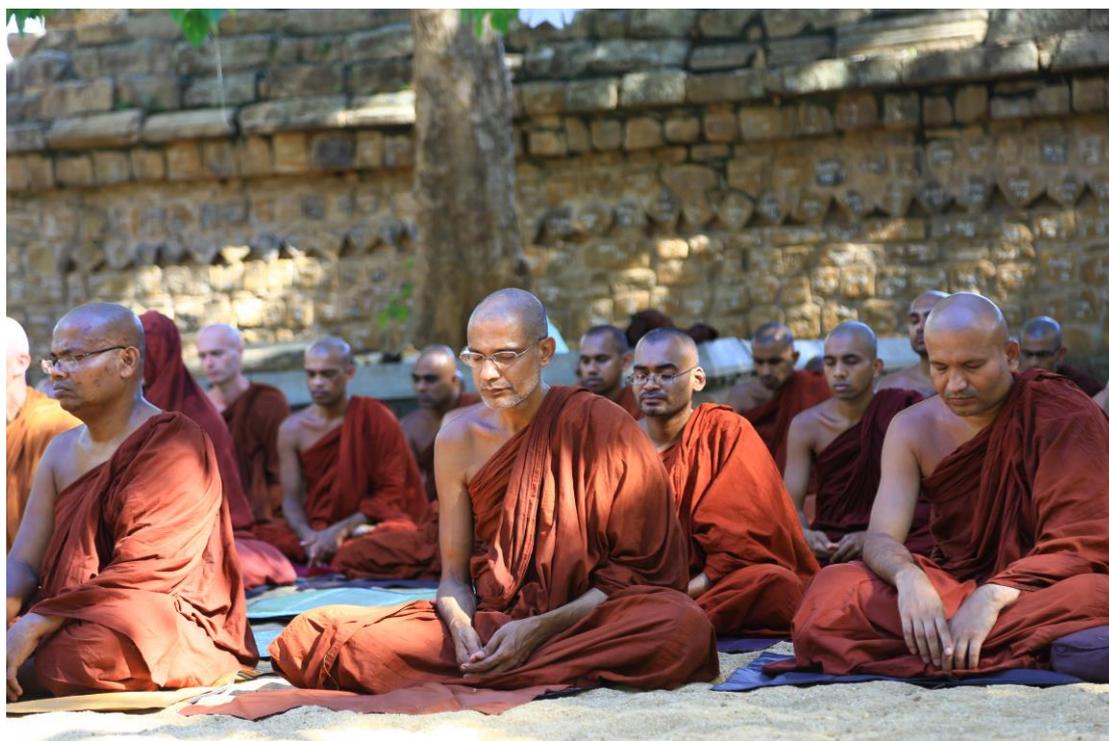


## 【聖喜長老】觀心轉心

2016-10-19 聖喜長老 南傳佛教

### 觀心轉心



佛陀講過，我們心中剛生出來的時候，是非常清淨的，當心剛生出來的時候，遇到不好的所緣、不清淨的所緣，就會變得不清淨，遇到清淨的所緣就變清淨，這是很自然的。

就像水源出來的時候一定是乾淨的，那到乾淨的水管裏就變乾淨，到骯髒的水管裏就變骯髒。

同樣這顆心也是如此的，因為每個剛出來的心都是乾淨的，我們就要加強這個點，去訓練自己看到那個剛出來的心，那一刻去抓住他，他進到骯髒水管之前就看到他，所以那個時候就可以導正，來了這個的心，我看到了，我要把它放到乾淨的水管，又來了一個心，我看到了，我把它放到乾淨的水管，就這樣，一個一個抓住他，在進到髒的水管之前看到他，一生起的時候就看到他，去看到那個心剛生出的當下是非常重要的。

（修觀的時候感到身體累和困難？）

這時候就再入定去休息，譬如說一個工人去工作，他不可能一天 24 小時都在工作，他一定工作只有一部分的時間，所以，之後他必須要休息，休息完了再起來，能量充足了以後再繼續去工作，在觀智的領域裡，我們常常會覺得比較累，克制這個累的方法就是入到定境裡休息，所以，累了就入到定境裏面。

觀空的心也是一種入定，定力比較強的話，對於觀空是比較容易，定力比較強，比較容易去控制那顆心，如果定力不夠強會比較困難，所以，定力強會控制心，定力不夠強會困難、感到累，這兩種都是很自然的現象。

要了悟如何讓定力提升，如果安般念修的不好，就去觀空，看這個世界其實是空的，這也是空的、那也是空的。

無色界定是很有幫助的，但近行定也是一樣很好，因為近行定有那種短暫時間的入定，就在那種短暫時間的入定，你就可以看到整個法的架構，看的比較清楚，可是如果沒有定的話，就看不到東西，比較難去觀他。

禪修者要做到三件事：1. 把定力加深，2. 持續你的定力，3. 持續你的正念。

如果任何人，能夠持續你的定力和正念，就非常容易跟你的法相應，看到這個法。通過正念，由正念穿過去的話，很容易就可以隨時見到法，如果沒有正念，有些東西來我們可以控制，有些東西來我們就沒辦法控制，就跟著她走了。直到我們的心能夠真正瞭解到沒有人相、我相、眾生相，世間一切只有因和果，在那之前，都必須要一直去觀他、一直去觀他。

瞭解到修持的法是一回事，完整的得到智慧又是另外一回事。當我們學到什麼是名法和色法是一回事，這僅僅是初階而已，但我們通常會認可，覺得這已經是智慧的開展，其實，還不行，要不斷不斷的增上他，要不斷不斷去修、去觀這顆心，這樣不斷的去觀他，之後才會沒有看到人相，只看到名法和色法，只有到這個程度，已經看不到人了，我們修的觀智才算是具有實際效用的，不然，是沒有用的。

不然，你雖然看到名法和色法，但你的執取心、你的憤怒來了，還是不能去控制他，那是為何？

那是因為還沒成熟，如果成熟的話，所有答案都在你心中了，你就知道如何去面對他。

當嗔恨心來的時候，就知道只是一個憤怒，只是這樣去觀他，當我們觀的時候，我們去觀身、觀心，觀這、觀那，不停的在觀，另一方面，同步進行的是我們的智慧一點一點在轉變、一點一點增加，就像學校的小男孩，老師教你地理、數學等等，今天教類似的東西，明天來是類似的東西，後天來又是類似的東西，每天都學一樣的東西，這一年都在學同樣的東西、同樣的科目，雖然看起來都一樣，可是這小男孩他長大以後，他是不一樣的，他腦筋的思維模式跟沒有去上學的人思維模式是不一樣的，雖然他已經去上學，學了歷史、地理、化學等，全部都忘光了，可是他的思維模式、他的了悟力都是不一樣的，同樣的，禪修也是，我們不斷的在觀身和心，但通常我們會想說，已經夠了，我看到名法和色法夠了，其實是不夠的，直到我們的智慧到圓滿才能說夠，不然不夠。對於這世界流轉的模式，這樣的法比以前更瞭解、更增上，這樣才可以說夠了。

知道怎麼修是一回事，你修的時候，你的智慧有增上一點點，然後看到名法色法又是另外一回事，看到世界都是因和果的組成而已，這又是另一回事，這些不一樣的地方，在於你的智慧有沒有增長，智慧有沒有增長是其中必要的因素。

有些老師看到他的學生已看到名法和色法，就說你已經有這名法和色法的智慧，其實是不對的，應要更往前增上的觀，不斷的觀、不停的觀，然後你的智慧才能夠增長。

看你做什麼就會得到什麼果，譬如種一棵樹，就會得到那棵樹的結果，你種樹的時候，你去清除你的雜草、澆水、施肥等那些必要的事，這個時候，果可能沒有來，只看到樹長大，只有樹長大，然後，禪修不斷的在進行觀智的訓練，然後有一點點結果，可是這時只有樹長大，但這不是結果，結果是看到果實出來了才是結果，所以，我們想說，我已經了悟到心法、色法，但這不是結果，這只是樹長大而已，而那個智慧的能力增加的話，那個才是結果。

智慧增加是一回事，在禪修上有進步，完全是另外一回事，這是兩回事，所以你的名法、色法增上了，你的智慧增上了，你要在名法色法上不斷的修，一點一點的累積你的智慧，直到圓滿，最後才能夠得到你長出來的果實。

禪修者應該要不斷的了悟事情，因為去年的時候已經知道名法色法怎麼修，今年在修同樣的名法色法，其實，你去看他已經不同了，這就是在智慧上有增上，不應該講說我已經瞭解了，應該常常告訴自己說，我仍然是無明的，這件事我也是無明，那件事我也是無明的人，如果想說我已經充滿了智慧，我已經是個有智慧的人，那個智慧永遠都不會圓滿，要常想說我是無明的，我沒有智慧，這樣的煩惱障等等，在智慧圓滿之前，都要想說我是無明的。

佛陀在法句經上說，如果任何一個無明的人，他在想說我是一個有智慧的人，佛陀說，那他就會是一個真正無明的人，如果任何一個無明的人，他想說我是一個無明的人，那有一天，他就會成為一個智者，這個智者，他是非常接近於聖者，原因是因為他知道他是無明，他看到了。

我們的煩惱染汗常常都會跑出來，就會說，我這個很好，我觀智不錯、我的定力也不錯，這個就是不必要的心，他來了。

我們稱這不必要的心為未增上的心，還沒有完整的心，這種沒有完整的心就會帶來傲慢、我慢，或其他種種的無明的煩惱。

所以，常看自己這個也無明、那個無明，這個是很好。

把觀心的能力加強是很重要的，因為你看那個心，他升起了，又不斷的在轉換目標、轉換目標，另外一個心，他又升起了，又不斷的在轉換目標、轉換目標，去看清楚，了悟這個心，他只是心而已，一個心來了，他只是另外一個心而已，身為一個禪修者，他應該有轉心的能力，我們要慢慢去瞭解，瞭解心運作的方式，而不是我運作的方式，因為我們通常在看我，不是在看心，所以，要看心的方式，不是看人的方式或眾生的方式，因為當你在看我、有我，觀心的時候有我的成分在裡面時，其實，你很容易會把煩惱障帶出來，這是很重要的部份。

聖喜長老

於錫蘭 女眾正直寺道場