

## 法的核心

我們現在是在修行，最好來講要如何解脫、如何淨化我們的生命，講這個比較直接。如果我們只去講南傳、北傳這些，是個人化的認知、學識、觀念和經驗，因為觀念上不一樣，可能會起衝突，所以還是講一些比較中道，真正生活上可以用到的，可以解決個人生活問題的，比較直接。

我們執著這個、執著那個，以為這樣是、那樣不是，就執著在名相上了。如果說到個人的了解、個人的觀點，那個「我」就起來，心就不平了，這對個人沒什麼好處。當你能放下自己的觀點時，你會看見覺知、智慧，一切都是沒有問題的，都是一樣的，全都是一體的。

我們用文字來分析覺知、定、智慧，好像是分開的，其實如果你真正覺知時，就會引導自己到智慧、到正定去，這本來是一體的。當你們體悟到了，自知自證了，就不會有任何懷疑，無論是止觀、內觀，都會很清楚。真正覺知就會知道，這個境界無法用推論而知，是超越我們所能想像的。

無論是南傳小乘或北傳大乘，都只是一個名稱、一個名相，用來稱呼而已。要看的是你真正的本質，它沒有分別，說起來都是一樣的。最重要的要先了解自己的煩惱，這個很重要。佛陀說只要世間有人求道，只要有比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷四眾弟子繼續修行，世間的道果就不會消失，阿羅漢也不會從世間消失。

南傳跟北傳的佛法，都說是佛陀所教，但是有些部份是不一樣的，如果引經據典來討論，沒辦法一致就會爭論不休。這些佛陀的教導形諸文字，是在佛陀寂滅後才開始集結，經過第一次、第二次.....到第五次之後，才比較一致。如果拿經典來講會講不清楚，常常會有疑問，重點是我們煩惱造作出來的時候，我們如何去解決。

我們要盡可能去解決苦，解決生命的問題、當下的問題，解決到最多、解決到底，然後讓後人來延續這件事、延續教導、延續修行。

佛陀所教的法是可以讓人解脫一切苦的真理，而真理就存在於每個人的生命中，不管你知道或不知道，它一直都在那裡。佛法的核心，是能被證實的，能被證實的法，一定在身心之內。真實的法在身心之內，可以證明，可以看到，想要證實法就要回歸自己，看清楚自己的身與心。

如果我們能夠回歸自己，就會有真正的依靠。依止內在的佛、法、僧，心就會清淨光明和蓮花一樣。見法就是見佛，看到自己，看到自己的本來面目，就可以看到佛。看見是以心眼，以智慧之眼看見。

能夠來如實修就能夠如實見，自覺自見是一個微妙的法。如果能完全讀出自己，一切煩惱就沒有了。來讀自己，會告訴自己答案。自己不疑惑了，對外面的世界就不會疑惑。

好好的照顧這個心，要修的就是這個心。我們每個人都有心，成就在哪裡？成就在這個心。經、律、論都是由心生出。跟自己的內心學，當真正知道、看見、明白的時候就結束了。

苦來自於貪、瞋、痴，來自無明。只要有無明就會有痛苦煩惱。如果沒有無明，就剩下明。不斷的練習，當只剩下明，無明就沒有了。當心只有明的時候，沒有任何事情可以干擾我們。

佛陀講得很好，他說：「人，如果能訓練自己的心是非常殊勝的，他不會受到任何的干擾。」佛陀用巴利文說：「能訓練心者，是一個善

者。」

知法、見法、悟法的人生活自在。但是要怎麼與法共存？怎麼見法？那就要靠自己修行了。

心一被訓練就能產生快樂，快樂不需要向外尋找，是在心裡的。法是從實踐中得到的，法是從修行中升起，而法也會來保護修行的人。法就是去做、去實踐。

人生難得，要好好的利用時間修行，活在當下。一定要精進，只有精進才能超越痛苦。真的捨，真的精進，真的實踐，才能見到真理。

覺性就是真理，而真理就在這心裡。真理是不變的，每一個人都有。真理一直存在，不會因為佛陀不在而消失。

四聖諦：苦、集、滅、道都在心裡面，只有來培養覺性，我們才有辦法找到這個根源。

念頭就是讓我們煩，讓我們苦，讓我們憂，讓我們惱的源頭。苦集就是從念頭而來，因為沒有看到苦的原因，只有看到它的結果，所

以沒辦法解決。

「因」做好了，「果」自然好，「因」做不好，「果」怎麼會好呢？這個很重要，一切法從因生，一切法從因滅，就是滅「因」這個地方。所以要去了解原因在哪裡？但是怎麼能夠知道這個因？那就是要來培養覺性。

什麼是覺性呢？現在請你手握拳頭，再放開。知道自己手在動嗎？這種知道的特質就是佛性，而佛性就是覺性。依照自然來說，覺性本自俱足，但是沒有經過訓練，所以它不穩定。如果沒有訓練覺性，讓它變的穩定，它就無法對我們這個生命帶來利益。

我們每個人本身都有覺性，是自然、是佛性、是覺知性、是證悟性，是存在每個生命中清淨的本質。可是因為它還沒有提升、還沒有堅強穩固，所以我們要來把它發展起來、訓練它、讓它提升、讓它堅強穩固。

就像水在瓶中靜靜的樣子，如果我們把它搖動，就會產生很多泡沫。如果我們沒有做什麼，它就不動。

學習正念動中禪的目的是為了喚醒覺性。其實它已經存在，只是還沒醒，就像在睡著還沒有醒來的人一樣。

覺性的本質是覺知，清楚明白一切。現在我們被無明煩惱蓋住，覺性還沒有被啟發出來，當完全的打開，覺性圓滿了，就會清楚明白一切，會證悟、解脫、離苦。