

加州第二屆第一期閉關

指導上師：尊貴第七世 詠給明珠多傑仁波切

中文翻譯：張福成居士

時間：十一月十二日至十五日二零零三年

地點：加州金剛總持妙蓮山

我們將有幾天的時間一起在這裡，在這段期間，我將會針對佛法的內容及經文的意義作講解，並帶領大家一起作禪修。

各位都從很遠的地方來，大家可能都有自己的事業或工作，但是大家都不顧惜閉關路程的遙遠以及路途上的辛勞，來到此地，我感到非常的高興。

我們都能夠了解我們有這輩子，也有下輩子，如果我們希望這輩子得到幸福快樂，也希望下輩子能得到幸福快樂，無論如何一定要重視內心的進步，在內心裡面一定要得到幸福快樂。所以大家在此地停留的幾天的時間裡面，最需要努力的是什麼呢？一定要提升我們自己的內心，讓我們內心的智慧以及能力能夠加強。所以在這幾天裡面，希望大家的內心能夠非常的快樂、非常的舒服。

這幾天在佛堂裡聽聞佛法的時候，希望大家都能放鬆心情，很快樂的聽聞佛法，如果覺得坐得腰酸背痛不是非常舒服，後面有一排椅子，大家可以坐在椅子上面。如果覺得跏趺坐、禪坐的姿勢腳會痛不太舒服的話，伸伸腳也沒關係。伸伸腳，對簡輕腳的疼痛，是會有幫助的。

我們在聽聞佛法的時候並不一定要作禪修，只要放鬆心情好好的聽就可以了。如果聽聞教佛的時候像禪修的樣子，導致打坐禪修的時候內心太過於集中、收攝，大概就睡覺了，後果就是：禪坐沒有作到，教法也沒有聽到。

在這三天、四天的時間裡面，當我們在進行禪修的時候，大家內心不要非常的緊繃，但是也不要太渙散，適中剛剛好。心如果非常緊繃，心裡面盤算著：我一定要在這一段時間裡把禪修修得非常的了不起，聽法時一定要了解的非常的好，心裡面千萬不要作這種打算。也不要存有下面的想法：聽聞禪修的指導內容之後，心裡面對它的了解要有如花朵完全開放的美麗一樣；又好像天空太陽、旭日燦爛一般，不要有這種想法。或是心裡面打算著，這個法非常的好，在我了解之後，過幾天我就

要能飛上天空；過幾天我就能夠鑽到地底下去，可能有人這樣想。實際上能飛上天空或鑽到地底下去，也沒什麼了不起。其實最主要是，要能把我們的內心裡面的煩惱、五毒給調伏了。

不要太過的鬆散、太過鬆馳，實際上做什麼事情都要有一點點努力，帶著一點點幹勁。千萬不要放棄努力。不要心裡面想著我這麼笨，這個法我大概怎麼聽也聽不懂，禪修我大概也作不好，我沒有這個能力，這是輕視自己。千萬不要看輕自己。無論如何，自己一定要努力精進去做。

釋迦牟尼佛的時代有一個弟子，這個弟子的名字叫祖金給，佛陀教他禪修的方法。當他在進行禪修的當下，有時候會非常的緊張、非常的緊繃，因此就沒有辦法修好。因為無法修好，所以他有時候就算了、放棄了，放棄了當然就修不好。

但是他是一個非常有名的琴師，對彈琴方面非常精通，所以佛陀就問他：善男子，當你在家的時候你彈不彈琴呢？他回答：唉訝，這就是我最專精、最拿手的。佛又問了，如果這樣，你把琴弦繃得很緊的時候聲音好聽呢？還是把它放鬆了聲音好聽？這個琴師就搖搖頭說，唉訝，佛陀你實在是外行啊，如果你把琴弦調得非常的緊，聲音一點也不好聽；你把琴弦放太鬆，聲音也一樣不好聽。

佛陀就說你講對了，禪修也是如此。這個琴師一點就通，馬上就了解這個意思，以後變成非常好的弟子。

所以我們在這裡也應當如此，一定是「中庸」，既不是很緊繃也不是很鬆散。要如何做呢？我自己在禪修方面、在聽法方面衡量我的能力、盡我的能力。我盡能力去做，成效好不好？實際上沒有關係。依據我自己的能力，只要盡我的能力好好的聽，好好的修，大家會慢慢、慢慢了解的。

譬如以禪修的狀況作例子，大家在禪修的時候心裡面想著：在這個禪修上我盡我的能力，盡了我的能力之後它的效果好或不好，都沒有關係，都可以的，這樣做就是中庸之道。

不僅僅是禪修的時候如此，世俗的事情也是如此。譬如大家在辦公室裡，工作的時候也是不緊不鬆，狀況會是最好的。比方大家在開車的時候，心裡面想著我要非常的快，我要在時間之內到達。或是想著，前面這個人我一定要趕過他。我一定要趕快的到，如果有這種想法，往往都是欲速則不達。為什麼在這種情況下不會很快到達呢？因為忙中有錯，繞了路、開錯了路、還是撞到人了。如果很輕鬆舒服，以

放鬆的心情開車，反而很快就到了。為什麼很快就會到達了呢？因為放鬆心情，輕鬆的開車的時候，左右、前後都能夠看得很清楚，不會有撞車的危險。尤其心情會非常寬坦、輕鬆。

譬如大家在公司上班的時候，如果心裡面很緊繃的在做事情，心裡想著這件事情我一定要把它達成，絕對不能不達成，有這種想法是自己把自己綁緊。在心情非常緊張的狀況之下，心眼會變得非常的小，會變得非常容易鑽牛角尖，因此往往不能夠有創新的想法，同時也會小題大作，把一些小毛病看得非常的大。心眼、眼光狹小的時候，往往看不到大的缺點，所以缺點就無法改正。而且會把小的毛病看得非常嚴重，如果在這種情況下計劃事情，就會這個小毛病不好、那個小毛病也不好，因此看到的一切事情都不如意，所以事情就很難達成了，自己的目標也不會達成。

所以大家如果內心非常緊繃的時候，抱著強烈的懷疑或者是抱著強烈的失望，在這種狀況下，佛法很難學好。不僅僅是佛法，世俗的事情也往往做不好。

這四天在這裡學習的時候，家裡的事情、小孩的事情、公司裡的事情、生意的事情，完全不用擔心，不用費心。如果這四天、五天大家在這裡一邊學習，一邊心裡面又擔心，七上八下，我的小孩子怎麼啦？我的生意會如何？辦公室的業務如何？事實上這樣想的結果，可能生意也沒有變好，辦公室的事情也未畢達成。如果大家在這個山頂上，會因為你對這些事情的擔心，結果就能對事情有所幫助的話，至少是個好方法。這是開玩笑的啦。

我們這幾天在這裡閉關，在山上禪修的時間裡，如果有發生什麼麻煩或者辛苦勞累的時候，如果你的是能力能夠把它改變調整過來的話，那你根本就不必去擔心它；但是如果你所遇到的這些辛苦勞累或麻煩的事情，你並不能夠去改變它的話，那你的擔心還是沒有用，所以結論就是不用擔心。

在我們這一輩子之中，通常有很多事情不能達成，所以反而導致強烈的懷疑，因此在這種狀況下就會帶來憂慮、焦慮，這樣會給自己帶來很多的勞累辛苦，在焦慮的狀況之下，自己的智慧只會愈來愈薄弱，能力愈來愈小。在焦慮的狀況之下，智慧跟能力都不會進步。

而且大家要了解，如果我們在處理辦公室、生意上的事都很有智慧、能力非常好；在修法、禪修上又能精進努力，往往很容易達到想要做的事。所以我們多餘的擔心、多慮的麻煩、多慮的勞累都是不須要的。由於多餘的擔心產生許多不必要的

辛苦跟麻煩，這些都沒有意義可言，都是不須要的。這些無意義的辛苦、勞累，無意義的擔心既然不好，我們就要把它去除掉。但是如何把它去除掉呢？所以就要有智慧。

智慧又是什麼呢？例如大家遇到一些辛苦、麻煩、任何狀況出現的時候只要問兩個問題：它能改變？還是不能改變？如果它可以改變而且也有方法，剛好我也了解、我也能夠做到，根本不必擔心，內心也不必感到痛苦。為什麼還要擔心憂慮呢？這件事情它可以改變而且有改變的方法，而且改變的方法我也知道，那為什麼還要去擔心？還要去辛苦勞累呢？在一邊調整一邊改變它的狀況之下，擔心憂慮根本沒有用處。

如果這件事情不能再改變，或者改變的方法我完全不了解，或者根本就不知道，那當然也不用擔心了。為什麼呢？因為擔心還是不能夠解決這個事情。既然這個事情已經不能夠再改變，或者是改變的方法我不知道，或者是完全不了解，那為什麼還要擔心呢，因為不管再怎麼擔心，這件事情已經不能再改變；不管怎麼擔心，改變它的方法我都完全不知道，那為什麼還要擔心呢？

舉例而言，股票有時高，有時低，當它在往下跌的時候，你就感到非常擔心，你看著股票慢慢跌下來、慢慢跌下來，你心裡面感到非常擔心，吐一大口氣，敲敲自己的腦袋，我完蛋了，我完蛋了，這下我真的是完蛋了，心裡面非常憂慮、搥胸頓足的時候，股票會不會往上爬一塊錢呢？不會，絲毫不會。所以這種擔心憂慮對股票往上爬升一點幫助也沒有，但是造成自己很大的傷害，導致的結果是白天食不知味，晚上輾轉反側不能入眠。自己許多新的計畫不能夠開始，正在推動的工作提不起勁去繼續，因為自己的智慧被蓋住了。這方面大家了解吧。

所以大家的內心要如何呢？要鬆緊適中。如何鬆緊適中走在中庸的道路上呢？前面提到過，自己的禪修也好，辦公室的工作也好，或者是自己正在進行的生意也好，盡自己的能力，在自己的能力之下去做，之後到底能不能達成？成效好或者是不好？是另外一回事，這是不同的兩件事情。

特別是世俗的事情，自己的生意或是辦公室的事情，會不會成功，效果會不會出現，這裡面有一個決定的因素，那就是自己的「業」。上輩子如果有累積善的業，事情就很容易達成；沒有累積好的業，事情往往不容易達成。或者中間往往有障礙

存在，但卻不是上輩子的業，如果有障礙出現了，就要好好的向三寶祈請，深信三寶，障礙往往就能夠去除了。

一般來講，如果好好的祈請三寶，中間的障礙通常都能夠除去的；如果祈請了，障礙還不能除去，就證明這是上輩子的業報。既然是上輩子的業報，這輩子的擔心憂慮，對事情是絲毫沒有幫助的。放下這些好好想一想，還是努力作禪修最實際，讓自己的內心能夠得到寧靜快樂，對自己的這輩子，對自己的下輩子更加的重要。為什麼呢？將來有一天當我們死亡的時候，我們的救度者，希望寄託的地方---佛法，除了佛法之外，沒有可以寄託之處了。一個大將軍可以發動戰爭，起動原子彈，能夠號召千軍萬馬，地位至高，富可敵國腰纏萬貫，這些實際上都沒有用處，有用處的只有佛法。

希望大家在這裡進行禪修的時候，心都能夠處在中庸的狀況之下，既不緊亦不鬆。

大家都從遠地而來，旅途勞頓，今天就講到這裡。有沒有問題？什麼問題都可以問？想到什麼就問什麼？就是不了解才要問，所以稱之為「問」，了解就不用問了。

問題一：

請教仁波切：事情能不能改變我並不能知道，這要如何定義它？

仁波切開示：這就表示它往往不太能夠改變。剛剛講，事情不能夠改變或者是改變它的方法不知道，往往就不能夠改變。一般我們就是盡自己的能力去做一些改變，方法不知道或者是根本就不能改變，就很困難。

當然任何事情我們還是要盡我們的能力的，但是心不要把它局限在某一個方面，一定要達成什麼效果，不要這樣想。譬如心裡面想著我做了之後，這件事情要百分之百成功，一點錯誤都不能有，如此內心就會非常緊張了。實際上盡自己最大的努力，事情有時候會成功，有時候也可能會失敗，不一定，為什麼呢？一般來講萬法都是無常，所謂無常就是經常在改變，還有一個原因是自己上輩子的業。

如果是抱著一個強烈的祈望，這件事情無論如何我一定要成功，一定要成功，有再三強烈的期望，這件事情當然有時候也會成功啦，但是會非常辛苦。舉個例子而言，譬如說這一盆花放在這裡，我的手放在這裡，我要用手去抓它，怎麼抓它呢？兩種習慣，一種方法是什麼呢？心裡面很緊張的想著我要去抓它、我要去抓

它，當然你抓到了嘛，但是非常地緊張，也許你就把它倒掉了，拿是拿到了，但是你把它打翻了。還有一種方式，心裡面想著我要拿它，你就直接伸手拿起來，你抓住它了，而且很容易你就抓住了。前面那種緊張兮兮的去抓它，這種情況就是對這件事情心眼非常小，怕出任何的差錯，在非常緊張的狀況之下，這件事情你也達成了，可是在達成的過程之中，自己勞累無比。但是如果你放鬆心情，不必想太多就去拿它，你也拿到了，這種情況就是放鬆心情，不必有太強的期望或者懷疑，事情還是達成了，但是你很輕鬆就把它達成了。

再舉一個例子，打太極拳，打太極拳是很放鬆的，太極拳是愈放鬆，力道就愈強，也許你伸掌一拍，樹就被你打斷了。如果你緊繃身體，用最大的力氣去打，這種打太極拳的方式就不對了。身體的情況是如此，內心的情況就更不用講了，必然是一樣的。但是一開始要這樣做也不太容易，因為我們都有不好的習慣，但是慢慢學，可以學好的。

問題二：

請教仁波切：當我們在用功的時候，修法、打坐的時候，怎麼知道我們什麼時候比較緊？怎麼去調比較鬆？

仁波切開示：這就是前面所提到的，盡我自己的能力去做，但是做了之後它的成效好或者是不好，不要去管它也不要去想它，盡自己的能力去做的時候往往就會做得好。這個部份會慢慢、慢慢的來教導。

今天就講說到此。

晚安。