

《内观禅修法》

护法法师 主讲（赵金美 整理）

第一讲

◎一定要静坐

每次我介绍自己说：「我是山地人」，大家以为我是原住民，但是穿衣服不一样，不晓得从哪里来，每个人脸上都露出微笑。我不是台湾的山地人，是尼泊尔的山地人。

静坐有很多不一样的经验，好像我们住在另一个世界；我们生活上每天忙著，很少人能参与静坐的课，压力比较大，每一个人生活速度快，容易紧张，因为工业国家的关系。

我们可以多多少少练习佛法，有兴趣可以继续，没有兴趣就很快毕业，非常自由的，每一个人都快乐、高兴、舒服、轻松，心灵过得好，这样子蛮好的。我看到台湾的人几乎每一个人都很忙，钱有了但是不快乐，不快乐而有钱好吗？没有钱的人却可以过得快乐，可能有某些部份缺少蛮多；每个人一定能达到快乐的境界，怎么样达到呢？一定要静坐。

◎快乐过生活

有一段时间我到森林读书，刚到森林里，那儿有好几位法师，他们都带著笑容，每天微笑，当时我笨笨的，以为对不认识的人为什么要笑？我很疑惑，为什么要笑？看著一棵树、一朵花就笑出来，我还以为他们都是不正常，觉得很奇怪。在森林里有吃的、有住的，但是没有电视，没有收音机，看起来好像很无聊、非常无聊：刚开始没有办法坐，一直想到以前住的地方，执著！

静坐，我们可以了解身体，我们身体有什么东西？肉体里面看到的是肉、骨、血。身体里还有感受，细胞里有感受存在，有时候我们说痛苦、压力太大，在哪里？骨里？肉里？还是血里？有没有想过？我们有一种感受，苦或乐，有时候会郁卒，有没有？我是问这种感受在哪里？在哪个细胞里？肉部分？还是血里面？骨里面还是骨髓里？细胞部分？脚部分？耳朵部分？还是脑筋里面？眼睛部分？鼻子部分？还是心脏里面？今天静坐的目标是从一开始我们先要注意身体有三个东西就够了，骨、肉、血就可以了。

还有身体里有感受，有苦受、乐受、大家都喜欢乐的感受，是不是？身体方面快乐的感受每一个人都想要越长越好，但是，事实上一天内，快乐的时间比较短，有压力、烦恼的时间比较多，是不是？一天二十四小时内快乐时间比较多还是烦恼的时间比较多？（答：「烦恼的时间比较多。」）哇！不简单。一天笑出来五分钟吗？有？没有？有一分钟吗？（答：「还不到。」）哇！这样子我们的生活越来越烂了。小时候快乐还是现在比较快乐？小时候比较快乐是不是？现在长大了，为什么不快乐呢？生活里一定有问题产生了。如果你注意到小时候比较快乐的话，越来越长大，越来越进步了，为什么快乐没有进步呢？为什么快乐越来越少？百分之九十九的人都说小时候比较快乐，长大后比较不快乐、压力比较大，这样一定有问题，身体里苦的比较多，乐的比较少。每一个人都希望每天快乐比较多，但是太少了。可不可以调整呢？可以。

◎观察呼吸以增加快乐

什么方法可以调整呢？什么东西有「来来去去」呢？「息」。我们最重要的是生命，维护生命的要有「息」，就是出、入息，吸气、吐气。哪一天气吐出去了，不能再进去了，怎么办？某一天，一定会的，你气吐出去，不能再吸进去了，身体就没有用，谁要？没有人要了，是不是？你的儿子也不会喜欢了，你的先生，你的太太也不会喜欢，会讨厌，会恐惧。如果我们吸气后，再没办法吐气了，怎么办？死了。

我们所有的价值在哪里？是不是在呼吸中？生命的一切能量从哪里来？从吸气、吐气。我们很少注意它。在生命当中，它帮助非常多，它给予生命的能量，它只要停下来一天，这身体就没有用。你注意过呼吸吗？生气时吸气、吐气比较快，还有火气，像是有火要跑出来的样子，心脏也跳得比较快。如果你开摩托车开得很快，会不会早一点坏掉？肉体也一样，你常常生气的話，这肉体会早一天往生。所以，生气时气跑的速度快，等于生命的力量缺少，伤害到身体里的某些部分，结果没办法长寿。所以，看到生气时，你慢慢的吸口长长的气，就不会生气了。从这里·可以控制，身体里发生的所有问题，从鼻孔可以解决。不必用手，不必用其他任何的武器。这鼻子可以来调整，什么问题也可以改变。如果生气时如何处理？马上可以长长的吸气、吐气，吸气、吐气，吸气、吐气，这样子三次就够了，不会生气。不相信的话马上试试看！你们常常生气吗？有没有吵架？骂小孩子？想要骂他们之前，先在骂之前，三次吸气、吐气，又可以继续骂，没关系，味道不一样。因为你本身会比较清楚，骂的时候也会清楚一点。想骂就直接骂出来不好，你有无明，吸气、吐气之后再骂，比较好听一点，不会很难听，听的人也会比较高兴；有时候，我们不注意吸气、吐气，马上发脾气就骂下去，这样子不好听，会有副作用。

当我们很快乐时，吸气、吐气怎么样？有没有想过？吸气、吐气会比较顺、平静，好像是没有吸气的样子，比较舒服的，会不会？这是我们最快乐的时候。什么时候最快乐就是吸气、吐气非常慢，不必用力，自然的，又清清楚楚的吐气来，吸气清清楚楚的，什么念头都没有；那时候非常快乐，这种快乐跟其他快乐不能比较。

◎练习呼吸

吸气、吐气大家来练习，第一次静坐的人要注意：脊椎骨要放直，头部下额要稍微收回来，肩膀放轻松，两肩平等，目标放在鼻孔里，嘴闭起来，眼睛也闭起来，注意鼻孔中间，手平放在脐下，重叠，两拇指相抵，也可以怎么样放轻松就怎么放。我们一开始最好是脊椎骨放直，地心引力就不容易拉你，自然会平静、安乐舒服的感觉自然的来，不用求佛菩萨。有没有拜拜？供养水果？供养一点点，供养时要求一万、两万块，可能吗？如果水果供养时一点点，要求一万多块，谁要当佛陀？那是不可能的。我们贪比较多，要求的比较多，痛苦就越多。我们希望一个东西时，一定有一个痛苦，希望一千个东西，一定会有一千个痛苦。所以，现在什么要求也不要。

现在我们练习呼吸。

- (一) 吸气、吐气算一，这是第一次「一」。
 - (二) 吸气、吐气，一；吸气、吐气，二。
 - (三) 吸气、吐气，一；吸气、吐气，二；吸气、吐气，三。
 - (四) 吸气、吐气，一；吸气、吐气，二；吸气、吐气，三；吸气、吐气，四。
 - (五) 吸气、吐气，一；吸气、吐气，二；吸气、吐气，三；吸气、吐气，四；吸气、吐气，五。
-这样从一算到十如果吸气、吐气，一，念头没有跑出去，就算可以；如果吸气、吐气，一；吸气、吐气，二；没有念头，可以，到（三）吸气、吐气，一；吸气、吐气，二，你有念头了，心出去了，就再回来一次吸气、吐气，一；吸气、吐气，二；吸气、吐气，三，算三时，没有念头就可以了。练练看，从一到十可不可以都没有念头的数，如果有念头的话，要重覆那个地方。可能一千位有一位一个念头也没有，从（一）算到（十），那时候，你开始有一点点定的能量，开始心可以定下来。（静坐）

◎明觉的设定可以好安眠

我们有许许多多的苦累积下来，或为心里肮脏的、不好的东西，这些东西要怎么样处理掉？我们坐著就可以，坐著清清楚楚吸气、吐气，睡觉时也可以。你们有作恶梦吗？有没有常常作恶梦？为什么会作恶梦？睡醒起来有没有新鲜的感觉？如果没有新鲜的感觉，因为我们睡觉时方法不对。如果你有作恶梦的话，睡觉前就心里这样默念：明天我还有没有机会再穿上我的衣服，鞋子？注意衣服跟鞋子就够了。明天我有机会穿这件衣服、鞋子？念这个，绝不会作恶梦。还有睡醒起来，每个人都希望是轻松、舒服，是不是？如果起来时觉得太累，这不好。我们睡觉的样子不对的关系。为什么不对？睡觉之前有一大堆烦恼，

一大堆东西，想著明天很多要做的事情、很多计划，睡不著觉、紧张。所以，躺下时，心里默念著：「现在是最快乐的时间到了，我快要睡觉了。我今天快乐的睡觉，心里面什么都没有。」你明天起来，好轻松！所以，睡觉之前，我们有设定，跟没有设定，起来时不一样。一段时间的提高警觉性，就影响这么多！如果今天太忙很累，希望明天起来时仍然很轻松，要怎么做？躺下时（右侧躺下），左脚放右脚上，像卧佛一样，注意吸气、吐气，五分钟就够了；明天起时，很轻松。警觉性提高后，不会累，这很奇妙的。如果你刚爬完山回来，人很累想睡觉，睡觉时，突然听到有人说你的朋友或者你的亲人发生意外撞车，本来很累想睡觉的，听到这句话马上醒过来，累都跑出去了。又比如房子著火了，是你哥哥的房子，一听到这句话，就不知道累了；身体是很累，但是听了这句话后，累都跑光了，因为你这念头太强、太深了，结果累都跑掉了。所以，身体里面是有能量的。

◎内观能通达生命的奥秘

有时候，烦恼比较多或压力比较多，怎么处理？这可以调整的。因为所有的烦恼是我们输入的，自己叫的，自己存在的，好像存档那样子，自己放进去的，但并不是说我们不能脱掉他，当然可以的。所以，你快乐的时候，有关系佛陀吗？没有关系。你哭的时候，有关系吗？没有。哭也好，笑也好，都是你的事，不是其他人的事。佛陀教导我们，你做什么事，你一定要清楚，做之前，心里默念一下，你做什么。先试试看，做一段时间看看。比如说，你想要哭了，你要知道，先默念一次说：「我要哭了。」哭了以后，眼睛会变漂亮，因为没洗过的眼球，眼泪掉下来，哭了后，眼球洗过，眼睛会变漂亮，不相信照照镜子看，哭了眼睛变漂亮；但是如果没注意，你哭了以后，脸会更丑陋，像鬼的脸一样。那是「不知道」哭起来，如果「知道」哭起来，非常轻松，哭了以后，眼球会变漂亮。「知道」跟「不知道」做，影响身体非常大。静坐是内观的一种方法。有的东西要看，看了以后懂得很奥妙，这生命非常秘密的东西。

第二讲

◎左鼻右鼻之呼吸疗效

整个礼拜以来大家有没有练习数息方法？答：（有）蛮好的。今天我们学习怎么利用数息方法，它的好处重点蛮多。我们有左边、右边鼻孔，吸气、吐气时有没有一样？（答：一样。）其实不一样，可以感觉不一样；右边等于是太阳的意思，左边等于是月亮，平常头痛时可以用手把右边鼻孔关起来，只用左边鼻孔吸气、吐气，约五分钟，头痛就好了。如果疲倦、累了，相反的关起左边的鼻孔，吸气、吐气，不用多久，马上精神好起了。因为右边属于火气，比较会热，左边比较会凉。女生大部分吸气、吐气在右边，所以心比较会凉快。男生大部分吸气、吐气在右边，所以他们比会生气，我们起床时，可以注意哪边吸气、吐气比较快？左边或右边？如果左边比较快，觉得提不起精神，可以关起左边鼻孔，用右边呼吸，很快的精神会好起来。这也可以教给小孩，大人用更好。如果你有警觉心的话，速度更快。以前我曾经头痛，痛得非常厉害，去看医生，医生说：你去结婚就好了！（众笑）医生说得没错，他有理论根据，当时每天晚上都头痛，没有办法看书，有吃药，也不是办法。有一天晚上静坐，关起右鼻孔呼吸，这样子做，不到一个礼拜，头痛好了！持续做了一个月，从那天晚上到现在，一次也没有再头痛过。这是我自己亲身经验过，每一次我告诉别人，你们头痛的话，试试看，因为我的身体有效果，很多人过也有效果。这是一种自然的处理，不像吃药会有副作用，为什么不用呢？

有的人从来没有注意过有吸气、吐气，一辈子没有注意过吸气、吐气，往生的时候，怎么办？一点也没有警觉心，很可怜的。他知道生命吗？不会知道。他连生命都不晓得，还是有这样子的人。所以，观察吸气、吐气有这么多的好处与重点。经常清楚的吸气、吐气，身体会觉非常轻松。上一次，我离开台南至二水，长长的吸气、吐气，哇！快乐得不得了。整个身体会有一种能量，全身消凉。

◎静坐要领

静坐时，非常重要的脊椎骨要放直，为什么要笔直呢？因为地心引力的关系。如果脊椎弯的话，地心引力往下拉，会累、会倾斜。如果脊椎骨直的话，身体比较不受地心引力影响，好像金字塔一样不会倒，所以我们身体要放像金字塔那样，直的、轻松、安稳，地心引力会少，少的时候安静、平静自然的来，不用求。如果要求越多，快乐来的时候只一点点；如果不刻意要求什么，只要放身体像金字塔那样子，就够了，平静、喜悦、安乐都自然的来。

我上次讲过握手时要不要用力？要，放开时要不要用力？自然的放开，很少用力。意思是说你要拿越多的东西越用力，不向轻松，是不是？放开的时候，就自然的轻松、平静。我们身体可不可以一天快乐的、安乐的、喜悦的、凉快的、轻松的活下去，我们现在大部分人都已忘记了自然的深深吸气、吐气，不造作的、自然的，还要清清楚楚的，所以我们要静坐，吸气、吐气全然像小孩子一样，肚子会一起一伏的动。试试看，身体有没有平静、清凉？吸气、吐气时注意这两点就够了。上次我们练习数息，算吸气、吐气一：吸气、吐气二……，是为了定。今天练习长长的吸气、吐气，是为了凉，为了平静。

◎观心

（练习后）对吸气、吐气有没有清楚？一个人的时候也可以长长的吸气、吐气，什么也不要想，什么也不用做、烦恼都没有，很快的就清楚。有一句话：「森林里的动物不会吃，心里的动物会咬」，听过吗？森林里的动物不用怕，但是心里面比较危险。我们一直忙著，念头上有很多很多的东西，现在我们要知道分开身体和心，静坐之前要分开。肉体里面还有心，肉体满足了，心还是没有满足，有时候，心满足了，肉体没有满足。两个都要食物。尤其心方面，我们想得太多了，要求的太多了，求不得的、不满足的东西太多了，这些东西都不是永远的。现在不满足的东西，五分钟之后消失了，去哪里？不晓得。所以，我们要看念头里面要求的存在多久？要看，它不是永远的东西，它是一直改变著，所以我们要清楚。如果没有看，被挡住了，就没有办法解决所有的问题。我们要好好的看。等一下我们要经行。

◎经行

我们上一次的经行是离地→移动→放下，今天先脚跟提高→离地→移动→放下，每天这样一步一步练习。练习熟练后，非常轻松，好像身体都没有了一样，非常轻。一个人也可以做，很安静，非常快乐，森林中更安静，月光下，经行于树下，很凉快，没有电灯，只有月亮的光，非常漂亮，地方空旷，可以看到我们的影子，非常安静。大家脚跟提高→离地→移动→放下，这样子经行，还有六步的走法，脚跟提高→离地→移动→降地→触地→放下。这就像我们练习太极或外丹功一样，外丹功和太极最后的目标还是要提高警觉心，藉由外面招式的练习来集中内心的专注。

◎念头的影响力

念头影响我们的生命非常非常的大，所以怎么样看这些念头？一个念头可以影响到我们的生命。有一次我们一起去尼泊尔旅行时，那儿天气不错，而环境比较脏，同行也有外国人，他们看到当地人边削马铃薯边吐口水，一边削蕃茄也一边吐口水，看得外国朋友不习惯，不敢吃，都要饿肚子，我是尼泊尔人，可以习惯，可以吃下去。有一只狗来了，踩到用马铃薯、蕃茄、咖哩煮成的菜汤，尼泊尔人认为狗有毛，是乾淨的，可以吃，外国朋友认为很脏不能吃，但是没有其他的菜，肚子又很饿，一定要吃，结果外国朋友吃了都拉肚子，我也吃这菜，没有拉肚子，他们外国人不习惯，看了觉得太严重了，所以消化不了。是不是念头的关系？所以我们要改变念头。越执著的话，越影响整个身体，可以调整念头，严重的或想不开的，可以挡住；没有什么想不开的，若清楚、了解后，不会影影响到。还有一个例子，我住在泰国森林里时、有一次煮汤，一条大蜥蜴掉到汤里，汤很热，蜥蜴掉下来，有十几个人看到了，有人就说：蜥蜴拿掉就好，汤不能倒，要不然汤不够喝，因为吃饭时间快到了，而且参加禅修的人有一百多人。结果只拿掉蜥蜴，看起来非常不乾淨的样子，有人知道大蜥蜴的肉可以吃，有人不知道，我的念头是认为今天要喝补药，不然

没有汤喝，结果知道的人都拉肚子，不知道的人没有问题；我的念头认为比较补，结果吃完好像力气较多些，吃饭时起什么念头差很多。如果认为吃饭会胖，就真的会胖，影响很大，好像细胞都会告诉这个消息，认为甜的吃了会瘦，真的会瘦。认为吃了会健康，就健康。念头会有很大的作用。所以我们不要忙在这些念头里，它的影响非常大，要怎么样调整这些念头？要看四念处。身念处、受念处、心念处和法念处。

◎认识内心是快乐的泉源

好好认识身体里面的东西以后，继续看，心里面我们有很多奇奇怪怪的念头，若隐若现的，像忧愁、不快、郁闷都可以破掉。比如现在有人骂我，当时可能比较不高兴，但在我吸气、吐气当中观察，观察他骂我存在哪一部分？鼻子里？耳朵里？肠子里？还是心脏？结果找不到，为什么不轻松呢？为什么还把这念头留在心中跑来跑去，让自己的心在忙著呢？像这样一段时间可以解决的问题，我们可能留在那儿一年、一个月、一个礼拜。不必要让它存在，不须要。一段时间后，当念头来，一进去后，马上就看它，看它，它就会出去，又会清楚。别以为他人对我不好，他打我，他骂我，他带走了所有东西，我什么都没有，像这些念头，我们留下来带著很长很长的时间，因为我们不看它的关系。看了就真的不会有。各位不相信的话，试试看，我都这样子做。这个礼拜四，一个外国人来看我，他说：我嫉妒你，你太快乐，我不快乐，我也要出家。他是美国人，中医师，以前是北京大学教授，现在在成功大学教英文，他有三个小孩，一个女儿在美国读书，还有两个小孩要照顾，夫妻两人辛苦的工作，看起来很好的样子，什么都有，家有游泳池，他说不快乐，真正的是内心不快乐。他每次来寺院，回去就两三天一直讲住在我那里多快乐，我房间外有两棵三百年的大榕树，很安静没有声音，在榕树下谈话的地方也很大，他觉得舒服、轻松、快乐，内心开始接触喜悦，真的，人内心的快乐是外面东西所不能比较的，什么都不要做，只要安静的坐下来，就可以非常喜悦，一直接触就可以，这叫做法喜，内在的快乐。

这个礼拜我们要观察的吸气、吐气，注意看看是左边比较粗或是右边比较粗？或是哪边比较快？最好的方法是早上起来的时候注意观察，一般女众左边鼻息比较多，右边比较少、这时你会觉得心里凉快、舒服。如果没精神、累了，可以关起左边只要五分钟就够。森林里的禅修才会教这种方法，一方面做自然的治疗、一方面内观，这样对社会上的人比较有帮助，现代社会的人烦恼多、压力大，比如台湾年轻人工作一辈子，买不到一棟房子，房子太贵了，所以生活的压力就比较大，没有静坐的话，有时候自杀或做不好事情，因为烦恼太多了。如果静坐的话，比较容易调整。

第三讲

◎吸气至手、脚

今天静坐的方法是数息法。今天比较轻松，因为外面扩音机声音很大、很热闹。现在我们将呼吸清清楚楚的从鼻孔吸气到脚底。心里默念著从鼻孔吸到脚底，不是到丹田，是到脚底。现在只注意吸气，不必注意吐气。男生吸气到右脚，吐气后再吸到左脚。女生相反，先吸到左脚，再右脚。注意，一定要清清楚楚的吸。这样做了几次，脚会有肿大，温温热热的感觉，连血管也会有同样的感觉。脚练习后练习脚部，同样要清清楚楚的从鼻孔吸气到手掌。男生先右手，再左手；女生先左手，再右手。全身放松，肌肉像衣服挂在衣架上一样的轻松。反覆的练习，身体会有温温热热的感觉，平时我们注意不到的，如血管的膨胀，脉动或身体某部位有毛病不舒服的感觉，这时都能察觉得到。每一个出入息都会影响身体的细胞。吸气使人感觉安静清凉，为什么呢？因为体外比较凉，吸进后，体内的火气、热气会变凉，身体自然会轻松。可以，不要有妄念，只要清清楚楚的吸气即可。现在练习唱十五分钟。

◎注意内外声音的吵闹

外面麦克风的声量大？或是自己心里讲话的声音大？注意到没有？刚才静坐的时候好像没听到声音，那是因为我们的心太忙了。事实上，心里头的声音比较吵。当我们心里不舒服，烦恼太多太重的时候，我们的心很散乱，不关外面声音的大小有无，还是自己心里比较吵。台湾有个怪现象：（一）有人死了，他

的家人拿著麦克风当街大哭，是不是怕尸体听不到？（二）燃烧一大堆衣服和纸钱，烧这些东西造成空气污染，活人岂不是要早一天往生吗？静坐的人，了解这些仪式是迷信的，虽然它或许是传统的风俗习惯。佛陀曾教示我们：不因传统而轻信。因此静坐的人，自然地会超越它。

◎保持清楚的心

我们的身体，从头到脚共有三十二种东西，即三十二相，但另外有个既无形相。亦无颜色的东西，它可以存档，好像电脑的记忆体，能够储存许许多多喜欢或不喜欢的资料，这个东西叫做「心」。心的一条路太散乱，太复杂了，有时候想到不如意的事就沮丧、痛苦，若想到讨厌的人就愤怒难过，那么，讨厌或痛苦到底放在哪里？笔记里？人袋里？家里？不知道。我们无法找到它，但是却一直想抓住它，抓得愈紧，我们的心量就变得愈小愈窄，只要一句不喜欢的话进去就受不了，全身变热，血压升了。我们学著放松它，耳朵听到，不要记住，眼睛看到，不分别好坏。静坐的目的是要心清净，心愈清楚愈轻松。读书、做事、效率也就愈高，我们求学的过程经常保持第一名，就是因为我经常保持清清楚楚的心。

◎经行的功用

经行：会不会太累？口疼？本来经行是不累的，我一边念一边做，一个人做不累，很轻松。现在你清清楚楚地走动：脚跟提高，慢慢的离地，慢慢的移动，移动是直的，降低，触地，放下。脚跟提高，离地，移动，降低，触地，放下。这样反覆练习以后会轻松。在家里或散步时随时随地都可练习，一方面练习一方面做内观，这样比较有用且身体会健康。我们脑代里有许多烦恼的东西要处理，经行使我们警觉性提高，身体愈来愈轻，而最重要的是每一周动作清清楚楚，慢慢的像打太极拳一样，能量消耗少，身体自然健康，整个人看起来很安静的样子。尤其饭后经行，更能帮助消化，防止老化少疾病发生。有些人骄傲比较重，贪心比较多，经行后有凉快、舒服、轻松的感觉，烦恼愈来愈少，身心愈来愈健康康乐。

静坐前，食物宜少吃，东西吃得少不打瞌睡，而且会比较轻松，因为我们的身体不须要太多的食物。饮食太多，容易引起消化不良，人也老得比较快。

◎四大调和

每天练习，功夫愈来愈深，身体愈来愈轻，轻得好像会飞起来那样子。我不能飞，但身体像会飞一样，非常轻松。每当静坐以后，躺下身子就更轻松了。如果身体某部位有口、累的感觉，请盘腿，试著用意念有目标的慢慢吸气，气要到口累处，再慢慢的吐气。只要重复做五分钟，口累就消失了，很有效果。不要以为吸气、吐气只是个小动作，这东西有能量，它能给我们生命力，并且可以调整身体的每个部位。人体由地、水、火、风所组成，水太多身体会累，火太多变热燥，地太多则会口重，没有心情和懒惰。唯有四大调和，人才会轻松。外面的四大可调整：如天气太热，冷气或电风扇这些自然的東西可改善温度。里面的四大也可以调整，如果你要轻松快乐的话，每天练习吸气、吐气、静坐、经行。愈清楚愈好。

◎安静可增强六根能量

整个星期有练习吸气到左脚右脚，左手右手吗？感觉怎么样？吸气吐气有没有比较清楚一点？它虽是手、脚四个地方，但事实上是整个身体都有影响。吸气时全身非常平静，我们的六根能量愈来愈大。眼、耳、鼻、舌、身、意愈来愈清楚。比如这里有风吹，我们感觉不到，但闭上眼睛就可感觉得到，像眼前若有玫瑰花，当我们眼睛睁开的时候，可能不会注意到，但眼睛闭下来就会想得到。当六根能量愈来愈大的时候，眼睛看东西，耳朵听声音，鼻子闻味道，会愈来愈清楚。

◎以自我中心生出比较心

我们第一次用眼睛的时候，会分别美丽或丑陋，为什么看到一个人我们就感觉美不美？美丽的、强壮的人看过吗？聪明的、愚笨的、发疯的人看过吗？我们为什么知道呢？这里有个秘密：为什么看到美丽的人，心里就会感觉他美丽，强壮的知道他强壮，发疯的知道他发疯，是不是因为我没发疯而知道他发疯？看到美丽的人是因为我比不上他而感觉他美丽，看到聪明的人也如此。全部都与我自己有关系。如果看到一个比自己差的人，就不会觉得他美丽、聪明及强壮了。我们是以自我为中心。上个礼拜有个外国人，他每个月来看我一次，见面时对我说：「这个月你修行得比较好一点」。我微笑的告诉他：「你说的没错。」他听后很高兴。后来又来个天天见面的人，他一到就开始骂，他没指名骂我，但是是为了我而骂的，他说：「不一定穿袈裟的就是好人，出家的不一定是好人，袈裟与出家没有关系，酒是一样的，只是酒瓶改来换去而已，没啥意思。」我回答他说：「对。你说的一点都不错。」这个人听了觉得很怀疑：怎样可能我们两个人说的都对呢？他知道上面那些话是冲着我说的，他担心我会生气。我说：「这地球不是只一个人对，可能有千万个人都对呀。刚才你们说的都与我不相干，你看到我的笑容感到快乐而赞叹我是应该的，这是你的念头来告诉我的，所以你说的没有错，你的念头我怎么可以批评你？另外这个人对出家人没兴趣，有不喜欢和讨厌的心，所以他的念头来我的面前告诉这些话，没关系，我不参加就够了。这些话也不值一块钱，为什么我要为它忙呢？他说的没错呀，因为他本身的念头是这样的，所以说出来的就是这样子的。我不需要伤心嘛。你们说的是你们自己创造的，与我根本没有关系嘛，是不是？你们不曾和我共住过，你们连自己都不认识，那能认识我？所以你们的念头怎么拉走我的心呢？不可能的。不需要骂什么，不要理他就行了。

被称赞或辱骂时，马上高兴或生气的话都是不对的。「心」要知道对方说的对不对，对的话可以接受，微笑著接受，这样身心比较轻松。两个外国人为什么都对，因为他们都与我没有关系。我们身体的中心在哪里？对于别人的赞叹、毁骂、轻视都影响不到你。我们每人每天的念头都要考验自己。

◎你是谁？

如果有人问：你是谁？你怎么回答？先自我介绍名字吗？我们出生时有带来名字吗？名字是父母给的。有人或许会介绍自己的事业，但这些一点都没关系著你。对静坐者来说，这些都是错的。天下相同名字的人有很多。现在是我们的心和名字连在一起，没办法离开，生的时候的名字死后还有名字吗？有人问我：「你是谁？」我告诉他：「在台湾人们叫我护法，但是我还没有确定，当我离开台湾之后，就没人知道护法了。我在尼泊尔和泰国都有不同名字，我的名字和我的心的关系，有时候我自我解嘲会比较会紧张，其实不是这样的。很多人很执著在名字，执著就会痛苦。不执著的话，有人骂在你名字时，你会说没关系，他骂的是错的。你可以看到他是怎么样的人。

我们吸气吐气会知道名字是外在的东西，你可以注意到身体没有住在这个名字，耳朵里没有住在这个名字。名字住在嘴里吗？鼻子里吗？吸气吐气里吗？没有。住在哪里不晓得，原来那是看不到的东西。我们的心执著在名字上，为了这个名字太累了，没办法轻松。所以静坐要清清楚楚整个身体里面的智慧，练习与身体有关的很多奥妙的东西。有人骂你、批评你在你的名字上，你会伤心，因为骂在你的名字上。这名字改变来改变去的。我们有个习惯叫做「自我观念」。这个习惯从小一直积压在心里面，变成真正的念头，你的观念，你的样子，都变成自我存在。自我观念太多了。可以不要有自我的观念。我们知道肉体里面有吸气吐气和六根，眼睛要看，耳朵要听，鼻子要闻，舌头要尝，身体要触，心里要想，它们没说要执著，执著就会痛苦。我们所有的习惯错了。有一次我看到一位非常漂亮的小姐，但却开口骂了三字经，我听了差点晕倒，这么漂亮的人说出来的三字经，真是从来没听过的。可以说，用眼睛看外表是漂亮的，但是用心用感觉来看就不一定漂亮了，尤其用警觉的心来看更完全不一样，它是一层一层的。透过六根，眼睛看的喜欢，耳朵听的不一定喜欢，耳朵喜欢的鼻子不一定喜欢，舌、身、意也是这样。因为它有一层一层的。

各位知不知道我们有念头，我们的烦恼是怎样输入的？从耳朵、鼻子或从身体进去的？想过吗？我们的烦恼、念头怎么样进去这个肉体里面的？现在我说这些话是从这里（嘴巴）跑出来的是不是？它会不会

存在？它还是有声音。我们的肉体很奇怪，一句话听进去还可以存在。录音机可以存在，它有录音带，收音机就不能存在。人身体的部份是那样的，听的时候听，看的时候看，闻的时候闻，这样自然会轻松、平静、快乐，这样的平静快乐和外面的不一样，外面的快乐不能比较，差很多。

我们身体的中心在哪里？想想看在哪里？有一个人说心里。当有人骂你的时候，你要想是不是？想是你的错或他的错。这时你不要参加，那是他的念头，他的念头不一定是真的。我们反应的速度很快，反应的速度愈慢愈好，慢就会知道不会产生问题，我们的身体就是有这么奥妙的东西，所以今天我们要训练吸气吐气，像上次那样：左脚右脚，左手右手，每一处五分钟，清清楚楚的从脚底到头部，吸气吐气，整个身体清清楚楚的。吸气吐气的时候，有念头来了，念头从哪里进去的？从哪一个地方产生的？它住在哪个地方？所有的烦恼念头在身体的哪个部位？看看能不能找得到。它能住多久，在哪里跑来跑去？不舒服的时候在哪个地方，注意看看。如果全身清清楚楚的吸气吐气，这个东西可以抓得到，如果不轻松的话就抓不到，因为我们的的心跑出去太远，它跑的速度很快。现在快下课了，是不是抓不到心？心拉来拉去的，心拉回家里了吗？

第四讲

◎名色与感受

今天比较凉快，有没有比较舒服的感觉？我今天非常舒服，下了雨，心里非常安静，天气会影响肉体，下雨天，花草翠绿新鲜，身体不需调整会自然的一块一块连结起来。我们的身体需要什么东西是：空气？水？呼吸？食物？我们身体最重要的两样东西是：心和样子（形相）。样子在佛法里是「色」的意思。如生气的样子、肚子饿、快乐、富有、贫穷、可怜等等的样子都称为「色」。佛法所称「名色」，「名」是知道的意思，是知道有心（精神），我们的身体自然的会产生名色。

看到东西喜欢或讨厌，身体能量消耗很多，要是看了不苦不乐，不在乎的话会比较轻松，所以喜欢和讨厌都会累，这些东西在形式及心，感觉得出来喜欢或不喜欢。

◎四圣谛与五蕴

佛法第一看的是色。第二心。第三感受，苦、乐、不苦不乐的感觉。第四，四圣谛，为什么从苦说起？所以佛法要解决的以苦为首。第五，五蕴，色、受、想、行、识。

四圣谛是苦、集、灭、道。为什么我们要说苦集灭道而不说乐集灭道？因为人对于烦恼、苦、难过的事物记得较牢固，甚至记忆一辈子，乐的事物较快忘记。感觉存在的东西都是苦的，它占据著心里，所以是苦的。有了苦，集是怎么产生的，现在不要马上去处理这个问题，将所有苦、压力、烦恼，一切不好的东西先清楚知道一下，检查一下这些东西是从哪里来的，何时产生的？一直到知道原因了，再慢慢去处理。如果是已经好久了，不晓得是什么时候的东西，还是存在的，原因知道，苦还是存在，有个办法用八正道可以解决。

五蕴是苦，我们身体上有五个东西，色、受、想、行、识，「色」是形式、样子。「受」是感受，有眼的感受，耳、鼻、舌、身的感受，过去的、未来的很多感受。佛法里受有一百 110 种的受。我们身体里面有八种的苦，这八种苦包括世界上所有一切的苦。心理学家比不上你，因为你可以接触 110 种的受。「想」是心理照相（取像）的意思，「记忆」最接近原来的意思，因为有受的关系，把好的、坏的都记忆起来，而且大部份能记的东西都是苦的。「行」是造作的意思，造出来的记忆起来之后，确定又有造作出来的意思。「识」这是比较深的东西，像是阿赖耶识有警觉性的。这东西被盖起来，所以我们很少接触到识，我们心理警觉性愈接触到愈会轻松。识有眼识，耳、鼻、舌、身、意识，识是知道。眼睛知道是眼识，耳朵知道是耳识，如果我们靠这个识的话，比较会清楚。一般人以形式（外相）来确定苦，没有受、想、行，只用外表看的，虽可确定但较不一样，外表看起来喜爱的人，感受不一定会喜欢。

想有好多种，行、识也有好多种，如何解释？自己慢慢去读较好，我们可以把身体当作一本课本，不要读外面，原来的东西都是假装的，肉体当课本，整本书都在这里，奥妙的东西都在肉体里面，快乐的东西都在肉体里，其他的书都比不上我们的肉体，这些书都是人创造的。像电脑虽然什么都有，但还是人创造的，不能与肉体比较，电脑的储存是有限的，人脑的记忆是无限的无固定的。比起地球上所有电脑，我们的脑筋真是伟大。人的细胞能量非常大，静坐的人向内看生命力非常伟大，真不简单。

我们今天一点点认识六根，身体里哪一根用最多？眼根。眼根用得最多，会累，所以晚上睡觉要闭起眼睛，眼睛开著会累，耳朵鼻子较不累，想的也较不累。眼根消耗能量为 80%，所以我们看东西时眼皮要一眨一眨的，不能一直瞪著，看人时不得超过三秒，否则就不礼貌。看东西也不能超过五秒，从眼根进来的念头较多，而且不容易忘记，听的马上会忘记。眼睛看的多，欲望、烦恼也较多，所以静坐时闭著眼睛，烦恼比较少。静坐闭起眼睛时，内心还一直想像(幻想)，为什么？

我们人坐在这里闭著眼睛，还能很清楚的「看到」家里的整个房间，因为眼根有这些的印象，这是「想」。

问：呼吸是不是愈长愈深愈好？

答：呼吸自然最好。吸气吐气愈长身心愈能安静。一般未静坐的人，如在亲人死亡时才容易注意到呼吸，因为已经产生问题了。即使没有察觉，肉体也会知道必需轻松而自动的调整呼吸了。

问：吸气吐气时要用力吗？

答：不要用力，自然就好，如果身体有毛病，吸吐气可稍长稍深一些，但不必太深。

问：静坐时，开始的 15~20 分钟，吸气吐气较粗，20 分钟以后渐慢渐细，心是否较能平静下来？

答：对。静坐时吸、吐气有两种：A 粗。B 细。呼吸不只鼻子而已，全身肉体都可呼吸，愈深的话，每个器官及手脚也能吸、吐气，而且影响到每一个细胞。身体不好时，吸气吐气也不正常，但可以调整，快调慢、慢调快。平时则宜保持自然。手脚会动来动去是因为气的关系，科学以为气只到肺部，静坐能感觉到气在全身跑来跑去，清清楚楚的使身心轻松、安静、喜悦、凉快。身体轻得好像会飞那样，非常舒服，甚至科学找不到的「心」，静坐可以看到。

第五讲

我住在台南市开元寺，今天因为下雨的关系，非常凉快，所以我多睡了一个钟头，共睡 7 小时，这样子的睡眠好像在家人一样，稍久一些。下雨后的空气很新鲜，灰尘少，花草树木看来绿油油的，感觉很舒服很快乐，真是一大享受。大约一个月前，我卧室外有只麻雀在屋檐下筑了一个鸟窝，并在那儿生了两只小鸟，我每天看著它们成长。今天我将离开开元寺的时候，在走廊煮咖啡喝，看见母鸟带著食物（小虫）回来，我很用心地听它们对话。母鸟衔著小虫到旁边树上似乎对著小鸟喊：「飞过来呀！快飞过来吃东西呀！」两只小鸟显然非常胆怯，始终不敢展翅飞离鸟窝一步。没办法，母鸟只好飞回原处陪著它们在树上走来走去，我看得出来它们很快乐的样子。人类和鸟禽的感情都是一样的。有一天小鸟能独立了，它们将会离开鸟窝不再回来，永远不回来，等于是我们大学毕业了不再回学校读书一样。鸟窝像我们的肉体，哪一天躺下去了就不再回来，因为这具肉体已经不堪使用了。

◎烦恼由六根输入

有天晚上静坐课，我发现一只蜘蛛结了一个很大的网，它坚固得风吹不破，雨打不断。蜘蛛结这个网的目的是用来捕捉苍蝇和蚊子当食物的。当时我想：我们也可以身体的六根结一网，用它来捉苍蝇（烦恼），因为我们的烦恼都是从六根输入的。苍蝇从眼睛或耳朵飞进来了，立刻抓住它。人很奇怪，耳根对于不好听的话有兴趣，对不好的事物也特别容易记忆。我们观察一下，即可发现意念里，好的东西记不到

十个，而杂染的却有一大堆，可以说烦恼是我们自己创造出来的。你想解脱吗？解脱也是由自己的念头创造出来的。人为什么想解脱？因为还没有解脱的原故。有钱人仍想追求财富，那是他有永不满足的欲念，有一万还想要十万……。有个故事：一个禅师到一富翁家托钵，富翁语言苛薄又吝啬，因此连一件破旧衣服也不肯施舍，更甭谈其他的食物和钱财了。禅师得不到任何东西，又被驱赶数落一番，但临走前依然温和的对富翁说道：「你既然和我一样一无所有，何不跟著我一起出去托钵？或许我们很快就能获得饮食资呢！」说完禅师微笑著离开。富翁心想：禅师身无分文，但他的心却比我富有得多，既不在乎我对他轻视的态度，又愿邀我一起托钵，我真的不如他。

◎心是我们的主人

由此可见，贫穷来自于不能满足。欲望愈大，需求愈多，内心愈空虚贫乏，因为想追求的太多了。追求的东西在哪里？在心里，所有的问题都在心里。所以无论做什么事都是「心」先到。心好像变成我们身体的主人，它经常充满在善、恶、黑、白、快乐、沮丧之中，总是呈现两面的状态。心如果清静，即使是骂人，它的结果也必然是好的，如果是污染的话，那么他的言行都将不为人所喜欢。心像是我们的主人，但我们却常忽略它，如果我们能够时时注意著它，慢慢地享受它，慢慢的感觉它，身心就会非常的轻松。

为什么会累？因为心很散乱，每天不停的胡思乱想，连睡觉做梦也不曾歇息，可以「心」放轻松身体就不累了。静坐是要摒除杂念，远离贪嗔痴、散乱和不平静。

微笑一次，据说可以清除体内 23% 毒素。我曾经笑得整个身体像波浪那样子，毛细孔张开，很舒服，不生病。人笑不出来是因为心里有压抑的念头，笑得出来也是念头，接受的念头。做事之前，我们要清清楚楚的知道当下「心」的念头，以清静、安乐、稳定的心说话和做事，自然的会快乐，否则痛苦必然一大堆。微笑著做事，怀著喜悦的心情慢慢地感受它。今天我们静坐的方法是：清清楚楚的感受。我们的心跑来跑去没关系，我们可以想，随便想，看看「想」在里面的时间可以停留多久？快乐或不快乐的念头有几分钟？我们清楚的注意它并感受它。每一个吸气吐气都清清楚楚地去感受它的影响，吸气时感受身体的哪一部份比较动？哪一部份比较轻松？重要的念头随著吸气吐气跑来跑去的，它能流动多久，停留多久？这些变化可以在心里将它记录下来。「念头」一定要去感觉它，不去感觉的话，心就会飞来飞去，甚至打瞌睡。静坐时身体放直，呼吸力求自然不用力，清楚的感受吸气吐气和念头，看它在心中停留的时间有多久，及对身体影响有多大？（练习二十分钟）。

尼泊尔有一种小虫叫水蛭，台湾也有，身体细细小小的，吸食人后变得又肥又大，我曾经被咬过，很养很难过。这种虫常在下雨后跑出来侵袭人畜，一旦接触人体就不易离开，动手使力也拉不开它。因他不喜温热，故可以吐口水驱离它。在森林里禅修，水蛭的习性正可提供我们学习禅定的方法：「找一目标，紧抓不放」。修行的人刚开始时，要像水蛭一样抓住一个地方不放，它纵使已吃饱肚子也不肯离开。这样的练习可使散乱的心变成一心。因为目标稳定，容易入定，也能认识自己的「心」。

◎好来好去

「善逝」是佛陀十号之一，意思是来的时候好好的来，去的时候好好的去。轻松的在日常生活中好好的完成每一件事。出门上班时好好的出去，不要为了赶时间或因途中交通的拥塞而感到紧张厌烦。回家时，好好的回来，不带回丝毫烦恼。现代人生活得很紧张，每天忙著在路上团团转，为的只是填满肚子，试想：每天只为了吃一点点饭而不得善逝，多没意思。静坐的人，因为有善逝的观念，他知道走路也可以快乐和喜悦，所以他到一个地方去，心里就默念著：我要去，我要好好的到达那地方去。这样身体不累不紧张也不会出车祸。他很清楚的知道自己是在开车或走路，可以速度快或慢都好，像静坐一样的轻松自在。回家不带烦恼回来，出门不带问题出去。非常的轻松愉快。

◎当下清楚就是法

「法」是什么？「法」在哪里？当下清清楚楚就是「法」。所以法不一定要到寺庙，佛陀座下或法师面前才找得到。日常生活中走路、谈话、观赏植物、听音乐、开车.....到处都有法。你欣赏过果树吗？它给你什么样的感受？我看树会轻松快乐，因为我看到了三样东西：花蕊、果实、树荫。花很美丽，果实很好吃，树荫可供人乘凉。太阳从树叶间照射进来，好美好舒服喔！以科学观点来看，它的光合作用能吸收二氧化碳并提供我们所需的新鲜氧气。一颗树就这么功德无量。静坐的人对自然界的奥妙能够充分地享受，对自然界给与的，他会愈来愈了解，愈看愈喜悦，进而人际关系也愈和谐，处理问题也更有智慧。最近有个刚离婚的人，太太走了，先生一个人要照顾两个小孩，手足无措很烦恼。朋友告诉他是业障，参加法会就能解决问题。你说，可能吗？不可能的。问题是夫妻两人产生的，找出症结才可能解决问题。

◎自己把烦恼留下来

上个星期我骑摩托车在路上逛，一个警察从后面追过来，一直喊著要我停下来。糟糕，我没有驾驶执照，这下子被逮到罚款一万二千元，当时心里很紧张，车子愈跑愈快，但还是被追上了。警察没有检查证件的意思，他说要带回他的办公室，原来是几年前他跟一位法师学过静坐，经验很多，现在有许多关于静坐方面的问题要请教我。我一听，原来是他的问题而不是我的问题，心情马上就轻松了。现在我好像不知道烦恼是何物了！因为只要开始有烦恼的念头，静下来往内观察一下，心里头的烦恼就无法存在了。苍蝇从六根飞进来（不好的念头现起时），闭上眼睛，看看它能停留多久。看著它，这念头不到两分钟就跑出去了，叫也叫不回来，不看它的话，停留的时间比较长。有些人烦恼一个月甚至三年还是留在心里面无法解决，为什么？因为他们不去看它，好好的去注意它、认识它、明白它和了解它，所以，烦恼是自己把它留下来的。

◎静坐可以没烦恼

静坐的目的是：「在心上下功夫」。面对问题就知道如何处理，因为静坐能使身体产生一种能量，这能量就是健康的念头。不好的念头会破坏我们的肉体，癌症、头痛从哪里来的？从念头来的。这些病痛吃药看医生也治不好，所以不好的念头不排除掉的话，会早一天往生。喜欢静坐的人，身体不会生病，对于时间的观念也不一样，因为他有喜悦，所以感觉时间过得很快，静坐八个小时，一个下子就过去了，好像只要一眨眼间。有时候我可以静坐一整天，非常轻松，心里没有压力，做事效率更高。以前一篇文章打字须要 2~3 小时，错字又多，欲速则不达。现在不一样了，有静坐的关系，打字清清楚楚的打下去，有错字马上察觉，立刻更正，三小时的工作量现在一小时就足够了。所以我觉得静坐的益处，对我们的影响非常大：不紧张、没烦恼。过个轻松喜悦健康的人生。

第六讲

◎敬礼三宝

静坐好像爬山一样，攀登山顶、鸟瞰全貌。所以静坐的人对于身体的奥妙了若指掌，蕴、处、界的观察非常的清楚。许多人相信，静坐的方法如果不对，将导致走火入魔甚至精神错乱。但是，有个办法：静坐之前尊敬、礼拜三宝，问题就不致产生了。为什么要礼拜三宝呢？简单叙述如下：一、佛陀是个觉者，他的功德无量，他说的法非常的多，好像海水那么多。他要我们发慈悲心，让一切众生快乐，不要有敌人。二、我们的肉体是不可爱的，里面充满著臭臭的东西。每一个人都在往生的同一条上，谁也不例外。三、佛陀是圣人的国王，我们是佛陀的弟子，我们看到国家、社会、人类的痛苦，应互相鼓励、相互帮助，一直到解决问题，熄灭烦恼。

每次静坐前这样念著，激发慈悲心、爱心和增长智慧。因为我们有注意呼吸，警觉性提高，观照能力增强，了解宇宙间一切无常、苦、空、无我。大家能为了众生散播慈悲心，这股能量非常大，所以静坐的人，任何外境的干扰或催眠都不能影响到我们，更何况著魔。

◎十二因缘

生从何来？死去何去？各位想过这个问题吗？过去的事情不知道，未来的事情不晓得，宇宙中地球是怎样产生的也无法解释，这样的第一个念头就是「无明」，什么都不知道。因为不知道而会有所造作，例如一粒芒果的种子，它里头有一棵芒果树吗？没有。一粒种子只要给它土壤、阳光和水份，就能够发芽而慢慢长大成树了。从一粒种子变化成一棵树的过程，我们称为「行」。无明缘行、行缘识、识缘名色、名色缘六入、六入缘触、触缘受、受缘爱、爱缘取、取缘有、有缘生、生缘老死，称为十二因缘或十二缘起。缘起就是随著因缘一直在改变的，所以，我们的肉体，我们的烦恼也是随著因缘而改变的。一个不好的念头、烦恼起来了，这个烦恼是从哪里来的？不知道。它是从无明来的。从无明而来，紧接著造作、感受、喜欢不喜欢、抓取执著、生起了又变化，整个十二因缘就成立了。十二因缘像个环状的练锁，因此，只要把当中的任何一个环节截断了，一个烦恼就终止了。所以我们的六根与六尘和合接触时，不要马上有分别心，眼睛看只是看，耳朵听只是听，鼻子闻只是闻，舌头尝只是尝而已，不要加入喜欢或不喜欢的感觉，否则，喜欢的贪爱，不喜欢的讨厌（嗔），贪嗔变成恶缘而有所要求、执取，于是产生了烦恼。从触或受下手，断烦恼比较容易，如果到取（执著）之后才发现就比较不容易了，因为我们一定有不好的念头，也一定有记忆起来。所以，多多少少我们必须要有十二因缘观，看看它们之间的关系。烦恼现起了，立刻观照：我的烦恼在哪里？从无明到老死，找到一个就够了。烦恼的感觉怎么样？找到一个「受」字就够了，提醒自己一下，一个字就行了。烦恼尚未完成就发现，随时观照随时调整。十二因缘是「自觉」的一条路，是「解脱」主要的一条路，它给我们的观念非常强，把它当做工具，它像一把刀子，可以一下子切断烦恼。

问：静坐时会注意呼吸，可以什么都不想，比较能够静下来，但好像还是有想，请问这是不是一种转移？

答：什么都不想，算不算也是一种「想」？（众笑）共产党认为宗教是迷信的，所以他们不拜任何神像，但必需念「毛语录」和拜毛泽东、列宁、马克斯等人的画像，这样也是拜呀！不过改变个形象而已。所以，什么都不想还是一种想。想和注意并不一样。想，做白日梦也可以想，而且想的时候可以意念纷飞，过去的、未来的，尽是一些已经无用或尚未发生的事。注意，虽然可能也有想的味道，但它是比较安全的，因为它是有警觉心的，而且是「活在当下」的。静坐的目的就是：当下活著就够了。一直看著每一刹那，活在每一刹那，让心变成自由的心，那是非常奥妙、轻松的。你有警觉心的话，无论吃饭或看待事物都会不一样。几天前，我到警察局办理签证，警察问我为什么回去尼泊尔？我告诉他们：「尼泊尔山明水秀，翠绿的草木间夹著流水，清澈沁凉的水从山下奔流下来，速度很快，奏出动听的交响乐，浪花跳著曼妙的水舞，真像一副有组织的图画，很美很美。能够享受这样的大自然，的确非常难得，所以我要回去欣赏。」说完全场哄堂大笑。警察住在城市里，没机会看到这种景色，听了我的回答，心情马上会轻松。

前天晚上，我带禅学院学生到室外草坪上静坐，这天正巧是月圆夜，我要他们眼睛瞪著月亮看十五分钟，看看感觉怎么样。禅学院旁椰子树很多，鸟也多，在月光下看著鸟儿到处飞来飞去，非常漂亮，听著它们的叫声也格外清脆悦耳。我们都感受到身体与月光接触的感觉很凉快，有人情不自禁的躺在草地上，感觉非常舒服，心里一点压力也没有。十五分钟后，月亮看来好像太阳一样的光明，我要他们拿来报纸，大家竟能在月光下清晰地阅读起来。有个学生问：「月亮怎么挂在上头？」月亮挂在上头吗？不是。月亮不挂在上头也不挂在下头，它挂在我们的心里面。想想看，地球是圆的，台湾的背面是美国，那么，到底是台湾在下面或是美国在上头？都不是啊！所以说我们的心里想什么就是什么。假如把我们的肉体当成录音机，当我们听到不喜欢的音乐带时怎么办？把录音机关掉或打坏吗？不恰当吧，换条带子就行了。所以，静坐的人第一个要务是观察自己的身心；从「受」下手。看著自己每天有多少烦恼、多少矛盾、多少问题？我的念头健康吗？感觉愉快、轻松、舒服吗？刚才生起的贪嗔痴现在还存在吗？每天反反覆覆，来来去去的情绪这样透过「受」就能了解无常、苦、空，然后看到受的本身是无我的，它一直在变化。这一层一层的体验，心愈来愈趋向微细。如能维持一颗清楚、明白、平等的心，也就可度一切苦厄了。

问：怎么处理忧虑和苦恼？

答：如果苦恼太多的话，观照身体是否健康？如果身体并不健康，那就看看会不会死掉。如果快死掉了，但是还没有死，那么，烦恼就解决了。因为还没有死没关系，一点点烦恼算什么，是不是？我有个同修，出家已经很久了，二十天前手部受伤，肿了起来。看他每天在伤痛处捏捏摸摸，一副痛苦难当的表情。昨天我告诉他：「人总有一天会死掉，不必太在意这些小毛病。」他听后大笑出声，一扫三周来的阴霾，他说忘记自己会往生。现在想到往生已经忘掉伤口，肿肿的手也不再剧痛了。今天满脸笑容，特地送我两个粽子吃，称赞我说的话很有效果。所以心情放松，愈不执著愈能解决苦恼。

问：观照和想有什么不同？

答：两者是不一样的。现举一例：在我们讲话的时候，不会有观照，但可以有想。只有在心沈静下来的时候才能观照。观照是警觉心提高的意思，这是一种能量——当身上有某种感受时，它能如实的当下知道。所以，它可以否定一切由心所创造出来的错误观念。譬如，我现在人坐在这里参加共修，心却想到家里，请问这样正常吗？又如我想要当台湾的国王。这个国王梦当然可以想，但透过观照的话，知道它是错误的，因为目前台湾并没有国王呀！所以观照可去除许多烦恼和妄念。

问：静坐的时候感觉身体累，这样是不是无法达到你所谓的观照？

答：静坐时身体累，表示你对静坐不感兴趣或懒惰，又因为心里有不喜欢的，所以会导致全身口疼，这种累比较不好。喜欢静坐的人不一样，即使坐整个晚上也不累，万一身体累了或如肚子饿或者某个部位口了，身体自然的会告诉你，因为你有观照的关系——身累心不累，所以两者的境界不一样。

问：静坐十五分钟，精神好像比睡一个小时好，什么原因？

答：静坐时念头比较少，尤其心理上不喜欢的念头可藉由察觉而改变。烦恼少，精神自然好。

问：烦恼来的时候，晚上睡不著觉，但是有欢喜的事时，为什么也睡不著觉？

答：这是正常的现象，人在哭的时候会掉眼泪，笑的时候同样也掉眼泪。当你看到不喜欢的东西是不是也是一样的苦恼？一切事物都是具有两面性的。所以，当快乐来时，不要忘记痛苦，因为你已知道：他们是相互依存的。喜欢、讨厌两面都是执著，只有放下执著才得轻松自在。所谓喜悦，所谓法都在我们的身心里面，这奥妙的东西外面找不到，用警觉心仔细地看，有贪有镇必定有苦果。

问：静坐时一切放下，非常轻松，但下课后立刻又有烦恼，怎么办？

答：你知道放下执著就轻松舒服是不是？有这样的经验非常好，能放下就轻松快乐是事实。至于放下执著的方法很多，可以利用走路的时候看到刹那无常变化。将脚跟慢慢提高、离地、移动、降地、触地、放下，反覆练习，我们知道脚跟一提高就不能还原了，它必须往前移动。每一个步伐都是在慢慢产生，慢慢消失中，一点也不可能停留。想想看，在提高、离地、移动、降地、触地、放下等等几个点中，到底要执著哪一个点？当你想要执著某一个点时，它不晓得又已经到了那个点了，所以世间上还有什么东西可执著的？在这里我们看到了无常、苦、空、无我。能如实的看著一切的变化无常，则不静坐时也能没有烦恼。

问：对身体做白骨观，不知要怎样练习？答：人体是一个很奥妙的东西，一层湿湿薄薄的皮肤，把我们不喜欢也不敢看的各种内脏器官、骨骼、肌肉全部覆盖起来。骨骼断了可以衔接，肌肉裂了可以缝合，而全身则可供我们做不净观以对治贪欲。我曾经看尸体，由膨胀、破裂、腐烂长虫到只剩白骨，白骨很洁白很漂亮。我的感觉很漂亮，但是别人看了也许会恐惧紧张。现在我讲一则《清净道论》的故事：一对夫妻吵架，太太负气离家出走，先生到处寻妻不著，心里很著急。一天早上，先生在路上碰见一位静坐后出来托钵的比丘，立刻向前问道：「您见到一个女人经过此处吗？」比丘答：「刚才曾见一堆白骨路过，但

不知是男是女，你可继续前往寻找。」先生听了吓一大跳，心想这位比丘有问题，莫非精神不正常，那有一堆白骨会走动的？回家后，经过思惟，终于佩服比丘如此深度的观察能力。我们做白骨观训练，第一个从牙齿开始，因为牙齿是最容易看得到的东西，其次是头骨、脖子、双手.....一直往下看。我们全身有许多骨骼、身体动一动就可观察，或者藉由图片也可以。每天训练，看到人就看到骨骼，眼睛好像 X 光一样，能够透视全身。

问：静坐以后，可以按摩吗？

答：可以。本来静坐后会很轻松，不必按摩。如果你身体放直的话，除了脚口以外不会有不舒服。脚口也是轻微的，只要轻轻动一动就够了，可以不用按摩，因为静坐 等于是休息。

问：传统的按摩是搓和捏，在锡兰是否也同样方式？

答：锡兰没有按摩。中国是融合「气功」来练习的，事实上，身体轻松，正常的坐著就行了，佛陀时代原始佛教也是这样教的，不必按摩。对我来说，静坐最大的益处是「转化」，心里面一切烦恼、压力都可以藉著静坐转来转去的转化掉。以前没有办法，现在因为静坐的关系产生能量，什么事情都没有压力，考试不紧张，上课聚精会神，遇事临危不乱，一切慢慢来，问题自然迎刃而解。

问：如何转化？

答：所谓转化是指念头的转变：世事无常嘛！我们要建立一个「不确定」的观念，譬如与朋友有约，在等朋友来临的时候，心里默念著：「不确定，每件事情都不能确定」。这样，朋友早到、迟到甚至不来都无所谓。心中已有不确定的念头，认为也许在他来这里之前有偶发事件需要处理，或者途中车子误点、出车祸、有意外。有了这个观念。你就不会因而感到紧张、失望或愤怒，心情常保平静。静坐的人有观照的功夫，心情比较轻松，凡事不急躁，对于朋友的爽约也能一笑置之。他知道失约，迟到是因为「不确定」，因缘随时会改变。知道是无常、生气、懊恼照样是会 无常。所以有无常观念就能转化，使生活过得没有压力没有烦恼。

今天我们的课程将告一段落，谢谢大家参加，更感谢张慈田老师的安排。《宝积经》说：「知一切法无我，而于众生起大悲心。随所闻法，以清净心广为人说，不求一切名闻利养，是为菩萨大法，得大福德智慧。」愿以此共勉之。请大家告诉大家，有空常来此共修，让我们的生活平安，喜悦。祝福大家，再会！

（1994 年 5 月 15 日至 6 月 26 日讲于嘉义新雨道场「静坐班」）

【录自：嘉义新雨期刊第四一九期】