

## 「大乘禪觀的核心」：轉念

### (The Central Point of Mahayana Meditation:

### *Transference of the Mindfulness*)

心宏法師開示 (11/June/2009)

#### 【一、禪修具體功能，轉念頭】(Practical function of meditation: the transformation of your own mind)

○「心(citta)、意(manas)、識(vijna)」三個詞，在某些經論裡，「心、意、識」這三個是相同的；某些經論是講「意識」、某些經論是講「心識」；還有區分為：「識」裡面又分第五識、第六識、第七識、或第八識(即阿賴耶識)。所以，不同的經論，講的深淺不同，但是你想知道：禪修的具體的功能、或效果；或是具體的方法是什麼？答案是：「轉換念頭」。這是真正禪修，所要訓練的重點與核心。

○首先，先講外面的外境(external objects)；其次，講內心(internal thoughts)。請注意聽：第一個、你要先練習，在靜中的時候、能夠轉你的念頭。第二個、在動當中，要能夠轉你的念頭。第三個、在動與靜的中間，你也要能轉念頭。第四個、是要在非動與非靜的時候，都能夠轉念頭。第五個、是最為困難的，在一切時還有一切處的時候，你都能夠轉念頭。這裡的一切時，當然就包含有一位同學，剛才講的夢境。第六個、是在夢中，因為夢，它是單獨一個。在夢境裡要能轉念頭。第七個、你在生死交關的時候，你就可以轉你的念頭。這是我講的，那你說：「師父，你這些要點是根據那些資料，是從哪裡來的？」。是從我讀很多很多經論，我自己所歸納的。

#### 【二、緣外境，轉念的訓練】(Perceiving the external objects: this is the training on the transformation of your internal mind)

##### 〈一、 靜中〉：(Training on the un-moveable situation)

先講外境，待會兒，我們會講內心：

第一個、要你在安靜當中訓練，說安靜的話，這就是跳回來講，你要有定課。比方說很簡單，訓練你在 15-30 分鐘內，什麼都不做，現在就把手機放下來(或關起來)；在家裡、不管是佛堂、或在公司、或在捷運上，就什麼都不做，看自己

若人靜坐一須臾，勝造恆沙七寶塔；寶塔畢竟化為塵，一念淨心成正覺。

的念頭。這裡的靜，是指你的身是寧靜的、不動的，可是你的心，你要訓練它，它也能夠慢慢地寧靜。這是最基本、最基本的功夫要訓練。

有時候你會坐得很好，哎呀，生命實在太喜悅了，佛法太殊勝了，我今天坐得法喜充滿；過了一個禮拜，流行性感冒來了，又發燒了，輪迴真的好苦啊！我連 15 分鐘，坐立不安啊！你看，完全沒有人干擾你，可是這兩個時段、跟空間，你的心之感受，就完全不同。

所以，你要先訓練在靜中，為什麼呢？因為靜當中，你比較容易先看到你的念頭。剛才講，假如你看不到你的念頭，表示：「你連禪觀的門，都還沒進入」。所以，從止觀修持的角度來說，它不是對初學者而宣講的。師父(指心宏師)教導止觀，也沒有希望要幾千人來聽，除非這些人，都是宿世善根，常常學修大乘止觀的人，才能這樣教的。止觀，它本來就屬於中級或高階的佛法修持課程。

## <二、動中>：(Training on the moveable situation)

○第二個、與第一種相比較下較難，這是講動當中。動當中，這裡就具體講：行、住、坐、臥。那這裡既然講動，一定是講你的身，它在移動的狀態。身移動的狀態，比方說：跑步的時候，你可以看到自己的念頭。唉呀！我不小心、踩到一個石頭了。很好，雖然痛，但看到你的念頭。還有各位，如果真正會善修四念處的人，游泳的時候，馬上都可以看到自己的念頭；同學們！會游泳的請舉手，不管你游什麼蛙式、什麼姿勢，游泳的時候，你真的可以看到、自己的呼吸，也同時看到自己的念頭嗎？師父，我在國外念書的時候，是每天去運動，星期一、三、五，我去跑步，二、四、六，我去游泳；反之，在台灣呢？中國佛教徒都說：「師父要莊嚴啊！」。莊嚴到，我都沒辦法跑步，也沒有時間跑步。大家運動，動什麼呢？爬枕頭山，一回家就去睡覺。

○所以這裡講的動，是指在身體移動當中，行住坐臥時、都要看到自己的念頭，最標準的是什麼呢？中國、禪宗法門的修持。禪宗法門，在靜、跟動的兩種情況下，兩個都很要求、都很重要的。因為禪宗講的禪呢，重點是：「在看你的念頭」。比方說：你在佛堂裡打坐，在蒲團上，聽好一坐，至少是一支香，一支香啊！是最少要一小時、到兩個小時以上的。在《阿含經》講：聖弟子若證阿羅漢果、要證初果須陀洹，一天至少、至少、最低限度，一天打坐要兩個小時以上的。而且

若人靜坐一須臾，勝造恆沙七寶塔；寶塔畢竟化為塵，一念淨心成正覺。

兩個小時，是針對心很寧靜的狀態下而說的喔！

○假如一開始你坐不來，可以這樣：半個小時右盤，半個小時左盤，（這一段是師父補的，不在《阿含經》）。經文提到說：至少要兩個小時。若你一天呢，聖弟子，佛對聖弟子說：你一天不肯花兩小時，今生是不太可能，會證初果須陀洹的，因為你連、種因都不夠啊；那更不要說，証初地歡喜地了。

所以，你要真的強迫自己，痛啊！所以中國古人呢，禪宗的公案裡啊，一天坐多久啊？在禪堂裡，一坐他就是兩個小時不動的，痛也不能動。那當然，你可以右腳盤半個小時，左腳半個小時。比較好的禪七呢，還一個小時後，讓你下來走走三五分鐘，再回去繼續禪坐。剛開始，第一天還可以、兩天可以，到第三天，唉呀！腰酸背痛；到第四天，滿腦子、只想：「假如、現在能夠躺在床上話，會有多舒服啊！」你看，什麼念頭都跑出來了。

所以、在中國的禪宗之修持裡面強調：「一日不做、一日不食」，所以，修行者，他行住坐臥時，或假如要出坡時，他都能夠、看住自己的心念，而真正地在修禪啊！

### <三、動與靜之間>：(Training on the situation between the moveable and unmoved moments)

○除了、多生多劫喜好禪修者，一般而言，因為我們凡夫，大部份是不太可能在24小時內，都正念分明的。所以，第三個情況，就是在動與靜之間，它會有空隙，你也得好好地借機訓練你的心念。舉一個例子，可以跟你分享，會覺得比較具體一點。以我以前的淺薄經驗，假如、你有機會做短時期的閉關與禪修，你現在坐下來，我好好念誦《普賢行願品》很多遍，這就是在第一類：靜中看念頭。很好！第二個，念誦完後，現在要吃飯，唉呀！時間快到了，對不對，人家送飯來，吃飯時間到了，你吃飯時、你總是要動嘴巴、動手；那時候，你可以修持第二類禪修：動中可看念頭。現在吃飽了。唉呀！像肥豬一樣，所以要經行。經行的時候，其實它是在動與靜之間的空隙中修持的。因為那時候，以現在科學的角度來講，所有的食物，都集中在胃腸裡面蠕動，所以你的血液都大部份在胃腸區；所以，那時候是很不容易正念分明的。所以禪宗的修持裡面，提醒而且告訴你：「修行者，每餐吃飯，最好只吃七八分飽」，的確是有它的道理。因為，太餓時你沒有體力修持；太飽時，你會覺得頭腦笨笨的。唉呀！肚子有時候，不是很像

若人靜坐一須臾，勝造恆沙七寶塔；寶塔畢竟化為塵，一念淨心成正覺。

惡鬼一樣嗎？真的很難受、很難受。在閉關中真正的感受，是像這樣的。

○舉例來說，以前我在獅頭山閉關半年的時候，那閉關護關的師父，有時實在是很傻傻的。他每一次都想：「心宏師在閉關，他人太好了，他很瘦，所以每一次給他多加一碗飯！」其實錯了，閉關當中，我們的覺受是很痛苦的，「無福消受啊！」本來就是講一碗的，他給我裝兩碗；那我最後，只好把另外一碗，唸咒、施食、灑出去。不能倒掉啊！因為它是十方常住物。

其實，閉關的時候是吃得越少越好：太少、飢餓受不了；太多、是很痛苦的。你知道嗎？你有沒有算過，一碗飯要消化多久？假如要半小時消化，我吃兩碗的話，我就得經行到一個小時了耶！所以那時候，你會真正體會到四念處講的：「諸受是苦」，事實上，真的是很苦的。可是問題是，你平日必需要有、這樣的禪修基礎。

○但是、反之，假如我們一般在家居士、或凡夫，看到海鮮就趕快吃啊，很久沒有吃了耶，（這是指沒有吃素的人），他就是錯覺地認為：「吃很多，就很開心。」其實，他只看到暫時的表象，他不知道，在表象的快樂後面，是更多、更多、更多的痛苦的。比方說：拉肚子、或中毒、或胃潰瘍、或吃錯東西。了解嗎？所以佛講：「諸受是苦。」，它是永恆不變的真理。

#### **<四、非靜非動>：(Training on the situation between the non-moveable and non-moved moments)**

第四個叫：「非靜跟非動」，就是連動靜這兩個，都不能歸納的各種情況，就分在此第四類。

#### **<五、一切時一切處>：(Training on the situation anytime and anywhere)**

第五個，一切時、一切處的話，就是：時時觀照著自己、個人的念頭。從早到晚，不管你是十六個小時；或是呢、一切時一切處，不管你在佛堂裡、在聖地裡、在家裡，乃至於在山上；甚至、沒有人跟你談話，當你自己一個人獨處時，你要訓練到能很清楚地、看到自己的念頭。

#### **<六、夢境>：(Training on the situation through the daily dreams)**

○最後，講夢境，從第一類、至第五類的時候，因為用自主神經控制你自己，白

若人靜坐一須臾，勝造恆沙七寶塔；寶塔畢竟化為塵，一念淨心成正覺。

天你都能控制你的念頭。哎呀！用功一整天，真得可以躺平了，結果一躺平，身心就放逸了，過去無量劫的種子出現了。你才發現到：在夢中裡面的你呢？其實你是發脾氣非常大的。或者，你才覺察到：夢中的你，拿著關刀到處去追人的。你才知道啊，平常你假裝地的不罵學生，但是在夢中裡，你卻是破口大罵的，你才知道你的瞋心是這麼強。

○聽好！從真正修持的角度來看，這是很好的消息，為什麼呢？因為，讓你覺察到你自已內在的真實念頭，猶如各種種子的生起一般。最後，在生死交關之際，就是我們昨天在「西藏、中陰身救度法」裡講的，當你在身心分離的時候，你不能看到你的念頭的本質，這是非常重要的。

### <七、小結>：(The short conclusion)

○要從以上所列的各種情況，常常去訓練自己的念頭。聽好！有的時候是在靜，嗯，修的很好；結果動呢，起起伏伏。例如：最近生病啦，事情多啦，煩心的多啦，貸款多，小孩子煩惱多啦。朋友很多的時候，其實你的心也是很容易很散亂的。有時候你會覺得，當我又回來作佛門的早晚功課時，發覺漸漸變好一點。還有一種情況，請特別留意，例如：作功課的時候非常好，一離開作功課，心就非常亂，他就會非常執著，心想「我不要去接觸人」，其實那是另外一類的細微的執著。我再講一遍，有些人是在靜當中，非常寧靜，他只要接觸了人呢，他就常生煩惱，他就告訴我自己：「我不要去接觸任何人」，這個習性，會變成阿羅漢種性，然後他認為自己修的很好，他也真得修的很好；可是，他只要一離開這個寧靜的特殊環境就身心不舒服、不自在。為什麼呢？因為在安靜的特殊環境，關於時間與空間，他可以控制，他可以掌握的，所以他覺得：他自己修的很好。可是，只要時間與空間一變化了以後，他的心就很容易混亂。其實，那表示他的功夫還很淺、還不到家，那是初學的人才會這樣，瞭解嗎？

○此外、有些會產生另一類的極端，例如：哎喲！我一靜下來啊就很昏沈，睡得非常好。師父啊！我覺得：「我動中禪，會修得非常好」，於是你就每天動啦，這種也有極端，像勞碌命似的停不下來。因為你害怕與恐懼：「面對死亡時，孤單的自己！」。

○所以，修行千萬不要偏執，講「動與靜」，是指不同的時節，因緣的顯現。有

若人靜坐一須臾，勝造恆沙七寶塔；寶塔畢竟化為塵，一念淨心成正覺。

時候你也會動靜之間，作白日夢，無記的心念就跑出來，然後你會自問自答地說：「我今天快樂嗎？好像也沒有快樂、也沒有悲傷？」甚至，你還會覺得：「自己修得還不錯嗎！」不！那叫無記，無記是不好的。為什麼？無記的習性會導致你：「空過一生」。

○因為，善有善業，惡有惡業，無記是有無記的業的。所以不要認為說：「喔！我今天不錯，沒有善的念頭，也沒有惡的念頭」，其實有時候，你是在空過一生的念頭之情況，只是你自己不察覺而已，這一點要非常小心。因為，沒有善的念頭，也沒有惡的念頭的同時，真正應該是什麼情況？清清楚楚的正念分明，清淨的念頭猶如無波的大海，這樣的話，你這一生就是精進的在用功修持了。

○我再強調一次，沒有善的念頭，也沒有惡的念頭，你應該訓練自己，隨時是「有清淨的念頭」，這樣你才不叫空過一生。不然我反問你，想一想看：動物園的無尾熊，你說牠的念頭是什麼？你說牠有惡念嗎？也沒有很多啊！牠也沒有衝出動物園來吃人啊；你說牠善念嗎？牠也沒有，牠每天看到這麼多人來看我，曬太陽。其實牠是無記的念頭多，牠作無尾熊，是過去修的福報。因為動物園要花多少錢呢？對不對？然後蓋一個這麼好的環境給牠，那是牠過去修的福報；但是，牠也有牠過去的業報，生為畜牲道，可是牠作了這一生的無尾熊，念頭是什麼呢？不知道？！好，這是第一段講完畢。

### **【三、緣內心，轉念的提昇】(Perceiving the internal thoughts: this is the update on the transformation of your further mindfulness)**

○第二大段，先講內心，要訓練轉念的次第如下：第一個是、惡念生起的時候，惡念生起，每一個人都不相同，有些人是貪心比較重，有人瞋心比較重，反正就是惡念生起的時候。第二個不好的善念頭，你若能超越善念的念頭更好。這裡的善念，是指過度的執著。所以善念有時候、也會帶來產生各種的煩惱，例如：嫉妒、驕傲，這個也是不好的念頭。比如說：有些人他作很多的功德，他會覺得出個 1 ~ 2 萬元對他來說，是沒有什麼的，輕而一舉，雖然是善的念，可是他會常常有比較的煩惱，這樣也不好。第三類，叫作悲傷的念頭，師父在送給你的檔案裡面呢，有個叫：「閉關須知」，(Note:是對 SBA 行政幹部講的，現在大家也會收到，回去聽，跟這個有點類似)，悲傷的念頭升起，待會兒，我會解釋。第四個，寧

若人靜坐一須臾，勝造恆沙七寶塔；寶塔畢竟化為塵，一念淨心成正覺。

靜的念頭，第五個，能所對立的念頭，第六個才是真正清淨的念頭。

<一、惡念生起的時候>：(While the bad thoughts are arising)

○先講第一個，你要訓練自己，若我看到外境的時候，貪瞋癡煩惱還是很重，譬如說：看到色情的廣告、雜誌，看到暴力的行爲，看到打抱不平事，你的貪瞋癡還升起的時候，那你不要去管外境，你應該訓練自己：「看到這些境界，我的念頭在那裡啊？我能不能控制自己的念頭？」，這樣的話，你就會把外境的東西，全部轉變成為修行的助緣。

○我們生活在五濁惡世裡，事實上來說，因為是業的顯現，自己的別業，跟大家的共業。老實說，大都是不好的東西多。假如你去讀『百法明門論』，就會明瞭：「惡念一定比善念多的！」但是、這個世間也有好的，譬如說，台北、陽明山的花，你帶全家出去，很溫馨，對這是善念。可是我們在外境所顯現的惡念太多時，誘惑的多，造業的多。所以當你看到境界，讓你生貪瞋癡，非常粗重、跟強烈的時候，注意！不要去逃避你的念頭，就看那個境界。你能不能控制自己的念頭，這樣修起了，你不要黏住，請看這裡喔(指：師父的手)！你不要去黏住它，但你也不用趕走它，你就看著它的變化。這樣子的話，你就會慢慢地轉變一切境界，成為修行的助緣。

○舉一個、簡單的例子好了，大家都有坐捷運(Subway; MRT)的經驗，師父也常常有坐捷運的經驗。有時候坐捷運的時候，你會碰到有些人很有禮貌，有些人就大搖大擺著，很不友善地看著你，這時候你怎麼辦？看自己的念頭！

有些人看到這樣時，他會很生氣，心裡是罵他的，可是表面是假假的；其實那時候你不用管太多。比較禮貌的方式：是還會跟他說話，有些人不用你；有些人會覺得說，我願意跟你溝通，可是溝通後，對方接不接受。你還不知道？那很好！

○譬如你說：「這位小姐，今天人很多很辛苦，因為我比較胖一點，空間不太夠，你可不可以移一下……。」「你……移什麼，管那麼多，我又沒有坐到你腿……。」當你好意跟他講，他以爲你是錯的，這時候，我們就看自己的念頭，這時候怎麼辦，聽好！不要換位子，就坐著，看自己的念頭。聽好！這就是大乘禪觀所要修學的情況：「你看你的念頭，受不受外面境界影響？！」。

○我再舉一個例子，師父說要多念《普賢行願品》，我現要作功課，過了一會

若人靜坐一須臾，勝造恆沙七寶塔；寶塔畢竟化為塵，一念淨心成正覺。

兒，又有人上車了，抱一個小孩，哇啦哇啦哭，天啊！不念《普賢行願品》則已；一念呢，小孩子哭得、吵死了！很好，這就來考驗你，「訓練你的心，是不是被小孩子的聲音干擾？！」。此外，還是你訓練自己，出了一點點聲音，然後看看你念的《普賢行願品》能不能背誦，訓練你的念頭，能不能專注在經文這一邊，大乘禪修就是這樣修的。大乘禪修，聽好！他不是丟掉一切境界，才能修；錯！他是在一切境界當中，現前的時候，當下去修持的，這一點很重要。

○再講一遍，這一段很精采。大乘禪修，不是要去捨棄一切境界，而是要找一個東西來修；是在一切境界生起的當中，不管它的好與壞的當下，而去修持你內心的正念的、是修你的內心的。這個就叫轉念，這個叫大乘禪修。所以今天師父告訴你 5 個 W 的(Who, Where, When, What, Why)，好好想一想，這樣會增長你、很大的智慧。

### <二、善念生起的時>：(While the good thoughts are arising)

○第二個，有時候你會覺得：用功一段時間，你會，唉呀！惡念很少，法喜充滿、輕飄飄。然後你會告訴我：「師父！我覺得我看到光，我看到能量。我坐捷運時，好像人家動什麼念頭，我都知道。」你幹嘛去看別人念頭？要看你自己的念頭。「師父啊！我告訴你：我覺得最近磁場、能量變了，一進桑耶精舍，磁場最莊嚴。」師父會答：「shut up(閉嘴)！沒有能量，也沒有磁場。」像這樣的人，就應該要常常去讀《金剛經》，或讀《般若經》，因為你總覺得，你能夠抓到一些特殊而且是別人所沒有的東西。其實，這些能量都是存在的，但你不要去炫耀它、不要去執著它。

○好！那有些人善惡念頭，經過長時期的調伏後，他的煩惱真的比較淡，他開始會有細微的執著於善念，這裡說善念，就是說：他不像一般人貪瞋癡煩惱很強，所謂很清淨的佛教徒。可是他會非常的執著：「自己呢、有很多的善念！」。舉一個例子，我舉一個例子，我在新加坡弘法時，勸人要常發大願，在做任何功德前，可先在佛前發願。就有一蓮友非常執著善念，每一次供養我紅包，很多人排在後面，他就跪在那邊念個 5 分鐘。「願心宏法師長壽住世，我代表所有馬來西亞的蓮友，恭請你弘法」，「願正法住世，願佛日增輝，法輪常轉！」我說：「你不用在我面前唱，你不用唱我聽，而且唱短一點、快一點。」「等一下！師父。你不

若人靜坐一須臾，勝造恆沙七寶塔；寶塔畢竟化為塵，一念淨心成正覺。

是叫我們發願嗎？你是三寶的表相，你一定要給我 5 分鐘。」，我說：「你回頭看，外面還有很多人，我說發願很好，你不要這麼執著表相！」

○這個例子，聽好！他真的有善念，「請佛住世、常轉法輪，我代表馬來西亞的蓮友，祈請你將來去那裡請經弘法、願世界沒有災難！」唱的好像歌劇一樣。他講了很多。可是他執著什麼，一定要表現在心宏法師面前，其實我知道他內心裡，希望我去鼓勵他，結果我一句話也沒講，他氣死了，就走了。這叫做：「有所求的執著！」，他的確有善念，他想要做給我看，這也是另一種細微的煩惱。聽好！聽好！答案是：不要總是在這個善念上，抓住不放，這樣對修持不好。

### <三、悲傷的念頭>：(While the sad or disappointed thoughts are arising)

○第三個，聽好！有時候你用功一段時間，似乎發覺：我每天就這樣過，也沒什麼善念。師父！沒有什麼不高興，每天就這樣過，茶來伸手，飯來張口。對不對？然後、你說：「我有惡念？也沒有呀！就這樣呀！每天就這樣過」，可是你發覺細微的念頭，你有沒有什麼後悔的？悲傷的？「喔有啊！我非常的難過呀！十年前所做的事情，到現在我還放不下呀！」

○聽好！就是悲傷的情況，這時候是非常負面。現在很多人講的「憂鬱症」，從這個角度來看，他總是想到：都是一些悲傷的記憶、沒有信心的過程、失敗與挫折的經驗。而且他會把他的愚痴相，不斷不斷的擴大。舉一個例子給各位：假使你有練過書法的人，書法，這是白紙，小心！不要滴到墨水。請問各位，一滴墨水滴下去，怎麼辦？繼續用不要理他？還有呢拿一張衛生紙吸？還有呢，各位！順著它做下去，可是有時候寫出來的字，剛好不是你要的字。

○師父用這個墨汁的例子，是告訴你：「不用讓它一直擴大！」。的確！我們一般的常理，都是拿衛生紙，把墨汁吸乾了，它就不擴大了。悲傷的念頭是什麼呢？就像墨汁一樣。只有一滴，它擴散的特別、特別的快。碰到每一個人，他就重複：「某某人，你知道嗎？我最近好悲傷呀！I need to talk to you. 我需要跟你談。」然後，明天打電話給某某人，「你好慈悲呀，我可不可以下午跟你喝咖啡？」再重複一遍。第三天，「某某人呀！你真的很莊嚴呀，我告訴你，你有小朋友，我也覺得我好像懷孕呀！」。然後類似情況，一直重複著發生。

○注意聽！他就是要把一些小的情緒、悲傷、痛苦，透過陌生的譬喻擴大，而且

若人靜坐一須臾，勝造恆沙七寶塔；寶塔畢竟化為塵，一念淨心成正覺。

對每一個人都重複。這個是很大、很大的煩惱呀！可是他認為自己學得很好呀。

「你看，上課蓮友對我很好呀，我人緣不錯。對不對！」這個就是不了解真正念頭在哪裡。

○聽好！超越的第一個是比較粗的，我們將以「粗、中、細」來講，第一類是粗的，第二類是中的，第三類是微細的。你會經過這樣修持的各種階段，就是任何的念頭都有：粗、中、細。在禪修裡。你有時候會覺得，唉呀！我克服了善念與惡念。譬如說：我沒有學佛之前，脾氣非常壞，我現在挺有慈悲心，很好！那就繼續努力。有時候、你沒惡念升起，可是會執著善念。有時候你善念、跟惡念都沒有，你就落入空蕩蕩的、悲傷念頭。所以也要特別地留意。

#### <四、寧靜的念頭>：(While the peaceful thoughts are arising)

○接下來，透過粗中細的討論，你有時候會覺得「寧靜的念頭生起了！」。的確！從第四的階段開始，那時候產生很強烈心的念力，也就是說：開始產生止觀很大的力量。第四個階段，當然前面一、二、三 還是有部份止觀的力量，在你的內心。而這心中起起伏伏的過程，英文叫 **up and down**，像有波浪的大海。你的心還是波濤洶湧，你心中的煩惱很多，非常的痛苦，苦到波浪會把你的船打翻；明明沒有什麼事情發生，你一天都會覺得不高興，弄得自己會非常情緒化(**very emotional**)。就是在這樣非常情緒化當中，其實止觀還是會產生很微弱的力量。只是它止觀力量，敵不過你的煩惱。注意聽！為什麼？師父說止觀還是有力量！注意，止觀若沒有力量，你是看不到自己的惡念，你看不到自己的善念，你也看不到自己的悲傷的念頭。

○我再講一遍，止觀真的有力量，只是止觀的力量，敵不過你的煩惱，因為若沒有止觀的力量，你是連善念、惡念、悲傷的念頭，你都看不到的。

○就像有一位仁波切，舉一個很好的例子。淡水河的水，流過河流的時候，平常污濁的水，雖然裡面有很多魚，你都看不到魚。突然颱風天來了，颳呀颳，然後颱風把骯髒東西颳完後，雨過天晴，唉呀！怎麼魚這麼多。其實魚本來就有，你沒看到而已。

○用這個比喻是說：我們這個心，很混亂的時候，我們是看不到水中的魚，是說們看不到心中自己的念頭。但是透過禪修，雖然你善念、惡念、悲傷念，掙扎地

若人靜坐一須臾，勝造恆沙七寶塔；寶塔畢竟化為塵，一念淨心成正覺。

像狂風暴雨，但過了這個雨過天晴的情況之後，你是更清楚地：看到自己更深沉的念頭。所以止觀是真的有力量，不然你看不到自己的念頭，一直要修到、第四個你進入寧靜的念頭的時候，這個才是止觀有持續的力量。以這寧靜的念頭來看，配合上面所說過的，在「動、靜、非動非靜的空隙」當中，你都能控制自己的念頭。那就要恭喜你，以淨土宗的角度來講，你的修持工夫，起碼打成一片，叫：「淨念相繼」

○「打成一片」的譬喻是說：各位擀麵粉，你有沒看過？你要擀平，打成一片，灑麵粉，是每個地方都要灑；假如只有一地方不灑，你擀出來的麵皮不好看。用這個比喻，「打成一片」，是講你在動、靜、非靜跟非動的當中，你的念頭都是很寧靜。而且，注意這個寧靜開始分兩種，一種叫：造作。一種：叫不造作。一種造作就是說，他要特意用功念佛，看著自己念頭，它才會寧靜。第二種功夫更深一些，是不造作，它自自然然的就像水到渠成，就很寧靜。剛開始一定有造作，沒關係，你學會要如何控制自己的念頭。

#### <五、能所、對立的念頭>：(While the dual thoughts within subject and object are arising)

○好！接下來講，更深一點的內容，第五個：「能所的對立，會互相的消融」。能所對立的念頭，有些時候，能所的很強的話，你還是會很苦的。那能所對立的念頭比較弱的時候，你會感覺什麼呢？外在是透明的，外在是不真實的，然後，你搭上捷運，你會覺得所有的人，都不太真實，就好像霧裡看花一樣。

○前幾天，不是剛好是台灣的情人節或是元宵節。各位都看過煙火，師父用煙火比喻，來比喻這個：能所對立。看這裡，從下面你把煙火往上“碰”，“碰、碰、碰”的好漂亮，哇…好漂亮！好漂亮就沒了。你有沒有看到漂亮的圖案？有。裡頭有各種圖案、各種顏色、還有音樂。可是假如你假想，你真的是個巨人，你真的有手的話，你去抓的話，沒有東西能抓到。所以，能、所對立的念頭，就像這樣，它會顯現，但是沒有實體。你會覺得坐在旁邊的人，它存在、跟不存在，有時就像夢一樣。夢是一個很複雜的譬喻，因為夢可以從不同的角度，解釋為很多內涵。所以，現在開始先不要講夢，先講煙火，你可能會感覺，比較真實一點。

○所以，注意聽，當能所的對立的時候喔，你產生念頭的時候，你會覺得一切是

若人靜坐一須臾，勝造恆沙七寶塔；寶塔畢竟化為塵，一念淨心成正覺。

透明的，一切是不存在的、很柔軟的，但你的念頭很清楚。你走在台北市的街道的時候，喔，你會感覺：全台北市就只有你一個人，你不會恐懼，你也不會不安，這全世界就只有你一個人，你還是在繼續走。你還是知道、你要去那裡，你還是知道：你的目的地；可是你的感覺：「你只有念頭」。關於你的身體，你不會覺得粗重，你也不會覺得它存在，那慢慢、慢慢的，你的那些念頭，很自然的不造作地顯現，最後，你就會進入清淨的念頭。清淨念頭的修持，是很高的；清淨的念頭，不只是像我們一般比喻說那水清淨就好，它要全面性的、自然流露的、無造作的。

○作一個簡單的復習，先重覆歸納一下，你必須去掉負面的惡念：貪、瞋、癡。第二、善念，不斷地作功德；同時，有所求的念頭，也要去掉。第三類、禪修的經驗最容易出現的是悲傷，因為悲傷，會讓你落入斷滅。然後，第四類、這個寧靜的念頭，也不要刻意地去執著它。所以、在第四類情況時，注意聽，《摩訶衍論》就講：「不可執著禪法」，也就是，連禪定的喜樂，也不可以執著。否則，你就會變得執著一禪、二禪、三禪、到非想非非想處天的時候，你就會覺得：「所有世間的东西，就會像禪的快樂，不想出定。」那你就會變成，執著禪定的快樂。

#### <六、清淨的念頭>：(While the pure thoughts are arising)

○上面第五個，就是能所的對立的時候，你超越的時候，你會覺得外面的東西都像夢幻一樣，沒有一個永恆不變的實體，像透明的、一切是很清淨、很柔軟的，最後你的心，就自自然然地、會進入清淨的念頭。

#### <七、小結>：(The short conclusion)

○最後，我要再補充與強調地、什麼叫做：「不執著！」，不執著就像這樣子。我在新加坡講經的時候，我會請大會，準備一盆水給我，師父拿兩個手，這樣從水盆中裡頭，把水撈起來做譬喻。水經過你的手，它也從你的手指與細縫流掉。所有我掌上是沒有水的，這個叫：不執著。我們中國人的理解，所謂不執著，就是：「沒有」。錯！假如不執著，等於沒有的話，那就是「有」跟「無」，是對立與衝突。真正的不執著，是講：一切沒有實體。

若人靜坐一須臾，勝造恆沙七寶塔；寶塔畢竟化為塵，一念淨心成正覺。

○所以真正的不執著，是講連有實體、和沒有實體的概念，都沒有。所以不執著，以現代的語言來講述的話，是：「經歷過一切人、事、物境界的萬法，可是心中卻不執著人事物、和一切萬法的概念」。我再講一遍好了。「心經歷過一切萬法，萬法就是人事物嘛，可是心中啊！卻不執著那個萬法的概念，這個才叫做不執著。」

#### 【四、總結】(The final conclusion)

○所以各位，學習佛法，最後作一個簡要的總結，修持成不成、不要緊。

第一個、你要學的，一定要學得很歡喜，聽聞到你、從來沒有聽過的很多佛法的道次第，很好，這是一個很好學習的方法，你還可以時時檢驗、自己有沒有進步。第二個、還很重要是說，學到佛法後，要進一步地，反過頭來：要檢查我以前所做的、所說的、跟所想的，對或不對；這是更重要的，這是你們禪觀要修持的內容。

○我再講一遍。第一個、「學習佛法的內涵」，就是我學到很多我從來沒聽過的道次第，發菩提心、止觀和像今天講的，你覺得你聽到很多。很好，這是有所增長，可是這樣子還不夠，第二個、「不斷的自我反省與檢驗」，學習佛法的內涵後，你要用所學的正知正見的佛法，回過頭來檢查、你從出生到現在，很多的想法、行為、概念，是不是如理如法的，錯的要去改，這才叫真正的修持。

○這兩個方向都很重要，但在傳統的大乘佛法，師父看到台灣的許多信眾，大部份只是停留在第一個階段。他們也很想學，哇！上很多課、參加很多活動、很忙錄，都很認真地不斷地在學習。可是，他們從來沒有看到自己內在的心念。第二種情況是，更糟糕的是，他不會用所學的正法，來檢查自己以前所想的；反而，總是在分別外境的好壞、美醜等等。所以學歸學、錯歸錯。學的很多，習氣還是非常固執。所以我最後說：「從他們身上，看不到佛法修持，轉變內心的功德力。」

○舉一個例子，我沒有否定念經，但是真正念經的時候，它一定會有轉念的修持力量，它一定會經過這些過程，當然一定會起起伏伏的，但是你要確定、很清楚這條修持的道上是什麼情況。好，我講到這裡有什麼問題？今天講得很精彩，轉念是很重要的。

若人靜坐一須臾，勝造恆沙七寶塔；寶塔畢竟化為塵，一念淨心成正覺。

Q: 師父，請問一下，九住心和內心的轉念法，它們有沒有什麼關係？還是九住心是在禪坐的時候用到，然後內心-----。

A: 沒有。九住心和內心的念頭並不衝突，「九住心」，大概講的只是說一種譬喻，譬喻可濃縮為三種例子：用瀑布、河流跟大海。因為我們凡夫，聽聞佛法的時候，以《法華經》講，它要有譬喻，你才聽懂佛講些什麼。至於這裡內心講，善念、惡念跟悲傷跟寧靜的念頭，與九住心不衝突，但是也不用跟它一定要作條列式的配作。第一個配九住心，第二個配-----也沒有，這個是我引很多禪經，以及我自己閉關過的經驗。看到凡夫，從一個普通的念頭，透過閉關實修的時候，而會共同經歷過的一些過程。

◎好，還有沒有什麼問題？沒有問題，那就好好回去想一想，比如說：你現在下了課，等會兒匆匆忙忙、要趕去坐捷運，那就要看你自己，有沒有看到自己的念頭。沒有看到念頭的時候，等會兒出門的時候，你會叫：「哎呀！糟糕了，我的皮包，又沒帶了。」那就是 **You lost your mind !!**，你的念頭掉了。注意聽！這個你不要小看這念頭，常常訓練的話，將來你是不管是唸經或是持咒，或是修持大乘或金剛乘，任何它共通的原則都是一樣的；到臨命終的時候，你的念頭，就能作的了主。那時候，不管是參禪、念佛、念咒，只要提起一句力量，就能真正地解脫了。但是它要有很多很多的基楚，有時候你會進進退退，有時候會起起伏伏，要鼓勵自己：「永不放棄，**NEVER GIVE UP**。」