

禪定

今天主要講的是禪定跟智慧。在講禪定方法之前，首先要講一個觀念：禪定是修福的法門。很多人講到修福時，都會說到布施，尤其是財布施。但經典上謂：升天三福行，乃布施、持戒、禪定也。

很多人都以「布施」為培福的唯一方法。知持戒是培福者已不多，何況能確認禪定是培福者，更微乎其微！

「布施是福」這大家比較肯定。前已說過：福是和諧，故能增加和諧者，即是修福。布施為何能修福？因為損有餘補不足。有些人錢太多了，拿去布施給窮困者，所以能調整之間的對立。

以目前的說法，就是能增加社會的整體效益，所以能增加更大的和諧。如果貧富差異越來越大，社會就會變成蠻嚴重的仇富心理，這對和諧當越遙遠！

云何持戒能培福？以持戒的止持，損人者不為。故不殺生、不偷盜、不邪淫，不做損人的事，即能減少衝突而增加和諧。持戒的作持，則利人者多為，當能達成人跟人間更大的和諧。因此布施能培福，持戒也能培福。

而今天主要是講禪定。云何禪定能培福？且由以下四點來分析：

a.內心的和諧：一般人就算無所事事，內心裡還是波濤洶湧。我們的心識就像江河一般，永遠都是川流湍急、波濤洶湧，甚至很多觀念、思緒都是互相糾纏矛盾的，所以一般人心裡其實不曾平靜過，就算睡覺也未曾真正安寧過。

而在禪坐用方法時，單純地把心安在方法上，因此能使念頭撫平，慢慢由大浪變小浪、小浪變細浪。若浪越來越細，則心裡的矛盾衝突就漸消逝，而得到內心的喜悅。

不明就裡的會以為這些人整天坐在那裡，自找苦吃嗎？其實是在享受啊！且這種喜悅，非外塵五欲之樂所可比擬。

如《菜根譚》云：飽後思味，則濃淡之境都消；色後思淫，則男女之見盡絕。

比如說食物，夏天有些人喜歡喝冷飲，飲料剛入口，甜甜、冰冰的似很爽口，但過了喉嚨味道就不見了。到了肚子呢？有時候就後悔了。我每次喝可樂，

喝到肚裡就覺得不太爽快。所以很多食物，入口覺得好吃，可是好吃的感覺，卻維持不到一分鐘就變了。

五欲除了食欲，其次就是飽暖思淫慾。很多人為了男女的淫慾而身敗名裂，甚至上法庭打官司，反正這種事情大家看多了。

五欲之樂，既膚淺又後弊多，何如禪定之樂？打坐坐好，身心自能吉祥安樂，且不會有任何後遺症。

在這資訊時代一般人的心理負擔都很重，資訊太多了，心裡難免會有些緊張、焦慮。記得多年前，我去馬來西亞講課時，覺得當地人嘴角都帶著淡淡的微笑。我回台灣仔細看，看不到幾個微笑的。那還是近二十年前呢！如果是今天，就更愁眉苦臉了。

因為越工業化、都會化，步調即越快。如大家常云：計劃趕不上變化。故心理都有很大的壓力，可是還必須去吸收這些資訊。不只無法自拔，甚至江河日下。比如多少人能離開「方盒子」而過生活呢？

方盒子第一就是電視。家裡沒有電視的有幾個？有電視而能夠不看的，又有幾個呢？少之又少。第二是電腦，第三是手機。比如在搭車時，有多少人能不碰手機呢？我常坐車南下北上，在高鐵上一看，眾都是低頭苦幹。不止手離不開手機，眼睛也離不開手機。

還有人一邊走路，一邊看手機；真得忙到這個地步嗎？是以現代人大部分是心理負擔過重的。所以我常對竹科人說：你們再不禪坐，下半輩子會很慘的。因為於年輕時，就已用腦過度了，等發覺不行時，早來不及了。而唯一的藥方就是用禪坐的方法，讓腦筋得到一些鬆弛。

聽說目前矽谷，如 Google 等倒是開始流行冥想、禪坐了。為什麼呢？物極必反呀！用腦過度到近受不了時，就會對應有反其道的方法，而這方法就是禪坐，以讓腦筋在資訊時代裡，勉強得到一些休息、甚至修復。

我也常說，退休後最好就是常打坐。這跟下面所說「生理的和諧」有關。

b.生理的和諧：一般人就算不生病，這身體對他來講還是個很大的負擔，為什麼？脈障重重。

脈障嚴重者，即生病或功能失調。脈障不嚴重者，身體還是沉重、負擔。沒有電梯時，有些人五樓、十樓爬上去，大概就喘到不行了。搭車時，我看有些人急著找位子坐。搭車也坐不了多久，站個十分鐘、廿分鐘有什麼關係？可是現代人，就非趕快找個位子坐不可。

在禪坐的過程中，以氣養足脈漸通，而能使身體健康、輕利。

因為打坐能減少能量的消耗，身體不僅不動，形態還像三個圓，也有人說像金字塔，皆可減少能量的消耗。能量消耗既少，身上的氣——就是能量，即能慢慢養足。

養足之後就可以把氣脈原有的障礙慢慢疏通了，當然這要花多點時間。但疏通之後身體就可由沉重，變成輕利。本來有的病，也可以慢慢痊癒。

首先講到失眠的對治。有一次我在桃園帶初級禪訓班，法鼓山的教法共四堂課，若每星期講一堂，則一個月講完。我講到第三堂時，就有學員說：「法師，我現在不用再吃安眠藥了！」本來是每晚一定要吃安眠藥才能睡覺的，現可不吃了，對她而言功德多大呢！

其次是癌症的對治。以前我在竹科帶禪七時，有個女眾跟我說：半年前她檢查出有癌症，她非常果斷馬上把工作辭掉，並到各地打禪七。半年後再檢查，已好了一半。

為什麼呢？我說人只有一種病，就是氣脈不通，肝不通就是肝病，腎不通就是腎病；脈通，病就好了。當然不同的病，要花的時間也是有差異的。其實，這個女眾也是不容易！大概才三十多歲，就果斷地把工作辭掉，到處去打禪七。打到那時，已不覺得她有什麼病了！

下面再講憂鬱症的對治。我的了解，憂鬱症跟胸口的脈不通有很大的關係。所以在外國，聽說有上萬個病例，是用禪坐把憂鬱症治療好的，其它的病大概差不多。所以我覺得：禪坐是有病治病，無病保健的良方。

這個時代因為醫藥發達，所以保健、養生的偏方太多，而且很多都是互相矛盾的，故到最後倒是會被累死、嚇死。因為這個不能吃，那個也有後遺症。對我來講這些我都不在乎，因為我唯一相信：禪坐的要方。每天坐上兩個小時，才是保健的良方！

說到身體的覺受，經典上謂：三禪之樂，為世間最高的樂受。所以真享樂，還無如禪悅之樂。這是講到身體的和諧、安樂。

c.人事的安和：前已說過，現代人的煩惱，多來自人事的不協調，人跟人之間的溝通有問題。因為現代人既自我中心，又意見多且頑固。以自我中心而跟別人溝通，就比較容易有摩擦、起衝突。

若禪坐方法用得好，可漸入「忘我」的佳境。就算沒有忘掉，至少變得比較柔軟。所以禪坐一段時間後，或因內心的喜悅、身體的安適，而使情緒改善。於是下座後，再看周邊的人，就覺得順眼多了。

我聽說有些人，不是父母幫兒女報名禪修活動，而是兒女幫父母報名禪修活動。為什麼呢？因為他們發現：老爸每次打完禪七回來，個性調柔多了，變成很好溝通。但幾個月後，又慢慢彈回去了。彈回去後，兒女就會問：「老爸，你什麼時候還要再去打禪七呢？你不方便報名，我可以代你報名呀！」這當然也會影響子女參加禪修活動的意願。所以能好好禪坐，與人的互動就能改善很多。

也有人說：他坐了一段時間後，心裡就會比較鬆弛，本來對別人防衛心理很強，現在卻坦然多了。這是什麼時候變的？其實自己也不知道。但是慢慢坐，就會有這樣的效果。

這是以禪坐而得到人事的安和樂利：與人應對，既冷靜，又較慈悲，能替人設想。我對人好，人亦對我好。如是善性循環，人事上就可安和樂利，甚至左右逢源。

d.天地的祥和：禪坐坐得好，也能感動天地，而得風調雨順。因為大自然其實就是人類的共業。故如果有一個比較大的力量在主導，整個共業就會改變。古代在大禪師座下，不是只有人聽法，甚至有老虎、蟒蛇為其護法，牠們之間相安無事。

既福是和諧，而真正的和諧是來自內心的和諧。內心的和諧最高是智慧，其次是禪定。所以以禪坐慢慢降伏所有的妄想雜念後，竟得到全體更高的和諧。

從以上四點，乃能確認：禪定不只是培福，而且是培更高的福。布施、持戒，雖能升天，但止於欲界天而已；而禪定修得好，乃是色界天以上，其天壽、天福當比欲界天高太多了。因此禪定反而是更高明的修福法門。

就算不升天，下輩子再來人間，必是國王、將相之類。為什麼呢？因為心力比一般人強很多，其心就像透鏡一般很容易聚焦，所以能心想事成。

像我的風格，不是屬於慈悲關懷型的，而是較屬於「禪坐托空鉢」的類型。但事實不然，很多人卻把我當「福星」看待，下面舉幾個例子：

1.靜心素食：這是一家位於士林的素食店，我們每次共修後就到那兒用晚齋。老闆對我們非常好，不只因為每次來，都近二十個客人；更重要的是只要我們到後，不到半個小時一定滿座。幾年下來，屢試不爽。

所以除了所點正餐外，還招待其它點心。有時吃飽後稍閒聊，卻見外面還有很多人在等。所以老闆很清楚，裡面一定有福星！

2.溫哥華借住：我於2010年應邀到溫哥華講課，當時講的是《楞嚴經》，現已出版成《楞嚴貫心》這本書。去溫哥華講課，是應法鼓山溫哥華道場邀請的。所以照規矩，我就應該乖乖住在溫哥華道場裡。

可是這個人就是不乖，嫌道場人多口雜。所以就問：有沒有其它地方可讓我借住？他們就去找，後來找到一間：屋主全家已經離開溫哥華一年多了，房子準備賣，賣了一年還未賣出去；所以房子正空著。

因為女主人以前曾聽過我的課，所以非常大方，就把房子借給我住了。我住了近三個月，在那段時間內溫哥華的天氣特別好，我課講完回國了。不到一個禮拜當地就下大雪。更驚訝的是：兩個禮拜後，那房子竟順利賣掉了。云何我前腳踏出去，後面就有人跟著買了？

因此，有人就跟我建議：「這個生意可以做哩！」其實，房子賣出去，是不是因為我的關係？我不敢講！但是這種巧合，實是蠻多的。

3.梵淨山朝聖：中國佛教常云有四大名山，文殊道場是五台山，普賢道場是峨眉山，觀音道場在普陀山，地藏道場在九華山。事實上還有第五名山，即彌勒菩薩的梵淨山，梵淨山在貴州省。

因為彌勒菩薩不只是未來佛，而且跟往生兜率天的淨土有直接關聯。在我座下，有一批人是比較偏向往生兜率天淨土的，所以我們就組團去梵淨山朝聖。

時間都訂好了，但一個禮拜前他們告訴我：「法師！天氣八天全部下雨！」所以很多人就換裝，準備雨具、防雨的鞋子等，到了機場一臉苦瓜相。

結果去了，有沒有下雨呢？有！前三天都下雨，但是都待旅程後，回旅店時才下雨，天亮前雨就停了，所以前三天的下雨對我們影響有限。

第四天是最重要的，要上梵淨山了。梵淨山海拔兩千五百公尺，從第三天下午就不下雨了，在山下就看到氣象標示：山上風和日麗。所以在搭纜車上山時，天氣非常好，視野非常遠。那地方有寺廟名為承恩寺，寺裡的法師告訴我：「這幾個星期，今天天氣是最好的！」

有人說：他的朋友連去三次，都上不了山，因天氣不好纜車不開。而我們第一次去，就非常順利。去了梵淨山，再去黃果樹瀑布，天氣也是非常好。最後有位團員告訴我：「我們這次的行程一百分！」我說：「你這麼容易滿足嗎？」其實，大家都很满意。心想：「跟著福星走，准沒錯！」

我想說的是，禪坐的人似都不跟別人打交道，可是感到的因緣卻都比別人還順，因為他的心跟天地、萬物都是和諧的。

所以下面再比較兩種修福的方式：

有為的布施：如颱風、地震後，有人布施賑災。這算不算培福呢？當然算培福。無為的禪定：因禪坐而感得天地祥和、風調雨順。這算不算培福呢？其實也在培福。

這兩者，哪個培的福更高、更廣呢？一般人都會讚歎前者，而貶後者為自了漢。其實，卻是相反呀！但一般人的見識僅如此，豈和他們共業呢？

為何要等到颱風地震後再去賑災，能不颱風、地震，不是更好嗎？可是這很多人就看不到了，所以人間還是多強調有形有相的布施，而稱彼為培福。你雖只默默地打坐，對周邊的助益，其實是沒辦法估計的，卻只落得自了漢的罪名。

因此我得強調：真正的修福其實是禪定，布施、持戒比之差很多。當然如果要問：那智慧呢？智慧當比禪定，又更高了！所以世間只有修福不修慧的人，

沒有修慧不修福的人，因為修慧者，不用刻意修福，福一定跟著來。甚至修智慧的福，才是無漏的。

禪定就是修福，這一點對我們非常重要。如果不能肯定，坐在那裡被評為自了漢、自私鬼時，你還能坐得安穩嗎？反之，清楚了，就雖千萬人，吾往矣！再來是講「修止的方法」：

三止

A. 繫緣守境止

很多人都聽過這句話「制心一處，無事不辦」。在網上對這句的解釋是：「我們能夠把心專注在一處，那一切事都很容易辦，沒有辦不了的事。」這有沒有問題呢？既制心一處了，哪還會有那麼多的事情要辦？如果還有那麼多的事情要辦，這哪是制心一處呢？

所以我的解釋是：制心一處時，就「無餘事」了——因當下只有方法嘛！既只有方法，心哪還掛有什麼事呢？於是，既無事當然就不用再辦了，而不是還有很多事情要辦。如果攜家帶眷地去打坐，怎麼可能坐好呢？所以這個解釋還是差很多哩，但是我覺得最重要的還是先把方法、層次講清楚，就不會有此誤導。

關於A.繫緣守境止，且介紹以下方法：

數息

「數息法」大家都很熟悉，但是有幾個地方有些人會有一些含糊，所以我還是簡單講一下：

數息法是隨著呼吸的進出而來數數字，但於呼吸的進出中，主要是數出息而不數入息，因為一般人出息的時間比較長、出息的時段比較穩定、均勻，而入息則比較短促，所以數的時候是數出息不數入息。數字從一到十，這個大家都很清楚。

對很多人而言，數息都是先看著鼻端，因為剛開始對鼻端的呼吸是比較敏感的。守著鼻端、看著呼吸的進出。從氣吐出去時開始數一，這「一」一直數

到氣吐完為止。其次，吸氣時不數。等到第二口氣再吐出來時，再數「二」；也是數到氣吐完為止。

這樣從一到十反覆不停。「忘了」、「過了」皆從一開始。云何忘了？有些人數到一半就打妄想，等到發覺應該數息時，早就忘了剛才數到哪。怎麼辦？沒關係，從一數起。有些人是數「過了」，數到十七、十八了；若發覺了，趕快回來，也從一數起。是以忘了、過了，都從一數起。

注意力剛開始是守著鼻端，而看呼吸、守數字。過一段時間後，已訓練到能順著呼吸的進出自數數字。這時就不用刻意再去守著鼻端，而只是配合著呼吸的進出而數息。為什麼呢？因為呼吸的敏感點，不一定還是在鼻端；有時候會變成胸部、腹部。故只是看著最敏感的部位、順著呼吸的進出而數數字。已不再守著鼻端。

第三、再過一段時間後，則把注意力全放在數字上。因為已訓練到只要呼吸有進出，我們就會數數字，所以最後的注意力只在數字上。

那是為什麼呢？因如果一直注意鼻端，就有守竅的後遺症。把注意力集中在某點，氣就集中在那而變成上重、下輕；所以不能一直守著鼻端。同理，如一直守著身體的任何部位，一樣有守竅的後遺症。

其實，覺知身體的存在對修定而言，都是干擾。因為身體會有覺受，跟著覺受就有對應的妄想。所以能把注意力只放在數字上，就可以忘掉身體的存在。

云何佛法謂有三界：初坐時，妄想雜念很多，且都是跟外界的貪瞋有關，這時的境界為「欲界」爾。用功一段時間後，跟外界有關的貪瞋妄想漸降伏了，而有關於身體的覺受，此為「色界」。如坐到把身體忘了、全無身體的存在、覺受，這就是「無色界」了。無色界心已是蠻定了，因心裡就只剩下數字而已。

小妄想間雜不斷

一般人在數息時，剛開始當然妄想很多；這都很普遍。練習一段時間後，終不再過了、忘了，故數字跟數字都可以連續不斷；但在數字跟數字間，都還夾雜一些小妄想。

後來我注意到：為什麼會有小妄想呢？因為我們在出息時，氣剛吐出來時，要數數字了，注意力就提上去了。然後氣慢慢吐完，雖說要數到氣吐完為止；可是注意力已慢慢下降了。

注意力已慢慢下降時，因警覺性不夠，妄念就會出現。等到下口氣再吐出來時，又趕快把妄念丟了再數息。所以造成數字跟數字間，常夾有一個小妄念。這乃為用心不齊，有高有低故也。

所以要如何對治呢？就要訓練自己用心平等，初吐氣時要用心，慢慢吐完的過程，也要用心。然後吸氣呢？吸氣雖不數，但也要看著吸氣的過程，要始終保持在同等用心的狀態中，那妄想就沒有間隙可入了。

以一般人的用心，都是跟浪一樣，既有浪頭，也有浪尾。參差不齊故，所以才會夾有小妄想。故當訓練到初吐氣時，於吐氣的過程中，甚至吸氣時也保持同樣的用心，那妄想就沒有間隙可去滲入了。

但這有點困難，因為很容易變成控制呼吸。若吸氣時不數而只觀照吸氣的過程，就比較不會變成控制呼吸。

這是講到數息，慢慢數到可把數字跟數字間的妄念，減少到最低限度。

隨息

再來講隨息。隨息是看著呼吸的進出而有的覺受。這覺受不只是進出而已，還有長短、冷熱、通塞、痛癢等。那什麼時候用隨息呢？有兩種：

1.有些人在數息一段時間後，會發覺呼吸越來越細、若有若無。以致於很難再數息，甚至要刻意呼吸才能數息。其實，既如此就不要數了，直接改隨息！若數到氣越來越細，大致是不會有太多妄念的。

2.有些剛好相反，一要數息，呼吸就亂掉了。平常還穩定，但一要數息就亂了。那怎麼辦？先不數息，而隨息，只看著呼吸的進進出出，待平穩後，再試著去數息。

隨息剛開始是守著鼻端，但到最後也不必在鼻端。因為在鼻息慢慢減弱時，其實腹息已增強了。故可慢慢從觀鼻息而變成觀腹息、或其它等。

但我要強調的是：雖看著呼吸的存在、變化；但不要去改變它。有些人會希望這氣往哪邊走，或者現在不通期它早點通。這既增加妄想、雜念，同時會有導引的後遺症。

數息跟隨息相比較：用數息法心比較定，因為數息只有數字，數字之外都是妄想雜念。而隨息有呼吸的進出、冷熱、通塞、痛癢等。變化既多，小妄念還是有的，所以心沒辦法很安定。

在原始佛教，即《阿含經》的時代，釋迦牟尼佛教的不是數息法而是「安那般那」；安那般那其實是比較接近於隨息法。隨息法剛才講，其實定沒有那麼深。所以我最初都覺得納悶：為何釋迦牟尼佛教的是隨息法，而不是數息法呢？

後來我慢慢覺悟：隨息法，因在過程中比較有變化，所以這些變化的過程更容易切入四念處的觀法。如觀息無常、觀受是苦、觀法無我等。

所以從息的變化再去修四念處，反而是比較順的。因為智慧觀門，它的定力不用太深。所以從安那般那，再切入四念處的觀法，反才更方便。而數息法用到最好，就是入定。要修觀，要退出來再啟觀門，所以適用不同，這是講到數息跟隨息。

念佛和持咒

第三是講念佛。現在大部分人都以「持名念佛」為念佛。持名念佛不是我專修的法門，但有些經驗，故建議：

a、口唸耳聽。一般人持名念佛都用嘴巴唸，但光用嘴巴唸還不夠，且耳朵也要聽。因為只是唸，既較散心且易散氣。而有唸有聽，形成迴路；則既專心，又不會散氣。若默念呢？乃心念心聽，這才比較不會有妄念。

b、念佛不用求快。很多人為計數故，都唸得很快。唸得很快表面上似無妄念，其實是覺察能力不夠。心很安定時，覺察能力才夠敏銳。反之，唸得太慢就易夾有妄想雜念；所以當去調整適宜的速度。

我覺得念佛，當以「一心不亂」為前提，而不在累積數目。非唸的數目越多，功德即越大。而是心越定，才有功德可言。

既以一心不亂為前提，即不要計數。因為計數，更會增長妄念和負擔。既不計數、也不持珠，因為持珠也會增長妄念和負擔。要讓自己在最清楚、最無負擔的狀態下去持名，庶幾能到達一心不亂的境界。

再講持咒。我對持咒的看法是：咒音跟身體的脈穴，會有共振的效果。所以持咒除了能讓心比較安定外，對於氣脈的障礙還有些疏通的功能。然就持咒而言，我不建議持長咒，所以我比較常持的是「六字大明咒」；當然個人可有不同的選擇。

以上是講到「繫緣守境止」。這就是把心專注在一個對象，套我們常用的說法，就是「守一」；守住專注的對象，這就稱為「繫緣守境止」。

B. 制心止

第二類稱為「制心止」。剛才講到：有些人數息數到呼吸越來越細時，雖可改用隨息法；亦可直接用制心止。制心止就是反觀心中，看是否起了妄念；如果起了妄念，就馬上把它截斷。

這要經由數息法訓練一段時間後才管用。因為唯有經訓練之後，我們對於念頭的起落，才能觀照得靈敏、清楚。故念頭一起馬上就能發現，也發現就能截止。

若定力不夠，妄念起了很久才發覺，然後還尾大不掉，那這方法就用不上了。要像做夢一醒，夢境即消失一樣。

這就可使我們的妄念，會愈來愈少、愈來愈細，而近於絕止。最後無妄念時就泯然入定矣！

C. 體真止

體真止的真，其實是指道理或性理，用已知的道理來對治我們的妄念。這是屬於智慧觀門。這先提到就可，待於智慧觀門時，再詳細解析。接下來再講的是層次跟關卡。

層次與關卡

在傳統上講到定的層次，都會講初禪、二禪、三禪、四禪：初禪是怎樣的境界、功德如何等；二禪、三禪又是怎樣的境界、功德如何等。但一般人看來，還分不太清楚，因為它們間的差異不會太大，又很抽象！

我倒是覺得：在法鼓山講的六個層次反比較清楚。不知道現在教的初級禪訓班是否將這講得很清楚。不然在師父的書《禪的體驗》中，就有講到「七個層次」；但第七層次「無心」是屬於開悟的境界，這次不講。而只講到前面——到「一心」的層次。這六個層次對確認自己所修的層次，反而是更清楚而實用的。

第一未用方法前，這不必講。第二開始用方法了，數字常數掉，或數過，故只能從一數起。

第三數字不會掉、也不會過，從一到十非常清楚。可是在數字跟數字間，還夾有小妄念。

第四妄想更少了，將近沒有妄念；但仍有覺知跟身受。何為覺知呢？如知道外面有人走過，這對日常生活而言，是正常的。可是就修定來講，還是妄念。覺受如感覺現在冷了、熱了、癢了，覺受也是妄想。還有反省我現在用方法，用得好不好？好不好都是妄想。有很多人都覺得：現在已數得不錯了！不錯了也是妄想而已！若想：我快入定了吧！還差得遠呢！

云何很多人數息數到第四個層次後，就上不去了？因為不把這些當妄想，所以就不能消除此妄想，而再往上提升。所以我們要靈敏地去察覺這些更細微的妄想。我打坐，都是閉眼睛的；所以沒有視覺的干擾。但覺知外面的聲音、味道，還有關於身體的覺受，也都是妄念哩！

所以要把這些都當做妄念，而慢慢將之斷掉，才能到達第五個層次——即已無其它妄念，但還意識到「我在數息」——方法跟我還是有界限。

第六，才是入定了！入定之後沒有任何覺知，也沒有時空的存在。

所以如有心思去問：我現在是初禪、二禪、三禪，還是四禪？其實都未超過第四個層次也，因為都還在小妄念間打轉也。因此用這六個層次來檢查自己的層次，反而比較確認、清楚。

下面再講數字跟數字間，仍有小妄念；這個關卡如何對治？如前云：要使注意力頭尾一致。吸氣時雖不數，亦得觀照其過程，才不會留了打妄想的間隙。

第四層次的突破，即要知道對外界的認知、對身體的覺受、對方法的反省都是妄念。所以大原則很簡單：離開方法就是妄念。離開方法，以數息法而言，就是離開數字外，都是妄念。所以不用費心去揣摩：我現在到什麼層次？都只有打妄想的份。

既任何覺知、任何反省都是妄念。所以修定，最重要的不是去確認：我現在已是什麼層次，而是當去察覺當下還有什麼妄念。既覺察有更細微的妄念，更把這些細微的妄念排除掉，才有辦法入更深的定。可是很多人都不是在這裡下功夫，那當然就沒辦法進步了。

下面是講三條線的關卡。三條線，師父的講法是：我用方法，現在數到五、數到六。故三條線，即是我、方法還有數字。這其實就是佛法講的「根塵識」：我是根，能用方法者，就是根；方法就是塵，是所取的對象；至於現在數到哪，是根塵和合生的識。因此三條線，即表示三輪未空，未入定也。

在我的經驗裡，如果三輪不空，則三世也必存在：過去、現在、未來。前面的數字是三，現在數四，下面數五。數息數到最後很有趣，未來的數字會自己跑來，待在那邊等著你數，可是這表示你還有時間相的存在。

我覺得在修定的過程中，就是把時空慢慢壓到最小。比如說打禪七，剛開始用功，禪堂之前的、禪堂之後的，都還在掛心。練習了幾天後，禪堂以外的事情漸不會再想了，就只有禪堂裡的前一天、後一天還會想。

再來呢，前一天後一天不會再想了，但上一支香、下一支香，還會想。你會發現：時距已越來越短，到最後只剩下前面的數字與後面的數字。當把時間全壓到現在一點，即將入定也。

空間也是一樣。剛開始空間相很大，練習後慢慢壓，壓到禪堂內、壓到蒲團間。時空越壓越小直到當下一念，如果只有當下一念，那時間就不存在了。為什麼呢？因為我們對時間的覺知，是第二念以後才有的。尤其是經過「比較」前後，才有時間的。如果都不比較，時間即消逝矣！

所以如果只安於第一念，第一念就是只有當下的數字。即既沒有時間的存在，也沒有我跟方法間的差別。這樣慢慢練，練到最後，其實，沒有最後——因你哪時候入定的，根本不可知！

出定呢？過一段時間後，會發現又有意識的分別，意識分別時，時間已經過了很久了。只有時間過了很久，才確認有沒有入定，而非有任何覺受，可印證我已入定了。入定後，沒有任何覺受，無時空的存在。

有人說：「入了定，止出入息」。講白一點，入了定還有辦法看出入息？那才奇怪哩！入定，哪還有這些分別心呢？所以我覺得有些人真是講太多了！唯增加我們的妄想雜念。

那再來用什麼方法呢？如果還有心，就能夠繼續用方法。除非已經入定，否則，沒有不能再用的時候。所以不要去學太複雜的方法，不要去講太繁瑣的次第；那都是增加負擔而已。或者，只是慢心的習氣，在作祟而已！

對境心不亂

很多人對於禪定的認知，往往只限於心的繫緣守境。只是守一或者像剛才所講的：離開方法就是妄念。這就會形成一種現象：只能在蒲團上修定，下了蒲團就沒辦法修了。因為在現實生活中，我們不能只是守一。既對外境得覺知，也得對外境作反應。不能到了十字路口，而不看紅綠燈；有人跟你講話，你不能够裝呆。以對外界必需覺知、必需反應。所以很多人下座後，就不修定了。

然真正的定是定在生活之中，守一只是練習的前方便而已！那生活的定怎麼修呢？「對境心不亂」，不亂才叫做定；心亂了，就不是定。

因此生活的定，非「制心一處」，而是以「對境心不亂」為大原則。云何對境心不亂呢？老子有句話：「不見可欲，使心不亂」。不要接觸到某些會令人起貪、發狂的境界，否則就會讓我們心亂。其實，癥結不是境界，而是我們的「業障」。因為看到某些境界，就會讓我們的業障起現行，故現行而心亂。

因此在生活中的定乃與業障現行成反比。如果業障很快就現行了、現行得很誇張，即表示你沒有定力。反之，碰到一個別人都很容易動亂的境界，我們不受影響，能八風吹不動即是有定力。

如果只能在蒲團上修定，下了蒲團心地就亂了，那不是真功夫！因為你能夠在蒲團用功的時間必不會太多。對很多人來講，在生活中花的時間必更多。所以在生活之中，當面對境界時，都要靈敏地去察覺：我現在起的是什麼念？

所以云何謂：守一只是練習的前方便而已！守一是訓練我們對妄念的覺察能力。如果訓練的好，對妄念的覺察一定很靈敏；故念頭一動，馬上就覺察到了。

這如是在蒲團中修定，覺察到了即將之去除。但是在生活中覺察之後，還要再去分辨：現在起的是哪類念頭？如果只是對外界的覺知，這不算妄念。但如果起了煩惱，那就是妄念。

云何起煩惱呢？因所有的境界主要分作三類：貪瞋癡。相應的就起貪，不相應的就起瞋，不相干的就起痴。故對境起了貪瞋痴，就代表心已經亂了。

若心已經亂了，則一種是立刻把它斷除，就像斷除妄念一樣。可是有很多時候這是不管用的，因為我們要對境界作反應啊！

所以現在檢查的重點不是有沒有念頭，而是跟佛法相不相應。相應的留下，不相應的則要「迴向」：回到跟佛法相應的方向。故得迴貪向不貪，迴瞋向不瞋。很多人都說：有功德，作迴向。其實是迴向才有功德。

因為迴向是回到正法的方向。因為眾生的慣習、業障，常常把我們帶開佛法的軌道。所以當覺察到我已經出軌了，就要趕快把它折回正法的軌道上，這稱為「迴向」。能迴向，才與解脫相應，故有功德。

所以在生活中修定，就得不斷地訓練，訓練到我們對念頭的覺知非常靈敏，而且不斷地迴向清淨。下面就分成幾個層次來描述：

1. 對境覺知而不起妄念、煩惱。這當然是最好的；雖覺知，但不起煩惱。
2. 一起即立刻發現，並予以斷除。這種人大概也不會出什麼問題，因為很快就斷除了。
3. 起了一串才發現，並予以制止。有些人待妄想已經打了一大串，然後才發覺，發覺之後才去制止。能不能很快制止呢？也不一定！
4. 起了一大串才發現，卻無法制止。

我因沒有車子，所以常搭別人的車子。於是就會發覺：有些人開車，若碰到別人不守規矩時。有人安心不動，雖知道但不作反應。有些人就會嘀咕幾聲，有的罵一句就停了，有的連罵好幾句還不停。有的人連罵好幾句，我勸他夠了，他還在那邊生氣哩！

這就代表我們對妄念的覺知夠不夠靈敏啊！如果第一句罵完就停了，還算有點功夫的。

5. 起了一大串，並隨造業而未能反省。

有的人不是罵而已，而是下了車拿著棍子去打人了。這表示他對自己的念頭根本無法覺知，甚至作惡會有很嚴重的後果，都還沒辦法覺知啊！這樣的人在現代的社會中，竟是越來越多了。

所以能訓練到念頭一動就馬上察覺。於是或截止、或迴向，那你絕對不會犯任何差錯。有謂：行住坐臥都是禪，乃是就「對境心不亂」而言。所以這種定對生活才是有價值的，以此經常能保持在正知、正念的狀態中。

穩定地趨向目標

然對境心不亂，這還只是消極地「無過」而已！而積極的，乃是幫我們穩定地趨向目標。什麼目標？「解脫道」。所以以前就說過：真正的定，不是在避風港裡拋錨安泊；而是在大風大浪裡，猶能穩定地趨向目標。

我們的目標以佛法而言，非常明確地就是解脫道，或者說是菩薩道也沒關係。能很穩定地往這目標挺進，其前提就是能消除因境界產生的動亂，所以才能作睿智的抉擇。

定跟慧是相輔相成的。定修好，智慧才有辦法顯現。反過來說，如果智慧的觀照很清楚，那業障也比較不會現行。真正的定是動態的，動態的才能幫助我們往福德、往智慧的方向去挺進。

智慧

智慧是佛教最重要的法門，但傳統的定義，卻多偏一邊，如有人說：沒煩惱是智慧，智慧無煩惱。

那動物僅止於本能反應，牠們有煩惱嗎？有智慧嗎？還有某些人的沒煩惱，是建造於很多人為他的沒煩惱，而起很大的煩惱。這算有智慧嗎？

又如說：智慧是無分別智。那白痴不能分別，就有智慧嗎？

也有很多人說：智慧是「言語道斷，心行處滅。」言語道斷就有智慧嗎？你怎麼知道他有沒有智慧呢？

更奇怪的是在《維摩經》上講的「入不二法門」：

如是諸菩薩各各說已，問文殊師利：「何等是菩薩入不二法門？」文殊師利曰：「如我意者，於一切法無言無說，無示無識，離諸問答。是為入不二法門。」

於是文殊師利問維摩詰：「我等各自說已，仁者當說：何等是菩薩入不二法門？」時維摩詰默然無言。文殊師利歎曰：「善哉善哉，乃至無有文字語言，是真入不二法門。」

我覺得文殊師利很詐哩！他先把答案堵死了，然後再問維摩詰：「你說什麼是不二法門？」因為他已經把前提說白了，維摩詰根本無法回答，故默然無言。然後文殊師利歎曰：「乃至無有文字語言，是真入不二法門。」

其實，維摩詰是被堵死而開不了口，哪真入了不二法門。如果入不二法門，有這麼簡單：默然。那我們都入不二法門了。

事實上不是這樣子，智慧基本的定義是抉擇，而且要做成好的抉擇，才稱為有智慧。不抉擇只是定爾，非慧也。

睿智的抉擇

故必以抉擇，尤其作「睿智的抉擇」，才能稱為智慧。那云何能稱為睿智的抉擇？

1.利己亦利人：很多人在抉擇時，於人我之間往往會偏一邊。多是損人利己，也有捨己為人，其實都非智慧。因為捨己為人，你有多少資源可以捨呢？故真正的智慧，當是既利己也利人，這條路才能走得遠。

2.從現時樂到後世樂：既要現在樂，也要未來樂。很多人現在苦行，希望將來得到安樂。但現在的苦，能保證將來能得到安樂嗎？不一定！但現在，就已

苦了！也有些人剛好相反，只看到現在的樂，將來的事他就不管了。這都是偏一邊的，所以要能貫穿現在樂、未來樂到究竟樂，才能稱為智慧的抉擇。

3.既益世法，又益解脫道：這其實是最難的。

以上聽起來太抽象了，不如講幾個故事來佐證。

故事之一：一語解了分財產的諍端

這不確定是否為佛經上的故事：有兩個兄弟分財產，但怎麼分，總是有諍議。因為很多人都球員兼裁判嘛！所以怎麼分也不會平。於是兩人就去問佛。你覺得佛要怎麼說呢？佛跟他們說：「世間都是假相，你們就不必太計較吧！」這有用嗎？沒有用的！佛說：「你相信我，幫你們分吧？」必是吃力不討好的！

但佛只有一句話，就把問題解決了：「老大把財產分做兩份，但由老二先挑！」懂嗎？這乃把人性看透了！有能耐你就把財產分做一大一小，再讓別人先挑大的吧！誰有這個肚量？沒有啦！故保證分得公平。

佛已把人性看透了，所以能提出這個方法。方法提出後，自己就閃一邊涼快去了！有沒有智慧？有智慧！

而且這個方法每個人都可應用：分財產有糾紛者，建議他們用這個方法，保證藥到病除。

故事之二：佛選阿難為侍者

這個故事以前已說過：我們知道，釋迦牟尼佛大概是三十五歲時成道的。祂成道時，阿難是祂的堂弟剛出生。阿難慢慢長大了，滿二十歲時就出家受戒了。

有一天佛陀突然說：「我老了，我需要侍者。」其實以年齡來看，祂也沒多老，才五十幾歲而已。

可是祂說：「我需要侍者！」這時弟子們都爭先恐後，舍利弗先說：「我智慧第一，當你的侍者絕對是OK的！」目犍連也說：「我神通第一，更適合當你的侍者。」但佛千挑萬挑，最後竟挑阿難為侍者。

當然阿難有他個性上的優點，個性非常調柔，做事又很細心；所以必是個很好的侍者。但這還不是最重要的，因為阿難有一種特質：他的耳根很利，可跟錄音機一樣，將聽過的法重述出來。

這也就說，釋迦牟尼佛選他當侍者時，已期許佛涅槃後，要阿難集結經典。因為以佛的神通，早就知道阿難有這種特質，所以祂足足等了二十年，終於等到阿難出家，並受了具足戒。

所以祂就說：我要侍者了。為什麼呢？因為阿難早一點當侍者，就能更早跟隨佛聽聞佛法，所以得越早越好。可是也不能太早，因為至少得等阿難受了比丘戒。

這是個非常重要的抉擇，可影響佛教幾千年來的發展。如果阿難未集結經典，佛教絕對不是今天的樣子，佛法可能很快就散失掉了。

很多人都說「無分別智」，但老人家真的無分別嗎？乃足足等了二十年，才等到這個侍者啊！

從現世樂到後世樂，阿難既是個很好的侍者，更關係到佛教未來的發展。

故事之三：須達多長者以法為尊

大家都知道須達多長者，即是「給孤獨長者」。他用黃金鋪地，為釋迦牟尼佛蓋了祇園精舍。精舍落成後，他就常有機會到祇園精舍聽佛說法。

他不只去聽法，且每次去祇園精舍時，都還親自打掃，把各處都打掃得非常乾淨。所以時間一久，大家都習慣等著他來打掃。

有一陣子，不知是什麼原因，他很多天沒有來了，所以地上到處都是灰塵、落葉，亂七八糟的，卻沒有人去整理。最後有一個人看不下去，動手了，這是誰呢？釋迦牟尼佛！

佛一動手，其他的大小弟子都趕快忙起來了，掃的掃，擦的擦，將近完工時，長者竟突然現身，他一看嚇壞了！他說：「我非常尊重佛，也非常尊重舍利弗和目犍連，所以他們掃過的地，我不能踐踏！」

於是怎麼辦呢？叫他從此就都不要再來了嗎？不可能這樣！或者佛說：「我赦你無罪，你就走過去吧！」也不可以這樣！

所以該怎麼辦呢？佛說：「你以佛為尊，佛以法為尊。所以你只要誦著佛所說的法，就可以踏過去了。」對須達多長者而言，這當然沒有問題，因為他聽過的法太多了，甚至只要誦一個偈頌，便可以無愧地踏過去。

在這個故事中我們可以發覺：佛在處理這件事上，既對佛法沒有違背，也於世間法上非常圓滿。我是個很喜歡挑剔的人，但在這個故事裡，實挑不出任何毛病。

這實已將佛法和世間法，完美地銜接起來。要在短時間內，即做出這樣的抉擇，那是要有真功夫的。很多人都把佛陀的故事講成怪力亂神，其實這是非常人間化的故事，且佛做得非常圓滿。

所以智慧，就是做成非常睿智的抉擇。且這抉擇，可當下獲得激賞、讚歎，而不是什麼「言語道斷，心行滅處」之類，根本不知道他腦筋裡在想什麼東東！

在兄弟分財產的故事中，大家一聽，就知道關鍵所在。所以我還是要說：智慧，就是作成睿智的抉擇。

以佛法為前提

有人說：沒錯，我們也想作成睿智的抉擇。云何不成呢？

第一、世間人最大的盲點，就是「有我」。以「自我中心」為前提而起貪瞋慢等，就不可能有睿智的抉擇。

就像剛才所說：財產為何分不平呢？因為有我！不只有我，而且這個我還太大了！以「自我中心」為前提，本質上就是偏端的，哪可能作成睿智的抉擇。

第二、不能深入相法，視野即不能寬闊。要作個很好的抉擇，有時候要有足夠的知識、經驗，才辦得到。就像在分財產的故事裡，如果對人性不夠深入了解，就無法單刀直入地把癥結的根源抖出來。

第三、不能統合歧異，視野即不能寬闊。還有一般人，大都脫不了「二分法」的思考模式；以此抉擇，即不能作成睿智的抉擇。

所以既不偏兩邊，又能統合種種歧異，才得真智慧。

還有心起情緒時，即不能作成睿智的抉擇。做重大抉擇時，要在心情平穩時，最好是在禪修幾天後再來做抉擇。當然如果能先深入相法，收集了足夠的

資料，則更穩當。所以世間人，哪可能作成睿智的抉擇？想歸想，實際上做不到，因為本質上，就偏差很多了。

至於學佛者，如前云：修定者，能調伏貪瞋慢的業習，而使情緒平穩。但修定者，往往又有一種偏差——不願深入相法，只喜歡在單純的環境裡修定，而不願受外界的干擾。所以就算情緒平穩，為視野不夠寬闊，所以也不易作成睿智的抉擇。

因此，既得修學佛法，斷除以自我為中心的思考模式，又得深入相法。更得用修定的方法，撫平貪瞋慢的情緒，庶幾可作成睿智的抉擇。

所以這樣的條件對很多人而言，已是很不容易的。還有單用第六識思惟、抉擇，對小事或還管用。若是大事，牽涉的層面很廣，單用第六意識思考，往往就力不從心矣！

很多想法就只在外面打轉，無法整合成形。故大事情如只是用第六意識去思惟、抉擇，則第一、沒辦法很快完成整合，第二、未必是那麼精準、善巧。

鼓風爐的比喻

所以我以前就說過「鼓風爐」的比喻。相信各位都知道，鼓風爐是冶鍊金屬的設備，而鍊金屬首先要採集礦砂。要鍊銅，得採集銅的礦砂；要鍊金，得採集金的礦砂。待礦砂採集得差不多了，再把它倒入鼓風爐裡，然後封爐加熱，不同的金屬即對應有不同的熱度，大致得達攝氏一千多度以上，才能把礦砂溶解。

溶解之後，裡面的純金屬和礦渣，會因為比重不同，重的下沉、輕的上浮，所以金屬跟礦渣就能慢慢分離了。分離之後，金屬結晶就能得到真金屬。

以採集礦砂的過程比如為我們碰到問題後（生活的問題或生命的疑情），我們就去採集相關的資料，這喻為採集礦砂。你想得到的、上網找得到的、朋友之間搜得到的，都稱為採集礦砂。

採集礦砂，過一段時間後覺得差不多了，下面就是整合。整合如用第六識思惟是很辛苦的，最省事的就是打坐；故打坐就如鼓風爐的封爐、加熱。熱度越高代表定力越深，要溫度夠高才有辦法把礦砂溶解。同理，要定力夠深才有辦法將資料整合，而完成結晶。

所以定修到某種程度，突然心裡，一念乍起：咦，我明白了。明白什麼嗎？這即是我所要的答案！但是否真相應呢？你要再用理性的思惟，再檢查一下。

如確認了，即可「胸有成竹」地拿去應用了。

氣脈的影響

聽起來似很簡單，可是很多人卻說：我雖連坐了好幾天，都沒有這種成效。有些人為何不能得到結晶呢？主要為：

一、 主題不夠明確。

我們平常採集的，是什麼礦砂都有。但是鍊鋼，要加含鋼的礦砂、鍊銅要加含銅的礦砂，不能什麼都加進去。

所以要有明確的主題，才有辦法把相關的資料確認。否則，只是打坐而無明確的疑情，它就無法結晶。

二、 資料不夠厚實：

如果有主題，但資料不夠豐富。爐內空空的怎麼鍊？火力再大，也是鍊不出來。所以資料不夠當然鍊不出來。

三、 定力不深：溫度不夠高，礦砂無法溶解。

四、 脈障太重，氣無法循行一周。

在我的經驗裡，這跟氣脈也有關係。因為如在禪坐的過程中，氣脈碰到障礙，它就卡在那邊不能動彈了。現代人都認為我們的資料都儲存在大腦裡，其實以我的認知：我們的資料，不只存在大腦裡，也有很多是存在身上不同的脈叢處。所以當我們的氣，偏上或偏下，思惟、情緒即會受其影響。大致而言：氣偏上的，瞋心重；偏下者，貪心重。氣卡在胸中，就比較容易抑鬱寡歡。

因此如氣只走到一半，就卡住了，即沒辦法把資料收集地很完全；要完走一圈，才有辦法把資料收集完全，並整合、結晶。

在我的經驗，結晶的時刻似與氣能循行一周有關。因此，脈障嚴重者，不要說循行一周，連過一關都很困難。故哪能分離結晶呢？

或問：循行一周，是指小周天，還是大周天？

答云：小周天有小周天的功德，大周天有大周天的功德。如果你有大周天的能耐，豈止於小周天的範疇？

這不是思議的問題，而是證量的結果。

開發藏識的功德

其實，這種方法不只參禪可用，現在有很多世間人也已啟用：比如要作行銷規劃或藝術創造，不妨經禪坐後，而得到結晶，這反而能有突破性的思考。我們的思考易被過去的慣性所限制，但經過禪坐之後，業習的力量會變得比較鬆弛、柔軟，所以能有較大的突破。

現在的心理學家也都教人去開發潛意識的力量。潛意識怎麼開發呢？庶與有明確的主題、有足夠的資料、修定脈又通有關。

這剛開始是用「思議」的方法，從確立主題，到採取礦砂是思議的。後面的封爐、加熱、結晶，是不思議的。不思議反用的是第八識的資料，而這比第六識豐富多了，也比用思惟的方法既輕鬆又有效。

如不思議的結晶，不得現前，則可以在下座前略作思議。過去我在竹科帶禪修時，於打禪七的第六天——他們都在歲末時打禪七，即告之曰：趁著你們現在頭腦正清楚、情緒尚穩定時，快把下年度的工作好好規劃吧！後來有人跟我反應：這一提醒，真的幫他輕鬆地過了一年。一切胸有成竹、老神在在！

退而求其次，我們每天早上禪坐，在下座前五分鐘、十分鐘，把今天要處理的事情先沙盤演練一下，今天即可過得很有條理。而不會像無頭蒼蠅、莽莽撞撞地想到什麼就做什麼，全無次第。

在下座前，頭腦正清楚，情緒最穩定。此時不利用，更待何時呢？這就是作睿智的抉擇，而且是否睿智，事後一定有辦法驗證的。別人也可以分辨出你是不是睿智！

從鼓風爐到「無功用心」

以大菩薩平日就深入相法，資料已夠厚實。心也是經常處在「定」的狀態中，如所謂「那伽常在定，無有不定時」，脈亦常通。故只要有問題，即可當下完成睿智的抉擇，這稱為「無功用心」。

這也就是在意識與藏識間，幾無間隔而是直通的。一般人的第六識跟第八識之間是有間隔的，什麼間隔呢？第七識。因為第七識會自我保護，所以很多資料的進出都得審定：既進去的當審，也出來的會審。

當修行者，把第七識的自我中心慢慢去除之後，八識跟六識之間即可一路相通。因此對任何問題，即可用第八識的資料，當下作組合、結晶。這稱為「無功用心」，不用思惟就可抉擇，而且是非常睿智的抉擇。

世間上有些人成為那領域的頂尖高手，他也可以在剎那間，完成睿智的抉擇。但只限於那一行、那個領域還可以，其它的不行了。而大菩薩沒有是領域、非領域的區別！都可以不經思議，即完成睿智的抉擇，這稱為「無功用心」。

證得無功用心，當然沒煩惱。不只自己無煩惱，猶能解決他人的煩惱，這個才偉大！不要自己沒煩惱，卻讓別人起很多的煩惱。

「無功用心」當然是言語道斷、心行處滅。因為它不用思考，就可以當下作反應。所以我以前就把「無功用心」，比喻為「全方位的導航系統」。根本不用思考，就可以趨向更大的圓滿。

成就「一切道種智」

云何剛才講：很多人都把智慧講成偏一邊——偏到空的那一邊。因為偏空，就不能深入相法；而不能深入相法，就不能作成睿智的抉擇。所以既一方面要消除自我中心，與空相應。二方面要深入相法，才有辦法作成睿智的抉擇。

這即是經典上所謂的「一切道種智」。一切智是悟一切法的共通性，道種智是了知諸法的差別相。共通性是無常、無我、空，這傳統上都說得很多。而差別相，就千差萬別矣！尤其在此多元化的資訊時代，當更是萬紫千紅、滿目琳琅也。

萬丈高樓從地起

關於智慧，最後我還是要重申：過去所講的智慧，都離我們太遙遠了！因為都是講「不可說、不可思議」的境界。

然「不可說」乃以「可說」為基礎，「不可思議」必以「思議」為根基。否則，乃只是「空中樓閣」而已！看得見、摸不著，唯乾瞪眼的份！

就像「八正道」一定要從建立正見，才有辦法修成正定。無正見者，不可能成就正定的。而正見，必從聞思修，以打好基礎；才能慢慢提升。

所以大菩薩的不思議，大菩薩的無功用心。也都是從作意、思議慢慢啟修的，到最後才能成就不思議的境界！如果下手，即從不思議入門，便是犯了「倒果為因」的錯誤。既是倒果為因，必是南轅北轍也。

所以佛教雖強調智慧法門，但事實上，真有智慧者還沒有太多！因為既得深入相法，又得成就禪定、調通脈障，才完成睿智的抉擇，實不容易啊！但是至少我們已確認所要努力的方向，如此堅持努力，就可慢慢證得智慧的境界也。