

《淺談道次第》

講解：如性法師

日期：2018年7月24日—8月5日

地點：新加坡

課程：第五講

在還沒複習上一堂課的內容之前，由於昨天下午課程結束前，有一位同學問到：「什麼是實修？」在課後，也有同學問到了類似的問題，所以我想對於這個問題作更進一步的解釋。

平時，我們所說的「實修」、「修行」、聞思修的「修」，這幾個詞的內涵是相同的。首先，為什麼要修行？為什麼要實修？因為我們被自己的心所控制，而心又被煩惱控制，在被煩惱控制的情況下，我們會不由自主地造作眾多的惡行，導致我們受苦。

首先，第一個部分——我們被自己的心所控制。這一點可以認同嗎？（學員：可以。）為什麼？為什麼我們被自己的心所控制？因為我們自己無法作主。我們的心要想什麼，我們無法作主，是不是這樣？我們希望它往好的地方想，但它不見得會往那個地方想；我們希望它能專注，但是它偏偏持續散亂，所以我們無法控制自己的心。而我們的心又被煩惱所控制，在這樣的情況下，即便我們知道自己不該造惡，但我們就是控制不住。所以為什麼要修行？我們希望能夠控制自己的心，讓自己的心不要像脫韁的野馬一樣到處亂跑，我們希望能掌控它。這時我們應該如何修行？既然我們想要掌控自己的心，我們是否應該採用有次第的方式來修行？還是我們到不同的地方去聽課，聽到什麼就接受什麼，然後就馬上去做？這樣的修行完全沒有次第可言，不能算是好的修行；真正好的修行應該要有次第，而不是聽到什麼觀念就馬上接受、馬上去做。至於那個觀念是在修行地圖中的哪個位置，如果我們自己本身不清楚，很難持續修行；沒有次第的修行，到最後容易變成盲修瞎練——雖然你會覺得：「我有在修行。」但你也會同時發現你修行的效果並不顯著，那就表示你的修行出了問題。所以在修行前，我們應該先找到一張修行的地圖；找到地圖之後，你應該先認清「我在這張地圖中的什麼位置、我的目標為何」。當你看清楚目標之後，你也清楚自己所在的位置，你想往那個目標前進，因為你手上有一張完整的地圖，所以你很清楚下一步應該往哪裡走；如果你手上拿到的那張地圖只有四分之一，偏偏你又不在那四分之一當中，你不知道自己所在的位置，那你的下一步要往哪裡走？不知道。所以在這樣的情

況下，即便你有心想要修行，但你不知道自己的緣起點、不知道自己的現狀，這樣的修行怎麼會有效果？就像去搭捷運，你到了捷運站，應該會看清楚「我要坐的捷運是什麼線、我的目的地是哪裡」，這時你應該先認清「我現在在什麼捷運站」；如果你都不清楚自己所在的位置，你只知道「我想要去某個地方」，至於是往左還是往右？根本無從得知。所以找到修行的地圖，而且是儘可能完整的地圖很重要；不要以少為滿足——「拿到了一張看似很珍貴的地圖，就以此為滿足而作為修行的全部」；如果那張地圖不完整，你拿那張地圖能夠走到目的地嗎？根本沒有辦法。

對於這一點，宗大師在《道次第》中也一再地強調，修行可以分為很多層面，以最簡單的分類來說，「修」可以分為：止修跟觀修。所謂的「止修」，是指設法讓我們的心緣著某個對境，試著讓心保持專注；「觀修」，是指透由聞思法義、了解其內涵後，反覆地思惟、串習法義。這兩種修行截然不同，而最終所呈現的效果也大不相同。多數人在這兩種修行裡會選擇止修，而且進一步地認為止修就是修行的全部；但實際上，止修只是修行的一部分，根本不是修行的全部。我們並不是說「修行人不需要止修」，而是說「止修不是修行的全部」；這兩句話不一樣吧？修行人應該止修，但不代表止修是修行的全部，它只是修行的一部分。

為什麼多數人會選擇止修？因為止修相對而言容易，只要設法讓自己的心專注、不要想太多的事情，心中的雜念自然會降低；心中的雜念降低之後，內心會有一種愉悅的感受現起，那種感受是很直接的，你不需要廣泛聞思，當下你自己可以體會得到心中的喜悅，所以多數人會選擇止修作為他的修行。至於觀修呢？在觀修之前，你至少要知道「我要觀修什麼內容，證成這個內容的理由、依據是什麼，我應該怎麼去思惟」，這時你就要花時間去聞思。但對多數人來說，聞思是很麻煩的一件事，多數人並不想要思考法義。為什麼不想要思考法義？「我白天還要工作，晚上拖著疲憊的身軀來上課，腦筋已經轉不動的情況下，你還要我思惟法義；況且，我根本不懂法義，要怎麼思惟？」當我們不想思惟法義時，總是可以找出千百種理由：「因為我白天要工作、因為我身體很疲倦、因為我年紀大、因為我記憶力不好……」那是因為我們沒

有看到觀修的重要性。即便我們能夠設法讓心保持專注或是寧靜，但問題是：這有沒有辦法完全對治我們心中的煩惱？這一點是我們需要去思考的。因為我們已經把學佛的目標設定在解脫，即便暫時你可能不是那麼想要成佛，但你想要離苦得樂、想要斷除心中的煩惱，這一點應該是確定的。如果你把目標設定在解脫，你是不是應該針對心中的煩惱想出對治的方法？在這樣的情況下，如果只採用止修，這個方法並沒有辦法滿願。為什麼沒有辦法滿願？其實止修只是設法讓心沉澱、專注，進而保持寧靜的狀態，在那當下，或許內心會有一種喜悅的感受，你也不會想到太多的雜事，但在那之後呢？我們心中的貪、瞋，尤其是癡，就能因此而對治嗎？很困難。

我們都知道貪、瞋源自於癡，所謂的癡是什麼？癡有兩種解釋方式：不了解、迷迷糊糊；另外一種，以錯誤的方式去執著境。前者，完全不了解境的本質為何，對那個境完全看不清楚；後者，在看不清楚的情況下，用錯誤的方式去執著那個境，這兩種都算是癡。我們要如何對治心中的癡？是不是應該了解事情的真相，才有可能對治心中的癡？要如何了解真相？如果只是設法讓心平靜就能了解真相，這不太合理吧？況且，如果設法讓心平靜就能了解真相，佛根本沒有必要講述八萬四千種法門，祂只要告訴弟子：「你只要設法讓心專注就可以，因為心專注後，你自然能看到真相。」那佛講八萬四千種法門的目的在哪？甚至我們念誦的《心經》，也不需要講述「色不異空、空不異色」等這麼多內容，只要說心保持專注、專注、再專注就可以。為什麼不這樣說？因為它無法解決問題。只有設法讓心保持專注，並沒有辦法讓我們看到事情的真相。當然，如果想要全然、清楚地看到事情的真相，心保持專注，這是必備的條件；但不能說「我只要讓心保持專注，就一定能看到事情的真相」。如果我們想要清楚看到事情的真相，設法讓心保持專注，這是先決條件，所以才會講戒、定、慧；也就是想要生起如實的智慧、通達法義，定是基礎，在沒有定的情況下，我們生不起慧。但問題是：有定就有慧嗎？不一定。所以因果的關係是什麼？有果必有因，有因不見得有果。所以為什麼多數人會採用止修作為修行的主軸？那是因為相較於觀修，止修既輕鬆又容易。但說實話，真正的止修也沒有那麼容易，只是在這兩者當中，止修相對容易一些。所以對於初學的我們而言，我們通常想要立即見效——「你不要跟我講這麼大道理，因為這些道理我根本做不到。你只要趕快給我一帖止痛藥，能夠

快速地止痛就好；至於傷口會變成什麼樣子，這個之後再說，反正當下能夠止痛最重要。」我們的心態就是如此。

所以我們剛才說，即便我們一時無法深入經藏，很難了解真正的法義為何，但至少要先建立起一個正確的知見——止修不是修行的全部，它只是修行的一部分，這一點很重要。既然它只是修行的一部分，就代表一個真正想要實修的人不能只作止修，他應該在止修之餘也要練習觀修，這個觀念要先建立起來。如果想要觀修的話，我們就要了解「我要如何觀修、我要觀修什麼、前後的次第為何」。應該在修行之前，先把修行的次第、修行的藍圖畫出來，這一點很重要。就像我們在蓋房子前，是先有藍圖再蓋房子；而不是找到了一塊地，我想怎麼蓋就怎麼蓋——今天這樣蓋、明天那樣蓋，然後看起來歪掉了，再把它拆掉，或是將不同的材質全部混在一起，至於會不會緊密地密合，我們好像不太在意。我們在意什麼？「我是不是正在蓋房子？」至於蓋出什麼樣的房子，我們好像不是那麼在意。所以在學佛的階段，我們在意的是：「我有沒有去聽課？」聽完課後，回家如果能複習，已經算很不錯了；修行——偶爾找個時間讓自己的心平靜一下，至於前後的順序、次第為何、有沒有效果，我們好像不是那麼在意。我們什麼時候會在意？當生命走到盡頭時，我們就會開始在意：「我這一生從接觸佛法開始，到此時此刻為止，已經過了四十年，我怎麼會學成這個樣子？我到底有沒有進步？」這時候你會很在意這一點吧？但到了那個時間點才憂慮，會不會太晚了一點？所以，這個問題你應該拉回當下的自己身上去思考；而不是讓自己在臨終時再來思考、再來後悔。臨終的時候，如果我們對於今生的修行感到不滿意，甚至感到後悔，我們的來生岌岌可危，因為當我們的心無法生起善念，所造的惡業又遠比善業來得多的情況下，心無法提升、無法在那一刻生起善念而感到後悔，我們很難投生善趣；不過這個問題我們之後應該會介紹。

所以，如果把止修跟觀修放在一起討論，怎樣的修行才能算是真正好的修行？先透由聞思了解事情的真相，進一步反觀自己的現狀——事情的真相是那個樣子，但我看待事情的角度卻是這個樣子。例如：以我們這幾天所討論的內容而言，道次第當中

希望我們透由思惟死亡無常的道理，進而對於來生生起希求，不要貪著現世安樂；當我們了解這個道理之後，反觀自己的現狀，的確，我們貪著現世安樂的比例非常高，希求來生的比例卻非常低，這時你會發現：我的狀態跟我所了解的真相，兩者之間的差距非常懸殊。在這樣的情況下，我們應該試著調整自己。

至於調整自己的方式，我們昨天有稍微提到，所謂的調整自己的心態，並不是指「當我了解了這個道理之後，我就只能那樣想，不能按照我原本的方式去思考」，這一點我們也做不到。例如：如果我們將貪著現世安樂的心量化，原本貪著現世安樂的心是百分之一百，當我們了解了某個法類之後，如果我們認同它是事情的真相，這時我們應該如何調整？將原本百分之百貪著現世安樂的心，稍微扭轉個五到十度，讓百分之十的力量關注後世，而百分之九十的力量關注現世安樂。這是修行的第一步，看清楚事情的真相，反觀自己的狀態，相互比較之後，如果你對於自己的現狀不滿意，並且認為痛苦的根源就是因為自己的念頭有問題，你是不是應該作適當的調整？最初在調整時，你當然會覺得不熟悉、不習慣、很痛苦；但問題是：如果不調整呢？最終的結果更痛苦。所以在有機會調整的情況下，你要試著去調整。即便我們只有轉個五到十度，只是將原本完全關注現世安樂的心，稍微撥出百分之十去關注後世的安樂，雖然只作這樣的調整，我們都會發現：這種改變對於我們在面對很多事情時是有幫助的。當我們體會到這樣的幫助之後，我們就會進一步思考：如果只轉個五到十度，對我都有如此大的幫助，那再轉個五到十度，該有多好！這時候，關注現世的力量從百分之九十降低到百分之八十、七十；關注後世的力量從十提升到二十、三十，這就是修行。所以簡單來說，修行是什麼？透由聞思了解真相，進一步反觀自己的現狀，如果你對於自己的現狀不滿意，基於我們都有想離苦的本能，你就應該試著去改變，在改變之後，縮小我們的現狀跟事情真相之間的差距，這樣你就會越來越快樂，這個就叫修行。到最後，如果你熟悉了這種狀態，你就能夠控制自己的心，這就是修行。

但很多人在聽聞法義之後，第一個反應：「你講的都對，但我就是做不來。」首先，所謂的「做不來」是什麼意思？「做不來」是你做了之後做不來？還是沒做，你

就認為你做不來？你說：「我有做啊。」做了幾次？「一次。」如果一次就能夠做得來，我們就不會在輪迴中流轉，我們早就解脫、成佛了。在「念死無常」的章節裡有一個公案：過去噶當派有一位祖師，名叫噶瑪巴，有一天他的一位弟子跑去跟他說：「為什麼我思惟了念死無常的法類之後，都沒有生起念死無常的證量？」他帶著抱怨的口吻：「我明明很認真地實修，為什麼修到今天都沒生起證量？」噶瑪巴告訴他：「你白天散亂、晚上睡覺，你哪有實修？你不要打妄語。」我們呢？白天散亂不在話下，晚上睡覺是必要的，什麼時候實修？沒有實修；沒有實修，怎麼可能生起證量？不要說生起證量，沒有實修怎麼可能讓心有所轉變？我們修行的態度就像什麼一樣？鑽木取火——有些人在野外求生，一時找不到火源，用鑽木的方式取火。我們修行的態度就是，剛開始的時候拼命鑽，看到稍微有冒煙時，「我好累！休息一下。」然後木頭就冷卻下來了；等冷卻了之後，「我還是需要火啊！」又開始鑽，稍微有煙了，「我可以休息一下，等一下再鑽。」結果鑽到最後，手都起水泡了，火都還沒生起。這就像我們花很多的時間在學法，但一直沒有效果，這一點很清楚，不需要再舉例說明了，對吧？

包括我在內，我們每一個人反觀自己，我們花很多的時間在學法，但為什麼直到現今那個效果不如預期？我們不要說完全沒有效果；是有一點效果，只是不如預期。所以，這時我們是不是應該檢討自己學法的態度？如果我們還是持續用同樣的方式學法，最終的結果應該還是不如預期。過去用那樣的方式學，它的結果不如預期；將來我們再用同樣的方式學習，效果應該也就是那樣罷了！我們不會在某一天突飛猛進，所有的成果都是在不斷地串習之後，才會慢慢呈現出來。所以急求果報沒有用，學佛的人應該把學佛的目標和眼光放得長遠一點，修行不只是今生的事、今年的事、這個月的事，更不是今天的事；修行對我們來說是一件長遠的事。既然如此，我們更應該把它的次第規劃清楚，不要覺得自己現在不行就放棄自己；當我們選擇放棄自己時，即便佛再圓滿都無法救度我們。佛能夠救的眾生，他自己一定有想學的心，他自己一定是對於修行有熱情的人，佛才有辦法救他。所以如果我們選擇放棄自己，一開始就覺得「我不行」，甚至嘗試一、兩次沒有成功，而就覺得很氣餒、很失望的話，那佛

要怎麼救我們？不需要放棄自己，失敗在所難免。為什麼會失敗？因為我們不習慣；不習慣，這沒有關係，想辦法多串習幾次，你就會習慣了。

甚至有些同學會抱持這種念頭：「我知道佛法真的很好，但我今生就是學不來，我年紀大、記憶力也差、身體又糟，還有這麼多的事情要忙，我哪有機會學法？而且我根本學不上去，我這一生沒希望了；我把所有的希望都放在來生，希望我的來生能夠怎麼樣、怎麼樣……」各位覺得這樣的想法合理嗎？（學員：不合理。）為什麼不合理？如果我們認為自己今生不行，而希望來生變得很行，你應該問問自己：「我怎麼會突然從不行變成很行？這個轉變是怎麼來的？」如果我們可以從不行突然變得很行，過去生我們也不怎麼行，為什麼今生沒有變得很行？就是變不成嘛，對吧？上一生不怎麼樣，今生也不怎麼樣，所以今生不行的話，來生也別指望會變得很行，那是不可能的事情。所以不要有一種想法：「我今生有機會學佛，這很慶幸沒錯，但是我真的學不來，我把希望完全放在來生，我今生只要種因。」

先這麼說，我不反對「種因」的講法，但問題是我們「種因的心態」是什麼？我不否認種因這件事，種因本來就是存在的。所謂的「種因」，是指在我們的心田上種下習氣的種子；但問題是：我們種下習氣種子的心態是什麼？當你有機會學法，你卻否定了自己而覺得自己不行，你跟佛法之間的距離是不是很遙遠？在這樣的情況下，你種下的那個因將來感得的結果是什麼？這一點需要考慮。有些人學法的壓力很大，他學得很痛苦，但是他告訴自己：「我要種因。」在這樣的情況下所種下的因，將來感得的果報是什麼？這一點需要思考。如果我們能夠抱持歡喜心，種下跟佛法有緣的種子，這的確沒有問題。但我覺得：在學法的期間，第一堂課你只聽懂一半；第二堂課又減少一半；第三堂課再減少一半；第四堂課只剩下百分之一，你越聽越不懂，這時我們的心要如何保持歡喜？整堂課坐在那個地方都聽不懂，心要如何保持歡喜？這一點有難度。我不是說所有的人都做不到這一點，或許有人有這樣的功夫，但至少我沒有這樣的功夫。如果一堂課從頭到尾我都聽不懂，而且今天聽不懂、明天聽不懂、後天也聽不懂的話，我很難在那堂課上持續地保持歡喜；或許有些人有這樣的功力，

但我也不要學那種「聽不懂，卻可以保持歡喜」的功力，我想要能夠聽得懂，所以不用教我，你自己留著就可以了。

當你發現你聽課聽不懂，你的內心會感到沉重、有壓力，即便你告訴自己：「我是來種因的。」但你種因的心態正確嗎？這一點有待考慮。但如果我們在聽不懂的期間，內心的歡喜能夠持續，在那樣的情況下種下的因，將來所感得的果報，我覺得這沒有問題。所以我並不否認種因這件事，而是對於種因的心態，每一個人要去拿捏，每一個人的情況不同；至於自己是什麼狀態，我覺得問自己最清楚，這騙不了人。所以我覺得很重要的一個觀念——學法的人要對自己有信心，學法的人不要在學法的初期就否定自己：「這個我也不會，那個我也不行。」即便短時間之內，我們沒有辦法完全了解我們正在學的那些法義，但你也不需要完全否定自己。就像一堂課裡面，如果你只聽得懂百分之五十，對於這件事有兩類的人，他們的看法截然不同：前者會因為自己只聽懂百分之五十而感到氣餒；另外一類的人，會因為聽懂了百分之五十而感到振奮。即便境界相同，但看事情的角度不一樣，心態也完全不同。這個在世間有很多類似的例子：當你很口渴時，你希望別人幫你倒水，如果對方只倒了一半，有些人就會認為：「我這麼渴，你怎麼只倒一半！」但有些人會覺得說：「我這麼渴，你願意倒半杯水給我，你真的是對我太好了！至少半杯水能夠解我口渴的痛苦。」如果你只是在抱怨「你怎麼只倒一半」，你抱怨能夠解決口渴的痛苦嗎？不能。你想要解決口渴的問題，你先喝了那一半再說；如果你覺得不夠，喝完再請他倒。相同的道理，我們聽一堂課，我們很難在最初就能馬上完整地聽懂，如果只聽得懂一半，我們應該感到很慶幸，我們應該隨喜自己過去所種的善根——我至少有聽懂某一個道理。如果你覺得你有足夠的能力，你就去實踐，這樣不就好了。最重要的是什麼？在聽聞、了解法義之後，我們要培養想去實踐的心、想去實踐的態度，這比較重要。如果我們只在意自己沒有聽懂的那一半，我們會花很多時間試著把那一半搞懂，但是對於我們聽懂的那個部分呢？我們不會把它放在心上，我們會覺得：「反正我已經聽懂了，我現在的目標是把沒聽懂的那一半搞懂。」搞懂之後呢？再去聽下一個我沒聽過或沒聽懂的法，所以永遠處在聞思、聞思……的這種狀態裡面。那什麼時候要修行？「等我全部聽懂之後，再去修行。」但有這樣的可能嗎？有全部聽懂之後再去修行的可能嗎？

我覺得這個可能是不存在的。

就像我們昨天提到的，學佛的人不要太低估自己，在學佛的初期，不要因為一時做不到就否定自己；但也不要太高估自己，明明自己的程度還沒到達那個標準，就硬要自己學那樣的法，次第很重要。所以在道次第裡面，它有特別提到：為什麼要將道次第的內涵分成下、中、上三士道。既然道次第最主要詮釋的內容，是希望我們發起菩提心、證得空正見，那為什麼要特別強調下、中、上三士道？它就是要讓你看清楚你目前的現狀，不要覺得「我學的是大乘法」，而就認為自己很了不起，它不就是要調伏我們心中的我慢嗎？它要告訴我們的是：你的目標在那裡，但你現今的處境在這裡，所以如果你想要從這裡到那裡，你應該這樣走；而不是我的目標在那裡，但我不了解自己的處境，就自以為自己是在那裡，那個就叫自以為是、自我感覺良好，但實際上不是如此。光是這一點，過去的祖師們在介紹道次第時都有注意到，為了讓後面的人在學習道次第的期間不要生起慢心，即便他們想要引領我們走向大乘道，也都會清楚地告訴我們：「我們現今的條件、狀態是什麼？」這個觀念，我覺得對於初學者來說很重要。不然有可能學到最後，你花了很多的時間、很大的氣力，你也覺得自己學了很多東西，但你無法將所學的東西拼湊起來，這個也學、那個也學、通通都學，但都是點狀式的學習。要如何把點變成面、面能夠成為立體；有沒有辦法將所學的內容統攝起來；統攝之後有沒有辦法掌握它、實修它，這些觀念很重要，所以我們花了一點時間，稍微介紹了這個部分。

昨天我們是提到死亡無常的道理。簡單來說，投生為人的我們，即便想盡辦法延續自己的生命，但最終都難逃一死。因為在投生的那一刻開始，我們的壽命就是確定的，而且它只會越來越少，不會越來越多，所以從我們投生的那一刻開始，我們的壽命就不斷地在流逝當中，這就代表我們正一步步地走向死亡。在這樣的情況下，如果我們的壽命是能預知的，也就罷了；但問題是：我們到底能活多久，這件事是無法預知的，我們隨時有可能會死。一來，這個地球上所有人的壽命都是不定的；二來，我們周遭圍繞著太多的死緣，會導致我們突然死亡，能讓我們存活的因緣卻非常有限；

此外，我們的身軀又格外脆弱，所以在這樣的情況下，我們隨時有可能遭遇死亡。在死亡到來時，我們周圍的朋友、今生累積的財富，甚至從小到大所呵護的身體，對我們都沒有任何的幫助；唯一能幫助我們的只有「法」，但那樣的法是什麼樣的法？是已經保留在我們心田上的法，而不是我們所使用的法本。我們所使用的法本、講義、音檔、影像檔，這些在我們的死亡到來時，對我們也沒有幫助。所以所謂的當死亡到來時，除了法之外，其餘的東西都沒有幫助，那樣的「法」是什麼樣的法？是已經種在我們心田上的法，也就是透由我們聞思法義、了解法義的內容之後，進而去實踐的過程中，改變我們身、語、意的行為所留下的善業，善業的種子種在我們的心田上，這是我們可以帶走的，這樣的法能幫助我們；其他的呢？對我們都沒有任何的幫助。

宗大師在《道次第》裡特別將死亡無常的道理分成三種根本、九種原因。三種根本裡面，第一個部分就是提到「思惟定死」，也就是我們要思惟自己最終一定會死。而在「思惟定死」當中有三個原因：第一個原因——「思惟死主定來，又此無緣能令退卻。」也就是我們最終都會死，即便我們想盡各種方法，都無法改變這件事實。第二個原因——「我們的壽命無法添加，它不斷地在減少」。這兩個原因跟思惟定死之間有直接的關聯性。但第三個原因——「思惟生時，亦無閒暇修學正法而死」，也就是在思惟上述兩個道理之後，我們要進一步去思考：「即便有生之年，我也沒有太多時間修學正法，我會在那樣的狀態當中死去。」這個原因跟思惟定死之間並沒有直接的關聯性；既然沒有直接的關聯性，為什麼在此要特別加入這個部分？那跟我們的思惟有關。為什麼這樣說？當我們在思惟「我一定會死，即便想盡辦法都無法改變這件事實，而且我的壽命會不斷地減少」的情況下，對我們來說，我們心中會現起什麼念頭？「雖然我的壽命在不斷地減少當中，最終也難逃一死，但是我應該還可以活很長的一段時間。」多數人在思惟定死的時候，應該都會現起這個念頭。

對於這個問題，我們稍微討論一下。雖然我們無法確定自己還能夠活多久，但假設：我們在場的每一個人都可以再活三十年；或許對有些人來說，他會覺得：「太多了，我應該活不了三十年。」對有些人來說，他會覺得：「太少了，光三十年是不夠

的。」所以平均一下，假設在座的我們能夠再活三十年，我們都會認為：「三十年很長，很夠我修行用了，要是我在這三十年當中好好修行，應該會有不錯的結果。」但這只是假設，「如果我好好修行，應該會有一個不錯的成果」。實際上呢？就算我們還有三十年，在這三十年當中，如果你需要工作、賺錢，它需不需要花你的時間？需要。如果一天要工作八個鐘頭，八個鐘頭是一天當中的三分之一，所以假設我們還可以活三十年，在需要工作的情況下，是不是扣掉了十年？是。工作完之後，我們會不會累？會。累了需不需要休息？不是「修行」，累了之後需不需要「休息」？需要。一天休息八個鐘頭，又扣掉了三分之一，所以即便我們還可以活三十年，但是其中有三分之一的時間都拿來睡覺。除了工作、睡覺之外，我們還需不需要做其他的事情？需要。東忙、西忙，即便你回到家之後，還是有很多的事情要處理，又扣掉了四個鐘頭。所以三十年當中，有十年在工作、十年在睡覺、五年在忙雜事；剩下的五年呢？我們會不會生病？我們需不需要看醫生？東扣、西扣，扣到最後，即便我們還能夠活三十年，但真正能夠拿來修行的時間有多少？少之又少，可能不到一年。所以在道次第當中，它想要強調的是什麼？它想要強調的是：不是我們能夠活多久的問題，而是剩餘的時間當中，我們到底有多少時間可以拿來修行，這才是重點。甚至換另外一個角度，如果我們能夠活得很久，但在這段時間當中，我們所造的惡業遠比善業要來得多，那你希望自己活那麼久嗎？（學員：不希望。）又不希望啦？難道我們現在所造的惡業不是比善業多嗎？好，我們先不討論這個問題。

所以我們到底能夠活多久，這應該不是重點，重點是什麼？我們有沒有活下去的品質，而且這個品質不是世間人的那種生活品質，而是在佛法中的品質。佛法當中，人活下去的品質是什麼？「我有沒有辦法藉由剩餘的生命行善斷惡？」如果沒有辦法行善，你活那麼久要做什麼？如果我們不斷地造惡，你活那麼久，對你往後的生命有幫助嗎？沒有。所以，「我能夠活得長還是活得短？」這不是主要考慮的問題；主要的問題是什麼？「我活下去，有沒有佛法中所要告訴我的那個品質？」這一點比較重要。

這就像一般的世間人，他會告訴自己的孩子：「如果我突然發生意外，你不要用那樣的方式來醫治我的病，你就讓我走吧！」為什麼他會如此選擇？因為他覺得整天躺在床上、身上插滿管子、完全無法自主……那種生活品質太糟了，與其用那樣的方式活下去，還倒不如不要活，因為會活得很痛苦。相同的道理，在佛法的圈子裡面，生活的品質是什麼？我們能否藉由所獲得的暇身去創造未來的價值。你要如何創造未來的價值？你要透由現今所獲得的暇身去努力地成辦善業，儘可能不要造惡，這才是重點。所以當我們現起一個念頭：「的確，我最終會死，我的壽命也不斷地在減少，但是我還可以活很長的一段時間。」就應該思惟第三個部分——即便還有時間，但在剩餘的時間當中，能夠拿來修行的時間少之又少。況且，通常我們會把自己所擁有的時間裡面，最好的時間拿來享樂，最差的時間拿去修行，這需要舉例嗎？（學員：需要。）有些同學每天有固定的功課，不管他懂不懂其中的內涵，但因為他承許了他要做功課，這時候他會把一天當中最差的那段時間拿來做功課——白天要工作，然後他有一些休閒娛樂，晚上處理完事情，睡前五到十分鐘趕快把它唸一唸。如果是六座瑜伽，照理來說，六座瑜伽是你一早起來唸一遍、早餐之後唸一遍、中餐之後唸一遍、下午唸一遍、晚上唸一遍、睡前再唸一遍，它原本是希望你在不同的時間都能皈依三寶、發起菩提心。但我們呢？我們很偷懶，「反正只要一天當中我有做六遍就好。」如果你把最好的時段拿來思惟六座瑜伽、拿來做功課也就罷了；但我們通常不會這樣選擇，我們通常都是睡前，「唉！不得不做，因為我已經承許上師要做六座瑜伽，好吧！睡前趕快做一做。」而且做到最後你都會背了，劈哩啪啦、劈哩啪啦……六座瑜伽不用三分鐘就唸完了，唸完之後，「好！我可以睡覺了。」還有些人會認為：「我現在還有很多事情要忙，等我忙完後再來修行。」等他忙完了，通常是他退休之後，六十歲、六十五歲、七十歲，他說他想要修行，但那段時間應該是我們人生當中比較糟的時間吧？所以我們多半都是拿比較糟的時間來修行；比較好的時間呢？都拿來追求現世安樂。所以，學法好像是我們今生活下去的附帶價值——有它不錯，沒有它也可以接受。

但真正的佛法不是這樣，真正的佛法是希望能夠轉變我們原有的想法，把比較好的時間分一點出來學法（我並沒說全部，因為我也做不到）。你應該在稍微年輕的時

候學法；你應該在精神狀態比較好的情況下學法；你應該在記憶力還不錯的情況下學法；你應該在體力還不錯的情況下學法。這樣才有效果，不然我們學法的效果很糟，因為我們的心態就有問題，不過這也需要慢慢調整。

你聽了這些道理，不需要覺得有壓力，我沒有強迫你，我們也沒有說「你明天就要交出一張成績單」。強迫別人學法，「你一定要這樣做、一定不能那樣做」，我覺得這不是佛講法的美意，即便佛陀制戒，都不是為了強迫眾生行善。有些人會抱怨：「學佛要守戒，身為居士要守居士戒、出家法師要守出家戒；即便我沒有出家，但我想學大乘法，我要受菩薩戒；學密法要受密戒……好多的戒。」他光聽到要持戒，就一個頭兩個大，他會覺得：「佛為什麼要限制我們這個不能做、那個不能說、那個不能想？」佛是為了限制我們而制戒的嗎？佛是為了強迫我們做某件事情而制戒的嗎？不是。佛為什麼要制戒？因為你告訴祂「你想要離苦得樂」，祂告訴你離苦得樂的方法，但我們卻認為那是束縛——「您制戒就是要我這個不能做、那個不能吃、這個不能想、那裡不能去，您把我綁得死死的，讓我覺得很不快樂。」但事情的真相是如此嗎？不是。舉一個例子：如果有一個人很在意他的身材，他沒有辦法忍受自己的肚子那麼大、腰圍那麼粗，所以他想去健身。他到健身房之後，會有專人來指導他該如何健身，這時健身教練會跟他說：「你如果想要健身，而且真的想要有效果的話，麻煩你一個禮拜至少要來三到四次，你不能一個月只來一次。而且你來健身房之後，你要照我的話去做，你不可以自己想做什麼就做什麼；除此之外，你回家後什麼可以吃、什麼不可以吃。」他是不是會交代你什麼該做、什麼不該做？他為什麼要這樣做？不就是你想要健身嗎？你想要健身，健身教練當然會告訴你：你應該如何健身。這時，如果你真的想達到自己設定的那個目標，或許剛開始你會覺得綁手綁腳，但是在此同時，你也會覺得「至少我有往那個目標邁進」，你的內心是喜悅的。這跟我們剛才所提到的那種心態完全相同，你在做這件事情的當下，內心至少是保持喜悅、愉快的；雖然你回家後還是想吃冰淇淋、油炸的食物，但是你一想到：「這些食物的熱量實在太高了，我吃完之後還要去多跑個幾圈，那我還是不要吃好了。」不吃的當下，雖然你會覺得痛苦，但當你看到你的體重逐漸減輕、身形越來越令人滿意時，你的內心至少是歡喜的，所以你不會有一種「我被他束縛，我很痛苦」的想法產生。為什麼？因

為你很清楚自己想要健身的目標為何。但如果你想要健身的目標不清楚，這時每天有人打電話告訴你：「某某某，你明天幾點到幾點要來健身。」一天可以、兩天可以、三天你就覺得煩；去了之後，他都叫你做一些你不想做的動作，你就會痛苦；回去之後，因為他規定你這個不能吃、那個不能吃，你壓力會不會很大？會。到最後你就無法承受了。為什麼會這樣？因為你根本不想健身，所以你才會覺得有壓力。這個例子有沒有辦法認同？（學員：可以。）

如果你認同世間的這個例子，我們把它類推到我們現在要講的這一點上面。佛制戒是不是為了我們好？是。因為我們想要獲得增上生，我們不想要來生投生三惡趣，所以祂告訴我們：「如果你想要獲得增上生，你不可以殺生、偷盜、妄語……」祂是不是為了我們好？是。更進一步，如果我們想要追求的目標不只增上生，我們還想要獲得解脫的話，這時所要持守的戒律就更多了；再進一步，如果我們想獲得的目標是成佛，這時你要守的戒律又更多了，不是只有別解脫戒，你還要守菩薩戒；最終，如果你想要快速地成佛，那你所守的戒律是不是應該更嚴格、更多？是。所以你應該想清楚：「我的目標是什麼？」再想清楚：「我要不要受這些戒？」而不是我不清楚自己的目標，但一聽到受戒有功德，就一窩蜂地跑去受戒，受完戒之後又不想守戒，那何必呢？沒事不需要跑健身房，有需要健身的人才需要去健身房，你不想要健身，去健身房做什麼？去看別人健身嗎？不是嘛。所以你先問問自己：「我對自己的身材滿不滿意？」有些人雖然對自己的身材不滿意，但他覺得：「我沒必要健身。」那也不需要去健身房；有些人對自己身材不滿意的同時，他覺得：「這樣走出去無法見人，我需要健身。」這樣的人才需要健身。

相同的道理，什麼樣的人需要守戒？真的把學佛的目標放在來生的人需要守戒；只追求現世安樂的人何必守戒？沒有必要。雖然你認真地守戒，對於你的今生或多或少也有些幫助，但是佛最初在傳戒時，祂並不是為了讓眾生獲取現世安樂而傳戒的。所以如果我們的目標不是放在來生，你守這麼多戒要做什麼？如此一來，你在持守的當下一定會有壓力，你是以一種有壓力的心態去持戒，持到最後就容易放棄。

所以不要覺得佛制那麼多的戒律是在束縛我們；祂束縛我們要做什麼？我反問一句：「佛把我們綁得死死的，假設祂的戒律就像繩索一樣；祂用祂的千百億化身變現出千百億條繩索，把我們每個佛弟子都綁得死死的，對祂有什麼好處？祂要帶著我們去吃草嗎？」沒有好處，所以祂沒有必要這樣做。我們也不要覺得佛在綁我們；是誰綁住了自己？是自己綁住了自己，是自己錯誤的觀念綁住了自己，不是佛制戒綁住了我們。佛沒有必要綁住我們，因為那對祂沒有好處；說真的，如果我們真的有被綁的感覺，對我們也沒有好處。是我們錯誤的觀念綁住了自己，我們覺得守戒有很大的功德，所以我們拼命地跑去受戒，但受完戒之後，又不知道自己該怎麼做。

就像我們一聽到有某位大上師要傳一個非常殊勝的灌頂，大家就一窩蜂地跑去接受灌頂；受完灌頂之後，東看、西看、你看我、我看你，「我們回去之後到底要做什麼？」你應該先問問自己：你來灌頂要做什麼？你來健身房到底要做什麼？是去湊熱鬧的嗎？所以是自己的觀念出了問題、自己的心態有問題。這時多半都是「依人不依法」，因為傳法的師長很殊勝；有些人會說：「我是依法的，因為他所傳的法也很殊勝。」殊勝在哪？「不知道。」為什麼殊勝？「別人告訴我的。」是不是這樣？那個法到底殊勝在哪裡，我們自己不清楚，那為什麼我們會覺得那個法殊勝？這個不叫依法，這個還是依人，因為我們之所以會覺得那個法殊勝，還不是別人告訴你的，所以弄到最後都是在依人。有些同學可能會誤會我想要表達的意思，我並不是說完全不可以去嘗試，當你覺得自己準備好了、當你知道自己現在在做什麼，在這樣的情況下，有難得的機緣去接受殊勝的師長傳授密法，或是一些稀有的教授時，我鼓勵你們去。但至少你要知道自己在做什麼，而不是一窩蜂地跑到某個地方，跟著別人做同樣的行為，回來之後，「我到底在做什麼？我自己都不知道。」這樣沒有必要。除此之外，雖然可以嘗試，但偶爾的嘗試也不應該變成常態，這兩者可以區分吧？偶爾可以嘗試一下，但它不應該變成常態的行為。就以學習密法來說，偶爾可以嘗試；如果你覺得自己準備好了、條件具足了，在某些因緣條件下，你可以去嘗試，但嘗試完之後，你平常應該做什麼事情？如果你想要獲得密法的殊勝，你是不是應該先把顯教的基礎打好？如果你覺得密法殊勝，你就應該先把基礎打好，所以回來之後，你的常態學習應該是在打基礎，而不是「因為我嘗試過了，這一次好像沒什麼效果，我下個月再去嘗

試，看看會不會有效果」；假使又沒效果，「那可能是因為我接受的那個法跟其他的法不一樣，我再嘗試去接受其他的法看看」。一次沒有效果，第二次應該也不會有效果，那跟你接受的灌頂是大威德金剛、密集金剛還是勝樂金剛無關，有些人會把焦點放在法上面，甚至會把焦點放在傳法的師長上面——「我這一次來參加灌頂沒有什麼感覺，可能是那個師長的功力不夠、可能是這個法沒有那麼殊勝。」反正，錯的都是別人，對的都是自己，這樣的人根本不需要學法。

什麼人需要學法？看清自己的現狀與實際狀態間的差距非常明顯，進而想要改變的人才需要學法。所以不要覺得佛制戒是在束縛我們，一來，沒有必要，對祂沒有任何好處；再者，對我們也沒有好處。所以，這個部分你可以先從「健身房」的那個例子去思考。有些同學聽到了很多例子，但他不知道要跟哪個法類結合在一起，東拼西湊，結果下課之後，問他今天法師講了什麼？「我聽到了很多例子。」例子你要能拼得回去。這就是所謂的「宗、因、喻」：宗，我想表達一個想法；因，理由是什麼；喻，世間的譬喻是什麼。你要試著把我想要表達的內容跟我所用的理由，這兩個先拼在一起；如果你對於這個部分感到模糊，再思考我舉了什麼樣的喻，它會有助於你去理解。這樣清楚嗎？

昨天在下課前，我們討論到，如果我們今生的終點是死亡，在死亡之後，只有兩種可能性會出現：第一種，有來生；第二種，沒有來生。各位覺得有來生的理由比較充分？還是沒有來生的理由比較充足？（學員：有來生。）有沒有同學認為沒有來生是有理由的？（學員：有。）來，我想聽聽這個理由。（學員：因為沒有證據證明有來生，所以我認為應該沒有來生。）首先，這個敘述當中「因為沒有證據可以證明有來生」，這一點先打上一個問號。「因為沒有證據可以證明有來生」，那是因為我們不知道用什麼證據來證明有來生，或者我們不知道用什麼樣的理由去證明有來生；難道因為我們不知道用什麼理由去證明它的存在，而就否定它的存在嗎？我們不知道的事情太多了。不要說別的，這個世界上有多少個國家？我們說不出一個確定的數字，難道我們不知道就能因此否定那些國家的存在嗎？「那些國家不存在於這個世界上，

因為我不知道。」這不合理。我們不知道的事情應該比知道的事情多上太多倍了吧？我們知道自己所使用的手機裡面有多少個零件嗎？應該也不知道吧。但我們能夠否定那些零件的存在嗎？也不能。我們不知道的事情太多了。

所以多數同學應該會認為「前後世是存在的」，或者我們現在先說「來生是存在的」，有什麼理由？有沒有同學想說的？我們已經說了，在討論這個問題之前，我們先把自己身上「我是佛弟子」的標籤撕下來；撕下來後，我們用客觀、理性的態度來分析這件事情，所以這時候「有前後世是導師釋迦牟尼佛說的」就不能成為理由。有同學想說嗎？（學員：我覺得每個人在這一生有不同的人生，就好像有些人來到這個世界上很有錢、很有學問，有些人則不是如此，這是跟前一世的造業有關，如果上一世他修布施，這一世就會很有錢；如果上一世他在教育方面做得很好，這一世就會很有學問，這是因果關係，可以從這一世的狀態去推測上一世，所以我認為有前後世。）

這位同學想要表達的是：我們怎麼知道我們有來生？他的理由是「因為我們有前世」；因為我們有前世，如果前世能夠轉變為今生，就代表今生也能夠轉變為來生。那如何證明我們有前世？這位同學提到：每個人投生在這個世界上，我們擅長的事不同，他從這個角度來推論，這是因為我們過去生所造下的業不同，所以今生所感得的果報也不同，他從這個角度來證明我們有前世；以此類推，我們也有來生。這個理由可以接受嗎？還有沒有其他的理由？如果等一下你突然想到，你也可以告訴我。

在討論這個問題之前，我們先從以下的角度來思考：當我們提到「有為法」時，所謂的「有為法」，指的是眾多因緣和合而成的法，又稱為「無常法」。在眾多的因緣當中，又可以分成「近取因」以及「俱生緣」；近取因指的是主因，俱生緣指的是助緣。舉一個例子：我們將種子種在田裡，之後用水去灌溉它，並且有適當的溫度、肥料；在這種情況下，種子會不會發芽？會。苗芽的形成是不是在眾多因緣聚集之後而成的？是。為什麼能夠得知它是眾多因緣聚集之後而成的？因為如果只有種子，沒

有陽光、空氣、水……這些外緣，你把種子放到冷凍庫裡，它會不會發芽？不會。這就表示如果種子要發芽，光靠單一個種子的因是不夠的，它需要具備其他的外緣。

在眾多的因緣當中，種子是苗芽的近取因，也是苗芽的主因；種子以外，陽光、空氣、水、土壤、肥料，這些是苗芽的俱生緣，也就是苗芽的助緣。對初學者來說，近取因跟俱生緣的差別或許這樣思考會比較容易一點：在苗芽的眾多因緣當中，是什麼變成了苗芽？種子變成了苗芽；是不是水、土壤、空氣變成了苗芽？不是。所以我們說種子是苗芽的近取因，因為它變成了苗芽。它之所以能夠長出苗芽，不是光靠它自己的力量，它還需要其他的助緣，所以那些助緣給予它所需要的養分，讓它能夠長出苗芽。所以以種子生苗為例，我們要先了解的是：種子是苗芽的近取因，或稱主因；其他則是苗芽的俱生緣或稱外緣。各位應該可以從這個例子當中發現：種子跟苗芽是同一個續流；所謂它們是同一個續流，指的是種子本身能變成苗芽。至於水、陽光、空氣、土壤，它們跟苗芽之間並不是同一個續流，因為苗芽並不是這些外緣變成的，它們只是給予了種子生苗需要的養分、條件，使得種子能夠發芽。

接下來我們思考的問題是：在我們的蘊體裡面，我們簡單地將它分成兩個部分：身體、內心。這兩者有什麼差異？身體可以看得到；心則看不到。所以我們說：身體有形有色；心無形無色。兩者組成的方式是相同的還是不同的？我們的身體是屬於物質，它是透由眾多微塵聚集而成，它是透由四大聚集而成；心非物質，它的形成不是透由四大，也不是透由微塵聚集而成。兩者在作用或功用上有什麼不同？（學員：心是主導，身體是工具。）還有沒有其他的？（學員：心主導這個身體的行為。）簡單來說，心主導我們身體的行為；身體則是配合我們的心，做它想要的行為，是不是這樣？我們的身體會不會痛？（學員：會。）我們的身體會痛還是不會痛？應該說心會感覺到痛，所以身體是不會痛的？（學員：心感覺到痛之後，身體才會感覺到痛。）所以身體是有感覺的嗎？（學員：由心主導。）我們的頭會不會痛？肚子會不會痛？（學員：會。）肚子會痛、頭也會痛、腳也會痛。如果把腳切下來放在桌子上，你打它，它會不會痛？（學員：不會。）為什麼不會？好吧，不要說一條腿好了，一截的

手指，我們把它切下來放在桌上，用棍子打它，它會不會痛？（學員：不會。）為什麼不會？因為它已經沒有心了，是不是？這代表什麼？我們在說快樂和痛苦時，是不是在說一種感受？什麼叫快樂？什麼叫痛苦？這個問題，我們第一天就提出來了：我們怎麼去安立苦跟樂？好吧，反正都已經講到這邊了。

什麼叫快樂？（學員：愉悅、開心的感受；相反的，不開心的感受則是痛苦。）還有沒有其他的想法？（學員：想要得到的感受、想法是快樂；不想要得到的想法是痛苦。）當我們說：「有錢快不快樂？」有些同學直覺的反應：「快樂！」然後過一秒鐘：「嗯，不一定！」。有錢快不快樂？不一定。有朋友快不快樂？不一定。有莊嚴的外表快不快樂？（學員：不一定。）不一定啊？如果有好看的外表不見得能讓你快樂，你為什麼要打扮？如果有朋友不見得快樂，你為什麼要交這麼多的朋友？如果有錢不一定能換來快樂，你花這麼多的時間賺錢是自討苦吃嗎？（學員：有錢不一定快樂，但沒有錢很痛苦。）有錢快不快樂？不一定；但沒錢是痛苦的，這一點確定，是這樣嗎？（學員：是。）所以密勒日巴在閉關修行的時候，他應該是全世界最痛苦的人，因為他沒錢，是不是？以前不是有一個公案：有一天，接近傍晚，天色有點暗時，密勒日巴在他閉關的山洞前面打坐。這時有個小偷，趁著密勒日巴尊者不注意的時候，跑進他的山洞裡面東翻西找。後來密勒日巴注意到這個人，他就跟那個人說：「喂！你不用找了啦！我白天都找不到的東西，你晚上怎麼會找得到？」他沒有錢、沒有東西吃，難道他是痛苦的人嗎？（學員：如果我沒有錢，我會痛苦，但不代表沒錢一定痛苦。）所以沒有錢的人也有可能是快樂的；有錢的人，也有可能是痛苦的，這當中的差別在哪裡？這代表一個人會不會痛苦，跟他有沒有錢無關，是不是？既然沒有錢也有可能快樂，有錢也有可能痛苦，這就代表一個人的苦樂，跟有錢、沒錢並沒有直接的關係，是不是？是。那快不快樂要怎麼評斷？（學員：心的感受。）所謂「心的感受」是什麼？「當我想要有錢時，如果我有很多錢，我就很快樂；當我不想要錢時，即便我很窮，我還是很快樂。」是這樣嗎？所以我們目前的狀態是：「我很想要錢，但偏偏我沒有錢，所以我很痛苦。」

所以，當我們在討論「苦」與「樂」的時候，你有沒有發現這跟我們的心有密切的關聯，而不是只跟境有關。如果苦樂跟我們的心有關，不完全跟境界有關的話，那當有人偷了我們的錢，是不是代表我們不一定會痛苦？在什麼情況下，別人偷了我們的錢我們不會痛苦？（學員：當我有很多錢時。）所以各位還是在境上討論，這跟你的心無關；況且，即便你有很多錢，也不代表你被別人偷了某一部分的錢之後，你就不會痛苦。有些人雖然很有錢，但你只要稍微碰壞他的東西，他就暴跳如雷；那個東西不見得值錢，但他就是很氣，會不會這樣？會啊。所以剛才的那個描述就有問題：當別人偷我們的錢，我們不一定痛苦，那是因為我還有很多錢；這不合理，換一個。在什麼情況下，別人偷走我們的錢，我們不一定會痛苦？（學員：當我們不在意那些錢時。）當我們不在乎那些錢的時候，別人偷走我們的錢，我們就不會痛苦，是不是這樣？需要舉例嗎？我覺得需要舉例。假設面前這個杯子是黃金做的，它很值錢，甚至是全世界獨一無二的，而且我非常喜歡它，當有人把這個杯子偷走，我會很生氣；假設另外一個杯子是個破爛的杯子，我準備今天晚上要把它拿去丟，白天如果有人把它偷走了，我會很開心——雖然這也是我的杯子，但因為我對它沒有貪著，而且我晚上正好想要把它拿去丟，白天有人把它偷走了，「真好，我都不用把它拿去丟，就有人把它拿走了。」當我們把垃圾放在門口，有人把它收走時，你開不開心？開心。那一包垃圾是不是你的垃圾？是；我們會說「這是我家的垃圾、我的垃圾」。當有人在沒有經過你同意的情況下把它收走了，你開不開心？開心。為什麼開心？因為我對那包垃圾沒有執著、沒有貪著，所以即便是「我的」都無所謂；而且麻煩你趕快把它拿走，因為多放一個小時，那個臭味我都無法忍受。所以即便是我的，我都願意割捨給你，是不是？相同的道理，如果我們對於錢沒有貪著的話，有人把我們的錢偷走了，我們也不會在意。所以當別人偷我們的錢，我們因此生氣、動怒，這代表什麼？這代表我們很在意那筆錢。當我們在生氣、動怒時，我們是不是會感到痛苦？會。如果我們不痛苦，就不會抱怨；就是因為我們痛苦，所以才會抱怨。請問痛苦是誰造成的？是別人偷你的錢造成的？還是你心中對於錢有貪著而造成的？應該是因為我們對於錢有貪著而造成的吧。如果這個觀念各位可以接受，那我們內心又是怎麼看待這件事情呢？「我現在之所以會動怒、生氣、抱怨、痛苦，全部都是因為你偷了我的錢。」是不是這樣？我們把所有的問題都怪罪到別人身上，但事情的真相是什麼？事情的真相不是因為他偷我的錢而讓我痛苦，是因為我對這筆錢有貪著而痛苦。所以我們是不是

錯怪對方了？我們錯怪他了。雖然他偷錢的行為不可取，但之所以造成我們內心的痛苦，不是他造成的，是我們對於這筆錢有貪著而造成的。所以佛怎麼說的？一切痛苦都源自於我們心中的煩惱；一切痛苦都來自於我們心中的無明。從這個角度來分析，這句話是真理吧？如果不經過這樣的分析，當我們想到別人偷了我們的錢，我們第一個怪罪的就是對方；但如果別人偷的是一個破爛的杯子呢？我們為什麼不怪罪對方，還要跟對方說謝謝？如果別人拿走的是我們家的垃圾呢？我們也不會怪罪他；有些人很有禮貌，還會跟別人說：「謝謝！謝謝你把我們家的垃圾拿走。」

所以，各位應該可以發現，問題不在於對方有沒有把我們的東西拿走；問題在於我們對於自己擁有的那個東西有沒有貪著。你有貪著，而且貪著越強，你就越痛苦；如果你沒貪著呢？你根本不會在意。我相信，如果密勒日巴閉關的山洞裡面有一塊塊的黃金，堆積如山，即便有小偷去偷，他也不會在意。所以各位有沒有發現，我們所在意的苦樂跟我們的心息息相關。但我們通常會把苦樂的關鍵放在境上——如果我擁有，我就快樂；如果我失去，我就痛苦。所以當我們看到自己想要的東西時，我們就想要佔有它、擁有它。當我們無法擁有，我們就痛苦；當我們擁有了之後呢？我們就覺得自己很快樂。但事情的真相是如此嗎？失去就代表痛苦嗎？擁有就代表快樂嗎？都不一定。這代表「苦」跟「樂」這兩者，它真正的主因是在我們的內心，而不是在外境，這應該可以從我們剛才所舉的這個例子清楚地看出來。

我們要講的是什麼？心跟身體，這兩者到底有什麼不同？當我們在說苦、樂時，當我們在說頭痛的時候，是頭本身會痛？還是因為在頭裡面有心，心感受到疼痛，而說我的頭在痛？是哪一個？是頭本身會痛嗎？如果是頭本身會痛，它的痛跟心毫無關聯的話，那把頭切下來，你用棍子敲它，它應該也會喊痛，但它並不會痛，這表示痛不痛應該跟心有關。當我們在說痛、苦、樂這些詞時，應該是跟我們的感受有關；既然提到了感受，就代表跟我們的心有關。所以從這些討論當中，應該可以得知：在我們的蘊體裡面有身體跟心，從各種角度去分析，這兩者都是截然不同的。心有感受，身體沒有感受；心有認知的能力、有了解境的能力，身體沒有這樣的能力。它們組成

的方式也不同：心不是物質，它不是透由四大、微塵聚集而成的個體；身體呢？它是如此。所以我們說：心，無形無色；身體，有形有色，這兩者的本質完全不同。到目前為止，可以接受嗎？（學員：可以。）

好，我們早上的課就上到這個地方，謝謝各位！