

## 《般若波羅蜜多心經》第二十七講

### 最尊貴的淨蓮上師講授

講於新加坡 Orchid Country Club

二〇二〇年一月十六日

資糧位是修四念處、四正勤。

好，接下來加行位，就是修四如意足。這個「如意」是什麼意思呢？就是身心如意自在。那我們算不算身心如意自在呢？我們現在每天生活當中覺得你身心自在如意嗎？有嗎？沒有嘛，為什麼沒有？這個如意自在它是什麼條件？有什麼先決條件才知道我們為什麼沒有？身心不得自在，身心不得自在是因為沒有一一神通。只有真正有具足六通的人，身心才能夠自在。

可是神通哪裡來呢？神通怎麼來？「搭上線」就有了嘛，是嗎？（編按：有師兄點頭）還點頭？「接上線」很麻煩。所以修定來！神通由定發，不是由定發的神通都不是神通，可能靈通啊、什麼鬼通啊，或者是報通啊，明白嗎？那個不是真正的神通，那個也依然身心不得自在，因為你要靠外力，不是自己的能力，所以不是修出來、自己修出來的神通。就是得定之後所發的神通，每個人都有啊，也是本自具足啊；可是它為什麼不發神通呢？就是因為沒有定，沒有得定，所以它一定是得定之後，我們本來有的它才能夠顯現出來，這些能力是每個人本來就有的。

所以經過了四念處，把這個四顛倒倒過來。四念處是修智慧嘛，主要是破除四種顛倒。第二個，昨天四正勤是修精進，主要是什麼內容？斷惡修善，對不對？斷惡修善另外一個名稱叫做什麼？持戒清淨，對不對？斷十惡業、行十善業嘛，斷惡修善——就是五戒十善，或者是講律儀戒、攝善法戒、饒益有情戒，這一切的戒律都是從斷惡修善開始的。

所以《天臺小止觀》談到的二十五種前方便，就是你修止觀之前必須要具備二十五個條件。所以你為什麼止觀不成就？很簡單，你二十五個條件都沒有具足，你就很難得成就止觀，很難得定開慧，成就止觀。所以裏面講到的二十五個前方便，第一個條件是什麼？還記得嗎？就是持戒清淨嘛！所以我們想要修止觀之前，一定先從持戒清淨開始下手。

那為什麼持戒清淨是得定的條件呢？就好像我們昨天講，一定是先四正勤，斷惡修善之後才來講怎麼樣修禪定嘛，然後怎麼樣由禪定發神通，你才可以達到身心如意自在。身心如意自在要做什麼？不是自己好玩，當然是要利益眾生比較方便嘛；要不然人跟人之間溝通很困難，還常常發生誤會是什麼？就是沒有他心通嘛！不知道他在想什麼。說了半天，還是誤會，聽錯了。所以他心通很重要啊，一定要知道人家想什麼、真正想什麼。因為一般人就是邪曲嘛，就是九彎十八拐嘛，腸子彎彎曲曲。他說不要的意思就是要啊，就是很難猜嘛，好討厭了，就是不直接。「直心是道場」，你就直接講就是好了，就是又礙於情面又是礙於什麼，一大堆那個考量，結果說出來都不是你本來要講的，所以糾紛就開始產生了。

我們這是隨便舉例子啦，讓大家不要睡著；要不然我照書念的話大家都睡著了，所以我們上課其實是在講修行，不是在講理論哦。昨天才講過，不要用頭腦修，是用我們的心來修，所以你一定是用你的真心來聽，然後直接就入心，不是用頭腦來聽。頭腦來聽，然後再頭腦思惟呀、分析呀、判斷啦，弄了半天，然後又用你的思惟、邏輯、思考的這樣的結果，然後按照這個來「按表抄課」，所以從頭到尾，從聽聞開始，到整個修行，全部都是用頭腦在修。頭腦不可能成就的，懂嗎？成就的是我們的心。所以一定要用心來修，而且是真心，不是妄心。

那真心什麼時候顯現？我們昨天也講了：你就是前念滅，後念還沒有生起之前那一段無念的狀態，它是真心的狀態；還有我們就是早上起來，先不要想太多，當你的念頭還沒有生起之前，那一段是真心；它很多的時候，或者發呆的時候，有時候也是真心，就是沒有念頭的時候，它其實是真心的狀態，只是我們不知道，其實那個時候就是你在家了；可是一回頭又忘記。

所以你睡醒的時候，馬上那個又來了嘛、那個頭腦又來了嘛，想「我等下做什麼，今天規劃什麼事情，什麼第一步、第二步怎麼樣」，全部都是頭腦又開始作用了，真心又不見了。所以我們看東西也是啊，看的當下是真心，你開始起念的時候就是妄心了。所以真心它其實一直都在作用，只是我們都搞不清楚是真心還是妄心，大部分都是把妄心當作真心。

那妄心就是輪回的幻相嘛，二元對立的結果嘛，那也是頭腦的反應。現在

物理學家不是都已經分析得很清楚了嗎？你所看到的都是你那個眼睛接收了之後，到你的頭腦反應所製造出來的幻相。所以這些都不是在外面，現在物理科學都已經可以試驗證明，全部都是大腦的作用，這整個身心世界都是你大腦的反射作用，你借著感官收進起來，進入到你的大腦，然後大腦再產生種種的這個畫面，我們現在看到這個就是大腦的作用，這個是幻相，大腦的作用都是幻相，也是二元對立的開始，也是輪回的根源。

所以我們才一直強調說：你從聽聞、思惟、修習都要用真心，不要用頭腦聽、頭腦思惟、頭腦來修，覺得說「我應該這樣修，我應該那樣修」，全部都是頭腦在修，不是用心在修。所以頭腦永遠不可能成就的，雖然你一直在家，可是頭腦一直製造幻相，你一直在幻相裏面，然後出不來。

所以昨天講，你原來一直在家，可是你一直頭腦製造幻相，然後在幻相裏面一直繞不出來，就是輪回的現象嘛，一直輪回一直輪回，就一直在那個幻相裏面一直繞、繞不出來。所以才說要找回家的路，其實都本來就在家嘛，只是你不停這個幻相，不知道它是大腦二元對立所製造出來的幻相，你就一直在裏面輪回不得解脫。

那我們現在說穿了其實很簡單，你知道這是幻相，不要再製造更多的幻相就好了嘛，對不對？然後不要把妄心當真心嘛，你從現在開始都用真心就好了嘛，好嗎？經過第六意識比量的都是妄心，那個不生不滅的那個是真心。真心沒有二元對立，二元對立都已經是妄心了，簡單講就是這樣，你可以每天怎麼樣檢查自己現在到底是處在什麼樣的一個狀態。

好，剛才講那個要得神通自在，必須要修禪定才能夠得神通，然後才能夠身心自在；又講到跟人家為什麼很難溝通，就是因為沒他心通；然後你要去算命啊、卜卦啊、然後問你的前世今生啦，那個是因為沒有什麼通？沒有宿命通嘛！你都不知道你過去到底…，所以你要透過催眠啊，把自己回到過去，也不知道真的假的，反正都是畫面嘛，都是心意識的反映的畫面，也不是真的回到過去那個前世啊，很難講。那個我們不討論這個，我們只是說因為沒有宿命通，所以你必須要…，你又很想知道「我過去造了什麼業，所以這一世才有這樣的果報。」我們昨天也講過，那個都半點不由人嘛，都是你自己心的造作嘛，所有的身心世界都是自己心識的變現，沒有真實的外境，所以你不要到外面去找。

好，這個昨天已經強調過了。現在就主要是說明那個神通怎麼得，雖然每個人本自具足，但是你沒有透過禪定。為什麼透過禪定那個神通就可以顯發？就是你那些什麼妄念啦，什麼障礙得止觀的最重要的三個因素嘛：第一個就是懶啊，然後就昏沉啦、掉舉啊，這是為什麼我們沒辦法得定最主要的原因。所以我們雖然是本自具足六通，可是它就沒有辦法開顯，所以沒辦法身心如意自在。所以我們每天都是隨著煩惱、習氣、業力在轉，是它們在決定我們的方向，我們沒辦法做主啊，身心沒辦法自在做主，都是業力在做主、煩惱在做主、習氣在做主啊。

所以除非你這些本來有的神通可以藉由得定之後，它才能夠開顯出來，身心才能夠得如意自在。這個時候再來想要利益眾生，你比較多的能力。你都不知道人家的問題在哪裡，你說「我發心說要幫助他」，就往往不是那個…，就是好心沒好報的原因就是你花了很多力氣，好不容易發了一點點菩提心，一點點小影子，可是馬上就破滅掉了嘛，就是你沒有真正明白他最需要的是什麼。

因為有時候人家問你說「我應該怎麼辦？然後我怎麼樣怎麼樣？」，他真的要問你要怎麼辦嗎？不是，他只是要跟你講他的心事而已，所以千萬不要「第一你要怎麼做，第二怎麼做，第三你怎麼做」，沒有，你聽完他就好了，他主要是很多的一肚子的苦水啊、一肚子的那個煩惱，他只要宣洩；可是他要怎麼講呢？就是昨天講…，就是剛才講的很討厭嘛，他要九彎十八拐，他不直接說「我就是需要你關心、我需要愛、我需要關懷，我需要那個什麼……」，他不直接講，他就要繞彎子說「你看我這個怎麼辦？」，其實他心裏面主意一堆啊，他就「那個…，我這個事情，你看要怎麼辦？那個你給我一點建議」，其實你就不要給他建議就對了，因為他自己已經有答案，他就是要說一些他心裏面的話，因為沒有人聽他講。這就是沒有他心通就很難辦嘛，你以為他講的那個表面聽的意思，哦，他想要這樣，其實不是。

可是有他心通的人，你講一句話，他就知道你講這句話背後的動機是什麼，然後你最需要的是什麼，馬上就從那邊下手。你講了半個小時，他都知道這個不是重點，你真正需要的是什麼，馬上心裏面就有答案，給他是現在他最需要的，跟他剛才講了半個鐘頭是沒有關係的，懂嗎？所以你真的要利益眾生，你真的要明白他們需要什麼。

所以沒有神通真的很難辦哪；然後也不知道過去，也不知道未來，沒有宿命通不知道過去，沒有天眼通不知道未來，所以你要看過去的事也看不清楚，未來的事情也看不清楚；然後自己也一大堆業力、煩惱、習氣也還沒解決，怎麼可能給人家很好的建議呢？所以要發願自己先解脫嘛，自己先開悟、先成就；然後這個時候你的腦袋瓜清清楚楚、明明白白；用腦袋瓜又不對了哈，你的心裏面清清楚楚。剛講不要用頭腦，要用心來修，直接用真心來聽，馬上就進去，不然你聽進去你就要分析、思考：「誒，我上次，另外一個法師講的好像不是這樣，或者，哦，哪個經論講的，好像又跟現在我聽的不太一樣……」，又開始去比較了。那剛剛講的統統都沒有進去嘛，因為他都在用頭腦在想說「誒，這樣子對嗎？那為什麼要這樣說？理由是什麼？」又想了一堆，那剛講的統統沒有進去哦。

所以你用真心聽的話，真心沒有念頭，你聽到什麼，直接就入心了嘛，沒有經過頭腦的什麼？邏輯思考，這樣明白嗎？這個是真的真的很重要。那你用功修行的時候，為什麼一般你不管修什麼法門，那個妄念不斷，那個全部都是頭腦，你知道嗎？今天說：「哦，大家都說念佛法門好」，哦，你就念阿彌陀佛；可是你念得安心嗎？你真正的心甘情願念這一句佛號嗎？沒有嘛，一面念一面打妄想，有沒有？然後又開始一面懷疑嘛：「我真的去得了西方？我業障這麼重，我真的去得了嗎？」哦，又開始想一堆了！那你就「阿彌陀佛」四個字就結束啦，你一定去得了；可是你又信不過自己呀，又頭腦又想了一堆呀，那個就用頭腦修行。現在大概明白我的意思了。

那任何一個法門都是一樣，你如果經過頭腦的那個過程來修的話，一面修，「我這樣對嗎？」然後「是不是要怎樣？」，那法門告訴你怎麼修，你就按照那個法門修，不要自己加一個字。現在不是加一個字哦，加一大片哦！對，教他說觀一個譬如說白色的明點，他就「這個明點要多大？」然後「是要放光嗎？然後怎麼樣……」，又開始了。誒，你就觀明點就好了，就結束了嘛。就偏偏又要想一堆，然後一直問這樣對嗎？這樣對嗎？這樣對嗎？Double check、Double check，就一直一直一直……

我是舉例子啦，真的很嚴重，懂嗎？因為我們頭腦是從來沒有停止過的，所以我們雖然說前念滅，後念生中間的空檔是真心，應該是找不到空檔吧，對

不對？你看的表面那個妄念，你看到的是不曉得千萬分之一而已，那個裏面的小的動作，那個八識不是種子生現行嗎？作意、觸、受、想、思——那個從來沒有斷過；可是我們因為從來沒有修定，看不到那個很微細的、很微細的，它是從來沒有停止過，好像波浪一樣，一波一波，後浪推前浪，從來沒有停過，那個波沒有停止過，表示我們那個念波、想的那個波，從來沒有停止過，只是大波小波的差別。

所以，因為現在要講怎麼樣得定嘛，所以我們要把得定的障礙先破除。首先就不要懶啦。懶的意思就是說：我為什麼不能修禪定，就是有一百個理由跟藉口嘛，是不是？什麼沒有時間啦。我們昨天已經講過，不能說沒有時間嘛，對不對？每一念當下都在修，你怎麼沒有時間？你有時間打妄想，為什麼沒有時間安住在當下？所以這個哪裡是什麼理由。然後說「我要先把身體調好啊」，所以有人開始去練少林功夫啊。我們有個師姐，我沒有講名字哦，先去練少林功夫。因為她一盤腿，她有一條腿上的筋一直很緊，然後她就跑去練少林功夫，哎呀打拳啊，又是怎麼樣啊，那現在什麼，幾年過去了，五年有嗎？她還沒有調好！她坐上去腿還是痛哦，怎麼辦？那你說要調到什麼之後你才要開始，身體調好。那有人說「哦，我身體太硬，去練瑜伽」，然後拉筋什麼的，忙得不得了。有的人去練氣功嘛，「我先把身體調好，然後我打坐才不會腰酸背痛啊，腿麻啊，酸脹麻痛啊，這樣我才坐得住啊。」

你覺得這樣對嗎？你是練腿還是練心啊？又不是練身體，你打坐又不是身體在…，不是練身體，是練心嘛！我們打坐不管借用什麼法門，它主要就是把很多散亂的心，把它集中在你的法門上，在一點上，它是練習心的專注。你腿酸脹麻痛，你就覺知酸脹麻痛就好了，這是什麼理由說你不可以開始打坐？對不對？所以，他就有很多的理由跟藉口，要不然就說：「哦，好難咯，那個得定、修定好難。」他可能嘗試過很多的法門，每個都五分鐘，散亂得不得了，沒辦法，「我再換一個法門，念念佛」，他也是一面念一面打妄想；「我再換數息吧」，還是一樣啊，一面數一面打妄想，不是數丟了數字就是數過頭嘛。就一直換，他也沒得定啊，然後就說「哦，好難哦，放棄了，修定好難！」所以他產生那個怯懦的心，覺得說「我不可能成就了，太難了，換了那麼多法門，可能一、二十個，或者是觀呼吸啊什麼，就是沒有一個能夠讓我安定下來」，

所以他問題可能就出在我們剛才講的，那個前二十五個方便、二十五個前方便他可能就是中間，二十五個他可能缺二十幾個，沒有講二十幾個啦，他可能就是沒有具足那個修正觀的條件嘛。

所以我們這次才會好好地從那個次第說。次第就是我們現在講的。那昨天講到精進的重要嘛，斷惡修善的重要，因為你斷惡修善等於持戒清淨了，你的心就能夠得定嘛，所以它有很多的前方便你必須要瞭解。所以修禪定之前也是要先瞭解那個禪定的一些理論跟方法，才不會盲修瞎煉嘛。

所以那個修正觀的障礙：第一個就是懶，有很多理由跟藉口：沒時間啦、身體練好了啦，或者是說那個覺得很難啦，止觀的功夫很難成就啊，他就放棄了，生起那個怯懦的心。

那接下來就是昏沉跟掉舉。那昏沉又有粗的跟細的，粗的昏沉大家比較容易理解，就是快要睡著了嘛，打坐的時候就是昏昏欲睡嘛，或者甚至睡著了還在打呼嘛，或者流口水這樣，這是比較粗的昏沉，比較容易察覺。

但是那個比較細的昏沉就很難了，因為你差不多坐到一個狀態（我們之後會講，那個從開始下手一直到得定，它有好幾個步驟），一般這個時候是你已經沒有什麼妄想了，然後就會陷入一種細的昏沉。因為你已經沒有妄想，然後你會覺得說你得定了，可是你的頭腦是不清楚的，所以才說它是一種細昏沉，這個是比較難察覺出來。一般人到這種狀態，都會覺得「我得定了」，然後「我的定力搞不好還不曉得幾禪，然後功夫很高」，沒有！其實它是一種細昏沉的現象。只要你的當下不明利，你的身心不是在一種明利的狀態（就是了了分明），如果不是這種狀態都是細昏沉，簡單說是這樣。

那有很多人他就以為他證得了禪定的境界了，然後搞不好還功夫很高，「因為我都沒有念頭哪！」可是你頭腦不清楚、不明利，你就是細昏沉哪，只是相對那個粗的昏沉，睡著的，或者頭腦不清楚，那個是有比較好一點，但是並不是真正的。所以這種你就是坐一輩子你也沒有辦法開發智慧。

我們知道得禪定之後，就是能夠開發空性的智慧嘛，這個空性的智慧就是從那個什麼？無分別，我們說現量、現量無分別那個時間拉長，你就有機會本來的那個般若智慧現前嘛，才有開悟的可能，所以這個智慧的顯發也是大前提，也是要先得定啊，因為你不可能散亂心，然後你真心現前，不可能！因為散亂

心都是妄心嘛，真心都不見了，昨天講那個五蓋，對不對？所以你不可能說你沒有得定，你就可以見性，是不可能的。

一般我們之前講《天臺止觀》也講到，它至少四禪的功夫嘛，你捨念清淨之後，已經沒有喜樂，什麼覺觀那些讓你的心動了，完全捨下一切的這些擾動你的心的這些因素了，就是四禪。這時候所有的喜樂（因為我們知道初禪、二禪就是有喜樂嘛，然後有覺觀嘛），它都會讓我們的心再次地、很微細地浮動——那個其實是掉舉，等下我們會講，細的掉舉也很難察覺。所以除非那個沒有任何的因素能夠來擾動我們的心，讓我們的心生起一念的分別執著，沒有這樣的機會了，我們的真心才有機會現前。所以一般開悟的那個當下，當下——不管你的時間多長，當下一定是捨念清淨的狀態，就是四禪的狀態。

所以你那種細昏沉不是等於開悟，感覺好像沒有念頭了，但是它是一種細昏沉的現象，那時候也沒有辦法開發空性的智慧，也沒有機會開悟。這很多都是打坐一輩子都卡在這裏，他也是沒辦法突破的原因，就是他不知道他陷入一種細昏沉的狀態。

好，所以第一個障礙就是懶嘛，第二個障礙就是昏沉，第三個就是掉舉。

那掉舉也是有粗跟細的差別：粗的掉舉比較容易發覺，就是說，粗的掉舉我們一般就是散亂啦。散亂最主要就是你的心跟著外塵境界——色聲香味觸，外塵的境界跑，你的心跑出去了，去攀緣外境，這個是比較粗的掉舉，我們稱為散亂。比較形容它是心向外散動的一種狀態，去攀緣外境了，這個比較容易察覺。因為你，譬如說你數息：一、二、三，然後跑掉了，就是散亂嘛，這時候是散亂；你一面念佛一面打妄想，散亂！

所以那個細的掉舉呢，一般也是在（你）剛才講了那種已經沒有什麼念頭了，所以在這個狀況呢，很容易不是細昏沉就是細掉舉，你不是整個心沉沒了，就是它會產生很多的好像幻覺，可是你看起來又好像真的。所以很多打坐坐在那裏，什麼看到光啦、看到蓮花啦、看到佛啦、又是看什麼看到明點啦——那個都是細掉舉的現象。你這時候就是真的佛來了——細掉舉！心識的作用，不是真的佛來了，放心吧！絕對不是你有什麼境界，你只是陷入細掉舉，自己沒有察覺這樣而已。所以這時候見光啊、見佛啊什麼的，統統都不是！還是佛來跟你講話啦，都是細掉舉！所以它會有很多很多的聲光幻影的那些畫面出現，我們



要知道那個全部都不是。為什麼都不是？我們昨天講過了，因為真心離念，你真的當下真心顯現，真的當下是開悟的話，沒有任何的念頭。所有的畫面都是念頭來的，明白嗎？對啊！你沒有念頭哪來的畫面？很簡單啊！所以，所有的畫面都是你的八識的種子生現行所製造出來的畫面，那個都是妄心的作用，不是真心的顯現，更不是現在講的發神通，不是！所以很多人這個時候以為他發神通，因為他可能看到三天以後會發生的事情，「哦，天眼通嘛，對不對？看到未來啊」，是嗎？所以很多人就以為他發神通了，因為他看到很多的境界顯現——其實它都是細掉舉。

因為遇見未來也是每個人都有的啊，尤其在我們夢境、夢境當中，因為夢境裏邊是沒有時間相的，沒有過去、現在、未來，所以它是三世同時乘現。所以你可能夢到過去，你可能夢到未來，所以夢到未來是一點都不奇怪的，而且每個人都可以有這樣的能力，為什麼？因為在夢境裏面是沒有時間、空間的限制。所以你可以一夢夢到不曉得十萬八千裡什麼地方，或者是你可能夢到過去的一些記憶，你也可能夢到未來五十年、一百年以後的、會發生的事情，都有可能哪，因為它沒有時間……，時間空間二元對立嘛，你們知道嗎？

念過《百法明門論》二十四不相應行法，「時間」跟「空間」都在裏面，它是我們第六意識的比量的作用才有的。好，所以所有的幻相：時間、空間都是幻相，它全部都是二元對立，頭腦的作用。所以我們在禪定當中，你看到種種的畫面，就不要以為說自己可以預知未來，這也是很多會誤解的、誤入歧途的一些現象。這個一定要講清楚，不然會以為自己開悟了，剛才講的，細昏沉把它當做開悟了；然後定力很高啊、定的境界很高啊，要不然就是以為自己發神通啦，或怎麼樣……。所以這些，就是講到了我們得禪定最主要的三個障礙。

所以修禪定很重要，不管你是自利還是利他，禪定是很重要，但是它的先決條件就是什麼？持戒清淨，所以它要講完四正勤之後再講四如意足。那我們稍微介紹了一下，我們再看四如意足，就會比較明白它到底要說明什麼。

所以在四正勤之後呢，我們就要加行力，接下來就是第二個：加行位了。希望能夠獲得禪定，所以我們要先生起希望能夠得禪定的欲求——這個就是「欲如意足」。「欲」就是欲求嘛，就是一種好樂的心。那如果沒有欲求的心呢，任何的願望都不可能達成。所以首先呢，我們先有想要得禪定的欲求心。

那我們剛才講第一個大障礙是什麼？懶！就是現在講的沒有欲求心，懂嗎？所以他才有這麼多理由跟藉口，想說不要……，閃過修禪定，我直接就開發空性的智慧比較快嘛，然後不用熬腿嘛，熬腿，還要什麼四禪八定，哇！好難哦！所以他就想說「我可不可以跳過禪定這一段，然後直接就開悟了」。可以啊，你如果宿世善根深厚，可以，宿世善根深厚的意思是什麼？你過去禪定很厲害，所以這次你就直接就跳過，過去已經成就了嘛，禪定成就，你當然這世很快可以跳過；可以如果不是宿世善根深厚，恐怕還是要修一下禪定。所以首先要有這個欲求，希望能夠來修禪定這樣的欲求心。好，這樣子就打破第一個障礙了嘛，對不對？

然後呢，有了欲求之後，就要心心念念都在這個你所修的法門上，不管你修什麼法門，心心念念都要在這個法門上，所以這個「念」的意思是什麼呢？就是你所緣的境，就是你所修的這個法門，要一直憶念保持不忘失在你所修的這個法門上用功，這個就是「念如意足」。所以念的體性是什麼呢？念它的體性是什麼呢？就是讓我們的心在我們修的這個法門上，或者曾經所修習的這個法門上「明記不忘」，明記不忘就是我們剛才講的憶念保持不忘失，一直在上面。

譬如說憶念保持不忘失念佛的，就「阿彌陀佛」一直憶念保持不忘失阿彌陀佛的名號，如果你是持名念佛的話，這個時候就有「念」。所以念它的體性就是讓我們對於我們所修的法門，我們心心念念都在上面用功，儘量地憶念保持不忘失。那像數息的，你就不忘失那個數字嘛，一到十數得清清楚楚的，不忘失、憶念保持不忘失。任何的法門都是這樣。所以這個念非常非常的重要。

所以念它最後所發揮的作用呢，就是得定。所以定怎麼來，從念來、從正念，昨天講的正念，你只要不失念；一失念就放逸啊、懈怠啊。你只要正念當中，正念就是你所修的法門是正念，你一忘失這個法門就是失念。所以一定要不斷地明記不忘在你所修的法門上，它最後呢就能夠得定。所以定的前頭是你先明記不忘在你所修的法門，心心念念都在上面，就是你的正念一直保持，保持憶念不忘失，這個正念就是你的法門上。這樣久了就是定了嘛，對不對？因為你，譬如說念佛的你佛號一直不斷嘛，一直憶念保持佛號，一直是正念，慢慢久了就得一心了嘛，先事一心，然後再理一心不亂嘛，一心不亂怎麼來？就

是這個正念來的，就是念的結果：就是得止，一心不亂。

好，所以禪定所依的就是這個「念」，你一定先成就這個正念，然後你才可以得定。如果你常常忘失，就是失念，你一直失念的話，你當然不可能得定嘛。所以你憶念保持久了，你自然就得定了。

那第三個就是「精進如意足」，這個我們昨天講過。「精」就是沒有夾雜，沒有夾雜惡法在裏面。那現在的惡法是什麼呢？剛才我們講的另外兩個大障礙是夾雜昏沉、掉舉。所以你正要很精進地想要來修正觀的時候，如果昏沉、掉舉不斷夾雜在裏面，不是昏沉就是掉舉，不然就是細昏沉，不然就細掉舉，所以你就沒有辦法「進」，進就是沒有間斷，沒有辦法沒有間斷地一直在你正念的這個法門上面，為什麼？因為有夾雜昏沉跟掉舉在裏面，所以你就沒有辦法成就你的禪定力。

所以一定是沒有這種昏沉掉舉，或者是剛才講的懶哪，它也是嘛，反正三大障礙：懶啊、昏沉掉舉啊，沒有這些惡法夾雜在裏面叫做「進」，然後這樣的不斷精進在你的法門上用功，就是善法上面不間斷，這樣當然就是精進了。所以（是）精進如意足。

第四個，思惟如意足。思就是「令心造作」，讓我們的心反復地思惟造作。在什麼？在你所修的法門上面，就是善法上，不斷在這個善法上思惟造作，心不馳散，這個就是思惟如意足。所以思惟的體性就是讓我們的心造作，造作就是思惟。我們常常看到《廣論》上講說「如理思惟」就是這個意思。

好，所以我們總結一下呢，就是第一個，首先要有想要修禪定的欲求，要下定決心說我一定要修禪定；那第二個呢，一旦決定，就心心念念都在所修的法門上面用功；第三個呢，就是沒有夾雜、沒有間斷地精進；第四個就是讓我們的心不斷在所修的法門上思惟造作，心不馳散。好，這就是所謂的「四如意足」的內容。

所以我們就知道，我們不管找什麼理由跟藉口，不想要修禪定的時候，我們就知道我們這個時候需要的是什麼？第一個「欲如意足」；如果我們已經下定決心要修禪定，可是心總是散亂啊、掉舉啊、昏沉啊、失念啊，不正知啊，因此也沒辦法得定，所以這個時候需要什麼？「念如意足」；我們要心心念念地在所修的法門上用功，一開始是比較難，可是我們一定要堅持，這時候呢就

需要「精進如意足」，要沒有夾雜、沒有間斷地在所修的法門上精進；還有呢？就是心不斷地在所修的法門上思惟造作，不斷在那個法門上用功的意思，這個時候就需要「思惟如意足」；好，現在我們知道那個禪定的障礙。

還有一點時間，你們要不要修修看？因為我們是在講修行，不是在講理論。

好，我們五分鐘就好了，最簡單的一一就是觀察呼吸。因為有一些同學我知道他還沒有開始修止觀；不用擔心。其實禪定呢是自然而然可以到達的，它是最自然的狀態。所以我們如果說修得很辛苦，修禪定很辛苦，硬在那熬腿，你就搞錯了。我們不是修腿，我們是修心，好嗎？只要讓我們的心能夠專注在一個法門上，久了以後，就是我們剛才講的，你有正念之後，你不什麼散亂啊、掉舉啊、什麼失念啊，自然你在這個正念的時間久了，自然就得定了嘛，其實它是非常自然，理所當然要得的定，它是非常自然到達的。

所以你所有的不自然的法門都是走錯路了，走錯路就是包含我們昨天講的嘛，以為一盤腿他就要把所有的念頭都滅掉嘛，這個就錯啦！這樣你的正念怎麼成就？你念都沒有了你正念怎麼成就？對吧？所以他才會搞了半天都沒有什麼結果，然後又喪失了信心，自己打擊自己的信心說「我怎麼還不開悟？」你的念頭都沒有了，怎麼開悟啊？所謂的無念是「無妄想念真如」。你覺得它還有沒有念？有啊，有念哪！那時候是念真如啊，不是念頭都沒有啊。所以他把「無念」也搞錯了，無念是無妄想念真如，他把妄想滅了，沒有真如。就是我們昨天講的，那個真心也不見了，跟著他的念一起不見了。

所以我們修行一定要靠正念，正念成就，就能得禪定，然後才能夠開發空性的智慧。所以它是…，你只要按照一定的次第，方法正確，然後來修的話，應該是很自然就到達，它其實沒有很難，就是你的心非常專注，它就得定了，其實是非常簡單的。只是方法錯的話就會很難了，就會一直在繞圈子。

我們可以現在試著看看，其實很簡單，不管你過去有沒有修過禪定，現在可以體會一下，然後我們再分析，那個從開始練習一直到得定它的階段；因為你有練習過，你比較知道我在講什麼，我最主要目的是這樣，然後也讓那個沒有修過禪定、害怕修禪定的來體會一下，其實它非常簡單，是自然而然到達。

好，所以我們現在很簡單，不管你要不要閉眼睛，你就是把你的心念放在你的呼吸上，你一定會呼吸嘛，吸氣的時候知道吸氣，吐氣的時候知道吐氣，

就這麼簡單，就這樣好了。好，我們現在試試看，就是覺知入息、覺知出息的意思，入息就是吸氣的時候你覺知你吸氣，就是你知道你在吸氣；吐氣的時候你知道你在吐氣，就是覺知吸氣，覺知吐氣。好，我們現在開始。

（眾師兄練習中……）

所以什麼都不用想，也不用很費力的想要做什麼。只是很輕鬆的、很自然的知道吸氣、吐氣的狀態，這樣就可以了。所以身體放鬆，你的心念放輕鬆，只是注意在你的呼吸上，知道它吸進來了、吐出去了，就這麼簡單……

什麼都不要想，只是注意呼吸，放輕鬆，心念不要抓得太緊，只是注意呼吸就好了。有念頭也沒有關係，只要回到呼吸上，還是放輕鬆，沒有什麼好擔心的，只是很自然地在呼吸上……

什麼都不用管，只要放輕鬆……

什麼都不用想，心念輕輕地放在呼吸上，很自然、輕鬆地放在呼吸上，一點都不費力……

好，慢慢睜開眼睛，是不是很簡單？對不對？所以禪定一點都不恐怖，只要你心非常專注，其他都一概不理，你就是專注呼吸的時候，你就其他一概不理，有妄念起來，它也都過去了，你也不用理它呀，它就消失了，然後你心還是不受影響啊，是不是？只要能夠專注，不管你任何的法門，只要你一心專注，最後結果就是止，一點都不困難，對不對？而且它是很輕鬆到達，絲毫不費力。

之前感覺費力，就是因為你妄念也要管、呼吸也要管，去控制呼吸啊，長呀、短呀，統統要管，所以修起來就很費力。你統統都不理它就好了嘛，是吧？是輕鬆不費力呀！你就在呼吸上面，慢慢呼吸就、慢慢就越來越微弱、微弱，很快就沒有呼吸了嘛。《天臺止觀》講沒有呼吸是什麼？就四禪哪，快不快？快啊，哈哈哈哈哈。就是我們昨天講的行捨嘛，你心平等、正直，然後怎麼樣？無功用，就行捨，就四禪啦。它真的很簡單，要有信心，先要有欲求心，然後精進如意足。今天講的四如意足：念如意足、精進如意足。只要你方法正確，剛才講的不要用妄心來修。

那個覺得很難的，越修越複雜，你用頭腦在修嘛。「誼，我這樣對不對？」從那個姿勢開始，他就好忙了，開始說「哦，七支坐法」，哎喲，什麼背脊要豎直，頭有沒有歪什麼的，他光那個什麼調身體就可以調半個小時。「哦，這

邊是不是歪了？師父趕快來跟我調一下，是不是我背又彎起來了？」哦，在搞身體了，他就頭腦在修，懂嗎？然後不管用什麼法門，他也是用頭腦在修啊。「誒，我這樣子是怎樣怎樣怎樣，我今天的境界是怎樣」，全部都是用頭腦，所以他變得很複雜。

其實禪定真的很簡單，你只要一心專注就得止了，就是「念如意足」；你只要一直在正念當中，就得定了嘛。有那麼困難嗎？沒有嘛！就是用頭腦修才會很困難。你用你的真心來修，就是讓你的心專注嘛。那久了，你得止了，真心就現前了嘛。所以，開悟也是絲毫不費力，禪修也是絲毫不費力。

好，我們今天時間到了，明天再繼續。

（師頌，眾師兄跟頌）願以此功德，普及於一切；我等與眾生，皆共成佛道。