



如何利用《金剛經》來修行(23-13)

--第二十品 離色離相分

釋善祥 阿闍黎 主講

(2009.07.05 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

1. 「須菩提！於意云何？佛可以具足色身見不？」「不也，世尊！如來不應以具足色身見。何以故？如來說具足色身，即非具足色身，是名具足色身。」(續)

八法是聖出離道：謂正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

【補充講義】

正精進—即勇猛修善斷惡之心理及行為。據成唯識論卷六舉出五種精進，即：

- (1)被甲精進，謂於最初發勇猛強烈之誓願心，如先著盔甲而後見賊，不怖種種難行，修諸勝行。
- (2)加行精進，謂生起堅固勇悍之方便，以策勵其心，決定勇行。
- (3)無下精進，謂不自輕蔑，亦不畏懼，能更生勇勵而無怯下之心。
- (4)無根精進，謂能忍受酷寒炎熱等苦。
- (5)無足精進，謂於下劣之善無厭足，欣求最上之勝功德。

上一次講到講義第七頁，第八個法，聖出離道，倒數第三個，正精進。今天發的講義，你要看一下。那正精進有經典上的說法，比較正式一點，所以看第八頁，這增加的講義。這裡講正精進，勇猛的斷惡修善的心理跟行為。上一次我說正精進，除了睡覺，有時候連睡覺也要精進，就二十四小時都要管住這個心。當然有的人睡覺就迷糊了，那有的人可以睡覺的時候受考驗，菩薩化一些境來考你。夢中是半昏迷狀態，一般人死亡的時候是全昏迷，什麼都不知道，那是妄想心很熾盛，所以幻化一些真真假假的境，他都當真了，所以看到不好的就害怕。這些呢當然修行比較有一點境界的才能夠在夢中受考驗，還不迷糊；不然白天的時候，對於修善斷惡這件事情，行為上、心理上都要勇敢地、猛烈地去進展。

如果你要斷你的習氣，優柔寡斷，不敢大刀闊斧去轉它，那沒辦法！當然如果一個心開的人，他隨時可以觀照自己的心，他只要控制這個心不要動，或者起了一個念、兩個念，馬上壓死它，這樣比較好修行。大部分的人沒有到這個境界，

所以起心動念都用想的。那偏向於想，你就會迷糊。你如果智慧不夠，不會有正念的想法，不會有超越的腦筋去轉你的想法，說這樣不對，應該這樣、應該那樣，或者起心動念都不對，你如果沒有這個警覺心的話，就不是精進。所以這裡提出五種精進方法，它是根據《成唯識論》裡面舉出來的五種精進。

(1)被甲精進，謂於最初發勇猛強烈之誓願心，如先著盔甲而後見賊，不怖種種難行，修諸勝行。

第一種是「**披甲精進**」，就穿著戰甲一樣，像武士要出征的時候穿著披甲，敵人刀砍沒有關係。當然這是一種譬喻，你的心要很堅定，勇猛地去對你內心的習氣去轉它。所以披甲精進它說最初發勇猛強烈的誓願心，好像先穿著盔甲，然後看到敵人不恐怖，種種不能做的要做，這樣去修自己的心。這個是一種譬喻方法，如果你說禪宗的執杖牧牛，那是直截了當去控制這個心。希望大家能夠多用功一點，身體有境界比較好修，真的比較好修，不然都是緣修，就是你思惟跟你的行為都同一個，沒有兩個。

你沒有修到雙重性格或者三重性格，或者四重性格，怎麼你說好像人格分裂一樣啊，怎麼會有那麼多性格？一個真正心眼開的人，他有各種性格，而且這個性格轉換是很自在的。作父母親的一個角色，作兒子一個角色，作上師一個角色，作部屬一個角色，等等的，你扮演各種世間人的狀況，隨心所欲，不會覺得很困難。講起來就是沒有性格的性格，就具足各種性格，這種性格的轉換是很自在的。所以學到空、學到無心的時候，你自然就能夠扮演各種性格，就不會有衝突，那這個就是自在心。這個勇猛心，大家第一個先用在身體的修行，再轉到心的修行。

(2)加行精進，謂生起堅固勇悍之方便，以策勵其心，決定勇行。

第二種精進就是「**加行精進**」。所謂加行，如果真正的法，還沒能夠修以前，你要做一些加行。還不夠精進，你就做一些加行的法來進入精進，所以這裡說「**生起堅固勇悍之方便**」。加行就是 prayoga, yoga 是瑜伽，那 pra 就是向瑜伽行前進，或者親近瑜伽行。那講得清楚一點，加行就是方便，所以這裡叫作堅固勇悍的方便。因為你一下子做不到，所以就用方便法，分期付款地去做。做來做去都在策勵這個心，規範這個心，讓你的行為修行上對這個心做一些調理的工作。

(3)無下精進，謂不自輕蔑，亦不畏懼，能更生勇勵而無怯下之心。

第三個，「**無下精進**」，這是講層次的修行。修行有很多的層次，開始修善行的，他只會做善事，做善事他就心安理得。你說這個是初機的，是沒錯；那我們

懂得佛法，今生有幸聽聞到百千萬劫難遭遇的佛法，你就要不取下劣，下劣就低等的境界。比如說你修善行就升下劣天，下劣天就是六欲天，六欲天你只要守十戒，尊重師長、孝順父母，就可以升欲界天。那我們百千萬劫難遭遇的聽到佛法，結果去行善行，這個就是下劣精進。你要發菩提心，我要成佛，我要誓度一切眾生，所以當然求最高的果位一如來果，藉這個機會發心。

這裡講就是說「不自輕蔑」，輕賤自己，看不起自己，說我不行、我還時機沒到、我還要等待，這些呢都是不能夠稱為精進。你要自我挑戰，別人能夠做到的，我雖然不能一下子做到，但我要向他們學習。打坐也一樣啊，別人可以坐到雙盤兩小時、三小時、四小時，我做不到，但你也可以慢慢地、方便地自我挑戰，所以先不看輕自己。

然後再來不必畏懼，因為挑戰總是一種害怕的心理。你不知道今生好像修得很自在的人，他過去生都是發勇猛心這麼精進。過去世當然你沒看到，但你可以從一個人的今生來看到他過去。因為因果就是這樣子啊！為什麼人家今生可以打坐的久，心就可以安住，然後腦筋一轉，哪一個對、哪一個不對，馬上能夠知道？這是累劫修來的智慧。那我沒有，我今生要積極地學法，不輕蔑自己，最重要是不要看輕自己。

因為佛法難聞今已聞，做不做、精進不精進，都在自己。所以我常常鼓勵你們說，你這個精進心夠，時時提醒自己，像小朋友的故事龜兔賽跑一樣，這個寓言很簡單，但是能夠身體力行，慢慢爬的人也會到。所以這個就是，不要有下劣心就是精進。

那你天道不求，先求解脫道，聲聞乘。聲聞乘道了，有人提醒你：這樣不好，這樣你會入涅槃，這樣不究竟，你還有很長的時間，離死亡還好久，你為什麼不去發菩提心，行菩薩道？你聽《金剛經》本來就是要發菩提心，誓度眾生，然後行菩薩道。你要趕快轉，一念轉就轉，然後更積極地去用功。所以無下精進到最後更能夠生起勇敢，勉勵自己，不要有害怕的心，不要有抱著——「哎呀！我這樣就夠了！我這樣就好了！」這樣的話呢，浪費我們今生很難得的機會。

有的人千里迢迢從國外來求法，有的人到世界各國去求法。當然有時候我們說電視很方便啊，看他們講，也沒有什麼高深的道理，講來講去沒有我們在金剛經這邊講的那麼深。但為什麼世界各國很多的黃皮膚的、白皮膚的、黑皮膚的，黑皮膚的比較少，都往印度那邊去求法？那邊有法王，有喇嘛什麼的。捨近求遠，人家為什麼有這種精神？因為他們周圍沒有一個佛法，所以要跑那麼遠。那在台灣佛法現在來講是全世界最興盛的，你說大乘法沒有錯，但是現在小乘法也慢慢

地，很多南傳的法傳進來，也有些人到東南亞去學回來。所以大乘、小乘能夠圓融地這麼精進，貴在實踐，懂得次第，懂得修行的層次，然後不要有害怕說我做不到，這個心很重要。這是精進。

(4)無根精進，謂能忍受酷寒炎熱等苦。

第四個精進，「無根精進」。這裡的根就是我們五根，對六塵境不要執著。你身體身根比較麻煩的就是，天氣熱了就熱，天氣寒冷了就發冷，很難忍受這種外面的，這無根精進也可以說外忍的精進波羅蜜。我們說忍辱波羅蜜，以前講過，先忍外忍，外面的境界能夠忍住了，天氣冷熱都無所謂。現在的六七月我們這佛堂很熱，在這裡打坐的人很辛苦。吹了電風扇，打坐難免就汗流浹背，能夠不覺得苦，這也是一種煎熬，把煎熬當作一種樂趣，這樣你的心就轉了。

所以一個人的忍辱心、無根的心，就是看你心有沒有平等、平等。如果心能平等的話，自己就對外境很能適應，不然熱就覺得心煩意躁，冷又覺得血氣不通，常常受這些影響。所以把這個六根完全擺平的話，能夠忍受外境，跟內心對外境的覺受，這種種的苦不以為苦。

你打坐腳痛也是一種痛苦啊。今天就接到一個從美國來的 mail，打禪七的心得，要跟各位分享的。已經打第四次禪七，一個人可以自己這麼精進的打七，這就是精進。今天所講的是精進，剛剛講過被甲精進，他穿著被甲在打仗，所以隔不久就一次，隔不久就七天，漸進式的加行精進。每次四小時雙盤，到最後還要坐六小時，六小時很痛啊，所以每坐一次都會有進步。

你說我命不好啦，要上班賺錢，哪裡有這個機會？是沒錯，也是個人的命！但是你可以方便，在身心上盡量用功。我沒有時間熬雙腿打七，平時我這個心可以隨時觀照。我每天上班的時候待人接物，怎麼去管這個心，讓你的心能夠非常自在的去應付每種人。如果外來的眾生給你不如意的境界，你怎麼去用精進心來安住它不要進入煩惱境，這也是精進啊。所以眼耳鼻舌身意六根的精進，隨時面對內外境這麼去用功。

(5)無足精進，謂於下劣之善無厭足，欣求最上之勝功德。

最後，第五個，無足精進。剛剛無下精進已經提過了，不要有下劣之善，或者是行善不厭足。不是說下劣之善不好，做了不要去在意。那照顧人家、病人，或者是修橋補路，這些都是比較低下的善行。最高的善行就是建立功德，建立功德最好的就是建立你的般若智慧。然後你證到了般若智慧去開導眾生，讓他們也

去學習怎麼成佛，這是上上的善行，這是諸佛菩薩祂們在做的。

佛已經做到了，所以祂把所有的祂怎麼做到的都講出來，讓我們去學習。我們說學佛嘛，就是這樣子。不是學祂的心清淨，因為祂已經清淨了，我們一下子學不到啊，學不到就要分階段地去做。所有的名相就是我們修行的一個方法、一個手段。也因為祂是一切智智，所以祂的名相，我們說用功啊，祂可以講出十種名詞、二十種名詞用功有多少範圍。

這真正悟道的人他的智慧可以把每一種過程都講得很細，都給你能夠去思惟，能夠有一個目標，很明確的要怎麼做、怎麼做。不然沒有的話，這些外道有時候他們也說帶徒弟修行啊，「怎麼修？」「就是修嘛！」以為打坐就是修！打坐很多境界，身心都是境界，喜樂感、身體的快樂感、或者是捨性清淨……等等的變化呢，如果你沒有佛法的話，講不出一個道理來。

為什麼說以後你們行菩薩道，不要藉著嘴巴用你的經驗這麼亂講？亂講，人家就越聽越迷糊。所以這種書很多人喜歡看，為什麼？因為沒有一個招數，就是迷迷糊糊的總的概念，但是教你怎麼做？講不出一個道理！所以我們說，以後你要行菩薩道，還是把你自己修行的境界跟佛法的名相，能夠融在一起，然後再講的話，等於增加你實修跟境界上的事實，讓人家能夠了解。

譬如說心裡快樂，是怎麼快樂？那個快樂是什麼樣子？是一般人的快樂嗎？不是。這個喜心啊，這個輕安，心一種滿足感、一種安定感，也不是說你中了六合彩那種快樂，那種快樂的話，有所得就有所失。這個我們修行上的境界都絕對不會一樣，你能夠體會，你就可以講的出來。

像這個上一次講的喜覺支，有時候你無事的時候，會發起這種很 high 的一種心，你會害怕！high 不是很好嗎？為什麼會害怕？因為你動了覺受了，修行人不能亂動覺受，要捨性平等。所以你會思惟說，到底什麼事情會讓你的心裡面起歡喜心？會去思惟，然後把它安定。一般人反而不是，世間禪的人就是追求這種心裡的快樂，那是一種涅槃境的快樂。這個講起來，以究竟佛法來講還是不對，動了覺受。那等等的，你如果沒有修證，你怎麼講？不知道！所以名相很重要。

你《金剛經》聽到這裡，為什麼我們補充很多其它經典的說法？讓你一部《金剛經》學完，起碼你很多修行打坐之間境界都體會了，免得你再回去看《阿含經》看什麼經。有時候時間不夠，有時候有看沒有懂啊。

那這裡講的「無足精進」就是說，你走到哪一個境界，你不要停在那裡，一

山還有一山高。你走到一個山頭一看，哦，那邊還有一個更高的山。「欣求最上之勝功德」，當然這是如來法，是最高、最上的。你從初發心修行，去行布施、持戒，建立功德，然後有忍辱心，然後剛剛所講的各種精進心，都用功了。你過程之間走到哪一個境界、走到哪一個境界，如果你一心不變地，不墮落到外道、邪道去的話，你就有因緣去碰到其它的經典，碰到你該見到的人，碰到你該學習往上去的一種方法，沒完沒了地一直走下去，所以你不要有說這樣就滿足了！

很多人修阿含道，心裡面沒有煩惱了，他就到處遊山玩水，不管人間大小事，當然很快樂！這種就是耽誤今生啊，沒有再繼續走下去！所以它這個講，沒有滿足地精進，因為我們不可能成佛，在可見的將來，或者在不可見的三大阿僧祇劫，那麼久遠的時間，大概也輪不到我們，除非你到其它的星球去，可能還有補處佛可以遞補。不然我們這邊剩下 1996 個位置，現在佛第四個是釋迦牟尼佛，未來星宿劫有一千個佛，現在的賢劫已經出現四個，所以 1996。1996 看起來好多，其實很少。一千多位，不到兩千位，成佛的。

所以我們也不見得就是一定在這個地方成佛。你看《法華經》，看其它的經典的授記品，世尊授記某某人你會成佛，名字叫什麼，未來的世界在哪裡哪裡，沒有講在娑婆世界，都是在這個娑婆世界往東幾個恒河沙世界以外的地方，那個地方有一個世界叫什麼名字，你在那邊成佛。

你到八地以上的大菩薩的時候，你隨時示現在十方世界，有時候是同時，不是一個身體出現在這裡，然後其他的地方都不見了，不是！隨時隨地同時示現千萬億身到十方世界去化導一切眾生。你修行的境界越高，你看的經典越高深的時候，你才懂得，哦，原來諸佛菩薩是這麼弄的啊！祂們的心量、祂們的神通、祂們的變化是這樣的啊！你除了讚歎以外，就是要讓你發心，有一天我也會做到這樣子！這就無足精進，不要滿足，這是很重要一個心。

所以補充上一次講的一些實修上的精進以外，我們在心地、在用功、在過程之間，要抱著這五種精進心。

回過來看這一頁上面的第八，八法聖出離道，你知道「聖」就是解脫，解脫從三界中出離，從人間出離，出家也可以，脫離三界輪迴。正精進以外，正念，這八個正。如果不正的就是邪，邪的話都是邪悟，著魔了，魑魅魍魎滲透到你的心裡面去。所以你心如果沒有清淨的話，很容易受到魑魅魍魎、魔類的滲透進去。

正念 **samyak-smṛti**，指真正之念，又作諦意。即如實憶念諸法之性相而不忘失。可分為二：(1)世俗有漏正念，即與有漏作意相應之善念。(2)出世間無漏，即

依無漏之正見能思惟諦境，而與無漏作意相應的明記不忘之念。淨土宗則謂，面臨諸種遭遇，能心不錯亂顛倒而一心念佛，稱為正念。

這裡講正念，正確的念頭、正見的思惟。正念，用梵文來看的話，比較清楚一點，**samyak-smṛti**，**samyak** 就是正 **smṛti** 就是思惟，所以這裡的念就是有思惟的意思。如果你的念不正，那你想的都是不正的；如果你的念是正的，那你會規範你的心也導入正的，所以這正念很重要。

修佛法是很簡單，就是用 **prajñā-pāramitā** 的這種智慧來觀你內心的念頭，不觀而觀，觀而不住，那很簡單啊，就是這麼樣啊。你起了一個有為心，你要嘛就看著它，要嘛就不要理它，都無所謂。那我們的心啊，一般人都是思惟在怎麼活下去，天天怎麼賺錢，有一億怎麼變兩億，天天想這些，他也在思惟啊，他很用心啊。各行業的人他的思惟都不一樣，有的專門在造業的就挖人家的牆角，挖人家的祕密，挖人家的生活起居的，這種思惟為了生活，也在造業。所以你們如果以前有搞過記者的，是一種很惡劣的不好的職業。上一次講的正業，不要去搞這一種。律師也不要做。如果你心地比較正直，那在那一行業活不下去。你要升官也升不了，你認真做就造業。像這種，想的都是不正當的念。

你如果是修行，平平凡凡的，找了一個可以養活自己、養活家人的職業，那公務員是最好。然後你規範你的思想行為，導入正念。真正的念就是不要執著它，就是正念。不要想是最好的；要想，用在哪裡？就想我為什麼有這個毛病？我為什麼有這個習氣？我要怎麼來轉？這才是真正的正思惟。那看到一句佛法不懂，現在網路發達了，你只要用心去搜尋，你都可以增廣你的佛法的知見，那很簡單啊。

有時候睡不著，昨天兩三點，聽了一個人在介紹，他是網路，叫做什麼？撲浪(Plurk)？還是什麼？我們這個文化都是跟不上。就是說很短的文章，你寫一個很短的文章，一百字以內，人家很短的時間可以看完你在講什麼，所以現在很風行。這些新聞記者，或者這些什麼，他講的，很有辦法，阿貓阿狗有這種專長的他都可以把它挖出來。所以在廣播台就講了，他這個人啊，說很暢銷，一天都幾十萬進人去看他的 Plurk。怎麼看呢？他就專門寫財經方面，然後四點半起來，就世界各國的中文、英文，人家講經濟方面的文章他看一遍，然後他把它消化，用自己的意見寫，短短一百個字以內把它寫出來，所以非常多的人進去看。我們的網站都是寫得太多了，又臭又長，一天三四百個人看已經不得了了，人次喔，不是三四百個人。所以外面的人現在很多都是生活在網路上，天天亂跑、亂跑，他也很有思惟心，這種思惟心都是做世間事。那我們修行的人，既然要修行，就要有真正的思惟心。

後面講的「又作諦意」，這個「諦」有真正的叫「實諦」，有世俗的叫作「俗諦」。真正的空，沒有妥協的心，這種意念就是空性，這修行的第一個階段要證到的。有證到這個，是聲聞乘的人要做的。然後你學大乘法《金剛經》，學了《解深密經》，你要進一步地去觀俗諦跟真諦，等觀。簡單講就是說你本來對一切世間的事情，都跟我沒有關係，你們怎麼弄都動不到我的煩惱，這就是空的解脫。

然後現在你學到了，更進一步的正思惟，我怎麼做到我可以到千萬人那裡面去跟他們在一起，但我也可以跟剛剛阿羅漢他們的境界一樣，心很自在，這就第二層次的功夫，這叫俗諦。你能夠真俗這二諦都等觀的話，就是已經證到菩薩的境界。那做不到呢？做不到要正思惟地去想我要怎麼做。怎麼做？《金剛經》告訴你，就 *prajñā-pāramitā*，你今天所唸的，就是在告訴你要這種智慧。所以你只要有 *prajñā-pāramitā* 的智慧，你走到哪裡照樣就是很快樂。

現在的問題就是說，以我來講，為什麼不想去呢，二方面其實講起來已經是沒有什麼意思了。你要去外面打混打混，當然也可以自在，但是很浪費時間。現在時間很不夠用，你要寫文章，還有很多事情沒做，書也還沒出，都掛帳掛在那裡，很久都沒有進展。所以一個人到底還是能力有限。

那我講這修行過程就是這樣子。你先修小乘的真實諦，就是絕對的空，不管別人怎麼樣，六根要清淨，然後內心要不喘，不喘就是不動，你一喘息就有動。因為有風動就有情動；沒有風動，情就不動。你沒有風動，不呼吸不是就死掉了？我講的不是這個，就是你只要氣很旺的時候，可以安住你這個風，進來的比較少。你們打坐的人到快進入三禪的時候，它氣進不去，為什麼？它已經灌滿了，就不必再進去，所以就變寶瓶氣一樣，似有若無的呼吸，然後氣綿綿不斷地送出去，這氣很少。

我們一般人為什麼呼吸量很大，像風鼓一樣，呼呼呼？風大你情就動，情動你煩惱就多，憂喜苦樂的情見就很旺盛，這是互相搭配的。所以身體的氣機，初步得定就靠它沒有錯，但這個不是所謂空氣的這種風，是真正的轉成內在真氣的一種氣，那這樣你依這個會得定，但是這個不究竟。阿羅漢世間禪以這樣得定。好，那了解「諦意」，真正之念，就是諦實的意念。

「如實憶念諸法之性相而不忘失」，你有在聽經聞法的話，我們一切的法來自於空性。我有空性，佛也有空性，大家都有空性，這個空性應緣的時候就會起自性，自己產生了一種心性。這個「性」把它分解的話，就心跟生。這個性它可以產生心念，如果心在前，就是心生。如果你主動地去生心，那就生在前，就「生心」；如果心生，我說比較被動，那是應緣的心，就「心生」，沒有緣來我心不生，

所以自性沒有。

你要先把性相兩個搞清楚，學佛法，這個觀念很重要。你要觀你的心它怎麼起滅，起滅就是性的功用，這個性是依空性而立，空性在哪裡？沒有。你說沒有，又在你的感覺之中，不是在內，也不是在外，也不是在中間，沒有的沒有。那很奇怪，沒有你怎麼會起心念？你說沒有又遍虛空，因為佛的心就是遍虛空。我們以後也會像這樣，如果你把心打破了，進入虛空了，你跟佛的心一樣，登地菩薩就是這樣。

現在回到這個「性」，加了一個「自」，自性，就是你自己的。別人的自性跟我是相通的，但是自性雖然相通，因緣一樣，但起的第二念、第三念、第四念不一樣。一定不一樣，因為熏習的背景不一樣，這你可以想像嘛，所以才有每個人每一個個性。為什麼每個人不像一個工廠模子做出來一樣，那麼整齊的呢？本來就是大家都一樣的，是因為你一念無明，然後墮落在三道、六道裡面的時候，就學了很多奇奇怪怪的念頭、思想、個性，這就是要回歸我們本來的空性。

這個自性生起的時候，是依外在因緣才生的。那這外在因緣生的時候，生起的這個樣子就是相，就是我們法相。所以法相有很多種，心念也是一種法相，影像也是一個法相，或者一種感覺也是一種法相。有的人不用看啊，他用感覺的，這也是一種相。所以「相」有的有形的，有的是無形。你說無形，但是你可以知道，像心念本來就無形，但是你怎麼可以看到？你可以感覺得到。你說我沒有心念，沒有心念你可以感覺心毛毛的，自性產生毛毛的感覺，那表示周圍有眾生，這個眾生對你不懷好意，所以你就覺得毛毛的。而且它心不正，不正你就會覺得毛毛的。所以這個都是一切相，一切相是從你的自性你會去感受到的。

你要先認識這個性相，這個性相是你心裡面的東西，要先把它搞清楚。你修行修那麼久，第一個就是要認識你自己的性相。那你要認識自己的性相，你一定要打開心門。如果心門不開，我說你的念頭，自性、佛性跟你的妄想習氣合在一起是一個念，那怎麼去修？所以大家修得那麼辛苦就是這樣子，沒有把它分離！如果把它分離你就有能力看它怎麼起，過程怎麼樣，然後你不理它，它沒輒了，最後它滅了，你也忘記了，剛剛發生什麼事忘記了！當然比較深的印象，你會記得；那一些沒有必要的，也沒有結成一種最後的業，變成一種力量的時候，好像發生過了就算了、忘記了。修行到後來是這樣啊！所以它要黏一個業已經不大容易。

我們沒有一個究竟的人，常常都會發生一件事情就黏著不放，然後天天想、天天罣礙，每罣礙一次就熏一次，每熏一次就厚重一次，到最後讓你挑不起來，

就改變你的心性、改變你的心態。所以我說本來沒事，天下本無事，也可以造成你這個心裡面變成一種障礙，每個人有時候覺得很奇怪。

好，它是說，如實能夠憶想諸法的性相，然後不忘失。這是在講修行，不是在講煩惱法，煩惱法你要趕快忘掉。但是能力其實你在意不在意它永遠都存在，那個能力跟你常常用或不用，都永遠存在。所以為什麼般若智慧告訴你說，哪一個境界你證到了，就把它看成無所有不可得。你說無所有不可得，那我不是失掉它嗎？不會失掉它！你會用它，會用一次，你就知道以後怎麼用，只是不要去想它就好。

像我常常跟你們講說，你修中心法、你修打坐，你能夠觀想一個念起來、影像起來，你要它做到什麼，利益他們的事情，都可以做到。這心念，我們上一次不是講到，我們這個念力是很重要，你修到心清淨就有念力。這個正念，我們是講這個念力。如果是正念，它是 **smṛti**，就是在講思惟。那我的思惟可以用在，用法上，你怎麼想，它怎麼成就。所以一般人，這個密教，你要先修到可以觀，觀起一個影像，你就好辦事。但你也不一定要能夠觀起一個影像，為什麼？因為你沒有去過一個地方，就觀不到，觀不到你用意念也可以達到。這每個人的體驗不一樣。

你說看一個人，這個某某人，我的誰誰誰，你的誰誰誰沒看過啊，沒看過你就自己觀啊。那很奇怪，你可以把你要做的事情把它做完，所以不一定要觀出來。當然有的人一定說要觀出來才比較踏實，一定要看過這個人，或者看過哪一個地方，或者到過他的家，到過他的家你就真的可以觀想起來，那這個比較踏實一點。但有的觀想力強的話，不一定要看到什麼，知道名字也就好了。像這種，你自然就具足的功能，就是你的佛性，你要行菩薩道的一個本錢。

但是這裡我們說，正念分兩邊，一邊是修行你的習氣毛病怎麼斷，一邊是學習怎麼用你的這個念。你只要起心動念都是思惟，然後怎麼把它不好變好，把他的病變沒有病，那這看你自己心清淨程度。所以你說哪個人脊椎被撞的亂七八糟、不通，不通你就觀這個頭到脊椎每一條細胞都連起來。用想的比較快！確實過幾天以後，那個醫生都傻眼了，「欸，這個明明要癱瘓的，怎麼結果他手會動、腳會動！」但是你又不可說、不可說，只有佛才知道啊！你要學習這種功夫，這就實際上的這種諸法的性相。一個自然現象、因果現象，一個是你去創造的一種現象。

那我要講的正念，不是只有告訴你怎麼修行，跟你講一些，你要行菩薩道怎麼去用。有一些不必去持什麼咒、不必去怎麼樣。持咒是叫人持，「你回去好好用功去唸這個咒」，那由菩薩來幫他，你也清淨一點。有時候不得不動到你的自性的

時候，那你自己要去做啊。當然你碰到障礙，我說我們用無為法不能去除的時候，不能夠忍受人家挨打的時候，你就聽聽咒語也可以化解，我講好幾次。

(1)世俗有漏正念，即與有漏作意相應之善念。

好了，我們看下面，它講分為兩種，「**世俗有漏正念**」，有漏就是不完美的，還有煩惱的。所以你有正念，真正的思惟都對的，你所想都對的，但是它還是會招來煩惱。所謂煩惱，就是業力的感召，不是你現在煩不煩惱。你這樣想、這樣做，都有業力。比如說你對一個受苦難的人，不管他多壞，他在受苦難，你對他抱著同情心，這種同情的心就是正念，慈悲的念。你以後會感召他回報你的一個同情心，以後你被人家糟蹋了，或被法院這些檢察官，沒有也找事情，有也找事情，都好。反正就是，你對他起了慈悲心，以後他也對你起慈悲心。這種就是有漏的正念，有業力的。既然有業力，我們多做一些好的嘛，多起一些慈悲念。

「**即與有漏作意相應之善念**」，要起善念，哪怕哪個人是十惡不赦，我們對他都要抱著同情心。每一個人甘願去犯王法，都是不得已。當然他不得以是沒飯吃的不得已，但是有的人是欲望的不滿足的不得已，那沒辦法，他的業力就是這樣子。所以你看一個人的行為，有時候覺得很不可理喻。一個麵包可以吃一餐，可以過一日的，你卻要去搶了幾十萬、幾百萬、幾千萬，然後在一個禮拜裡面把它全花光光，這在幹什麼？他也不知道他在幹什麼！因為業力就是這樣子啊！業力要毀滅他就是這樣子！

所以我們對世俗的事情，不要有善惡、對錯的觀念，都要抱著一種善念觀眾生。每一念都有果報的，既然這樣，我們多存一些善念，不要跟人家結惡念，不要有喜好、厭惡心。我跟你講好幾次了，很多喜歡靠哪邊站的，都不好！你要站中間。站中間是最怕老婆的，我講故事喔，有很多人都講這個故事，那一天陳教授還在講，我跟他補充一段。

怕老婆是很好的事情，也是正思惟，正念。有一個國王啊，大臣都召集來，因為他很怕他的太太這個王后，然後看看別人到底怕不怕？他說，不怕老婆的，往右邊站；那怕老婆的，往左邊站。有的人是心裡面害怕，但表面上不能失面子啊，所以兩邊都站了很多人。然後中間有一個不動，他就奇怪了：「欸，你不怕老婆、怕老婆，都不是，那你是什麼？」我老婆講：「人多的地方不要去！」所以那邊怕老婆的一大堆，那邊人多我不去，我到這邊來，不是我不怕老婆，我是到人少的地方去。「中間這位你是什麼呢？」我老婆是講，人多的地方不要去，人少的地方也不要，所以我站在中間。

我們的心啊，就是客觀。世間事都是恩恩怨怨，所以有時候，你們的心裡面如果比較有正義感，那也煩惱；如果沒有正義感、沒有一種正思惟的心，更煩惱！所以別人的事、或者國家的事、社會的事，會變成你的事情，你這個跟修行實在格格不入。你修行就是要跳出三界外，所以這些，你可以面對但不要攪進去，就是說，對不好的行為的人，你要抱持善念。這個經典上講因果報應是很微細的，你多存一點善念，也就世俗的正念。

(2)出世間無漏，即依無漏之正見能思惟諦境，而與無漏作意相應的明記不忘之念。淨土宗則謂，面臨諸種遭遇，能心不錯亂顛倒而一心念佛，稱為正念。

第二個是「出世間無漏」，出世間的無漏正念，就不要動念了、不要動心，就是我們《金剛經》在修的般若智慧。即依無漏之正見能思惟諦境，如果光為了解脫，因為已經無漏了嘛，光為了解脫，不必想。那你要想，用正知見的想。你不是要修神通變化嗎？不然要想什麼，已經沒有煩惱了，還要想什麼？所以你要知道，出世間的智慧不是無聊地在想東想西，都是在想眾生的事情。不然既然無漏，你要想什麼？你功德圓滿了，還有什麼可以想？那想的要有正見，當然是對眾生用思惟，然後你要怎麼幫他解除困難，怎麼幫他化解種種的問題，這樣才有用啊，不然出世間的智慧要想什麼？不要想！不要想就是般若智慧，面對境界不要去執著，這就不必想，這種是本來具足的正知見的念。

再進一步講，你被動的感召，剛剛講性相，因緣來了你就會感召，感召了以後，你有正知見的話，就讀它、看它；最好不要思惟，如果要思惟，就是要進一步地去瞭解那個境到底是什麼意思。所以，出世間智的思惟，不是用思惟的，是用你的自性，這麼直截了當地去感覺是什麼樣子。如果再加一個思惟，那就是有心的思惟，那是凡夫在修的世間法的智慧，對不對？這個有差別的。所以既然無漏了，有正見，那你只有感召的份。感召了，讀它，懂了，如果你要為眾生做事，那就是懂了以後的事情。那回到正思惟起這個念，然後怎麼轉；要轉就是作意，後面講，「與無漏作意相應」。

「作意」就是起心動念，我主動的，剛剛我講這個「性」，如果「心」放在上面的話，心生，那是被動的感召，你自性會應十方因緣然後感召。如果這個「性」，「生」放在上面，「心」放在下面，那是我主動地生心。主動生心，就是要化起一切你心裡面的念力的功用，不然你無聊在生什麼心呢？無所事事。所以你這樣心生起的時候，就是作意。不然就是，你被動感召以後，心念現了，你要作意去分別它嘛，你不分別它，你就不知道心裡面起了什麼念頭。這個念頭是因緣所現的一種現象，當然這個念頭也許是外在別人的念頭，你感召了，你讀一下，讀心。

有的人說，哪裡有可以讀？都是我在想！那沒辦法！因為你最喜歡胡思亂想，所以你都用想的。修行到無漏智慧的人，都是用讀的。什麼叫讀呢？就是它現那個心念，然後你讀它。用讀的，讀心啊。你心裡面現起一個念，如果五個字，你就讀五個字，六個字讀六個字，讀完了你知道什麼意思，什麼意思就好了，放下，這就相應，作意相應。

如果阿羅漢的話，根本都什麼念來、境來，反正祂都不作意，不去相應，慢慢這麼學習，祂才會徹底解脫。現在已經在講，出世間的無漏智慧，所以假設你心已經清淨；心清淨，還是會感召因緣、還是會起心動念，你還要去懂它嘛，懂它就作意相應。要讀它，要讀啊，還是要讀！讀了以後，「明記不忘之念」，那就比較深的意思，比較重要的事情，不然雞毛蒜皮的小事有什麼可以去記憶的？如果是恩恩怨怨的話，那更不必去在意，少一筆比較清淨，不要在你的帳上又掛一筆。所以這裡面很複雜的。

你那個 **samyak-smṛti**，這麼去觀的話呢，從世俗的觀，從無漏的智慧去觀，觀完，無聊的事情就放下。如果進展中的事情懂一下，懂一下就不要罣礙。你的心有一點靈通就是在這裡會現。你越清淨，你越有這個能力；那你越不執著，就越不會塞滿。你懂一點，一點點心的能力，然後又把它累積一直加加加，你不空的話，又變垃圾桶一大堆，那又回復到煩惱了。不行！這樣會退轉！如果你還會退轉的話，你真的出世間智慧還沒有圓滿。你這個垃圾桶丟了永遠丟不完，這才是有出世間的無漏智慧。如果你是有一點感覺，有一點清淨，但是又有一點喜怒哀樂，選擇一些好的堆積起來。或不好的，當然你說我在修解脫，那個壞的、不好的，跟人家結怨的，我都不去記，你都記好的。記好的也不行，好的、壞的多了，都會把垃圾桶填滿。

所以在解脫道的人，他這個心永遠都在減。佛法很奇怪就是，減損、減損。減損的悉曇字會吧？u 的長音，ū。減損就是不能再有，就是你習氣毛病要減損，你有無漏智慧感召很多的念也要減損、減損，不要留下來。當然說不要留下來，不是你願意就這樣子，有一些你會罣礙的話，還是會留下來。如果你真的記憶力都不行的話，那你這個佛性不具足。我們這個佛性，它的記憶力永遠不會壞，只是說你比較不在意就把它忘記了。雞毛蒜皮的小事不用在意，跟人家的恩怨也不用在意，幫助人家的心，這個比較要在意，不然你就不是菩薩，你不能轉成出出世間的智慧。

所以，出世間的智慧是中間站，你還要再進入，從出世間智慧裡面再跳出來，那你出出世間智慧，那個就是講圓融的智慧，般若的智慧。你可以去玩法，但不被法所黏的智慧。這樣才是佛所教導我們的完整的佛性，這樣你才能夠跟諸大菩

薩一樣的修證。我們就朝這一條目標去做。

最後舉一個，淨土宗裡面所講的，什麼叫正念？「**面臨諸種遭遇，能心不錯亂顛倒而一心念佛，稱為正念。**」我們一般人面臨種種遭遇就心慌意亂，尤其是親人，如果碰到障礙了，就不曉得要幹什麼，所以手忙腳亂。

前幾天有一個同學他父親車禍了，就不知道要幹什麼？問我要怎麼辦？六神無主啊！當然，學佛要定力是從禪修上來的，從千錘百煉這麼練上來。你沒有這麼去練的話，你碰到大的障礙，難免手忙腳亂，顧此失彼，不知道該怎麼辦。如果你經過平時的禪修，練出這種定力，那面對事情，心能不慌亂。

你不要起顛倒想。你有喜怒哀樂的執著，你就會有顛倒想。顛倒就是什麼？想好的、想壞的、想有的沒有的；不顛倒是什麼？一心清淨，無所執著，這是般若智慧。面臨重大變故的時候，你就是要放下、放下，心清淨，然後你就知道該做什麼，第二個要做什麼、第三個做什麼，你心清清楚楚，才會去做。這裡講淨土宗的。

以後你不管修什麼宗，到最後一定要唸佛。你去不去淨土是一回事情，但是唸佛這個行為一定不要放棄。為什麼呢？你說，我要往生的時候，唸五百句的這個楞嚴咒，唸得起來嗎？就是你有定力，障礙也沒有，我看你都還要很背啊，不大可能！不要四五百句，那就大隨求陀羅尼二百五十句好不好，也太長了！那為什麼不唸一個「阿彌陀佛」呢？四個字就好了！所以你們學什麼法，在行菩薩道之間、教導眾生之間，都可以，但是這個唸佛一定不能放。

有時候碰到一個困境的時候，我們說來聽聽咒語、打打坐。花了兩小時，事情解決了，不錯，這個咒語有效。等到下一次再碰到障礙了，靜下來專心唸：「阿彌陀佛、阿彌陀佛...」，你唸了一段時間也有效，那你為什麼要捨簡求繁呢？

網路上有一個人，這個人以前常常寫信，這智慧比較不夠。那他問一個，他說唐密三大咒要怎麼學？又要消災、又要賺錢、又要幹什麼，然後最後要往生西方極樂世界。我說你何必去學這三大咒呢？三大咒加起來就是幾千句耶，你學那個幹嘛？你又不想行菩薩道，是吧？你最後要往生淨土，那你現在唸佛也可以消除一切障礙啊！你認真唸，福報也夠的話，也可以賺錢啊，也可以有意外之財啊！你要往生，當然一心唸佛七天七夜，不顛倒地唸，佛菩薩也會來接你，你何必去搞什麼唐密三大咒？唐密三大咒是修菩薩道的人要用的，不是你要往生西方極樂世界的人要用！

你如果是覺得，我要往生西方極樂世界，也不想行菩薩道，那你安了，我們的悉曇課、咒語的課，你蹺課都無所謂。心安了，不必那麼緊張，沒來上課就覺得不好。因為最後，我也不想出去幫別人，我這一生就是安安靜靜過了以後，我往生西方極樂世界，那也很好。但是你如果是——我未來要成佛，然後我今生要度眾生，然後要怎麼樣，那你當然要學很多啊。所以這個不一樣的。

到底有沒有正念到最後一刻能夠唸佛，這個一定要你自己心靜下來的時候，碰到很大障礙的時候，你說提起一念「阿彌陀佛」，然後「阿彌陀佛」自己在心中會唸，要達到這個境界。你那個開關一開，它就開始唸。所謂一開就是，你帶動它，這個帶動它是第六意識的帶動。第六意識帶動它，它就會轉、就會唸。如果它在靜中都不唸，現在我想要唸，我現在碰到障礙，身體不舒服，你給它開個頭嘛，就像我們部隊一樣啊，帶頭的班長先要開唱，開唱大家才跟著唱，就跟維那一樣要起腔，不起腔大家都不動。

你在唸佛也是一樣，如果你一念清淨，能夠說「阿彌陀佛、阿彌陀佛...」，你這麼唸得起來，它自己就會唸。所以我在講說，第八意識熏習一個唸佛的自性的時候，還是要用第六意識來帶動它。第六意識就是像一個開關一樣，把它打開；或者是它自性在念佛、念咒的時候，你要把它轉一個頻道。它一直唸心中心咒，修心中心咒已經修了幾年了，所以這個腦筋裡都心中心咒，然後你說：「現在你休息一下，我想唸佛！」把它轉佛號，轉一下，然後它慢慢就變成佛號，還是一直唱一直唱。

這就是自性，**svabhāva** 這個自性，你把它熏習成一種動力的時候，就是自性，就是變真如性。所以你唸佛有唸佛的真如性自己會發，你無事的時候它就唸。無事的時候唸，它很祥和的唸，很悠閒地在唸：阿-彌-陀-佛，阿-彌-陀-佛，你聽著就很舒服，享受在那種好像輕音樂的狀態一樣。如果它自己唸，它感召了外在因緣很險惡，那這個時候它會唸得很快，阿彌陀佛-阿彌陀佛…。你說：「你唸這麼緊張在幹什麼？」你不要問它，它已經碰到障礙了，你要配合它，安住這個心。所以你要跟它要搭配地很好，日久功深啊。

你這個自性跟你的妄心、六識、七識要互相認識，要懂，它處在什麼狀況，會現什麼狀態。然後你要懂，哦 原來現在已經進入戰鬥的狀況，你要警惕起來，要幫它一臂之力。你不要它在那裡唸得很緊張，你還在那裡：「幹嘛、幹嘛！你在幹嘛？」所以這個你就是沒有經驗！一回生兩回熟，你要去訓練說，你既然沒有能力知道說，它外面在怎麼做事情、怎麼面對敵人，你起碼要知道，它已經是在面對敵人、面對你的業力。

我們常常在講唯識的時候——第六意識分別心要斷，第七意識的審慎思量的心要斷——沒有錯，這是過程。等到你六七識清淨了，你的習氣毛病左右不了你的心、行為了，這個時候你的第六意識也清淨。第六意識清淨，五根清淨，第七意識也會清淨，不再胡思亂想。這個時候你要做善事、要度眾生、要幹什麼，都是用第六意識來帶動第七意識、帶動第八意識。所以大家都是乾乾淨淨的心，那這個時候，要做事還是要動心。所以我剛剛講的，無漏智慧的動念也是正念，那是要利益眾生的；不然既然無漏，你要動心在幹什麼？你看這個，有人這麼解釋的話，你要懂它的意境。既然無漏出世間智慧得了，得了就不必再有念啦？還是要有念，有念，它是做事的念。

那你自己體會，有沒有正念能夠唸佛？有沒有能夠轉它？叫它停就停，叫它唸就唸，有沒有這個能力？有沒有唸佛把它轉唸咒，唸咒把它轉唸佛？這就第六意識心轉它。這個我們常常會碰到的，它自己在唸佛，已經唸到晚上一兩點了，我要休息了，它還在唸。還在唸你就叫它：「你可以停一下吧？」你這樣講，它不會聽！你要專心地去做一件事。因為第六意識比較強，你想一個事情，或者做一件事，一專心的話，自性的那個唸佛的心就沒有，沒有你好睡覺，不然它一直唸佛。如果它唸佛，你可以睡覺，那更好了！那就不必，它唸它的，你睡你的，那是很高段。

正定一是謂正確的禪定，過程分為：

- (1)內住，又稱令住、最初住。謂攝外攀緣，遠離內散亂，而令心堅執於境。
- (2)等住，又稱正念住。謂攝心之粗動而令心遍住微細。
- (3)安住，又稱覆審住。遠離散亂及失念，將心安置於內境。
- (4)近住，又稱後別住。謂親近念住而數數作意。
- (5)調順，又稱調柔住。謂將心調伏不使流散。
- (6)寂靜，又稱寂靜住。謂能深見惡尋思及隨煩惱之過患，乃將心攝伏。
- (7)最極寂靜，又稱降伏住。謂制伏由失念而現起之惡尋思及隨煩惱。
- (8)專注一趣，又稱功用住。謂由功力而定力得以相續。
- (9)等持，又稱平等攝持、任運住。謂自數數修習之因緣，令定心之無功用相續轉。

最後一個，「正定」。這裡舉出九種正定的代名詞，境界不同。一個名詞都有它的境界的高低，不是絕對就是這麼一個名相。這個八種聖出離道最後一個，正定。你既然有念頭都正了，你這個就有定力；如果念頭不正，胡思亂想，你沒有定力，就是散亂，所以散位不定。剛開悟的人就散位不定，那這個神經病的人更是錯亂不定，那個是認假為真，把心裡面所現的相都當真，這個就是慧命都沒有了。那你從正念之間去修行，修到出世間無漏智慧具足，你就有正定；還沒有呢？

還沒有就有過程之間的正定的內涵。

這裡講，「**正定**—是謂正確的禪定」，那有不正確的禪定嗎？有，都是著魔的，都是被鬼神、魑魅魍魎，控制你的身，甚至控制你的心。那你腦筋就呆呆的，然後都聽它的，自己沒有智慧，都是透過它在講話。等於是乩童一樣，真正自己的主導權沒有，都是被動的在被人家控制、引導，這很悲哀的事情。所以你們修行，一定要有正知正見，要多看經典，要多聽人家講。你不要去學那個怪力亂神的能力，說這樣就是在修行，這個五蘊魔相裡面講了很多。所以如果它讓你氣很強的話，腦筋不會動，甚至於兩個眼睛呆呆的，你說氣很旺，要叫你動念動不起來，就被塞住了，你認為這個就是正定？

境界的認知不同，有時候你會覺得很好笑，但又不能笑；你笑，人家會見怪，對你自己也不好，好像你看不起別人一樣。所以你去學自發功、去學人電、去學什麼香功或者什麼功都好，你卡到鬼神的時候，氣都很旺。很旺，有沒有在正經十二脈、奇經八脈裡面轉？沒有，沒有他卻可以擋住這個十輛大卡車壓過去都沒關係？有這個氣啊，都是邪氣進到你的身裡面去，它別的地方不歸元，都脹到你的手腳，不然就頭部脹滿了，然後你就憨呆憨呆，你說我沒有念頭，我已經得定了！這種外面很多著魔的都是這樣子，這個是不認知境界。

這個「定」是你這麼雙腿一熬，花三五年的功夫這麼練上來的，才有那個境界。你去玩了這個什麼招式，玩了一個禮拜、兩個禮拜，就有這個招式，哪裡有那麼好的因果啊？你沒有種那麼努力不懈的因，剛剛講正精進，那麼用功的在精進才有一點樣子，結果你三天兩天就能夠氣塞滿了整個頭，念頭都不動，說這個是正定？哪裡這個是正定！正定是腦筋是清清楚楚的，然後很開闊，我要想什麼它就隨時現，甚至於我要觀什麼就隨時現。你要觀觀不起來，有時候氣逼急了，你六根會發通，會看到外境，那個是太多的邪氣爆滿了，所以讓你可以看到、可以聽到，那個就是色陰魔相。你不度過色陰魔相，恢復到正常，你這個腦筋轉不起來，不會自己動。所以正確的禪定很重要。

你要看這個四禪八定，這是外道沒有錯，但是佛法也要經過這一段。佛法是用在你有這個境界的時候，怎麼控制你這個心，修種種的正知見，然後得到內心的無漏智慧。一般修世間禪定的人，他就沒有學這種無漏智慧，他只會讓他的自性發揮真實的它的功用，所以可以看到千世界、三千大千世界，可以看到過去、現在、未來，哪一生是怎麼樣怎麼樣。看到這個又怎麼樣？沒有徹底去瞭解佛法怎麼從因果裡面去跳脫出來，只有佛法在講這個。所以你既然有世間的禪定，卻沒有解脫的智慧，差就差這麼一點點啊。

為什麼婆羅門教裡面他可以修到四空處定，為什麼不能夠跳離三界？就差在最後這一點解脫的智慧沒有。所以釋迦牟尼佛一講，他懂了以後，原來全部放下，不執著自性功用，自在無礙，就解脫了。每個人都很快就悟道，後來出家的人，十一年修行也可以悟到阿羅漢。所以你現在可以告慰自己，經典看一看，怎麼前段到後段沒有五百個字，結果這個人證到阿羅漢了？好像一天就解決了！不是的啦！那是寫文章，所以這麼快。他是修最少十一年，還要睡在墳墓，有吃沒吃的，然後二十四小時打坐，十一年成就阿羅漢。所以你算一算如果是一兩年的話，你還有好幾年可以用功；如果你三十年你就要慚愧，三十年搞的這樣子，還沒有一點點樣子，那就要趕快用功。

(1) 內住，又稱令住、最初住。謂攝外攀緣，遠離內散亂，而令心堅執於境。

「正定」，我們看看它怎麼定。第一個，「內住」，又叫作令住，或者最初住，就初步的功夫把你的心安住下來。你的心安住下來，是對什麼？對外境；對外境的門頭是什麼？眼耳鼻舌身，面對著色聲香味觸這五塵境，這五塵境你不亂攀緣，那就有內住。外境是外境，內心是內心，你眼睛看到的、耳朵聽到的、鼻子嗅到的、舌頭舔到的、身體所接觸的，修行都是接觸到鬼神眾生啊，它的氣好、它的氣很邪、很涼，什麼都可以，你都要不在意，不要去抓它。你們這個一碰就生病，就是功夫太菜了。有一點功夫，又功夫不好，所以沒有內住，沒有把心這個阿賴耶識把它安住，不要攀緣。遠離內散亂，遠離外境，然後內心不散亂，這樣令心不要執著外面那個境。

這樣不是很簡單嗎？你不管外面人的好不好、壞不壞，都跟你沒關係啊，就是你安住初步的定。修行，我說先斷外境的執著，所以你六根要全部封起來；封起來不是全部把它塞住，不是！就是你面對著這些色聲香味觸法的時候，那個法不要去執著。因為眼睛總是要看的，看到好人、看到壞人，你就在那裡氣得要死。看電視，哇，看到這個又是犯了什麼法，犯了什麼法真的還假的都還搞不清楚，是被陷害的還是幹什麼的，你都搞不清楚，然後就跳腳，差一點把電視打破！很多被冤枉的，這政治很黑暗就這樣！你們這裡不會去搞政治。

所以我常常說，你對外境這些政商名流或者是販夫走卒，都平等觀，不要看進去，這就是內住，這就是正定。那這正定那麼簡單啊？那麼簡單，很多人都還沒做到。一要選舉就吵得要命，分兩派，差一點沒打起來而已。每到選總統更厲害，兩派分野非常清楚。你不會想，你為什麼會偏這邊、為什麼偏那邊？那是你過去的因緣。連過去的因緣都轉不了，你還要修什麼？所以要知道要客觀，客觀、客觀，不要靠哪邊站。那冥冥之中哪一個人會贏，早就定了，這些諸佛菩薩都知道。如果你也知道，那也是有一點宿命通，國運都知道。

你急、不急，就是事情都會這樣，你喜歡、不喜歡，事情還是會這樣子，所以你為什麼不客觀呢？把心安住。如果把你的心不被外境來左右你的話，這個就自在了。如果還有這個心態，你說哎呀，我以前就是這樣。如果你是本土派的，你過去不是日本人就是台灣人；如果你是大陸派的，那你過去一定死在大陸再來投胎臺灣的。就是這麼簡單的事情！那你要修行，就要超越了，不要去管什麼大陸、臺灣了，這國家的命運就是這麼走啊，大家的共業，你不喜歡它也會這麼走。

(2)等住，又稱正念住。調攝心之粗動而令心遍住微細。

再來，「等住」。什麼叫正定？剛剛那個是很勉強的去否定一切相，反正外面怎麼樣跟我沒關係。現在進一步，這個定力有九重，不一樣的名相。等住，又稱正念住。這正念住，當然都是好的思惟心，安住在好的思惟心上。如果我要講的話，「等住」應該是內外境界都平等，不要有你自己的看法。

攝心之粗動而令心遍住微細，把外面粗的習氣斷掉，粗的習氣斷掉還有微細的習氣，微細的習氣斷掉還有微微細的習氣，微微細的習氣斷掉就沒有了嗎？有，還有極微細的習氣，極微細的習氣還有沒有？還有極極微細的習氣。怎麼有那麼多的習氣？你不知道！修行越進入深層的地方，那個習氣都還在，所以這樣看起來你心今天再怎麼修，你能夠看得開已經很不錯了。你要說沒有習氣，那你可以上來坐了，這邊很多諸佛菩薩，你可以上去坐了！所以你不要太氣餒，哪一個人修得多好，一定都還有習氣在，你才會來人間。就是你是菩薩，還是有很多的習氣，才是菩薩嘛，不然就是阿羅漢啊；阿羅漢把所有習氣逼死掉了，不是斷掉，逼死掉、壓住了，拿石頭壓它，這個是不究竟的。

但是菩薩是知道習氣我有，習氣每個人發的不一樣。有的人在意哪一個細節，但這邊哪一種狀況你都很放得開；有的人寧願說錢花很多沒關係，錢不在意，但是面子不能不要，家裡大小事情都不要讓人家知道，就死要面子。每個人的毛病都不一樣。如果你說心要清淨，等住的話，微細習氣慢慢盡量能夠斷掉，平等、平等，到最後等持，定慧等持，用智慧來得定最好。好了，這正念住，如果依正確的念頭安住的話，粗的習氣慢慢變微細，令心安住在微細之中。微細不是究竟，微細後面還有很多習氣。

(3)安住，又稱覆審住。遠離散亂及失念，將心安置於內境。

第三個，「安住」，又稱覆審住。佛法名相很多。把它覆蓋住，但是又很謹慎能夠讓它安住，不要亂動，遠離散亂、失念。我們會動心啊，就是散亂。那為什

麼會散亂？就是你不要這個事情這樣、不要那個事情那樣，所以你死要面子就是這樣，會犯這個毛病。你死要面子的話，就不想讓人家知道你不好的一面，不好的一面你如果越遮掩，那就覆蓋。所以佛法告訴你在懺悔的時候，把你真的覺得有罪惡感的那個都全部拿出來。你今天有唸大悲咒，向諸佛菩薩全懺，不要怕人家知道，遮遮掩掩。他們出家師父有這樣，比丘尼如果犯了過錯要到比丘僧團面前發露講：「這件事情怎樣怎樣，我求懺悔」，這樣才是真正在懺悔！

如果你不怕這個心散亂，不會胡思亂想，最好是面對現實，面對現實才能夠安住。你如果是有一點害怕、有一點恐怖、有一點顧此失彼，你就會散亂，你就會失念，失去正確的念頭，胡思亂想。所以從第二、第三個開始，就在講內心，只有第一個在講外境，對不對？你修行就在修內心，要先斷外境對你的干擾，所有人事物發生以後，你都不動了，才有辦法來自己修內心。

將心安置於內境，內境有好有壞，起善念、惡念，還是有念啊，你要去怎麼安住它？如果用般若智慧就很好安住了，如果用忍辱心勉強安住了，所以看你怎麼修。如果智慧夠，馬上快刀斬亂麻的話，用般若智慧一觀，那沒事了；如果不行，不行就忍辱啊，忍那個境，那也可以勉強安住。所以這個是正定的另外一種。其實「定」就是讓你心不亂，正確的讓心不亂的方法，這些名相就在講過程不同的一種境界。

(4)近住，又稱後別住。謂親近念住而數數作意。

「**近住**」，就是有一點靠近了，要定了。有時候又叫作**後別住**。如果講的比較清楚一點就是馬後炮。馬後炮的人很多，但是總是有好一點，當下定住了，然後回家以後就胡思亂想。譬如說被我罵了以後當下心是內不喘，外不現不悅之色，非常安祥，接受了；然後回去就越想越鑽牛角尖，鑽得整夜都睡不著覺，三天三夜都睡不著覺，這叫作馬後炮，或者叫作後來勁。會喝酒的人，高粱有後來勁，喝多了剛開始不會發作，等到回去之後，醉的一塌糊塗，這後來勁。但是已經快靠近定住了，起碼表面上已經定了，那後來是亂了沒錯，因為還沒有清淨，所以當然後來會亂。

「**親近念住而數數作意**」，「數數」就是一次又一次、一次又一次的。你現在被我罵了以後，當下表現得非常接受、不動，但回去就越想越不甘願、越想越不甘願，想一次又一次，想了千萬次，數數就是一次又一次，一直在想。放不下啊，這不是多餘的嗎？很多都是這樣子！回去也不要想，在當下更不用想。回去也不要想，那是真的定了。好，今天要出坡，今天就講到這個正定的第四個。