片，我就直接看到上面，這裡有一盆樹在這裡，我們很少去看到我跟樹之間的「空」，大家要慢慢去感受、慢慢去看到。還有，你所坐的位置跟喇叭的位置，我們平常都是你眼睛一投射出來，就是直接看到這個喇叭，你現在要慢慢去看到，因為你一投射出來，看到那個喇叭，你是看到有、看到緣起，但是要慢慢看出這之間的空間、還有它的存在，包括這一盆花的存在，是因為有空間，它才能夠存在。一切的「有」，都是建立在「空」之上。如果沒有這個「空」、沒有虛空，所有的現象界、萬事萬物不可能存在，「緣起法」也不會存在。

所謂「空」，你要慢慢的感覺出來，我們比較容易理解的，就是一個空間，但是它不是我們頭腦理解的一個「沒有東西、死死板板的」的空間，一個空洞的東西，不是光這樣而已。不錯！我們現在能夠理解的，是一個空間的存在，但是這個「空」，事實上我們所有能夠存在，生命能夠存在、能夠看，也都是因為有「空」的奧妙，這是很妙的！以後大家慢慢去體會「空」的奧妙，因為你能夠真的看到「空」，才能知道何謂「無色界」。在禪修裡面，一樣可以初禪到四禪，然後五定到八定，是屬於「無色界」的禪定，但是那是在禪修裡面。事實上，你平常歷緣對境裡面，如果真正覺醒度夠，你隨時都可以處在「無色界」裡面。

現在先看比較單純的一個「有」跟「空」，像這一張木材材質所做成的桌子在這裡，這是一個緣起的「有」，有實際的材料在這邊，所以它佔有相當的空間，現在這一張桌子所佔的地方，我沒辦法再容下椅子，叫做有質礙的東西——物質，它會有排他性。桌子旁邊的地方，就是「空」，它沒有排他性，可以容許我的手在這裡游動，我要拿一張椅子在這裡，一樣可以，「空」可以接納「有」的存在。我們一般一看就只看到這張桌子，但是卻沒有看到你跟桌子之間這個「空」的存在，還有桌子旁邊這個「有」，旁邊的這個「無」。這個就是「無」，這個是「空」，要慢慢去體會。

包括老子《道德經》裡面都有提到：「有」來自於「無」，「有」來自於「空」。，這個「空」它不是頑空，這樣的比喻比較深。具體的空間能夠容許我們走動，能夠在這裡走動，就是因為這裡有空間。我能夠站在這裡，是因為這裡有空間，現在先把那個「空」，能夠讓你這個身體、東西放上去。這個「空」，現在先慢慢去體會到它的存在，能夠去看到「空」，我們以前都直接就看到標的物，但是之間那個「空」，我們都忽略掉，現在要具體的體會出來，很重要！

再來，有時候我們到中鼎的頂樓，從比較高處，然後向四處去望，看到廣大的空間，有時候到小山上，去看開曠的空間，去感受、去體會那個虛空，它能夠包容萬事萬物，我們平常都只看到「有」，很少去看到「無」，很少去看到「空」。

因為「空」，一般的眾生感覺度、敏覺度不夠，是看不到它的重要。所以，佛陀為什麼說你要「先知法住智」？後面你才能夠知道「涅槃智」啊！一般人家說如果沒有內容的戲，很難演！也很少人會看，大家都要看很有內容的戲，對不對？「空」，看起來好像沒就什麼內容，但事實上它是最深奧的，然而因為你一開始不容易看到，因此佛陀就講：要先看到「緣起」，然後你才能夠看到「非緣起」。

生住異滅、成住壞空的「空」，是一個形容，形容東西從有變無，它變化的一個過程，它是一個空性，《心經》講「色不異空，空不異色」，事實上描述整個就是講「空」的世界，不是空性，「空性」與「空」是不一樣。如果深入具體來講，本意是講「空」。

所謂「空性」與「空」的區別，「空性」是我們對事情、萬事萬物，它演變的一個無常性、沒有自主，「空性」它是一個形容、一個描述，所有現象界的這些生起，它們都沒有自主性，不是我要怎麼樣、就能怎麼樣。如果說我要怎麼樣、就能夠怎麼樣，就可以有一個自主，比如地球要形成，不是地球本身在決定；比如太陽要形成，也不是太陽本身在決定。恐龍要在地球誕生、出生，不是恐龍在決定；恐龍要在地球消失，也不是恐龍在決定。所以，所有現象界，所有萬事萬物的本身，它們的存在與消失，都不是自己在決定，包括所有的神、所有的上帝、所有的天地都一樣，只要你是眾生，眾生就是眾因緣和合而生，就是沒有自主性，都是由大自然整個法界的各種因緣具足之後，它就會產生，就是「空性」一個重要的詮釋。

比如無常，當它緣起、緣聚而生之後，一定是無常的生住異滅、成住壞空，一直的變化，就是空性，告訴你它沒有一個恆常不變，它不會固定不變，「空性」告訴你它都是這樣一直在演變、一直在演變，你沒辦法讓它恆常不變，因此「空性」告訴你，它一直在無常流變、無常生滅變化，就是剎那生滅變異，故而成、住、壞、空，包括「成」到「住」，也是貫穿著「空性」，成、住、壞、空這整個變化過程都是告訴你，萬事萬物它都是一個空性，都是無自主性，都是無常，叫做「空性」，因此它是對於現象界的一種描述，然後那些智慧者、那些開悟者，他們深觀這些萬事萬物的變化之後，告訴我們一個它的特性，萬事萬物存在的一個特性。「性空」也是一樣，告訴我們現象界所有存在的這些，它的特性就是空無自性。

所謂「性空」、「空性」，都是人類那些智者、開悟者，他們對萬事萬物深入去觀察之後，發現的一個萬事萬物演變的法則，它的特性的一種描述。

但是「空」就不一樣，「空」它是一個法界的存在，它是一個實相的存在，所謂實相，你不要落入有形有相、一個固定物的實相，而是說它是實際的一個存在，講更具體一點，就是我們現在整個宇宙的空間，無邊無際的空間，無邊無際的「空」，就是這個「空」。包括你現在所做，你眼前週遭旁邊的整個空間，都叫做「空」，故而「空」它是一個實際的存在，也就是法界實際的一個存在。所

謂「空性」、「性空」，是因為有「空」，才會產生「緣起有」，萬事萬物所有現象界的這些存在，才會因為有「空」，《心經》所講的色、色不異空，所謂的「空」就是這個。因為有「空」，才能夠產生「緣起」——現象界的緣起有，實際去觀察之後，發現它們的存在都是沒有自主，都是無常，都是剎那生滅變異。

所以，這些解脫者、智慧者，他們歸納出一個「空性」、「性空」，今天佛教界一個很普遍的扭曲，很普遍的一個誤解，都把「空性」、「性空」，跟這個「空」都混為一談，以後我們會再深入解析。如果混為一談，就沒辦法知道「空」是什麼，這個「空」最重要的核心就消失了。當你真正契入涅槃界，真正體會涅槃界，一定要體會到這個「空」，一定要體證到這個「空」，不是去了悟「空性」，這樣而已。了悟「空性」、「性空」，這只是見法。這樣知道喔，所謂有分別、無分別，「有分別」就是緣起法、還有「空性」，都是屬於有分別。所謂「無分別」就是這個「空」。「緣起法」就是有分別的無常、無我，「非緣起法」就是「空」。佛教有的人很反對我們談到本體、宇宙本體方面，有的人就很反對，認為佛教不談宇宙本體，因為他不知道空是什麼。

我們曾經播放現代創世紀的幻燈片，要慢慢深入去體會，天文學家認為現在的宇宙是從一個大爆炸開始，但是這只是一個推論，但不是那麼單純，以後我們有時間再講。在好幾百萬年、還是很久以前，如果以現在天文學家他們推算，現在最遠可以觀測到的，是將近一百五十億光年，現在可以看到邊緣的宇宙、銀河系，是一百二十億光年以前的，哈伯望遠鏡可以拍到，但是不是那麼單純說一個大爆炸這樣就解決了？不是那麼單純。事實上，佛教所講的「空」，它是無邊無際，時間是無始無終、無邊無際，至於說為什麼從「空」裡面會產生這些？在上次講述現代創世紀方面的，有稍微講過，因為在虛空裡面、宇宙裡面，它就自然的存有很多能源，當它因緣條件具足的時候，就會從能源轉換極微、極微細的粒子，然後慢慢凝結成夸克，再來介子、質子、中子、電子這些，慢慢的原子就這樣出來，然後慢慢形成分子，這些能源物質化的過程，都是能源與能源的轉換。

能源的轉換，就是《心經》所講的「空不異色，色不異空」大家仔細要慢慢去看經文內容。事實上，包括整個宇宙、天文方面都有講，「色不異空，空不異色」，然後又講到宇宙本體，但是一般人被文字障礙住了，結果把《心經》裡面的那個「空」，又落入在「空性」裡面一直繞。如果你在這裡繞，看不到宇宙的存在，記住！所謂「空性」、「性空」，都還是人類頭腦裡面的一個哲學名相、一個詮釋，是我們看萬事萬物存在的實性，以它的特性，然後做一個詮釋。所以，大家要先體證「無常」，「先知法住智」，然後逐步上來，到後面這些「涅槃智」，大家就可以漸漸體會到。不是說照一般的推論來推論，事實上一半對、一半不對。

（第七節）所謂「正見」有兩種，一般就是「世間法的正見」，也就是「世間法的八正道」與「出世間法的八正道」，這裡以「正見」標示出來，世間法的正見跟出世間法的正見，在前面的課程也已經講述過了。

（第八節）「不知清淨道，及諸無上淨，於餘求淨者，至竟無淨時」「不知清淨道」就是不知道解脫道，不知道什麼叫做究竟的解脫方法，不知道解脫道。「及諸無上淨」不知道修行是要斷除十個結、斷除我慢；真正最上的清淨，就是我慢斷除淨盡，也就是十個結斷盡。「於餘求淨者」如果不知道什麼是解脫道，不知道從內心裡面下工夫，向心外去求法，叫做「於餘求淨者」。如果你向心外去求法，向心外去求淨土，到他方世界去求淨土，這樣「至竟無淨時」你在繞個百千萬次，也都還在那裡繞。

記得好像在 1980 年，當時候當兵要從台灣移防到金門去，就在移防出去之前，買了一本書「極大與極小」，就是有關天文科學方面的，是探討現象界的極大與極小，當然那裡面都有提到愛因斯坦相對論方面的，裡面有一則啟示滿有意思的，是從愛因斯坦相對論裡面，去推論出一個現象，如果人類現在站在地球上的這一點，然後用一支無限、比哈伯望遠鏡更厲害的無限望遠鏡，一直看、一直看、一直看……，可以看到無邊無際、無限遠的地方，你知道在鏡頭這裡出現的是什麼？它可以看到無限。當然這是推論，因為現在還沒辦法發明比哈伯望遠鏡更厲害的，因為這是從愛因斯坦相對論裡面，去推論的一個現象，就是說人類站在地球上，用一支無限遠的望遠鏡，來看宇宙的邊際，然後一直看，後來你在這個盡頭呈現的是什麼？知道嗎？竟然能夠看到自己，在無限遠那一端呈現出來的，竟然是自己後面的後腦袋，你知道嗎？你用無限遠的一個望遠鏡一直看，看到後面在那裡出現的，竟然是自己的後腦袋，自己的頭、自己的背面，這是從愛因斯坦的相對論裡面，去推論出來的一個奇妙的世界。

當然這裡給我們一個很大的啟示，宇宙的邊在哪裡？你一直去找，找宇宙的邊到最後宇宙的極限，宇宙的邊就在你的背面，就是「起點就是終點」，當然「終點也就是起點」。每一個點，它是起點、也是終點。在此，去體會一個更深法義：你所能活的，就是當下這一點。極樂世界、淨土的邊際就是在這裡，你能夠停得下來，你能夠靜得下來，苦邊、宇宙的邊際、苦的邊際就現前，淨土就現前。我們可以從天文物理方面，愛因斯坦就提出來空間就是無限，無限大就是成立，因此愛因斯坦提出來：空間是彎曲的，事實上我們看出去的，現在舉例來講，因為它是無限，現在我們以為是平面，但事實上空間是彎曲，愛因斯坦提出來的是彎曲的。我們看出去以為是直線，事實上它是這樣的彎，但是我們還是以為它是直線，所以當它這樣繞回一圈到這裡的時候，你還是一樣以為是直線，這就是奧妙！

你是直線前進，但是因為空間彎曲，你也一樣都跟著彎曲，你也以為都是直線，我們把它穿過去，那個無限就是可以穿越。因為後來愛因斯坦也迷惑住，怎麼會這樣呢？他也搞不懂啊！所以，事實上包括黑洞這些，愛因斯坦他是推論出來的，他不是證明出來的，厲害就是在這裡，事實上他最擅長的就是物理、化學方面，還有數學方面，他去推論、推論到很多奇妙的結果出來，所以到後來他也是很驚訝有這些結果出來，但是他沒辦法去求證，於是後來的科學家慢慢再去求證，現在你把宇宙這些當作一門學問，在探討、在求真，你未必會臣服，如果一

個科學家，他是以站在我是、我能，認為我懂得比別人多，我很厲害、我 IQ180，我各方面都比別人強，我要挑戰那個無限，我要挑戰那個世界邊，我要跟上帝挑戰……，你是帶著我慢在求、在知、在證，你們很難臣服的，到最後不是增加很多的知識，不然有可能到最後你是會發瘋，因為你不臣服，然後又發現很多這些不是你所能夠想像的。

事實上，佛陀對這些也都有去求知求證，發現到後來就是無邊無際，而且佛陀發現到這些的奧妙，他不希望大家成為天文學家，只是一直在探討、探討，但是沒有落實回來，看我們內心的苦、內心的不安，你一直要向外去求，一直向外去追，愛因斯坦就告訴你：推論到後來，淨土、終點，就是在現在。所以，我們的可以結合這些，然後再印證佛教裡面所講的很多甚深義。一個阿羅漢沒有自我的抓取、自我的衝動，本身沒有任何的主宰欲，有關阿羅漢的世界描述方面，希望大家從證初果、二果……這樣上來，你要「先知法住智」，要徹底體證「無常法印」，這一次禪修至少要體證到。事實上，所謂「歸零」就是放下一切的壓力，比如這個杯子裡面的水，我現在跟你講羅漢果的味道很不錯，甘甘甜甜的，但是我有喝到，知道它確實的味道，但是對你來講，如果你還沒有喝到，縱使我再怎麼對你來講，都只是頭腦裡面把過去的一些知見，然後做一個聯想、做一個體會。

所以，不管再怎麼樣說，你都還不是真正親自喝到，對你來講都只是頭腦裡面的一個知見，叫做還沒有親證。當你真正喝到之後，就「言語道斷」，不必說什麼啊！你真正喝到，叫做親證。當你真正體證到「無常法印」，叫做體證。

本來心很散亂，生滅是我們看到現象界的產生之後，再標示一個標籤上去，但是本來可以不要的，本來是可以不用的，就好像說沒有一些玩具讓你玩，你的心靜不下來，又會有很多妄念，被很多妄念拉走，因此提供一些玩具讓你玩，但是此玩具已經導向你去體悟法，這是一個安全玩具，一個開發智慧的玩具，可以讓你玩，又可以讓你慢慢開智慧，透過這些讓你的心越來越寧靜、越純淨了，慢慢的越單純，後來就體會一個滅。當你越能夠穩定下來，再來你連這些都不要，因為當你還在那裡滅、滅、滅的時候，都還是在火車後面跑，所謂「即知即滅」，你看到的、你體會到的、你聽到的，當下它就消失了，你現在聽到我講話的聲音，它都馬上成為過去，因緣就一直消失、消失、消失，即生即滅、即知即滅，你知道、你聽到的當下，你現在聽到我講話聲音的當下，你聽到那個聲音，它就成為過去了。

如果你去回憶我剛才所講的那一句話，則我現在當下正在所講的，你就沒有聽到。唯有讓前面所講的那些話，流過、流過，才能夠清清楚楚聽到我現在正在發出當下的聲音。對你的苦受、樂受也是一樣，當下去體會它，當下的靜坐是有內涵的，你是有體悟到法流，你是要體悟法流，不是「空坐」，你的心是一個明覺。

你有精進的心，但是要真的無所求，要能夠歸零，身心很柔軟，把「自我」交出來，交給法界，把過去的知見、方法，記得！尤其在實修的時候，要儘量把過去的方法，至少在禪修這幾天裡面，你都要放下。如果你還抓著過去的方法，身、心沒辦法很柔軟，沒辦法實際去做，你就跟不上來，後面越來越深入，你就沒辦法去體會了。所以，大家不用怕自己沒有基礎，就算有基礎、也全部都要打掉，要隨時歸零。

你要真正能夠隨時歸零，才能夠見法，不管你是否老參，過去懂得多少，事實上懂得越多，歸零的力道要越強，都要活在當下。所以，不用擔心自己不是老參，修行打坐基礎不是很久、不是很穩……，其實這些都不是問題，只要我們有正知正見、身心柔軟下來，很快就可以去體悟到法，體證到「三法印」。

「正見者為清淨道；正見修習多修習，斷貪欲、斷瞋恚、斷愚癡。若婆羅門……」這裡所講的「婆羅門」，不是婆羅門教，而是「梵行清淨者」、修行人。如果一個修行人、清淨的梵行者「貪欲永斷」，能夠修到貪、瞋、癡斷，「一切煩惱永斷，是名為無上清淨」才是真正最高的清淨，也就是貪、瞋、癡的斷。把外面環境、房間打掃的多乾淨，都是次要的，我們內心的貪、瞋、癡能夠清淨，才是真正的「無上清淨」。[回目錄](#)

第廿章 持戒

有關聞、思、修、證方面，課程一開始就有跟大家提過，佛法不是狹隘的佛教所專有的一個法，佛法是包括宇宙人生、身心內外、現象界萬事萬物的真理實相，我們只是把身心清淨下來，如實去體悟萬事萬物存在的真面目、本來面目。當你真正能夠體悟到它的本來面目——「無常」與「無我」法印，就會從過去在顛倒夢想的抓取裡面醒過來。所以，實際的禪修並不侷限在任何宗派、宗教裡面的，因為不管任何宗教人士，不管任何宗派，不管任何種族、國家，只要沒有了悟真理實相，你的苦都一定存在，真理實相就是「無常」、「無我」，所謂的實修實證，就是要去體證「無常」、「無我」，真正去認清實相，就知道宇宙的運轉法則，這不是任何人創造、發明的，也不是任何人所能夠扭轉的，如果沒有體道、順道而行，只是在背道而馳、自討苦吃而已。當你看到自己只是在自討苦吃，此時就會心甘情願的放下過去那些顛倒夢想，這就是我們修行的核心。

（第一、二節）介紹關於為什麼要制定戒律？制戒的目的在哪裡？詳細的經文內容方面，大家可以自己看，於此歸納幾點：制戒主要是作為一個團體生活的公約，再來是要做為自我勉勵、自我約束的一種規範，戒律的總則是「諸惡莫作，眾善奉行」，希望大家不要在戒律上面一直繞圈圈，否則很難單刀直入、直驅解脫道。以佛陀來講，最初他是一個人不斷在追求真理、追求解脫，一直以生命去修行，當佛陀大徹大悟，了悟宇宙人生的法則與實相之後，出來跟有緣人結緣。

所以，佛陀是體悟到法，法就是宇宙的自然法則，然後出來跟有緣人結緣之後，才會有僧團的成立，修行者跟佛陀學習體悟到宇宙的真理實相法則之後，也開悟了、大徹大悟了，然後因為有修有證的人越來越多，於是就有一個團體、僧團就出來，最初只有幾十位，再來一、兩百位，一定是慢慢增加、慢慢增加。

最初的素質都滿高，因為幾乎都是佛陀有跟他們親自來講經說法、實修實證，當人少的時候，品質都相當好，因為實際的實修方面都足夠，一方面他們的素質也很好，最初的小團體、在幾十個人的時候，戒律、戒條都還不用很多，最初佛陀跟這些修行人講的一個總原則，就只有「諸惡莫作、眾善奉行」一個總原則。所以，當大家秉持這個，持戒的精神、原則之後，所謂「諸惡莫作」，就是要減少惡緣，「眾善奉行」就是要增加善緣，惡緣減少、善緣增加，有益於你去實修、去體證法，因此當初大家要開悟、要見法、要證果，都很快、很快！不囉唆！大家都很快！為什麼《阿含經》裡面講述要證果、要證阿羅漢都很快？事實上是大家對戒律方面，就只是秉持一個總原則，然後做什麼事情都是從你的良知理性來做，於是有這樣的一種制度，有這樣的一個團體，早期的成就很快，但是等到後來人越來越多，幾百人、幾千人之後，包括團體越來越分越多，必須要制定一些更具體的生活規約，於是戒條方面就漸漸出來。不是說一開始，佛陀就制定了幾百條的戒律，你們要來成為比丘，就要受多少條的戒律，一開始沒有這樣，一開始就是講一些總則，當僧團越來越多時，然後再看情況、增加一些規約。

（第三節）「我今云何淨其初業，修習梵行？」「汝當先淨其戒，直其見，具足三業，然後修四念處。……」有人就問佛陀：該怎麼樣「淨其初業」？最初應該怎麼樣做、怎麼樣去修？然後才能夠修更高的梵行呢？佛陀就說：應該要「淨其戒，直其見」，要有持戒的基礎，我們講說戒、定、慧，持戒的基礎——諸惡莫作、眾善奉行，惡緣減少、善緣增加，這樣才能夠去實修實證，善根福德因緣才會增加。「具足三業」善根福德因緣具足，就可以有因緣修「四念處」。事實上，修「四念處」就是要證果、要見法，「戒律」真正的目的，是要協助你減少惡緣、增加善緣，有助於身心安詳而修定，進而「止觀雙運」開智慧。

一個有趣的一種現象，制定一些遊戲規則、團體生活公約的戒律，本來是要息諍，但是當佛陀滅度之後，加上部派不斷的分裂，戒律反而很容易變成是引發爭論不休的源頭。所以，戒律本來是要息諍，但是後來卻反而變成最易引起衝突與見諍，包括部派的分裂，以及互相批評、攻擊方面，很多都是因為對戒律的看法、詮釋所引起，很可惜！

（第五節）「云何不善戒？」所謂「不善戒」就是不善行，「善戒」就是善行，「不善戒」就是不善身行、不善口行、不善意行。物主是一個人的人名，「物主！此不善戒從何而生？」所謂「不善戒」是怎麼樣來的呢？「我說彼所從生，當知從心生」如果一個人的心有欲貪，「若心有欲、有恚、有癡」「欲」就是貪，

當你的內心裡面有貪、瞋、癡，展現出來的身行、口行、意行就不會清淨。如果內心無貪、無瞋、無癡，你的心是清淨的，你展現出來的身、口、意行就會清淨。

我們一般都只有看到事情、現象的外表而已，很少人能夠去看到一個人的心，我們很容易從一個人的外表，就去判斷一個人的行為之是非、對錯。舉例來講，在 1987、1988 年，當時我把工作都放下，在台南開元禪學院的研究所讀書，有一次早上在打掃環境時，在走道上面有一隻蝴蝶，看牠還活著，於是就輕輕把那隻蝴蝶移動爬到畚斗上面，因為當時是在樓上，想從樓上放下讓牠飛走，把牠放生、讓牠能夠飛走，當我正拿著畚斗往陽台一放，要把牠往外面放出去，結果旁邊就有一個人走過來了，說：「你怎麼在上面倒垃圾呢？」在他的心目中看到的是一幅我在倒垃圾的動作，所以他認為：「奇怪！你這個人怎麼這麼沒有修養？！竟然在樓上把垃圾往陽台下倒！……」當他這樣講，我才發現「喔！」就跟他講我在做什麼，他才知道「喔！是這樣！」這只是一個舉例。

我們很多情況都是站在另外那位學員的角度在看事情，而我們看了之後，還好！因為他有講出來，我有跟他解釋，這樣才知道嘛！不是他所想像的這樣，如果他沒有講出來，就會在他心裏面存著一個很不好的印象，認為「這個人很缺德！這個人怎麼樣……，這個人怎麼樣……，連三歲小孩子都知道，連國小的小孩子都知道不可以倒垃圾，這麼大的人了，還這樣！……」我們是不是常常犯這樣的毛病？常常是看到一些現象、行為、外形，外面行為的展現，然後就去下論斷：別人這樣不對，別人這樣……，別人這樣沒道德，我們常常在犯這樣的毛病。所以，當他這樣的一個反應，也讓我體會到我們眾生常常都只看到事情的外表，從一個外表的行為，就來判斷別人的是非、好壞，卻沒有真正去了解，其實人家他的內心是在放生，你卻沒有去看。這只是舉出一個例子讓大家參考。

因此，返回來關照我們自己，做事要從我們的良心理性來出發，別人要怎麼樣看，要怎麼樣批評、論斷，那是隨眾生啊！隨眾生怎麼樣去看，最重要就是出發心，你的動機在哪裡，有些時候沒辦法設想很周到，如果處處考慮那麼多喔，變成就會很在乎別人的看法，很在乎別人的眼光，到最後你就不太敢做，因為你很在乎別人怎麼講，你就沒辦法有魄力，沒辦法圓滿，只要盡力就好。所謂「你做到流汗，別人嫌棄罵得口沫橫非」都是沒辦法圓滿，但就是盡心盡力、盡其在我，憑著我們的良心理性去做，別人要誤會、別人要怎麼樣，如果可以解釋、我們就解釋，如果知道、我們就解釋，如果沒有、我們也無可奈何。如果他不講，就憑著他的看法，然後在那裡論斷，就隨緣啦！沒辦法！

世間的是是非非這麼多，就是這樣。很重要的一點就是，要回來看到我們常常是憑著看到一個片面的現象，然後我們就下論斷，於是還會跟人家講說：這是我親眼看到的。其實你親眼看到的，也常常都只是看外表而以，因此佛陀才講高標準方面的，「切莫信汝意，汝意不可信，得阿羅漢果已，方可信汝意」就是說不要隨便相信你的判斷，你對你的判斷要保留一個空間，不要認為說「我看的明

明就是這樣，他就是這樣的人……」我們太武斷的那些論斷，很多是錯誤的，我們沒有給自己留有空間，也沒有給別人留有空間，這樣只會自尋煩惱，增加世間的苦惱，因此對我們的判斷，我們要保留一個空間，不要一下子太武斷啦！

我們看書本後面「學佛的心路歷程」第六點，都是實際經歷過來的一些情況，在我大專時期，動態方面則積極服務人群，除了當班代表外，先後擔任過校友會會長，學生會主席、畢聯會主席，從服務人群中去體悟人生哲學、找尋生命的意義，同時也實際去體悟「名、利」的腐蝕性，也實際去參悟為什麼世間人看不開名與利？從領導與服務中，去觀察「我慢、我是、我能」，讓我對人生哲學方面有很深的這些體會。因為以前當我遇到一些困擾，是否承擔或是不承擔的時候，我會去請教一些滿不錯的老師，他們都會鼓勵我勇於去承擔，鼓勵我勇於去接受挑戰，因為從實際的服務人群、承擔之中，可以體會到書本裡面學不到的人生哲學，會看到眾生的真實面——「你做到汗流；別人嫌到涎流」，體會這是很正常的現象，後來慢慢對這些眾生的實相體會越多，後來就會知道：我覺得該怎麼做，憑著我的良心理性去做，至於別人要怎麼樣論斷、要怎麼樣評論，就隨眾生、世間因緣，才會慢慢地從八風一吹就動的情況之下，慢慢超脫出來，不然怎麼樣做到八風吹不動？！如果你很在乎別人的閒言閒語，很在乎別人的評論，幾句話就把你打得東倒西歪，你怎麼樣八風吹不動？！

所以，不要逃避、也不要怕承擔，各種的境界都是可以讓我們學習，可以讓我們成長。戒律的精神總則就是「諸惡莫作，眾善奉行」，所秉持的是「良心、本性」，具體的展現是「慈悲、愛心」，有了善緣當基礎，就比較容易「自淨其意」。一個重要的歸納，只要你是從慈悲心出發，這樣大致上就不會錯，包括持戒律，或是身、口、意的展現，從慈悲心來出發，一切這些都是為自己，也?眾生少苦、離苦。對於別人的判斷，我們要保留彈性、保留空間，至於別人對我們怎麼樣的判斷，就隨眾生的因緣，有則改之、無則勉之。

所謂「自古聖賢多寂寞」，為什麼他們多寂寞？因為眾生沒辦法真正了解他，包括佛陀所講的珍貴法寶，能夠真正知道的也不多，以及老子所留下的智慧之言，真正能夠體悟的人也不多。

（第六節）是講戒香為最上。

（第七節）是講持戒方面，最基本的一些戒條、戒律，比較容易瞭解，在此不必一一去講解，自己看了之後，能夠做多少、就做多少。【法義分享】眾生常會用自己的好惡標準、自己的框框來當標準，然後去衡量別人是否「犯戒」，是否「如法」，那都是無明與我慢。這是我二、三十年下來的一些體會，可以讓大家參考，因為看到一般眾生常常很容易犯這種毛病，都是用自己的好惡、自己的框框來當個標準，每一個人的內心都有他的框框，每一個人的內心都有他的框框。他是在二元對立的世界裡面，符合他所要的或是他所不要的，如果你所做出來的，

是符合他所要的這些，他就認為是對的；如果你所做出來的這些，不符合他所要的、他所排斥、他內心所不要的，他就認為你是錯的。

我們一般人也是這樣，常常是以這樣在衡量別人，就像有的人有潔癖，一天到晚就覺得家裡就是要清洗得一塵不染，於是從早起來就很在乎家裡的清潔、清掃，如果去到別人家裡，就覺得這裡有灰塵、怎麼這麼髒，到處有灰塵污垢，就批判這個人很懶惰，很骯髒、很不負責任的，認為別人應該要像他們家裡一樣的乾淨，這樣才是真正的好女人、好男人……。但是卻看不到為了維持一塵不染的情況，常常成為境界的奴隸，然後又以他所樂的方面，然後去衡量別人，這只是一個舉例，其他的包括吃素、要不要吃蛋……，都引起很多的爭論。如果吃素的人又分做要不要吃蛋，認為說不可以吃蛋，才是真正的吃素；只要沒有吃蛋，就是正確的吃素；如果吃素、又吃蛋，是吃到「混蛋」，認為你是吃的不清不淨，這樣真的是沒完沒了。

包括說像有一次○○寺與另外一個單位合辦，從緬甸請一位禪師到台灣主持禪修，在金山的法爾道場，聽說發生一些不是很愉快的事情，算是滿嚴重的國際之間的一種衝突，我們不知道還自以為是，因為在泰國、緬甸、斯里蘭卡，包括西藏他們的出家人，他們是葷素不拘，像南傳地區，包括佛陀早期他們也是一樣過著托鉢生活，他們是鼓勵不殺生，但是眾生供養什麼，他們是存著一種感恩、謝謝，回饋世間的心來吃。當然，如果能夠素食，他們是以素食為主，像今天的泰國、緬甸、斯里蘭卡，他們的出家眾是葷素不拘，這位緬甸禪師第一次到國內主持，很不容易過來，因為他在緬甸是一位相當有名的禪師，百般設法讓他過來、主持禪七，一個月期間，因為他們在緬甸有吃肉，到這邊沒有吃到肉方面，結果幾天下來身體承受不了，胃很不舒服，身體無法承受，結果那一位禪師就請他的侍從，去買一些肉類回來，到道場裡面來煮，結果我們這邊負責行政方面的法師就認為他們破戒、沒有持戒律，認為這些在吃葷的，不是修行人，當場產生一些不愉快的情況。

負責現場行政運作的法師就認為他們不持戒，算什麼法師、算什麼禪師，於是就以人家沒有吃素、然後否定別人，結果把氣氛搞得不很愉快，因為在緬甸、泰國是沒有比丘尼制度今天到台灣來，竟然被比丘尼訓斥，後來聽說他表示：下次不要來了、沒有下次了。緬甸、泰國地區的比丘尼制度已經喪失了，他們就只有比丘制度，出家女眾就只有八戒女方面，我們沒有尊重人家的制度，結果以我們的觀念制度硬要別人這樣來力行，然後又以我們的制度認為別人沒有符合我們這樣的制度，做一個很不好的論斷，這樣引起很不必要的紛爭。如果今天你是個大法師在主持禪七，人家是從緬甸來學法，他要入境隨俗、遵從這裡的規定、規章，但是今天我們是請人家來主持，卻沒有尊重人家的背景、制度，這樣引起很多不必要的紛爭、衝突。

在此，一方面希望我們能夠多包容異己，儘量不要光是因為符合我們的要、就認為是對的；不符合我們的認定標準，就把他判定是錯的，這樣都只是在二元對立世界裡面，增加不必要的衝突。希望以後國際間的交流，能夠儘量避免類似如此情況，大家互相彼此尊重，像達賴喇嘛來台，我們也要尊重人家的文化背景，在西藏地區接觸的就是牛群、羊群，所以他們肉食很正常，我們真的要多包容異己。

戒律是用來規範自己，不是拿去衡量檢驗別人，這是很重要的觀念，如果有回來反觀、回來內省，會嚴以律己、寬以待人。如果沒有回來反觀、照見淨化自己，我們常常會嚴以律人、寬以待己。一般人很容易犯的就是寬以待己，我們要改變過來，戒律是用來規範自己，不是拿去衡量檢驗別人，要持戒律的精神原則，不要持死的戒條戒相，但是這要有智慧。如果「戒禁取結」沒有破除，眾生就容易被戒條、戒相所束縛。所以，要證到初果，就要破除「戒禁取結」，並不是說不持戒，也並不是說被戒條束縛住，而是你會有智慧去持，分寸就能夠拿捏得準。所以，如果「戒禁取結」方面沒有突破，本來戒律是要協助你減少惡緣、增加善緣，如果欠缺智慧，就會被戒律所束縛、綁住。

戒律本來是幫忙你解脫的，就好像我們在剛種下小樹時，旁邊用一些支撐木把它網綁、支撐，這些是要協助這棵小樹穩定、成長，但是如果你一直撐住、穩住、綁住為主，後來這棵樹會被網綁住，沒辦法長大。以佛陀當初來講，在戒律方面，希望大家真正持到精神的原則，如果要在戒律戒條上面執著，很容易引起不必要的紛爭，這樣只會阻礙你修行解脫之路，當初佛陀是因為最初大家的素質好，所規定的戒條規律不必很多，只要講一些原則就好了，如果你真正有智慧，會持到戒律的原則精神，不是說越多越好。

一般眾生不容易看到內心的內行，但是很容易從外表、外相檢驗有沒有修行，很多人就從一個人有沒有莊嚴，走路有沒有很穩定，出去托鉢或是出去化緣，眼睛有沒有飄浮不定、東張西望……來檢驗。當然，這是學佛修行的過程是不錯，但是因為很多人重視這方面，結果誤導一些修行人在戒律、在外表上面下工夫，這樣很容易誤導一些人只看到外表，這樣不是很理想。所以，真正重要的是我們要持戒律的精神原則，但是不要光只是死守一個空殼子、一個外表。

另外，戒律、持戒不是做給別人看，這裡面除了有自我以外，如果持戒律是要做給別人看，這裡面要去看到有名利心在裡面。真正要修行，持戒是要減少惡緣、增加善緣，不是做給別人看的，如果把戒律成為是要很注重一些外表，但是沒有很重視「出世間法」，身、口、意方面的清淨，而只是重視一些戒律、戒條方面，我們要去看到這些做給人看的心態、背後裡面，是有名利的染著、污染，這樣就可以避免。講這些不是要引起見諍、引起紛爭，而是希望大家能夠真的去看到，避免我們有染著、有污染，避免有污染而沒有看到，因為持戒精嚴很容易獲得名利，我們只能點到為止，希望大家重視解脫的實質意義，要把佛法的解脫

道真正走出來，放下一切的名利，持戒就是為了減少惡緣、增加善緣，持戒就是從慈悲為出發，這樣精神原則就能夠掌握住。

持戒方面，希望是用來規範自己，不是拿去衡量別人，我們真的要有無限的胸襟、無限的雅量，覺得怎麼做比較好，自己就這樣去做，最好大家能夠多包容異己，一方面我們的胸襟、心胸不斷的擴展，一方面也可以減少不必要的紛爭、紛擾，多包容異己。如果覺得「日中一食」很好，你就這樣做，但是不要否定那些沒有「日中一食」的人；如果覺得「不持金銀」很好，有助於修行，你就這樣做，但不要否定到那些有接觸到金銀的人，其它也是一樣以此類推，你覺得說怎麼樣做，能夠有助於我們本身身、口、意的清淨，怎麼樣做有助於我們聞思修證，解脫道能夠走得又平又順，都是以我們怎麼樣去做，能夠真正快速又安全的到達解脫道為主、為核心，對其他的人要多包容、多包容，除非他是你的學生，他要跟你學習，除非他真的有心要請教你，你才跟他講一些看法、讓他參考，不然我們儘量不要去界定別人，這樣對、還是錯，我們保留空間。

本來戒律就有相當彈性，真正持戒很嚴謹的人，如果走在「出世間法」的解脫道上，不是在表相上面而已，你是要外表、還是要核心呢？最重要就是要真正契入體會到「出世間法」，佛陀所跟我們講的：怎麼樣才是真正的解脫道？怎麼樣才是真正佛法的核心？如果你沒有扣住核心，只是捨本而逐末。不是說持戒不重要，持戒也是要協助你去扣住法的核心，因此但得本、不愁末，並不是說戒律方面就不重要、不重視，並不是這樣，基本的守法、守戒這些要有，我們能夠做多少、就儘量去做，戒律不要形成是修行上的一個障礙，這樣就失去意義。

有關於戒律方面，有時候我不願意講太多、太深，因為就算弘一大師，他是一個律師，都很難很難制定一套戒律出來，讓人家信服的。再者，真正有嚴格回來淨化自己、看自己的人，他越少去挑別人的是非。所以，一切是回來反觀、淨化我們自己，除非這個人他要跟你學、要當你的學生，才去指出他哪些方面要改、哪些方面要修正，不然我們多尊重、多包容。本來戒律就相當有彈性，最重要我們要看他的心態，而不是說看外表，最初只有制定幾條重要簡單的一些規約、公約，再來更詳細的戒條，是因為有人犯了這些，然後再覺得有必要制定就再制定，很多後來是因為部派又分了之後，因為針對不同的地區、社會的道德標準，然後做一個界定。所以，佛陀有講說「小小戒可捨」，有些戒律方面是要因地、因時而調整的，對戒方面，我們要持到精神的原則，從慈悲心來出發，大致上這樣就不會錯，從能夠減少我們的惡緣、增加我們的善緣，從我們的良心理性出發，這樣就不會錯。

戒律是要求我們自己、規範我們自己，不是拿著戒律的尺去衡量別人。如果覺得持這樣的戒律，對你的修行有益助，不會形成障礙，這樣就去做；如果會有障礙，就像剛才有人提到，在工作、社會活動方面，很多的戒律會形成內心的一些衝突，這方面我們應該以智慧去調整，如此衝突就可以弭平、可以消失的。

有關於戒律方面，除了回來規範我們自己以外，大家在持戒的時候，記得！要拋下名利心，當然也許這一點，在家人可能比較還沒有體會那麼深，但是像我們這裡有人短期出家過的，他們也看到比較多，所以他就體會比較多。所謂「持戒」，記得！不要為了名利。

再舉例來講，有一次我在某個地方，聽到幾位台灣出家眾到緬甸出家、現出家相，然後穿著南傳的制服回來台灣，他們就力行托鉢的生活，後來一起聚會就在討論一些心得、托鉢的甘苦，由於在台灣要施行托鉢制度是很辛苦，常常托空鉢是很正常，不然就是人家會給他們錢，因為我們這裡認為說供養你錢沒問題，但是如果他們受南傳戒是不持金銀，或是拿了一袋水果，他也傻住啦！不吃不行，要吃又常常都吃那些，於是很多人實行幾個月的托鉢生活之後，往往不是身體受不了，不然就是常常把胃弄壞了，容易胃很不舒服。當他們講一些甘苦之後，其中就有一个人就講說「奇怪！你們為什麼要這樣堅持托鉢生活呢？」其中就有一个人就講：「要讓人家肯定我們修行是梵行清淨者啊！」他就想說穿南傳迦裟，要力行托鉢，講得也很率直，覺得說承受這些風風雨雨、受這些挨餓，常常把身體弄得很不舒服，這裡面竟然有解析出來，裡面有要讓人家肯定、要讓人家讚嘆的心態，這樣不是很理想的持戒精神。

如果在台灣能夠漸漸力行托鉢制度，很好！因為托鉢方面，本來就是要讓出家人、修行人，把各種慾望降到最低，把我慢降到最低，都是要磨我們的我慢。再來，實行托鉢跟眾生有所接觸，讓眾生有佈施的法喜，有這樣的一個結善緣，有因緣可以進一步跟眾生，做一個法上的佈施、法上的回饋。本來托鉢的意義，就是要減少我們的我慢，減少對四食裡面「粗搏食」的欲貪、貪食方面，都是要減少欲貪，還有降服我慢。再來一方面，因為實行托鉢生活，生活可以越單純，就可以有更多的時間在聞思修證以及弘法方面。

本來制定托鉢生活，絕對不是要讓人家肯定，認為是一個梵行清淨者，是一個修行的聖者，這樣就沒有掌握到實質的意義。很多情況你要怎麼樣做，當下用你的智慧去判斷，當你很口渴的時候，你要不要喝水，用你的智慧去判斷，這樣就好了，這沒有標準的答案。所以，托鉢制度到中國就行不通、無法實踐。[回目錄](#)

第廿一章 守護六根

（第一節）在歷緣對境中，如何守護六根，才不會成為境界的奴隸？「云何不守護門？」一個人「不守護六根」是什麼意思呢？「愚癡無聞凡夫眼見色已，於可念色而起緣著……」「眼見色已」一般眾生看到各種境界——現象界的一切人事物，看到現象界的花花世界，「於可念色」於可意境、順境、喜愛的境界，

遇到這些可愛、喜愛的可意境，覺得好的境界、順境，就會起「緣著」，所謂「緣著」就是愛著、貪著。如果遇到「不可念色」—逆境、不可意境、不喜歡的境界，就起瞋恨；遇到喜歡的境界，就要抓取；遇到你要的境界，就拼命抓；遇到所不要的境界，就拼命的排斥、抗拒、瞋恨。

「不住身念處」沒有好好觀察當下的身心變化，「故於心解脫、慧解脫無如實知，於彼起種種惡不善法，不得無餘滅盡，於心解脫、慧解脫妨礙，不得滿足」「身滿惡行，不得休息，心不寂靜；以不寂靜故，於其根門則不調伏、不守護、不修習。如眼色，耳聲、鼻香、舌味、身觸、意法，亦復如是」其它的六根也都是一樣。

所謂「六根」，就是眼、耳、鼻、舌、身、意。所謂「六塵」是色、聲、香、味、觸、法，一般眾生眼睛看到外面的色塵，或是耳朵聽到外面的聲音，看到、聽到好的，就會一直的抓取；看到、聽到不好的，就會起瞋。看到所要的境界、就在抓取，看到不要的境界、就起瞋。耳朵也是一樣，聽到你想要的聲音——褒獎你、誇讚你，稱讚你很聰明、很能幹……，尾巴就翹得很高，你的心就被幾句讚揚話語牽著走。同樣的，當有人毀謗、批評你幾句話，內心傳進來不想聽的聲音，遇到不可意境、就起瞋。我們眾生的「六根」與「六塵」接觸之後，都是常常成為境界的奴隸。

「四念處」就是讓你的身、讓你的心，能夠回來看你當下的身、受、心、法。一個人的心沒有內斂、守護六根、沒有修行，常常成為境界的奴隸，「六根」都一直向外攀緣、抓取，然後又被境界牽著鼻子走，「八風」只要有一風，把你吹東、你就向東，於是東倒西歪。修行就是要讓你的心，不管面對可意境或是不可意境，都能漸漸做到「如如不動」，所謂「如如不動」並不是麻木、沒有覺知，而是不會成為境界的奴隸。如果一個人很在乎別人的評論、評斷，你的心沒辦法真正安止下來；當你靜下來之後，又會去抓「誰又講怎麼樣啊！我做這件事情不曉得別人的看法是怎麼樣啊！……」都很在乎別人的評斷，你的心也沒辦法安止下來，沒辦法有果決的大魄力，因此我們的心常常成為境界的奴隸。

對於修行者而言，何謂「善守護根門」呢？「多聞聖弟子眼見色已，於可念色不起緣著，不可念色不起瞋恚」「不起緣著」就是不貪愛，過去習性會貪愛的「可愛色」，現在已經不會起貪愛了；遇到「不可念色」不可意境，不會起瞋心了。「常攝其心住身念處」因為你的心已經安住在「四念處」上面了，都隨時明覺當下身、受、心、法的變化了，所以「無量心解脫、慧解脫如實知」一方面你的身心柔軟，一方面你的心胸也是無邊無量。如果心胸很狹窄，範圍框框很狹小，遇到框框外面的、你就反彈，所謂「無量心解脫」能夠做到不受八風吹動，都是要有相當大的心胸。

「無量心解脫、無量慧解脫如實知，於彼所起惡不善法寂滅無餘，於心解脫、慧解脫而得滿足；解脫滿足已，身觸惡行悉得休息，心得正念，是名初門善調伏守護修習」。

【法義分享】到達守護六根，已是進入實修階段。何謂「不守護六根」呢？就是六根接觸到可意、可愛之境，就起貪愛、黏著、抓取。六根觸到不可意境、不順心之境就起瞋、排斥、抗拒。如是，身心常成為境界的奴隸，都被境界牽著鼻子走。

什麼叫做「守護六根」呢？當「六根」接觸「六塵」的時候，遇可意境不起貪；遇不可意境，不起瞋。若有起惡不善法，馬上覺察、立即改進。如此，心有所主，不會成為境界的奴隸。是我們歷緣對境很能夠用得上、也很重要的章節，都是實際上我們修行要下工夫所在，要把這些落實在日常的歷緣對境中，修行不是懂一些知見，不是在爭辯，而是包括修行的功夫、定力方面，都是要加以檢驗。你的檢驗是在哪裡？都是在六根與六塵、境界接觸的時候，有沒有跟以前不一樣呢？記得！修行是跟自己比，不是跟別人比，你自己有沒有一天一天的成長？有沒有一天一天的脫胎換骨？你過去常成為境界的奴隸，現在有沒有一天一天的脫胎換骨出來呢？都是很重要的檢驗。

（第二節）「汝等應當守護根門，善攝其心。若眼見色時，莫取色相，莫取隨形好」我們不要只看表相，包括要跟他學的法師、大師、上師也是一樣，不要只看表相。真正有內涵的人，往往不會很重視表相的。

（第三節）「我今當說律儀、不律儀。云何律儀？云何不律儀？愚癡無聞凡夫眼見色已，於可念色而起貪著，不可念色而起瞋恚，於彼次第隨生眾多覺想相續，不見過患；復見過患」「復見」就是說雖然看到過患，但也不能夠除滅。「耳、鼻、舌、身、意亦復如是。比丘！是名不律儀。云何律儀呢？」就是所謂的「若眼見色，於可念色不起欲想」不起貪。「於不可念色不起恚想」不起瞋，「次第不起眾多覺想相續住，見色過患；見過患已，能捨離。耳、鼻、舌、身、意亦復如是。是名律儀」。

（第四節）「云何不律儀？」「不律儀」就是不守護六根，「六根不知量」到處一直在攀緣，「眼根不律儀所攝護」眼根都是一直向外攀緣，到處東張西望、攀緣，就是「眼根不律儀所攝護。眼識（貪）著色」眼識一跟境界接觸，就貪著、黏著，「緣著故」就是貪愛。因為貪愛、黏著，於是就會產生苦受。「苦受故，不一其心」因為你的心被境界牽著走了，沒辦法靜下來。「不一心故，不得如實知見」因為你的心到處在漂浮飄蕩，比如喜歡玩股票，你的心就跟著股票而上上下下，你的血壓也跟著上上下下。所以，你黏著什麼，就會被境界把你卡住、吸引住。「不得如實知見；不得如實知見故，不離疑惑」就沒辦法離疑惑，因為你的心無法靜下來求真求證，沒辦法靜下來如實觀，所以你的內心裡面有很多的疑惑、疑結，沒辦法破除，就是「不離疑惑」。

「不離疑惑故，由他所誤」因為本身沒辦法親證，加上你內心裡又有很多的苦，變成去跟隨著人、跟隨著外境，被盲師牽著鼻子走，你也不知道，「由他所誤」就是被一些盲師牽著鼻子走、也不知道。「而常苦住」就在苦海裡面浮浮沉沉，就是「不律儀」。

什麼叫做「律儀」呢？「眼根律儀所攝護。眼識識色，心不染著」當眼睛跟境界接觸的時候，心不貪染，不貪愛、不染著，就會「常樂受住」你的心能夠寧靜下來，所謂定、靜、安、慮、得，有，不會到處攀緣、被境界牽著鼻子走，你的心就能夠定得下來，定、靜是一個過程，「安」就是進入輕安的階段，「慮」就是深度「止觀雙運」，於是就能夠體悟、有所得。「心不染著已，常樂受住」會有禪悅，「心樂住已，常一其心；一其心已，如實知見」如果一個人的內心安詳、寧靜，就不必到處去攀緣；如果你的內心快樂、愉快，可以不必去找電動玩具或是飆車，一直來刺激。

「一其心已，如實知見」因為你的心能寧靜下來，你就能夠「止觀雙運」，「一其心」就是你的心能夠一心，清清楚楚的活在當下。「如實知見已，離諸疑惑」能夠如實觀、如實的看，去求真求證，內心裡面的疑結就會慢慢破除。「離諸疑惑已，不由他誤，長安樂住」因為疑惑的破除是來自於你的實修實證，就不會被別人牽著鼻子走，不會被很有名的大師，人相、我相、名相、大師……牽著走。「不由他誤，長安樂住」一個人不能夠如實體悟，如實了悟「四聖諦」，就會像棉花丸這樣輕飄飄的，風吹哪裡、就吹向哪裡。

「不律儀」就是不守護六根，看到可意境就起貪，看到不可意境就起瞋。如是，心常被境界牽著鼻子走而成為奴隸，心靜不下來，六根又到處攀緣，如此動盪不安的心，怎麼能看到宇宙人生的實相？怎麼能脫離苦海呢？所以，一般眾生的心，當「六根」跟「六塵」接觸，就會起種種的內心覺受，「六識」內心的覺受就會出來了，「眼識」就是由眼根接觸色塵，所產生的是非、好壞判斷。好的，下一步就貪愛、貪著；不好的、不可意境的，你就起瞋恨。因此，當接觸之後，內心就會起了變化，如果一般觸到順境，一定會進一步的起貪愛；如果觸到的是逆境，就會起瞋心。不管起貪愛或是起瞋心，你的心都會成為境界的奴隸，就是六根不守護律儀。

我們每一個人都有六根，每天都在跟「六塵」（境界）接觸，每天歷緣對境所遇到的境界就是「六塵」——色、聲、香、味、觸、法，就是我們每天歷緣對境所遇到的境界，「六識」就是講我們整個的心理變化、情緒變化，都是來自於我們的「六根」與「六塵」接觸，然後產生的順、逆——貪愛、瞋心。「六識」就是我們貪瞋癡的心理變化、我們的苦受，遇到順境、就起樂受；遇到逆境、就起苦受，苦受就會產生瞋心，樂受就會產生貪愛，在貪瞋癡裡面成為境界的奴隸、起貪瞋，因為眾生的癡、無明，對身體的實相不了解，對境界的實相情況不了解，對「六根」與「六塵」兩方面，沒有如實的了解，就是無明、愚癡。所以，當你

遇到境界，就成為境界的奴隸，然後起貪、起瞋，在循環、輪轉，就是「不守護六根」。

我們要修行、「守護六根」，一方面了解「六根」——我們的身心，本身就是一直無常生滅變化，而且本身也是緣起。再來，你要看到一切的境界，也是一直在剎那生滅變化，而且也都是緣起，一方面看清實相，當你再遇到各種境界的時候，就會以平常心面對，這時候會以平等心、平常心面對，但不是麻木不仁，不是說沒有感情，因為你了悟這些實相。當人家誇讚你好，你知道、也接受，但是不會起貪愛；人家罵你，也可以反省，有則改之、無則勉之，你也不會起瞋心。如果人家罵你，回來檢討自己，覺得自己沒有錯，一樣不會起瞋心，一方面以平常心、平等心面對一切境界，因為無明的眾生很容易起瞋、起忌妒心，這是很正常的，當你能夠這樣「守護六根」，六根——眼、耳、鼻、舌、身、意，不會成為境界的奴隸。

「沒有守護六根」身心就隨著境界轉，成為境界的奴隸。「守護六根」在每一個根、塵接觸的當下，都有保持明覺、了悟實相，不會成為境界的奴隸。我們在平常歷緣對境裡面，都是要實際去練習、實際去應用的。在禪修時，講述「四念處」是慢慢地把我們的身、受，身心的明覺度慢慢提昇，一方面身心提升到越明覺、越敏銳的境界，然後來看萬事萬物，深度就不一樣。在禪修之後，是要實際的檢驗，不管你的體悟到多深，實際的檢驗都要是在歷緣對境中，要經得起歷緣對境的考驗。所以，所謂「守護六根」、「不守護六根」，都是在平常歷緣對境裡面，但是如果沒有透過禪修實際練習提昇，我們的心常常是在比較粗糙的品質。

（第五節）「佛告摩羅迦舅：善哉！善哉！」你問得好，然後佛陀就做一個簡短的回答：我們要做到「見以見為量，聞以聞為量，覺以覺為量，識以識為量」。「覺」改成「受」，比較容易瞭解。「受以受為量，覺以覺為量，識以識為量」經文很簡短，但含意很深。【法義分享】「見以見為量，聞以聞為量，覺以覺為量，識以識為量」套上一句話：「三歲小孩都知道，八十老翁行不得」。只要還有貪、瞋、癡，就不可能真正做到「見以見為量」。因為有貪瞋癡，就有「要」與「不要」。凡夫是透過一面彎彎曲曲、凹凸不平的心鏡在看待人事物。無意中，加油添醋、扭曲實相，但自己很不容易覺察到，除非你能隨時反觀覺察。這幾行文字雖然是這樣寫過，但是希望大家能夠好好慢慢地去消化，慢慢去體會、慢慢去求證。

代表不同眾生的心態，比如實相是一條直線，但是當貪瞋癡重的眾生，看到這一條實相之後，在他心鏡裡面所呈現出來的實相——這一條線，他的彎曲度會跟他內心貪瞋癡的污染度相同，一位已經有修行，他的貪瞋癡程度已經沒有像前面這麼嚴重，但是還有，所以在他的內心裡面還沒有完全的平整，他內心裡面所看到的曲線還是這樣。一位貪瞋癡止息、內心祥和寧靜的人，他能夠很如實的看

出它是一條直線。實相是這樣的線，印在你內心裡面所呈現出來的，都是跟你內心的彎曲度是相同的。所以，世間一般眾生會爭論不斷、紛爭不斷都在這裡，每一個人都認為他所看到的是真的，因此不同黨派的人，有不同黨派的彎曲度，就會一直站在自己的立場，因為他只看到自己要看的角度，不同的人所看的就不一樣。但是，不管你再怎麼樣看、再怎麼爭辯、再怎麼會講，你所講的、跟事實上都會有相當大的差距。只要你還有貪、瞋、癡，就沒辦法如實觀。

真正如實觀的境界，心是沒有貪瞋癡、平靜的，才能夠說真正做到如實觀。如果實相本身是彎彎曲曲的，對另外彎彎曲曲滿嚴重的人來講，他可能看起來頻率跟他很相近，於是他就覺得這是他所要的，就像情人眼中出西施，找一個頻率比較相近的，頻率比較可以起共鳴的。事實上你找的，是跟你內心彎曲度比較相近的，看起來就好美，情人眼中出西施就是這樣。但是，對這一位沒有貪瞋癡的人，他看出來你是這樣一條線，一樣跟你一樣相同的一條線，你怎麼樣的彎曲，我就看出怎麼樣的彎曲。但如果跟這一位來講，他看出來也是這樣一條線，事實上因為他本身看不到自己內心的彎曲，所以他看起來剛好是符合他所要的口味。事實上我們畫是這樣，如果他的理想世界是這樣的一條線，可能呈現出來感覺的就是這樣一條線，他的夢幻世界就會出來，而且我們一般人很容易聽話都只聽到前半，然後後半就自己做文章，很容易犯的毛病，只是聽到前面，然後就說「我知道了！」，但是後面往往都是自己在做文章，身、口、意一直衝動。

如果一個人外務多、心散亂，或是心常向外看，常挑剔別人的毛病，這樣心很粗糙，就沒辦法看到自己的貪瞋癡。「守護六根」一方面讓我們減少不必要的外緣，減少不必要的外務，但是絕對不是消極、不是逃避，該做的一定要去，因為你承擔每一樣，覺得該做的、你去承擔，每一件事情都是可以修行，可以見法、可以體悟的。

【幻燈片】

剛好這個月發生三次颱風，於是做一些剪輯，裡面有一些啟示。第一個就是尤特颱風，上次報導的時候是方圓七百公里，二十年來最大，氣象局發布颱風警報，而且全台都要嚴加戒備，幾乎全台都已經有準備好了，大家的警覺性都很高了，結果後來這一次颱風怎麼樣呢？從南端這裡慢慢走過，對整個台灣沒有影響，你看尤特暴風圈是二十年來最大，方圓總共有七百公里，大家都已經準備好了，結果它後來沒有入侵。這是尤特颱風前一天，我們整個台北的情況，因為沒有完全進來，我們台北是邊緣，整個台北一樣風雨很大，這是在前夕，颱風邊緣，一方面我們先來看一下整個大地，地、水、火、風的這些變化，無常剎那生滅變化，風雲變色、風雲變化，我們平常在颱風來襲，都躲在家裡面、很少出來，看實際颱風的情況，為了拍攝這些資料，是冒著風雨拍攝這些讓大家看看，整個大地的變化、雲層的變化，剎那剎那生滅無常。

這是尤特颱風的前一天，整個風雲的變化，還不是說前天、而是當天，是當天比較早的時候，當天的傍晚，本來是預定晚上的時候會過來，結果後來沒過來，這整個一些風雲的變化。它行徑動作都很快的，因為平常颱風來的時候，大家都是在挨打這樣，很少去看到它整個的風雲變化。這是尤特颱風，那一次沒有過來，後來隔一週，「輕颱譚梅可能今晚登台」，而且氣象局發布的時候，報紙上都只有小小的一個角落，包括新聞氣象方面也都一樣，報導很小的一個角落，它不但報導是輕颱，還有加上報導說迷你型，輕颱、又是迷你，電視、報紙對這方面的報導都認為：沒有什麼！前面那麼大的尤特颱風都沒有進來了，也沒有什麼動靜，大家變成說對這方面就很輕視它。

結果……哇！你看一夜之間譚梅發威，高雄狂風暴雨，大高雄三個多小時降雨量三百多公里，破兩百年來的紀錄，幾乎高雄市區的地下室全部都淹水，有的高雄人打電話跟我講說真的好可怕，下雨就像倒水、一直倒這樣，三小時竟然是下了這麼多雨，破了兩百年來的紀錄，整個大高雄的惡夢，兩天的雨量破四十年的紀錄，整個大高雄地區都是汪洋一片，根本都是措手不及，因為氣象報導也沒有什麼，風也不會很大，結果竟然好像虛晃一招，完全在不戒備的時候，啊！狂風暴雨，所以「搶救大高雄」，「港都人的惡夢」，結果氣象局人員挨轟，被人罵了，不是說小颱風嗎？不是說迷你型嗎？怎麼會造成這麼大的災難呢？一夕降雨量這麼的大，為何沒有對高雄縣市發佈陸上警戒呢？氣象局人員也是都搞得一頭霧水，怎麼會這樣？我也不知道！都失算了！前面的報導得那麼大，結果沒有進來、又被人家罵，就在那裡喊「狼來了！狼來了！」結果沒有進來，變成另外一個比較小規模、迷你型，變成越怕、越不太敢報導，竟然釀成罕見風雨分離，專家看走眼，「譚美分身肇禍」，而前面的尤特脫軌演出，氣象局分析好好的軌道，它就脫軌演出，讓氣象局也頭痛。

這一次的桃芝颱風又是這樣，本來我們上個禮拜停課，休息一週，因為氣象報導都是說這一次是衝著東北部、北台灣而來，所以前一天在南投、嘉義、台中那邊，都沒有宣佈說要停課，但是我們台北縣市早就已經發布停課，尤其汐止的人已經在膽戰心驚，因為前幾次的下大雨淹大水，而且這一次的報導又是說雲層的構造非常密，預估會下大雨，雨量會很大，台北整個地區方面都已經進入戒備戰備，汐止人更是，大家都這樣盡量去準備，結果這一次預定的路線，它又沒有這樣過來，剛好這一天的前一天是禮拜天晚上，禮拜六那一天就是到南投去跟一個團體上課，上完課之後，人家才告訴我說有颱風的消息，然後隔天早上他們確定已經有發布海陸颱風警報，但是它可能會向北方面的，南投當地有一個人就跟我講，我們南投不錯，好山好水在南投，除了上次的大地震以外，南投颱風掃不到啦！因為都被中央山脈擋住，說颱風要來，我們這裡的天氣這麼好啊！也沒什麼啊！都很平靜啊！

但是那時候聽聽，我是覺得保留，然後我沒說什麼，本來那一天是想在日月潭，在南投附近要拍一些幻燈片，但是後來看看，一方面覺得天氣也不是很理想，

一方面覺得情況不是很對勁，不能夠掉以輕心、大意，於是我想說還是提前上台北，於是在禮拜天那一天十一點的時候就離開南投上台北，結果上台北之後，因為台北已經宣佈星期一放假，我們也是在家裡等著颱風過境，結果隔天就發佈整個花蓮、南投地區災情慘重，好幾個村莊在一夜之間都夷為平地，不只夷為平地，都埋在土石流裡面，這是第一天的報導，桃芝奪走四五十條人命，一百五十人失蹤，事實上失蹤裡面的百分之九十五以上，都是埋在土石流裡面的，事實上死亡的很多，哇！整個土石流的這些，桃芝重創全台。本來是豪華的住宅，一夜之間，整個土石流，土石流比洪水還更可怕，整個那個衝擊力更大，如果是光是洪水，你還有可能像岳飛一樣坐在水缸上漂流走，還有存活的机会，而且衝擊力還沒有像這麼大，土石流非常可怕，花蓮兩個村莊全部都不見了，整個村莊都埋沒掉。

土石流毀村埋屋，有這麼多人都不下落不明，事實上大部分都是被埋在地底下，我們來看災變上方的林班地，遍植檳榔樹，這是災變的地區，這幾個村莊都被沖掉，土石流是從上面流下來，都是種檳榔。在幾年前就有專家已經在警告，我們的山坡地很多都種植檳榔，檳榔對水土的保持是很不好的，很容易發生土石流崩裂的山崩，但是一般眾生利益所薰，種這個有錢可賺、比較好賺，哪管你那麼多！當我在 1993 年有一次到阿里山，沿途這樣坐車上去，那時候也很感慨，這麼高的山上，結果種的不是檳榔樹，就是茶樹，這些對水土的保持都很不好，除了玉山、阿里山以外，有一次又走中橫路線也是一樣，山坡地的開發過度，檳榔樹、果樹、茶葉，真的開發過度。像以前我在大專高中的時候，曾經上嘉義梅山後面的太平山，整個森林林葉茂密，都是森林，但是當我十年前再走一趟那一條路的時候，發現整個景觀都完全改變了，都是檳榔樹，那時候一方面有點痛心，覺得我們眾生一直在吞噬掉大自然的資源，讓大自然的林地越來越少，覺得這樣下去，遲早災難一定會發生。

眾生一直吃、吃、吃，把大自然的林地也都吃掉了，所以那時候就覺得說，如果政府再這樣放縱下去，遲早一定會產生很大的災變，政府就是放縱著人家一直在過度的開發山坡地，除了這些以外，還有很多的佛道寺廟、道觀方面，又是在高度的山坡地上面大肆的開發，都是讓整個山坡地一直被侵蝕，我們以為是大地反撲，以為是大地在報復，事實上不是大地在報復，而是眾生濫墾、開墾過度，你吃掉大自然的保護資源，結果當下大雨的時候就這樣。所以，這些災難、災變，都是因為我們眾生沒有好好去珍惜大自然資源，而過度的開發、過度的濫用，導致一下大雨就是這樣災變不斷。

你看警車出去巡邏，被土石流一衝擊，根本都來不及逃、沒辦法逃，滾滾土石流，當我們看這些，一方面也要好好珍惜大自然的資源，好好跟我們大自然和諧共存、和平共存，人類如果沒有好好珍惜大自然資源，就會自食惡果。這講說大地反撲，但不是大地的報復，而是眾生沒有好好的去珍惜，開發過度，放縱著濫墾、濫葬，放縱著不斷種植檳榔，結果導致水土沒辦法保持，這樣一下大雨，本來是一條小溪，這是人家的村莊，結果一夜之間，整個全部都變成土石覆蓋，

至少十公尺厚度，他們挖了好幾公尺，都還挖不到屍體，至少有挖五公尺下去，都挖不到屍體。如果我們的四種食一直吃、吃、吃，慾望過度、不知節制，就會一直吃，吃掉我們的山河，吃掉我們的國土，吃掉我們的大自然資源，吃到最後就是這樣，看著家園竟然成為一片的土石覆蓋，怎麼樣的感觸？滾滾洪流，無奈天人永隔。

這一次桃芝警報解除，但是氣象預報又挨轟，這是氣象局的預報中心主任，本來預測是向北上來，台北北部這裡已經準備好受挨打，結果它竟然沒有按照預定的路線，然後從花蓮、南投這裡上來，導致南投又產生很大的災變，登陸地點又差這麼多，當然他們認為說已經很準，但因為這一次釀成大災難，有很大的土石流災難發生，所以氣象局方面，包括前幾次的誤差報導，導致氣象局一頭霧水。從這裡面大家有沒有體會到、要分享的哪一點？無常、緣起，大自然的不可預測……。

氣象局都是用現在最尖端、最好的科技，包括衛星整個追蹤、監控、報導，認為說事實上氣象預報比一般的神機妙算，都已經很準了，但是這三次等於好像專門針對氣象局，所謂「人算不如天算」，你把我算得好好的，我就偏偏脫軌演出，當我看這三次的脫軌演出，我自己也很多的體會，如果你慢慢去體會，你會去體會我是、我能、我慢，當你面對大自然這些，你會漸漸的降服。如果你越是展現我是、我能、我慢，大自然會啟示會告訴你，是你厲害、還是我厲害？當你的我慢越產生、越大的時候，大自然都會啟示你、告訴你，是你厲害、還是我厲害？所以，你慢慢去體會這些，我們很多的我是、我能、我慢，會漸漸降服。

曾經有一位朋友夫妻，先生講以前年輕時代都認為自己很聰明，他也認為自己很聰明，賺錢好像賺水一般，因為做事情也都很順利，當然他也很拼命在做，很拼命在創業、工作，所以做得很順利。但是當他發現事業有成，各方面很順利的時候，他的身體卻一天一天的惡化，他以前很不服輸，因為他認為以前的 IQ 的測驗都是 130，就是滿不服輸的心態，但是後來經過生病的折磨之後，慢慢、慢慢的我是、我能、我慢，才漸漸地降服，才漸漸地柔軟。所以，這方面我們要去體會，往往都是要很多的逆境，很多不可意境、逆境的磨練衝擊，我們的我是、我能、我慢才會降服，因為像他有走過這樣一些心歷路程，當我們在跟他談比較深的法義時，他的體會反而很深、很快。所以，我們就是要到要從「不知不覺」，提升為「後知後覺」，再漸漸提升為「先知先覺」。

以南傳地區來講，他們修行、打坐的地方，大部分都在樹下，像我上次到泰國幾個道場去參訪，他們都是住在樹下，一個人一間的小茅房，大家是真正修行人，跟大自然和諧共存、和平共存、和諧相處，真正修行要跟大自然溶為一體。他們都是能夠傷害樹木越少越好，保留樹木，保留森林資源，曾經看過一條走的路、然後中間有樹，有一棵樹還留著，因為這個樹在這裡，他們一樣繞旁邊，這棵樹一樣留著，讓它能夠繼續存著，不是說阻礙到、砍掉，不是這樣啊！所以，

我們要學習著跟大自然和諧共存，以後如果說台灣有這樣原始修行的地方，傷害大自然要越少越好，儘量保持大自然的資源，然後跟大自然和諧共存，我們要回歸大自然，跟大自然和諧共存，有時間多接近大自然。

介紹我們人跟大自然的親密奧妙關係，請珍惜用水、愛護大自然，我們要愛護大自然，因為我們的整個生命，全部都要仰賴大自然，我們整個的生命所需，全部都要仰賴大自然。如果我們破壞大自然，就是破壞我們生存的空間；能夠珍惜大自然，我們生存的空間，就會跟大自然和諧相處。

上次有提到請緬甸禪師來指導禪修事件，後來發生一點不是很愉快的誤解，要補充說明這件事情因為是由國內幾個單位，大家在聯合辦，沒有找到適當的場所，後來到金山借用場所，所以這件事情對金山提供場地的單位來講，完全只是單純的提供場地，他們沒有參與這整個的運作，所以這件事情對他們來講是無關的。有關慈蓮寺部份，雖然有參與這一次的工作，但是事實上慈蓮寺他們是參與一些經費方面的資源，實際的整個工作的運籌、進行、規劃，慈蓮寺並沒有實際的去參與，所以這件事情慈蓮寺也都是事後才知道。上次有講到這方面，事實上我們沒有指責、也不希望針對任何人去指責任何人，而是希望藉這樣的例子，讓我們能夠大家打開心胸，打開我們的界線，能夠包容異己，你覺得怎樣做比較好、可以，你就怎樣做，但是我們尊重異己，尤其是在國際交流的場合，更是需要多尊重不同的文化背景。

包括說佛法，我們在南北傳的流傳過程，已經有很大很大的差異，今天南北傳要交流，大家更需要有開放的胸襟，能夠包容不同的見解跟戒律方面的觀念。所謂持戒與守護六根，都是要求自己，不是去要求、規範別人。[回目錄](#)

第廿二章 三妙行——身、口、意柔軟

所謂「三妙行」就是身、口、意，最重要是身、口、意柔軟。「行者，謂三行——身行、口行、意行」「出息、入息名為身行」「出入息」是屬於「身念住」方面，身體方面的「有覺、有觀名為口行」有覺、有觀，這裡的覺、觀，就是有尋、有伺的意思，這是屬於口行。事實上，在講話之前，我們在頭腦裡面，都已經有那些言語了，所謂的覺、觀，它是比較微細的，雖然外面的聲音還沒有講出來，但是事實上你的頭腦裡面、內心裡面是已經有在講話了。所以，這裡有講口行、有覺有觀，是講說內心、頭腦裡面的言語喃喃咕咕那些。

「想、思名為意行」所謂「想、思」，又是更微細的念頭、起心動念。更微細的念頭、叫「想、思」，它是屬於「意行」。「何故出息、入息名為身行？」「出息、入息是身法，依於身、屬於身、依身轉，是故出息、入息名為身行」如

如果你的身體很浮躁，你的身體很粗魯，或是說你現在剛運動、跑完五千公尺下來，出入息一定會很急促、很快，所以出入息是隨著我們身體而轉、而變的。「有覺、有觀故則口語，是故有覺、有觀是口行」有覺、有觀，就是內心裡面、腦中的言語、喃喃咕咕那些。「想、思是意行，依於心、屬於心、依心轉，是故想、思是意行」。

一般講說修行，不是說越修越行，很多的修行都是越修越厲害，越修我越行、越厲害，因為我有時候也會遇到這樣的人，要來比較、要來比劍的。如果修行不是讓你回來反觀，照見到身、口、意是不是柔軟，不能夠在歷緣對境裡面，看到自己有沒有貪瞋癡，這樣的修行有需要重新檢討。但是他怎麼講呢？「啊！那是不重要的，那是方便法而已啦！我們講最高境界那些，不需要這樣啦！」我就跟他講「看你個人怎麼樣認為嘛！你如果認為這樣好，那你就繼續嘛！」我是覺得說修行是要一步一腳印、腳踏實地，事實上真正修行就是修正我們的行為，因為我們平常都很衝動，所謂的修行就是要修哪些行呢？因為我們平常這個心，都是一直在衝動，我們本來的身、口、意都一直在衝動，修行就是要修我們的身行、口行、意行，我們平常的身、口、意都一直在衝動，抓、繃緊都是，今天修行就是要回來看到我們的衝動，然後讓我們的衝動能夠緩和下來，讓我們的行為跟講話都能夠緩和下來，我們的身、心會展現出一種安詳、柔和。

記得！修行就是修這些身行、口行、意行，讓我們這些身、口、意，能夠緩和、安詳、柔和，身行、口行、意行這三種，它的粗細跟關聯度是怎麼樣呢？身行、口行、意行，哪一種在先？意行，再來是口行。實際上，這三者的展現，是身行在先，然後再來口行，再來才是身行，現在我們微細的念頭、起心動念，已經是明顯的念頭，內心裡面的語言喃喃、抱怨，已經是付諸實際行動。舉個實際的例子，現在假設朋友侮辱你、罵你、責備你，這時候你內心裡面起了一些不愉快的念頭，已經開始起一些不可意境的念頭出來，所以你已經開始在醞釀了，然後再慢慢嘴巴裡面就開始準備，內心裡面就開始喃喃咕咕，再來你就會用嘴巴罵，如果這還不行、還不能解決，就會用手打。如果以犯罪來講，這三種的嚴重性，到這裡都已經算滿嚴重了，為什麼你會到這麼嚴重的情況？因為在前面這裡不能解決。

修行事實上是在這裡、從這裡就消化了，但是一般沒辦法，然後內心裡面接觸到境之後，馬上就衝到口行、意行，開始用罵的、用爭吵的，爭吵之後不能解決，就開始動作、打架。所以，事實上是這樣，意行、口行、身行，我們修行就是第一個要先能夠看到身體的動作是不是粗糙？因為這算是很粗的，這是細的，這是更微細的，你粗糙的衝動、我慢，能不能看到？這裡你要能夠看到，才能夠看到細的這些我慢衝動；這些你能看到，才能夠看到更微細的念頭、起心動念。內心裡面微細的波浪起伏，你就能夠看到。禪修就是要讓大家有機會能夠寧靜下來去看，尤其是要從「意行」裡面就要能夠看到，因為這算是滿微細的，透過

幾天的禪修，大家能夠進入到更微細的心靈品質，然後去看到我們微細的「心行」，當他展現出來這些，你就更清楚地可以看得到。

【法義分享】「修行」就是修身行、口行、意行。「身行」是指我們身體的動作，包括出入息；「口行」是指言談、說話，「意行」是思想、念頭。凡夫的身、口、意都是不斷的衝動，很難停得下來。或是在禪修的時候能緩慢下來，但是一出禪修區，又是不斷的衝動，或是有些世間法的修行是越修越厲害，修行是越修越行，都是背道而馳。你能不能在歷緣對境之中，把講話的速度慢下來？我們實際都可以去檢驗，也可以實際去應用，在修行方面也很實用，希望大家能夠好好落實在平常歷緣對境展現。

能否在歷緣對境中，把講話的衝動速度慢下來嗎？能聽到自己講話的音調高低與聲浪起伏嗎？能覺察到想講話的衝動與衝動背後的我是、我能、我慢嗎？有看到手腳、身體動作的急躁與輕浮嗎？能緩和下來嗎？有看到思想、意念的衝動嗎？當我是、我能的慢心、貪心、瞋心升起之際，能覺察到嗎？能停得下來嗎？這幾個問題都是很重要的。

修行，如果沒有好好把這些實際去檢驗、實際的應用，跟「出世間法」的解脫道，還有很大的差距。所以，我們要在歷緣對境，能夠隨時回來看到我們平常走路的時候，都是走得很快、走得很快，一直急著要去辦什麼，急著要去做什麼，就是那種趕集的心。現在能不能把腳步緩和一下、慢一點？再來，我們平常講話的時候也是一樣，都是急著要表現，然後急著口哩啪啦的一直講，衝動相續都很快，這也是很重要、隨時都可以去修正的，能不能把講話的衝動頻率減緩一點？能不能在你跟人家講話的當下，清楚聽到自己講話的聲音，這一點非常重要。這是真正修行的功力，這是修行功夫的展現，因為這就是明覺度，不是說在那裡禪坐、看佛性，看到什麼、看到什麼性，那不是重點。

重點就是要能夠去明覺到身行、口行、意行，然後讓它緩和下來，過去都已經過去，沒關係！從現在歸零，從現在開始，你在歷緣對境中，跟家人講話、跟朋友講話，跟上司、跟部屬講話，一樣每一個當下，都能夠清楚聽到你講話的內容、聲調，講話有衝動，也知道現在講話在衝動。講話聲調的高低，要能夠聽得到，再來就是要更微細去看到，我在講話的當下有沒有我慢？背後有沒有我慢的心態？這一點要去看到。因為我們常常在講話的當下，背後有我慢不容易覺察；再來背後有不如實也沒有看到，或是我們在講話裡面，有扭曲、有染污，有貪、瞋加在裡面，有加油添醋……，如果沒有相當的一種明覺度，我們都不知道、也不以為然，甚至也會為自己的染污，加上一些合理化的解釋，這方面都是修行的功夫，都是要我們如實回來面對自己，所謂「至人只是常」，能夠返璞歸真。

平常就要去看到我們講話背後有沒有扭曲？有沒有染污？因為有這一層的功力，才有可能到達「至人」，才有可能返璞歸真、成為真人，修行都是要成為一位真人。當機緣不成熟，可以保持「聖默然」、保持沉默，但是我們不要自欺欺

人，不要去扭曲、染污，不要去加油添醋，或是背後有私人不良的動機、企圖，然後又不承認、不以為然，這樣就會失去真樸、失去純真，就不可能真正做到真人。

打坐、禪修、四念處，以及種種修行法門，除了靜下心來去深觀法義外，目的是要用在日常生活、歷緣對境中來現觀種種衝動與我慢，檢驗是否真的「知行合一」。我們在歷緣對境的時候，去看到身行、口行、意行的衝動，就是當下見法，保持你的明覺心在當下，當下你有看到，保持明覺心在當下，才能夠看到身行、口行、意行的衝動，有沒有貪瞋癡，才能夠看得到。修行就是在歷緣對境每天都可以去看到，如果有這些，我們就調整、修正，就是真正的修行。所以，若是真的在修行（不是光用嘴巴講），行者的身、口、意衝動，一定會透過現觀而緩和下來，不是刻意的很慢很慢，而是明覺正知、柔和安詳，沒有衝動急躁。當身、口、意漸漸柔軟下來，「我慢」也會因為透過現觀、反觀，淨化而漸漸淡薄。這方面很多都是我們修行上一個很重要的轉捩點，修行不是在展現我越來越厲害，能夠實際應用出來，真正步上解脫道的「三妙行」就會出來。

所以，「三妙行」是怎麼樣呢？為什麼稱做「妙」？為什麼叫做「三妙行」，向初果、證初果，就要慢慢展現出「三妙行」，而「無為」是阿羅漢。我們本來的身、口、意，都是一直衝動，現在透過修行、透過現觀，我們的身、口、意，展現出一種柔和，展現出一種安詳，然後你的身、口、意，就是形成一種美妙，但不是一般世間美醜的美，而是說他身、口、意的衝動，原來從粗糙身、口、意衝動的那種行，轉變成一種柔和，所謂「美妙」是柔和、安詳的意思，因為透過現觀，身、口、意就會展現出柔和安詳，跟一般人就會有所不一樣的地方，遇到什麼樣的境界，也比較會老神在在這樣。

一個真正走在解脫道上的人，他的身、口、意有現觀之後，一定會自然的緩和柔軟下來，展現出一種祥和、一種柔和、一種安詳，就會自然展現出一種自然樸實純樸之風，於是會把這一股氣氛，給有緣人看到這一種安詳，在經典裡面一樣有提到，有些人看到佛陀的弟子，展現出安詳柔和的身行、口行、意行，然後就問說「你的老師是誰？你怎麼能夠展現出這樣一種安詳的氣氛？」有聽過這樣的故事？都是因為透過有修有證，然後身、口、意自然展現出安詳，如果你的修行沒有體會到法，刻意的身、口、意的緩慢，會形成一種僵化，形成一種造作，那一種妙、那一種柔和，就沒辦法展現出來。所以，一個人有沒有見法，一看就很清楚了。你的內心安不安？一看就知道啊！你的內心有見法，內心的安，一樣柔和、安詳，包括「意行」的安都是啊！

（第二節）最主要就是講一個人用種種武力來防衛自己，都沒有用啊！最重
要你要自我防衛，就是實修「四念住」，還有把「三妙行」做好，這樣才能夠真正的防衛自己，能夠累積各種的善緣、減少各種惡緣，這樣對你的修行會有很大的益助。

（第三節）是有關於修行的次第，「具善人已，便具親近善知識」然後下面就可以以此類推，就像骨牌效應這樣，當你有具備前面的正知正見，後面的這些就會陸續的跟著出來。「便具護諸根」當你有正確的聞思之後，就會來到「守護六根」，守護六根「便具三妙行」，所謂「守護六根」就是你在歷緣對境的時候，六根的衝動已經有認真在看，自然身、口、意的展現就會柔和。「三妙行已，便具四念處」在歷緣對境的時候，你都有在檢驗、在應用，實際在深入四念處、禪修的時候，就更能夠深入，更能夠體證、見法、證果。所以，「四念處」要修得成功，平常聞思、實修，都是要在平常歷緣對境的時候，已經要開始在應用了，不是說等到禪修的時候，才是真正修行，不是這樣。在平常就慢慢已經在應用、在加溫。「具四念處已，便具七覺支；具七覺支已，便具明、解脫」就是修行的一個過程。

六根與身、口、意「三妙行」，兩者有什麼不一樣的地方？我們平常是透過「六根」向「外六境」，就是「六塵」攀緣、接觸的，所謂「守護六根」，因為我們「六根」是向外交觸之後，在接觸的當下，你就要能夠守護。身、口、意「三妙行」，是你有這些功夫之後，再來是向外展現。所謂「六根」向外交觸，事實上反過來是「六塵」跟我們的「六根」接觸，其實是境界到我們的心，境界流入我們的心。在境界流入我們心的當下，就要能夠去看到我們「六根」有沒有守護。所以，「六根」與「六塵」接觸的當下，事實上是各種境界流入到我們心來，身、口、意的行呢？是當有這些境界流入、進來之後，你下一步就會採取行動，因此這是一種實際行為的展現。前面有先「六根」的接觸，後面才会有身、口、意的行為展現，這是實際上要做出來的。就像前面要開始蒐集資訊，再經過一些判讀、解讀，後面這裡就會展現行為出來。所以，修行就是前面接觸的當下，你就要能夠去看到，再來當你能夠看到時，身、口、意就能夠展現「三妙行」，他就會柔軟。

（第四節）講述關於修行的次第，如果一個人沒有慚愧心，他就會不恭敬，「不恭敬故習惡知識」所以常會「求人短」，「求人短故不信」，比如前面這一位從別人那裡聽到，當然也有看到這本書，然後打電話過來講一些問題，就開始要比較、要較量，當我稍微跟他回答一些問題，他就說：不是這樣！不是這樣！，我就跟他講：「如果你真正要了解，必須多看佛教歷史方面」他認為：「佛教歷史不重要，是小學生在讀的，那是祖師禪」我跟他講：「不是這樣啦！」因為他認為自己是一個已經有相當證量的開悟者，於是我跟他講：「如果你要跟我互動、希望聽到真話，我希望你能夠學習著歸零，否則還是存著原來的觀念、知見，我們沒辦法溝通、沒辦法互動，這樣因緣不成熟。因為我跟你講什麼，你就是還是存著原來的觀念在下論斷……」就會有「常求人短」的心態，因為憑著很多過去的知見，認為他修行境界很高，他已經開悟、已經怎麼樣了……。因為他講的那些、我沒有肯定他，反而跟他講：「如果你要這樣認為，只會耽誤你自己邁向解脫之路，如果你願意的話，就是要學習著歸零。如果學佛一開始，慚愧心、柔軟心沒有出來，卻要在那裡較量，這樣要重新檢討」。

所以，「無慚、無愧」就不會有恭敬心，就會去「常求人短」，因為你的心是想要透過修行越修越厲害，然後到處去跟人家展現自己的修行很高、很厲害，這樣都是不正確的。如果一個人能夠有慚愧心、「不放逸」，就會「恭敬順語」，真正要解脫就會遇到善知識，走在正確的解脫道上，就會回來內觀，身心漸漸地柔軟，於是不會去「求人短」，不會跟人較量高低。記得！我們修行不是在跟別人比高比低，是在跟自己比；修行不是去跟別人比，也不是要你去跟某某大師、某某偶像比較，修行就是如實聞法之後，回來反觀自己，一方面能否看到每一次的聞、思、修，讓自己有不斷的脫胎換骨，看到「昨非而今是」。如果聽聞一段期間，還沒有看到過去的知見不正確，沒有脫胎換骨的感覺，表示很多還停留在過去的知見裡面。

事實上，修行是隨時回來反觀照見，讓我們的知見從原來的框框裡面，不斷的跳脫、不斷的昇華，讓我們的知見、讓我們的視野，超脫過去的框框，來到跟解脫者、佛陀他們相同的視野、相同的世界、相同的胸襟。所以，修行不是去跟別人比較，而是跟自己比較，看自己有沒有不斷的成長、脫胎換骨？所以「不求人短」，因為你會向內反觀看自己，「不求人短故生信」，為什麼「不求人短」就會「生信」呢？因為你的心寧靜下來、有活在當下，然後認真去聞、思、修，因此就能夠體悟到法。

【法義分享】整個解脫道次第都是環環相扣，都有前因後果。只要能腳踏實地、實實在在的依法次法向而行，要見法、斷結、證果、解脫，那是不待時節，隨時都有可能。最大的問題是：「我慢」梗阻作祟，要歸○而虛心學習，談何容易。

（第五節）這一節是敘述佛陀跟縈髮目犍連的一個對答，縈髮目犍連不是大目犍連，這是另外一個人。「佛告目犍連：『汝為何等福力故，從彼眾多種種異道沙門、婆羅門、遮羅迦出家所聽其說法？』」縈髮目犍連常常到處去聽一些講經說法，佛陀就問他說：「為什麼你到處去聽那些呢？」他也很老實回答：「我試聽其競勝論義福利，聽其相違反論議福利故」我就是很喜歡去聽他們那些比高、比大、比小，又去看誰能夠比出他最高的，就覺得這個人就是最厲害的，所以我就想去聽聞這方面，也許就跟他學習，就像看武林哪一位高手最厲害，我就想跟他學啊！「聽其相違反論議福利故」那些最會罵的，講的最大聲的，我覺得那些最精采啊！我最喜歡聽這些啊！這好像在政治參選、選舉的時候，很多是罵得越大聲的，罵得越厲害的，掌聲越多、群眾會越多、造勢越成功，所以這就是一般眾生都是喜歡看熱鬧，要越有衝突、越有戲可看，才覺得這樣越有意思，眾生就是喜歡看很有「內容」的一些戲。所謂的「內容」，不是真正好的內容。

「長夜久遠，種種異道沙門、婆羅門，遮羅迦出家競勝論議，相違反論議福利，迭相破壞」佛陀就告訴他說：我看太多了！眾生長夜以來的習氣就是這樣，種種異道沙門、婆羅門，各方面的各宗各派、各種修行團體，以及一些宗派，不

同的宗派、不同的宗教，大家彼此都是在那裡「競勝論議」，都在比高比低、比大比小，要比出一個己大人小、己高人低、己優人劣，對於別人優點都看不到，然後都是一直在挑別人的毛病、找別人的問題，所以「相違反論議福利」總是針對著別人、衝著別人，一直在那裡挑毛病，「迭相破壞」。這是世間的實相——「迭相破壞」，所謂「文人相輕」。

修行人也是一樣，如果沒有建立起正知正見，你是抓住一個山頭、抓住一個宗派，當你貼上這樣一個大的標籤之後，排他性就會出來，因此「文人相輕」方面，修行人也是一樣。當你認定一個團體、一個標籤，框框、架構出來之後，就會排除異己。所以，我們一開始就跟大家講：修行要走在解脫道上，就是要打開無量的胸襟，你要超越任何宗教、宗派，這樣才能夠看到真理、看到實相，解脫自在。

「縈髮目犍連白佛言：『云何六入處律儀，修習多修習，令三妙行滿足？』」怎樣才能夠收攝六根？然後「三妙行」做得好呢？佛陀就告訴他：「若眼見適意、可愛念」就是歡喜的境界，很合自己意思的境界。遇到這種境界，「能長養欲樂」就會讓你起貪、增長你的貪，「令人緣著之色，彼比丘見已，不喜、不讚嘆、不緣、不著、不住」當遇到這種境界的時候，一般眾生會起貪，但是對一個有修行的人，能夠了悟實相的人，他不會去起貪。「若眼見不適意」不可意境、逆境、不喜歡境界，一般人就會起瞋，但是對一個有正確聞、思、修的人，有了悟實相真理的人，他不會起瞋。

「比丘見已，不畏、不惡、不嫌、不恚」不會成為境界的奴隸，「內心安住不動，善修解脫，心不懈怠」因為有在「守護六根」，「三妙行」就會展現出來，平常都有在現觀，已經把法應用出來，於是一期禪修的「四念處」，就有機緣不斷的脫胎換骨。眾生喜歡聽那些己高人低、己是人非、己大人小、己優人劣的高談闊論，滿足彼此內心的欲求，事實上是因為你內心有這方面的欲求，好像說找不到人出氣，去找一個很會罵的人幫你出氣，於是去找相應。事實上，你內心裡面有這樣的欲求，於是去找那些跟你相應的人，但是一般眾生只要還沒有解脫以前，都很喜歡比高、比大、比小，就是身見、我見不斷，總是在高談闊論、比較。佛教部派之所以會這樣分裂，跟這些都有關係，因為人多之後，團體的素質沒辦法掌控，很自然的一定會分裂，只是分裂到後來，佛教變成互相內部的攻擊、廝殺，都不是很好的現象，然而這也是無常法則，無常啊！

記得印順長老就講過一句話——「我們要以佛法來研究佛法」，佛法講的就是無常，要以無常法印來看待佛教佛法的流傳與演變。這樣知道嗎，當你能夠站在這樣的立場，當你有一天體悟到原始法味的珍貴，這時候也能夠以無限的胸襟，來包容一切的宗派、宗教，不會說一種「排他」，我們要有包容的胸襟，大家「以佛法來研究佛法」，了悟整個就是世間的常態，就是不斷一直在演變、演變。佛法，當它講出來成為世間法，落入世間的語言文字，就是沒辦法不受世間

法的影響。當落入文字，一百個人來讀這本書，每個人的解讀會相同嗎？不相同啊！你也沒辦法去強迫別人來相同，因此經典有經典的好處，但是也有它相當的弊病，都沒辦法避免的，因為世間就是這樣無常。

「長夜久遠，種種異道沙門競勝論議，相違反論議福利，迭相破壞」這是世間很普遍的現象，佛門也是不例外。【法義分享】若能守護六根，因有向內反觀，所以身、口、意衝動會漸減少，而且會漸柔軟。「六根觸滅」，並不是六根不去觸，而是遇到可意境——不攀緣、不粘著、不起貪愛；遇到不可意境——不畏、不惡、不拒、不瞋。講起來好像都很簡單，但事實上不容易，遇到逆境要不畏、不惡、不拒、不瞋，很不容易啊！這都是修行的境界。真正的境界、真正的功夫，都是在這裡考驗，也就是能夠以平等心、捨心，去面對一切境界的可意——順境，或是不可意境——逆境，因此內心能「安住不動」解脫自在，但不是像木頭人麻木不覺。

昨天我突然生病，睡到清晨覺得肚子很痛，一陣一陣的一直痛，經診斷是腸胃發炎，所以從昨天清晨開始，整天身體都很不舒服，到昨天晚上更是進入身體很不舒服的情況，到今天上午才漸漸地好轉，現在是恢復到百分之八十、九十，昨天就是突然發生腸胃炎，在疼痛的情況之下，一樣啊！該吃藥、當然我們吃藥，但是在疼痛的情況之下，以及身體的這些反應，包括拉肚子的情況，我們都是如實去看，就是看它怎麼樣痛的變化，它一陣痛、一個頻率起來，然後就又消失，看著它的變化，最重要就是你內心不迎不拒，內心接受它的變化，不是說不會痛啦！不痛就沒感覺了，就是會痛，但是你看著它痛，你不去瞋恨，也不需要去埋怨說：我是去沖到、還是去煞到……？都不必有這些心態。

現在當下症狀是這樣，你就是如實去覺察現在身心的變化，看到我們內心裡面，有沒有在起瞋啊？有沒有起不安的心？如果這樣一病不起，你能不能真的放下嗎？中鼎不能過來上課啦！大家能不能可以放得下啊？整套課程沒有結束，能不能放得下啊？當然可以呀！因緣如此，就接受啊！全部接受啊！所以，要應用到歷緣對境、面對各種境界，都能夠去如實觀察，然後溶入、接受。[回目錄](#)

第廿三章 出入息念

][180 頁第一節)「有五法，多所饒益修安那般那念」如果具足五種前緣、五種因緣，對你在修「安那般那」，也就是「出入息念」，會有很具體的幫忙。「何等為五？住於淨戒波羅提木叉律儀」第一個要持戒，持戒就是讓你增加善緣、減少惡緣。事實上，「修出入息」是在聞思具足之後，更微細去實際深層體悟、體證。當你要進一步去實修體證，你的外緣要漸漸減少，如果你在禪修的時候，還

擔心很多事情，內心還在拉拉扯扯，就沒辦法真正進入實修實證。所以，第一個要持戒，是為了增加善緣、減少惡緣。

「威儀行處具足，於微細罪能生畏怖，受持學戒，是名第一所饒益修安那般那」具體講，就是大家平常多具足慈悲心，因為在慈悲心裡面就有持戒，而且會讓我們的心量逐漸擴展。「慈悲喜捨」本身就是持戒的一個很好、很重要原則，重要的原則就是「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意」。「自淨其意」就是進入實修，然後再實證。「諸惡莫作，眾善奉行」就是持戒的總原則，這些惡緣減少、善緣增加之後，才有好的因緣進入「自淨其意」，就是去淨化，不斷去體悟法，然後不斷開悟。

「少欲、少事、少務，是名二法多所饒益修安那般那」，「少欲、少事、少務」就是放下很多的攀緣，並不是說什麼事情都不可以做，而是你該上班、該工作的，一樣要正常的做，該負責的一樣正常負責，該承擔的一樣要去承擔，但是你要盡量減少、過濾不必要的攀緣，把外緣單純化。如果這半年把不必要的外緣漸漸減少，你才會有更多的時間進入聞思，體會的深度就會加深。

「飲食知量，多少得中，不為飲食起求欲想，精勤思惟，是名三法多所饒益修安那般那」因為吃太飽、吃太多，我們身體的血液循環，很多會集中在胃腸，腦部會比較缺血、缺氧，打坐就容易產生昏沉。一方面肚子撐脹著，你要坐也不好坐，因此在禪修的時候，飲食是知量，只要可以這樣就好，這樣精神會比較好。

「初夜、後夜不著睡眠，精勤思惟，初夜後夜，是名三法多所饒益修安那般那」「初夜」是晚上六點到晚上十點，晚上十點到凌晨兩點是「中夜」，清晨的兩點到六點就是「後夜」，如果精進再用功，一般睡四、五個小時就可以，當然它這裡是訂一個比較高的標準，佛陀以前帶領弟子，都是以比丘為主，他們都是專修，沒有世間的俗事、雜務，是滿單純的，像這種情況是可以。

但是一般我們都有在上班，說只睡四個小時，打坐都還是會昏沉。所以，大家要靈活應用，是不要懶睡、不要貪睡，但是睡眠量不夠，打坐更容易昏沉，而且常常又會對抗。打坐，又不讓它昏沉，但是身心又疲倦，常常在那裡拉拉扯扯，這樣你反而更苦。當然不要貪睡，但是睡眠也要適量、適當。

「空閑林中，離諸憤鬧，是名三法多所饒益修安那般那」找個安靜的地方，初學是需要比較寧靜的地方，接近大自然修行有相當好的優點，如果因緣不具足，就像我們在會議室裡面，大家一樣可以打坐，這樣也很好！如果因緣許可，在接近大自然的郊外環境打坐，品質又更不一樣。但是，也不要說就等以後有因緣，再去那邊打坐，現在好像都沒什麼，疏忽了眼前這些，這樣也很浪費眼前的這些福報。

其實能夠在台北市的黃金地段，有這麼大的教室，大家一起來聞思，真的是大家的福報，所以要好好珍惜，感恩很多因緣形成，才有這樣的因緣共聚一堂認真來聞思。?什麼要在「空閑林中」？以後大家因緣許可，在教室裡面就可以打坐，當你慢慢運用成熟，在上班之中一樣可以打坐，在工作之中只要短短的幾秒鐘，或是一兩分鐘，都可以讓你打坐充電，讓你的頭腦更清醒，隨時隨地都可以是你打坐、觀呼吸的好所在。

?什麼以前佛陀他們修行大部分都在森林裡面？有關於佛陀，示現一個滿有趣的問題：第一，他出生的地方是在花園的樹下；第二，他修道、悟道的地方，也是在菩提樹下；第三，他講經說法的地方，常常也是樹下；第四，最重要的，他入涅槃的時候也是選擇在樹下。後來當我想到這些問題，然後把它串聯起來，當後來我從大自然見到法的時候，才體會到：哇！原來佛陀他一生所示現的，都是在告訴我們：法，就在大自然中；法，就在大家的眼前。所以，我們所播放的很多幻燈片，都是從實際的例子讓大家來看到，大自然這些活生生的法。

「安那般那」就是出入息念，也就是觀呼吸，這是非常重要一種修行法門。「觀呼吸」主要是將散亂的心漸漸收攝下來、讓心澄靜下來，以便對身心內外、對宇宙人生的實相，進行如實深觀，最初大多要參加為期數天的集體專修，以便進行實修實證。

我們一般觀呼吸，在北傳佛教有的人教觀呼吸，都會?那個數、再來隨、再來處，很多人修觀呼吸方面，他修了好幾年了，但是還常常每次打坐都是在那裡數，每次打坐都還是在那裡數，至於怎麼樣進入「隨」，怎麼樣進入「處」，真的也不知道怎麼樣進入。你縱然在「數、隨、處」上面下工夫，後來漸漸禪相這些會出來，也就是「尋、伺、喜、樂、一心」這些會出來。但是，你在這些方面下多少工夫，都只是在「世間定」而已，都只有在修「止」上面下工夫而已。

所以，目標不是在那裡「數」數目，或是說把呼吸看得多清楚，這些都只是「工具」。「觀呼吸」重要的就是讓你「止」下來，然後要進入去觀法義、體悟法義，以後大家因緣情況可以，實際在修「出入息念」的時候，就要「止觀雙運」。至於你要怎麼樣「止觀雙運」，如果在這種「數、隨、處」方法，都是屬於「有為法」，亦即有意識在操控，我們要把有為法、有意識這些操控，全部都要放下，才能夠一開始就進入「止觀雙運」，這是很重要的關鍵訣竅。

（第二節）「世尊告諸比丘：『我欲二月坐禪，諸比丘勿復往來，唯除送食比丘及布薩時。』爾時，世尊作是語已，即二月坐禪，無一比丘敢往來者」佛陀一樣要給自己獨處的時間，也要閉關專修充電，亦即佛陀閉關專修兩個月。「布薩」就是半月誦戒，每半個月會有一個誦戒，以及提供大家檢討、改過的聚會，在基督教是叫做「告解」。

「爾時世尊坐禪二月過已，從禪覺，於比丘僧前坐，告諸比丘」如果有人來問佛陀是怎麼樣打坐？佛陀是怎麼樣在閉關呢？「汝應答言：『如來二月以安那般那念坐禪思惟住』」當佛陀當閉關專修的時候，一樣是採用「安那般那」，這是非常重要的。「多住思惟，入息時念入息如實知，出息時念出息如實知；若長若短，一切身覺入息念如實知，一切身覺出息如實知……」。「佛告諸比丘：『若有正說，聖住、天住、梵住、學住、無學住、如來住，學人所不得當得，不到當到，不證當證，無學人現法樂住者，謂安那般那，此則正說』」。

此處經文告訴我們一個滿重要的訊息，就是所有的修行人，不管你是初學或是老參，或是你已經解脫自在，像佛陀這樣的人，一樣都可以適用「安那般那」的修法。所以，所有的學人，向初果到證四果，一樣全部都可以用「安那般那」，因為有些修行法門不見得普遍適合每一個人，這就是「安那般那」的重要。

佛陀一次閉關專修就長達兩個月，已為人師或當住持領眾的人，只要尚未證到阿羅漢，無論再怎麼忙，都要給自己有獨處專修的時候。有時候也要放下身份，虛心的當學生學習，如此才會成長、才能突破。以上是先跟大家做一個勉勵，因為據我所看到的，當一個人當上人家的導師，當住持領眾之後，都只是在教導別人而已，很少會虛心下來學習，很少給自己有專修淨化，閉關的時候很少、很少，這樣真的都是會卡住，而沒辦法提昇。因為我們在座的人，也許有的人會現出家相也不一定，大家看以後的因緣，但是只要你還沒有真正到達究竟解脫，要隨時給自己有淨化充電的機會，而且隨時要放下身份虛心學習。如果一個人被稱為大法師，或是當住持之後，要能夠放下身份，虛心當學生學習，是很難、很難，很難！所以，現在先跟大家做一個勉勵，要不斷的虛心學習。

佛陀閉關專修，主要就是用「安那般那念」，一切學人都可用「出入息法」，一切修行人都可用。覺音論師也把上座部裡面，所常用的一些修行法，佛陀有開示過的一些修行法，他也都把它整理出來，但是裡面最強調的，還是「出入息法」，所以這方面的技巧，大家要學起來，而此法門的優點，是可深、可淺、可窄、可廣、可止、可觀。「可深、可淺」就是說你要入深定也可以，你要停在「未到地定」、初禪也都可以，一方面可以讓你攝心，這是可深、可淺。「可窄、可廣」，出入息念方面，你可以縮小、縮小到一點，也可以慢慢把它擴大，從一個點，然後點、線、面的擴大，不斷的擴大。

比如國內葛印卡內觀體系，他們的禪修就是從鼻孔附近的範圍，從比較大的範圍，然後再來縮小到人中一點，從一小點裡面，然後去覺知它的生滅變化。「可窄」，就是可以縮小到一點，但是也要從「點」，又可以擴及到「線」、「面」、「空間」，很重要！所以，可廣、可止、可觀。「可止」是可以光是修禪定，如果會應用，是要「止觀雙運」，不需要依賴他物，很簡便！走到哪裡都可以修。

在原始佛法，佛陀領導弟子實修實證之時，這一經（第三節）算是非常重要，但是因為以前經文是靠背誦，很多都只是記錄重要的字眼，所謂的「出入息念」、

「十六勝行」，都是很簡要的講重點而已。事實上，這一經是把出入息念跟四念住——「身、受、心、法」配合應用。

「有一法，多修習已，乃至能令二法滿足，何等為一法，?安那般那，多修習已，能令四念處滿足，四念處滿足已，……乃至能令二法滿足。何等為一法？為安那般那念。多修習已，能令四念處滿足；四念處滿足已，七覺分滿足；七覺分滿足已，明、解脫滿足。」

真正的禪修，只要有七天到十天，是要開悟證果，如果沒有開悟證果，有兩個現象：第一是引導的老師本身也還不知道，第二種情況是學員的聞思基礎不夠。所以，只要你的聞思基礎具足，又有適當因緣，七天到十天要「證初果」，都是沒有問題。只要有「證初果」的證量，以後再經過一段期間的聞思又聞思，深度就不一樣，下一次禪修要證二果、三果，就可以逐步上來。以前佛陀引導弟子都是這樣，只要經過實修之後，就能夠「明、解脫滿足」。

「入息念時如入息念學，出息念時如出息念學，若長、若短、一切身行覺知、身行休息……」因為有十六個階段，請大家把「若長」寫上「1」（第二個階段），「若短」是「2」（第二個階段），「一切身行覺知」第三階段，「身行休息」是第四個階段。

「聖弟子爾時身身觀念住，異於身者，彼亦如是隨身比思惟」「身身觀念住」就是「四念住」——身、受、心、法裡面的「身念住」的階段，「出入息」與「身念住」要如何配合呢？以後我們會再詳細解析。「異於身者」比較深，因為必須是要老參、老修行，才有辦法去體會到，我們在後面的第24章——四念處的修法裡面就有提到，修行這方面要怎麼樣逐步提升呢？從內身、內受、內心、內法，再擴展到外身、外受、外心、外法，再擴展到內外身、內外受，內外心、內外法，它是這樣逐步去擴展。

現在大家先把自己身體的呼吸要先覺察好，這是首要的步驟，也就是修行要從點、線、面……，你本身「出入息」的身、受、心、法，就是你的點、線，這要先明覺、先覺察到，才能進一步擴展到外身、外受。所以，我們現在先講理論方面，至於實際方面要看我們的進度，大家先把「理」方面弄清楚，修行才能夠掌握到訣竅。第一到第四個階段是屬於「出入息」，然後配合「身念住」的修法。

「異於身者」如果能夠清楚了悟自己身體的實況，就可以知道別人。要先有自知之明，才能夠知道別人。自己有沒有貪、瞋、癡，能夠如實觀察到，才能夠如實觀察到別人有沒有貪、瞋、癡，才能夠真正將心比心，「隨心比」就是將心比心。清楚知道自己是怎麼樣的狀態，就像一個明鏡，可以如實照見到別人。但是，如果你本身沒有清楚知道，我們都是在看別人的臉黑，就不是「隨身比」、「隨心比」。因為你看不到自己，總是在看別人的臉黑。我們修行有回來向內反

觀，有清楚看到自己的身、受、心、法，如此才能進一步去看到眾生的身、受、心、法，慢慢運用比較純熟之後，也就是「他心通」，亦即「將心比心」。

如果應用比較純熟，你的內心安不安，你眨個眼我都很清楚知道，你的眼神都在告訴我：內心安不安？你的一舉一動都在告訴我。所以，唯有你的內心寧靜，才能夠清楚判斷、了解對方，但是重點都是要從我們本身的身、受、心、法開始淨化起，你才能夠如實知道外面。

「若有時聖弟子喜覺知」是第五個階段，「喜覺知，樂覺知」是第六階段，「心行覺知」是第七階段，「心行息覺知」是第八階段，「入息念時如心行息入息念學」是屬於「出入息」與「受念住」的配合。所以，「是聖弟子爾時受受觀念住」，「異於受者」也是一樣，「彼亦隨受比思惟」。「爾時聖弟子心覺知」是第九階段，「心悅」是第十階段，「心定」是第十一階段，「心解脫覺知」是第十二階段，是「出入息」跟「心念住」的配合。所以，「爾時聖弟子心心觀念住，若有異心者，彼亦隨心比思惟」，能夠清楚知道當下心行的種種狀態，你才有能力去了解別人的心行種種狀態，這是「出入息」到「心念住」。

「若聖弟子爾有時觀無常」是第十三階段，「斷」是第十六階段，「無欲」是第十四階段，「滅」是第十五階段。以上是《阿含經》裡面的經文是這樣寫，等一下再看《清淨道論》的解釋會比較詳細、有系統的整理。如果你把「出入息念」做好了，修「四念處」方面就能夠配合、應用得很好。所以，「四念處」要修好，前面一定要有「出入息法」的搭配，兩者配合再加上實修時，又加上「七覺支」的應用。「七覺支」就是在調整修行過程中的鬆緊，是對症治療的藥，你是在用法，但是因為鬆緊拿捏、偏左偏右，不一定能夠覺察到，這時候善知識會協助你怎麼運用「七覺支」，把鬆緊調整到中道，來「止觀雙運」。所以，七覺支它是一個很重要的對治、調整。

（第 184 頁）「『云何修七覺分，滿足明、解脫？』佛告阿難：『若比丘修念覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨；修念覺分已，滿足明、解脫。……乃至修捨覺分……』」後面還有一章講「七覺分」方面，我們以後還會再講，最重要就是這裡有提到「依遠離、依無欲、依滅、向於捨」，再來是「名法法相類、法法相潤。如是十三法，一法為增上，一法為門，次第增進，修習滿足」修出入息念、四念處配合「七覺分」，要「依遠離、依無欲，依滅、向於捨」，先把非常重要的字眼關鍵標示出來，在修行上面，要真正邁向解脫道，能夠有「依遠離」的精神，也就是無條件、無所求之心去修。

所以，不要認為我今天很努力參加禪修，就一定要克期取證，什麼時候就一定要開悟，就一定要得到什麼果……。你想抓得越緊，越是得不到。我們是要有修行解脫的動力與決心，但是又要能夠拿捏到要全然的放，那一種不用力，這要慢慢捉摸出精髓。

修行不是說「如果我修行之後，將來開悟了，就可以成為人家的人天師表，就可以為人老師，就可以當住持……」背後是一個名利心在作祟，就已經有染污了，都是有所求。這裡講要「依遠離，依無欲」，要放下世間的名利，才能夠真正體證到解脫道上面的「出世間法」。

「依滅」，事實上要從「有為法」逐步邁向「無為法」、邁向涅槃解脫，「滅」不是說你越修越厲害，是越修越覺得自己不厲害，也就是「我是、我能、我慢」越來越減少，你的心越柔軟，包括說「向於捨」，「捨」就是把世間的顛倒夢想，以及種種抓取都能夠放下，這是很重要的一些原則，我們引用老子的「為學日增，為道日損，損之又損，終至無為」，這一句話含意非常深，可以跟這裡的經文結合。

「為學日增」是包括作學問，在抓世間的名利方面，也就是「世間法」的修行、「世間法的」抓取，你是會越修越厲害。「日增」是越來越厲害，你會越修越厲害，於是「我慢」越大。如果走在「世間法」的修行，是越修越厲害。

如果真正走在「出世間法」的解脫道上，你是「日損」，就是「我慢」漸漸越來越少。十個結、種種結縛就是你的抓取，那些抓取會越來越少，貪愛、無明、衝動會漸漸減少，叫做「為道日損」，「損」就是把我們的種種「無明」衝動、「我慢」，逐漸減少、減少。「損之又損，終至無為」，我們修行解脫上面的十個結，亦即十道防衛體系的十個結「損之又損」，一個一個的斷除。把後面的「五上分結」，亦即「無明」與「我慢」斷除掉，真正證到四果的人，才能夠體證到涅槃、無為、空，就是老子所講的「損之又損、終至無為」，與經文的「依遠離、依無欲、依滅、向於捨」是可以互相配合。

本經是將「出入息法」與「四念處」的修法結合，是非常完整且很深入的修行法，如果能夠完整結合，又有善知識的指導，十天的禪修，隨時都有可能開悟證果，真是「不待時節」，但是先決條件是要有正知正見的法義聞思基礎，以及對「出入息法」的出入息念十六勝行，與「四念處」的內容有所了解。

下一節課就會帶領大家如何在你的家中，在你的上班工作中，把出入息初步至少前面四個階段，就可以應用、就可以來做。至於說以後是不是有比較長的時間，一天或是兩天的實修機緣，就看大家的需要。如果大家有需要，且有場地、有因緣，我們隨時都可以舉辦禪修，以後如果要有七天或十天的期間，也是看大家的因緣需要。我們真的聞思，就是要進入實修實證，以後就是看大家的因緣情況，但是我們在上課的過程中，會帶領大家實際如何去做「出入息法」。心法要領掌握到，平常在家中就可以打坐廿分鐘、卅分鐘，你都可以應用上來，當你了解之後，「出入息法」的打坐跟以前的品質就會不一樣。

「如是修安那般那念者，得大果大福利。是比丘欲求『離欲、惡不善法，有覺有觀，離生喜樂』，初禪具足住」修出入息法之後，你就進入到初禪的情況，

再來修出入息法，可以帶領進入初禪、二禪、三禪、四禪，包括四禪八定都沒問題。所以，「出入息法」可深、可淺，但是初禪到四禪的階段是以出入息念為所緣、為主角，再來後面入五定到八定，這時候是進入「無色界」。

一般還沒有修行的凡夫是在「欲界」裡面，初禪到四禪是屬於進入「色界」，再來五定到八定是「無色界」。「色界」就是地、水、火、風，為什麼說初禪到四禪是屬於「色界」？因為要進入初禪到四禪，大部分都是依地、水、火、風，它有一個比較有形象的所緣，然後深入，就是屬於「色界」方面的。「出入息念」所依就是「風界」，也是屬於「色界」裡面的地、水、火、風。「空」跟「識」方面，是進入「無色界」，是五定到八定的所緣。

初禪到四禪是以「出入息」為主要的一個所緣。五定到八定的階段，「出入息」已經退為背景，變成以「空無邊」、「識無邊」為所緣，但是這時候還是一樣知道呼吸，出入息方面的吸、呼還都知道，修「安那般那」是可以入深定，也可以在「未到地定」、「初禪」都可以。當你有定之後，加上「止觀雙運」，就可以怎麼樣呢？「具足三結盡，得須陀洹果」，又可以進入到證果。「三結盡」不是光在修四禪八定，就能夠得到，如果光在四禪八定，沒有進入「觀」，沒有體會法義，就只是在「世間定」下工夫修行而已，你要斷結、開智慧，一定要進入「止觀雙運」。至於說怎麼樣從「止」，然後跟「觀」配合，有很重要的轉折點，不然你修這些四禪八定，都只是在「世間法」裡面繞。「三結盡，貪、瞋、癡薄，得斯陀含果」就是證到二果，「五下分結盡，得阿那含果」是證到三果，然後繼續再用功就可以證到四果。

熟練「出入息法」之後，要修「止」、修「觀」，要「止觀雙運」都可以，所以不要小看出入息法，能進入「止觀雙運」，則易看到諸結而斷結而證果。觀呼吸法可應用到遍一切處、遍一切時。無論走路、工作、等公車、坐車、上班、炒菜、洗衣、上廁所……，都可以當下現觀呼吸生滅、體悟無常、現見法。

當我們實際去練習的時候，可以慢慢體會到這一段經文所強調的要點，第五節與前面經文是大同小異，一樣是講出入息法、十六勝行，配合「四念住」的修法。（第 186 頁）「或入林中、閑房、樹下」，「閑房」就是禪房。事實上，以前的禪房就是一個很單純可以打坐禪修的地方，就是閑房、樹下或空露地，接近大自然。像我前兩年在慈蓮寺，大部分都在戶外睡覺、戶外打坐、赤腳走路，接近大自然的感受會更不一樣，更是溶為一體。

在南傳方面有一條戒律，就是原則上要赤腳托鉢，除非你的腳有受傷才穿鞋子。事實上，我體會到它的用意就是肌膚每分每秒可以跟大地親密接觸，一方面當然對我們的身體健康有幫助，一方面去感受到跟整個大地、大自然是一體的。所以，如果機緣可以，不妨多赤腳踏在大地上，尤其是踏在泥土、沙土上面，跟大地溶為一體，那種感覺會更深刻。

「念於內息，繫念善學；念於外息，繫念善學」內息、外息怎麼分？最主要是覺知力放在我們的鼻腔以內，然後包括整個呼吸道這樣下來，當吸氣的時候，空氣透過這個管道進入到裡面，是「內息」，重點是覺察在裡面，「外息」等於說是在鼻孔外面的這一段，包括嘴唇外面的，都是屬於「外息」的範圍。「息長息短」的「息長」就是第一階段，「息短」就是第二階段，「覺知一切身入息」是第三階段，其他的就以此類推。

（第六節）「安那般那念」這段經文是引用《清淨道論》，因為這是要進入實修之時，才會再更深度講述，等大家進入比較深的聞思，講到五蘊、界、處，要真正有所體會，必須有一些行、定力的基礎。現在先講一些概念讓大家全部了解，當我們實際做了初步這些練習，然後你再聞思，又可以體會到更深，等於說會水漲船高，以後我們再講解比較深的出入息法。尤其，如果有幾天的禪修時間，練習整套全部的步驟，包括身、受、心、法，整個全套的解析，就可以應用到很深入、很微細。如果現在講微細深入下去，你不容易真正體會到。

《清淨道論》是在南傳「上座部」裡面滿重要的一部書，我們國內也有出版，它有上、中、下三冊。如果要深入原始佛法的聞、思、修，這一套也是滿值得參考。「『諸比丘！此安般念——三摩地修習與多作時，實為寂靜，殊勝，純粹與樂住，對已生的惡不善法即能消滅與寂止』世尊這樣讚嘆之後又說：『然而諸比丘，云何修習安般念三摩地？』」「三摩地」就是「定」，從修「出入息念」，然後入定。

「云何多作，實為寂靜、殊勝」怎麼樣實際去做呢？「諸比丘！茲有比丘，去阿練若」「阿練若」就是禪修道場，也就是前面有講的空閑處。「禪房」就是禪修道場。「去阿練若，或去樹下，或去空閑處，結跏趺坐，正直其身，置念面前，而彼（比丘）或念入息，或念出息」第一個階段是「（一）出息長時知『我出息長』，或者入息長時知『我入息長』……」。

打坐的姿勢方面，有的人會強調一定要雙盤，才是神聖的什麼坐，有的人認為說單盤就可以，有的人重視雙盤，認為說單盤、散盤都不可以，一定要雙盤……。事實上，都是眾生在身相上面計較、比較，都沒意義啊！最重要是心，心法沒有掌握到，卻是在「身」上面在比較，都在顯現「你散盤、我單盤，我比你高一級；你單盤、我雙盤，喔！我比你高一級；你雙盤一個小時，我三個小時……」這些都是在比較！都沒意義啊！

打坐，最重要就是坐起來感覺舒服、輕鬆、穩定，你能夠放鬆，因為真正要進入「止觀雙運」，你的身、心一定不可以緊繃的，如果你勉強在那裡雙盤、在那裡熬腿，就會被那些外境拉扯掉，根本沒辦法進入實修。所以，要你覺得這樣坐下來能夠放鬆、身心穩定，你才能夠進入微細的「止觀雙運」，不要在外相上面計較。但是彎腰駝背這樣也不可以，因為彎腰駝背容易累，是正直、打直、柔軟，但是不要僵硬。所以，這是打坐的一些重要基本原則，而不是在姿態上怎麼

樣擺放，或是有的人說打坐，手要結什麼印、什麼印，都是執著在外相上面，其實那是可有可無，因為沒有接觸到心法，重要是你要掌握到心法。

「置念面前」是什麼意思？因為我們本來都是心猿意馬，心、你的念頭，到處飄東飄西，妄想雜念很多，如果你沒有專心下來，身體坐在這裡，心卻不知道跑到哪裡去了。如果你不是主動要來聽聞這門課程，是被謝經理強迫哄騙過來的，就會坐得很痛苦，你的心是跑到外面去，你的心就不在這裡。「置念面前」就是把覺知放在你的當下，放在你的眼前，把你的身心、把你的注意力拉回到面前來，拉回到眼前來，從十八層天外面把它拉回來。「置念面前」就是把你的覺知拉回到眼前、拉回到當下，覺知當下，拉回到現在。

「置念面前，而彼（比丘）或念入息，或念出息」就是當下是在出息或是入息，你的念是清楚明覺。「念」就是覺知，要把覺知清楚放在覺知到你當下是在入息，還是出息，這些要清楚覺知到。

第一階段——出息長時，知『我出息長』，或者入息長時，知『我入息長』

「出息長時，知『我出息長』，或者入息長時，知『我入息長』」後面的整個步驟有一個重點、要領一定要掌握到，因為很多人在修「出入息法」沒有掌握到要領，真是很冤枉！修習「出入息法」有一要領：讓呼吸自然進出，如實觀察就好。不要用自我的意識去掌控呼吸，也不要暗示或想像。很多人在教導「出入息法」，常常配合著想像或是暗示，或是用意識去掌控、用意念去引導，都還有一個「我」在後面操控，這樣見不到自自然然的法。所以，不要用自我意識去掌控，也不用暗示或想像，當身心沉靜下來，深入觀察身心內外一切實相，才能夠見到真實的法、如實的法，法本自然，要掌握到原則。

第二階段——出息短時，知『我出息短』，或者入息短時，知『我入息短』

「（二）出息短時，知『我出息短』，或者入息短時，知『我入息短』」什麼叫作「息長」？什麼叫作「息短」？要在實修上面慢慢體會，我們一般打坐下來，呼吸都會比較粗一點，就是屬於「長呼吸」，這裡的「長」，不要從字面上去說我呼吸拉的很長、刻意拉長，以為後面的「短呼吸」就是呼吸很急促、很短，不是這樣！

當你在正常的打坐過程，是會從呼吸比較粗的情況，慢慢身心比較定的時候，呼吸會怎麼樣呢？會進入比較細、比較微，不是短促，短促就是心急。事實上，就是從自然比較粗的呼吸，然後慢慢進入比較微細的呼吸，因為你的身、心越來越寧靜，所以它的呼吸就會越來越細、越微細，所以，「短」，不是呼吸的短，而是呼吸的微細，由粗到細。在過程中，要讓它自然的演變，不要刻意現在要練習「長呼吸」，就一直在那裡練習；再來第二階段要練習短呼吸，開始一直短……，不可以這樣啊！那是變成一種練功夫。

就是讓它自然的，當一坐下，就是如實觀察，保持一個客觀的覺察者，看你當下呼吸是粗，就覺知它粗，吸、覺知它吸，呼、覺知到它呼。如果不知道呼吸粗，可以加一點深呼吸，當你心散亂的時候，最初可以透過幾次的深呼吸，把原來比較散亂的心拉回來，然後再恢復自然的呼吸。

第一個階段就是粗呼吸，當你的心越寧靜，呼吸就比較微細、越微細。如果你的覺性沒有提昇，當呼吸進入比較微細之時，就會打瞌睡、睡著了，然後進入昏睡。「置念面前」就是覺性拉回來當下、清楚明覺，覺知到你當下的呼吸。讓呼吸自然，而且要無所得、無所求，亦即「依遠離、依離欲、依滅」。

為什麼打坐之後，呼吸會急促？或是有的人胸部會悶？或是打坐一兩個小時，禪修期間打坐一兩天之後，會越煩躁？就是沒有掌握到放鬆的要領，因為當你一坐下來，就是想有所得、有所求，或是說呼吸方面，沒有掌握到自然呼吸，而是意念、意識在操控它，胸悶或是呼吸不順暢，都是代表用意念在操控它、在干擾它，都是「有為法」在作祟，就是要把這些放下。事實上，修行會掌握到要領，禪修是很放鬆的。我們修行是要精進不錯，但不是繃緊、是很放鬆，也就是「自我」方面，要把它淡化、淡化，這樣才能夠見到自然的法。

所以，如果在打坐的時候，會有急促、胸悶的現象，記得！要馬上檢查一下，你的身心是繃緊的，就要放鬆，隨時檢查到、隨時就放鬆，放下！放下！當你慢慢坐下來之後，就會很自然進入第三個階段，前面是長短、粗細、進出，你都清楚明覺，因為我們的心就像是心猿意馬到處亂跑，把它繫在呼吸上面，讓我們的心能夠寧靜下來，讓心能夠止下來。

第三階段——『覺知全身我出息』及『覺知全身我入息』彼如是學

第三個階段是「『覺知全身我出息』及『覺知全身我入息』彼如是學」。「全身」方面有兩種解釋角度，一種是說呼吸的全程，本來只有守住一個點、一個區域，或是只有看它吸進去的氣，這樣而已。有的就叫你守住在人中或是鼻孔，然後當它進，你就知道進，或是出、也是知道出，然後就只有光是注意這一點，這是進入「處」的階段。至於「數」，如果可以不用數，儘量不要數，非必要就不要數。如果你需要數，就用幾次的深呼吸，這樣就好了。「數」就好像還常常吸著奶嘴，因為數目會變成都是一個所依，一直依靠數目、專注在數目上面，結果卻看不到呼吸的法。

事實上，每一呼一吸，都是在告訴你法。不是用眼睛看，如果用眼睛常常看它，你的眼睛會變成鬥雞眼，是用你的覺知。你的覺知放在這裡，至於眼睛方面是要閉眼或是睜開，或是半閉都可以，都沒關係！覺得越能夠自然放鬆，就把你的覺知放在這裡。再來，「隨」就是說呼吸的全程。當我們呼吸從鼻腔進來，然後到胸部、腹部到丹田，整個胸部會擴大，然後丹田會漲起來，從上到下，然後在呼氣的時候，又從下到上，這整個全程都知道。

不容易喔！不要以為簡單，因為我們的心數不到幾下，就跑掉了！所以就是要慢慢練習。當它吸氣進來、呼氣出去，這一個全程都能夠清楚知道，如果能夠清楚連續十個，已經不錯了，然後慢慢再加長，心裏就能夠寧靜下來，這是全程的一個意思。此處所謂的「全身」還是屬於「有為法」、「世間定」的「全身」，以我個人所體會到的全身，就是由點、線、面、空間，第一個很重要的關鍵，是在鼻孔、人中附近也可以，或是鼻腔內也可以，就是一個「點」。

有的人習慣把注意力放在這裡，如果有的人覺得放在這方面，修起來不舒服，可以轉移放在丹田、肚臍，亦即丹田的地方，因為不管是在睡覺，它還是一樣會隨著呼吸的起伏，它都有在動，所以你要覺察丹田的起伏也可以，它一樣會隨著吸氣它就起、呼氣它就伏。以我個人而言，放在丹田是比較順暢、比較舒服。如果你常放在人中方面，有的人是能夠適應在這裡，以我個人這樣走過來，因為氣血變成好像往上集中，它會比較往上集中的情況，有時候反而比較會不順暢。除非沒有掌握到放鬆的要領，很用力、很緊，不然沒有那種不適合，你只是把注意力放鬆在這上面，這樣覺察它自然的進出，從一個「點」慢慢覺知到呼吸的全程，丹田上下起伏。

第二個階段就是要擴展到全身，把注意力慢慢擴展開來，放到你的全身，因為當你盤腿的時候，你把注意力擴展到全身，慢慢去感覺到，不要用意念去引導，只要保持明覺，就會發現你的全身是會隨著呼吸、吸氣，身體就好像氣球充氣一樣，它會膨脹。當呼氣的時候，它會像氣球消氣，吸氣、呼氣，它會有一個韻律，有一個脈動，所以你要先去覺察到。我們再配合法上面的體會，這樣就可以見到法。

但是，不可以意念引導，都是以很厲害的「自我」在操控它，「我」一定要撤掉，才能夠看到自自然然的法。最初可以從鼻孔這裡開始，因為一下子就放到丹田，有時候注意力很容易放鬆掉，可以從鼻孔這一點開始，幾次之後，移到丹田這裡，然後再擴展到把你的覺知放到全身，把全身看成一個丹田，因為丹田的起伏比較明顯，全身的起伏比較微細，當你的覺察力提昇，就可以把它擴展開來，這是一個很重要的關鍵。這樣就很容易掌握到呼吸的放鬆，以及怎麼樣進入「止觀雙運」。

這一點要能夠掌握、體會、實修到，再來就可以「止觀雙運」。當你在打坐，本來最初是從附近的一點，再擴展到比較大範圍的丹田，再慢慢擴大把覺察力放到全身。第一開始要知道現在是呼是吸、是長是短，你要清楚覺知到。再來，就是要覺知到丹田是自然的起伏，當你最不造作、在睡覺時，都是自然的起伏，宇宙的收縮、膨脹與宇宙的流體，本來就是很自然在脈動，它是一個流體，我們的身體跟宇宙都是自然在流動，但是我們的覺察力太粗糙，沒有去覺知到它。

現在要放下種種的阻礙、種種的造作，然後心靜下來去看到。事實上，你的身體每一個當下，它都在膨脹、收縮，隨著吸氣擴大，隨著呼氣再縮小，一呼一

吸，我們身體裡面的地、水、火、風，都是在變異變化。如果你不太容易立即去覺知到全身，因為丹田的起伏很明顯，可以從這裡比較明顯的地方，然後慢慢擴大，再來放鬆到全身。

也可以把你的注意力，不一定說要放在哪裡，你可以去覺知到某部分，它都一樣是在收縮膨脹。再來是呼吸的脈動，然後再去體會到心跳，我們身體裡面的脈動，呼吸的頻率一般是一分鐘 16 次左右，但是心跳是一分鐘 72 次，我們身體裡面的這些肌肉、血管，它都是隨著心跳的脈動在脈動，又更微細。所以，如果你的覺知力更好或是越來越提昇，也可以覺知到你全身上下，都是跟著心跳的脈動在脈動，也就是我們全身裡面，就像海洋的波浪，它都在脈動、脈動、脈動，……。

所以，丹田是比較初步，因為是越來越微細、越來越深入，而丹田算是比較粗的，當你的覺知力越提昇之時，要覺知到越微細的，從丹田再覺知到全身的呼吸、呼吸的頻率。但是，因為呼吸是明顯在收縮膨脹，事實上你會覺察到呼吸的頻率好像是另外心臟的頻率。你的覺察力一樣，它是一體的，也一樣可以覺察到。如果你不容易覺察這些，看你要放在哪一部份都可以，最重要是能夠去看到你的身心，它的每一個剎那都是一直在脈動，每一個脈動就像長江後浪推前浪，每一個脈動就是一個生滅，每一個脈動就是一個生滅。

最重要是體會到我們的身心就是一個流體，它本身就是一個無常法則，一直在流動、剎那生滅變異。以後我們要再更進一步去體會到我們的身心，跟整個大自然的密不可分關係，從點、線、面、全身，然後還要再放大到整個虛空。

最重要就是要放鬆，不要去操控它。事實上，所謂的呼吸停止，但是微細的身體脈動、心跳還是有啊！我們講說如如然輪動，肌肉微細的脈動，一樣都有，慢慢這些步驟純熟之後，再來要把整個注意力擴展到整個虛空，就是內身、內受、內心、內法，再擴展到外身、外受，外心、外法。現在先從點、線這樣開始，擴展到全身的覺知，你能夠覺察得出來，這是很重要的。因為這方面你能夠體會到，就可以掌握到呼吸的要領，以後點、線建立起來了，才能擴展到面跟空間。

在覺知的當下，還需不需要去注意你的呼吸呢？這等於說是一心能夠兩用嗎？如果能夠很自然的覺察，你就覺察；如果不能夠，就只要注意你比較能夠清楚感受到的自然生滅脈動，最重要就是要去體會無常生滅變異，只要你會應用，處處都可以體會到「無常法印」，。前面這些都只是方便的前導而已，重要是心靜下來，去觀、去體會呼吸的一呼一吸、心臟的脈動，都是自自然然在生滅變化，都不是「我」所能夠掌控的，要進一步先體悟「無常」，然後再去體悟「無我」，事實上「無常」就是一個流體，一直在生滅變化，我們的呼吸、我們的心跳，就是海洋的波浪，一直的長江後浪推前浪，一浪一浪一直的過、一直的過。

所以，我們全程的生命，事實上都是每個剎那一直流動、一直變異，要去體會到每一個剎那生滅變異，這是非常重要的。你要身心放鬆，因為無常生滅變異，

只有在當下這一剎那，你才能夠體會到。當你能夠慢慢進入，回到當下這一剎那去體會，就可以進入到言語道斷的世界，因為就只有當下這一剎那在生滅變化，當你體會到剎那的變異，然後它這一點會不會停下來？不會停下來，它會一直跳，一直在跳、在動，一直在流動變化。

因此，只有每一個當下剎那而已，當你體會到這裡，然後講說現在體會到什麼，當你在透過你的思惟、透過你的想像，透過你的語言出來，當你要說什麼的時候，它又已經流走了，當下那一秒、那一剎那已經流走了。所以，當你落入語言、文字思惟，你跟當下現在的頻率已經錯開了。如果你真正進入實證，實際體悟「無常」，你是言語道斷，都是心領神會、全然的放鬆，只要你還有抓取、還有造作、還有想像、還有作意，都還活在「自我」的意念、「自我」的意識裡面。「自我」的意識跟當下在生滅變化法則的頻率，是沒辦法銜接上來的。

唯有在一開始練習之時，就把「自我」操控、「自我」意識放下，也就是一開始就要練習「無我」了，你就要放下啦！這樣才能夠體證到「無常生」滅變化的流體，它都是每一個剎那在生滅變化。所以，當你慢慢用功到比較深度之時，就可以去體會看看，當你起心動念去想其他事情，你當下在脈動的那一點就流走了，你就沒有坐在上面這一點。所以，我們整個的修行，是要你慢慢回到每一個當下，要坐在無常剎那生滅變化的那一點上，這個很重要、也很深。

有的人認為念頭跟念頭之間，如果把它切斷，它就是一個「空」出來？其實那都是你腦海中的「空」而已。所以，很多人都認為打坐到沒有念頭之時，你就可以契入？其實那是「世間法」裡面的定，都是見到「我」所要的世界而已，不是這樣啦！實相就是呈現在大家的眼前，真理實相都是呈現在每一剎那。修「出入息念」是進入定靜的一個手段，當達到定靜的時候，就去覺知你內心或是外在的生滅現象。

修出入息念是一種進入定靜的手段。當你在覺知的當下，需不需要再去覺知你的出入息呢？如果你能夠覺知到比較微細的，沒有覺知出入息，沒關係！等於說你能夠注意到更微細的，沒有去覺知粗的方面，沒關係！我們本來覺知的「無常」都還很粗，範圍都還很大。看到一個人老、病、死，我們說「無常」；看到一個人發生車禍死亡，說「無常」，此「無常」都還是很粗。我們現在要把「無常」慢慢縮短、縮短，從原來幾年的那種「無常」，然後縮短到在幾天裡面，哇！它起很大變化，然後再慢慢從幾分鐘就去體會「無常」，再把間隔距離慢慢縮短，縮短到每一分、每一秒，再進入到每一個剎那。

「世間定」與「出世間定」的區別？就像兩個人從六點開始打坐，這裡是到八點，整個宇宙、整個時空的流變，是一直在生滅變化。如果是「世間法」的定，著重在專注一點的定，都還鎖住在一個所緣，定在一個所緣上面，等於它的時空就是定在這裡。但是真正「出世間法」的定，是全然的放鬆、沒有抓取，沒有固定在哪一個點上面，它是跟著整個的法在脈動，跟著整個法流在脈動。

無常法流都只有顯現當下這一秒，真正「出世間法」的定，它是「無我」，然後慢慢要進入體悟到「無修」，但這又是很深。現在要先能夠體會到當下這一秒，真正「出世間法」的定，你是全然的放鬆，活在每一個剎那。出入息是引導你的心由比較粗的覺知，慢慢靜下來、微細下來，你越微細、心越細越明，當明覺力、覺知力越高，才能夠體會到每一個剎那的生滅變化，而且你的心要很柔軟，才能夠坐在這一點上。

重點不是放在呼吸或是脈動上面，而是在活生生一直剎那跳動的那一點上，這就是心法的核心，你要去體會到，你要坐在每一個剎那的這一點上面，必須要身心柔軟。如果身心不柔軟、身心僵硬，因為它是活生生的流體，你的頻率不可能跟流體的頻率搭上的，就像衝浪必須隨著浪，它是隨著浪起浪落，不是很僵硬的。所以，你要很清醒的活在每一個當下，才能夠坐在無常剎那生滅變化這一點，這樣就能夠很清楚體會到無常生滅變異的法印。事實上，當你聞思的時候，有配合實修，就可以見法，心法要掌握到。

如何對治昏沈現象？第一個打坐空間環境的空氣新鮮、流通，也可以減少昏沈方面。事實上，要講更微細的對治方法，昏沈是因為身心疲倦，於是身心也是繃緊的，當進入放鬆的時候，由於身體的自然運作是需要休息，於是就很自然進入昏沈，因為我們平常是在身心疲倦的透支情況之下運作，當你一放鬆，就容易昏沈。這樣在平常時間可以選擇在精神比較好的時段，洗洗臉之後來打坐，如果當你進入到比較微細的時候，就容易昏沈，沒關係！看你要起來走路、經行一下，這樣也可以。

但是，如果是在七天或十天的禪修期間，昏沈方面的對治就是要有足夠的睡眠，當身心的疲勞消除之後，才能夠全然的放鬆。如果當你在打坐的時候，還有昏沈蓋的這種蓋住，打坐又要去對抗昏沈，於是身心會用力、會繃緊，沒有辦法全然放鬆，也就是你的身心不柔軟，就沒有辦法坐在剎那生滅的點上，沒有辦法去進入「無常」法流，沒辦法體證到無常法流方面。

所謂的「心法」，是修行的核心、精髓、要領、訣竅。「有人在練出入息時，或是觀腹部也好，觀丹田也好，很多人常常引起一些禪相，譬如說風大，在我們台灣講的就是氣動，所謂的風大有兩種，有人是感受到這個人在震動，有人是內部的振動，它是很有頻率在振動，振動的剎那，每個人都感到很高興，因為很舒服，這樣是不是屬於「世間定」？老師是怎麼去處理這種事情？」事實上，這是要在禪修實際在做，才能回答的問題，我們現在就這個問題回答一下。

會產生氣動的情況有幾種原因，第一個可能是身心繃緊，氣血有所阻礙不通，必須要透過一些比較強的震動，讓我們身體的氣血能夠打通。第二個是以前所接收的訊息是錯誤的，認為有氣動就是修行比較有突破、有進展，內心裡面事實上是有抓取、有期盼、有所求，就會覺得氣動特別強，打坐特別有感受、有體悟，這些都是在「世間法」的「定」下功夫。如果把內心的暗示、期盼放下，你的身

心能夠放鬆，在打坐的自然過程中，尋、伺、喜、樂的喜，會有比較強的波動，如果是自然發生的，沒關係！

因為全身會進入到「喜」受，亦即「禪悅為食」的禪悅，打坐的「喜」方面會產生，如果是自然產生，要保持不迎不拒的心態，一樣如實觀就好，不要認為說現在喜受很強、很好，就一直想要抓住，落入迎拒的心、落入抓取，落入「世間法」的定、企求。事實上，喜產生、樂產生，一樣都是如實的觀它的生滅，生滅也是因緣生、因緣滅，在每一個剎那都是要看到緣起的生滅，再看到「無常法印」。

如果你去抓那些覺受，在下一次打坐的時候，又會在一開始就期待，都是有所求，目的變成落入在「世間法」裡面的定。進入尋、伺、喜方面，輕安的感覺一樣要如實覺知，當下的身心狀況也要如實覺知。進入如實觀，就是你要看到，不管你的身、受、心、法，包括喜受、樂受，都是屬於身、受的變化，也一樣要看到身體的一呼一吸，每一個剎那都在變化，你的喜受、樂受，一樣都是生滅無常變化。所以，不管身、受、心、法，這些的變化，在打坐的整個過程，都要去體悟無常生滅變化，無常生滅變化的背後，它就是一個緣生緣滅，又要更進一步去體會「緣起」。事實上，生滅變化裡面講的就是「性空」，沒辦法、也不會停留在一個固定狀況，就是一直生滅變化。

以上大家所問的很多問題，都是在打坐修行方面，可以幫助大家釐清，才不會落入在「世間法」裡面繞，否則就很可惜。掌握到修行的心法、精髓、核心，然後在修出入息、打坐的時候，就能夠去見法、體悟「無常法印」。

第四階段——『安息身行我出息』及『安息身心我入息』彼如是學

第四個階段是「『安息身行我出息』及『安息身心我入息』彼如是學」，當你慢慢這樣心愈來愈寧靜，你的呼吸呢？「安息身行」，你的身心就會進入很平穩的狀態，各方面的衝動、粗糙那些會沒有了，你的身心進入到很穩定，就是「安息身行」。不是說呼吸全部沒有，呼吸會進入若有若無、很微細的情況，「安息身行」就是身心很穩定、呼吸很微弱，身心進入止息的情況，但不是沒有呼吸，它一樣有微細的這些。

這時候我一呼一吸，它再怎麼微細或是說它停止，一樣都要清楚的明覺，如果你的身心疲倦，到這裡就是昏沉睡覺了。所以，什麼前面講說要修好出入息，要有適當的因緣條件，這樣才能夠進入到微細的這些法，平時因為大家有在上班、工作，能夠進入體會到多深，你就做多少。

第五、六階段——覺知喜、覺知樂

第五、六個階段是「覺知喜、覺知樂」，當你在打坐的過程中，慢慢會尋、伺……，以後講禪定的時候，會把禪思方面再解釋一下，因為有尋、伺、喜、樂，你的心有寧靜下來，然後最重要的「喜覺知」，就是「喜覺知」和「樂覺知」，喜樂方面的產生不是來自於你在練氣功，在那裡修練、在那裡企求，不是這樣！那一種都是屬於「有為法」的喜樂，如果是練出來的，那不是真的，那是抓出來的，那是欲望投射出來的，那個不是。如果真正有掌握到心法、要領，當你在觀「出入息法」，掌握全身放鬆的要領，反而身體裡面的氣脈、氣血方面的阻力越少。

當你愈放鬆、愈無所求，身體裡面的氣脈愈能夠通暢，能夠很自然、很通暢的運轉，當你越有企求、越有在努力，你的內心是繃緊的，內心的繃緊反而是阻礙氣血流暢，反而愈慢產生「喜覺知」、「樂覺知」。當你掌握到放鬆的要領，看到自然的法，很快就產生「喜覺知、樂覺知」。但是當產生的時候，不要又是被那個禪相轉走，然後又在抓那個喜樂，你一樣保持如實的觀察覺知，然後呼吸這時候它會退為一種背景，但是你一樣一呼一吸，一樣都可以清楚的覺知到，這是「喜覺支、樂覺支」。

第七、八階段——覺知心行、覺知安息心行

「覺知心行」、「覺知安息心行」的「心行」，就是你當下的喜受、樂受，事實上也是一種「心行」的展現，要能夠清楚覺知到現在當下的覺受，以及當下所起的念頭，到現在很舒服、很快樂，都能夠要清楚覺知到當下的「心行」。

再來是「覺知安息心行」，第四個階段的「安息身行」是屬於身體方面的，第八階段是「安息心行」，前面是身方面的安定，後面是包括受方面也穩定下來，不管喜受、樂受、苦受，都是保持一個客觀清醒明覺去覺知它，這是很重要的一個原則。因為這時候身心的穩定，包括念頭方面，甚至進入無念、捨念，縱使在沒有念頭的時候，也一樣清楚覺知到當下沒有念頭。當下有念頭、什麼起心動念，也要能夠清楚覺知，就是進入「覺知安息心行」。

第九階段——覺知心

第九階段是「覺知心」，層次是越來越深入、越來越微細，現在你的心能否保持清楚明覺，覺知現在當下心的狀態，當下有沒有迎拒的心？有沒有抓取的心？有沒有造作的心？都要能夠覺察到。當下有沒有我慢？有沒有貪愛、貪染？有沒有瞋恨之心？都要清楚覺知到。有時候在禪修的時候，你會發現「別人好像坐沒多久，都有那麼多的法喜，我怎麼到現在都沒有？……」你會在那裡計較，或是打坐會要求快速、要求感應，要能夠清楚覺知到那種企求之心，那一種貪愛的心也要能夠清楚覺知到。

第十、十一階段——令心喜悅、令心等持

再來是「念心喜悅」，如果你的內心裡面有法喜，也要能夠清楚覺知到。「令心喜悅」與第十一階段的「令心等持」，一個是心可動、也可靜，當在動的時候，你也能夠清楚覺知，在靜的時候（令心等持），在心很平靜、一種「捨心」，你也能夠清楚覺知。當然，心都要進入很微細，如果心很粗糙，是沒有辦法覺知到這方面。

「覺知喜」是屬於「受」，就是身、受、心、法，是要保持一個明覺，如果觀心無常，事實上一方面因為是愈來愈微細，前面呼吸的無常，就要去體會。再來，「喜樂受」的無常生滅也要去體會，觀心無常去體會到無常，心的無常是怎麼樣呢？要去看你每一個剎那的念頭，念頭的起起伏伏、剎那生滅變化，都是屬於心的無常、念頭的無常。

「令心等持」就是內心平靜、無念、清醒，亦即「捨念清淨」的時候，也要很清醒的覺知。

第十二階段——令心解脫

「令心解脫」就是你的心跟境界不會黏著，因為很清楚觀察你的心，當下有沒有瞋、有沒有貪？你都很清楚覺知，當境界現前考驗的時候，會不會被境界粘著，你也很清楚覺知，當下心能不能解脫自在，你也可以清楚覺知，就是第十二的「令心解脫」。

以禪定、禪相方面來講，因為事實上很多的禪定、禪相是很迷人的，結果很多修行人就是落入在、禪定禪相上面，然後在下座之後，就比較禪定、禪相怎麼樣，你的心是被禪定、禪相繫縛住了，心都是沒有解脫。

當你的身心穩定，當下有沒有貪、瞋、癡的心態，你也能夠清楚明覺，這時候心靈是維持在相當高度敏銳、覺察的狀況，這時候你就可以更進一步去體會。

第十三、十四階段——觀無常、觀離欲

第十三階段是「觀無常」，第十四階段是「觀離欲」，第十五階段是「觀滅」，第十六階段是「『觀捨遣我出息』及『觀捨遣我入息』」，前面這些過程都是讓我們的身心，就像磨刀、一直磨，越磨慢慢就越來越利，到後來就是深度的「止」之後，再作深度的「觀」。

深度的「觀」就是更進一步去體悟微細剎那生滅的「無常」，把「無常法印」從原來比較大範圍的觀察體悟，然後進入愈來愈微細的觀察體悟。當你真正進入到後面的「心念住」之後，才能夠很清楚的觀察到很微細的當下，那一剎那一直那一剎那的生滅變化。這一種「觀無常」，都不是用頭腦去想像的，不是說在那

裡「吸」無常、「呼」無常，或是說這是無常，你還在用頭腦分析思惟，都是頭腦裡面的知見、名相。

所以，當進入到身、受、心的高度品質，都是言語道斷，當下只有體會、心領神會，你才是真正體證到「無常法印」。事實上，第十三階段的「觀無常」就是體證無常。當你體證到「無常法印」，慢慢看到我們往昔的顛倒夢想，一直在抓常、一直在抓我，於是你就會「厭離欲」。真正有去觀察到、看到它的實相，「實相」就是整個法界的展現，在每一個剎那的實相是流動生滅變化，沒有一個固定不變的常體。

真正的「見法」是去進入到活在每一個剎那，去坐在「無常」生滅那一點上，這才是真正的「見法」，別人怎樣賣弄玄虛這方面，你也要經歷過一些錯誤，才知道什麼是正確，不過有時候一些錯誤，也是很好的經驗，但是如果可以避免，當然我們要避免這一段的冤枉，反正走過了，也都已經是過去了。我們現在知道什麼是究竟法，什麼是直接契入到核心的解脫法，這樣就可以，反正過去的「歸零」，過去是好、是壞，都沒關係！它都是一種很好的經驗，讓我們現在就直接「歸零」，重新現在契入解脫法，所以再來「觀離欲」。

第十五階段——觀滅

第十五階段「觀滅」有兩個意思，一個是你這時候真正可以體證到涅槃、無為、空的世界，這是一個「滅」的深義；第二個「滅」的深義，因為當下的每一點，都是一直在生滅變化，一直在生滅變化，你知道的那一剎那，它就怎麼樣？你知道的那一剎那，它就馬上消失、成為過去，即知即滅、即知即滅，當你的心進入微細的時候，會去體會到你知道的剎那，它就馬上成為過去，你知道的那個剎那，它就馬上成為過去，即知即滅。所謂的「滅」，事實上它都是這樣一直在生滅、生滅、生滅，即生即滅、即知即滅、即生即滅……。

所以，「無常法流」的體會，是正坐在那一剎那的點上，所謂的「坐」是很深、更微細，這一點能夠體會、能夠做到，是坐在「滅」上面，一直「無常」的現在，因為「無常」就是一直剎那即生即滅、即生即滅，這時候還是有生生滅滅，亦即覺知到每一個剎那的生滅、生滅、生滅。當你這一點坐穩之後，就可以體會到永恆的現在，候就可以進入涅槃寂靜，當下的每一剎那，它就具足，過去、現在都具足，都在這當下這一剎那，這是超越時空，這時候「時間相」才會斷掉，你是活在每一剎那。

前面的無常現在，還有生滅，還會有「時間相」，當你慢慢坐穩之後，就可以體會到永恆的現在，但又不是一般落入常見的常，與一般去抓住永恆的常，又不一樣，就是會進入到一般講說涅槃寂靜，有時候會用一個「常樂我淨」的常來詮釋，但是那個「常」，絕對不是沒有體會到生滅變化「無常法印」，一般眾生所抓的那個「常」，一般眾生是在抓不變化的「常」，這樣知道吧？當你慢慢要

經歷過這些之後，每一個剎那的生滅點，你都能夠掌握到無常的現在，再來更進一步坐穩，才能夠坐在永恆的現在，就是「涅槃寂靜」所講的「常」。

但是這裡的「常」，絕對不是沒有體悟「無常法流」、「無常法印」的那個「常」。事實上，永恆的現在就是你都坐穩在每一剎那，生生滅滅變化的那個點上面，因為用語言文字來詮釋，沒辦法把神韻傳達出來，要進入實修實證就可以體證到，現在就把更微細的講出來，所以「觀滅」就是更微細的。

第十六階段——「觀捨遣我出息」及「觀捨遣我入息」

「捨遣」有兩種意思，以兩種層面來分析，如果是合為一致，就是斷除種種的繫縛、斷除顛倒夢想。「捨遣」就是把種種的顛倒夢想捨除掉、遣除掉，種種的抓取、顛倒夢想都放下，清楚知道你能夠放下種種的抓取，無我、無為的溶入每一個當下，接受每一個緣生緣滅，這是一種「捨遣」。另外一個「捨遣」的意思，「捨」就是放下，「遣」就是差遣，「遣」當作是一種承擔。如果分成兩個字，「捨」是一種放下，「遣」是一種提起；「捨」是一種放下，「遣」是一種承擔。也就是能入能出、能放能提，能入三界、也能出三界，能出三界、也能入三界，能夠入涅槃、也能夠出涅槃的意思。

如果是在禪宗「十牛圖」裡面，是最後面的第十個階段，你不會執著在禪定、禪相上面，不會執著在一定要怎麼樣，不會的！你可入可出、可提可放，當你慢慢提升上來之後，就是所謂的生龍活虎、袈婆自現的情況。所以，當你修行到後來就像佛陀，一段期間的專心用功之後，於是「解脫道」跟「菩薩道」一起在實踐了。「捨遣」就是已經進入到這樣的階段，一般你要從一、二、三、四這樣下來，因為後面這些是愈來愈微細的，你粗淺的這些還沒有做到，後面這些就會變成用頭腦去想像，我們把「出入息念」解析出來，當大家在實際應用，在家裡就可以學著應用這方面。

如果沒有實修實證上來，一般人不清楚這些，很容易落入「喔！這是抓常」。所以，大乘講涅槃世界、常樂我淨，很多眾生被文字所障礙住，在那裡抓常、抓樂、抓淨，只要「自我」不死，就沒辦法體證到「常樂我淨」的我，只要還沒有徹底體悟「無常法印」，沒辦法體悟到涅槃寂靜那永恒的現在。

為什麼佛陀講要「先知法住智，後知涅槃住」？一定要掌握住體會、體證到現象的生滅現象，才能體證到涅槃寂靜。如果你能體證到這裡，縱然你去菜市場也是涅槃寂靜，這是可修、可證、可達，絕對不是抽象的，絕對不是以頭腦去預設，都是可以實際去修證到的。所以，掌握到「出入息法」這些重要的要領、原則，否則你再修十年，還是在「世間法」的「定」上面下工夫。當你有正確的聞、思、修之後，只要幾次的這些訓練，是可以見法的，所謂的「見法、斷結、證果」都是可以做到的。

要在實際做這方面，就能夠掌握到心法、核心、要領。事實上，正確的聞思就會有正確的修，就能夠掌握到「止觀雙運」，處處都可以見到法。現在大家可以盤腿方式坐著，現在開始練習一下呼吸，在呼吸方面的出入息念，今天先練習前面長呼吸、短呼吸，以及一切身行覺知這三個步驟。當在你練習呼吸的時候，先找個比較安靜的地方坐下來，以你最舒服的姿勢坐著就好，你要單盤、雙盤、散盤都可以，或是如果你不習慣於盤腿，只要說坐在椅子上正襟危坐也可以，所以姿勢方面不是重點，也不要為了一個打坐的姿勢，然後常常撐著、在那裡對抗，那都不是重點。

所以，姿勢方面就是在你覺得很輕鬆的方式，能夠坐比較久一點的姿勢。不管任何姿勢坐著，你的腰椎要能夠挺直，最好是不要靠背，開始練習的時候最好是不要靠背，腰椎能夠挺直，但是這個挺直不要用力，記得很重要的要領，不要用力。如果你沒有挺直，我們一打坐、漸漸放鬆的時候，它會怎麼樣？除了酸痛以外，你的姿勢很容易歪，容易累、容易歪，就好像我們疊磚塊，如果沒有疊正，疊沒有幾塊它就會倒、會垮下，所以脊椎方面最好能讓它維持一個正直、直線。但是，記得要領就是不要用力、不可以僵化，否則打坐下來會很累。

調整一下，看怎麼樣的姿勢，能夠讓你覺得舒服，要去掌握到要領，看你怎麼樣的姿勢，覺得能夠端坐，然後又能夠放鬆，掌握到要領之後，好了！我們現在就開始。你眼睛要閉著或是要半閉，或是要微微張開都可以，反正就是最輕鬆的方式、最自然的方式，再來你要注意你的呼吸，最好是從鼻頭的「點」開始，注意鼻頭跟丹田這兩個它的重點，有什麼不同的地方呢？如果你注意在鼻頭，它是比較容易攝心、容易攝念頭，容易收攝這個心下來，但是有時候注意力容易集中，有時候無形中會容易形成一種繃緊。

所以，當你能夠清楚覺知在鼻頭附近，我們說呼吸也是一樣，要從點、線、面、空間，這樣逐步進去，我們今天來練習點、線、面。「點」的第一個點就是注意在鼻頭，鼻腔裡面也好，或是鼻孔外面的人中附近，這裡也好，上嘴唇的地區也好，因為這裡你可以很明顯的感覺到氣息的進出、進出，這是第一點。再來，如果慢慢的你移到丹田，當你能夠覺察到鼻孔進出的時候，因為它的收攝力很強，可以讓你的心猿意馬慢慢收攝下來，當你的心慢慢寧靜之後，繼續在鼻孔這裡也可以，如果你習慣就繼續在這裡，如果你要轉移到丹田，也可以。

以我個人的經驗，我是覺得當我放到丹田的時候，更容易放鬆。如果集中在鼻孔這一點，有時候你無意中會慢慢形成精神過度的集中，而形成一種緊繃，所以大家要掌握到要領。如果你習慣在鼻孔附近，就在「人中」附近，如果可以的話，就慢慢移到「丹田」，當你要擴展到全身，還是要移到「丹田」，因為在鼻孔的生滅，它的收縮膨脹並不是很明顯，大家先注意到鼻孔這裡氣息的進出、進出。

第一個階段就是注意鼻孔這裡的進出，不管它是長、還是短，都讓它維持很自然、很順暢。再來就是移到丹田，觀看丹田的起伏、生滅，吸氣就是一個生，呼氣就是一個滅，吸氣就是起，呼氣就是落，我們的丹田也是一樣，隨著吸氣在起、在落，起伏生滅，在一個生、滅之間，我們的生命已經是一個生、死，我們的生命已經在一個呼吸之間，已經是生、死，也就是一吸之前跟一呼之後，我們生命的組成已經是不同了，大家要慢慢去體會到，這不是用暗示的，當大家慢慢移到丹田這裡，我們再進行第三個步驟。

現在大家先放鬆，開始練習幾分鐘，練習過之後，在家裡都可以這樣去做，記得！不要去操控，不要去想像，不要去造作，讓呼吸維持最順暢，最自然的姿勢，觀察最自然的呼吸。我們現在請大家就開始！手方面要用什麼方式都可以，你覺得說最輕鬆這樣就好，先把你的注意力、覺知力，置念面前，集中在鼻孔、人中附近，觀察氣息的一進一出，一開始在練習的時候，呼吸會比較粗、比較粗糙，就是經典裡面所講的「長呼吸」，你不要刻意去操縱，保持客觀的覺知就好。

慢慢你的心寧靜之後，就會進入比較微細的呼吸，就是「短呼吸」。如果你能夠清楚覺知鼻孔附近呼吸的進出，可以把你的注意力、覺察力，往下移到丹田附近，「丹田」就在肚臍下三個手指，也就是兩吋的地方，差不多肚臍下六公分左右，你可以感覺它的起伏，大家要慢慢去體會一點，你完全都不用力，完全都不造作，但是呼吸卻仍然繼續著在進行，從中去體會呼吸它的「無常性」，以及呼吸的「無我性」，「無我」就是呼吸不是你的意識在掌控的，不是「我」所能主宰的。

如果你能明顯的體會到丹田呼吸的起伏、升降，慢慢去體會丹田就像一個汽球一樣，當你吸氣之後就膨脹起來，呼氣的時候就向內凹下去，你再進一步去體會從丹田的起伏，再把覺知力放鬆擴大到全身，要很清楚明覺去覺知到。我們的身體就像一個汽球，你吸氣的時候，全身它都有在稍微膨脹一點，就像汽球充氣；呼氣的時候就像汽球洩氣，向內陷、收縮一些，完全都不要用力，只要保持客觀的覺知就好。

如果你的心夠寧靜，覺察力夠敏銳，可以清楚體會到我們全身都在收縮膨脹，起、伏、生、滅，一直在變化、變化。在覺察力再提昇、敏覺力再提昇，你可以進一步去覺察到全身都在波動、脈動，蠕蠕然輪動。

好！現在請大家作一個動作，一樣維持原來的姿勢，你做一個動作就是現在開始你停止呼吸，看能停止多久，停止呼吸、不要吸氣，看你能停止多久，不要逞強！憋到你不能憋的時候，就要呼吸。

要用「心眼」去看、去覺知，不是用「眼睛」去看、去覺知，如果是用眼睛去看，會繃得很緊，訣竅是用明覺心、覺察力、覺性去覺知，要體會是用「心眼」在看。所謂的「智慧眼」、「第三眼」要打開，就是你的覺性要慢慢打開，然後

你再去見到法，智慧眼才算真正打開，才叫做開啟「第三眼」。但是，開啟第三眼，本身的覺察力必須慢慢提昇出來。

剛才很簡短的帶過，讓大家體會禪坐的要領，在實際一個步驟、一個要領，在家裡做十分鐘也可以做，三十分鐘也可以做，一個小時也可以做，先把過程、要領掌握到之後，再慢慢進一步去體會「無常」跟「無我」的法義。

剛才有人問到有關於為什麼我們要憋氣？剛才在憋氣的時候，你能夠憋多久？半分鐘？能夠一分鐘就已經不錯了，為什麼要讓大家體會、覺知一下？因為我們太習以為常，大自然的空氣，對我們的生命是非常、非常重要，但是我們卻很少去覺知到它的重要，如果沒有覺知到它的重要，感恩之心不會生起，有時候大家可以練習一下。為什麼剛才要讓大家體會憋氣？你能夠一分鐘不吸氣已經不容易了，如果你超過三分鐘不吸氣，很有可能腦死，就有可能成為植物人。

如果五分鐘不吸氣，還能夠活著就已經很奇蹟。所以，有沒有去體會到我們不能夠五分鐘沒有空氣？曉不曉得這五分鐘的空氣，對我們的生命有多麼重要？它的價值有多少？你知道嗎？如果五分鐘的空氣跟一千萬元衡量，你大概以前沒有想過說五分鐘的空氣，它的價值竟然是超過一千萬，你知道嗎？現在假設你被倒掉一千萬，你還能夠活著嗎？你能不能活著？還是可以活著！但是這五分鐘的空氣去除掉、拿掉，讓你沒有空氣可以呼吸，只要五分鐘就好，你生命還能不能活著？

所以，大家要慢慢去體會很多的我是、我能、我慢，都是因為我們沒有體會到大自然——地、水、火、風，每分每秒都在支撐、養育著我們，我們生命的存在是由很多、很多因緣聚合而生，已經慢慢透露「界分析」跟「緣起甚深」方面。呼吸是蘊含有很深的學問，當你慢慢從一呼一吸之中，就會充滿著感恩的心，沒有大自然的無條件、無所求，供養、支撐我們的生命，我們不可能活著。

當你慢慢去體會這些，你會從原來的我是、我能，我能夠怎麼樣、我能夠怎麼樣，從中把我們那些囂張的焰氣慢慢柔軟下來，不是我能啊！不是我多厲害啊！而是很多大自然的因緣，很多的因緣聚合支撐，我才能夠存在啊！這裡面大家要慢慢去體會深層的「無我」，對大家深層「我慢」的降服，關係非常大！

慢慢去珍惜五分鐘的空氣，比好幾百萬都更有價值；五分鐘的空氣，比你所有的財產都更有價值，因為大家太習以為常了，覺得這沒有什麼啊！錯了！最深奧的「法」在你的眼前，就在你的一呼一吸之中，就在你的歷緣對境之中，我們只是心太粗，沒有去看到而已。所以，當你慢慢一直向解脫涅槃彼岸、解脫道邁進，當有一天你上到涅槃彼岸的時候，你會發現彼岸在哪裡？彼岸就在眼前。在《永嘉大師證道歌》裡面有一句話，「覓即知君尚未得」、「覓即知君不可得」，這一句話的含意也是很深，只要你還在向心外去求法，只要你還有苦、還有不安，

還沒有了悟生死大事，你一定會尋尋覓覓，有尋尋覓覓就一定有那個緊、有那個苦、有不安的存在。

有的人會說「我從果地起修啊！從最高的果位起修啊！」但是，事實上，你有沒有到家？有沒有在尋覓？明眼人一看都很清楚的，只是人家不好意思戳破，這樣而已！所以，你只要還沒有找到涅槃彼岸，都一定會尋尋覓覓；只要你還在尋尋覓覓，都可以很清楚知道你還沒有到達，所謂「覓即知君不可得」，也就是你還沒有得。這時候你都會向心外求法，還會去找依靠、依賴，還會去找大師、找境界，向心外求淨土。慢慢當有一天你體會到，真的！宇宙最深、最深的法義，都呈現在大家的眼前，呈現在大自然之中，有一天會體會到「哇！真正體會到「無修」，亦即「無修之修」。無為、無學、無修、無證，無所得啊！

但是《心經》所講的世界是非常高，大家一定要慢慢找，有一天你就可以真的找到。所以，有時候大家多多接近大自然，然後慢慢去體會大自然，你腳踏的大地、你喝的水、你吸的空氣，以及陽光、地、水、火、風、空……這些對我們生命的重要，慢慢去看懂「大地風雲經」、「無字天書」。

【幻燈片】

這是一個花花世界、五欲世界，一般眾生所在的花花世界，是很容易讓一般眾生流連忘返，很容易讓一般眾生迷失了方向，也就是花花世界的誘惑力。如果我們修行上的「欲神足」沒有產生，是沒辦法離開「欲界」。有的人要展現修行的厲害，會講「起心欲精進，世人行邪道」，尤其是喜歡禪宗的人，他就會這樣破斥你，認為連精進心都不可以起、都不可以有，都是把修行的核心錯解了。事實上，要腳踏實地用功上來，才能到達那種階段，然後慢慢再一些破斥的，那是一種破斥的階段，但是你一開始，如果沒有欲神足，你離不開「欲界」的吸引力，因為這必須要有一個離心力出來，像太空梭要出離地球的軌道，它必須要有一個向上推的力量，所以那個離心力一定要出來的。

當你慢慢看透之後，就會開始從此岸到彼岸。這是顛倒人生、顛倒的夢幻世界，我們一般眾生就是在顛倒的世界裡面，被花花世界弄得神魂顛倒，事實上這一張也是顛倒的，這是上面、這是水，故意把它弄反了，讓大家看到我們一般眾生，常常被境界弄得神魂顛倒，就是《心經》所講的，還沒有出離顛倒夢想的世界。

當我們從「五欲」的世界，在滾滾紅塵裡面慢慢體會，再一番打滾之後，接觸到死亡黑洞的時候，才會進一步深度去思惟生死大事，才會真正認真面對自己的生命、探討自己的未來。生死大事未了，你的心是苦的、是不安的，當你認真回來面對這些，修行的動力才會出來。如果你的修行尚未接觸到生死大事，你的修行往往是軟趴趴的，或只是在表面下工夫，或只是一種你在追求欲貪，把修行

當作一種實踐欲望的工具而已，都不是「出世間法」。真正「出世間法」，就是要面對生死大事，深度的去深觀，深刻的去體悟，修行是解決生死大事。

當你深度去體會生死，佛陀也是在接觸到生命的黑洞之後，才開始覓道、求道、修道的一個過程。事實上，這些照片就是在慈蓮寺裡面所拍攝的，一個人有心去探討生死大事，面對未來他有心要走上解脫、到達涅槃彼岸，在他心中的修行，一開始不會很清楚，因為我們對修行解脫道還不會很清楚，都在覓道、求道的階段，但是在你的心目中、在你心中，你會隱隱約約的觸及到內心的不安，如果沒有走在修行解脫道上，就會隱隱約約在尋尋覓覓。所以，都是世間的欲界跟出世間的涅槃界，就像一個修行的世界會在你心中浮現，於是你會不斷去覓道、求道。

這就像一個理想的世界、修行解脫的世界，然後你再去嚮往這方面，在你內心裡面不斷在蘊釀、激盪著，於是就開始展開覓道、求道之旅，上山、下海去找尋。今天大家能夠有因緣來聽聞原始佛法，相信大家在心靈上、心路歷程上，已經都有下過很多工夫，也找尋過很多，才能夠來到這裡，就是開始走上覓道、修道之旅，走上古仙人道的追尋。這一隻狗在慈蓮寺裡面相當有名，很聰明、很有靈性，在裡面牠也算是個大明星，牠的名字叫「來修」——來這裡修行的，牠的牠很可愛、很聰明，因為牠是從小就跟出家人在一起，都是住在寺裡面，現在寺裡面有好幾隻狗，其他的狗會狐群狗黨聚結在一起，但是牠不跟其他狗玩，牠就是喜歡跟人在一起。

我們不斷在覓道、求道，上山、下海在追尋，於是來到了修行的地方讓我聞思修證，因為你還沒有真正去見到法，沒有經過積極的求道、覓道之心，不容易掌握到「出世間法」的核心。不經一番寒徹骨，沒辦法得到梅花撲鼻香，來到了原始佛教。

在大自然環境之中打坐，覺受又不一樣，你的身心會更放鬆，也比較不容易昏沉，一方面我們要漸漸去體會大自然的法，那一種奧妙、玄奧啊！最後才能夠跟整個大自然溶為一體，所以有因緣的話，大家可以準備傘帳，它滿方便的，可以走到哪裡，就可以帶到哪裡，最主要是你在打坐的時候，可以防蚊蟲。

修行就是不斷把我們的貪、瞋、癡，慢慢掃除、淨化。但是你跟有的人，尤其是一些喜歡禪宗的人，講說要好好的老實修行，他就馬上搬出六祖的偈來砍你。事實上，真正要做到六祖那句偈所講的，沒有經過神秀的過程，是不可能做到的，你都只是在打高空、高談闊論，在顯示我是、我能、我慢而已。所以，要有神秀「勤拂拭」的過程，後面醞釀種種能源之後，才有最後的大徹大悟。

所以，不要忽視了紮紮實實，一步一腳印的用功，現在大家每一次的聞思，然後回去之後，都要在歷緣對境工作中，在日常生活中、在家庭中，隨時要把法應用上來，每一天都在修啊！每一剎那都在修啊！不是說以後才修。聞思之後，進入實修，用功若要得力，必須要聞思具足，心法、要領要掌握住，才能夠在每

一個剎那，都要「止觀雙運」去見到法。接近大自然，一方面可以幫助我們身心的淨化，一方面可以去體悟到溪水，溪聲盡是廣長舌，廣長舌都是在告訴我們法，法遍一切處啊！實相遍一切處啊！「三法印」遍一切處的存在啊！

只是我們現在聞思之後，然後心靜下來，你要活在眼前當下，才能夠見到活生生的法，最重要是要去體悟無常剎那生滅，先體證到「無常法印」。當你的心愈寧靜下來，你以前看流水，就像禪宗三個階段：見山是山，看流水是流水，沒什麼啊！第二個階段是見山不是山，你會看到「無常法印」，一直剎那生滅，會看到無常法印或是解析，這只是一些 H_2O ，這樣的一個變化、一個組合，會進入「見山不是山」、「觀水不是水」的階段，到第三個階段，又會進入「見山又是山」。

從無常的現在，然後進入到永恒的現在，到後來是「見山又是山」。你現在看流水，都在告訴我們每一分每一秒，一直在流過、流過、流過，一直在剎那生滅變化。所以，你不要說我上次來，是看到這一個瀑布，這一次來也是看到同樣的瀑布，看到的水都一樣啊！都是有水在這裡呀！這樣就沒有看到它都一直在告訴你，現象界的一切存在，每分每秒都一直在流動流動、變化變化，一分鐘前的水跟一分鐘後的水，有沒有相同？那些水已經不同了，那些演員已經不同了。

流水就一直在告訴我們剎那生滅變化。有時候你到溪邊，把腳浸泡下去感受，你用眼睛看、身體去感受，都是每一個剎那一直在流動變化。大地一樣是地、水、火、風，我們身體也一樣是地、水、火、風所組合而成，大地的水一直流動變化，當你進入比較深的覺受，可以體會到我們身體裡面的血液，我們身體裡面的氣血，它就是一樣不斷的剎那、剎那生滅流動變化。所以，從外身的這些，一樣可以體會到「無常法印」，在我們內身裡面一樣可以體悟到。

地、水、火、風的「風」，我們講「出入息」的一個吸、一個呼，它就是一個生滅。身體裡面的風大，都已經是在變化了，你不要以為是同樣的空氣進、同樣的空氣出，其實已經不一樣了，你剛才吸進空氣的成分，跟後來呼出來的空氣成分，跟下一口氣吸進去的空氣成分，我們體裡面那個氣的成分，都已經變化了。大自然的風是不斷在流動，這個樹葉是用重複曝光，都是活生生的風，一直在流動、一直在流動，水也一樣在流動。

要慢慢去看比較粗的，去體會「無常」，然後慢慢進入到每一個剎那，都體悟到「無常法印」。所以，法都是呈現在大自然中，然後當我們慢慢實際去修之後，要透視到我們身體的每一個地方、每一個剎那，它都一直在無常生滅變化，而身體的形成也一樣是「緣起」，因緣具足而生、緣盡而滅。在緣生、緣滅的過程，都是每一個剎那的變、變、變，所以我們也一樣要把「無常」切入到最微細的地方。

當我們慢慢去體會之後，可以去體悟到遍一切處的存在，都是無常剎那生滅的法流，不管到哪裡，最微小到最大這些的存在，沒有一處不是一直在剎那、剎

那變化，法印、真理是貫一切處，遍一切處都存在，超越時空。所以，當我們徹底了悟沒有一個地方是恆常不變，這樣才不會心外去求一個恆常不變的地方。

這都是實際拍攝到的銀河互撞，修行就是讓我們去看到：我們的心是一面凹凸不平的鏡子，你的心凹凸不平，就不可能看到真實的實相，你所看到的是透過凹凸鏡之後，所投射出去的世界，因此你沒辦法看到實相。

事實上，實相是每一分每一秒，都呈現在大家的眼前，當你經過身心淨化、聞思的過程之後，我們的心進入到比較平靜，而「出入息念」就是讓我們的心能夠慢慢平靜下來。當你的心越平越靜，就能夠如實的照見到、看到實相，當你慢慢純熟的時候，就能夠「如來」——如其本來的面目來看待萬事萬物。讓我們從原來自以為是，因為每一個人都認為自己是好人，每一個人都會認為自己的看法才是正確、才是對的，每一個人都認為自己是「大中至正」，觀念、主觀意識架構都會建立起來，框框都已經建立起來，而且都是禁止別人跨越，當不合你意的時候，逆我則非、順我則是。

我們修行就是要越過這些，把我們的框框架構放下，我們的自我中心要能夠放下。修行就是要讓我們從原來狹小的空間慢慢提升，你越提升一分，就能夠包容越多，因為你會感受到假如堅持在這個角度，你都會跟其他境界處處對立，處處都是敵人，處處都是不合我意。當你慢慢提升一分，就能夠去包容這方面，然後再把視野、心胸提升，就能夠看到你跟這邊是一體的。但是到這裡的時候，你還會排斥其他的，當你再慢慢提升到這裡，當我進入到覺得佛教最好，你還會排斥其他宗教。

所以，我們要把心胸提升到最高的層次——無限，提升到「空」，這樣你才能夠包容全部，才能夠溶入一體的世界。這一張的幻燈片的啟示很深，讓我們從原來狹小的空間不斷去提升，然後你就可以去看整個眾生就是在一體的世界裡面，你會尊重自己、也尊重每一個人，你會愛護自己，也會愛護每一個人，展現大慈大悲的「無緣大慈，同體大悲」。真正去體證到原來你是瞋恨不喜歡的世界、境界，覺得說不可意境要把它排斥，但是當你慢慢去體悟、體證到之後，雖然你不去吃它、不去用它，但是你會尊重它，因為它也是很多眾生、很多植物、動物的可意境，牠們的食品、牠們的營養劑。

所以，這一堆東西在大自然裡面，一樣有它的價值、有它的功用，不要因為我不喜歡它，然後就否定它，貶低它的價值，以此類推！其他你所不喜愛的、你所瞋恨、你所排斥的，以前你把它拒於千里之外，現在你能不能包容？以平等心來尊重一切，這些只是代表你所不要的，能不能以平等心來尊重它們？你所不喜歡的人，你也尊重他們，就是慢慢進入「等覺」的世界。

這一張就是弧陸碰撞下的台灣地形，「弧陸」是什麼意思？「弧陸碰撞」就是說，台灣的存在、台灣的產生，是因為板塊運動、板塊的碰撞，慢慢的擠壓，

才形成出來。就像大陸的板塊，還有太平洋的板塊，兩個板塊慢慢的擠壓、擠壓，然後台灣的地形才慢慢隆起來，台灣的東部海岸，它是屬於上升的海邊，不斷的上升、上升。就像佳洛水現在落差已經是三、四十公尺了，就是不斷一直上升、上升上來，所以台灣是靠弧陸碰撞下才產生。

「弧陸碰撞」告訴我們一個什麼樣的現象？地震。弧陸碰撞就是地震，板塊的擠壓就會產生地震，台灣地形的形成是靠地震，兩個大板塊的擠壓，然後地殼地面一定會動，所以就會有地震。台灣是靠地震慢慢的擠壓才形成出來的，也就是說沒有地震就沒有台灣。所以，地震是好、還是壞？對！有好、有壞啊！地震它有殺傷力，但是也有它的建設性，如果你從一個片面的角度來看，哇！我排斥地震、我恐懼地震，我不喜歡這個，我們恐懼無常……。

事實上，「無常」是一個中道，現象界的一切存在是中性的，中性就是說它有好、有壞，但是綜合加起來，是不好、也不壞，你不能把它標上說它絕對是好或絕對是壞，如果你從一個片面的角度來看，你會認為說它不好，或是它絕對很好，這樣都不正確。所以，我們要慢慢去體會到說，現象界的一切存在，客觀的實相世界它是中性的，當我們慢慢去了解「無常法印」是中性的，你就不會怕「無常」。

我們為什麼會怕「無常」？因為認為它不好，然後就一直要抓個「常」。為什麼會怕「無我」？認為「無我」不好，偏偏就是一直要去抓個「我」，都是我們不了解實相，所以我們以後要慢慢去體證到，「無常」它是中性的，「無我」也是中性的，當你慢慢去了解到，它是中性的存在，你才會全然放開，才會全然去接受「無常」，全然的去接受「無我」。如果你沒有深度去了解，你就是抗拒、逃避，逃避「無常」，逃避「無我」。

逃避「無我」在修行上是很深的，初果、二果、三果……，到三果都還在抗拒「無我」，但是那個心態不容易察覺到，以後大家的心越細，才能夠看到深層裡面「自我」在作祟，只要「自我」不死，它就會一直抓著「我」。你會抓「我」，就是因為沒有真正了解到「無我」的深義，也沒有去體悟到「無我」的中性，跟「無常」的中性。

這裡的每一條魚就是代表你、我，每一個眾生，你的存在、你能夠游泳，你是靠著很多地、水、火、風……種種因緣，你才能夠活著。我能夠做什麼？我能夠成為一家之主，我能夠成為經理，我能夠成為董事長，我能夠成為一國的總統，不是「我能」啊！你要慢慢去看到生命存在的最基本條件要素，都不是「我能」所能夠換來的。你具足再多的學問、再多的才華，生命的基本要素都沒辦法靠你的「我能」所能夠賺來，當你慢慢去體會到這些，你生命存在的基本要素，都是整個大自然提供給你，也就是整個因緣聚合，你才能夠存在，這時候很多的我是、我能、我慢才會消失，代之而起的才會從「我慢」轉為感恩啦！知足啊！感恩啊！

我們一般人就像大海的魚，但是海中的魚不知道海在哪裡。你就在極樂世界裡面，但是你不知道極樂世界在哪裡，你就在涅槃淨土裡面，但是你不知道涅槃世界在哪裡、涅槃界在哪裡，所以一直拼命在追求。就像海中的魚不知道大海在哪裡，拼命去找大海在哪裡，你不要想說「我很清楚、我知道！是你們愚癡啊！不知道海在哪裡……」不要這樣輕易帶過。

事實上，讓我們更深一層去體會，你就是處在涅槃極樂的世界裡面，但是你不知道而已，於是你就會一直向心外去求，當你有一天體會到、證悟到的時候，當下你到哪裡都是淨土，都是涅槃寂靜、極樂世界啊！所謂「心淨佛土淨」，從不知道、就是『無明』，到『明』的過程，就是我們解脫道所要走的路，解脫道就是從「無明」轉為「明」，從你不知道的情況，把外面的境界認為是敵人，然後你一直在那裡逃、在那裡避的情況，慢慢去認識到，然後你不會逃、不會避，你完全的溶入，就能夠解脫自在。

慢慢去體會就像小孩子，生命的存在是整個大自然、宇宙的存在，來養育你、支撐你，生命存在的基本要素有哪些？你的生命能夠存活著，最基本的要素有哪些？一般講說空氣、水、陽光，但是大地一樣不要疏忽了，這是一般我們現在講說生物、生命方面的，我們說空氣、陽光、水，還有大地，也就是佛陀最初所講的地、水、火、風，但是還要更深一層去體會到「空」的重要。

先去體會地、水、火、風對你的重要，然後再進一步體會「空」對生命的重要，你能夠存活著、存在著，能夠做什麼工作，都不是「我能」，是大自然——地、水、火、風，各種因緣不斷長養你、支撐你，慢慢去體會這些，對於「我慢」的斷除，有非常非常大的幫助。當你越去體會這些，你會生起知足、感恩。你做什麼事情，會漸漸體會到？正無條件、無所求的去做，但是絕對不會懈怠，是盡心盡力去做、認真負責，因為我們生命的存在，是接受整個大自然的無條件、無所求，來供應你、支撐你。

但是，當我們接受這些之後，卻沒有去體會到這方面的重要，我們很少去感恩、知足，還處處在抱怨。所以，我們慢慢要去認識到，就能夠從原來的不安啦！苦啦！煩躁之中，去慢慢覺醒過來，然後進入到知足、感恩，無條件、無所求的回饋世間，做什麼事情都會認真負責去做。因此，不是說一個修行人，什麼工作都不可以做，而是會無條件、無所求去做，「我慢」會一直慢慢退減、退減，最後真正完全消失。

真正走在解脫道上，你會心花朵朵開，我們的心也是回復到純潔、寧靜、純真，反璞歸真啊！事實上，修行就是讓我們離苦得樂，錯誤的修行是會越繃越緊、越修越苦，正確的修行是去體會種種的苦，讓我們從苦海中漸漸地出離。所以，真正走在正確解脫道上，你是越來越安詳，身心越來越柔軟，越來越快樂，會心花朵朵開，修行到後來就是反璞歸真，出離種種苦海，內心是安祥快樂、反璞歸真。[回目錄](#)

第二十四章 修四念處

「戒律」本來是要息諍，但是「戒律」卻也最容易引起紛爭不斷、見諍不斷。我們要掌握一個重要原則，除非他要當你的學生，有問題請教於你，你才跟他講怎麼樣去做，否則戒律方面，事實上都是用來修正我們自己，不是去衡量別人。有關於名利心方面也是一樣，要回來檢驗我們自己，因為修行路上有一些彎彎曲曲的岔路，都是要回來檢驗我們自己，我只是把我經歷過來的，所看到一些容易出差錯的分岔點，讓大家知道，因為有些它是很深，當你有修有證、有名有利之後，如果你走偏差了、都不知道，就很可惜。重要的是，我們真的都要息諍，回來淨化我們自己。

（第一節）「爾時，世尊告諸比丘：有一乘道，淨諸眾生，令越憂悲，滅惱苦、得如實法，所謂四念處」身、受、心、法就是「四念處」，佛陀講有一條能夠直接通達滅苦、息苦，究竟解脫的道路，這「一乘道」能夠「淨諸眾生，令越憂悲」，把你的苦、煩惱都能夠消失。「滅惱苦、得如實法」能夠真正去體悟到身心內外、宇宙人生的實相，了悟這些實相、真理，這個法門就是「四念處」。所以，在佛陀時代，以及當今的南傳佛教地區來講，「四念處」的修行法門，是最重要的主流，不管他們怎麼樣展現，都是扣住「四念處」的修行方法。在 1989 年，我一個人到泰國去參訪，泰國人也會問「阿彌陀佛」是什麼意思啊？當時大部分的泰國人，包括他們佛教的出家人，都不知道什麼叫做阿彌陀佛，他們也大部分沒有聽過，就是一些時空的演變差異之後，他們不知道，因為在他們的修行法就是「四念處」，以及「出入息」方面。

不過，今年年初有一團泰國比丘來台灣行腳，當時我還想說他們來到我們台灣，不曉得他們的口頭禪會用什麼，結果後來跟他們接觸，反而他們一跟我們見面都講阿彌陀佛、阿彌陀佛，可能就是因為他們一過來之前，我們這裡跟他們交涉的人就跟他們講，我們這邊都是講這樣的一個佛號，反正遇到人家供養什麼，他們就是這樣阿彌陀佛、阿彌陀佛，也有一點就是入境隨俗。

（第二節）「若比丘離四念處者，則離如實聖法……」然後以此類推，如果一個人沒有落實在「四念處」的修行，就是離開佛陀所講的解脫聖道，「離如實聖法」就是離開解脫聖道，沒辦法真正體悟到法，就離開甘露法，然後「不得脫生、老、病、死、憂、悲、惱苦」於苦就不得解脫。佛陀就講得很坦白、很清楚，你的修行法門，如果沒有落實到「四念處」，只是在方便法上面繞。如果一個人能夠「不離四念處」，就不會離開佛陀所講的「如實聖法」，就不會離開「聖道」，不會離開「甘露法」。你能夠不離開甘露法，當然就能夠脫離生、老、病、死，越憂、悲、惱苦。

「我說彼人解脫眾苦」整個修行要離苦、滅苦，要出離苦海、邁向究竟解脫，一個很重要的法門。【法義分享】四念處的修法是綜合性的應用與全面性展開的完整修法。那是二六時中，行、住、坐、臥、語、默、動、靜都在修行。所以，你必須要有前面聞思的基礎，否則修「四念處只會學到一些名相，學到一些技巧、學到一些皮毛，精神、核心很難學到。那是二六時中，行、住、坐、臥、語、默、動、靜都在修行，所謂「二六時中」就是 24 個小時的意思，一天當中都在修行，並不是說都不要睡覺，該睡覺的時候一樣睡覺，當你走路的時候、就好好走路，做什麼事情就好好清醒覺知你的當下，包括要睡覺的時候，也清清楚楚的知道你要躺下來，然後你要觸到枕頭，這整個過程都清楚明覺。然後你要睡覺之前，內心裡面的起心動念，都能夠清楚明覺。但你不是說「好！我修行，都保持一個很高的一種明覺」睡覺的時候會睡不著，因為在睡覺的時候還在用力、沒有放鬆。如果你睡覺的時候沒有放鬆，沒有好好的睡覺，睡眠品質就不好，隔天的禪修就會受到影響；除非你能夠放鬆，身心會自然調整需要的休息量，如果自然的醒來就起來。並不是說二六時中用功，就是不可以睡覺，不是這樣！而是睡覺的時候就好好的睡，早上清晨醒來、眼睛一張開，當下的一切動作都清楚明覺。

事實上，印度是以四個小時為一個階段，所以「四、六」二十四，他們把一天分做六個階段，所謂「二六時中」是印度的一種說法，其實就是二十四小時。於是有初夜、中夜、後夜。初夜是晚上的六點到十點，中夜是十點到清晨的兩點，後夜是清晨的二點到六點。白天也是一樣，六點到十點是白天的第一個階段，再來就是中午的一個階段，他們是用四個小時來分一個階段、一個階段，就是「六、四」廿四小時。如果以他們實際精進在禪修，因為佛陀所帶領的大部分是出家人，幾乎都是專業，沒有很多的雜務，大家的身心負荷不會那麼粗重，需要的休息量比較不需要那麼多。他們專業修行的，睡眠時間是「中夜」的時段——十點到清晨兩點，如果一般人把睡眠時間刻意減短，造成睡眠不足，一樣會影響爾後的禪修品質，這樣也不是很理想。

當然睡眠方面，睡眠量可以透過訓練而減少，因為我以前也經歷過，如果你的睡眠減少不是自然的，而是刻意透過訓練，是不斷在透支你的生命力，長久下來身體的免疫功能就會衰退。要看睡眠是要自然的醒，然後精神要很好，而不是說人家只睡四個小時，我睡六個小時這樣不行啦！這樣太放逸啊！會比不過別人啦！我這樣不行……，你刻意從六個小時，然後就縮短兩個小時，但是在縮短這兩個小時之後呢？然後你在平常的時候，就會一直昏沉，身體體力會透支，於是你用一些方法來對治，這樣慢慢的訓練、慢慢的訓練，可能你後來會真的就是睡六個小時。如果不是在正常的情況，而是透過人為的刻意造作，這樣是一個生命力的透支，久了之後，你的身體免疫系統功能就會出問題。

有關於持戒方面，我們不用去論某人持了多少，我們要尊重每一個人的展現，他覺得這樣做比較好，我們也尊重，而且感恩他們的貢獻，至於我們個人可以參考別人的作為，我們要怎樣做，自己擬定出我們要怎樣做，不必去幫他們定位，

因為這是尊重，我們是尊重這些的存在，我們自己要怎麼走，這是最重要的，你覺得說自己要怎麼走比較好，你要持怎麼樣的戒，對你的解脫有幫助，你就去做，「戒」事實上是幫助你解脫，所以我們不用去幫別人定位。

【法義分享】起初要參加為期七天或十天的禪修，經善知識指導整套的修法，及如何去如實深觀、體悟身心內外及宇宙人生的實相。一方面也學習當下現觀身、口、意的衝動。事實上，「四念處」是要進入到很微細的心行，要看到很微細身、口、意的展現，內心的變化。如果一個人有正知正見之後，採用四念處的全面修行，那是隨時都有可能因為真修實證而開悟、斷結、證果。但是，如果欠缺法義的聞思基礎，而急著修四念處，有以下的弊病：（一）只懂一些空殼名相。只學一些皮毛或只學到部分而沒辦法深入。這是很常有的現象，很多人一聽到「四念處」很好，這是「一乘道」，很重要啊！結果就急著要去實修「四念處」。（二）、略有所得體悟之後，就揹著一把銳利的寶劍，到處要找人較量，或到處要看別人之漏、挑別人的毛病，設法把別人比下去，以顯示「我的厲害」。這兩點都是很常犯的毛病。

修行，如果不是用來隨時反觀自己身、口、意的衝動與我慢，如果不是用來反觀諸結縛而斷結，那不管如何勇猛修行，都還在世間法裡面繞。修行真的就是回來看我們自己，覺得說我們要怎麼樣做，選擇一個覺得這樣走起來的路，對自己的生命意義能夠發揮出來，也能夠真正迴向世間，我想這是最重要的。如果你的聞思基礎不足而急著修「四念處」，你會只懂一些空殼名相，或只學一些皮毛，或只學到部分而沒辦法深入，就像如果醫學理論基礎不夠，然後就急著要去當外科醫生，或是急著去找一位醫生來，在旁邊實習、在旁邊看，我們很容易常常只學一些技巧，只學一些外表，只學到一些皮毛，因為他要跟你講一些重點方面的，你沒辦法體會啊！沒辦法體悟到啊！因為「四念處」的修行，等於是很銳利、很重要的一個階段，它是全面性的修行，如果前面的聞思基礎不夠，你只是會學到一些皮毛，這樣而已。

如果你的聞思基礎不夠，而且正確心態沒有建立起來，沒有慚愧心、沒有柔軟心，「修四念處」是以一種有所得、有所求的心在修。所以，以前我也看過不少人，他們也都是一樣標榜說用「四念處」在修，結果是怎麼樣呢？都著重在「守護六根」的關鍵上，就一直認為說怎麼樣看著他的身、口、意，然後根、塵接觸對境的時候，他怎麼樣去看啊！……不錯！這方面他已經有在看，在四念處裡面的「身念處」方面，覺得身體的動作各方面他都在看、都在覺察，當他經過一段期間的訓練之後，不錯！他的明覺度、身體各方面的動作，已經比以前明顯進步了，但是再來呢？卻會用一種心態去看別人，當他自己覺得境界比較高之後，再來就是要看別人「你這樣不行啦！你這樣是漏啦！你這樣那裡漏啦！你這樣……」大家有沒有遇過這樣的情況，我是遇過不少喔！

當大家在共修的時候，他的耳朵就是在聽別人，看哪裡有漏，等下一把劍就砍過去；他會說你這樣就是不如法，這樣就是怎麼樣……，這樣就是沒有守護……，等於說他學了一些技巧之後，然後就是揸著一把劍到處要去砍人，當然這砍的當下，一方面是說為你好，幫你指出你的缺點、你的漏，但事實上背後有一個心態，要讓你看我的厲害，我比你厲害、我比你還高……，修行比高比低的心態，很容易就呈現出來啊！所以，當我以前跟喜歡學禪的人在一起，一樣啊！看到大家參禪學佛之後，以為他開悟了之後，就是揸著一把劍要去砍，要去比較、較量。當我後來跟一些學習「四念處」的人在一起，一樣又是看到這樣，都是在比來比去、砍來砍去。

所以，當你略有一些心得體悟之後，就揸著一把銳利的寶劍，到處找人較量，或到處看別人的漏、挑別人的毛病，設法把別人比下去，以顯示我的厲害。不要認為說應該是修行較高的人才會有啦！我們初基的人應該沒有啦！事實上，這是很容易犯的毛病。希望大家有正確聞思之後，這些岔路就可以避掉，因為你有慚愧心、有柔軟心，然後不斷的聞、思、修、證，這一條解脫路才會很快的上來，不斷這樣向初果、證初果，一路一直上來，才不會被種種枝枝節節岔路迷惑住了。

本章的重點是放在第九節的《念處經》，北傳的經典裡面，在《中阿含》九十八經的《念處經》，在南傳《中阿含》跟《長阿含》都有《大念處經》，都是南傳裡面非常重要的經典。在國內的像葛應卡，他們有提到「四念處」的修法，也都是以「大念處經」方面為主，所有講「四念處」方面的，就是以「大念處經」為主，就是我們這裡所講的以《念處經》為主要內容。因為我們這裡有比較、對照過之後，發現北傳的《中阿含》裡面所講的《念處經》，講得很詳細，跟南傳的比較起來，重點都有把握住了，所以我們就把它歸納出來。

上次在「持戒」單元有提到關於裹小腳的啟示，希望大家能夠從中去體會一些事情，但是大家要謹慎，絕對不是說不要持戒，也不是說輕視戒律，沒有持戒、後面的定、慧不可能出來，「戒、定、慧」是一個環環相扣，而且是水漲船高，所以「持戒」才能「生定」，「生定」才能夠產生智慧。當你有智慧之後，又會回過來把原來不適當執著戒律那些，會慢慢調到「中道」，後來走到「中道」上。希望大家不要漠視戒律，一方面也不要被戒條束縛住，形成綁手綁腳，這樣也不是戒律的精神原則。因此，重要的就是不要輕視戒律，再來就是不要被戒律所束縛，我們要走在中道上。你要走在中道上，必須要有智慧，如果一開始走偏了，或是說走得礙手礙腳，沒關係！就是要從中才能夠去學習、調整成長，就是戒、定、慧，協助我們不斷這樣成長，大家要持到戒律的精神原則。

（第三節）「爾時，世尊告諸比丘：我當說修四念處。諦聽！善思！云何修四念處？調內身身觀念住，精勤方便，正智正念，調伏世間憂悲；外身、內外身觀念住」「如是受、心、法，內法、外法、內外法觀念住，精勤方便，正念正知，調伏世間憂悲，是名比丘修四念處」所謂「正智正念」的「智」，這時候算是正

知正念，算是一種明覺、一種知覺、一種知，真正的智慧是要在後面，後面經文已經改為「正念正知」。

這一經有滿重要的一個啟示，我們以前以為「修四念處」，只有在身體方面而已，其實「四念處」都有講到：內身、外身、內外身。「受」方面也是一樣有內受、外受、內外受。「心」方面也是一樣有內心、外心、內外心。「法」方面也是有內法、外法、內外法。【法義分享】因為這裡的一些解釋，會有跟外面的解釋會有一些出入，外面的一些解釋我們可以參考。四念處是針對身、受、心、法，進行全面性的深觀。而且每部分又分為內身、外身、內外身，內受、外受、內外受，內法、外法、內外法。四念處實修分成幾個層次：第一、觀察內身、內受（觀察自己的身體及覺受）；第二、觀察內心、內法。這是層次、步驟，一步一步這樣進來，一步一步的深入。第三、觀察外身、外受、外心、外法；第四、觀察內外身、內外受、內外心、內外法。在此，請大家補充第五點，第五個階段要到達無內無外。

一般教導四念處實修的，大部分都在第一階段的內身、內受方面下工夫，少部分能進展到內心、內法。但完整的四念處修法，要深入到第四層，事實上是要到第五層。修行的視野，要從點→線→面→再擴大到整個虛空。修行是要以個人五蘊身心為起點，但不要只侷限在個人五蘊身心上，否則會形成「只見樹木，不見林」，這與能否斷深層的我慢有很大很大的關係。因為自己曾經走過這樣一條路，後面這幾點都是一些心得跟大家分享，如果你沒有深入到後面的三、四、五這樣上來，很容易只見樹木、不見林。

一般四念處分成幾個階段，第一個是觀察內身、內受，觀察自己的身體及覺受。以前也聽過有些在教「四念處」的，因為《念處經》裡面有講到內身、內受，還有外身、外受，有的解釋認為「內身」就是身體裡面的內部，「外身、外受」就解釋為我們身體的外部。但是當我後來深入經文再看，然後當自己這樣實際的走過來，發現這樣不是很理想的解釋。有的喜歡原始佛法的人，認為佛陀所講的，就只是在五蘊身心上面下工夫，像我們有時候會播放幻燈片，播到整個外面的世間這些，包括整個山河大地，有的又會認為這是播放身外的法、外面的法，這好像是外界，不是我們身體方面，沒有在我們五蘊上面下工夫，認為這好像不是很重要，但事實上那是錯誤的評估，因為我這也是走過來之後，才發現到外法方面，非常非常重要！如果我們「修四念處」，只有在五蘊身心上面下工夫，包括「四念處」，把外身、外受、外法，都解釋作我們身體外面，這樣在四念處裡面修，很容易形成一種「只見樹木、不見林」，而且深層的「我慢」很難很難突破。

如果把內身、內受、外身、外受，都解釋成身體這一部分，認為修行只是在我們五蘊身心上面下工夫，這樣深層的我慢很難很難斷，因為都是用「我」在修「無我」，也就是這一把劍本身再怎麼砍，這一把劍本身沒辦法自己砍斷自己的。主要跟大家提出比較微細、精細的，修行是要從五蘊身心這個點開始是不錯，我

們修行是要從這個點，然後擴大到線、再擴大到面，再擴大到空間。如果以我這樣一個心得整理出來讓大家參考，這個點比較容易瞭解，比較容易掌握，一般外面比較在教導、在著重的，都幾乎在這個點上面，也就是我們個人五蘊身心的「身」跟「受」兩個念住，很清楚在看你的動作、你的經行、舉止，你的行住坐臥、語默動靜，一切都保持明覺，還有六根的出、六根的入，與身、口、意的出與展現，都是屬於身、受這方面的覺察，比較更微細一點深入的，就是包括個人的心跟法。

真正「四念處」初步的階段，包括個人五蘊身心的身、受、心、法都要有，不是光清楚覺察你的動作，這樣而已，這個心就是當下你是怎麼樣的心態，有沒有貪？有沒有瞋？有沒有癡？都要清楚的覺察到。由心所展現出來的，叫做「法相」。**五蓋——貪、瞋、癡、慢、疑**，「四念處」所要觀察的「法」，是著重在「心」所產生的法相，身體所產生的是覺受，「法」就是心所產生的「法相」——你的貪、瞋、癡、慢、疑，有沒有精進走在七覺支上面？也都是屬於「法相」。因此，「法相」不是說不好的，它有好的、也有不好的，但你能不能如實的覺察到？因為這是更微細的，這一定有它的次第、步驟。

如果次第步驟的第一個「點」，你沒有清楚具體做到，第二的「線」，你沒辦法展現出來，第三要展現到「面」，再來又要展現到「空間」。像有的人喜歡從果地起修、從空性著手，認為說你還在那裡修這些貪、瞋、癡，太慢啊！是小乘啊！只是小學生啊！因為你沒有紮實實的走，沒有一步一腳印的走。只要你有真正紮紮實實、一步一腳印的走，絕對不會認為那是小乘的、那是小學生的，因為這是非常非常重要的基礎階段。如果沒有這些基礎階段，你要談後面的空性，後面「空」的全體展現，只是變成「我慢」的展現而已。所以，一定是要點、線、面這樣上來，「四念處」有環環的結構，唯有你清楚知道自己身體的身、受、心、法，才能夠將身比身、將心比心去知道別人。所謂外身、外受、外心、外法，就是這樣。我們把它歸納到「面」的階段，這是外面的身、受、心、法階段，所謂知己、才能夠知彼，你真正能夠清楚知道你的起心動念，你的身、口、意展現，有沒有我慢？能夠清楚的觀察到，你才能夠如實看到別人有沒有我慢。

所以，如果沒有自知之明，不可能真正知道別人；如果能夠真正清楚知道你的身、受、心、法展現，你就可以將心比心、將身比身知道外面眾生，他們的身、受、心、法，柔不柔軟？有沒有我慢？有沒有貪瞋癡？當你有一面平整的鏡子，就可以如實照見世間，如果這個工夫能夠做得好，很自然的就會有「他心通」，大家不要把「他心通」想的很虛很玄。但是，如果你沒有清楚如實知道自己，所謂「他心通」方面，是用猜測的，你只是在猜測，而且是用你的我慢在看別人的不如法，你以為別人不如法，事實上是用自己的我慢在看。所以，如果沒有腳踏實地、好好如實清楚的，觀察到自己的身、受、心、法，外身、外受、外心、外法，沒辦法真正如實看到。

點、線方面做好了，「面」就是包括自身以外的這些眾生都是，能夠清楚知道自己，就能夠知道別人，這樣很自然就會有「他心通」的展現，如果你的心很安詳、很清淨，這個人他有沒有我慢、他的心安不安詳？如果你本身真的內心安詳，別人內心安不安詳，你很清楚就可以感受出來。如果你的內心很祥和，對方只要內心還有一些不安、不祥和、不柔軟，他的眼神、他的舉止、他的談吐，很自然都會流露出來，很自然會告訴你，以一般來講，好像說第六感，但是絕不是用猜的，事實上就是可以清楚感覺出來，他這樣的展現——內心安不安？有沒有貪瞋癡？有沒有我慢？所以，都是要從我們自己開始淨化起。第三個階段就是觀察外身、外受、外心、外法。

第四個階段，觀察內外身、內外受、內外心、內外法，我們一開始等於說要慢動作分開，第一個動作先回來好好了解自己，再來你就可以將心比心來了解眾生，但是這時候還會有自己跟眾生的區分，然後慢慢的這兩個一起看，你會慢慢將心比心，跟眾生一起來看、一起來比較，很多有時候眾生呈現出來有貪瞋癡，事實上他呈現出來告訴你，他是提供一面鏡子讓你反觀，讓你照見我們自己。所以，要從外面的這一面鏡子，也一樣提供鏡子給我們，讓我們照見我們自己。再來，當你慢慢這樣熟練之後，然後越來越用功、越深入之後，才能夠到達無內無外，再擴大到「空」，一開始還是會有內有外，因為你還不熟練的時候，還會有內、有外的區分，到後面這個階段是無內無外，真正「身見」的完全破除。

我們講證初果會有破身見，是不錯！但那還只是粗層的身見破除，微細的那些身見還是存在，只要你還有無明、五上分結，無明、我慢還存在，你的身見或多或少都還有，所以初果是破比較粗的這些身見，但是微細的身見那些還是會有，要在證四果阿羅漢的時候，才會真正「身見」的完全破除，跟眾生溶為一體。所謂「無內無外」，當你跟眾生溶為一體，不會有貪、瞋、癡的，也就是貪、瞋的止息，就是貪、瞋的清淨，那是四果阿羅漢。像老子也有講到「知人者智，自知者明」，知道別人是一種智慧，知道自己者「明」、「自知者明，勝過別人者有力，自勝者強」，你能夠勝過別人，是應用一種武力，是用透過一種暴力，但還不是真正究竟，你要贏過自己，才是真正的強者，而所謂強者就是佛陀所講的，能夠征服自己的人，才可以稱做「大雄」。

所謂「大雄寶殿」，「大雄」就是大丈夫、天人師，能夠端坐在「大雄寶殿」的人，要是一個解脫者，「真正調御丈夫」調御自己、勝自己，征服別人不算什麼，征服自己的貪瞋癡、我慢，征服掉「自我」的人，才是成為解脫者，才能夠資格成為「大雄」。所以，「大雄寶殿」就是一個完全貪、瞋、癡止息，完全能夠調御調御自己貪、瞋、癡、慢、疑的人。還有禪宗好像講到「獨坐大雄峰」，都是貪瞋癡止息之後，一個解脫者所展現出的一種氣勢。

現在再進一步深思、探討，外身的「外」與身外的「外」，有什麼不同？這不是在玩文字遊戲，而是因為我體會過來之後，發現這裡面有很深的啟示，可以

跟大家一起分享。所謂自身、身外與外身這方面，大家慢慢理解之後，有助於破身見，舉例來講，這是整個的大宇宙、整個的虛空，這是人的身外。如果以一般眾生還在修行階段，身見還沒破的人來講，他這個身是自己的身體，叫做自己，然後自己身體外面的這些，都是屬於身外的，自身外面的那些都稱為身外，就像說我是我、你是你，你跟我都沒關係，我們彼此之間沒什麼關係。所以，一般眾生把自我一抓緊之後，落入我、我所——我這個身體，然後身體外面的，就好像不關我的事，身體外面的就變成是外面的，就是身體外面的。就像說反正你受傷是你的事，跟我沒關係；你受苦是你的事，跟我沒關係，就變成你自己跟眾生是一個隔開的，是外身的真正意思。

所謂「外身」，一般在講，只能夠說是一個名詞，等於一個語言來描述，這樣而已。身體本身，我們稱作「內身」，身體的外面這些，包括所有的一切眾生，全部都是我們的「外身」。因為是我個人體會出來的，跟大家分享，對、錯？大家保留啦！你不要認為：「奇怪！怎麼沒聽過這樣的說法？！」身外與外身不一樣，再講具體一點，現在只要你有自我，自我意識存在，你的世界是在這個範圍，外面的這些是屬於你身體外面的，跟你好像沒什麼關係，這個是我，這個是非我，這個不是我的，沒辦法體會到無緣大慈、同體大悲，這是一般有身見的情況。當你身見消失、身見破除之後，單獨的個體還是存在，還是有內身，但是因為你的心是溶入空，你的心跟整個眾生是沒有阻隔，所有的這些眾生就是我們的外身，事實上也是我們身體的一部分，這個比較深一點，其實就是說所有的眾生都是我們身體的一部分，這是身見要消失、要破除掉，才有辦法進入到這樣的心境。

唯有你這個身見破除掉之後，才會跟整個外身溶為一體，這時候你會以愛己之心愛護每一個眾生，這就是智慧。只要覺性慢慢的開發，從點、線、面、空，真正溶入整個空、體會到空，你的心胸無限、無邊、無際，真正的解脫就是沒有束縛、沒有那些牽葛、沒有那些界線，他就是以平等之心、以愛己之心來愛護每一位眾生。所以，為什麼他會貪、瞋止息？因為都是自己啊！如果有外身、就有身外之見，有我、有你、有他，有身見之分，貪、瞋就會有。所謂包容，是不錯！這當然是語言的一個指標，協助我們再進入，包容要自我真正消失，就是溶為一體，就是點、線、面、空，四念處實修到後面第五個階段——無內、無外，所謂內身、外身，只是語言的權說而已，事實上它是一個無內、無外，沒有眾生相，沒有人我相。

這跟儒家思想是有不同的地方，我們就是協助大家逐步這樣契入，才能夠真正到達自我、我慢破除消失與無明破除，前面階段還是要有為法的契入，到後面這些是屬於無為法。禪宗講說「虛空粉碎」，不要認為是打坐到一個階段，我看到光、虛空粉碎，不是這樣。真正的虛空粉碎就是你原來的界線，本來身見的這層膜，你的這個世界（每個人所構築的範圍），有一天到後來這一層膜消失了，你的虛空粉碎、無邊無際。如果還沒有體証到一個情況，講說永恆，又落入真常的恆。一定要徹証無常，才能夠知道佛教所講的「不生不滅」的境界，《心經》

講沒有苦集滅道，很多人就認為說沒有苦集滅道，所以不用修啊！這個就不一樣，因為《心經》所講的是後面的世界，「自我」消失的世界，要腳踏實地的這樣上來，好好深入體証苦集滅道，到最後才能體證到什麼叫做沒有苦集滅道，能夠真正體證無常。

怎麼樣斷無常火？你要真正去體證無常，因為本來是有一個「我」在體證無常，你跟這個法印還會有一個距離，本來還有一個「我」在修，還有一個「我」在體悟，這時候你是體證無常、體悟無常，但是還沒有跟無常溶為一體、自我沒有消失，你沒辦法斷無常火，最後自我消失、跟無常溶為一體，這時候無常火消失，才能夠體會到永恆，也就是時空消失。所以，我們要慢慢經歷過一步一腳印逐步上來，要深入體悟無常，然後再來才能夠來到體證方面的工夫。要真正深入去體證「三法印」的無常法印，然後慢慢越來越純熟，你能夠體悟到無常剎那生滅的現在，所謂「現在」只是一個權說，事實上它是當下剎那一直在生生滅滅的，因此你要活在當下、現在這一點上面，當你體悟無常之後，你會坐在無常現在這個法流上面，但是這時候還會有一個「我」坐在那個法上面。

我們暫時權說當你坐穩的時候，可以到達二果、三果的情況，但是那個「我」、那個「自我」還在，只是他的法作意很強，他能夠體會到很深的這些無常，但是只要自我還沒消失還在這個情況，當後面自我消失的時候，他會溶入永恆的現在。所謂「永恆」，不是一般眾生頭腦所理解的不變不滅、沒有變異的永恆，就是要經歷過這樣，才能夠來到永恆的現在，在這裡時空消失，如果你還有時間相，記得！時間它是個死神、它會逼著你。你還有時間相，時間是個死神，你的生命只有幾十年，認為幾十年死了之後，哇！於是就會很怕這個死——時間相，你會被那個死神逼迫。像前面無常的現在，還在有為法，就是說還有在用力，還需要修，微細的自我還在，到後面這是無為，才是真正無為，是沒有用力，也就是無修、無證、無所得的世界。如果沒有腳踏實地、一步一腳印走過，若要直接契入這裡，是用「我慢」在講。你沒有真正如實回來面對自己的貪、瞋、癡，沒有真正如實回來看清自己身、口、意的展現，不可能真正了解別人；只要你還有「我慢」，就不可能降服別人的我慢，。

（第四節）「於四念處多修習，當得四果」就是「四念處」，大家好好用功下工夫，初果、二果、三果、四果，可以一路上來。

（第五節）「過去世時有緣幢伎師，肩上豎幢，語弟子言：『汝等於幢上下向護我，我亦護汝，迭相護持，遊行嬉戲，多得財利。』時，伎弟子語伎師言：『不如所言，但當各各自愛護，遊行嬉戲，多得財利，身得無為安穩而下』」結果這個伎師有所體悟說「如汝所言，各自愛護」「然其此義亦如我說」這是佛陀補充說明的。「己自護時即是護他，他自護時亦是護己；心自親近，修習隨護作證，是名自護護他。云何護他自護？不恐怖他、不違他、不害他，慈心哀彼，是名護他自護。是故，比丘！當如是學！自護者修四念處，護他者亦修四念處」。

「自護即護他，護他即自護」把每一位眾生都當作自己一般的尊重與愛護，但必須先照顧好自己，才有能力照顧到眾生。如果本身是「泥菩薩過江」自身難保，怎麼會有能力去保護別人呢？所以「自護護他」最好的妙方就是「四念處」。這一經有講到一個重點，像我小時候在鄉下，有看到雜技團表演，就像這一經所講的，當師父的站在地上，肩膀豎著較粗的竹竿，在上面綁著一個東西，他的徒弟就在上面作一些空中飛人的表演，一些高難度的動作。本來師父是跟他弟子講：「你要好好照顧我，要好好保護我；我也保護你……」他這個徒弟反而比較聰明，他說：「不是我去保護你，而是我好好保護我自己，你好好保護你自己，這樣我們才能夠互相保護……」這樣有什麼不同嗎？在這一經裡面，反而是那個徒弟比較有智慧。

本來師父跟他講：「你要保護我，我也保護你」但他的弟子講：「不是這樣！是你好好保護你自己，我也好好保護我自己，這樣才能夠互相保護！」這樣有什麼不同？這樣才不會分心，徒弟就講：「我在上面，好好把當下的這些，小心謹慎去做，我不要分心去看你，把我的工作做好！如果我還要分心去看你，這樣我本身會疏忽、會分心，危險就會很大。一樣，你把你的工作做好，把該做的這些，你站穩、固定好，你把你的工作做好，我上面的把我該做的工作做好，這樣彼此都會很安全」就是這一經所要講的。

「幢伎師」雜技團的師父，就跟他的弟子講：「汝等於幢上」你們在竹竿上面，你要「下向護我」要看下面的我、要保護我，我也才能夠保護你，「迭相護持，遊行嬉戲」我們就可以到處去表演、多賺一些錢，「多得財利」。這時候雜技師的弟子就反而回答：「不如所言」不是這樣的，「但當各各自愛護」我們要各自好好把本身的工作做好，這樣「遊行嬉戲，多得財利，身得無為安穩而下」這樣我們才能夠都很安全，你把你的工作做好，專心你的工作，不要分心去看我，把該穩定的這些穩住，然後我在上面也盡心盡力的，把我該做的工作做好，這樣才能夠互相保護。後來幢伎師就說：對！你說的這樣對！

於是佛陀就做一個結論：「己自護時即是護他」，有的人不了解，就認為喜歡原始佛法或是南傳的，他們都是屬於只是照顧自己，只是為自己的自了漢……，這都不是正確的評論。當你真正能夠照顧好自己，你才能夠照顧好別人，在家庭裡面也是一樣，不管夫妻再怎麼恩愛，你的恩愛不是去依靠他，認為要依靠他來照顧你，才表示他愛你，不是這樣的。你真正愛他，要先好好照顧好自己的身體，不要讓他操心，所以我們先照顧好自己，不要讓父母親操心，不要讓家人操心，這樣就是真正一個愛的展現。我們在修行上也是一樣，能夠好好把我們自己先照顧好，不成為負方面的一種負擔，這樣才能夠進一步行有餘力，又可以回饋這世間。

所以，自己能夠保護自己，這樣就能夠自然展現保護眾生的。再來，當你在保護眾生的時候，也是一樣，彼此之間會互相迴向，又回來保護自己的。「心自

親近，修習隨護作證，是名自護護他」能夠保護自己，自然能夠保護眾生，真正愛護你自己，也會真正愛護眾生。事實上，到後來是自他消失，「云何護他自護？」怎麼樣才能夠真正照顧眾生、照顧自己呢？就是不去恐怖眾生，不去危害眾生，不去傷害眾生，「慈心哀彼」要有慈悲心，「是名護他自護。是故，比丘！當如是學！自護者修四念處，護他者亦修四念處」這裡強調「四念處」的重要，才真正能夠從自身先照顧好，把「內身」照顧好，再進一步去照顧「外身」，到後來無內、無外。

（第六節）「一切法者，謂四念處，是名正說」一切法，這裡講的很簡單，但是它裡面有一個很重要的含意。「一切法者，謂四念處」有的人認為只要好好看「四念處」這一節就好了，只要好好看《大念處經》，這樣就好了！因為這是代表一切法，其他的都不用……！這樣又很容易掛一漏萬，或是只有執持其中一點，其他很多你都沒有看到。事實上，所謂「一切法者，謂四念處」八萬四千法門的核心綱領，都是要導向四念處，它是聞、思、修、證的一個綜合、總結，實修實證要證果的一個很重要法門，並不是只有「四念處」這一節，如果沒有聞思基礎，「四念處」沒辦法修得好的。如果要開悟、要證果，佛陀說離開「四念處」方面，這樣也是離開了解脫道，真正聞、思、修、證，慢慢一定會來到實修「四念處」。

（第七節）是講舍利佛因病而涅槃，這裡的「涅槃」，屬於比較狹義的肉身死亡，世壽因緣盡的意思，很多人都把「涅槃」，認為是死亡的時候，那是錯誤的，它狹義的是講肉身的死亡，但是事實上廣義的是講活著的時候「自我」死亡。記得！真正「自我」的死亡、才叫做「涅槃」。我慢、我是、我能、貪瞋癡的斷盡，才叫真正的涅槃，煩惱的止息。所謂「涅槃城」，本來就是解脫的世界，不是死後才解脫，是在活著的時候。如果貪瞋癡沒有止息，雖然身體死了，還是沒有解脫。記得曾經到某個地方，看到它們的靈骨塔寫個「涅槃城」，骨灰塔就寫個「涅槃城」，當然很多人因為不了解，一看到涅槃，就認為就是死的，跟死有關，但事實上真正的涅槃不是那個意思。所以，狹義講就是身體的死亡。

舍利佛跟目犍連兩個都相繼涅槃。「世尊！我今舉體離解，四方易韻，持辯閉塞」阿難聽到舍利佛病死、涅槃之後，阿難沒辦法接受，認為太殘酷了，這麼好的人、這麼優秀修行者，怎麼就死了呢？！於是很驚訝又悲傷、說不出話來，然後就去跟佛陀請示，佛陀就說：「云何，阿難！彼舍利佛持所受戒身涅槃耶？定身、慧身、解脫身、解脫知見身涅槃耶？」阿難白佛言：「不也」。阿難對舍利佛的死亡這麼在乎，這麼依依不捨，我要問你：想想看！舍利佛所樹立的修行者模範消失了嗎？雖然他有形的身體是消失，但是他的精神、模範，當然是繼續在影響著眾生。所以，他雖然身體死了，但是他的精神還是一樣繼續影響著眾生，讓眾生看齊、學習，而且對舍利佛本身來講，他是溶入不生不死的世界。「定身、慧身、解脫身、解脫知見身」並沒有因為他的肉體死亡而消失。

「佛告阿難：『若法我自知，成等正覺所說，謂四念處、四正勤……』」所謂「四正斷」就是四正勤，「四如意足、五根、五力，七覺支、八道支」「八道支」就是「八正道」，「涅槃」消失了嗎？阿難就講：「沒有啊！」。「佛告阿難：『汝莫愁憂苦惱。所以者何？若生、若起、若作，有為敗壞之法，何得不壞？欲令不壞者，無有是處！我先已說，一切所愛念種種諸物、適意之事』」「適意」就是很喜愛的事物，任何你所很喜愛的事情，「適意之事，一切皆是乖離之法，不可常保」再怎麼樣喜愛的東西，再怎麼樣喜愛的人，不可能長久永遠保有，他一定是生滅變化的。

佛陀希望阿難能夠接受這樣的事實，因為他沒辦法接受，一直覺得很不捨、很可惜，但是佛陀希望他能夠接受這樣的一個緣生緣滅。「若彼方有舍利佛住者，於彼方我則無事；然其彼方，我則不空，以有舍利佛故」佛陀對舍利佛非常肯定。事實上，佛陀在世時，有兩位弘法大將，就是舍利佛與目犍連，而且舍利佛本身展現出來的，就是解脫跟菩薩道並行的。因此，佛陀就說：「彼方有舍利佛住者，彼方我則無事；然其彼方，我則不空，以有舍利佛故」所謂「不空」的意思，就是只要舍利佛在那裡，就代表我佛陀在那邊，等於說是非常肯定舍利佛的重要。

「當知：如來不久亦當過去，是故，阿難！當作自洲而自依，當做法洲而法依，當作不異洲不異依」佛陀又再三跟阿難講：不要常常在我身邊當侍從，但是卻對我的依賴心不放、這樣會像長不大的小孩子，你要長大啦！你不要身外去依靠別人，修行解脫要靠你自己。雖然你常常在我身邊，如果沒有好好回來淨化你自己，有一天當我走了，你怎麼辦？還是沒有解脫啊！因此佛陀就告訴阿難：「當知如來不久亦當過去」我的色身遲早要消失的，「是故，阿難！當作自洲而自依」你要回到自依止，「當做法洲而法依」你要回到法依止，「當作不異洲不異依」不要心外去求法，不要去抱住一個人，抱住一個偶像，抱住一個大師。我們是要親近大師、親近法師、親近善知識，透過他協助我們獨立、協助我們看到法，協助我們自依止、法依止，而不要捨本逐末，又是「見指不見月」的去依人而不依法，那是錯誤的。

佛陀就藉此機會告訴阿難，一方面要看到緣起、緣生緣滅，一切現象界都是這樣緣生緣滅，舍利佛有來、也有走的時候，佛陀有出現、也有消失的時候。【法義分享】真正善知識不會一直強調他的厲害、他的重要，而讓你加強對他的依賴。如果有這樣心態的善知識，表示「自我」還存在著。真正善知識只是無我無私的協助你獨立，協助你「自依止、法依止、莫異依止」。「自依、法依、不異依」的具體做法，就是以四念處為依止處。從有依再深入到無依。這一句話也是體悟過來的，如果沒有再從「有依」深入到「無依」，由於「四念處」本身就是一個渡河的竹筏，但是到後來不曉得要放下，會形成「法執」，「法」就不空。

（第八節）「世尊觀察眾會已、告諸比丘：我觀大眾，見已虛空，以舍利佛、目犍連般涅槃故」佛陀觀察整個氣氛情況，告訴大家：「我觀大眾見已虛空」因

為佛陀門下的兩位個大將相繼涅槃，如果以世間法的角度，對整個僧團來講，是非常非常大的損失。整個僧團裡面最活躍的兩位弘法大將，結果都相繼涅槃，大家心裡面難免有一種空虛、落寞，惆悵、不捨的一種感覺。「我觀大眾，見已虛空」內心裡有一種空虛的感覺，因為舍利佛、目犍連相繼般涅槃，佛陀就講「我聲聞唯此二人善能說法」在我的弟子之中，唯有這兩個人真正「善能說法，教誡、教授，辯說滿足」他們二位都是弘法的主將。

「有二種財，錢財及法財；錢財者從世人求，法財者從舍利佛、大目犍連求，如來已離世財及法財」佛陀心裡面也是覺得是世間的因緣要接受，佛陀就講說：「汝等莫以舍利佛、目犍連涅槃故愁憂苦惱」不要說兩位弘法大將相繼走了之後，大家就這樣愁眉苦臉，要去體會哪裡會有「生法、起法、作法、為法、壞敗之法而不磨滅」所有現象界都是緣起法，都是因緣具足而生，所有緣生之法，怎麼會不敗壞呢？！一定也是隨順著因緣而消失的，因此緣生緣滅，「欲令不壞，無有是處」不管再怎麼神通廣大，不管在修行境界再怎麼高，不可能去改變無常法印的，包括大目犍連是神通第一，就能夠不死嗎？不可能的。所以，無常法流是不可能改變，唯有你沒有真正了悟宇宙的實相法則，才會想要去改變無常法流，無常變成是你的敵人，還存在啊！

當你真正了悟之後，跟無常溶為一體，才是真正溶入不生不死，「欲令不壞，無有是處！我先已說，一切可愛之物皆歸離散，我今不久亦當過去」佛陀也是跟大家講：再沒多久！我一樣要離開人間的。「是故汝等當知：自洲以自依、法洲以法依、不異洲不異依，謂內身身觀念住」佛陀一樣勉勵大家要好好用功，否則常常總是要臨時抱佛腳，這樣沒用啦！一定要回到自依、法依、不異依。所謂「自依、法依」，事實上是要再深入到「法界依止」，佛陀就講「自依、法依」最好的方法，就是「四念處」。

【法義分享】舍利佛、大目犍連兩位是佛陀在世時的弘法主將。兩位不但成就阿羅漢，又都積極的行菩薩道、入世弘法度眾。其他成就阿羅漢的聖者也都是積極入世度眾生。這兩經還含有不少的深義與啟示，行者要慢慢去體會。為什麼說還有一些比較深的啟示？我們眾生對於修行成佛，都會有很多不切實際的一些幻想、夢想，這裡點到為止，希望大家回到如實觀，看事實、實相，去體會到法，體會到法印，要超越過佛陀的法身、佛陀的手指，去看到真正的月亮，不是把目標鎖定在佛陀的身上，這是一個重點的分享。

《念處經》

（第九節）《念處經》是從《中阿含》的九十八經摘錄出來，算是很齊全。在南傳經典裡面，除了《中部阿含》、《長部》兩部都有「念處經」。

「世尊告諸比丘：有一道淨眾生，度憂畏，滅苦惱，斷啼哭，得正法，謂四念處」非常有效而又能夠邁向究竟解脫的一條解脫道路，能夠協助眾生超越過憂

悲苦惱、畏懼，還有「滅苦惱」，斷掉啼啼哭哭，內心的苦都可以消失，「得到正法」，就是「四念處」。

「若有過去諸如來、無所著、等正覺悉斷五蓋、心穢、慧羸，立心正住於四念處，修七覺支，得覺無上正盡之覺」過去的佛陀是這樣，走這一條「修四念處」的解脫道，才成就「無上正等正覺」。未來的佛陀、未來的佛，也是如此，一定要經歷過「四念處」的修法，佛陀就講：「我今現在如來」我今現在佛陀也是如此，一樣「斷五蓋、心穢、慧羸，立心正住四念處，修七覺支，得覺無上正盡之覺」就是「無上正等正覺」。光是這一段經文，就已經很坦白、很清楚告訴大家，真正成佛之道、要邁向究竟解脫之道，過去的佛陀、未來的佛陀、現在的佛陀，都很清楚、很具體的告訴我們，「四念處」這一條道路，是非常非常重要的一條解脫道。至於有的人，如果還排斥這些，認為這是小乘的、不了義，就隨便人家要怎麼樣講。

如果他走其他方法，能夠邁向解脫，我們也祝福他、恭喜他；如果他還沒有邁向解脫，然後又一直排斥、攻擊這方面，問他還有沒有苦？還有沒有煩惱？問他解脫了沒有？還沒有解脫，還有苦、煩惱，然後又在那裡攻擊、排斥「四念處」，我們只能說隨順因緣，因為眾生本來就習慣於顛倒夢想。如果你真正要解脫，會非常珍惜「四念處」的法門、修法。

「云何為四？觀身如身念處，觀覺如覺念處，觀心如心念處，觀法如法念處」《中阿含》把「受」翻譯作「覺」，「四念處」的身、受、心、法，所謂「觀覺如覺念處」就是觀受——「觀受如受念處」。這是「四念處」的一個說法，有一些經典提到「觀身不淨，觀受是苦，觀心無常，觀法無我」，與以上這兩者有怎麼樣不同的地？一是原始佛法的說法，這邊是大乘比較常用的詞句。所謂觀你的身如同身念處，現在當下是怎麼樣的情況？你是一個如實去看，這樣就好。另一邊則有一個預設的答案，然後從各方面要去找這個答案。我們不是說是對或是錯，就像如果你有一個預設立場，有時候會失去一個客觀的立場，不是說這個不好，不是說不對，而是說我們如果能夠知道，包括預設立場，回來觀身如你身體當下的情況，來如實觀、觀你的受、觀你的心，也是一樣，如實來看你的心、你的感受，現在是很舒服，一樣啊！去觀察舒服。有很多的喜悅，一樣去觀察那個喜悅，你的當下身體覺受，它未必是苦，但是當下是怎麼樣的情況，你去看它。再者，你要去看它的無常剎那生滅變化，如果有迎有拒就會有苦，我們是儘量保持一個如實觀。

「比丘者，行者知行，住則知住，坐則知坐……」行、住、坐、臥、眠、寤，「眠寤則知眠寤……」行、住、坐、臥，一切動作之中，「四念住」就是當下身體的行、住、坐、臥，都清清楚楚的覺察、要活在當下，清楚明覺你的每一個舉手投足，每一個腳步、每一個動作，你都很清楚覺察到。行、住、坐、臥，都要清楚覺察。「如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有

達」在一開始修行的時候，還是要把你的覺察力都放在本身的身上，不要去看外身、不要去看別人。你在禪修的時候，就好像在獨處，這樣才能夠真正的專心，在當下身、受念處下工夫。

因為「四念處」是從向初果、證初果，然後到四果，都要有一個過程，可以用「四念處」，所謂「觀外身如身」。事實上，第一個階段、在證初果以前，都要以「內身」為主，當你真正見到法，明覺度也漸漸擴大、穩定之後，再進一步觀察「外身」，其他的後面也都可以以此類推。「觀外身如身，立念在身，有知有見」「立念在身」就是把你的念頭、明覺都專注放在身體上，如實覺察當下的姿勢，當下所有的動作都清楚覺察，這是一般在「四念處」比較常見的覺察。開發覺性，「有明有達」的「有達」就是有覺悟，亦即「有明有覺」，因為有現觀，「達」是一種現觀，「是謂比丘觀身如身」。

「正知出入，善觀分別」包括你的進出，都要清清楚楚的知道。包括在禪修的時候，事實上、嚴格講，是沒有禪堂內、禪堂外之分，不是說到打坐時間在禪堂裡面坐的很端莊，才真正在修、真正在看，於是時間到了，一支香過了，然後就下課，就全部放掉了，這樣就像一大桶的水，就是燒一段期間，然後再來就放掉了，又沒有在燒，這樣很難連串下來。真正在「修四念處」，沒有禪堂內、禪堂外之分，它是整個都要一起應用、一起現觀的。

「正知出入，善觀分別，屈伸低仰」屈、伸、低、仰，都可以分開的，身體各種姿勢的變化，包括你要吃飯，「儀容庠序」包括穿衣、洗澡，這些全部都是。「善著僧伽梨」穿衣服也是一樣，都要清楚的覺察。「及諸衣鉢」包括去吃飯要進的齋堂、觀堂，或是在用飯的整個過程，你在盛菜、在夾菜，要送到口裡面咀嚼的整個過程，都能夠保持清醒明覺。「行住坐臥、眠寤語默皆正知之」回到寮房要睡覺，在這整個過程，每一個步伐都很清楚。但是，記得要放鬆啦！儘量都是很放鬆的，不是繃得很緊，繃緊會很累，你要掌握到放鬆的要領，就是保持明覺。當你要睡覺、坐到床上，然後腳要抬到床上，身體要慢慢倒在床上，整個過程都很清楚明覺；你要翻身，也一樣清楚覺知；早上要醒來的時候呢，一醒、還沒有下床，開始一樣都有覺察到身體動作的變化，包括你要下床的整個過程，身體要起來、頭要抬起來，這整個過程都保持一種明覺，就是「身念住」方面，全部的全程都能保持明覺。

「如是比丘觀內身如身，觀外身如身」不管行住坐臥、語默動靜，都要能夠清楚明覺，而且保持自然、不要造作、要省力。在禪修的時候，你的投手舉足都要輕柔，讓你的動作慢下來，因為一開始的覺察度還不夠，如果動作快，很容易就是散心散掉的，當你走路稍微慢下來，你比較好觀察。「比丘者，生惡不善念，以善法念治斷滅止」其他的以此類推。在觀「身念處」方面，一樣都要配合「四正勤」，實修四念處。不管身、受、心、法，一樣都是要配合「四正勤」一起應用。

關於出入息方面，「念入息即知念入息，念出息即知念出息」不管當下是入息或是出息，都能夠清楚明覺，因此「入息長知道入息長，出息長知道出息長，入息短知入息短，出息短知出息短，學一切身入息，學一切身出息」事實上，所謂「學」，旁邊寫一個「覺」，比較容易理解，就是呼吸方面的全程，包括所謂呼吸的點、線、面方面，你擴大到這些，也都能夠全程的覺知。「學止身行息入，學止口行息入」所謂「止觀」，是有動、也有靜，前面「身念住」階段，在動態方面都要清楚明覺。如果在禪堂裡面靜態的時候，要深入更微細，更深入寧靜，出入息法方面可以帶領你進入到比較深的定，比較深的明覺都可以開發出來。所以，「四念處」方面，一樣要有前面「出入息念」的基礎，如果「修四念處」，沒有配合「出入息法」，進入比較深的方面，你的觀察還會很粗糙，因為出入息是要讓心的明覺度，帶入到更高、更微細的明覺。

「離生喜樂，漬身潤澤，普遍充滿於此身中」、「定生喜樂」、「無喜生樂」的區別？「離生喜樂，漬身潤澤，普遍充滿此身中」就是要有進入初禪的經驗，因為它會有喜樂，在後面「修習禪定」的章節，還會比較詳細解析。進入初禪的時候，因為你有喜禪支、樂禪支，就會進入在法喜裡面，「漬身潤澤」是「離生喜樂」。「定生喜樂」是二禪最簡短的一個講法。「無喜生樂」是捨掉「喜覺支」，只有「樂覺支」跟「一心」，是屬於三禪的境界。「以清淨心意解遍滿成就遊」是捨念清淨的四禪，禪定方面在後面的章節還會深入解析。「念光明想」是屬於對治昏沉的一種光明想。

（182 頁）「修出入息念」第三節，《雜阿含》八二二經，「聖弟子爾時身身觀念住，異於身者，彼亦如是隨身比思惟」當以前我在實修，以及後來又看到經文，才體會到「外身」，不是指狹隘的身體外面，不是我們身體的外面，而是範圍要擴大。「身身觀念住，異於身者」事實上，「異於身」就是「外身」，「彼亦如是隨身比思惟」你能夠將身比身、將心比心。

（198 頁）「觀身如身。比丘者，此身隨住，隨其好惡，從頭至足，觀見種種不淨充滿」把我們身體的內部，以南傳來講，叫做「三十二身分」，把我們的身體解剖分成三十二部分來看，事實上是要破我們對身的執著，一方面破身見，一方面破身體的執著，它都是有對治的作用。所謂「不淨觀」方面，看到我們身體就像一個袋子裡面，裝滿了各種器官，就是要破對身體的執著、破身見。

「觀身諸界：我此身中有地界、水界、火界、風界、空界、識界，猶如屠兒殺牛，剝皮布於地上，分作六段」前面是由器官方面解析，破對身體的執著，再來是把我們的身體，從它的組成元素，然後再來把它分解，哪些器官是屬於地界，哪些是屬於水界，就像「猶如屠兒殺牛」就好像屠夫殺牛之後，把器官各方面分開，骨頭歸骨頭，肉、還有血、大便，都把它全部分開，也都是屬於「界分別觀」。一樣要對治我們對身體的執著、粘著，也是要破身見方面。

這些是一種治病的藥，都是屬於對治法，對治法就是治病的藥，你如果病了、就要吃藥，你有病、就要吃藥。所謂「不淨觀」、「界分別觀」，包括後面的「死想觀」、「白骨觀」，都是我們實際修行過程中的一種治病的藥，本來就是要讓你的身體恢復健康為主，不要形成吃藥到後來上癮，又形成一種病態，叫做「法執」，形成「法執」的一種病。有病要吃藥，但是不要吃上癮之後，沒有吃藥、就會很痛苦。因為像以前在行醫時，也都會遇到這種現象，有的人很喜歡吃藥。

「觀彼死屍」屍體的變化，有這一種「死想觀」，跟「屍腫觀」的對治，裡面都還有「白骨觀」，就是看著我們屍體的腐爛，它的腫脹、它的變化，都是對治我們對身體的偏愛、執著，都是對治的藥。「死想觀」都是很猛的藥，不是自殺死亡、悲觀消極的那一種死，厭世逃避的那一種死，「死想觀」可以斷除很多你的放不下。如果有些事情你很在乎、很在意，一直放不下、很痛苦，一直的要抓取、一直放不下，當你最痛苦、其他藥沒有效的時候，吃下「死想觀」這個藥很有效，你要溶入如果已經死掉、已經死了，還有什麼放不下？！這帖藥很猛、很有效。再來，或是說你要溶入如果明天就要死亡，我還有什麼放不下？！當你面對很痛苦、不容易剎住，「死想觀」是很有效的對治藥，但不是悲觀消極、自殺，絕對不是！而是說你真的能夠去把死想方面溶入你的修行裡面，溶入你的世界裡面，慢慢再來才能夠真正體悟到何謂「大死一番」，先初步要有這一種「死想觀」的溶入，你才能夠放下、放下，放下很多的執著，透過「死想觀」才能夠慢慢的放下。但是，因為「自我」不容易死，到後面要經歷大死一番，才能夠真正的活起來。

白骨觀方面，「如本見息道骨節解散」什麼叫做「本見息道」？什麼叫做「息道」？你忙了一輩子，很難得有休息的機會，到最後要讓你大休息的地方，就是往墳墓、墳場的整個道路，所謂「息道」就是通往墳墓墳場的道路，包括到墳墓、墓場都是，一切的止息，讓你能夠真正在那裡休息的意思。以印度的說法，把通往墳墓跟墳墓的地方叫做「息道」，你會在「息道」看到什麼呢？會看到很多的骨頭「散在諸方」，因為是在以前的關係，像現在都不容易看到這樣，尤其我們這邊又很重視慎終追遠，因此我們不容易看到此現象。如果像印度或是西藏的天葬方面，都很容易看到那些骨頭「散在諸方」，看到各種骨頭，然後要溶入裡面。

「各在異處，見已自比，今我此身亦復如是」這是重點，看到這些不要再麻痺、麻醉，或是逃避、不去看，怕去煞到，然後要逃、要避，這樣沒辦法去如實觀。一方面你要如實觀，一方面你要溶入裡面，對於貪、瞋、癡，對於放不下那些，對於很多的抓取，才會有一番的脫胎換骨。「我今此身亦復如是」要溶入裡面去體會，你本來打扮的花枝招展，一直很在乎你的容顏容貌，想想如果你死後，就是一副這樣的德性，這也是實相。所以，你要去看到你再怎樣打扮你的外身，但是你內心的苦、不安，到最後還是一樣，白骨一堆啊！這是「白骨觀」。

前面所講的是屬於「身念處」方面，後面這一段講的是「受念處」。「云何觀覺如覺念處？」也就是「觀受如受念處」，這一段講的是「受念處」，這裡的「覺」改成「受」。「覺樂覺時，便知覺樂覺」身心產生快樂的時候，一樣如實去觀察它；身體痛苦的時候，也是一樣如實去看它。如果你當下是不苦不樂，也是一樣如實去覺知它、覺知它，就是比較有彈性空間。剛才我們講的，不要一下子就設定一個「觀受是苦」，因為受裡面，它一樣有苦、有樂、有不苦不樂，你都保持一個清醒的覺知、覺察。

「觀受如受念處」如實去觀察它，重要的是你都要去導向到「無常」與「無我」，要去體悟到無常法印。不管是苦受，它是因緣而生、也會因緣而滅；不管你再多高的樂受，也是一樣，要去看到它當下的情況，以及它的緣生緣滅。所謂「樂食、樂無食、樂欲、還有樂無欲覺……」大家看一下，最主要是苦、樂、不苦不樂，身體各種的覺受，都要能夠清楚覺察。經文這裡提供很多的方法，就像醫院裡面有很多的藥，不要一下子這個也吃、那個也吃，都抓了很多藥來吃，好像以為吃越多越好，不是這樣！而是說你現在當下，如果選擇在「身念處」方面，就好好在「身念處」方面覺察；如果你覺得現在要進入「受念處」的覺察，就選擇在「受念處」方面的覺察。

「身念處」裡面又分成好幾種方法，有時候我們要隨著當下的因緣情況，做一個適當的調整，不是說法門越多越好，一下子要看身體、又要看「受」，又要「白骨觀」，又要作出入息，打坐的時候一邊看呼吸、一邊作出入息，這樣沒辦法深入的，所以要看當下的情況，然後選擇一個方法逐步深入。但是，你可以在一個方法體會到一段期間，然後再進另外一個方法，再來體驗、再來體悟，最好各種方法都能夠體悟過。

「心念處」方面

「心念處」方面，「云何觀心如心念處？」有欲心，「欲」就是貪，最主要是貪、瞋、癡，現在有欲貪心，你有欲心，要清楚知道。「有欲心知有欲心如真」現在有欲貪，要如其你現在當下的心態，「如真」就是如它的面貌實相、清楚的知道，一方面要有清楚的明覺，一方面不要欺騙自己，如實面對自己。如果沒有欲心、沒有欲貪，也清楚知道你沒有欲貪；你有瞋恚、沒有瞋恚，有愚癡、沒有愚癡，或是有穢污、或是沒有穢污，也都清楚的知道。所謂「穢污」比較抽象，就是現在內心有沒有染污、有沒有扭曲？當你在傳話的過程，有沒有加油添醋？我們要清楚的覺察。因為當你沒有清楚覺察，往往無意中在傳話過程，會加入我們貪、瞋的味素，傳話的過程就變質了。所以，當下我們的心有沒有穢污？都要清楚的知道。

「有合有散」你的心現在是很散亂？還是有清楚明覺？「有合有散」都要知道。「有下有高」你現在是有自卑或是高傲，都要清楚知道。「有小有大」你的心量是狹小、還是廣大，也要清楚知道。「修不修」你現在是不修行呢？還是認

真在修行呢？要清楚知道。「定不定」你現在是心慌意亂呢？心猿意馬、到處飄蕩呢？還是很定下來？內心很寧靜呢？你都要清楚覺察。「有不解脫心知不解脫心如真，有解脫心知解脫心如真」你不要欺騙別人，要如實問自己，我現在解脫了沒有？如果沒有解脫，要承認自己還沒有解脫，好好虛心的學習；不要沒有解脫，然後又不了解，或是又強辯、欺騙自己，像這樣只會自誤誤人。

「如是比丘觀內心如心，觀外心如心，立念在心，有知有見，有明有達」如果你能夠真正去了解自己的各種心行、心態，包括你的潛伏心態，都能夠清楚覺察，很自然就能夠將心比心，知道別人有沒有這樣的心態。所以，你真正要能夠了知別人，就會要有「他心通」方面，不是蓄意向外去修啊！而是向內去淨化。

「法念處」方面

「法念處」方面，「云何觀法如法念處？眼緣色生內結。諸比丘者，內實有結知內有結如真，內實無結知內無結如真，若未生內結而生者知如真」你要如其本來面目的去知道它，「知如真」如它的真實、實相、實況來知道它。所以，並沒有說修行的人，就不可以有貪、不可以有瞋，不是說不可以，因為這樣用壓抑的，會有其他的病變出來，而是說在這個過程，不是說你不可以有，而是很自然的過程，只要還沒有解脫以前，很自然還是會有貪、瞋、癡，但是重點是你能夠清楚覺察。當你有清楚覺察到，就自然會停止、自然會變化，它是很自然的。當你在起瞋，如果清楚知道起瞋，它的相續衝動力就會緩慢下來。

「法念處」裡面的這一段，是看你的「六根」跟「六塵」在接觸時，是否有打結？這要清楚知道。如果「內實有結知內有結如真，內實無結知內無結如真」，如果根、塵接觸的時候，你沒有打結，也清楚知道；有打結、你也清楚知道。所謂「打結」是什麼意思？就是有沒有被境界所繫縛？有沒有成為境界的奴隸？這功夫都很微細，如果你的心不夠寧靜、是看不到，不然就是已經跑很遠了，你才看到那個影子。所以，都是心已經進入到相當微細，明覺度都要很高，你才能夠看到。「內有結」或是「內無結如真」，「若未生內結而生者知如真」「未生內結」就是本來沒有打結，但是後來慢慢要升起那個結，本來看到的時候沒有貪愛，但是後來慢慢升起貪愛的心，叫做「未生內結而生者」，你也要如實知道。「知如真」如其實相的覺知，「若已生內結滅不復生者知如真」如果已經產生的結，你現在清楚知道這個結，束縛消失了、沒有了，也清清楚楚的知道，現在這個結已經消失了。

當你的六根跟六塵在接觸，當下有沒有打結？都要清楚知道。有打結，如果有消失，你也要清楚知道；如果還沒有消失，你也要清楚知道。就是「法念處」裡面的第一種，看六根跟六塵接觸之後，是否有打結？

「比丘觀法如法，內實有欲知有欲貪如真……」「欲」就是有欲貪，「有欲貪知有欲貪如真，內實無欲貪知無欲貪如真，若未生欲貪而生者知如真，若已生

欲貪減不復生者知如真」這一段就是五蓋，包括貪、瞋、睡眠、掉舉、疑結，現在是否有「五蓋」呢？有，你也清楚知道；沒有，你也清楚知道。如果你對一個人起疑、懷疑、疑情，與求真求證的「疑」不一樣，存疑、求證的「疑」，跟此處要破除的疑結，不一樣！「疑結」是對人的不信任，貪、瞋、睡眠、掉悔方面有沒有？自己要清楚覺察到。「五蓋」與「六根」的是否有打結？一樣都是屬於「法念處」所展現不好的一面，它是要漸漸越少越好。六根、六塵是否有打結？以及「五蓋」這些，都是要讓它減少、越少越好。

有關於「七覺支」方面，是屬於開發我們的覺性，讓我們見法的一個很好、很重要的善法，「七覺支」的善法，它是要越多越好，經文裡面都有這樣的意思，所以，你前面的打結有沒有斷？有斷，要知道它已經斷掉，就是要越少越好的意思。「內實有念覺支知有念覺支如？」如果有「念覺支」——有明覺、正知正念，也一樣清楚知道現在有正知正念；如果沒有，而在打妄想，一樣清楚知道現在是胡思亂想。「未生念覺支而生者知如真」本來沒有善法的念覺支，現在覺察到了，未生起來的念覺支讓它生起來，於是現在已經漸漸生起來了，我也清楚的知道。如果已經生起來的念覺支，「若已生念覺支便住不忘而不衰退」就是保住，然後不忘、不衰退，「轉修增廣」就是「已生善法令增廣」的意思。

「擇法、精進、喜、息、定」都是一樣，「七覺支」屬於善法，在修行過程中，是越多越好。「五蓋」與「六根」的打結方面，是屬於惡法，這方面要越少越好。講這些，有人又會認為「還有善、惡之分，還是沒有如實啊！」，這方面以後再說，不要一開始沒有腳踏實地好好下工夫，還不會走路就要想飛，那是「我慢」的展現。所以，你要如實經過這些，後面就會不斷提升上來。

「若有比丘、比丘尼七年立心正住四念處者，彼必得二果，或現法得究竟智，或有餘得阿那含，置七年，六五四三二一年」佛陀向我們做一些很重要的勉勵，如果一個人能夠在七年內，好好在「四念處」方面下工夫，「彼必得二果」所謂「二果」，不是證到「二果」的「二果」，意思是以「四念處」好好去修，七年下來，一定會證到兩種果位，所謂「二果」是兩種果位，不是阿羅漢、就是阿那含，意即不是四果、也至少證到三果。「或現法得究竟智」就是四果阿羅漢，「或有餘得阿那含」是證到三果。所謂「有餘得阿那含」的「有餘」就是因為還有五上分結還沒有斷。

於是佛陀又再繼續鼓勵大家，不用到七年，也不用五年、四年、三年、兩年，修行的時間都不用那麼長，如果大家在七個月內，好好「修四念處」，一定能夠得到兩種果位，不是四果、就是三果，至少可以證到三果。佛陀還繼續在鼓勵大家，「置」就是不必，意即放置、放下，甚至不必七個月，也不必到五、六、四、三、二、一個月都不用。「若有比丘、比丘尼七日七夜立心正住四念處者，彼必得二果，或現法得究竟智，或有餘得阿那含」算是一種背書、一種保證，佛陀向

我們保證：如果七天七夜好好「修四念處」，「彼必得二果」不是三果、就是四果。

再來，不必到七天，如果沒有七天，則一天一夜好好下工夫，「若有比丘、比丘尼少少須臾頃立心正住四念處者，彼朝行如是，暮必得昇進；暮行如是，朝必得昇進」如果因緣條件不夠，無法參加全程七天七夜，至少參加幾天也可以，修一天、就一定會有一天的脫胎換骨，一天的功效產生出來。所以，佛陀很少開立這麼明確的保證支票，因為佛陀確信這是一條非常安全又快速通達涅槃解脫路的修行道路，因此鼓勵大家好好下工夫。

但是很多人一看到此經文，認為「四念處」真的很好、很重要，於是就趕快要「修四念處」，結果就怎麼樣呢？【法義分享】但，不要一看到這樣的鼓勵就馬上就急著修四念處。如果沒有正法的聞思基礎、未建立起正知正見，那就容易形成以「欲貪」為前導而修四念處。如此就會越修越厲害，我慢也越來越大。這樣的走向與佛陀所講的「斷結、斷慢」的解脫道是背道而馳的。

修四念處法門能夠成就無上正等正覺，真正要成佛、邁向究竟解脫，「四念處」是非常重要的法門，為什麼能夠成就「無上正等正覺」呢？因為二六時中都在用功，保持清醒明覺（。這是一般人所稱、所能理解到的覺醒、明覺，包括禪宗裡面所講的，六祖所講的「不思善、不思惡」的當下，很多人以為這樣就是了、這樣就對了，這樣繼續保軀下去就好。事實上，清醒明覺的開發，只是覺性初步的開發，有人認為這就是佛性，修行就是要當下見佛性，然而這只是一個開始，你要保持清醒明覺，活在每一個當下，明覺的心只是一個工具而已。

因為具有一個明覺的心，才能透過如實深觀身、受、心、法之後，覺悟身心、內外、宇宙、人生的實相，清楚了解身、受、心、法，從點、線、面、空間，逐步的擴大，然後去看到身心內外、宇宙人生的實相。記得！要去看到整個實相，而從顛倒夢想的夢幻世界裡醒過來。自我消失、我慢斷盡，成為真正的覺醒者、覺悟者（這是出世間法所稱的覺醒）。

以上兩點講到一個很重要的分岔路，如果沒有來到後面第二點，很多人就停留在前面這樣就好，就在保軀階段，結果就在所謂的清醒明覺、佛性方面下工夫，這樣就沒有如實再進一步去深觀宇宙、身心的實相，又沒有好好去面對自己的我慢，沒有好好面對那十個結，這樣初果都還證不到。

實修「四念處」之際，行者的行、住、坐、臥、語、默、動、靜，都要正知、明覺。這是培養全面醒過來的最佳方法。這是前面所講的第一點，你要培養初步的全面覺醒過來，才有可能到達最終的覺醒，遠離顛倒夢想。所謂「最終的覺醒」，就是要去體證「三法印」、「四聖諦」，體證實相、斷十個結，從顛倒夢想的世界覺醒過來。所以，不像有的人認為「在禪修、修行期間，現在都不要睡覺，都保持很清醒明覺，我就是一個覺者……」記得！不睡覺的那一種覺，只是初步的

一種覺醒，世間人所能夠理解的一種覺醒。所以，不是說修行都不睡，就代表是一個很認真的解脫者，不是這樣！該休息、還是要休息，你要清清楚楚覺知。所謂「覺」——初步的覺醒，然後再進一步看到實相，才是最重要的。

「四念處」的身、受念處，事實上是以開發第一個階段的覺性為主，心、法念處則是要去見法。「身念處」的內容包括：（一）身體的一切動作舉止都要正知明覺。（二）正知出入息。（三）具足禪定。（四）光明想。（五）三十二身分。（六）六界分別觀。（七）不淨觀。（八）白骨觀。也就是滿有效的一些對治的藥，都把它歸納出來，在此讓大家可以選擇、應用。

「受念處」（覺念處）的內容包括各種苦受、樂受、不苦不樂受，都能正知其生滅，這是「受念處」的重點，把「四念處」的重點歸納在此。

「心內處」所要觀察的內容，包括哪些呢？有貪、無貪，有瞋、無瞋，有癡、無癡，有穢、無穢，是合、是散，是下、是高，是小、是大，有修、無修，有定、無定，有解脫心、無解脫心。也就是當下升起的是什麼心？都要能如實觀察、如實正知。說來容易，真正要做到、覺察到，沒有那麼容易啊！有的人認為說他打坐之後「他開悟了！」，認為是頓根法門「我頓修頓悟啊！」當你頓悟之後，貪、瞋、癡都沒有了嗎？你在歷緣對境裡面，有沒有看到你當下的心，有沒有「我慢」呢？有沒有貪？有沒有瞋？有沒有清楚覺察到呢？所以，因為「心行」都很快、很微細，沒有相當的明覺度，沒有相當的反觀能力，你很難看到這些心念，大部分都是在已經發生了之後，才再看到後面的影子，火車都已經過了之後，才在後面拼命追、後悔。

「心念處」方面，就是當下就要如實去看，當你看到自己這些不足，或是不如法、醜陋的時候，最初會逃避、不太想看，但是，記得！你有看到，這已經比以前來講，好很多、突破很多了，一方面給自己鼓勵，一方面也接受自己的醜陋。你要接受自己的醜陋，接受自己的不足，不敢看的人是不接受自己的人，當你不接受自己，也沒辦法接受別人。你要能夠接受自己的不足、接受自己的醜陋，才能夠真正去包容別人。

「法念處」所要觀察的主要內容，就是六根與六塵接觸之後，是否有打結？如果有起貪瞋、迎拒之心，就是有打結。你打結的當下，是否有五蓋？如果有，是處在哪一蓋呢？當下是否有生起「七覺支」？如果有，是哪一覺支呢？如果是惡法方面，能夠讓它減少、越來越少；至於善法方面，讓它越來越多，就是「法念處」。這裡的「法念處」，就是我們身心所展現出來的「法相」，所謂身、受、心、法。「受」是身體方面的覺受，「四念處」所講的「法」，則是由心所展現出來的種種「法相」，內心展現貪、瞋、癡，但是也有善方面的，所謂貪、瞋、癡這些，就是歸入「五蓋」，還有貪、瞋、癡的具體展現，種種打結這些，也都是「法相」，要能夠當下看到，這是「當下見法」，這些要讓它越少越好。

如果是善法方面，就是「七覺支」，也是一樣當下去看到有沒有？如果沒有，要讓善法能夠增長起來，都是屬於「當下見法」，當下「五蘊」身心的這些法。進一步再去體悟到整個「三法印」、「四聖諦」方面，包括整個法界大自然這些法，都要逐步深入的覺察。

修四念處而培養正知明覺，目的是要透過正知明覺去深觀到內心深層所打的種種結。注意要正知明覺，它是要去深觀到內心深層所打的種種結，尤其應用在歷緣對境，在日常生活的實際考驗中，現觀貪、瞋、癡、我慢，我是、我能……諸結，要深觀到那蠢蠢欲動的潛伏心態，要深觀到習氣、習性的反映，要深觀到那個怕無常、怕空、怕死亡，而仍然抓得很緊的「自我」。這一點是相當重要，因為很多修四念處或是修行人，大部分都還在外面繞，而沒有回來去如實面對這十個結，那都還在世間法上面繞，不管你認為自己的修行境界多高，你沒有應用到去打開那十個結，都還在「世間法」，這一點希望大家好好再去消化，因為這是非常重要的。

修「四念處」進行深度的如實觀察，正知明覺之後，要配合四正勤。不是說光知道這樣就好，例如：（一）觀察到已生惡不善法——要令斷。有的人以為知道就好，事實上是知道之後，然後要再配合四正勤，因此觀察到已生惡不善法——要令斷，例如貪、瞋、慢、六根打結、五蓋生起……這些不善法，都要讓它能夠令斷。如果看不到種種結，就不可能斷。如果看不到種種結，就不可能斷的，好像說你拿著一把槍，然後到黑壓壓的地方，要去打一個小蘋果，你看不到目標在哪裡，你怎麼打？根本沒辦法斷，因此要能夠看到你的結在哪裡，你才能夠斷。但是，能看到諸結，也未必有魄力斷。所以，要能看到、又有魄力，才能夠斷諸結。（二）觀察到「未生善法」就令生起，已生善法就令增廣。所以，實修四念處，是要配合四正勤。

如果具足聞思基礎，有了正知正見，又有因緣實修四念處法門，佛陀敢向你保證不必七年就能證到阿羅漢果，至少可以證到三果。佛陀再鼓勵行者：不必七年，甚至不用到七個月，經七天七夜的專修四念處，你就有可能證到阿羅漢果或三果。佛陀絕不開空頭支票，也不是天方夜譚。但是，不要一看到這樣的鼓勵就馬上急著修四念處，如果沒有正法的聞思基礎，沒有建立起正知正見，那就容易形成以「欲貪」為前導而修四念處，如此就會越修越厲害，我慢越來越大。這樣的走向與佛陀所講的「斷結、斷慢」的解脫道是背道而馳。所以，我們建立起正知正見、具足聞思基礎，然後你再實修四念處，這樣就是要邁向證果，初果、二果這樣上來。如果你有證初果的基礎，然後聞思又不斷加深，佛陀後面所講的，再多的期間可以證到三果或是四果？那這不待時節因緣，那是隨時有可能的，但是必須你要證初果以上，再來你是真正用生命在找法、在修行。

【幻燈片】

今天的幻燈片，我們比較深入到黑洞裡面來看，上一次對黑洞方面，都只稍微簡單的介紹一下而已，這一次是比較有系列的來看。前半是介紹黑洞方面，後半有另外一些資料。為什麼我們這一班的黑洞方面，到現在進行比較深度介紹，因為在上你們的課之前，有一次在其他地方上課，在第二堂課就把黑洞播放出來，有一位學員本來就有羊癲瘋情況，發作是比較不定時，只要有些刺激性就會發作，結果當他看到播放這些，於是在現場羊癲瘋就發作了，後來有同修就建議還是不要放在前面播放，有的人沒辦法去接受，比較會有一些副作用。所以，現在大家有比較深入的聞思基礎，就來深入了解一下黑洞的情況。我們裡面會有一些實際棺材、骨頭這些，一般眾生對這方面會排斥、會懼怕，如果他的內心抗拒、不安，就比較容易發作。

因為這方面是屬於我們人生的真實面目，如果不去了解，你的人生只是看到部分，而且只是生活在幻境裡面，只是看你所要看的，而你所不看的呢？都一直在逃避。因此有些文學家，都只是喜歡看美好的一面，喜歡看美好的一面，當一面對真實面產生的時候，他們沒辦法接受，於是有些很有名的文學家，很容易走上自殺之途，像日本的三島由紀夫、川端康成，以及國內有一位三毛，也都是這樣，其中川端康成也得過諾貝爾獎，但是後來卻是選擇自殺，因為很多的文學家，他們是看到唯美主義，只看到漂亮方面的。但是宇宙實相的存在，它是黑、白兩面都存在著，你不能只看白的，也要看到黑的；你不能只看到漂亮，也要看到醜陋；人性方面有光明面、也有醜陋的一面，要能夠看到。包括自己也是一樣，你自己有光明一面、也有醜陋的一面，要如實接受自己的不足，「真人」才會展現出來。

如果你不願意接受自己的不足，一直要掩飾黑暗的角落，那麼你過的不會是真實的人生。因此，佛教所講的「如實觀」就是這樣，你要去看好的那一面、壞的一面，白的、黑的，美的、醜的……，你都要能夠看到，就是「如實觀」。一個樂觀的人，只是看到他想要看的、好的一面，而悲觀的人，他是看到醜陋的一面。佛教是有智慧的超越樂觀與悲觀，佛教是「如實觀」，如實觀宇宙的存在，黑、白同時都有，黑洞、白洞都有……，不是完美，但它卻是很完整的。完美與完整不一樣，有什麼不一樣？「完美」是說你只是唯美角度，只要去看好的方面的，但事實的存在不是這樣。而「完整」呢？它是都有、是包括的，學佛是要把你的智慧，慢慢去開展、開展，到後來能夠去包容萬事萬物。

現在來看一下黑洞，這是我們人生的真實面，如果現在你沒有去了解它，那麼生死大事，你就沒辦法了解。如果不了悟生死大事，你只是在趨樂避苦，只是一直在逃、在避，像鴛鴦心態一樣，遇到不好的、遇到不可意境的，你就閃躲啊！這樣智慧沒辦法增長出來，因此我們就是要去如實看、如實觀。前面幾張幻燈片是介紹黑洞，宇宙存在的黑洞，是天文學家幫我們整理出來的，是從愛因斯坦的相對論裡面，科學家透過一種模擬、想像，然後畫出這樣的圖出來，黑洞在中間，看起來好像小小的，但是它的引力卻是非常大非常大、無窮的。整個星球，只要

你漸漸進入黑洞範圍，就會漸漸地被吸入、被吸入，然後消失得無影無蹤。當愛因斯坦提出相對論之後，科學家慢慢去求真求證，因為愛因斯坦所提出的，也是推論而已，他沒辦法證實。後來的科學家慢慢再去證實，包括哈伯太空望遠鏡，他們也去發現宇宙超大黑洞，這個就是科學家慢慢去發現到黑洞的存在。

我們現實生活中生命的黑洞，包括整個宇宙天文方面，整個多大的太陽系，都會在黑洞裡面消失，就是佛教所講的「生住異滅、成住壞空」，但是我們不要以為黑洞就是在那麼遙遠的地方，黑洞它是隨時在我們身邊啊！現在來看我們身邊的黑洞，這裡是台北市立殯儀館，都是告訴我們身邊隨時都存在著黑洞，這就是黑洞，知道嗎？黑洞它雖然小小的，但是卻是有無邊的吸引力，而且無邊的包容力，它的裝容量非常非常大，所有的名利、所有的財產，所有你所抓的一切，無論你多富有、多有錢，存多少財產，它這裡都裝得下。你所有的成就、所有的一切，你所抓的一切，這裡都可以裝容得下，而且它總有一天等到你。這個人已經在黑洞裡面，這都是實際的屍體，你要去看看：再多的我是、我能、我慢，再多的放不下，當你死的時候，當你是一具僵硬屍體，你還有什麼的放不下嗎？還有什麼樣的放不下嗎？所以，「死想觀」是在修行方面一劑很猛、很有效的藥。

當我們在歷緣對境遇到一些情況，很痛苦、很難過、很放不下，這時候「死想觀」很有效。所謂「死想觀」，不是去自殺的那種死，與那個無關，如果去自殺，那是悲觀消極，只是殘害自己的身體而已，都不是解決事情。真正有智慧的「死想觀」，就是當你遇到境界，看不開、放不下，或是很痛苦，這時候把你自己的身心，溶入死亡的世界裡面，想想：如果我已經死了，我還有什麼放不下？假如我已經死了，我還有什麼放不下？這是很有效的一劑猛藥，那不是消極，是讓我們把很多的放不下，把很多的衝動、很多的我執，能夠來一個斬斷。所謂「死想觀」，大家要正確體會，絕對不是自殺、悲觀消極那種心態，而是讓過去歸零，佛陀十號裡面的「善逝」，就是能夠隨時歸零。因此，「死想觀」的正確應用，就是能夠隨時歸零。

講白話一點，如果你再放不下那些，要去想到：如果你已經死了，還有什麼放不下？你那個抓取，才會放開啊！不然我們都會緊抓著不放。如果沒有解脫，一直在六道裡面，然後在四種食裡面一直吃、吃、吃，雖然人類的智慧比一般動物高，但是事實上人類的吃方面是更加複雜，這樣而已。在食物鏈裡面——粗搏食、觸食、意思食、識食，都是在這裡面繞，你再高的成就，也都是不出「意思食」與「識食」，除非你是解脫者，不然都是在四種食裡面繞，吃、吃、吃到最後，就是這樣被吃啊！這位老兄他是進入黑洞裡面，也是在以身說法，都在跟我們實際講法，我們平常去看，往往很少去體悟那個法，我們都去弔祭一下，該來的、不去不好意思，好像做一個應酬、一個禮貌這樣，很少去體會他們都是在以身作則，告訴我們「無常」與「無我」法印。

這是骨灰罈，也算是黑洞，屍體燒一燒到最後，現在進入黑洞來看，這是一位親戚要撿骨，已經死二十年了，剛好把它實際拍攝下來，讓大家來看看，你不要以為說這是別人啊！包括我們前面看的屍體、殯儀館，如果以為是別人，都表示你還在後知後覺，甚至不知不覺，我們都還很麻木，還沒去震撼到。如果你能夠越早去感受到，就會想到如果沒有好好解脫，很快就會輪到我，這個有否去震撼到？不要以為說這是看別人，那個看就是要看到自己。所以，佛陀就是要鼓勵我們，要從從不知不覺的情況，慢慢提昇成為後知後覺，然後再成為先知先覺，我們要好好去體會，這樣我們就能夠出離苦海。

這就是開始挖，這是黑洞裡面，我們生命的黑洞，不管你多高的成就、當多大的官，一樣沒有一個人能夠例外，沒有一個人能夠避免。不管你再才高八斗，或是你 IQ、180 都一樣，無常黑洞它對待一切眾生都平等，只要你還沒有解脫，這一關沒有誰能夠突破得了。佛陀就是看到這一關，非常非常的震撼！才找尋如何超越生死輪迴。所以，我們就是要去了悟，佛陀在體悟方面，就是進入死亡裡面去看到、去體會。這是黑洞裡面，棺材蓋本來是放在上面，久了之後塌陷下去，這是還沒有翻開，這是已經掀開，然後骨頭慢慢撿起來，你要去看到啊！你奮鬥一生，如果沒有解脫，到最後就是這樣，白骨一堆啊！你再大的放不下、再多的執著，到最後都是一場夢一場空。

所以，修行絕對不是走向消極悲觀，而是讓你提早了悟整個生死大事，然後出離生死輪迴，一般眾生沒有好好修行、沒有好好體悟，一直不斷在爭名奪利。像這位老兄也是一樣，以前就是一直奮鬥事業，在四十九歲就死了，二十幾年後就是一堆白骨，當你奮鬥到最後，包括四種食你吃、吃、吃，吃到最後剩的就是這些，所剩下的最後就是這樣，還有什麼財產啊？妻兒啊？還有說先生、父母親這些啊？當你死的時候，沒有一個人陪在你旁邊，就算他葬在旁邊，還是你是你、我是我，還是一堆白骨。因此，我們要好好深入體會生死大事。

如果平常比較會賺錢，存的錢比較多，住的地方就比較舒服，你就住別墅型的；如果比較沒錢，你就住這鄉下破屋。所以，賺多錢也不錯，以後可以住較舒服的環境，就是可以住別墅。我們去掃墓也不錯，因為去掃祖先的墓，以後人家就來幫你掃墓，人家也是回饋你啊！不會辜負你。但是，能不能從這裡面去體會，怎麼樣跳脫出來？所以，我們的智慧、我們的知見，就是要從眾生的生死苦海裡面，找尋一條超越、跳脫出來的路，就是解脫之路。

前面是有關於生命黑洞方面，後面我們再播放幾張，一個是無常法印，像他面對這境界是獨愴然淚下，因為他的夢幻世界破滅了，他的家人、他的田園、他的財產，都一夕之間消失了，被土石流掩蓋掉了，他是有幸逃過一劫，但是家人呢？也是一樣都被掩埋掉了。這也是一樣，親人在哪裡？他們所坐的位子，本來是他們的房子，一夕之間，被厚厚十公尺的土石流，全部都沖刷覆蓋掉。所以，田園消失了，家也消失，親人也消失了，一夕之間他構築的夢幻世界，就這樣破

滅掉了，被黑洞吞噬掉了。一夕之間，在黑洞裡面消失，重逢人事已非，不是財產沒有了，不然就是家人已經消失了。何家十餘口，全遭洪水沖走，看這些不要以為是別人，好像無常都是只有對待別人，不會對待我啊！每個人機會都平等的。

如果沒有了悟無常，常常都是在跑給無常追，這就是從厚厚的土石流裡面挖出屍體，整個村莊一夕之間，就是被土石流掩蓋，這隻狗是在幫忙找屍體，未來十年的土石流會不斷，而且農委會已經有增加，以埔里、中寮、仁愛、和平為主，這些地區都發出嚴重警告訊息，因為一方面地震讓這個地區土石都鬆動，一方面因為這地區，很多民間的寺廟，或是佛教的一些寺廟，都是太過密集，不但人為建築破壞了很多的山河大地，還有再加上檳榔高密度的開發，因此水土保持都很不好，人類在啃蝕大自然的資源，導致水土就沒辦法保持。

一般眾生遇到前面我們所播放的這些，內心世界沒有進入裡面去體會，變成說看只是看，只是看看啊！認為說這些是別人，無常也是別人啊！都會認為說不會輪到我。事實上，黑洞隨時在你旁邊，隨時都有無常的可能發生，絕對不是消極悲觀。那些死亡的人，沒有一個人想到明天會突然死掉，不是消極悲觀，這是如實觀，世間就是很無常，越是粗心大意，越容易出問題，而且沒有真正了悟無常，你是透過各種方式，一直在逃、在避，所以眾生就是這樣，又透過你的忙碌，前面那些沒有看到，麻木、麻醉啊！然後又一直逃、一直避，或是一直追啊！一直追！然後又被逮到了，這是病魔啊！病的天使啊！如果沒有去體會病的天使啟示，病就變成一個魔。如果有從生病裡面去體會，身體的疾病就是天使。所以，你看這又被逮到了，看你往哪裡逃？！這個都在急救啊！看你往哪裡逃？！到最後還是一樣，要無可奈何的面對老、病、死。

人類一直在塑造 SUPPER、MAN，或是在塑造偶像，把虛弱的心靈又投射出來，寄託在上面，很多神明的這些偶像，都是人類所投射出來的，塑造一個偶像出來，然後再不斷的跪拜、祈求，又再向心外去求。看廟宇或是裡面的神明，是人類把他們塑造出來的，你看無常一來，誰能自保？很有名的南投武昌宮，這是集集大地震，一張是還沒有地震以前的情況，再來地震之後，整個都垮下去了，整個都消失、塌下來。你要請那些神明保佑，他們自身難保啊！事實上，我們跟一切眾生，包括說天神，或是跟一切眾生，我們大家都是平等。但是在平等之中，大家是相輔相成、互相幫忙；在因緣法裡面，大家是互相幫忙，包括我們跟那些大官也是一樣，我們只是個人所扮演的角色不同而已，事實上大家是平等的，你不需要去認為遇到行政院長，或是遇到總統，你是矮半節、次等人民，然後要乞求的心態，都是不正常的。

事實上，你跟行政院長、總統、任何大法王，都完全平等的，只是你的自卑心還沒有突破而已，我們跟一切的天神，都是完全平等的，但是在你有需要，大家相輔相成，我們存著一種感恩的心相輔相成，跟所謂當乞求去乞求的心態不一樣，大家要慢慢去體會。當乞丐的乞求的心，你是向心外去求，沒辦法成長的，

能夠以站在平等的立場，然後大家互相的感恩，互相的相輔相成，這樣才會真正產生感恩的心，而且平等的心、無畏的心，一種不向心外求法的智慧才會出來。所以，我們一樣感恩這些，但是不要把他們塑造為超級的崇高偶像。問題一樣啊！你向他祈求，他要祈求誰？一樣啊！這些神明也成為災民，他們也是驚魂未定啊！也是受傷累累啊！這裡一尊、這裡也一尊，都是受傷、傷痕累累啊！

他為什麼會這麼傷心？因為他構築的夢幻世界破滅了，眾生都一直在構築夢幻世界，構築他所要的，然後對他所不要的，都一直排斥，到最後夢幻世界又破滅了。如果沒辦法了悟無常，沒辦法了悟無我，那麼你所抓的任何東西，因為你會一直越聚越多、越抓越有，但是任何東西都無法脫離黑洞的引力，只要你是抓有，最後都會消失成為「空」，而那個「空」，不是你體會的「空」，是你被迫無可奈何的走上「空」。所以，我們要去了悟「生」，也要看到旁邊的「死」，因此要了悟生死大事，把我們的自我、我是、我能、我慢，讓它死掉。

透過大自然來解釋，這是在佳洛水拍的，把我是、我能、我慢，讓它死掉，就可以解脫自在，像天使展翅高飛、飛起來，有翅膀可以飛起來，象徵一種解脫。如果一個人的個自我，能夠大死一番，我慢真正能夠消失，自我能夠大死一番，就能夠溶入不生不死的世界，解脫自在的世界。如果你能夠了悟生死大事，人生處處就會充滿著花朵。後面這裡，我們來欣賞幾張玫瑰花，因為前面我們有看到一些黑洞方面的，後面要用一些來調整、平衡一下。真正了悟生死大事，你的生命處處會開滿著花朵、充滿著芬芳，你會從原來顛倒夢想的世界醒過來，就是《心經》所講的遠離顛倒夢想。所以，絕對不是消極，絕對不是悲觀，而是能夠真正如實觀，然後跟整個天地、整個宇宙溶為一體，你的生命處處都充滿著花朵。

我們再欣賞這幾張玫瑰花，生命會處處綻然開放、充滿著花朵，這一朵玫瑰花有一個特色，什麼樣的特色？花瓣整個看起來，有點半透明，這是真實的存在，同樣一棵玫瑰花裡面，開出不同的顏色，因此我們不要去要求別人，就要跟我們同樣一個顏色，我們能夠尊重異己、包容異己，你要能夠越尊重、越包容，必須是你的心胸越來越寬大。如果你能夠寬大到跟「空」溶為一體，這個「空」能夠無所不包、無所不容，能夠超越任何的宗派、任何的宗教，因此「空」絕對不是消極，絕對不是悲觀。

讓大家看幾種玫瑰，它們都是開得很燦然。如果沒有了悟，現在套用一句廣告詞，如果沒有了悟無常、沒有了悟無我，你的人生是黑白的。沒有真正去體悟無常與無我的宇宙真理實相，你的人生是黑白的；如果能夠了悟無常與無我，去體證、我慢斷淨，你的人生是彩色的，你的人生會充滿著芬芳，你的心花會朵朵開，這一束花就送給大家，祝大家「花開見佛悟無生」，生命充滿著花朵！充滿著芬芳！

有關於「明心」方面，事實上就是開發明覺。所謂「見性」方面，記得！不要又死在文字障上面，認為我去見到佛性，「見性」就是見法性，去看到宇宙的

真理實相，更具體講就是去體證到「無常法印」，去體證到「緣起」，更深一層要體證到「無我」。證到三果都還沒辦法真正證到「無我」，因此不要自誤誤人說「我已經明心見性了，貪、瞋、癡、都不必去理會它啦！我現在就直接要從果地起修……」這樣很容易自欺欺人而不知道。事實上，明心見性就是你的心要清醒明覺，這樣才能夠去看到法性、看到真理、看到實相，不要又去落入一個見到自己的佛性，然後落入「真常唯心」裡面又不知道。唯有你真正去看到法性、看到真理實相，這樣才會遠離顛倒夢想，你才會放下啊！才會看到過去的顛倒夢想抓取，抓來是苦啊！因為你知道宇宙的真理實相就是這樣，你不可能去改變它啊！你不接受，只有自討苦吃。

當你了解之後，不是說無奈的、被迫的跟它結為一體，而是你會讚嘆，完全的臣服、完全的溶入，然後那個自我消失，就是「明心見性」。如果以一般來講，初步的開悟，就是覺性開發出來，但是真正的大徹大悟，是你不斷的去見法、見法、見法，到最後整個了悟這些實相真理，而遠離顛倒夢想，才叫做大徹大悟。一般人所講的大徹大悟，我是覺得要保留啦！整個次第這些，如果真正是走過這一條路，可以清楚的告訴人家，你是怎麼走過來的，這一條路你會清楚知道。一般人很多認為說他開悟、大徹大悟，事實上你的悟與佛陀所講的大徹大悟，是不是相同？都要經得起驗證。但是，很多人經不起驗證，然後就認為說他有他的一套，認為《阿含經》是小乘，不重要啊！事實上，絕不是這樣。佛陀所講的大徹大悟，一定是經過這樣的一個路程，經過開發明覺，然後去見到實相真理，都是要不斷的點點滴滴，小悟、小悟不斷的去體悟，到最後你會有大徹大悟，就是向初果、二果、三果，這樣上來，都是不斷的累積悟、悟、悟，一直的體悟、體悟，到最後你會真的大徹大悟。

所以，真正的大徹大悟，就是了悟宇宙的人生實相之後，自我死亡、自我消失，我慢斷盡，才叫做大徹大悟，從顛倒夢想的世界裡面醒過來，絕對沒有我是、我能、我慢的那些，不會認為說自己修行境界很高、很厲害，要打遍天下無敵手，不是那種情況。也許有的人真的大徹大悟，但是他看因緣情況，需要發脾氣的時候，他有可能發脾氣，不能夠說憑一個人是否發脾氣然後來論斷，他有時候是一種方便，但我們也不要自誤誤人，以為說我大徹大悟，我各種方便都可以很厲害，重要還是要回來腳踏實地，一步一步的走，要有正確的聞思，才会有正確的開悟，正確的解脫之道。佛陀就坦白的講，過去的佛是這樣，未來的佛也必然是如此，是要走這一條路的，佛陀本身也是親身走過這樣的路。

四念處方面，開發明覺，就像這一塊石頭，這一邊是沒有磨過的，這一邊是有磨過的，就像一個沒有下工夫修行的人，這邊他有下過工夫修行、修行，他的覺性有開發出來，這兩面主要有什麼樣不同？最主要就是這邊它很粗糙，而且它沒辦法又平、又明、又亮，像鏡子一樣照出來，如果你的心很粗糙，沒辦法照到萬事萬物的實相，經過修行磨練的過程，就是不斷的琢磨，讓我們粗糙浮動的心，能夠這樣平、明、靜下來，就能夠照見萬事萬物的實相，就能夠如實觀。

今天這一系列，我們會介紹一些從各種的花與樹葉裡面，來看微妙的世界，微妙地、巧妙地大自然，奧妙的大自然，平常我們都很草率的在看，因為我們的心沒有靜下來，這裡面都藏有著大自然的奧妙、法界的奧妙，但是平常我們很不容易看出來。希望只是一個指引，讓大家以後在大自然之中，要停下你的腳步，慢慢的去觀察，去看大自然的奧妙，會看到以前你所看不到的。以前你習以為常，或是認為很平常的，你卻能夠在其中看到法、看到奧妙，像這樣你一方面去看到說它的葉子構造這麼奧妙，這整葉的構造這麼奧妙，包括它的莖部，它是什麼形的，有沒有看到？莖部是正方形的，一般莖部都是圓形的。介紹這些幻燈片，有的人就認為這跟我們修行學佛，有什麼關係嗎？我們要慢慢去看到「外身」，要去看到法界的奧妙、莊嚴，是要協助大家去斷深層的我慢。如果修行光只是在我們「內身」裡面看，深層的我慢不容易看，我們有時候要回來看內，有時候要看外，內身、外身要一起看。今天大部分看的，是我們外身的奧妙，整個法界大自然的奧妙。

這是仙鶴，像一朵花一樣，一葉一世界，一花一天堂，從一朵花裡面，我們去看到那奧妙啊！平常我們看、好像沒什麼，這路邊的小花沒什麼啊！但是你慢慢靜下來去看，它呈現出來就好像一隻鶴在飛，像鶴往天上飛，慢慢去看到那個奧妙，慢慢的欣賞。當你的心越寧靜下來去看那個奧妙，看到那個美、看那個深奧，以後假如有因緣，我們也可以做一些戶外方面的互動，然後實際在大自然之中，再去看到活潑潑、活生生的佛法，像我看到這些，都是讚嘆啊！我看到這些，是看到驚奇啊！看到讚嘆啊！法界的奧妙啊！緣起變化之後，它就變化出很奧妙的這些，然後問我自己：我可能憑空製造出這些？一方面去欣賞大自然的奧妙，一方面問自己：我可能憑空去製造那些出來嗎？所以，慢慢的去體會，然後我慢也都會斷的。

這是油麻菜仔，在開花的時候，整園蜜蜂、蝴蝶很多，都是白色的蝴蝶。這是絲瓜花（菜瓜），你平常有這樣清楚去看它嗎？有這樣好好的去欣賞它嗎？它的構造、它的花紋，你心要慢慢靜下來，慢慢靜下來去看這些奧妙，慢慢要去看到緣起甚深。所以，不是一加一等於二，不是五個一加起來等於五，這之間會有很奧妙的變化，當你慢慢靜下來去看、去欣賞，你會發現說最美、最深奧的藝術，是在大自然中。人工的雕刻，再怎麼雕工，再怎麼巧奪天工，再怎麼細膩，但是比起大自然的奧妙，再怎麼雕刻精細裡面，你雕不出活生生的生命。大自然的奧妙、精細，以及那一種生命的活力，以及無常法印與無我法印，在一葉一花裡面都在告訴你。所以，大乘裡面會有講到說，我們要看到一花一世界、一葉一如來，不是很玄啊！就是心要靜下來慢慢去看，不是幻想、不是去想像、不是抽象，而是心靜下來之後，慢慢去看、你就會看到「哇！處處都是天堂、見到天堂！」。

這是南瓜的花，我們平常看這個好像沒什麼，但事實上這一棵濃縮在這裡，它都在告訴你緣起，告訴你緣起甚深、告訴你無常，也告訴你無我，還有告訴你奧妙、變化無窮。同樣一個陽光照射下來，顏色可以千變萬化。所有的顏色變化，

不管再怎麼變化，都是來自太陽光，光是一個陽光、一個火界，就可以變化出無窮。加上水界，加上地界，加上風界，更是無窮深奧的變化。我們這一系列是要慢慢協助大家看到緣起甚深，看到整個法界的莊嚴，大乘滿喜歡講法界莊嚴，還有無上甚深微妙法，都是在法界裡面展現，所以我們心靜下來，慢慢去看就可以看到，從平常最微不足道的地方去看到法，你去看到，會跟它一起微笑。所以，你會看到青山跟我在微笑，就是漸漸溶為一體，這裡是花中有花，這奧妙就是這裡有花，花中有花，兩層樓的花，這是雞蛋花，我們要去看一看，一方面它會有芬芳、它會有清香，一方面你要去看它的花紋、顏色，還有它的葉子，你慢慢去看它葉子的組成、紋路，你心慢慢去看下來，慢慢靜下來、慢慢去看。

我們平常心都是定不下來，走馬看花的看，你看不到它的奧妙、看不到它的美，所以你心慢慢靜下來去看，像我去看到這個，哇！都是讚嘆啊！大自然的這些奧妙。但是，我們讚嘆裡面，我們沒有抓取啊！不是去貪愛、不是去抓取啊！而是去欣賞大自然的奧妙，你看這一棵小草裡面，它的組成、構造、對稱，還有它的紋路，這些處處都在告訴我們：哇！一花一世界、一葉一如來啊！就是這個意思。我們在拍照的時候，它這個也來秀一下，它也來客串，它本身也在告訴你，它的紋路啊！它的組成啊！它這上面有打一個x，它也在告訴你，我也是很奧妙、很玄啊！再來這是鐵樹，這些都是很奧妙啊！再來我們平常看到這個，好像不覺得這有什麼，這是酪梨，它是小棵的，當我看到這些的時候，就是看到那個奧妙，看到那個生命力，這是枝的末端，它這裡面充滿著光彩，充滿著生命力，所以你要慢慢去看，你看起來好像沒什麼，這只有葉啊！錯了！它都在告訴你無常、無我，還有緣起甚深，還有告訴你充滿著生命，這個生命就是有各種緣起，地、水、火、風、空，這樣它才能欣欣向榮的存在，而且它本身的顏色，又會不斷的變化，越嫩的、中的，變化、變化、變化，都在告訴你無常的變化，都是緣起啊！

這是什麼花？很像刷子，我們把它取名叫做奶瓶刷，像那個要刷奶瓶，刷奶瓶就這樣，有一支柄上來，這個長長的，可以拿著去刷奶瓶，所以叫做奶瓶刷，你看這個花的構造，就是這麼的精巧，這就好像一個人拿著兩把刷子。所以，在這個社會、世間，你要有一把刷子還不夠，要有兩把刷子，悲智雙運，解脫道、菩薩道要有，要有兩把刷子。平常我們看喇叭花，覺得說看起來沒有什麼，但是它也都在告訴你緣生、緣滅、無常，從最微不足道的地方，從最平凡、最平淡的地方，去看到無上甚深微妙法，你慢慢就會看到法界遍一切處，法身遍一切處，淨土遍一切。你看這個葉子就是構造這麼微妙，構造這麼的微妙、這麼的精采，慢慢去欣賞大自然。

這是茉莉花，記得從小就會唱茉莉花這首歌，要去體會茉莉花有一個滿特殊的特色，就是會散發出滿芬芳的味道，但是它的芳香又是哪裡來？一朵花會開花，又會送出芳香來，它都在告訴你，包括這個芳香出來，都是在告訴你，這都是緣起啊！各種因緣具足啊！如果你說茉莉花本身就會香，它是怎麼來？你說它有種子，種子又哪裡來？所以，你要慢慢去看到，看到整個法界，這是桂花，一樣散

發出芳香、清香，茉莉花、桂花這些，大家比較常見，它們會散發出芬芳出來，大家聞這些味道、看這些花，你都去看到緣起甚深，你再怎麼雕刻精細的花，它沒辦法散發出那個芬芳出來，如果有，只是噴上人工的香料，又不一樣。

這是孔雀花，孔雀開屏，本來這是一個變葉樹，因為看到它一棵樹裡面，竟然顏色這麼多的變化，覺得很驚訝，就把它摘下來，本來想把這幾片集中拍下來，讓大家參考，一方面告訴我們奧妙，一方面告訴我們無常變化，一個是無常生滅變化，再來因為在拍的時候，覺得好像比較單調，結果就撿一葉榕樹葉，組合起來就好像一隻孔雀，這是孔雀頭，這是孔雀尾巴，去看那些變化。這是鳳凰花，這個叫做鳳凰蝶，我們小時候在鄉下都會去做這方面的，我們以前玩具，這也是其中一種，完全都是鳳凰花的材料，組合起來的一隻蝴蝶。再來這叫做麵包樹，要拍攝這些，都盡量讓解析度要高，讓大家慢慢去看到，它一個葉裡面，它的紋路以及它的長相，每一葉都不一樣，而且那個紋路以及背面，背面都現給你看，慢慢去看到它的奧妙，不要以為說這個沒什麼啊！因為你的心還不夠細啊！你還沒有活在當下去看，那個最深奧的藝術。

這又刻意用一葉下來，讓大家來看，照的更微細，這整個網路的構造有粗、有細，然後細中又有細，再來還有更微細的，整個構造都很微妙，再來這是木棉，都讓我們心花朵朵開，這是整個的油菜仔花，所以要多接近大自然，它會幫助我們心花朵朵開，多接近大自然，然後去看大自然的奧妙，因為無上甚深微妙法，都隱藏在最平凡、平淡裡面，都在你當下的身心，在當下的大自然界裡面，這些你看不到它的微妙，跑到他方世界去，你也是看不到。所以，要把心慢慢靜下來，然後去看、欣賞，眼前的一花一草一木，都在跟我們講經說法，這同一株裡面的葉子，顏色變化就這麼多，這裡還有一隻蜜蜂來這裡湊熱鬧，都告訴你活生生的，它是真的，但是看起來好像是假的。看這紋路、構造以為是假的，以為是人造的，所以說真的很假這樣，但事實上這是真的。我們看看這些顏色，花五顏六色的這些變化，都是這麼的精采，這麼的變化無窮。

這是菩提樹的葉，我們要去看到它的花紋，還有葉子顏色的變化，一方面要去看到每一葉都有反光，去看到那個生命力，看到緣起，看到它們的變化，顏色的變化也都是一樣在告訴你無常，所以你要處處去看。這個是一種竹子，它的葉就是這樣一片一片的，讓你看一下另外一種竹子的長相，我們看大自然，平常不以為什麼，但是你看這裡面的花花世界，五顏六色的世界，要去看到都是從太陽光這樣，演變過來的種種顏色，它從最平凡平淡裡面去看到奧妙，它的組織、它的架構這些的奧妙，然後去看到五顏六色這些變化。再來，我雖然是一棵小榕樹，但是我卻毫不自卑，我一樣當下在哪裡，就好好活出生命力。再來，你看它顏色本身都在變化，而且又是這麼鮮的紅色，這裡又會變化，跟後面比較綠色的顏色比較，它本身就帶有這樣的基因，問題是那又是怎麼來？所以，這個顏色本身，不是它本身在決定啊！都不是它本身在決定，都是整個緣起，這是整個法界的奧妙。

這是叫「來修」的一隻狗，平常都瞧不起我，事實上我覺得你們人類常常都在自尋煩惱，我過得很快樂呢！我不會去跟人家爭名奪利，我不會去跟人家展現我慢，我很安住於每一個當下，事實上牠是慈蓮寺裡面，人緣最好的來修，真的牠很聰明、伶俐、很討人喜愛，牠真的就是廣結善緣，每個人都好，你們在爭名奪利，或是在煩惱苦惱，唉啊！你看我餓的時候就吃飯，所謂飢來則食、倦則眠，當你覺得肚子餓、你就吃飯，想要睡覺、你就去睡覺，我是這樣啦！

雖然是一朵小花，但是我不會去跟你這棵大樹比啊！我尊重你的存在，但是我這朵小花要跟你比，會變成有一個比大比小、比高比低，就會自卑，有卑慢、就會有我慢，我不會跟你比大比小，不用那些。你做你的事，我把握當下的因緣，該開花、我就開花，我燦然的開花。這是日日春，我一樣啊！該開花、我就開花，我不會去跟蓮花比，這裡面有重要的意思人類的比較心，就讓我們落入二元對立的世界裡面，比較心也很容易形成作繭自縛。大自然就是這樣，我不會去跟蓮花比，人類如果是這朵花的時候，你會覺得要跟蓮花比大比小，結果一比起來，覺得差太多了，自卑又出來了，大自然這些花，它們都是這樣，安住在每一個當下，我什麼樣的因緣，就是全然的開放，我雖然是一朵小花，但是在這法界裡面，我是全然的開花，我也是在莊嚴法界，如果這個小花會去跟人家比，你的自卑一出來，那個小花就不敢開了，認為開得那麼小朵、你也敢開？！

如果有比大比小，自卑就會出來，你看這個花也是一樣，你是你嘛！你一樣全然開你的花，我一樣就是全然的開花，不管你是紅色的，反正我是什麼色，也不用刻意去把自己一直磨練、磨練，磨的自己讓自己形成塗上紅色，就變成你前面的紅色。如果你在那裡比大比小，你要像別人去做成別人那種模樣，就會怎麼樣呢？對你的現況、你不知足，你不會安住在你的當下，你會設法要去感變，你就會活得很苦，因為你一直覺得還欠缺很多東西，人家說要紅色的才好，我這個白色的不行，你就要一直改變自己，甚至很快就塗上一層紅色的，就會失去純真的面目，就會變成很假。

這是在故宮博物院至善園裡面拍的，覺得這個花滿漂亮的，因為它一開過之後，又會再開，它這個會凋落、凋落，也是一樣法界裡面的莊嚴法界。這是小小的花，而且是生長在惡劣的環境下，又是在牆角，當下的因緣在這裡，我就安住在這裡，安住在每一個當下，你們來不來看我，我花開不為誰開，不是說刻意要開給你們看，或是你們不來看我，我就懊惱生氣啊！法界就是這樣，各種緣起之下，就是全然的接受，全然的活在每一個當下，全然的開放、全然的開花。包括你看我雖然是小花，但是也有小隻的蜜蜂來欣賞，大花也是全然的開，這是向日葵，最主要就是要去看它裡面的奧妙變化，有一點好像奧林匹克運動場的選手，而且這裡面是有它的排列組合，都有有層次、有次第，我們要去看到大自然的奧妙。

我雖然是一朵小小的花，但是我不必去跟你向日葵比，你就是你嘛！你全然的開花嘛！我雖然是一朵小花，但是我沒有自卑，一樣我活在每一個當下，接受緣起，接受整個大自然這些原則，然後全然的開花，如果你有二元對立去比大比小，比起前面這些向日葵，你這一朵就這樣……咚！馬上彎下來，你就這樣羞愧而死，於是不敢開了，事實上也是這樣，我們要從二元對立、比大比小的世界超脫出來，你要活得真實、活得有自信，自信不是我慢，活得真實、活得有自信！
[回目錄](#)

第廿五章 五根、五力

（第一節）「五根」就是信根、精進根、念根、定根、慧根。「信根者，當知是四不壞淨。精進根者，當知是四正勤。念根者，當知是四念處。念根者，就是四念處。定根者，當知是四禪。慧根者，當知是四聖諦」「定根」就是四禪八定。

【法義分享】五根就如同「樹根」，能夠深入地中吸取養分，一方面又能夠使樹幹堅固不動。為什麼稱作「五根」？如此就能夠產生五種力量，使枝葉茂盛，進而開花結果。就是「五根」與「五力」的關係。所謂「五根」，需要五種力量的紮根，你先有紮根之後，然後它又穩固，能夠吸收營養，這樣就慢慢會成長、茁壯，五種力量就會出來，就能夠開花結果。所以，修行方面也是一樣，需要「五根」深入地下、吸收營養，又使地基穩固，如此就能夠自然成長而開花結果。真正要大徹大悟，必須要累積很多的小悟；真正要解脫生死，一定要好好腳踏實地的聞、思、修，一步一腳印。

「信根」就是信心堅固，成就四不壞淨。而信心的建立，初步來自於聽聞正法、如理思惟，加上如實觀察而生起信心，但最後必是透過真修實證而確定，同時成就四無畏。所以，佛教講的「信根」，就是要成就四不壞淨。所謂「四不壞淨」就是建立起了對佛、法、僧、戒的堅強信心，不是一般所謂信仰層面的「信仰」，是來自於真正的聞、思，然後又去求真求證、實修實證。當你真正有所體會，自然生起堅定的信心，佛教所謂「信根」的成就，都是來自於真正親自去證明到、親自去品嚐到，與信仰層面的「信」不一樣。

信仰層面的「信」，是沒有吃到、沒有品嚐到，你只是相信，真正「信根」的成就，「四不壞淨」的成就，都是要你親自去品嚐到、聞思修證。

（第二節）什麼叫「信根」呢？「若比丘於如來所起淨信心，根本堅固，餘沙門、婆羅門……」包括種種修行人，「及餘世間，無能沮壞其心者，是名信根」。事實上，這裡只是一個舉例，對佛陀有堅定的信心，當然是包括對法、對僧、對戒這些。當你對佛陀有堅定的信心，不管誰都沒辦法動搖，記得！對佛陀產生的

堅定信心，到達「不壞淨」，別人沒辦法動搖，如果中間沒有正確的理解，很容易產生一種弊病——依人，無形中產生「依人」，因為有些大師會強調他就是佛陀，要對他產生堅定的信心，到達不壞淨，到達堅固、不動搖。不管誰動搖、都要不壞啊！……這樣很容易落入「依人」而沒有「依法」。

所謂對如來、對佛陀所產生的堅定信心，是來自於對佛陀所講的法，你有去求真求證，證明佛陀所講的真實不虛。所以，真正對佛陀的信心不動搖，是來自於因為去求證佛陀所講的真實不虛，是來自於對法的求真、體悟，來自於對法的體證。佛陀就是講法，講述宇宙人生的真理實相，佛陀是真、是假，透過你的求證之後，覺得佛陀真的沒有虛偽，佛陀所講的就是實相、就是真理，因為經過你的求證。

這只是一個代表，你對法真正體悟、求證，就會對佛陀產生不壞淨，不可本末顛倒過來，不可先對一個偶像產生不壞淨，然後認為他所講的都是對的，這樣變成是被人所抓住，然後以為他所講的法，他所說的那些都是……，結果以一個偶像為神聖不可侵犯，他所講的這些，你不敢去超越、不敢去求證。因此，人的權威，絕對不可以勝過法的權威；沒有佛法的存在，沒有真理的存在，就沒有佛陀。佛陀是引導大家「依法不依人」，真正有去體證到法，我們內心很自然由衷的產生，對佛陀的一種感恩、一種恭敬，因為經過我們求證之後，我們由衷而發。所以，這是有先後，不可本末顛倒。

什麼叫做「精進根」呢？這是「四正勤」——「已生惡要令斷，未生惡令不起，未生善法令生起，已生善法令增廣」。

「何等為念根？」「念根」就是好好勤修「四念住」，在整個禪修期間，都是在培養你行、住、坐、臥、語、默、動、靜之中，全面的覺醒、正念正知，這是「念根」的意思。

什麼叫做「定根」？就是四禪八定的成就，至少你要有未到地定到初禪，真正要見法，最好具有初禪的定力。

何謂「慧根」？「慧根」就是苦、集、滅、道，有的人認為「四聖諦」不重要，這只是自了漢，事實上不是這樣。如果沒有真正體悟「四聖諦」，沒辦法產生真正的智慧。我們整個修行的過程，就是要去開發智慧，也就是體悟「三法印」、體證「四聖諦」——苦、集、滅、道。

（第三節）修行者「五根若利、若滿足，得阿羅漢；若軟、若劣，得阿那含」「阿那含」是三果，「若軟、若劣，得斯陀含；若軟、若劣，得須陀洹。滿足者成滿足事，不滿足者成不滿足事，於此五根不空無果。若於此五根一切無者，我說彼為外道凡夫之數」。

「一分耕耘、一分收穫」，所謂頓根、利根，或是天才、天份，不是先天、天生就這樣，像愛迪生發明這麼多東西，但是人家讚嘆他、稱讚他，認為他很有天才，但是他就很謙虛的回答：你們認為我是天才、發明家，但是我個人認為我只是一分的天才、九十九分的努力。包括佛陀也從來沒有好高騖遠，說一下子就要從「空」入門，一下子就要從果地起修，都是腳踏實地去追尋，到後來才真正大徹大悟，要醞釀足夠的動能，才能夠爆發出大徹大悟。所以，你要腳踏實地去求真求證，如果地基打得越深入、而穩固，就能夠蓋越高的大樓。

（第四節）「若聖弟子成就慧根者，能修信根，依離、依無欲、依滅、向於捨，是名信根成就；信根成就者，即是慧根」其他的也都是這樣說。「此五根者，慧根為其首，以攝持故」「棟為其首，眾材所依」八正道是以正見為首，所謂「正見」就是正知正見，代表一種智慧。「五根」要成就，也是一樣「慧根為其首」，所謂「慧根」，當然是要透過不斷的聞思、求真求證。所以，「五根」要成就，修行要解脫、要成就，一樣都是要有智慧。在這整個過程，都不只是盲目的信仰、信心就好，都是要有智慧，所謂「智慧」是容許你不斷去求真求證，只要還沒有經過求真求證的，你還不確定的，你就要保留，然後去求真求證。

在修行的過程中，這裡有講到「依離、依無欲、依滅、向於捨」，是「世間法」與「出世間法」，一個滿重要的分水嶺。【法義分享】「依離、依無欲、依滅、向於捨」這是是否走在出世間法解脫道上的重要檢驗標準。如果想透過「修行」而得到更多的名聞利養，那都是屬於世間法的修行。如果你想透過修行而得到更多的名聞利養，不管法門多麼殊勝，那都是屬於世間法的修行。「為學日增；為道日損」，這是從老子《道德經》摘出來的一句話，無學位的阿羅漢是「空無所得」，包括最難捨的「自我」也都捨掉了。也唯有「自我」死亡，才能夠到達不生不死的彼岸。唯有能放下一切，才能得到「無限」（只要你有抓取、有所得，必屬有限）。

因為「依遠離、依無欲、依滅、向於捨」滿深的，一個阿羅漢是「空無所得」，包括最難捨的「自我」也都捨掉了，但是不要以負面方面來看待，說成就阿羅漢就是自了漢，就是消極、悲觀、焦芽敗種，那是完全錯誤的判斷，因為眾生根本不知道什麼叫做「無為」？什麼叫做「無學」？什麼叫做「無我」？一個真正體證到宇宙真理實相的人，他會溶入這個「空」裡面，體證到「無我」，於是那個「自我」會消失。記得！只要你有「自我」，就一定有苦、有不安；「自我」不死、苦就存在。所以，那些大徹大悟的人，為什麼能夠溶入「空」裡面，就是因為他徹證、體證到，本來實相就是這樣「無我」，當他了悟到實相之後，他不再貪生怕死，就是溶入實相、溶入法界裡面，這時候「自我」捨掉，也唯有「自我」死亡之後，才能夠到達不生不死的彼岸。大家現在可以先理解，但是到後來也都要唯證乃知，唯有能夠放下一切，才能夠得到無限。

只要你有所貪愛抓取、有所執著貪取，你所抓的，到最後都是一場夢一場空，唯有你真正能夠放下一切，你才能夠得到無限。放下一切絕不是消極悲觀，什麼事都不要做，絕不是這樣的，放下一切就是過去讓它歸零、讓它死掉，真的讓它放下。對於未來，當然我們有一個規劃，就好像說願景也會有，但是你能夠活的、所能夠掌握的，就只有現在。所以，真正一個解脫者，就是掌握每一個當下、活在現在，現在當下的因緣、該做什麼，你就全然的去做。唯有你真正能夠活在當下，你的生命才會真的活起來，你的生命意義才會真正發揮出來。所以，唯有能放下一切，才能夠得到無限。

（第五節）「成就信根者，作如是學；聖弟子無始生死，無明所著，愛所繫，眾生長夜生死，往來流馳，不知本際，有因故有生死，因永盡者，則無生死……」真正能夠了悟生死大事，必須透過對身心內外、宇宙人生實相的透徹了解，就是大徹大悟之後，你不會在那裡背道而馳，不會「惑、業、苦」。所謂「惑、業、苦」就是因為你不了解宇宙真理的生命實相，因此無明、盲目的造作，就會受種種苦，不知道原因，然後又在那裡惑、業、苦。如果能夠了悟這些真理實相，然後「惑」沒有了，把「無明」轉為「明」了，無明、衝動的種種原因、苦因沒有了，「無明」的業行沒有了，苦也沒有了，叫做「因永盡者」。「則無生死」的意思，如果真正能夠了悟「無我」，你不會貪生怕死，不會貪生怕死。

（第六節）什麼叫做覺力？「於善、不善法如實知，有罪、無罪，習近、不習近……」應該要親近、去學習的，或不應該親近、去學習的，「卑法、勝法，黑法、白法，有分別法、無分別法……」什麼叫做「有分別法」？什麼叫做「無分別法」？要清楚覺悟。什麼叫做「緣起法」？什麼叫做「非緣起法」？要如實知。能夠真正知道，才叫做「覺力」。修四念處的身念處、受念處，是開發二六時中的正知正念，開發覺性，是屬於初步的覺醒，不是說一直在修四念處的身念住、受念住，這樣一直保持清醒明覺、保持覺性，這樣就能夠明心見性，不是這樣，那是一個覺醒的過程，有了覺醒的過程、基礎之後，再來下一步就是要去見法、去體悟法。

事實上，「明心」就是醒過來，然後去見到法性，見到宇宙真理的實相。所謂「實相」，必須要去覺悟到哪些呢？就是剛才所講的「覺力」，就是覺悟，真正的覺醒、真正的覺悟，一定要去體悟到這些。所以，一個大徹大悟的人，當他體悟到「無分別法」，不是說溶入「無分別」之後，是非、好壞都不知道，因果這些都沒有了，那都是凡夫的這樣瞎猜，不是這樣！他一樣清清楚楚的了解，什麼叫做「無分別法」？眾生沒辦法體會，但是他能夠體會到。

什麼叫做精進力？就是四正勤。什麼叫做無罪力呢？「謂無罪身、口、意」含意可淺可深，淺的意思就是我們透過梵行的修行，淨化我們的身、口、意，不要去造惡，叫做一種邁向身、口、意的清淨，叫做「無罪力」；如果能夠體悟到無罪力的深層意思，你就可以放下原罪，可以超越這些，因為含意很深，在此跟

大家講個重點，以後再慢慢去體悟、慢慢去求證。所謂「無罪力」是說：你的出生不是你的錯。一般宗教師會跟你講，你的出生是因為你的造業、你的業力，現在沒有講說哪一個宗教，不拘於任何宗教，很多的宗教師就是會讓你背負著很多的業力，然後加上很多的罪在你身上，又是一些原罪，然後把你打入次等人民，再來你就會苦苦的哀求、苦苦的乞求，這樣宗教事業才能蓬勃發展，你們要去求證，答案我不直接講。

如果你還有我慢，所謂的原罪業力，你就沒辦法擺脫。只要還有我慢、你就會有，有一天你要能夠體會到這些，才能夠真正的解脫出來。如果沒有正知正見，原罪、業力很容易落入宿命論裡面，這些我們只點到為止講就好，因為都有待大家再深度去聞、思、修、證，這樣才能夠從次等人民、比高、比大、比小……那些二元對立的心態，真正的跳脫出來。所以，到後面我們就即將要講到超越二元對立，只要你還有自卑感，就一定還有我慢。真正的覺醒——要證悟到「無分別法」與「非緣起法」，超越二元對立的世界，才能溶入一體絕對的世界。當然，你要證悟到「無分別法」，也要有魄力承擔，禪宗常講的「入空戲論滅」，中論、中觀方面，也都會講到「入空戲論滅」，那是進入「無分別」，但是理上的、頭腦上的理解，你是可以理解，但事實上你展現出來的，卻很難展現出「平等一如」的心。

當你看到一個自稱「法王」的，或是看到一個大師來了，次等人民的哀求、乞求的心態出來了。我們要慢慢深入去了解，到後來真正體悟到你跟一切眾生是完全平等，大家是在完全平等的立場上，分工合作、相輔相成、互相感恩，感恩的心會由衷生起。就像中鼎這樣大的一家公司，大家是分工合作，雖然有位置上的不同，個人扮演的角色有不同，但是事實上大家是分工合作，本質上大家都是平等的，我們各在自己的工作崗位，大家好好的負責，大家分工合作、團結，我們感恩別人的成就，也盡我們一份的心力。

當你真正體會平等，你是感恩一切眾生，但你不是任何眾生的僕人，不是任何眾生的屬民，就是要體會到什麼叫做無罪力？什麼叫做無分別法？這是相當重要的。所謂「因緣法」是緣起法，但是「非緣起法」，在《阿含經》裡面，詞句很少、很少，因為這是非常深的地方，像我以前雖然在佛學院讀研究所，那時候下過很多功夫在《阿含》方面，但是也還是沒有看到這方面的重要，因為詞句都很簡短的帶過，這樣而已，那後來才發現到這個相當重要，但是因為它非常深、不容易理解，佛陀對外講的也比較少，但它是非常重要的，當大家的聞、思、修、證基礎具足之後，後面就會講到這方面的，什麼叫做非緣起法？什麼叫做無分別法？不是說非緣起法就不是佛教所講的緣起法，如果佛教只有講緣起法，沒辦法有真正的究竟解脫者，還要再超越緣起甚深，緣起甚深、再來空、涅槃，「空」是甚深極甚深，才是所謂的非緣起法、無分別法，後面課程會再深入解析。

（第七節）所謂的「無分別法」，以人與一棵大樹比較，當你真正慢慢去體會，我們眾生的「我慢」，才會有明顯的減少。「若最勝施者，謂法施」種種布施裡面，最勝的布施是法布施，當然其他布施也是隨緣量力、也都很好，但是佛陀希望栽培真正的解脫者，而不只是慈悲行善布施而已。真正的解脫者才是佛陀所要的，最勝的施就是法布施。「最勝愛語者，謂善男子樂聞……」當你真正法身具足，就能夠「應化身」展現，看到什麼樣根器的人跟他談，能夠以比較相應的法。所謂「三身」，就是報身、法身、應化身。

禪宗有一句「三身四智體中圓」，所謂「三身」，第一個是「報身」，第二是「法身」，第三是「應化身」，不要對此想得太抽象、太玄、太虛，有些人講得好像很虛、很遙不可及。事實上，只要好好的實修實證，都可以去體證到。什麼叫做「報身」？現象界當下存在的原狀、形狀，叫做你的「報身」，但是不要又冠上說這是你的業報、你的業力、你的報應……，不要把它加上那麼多，包括說你會胖胖的，或是瘦瘦的、高高的，或是個子比較小，或是長相怎麼樣……，就是你現在的「報身」，現在的情況就是這樣，因此每個人都不一樣，是謂「報身」。

什麼叫做「法身」？就是宇宙的真理實相，整個法界、整個大自然叫做「法界」，所謂「法身遍一切」，意即整個法界展現出來的法相、真理，諸如無常、無我，法則是遍一切都存在。我們先講整個實相的存在，再講到後面的「法身」，現在是講整個法，就是整個法界，法界存在的真理實相，就是無常、無我、涅槃寂靜，是整個實相的存在。一個真正大徹大悟的解脫者，就是體證到宇宙的真理實相，然後跟整個法界溶為一體，跟整個宇宙的無常、無我、涅槃寂靜的實相溶為一體，真正去見到法，真正去了悟實相，於是不會背道而馳，因此他跟整個法溶為一體，溶入整個法界，這樣展現出來的叫做「法身」，你有慧眼就會看得見。一個真正的解脫者溶入法界，因為體道、悟道而行道，體悟到宇宙的道——法界裡面的真理實相，悟道、然後行道，因為他的所作所為與宇宙的真理實相是一致的，不會背道而馳，因此本身溶入、跟整個宇宙溶為一體，是溶入整個法界。

一方面他本身所做的，也都會符合無常、無我、涅槃寂靜的真理實相，不管他是動、是靜，都是法身的展現——法身具足，就是證到阿羅漢的涅槃無為之人，他所展現的就是「法身」，他整個到處看到的都是法，都是無常、無我的真理實相。當一個人真正能夠體悟到這些實相——法身具足，意即大徹大悟之後，然後能夠「不住涅槃」，不會執著在解脫裡面，然後又會入紅塵、回紅塵跟眾生廣結善緣。所謂「應化身」，看眾生需要哪方面的，然後他會隨順因緣，跟眾生廣結善緣，就是「應化身」。不是觀「空」，要溶入「空」，因為觀「空」，那個「我」、「能、所」還沒有消失，「應化身」的展現，就是大慈大悲的展現。

如果一個真正的解脫者、法身具足，所謂「應化身」，他是真正有智慧，一定是悲智雙運。所以，不會有自私自利的解脫者，不會有自私自利的阿羅漢，所謂「唯證乃知」，真正證悟到，你就會知道。

（第八節）有「四力」。「若比丘成就四力者，得離五恐怖」，「四力」就是「覺力、精進力、無罪力、攝力」，要遠離各種恐怖，必須真正覺醒過來；要精進用功，才能到達真正的覺醒，包括無罪力方面，剛才已經有點到為止，你這些都要去體證到，才會遠離五種恐怖。遠離哪些恐怖呢？「不活恐怖、惡名恐怖、眾中恐怖、死恐怖、惡趣恐怖」。什麼叫做「不活恐怖」呢？一個人畏懼面對現實的生活，對家庭的重擔、經濟壓力、生活不易……，讓他對生命產生畏縮方面，叫做「不活恐怖」。

所謂「惡名恐怖」，就是很在乎別人的閒言閒語，一般眾生都常常活在別人的眼光中，這樣做事很難有魄力，你會有很多的牽絆、很多的罣礙。能不能憑著你的良心理性、憑著你的智慧去做？覺得該做、你就去做，至於說別人要怎樣誤解、不諒解、攻擊批評……，只要覺得問心無愧，其他的，別人要如何看待、如何評斷，都能夠去承擔、去消化，這些都要有魄力。所以，修行要具有大丈夫相，大丈夫相跟男女性別無關，真的要有氣魄。

所謂「眾中恐怖」，是一般容易犯的「大眾畏」，有的人私底下很會講，嘰哩呱啦！很擅長於講話，但是當他要上台講話，就結結巴巴講不出來，緊張得發抖，或是有的人私下一談法，認為他懂很多、很會講啊！覺得自己的法很好、很高，但是當他要上台講，能不能講出一套解脫道？能不能講出一套你是怎麼體悟的具體內容？他講不出來啊！或是有的他私下能夠講，但是一上台就是沒辦法，就是所謂「大眾畏」、「眾中恐怖」。

所謂「死恐怖」，是五種恐怖裡面最嚴重的一個，就是對死神、對死神、對黑洞的恐怖，因為生死大事仍未了，仍然未了悟生死大事。

所謂「惡趣恐怖」，就是對三惡道的恐怖，當具有前面四種覺力、四種力之後，這些就可以消失。

【法義分享】眾生常被五種恐怖逼壓的好苦、好苦，然後不敢去面對的眾生，就一直逃啊！避啊！或轉移注意力到名利慾望的追逐，或透過種種的忙碌來忘掉自己、掩飾內心的不安，或找種種刺激來麻醉自己。但不管怎麼厲害、怎麼逃，絕對逃不出「死神」的手掌。事實上，這是一般眾生很常有的現象，常被五種恐怖壓的好苦、好苦，一般眾生就是想各種方法逃啊！避啊！轉移注意力，或是透過名利的追逐、透過忙碌啦，都是這樣。所以，大家要慢慢去體會，然後檢驗自己有沒有這一種現象。不管你怎麼逃，絕對逃不出「死神」的手掌，就像西遊記裡面，孫悟空很厲害，但是卻逃不出如來佛的手掌。事實上，不是說佛陀的身體那麼長、那麼大，那只是一個比喻，是講一個佛陀法身，「如來佛」是講整個法

界，因為佛陀跟法界溶為一體，所以逃不出「如來佛」的手掌，就是你再怎麼逃，都逃不出法界的。所以，那絕對逃不出死神的手掌，只要你有「自我」，不管你多麼厲害。

唯有不再逃跑了，願停下來，張開慧眼去如實深觀，才能解決一切的問題。唯有不再逃跑了，包括說不再心外去求法了，你願意停下來，張開慧眼去如實深觀，才能解決一切的問題。當你真的覺醒過來，了悟宇宙人生實相，遠離顛倒夢想之際，死神消失了。這裡告訴你「死神」消失的秘訣，「我慢」如果存在，死神就跟在後面；如果「我慢」消失了，死神也消失了。

這幾句話都很精簡扼要，但是含意都很深，我們要慢慢去體會，這裡提到：唯有你不再逃跑，願意停下來，張開慧眼去如實深觀，才能解決一切的問題。如果你沒有好好靜下來，面對現在的這些去好好解決，認為要到他方世界去，我以後再說、來世再說，都還有逃避的心理。如果這一世沒有解決，你到下一世還是要解決。

所謂「九鳥在林，不如一鳥在手」，面對沒辦法把握的、遙遠不可知的未來，只是一個幻想、一個想像、一個理想，你眼前的沒辦法把握，你會錯失掉很多的善因善緣。所以，你要有美好的未來，也唯有你現在能夠把握現在，你希望有美好的未來，不錯！很好啊！但是重點還是當下、現在。所以，解決問題的方法，唯有你不再逃跑，不再向心外去求法，真正願意回來在當下，腳踏實地的聞思修證。真正的法、真理實相，不是在遙遠的他方世界，都是在現在、當下，在你的眼前，在你當下的身心之中，在大自然之中。

因此，要見法不是到未來，不是到他方世界去，都是只有現在、當下，記得！如果「我慢」存在，「死神」就跟在後面；若「我慢」消失了，「死神」也會消失。在後面第三十一章「最後的五大關卡」課程，我們會再來講。

（第九節、第十節）講的是五種力，就是「力」方面，當「五根」紮穩之後，就會有力量產生出來。事實上，所謂「五力」就是「五根」紮穩之後，它產生的力道。「力道」一出來，會幫助你推向涅槃的彼岸。[回目錄](#)

第廿六章 善用七覺支

如果真正要到達涅槃究竟解脫，這一條路一定要自己一步一腳印走過，看你什麼時候願意腳踏實地去走，就是好的開始。此章的重點在後面第四節。怎樣才能善用七覺支呢？

（第一節）「有五退法，何等為五？」「五退法」就是有五種方法，叫做「五蓋」，好像五種蓋障住你、遮住你，障礙你的智慧，等於把你「蓋住」，讓你沒辦法了悟實相，因此叫做「五蓋」。因為它會讓你退墮、退失道心，於是也叫做「五退法」。如果以善法、惡法來講，叫做「惡法」、不好的法。什麼叫做「五退法」呢？就是貪欲、瞋恚、睡眠，掉悔、疑蓋。「是則五退法。若修習七覺支，多修習則令增廣，是則不退法」哪些是不讓你退轉的「不退法」、「善法」呢？就是「七覺支」。

「七覺支」就是「念覺支、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、猗覺支、定覺支、捨覺支，是名不退法」「猗覺支」就是「輕安覺支」。**【法義分享】**「五退法」是指「五蓋」，五種會蓋住我們智慧的不善法，也會障礙我們邁向解脫道。反過來，「七覺支」就是七種善法，能夠幫助我們開發覺察力、覺悟力，幫助我們徹底覺醒過來。所以，「七覺支」稱做七種會幫助我們覺悟的這些法。

所謂「睡眠蓋」不是說我們不能睡眠，而是不可貪睡、嗜睡，因為有的人把「睡眠蓋」認為是不好的，於是在修行之時，儘量不要睡眠，或是說有的還會比較：誰睡得越少，表示越精進；看到別人睡四個小時，我睡六個小時就很有挫折……。這樣沒辦法真正放下、好好去修。所以，「睡眠蓋」不是指我們不能睡眠，而是說不可貪睡、嗜睡。但是，真正重要的「睡眠蓋」、廣義的「睡眠蓋」，包括昏沉、懶散、無精打采、沒有修行動力，才是真正「睡眠蓋」所要去除的，人常常這樣昏昏沉沉，生活也不知道目標，懶懶散散、無精打采，沒有修行動力，覺得修行可有可無，才是真正的「睡眠蓋」。如果把「睡眠蓋」會錯意，認為說就是不可以睡覺，尤其在禪修的時候不可以睡覺，記得！如果說睡眠不夠，身、心需要休息的量不夠，變成體力的透支，於是當你一靜下來，你沒辦法放鬆的。

如果又要在跟昏沉對抗，你沒辦法放鬆。如果一放鬆，就會睡著。所以，如果睡眠不足，你沒辦法放鬆；你一放鬆、就睡著。你一睡著，又想說：糟糕！我又睡著，又落入「睡眠蓋」，於是罪惡感的拉扯，在跟你的昏沉拉扯，在跟打瞌睡在拉扯，又起罪惡感……，整個禪修都會在拉拉扯扯，會很苦啊！所以，禪修的睡眠要足夠、要適量，過與不及都不好。一般來講，就是讓身體放鬆，本身有自然的機轉在運作，它需要多少的休息量，就像說你什麼時候疲倦，該休息的時候、你讓它休息。當休息夠的時候，它自然會醒來，要讓身體自然的機轉來調整，當它疲倦、需要休息的時候，要讓它休息。唯有你睡眠夠，在禪修的時候，你該睡覺、就睡覺，該精進用功的時候，才能夠真的有精神、專心用功，才能夠真正放鬆。

如果在禪修之時，你有昏沉、有疲倦，你沒辦法放鬆，這樣就見不到法的。當你一放鬆、就睡著，結果你為了對治昏沉，又要用很多的對治法，去對治昏沉，因此昏沉本身已經是個苦了，然後在禪修的時候，還用很多的法去對治昏沉，要知道對治的當下，有沒有用力？這是用力啊！你都在用力啊！你沒辦法放鬆啊！

如果這樣用力，你就會越修，就越挫折、繃緊，覺得會疲倦，都是因為你一直在跟昏沉在拉扯、對抗。昏沉本身就已經是中一箭，然後你又在那裡跟它拉扯，這是第二箭。所以，真正的「昏沉蓋」，就是沒有修行的動力，懶懶散散，還不知道修行的重要，把修行擺在可有可無，才是真正的「昏沉蓋」；還沒有覺悟到修行的重要，才叫做「昏沉蓋」。

對治「五蓋」方面，對治是一個過程，但是你要到最後，最好是不要對治，因為對治是一種吃藥，真正要見法，你要來到全然的放鬆，而且是都不用力的，才能夠見到自自然然的法。所以，我們所講的這些是比較更高的，一開始這些懶散、不精進、不用功，就是要有對治，基本的對治法都要有，所謂「念覺支」，一樣可以對治昏沉方面。事實上，昏沉包括散亂心，你在散亂、打妄想、胡思亂想，「念覺支」可以幫助你提起正念，因為你在打妄想、種種妄念很多，也是在消耗我們身體的能源，也是容易導致昏沉啊！如果我們導向正知正念，這樣消耗能源會比較少，昏沉也會比較減少。當然，這也是對治的一個巧妙方法。

現在是比較深入的，包括對治這些的方法，都要能夠超越、放下，到最後來到很自然、很放鬆的情況下，你才真正能夠溶入法界。如果要講，這算是更深、更高段的禪修裡面，我們要逐步去深入。有的人在禪修時，或是平常修行的時候，因為把「昏沉蓋」認為是一個敵人，然後要對治他，適當對治你的散亂心是不錯，然而如果你一直把睡眠認為是一個仇敵，變成人家睡六個小時，我?了要精進用功，只要睡四個小時就好，刻意的一直在訓練，平常也是這樣訓練，像這樣透過訓練，你的睡眠是會減少，這是不錯喔！但是你長久這樣下來，卻是不斷的在透支你的生命力。

如果長久下來，你是不斷的在透支你的生命力，一段期間之後，你的免疫力會大大的下滑，抵抗力也會大大的下滑，很多身體的疾病會慢慢的衍生出來。表面上你好像很精進用功、睡眠很少，但是你其它方面的疾病，也會慢慢的演變出來。所以，我們不鼓勵大家刻意去讓睡眠減少，但是你的睡眠也不可以太多，也不要懶散，最重要就是要有積極學佛、求真求證、求解脫的心態，而不是說懶懶散散。懶懶散散才是真正「睡眠蓋」最大的障礙。

「睡眠蓋」最主要是無精打采，沒有修行的動力，不知道修行的重要、懶懶散散。如果你正常的睡眠，人家這樣已經夠了，正常的睡眠時段，當你睡了之後，還是在昏昏沉沉，還是在懶散，這個就要對治。如果你刻意的要去減少睡眠量，然後在打坐的時候，才在那裡跟昏沉對治，不是很好的方法。

十個結後面有一個「掉」，「掉舉」就是「掉悔」，意即一個人吊兒啞當，很不穩重、心無定著，常常這樣浮動、衝動，「掉舉」就是一種吊兒啞當，不穩重、衝動的情況，因為他做事常常是衝動的在做，於是會做錯很多事。然後當他對做錯事情之後，又常常在那裡後悔、拉扯，叫做一種「掉悔」，也就是他在做

事的當下、欠缺智慧，都是一種衝動，然後又在那裡後悔，又是一種生命在拉拉扯扯消耗。

（第二節）自己看一下就可以，等於說是前面一種解釋。

（第三節）「若心微劣猶豫者，爾時應修何等覺分？何等為非修時？若復掉心者、掉心猶豫者，爾時復修何等覺分？何等為非時？」「諸比丘！若爾時其心微劣，其心猶豫者，不應修猗覺分、定覺分、捨覺分。所以者何？微劣心生、微劣猶豫，以此諸法增其微劣故。譬如小火，欲令其燃，（卻）增以焦炭（灰）。云何，比丘！非為增炭（灰）令火滅耶？」這裡面有三個括號的字，是我把它加上去的，因為這樣經文才容易瞭解它的意思，不然不容易瞭解它的原意，有時候還會錯解。

這裡經文的意思就是說，如果一個人心情低潮，或是說他對修行不清楚，道心都還很薄弱，像這樣「其心猶豫者」，這時候「不應修猗覺分（輕安）、定覺分、捨覺分」它算是一種冷藥，因為當事人展現出「冷症」，對修行還不熱心，心靈、道心還比較弱小的情況，這時候不是要修「定覺分、捨覺分」的，如果是冷症、然後用冷藥，這樣就是用錯藥。

「所以者何？微劣心生、微劣猶豫」一個人的道心很弱、心情低潮，沒有動力、心智還很弱，「以此諸法會增其微劣故。譬如小火，欲令其燃，（卻）增以焦炭（灰）」像說他本來的心，對於修行就只是有一盞小小的火，內心裡面道心的火，求道之心的火苗，它只是一個小火，這時候本來應該是讓他的火要越來越大，應該要增加他的善法欲，增加他修行的動力，這樣才對啊！但是你今天的方法，卻是反而用一些冷藥下去，就好像說火小小的，卻覆蓋很多的炭灰。台灣話說是炭灰，所謂「焦炭」，如果沒有補充「灰」字，大家以為是增木炭進去，事實上這裡講的是炭灰，這時候卻反而覆蓋焦炭灰進去，而讓那些小火很快的熄滅掉。他本來是冷症，你卻用潑冷水的一種冷藥下去，這樣反而會更退失道心，就是沒有對症下藥。

「如是，比丘！微劣猶豫，若修猗覺分、定覺分、捨覺分者，此則非時」這樣就會用錯藥，像這一種情況，因為他的心智比較弱，他的道心比較弱，這時候就要多一些鼓勵，所謂正確的方法，它後面才講，前面這裡講的就是錯誤的。如果一個人「若掉心起，若掉心猶豫，爾時不應修擇法覺分、精進覺分、喜覺分」這裡的「掉心」，類似一種喜歡爭強好勝、見諍不斷，這時候如果修「擇法覺分」，因為他這個人「掉心起」，包括說我慢很強，「不應修擇法覺分、精進覺分、喜覺分」，因為這樣越修，越容易落入「自我」意識的作祟裡面，反而會增長他的一些我慢。就像一個人本來就很喜歡展現自我、我慢越大，這時候你跟他講一些增加自我意識方面的，認為說我越懂越多、我越裝越多，結果他的學佛就容易增加「我慢」。

「掉心起，掉心猶豫，以此諸法能令其增。譬如熾火，欲令其滅」他本來就我慢熾盛，本來火就很旺，你又「（卻）足其乾薪」，「卻」也是我補充進去的，因為它前後上下有相反的意思，你卻用錯藥，反而增加一些「乾薪」下去，一些乾的木材下去，這樣豈不是令那些火更加旺盛嗎？！這就是說熱症，你又用熱藥，這樣就是用錯藥。

所以，前面是錯誤的治療方法，後面是講正確的方法。「如是掉心生、掉心猶豫，修擇法覺分、精進覺分、喜覺分，增其掉心。諸比丘！若微劣心生、微劣猶豫」一個人的心情低潮，修行沒有動力，或是說修行沒有進展、道心比較弱，包括修行沒有進展、不容易突破這些都是。浸泡一段時間，還沒辦法成長、沒辦法突破，道心已經漸漸弱下來，這時候「爾時應修擇法覺分、精進覺分、喜覺分」鼓勵他多加強法義的聞思，然後讓他法喜充滿。像一個人精進用功，到一段期間之後，覺得沒辦法突破，沒辦法再繼續，結果修行的動力已經漸漸退失道心，這時候我們就是要鼓勵他，要好好的再回到聞思方面、多下工夫；聞思上面有問題，才會沒辦法突破。

「所以者何？微劣心生，微劣猶豫，以此諸法示教照喜」讓他深入聞思的理解，這樣他就「譬如小火、欲令其燃，足其乾薪。云何，此火寧熾然不？」因為他內心裡面的火苗很小，現在是要讓他旺起來、大起來，於是這時候我們增添一些乾的木材，這樣的火就會漸漸燃燒起來，遇到個冷症，我們要用熱藥，這樣才能夠把他鼓勵起來。這一節是在實修方面，整個修行過程裡面的一個重要對治，這是一種對治調整，因為眾生常常是在過與不及之間，這裡面都是要告訴我們：怎麼樣去調整？當太過的時候，要用什麼適當的方法來調整？重要的就是你要調整回到中道。如果火太小，要讓它旺一點；如果火太旺，要讓它小一點。

「佛告比丘：『如是微劣心生、微劣猶豫，當於爾時修擇法覺分、精進覺分、喜覺分，示教照喜。若掉心生、掉心猶豫，修猗覺分、定覺分、捨覺分』」一個人的腦內已經裝滿很多的知見，然後一直在知見裡面，展現他的我是、我能、我慢，這時候應該要鼓勵他落實回來內斂、反觀、修行，所講的很多高談闊論，要問你有沒有落實在日常生活中來檢驗呢？有沒有一步一腳印的做呢？這是要鼓勵他能夠好好落實在日常生活中實修、要內斂，不要總是去跟人家比高、比大、比小，還是要回來看自己。「猗覺分、定覺分、捨覺分」有一種冷卻的作用。

「所以者何？掉心生、掉心猶豫，此等諸法，能令內心住一心攝持。譬如燃火，欲令其滅，足其焦炭（灰），足其焦炭（灰）」也就是說火很旺盛，現在要讓那個火，比較不要那麼旺盛，於是增添一些炭灰進去，那個火就會漸漸熄下來。「此等諸法，內住一心，攝持念覺分者，一切兼助」。「七覺支」裡面，有分做三種冷藥、三種熱藥，而其中的「念覺支」，它是不分冷熱藥、全部都要有。

【法義分享】七覺支就是實修之際，要對症治療的藥。記得一個原則：「冷症要用熱藥，熱症要用冷藥」。這是把中醫用藥方面的搬上來，讓大家一個參考，

就容易瞭解到這一經所講的重點，如果用錯藥，則病症會增加。「熱藥」是指「擇法、精進、喜覺支」，有促進的作用。「冷藥」是指「輕安、定、捨覺分」，有冷卻的作用。而「冷症」是指其心微劣、其心猶豫，鬆散、沒有修行動力，或是說包括一個人太過內斂、悲觀的情況，他是需要多鼓勵的。「冷症」包括說內斂、悲觀……都是，或是他以前在聽聞佛法之後，本身沒有正確的知見，然後負面的取向，認為學佛好像消極悲觀、負面取向，都要把他導回到建立正知正見上。

「熱症」是指其心掉舉，其心高亢、繃緊、嬌慢，或是很喜歡挑剔別人、向外看，喜歡跟人家比高、比大、比小，那些是屬於「熱症」，像這一種我們要鼓勵他內斂、鼓勵他反觀。要能對症下藥並不容易，除非（一）久病成良醫，透過很多、很長、很久的修行之後，累積了幾十年的經驗，然後終於比較能夠調整。（二）遇到良醫，有善知識的協助。所以，在修行過程中，如果我們越能夠虛心學習，面對自己的不懂，面對自己的不知，能夠虛心學習，可以減少很多不必要的摸索。

（第四節）是善用七覺支裡面，滿重要的一節，經文裡面有幾個字眼，我們要了解一下。什麼叫做「食」與「不食」？「食」就是吃東西，當你有吃東西，就會補充它的營養，可以助長他。因為你吃，會有營養補充，他就會助長。「不食」就是不去補充營養，就不會去助長他的成長。

所謂「五蓋」，它是屬於惡法，應該是要食、還是不食？如果你吃了，「五蓋」它會增長，要看到「五蓋」是在怎麼樣的情況下，它才會增長？再來又要去看看到怎麼樣才能夠讓「五蓋」不增長、不食？這一經講的就是怎麼樣才能讓「五蓋」不食？也就是說讓它營養減少，然後讓它漸漸地萎縮，因為這是要讓它減少的。

「七覺支」，它是屬於善法，要讓它增長。所以，原來經文是有包括說七覺支的不食，我們經文摘錄出來，這一段是把它省掉，就直接說怎麼樣讓七覺支能夠增長？了解這個原則，看經文就可以掌握。

「譬如身依食而立，非不食」就像我們的身體，你要活著、你要健康，必須要仰賴食物；你有吃食物、你有營養的補充，身體就可以繼續的活動，繼續的存在健壯。「如是五蓋依於食而立，非不食」「五蓋」的存在，是有它助長的因緣，就是「依於食」，有讓它助長的因緣存在。再來後面這裡就有一蓋、一蓋的解釋。「貪欲蓋以何為食呢？」「貪欲蓋」它會增加，是吃了哪些食物呢？「謂觸相，於彼不正思惟，未起貪欲令起，已起貪欲能令增廣，是名欲愛蓋之食」「貪欲蓋」的增加，是因為你有太多的觸。事實上，你的六根一直在向外接觸，一直在攀緣。你到處去攀緣，表面上好像說我的人際關係很好，其實你是抓很多的因緣，抓很多外面的境界，你一直在觸、一直在觸，不知足……，你的「貪欲蓋」就會越增強、越增長。所以，「貪欲蓋」的食物，會讓「貪」增強、增長的，就是因為你的觸太多，你的六根到處去攀緣，遇到可意境就不斷的去抓。

「何等為瞋恚蓋食？」「瞋恚蓋」增長的原因是什麼呢？「調障礙相」遇到障礙相，一樣跟六根的向外接觸有關係，如果向外一直接觸，當你觸到可意境、順境，就會增長你的「貪欲蓋」；如果你觸到障礙、不喜愛的境界，觸到逆境，這樣就會起瞋心。所以，瞋心的生起，是因為「六根」去觸到你不要的境界，叫做「瞋恚蓋」，是來自於「障礙相」。事實上，是因為心量狹小，然後遇到不可意境，這樣你就會起瞋。更深入來講，是你內心裡面有很多的框框，而且你內心裡面很多的二元對立。所以，貪欲蓋的增長，瞋恚蓋的增長，跟你內心裡面的框框、二元對立，都有關係啊！二元對立的世界就是這樣，這是你的框框，二元對立是這樣，有很多你的要，有很多你的不要。如果觸到你的不要，觸到你不要的境界，你就會起瞋啊！觸到你不要的境界，你就會貪啊！所以，是「貪欲蓋」與「瞋恚蓋」的食物。

「睡眠蓋」增長，有哪些原因呢？因為「微弱、不樂、欠呿、多食、懈怠」就是說一個人懶懶散散，對修行可有可無，沒有把修行放在第一順位，無精打采！不知道人生的目標在哪裡？都會讓一個人增加「睡眠蓋」，

所謂「掉悔蓋」有四種，從另一個角度講就是他衝動，還有一個意思就是閒不下來、靜不下來，「掉悔蓋」在我們後面課程講述「最後的五大關卡」，也有再詮釋。一個人「掉悔蓋」增長的原因有哪些呢？因為「親屬覺、人眾覺、天覺、本所經娛樂覺。自憶念、他人令憶念而生覺」。

什麼叫做「親屬覺」呢？親疏觀念很強，很在乎親戚朋友，對親戚朋友、親屬的抓取很強，叫「親屬覺」，有很多的放不下。如果你有很多的放不下，放不下你的家人……，當你來禪修的時候，身是在禪堂內，心卻是在家裡，就是屬於「親屬覺」，會增加你的拉扯、掉悔。

所謂「人眾覺」，就是都很在乎別人的眼光，整個心總是在想別人不曉得怎麼看？別人怎麼樣啦！都是活在別人的眼光中，像這樣沒辦法有魄力承擔。修行，尤其要禪修的時候，你是要斬斷前後、活在當下，因此這些都要能夠放下。

所謂「天覺」，就是類似說一個人幻覺，包括異能那些都是，有人會跟我講他會講天語、也會寫天文，等於說他看不懂，他也不知道為什麼會寫那些文字，問題就是說你會講那些天語、會寫這些天文，你的苦有減少嗎？你的煩惱有止息嗎？如果沒有，這些只是幫助你的，助長你的一些「掉悔」，這樣而已。所以，重要的還是能夠針對你的煩惱，針對苦的止息，有所益助才有用。

什麼叫做「本所經娛樂覺」呢？就是一個人對過去所喜愛的經典，一直抓著不放。「本所經」就是本來過去所述止喜愛的經典，一直抓著不放，然後要跟你講「歸零」，要重新來過，然後你卻一直放不下，於是沒辦法「歸零」，沒辦法以柔軟的心來聆聽，沒辦法活在當下，包括說要修行也是一樣，一直把過去的法門抓著不放，跟你講說要「歸零」，一個新的開始——「歸零」，才能夠見到法。

對於過去一直抓著不放，沒辦法相應、沒辦法契入，這樣就沒辦法相應、沒辦法契入，因此也會增加你的掉悔、拉扯。所以，只要你真正能夠具足聞思的這些基礎，在禪修的時候真的能夠歸零，按照我們所跟你講的這些方法，一個階段、一個階段，紮紮實實的去做，你幾天下來，會有很明顯的突破。包括說「本所經娛樂覺」，都會讓你一直執著不放，會增加你的掉悔。

「自憶念、他人令憶念而生覺」就是喜歡幻想、想像。

「何等為疑蓋食？」哪些會令一個人的「疑蓋」增加呢？這裡的經文也滿有意思，但是你從經文上面，不太能夠看出它的深義。「疑蓋食」就是有三世的觀念，它會增加你的「疑蓋」之意思。「謂過去世、未來世、現在世。於過去世猶豫、於未來世猶豫、現在世猶豫」是什麼意思？沒有活在當下。還有另外一個意思，「於對過去世猶豫、未來世猶豫、現在世猶豫」「疑蓋食」會增加，沒有活在當下。當然，裡面大家能不能再講出一個重要的恐懼？一直在業力與宿命論裡面打滾，被很多的業力觀念所束縛，放不下過去，放不下未來，放不下過去，一個心又一直盼望著未來。對現在呢？又是疑東疑西的，跟你講說法就是在眼前、在當下，你不信！

然後跟你講說好好跟著佛陀走過的解脫道去走，此生此世解脫就都有可能，但他不信啊！認為「過去世應該怎麼樣啊！我應該怎麼樣啊！這要修幾大祇劫這樣啊！我怎麼有可能成佛呢？！我怎麼可能會有成就呢？……」都是被過去、未來，這樣所束縛住，被很多的宿命論、業力所牽絆住，叫做「疑結」，你對自己沒有信心，對善知識沒有信心，都是一種「疑結」，於是修行就沒有大魄力，揹著很多的業力、很多的宿命，揹著很重、很重的石頭在走路，你什麼時候才能夠解脫自在呢？你要不要放？真的就是要有魄力，活在當下，過去的整個總和成果，已經是呈現在你當下的眼前，未來不管是什麼樣的果出現，我都全然去接受，不能有這樣的魄力？

你未來要得到怎麼樣的果，現在你能夠掌握就是現在，你就好好把握當下，一分耕耘、一分收穫，你能夠把握的就是當下。至於說將來會有怎麼樣的果出現，我全然的去接受、去面對、不逃避。所以，修行要有魄力，尤其是在禪修的時候，更是要有大丈夫相，更是要有這種氣魄，斬斷前後、活在當下。還有這裏的「疑蓋食」，這裡的「疑」，再來分解一下，什麼叫做病態的「疑」？什麼叫做正常健康的「疑」？剛才所講的，是屬於病態的疑、疑心病，對人的不信任，對自己的懷疑，對自己沒信心，都是自己在絆住自己，這是屬於一種病態疑。

什麼叫做「健康的疑」呢？就是你要去存疑求證，就是佛教所講「不疑不悟、小疑小悟、大疑大悟」的那個疑，不要混為一談，因為這個「疑」裡面，是一種求真求證，它是一種求真。不了解的，我要好好的存疑求證，虛心的去求證，都是屬於健康、非常好的疑。如果你沒有這種存疑求證的精神，所謂「不疑不悟」，你要大疑才大悟，要有這一種求真求證的精神，這是健康、也是我們所要的，但

是前面的疑心病——對人的不信任、對自己的不信任、對自己也沒信心，然後認為「可能嗎？能夠嗎？成佛不要想啦！我這種素質怎麼有可能？……」如果你這樣束縛住自己，誰能夠幫你解開這些繩套？解繩還是要繫繩人。

所以，什麼是病態的疑？什麼是健康的疑？我們要充分了解。如果你不了解，你要保留。所謂保留，不是去否定或是盲目相信；當你保留之後，你是要去求真求證。因此，我們存疑，要去求證，要去求真。像佛陀所講的無常法印，你最初開始聽，你是沒辦法證實，包括「無我法印」也是一樣，你最初聽、你沒辦法證實的，但是你可以去求真求證。所以，不要以為聽到之後，就以為說「我已經懂『無常』，我已經懂『無我』了！」你懂了，跟實際證悟到、做到，還有很大的距離。「存疑、求證」是一個健康的心態，這是幫助我們大疑大悟。

前面是講出會讓「五蓋」增長的原因，也就是講一些惡緣。後面這幾行，講的就是怎麼樣讓「五蓋」減少的原因？怎麼樣去增加一些善緣？

所謂的「不食」方面，「何等為貪欲蓋不食呢？調不淨觀」怎麼樣才能夠讓你的「貪欲蓋」減少呢？「調不淨觀」「貪欲」就是因為看到「味」，因為你只是看到「味」。然後你要讓「貪欲蓋」不增加，你要去看什麼？就是要去看「患」，能夠去看它的「患」，那麼可以沖掉那些「味」，你的貪欲就會減少，就是這裡所講的「不淨觀」。

「何等為瞋恚蓋不食呢？調彼慈心思惟」如果一個人對某人生起瞋心，所謂「瞋心」，事實上是你的內心世界裡面又打結。當你在瞋恨別人，你在生氣別人，是你的內心世界在打結，怎樣把你的這些結打開呢？能不能慈心、慈悲，多做一些慈悲觀，慈悲迴向世間呢？慈悲觀、慈悲心，可以把你內心的瞋恨心沖掉、讓它消失。從另一個角度講，瞋心是因為一直在看眾生的「患」，看眾生的不可意、不合你意的地方，能不能去轉換一個角度去看它的「味」呢？這也是一個對治的方法。

比如說你先生昨天責備你，然後你一直很在意，一直很放不下，於是從昨天到現在，你都一直在想他壞的這方面，「太可惡了！……」一直看他的「患」、負面，於是瞋心就會增加。這時候能不能扭轉過來、多看他好的這一面？這樣內心裡面瞋恨的結，會消失掉、會中和掉。當然，「離境」也是一種對治，當你遇到境界，你起貪、起瞋，沒辦法消化境界的時候，暫時的「離」，也是一種對治的方法。但是，所謂「離」，你是不是能夠真的去消化？離，它是有一個空間出來，能夠有助於事情的轉圜、改變，這是不錯的，但是你內心裡面，能不能真正消化，要看你後來的情況。

「云何為睡眠蓋不食呢？」比如一個人打坐容易昏沉，「彼明照思惟」這時候禪堂就不要太暗、要通風，也是「明照思惟」的意思，或是在打坐的時候，然

後昏沉、懶散，「正念明覺」也都是，或是光明想、日輪觀，也都是有助於對治睡眠蓋、昏沉蓋方面。

「何等為掉悔蓋不食呢？」「掉悔蓋」就是一個人的衝動，容易衝動等於說不穩重，像這一種情況，「彼寂止思惟」要多冷靜思惟，重要的就是要有禪定，要多修一些禪定。如果平常個性、做事，比較浮躁、比較衝動，像這方面多修一些禪定，有助於讓你的身、口、意，能夠緩衝下來，能夠緩慢下來，就是讓你的「掉悔蓋」減少。

「何等為疑蓋不食？彼緣起法思惟」內心的疑蓋、疑結，唯有透過你本身的聞思修證。緣起法只是一個代表，也就是說對整個法義方面，你要多深入去聞思修證，這樣才不會被眾生所催眠，被眾生牽著鼻子走，你內心裡面的疑結才會真的破除，就是「疑蓋不食」。

像這些，我們一個一個講述，因為都是實際上面，包括在禪修，以及大家平常在歷緣對境的時候，都是要應用。看起來好像沒什麼，但是這都是很重要的對治，修行上就是要去調整，現在當下生起的是什麼樣的蓋，怎麼樣去讓惡緣減少、善緣增加，欠缺的「七覺支」有哪些？你要讓它增長，都是很實用的。

怎麼才能夠讓「七覺支」增長的善緣？補充一些「七覺支」裡面的營養劑，助長它的成長，叫做「念覺分食」，「調四念處思惟已，未生念覺分令起，已生念覺分轉生令增廣」正念明覺方面，透過四念處的修行，行、住、坐、臥，不斷去開發你的覺性，讓你的覺性從點、線、面，全面的活躍起來。從原來很粗糙的心，慢慢進入微細的心；從原來很浮動不安的心，慢慢進入寧靜明覺的心。因此，「四念處」是有助於開發我們的明覺，讓我們覺醒過來。

「何等為擇法覺分呢？有擇善法，有擇不善法」你要透過不斷的聞思，事實上「擇法」是一種聞思，當你聞思越具足、越正確，就像醫學理論懂得越多，然後實際在用的時候，就能夠用得上來，叫做「擇法覺分」，包括你要去分辨什麼叫做「解脫道」？什麼叫做「世間法」？什麼叫做「出世間法」？能夠區分何謂「究竟法」？什麼叫做「方便法」？否則你落入在「方便法」裡面，也不知道。因此「擇法覺分」滿重要的。再者，你要深入聞思、體悟，有正確的覺，才會有正確的行，都是屬於「擇法覺分」。當你有具足聞思基礎，需要怎麼樣對治的時候，就能夠選擇適當的對治方法，因此「擇法覺分」很重要。

什麼叫做「精進覺分」呢？「彼四正勤思惟」。「精進覺分」就是一個人精進，精進的具體展現就是「四正勤」的應用。「四正勤」展現出來的，就是一種魄力，該斷的就要斷，善法欠缺的、就要讓它生起。所以，精進的具體展現，就是「四正勤」的應用。

所謂「喜覺支」，它的食就是「有喜，有喜處」，我們凡事儘量往好的方面想，如果我們容易去挑別人的毛病，儘量要往他好的方面去想。其次就是以喜心面對一切境界，包括說修行要有魄力，要有歸零的力道。當你「歸零」之後，不管面對什麼樣的境界，能不能都以歡喜心去接受、去面對？這個很重要。以喜心去面對一切境界，有慈悲心當然是更好，所謂慈悲喜、慈悲喜捨。「喜覺分」就是有時候當我們有所礙著時，我們能夠轉向自在，包括法喜、禪悅能夠跟眾生分享，也是一種法喜的分享，也會跟別人沾染、共享你的「喜覺分」。

「何等為猗覺分？」所謂「猗覺分」，「身猗息」就是身段要柔軟，「心猗喜」就是心安詳、心柔軟，平常就要有這些柔軟的心。

「何等為定覺分？」就是四禪八定，「修習禪定」算是很重要的章節，下一堂課我們就會講述。

所謂「捨覺分」，「何等為捨覺分食？有三界。何等為三呢？」你要捨掉這三界，「調斷界、無欲界、滅界，彼思惟」你要放下，所謂「三界」就是欲界，色界、無色界。你要能夠放得下這「三界」——斷界、無欲界、滅界，叫做「捨覺分」。你要能夠放下這三界，但是講到更深的，就是你能夠捨下三界，再來你也能夠捨下「怕入三界」，意即你要能夠「超三界」，也要捨下「怕入三界」，就是要能出、也能入，到後來是沒有出、沒有入。你能夠入涅槃，也不執著涅槃，才是真正的捨。如果當你體證之後，然後執著涅槃，執著在「空」的世界，於是一出那個定，一出那個世界，就覺得很煩惱、很苦惱，就是說不敢入紅塵，去跟眾生結法緣，也不是真正的捨。所以，捨方面，它是能夠捨下三界，也能夠捨下「不入三界」，你都要能夠捨。

【法義分享】「食」就是指添加營養劑，以助其生長。「五蓋」有它增長的助緣，也有讓五蓋萎縮的助緣。七覺支也是如此。為了安全又快速的到達究竟解脫彼岸，當然一方面減少逆緣、減少障礙；一方面增加善緣、加強助力。所以「惡緣——五蓋」要設法讓它萎縮、消失，就是前面所講的不食、不吃。而「善緣——七覺支」要設法讓它增長、茁壯。所以，七覺支方面，是在修行整個過程上面，都是很實用的，尤其是「四念處」的修法，與「七覺支」配合起來，你要開悟證果，很快！

（第五節）「不善聚者，調五蓋故」也就是不善法，「善積聚者，調七覺分」我們儘量不要去抓、不讓它增長的，就是五蓋；要讓它越增長、越多越好的，就是「七覺分」。

（第六節）「修習七覺分已，多修習已，得四種果、四種福利」也就是初果到四果，「四念處」跟「七覺分」的配合，就是要證果的階段，不要小看這些，包括你在日常生活歷緣對境裡面，所謂「善用七覺分」都是很重要，因為都是一種調整成長的過程。

我們一般人類，常常都站在自己的角度，然後來審判其他的眾生。審判之後，人類就把自己標榜為萬物之靈，我們很容易犯這種毛病，在二元對立的世界裡面一比較，就要把別人比出是小的、別人是低的，我們是高的、別人是劣根，我是頓根、我是利根，於是在「自我」的比較裡面，都是一直要把別人比下去，然後顯現出自己的重要。

我們這樣一路上課下來，慢慢跟大家介紹：要從整個法界、大自然方面去見到法，有的宗教師、法師，就會認為修行跟大自然無關，修行就只有在我們個人身心五蘊上面下工夫，不錯！我們也尊重這樣的一個說法，因為這些我也經歷過，我以前也都是在個人五蘊身心方面下工夫，但是到後來發現沒有跳脫出來，如果光是在五蘊身心方面，你看不到活生生的法，而且很多的我慢很難破除。我們現在來把人類與一棵樹來做比較，我們平常認為動物的靈性比植物高，人類又是動物中的萬物之靈、智慧最高。我們現在以整個層面來講，看看一棵樹跟人類對整個大自然的影響、貢獻，到底有什麼樣不同？樹對大自然的貢獻，怎麼樣？講具體一點，它能夠供給氧氣，能夠行光合作用。「光合作用」當然包括淨化世間的空氣，還有它又能產生果實，養育眾生、讓眾生食用，又能夠防止土石流，做水土的保持，能夠讓眾生乘涼，也能夠美化環境。在治病方面，又可以當很多的原料……。所以，這棵樹對地球來講，是正面的，然後它是生產者；對眾生來講，它又是個正面的；對整個環境來講，它又是一個保護者。

我們來檢討人類對大自然、大地來講，扮演什麼樣的角色？消費者、消耗者、破壞者。人類用什麼回饋大自然？把這身體捐給大自然？但是你不是心甘情願的捐，很多眾生是心不甘情不願的捐。所以，我們平常回饋大自然什麼？有時候我們要靜下來，反省我們自己：很多的我是、我能、我慢，認為自己很有聰明才智、才高八斗，我智慧高、學問高，但是我們的所作所為，都是以什麼為出發點？都是以「我」為中心，還有為「我所」，都是以「我」為中心，為「我所」、「我」付出很多的努力，很多沾沾自喜的成就，往往都是從「我」來考量，為「我」個人的成就，為「我」的家庭更好，為「我」的小孩能夠更好啊！為「我」的公司更好，整個都是為「我」跟「我所」在努力、在奮鬥。

而我們所用的，都是不斷在消耗大自然的資源，進入到大自然裡面，常常是扮演著破壞者的角色，人類走到哪裡，大自然就遭到蹂躪、遭到破壞。你要想想看，我們人類都是不斷取自於大自然的資源、能源，你才能夠活著，但是我們真正放下這些「我」、我所，我們真正回饋大自然的，有沒有想過說到現在為止，回饋大自然的是什麼？對地球，我們活到現在，真正受益、受到你回饋的是什麼？現在縮小在樹方面，至於陽光、大地、空氣、水……是很深，以後我們還會再講，現在我們用樹來跟人來比，你從小到現在，真正回饋大自然是什麼？二氧化碳不是你回饋的，那是你排出的廢物，植物並不是需要你的二氧化碳，才能夠活著呢！植物可以不需要人類而活著，人類卻需要植物。

從小到現在，你回饋給地球、大自然的是什麼？種過幾棵樹，是一種回饋，當然也不錯啦！但是我們可能種十棵樹，然後砍一百棵。真正回饋大自然的，不管你再才高八斗，死後當肥料，很多不是心甘情願的，心不甘、情不願。其實，我們真正回饋大自然的，只有大便、小便，是你的不要，但是本來你所排棄的、你最不喜歡的，你平常覺得最沒什麼的，但是整個大自然裡面，真正從你身上受益的，只有這個大、小便。所以，當人類以人本主義出發，把自己標榜很高、很重要，我們跟一棵大樹來比比，過去以前你不以為然的一棵樹，竟然它們對世間的存在貢獻，不輸於人類啊！如果你能夠去過濾、好好思惟，我慢的心就會很明顯的減少，慚愧心也會漸漸地生起。

以後當你看到一棵樹，看到一花、一草、一木，你會以感恩的心，你會以不同的心境、不同的眼光，來重新善待它們、面對它們，這裡你能夠慢慢去體會到，我慢才會明顯的降服，你的身心才會漸漸柔軟，你會珍惜一花、一草、一木，珍惜整個大自然，慢慢的你會溶入一體的世界，溶入一體的世界。不只是超越人我的對待而已，跟整個大自然，你會以平等心來善待它們，會跟整個大自然溶為一體。

【幻燈片】

今天的幻燈片分成兩個部分，一部分是實際屍體方面，來看我們身體的各器官，這一系列比較屬於生理深入的解析，上次是實際的屍體，這是生理的一種解析，等於說圖片方面來解析，但是它這個滿詳細的，這是前半的系列。我們還有一半的資料，要下個禮拜才播放，今天是播放前半。我們今天播放的後半，就是我們剛才講到人跟一棵樹、大自然的比較。

我們現在來看，這是生命之始——生命的開始，這是女子的整個生殖系統，陰道、子宮，還有卵巢、輸卵管，這是男性的精蟲，精蟲像小蝌蚪，精蟲本身就是一個生命體，它就是一個眾生，卵本身也是一個眾生，也是一個生命體。在它們沒有結合以前，一樣都各自有自己的生命，維持幾天、它們就會消失，新陳代謝這樣。如果當它們有因緣結合之後，一加一不是等於二的，綜合起來的生命體，就會重新誕生出來，這裡就是有排卵出來，這是卵巢，排卵出來之後，然後這個卵會自然進入輸卵管，然後精蟲呢？在陰道裡面之後，它會一直跑、跑，它要游很長的路程，就像一個人在大海要游四十二公里長的路程，游到這裡來，要跟排出來的卵結合，這樣就產生一個受精卵，然後開始經過一天一天之後，就開始從一分裂為二，然後再分裂為四，再來又八個，不斷的再增加。所以，它在這裡受精之後，然後它慢慢的向前移、向前移，移到這裡的時候，在子宮裡面，就在子宮著床。

這是一個受精卵，它不斷一直在分裂、分裂、變化，然後它來到這裡的時候，好樣有腳、樹根那樣釘住了，釘在這裡，叫著床。這是一個生命的開始，這是男性的，這是女性的，這是男性更深入的解析，這是睪丸方面，裡面就是製造精蟲

的地方，精蟲製造好之後，然後它會上來，這是屬於精囊，它會在這裡，再來是精子的構造。如果是射精的時候，它是從這裡跑出來，這裡是把精蟲更放大，這是整個精蟲的構造。所以，我們不要以為精蟲本身沒生命，它一樣都是地、水、火、風、空、識，所組合而成。精蟲本身還是一樣，有「識」的存在，展現在你的身、口、意中，它是你身體裡面的一部分。

精蟲裡面，它有分做前、中、後，真正的核心是在這裡，這是它的能源，就像一個火箭的能源，這是它整個尾巴、像一隻蝌蚪，前進是這樣擺動它的尾巴，然後靠這樣前進，它前面頂體部分，如果遇到受精卵，這一部分就是要破除受精卵那層膜，破除之後，這個核就會跟卵結合，會形成一個新的生命體。受精卵當受精，本來一個卵跟精蟲結合之後，然後它就開始分裂，從原來一個受精卵，然後分裂為兩個，就是受精一天半之後，它就開始分裂兩個，然後不斷的分裂，兩個變四個、四個變八個，它在分裂的過程，都是需要能源，母體本身就是會不斷的供應能源，於是就不斷的分裂，然後就這樣慢慢的出來、慢慢的成長，這是五週大的時候，這八週、十二週，然後慢慢的成長。

這是胎兒在子宮裡面的特寫鏡頭，這是整個母體的子宮，然後這是裡面的羊膜，胎兒就浸泡在羊水裡面，這是子宮裡面的胎盤、胎衣，胎兒就是透過母體子宮的營養，透過胎盤營養的集合，然後透過臍帶輸送到胎兒裡面，所謂「母子連心」、「母子連體」，這是生產的幾個過程步驟，這是臨生產的時候，一個婦女子宮的變化情況，這是沒有懷孕以前，這是懷孕幾週，這是越來越大，這是臨生產前的情況……，她整個體內的這些變化，這是正要生產的時候，這整個四個步驟這樣逐步的，必須要打開、胎兒才能夠出來。出來之後，就是助產士要做的工作，把臍帶切斷，胎兒也是一樣，每個人的肚臍都會紮一個小結，都是在出生的時候，就要把它切開，這就是出生的胎兒。

你看我們是這樣赤裸裸的來到世間，「空無所得」的來到世間，就是這樣很單純、很單純，但是在這成長、教育的過程之中，有正面的、也有負面的，很多的染污，也是這樣不斷加入。小孩子眼睛的明亮、單純，在大人的臉上，很難看到赤子之心，再來有的生命成長之後，我們看六根，六根——眼、耳、鼻、舌、身、意，這些六根，這是眼根，我們眼根的實際情況，在我們身體裡面解剖出來，看眼球的轉動，都是需要肌肉來牽、來拉，肌肉裡面都一定有神經的傳導，所以叫做意根。眼根，不是眼球本身就能夠轉動，它一定要有意根，以現在醫學名詞來講，就是一定要有眼神精的傳達，它才能夠轉動。如果眼神經遭受到破壞，縱然有這個眼球，眼睛還是沒辦法動、沒辦法看，「意根」能夠透過眼根方面產生作用，這是眼球的整個構造。

再來是耳朵，這是描繪出一個透視圖，我們耳朵裡面的實際構造跟位置是這樣，這是外耳，然後這裡有一個耳膜，進到這裡面，這是三半規管的位置，這裡是畫出實際透視裡面的位置，這是外耳道，這是耳膜、鼓膜，人家說耳膜破了，

就是這個受損，就像鼓的那一層鼓皮，如果那個破了，聲音就沒辦法正常傳導，透過這一層鼓膜，傳達聲音來這裡，叫三半規管。如果三半規管有問題、故障，我們會產生什麼樣的現象？平衡方面會有問題，走路沒辦法平衡。所以，三半規管都有三度空間的，它可以讓我們產生平衡，這是三半規管更清楚的一個寫實。三半規管，嚴格講，它應該是這三個都有保持垂直面。

再來是鼻子，這是我們鼻腔裡面，鼻腔裡面有很多嗅覺神經，這是屬於嗅覺神經，所以我們才知道什麼味道，都是要靠嗅覺神經，鼻子裡面有很多的絨毛。再來看舌頭，舌頭本身它不同的地方，負責不同味道的區別，苦味是在舌根，前面這是甜味，鹹的是在兩邊，酸的是在更裡面的兩邊，它是負責不同的，是舌頭中間這裡，這是味蕾，我們舌頭的構造就是這樣，一個一個味蕾，叫做舌乳頭，都是負責味道的感官器官，這是我們身體裡面實際的這些，這是實際屍體的解剖，我們一個一個器官的去看。去了解，這是屬於所謂眼、耳、鼻、舌、身、意的身，再來我們看肌肉，就是屬於身，身體的肌肉把它切半，這邊是正面的看肌肉，表皮皮膚層那些都已經去掉，就是看那個肌肉，這是正面，這邊是背面，這是正、反面，一起把它合併的，這是看各種肌肉。

我們身那個肌肉能夠動，能夠這樣屈身，組織都是很嚴密、嚴謹的，這是一個肌肉、肌肉素，組織都是很嚴謹的，再來就是看皮膚，我們平常都不覺得說它組織那麼精密，它把這整個皮膚這些，你看裡面的這些構造，包括一根毛，它都有相當精密的構造，也都不是你我在決定的，是整個自然法界的緣起，它會產生這麼奧妙的身體，所以日本他們也拍攝一部「驚異的小宇宙」，就是介紹人體方面的一套錄影帶。

前面是身方面，現在是意根方面，現在比較容易理解，就是我們的大腦，我們的中樞神經，就是我們的意根，意根就是我們裡面的腦，這是大腦、這是小腦，這裡下來就是脊髓，這一邊是把腦剖半，從這樣切開，然後看這兩邊，我們的大腦是有兩邊，就好像兩個半球，這樣組合而成的，兩邊各負責不同的左右手，右邊的大腦是負責我們的左手，左邊的大腦是負責我們右邊的，所以剛好是交叉的。這是我們腦，這是背面，背面脊髓下來，這是整個神經系統，整個神經系統遍佈全身，也等於是意根的傳達，就是這樣透過神經系統，我們從腦裡面的脊髓，就是整個神經系統，脊髓會有縫隙，神經就是這樣分枝，從這裡分出來，如果脊髓有受傷、有壓迫，或是有骨質增生，隙縫越小就會壓迫到神經，隙縫越小、它就會越小，就會壓迫到神經，這樣就會引起神經痛。

前面這是脊椎，後面這一張是再把脊椎解析，看裡面的構造，都是很精密的保護膜，就像電纜有外層、裡層，整個組織構造都是很精密，如果你不了解，不知道讚嘆啊！越了解就會看到：哇！驚異的小宇宙啊！這麼精密的構造，都不是我在決定、我所能夠決定，誰能夠決定它要這樣構造？整個緣起甚深啊！組織構造就是這麼的奧妙。一個神經傳導的過程，這是感覺神經末梢，這是運動神經末

梢，當它這裏有接觸到訊息之後，然後它會傳達回來，它又會感覺神經，就是在整個過程裡面，當它有接觸到、感覺到神經，它會有一個來回傳導，會傳達到神經中樞，都是屬於神經，然後它又會傳回、下指令去動作，就像說你被火燙到，或是被電觸到，你馬上會怎麼樣？你會收回，馬上那個動作出來，都是有經過神經的傳導，這樣它才能夠起動作，有的是意識方面，但是有的是它本身就自然反射。

如果觸到電的時候，你還在那裡判斷，我現在該不該離？用頭腦去想、去判斷，變成是一個自我再去判斷，已經太慢了！我們本身的身體觸到電的時候，它就很自然的，自主神經就會馬上起作用，一個是自主神經系統，一個是隨意肌，每個都有細胞的構造，包括肌肉、骨頭，還有那些血液，所有這些都是由細胞所組成，每個細胞是不一樣、大同小異，但是基本的細胞，整個裡面都是非常精密的，基本的構造、一個細胞這些，裡面帶有很多的染色體，生命基因的密碼，都是非常神秘、非常奧妙，很深的，人類所想要解開生命、基因密碼，你解開也只能解開部分，你沒辦法解開全部的。當你解開之後，還會再發現到，很多還是解不開的。剛才就是一個細胞果，就像前面這個細胞，它再把它做一個比喻，一個細胞就像一座城市，一個細胞裡面的各種功能，組織架構都有，也有政府中心，也有警察，它的交通管道，也有化工廠——生產原料的地方，也有發電廠……，都有。所以，不要看這一個小小的細胞，然後它裡面的構造，竟然是這麼樣的奧秘。

另外一個系列幻燈片，就是人跟一棵大樹的比較，大家就從實際去體會、去了解。當你真正好好去消化、好好去思維，很多的我是、我能、我慢，才會慢慢的消失，才會跟大自然和諧共處、才會尊重，不只尊重每一個人，包括動物、植物，你都會以平等心來尊重他們。所以，你看一棵大樹，它很多的功能，這棵樹能夠產生果實、回饋世間，讓眾生受用，能夠讓眾生來乘涼，又能夠產生氧氣，淨化世間的空氣。所以，有時候當我們我慢長養起來，要去比較。要去想想，我到底比一棵樹好到哪裡去？！我對這世間的貢獻，到底有比一棵樹大嗎？它們無條件、無所求的，製造空氣出來，就是迴向世間，並不是說你是什麼樣的人，我才給你空氣，它們是無所求的，然後來回饋世間。

一棵龍眼樹上面，結滿很多的果實，來讓眾生享用，這是在台南的孔廟拍攝的，這個樹都非常非常大，我們平常覺得動物的重要性都比植物們高，你看看它們在這裡存活了幾十年、甚至上百年，然後它們默默回饋世間，當我有因緣活著的時候，就把生命的意義發揮出來，淨化這個世間；一方面也給眾生有個乘涼的地方，就是這樣默默在回饋、默默在做，你看眾生在這裡乘涼、在這裡跳舞，有沒有去看到背後有很多大自然的因緣，在默默的支撐我們。如果我們能夠去看到背後整個大自然的因緣，你在這裡能夠活活潑潑的跳舞，你也會存著一種感恩的心，你會跟整個大自然和諧相處。

你看這些杉木林，它們也是一樣水土保持、淨化這世間，而且它們也是提供好的環境讓修行者來住、來禪修，我們是向大自然借一個地方，可以遮風避雨，可以修行，這樣就好。不會去大事鋪張，把整個地面都翻過來，真正的修行者一定是跟大自然結為一體。這些樹木，平常不認為我們重要，但是我們還是默默在貢獻，你有需要就來，你也可以在這裡經行，我無所求啊！你要看我也好，不看我也沒關係！你感恩我也好，不感恩我也無所謂啊！但是，如果你在這裡，能夠產生一種快樂、法喜，我跟著你分享你的法喜，大自然一樣會跟我們回饋互動，就是溶為一體，那些不是幻想，你真正珍惜大自然，你會跟他們和諧共存。

這是在墾丁旁邊的社頂自然公園拍攝的，我今天的處境，雖然已經這麼的拮据困難，但是我還是儘量在扮演水土保持的角色，只要我活著一天，我就全然的活，能夠幫這世間淨化，我就幫世間淨化。這個香蕉，平常看它們沒什麼，但是我們也是這樣，地、水、火、風因緣這樣，有形成這些之後，剛好又有這樣的適當因緣，我們就開花結果，開花結果就是迴向世間，迴向眾生，回饋眾生。所以，它們也一樣在呈現緣起性空，一樣呈現出來就是當它能夠活著的時候，它就全然的活，能夠回饋這世間，我就回饋。

當我們在吃這些以後，要吃香蕉、吃什麼水果，吃飯、飯菜的時候，我們每次吃這些，都是存著感恩的心，感恩這世間，包括動物、植物，它們都默默在為這世間，來盡一種回饋，大家各自扮演好自己的角色。植物也是地、水、火、風、空，這些組合而成，裡面一樣有「識」，植物功能要蘊化它的水進行光合作用，都是要有「識」，六道是把動物歸納有情、歸納動物這方面的，平常一般宗教，包括佛教都講六道裡面，把大自然這些都忽略掉，事實上它們也是超越六道方面，真正要體會這些，你要體會無上甚深微妙法，你要看到大自然的法。

我們當下有因、有緣，然後我們就好好的開花、好好的活著，有因有緣具足的時候，我們就結出絲瓜來回饋世間，它們都是生產者，它們是在淨化空氣，它們在回饋世間，當我看到這些的時候，我跟它們就是溶為一體，感恩啊！謝謝啊！當我有有慢，如果有我慢，我就覺得比它們還不如。你看這一棵樹，我雖然是一棵小小的樹，但是我卻是長一些果實，因緣具足的時候，一些地、水、火、風，緣起嘛！因緣具足的時候，我就長出一些果實出來，讓眾生來享用，來回饋世間。事實上，如果你會看，一花、一草、一木，它們都在跟我們講經說法，何謂「一花一世界，一葉一如來」？我們要看越來越深入，最不起眼的地方，都在宣說「無上甚深微妙法」。

你看蓮花，當我開花的時候，也可以讓你欣賞；當我結果的時候，也可以讓你吃，而且蓮花本身全部都有功用。除了可以欣賞、可以看以外，再來它的葉子也都有作用，葉子可以泡茶，還可以包粽子，還有也可以用來蒸飯。荷葉也是一種中藥，它整個都沒有浪費，可以讓你欣賞、可以讓你吃，而且包括那個莖、蓮藕，全部都是在供養眾生，所以蓮花從上到下，包括它在成長的過程，都在散佈

著法喜，散佈著芬芳，來回饋這個世間。蓮花可以欣賞，蓮蓬一樣結出果實讓眾生吃，下面這裡有蓮藕，又可以回饋眾生。

一棵蓮花整個都是在回饋世間，問問我們自己：從小到現在各種的，都是在展現我是、我能，這些種種裡面，都是為「我」、「我所」在努力，真是慚愧啊！對於斷除我慢就很快，慢慢會體證到無我。

這個叫做香水蓮，是睡蓮的一種，是比較新的品種，花型比較大朵，我一樣啊！在淨化世間的空氣，散播歡笑、散播祥和、散播寧靜、讓這世間也是一樣，美化大自然，美化法界，莊嚴法界。蓮花也是一樣在莊嚴法界，也在告訴我們都是緣起，各種因緣具足，我們就產生啊！當下該開花的時候，就全然的開花、回饋這世間。

這是茉莉花，我雖然是一朵小小的茉莉花，但是我不必去跟它比，我不必去比大比小，修行不是要跟別人比，是跟自己比，像前面的香水蓮，它也一樣會散出香味，蓮花本身就會散發出香味，滿清香的，我茉莉花不會去跟人家比，如果我去跟人家比大比小，糟糕！我跟前面比起來，我就不敢開啊！你會自卑啊！所以，我不去跟人家比大比小，當因緣展現，我現在是這樣的長相，我就全然的接受，我現在這樣的當下，然後全然的該開花的時候，就開花；能夠送出芬芳的時候，我就把芬芳迴向這個世間。

我們再看蜜蜂，蜜蜂看起來好像沒有什麼，但是蜜蜂對世間來講，牠也是一個生產者，牠本身可以產生蜂蜜，還有花粉、蜂王乳，當牠在採蜜的過程之中，牠也幫助世間這些植物傳播花粉，蜜蜂牠們怎麼樣呢？就好像說你滋長我色身，然後我幫你傳播這些花粉，牠們跟大自然是一種和諧共存、互蒙其利，一方面牠們又可以做一些產品出來，回饋讓眾生人類來用。你看牠們出來工作，然後腳上還帶著什麼？花粉，一方面牠們採蜜，一方面牠們也採花粉，就是在採花粉、採蜜的過程，又可以幫植物方面的，花粉的傳播，花粉就黏在牠的腿邊，沒有植物就不會有動物，植物可以不需要動物而存在，但是如果沒有植物就不會有動物，你能夠慢慢去體會這些，人類那一種優越感、萬物之靈，自我膨脹方面，就會漸漸的消下來。然後你跟眾生處在完全平等的立場來善待一切，我們能在這裡活著，吸收大自然的空氣，也是一樣，地、水、陽光……大自然這些，我們默默在這裡工作，我們默默在產生這些氧，來回饋世間。

如果人類沒有去看到大自然跟我們密切的關係，我們很多往往都是忘恩負義的，能夠去看到整個這些，我們修行才不會產生我慢。我們慢慢要去看到，人類要跟整個大自然和諧共存，在這個角色之中，我們有時候要靜下來，跟旁邊一棵大樹來比，大樹它是個生產者，是個淨化者，我們人類呢？到處就是在破壞大自然，走到哪裡就破壞大自然，為欲貪、自己的欲貪。事實上，如果大家慢慢地把原始佛法這些，能夠慢慢去消化、去體會，你會跟整個大自然和諧共存，會感恩的。你到哪裡，真的會跟大自然和平共存，我們慢慢去體會，我們跟一棵樹來比，

真的有助於我們我慢的減少，還有助於我們重新以完全脫胎換骨的心境，來看這個世間，然後我們的我慢會減少，再來慚愧的心會增加，感恩的心會增加，我們也會逐漸地去愛護、保護大自然，這是我們大家的。[回目錄](#)

第廿七章 修習禪定（四禪八定）

（第一節）「離欲、惡、不善法」你要離開欲界、離開惡（諸惡業）、不善法，才能夠專精修習禪定，進入有覺有觀的禪修。因為「離」，能夠生喜、樂，所謂「離」就是離開欲界，然後專心修禪定，自然會有喜樂出來，這樣就能夠具足初禪，就是初禪五支的尋、伺、喜、樂、一心。再來，二禪的境界是「離有覺有觀」離開有覺有觀，現代禪定的翻譯就是有尋有伺。離開有覺有觀，也就是離開有尋有伺，然後「內淨一心」，進入「無覺無觀」，事實上就是無尋無伺，這樣會產生定，會有定力，你會生出喜樂，這是具足第二禪。

再來「離喜」，就是離開「喜禪支」，「捨心住，正念正智，身心受樂，聖說及捨」具足第三禪。「聖說及捨」就是進入一心，因此三禪的世界是樂與一心，具足第三禪。再來「離苦息樂，憂喜先斷」前面的「喜禪支」已經放下了，「不苦不樂，捨」，包括第三禪的「樂禪支」也放下了。再來就剩下「捨，淨念一心」，有的翻譯作「捨念清淨，一心」，就是具足第四禪。

【法義分享】，初禪到四禪是屬於「色界」，五定到八定是屬於「無色界」。加上「欲界」就是合稱三界。要離開欲界才能進入色界，離開色界才能進入無色界。能離開三界，又能入三界，這是解脫者於三界出入自在。「出三界」一詞，若用頭腦從文字去解讀，極易扭曲、極易誤解。

離開欲貪、諸惡不善法，才能專心禪修，就是前面經文所講的「離欲、惡、不善法」。「有覺有觀」就是「有尋有伺」，「尋」就是找一個可以把散亂的心穩定下來的目標，如同飄蕩的船，找一個可以把船穩定下來的柱子，「尋」就是一直在尋找一個穩當可靠的目標。而「伺」就是覺得這個目標、這個柱子穩當可靠，因此就固定在這個目標上，一心一意的用功。

所謂「尋、伺、喜、樂、一心」，我們講說要初禪、四禪八定，記得！第一個階段，你一定要熟練初禪，什麼叫做初禪？你要進入初禪，必須知道初禪需要具備哪些條件？當你初禪會了之後，後面的二禪、三禪、四禪，就可以很順理成章的這樣進去了，再來後面的五定到八定，就可以這樣逐次的進入了。

所謂「初禪五支」——尋、伺、喜、樂、一心，如果修行沒有具備初禪功夫，你很難深入的，你要「止觀雙運」很難、很難，我們現在不是用哲學，或是推理、

想像那些，你要實際去了解。這一次九月底的禪修，希望大家能夠逐步體悟到「未到地定」，再來進入初禪、二禪，你能夠有初禪的功夫，我們進入「止觀雙運」，就可以真的去如實觀、如實去體悟，現在這些都是修行上很重要的關鍵。尋、伺、喜、樂、一心，所謂「尋」，顧名思義就是有那一種找尋，是要去找尋到一個樁，就像船需要拋錨下去、能夠固定，如果它沒有在岸邊靠岸，就要停下來、穩定下來，它需要拋下錨下去，然後才能夠讓它穩定。如果在靠岸邊，需要尋找可以固定住的一個樁。

我們的心，像是一匹心猿意馬，到處一直在飄蕩，飄東飄西，過去、未來，在那裡幻想、在那裡想像，一顆心有如心猿意馬，像孫悟空一直翻跟斗，一直靜不下來。如果你的心靜不下來，沒辦法進入「止觀雙運」，沒辦法「如實觀」，你所體悟的無常、苦、無我，都是頭腦裡面的推理、想像、作意，還是在「自我」的世界裡面。你的心要能夠靜下來，才能夠進入如實觀，因此第一個步驟就是要找一個穩當的方法，一個信用可靠的目標，然後把你的心固定在上面，把你的心猿意馬鎖在上面。在禪修的過程，動作方面也是讓我們的心安定下來，包括「身念住」、動中禪方面的一種動，事實上都是讓我們的心能夠專注下來，或是出入息方法，你從鼻頭的這個點，還有到丹田，點、線、面，尤其最初的鼻頭這個點，跟丹田的這個點，都是很明顯的一種目標，就是尋、伺下的一個樁，固定的一個柱子，那個柱子讓你這個心猿意馬，能夠繫在呼吸上面，或是繫在動作上面，都可以！

如果你覺得這個目標不錯，能夠最省力，事實上要讓我們的心能夠靜下來，有八萬四千法門，你覺得什麼樣的法門最簡便、最簡單、又有效，這樣就好。如果有的人覺得說唸佛，比較能夠讓他的心安靜下來，透過唸佛也可以，但是要掌握到訣竅，以後有機會另外再深入講述。如果透過唸佛，有的人喜歡持咒，持咒也是一種「尋」的功夫，持咒、唸佛……各種法門，記得！包括說你的經行，動作這些明覺，出入息的觀察，「受」——各種感受的覺察，都是屬於「尋」的工夫。當你找到一個目標，覺得很不錯，這個方法很省力，你的心能夠很輕鬆的安住下來，就是進入「伺」的階段。

如果方法很費力，會越修越怎麼樣？容易緊張、而且會累。如果你覺得緊張、會累，就有必要重新再找尋，因為那個方法未必理想。越理想的方法，事實上是越單純、越簡單、越樸實，這樣越好。當你找尋到這個樁，然後覺得說：不錯、很省力！你的心能夠這樣很輕鬆的安住下來，就是進入「伺」的階段。「伺」就是找尋到一個覺得妥當的目標，安住在那上面繼續用功，意即已經有找尋到妥當的目標，繼續在上面用功。再來，當他已經找尋到妥當的目標，然後心能夠安住在那上面，就是「伺」，但是最初的時候一樣會拉拉扯扯，就好像說你這個心猿意馬，會常常的跑東跑西，於是你會覺得說：奇怪！我一坐下來，發現我的念頭、我的妄念、我的雜念，怎麼那麼多？！那都是很正常的，它有時候又會跑走，就沒有安住在當下。

當跑走之後，沒關係！又重新把它找回來，過去的就讓它過去，又重新找回來啊！就把那個心猿意馬再找回來。於是又再找尋、找尋、包括把那個心找回來，這個找回來都是要有明覺，好！再找回來，然後把它固定在一個目標上面，讓它能夠繼續安住下來。所以，一般修行不得力，往往一個方法有問題，再來就是整個過程不知道怎麼進入，再來是你用蠻力，好像在練功夫。如果你用蠻力，我們這個心猿意馬，它那個掙脫的抵抗力會越強，變成你在打坐之後，會浮躁、浮動、躁動，會浮躁不安，都是因為還沒有掌握到放鬆的訣竅。

所以，為什麼「喜禪支」後面不容易進去？如果你用蠻力，就沒辦法進入「喜禪支」，這是一個重要關鍵。你要能夠進入「喜禪支」，記得一個很重要的要領，意即要能夠放鬆。最初在找尋的過程，難免需要一點拉，但是只要情況可以，你就是要能夠放下、放鬆，慢慢因為找到一個地方，然後安定下來之後，就能夠放鬆。記得！自然的放鬆，安住在一個目標上面，很輕鬆、很放鬆，「喜禪支」就會自然產生出來。「喜禪支」不是用求，不是用練功夫練出來的，你用硬功練出來的，不是真正的「喜禪支」，你坐完會倦怠、會很累。

身體方面，本來氣血就是很暢通的，但是因為我們的身心繃得很緊，因此導致氣脈、氣血不通暢。我們平常身心就繃得緊，於是身、口、意都在衝動，急忙要做什麼！急著要做什麼！包括說要修行，我們說要放鬆，你也是很用力的要放鬆，那個用力就是沒有把握到訣竅。但是，你也是要經過這個階段，否則還是不容易體會到，什麼叫做真正的放鬆？就是因為沒有放鬆，「喜禪支」才不容易產生出來。記得！「喜禪支」沒有出來，就是因為沒有放鬆。所以，當你真正放鬆、安住在當下，因為全身的放鬆、身心的放鬆，我們的氣脈自然因為你的放鬆，於是很順暢的在脈動、流動，這時候全身會感受一種微細的波動，呼吸的波動，還有心臟脈動的波動，你都可以感覺得到，包括比心臟脈動更微細的如如然輪動、那些波動，你都可以感受得到，這時候你的身體自然會產生「喜禪支」。所以，你一放鬆，「喜禪支」它就會出來。

當產生「喜禪支」，你安住在上面，「樂禪支」就會跟著產生。「喜禪支」與「樂禪支」這兩個，有什麼不同呢？具體一點講，就如同你剛簽中一大筆的樂透彩獎金，會蹦蹦跳跳、非常高興，此時的興奮、快樂，說話是眉開眼笑，走路是飛躍似的，叫做「喜禪支」，當然這是一種形容。就像是昨天才剛簽中獎金，然後昨天的快樂到今天來呢？一樣會有快樂，但是那一種樂的覺受，沒有像昨天那麼強了，已經比較平穩下來了，你也一樣會眉開眼笑，但是已經沒有像昨天那麼興奮了。「喜禪支」的興奮頻率是比較高、比較大，再來慢慢的，「樂禪支」的頻率是比較小，屬於比較微細柔和的層次。所以，是先有「喜禪支」，才有「樂禪支」。當「喜禪支」繼續維持下去，就會進入「樂禪支」，身心更安詳、更柔和。

在禪坐中，如果已經有喜、樂禪支，你是會面帶微笑的。如果你在禪坐時，臉部表情糾結、一副苦相，即是由於「喜禪支」跟「樂禪支」還沒有出來，還在練功夫，還在硬碰硬的拼，沒有學到放鬆的要領，這是很重要的一個關鍵，當你越有心要求，越是背道而馳。所以，禪定不是用硬工夫去求來的，若想要以硬工夫入禪定，越是沒辦法進入，因此掌握到訣竅之後，就是要能夠放鬆，然後「喜禪支」、「樂禪支」自然會出來，這時候就會產生「禪悅為食」的禪悅、快樂，就是樂在其中。事實上，打坐是一種享受，是一種調劑，是一種充電。以前你的打坐，覺得好像很苦，很不容易成就，一提到打坐就怕腿酸，其實當你掌握到要領之後，「喜禪支」、「樂禪支」出來，就會產生「禪悅為食」。所以，你在打坐時，身體是軟綿綿的，但是軟綿綿不是軟趴趴倒下去，而是你的身心很放鬆，不會僵硬的。

因此，從你的臉像、從你的坐姿，就可以看出有沒有入禪定？有沒有禪悅？所謂尋、伺、喜、樂……就自然產生，當你有禪悅、又有方法，繼續安住在上面，一心一意就在尋、伺、喜、樂的世界裡面，就叫做進入初禪。當你一心一意的在尋、伺、喜、樂、一心的世界裡面，進入「禪悅為食」，叫做初禪。尋、伺的過程要能夠成功，是需要練習的，因為平常是因為我們的外緣太多，要擔心的事情很多，佛陀當初引導大眾修行，為什麼成就都很快？因為大家幾乎都是專業修行人，《阿含經》所裏面講的，都是針對比丘，因此真正的「出家法」、真正的「出世間法」是在《阿含經》，裡面都是針對比丘，也就是針對專業修行人，都是準備要修行證果的人，算是「證果班」。因為大家平常有上班、有工作，雜務比較多，心思會比較亂，一下子要進入到尋、伺方面，不容易！

所以，大家平常早晚就可以練習著打坐，二十分鐘、三十分鐘都可以，學習尋、伺方面，找到這樣一個竅妙——尋、伺，然後放鬆。包括說你要繫住在呼吸上面也可以，你把它繫住在呼吸上面，以佛陀、包括我個人這樣經歷過來，覺得用「出入息法」方面，以及「動中禪」方面，兩個互相配合相當好、相當容易，而且很簡便，大家平常就要開始訓練。再來，前面有講到要進入初禪的「離」，你要先有「離」的力道出來，所謂「離」就是你要能夠放下那些欲、惡、不善法。當你平常在練習的時候，我白天工作、就工作嘛！如果你的聞、思、修，已經到達相當的程度，平常在工作中，也是在「未到地定」裡面，所謂「未到地定」就是要有尋、伺、喜、樂、一心……這些，但是沒有具足而已。

一樣尋、伺，專心在當下的、「置心一處」的工作，然後很放鬆在那裡工作，一樣都是在做尋、伺。所以，平常工作、上班的時候，一樣可以加以應用——尋、伺，你一心、置心一處，專心在你當下的工作，包括你在炒菜，包括你在洗衣，包括你在掃地，當下都是在修行，你安住在當下的工作，安住在當下比較明顯的動態上面，當下都是在修行，大家慢慢的練習，要把修行溶入在日常生活工作之中。再來，當你有時間可以放下工作，要靜坐二、三十分鐘也可以，這時候就更可以把尋、伺，喜、樂、一心這些，做的比較更精純。本來平常工作的時候，你

可能是在尋、伺、喜的情況，當你專心在打坐，尋、伺、喜、樂、一心，它就可能出來。

但是你要體會到打坐，就是要放下萬緣、放下種種工作，以及胡思亂想那些，你都要把它放下，離開欲界種種的，包括說攀緣、攀緣心那些，你要能夠放得下。如果你坐在那裡，又再想股票市場的事情，沒離開欲界是沒辦法的，包括現在工作很忙碌，最近工作多、接案多，當你要靜下來打坐，也是一樣要把這些工作都放下。這時候因為你能夠放下，才能夠進入尋、伺、喜、樂、一心，能夠放下這幾分鐘，讓你的頭腦、意識能夠清醒，經過洗滌這一種工夫，睡覺的品質也會比較好；或是說你要承擔工作，你會有更高的智慧。所以，在我們動作的時候，該工作、該設計、該想的時候就想，能夠放的時候、就放下來，就專心於類似一種充電，讓我們的身心有一個休息的機會，你休息又可以走更長的路。因此，這些打坐對你的工作來講，都會有所益助；對你的智慧來講，都會不斷的提昇；讓你對事情的看法、處世的穩重度都會提昇的。

所以，不要以為說這些打坐好像時間浪費，不會浪費啦！但是你要知道方法、知道目的，這樣你的打坐才不會白白浪費，不會又在那裡練工夫。一般初學者來講，比較屬於專注的初禪，光是要練工夫，就練得很吃力了，還要當下有無常的覺受、體會，要有「止觀雙運」，因此一開始，我們要有專注的時間，如果平常的禪定力已經很好，就可以立即講述怎麼樣去止觀雙運。如果你的禪定力很好，就可以「止觀雙運」；如果禪定力還不理想的，要有專注的基礎，當你專注下來、未到地定，有初禪的體驗之後，你的心寧靜下來、能夠「一心」，這樣就可以進入「止觀雙運」。

所謂「尋、伺、喜、樂、一心」的禪定方面，事實上，如果你的心是凹凹凸凸的，你的心鏡平常是這樣凹凹凸凸，就像心猿意馬到處跑來跑去，或是有貪、瞋、癡，到處這樣跑來跑去，你的心鏡沒有辦法如實觀，你以為體會到了，其實只是在胡思亂想，或是一些推理、一些想像。所以，禪定方面就是讓你動盪不安的心，能夠漸漸地平靜下來，就像臉盆的水，如果一直動盪不安，就沒辦法反射出實相。如果這攤湖水是很清淨，又淨、又明，它就能夠清楚反射出來。事實上，打坐是幫助你的心能夠靜下來，當你的心是一面平鏡，「一心」就是進入一個平靜的境界，這樣就能夠如實觀，如實的照見出來。

我們平常的時候，透過「有為法」的修行是這樣。打坐進入「一心」，再來能夠進入「止觀雙運」，這時候也是讓你能夠進入「如實觀」，當你慢慢的從初禪、二禪……這樣經歷過，再來證果。當你能夠見法，初果、二果、三果、四果，真正到達阿羅漢。在還沒有到達阿羅漢以前，你的心有時候能夠進入平靜的世界，但是有時候心鏡還是會退回到凹凹凸凸的世界，這是還不穩定，要有相當的聞思基礎，至少要有見法、證初果以上，才有可能與空相應，亦即要有初禪、二禪的

一個穩定。如果你平常有禪定這些基礎，懂得止觀方面，你有可能可以跟空相應，下一階段就要講二禪方面。

「尋、伺」是一個階段，「喜」是一個階段，「尋、伺」是不斷一直在重複運用，當你穩定下來，後面的「喜、樂、一心」就會出來。尋、伺是要有用力的過程，就像你最初要拉那隻心猿意馬或是那匹野馬、那頭牛，像禪宗十牛圖前面，你要去找尋、找尋，後來找到之後，還是要花費一番力量，去馴服那隻心猿意馬。所以，前面的尋、伺是要有用力的；再來，當你的心能夠穩定下來，覺得「尋、伺、喜、樂、一心」已經能夠穩定，因此現在那隻心猿意馬，跑到其他地方的機會已經比較少了，你就漸漸可以放下來。這時候你放下尋、伺，不用再去找尋了，已經乖乖穩定在那裡了，所以不用再去找尋；這時候妄念已經很少了，幾乎沒有了，你的心就是安住在那裡，不用刻意再去找尋，因為你覺得說這樣還是要很用力，還是會累啊！於是這時候會放下你的尋、伺，一樣從頭到尾維持放鬆的訣竅，一定要放鬆的。

這時候，你放下尋、伺，亦即無尋、無伺，只有「喜、樂、一心」，就是進入二禪。經文裡面有時會講說「覺、觀」，如果「無覺、無觀」就是進入二禪，亦即「喜、樂、一心」，事實上這兩個是一樣，但是微細的分別，等一下我們再講述。所謂「尋、伺、喜、樂、一心」，然後你放下「尋、伺」，只是剩下「喜、樂、一心」，就是進入二禪的境界。不必還要再那麼用力去找尋、去拉扯，因為尋、伺還要有用力。如果是呼吸方面，以呼吸為所緣，一樣繼續在呼吸上面，這時候你可能進入到「面」，所謂點、線、面。喜、樂、一心這些，它都會繼續一樣有，就是二禪。所謂「喜禪支」，以幾個禪支來講，它是由粗到細，越前面的是越粗，越後面的是細，再來是越微細，到最後它是進入越微細。

越粗，表示心行在越粗的情況之下，它是要用力。所以，當你漸漸覺得不需要「尋、伺」了，粗的、你就放下，我們的心自然會想要省力、要輕鬆，自然進入「喜禪支」，會覺得不用那麼累了，但是「喜禪支」還是比較粗，頻率波動比較大，當你歡喜過一陣子，就會比較寧靜下來，很自然就會捨下「喜禪支」，而只有「樂」跟「一心」，就進入三禪。二禪就是喜、樂，當你再放下「喜禪支」，只有「樂」與「一心」，這時候就進入三禪。再來，當你繼續坐下去，會覺得連「樂禪支」方面，頻率、波動還是比較大，心還是有些用力，因為你越進入，你心的感受、敏覺度越來越高，會發現「樂禪支」裡面還是有用力，於是覺得「樂禪支」也可以放下、可以超越，你自然會放下「樂禪支」，而進入「一心」，這樣就叫做「捨」，然後「念清淨」，你的念很清淨，就是進入四禪，只有「一心」的世界。

「一心」還是所緣在目標上面，如果所緣目標在呼吸，你還是一樣，就是在點、線、面，在「面」與「空間」都可以，你「一心」在此上面，這樣就進入四

禪。如果你要進入四禪，要出禪定，心的波動一樣會從很微細的，然後慢慢越來越明顯、越來越粗，於是會從四禪、三禪、二禪、初禪這樣下來。

就是初禪到四禪的一個過程。只要熟練初禪、二禪、三禪、四禪，就知道怎麼樣進、怎麼樣出。所謂「尋、伺、喜、樂、一心」的初禪，與「覺、觀、喜、樂、一心」的初禪，有什麼不一樣的地方？「尋、伺、喜、樂、一心」就是找尋，然後安住在此上面，屬於偏重在專注，專注在「置心一處」上面。至於「覺、觀、喜、樂、一心」呢？表面上好像一樣，事實上它是有微細的不同，「覺、觀」就是當下有覺、有觀，注意！它是有觀的，所謂「觀」就是有去體悟。所以，當你具有聞思、以及禪修基礎之後，在打坐的當下，事實上就是一種「止觀雙運」。在初禪的時候，是有止、有觀，意即「止觀雙運」，是見法、開悟的最好方法與階段，你的心進入一種相當好且寧靜、平靜的品質，當下又去體悟法、見法。所謂「覺、觀、喜、樂、一心」是最好的一個見法階段，意即初禪到四禪。

接下來是「五定」到「八定」的階段。當我們清楚了解整個過程，修禪定就不會困難，否則很容易盲修瞎練。在我們不是很熟練的時候，確實是要經過這樣的過程，但是大多數人都不知如何運用「覺、觀、喜、樂、一心」，於是很多的禪定都只是在「尋、伺、喜、樂」，等於都在專注這方面，於是在專注之後，自然它會產生什麼出來？產生很多的禪相，記得！所謂「禪相」是當你專注之後，很自然會產生很多的相，包括有光明，或是像蓮花，或是看到很多的一些相，都是屬於禪相。很多人迷失在此階段，以為「我在禪坐裡面看到什麼……，我開悟了！我看到什麼相……」其實這些不是真正的開悟，而是屬於一種禪相。所謂「禪相」，嚴格來講，都是屬於一種幻相。所以，當你在打坐的過程，記得！不管你在禪修裡面遇到什麼樣的境界、什麼樣的相，當然你可以講出來，但是千萬不要迷失在禪相上面，不要迷執在禪相上面，這些都是一種幻相，當你一迷執就很容易走偏差。因此，最重要是要「覺、觀、喜、樂、一心」。

要進入「點、線、面、空」，比較具有聞思基礎的，就比較容易進入；有些還沒有基礎的，也不要氣餒！有的人經過三天的禪修，就能夠體悟到點、線、面、空方面，都是下過相當多的工夫。所謂「氣動」方面，也是一種禪相，不要迷執在上面，如果氣動是自然產生，就讓它自然生、自然滅，不迎不拒。記得！「氣動」背後往往會有什麼樣的心態？很多人在打坐的時候，也是在求「氣動」，認為打坐有「氣動」會一直抖、一直動，甚至有的人還會跳起來，這樣就是打坐的境界很高，認為打坐很好啊！有的人不知其然的，就在想「奇怪？人家怎麼坐得很高興，坐到身體一直抖，而我怎麼都沒有？……」結果又在期求趕快要有「氣動」的現象，這些都是錯誤的導向。修行不是在修那些打坐、氣功、氣動，不是這樣的！都是容易落入「世間法」的禪定、禪相裡面，以及有為、有求的境界裡面，因此「氣動」方面不要去求。

如果在放鬆之後，我們身體自然氣脈的這種動、如如然輪動，只要不是你在祈求的，沒關係！讓它自然生滅，就是看著它緣生緣滅，它也是在宣說無常生滅。但是，一般眾生往往背後有祈求、有期待的一種心態，但是卻不自知，於是在打坐的時候，也會要求氣動，要求一些感應，執著在打坐有什麼感應嗎？有感應啊！有看到什麼相？我們都有耶！都迷失在禪相上面而不知道。所以，修行的正知正見很重要，如果迷失在禪相上面，很容易進入在幻相的世界，修行就容易走火入魔。一直期待在禪相、幻相上面，於是修行會走火入魔，就是因為沒有正確的聞思基礎，然後有很多的祈求、期待，你要看到什麼？看到什麼？然後又一直有幻相產生。事實上，幻相是因為你的內心有所求，內心慾望投射出來，你不知道，以為自己看到什麼、看到什麼相，結果又迷失在此階段，被自我所投射出來的幻相迷住了，然後就很容易產生走火入魔的情況。

問題是，或許你可以看到貪，但是他不一定能看到，如果能夠看到裡面有貪心，就會出離出來；真正有見法，就不會迷失在這裡，不會迷執在這裡。所謂「開悟」，並不是要求種種的禪相，而是「尋、伺、喜、樂、一心」，縱使沒有任何禪相，但是有正常「尋、伺、喜、樂、一心」的過程，你的心慢慢寧靜，記得！打坐不是在求禪相，不是要求打坐裡面的光明相，什麼相……，不是那些啦！但是那些是自然的過程，它有、它會產生，沒關係！不迎不拒。記得！心要不迎不拒，它有、讓它自然產生，沒有、也很好，打坐最重要是讓我們的心能夠寧靜下來，然後要「止觀雙運」，不要迷失在路途中。這些現象都是禪修過程中，很多的枝節、插曲，但是很多人都卻都迷失在這上面。

所謂「尋、伺、喜、樂、一心」，一般只是專注，以專注在呼吸為例，當你專注在呼吸上面，有的人就在數息，二、一、二……，然後你數了好幾年，還是在一、二、三、四、五、六、七、八、九、十……，數了好幾年還是這樣，好幾年還是在尋、伺上面，一直打坐下來就是在那裡「糟糕！我今天怎麼又數的不好啊！我昨天數的很好，今天又數不好啊！……」都是一直在尋、伺上面，因為你不知道怎麼樣去轉換，不知道怎麼樣去進入。如果是在聞思之後，你在有「覺、觀」的「一心」，記得！你的目標不是在呼吸上面，是要去體悟你的一呼一吸，它都在告訴你什麼？無常法印。當你的心寧靜下來，繫在呼吸上面，不管是在鼻頭、人中，或是在丹田，都要去體會呼吸就是在宣說，你的身心當下都是一直在生滅變化，當下就是在宣說無常法流、無常法印、還有「無我」，當然「無我」又是更深了，當下就要去體悟到這個呼吸不是「我」在做主、「我」在決定啊！不是「我」要不要啊！是整個眾生、整個法界的因緣。

所謂的「無我」又比較深，但是至少要先具體的體會「無常法印」。呼吸方面，就有不同的地方，如果不知道去體悟無常法流，只是把心一直專注在一個點上面，結果你的心不是變成僵化、僵硬在一點，沒有在流動，不然就是只是在數目上面，或是在呼吸上面，只是把呼吸當作工具，然後就一直在呼吸上面，而當下沒有去體會到法印，沒有體會到呼吸給我們啟示的法印。如果沒有去體會呼吸

當下的生滅無常，只是專注在「尋、伺、喜、樂」點上；當下體會到有覺、有觀，體會到無常法流，就是「覺、觀、喜、樂」。動作方面，也是一樣，包括經行或是打坐，微細的動裡面，我們的動作、我們的目的，不是在看動作，是保持一種覺知，但是重點不光是在覺知而已，而是更進一步去看到無常法流，以及去看到動作背後是有意念在引導，又很微細進去，當下有去看到動作的生滅，以及背後意念在引導，都是要進入有覺有觀，而不是光看動作而已，於是經行了好幾年，還是一樣在練工夫。

當然，在覺、觀的情況，背後有一個預期心，事實上初學是難免，當慢慢體會之後，最初你是要體悟無常法流，有一個預期心，這樣是不錯，但是慢慢體會之後，就會發現這是正常自然的現象，你只是溶入在「覺、觀、喜、樂、一心」的初禪，當下越放鬆、越清醒、越明覺，越容易體會到「覺、觀、喜、樂、一心」，就是要體會到放鬆。在有所得、有所求、很用力的情況之下，沒辦法進入初禪，你要越放鬆，體會到放鬆的要領，然後慢慢才能夠體會所謂「無為法」。真正「出世間法」的禪定，本身是「無為法」；「有為法」練工夫的禪定，是屬於「世間法」的禪定，真正「出世間法」的禪定，是「無為法」。

真正要見法，要透過「無為法」；有為法、有修、有作意，所看到的不是大自然法本自然、法爾如斯的法，真正要見到自然活生生的佛法，一定是要「無為」，才能溶入無常法流，法印、法才會呈現。所謂自律神經，不是大腦意識在掌控、在操控的，不是說我要怎麼樣、就怎麼樣，包括我們的呼吸，本來就屬於自律神經在運作，我們是放輕鬆去看大自然的法則在運轉，如果現在開始慢慢去體會，越能夠體會放鬆，就是信任你的身體、信任法界，然後就能夠放鬆。如果越能夠客觀覺察，禪修越輕鬆，而且越能夠見到法。我們是要越無所求，但是所謂出離心、欲神足是要有，大家珍惜這樣的一個法緣，是很重要。如果過程中懂得放鬆，然後就很容易可以見到法。

八定階段

前面階段是要先離開欲界。我們平常在打滾的世界，一直在是非、好壞，勾心鬥角或是名利堆打滾……種種，叫做「欲界」，我們要離開這些，才能夠專心進入禪修；你要放下，才能夠專心禪修。初禪到四禪，屬於「色界」的世界，以呼吸來講，呼吸是屬於初禪到四禪，它是要選擇「色界」裡面的一個目標為所緣，簡單講包括地、水、火、風，選擇其中一種為所緣，就是所謂「尋、伺」，找一個目標、妥當的柱子，可以你把心繫在上面，叫做「所緣」。如果以出入息來講，我們是以哪一界為所緣？以風界為所緣，風是屬於色界，「空」才是無色界。所謂「色界」，就是有質有礙；「空」才是無質無礙。「風」就是空氣、大氣層，它有沒有質礙？有啊！因此「風界」是屬於色界。

初禪到四禪，就是繫在出入息上面，一樣都是以風界為所緣，叫做「依色界」。如果我們的覺知力在身體動作，覺察在身體上面，是屬於哪一界？身體方面是屬

於地界。有的修行法門，用一盆水或是一些火，然後坐一個專注，就是水界或是火界。但是最簡便的還是風界，不用花費什麼錢，也不需要什麼準備，而且走到哪裡都是帶到哪裡，最簡便的就是出入息。以色界的地、水、火、風為所緣而進入禪修、禪定的世界，就是進入「色界」的世界。所以，「色界」就是初禪到四禪。再來，要進入到「無色界」，必須要放下原來「色界」的世界，這時候你的所緣要有一個轉換，「所緣」就是專注的目標，意即「尋、伺」的目標，當你鎖定期一個目標，繫住心猿意馬的目標，叫做你的所緣。這時候要做一個轉換，如果是在「色界」方面覺知，就沒辦法跳開。

從「四禪」進入「五定」，「五定」就是空無邊，「六定」就是識無邊，「七定」是「無所有處定」，「八定」是「非想非非想處定」，「九定」是「空無邊處定」，進入沒有質礙、無質礙的世界。所謂「空無邊」，色界——地、水、火、風，這些是有質有礙的，如果以此為所緣，範圍都是有限制的。所以，必須要放下「色界」，才能夠進入到「無色界」的世界；再來就是進入到「無色界」——沒有質礙的世界。進入到「無色界」，就是進入沒有質礙的世界，不超越地、水、火、風，就沒辦法進入。六界裡面的地、水、火、風，屬於前面的「色界」，「空」與「識」屬於「無色界」，進入到「空無邊處定」，放下「色界」的所緣，然後這裡做一個轉換，這時候你的心溶入到「空無邊」，《清淨道論》所講的一套修法，大家可以參考。

事實上，我所體會的「空無邊」比較靈活，《清淨道論》所講的「空」，是先找一個空洞，當你清楚觀察到之後，再把空洞、空的範圍慢慢放大，這也是一個過程。在上一次禪三，有跟大家講到修行從點、線、面進入「空」，如果你能夠穩定，一樣可以進入到「空無邊處定」，當你看自己的心量是無邊無際，能夠涵容萬有，就是進入「空無邊」。再者，所謂「識無邊」是感覺到你的心量無邊，無罣礙、無邊無際，能夠涵容一切。前面階段是「空無邊」，是去感受「空」的無邊，後面階段是感覺到心量的無邊無際，不會再有小心眼，這是很明顯的對比，心量的無邊即是「識無邊」。

再來，當你能夠體會到「空無邊」、「識無邊」，然後繼續再修下去，體會到什麼都可以放下，一切就是緣生緣滅，很安住在每一個當下，縱使無所有，也沒有什麼值得貪愛、抓取，然而絕不是消極悲觀，不要會錯意！真正能夠很瀟灑、很灑脫的面對一切，進入到「無所有」，都是在禪定的情況。禪修當中「四禪八定」的禪定，大家經歷過之後，在下一節就會講述活生生的「四禪八定」。再繼續下去，會來到「非想非非想處定」，你的心是越來越明淨、越來越微細，「四禪八定」是你的心進入越平、越靜的世界，事實上你的各種慾望、欲求都沒有了，很安詳的進入禪悅世界。

我們平常都會起心動念，但是來到此階段，是一種「非想非非想」，何謂「非想」？何謂「非非想」？是禪修進入的一個世界，因為內外都很寧靜、很安詳，

都安住在一個當下，可謂類似一個極樂的世界裡面，你的心雖然很微細、很寧靜。我們平常的想，是有慾望、欲求去想，我們去規劃、去想像、去造作、去作意，都是有想。所以，在進入這一種情況，「非想」並不是有粗的念頭，「非非想」也不是沒有念頭，就是似有若無，不是真的沒有，但又不是說主動起那些念頭，這時候還是有念頭，只是它很微細、很微細，即是進入「四禪八定」的世界，現在大家先了解，以後有因緣可以實際去體驗一下。

如果再繼續坐下去，就會進入到第九定的「滅盡定」，「滅盡定」稱為「想受滅」，「尋、伺、喜、樂」都是一種覺受，「五定」到「八定」階段，並不是說沒有想，還是有念頭、有想，還是由想所成，是有意念，透過有為法、有努力、有造作。所以，前面是有受，後面進入到微細，還是一樣有意念、有想，才能夠進入到這樣的世界，有時候翻譯作「空無邊處定」，有時候叫做「空無邊處想」、「識無邊處定」、「識無邊處想」，這裡是「非想」，但是「非非想」是進入到最微細的深定，並不是說沒有念頭。「滅盡定」有另一個名稱叫做「想受滅」，也就是起心動念停止了，你的覺受也都停止了，進入到很深的定，叫做「第九定」，進入到這種深定，類似像植物人的情況。事實上，「滅盡定」說是想受滅，但並不是說完全沒有，只是它非常的微細，如果完全沒有，生命就不存在了，只是說它非常微細。但是，在這種微細的情況之下，植物人沒辦法起來動，覺知方面與正常人比較起來，幾乎是沒有，然而植物人又不是死人，雖然在「想受滅」的情況之下，他的生命力還是存在，就是進入到「滅盡定」。

有的人以為進入到滅盡定，就是最樂、就是涅槃寂靜、就是涅槃世界，不是啦！佛陀一樣有講到，那樣是錯誤的解讀，因為你縱然進入「滅盡定」，還是透過你的「有為法」修成，「有為」而來的，表面上看起來，好像是進入無為、涅槃的世界，事實上有沒有「為」進入？還是透過「有為法」進入到一個很深定的裡面，那時候好像都沒有作為，但那幾乎都很微弱、很微弱，這些都有我執。因為經歷「四禪八定」，並不是說你就沒有我執，還是有啊！我們修四禪八定，不要放錯目的，不是要求深定。有的人是以成就四禪八定、深定為主、為樂，但是佛陀也經歷過四禪八定、深定，但是佛陀發現在進入禪定時，覺得說「很好啊！這世界很祥和啊！很寧靜啊！沒有苦啊！……」但是當他出定之後呢？所有的問題還是存在啊！內心的苦、內心的不安，還是存在啊！佛陀後來才又發現，縱使我熟練、精通這些四禪八定，還是沒用啊！我的煩惱、我的苦、我的不安，還是存在。

所以，「四禪八定」不是以修練這些為目標，而是一方面讓你了解什麼叫做「欲界」？什麼叫做「色界」？什麼叫做「無色界」？這些是屬於「無色界」的。當你經歷過之後，才能夠講說「出三界」。我們所講的「三界」，就是「自我」所構築的夢幻世界，只要「自我」還沒有死，都是在「三界」裡面，不是在「欲界」裡面打滾，不然就是進入修行之後，就是在禪定、禪相裡面，然後求神通、求感應，都是在色界與無色界、欲界裡面打滾。佛陀就是要讓我們去看到這三界，

這個「自我」不管怎麼逃、怎麼厲害、怎麼躲，只要還沒有解脫以前，很厲害的「自我」都存在，一定是在這三界裡面打滾。很多修行人都是停留在「色界」與「無色界」裡面，這兩界還不容易突破，屬於「五上分結」。

證到三果的人，這兩個世界都還沒辦法超越，還會以禪修、禪定、禪相，為樂、為喜、為迷執，後面的「五上分結」，是三果到四果所要破除的。你要破除這些，要去看到它的「味」，然後再看到它的「患」，這樣才能夠「離」。如果沒有經歷過四禪八定，不知道它的「味」在哪裡，不知道它的「患」在哪裡，所謂「出三界」就是要去經歷過這些，然後知道它的「味」在哪裡、「患」在哪裡，然後才能夠「離」，到後來才能夠放下這三界，才能夠出入自在。

如果按照經典的方式去修，所修出來的「空無邊處定」，都是用一個「自我」，去修出一個「空無邊處」的世界，這樣還是屬於「世間法」的禪定裡面，屬於「有為法」。「世間法」的那種定，是用「自我」去創造一個「空無邊處」的定，所謂從點、線、面進入空，不錯！這跟一些經典所謂進入「空無邊」的方法，已經有些不一樣，這時候事實上你的「自我」是要放下、要溶掉，才能夠進入「空無邊」。你是「自我」溶掉，然後才進入「空無邊」，像這樣的境界，如果能夠穩定，至少要有證初果以上的證量。但是，有證初果以上證量的「空無邊處定」，跟阿羅漢的與「空」溶為一體，還是有不同的地方？除了穩定度不一樣之外，一個是「無為」、一個是「有為」。當下不用去刻意、去造作、去想像，就是很自然的展現，等於就是一體流入，整個就是流動，進入「空」的世界裡面一樣，如果你是止觀、有覺察力，一樣在「空」裡面，並不是「空無邊處」，不是頑空的空，是讓整個法流、整個法界無礙的穿流而過，因為你是無色界，你的心沒有質礙。所以，還是有一個明覺。

前面階段還要比較用力，去體會無常法印，這裡的階段都是沒有用力，你就是一個空，本身就是一個空洞，讓整個法界穿流而過、無質無礙。你有清楚的明覺，但是那個「我」是消失，主、客是溶為一體。在禪修的時候，可以進入四禪八定；沒有禪修的時候就沒辦法進入，於是平常又容易在煩惱堆裡面，在滾滾紅塵裡面打滾，當然這是一個過程。進入無修之修，是阿羅漢的世界，他是不必打坐，也是一樣三界出入自在。

【法義分享】初禪五支就是「尋、伺，喜、樂、一心」。此五禪支是由粗到細到微細。當覺得「尋、伺」是粗、是干擾，因為這時候你的心穩定下來，覺得用力比較累，於是你會自然要放下，自動離開「尋、伺」而入二禪。所以，初禪、二禪、三禪、四禪，最初當然需要經過一些練習，然後再慢慢掌握、體會到竅妙，然後自然離開「尋、伺」而進入二禪，捨離「喜禪支」就是進入三禪，捨離「樂禪支」、「內淨一心」，就是入四禪。在「尋、伺、喜、樂、一心」，是偏於專注、修止的初禪；「覺、觀、喜、樂、一心」，是「止觀雙運」的初禪，而對開悟、開智慧、斷結、證果最有益助的，是「覺、觀、喜、樂、一心」，能「止觀

雙運」的初禪。希望大家在這一次禪修，至少要有「未到地定」，然後具有初禪的工夫，「止觀雙運」要能夠見法、開智慧，都是不待時節因緣，真正心領神會去體悟、體證到，喔！實相就是如此。

（第四節）如果修習「安那般那念」，就是修習出入息念，因為出入息念，與禪定一樣有次第進入。所以，各種的禪定，都可以透過「出入習法」進入，當你能夠「止觀雙運」，證果是不在話下了，不待時節因緣就可以到達，於是初果、二果、三果、四果就可以到達。

【法義分享】修習四禪八定的主要目的有三：（一）實際經歷色界是什麼、無色界是什麼。（二）幫助內心澄靜，以便對身心內外、宇宙人生的實相進行如實正觀。（三）內心澄靜，有助於反觀、照見諸結縛，進而斷結、除慢、證果。所以，我們要知道修習四禪八定的目的在哪裡，不要弄錯了，禪定是工具，修定是過程，如果迷執在禪定、禪支、禪相、禪境上面，就容易落入「世間法」的禪定，如此迷執下去，十年、二十年，很有可能都是浸泡在這裡面；有時候一直迷失在禪定、禪相上面而產生我慢，都不知道啊！因此，修行不是在禪相上面，禪定是幫助我們的心寧靜下來，然後去見法。一方面回來看我們內心的種種結，把我們內心的種種結縛，一個一個去除。所以，禪定是一個工具，協助我們見法，協助我們照見諸結而斷結、證果。

（第五節）阿難問佛陀：為什麼「說一切諸受悉皆是苦，此有何義？」佛陀就講：「我以一切行無常故，一切行變易法故，說諸所有受悉皆是苦。又復，阿難！我以諸行漸次寂滅故說，以諸行漸次止息故說，一切諸受悉皆是苦」阿難就繼續問：請世尊講述更清楚一點。佛陀就說了，「佛告阿難：『初禪正受時，言語寂滅；第二禪正受時，覺觀寂滅……』」「正受」就是正在進入那一種覺受、世界，「初禪正受」就是進入初禪的禪定裡面。當你進入「初禪正受，言語寂滅」，為什麼說是「言語寂滅」呢？因為外面欲界的種種想像、胡思亂想，那些都要放下啦！如果種種的妄念、妄想沒有放下，沒辦法進入「尋、伺、喜、樂、一心」，叫做「言語寂滅」。如果還在跟人家攀緣、聒噪，言語不寂滅，沒辦法進入，放下那些，才能進入初禪。

「二禪正受，覺觀寂滅」，「覺觀寂滅」就是「尋、伺寂滅」、「尋、伺放下」，捨離尋、伺禪支，然後進入二禪。進入三禪是「喜心寂滅」，放下「喜禪支」。「第三禪正受時，喜心寂滅」，剩下「樂」與「一心」。「第四禪正受時，出入息寂滅」，「出入息寂滅」就是「樂」捨下，剩下「一心」，這時候你的心是維持在一個相當穩定、平和的境界，因為你的身心很穩定、很柔軟，呼吸很自然的微細，從初禪、二禪下來，它會慢慢的微細，到後面四禪，是「出入息寂滅」，然而有的人又誤認為進入四禪就是沒有呼吸，有的人就一直在修練，練得能夠斷氣斷多久、維持沒有呼吸多久，就是進入四禪多久……，不是這樣啦！只要你的生命存在，就不可能沒有呼吸，只是進入相當的微細、相當的緩慢，有時候進入

胎息，有時候可以進入全身的呼吸，並不一定透過鼻孔方面，因為鼻孔方面是進入到相當微細、相當微細。所以，四禪所講的「出入息寂滅」，並不是完全沒有呼吸，有可能是呼吸的頻率很慢，在換氣的時候，你會停一下，但不是完全沒有呼吸，而是有吸有呼、也有止息的時候，但是頻率很慢很慢、似有若無，叫做四禪的「出入息寂滅」。「五定」的時候，才離開出入息，這裡算是「色界」，來到很微細的情況，進入四禪還是屬於「色界」。

「空無邊處正受時，色想寂滅」「色想寂滅」就是進入「五定」的「空無邊處定」，是屬於「無色界」，你要超越前面的「色界」，把「色界」的所依放下，才能夠進入到「空無邊處定」。所謂「色想寂滅」，就是「色界」的所依，你要放下，才能夠進入到「無色界」，再來後面的就以此類推了。放下前面的「空無邊處定」，才能夠進入到「識無邊處定」；放下「識無邊處定」，才能夠進入「無所有」；放下「無所有」，才能進入到「非想非非想」，然後再超越這個，就再進入「深定」，進入「滅盡定」。

「想受滅正受時，想受寂滅，是名漸次諸行寂滅」後面的「漸次諸行止息」都是一樣，「我以諸行漸次寂滅故說，以諸行漸次止息故說，一切諸受悉皆是苦」重點是這一句話，為什麼說「一切諸受、一切諸行」，然後「一切諸受悉皆是苦」呢？還沒有脫離三界、自我的抓取？還有沒有更具體一點？有生滅？不錯！但是還有一個很重要的關鍵，還有一個重要的心態，他已脫離「欲界」，進入「色界」、「無色界」，但是佛陀為什麼說「一切諸受悉皆是苦」？但是有一個很重要的關鍵，沒有看到味、患、離？有出、有入？有一個重要的心態，但是最主要的核心，就是你在欲界是有迎有拒，當你進入各種禪定——初禪到四禪、五定到八定，因為境界裡面，有很多很迷人的世界，當進入到這樣殊勝的覺受，一個迷人的世界，你的內心一樣都會有迎有拒，有迎、拒之心。當你進入到很殊勝的世界，就會想要抓，希望順境能夠留住。

於是有的人覺得在一個月前，有一次打坐之時，進入很舒服的覺受，然而這一個月來就很懊惱，為什麼？因為他在奇怪說「這個月以來，怎麼都沒有當時那一種覺受？」一直在想說一個月前的境界能夠再出現，於是就在那裡祈求，在那裡等待，在那裡期待，但是越等、越等不到，那個境界又沒有出現，於是那個苦、不安就出來。這裡講說一切受都是苦，一切行——初禪、二禪、三禪、四禪，以及五定到八定，都是屬於行，屬於我們的心行，都要用心去做、去修。這些境界都是用「有為法」修練到達出來的，所謂一切有為法如夢幻泡影，有入就一定有出，進入在殊勝的禪定境界，一樣有入、有出。

眾生遇到樂境、順境，遇到想要的境界，就常常想要抓，想要越多越好，包括禪修就常常期求所要的境界，當他達不到，或是看那個念頭，又常常在干擾，於是又在起瞋、又在排斥，結果就不斷在那裡拉扯。一切諸受都是苦，各種的禪定境界，都是進入各種覺受，因為都是有為法，都是有入、有出，都是無常生滅，

但是眾生無法保持不迎不拒之心，想要求什麼樣的境界。如果有得到什麼樣的境界之後，你還是一樣，又希望能夠長久保有它、又怕它失去，於是那個苦就跟在後面。

「我以諸行漸次寂滅」「諸行」就是各種的境界都是一樣，它都是緣生緣滅、有生有滅的，「諸行漸次寂滅、止息」，所以「一切諸受悉皆是苦」，主要就是因為眾生的迎拒之心，不願去接受無常法印，所謂的苦，就是因為你有一個迎拒之心，不願意去接受無常法印。

「佛告阿難：『於貪欲心不樂、解脫，恚、癡心不樂、解脫，是名勝止息、奇特止息、上止息、無上止息，諸餘止息無過上者』」是粗的煩惱，此處所謂「四禪八定」，現在暫時界定你從粗的煩惱，慢慢的一直止息，到後來覺得好像進入涅槃寂靜，但是事實上沒辦法長久浸泡在這裡，它一定是有入、有出，下一次你想要進來，也不一定能夠進來，那個苦、拉扯就在那裡。所以，佛陀講說進入到另外一個禪定，前面的禪支就放下，也就是止息。如果進入三禪，前面的「尋、伺、喜」，我們說「放下」，事實上它是代表一種止息。當你進入後面這些，前面就是一種止息，佛陀講說就算你熟練四禪八定，但是你的苦、你的不安，還是沒有真正解決，真正那個苦、不安的止息，最重要就是後面所講的，貪、瞋、癡、我慢的止息，貪、瞋、癡、我慢的斷除，才是超越過前面四禪八定，所能夠到達的境界。

當你有四禪八定，未必能夠斷除貪、瞋、癡，你的苦、你的煩惱，也未必就能夠斷。如果是在「世間法」的四禪八定裡面繞，你的苦、煩惱沒有止息，而且有可能我慢又會增長。你有我慢，你的苦就一定存在。所以，佛陀講說最殊勝的止息，就是貪、瞋、癡的止息斷除，才叫做真正的涅槃。因此，四禪八定不是目的，它是一個工具，讓我們能夠了知什麼叫做「三界」，它是幫助我們見法，幫助我們看到貪、瞋、癡，然後能夠斷除。如果你的目標是在四禪八定上面，你的苦、煩惱還是沒有斷。我們是透過這些工具，然後讓我們的十個結，一個一個能夠照見到、能夠斷除，才是真正的解脫、真正的涅槃。

為什麼要修四禪八定呢？因為我們那個「自我」、那個「本尊」，是遊走在三界，當它很厲害，如果你要追它，追得很厲害的時候，它就是躲到「無色界」去。因為那個本尊是躲藏在無色界裡面，它來無影、去無蹤，比藏鏡人還厲害，如果你沒有「無色界」的禪定力，以及「無色界」禪定的體驗，不容易看到本尊的影子，它不容易出現的。所以，我們能夠體會、體驗過「色界」，知道去看到它的味、患、離，又有去照見諸結，那個本尊就無所遁形，後面的色界貪、無色界貪才能夠斷，它是一個相當重要的必經過程。如果沒有經歷過這些，上根從何而來？沒有經歷過漸修，頓悟從何而來？寂滅與止息，事實上是一樣，所有的「有為法」，它都是生住異滅，有入有出、有生有滅，如果眾生不能接受無常法印，

不了悟無常法印，就常常在那裡迎、拒啊！苦啊！就這樣產生。所以，那個苦，就是因為眾生不了悟無常，然後有迎有拒。

（第六節）就是八正道，已經有講過了。所謂「禪定」，有「世間法」的禪定與「出世間法」的禪定，如果四禪八定沒有應用到「止觀雙運」，還是在世間的四禪八定裡面運作。「出世間法」的禪定，就是能夠把禪定的工具，應用到去體悟「三法印」，以及體證「四聖諦」、斷諸結縛，才是真正「出世間法」的。

【法義分享】記住：禪定只是工具，修定是過程，目的是要止觀雙運開智慧。不要迷戀在中途而忘了目的地。如果你有正確的止觀雙運，是沒有過程與目標之分，只有當下。

（第七節）這裡的經文很精采！世尊告訴訖陀迦旃延：「當修真實禪，莫習強良禪」事實上，這只是一個代表而已，這一節都是針對有相當聞、思、修的基礎，然後再講更高深的修法。「當修真實禪，莫習強良禪」要修能夠斷除煩惱，能夠到達究竟解脫，真正有助於到達究竟解脫的「出世間法」禪定，就是「修真實禪」。真正能夠幫忙你解脫，幫忙你到達苦的止息，了悟生死大事、究竟解脫的，才是「真實禪」。「莫習強良禪」不要去修「強良禪」，不要用我慢、慾望去修，而想要透過你的修行、你的禪定，然後去求神通感應，求那些名利。

「如強良馬」一種錯誤的馬，錯誤的修行心態。「如強良馬，繫槽櫪上，彼馬不念：我所應作、所不應作，但念穀草」修行的動機不正確，又沒有聞思基礎，你是想透過修行，而得到更多的名聞利養，像這樣叫做「但念穀草」。「但念穀草」就是希望能夠吃到更多，包括四種食，希望能夠吃到更多。「彼馬不念：我所應作、所不應作」不是真正為解脫而來，修行有一點不務正業，該做的、你不去做，該斷的這十個結，你不去斷，然後卻透過修行，要去展現我是、我能、我慢，叫做「但念穀草」。

「如是，丈夫於貪欲纏多所修習故」修行人若是以欲貪為主導，想要求名得利，想越修越厲害，像這種人呢？「彼以貪欲心思惟，於出離道不如實知」因為他是想要透過修行，越修越厲害，要得到恭敬，得到名聞利養，以顯現自己的厲害，這樣的人對「出離道不如實知」，對真正的解脫法、對出世間法，卻是不知啊！沒有心去研究這方面，也沒有心去聞、思、修、證，他的「心常馳聘」，常在名利堆裡面打滾。「隨貪欲纏而求正受」隨著他內心的貪欲、欲貪，不管在欲界、色界、無色界，他都一樣，他的修行、他的修定，都是以名利而出發，有所得、有所求，動機都不單純、動機不良，這樣是屬於「世間法」的修行，不是真正走在解脫道上。

其他的瞋恚蓋、睡眠蓋、掉悔蓋、疑蓋多修習，一樣就是在「五蓋」遮障的情況之下來修行，都是在「世間法」裡面打滾，你越修、都想越厲害。所以，前面這一段講的，是一個錯誤的修行心態。

「若真生馬繫槽檻上」修行人真是為解脫而來，真正為到達究竟涅槃彼岸而來，真正為了悟生死而來，你是「不念水草」，不會為名、為利。「不念水草」就是不會為名、為利的。「但作是念：駕乘之事」他內心裡面呢？如果是一匹馬，正職就是去做「駕乘之事」，去做應該做的事情。一個修行人，為解脫而來的人，他所應該做的事情就是要去了悟生死大事，要以究竟解脫為第一順位。如何才能真正把內心的苦、內心的不安去除掉？怎麼樣才能真正出離苦海？才是真正最重要的事情，其他的都是支流末節，要以究竟解脫為第一順位。

「如是，丈夫不念貪欲纏」真正為解脫而來的人，不會在名利堆、欲貪界裡面打滾，能夠「住於出離如實知」，他的修行處處都是想怎麼樣才能夠真正出離苦海？怎麼樣才能夠真的解脫自在？「不以貪欲纏而求正受」他的動機不會不正確，不會在名利堆裡面打滾而修行，包括瞋恚、睡眠一樣，他不會落入在裡面。

「比丘如是禪者，不依地修禪，不依水、火、風、空、識、無所有、非想非非想而修禪。不依此世、不依他世，非日、月，非見、聞、覺、識，非得非求，非隨覺，非隨觀而修禪」這一段經文很深。很多的眾生就是在欲界打滾，很多修行人，事實上是在欲界打滾，透過換跑道，他說放下世間的工作去修行，其實很多是換跑道之後，又在修行界裡面，繼續追逐他的名利，都還是一樣在欲界裡面打滾。如果你在四禪八定裡面追逐，追逐在四禪八定裡面，一樣都算是屬於「世間法」的修行。

各種的初禪、二禪到四禪，你會有所依，依「色界」的而入定。後面的五定到八定，一樣都是有所依，你的心有所緣、有所住。你是有所緣才能夠進入，包括後面的「空無邊處」、「識無邊處」，你的心還是一樣有所緣，都還有境界讓你抓住，讓你做一個所緣的工具。這一段經文，事實上就是把所有的所緣通通放下、通通超越。「比丘如是禪者，不依地修禪，不依水、火、風修禪」不依「色界」而修禪。「不依空、識、無所有、非想非非想而修禪」就是不依「無色界」而修禪。前面是要「有依」，才能夠入禪定，到這裡講到都是「無依」。眾生都是要有所依然後進入，現在你把所要依、所要抓的，都斬斷掉，如果沒有基礎、還不會走路，不要想要跑、想要飛。這裡的經文是講道很高的禪修境界。

「不依此世、不依他世」因為都是要斬斷前後，不是攜著重重的原罪在修，因此「不依此世、不依他世」，他不抓未來、也不抓過去。不是說沒有因果，他了悟這些因果，了悟這些因緣法則，但是知道生命所能夠活的、所能夠掌握的，只有當下。所以他「不依此世、不依他世」，對於過去、現在、未來，都只有清醒的活在當下。「不依此世、不依他世」就是不抓未來，「不依他世」就是不抓未來，不是對未來勾勒出一個很美好的未來，然後覺得現在很不好，然後一直修、修、修，他的目的不是在這裡，而是要到遙遠的未來，這樣的過程都是苦的，因為等於說還沒有到達那個目的，因此「不依此世、不依他世」。

「非日、月」不是用光明想，也不是去做日輪觀，因為「日、月」也是修行上面的一種光明想、日輪觀，這時候都要超越日輪觀、光明想。「非見、聞、覺、識」不是用聽聞，不是用頭腦、用思惟，去想像、去作意，不是用頭腦去推理。「非見、聞、覺、識，非得非求」他的修行「非得」，無所得、無所求。所謂「非見、聞、覺、識，非得非求」，《心經》有「無智亦無得」，「非見、聞、覺、識」就是無智的境界。「非得非求」就是《心經》所講「亦無得」，無所得的境界。「非隨覺，非隨觀而修禪」因為「覺、觀」還是用有自我意識去覺察、去觀照，包括「非隨覺，非隨觀而修禪」，這是進入什麼世界？進入「無我」，自我意識是消失的。有覺有觀，還是有能觀、有所觀、有為。「非隨覺，非隨觀而修禪」，是進入到「無我」。

「若真生馬繫槽檻上，不念水草」前面經文的第一段，是說很多修行人還是在欲界裡面打滾，真正要解脫的人，是要離開欲界，離開名利心，並不是說修行人什麼事都不要做。所以，正確的聞思是工作不會跟修行衝突。後面這一段，就是要離開「色界」、離開「無色界」。「比丘不依地修禪，不依水、火、風修禪」就是離開「色界」，再來「不依空、識、無所有、非想非非想」，就是離開「無色界」。「不依此世、不依他世，非日月、非見、聞、覺、識，非得非求，非隨覺，非隨觀而修禪」都是進入到無修之修、無為法。

「爾時，有尊者跋迦利住於佛後」站在佛陀後面，因為天氣很熱，在幫佛陀「執扇而扇佛」這時候跋迦利白佛言：「世尊！若比丘云何入禪，而不依地、水、火、風，乃至覺觀，而修禪定？云何比丘禪，諸天主、伊濕波羅、波闍波提合掌恭敬，稽首作禮而說偈言：『南無大士夫，南無土之上！以我不能知，依何而禪定？』」因為跋迦利聽了，覺得摸不著頭緒、聽不懂，認為這樣說，實在還是聽不懂，到底這究竟是什麼境界啊？這是怎麼樣入禪定呢？怎麼說都不要依靠這些？「色界」的所依不要，「無色界」也都不要，是怎麼樣進入呢？為什麼那些天神、天王都對這樣的人合掌恭敬？都覺得這樣的人真的是境界很高。為什麼他們合掌恭敬，然後稽首這樣的修行者、解脫者呢？因為覺得他是「南無大士夫，南無土之上」讚嘆這樣的修行人，因為我不能夠知道他是依何而入禪定，因為對他們來講，覺得我們是要有所依才能夠入定，他們竟然能夠無所依，到底他們是進入怎麼樣的世界？怎麼樣進入呢？那些天王、天神也是一種讚嘆說：哇！無為、無修的一種解脫者。

「佛告跋迦利：比丘於地想能伏地想」佛陀說這樣的人是怎麼樣進入？一個重要的關鍵，「於地想能伏地想，於水、火、風想、無量空入處想、識入處想、無所有入處、非想非非想入處想，此世他世」這樣的修行者能夠「於地想能伏地想」，對於各種所緣的境界，「此世他世，日、月、見、聞、覺、識，若得若求，若覺若觀，悉伏彼想」重點是「悉伏彼想」。「跋迦利！比丘如是禪者，不依地、水、火、風，……乃至不依覺、觀而修禪」什麼叫做「於地能伏地想」？然後各種所依境界，「於地悉伏地想」不是說在地界時，也去體會它的無常，都還在有

覺有觀的世界，因為這是相當重要一個階段，這些境界都要有經歷過，才能夠體會到它的味、患、離，為什麼能在各種境界裡面，到達這樣無修無證的境界呢？不管「於地能伏地想」，水、火、風都能夠「伏彼想」，不管什麼樣的境界，都能夠「伏彼想」。地、水、火、風，就是代表所依的境界，各種禪定的境界，地、水、火、風，日、月、覺、觀都是。

修行，只要在三果以下，都還有自我，都還在「有為法」的世界，都有一個「我」、然後在修，都是一個「我」在依著風界、然後在修，「我」依著地界在修，不管你再怎樣體會「無我」，只要你還不是真正四果阿羅漢，你的「自我」還在，都是有一個「我」在修，我在依什麼樣的境界在做。直到有一天，你能夠超越「色界」、「無色界」，進入這裡所講的情況，這時候不管你遇到什麼樣的境界，你都跟他是怎麼樣？溶為一體。所以，「悉伏彼想」的「伏」，不是去制伏它，而是溶為一體，溶入啊！本來有「自我」的時候，就會有主、有客、有能觀，你會有「能觀」與「所觀」。當你還有「自我」、還在有為法，會有主體、客體，還有「能觀」與「所觀」，還有「心」與「境」的區分。

當你有「自我」、有為法，一定會有以上這些現象。三果以下的，都還在有為法的世界，一定是主、客存在，「能觀」與「所觀」會存在，「心」、「境」會存在，進入四禪八定也是一個「我」，依各種所依的境界，然後進入這樣的世界。就算進入「無所有」、「空無邊處」，還是以有心、有境，還是有主、客，也就是「自我」還沒有死。當有一天，你體證到「無我」怎麼樣呢？主、客溶為一體，主、客消失，「能觀、所觀」溶為一體，能所雙泯、心境合一。像這樣的人表面上看起來，你看不到他在修行，表面上看起來好像沒有在修行，但是事實上他是進入無修之修；看起來好像沒在修行，但事實上是進入無為法的世界。只要「自我」還存在，就不可能做到這樣的世界。

如果「我慢」沒有斷，十結還沒有斷，說要從「空」入門，從果地起修，你是用「我慢」在修啊！用「我慢」在展現你的無為，用「我慢」在展現你的無修之修，展現你比別人厲害。所以，要腳踏實地經歷過來，去看到那十個結、最後這個「自我」，當真正契入涅槃、四果，自我、我慢一定是消失的，沒有自我，一切境界都是跟他溶為一體。「自我消失」就是夢幻世界的苦海消失，跟整個實相世界溶為一體，可以進入到「空無邊」，可以從點、線、面進入「空」。當進入「空」，感覺「我」是不存在，會有這樣的一個覺受，但事實上還沒有真正的「空」，還沒有真正做到「無我」，但也是需要這樣的一個過程，然後不斷慢慢的去溶入。因為「我慢」還沒有斷，不管你進入什麼樣的世界，那個「自我」都還存在，「有為法」進入的這些，「自我」都存在。

初果到三果階段，所斷的十個結前面幾個結，就是用「以慢斷慢」，初果到三果都是「以慢斷慢」，這個「慢」是有自我，用「自我」在斷各種「慢」。初果到三果就是用「自我」在斷、在砍，由「自我」所產生的影子。如果你能夠體

會，在修行上面就更會掌握到重點。因此，初果到三果這整個過程，還是在用「自我」在斷或是在砍，那個由「自我」所產生的影子，這些影子就是貪、瞋、癡、我慢、疑蓋。除了聞思要再進一步深度體會以外，再來在實修實證方面也要體證到，到後來才能夠擒賊先擒王。以上所講的是深了一點，到後來你才會面對「自我」、面對本尊，這是三果到四果所要面對的，「五上分結」就是當「自我」消失，這個境界就能夠現前，而且真正是無修之修，不是有造作、有作意的無修，但是這個過程都要經歷過，經歷過有所為、有作為的「無為」。

真正有心在找，真正身心柔軟就會有；如果「我慢」在展現，就沒有。如果真正有心在找、有心要修、身心柔軟，自然會有人來協助你，就是進入一體的世界。【法義分享】若以「欲貪」而修禪定，例如要求各種禪相、禪境，要求放光、想看到某種佛像、要求神通、要求異相、為名聞利養而修定，這些都不是出世間法的正定。本經後段所敘述的禪修法，是屬於很高段的禪修法。唯有證入無學、無修的阿羅漢才能做到。也就是要「自我」消失，才能夠做到這樣的世界、境界。裡面透露出：（一）無修之修。（二）無依。（三）於三界出入自在。

【幻燈片】

今天的幻燈片，前半繼續介紹身體方面，從生理方面解剖，這一張只是讓大家看死的屍體，這是肺部、肺臟，這是心臟，這是橫隔膜，這是肝、肝臟，胃是在下面裡面，這裡是從生理解剖方面瞭解。透視我們咽喉的部分，這是我們的聲帶，這是舌頭以及唾液腺方面，讓我們看看口腔、牙齒，然後再看牙齒的構造。一顆牙齒的構造就是這麼精密，法瑯質非常堅硬，裡面怎麼樣再堅硬，一樣都有神經傳達到裡面。當牙齒好的時候，咀嚼東西以及味道，跟假牙咀嚼起來，味道會不會相同？感覺不太一樣，如果是假牙，一方面咀嚼起來的感覺不一樣，因為牙齒本身每顆都有神經，再怎麼堅硬，裡面都一樣有神經。我們看看這種構造這麼精密，都不是你、我在決定，這是緣起的奧妙。當因緣具足而生，會有這麼奧妙的情況。

咽喉、舌頭，這是舌頭的橫切面，這是會厭，鼻孔是這樣進來，然後氣管在前面，嘴巴裡面的東西是這樣，食道是在後面，有一個十字路口，會厭就是一個管制的地方。當我們從嘴巴吃東西進來，會厭就做一個交通十字路口的管制，會蓋到這裡來，然後讓食物滑到食道裡面，才不會跑到氣管，如果吃東西或是喝水太快，喝進來或是吸進來太快，它這裡還來不及蓋緊，東西就跑進來嗆到，就是構造一個十字路口的管制，東西吞嚥進來，這裡還沒有蓋，但是慢慢進來之後，它就蓋住了。當東西吞下去之後，它又打開，因為打開，空氣又可以跑進來。

這是胃部橫切面的構造，胃部裡面就是這樣，我們吃東西進來之後，胃壁也一樣在磨在消化，胃部蠕動的情況就是這樣，也是這樣捏來捏去，透過這樣的蠕動捏來捏去，食物就越來越微細，然後才有利於腸子的消化。胃部裡面的更微細的一種放大，再來我們腸子的情況，這是小腸，這是大腸，然後這是腸子裡面，

腸子裡面的內壁，小腸的内部再把它放大，小腸内部構造這麼微妙，它會有凹凹凸凸這些，都是為了有利於消化吸受營養品，我們食物吃進來，它整個蠕動、消化過程就是這樣，然後到後面就是不要的糟粕，要排掉的糞便，這是我們從胃下來，這是外面的肝臟，這是胃部，胃吃東西之後，經過十二指腸，這裡有一個關卡，它胃裡面消化東西，到一定的情况之後，這個叫幽門，它才會打開，打開食物跑進來，就是十二指腸，這裡就是有幽門管制，進來之後會在這裡繞來繞去，這是小腸、空腸、迴腸，然後小腸繞了之後，來到這裡又接大腸，到後面大腸就是準備要排掉的那些糟粕，它是繞我們身體的腹部一圈，這裡是到比較後面繞比較深，到這裡這樣下來。

剛才是用圖畫，這是實際整個胃腸，這是實體的，整個胃腸的情况，這裡面都有東西，都有食物、糞便，這是糞便，黑黑這個是食物，這是在胃腸裡面的食物，都是小腸裡面，這裡面是有食物，來到這裡大腸裡面，都是準備糞便要排除掉的，然後它繞到這裡排除出來。我們一天排的大部分，都是來到這裡，這些都要排掉，這是肛門。看肝臟的解剖圖，肝臟本身來講，在我們身體裡面，它是一種化學工廠，幫忙解毒的，這是肝臟的功能，剛才就是一個膽汁，肝臟會製造膽汁，膽汁也是幫助消化的。再來看心臟，這是還沒有解剖開來，這是解剖開來之後，這是心臟裡面的情况，整個血管，全身靜脈的血管流到心臟來，然後心臟再把它打出來，那個髒的血，再把它打到肺部，肺部來交換之後，新鮮的血，然後再流到心臟，心臟再把它打到全身，就是這個過程，都是在每分每秒不斷在進行，它這個有時候要開，有時候要合，都要配合的好好，它這個每分每秒剎那間，都要開、要閉，要開、要合，這個心臟每天都是這麼辛苦的在幫我們工作，你曾經好好去感恩它嗎？

如果常常在那裡傷心自責，還讓它越難過、越難受，這個心臟是我們身體裡面很重要的一個器官，它幫我們從出生到老死，都沒有一分一秒的止過，很辛苦的在幫我們工作，而且它本身都是在自動控制的，我們很少去感恩它，你不要以為身體是我的，心臟不是聽你的命令在動作，它也是自主體的一個體，它也是一個跟我們有緣的眾生，大家聚集在一起，所以要好好的保護。我們身體本身就是眾因緣聚合而成，很多的眾生聚集在一起，大家有緣在一起，我們不是去貪愛、不是去迷戀，但是要珍惜、要感恩。

血管裡面動脈的血管比較厚，靜脈的血管壁會比較薄，因為動脈它必須承受比較大的壓力，靜脈呢？因為動脈是由心臟一直打出來，所以它有後面的推力一直向前推，動脈裡面它沒有這種瓣膜，靜脈呢？它是由各地方流回來，所以需要一些瓣膜，以防止血液倒流，這是微血管。再來，血管裡面的實況，用這一張展現出來，這是血管，這是血漿，血漿就是上面這個，下面這個是血細胞，這兩種來講，這是圓仔湯，血漿是圓仔湯，血細胞就是湯圓粒，我們血管裡面就是有很多的湯圓，有湯、也有一粒一粒，都是屬於白血球，這是紅血球，圓盤的這是紅血球，這個是血小板，白血球它們遇到有異物入侵，它們會做什麼運動？白血球

會做變形蟲運動，如果有異物入侵，它們就會移動出來，然後把異物包住，而通常是跟異物同歸於盡，所以會化膿，化膿就是白血球跟異物同歸於盡。

有沒有去感恩它們？在痛、在化膿的時候，你還一直在責備。所以，要感恩！這些一直在幫忙我們工作，要去體會「無我」，身體要健康的存在，我們血管裡面這麼多的眾生，每一個器官也是一個眾生，我們的血管裡面，紅血球、白血球、血小板，它們都是單獨存在的一個生命體，每一個紅血球，它們都是有生住異滅，它們一樣有生老病死。它們出生之後，就在幫我們身體工作，紅血球有一百多天的壽命，每天我們身體裡面一樣有紅血球的出生，有紅血球的死亡，都不斷在幫我們工作，我們很少去感恩它們，很少去覺得我們身體竟然是這麼多的眾生眾因緣聚合而成。從這裡，我們要去再體會的一點，這個代表你、我、他，台灣就好像一個身體，以台灣來講，台灣是整個一個身體，你、我、他都是身體裡面的一份子。如果心胸狹隘、視野狹隘，就會在世界跟人家比較，在那裡爭啊！在那裡搶啊！勾心鬥角！然後你會排斥其他的，然後甚至會攻擊，因為你的視野沒有拉開，你不知道說我們事實上彼此都是這整個裡面的一分子，如果能夠去體會到我們是整體裡面一分子，大家就怎麼樣呢？互相的尊重，互相的感恩，相輔相成，你不會把別人認為這是異己、跟自己不同，要排斥它、要攻擊它。

於是跟別人一體的覺知，就會漸漸出來。透過你的如實正觀，透過你的心胸、你的見聞、你的知識，覺觀、覺察力的體證越來越廣大，你的心胸會越來越大，會看到你跟一切眾生都是一體。當你看到你跟一切眾生是一體，你不會有貪心，也不會有瞋心，你會以愛己之心愛每一個人。所以，真正貪、瞋要止息，不是靠作意、靠想像，是要靠你實際去體悟到、去體證到，眾生跟我們都是一體。你去害別人，你這個身體破壞了，你也好不到哪裡去。所以，我們會有愛己之心去愛護每一個人，因為當我們相輔相成，當我們尊重每一個人，大家就能過得和諧團結，真正越深入去體悟，越深入去看到實相，人我的那一種分野就會消失，溶入一體的世界。這一張可以好好的去體會，剛才是血管裡面，我們只是全體裡面一部分，有的這樣比較多組成起來，這是一個心臟，然後肝臟、肺啦、胃，一樣啊！都是全體裡面，大家就是扮演不同的角色，當你的視野胸襟越拉開，你的心量會越大，一種我、身見就會漸漸越模糊，到最後會消失。

這是淋巴系統，這是呼吸系統，這是肺、心臟，這是我們的肋骨，這是透明的，讓我們直接看進裡面，這是把肺臟單獨用出來，這是氣管，然後這兩邊的肺方面，這是支氣管，氣管、支氣管，更微細的支氣管，再來把肺最邊緣的，叫做肺泡，肺泡再把它解析放大，就是這樣。每個肺泡就是不斷的一直在工作，身體就像一部機器，製造出來的那些廢物，需要排除出來，血液把二氧化碳帶到這裡釋放出來，然後再載新鮮的氧氣進來，就是我們呼吸。我們吸氣，就是把新鮮的氧氣帶進來，然後讓紅血球帶走，呼氣就是把那些髒的空氣、二氧化碳帶出來，都是身體在幫我們不斷的工作，在一分一秒裡面，它們就是不斷的一直在工作、在交換，所以要慢慢去體會「無我」，一樣體會「無常」，它每分每秒都在變化，

體會「無我」，這些都不是我所能夠決定的，真的要很多的因緣組合，我們才能夠健康的活著。

泌尿系統也是一樣，這是腎臟，我們身體裡面過濾系統，把身體裡面髒的血、不要的那些東西，把它流到腎臟，過濾之後，把那些不要的蒐集過來，透過輸尿管，把它收集到膀胱這裡，兩邊的腎臟位置，高低會有點不一樣，它會有稍微不同，腎臟是一個過濾系統，如果腎臟本身功能失常，它沒辦法進行過濾，你身體裡面的一些毒素，像肝臟它能夠解毒，但是它不是負責幫你排除出來，如果毒素沒辦法排除，腎臟有問題，就會形成尿毒症，就必須透過洗腎，洗腎就是血液透析，因為功能不能正常發揮了，所以要把身體裡面的血液引導出來，透過洗腎機器把不必要的毒素過濾出來，然後再把過濾好的血液又流回到身體。所以，你的腎臟沒有壞掉，沒有感覺到腎臟對我們身體的重要；當你的腎臟壞掉、必須洗腎，才感覺到：哇！腎臟多麼重要！一個腎臟是價值幾百萬，回去好好摸摸你的腎臟，感恩它、謝謝它。再來這就是腎臟的解剖，血液流進來之後，就是經過過濾，然後不好的那些集中過來，這是再把裡面一個一個腎小球放大，過來看腎臟整個過濾的，整個動作、整個工作的過程，這就是再看到更微細的，它整個就是一個過濾的系統，再來不要的那些就輸送到、集中到膀胱，這就是我們膀胱裡面到達一個情況，就需要小便排除出來。

這是全身的骨頭，我們的骨再怎麼堅硬，這骨都需要有洞，讓血管也能夠穿進去，血管神經它們都需要穿進去，這個骨把它解剖，裡面就是骨髓，如果它的骨質流失，就會形成骨質疏鬆症。再來這是骨折斷之後癒合的，兩張的一個過程折斷之後、如果沒有把它接好，不要錯開太遠，它一樣會慢慢的癒合，這是一個癒合的過程，當它斷掉之後，這樣一個癒合的過程。再來這是我們全身的骨，也可以幫助我們做白骨觀，看到我們全身的骨架，也是我們的實相。

我們內分泌系統，激素在身體裡面，都是屬於化學系統，我們身體裡面有各種的激素，有腦下垂體，再來就是甲狀腺、胸腺，本來是有胸腺，但是小孩子才有胸線，大人胸腺就退化。再來腎上腺，這個是胰腺、胰臟，這裡是標出用一個透明的方式，讓我們看到各種腺體在我們身體的位置，它是一個透視圖。如果女人，兩邊就是卵巢，也都是屬於一種激素、一種腺體。男性，這就是睪丸的位置，前面是看活著的身體情況，這是死的身體，所以我們不要迷執那個活的，我們要看看到不淨觀，還有屍體的這些實際情況。這是正面、反面，這是剝掉外皮，看整個全身的肌肉層，這是實際的屍體，都是可以幫助我們做如實觀、不淨觀。再來激素方面，它本身的作用過程，是一個化學作用的過程，把各種腺體做更放大來看，現在前面已經播放大半了。

再來後面這一系列，就是我們從另外一個系統，來看人跟大自然的關係，上次我們有播放人跟一棵樹的比較，那些已經看過了，如果你好好體會，都是很重要修行觀念的轉折，今天來看大自然對我們這些眾生貢獻的重要，我們平常都很

疏忽，包括以後還會有一系列的，介紹最偉大的神通，大自然的神通，這個神通是超越任何的法王，超越任何的修行，你的神通境界再怎麼高的，這神通境界都比那些高，我們來看看大自然的變化、神通，慢慢地去體會我們跟整個大自然的關係，現在要介紹比較深的法界，讓各位修行人斷我慢會比較快，尤其要斷深層我慢，這些都是很重要的。所以，你不要說這沒有什麼啊！後面播放的這些，好像我平常就看過，沒什麼啊！你的心沒有靜下來，就體會不到法、看不到法，「我慢」還不斷。你的心能夠靜下來去體會，「我慢」很快就會斷，你會跟整個大自然溶為一體。

農人在這裡整理田地，這是還沒有插秧的一個田地，經過因緣具足之後，把秧苗插進來了，這個田地從沒有、現在已經有了，因緣緣具而生、就開始有，它需要有地、種在地，還有水、還有太陽，還有空氣、空間，地、水、火、風、空這些，條件因緣具足之後，就能夠不斷的生長。大家要慢慢去體會，大自然的神通就是透過地、水、火、風的變化，能不能找出任何修行境界再高的人，或是任何魔術師，他能夠無中生有產生這些？認為他神通很厲害，境界再高的人，然後看你能不能無中生有，變出來讓我看看？我自認自己是不可能，我做不到這樣，我不能夠欺騙自己，我也不能夠欺騙眾生，跟大自然比起來，我的神通頂多只是一些雕蟲小技而已。

這是白鷺絲，牠們也是幫忙除一些病蟲害。一方面最主要是要看到稻米，從前面你種下去之後，然後它有因有緣，它就不斷的成長，就是要看到稻米的成長，就是大自然在顯現神通，我自認我做不到，所以我讚嘆大自然的偉大。如果我的修行境界很高，能夠取代這樣，大自然就沒有什麼了，你就可以展現我慢，但是我自認我不能，所以我佩服啊！從最平凡裡面去看到它的奧妙，一方面看到稻米的成長，剛好這裡就是有蓮花出來，為什麼會有這種情況？這是在白河拍攝的，因為他們前半年是種蓮花，所以還有一些蓮子掉在水裡面的，剛好它生出來，這也是一個插花。大自然的地、水、火、風，一直不斷的默默變化、默默的含養，植物就一直在變、在成長，平常你的心沒有靜下來，不覺得這有什麼，但是我看：哇！處處都在告訴我們緣起甚深，大自然的神通變化！這不是說你坐在旁邊，一直唸佛、催咒，如果說我很厲害、神通很廣大，我用一棵稻子在這裡，然後在溫室裡面一直催咒、唸佛，等一下就變出一堆米出來，因為我沒有看過這樣的人，但是我看大自然就能夠這樣厲害，地、水、火、風、空，慢慢的這樣含養、含養，它就開花。

這是稻米開花階段，稻米開花、結果，它是靠什麼力？過程是靠什麼傳播？它是靠風來幫它傳播，地、水、火、風，又有空、又有識，這樣就能夠結出，這是神通，真正的神通，真正的魔術師，最偉大的魔術師，你在舞台上表演的那些魔術師，他能夠無中生有變出來嗎？看看整個大自然這些因緣條件之後，地、水、火、風、空就這樣，能夠把原來稻田小秧苗變成黃金遍地，這是真正的黃金，黃金遍地，然後來養育眾生，這整個黃金遍地啊！所以，當我看到這些，這是看到

淨土啊！黃金鋪地。這是真正黃金鋪地，這一種黃金對眾生才真正有益處，金礦的金，是眾生標出它的重要。事實上，黃金又不能吃，真正能夠吃的是大自然所變育出來的黃金，所以就是黃金遍地，大自然這些，都是極樂世界。

整個天地的這些蘊育，地、水、火、風因緣條件具足，整片的這樣黃金遍地來養育眾生，人類再怎麼聰明，智慧再怎麼高，都是需要看大自然的這些，你需要站在地上，需要吸收空氣，需要喝水，需要陽光，需要大自然所蘊育出來的這些食物，這是黃金遍地啊！當你慢慢越體會越多，我們每個人一樣都是要腳踏大地，然後又地、水、火、風這些的具足，才能夠演變。當你能夠慢慢去看到法界的深奧，看到無上甚深微妙法，越體會這法界的莊嚴，你懂越多就會越謙虛，我慢就會越少。所以，頭低就是因為我慢的減少，就會越謙虛，因為這樣不斷的變化，就能夠收割、收成，現在鄉下的收割，都是機械化，這樣一排過去，然後整個都是一貫作業，這是後面，你看它前面採收之後，包括整個稻身的脫掉，整個稻桿就掉落，整排這樣都是一貫作業，稻米就是儲藏在裡面，等一下再用這一支，再把它輸送出來，就是儲藏在裡面之後，然後整個稻米就把它輸送到車上來，它現在都是機械化。

就是因為有大自然的這樣，地、水、火、風的變化，所以我們才有這種食物可以吃，但是我們平常吃食物，都覺得這是我能，我靠我的能力，我賺錢啊！是我的聰明才智，我很厲害啊！好像我都是用錢買的，這裡面我們都認為說我能，而欠缺一份感恩的心。當我們慢慢去體會，真的我們都是要仰賴大自然，然後你會對整個大自然存著感恩的心。所以，去看到天地不斷的蘊育、含養眾生，當你越懂越多，就會身心越柔軟，我慢、十個結，就會一一的斷除，關係都很大。我們修行要「止觀雙運」，「止觀」不只要看到我們身心的這些，還要看到我們的貪、瞋、痴，還要看到整個法界，我們播放這些都是要有助於大家去看到法界的莊嚴，法界的無上甚深微妙，這樣幫助我們斷十個結，很快、會很快，所以慢慢去看到整個法界、天地的孕育。

所以，當你越懂越多，就真的身心越來越柔軟，到最後就是解脫自在，慢慢要去看到。慢慢地去看到整個法界、整個大自然，都是支持著一切的眾生，讓眾生在上面奔跑，而且又含養很多的果實出來養育眾生，所以你慢慢地去感觸到，都要踏在這個大地上，然後要跟整個天空——地、水、火、風、空這些，完全都是離不開的，不管你修行境界再怎麼高，不管你神通多麼廣大，自稱什麼法王、神通無邊，你都不可能沒有地、水、火、風的支撐。我們慢慢地去體會、去看到整個法界的莊嚴，一方面真的會存著感恩的心，當你慢慢體會到跟整個法界溶為一體，也會體會到你跟一切眾生平等，天上天下唯我獨尊，沒有自卑、沒有我慢的一種平等心，「無上心」才會出來，這時候你會感恩一切眾生、感恩整個法界，你必須去看到這整個法界的莊嚴、法界的玄妙，以及你跟一切眾生互動的關係。

[回目錄](#)

第廿八章 止觀雙運開智慧

@ 「當勤方便禪思，內寂其心。所以者何？比丘！方便禪思，內寂其心，如是如實知顯現。於何如實知顯現？於眼如實知顯現」對於六根、六塵的實相，就能夠「如實知」、「如實顯現」，「此諸法無常、有為，亦如是如實知顯現」一般眾生修行還沒有進入情況或是沒有修行，都是心猿意馬，我們的心都是一直在飄動，一般眾生的心就是凹凸凸凸的鏡。我們現在要「內寂其心」，「止觀」就是讓我們凹凸凸凸的這一面心鏡，凹凸程度能夠越來越小、越少，然後漸漸地成為一條直線。所以，「止觀」是讓我們動盪不安的心、心猿意馬，因為我們的心都是飄到過去、飄到未來，想過去、想未來，在胡思亂想，心猿意馬總是在過去、未來……那裡繞，很少活在當下，很少活在現在，因為法就是存在現在。

佛陀都是講「現見法」、「現法」，我們要見到法，必須要回到當下、活在現在，才能夠見到活生生的佛法，「止觀」就是把動盪不安的心透過方法，八萬四千法門、各種法門，選擇哪一種覺得比較適合、比較理想，就好好心繫在上面。禪定方面，尋伺、覺觀、喜、樂、一心，就是讓我們的心慢慢寧靜下來，通常在禪修前幾天，都是一個拉扯的過程，慢慢心寧靜下來，你才能夠進入「止觀雙運」，如果你的心是這樣動盪，沒辦法如實觀的。

如果實相是這樣的一條線，但是凹凸的心鏡展現出來，就變成一個凹凸的線，你以為實相是這樣一條線，在你心目中看的是一條彎彎曲曲紅色的線，你認為這是我所親知、親證、親見，但不知道已經受染污了、扭曲實相，沒有按照事實的本來面目來看待它。如果實相本來的面貌是這樣一條線，但是在你凹凸的心鏡照起來，卻是變成一條直線，因為它的凹凸度跟你的凹凸度剛好一樣，你就認為它是一條直線。就像一個愛抽煙的人，如果在這幾個朋友裡面，其中有一位，都很不喜歡抽煙的，聞到煙味就很反感、很排斥的，遇到這樣不喜歡抽煙的人，你就覺得跟他們好像不同夥，但是如果遇到其中裡面一兩位很喜歡抽煙的，你就會覺得說你跟他們距離比較近、很有話談。所以，你心裡面想抽煙的，遇到也想抽煙的人，你們的距離就比較拉近了。喜歡喝酒的人，同樣遇到酒鬼，哇！你們就是無話不說，就會覺得遇到知己，酒逢知己千杯少。

我們的心鏡都沒有如實觀，所謂「情人眼中出西施」，你的心鏡是這樣凹凸，然後遇到這樣一個凹凸的，剛好符合你內心的欲求，「情人眼中出西施」就出來了。如果你的心鏡是這樣，但是遇到一個正人君子，你覺得這個人沒有多好，這個人太死板啦！這個人不解風情啦！這個不好啦！這個不要啦！這不是理想的丈夫，於是就覺得他是不好的，你沒有如實觀。所以，如實觀非常重要，我們眾生平常都在染污、都在扭曲，這程度只是比較少而已。初果、二果上來的人，還沒辦法真正完全如實觀，只是他可以看到跟事實比較接近而已。必須貪、瞋、癡斷除，貪、瞋、癡止息，心靈平靜，才能夠真正的如實觀，才能夠真正的如實觀。

因此，經典所講的「如實知」、「如實觀」，都是這個意思，只要你的心能夠寧靜下來。

「當勤方便禪思」所謂「方便」，更深、正確的意思，就是要正精進，「勤方便」就是正精進的意思，你要努力精進用功，找尋一個方便、適應的法門，讓你的身心能夠寧靜下來，然後讓你「內寂其心」，讓你的心能夠寧靜下來，很多真理實相就會如實展現出來，哪些實相真理呢？就是「六根」、我們的身心，還有整個的「六塵」、外面的境界，這些是無常的實相，一直在流動的真理實相，就會如實呈現在你的心中，如實的映現出來。原始佛法，佛陀在帶領大家禪修，以及開發智慧、斷結證果的過程，不是在禪相上面下工夫，不是在禪定上面下工夫，也不是說看著你的動作，一直把目標鎖定在那裡而已，那些都只是過程。所謂「方便禪思」，透過各種方便法，最重要的禪思就是「止中有觀」、「止觀雙運」。

所謂「禪」，有的人把「禪」跟「禪定」連在一起，事實上佛陀原來所講的，是要我們禪思，你的內心要寧靜下來，然後有深度去體悟，「思」不是用頭腦去想像、去作意、去解讀，而是有深度去體悟，把心寧靜下來，有深度的去體悟，這樣才能夠真正開悟，讓事情的實相來告訴我們，它的本來面目是什麼？但是很多的修行，變成說我們在修行的時候，就不可以有這個念頭，結果一直在禪定上面下工夫，於是變成在禪定裡面，一直在定境方面下工夫，第一個落入在世間定上面，第二一直專注在禪定上面，它會產生很多的禪相，結果又被這些禪相所迷惑住了。所以，佛陀要我們的是禪思，也就是止觀，都是要止觀的，「禪思」就是「止觀雙運」的止觀。

【法義分享】我們要透過專注、方便法，讓我們的心能夠靜下來，然後就是要進一步去「止觀雙運」。阿含經中，常提到禪思，「禪思」就是止中有觀——很有深度的冷靜思惟、如實正觀，也就是以純淨的心靈品質去體悟，所謂「萬物靜觀皆自得」，真正能夠靜下來去體會就不一樣，「定、靜、安、慮、得」的定、靜、安，都是屬於止的過程，「慮」就是禪思、思惟，有深度的用心靈去體悟，「慮」就是這裡的「思」，經過「止觀雙運」就會有所體悟、有所得、開發智慧。

（第二節）「當修無量三摩提」「三摩提」是修定力方面，也就是止觀，「三摩提」是翻譯。「精勤繫念已」「繫念」就是尋、伺的過程，讓你的心能夠寧靜下來，然後再加上進一步去止觀，萬事萬物的真理實相，就會如實顯現出來。所以，我們說要開悟、開發智慧，不是說我們去作意、去想像法印，我們是要心靜下來，讓大自然的法則如實顯現，大自然法則本來就是如實顯現，只是我們的心太浮躁、太粗糙，看不到實相，沒有如實觀。今天的重點就是我們的心靜下來之後，就能清清楚楚看到大自然的運轉法則，它是本來就存在，不是說進入某人的禪相裡面產生幻覺，他看到什麼？他在打坐的時候才看到，出了禪坐之後就沒有，

他在禪坐時候才進入空性，他才見到佛性，出了禪修的時候沒有……，不是這樣啦！

本來大自然的法則、法性，它就是普遍存在，過去、現在、未來都存在，而且當下都是存在你的身心內外之中，因為我們的心太粗糙、看不到，現在重點就是心能夠淨化下來，自然的法則讓它如實顯現，不必努力要求看到什麼禪相，如此重要的原則，在這一次禪修，大家就可以運用出來，掌握那個方向。

只要讓你的心透過一個方便法，我們就是用一個動中禪方面，還有出入息法這兩方面，讓我們的心能夠寧靜下來。只要你心靜下來，就可以看到法，要看到大自然活生生的法則，不是看到你心目中想要看的，而是讓真理實相如實顯現。第三節與第四節的經文，是有關於十二緣起方面，當我們心靜下來之後，最主要是要體悟「三法印」——無常、苦、無我，以及「十二緣起」、「四聖諦」，我們要一層一層深入去體悟、體證，第三、四節就是體悟緣起方面。

第三節經文後面「此諸法都是無常、有為、有漏」「有漏」就是會給你帶來煩惱，累積了很多的這些，你做了很多，結果它就好像一些功德，就一直漏失掉、漏失掉，帶給你煩惱。「有漏」就是煩惱的代名詞，你很辛苦的工作在維持家庭，但是到後來卻是這麼多的無奈、這麼多的苦，讓你感覺到一直在哀怨、哀嘆，但是卻不知道很多的根本原因是來自於我們自己顛倒夢想的作為。【法義分享】心如果能夠澄靜下來，進行「止觀雙運」，則五陰、六入處、六界、三法印、四聖諦、緣起法……，都能因為如實正觀而如實知見、如實體證。能夠了解、體悟到大自然的運行法則，自然會發現到過去是在顛倒夢想的世界裡面，於是你會自然厭離過去錯誤的行為，而遠離顛倒夢想，因此經文中所講的「觀」，都是有定力、有深度的看。記得！所謂「觀」，是有定力、有深度的看，而這個看呢？是用心眼去看，用心眼去求證、去體悟，用你的心靈去感受、去體悟。如果欠缺定力的看，那是散亂心，只能看到膚淺的外相皮毛，而且容易污染、扭曲實相。如果污染、扭曲，就會隨著你個人的貪或是瞋，而去扭曲它。

（第五節）如果你的心能夠寧靜下來，就可以體悟到「四聖諦」——苦、集、滅、道，它就會如實知、如實顯現出來。

（第六節）各位修行人「於空處、樹下、閑房思惟」「閑房」就是禪房，「當以何法專精思惟？」「尊者阿難！於空處、樹下、閑房思惟者，當以二法專精思惟？所謂止、觀」「修習於止，多修習已，當何所成？」阿難繼續再問：「修習於觀，多修習已，當何所成？」後面回答滿重要的，「修習於止，終成於觀；修習於觀已，亦成於止。止、觀俱修，得諸解脫界」一開始往往都是需要用專注的方法，也就是偏重在「定」，因為我們的心都動盪不安，要「止觀雙運」是比較高難度，因此一開始等於要分解動作，有「止」，讓你的心靜下來，然後「終成於觀」觀察力就會成就。當你有定力之後，對事情的透視力、敏覺度、感受度、觀察度，就不一樣。

「修習於止，終成於觀」「止」的目的是為了深觀，再來「修習觀已」如果一開始是偏重在「觀」方面也可以，所謂「觀」，就是法義的理解、法義的正思惟，如果你很專心、很專精的，在思考、在思惟法義方面，慢慢地，因為你的心「置心一處」，你也會成就定力的。有的是先從單一的方法——「止」方面，讓我們的心止下來，然後再去思惟、再去深觀；有的是禪定力不足，但是他是專心在思惟、在體悟法義，這樣他的心也會慢慢寧靜下來，所以「修習觀已，亦成於止」到後來會慢慢的止觀、雙運，而且到後來是「止中有觀」、「觀中有止」。解脫一定要有定力，就算你要「慧解脫」，至少要有「未到地定」與初禪的定力，只要你有初禪的定力，就有可能證到阿羅漢果，但是通常要證到阿羅漢果，四禪八定都要經歷過。所以，你有初禪的定力，通常是可以證到三果，心靈能夠寧靜到初禪的品質，你對萬事萬物的看，就會有相當的深度，這樣就可以證到初果、二果、三果，這樣一路上來。

因為在歷緣對境，貪、瞋、痴的展現，都可以如實的現觀到。但是要證到阿羅漢果，必須要包括「色界定」跟「無色界定」，它都要經歷過，「色界貪」、「無色界貪」是阿羅漢果所要突破的，必須四禪八定經歷過，具有整個這樣的經歷，證到阿羅漢果有兩種情況，一種叫做「慧解脫」，一種叫做「具解脫」，四禪八定這些他也很熟練，對於整個法義、整個真理實相方面，他完全的透徹了解，叫做「具解脫」，具解脫的人他定力又很強，定力的強弱跟他累世的薰習也有關係。「慧解脫」的阿羅漢，是一樣四禪八定要有經歷過，但是他體驗過之後，他未必精通，差別就在這裡。

「具解脫」的阿羅漢，他是定力很強，止觀都很強，特別有更多的神通方面，但是「慧解脫」的阿羅漢，他未必神通俱足，但是他解脫方面絕對沒問題，像目犍連就是神通很厲害，都是定力要相當強。如果舍利佛，雖然他是個阿羅漢，但是他是以智慧第一，解空第一，舍利佛並不是很強調神通方面。我們第一個目標就是證初果，然後再一路繼續上來，再來就是到達證阿羅漢果，至少先證到「慧解脫」的阿羅漢，再來看個人的因緣，真正證到「慧解脫」阿羅漢，就可以為法作見證，這時候真的可以到處跟眾生做法義、法上的分享，協助眾生出離苦海，至於是不是要開發神通具解脫方面，再隨順個人的因緣。但是，只要他是「慧解脫」阿羅漢，至少「他心通」、「漏盡通」一定要有，記得！一定要有「漏盡通」。

其他六道裡面的眾生，像阿修羅、天道，他們其他的通會有，但是不會有「漏盡通」。真正的解脫者、阿羅漢，一定要有「漏盡通」，「他心通」也會有。當然，「宿命通」、「天眼通」一樣也會有，其他的就隨個人的因緣，只是說個人的深淺不一，但是「漏盡通」一定會有。只有解脫者才能夠到達「漏盡」，其他像阿修羅道，甚至包括惡鬼道的眾生，或是天道的眾生，他們多多少少會有其他的神通，但是不會有「漏盡通」。要真正體證「無我」的人，證到三果的「阿那含」還做不到「漏盡通」，必須要體證、而且做到「無我」的人，才能夠有「漏盡通」。

什麼叫做收攝六根？怎麼樣到達無漏？所謂「有漏」就是有煩惱，你的智慧、福德會漏失掉而導致煩惱。在修行的過程，必須經過一個「收攝六根」的階段，這張圖表是代表一個人人生大海，人生的整個世間、整個境界，中間的框框是代表你、我、他的每一個人，這是一個人，每一個自己、每一個個人，每一個人有六個洞，代表我們的六根，我們都是透過眼、耳、鼻、舌、身、意——「六根」，我們的身心透過「六根」與外境的「六塵」——色、身、香、味、觸、法接觸。「六根」與「六塵」是一個交通管道，「六塵」是整個世間，我們的「自我」是透過這六個管道跟境界交流，海洋的潮流、海洋的流水，它是透過這六個孔，穿流過你的身體。

世間的境界被「八風」吹得好苦，人家的是非、好壞穿流進來，你也好苦啊！常常成為各種境界的奴隸，被各種境界牽著鼻子走。修行時，說要收攝六根是一個過程，於是開始收攝六根，等於要堵住這些門孔，眼根要收攝起來，有些在精進修行之時，眼根只能看前面，包括出去托鉢或是走在街上，眼睛都不可東看西看，只能看前面六尺以內的範圍；包括耳朵也是一樣，儘量不去聽什麼。「收攝六根」是一個過程，本來主要目的是讓我們攀緣的心能夠沉靜下來，然後活在當下，因此是一個必要的過程。但是在你越用功、越深入之後，體會到自己再怎麼樣收攝，奇怪！境界還是會穿透進來，然後讓我產生煩惱、讓我產生苦，內心常常在那裡拉扯。

舉例來講，就像說一個很專精、很用功的出家眾，今天就要去托鉢，師父也跟我講說要收攝六根，於是就收攝六根出去，不可以東飄西飄。但是當我出去的時候，哇！身邊走過一位身材很美的窈窕淑女，想看、又不能看，於是內心又在拉扯，在拉扯當中、他要收攝，然而境界又一直在吸引著他，變成內心的一種拉扯。這只是舉例，我們常常在收攝六根的過程中，境界會一直拉扯著你，於是越收攝越緊、越防堵越緊，慢慢的一直防堵，包括很在意人家的是非、好壞批評。以前聽到一句批評、攻擊，你會難過一個禮拜，現在聽到批評、攻擊，只要一天就可以消化掉，但是覺得還是苦啊！還是成為境界的奴隸，還是沒有真正能夠消化掉，於是又覺得自己的收攝工夫不好、不夠啊！因此再加緊收攝。如果方法不當，在收攝的過程中，有時候容易形成類似自閉的情況，這是過與不及。

沒有善知識在協助引導，容易形成封鎖自閉的情況，這是一個修行過程，來到再怎麼堵、再怎麼堵這個洞，我再怎麼圍堵，外面的境界還是會漏進來，種種境界還是會引起你內心的煩惱、內心的苦、內心的不安，就是初果、向初果、證初果、二果、三果……，很自然的過程裡面會發現：我再怎麼修，痛苦、煩惱那些，還是有啊！還是存在啊！內心的不安還是存在啊！境界的衝擊、境界的吸引，還是存在啊！

六個洞，卻只有兩隻手，你要堵這六個洞，你怎麼堵？如果憑著這兩隻手要堵六個洞，不管你再怎麼堵，都還是在「有漏」的範圍，就是還在有為法的世界，

這比較深喔！先講一些讓大家了解，慢慢地去體會，這是我個人心路歷程的一個境界，讓大家去體會，一直在防堵、防漏的過程，你還是發現「有漏」，又設法要去防漏，都是要透過很多的有為法，然後再防漏。證到三果，都還在有為法的世界，你怎麼圍堵？！假設你有三頭六臂的厲害功夫，然後六隻手，就算你有六隻手，這是一個形容，你防堵的很厲害，可以把這六個洞都堵起來，然後你的世界怎麼樣？封閉了、甚至會枯萎掉，因為你跟整個世間是有相當的隔閡，沒有跟世間在交流，於是就變成一個封閉的世界。所以，因為不是真正的解脫者，他是不敢進去、不敢入紅塵，不敢跟境界接觸，變成一個又一個過與不及的情況。

這是修行幾乎都要經歷過的一個階段，當你封閉起來，你的苦還是存在啊！一跟境界接觸，煩惱、漏還是存在，然後怎麼辦呢？要怎麼樣才能夠做到無漏呢？不迎不拒、進等於出，如果你不空，進跟出不會相同。如果你不空，在進跟出的過程，你會抓，講更具體一點，就是你這個桶子、這個身要消失，就是跟整個世間、整個世界溶為一體。你這個身體是個空桶、是個空，境界讓它穿流而過，你跟境界是溶入，就是「破身見」，再繼續來到「無我」。「破身見」是一個初步，然後繼續再證到「無我」，就是「自我」消失。只要還有「自我」，就有煩惱、就有漏；只要有「自我」，因為框框都還在，它就會有漏。

當真正「破身見」，一般講說「破身見」，就是證初果。事實上，證初果、甚至證二果的人，並沒有完全徹底的「破身見」，只能說「身見」破到相當大的一種情況程度，原來那種執取、抓取方面，已經改變很多、淡薄很多，因此已經突破到一個情況，叫做破身見。就像在國內到達某一水準，你就可以參加奧運，但是未必代表你就能夠拿獎牌。所以，就是你來到一個門檻之後，就跟你講說可以到「破身見」的情況，但是並沒有破真正的身見。身見真正要破，一定要體證到「無我」，身見才會完全破除。身見、我見破除、還有「無我」，你要體證到「自我」消失，跟整個境界溶為一體。

這時候，因為「自我」消失，然後跟境界溶為一體，才會真正來到「無漏」。所以，只要你還有身見，只要你還有自我，只要你還有我慢，你的煩惱就會存在，要「自我」消失了，才會跟整個境界溶為一體，才能夠真正的「無漏」。所以，只有四果阿羅漢才能夠來到「無漏」，叫做「漏盡通」，這個漏已經消失了，「無漏」就是漏消失了，「漏盡」就是漏已經消失了，煩惱已經消失了。當你沒有「自我」，不會跟任何境界對抗。

「尊者阿難！若斷界、無欲界、滅界，是名諸解脫界」阿難繼續再問：什麼叫做解脫界呢？就是「斷界、無欲界、滅界，是名諸解脫界」。尊者阿難又繼續問，他就回答：「斷一切行，是名斷界；斷除愛欲，是無欲界；一切行滅，是名滅界」相當深，而且是阿羅漢的世界。所謂「斷一切行」，並不是什麼事情都不要做，如果錯誤解讀，一直在封鎖、閉鎖，你只是進入一個閉鎖的世界而已，不是一個解脫者。事實上，你是好像一直躲入隔音房裡面，你說：哇！現在好寧靜

啊！這是涅槃寂靜的世界，都沒有雜音的干擾。但是你敢出來嗎？所以，並不是躲入「自我」的世界，什麼事情都不要做，叫做解脫，那是錯誤的解讀。

所謂「斷一切行」，就是斷除無明行、無明的衝動，無明衝動的止息。「是名斷界」無明行會改變為明行、明行足，佛陀的一個十號之一，就是明行足。所以，解脫的人是活活潑潑的，不是死死板板的，不是什麼事都不做、都不敢做，不是這樣！「斷除愛欲」就是欲貪之心完全斷除，具體講就是名利心完全淡泊、然後斷除，不是名利心斷除之後，什麼事都不做、消極悲觀。你會很積極去做所該做的事情，但是不計功、不爭名、不奪利，該做的、我們就去做，做所該做，覺得應該這樣去做，對自己、對眾生有好處就去做，而不會有欲貪之心，所以「是名無欲界」，「無欲」並不是消極悲觀，而是名利、欲貪之心沒有了。

「一切行滅」，不要從文字上錯誤去解讀，就是不再顛倒夢想了，所謂「行」，就是「無明行」的「行」，意即「一切無明行滅」，一切「無明行」消失了，成為「明行」，不再顛倒夢想，「是名滅界」，「滅」就是涅槃。所以，那是斷、這是滅，一樣。先有一種斷，然後再進入「滅」，「滅」代表涅槃，解脫的世界，「是名滅界」。財、色、名、食、睡方面，包括睡覺方面，你該睡還是要睡啊！只是我們沒有欲貪，該吃還是要吃，但是不再像以前那一種貪欲，只要過得去就好，能夠維持色身就好，是沒有欲貪的，只是維持最基本的所需而已。財、色、名、食、睡裡面，最主要是斷除貪欲的心，只維持最基本的所需。

「若比丘空處、樹下、閑房思惟，當以二法專精思惟，當以二法專精思惟，……乃至滅界」佛陀告訴阿難同樣的答案，結果阿難就覺得：「奇哉！世尊！大師及諸弟子皆悉同法、同句、同義、同味……」阿難很讚嘆、很驚奇，說：奇怪！你們這些解脫者，跟佛陀所講的都是一樣，真正走過解脫道的人，他們所指的、所講的解脫道，那個原則、核心都會相同。所以，正確的禪修是「修習於止，終成於觀；修習於觀，亦成於止」「止中有觀、觀中有止」，「斷一切行，是名斷界」，包括「一切行滅，是名滅界」從經典文字上，實在不易體會到其深義。解讀錯誤的人會以為坐到像石頭，就是入滅界；若負面取角的人則易攻擊或排斥。這就是為什麼有些大師級人物仍然在勸徒弟們不要入涅槃、不要出三界。

如同無為、無學、無修，若用二元對立的頭腦去理解，去解讀、去思惟、去想像，就會像先天眼盲的人在想像陽光，去評論陽光或到處找陽光，含意都很深。無為、無學、無修，就是阿羅漢的世界，貪、瞋、痴要止息，「自我」一定要消失，才能夠體會到這方面。「一切行滅」是一切顛倒夢想的止息，我是、我能、我慢的止息，也就是「自我」要消失，證到三果之時，「自我」都還沒有消失。我是、我能、我慢的止息，就是契入無為。一個人能夠「我慢」斷盡，就能夠進入反璞歸真，就是能夠契入無為，但是這「無為」絕對不是消極悲觀，這含意很深、很深，是要悟道、體道而行道的人，才能夠做到。所以，為什麼《阿含經》很容易被攻擊、很容易被扭曲、很容易被批判，就是因為很多都是言簡意賅，再

來呢？很多很深的法義、解脫的境界，透過語言文字跟大家講，眾生又會用你平常理解的角度來解讀，因此沒有如實了解那些解脫者所講的心境。

當你一聽了之後，就以為我懂了、我知道了，結果會形成兩種情況，一種是你就認為它是錯的，於是你就批判，一種認為你的解讀是正確的，因此就照著你的模式去做，結果有時候你走偏差都不知道，或是你批判錯誤了，你也不知道。所以，要問我們自己，只要我們的煩惱、痛苦、不安，貪、瞋、痴還在，就是要勤找大師，不斷虛心學習，不要去見諍不斷。修行、學佛，就是要停止那些見諍，那只是在逞強，只是在展現我慢，對你的煩惱止息沒有益助。所以，真的要如實面對自己的不足，然後虛心的學習，直達究竟解脫，才是最重要。

（第七節）有人就跟佛陀講：「我於學所應知、應識、應見、應得、應覺、應證，悉知、悉識、悉見、悉得、悉覺、悉證世尊正法。唯願世尊為我說法，我聞法已，當獨一靜處專精思惟，不放逸住，思惟：」在佛陀的弟子裡面，就有人跟佛陀講：「您所跟我們講的，應該要去知道的、要聞思的，我也去聞思啊！應該要去了解的、應該要去修的，我也去修了，聞思基礎已經相當好了！您跟我們講的這些法，也都相當的體會，但是我覺得說還沒有解脫，我還有苦、我還有煩惱，請佛陀告訴我怎麼樣進一步去突破？怎麼樣進一步的下工夫？」。

佛陀就說有兩種法，「修習多修習，所謂止、觀。此二法修習多修習，得知界、果，覺了於界，知種種界，覺知種種界。如是，比丘！欲求離欲、惡不善法，……乃至初禪具足住」已經具足聞思基礎，現在就進入實修實證，或是已經有初果的基礎了，再進一步的用功，當你這樣「止觀雙運」之後，「此二法修習多修習，得知界、果，覺了於界，知種種界」意思就是你「止觀雙運」，就會對於前面所講的各種法義，能夠如實知、如實顯現、如實體悟，就會開出智慧。當你有止觀的基礎，「欲求離欲、惡不善法」就能夠進入初禪，「欲求」你想要進入初禪，你就能夠進入初禪、乃至四禪，你都可以到達。

再來，慈悲喜捨、四禪八定，你都可以經歷過。「令我三結盡」有經歷過這些四禪八定，很快！你有止觀雙運，很快就能夠「三結盡」，而證到初果、「得須陀洹」。再來你繼續用功，就有可能「得斯陀含」；繼續用功，「五下分結盡，得阿那含」；再來繼續用功，就會「種種神通境界」，包括「漏盡智」，就是「漏盡通」，都能夠得到。「是故，比丘！當修二法，修習多修習；修二法故，知種種界，……乃至漏盡」「漏盡」是因為我慢斷盡、自我消失，就是四果阿羅漢。

這時候「聞佛所說，歡喜作禮而去。爾時，婆磋獨一靜處，專精思惟，不放逸住，……乃至自知不受後有」聞思基礎已經打好，然後繼續進入實修實證，於是他不斷去體悟、體悟、體悟，很快！所以，初果、二果……一路一直上來，當然也是用……點開，至於說時間多久？也不是馬上、當下就能夠證到阿羅漢，這比較少啦！而是說他在這個過程，一路的一直上來，依佛陀講最多不過七年。真正有聞思基礎，從初果、二果這樣上來，最多不過七年。通常來講，真的聞思基

礎奠定良好，只要有證到初果以上的證量，後面的突破就比較快了。所以，這是行者聞思具足之後，請求佛陀進一層開示真修實證的法要。

【法義分享】當聞思基礎具足之後，佛陀就引導弟子們去止觀雙運→實修實證。經歷四無量心、四禪八定，斷諸結縛→證諸果位，記得！你要證果，各種方法是讓你去「止觀雙運」，但你還是要來到斷種種結縛。下一章（第廿九章）就是講述十個結，因為十個結要斷除，才能夠到達究竟解脫。我們沒有解脫，就是有很多錯誤的訊息、資訊，自己形成一個作繭自縛、綑綁住自己。所以，人最大的敵人是自己，在我們出生之後，一路成長的過程，受到家人的教育、學校的教育、社會的教育……各方面的教育，正面的訊息會流進來，負面的訊息也一樣會流進來。我們的頭腦就像電腦，裡面裝填很多正確的程式，但也裝填很多錯誤的方程式，如果沒有透過「止觀雙運」，發現不到你的頭腦裡面，有很多錯誤的方程式。

當你看不到，於是蒐集很多的資訊進來，結果依你自己的判斷，透過錯誤的方程式，輸出來的結果也是錯誤的答案，但是你不知道，你不知道我們的煩惱、我們的痛苦，就是這樣出來的，我們的漏、煩惱，就是這樣出來的。所以，最大的敵人是自己就是說我們腦裡面裝填很多錯誤的資訊，包括一些病毒在裡面，我們都沒有覺察到。為什麼我們一開始就跟大家講說要歸零，歸零就是來個掃毒，它就是一個掃毒的作用，一方面讓我們錯誤的方程式能夠放下，我們重新來過，重新從一個○，這樣愈能夠秉持一種客觀、求真、求證的精神，重新建立起正確的程式、正確的知見進來。

因此，一開始歸零很重要。有些學員的歸○做得都相當好，於是每次上課都有很多很大的震撼，一直不斷的在脫胎換骨，前幾天有一位雖然第一次來聽，但是整堂二個多小時裡面，卻覺得身心一直常常很大的衝擊，常常一直壓抑自己下來，但是還是哭了好幾次，他覺得說裡面我講了很多話，都一直對他內心產生很大的震撼，讓他壓抑不住內心的那種震撼，還是哭了好幾次，就是因為他能夠歸○、身心柔軟的來聽，結果他就是不斷在震撼、震撼。真的隨時要歸○、隨時要歸○，只要你還沒有解脫，要把過去的知見都隨時歸○，身心柔軟、放空來聽，一定會不斷的脫胎換骨。當你能夠真的柔軟、放空來聽，很多有時候會講到很深的法義，它會震撼你的心弦，你會全身像觸電，你會有很大的震撼的。

大家這樣在聽課程，現在與大家結緣，已經將近六個月了，如果六個月下來，你覺得還沒有明顯改變，還沒有明顯的獲益、改變，表示你都沒有歸○，還用著過去很多錯誤的一些知見在聽，你沒有歸○，就很難震撼。所以，就是要歸○、歸○，我們絕不是去偶像崇拜，而是我們把那些錯誤的程式、把那些病毒掃除，重新一個○，來求真、求證，真的用你的心靈去體悟、去求證，你一定會不斷的再震撼、震撼，脫胎換骨！[回目錄](#)

第廿九章 十個結

「閻浮車問舍利佛：『所謂束縛者，云何為縛？』」什麼叫束縛呢？也就是心靈的囚牢，舍利佛就回答：「縛者，有四縛，謂貪欲縛、瞋恚縛、戒進取縛、我見縛」「戒取縛」就是戒禁取。如果你有欲貪，對自己來講，就是一種束縛。你貪的越多、抓的越多，你的束縛就越多，瞋恚、戒禁取也都是。

什麼叫做「結」呢？「縛」是束縛，「結」就是打結，內心碰到境界，沒有歸○、沒有消化，內心裡面不斷在醞釀、在掙扎，或是在貪婪、或在抓取，你的內心就是在打結。所謂「結」，就是我們的內心在打結了。「結」有九種，「愛結、恚結、慢結、無明結、見結（各種錯誤的見解、知見）、他取結、疑結、嫉結、慳吝結」。「他取結」就是你的心沒辦法做到八風不動，別人的一些言語，別人的一些動作，別人的一些批評，很容易就把你抓走。你自以為現在的修行、境界很高，可以入紅塵而不受污染，結果人家批評你，什麼八風吹不動？結果一屁就把你打過江了。很容易就被一些境界把你取走、抓走，就是「他取結」，因為我們的身見還很強，還很在乎我相，還很在乎別人的評論。

並不是說修行人就變得很皮，都不在乎別人了，一個真的解脫者，他是有很強的內觀、反照能力，他做什麼事情，是憑著良心、理性去做，不會去傷害別人。當下他該做什麼工作，他會去做；至於說別人的批評、別人的評論，對他來講，有則改之、無則勉之，別人講我的缺點、我怎麼樣，我有、就改進，沒有、就自我勉勵，不會把這些批評、評論或是攻擊，然後放在心上，在那裡醞釀、在那裡難過，甚至想要報復，內心裡面不會打種種結，縱然有在打一些結，也很快能夠解開、能夠消化。自己沒辦法解開，就一直在打結、打結，就會變成心有千千結，什麼時候才能夠打得開？！

修行不是越抓越多、越修越厲害，越修越厲害，是打越多的結。所以，修行解脫道是把內心的結一發現，就解開、解開、解開，越解開一個結，你就越放鬆、解脫。解脫就是把我們內心的結縛，一一的看到，解開、打開，不是去消除外面的不可意境界，想去消除外面的不可意境界，不可能、也做不到，或是說不願去面對現實，然後幻想式的要到一個理想的國度裡面去，你的心結沒有打開，就算你不滿意台灣，移民到美國去，還是一樣。心境不改、心不淨，佛土不會淨；心能清靜、佛土就會清淨。所以，修行重點都是要回來打開我們種種結縛的。

「所謂使者？云何為使？」以前鄉下都有牛，牠被穿鼻孔之後，農夫就能夠牽著你向東，你就要跟著向東；牽著你向西，你就要跟著向西。馬也是一樣，被套上之後，再來就是要聽著他的指揮。所謂「使」，就是你跟境界打結，貪愛、染著之後，境界會牽引你向東或是向西。舉例來講，假如你生了一個很可愛的寶貝，只生一個而已，是你的掌上明珠，或是你家中的寶貝，你非常疼愛他、喜歡他，於是你跟他的關係，你都抓得很緊，小孩子在家裡，他走到哪裡，你的心就

會跟著他到哪裡，你怕他跌倒、怕他受傷。漸漸長大之後呢？他出去只要還沒有回來，你的心就沒辦法真的安寧，你的心一直牽絆著他，就算到你年紀比較大，他已經是結婚了，或是男的就是娶媳婦了，女的就算嫁出去之後，你的心還是一直牽掛著她：嫁得不知好不好？生活不知過得如何？婆婆媽媽的心，還是一直放不下，你的結要打多久呢？

所以，只要你一直很在乎一樣境界，你抓 X，就會被 X 所束縛，其他的都可以套進去。這種種結縛，你就是要去照見到，你所有的牽掛、所有的苦、所有的煩惱、所有的不安，慢慢回來檢視我們自己，都是我們內心在抓取、在打結，如果你能夠去看到這些，你會一一的解開。如此上班、工作，會不會變成消極、不在乎？不一樣喔！你消極、不在乎，變成不盡責，沒有盡心盡力去做，該做、你沒有去做，你的良心還是不會安啦！所以，我們要把修行溶入日常生活裡面，一樣！該做的、我們去做，反正該做的，我照樣去做，至於其他的抓取方面，我不會去抓取，作所該做，就是「使」的意思，「使」就是使弄，就是被它牽著走。看你愈在乎什麼樣的境界，包括人、事、物，境界就會使弄著你，它會牽著你的心，讓你的心沒辦法安止下來。

一般眾生遇到順境，就會去貪；遇到逆境、就會瞋。當你在貪的時候，就想要越抓越多，就會越想去抓。然後逆境呢？就會想要抗拒；順境就去貪、去抓，然後就會進一步繼續無止境的去追。遇到逆境呢？你會瞋，然後會去抗拒，無止盡的去逃，再來呢？你想要的，又會常常覺得欲貪、欲望無窮無盡。所以，你又覺得：要的、追又追不到，永遠都覺得錢不夠。要追的、追不到，要逃的、又逃不了，我們人生常常不斷地追、不斷地逃，一直追想要的，一直要逃避不想要的，於是不斷的追、不斷的逃，你的心沒辦法靜下來，就會產生苦啊！就是眾生在苦海世界的情況。順、逆方面，是依著每一個人的自我，你的好惡、你的喜好，你就歸入是順境；你所不想要的，就歸入逆境。每一個人的順境、逆境，每一個人所要的跟所不要的，都不一樣。

所以，你是按照你所要的，「自我」去把它劃分出來，就劃分出你想要的，還有你不想要的，於是就在一個世界裡面追得好苦，逃、也逃得好苦。我們今天就是要去看到這些，從二元對立的世界裡面跳脫出來，你要追啊！要逃啊！都是我們內心裡面在打結，我們內心裡面都在打結啦！你能夠看到這些，就能夠一一的斷除。因此，什麼叫做清涼呢？「清涼者，五下分結盡」包括「五下分結」這些結能夠盡。你在追或是在逃？你的內心是緊的、還是鬆的？你的內心都是緊的，內心緊的情況，就是一個苦，沒辦法很悠閑，沒辦法很放鬆，沒辦法很自在。所謂「清涼」，就是能夠放鬆、能夠自在，你能夠放得下，包括這一種追啦！逃啦！這些都沒有。並不是說消極悲觀，你該做的、要去做、該做的，你會去做。

一個解脫者會大慈大悲，跟眾生廣結善緣的，但是我在跟眾生廣結善緣的當下，沒有追名、沒有逐利，也不去逃避各種境界，別人的惡意批評、攻擊，也無

所謂；講所該講的，也不必去逃什麼，但是也不去追名逐利，因此不會患得、不會患失。

【法義分享】「縛」：就是束縛、綑綁。「結」就是用繩索綑綁又打結。「使」：如同牛被穿鼻孔之後，使喚向東就得向東，使喚向西就得向西。「結、縛、使」都是束縛，綑綁、拘禁、不自由的意思，但不要以為是別人在束縛、綑綁你，如果你責怪別人，就永遠沒完沒了。如果怪別人，修行就是要去修理別人。所以，常常有些夫妻會講：「我先生就是不修行啦！我才會這麼苦啊！他對我這麼不好，都是因為他不修行啊！」我們都是希望別人修行，或是想說修行之後，回去要好好修理他，回去後要好好扭轉他。事實上，你去要求別人，那沒完沒了！一個人除非你能夠改變自己，不然你不可能改變別人。

「結、縛、使」都是來自於自己的貪愛、抓取。因為無明所蓋、貪愛所繫，以至於顛倒夢想而作繭自縛。所以，真正的解脫道就是回來看到苦的根本原因，在於自我的抓取以及顛倒夢想，從中醒過來、解脫自在。事實上，我們所需要的錢不是很多，我們不是要去搞大建設、要花很多錢，做這些大概幾十萬是需要，本來是預估五十萬，如果要做比較精良，可能也要上百萬，沒關係！我們有多少錢，就做多少事這樣，這是十方來護持、回饋十方。

（第二節）在【四部阿含】裏面，講述完整「十個結」的比較少，講述「五下分結」的佔比較多；「五上分結」也有講，但是完整一起講的比較少。《長阿含》有講到「五下分結」跟「五上分結」，《雜阿含》也是有講到「五上分結」，但是《雜阿含》是講有關於「漏盡」方面的，它沒有具體把「五上分結」，單獨跟「五下分結」結合起來。但是在南傳，對「五下分結」跟「五上分結」是有整篇的，都有介紹「五下分結」、「五上分結」是什麼，你要斷「五下分結」、「五上分結」，需要透過什麼樣的方法，這裏就有選出幾經、幾節，讓大家來看一下。【相應部】裏面有關於這十個結，我們看第三節。

（第三節）「五下分結」就是身見結、疑惑、戒禁取、貪欲、瞋恚，斷這「五下分結」，要實修「八正道」。「五上分結」就是色界貪、無色界貪、慢、掉舉、無明，「斷此五種上分結，應修習八支聖道」你要斷這些，一樣要修習八正道，講的都很簡單，「八正道」把名稱貼上去，你要斷這些結就是修八正道，我也會講，問題是你怎麼樣真正去做到？我們一個一個解開。先講「五下分結」，「五上分結」在第卅一章會講。【法義分享】「身見結」就是不知此色身是由地、水、火、風所形成，不知是由因緣所形成，因而起了顛倒妄想，以為此身就是我、我的，身外的就是非我、異我、我所。有一個主體、有一個主，就會把「客」對立出來了。

「疑結」就是懷疑有智慧的人（如佛陀、阿羅漢）所開示的宇宙人生的真理實相。懷疑有解脫者，懷疑有解脫的可能。健康的「疑」，是存疑、求證的疑，不疑不悟，小疑小悟，大疑大悟，求真求證的「疑」是很好、需要的，但這裏所

講的「疑結」，是一種不信任感，對別人的不信任，對法的不信任，再來對自己沒有信心，是此「疑結」所要破除的。比如我們以前在鄉下出生、成長，鄉下小孩都是東奔西跑，左鄰右舍都在串門子，整個村莊沒有特別去設個地方，來照顧小孩或是看護小孩，大家都是一起玩。以前沒有聽過綁票，反正大人忙於下田工作，沒有人擔心小孩子會被綁票。但是今天呢？小孩子處處都需要人照顧，而且現在很多都在教育小孩子對陌生人要小心，不要輕易接觸陌生人，遇到陌生人問路或講怎麼樣，你們要不理不睬。

因為社會發生一些不好的現象，於是大人把小孩子單純的心靈，架構一個封閉的世界，小孩子變成對別人不信任，這樣是有好有壞、有利有弊。現在越文明，工商越發達，但是人與人之間的疏離感，人與人之間的距離，卻反而是越遠。所以，有時候真的很嚮往回到鄉下那一種門戶不用關，大家一樣可以串門子，左鄰右舍就好像一家人的一種距離，不是像都市裏面，一進門就是關起來。疑結方面，跟整個社會的教育也有關係，以及我們人在成長的過程，自我的保護的系統太堅固，導致我們對善知識的不信任，於是跟人家學佛、學法，常常都保留一手、不是真心，沒有真正的付出，都是怕被人家佔了便宜。有時候會有一種情況，我就跟你學，學到情況不錯，好的方面學起來之後，就要落跑了，就要獨立門戶，若存在不單純、不正確的動機，世間法可能可以學到一些，但是「出世間法」方面，就沒辦法真正學到精神核心。疑結的破除，一個很重要的關鍵就是要真心、誠心。

如何知道對方是善知識或惡知識呢？如果講更深入一點，第一個要從內心開始做起，你內心要的是什麼，就會去找這方面的善知識。當你接觸這方面的善知識，因為一開始可能你的功力無法真正斷定、判斷他是真是假，但是沒關係！如果你的心是假的，遇到假的善知識，你能不能知道他是假？也不知道他是假啊！當你遇到真正的善知識，也是不知道，因為你是假的。如果你是真的，最初遇到真或假，你沒辦法知道，但是當你真心在求法、真心在修行，你的心智各方面會不斷的成長，有一天就可以判斷出是真？是假？因為你是真心，你真心要解脫，你誠心在找法，你的智慧、知見各方面會不斷的成長，心胸也會不斷的打開，於是到有一天發現這個善知識、這個人他的心胸怎麼那麼狹隘？他怎麼一直在抓弟子、在抓宗派？這時候你發現到這裏面，看到他的「自我」的影子，就可以瞭解是真是假。

當你的心胸擴大，因為他的心胸是這樣，你的範圍本來也就只有這樣而已，當你一加入的時候，不知道他的邊界在哪裏，但是當你的智慧不斷的開展，你真心的在找法，你的智慧不斷的開展，你的心胸也會不斷的開展，直到有一天發現到：奇怪！怎麼處處都受到阻礙、處處都受到拘束？你會發現框框出來了。當有一天，你的心胸比他寬大，因為他沒辦法包容你，沒辦法包容真正的人才，你會發現自己在這框框裏面很苦，於是就可以知道是假是真。如果他真正是「無我」的善知識，不管你原來是多麼小，或是你現在心胸大到多麼大，還是覺得他是無邊無際的，看到所謂真正的「無我」、善知識。

所以，疑結的破除，我們一定要是真的，久了之後，所謂「日久見人心」，就可以知道是真是假。如果你是假的，你不會知道，甚至當你假的時候，你遇到這個假的，有時候又會臭味相投，因為你所要的，剛好他能滿足你所要的，大家就在一起混。因此，疑結的破除，記得：真心、誠心，只要你是真心的，絕對不會吃虧；就算你遇到假的，你也絕對不會吃虧。

「戒禁取結」就是被一些與解脫無關的戒條與觀念所束縛，「持戒」是幫助我們修定、幫助我們修行，也就是「減少惡緣，增加善緣」，「持戒」能夠生定、產生智慧，這有一個連帶關係。但是，如果智慧不夠，又容易死在戒條上面，或是被一些錯誤的觀念矇蔽，就像在成長過程中，我們接受正確的觀念，也接受錯誤的觀念，不知道我們頭腦裏面有很多錯誤的方程式，沒有去覺察到，結果形成牢不可破的觀念，讓我們被「自我」的觀念束縛住了，就是「戒禁取」。所以，持戒可以生定、生智慧，但是它會水漲船高，當你有智慧之後，又會回來持到中道的戒，因此不是說不要持戒，絕不要這樣解讀。一個真正的解脫者，表面上看起來不是很拘謹，所謂「道共戒」。

一個真正體道、悟道而行道的人，表面上好像沒有接受戒條的約束、束縛，事實上他內心裏面是有是非標準，是有慈悲心自然的流露，不用規定他不可以去殺生，內心自然展露出慈悲心。因此，貪、瞋、癡的止息，不必規定要怎麼樣做，我自然該怎麼樣做，就會怎麼樣做。只要是悟道、體道的人，他內心裏面自然會持「諸惡莫做，眾善奉行」的戒律精神，他持的是精神，而不是戒相。一般眾生容易被一些戒條所束縛，舉例來講，就像八掌溪事件，當初那四個人被困在暴漲的沙洲之中，而且溪水都已經一直漲起來，他們的求救信號早就發出了，包括拍攝、採訪新聞的記者，都已經到達現場了，但是救援都一直沒辦法過來。嘉義的救難隊也打電話向海鷗部隊求救，海鷗部隊在嘉義附近而已，但是海鷗部隊認為照規定在海拔幾千公尺以下，不是我們的責任區，於是把這一件求救的責任推卸掉，要向空中警察去求救，哇！結果他們吃了閉門羹，好啊！就再向空中警察聯絡，等到空中警察得到這一份消息，然後派出來派飛機過來，人已經活生生在國人的眼中消失了，當時的行政院長也為這件事準備要辭職，後來是副院長辭掉。

從表面上來看，如果照法令規定來講，海鷗部隊長有沒有問題？有沒有違法？照規定是沒有違法，不是我們的責任範圍，但是到後來竟然鬧出這麼大的問題，而且還有幾個高官又要丟掉他們的烏紗帽，包括部隊長、消防署長本身也被撤職了。本來是可以救，但是卻被法令條文拘束住了，就是類似「戒禁取」的意思。事實上，持戒是幫助我們減少惡緣、增加善緣，幫助我們邁向修行解脫。如果持了戒之後，反而是越拘謹、越保守、越在乎，你的心越是不安，就是要重新檢討。如果戒律變成是一個捆綁，需要重新檢討一下，哪些是不得當的、就要調整，因此要有智慧。「戒禁取結」要破除，就是要有智慧，「戒禁取結」沒有破除，沒辦法證到初果。所以，前面這三個結，就是證初果的標準。

如果持「日中一食」方面，精神不錯、很舒服，沒有拉扯就很好；如果持了這樣的一個戒，導致你的身體常常在病痛，在那裡胃痛、不舒服，在那裡拉扯，則這樣一條戒律對你來講未必是好。所以，我們修行不是要修給別人看，修行不是為別人在修，不是要修出一個模樣、一個模範給別人看；修行是真正要淨化我們自己，各種修行方法，包括說持戒方面，都是用來幫助我們淨化自己，讓我們自己開智慧，然後把我們所體悟的這些法，來跟眾生廣結善緣。所以，大家要掌握住重點核心，其他的你就會知道怎麼有智慧去調整走在中道上。

所謂「欲貪結」，遇到可意境、喜歡的境界，就貪愛、黏著、抓取。所謂「瞋恚結」，遇到不可意境就瞋恨、排斥、抗拒。意即遇到順境就要抓、就要追，遇到逆境就要抗拒、就要逃，就在追與逃的過程，形成追不到、逃不了，苦就是這樣形成，即是「貪欲結」與「瞋恚結」。

包括說「日中一食」，有的人認為一定要「日中一食」，才是真正的修行人，才是頭陀行，才是精進用功的。如果沒有「日中一食」，表示精進都不夠，還有問題、還在門外，結果有的人把「日中一食」標榜得很崇高、很神聖，很多人就儘量堅持「日中一食」，為了適應「日中一食」的情況，結果把身體弄壞了，胃也弄糟糕了。在身體不舒服的情況之下，又要持戒律，常常內心裏面會在那裡拉扯，我到底要不要吃啊？要不要調整啊？如果我吃了、又犯戒，人家認為我這樣修行就是不精進，我還是勉強要配合戒律……。但是，你苦了自己的身體，身體不舒服，結果又常常影響你的修行。

（第四節）是講到破身見方面，「凡世間所見，或言有我，或說眾生，或說壽命，或說世間吉凶，斯等諸見，一切皆以身見為本，身見集、身見生、身見轉」。

「凡世間所見」世間的各種見解，最主要就是種種的紛亂、見諍不斷，以及種種的煩惱、苦海，「或言有我，或說眾生、或說壽命，或說世間吉凶」，亦即《金剛經》所講的「我相、人相、眾生相、壽者相」真正要解脫，這些都要破除掉，所謂「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相」。但是，在還沒有解脫以前，就是被這些相所束縛，主要的核心就是在於有「我、我見、身見」，都是從這個「自我」出發，一切皆以身見為本。當有「身見」、「自我」意識之後，就會另外規劃出一個身外的、非我的。

「云何為身見？」「愚癡無聞凡夫見色是我、色異我、色中我、我中色，受、想、行、識是我、識異我、我中識、識中我、長者！是名身見」這裏是解釋「身見」，眾生在因緣具足之後，被產生的身相所迷惑住，而沒有如實了悟實相，不知道它是一個緣起現象，然後就抓我、我所，於是變成一個真常的我，有一個實在的我，產生很多的身見。有了身見，所有的是非、煩惱就跟著來。「云何得無此身見呢？」怎麼樣才能夠破身見呢？「謂多聞聖弟子不見色是我，不見色異我，不見我中色、色中我；不見受、想、行、識是我，不見識異我，不見我中識、識中我，是名得無身見」是講說要破身見，經文當然是滿重要，問題是經文的每個

字都看懂，但是意思不懂，至於要怎麼樣去做到呢？又是不容易。用講的很簡單，如果我用聞思要講經說法，很容易啊！但是你要怎麼樣去做到？這就相當重要。

事實上，這一段是相當重要的經文，如果你把這一段經文每天早晚一直課誦，或是把此當做咒語背誦幾十萬遍，還是不知道怎麼樣破身見。【法義分享】有了「身見」就會引起我、我的、我所、我是、我能、我慢……種種顛倒夢想。要破除身見，有三大秘訣：（一）多修四無量心，有助於突破與眾生的隔閡。（二）深觀五蘊身心的實相，體悟無常、無我。（三）深入「地、水、火、風，空、識」的界分別觀，體悟緣起、體空。好！講過了！但是大家怎麼樣破？還是不知道。現在更深入把「無常」與「無我」一起講，因為這是很深，從聞思的角度理解，跟實際體悟體證方面，會有很多不同。

包括五蘊方面都一起來講，我們的身心就是色、受、想、行、識，色就是我們的身體，身體是由哪些元素所組合而成？就是由地、水、火、風、加上空，這樣巧妙組合之後，就會產生「識」。地、水、火、風、加「空」之後，會產生「識」，就是我們一般所講的，包括含空、與空組合起來，叫做「緣起甚深」，現在要講整個架構，很重要！如果大家能夠體會瞭解，對於破身見，還有體證無常、無我，都有連帶密切的關係。地、水、火、風、加空，這樣一個巧妙的組合，然後就會產生「識」，就是我們所講的「有機生命體」。當有機生命體存在，就會有心理的活動、心理的功能，「色」就是身體，我們身體的組成元素是這樣。當他因緣條件形成具足，就會有「有機生命體」的心識活動與能力。

當現在有身、有心，有機生命體存在，他慢慢的成長，「六根」會跟外界境界接觸，於是產生受、想、行。當你跟境界接觸會有各種感受，於是引起你內心的各種思想；有了一些思考思想之後，就會進一步採取行動、行為。我們的身體是由地界、也就是大地，水界就是流水，火界最主要是指太陽，風主要是空氣，「空」所講的，從最簡單容易理解的，就是空間。大地、流水、陽光、空氣，我們身體有形的生命體，這些缺一都不行。我們從出生一開始，包括還沒有出生以前，在受精卵開始的時候，生命一開始，包括在出生之後，小孩在成長這整個過程，我們身體的構造都不離開這些。所以，身體的存在都需要依靠整個大地、流水。

地就是大地，地、水、火、風這些，從物質然後再解析成為分子、原子、電子、質子、中子、核子、還有夸克，再繼續解析是一種波粒存在。事實上，它都一直在變動、在流動、在變化，都是宣說無常法印，不管是土地、水份或是陽光，陽光它也是一個介子，一些流體、空氣，本身解析到原子，然後電子、質子、中子，一樣都是在流動，只是它們到原子的時候相同，然後組成的分子、架構不一樣，因此外貌不一樣而已。所以，無常法印就是解析所有最基本的元素材料，當下都是一直在剎那生滅變化，組合我們的身體，難道可以不受大自然法則影響

嗎？當然是會。整個大地存在的當下，就是一直在剎那生滅變化波動，因此我們的身體也是一樣，都是當下剎那生滅在波動，身體的存在就是這樣。

地、水、火、風，每天不斷流進我們身體、又流出來，有進有出、有生有滅，每天不斷流進我們身體、然後排出，也是一個無常現象。我們每天吃食物，然後又排便出來，就是地界流經我們的身體，一段期間後又排出；流水也是一樣，我們喝水，然後小便或是排汗，這也都是。大地、自然界的水份，流到我們的身體、又排出，我們每天生命的架構本身，就需要地、水、火、風，而且每天也都流進我們身體、然後流出，這樣你的生命才能夠繼續存在著。如果這些停止，沒有流進我們身體，只剩下一些骷髏、一些屍體。所以，你要活著，大自然這些都要繼續流進、流出。陽光也是一樣，我們每天吸取很多的能源，我們在攝取食物裏面，很多一樣都要攝取能源，太陽每天輸送很多的能源到我們的地球，植物透過光合作用的轉換，然後轉換到我們身體裏面。

我們每天一樣要吸收很多的能源，然後透過各種活動、工作思考、運動……等，讓能源消耗掉，然後我們又再補充，包括我現在在講話也是一樣要消耗能源，一樣都是有進有出、有進有出。空氣也是一樣，透過我們的一吸一呼，大自然的空氣流進我們身體，然後再流出，如果沒有這樣流動變化的現象，你的生命不會存在，都在宣說無常一直在流動變化的法印。我們本身的身體，原來的材質存在，本身就是法爾如斯，那些原子、電子都是一直在流動變化。我們的骨髓、我們的肌肉、我們的骨頭，這些原子、電子都是一直在變化，已經是一個無常法印，我們每天又要再接受大自然的食物、水份、能源，空氣都進出、進出。事實上，每天你的組成成份都已經是不斷在變化，要去體會無常法流，它一直在流動變化、流動變化。

佛陀宣講「無我」，首先要體會「無常」一直在流動變化，一個是無常法印，另外一個就是無我法印。前面我們就是要去體會無常法印，再來慢慢體會到無我法印，你的組成就是由地、水、火、風、空、識所組合而成，你每天又需要依靠整個大自然、整個大地，提供各種元素，這些都不是一個『我』所能夠決定的，都不是『我』、『我慢』所能夠決定的，不是說你修行很厲害、境界很高，或是說你多麼聰明，你 IQ 多麼高，就可以不要能源、不需要空氣，可以不需要喝水……，你能夠嗎？你修行、你成佛，就可以不需要這些嗎？

任何人只要生命存在著，都需要大自然不斷的流進、流出，一方面慢慢去體會什麼叫做「無我」，你都需要依靠大自然的支撐，而且這個「我」也是各種元素因緣具足、緣起產生，這樣慢慢去理解「無我」。這已經是兩層了，你的存在本身就一層，再來你每天要活著，又去需要接受各種的支援、能源的補充，這是第二層，再來第三層就是你現在有身體，而且又能夠健康的活著、能夠存在，你也學業有成，然後開始在奉獻、貢獻，在成長的過程，能夠事業有成、能夠規劃什麼，我能夠企劃什麼，我能夠完成什麼，我有什麼樣的成就……，這些是靠你

自己一個人嗎？靠你自己一個人就能夠到達嗎？不可能的。你需要有很多世間眾生的因緣，你需要有很多的眾因緣，再講具體一點就是很多眾生的因緣。

今天中鼎能夠成為國際化的大公司，不是靠董事長一個人，也不是靠某一個經理或是一個人，是需要大家一起奮鬥。今天你能夠完成一項成就，不是完全靠你一個人，是需要有很多因緣，包括你家人的支持，包括上司的支持、屬下的支持，還有很多世間的因緣，有形、無形中，你意會不到的，你沒有去體會到的……，很多眾因緣在支撐著我們。包括你要來上班、建造這條馬路，你走在馬路上，馬路能夠讓你暢通，都要有很多因緣在維護；你能夠搭乘捷運上班，捷運要能夠這樣暢通，也是一樣要很多因緣，捷運才能夠這樣載你過來。所以，你要能夠做什麼，你能夠有成什麼，都需要有很多的因緣來支撐，如果沒有去看到背後有很多因緣，你的我慢就會形成。如果能夠去看到背後的因緣，你今天能夠成就什麼，我能夠規劃一個專案，能夠很順利、能夠有成，知道背後真的有很多人在支撐，你會存著一種感恩的心，你有成就，但是不會一種我慢的心，你會一種虛心，一種感恩的心，然後來回饋世間。當你越能夠有這樣的心，一方面你的心胸越開放，也許因為你各方面的智慧才華各方面越好，你又能夠往上。

所以，大家要慢慢去體會到「無我」的深義，從三個層面好好去體會，可以深度的去體悟「無我」。無常的法流，大自然就是法爾如斯一直在流動變化，從電子的速度，每秒鐘三十萬公里的速度，大家就去體會到一切都一直在變、在動，質子、中子、光子、介子，包括夸克，當下都是波粒在波動、波動，一直在變化，質在變、量也在變，形狀都在變，都在宣說無常法印。在整個成長的過程，能夠起作用的過程，都是要有很多大自然的因緣，以及很多人事的因緣，包括我們現在有衣服可以穿，是很多的因緣、很多眾生來形成。大家能夠在這裏上課也是一樣，很多的因緣慢慢越去體會，感恩的心就會越增，對「無我」體會深一分，「我慢」就會減少一層，邁向究竟解脫就越接近一步。所以，這是一個很重要的整個架構，對我們破身見有相當重要的一個關鍵。這是整體一起講，包括體悟無常與無我法印，當你真正能夠體悟無常、無我法印，「苦諦」就會漸漸的減少，到最後消失了。如果整個架構能夠清楚去瞭解，十個結的破除就會很快。

我們在禪思的時候，都可以理解，但是知道歸知道，我們歷緣對境的時候，又是再栽進去。現在大家聞思方面可以理解，但是要進入實修實證。「止觀雙運」的重點是心越靜下來，在寧靜的過程中，你的身體會產生地、水、火、風的變化，這是當你要進入比較深的禪定時，你會感受到這些。你會看到地界的變化，包括我們身體的酸、痛、麻，那些是屬於地界的變化。再來，我們的身體經過慢慢的流動、柔軟、舒服，是進入水界的變化。當你慢慢禪坐、禪定再繼續深入，會看到我們身體一股暖流、能量、能源，全身的舒服舒暢，那種微細的波動、粒動，你會進入火界方面。再來進入到全身幾乎消溶，感覺不到身體的存在，好像全身就是在微細波動，跟整個空溶為一體，就是進入風界。所以，禪定裏面，它會有經過地、水、火、風、空的變化。

不管你是在地界，或是在水界、火界、風界，都要去提高明覺度去感覺，它都是當下一直在變化、一直在變化，也都是要去體悟無常法印，這是一個體悟的層面。再來，你要再進一步去體會到，前面是講我們身體組成的本身方面，其次要再去體會到當我在吃食物時，一樣當下去感受、去覺受，我需要地界這樣流進、流出，除了當下明覺那個動作以外，你一樣要去體悟無我、無常，要流進、流出啊！最微細的就是在呼吸的一剎那，吸氣、呼氣都是無常生滅變化，都要跟整個大自然溶為一體，都需要整個大自然的支撐。吸氣，大自然的氣流進來，然後再呼出去，在一呼一吸裡面，要去體會這時候是一直在無常生滅變化，一直在變。當你吸氣進來，身體裡面有地、水、火、風這些變化，因為它都是一直在流動變化，如果你每天不吃東西，就沒辦法流動；如果你不呼吸，身體裡面的氣沒辦法流動，你就會死掉。

一條河流、湖泊沒有在流動，稱為「死水」，如果它是活的，它一定會流動。每天一樣吃食物進來，吃新的食物進來，然後它這一邊會怎麼樣？會有排出去，你的生命時段已經是來到這裡。當我吸氣的時候，其它以此類推，我吸氣新的氣進來，一些舊的氣就又要排掉，於是你的生命此時又是來到這時段，我們生命的組成元素，當你一個吸氣進來，就有新的元素加進來，你也必須要把一些舊的元素排除出去。當我們吃食物進來，你要排掉一些大便出去，一樣要排除一些廢物出去。當你喝水進來，一樣要小便，因此昨天的身體跟今天身體已經不一樣，它又流動到這裡了。一個就是無常、一個就是無我，我們身體都一直在流動變化。我們要體會到微細的，當你在一吸氣的時候，一吸、新的氣體流進來，你身體裡面的組成元素，就已經加入新的份子、新的團隊進來了，但是老的那些又要排除，呼氣就是要將廢物排除出去，於是身體裡面那個氣的組成、成份不一樣了。

從一呼一吸裡面，要去體悟無常在流動變化，一方面你要體悟到無我，因為這個「我」是每天、每分、每秒，它都一直在移動、移動、移動、變化、變化，我的身體不是固定在原來位置，它是每天、每分、每秒，都一直在流動、移動、移動、變化、變化。所以，我們在禪修的時候，就是要去體會你在一呼一吸之間，身體的這些覺受已經不同，你的組成也都不同了。當你在吃飯的時候，一樣要去體會；喝水的時候，除了體會到觸感以外，體會到整個動作以外，重點都不是在那裡，那只是明覺，你要去體會「無常」。喝進來、需要喝，小便的時候，也去體會無常流動變化、體會無我，當你的心越寧靜下來，處處都要去感受無常、無我法印，這是「止觀雙運」要體會的核心。

這不光是單純身體的覺受而已，但是大家一開始不要太複雜、要單純。當你打坐的時候，一方面靜下來，去體會身體各種覺受，以呼吸、身體各種變化，在你體悟到一樣，換到另外一樣再去體悟。在整個過程，如果你能夠體悟無常、無我，就算是見法，你的身心會越來越柔軟，會興起感恩的心，就可以證初果、二果、三果這樣上來。但是，當你到三果，又會卡住、又會停住，因為你在這種理解的修裏面，還是有一個「我」在體證無常、體悟無我，大家因緣慢慢成熟、

慢慢累積，各方面因緣成熟上來，等到有因緣再去突破最後關卡，大家逐步上來。所以，很重要就是要清楚看到本尊、自我，再有適當因緣就可以進一步突破。

這是整體的，你要去體悟無常、體悟無我。如果能夠清楚體悟到無常、無我，你也漸漸體悟到了，就算是一種見法，因為你的身心會柔軟，身見方面會明顯的減少，這樣就可以破除三個結，能夠證到初果。當你繼續再對這方面，實際再進一層去體悟，越體悟越深，把你的自我跟整個大自然，以及整個眾生這樣好好體悟，破身見、我見方面，會越來越深。所以，幾個結就一一的斷除。你可以從初果、二果、三果這樣上來，從初果一直上來到三果，但是在這個地方你又會卡住，因為在這些範圍裏面，都還是有自我，有修、有證，這個世界沒有經歷過，就沒辦法醞釀後面關卡。

當你繼續用功到後來，這是滿重要的一個關鍵，事實上到後來，你以前是拿著自我、拿著一把劍喔，在一直砍、砍東砍西。最初還沒修行以前，都是在砍別人，到後來回來內觀、反照自己，你會回來砍自己的貪、瞋、癡、我慢，砍種種結。種種結，貪、瞋、癡、我慢那些，都是自我的影子，就是用「自我」在砍由「自我」所產生的影子。當然，這是初果到三果都是要經歷的階段，如果沒經歷過，最後面的本尊沒辦法呈現、沒辦法看出來，沒辦法清楚的。所以，當你有經歷過，然後再如實回來面對自己，最初你是拿著劍在砍那個影子，到後來經歷到最後，你還是覺得：奇怪！為什麼內心的苦還是存在？內心的微細不安還是有，萬法能夠歸一，但是還是不知「一」歸何處？

這時候你說：「憑著我個人的努力，智慧再怎麼樣廣大，再怎麼樣去解讀，問題還是沒有終究的解決……」到最後你會如實再深觀、深入面對自己，自我的本尊就會出來，這時候你會發現到，已經不是說你拿著劍去砍了，來到自我本尊出現的時候，你本身就是那一把劍，已經呈現出來了，也就是現在跟那一把劍是一體的，你就是那一把劍。你是這一把劍，這一把劍本身能夠自己斷嗎？劍本身它能夠自己斷自己嗎？能不能？沒辦法的。含意很深，用有為法再怎麼積極、精進、努力，如果本身在用我慢在斷慢，這個過程都是在用我慢在斷慢，用自我在砍那些結，在斷那些貪、瞋、癡，但是你慢慢的沒有經歷這些，這一把劍不會呈現出來的。

所以，你沒有向初果、證初果，這樣一路上來，就要從空、從果地起修，是用「我慢」在修「無我」，一定要經過這樣的一個醞釀過程，時間要快或是慢，就看個人的努力用功。一定要經過這樣醞釀的過程，外面的種種結縛被砍掉了，最後本尊才會出現。你現在就是這把劍，這一把劍本身靠自己再怎麼樣都沒辦法斷自己的。有人講說自殺就可以斷，你就是這一把劍，怎麼樣起來自殺？！所以，自殺，事實上還是用我慢在砍身體而已，還是用自我在傷害眾生而已，自我還是存在，你的苦、不安還是存在。

這一把劍要斷，它需要靠什麼力量？不是用「我」在解析「無我」，因為「自我」很厲害、很狡猾，你會以為自己很瞭解「無我」，所謂知道無我，但是我的影子都是在。因此，就是要靠大自然的力量，要靠整個法界的力量，因為那個自我很厲害，必須要靠整個法界、大自然的力量，你要去碰觸到整個法界，整個大自然的偉大，去看到整個法界的莊嚴玄妙，整個法界、大自然會，把你這個劍消失掉、消溶掉。如果機緣不成熟、不夠，證到三果的人，那一把劍最後的消失，是被什麼所消失？證三果的人，他那一把劍最後消失，是被黑洞所吞噬、所消失，所以三果叫做「不還果」，他就是在命終往生的剎那，體悟到黑洞的偉大、厲害，最後「自我」才全然的放開、消失、而溶入整個法界。

不是要要在死的時候，才能夠證到四果阿羅漢，而是如果你證到三果，沒有繼續再突破，最後要來到黑洞那裏，自我跟黑洞決戰、挑戰，到最後投降了，那個自我消失，這樣才證入到阿羅漢。如果你在活著的時候，要證到阿羅漢，自我要消失，就是需要整個法界跟大自然的力量。這是一個重要的方向，這樣大家就可以逐步的邁向解脫。所謂證果、次第，等講述「五上分結」時再來講，因為「五上分結」是三果到四果之間的問題，前面的「五下分結」，大家要初果、二果、三果上來，這樣沒問題，只要你真的好好去體會，這樣可以一路的上來。至於後面的「五上分結」方面，講到最後的關鍵，自我要消失，需要整個法界大自然的力量。我們播放那些幻燈片，一般常常會認為說看災難、看這些無常，看這些世間的悲劇，不錯！以前我也都是這樣看，但是大家如果不斷去體會、聞思修證，然後你會從災難裏面去體會到很深很深的法印，很深的真理實相，有因緣以後再具體的跟大家分享。

一直都有人問我到底從九二一大地震體悟到什麼呢？為什麼一場九二一大地震之後，一切就改變了？重要的重點就是去體悟到黑洞的偉大、黑洞的厲害，去看到整個法界的一種玄妙，整個法界的這一種奧妙，它是有破壞，但是另一方面卻讓我去看到無常法印，事實上它是中性的，無常法印是中性的，包括整個大自然的力量，大自然的法界這些力量，我修行、再怎麼神通廣大，跟大自然的力量比起來，哇！真的是雕蟲小技，能夠靠你的修行、打坐、唸佛、持咒，然後唸、唸、唸、唸，讓這一棟大樓又再恢復起來嗎？你自認修行很厲害、神通廣大，那些壓死的人，讓我做一場儀式之後，然後他又活蹦蹦又活起來嗎？

那一段期間，事實上是我的修行已經進入非常苦，在九二一大地震以前，進入修行非常苦的階段，歷經 28 年的修行、覓道、求道、修道，但是還是很多的苦啊！而且那時候身心又出現了很大問題，觸及到黑洞，觸及到自己生命的生死問題，自己生命的生死問題出來了，也就是用生命在修。但是用生命在修，生死問題還是已經出來了，還是沒有找到真正的安心，也不知道問題出在哪裏，對法義聞思、對經典這些，都下過這麼多工夫，還是沒辦法真正的安心，結果就在生死關頭，一場九二一大地震，它卻讓我從懸崖掉下去，因為搖晃得太厲害，讓我掉下懸崖粉身碎骨，摔死了！當然這是一個比喻。

以前我們說要放下、放下，但是我們常常都是放下我們所能夠放下的，說要放下、放下，但是很多你放不下的、還是放不下，一場九二一大地震，讓我看到很多很多以前以為可以放下的，竟然沒有放下，尤其是對生命的執取、對生命的抓取，確實是有很多的體會。因為剛才有這樣一個講解過程，現在大家慢慢看到，為什麼說那一把劍要消失，你要靠整個法界的力量？因為我覺得我再怎麼修行、神通廣大，不可能去改變大自然的法印。以前會有想說當我修行神通廣大之後，將來可以用我這些神通去幫助眾生解除災難、幫助眾生，表面上好像很多的慈悲，但事實上發現這裏面有很多的我慢、我能、我要，希望我修行將來怎麼樣、怎麼樣，可以大顯神通幫助眾生、救苦救難。

【幻燈片】

大家來欣賞幻燈片，怎麼溶入體會、見證集集大地震，可說是台灣百年以來，事實上是有記錄以來，最慘烈的一次大地震，我們說「人定勝天」，我在大專時期對此已經產生懷疑，剛好那時候有位朋友送我一句話，寫著「人若勝天，天不語」，如果人勝過天，「天不語」的意思就是天不說話，如果你自認為很厲害，老天不會跟你爭辯什麼，但是下一句「天若勝人」，意即如果天勝過人類，「天若勝人」怎麼樣？「整局空」。「人若勝天、天不語，天若勝人、整局空」。所以，事實上人是要跟整個大自然一致、要珍惜，我們當下能夠怎麼樣去做，能夠怎麼樣去減少橫禍災逆，能夠做什麼、我們就去做，就像公安安全方面，我們該做的、我們就去做，但是不要有我慢，認為人一定勝天，人一定怎麼樣……，如果這樣，老天、整個大地就會告訴你：是誰厲害啊？所以，這是一場大地震，一夜之間就是這樣，帶給我很多的啟示，煉獄啊！埔里屋毀人亡、哀鴻遍野啊！埔里有多少的修行人，埔里有多少的法會都在做，南投地區有多少的法會，常常在消災、祈福，所謂護國大法會、水路大法會，現在還要水陸空大法會，還有很多的大師都在那裡。

但是，法界的無常法印，一樣照常顯示給你看，所以，哇！埔里屋毀人亡啊！哀鴻遍野啊！從這裏讓我體會到：啊！真的很震撼啊！體會很多！集集本來是一個美麗的山城，但是在一夕之間變成鬼域，真的就是哀鴻遍野，一方面讓我深刻體會到無常法印，一方面去體會「無我」，體會人類在整個大自然裏面，我慢的展現真是多餘的。這是集集車站，在還沒有大地震以前的情況，一夕之間全部都這樣，這是集集的鐵路，地都隆起來彎了，大家慢慢欣賞大自然的力量、大自然的偉大，有助於我們斷深層的我慢，我們要看到無常，它有正面、也有負面的，大自然對眾生有負面、也有正面的，我們要去看到中性，要去看到這整個的法性。

本來是平地，一夜之間變成這樣，整個大樓全部都垮了，大地只要抖一抖，管你王朝不王朝，王朝還不是一樣讓你傾覆，記得當時好像除了東勢王朝，還有大里王朝都垮了。這些都是屋倒、地震，都垮了！但是我佛陀還是老神在在坐在那裏，知道嗎？如果了悟無常法印、了悟真理實相，整個天災地變還是一樣，從

中去體悟無常的實相，從中去體悟真理，從中去體會無我。所以，真正體證到無我，你跟整個大自然、整個法界，是溶為一體。

這是南投日月潭的教師會館，一夕之間就是這樣，本來很好的家庭，結果一夕之間整個全部都垮了，整個都擠壓了，就在幾秒、還不到一分鐘，全部就像積木這樣，當我在看整個災區的情況，身心都是溶入在裏面，一方面看世間的苦難，看眾生的災難，看眾生的悲苦，一方面去體會大自然的這些。這是酒廠，整棟大樓在一夕之間就是這樣，都是在告訴我們無常法印、無我法印，真的是哀鴻遍野，一夕之間好幾層高的大樓全部都倒下，就像小孩子玩的積木，讓我體會到人類再偉大、再崇高的建築，在整個大自然中，還是像積木一樣，你看多少天倫淚，何去何從？學校全部垮下來，一方面去看無常法印，看世間眾生的苦難，一方面去體會大自然的力量、大自然的偉大、大自然的浩瀚。

你說是「不動產」，好！我抖一抖、動一動，讓你看一看，結果還是動了，全部都垮下來了，全部都整個都壓下來，全部都垮下來啊！動、還是不動？整個中寮鄉公所也全部都垮下來了，整個房子就像積木這樣，整棟大樓全部都倒了，還有又體會到我本身的，人類除了說那些大師一直在塑造自己的偶像，讓別人來抓取以外，一般眾生又很喜歡塑造偶像，然後成為所塑造偶像的次等人民。當我們塑造了偶像，然後再苦苦向偶像乞求、哀求，不是說無形界的他們不重要，而是一切眾生都是平等的，大家是站在相輔相成的立場，與二元對立，然後淪為次等人民的卑慢心態，不一樣！

一般眾生很喜歡塑造偶像，但是一場大地震之後，你心目中的偶像呢？全部都震垮了，也成為災民。這些廟宇在大地震之後，整個全部都折斷、都垮掉了，因為上面頭太重了，不需要這樣富麗堂皇，那些是多餘啦！一夕之間就成為這樣，你心目中的偶像，哇！他一樣成為災民，我心目中的偶像，怎麼又成為難民、成為災民呢？怎麼又受傷、傷痕累累呢？所以，你慢慢去體會。佛陀告訴我們：你要自依止、法依止、莫異依止，如果你向心外去抓，不管你是去抓人或是抓什麼偶像，終究會破滅、幻滅的。

一夕之間，草嶺發生了很大的悲劇，但是也一夕之間，新的又出來了，很多人就開始來觀光了，它本來是一條溪而已，但是一夕之間，因為整個山崩地裂之後，把河流堵住了，就形成湖泊出來，而這個湖泊聽說它的蓄水量像石門水庫這樣，就是草嶺新潭，所謂滄海桑田，大地的變化就是這樣，一夕之間它都在告訴你證據。我們真的要學習著去看大地風雲經，修行一定要去深觀，除了我們身心以外，慢慢要去把眼光視野放開，要去看整個大地風雲經，我們心胸才會展開、才會開闊，任何眾生都需要大地的支撐，你、我、他一樣都是要站大地上，你很不喜歡的人、你在攻擊排斥的人、你容不了他的人，但是對大地來講，它還是默默的承載、默默的包容，因此你要去體會大地無我無私的胸襟，我們狹窄的心胸很自然就會打開，我需要站在大地上，我需要大地才能夠支撐，我為什麼不能夠

像大地這樣包容眾生？所以，當你慢慢去看到活生生的佛法，像前面的大地風雲經，慢慢去看整個大自然，你原來不以為然的這些，處處都可以去看到無上甚深微妙法，所謂「一花一世界」、「一葉一如來」，一個法界的現象呈現在這裏，在宣說著「緣起」、「無常」、「緣起甚深」。

地、水、火、風、空的這些搖一搖、變化之後，又出來了，因此要深入裏面去體會，它開花、結果，都是整個大自然——地、水、火、風的緣起甚深，無上甚深微妙法，這些都是在告訴我們，這些都是在跟我們啟示，平常你覺得這些好像沒什麼，是因為我們沒有深入去觀察，沒有深入去體會，以為現在是末法時期、見不到法，我們要到他方世界去，法、法印、真理，它是過去如此、現在如此、未來必然如此，整個法都是如實的，無上甚深微妙法，它們都是在告訴我們。只是我們人類一直在自我的心目中，一直在自我的世界裏面，構築我們的虛幻世界，而不願意去看真實的世界，因為真實的世界太平凡、平實、平淡，大家不看平凡、平實、平淡的真理，於是要去構築一個又奇、又神、又玄、又炫、又神祕的世界，但是往往都在夢幻世界裏面。

一個真正的修行人，他是非常的返璞歸真，回到純樸、純真、平凡、平實、平淡，要慢慢去看到在沒有什麼神奇裏面，去看到法界——地、水、火、風、空的演變，有地、有水、有火、有風，因緣具足的時候就會開花。開花之後，沒多久就會結果，整個過程，人類只是個助緣種下而已，其它的都需要大自然的因緣。包括一個木瓜的產生，能不能說靠我的修行，然後做個法術、持個咒、唸個佛，然後就會一直在膨脹、膨脹、漲大，都不需要大自然那些力量？我這樣修行，可以無中生有，產生很多的稻米、很多的果實讓眾生享用，你能不能？如果你能夠這樣，再展現我慢，可以啊！不錯啊！因為你很行啊！你可以這樣。我問自己是不可能做到這些，大自然所能夠做的，我沒辦法去做到這些，大自然所能夠結的果實，不管我修行再怎麼厲害，再怎麼清淨身、口、意，我修行再怎麼神通廣大，我都沒辦法去取代，沒辦法無中生有。所以，慢慢去體會這些，你會從最平凡、平淡裏面，去看到法印、真理，而且我們的我慢真的會很明顯一直減少、減少。

這是火龍果還沒有開花以前的情況，這是它的花，這是果的本身，還沒有開花以前，它的形成就在告訴我們緣起，然後它開花結果。整個不是說你在唸佛、修行，還是在那裏持咒、持一持它就出來，還是大自然的力量——地、水、火、風、空，因緣慢慢的醞釀、慢慢的醞釀，所以大自然是最偉大的魔術師，地、水、火、風、空，這樣慢慢的醞釀、醞釀變化，因緣具足的時候，耶！就這樣出來了。因為有種子，農夫在種，種子又是哪裏來？種子裏面還是地、水、火、風、空，農夫還是要種在大地上，因此沒有一樣能夠脫離得了。地、水、火、風、空——大自然的，我搖一搖、變一變，因緣成熟的時候，就這樣啊！所以，地、水、火、風、空一變，開花結果又這樣，我們講說緣起甚深，就是因為它變化無窮，它不是一加一等於二，地、水、火、風、空這些變化，只要其中一個成份比例不同，成份不同、比例不同，展現出來的果就不一樣。

同樣的太陽光照射，但是大地會呈現出千變萬化的顏色，而這千變萬化的顏色，都是來自太陽光的原料，光是顏色就是這樣，何況所有眾生，包括各種果實，各種動植物都是這樣。所以，我們慢慢去體會，佛陀看到這些，才一直讚嘆：哇！緣起甚深，然後再講更深的就是空、涅槃，又是甚深極甚深，我們慢慢要去看到大自然裏面，都在告訴我們緣起甚深，你能夠真正的去看到法界的莊嚴、法界的玄妙，真正能夠體會到無常、體會到無我，自我能夠放得下，真的能夠大死一番，能夠放下你的執著，放下手中的一切，就能夠得到無限。放下手中所抓取的有限，就能夠得到無限，就能夠真正的體會到旺旺來。所以，能夠放得下，才能夠得到無限；自我能夠大死一番，才能夠溶入不生不死的世界。

對真正的一個解脫者來講，在他的心目中，沒有所謂的吉、沒有所謂的凶，如果你還在那裏趨吉避凶，表示你還在二元對立的世界裏面。真正的解脫者，沒有所謂的吉、沒有所謂的凶，日日是好日、年年是好年。一個解脫者面對九二一大地震的情況，一個就是了悟這些無常，這是大自然的法則，很多情況、很多現象，他是知道無常會發生，但是他不會要去逃避，怎麼樣去算、怎麼樣去趨吉避凶，因為那是大自然的運行的法則，你再怎麼樣趨吉避凶，佛陀沒辦法讓他的祖國不滅亡，佛陀沒辦法讓他的父親不死亡，佛陀沒辦法讓他自己肉身不消失；你再怎麼樣趨吉避凶，你沒辦法逃避大自然的法則，就是要了悟整個大自然法則之後，才會體會到無常不是可怕的。

後來當我體會到無常法印，包括無我法印是中性的，你要體會到中性，吉、凶才會消失，才不會趨吉避凶。如果你還在趨吉避凶，表示你還有在抓、還有在逃，還在二元對立的世界裏面，你還有苦、很多的不安，到後來你都能夠體會它是中性、一如、一體。假設一個解脫者在災區，他被地震壓了，也是體會當下就是無常，全然接受啊！整個法界怎麼樣安排，我全然接受啊！如果以基督教立場來講，他們就是把生命交給上帝，上帝怎麼樣的安排，我就怎麼樣接受。所以，像德雷莎修女，為什麼她一個女子能夠在異國，然後承擔這樣多眾生的這些苦難，她就是把生命交出去，交給法界、交給上帝！當下我該怎麼做，我憑著良心理性去做，如果基督教就是信任上帝，然後交給上帝。如果有的人講說我們就交給命運去處理，那是不瞭解啊！他們知道交給上帝，再來該怎麼做、我就去做，什麼時候要回歸主懷，那是上帝的事了。如果是佛教解脫者，那是整個大自然、整個法界的事。

因為你再怎麼樣神通廣大，有些方面還是有所不知，不是說你修行到最後，你什麼全部都知道，當然你的預知能力會比別人強，是不錯！但是，無常的法印是整個大自然的法界法流，它就是這樣的在流動變化，你本身沒有趨吉避凶方面的心態，當下你該到哪裏，你就去到哪裏。以一般來講，通常一個修行者、一個解脫者，他的橫逆災禍通常是會比較少，但是並不是說都沒有、都不會，如果他能夠都沒有、都不會，無常法印對他來講就不受用、就不存在。所以，佛陀一樣

可以預判得到，他的祖國會遭受併吞，但是他知道這是整個世間的因緣，不是我佛陀一個人所能夠決定的，不是我所能夠去消除的。

現在假設我神通廣大、法力無邊，我什麼都知道，你這個人會遭受到什麼樣的災難，我知道、我來跟你講、來跟你化除，問題是對你來講，也未必是好，因為你還是一直在趨樂避苦、趨吉避凶的世界裏面在逃啊！在跑啊！你還是未必能夠覺悟起來啊！就好像說一個人如果不爭氣，他經常在缺錢，覺得說有錢就去幫助他，你也許是在害他啊！所以，佛陀不是要我們一直在趨吉避凶的世界裏面，因為那是沒完沒了的，當你逃過一個劫，你下一個劫就逃不過。我佛陀能夠幫你解除一些劫，但是你沒有真正了悟、沒有真正開發智慧，以後還是有很長的路，你還是一樣在那裏趨吉避凶。

所以，佛陀是希望我們能夠從根本裏面去覺醒過來、去了悟實相，不是去對抗整個外境，當你真正能夠了悟這些實相真理，包括大地震，它都未必是壞事，大地震它也是中性，什麼叫中性？就是有好、也有壞，加起來不好、也不壞。大地震對台灣來講，像九二一大地震是對台灣造成很大的傷害，從一個角度來看是一種傷害，但是對台灣本島來講，台灣屬於弧陸碰撞下所產生的，沒有地震就沒有台灣，台灣是靠板塊的擠壓慢慢形成的，然後陸地才一直隆起來，因此沒有地震就沒有台灣，地震對整體台灣來講，它是建設多於破壞。大自然本身、土地它就在變，地、水、火、風就在變，而變動裏面就都是中性的。無常、無我是中性的，沒有無常的法印，你不會成長啊！沒有無常法印，你怎麼樣吸空氣？你沒有辦法吸空氣進去。所以，不要聽到無常，就以為是不好，如果沒有以前恐龍的滅亡，人類在地球早就被恐龍吃掉了，因此有好有壞啊！

沒有以前的動植物的毀滅、埋入地下，今天也沒有石油可以用，對整個大自然來講，無常的法則是中性的，有好有壞，從一個片段來看，你所不要的，你就認為它是壞的，但從一個片段來看，它是有好的。我們要去看到，慢慢要去體會到，一方面體會大自然的玄妙、偉大，一種大自然的力量，一方面要去看到無常、無我是中性的，你要去體會到這些，才真正不會趨吉避凶、趨樂避苦，在那裏逃、在那裏避啊！才能夠真正契入涅槃解脫的世界。[回目錄](#)

第卅章 證果次第（四雙八輩）

九月十一號，台北時間是九月十二號，得知美國發生九一一事件，紐約的雙子星大樓被轟炸，也是震驚全世界，這一件事情，以後我們還會再找時間深入討論分析，因為帶給大家有很多很多的啟示。如果我們沒有跳脫出二元對立，世界的紛爭就是沒完沒了，你站在哪一方，就認為它是對的，則相反的另一方，就認為你是錯的。關於這方面，最近正在製作這一系列的幻燈片，以後會跟大家進一步解析，包括這一次納莉颱風的怪颶，那種怪異是超乎大家的想像，超乎氣象員的預測，可以說完全沒有辦法掌控它，以前氣象局可以預定颱風的行徑，這一次幾乎完全沒辦法，這些也都是可以帶給我們很多很多的啟示。如果你能夠深入去看，你會處處去見到法，而且會去看到大自然的力量、大自然的偉大、大自然的奧妙，如果你能夠去看到這一層面，我慢會大大的降服，我們以後也會跟大家再進一步探討。

第卅章的經文，是簡短把四個果位所要斷的結敘述，證到「須陀洹」要斷三結，「斯陀含」是三結斷——貪、恚、癡薄，「阿那含」就是證到三果、五下分結盡，阿羅漢是貪、恚、癡永盡，一切煩惱永盡。修行的地圖要清清楚楚，你走到哪裏，也很清清楚楚，不是打迷糊仗的，修行到邁向究竟解脫，最終的階段就是要斷十個結，「十個結」內容是那些呢？我們把它整理在後面的【法義分享】。如果你的修行不是針對這十個結下工夫，都還在世間法裏面繞。所以，八萬四千法門都是讓你回來「止觀雙運」，其中有兩個重點，一個是看到法界的真理實相、三法印，第二個就是回來看到我們的貪瞋癡、我們的十個結。

當你真正見到大自然法則、實相，就會漸漸的遠離顛倒夢想，包括「身見結」這些都會破除，於是一個結一個結都會慢慢破除。所以，見法就是幫助我們了悟實相，然後你內心的無明抓取，就會漸漸放下、放捨，就是這十個結。如果是初果，斷前三結就是斷身結、戒禁取、疑，在第 29 章的十個結，已經有講過前面五個結，這一章的重點是講後面的「五上分結」。

證初果就是要斷這三個結——身見結、戒禁取、疑結，證二果一定是包括前面這三個結斷，然後貪欲、瞋恚兩個結也漸漸淡薄，它是漸漸的淡薄、淡薄，我們稱作二果。證到三果，就是貪欲與瞋恚兩個結也斷除了，等於斷前面五個結，叫做證到三果。證到三果，已是人間少有的聖者了，但是還有後面五個結沒有斷，就是「五上分結」，「五上分結」必須要全斷，才能夠證到四果阿羅漢，到此才叫做證到四果阿羅漢，一個遠離顛倒夢想、我慢斷盡的人，就是到達涅槃彼岸的究竟解脫者。

當究竟解脫者之後，要稱阿羅漢、辟支佛或是佛陀，都是隨順世間的因緣，不是解脫者的問題，因此不必在名相上面，爭誰大、誰高、誰小……，不必！最重要是我們怎麼樣去斷這幾個結，然後讓我們能夠解脫自在，因此重點要擺好。

【法義分享】一個人能夠證到三果，已經是人間少有的阿那含聖者，但是要注意的就是說，仍然有「五上分結」沒有斷，仍然是我慢未斷、仍然無明所覆。所以不要得少為足。證到三果的人，還是有我慢未斷、無明所覆，記得！還有無明。證到三果的人，一定要用盡各種有為法、三十七道品這些，就是佛陀設計出一條很安穩的解脫道，讓大家逐步的從向初果開始，然後證初果這樣一路的上來，都是要經歷過有為法的階段。當你經歷這些有為法，初果、二果、三果這樣，一路上來，但是還有後面的五個結，必須要繼續再突破，所以不要得少為足，必須不斷再突破。

（第二節）「何等為增上戒學呢？」「增上戒」就是「比丘戒為滿足」，「滿足」就是成就的意思，一個人戒方面成就，就是持戒已經達到相當的水準了。「少定少慧」這樣的人定力、慧方面比較不足，這樣他有見到法之後，就是屬於證初果的特徵。「斷三結，調身見、戒禁取、疑。斷此三結」就是證到「須陀洹」，他是「不墮惡趣，決定正趣三菩提」證到初果的人一定會繼續邁向究竟解脫，已經來到不退轉的地位了，因此證到初果就不會退轉。在證到初果到證到阿羅漢果，時間到底有多長呢？就是「七有天人往生」，證到初果的人最多再七次的人天往返，這樣就會到達「究竟苦邊」，到達究竟的解脫、究竟涅槃。

證初果、二果、三果，一個人在往生的那一剎那，來結算你的成績，這裏講說證初果，會七有天人往返；證二果會一還果，都是以當事者在涅槃、臨命終時，證到哪個果位，來算他的成績，並不是像現在假設，我們在這之中，經過幾天的禪修之後，有人證到初果，然後就要繼續還要七世，不一定要這樣。當你證到初果之後，如果繼續努力、繼續精進用功，有可能明年就能夠二果、三果這樣上來。所以，如果你繼續再用功，有可能在兩三年內證到阿羅漢，這都是可能的。只要有證初果以上的證量，你要證到阿羅漢果，時間長短可長可短，短的話，叫做不待時節因緣，只要你繼續用功、用生命去找法，時間就會很縮短。如果證到初果之後，然後就自得意滿，沒有積極精進用功，到你臨命終的時候，還是浸泡在證初果，這樣你的成績就到證初果，這樣最多還會有七次的人天往返。

「何等為增上意學？」「增上意學」就是增上定、增上心，增上定學或是增上心學，「心、意」講的意思都是一樣，有的時候翻做增上定學，也就是所謂的戒、定、慧。為什麼心或意方面，用定方面來詮釋呢？事實上，修定就是要讓我們這一顆心猿意馬、飄動不拘的心，能夠慢慢安止下來，當然這只是一個過程。當你的心能夠安定下來，慧的產生就是要透過「止觀雙運」。如果一個人能夠證到三果，「斷五下分結，調身見、戒禁取、疑、貪欲、瞋恚。斷此五下分結，得生般涅槃」「生般涅槃」就是他在臨命終的時候，就在往生的那一剎那而大徹大悟，全然的放開、證到阿羅漢果，因此三果叫做「不還果」，「阿那含不復還生此世」就是證到三果的人。

「何等為增上慧學？」「慧學」就是真正的無漏智慧，就是阿羅漢的智慧——無漏，「欲有漏心解脫」一個人能夠斷除他的貪、瞋了，「欲有漏心解脫，有有漏心解脫」這個「有」就是愛、取、有、生、老、病、死，也就是貪生怕死的那個「有」，希望要延續、相續、生命抓取的那個「有」。他這時候已經解脫掉了，已經能夠體證到「無生」、體證到「無為」。「有有漏心解脫」就是體證到「無生」，不會再對生命的抓取相續，但是不要誤以為解脫者是悲觀消極的，其實他是真正了悟生死大事之後，很自然的放開。「無明有漏心解脫」已經破除「無明」，是「五上分結」的最後那個結，所謂的十個結都解開。「解脫知見」所謂的「解脫」與「解脫知見」不一樣，「解脫」是自己一個人受用、自己解脫，再來又把你自已走過來的這一條道路弄得清清楚楚，你真正走過這一條路，就會有正知正見，整條解脫的路都很清清楚楚，於是又能夠把你所走過的路跟眾生分享，就是「解脫知見」。

有的人講說他已經是開悟者，於是就問他是怎麼樣到達如此情況呢？他認為要怎麼樣、怎麼樣，但是又講不出一套所以然，有可能當事人可能有部份的解脫，但是對整個道路卻還不是很清楚，就是「解脫知見」還沒有具足。這一經就是戒、定、慧，跟證果做一個配合。【法義分享】證初果的須陀洹——最多再七次的人天往返，必達究竟解脫。所謂最多再七次的人天往返，因為有參考到《中阿含》。證二果的斯陀含——往生後，會再來人間投胎一次，然後達究竟解脫。所以，二果又稱「一返果」。證三果的阿那含——他就在臨命終、往生之際，達究竟解脫。所以三果又稱不還果。一個人證到三果，他是五下分結斷，但是後面的五上分結並沒有斷，意即還是有我慢、無明，最後這些結縛的斷，是因什麼力量而斷？法界的力量、大自然的力量、黑洞的力量，事實上都是一樣，因為這些都是屬於大自然，法界、黑洞也是法界裏面的大自然的現象，因此在臨命終時，被黑洞、被法界、被大自然的力量所粉碎掉。

事實上，證到三果的人，對於外面種種那些都可以放下，包括到最後臨命終，發現深層的生命還是抓著不放，因為他還沒有真正了悟生死大事，生從何來、死往何處去？還沒有真正了悟，此時他的生命就是萬法能夠歸一，但是還是不知「一」歸何處，這時候他不敢放，生命的核心還是一直抓著，到最後就是讓黑洞把他這些粉碎掉。如果沒有醞釀到三果的證量，當你在二果的時候，就算黑洞出現，還是沒辦法幫你把我慢、無明破除掉，於是這時候你還會再生天界、再來人間投胎一次，叫做「一還果」。，但是，證到二果的人，當他下次再來人間投胎，因為在他前世的意識中，已經薰習相當的正知正見了，所以當他下一世再來人間，從小孩、然後慢慢長大的過程中，尋法、找法的解脫心就會逐漸出來。

證到二果的人，當下一世再到人間投胎，修行都是自動自發的，都不必對他督促、鼓吹，他是自動自發一直要找法，一直要找究竟解脫，像這樣他那一世就可以，因為他不斷的精進努力用功，就能夠到達解脫。如果是證初果的人，當他證初果往生之後，下一世到人間轉世，他未必很認真的找，有時候還會吊兒啞當、

散散的，有的時候還要半推半就，還要再予以鼓勵啊！等到他歷經更多的挫折之後，他才會想到：唉！我要修行，於是又趕快進來修行，他不會很積極，就是遊蕩遊蕩，但是他玩七世以內，遊蕩幾世之後，也會不好意思啦！所以還是會積極的用功，因為他會發現內心的苦、內心的不安，還沒有真正的解除，有一天他一定會因緣成熟，又會努力去突破。

所謂昨天、今天、明天，在時間上面可以這樣劃分，地球有幾千年前的地球，也有現在的情況，幾十年後、幾百年後，地球還會繼續存在，但是過去跟未來都只是我們腦海中的概念、一個泡影，因為整個的存在，就是在『現在』。所以，有過去、有現在、有未來，但是你的生命的存在就只有「現在」，你能夠修行，以及是不是能夠解脫？就只有『現在』，都只有在『現在』啊！你的解脫也是在『現在』。證到二果、到三果的人，所謂非想、非非想天，屬於「無色界天」，也就是「無色界貪」還沒有斷，證到三果的人都還沒有斷。當一個人天界的福報因緣盡之後，如果證到二果，他還會再來。假如證到初果、二果的證量，很喜歡色界貪或是無色界方面，這一世又是很長很長，因此不要把重點放在證初果而已，證初果只是一個階段、一個開始，但是不要把目標放在證初果，大家要以向阿羅漢為目標，以究竟解脫為目標。

然而，一定要先以證初果，為第一個階段的重點，不要以為「無聲」或「涅槃」，就是坐如石頭、死氣沉沉或已死亡，那是誤解或是入斷滅空，真正現世已達涅槃彼岸的解脫者，是生動、活潑、自在、純真、樸實的平常人，是十個結全斷的阿羅漢。所以，阿羅漢有一句宣言就是「我今已盡」，事實上就是生死輪迴鏈已經斷了，因為「自我」已經斷除了，「自我」也已經消失了，因為他已經體證「無生」，講更具體一點，因為「無生」很容易形成一個名相而已。所謂「無生」，事實上就是體會到我的生、我的死，不是我個人的事情。

我的生、我的死，不是我個人的事情，那是誰的事情？整個法界的事。就像說當我這一條河流我流到盡頭、來到大海，我是跟大海溶為一體。一個真正的解脫者，就是跟整個法界、大海溶入為一體，溶入叫做不生不死的境界，當我溶入大海之後，至於未來大海要把我這個海水形成波浪呢？還是形成浪花呢？還是形成雲呢？或是把我推擠到一個冰山把他冰凍呢？都不是我在決定的，因此體悟到「無生」，因為了悟生死大事一定是要看透整個法界的運作，這不是任何人能夠去掌握、主宰、改變。所以，這裡的「無生」，是針對眾生執著在一個短期的一種生滅現象。

再舉例來講，這是冰塊、這是水、這是雲，我們透過這三種代表，來解釋一下什麼叫做無生？什麼叫做生死？冰塊的存在，代表一個實相的存在，就像一個人的存在，也是一個現象的生成，階段就形成一個冰塊存在。當冰塊受法界溫度的影響，它漸漸的溶化，冰塊溶為水，但是站在冰塊的立場來講，這是冰塊的死亡——滅，但是對水的立場來講，它卻是一個「生」。然後水又受太陽的照射，

然後又蒸發成為雲，在這一個過程，水的本身又是一個滅，但是對雲來講，它又是一個生。至於成為雲之後，它即將飄到哪裡，又是法界的事情。冰塊要溶解為水，是冰塊本身在決定的嗎？不是啊！不是我冰塊本身在決定。水要變成水蒸氣，也不是水本身在決定。當這些雲在法界中，在整個虛空中飄動，像這些我是用冰塊來解釋，其他的要以此類推套上各方面予以了解。

我們人的一生、看你要擺在哪裡，要擺在冰塊的立場也可以，要放在水的立場也可以，都只是一個比喻，大家要去理解。當你成為雲之後，有可能再飄到大海，然後降為海水也有可能，有可能降落到山上、又成為小溪，成為河流的水，有可能這些水去到更高的山上，又結成為冰，這都有可能。所以，至於它要到哪裡，然後成為水、成為冰、成為海，都不是雲本身在決定，都是整個法界因緣，都是整個大自然法界在運作。如果一個人沒有去看到整個法界，沒有把你的視野、智慧拉開，當你看到一個片段，哇！認為生命就是這一期，於是抓住冰塊的這一期。當冰塊要溶化，你就很怕嘛！當冰塊漸漸溶解，你就會感到生命漸漸要消失了，我很怕嘛！因為對冰塊來講，在這個片段的境界裡面，它是有生有死。

一個真正大徹大悟的人，就是去看到整個法界的變化，不管它是冰塊的生滅、水的生滅、雲的生滅，都不是我的事，就算是冰塊的滅，是真正的滅嗎？是真正的消失嗎？沒有啊！它只是變啊！變啊！變啊！所以，《易經》講說變異，它是一種變易，也是一種變異，這兩個字的意思有點不一樣，變異是在變化的過程，它的外形也不斷的變異。如果是證初果、二果的證量，很喜歡色界貪或是無色界方面，於是這一世又是把很長很長的重點放在證初果而已，證初果是一個階段的開始，但是不要把它放在證初果，而要以向阿羅漢為目標，但是第一階段是以證初果為第一個重點，不要以為「無生」或「涅槃」就是坐如石頭、或死氣沉沉、或已死亡，那是誤解或是入斷滅空。

真正了悟真理實相的人，明瞭不管整法界把我送到哪裡，我都是隨順整因緣，生死不是我的事，體會到不管在那裡，他都是不生不滅呀！依整體來講不生不滅。颱風形成有下雨的時候，也有河水暴漲的時候，也有河水乾枯的時候，但是從地球形成以來到現在，整體地球的水有沒有減少？但是從地球形成以來到現在，整體地球的水有沒有減少過？地球整量的水、沒有減少。臭氧層是大氣層的破壞，但這些氣還是一樣存在，不是在地球周圍，不然就是在虛空。眾生還沒有證初果以前，抓取的更嚴重，當他證到初果，他的抓取已經漸漸減少了，已經可以預估在七世之內，他會到達究竟解脫。證到二果的人，他的抓取又已經更淡薄了，但是因為生死大事還沒有真正了悟，所以不敢放啊！

為什麼是整法界的事情？為什麼還會有下一世的那些呢？本來生死大事是法界的事情，但是可以透過你的欲望、透過你的想要，你跟先生結合、要生小孩，你可以抓出我的、我的小孩，一個人如果沒有了悟生死大事，生命的核心會抓著，當你在臨命終的時候，它又會形成像稻米或是果實，當它在成熟的時候，又會結

種子出來，因為它還沒有全然放開，於是在臨命終的時候，生命的核心還會抓著。再舉個更微細的例子，像冰在漸漸消失的過程，這個人慢慢的消失，剩下到一小塊，這時候一樣生命不敢放，還是緊抓著，但是不管你放不放，你一定會變化、一定會死亡，當你經過這樣一個變化、來到水的時候，也就是你有醒過來的時候，已經是成為水了，但是你的意識田裡面，又還是抓著。你現在來到這裡形成水的情況，但是你的自我意識還是緊抓著不放。

當你有一天把眼睛視野放開，看到整個法界的整個實相、大自然的法則，然後了悟生死不是我的事，如果以耶穌來講，他講一句很傳神、很有意思、很深啊！如果你從字面上解讀，往往沒辦法真正了解他的意思，耶穌是講：「我是真理、我是道路」，但是還有一個重要的一句話，以天主教、基督教來講，他們認為耶穌是上帝派來的兒子，但是大家從字面上、語言上，很難了解這個意思，你會把上帝又變成實體的一個超級大偶像，這樣又見不到上帝。事實上，耶穌講：「我就是上帝的兒子」意思就是我就是整個法界的因緣形成，整個法界因緣要形成我這樣一個身相，佛陀講是很難得。所以，一個生命的形成，這是很珍貴、很難得啊！大家要珍惜啊！但是我們要知道在整個法界自然運行的過程中，你沒有了悟這些實相，就抓著一個片段，然後在那裡有生有死，有生死、生死，一直不敢放開，然後就在那裡苦呀！苦呀！苦呀！當你了悟這些之後，生命就全然放開、全然豁出去。

像德瑞莎修女講過幾句話，滿好的！她就講：「我把生命交給上帝」，交給上帝是一個表達，事實上我把生命交給什麼？交給法界啊！那是很豁達的人生，於是她的生命豁出去，然後沒有任何顧慮，該做的、我就去做，對自己、對眾生有益助的，因為她已經把她的心胸都跟眾生溶為一體，只要對眾生有益助的、我就去做，能夠幫助這世間少苦離苦，我就去做，至於我的生死大事，那不是我的事。所以，要了悟這一層，你的生命才能放開。

事實上，911 事件是人禍、還是大自然？這是眾生在二元對立、無明的世界裡面所形成的，還是以人禍方面佔比較多，我們以後再進一步解析，要看到二元對立的可怕，如果沒有超越這種層面去看，你站在另外一邊，就會排斥另外一邊，美國有美國的立場，以色列有以色列的立場，巴勒斯坦也有巴勒斯坦的立場，回教國家有回教國家的立場……。如果我是布希，我是覺得要從這件事情裡面去得到啟示，能不能靜下來檢討？為什麼會有這樣悲慘的事情發生？不能夠只責怪別人，那些中東人、等於是自殺特攻隊，為什麼他們會視死如歸？對他們而言，他們是發動聖戰。

如果你是一個領導者，能夠站在比較超然的立場領導國家，戰亂、戰禍就會大大減少。如果領導者表現出愈強悍的一種立場，世界的戰爭、災禍就會不斷、會繼續。所以，面對這些事情，我們還是要冷靜智慧處理，但是做為一位政治元首，要能夠超越二元對立的立場來看，很難、很難！當到政治元首，要有超然的

立場很難，真正的宗教解脫者、宗教家，宗教家也是要解脫者，他才能夠超越二元對立，包括九一一這件事情，背後還是有宗教對立，宗教意識形態在背後對立，真的要互相包容。在此希望大家能夠真正超越二元對立，要包容異己，我們人類都常常是「順我則是，逆我則非」，往往是在二元對立。

所謂「梵行已立」，是指這一條修行的解脫道，他該做的這些，也就是「有為法」的這些修行，都已經去做、已經去走，在人間樹立了修行的模範。「所作已作，自知不受後有，是名增上慧學」所謂「所作已作」，以比較淺顯來講，欠人家的錢財，該還的要還，修行不是逃避責任、義務，該承擔的要承擔，該面對的要面對，不是說我欠人家很多債務，於是躲入佛門裡面，過去的就可以過去了，都不用算了，不是這樣。真正要走解脫法，在世間法方面要有一個妥善的安排規劃，不要去牽連，抓很多世間名利葛藤，然後束縛自己，等到無法承擔之際，然後再逃之夭夭，這樣不可能修行有成、不可能圓滿，但是該做要做，我們做到問心無愧，不愧對自己。

以我個人來講，像我以前也是一樣，一路成長上來的過程，後來當醫生，雖然說在賺錢，但是整個核心都是以修行解脫為主，當累積一些修行道糧，事實上一方面賺錢，一方面跟世間結一些善緣，一方面也是累積一些修行的道糧，然後再做到不欠別人的錢，包括銀行的錢也都不欠。如果你要修行，還有欠這些債務，是不是還有些牽掛，沒有辦法全然放下，因此包括銀行的錢，以及個人的這些錢，我都不去虧欠。至於別人欠我的，還不還？那是你的事啦！那是法界的事。我能夠做到自己不要去虧欠別人，就是「所作已作」，尤其我們修行到後來，你的心愈是返璞歸真，能夠來到返璞歸真，必須要該做的、要去做，再來不虧欠別人之後，會把你的生命安住在知足常樂，然後又會把你的生命發揮出來貢獻、布施，回饋世間。當你回歸到零，再來又有剩下的時候，才能夠去回饋這世間。如果你本身是負數的，你負債累累，說我在行善布施，還是另外層面的一個有所求，而且還是有很多的不切實際。

（第三節）「今當為汝說法鏡，使聖弟子知所生處。三惡道盡，得須陀洹，不過七生，必盡苦際，亦能為他說如是事」如果一個人證到初果，因為已經要體證大自然的無常法流、法印，這時候斷三結，然後證到初果，因為對法、對真理求真求證的精神，不斷的會吸引著你往究竟解脫道邁進，因此你不會再墮在惡道。至於你什麼時候才能夠邁向究竟解脫呢？「不過七生」，《雜阿含》通常都講「七有天人往生」，也就是說在七世內的人天往返。《中阿含》比較直接講「不過七世」，也就是在七世以內，你遊玩過了，會不好意思，還是會邁向究竟解脫。

「阿難！法鏡者，謂聖弟子得不壞淨，歡喜信佛」證初果就是要成就「四不壞淨」，意即「四雙八輩」的簡單經文意義，一個是向初果、證初果，叫一雙、兩種人，向二果、證二果，也是一雙、兩種人，其他的以此類推，叫做「四雙八輩」。一個人證到初果之後，他會「三惡道盡」不墮惡道，就是不退轉，意即

證初果。「三惡道盡」，然後不退轉，「得須陀洹，不過七生，必盡苦際」在七世以內就會到達究竟解脫。所謂「法鏡」，一個人能夠證初果，就能夠?別人演說這方面的事情，清楚走過的路，就能夠清楚指引別人，你不是迷迷糊糊，不是東撞西撞，瞎貓碰到死老鼠，這樣碰出來。如果你宣稱自己證果了，人家來問這條路怎麼走，卻說不知道、沒有辦法講，講不出來，就是有問題了。

【法義分享】「生生世世常行菩薩道」的目的就是為了成佛。也就是要達到究竟涅槃、解脫自在的彼岸。事實上，菩薩道的菩薩精神相當好，也相當重要，但是菩薩道方面的行善、布施、持戒，都是累積各方面的善根、福德、因緣、資糧，就算你生到極樂世界的阿彌陀佛那裡去，你還是一樣，他還是跟你們講述我們所上課的這些內容，還是三十七道品。所以，修善根福德因德，累積菩薩的這些資糧，目的就是為了成佛，為了究竟解脫，最後階段一定是要證初果、二果、三果。這十個結，看你什麼時候真正全部斷除，就到達究竟解脫。

（第四節）「有四種須陀洹道分」就是向初果的四個條件，那些呢？「親近善男子（善知識）、聽正法」親近有修有證、正知正見的這些善知識，才能夠聽聞到正法，所謂的「正法」，就是邁向究竟解脫的解脫法，不是方便法、不是世間法。「聽正法」當你聽完正法之後，就會「內正思維」經過你的頭腦、你的理智，去思惟、去判斷、去分析，慢慢去求證，當你印證了，覺得不錯，這是開發智慧的，這不是盲目迷信的，於是你就會跟著法次法向，跟著解脫道的次第步驟逐步深入，聞法也是一樣逐步的深入，修行也是一樣逐步的深入，然後來到向初果、二果、三果，這樣一路上來，叫做「法次法向」。

在「四雙八輩」中，有兩個最不容易突破的關卡，第一關是證初果，證初果必須要見法，如果法眼不開、沒有證到初果，後面的就免談，所以這是第一關、滿重要的。當你有第一關的條件、資糧之後，後面才能夠談到「不待時節因緣邁向究竟解脫」。第二關是三果要邁向四果，這一關最不容易突破，是「我慢、自我」生死存亡的大決戰，這是「無門關」。必須用生命去找尋，才有突破的可能，如果大家累積向初果的因緣，後面再繼續深入解析，要怎麼樣才能夠找到善知識？要從哪裡開始做起？真正的善知識從哪裡找起？真正的善知識要從自己的內心開始做起，為什麼呢？

如果你迷戀在名、追逐高官，就會去找當權派的某一個人，最能夠幫你關通管道的那些人，成為你的善知識。如果你一直想要發財，就會去找那些股票分析師、財神爺，成為你的善知識。如果你想要打出一流的網球，成為世界級的國手，就會去找那些國手級的教練，他會成為你的善知識。如果你想要賭博，就會去找賭神。如果你很想喝酒，就會去找那些酒鬼。如果你是真的要邁向究竟解脫，內心裡面有這一種魄力、決心，你自然不會跟酒鬼、財神爺、賭神相應。如果你真的要邁向究竟解脫，內心有這樣的決心、魄力，就會散發出這樣的一個磁場。當你遇到講述解脫法的善知識，很自然就會跟他相應。所以，善知識從自己內心開

始做起，所謂「親近善知識」，是要從我們內心開始做起，真正要解脫、在找法，你就會找到。

（第五節）證到初果的須陀洹，他會成就「四不壞淨」。所以，實踐向初果的四個步驟，依法次法向而行，努力精進用功、止觀雙運，然後見法、斷三結，成就四不壞淨，這是證到初果。但是，你必須要一步步的邁向解脫。

（第六節）一樣都是講各種果位，以及還會來人間幾次或是不還。

（第七節）第六節是講到三果，第七節是有講到阿羅漢果，就是「無明有漏心解脫」，要破除「無明結」。當你真正破除『無明結』，才會真正的了悟身心內外、宇宙人生的實相，才會從自我的夢幻世界裡醒過來，這是真正的覺悟、覺醒者，不再顛倒夢想。

（第八節）「若善男子正信、非家、出家學道，彼一切所應當知四聖諦法」在邁向解脫的途中，從初學開始，你在找法、想要出家，或是對世間的種種現象，很想去找解脫法，也就是初學一樣，所應當知道的核心內容，就是「四聖諦」。證初果的人，他所體悟的核心是「四聖諦」，證二果、三果、四果阿羅漢果，也是一樣。整個體悟的核心就是「四聖諦」，包括後面所講的辟支佛、還有佛陀，「若得辟支佛道證，彼一切知四聖諦故」「若得無上等正覺，彼一切知四聖諦故」不要以為說「四聖諦，我知道啊！我知道啊！」你知道往往都只是懂個名相，或是頭腦裡面的一種知見，這是從初學到證初果、二果、三果、四果，要成就佛陀都是要了悟「四聖諦」。

?什麼「四聖諦」方面，是相當重要的一個核心呢？「無常」、「無我」兩個法印是真理實相，一般眾生不能夠了解這個實相，而產生顛倒夢想。因為背道而馳，就產生苦。凡夫的「三法印」是無常、苦、無我，「苦諦」就是這樣產生，你要體會到很多苦之後，修行的動力才會出來。有學員問：為什麼修行的動力還沒有出來？怎麼出不來？或是修行的力道還不是很強？往往我都會回答：你的苦吃得還不夠呀！你還在一直跟「無常」、「無我」對抗。所以，很多的逆境是在成長你，那是「逆增上緣」，在促成你邁向解脫的動力，事實上你所吃的苦，能不能讓你不要去白受那些苦呢？能不能從受苦、吃苦裡面，去見到苦諦呢？如果你受苦、吃苦，你又在逃避，那個苦就白吃了，你就是白吃苦，沒辦法見到苦諦。

如果你能夠從受苦、逆境裡面去檢討原因，就可以見到苦諦。當你真正見到苦諦，就會進一步去探討苦因，苦因就是集諦，去探討苦的原因在哪裏。再來，你會進一步想要去探討這些苦有沒有止息的可能？苦有沒有消失的可能？那些走過來的人跟我們講說是可以的，這苦是可以消失的，於是告訴我們一個什麼境界？一個滅諦的世界、境界，就是苦的滅、苦的止息的世界。我要到達解脫、苦的止息世界，必須要怎麼樣呢？你必須要走在「八正道」上，必須要腳踏實地的去修，而且那時候因為你有整個的體悟，修行的力道才會真正的紮實。如果一個人了知

「四聖諦」，他就會怎麼樣？根基會很穩；如果一個人不了悟「四聖諦」，就會像「是讓你見苦諦，你不會白受苦。如果真正能夠見到苦諦，就能夠慢慢逐步去了悟「四聖諦」。當你真正能夠去了悟「四聖諦」，又是走在實修實證的路上，你必然會斷那幾個結，一直的斷上來，這樣就會邁向究竟解脫。所以，「四聖諦」不要以為那麼容易，不要以為那麼簡單，行淺則見淺、行深則見深。就算證到阿羅漢也是一樣，都是了悟「四聖諦」，成就佛陀也是了悟「四聖諦」。

這幾個月來，我們在中鼎裡面，經歷過兩次的災難，都能夠倖免於難，前一次東方科學園區的火災，中鼎沒有搬過去，災劫就沒有發生，躲過了這個災劫。然後這一次的水災，東區又淹得這麼嚴重，中鼎這裏去卻安然無恙，因此大家都能夠感恩、惜福。一個公司裡面，大家有修行的一種道風、氣氛，能夠實實在在去做，公司無形中會減少很多災難。所以，透過我們的修行，可以把我們祥和、慈悲的心念，迴向法界、迴向世間，不要以為修行是個人的事情而已，你真正能夠淨化自己，自然無形中，就會有這一種祥和、慈悲的念波，他會迴向整個世間的。

舉例來講，曾經播放過幻燈片，我小時候成長的故鄉，以前是一個魚池，池裡面養了很多的鯽魚，在清晨的時候，那些鯽魚都會浮出水面，一方面也呼吸，一方面也吃食物，幾千隻、幾萬隻，整遍的這樣，小時候我們小孩子調皮，就拿一個小石頭丟下去，影響的不只是很倒楣被你擊中的那隻魚，被你擊中的那隻魚牠會驚慌害怕，然後會跑、會轉、會跳的時候，會有「啪」的聲音，當牠一直「啪」的時候，旁邊的呢？哇！就一圈一圈的，小孩子有的會好奇啊！哇！一個下去，啪！啪！啪！它就一直的擴展、擴散出來，到外面這邊也都沉下去。經過卅秒或是一分鐘之後，牠們又浮起來，如果在腳底又丟一個進去，牠們又啪！啪！啪！游下去，我們一個石頭下去，它影響的卻是這麼大面。

所以，如果你是瞋心的丟入世間，這個世間一樣會受你瞋心的迴向，不要以為我個人發願，個人的修行或是我的瞋心，好像沒什麼啊！家庭裡面爭吵，只是我家庭裡面的事情而已，不是這樣單純啊！我們這個世間，是一個互動的因緣網，如果你跟先生大吵一架之後，你自己也生氣，帶著悶氣來公司上班，這些只要裡面沒有消化，他一樣會把這些迴向出去。如果我們起瞋心，它一樣會迴向周遭的這些；如果我們生起的是慈悲心、愛心、大慈大悲的心，我們一樣會把這些迴向給世界。

（第九節）「云何名善說法者？為世間正向？云何名為世間善逝？」這裡都是作一個重點扼要的解釋，「若說者調伏欲貪，調伏瞋恚，調伏愚癡，是名世間說法者」應該是說「善說法者」，真正講經說法的人是要引導眾生去面對自己的貪、瞋、癡，然後逐步的調伏，這才是真正的講經說法。「若向調伏欲貪，向調伏瞋恚，向調伏愚癡，是名正向」如果一個人聞法之後，真正朝向一種在歷緣對境之中，在日常生活之中，都不斷的來檢驗自己，來清淨調伏自己的貪、瞋、癡，

來淨化自己的貪、瞋、癡，來淨化自己的我慢、無明，這樣就是走在正確的解脫道上，這叫做「正向」。「正向」就是已經正確的走在解脫的方向。

「若貪欲已斷盡，無餘斷知，瞋恚、愚癡已盡，無餘斷知」十個結全部都斷除，就是阿羅漢，也就是佛陀的十個名號之一，「是名善逝」就是解脫者，「善逝」是包括讓自己的貪、瞋、癡都死掉，而且「善逝」就是隨時歸零、活在當下。「云何名為有漏盡？」「三有漏」就是欲界、欲貪的有漏，「漏」是煩惱的代名詞，「漏」就是煩惱，如果你有欲貪、又會抓取，就會引來煩惱，「有有漏」如果你對生命核心抓取不放、貪生怕死，那個「有」就是貪生怕死、執取生命，你一樣會繼續在苦海裡面。「無明有漏」你無知、沒有了悟真理實相，就會背道而馳、也會引來苦，就是有漏。如果這三方面都斷盡，就是有漏盡。

「何故於沙門瞿曇所出家修梵行？」所謂「瞿曇」，事實上是佛陀另外一個別名，你為什麼在佛門裡面出家修梵行呢？舍利佛就回答：我是為了斷貪、瞋、癡，才在佛陀的佛門裡面專心修行，為斷貪、瞋、癡。因為他已經有照見到有貪、瞋、癡，就有麻煩、就有苦。什麼叫阿羅漢呢？「貪欲永盡無餘，瞋恚、愚癡永盡無餘，是名阿羅漢者」阿羅漢這麼清楚的定義，就是貪、瞋、癡的斷除，而且這裡講的是永盡，不是暫時、一時心解脫，暫時的一種止息、或是不起現行，那只是一時而已，不是永盡。

所以，阿羅漢就是貪、瞋、癡永盡無餘，也就是十個結全斷。要到達究竟解脫有沒有方法呢？就是「八正道」。「云何名得上清涼？」「得上清涼者，謂貪欲永盡無餘，已斷、已知；瞋恚、愚癡永盡無餘，已斷、已知，是名得上清涼」斷了貪、瞋、癡之後，因為「無明結」破除，你不再顛倒夢想，不再海中鑿河，這時候你能夠體悟到無為無學，因此能夠清涼自在。事實上，「得上清涼」就是大安心、大自在，把十個結斷除，能夠真的遠離顛倒夢想，就能夠解脫自在。[回目錄](#)

第卅一章 最後的五大關卡

@ 「色界貪」就是對色界的貪愛，也就是對初禪到四禪的貪愛，因為初禪到四禪已經是離開欲界，依「色界」的地、水、火、風而入定，故稱行者所入的境界為色界（觀出入息法就是依風界）。「無色界貪」就是五定到八定，意即「空無邊處定」、「識無邊處定」、「無所有」、「非想非非想入定」，就是無色界貪。證到初果、二果、三果的人，有的是他還沒有經歷過，因此有否貪愛他還不知道；有的是他有經歷過四禪八定，他知道自己有在貪愛，但是他還有可能不知道如何放下、如何超越。就像說你能夠知道「萬法歸一」，也知道自己還不足，還不知

道「一」歸何處。所以，色界貪、無色界貪，就是初果到三果都還有的問題、毛病，還沒有斷的結。

沒有禪定力的修行人，往往仍然是在「欲界」裡面打滾。有禪定力的修行人，又很容易迷執在「色界」及「無色界」的四禪八定裡。如果你的心態沒有正知正見，沒有正確的聞思基礎，你會在禪定裡面要求禪相、異相，或是要神通，你會被這些禪相、異相、神通，把你引導、岔開，於是就會迷戀在禪定方面。所以，證到三果的行者，對此二界（色界、無色界）仍然還沒有超越，仍然會津津樂道於各種禪定、禪支、禪相及各種覺受。以上【法義分享】，含意都很深、很深、也很微細，如果我們以後有因緣，再繼續開辦中級班，屆時再慢慢解開，因為這裡面有很多很深、很微細、迷人之處，一般眾生不容易超越，陷在裡面、卡在裡面，不容易覺察。

為什麼證到三界的人，對「色界貪」、「無色界」還沒辦法超越？四禪八定（色界、無色界）是經過行者努力禪修而得，但仍然是由「自我」所努力修行而得，仍是屬於有為法。第九定的「滅盡定」，也是行者有為有修而契入，仍是屬於有為法、生滅法。所以，你從證初果到三果，都是在有為法的階段，有修、有證、有得的階段；真正到後面證阿羅漢果，才會體證到無學、無修、無證、無得，意即《心經》所講的「無得亦無失」，就是四果阿羅漢的世界。事實上，本來就沒有大、小乘之分，那是眾生在妄作分別，本來你在實修，只要按照次第步驟逐步上來，它本來就是空、涅槃，般若方面都是一體的。在我們這一本書裡面，一樣有列到《心經》方面的，因為它是非常高、非常好的境界、一種詮述。

第三關就是「掉舉」，什麼是「掉舉」呢？因為經文都比較簡單，因此我們沒有唸經文，大家自己看就可以，現在把一些重要的法義跟大家分享、詮釋一下。「掉舉」就像是吊兒啞嘴，但是證到三果的人，是比較不會吊兒啞嘴，這裏的重點是怎麼樣呢？「掉舉」的淺意是靜不來、閒不下來。但「掉舉」所透露出的深義是「深層內心仍然是不安」——仍然是不知如何安其心。而深層內心的不安，主要是因為生死大事還沒有徹底解決，或是雖然他認為自己知道、知道，但是還都停留在頭腦裡面的知見，沒有真正的體證，沒有真正的斷除。所以，三果聖者，雖能萬法歸一（也能入深定），但仍然不知一歸何處，還沒有真正的大安心、大自在。

當你還沒有真正大安心，你的心還是要去找依靠，於是那個「自我」，仍然抓得很緊、很緊，只要有「自我」，你就會有無明、就會有我慢，裡面微細的不安就會展現出來，就是會有「掉舉」的情況，也就是靜不下來、閒不下來。一般人，如果修行還沒有進入很深的人，或是有些修行人還是一樣，一直常常透過各種忙碌、成就感，然後掩飾內心的不安，這是眾生很常犯的毛病。我們常常說靜下來，然後要透過很多的忙碌，讓自己忘掉內心的不安，當單獨面對自己，就是

徬徨無措，不知道要把自己擺在哪裡，又不知道要如何安置自己，結果就要透過各種的忙碌，一方面忘掉自己，一方面麻醉自己，一方面讓我忘了我是誰。

內心的苦、內心的不安，不是因為你的忙碌，不是因為你的慈悲行善，整天一直忙，就認為說我今天都沒有煩惱，但是你內心的根本問題解決了嗎？還是存在著啊！所以，「掉舉」都是在告訴我們：你靜不下來。一個人要能夠真正靜得下來，才能夠真正的動；你要真正能夠放得下，才能夠真正提得起。至於你的提起，是你真正放下後的提起，還是放不下的一種自我掩飾，你可以欺騙得了別人，欺騙不了明眼人。因此，我們修行就是要如實面對自己，只要發現我們內心的苦、內心的不安，生死大事還沒有真正的解決，就是要不斷的虛心學習，這樣才能夠真正把深層的問題解決掉，比如「五上分結」，都是講到很深的問題。

（第四節）【法義分享】第四關就是「我慢」。「我慢」就是指由「我」、「我所」衍生出來的種種慢——我是師父、我是大法師、我是大修行人、我是梵行清淨的聖者、我是開悟者、我是大法王、我是偉大的導師、我是……，包括我是總經理、我是董事長、我是……，當我們在講「我是……」的背後，你有沒有去覺察到，這裡面有很多的我慢心在作祟，有沒有去看？認為我是一家之主，你就要聽我的，我是你老爸、我是你父親，兒子理所當然就要聽我的，我們現在是講的比較露骨，有時候雖然你是講得比較溫和、比較斯文，但是我們背後裡面的主宰欲、慢心都有在貫穿，很多是很微細的，你能不能去覺察得到？如果覺察不到，我們會以為沒有，那是因為我們的心很粗。心粗、不夠微細，你就看到不到，你以為沒有，事實上不是沒有，「我慢」處處都在作祟，尤其在歷緣對境的時候更容易展現。

真正要檢視「我慢」，在禪修的時候，訓練讓我們的心靈進入到更微細的品質以及深觀，但是你要把這一種品質應用，帶到平常的歷緣對境中，包括說我能消災、我能呼風喚雨、我能幫人灌頂加持、我能具神通異能、我能夠聚眾數千人、我能夠具足種種禪定，我能夠……，很多啊！我們常常都在我是、我能裡面。以前常常會講到：我是、我能、我慢，比較具體的講，「我能」講的是什麼？「我是」的具體內容？一個人為什麼能夠破除我是、我能呢？所有的我是、我能，都是來自於我、我所的抓取，真正要破除，整個核心就是你要了悟、透視這個「我」，它的實相是怎麼樣？當你能夠真正了悟這些，看到整個因緣的這些，以及你能夠做什麼，是要很多眾生的因緣來具足而成。

當你這樣，你一樣會很珍惜，然後會很認真去做你該做的事情。但是當它有成就之後，你不會沾沾自喜的，個人佔為己有的居功，然後炫耀說這是我個人的厲害，你會把這些跟眾生法界來分享，因為這真的是眾因緣形成。所謂「卑慢」是「我慢」的另外一面、是同一體，注意這一句話，含意很深！以後大家要慢慢去檢視，記得！我慢與卑慢，都是來自於人類的二元對立，然後在那裡比大比小、比高比低……，比出來之後，不是落入我慢、就是卑慢。記得！只要你有我慢，

你在展現我慢，都是在告訴人家：你的內心裡面是自卑的，你外面展現出來是我慢，事實上你的內心是自卑心在作祟；如果你外面展現出來的是卑慢，事實上你內心是我慢在作祟。

例如有一種人天生喜歡聽人家的指揮，反正人家跟我們怎麼講、我就怎麼做，當然他是一個卑慢，至於我慢呢？事實上，他內心裡面是有的，只是今天沒有因緣讓他展現而已，因為他衡量各方面，我們都比別人差啊！衡量我們都不足呀！好嘛！我們就做個屬下，人家怎麼講，我就怎麼做，這樣就好了。事實上，當他遇到各方面條件比他差的，他又會展現我慢，事實上這是很深，大家要慢慢去看，這是一體兩面的。當你有我慢，事實上就是你內心還有卑慢，就是因為有卑慢，只是暫時被壓抑、壓制下來，等到有一天你鹹魚翻身，你就展現了。

舉例來講，如果你現在認為公司董事長在耍他的權術，我今天是個小職員，反正各方面都不如你，我今天需要生活，所以我在這裡工作，好吧！你再怎麼罵我，我就是、是、是！表面上好像很服從，但是你的內心裡面呢？卻是會想說有一天等我機緣成熟，我要當起董事長，我要另起爐灶。當有一天，好像說「媳婦熬成婆」，當你當起董事長的時候，因為你以前認為是被欺壓的階級情況，於是又會以這種心來迴向你的員工。如果你能夠面對當下，不管他是多高的董事長、多有錢的董事長，我在公司裡面雖然是一個職員，但是我沒有卑慢，也不去羨慕你，我是存著一種感恩的心，感恩公司給我們一個很好的環境，在我今天的工作崗位上，我就好好工作崗位上該作的事做好，做我所應該做的，我也不去巴結，也沒有卑慢那些，該作的就作。等到也許有一天因緣，當你成為董事長、老闆，那時候也不會以傲慢之心來對待你的員工，你一樣會以感恩的心來對待你的員工，因為你知道今天公司的成長與存在，是大家同心協力。所以，我慢跟卑慢是一體兩面。

當你一個人漸漸了悟真理實相之後，就會超脫二元對立，來到一個叫做「無上」。很多人錯誤解釋「無上」，認為我修行修到最後，「我境界最高，沒有人比我高、比我大，所以我是無上師，你們都要來頂禮、都要來跪拜……」都是錯誤的解讀。所謂「無上」，不是說修行到最後「我最高、我最厲害」，當你認為你的修行境界最高、最厲害，事實上有沒有我慢？這裡面你還是有比高、比大、比小。佛陀所講的「無上正等正覺」，就是超越二元對立，超越我慢、卑慢，然後來到「無上」。「無上」就是沒有比大比小、比高比低，沒有我慢、沒有卑慢，看到跟一切眾生是平等。

『我慢』這一關是很難突破，因為這是『自我』能夠繼續存在的動力。證到初果，我慢可以斷除一半（屬於比較粗淺的）。證到三果，我慢斷四分之三。但剩下的四分之一是最深、最微細、最不易覺察到的死角。這方面，希望大家能夠繼續的不斷用功，就可以斷除。三果聖者，不管他是多麼有名的大法師、大住持、大禪師，但是因為五上分結還沒有斷，所以他深層的我慢與不安，在明眼人的眼

中是很清楚的。但是如果因緣不成熟，那是絲毫幫不上忙。所以三果行者的我慢，大多數只能留待最後由「死神—黑洞」來將其我慢完全粉碎掉。因此三果的阿那含是在臨命終之際，才完全放開而達究竟解脫。

（第五節）這一節滿精采的，「世尊告諸比丘：諸比丘！我此信根集、信根沒、信根味、信根患、信根離不如實知者，我不得於諸天、魔、梵、沙門、婆羅門眾中，為解脫，為出為離，心離顛倒，成阿耨多羅三藐三菩提。如是精進根、念根、定根、慧根亦如是說。諸比丘！我於信根、信根集、信根沒、信根味、信根患、信根離如實知故，於諸天、魔、梵、沙門、婆羅門眾中，為解脫，為出為離，心離顛倒，得成阿耨多羅三藐三菩提」。

經文裡面講出一個重要的關鍵字眼，「五根」——信根、精進根、念根、定根、慧根，「五根」的集、沒、味、患、離，又是重要的關鍵。「五根」本來是幫助我們解脫的善法——相當重要方法，但是我對這「五根」一樣要去看到它的集、沒、味、患，然後離，這裡就是要透露出《金剛經》所講的哪一句話？「法尚應捨，何況非法」，初果到三果是在有為、有修、有證的階段，你要透過三十七道品，「五根」事實上跟三十七道品是結合一起的，初果到三果，一定要透過這些方法——有為、有修、有證。當你聞思之後，實修實證這樣上來，這些方法就像是助你渡過這一條河的竹筏，助你渡河的一艘船。如果你來到岸邊，然後還一直抓著竹筏不放，事實上法門、這個法，中國字剛好是竹筏的「筏」，這是幫助我們渡河。

事實上，三十七道品就是幫助我們渡河的法、法門，如果你來到了岸邊（意即證到三果了），如果不知道如何把這個法放下，就無法上到彼岸。如果還一直迷戀這艘船，就形成法執，沒有辦法上到無為、無學、無修、無證的彼岸。所以，包括「五根」，也是幫助我們解脫的法，要去看到它的集、沒、味、患。它有「味」，可以幫助我們解脫。再好的法，一樣有它的「患」，法門就是一個治病的藥物，再好的藥都有它的副作用。用得當，可以幫助你治病；用不當或是說你上藥癮，你的「患」就會出來。我們要去看到整體，而幫助我們解脫、渡河的這些竹筏，在適當的時機也要能夠看到、要能夠「離」。但是，要有證到三果以上的證量，三果向四果阿羅漢果，也就是向阿羅漢果，這時候才能夠怎麼樣去離，即是『法尚應捨，何況非法』。

【法義分享】第五關是十個結的最後一個結——『無明』，也是很難突破的最後一關。眾生就像一群「先天眼盲」的瞎子，雖有雙眼，但絕大多數人的「智慧眼」（法眼、第三眼）都沒有打開，同樣在看一件事情，看不到那個法。如果你有法眼、智慧眼，就能夠從中看到「三法印」，因此就在於有沒有智慧眼。如果你的智慧眼沒有打開，沒有見到法，雖然你有兩隻眼睛、有雙眼，以「出世間法」來講，還是一個瞎子啊！還在顛倒夢想的世界裡面。所以，至道、真理、緣起、體空，明明在眼前，但是就是看不到或是只看到少部分。因為你的智慧眼沒

有打開，法本來就在大家的眼前，如果你沒有看到，就一直祈求到他方世界去找法。如果你的心不淨，到哪裡去找淨土呢？你在這個地方見不到法，你到哪裡去找法呢？

至道、真理，緣起、體空，明明都在眼前，但是就是看不到或只是看到少部分。眾生就在無明遮障下，彼此互相催眠、互相纏縛，就這樣「以病態為常態」。而這個遮住眼睛的翳膜——就是『自我』，就是『我、我慢、我是、我能』。只要『自我』不肯死、『我慢』不肯斷，那層翳膜就撕不掉。如此，眾生就會繼續在黑暗中摸索→東撞西撞。常因撞得鼻青臉腫、頭破血流，所以常覺得這個世間好苦好苦，因為處處都是障礙、處處不順己意。事實上，那是一個『自我』在那裡選擇，選擇他的「要」，選擇他的「不要」，在那裡追呀！追他所要；在那裡逃呀！逃他所不要的，於是就這樣苦呀！一直苦呀！

因為『無明』遮障，導致對於身心、內外，宇宙、人生的實相，不能如實了知而產生種種顛倒夢想。但是不知道、不醒也不覺。如果有反觀到，那就好辦了。所謂『無明遮障』，大家不要以為說好像很容易，也不要以為說很困難，其實「無明」簡單講就是你對身心、內外、宇宙、人生的實相不了解，對大自然的運行法則——「無常」、「無我」的真理實相不了解，不了解就是「無明」。當你不了解之時，你所做出來的，就會跟大自然的法則背道而馳，這樣就會產生苦呀！所以，不要把『無明』想得很抽象，很遙不可及，而是你的心靜下來，如實面對自己的身心、了解自己的身心，如實去觀察大自然跟我們展現的法印、真理實相。當你真正求真求證、了解之後，你的無明結就會破除，就是把「無明」轉為「明」，它不是抽象啊！

『我慢、自我』是生死輪迴相續之因。佛陀不管從哪個角度切入，都是要引導眾生去體證『無我』。但是很狡猾的『自我』就把『無我』當做一門學問、一個名相、或腦海中的一個概念，就在那裡不斷的宣說、諍論、或指責別人。把『無我』當做一個很好的擋箭牌，『自我』就可以很狡猾的躲在後面，很會講、很會教，但是都是教別人去做，尤其是弘法的人，尤其是宗教師，更是要如實回來面對自己，不是講給別人聽，只是教別人去做，教別人不要執著金銀、不要執著錢，但是自己卻都放不下。『自我』（深層的我慢）與『無明』它們是同時存在、相依為命、互相滋長。佛陀設計出一套解脫道——三十七道品，包括種種法門，都是要引導眾生把心澄靜下來→如實深觀身心內外、宇宙人生的實相→反觀諸結縛而一一斷除→再深入看到深層的我慢與無明→突破最後五大關卡而大徹大悟，遠離顛倒夢想而解脫自在。

『法尚應捨，何況非法。』事實上就是前面那一節的重點核心，就算能渡你到彼岸的三十七道品、種種法門，最後仍然是要捨離、要放下，才能上到涅槃的彼岸。涅槃彼岸是「無為、無學、無修、無證、無所得」。這是唯證乃知，對三果以下的行者，都只是腦海中的一個概念。如同對瞎子而言，『陽光』永遠只是

他腦海中的一個概念，除非他的眼疾好了。假設眾生是慧眼沒有打開、沒有看到法，換一個名詞來講，就像患先天眼盲的瞎子，沒有看到這外面的事物，因此你常常會東撞西撞。世間不如意之事，佔十之八九，我們都認為是境界阻礙我們，不順心的事很多，常常在娑婆世界裡面東撞西撞，不順己意的很多，因此就覺得苦呀！很苦呀！苦呀！苦呀！很多人都撞得鼻青臉腫。

後來，有的人就說我們要來修行，怎麼樣修行才能夠出離苦？聽說只要能夠找到陽光，有陽光來照射，這樣我們就不會撞到東西，於是大家就拼命要修行，要拼命去找陽光。到處去找、到處去找陽光，認為透過我的聞思知見，聽人家講說陽光是長得怎麼樣，陽光是什麼顏色……，但是你沒有看過陽光，我再怎麼樣詮述陽光，你內心裡面會認為說我懂了、我知道了，但是你真的懂嗎？因為我經典讀過很多，我也聽過很多，現在知道陽光是什麼了，但是你不知道你還是瞎子，你不知道你還沒有真正看過陽光，你的頭腦裡面裝填很多對陽光的理論、知見、知識，跟實際的陽光都還是不相干，眾生不知道。一些世間的宗教師，就會講說我們要好好努力去修，然後就可以找到光。

只要有光，你就可以出離苦海，就不會去撞到東西，於是你就努力好好修、好好修，修到最後就會有光出來。有的人就會一直修，但是不管他怎麼修，還是看不到光。有的人在修、在打坐時，認為他可以看到光了，「哇！我看到光了，我這個光是……，我們要把這個光放大，要把這個光持久……哇！我終於找到光、看到光了……」這叫做禪相，就是被一些禪相所吸引住。禪相裡面的光與外面的光有沒有相同？還是不同啊！因此大家繼續再找，佛陀就是不斷用生命去找光、找涅槃、解脫的人，佛陀也是一樣跟著人家去找，結果到最後用生命去找、也是找不到，拜過的師父也是不能真正解答這方面的問題，於是他繼續再找，到最後就是用生命去修、去找，後來因緣成熟，佛陀這樣撞到了，撞得頭破血流之後，結果醒過來才發現，是眼睛的翳膜，把我們的眼睛遮住，讓我們看不到外面的光，結果我們一直到外面去找光，翳膜就是『自我』，是你自己『自我』遮障，讓你看不到涅槃。

現在就是一一直在找，結果佛陀一直在找，找到後來就撞得頭破血流，到後來當他醒過來，他的翳膜撞掉了，發現：啊！陽光本來就是普照呀！是眾生被翳膜遮住、看不到東西，然後常常在那裡撞得頭破血流。所以，重點不是懂得知見很多，對於陽光的理論知識，也不是一直要修練出很厲害、神通廣大，然後你可以修出陽光，這樣都是夢幻世界。真正的陽光本來就存在，一個真正醒過來的人，才體悟到什麼叫做無為，什麼叫做無學，什麼叫做無修。個陽光本來就存在，只是你的翳膜遮障、自我遮障而已，你看不到。如果修行目標放錯，一直在世間有為法方面修，或是說想逃到他方世界去找陽光，都還是找不到。

所以，修行要扣住重點核心，整個十個結、核心都是在「我」、「自我」在作祟，如果你那個翳膜去除掉，就能夠看到陽光本來就存在，本來眾生就在極樂

世界裡面，本來眾生就在涅槃界裡面，當你看到這些，才發現前三十年是「枉作風塵客」，因為陽光本來就存在，因此這時候你才體會到「無為」，不必去努力工作，或是努力去求那些知見，陽光才會跑出來，不必去做那些，所謂「無學」，陽光的存在也不是你用學問去解讀、解析，然後陽光就會跑出來，它本來就存在；太陽的存在也不是你努力修行、神通廣大之後，太陽才跑出來；太陽的存在不是你努力修行之後，太陽才跑出來。

證到四果的人，體會到無學、無修、無證，發現到真理實相，眾生因為無明「自我」的翳膜遮障，然後不悟實相，自己撞得東倒西歪，卻又責怪境界，有一句話：不會駛船卻責怪溪道狹窄，沒有真正去了悟實相，結果認為境界處處在阻礙你，於是就會想透過怎樣的修行，希望能夠把這些消除掉，把那些境界、障礙剷除掉。我們內心裡面會有很多不想要的一種不可意境存在，你會想透過修行或是透過一些法術，或是透過一些法會，想要把那些消除，這樣都是在剷除外面，走到哪裡踢到什麼，就是想要把這些剷除。事實上，都是在捨本逐末，重點是「自我」要斷除，「自我」要消失，把翳膜去除掉之後，才能夠看到真正的實相，看到涅槃界，看到極樂淨土，就是「心淨佛土淨」。淨土宗的真正思想，是強調「心淨佛土淨」，重點是在這裡，你真的把翳膜去除掉，到哪裡都是淨土。

現在有一個攸關生死大事的習題、功課，希望大家能夠去解析，你覺得每一個人的生活要過得舒適、舒服，需要哪些條件？我的生命要很有成就，需要哪些成就？需要哪些條件？就能夠達到你的慾望，達到你的理想目標。再來，我們再進一步去探討，我的生命要能夠存活，需要哪些條件？每一個人都要問自己，都要如實面對自己，我們的生命要存活，需要哪些條件呢？你都一一的把它寫出來。你認為：我需要房子、需要汽車、需要幾千萬……，反正你想到的，就把它寫出來。你認為幾千萬還不夠過舒適安全的生活，我要幾億……，沒關係！你也一一列出，再後面就要開始篩選。前面所列的這些條件、要件之中，哪些是一年以上，沒有那些條件，你的生命仍然可以存活著？前面你所列的條件、要件之中，你認為很重要、需要的這些，再把它過濾一下，如實回來面對自己，自己做一個評審者，哪些我認為很重要，但是事實上如果我這一年沒有這些條件、要素，我的生命還可以活著？

如果生命只有一年，哪些你可以放得下？換另一個角度講，等於過濾篩選掉一年以上可以沒有的，你就把它篩選下來。哪些是你一年以內，不能沒有這些條件、要素？如果沒有、一定死掉的。再來，前面問題的延伸，在所列的要件之中，本來是說一年，現在把它縮短為一個月，再來一星期、一天，你所列出來的那些條件、要件之中，哪些在一天裡面，我不能沒有這些？如果沒有這些，我的生命不可能存活著，是有哪些？能夠想到就它列出來，每一個人答案都不一樣，不要去參考別人的答案。現在已經來到一天了，你又繼續再縮短到一個小時，再來縮短到五分鐘，在五分鐘內，哪些要素你不能沒有？如果沒有這些，你的生命不可存活著，有哪些？再來五分鐘之後，還要再縮短到一分鐘，再來還要縮短到一秒

鐘，看你能不能找得出來，是什麼條件、要素？你在一秒裡面都不能沒有？你要如實去了解這些，你的生命的存在，你要有成就感，包括說你要生活過得舒服美滿，你要有哪些條件？

以及生命到後來，你要來到生命存在的基本要素，如果生命不存在，都免談了！所以，再來回到面對生命的存在的基本要素，要把那些範圍、時間愈來愈縮短、愈縮短，然後才能做一個篩選，讓你慢慢去體會到很多你所疏忽的條件、要素，你平常你都沒有在意，都沒有去覺知到，今天跟大家講的這些問題，是很深的人生、生命哲學的探討、解析，每一個人人都去解析，因為有助於大家去看到過去的顛倒夢想，有助於讓大家去看到法界、去看到實相，有助於協助大家去體悟生命與整個法界的關係，以及無為、無學、無修這方面。

【幻燈片】

今天的幻燈片是上次の下集，有關於大地震的啟示，我們要去看到所謂「人定勝天」，事實上是人類的一種我慢在作祟，大地只要它抖一抖幾秒鐘，本來是一個很平的操場，就變成一樓高的落差，這是日本阪神大地震之後，整段的高速公路全部都震垮，這也是阪神大地震之後的一些災難景象，都在讓我們去看到法界、大自然的法，大自然的力量。包括這一次納莉颱風的啟示，也都是可以讓我們去見法，去看到大自然、法界，大地震生死一瞬間，這是地震時，整條高速公路垮下去了，大概至少有兩層樓高垮下去，這輛公車剛好就卡在這裡。這是我們的集集大地震，鐵軌這麼硬，再修行怎麼神通廣大，你能不能彎這個鐵軌讓我看？如果強調怎麼神通廣大、法力廣大的人，不必講那麼玄，你彎一條鐵軌讓我看？大自然的力量就可以把它變成 S 型，而且這只是輕輕的一動而已。

大地震的這些啟示，整個把人類的這些重創，一個地震的啟示，不但房子成為廢墟，驕車也是像一個玩具，一剎那的時間就被捏成歪七扭八、一團廢鐵般。一個大樓只要搖一搖、晃一晃，哇！霹靂啪啦垮下來啊！這一面都垮下來、又傾斜，這是台北市的東星大樓倒塌，這是東勢王朝倒塌，這些都是告訴我們大自然會展現出白臉的一面，也會展現黑臉的一面。宇宙中有白洞、也有黑洞，有黑洞、有白洞，有生、有死，有黑、有白，大自然的白的一面是養育眾生，涵養一切眾生。黑的一面，除了它是一種轉變、轉化以外，另外也是在破除眾生的我慢。

如果以一般眾生來講，大地震就是災害、災禍，算是黑的這一面的一種展現，但是事實上也是破除眾生我慢的好機緣、好機會。所謂破除眾生的我慢，因為眾生有很多的要與不要，一直在排斥你所不要的，然後又一直要追你所要的。事實上，大自然是一個中性的展現，它一樣會告訴你那些我慢，你在排斥你所不要的，大家慢慢去看，地震也是中性的。整個大樓搖一搖，全部都變成一堆廢墟，兩台車子就壓在下面，一夕之間一家五口同赴黃泉，這是中寮國小，事實上這是下面的一樓，全部垮掉了，整個都塌下來，整排的全部都垮下來、都塌下。當你的「我

慢」在展現，就這樣做個法會、做個法術，就這樣唸一唸、作法，看它能不能再恢復起來？我問自己是不能，我還是要請水泥工。

我能夠做到，我就跟你講我能；不能做到，我就是如實。修行就要如實、實實在在，這也是日本的大地震，地震引起海嘯，整個海邊就是這樣殘破不堪。這是九二一大地震，南投山區九十九峰，整個山區因為表皮比較鬆軟，結果一強震之後，整個表皮層全部都滑掉、震到脫皮，聽說要恢復到自然景觀，好像要四十年以上，才會漸漸有自然景觀。一震之後，表皮層那些鬆土，全部都垮掉、垮下，前面這些都在告訴我們大自然的力量，慢慢去看這些，都可以幫助我們去降服我是、我能、我慢。「自我」翳膜就是遮障著我們看不到真理實相，這一系列的幻燈片，都是協助大家怎麼樣回來照見膨脹很大的「自我」，怎麼樣如實了知真理實相之後，「自我」消失就很快，因此修行要擒賊、擒王，我們不要一直在枝流末節上面下工夫、在那裡繞啊！你要針對核心，要掌握到核心。

處處都在跟我們講法，天崩地裂，一夕之間整個平平的河床，就變成一個瀑布出來，河床落差這麼大，而且橋也斷了，落差就在告訴我們一夕之間，只有幾秒而已，大里又形成人間煉獄，我們要慢慢去體會，這是石崗水霸垮下，這一條橋就這樣斷掉，中縣惡夜耗劫，死屍橫陳驚心，如果你真的好好仔細去看，當然你會看到世間眾生的悲哀、這種苦。事實上，如果修行來到一個相當情況，這些對你會有相當相當的震撼，要去看到法界、大自然的法，處處都在告訴我們法——無常、無我，還有法界的奧妙、法界的力量。人類在法界、地球上面，就好像一隻螞蟻，我們心目中的螞蟻，跟整個地球中的人類一個人比起來，就好像我們心目中看螞蟻這樣。

這一震，整棟大樓全部都挫斷、挫開，整個一樓全部都垮下來，它們在見證滄海桑田，告訴我們無常法印的見證者，它們都是見證者，告訴我們無常法印，告訴我們大自然的力量，這裡有提到「人定勝天」，這種對科技之迷信，在防震對策上應切記的。如果你認為「人定勝天」，你往往會有一種我慢、還會疏忽，因此我們要有無常的體會，這樣才會加強安全的措施，包括我們的品管，還有公共工程安全的這些，有這一種無常的觀念、了解，你就不會疏忽，就會加強安全的保養，以及安全的設計。如果人類的我慢，認為一定沒有問題、一定怎麼樣啦！保證啦！你在保證的背後，很多就是自打嘴巴，像這方面就是我們愈能夠了悟自然無常法印、實相，我們一方面該珍惜、該做的，我們就去做、去配合，也就是順道而行。

弧陸碰撞下的台灣地形，包括地震，除了從九二一大地震裡面，獲得很多的體悟以外，後來又去體悟到連地震它都是中性的。所謂中性，它有破壞的一面，也有建設的一面，台灣板塊的形成，就是弧陸兩大板塊的擠壓碰撞，才慢慢把台灣擠出來，地震對整體台灣來講，它是建設多，如果站在一個片斷的立場來看，

它是天災。所以，我們要去看到片段，也要能夠超越片段的整體來看，才能夠看到中性，就是連地震它都是中性的。

無常本身也是中性，它就是一個變化、變化、變化，沒有無常的變化，這些樹都總是維持這樣，樹葉的無常就告訴你，樹葉有嫩葉的時候，有成熟的時候，有發黃的時候，有掉落的時候，但是一樣當它有掉落的時候，新葉、嫩葉、嫩枝又出來了，它的生命不斷在替換、不斷在更新，這個力量不是它本身在決定，無常法則是大自然法則在變化，包括你的成長，包括無常的這種運轉，都不是它在決定，都是法界啊！所以，當你了悟無常是中性，才不會去對抗無常。當你真正能夠了悟「無我」是實相，才不會去對抗「無我」，很重要！修行就是去體悟無常與體證無我，菩提樹葉有舊的葉掉落，有新的葉又會不斷的生長出來，它就會愈來愈高、愈大、愈壯。

我們眾生習以為常在二元對立的世界裡面，當我出生在這裡，我就要這個、然後不要那個，或是當我喜歡這一面，我就排斥另外一面；我站在支持另一邊，我就排斥另外一邊。所以，包括這一次九一一的紐約事件，都值得我們去深思，我們怎麼樣跳脫出二元對立，這樣才能夠真正進入到中道，有智慧來面對世間的實相，然後怎麼樣讓人類的痛苦、災禍能夠減少，而不是說一味的要報復、報復。以色列要生存的空間，能不能尊重巴勒斯坦人？他們也想要有生存的空間，大家能不能退讓一步互相的尊重？這很重要。所以，我們學習著包容異己，學習的包容眾生，這是一個過程而已。到後來真正有正知正見、有體悟，你會體悟到你跟所有的一切眾生都是一體的，你不會有排他、排斥。

事實上，整個實相的存在是兩方面都有，對整個存在來講，它又都是中性的，眾生不了解，於是就一直站在這邊，然後就排斥這邊，就是你不了悟實相，就在顛倒夢想的背道而馳，苦就這樣產生。所以，就是透過這些，希望能夠讓大家了悟這些實相，如果你的心胸視野沒有拉開、沒有放大，你就站在小小的世界裡面，在那裡我慢、我是、我能。如果你能夠把心胸視野拉開，你只是這海岸邊的一個小凸點而已。所以，我們修行一定要從點、線、面、空間，逐步把它從點、線、面拉開到整個空間，看到整個法界，「自我」才會斷，不然你就會像這一隻螳螂，你的視野很狹小，就會認為這是你的障礙，你要設法把它搬走、剷除掉，人類的我慢，常常就是在這樣展現，於是你有很多的苦、很多的逆境。

都是我們在跟境界對抗，認為不順合我意、不合我意，就要把它去除掉，我們去看大地風雲經，打開我們的心胸，打開我們的視野，止觀雙運、心靜下來看我們身心的實相，然後去看大自然法界所展現的實相，所謂一花一世界、一葉一天堂，都是從一花一葉裡面去看到法，大自然一樣展現出花枝招展的這一面讓你看。這是在懇丁公園拍的板根葉、銀葉板根，它的根是一片一片的，整片整片的一大片，有多高知道嗎？如果你是五尺半站過去，它差不多這樣高，這有一個人高，大自然的構造，它為什麼會在此地形成板根，是因為有什麼條件？簡短

的講，就是緣起，因為它在熱帶地區，又有雨林地區，它必須要適應環境，結果就會形成板根出來，不是它要啊！而是因緣形成具足之後，它就自然生成。

這是新品種的月桃葉，我以前也沒有看過，以前看到的都是單色的深綠色，這一次在宜蘭、羅東冬山那邊，又看到彩色的月桃葉，你看大自然那一種精細的彩繪。你看有開罐器的螃蟹，一般螃蟹的螯會像鉗子夾，但是牠這個不是用夾的，牠是用一片的，這個開罐器要開什麼？牠是要開蚌殼、開蛤蜊，因為牠遇到蚌殼，或是遇到蛤蜊，牠就是把牠挖呀！挖呀！所以我們來看大自然的巧妙，一物剋一物，尤其在中醫會講到說相生相剋，萬事萬物就是這麼奇妙，木、火、土、金、水，裡面它就有相生、也會有相剋，因此牠們就有巧妙的構造，然後圍起來又像個小饅頭。

我雖然是一朵小花，小小的花，但是當下因緣是這樣，我就是感恩啊！，然後全然的活在當下，沒有自卑。這是新娘花，如果說這個小花自卑，跟人家在那裡比較，人我比較，它就不敢開。事實上，它們是全然的活在每一個當下，珍惜、感恩，然後又能夠莊嚴法界。所以，這些也都是在跟我們啟示，我雖然是個小花，但是我一樣可以莊嚴整個法界，你能夠把生命意義發揮出來，就能夠莊嚴法界；如果沒有把生命意義發揮出來，是在貪、瞋、癡展現。所以，把你的生命意義發揮出來，樂觀積極，全然的活在每一個當下，做所該做的，把生命回饋世間，這樣可以莊嚴法界。

在最平凡的鄉村，一樣可以看到淨土、極樂世界，這是在宜蘭冬山那邊拍攝的，整個法界、整個大自然，一方面讓這些花也會開放。這是稻米，又孕育出很多的稻米，來讓眾生食用、養育眾生，有地、有水、有火、有風、有空，然後能夠孕育千變萬化，所以我們要慢慢去看到我們的身心，事實上就是跟整個大自然完全息息相關的，然後我們怎麼去看到我們身心的實相，跟大自然這些實相，這樣我們修行之路、解脫之路就會很快。我們的課程內容，不要以為說我聽過了、我懂了、我會了，後面這個很深，光是前面這些，有因緣應該至少要聽、要看兩次、三次以上，每看一次又加上實修，你再回來看，體悟就不一樣，何況後面的涅槃、無為、空，那是甚深極甚深，沒有看個三、四遍以上，再加上禪修，你沒辦法體會涅槃、無為、空的，沒辦法體會什麼叫做超越二元對立。

因為在中鼎這邊上課的內容，以及上課的氣氛，在外面是很難、很少有，因為我們上課一方面是沒有山頭、沒有背景的種種拘束，大家能夠真正撤下一切的框框限制，大家真的就是回到「法」、「真理、實相」上面，讓我能夠沒有顧慮的講出真理實相，加上我們在座的，水準、素質都相當好、相當高，在我們中鼎上課，事實上是比一般研究所，還上得更深入的課程，包括說彼此之間的一種互動、迴向，整個上課這些都是在研究所的水準，也許你們人在福中不知福，也許你們不覺得因緣很殊勝，以後你們就會知道要現場聽講這些，尤其全程是不容易，

要有這樣的開放空間、氣氛，「空間」不是講說外面的空間，就是思想方面沒有一個拘束、沒有一個限制，不容易啊！在國內這樣的環境很少、很少。[回目錄](#)

第卅二章 涅槃、無為、空——甚深極甚深

為什麼這一系列要放在後面？因為這是屬於聞、思、修、証的實修之後，後面証悟的內容，如果沒有前面的聞思基礎，直接講後面的「涅槃、無為、空」，你沒有辦法了解，還只是一個空洞、抽象，「空」還是很空洞、很抽象。為什麼這裡很深呢？佛陀有跟我們講過，你要「先知法住智」、「後知涅槃智」，「法住智」就是要先了解前面的「三法印」、「四聖諦」，你先了解、徹底體証之後，再來才能夠具體的體証到「空」。

「空」有二個主要的內涵，第一個是大家比較容易了解的「空間」，無限的空間，「空」的第一個具體內容，它有無限的空間，無邊無際，無限的空間不只包含你、我，包含山河大地，還包含一切的日月星辰，包括整個銀河系、整個宇宙，「空」都把它包容。這個空，除了它本身是無限的空間以外，再者就是無限無邊無際的「空」裡面，它蘊藏無量的能源，「空」就好像海洋，能源就好像海洋裡面的氯化鈉，那些海水裡面鹹鹹的鹽份，它都是彌漫在整個海水裡面，但是我們可以從海水裡提煉出鹽粒，因此「空」裡面的這些能源，當因緣俱足的時候，它會從極微小的粒子開始，極微粒子然後慢慢再轉換成原子、分子，然後再轉換成所有一切物質出來。

空，除了是代表無限的空間以外，再來它是蘊藏著非常豐富的能源。「空」是「無色界」，無質、無礙，因為「空」沒有質、沒有礙，才能夠容納現象界一切物質的存在，這就是「以有空義故」，所以一切「有」才能夠存在、才能夠成立。因為有無限的空間為背景、為舞台，所以現象界的一切才能夠存在，必須要有無色界的「空」，沒有物質、沒有質礙，沒有任何阻礙的「空」，現象界的一切才能存在。但是，現象界的一切，它卻是生生滅滅，只有「空」本身，因為它不生不滅，所以才能夠容納現象界的生生滅滅。佛教界對「空」方面，很少有正確的解讀，很感慨的就是說，大家把實際的「空」，都變成很抽象的「空」，都把它變成是頭腦裡面的空性、空洞、頑空、斷滅空，那都不是「空」的本意。

所以，我們現在再把「空」解析一下。第一個「空」沒有質，能夠容納一切物質的存在，而一切物質就是現象界，「空」是無色界，因此「空」能夠容納一切色界的存在。所謂「色界」、就是「六塵」——色、聲、香、味、觸、法，「空」裡面沒有聲音，因此它能夠容納有聲音的存在，因為「空」沒有聲音，就是涅槃寂靜。涅槃寂靜才能夠容納現象界一切的吵吵雜雜，「空」、它不生不滅，才能夠容納現象界一切的生生滅滅。「空」裡面沒有苦、集、滅、道，現象界裡面有

苦、集、滅、道；「空」裡面沒有生、老、病、死，現象界裡面有生、老、病、死。所以，《心經》所講的世界，都是直指宇宙本體的空，沒有本體空這個舞台的存在，現象界的一切沒辦法存在。一切來自於空、一切回歸到空，以空為背景、以空為舞台。

（第一節）「我今當為汝等說法，初、中、後善，善義善味，純一滿淨，梵行清白，所謂第一義空經」現在是要講解第一義空經，前面都講世俗諦，現在是要講解第一義諦，因此龍樹也講，如果你不依世俗諦，就沒辦法了解第一義諦，沒有前面那些基礎，沒辦法了解後面所講的第一義諦。「云何為第一義空經？諸比丘！眼生時無有來處，滅時無有去處，如是眼不實而生，生已盡滅，有業報而無作者，此陰滅已，異陰相續，除俗數法」所謂的俗數法，「謂此有故彼有，此起故彼起，如無明緣行，行緣識……………」這裡面經文很簡短，但是含意都很深。

第一空義經就是「眼生時有無來處，滅時無有去處」，就像烏雲密佈、雷電交加，雷電產生時，因為烏雲密佈當下，因緣俱足形成的時候，當下它就產生雷電。當它打雷之後，會釋放出很多的能源、壓力，它都會釋放出來，這時候當下它的因緣又不足了、又消失了，於是雷電馬上又消失。所以，雷電的產生不是說從外太空，然後一個雷神下一道指令，用個雷射把它射到這裡來，然後打過那個壞人之後，又跑回外太空去。如果它從一個地方跑到這裡來，然後又從這裡跑回去，叫做「有來有去」。但雷電的產生，它是當下因緣俱足的時候，它就發生。就好像說大家敲鑼打鼓，你打或是你拍那個合掌、拍手這樣，你一拍那個聲音它就出來了，當因緣俱足的時候，它就會產生；當因緣不俱足的時候、它就消失，意即「眼生時無有來處，滅時無有去處」。

從另一個角度理解，海洋裡面有很多的波浪，當因緣形成俱足，於是波浪就產生。當因緣不足的時候，波浪就消失，所以它是緣聚而生、緣盡而滅，生滅變化。波浪它不是說：喔！太平洋的波浪是從前世從大西洋那邊，然後投胎轉世來到太平洋這裡。如果有一個真常的我，輪迴轉世就是你這個波浪的前世就是在大西洋，你因為覺得那邊不好，或是說你在那邊做不好，於是再投胎轉世來到太平洋，變成有一個實質的波浪，從大西洋那邊，然後消失之後，它是從潛入到海底裡面，然後從海底裡面一直一直移動，移到太平洋，叫作有一個真常的「我」在輪迴。但是佛陀看出來的真實的現象界不是這樣，那是一般眾生的觀念，認為一個真常的我。

佛陀講「無我」，因為這個「我」是緣聚而生，波浪也是緣聚而生，因此波浪的形成也是「生時無有來處，波浪滅時無有去處」，它不是說我這個波浪在這裡消失之後，然後又跑到其它大洋去，它消失就是回歸大海，因緣形成就形成波浪出來，消失就是回歸大海。「眼生時無有來處，滅時無有去處」的眼，事實上是一種「眼識」，當我們的「六根」與外面的「六塵」接觸之後，當下你產生覺受，眼睛看到東西之後，然後你有所體會，這樣產生的就是「眼識」。為什麼「無

有來處，無有去處」呢？如果它有一個來去，以光速來講，用光速在跑，一秒鐘跑三十萬公里，從我們地球發射出去，跑到太陽那裡需要八分鐘，如果我們跑到最近的恆星，也要 3.4 光年，從這裡發射無限雷波出去，也要跑三年半，用光速在跑要跑三年半之後才跑到那邊。

如果最近的銀河系，哇！那是要十幾萬光年，在更遠的那些，都是要上百萬光年，有的是千萬，如果它有一個來去，眼睛的眼識生，它是有來有去，就像我們現在用眼睛，然後像無限雷波投射出去，想要看太陽，現在有一個意念要投射出去，想要看到太陽要多久？你用光速來看，也是要八分鐘之後才能夠看到，因為你是從這裡出發，然後跑到那邊去，叫做「有來有去」。如果你要看到天上星星，晚上說要來看星星，你躺在那裡，但是你現在從這裡出發看，等到天亮時候才會到達星星那邊？事實上不是這樣，我們眼睛的眼識一產生，它是當下、剎那，馬上就看到在遙遠的銀河系，如果是鷹眼，一看就是十萬光年外的，我一剎那馬上就看到，因此眼識的產生有沒有距離？它沒有距離、沒有來去。

如果你有一個距離、有來有去，它就有時間性，所以你就要從這裡跑到那邊，然後它就會有時間性，但是當它因緣俱足的時候，你要看：耶！馬上就看到，像哈伯太空望遠鏡也是一樣，因為它是用望遠鏡直接透過我們的眼識去看，所以它不是用電波送出去。所以，你要看到多遠？馬上十萬光年、百萬光年外面的，都可以看得到；一億光年外面的，一樣可以看得到，即是「眼識生時有無來處，滅時無有去處」。所謂「有來有去」，我們是從甲地到乙地，比如從中和出發來到中鼎，叫做我來到中鼎，如果說我從中鼎回來，以中和來講，我是說我去到中鼎。但是，如果我從中鼎到這裡：喔！我又回來，你有距離，它就有「來、去」的問題，這是物質現象界的一切。

但是「空」呢？記得！「空」它是一體的，含意很深！「空」表面上是無邊無際，但事實上它又是一體，一體裡面它都是馬上就生，看到馬上就看到，沒有一個距離。「空」是一體，它是沒有分隔的，像台北縣、台北市還有分隔，台灣、大陸還有分隔，你還有距離，有距離就有時間，但是整個「空」，它是一體沒有分隔，因此它沒有時間性。

「眼生時無有來處，滅時無有去處，如是眼不實而生，生已盡滅」就好像波浪，「眼不實而生」就是眼識要產生，它也是「六根」，有這樣健全的「六根」，還有外面的「六塵」，這樣的一個境界，當因緣產生的時候，它就馬上產生。眼睛、你的六根，它不是一個實際實體的存在，它也生滅變化，它也是因緣俱足。「不實而生」它不是一個實體不變的實體，它的產生、波浪的產生，它也是因緣俱足而產生，「不實」不是一個不變的，事實上它是因緣俱足，而且它本身也是會變的。

「如是眼不實而生，生已盡滅」當因緣緣聚而生、緣盡而滅，波浪也是一樣，緣聚而生、緣盡而滅。「有業報而無作者」就是說有業報，很多人當作一個業力

輪迴，不要把那些牽扯這樣啦！「有業報而無作者」當因緣俱足，就像雷電因緣形成，雷電可以散出光，散出巨大的能，而且它也會電死人、打死人，它能夠起作用。當因緣俱足時，它能夠起作用，叫做有業報，就像海洋的波浪，當它因緣形成時，波浪很大、力量很大，它可以形成浪花或是沖擊大石頭。就好像說你的產生也是一樣，你、我、他都是因緣俱足而生，但是當形成的時候，你可以作工作，你可以來中鼎這裡做你的工作，也可以出差去做什麼事，你也可以上班，也可以燒飯、煮菜，當它形成的時候，你可以做各種工作，但都是因緣形成。所以，因緣形成的時候，它是「有業報」，你可以做什麼，但是「而無作者」。

「無作者」就是沒有一個實體不變的我，也沒有人在操控你、在主宰你。「有業報而無作者」，包括說我們很容易產生：喔！我今天完成了一件重大的工作，喔！我很有成就感，這是因為我很有才華、很厲害，你有「我」的一種意思，叫做「有作者」。你有一個很厲害的「我」，叫做「有作者」，今天這裡講說「無作者」，事實上你要去看，你能夠完成什麼、你能夠作什麼，背後它是有很多因緣的，這裡面就是「無我」。所謂「業報」，就是你能夠做什麼，「能做」也是因緣俱足而做，因緣俱足而生，不是我能。

「此陰滅已，異陰相續」就像海水，當它消失之後、回歸大海，回歸大海之後，至於說這些海水再來要怎麼應用，那不是我的事，那是法界的事。再來，它又形成怎麼樣的波浪、或是濺起浪花、或是形成雲飛到空中，或是說當我形成雲的時候，這個雲要飄到哪裡，不是我在決定，那是法界的因緣。就好像說我今天能夠來中鼎跟大家結緣上課，這不是我個人所能夠決定的，也是很多的因緣。

除了當波浪消失的時候，它還是繼續在法界裡面，至於法界要怎麼運用，那是法界的事。如果從另一個角度來講，如果那個冰溶解之後，「此陰」就是當這個形體溶解之後，「異陰相續」它的生命是以水的形態繼續再運作、再存在，冰雖然消失，但是它下一個形態是形成水，並不是真正的消失，叫做「此陰已滅，異陰相續」。

「除俗數法」就是世俗諦，也就是現象界，除了現象界的生生滅滅，不斷的生滅變化以外，各種因緣俱足就生滅變化，佛教所講的緣起緣生，以及無常法流，一直在流動變化，除此以外，你沒辦法找到一個不變的實體，在輪迴或是在操控、在主宰。世俗諦方面，它就是不斷的生生滅滅。「耳、鼻、舌、身、意亦如是說」我們的心行也是一樣，每天都是不斷的在變化。「俗數法者，謂此有故彼有，此起故彼起」就是有因有緣，然後果就產生，有因有緣，緣聚而生、緣盡而滅，所以「此有故彼有，此起故彼起」都是講現象界的一切。第一義空裡面，它是沒有這些，第一義空就是不生不滅。

【法義分享】肉身是由非肉身組合而成，花是由不是花的元素材料所組合而成，你的存在、你的身體也是一樣，由不是你的那些因緣條件組合而成，所以「我」是由「非我」的元素組合而成，大家從這裡深刻去體會，什麼叫做「無我」。但

是，當因緣形成之後，這個「我」又可以去做種種事情，然而你能夠做種種事情，也是因緣俱足而生，叫做「有業報而無作者」。此經「第一義空經」，一般都會解釋為「緣起法則、無常法性」，這樣就把「空」當成空性、性空。這是一種誤解。若無「空」的存在，現象界的緣起法則就不會存在。

（第二節）「世尊告異比丘：我已度疑，離於猶豫，拔邪見刺，不復退轉」佛陀告訴一位比丘：我已經度種種疑惑，所有的困擾疑惑、內心的不安，全部都已經消失了。「離於猶豫」內心的惶恐、不安都沒有了，「拔邪見刺」顛倒夢想那些都消失了，「不復退轉」就是《心經》所講的証悟世界，已經了悟整個大自然的法則，已經了悟生死大事，已經遠離顛倒夢想了，因此來到「心無所著」，對我來講已經沒有什麼執著，無患、無礙。「何處有我為彼比丘說法？」哪裡會有一個我在展現我慢展現？！「喔！我能夠講經說法，我能夠弘法，我是個大法師……」沒有那些。

禪宗裡面，講說「我一生說法、說了那麼多，但是我沒有說一句話」意思就是沒有講一種法，是屬於我個人的，是屬於我私人的，因為這些法是宇宙、大自然，本來就存在的真理實相，沒有一樣是我的，我只是把發現到的這些，我如實觀察，然後跟大家指引去看真理實相而已，這些真理法則都不是我的。一方面，因為他體証空、體証到無我，本身展現出來的就是以「無我」的精神，來跟眾生互動、作法上的分享。所以，你真的有體証到空、在講經說法，或是你還是帶著我慢、在講經說法，不一樣的。如果你還沒有真正體証空，你背後的講經說法，是有你背後的你的要，或是要展現我是、我能，因此「何處有我為彼比丘說法？為彼比丘說賢聖出世！」賢聖出世間那一種很高深的法。

「空相應緣起隨順法？」事實上，你的內心要來到與空相應、緣起隨順，你的外相隨順緣起，很重要！上次禪修，已經有不少人能夠體會到這些，只是你的穩定度、深度，都要不斷的再深入，心要與空相應，而外相隨順緣起。這個空，記得！不是空洞、不是抽象的那個空，「空」就是宇宙本體這個空，實際「空」的存在，剛才作那些解析，就是讓你去了解「空」的重要，讓你了解「空」本身的含意，以及具體展現出來的作用。沒有「空」，你、我、他都不能存在，因此不要怕空，當你體會到「空」的特性，你的心就會跟「空」相印。如果真正了解「空」的實相、特性，你的心、你的心量，就會展現跟「空」一樣的無邊無際、沒有質礙，你的內心裡面種種框框，原來心量狹小那些，會因為你體証空、無邊無際，於是狹小的心量會打開成為無邊無際。

原來遇到一樣事情，你就很在意，今天當你體証到空之後，你知道「空」能夠包容，包容所有的二元對立，當你體會到這些，你的心就會跟「空」溶為一體，哇！來到超越二元對立，包容一切。所以，當你體証到，你的心就會與空相應，但是現象界的一切生生滅滅，這些緣起，你又不會否定它，當下該做什麼，你不會逃避，不會去厭惡這個世間，你還是一樣會隨順當下的緣起，該做什麼、你就

去做。佛陀 35 歲就體証到涅槃、無為、空，但不是說這樣之後，他就自己躲起來，然後就入涅槃去了，就離開這裡了，就離開這世間、不理眾生，不是這樣。真正解脫者是不會厭惡眾生，不會厭惡世間，反而展現出大慈大悲愍眾生。至於說他要怎麼樣去弘法度眾呢？就是要隨順緣起，當因緣俱足的時候，他就會跟眾生講經說法，協助眾生解脫自在，所謂的空相應、隨順緣起。

「所謂有是故是事有」第一個「有是故」，因為有空的緣故，「是事有」所以現象界的一切，總總人、事、物，現象界的一切才能夠存在。「以有空義故」一切「有」才能夠存在，「是事有故是事起」因為現象界的一切就是不斷的變化無窮，不斷的生生滅滅、不斷的變化，「此有故彼有，此滅故彼滅」、多因多果，就是這樣。「所謂緣無明行，緣行識」這只是一個代表，此有故彼有，因為有這個，才有那個，不斷的一直這樣演變。

佛陀「如是說法，而彼比丘猶有疑惑猶豫。先不得得想、不獲獲想、不証証想；今聞法已，心生憂苦、悔恨、矇沒、障礙」比丘、求法者一直想要得到什麼，他在修行方面也下很多工夫，他想要得到什麼，想要有所得、有所成，想要求神通、求感應、求禪相，但是他一直求不到，想說佛陀你這麼厲害，應該可以幫助我找到這些吧？沒想到佛陀你竟然跟我講一些「空」方面的，講一些緣起的，我本來是想找佛陀能不能幫我傳授一些密法、傳授一些神通，讓我更厲害……，但是你卻跟我講一些空方面的。

眾生不了解「空」，於是就很怕「空」，這時候他內心裡面，反而「心生憂苦」更憂苦、悔恨啊！內心的交戰就會更劇烈，「矇沒、障礙」反而惶恐不安，因為眾生不了解「空」，所以才會怕「空」。如果真正了解「空」，絕對不會的。「所以者何？此甚深處，所謂緣起」佛陀就講：那些都是很正常的現象，你聽不懂、很多人聽不懂，都是很正常的，因為這是很深的。「此甚深處，所謂緣起」緣起法已經是很深了，「倍復甚深難見」甚深極甚深的，「所謂一切取離、愛盡、無欲、寂滅、涅槃」要真正體証到涅槃、無為、空，不容易啊！這是很深、很深的。

光是要體悟無常法印、無常法流，要體悟緣起，就已經不容易了，你看學佛的這麼多，但是要証到初果的，已經不多了。事實上，能夠真正體悟緣起、體悟無常法流，已經是証到初果的証量了，但是初果、二果、三果這樣上來，你必須要把這些不斷的再加深，到後來才能夠體証到「空」的深義。不要想說老師跟我們講述「空」，我現在知道啦！我現在可以了解這個「空」啦！我已經體証到「空」啦！你現在還只是頭腦上面的知見，還沒有真正的臣服，還不知道「空」的厲害，還不知道「空」的偉大，因此你對「空」的理解，還只是一個抽象的概念，還只是一個空間裡面，只是一個沒有生命的這個「空」而已，你還沒有真正體証到「空」的偉大、重要、厲害。

如果真正能夠體會到那個「空」的偉大、厲害，你的我慢、自我，它很快、很快會消失，而且你會來到解脫自在。當你真正體証到「空」，「所謂一切取離、愛盡、無欲、寂滅、涅槃」能夠放下一切過去的顛倒夢想，但不是消極悲觀。真正體証「空」的人，絕對不是消極悲觀，但是因為名詞、文字、語言的極限性，沒辦法真正很傳神的描述「空」方面。當你真正體証到「空」，就會遠離過去的顛倒夢想、契入無為。

「如此二法，謂有為、無為」「有為」就是緣起法，「無為」就是涅槃、空方面。「若生、若住、若異、若滅」又是很重要，一個是有為法，一個是無為法，「有為法」是「若住、若生、若異、若滅」，「無為法」是「不住、不生、不異、不滅」。佛法從前面一開始，都是講生、住、異、滅，無常法流，但是這裡「不生、不住、不異、不滅」的「不滅」，不是抽象的概念，是對實相的描述，也是對「空」的描述。「有為法」講的就是現象界的一切，「無為法」講的就是空、宇宙本體的空，現象界的一切，不管多小的細菌或是多大的偉人，或是多大的星球，包括太陽系、銀河系，這些一樣都會生、住、異、滅，這裡用一個很傳神的字——「若」，「若住、若生、若異、若滅」，很傳神！因為一切現象都只是生滅變化，就是一一直在變化，一切一直在變化變異。

如果你要硬性規定說有生、有滅，就好像從冰塊溶解演變成為水，表面上是冰塊的消滅、水產生了。「若」字很傳神，能夠真正了解，你會從生生滅滅裡面，去體會到什麼叫做不生不滅。以冰塊來講，冰塊本身的形成，這是一個「生」，如果冰塊本身溶解，叫做「滅」。但是冰塊的「滅」，是水的生，水會蒸發，當水在蒸發，就是水的滅，它漸漸減少、漸漸消失，水的滅是雲的生。雲產生之後，它又會不斷的飄動，又有可能降下雨；當下雨的時候，就是雲不斷的漸漸減少，也是一種雲的滅，但又是雨的生。從一種片段來看，它就是有一個生、滅；以總體來講，它是不生不滅，只是變化、變異而已。

不生不滅，不是一個東西固定在那裡不變化，它是告訴你現象界的這些，就是不斷的變化、變化、變化。所以，冰塊形成為水，也不是真正的滅，這時候我們把它叫做一個「若滅」。當水產生時，也不是真正的生，它只是一種「若生」，因為你也不是無中生有，也是從另外一個變化，人家這邊消滅，然後這邊才產生。因此，這邊的滅，不是真正的滅，它是一種「若滅」；這邊的生，也是一種「若生」。水表面上看起來好像是消失，但是它也不是真正的消失，因此叫做若滅、若生。當冰塊形成的時候，好像是一個實際的存在，但它不是永久不變，當它「住」、形成固定，我們叫做「若住」，因為它不是永久停留不變的，它一樣會變，所以叫做「若住」，這些都是在詮釋現象界的生生滅滅變化，看起來它是有變化、有生滅，但事實上它是一個變化，變異、變易。

綜觀整個全局來講，你就可以了解，什麼叫做不生不滅。所以，現象界本身也在告訴你不生不滅，生生滅滅裡面體悟不生不滅。再來，「空」本身更是一種

不生不滅的具體展現，因為有「空」的不生不滅，因此能夠容納現象界的不斷變化。所謂「無為法」，事實上就是本來就存在，宇宙本體的這個「空」，它是一個不生不滅、本來就存在，不是因緣俱足而生，誠如《六祖壇經》所講「何期自性本自具足，何期自性不生不滅」，很多人錯誤解讀之後，就變成有一個「自我」的自性，結果就在「自我」裡面，一直要去找佛性、自性……，然而自性又能夠生什麼？上述的「自性」，不是「自我」的自性，而是本來就存在的法性，本來就存在的宇宙的實相。

事實上，宇宙本體的「空」是「何期自性本不生滅」，都是宇宙本體的「空」，本來它就沒有生滅，何期自性能夠生萬有，空裡面能夠生妙有，容許現象界的一切存在。禪宗是相當高峻，如果沒有深入而正確的解讀，修禪常常都是越修「我慢」越大，因此不要一直在「自我」裡面，要去找佛性、找自性。佛陀宣說「無我」，你偏偏一直要找「自我」，本來它就是「無我」，緣聚而生、緣盡而滅，但不要以為是「斷滅空」。冰的消失，不是真正的斷滅，它只是一種變化。如果以斷滅論來講，以為冰塊消失、什麼都沒了，就是一種斷滅。事實上，冰塊的消失只是變化、變化。

「有為者若生、若住、若異、若滅，無為者不生、不住、不異、不滅，是名比丘諸行苦寂滅涅槃」如果能體會到「有為法」，現象界的一切生生滅滅變化，也能夠體會到「本體空」方面的不生不滅，就能夠體證「空」，得道、悟道、而行道，就是老子所講的「得道」。「得道」不是真正得到什麼，而是你體會到「空」，體會到「空」的玄奧、玄妙，你跟「空」溶為一體，不是像布袋戲或是連續劇在演的，他在深山裡面修行幾年，然後修到金光閃閃下山，於是講說他是一個得道之人、得道高僧，就揹著一把寶劍，很厲害的出來砍人、稱霸武林，都不是真正得「道」，真正體會「道」。本來就是講宇宙本體的「空」，當你真正體會到「空」，以及體會到大自然現象的法則，然後跟它溶為一體、不再背道而馳，你體會到了，就是「得道」了，叫做「得道」。

當你「得道」、體道、悟道，就會「行道」、展現出來，跟大自然的運轉法則頻率一致，不會背道而馳，不會自討苦吃，跟整個法界是溶為一體。所以，一個得道的人，就是解脫自在的人，完全跟法界溶為一體，沒有自我、沒有任何的我慢。「因集故苦集，因滅故苦滅」「因集」就是因為聚集、貪愛、抓取，於是你的苦就跟著產生了。因為一切「無我」、「無我所」，就是偏偏用一個「我」，要去抓我、我的，你就自討苦吃。當你了悟真理實相之後，放棄了顛倒夢想的抓取，你的苦就消失了。

「斷諸逕路，滅於相續，相續滅滅，是名苦邊」你終於體道、悟道、而行道，了悟整個生死大事，看到整個法界的法流、實相，此時因為你了悟生死大事、體證到「無生」，眾生在還沒有真正徹底證悟以前，是用一個「我」，然後在那裡貪生怕死，就會像猴子這樣跳過一個樹枝，然後又去抓另外一個樹枝，一直在那

裡跳，一直在那裡跑啊！跳啊！當你了悟真理實相之後，就知道：哇！無來無去。你不必去到那裡，原來想要跑到哪裡、跑到哪裡各種路徑，都斷除了！「斷諸逕路」不需要再去哪裡了，這時候包括到處去找法。如果還沒有究竟解脫，一定會尋尋覓覓的，一定會到處去找的。只要你是想要解脫，在還沒有究竟解脫以前，你一定會到處去尋覓。但是，當你真正了悟真理實相，一直在向外追尋、追尋到最後，發現涅槃寂靜、極樂世界，竟然就在眼前、就在當下。

當你了悟這些，就不會到外面再去尋尋覓覓，一顆心不會說要跑到哪裡才心安，你到哪裡都大安心、大自在，跟整個法界都是一體，這時候就會「斷諸逕路」，不會還在尋尋覓覓，不會不安了。所以，就「滅於相續」，因為你了悟生死大事、體証「無生」，所謂「無生」，包括「若住、若異、若滅」都要徹底証悟，「無生」不是就變成像硬梆梆的石頭，不會變化、不敢動，它是很生動、很活潑的。「相續滅滅，是名苦邊」因為你已經不再投胎轉世輪迴，就是來到涅槃、解脫自在的境界，苦海的消失叫做「苦邊」，這時候你已經了悟生死不是我的事，已經體會到不生不死，一切現象界只是變化，至於要怎麼樣變化，不是我的事，是法界的事，也唯有體會到法界的玄奧、玄妙、莊嚴，你才會放下「自我」，在你沒有體會到以前，「自我」是放不開的，它是不敢交出的。如果從語言、文字相上去理解，則「涅槃、無為、空」，又會落入頭腦裡面的一種概念、名相、知見，則甚深法義就會喪失。

「緣起法」講的是現象界，「空」則是指宇宙本體，這是一個無邊無際的空、虛空，在這無邊無際的虛空裡面，把它畫成像一個人，眼睛叫做各種銀河系，嘴巴也是銀河系，它在微笑啊！然後這些上面的頭髮，就是山河大地，我們縮小到一個星球上的山河大地，裡面有很多的眾生、樹木，而且天上也有很多的星星，這是現象界的一切，日月星辰、銀河系，統稱現象界的一切，現象界就是形成有形的物質，你可以看得到，或是可以用儀器檢測得到現象界的一切，現象界的一切與「空」，整個統合稱為「法界」。

現在我們來看這個對比，記得！「緣起法」講的就是現象界，「非緣起法」講的就是宇宙本體的「空」，它不是因緣俱足才形成，「空」本來就存在，像物理學家、天文學家，最近提出宇宙的「大爆炸論」，也只是在形容、詮述，也是一個假設論而已，它是在形容、詮述這些現象界，它是怎麼樣產生的，它是來自一個大爆炸，然後不斷的擴散、不斷的擴散，但是不管你再怎麼爆炸，不管你再怎麼擴散，都是在無邊無際的「空」裡面，這個「空」本來就存在，就算你大爆炸，「空」本來就存在，就像大爆炸，它也是一個因緣、緣起而生，也是一個緣起的現象。所以，銀河系的產生，日月星辰的產生，太陽系的產生，地球的產生，這些都是「緣起法」。

「緣起法」是歸納現象界的無常法則，現象界一切一定是生住異滅、成住壞空的變化，「空」是指宇宙本體、本來就存在。「緣起法」就是若生、若住、若

異、若滅，而「空」是不生、不住、不異、不滅。「緣起法」是「此有故彼有」，而「空」是涅槃寂靜，因為現象界有生有滅、「此有故彼有」。「緣起法」是屬於「有為法」，「空」是屬於「無為法」；「緣起法」是屬於甚深法義，而「空」是甚深極甚深；「緣起法」是屬於「法住智」，「空」是屬於「涅槃智」；「緣起法」是有苦集滅道，敘述眾生在生死苦海的心理現象——苦、集，也有解脫的現象——滅道。但是「空」裡面是無苦集滅道，真正體証「空」的人是沒有苦集滅道，《心經》的世界都是詮述「空」、體証「空」的境界，因此沒有苦集滅道。「緣起法」是屬於世俗諦，而「空」是第一義諦，「空」是非緣起法。

（第三節）「云何名為空三昧？所謂空者，觀一切諸法，皆悉空虛」體會到一切的法是來至於「空」，體會到「空」的偉大，然後溶入「空」，這樣就來到「空三昧」，一切諸法都浸泡在虛空裡面，因為「空」它涵容一切，能夠包含一切諸法的存在，因此超越二元對立。當你體會到這些，你的心跟「空」相應，就是進入「空三昧」。

「云何名為無想三昧？所謂無想者，於一切諸法，都無想念，亦不可見」如果從文字上面解讀，修行修到最後就是不能夠有任何的念頭，不能夠想、不可以想，如果你有什麼起心動念，起心即乖、動念即錯，變成不可以起心動念。所以，從文字上面去解讀，一直修、修到最後，你就是很苦啊！就是不敢起心動念、不敢動作，你的身體漸漸僵化，你的心也漸漸僵化。所謂「無想」，不是不可以有念頭，而是已經體會諸法的實相了，過去是在顛倒夢想的世界裡面，今天遠離了過去的顛倒夢想。「無想」就是遠離過去的顛倒夢想，不再執著過去的抓取、幻相，了悟一切有為法如夢幻泡影，因此「亦不可見」，不會看到一個實實在在不變的東西，看到它是不斷的變化，於是你不會祈求恆常不變，就是「無想三昧」。

「云何名為無願三昧？所謂無願者，於一切諸法，亦不願求」如果解讀錯誤的人，都會以為我們修行人都不可以做什麼了，就變成很消極悲觀，有的人批評《阿含經》方面，認為修這種方法到後來是「無想、無願」，什麼事都不想、什麼事都不做，就認為是悲觀消極。所以，能夠來到「無願」，體會到、看到以前是在海中鑿河，在大海中開鑿運河，哇！還發了很大的願：我要開出一條超級大運河。當你有一天了悟了真理實相之後，超越了二元對立，超越了原來平面空間，跳脫出大海，跳脫出原來你的視野、你的世界，跳脫原來你的思考空間，看到：「啊！原來我以前是在大海裡面開鑿運河，我還發了那麼大的願在開鑿運河……」現在呢？你發現：「哇！那些都是錯誤的顛倒夢想啊！」你才會真正醒過來。

當你醒過來，過去那一種錯誤的願，你還會繼續有嗎？沒有那些啦！叫做「無願」。所以，已經了悟真理實相，然後體會到「無為」，體會到「無我、無我所」，這時候一樣會來到「無願」，沒有那一種錯誤的願求。如果一個人「不得此三三昧，久在生死」，前面三種境界沒有証悟到，就是在生死苦海裡面「不能自覺悟」，沒辦法解脫自在，就是在苦海裡面顛倒夢想的抓取，然後在沙灘上面構築你的城

堡，在海底裡面構築你的運河。「諸比丘！當求方便，得此三三昧」各位修行者啊！如果要解脫自在，就要好好去體悟、去體証「空三昧、無想三昧、無願三昧」。

「觀一切諸法，皆悉空虛」如實體証到一切萬物、一切眾生，都是來至於「空」，也必回歸到「空」。當真正體証到「空」的浩大、玄妙，很厲害的「自我」才會臣服，「我慢」才會消失。當「我慢」消失，就能夠契入「無想、無願」。所以，「無想、無願」是來至於你的實修實証，體會到「道」的玄妙莊嚴，體會到「空」的玄妙莊嚴，原本自我很厲害，想要修了神通廣大，展現我是、我能，到後來那些都會消失。所以，一個真正的解脫者，他是來到返璞歸真，體會到無學、無修、無為的境界，如果還有我慢與無明，會就用頭腦從文字上面去思維、去解讀，自認為經典讀很多、很懂，用頭腦去思維「三三昧」，然後就會想用有為法，用你努力的修行、你的打坐、你的禪修，然後在禪相裡面，認為自己已經進入到「空無邊處」的世界，已進入在空相、空三昧裡面了，現在都完全沒有念頭了，現在都沒有任何慾望啦！現在都沒有任何的願望啦！……然後一出來就開始跟人家較量，「喔！你還有念頭、你這差的遠……」就是在自我的夢幻世界裡面構築你的「三三昧」，然後看不到背後的我慢在展現，越修越厲害都不知道。如果還有我慢與無明，以為自己達到「三三昧」，自認就是很厲害的人，然後會看不起別人，你會用頭腦從文字上去思維，用「有為法」達成「三三昧」，如此的「三三昧」似是而非。事實上，這不是真正的「三三昧」。

（第四節）什麼叫做涅槃？涅槃者，貪、瞋、癡永盡啊！「貪欲永盡，瞋恚永盡，愚癡永盡，一切諸煩惱永盡，是名涅槃」就是貪、瞋、癡的止息，你的煩惱、憂悲苦惱的止息，顛倒夢想的止息，這樣有什麼不好？有的人還一直在勸人家不要入涅槃，還有一些大師還在勸人家不要入涅槃，認為入涅槃之後，就不能夠造福、修功德，就沒有辦法再繼續累積功德，就進入斷滅空……，這些都是對涅槃不了解。如果沒有體証到涅槃世界，眾生是在顛倒夢想的世界。以現在來看，一個罹患神經病者，我們會很清楚知道他是一個神經病；以佛陀的角度來看一般眾生，以佛陀的覺悟、真正看到整個宇宙實相的人來看眾生，也就是以四果阿羅漢來看眾生，他很清楚知道眾生是患有程度不同的神經病，不管你是多麼有名的大師、大法師、大法王，只要你還有「我慢」在，只要還是在顯現你的厲害，都是神經病。

事實上，涅槃就是把你的錯誤認知，把你的神經病都醫好了，當你醫好神經病，然後成為一個正常健康的人，如實了悟身心內外、宇宙人生的實相，你不是一個病態的心理，不是一個錯覺的人生，成為一個覺悟者，遠離顛倒夢想，就是入涅槃，這時候沒有那些貪、瞋、癡，這樣有什麼不好？！「入涅槃」就是把我們錯誤的顛倒夢想扭轉過來，把我們病態的心理，變成為健康的心理，這樣有什麼不好？！所以，大家不要對涅槃解讀錯誤。貪、瞋、癡永盡，不再顛倒夢想，有何不好呢？！為何要排斥入涅槃？！

（第五節）「何等為覺力？」什麼是真正的一個覺悟者？他所體會的就是「於善、不善法如實知」所以，不要以為體証到超越二元對立、溶入一體世界、無分別的世界的人，對是非、好壞……不知道，不是這樣啊！不要以為就是變成阿達、阿達，傻傻呆呆的，什麼都不知道，你腳踩到牛大便也不知道……，不是這樣啊！都是眾生以二元對立的世間頭腦來了解，什麼叫做超越二元對立、一體無分別的世界。事實上，他是清楚的了知，但是他所了悟的、以及他背後沒有帶有貪、瞋、癡。而眾生呢？是從你的貪、瞋、癡，出發、對立的。舉例來講，就像幾年前發生陳進興的案例，大家都認為他好像一個殺人魔王，很可怕啊！尤其是在抓他的階段，都是人人自危、很惶恐啊！一般都是希望趕快把他處決掉。

但是，當他後來被抓到，當然接受國法的制裁，一般人就認為你是惡魔、十惡不赦，你是罪大惡極，就認為你是罪有應得、死有餘辜，你是認為他應該趕快死掉，以大快人心。但是以一個解脫者來講，他沒有眾生這些二元對立的思想分別，並不是說陳進興做這些，沒有對、也沒有錯，他清楚知道是帶給眾生苦，帶給自己很多的苦，是非、好壞是分辨得很清楚，但是對一個解脫者來講，他是以平等心對待他，為什麼？他是以無限的包容，體會到陳進興會這樣做，有他背後相當多無可奈何的因緣，才形成他走上這樣的路，今天你看到他這樣的現象，生起的也是一種無限的慈悲，如果他願意悔改、願意上進，還是一樣會給他一條生路，而且會慈悲以愛心來感化他，讓他能夠改變、讓他能夠成長。

所以，一個解脫者面對陳進興、不會去瞋恨他，一方面有空間讓他成長、讓他改變，人都會改變的，一切都是無常、會變化的，人會改變啊！因此願意用空、用愛心，來感化他、讓他成長，而這裡面並不是縱容、包庇壞人，不是那些心態，他對陳進興沒有瞋心，而是一種慈悲心、讓他成長，就像對於很瞋恨、很不喜歡的牛大便，不是把它一直掃除掉，你是把它放在適當的位置、也尊重它，然後讓它發揮出有機肥料的作用，成為法界裡面的一個貢獻者。像陳進興後來在南非武官官邸，十一、二歲的小女孩，展現這麼穩定、穩靜，在那麼慌亂的情況下，還是因為語言上沒辦法溝通，但是她畫一個愛心，然後告訴他：我們愛你、上帝也愛你，小女孩展現出來就是這樣冷靜的智慧，就是以愛心、冷靜讓他冷卻。當事後，陳進興被抓之後，天主教的神父還是一樣常常到獄中，來關懷他、感化他，讓他感受到整個社會都對我這麼樣的冷酷，都對我這麼樣的殘忍，但還是有人會來關心我、愛我，後來也是一樣心逐漸柔軟，而且後來又是皈依天主教，他還是會變化啊！

以恨不能夠止恨，唯有愛能夠消溶那些恨。所以，有智慧的慈悲與放縱是不一樣，解脫者對是非、好壞的分辨，是沒有任何個人的貪、瞋、癡，沒有任何個人的預設立場；眾生的貪、瞋，都是從「自我」的立場，符合我的意思，就是對的、我就貪，不符合我意思的，我就排斥、我就起瞋。一個解脫者「善、不善法，有罪、無罪」這些，他都很了解，但是眾生看不到的「有分別法、無分別法」，他都很清楚的知道。「有分別法」就是現象界的千差萬別，現象界的樹有高有低、

有大有小，人有高有低、有大有小，有黑人、有白人、有黃種人，千差萬別啊！每一個人的臉孔都不一樣，叫做「有分別」。

所謂「無分別」，不管這棵樹是高大或是小，人是黃種人、白種人，法界都平等的愛護一切眾生，沒有分別啊！地球都是平等的善待一切眾生，空氣也是平等的善待一切眾生。對法界來講，它是無分別的善待一切眾生，太陽也是一樣，沒有分別的來普照大地，我們眾生常常就是這樣，我很瞋恨的人，希望太陽把他照射、把他曬死。在戰爭對立的時候，求主啊！主啊！趕快幫忙我們，讓我們事事順利，然後把敵人消滅掉，你就是祈求太陽要幫忙我們，要把對方消滅掉，趕快幫忙我把他曬死，眾生就是在二元對立的世界裡面。

這就是「有分別」、「無分別」，眾生都是從「自我」裡面，然後二元對立的分別，整個法界它如此的「無分別」、善待一切眾生，說要體會「無我」、「無分別」，一定要進入法界裡面去體會，要進入地、水、火、風——大自然裡面去體會，才能夠真正體証到何謂「無分別」。當你見的越深，就能夠具體展現法界的這些德行、德相出來，體道、悟道，自然就會行道。所以，「緣起法」就是講現象界的一切，「非緣起法」講的就是宇宙本體空，它就是本來就存在、不生不滅，因此喜歡原始佛法的人，大都是只談分別法、緣起法、有為法，很少談到無分別、非緣起法、無為法，但卻是非常重要的甚深極甚深的法義，對這方面，大乘經論談論的比較多，但又是常常形成談空說玄、高談闊論，或把「空」當成頭腦中的名相概念。如果沒有實實在在修行，就會變成都是在談空說玄，很容易罹患大頭症。所以，要有根基、穩紮穩打，要聞、思、修、証，穩紮穩打逐步上來，你要談空、談涅槃、談無為，都要實修實証，不要用空口講。

（第六節）「世尊告諸比丘：若比丘！諸惡不善法生，一切皆以無明為根本」「無明者無知，於善、不善法不如實知」最重要是後面的「分別、不分別，緣起、非緣起不如實知」佛陀所講的「無知」到底是什麼呢？「無明」就是「無知」，對於這些真理實相不了解，包括說什麼叫做分別法、什麼叫做不分別法，你不清楚的知道；什麼叫做緣起法、什麼叫做非緣起法，不如實知。常常聽到人家說佛教就是講緣起，至於什麼叫做「非緣起」，就很少人很少人了解，也很少人能講。如果不了解什麼叫做「非緣起」，還是一樣算是「無明」。「若諸善法生，一切皆以明為根本」你把無明轉為明，就是把無知轉為知，正確而清楚的了知何謂「明」。「明，於善、不善法如實知」「有罪、無罪……如實知」，再來「有分別、無分別如實知」，「緣起、非緣起」法，你都「悉如實知」。「如實知者，是則正見」就是一種覺悟、真正智慧的正見。

【法義分享】有些學佛的人會以為佛教不談「宇宙本體」，一談這方面就認為那是觸犯「十四無記」。這種看法有待重新評估。佛陀是不去談論世界有邊無邊，也就是不希望你成為一般的天文學家一直要去找尋宇宙的邊際在哪裡。因為那是沒有答案的。所以，不談有邊無邊，是不希望你成為天文學家一直在探討那

些邊，但是如果你以此而認為佛教不談論宇宙本體，那就完全錯了。佛教裡面最深法義的「空」，都是直指宇宙本體，「涅槃寂靜」是在描述本體「空」的特性，「不生不死」也是在描述空的特性，因為有空的不生不死，所以才能夠容納現象界的生生滅滅，都是直指本體空，「非緣起」就是指本體空，「非緣起」就是指宇宙本體——「空海」。「無分別法」是指體証空、溶入空的人——入空戲論滅，但這都不是用頭腦所能思維想像的。「空」是法爾如斯、本來就存在，不要以為想像，很抽象、很虛偽，當大家逐步去了解之後，你就不會怕，就能夠溶入「空」裡面。

（第七節）「猶如因材木，因泥土，因水草，覆裹於空，便生屋名」地、水、火、風各種材料、因緣組合，緣起的現象組合起來，它必須架構在「非緣起」的「空」上面，這個「空」是非常重要的。如果沒有「空」，你不可能有生命的存在；沒有「空」，你不能夠活著；沒有「空」，你不能夠動作、不能夠工作，但是最重要的「空」，是平常大家看不到、觸不到，你天天都看不到、觸不到，你天天都浸泡在「空」裡面，但是你就不知道，就像海中的魚在海裡面游來游去，但是你就沒有覺悟到自己就浸泡在海水裡面，你就浸泡在空海裡面，但是你就不知道「空」是什麼，你就看不到。

我們一看過去，那裡有一幅很美麗的圖畫，或是一看過去，那裡有面牆壁，我們就只是看到有為、看到有色的、看到物質，但是這之間的空、空間，大家都看不到。事實上，我們真正要使用的是「空」，真正能夠讓你活、讓你作工作的，都是那個「空」。我們架構這棟房子，架構這棟中鼎大樓，用那些鋼筋、水泥……很多的材料，我們架構起來，記得！不是要在那些材料上面，我們要的是整個架構組合起來所騰出來的空間，我們要的是「空」，所以大家不要再怕「空」。當你真正體會到「空」之後，才會跟它溶為一體，解脫自在啊！

「當知此身亦復如是，因筋骨，因皮膚，因血肉，纏裹於空，便生身名」因此不要以為只有四界分別觀，只有地、水、火、風，如果沒有「空」，你不可能存在。如果只是在四界裡面——地、水、火、風，你只是在四種界裡面的分別觀，只是在五蘊身心裡面的點、線上用功，看不到整個法界，「我慢」不會斷的，深層的「我慢」不會斷的。所以，一定要去體証到「空」，地、水、火、風，然後跟無上甚深微妙法的「空」，非常深、非常玄的「空」組合之後，有機生命體就能夠存在，就會有身、心出來。

「世尊亦如是說：『若見緣起便見法，若見法便見緣起』」如果看到現象界的這些生生滅滅，就是緣起，就見到法。「法」就是無常法印，因為現象界的一切，它就是一直在生滅變化，若見緣起就見法，你會看到無常法印，也會看到無我法印，也會看到涅槃、無為、空。從緣起，你了解、解讀甚深的緣起之後，就能夠體証到「空」，如果沒有真正好好去解讀緣起，沒有好好去體証「三法印」，你所講的「空」，都是變成空洞的「空」。所以，宇宙本體——「空」，是無邊無

際、涵容十方世界，涵容一切的日月星辰，涵容一切山河大地。「空」它是涵容一切、涵容一切眾生，不但是涵容、而且還貫穿，貫穿一切眾生，貫穿一切日月星辰，貫穿一切現象界，這個「空」絕不是頑空、絕不是斷滅空，這個「空」是很玄、很妙、很深、甚深極甚深。

空氣要進入我們身體，它是必須要從鼻腔裡面進去，但是「空」是整個包容、而且貫穿，開車在高速公路上行駛，空氣、風是從上、下、左、右這樣閃開、閃開，風是一定要閃開、一定要讓開，因為風也是物質界的，物質界一定要讓開，你的車子才能夠過去。所以，你的車子開過去，那個風一定要讓開、讓開，所以風沒辦法貫穿你的玻璃、貫穿鐵皮，它沒辦法貫穿。但是「空」就不一樣，它就是貫穿一切，你的車窗、玻璃這些，它全部都貫穿，包括你的身體銅牆鐵壁，全部都把你包容又貫穿。所以，「空」絕不是頑空，絕不是斷滅空，這個「空」是很玄、很妙，是甚深極甚深。如果沒有「空」，就不可能有現象界萬事萬物的存在；如果沒有萬事萬物，就不可能歸納出緣起法則。

（第八節）我們的肉身、六根也是一樣，是因為地、水、火、風、空，這些所組合而成，地、水、火、風這些，大家比較容易看得到，它展現在我們身體裡面，它會展現出不同的特性。「譬如兩手和合相對作聲，如是緣眼、色，生眼識」眼是六根，色是外面的六塵，當六根與六塵接觸之後，就會產生「識」，六根接觸六塵會產生六識。「三事和合觸」，然後觸之後，就會產生「受、想、思，此等諸法非我、非常，是無常之我，非恒，非安隱，變易之我」包括我們的身心，它也是緣起的現象，包括外境的一切六塵、外境的一切，也都是緣生緣滅的現象。

所以，緣起不斷變化的這個我，跟外面不斷變化的六塵，當它接觸之後，所產生的「識」，就是你的心理，當然它也是不斷的剎那、剎那在變化，不要去找一個恆常不變的我，恆常不變的本心，恆常不變的自性，那都是在顛倒夢想，並沒有恆常恆常不變的，當下你的心都是跟著你的根、塵在變化，你的六根在變化，外面的六塵也在變化，所產生的那個心，怎麼會不變呢？都是一直在生滅變化。現象界的一切，它就是無常的生滅變化。

「諸行如幻、如炎，剎那時頃盡朽，不實來實去」現象界的一切都在不斷的變化變化、變異變異，但是我們要看到「空」，於「空諸行當知、當喜、當念」一般眾生怕談空，想到空，就想到斷滅空；想到空，就想說成、住、壞、空，成住壞空的「空」，跟這裡面甚深法義所講本體的空，是不一樣。成住壞空的「空」，只是一個形容，頑空也是一種形容。當眾生想到「空」的時候，都是想到一些負面的，於是就會懼怕。但是，佛陀就告訴我們，你對「空」要有實際的了解，「當行」就是你對「空」的相、空相，對「空」的特性要去好好去了解。「當知」要好好去了解，「當喜、當念」如果你正確了解之後，就會喜歡啊！會喜歡浸泡在「空」裡面，會喜歡心與空相印，就不會怕「空」。

「空諸行常、恒、住、不變易法」，「空諸行」就是「空」的特性，它是宇宙本體空，它是常、恒、住不變易法。在「空」之中，它是展現無我、無我所，現象界的一切就是生生滅滅變化，但是「空」是不生不滅。「譬如明目士夫，手執明燈，入於空室，彼空室觀察」要去體會「空」，怎麼樣去觀察呢？就像來到一間空大的房子裡面，不要看到裡面就說：「喔！這裡面怎麼都沒有東西、空空洞洞的？在這裡面很無聊啊！又跑出去！」事實上，你要看到：「喔！這裡面的空間好大啊！可以禪修、可以應用……」你要體會那個「空」，就像我們這一間大教室，當你進來的時候，你去感受：「哇！我們這個空間滿大！」然後慢慢再去體會這裡面的「空」跟外面的「空」，這裡面的「空」跟你家裡的「空」，都是完全一體的，完全是沒分別的，然後再慢慢去看到整個「空」，它是包容一切的山河大地、日月星辰。所以，要具體的去體會「空」。

「如是，比丘！於一切空行、空心觀察歡喜」你體會到「空」，然後溶入「空」，你就不會怕了，因為你覺得說真的溶入裡面才不會怕，溶入裡面之後，你才能夠體會到什麼叫做涅槃寂靜，什麼叫做解脫自在。「一切空行、空心觀察歡喜」你就會很歡喜，然後「於空法行」也就是體証「空」之後，就會展現出「常、恒、住、不變易法」，因為你的貪、瞋、癡，都從根本止息了，不會有那些貪、瞋、癡，而且你體會到「空」，當你體道、悟道之後，就會「行道」出來，然後會「空我、我所」，也就是你就會空掉，自我、我所，會斷除那些我慢、我是、我能，包括體証到「無我」。當你體証到「無我」，自我、我慢就會斷除，當你沒有「自我」，也不會去抓取「我所」，因此「空我、我所」，其他的大家以此類推。佛陀就是要我們去看到現象界的生生滅滅，然後又要體証到「空」的不生不滅。

「若無常、苦，是變易法，多聞聖弟子寧於中見我、異我、相在不？」「彼比丘聞世尊說合手聲譬經教已，獨一靜處，專精思惟，不放逸住，乃至自知不受後有，成阿羅漢」包括「合手聲」，也就是鼓掌、拍手，聲音都是因、緣俱足而生，生已之後、又滅，因此那個聲是有生有滅。但是，空的無聲卻是不生不滅，從這裡好好去體會什麼叫做緣起的生生滅滅，什麼叫做「空」的不生不滅，真的能夠好好去體証，「獨一靜處」要好好禪修、好好體悟。「專精思惟，不放逸住」努力用功，然後就能夠「自知不受後有」，因為了悟生死大事了，體証到「無生」，於是就能夠成就阿羅漢，就能夠解脫自在。因此，不要以為解脫很困難，不會啦！看你願不願意把過去的顛倒夢想扭轉過來而已。

整個修行過程，都是從顛倒夢想的世界，轉為遠離顛倒夢想，不是在神通感應、禪相，它只是一個「轉念」，記得！這是很重要的，當你錯誤的觀念，就是在顛倒夢想的世界裡面，包括說你神通廣大，你要展現什麼神通，有沒有法力無邊，你很厲害……，如果沒有真正解脫自在、還有我慢，都在錯誤的顛倒夢想裡面。當你這種顛倒夢想的世界轉過來之後，就成為一個覺悟者，因此所謂覺悟也都是心，你是覺悟到真理實相，然後遠離顛倒夢想。所以，你在苦海或是出離苦海，只是「轉念」，是扭轉我們錯誤的觀念，這樣而已，讓它成為正確，你不

要去轉外境，也不要說我要離開這個世界，然後跑到他方世界去，才能夠解脫，不是這樣啦！你的念頭、心念沒有更改，你從台灣移民到美國，還是在苦海裡面；你離開這個世界，跑到他方世界去，你還是在苦海裡面。

如果你的念頭能夠轉過來，到哪裡都是淨土，所謂「心淨佛土淨」，淨土思想的核心就是在心淨、心的淨化。「空諸行常、恆、住、不變易法」前面講說無常生滅變異，但是講到「空」的時候，就會講「常、恆、住、不變易法」，都是直接希望我們能夠去體証到本體空的特性，體道、悟道而行道。

「空無我、我所……入於空室，彼空室觀察」這裡所提到的「空」，是指本體的「空」，只有「空」才能夠符合「常、恆、住、不變易」。「緣起法」則是在歸納現象界萬事萬物生生滅滅的總原則，而現象的一切都是有生就有滅、剎那生滅變易。

（第九節）什麼叫做「無量三昧」呢？就是要發出我們慈、悲、喜、捨之心，這就是四無量心，慈、悲都是可以打開我們原來狹窄的心胸，讓它成為無邊無際的，當你真正大慈大悲，會超越原來的親疏觀念，會超越人我相、親疏相，要從慈、悲、喜、捨方面，好好去體悟，然後打開我們的心量，從點、線、面、空間，逐漸的擴大。「云何為無相三昧？」「云何為無所有心三昧？」「云何為空心三昧？」什麼叫「無相三昧」？「聖弟子於一切相不念，無相心三昧，身作證」如果你看到一個境界，抓取外面的六塵，於是你的心就像攝影機把它拍攝下來，就留在你的心中。就把那個影像留在你的腦海裡面，包括聲音，本來聲音是流過，它就穿流而過，但是偏偏人家講一句話，你不喜歡聽的，就把那一句話抓下來，讓自己這樣受苦、折磨，然後還在責怪別人不該講那些、別人怎麼樣……，是我們自己的心量很有限，法界的法流要穿流而過，你就不讓它流過，然後你就把它抓下來。

是自己的心量不大、去礙到，還責怪外面的境界。因此，要看到你所有內心的苦，是來自於我們的顛倒夢想、我們錯誤的抓取。當你看到之後，你就能夠全然的放開，像有一位同修跟我講，她在一個地方看到二個小孩在吵架，在那裡哭了好像很傷心，但是幾分鐘之後回來看那二個小孩，人家已經玩成一堆了，她也很驚訝的問：「奇怪！你們剛才不是在吵架嗎？你剛才不是在哭嗎？怎麼現在又玩在一起？」小孩就說：「我們已經講合了啦！我們已經講好了啦！」小孩子的吵架，5分鐘就過了，大人的吵架呢？我們的心是如此在抓取，小孩子展現出的純真，很多方面都值得我們學習。我們大人卻常常被幾年前人家一句話，哇！到現在還去礙到。小孩子處處都在告訴我們，希望我們能夠回到純真、純樸。所以，修行到後來就是返璞歸真，不管是佛陀、耶穌、老子，他們都是指出同樣的例子——返璞歸真。

「謂貪有量，若無淨者第一無量。謂貪者是有相，恚、癡者是有相，無淨者是無相。貪者是所有恚、癡者是所有，無淨者是無所有」一個真正體証到「空」

的人，他所展現出來的是無邊無際的一種包容量，所以「無諍者第一無量」，體証「空」的人，一定是展現出無量之心、大慈大悲，他是無緣大慈、同體大悲，但不是用口號，真的是做出來，就像德麗莎修女就是那種超越，至於她體証到哪裡？有沒有到究竟解脫？我們暫時保留，但是她展現出來的，超越了國家的界線，超越了種族，超越了宗教的界線，不是因為你是跟我信仰相同的教徒，我才接納你，不是這樣啊！都是展現一種無量的境界——「無諍」。

貪、瞋、癡都是有相、有所抓取。體証「空」的人，他是超越二元對立，他是不會抓取，不會二元對立，「有相」就是在二元對立裡面，「無相」就是超越了二元對立的好惡、標準。如果沒有體証到「空」，就還會有一個我、我的、我的，我的……、我的……，我的家人、我的親人、我的上師、我的法……，都會抓得很緊。如果體証「空」的人，是會來到無我、無我所，但不是說體証到「空」的人，結果你對自己的家人都不認識，不是這樣啊！大家慢慢的去體會，不要從語言、名相、表相上面去體會，對家人有抓取就苦啊！包括不只對家人的抓取是苦啊！你對自己的抓取就是一個苦，有抓就有苦。

「復次，無諍者空，於貪空，於恚、癡空，常住不變易空，非我、非我所，是名法一義種種味」如果有貪、瞋、癡，就一定在那裡不斷的諍辯，真正體証「空」的人是來到「無諍」，包括說貪、瞋、癡這些都止息了，而且他是「常住不變易空」，証到三果的人，都還會進進出出。一個真正四果的人，體証到「空」、「自我」消失之後，完全沒有我慢，貪、瞋、癡完全止息的，他的心一樣會來到「常住不變易空」，與「空」相應。這裡的「空」都是指本體的空，不是頭腦裡面的空性、性空、頑空、空無邊處定，後段具體指出「入空戲論滅」，但是不要把「入空戲論空滅」的「空」，變成個人頭腦裡面的一個名相、知見，「空」然後又在空性、性空，不斷的諍論不休，就像戒律本來是要止諍、止息紛爭，結果卻制定了很多的戒律，增添很多的不必要的爭端。

空，本來就是要息諍，就是要無諍，結果眾生卻不斷的在空論裡面，一直的在那裡諍辯不休，「誰的才是究竟啊？誰的才是高啊？……」把佛法一直變成一種諍辯，這樣很可惜，因此要真正做到「入空戲論滅」。

（第十節）「云何緣生法？」緣生法、因緣法就是「此有故彼有」，因緣俱足就會產生，緣生緣滅就是「此有故彼有」，也就是現象界的一切。「若佛出世，若未出世，此法常住，法住法界，彼如來自所覺知，成等正覺，為人演說，開示顯發」佛陀就講大自然的法則、「三法印」——無常、無我、涅槃寂靜，不是我佛陀所創造、所發明的，不管我佛陀有沒有出生？有沒有出世？這些法則都是存在的，「此法常住，法住法界」所謂「法界」，就是現象界與「空」整個合起來，我們稱作「法界」，法是在詮述現象界生生滅滅的變化，因此無常、三法印、四聖諦，都是在詮述現象界，這些法則一定是「法住法界」，也就是整個的宇宙、

大自然的運作法則，它一定是相同的，現象的一切一定是有這些現象，「三法印」一定是「法住法界」，因此「法則」是對現象界的一種詮述。

我們佛門裡面常常都是「見指不見月」，包括「三法印」或是「四聖諦」，無常、無我的詮述，事實上都是要來描述真理實相的存在特性，讓我們了解之後，能夠回歸、能夠見到月，讓我們了解法界的特性，能夠回歸到法界。但是眾生常常就迷在手指上面——見指不見月，佛陀就講我歸納出這些法則，不是我創造、發明的，這些法則是「此法常住」，這些法則就是大自然的法則，它是本來就如此，跟整個大自然的運作一定是相同的。「彼如來自所覺知，成等正覺，為人演說，開示顯發」我佛陀只是如實去觀察到大自然的實相、現象，這樣而已。我佛陀只是看到實相，然後把這些真理實相、法則，如實的跟大家講，然後我遠離了過去錯誤的認知，遠離了顛倒夢想、出離了苦海，於是我把這一條從苦海邁向解脫的整個路程，如實的告訴大家，我只是這樣如實的敘述而已，這些都不是我的，因此「如來自所覺知，成等正覺，為人演說，開示顯發」。

如果還有我私人的祕法，認為要對我多好、要對我怎麼巴結、要供養我多少、要捐出多少，我才跟你講什麼法……，法還分為很多等級，你要贊助多少，才跟你講到什麼法……，都是在販賣佛法，其實沒有私人的法。如果有私人的法，裡面是有我是、我能、我慢，個人還創造出一些法，屬於私人的法，不是大自然的法則。因此，佛陀就很如實告訴我們：這些法則本來就存在，我只是一個「指月的工具」，協助大家去看到，將來大家都是要回到自依止、法界依止，我佛陀只是個指月的工具，協助你們去看，你們不要把目標鎖定在我的身上，鎖定在佛陀身上，這樣就很糟糕，又是「見指不見月」。

如果把目標鎖定在一個法門，抱著某種法門死死不放，或是抱著一個大師，抱著一個偶像不放，這樣表示還沒有見到「月」。如果一個善知識不是協助你去見到「月」，你跟他學法越久，結果他強調自己很厲害，於是對他的關係越抓越緊，表示這位善知識沒有真正見到法，還是在樹立山頭，樹立我是、我能——很厲害的權威偶像，這樣很可惜！所以，佛陀都很坦白告訴我們：我佛陀只是個「指月的手指」，佛陀以前協助大家去見法很快。再者，雖然佛陀本身門下的弟子很多，但是佛陀還是一樣自己托鉢，然後到處去弘法、講經說法，並不是一開始就是聚眾數百人、數千人，都是協助大家解脫、見法，然後弟子隨緣到各處去弘法，佛陀也是一樣到各處去。佛陀本身沒有建立道場，如果人家有供養道場，有一個方便的地方，有因有緣就來這裡講經說法，因緣可以就在這裡一段期間，但是他一樣到處在講，並沒有一處是屬於佛陀自己的。所以，我們真的要把「無我」展現出來，不是嘴巴講「無我」，然後心裡面卻都是在抓「我」。

「調緣生故，有老、病、死、憂、悲、惱苦」現象界的一切，它是生、住、異、滅，如果有所抓取，你的憂悲苦惱就跟著來。「此等諸法，法住、法空、法如、法爾，法不離如，法不異如，審諦真實」我佛陀宣說的緣生緣滅法則、無常

法印、無我法印、涅槃寂靜，一定是「此等諸法，法住、法空」，這些法一定都是永遠存在的，只要現象界存在，一定都是跟整個大自然、宇宙同步進行，不是在地球才適應，其他星球就不適應，不是說在地球才有無常，可以找到一個永恆不變的星球，沒有那樣的地方啦！地球會有地震，是顯示大地在變動，表示地球是有生命的。有生命的地球，才能夠涵蘊眾生，才能夠孕育眾生，如果我們去找一個都沒有地震的星球，固定不變的一個星球，是一個死的星球，你沒辦法在那裡存活。

所以，無常法印是遍宇宙一切處，現象界一切都是如此存在，「無我」也是一樣，好好去體會，就不會懼怕無常，不會一直在「抓」我。這是「法住、法空、法如、法爾，法不離如」法不會離開實相，「如」就是如是，一定不會離開現象界，法則不會離開實相，不會離開現象界。「審諦真實、不顛倒」是我佛陀可以向你保證的，「審諦真實」是千真萬確的真實，真理是超越時空，不管再怎麼跟你們保證，沒用啊！還是希望透過你的實修實證、親證，這樣才算！不是用相信的，我只能夠跟你講說：這是千真萬確！問題是，對我來講是事實，對你來講，你還沒有親證以前，都只是一種信仰而已，因此希望大家能夠好好去實修實證。

「多聞聖弟子，於此因緣法、緣生法正知善見，不求前際，言：『我過去世若有、若無？我過去世何等類？我過去世何如？』不求後際：『我於當來世為有、為無？云何類？何如？』內不猶豫：『此是何等？云何有此為前？誰終當云何之？此眾生從何來？於此沒當何之？』」。

如果真正體會無常法印、實修實證，你會了悟生死大事。具體就是要體會無常法印，再來體悟無我法印，還要體會這個「我」，它也都是緣起、緣起法，要去看到整個大自然的真理實相，去看到整個法界所告訴我們的真理實相，當你真正了解之後，就會了悟生死大事。當你了悟生死大事，就能夠體證到「無生」，因此都不是抽象的，真的會體證到「無生」。當你了悟生死大事之後，你會怎麼樣呢？「於此因緣法、緣生法正知善見」真正體證到之後，「不求前際」不會還去追溯我過去世是在哪裡，我這個波浪的前一世，到底在哪個海洋？我過去世是造了多重的業，這一世的命還這麼苦……，為什麼我長得比較矮呀？為什麼人家當總經理、當董事長啊？為什麼我還在當個小職員？你總是在抱怨：我們的業障是不是很重啊？……眾生常常都這樣一直賠罪，我的業障很重……，我的罪業、罪孽深重……，都揹著重重的包袱，拖著很重、很重的包袱在走路，你的生命很苦、很苦，被一些錯誤的知見扣上很多，然後自己又錯誤的顛倒。

一直抓著很多、很重的包袱，因此你會很苦、很苦，就是這樣放不下。一方面沒有了悟真理實相，放不下！因此就在探究：我過去世怎麼樣啊？我過去世怎麼樣啊？當別人告訴你之後，常常要去懺悔、常常去消災，結果你的前世怎麼辦？當你花了一百萬去消災，然後沒多久，還是遭遇到災難、有了苦，於是人家又告訴你，因為還有前兩世的業還沒有消，好啊！就再投入一百萬進來，再消一

消，然後又覺得：奇怪！我怎麼還有苦、還有病痛？！因為你十世以前還沒有消啊！……永遠沒完沒了。所以，耶穌回答得很單純、很瀟灑，今天在地球的示現，是上帝派我來的，不是耶穌才是上帝派來的，每一個人都是上帝的子女，每一個人都是獨一無二，耶穌是上帝的兒女，你也是上帝的子女啊！大家都是平等啊！這是佛陀所體證到的「無上正等正覺」，我們不要去錯誤解讀，認為只有耶穌才是、其他的不是。

就像大海的波浪，不是說這個波浪才是大海的兒子、其他的波浪都不是，你們其他的波浪是孤臣孽子，你們是從其他地方跑來的……。所以，要回歸去深觀法界，比你在那裡打坐、在那裡求禪相、求……，比你在那裡修十年、廿年，還要好！真的是法本自然，法本來就是在大自然裡面，因此我們下一次的禪修，在大自然裡面的時間會比較多，我們會再進一步協助大家更具體體悟無常法流，然後溶入法界、溶入「空」裡面，要清楚體會、體證，不要在支流末節上面繞。但是，如果你要求禪相、要求感應、要求神通，就續繼另外再去求，不然你真正要見法，要體悟「三法印」、要溶入「空」，就好好一步一步去做。

當你真正了悟之後，就不會去求：「我過去世若有、若無？我過去世何等類？我過去世在哪一道呢？是在黑道、還是白道呢？我過去世如何呢？……但是，並不是說講這些，一個解脫者就是沒有因果，沒有過去、現在、未來，有昨天、有今天、有明天，但是你所能夠活的只有現在，這個波浪有過去、有現在、也有未來，但是我現在的形成就是當下，有過去、有現在、有未來，你的整個生命就是當下、現在。你能夠掌握的，也只有當下、現在；你要解脫的，也是當下、現在。所以，你的出生不是你的錯，不要被宗教洗腦之後，又揹著很多的罪業，懺不完的悔，一直揹著重重的包袱。

你的出生、在世間的形成，是法界的恩賜，要去體會、敢去承擔，這不是我慢，事實本來就是這樣。你能夠在地球誕生，是法界的恩賜，你要感恩啊！當你真正去體會之後，你的生命是充滿著感恩、充滿著法喜。如果沒有真正了解，你的生命是充滿著業力、充滿著苦、充滿著包袱啊！如果你沒有勇氣放下過去，你就繼續揹嘛！當你真正了悟之後、放下啊！何其自在！放下不是沒因果，而是了解緣起法，知道未來要得到什麼果，現在就播種什麼因，所謂「眾生畏果，菩薩畏因」。當你真正了悟這些因、緣起法，就是當下、現在怎麼讓我自己快樂、輕鬆、自在，能夠把這種快樂、輕鬆、自在跟眾生分享。所以，你是重視每一個因，再來「不求後際：『我於當來世為有、為無？云何類？何如？』」你不會去設想說：當我死了之後，不知道要到哪裡去？我要趕快預訂個位子，一定要保證，我才能夠安心……。

你永遠不會安心啦！如果你不能夠當下安心，你永遠不會安心的，不管你到他方世界去，你要安心，還是要在當下。所以，你不會去求，「不求後際」就是不會去設定我未來世要到哪裡去，我一定要去哪裡啦！我下一世要投胎到哪裡，

我要轉世到哪裡……。真正體證「無我」，不會這樣啦！就像一棵稻穗，結出稻米之後，稻米還會決定說：我這個稻米不可以被煮、我這個稻米不可以被吃，我這個稻米要決定運到哪裡，很厲害的稻米要跑到哪裡去，然後一定要把我放在哪裡……。沒有那些啦！都是緣起、因緣啊！所以，佛法講的就是「無我」，講的是「無常」，講的是「緣起」，不要把它當作名相，真的要好好去體會，亦即「不求後際」。

「內不猶豫」現在世、你現在呢？也不會猶豫不決，真的嗎？是嗎？這樣嗎？人家都告訴我說：我的罪業深重，我應該怎麼樣啊……。現在是「末法時期」，怎麼可以現在世就見法呢？現在是「末法時期」，我們怎麼可以見法？怎麼能夠成佛呢？我們都被很多錯誤的知見灌輸之後，頭腦裡面輸入很多錯誤的病毒，輸入了很多錯誤的訊息，結果你不歸零，就被那些框框侷限住了，你的生活就過得很不灑脫、很猶豫，常常在人我比較，常常想要去努力修，修成……變成某個人的形象。我今天是一朵小太陽花，小太陽花太小了，我不能開花呀！我不敢開花呀！我不好意思開花呀！我很有自卑呀！我要趕快努力的閉起來，然後修、修、修到將來，我要成為大太陽花、向日葵，才可以開……。這一生、這一世，你就過得很苦。

「內不猶豫」當你真正了悟這些，這一生這一世，你都活得很全然、很自在，你是很全然的活在每一個當下，我們也播放過那些花讓大家看，向日葵或是一朵小花，法界都是各安其位，不會像人類都在自作聰明，對自己作繭自縛。「內不猶豫」就是現在世一樣活得很全然、很自在，不會還有什麼猶豫，不會懷疑：是這樣嗎？是這樣嗎？不敢承擔。「內不猶豫：『此是何等？云何有此為前？誰終當云何之？此眾生從何來？於此沒當何之？』」他不會再去探討前世是從哪裡來，我這個波浪的前世是從哪裡來，當我死之後、消失之後，我又要去到哪裡……。還是沒有了悟生死大事。當你真正了悟生死大事之後，這些問題都消失了，這些都是過程，是要經歷過很多不斷的覓道、求道、修道，到後來才能夠悟道。除非你是大利根性，才能夠當下、直下承擔，不然你還是「是嗎？我還要回去再想一想，我還要回去再好好打坐，我還要再去禪修，是嗎？參加這裏的禪修沒有神通感應，沒有什麼特殊的，人家哪裡都講能夠神通感應的，我覺得不是這樣而已呀！我還要趕快再去……」你就繼續嘛！要讓你經歷過十八般武藝、所有八萬四千法門，就要讓他繞、繞到後來，才會來到「無為法」，要繞到你甘願啦！繞到你死心啊！

跟你講最高的法就是「無為法」，「無招」是最高的招數，但是沒讓你經歷過，你不會死心。真正的是「無我」，但是你的我慢，沒有讓你一直展現，展現到你感覺到處處碰到苦了之後，我慢不會消失，但是到最後你會體悟到，真的是「無我」、解脫自在、最輕鬆。所以，最高的修行是「無修」，但是我告訴你最好的法門，最高的是來到無修、無為法，但是你就是沒辦法體會，還是要透過很多很努力的修，沒辦法！這也是一個過程，一定要經過這些過程，當有一天，才

體會到什麼叫做「無修之修」，什麼叫做「無為法」，什麼叫真正的「無我」。當你真正體會到這些，十八般武藝都經歷過了之後，才會體會到什麼叫做「無為」。

如果你真正體道、悟道之後，「若沙門、婆羅門起凡俗見所繫，謂說我見所繫、說眾生見所繫、說壽命見所繫、忌諱吉慶見所繫，爾時悉斷、悉知，斷其根本」「金剛經」所講的「無人相、無我相、無眾生相」，「我見」就是我相，「眾生見」就是眾生相，「說壽命見」就是壽者相、時間相，被時間綑綁住，「壽命見」就是壽者相，你會貪生怕死，你的時間被時間綁住。「忌諱吉慶相」就是人相，很在乎別人怎麼講，或是在乎別人跟你說什麼，然後「忌諱吉慶」很多的顧慮，結果不斷地在那裡趨吉，怎麼樣避凶，很多怕沖到、怕去煞到，認為不可以靠近死人，靠近會被沖到、煞到……，眾生都是在二元對立裡面，然後「忌諱吉慶」。

如果能夠真正了悟緣起，然後體會到「無我」，再來你會以慈悲心善待一切境界，包括原來所謂的趨吉避凶，你都會如實的去面對，包括面對死亡，以前你認為是不好的事情，你現在會認為那是很好的事，那是協助你見法，協助你體悟無常，協助你體悟無我。遇到死人，那個死人他是以身作則，在告訴你法啊！你不感恩他，還怕被他煞到？！所以，真的要處處去見法。一個真正有見法的人，人相、我相都沒有，就會體證到「金剛經」所講的無人相、無我相、無眾生相、無壽相。「爾時悉斷、悉知，斷其根本」是「金剛經」所講的世界。

【法義分享】緣生法、緣起法，都是在描述、歸納現象界中，萬事萬物生滅變異的總原則。而這個真理、這個法則，不是佛陀所創造、不是佛陀所發明。佛陀只是觀察、發現到這個真理法則，並向世人宣說而已。所以，佛陀不會講說我發明這個、我發現這個，然後就去登記為智慧財產權，標記為這是我的，只有我可以利用，你們使用我的這些，就是侵犯我的智慧財產權，你們要得到這些法，就要付出錢來……。佛陀就是體會到這個不是我的，世間法裡面有所謂智慧財產權，出世間法是沒有這些，是無我、無我所。所以，佛陀只是觀察、發現到真理法則，並向世人宣說而已。喚醒眾生去如實正觀宇宙人生的實相，以便走出顛倒夢想的夢幻世界而活在實相的世界、解脫自在，這樣而已。

「此法常住，法住法界」這句話含意很深。法界指的就是宇宙本體空，包括從本體空衍生出來的萬事萬物、現象界的一切。本經後段所?述的境界，行者要深觀緣起法，又體證到現象界背後的「空」，才能夠做到。

（第十一節）佛陀告訴大家，緣起法的法則「非我所作」，不是我佛陀所創造、發明，「亦非餘人作」也不是任何人、任何天神所創造的，因為他就是法爾如斯，這是大自然法則，不是任何人在掌控，不是任何人在操作，因為任何人、任何神，都是大自然法界裡面的一個眾生，眾生也是緣起，也是接受大自然法則的變化，不管你生到長壽天去，就算五十億年的壽命，還是一樣生住異滅、成住壞空，沒有真正找到大安心、大自在，你的壽命再長，你的苦、煩惱還是很多。

所以，佛陀就講說緣起法則，「非我所作，亦非餘人作。然彼如來出世及未出世，法界常住」，不管我佛陀有沒有來人間、「法界常住」。如果你的資質夠，你是上等根器、根性，可以不需要善知識，也可以靠著自己去實修實證，然後去見到大自然的法，像老子就是如此，他們都是現觀大自然的法則，然後去了悟整個真理實相。所以，不要以為只有佛門才有解脫，耶穌也是現觀宇宙人生的實相，了悟真理之後，體會到上帝是什麼，然後協助眾生回歸上帝，也就是回歸法界。

【法義分享】「緣起法」是現象界的真理，是大徹大悟的智者所觀察、所發現而歸納出來，不是任何人所創作的。緣起法永遠是「法界常住」，法界就是整個的十方虛空、無邊無際的虛空，包括現象界的一切。只要有現象界的產生，就不離緣生緣滅的法則。現象界的一切，來自於空，又以空為背景、以空為舞台，然後回歸到空。為什麼說來自於空？就是從「空」裡面的能源轉換過來，然後形成有形的物質之後，你又是浸泡在「空」裡面，你必須以空為背景、以空為舞台，像我現在站在這裡，我的背景可以說是黑板，你是看到現象界的，但是如果我不是浸泡在「空」裡面，我沒辦法在這裡呀！所以，你要看到這個「空」，它環繞著我的四週，你的四週旁邊也都是「空」，你走到哪裡，我走到哪裡，一樣啊！因為有空間，才能夠走動，有「空」、我才能夠走動。

你的存在、你能夠活著，必須以空為背景、以空為舞台，眾生都只有看到「有」，看到現象界的這些，沒有看到「無色界」，沒有看到「空」。現在大家經過聞、思、修之後，就要具體去體會到「空」是什麼，了解一切以空為背景、以空為舞台，然後又回歸到空。這個空就像大海，大海的波浪來自於大海，然後波浪形成的時候，不是波浪很厲害，它一定有底下的大海支撐，因此波浪必須以大海為背景、以大海為舞台。如果沒有大海的支撐，你這個波浪不會存在，當它緣盡的時候，又回歸大海。

宇宙本體——空，是法爾如斯，本來就存在，屬於非緣生法。「空性、性空、頑空、斷滅空、無常」那是人類頭腦中的哲學名相、一個抽象的概念。如果把本體——空與「空性、性空」混為一談，那就是「見指不見月」，而且會把「空」的特性——「涅槃寂靜」變成為個人腦海中的一個名相、知見、一個理想境界。

在佛教界裡面，對空、空性方面，有很大、很深的誤解、扭曲，包括說「法住法界」，很多的詮述都是錯誤，法跟法界，大家要先清楚了解，法就是法則、三法印，就像「無常」、「無我」這些歸納，法是人類那些智慧者、解脫者，他們對現象界的如實觀察，所歸納出來的一些法則，這是人類頭腦裡面所歸納出來的一些名相，如果沒有透過名相跟大家講述，沒辦法作溝通，於是我透過一些名相跟大家詮述實相、無常，讓大家去了解。所以，法最主要都是描述法界，而法界所講的，就是一個實體的存在，也就是一般所講的「一實相印」。記得！法界是一個實體的存在，也就是一般所講的「實相印」，它就是一個實相，也就是實

際的存在，實體實際的存在。這些法本來都只是在詮述，它是一種詮述，是在形容法界所展出來的特性，讓大家了解。

就好像以前結婚，之前都是要經過媒人婆的介紹，她會介紹你說：對方怎麼樣呀？對方怎麼樣呀？然後讓你心動了之後，就會有結?的一種意願，當然那是屬於「世間法」。以「出世間法」而言，佛陀我透過這些詮述，讓你去了解法界的特性、實相之後，讓你能夠跟法界溶為一體，因此是回歸法界。所謂「法住法界」，都是描述、詮述法界的特性，這些法則一定是「法界常住」。再來，法在這個法則裡面，也就是現象界的生生滅滅，它都是沒有自性，一般所講的空性，是形容現象界一切的產生，都是各種因緣俱足而產生，它是沒有自性。所謂「沒自性」，反過來講，如果是「有自性」，我有自己的性格，我自己可以決定，我要怎麼樣就怎麼樣，就是有「我」，我要不老、就不會老，我要不死、就不會死，我要我的親人不死，他就可以不會死……，叫做有「我」，就是「有自性」，你自己可以決定。

但事實上不可能這樣的，包括你的產生都是要地、水、大地的支撐，地、水、火、風的長養、養育，你本身的存在，都是你自己沒辦法決定，你自己都做不了主，包括一個呼吸、一口氣，你都沒辦法決定，何況你還能夠主宰誰？！因此叫做「沒有自性」，因為一切都是一種緣起，緣起產生之後，又是無常在生滅變化，因此「空性」，它是一種形容，說一切沒有自性，然後這些沒有自性，因為所有現象一切，都是因緣具足而生，再產生了之後，又是無常剎那生滅變化，這是「空性」的一種?述，但是不要把「空性」當作以為就是「空」，佛教裡面、經典裡面所講的「空」，「阿含經」裡面所講甚深的「空」，不要把它認為是「空性」。

「空性」是一種描述，真正的「空」，就是實際本體存在的「空」。《心經》所講的「空」，都是講宇宙本體的空，這個「空」是一個實際的存在、實際的作用。「空性」是人類歸納一種描述、一種?述，千萬不要把「空」與「空性」混為一談。空性、性空是一樣的。宇宙本體——空，它是法爾如斯，本來就存在，屬於非緣生法。而「空性、性空、頑空、斷滅空……」那是人類頭腦中的哲學名相、一個抽象的概念。如果把本體——空與「空性、性空」混為一談，那就是「見指不見月」。「空」的特性就是「涅槃寂靜」，因為「空」的「無生」，所以能夠容納「有生」的存在。「空」，因為這邊沒有物質的阻礙，所以我可以移到這邊過來，像前面有一張桌子在這裡，它這裡算「不空」，我就沒辦法跟它重疊，有質有礙的、它會排斥，只有「空」不會排斥。

（第十二節）「阿難！持戒者不應思：令我不悔。阿難！但法自然，持戒者便得不悔」法自然之後，你就會一步一步的這樣過來。不要說播種了一個因之後，你就在天天看著它，奇怪！怎麼不開花？怎麼不長出來啊？佛陀就講：只要一步一腳印、實實在在的播種，自然就會開花結果；只要好好著重當下的因，至於說未來的果就自然會產生。所以，你不要說今天我做了一樣佈施，有沒有把我大名

刻上去，有沒有幫我上報，有沒有幫我廣告……，都是有所得。當你播種了因之後，就馬上要求那個果，這「有所得」是「三輪不空」。因此，當下你覺得該怎麼做，你就好好去做，自然就會有後面的果，只要法自然，就是這樣一步一腳印的做，水到渠成啊！它就很自然。所以，最快速的方法，就是老老實實一步一腳印的，走在解脫道上、一步一步的做，就是最快速的。

【法義分享】「但法自然」一般的理解：種什麼因，就自然會得什麼果。只要好好耕耘，自然會有收穫。只要你持戒便得不悔，只要你……便得……。這樣的理解角度是不錯。不過，「但法自然」另有一個深義，老子曰：「人法地、地法天、天法道、道法自然」如果一個人能夠回到「以大自然為師」，見法一定要回到以大自然為師，則所有宇宙人生的真理實相，都會如實的呈現在眼前。所以，說法自然，更深的意思就是要以大自然為師，大自然都在跟我們訴說「無上甚深為妙法」，大自然是一部「無字天書」，都在告訴我們什麼叫做「無常法印」，什麼叫做「無我法印」，但是這一部「無字天書」，不深也不淺，不難也不易。只要能夠走出自我的夢幻世界，就能夠看到實相世界中活生生的真理、活生生的佛法、活生生的啟示。

如果你認為現在是「末法時期」，那是表示沒有見到法，不懂得什麼叫做無常法印。其實沒有「末法時期」，「法印」就是真理、就是實相，過去如此、現在如此、未來也必然如此，因此你要回到以大自然為師，佛陀也是協助我們自依止、法界依止，都是要以大自然為師。你最初是以大自然為師，到後來當你體悟到之後，你是跟法界溶為一體、回歸法界，以及基督教講說回歸主懷，那是大安心、大自在啊！因此，不但超越宗派，而且要超越宗教，真理本來就沒有宗派、宗教之分，如果還有這是我宗派的法，這是我這個教的法，都不是究竟的真理，不要把太陽認為是你們的，可以感恩太陽、可以崇拜太陽，但是你不要以為太陽才是我們的，上帝是我們的，你有拜上帝、上帝才保佑你，你有拜太陽、太陽才照射你……，不是這樣！所以，真理是超越時空，而且真理是沒有界線，沒有宗教、種族、宗派之分。

佛陀、老子、耶穌，這些世界上的智慧者大徹大悟，他們不是依著某一部經典而開悟，他們不是說參考著某一部經典怎麼講，然後他們就這樣大徹大悟、開悟，他們都是如實現觀法界大自然的真理實相，了悟身心內外、整個大自然的實相之後，與大自然溶為一體，然後回來協助眾生回到解脫自在。佛陀是如實現觀這個法，佛陀是體悟到「空」，法界的「無上甚深微妙法」，老子所詮述的名稱叫作「道」，耶穌用的名稱叫作「上帝」，《易經》或是儒家是用「無極」，民間所在拜的天地、上帝或是天主，事實上人類都是要找到最終的目標，只是不知道怎麼回去而已，不但路途模糊，而且目標也都模糊了。

佛陀對「空」、「法界」，有相當深入的體悟，這些都是不同字，但是事實上所指的，都是相同的內涵，他們雖然從不同道路，但是他們都是透過不同的語

言來詮述相同的目標，所以「空」、「道」是一切宗教的終極核心，眾生要來到解脫，一定要來到涅槃解脫、「空」這方面的世界。佛陀是著重在「相」方面的解析，老子是著重在「體」方面的解析，耶穌是著重在「用」方面的詮述。老子講的是本體方面，「道」就是佛陀所講的「空」，因為「道」或是「空」是屬於涅槃智，屬於佛陀所講的「甚深極甚深」，一般眾生不太容易了解。但是老子所留下的《道德經》，雖然五千言而已，它就是著重那個精華，真正要看得懂《道德經》，從文字去解讀是沒辦法了解的，一定要透過實修實證，才會了解《道德經》所講的深義，因為它講的都是言簡意賅，含意都很深，老子所詮述的是「體」方面，所講的就會比較玄，不容易了解，當你有實修實證之後，就可以了解。

佛陀是著重在從法界裡面，所產生那些現象界的生生滅滅變化，因為佛陀看到眾生就是不了解現象的這些生滅變化，你就一直在貪著、抓取，然後就在那裡苦海不斷、苦海無邊。所以，佛陀是著重在「三法印」、「四聖諦」，「三法印」的具體內容就是無常、無我，佛陀滿重視要對現象的這些了悟之後，然後你才會放下你的抓取；當你了悟了之後，你才會遠離顛倒夢想，這時候你才能夠真的心甘情願，很歡歡喜喜的回歸法界，跟法界溶為一體。事實上，《心經》所講的，都是要體證到「空」，體證到法界的世界，佛陀也是一樣協助眾生回歸法界、回歸「空」。老子也是協助眾生，你要體道、悟道而行道，然後與道合一，「與道合一」就是回歸法界、涅槃界。所以，一樣都是要協助眾生回到這裡。

耶穌也是一樣，雖然用了不同的名稱，但事實上所指的都是相同的含意，耶穌也是一樣協助大家，我們都是上帝的兒女，我們都是法界獨一無二的存在，當你了悟生死大事，協助大家在死後一樣回歸法界，也就是回歸主懷，因此耶穌也是一樣協助大家去了悟上帝的實相是什麼，你、我都是來自上帝，將來也是一樣回歸上帝，當你真正了悟這些，當下的生死大事就全然的解開，你就大安心、大自在。所以，修行都是在轉這些念，不是求什麼神通、感應。《易經》也都在詮述無極生太極、太極生兩儀，希望我們能夠回到無極，像一貫道、天道的「無極老母」，也是要回到這樣的境界，如果不了解這些聖者所講的，結果把「上帝」變成一個超級大力神、大偶像，然後在那裡崇拜，認為「只有信我們的、才會得救，不信的、你就不得永生……」就好像說：你就信太陽，太陽才會照射你；你不信太陽，太陽來到這裡的時候就閃開。把上帝變成你們的，把太陽變成你們的，我們崇拜太陽，我們很尊敬太陽，太陽就是我們的……，不是這樣啦！

上帝絕對是大公無私，法界是大公無私，你們倆邊在戰爭，這邊向上帝祈求，那邊也向上帝祈求，請問：上帝幫忙誰？以平等心善待一切眾生。所以，我們要透過文字，透過善知識的手指，然後回到涅槃界，回到最深的這些。耶穌指出現在這一條路，現在是變成一個「虛線」，因為今天很多人把上帝變成一個超級大偶像，認為死了之後、才能夠到上帝那裡……，都是不正確的。很多教徒對耶穌所講的「上帝」，沒有正確的體會，變成你在活著的時候，雖然說你很信、很信

主，很信上帝啊！但是你還沒有大安心、大自在，上帝變成只是你信仰中的一個上帝，這樣而已，不是你的實證，不是說你現在當下就跟上帝溶為一體。

如果真正了悟，你是當下跟上帝溶為一體，不是說到教堂裡面才能夠找到、到教堂裡面我才有，不是這樣。但是那條路保持一個「虛線」。道家、道教這一條路幾乎是斷掉的，於是很多修道的人，就把老子框起來，認為老子實在是一個很偉大的仙人，然後我們要成為修、修、修到像老子這種境界，因此很多修道人就把目標鎖定在像老子，成為一個仙人。佛教方面也很可惜，這一條路也是消失了，佛教徒又把佛陀框起來，把佛陀變成為一個超級的大偶像，一般的佛陀教徒，目標都是要成佛。所謂「成佛」，本來是要成為像佛陀一樣的一個覺悟者，而今天我們很多的修行，卻變成佛陀是一個大太陽花、大向日葵，今天我們太自卑了，我們太小了、太渺小了，於是我們要好好努力「品種改良」，將來成為向日葵……。

你都活得很不自在，活得很苦啊！活得很自卑啊！佛陀本來就是要協助我們回歸法界，要回到自依止、法依止，結果眾生距離佛陀越遠。我們當然是很感恩佛陀、感恩佛陀，結果一直感恩、感恩到最後呢？把佛陀變成一個超級大力神、超級大偶像，然後一直在拜、拜、拜，要成為佛陀的樣子。因此，佛陀要協助我們回去的這一條路沒有了，慢慢的演變到後來，解脫要多久？三大阿僧祇劫。你真正能夠了悟佛陀所講的，那是這一生、這一世啊！哪裡還需要三大阿僧祇劫？！就是因為這一條路模糊掉、把它擦掉啦！然後目標卻變成鎖定在佛陀的身相、偶像上面，很可惜！我們希望這一條路能夠再恢復起來，讓大家清楚的知道，也是需要大家去實修實證，以後有因緣，我們也希望大家能夠看到老子所講的境界，然後一樣能夠回到體道、悟道而行道。

如果真正能夠體證到「空」、體證到「涅槃」，你會來到超越一切宗派、超越一切宗教的境界，就是「入空戲論滅」。當你真的體證到「空」，你不會說：我這個宗派最好！我這個宗教才最好……！當你還有這一種我的宗派、我的宗教最好的話，表示還是有排他性，不要以為只有佛教才是究竟，其他宗教就是外道啊！其他宗教就是不了義呀！如果你還在那裡分辨「了義、不了義」，表示你都還在名相上面繞。所以，真的要用體證，實際做出來、實際走出來，為法做見證，本身解脫自在，本身真正體證到這些，你會真正溶入一體的世界，體證到《心經》所講的那些世界。

以上的解析，也是一個重要的觀念、關鍵，記得！大家要把批判、批評，跟說實相、說實話、說實理，要分別出來，說實話、說真理、說實相的人，如果跟你原來預先、所了解的觀念不同，就認為人家在批判，因此佛陀就很感慨講，不是我要跟眾生爭，是世間人與我爭，我只是如實?述真理實相而已，我沒有要跟眾生對立，我沒有批判的那一種意味，所以說實話、說實相跟批判，大家要區分一下。如果不能夠區分，那些說實話、實相的人，只要他的觀念跟你相反，你就會認為都是別人的錯，這樣是不對的。

【幻燈片】

今天是講述「涅槃、無為、空」這一系列，幻燈片是講述關於「空」方面，因為眾生對「空」不太容易了解，我們就是透過一些讓大家更具體的體會。我們平常到海邊，都看到有山、有水，有海洋、波浪，但是你有沒有仔細去看那個「空」？以後大家到山上，當然在歷緣對境、平常的時候，要去體會我們就浸泡在「空」裡面，然後你到高處、到視野比較好的地方，要去看到無邊無際的「空」。

一般在看的時候，我們都只有看這片葉子，都只看到現象界的這些存在，但是我們很少去看到背後這個「空」的存在，現象界就是緣起的「有」，如果沒有「空」的背景舞台，這片葉子怎麼能夠存在呢？因此要慢慢去體會，現象界是以空為背景、以空為舞台，然後現象界的這些，它一定是生住異滅、成住壞空，因此沒有一片葉子不會變壞，都一定生住異滅變化。眾生都喜歡看到一個想要看的，不希望看到變化、變壞，不容許法界的無常法流，這樣就會自討苦吃，一般眾生看到就對「空」有所誤解，都只是看到一切都是「空」，一場夢、一場空，於是「空」就變成是斷滅空，不然就是生住異滅、成住壞空。想到空，就想到「空無所有」；想到空，就是想到成住壞空，一切都壞掉空掉，因此一般提講到「空」，都會怕「空」，都只是想說是生住異滅、成住壞空的那個「空」。但是，真正「空」的深意不是生住異滅、成住壞空，這些還是在描述現象界，還是描述現象而已。

這是現象界地球的地震、變化，這是無常，眾生都只是一直在貪生怕死，想到「空」就是想到壞空，因此都很怕「空」，我們現在要如實安止下來，好好去體會「空」對我們生命的重要，就像你抬頭去看，如果沒有虛空的存在，怎麼能夠長得又高、又大、又壯呢？不要以為說你比別人高，然後就產生「我慢」。如果沒有整個法界的支撐，沒有虛空讓你這樣發展，你怎麼能夠存在呢？所以，當你真正深刻、具體去體悟「空」的重要，你的生命不但不會怕「空」，而且會處處開放著鮮艷的花朵，你的生命處處都是「心花朵朵開」，你都會這樣解脫自在啊！你的生命充滿著慶祝，因此我們現在要如實了解「空」是什麼，具體去感受到，具體去體證、溶入。

一般眾生本來就浸泡在「空」裡面，浸泡在空海裡面，但是你沒有覺悟到，於是我們透過這個讓大家了解，就像魚就在水中，都浸泡在水中裡面，但是以魚的視野、世界，體會不到它浸泡在水中，但是實質裡的存在，就是浸泡在水中，沒有水的支撐，它怎麼能夠活呢？！沒有法界的支撐，沒有「空」讓你游、游動，沒有「空」讓你這樣自由自在，你怎麼能夠活著呢？！所以，一般眾生就是這樣，就像魚就在大海中，但是你不知道海在哪裡？你就在大海中，你就在涅槃寂靜的世界裡面，但是你不知道涅槃界在哪裡。就像你就在上帝的懷抱中，但是你不了解上帝是什麼，還要處處去找上帝；你本來就在淨土極樂世界裡面，但是你不知道，你不承認、也不以為然，然後就到處去找淨土。

所以，心淨佛土淨，你能夠靜下來如實去觀察，體會到原來你一直要找的大海，就在當下，這時候不管我到哪裡，都是跟整個法界一體，一般眾生就像大魚缸裡面的魚，魚在水中不知道自己在空中，你在「空」之中、浸泡在「空」裡面，在「空」裡面游來游去活動，你體會不到「空」。從現在開始，大家就可以很具體、很親切的跟「空」溶為一體，就像水中的魚，不知道在水中，但是你在上面，你有智慧，就可以告訴他們：你們浸泡在水中。能夠在上面，就能夠看到牠們是在水中游，因此你要了解、體證到「空」，必須要超越、超脫你原來過去的思想框框，原來你是在平面裡面這樣繞，你現在要來到比較高的世界、比較高的視野。因此要歸零，不要再被過去的成見、包袱束縛住，你越能夠歸零，就能夠越來越輕飄，於是就越來越上、越來越向上升，你的視野、你的胸襟，就會越來越開廣，你的智慧就會越來越高。

所以，要不要跳脫出你原來的思考模式？要不要跳脫出你原來的窠臼？然後來到比較高的視野來看實相呢？我們的朋友 ET，他就告訴我們：你要去看到「空」啊！看到「空」的實際存在，不但不會懼怕，而且你會了悟生死大事，才能夠找到上帝是什麼。抬頭好好去看這個「空」的存在，有虛空的存在，我才能夠存在；有虛空存在，這些白雲才能夠在那裡飛，虛空不礙白雲飛，這就是「空」啊！這是相機所拍攝的虛空，天空的這個「空」，一般人會認為沒內容，大家看不出什麼，跟你講說「空」的重要，你也體會不到「空」的重要。佛陀就是講說「先知法住智，後知涅槃智」，從現象裡面的這些生生滅滅，從現象界裡面去體會那種重要之後，你才能夠體會到「空」的重要。

虛空的重要是怎麼樣呢？虛空的無邊無際，因此能夠包容一切的星球，整個太陽系都浸泡在虛空裡面，不只整個太陽系、整個銀河系，也都浸泡在虛空裡面，而且不只是銀河系，整個宇宙、所有的銀河系，所有的日月星辰、山河大地，全部都浸泡在這無邊無際的「空」裡面，這個「空」是一體，因為有無邊無際的虛空存在，因此才能夠容納太陽的存在，有空、又有太陽，加上又有地球的養育之恩，地球就像母親，太陽跟虛空就像父親，我們講說天上、天地父母，故而有虛空以及有太陽。因為有虛空，於是容許太陽的存在，容許地球的運轉，有這些天地的養育，然後你看一切眾生才能夠存在。整個大台北市，都是建立在土地上、地球上，你要植根在地球上，然後一定要有空間讓你活動，地、水、火、風、空，你一樣都少不得，這樣你的生命才能夠存在。

在大都會裡面穿梭，每天不斷為生活奔波忙碌，有沒有體會到你是需要整個法界大自然的支撐養育？你就在「空」裡面，不要因為有這一條路，我就在路上走，「空」方面我就體會不到，你看前面有車子擋在這裡，就不能過去呀！因為這裡有物質的擋住，這裡不「空」啊！因此你就不能過去。當車子移走之後，你一樣可以繼續前進，因為前面有「空」，沒有物質的阻礙，因此你就能夠這樣前進，當你在開車、走路，現在、當下都要具體去體會，就像魚在海中游來游去，

你就在「空」裡面游來游去，去感受那一種「空」對你生命的重要，因為有地球，有「空」為背景、為舞台，一切的人文才能夠成立。

所以，有「空」、有地球，眾生才在這裡不斷的你爭我奪、二元對立，我是、我能、我慢、我很厲害……，你都看不到大地的支撐、虛空的重要。華航的空難事件，如果人類不斷的擠，物質的阻礙住，然後「空」不夠，結果就發生這樣空難。因此，當「空」不足，不是說虛空不足，而是說人類所建構的這些，被有質有礙的物質擋住。如果華航這一架飛機，當它沒有降落成功、要起飛，假如這邊沒有東西阻礙住，空難也是不會發生，就是因為這邊有東西阻礙住，飛機沒辦法穿過物質，如果這裡都是「空」，飛機也不會失事。因此，物質沒辦法容納其他物質的存在，就變成這樣的一個災難。新航墜機事件，如果前面沒有怪手擋住，縱使跑入錯誤的跑道，前面沒有東西擋住，一樣不會有空難，因為前面有礙有質的物質存在，當「空」不夠的時候，你就會產生，車禍的發生也是這樣。

要去體會「空」的重要，你一分一秒一剎那，都不能沒有「空」的。可以一天不喝水，你還不會死，高空彈的幾秒鐘，或是說降落傘從高空降下來，幾秒鐘沒有踏到大地，你還不會死啊！但是你一秒鐘，或是千分之一秒、千分之一一秒，沒有「空」，你都不可能活著。所以要去體會「空」對生命的重要。

這裡的每一棵樹就代表一切眾生，就像一個人，不管是植物或是動物也好，植物它是定在這裡而已，人、動物只是會動而已，但是一切的動物、一切的植物，都是腳踏大地、頭頂青天，浸泡在空海裡面。如果沒有虛空，植物沒辦法活著；沒有虛空，你、我不能存在，故而我們要去體會地、水、火、風、空的養育，讓我們能夠這樣的活著。當你體會越深，就越懂得感恩。當我們平常在看的時候，大家都很疏忽那個「空」，這裡有草坪，這裡有這些樹，這裡有牆壁，你能不能具體去看到這個「空」的存在，因為有空間、有「空」的存在，這些它能夠活著，具體的去看，這裡因為有「空」的存在，就能夠一排一排的架構起來，以後大家在看這些的時候，不要只是看到「有」的存在，要去看到「無」、要去看到「空」，當你越看得越深，跟《心經》的相應就會越深。

因為有空間的存在，這棵樹才能夠這樣存在，每一個現象的存在，都一定要有空間，所謂現象界一切，都是以空為背景、以空為舞台，慢慢去體會「空」的存在，不要說只是看到這些花花草草樹，要去看到「空」。再來，我們看這些都只是看到這些生滅變化，能不能看到現象界生滅變化的背後這個「空」、它的不生不滅？你在這裡變化，需要有「空」的背景，以「空」為舞台，慢慢深入去體會。這是 2000 年 3 月 1 號拍攝的，等於是在二年前拍攝的，我最初、最早在拍攝的，都是有關於「空」一系列的，因為當時體會到說「空」是何其浩大、何其重要、何其玄妙！「空」對我們的生命是何其重要！因此，當時就想說怎麼樣把它拍攝下來，然後讓眾生來了解，雖然拍攝一系列有關「空」方面，但是卻發

現當時有跟少數一兩個人在互動，覺得他們的聞、思、修、證應該很不錯，於是跟他們互動有關「空」方面，但是他們體會不到，沒辦法了解、沒辦法體會。

於是我後來就是在想說，看到佛陀所講的「先知法住智，後知涅槃智」，還是要從「有為法」、「無常」、「三法印」……，逐步的深入體會，到後來才能夠體會到「空」，因此最早拍攝的「空」這一系列，就變成放在很後面課程才能夠講述。大家先從前面的那些去體會，他們都在向上看，這是以前的古文明流傳下來的，他們都在看著天空，事實上裡面都有一種要找尋生死大事，「我從哪裡來、死往何處去？」那一種意味，了悟整個生死大事，一定要體證到「空」。大家抬頭看看整個虛空，能夠容許現象界一切的存在，虛空不礙白雲飛，如果你的心能夠與「空」相應，你就會越來越自在。

因為有虛空的存在，因此能夠容納日月星辰的存在，這是月亮，以前在白天的時候，我們以為月亮都不在，其實月亮有時候還是存在，就是因為有虛空的存在，故而容許人類文明的存在。所以，不要以為說「我好厲害！我財閥、財團很厲害！我能夠建造一棟高樓大?……」再怎麼高樓大?，要去看到「空」的浩瀚偉大，我慢才會消失。當你覺得修行越厲害，認為神通廣大很厲害，都是沒有體會到「空」，沒有體會到法界。當你真正體會到這些，抬頭去看看整個浩瀚的「空」，你一定處處充滿著感恩、充滿著快樂，因此我們要看到大海、虛空的存在，然後容許白雲的存在，容許大海的存在。所以，讓我們具體去體會「空」的無邊無際，去體會空海的重要，大家要抬頭慢慢的去看，在室內裡面也要去看到空間，在室外也一樣具體去體會到空間，去體會「空」對我們生命的重要。

對於山河大地，「空」能夠包容一切日月星辰。因為有「空」的存在，所以赤崁樓才能夠存在；有「空」的存在，高高的椰子樹才能夠存在，我們不要說來到這裡，就只是看這些文明古跡，看一看，覺得沒什麼啊！就回去了。能不能處處去看到「空」的重要呢？這一個 slide，也是協助大家去看「空」的玄妙、「空」的重要，現象這些、赤崁樓……，它有生生滅滅、有變化，但是「空」是不生不滅，大家要慢慢從日常生活中，從歷緣對境裡面，你走到哪裡，都要處處去感受到「空」的重要，能夠包容一切的存在，大家要把眼光、把視野拉開，不要個關在一個鴿子樓裡面，市區公園有很多的鴿子籠，你就關在小小的空間裡面。如果沒有去看到「空」，我們的心量會越來越狹小，遇到一點事情就會覺得阻礙到，然後就會常常生氣。

所以，你抬頭慢慢去看，有虛空的存在，法界的藝術品才能夠這麼燦然的開放著，這是法界的藝術品，在墾丁拍攝的，有虛空的存在，這些山河大地，這些公園、這些樹木，才能夠存在呀！我們不要只有看到這些，處處都要去看到「空」的重要，當你上過這些課之後，你再到郊外那裡去看，你的生活品質不一樣，你會更有深度、更有寬度、更有廣度。再來，慢慢去看到整個「空」，地、水、火、風不斷在養育一切的眾生，因為有山河大地的存在，稻米才能夠成熟，有「空」

的這些存在，眾生才能夠存在，有虛空才能夠包容一切的日月星辰、山河大地。當你到郊外去，不要說這沒什麼啊！當你會看，處處都可以見到法，看到無常法則，一方面去看到大自然、法界的玄奧玄妙，要去看到、要去看懂，活生生的大地風雲經、無字天書，虛空不礙白雲飛，而這些白雲可以美化虛空的重要，我們處處要去看到法界的無字天書、無上甚深微妙法。

真正的解脫者，都是看到法界的無上甚深微妙法，體會不死不生、不生不死。地球在演化上，滅絕生存和演變同等重要，這是在自然科學博物館拍攝的，自然科學都已經逐漸協助眾生體會不死不生、不生不死，但是你一定要體會什麼叫做生生滅滅，今天我們已經有詮述過一些，若生、若住、若異、若滅，那個「若」，你能夠看穿若住、若生、若異、若滅，就會體會到什麼叫做不生不死，我們要把視野拉開，去看到整個地、水、火、風，在涵養一切眾生，然後整個地、水、火、風，又是浸泡在無邊無際的虛空裡面，你的心胸要打開。

你、我、他，都是海洋的一個波浪，整個法界就像海洋，你、我、他都是海洋中的一個波浪，當你了悟這些，波浪消失之後，它也不是真正的消失，就是回歸法界而已，基督教用語就是回歸主懷。以老子來講，就是體道、悟道而行道，溶入道裡面，與道合一。現在當下解脫自在，就算你離開世間也是一樣大自在，那是不生不死啊！所以，要拉開我們的視野去看看。這一張有兩個太陽，這一張裡面含有地、水，事實上這是水，因為它很淨、像一面鏡子，如果你的心很淨，就能夠如實反應出現象界的實相，這裡有地、有水、有太陽，地、水、火、風、也有空氣、還有空間，慢慢的孕育、養育，整個法界就像大慈大悲的母愛，天地父母啊！不斷在養育著一切眾生，因此你、我、他都是法界懷抱中的一個小孩，你、我、他都是整個大海裡面的一個波浪，不要一直修行、修行到後來，變成一個大法王、大法師。

如果真正是協助眾生解脫自在，自稱為法王、法師，沒關係！都很好！因為這只是一個名詞、名相而已，但是如果你自認為修行很高、很厲害，卻看不到法界，然後處處展現我是、我能，一樣沒辦法回歸主懷的，沒辦法回歸到法界的。所以，《心經》所講的世界，都是要體悟到「空」、體證「空」、體證到法界，然後才能夠做到。下一章節會講到溶入一體世界、體證《心經》方面的，很重要！《心經》所講的「空」，都不是抽象的，都是可以實修實證到的，如果能夠體證「空」，看到現象的一切，然後也體證到「空」，處處所住的、所在的，就是極樂世界，處處所在就是在極樂世界裡面，你的心就能夠展現出一種喜悅、祥和、安詳。

這一張幻燈片也告訴我們一種祥和、安詳、喜悅，這是古箏，然後這樣一個空間，我們一方面要來看，這是在故宮博物院旁邊的至善園，有一棟古色古香的樓閣，當我們上來的時候，一般就是看東看西，都是看到物質方面，能不能從這裡面去看到？有沒有「空」充滿著裡面的一切？這些木頭、古箏……，都是因為

有「空」，它才能夠存在，而且房子裡面充滿著「空」，你能夠體會到說，就算我坐在這裡彈古箏，你也是一樣浸泡在「空」裡面。所以，當你能夠看到現象的一切，又能夠體會到「空」的重要，當下跟法界溶為一體，就能夠解脫自在，快樂啊！安詳啊！這是一個解脫的世界。[回目錄](#)

第卅三章 成道、成佛、解脫自在

有人問到無常之事都會消失嗎？「無常」是告訴我們現象界的一切，都是不斷的一直在變異，這是「常」的真實義，佛教用「無常」的名稱，如果對此名稱有正確解讀就好，如果錯誤解讀，就比較容易落入一種消極悲觀，認為什麼事情都無常，什麼事情都幻滅，什麼事情都空，於是「空」容易落入一種斷滅空、頑空。學佛、修行之後，然後就越來越消極，這樣就是沒有正確的解讀，這不是佛陀的錯，是眾生沒有真正理解「無常」的深義，只是從文字表面上理解，就容易解讀錯誤，變成是負面的。

事實上，「無常」是一個中性的詮述，現象界的一切，萬事萬物都是一直變異，但是這個「異」更傳神，它不是變動、不是變化而已，不要以為長江、黃河的水就是這樣，一直在波浪、波浪、流動、流動，你以為它一直在動，你以為它光只是在動，事實上它在動的當下，它本身質變、量變，「變異」更能夠傳神，就是中國的《易經》所詮述的，就是現象界的一切，它不斷一直在剎那的變化、變異。當你了解「變異」之後，就會知道你現在所抓的，還是用這個形狀跟大家解釋，以「冰、水、雲」方面，讓大家更具體了解「無常」，一方面當你清楚正確了解之後，才不會懼怕「無常」，冰塊本身沒辦法長久保存住原狀，它一定會變化，包括冰塊本身要形成，不是冰塊本來就存在，也是因緣條件具足，才形成冰塊。

但是，又會因為溫度的不同變化，加溫、加熱進去，它又會變成水。當你放在那裡都不去動它，大自然就會讓冰塊溶為水。當它溶為水，又有陽光照射，溫度上升之後，水又會形成水蒸氣，然後又會向上，於是形成雲。代表現象界的一切是不斷的，就是無常，冰也會無常的因緣生、因緣滅，因此「無常」在宣說各種現象界一切，它都是緣生緣滅，而在過程裡面，因緣又不斷的在變、不斷的在變，因緣不會都停在那裡的，它會一直在變，因為整個法界、大自然的地、水、火、風都在變，不可能去求一個常，你不變也不行啊！你想不老、也不可能啊！你想不成長、也不可能，因此整個大自然現象就是不斷在變異。「無常」是在宣說現象界的一切都在變異，但是不管它怎麼變異，從冰變成水，冰跟水是有所不同，水又變成雲，外相上是有所不同，有人問：無常之事都會消失嗎？

在《阿含經》裡面有講到「若生、若住、若異、若滅」，用了很傳神的「若」字，表面上看起冰好像是消失，但是它是真的消失嗎？它是好像消失，「若生、

若住、若異、若滅」好像是消失，但是事實上它並沒有真正完全的消失，只是轉變成水，這樣而已。如果認為無常之事都會消失，沒有正確解讀，又會落入斷滅空，以為死了之後，什麼都沒啦！以為變異之後，什麼都沒了！但是，你要抓常也不可能，你以為斷滅空，也不是！整個法界因緣就是不斷在變化、變化，當這些雲、這些冰，變成水、變成雲之後，又在整個虛空、整個大自然中，不斷在飄動，也不能說我們原來是從這一塊冰轉變來的，認為我們是一個家族，不能、不會跟其他的混合，因為這也是不可能。也不會說這些雲一直飄、飄，飄到另一個山頭上面，大家在山頭又一起把這些雲降下來，然後又在這裡結成冰。

所以，我們這些冰又在這裡形成，認為說這些冰的前一世是這樣，然後這一世轉到這裡……，這是人類一直在抓「真常」的現象。事實上，整個法界形成這些雲，這些雲也不全是這些冰，它已經跟其他的雲不斷混合，就算它降下來行成為冰，也不是以前全部這些原班人馬變過來，整個法界都是不斷一直在加加減減、變化變化，一直在錯綜複雜的變化，就是緣起甚深。你不要以為說同樣的一個人，同樣的他在變化、死了之後，又投胎成為另一個人，然後這個人不變，又變成另外一個人，都是變成一個真常。事實上，那是怕無我、怕緣起，其實法界不是這樣的一個不變，同樣那些演員演來演去，都是不斷錯縱複雜在變化，這就是無常、緣起甚深，這裡的冰跟這邊的冰，已經都是不一樣的演員了，它有可能這邊的雲過來，它裡面有二分之一，是原來這一片雲，但是它還有其他的雲又加進來，包括說你的出生，也不光是媽媽就能夠決定的，還要有一半爸爸的血統，A 跟 B 加起來，不是單獨的 A 跟 B，它又是一個新的生命體出來，A、B 不是數學公式那麼單純的，就只有 A 跟 B 這樣而已，不是！「無常」是代表一切現象不斷在變異，錯縱複雜的變化，並不是說真正完全的消失，不是斷滅空。

有人問：「阿含解脫道」有否輪迴、有否因果？如果以最簡短來講，當你還沒有究竟解脫以前，那是有輪迴的；如果究竟解脫之後，你是脫離生死輪迴。「阿含解脫道」在講向初果、證初果到三果的階段，都是有輪迴、有因有果的階段，到證阿羅漢是斷除生死輪迴。所謂「斷除生死」並不是說這樣以後都是沒有因果，不是這樣！《心經》的世界，就是講述四果阿羅漢的世界，所謂「無苦集滅道」。我們一般都講有苦、集、滅、道，有「五根」、「五蘊」，有地、水、火、風，有所得、有所求這些，為什麼《心經》講的都是無……、無……、無……，《心經》講的都是四果阿羅漢的世界。只要還有「自我」，「自我」就還會繼續抓著，當「自我」抓著之後，它就不放，不放就會繼續再投胎轉世，就會繼續結你下一世的種子。

所以，輪迴是說只要還有自我、我慢，就會繼續有輪迴。如果你的「自我」消失、我慢斷除，輪迴也止息。《阿含經》前面所講的是向初果，從向初果再證初果、到三果，都還在有自我、有我慢的情況裡面，是協助大家從「有為法」，逐步上來、深入。但是，我們後來講到比較深奧的，是要來到四果阿羅漢，是要來到「我生已盡」，就是沒有輪迴了。「自知不受後有」就是生死鍊已經斷除了，

然而也不要以為說這樣就沒有輪迴，這樣是不是斷滅空呢？如果要回答這些，事實上要在比較高級禪修班時，我們來回答這樣比較理想，佛陀都把這些歸入「十四無記」，因為在你還沒有實修實證，我再怎麼跟你講，都是用你所理解的語言、文字、思惟框框去理解，你理解的「有」，跟我所講的「有」，不一樣！我說「無」、我說「空」，你理解的「空」跟我所講的「空」，不一樣！因此就是要有實修證，這都是屬於《心經》的世界。

你用語言、文字去詮述，沒辦法真正解開《心經》的奧秘，一定要實修實證的。所以，大家在還?有究竟解脫以前，是有輪迴的、有因果的。在我講課的過程，好像對因果方面講述的比較少，為什麼我不特別一直強調因果方面？事實上，《阿含經》裡面所講的就是因緣，因緣產生出來的就是「此有故彼有」，要正確的解讀。「此有故彼有」的「此有」就是因，「故彼有」就是果，你種下什麼樣的因，種下什麼樣的因緣下去，它就會得出什麼樣的果。如果正確解讀緣起法、因緣法，就不會沒有因果的觀念，你種下什麼因，就會得出什麼果。如果是在無明苦海裡面，你一直在抓取、種下錯誤的因，將來就是得到錯誤的果，就是得痛苦的果。因此，怎麼會沒因果？！以原始佛法來講，就是讓你清楚了解整個因緣法則、因果法則，讓你清楚知道說你將來要得什麼果，現在必須要播種什麼樣的因。

如果你要得到解脫的果，現在就要走解脫道，現在就要播種解脫的因。比較深入的講，有的宗教師、有的宗教就會一直說你過去世是怎麼樣，你過去怎麼樣啦！你前幾世怎麼樣啦！我們不否定說有過去，就如同我們不能否定有昨天，也不否定有明天，昨天、明天都有，沒有昨天，怎麼會有今天？！沒有今天、怎麼會有明天？！但是，不管多久以前的昨天、昨天……，那些都已經過去了，你所能夠活的、所能夠掌握的，就只有現在。不是說我昨天以前做了那些，都不算、都不認帳，以前向銀行借的錢，銀行還是會要向你追討，怎麼會不算帳呢？！該還的還是要還。所以，在證到阿羅漢，就是「所做已做」，該償還的、你要償還，至少要做到法律上，我們對眾生、對社會沒有虧欠，該償還的債務、我們要償還。

以原始佛法來講，因為你要到究竟解脫，必須要明瞭因果，此有故彼有，你種下什麼樣的因，就會得什麼樣的果，而這個因又是一種多因，果也會形成多果，多因、多果，因為因緣是在變、在變的，你過去種下是惡因，有可能因為我們現在多種善緣，不斷的「品種改良」，它一樣可以改變成為善的果出來。在原始佛法來講，現在要直接切入到當下來用功，因為你所能夠掌握的就只有現在，不要老是一直追悔過去，我過去世怎麼樣啦！有的人還會跟你講說：你過去世是在哪裡出生啊！不信可以到那裡去找，看看有沒有這些啊！你過去世怎麼對不起人呀！要趕快怎麼樣去彌補、去賠償……。

當然，我們並沒有去否定這些，但是如果你要在這裡繞，你會繞個沒完沒了，過去的這些已經是過去，記得！你整個的果是呈現在現在、在當下，不管過去加加減減你的成績怎麼樣，現在總成績就是現在、當下，當下呈現出來的就是最好

的，你所能夠掌握的就是從現在開始。我們在修行的過程中，也要對過去我們有意、無意中，所傷害的眾生，在無明中所造的這些業，我們也是要有慚愧心，要有懺悔的心是不錯，然而最究竟、最好的，就是回饋世間、回饋眾生，我不是在那裡一直懺悔，或是一直在那裡消災，不是這樣啊！你懺不完的悔、消不完的災，還是沒有解脫啊！最好的一種回饋眾生方式，彌補過去的錯誤，彌補過去對眾生的這些傷害，最好的就是證阿羅漢。

所以，並不是說走在解脫道上，就否定因果，不是這樣啊！當你走在解脫道上，事實上一方面你看到自己過去的無明，也願意改頭換面、洗心革面，你願意讓過去歸零，歸零就是讓過去死掉，過去是無明，造了不少傷害眾生的惡業，沒關係！我過去的歸零，然後願意從現在開始，好好善待一切眾生，願意從現在開始，好好走上究竟解脫之路。就像說原來大家都在苦海裡面，我今天越早一點脫離苦海，學會游泳、脫離苦海，將來才能夠真正回饋眾生出離苦海。真正的慈悲，不是一直在懺悔、懺悔、懺悔，一直在那裡消災、消災，這樣會背負著很多的包袱，你放不下！能不能把這些暫時放下？然後以無限的慈悲之心，佛道無上誓願成，眾生無邊誓願渡，真正對這世間的大慈大悲，最大的回饋就是你早日成佛、早日解脫自在，都是要有魄力、要有氣魄，你要敢承擔、敢放下。

「阿含解脫道」並沒有否定因果，就是因為很清楚了解因果，知道過去所做這些，我都會承擔，我願意去承擔，但是我將來怎麼去回饋世間、回饋眾生呢？我從最究竟的解脫邁進，我要回饋世間，也是做最高等的回饋、做最好的回饋，就是一定要邁向解脫，不然你再怎麼樣回饋，如果你還在苦海裡面，怎麼樣去幫助眾生呢？大家只是互相縛而已。所以，真正的懺悔，真正要回饋這世間，就是要早日成佛、解脫自在。過去已經發生的事情，你不可能去改變它，過去已經發生的，已經是一個事實，你能夠改變的就只有從現在開始，怎麼樣去改變當下的因緣，整個能夠掌握的就是現在，我們一再的用各種方法，都是希望大家能夠清醒明覺的活在當下，唯有清醒明覺的活在當下，整個命運才會扭轉過來，整個生命才會脫胎換骨，都是你要了解清楚，了解因緣法、因果法，我現在怎麼樣好好播種善因，跟眾生廣結善緣，將來才能夠得到解脫的法。

所謂「歸零」，並不是逃避責任，不是說沒有因果。去年你向朋友借一百萬，然後你說我現在要修行，我現在歸零了，那些錢都不算了，你還是要去承擔！「歸零」是你現在當下認清，我欠人家一百萬，我現在怎麼把錢還清，讓自己能夠成為無債一身輕、解脫自在，因此歸零就是現在不再造諸惡了，願意從現在開始好好邁向解脫道。

（第一節）這兩位都是代表比丘尼，到他們的面前，事實上也是帶有一種挑釁，或是帶有一種質問，不是真正要問法。當然這些修行者也是慈悲來回答，他們就到尸羅比丘尼前面就說：「眾生云何生呢？」你們常常在說無常、無我，能不能告訴我：眾生是怎麼生出來的呢？「誰為其作者？」背後的作者是誰呢？創

造者是誰呢？「眾生何處起？」眾生從哪裡來呢？「去復至何所？」死後又去哪裡呢？生從哪裡來？死往何處去呢？

尸羅比丘尼就回答：「汝謂有眾生，此則惡魔見」你說有一個眾生，這是邪見！這裡是要破斥，因為眾生一般都是執著一個真常不變的我，這裡說「汝謂有眾生」，你以為有一個真常不變的眾生，在那裡頭出頭沒的投胎，佛陀說這一種見解就是邪見，並不是沒有眾生，而是他要破斥你以為同一個人，幾百萬年前也是那個人，然後幾千年前也是那個人，佛陀說像這樣都是屬於邪見——「惡魔魔見」。當然，是比丘尼的回答，然而事實上他們都是受到佛陀的調教，等於間接是佛陀在回答的。

「唯有空陰聚，無是眾生者」事實上，現象界的一切，「空、陰」要分開，「空」是講宇宙本體，「陰」就是現象界的地、水、火、風，也就是地、水、火、風、加上空，然後因緣不斷的變化，眾生就這樣慢慢出來。現代啟示錄、現代創世紀，都是在宣說眾生是怎麼來的，是整個法界的因緣，要破斥我執。「唯有空陰聚，無是眾生者」沒有一個真常不變的眾生在頭出頭沒。「如和合眾材，世名之為車」就像一輛汽車，它是由很多的材料組合起來，才形成一輛車。這一輛汽車要形成，也不是汽車本身在決定它要形成車子。「諸陰因緣合，假名為眾生」「諸陰」就是各種因緣條件，包括地、水、火、風，還有加上空，這些因緣、緣起就會產生，緣盡的時候就會消失。

所以，當它緣起的時候，現象界會存在，但是「存在」又不是永恆不變，「假名為眾生」的「假名」，它不是永恆不變的存在，但並不否定有這樣現象的存在，而它會不斷的變化，因此我們就給一個假名，叫做眾生。有一個公式，X 由非 X 所組合而成，大家要慢慢去靜思、好好去體會，非 X 又是由非非 X 所組合而成，其他的以此可以類推。現象界裡面，你能夠舉出來的一切，都可以帶進去，現象界舉得出來的，放在最前面，然後再去把它解析出來，包括你、我、他，包括耶穌、佛陀，都可以套入公式裡面，佛陀的肉身是由不是佛陀的元素材料所組合而成，耶穌也是，你、我、他都是。一朵花也是由不是花的那些，是由大地、由水……，地、水、火、風、空、還有種子，組合而成。但是，種子也是一樣可以帶進去，也是由不是種子的因緣條件所組合而成，我們不是在玩文字遊戲，要好好去體會，當你能夠體會出來，包括說眾生一直在探討的第幾識，包括很多宗教一直在探討的靈魂，都一樣啊！

靈魂也是由不是靈魂的那些元素所組合而成，色、受、想、行、識的識，不管第幾識，也是由不是識的那些材料元素所組合而成。佛陀所講的「識」，也是因緣條件具足而生，當地、水、火、風、加上空，有機的生命體的「識」就會產生，因為問題已經是解答的相當深，都是要讓我們去了解什麼叫做「無我」，是要破除我們的我執。你要證阿羅漢、成就四果阿羅漢，就要破除那些我執、我慢。

（第二節）又有人到毗羅比丘尼面前，問說：「云何作此形？」我這個身形是怎麼來呢？「誰為其作者？」誰是我這個身的作者呢？「此形何處起？形去至何所？」前面是眾生，現在是講身形。他回答：「此形不自造、亦非他所作；因緣會而生，緣散即磨滅」身體的形狀不是我們自己在決定，不是現象本身在決定，記得！應用非常廣！任何現象的本身，都由不是現象的各種因緣條件組合而成，只要能夠講得出來，你都可以帶進去。所以，佛陀就一直很讚嘆說：哇！緣起啊！實在是太深了，緣起甚深！「此行不自造」就像說你的身體也不是自己在決定，難道是你決定頭部要長出一些頭髮，然後鼻孔裡面還要長一些毛？難道是你決定眉毛要長橫的嗎？我鼻子要長直的嗎？是你在決定嗎？包括你的五官要這樣構造，為什麼會有十隻指頭呢？為什麼有兩條腿呢？都不是你本身在決定。

日本的道源禪師，他到中國去修行之後，有相當多的體悟，回到日本，有人問他到中國去學了什麼？你體悟了什麼？他就回答說：我發現到眼橫、鼻直。一般人覺得眼橫、鼻直有什麼！你會講這也沒什麼，是要你看有沒有神通感應，能不能跟我講一些比較特殊、奇怪的？你跟我講這些，沒什麼呀！眾生就是不死心，道出眼橫、鼻直，就是來到看山又是山，是對法界緣起甚深的讚嘆。如果你還在求神通、求感應、求……，求一些奇奇怪怪的、比較特殊的那些，還看不到平凡、平實、平淡之中的一種偉大，你就繼續去耍弄，就再繼續吧！因為你還不死心啊！還看不到真實的「無上甚深微妙法」。

「此形不自造，亦非他所做」不是另外有一個大力神，然後在那裡造作，有的人就想說：我是父母親造作的。但是父母親也不是本身決定說有一個卵子，我要形成什麼樣的；我有一個精子，我要形成怎麼樣的，將來要造出怎麼樣的一個模型……，他也沒辦法啦！他只是藉助一些因緣，然後生下你。所以，人類只是藉著大自然法則的一些因緣，然後繼續有這樣的因緣不斷演變，所以「因緣會而生」，包括一個受精卵的誕生之後，受精卵要形成，也是一樣要有因有緣才會產生。再來，當它形成之後、要成長，也是一樣！要地、水、火、風、空，不斷的各種元素再具足。因此，都不是受精卵本身在決定，也不是你的父母親本身就能夠決定，都不是的！試管嬰兒還是人類要藉助大自然的條件、元素，人類只是一些雕蟲小技而已，人類能夠改變的是極有限的，沒辦法無中生有。人類能夠改變的是極有限的一部分，只是一些雕蟲小技，沒有大自然的這些元素、條件，你不可能用得出來。

一個試管嬰兒、一個種子，你出來了，沒有大自然的因緣、條件——地、水、火、風、空，嬰兒也不可能成長，胚胎也是要來自大自然的因緣、條件，人類所能夠做的，都是屬於枝流末節的一些雕蟲小技，你要去看到這些，自我、我慢才會臣服。「如世諸種子」這裡講到種子，種子也是由大地而生，「因地水火風，陰、界、入亦然」種子是由地、水、火、風、空這樣，才形成這樣的種子，如果你要去追第一因，就永遠也追不到的，包括說一粒稻穀，要去追討這一粒的第一因，它的第一代是哪裡來？你能夠找得到嗎？你找到一萬年前，我要再問你一萬

年前的這一粒稻子又是怎麼來？好啊！一百萬年前，這一粒它又是怎麼來？所以，也不是單純的像達爾文所講的進化論，要去看到是整個法界的緣起甚深，不是單獨物種本身在物競天擇，你們物種本身在決定，不是啊！都是整個法界的因緣。

「如諸種子，因大地而生，因地水火風，陰、界、入亦然」五陰、六界、六入處，這些身心、一切眾生，也都是由地、水、火、風、空這樣，演變而來的。「因緣和合生，緣離則磨滅」因緣條件具足，眾生就會產生；因緣條件不具足，就會消失。「捨一切愛苦，離一切闇冥，已證於寂滅，安住諸漏盡」眾生因為不了解「無我」，因此一直很貪生怕死的，把「自我」抓得很緊。當你了悟原來的「我」是怎麼來的，「我」幻滅之後，它又是回歸哪裡。當你清楚了悟生死大事之後，就會清楚「生不是我的事，死也不是我的事」。你的長相要長成怎麼樣，也不是你在決定，你要生成男、要變成女，也不是我們本身在決定，都是整個法界因緣。

大自然的展現，男、女的人口數，竟然會維持相當穩定的比例，而且男眾還會比較多一點，因為要做為戰爭的折損，知道人類就是在二元對立，男眾在戰場上的損傷比較多，於是會維持一個平衡。大自然是這麼奧妙，背後不是有一個大力神在創造、在操控。如果有一個大力神在操控、在創造，神也是法界的一份子，只要他是眾生，一定是由眾多因緣聚合而生。我們要了悟生死大事，才會大安心、大自在，因此「已證於寂滅」，我慢、自我就會消失了。「安住諸漏盡」就會安住在繫涅寂靜、解脫的世界。但是，不容易啊！「自我」還沒有臣服法界，你是不可能安住在繫涅寂靜的世界，不可能安住在「無為」的世界。有的人在禪修期間覺得可以體會到「無常」，也可以體會到「無我」，這樣是不是就能夠大安心、大自在呢？要看你的「自我」有沒有真正消失，「自我」要消失，不是用修的，不是用暗示的，不是用欺騙的，「自我」要消失，一定是來自於臣服法界，如果尚未真正完全臣服法界，「自我」都還會展現我是、我能、我慢。如果還有貪、瞋、痴，表示還沒有臣服，還沒有體會到法界展現的「無我」精神：還有瞋恨心，表示沒有體會到法界所展現出來的超越二元對立。

真正的解脫者，無論是佛陀、耶穌、老子，一定是來到臣服於法界，因此耶穌不是協助人家去抓取他，要信徒把他當作偶像崇拜，而是協助大家去認識上帝，回歸上帝懷抱，意即回歸法界，由於耶穌也清楚知道自己在法界中，所扮演是什麼樣的角色，自己與法界的密切關係，因此他是完全臣服法界，於是就能夠引導出把一切榮耀歸於法界，絕對沒有說大家能夠如何如何，都是因為我很厲害啊！我是一個大師，我是一個無上師，我很厲害！你們要來抓我，你們要來頂禮我……，不是這樣！真正的解脫者，他們一定都是臣服整個法界，佛陀所講「無我」，才能夠真正展現出來，整個法界展現出來，就是「無我」的精神。

【法義分享】深觀緣起、緣生、緣滅，深觀身心內外現象界的實相，有助於破除身見、我見、我所的幻相。「五陰、六界、六入處」就是從不同角度去解析身心、內外、萬事、萬物、現象界的一切，都是由各種因緣不斷錯綜複雜、演變而成。此中，沒有任何超級人格化的大力神在操控，也沒有一個「我」在推動。沒有一個人在操控說要讓風怎麼吹，也沒辦法有一個人在說要讓大海、海流怎麼流，海洋怎麼流是法界自然在演變，是隨著因緣在演變，因為本來就是「無我」，只有因緣聚散而生滅。在因緣未聚合之前，「我」是不存在的。

如果你找出一個大力神，神祇是眾生，一樣啊！眾生也是由非眾生所聚合成，了知實相、了知「無我」，就不會被一些宗教師牽著鼻子走。揭開生死之謎，就能夠「無為」的溶入「空」，安住於涅槃寂靜、解脫自在，當你了悟生死大事，就能夠「已證於寂滅，安住諸漏盡」的深義。所以，真正要解脫，真正要體悟「三法印」，都要回歸法界來體悟。《心經》所詮述的是一個解脫者體悟的世界，但是「永嘉大師證道歌」以更生活化、更活潑的展現，把他所體證的，以及所展現的，加以深入、又很淺出，很生動、活潑的講出來，是非常好的！如果你的聞思修證、證量夠，可以消化整個法義、溶入當下，展現出解脫者的生命意義。

（第三節）「時，彼赤馬天子白佛言：『世尊！頗有能行過世界邊，至不生、不老、不死處不？』」有一位赤馬天子，亦即孫悟空，是問佛陀、世尊：「能否有過世界邊，至不生、不老、不死處不？」能不能有一種方法，因為我覺得世間是苦海、是不好啊！有沒有一種方法可以出離不好的苦海？然後找到一個永恒不變、很理想的淨土、極樂世界呢？找到不生、不老、不死的一個境界，因為我怕死呀！我怕老死啊！能不能去找到這樣的世界呀？佛陀就告訴他：「無有能過世界邊，不生、不老、不死處者」很肯定的告訴他不可能的，你不可能向心外去求法，或是到他方世界去找一個永恒不變的世界、沒有死亡的世界。佛陀說：那是不可能的！

佛陀的厲害就在於此，對現象界、眾生的一切，包括整個宇宙的日月星辰，他都很清楚的了解，沒有一樣是恒常不變的，沒有一個地方是恒常不變的，因此佛陀講說無常法印是超越時空的，過去、現在、未來如此，在此地球是如此，到他方世界也是如此，真理就是真理，不信就去求證，偏偏很多後來的人不去求證，然後還是一樣要去找「常」。佛陀一直宣講「無我」，但是眾生就是一直要去找我、找我，佛陀在此就講得很明白，沒有「能過世界邊，而至不生、不老、不死處」，如果有，只是一直在構築你的夢幻世界而已。這時候赤馬天子就回答佛陀：「奇哉！世尊！善說斯義」你真的說得實在太妙了，為什麼赤馬天子會有這樣的一種讚嘆與迴響呢？因為他曾經鐵齒硬牙，一直在追、一直在找，而且是用他的神通廣大，不斷的去找。如果他沒有這樣找過，實在也不死心啦！因為他有去找過，但是真的找不到。

因為佛陀這一句話，他就很佩服佛陀說：「你講的實在太好了，我真的去找過，就是找不到啊！」繼續聽他說：「如世尊說言」就如同你所說的，真的沒辦法到他方世界去找一個不生不死的地方。「世尊！我自憶宿命，名曰赤馬，作外道仙人，得神通廣大，離諸愛欲」他說：佛陀啊！回憶以前我的名字叫做赤馬，叫孫悟空，我做外道仙人，修行修到很高、很厲害呀！得到一般所謂的成仙成佛，成仙的是會飛的，可以飛來飛去，做外道仙人，我得神通廣大，得到的神通是非常巨大的，「離諸愛欲」那時候也克服各種愛欲。「我時，作是念」那時候「我有如是捷疾神足如健士夫，以利箭橫射過多羅樹影之頃，能登一須彌，至一須彌；足躡東海，超至西海。我時，作是念：我今成就如是捷疾神力，今日寧可求世界邊。作是念已，便即發行，唯除食息便利，減節睡眠，常行百歲，於彼命終，竟不能得過世界邊，至不生、不老、不死之處」。

就講：以前啊！我做外道仙人，修得神通廣大，真的沒有幾個人能比，那時候我的神通是能夠怎麼樣呢？就像箭穿過兩棵樹，箭飛得很快，穿過兩棵樹之間。事實上，可以說是能夠在百分之一秒的時間，就從這座山跳到那座山，就像孫悟空翻個跟斗就十萬八千里，真的是描述得很傳神，翻個跟斗當作是一秒好了。愛因斯坦他們都把這些算出來，光速一秒是三十萬公里，現在假設孫悟空，修到神通很廣大，能夠以光速搭著光速火箭，如果他們的神通很廣大，放下那些就是以光速火箭，也就是形容他們的速度非常快，就可以離開地球去找他們所要的世界，因此說「我有以如是捷疾神足如健士夫」翻一個跟斗就十萬八千里，以光速再去出發，然後去找極樂世界。

「我今成就如是捷疾神力，今日寧可求世界邊」於是想用神通力去找一個很滿意、沒有變化、沒有生老病死的世界，因此就不斷出發一直去找，在過程中，他真的也用生命去修、去找，除了吃飯、大小便、睡覺之外，就是不斷的一直再找、一直再找，但是「長行百歲」，光速一秒是跑三十萬公里，三十萬公里就是一秒鐘，光速繞地球七?半，因此「光」從太陽出發，來到我們地球，總共需要八分鐘，「光」一樣有它的速度，像現在的天文物理學家，愛因斯坦推算出來，認為極速是光速，最高的就是三十萬公里。如果以三十萬公里來算，天文方面的距離都是以光速、光年推算，以「光速」一秒鐘，然後跑一年，赤馬天子孫悟空用光速的速度去跑，也就是從這個星球，跑到另外一個星球，從這個地球跑到另外一個地球，從這個太陽系跑到另外太陽系……，不斷的去找，然後跑了一百年，已經找過很多、很多的星球，甚至找過很多的銀河系，但是還是找不到。

所以「長行百歲，於彼命終」過來那裡也是死，沒辦法啊！還是找不到自己想要的夢幻世界，「竟不能得過世界邊」還是超越不了宇宙的邊，還是沒辦法找到淨土，沒辦法找到不生、不老、不死之處。佛陀就告訴赤馬：你向心外去求法，永遠找不到的，現在告訴你一個能夠找到淨土，真正讓你解脫自在的秘方，一個最好、最高的方法，於是佛陀就告訴他，「佛告赤馬：『我今但以一尋之身，說於世界、世界集、世界滅、世界滅道跡』」佛陀就講：你向心外去求法，絕對找

不到的，我今天只「以一尋之身」，只在我當下的身心裡面，就能夠找到「世界邊」了，「世界邊」就是出離苦海。事實上，前面赤馬天子就是要找尋出離苦海，找到他所要的理想世界，佛陀就講理想世界不在他方，當下你的身心能夠淨化，就會發現世界就在這裡，繫涅彼岸就在這裡。

「我今但以一尋之身，說於世界、世界集、世界滅、世界滅道跡」「世界」就是苦海，赤馬天子以為「世界」是外面客觀的世界，以為苦海是外面整個客觀的存在，以為是苦海，所以他要向心外去求，永遠也找不到啊！佛陀講「世界」不是外面的世界，苦海不是外面的苦海，苦海就是你的「自我」，你的「自我」所構築的夢幻世界。如果能夠淨化下來，淨化你的貪、瞋、癡三毒，貪、瞋、癡能夠止息，「我慢」能夠止息，不生不死的世界就會現前。所以，最終的答案就在當下、就在這裡，不要到他方世界去找，你找不到的。

佛陀就繼續再解釋：「何等為世間？」記得！這裡的「世間」就是苦海，不是外面的世間，什麼叫做苦海？什麼叫做世間？「謂五受陰」「五受陰」就是你的身心，你的身心就是你整個的世界，你的「世間」就是在你的身心裡面，苦海就是在你的身心範圍。「謂五受陰。何等為五？」就是色、受、想、行、識，「是名為世間」。眾生、學佛之人，咸少清楚具體明瞭佛教所講的「世間」是什麼，以為世間是五濁惡世，以為是外在的世間，因此我們要出離外在的世間，以為台灣不好，於是就要移民到其他國家……。如果你的心態不改變，縱使移民到美國，你還是苦啊！而且就算你現在生活在美國，也未必能夠很心安自在。縱使你移民到澳洲、移民到加拿大，一樣啊！那邊還是有兇殺，還是有搶奪，還是有政治、社會不安的問題。所以，佛陀就勉勵大家要清楚知道，什麼叫做世間？什麼叫做苦海？清楚了解之後，才不會出錯啦！

「何等為色集？」什麼叫做「色集」？苦海是怎麼樣聚集過來的呢？「色集」就是世間是怎麼樣形成的呢？你的苦海是怎麼樣形成的呢？「謂當來有愛、貪、喜俱，彼彼染著，是名為世間集」。「何等為色集？」就是「世間集」，苦海是怎麼樣來的呢？因為有了身心之後，沒有清楚了解你的身心是怎麼來的？結果就一直認為：這是我啊！我的、我的……。於是就不斷一直在貪生怕死，很怕「無我」、貪生怕死。「當來有愛」就是一一直在貪生怕死，一直在抓，一直在鞏固自我，一直在保護自我，然後不斷的在貪啊！在抓啊！因為有自我的保護，就會在抓很多我、我的、我的，於是就「當來有愛」，因為貪生怕，然後不斷的貪啊！喜呀！俱呀！就是不斷的抓我、我所，然後就抓來很多的苦。

「彼彼染著」不斷一直在抓嘛！抓嘛！在執著嘛！這樣「是名世間集」，你的苦海就這樣出來。所以，不要以為說你得到的越多就越快樂，錯了！你抓得越多，反而你的憂、悲、苦、惱也跟著越多。有的人認為「百子千孫」好幸福！你的子女越多，你所擔心的、你的煩惱、你所操心的，也會越多！「云何名為世間滅？」什麼叫做苦海消失呢？「世間滅」就是怎麼樣才能夠讓苦海消失呢？「若

彼當來有愛、貪、喜俱，彼彼染著，無餘斷、捨、離、盡、無欲、滅息沒，是名世間滅」如果能夠清楚了悟何謂「無常法印」，能夠溶入「無常法流」不抓，必須體悟到「無常法流」才會不抓。

再者，體悟「無常法流」，你是不抓外面而已，如果沒有體悟到「無我」，還是會不斷的抓取「自我」生命，你還是放不開。因此，你要體悟到無常法流，也要體悟到「無我」的法印實相，這樣內、外才會都不抓，全然的溶入整個法界裡面，原來的貪生怕死就會消失了。因為你了悟生死大事了，「當來有愛、貪、喜俱，彼彼染著」原來的那些抓取都會完全的斷除、捨、離。所以，你不會貪生怕死，不再懼怕無我，不會有我慢了。如果能夠體證到「無常」與「無我」兩個法印，就能夠斷除自我、我慢。如果能夠深觀整個法界的實相，也就是無常、無我、涅槃寂靜，就會跟整個法界溶為一體而解脫自在。修行是要來到解脫自在，就是苦海滅、苦海的消失。

「何等為世間滅道跡？」如何能夠到達解脫自在的境界呢？佛陀告訴我們一條「八正道」，循著八正道，循著阿含解脫道逐步一步一腳印的走，紮紮實實的做，自然就能夠來到解脫自在的世界。「赤馬！了知世間苦，斷世間苦；了知世間集，斷世間集；了知世間滅，證世間滅；了知世間滅道跡，修彼滅道跡。赤馬！若比丘（各位修行者）」如果能夠「於世間苦若知、若斷，世間集若知、若斷，世間滅若知、若證，世間滅道跡若知、若修。赤馬！是名得世界邊，度世間愛」。

真正解脫自在，不是向心外去求，淨土不在他方世界，淨土就在當下，你的心能夠清淨，淨土馬上現前，你的心能夠清淨，「阿彌陀佛」馬上現前給你看，所謂「阿彌陀佛」，不要又想像成一個什麼樣的形象，不是啊！如果你的心能夠清淨，當下就可以看到整個法界在跟你講經說法。所以，當我們在戶外禪修，極樂世界的鳥叫聲，有沒有在跟你宣說法音？有沒有聽到？當下你就在淨土世界裡面，那些鳥都在宣說「無常法印」，一枝芒花也在宣說法印，宣說緣起甚深。「若比丘於世間苦」如果在苦的實相，真正能夠清楚了解苦海的實相，而且決心要斷苦海輪迴，「世間集」那個貪愛清楚了知，也決心要斷、「世間滅」，涅槃彼岸、苦海的消失這些，也清楚知道今天如此聞思修是有意義的，決心要去證悟到這樣的境界，「世間滅道跡」也好好去知道了解，也很努力去修，這樣很快就能夠「是名得世界邊，度世間愛」，很快就能夠出離苦海，遠離顛倒夢想，而解脫自在。

所以，淨土、不生不死的地方，是在當下、現在。真正了悟不生不死的世界，必須要徹底了悟什麼叫做生生滅滅；清楚知道生生滅滅，才能夠知道什麼不生不滅；清楚知道什麼是苦集滅道，將來有一天才能夠證悟到無苦集滅道；清楚了解苦海、如何出離苦海，將來才能夠解脫自在。

剛才在休息的中間，發生了一件事情，也印證無常法印，剛好讓我連想起「阿含解脫道」課程，要整個全部完成，實在也不容易呀！真的要天時、地利、人和各方面的配合。為什麼？可能我個人的感觸比大家更多一點，在上一章的課程中，

發心錄影的師兄發生車禍，沒辦法過來，結果由別人來代錄，但是因為使用儀器不是很純熟，錄起來的效果不是很好，在這樣的因緣之下就沒有錄成。但是今天這一次呢？在錄影的時候，竟然啪！在無常的情況之下，一台七、八萬塊的錄影機，就這樣壞掉了。因為不是當事人故意的，我們怎麼樣來彌補，大家一起來承擔，這是我們大家的。只是說這一件事情，也讓我連想起上一次講到這一章節，也出現一些情況，因此成道、成佛、解脫自在，是要經歷、經過一些考驗，看你有沒有恆心、有沒有道心、有沒有決心？還好我們今天有兩台攝影機，可以把這些再繼續留下來，還可以再繼續再上課。所以，你要成道、成佛、解脫自在，它是會有一些考驗，看你有沒有道心？道心夠不夠？要有非達究竟解脫、絕不終止的魄力及決心，才能夠有成。

「爾時，世尊重說偈言：未曾遠遊行，而得世界邊；無得世界邊，終不盡苦邊。以是故牟尼，能知世界邊；善解世界邊，諸梵行已立。於彼世界邊，平等覺知者，是名賢聖行，度世間彼岸」也就是「度世間到彼岸」。佛陀就說：向心外去求解脫，向心外去求淨土，你找不到的；佛陀我不必啦！我就在身心內好好靜下來，去了悟實相，看清了實相之後，「未曾遠遊行，而得世界邊」不必到他方世界去找，當下、此生、此地，我就能夠解脫自在呀！「而得世界邊」就是能夠出離苦海，「世界邊」就是出離苦海而解脫自在，一個人「無得世界邊，終不盡苦邊」，如果不知道「世界」講的是什麼，苦海講的是什麼，怎麼出離苦海呢？沒辦法出離的。

事實上，苦海講的就是你的身心。「以是故牟尼、能知世界邊」由於我釋迦牟尼能夠清楚了知什麼叫做世界、什麼叫做出離苦海，「善解世界邊，諸梵行已立」因為我清楚了解什麼叫做苦海，因此能夠到達解脫自在。「於彼世界邊，平等覺知者」就是對苦海「平等覺知」，很重要呀！佛陀講說覺悟、覺醒，覺悟什麼？世間、苦海就是二元對立，你現在怎麼樣去清楚了知實相，然後超越了二元對立，「平等覺知」就是不管原來你所要的、或是你所不要的，不管原來你所界定惡的、或是界定善的，從二元對立裡面跳脫出來，來到一體的世界，才能夠解脫自在，即謂「名賢聖行」，這樣才能夠出離二元對立的世界，來到解脫自在，成就「無上正等正覺」。「度世間」就是超越苦海，而到達涅槃彼岸。當你真正到達彼岸之後，就會發現原來彼岸就在此岸，涅槃極樂淨土就在當下，就在這裡呀！於是你才能夠大安心、大自在，不管你到哪裡，你都自在呀！

【法義分享】本經中所?述的「赤馬天子」，就是孫悟空。赤馬天子搭乘光速火箭（一秒鐘跑三十萬公里），要出離這個他覺得不可意的世界、不可意的世間，本來因為他覺得這個世間很不好，處處都是遇到他所不想要的，所謂人生不如意十之八九，於是就是一直想要出離覺得不可意的世間，認為這個世間對他太不公平了，這個世間是一個苦海，於是一直想去追尋他心目中理想且不生不死的世界。但是，他用了很多生命去修、修，修出廣大神通，有了這些神通之後，又一直去跑、去追，跑了一百光年，還是找不到「世界邊」，還是找不到一個理想的世界，

因為到哪裡都還是無常、無我，到哪裡都還是有老、病、死，還是沒有找到理想的世界，就算再跑一百萬光年，還是找不到「世界邊」，因為宇宙是無邊無際的。

如果把整個宇宙、世界、十方法界當做苦海，就永遠找不到淨土的；如果你認為客觀的世界是苦海、是五濁惡世，而千方百計想移民、想出離，就算你再跑一百萬世，也還是在苦海裡面，因為都是眾生自己在顛倒夢想，苦海就是「自我」所構築、所造作出來的夢幻世界，「自我」會有很多的要與不要。客觀的實相世界，有很多、很多是「自我」所不想要、不想看到的，因為「自我」否定，於是「自我」就否定實相世界，而另外構築他所要的理想世界。「自我」就會想說：「為什麼會有冬天寒冷呢？不要有冬天，不是很好嗎？我要去找一個沒有冬天的地方……」好啦！你找到赤道那邊沒有冬天，但是當你到那邊之後，又會一直在抱怨：「為什麼太陽這麼猛、這麼烈呢？為什麼天氣這麼嚴熱呢？能不能讓太陽小一點？能不能讓那個光不要那麼強烈？……」又一直在構築你的夢幻世界，又覺得這個地方太熱了。

於是你又一直在去、一直去找，「我能不能只要有春天、不要有夏天、不要有冬天？」於是你就要祈禱：只要有春天就好啊！一年四季都如春啊！問題是理想歸理想，事實呢？法界不會因為你在門簾上面寫著「一年四季如春」，你的家裡面就天天如春、就不會有夏天、不會有冬天，不會啦！你要一年四季如春，不是去求外境來符合你的心意，而是怎麼樣去做到你的心境、你的內心是一年四季如春。不管是夏天，也是安心自在；當你遇到冬天，也是安心自在。眾生都喜歡只要花開就好，不希望花凋謝，哪裡有一種花不會凋謝的，不會凋謝的花就是塑膠花，它不會散發芬芳給你，它裡面沒有什麼生命。

因此，真正活的、真正有生命的，它一定是生滅變化的。眾生呢？我只要年輕就好，我不要老、不要死，我希望一個沒有死亡的世界……。但是佛陀很明白告訴我們，現象界一切都是一直無常變化，眾生的理想歸理想，你想要歸想要，事實上法界還是一樣照常運作，你做再多的法會，讓你不斷的消災，地震還是照常發生，颱風還是照常來。你要了悟這些實相，然後把這些錢投入在怎麼去做安全方面的防範，像我們的公安、品保方面，怎麼把它做得好一點？你要了解「無常」，把無常係數一定要算進去。具有無常的觀念，就會加強公共安全方面的防範，不要太信任說我們這樣在做就是安啦！都不會有事的！如果疏忽了，問題就會發生。

所以，你要真正去了悟無常法印，才會來到不生不滅，不要向心外去求。實相世界是中性的，是離苦樂兩邊的，如果不去面對實相世界，一直在構築你的夢幻世界，永遠不會實現，而且你都會覺得「世間不如意之事十之八九，這世間對我太不公平，這世間對我太苛薄，我怎麼會如此歹命……」事實上，很多的怨天尤人，往往都是因為我們一直在不了解實相，而一直在構築我們所要的夢幻世界，當你有一天真正如實了悟實相之後，就會解脫自在。記得！你吃過的很多苦，不

要還在怨天尤人，那些苦都在提醒你，不要老是活在夢幻世界，不要在那裡構築你的夢幻世界，回來認清這個實相。因此吃那些苦都是有意義的，你要解脫，從苦、集、滅、道啊！當你沒有了悟這些苦的實相，就沒辦法真正找到解脫道的，因此吃苦就是吃補，吃苦都很有意義的，故而要珍惜每一個因緣，每一個因緣都有相當意義。

一個真正要邁向解脫的人，就是要有大丈夫氣勢，過去所做所為這些現在歸零，但是不管將來呈現什麼樣的果，我都承擔，而且就算逆境，也能夠從逆境裡面去逆增上緣，它也可以讓我成長；遭遇到順境，也可以從順境裡面，能夠不被境界所牽走，一切順、逆境都在成就你，知道嗎？不是說遇到逆境，然後就在逃啊！埋怨呀！就在怨天尤人啦！因此基督教有一句話，「一切的境界都有上帝的美意」，能不能從一切境界——不管是順境或是逆境裡面，去體會裡面可以讓你增長智慧、讓你見法。

佛陀知道一切問題的根本在於「自我」，因而設計出一條安穩的解脫道，協助眾生逐漸認清身心、內外、宇宙、人生的實相，回來反觀我慢諸結，再深入看到最深層裡面原來是貪生怕死的「自我」在作祟。像我們在講解脫道，很多人聽了非常法喜，但是也有很多人聽了不高興、不喜歡，有的人也會怕，有的人甚至還會以監聽的心態來聽。我所講的只是幫助你們解脫，如果有人不善用此因緣，也沒辦法！所以，要深入去看到「自我」在作祟，只要善於顛倒夢想的「自我」破滅，苦海無邊的世界就會消失（此即世間滅）。你的苦海就是由「自我」所抓出來的，出離「自我」的夢幻世界，就是「得世界邊」，出三界、出離苦海，而到達彼岸。此處很清楚的說明，把解脫方法、目標弄清楚之後，才不會枉費你的生命，從此不再顛倒夢想，而能夠很純樸、很知足的活在實相世界裡，解脫自在。

（第四節）「云何為學？所謂學者，云何學？」有學位要學的是什麼呢？「隨時學增上戒，學增上意，學增上慧」「增上意」就是「增上定」，有時候講「增上意」，有時候講「增上心」，有時候講「增上定」，事實上講的都是相同的，因為我們的心常常都是心猿意馬，一直到處奔跑定不下來。所謂「修定」，事實上是讓我們的心，能夠清醒明覺的活在當下，記得！各種法門，都是讓我們能夠讓清醒明覺，把心安靜下來，因為當你定下來之後，才能夠「止觀雙運」。記得！不要又落入在定相、禪相上面，否則又被定相、禪相牽引著走，又浪費掉生命了，因此「持戒」是幫助我們。

所謂「增上」，就是能夠幫助我們成長，幫助我們邁向解脫。你所持的戒律，也要能夠幫助你邁向解脫；你所修的定，也是在幫助你推向涅槃彼岸。當你有「止觀」，因為持了戒，你會減少惡緣、增加善緣，各種善根福德因緣具足，你的解脫之路就會走得很平穩、很順利，加上你的心能夠定下來，能夠「止觀雙運」，就能夠開啟智慧。所以，不是「定」裡面產生「慧」，「定」是一個過程、一個工具，當你有了「定」之後，要去善用它，「定」是幫助你來到「止觀雙運」，

因為「觀」不是在禪相裡、打坐裡面怎麼去觀想，不是那個觀想，「觀」、是當你的心靜下來，打開你的智慧眼、打開你的法眼，在法界裡面處處去見法、去看到實相，什麼叫做「無常法印」，什麼叫做「無常法流」，什麼叫做「無我」，經過這樣如實客觀的去了解，透過「止觀雙運」去了悟了實相之後，就會有所體悟，就能夠開啟智慧，就是後面所講的「慧」。

記得！「慧」是來自於「止觀雙運」開智慧，不是說你光是在那裡「定」，在那裡一直打坐、一直打坐，到後來就會開啟智慧……？如果沒有應用「止觀雙運」，只是在世間的禪定上面，都是屬於「世間定」，縱使你坐得再久，就像「冷水泡石頭」，你就算泡得再久，石頭還是石頭。有學位是在向初果、然後證初果、到三果的過程，你所要學的就是戒、定、慧，整個展開具體來講，就是三十七道品，濃縮過來就是戒、定、慧。

尸婆就告訴佛陀：有學位是要學這些，「若阿羅漢比丘諸漏已盡」也就是證到四果、無學位的阿羅漢，「當於爾時，復何所學？」阿羅漢、解脫者他們到那時候還學什麼呢？「若阿羅漢比丘諸漏已盡，……乃至正智善解脫，當於爾時，（清楚的）覺知貪欲永盡無餘；覺知瞋恚、愚癡永盡無餘，故不復更造諸惡，常行諸善。尸婆！是名為學其所學」一個解脫者、四果阿羅漢，來到「無學位」，這時候清楚知道他的貪、瞋、癡，都已經是永盡，一定是要「永盡無餘」，才是稱為阿羅漢，不是說一時的「一時心解脫」、「一時的止息」。有的人在打坐時，覺得很殊勝、很舒服，這時候都沒有貪、沒有瞋、沒有癡，就像有的人認為參加禪修期間，都沒有貪、沒有瞋、沒有癡，覺得自己解脫了……，這頂多只是一時的解脫，能不能禁得起境界的考驗？能不能禁得起歷緣對境的實際考驗？

如果是一個真正來到四果阿羅漢，當你在禪修的時候，也一樣解脫自在；當你在歷緣對境、滾滾紅塵裡面，也一樣沒有貪、瞋、癡，都是必須要來到貪、瞋、癡永盡無餘，就是四果阿羅漢。這樣的人是怎麼樣呢？「不復更造諸惡，常行諸善」，我們在《永嘉大師證道歌》裡面，有一句「佛性戒諸心地印」，就是一個真正的解脫者，他的內心裡面是有「道共戒」，外表上看起來，他好像不是死刻板板的，持著一般人所持的戒相，但是事實上在他內心裡面，他是大慈大悲憫眾生，對眾生沒有瞋心。所謂「諸惡莫做，眾善奉行」，但是真正戒律的核心，是你不要去瞋恨眾生，不要惡意去瞋恨眾生，不要去傷害眾生，跟眾生廣結善緣。

所以，一個真正的解脫者，了悟、掌握到這些原則，然後他看到整個法界這些，體悟到跟眾生是一體的，於是他跟眾生是一樣，以愛己之心愛護每一個人，他裡面是沒有瞋心的，不管他是怎麼樣的「順行逆行天莫測」，在《永嘉大師證道歌》裡面的「或是或非人不識，順行逆行天莫測」，就像濟顛禪師，後來又有人把他神佛化了，其實我覺得有他的優點，也有他的缺點，在他的優點裡面，事實上裡面也是要展現出靈活的一面，但是如果又太把他神格化、玄虛化，變成讓他太離譜，這樣也不好。事實上，他要展現來到解脫是很自在，表面上你看不出

他的真正德行，但是對他的內心來講，他是沒有瞋心、沒有貪心，因此他是「不復更造諸惡」這是確定的，而且他的所作所為，都只是默默在回饋這世間，「常行諸善」這樣。

已上到彼岸的解脫者，必是「不復更造諸惡，常行諸善」。但是這裡的善、惡，不是凡夫眼光中的善惡標準，凡夫只能夠看到外表、外相，凡夫是用個人的好惡標準去界定。記得！一般人的善惡，是從「自我」的標準去界定，順我則是、逆我則非，通常一般人還是不太容易了解，或是甚至你也不以為然，自己覺得是正人君子，覺得是非、好壞都判定得很好，我是一個知識份子，像我這樣都很清楚的知道，是非、好壞我都可以界定得很清楚啊！尤其甚至像我可以像大法官一樣，可以判定你是非、好壞，我都很清楚啊！

然而眾生不容易看到這背後，除非你是一個解脫者，只要還不是四果阿羅漢的解脫者，記得！你都是從「自我」的好惡標準去界定，這裡面很多都是帶著你的主觀意識，順我則是、逆我則非。一個解脫者不是按照眾生所制定給他的框框，然後套在那裡，因此永嘉大師才講「順行逆行天莫測」。解脫者的內心世界是充滿著感恩與慈悲，如果你的心行證量不夠，很難看到解脫者的內心世界，很難體會到。因此，大家不容易看到老子的足跡。

（第五節）「世尊默然而住，如是摩訶男第二第三問，佛亦再三默然住」因為在佛陀生了一場大病之後，還在恢復之中，因此體力也差、身體也不好，還需要恢復，所以不要以為佛陀就不會生病，眾生常常把佛陀想像得連吃飯也都是假的，認為他是示現給你們看而已，以為佛陀不用吃飯、佛陀不用睡覺、佛陀不會生病……，這樣都離開現實、離開實相。因此你就會認為佛陀不用吃飯，我卻還要吃飯，因此我不會成佛；佛陀不需要睡覺，我卻還需要睡覺，所以我就不可能成佛，於是我就努力修、修得不必睡覺……。那些都是眾生一直在構築一個夢幻世界，能不能回到平凡、平實、平淡？回來看實相的世界，不要一直在構築夢幻世界。所以，這一章是成道、成佛、解脫自在，後面第三十五章還有「至人只是常一返璞歸真」，是凡夫才一直想要成聖成賢，真正的解脫者是返璞歸真，回到成為一個平凡、平實、平淡的人，含意很深！大家慢慢去體會。

佛陀也是一樣，《阿含經》裡面都把佛陀如實的記錄，佛陀一樣會生病，這時候有人來問問題，佛陀還是不回答，因為我佛陀實在有夠累，你們還要在這裡一直吵，還好佛陀不會抓狂啦！就感覺到這個會吵，你們就沒辦法看清這些，又在那裡一直吵，我就保持聖默然。你要認為我不慈悲，也隨緣啊！這時候阿難就出來代答：「尊者阿難作是念：釋氏摩訶男以此深義而問世尊」你這樣一直在刁難佛陀，因為世尊佛陀「病差未久」，佛陀剛生過一場大病，現在才在康復中、調養中，因此我想說出來代答。「我今當說餘事，以引於彼語」、出來代答，用一些把他引導開來，「摩訶男！學人亦有戒……」阿難就開始把佛陀所講的過這些，再搬出一段讓他聽。

因為阿難講一些關於「有學位」與「無學位」方面，「有學位」要學的是什麼，「無學位」是怎麼樣的境界，因為這時候阿難還不是一個阿羅漢，阿難講這些也是一個代答，一方面他就像錄音機一樣是播放，於是這時候摩訶男就問阿難：「云何為學人戒？云何為無學人戒？云何學人慧？云何無學人慧？云何學人解脫？云何無學人解脫？」一個「有學位」的戒、定、慧，跟「無學位」的戒、定、慧，有什麼樣不同呢？「有學位」要學的是什麼呢？「無學位」要學的是什麼呢？

此時，尊者阿難就告訴他：「此聖弟子住於戒波羅提木叉律儀」「波羅提木叉」就是戒，也就是你有持戒，「威儀行處，受持學戒；受持學戒具足已，離欲、惡不善法」當你有持戒之後，諸惡莫作、眾善奉行，於是你的善緣增加，就能夠「離欲、惡不善法」，就是進入禪修、實修的階段，這裡就是來到初禪，「離欲、惡不善法」就是可以修禪定。像我們這幾次的禪修，能夠有因緣三次都參加的，真是要具有相當的善根福德因緣，如果這三次都能夠參加，整個的聞、思、修、證，就會有不同的品質，所以你這樣有戒，然後你又繼續再修定。「乃至第四禪具足住」初禪到四禪，「如是三昧具足已」在定方面也具足了，然後「此苦聖諦如實知」有持戒又有修定，再來能夠「如實知」，就是止觀雙運，如實看清世間苦海的實相，包括對自己內心的苦、內心的不安，都清楚如實的來面對、來了解，這樣苦、集、滅、道，就可以一一清楚，慢慢把它釐清出來了。

「如是知、如是見已，五下分結已斷已知」「此五下分結斷，於彼受生，得般涅槃阿那含，不復還生此世。彼當爾時，成就學戒、學三昧、學慧、學解脫」如果能夠這樣，基本持到戒律的核心，然後又有修定，一方面能夠「止觀雙運」，這樣就能夠見到法。見到法之後，體悟三法印，然後又會不斷的反觀，照見自己貪、瞋、癡結縛，你的各種結縛就會一一斷除掉、一一的剝落掉，這樣就能夠見法，然後再來斷三結、證到初果。當證初果之後，你會繼續用功、努力，再來向二果、三果邁進。當你來到「斷五下分結」，證到三果之後，這時候就成就學人所應學的這些，但是這還是有學位的階段，之後呢？「復於餘時盡諸有漏」證到三果之後，你還是會繼續的用功、繼續的努力，把五上分結那些，把深層裡面的那些煩惱啊！苦啊！不安啊！又徹底的解決，這時候就會來到「無漏解脫、慧解脫，自知作證：我生已盡」「無漏」就是所有的煩惱、不安通通消失了。

如果在法界大海裡面，「自我」還存在，主、客又是對立、分開，「六根」就是六個孔洞，再怎麼防堵，再怎麼防、再怎麼堵，都是有漏的，含意很深啦！有漏、無漏方面，以後再深入解析。只要你還有「自我」、還要抓住，六根與六塵沒辦法溶為一體，這時候不管你再怎麼修，就算修到三果，還是在有漏的世界。當你有一天，「自我」完全消失，跟整個法界溶為一體，主客雙泯、能所消失，就是《心經》所講的一體的世界，這時候的「漏」，才會完全的消失，才會來到「無漏」。所以，所謂「無漏」，不是把各種洞一直堵、一直堵，全部都堵起來，認為我們的「眼根」在看境界，然後「眼根」會引起漏，於是就把「眼根」堵起

來，喔！我出去的時候，眼睛不可以看，耳朵聽人家是非、好壞，就會被境界轉，我就把耳朵塞起來、不要去聽，這樣就會無漏……，不是這樣啦！

就算你這樣一直把六根都堵起來，眼睛不看、耳朵不聽，不敢去碰觸各種境界，把六根的這些孔洞都堵起來之後，你的身心也都僵化了，你的命也都死了半條了，你的生命不會活起來的。所以，「無漏」不是在防堵那些，而是要了悟整個法界實相，自我臣服、自我消失，然後跟法界溶為一體，這樣才會真正來到無漏，因此這時候就能夠來到四果無漏的境界，就會「慧解脫，自知作證：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。彼當爾時成就無學戒、無學三昧、無學慧、無學解脫」這時候四果阿羅漢的戒、定、慧這些一樣具足，一樣有啊！「五分法身」都具足啊！但是這時候他是來到「無學」。

前面還是要有作為、有為法，這裡是無為、無學的世界，不要從文字上面去推理、去想像，都是要實際去證悟的。我們一般以為的有學到無學，用頭腦去解讀就會認為說「喔！我只要好好認真的學，有一天就會來到無學……」這是大家可以理解的情況，我們想說「學富五車」，當我飽學之後，就可以來到無學，然而你看很多博士，他們學富不止五車，可能五十車、五百車都有，但是他還是怎麼樣？還是要學啊！只要你沒有真正大安心、大自在，不是說你累積很多的學問、很多的知識，就來到無學了，那些最偉大的科學家、天文學家，只要你還沒有解脫，還是不斷的在尋覓，包括愛因斯坦也是一樣，只要你還沒有解脫、還沒有自在，你還是一樣啊！感覺到你不足的地方。

你以為說我學很多、學很多，我努力修、努力修到後來，我就不用修，好像世間的學問，很努力做學問之後，將來就可以不用做……。表面上是這樣，但是如果關鍵沒有掌握到，你就一直在「有為法」的世界裡面。關鍵就在於有學到無學，我們要有透過很多的法或是竹筏，竹筏是幫助我們渡過，從有學的初果、二果、三果，都在有學位的階段，但是到後來很重要的關鍵，就是你要懂得放，就是三果到四果的一個很重要的關鍵。如果你一直抓著、抓著、不願放，還是沒辦法上岸，縱使用盡了各種方法，還是沒辦法上岸。只要你還在「有為法」，就沒辦法上。至於要契入無為，直接協助大家很重要的一個關鍵，就是你要從法界、從大自然裡面去見法，最後這一關一定要深入這裡，如果你不深入這裡，「自我」絕對不會消失。不管你在五蘊身心上面，怎麼會看、怎麼樣精通，或是「四念住」怎麼樣會修、修得多麼精通，修得幾十年，還是一樣。

如果你最後沒有從法界，沒有從大自然裡面去深入，「自我」不會消失，就沒辦法來到「無為」，沒辦法來到「無學」。所以，也不一定說要懂很多的學問，你才能夠解脫，不是！而是你要懂得解脫的方法、要訣。《永嘉大師證道歌》都是直截根源，能夠從這裡切入很快。

【法義分享】三果以下，包括向阿羅漢果，都是仍然在「有學」位的階段。到達究竟的解脫方稱為「無學」。就算證到三果的阿那含，也還體會不到「無學、

無修、無為」的深義。一般都是從語言文字相上，用頭腦去理解、去推理、去想像。瞎子要看到陽光，不是飽學經論就能夠知道陽光；不是努力修行，陽光就會跑出來；不是努力想像、造作，陽光就會被創造出來。陽光是否存在與瞎子本身的努力學習、努力修行、想像、造作，都沒有關聯。所謂瞎子，不是講一般眼睛的瞎掉，這只是一個比喻而已，瞎子就是如果有「自我」，「自我」就會遮障你看到法界實相；當你有「自我」，就是一個慧眼沒有打開的瞎子。雖然你有二個眼睛，但是你看不到法、看不到實相，就是我們這裡所講的「瞎子」，因為陽光本來就存在，真正要看到陽光，只有把眼疾醫好；真正要解脫，只有把「自我」、「我慢」好好對治，請從中慢慢去體悟「無學、無修、無為」的深義。

所有的修行就是為了讓你的心澄靜下來，也就是各種的修行法門、八萬四千法門，所以不要在法門上面計較誰高誰低，各種修行法門都是讓我們心能夠心澄靜下來，當你的心靜下來，才能夠止觀雙運，就能夠協助我們去看到我慢諸結縛而一一斷除，再深入去看到一切的苦，一切的問題都是「自我」的翳膜在梗阻、在作祟，因此決心大死一番，進行開刀手術，把那「自我」的翳膜去除掉。但是，這個關鍵不容易做到，你必須真的很如實回來看自己，要看到你內心的苦、內心的不安，那背後深層裡面都是有這個「自我」在做祟，當你真的看到這一層，如實回來面對，如實回來看到這些，才會決心大死一番的。

當你真正的決心大死一番，大丈夫氣勢才會出來，於是才會進行開刀手術，把那「自我」的翳膜去除掉。所以，只要「自我」臣服了，只要「自我」的翳膜消失了，「涅槃、彼岸、空」，就會顯現出來，而彼岸就在此岸。如果你真正能夠做到這樣，這時候沒有人認識你，「常獨行、常獨步，達者同遊涅槃路」，唯有那些相同體悟的人，才會能夠真正心心相印。

「涅槃、彼岸、空」都是本來就存在，不是努力深入禪定、努力想像，不是你努力修行、深入禪定，努力想像造作之後才誕生出來，這要好好去體會。只要把「我慢、自我」的翳膜去除掉，就能看到。修行如果是錯用功，只會枉作風塵客。《永嘉大師證道歌》裡面，「尋師訪道為參禪」是一個尋覓過程，後來有一段講到他也是「枉作風塵客」，「吾早年來積學問」，亦曾討疏尋經論，分別名相不知休，入海算沙徒自困……，這些都是他的經歷過來，發現以前就是不斷在文字經典裡面鑽研，讓他感受到最後竟然是枉作風塵客、入海算沙，在名相上面分別，用文字解釋文字。縱使你再怎麼用，都是在自我的世界裡面繞而已，你繞不出自我的範圍，於是「卻被如來苦訶責，數他珍寶有何益」，你都是在算別人的珍寶。如果修行錯用功，只會枉作風塵客，覓即知君尚未得。

只要還沒有真正了悟生死大事，還沒有找到涅槃彼岸，就會不斷的尋尋覓覓，你的不安、你的苦一定存在，還會感覺到很多的不足，你會感覺還缺少很多，這裡有缺乏、那裡也有缺少，你會繼續再找、繼續再找……。當然，這也是一個過程，因為我一路這樣過來的過程，我以前也是很喜歡讀書，因此也是各種方法都

是去找尋，但是我都是一直要找究竟解脫，怎麼樣邁向解脫？我所找的不是怎麼樣去裝填一些知見、常識，所看的都是能夠幫助我們開發智慧，幫助我們身心成長。所以，在你還沒有解脫以前，一定會不斷的要再去尋覓，當你去尋覓之時，有一個參考就是當你聽聞這些課程，反問自己：能夠真的幫助我開發智慧嗎？能夠真的幫助我解脫嗎？還是只是說我聽了、聽了，但是只是裝填一些知識、一些常識、一些知見呢？我只是像電腦一樣裝入一些，多灌一些資訊進去這樣呢？如果是這樣，縱使你裝填再多都沒用。

所以，在你還沒有解脫以前，要把一些不必要的過濾、刪減掉，生命是有限的，不要又是裝填很多，好像說我很懂、我懂很多、我很有學問。記得！你真正要解脫，不要想說我裝很多、知道很多之後，將來可以成為大法師，可以成為滔滔不絕、辯才無礙的大師，如果背後的動機是要為人師，你不會成就的。你要一路就是為解脫而來，佛陀是為解脫而來，佛陀不是要成為人家的老師而修行，因此你要有為解脫而修行。所以，你的聽聞、你的上課這些，都是要有助於你的智慧開發，有助於你對實相的了解，有助於你的安心自在，真正聽聞這些課程，要有助於你在實修實證、日常能夠用得來，你是要為解脫而來，不是要為成為人家的老師而來，不是要裝填很多的知識。

「世間法」、「世間思惟」與「出世間法」不同的地方在哪裡？比如現在大家召開圓桌會議，以「世間法」而言，現在是民主時代，因此都是以表決的方式，以多數決來做最後的決定，咸認多數人所決定的就是正確的，多數人的一種決定就是好的，這是不錯！表面上是一個民主的程序，民主的一個風度，世間法上面是可以這樣。但是「出世間法」方面就沒辦法如此。以「出世間法」方面，永遠只是少數人來到證悟的世界，如果大家以在圓桌上面討論的方式，來論定某人有沒有證到阿羅漢，或是此人的知見正不正確，為什麼你這樣講，不是我們所講的這些……，現在假設這裡有一百個人，其中有九十八位還沒有見法、沒有證果，只有二位是有見法、有證果的，有二位已經算是不錯！如此，你再怎麼表決、再怎麼討論，在還沒有證悟到以前，就是沒辦法了解什麼叫涅槃、什麼叫無為。

如果以你的知見去決定，認為你們所講的這些，跟我們所講的不一樣，一般人也不是這樣講啊！大多數人也都不是這樣講啊！大多數人不認同啊！所以，我們就決定以民主表決的方式，就算允許他們的手腳都一起來，頂多也只是八票而已，結果還是輸啦！如果以民主表決方式要來決定真理，要來決定真正的證悟，耶穌就是這樣被釘死啦！耶穌就是被透過民主表決的方式將他審判，耶穌是被宗教師、道德家、法學家把他審判之後，認為他講的是荒誕不經，認為他所講的是錯誤的，於是將他判死刑。蘇格拉底也是這樣，老子對這些了解的很清楚啊！所以，老子他也不想出名啊！也不去跟你們爭辯什麼啊！無諍啊！真理就是真理、實相就是實相，我只是如實講出來，我不跟你們爭什麼。

佛陀也很坦白講：「我不與世間諍啊！」不必去跟你們一起召開圓桌會議，因為真正內心的解脫世界，不是以自我、我慢這些所能夠決定的。真正有沒有安心、有沒有自在？不是用政治權力這些所能夠解決的，故而解脫者是常獨行、常獨步，唯有達者同有涅槃路。有相同體證的這些人，可以真正體會此人所講的是真、是假。真正的解脫者，就像佛陀就只有說真理、說實相，所說的就是對眾生有益助的。所以，「世間法」可以以民主表決的多數決來決定，但是「出世間法」卻是沒辦法，所謂「唯證乃知」。

一般「有為」的斷與「無為」的斷，不同的地方在哪裡？中國有一句「一尺之木，日折其半，終生不盡」我此一尺之木，一天把它斷一半，一天斷一半，再來呢？我明天又斷一半，後天又斷一半，一直都是斷一半、斷一半、斷一半……，就是努力在修，這就是有為、有修，在斷貪、斷瞋、斷痴，有為、有修、有證的階段。這樣在斷，所謂「一尺之木，日折其半，終生不盡」，就在那裡一天斷一半、一天斷一半，但是你的一生在斷除那些，還是斷不了，還是沒辦法全斷。為什麼呢？一個是用「我慢」在斷我慢。以數學方面來講，你都還有另一半啊！你都還有餘啊！都還有漏啊！

證到三果的過程，還是在有漏的世界，用「我慢」在斷我慢，不管你怎麼斷，煩惱、苦一定在的，就像數學公式裡面，今天剩下二分之一，然後再來呢？剩下四分之一，再來剩下八分之一，再來十六分之一……，然後一直斷、一直斷……，到後面還是有 2^n 次方分之一，斷到後來你會很苦、很苦，認為自己這麼認真修，這麼認真在斷，怎麼還是有那些苦？還是有那些不安？還是有我慢呢？就是那十個結，當你慢慢的斷、慢慢的斷，斷到後來，那個自我、我慢，會發現：奇怪！怎麼還有！因為你的苦、你的不安，它是跟「自我」是相對稱的，這時候你才會來到真的願意大死一番，才會照見到我們所跟大家講的，看到「自我」的本尊在後面作祟，只要你有「自我」，你的苦、煩惱、不安，它就會存在。如果你用「我慢」在斷，不管你怎麼斷，最後沒辦法用「我慢」，沒辦法真正斷那個自我的。

要斷那個「自我」，所謂「直截根源佛所印，摘葉尋枝我不能」，就是一直摘葉尋枝，如果你要真正直截根源，我所看到、所體會到的這些，就是跟大家分享的，你要直接從法界去切入，從大自然裡面去切入，這樣才能夠直截根源，時間、歷程要多久？不待時節因緣。只要大家把半年的聞思基礎好好打起來，再來又加上實際的禪修，真正身心柔軟、好好去見法，好好去體悟、去實修，就很快！

從「有為」到「無為」的世界，尤其是後面這些關鍵，要有決心、要有魄力，不然我們的「自我」是很厲害的，它是很會偽裝的，會找出各種理由掩飾自己，想要逃離解脫道，然後會找出很多冠冕堂皇的理由，來自我安慰、自我掩飾。不管你說出怎麼堂皇的理由，再怎麼好聽的理由，內心的苦、內心的不安還是存在，終究還是在苦海裡面。所以，真正要如實回面對自己，在還沒有真正如實回來面對自己之前，還是想繼續在醉生夢死的世界裡面，也就是還在顛倒夢想的世界裡

面，如果你還想醉下去，就只能夠跟你講一些醉話。如果你還沒有真正要醒過來，你還想醉下去，就要跟你講一些酒醉的話。你要跟酒醉的人講話，你要跟他講醉話。當然，這是一個過程。

如果你要真正要醒過來，就會講述直接契入核心，因此「真言不美，美言不真」，如果還沒有要解脫，就會想要聽美言，「美言」就是醉話。如果是要協助你解脫，真言不美，很多話都是很率直、很露骨的直接講出來，但是這些你真正能夠去珍惜，你的解脫才會很快。記得！在脫胎換骨的過程是會有苦，因為跟我們以前的認知、習性，是有很大的不同，唯有你能夠真正去接受，唯有你能夠去消化它，真正來到「無我」，你才會解脫自在。眾生就是懼怕「無我」，因為不了解「無我」，才會懼怕「無我」、「無常」；因為不了解「無常」，才會懼怕「無常」。因此，我們這一次的禪修，就是協助大家更具體去體會「無常法流」的實相，更具體的去體會「無我」。當你真正了解了之後，就不會害怕；由於不會害怕，才能夠全然的放開，溶入法界裡面，才會活起來、解脫自在。

【幻燈片】

本章是介紹邁向究竟解脫，成道、成佛、解脫自在，這是來到「有學」與「無學」，怎麼樣從「有學」到「無學」的過程，都是針對自我方面，因為到後來就是要針對「我慢」、「自我」。

現在介紹一些比較幽默風趣的內容，讓眾生看到我們人類的自我，都是一直在那裡梗阻、作祟，人類聰明反被聰明誤，以一些實相讓大家來看。這是孫悟空，話說孫悟空協助唐三藏取經，然後達成任務，就回到花果山去了。回到花果山之後，就成家立業，因為他已經立業了，於是就回去成家了，因為他的老婆沒有像他在滾滾紅塵打混這麼多，他就跟她說：老伴啊！那是什麼啊？看起來可怕、又可愛，然後就問他：你在講什麼呢？是說在動物園柵欄前面看著我們的那些，那是什麼動物啊？他說：喔！那些叫做人類啦！被我們看的那些，叫做人類啦！因為他的老婆會怕，他說：不用怕啦！人類表面上看起來是很聰明，但是我孫悟空跟他們混太多了、混太久了，因此知道得很清楚，他們都是聰明反被聰明誤，他們自以為很聰明，到後來你看人類是關在裡面啊！有沒有看到人類是關在裡面？這些牛啊！豬啊！羊啊！是來看人類啊！

設計出來就是人類是關在裡面，人類聰明反被聰明誤，常常作繭自縛，你看他們手上拿著很多的書，好像很有學問，但是常常卻是在自尋煩惱，不信我們繼續再看下來，因此不用怕他們，好好的靜下來去看，就會看出他們的實相。人類一直站在自我的立場，把自己標榜得很高，不斷在這世間裡面，一直在追名逐利，滿足個人的欲望，透過一直在發展的高科技，但是都一直在滿足眾生無窮的慾望，把這個世間搞得烏煙瘴氣。這是在沒有烏雲，天氣很晴朗的情況之下，整個台北市就是這樣，充滿著一片的空氣污染，眾生不但在烏煙瘴氣的環境裡面，又把自己活在一個很高壓的情況，各種壓力啦！壓力很多！

眾生、人類就活在烏煙瘴氣的情況，又有很多的壓力，因此身心常常覺得很苦、很疲勞啊！再加上因為人類不知足、不知惜福，不斷在啃蝕大自然的資源，一直要滿足各種慾望，以前的農業社會，大家很容易知足，現在大家各種享受都要越來越好，四種食的「粗團食」與「觸食」，一直的要吃、吃啊！各種的感官享受，一直要吃越多，結果呢？我們就耗用越多的大自然資源，整個地球、整個這些環境，被我們人類予以破壞，人類一直在破壞大自然，然後呈現出天候不斷異常，於是就有很多的怪颱、水災，就這樣一直出來。去年一年出現好幾個怪颱，氣象局都被這些怪颱耍得團團轉，他們也實在沒辦法！

不是只有台灣現象而已，為什麼整個地球的環境一直在破壞呢？我們要靜下來去看，人類的不知足，一直在啃蝕大自然資源，一直在吃、吃、吃、吃，那些種檳榔的人，不斷在高山地區一直往上在開發、開發，他們是在啃蝕大自然，然後他們為了什麼呢？因為眾生很多人要吃啊！人類就是為了檳榔方面，沒吃會死喔？！但是，人類吃了三餐飽了之後，還不知足啊！他就一直要咬、一直在吃。一個人在吃、吃、吃，很多人就是不斷在開墾、不斷在種啊！結果大自然就這樣，我們的水土就沒辦法保持。所以，下大雨之後，人類就遭受這些洪水，遭受土石流的災害，不是說大地來反撲、大地來報復，不是啊！而是人類沒有去做適當的水土保持，於是就這樣土石流不斷。

一夜之間，你的良田、你的家園，就被土石流全部淹埋掉了，財產在哪裡？家人在哪裡？納莉颱風的行徑，包括在滯留台灣的這些，都是讓大家心驚膽跳，讓氣象局人員跌破眼鏡，前面幾個颱風已經夠怪了，納莉颱風更怪，尤其在台北這裡，大家都是身歷其境，你看一夜之間，惡水橫流，市區就是這樣，然後台北市水牢五千座，北市空前的淒慘，你看阿彌陀佛快被水淹到了，在那裡唸佛也不錯！但是，重要就是我們要靜下來反省，要靜下來檢討，怎麼樣去跟大自然妥協啊？跟大自然和諧相處啊？怎麼樣去愛護大自然啊？不是說我一直唸佛就好，我要跑到別的地方……。我們要從根本問題來處理，你看三分之二的汐止淪陷，尤其是汐止，這幾年來、幾次的淹大水，這是木柵人家，這已經很有經驗了，因為常常淹水，所以他的家也是變成自動化，如果淹大水的時候，冰箱、洗衣機就要自動往上吊起來，這也是淹水的無奈，裡面就是土石流，這些都是人類一直在啃蝕大自然、一直在破壞，一直在挖、挖、挖。就這樣一夜之間，土石流就把家園整個都沖垮、埋沒掉，親人在哪裡？求啊！求啊！希望能有奇蹟出現。

我們能不能從最根本的來了解？這是人類不斷用自我、用我慢，然後一直在吃，也是人類的一種「我慢」在展現，認為說我現在建造出東南亞最大的抽水站，就可以高枕無憂了，沒想到納莉就把最大抽水站淹沒掉，你就起不了作用了，你就在那裡，好啊！要等到水退的時候，才能夠抽啊！這就是人類一直認為說我們聰明、我們才智，你用二百年的防洪設備，你已經做好了，人類你自認為很厲害，就來個四百年的大水患讓你看，把銅牆鐵壁都穿過去，讓你看！如果人類的高科技、我慢，然後以為有高科技之後，你就這樣高枕無憂，在那裡「我慢」展現。

一樣啊！大自然會讓你看是誰厲害。台北車站的機房重地是銅牆鐵壁，但是還是泡湯，損失真的沒辦法估算，人類對高科技的過度自信，地鐵卻不堪一擊，包括整個捷運全部都垮啊！玉成抽水站想要抽水，結果被水淹了。

所以，救救我啊！救命啊！我的家淹水了，玉成抽水站就跟他回答：拜託你先救我啦！你先救我，我才有辦法救你！這裡面又可以讓我們去體會，眾生常常是小波浪要去抓大波浪，大波浪也有患、也有它的苦，佛陀一直告訴我們，不要去心外去求法，你要回到自依止、法界依止，不要向心外去求大師，不是去偶像崇拜，人類要好好的檢討反省，為什麼這樣的一種水災？它如此的怪異，讓台北整個真的就是一夕之間，成為一座大水庫，納莉的降雨量竟然是四百年來僅見，二百年的防洪計畫又怎麼樣？！還是照常讓你看：是人類厲害？還是大自然厲害？納莉颱風的行徑，從重創北部之後，又繼續再往中南部走，把整個台灣都這樣橫掃過來，它是走縱貫線，在海外的時候就是如此怪異，然後進入登陸之後，又是從北向南，以前的颱風都是從東部、從南部這樣過來，而這一次的颱風，竟然從北部這樣下來，如此的怪異，而且它在台灣幾乎處處都創記錄。

人類除了這樣不斷在啃蝕大自然的資源、不知惜福，然後一直發展高科技，一直滿足自己的欲貪，我們對大自然資源的消耗，以及對大自然環境的破壞，都是人類用「我慢」、用「自我」在追逐，一直在吃、吃、吃，就是四種食裡面不斷的在吃。人類常常就是像井底青蛙，心胸很狹窄的情況之下，然後二元對立，只要我好就好，如果不是我同一派的，然後就不希望他好。所以，中東常常就在衝突，巴勒斯坦跟以色列就常常在衝突，為什麼不能夠互相尊重呢？為什麼不能夠互相包容呢？大家和平共存不是很好嗎？為什麼一直要不斷的衝突？不斷的這樣報復呢？你報復來、報復去，不要以為說你今天殺了對方，然後你就認為你報復了，就已經有報仇了……。你殺了對方，對方還是會再報復回來，到最後你殺對方，對方又殺過來，事實上你殺的還是殺自己啊！就算你沒殺到自己，你殺的也都是自己同胞。

所以，人類要把視野打開，這是人類自以為是的聰明智慧，高科技方面大部份都是從軍中流出來的，人類的高科技，竟然是用來大獵殺、屠殺人類，其他的動物牠們不會研發出很多的高科技來獵殺人類，在此我們沒有講說誰對誰錯、哪一方，現在是藉用這樣，因為人類的一部歷史就是一部戰爭史，如果我們沒有從根本去了解，人類很厲害的我慢、自我，事實上到後來都是作繭自縛，到後來就是自討苦吃，就是佛陀一直在跟我們講的苦海、苦海啊！所以，人類的這些我是、我能，到後來就是彼此這樣，生活的越來越恐懼、越緊張、越不安啊！你在戰爭，但是他們對方也要報復，因此生化武器就這樣搬出來，你還在那裡不斷的在爭戰、爭奪，以色列的小孩他們又安到哪裡去？！

這麼小的小孩子，他身上竟然就要揹著二個防毒面具，像這樣年紀的小孩子應該是要揹玩具、揹書包，但是以色列小孩在九一一事件發生之後，他們全部都

很緊張起來，這樣的小孩就揹著二個防毒面具，為什麼呢？因為他們被通知隨時都有可能戰爭，隨時毒化武器都會攻擊啊！他們就是人人惶恐不安，看得見的恐懼啊！因此，人類的瞋心一定會迴向過來，當你瞋心迴向世間，世間也一樣會瞋心迴向過來，人類不斷在二元對立的世界裡面，結果你把上帝、跟我同一邊的、跟我相同的，就認為是我們這一邊的；如果跟我唱反調的，就認為是薩旦，就是二元對立啊！能不能超越這些呢？如果不能，人類不斷這樣爭戰、廝殺，世間的苦難就不斷啊！人類不斷的爭戰、廝殺，到後來就是斷垣殘壁，人類不斷的一直在吃、吃、吃，都是我是、我能、我慢的展現，到最後我們給這地球的是什麼？不斷的啃蝕、不斷的啃蝕，到後來就是讓擁抱赤貧與黃土，如此的赤貧，何其苦啊！

佛陀是看到世間的這些苦，看到眾生是在自我、我慢裡面作祟，一直在那裡構築夢幻世界，結果到後來就是讓眾生顛沛流離、烽火赤子淚，於是佛陀就提出來，真的我們要從根本去解決，要了悟世間的實相，要看到很厲害的自我，就是這樣不斷的在造作，到後來就是苦海無邊。真正的佛法、佛教，佛陀教我們從根本來解決苦海，不是用武力去向外面征服，不是向他方世界去找，而是回來淨化我們自己，要看清我們跟世間的實相。

我們再來看，就算一頭猛獅、一頭獅子，牠們對這個世間所吃的，也是很有限啊！而且縱使牠們再怎麼吃，也不會破壞大自然環境，也不會破壞生態平衡。而人類一個人所吃的，比老虎、猛獸所吃的，還多很多啊！人類的欲望無窮，你所吃的就是無窮，牠們就只要身體方面能夠吃飽，這樣就好了，牠們是因為需要而吃，因為需要而吃是有限的，人類是用欲望在吃、用我慢在吃，欲望、我慢就無窮。所以，為了一個慾望而吃，結果就為了犀牛角，為了砍殺犀牛角，就要犧牲掉一隻龐大的犀牛，你不是要吃牠們的肉，你不是因為需要要吃牠們的肉，你只是要此小小的角，就不斷的砍殺牠們。

或許你說因為醫學上面的需要，我可以救眾生啊！你救眾生？這很貴耶！商人在買賣這些，事實上是因為它有高利可圖，如果以藥用方面來講，可以用其他來代替。所以，人類的那一種欲望，為了小小的這些，然後就要犧牲牠們。就好像說有的人想要吃熊掌的口感，就要犧牲一頭熊，人類一直這樣我是、我能、我慢，過得讓自己繃得緊，過得苦啦！不安啦！有一句話「萬物各安其位而嘲笑人類」，人類的聰明到後來，自我的展現到後來，就是不斷的苦、苦海，苦海就是這樣構造、構築出來的。

所謂「萬物各安其位而嘲笑人類」，人家是這麼樣的悠閒、悠哉的在這裡，這樣「抓蝨子相咬」人家這樣有閒呢！你問自己：有幾次這麼悠閒下來？！人家是這樣悠閒在曬太陽，而人類呢？這些狗這麼安詳，這是在台北車站前面，人來人往的地方，我這麼悠閒的躺在這裡，牠們那種隨遇而安，都在告訴我們隨遇而安啊！你看：你管我姿勢怎麼睡？！你管我怎麼睡？！我睡得舒服、睡得很熟！

不會在乎別人的眼光，這邊是人行道，這邊是台北車站，牠就在旁邊這裡，哇！你看牠的睡姿這麼奧妙！這麼可愛！上半身在那邊，睡得這麼的自在。人類一直在嘲笑那些動物，牠們是怎麼樣啦！無知啦！然後就認為牠們是低等的，人類都是有優越感出來，都還在二元對立，結果人家過得很自在，而人類過得很苦啊！

人類二元對立在看，然後牠對人類呢？你們人類自認為很聰明，但是你們有快樂嗎？因此牠對人類的自作聰明也嗤之以鼻呀！剛好我在拍的時候，耶！牠就連續作幾次，我那時候看牠：奇怪！牠怎麼這樣？！剛好我就用按快門，萬物各安其位而嘲笑人類。你看這些企鵝，牠們是國王企鵝，是如此的可愛，像國寶一樣，而且牠們真的展現出來，牠們吃東西也會排隊，然後又是這麼的優遊自在，然後告訴我們怎麼樣才快樂呢？怎麼樣才能夠自在呢？看我示範給你們看，就這樣一、二、三跳啊！快樂沒有什麼困難啊！就是要「溶入法界」，「溶入」法界大海裡面，不要只是在岸邊看啦！你要敢「溶入法界」，到法界裡面來見法，這樣就會能夠很快解脫自在。

人類常常說很忙碌、忙碌，你要靜下來問自己啊！你要的是什麼？我要的是什麼？我一直在忙忙碌碌，到底這些忙碌是讓我更悠閒、更自在、更快樂呢？還是讓我越來越緊張呢？還是讓我的壓力越來越多呢？所以，你的忙碌、你的工作，到底讓你換來的是什麼呢？你說我有成就感，但是你的成就感背後，是不是帶有很多的壓力、很多的煩惱、很多的苦？你的忙碌，如果不能夠讓我們越來越悠閒、越自在、越快樂，我們的忙碌是不是一種作繭自縛呢？你一直在商場上打滾，一直緊盯著那些股票，你的心有自在嗎？為什麼你一直要把自己繃得那麼緊、那麼煩惱？所以，牠也覺得滿臉的疑惑，你說你們人類聰明，我覺得說到底你們聰明、還是我們聰明呢？牠這一副疑惑，你們說你們聰明，到底是你們聰明、還是我們聰明呢？我們過得這麼快樂、這麼悠閒、這麼自在，我們沒穿褲子、也沒有人笑，人家是過得這麼的快樂自在，你們人類呢？哇！總是這麼的苦、不安。

所以，能不能讓我們的所作所為，是幫助我們邁向解脫、邁向自在呢？如果你的忙碌、你的賺錢，不是為了不必賺錢；如果你的忙碌不是為了悠閒，你的忙碌是為什麼忙碌？我們要靜下來、停下來，反省自己，我要的是什麼？我這樣做下去，到底我要的是什麼？我能夠得到的是什麼？人類能不能來到悠閒自在的境界？這裡面又有古箏，它代表一種快樂、安詳，解脫者來到是一種返璞歸真，來到內心的安詳自在，絕對不是避世，而是瞭解說人類的我是、我能、我慢，就會把自己繃得越緊，把世間搞得烏煙瘴氣，我們要的就是能夠過得安祥、過得自在，跟大自然和諧，跟一切眾生和諧相存，超越二元對立。如果能夠這樣，你就「耶！喔！」快樂解脫自在啊！

小孩子的純真，能夠這麼快樂的流露，大人呢？問問自己：你有多少時間是這麼樣的快樂解脫自在呢？真正要成道、成佛，就是要歷經很多的考驗，看大家有沒有耐心？有沒有決心？[回目錄](#)

第卅四章 溶入一體世界一體証《心經》

當初在編著這一本書時，就引起一些爭議，認為在《阿含經》裡面，怎麼把《心經》納入呢？認為有《心經》在裡面，變成是一個缺點、一個污點，應該只要以《阿含經》，這樣就好了。但是，當時因為我個人覺得《心經》在聞、思、修、証上，是一部非常重要的經典，是詮述証果的世界、証果的內容，很具體將之描述出來，如果沒有把《心經》編入，在《阿含》裡面雖然有談到類似《心經》方面的內容，但還是不夠具體，於是把它編列進來，這樣可以讓《阿含》裡面的深義，更能夠發揮出來，更可以顯示出《阿含》裡面所講的，『空、涅槃、無為』方面的深義。

（第一節）「所謂佛者，云何為佛？為是父母制名？為是婆羅門制名？」有人就問佛陀：你稱佛陀，到底佛陀的本意是什麼呢？是你自己稱的呢？父母親給你的呢？還是宗教名稱呢？佛陀此時就對佛有一個簡單的詮述。「佛見過去世、如是見未來、亦見現在世，一切行起滅。明智所了知，所應修已修，應斷悉已斷，是故名為佛」這就是佛陀對於什麼是佛，作一個簡單的定義。我們一般提到佛，眾生都是想說「啊！我要成佛！」結果就一直把佛變成一個超級的大偶像，佛的具體內容是什麼不知道，結果就變成「喔！我要修得變成三頭六臂啦！金光閃閃啦！金色身啦！毫毛多少、多長……」都是在外相上面執著。

事實上，佛陀、「佛」本來的意思就是一個音譯，本來就是一個覺悟者的代稱，覺悟者也就是覺醒者，本來「佛」只是一個覺醒者的代稱，但是眾生很容易被文字相卡住，於是誤解說覺醒就是成佛之後，都完全醒過來，他不會睡覺，睡覺也是假的，他不能睡覺、也不會睡覺……，不是啦！縱使你 24 小時都不睡覺，沒有了悟真理實相，還是成不了佛。因此，覺醒是因為原來對於實相方面不了解，在顛倒夢想的世界，現在呢？覺悟到了真理實相，然後遠離顛倒夢想，而成為一個覺悟者，我們稱之為「成佛」。以一般我們常用的一個名詞，就是說「得道」，叫做「得道高僧」，所謂「得道」，不是你真的得到什麼，而是你了悟了真理實相，才叫得道。佛陀對於成佛的一個簡短定義，就是一個覺悟者，他見到不管是過去、現在，或是未來，「一切行起滅」，現象界、緣起的現象界，都是不斷的生生滅滅、生生滅滅，這是相當重要的「諸行無常」，告訴我們徹証「無常法印」。一個覺悟者、成佛者，就是徹証無常法印，了悟緣起法。

「明智所了知」一個有智慧的人，他了悟、了知「所應修已修」，已經是經過很漫長的一種不斷求道、覓道、修道，然後「應斷悉已斷」，十個結通通斷了，因此「是故名為佛」這裡告訴我們成佛的具體內容，一個就是要了悟真理實相，再來走在八正道上，不斷的從「有為法」邁向「無為法」，從有修、邁向無修，再把那十個結一一的斷除，這樣就成為佛。

「歷劫求選擇，純苦無暫樂，生者悉磨滅，遠離息塵垢，拔諸使刺本，等覺故名佛」這一段經文雖然很簡短，但是非常重要！尤其當我看到佛陀講出「歷劫求選擇，純苦無暫樂」喔！那時候很震撼啊！以前在看這個文字，不覺得它很重要，到後來、體悟到這些，超越二元對立之後，才知道原來佛陀就告訴我們，如果沒有超越二元對立，在二元對立的世界，你是沒完沒了的。你一直在滾滾紅塵，一直在娑婆世界裡面二元對立，永遠對抗個不完啦！因此佛陀很感慨講出很深的體悟。「歷劫」就是過去一直都在二元對立裡面，然後「求選擇」啦！在那一種世界、那一種心境呢？「純苦無暫樂」啊！所以「生者悉磨滅，遠離息塵垢」佛陀了悟緣起現象界的生生滅滅，生住異滅、成住壞空的真理實相。「遠離息塵垢」他看透了實相之後，遠離過去的顛倒夢想，把過去的錯誤的抓取都放下了，把過去的無明行——貪、瞋、癡那些「塵垢」，統統淨化了。「拔諸使刺本」而且也拔掉那些會貪、牽引著自己的那些，以前都是成為境界的奴隸，現在呢？當你了悟真理實相之後，就不再成為境界的奴隸，像一隻牛被穿鼻孔這樣，牽著往東就向東，牽著向西就往西，也就是不會成為境界的奴隸了，因為他了悟真理實相。「等覺故名佛」「等覺」就是來到「平等」，以平等心善待一切眾生，以平等心對待一切的境界，就是超越一切的二元對立，等覺、無上、正等、正覺。

【法義分享】「歷劫求選擇，純苦無暫樂」這是「自我」從一體的實相世界，劃分出自己想要的夢幻世界。自我劃地自限之後，從此活在二元對立的世界→落入無邊的苦海。在還沒有解脫以前，通常都是在「歷劫求選擇」的階段，不要自以為說：我沒有！我沒有啦！……記得！証到三果的人都還有，眾生就是硬要在一體世界劃分，然後一邊就是「要」的，這是「不要」的。如果硬是如此劃分，然後你要的，就認為是美的、白的、好的、善的……，你不要的呢？就把它界定為醜的、黑的、壞的、惡的……，就這樣。當你用「自我」去界定之後，就會一直怎麼樣呢？你所要的，就會一直去追；你所不要的，就會一直去逃、一直去避。你的心都是在追啊！抓啊！逃啊！避的這一種世界裡面，一直停不下來。

於是你所要的、所要追的這些，就認為是吉啊！樂啊！你所不想要的這邊呢？就認為是兇啊！苦的啦！你不要啊！……就這樣。整個世界世間的所有衝突都是這樣，一直在二元對立，包括從最小的單位開始，從一個家庭、一個公司、一個鄉鎮、一個政黨、一個國家……，都是一樣，一直在二元對立的世界裡面，每一個人人都站在自己的立場，然後去界定。再來，這樣的一個界定呢？每個人所界定的內容都不一樣，因為每個人的「自我」都不一樣。所以，不要以為你的標準跟他的標準一樣，不一樣！

「好、壞、美、醜、是、非、善、惡、聖、凡、淨、不淨、高、低、大、小……」所有二元對立的觀念都是人類頭腦的產物，都是被「自我」所劃分出來的。實相世界是——包含一切，包含所有相反的兩極；整個存在是——一體無分別。但是自我卻不喜歡這樣的世界，他有很多的要與不要。自我所「要的」就歸納為——美、好、是、善、聖、淨、高、大、優……，然後盡力的去追求。自我所「不要

的」就打入黑五類——壞、醜、非、惡、凡、不淨、低、小、劣……，然後盡力去排斥，趕快設法「劃清界線」。自我就這樣一直在構築理想的「夢幻世界」。凡夫在構築他的夢幻世界，修行人也是在構築他的夢幻世界。

這裡提供你一面很深、很深的鏡子，隨時要回來反觀，隨時要回來照見，因為我們很容易就落入在二元對立世界裡面，然後不知道。眾生總是這樣，我只要白天、不要黑夜，我討厭黑夜，如果你不容許黑夜存在，白天怎麼來呢？再來，我只要春天，我不要冬天，如果沒有冬天，怎麼會有春天呢？再來慢慢引申很深的，很多你把它界定是凶的，事實上這些對法界來講，它都是平等的，眾生不了解這些，就會做很多的符術、咒術、法術，然後一直要去對抗它，就好像說你做很多的這些咒術、法術，然後要把黑夜驅除掉，請問：你要把黑夜趕到哪裡去？你要把冬天趕到哪裡去？……，好好去體會，就會知道什麼叫做二元對立，以及什麼叫做超越二元對立。

凡夫在構築他的夢幻世界，修行人也同樣是在構築他的夢幻世界。有的人能夠同意這一句話，但是你同意，也未必代表你已經體悟到、証悟到，有的人就不同意，認為說修行人怎麼會是在構築夢幻世界呢？為什麼說修行人是在構築夢幻世界？最主要就是一般人如果是用「自我」在修，就是一一直在構築夢幻世界，「自我」是要有所得、有所成，它要獲得肯定，它要有所展現、要有所展示，於是一定想說越修越厲害。但是，只要有「自我」，你所修的這些，都是一一直在構築你的夢幻世界。至於要怎麼樣才能夠到達不是在構築夢幻世界呢？也是必須要先經過「有為法」的修，必須經過這些夢幻世界之後，有一天當你醒過來的時候，才會體會到：「喔！什麼叫做修行人也是在構築夢幻世界？！」

凡夫都會一直想要成聖成賢，但是解脫者呢？他是回歸到成為平凡、平實、平淡的人。一個解脫者是返璞歸真的，但是沒有經過很多的實修實証，沒辦法返璞歸真的，沒辦法說很容易說全然放下，全然來到平凡、平實、平淡，不容易啦！如果沒有經歷過，你不會那麼容易放下的。凡夫都是用自我的好惡標準去界定一切，一般眾生的好惡標準，都是用自己的好惡標準去界定一切，然後順我則是、逆我則非，就像藏鏡人所說的「順我則生、逆我則亡」。但是，凡夫、我們一般人都是這樣，符合我們的意思，我們就認為是對的；不符合我們意思，我們就認為是錯的。

「界線」就是衝突、戰爭的導火線。你的內心裡面有多少個界線，戰爭、衝突的危機就有多少，因為界線就是二元對立，只要有對立，你的衝突、矛盾就會存在。你的內心裡面如果框框越多、界線越多，衝突就會越多，界線就是衝突、戰爭的導火線，「自我」所造成二元對立的世界，就是無邊的苦海。佛教所講的苦海，就是「自我」所去構築的夢幻世界，叫做苦海，不是外面的世界，不是說娑婆世界是苦海，不是外面的世界是苦海。

「等覺」就是泯除一切二元對立的觀念，「溶入」不可思議的一體世界（但不是凡夫所想像的沒有是非善惡的觀念）。當我們在講述這些，有的人就會想說《阿含》或是解脫者，就好像都沒有善惡因果，怎麼界定呢？如果超越一切二元對立，好像都不知道什麼是非善惡啊？不是這樣的！不知道是非、善惡，你是無知啊！愚癡啊！不可能成佛啊！現在所要區分一點的就是，一般人與解脫者的是非善惡觀念是怎麼樣呢？兩種的區別在哪裏？一般眾生是從「自我」出發，而解脫者是「無我」。其次，眾生所界定的是非善惡之後，你是有貪、有瞋，解脫者所認定的是非善惡，他清楚的知道，但是他背後沒有貪、沒有瞋，他也是一樣了悟。

這兩者有什麼不一樣呢？一般眾生是從「自我」的範圍立場去界定，順我則是、逆我則非，你所界定的是非與事實會不會相符合？跟事實是有出入的。你所界定的「是」，未必是真正的「是」；你所界定的「非」，未必是真正事實的「非」；你所認定的「善」，未必是真的「善」。只要你有「自我」，你所認定的「惡」，未必是真正的「惡」，因為你是認為跟「自我」有所砥觸、違抗，你就認為「惡」，但未必是真正的「惡」。當眾生界定是的或是善的，你就起貪；然後當你界定是非的、是惡的，你後面就起瞋。一個解脫者一樣清楚的了悟是非、善惡，但是他從「無我」的立場出發，也就是沒有貪、瞋、癡，他的心是一面很平的鏡子，他能夠如實觀。解脫者對於是非、善惡，他是一個如實的觀察，而眾生呢？是見不如實、知不如真。因為只要有貪、瞋、癡，你所看到的未必是事實，跟事實是有所出入，而解脫者他是如實，因為他本身沒有「自我」，不是從「自我」的立場去出發。

解脫者認定的是與非、善與惡之後，他不會去貪或是起瞋，就像陳進興的一個殺人惡魔、兇手，一個解脫者一樣清楚了悟這樣的事情，你做這些事情會惡有惡報，你會受苦報，他也知道這件事情是壞的、是不好的、是不應該的，但是一個解脫者對陳進興不會起瞋，他知道這樣做是不好、不對，但是為什麼陳進興不對卻還對他不起瞋呢？因為一樣慈悲善待他，如果有因緣，也希望能夠讓他一條生路，讓他能夠改頭換面，讓他能夠重新做人，就算這一世必須接受法律的制裁，也沒關係！在他的心田裡面，讓他種下慈悲善良的種子，用愛來感化他。所以，解脫者是沒有這些貪、瞋的，不是說一個解脫者就不知道是非、善惡，不是！他一樣清楚知道。這樣作一個具體的劃分，大家就更清楚的了解，不然有的人會混淆，認為說「溶入」一體世界之後，好像是非好壞就都不知道、不會劃分，不是這樣！

（第二節）「當為汝說無為法，及無為道跡。諦聽！善思！云何無為法？謂貪欲永盡，瞋恚、愚癡永盡，一切煩惱永盡，是名無為法。云何為無為道跡？謂八正道分，正見、正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定，是名無為道跡」此處經文很簡短，但是這一經卻是很深，如果越深的，講的都這樣越簡單，通常很長的經文，不如《心經》的幾句話。老子才講五千個字，就把整個的真理

實相，眾生的種種心態都描繪出來。所以，我們如果從文字上面來看，實在無法了解這裡所講的無為、無為道跡，到底講的是什麼？從文字去理解，你以為知道了，但是事實上必須要你親証、才會知道。

從經文表面上是說「云何無為呢？」「無為法」就是貪、瞋、癡永盡，「一切煩惱永盡，是名無為法」於是一般眾生就會想說：好啊！我努力去斷貪啊！斷瞋啊！斷癡啊！這樣就能夠來到「無為」，理論上是這樣，不錯！但是你也要經過如此過程，也要經過如此階段。但是當你真正努力在斷貪、瞋、癡的時候，這是有為、還是無為？還是在「有為」。不管你多麼認真在斷貪、瞋、癡，還是在「有為」的世界，而且你的去斷，現在講到很微細的，但是不是說不要斷，你還是要去斷，但是你必須經歷過有為，到後來才會來體會到何謂無為的斷貪、瞋、癡，經文應該是要反過來了解，不是說你努力斷貪、瞋、癡之後，才來到「無為」，這是一個過程。

當然，你要經過斷十個結，一個結、一個結的慢慢斷，到後來是會契入「無為」的邊緣，然而你必須經過一番的下工夫，當你真正體証到無為，才會完全的斷除貪、瞋、癡。這裡所講的是貪、瞋、癡永盡，不是一時壓制下來，不是一時的解脫，而是一個永盡。「永盡」是代表是十個結完全的消失，要做到這種境界，必須是體証到「無為」的人，才能夠來到「永盡無餘」。証到三果的人，都還沒辦法永盡無餘，你要証到四果阿羅漢、契入無為，這樣貪、瞋、癡、一切煩惱，才會永盡無餘，也就是來到解脫自在的世界。

「云何為無為道跡？」從文字上面好像說走上八正道，就會來到無為的世界，但是其實真正的意思就是，當你真正體証到四果阿羅漢，才會真正走在「無為」的八正道上。真正証悟到四果阿羅漢的無為世界，才會真正走在八正道上，在你還沒有証到四果阿羅漢以前，在三果以內的，你所修、所走的八正道，都還是在有學位的階段，都還在學習走在八正道上。不是說我知道八正道，我也會講八正道，然後就是已經走在那個道路上，不是這樣的！都還只是一個學習的過程。

「如無為，如是難見、不動、不屈、不死、無漏、覆蔭、洲渚、濟渡、依止，擁護、不流轉、離熾焰、離燒然、流通、清涼、微妙、安穩、無病、無所有、涅槃亦如是說」在南傳大藏經裡面，這裡的每一個詞句都是代表一經，事實上這些詞句都是在詮述宇宙本體「空」的特性，因為光從文字上面，你是體証不到的。一個人有體証到宇宙本體「空」，然後他跟「空」相應，因此他所展現出來的，就是這樣的一個「難見、不動、不屈、不死的世界」。

「如是難見」就是眼睛、嘴巴、頭髮這些，這是代表現象界的一切，現象界的一切是容易見到，現象界的這些都可以觸摸到，包括說黑板、白板，我們的身體、麥克風這些，你所可以觸摸得到的，就是它有現象出來，你可以看得到，就可以看到生生滅滅的變化，但是這一經直接講的「空」，宇宙本體這個「空」的特性，因為有「空」的存在，才能夠容納現象界的存在。這一章在實証方面是很

重要的，因為有「空」的存在，所以才能夠容納「有」的存在；因為「空」裡面無聲，所以才能夠容納有聲；因為「空」裡面無色，所以才能夠容納有色……，其他的以此類推，這是滿重要的。「空」裡面沒有聲音，所以才能夠容納有聲音；「空」裡面無色，所以才能夠容納有色。

就好像我們這一張桌子，它是屬於實體的一個存在，一個色界的東西的存在，為什麼這一張桌子，它能夠存放在這裡呢？因為本來這裡它有一個空間，它沒有東西放在這裡，因此這張桌子才能夠放在這裡，但是色界本身是有排他性，色界、物質就是有質有礙，就會有排他性。所謂「排他性」，就是我這一張桌子、這個空間，這一張桌子佔用之後，這個地方沒辦法同時容納兩個桌子在這裡，因此物質是有排他性的。但是「空」呢？無色呢？它是沒有排他性的。後面所講的這些形容，都是在宣說「空」的特性，所謂「難見」，為什麼說「難見」呢？現象界的這些，你可以觸摸、可以看得到，但是「空」呢？你不容易觸摸，不容易看得到。

我們平常眼睛在看，都是直接從這裡投射過來，然後直接看到身體的存在，很容易一看就看到現象界的存在，但是現在去感受、去看，看到你跟我之間的「空」，你要去感受到喔！你跟我之間的一個距離、這個「空」，除了用眼睛看，還要再去感受、感觸到這個「空」、距離的存在。前面白板的字，以前你都是直接看文字、看白板，現在要去看到你跟白板之間的空間，因為不容易看到這之間的距離、這個「空」，無色界不容易看到，因此叫做「難見」。必須要先看到現象界的這些，才能夠看到無色界的。

「不動、不屈、不死」都是在描述因為有「空」的存在，本體就是這樣「空」啊！因此「不動、不屈」啊！「空」裡面怎麼樣折磨它，還是一樣「不屈」，而且「不死」。現象界都會告訴我們不斷的生滅，但是只有「空」，描述「空」的時候，才會用到「不死」的詞句。一個修行人要來到不生不死的世界，也就是一定要體証到「空」。「無漏」、「無漏」，有沒有漏？一定是有一個對比，一個是有內、有外，而且它有一個界線，這樣才會說從內、漏到外面。「無漏」是因為「空」本身沒有界線，不管你流到哪裡，不管你到哪裡，它都是一體。「無漏」都是在形容這個「空」，它沒有界線的。

「覆蔭」就是說當你體証「空」之後，就像在炎涼的夏天，在大樹下乘涼，會覺得：「哇！很清涼啊！」「洲渚」體証到「空」，就像說原來你是大海中飄泊的浪人，你現在找到了一個可以依靠的地方——一個「洲渚」。「濟渡」能夠讓我們從生死的此岸渡向涅槃的彼岸。「依止」佛陀要我們回到自依止、法界依止、法依止。真正的「依止」是宇宙本體的這個「空」，才是最終的「依止」。「空性」與「空」，還有「法」與「法界」，有什麼不一樣？前面章節的課程都已經有講述，現在要把這些再叫出來，然後再去體會，才能夠體會到「依止」，不只是「法依止」而已，還要透過「法依止」之後，再要來到「法界依止」，只

有本體才能夠成為你的真正皈依處，只有流浪人回到真正的家，才會感覺到溫暖、安心，因此「家」是一個實體的存在，那些就是法界，是一個實體的存在。

如果是說法，就只是一個抽象的觀念與描述，像我們描述說這個家是溫暖的、甜蜜的，這個家是很舒服……，但是你再怎麼形容那些名詞，都是要鼓勵你回到這個溫暖的家，不要再天涯流浪，這樣而已。因此，所有的法印，「三法印」、「四聖諦」，都是要引導你回到實體的這個家。真正究竟的解脫，一定要來到真正的「依止」、最終的「依止」，一定要來到體証到這個「空」。只有實體的存在，才能夠成為「依止」的地方，你要真正回到家，才會感受到實際的溫暖；你要實際喝到水，才會止渴，不是說在那裡想像，不是說在那裡畫梅止渴，一定要實際喝到，實際做到、實際回到，這樣才會真正的安心自在。

再來「擁護」，因為就好像你回到那裡，就是天人「擁護」，就是大安心、大自在。「不流轉」與輪迴是一個對比，一個體証到「空」的人，他是斷除生死輪迴，叫做「不流轉」。「離熾焰、離燒然」兩個意思都一樣，如果一個人在外面流浪，你還找不到家，你的內心是很苦悶，就好像一把火在燒。當你真正回到家，就是涅槃界的家，就是實體存在的「空」，就是涅槃界的家。當你真正回到涅槃界的家，這時候就清涼啊！安心自在啊！於是就是「離熾焰、離燒然」。

再來「流通」，為什麼說「流通」呢？並不是說一個契入涅槃的人，就是這樣在打坐，打坐到後來，像植物人一樣都不動、才叫做涅槃，不是啦！也不是說契入無為的人，什麼事情都不做，然後一直就坐在那裡，都是在那裡入深定、打坐，不是這樣！真正的涅槃、真正的解脫者，他是生動、活潑的，而且他的生命才是真正的活起來，真正的一種泉湧，因此「流通」就是顯示一個解脫者的生動活潑，而且生命的每一天都是嶄新的生命，每一天都是一個新鮮的生命，他是流通的。

再來「清涼」，因為他已經來到涅槃界，於是就是清涼自在，沒有那些煩惱、苦惱。「微妙」進入解脫的涅槃世界，它是很微妙的，不是用語言所能夠形容，你要「唯証乃知」，來到這個世界是很「安穩」的。「無病」「病」就是代表煩惱，契入一個解脫涅槃的世界，來到沒有煩惱、沒有痛苦的世界。「無所有」眾生就是看不到、看不清實相，才會一直抓那個我的、我的、我的，只要還有「我」，就會抓很多的我的、我的。當你有一天體証到「無我」，也會體証到「無我所」，因此你不會去抓我的、我的。當你全然放開，才能夠得到無限，涵義很深！要慢慢去體會。只要有所抓、有所得，你就是有限；你要得到無限，就是要能夠全然的放。這裡所講的「無所有」，就是你能夠全然的放，才能夠擁有無限，來到這裡的世界，就是涅槃的境界。事實上，北傳的《心經》，就是在把這一經，作一個更具體而生動的詮述，就是在詮述這些世界。

【法義分享】本經事實上是二三十經的濃縮，經中所提的「無為、極難見的、不動、不屈、不死、無漏、依止……………安穩、無病、無所有、涅槃」這是佛陀

百般設法從不同角度來描述「空」的玄妙。這是究竟解脫者所體証、所「溶入」的世界。今天一般人很容易很容易產生錯誤的觀念，就是否定本體——「空」的存在，一直不承認它，然後也看不到它，就認為說佛教不談本體，結果一個實際存在的「空」，後來就變成一個空洞，還有變成「頑空」，變成「斷滅空」，變成「空性」以及「性空」。大家排斥了本體的這個「空」，不去看到實體存在的貢獻，結果變成把這個「空」，變成一個抽象的概念，變成一門學問，變成一門學術，就不斷在頑空、斷滅空、壞空……，都是在那裡探討這些「空」，不然就是空性、性空。

但是，不管是空性或是性空，這些都是人類頭腦歸納的一個哲學名相，你在名相上面再怎麼繞、再怎麼解釋，如果沒有回到本體上面，還是不知道如何安其心。所以，佛教所講的第一義空經，都是直指宇宙本體；《心經》所講的「空」，也都是直指宇宙本體。當你了悟「空」的特性之後，你的心就會跟這個「空」相應。當你真正體悟到「空」，就像老子所講的「道」，當你體悟到「道」的特性，體道、悟道，就會行道。體道、悟道之後，了悟這個「道」、了悟「空」的特性，就會展現出「空」的特性，「空」是無邊無際，因此也會展現出無邊無際的心胸，「空」是如此的安穩，因此你也會展現出很穩定、很安穩，就是體道、悟道而行道，才是真正的得道。

「空」本無名，你要貼上什麼標籤都可以。佛教就用「空」來形容，你要改用其他名稱也可以，不一定要執著在文字相上，你用「無極」也一樣，「無極」就是在形容這個，「道」也是在形容這個。「道可道，非常道；名可名，非常名」佛陀明知不可？，但因悲愍故，還是勉強說了。然而「真理」一旦落入「語言、文字」，眾生就馬上把真理變成腦海中的一個名相、一個概念。又是「見指不見月」，又是見諍不斷。結果又是在空性、性空、頑空、斷滅空，一直在探討。「空」一旦說出、形成文字，眾生馬上就把「空」變成腦海中的「空性、性空、頑空、壞空、空無邊處想」，包括說四禪八定裡面的第五定，空無邊處想、空無邊處定，都還是在禪相裡面，在「自我」所想像出來的一個世界，因此「空無邊處定」又叫做「空無邊處想」。但是這樣的「空無邊處定」，跟實體的存在世界，是不一樣啊！因為在禪定裡面的「空無邊處想」，還是在有為、有修所想像出來的一個世界，這個是實體存在的世界。

這一章的課程要完成很不容易，狀況百出！真的就是不斷在考驗。「空」一旦說出、形成文字，眾生就馬上把「空」變成腦海中的「空性、性空、頑空、壞空、斷滅空、空無邊處想」。空的特性之一——「涅槃寂靜」，一旦落入語言、文字，很快就被頭腦轉變成為一個哲學名相、一個概念，或規劃為未來的理想世界、或變成為私人的秘密武器，包括「空」或是涅槃，經過那些體證者講出來，後來的人不是用體證的，是聽聞之後、然後就以為說：我知道了！我懂了！結果這個「空」，又變成你頭腦裡面的一個空洞的名相——空性、性空的空洞名相。

包括涅槃寂靜，包括老子所講的「道」也是一樣，「道可道，非常道」，「空」一旦說出來，眾生就是變成頭腦裡面的一個概念。

所以，解脫道一旦說出來，眾生又是在「有為法」，又是在文字上面一直在鑽研，於是真正的解脫道，很快又被淹沒掉了。真正佛教所講的「空」，很快又被曲解掉，因此我們一定要回到實際的實相存在，記得！是先有「實相」，然而什麼叫做實相？佛教還有很多人把這個實相，又變成很深很深的在解釋，實相就是實際存在的相貌，不要把實相又變成一個抽象，實相是實際存在的一個相貌。先有實相的存在，然後這些智慧者、解脫者，他們是如實觀察實相存在的特性、狀況、性質、特徵之後，然後把它做一個語言、文字的一些詮述。實相就是我們用幻燈片，在跟大家分享的「大地風雲經」，本來是沒有經典文字，解脫者也不是依據著某部經、某部文字，然後而徹悟。

真正的解脫，一定要看到法界，看到法界或是大自然的這些實相；整個法界、大自然這些實相展現出來，就是一直在宣說無常、無我、涅槃寂靜，因此這些解脫者、智慧者，都是如實觀察之後，然後用語言文字表達，後來的人才把它形成為後來的經典，包括說這些開悟者、解脫者也好，語言、文字、經典也好，這些本來都只是「指月的工具」，這些都只是指引你去看到實相而已，如果你看得懂「大地風雲經」，可以體會到禪宗所講的「不立文字」深意，你可以不用任何經典的，因為實相的存在，就是一直在勸說「三法印」，但是我們後來的眾生對實相都搞不清楚了，結果就一直在偶像崇拜，在人相上或是在語言、在文字，或是在經典，尤其這兩個特性是最普遍的，都一直在經典文字上面考證、鑽研，不然就是把人相、偶像抓得很緊，像這樣都停留在人相或是經典，表示你都沒有看到實相。這是很重要的觀念，這些都只是「指月的手指」，我們要去看到實相，實相就是眼前存在的這些事實真相，這些處處都在宣說無常、無我、涅槃寂靜。

「至道無難，唯嫌揀擇」如果能夠超越自我所構築的二元對立的世界，當下涅槃彼岸就馬上現前。「無為」才能夠超越無門關，「無為」才能夠契入涅槃，「無為」才能夠溶入等覺的世界、一體的世界。所以，無為、無我、無常、涅槃，都是本來就存在，你只是把心靜下來，去發現事實而已，尤其是涅槃寂靜，不是說你去一直很努力修，修到後來才涅槃寂靜，才跑出來啊！太陽本來就一直在照射著，太陽本來就送陽光給你，也送能源給你，它是本來就存在啊！不是說你很努力修行之後，光明才跑出來，因此大家要慢慢去體會，什麼叫無為、無修、無証。

（第三節）「有為者若生、若住、若異、若滅；無為者不生、不住、不異、不滅」「有為」就是現象界。現象界的一切一定是生、住、異、滅，符合緣生緣滅的法則。「有為」，包括就是一切的造作也都是，一切有為法這些都是，因此《金剛經》講說「一切有為法，如夢幻泡影」，因此「有為法」，就是不斷的生、住、異、滅變化。「無為」就是指「空」，這是不生不滅、不增不減，這是無分

別、非緣起法。佛教所講的非緣起法、無分別、不生不滅，都是直指本體的「空」，除此之外，找不到不生不滅的。

有為者「若住、若生、若異、若滅」，那個「若」是很傳神的，你要好好去體會「若」字，是在宣說表面上看起來，好像它是有生有滅的變化，但是事實上只是型態不斷的在變異、變異、變異，這是有助於大家從生生滅滅裡面去體悟「不生不滅」，從增增減減裡面去體悟「不增不減」。

（第四節）佛陀就問舍利弗「汝今諸根清淨，顏貌與人有異，汝今遊何三昧呢？」佛陀發現舍利弗今天的容貌特別安祥、特別快樂，佛陀就問他「遊何三昧」呢？舍利弗就回答：「唯然，世尊！我恆遊空三昧」就是大乘常講的「常遊畢竟空」，都浸泡在「空」裡面，但是卻不是空洞、頑空，而是說他的心隨時都與「空」相應，你本來就浸泡在「空」裡面，但是在你不知道之時，一樣還是孤伶伶的一個，心胸還是狹窄、沒有打開。如果有一天當你了悟真理實相，你的心胸、視野打開之後，你的心與「空」相應，此時就跟「空」溶為一體，就是進入「恆遊畢竟空」。

這時候佛陀就告訴舍利弗：哇！太好了！太好了！「善哉！善哉！舍利弗！」你今天能夠「遊於空三昧。所以然者，諸虛空三昧……」這裏補充幾個字，在各種三昧中，「虛空三昧者最為第一」。如果有人「其有比丘遊虛空三昧」，「遊虛空三昧」就是說你都浸泡在「虛空三昧」裡面，心都與「空」相應。如果你的心能夠與空相應，這樣的人就會怎麼樣呢？他會來到「計無吾我、人、壽命，亦不見有眾生相」就是《金剛經》所講的，都是體証涅槃、無為、空的世界。當你來到那種世界，是會體証到「無人相、無我相、無眾生相、無壽者相」，就會來到「無我」，人就是人相，壽命就是壽命相。

「亦不見有眾生相」《金剛經》、《心經》都是在解釋《阿含》裡面的深義。「亦復不見諸行本末」已經體悟到了不生不滅，體悟到了「若生、若住、若異、若滅」。「已不見，亦不造行本」因為遠離了顛倒夢想，沒有無明行，沒有無明衝動，已經脫離生死輪迴。「已無行，更不受有」他已脫離生死輪迴。在上課期間，有時候如果一再重複提的那些，都是表示非常重要的，因此不要以為說：我懂了！我會了！我知道了！……如果還沒有深入骨髓，你的「知道」，都只是在頭腦的知見而已，必須要不斷的反覆咀嚼、反覆去聽，包括說我們整個課程的這些，都要一遍一遍的聞、思、修，一遍一遍的聽聞，聽了之後、然後再修，這樣才會體証的更深。如果有越用功去聞、思、修，後面的証量就會越高，因此不要得少為足，不要說：這個我知道啦！我會啦！沒有那麼容易的。

如果一個人得到「空三昧」，心能夠常與「空」相應，「亦無所願，使得無願三昧」此時他會來到「無願三昧」，這裡要講三個「三昧」，就是「空三昧」、「無願三昧」、「無想三昧」。如果大家能夠了解，就不會去抓人相，記得！你的目標不要鎖定在「指月的手指」上面。所以，你們的目標不是在我身上，你們

目標不是在佛陀身上，目標也不是在經典上面，經典是一個地圖，協助我們去看到、找到實相、認清實相，我也只是個協助你去認清實相，這樣而已。真正見法，要來到以大自然為師，這是很重要的過程、階段，如果說我們今天在中鼎這裡結這些緣，大家有緣，我只是協助你，記得！協助你回到以大自然為師。如果我們相處一年之後，你還一直緊抓著一個人相，沒有去從大自然去見法，表示說你還沒有掌握到要領。所以，協助以大自然為師，處處體悟「三法印」、體悟「四聖諦」，到後來大自然就是法界，到後來才能夠與法界溶為一體。

當你越了解、越了悟，到後來才能溶為一體，因此目標不是放在我的身上，也不是在人相上面，大家要從大自然裡面，去處處見法，這樣的話，現在先講好、交代好，如果有一天我隱居起來，退隱了、消失了，你們一樣處處都是有以大自然、以法界為師，這是很重要的。因為我什麼時候隱居、什麼時候退隱，都不一定啊！我是想把「阿含解脫道」講完，然後再來「老子道德經」，大概半年左右，再來就準備要退隱，有必要的時候，我再出來這樣。另外，如果我沒有退隱，你們的目標會放在我身上，就不容易見到法，因此我不希望你們抓人。所以，有時候我要消失，你們才能夠入「空」，才能夠真正來到法界見法，才能夠真正很快的回到自依止、法界依止，常遊畢竟空。

只要大家能夠在法界見到法，法就不會消失，法就會繼續流傳，這裡要講的就是一個「空三昧」，一個是「無願」，再來是「無想」，就是所稱的「三三昧」。因為這三種「三昧」，是非常深的，大家要慢慢實修實證之後，才能夠體証到。所以，你要體証到「空三昧」，因為事實上這是一體的，真正能夠體証到空、無願，能夠體証到「空三昧」，「無想三昧、無願三昧」就會出來。所謂「無願三昧」，不要從文字上面去解讀，就是你會放下過去錯誤顛倒夢想的抓取，你本來是一直在海中鑿河，現在你放下了在海中鑿河的錯誤願望、錯誤抓取。所以，如果一個人體証到「空三昧」，「亦無所願，便得無願三昧」不要體會錯誤，而是照見到過去的顛倒夢想，不會再去海中鑿河了，不會再到處去找陽光了，不再用我慢去修了，而能夠真正返璞歸真。

一個人能夠體悟到「無願三昧」之後，「得」就是體悟，體悟到、體證到「無願三昧」之後，就會「不求死此生彼」，這一句話也很重要，一般眾生還沒解脫，就會貪生怕死，會有一個「我」，然後生命核心就會抓著，你會貪生怕死，就會想說：我要下一世……，我生生世世要……，生命就不敢放開、放不開。一個解脫者了悟生死大事之後，他的生命全然的放開、放開，你說他有也不對，說他沒有也不對，因為他已經了悟生死大事，已經體悟「無生」了。體悟「無生」，就是他已經體悟到「生」不是我的事，「死」也不是我的事，那是整個法界的事。有的人就想說：那生不是我的事、死不是我的事，那我還要修行幹什麼？！又是錯誤的解讀，如果還有自我、還有我慢、還有煩惱、還有苦，生死就是你的事，還是有一個「我」在生啊！有一個「我」在死啊！

講說「生死不是我的事」，是講述一個解脫者，了悟到了生死大事，大安心、大自在啊！因為這些比較深的，我所說的内容，你們都要仔細去聽，要好好去體會，不要斷章取義，這樣才不會阻斷了慧命。所以，一個人得到「無願三昧」，他就「不求死此生彼」，你之所以會想說在這裡死了之後，生到哪裡去？都是還有一個自我、我慢。「都無想念時，彼行者復有無想三昧可得娛樂」「無想三昧」不是說我修行修、修到後來，我都不敢想、都不能有想，又是錯誤的理解，「無想三昧」是說你不會在顛倒夢想，所謂「無想」是說不會顛倒夢想。「彼行者復有無想三昧可得娛樂。此眾生類皆由不得三三昧故，流浪生死」這一句話很重要，一般眾生為什麼會在苦海裡面浮浮沉沉？在六道裡面頭出頭沒輪迴呢？因為「皆由不得三三昧故」，沒有體証到這「三三昧」，你就會「流浪生死」，也就是成為天涯的流浪人，不知道涅槃界的家在這裡。

「觀察諸法已，便得空三昧，已得空三昧，便成阿耨多羅三藐三菩提」「觀察諸法已」不是叫你看很多經典，你才能夠體悟，是要你去看法界大自然的這些實相特徵，法界大自然它所展現出來的實相，實相有一些特徵存在，它一直在生滅變化，於是那些解脫者他們就歸納出來，看到無常的法性，就是看到無常。《易經》所講的變異，一直在變異。《老子》裡面一樣都有講到無常方面，又繼續去觀察、體悟到「無我」，從法界實相裡面，從大自然實相裡面，又去體悟到「涅槃」，「空」裡面的涅槃寂靜。所以，這是人類去體悟之後，把它歸納出來的，就是佛陀這裡所講的，就是法，也就是大自然的法則，我們所講的真理實相就是這個真理。

佛陀這裡就講：一個人「觀察諸法已」，你從實相界、現象界裡面，去體悟到大自然的法則，「觀察諸法」體悟到這些法則之後，體會到後來，就會體悟到「空三昧」，就是先從有為法，先知法住智、後知涅槃智，「法住智」就是無常、無我。後知涅槃智，才會來到「空」方面，能夠體証到這樣，「已得空三昧」，就變成「阿耨多羅三藐三菩提」，就是「法住智」方面也知道，「涅槃智」方面也知道了，「無常」、「無我」這些，你都體証到了，這時候你就會體道、悟道而行道，整個生命的展現，就跟大自然、跟「道」溶為一體，這時候變成「阿耨多羅三藐三菩提」，也就是來到「無上正等正覺」，因為「空」本身就是超越一切的二元對立。

「當我爾時，已得空三昧」佛陀就回憶以前，當我體証「空」之時，「七日七夜觀視道樹，目未曾眴」佛陀當時大徹大悟，了悟真理實相之後，他七天七夜都不斷的觀視道樹，也就是說都浸泡在法界裡面，然後看一花一草一木，都是法喜泉湧，很多人看到以為你是瘋子，因為看一花一草一木，你都會笑啊！因為你處處去見到「無常」，處處去見到「緣起甚深」，處處去見到「三法印」，因此這時候法喜泉湧，「七日七夜觀視道樹，目未曾眴」。

「舍利弗！以此方便，知空三昧者，於諸三昧最為第一」佛陀就講：「空三昧」就是在各種三昧之中，就是最究竟、最高的，「王三昧者」，在三昧之中能夠稱王的，就是「空三昧是也」是心與「空」相應的這個「空」，這裡都是只講涅槃本體這個「空」，你必須要了悟這些。「虛空三昧」——很深、很深。能遊虛空三昧，即是常遊畢竟空。真正體證到空三昧，就是已經遠離顛倒夢想（無想、無願）而成阿耨多三藐三菩提，但是大家不要從文字上面去解讀推敲，如果依文解字，很容易成負面的取角，變成說一個修行者，到後來誤解阿羅漢那些，就變成無願啦！消極啊！悲觀啊！無想啊！也不敢有想啊！不敢有念頭啊！空啊！就變成頑空啊！……都是錯誤的解讀。事實上，真正的解脫者，他是生動活潑自在、返璞歸真的一個真人。

《心經》

《心經》很多人都會背誦，很多人幾乎天天都在做早晚課的背誦，其實《心經》是很深，在大乘佛教來講，等於說是一個相當重要的代表、一個核心，但是我們今天不是只停留在光是理解、光是會背、光是會唸，我們是要實證，要真正親證到《心經》所講的世界，佛法不是要讓你當作學問，佛陀是幫助我們解脫自在，經典都是「指月的手指」，幫助你解脫自在。

「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄」所謂「觀自在」，不要又當做某一個人、某一個菩薩，又界定在人相上面。「觀自在」就是你要觀察、觀察到很自在，到哪裡都能夠見到法，而且表示都能夠進入如實觀，如果能夠真正處處見法，當下都是「觀自在菩薩」，這是要講你，不是講別人，你要來到觀察到很自在，處處都見法。「行深般若波羅蜜多時」注意「行深」這二個字，你要用功、來到很深度的「止觀雙運」，你的心要維持得很平靜、很寧靜、也很柔軟，未必要進入深定，但是你的聞、思、修，都要不斷的用功，來到深度的止觀雙運，「行深」就是深度的「止觀雙運」，這時候就能夠「照見五蘊皆空」，體悟到原來一切來自於「空」，又回歸到「空」，此在講述「界相應」章節時有分析過。

將物質解析之後，然後成為分子……，再來到夸克，於是再解析成為能源，而能源本身不是「空」，而是能源浸泡在「空」裡面，所謂「物質」，佛教常用「色」的名詞來代表，有形體、有色，你能夠看到，《心經》講「色不異空，空不異色」、「色即是空，空即是色」。現代物理學家提出質與能、物質與能源會互換，質、能互換，質、能本身又是不滅，從此方面可以理解。然而物理學家為什麼還不能夠成為一個解脫者呢？因為他只來到了解能源方面，沒有體證到「空」的玄妙，「空」是也很難實驗、也無法實驗，必須要實證的。《心經》所講的「色不異空，空不異色」、「色即是空，空即是色」，因為這一方面可以互換。當形成有形的物質，物質本身能夠離開「空」嗎？包括說你、我、他的肉體，我們是

來自於「空」，來自於「空」的能源，與能源慢慢凝聚為有形的物質，然後又與「空」的巧妙配合。緣起甚深之後，才形成我們的身體。

但是形成我們的身體之後，我們與「空」沒有離開，又都是浸泡在「空」裡面，於是你與「空」又是溶為一體，雖說能源然後慢慢的凝聚、形成物質，但是此物質還是浸泡在「空」裡面，因此「色不異空，空不異色」，沒辦法分開的。

「受想行識，亦復如是」我們的身心一切都是來自於「空」，又回歸到「空」。「舍利子！是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減」舍利子啊！你要好好去體會，諸法所有現象界這些，你都要去看一切都是來自於「空」，而且都具有「空」的特性，「空相」包括講到「空性」，「空性」就是空無自性，一切來自於「空」，然後又具足空性，「空」是指本體，空性是講它又不斷的生滅變化，而且現象本身又不是由它本身所形成，就是「諸法空相，不生不滅、不垢不淨，不增不減」，意即物理學家所提出來的「質、能不滅」，質、能可以互換，而且質、能又不滅，因此不管現象界的物質，它再怎麼生生滅滅的變化，但是質、能本身都不斷的互換，星球就算爆炸，還是一樣釋放出等量的能源，散播在虛空中。對虛空來講，總能量、總物質還是一樣，只是加加減減變化而已，還是一樣不生不滅。

因此，能夠體證到「空」特性的人，展現破我相、破人我相，體證到「無我」，後面這裡講的，就是體證到「空」的人，展現「無我」、「無我所」的特性，「是故空中無色」，「空」本身是「無色界」，「無色界」才能夠容納「色界」的存在，一方面描述「空」的特性，一方面「空」有這樣的特性。如果沒有體證到，「空」還是空，與你還是了不相干。一個解脫者就是了悟這些實相之後，展現出來與「空」的特性相呼應、相符合。所以，一個體證到「空」的人，一樣會破除身見，「是故空中無色，無受想行識」有雙重的意思，一個是講「空」本身的特性，一個是講體證「空」的人，展現與「空」的特性相符合，因此一樣「無受想行識」。有的人講說「奇怪啊！明明有「我」這個色身，有受、想、行、識，有眼、耳、鼻、舌、身、意，怎麼說沒有呢？……」是說「空」本身沒有。

體證「空」的人，本身就是無我、無我所，體證「無我」，因此在「空」本身裡面，無眼、耳、鼻、舌、身、意，體證「空」的人，本身的身見、我見都破除了，主體消失了，客體也消失啊！這時候「無色聲香味觸法」是來到主客雙泯、心與境界合一，因此「無眼耳鼻舌身意，無色身香味觸法」，一方面是描述「空」的特性，一方面是體證「空」的人，他是心與境界是溶為一體，主體與客體消失、溶為一體。「無眼界，乃至無意識界」都是這樣的意思，「無無明，亦無無明盡」，包括十二緣起，這些也都消失了。「無無明」因為了悟了真理實相之後，原來的顛倒夢想、無明，破除了！沒有那些「無明」了，「亦無無明盡」一個體道、悟道越深的人，就像老子體悟到「道」就是玄之又玄、眾妙之門，佛陀也講「空」

是甚深極甚深。因此，當你真正懂得越深，才知道自己不懂，知道自己不知道，才是真正的知道，這樣「我慢」才會破除。

當真正知道你不知道之時，你的我慢才會破除，意即「沒有無明盡；乃至無老死，亦無老死盡」，「空」本身是不生不死，一個體證「空」的人，一個大徹大悟的人，了悟了生死大事，當下與法界溶為一體，一樣來到不生不死的世界。「無苦集滅道，無智亦無得」現象界是有苦集滅道，但是一個體證涅槃、無為、空的人，他的苦海消失了，也來到無為、無修的世界，因此對一個四果阿羅漢來講，是來到沒有苦集滅道的世界，「無智」就是沒有世間的世智辯聰，不會耍小聰明，也不會耍我慢，他是返璞歸真，「無智亦無得」無所得，因為不是說修行解脫之後，我得到什麼，我得到很多，不是這樣啊！而是本來就存在，本來就擁有，現在當下跟佛陀是沒有兩樣，你沒有比佛陀少什麼，法界對你與對佛陀完全都相同，只是你不知道而已，覺醒的過程，就是把「無明」轉變為「明」，了悟這樣而已。

所以，只是了悟這些實相，你沒有得到什麼啊！然而當你了悟之後，你就解脫自在、法喜泉湧。「無智亦無得；以無所得故，菩提薩埵。依般若波羅蜜多故，心無罣礙」如果有得失心，「有所得」就是有得失心，就會有罣礙；如果沒有得失心，哪來有那些罣礙呢？！心理就不會有那些罣礙，沒有罣礙、沒有得失，怎麼會有恐怖呢？！因為沒有抓取、沒有得失心，就不會有恐怖，此時來到遠離顛倒夢想，而「究竟涅槃」、大徹大悟。「三世諸佛，依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提」過去、現在、未來的佛，都是依靠著「止觀雙運」，去體悟法界的真理實相。止觀雙運、開智慧之後，來到大徹大悟，成就「無上正等正覺」，超越一切的二元對立。

故而不要在文字堆裡面鑽，學佛不要去跟人家爭辯，都要有實修實證，來到大安心、大自在，就是《心經》所講的一條很快邁向究竟解脫之路，都是屬於四果阿羅漢的世界，這是可修、可証、可達，真正能夠體證《心經》的世界，就能夠能除一切苦，真實不虛，苦海就會消失。

【法義分享】「般若波羅蜜多心經」就是在闡揚阿含裡面甚深極甚深的「空」。《心經》就是在描述「空」的玄妙世界、顯現「空」的特性。「空」這是一切宗教的終極核心。唯有找到「空」、溶入「空」，才能夠遠離顛倒夢想而達究竟涅槃、不生不死的世界。後面這一句，我不希望引起見諍，希望大家能夠以你的實修實證來親證，不要用找經典來爭辯，找經典來爭辯，那沒意義、也沒用。所以，有的人聽我講過《心經》，一方面不太了解，一方面也不以為然，於是就去問他的師兄、問別人，別人就去蒐集一些資料，說「這樣不對啦！我從電腦裡面去找出……資料讓你看，從哪一部經典找出人家……解釋，找……來解釋「空」的，來讓你看這個「空」，人家是這樣解釋啊！因此他這樣講是不對啊！……」於是就認為：「喔！那這樣，他講的不對……」拜託啊！你要去看實際的「空」，不

是在電腦裡面找檔案資料的「空」，要去看到「空」的特性，「空」展現出來就是超越一切二元對立，「空」裡面展現出來就是「無色聲香味觸法，無苦集滅道」，因此語言、文字只是協助我們去看到「空」，不要不去看到實體的存在，然後又在觀念裡面在文字相，這樣很可惜！

【幻燈片】

今天的幻燈片是介紹關於一體的世界，體證《心經》方面的世界，「空」本身是無分別、沒有界線，但是眾生會用「自我」，然後在「空」中裡面，就要劃分出種種界線，這是一個象徵，象徵著眾生在「空」中裡面，一直在劃分各種界線，但是以究竟來說，你再怎麼劃分，對「空」來講，有沒有影響？沒影響啊！不增不減啊！頂多只是自討苦吃，這樣而已。眾生用「自我」就劃分出一個我有我的範圍，你要符合我這個規定範圍，這樣我就幫你服務。如果超越我的規定範圍，怎麼樣？「有電勿近」啊！所以，眾生的慈悲或是對人好，常常是有條件的，當符合我的意思、意見就協助你，包括護持或是護法也是這樣，所講的符合我的意思，我就護持你，如果所講的不符合我的意思，就認為你所講的是錯的。我們眾生是要解脫？還是期許善知識講你所要的呢？所以，要去看到我們背後「自我」的框框，當你看到之時，才能夠超越。

前面有講到二元對立，眾生一直常常在二元對立的世界，以色列、巴勒斯坦常常在爭奪，常常殺來殺去，你今天殺了他，明天換他們殺了你，你今天殺了他的祖先，下一次換他的後代，又殺了你的後代，還不是一樣在殺來殺去，但是眾生不容易看到這樣。所以，美國為什麼會遭受 911 空前的大襲擊呢？就是從小衝突的二元對立裡面，然後不斷的一直演變，這裡面有種族的衝突、宗教的衝突、國家意識形態的衝突，所謂的衝突就是二元對立。人類的瞋心之火就是這樣燃燒，都是因為二元對立，我們播放這些畫面，並沒有講說哪一方對、或是哪一方錯，我們都是站在中立的立場客觀來看，把境界呈現出來。如果眾生在二元對立的世界裡面，就是充滿著貪、充滿著瞋，瞋恨之火就會不斷的燃燒。二棟世界的金融中心，竟然在瞬間，一個多小時全部垮掉，大樓在炸、樓毀心碎，而民眾在哭啊！真的就是如此悲慘的情況，就是二元對立的世界，有人在那裡哀傷，有人在那裡痛苦號哭，世界很多的國家都在震驚，覺得這種事件實在太悲慘了、太不好了。

但是，有人他們卻在慶祝大勝利啊！這些畫面是否在告訴我們再不好的事情，都有人認為很好啊？這就是在宣說二元對立。你看：哇！我們勝利啊！……因此難掩興奮，VICTORY 的勝利手勢，就像二元對立，你認為的勝利，是來自於二元對立，因為你吃到、吃到，於是就會非常歡喜、高興，今天認為說你勝利、你吃了、吃到了，然而對方呢？他會甘心嗎？巴解之間的衝突，這是二元對立的世間，如果沒有跳脫出來，就是這樣「純苦無暫樂」，哇！同樣的小孩子，這一邊是在高興、雀躍，另一邊卻在哀痛，你認為說你們吃到了，你在高興、你在快樂，美國人卻是「被吃」，「被吃」就是苦啊！他很痛苦啊！他會這樣心甘嗎？他一

定會要報復啊！施行報復，再來就是大家又開始對立，這只是一個代表，在每一個衝突的雙方，不要光說到國際戰爭，我們在人世間也是一樣，衝突雙方的每一方，都認為自己是對的，都認為自己是正義的一方，都認為對方是錯的，都認為對方是邪惡的一方。

美國這一次的這樣，跟阿富汗的這些，都讓我們看到二元對立就是這樣，彼此都認為對方是錯，要戰爭的時候也是一樣，每個人都認為自己是對的、是正義之師，都會向主祈求，主啊！你要幫忙我們，我們是正義之師啊！我們是正人君子啊！你要幫忙我們打倒那個壞人啊！而對方呢？也是同樣：主啊！你要幫忙我們啦！我們才是好人啊！你要協助我們啦！對方是壞人啦！事實上，大家同樣都是法界的子女，但是我們就像他們一樣在祈求，太陽啊！你要幫忙我們！對方是壞人啦！你要幫忙我們把對方曬死啊！對方也在祈求，太陽啊！你要幫忙我們啦！我們是好人啦！對方是壞人啦！你不要照射陽光給對方、讓對方凍死……。眾生就是這樣在祈求，在祈求主啊！在祈求法界幫助自己……，這就是眾生的無明，大人的內心世界不斷的衝突，然後又要走上戰場，誰希望戰爭呢？但是又不得不走上戰場。

小孩子的臉孔、他們的世界是多麼純真，但是哪知道大人的世界這麼複雜呢？！這一張可以讓我們好好去看，人類的衝突一直越來越演變，到後來就是這樣互相不斷的廝殺，這裡他們又是這樣二元對立，他們也是一樣都在反美，你看這些大人的臉孔，都充滿著苦啊！還有仇恨！現在我們不要看這把槍，你看小孩子的臉孔是不是比較純真？但是大人會把這些仇恨，然後開始不斷的教導小孩子，開始把槍拿起來要去打倒壞人、去打敵人，於是開始大人的二元對立，於是在小孩子成長的心靈過程中，灌輸小孩子二元對立。因此，一開始我們在上解脫道課程，就跟大家講說要歸零、歸零，包括說要聽聞我們整個解脫道的課程，或是要聽聞老子《道德經》也是一樣，都要歸零，如果沒有歸零，沒有辦法真正體證到超越二元對立。

我們從小到大，受到很多正確的資訊，很多也是錯誤的資訊，因此要來個大清倉，重新求真求證，用客觀理智求真求證，你看大人不斷的衝突，而讓這個世間就是這樣戰禍連連，然後小孩子呢？何其無辜啊！所以，戰爭就是導致生靈塗炭，我們能不能停止這些戰爭呢？大家慈悲來互相對待、善待一切眾生，戰爭就是導致這樣，眾生就是悲苦啊！然後就是這樣淪為流浪人。所以，這是回教的一個教主的代表，這是教宗，宗教本來就是希望世界的眾生能夠出離苦海，但是如果宗教的錯誤引導，就會導致宗教衝突，他們也一起出來呼籲人類要用愛心來相待，不要有仇恨。教宗就呼籲我們能不能不要有仇恨呢？大家要用愛心來相待，如果大家能夠去體會，不管你稱為主啦！或是天主、或是阿拉啦！事實上講的就是整個法界，法界都是平等心的愛我們，但是眾生看不到，視野、心胸、智慧沒有拉開，你就是站在蝸牛角的角落，都是站在這邊攻擊這邊，這一張幻燈片的含意都很深，大家要慢慢去體會。

你不要想說這個我看過了，我會了！我知道了！要在歷緣對境裡，常常來檢驗啦！你的衝突、你的對立，都是來自於我們站在一個小角落，然後攻擊另一邊，當你能夠拉開視野去看到整體，會看到原來你所攻擊的這一面，大家本是同根生，相煎何太急。當你真正體證到一體世界，就會以慈悲心善待一切眾生。法界給我們的虛空、給我們的空間、給我們的環境，是這麼的純淨，很純淨的空間，但是人類不斷在追逐各種慾望，欲望無窮，一直在耗用大自然的資源，一直滿足自己的慾望，不斷的在奔馳啊！人類一直在吃、吃、吃，啃蝕大自然的資源，你吃、啃蝕大自然的資源，然後又製造出很多的垃圾，製造出很多的髒亂，然後又污染空氣、污染空間。

後面的這一張，那一天在拍攝這些幻燈片的時候，在市區裡面看起來都是晴空，天氣都很晴朗，當我到山上來拍的時候，哇！發現到說真的是萬里無雲，天空中都沒有雲，但是台北縣市整個空中，卻是飄浮著這麼厚重重重的烏雲，烏煙瘴氣，這不是雲，大地給我們的是如此藍色的天空、青翠的山巒，但是眾生卻把它污染得這樣。這是晴朗的天空，而且整個台北縣市都沒有雲，我們把空氣變成這樣，就是人類的欲貪不斷在爭奪、不斷在爭戰，然後把空間、空氣不斷的這樣污染，你看鳥在這邊飛，青山、綠水、藍天，這裡沒有什麼雲，整個台北市再拉近來看，剛才是圓的，現在再把它拉近來看，這是新光三越，整個台北就是在一片烏煙瘴氣的情況下，這是人類不斷一直在啃蝕大自然的資源，卻沒有去珍惜它，沒有看到我們跟法界是一體。這是台北市、這是台北縣，整個空中飄浮的，竟然是如此嚴重的烏雲，這是人類的我慢，不斷的吃、吃、吃，然後破壞了大自然環境。

你看這些猴子，牠們就在想人類真的就是聰明反被聰明誤，在那裡一直忙，沒有像我們很悠閒的活在每個當下，牠們可以悠閒的互相慰藉、和樂玩耍，而人類怎麼樣呢？擔憂怎麼股票又下跌啊？股票又升了、又下跌啊？什麼時候開電腦彩券……，整個心忙忙碌碌，結果你的心都是越來越繃緊、越苦，一直抓、抓很多，以為你得到很多，結果你的苦、壓力卻越大。所以，大家要靜下來，想想你的所做所為，到底是讓你越來越快樂、越安祥呢？還是讓你的壓力越來越大，讓你的苦越來越多呢？要靜下來反觀一下，這樣你才會調整。

大自然法界是如此在厚愛著每一個眾生，博愛一切眾生，太陽不管是日出，也是這麼美的一幅圖畫，日落也是如詩如畫，因此大自然給我們是這樣一個清淨的環境，本來就是一個淨土，但是人類卻一直把它污染。

現在再體會何謂不生不滅，現在從水的這些演變，體會何謂不增不減、不垢不淨、不生不滅，大海，地球上的海水，有時候又蒸發成為空中的雲，空中的雲又不會不斷的飄到各處、飄到山上，然後又會下雨。海水變成為雲，然後雲飄到各處、降下雨，又流到各個溪谷、溪流，人類善用這些水來做灌溉，於是流到田野灌溉、長養各種植物。這是一棵大白菜，在故宮裡面有一個叫做翠玉白菜的翠

玉，我們現在把它種活了，唯有法界能夠讓它成為活的，這是翠玉白菜，水能夠讓翠玉白菜成為活的，也能夠滋養一切眾生，讓眾生浸泡在水中，讓眾生的生命能夠蓬勃發展，讓眾生能夠這樣悠哉的活著，水又能夠讓我們喝到身體裡面，成為身體裡面的液體、血液，當你不需要，又回歸大自然把它尿出來、回歸大自然。你用過的水，把它回歸到法界大自然，這些水又不斷的流、流、流，又流回到大海。

整個水是從海水變成雲、下雨，然後不斷的應用，又流回到海水，都在宣說生生滅滅裡面，整個地球上面的水，卻是不生不滅、不增不減，大家要去體會不生不滅、不增不減，你是要看到總體，包括不垢不淨也是一樣，「垢淨」是人類自我意識去把它貼出來的，對法界來講，是不垢不淨的，它是平等善待一切，因此那些水流回到大海之後，當我今天的因緣是扮演大海水的角色，我就這樣在海裡面，跟著海的那些水，你看好像代表一個死亡，哇！眾生以為說一個壽命盡，再來就是死亡，但是水都在宣說哪裡有死亡呢？我只是回歸大海、回歸法界，我跟法界是溶為一體啊！我這些水流到大海，跟整個大海就是溶為一體，哪裡有真正的消失？！

一個解脫者就是回歸大海、回歸法界。當我回歸大海的時候，當下法界的這些因緣要我形成波浪，我就形成波浪；當我回歸大海之後，大海要怎麼運用，那是法界的事情，因此有時候因緣要形成波浪，我就形成波浪，因緣具足的時候形成雲，我就形成雲。但是不管你要形成波浪、形成浪花、形成雲，都不是海水本身在決定，都是很多的因緣，就是緣起甚深，也就是空無自性。你看這些雲，當它形成之後，又到處飄啊！到處遊山玩水啊！就像開著飛機到處遊山玩水，然後又飄過台北的天空，告訴你：我又來了！因此又告訴你不斷的變化，一直在變化、變化裡面，它是在生生滅滅裡面維持一個不生不滅。

這些水，不管是在地上的水，或是在天上的雲，「若生、若住、若異、若滅」，外相上雖然有不一樣，但是事實上本質都相同，而且在變千變萬化裡面，又是維持一個不變，要體悟《心經》所講的，都要現觀整個法界、大自然的實相，要體悟中觀裡面的八部緣起，一定要去現觀緣起、現象界的這些，不是在文字堆裡面繞。如果你在文字堆裡面繞，這是落入見諍，就是見諍不完，要從大自然裡面去體悟《心經》所講的真理實相。整個大海，不管波浪再怎麼變化，不管潮汐再怎麼潮起潮落，我們地球上、太陽系裡面的這些水，從形成到現在是不增不減。再來進入「入佛法界」來體悟，佛陀就是回歸法界，法界不是抽象，它是整個以空為本體，背面這是「空」，「空」為本體，包含現象界的一切，要了悟真理實相，一定要體證現象界的一切與「空」。

虛空容許人間的改朝換代，這是在台北士林官邸的花園，這裡是代表一種人世間改朝換代的變化，空中不礙白雲飛，讓白雲在這裡飛啊！不管人間的人事的改朝換代，千變萬化雲的飛來飛去，但是「空」本身是不變，大家慢慢去體會，

不管雲再怎麼樣的雲聚雲散，但是「空」是不變，不生不死啊！要看到現象界的這些生生滅滅，然後要看到背後「空」的不生不滅，你有正確的聞思，要見法就很快，在這些聞思之後，以後你看事情就會看得很有深度。很有深度就是不只是看到這些而已，你會看到很深很深、無限深的「空」。所以，你要慢慢去體會到「空」的玄妙，「空」能夠包容這些雲的存在，也能夠容納人類一切的文明，在「空」裡面，是包含在法界裡面，「空」是包含著生與死。

生與死，對法界而言，都是平等的，旁邊這棵樹就是代表生，墳墓是代表死，法界是平等的善待生與死。因此，生、死對法界而言，是一如啊！大家要慢慢去體會這些，我們眾生怕黑洞，認為黑洞就是死亡、就是消失，但是沒有黑洞怎麼會有白洞呢？如果沒有星球的爆炸、沒有銀河系的毀滅，怎麼會有大能源釋放出來呢？所以，有黑洞就會有白洞，你要有白洞、要有生，就一定要經過死，大家慢慢去了解，以前我們是說了悟老病死，但是現在是要來看透死亡、看透生的深層深義，現在要去看到沒有死亡。當你不接受死亡、沒有死亡，另外一邊不會有「生」啊！這是榮總醫院，如果你有被醫治好，就走前面啦！如果沒醫好，就到後門。後面這裡有死亡，這裡是產房，裡面是有「生」，因此生與死是不生不滅，不要從片段去看，你要看到總體。

如果我們從片段來看，另一個家庭是有人死亡、辦喪事，但是另一個家庭有人出生，他們在辦喜事。但是，對法界而言是維持平衡的，因此要去體會這個深義，法界是平等的對待死亡、跟對待生，沒有死亡就沒有生命，現在我們越講越深入，就是大家去了悟生死大事。一棵樹看起來樹葉都掉落，好像進入死亡的階段，但是如果它的樹葉不掉落，它的生機沒辦法出來，因此有死亡的地方，它就充滿著生機，大家慢慢去體會，它有這些變化，你容許它的變化，容許死亡、容許它的無常，你要慢慢去看到這裡面充滿著生機。當它葉子掉落之後，就充滿著一些花苞，再來就是櫻花盛開，要去看到無常的葉子掉落，容許葉子的掉落，然後才不會不斷一直長出新葉，它的樹才能夠成長，因此不要懼怕無常。

你要體會到佛教有人提出證果的人，他是來到「常樂我淨」的世界，記得！所謂「常」，不要用一般語言文字的一種固定不變的「常」去體會，是要從徹證無常法印之後，才能夠體證到那個「常」。你容許花落、花才能夠開，有花開、花落，我們要看到兩極，容許兩極的存在，這棵樹有枯死，這裡面又長出一個新的生命，再來看「在巴西的雨林深處、在森林深處，死亡的樹木，為其它的樹木提供生長的機會，自然界沒有廢棄之物」，含意都很深，這裡是在宣說何謂不生不死，何謂「若生、若住、若異、若滅」，你會去看到你在現象界裡面，當你走在路上、走在山坡上，處處都可以去體悟，處處都可以見法的，因此我們要去看到不生不死。

這是在自然科學博物館拍攝的，現在自然科學博物館已經體悟到何謂不死不生、不生不死，如果佛教還在文字堆裡面找不生不死，你沒辦法看到實相，要知

道地球上曾經出現過的物種，目前已經滅絕的，可能達百分九十九，而在演化上，滅絕、生存和演變是同等重要。所以，要了悟何謂不死不生、不生不死，了悟何謂「無常法印」，大家慢慢去看葉子有綠的時候，也有黃的時候，也有掉落的時候，雲有飛來飛去，就是現象界不斷的生生滅滅，但是所謂「空」，要體悟到「空」的不生不滅，要看到現象界的生生滅滅，到處都在宣說無常法印，然後無常裡面會充滿著生機，又會不斷的長出新的出來，你要容許「無常」的存在，生命才能夠存在。

要了解「無常」與「無我」是中性的，這樣才會完全不懼怕「無常」，而且要了悟生死大事，這樣才能來到涅槃解脫的世界，慢慢去現觀整個法界大自然，大自然都在宣說「無上甚深微妙法」，大自然養育著一切的眾生，看到「空」的這些甚深啟示，看到現象界的啟示，你懂得越多，「我慢」才會斷得越快，你的心就會越柔軟，你的頭就會低下來，身心柔軟，這樣你才能夠解脫自在，就是《心經》的世界，非常深、非常好！大家要去實修實證，如果能夠體證到《心經》的世界，而且能夠看到法界的「無上甚深微妙法」，「自我」才會消失溶入，我們前面是一個「自我」，很明顯嘛！「我慢」很大，到後來當你體悟到真理實相之後，「自我」它會消失，它會溶入「空」裡面，跟法界溶為一體，然後你的生命就會放出光芒，這是實際的太陽，這是一顆枯掉的檳榔樹，一棵枯的檳榔樹，它的生命一樣發揮出來，要去體會到原來是魚在水中，卻不知道自己浸泡在水中，人浸泡在「空」之中，卻不知道人浸泡在涅槃界裡面，然後你不知道。

現在我們的修行就是要去認清到，原來我就浸泡在涅槃界裡面，原來我就浸泡在「空」裡面，原來我就浸泡在極樂世界裡面。如果你能夠體會到這些，阿彌陀佛到處都在，跟你講經說法，你到處都可以見到法，就能夠解脫自在，這時候就能夠來到解脫自在，展現出大無畏的精神，這時候你的生命才會真正開放出來，才會放光啊！就是般若智慧。你真正這樣，才能夠真正的自利利他。這些人就在向上看、向前看，他們就是在看著靈鷲山上佛陀拈花微笑，就像佛陀在靈鷲山上面，但是不要又把靈鷲山變成固定的地方，靈鷲山講的就是整個法界、整個大自然，佛陀處處在法界裡面跟你拈花微笑，因此要去看到無常、看到「無我」、看到「空」，這樣才能夠真正了解何謂「拈花微笑」，你真正會看，處處都在微笑，要去看到佛陀在跟我們拈花微笑，有看到嗎？當你真正看到會會心微笑的時候，在大自然界會會心微笑的時候，哇！這樣我們上這些課，就沒有白上了。[回目錄](#)

第卅五章 至人只是常——反璞歸真

「至人只是常——反璞歸真」的「常」，當我在寫這個「常」之時，又有人提出來說：「奇怪？佛教不是講無常嗎？至人怎麼又是回到「常」？」這個「常」，不是與「無常」對比的那個「常」，只是回復一個平凡、平實、平淡的人，實實

在在的一個人。，一個真正的解脫者，就是回到平凡、平實、平淡的一個人——反璞歸真。

（第一節）「世尊告諸比丘：若所有法，彼彼意解作證，悉皆如來無畏智所生」佛陀所講出的法，也就是所有他體悟的真理，「彼彼意解作證」，都是經過佛陀本身的「意解作證」，「意解」都是經過他去體悟、去求證的，「作證」經過他理解、然後加以求證的。「悉皆如來無畏智所生」都是來自佛陀的無畏智，意即一個真正的解脫者，體證真理實相的人，所有的畏懼、不安都消失了，展現出大無畏的精神，因為他所體悟的，就是宇宙人生的真理實相，不管從哪個角度來看，不管從哪個角度去求證，都是禁得起任何考驗求證的，不會有任何的畏懼，只怕你不求證，不怕被考倒，因為他所講出的，都是真實之語，來自於本身的親修實證。

「若比丘來為我聲聞」成為佛陀的學生、弟子，只要能夠「不諂不偽，質直心生」，真的實實在在、忠厚老實，這樣「我則教誡、教授為其說法」，這樣的材質，心地善良純潔，我就會講解「無上甚深微妙法」，讓他能夠「晨朝為彼教誡、教授說法，至日中時得勝進處」，如果真正聽聞解脫的方法——解脫法，早上聽聞，下午、晚上經過你的聞思，就會落實到實際的運用與求證，因此馬上就會受用。「若日暮時為彼教誡、教授說法，至晨朝時得勝進處」，晚上幫他講解一些法要、法義、法要，他就會加以去聞思求證，於是隔天就會有很多的法喜、很多的體悟。

一個法喜體悟出來之後，就會轉變他的觀念，因此為什麼會這麼快呢？記得！我們修行的一個重點，是在於整個修行從迷到悟，從凡夫生死苦海到解脫，整個重點是在於「轉念」，修行的重點在於你能不能轉念？「迷」就是你在苦海裡面浮浮沉沉，因為你的認知錯誤，對真理實相沒有正確的了解，當你認知錯誤之後，就顛倒夢想的抓取，於是導致在苦海中浮沉。今天我們經過法義的聞思、詮述、解析，加上你的去求證，當聽聞之後，就會處處去求證。當你真正去求證之後，發現：喔！原來事實就是這樣，跟我所講的、跟佛陀所講的，沒有兩樣，當你真正去體證到之後，才叫做你的親證。

當你體證到之後，因為都是用心靈去體悟，發現到：喔！原來過去是在顛倒夢想，這時候你醒過來了，就遠離顛倒夢想。這中間沒有增加兩隻手，也沒有多增加兩條腿，你只是轉個念而已。所以，解脫與否，不是在那裡練功夫，不是說我要打坐多久、禪定多久，我一定要怎麼樣的姿勢，那些都只是方便法配合，是有助於你邁向解脫。但這些是方便法、不是究竟，它是有助於修行，但是如果你沒有正確的深入去聞思、去體悟，念頭沒有轉過來，還是在苦海裡面浮沉。所以，經過你的實修實證，實際去聞思修證之後，受用都很快啊！在這半年上課期間，有學員、有學生就真正這樣去做，以前他也是學佛經歷了廿幾年了，他也真的是到處在找、在找，但是當他最初去找我，我還是跟他講要好好歸零，然後半年的

聞思，一步一腳印的去做，他真正這樣去做了，因此每次上完課，他就是不斷在歷緣對境裡面，去聞思、去體悟、去求證，當他越體悟、法喜越多。

真正能夠歸零、身心柔軟，你隨時都在體會，然後都是在轉念，不斷的轉念，於是有一段期間覺得最近幾個月，好像也很少打坐，好像沒有什麼修行，但是卻覺得法喜不斷的湧現，就是當下的歷緣對境裡面，都是在止觀雙運。當你的心有靜下來，然後不斷的去求證，你的體悟就會很快。所以，昨天晚上跟你講，經過好好體會之後，今天早上就會有很大的轉變。「如是教授已，彼生正直心，實則知實、不實知不實，上則知上、無上則知無上，當知、當見、當得、當覺者，皆悉了知，斯有是處！」因為他能夠隨時歸零，身心又柔軟、實實在在，然後不是迷信，又會不斷去求真求證，「彼生正直心」，所謂「直心是道場」，你一定要實實在在、很直心，直心是道場。

「實則知實」當你真正體會到就知道自己有體悟到了，當你沒有體悟到的，也承認自己還沒有體悟到，不要欺騙自己，是在道聽塗說的，也要確信自己是道聽塗說的，別人在批評阿羅漢是怎麼樣？除非你是阿羅漢、你能夠親證，不然都要保留啊！要實實在在，你知道就說知道，不知道就說不知道。「上則知上、無上則知無上」，有上進心就知道這段期間你有突破，就承認你有突破，這段期間都浸泡在沒有成長，也要知道自己還沒有突破、沒有歸零，還帶著我慢之心在聽、在懷疑，也要清楚知道自己現在是在什麼樣的情況，這樣才能夠如實照見，這樣「當知、當見、當得、當覺」，應該知道的、你會去知道，應當去體證的，你就能夠體證得到，這樣「悉皆了知，斯有是處！」如此才能夠在短期間內親證。

這裡的課程已經七個多月了，一開始就有跟大家講過，只要這一段期間，好好的來配合，好好的去聞思，你會有很重大的突破，不錯！有人已經可以做到這樣，可以來親證。【法義分享】學佛一開始就要實實在在、腳踏實地。如果你有諂曲之心，或是為名聞利養而修行，那麼與原始佛法的解脫道是不易相應的。世間法是越修越學越多，出世間法剛好是相反的，是要讓我們認清實相，然後讓我們遠離過去的顛倒夢想，絕對不是消極悲觀，那是一種如實觀，讓我們如實的了知實相。

修行人要有道骨。道骨與我慢不同；大無畏與霸氣不同。因為有的人認為修行人要有霸氣，在台上要展現好像很兇猛的獅子吼，你要真的是親證，真的是大無畏、沒有我慢啊！真的是沒有我慢才可以，不然你的霸氣裡面，是充滿著我慢在作祟，而你表面的霸氣、表面的我慢，事實上深層內心裡面是自卑、卑慢在作祟，要靜下來自我好好的解剖、解析。一個真正體證「無我」的人，就是會展現出大無畏的精神，他是有道骨，但是沒有傲慢氣息，至於說這個人到底是我慢的霸氣？還是說無我——沒有我慢的道骨呢？只要你心靜下來，就可以感受得到。當當你越真實面對自己，別人是真是假？有沒有我慢？可以清楚的感受到。

水是很柔軟，但是妙用無窮，也是有很多的啟示，而且妙用無窮。「空」是無為、但無不為，老子講「為道日損，損之又損，終至無為」無為之後呢？無為而無不為，真正「無我」之時，才能展現出大承擔、大氣魄。所以，解脫者是「無為」，然而契入「無為」的人，絕對不是消極悲觀、逃避啊！不是那回事啊！真正的「無我」，生命才會生龍活虎；真正的體會「無為」，才会有大氣勢、大氣魄、大承擔，那個是生死也在所不惜啊！粉身碎骨在所不惜啊！置個人死生於度外，但是這裡面絕對沒有我慢，沒有說要建立自己的宗教事業、宗派體系、建立自己的山頭，絕對沒有那回事的。如果有那些，都還在我、我所的框框裡面繞。

能放下一切，才能擁有一切，含意都很深，要慢慢去體會，什麼叫做放下一切？當你放下之後，你才能夠擁有。在禪修時，有的人可以體會到了，有部分的同修，還沒有真正產生法喜，當時也跟大家提過，你要用「無為」的方法，才能夠體悟到法界的法流，你要能夠放啊！種種方便法、種種聞思這些是協助你，來到游泳池的旁邊，協助你來到岸邊，再來就是要放啊！「法尚應捨」，你要見法，要用「無為」的心，才有辦法見到法，所以說你要放下一切，才能夠擁有一切；能大死一番，才能不生不死。

修行人要有「羅漢托空鉢也在所不惜」的魄力與決心，才会有成。否則容易被世俗的名利慾望牽著鼻子走；想渡眾生，反而被眾生牽著鼻子走。含意都很深，希望大家能夠慢慢地去體會，慢慢地去求證，你看的越深、越多，包括佛教界、在家、出家眾，所展現出來的這些，如實去看得越深，你的體悟就會越深。人到無求品自高，如此才能真正反璞歸真。無求品自高，絕不是消極悲觀，就像現在各位有在上班、有在工作，把你現在當下的這一份工作，好好把它做好，至於能不能升官，你不要去企求、不要去奢求，你只要實實在在的做，每天都過得很高興、很快樂、心安理得，升不升官都無所謂，像這樣才能夠真正把你的生命意義發揮出來，當下該做什麼、我就去做。

（第二節）有人看那些出家人在修行，就覺得說你們何必如此自我折磨呢？等於就好像在煽動他，就跟他講說「年在盛時」，你現在年輕時候，「應受五欲莊嚴自娛」，應該要去追名逐利，應該是要好好去享受，為什麼要「違親背族」，一直專心在修行呢？人家都一直在工作崗位上爭取位子，你為什麼沒有好好去做這些，卻把修行放在第一順位呢？「悲泣別離，信於非家」，什麼你想要出家的念頭很強？比較廣泛的解釋就是為什麼你一直要在找法、找解脫道呢？現在不是這樣很好嗎？你好好去享受享樂啊！「出家學道？」何必如此、何必自找苦吃呢？你為什麼要捨現在世的快樂，然後去「求他世非時之樂」呢？現在就能夠享受了，你為什麼現在不享受，然後在那裡修行？我覺得你這樣好苦啊！

「何為捨現世樂，而求他世非實之樂？」對修行人來講，都是很大的一種誘惑、一種煽動，我們看這些修行的比丘就告訴婆羅門：事實上，你是不了解的，我們是「不捨現世樂求他世非時之樂」我們不是說放棄現世的快樂，而是去求遙

不可及的、未來夢幻世界的樂，我們不是這樣的！因為你們不了解啦！我們是「捨非時樂」，是捨棄那些不切實際的快樂，夢幻世界的那一種樂，事實上我們是捨棄那些的，「而就現世樂」我們是針對重視這一生、這一世，就能夠解脫快樂的。一般沒有修行的眾生，認為說我們現在去打電動玩具、去飆車、吃喝嫖賭、跳舞，都是很快樂，認為我們的青春不要留白，因此當下就要趕快去享受，人生苦短啊！這是一般人的一套說辭。

但是，真正修行人卻看到你這樣在做，事實上你的背後、你的內心是苦的，你只是一直在找一些興奮劑，找一些安慰劑，找一些刺激的東西，來興奮、刺激麻醉自己而已，就好像說內心裡面的苦，然後去吃一些安非他命、吃一些毒品，他們是看到眾生事實上都是在找一些止痛劑、興奮劑來自我麻醉，不然就是不敢面對現實的人生，然後寄託於遙遠的未來、遙遠的他方世界。對於真正走原始佛法的人來講，那是不切實際的，於是就反駁他們，然後跟他們講：我們不想去過夢幻世界的那種不切實際的幻想，我們事實上是重視這一生、這一世的心安、快樂、解脫自在。於是別人就問：到底是什麼意思呢？為什麼說你是「捨非時樂」，而「就現世樂」呢？

比丘就回答：因為世尊曾經開示我們「他世樂少味多苦」，到他方世界、到來世，或是到他方世界去追逐那一種樂，是「少味多苦」，也就是說好處比較少，而壞處呢？卻很多啦！因為很多的不切實際，「少利多患」的意思，益處比較少、患比較多，因為不切實際的未來啊！「世尊說現世樂者」，什麼叫「現世樂」呢？「現世樂」具體展現出來，他是當下這一生、這一世，而且現在就能夠「離諸熾然，不待時節」，內心的苦迫不安、焦慮不安，真正去聞、思、修之後，馬上心就能夠寧靜下來、清靜下來，叫做「離諸熾然，不待時節」，什麼時候能夠解脫自在呢？那是沒有時間限制的，沒有限制你一定要幾年或是幾十年，或是還要幾世代以後，不是這樣的！

真正一條明明白白的解脫道，如果好好實實在在去做，當你聞、思、修紮紮實實做，自然能夠「不待時節」，隨時都有解脫的可能，而且每一天都是不斷的，累積小悟、小悟、小悟，到有一天就會大徹大悟，那是「不待時節」。「能自通達」自己能夠知道現在解脫了沒有，能夠自知、自覺、自作證。「於此觀察，緣自覺知」為什麼能夠受用到現世之樂、解脫自在呢？因為「緣自覺知」，都是經過你的親修實證。所以，解脫是當下就能夠受益、受用，快樂自在啊！真正原始佛法的修行，佛陀早期所帶領大家的，都是很實實在在的，你一步一腳印的做，就能夠很快的受益無窮，不是說三大阿僧祇劫，沒有這樣的說法，也不是說一定要到未來世，所謂「未來世」是因為你的心智很弱，你的依賴性還很強，這樣才鼓勵你一些「生天法」。

只要你可以，當下就能夠得到快樂、解脫自在，只要能夠把佛法正確的聞思、正確的去受用，這跟你的工作不會衝突，工作也是在修行。凡夫對於客觀的世界，

不是樂觀就是悲觀，樂觀就是只看正面，悲觀的人就是只看負面，有智慧的人對於客觀的世界，既不樂觀、也不悲觀，他只是「如實正觀」。這是一個實相的世界，眾生都喜歡，這邊是白的、這是我所要的，這邊是黑的、這邊是我所不要的，然後二元對立一直在對抗。如果以紅與黑來對比，我們就認為紅的是好的、黑是不好的，這邊是紅的、這是我所要的，這邊是黑的、這是我所不要的，有的人就是這樣取角。

事實上，有白天、有黑夜，有白天、有黑夜，當有風平浪靜的時候，也有大風大浪的時候，很多人就一直在排斥，有的人只是看世間黑的一面，如果只是看世間黑的一面，你就會產生悲觀、悲觀的人生，如果你看的只是五彩繽紛的世界，種種快樂、美好的這一面，光是看這一面，於是產生一種很樂觀的心，但不是一種正確的樂觀、健康的樂觀，此所謂「樂觀」是掩飾掉他所不要的、只追他所要的，到後來他還是會很苦，因為他一直不能夠接受黑的這一面。所以，此即一些比較偏激的文學家，到後來會走上自殺之途之因，因為原來的文學家都是唯美，把世間都看成紅的、要的、美的，因此寫出來的文學方面，都是很動人的，但是另一面卻都是刻意去掩飾，不去看啊！

問題是你不想看的，它偏偏都會出現，到後來內心的苦、內心的恐慌，沒辦法去接受之時，都是苦啊！悲觀的人，他這一面都不去看。一個修行者、解脫者，他這兩面都是如實觀，都去看啊！人性有黑暗的一面，也有光明的一面，每個人有優點、也有缺點，我們能不能如實接納自己的缺點，也如實接納別人的缺點？讓每一個人的優點能夠發揮出來，也能夠包容別人的缺點，以及包容自己的缺點，這樣才會是一個健康的、如實觀的完整人格，故而一個解脫者是如實正觀，不去扭曲、不去染污，讓萬事萬物如實的顯現。凡夫的樂，是與苦相對稱的樂，是有得、有依、有抓取之後的樂，此種樂的背後跟隨著的是苦，解脫者的樂是離苦樂兩邊，是無依、無得、也無繫縛的樂。

凡夫的樂是把這些否定掉、掩蓋掉，然後追逐他的樂，就像有的人沒有什麼錢，反正做一天、賺一天，我就吃一天，如果沒錢了，我借來也可以借，至於什麼時候再還，變成只是講求當下的一種享受。事實上，他都是一直在逃避，一直在逃、一直在避，那不是健全、正確的心態，凡夫的樂是在未來，當目標、理想達成之後，一般人都常常想：未來要怎麼樣？然後當目標實現之時，我才會快樂啊！在過程中你都不快樂，你會覺得自己沒有到達，我怎麼可以快樂？！但是解脫者的樂是在現在，在永恆的現在，你不要想說自己還沒有解脫，我現在是凡夫啊！因此我現在還苦啊！很苦啊！因為你觀念的認知還沒有扭轉過來而已。事實上，如果你真正體悟、體會、扭轉過來，你當下就很快樂，在佛不增、在凡不減，只是你有沒有體悟到而已。

所以，解脫者的樂是在現在，是在永恆的現在。眾生所能活的只有在現在，其他的過去與未來，那都是眾生腦海中的一個泡沫、一個念頭，這是很重要的觀

念。我們所能夠活的只有現在，但是一般眾生卻都是活在未來，或是活在過去，被過去的重重的包袱拖累著好苦、好苦啊！被一些業力……很多的觀念，把你這樣拖累著，你的腳都被那些石頭綁住了，因此你走得好辛苦啊！不然就是去想像很多的未來，去投射在很多的未來夢幻世界，然後拼命一直追啊！一直追啊！你現在就過得很苦啊！很緊啊！像這樣什麼時候才能夠停下來呢？如果沒有清醒明覺的活在當下，就像一具行屍走肉。但是，你不要想說我現在活著、我現在很好啊！我們這是以高標準來講，你的生命沒有全然的活出來，你沒有解脫自在啊！這樣就算在行屍走肉的世間。

禪修就是以一些有為的方法、八萬四千法門，各種方法都只是讓你回到當下，讓你從過去到未來的夢幻世界，從醉夢的世界裡面醒過來、活在當下，持咒也好，唸佛也好，打坐也好，經行也好……，都只是讓你清醒的活在當下。當你清醒活在當下之後，才能夠去看到宇宙人生的真理實相，法都是在現在，要見法一定要活在現在，你要入法流，一定要活在現在，如果你的種種方便法門，種種修行、打坐、唸佛、經行，如果不是讓你回到眼前來見法，你都還在世間的方便法裡面繞，因此重點要掌握住，不然你很認真修行，然而還是一直在構築你的夢幻世界。

（第三節）有人煽動就是佛陀，因為佛陀成道之後，還是過著托鉢的生活，佛陀的外相方面並沒有什麼改變，而且只是穿著很簡單的「糞掃衣」，不是像現在一般出家眾所穿的。「糞掃」是什麼嗎？台語是「垃圾」，事實上我們很多台灣話，都是唐宋當時國語，漢語很多都是這樣，因此「糞掃」事實上就是垃圾，「糞掃衣」就是垃圾衣，他們都是廢物利用，而且很多都是人家裏屍體之後不用的，然後那個衣服是出家人才拿來用，他們都是廢物利用，想說儘量減少不必要的浪費，因此佛陀穿的也是這種糞掃衣，然後外相看起來都很不起眼，於是有人就煽動他說：佛陀啊！你是一個太子，應該回去做國王，這樣你又可以叱吒風雲，又可以這樣有名有勢、有利。

事實上，就在煽動佛陀，佛陀就告訴他：「我都無心欲作國王，云何當作？我亦無心欲令雪山王變為真金，何由而變？」因為世間的實相，我看的清清楚楚，名利富貴對我如浮雲啊！這裡面絕對不是消極，絕對不是悲觀，真是很深刻的看透人生實相，看透整個生命的實相，體悟富貴名利於我如浮雲，但絕對不是消極悲觀。佛陀每天還是一樣風塵僕僕的，到處在跟眾生講經說法，一樣做他所該做的。爾時，世尊就說一句偈回答：「正使有真金，如雪山王者」雪山就是喜馬拉雅山，一個人就算得到整堆像喜馬拉雅山堆積這麼高的黃金大山，「一人得此金，亦復不知足」還是不知足的、不會滿足的，他還是不會停下來的，因為眾生常常是貪得無厭，你得到的越多，結果你的欲貪、欲求，反而又越多越大。

欲貪、欲求越多，事實上展現出來的就是越貧窮，當你得到越多，你的欲貪又越大，事實上就是越貧窮。「是故智慧者，金石同一觀」一個真正有智慧的人，

他是「金石同一觀」，要做到這方面也不容易，現在舉大地來講，現在把一堆黃金放在這一邊，一堆鑽石放在這一邊，還有一堆牛糞放在那一邊，對大地來講，全部都是平等。一個解脫者、了悟真理實相的人，他的心就是去看到整個法界的真理實相，因此對這些名利方面，他不會執著。就算我們現在送你一堆黃金，跟送你一堆牛大便，都好像都一樣，如果以世間法來講，都是完全一樣。但是以世間法來講，送這一堆黃金，他可以把它轉換過來，利益眾生、弘法利生方面的，有世間法上面的方便，這是可用，但是對出世間法來講，他是完全平等的。對一個解脫者來講，你有沒有送他黃金，無所謂！有，把這些回饋利益眾生，它只是一個工具。

佛陀了悟再高的王位權勢，再多的金銀財寶，都會在黑洞裡面消失歸「空」。任何你所抓的，到最後都只是一場夢、一場空。凡夫因不了悟，所以成為無窮慾望的奴隸，眾生出不了苦海，是因為被己之欲貪愛所繫縛。有智慧的人，了悟身心內外、宇宙人生的實相，因而不再去追逐夢幻泡影。出離顛倒夢想的世界，活在實相的世界，與大自然溶為一體。所以，有機緣禪修，然後又能夠跟大自然溶為一體，要見法很快的。

（第四節）佛陀住在舍衛國的鹿子母講堂，佛陀早上「晨朝著衣持鉢，入舍衛成乞食」這時候有「健罵婆羅豆婆遮婆羅門遙見世尊」他不是佛門弟子，然後對佛陀有很多的瞋恨、不可意的取角，因此看到佛陀來之後，「作粗惡不善語」就一直在罵佛陀，一直在罵釋迦牟尼。「瞋罵呵責」一直在罵他，甚至「把土塗佛」，「塗」就是手抓起灰土、沙土，向佛陀揚灑過去，抓取灰塵丟向佛陀，這時候剛好因為逆風，因此一陣風吹過來，那些土反而又是吹回到丟土的人身上，「還吹其土，反自塗身」結果反而是吹向他的身體「自塗身」上，佛陀這時候就說：「若人無瞋恨，罵辱以加者，清淨無結垢，彼惡還歸己；猶如土塗彼，逆風還自污」一個沒有瞋恨心的人，你對他再怎麼樣的辱罵，他是「清淨無結垢」不會受到你這些所左右。

你罵他、他不生氣，然後你侮辱他、他不生氣，這時候他無動於衷，這時候反而自己不是越生氣，不然又會很羞愧。事實上，就像仰天吐痰，結果還是一樣回到自己身上，對一個沒有貪瞋癡的人，你辱罵他、攻擊他、批判他，都只是自取其辱而已。如果你還沒有解脫自在，你的功力還不夠，內心還不「空」，人家罵你一句，責備你一下，哇！你就在那裡瞋恨啦！生氣啊！這時候你的心被境界捲走了。再者，你的生氣、瞋恨，剛好是正中下懷，對方很喜歡看到啊！對方很喜歡看到你這樣的一個展現。如果你還有貪瞋癡，當你遇到境界考驗，就會被境界捲走；如果沒有貪瞋癡，他還是一樣「虛空不礙白雲飛」，管它怎麼飛來飛去，都是讓它自生自滅。

大家也不用氣餒，不要想說常常人家罵我，我就會在心裡打結，心裡打結就是被境界把你束縛住了，不要想說我常常會有在心裡打結、束縛，這樣不是還差

很遠嗎？沒關係！你能夠看到，已經不容易啊！能夠看到你內心在遇到境界、遇到不可意境之時，然後你就在起瞋，當下你有清楚看到，也是見法！能夠看到你當下在展現「五蓋」——貪、瞋、癡、慢、疑，都是見法！因為當你有看到的時候，才有可能去轉換、去消化。

佛陀成道之後，仍然是過著托鉢、乞食、弘化的生活，佛陀常穿的仍是不起眼的修行衣，也就是糞掃衣。當他托鉢乞食之際，外觀上與一般的乞丐差不了多少，所不同的只有內心的安詳、寧靜、安詳，而且內心就是常常充滿感恩與快樂，這就是不同的地方。雖然外表看起來好像一貧如洗，但是人家真的是安貧樂道。如果你擁有的越多，但是你沒辦法去消化，沒辦法能夠放得下，你的苦、你的擔憂、你的煩惱也越多。如果把佛陀形容為金色身、金光閃閃，著金縷衣、具三十二相、八十種好，都是後代眾生慾望的投射聚集而成。

像一群小孩子在辦家家酒，如果談到我父親或是我媽媽，小孩子心目中都希望自己的父親、母親，都是很偉大、很厲害的人，然後都是把父母想像成功成名就的人，如果漸漸地長大之後，問到你的父親在做什麼？我父親是在當水泥工的，就變成都不敢講，我父親是在當清潔工的，就不敢講，如果我父親是縣長，我父親是立法委員，我父親是總統，就講得特別大聲，因此就變成人類都常常在現實中，你不太能夠實現的，你就把它投射出來，我希望怎麼樣、怎麼樣？你看佛教徒，包括其他宗教徒也是一樣，都把他們的教主變成神格化，變成不切實際的一個理想化，然後他們就要怎麼樣呢？眾生就是要比，比較了之後，然後希望比出我們的偶像跟你們的不一樣，我們的偶像比你們的厲害，你們的偶像是正常從子宮、產道出來，我們的不是這樣，我們的是從右腋出來……。真的都是小孩的心態在比啊！你們的偶像是怎麼樣的心態，我們的偶像不是；我們的偶像，他的手是很長、很長，他的身體是多高，都是金光閃閃，全身都發亮，全身都是金色……，真的都是眾生從夢幻世界裡面，一直在構築他的一種夢幻世界。

佛陀本來是一個很平凡、平實、平淡的人，結果後來眾生就一直這裡也添加、那裡也添加，一直的添加上去，結果妝到後來，佛陀就變成：我的手怎麼這麼多，我的手腳怎麼那麼多，我頭上怎麼又好幾個頭呢？……結果後來眾生看，喔！佛陀是這樣喔！看看我們自己，差太多了啦！把佛陀推到又高又玄之後，結果眾生離成佛之路就越遙遠啊！有時候就是變成聰明反被聰明誤。事實上，人間佛陀就是一個很真實、很純樸、很實在的人，耶穌也是如此，都是很真實、很純樸、很實在的人，因此你真正要解脫，要回到現實人生來看，不要還是在夢幻世界裡面。因此，人間實相的佛陀，是很平凡、很平實、很平淡、很樸實的一位真人，與後代眾生心目中，所想像的佛陀，是有很大的差異。

事實上，佛陀的遭遇，絕不是後人所想像的那麼風光，人間佛陀仍然是常被辱罵、常被批判，佛陀常常是「獨行俠」，到老年雖然有阿難當侍者，但是佛陀仍然都是自己托鉢乞食。一個真正解脫者，他是實實在在的一個平凡、平實、平

淡的人，真正要恢復到平凡、平實、平淡，你才能夠看到真理實相。講更深入的就是有些宗教要找尋上帝，佛教是要解脫，但是跟解脫又有一個相當大的距離，結果佛教又把目標變成是在佛陀身上，然後都把上帝、耶穌都塑造成金身，都把它們用框框這樣裝扮起來。但是真正實實在在在人間的佛陀，他就是怎麼樣的一個情況？你不可能的，佛陀他也辦不到；你沒辦法無中生有去創造一大堆米，佛陀他也沒辦法；你要吃飯，佛陀也一樣要吃飯；你大便出來的是臭的，佛陀大便出來的也是臭的；你需要睡覺，佛陀也是需要睡覺……，是一個實實在在的人。

如果你這樣不切實際，去做一個夢幻世界，結果你跟佛陀距離越遠，你就看不到，就沒辦法反璞歸真。如果你沒辦法反璞歸真，就看不到法界的玄妙。一些宗教所要探討的上帝，事實上指的就是整個法界，如果你看不到佛陀的平凡、平實、平淡，更看不到法界的平凡、平實、平淡。如果你不承認耶穌是一個很平凡、平實、平淡的人，你找不到真實的上帝，因為真實的上帝，比耶穌更平凡、更平實、更平淡，真實的法界比佛陀更平凡、更平實、更平淡，佛陀還沒辦法讓你踩在地上、踩在腳底下，上帝、法界就讓你踩在腳底下，上帝、法界就在一呼一吸之間進入你的身體，你現在所處的「空」裡面，你都浸泡在上帝與法界的整個裡面。

人間佛陀只是一個指引的工具，協助我們去看到更平凡、更平實、更平淡的整個法界，但是唯有你能夠活在當下，去看到平凡、平實、平淡之中，卻是處處充滿著「無上甚深微妙法」，卻是處處充滿著玄妙，因此最深奧、最玄的宇宙人生的大道理，竟然都是在最平凡、最平實、最平淡之中。記得莊子有講過「道在哪裡？」道在那裡也有、在那裡也有，還講到後來說「道就在屎尿之間、就在大便之間」，你能不能從這裡面去看到「無上甚深微妙法」。在法界之中，大便也是有價值的，它還是有機肥料的，可以長養這些花朵，能夠讓這些植物開出燦爛的花，結出燦爛的果，因此我們要看到最平凡、平實、平淡的法界之中，就是蘊藏著無上甚深微妙法，而這個不是說到他方世界去，才能夠看得到。你只要靜下來，眼前的一花、一草、一木，眼前的一切眾生，都在如實的告訴你。

（第五節）「爾時，世尊金鎗刺足」被尖銳的金屬刺到腳，「未經幾時，起身苦痛；能得捨心，正智正念，堪忍自安，無退減想」因為有些佛教信徒，都認為佛陀很厲害，佛陀的身體都不會受傷，都是把佛陀形成一個無敵超人鐵金剛。事實上，佛陀的腳刺到金屬物品，一樣會受傷、會腫痛，不是說成佛之後就都沒有知覺、就都不會啦！因此讓你看看人間的佛陀，他就是一個很實實在在的。但是這時候呢？一般眾生是會在那裡起瞋，或是在那裡哀怨、哀嘆，或是會一直在責怪：我今天到底怎麼這麼倒楣啊！到底是怎麼祖宗八代……，又去牽連很多。佛陀不去責怪那些啦！就是回來當下，刺到了就刺到了嘛！已經刺到了就安住嘛！接受嘛！要敷藥就去敷藥，如果可以不用敷藥，就好好的休息，休息就好好休息，因此佛陀的心不會被境界牽引走，他就是安住在當下，能夠安住當下，傷口反而恢復得更快。人間實相的佛陀也是會生病，腳底被利物刺傷也是會腫痛，

與凡夫不同的只有心境，解脫者他不會苦上加苦，已經是事實，他會完全接受事實。

（第六節）這時候就有一個天子跟佛陀講：你「不處難陀林」不在森林中修行，這樣你不會快樂啊！你應該是修行到森林裡面去，「忉利天宮中，得天帝名稱」不然就去追逐你的名利，可以回去做你的太子、國王，這樣可以得到很多名利，事實上是在勸佛陀去追逐名利。「爾時，世尊說偈答言：『童蒙汝何知』」「童蒙」是那位天子的名字，你不知道「阿羅漢所說？」這時候佛陀一樣都是自稱是阿羅漢，所謂「阿羅漢」，事實上就是一個煩惱斷盡的人，阿羅漢所說、一個覺悟者所談的、所體證到而說出來的是什麼呢？「一切行無常」，現象界的一切都是生滅無常，「是則生滅法」包括人世間的一切人事物都一定是如此的，不斷的在生滅變化。「生者既復滅，俱寂滅為樂」，當你了悟了生生滅滅，體悟到了「無生」，你看盡了緣起，也體證到了空，這時候你體悟到「無生」，不會被那些名利所牽引。

佛陀也是自稱自己是阿羅漢，如果再批判阿羅漢，事實上是在批判佛陀。有資格可以批判阿羅漢的人，只有你是阿羅漢，如果你本身不是阿羅漢，就算你證到三果，都沒有資格批判阿羅漢，何況說還沒有證到初果，你在批判這樣都很不好，只會阻礙自己的解脫之路。但是一個真正證到阿羅漢的人，他是可以分辨真假阿羅漢，對真的阿羅漢他不會去批判，他祇會分辨出這是假的，這樣而已。如果是假的，因緣不成熟也不會去得罪他，還是讓他繼續作他的夢。

（第七節）因為波斯匿王的祖母往生，因此很難過就跟佛陀報告：如果我能用再多的金銀財寶、或是用再多的條件，可以喚回我最敬愛的祖母，我都願意。因為他是一個國王，要什麼金銀財寶、要什麼條件、王位、權勢……，他都可以跟人家交換，但是他卻發現都是不可能的。所以，他才體會到黑洞、死神的厲害。於是他有相當多的體悟，就在體會佛陀以前跟他們說過的「一切眾生、一切虫、一切神」，包括一切神、一切眾生、六道裡面的都是，所有的眾生、一切神，「生者皆死，無不窮盡，無有出生而不死者，今日乃知世尊善說」波斯匿王說：以前我還很鐵齒銅牙，認為說我權高權勢大，可以做更好的醫療保健，但是沒想到還是喚不回啊！於是他就會有更深的體悟。

你再怎麼愛的人，你付出再多的條件，還是沒辦法讓他不死啊！這時候因為境界的考驗之後，又有更多的體會啊！這時候佛陀就說「大王！如是！如是！」你今天有更深的體會，「一切眾生、一切虫、一切神」，六道裡面、包括種種的天神一樣，「生者輒死」有生必有死，「終歸窮盡，無有一生而不死者」現象界的一切都生住異滅、成住壞空，這是大自然的運轉法則，大自然的運轉法則不是任何個人所能夠改變的，你也沒辦法讓自己不死。因此佛陀後面就講：回憶佛陀以前，包括說他所看到的、以及他自己，不管你是當「剎利大王灌頂居位」當上最偉大的國王、最有權勢的總統，「王四天下，得力自在」包括中國以前稱為中

原、中土，認為是天子，但是你當天子又怎麼樣？你就不死嗎？照死不誤啦！所以「於諸敵國無不降伏，終歸有極，無不死者。」不管你再高的權位、不管你再多大的名利，你都沒辦法避免的。

「若復，大王！生長壽夭」就算你生到長壽夭去，「王於天宮」在天宮上你稱王啦！「自在快樂，終亦歸盡，無不死者」六道裡面的眾生一定是如此的，只是壽命長短而已，但是你的苦還是一樣，會因為老病的接近逼迫，而內心不斷的不安。所以，佛陀最後就做一個結論，「諸佛世尊十力具足」就算一個解脫者「十力具足，四無所畏」證到四無所畏，「勝獅子吼」勝過獅子吼，也就是法音威猛，但是「終亦捨身，取般涅槃」，我佛陀也沒辦法作得了主，我這個色身要維持多久就維持多久，沒辦法的！因為這是整個法界的因緣，法界的因緣不是任何人所能夠主宰的，這一方面去體會「無常」、一方面去體會「無我」。

【法義分享】有生必有滅，一切眾生、一切天神、一切天帝、一切修行人，都一定會終歸窮盡、無有一生而不死者，佛陀也不例外。一切現象界必然是緣生緣滅。不論再怎麼神通廣大，在死神黑洞面前，都只是——雕蟲小技。這不是在潑冷水！而是讓你進入如實觀，不管再怎麼法力無邊、再怎麼神通廣大，你只要有我慢、有自我，你的苦就一定存在，而且你再怎麼神通廣大，只要你有我慢，都只是雕蟲小技。那修行人所追求的「不生不死」之境在哪裡？能永恆存在、不生不滅、不生不死、不增不減的只有「空」。上到彼岸的究竟解脫者，就是融入空海，也就是《心經》所講的境界。這是活著之際就能夠契入，不是死後才到達。

佛陀了知我的色身一樣會隨著法界的運轉緣生緣滅，任何人都沒辦法去扭轉的。修行跟一般凡夫一樣，都不能夠不死、不能夠長生不老，佛界解脫者所追求的不生不死，到底是什麼樣的境界？涅槃寂靜到底是什麼樣的境界呢？凡夫就是不了解自然的運轉法則，於是一直在逃、一直在避，內心過得很苦，一直在構築你的夢幻世界，而一個了悟真理實相的人他發現到：哇！是事實就是如此，沒有任何人能夠改變得了。而他發現說只要你不清楚，不管你再怎麼逃，你永遠都是苦，因此佛陀體悟到實相之後，而且也體悟到雖然生住異滅，但事實上更深層的去體會，他世若生、若住、若異、若滅。事實上，他只是不斷的變化、變化。當你體悟到這些之後，也會體證到什麼叫做無生。

你有去看到整個法界的大因緣之後，我這個波浪消失，只是回歸大海而已，並不是真正的滅。當你了悟到無生、了悟到不生不死，你當下就解脫自在、快快樂樂，因此能夠契入到不生不死的世界。那不是幻想，而是你如實去了解之後，哇！你終於不懼怕現象界的生生滅滅了，「虛空不礙白雲飛」就是這樣。

（第八節）「佛、辟支、聲聞，一切皆歸滅」一切修行人不管有沒有修證，一切眾生都會消失的，波浪不管再怎麼大，它都一定會回歸大海的。「無常無選擇，如火焚山林」無常是大自然的運轉法則，沒有任何人能夠改變得了的。「阿難白佛言：『云何名為供養如來？』」什麼才是真正的供養如來呢？後面的回答

很重要，佛陀就告訴阿難：「人能受法，能行法者，斯乃名曰供養如來」偈語更清楚！「受法而能行，覺華而為供」身心柔軟、然後好好去聞思法義，叫做「受法」。你接受這個法與丹露之後，又能夠去聞、思、修而能行！又實際去體悟、去體證——聞、思、修。「覺華而為供」經過你的聞思修之後，又實際去覺悟到、去體證到。「華」就是佛法的法，也就是覺悟到真理。你覺悟到真理實相，才叫做真正供養佛陀。

「紫金華如輪，散佛未為供」佛陀講說如果你用的只是一般世間很大的蓮花，或是用很多很美好的物質種種來供養佛陀，佛陀說這不是叫做真正的供養，佛陀要你供養的不是世間的財勢名利，這些都是次要的。最重要的是你要能夠在陰、界、入裡面體證到「無我」。「陰」就是你要在「五陰」裡面、或是在「六界」裡面、或是在六入處，在根、塵接觸的當下，都能夠體證到「無我」，才是「乃名第一供」，才是真正最高的供養，也就是你要實修實證啦！「為法作見證」才是真正的回饋供養佛陀。

【法義分享】◎若能從五陰、六界、六入處各種角度去體悟無我，依法次法向而行→斷除我慢諸結，體證到無我、無為，以身為法作見證，這才是真正供養如來。◎佛陀不是要來讓你膜拜；佛陀是要協助你此生此世就解脫自在。如果你再怎麼虔誠的供養禮拜，但你沒有體會到法味、沒有解脫自在，都不是佛陀的目的。佛陀只是要協助你解脫自在啊！其他的供養可有可無、那是次要。但是真正成為一個解脫者、真正為法作見證，這才是佛陀講經說法的目的，協助你去解脫自在。當你真正體悟到法、真正解脫自在，就必然能夠佛光普照，就能夠自利利人、利益眾生。◎「無常無選擇」。凡夫的苦來自於與「無常」的法則相對抗，也就是常逆流而游、背道而馳。解脫者了悟宇宙人生身心內外的實相，所以悟道、體道而行道。內心與「空」相應，外相是隨順緣起。這一次的禪修，就是協助大家去體證這方面，如何應用到我們在日常生活歷緣對境中，來實修、實踐。

這一次的禪修，原則上就是把前面的聞、思、修、證，要落實更踏實深入的去實修實證。協助大家更深入的去體悟、體證，如何把聞思的這些與實修結合？怎麼樣在工作之中、在上班之中、在家庭工作之中，能夠把法應用上來，因此未來半年是協助大家以實修實證方面。每個月原則上有兩天的時間，可能是每個月的第四個禮拜六、禮拜天，找出這樣兩天的時間，可以到花園新城來打坐也可以，因為那邊可以接近山水、接近大自然，也可以活動、移動式的到其他地方，有時候要到溪頭、到拉拉山、到陽明山都可以，你要一天的、兩天的都可以。如果是在新店，星期六開始。如果星期五下班之後有時間，星期五晚上就可以上去，那個地方是可以開放給大家使用。以後第二個階段像高雄那邊，開始第二階段的上課，也是會找時間，一個月禪修一次，宜蘭大概再兩三個月過年後，也是要每個月找出一兩天的禪修。

希望大家實際的聞思之後，實際去應用、實際去體悟，讓你的體證真的很落實、很實實在在，什麼時候能大徹大悟，都看你用多少心去體證，能夠歸○就很快。以後我們在課堂這裡上課，除了比較重點式深度的來解析以外，因為我們第一個階段是要全程、全面式的，也是要對外發行的一個光碟，有些點方面我們沒辦法深入，這也是沒辦法。再來第二個階段，我們有時候就要對一些點，來更深入的解析。當我們上課的時候，不是單純的上課了，分三等份，第一部份是上一點課，解析一些更深入的重點、再來就是大家有實際的來操練練習、也就是進入實修。第三個階段就是大家有問題的來互動，有什麼樣的問題提出來討論，或是有什麼樣的心得提出來討論，或是你這樣的聞思、體會、體悟正不正確，提出來心得報告，有需要校正的地方，我們協助大家校正過來，你有什麼樣的心得，可以提出來跟大家討論分享，如果在應用上面有什麼樣的問題提出來，別人有這方面的問題也可以來回饋。

所以，第二個階段會比較靈活、比較深入，更重視在實用方面。如果大家能夠在未來半年落實在實修實證方面，你要超越都很快啦！

（第九節）「佛陀於後夏安居中，佛身疾生，舉體皆痛」佛陀一樣生病，全身上下都痛啊！「佛自念言：我今疾生，舉身痛甚，而諸弟子悉皆不在」佛陀常常是這樣獨行俠啊！當然阿難也有在身邊啦！但不是後來所想像的那麼風光，總是那麼多人跟在旁邊，不是啦！因為佛陀是這樣，當協助你有成、協助你有證量、協助你成就阿羅漢之後，就是希望你到各處去弘法，到各處去弘法不是說你到各處去成立分支機構，不是這樣啦！他也不會去掌控你，因為當你真正的體證之後，你會很自然的大慈大悲，要跟眾生分享這一條解脫法，都是自自然然的要跟眾生分享，因此他們都是這樣到各處去弘法。但是在你還沒有真正為法作見證之前，就是要不斷的虛心學習。

就算你證到三果，還是要當助教，還是不能夠獨當一面的。「若取涅槃，則非我宜，今當精勤自力以留壽命」這時候佛陀生病滿嚴重的，他想說如果這時候我取大般涅槃呢？「則非我宜」現在時機不太恰當，因為很多弟子都不在身邊，「今當精勤以留壽命」一個人有一種想要留住生命力、意志力，因為他的生命力希望留住，還會有一個持續性。因此，現在不是講佛陀放不下，有些人在重病的時候，到後來有很多的放不下，他的生命會在那裡拉扯，你跟他講怎麼樣放下之後，他會很快的放下就走。有的人對事情的一種執著也會，但是像佛陀這種解脫者，他是了悟生死大事。他是解脫自在，他只是觀察到現在不是大般涅槃的時機，可以用一種生命力，就像一個人旺盛的求生欲，可以讓生命再延長一段時間。

就好像破舊的車子，我勉強再把它維修、維修，仍然勉強可以在用。所以，不是佛陀貪生怕死，而是佛陀當時覺得說我現在還是留住色身，等將來因緣比較成熟的時候再大般涅槃。但是，因為佛陀當時已經八十歲了，身體的疾病一樣都會有啊！「吾已老矣，年且八十，譬如故車，方便修治得有所至」一輛破舊的車

子就是要多加強維修，勉強才可以用。「吾身亦然，以方便力得少留壽」「方便力」還是要有一些生命意志力，然後讓他留著，不然他要走、隨時可以走了！他隨時放、就走了！「自力精進，忍此苦痛，不念一切想，入無想定，時我身安穩，無有惱患。」佛陀這時候的身體疾病疼痛，要走也可以走，但是因為這時候時機因緣還不是很成熟，於是想留一段時間再走，這時候他的身心病痛怎麼樣呢？「不念一切想，入無想定」有時候他入定、入比較深的定，這樣身心的分離，身體的痛也比較不會影響。一方面也就是他跟整個法界溶為一體，與這些痛也都溶為一體。

當你跟這些法界溶為一體，這時候痛一樣都會減少。當你進入了忘我，那個痛也會消失。「時我身安穩，無有惱患。是故……當自歸依，歸依於法（也就是歸依於法界），勿他歸依」佛陀又再強調你們要自歸依啊！要歸依法界啊！不要心外求法、不要心外求歸依啊！為什麼呢？如果要歸依我（佛陀）、要抓住佛陀，我這個佛陀也是無常啊！我也沒辦法成為你的支柱，我只是協助你去看到真理、協助你獨立，因此不要心外去求法、要「莫異依止」，不要向心外去求依靠。

【法義分享】佛陀的色身仍是會老病死，與凡夫不同的只有隨順緣起，全然接受無常法則，全然安住在每一當下，內心沒有任何迎拒之心。一般眾生常常會在身體疾病的時候，然後又在那裡抱怨、在那裡嗔恨、在那裡怨天尤人、或是在那裡抗拒、拉扯，疾病反而是會讓你苦上加苦。如果你能夠全然接受，沒有拉扯之心，反而苦會比較少。佛陀臨大槃涅前，仍是再三提醒弟子們要「自依、法依、勿他歸依」。不要去抓住任何人。真正善知識只是協助你獨立，協助你自依止、法依止，不會要強化弟子對他的依賴。活生生的佛法，不存在任何人的頭腦中；腦海中的，只是一些抽象的名相、概念。活生生的佛法、真理，一定是當下、現在如實展現在整個大自然、整個法界中，也如實展現在您的身、口、意中。為什麼後面這裡要補充說明呢？因為我們佛教界目前一種很錯誤的導向，滿嚴重！導向去依止一個法師、依止一個大師，都不是佛陀的本意，常常認為一種偶像的崇拜，你看不到法，因此當時覺得說要講明，希望讓佛教界能夠在回復到自依止、法界依止上面，這樣你的見法、解脫才會快。

真正的善知識，了知自己只是個指引真理的手指，協助你去看透身心、內外、宇宙、人生的實相，協助你去看大自然中活生生的真理。引導你以「大自然為師」，引導你逐漸回歸大自然。因為我這樣體悟過來，發現這個才是最究竟，而且我發現佛陀、耶穌、老子他們都是如此，引導眾生回歸到法界，回歸到大自然來體悟「無上甚深微妙法」。所以，都只是引導你以大自然為師，你的目標要去看到活生生的佛法，不是鎖定在某人的身上，引導你逐漸回歸大自然，也就是回歸法界。逐漸溶入不生不死的「空」而解脫自在，這是「自依止、法依止」的深義。所謂「法依止」，事實上更深入更正確是要講「法界依止」。如果只是停留在「法依止」，容易又只是頭腦的概念、哲學名相而已。

宇宙人生的真理、最深的奧秘，都顯露在大自然中，而不是任何的經典裡。（經典只是尋寶的參考地圖，並不是寶藏所在之處。）經典文字都只是指月的手指，記得！宇宙的真理法則實相本來就是存在，不是先有經典，不是先有大師，是先有這些真理實相的存在，那些解脫者、大徹大悟的人，他們看到這整個大自然的法則，然後再把它詮述出來、再把它歸納出來，描述大自然法則的運轉是怎麼樣？現象界一切人事物的運轉法則是怎麼樣？再把它詮述出來，詮述出來有文字記錄也可以，沒有文字紀錄也可以；你有經典也可以、沒有經典也可以啊！但是為了保存那些開悟者、解脫者所講的，於是以文字記下來，才有後來的經典。但是後代眾生卻本末顛倒的迷執在經典文字上面，有的人甚至講說：依經一字等同魔說。如此被經典文字框住了，你不知道啊！

所以，我們是要透過經典文字，然後去看到活生生的真理實相，如果有問題錯誤的地方，是法界錯。還是經典錯？法界不會錯的！不要認為說我的經典才是正確的，錯是法界的錯，然後要法界來配合經典的紀錄，不是這樣啦！法界不會有錯，真理實相就是這樣，因此佛陀才講：過去如此、現在如此、未來必然如此。紀錄有錯，是經典文字方面可能有錯，你要透過這些去求真求證，不要被經典文字束縛住啦！你看台北市街道跟你所擁有的地圖有出入，明明我手上的地圖來到這裡是有路啊！這裡現在怎麼沒有路？你認為這是台北的問題，你是要去拆房子？還是要去買一本新的地圖來？這個比喻大家要慢慢去體會。實相的存在才是正確的，抽象腦海中的概念，別人怎麼跟你講，大師怎麼跟你講到哪裡灣、到哪裡灣，結果你照著那樣碰到好幾次的鼻子，你回來罵他；這樣不行啊！也許是我們的理解錯誤，也許是他以前記憶中的跟實際的有不同地方，我們是要以實際的為主啊！

所以，一切以大自然為師，回到大自然、回到法界來，那是最究竟、最正確的。而你的身心都是大自然的一分子，他本身都是在印證「無常」、「無我」的法印，任何經典只是尋寶的參考地圖，他不是寶藏所在之處。這本書是「邁向究竟解脫的寶藏圖」，這地圖的一個指標，是協助你去尋寶，而不是說寶在這裡面，寶就是在大自然之中、在你身心之中。

淡中知真味，常裡識真人，至人只是常。老子在你面前出現一百次。你也看不出老子的蹤跡，除非你已通達「無為」之道。凡夫都想要成為不平凡、想成為聖賢；解脫的智者，只是回歸到成為平凡的人。這裡我們引用兩段話來讓大家參考，第一段就是引用王國維的人間實話跟大家分享，他把尋尋覓覓的人生分成三個階段：第一個階段是「昨夜西風凋木葉、獨上西樓望盡天涯路」，第二個階段是「衣帶漸寬終不悔，為伊消得人憔悴」，不斷在找法、覓法、實修，一直在修，為法粉身碎骨在所不惜的階段。第三個階段「眾裡尋他千百度，蓦然回首那人卻在燈火闌珊處」慢慢去體會，跟禪宗所講的見山是山、見水是水；第二個階段是見山不是山、見水不是水，衣帶漸寬終不悔，為伊消得人憔悴。

像我們謝大師有一段時間也很想專研中醫，但是當他後來體會到生死大事很重要之時，我什麼都可以放啦！真的就是要解脫，這是很正確的、很好。有一次記得我剛進到中鼎大門，還沒有上樓梯，這裡有一位經理，記得他就跟人家講說其他的同事晚上有事要去，他那時候就講：啊！解脫、生死大事比較重要啦！我不去啦！因此他要上來上課。當我聽到那些話，我覺得不錯。你當到經理的，還是能夠放下晚上的交際應酬，然後也是有上來聽。因此要經過「為伊消得人憔悴」的階段！第三個階段你才能夠找得到啦！

另外，這是蘇軾的「廬山煙雨」這句偈，也滿有意思的，「廬山煙雨浙江潮，未到千般恨不消，及至到時無一事，廬山煙雨浙江潮」。「廬山煙雨浙江潮」這是第一個階段，人家講說廬山的煙雨與浙江的潮都是很迷人的，哇！很壯觀！聽說你這一生這一世沒有去看到，會遺憾終生喔！一定要設法去看。所以，你平常就百般設法一定要去看，「未到千般恨不消」，當你沒有看到廬山煙雨、沒有看到浙江潮以前，人家告訴你沒有什麼啦！你就不死心，你就是「千般恨不消」啊！跟你講說解脫就是回到最平實、平凡、平淡的生活，解脫就是回到成為平實、平凡、平淡的人，涅槃彼岸就是在這裡，但是你就是恨不消啊！未到千般恨不消。中間過程就是要不斷的尋尋覓覓，告訴你說要「無為」才能體證到法流，但是你沒有十八般武藝通通耍過，你就是沒辦法體會到何謂「無為」，沒有十八般武藝通通讓你玩過，你就不死心。所以「未到千般恨不消」。

「及至到來無一事」等到你到那裡看了之後，才發現也是如此嘛！就是這樣啊！廬山煙雨浙江潮，當你看了之後，人家講的很多都是：當你實際看到之後，發現實際就是這回事啊！因此你的心也恢復到了平凡、平實、平淡。但是在我現在跟你講：解脫可以在這一生這一世就做到，而且就是在這平常日常生活之中，平凡、平實、平淡裡面，彼岸就在此岸，可以不用修行，但是你是「未到千般恨不消」啊！你內心的放不下就是要、要、要，一直要求、一直要追，但這是很正常的過程，如果你的善法欲沒有出來，沒有真正用生命去找、沒有積極去找，你沒辦法回到平凡、平實、平淡的。如果沒有經歷過用生命去求法、去找法的過程，你說現在就過著平凡、平淡的生活！你還是一樣啊！凡夫一個。內心的苦、內心的不安，你只是在逃避而已。

所以，當你真正經歷過這樣的洗滌之後，才會甘於平凡、平實、平淡，經過真正大死一番之後，才能夠溶入不生不死的世界，就是「至人只是常——反璞歸真」。以後也許我們有因緣會講老子《道德經》，事實上在 1977 年就看老子《道德經》，當時也以為懂啊！也以為知道啊！但我是在 1975、1976 年當時，都在看佛經的《金剛經》、禪宗方面的書，包括《六祖壇經》這些，當時也以為老子《道德經》好像講得比較不切實際！比較玄啊！覺得說子的體證不如佛陀！因此當時以為看懂啦！結果到 1999 年，經過 22 年之後，當有一些體會之後，經過整個佛法不斷覓道、求道、修道，到後來當因緣一些轉變之後，再回來看老子《道德經》，才發現老子實在太厲害了，智慧之高啊！真的是無法可說，他對宇宙整個的透徹

了解，對眾生心的了解，現在任何的心理學大師都沒辦法跟他相比的，真的！所以，以後我們有因緣再來分享老子的內心世界。

對於佛陀，我們現在沒有褒貶之意，而是說佛陀展現出相當大的大慈大悲，把這一條解脫路講得很詳細、很清楚，老子也不是說他不慈悲，而是老子講的很精簡、很扼要，但是卻非常重要，他直接講述核心。事實上，佛陀成佛的足跡與老子比較起來，佛陀的足跡還比較容易看得到，因為佛陀會講很多的有為法，有為法的足跡是我們比較容易看得到，然後佛陀是透過這些有為法，讓你再契入無為；而老子就直接講無為、講空、講道。因為他講的很深，因此老子在中國來講，就沒有成為一個教的教主，後來有道教方面，道教與老子所講的，你把老子當成一個神、一個仙，在那裡所謂修道那些，跟老子所講的道有很大的差距。所以，真正的解脫之道，佛陀講的很清楚，老子把核心、無為、道、空、宇宙的本體、眾生的實相……方面講的更具體。以後我們有機緣再詮述這些，大家就可以更清楚的體會到，為什麼佛陀講涅槃、無為、空甚深極甚深，以後我們可以再分享。

事實上，都可以讓大家對究竟解脫方面體證得更深入，當然講這些我是覺得老子是代表東方，尤其代表中國人的智慧，在老子身上展現出很高深的人類智慧，老子卻是最平凡、平實、平淡的，把它顯露出最高深、最玄妙的。在老子整個道德經裏面，都沒有講那些迷信方面的，沒有講那些神通鬼怪方面的，沒有！因為老子對整個宇宙方面了解得非常深入，因此自我都完全消失，他也看到縱使我再神通廣大，對宇宙來講、對大自然來講，都只是雕蟲小技啊！所以，完全沒有我慢，就是溶入整個法界裡面，跟整個法界一起脈動。所以，就是真正的體道、悟道而行道，解脫自在的一位智者。[回目錄](#)

第卅六章 知足、感恩、大慈大悲

經過整個解脫道的聞、思、修、證，到後來真正有所體證之後，就會真的很知足、感恩，而且如實展現大慈大悲。

（第一節）「如來成就四種力，得四無畏，知先佛住處，能轉梵輪，於大眾中震獅子吼言：『此有故彼有，此起故比起：謂緣無明行』。」「諸比丘！此是真實教法顯現！斷生死流」最重要的是在後文。因為佛陀宣說出真實的教法，真理是禁得起任何考驗、任何求證的，不怕你去考驗、不怕你去求證，而且當你真正體會到真理實相之後，能夠「斷生死流」，生死鏈才會斷掉。「如是真實教法現現，斷生死流，足令善男子正信、出家，方便修習……」正確的聞思之後，修行解脫之力才能夠真的爆發出來，才會想真正出「三界」的家。

「所謂大師面前，親承說法，寂滅涅槃，菩提正向，善逝、正覺。是故，比丘！當觀自利、利他、自他俱利，精勤修學。我今出家，不愚不惑，有果有樂……」事實上，不要把「出家」的意思狹隘化，今天發心一心一意走在解脫道上，當然工作照常工作，然而把修行解脫擺在第一順位，就是已經走在「出家」的路上了。身相雖然是沒有出家，但你的心已經走在「出家」的路上，真正的聞、思、修、證，為法作見證之後，自然會自利利他、自他俱利。當你真正成為明眼人，才能夠告訴人家一條光明的解脫道，而不是「以盲引盲」。

【法義分享】「先佛住處」在哪裡？就是回歸到空、溶入空海。如同波浪消失後，溶入大海。無所在，無所不在。一切來自於空；一切也終必回歸到空。再高、再大的海浪，也只是大海裡的一個波浪，不管他在自稱是什麼佛、什麼大法王或是什麼大師，一樣都只是法界大海裡的一個波浪。如果以「人」為導向去崇拜一個人，就認為自己是一個小浪，然後要去依靠一個大浪。佛陀就講：我成佛也沒辦法不生不死，也沒辦法不老，色身無法不離世間。所以，佛陀就是要讓你不要小看自己。比如現在黑板的藍色這邊，代表整個大海、整個海洋，海洋上面會有很多的波浪，波浪代表現象界的一切人、事、物，包括一切的動物、一切植物、六道裡面的眾生都是，波浪是緣起的現象。

現在把每個人縮小，代表你、我、他，一個人就是一個波浪，而波浪是跟整個大海是一體的，把整個大海又作更大的解析，大海就是整個的法界，整個法界裡面是包含「空」，還有現象界的一切。大海就像整個無變無際的「空」，所有的日月星辰、山河大地，現象界的一切就是波浪。波浪是代表現象界的一切，因為「空」沒辦法畫出來，大海是代表宇宙的本體空，波浪是代表現象界，再把它縮小到每一個人，一樣都是大海裡面的一個波浪。如果你有「自我」，「自我」就把它封閉起來了，當你有「自我」，有我是、我能、我慢，就是在海洋裡面，一個「自我」把它封閉起來，就是我、我是、我能、我的……，圈圈框框內的就是我的，框框外的這些，又要抓很多的我的、我的、我所。你的視野視線沒有打開，就是活在「自我」的世界裡面，沒有拉開視野去看到整個海洋，因此活在「自我」所構築的夢幻世界裡面。

問題是，你不知道我的波浪是從哪裡來啊！我來自哪裡？我要回歸到哪裡？你的生死大事沒辦法了悟啊！所以，因為你封閉起來，結果就會變成一口死的井水。因為你的生命被「自我」把它封閉起來之後，跟整個海洋、整個大自然沒有在脈動，本來是有啦！因為你的「自我」都一直抓住，結果這座井水就變成進來的，漸漸比較減少了，然後就會慢慢形成一座乾枯的井水，它會漸漸的減少、減少。因此，年紀漸漸大之後，你面對的「哇！糟糕！我的生命快用完了，我的蠟燭快燃燒沒了……」故而漸漸會觸及到「黑洞」，然後內心的不安、內心的苦、內心的恐慌就會漸漸出來了。有的人就告訴你：「要趕快修啊！然後就可以找到、到大海那邊……」你本來是在大西洋，但是你不知道啊！就認為說人家告訴你是來自於太平洋，你好好修，下一世就可以投生到太平洋去，就可以找到你的家，

到那裡就有人告訴你家在哪裡……。於是你這個波浪，就一直修、一直修……，希望將來能夠到太平洋去，到那邊就有人告訴我家在哪裡？……。

這些都是比喻！讓大家去體會到很深的。不然你就在想：怎麼看到左鄰右舍他們都是這樣的恐慌？他們就是這樣的死亡？哇！那個波浪怎麼起來又消失了？看到我自己也會起來又消失了，結果就在那裡很恐慌啊！很怕自己消失，就在那裡好好一直修、修；修，希望將來能夠不生不死，將來可以成為肉身菩薩、都不死，結果就拼命修……。或是要拼命修……，然後修得神通廣大，當我神通廣大之後，就可以把「無常」去除掉。我用一些法力、用一些咒術、用一些符術，就可以把旁邊的「無常」去除掉。海洋的潮流怎麼可以流呢？這樣流我會怕啊！這樣我很不喜歡，這邊的波浪怎麼又衝擊過來呢？衝擊過來這樣我會怕啊！衝擊到我啊！所以就會用一些念咒、催符、加持……，就要跟整個海洋在對抗。這個比喻是很深，要慢慢地去體會，我們常常都在做這樣的工作，為伊消得人憔悴，都是很正常的過程。

當有一天，就像佛陀走過這一條路之後，告訴你：你的問題、內心的苦、內心的不安就是在這一層薄膜，設若「自我」網綁住，放不開我是、我能、我慢，你的苦、你的不安就存在。你一直把自己框框起來，就不知道家在哪裡。所以，我們在這次的九天的禪修裡面，後半段就是協助大家如何溶入「無為」？怎麼樣做到「無為」？然後體會整個法界的法流。當你的「自我」真正願意放下、願意把它撤掉，真的願意大死一番，過去通通歸○，當然說要完全放下，不要躲在「自我」裡面，你要去看整個週遭的世界，要把視野拉開、心胸拉開，去看到整個週遭的大千世界，才能照見到你所處的是什麼樣的位置，此時「自我」看到整個法界的「無上甚深微妙法」，看到自己跟這整個大海的密切關係，才會漸漸地心甘情願要放開，就是漸漸地臣服法界。

當他這樣慢慢體悟之後，就是經過聞、思、修的階段，然後慢慢地去體會到整個法界的關係，「自我」慢慢的放開、放掉。當你真正的無我、無為，你只是放開。結果整個法界法流都跟你一起脈動，這時候才體會到什麼叫做不生不死。我這個波浪有生有滅，但是當我消失的時候，只是溶入大海裡面，沒有真正的死啊！再來，當我波浪形成，也不是我波浪本身在決定，那是很多的因緣形成，才有這個波浪的產生。當我這個波浪要消失，也不是我這個波浪本身在決定，那是整個海洋潮流、整個法界的因緣，才讓這個波浪消失。但是，消失也不是真正的斷滅，它只是又溶入法界的大海裡面。至於溶入法界大海裡面之後，法界大海要怎麼樣運用，那是法界大海的事。

對於有人問說：「佛陀您大般涅槃之後，跑到哪裡去呢？」佛陀對這方面的問題是不回答，這是「十四無記」，為什麼把它歸入「十四無記」？當你的「自我」撤除掉，你願意全然的放開，跟整個法界溶為一體，這時候你的生命就會從本來是死的這口井水，變成一個活的泉水，你的生命就會變成一口活的泉水，因

為整個法界的法流不斷川流而過，而且這整個法界都是充滿著生命力，因此你的生命都是會很新鮮，而且充滿著法喜。你才會從死的這口井水變成活的泉水，泉湧不斷啊！所以，解脫者沒有去到哪裡，不是跑到哪裡去啊！如果你還想跑到哪裡去，就是有來有去，你的內心都會抓得很苦，他只是當下如實去看到跟整個法界的密切關係，看到整個真理實相之後，於是全然的放開。

全然的放開，是安住在每一個當下，當下我是什麼樣的一個形狀，我就全然扮演當下的角色，你看他都安住在每一個當下，就是體證到「無來無去」，我不必要去到哪裡才解脫，我當下就是解脫啊！當下就自在啊！因為他有看到整個法界，於是心與空相應，當下現起的是什麼樣的波浪，或是現起的是什麼浪花，我隨順緣起、隨順因緣。當他了解整個實相之後，他就反璞歸真，就是溶入整個法界反璞歸真，不會在那裡裝神弄鬼。當你了解到跟整個法界的關係，然後再回來看到：哇！旁邊週遭的這些眾生，左鄰右舍這些眾生，他們都是一個一個「自我」抓得很緊，然後在那裡苦啊！苦啊！……。當你看到眾生在顛倒夢想的世界，在苦海裡面浮浮沉沉之後，自然就會大慈大悲憫眾生，自然就會想說有因緣，願意來協助這些眾生，讓他們能夠看清真理實相、讓他們能夠從顛倒夢想的世界醒過來、讓他們能夠現世就大安心大自在。

當你全然放開之後，事實上是無所得、無所失，當你無所得、無所失，真正全然的放開，整個法界都在慶祝你，法界活的泉源都在供應你，因此解脫是很瀟灑、很自在的。而且他是大慈大悲協助眾生醒過來、出離苦海。

經文第二節也都是講說真正能夠解脫自在，就能夠自利利他、自他俱利。【法義分享】緣起法、現象界都是生生滅滅。要從世俗諦，再深入看到第一義諦；要從緣起法，再深入看到非緣起法。能體證到不生不滅的空，才能斷生死流。若問「空」在哪裡？「涅槃界」在哪裡？「彼岸」在哪裡？如同海中的魚，不知身在大海中，而拼命找尋「大海在哪裡？」如果你沒有找尋過，是不知道你就是在涅槃海之中。因此，經過一番不斷的找尋，後來你就能夠大徹大悟。當一個人真正了悟生死大事、斷生死流，必然是知足、感恩、大慈大悲。自利、利他、自他俱利，那是必然之事，而且是自然流露的，是不必勉強造作的。

（第三節）「世尊告諸比丘：我已解脫人天繩索，汝等亦復解脫人天繩索。汝等當行人間，多所過度，多所饒益，安樂人天，不須伴行，一一而去」我今天也到另一個地方人間遊行。「我已解脫人天繩索」佛陀就告訴大家：我已竟解脫自在，出離三界了！不受三界束縛，成為解脫自在的人。汝等呢？也已經解脫人天繩索，已經成就阿羅漢了。所以你們這些人「當行人間」，當你能夠出三界之後，又要能夠入三界、出入自在。「汝等當行人間」倒駕慈航回來普渡眾生的意思，深入世間去跟眾生廣結善緣、協助眾生出離苦海，「多所過度，多所饒益」就是協助眾生出離苦海解脫自在，「安樂人天，不須伴行，一一而去」，當你真正成就阿羅漢之後，能夠獨當一面，「不須伴行，一一而去」，因為都是能夠展

現大無畏的精神，但是卻沒有我慢，只有大慈大悲，願意跟眾生無條件、無所求的分享法喜而已。

佛陀也是一樣，不是說叫你們去，而自己就在家裡面翹著腿，佛陀還是一樣到處去告訴眾生一條解脫之路。所以，最初的弘法就是這樣，沒有所謂的宗教事業，大家都是很單純的告訴眾生解脫道而已。「解脫人天繩索」就是出三界，已經證到無學位的阿羅漢，必須是了悟生死大事，對三界已沒有任何的抓取。以佛陀的標準——要成就無學位的阿羅漢才能遊化一方。三果以內的都還在有學位、還有無明與我慢，也就是還沒有完全覺醒過來，還沒有徹底了悟身心內外、宇宙人生實相，生死大事仍未徹底解決。三果以內可以當助教，但是還沒辦法獨當一面。像這一次禪修，協助大家如何以「無為法」，然後溶入「無常法流」裡面，然後再怎麼樣去溶入「空」、去看到「空」，然後去體會空中生妙有，以及去體悟到心與「空」相應，然後隨順緣起。

當你真正去體悟到，你就會有法喜，但是不要忘了這是一個「入流」的開始，身、心要很柔軟，才能夠入流；要歸○，才能夠入流，用「無為法」才能夠入流。當你入流之後，因為不夠穩定，要把那一種穩定度，讓它從點、線、面擴大，到後來是全然跟整個法界的法流一體。當你體證到此階段之時，真正來到無修、不用修行，到哪裡都是跟整個法界法流在一起，而且裡面是沒有我慢的。但是，你不要想說：我現在就不用修行。記得！如果你還沒有完全臣服法界、還有我慢、還有苦、還有內心不安，你都要繼續再用功。當你真正發現到你臣服整個法界，你內心的苦、內心的不安，都完全消失、完全斷除，法喜不斷。到後來，當你真正體會到「無修」的時候，就會體會到要修行都是一種我慢。但是，只要你還有苦、還有不安，你說：『你說修行是我慢，我現在就不用修行啊！』這是大我慢，你是用一個大我慢在去砍我慢，因此不要自欺欺人，你真正到家了沒有？我們要問問自己，尤其心靜下來好好的捫心自問，只要我們還沒有真正了悟，就要虛心的學習，不要怕說把缺點暴露出來，就會變成好像可恥。如果你的「自我」都還抓著，就要把這些缺點不足都暴露出來，然後虛心的學習，有一天你就真的能夠解脫自在。

真正覺醒過來、了悟宇宙人生實相、已達無學無為的解脫者，都能獨當一面、安樂人天、利益眾生。

（第四節）佛陀就告諸比丘：「如舍利佛比丘，智慧，大智、分別智、廣智、無邊智……」也就是「止觀雙運」開智慧，真正解脫者的智慧展現出來，而且他是「少欲知足」，因為他覺得在佛不增、在凡不減，體會到整個法界的法流都是如此在供應我們、如此的泉湧不斷，所以他就這樣「少欲知足」、「柔和無爭」。一個解脫者不會去跟人家作一些不必要的見諍，只是跟眾生作法上的分享而已。「愍念生萌、然熾正法、與人說法無有厭足」一個解脫者、成就阿羅漢的人，就是自然大慈大悲憫眾生，「與人說法無有厭足」，這裡面沒有我慢的展現，不是

一直抓著人家、一直要告訴人家，讓你知道我多麼行、我證量多麼高，這裡面都是我慢在作祟。他是一種大慈大悲，只要眾生願意找解脫法，我就是無條件、無所求的跟大家分享。因此，批評阿羅漢識自了漢，都是誤解或是以訛傳訛。

（第五節）有一位天子告訴佛陀，事實上這裡面是有忌妒心的，就說：佛陀啊！你「斷一切鉤鎖」你是一個解脫自在的人，「牟尼無有家」你是處處無家、處處家的人，「沙門（佛陀）著教化」你這麼積極要去弘法度眾生，「我不說善哉！」我覺得我不喜歡這樣，我覺得你這樣不太好，因為我覺得你還沒有到家、還不夠格，你應該怎麼樣……。事實上，這裡面是含有一種忌妒心，其實一般修行人、一般眾生，如果沒有真正要解脫，聽到有解脫者出來跟你講解脫法，你是不喜歡、不高興的，如果不是真正要解脫，你不會高興的。因為你是一直在鞏固那個「自我」，你是想要聽那些如何讓你鞏固「自我」，讓你有實現「自我」成就的那種法。真正的解脫法，卻是要拆掉你那個「自我」的保護。

所以，如果你沒有要解脫，真正聽聞到那種解脫法，你會不高興、不快樂，而是會排斥、不信。等於說跟佛陀潑一些冷水，於是佛陀就回答，「世尊說偈回答：『一切眾生類，悉共相纏縛』」真的是對世間看得很深、很深，「其有智慧者」大徹大悟的人，「孰能不愍傷？善逝哀憫故」「善逝」是解脫者、隨時歸○的人、佛陀、一個真正解脫者。因為一個解脫者看到眾生在苦海裡面浮浮沉沉，自然生起卑憫之心，因此「常教授眾生」，風塵僕僕、南奔北跑在所不辭，只要能協助眾生出離苦海，無條件、無所求願意與眾生分享。「哀愍眾生者，是法之所應」大慈大悲的展現，一個真正體悟真理、體悟實相，真正解脫自在的人，自然會流露出這樣的德相，都是不假造作、不假勉強。真正有修有證、解脫自在，你走在弘法路上，是粉身碎骨也在所不惜。但是，你不會跟人家爭、不會跟人家搶、無諍。在無諍之中，就是願意默默無條件的跟眾生分享。

【法義分享】「一切眾生類，悉共相纏縛」當你真正醒過來、上到彼岸，就會大徹大悟——原來苦海中的眾生，都在互相催眠、互相纏縛。上到彼岸才會相信——往昔的顛倒夢想，原來都是在「海中鑿河」。從此了悟「無學、無修、無為」的真義。一個解脫者以前也是在苦海裡面一個浮浮沉沉的眾生，當他醒過來之後，發現涅槃彼岸就在這裡，再看左鄰右舍、一般的眾生，都是互相在催眠，這樣要怎麼樣才能夠解脫？要到哪個大海去，才能夠找到你的家？到哪個大海去，你才能找到大師啊？你要怎麼樣修，才能夠對抗潮流？才能夠對抗無常？你要怎麼樣修，才能夠避開那個海浪啊？……都是這樣一直在跟整個法界在對抗，一直在跟「無常」對抗，一直在跟「無我」對抗，這是一般很容易犯的問題。

但是，不管你再怎麼樣對抗無常、對抗無我，大自然法則不會屈服在你這個波浪之下，你一個波浪想要改變大海，可能嗎？你一個波浪想要改變整個潮流，想要改變無常、想要改變無我，可能嗎？那只是自討苦吃啊！所以，有智慧的人就是去看到這整個實相，從此不再懼怕無常、也不再懼怕無我，而且當他了悟真

理實相之後，也體悟到不生不死，因此他是全然的放開、全然的信任交給整個法界，生命很灑脫自在。所以，耶穌就講說：我是上帝派我來的，死後呢？我是回歸主懷啊！涵義都很深啊！當你去了解整個法界之後，解脫者的瀟灑、境界才能夠出來，真正了悟生死大事。

這就是為什麼佛陀要他的弟子們成就無學位的阿羅漢後，才可以獨當一面的出去弘法。因為如果還有「無明」（證到三果還有「五上分結」）、還有「我慢」的翳膜遮障，容易形成「以盲引盲」而不知、不覺、也不以為然。「一切眾生類，悉共相纏縛」這種現象不但世俗人如此，修行團體、宗教團體也是普遍存有此種現象。大家靜下心來好好去看、好好求證，是不是這樣呢？師父抓弟子、弟子抓師父，只要這個師父還有「我慢」、還有自我意識，都會抓啊！師父抓弟子，弟子抓師父，偶像的崇拜；宗教抓信徒，信徒抓宗派，信徒呢？又是心外去求法，求心靈的依靠，一直向心外求安心之道，宗派的信徒都容易成為這樣。所以，只要一有抓取，真理就極易被扭曲、被變質。覺醒過來上到彼岸的智者，看到眾生在顛倒夢想、在苦海中浮沉，孰能不愍傷。所以，那種大慈大悲之心，很自然就會流露出來。真正的覺醒者——知足、感恩、大慈大悲。

【幻燈片】

現在介紹最後一堂的幻燈片——反璞歸真，還有解脫自在、知足感恩、大慈大悲。這是代表「自我」，覺得我很高、很大，我比其他的又高、又大，於是在人我比較裡面，比出他比別人大，「自我」就很膨大。旁邊這個呢？它覺得我比人家矮、比人家瘦小，人類常常在「自我」比較二元對立的情況之下，不是自卑、不然就是我慢，因此常常在卑慢與我慢的世界裡面，都是因為沒有去看到跟整個法界的密切關係，你能夠長的這麼高大，也不是我能，那是整個地、水、火、風、空的孕育。

一般眾生沒有修行、沒有學佛，我們常常都是在看別人的臉黑，我這一棵樹就在取笑別人：哈哈！你怎麼長得這樣？！又怪又醜啊！這一棵又在取笑別人：你怎麼長得這樣？！……都是在譏笑別人，還有看別人臉黑，「哇！你的臉好黑啊！……」都看別人的陰影。這一邊也是在譏笑你，你的陰影、你的臉黑還是一大堆啊！然後這邊也在取笑他。我們眾生沒有回來反觀，沒有回來淨化我們自己，我們看不到自己的臉黑，看不到你腳下的影子，你都只是在看別人的臉黑，然後在那裡人我比較。所以，當你在看他、譏笑他，反過來他也就在笑你：你怎麼長得這麼醜？！你怎麼長得這麼怪？你怎麼這麼多黑啊？！……一樣都在彼此取笑。這都是一般的眾生，我們現在修行就是要返回來淨化自己、看自己，你要返回來看自己的時候，你才能看到「哇！你的臉沒有比別人白……」你的貪瞋癡、我慢、影子、十個結，「自我」所投射出來的影子，就是那些貪瞋癡、我慢、十個結。有時候你會覺得自己的修行很厲害，我現在很高了，我現在能夠成唯一，我萬法可以歸一……。

但是，不管你的修行再怎麼高，你再怎麼神通廣大、比別人高很多，只要你還有「自我」，內心的苦、內心的不安還是存在的。你萬法歸一，還是不知「一」歸何處啊！如果看不到你跟整個空、整個法界的密切關係，你是在「自我」的世界裡面，內心的苦、內心的不安就會繼續存在著。所以，當你有「自我」，尤其是單獨面對自己、寧靜下來之時，就會發現很多的苦、很多的不安。年輕的時候有年輕時候的苦；當在發展事業的時候，在上班的時候，又有上班方面的壓力，有家庭的壓力、有小孩的壓力，各種壓力、各種的苦把你壓得這樣好苦啊！你看：哇！怎麼又這樣？一直在抓你的夢幻世界，抓你所想要的，偏偏很多都是沒辦法如你所願。如果你喜歡玩股票，就被整個股票指數方面的，讓你的心上上下下、起起伏伏。如果你的心不能找到安止處，整個社會的一些現象，種種天災人禍、社會的動亂現象，就讓你的心不安啊！苦啊！

這兩個就是代表眾生，你在大海旁邊，不能跟大海溶為一體，就在那裡展現自我，那一個圈圈框出來了，我是、我能、我慢，然後「無常」一來，就會懼怕，就想要反抗他。所以，你要趕快啊！能夠逃得掉的、你就逃，逃不掉的就設法把它消除掉。於是用一些符術、咒術、法術啊！要把它消除掉。但是，法界不會臣服於你這個小我，還是一樣照打你啊！照樣過來啊！所以，當你有自我的時候，常常被法界的「無常」風浪跟「無我」的風浪，把你打得昏頭轉向，你的自我越大，你的苦就越多。這是大蟹王，展開有三公尺長，如果沒有去看到自己是大海中的一個小份子，認為：喔！我今天已經修行到這麼高、這麼厲害了，我在事業上已經這麼有成就了，我已經高升到成為一家公司的董事長了，很大、很大，結果這樣我慢產生，苦就產生啊！能不能去看到你是大海中的一個波浪、一隻動物。我們今天整個聞思到後面就是要切入，讓大家去了解你跟整個法界的關係。

如果能夠看到你的存在是要靠整個大海、整個陸地，包括海底、還有空氣，各種因緣形成，你才能夠存在，「我慢」很快、很快會消失。而當你了解實相之後，這時候你是會跟整個大海一起脈動，然後不會有「我慢」的，「我慢」就會消失。所以，一定要去看到你的生命跟這整個大自然——地、水、火（太陽、還有陽光）、風、空的密切關係，要拉開我們的視野，如果只是躲在海底裡面，就像躲在井底裡面，不願意讓自己的過去大死一番，你沒辦法跳脫出來。今天能不能站在比較高處，拉開視野去看看，你原來只是海中的一個波浪，不管你的長相怎麼樣？別人認為你多麼好看或是多麼醜。

這是獅子魚，身上插滿十八般武藝，但是要去看到你就是在海中游來游去的一條魚，你的存在都需要整個法界的因緣具足，你才能夠存在。因此，要拉開我們的心胸、拉開我們的視野，去看到你就是這大海中的一個波浪，他也是大海中的一個波浪，現象界的一切都是大海中的一個波浪，都是整個無邊無際的虛空裡面的一個緣起現象，你不能否定現象界的存在，它是緣起有啊！但是他又會生住異滅、成住壞空，不管它怎麼變化，就是在這整個「空」裡面，在這整個大海裡面。所以，你要看到、要照見到你所處的位置；要照見到你跟這整個大海的關係，

你就是這一個波浪。當你能夠去體會到你跟整個大海的關係，就能夠在海中像天使一般的快樂，在法界裡面游來游去。

這是天使魚，要看到每一個人都是一個波浪，不要說：啊！我這個波浪快要消失了！我很恐慌！我要趕快去投靠我後面這比較大的波浪……。你要去投靠誰？你要去抓誰啊！佛陀就跟我們講：回到自依止、法界依止。認清這整個法界的實相之後，當下你是波浪的時候，你就扮演波浪，當下因緣形成浪花的時候，就努力扮演浪花的角色。你的生命是全然的活在每一個當下，當下該扮演什麼，就會好好扮演你的角色。如果你在公司當一個主管，你就是扮演你主管的角色，但是這裡面沒有我慢。在公司裡面你是個小職員，就當下把你的工作做好，這裡面沒有卑慢。家庭裡面你是扮演父親的角色、扮演母親的角色，你就好好的扮演他。不是帶著公司裡面主管的權威回到家裡面，然後又要小孩子服從，要小孩子照著你的口令、照你的命令，不會這樣！你會看你當下是扮演什麼樣的角色。

當下因緣形成浪花，我就緣起嘛！心與空相應、隨順緣起，當下要扮演出漂亮的浪花，我就扮演出來，整個要形成這些，也不是我能，不是波浪本身在決定，那是整個法界的因緣。所以，不管我扮演什麼樣的角色，我就全然的活在當下。當我是波浪的時候，波浪這是生住異滅，波浪的消失。但是當我消失的時候，一樣知道我是回歸這個大海，並不是真正的斷滅啊！這樣很信任、很全然的溶入大海，生命才是到達不生不死。當我是白雲的時候，我一樣就是扮演白雲的角色，到處遊山玩水啊！我白雲要飄到哪裡？也不是白雲本身在決定啊！風就是我的腳啊！風也不是我叫它來、它才來啊！風是整個法界的一份子，因為有風的這個腳，因緣吹到哪裡、我就到哪裡，我也沒有抗拒。

這一張是下大雨，因緣形成，天上的白雲現在要成為雨滴降下來，我一樣全然接受。白雲看起來好像是消失，事實上它形成雨降下來，也沒有真正的消失，它只是變化，然後形成雨之後，它一樣啊！不管我是天上的雲，或是地下的雨、地上的水，都一樣啊！扮演我當下的角色。好好把你的角色扮演，眾生有需要雨水的時候，你就拿去喝嘛！需要灌溉的時候，你就拿去用嘛！一樣我到哪裡，都可以自利利人、利益眾生。所以，不管是天上的白雲、或是地上的水，我都是微笑啊！都帶著笑容，眼睛、鼻子、嘴巴，它都帶著笑容，我是跟法界溶為一體，你要送我到哪裡、我就到哪裡。我要形成什麼樣的型式，我就形成怎麼樣啊！當你沒有自我的時候，是很活潑的跟整個法界溶為一體。

所以，是雲、是水都可以、都好。當你了悟生死大事之後，「小我」有生有死，但是我們要看到整個法界，「小我」是有死，代表整個死亡，但是整個法界還是一樣，這一邊死、那一邊又再生，同樣都在榮總裡面，一樣每天有人在死、有人在生。所謂不生不死，一定要看到整個法界，然後才體會到它能夠讓這樹葉長大、也能夠掉落下來，但是我落葉還是落葉歸根，我們要飄到哪裡去？海浪升起、海浪消失，海浪消失還是回歸大海。所以，除了看到「無常」以外，還要看

到「無我」與不生不滅，都在告訴我們落葉歸根，來自哪裡、回歸哪裡，來自法界、回歸法界。當我是清翠的時候，我就清翠的竹子活著，當因緣形成這樣的時候、樹葉落盡的時候，我還是一樣全然的存在。法界裡面也不是因為你沒有樹葉，然後就排斥你、把你摔出去，沒有啊！整個法界還是一樣包容著。不管是生是死，整個法界都是包容著。

這張幻燈片裡面，我一樣展現出自然的藝術之美，有沒有看到？當我是命終的時候，就安然的躺下來休息，躺下來之後，再來要怎麼樣，那是法界去應用，但是他不會消失。當我綠葉滿樹的時候，我就全然的開著，當我形成是這樣的時候，我一樣沒有自卑。你不覺得這也是很美的藝術品嗎？它在法界裡面，不要以為它是死啊！當然，我們認為綠葉就是活的，沒有綠葉就是死的，那是從人類的角度來看；如果從整個法界來看，也是一個獨一無二的存在啊！他也是一個藝術品啊！它也是法界裡面的一個現象。你能夠全然的活在當下，才能夠體會到何謂沒有生、沒有死。法界能夠讓我生、也會讓我安息，但是不管生生滅滅，我們要去體會到「空」不生不滅。有不生不滅的「空」，才能夠讓整個法界在那裡生生滅滅的變化。所以，法界能夠讓眾生「死」、能夠讓眾生「生」；能夠讓眾生「生」、也能夠讓眾生休息。這不是任何大法師所能夠做到的，只有這整個的法界大師才能夠做。

所以，眾生都是這法界裡面的一份子，如果沒有了悟生死大事，你就會懼怕死亡的。如果沒有了悟生死大事，沒有看到整個法界，河水流到這裡的時候，這邊是大海，當你流到接近大海的時候，你會很恐慌啊！因為就好像是一個壽命越來越接近老、死的階段，就好像一條河流，流到後來接近大海的時候，就好像這一條河流的壽命快要消失、快流入大海。如果沒有了解整個大海對你生命的重要，你的生命一直流，流到海口的時候，你就會很恐慌，你會很害怕，你會很怕死，你會貪生怕死、然後想要逃，那個苦都永遠存在。

如果你能夠了悟這整個法界，了悟無常、了悟無我，然後去體悟到不生不滅，你就會很欣然的溶入整個大海裡面。當你有「自我」，看不到這整個法界，你就會很懼怕、你就會很害怕黑洞。當你沒有「自我」，看到整個法界的時候，整個因緣形成怎麼樣？我來到這裡，都是全然接受啊！不管怎麼樣生生滅滅的變化，但是「空」都提供一個不生不滅的舞台、無邊無際的舞台，讓現象界的在這裡生生滅滅變化。有日出、有日落，不管這現象界怎麼樣的變化，無邊無際的虛空就是提供你寬廣的舞台，讓日出、日落，過程都在告訴我們一切都是一直在流動變化。不管潮起潮落、朝代的更改，「空」還是依然如故，還是不生不滅，因此我們要去看到「虛空不礙白雲飛」，虛空不會去阻礙白雲飛，虛空又能夠生妙有。

我們要去體悟到心與「空」相應，而外相隨順緣起。如果你能夠看到整個法界，清醒活在當下，處處都可以去看到「無上甚深微妙法」。南瓜的變化、變化，這樣的變化過程你都去看到，讚嘆整個法界的玄妙，不是說這個沒什麼！就算你

成為再有名的大師，也沒辦法無中生有，唸唸咒、持一些咒語、做一些法術之後，就無中生有變出一個南瓜，我是不可能。我們慢慢去看，才會看到：哇！法界的地、水、火、風、空，這樣交叉配合應用之後，竟然會變換出這麼精采的花花世界，緣起甚深。所以，當你看得越深，你就會越佩服啊！因此要停下來慢慢去看。本來你不以為什麼，慢慢去看就會臣服法界。

有的人也許就講：這是我們用種子把它種進去，這是我們照顧的……。這裡面你又看不到背後整個法界，這樣就解析兩點，第一個你的種子是怎麼來的？從哪裡來？你能夠找到第一因嗎？要看到連手上所拿的這一粒種子，都是在宣說緣起甚深，就算種子是你把它種在地上，你有在澆灌，但是還是需要靠大地——種在地上，還有水、太陽、空氣，還有空間、肥料這些的長養，才能夠變換出來這些。所以，慢慢去看到這些之後，才會看到人類所能做的，都只是一些雕蟲小技、是一些助緣。然後你要看到整個法界，哇！真的是魔術大師！有的人會說：這樣會不會形成人類的自卑？認為說這樣我就沒有什麼啊！錯了！包括你生命的存在，都是法界裡面的緣起甚深，這是法界整個恩賜、禮物，只是你要深刻去看到，連這裡面都是「一花一世界，一葉一天堂」，都在告訴我們緣起甚深。

不管你的修行境界再怎麼高，不可能無中生有去創造這一朵花，不靠這整個法界，也沒辦法讓它開花結果，因此我們要回歸大自然，以大自然為師。大家要以大自然為師，要去看到什麼叫做無常？什麼叫做無我？因為佛陀也看到自己修行再怎麼高、再怎麼厲害，也不可能無中生有去創造，也不可能不靠大自然而存在。因此，要體證「無我」都很快，整個法界的奧妙，就能夠長出這樣的青菜，前面是綠色、白色的高麗菜，這是紫色的，不是人為去把它染色，你說種子裡面就有這些基因，但是種子又是怎麼來？都是要去看到整個法界的奧妙，法界的奧妙這些都能夠結出累累的果實，果實裡面又有酸甜苦辣，這麼多彩的變化。

今天有跟大家提到，我們要回歸到以法界為師，慢慢越看越深之後，最後才能夠回歸整個法界，你看甜的就是甜的，同樣的地、水、火、風，它就能夠變出這些甜的出來，也能夠變出辣的，你平常覺得「這也沒什麼！我在吃辣椒，我喜歡這口味的辣椒……」能不能去看到整個法界的因緣形成之後，酸甜苦辣都可以。真的把心寧靜下來回歸到法界、回歸到大自然來看，去看到緣起甚深，看無常、無我，真正看懂這些，經典文字都可以放下。當你去看到結出累累的稻穗，又能夠長養、養育眾生，看到這些的時候，當然我們也感恩容忍，感恩眾生眾因緣的形成，但是你會去看到這整個背後地、水、火、風、空，整個法界的奧妙。所以，慢慢地把你的心胸擴大，不再只是看到農人種這些稻米，然後認為有收成、是我用錢去買啊！我吃得就很心安，還要感恩其他什麼？……這樣就是沒有把視野打開。

所以，我們要把視野拉開，去看到整個法界的孕育，再看到整個「空」，要看到整個法界這麼的奧妙，能夠變化無窮。當你能夠去看到整個法界的奧妙、看

到緣起甚深，然後了悟整個生死大事，你也可以學它一樣翹著腳。事實上，你會大事已畢、解脫自在。剛才那是高麗蔘、很像人形，這燕子竟然能結出像一隻貓的窩巢，慢慢地去看。法界竟然能夠變出這樣的地、水、火、風，變出這樣多采多姿的葉子，不要說：這沒什麼啊！這我看過啊！你看都只是看外表而已，沒有真正去看懂「無上甚深微妙法」。當你的心越寧靜下來去看，有時候你去看像稻米種種這些，要再返回來問自己：我自認那麼行、那麼能，我能造出來這個嗎？你要問自己啊！當我是、我能、我慢在展現之時，你要問問自己：我能夠創造出這些嗎？我問我自己：我是不可能啦！

這是變化多采多姿的彩葉魚，整個法界就是藝術品，要去看到法界藝術品，抬頭要去看到你腳踏大地，然後頭頂青天，浸泡在整個「空」裡面，從最平凡、平淡裡面，當你的心越靜下來，會去看到很玄、很妙，這是七玄竹，當你的心有靜下來之時，去看那個大木塊，它竟然又變成石頭了，而且這個石頭就是瑪瑙石，木頭又變成瑪瑙石出來，都是整個法界在孕育啊！法界這樣變一變之後，又開出這麼漂亮的蓮花出來了，你真的會去看懂大自然的「無上甚深微妙法」，一樣可以花開見佛悟無生，要把原來狹小心胸、二元對立，我們要能夠超越，要能夠包容一切，這些都是相當高的一個境界，你要能夠包容所有的二元對立，不管是美國人也好，不管是阿拉伯人也好，不管以色列人也好，或是猶太人也好，或是巴勒斯坦人也好……，我們以無量的慈悲心來善待他們。

當然，很重要的就是說，要真正先從愛你自己開始做起，不要摧殘你的生命，要愛護你自己，所謂「愛」不是抓取生命的那種愛，是不一樣啊！要真正尊重你的生命，因為你自己的生命，本來就想快樂、想解脫，想自在，所謂愛你自己是讓你自己的能夠早日開悟，解脫啊！自在啊！才是真正愛自己。當你真正見法，然後愛自己，裡面是沒有我慢、沒有抓取的，它是充滿著感恩，珍惜而沒有抓取，你能夠超越二元對立，不管它開什麼花？你都讓它們燦然的開花著，而且都是去欣賞它們。

一個解脫者是生活的藝術家，不管你是什麼樣的葉子，同樣的地瓜葉，你是綠色、它是紫色，我一樣讚嘆啊！欣賞啊！而不是說綠的才是好，或是說紫的才是好，其他的就不好，你看這是白天鵝、這是黑天鵝，不管你是白、是黑，法界都是平等心的善待牠們、對待牠們，能不能把你原來二元對立那些撤除掉呢？像法界一樣平等心的來善待一切眾生呢？黑天鵝正在跳天鵝舞，牠前面是白天鵝，白天鵝也不是白天鵝牠本身要決定白的，黑天鵝也不是黑天鵝本身決定要黑的，都是法界的因緣。所以，不管是黑、是白，大家都和平共存，法界也都同等的包容。如果我是一朵太陽花，我就成為一朵太陽花全然燦爛的開著，我不去跟人家比大比小，不是說跟別人比，比我小、就產生我慢，不會這樣！如果我是一朵小小的花，也不必去跟太陽花比，法界讓我是這樣的花，我就全然的感恩、全然的知足，然後活在當下。

當下我是什麼樣的身分，我就全然開花著，因此不要自卑，你沒有自卑的權利，不管別人怎麼取笑我，我就是快樂的活著，別人笑你醜得像圓仔花，他要怎麼取角，那是他的事啊！所以，不要以為說我比較矮小，我怎麼樣啦！我的臉相長得怎麼樣，人家會取笑……，不要做太多不必要的預設，你就是這樣活著。每個眾生都是宇宙中，獨一無二的存在，要去除那些我慢，也去除那些卑慢，當下法界讓你是怎麼樣的一個存在，法界不會虧待你，你就好好全然的開花，不管別人認不認識我，我就在海邊一樣燦爛的開花，你不懂我的名字也沒關係，我就是當下全然的活著。

一方面去看到「空」、看到法界這些，然後智慧眼打開，你心安自在，也隨時能夠協助眾生，就像一座燈塔、佛光普照，就像燈塔能夠去協助眾生出離苦海，能夠從法界最平凡、平實、平淡裡面，然後去看到「無上甚深微妙法」，處處都是處在極樂世界裡面，都在天堂裡面。從最平凡、平實、平淡裡面，去看到：哇！緣起甚深啊！法界能夠長養這些稻米、稻穀，來養育眾生，然後又有山、水，這樣多采多姿的變化，而虛空又能夠包容整個法界。如果我是這一朵花，雖然這個花是小小朵，但是我不自卑，也感恩整個法界讓我在這裡，好好的緣起甚深存在，而能夠感恩知足、回饋法界，這些小小花也是一樣在這裡莊嚴法界。如果你能夠去看到這些，然後把心胸、視野拉開，看到整個法界這些，處處所在的，就像在極樂世界裡面。

因此，涅槃彼岸，不要到他方世界求，就在當下。如果你的體悟這些證量夠，你的心能夠與空相應，然後隨順緣起，就像你是我這個背後的太陽，就是願意無條件、無所求的，來跟眾生分享，不管雲怎麼樣遮住，怎麼樣遮障，沒關係！我隨順緣起啊！也沒有挫折。不管雲再怎麼樣遮障，我還是一樣依然放光；當雲去之後，一樣燦然的開著、燦然的放光，不會因為一些挫折，然後就這樣心灰意冷。真正「無我」，就不會有所謂的挫折，當你又出三界之後，回到滾滾紅塵裡面，一樣是充滿著感恩。別人未必知道你解脫，但是你的內心裡面，是很安詳、很快樂的，因此再回來這滾滾紅塵裡面，你又會以一種很客觀、很寬大的胸襟，心與「空」相應，就會像景福門在這裡，看著潮起潮落，看著世代變遷，但是我依然心與「空」相應，能夠隨順緣起，不因為外在境界的改變，就隨著苦惱、煩惱。

當下覺得該做什麼，然後對眾生比較有益助，你就去做！但是不會受到那些境界的影響，於是就能夠心與「空」相應、隨順緣起，而能夠如如不動。所謂「如如無動」，不是什麼事情都不去做，而是你的心不會被外境所轉動，你的心能夠這樣隨順緣起。當一個解脫者，了悟整個法界，看你在做什麼的當下，就不會有我慢，不會有我是、我能，因為看到「小我」的存在，都是需要靠整個大自然——地、水、火、風的養育，因此你會充滿著感恩的心，每一個腳步、每一個呼吸，能夠有兩條腿可以走路，也是很感恩。你有雙手可以做工作，就是很感恩；你能夠呼吸，也是感恩法界。當你體會越深，我慢的降伏就越快。所以，慢慢地去體

會到，你就是在法界大愛的懷抱之中，因此你處處會知足、感恩，而且大慈大悲憫眾生，自然的流露、自然的展現。[回目錄](#)