

## 菩提心度眾

現在誰、哪一位高興？高興的學員因為要回去了，因為颱風想回去就覺得福報降臨，不想回去的就覺得修行為什麼那麼多障礙。現在誰要想回家、想回去？看哪一個比例比較多？如果想回去請舉手！看看誰想要留下繼續用功，請舉手！代表想要繼續用功修動中禪的比例很多。很高興的，因為要回去的比例比較少，看起來動中禪有希望了！有很多人精進而且給自己機會，把握這個機會！但是留下來的精進，沒有精進也不會進展，回去的學員回去了不用功，也是一樣會退縮。

無論如何現在大家就能體會到自然法是不確定的，像是颱風它想來就來，它要走慢就走很慢，它要快它就快，這個是沒有任何人去控制它、去導引它。它想來就來、它想去就去、它要怎麼轉它就怎麼轉，這個就是一個自然的現象，而且自然它從來也沒有跟我們講，它會不會傷害到我們、它會不會對我們怎麼樣。所以我們就是要準備好，好像煩惱也是一樣，從來沒有說「你先準備好，我等一下進去，要找你麻煩！」，它時時刻刻只要有機會就馬上進來控制。

所以佛陀才教我們：「時時要有正念正知、不要放逸、不要忘失自

己」，隨時都要準備好，這樣才不會受到傷害。我們隨時都要保持覺知、正念正知、不放逸，當我們有這個正念正知的時候，無論內在的颱風多大，貪颱風、瞋颱風、癡颱風多強多大，也不會影響我們。如果我們隨時隨地準備好的話，我們就不會緊張、也不會恐懼，但是我們要預防它。

有覺性者、不放逸者就是不死者，沒有覺性的人雖然是活著也好像是死的人。所以覺知、正念正知對每一個生命是非常重要的，時時刻刻要保持覺知。我們一動就是覺知、帶著覺知行、住、坐、卧，這樣就不會因為外境影響內在。所以留下來也帶著覺知留下來、回去也是帶著覺知回去，有覺性的人就是「時時安樂、時時安住、時時平靜」，無論什麼要發生，就是很平靜的面對。

一般人就是沒有守護著六根，所以一觸即發，六根觸六塵的時候就反應出苦樂、或者是不苦不樂，如果有正念正知的時候，就能守護這個六根，當觸境的時候，它就是正念的觸、正知的觸，所以心還是平靜。

現在我們還沒有看到結果不要急、也不要退心，我們是剛剛把種子種下去，不要要求說一種下去就開花、結果，那是不可能的事。我

們的責任就是要灌溉、給它肥料、澆水，這樣不要求，時間到了它自然開花結果，而且這個果實啊，時間到了它也會自然熟。但是現在的人就是它還沒熟就趕快摘下來，趕快讓它熟，所以那個甜味就不一樣、不自然。

任何的果實到時間就會熟，所以我們培養覺知到哪個次第，它自然就是會幫我們處理內在的一切的煩惱。這個覺性啊，無論是用什麼來講、來表達、來比喻、來描述，是無法去形容的，是要我們自己自覺、自知、自證。

還有重要的是在培養覺知的時候，我們不要隨這個念頭轉、不要隨它跑、不要給它拉走。很多念頭啊！想要回去、想要睡覺、想要懶惰，很多念頭出現的時候，我們不要隨著它。覺知到了，就放下它！

培養這個覺知是沒有時間、空間的限制，大家就是要時時刻刻覺知，不是說回去了，怎麼辦、怎麼修？我們知道這個方法、知道這個原則，一樣的，就是隨那個動覺知，帶著覺知去做事、去處理事。不知道剛剛所有舉手的是不是都要留下來？舉手了就不可以改變了！要一心，不能多心！那有報名兩期者，如果可以繼續，那就

是表示給自己一個很好的機會，這樣的天氣太好了，不用開電風扇、不用開冷氣，很涼快！但是這樣的天氣，要小心這個五魔、煩惱魔、五蓋！這樣的天氣它最愛的，尤其是昏沈魔，這個要很小心！

五蓋它非常的狡猾、非常的聰明，你坐下來它就派昏沈來了；你經行它就派那個掉舉、妄念出來；那你坐的好像沒有什麼感覺，它就派那個瞋心來；如果坐的很舒服它就派貪心來；那坐坐、坐到好像一點都沒有什麼進展，它就派那個疑惑來。你看無論你要怎麼躲避它，都躲避不掉這個煩惱魔。

你們有沒有被五蓋壓住呢？五蓋最怕的就是不斷堅持、不斷精進的人，能夠不斷的覺知、能夠不斷的保持正念正知，它是怕這樣的人。在巴利文有一句說「不斷堅持、不斷精進可以燃燒一切煩惱。」

如果不斷堅持、精進，找到了辦法克服障礙，那就一定要堅持、要努力的遵循那個方法，只要有堅持力和精進力就可以戰勝五蓋。要不斷堅持、不斷精進的跟這個五蓋奮鬥。

練習正念動中禪的這個過程，每一個人不一樣的地方是，有的人是坐的比較好，有的人用經行的方式練習比較好，這個是因人而異。我們自己知道哪一個是讓我們做了會很輕鬆、很自然而且培養的很清明、很清楚，我們那個姿勢就要多練習。每一個人可以用自己相應的那個姿勢來培養，我們要自己調、自己選！

當我們知道自己動作太快太慢的時候，那就要趕快調到中道，無論是新學員或者是舊學員，一定要把這個動作調到中道，不要太快，也不要太慢。

經上說：「能夠脫離苦惱的，就是因為精勤、努力。」只要精進、努力，就能夠成功。

現在修行所做的是很微細的，不用慧眼看不見，是最乾淨清明的事，不清明的人看不見。

現在所教導的是真理，不只是讓大家來這裡覺得好累而已。現在累、不舒服的感受升起時，只要繼續的練習，這種累的感覺就會慢慢的消失了。覺性可以慢慢的被喚醒，可以明白，心不要因為累而動搖、退縮。

想要看見真理、實相，就必須真正的用功。佛陀也是因為親證了這個真理，才成為佛陀，真理就是苦、集、滅、道，這四項就是讓佛陀可以為佛陀的真理。只要追隨佛陀的教導，不斷的練習，也可以和佛陀一樣親證真理。真理在佛陀親證之前就已經有了，每個人都有的，只是佛陀是第一位親證真理，並把它說出來教導大家的人。所以只要用功有恆心，每個人都可以親證真理。每個修行的人如果已經熄滅痛苦煩惱，就沒有什麼可以熄滅了！沒有煩惱苦惱了就不需要給它什麼了！好像我們坐船到對岸，我們到對岸了，我們就不用那個船，但是我們可以留下那個船，去教別人要怎麼划船、要怎樣才可以達到對岸。

所以要學這個划船的，如果沒有學好，划到半途也可能會沈下去；那有的覺得太遠了，也不想往前走；那有的碰到浪太大了，也想轉道回去或者被那個浪捲入那個海裡面。現在我們培養覺知也是這樣，有很多浪、有大小浪，有的人就是半途就被捲入海了，就是沒有達到那個彼岸，因為我們學的還不夠好、還不夠圓滿，所以我們才要來培養這個覺知！

佛陀曾經說過：你們也像如來！你們也像如來！所謂的像如來一

樣，就是如來證了，他就是去度眾，那你們也是一樣，當你們真正修證了，也會像如來一樣會去度眾，這個是很自然的。而且他比喻說：我還沒成佛的時候跟你們一樣，一樣是眾生、一樣是眾生，現在我是證了！他說：以前我跟你一樣會生氣，但是現在我不會生氣，如果你修證了，你也跟我一樣不會生氣，所以你跟我是一樣的。這一個是還有生氣、一個是熄滅了生氣，但是如果兩個都已經熄滅生氣，那就是一樣的。

覺性圓滿就是確實知道自己此生已盡、梵行已立、該作已作、不受後有，就是煩惱熄滅了！就是修到生氣沒有生、計較沒有生、嫉妒沒有生，這一些惱人的情緒都沒有生了！煩惱沒有了、痛苦沒有了，因為已經被我們熄滅了，就沒有什麼再燃燒了！

如果有了這樣的光、有了這樣的燈，自然會送給別人、傳給別人，因為看到別人還在黑暗中，很自然的會把這個燈傳給別人，幫他們照亮這個道路。

法燈、慧燈從二千五百多年前，到現在從來沒有熄滅過，一直在照亮這個世間，只要有人修習正法、培養覺知，聖者不會空於這個世間，因為大家都可以是傳燈者。

大家要給別人這個燈之前，自己要先照亮自己，自己有了這一盞燈可以照亮自己，才可以照亮別人。

而我們說的「菩提心度眾」，就好像我們種果樹它開花結果了，這個果樹它不需要要求這個鳥要來吃、那個鳥要來吃，都不用，它是自然去供應任何的眾生。所以當自己真正證悟了、開花結果了，它自然會供應的，你看越大棵樹它供應越多的眾生，這個是同樣的。