



## 如何利用《金剛經》來修行(23-12)

--第二十品 離色離相分

釋善祥 阿闍黎 主講

(2009.06.28 講於 法爾禪修中心)

### 四、金剛經經文解釋

#### 第二十品 離色離相分

#### (四)如何用《金剛經》來修行(續)

《佛說大乘菩薩藏正法經》，云何名為聖出離法能盡苦道？其有一法，是聖出離道。何等為一：調諸衆生心悉清淨。

二法是聖出離道：調奢摩他、毘鉢舍那(奢摩他śamatha意為止、寂靜、能滅，毘鉢舍那vipaśyanā，意為觀之義，以寂靜之慧，觀察六根、六塵內外諸法)。

三法是聖出離道：調空、無相、無願。

四法是聖出離道：調身念處、受念處、心念處、法念處。

五法是聖出離道：調信根、精進根、念根、定根、慧根。

六法是聖出離道：調念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天。

七法是聖出離道：調擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支、捨覺支、念覺支、定覺支。

八法是聖出離道：調正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

上次講到第七頁的「七法是聖出離道」，這講菩提分，七個重點。前面是有正知見的選擇，你要修的法，而且是分辨正邪，或者是次第，或者是層次。不同的境界有不同的適當的法，你要有能力去選擇。就像《金剛經》裡面所講的——過一條江、渡一條船，渡過以後下來，其實不是就到岸了，還要再碰到一條河，你還要坐一條船，再渡過去。所以這個法有很多的層次，依自己的境界能夠有知見地去選擇。

然後精進，用功的方法、用功的時間、用功的這個態度，跟正確的能夠依覺知管住這個心，隨時隨地，這才是正精進。

後面三個呢，都是打坐的境界——「喜」，歡喜心發起；再來「輕安」、樂俱，快樂的這種俱足身體裡面；再來「捨」念清淨，或者建立平等性。

再來，這個「念」，每個人起心動念都有一種念力——邪人起邪念，成就惡業、黑業；善人起善念，成就利益眾生的業。這個念，不是說我們胡思亂想那個念。你要警覺自己的念，就有覺有知，那在前面。如果是剛開始打坐，妄想，這是第六意識。第六意識罣礙周圍的人事物，第七意識是審慎思量妄想，第八意識清淨心，只

有存在法塵，或者映現外境，感知外因緣。所以這個之間所起的念、所起的相，你會對相產生念、對念產生念，不管是念頭或者是心念，你都能夠讀，都能夠清楚，所以能夠清楚心起心滅，是自己的或是外來的。

我們一般人會迷糊，分不出內、外，所以外來的因緣，當作自己，或者明明知道是外來的，也迷糊的去做。這個念呢，沒有覺。修來修去，到最後這個念要有覺。如果念起不知道有一個念，跟凡夫一樣，沒有進入禪定。那知道念起是自己，或者是外來，主賓分離的時候，這叫「覺」。如果不覺是凡夫，只有妄想念。

在念中，為什麼要有「定」？念中不定就散亂。一個開悟的人，他知道心眼開了，自己的心、外來的心，都知道了，如果現不出定，定覺支沒有，就散亂！所以很多這個，有一些自己修行，如果悟進去了，沒有善神守護，又自己執著這個念頭真真假假，就搞得像神經病一樣，那就沒有定。所以有念有覺，能定，就慢慢練出來了。自己對自己心裡面的念頭，好的也許你很高興；如果邪惡的、不好的，你就很罪礙。

我今天早上來，看了兩年前的一個 mail，要上網的。一個女孩子，她學美術的，她喜歡美好的東西。看到一個出家人，長得不好看，心裡面就起不好的念。雖然她有覺了，趕快懺悔：「不能這樣！」有覺了，這是自己的妄想習氣覺了，但是沒有「定」。這麼一開頭，然後看到佛像，雕的不好的，也有分別心，所以就覺得不好。這麼兩次、三次、四次以後呢，那變成一種，被心理所影響了，到最後搞得神經兮兮！她最後認為這樣有錯、這樣不恭敬，到最後神經衰弱了！神經衰弱的人呢，就是對著念，自己的或者外來的，沒有辦法定，你就散亂，嚴重一點就精神病發作。

所以修行，為什麼這個七覺支放在大、小乘的臨界呢？這屬於三十七道品。三十七道品，阿羅漢他們也是依這七個菩提法，來修證到阿羅漢果。如果你沒有這個定，那當然都是非常的麻煩。那這個定，你要從法的認知上，般若經的熏習上，這麼去學習，我們所唸的經文去思惟。剛開頭不是你就馬上能定，剛開頭的，好的、普通的事情，你倒無所謂；不好的、邪惡的念頭，什麼出現，你會有罪惡感！

像剛剛講的這一位網友呢，就是一次、兩次、三次，養成一種不對的概念。當然我們不應該對外境，或者對出家眾，或者對佛像，有好看、不好看這些念頭。但你難免會有起分別心哪，「啊！這個佛像雕得好！這個佛像雕得不好！」雕得好、不好，就好了，你不要再起厭惡感——不好的，厭惡；好的，就喜歡。喜歡、厭惡都是動了心了，都不對！所以有修行就要懂得這些道理，盡量的不要讓心去動。

如果是一疏忽呢，像她這種人，那慢慢地養成神經衰弱，到最後可能就是要很大的這個調理。如果沒有人教導的話呢，下場都不好。那如果又再碰到業力來的話，藉你心裡面的脆弱點，再跟你作文章，每個人都搞得神經兮兮！所以這個七覺支，再複習一下，這個修行一定要依這個七個法用功。

**八法是聖出離道：調正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。**

那下面這個是八法，聖出離道。那這個就是也是三十七道品裡面的「八正道」。所有的，知見、思惟、語業、身業、或者是我們的這個職業做什麼事情、精進、或者是念、或定，如果前面不能加一個「正」，這個都是不好的。所以八正道在佛法裡面，這是很重要的。每個修行人如果沒有八正道的概念，你做一些邪思、邪語，製造一些邪命，都是魔業啊！這八正道，大家常常在聽的。但是有時候，累劫修下來的智慧勉強不了。每個人說他修行很好，但是講出來的知見，都不見得對。

昨天我看這個某某法師，在講《楞嚴經》，那他也很感慨啊！他說：「現在的所謂的佛法，就是誦經，然後念佛、做功課、放生、作福德，就是所謂佛教，沒有真正在講解脫，沒有真正在講，認真修這個脫離三界的法。」所以末法時期呢，你要說他們對，也不能講對；說他們不對，也不能說不對。因為眾生根基福薄，有幾個人可以聽到解脫的法？芸芸眾生，是市場需要啊。如果你為了市場，人多勢眾，名聞利養就多，講的法就不會高！

曲高和寡，就像你講《般若經》、講《楞嚴經》、講《金剛經》，這叫你空一切法的，所以這是真正在修行的。上面七覺支，修行以外，這觀念跟做法都在這個八正道裡面。

第一個講「正見」。沒有正見的人，他也講他是正見，那正知正見，我們看了就不是正見，他說他正見。所以網路上也好，這個書本、自己出書的，都辯來辯去，哪一個對？哪一個不對？辯來辯去，就沒有正知見了！佛法不可說，還有什麼可說的？如果沒有依小乘法戒律修行，沒有依方等經，跨大小二乘的法，然後進入《般若經》，培養 *prajñā* 的智慧，然後 *pāramitā*（波羅蜜多）渡到彼岸，然後就完了嗎？沒有，還要發菩提心，然後進入陀羅尼門，依陀羅尼門來利益眾生。這麼一路走來呢，都要全部走過！

所以，沒有成佛以前呢，不必講，不必去那裡辯。有所說是為了利益後學，讓他知道怎麼修；如果沒有必要就不必修、不必講。很多人寫了那麼多書，是騙人家的錢哪、浪費世界的資源！為什麼？那個書本要樹木耶，砍下來去做紙張耶，去印，你寫了都是廢話，都是辯來辯去的，沒有正知見！有的人講說：「哎呀，有的師父

講的很淺、不深！」那沒辦法的，這是愛莫能助，末法時期眾生智慧淺薄，聽不了大法。你今天能夠聽《金剛經》，已經發菩提心，誓度一切眾生，未來一定要成佛，然後才會學這個法。

所以正知見，第一個，要有般若智慧。般若智慧就是，見一法去一法，不執著一法；見一個境，不執著一個境；見一句佛法，不執著。世尊說法四十九年，無一法可說，只是讓你聽了，讓你懂了，放下。這邊順便講，因為你有般若智慧，累劫修，所以你不執著一切法。既然這樣，你過程之間的真如性用，也不執著，這樣你下一世再來的話，還是不帶一法來。這意思就是說，你沒有像外道、邪道，一出生就有什麼超能力，沒有這回事情！

釋迦牟尼佛是菩薩再來的，祂也是出生以後，東西南北各走七步，講了：「天上天下唯我獨尊」，然後就躺下去了，變凡夫一個，什麼都不知道。以世尊這麼修行，要來成佛的，為什麼祂沒有帶一個東西來？有的人出生眼睛可以看到鬼神，有的人出生就有什麼能力了，除了累劫熏習下來的習氣具足，習氣就包括你對經典的了解，對你修行的定力，對你事情的判斷，對、錯，應該、不應該，都很清楚。同樣都是人，為什麼有的人有、有的人沒有？是你過去累劫修的，但是來，慢慢開顯，也不是來就一歲、兩歲、三歲就不得了。

像釋迦牟尼佛當然記憶力很好，所有過去世、熏習的，這些語言、技藝，祂馬上就開發出來，這個力量也很大。這是過去修的，累劫遺傳下來的。所以遺傳不是來自於父母，遺傳來自於父母是只有基因，基因不是說絕對的，全部都父母給的。是你過去熏習的這種東西，然後下來，所以身體上的一些毛病，有的是父母遺傳的基因缺損、不健康，那是有的；但是，同樣的兄弟，為什麼有的有、有的沒有？主要還是你業力在左右你基因的配置。

所以這個不管它怎麼配置，好的種子，今生來就是，心性祥和、不好辯論、不愛講話。我們在修行也是這樣，修這個般若智慧，不要去執著一切怪力亂神的能力，這就般若智慧。《金剛經》講了，證須陀洹沒有須陀洹果想，證斯陀含沒有斯陀含果想，初果、二果、三果、四果，證得了，沒有這種我證到哪裡境界，這個就是般若波羅蜜的智慧。

當然前面的擇法，也是正見之一。那麼多道場，你會選對道場，你會選錯道場。你會跟錯人，跟不對的人，這除了因緣以外呢，還有你的知見。你知見正，就不會接觸到邪道場，把邪當正。你有正知見，這是過去有熏習佛法，所以一看，哪一個真、哪一個假，騙不了。所以這種知見，過去我們都學過佛法，都熏習。

所以第一個，培養般若智慧，只有正知見，就不能執著一切法。中間可以學、可以體驗、可以有境界的證，但不能去執著。所以走到哪裡，就看到哪裡，然後過了就忘了。這學佛法，不是越學越黏。越學越看得多，然後放得下！所以，這個正知見，離不開般若智慧。還有，「正」都離不開戒律。所以我們說，釋迦牟尼佛轉法輪，是轉解脫法輪；轉輪聖王轉法輪，是轉正法，正法就是依戒，來統治國民、來教化國民。

上一次我在哪裡講，三皈依是成佛的必備條件，所以你要去皈依佛、皈依法、皈依僧，三皈依。然後五戒、菩薩戒，或者出家具足戒。「戒」在後，「皈依」在先。你沒有皈依，光持戒，有，外道也是在修善法，是吧？基督教有十戒，道教也有自己的戒律。所以守戒律是修天道之行，每個人孝順父母、尊敬師長，都可以生欲界天。再守十善，具足戒，成阿羅漢。如果具足戒忘掉了三皈依，皈依佛、皈依法、皈依僧，不知道要度眾生，不知道要行菩薩道，所以最後，走入聲聞乘。所以三皈依是一切法的基準，你修什麼戒、修什麼法，離不開三皈依。要念佛、念法、念僧。上一節還講了，念戒、念施、念天。這是所謂的正見，第二個。

如果背離這些，說你很會講，很會說道理。有人問說：「某個人很會講啊，道理很懂啊，為什麼行為所現出來的，貢高我慢？」貢高我慢就不對呀！修行是修，心越來越柔軟，柔和的心、柔順的心、慈悲的心，這才是對呀，有什麼慢呀？有慢就不對了，有慢就是沒有正知見了，已經有犯戒律了。所以這種就是沒有正見，他不知道成佛是在怎麼修成的。

成佛是修的一法都不執著的，那你我慢心怎麼起？你有慢心起，就是心有病了，然後執著一些怪力亂神的能力，那個不是真正的我們所要的，那沒有回到真正的真如性。我們要的是如來藏的，真正真如性，不是天性。每個天都有它的真如性，所以天神有善心，仁民愛物。色界天神，有初二三四禪的禪定。就剛剛講的，喜覺支、輕安覺支、捨念覺支，這些都是真如反應，這些還不是最後。

所以把幾個見解確立以後，雖然在講三十七道品，還沒有講到《般若經》。它還是主要在戒律行為上，不讓眾生起煩惱，這種知見上，去修行。那我們修大乘法的，一定要三寶為依歸。佛是最大的導師，最好的導師，你要成佛當然要跟佛學。不要依人，要依法。依人，人會死掉；依人，人有正邪。那依什麼人？如果運氣不好、因緣不好，有邪因緣，接觸都是不好的。所以依了義，不依不了義。了義經，就是解脫，空、無常、無我、寂滅為樂，這小乘的三法印。

般若經的這個實相觀、中道觀，不執著一切法的，阿耨多羅三藐三菩提，這叫作不退轉菩提。你有阿耨多羅三藐三菩提的修行，你就不會退轉，為什麼？你一個

法都不執著，怎麼會退轉？這麼熏習，讓你有這個正確的方法，去驅除體內所感受的，心的境界，或者外緣，所來的順逆境界，都沒有什麼可以執著的。既然這樣，遇逆境不退轉，遇順境不迷糊。

很多被順境迷糊掉的，我們在看這個《佛心經》，毘那夜迦，專門順逆在破壞眾生修行的。你如果很小心，不去想要得到很大的成就。成就在內心，不是在外相。企圖心，要度的人多，要名聲廣大，要海內外皆知，這個是靠什麼？電視最快呀！電視一弄，名聲就大了，供養源源不斷，你不知道自己修行在幹什麼，就迷失掉了！錢多就不知道什麼叫作般若智慧，而且度的人呢，不是真正在修行的，湊熱鬧的多呀。哪一個人，願意這麼天天打坐、天天修行，天天這個沒有什麼欲望？只有聖人才能夠有這種見解，等等的。正知見，講不完啦！起碼就是離不開「不要執著一切法」，這些觀念。

好了，講「正思惟」，我們說不要胡思亂想。你心不正、心不清淨，胡思亂想沒有用。你想今天、想明天、想後天，有什麼用？這裡正思惟，不是想這些。正思惟在思惟你心裡面：「怎麼解脫你內心的罣礙？」「我內心裡面有什麼習氣？有什麼毛病？要什麼方法來自己調理，把它弄掉？」這已經在禪定裡面了，禪定叫作靜慮，那時候的思惟才有用。不是你用凡夫的心在那裡想、想，想了半天還是凡夫的境界！

你要打坐修行，修行到心清淨，你對世間的一切眾生，或者對自己的業力，用心來想——要怎麼去做？眾生如何來利益他？自己的業如何來轉它？不是天天在想要，世間人的賺錢哪、升官哪、發財啊，想這些呀，這都不正！「正」，是用在解脫的修行上。想那有的沒有的，都不是正的思惟，胡思亂想而已呀。

而且法不是用你思惟出來的，是你用自己自性體驗！所以你身跟心如果有成就，你的覺知，迸出來的智慧，這種思惟，就非常的正確。你身體如果氣脈打通，哪一個地方不通，就稍微怎麼弄，哪一件事要怎麼做，它在最清淨的時候，再來想，或者根本不想，因為它這裡還在修行，到最後你不必想，用你的覺知，順著你的覺知，我們世間人講第六感，依你的第六感走就對了。

所以真正的法，你自性起的話，沒有語言了，不能言說的，自性離言說。所以只要有念頭起，那就不真，不是你的自性。這個念頭不是你自己想出來的，就是外來的因緣進來的，所以你內、外要分清楚。如果你修到一個境界，主客心能夠分別清楚的話，那當然沒有問題啊！初學的人，外來的念跟你的念，攪在一起都不知道，以為我在想，我要這樣，我不那樣，這是沒有辦法脫離業障。那我們修到一個心清淨了，用這種第八意識的真如性去思惟，你會可以發覺很多的智慧，甚至於創造很

多的因緣。這能夠思惟的心還是有為法，有為法也可以用在利益眾生。

這裡不是只有在講，聲聞乘的修行。聲聞乘的修行就是剛剛講的，怎麼斷自己的習氣？怎麼轉自己的毛病？這個還是用在修行！大乘佛法的菩薩，他遇到事情，要利益眾生，起心動念，隨心而起，不必想太多，它自己心就轉。有的人不會用。如果你有上課，像中午跟同學在談到，你心中現的影像，這個影像你如果要幫他消業障，卍字、ram字，或者你所學到的佛的種子字，跟他加持過去、掃過去，或者發光掃過去，對他都有好處啊！這種不經思惟，是從自性現起的法用。我們要學的是這一種，這是更高段的，你修到般若經的人要有這個能力。

你修三十七道品，才在講思惟，怎麼斷自己習氣？怎麼轉自己的個性？那是初基的。阿羅漢修起來不簡單哪，沒有錯；但是我們修大乘佛法的，訓練這種般若智慧，又要不黏，又要有能力利益眾生，那這個心，偏向於自在的化起，隨緣應化，不是用在思惟。那佛更不用思惟，哪件事該怎麼做，祂清清楚楚。該對誰講什麼話，也能夠一語見地，馬上讓聽的人開悟！所以每個人的境界不一樣，這裡講這個八出離道只是，對於正在修聲聞乘的人講的。

好，看第三個，「正語」。這污穢的話、不正當的話、罵人的話，當然我們不要去講。以前沒學佛，或者是鄉下人，常常養成一種習慣，三字經啊，或隨便一些口頭禪，這個熏了那麼幾年，甚至於幾十年，這很重啊，阿賴耶識裡面隨時都會發作。有一天你開悟以後，這些垃圾都一直倒出來。不乾淨的話，都一直內心都會出來。如果你小時候，或者學生時代，沒有污染到這個不正當的話，那你倒心乾淨，不會聽到這些。你喜歡講那些國罵、三字經什麼，那個永遠是深根蒂固，它都會冒出來。

「正」，要講出來，當然是中規中矩，能夠讓人家聽了受用。我們佛法說軟語、愛語，不是談戀愛的愛語，是有慈悲的心，對著眾生講的話，要利益他的，以慈悲，以愛為出發點的話，要你好的話。不要去講，違背戒律的話，這個很重要！你不知道因果，有時候話會隨便講。反正我對他好，反正我認為這樣，隨便一句話，那你都要負因果！所以這個話很重要。

你說，修行一定要吃素啊！然後有人來問你了：「我一吃素，我爸爸、媽媽反對了；我太太反對了；我先生生氣了、不同意。我怎麼辦？」如果你不會方便轉化的話，那很麻煩！你說：「那你就不要吃啊！」不吃？好，這個業力你要去負！最好的正語就是：「你看著辦！」你看著辦，我沒有說好，也沒有說要，也沒有說不要，你看著辦，那你自己做自己承擔，這是方便，他自己也沒有壓力。你如果說：「不行，一定要！」不行，一定要，也是正語啦，但是他做不到，會讓他煩惱。那

你也不能說不要。

所以很多現在這個修行哪，末法時期，沒有白吃的午餐。你要在兩千五百多年前的話，為什麼這些出家眾可以吃肉？他們福報好，世尊在，可以轉這些業。我們現在的福報不好，福報不好你怎麼可以吃眾生肉？牠也不願意給你吃啊！所以吃了，不是火氣大、脾氣大，就是生病，這是吃肉、吃眾生肉來的！所以我們講話，不要啪一下就出去。如果你有智慧的話，是碰到什麼事情就講什麼話，很自然的，不必想。

有的人說：「喔，你對某個人解答問題，就講了一大堆啊；那我問的，你都三言兩語就打發了？」你要看對象！有的人就是喜歡打妄想、執著不放的，你再講了一大堆道理，那個繩索越纏越大捆，他沒有智慧去理清楚怎麼修、放下。所以，有的人要說無為法，有的人就要說有為法。有為法不是就比較好嘛？不是的，是因為你不懂，所以講多一點讓你了解。有的人就是，斬釘截鐵的，一下子就殺掉了，還有什麼講的？那不是清潔溜溜乾乾淨淨，非常自在呀！這是真正的佛法在講這個，所以不跟你講一大堆。就表示你要學少講話、不必執著，什麼法，放下，管它的！

我三十幾年來，也沒有學到什麼法。看經典、看經典，自己慢慢學，只有一個法——就是捨、捨、捨，不要執著！為什麼修佛法，都一直在講不要執著？般若智慧也在講這個不要執著？因為無上正等覺的人，是無一法可學。無一法可學，就沒有黏一法！所以下一次再來出生，還是光溜溜的，不帶一法來，這是真正的菩薩！有的這個外道，過去修了這個可以看到什麼東西呀、可以看到什麼，或者馬上通靈，或者怎麼樣。還沒有修，出生就有，這就過去熏習外道法，沒有修般若智慧，沒有修阿耨多羅三藐三菩提！

你觀，很多這些出家高僧大德，沒有說一生下來就怎麼不得了。所謂不得了就是，讀四書五經很會，什麼事情看了，這個書呀看了一看就會，看就會、學很多。沒有說一出生下來，就怪力亂神的能力。如果有這個，是過去世有外道熏習。難免哪，每個人都是從外道修到佛法，是吧？只有一個人成佛，才有辦法帶這些外道，走佛法的路。所以釋迦牟尼佛，一出生，一成佛，過去跟祂有因緣的，在婆羅門教裡面，然後都一聽祂講：「什麼叫作解脫？如何從心裡面去解脫業力？如何脫離三界？」才有這個法可聽啊！

如果你等到佛法滅掉的時候，你再出生，沒有了！看的都是外道法！外道法熏習啊熏習啊，會飛啦、有宿命通啦、有怎麼樣啦，五神通，這都是執著！所以你還沒有經過這麼修行打坐，你就有那個能力，都是過去。那有的人，也沒有很早就修行，然後今生三十幾歲了，去打個禪七，身體馬上氣機很旺，然後就有什麼光啊、



有什麼就來了，這個講起來也有一點外道種性，很快呀。

那我們這個天天做瑜伽，天天這個練習一、兩招。以前不懂喔，像我從以前高中只有兩招，前幾天還在跟同學講。一招就是肩立式，頭跟肩膀放在這個地上，整個身體舉起來；一招就是船式，這小腹著地，吸氣以後閉氣三十秒。以前我都三十秒，錶放在前面看，三十秒，一次做三次，然後早晚各一次。這無形中，幾十年下來這個小腹就有樣子。哪一天你再因緣成熟，練個什麼功，它就發揮作用。

如果你從小也不用功，也沒有這個機緣去培養一些技巧，然後突然間就參加一個禪七，就來了，那是菩薩加持哪，當然你過去也有修外道法。外道沒有關係，邪道就不能有，所謂邪就心不正，這八個正他都沒有。這邪語，寫的書都是邪語，都是，「我自己多好，別人都不好」，這不是邪語嗎？沒有正語！每一個人都有好處嘛，你就是不那麼恭維他那麼高，你起碼講他，哪一句話是什麼境界、哪一句話是什麼境界。

其實講起來，批評人家的人，是自己不懂！你知道嗎？像印順導師講一個「性空唯名」，你懂佛法，性空唯名是很好啊，有什麼不對？被批評得真的是一文不值！自性是有，但是本空啊，有什麼錯？性空嘛。自性應緣起一切法，法相是有，如果你不執著就唯名。這簡單的道理他看不懂，然後罵，跟他罵、罵。這個印順導師修行很高呢，被毀謗？你們也知道我在講哪一位！這是亂寫書的結果！不要寫書！我看到這些寫那幾百本書的喔，因緣不成熟啦，不然是應該勸導勸導他，寫的都是廢話！

要嘛寫佛經，你再怎麼講，也講不過釋迦牟尼佛，直接看佛經。佛經每個人可能看不懂，所以要人家演繹。真正過來人他會演繹給你聽，那演繹不是每個人都對，每個人修證不一樣。你是什麼修證，你就講出什麼話！對他來講是正語，只要不違背佛法的道理，你懂多少講出來還好啦，因為你懂的只是到這個地步嘛！你看很多人在解釋《楞嚴經》，一到「五陰魔相」就寫不出來了。他沒有實際在裡面繞過，所以三言兩語帶過去，那個大大有名的菩薩啊，出家眾啊，你也不能說他怎麼樣，他走到那裡而已呀！對嘛？

那有的人對某部經講的，你也許認為這個，好像不大完美？不大完美他已經盡力了，你何必去講人家？你就知道他到哪裡就好了！所以每個人出現於世，都在行菩薩道，那不是每個人都是大菩薩啊！菩薩有五十四階，所以當然有高低低呀，講的話當然有高低低！所以我們不必去毀謗人家，看了懂就懂，你喜歡看的，就代表你程度跟他差不多。因為你一看非常的感動、非常受用，那就好了。那反而更深的，比如說《華嚴經》，講到那麼深的境界，你看不懂有什麼用？白紙黑字啊，

你不知道裡面在講什麼。

《華嚴經》都在講神通，《法華經》也在講變化。那你讀讀讀，看起來好像很簡單，不是那回事情！你沒有到那個境界啊，愛看，沒有用！你如果到心清淨了，你要能夠用陀羅尼，能夠去用，知道心的有為法怎麼用，那就要產生神變！到最後菩薩一定要變，不會變就不是菩薩！那就《華嚴經》、《法華經》這些經典。《解深密經》的後面，也在講化身，怎麼化出去？那為什麼佛有千萬億化身？這些到一個心清淨以後要學的。

所以我們自己講話小心以外呢，不要去毀謗人家，不懂就不要講。但是對錯你應該懂，一個人違犯戒律、不違犯戒律，這個你看得懂吧？叫你不要毀謗四僧眾，你卻整個書都在毀謗，說這個不對、那個不對，是你最對，那是什麼話？這邪語，怎麼會正語？那你如果沒有真心的恭維人家，講違背良心的話，那也不是正語！你乾脆不要講。拍馬屁拍錯了，有嘴巴沒有心，那個也不好！

這是給修行人用的，那菩薩不一定要正語！菩薩連哄帶騙，只要你上路就好了！正正逆逆、打打罵罵，都可以呀。為什麼？因為他已經沒有什麼叫正語、邪語。你執著，才会有正語。這個講什麼？這在講解脫的，講解脫所以要正。對於菩薩來講，有什麼正？有什麼邪？這個觀念你們要搞懂，講一些法是給誰學的？那你達到哪一個境界，你還受這些匡正的話，那你不要玩了！你還是天天去躲在深山裡面，正思惟呀、正見，自己玩玩玩，你就不要跟人家交往，就不要度眾生了！

像這個阿達阿達不正常的人，你跟他講正語，有什麼用？所以你要連哄帶騙，只要騙得他能夠，改變這個性習氣的話，就好啦！菩薩沒有正、邪的分別。所以你要講經典，講到哪一個境界，你要知道是給誰做的。正語，要講真正的，你能夠受用、別人受用，聽了也願意去做，然後不會生氣的。

「正業」，我們身業、語業、意業，這三業呢，這講心哪，身、語、意。我們的身體是受我們的意念影響來做事情；我們的嘴巴是受意念來驅使你講什麼話。所以我們盡量的，身語意三業，不要造業，這修行是這樣。除非你是大菩薩，或者中菩薩、小菩薩，他超越了一切法的規範。一般真正在修行的人，一定要身業清淨、語業清淨、意業清淨，

那為什麼菩薩會這樣呢？菩薩也是心不清淨，如果菩薩是三業清淨，那不是菩薩了，就是佛了！那佛所講出來身語意業，都是清淨的。祂要度一個眾生，是很簡單的事情。菩薩因為要利益眾生，為第一目標，你守身語意業的戒律，為第二目標。所以不度眾生，是最大的退失菩提心！你犯戒，菩薩是可以懺悔，如果小小戒，你

是自在啊。所以這兩個層次，要分清楚！

那我們要跟你講的就是說，你修得還不清淨的時候，你的身、語你控制不了，還是受你的意業在左右。這個意業是不清淨，還有習氣毛病，或者是外來的念頭，逼著你去造業。你不想這樣，但是這個冤親債主，就要讓你這樣！比如說，夫妻吵架，誰喜歡吵架？當然不喜歡吵架，尤其修行人。但是剛好如果冤親債主來了的話，讓你真氣不通，然後這個意念模糊、混亂，脾氣就開始要發作，因為你還有潛在習氣。所以哪一件事情，又剛好看了不順眼了，兩個夫妻就吵起來了。你明明知道「不能吵、不能吵」，壓不住耶，還是要罵。

所以修行人，到了這個境界好修行！本來要罵十句，就罵五句就好了；本來要罵三句，就罵一句就好了，點到就好了。本來很大聲的，以後慢慢降低聲量，越講越小。《金剛經》講的，《金剛經》不可思議啊，《金剛經》的經義不可思議，果報也不可思議。所以有時候你會覺得很無奈！也不要無奈，沒關係！發脾氣就發了，像今天有同學講：「我大發了脾氣！」你發就發了，只要以後人家再罵你，彈回來的話，你照單全收就好了。不要有罪惡感、不要有怎麼樣。

有時候我覺得很無奈喔，我們常常被這個設計，這設計有時候是菩薩設計你呀！設計，看起來是不好，是吧？其實也是為你好！我講一個實際的好笑的故事給你聽。我在我們公司裡面，十三等的研究系系主任，是很有機會升副理。每一次要有那個機會的時候，就會出紕漏！出什麼紕漏？就跟經理吵架！這樣你還會升官嗎？一定不會升官！怎麼吵？因為所有的公家裡面的東西，都很扯爛污的，你如果要斤斤計較的話，等於是沒有一件事情是對的。那我們修行嘛，所以睜一隻眼、閉一隻眼，修般若智慧啊，知而不執著，大家相安無事。

那有時候重要關頭，有一個念頭說：「你要度他！」好了，既然要度他，那就起來講話了，講話就罵他了！罵他這個不對、那個不對，罵完了以後，當然了你的升官機會沒有了！所以你就是要好好待在這裡，你不要去升官！一升官什麼，跟人家勾心鬥角，幹嘛？後來想一想也對啦，修行人就是安住在研究機構最好。所以你不要看表面的這種，不好的行為，有其必然性。

你說，身業、語業，當然要規規矩矩沒有錯。修到大乘佛法的，你只要懂因果的話，沒關係呀，你打人家，以後人家打你，你就笑笑的就好了，對嘛？在修初基的人，沒有那種功夫的話，身語意業，盡量的不要亂犯，才會清淨。所以我們說三妙行，三妙行就離不開——身業清淨、語業清淨、意業清淨。意業是控制你的身，跟你的嘴巴語業，所以追根到底呢，你心要清淨哪，心清淨不會犯身業、語業，修行就在做這三個工作。

這個我剛講了，很複雜，你業力、你的習氣，都攪和在裡面。不是你要這樣就這樣啊。如果那個阿羅漢，小乘的修行人，自己一個地方修行，這好辦了，反正自己一個人嘛，沒有對象可以造業！頂多是胡思亂想嘛，那這個邪念起要轉；那語業你不可能修行人的嘴巴，碎碎唸、亂唸，那已經不正常了，阿達阿達；那身業，自己一個人有什麼造業的？

所以我們說殺、盜、淫，這三重業啊，都要有對象，侵犯到別人！那口業四個——不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語，這個還是要有對象。當然啦不妄語，你打大妄語的話，哦，你修得多好了，怎麼樣不得了了！寫書也是語言的變化，變文字出來，那還是一樣造業呀。這意業的話，盡量不要去想到，邪思、邪念。尤其修行人，有一點境界的時候，你看到這個，還有正義感哪，還有這個對錯分明，這種俠士之風的，那都會造業。因為他只知道，合理、不合理，所以符合你的道德水準標準，你說合理，其它的都不合理。這樣你有時候會挺身而出造，因為你安不住自己。

如果你受人家欺負了，你會詛咒人家，心裡面詛咒，然後又有一個能力，上面的念覺支，有這個念力的能力，你詛咒人家，他就發生不好的事情，這很可怕！所以有念力的人，念不清淨，這個厲害啊！開悟的人，起心動念就能成就，所以那個力量很好喔？外道就喜歡用這個！我們修般若智慧的，不能用，不能起心動念，不能為自己，要有什麼好處也不能為自己，為眾生。

以前有一個記載說，有一個老闆娘，她賣西藥的，她過去世有修行，今生還沒有真正在修行，然後心地不夠寬大。那有一個賣這個小吃的東西的，挑個擔子，然後就是把它放在，她店裡的門口那邊，她就起了惡毒心了，不甘願人家來阻礙到她的生意門面，就叫他走！那個人又跟她回嘴：「我在這裡放一會兒會怎麼樣呢？」然後兩個就吵起來了，吵起來她起了惡毒心了，就詛咒他：「你再不走怎麼樣怎麼樣……，出去被車撞死！」詛咒心就來了，不正當的意念就起來了。欸，真的那麼靈啊？出去不久，真的被撞死掉了！為什麼？過去世有修行，你這個念力很強。

所以有心能力的人，不能亂起心動念，尤其是邪心、邪念，都不能動！你還沒有心眼真正開的話，這個心沒有飛出來，你不知道這個厲害。你心想什麼它就什麼，所以想陰魔相你看過了，為什麼你想，心想必成？那一天在講聯合報那個「心想事成」。他中了九億多，他很會做善事，因為他本身就在做善事啊，所以有因哪，不是沒有因。光光有那個，〈秘密〉，寫了三大願望，然後都成就？一定他本身也在做善事！所以你們有做善事，如果還想要錢的話，就這麼去寫一寫，寫下來，然後發願，然後天天唸，放在床頭每天唸。這個都是還是有貪欲心哪！

所以我說，修行境界越高，你這個想陰魔相的時候，你想什麼它就成就什麼！很可怕的！所以不要有邪意念，不要有對眾生不利的。尤其是人家欺負你了，人家幹什麼，你還心不清淨，不知厲害的話，你常常會發生事情，然後你等到發生了，才再後悔，已經來不及。

如果無關痛癢的那個，不涉及人命，那還無所謂喔，但是也會轉人家的因果，知道嗎？有一次啊，我的部下，我看這個部下，不是說不好啦，但比較被動，聰明是滿聰明的，但是我們公司要選拔派出國去考察，結果這個我們的大頭就派到他。我心裡就想：「怎麼輪也應該不輪到他嘛！」壞就壞在這裡——隨便一個念頭。過幾天泡湯了，就換人了！我說：「哎唷，我這想一想也不行喔？」哇，這個念頭不能亂轉，本來他可以出國的，結果把人家的好事都打掉了，所以可怕呢！

這個還無所謂吧？小事嘛，但是想陰這個念力啊，很可怕！你說起心動念，好像很自在在那裡胡思亂想？你一起心動念，虛空之間的鬼神哪，諸佛菩薩都看得清清楚楚！就像你赤裸裸沒有穿衣服一樣，看得清清楚楚！所以你還在常常打妄想？要打妄想，打好的！不要想那些不好的、醜陋的，都不好的。《金剛經》裡面告訴你了，它是在講這個發阿耨多羅三藐三菩提心的人，他的心如來悉知悉見。不是只有這樣呀，阿貓、阿狗的心起滅，如來悉知悉見，連鬼神都知道啊！

你懂了這些道理的話，這意念不要亂動，最好都不要動。要動嘛，就發菩薩心，想想：「哪個人有什麼苦難，哪個人怎麼樣怎麼樣。」不要想那些恩恩怨怨啦、打打殺殺的這種，過去的不好的事情，沒有意義呀！所以正業，身語意三業，如果開始你真的要修行的話，當然身體依戒律去做，語盡量少講話，修行嘛，你要講經說法才講話。所以我說，一生要講多少話，都差不多了。

我前半生講話很少，只聽啊，不會講。開始上班了以後，當然開會要講，開始弘揚佛法的時候不得不講。所以早年不愛講話，現在都補回來。最近後面的這十幾年，都補回來啊！我內人說：「你現在很愛講話！」心比較活動，想到什麼就愛講什麼。所以你們可以多聽到很多的，以前都不講的話，那是過去以前二三十年的事情。那你要知道身語意三業，有惡業、有白業。惡業、黑業是不好的，不要造；你要造業，就造白業、善業。

「正命」，跟你生命輪迴有關係的，也就是你工作的對象，工作的職位，賺錢的方法，如何來養成你的生命。你要用正當的方法，去做賺錢的事，來養你這個生命，還不危害到你果報。所以這個簡單講，就是你不要去養畜生，不要去做危害大眾的這種生命的行業，不要去做一些違背法律，違背你的因果輪迴的這種職業。你要開賭場，你當然是糟糕了；你要開妓女戶，那很糟糕的；你要去養畜生來賣，也

是很糟糕的。這是跟你未來因果有關係的，這些都不能去選。那有時候這個業力又沒有辦法，你是投入那一行業。你學佛法你可以轉命，轉你的命運！

以前有一個養鰻魚的，他學了佛法以後：「哎呀！我做這工作不對呀！」不對，要怎麼辦？他就一直去參加法會啊、去參加懺悔的法會、什麼法會。參加很多以後，因緣成熟了，他自然就結束他這個業務。不然你看，要多少生生世世，以後下一世要出生作鰻魚呀！你養了去殺、養了殺。所以選職業是很重要，好賺而危害到我們的道德行為的，都不能去做！

這講來講去，大概老師最好？動嘴巴有飯吃！那你又有身語意清淨，講話都中規中矩。不要造業，有時候你教化學生，講話不負責任，把他們教壞了，那也不好。不然就是你上班，領老闆的薪水。其實這些啊，有時候冥冥之中，除了你的業力以外，有時候菩薩幫你安排。

你像我在一般的這個公司裡面，現場的工作，搞到這個辦公廳的工作，最後搞到研究單位去，一待十六年。我平均每四年要換一個工作，換一個地方，很奇怪到最後這一站，居然待了十六年！所以最長的時間在研究單位。所以只要你真的修行，你的業力影響以外呢，有時候菩薩會幫你安排在最好的位置，讓你有時間修行，也有時間做善事，也有時間幹什麼，如果你真的佛弟子的話。

那一般我們在修行的人，當然出家眾沒話講，正式的科班的修行的人，當然他只有修行啊，以後弘法；我們居士在講正命，就選擇這個職業的時候，要特別小心。不要去選不好的工作，跟眾生輪迴有關的都不好。

那「**正精進**」，這精進太過頭，就會發生問題。所以有的人很精進，是很好，但是要有那個能力。有的人可以雙盤四小時、五小時，雙盤六小時，他能力做得到，他也衝得到，當然他天天這麼坐，一定會有大進步。有的人只能坐一小時雙盤，你硬是要拼兩小時、三小時，一下子達到了，把腳搞壞了！這是過精進，這不是正精進！你只要能夠坐一小時，你明天就坐一小時零兩分就好了，進步兩分鐘。兩分鐘忍一下也就到了，就是一分鐘也可以啦，你每天進步一分鐘的話，你三十天就三十分鐘了，兩個月就一個小時了。

就怕不進步呀。有的人就：「哎喲，我每一次到四十五分鐘左右。」為什麼一支香四十分鐘？因為到那時候已經極限了，氣也耗盡了，所以腳就開始痛了！所以一般的道場，一般的四十分鐘到五十分鐘，六十分鐘的很少！除了真正打坐修行的人，六十分鐘、七十分鐘；你要修兩小時，這已經是超博士了，這個修行人有特殊的這個能力的。所以精進，在身體上面來講，是量力而為，這正精進。超越你的能

力，一點點可以，不要太多，太多就會受傷。

你不是說天天誦經、唸佛多少，就是精進，那是表面的方法，你很有功。打坐上座，持咒，練呼吸，有模有樣；然後一下座以後，一個心散亂了，嘴巴愛講話，都沒有攝受你的心。所以身跟心是一體的！你身就是要磨刀，要來讓心安定。如果你身做不到誘發真氣，然後打坐時間長，你的心散亂散亂，控制不了。所以精進有方法、時間，有身、心兩個，要搭配啊！

那心怎麼精進？隨時管住這個心起、心滅，那是真的是正精進。這個真正要開悟的人，就是這樣！不要人家講，你自己就會去管！所以你看祖師大德，這個「執杖牧牛」四個字很簡單。如果沒有開悟的人呢，你修心很困難哪！為什麼？因為你只有一個心哪！怎麼修？每一次都是話講錯了才再懺悔，每一次都事情做錯了才再懺悔。為什麼？因為他只有一個心哪，他看不到他在做好事、壞事啊！

一個開悟的人，如果降低標準，不要講大乘佛法禪宗的開悟，就講初禪。初禪也可以講開悟嘛，為什麼？悟到你的心哪！什麼叫心？你想什麼，起心動念，你都有一個覺知可以看到它。這個你講「見心」嘛，還沒有「見性」而已呀！見你的心，這個心是一坩坩心、骯髒心、邪心邪念、不乾淨，或柔軟心、乾淨心，隨時都有。因為你還不清淨，所以什麼心都有，亂七八糟。那起滅、起滅，你都要清清楚楚，這樣隨時看著它！這正精進。

所以到這個境界的人，你不看著它也不行。因為你起心動念，如果有邪念，你就會馬上造業！就剛剛講的，西藥房的那個老闆娘，起心動念一句話就造業了。如果說，哪一個人不甘願，這個一口氣，尤其是妳的婆婆啦。假設以前妳的婆婆對妳要求很嚴格，然後妳又不是孝順的媳婦來順從的話，「吼，以前被壓迫得要死」，現在修到一個境界，妳一打坐一想到她，就氣喔、氣喔、氣喔，氣到忘記了、迷糊了，起了詛咒心的話，完了，把妳婆婆害死掉了！

這樣，你要不要管你這個心呀？你到那個時候，不管都不行！造業不要身體去做，意念就去造了！所以執杖牧牛，是在講那個境界，你自己知道心起心滅！如果你心起心滅，自己都搞不清楚，只有一個心，那個初禪有覺有觀的境界都還沒到。所以你要到，上初禪以後呢，你應該身體...，普通話叫作「心眼開」。心眼開了以後，你起心動念都知道，善惡念都知道。那惡業來了、因緣來了，你也知道。所以，人家要來欺負你，你也知道。也知道又不能起法跟他相抗，就只有修忍辱啊！

你在誦《金剛經》，是在修忍辱波羅蜜嘛，怎麼可以跟他對抗啊？所以我們都是用方便法。我這個「連環扣」或者「三連環扣」扣著，武裝我自己。然後你要打、

要踢，隨便你啦！皮繃緊一點！頂多咒語聽一聽，不用有為法跟他對抗。因為我們還沒有練到菩薩的境界，菩薩心是如如不動。

那如來更不得了了！天魔這麼多的千萬億的魔軍來，祂沒有用一個法。所以祂這個「降魔印」不是什麼印，祂是隨便擺呢，最後人家叫它是降魔印。為什麼？祂心自在啊，祂手這麼放啊，這邊就放這樣。那個魔說：「你要用什麼法？」祂說：「我不用一法，我只有用忍辱法。」「忍辱法，那你怎麼證明？」所以祂兩個手隨便就一擺。所以這個魔眷來了，到最後天魔自己出來了，祂都能夠如如不動！

所以你要練到身語意三業清淨的話，像釋迦牟尼佛這樣。真正成佛的人就是這樣，身語意三業清淨而已呀。因為祂最清淨覺，最清淨覺就是不用一法，不用一法就是阿耨多羅三藐三菩提，而且能夠安住，如如不動。所以你身體不打坐，不會開發心眼，不會進入初禪境界；那有那個境界，起心動念都能知道的時候，你要規範它，隨時就在規範。這就正精進，心的正精進。

身體的正精進，是量力而為，能打多少坐就打多少坐。每天進步一點！不要天天維持兩個小時，天天維持兩個小時，你開發的身體的气機，就是到這樣。明天也是到這樣，你又下來了；後天情況比較好一點，有菩薩加持，擴張一點，然後你時間也到了，又要下來了。可惜呀！所以好的狀況的時候，就不要想時間，哪怕這晚上沒睡覺都好。哎唷，今天這個怎麼氣那麼旺啊？精神還好，那就繼續坐吧！已經兩點了？兩點再坐嘛！三點？三點再坐！四點？沒有睡覺！

我們心裡常常罣礙——有沒有睡覺？這是心理威脅呀！沒有睡覺，就覺得一定明天上班完蛋了！其實有氣的人，他稍微調理、調息一下，氣通了，精神就來了。武俠小說在寫的，那個武林高手，在趕夜路的時候，這麼蹦蹦跳跳跑跑跑。累了，累了就坐下來打坐十五分鐘、二十分鐘，調息一下又開始走。一個氣脈通的人，十五分鐘左右的調息夠了，劈哩啪啦全身大概又通了！又通了，好漢又一條，開始又趕路，確實就是這樣子。如果你還不到那個境界的話呢，你氣脈不通。

有的同學在問：「什麼叫開悟？」如果你初禪境界，當然沒有身體全部通。氣有，但不是經脈全部通。一個真正開悟的人，身體上來講就是——經絡一定要全部通！奇經八脈、正經十二脈，到最後都連結在一起，到最後還要走中脈。這是講起來就是，起碼的認知。哪一個人在講開悟、不開悟，這才是達到禪宗的水準，真的開悟，也是這個法身活起來的時候！

那一般呢，你見光啦、見了這個你心啊，你要講開悟也可以。這是世間禪定裡面的，或者阿羅漢境界裡面那種開悟。那也開悟啊，因為你見你的自心了嘛。見了



自心，起邪心、起善心、起不善不惡的心，你都清清楚楚，當然開悟了。但是那個離禪宗講的那種開悟，是不一樣！所以人家常常在講開悟，你要知道是在哪一個層次的開悟。

你看到光了，他的這個主持人說，開悟了。開悟有什麼用？開悟是沒有用的呢，你的心有沒有清淨才是重要！你開悟以後，就是去為非作歹，利用剛剛講的這個念力啊這個什麼力啊，去搞一些有的沒有的，然後求名聞利養，然後鬼神結一大堆，跟鬼神搞在一起，變鬼神通。本來開悟，一念它是好的，然後因為他心不正，沒有剛剛講的這幾個「正」字排下去，所以魔，魑魅魍魎，就滲透進去了，那個氣都很旺。

有一個人，我們同學，這個比較老的同學。他有一天去碰到一個男孩子，那個男孩子他說有興趣要學心中心法，然後他就帶他來見我。看他這個人，就心都毛毛的，這個不清淨啊，學什麼心中心法？講故事喔。他說他過去四十幾歲的話，身體很好，突然間有一天就變得很不好、很不好，因為都是在忙事業嘛，就開始去學什麼氣功啊，那個氣功一學，哇這個身體整個氣都很旺！那身體氣旺沒關係呀，這個男女關係的需求更旺！太太不滿足，還要到外面去亂搞！

我看這個人心不清淨，我說：「你要學心中心法，你先去受戒！」「受戒？受戒就不能亂搞了！那我乾脆不修！」你看！這種什麼人哪？著魔了！你知道嗎？所以魔給你的氣是很旺的，然後另一部分的功能是很強的，這什麼話啊？修行就是要斷淫欲心，哪裡有越修這個性欲越強，這什麼法啊？你不知道著魔了呢！到後來也不了了之了。所以氣旺，你心有沒有清淨？如果氣旺不清淨，這個淫欲心越來越強，那你要知道著魔了，魔就是給你這種氣很旺哪。

諸佛菩薩的加持，都是柔和，依你的身體的情況、依你心理的狀況，給你加持多少。你的能力，承受多少，給你多少。然後你慢慢修心修心，然後給你是不是要開悟了？要開悟就給你開悟；或者道德水準不夠，不開悟，你就到這裡為止，小悟。小悟就我剛剛講的，那個世間禪啦，這個阿羅漢境界的悟啊。因為大悟的話，是第八識全打開，法身遍虛空，所以這種，你要有那個智慧，不然的話，你搞得天翻地覆，然後戒律不嚴謹，又犯戒，魔馬上卡進來了！

所以真正開悟的人是，嘴巴不能講，身體氣很旺，為什麼？諸佛菩薩隨時在監督你，你起個念都馬上打死掉、放下！你還有什麼在那裡長篇大論講了一大堆？還寫那麼幾十本書，幾百本書啊？你要看這種人，都不是正確，都著魔了！修行，我們祖師大德風範都很清楚的，悟了以後，先進去關十五年、二十年，好好修心！你沒有經過這一段，你就不是真正的開悟的，都是著魔的比較多。

偏偏這種人，這麼一有境界的話，喔，一出來秀一下神通，然後轟動武林、驚動萬教，大家跟著一屁股，邪知邪見跟了一大堆啊。書一本一本出來，講了半天都講不到，什麼擇法覺支啊、什麼精進覺支、什麼覺支...，都沒有一句講到佛法的！都講那些有的沒有的，喔蓮花多美啊，蓮花什麼出污泥而不染啊，講這些有的沒有的；有什麼能力、有什麼能力，講這些啊！從來沒有教你怎麼修行！

你起碼練一個什麼五根、五力！你知道，用這五根根本來修，產生五力，這才是真正佛法呢！他們，你要跟他看，他一定不會好好談這些，不依世尊的法在講，自己亂想、亂講。你沒有智慧的人，沒有那個善根，正知見去分辨的人呢，都一頭栽進去。

今天劉果明沒來？劉果明跟那個蕭某某的弟子，兩個辯起來了，講得很好笑。兩個去受訓，結果湊在一起，兩個都吃素嘛，共桌。「你是跟誰啊？」「蕭某某你認識嗎？」然後劉果明好心嘛：「這個人知見有問題喔，這個人怎麼樣怎麼樣…」然後就辯起來，兩個辯來辯去，搞了半天呢，話不投機三句多，跟你沒有交集！當然沒交集，正跟邪怎麼會交集？當然沒交集！最後幾天，吃飯都不在一起了，你去那邊吃，我這邊吃，本來兩個是吃素靠在一起。

沒辦法，沒正知見的人，就是這樣子！你跟他提醒，他又...，著魔的人哪，《楞嚴經》講得很清楚：「五陰魔相裡面著魔的人，不知道他是著魔！」那個魔力呀，已經卡不讓你去轉。你一加進黑社會，你要出來很難！除非他很有善根、很有善根，或者他潛意識裡面，有佛弟子的這種知見。突然間上法爾去看一看：「我這個不對！」不對，自己要走出來呀！走出來，他只有拜懺哪！

有一個人到這個鬼神道的這種道場去，就是這樣。這個人還蠻有堅定的毅力呀，你要出來，它就讓你生病，心臟病發、什麼病發。他說：「我不管，我死了我也就是照樣要出來！」所以他一直唸〈八十八佛洪名寶懺〉，唸一個禮拜多而已，就脫離了。這個人我佩服他！這個善根發起的時候，精進力夠，「你要讓我死，我也沒關係！反正我就要脫離這個不對的地方！」

有幾個人敢這樣？用生命威脅他，他就投降了，乖乖地不敢脫離。讓他心臟病，讓他很嚴重地；別的地方的病，死得比較慢呀。心臟病要死很快，啪一下就走了，求得好死，就是心臟病最好死，一下子來就走了。所以有正知見、沒正知見，被魔卡住的話，是過去因緣啦，你要再怎麼講無奈呀，沒辦法的！明明不對的，他就認為很好啊。除非用過去的因緣來講，你要怎麼去解釋它？

哪一個修行人，願意說去投靠魔軍、投靠邪道？不可能！都是過去的因緣牽扯，自己無明，沒有正知見。第一個，沒有正見、正知見，所以不知道修行在幹什麼。修行教你捨一切法，無上正等覺就無一法可得，你還去跟誰學什麼法？你出去，到菜市場啊，到 101(台北 101 摩天大樓)左右，這麼去繞繞繞都不黏一法回來，那就是般若智慧！你不是去哪一個道場學什麼法，你在這裡聽那麼多，要學什麼法？還不是學叫你放下而已嘛，總歸一句話，最後就是放下、不要執著！

有體驗，放下！有什麼能力，放下！有什麼境界，放下！什麼佛出現了、什麼魔出現了、什麼出現了，都放下！就這麼簡單一句話。所以《般若經》裡面講：「無所有不可得。」這六個字，要記住！這是《般若經》的解釋。禪宗叫作「不即不離」——也不要抓它，也不要逃避它。不即不離，這是般若的智慧，中國的佛法，禪宗是中國的佛法。

但是真正釋迦牟尼佛的法，是有名相的。沒有名相，你講來講去就是「不即不離」。《般若經》講起來，就有那麼多無量的名相，然後才不即不離。為什麼要懂那麼多名相？你要當菩薩，那菩薩要會講！如果你不會講，各個層次、各個名相不會講，那個境界都不一樣呢。

比如說，「空、無相、無願」，這就三種不同層次的修行的中道觀。第一個是「絕對空」，第二個「相對空」，第三個是「無所求空」。你沒有名相，怎麼分別？就不即不離、不即不離，就是這四個字！當然，求解脫是這樣，OK啦，懂那麼多幹嘛？所以剛開始，在修心空法了的人，就是這麼樣。但是你要行菩薩道，你要每個名相、每個境界，要去懂它是什麼境界呀！所以才要看那麼多經典，才要人家來講那麼多的境界。

那每一個名相都是它的境界，我們後面還很多沒做到的。沒有做到，我們還有那麼遠的路還沒走到！是吧？要趕快往前走啊！不是學到這裡呀，什麼八正道完了就OK啦？沒有！後面還有很多的咧！《般若經》裡面已經講了。

所以總歸一下，正精進呢，就是你身——適度地讓打坐時間增長，不要一下子跳躍式地進步，那個是過精進，太精進會傷害到身體。適合你用的方法，那是那一個時間點，是你的正精進的方法。你說：「我雙盤打不來！」雙盤打不來，你就用南傳坐法。南傳坐法你能夠坐，也是正精進，受用啊。然後你打坐的時間，慢慢地拉長。這個正精進不是絕對地定在那裡。

今天的正精進，一小時雙盤；明天的正精進，一小時零一分；後天的正精進，是一小時零二分。這有在進展式地精進，這正精進！那打坐的腳盡量去配合你的能

力去坐，然後身跟心，兩方面要搭配。如果你心很散亂的，要多勤打坐，打坐是磨刀；然後面對人事物的生活起居，是來練刀，看你這個刀磨得快不快呀。如果你面對的這個人、這件事、這句話，你不能快刀斬亂麻，一下子砍斷的話，你這個心不精進哪，沒有辦法脫黏啊！

修行到最後，都是在脫黏的功夫能力有多大？所以我每一次上課都在講，你到底是三秒？不是三秒膠去黏喔，是三秒鐘去砍斷你的煩惱。還是三分鐘？還是三小時？還是三天？還是三個月？還是三年？三秒鐘轉一念的，是上等智慧的！你看看自己多少啊？一個事情來了，你要幾天看一下，「喔，我怎麼差那麼多喔？」一個事情來了，人家三秒鐘就撥開了，你三天。趕快練啊，怎麼練？不是練這個心哪，是練你的身體啊，練你的身體能成就，你的心才有辦法定。

那一天有人在講：「我怎麼心會亂？」氣不通順當然亂。氣為什麼不通？卡到外來的東西，就堵住了，當然不通！那怎麼辦？不通就讓它通啊。所以我常常講，初學的這種世間禪的定，是從氣來的。你沒有氣，就沒有定；那修到菩薩境界的人，有氣、沒氣，我都可以三秒鐘，轉一個妄想、一個煩惱，要有這個能力，這是叫作慧定，以慧得定。

我們看，最後講「正定」。正定也有用氣得定的，也有用慧得定的，也有得到法身清淨的定。法身清淨，還有什麼定、不定？所以定有很多不一樣，但是初基的人一定要以氣得定，你事情才看得開。如果有一天你被障礙，礙住了，你身體一定不通。身體不通，你心裡面的那種煩惱啊、那種什麼都來了，覺受啊。有的一到那個境界，沒辦法，就哭哭啼啼呀，愛哭呀，這受陰魔相不盡！所以你要練到說，氣通、氣不通都能自在，反正不舒服就讓它身體通，你起碼就會恢復正常的狀況了。

時間到了，今天要出坡，到這邊，「正精進」。