

# 見法開悟四念處

淨光法師 講述

# 見法開悟四念處

## 目錄

- 007 【 序 】 滅諸苦惱 得真如法
- 009 【 第一篇 】 佛陀如何見法開悟
- 039 【 第二篇 】 一乘道即四念處
- 063 【 第三篇 】 四念處的修學次第
- 089 【 第四篇 】 觀四食究竟生死流轉
- 115 【 第五篇 】 四念處實修
- 121 【 第六篇 】 結語迴向

## 滅諸苦惱 得真如法

淨光法師

洞見生命真實，才能解除生死疑情  
明見生死流轉與寂滅的因緣  
才知如何善待此生的情緣與法緣

明見四念處，就能了知生命  
非我非我所有，亦非餘人所有  
只是因緣業報的呈現  
當下捨斷我見人見眾生見壽者見——  
只見因緣，不見人我

進而微密觀照  
正見緣生，悟入無生  
現前無法，空覺不二

故佛說，四念處是一乘道  
能淨眾生，度諸憂悲  
滅諸苦惱，得真如法…

序

# 一、佛陀如何見法開悟？

## 1. 引言

為什麼要跟大家分享佛陀的法？昨天來高雄，先去錄影，題目是「佛陀見法開悟的道路」。開悟其實就是見法，就是成等正覺。也就是說，他到底如何成等正覺？到底憑什麼能夠見法開悟？何因、何緣讓他能夠開悟見法？

他到底見到什麼？這是第一個很重要的。

他憑什麼能夠見到？用什麼方法見到？這是第二個更重要的。

為什麼別人沒有發現，他有辦法發現？這是第三個最根本的。

## 2. 黑暗摸索求生路

### 2.1 禪定迢迢與我疏

在佛陀時代有兩大修行系統：一個是禪定的系統，強調修四禪八定，以為透過禪定、安止就可以解脫；另外一個是苦行的系統，以為折磨自己的身體，不再去造作新的業行，此世這個報身終了，就可以解脫。這兩種方法，還沒有成佛之前的悉達多都傾全力修持過。

他的禪定修得很有成就，教他禪定的師父（一位是教他修到「無所有處定」，一位是教他修到「非想非非想處定」）跟他說：「我能教你的都教了，你學得很好，可以跟我在這個地方教這些學眾。」那時候，三十歲左右的悉達多跟兩位師父講：「雖然我能夠達到那樣的禪定境界，但是出了禪定之後，我的心裡還是不安跟苦惱。」所以，他又繼續求道的旅程。

這裡有一個很重要的問題：這個人間長

期以來，還是有大部分的人一直認為，透過所謂的修禪定，就能夠帶來解脫。而他們認為的禪定是收攝一心，讓心繫在一個固定的所緣，其它的五根幾乎不運作，就只是將意根固定在一個所緣上。這是佛陀時代，印度國土本來就有的一大修行系統。但是我們的佛陀（未成佛之前叫悉達多），他用生命去做徹底的實驗，發現那不只沒有辦法解脫，甚至根本沒有辦法透入生命的實相。沒有辦法透入生命的實相叫做什麼？就是沒有見法。沒有見法怎麼解脫？所以，修止禪、修禪定這一路，可以作為開悟見法的一個助道品，但是，如果沒有適當的禪觀方法、沒有善知識的引導，是不可能開悟見法的。

## 2.2 苦行投窗也太痴

他離開了修禪定的師父之後，又去修苦行六年。他成為無畏山苦行林最高級的聖者，修到站都站不穩，肚皮壓下去就貼到後背骨，常常會尿出血液，幾乎處在半昏死的狀態。雖然已經修成這樣了，他發現還是沒有辦法

息除內在的煩惱跟不安，所以他決定放棄。

## 2.3 真誠面對出牢籠

這兩件事很重要：第一件事情中，天下人都說這已經是最高級的禪定，他也體驗了，但他覺得不行就是不行，所以他放棄了；在第二件事情中，天下人都說他修的是最高級、最艱難的苦行，而他也已經成為天下人心中的聖者，苦行林當中最高級的聖者，但他卻覺得還是不行，因為沒有辦法解除他內在的憂苦跟不安，所以又毅然決然放下，再繼續走他自己生命的道路。在那樣的時代裡，最權威的兩大修行方法他都實驗了，而且都達到那個系統裡最高級、最極致的成就，但是他發現沒有辦法解除他的迷惑，沒有辦法息除他的不安，所以毅然決然放棄，再走上自己茫茫不見前途的道途。

這兩個經歷對他有很重要的影響，但是重點在哪個地方呢？就在：他完全真誠的在面對自己生命的問題，而毫不妥協。這很重

要！如果沒有這麼精純的意志——真誠面對自己的生命；如果沒有這麼單純的心思——不是為了獲得別人的肯定、不是為了世間的名聞利養，而只是為了要去發現生命的真相，要解除生死流轉的機制，要走向生命的自由解脫，也就沒有後來菩提樹下的大覺。

佛陀決定真誠面對自己生命，他離開苦行林，接受供養，渡過尼連河，來到菩提樹下，對自己下了一個指令：「如果此座坐下去不得解脫，就坐死在這個地方！」就是這麼單純的心思、心志，讓他有機會見證生命的實相。如果他沒有這麼真誠而堅持的意志，在修禪定的時候，有了禪定的成就，在修苦行的時候，也有天下人認為的成就了，他早就可以像一般人安住於那樣的成就跟榮光當中，但是他沒有。就是因為他真誠而單純的面對自己的問題，所以他才有機會發現生命的真相。為什麼說有機會呢？因為有些人也很真誠面對自己生命內在的問題，不計天下人的是非、毀譽，但是卻不一定能夠有機會發現。

## 2.4 諦觀因緣契真實

不能真誠的探索自己生命的問題，就不可能發現生命的真相；但是，就算真誠的想要探索生命的問題，也真誠的探索生命的問題，卻不一定能夠發現生命的真相。因為要有「法」！釋迦牟尼佛非常難得的地方就是在這裡——他不只具有單純而真誠的心志，更了不起的是，他在完全沒有任何指導的情況下，竟然能夠發現生命的真相。

他怎麼發現生命的真相呢？他就是在菩提樹下，帶著一種可以說是不再投射希望、絕望而平靜的心理狀態，很如實的去審察他內在生命當中的疑惑。他的疑惑是什麼？生、老、病、死到底怎樣可以止息？生死輪迴到底怎麼樣可以超越？

所以他就進入這個根本問題意識當中去探問：何因、何緣而有老、病、死？他終於發現：因緣於有生，所以有老、病、死；因緣於有有，而有生；因緣於取，而有有

……。到最後他發現：因緣於有無明，所以就生、老、病、死，憂、悲、惱、苦的大苦聚集；因緣於無明滅了，愛、取、有就會滅，所以生就會滅，老、病、死、憂、悲、惱、苦就會寂滅。他在一個完全沒有遮障、沒有任何權威依靠的情況下，經由如實觀察：生命經驗到底怎麼發生？它的本質是什麼？造成生命發生的因緣是什麼？最後終於解開了生命的生死大惑。

他終於清楚了：只要有無明，就會有愛、取、有的現象發生；有愛、取、有的現象發生，就會不斷緣生眼、耳、鼻、舌、身、意六根報身的再生；有六根報身的再生，就一定會有老、病、死，一定會有從生到死的過程當中，因緣於碰到不合意境而生起的怨憎會苦、因緣於所愛離別而生起的苦、因緣於所求不得而生起的苦……種種這些自他之間絞結纏鎖形成的大苦聚集；所以就會不斷的在生死流轉當中，不斷的在憂、悲、惱、苦的鎖鍊當中，不斷的所求不得，卻又不不斷的投射；不斷投射就不斷的受苦，但卻又不不斷的投射

## 一、佛陀如何見法開悟

那樣的生死輪迴。根本原因是什麼？無明！他終於發現了。

然後他藉由精深而澄明的內觀，很清楚的體驗到：無明滅了，貪愛止息了，我見斷除了，不再有投射了，就不再有六根報身生起的因緣，所以"生"寂滅了，老、病、死就寂滅了。於是他當下體證到所謂的涅槃——生、老、病、死息滅的狀態，不只解除了他內在的迷惑，而且也解除了他內在的逼迫。

他終於知道兩件事情。第一件事情，他知道：因緣於有無明，就有生死流轉，有隨著生死流轉而不斷繼起的憂、悲、惱、苦，也就是清楚造成生死流轉的因緣。第二件事情，他明見、體驗：只要徹底瞭解生死輪迴的真相，停止對六觸入處投射欲貪，我見斷了，欲貪滅了，再生的因緣就寂滅了。所以他自知如何從生死輪迴的逼迫當中解脫。這就叫什麼呢？就是我們的題目——叫做開悟，也叫做見法。

## 2.5 自依法依不異依

從這裡看到什麼呢？有真誠面對自己生命根本問題的單純心志，再加上用佛陀的方法如實去觀察：生命到底是怎麼發生？何因、何緣而生命經驗不斷的生起？何因、何緣而痛苦不斷、憂悲惱苦不斷？有這兩個才有可能開悟。所以，第一個是你心志的問題；第二個就是禪觀的方法。這兩個對修行都很重要，但其實都是很平實的，因為悉達多就是這樣覺悟而圓滿了出家學道的第一個階段的任務，解除了生命的迷惑，也解除了內在因緣於無明而帶來的逼迫。

昨天錄影就在講這些事情的時候，突然有一種很深、很深的，算是感慨、或者是感覺——如實知見因緣法、緣生法的佛陀的法，其實是什麼呢？不著一法！因為，緣生法在生起的當下就滅、就改變了！如實知見因緣法、緣生法的時候，根本無法可見！無法可見的時候，其實當下就已經無心了！那時突然有一種感覺：「我要把佛陀這個無心之法

## 一、佛陀如何見法開悟

對誰講呢？有心之人怎麼能夠聽懂這個無心之法呢？」所以內心有一種不知道怎麼說明的感慨。

但是問題是，如果這個人間沒有人懂得佛陀怎麼達到這個不見一法的無心之法，沒有人達到無心之法的這種狀態，世間就沒有自由，也沒有人可以解脫。所以，諸位來此是為什麼而來？我想，你也應該是準備要跟兩千五百多年前的悉達多一樣，想要從自己的心裡，解除這種不斷的生、老、病、死，生死輪迴的迷惑；你可能也想要跟他一樣，徹底從這種迷惑所帶來的痛苦煩惱當中解脫。只是你可能還不很清楚，不清楚叫做什麼？半夢半醒！

剛剛已經講了，悉達多之所以能夠見法，不只是因為他的聰明跟智慧，而是因為他有很單純的心志，鍥而不捨的往自己的內在不斷的挖掘跟探索，挖到無一法可見，而在那個地方開悟。大家在這個人間，都已經走過好幾個階段了：嬰兒、兒童、少年、青少年、

青年、青壯年、壯年、中壯年，再來是什麼？中年、中老年，甚至是老年。你已經穿越這一場人間當中的春、夏、秋、冬各個層面的風景了，你發現到什麼？你想要怎麼樣呢？

今天你們來，應該是帶著問題來的，而這也是我想要跟大家分享佛陀的法的根本原因。對一個學習佛陀的法的人來講，就只有一個本分跟義務：把學習到的佛陀的法，盡可能的讓它能夠像流水一樣，在這個人間繼續流傳下去。所以我希望，我們可以為這件事情來共同努力——在此世，像悉達多那樣見證生命的真實，解除內在的迷惑，終止內在的逼迫。

### **3. 四聖諦三轉十二行**

#### **3.1 見道——四聖諦初轉**

佛陀成覺以後的初轉法輪、第一次講法叫做《轉法輪經》，這部經是兩千五百年來佛教的第一經，講的就是四聖諦三轉十二行：如實知苦，如實知苦集，如實知苦滅，如實

## 一、佛陀如何見法開悟

知滅苦之道。請你們注意聽！如實知苦：就是如實知見生死流轉；如實知苦集：就是如實明白、知見造成生死流轉的原因。這就是佛陀在菩提樹下的發現：

1. 第一個層面的發現：他解開了生死輪迴的疑惑，明見——因緣於有無明，就會有生死流轉——這就是四聖諦裡的如實知苦、如實知苦集。

2. 第二個層面的發現：他體證到：無明滅則愛、取、有、生和老、病、死，憂、悲、惱、苦滅，他體證到苦的息滅，也就是四聖諦裡的滅諦，發現了滅苦之道——這就是四聖諦裡的如實知苦滅、如實知滅苦之道。

明見了四聖諦，明見苦、苦集、苦滅、滅苦之道，這叫做正覺。因為，從此以後對生死流轉的因緣不再疑惑，也對生死流轉怎麼樣可以息除不再疑惑，這是智見上面的明白，叫做開法眼。也就是看到：怎麼樣可以

把這個生、老、病、死，憂、悲、惱、苦的因緣，藉由此世的修行達到究竟苦滅——生死輪迴究竟的終止跟超越。這個修行過程是什麼？道！所以叫做如實知滅苦之道。

什麼叫開悟呢？就是如實知見生死流轉的因緣，如實了知生死流轉的寂滅之道，知道怎麼樣去修行。就像我們去看病，醫生會先診斷你的病情，探問造成這個疾病的原因——苦、苦集；知道了造成疾病的原因，接著，要滅造成疾病的這個因，滅這個疾病，所以要知滅。知道了病因，也體驗了滅，就知道該用什麼藥，去把這個病因息滅，這就是如實了知"道"，知道怎麼修道，這叫見法開悟，叫做四聖諦的初轉：如實知見苦，如實知見苦集，如實知見苦滅，如實知見滅苦之道。

### **3.2 修道——四聖諦二轉**

知道怎麼醫病了，就要有一個治病的療程，這就是修道的過程。注意聽喔！雖然你

## 一、佛陀如何見法開悟

現在都知道了，但是接下來要修道。如果你沒有在修道，沒有藉由正念，不斷地去息除在每一個片刻當中生起的不恰當的起心動念，那麼到最後，你以為的見法，會變成好像昨天晚上的夢，沒有辦法對你的現實生活產生影響——沒有辦法變化你的氣質；沒有辦法改造你內在的心理機轉，超越那個心理結構，脫胎換骨；沒有辦法走入自由、解脫的生命——所以那種見法不是真正的見，會變成只是大腦以為的知道。

真正的見會怎麼樣呢？會像這樣：你知道自己很渴，而且已經看到水了，所以你一定會喝水。如果你說你很渴，又說你見到了水，但是你都沒有喝水，也不想去喝水，那我跟你講：「你應該沒有真正看到水，也沒有真正看到自己內在的焦渴。」

所以明見了四聖諦的初轉，也就是所謂的「開悟見法」之後，進一步要修道，修離貪、離繫。所以四聖諦初轉就叫做見道，見道之後要修道；修道就是因緣於見法，而隨順你

所見到的真理，消融自己過往的起心動念、貪欲、繫縛跟戲論的種種慣性，這叫做修道。

### 3.3 證道——四聖諦三轉

透過修道，不斷的在自己的生活經驗、生命經驗的過程當中，依明見來調伏欲貪、斷欲貪、越欲貪，達到內在完全不再有任何騷動跟不安的生起，就叫解脫。因為在生活中對任何境界都不再有任何的抗拒，也不再有任何的執取，所以不會再有任何的騷動跟不安生起，而能夠持續活在一種清淨而清明的狀態，然後欲貪完全息除，活在一種明、解脫的境界當中，這樣叫做四聖諦的三轉——「苦」完全出離了，苦「集」完全斷了，無明跟欲貪完全息「滅」了，「道」完全修出了。佛陀因緣於完成了四聖諦三轉，所以他跟弟子說：「我得阿耨多羅三藐三菩提，於諸天、魔、梵、沙門、婆羅門、聞法眾中，得出、得脫、得離，得阿耨多羅三藐三菩提、無上究竟正等正覺。」

### 3.4 見道修道自證道

菩提樹下的悉達多並不是成正覺之後馬上成就無上正等正覺；他是在得正覺、明悟以後，發現古仙人的道跡。古仙人道跡意思就是古佛的道路，就是指八正道——也就是依因緣法、緣生法的明見，在六觸入處的每一個片刻，依這個正見修離貪、離繫，調伏、捨斷、超越欲貪，離斷對六根、六境、六識的繫縛，達到八正道的四禪正定滿足，而自知作證：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。自己很清楚：不會再有欲貪流出，不會再有任何煩惱跟不安的騷動，不會再有生死輪迴，才成就無上正等正覺。

諸位，你們要想一想：佛陀為什麼可以成就無上正覺呢？其實問題就在於他已經離繫了，於這個人間沒有繫著了、不被綁住了，所以他在這個人間，只是依一種無盡澄明和寧靜的心地品質，隨處隨緣，不斷的展開慈、悲、喜、捨四無量心的旅程，直到最後一個呼吸。

開悟見法之後，並不是這樣就了事，還要依這個明見開始修行，最後你自己會清楚：生命裡面，完全自由、完全解脫了，於人間不再有取著、不再有繫縛。因此自知作證：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。

### 3.5 原始佛教——佛陀覺悟之教法

悉達多覺悟、修道，最後成就正等正覺、成佛，然後弘法利生四十五年，到最後臨終前，還度了一個須跋陀羅外道。他四十五年說法，引導禪觀，指導禪修，其實都是在跟有緣的眾生分享，教導他們怎麼走他在菩提樹下走過的路——引導他們在迷惑、痛苦煩惱的狀態中，去發現怎麼造成迷惑、痛苦煩惱的根源？並且就像他自己曾經走過的那樣，引導他們體證息滅痛苦煩惱根源，最後走上一條滅苦之道。

我們在弘傳、在跟諸位分享的原始佛教就是佛陀的覺悟之教，而我們所用的教本就

## 一、佛陀如何見法開悟

是第一次結集的「修多羅」（一般叫做《雜阿含經》），而且又是《雜阿含經》裡面七事相應教的這部分——因緣、食、諦、界、六入、五陰、道品相應，主要就是這些。佛陀怎麼樣覺悟以及覺悟之後怎麼樣教導人開悟見法、見法入流、走向究竟解脫的方法，整個見、道、果其實都在這七事相應教將近一千多篇的經文裡面。我們就是依這些經典，這些經典也就是佛陀留在這個人間的禪法——佛陀的經法就是佛陀的禪法，佛陀的禪法就是佛陀的經法。

我問諸位一個問題：假設你像悉達多那樣，藉由因緣觀而明見了生死流轉的因緣，也解除了生死輪迴怎麼樣寂滅的疑惑跟體證了那樣的狀態。我問你們：「你如果要跟人家分享怎麼樣解除迷惑、斷除痛苦煩惱的方法，你會教他因緣觀還是教他其他的法門？」了解嗎？你一定是教你實際經驗的！

所以整個原始佛教在傳遞的，就是佛陀怎麼樣覺悟跟究竟解脫的方法，因為這就是

佛陀走過的路，不會有第二種方法。因為這是他的方法，是他如實作證、如實知見的方法。所以諸位要清楚，你要學的可能不是其他的方法，你要學的是悉達多怎麼樣正覺、正覺之後怎麼樣離貪離繫而得阿耨多羅三藐三菩提的方法，亦即滿足四聖諦三轉、成就無上正等正覺的方法。

佛陀覺悟、成就了，有一些經文留下來的記錄是：佛陀覺悟之後，其實沒有馬上說法，因為事實上還沒究竟解脫。所以，他就在一棵樹下坐七天，他好像坐了六、七棵樹。這是我個人的一種估計：佛陀正覺之後，再經由大概四十二天的時間，才究竟成正等正覺。不過，這個參考就好。因為這是純粹個人的知見，有些記錄可以看到。

佛陀覺悟之後那種喜悅，諸位不曉得能不能體會？原本，他放下父親為他準備的王位，放下了妻子耶輸陀羅對他的愛，放下了他對兒子羅睺羅的愛，歷盡千辛萬苦修禪定、修苦行，終於成正覺。當他走出那種生命的

迷惑，安住在內在的這種因緣於智見而帶來的生命的光明當中，諸位能體會那種喜悅嗎？他內在不再有疑惑了，也不再有繫縛，所以當風吹到他的臉、當冰涼的水氣觸到他的肌膚、當他見到河水的流動、看到樹葉的搖動、聽到小鳥的叫聲，甚至看到蛇在他邊邊爬來爬去……諸位有沒有辦法體會那樣的心境？！

## **4. 學佛——學習佛陀的什麼**

### **4.1 全然的決意**

你們當中有很多人半夢半醒，已經走過了大半輩子的人生，用平常話來講，把自己的身心狀態，搞得疲憊、破碎不堪，所以，今天開始來聽法。也許以前就已經聽了，因為有以前的經驗，所以今天再過來聽聽看。但是，你會發現你沒有悉達多的意志，因為你自己認為你比悉達多聰明，你一心二用；不止二用，而且一心三用；不止三用，而且一心多用。在一心多用的情況下，想要明見生命的真實法，你以為你是誰？！此世有此

世的因緣，你已經走過了大半輩子的人生，在名利的追逐、在自我感的滿足、在情欲的追逐當中，難道那些還不夠嗎？你還看得不夠清楚嗎？

我的意思是：答案是肯定的。因為還看得不夠清楚，所以才會在半夢半醒的狀態；在這種半夢半醒的狀態，想要見法開悟，絕無是處。我跟諸位講：「不可能！」這裡要有一種單純的用心，全然的決意；不然，你認為的所知所見，其實就像偶然畫過你眼前黑暗虛空當中的流星光點，你不會有真正徹頭徹尾、徹心、徹裡徹外的如實知見。

你們為了想要正覺開悟、見法開悟而來，我就有這樣的本分、義務跟你們提醒，我們的師父（佛陀）是怎麼樣達到正覺開悟的？讓你們自己可以參照：悉達多是怎麼樣的用心？你是怎麼樣的用心？也許就能夠讓你更真誠、更全然的去逼視自己，其實這件事情是你一定要做的。

## 4.2 在眼前當下禪觀

我們一般以為學習佛法是學習宗教，不是！佛法是覺悟之法，所以學習佛法是學習通達覺悟之法。覺悟不是在天邊，覺悟是在眼前。所以禪觀在哪裡？在眼前！遮障著你生命的自由、遮障著你通達解脫的所有一層一層的障礙跟繫縛都在現前。只有一條路！只有一種方法！你要不斷的逼視自己！你要不斷的揭露自己！只是我們不需要像悉達多那麼可憐，我們是佛陀的弟子，可以藉由佛陀所留下來的因緣觀的如實知見，不斷的逼視眼前一重一重的生命經驗。

剛開始，你要看到什麼呢？要看到：

你為什麼醒不過來？

你對這個世間在留戀什麼？

你想誰會留戀你？

你在留戀誰？

你留戀的人會留戀你嗎？

如果他們真的留戀你，對你是好還是不

好？我的意思是：如果你無能為力了，而別人卻因為不斷的愛戀著你在那邊憂愁啼哭，對你有什麼好處？

如果你覺得：「我走了之後，人家把我都當做沒有來過，我會很傷心。」那麼你在傷心什麼？

了解我在說什麼嗎？——禪觀！這些就是禪觀！

你的欲求在哪邊生起，你的不安就在那邊生起，你的無明、你的我見就在那邊作怪，這些就是遮障著你沒有辦法開悟見法成為明眼人的原因。當你看到無一法可看、無一法可見，所以知道不應該去執取任何一法，因為無一法可執取！這件事情心知肚明了、清楚了，就叫做「開悟見法」。

所以，不是從大腦裡面去找佛學知識，是藉由聽聞佛陀的法以後，依法來逼視自己，從認知方式到感情需求的各個生命層面的繫縛，一層一層的解離。不然年紀再大、走過

再輝煌的歲月，也依然不過是一個身陷在顛倒妄想當中，而充滿著迷惑跟不安的小小孩而已。

## 5. 學佛——目的是什麼

### 5.1 明見生命究竟真相

諸位為什麼想聽佛法呢？學習佛法目的，是在解脫生死輪迴，是在明見人間無一法可以繫著，你要學嗎？你真正知道你要學的是什麼嗎？早點把它弄清楚，也許這樣才不會浪費你的生命。開悟見法要徹見生命的真相、如實知見生命的究竟真相。生命的究竟真相是什麼？在佛法裡叫「法身」，生命的究竟真相就是法身。

明見這個不可見的生命究竟真實、親證這個法身要幹什麼？

從原本充滿我見、癡求欲而有解除不完的迷亂、割捨不盡的執取、擺平不完的痛苦當中解脫出來。為什麼明見法身、見法開悟

之後能夠從那裡解脫出來？因為真正明見之後會很清楚看到：生命的究竟真實是這個無始無終的清淨覺！因此你對於生命當中經驗到的這些愛恨情仇、憂悲惱苦、是是非非…就會沒興趣了。

因為你看到那像是夢中的小孩在玩的遊戲，那是夢中人所要的東西。一個醒了的人看到一個人在作夢，看到他在夢中說的話、做的事情、產生的情緒、流的眼淚、產生的痛苦、產生的驕傲感，產生的控制別人的那種成就感…你會覺得很好玩也很可憐，所以就從六道輪迴當中的世間眾生的品質解離出來：解離我見、解離人我的比較、解離因緣於別人對我們的不肯定而帶來的不安——譬如想盡辦法、用盡千辛萬苦要來獲得別人對我們的肯定，甚至不自覺的想要去控制別人。

## 5.2 了知諸苦源於自心

畢竟在人間裡面，都有它的是非善惡；

## 一、佛陀如何見法開悟

但是我們從生命因緣的角度來看，那是一種生命的不幸。比如說，有些人因為在原生家庭成長的過程當中，他的人格沒有受到適當的呵護跟養成，所以會很不安；有些比較平實的人，他會想盡辦法好好的努力，再去獲得父母親的肯定，在社會的正常管道下，成為一個有用、有成就的人，重新取回他的被認同感；有的人沒有辦法，就會變成比較脫軌的那些少年，其實他是為了內在的被肯定感，但結果他逸出社會的正常管道，身心變得很狂亂、甚至暴力。其實那不是罪，那是一種不幸。

有的人在人間這些正常事務上，他沒有辦法做了，沒有能力、也沒有意願。有些人變得裝神弄鬼，想要藉由異界其他眾生的點點滴滴來餵養自己，在這個過程當中，想要從別人對這個未知世界的馴服而獲得自我肯定。這些都在做什麼呢？就是在六道輪迴當中不斷的在尋求餵養自我的食物，有些人藉由功成名就、有些人藉由感情上的滿足、有些人藉由對別人暴力的宰制、有些人藉由鬼

神去控制別人，其實都是同樣一種模式，都是在尋求自我的食物。所以，諸位看到問題嗎？這些都不是外面的東西，這些就是你自己的心理狀態。如果你不願意如實的去面對、去揭露、去超越自己，誰有辦法？從六歲小孩到九十六歲的老先生都是一樣的問題。如果沒有經由很真誠的、內在一層一層的探索，其實年紀再大，不管男人或者女人，成功者或者失敗者；不管是乩童或者是正常的人，都只不過是沒有長大的小孩。可是我們會發現，這個社會裡，有太多、太多的人拒絕長大。

如果只是你拒絕長大，那是你個人的事情；但是當你拒絕長大的時候，你會牽連你的眷屬、你的父母親、或者你的妻子、你的先生。那些關心你、愛你的人，因緣於你的拒絕長大、裝神弄鬼、作怪而帶給他們痛苦跟不安，也只有那些關心你、愛你的人，會因緣於你的拒絕長大、你的裝神弄鬼而痛苦不安。在這個世間，你傷害不了任何人，你只會傷害那些你愛的人、那些愛你的人，不是這樣嗎？

### 5.3 通達自由福利人天

我們學習佛法，其實要學習悉達多（佛陀的俗家名字），那麼真誠的、無畏的去面對自己生命的各個層面的障礙，才有機會透徹進入生命的真實法，捨斷、超越在痛苦中輪迴的因緣，活在法身的知見裡；也才能夠苦滅，不再有痛苦煩惱，成為真正自由解脫的生命狀態，就像我們的佛陀一樣，為人間帶來通達解脫跟自由的訊息，讓有緣的眾生能夠跟著這樣的道跡，通達生命的自由跟解脫。在人界是這樣，天界也是這樣。

達到法身究竟成就之後——譬如說，證得所謂的：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有的阿羅漢的層次，達到這樣清淨無漏的法身狀態——臨終當然不會有所謂的投射跟愛取的現象，能夠安住在這個無邊無際的清淨法身，繼續去福利無邊無盡的眾生，也可以在適當的因緣當中，以「意生身」的方式，去福利無邊無盡的眾生，這是佛法！

生命的格局不是你大腦所想的、被封滯在你自以為是的感情需求當中的小小世界。真正的生命真相是無邊無際而且生生不息的法身！這就是佛教在人類歷史當中的可貴之處。因為在這個地球，沒有任何一個教育、修行系統能夠達到像佛教這麼完整，真的叫做極廣大而至精微、極高明而道中庸，可以讓一個痛苦、愚癡、顛倒的凡夫，因為聽聞正法、逐次內觀學習、真誠面對自己生命、不斷超越執取，達到見證生命的真實法。見證生命的真實法之後，啟動內蘊著的、本來就存在的自由力量，不斷的療癒自己，達到不再有任何的執取、究竟超越，進入永恆生生不息的生命領域。

所以你到底要什麼呢？還要在半夢半醒之間多久呢？看清楚！五十歲、六十歲、七十歲了，人間的悲歡離合、人間的愛恨情愁、人間的是是非非、人間的真真假假、人間的爾虞我詐，還有一絲一毫值得你留戀跟計較的嗎？不要傻了！你看起來還有一些因緣，在這樣的年紀，還能走到這個地方來，

## 一、佛陀如何見法開悟

還有體力、心力、腦力想要學佛法，你們不覺得這已經是很難能可貴的幸運嗎？你如果不懂得趁著這樣的因緣，好好去審察自己的起心動念，好好去揭露自己一而再、再而三的自我覆藏和既自欺又想要欺人的這些心理機制，那不用看明天，你現在根本就已經落入黑暗的餓鬼界了，那不是預言，而是如實知見。

有因緣可以學習佛陀的法，就好好學習，沒有人有辦法硬拉著你來學習。就像禪宗的大德常常講的：「你沒有辦法把牛頭按下去喝水，如果牠自己不想喝。」沒有辦法的！連佛陀在世也有六群比丘，不是嗎？