

六度之禪定

覺悟的基礎，就是禪修（註：禪定）。佛教創始至今已傳播兩千六百年了，按照歷史記載，佛教的創始人釋迦牟尼佛至少經過了6年的禪修苦行才得道。佛陀修的是苦行，日食一麻一粟，就是一天只吃一粒米的意思，所以餓得皮包骨，以苦來體會人生，即使挨餓，也還要坐禪，以尋找讓自己和眾生解脫的那條路。如果佛陀都得通過禪修才能讓自己開悟，更何況我們這樣的凡人？

所以，本師父教給你的法一定要去修。不論是大禮拜、「大光明」、「念佛法」、打坐，或後來傳給大家的「八卦內功」，都要和自己的需求結合起來去修。修行可以帶領我們從身體的健康、延長壽命、身心快樂乃至走向開悟的過程。雖然你最初的願望可能就只是健康，但是若能好好修，不光能獲得健康，還會開智慧。

我們有多少同修，無論是修「大光明」還是修「八卦」的，現在不光是健康了，還變快樂了；過去容易發火兒的，現在不容易發火兒了，那是因為有智慧了。有人過去容易發火兒，是因為某些障礙刺激到他，使得逆的能量從大腦之中冒了出來，導致發火。現在即使遇上同樣的事情，因為並沒有產生任何逆的能量，就像有一套電腦在他腦內工作似的，他馬上就會恍然大悟：「喔！原來是這麼一件事情啊！」一旦能夠理解，他哪來的火呢？所以就不發火了。

修行能讓我們得到的不光是健康，再修下去，還能讓我們得到智慧，這種智慧增長的過程，我們稱為漸悟，就是慢慢地開悟的意思。

漸悟不同於頓悟，不是到某個瞬間突然間爆發的那種悟，但是只要我們持續地修，就在持續地覺悟著。所以修行人比不修行的人聰明，光是「聰明」二字還不能表達它，應該說是智慧。修行能得智慧，無論你是什麼樣的階級和身分，禪定都能對治愚昧、無知、昏暗。佛說：「禪修能生清靜，戒能生定，定能生慧。」靜、定、慧，都是禪修所產生的結果，這就是禪的過程。所以「禪」是我們整個兒修行中的主修方法，其他的是輔助的方法。

修行不能離開禪法，不過，是不是修了禪就能感覺到法喜充滿？不一定，有時候反而會產生煩惱、恐懼，但是沒有關係，修行貴在恆心和堅持，如果每天能多修一個小時，一年之後就不得了了。