

四無量心

金菩提禪師 2014 年 11 月網路共修之三

這兩天大家感覺身體好一些嗎？

（學員：好些了！）

心情會好一些嗎？

（學員：好！）

禪修帶來身心靈的解脫

當我們修行禪法之後，像身體變得輕鬆、愉快；疾病減輕或者感受不到痛苦了；皮膚比較光滑；情緒比較喜悅或者平靜；大腦好像比較好用了……這些都是在我們禪修的過程之中產生的一些自然現象，是從古代到現在必然要經過的事情，不以為奇，修下去就會有。再接下來，我們的身體到精神還有很多很多種體驗。比如昨天我們講到「輕安」——非常輕盈自在，我們整個精神中的壓力、沉重的負擔莫名其妙地沒有了。當然，這個「沒有」包括兩種現象：一種是通過修練或者得到法力的加持之後，煩惱沒有了，像一個不可思議的現象；第二種是明白道理之後，煩惱沒有了。

昨天我一直在強調著我們對事物的辨別，比如執著或者是討厭，這兩種情緒的產生也許是因為當時特別在乎、執著了一個錯誤的訊息。就像有人如果賭博贏了兩千萬，他當然歡喜啊，朋友們都讚美，他自

己也覺得有好運氣，老婆也說是她帶來的福氣，但就是這個看起來發財的好事，卻引發了後來更大債務的產生。

還有，我們華人姑娘找一個男人結婚，通常都是盡量找富貴一點的，誰都不想嫁一個街頭的乞丐當丈夫，都想在嫁他之前，他的家庭已經比較富有了，至於人長得帥不帥都可以不考慮，只要有錢花就可以。不管這個行為是不是正確，至少是窮怕了造成的，害怕吃不上飯，害怕貧窮。不論中國、西方還是印度，有多少這樣的故事：一個姑娘嫁過去之後，這個富人開始慢慢破產，最後兩人都變成窮人；還有嫁了一個確實身無分文的窮小伙子的，但是現在非常富有、飛黃騰達。我們的同修之中，我認識的就有好幾位。當年嫁人的女弟子，天生麗質，生活在城市，父親是官員，她是獨生女，結果她看上的小伙子是從山溝溝裡剛出來，最普通、最低級收入的打工族。我也不知道是福氣造成的還是「鬼迷心竅」了——這樣一位城市的美女，嫁給了一個鄉巴佬小伙子。但是從他們結婚之後，這個小伙子就慢慢地飛黃騰達，並成為今天的大富豪。

對很多事物，我們當時的感受和後來的結果可能根本不相同。這位美女嫁給這個小伙子的時候，她全家差點就不要她了，覺得「妳這個姑娘太給我們家族丟臉了。」辦婚宴都不好意思請朋友來，變成秘密結婚。凡是秘密結婚的都起了一個很好的名字，中國叫「旅行結婚」。（眾笑）旅行結婚的，一般是覺得不好意思讓親戚朋友來參與這場婚禮，因為家人對結婚的對象不太滿意；還有的是不得已、速度比較快的，旅行結婚一個月，回來時已經抱著孩子了。他們結婚的時候，全家帶給她的壓力一定是非常大的，全家人真是差點拿刀砍這姑

娘了——「妳找很棒的男朋友，我們臉上也光彩；妳嫁給這個窮人，雖然我們可以養妳，不會讓妳太受窮，但是我們的臉面往哪放啊？太沒有尊嚴了！」所以通常會有好幾年的時間，女方的父母不承認那位女婿，根本不理睬他，這種事情是比較多的。也許等他飛黃騰達了之後，他才會讓他的岳父岳母覺得光彩一些，而當時結婚造成的那種痛苦和後來飛黃騰達之後的那種喜悅和自豪又是不一樣的。

在座的有沒有當年是那樣的姑娘，嫁了一個窮光蛋，後來丈夫飛黃騰達的？請舉手。這裡有一位。妳也是當時嫁了個窮光蛋？

（學員：白手起家的。）

真會說啊！我說得比較直白、比較鄉土氣息一些，反正就是嫁了個窮人。那妳當時結婚的時候家長同意嗎？

（學員：剛開始不同意。）

後來就是生米做成熟飯，不得不同意了？（眾笑）為了讓他們盡快地同意，所以早生貴子，抱著孩子來了，看你認不認！真是有勇氣。

我是說當時的心情，並不是說今天婚姻的好壞。當時大家都反對，妳自己也有很大壓力、很痛苦，甚至產生巨大的矛盾，到後來飛黃騰達了呢？就沒法說了。因此，全家人都讚美的婚姻，也許是好的，也許是很悲哀的，都有。很多事物，此刻好的不一定好，此刻不好的也不一定不好。我們的精神解脫還要來自於我們的判斷和智慧，這個判斷和智慧與聰明不同，聰明通常是反應力比較快、記性比較好、會看風使舵，見什麼人說什麼話。這樣的人都是聰明的，就是所謂頭腦靈

活者，但並非是智慧者。而當時嫁了窮人，後來丈夫飛黃騰達的，都是很有智慧、很有福氣的姑娘。我們在判別事物的時候，需要的是智慧。

隨遇而安的境界

智慧是怎樣引導我們判斷的呢？生命中有好多好多今天覺得好的事情，其實是不好；今天覺得不好的，其實是更好。我們這兩天覺得幸福、覺得輕鬆，很多是來自於我們對事物的認知和感覺，不知道對和錯，有時候就要學會「隨遇而安」。其實「隨遇而安」是對高境界修行人的一種描述，因為高境界的人容易和環境結合起來：既讓這個環境影響著自己，自己也會影響這個環境。

我看了一個特別容易噴飯的電視劇，裡頭講一個很厲害的人被土匪綁架，土匪的首領是國王的女兒，而給土匪做文明綁架教育的人是大名鼎鼎的莊子——他教土匪怎麼綁架，怎樣用最文雅的方式、不動刀兵的方式收回贖金。真是好玩！這個故事的編輯也是很大膽、很解脫的一個人，他能把中國歷史上與孔子、老子齊名的莊子，寫成幫助匪徒進行高級綁架教育的一個人，我覺得也是挺有境界的。一個聖賢的人、智慧的人能夠做到「隨遇而安」，能夠化敵為友——既然到了土匪的窩裡，就和土匪融為一體，而且慢慢改變她。「我能夠包容你，而不是跟你對抗」，這說明他的心志是多麼強大，他心中多麼寬容和自在。作為一個得大道者，他說：「土匪的存在也是上天所賜啊！」

在座的有土匪嗎？「是上天派我來當土匪的。」你覺得很榮幸。土匪沒有專業的，都是業餘的：第一，官逼民反的；第二，貧窮潦倒

的；第三，做公主沒意思了，就做土匪了。因為在表面上，做公主、做王子一定要守規矩：出去穿的衣服要整齊；見了君王要有最正確的禮節；見了子民還不可以輕易開玩笑。做土匪多好啊！雲山霧罩，吞雲吐霧，既是君子又是流氓，是隨意的；甚至可以戴著面具，想吃啥就吃啥；想喝酒，大碗；想喝茶，大碗小碗隨心意。多少美女不好意思將腳踹在桌子上喝茶，做了土匪就可以變得豪放一些，太方便了！我這樣講完之後，很多人開始嚮往土匪的生活了，如果真想做，我就開一個土匪進修班。（眾笑）哪個人心中沒裝著一個土匪啊？在發火和最解脫的時候，都想土匪一把：沒有人管，讓自己盡情地釋放自己心中的那個自我。

女人什麼時候才能有這個膽量呢？喝醉酒之後。一位特別有名的女演員，喝了酒之後在地上打滾，一邊打著滾一邊唱著「紅高粱之歌」。等她清醒之後，記者問她：「妳看，這是妳的照片嗎？」

她說：「那根本不是我，是喝醉之後的我。」

「那妳為什麼這樣呢？」

「哎呀，一言難盡。」記者來晚了，她已經清醒過來了。要想挖出真情，就要繼續給她喝酒，那樣就能套出實話來了。她肯定會說：「我壓力大啊，所以我要盡情地釋放自己。」

我們的內在既坐著一個土匪，想完全肆無忌憚地表現和釋放自己，同時也住著一個最漂亮、最溫馨、最文明的自己。往往很多特別暴躁的女性——我們好幾個女弟子也都是這樣——自我感覺生錯性別了。

這樣的女弟子一見了我之後就說：「師父，不要另眼相看我，其實我是很溫柔的。」跟我說完，就一拍桌子！我知道這是加強語氣的意思，她怕我聽不懂。我說：「我早就看出來了，妳內心真的住著一個小姑娘，可是一旦當妳表現的時候，其實就是一個男土匪！」男土匪，我一定要告訴她性別。

智慧和清淨來源於禪修

當我們對事物的辨別昇華到一定程度的時候，我們的理性是特別重要的。怎樣用我們真正的智慧理性看透事物的真相，讓自己得到一個最好的把握呢？我剛才講過，我們今天覺得對的也許是錯的，而今天的痛苦也許是未來的喜悅。這也不是絕對的，有的今天的錯明天還是錯，有的今天的錯來日就是正確的。那怎樣去把握，怎樣才能有那種智慧呢？只有藉助於禪的力量，要清淨下來。

我在前面分析了，對於禪法的修行，大約有四個大階段——四種禪法，宏觀地總結起來，就是消除我們智力之中的一切障礙。我們從剛開始會利用我們的想法、意識（觀想法），到最後甚至連想法也沒有了。因為人類很聰明，對形象，對神靈，或者對某一個人、物有一種固定的認可：比如神靈，就是幫助人的；佛陀，一定是大慈大悲的。我們在心中去觀想這樣一種神聖而大慈大悲的、不需要我們付出代價就來幫助我們的神時，我們自然就懷有了一份恭敬之心，之後再加以觀想。我們的意識之中大約有兩種記憶方式，第一種是感覺有朦朧的印象，而不是絕對的形象；第二種是形象的印象和記憶。比如現在我說「一朵黃色的花朵」，我們的腦子裡就有了一個有顏色的花朵，大

約是什麼樣子我們可以想像；其他的諸如耶穌的像、佛陀的像，都能想到吧？這些都是形象的印象和記憶。

比如有人問木魚：「你有多少錢？」他說：「我有一二三四五六七八。」這個印象是數字的樣子，還是一種朦朧的數學概念呢？再比如在台灣，兩個人見面之後，一個人說：「張先生你好，你最近還好嗎？」對方的回答是：「還好啦，還好啦。」當聽到他的答案時，我們怎樣去捕捉他說的「還好啦」這個訊息的意思？你的意識裡肯定沒有一個形象的印象，只有一種朦朧的印象。如果是中國北方人就會回答說：「還湊合，不怎麼好也不是很壞，還湊合著活著。」這時我們捕捉到的是一種意思，而不是一種具體的形象，不像黃色的花朵、耶穌的形象、佛的形象，或者一匹白馬，這些都是形象的。

我們禪修就是走這樣的程序——利用大腦之中形象的印象概念和宏觀的意念概念，也就是有朦朧的圖像和沒有圖像的概念，把我們的精神意識利用起來。比如我們觀想「大光明」之中「我即是天，天即是我」、「光芒」、「慈悲」，就是通過特殊的觀想來利於我們的健康、利於我們的智慧。當不斷地重複這樣的觀想和修行，很久之後（這個「很久」不一定多長，有的人可能七天、十天或一個月），就自然地從這種特殊的觀想進入一種清淨的狀態裡，這種清淨已經沒有我們要觀想的光，也沒有我們在修練的意識；既沒有形象的東西，也沒有觀想的意識，只感覺到身心自在、清淨、安詳、舒服、喜悅。

欲望是煩惱的根源

如果再接著很正確地往下修（可能需要我來指導），過程之中還會發生一些感覺：熱、冷、痛、癢、麻、動、滑和澀，粗分有這八種，再細分有三十二種，這八種我們稱為「八觸」（註：八觸也指動、癢、輕、重、冷、暖、澀、滑，這裡金菩提禪師講的是廣義的覺受），這些感覺都會發生，但是慢慢地我們就會走向一種更超越的感覺；再修下去之後，連這些感覺也沒有了，修行的意識也沒有了，達到更靜的狀態。因為我們修行禪法最後要達到的是解脫、不被人生的煩惱所約制的狀態，所以再接下來很多人可能會失望，因為慢慢會變得無欲無求，沒有欲望了。

當修到這個程度的時候，我們就開始淡化外在的欲和求。「求」是指求得，比如一位美女過去總想買好看的衣服、買首飾、買高跟鞋，其實已經很美了，但是美女反而不自信，總想靠衣服來裝點自己，而現在這種欲和求開始淡化、沒有了，連「我希望有個人來愛我」的想法也開始清淡或沒有了。還有一種病態就是以前跟人吹牛「我多麼富」，其實這個人是個窮光蛋，而現在這種吹牛的心理也沒有了，老實了，甚至連說話表達的想法也沒有了。這不是語言能力退化，而是不需要多說，因為我們的精神遠遠大於外在的一切行為，甚至想覺悟的意念也可能開始淡化了。這個部分就叫「離欲禪定」，「離」是離開，「欲」是欲望——也有人把它稱為「色界天」。「色界」，即是物質，即是有形，即是存在，即是可以看得到、摸得到、想得到的東西。

引起疾病和煩惱的很多原因是欲望。本來單身挺好的，非想找個伴侶，從此之後就開始煩惱——想找，總找不著合適的。如果還有所

謂的理智的時候，談一個，失望一次；談第二個，第二次失望……；談到第十個，第十次失望，因為在「希望找一個伴侶」的過程之中一直產生著煩惱和麻煩。想單身，又耐不住寂寞；找了個對象又不完全符合自己的各種需求。更慘的是一個男生本來收入就不高，又想找個漂亮一點的、身材好一點的、吃飯少一些的、幹活多一點的，而且還不會花錢只管存錢的、這個姑娘的媽媽最好是已經去世了的……（眾笑）找這種，哪兒有啊？不可能都符合你的心意。所以不要說具體的行為，當有一個欲望的需求——你的心、你的意念一產生「欲」和「求得」的時候，煩惱即開始來了。好不容易看上一個美女，表白了半天，人家說：「你煩不煩啊？我的孩子都三歲了。」這是最令你失望的，就是「求不得苦」、「求得怕失去苦」。

困擾一切眾生最根本的原因即是欲望。比如在修行之中，這一切你都放下了，覺得「我本來就長得很醜，能力很差，不找對象就不找了」。但是這件事情放下了，另外一件事又來了——「這個師兄有天眼通，我卻什麼都沒有，我太生氣了！」本來還算自在的，放下找老婆的欲望，自己在那待著，像隻燒雞一樣——呆若木雞嘛！（眾笑）可是新的煩惱又冒出來了：「我怎麼不如他厲害呢？」尤其是修出點法力的這個師兄總是不喜歡瞞著事：「師弟，我怎麼感覺我的手上冒火呢？」聽到的人什麼感覺啊？嫉妒心就來了——「我讓你有火，下次不在你坐墊下頭放幾個圖釘就夠意思了！」甚至放炸藥、放冰塊……是非就來了。說者無心，聽者有意，對方聽了生煩惱，太危險了！警告大家：修得好的感覺輕易別告訴師弟們，小心殺人滅口。

（眾笑）我爺爺說：「有財，不要讓別人知道。」有好的感覺也別告

訴別人，因為人有嫉妒心。就連「想得到解脫」，也都能讓人們痛苦不堪，只要有所求就會有所困擾、產生煩惱。

好多中國人都看過《六祖壇經》，禪宗第六代惠能祖師是廣東人，到湖北（安徽）找五祖大師學習禪法，五祖是正宗的禪宗。在五祖門下有個禪學院，禪學院的院長兼高級禪師名叫神秀，我認為他是一位高級大師，大家都認為他才是當之無愧的衣鉢傳人。但是他們在接觸、考核時，六祖惠能的答案讓師父非常心動，然而這樣的覺悟智慧引來殺身之禍。其實很多大宗師活得還不如牛羊自在，當大宗師五祖確定他的傳人為惠能之後，不是告訴惠能：「你哪一天登法台來接任」，而是說：「逃吧，逃得越遠越好，走得越快越好，否則你小命休也！」這麼可憐，怎麼不像佛經裡描述的那些人一樣，站在那兒全身放著金光，看誰敢惹？怎麼和「天上地上，唯我獨尊」那種感覺背道而馳，正好相反呢？一點兒也不光彩。六祖惠能拿著師父給的那兩個東西（註：衣鉢，即法衣和食鉢），在逃亡的路上被他的師兄弟們追殺，差一點還被殺人滅口。不要以為佛門淨土都是好人。有多少人心中沒殺過人的請舉手，（無人舉手）都是劊子手，殺人犯。（眾笑）意念一動，心裡想的事就離犯罪的證據只差了一步而已。

我覺得《壇經》寫得很好，它不像從印度傳過來的佛經中所描述的，幾乎每一位大師除了是王子就是公主，之後突然覺悟成佛了這種感覺。它寫得很實在——覺悟了之後不但沒成佛，還差點叫人殺人滅口。讓我覺得看到了事物的真實性，也同時提醒我們：來修行，是不是就沒有貪欲、沒有嫉妒了？不是，得分什麼事情。想殺他的人也許很慈悲，從不殺生，也許連一隻螞蟻都捨不得打死；吃飯時，飯菜裡

面有蟲子，都要把蟲子拿出來，甚至放到樹上去，就是這麼慈悲。但是一遇到與覺悟相關的事情：「好啊！師父把掌門人的法印給了這傢伙了，我們幹掉他。」或者「我們不殺他，只是把他扔到山溝裡去而已，至於他能不能像鳥一樣飛翔起來，或者會不會摔成肉餅就看他的命了。」到那個時候，就忘掉什麼是傷害，什麼是慈悲了。即便是在想覺悟的過程之中，我們所執著的東西也會重新冒起來。想覺悟，就不要太過分地追求一些感受，比如「今天我的感覺好美妙啊」、「我也想開悟啊」……這樣我們才能做到心安與清淨。只有「無欲無求」，才能慢慢地融入到前兩天我講到的「定境」之中，就是第四禪。為什麼要進入定境？我做每一件事情其實都會問自己「為什麼」，因為定境能了卻很多我們身體的疾病，能夠讓我們快速地增長智慧。有了智慧之後，我們才會少犯錯誤、少惹是非，其實最終的目的就是減少煩惱或者達到無煩惱。在禪的道路上，只有不求不貪，才能夠心安理得，才不會產生嫉妒、誹謗、攻擊、消滅的心。

四禪八定的宏觀狀態

我們的禪法多用「四」來描述，但是在大的禪法之中是用「兩個四」（註：八定）加起來描述的。第一段（第一個「四」），從第一級禪到第四級禪，是從消滅人可以理解的煩惱，到可以控制我們意念（貪欲、惡念等）的產生，但是還沒有達到將意念在我們的基因裡徹底地消除。所以，我們最開始修的這四層禪法是最重要的。在這段時間裡，我們的身心會有非常多的體會。今天只是宏觀地介紹，如果以後有機緣，我會給大家講禪法的細微之處——每一層禪，從名稱到細節。我們要實修才能夠領受禪帶給我們的最大的益處。

當我們融入到第四層禪，而且時常出入禪定的時候，比如從晚上十點鐘開始坐禪，一醒來是第二天凌晨的三點鐘，但是感覺只過了一個小時，其中大概有兩個多小時是一個空白期，沒有感覺到時空的運轉。那麼大約可以肯定，這兩個多小時是進入了定境狀態。是不是進入了一次定境就徹底地覺悟了呢？不是。這個時候就開始第二段，又是另外四個禪定階段的新開始，這個新的開始是將一切煩惱的基因和根源徹底清除。在這個狀態——最最深層的禪定之中，我們會順著天，或者是順著佛、順著慈悲，或者順著一個不知道是什麼的狀態融入進去，那裡面也分了四層。前三層的名字我都忘了，但是到第四層的時候有好多好多稱呼。我的感覺就是，我們到達了無邊宇宙的核心點和宇宙產生的起始點，就是萬事萬物之源。那個狀態用一句話好難描述。我現在認真地回憶我那個時候進入的狀態：既是一個起始點又是一個核心，又是一個好多事物錯綜複雜、交叉的中間的零點。

就像中國老子說的「道」一樣，一開始處在無極狀態，這也是無極狀態之根，是整個宇宙中幾乎所有大的事物的一個起因、起源點。不同門派的大禪師給它起的名字也是多種多樣，有「無邊處處念定」、「宇宙無邊世界核心」，還有「聖境無念無念處」。這些詞好像都難以表達，因為人類從來沒有達到過這種狀態，實在難以描述這種感覺。

走過了後四種禪，就達到了幾乎不被事物所障礙的境界，這樣的人存在於人類的世界裡，他與人類和自然相互感應著——既會受人類環境相對的制約，同時也在改變著接近他和這個世界，他的智慧和智慧的能量足以改變世界。當達到不可思議的極深度的智慧狀態時，這個修行人就不再是人類了，通常我們稱為神仙、佛……就是那

種很高貴的、不再是常人的稱謂了，因為祂的能力實在太強了。這個能力並不是「我要放光、我要放電」之類的，而是祂的意識力就可以改變我們的想法；祂的意識力就可以讓我們的心，讓我們的意識發生改變。我們就產生出好多能力、好多不可思議的東西，但並不知道它是怎麼來的，就像所謂超人的樣子。那個狀態是好多修行者最期盼進入和領會的狀態，但是有點艱難，要花很大的心思和時間才能進入。

跨越時空看問題

在我小時候的修行之中，有好多東西影響著我，其中讓我印象深刻的有四個字，這四個字我現在還在慢慢覺悟、慢慢理解，每個時期都會有每個時期對它的感應，大家想知道嗎？

（學員：想！）

就是「慈悲喜捨」。這是融於整個禪法乃至到覺悟中很重要的四個字。慈悲是一體的，容易理解，其實四個字就變成三個意思而已。我覺得「慈悲」是我們永遠要保持的一個潛在意識，更是我們永遠要執著的一個方向，也是我們時時刻刻應該把握的行為。

「喜」，我的理解是，今天你喜歡的，你會歡喜；今天你不喜歡的、討厭的，也應該用喜悅的心去看待它；今天是苦的，該吃的時候你就把它吃下去，還要用喜悅的心，因為可能吃了苦的結果是你的病就好了。如果跨越時空去看的話，也不應該不高興，即使今天吃的苦真的就是苦、沒什麼歡喜，它也是一次難得的經歷，也應該用喜悅的心去接受它。

「捨」，就是捨棄。有一位得道者在遠方教書，有人傳信給他說他父親幾天前過世了。他聽完哭了一場之後就開始拍手笑。

傳信的人問：「笑什麼呢？」

「哎呀，他終於走了！」他這樣說，大家都楞在那裡了——自己的父親去世了，竟然說「他終於走了」！

「對呀，因為重病纏身讓他很痛苦，他走了不是死了，而是到天國了，脫離開讓他痛苦不堪的肉體，終於解脫了，所以我鼓掌慶賀。」

因為他是一位得道的高人，我們常人是不可理解的。如果是我的話，裝樣子我也得哭啊，否則大家都誤解我：「你這個不孝子弟，盼你爸早死嗎？」可那個人太解脫了，根本不在乎這個事，他心裡有啥直接就說出來了。

大家注意，親戚朋友去世了，盡量要哭啊，否則連個朋友都沒了。（眾笑）有時候解脫和人情之間是有矛盾的，解脫的人看待事物和表達情感與正常人是矛盾的，這個怎麼拿捏就靠你自己了。我們今天所說的，都與你所要進入的那個真正讓自己疾病減少，而且有智慧面對人生的境界有著最重要的關係。你要想達到這個境界，我也不繞彎子，直接把我所知道的那一點點東西告訴你，但因為你還沒有苦修，我只是先朦朧地介紹這麼多。

得道者看事物，可能已經看到了這件事發生的來年或者更長久的結果。我們常人只看到「這個人去世了」，第一個反應就是哭、傷感和捨不得。而一個得道的人看到的「他去世了」與我們常人說的「他

死了就是滅掉了」是不一樣的，因為在此之前，得道的人就知道他走後會去哪裡。從世界觀到看事物的長度都不一樣，所以情感的表達和反應也不一樣。

佛陀釋迦牟尼都開悟了，祂自己的祖國也會被敵國殺進來「屠城」（註：出自《法句譬喻經·卷二》中所記載的「琉璃王」的故事）。

「屠城」是什麼意思啊？就是屠殺掉這個城市所有的人。這在世界各國的歷史上都是發生過的，無論印度、中國還是歐洲都不止一次地發生過。佛陀釋迦牟尼已經覺悟了，這個是讓祂最痛苦也是最難堪的，從一個人來說是最大的侮辱——「你不是覺悟了嗎？你祖國的人都被殺光了，請問你的心情如何？」我不知道佛陀是什麼心情，但是佛陀告訴我們的答案是因果，法力大不過因果。

所以我們做事、做人的時候，一定不要只想著眼前利益，不要想著——「你給了我就幸福，沒給我就煩惱；我想要的東西你沒有給我，我不但煩惱，甚至還恨你」。我們要思考、看得更久遠一點，要想到因果的關係：如果不是你的東西，你拿了，結果如何呢？你已經有了，你再多拿了，結果如何呢？你欺騙了他，他不知道，結果又如何呢？

容易製造煩惱的人所看到的時空和事件，從時間上來說往往更短，從空間來說更小。要多看一點時空，比如做房地產投資的人光盯著自己居住的這個城市，而沒想到隔壁省和旁邊的城市也許價錢正是低的時候，趁低的時候買進來，不僅分散了風險，而且假如是三十萬買來的，三年以後就賣到一百萬了；而在自己居住的城市買的房子，可能

十年還沒漲價，還要掏管理費、保養費、修理費。在隔壁城市買的時候，看的面（空間）更廣了、時間更長了。

普通的凡人，和有點智慧的人相比，或和更高境界的覺悟的人相比，其中一個大的差別就是所看見的時間和空間的大小不同。我們看因果不也是一個時間的問題嗎？比如你今天花一塊錢買了一支股票，一個月之後漲十塊錢，三個月之後又變一塊錢，三年之後變成一百塊，如果知道三年之後這個結局，沒有人會在三年以內去賣掉它。所以當你在做人、做事、投資、經營時，你的時間能看得更久嗎？你在環境的面上能看得更廣嗎？從輸和贏的角度來說，看得越久越廣的，成功的把握就會更高一些。更高的覺悟者無非是把時空看得更久遠一些，他們看人類不只是看到現在存在於這個世間的一個生命，甚至可能追溯到過去世和未來的生命狀態（來世）。這是一種超級的感應力，有時候我們望塵莫及——想知道，但是沒有這個能力去知道。所以「命運由天注定」這個概念也是有一定道理的，但是命運又不是絕對一成不變的，通過慈善和惡劣的行為都可以改變原來的生命軌道。

貪執是最大的束縛

我們真要達到覺悟，它可以作為一個很重要的參考，但並不是說今天來修行，就一定能得到正果，不一定。貪念心一旦起來了，罪惡就來了。本來是「踏雪無痕」——輕盈潔淨的、沒有污染的感覺，一旦執著於貪婪，馬上就變色了，腿腳就重了。經常有人問我：「師父，我母親去世一個月了，請您看看她現在在哪裡？」無非就是想問我她上天了還是入地了。這個方面我不騙人，有的人在問我的這一刻，我

就看到他母親「呼」地下去了，甚至還看到被某種動物抓去了；有的人一問我，我就看到他母親「嘩」地飛上去了，真的像電影一樣。後面這種情況的，我就告訴他：「我看到的是上天了。」還有更細心的這樣問：「上哪個天了？上西天了還是東天、南天還是北天？」我有興趣的時候就再幫他看看。

輕盈者上升，像空氣一樣。氫氣打在氣球裡，氣球「呼」就飛起來；我們用嘴巴吹的氣叫「濁氣」，是有污染的氣，裡面有水，有大米、小米、青菜、蘿蔔，還有憤怒……吹起來之後想讓它升天都升不了，一會兒就掉下來了。所以污濁的生命是下地獄的，從走路都能感覺到，是沉的。很多人走路是沉，不是穩，是抬不起腳，兩腿像灌了鉛一樣。多行善事、多修行、多來走「八卦」，就能從地獄裡走上天堂，腿就越來越輕嘛！最關鍵的是我們精神系統裡真正地沒有債務，債務也叫業力，精神裡頭是慈悲的，不殺、愛護才是真正的慈悲。當有業力的時候，因為貪念很重，身體輕盈、靈魂沉重，哪怕每天勤修「八卦」，一樣下地獄。跳高運動員是不是死了之後一定上天啊？肯定不是。天天吃動物的蒼蠅也是在飛，是不是牠死後也上天？不能用外在來決定死後是上天還是下地獄，我只是用外在的行為來比喻精神的東西，我們的喜怒哀樂，還有我們的罪過、業力主要表現在精神裡。

有人曾經跟我說：「師父啊，我能不能來幫忙培養一下您的弟子？」

我說：「怎麼了？」

「怎麼我進來了，他不會笑呢？」

我說：「他就那樣的，是個傻子。」

我的弟子比較聰明的不多，都是些傻帽兒。木魚算是精的了，還經常上了機場沒帶護照，這是我們這裡最聰明的。（眾笑）

不論你有多大的修行力，當到了一個修行的高度，你的貪欲心一旦產生，罪過就已經產生。如果這裡的空氣稍微髒一點，它會不會污染到我們的人體？記得以前在我們祖國的某幾個省市，我那個時候覺得自己好骯髒啊，因為我在外面講了一天課，回到住的旅館一照鏡子：「我是怎麼了？怎麼滿臉都是黑的？」鼻子裡特別癢，摳摳鼻子，手指頭像沾了墨汁一樣；嗓子裡發癢，咳嗽出的痰都是黑的，哎喲，我得重病了？

有個城市裡有一個很大的石油化工廠，而且那裡全民燒窯、燒碗、燒瓷。我很喜歡用的一個茶杯，說實在話，它來之不易啊。燒一鍋窯出來，多少人都被污染了。我們精神的污染又在哪裡？當一個貪欲的意念開始產生的時候就開始污染了。這個污染不像一個明確的物品綁在身上，它是像空氣一樣。不論哪個國家，空氣裡頭有污濁的東西，一旦被污染了，我們的衣服、我們的身體、所有人和動物的整個呼吸系統都會被污染。常年在煤礦裡工作的人，如果他的保護系統不得到最全面的保護，幾乎所有的人都會得一種病——矽肺。為什麼叫矽肺？肺裡面裝滿了在空中吸收的塵埃，最麻煩的是排不出來。如果到了胃裡拌了糧食和菜還能排出來，但是那個粉塵很細，跑到肺泡裡頭是排不出來的，最後肺就再也沒有呼吸功能了。我舉這個例子是指，當罪過業力產生的時候，它分輕重。當我們錯誤的意念、貪婪的意念開

始產生，罪過已經開始有了；當行為再產生的時候，罪過就是必然的了，精神已經開始被污染了。無論多麼潔白的肺，就好像一件白白的衣服，如果有人靠近用嘴「哈」，當一百個人哈氣之後，被哈氣的這塊衣服已經不再是白色了。就看那一天大家吃的是什麼，如果吃的是咖哩的話，那一塊就變成黃的了（眾笑）；如果山東人吃大蒜的話，那一塊就成大蒜膏藥了，已經被污染了。所以不要以為意念裡頭的一個錯誤、一個貪欲是沒有罪過的，意念裡的殺人不等於同樣的罪，但是已經開始有一種罪過的影子附著在那裡了。

我說的這個部分，是指我們怎樣才能獲得真正的解脫，而不是自由。有的人說「禪是自由」。這句話也對，但什麼是自由呢？是不被束縛。怎麼樣才能不被束縛呢？再究竟下去就是「不貪欲」。不貪欲，就減少了很多束縛自己的東西。大家都貪的我不貪，就真正的開始開悟和得道了。今天我特別慎重地講到一點，比如在我們的機構，我讓你去做一個地方的負責人，我們稱為堂主，當貪欲心來了，這堂主就成了惡霸：「誰說我都不聽，我就是這麼做！」以此來彰顯自己的個性；如果這個堂主是男的，說：「我就喜歡女人，越多越好；我就喜歡錢；我就喜歡騙人。」師父任命你在這裡，最後你誰都不聽，只想我行我素。這就從人間慈悲的堂主，最後變成地獄的堂主沉下去了，因為貪婪、貪欲。在修行路上和在人世間沒有什麼差別，罪過是相等的，無論修行到哪一個境界，如果知罪犯罪的話會怎麼樣？罪加一等。很多人修到半路，當財、色、名、利產生而去貪執的時候，其實是罪上加罪，會沉下去的。

真修行者千萬要修行

對修行人來說，要時時地提醒自己，無論多忙都要修行才行，一定要坐下來去思考、去清淨。時常讓自己的意識清淨、身體清淨，才可能有行為的清淨。想達到真正的行為清淨，一定要修，不修是可怕的。如果作為一位有引導力的修行者、一位大禪師的話，不修行就會害了一方人，因為他的境界是低的，卡在那裡，沒有思考怎樣去提升。修行不夠就有傲慢之心，傲慢之後就不可能有深入學習的恭敬之心，就會落入歧途，誤導大眾，在這個機構裡會上欺下瞞。

比如剛才講到一千多年前六祖惠能的故事，去劫殺惠能的人，犯罪了好意思告訴師父嗎？肯定不會告訴的。這也是他們當時重要的弟子，但是當重要的弟子不去好好認真修行，自己的心志不能得到最好的把握時，就算他們都是有修行基礎的人，同樣還會犯殺人之罪啊！就因為這個原因，也讓六祖惠能反思：第一，他不敢、也沒有膽量出來傳法，因為被人追殺；第二，可能師父也囑咐他了：「你有悟性，但是你還沒有真開悟。」他在神秀基礎上所作的那首偈語「菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處惹塵埃。」是虛而不實的，是還需要基礎的。五祖證明的是他有悟性，但離真正的大開悟還差得太遠。讓六祖惠能成為佛教歷史上一個最大的諷刺和笑話的是：他得到這種傳承和認可之後，在半路被師兄弟劫殺，他沒有被殺死，卻逃到深山老林裡成為了獵人中的一員。佛教不是講慈悲嗎？可是他又不能回到村子裡當農民，怕被人殺掉，為了謀生，只好躲到深山裡和獵人在一起。他不可能因為自己念佛，別人打獵，就變成只吃白飯的了，肯定不行的，獵人不聽那一套：「我們就是靠殺東西才可以換來糧食，靠殺東西才能養活自己，所以你也必須去殺。」你們說這是不是個諷刺？

是不是個矛盾？但我覺得，正是這樣才成就了六祖惠能後來更圓滿的覺悟與智慧。

雖然你有慈悲的心，但是也要讓你認識到在這個世間，眾生要付出生命的代價才能養活繼續苟活的人類。老虎的存在是若干牛羊的飼養，牛羊本身也不願意讓自己餵老虎，可是不得已，打不過牠就被牠吃掉，這是自然的法則。佛法不能一廂情願地只活在大慈大悲的狀態下，而是要面對弱肉強食的自然規律，在這個基本的規律下再做到慈悲。

我今天說的這些，稍稍有點修行基礎的人聽起來會覺得受用。因為我們原來只是禪修，做「大光明」、做大禮拜，為了什麼？就是快樂和健康。如果你有三年不修，或者是你修了三年，到第四年的時候又來找我：「師父，我之前的幾種病都好了，怎麼又冒出一個新的病來了？」還有的說：「師父，我修行之後，家人怎麼還一直在反對我、不斷地打擊我？」或者是「我做了這麼多善事，我還在修行，老闆怎麼還把我炒掉，讓我沒有工作了？」「我的太太（或者老公）怎麼還一直和我爭吵呢？我應該越練越吉祥啊。」這種事情發生之後再問我，我沒有辦法用一句話來回答。你修行了、用功了，你修了三年、修了五年，剛才我講到的類似的問題會不會產生呢？

（學員：會。）

你們夫妻關係很好、老闆很好，但是子女會不會也像我們想像的那麼乖呢？不一定的，也許他是孫悟空，父母親也管不好他，只有靠佛祖才能壓制住他。沒有辦法，煩惱還是會有的。那怎麼辦呢？我們

慢慢來，要好好修，還要有能力、有智慧去認識這件事情——我們並沒有真正地把自己的業、曾經的罪過，還有我們本有的貪欲，甚至隨時冒出來的罪過平息掉。

你今天有緣進入了我們前邊所說的禪定的第四層，以為你已經達到空境狀態，什麼都沒有了，就是了掉一切的業障了嗎？沒有。你還需要再經過後面四層更深的禪定，才能夠了掉前邊所有的問題，你的境界才是穩定的、不會退轉的，不會掉下去，再也不會做錯事。當然，你做的最正確的事情，也許眾生看來是錯的，但是從天道來說絕對是正確的。歷史上將其稱為「四禪八定」，四種禪的境界為什麼叫「八定」？也可以說八次禪。到四次時以為到了終點，其實還不是，要再繼續修，從最高的禪定之中再開始數：五層禪，六層禪，七層禪，八層禪。到八層禪的境界時，一切都安息了、平靜了，你的能量、你的智慧，是常人永遠無法理解的。這個境界已經遠遠地超越人類，遠遠地超越魔鬼，遠遠地超越了地球的引力，你的生命已經獲得了永生，在太陽系以內，能和你的能量相比的生命也不多了，就是這樣的一種狀態。所以真修行者，千萬別忘了修行。

禪法修行中的四字要訣

真修行者，也千萬別忘了這一次授課的提醒——就是貪欲。好多煩惱都是由貪婪而起，貪什麼的都有。第一貪是精神裡的貪，還有外在的貪，貪虛榮比貪金錢還厲害。怎麼樣對治貪婪呢？是用相反的方法。

「六度」中的第一項是學會布施，不但不貪婪別人的東西，還要把自己的東西布施出去。我剛才講到的四字要訣——慈悲喜捨。建立在慈悲的意念上，才能讓自己平和。怎樣慈悲呢？第一，先學會布施。經常布施的人不可能貪別人的錢財，因為他有錢都去布施了，只要別人需要的就布施，他就不可能悄悄地以偷盜的行為、貪污的行為拿走別人的錢財。第二，學會忍辱。真正有境界、有智慧的人明白這樣的道理：覺得榮耀的，也許背後得到的是屈辱；今天得到的是恥辱，也許未來是巨大的榮耀。我們有多少工作人員，甚至到這裡修行的人說：「哇，這個禪堂太複雜了，人際關係太複雜了。」還有的說：「我到這裡之後就開始哭，我以為到這來的全是觀世音菩薩，結果深度接觸之後，好多人的德行並不好。」對，因為我們的德行不好才來修行、才來學習，不要期望得太高了。到這來修了之後，我們還是要用平常心面對，你認為是侮辱也好，是諷刺也好，你認為別人說你壞話、閒話也好，如果這個關都過不了，你的一生都要還是泡在苦海裡，你的心智不能成長，就是那麼渺小，永遠不能變成巨大。只是一個心胸的渺小，就會成為最要命的疾病產生的根源。

我們的嫉妒心、誹謗心、消滅心都是由心眼小造成的，所以我們要開闊自己的心胸。別人說你我的閒話，你我要去接受；有人批評你我，你我要先歡喜接受，再來思考他批評的是對還是錯，如果是對的，你我就改。因為你傷害到別人，別人才說你，說你的還算朋友，因為還算是朋友、是師兄弟才說你，如果是陌生人也許就和你對抗了。但是如果我們不理解，還煩惱，不思悔改反生煩惱者，豈不是無智嗎！

我們在修行之中還要注意幾種覺受——通過五官和意識（眼耳鼻舌身意）感受到的「色聲香味觸法」。因為每一個器官都有功能，有了五官，我們用舌頭品嚐到味覺：是不是美味、美食、酸甜苦辣；用眼睛看到：這東西是好的、是美的、是醜的，或者是我們喜歡的那個樣子的；聽的：是讚美、是批評，還是閒話。身體的感官系統帶給我們的這些刺激正是我們人生的考驗。

我們經過「四禪八定」中禪的比較深層狀態時，也可以稱為「無想，無想的無想」，原話叫「非想非非想定」——連想的意識都沒有，正是我所說的假死狀態，只有「根本不想」才能夠進入這個狀態。達到這個境界後，我們的智慧自然會產生，就會看到事物後來發展的真相——跨越了時空感覺的真相，所以自然就清淨自在了。越是持有這種清淨自在，我們才越智慧，看到一件事，就知道它的結果了，所以不貪。比如今天看似一個很美的東西，我們就會想到它的結果可能是毒藥。

有人會擔心，「如果我這樣無欲無求，我的生命豈不是平平淡淡就過去了？因為無欲無求，我就這樣死去嗎？」那是修得不夠，沒有修的人是被這個世界改變和修理，有多少人樂意接受別人的指揮？無論男女，小時候都想著做指揮別人的人，後來是不得已的情況下才去打工了對不對？有多少人說「我很年輕，就想找個工作就算了」？這種人也有，但是多數人都想讓自己飛黃騰達去指揮別人，可是為什麼後來你要去打工呢？因為做老闆真的不容易。你媽給你兩萬塊錢，只因為你想做老闆才變成零，沒有了，不得已才去打工。

想達到智慧、解脫的狀態，就要不斷地修行。但是在修行的過程之中，有時候是很美妙的，有時候很無聊。不管覺得美妙還是無聊，經歷之後，如果達到第四層禪定的狀態會發生什麼呢？一共有八層禪定，前面四層是在訓練我們脫離煩惱的束縛；後面四層禪定是增長我們的能力，去改變我們的命運和改變這個世界。前面是改變自己，後面是改變世界的能量和智慧的積蓄。修到那個境地的人，可以達到第一堂課我講到一種比較高的境界叫「金口玉言」。大家猜猜「金口玉言」能夠造出什麼奇蹟來呢？修到那個境地，比如有人說：「師父，今天我已經修到第五層禪了，我突然想找個老婆。」就「嘩」一下十個老婆站在這兒，選吧！（眾笑）就是這樣，簡單了。這個時候你就好像是宇宙的中心，和你有緣的女性瞬間都飛奔到你的眼前，供你選擇。因為你前面修的過程之中都是沒有欲望的、沒有追求的，任何事情都不貪。但是有一天你都覺悟了，難道你還貪婪嗎？不貪了。不貪婪的狀態下，你只要有所求就一定會顯現為「有」。

一個大的修行狀態叫作「練虛還實」、「弄假成真」或者叫「借假修真」，最後的結局就是「金口玉言」，無所不能。你想要做的，幾乎都能成；別人看似比登天還難，真登上天的人覺得不難。當你真有一個這樣的修行成就時，事情就容易了。修行本身並不是逃離世間，躲在那不貪、不欲、不求，變成一個終了。不是，其實返回來的是一種更強大的力量。為什麼最後無所不能呢？因為我們修行有四個字的秘訣，請回答我那四個字！

（學員：慈悲喜捨。）

我覺得你們才是我真正的學生！（熱烈掌聲）就是我金菩提的四字真言——「慈悲喜捨」！

永遠本著慈悲，把握這樣的一種修行狀態。如果我們不能做到改變世界，不能夠擁有能力去幫助別人的話，這個慈悲將變得毫無意義，真的好無聊。因為很多修行的人，有的是「我就練練，讓身體美了」，美了其實是貪欲，一位女人變得更美，就可能有更多男性去關注她。很多人想得到美麗的肉體，等有一天妳發現妳的三圍變得一樣粗的時候，就沒人搭理妳了。妳說：「我還是我，為什麼拋我而去呢？」其實改變得很少——中間的肉長起來了，臉上的肉耷拉下來了，就是這樣，就會被拋棄。因為想變美也是有所求，妳想吸引異性的目光，甚至想吸引同性對妳的讚美和嫉妒。還有很多人說：「我就把自己打扮美，氣死他們。」一個美女就是這麼跟我說的。我心想：「哪有這樣想的，妳雙眼皮都做過四次了，到底還想把這個雙眼皮變成什麼樣子呢？」他丈夫掙那倆兒錢有一半全花在她臉上和皮上去了。中國演了個電影叫《畫皮》，我就和她結合起來了：一個女鬼為了勾引男性，到晚上「唰」把皮拽下來就開始畫——變得更美、變得更美……很多女人真的像鬼一樣天天畫這張皮，而且還糟踐她丈夫辛辛苦苦賺來的錢……對不起啊！（眾笑，熱烈掌聲）我失言了，我要改口：誰不愛美呢？讓自己美一些，丈夫多愛自己一點，要不然自己沒人搭理怪可憐的。

學會自我把控

一個稍稍有頭腦的人不需要智慧都知道自己要有一種自我把握的能力。有人說：「我一定要讓我的身材勾引人。」但是吃的時候就忍不住，手就是停不下來，最可恨的是吃了之後還排不出來，吃了飯全養在肚子裡，讓它不斷地發酵。如果是黃金不斷地「發酵」，可能就會增值不少；可是肚子不斷地發酵，人味就越來越少。自控能力等於零，可能不該罵的人，罵；不該發的火，發。請問做人怎麼做？學習禪、學習佛法，學會的就是自我把控。

美國有一項女犯罪人員調查，說女犯罪人員一冒失就殺了人，或者做了一個特別不該做的事。女人的兩大期最難纏：第一個是青春期，荷爾蒙控制不了，有火沒處發；第二個期，荷爾蒙不多，但是很難馴服——更年期。做個女人也不容易，荷爾蒙亂竄，而且每個月最少要發作一次，從生理上的發作到心理上的失控。所以美國女性犯罪調查顯示：女人生理期最容易衝動、犯罪——當荷爾蒙失控，女人情緒一衝動就做錯了事情，有的人入了監獄；有的人一生氣殺了自己最親愛的人；有的兩口子吵架把孩子從樓上扔下去了……當然這個男的女的都有幹的，都是失控。

人的一生其實是不容易的，最難做到的事情不是賺錢，也不是怎樣找對象，最難做的是自我情緒的把握。因為內在的這種躁動是看不見的，最難控制。表面上看著很祥和，其實內在已經充滿著風、火、戰爭、情感、憎恨，最容易失控。

我講的這些東西，是給有一定基礎、想學習禪法的人，想讓自己達到更智慧、更高的生命狀態的人。這個狀態不是說「我要出家」、

「我結了婚但要離婚」、「有孩子我不養了」，絕對不是，而是要更加長遠地用智慧的眼光看待事情。當面對你認為起起伏伏的事情時，如果沒聽我講，你會火冒三丈；當你開悟之後，甚至聽我講完之後，再看這件事情，你會明白今天的火也許是明天的幸福。你可能會微笑著看你丈夫發火：「發完了吧？來，我給你煮點銀耳湯，消消火。」丈夫說：「承認妳的錯誤嗎？」妳說：「我已經在心裡懺悔一百萬遍了，所以我才給你煲的這清火湯啊。」這時候，你丈夫有再大的火都不會發了，兩碗湯下去，一會兒就呼呼睡大覺了。妳已經把丈夫降服了，不用吵。過去你們倆吵完之後，妳像瘋子一樣，丈夫像醉鬼一樣，其實是從愛變成了恨。有智慧的人盡量避免吵架，但是有時候也吵，就是控制不住，就像秀才遇上劫匪，這很麻煩。所以找對象結婚的時候，兩人的境界最好很類似或相同才可以，否則你喜歡香的，他喜歡臭的，兩人就打起來了。門當戶對的概念，不光是經濟的部分，也是修養的部分，兩個人修養很類似才能有共同的語言和愛好，矛盾也會少一些。

最好的解脫方法都在禪修之中

這次我一共給大家講三堂課，現在已經是第三堂了，我引導大家的是：禪修，乃至覺悟。最上面擋住大家一切智慧和視覺的那一層天，當你看到時，就已經把你擋住了。我個人認為，經過這三天，我把它當作一扇門給你打開，你能不能走得進來就看緣分了；能不能走得下去，看你的目的。你的目的是什麼呢？我希望一切有緣人，能走向真正的解脫，不被煩惱、痛苦，乃至人生的打擊壓制住，不被煩惱和周圍的人綁住，更有智慧、更加睿智地去面對人生，更加有自控力地把

握好自己的一切行為，更不要說情緒了。一定要學會去把握，都是在禪之中。

我們修行不是放棄了人生不做事業。想做一番大事業的，哪怕你是一個自認為沒有能力的人，如果好好修下去，修到第四層禪之後，你就開始改變世界。我認識很多人，包括一些菩提弟子，當年自認為是弱者，從自信心、能力、知識、體能都是不行的。有很多人修了之後，不但這些方面行了，而且能做很多幫助別人的事情。當然這些還不是最終點，只是修行之中一個小小的驛站而已，修行路還很長。從傳法來說，我傳給大家的其實都是最基本的，是利於身體到心靈、最最簡單的初級法，但是到三級之後，學習的是慈悲利於眾生、利於社會的大法，這樣的法才更能顯示我們這一生一世沒有庸庸碌碌地度過。

怎樣才能最快速地達到那個境界呢？只有好好修。要想好好修……我講三堂課根本不夠啊，要十三堂才可以。（熱烈掌聲）對想往下聽的、真有求道之心的人，我當然很歡喜，但是也不能講太快了。三級班其實是幫助大家走進我上面說的這層像天一樣的大擋板，走進這扇門，再繼續修下去。三級班也是授予法力的一個小小的起始點，它不是一個根本的境界，只是用來幫助你的。就像我們坐飛機一樣，雖然到達過那個高度，但總是要落下來的，不能永駐在那裡；但是如果我們好好修上去的話，我們就在那個高度上生活。我只是用高度來比喻，我們心靈的高度不同，對人世間萬物的看法和視野自然會不同，一定會隨高度的不同而改變。如果我們住在一百層樓上，或者從相當於一百層樓高的山頂上往下看我們生活的村莊和城市，一定是大不一樣的，我們看這個城市的廣度無限地變大了；如果站在兩萬米高的山

頂上再看我們的家鄉呢？它就是一個地圖而已，我們根本感覺不到媽媽在嘮叨，爸爸在抽菸、喝酒，奶奶在打麻將，鄰居在翻白眼，老闆在修理我們……我們會覺得「我已經離開人世間了，離塵脫俗了」。一個修到高境界的人，他看事物就是類似這樣的形象，而不再是家門口和房子裡的那個小世界。我們看到現在七點鐘太陽已經落山了，如果你在兩萬米高空再看，太陽落山了嗎？九點半落山！只要不怕太陽曬，繼續再往前站，太陽能照你 250 個小時都落不了山，就看你所處的高度如何。

所以，人的境界的高度決定了他生命的層次，決定了生活的好壞。一個有那種高度的智慧和視覺的人，他的生命、他的人生中做成的事情就大多了，當然也有修到那個境界也不想做事的人，但是四個最重要的字一直在我的腦海中撞擊著我的意識，再複習一遍那四個字！

（學員：慈悲喜捨！）

是慈悲在我的心裡當家作主，因為慈悲，我們才一定會有足夠的智力和能力做成我們今生今世、甚至是妄想出的那麼大的事情。

今天我再做一點小小的提示。要想對治我們的小毛病，應該從哪裡入手呢？剛才講到六度，再複習一下：第一項，布施。因為我們產生罪惡和煩惱最大的原因是貪婪，怎麼對治貪婪呢？布施。

我們還愛虛榮，怎麼樣去對治虛榮呢？學會忍辱。在面對別人的譴責、謾罵、諷刺，甚至指出我們的問題時，我們通常都是很生氣的，不能承受，其實那還不是真正的侮辱。「辱」也是一個假象，無論你

認為是真的侮辱還是假的侮辱，你的境界達到讓人讚美和恭敬你了嗎？被侮辱，說明你的行為真的還不夠完美。無論你的上司還是家人、朋友、同學，對你批評或者是對你做的事不滿意而提出不同看法時，要先學會的是接受、感恩，因為那其實是對方對你的關懷和指導；真正對你仇恨的人，你錯得越大，對方就越高興，才不會指導你，對不對？你想一想。

第三項，持戒。持戒最重要的一點就是我們行為上的把握。持戒是由外在的行為改變我們的意識，改變我們的內心。與貪婪、欲望、仇恨相關的東西，我們都應該學會管理自己，少貪、少傷害、少縱容自己的欲望，就是屬於持戒。持戒之中最重要的是不傷害，不但不傷害，還要反過來去愛護，用感恩的心愛護眾生。有時候我們認為眾生是生命體，而桌子、茶杯它們不是生命體，我們還要愛護嗎？要愛護，愛護和尊重萬事萬物，就像回到自然一樣。一般我們看到花朵、植物有生命週期，就以為是生命，而旁邊的石頭就以為它沒有生命，那只是我們沒有智慧去認識它而已，其實一塊石頭也是有生命的。一個木頭做成了桌子，就賦予了它新的生命的意義——它是桌子，它產生桌子的功能。所以我們都要尊重、感恩、愛護。

說說我自己，其實我對一切萬事萬物都是懷著一種恭敬、乃至敬畏的心去愛護。我穿衣服是最省的，雖然洗衣服挺勤的，但是我從穿衣服到穿鞋子很少能穿壞，除非這個東西本身質量就不爭氣，就像昨天穿的衣服，穿了兩個小時兩個扣子沒有了。如果這是天意的話，我得縫多少扣子啊？它本身質量不好，我也沒來得及提前縫縫那個扣子。我們用的，包括我們看到的、覺得美好的，都用恭敬、感恩的心去愛

護它，不要說「這個算什麼」。見了石頭踢一腳，其實痛的是你自己；不高興的時候踢桌子腿，桌子不知道痛，你可知道痛啊，桌子腿沒被踢斷，你的腳趾頭斷了。還有的人說：「我生氣了之後喜歡砸東西。」如果你們家有一個人砸東西的話，你就把最貴重的東西擺在他面前，我估計摔一次一輩子就改了。很多人生氣摔東西的時候就找——哪個便宜啊？（眾笑）他們家都是打折店買來的東西，看起來一大堆，加起來十塊錢，摔唄！雖然看起來摔掉的是財物上的損失，其實真正摔碎的是所有親人的心。所以要學會對治自己負面的、貪婪的、愚昧的行為，我們才能變成更加智慧、更加完美的人。

我們想坐在這裡真的清淨下來，如果耐力、定力、忍辱到布施這些方面都沒有做，我們是修不了的，所以現在就應該開始為未來達到更高的境界做鋪墊。自己回去看看「六度」都做什麼，都得要去做。只有達到這個境界，才能放下應當放下的，未來才能夠得大智慧，甚至得大法力。從第四層禪開始一直到第八層，這五個級別的禪，除了掉那些痛苦的根源之外，法力也會不斷地產生，很多不是設想的法力都可能會冒出來。我們的智力、法力將來是具足的，但是要達到這個境界，一定要提前磨練，早做準備。

我現在又有新的工作了，就是進入那個「無想無無想」的世界、宇宙的起始點，幫大家把疾病和煩惱都排出來。

（金菩提禪師為大家調理身體。）

我把你的病去掉、把煩惱去掉，還要把身上不該長的斑點去掉，
還要把你心靈到身體上的罪業造成的僵硬去掉。因為有罪業才會僵直，
才會沉重，把它取下來之後你就會感到輕鬆、柔軟、輕盈。

祝大家清淨自在，吉祥幸福！

感謝大家！感謝諸佛、諸天神的護佑！

但願一切有緣的同修更加勤奮、精進地修練！