



佛使比丘

著作：人类手册

第六章 自然止观法门

尽力又专注的了解某些事情时，定就自然产生了。佛陀时代，於听闻佛法中自然开悟的人比比皆是。

自然止观法门的程序

- * Pitiparamot：法喜充满、喜悦、舒畅、爽朗
- * Passadhi：心的止静、平静
- * Samathi：心(定)、适合於实行工作
- * Yathabhutanadassana：观照真理、洞察真理
- * Nibbida：心境深感厌倦、厌离
- * Viraga：离欲、松弛
- * Vimutti：心的摆脱、解脱
- * Visuddhi：清净、不受污染
- * Santi：寂静、清凉
- * Nibbana：涅槃、不苦了

各位法律系的同学：

今天我感到非常抱歉，在还未开始今天的讲题之前，要和各位谈一些私事，今早醒来，就感觉到前天提到的哲理「我思故我在」的哲学家名为 **BERHSON**，正确名为 **DESCARTES** (笛卡儿)，拉丁文是 **COGITO ERGOSUM**。后来到附近借字典来查时，才发现不正确，如果有谁想要查明，可自己翻阅字典。

所谓「私事」或者较正确的字眼应该是「自我纠正」，也就是自认记忆错误，俗语说「四足尚有失，学者尚有误」、「人非圣贤，孰能无过」。我还不是哲学家，因此，自然是常会犯错的，特别是对那些不太留意或不想记住的事情。也就是那些不很相信、不太感兴趣的事物，造成不太想要记住而容易犯错。就如刚才说过的哲学家 **DESCARTES**，是十七世纪的人，但思想却像两千多年前的古印度人一样，认为「行」－「组合」就是「自我」，所以我

才不注意这些人，正因为我不曾注意，这才不能记住他。

对于这一点，希望各位能稍为注意和观察；如果我们对某人或某种理论学说不相信，对它也不太能记住，若想要记住就必须先去明了直到信奉。因此，特别是对佛教的原理，我们必须去学习研究而明了，到能虔诚的信奉为止，才能熟记它。另一件希望大家思考观察的事情是，一旦心情舒畅清凉，即是将要见法的时刻，或称为「开悟」，它是悄然而至的知晓、觉悟，即使是那以前模糊不清的记忆，也将再次地清楚映现出来。若是处在疲劳、闷热或散乱之时，即使原本有的良好的记忆，也会变得含糊、杂乱。记忆已是这样了，更何况明了法则的定心，在此恶劣的环境将更难以出现。前面有关我错误的记忆，正是一个很好的例子。这个例子明显指出在喜悦、清安、舒畅的状态下，才能有「定」去思考。在此我将阐述有关看清法则真相的方法和阶段，以及它是如何产生的。

在开始这一系列讲座时，我曾说过佛教即是明了「什么是什么」的知识理论和实践程序，接着说明「什么是什么」即是无常、苦、无我。并解说众生沈溺於无常的事物，都是由於染着、妄着，所以才紧紧的黏缚着这些事物；而三增上学则是断除染执的实行方法。最后也说出支配、形成世间的五蕴，即是执取的归依处。因此我们必须实际的探讨这五蕴，正确的明了它的真相，才能产生那透澈看清的智见而从染执中舍放，摆脱出来。其基本的实行原则，世尊已详尽解说，即：有良好的戒就能改善身、口；修定则是专注及调和心力，来适合心行的任务；继续的内观而产生慧。在此我想特别慎重的指出，其实我们很幸运，当心处在「适合於工作」的情形时，即自然解决藏在我们内心的各种问题。

现在所要说明的是，心的「定」不是按照仪式或形式来训练。实际上，「定」是可以直接从「自然」的方法中获得，而不需要制定任何形式，在前一回已有了合理的解说。所以自然的「定」和按照形式的方法所产生的「定」是两回事。但我们所要达到的目标是一样的，即是当有了定之后，将可很轻易而且顺利的应用於观照慧或心。另外还有一个应注意的要点是随缘而修习的定，往往是恰到好处，利於观照；而按照一定形式所修习的定，往往因定力过强，而只是喜欢处於定中的轻安悦乐的倾向。造成沈溺停滞不进的障碍，甚至产生迷惑以为自己已证果了，因为在定中肯定有那轻安悦乐的感受，由此缘故，如果懂得滋养自然的「定」而让它生起，并好好地保护它，才不会浪费这定力或培养过多的定，同时也不致输给按照形式的修定者。

在三藏经典中，时常有提到这自然随缘的证果次第。有的在佛陀跟前证果，有的在说法者前证果，而不是进入森林成为隐士，也没有形式上坐式的精修，尤其是五比丘及一千位比丘是在听闻佛法而证果的，这更证明证果不须在任何形式上下功夫，而实际上是在自然随缘的法中看清、觉悟。

这些都是很好的例子，让我们明了自然的止定。当我们在尽力的看清时，自然止定和那要看清的心境必定是紧紧的相互依存，这是自然且不能分开的。其它同样的方式例如，当我们专心计算或练靶时，心就被逼着专注，这也是自然形成的。同样地，虽然各位坐着听我开示，如果你们理解所讲句子，或很专注的随着开示的句子思考，也自然显示定的存在，这就是自然止定的情形了。然而却常被人们所忽略，因为它们看起来并没有什么特异神奇。但事实上，随缘的定力，使得我们能够生存下去。甚至在世尊跟前或其他地方，依靠这自然定的方式而证悟阿罗汉的也不乏其人。因此，希望各位别忽略这自然修定的方式，我们以前可能已拥有或已能实行它，应该尽力的滋长和保护它，就有如证悟阿罗汉的圣者，不知道以坐式来修定的方式一样。

法喜充满

在这里我们进入这自然界的定的秘密里，内心随即产生各个次第的感觉，直到真正的看清这世界、五蕴。请看黑板上所写的第一个阶段：「心境喜悦，法喜充满 Piti Pramada」。这是首先要具备的条件，巴利文的解释是指来自佛法的喜悦，还好这句话不曾指性欲方面，一般情况下，也较少用。这喜悦是从佛法中生起的，例如从我们所做的任何一件善事，或从相信自己是位行善者而自我尊重，或从本身不曾造过恶而有着清净心，或从正在奉行着自己所满意的善事，而自我赞叹；或从想着那值得崇敬的事物，而生起喜悦。

任何一种善行，即使是布施、弘法等基本善法，也可产生喜，若进入戒的阶段，身口有戒，行为没有瑕疵，所生起的「自我」崇敬之喜就更为强烈。如果进入定的阶段，将可看到定的第一个步骤初禅(PATHAMAM JHANAM)，不必怀疑，喜必定是存在的，但是我们不要谈那禅定的方式，它是属于形式上的，我们要继续的谈自然的定。

希望各位能多回顾并观察有关自然法中所产生的喜，例如我们坐在清幽、寂静的地方，那儿气候良好，风景优美，环境清幽，心情感觉到舒畅快乐，这也可算是另一种「喜」。同样的，去奉行一切善事，自己亦清楚确认真实不误，那时也会有强烈的喜悦感；甚至充足的睡眠，精神舒畅爽朗，也被列入这种「喜悦」感中，这些都是自然法中产生出来的。巴利文经典也有提到各种奇妙的喜悦，例如有位比丘在开示佛法，度化众生时，感觉到自己做好本身的责任，而产生法喜、快乐；再加上其他的因缘条件就证果了。

心的止静

「喜」埋藏着某种原动力，能生起所谓的「PASATI」，译为止息、镇静。平时我们的心不能止静下来，是因为心无时无刻都沦为思行、情绪、感受的奴隶，使内心处于散乱中，而心猿意马不能止静下来。当佛法的喜悦生起时，才能适当地控制着心，使心安定下来，即是喜好的程度有多少，轻安就有多少。

「定」— 适合於实行工作

止静下来后，自然就生起定，即心在敏锐的状态时，也就产生敏锐实质的定，这是最适合支配心行的心理状态。佛法中真实的「定」不是像石头那样坚硬，毫无感觉，而是为了要灭除烦恼，它处在於最高的清新舒畅清凉安定的状态—VIAMMANIYA，是最适合於觉悟、明了真理的，这才是我们所要的「定」的状态，此「定」为增上定，为发「慧」，而不是那僵硬深入禅定的禅那，因为这类的定将不能观察到什么，甚至心已经对禅悦黏缚着也无法觉察，以至无法运用它来观慧，这是一大障碍。观慧的人必定要脱离禅那，才能运用定力作为观慧的主动动力。

实际上我们不须任何的禅那，不必入定，只要有定和适於工作的特质，便足以看清真相，直到产生「如实智见」—觉悟出一切世间的真理，即是在很自然的情形下，对世间或累积下来的顽固问题，都能一一明白。正如在佛陀跟前听闻佛法的听众，不必依赖那固定的形式或奇异的行为，当下思考即能觉悟，但并不是立刻生起无上智见马上证悟阿罗汉。或许已产生初级的正智见，但还得依靠定力的扶持，方能证悟初果。此外有一种特殊的情形是，由於过去接受了错误观念，一直围绕在错误的见解中，所以不能生起「如实智见」，也就不能与真谛符合。然而只要他的知见一经理解，将比平时更为清晰、深刻而正确，这都要看他的「如实智见」的程度而定。如果知见是随着真理的正确地发展着，即是依随法性，一直前进到如实智见洞察诸行的真理。假如如实智见的程度不够圆满，即使不能证入初级果位，仍可成为善人或贤人。倘若环境适合且有足够的波罗密，那他将可证入阿罗汉。不论何种情形，这自然法则的定会或多或少的产生。因为大多数的佛教徒都要求照见真理，他们绝对都听过、思考过，也观照世间诸行。此时所生起的「智见」，肯定是会带来利益的，而不会是徒劳无功的。

洞察真理

「如实智见」是依据真理而看清万物，尤其是前面所说的无常、苦、无我。简单地说，「依据真理的看清」，即是「不值得拿取，不值得成为」。因此，我们必须彻底的明了三法印，因为它是佛教最简短的精华。在巴利文中有这样的句子译成泰文：「法不值得去执

取」。法即是万物，不论什么都不值得执取为「我」、「我所有」、「善」、「恶」、拿取、贪爱、憎恨等。如果有了任何一个感受，不管是满意或不满意，合意或不合意，均已执取那事物了。不必要的而占为己有，就叫执取。甚至在思行上或感受上也可称为执取，如想着贪爱、喜不喜欢、担心忧虑等。

这「不值得拿取」、「不值得成为」依着「不值得执取」的原则。若值得执取也就值得「拿取」和「成为」。拿取的例子如，那束缚着我们的金钱财产、食物等及令我们满意的事物。「成为」的含义是认为我是这个、我是那个，是男是女、是夫是妻、是孩子、是孙子、胜利者、失败者、统治者、平民、主动者、被动者、我或我所有等一切都称为「成为」。如果深入的观察思考，将能觉察执取「我是人」是不值得快乐的，因为那是苦的所依处，因而产生厌倦。如果不执取「我」，也就没有苦了。在这里主要是说明不论那一类的「成为」，就必定产生那一类的「苦」。因为无论成为什么，他须要承受这个「成为」，忍耐地住下去，忍耐着生活，必须要为这个「成为」而争取、奋斗，至少也会在心里为了执取「成为某种」而挣扎、奋斗。当「我」或「我所有」产生时，肯定还有另一些外在的「我所有」，如某人是「我所有」的，於是就有了我的丈夫、我的妻子、我的这个、我的那个，直到出现了各种成为「我」的责任—要成为丈夫、妻子……等。实际上这说明了每一个「我」的「成为」，就必须无时无刻的为此「成为」而挣扎，这都是染取驱使我们去执着种种的事物的反应。

还有一件事常令人不能理解的，即如果不去拿取或成为，那怎能生存下去？对于不曾思考这个问题的人，这可能是一个极大的疑问。在这里的「拿取」、「成为」的意思是指心染执的情形。由於烦恼欲望的执取，而认为是我的「拿取」、「成为」，如此一来心识就始终陷入沉重、热恼、束缚、打击、刺伤和燃烧中。当我们确实明白这一点，将会运用这智慧来接触一切事物，以明明了了的心念守护着心，而不致沦为万物的奴隶。

虽然我们感觉到这些事物实在是不值得拿取、不值得成为，但是这烦恼还是存在，我们仍将随烦恼的强弱而去拿取。我们不必像盲目者那样急躁热恼地拿取、成为，而最后落入无明染执的陷阱中，做出自杀或其他伤害自己的行为。这些都在教导我们应如何在生活中没有拿取、没有染执。

如果，我们运用佛智，确实地知晓法性是无常、苦、无我，一切是不值得「拿取」、「成为」，而去「拿取」、「成为」时，则可说我们是取得胜利而非败给事物，沦为奴隶。譬如老虎和毒蛇是价值昂贵的动物，当我们没有其他方法来谋生时，很自然地，我们就会以正确的方法去捕捉来换取生活费。若方法错了，我们就得死在老虎爪下。万物也是如此，特别是五蕴，有着无常、苦、无我的形态，它从始至终都燃烧着烦恼欲望，在这三世的时间中

如果有谁盲目地认同这无常、苦、无我，那 他的人生就充满苦恼，与我们常见的凡夫无异。

任何人都崇尚「善业」，如果我们以错误的方式对待它，或过於执取它，那将会遭受到善业的苦。除非已明白自然形态本来就是这样，然后合乎理性地行事，请各位 别忘了，除非那些被称为「睁开眼睛」的人，以觉知的智慧去接触这些里面含藏着不值得拿取、不值得成为的毒素。否则我常常提到的「不值得拿取、不值得成为」 将会反过来将「苦」泼给那些不知此状态而去「拿取」和「成为」的人。如果因为某种因素，还需要拿取和成为的话，尤其是对那些不能放弃烦恼的人而言，就应该 明明了了—「它是不值得拿取、不值得成为」，而去拿取、成为，这种作法是不会错误的，而且恰到好处，在拿取和成为中保持着和平安乐，苦也就没有了。

可能还有人怀疑，如果没有拿取、成为，他将无所事是，那还有能力保护自己的财产？这是那些不甚了解真理的人的疑问。如果我们能充分的了解，就晓得以正确的 态度对待万物，总比迷信、贪婪的行事好。有这么一句话说：「我们应该以了了分明的心念接触万物；别用习气贪欲接触万物，就是这样罢了！」若我们以无明去接 触万物，不论是做什么，其结果必定是与以觉知去接触万物者不同。

佛陀·阿罗汉

以佛陀为导师的阿罗汉们，已熄灭一切的无明，证悟无上的果位，他们做出比我们更多有利的事物，付出更多。希望各位思考一下，不明了这件事物，也正因为我们不了解自己，不是佛陀的错，而是因为我们不了解熄灭无明烦恼的含义。反而那些像佛陀一样已熄灭烦恼无明的人，依然日夜不停地工作。读一读佛陀的传记，看看 佛陀到底日夜在忙些什么？将会发现到世尊一天只休息四个小时，其馀的时间都投入工作中。我们一天赖在床上或休息的时间多半超过四个小时，世尊比我们做的更 多，他到底以什么为原动力呢？虽然那以欲望为主因的想要拿取、成为早已彻底熄灭了，但佛陀却超脱地以悲智的力量来行事。

在还未证悟之前，他曾经训练控制自己，无时无刻都薰陶着自己，以便产生悲智，所以悲智的力量就逐年累月的增加，直到证悟不再有漏了，当智力澈底的熄灭了欲 望烦恼，但慧力却仍旧存在着，不曾消失，慈悲也化解成悲力而留存下来。因此证悟后的佛陀及阿罗汉的一切行为动作，都只是来自那遗留下来的悲智力，它有如残 骸般的遗留下来，左右着身心。烦恼欲望已完全干枯了，遗留下来的只是清净，没有烦恼的身心。在这清净的五蕴中仍存有悲智继续在活动着，有如那已熄灭「引擎」而仍然滑行一段路程的汽车一样，这是由於遗

留下来的速度的动力，即所谓的动量，行程的远近，就由动量而决定。阿罗汉们也是一样的，虽然烦恼已完全熄灭，但是悲智的动量还存有一定动力，使得他能做艰难困苦的弘法工作，这是常人所难以做到的，他只是默默地以悲智的动力耕耘，从不期望获得什么。

虽然是身体的必需品，如托钵以养活生命，他可以利用所存有的智力，而不必有烦恼之介入认为生存是为了要成为这个、要拿取那个的，但所遗留的智慧，却能辨别是非黑白，去推动身体找寻食物，所不同的是已无所求，有得到也好，没得到也好；当生病时，也有足够的智慧知道如何去寻求医治，如果太过严重身体自然会坏灭，他也只是稍微去争取而已，生存与死亡，对他来说是没有意义的。但他会以智慧来随缘治疗，这「苦」确实已不复存在了。任何事都不必有「我」为主人，只有「智慧」随着大自然的定律去运行着身心，只是身法和心法；有如操作的机器，没有一个「自我」，只随着大自然而运行，生存下去。因此他就不会刻意地要求寻找特效药和金钱去治疗，并不是他不去寻求治疗，他只是随缘并不强求，若太复杂的话，他将不再追求，平静的生存下去，直到死亡，或就此入灭。熄灭烦恼就没有感觉去寻找药物治病，这是不可能的。阿罗汉不必断食而死或有病不治而死，这是不正确的，因为阿罗汉仍随着智力生存下去。在这里我们可以看出阿罗汉能生存在清净之中，为世人带来清净的益处，比那些为了「我的」而想要拿取、想要拥有，自私自利的世人来得卓越。「阿罗汉从不自私、运用悲智做事，心胸比任何人都宽阔、更高尚、更清净」。

当我们以阿罗汉为例比较一下，可看出绝对明了「不值得拿取、不值得成为」之后，无论他做什么，都比那有欲望想要拿取、成为的人做得更好，也能更正确地执行各种事物。欲望的「拿取」、「成为」是一种极大的黑暗，它将迷惑着我们而不能正确地看清「什么是什麼」，最后甚至误把恶当为善。请思考一下，要怎样走才正确呢？但愿每一个人在执行各自的任務时，不论是职业上或其他方面的责任，都应时常运用智慧来察觉「不值得拿取、成为」的心，甚至能与大自然界相结合。我们现在得用正确的方法，善巧地运用于任何事物上。当我们还需要拿取、成为时，这个佛法将使得我们的心，时常保持清净、安乐；若以此种心态接触世间万物，肯定不会带来祸害、痛苦。

「不值得拿取、不值得成为」

这「不值得拿取、不值得成为」，一般人听了可能会很反感，但是若有谁能确实的进入其意识中，他将能勇敢地面对一切事物，心识将从万物中超脱出来，不再有成为奴隶的感觉，也就是不再由於无明欲望的驱使而成为万物的俘虏。不论我们正拿取着、正成为着什么时，希望能时时地保持自觉：我们正拿取、成为着的那些事情，实际上是不可得的。因为

没有一种事情是能随我们的意愿而能真实地可拿取、可成为。它无时无刻都处在无常、苦、无我之中，只因自己的无明烦恼，才不能循真理接触万物，而依随着自己的愚痴去执取，不能以无垢悦乐的心态执行任务，因此无时无刻都有痛苦、困扰。若任由自己的无明去推动，那有能力执行真善美的事物呢！其真正的原因是我们已沦为万物的奴隶。「如实智见」，即依据真理而正确地明了万物，不论是为了追求世上的名利，或追求下一世的果报、天堂、悦乐，甚至那超越世间的道、果、涅槃，这都有赖於如实明了、知晓，也即是「如实智见」，这對於我们佛教徒更为重要。

在明亮的智慧照耀之下，我们每个人都能舒适地生活在灿烂的人生中，这也是我们时常谈到的佛法的精华部份；人的清净无垢，除了智慧别无他物。有智慧就能生存下去，不值得把整个生命都奉献於执取中。一切的成功、拥有须认清它们都是假名为有的、虚幻的。如前所讲述过的，那假名是什么？法制是什么？即使「所假名的我们」是这个，是那个，也仅是为了方便分辨社会上名词、语言、事物来做好各自的责任罢了！我们不要随着世俗的假名而执着我们是什么。这有如小蟋蟀被灌醉时，互相撕咬至死的情形一样。人们如果被灌醉，迷惑时就不能正常地处理事物而互相残杀，因此我们不应该「迷上假相」，而必须保持清醒，有所觉察。这都是社会所免不了的假设现象，我们必须确实地认识身心，这是什么？在自然法则中，它是怎样的？特别是无常、苦、无我的状态。如此我们就可以无时无刻地生活在自由自在中。

至於那些我们所需要的财物等，希望各位能看清它是另一种假有，不必随着世俗所假设——这是此人的，这屋子是这人的，这田园是那人的等。尽管心不执取为我们所有，但我们在法律上，依然保有这所有权。因此为了生活上的方便，我们得保有某些东西，但并非被其控制着或主宰。当认清了这要点之后，我们就从万物的牢笼中释放出来，而万物反成为我们的奴隶。相反地，若在欲望染取的驱使下而紧紧的执取着什么，那「物质」将爬到我们的头上，而我们却成为它的奴隶，它们是各不相同且互不妥协的。所以若要自由自在地超越世界，就得小心，不然在所有可悲的事件中，我们将沦为最可悲的一份子，且再也没有其他更可怜的事了，让我们回过头来多多地怜悯自己吧！

厌离

当我们有了如实智见，看清万物的真相是没有什么值得拿取、没有什么值得成为的，厌离感(NIPPIDA)，将随着看清真相的程度而毫不迟疑地随即生起。厌离感即是对曾感到津津有味的、过瘾的事物已厌倦了。以前都随着烦恼、欲望去享用或接触一切事物而感到十足满意(ASATA)，而当如实的智见生起时，看清了消费者和消费品都是空无自性的，全都是无常、

苦、无我，双方都没有自我存在的意义，没有一方值得拿取、成为，厌离感就生起了，对沈迷执着的感受便开始动摇了。或着比喻为我们已觉察，观照到自己成为烦恼欲望的奴隶很久了，并挣扎着想要从这桎梏中解脱出来，而不断地在道路上摸索着、寻找着。厌离的状态即是对「奴隶」这个角色，产生极大的厌恶，急欲脱离。所谓厌离就是对那曾随自己沈迷愚痴而执着的各种事物，那曾认为是值得拿取和成为的感觉已厌倦了。

离欲、解脱、清净

一旦有了这厌倦，在自然的法则中，一定有所谓的离欲、淡泊 (VIRAGA)，即是缓和松弛的现象出现，有如捆绑着的绳子已被松开了，或一块被其他颜色所浸染的白布，放入漂白水中浸泡，使颜色淡褪一般。VIRAGA 即是对所执着的世间或事物已淡泊下来或松弛了，这是最重要的阶段，虽然不是最终的步骤，但却是在解脱 (VIMUTTI) 的过程中重要的一环。因为当这松弛、淡泊感产生之后，绝对会有已脱离或已能摆脱的感觉。

解脱后不再沦为世间的奴隶，就是清净 (VISUDDHI) 不再抑郁苦恼。从前闷闷不乐，因为身为奴隶，身口意都充满着愁恼、郁闷，不论看什么都是那么的忧愁、苦闷；只有从世间津津有味、津津有味的圈套中解脱出来后，才能生活在「清净无忧、坦然的大自然」中。

寂静、涅槃

当确实有了这些清净的心境后，接踵而来的就是真正的清凉寂静 (SANTI)，从种种的动乱、挣扎、痛苦中寂静下来。佛陀称这种没有劳倦动乱的状态为「从诸行中寂静下来，清凉下来」；或称它为最终阶段：「涅槃」(NIBBANA)。实际上清凉寂静和涅槃是一体两面，无法分解的，若真要区分出来，也只不过是「当寂静之后就是涅槃」。

NIBBANA 在文字上的解说译为没有刺 (NIB 译为没有，BANA 单为刺)，另一种译为完全熄灭了 (NIB 译为不再、不去了，BANA 译为去掉)。因此根据文字的解释有两种含义，即是完全熄灭了，不再生起任何苦；另一个意思是没有刺，不再燃烧不再为任何事物所束缚。总而言之，那就是完全 没有苦的状态。但希望大家能明白，广义的涅槃还包含着其他意思：如苦的完全熄灭，也就是说，涅槃是熄灭烦恼的方法、工具。

涅槃只不过是一个我们借用的名词罢了，起初民间俚语的意思是清凉，即是热已冷却下来，但在佛住世时的宗教家已常用这个名词来表示灭苦的意思。虽然在其他的宗教学说也有用涅槃这名词，但含义却不一样，比如有些学说把它当为禅那入定的寂静状态，更糟糕地有些

却认为它是完全沈迷於情欲中。佛陀一一否定这些说法，并指出涅槃是由於洞察世间的真相，直到不再贪爱执取，而不被烦恼所束缚、燃烧和刺伤。

因此我们应该能看出如实智见的无上价值，以自然法或形式修定方式，让涅槃生起。好好的滋长这自然方法，无论日夜使心在每一个呼吸中充满喜悦舒畅；喜欢这清静的生活，在自然法则中逐渐升华产生良好的德行。或以强迫性地随着固定的方式修习，增长观慧。当处在适合於根性的良好环境下，只要方法正确就能迅速向前迈进。

但无论如何，机会是为每一个人而设的，欢迎每一个人，至少能按照今天我所讲解过的自然法修持，希望各位别放弃，也别把它当作是老人家或寺中的事来看，或等到退休后出家时才实行。我们必须珍惜着每一个呼吸的良机，在日常生活中，都必须要勤奋谨慎，时时保持清静所引发喜悦寂静的如实智见。在每天、每月、每年，一点一滴的品尝这种厌离、淡泊、松弛、解脱、清静没有苦的涅槃。所以从今天开始，大家已能正确直接地亲近佛陀了。

总而言之，自然的止观法门，可使人悟道证果，尤其是在佛陀跟前听闻佛法时。这是适合於每一个人修持法，但基本的要求是必须於日常生活中「观察万物是不值得拿取和成为的」。祈望着要获得这成果的人，就必须精进的净化自己，不论在工作或闲暇的时间里，随时都保持着喜悦、舒畅和寂静，对任何事都能知足、满意，直到自我尊重。在自然法则中生起定，到看清不值得拿取、不值得成为的真相，当看清的感觉很强烈时，心即生起厌倦、离欲感，对於那曾执着的事物厌倦、离欲、淡泊、舍放了，不为烦恼欲望所迷恋，苦已无所依靠，彻底的熄灭了。这些人，已实践修行的最终目标—离苦了，再也不必为离苦而修行，这是自然界所给予每一个人真正的礼物。

此简体版资料录自佛使比丘文集电子版（繁体）