

內觀雜誌第 39 期【2006 年 4 月】

內觀雜誌第 39 期

【本期重點】：內觀禪林法談：（1）禪修中「正知」的重要性。（2）三歸與五戒的重要意義。

第 35 期內容文摘：

- （1）內觀禪林法談：正知與提升
- （2）內觀禪林法談：因果與三歸五戒

內觀禪林法談：正知與提升

林崇安

各位精進的法友和熱心的義工們：

- 1、先祝福大家。也歡迎大家能夠來「內觀教育禪林」精進禪修、研習經論或者當義工，用以累積福德資糧和智慧資糧。
- 2、首先，我們簡單地介紹一下「內觀教育禪林」的成立目標和用途。「內觀教育禪林」是一個累積福德資糧和智慧資糧的道場，不同於一般的休閒場所，也不同於一般的有機農場。「內觀」的意義是往內觀察自己的身心現象、觀察自己的一舉一動，這是禪修訓練的核心，也是佛法的核心。「內觀教育」就是透過教育的學習過程，培養出個人的戒律、禪定和智慧的能力，這種能力唯有經由學員不斷地訓練才能達成。「內觀教育」的訓練內容有二方面，一個是佛經義理的研習，包含因明辯經營，用以提升聞所成慧和思所成慧。另一個是禪修的實踐，包含內觀禪修營，用以達成修所成慧。所以，「內觀教育禪林」是提供給真正想往上提升自己能力的人的禪修之林。
- 3、佛陀說，只要在生活中具有正念正知，便是在修行，所以，學員們和義工們都能夠同樣的在「內觀教育禪林」裡累積福德資糧和智慧資糧，義工們還能夠在服務中以愛心來提昇自己、淨化自己。所以我們特別讚嘆義工們。
- 4、佛經上也說，有的人種下小的種子，可以得到非常大的果；有的人辛苦耕種，却只得到一丁點兒的果。為什麼有這麼大的差別呢？就是因為所選的種子不同和所種的地方不同，例如，把經濟價值不高的種子種在砂石的土地上，再多的灌溉也得不到好的成果。所以，佛陀要我們在生活和禪修時，用正念正知去灌溉慈悲和智慧的種子。慈悲和智慧便是我們心中最好的種子，將這種子好好灌溉，耐心地呵護，自然就會得到大的果。這種慈善的能力將一直跟隨著你，別人一親近你就會受到感染而感到快樂、喜悅。
- 5、那麼，如何建立起正念和正知呢？首先，要一直鎖定自己的目標：

來禪林當學員或義工，只是為了培養自己福德和智慧的資糧、只是為了培養自己的慈悲和智慧的能力，這種能力是我們所擁有的最珍貴的一種能力。這是學員或義工們來禪林的唯一目標。時時正知於這一個目標、鎖定這一個目標，那麼，在這兒的每一分每一秒就變得有意義，禪修或工作時再多的辛苦也都值得，這些辛苦都會自然轉成纍纍的果實。所以，「正知目標」實在太重要了。

- 6、知道目標，掌握目標後，接著認清自己所扮演的角色，一直要正知自己的角色。學員有學員的角色、義工有義工的角色，把自己份內的角色做好，這是最重要的。把自己份內的事情做好，就像完成一件藝術品，一旦完成，內心的喜悅自然就會生起。所以，要一直正知自己的角色，就像演戲一樣，每人是戲中的一個不可或缺的角色，好好演完這場義工大戲後，每人就累積了真正的功德。不要去干涉別人的角色，每個人演好自己的角色是最重要的。

□ 所以前面說過，有的人得到很大的果，就是因為他懂得默默耕耘，正知於自己的目標，扮演好自己的角色，能夠放下我執，享受學習或服務的樂趣。所以，「正知角色」實在太重要了。

- 7、正知自己的目標和角色後，剩下的就是一直正知於自己的行為和工作：以輕鬆而喜悅的心覺察自己的一舉一動，這樣身業就清淨。禪修的學員時時保持禁語，而研習義理的學員和義工只說該說的話，這樣就是語業清淨。大家的內心一直保持安詳和正知，這樣就是意業清淨。所以，在這當下，就是生活和禪修結合在一起，每人都在培養三業清淨：使身業、語業、意業都清淨，這樣一天下來，所累積的功德，比起用散亂心來工作不知超越了幾千萬倍，因為你當下是一顆清淨的心。

□ 當然，修行也不是那麼容易的，因為在你工作的過程中，難免時時會出現內在和外在的干擾。內在的干擾是來自於自己的不良習性，例如緊張、生氣、貪心、鬆懈等等。外在的干擾是來自於環境和團體生活的不便。所以，正知於目標和正知於角色外，要時時正知於自己的身心行為。例如，要時時放鬆身心，時時覺察，我的動作是否輕柔、是否安詳，是否扮演好份內的角色？碰到外在的突發狀況時，更要用智慧和愛心來處理，內心一點也不能急，反而要以正知來覺察自己當下的行為。如此，耐心地照顧好自己這一顆心，輕柔

地回到觀照自己的身心動作上，一直活在當下，以愛心呵護自己，漸漸就能脫離那種過去的習性反應。這種正知於自己的行為、正知於自己的工作，也就是正知於自己的身、語、意三業，所以，「正知三業」實在太重要了。

- 8、前面提到，來到內觀禪林的唯一目的就是往上提升自己的能力。但是有的人卻認為自己不用提昇，別人去提昇就好；還有一種的人，不懂得業障，卻口口聲聲說：「我業障深重」，認為自己不能提昇，這種心態都是一種無知。讓我們來看看明朝的袁了凡先生。袁了凡在少年時期，從雲南來了一位孔先生特別算他的命，算得非常準確，例如，算出袁了凡的縣考會得第十四名，府考會得第七十一名，提學考試會得第九名，放榜出來，果然都相同。因而他認為命運已定，不用再去作為。後來，碰到雲谷禪師，禪師告訴他：只要從內心改變，命運就會隨之改變。所以，雲谷禪師要袁了凡將每日的一切善事、惡事都記到功過簿上，即使是很小的善事、惡事也要記上。袁了凡本來的名字是袁學海，因為聽了雲谷禪師的話，從這一天開始，就改名為袁了凡。了凡這二個字的意思是，不要再當迷迷糊糊的凡夫了，他立志改過向善，提昇自己，從此開始培養正知，言行謹慎，每做一件善事就在日曆上圈一紅圈。袁了凡不斷行善，結果二年內就做了三千件善事，而且也開始發現他的命改變了，孔先生所算的不準了。原先孔先生算他沒有兒子的命，結果他有一個好兒子，並且中了進士。原先孔先生算他只能活到五十三歲，在八月十四日死去，我們依據袁了凡的傳記，知道他活了七十四歲，足足多了二十一歲。所以，我們不要怨天尤人，不要說命中注定如何如何，不要認為自己不能提昇。只要此時此刻下定決心，開始以正念正知來守護自己的心，當下就是自己生命的新開始。這是我們所強調的。
- 9、內觀禪林中的修行，為何於正念之外，特別強調正知呢？現在我們以釋迦牟尼佛的修行例子來作說明。釋尊成佛之前，先以六年的時間來修傳統的種種苦行，他心無旁念，以專注的心來修，靠內心的專注，他的每一種苦行都比別人多出兩倍。修了六年後，有一天，釋尊心中生起了正知：檢察自己這麼苦修，為什麼不能開悟呢？他的心中生起了三個沒有人教導過的重要譬喻。第一個譬喻是，水中的濕木頭，用鑽子鑽，鑽不出火來；第二個譬喻是，地上的濕木頭，

用鑽子鑽也鑽不出火來；第三個譬喻是，只有地上的乾木頭，用鑽子鑽才能鑽出火來。這表示為了生火，首先要將濕木頭，脫離水中，接著要使濕木頭變乾，最後再用鑽子鑽木頭，才能生出火來。同樣的道理，智慧之火的生起，也是有條件和次第的：要先減少外在感官的刺激，就像將濕木頭脫離水中一樣。接著，要減少內心的貪欲，就像將濕木頭變乾一樣。最後以正念、正知和正定才能生起智慧之火，就像用鑽子一直鑽乾木頭就能生起火來一樣。至於極端的苦行，就好像將身體變成枯朽的木頭一樣，永遠生不起智慧之火，這是釋尊成佛前以正知所悟出的非常重要的道理。想通了這一點，釋尊便放棄苦行，改走中道之行。所以，釋尊此後就開始吃營養食品，來補充身體。這時，在西那延村有一村長，他有二個女兒，一位名叫歡喜，另一位名叫歡喜力，她們二位攜帶非常營養的乳粥來供養釋尊，釋尊食用以後，氣力充盛，六根圓滿，身心喜悅，走到尼連禪河岸的菩提樹下，在黃昏時降伏魔王和魔女，隔日清晨就成佛了。後來釋尊說，這二位女兒懂得護持修行，她們所獲得的功德實在難以想像。這一故事，一方面說明正知的重要，一方面說明護持修行是累積功德的妙方。

- 10、當然，當學員和做義工都要接受考驗，只有接受考驗才能提昇自己，就像釋尊要接受魔王和魔女的種種考驗才能成佛一樣。我們修行和生活時，一個主要的考驗是來自個人的我慢和執著。要知道，我們在累積福德和智慧資糧時，最大的敵人和考驗好像來自外在的環境，例如，看到別人不合規矩，看到別人不順自己的意思，不由得生起無明之火，這火一生起就把功德林都燒掉了。但是追究起來，如果自己的內心沒有無明的火種，自己怎麼會生氣呢？如果自己的內心沒有執著的習性，怎麼會斤斤計較呢？所以，真正問題的源頭是來至自己內裡的瞋恨之心和我慢，也可以說魔王和魔女就坐在我們的心頭上。每當無明之火生起時，我們要立刻生起正知，知道自己內心的火種要生起了，知道魔王和魔女要出動了，此時只有用智慧和愛心來滅火，如何滅呢？一方面知道自己是來培養愛心和耐心的，現在是考驗自己、提昇自己的時機，別人正在給我機會來練習，真該謝謝他；一方面，要把握這機會，將注意力移回到自己的身上，觀察正要生氣的自己，覺察自己的呼吸和感受，看清魔王和魔女的

面貌，而後心平氣和的回到自己該做的事情上，守住自己的目標，做好自己的角色。有些人的習氣較重，難免會一再捲入是非和煩惱中，就要一再提醒自己：現在是提昇自己的好機會，為什麼不利用這一機會來改改自己的習性？為什麼不將工作和修行結合在一起，以得到大的功德？過去的我已經過去了，一個新的我就要誕生了，此刻我不重新出發，更要待到何時？所以，我們要一而再、再而三的以正知立刻回到自己的本份上，這就是真正的修行。做學員和做義工，都要勇於接受種種考驗，而不是排斥它，那麼，內心自然會得到真正的功德。就像梅花要經過寒風冷雪的考驗，才能散發出清香一樣。

- 從另一個角度來看，在禪林內，我們就像在一條船上的一夥人，正往佛法滅苦的目標前進，能在末法的時代來用功是很不容易的，所以，應相互勉勵、相互提攜，並能隨喜讚嘆，內心自然會生起一份喜悅。
- 11、今日國內有許多禪修營和義工團體。他們有許多寶貴的經驗可以供我們參考。一般而言，日常生活中的問題，常是來自「禍從口出」。所以，在禪林研習的期間，便是我們培養八聖道中的「正語」的最好時機。禪修的學員在正知下，保持單純的禁語。研習義理的學員和義工在正知下，只說相關的話。平時我們沒有機會守住自己的口，現在便是一個提昇自己的最好機會，只要生起是非之心，只要口出猗語，就立刻回到當下身體動作上，用正念切斷妄念，用正知切斷無知。如果一邊工作，一邊口出猗語，不但偏離了目標，沒有扮好自己的角色，也把自己所累積的功德都耗損掉了。所以，口中不出現任何是非的句子，耳朵不用豎起來聽這一些話，以正知切斷自己不良的習性，以愛心呵護自己當下的工作。
- 12、我們要效法袁了凡的精算精神，讓正知作為我們的「精算師」，時時以正知來檢驗我們，計算自己的功德和過失。要時時檢驗自己，以精算師的眼光來要求自己，而以一般寬厚的標準去要求別人，這樣就對了。要常常以正知檢查自己：我的身體動作是不是越來越輕柔了？我的心是不是越來越柔和了？我的心是不是執著在一個觀點而放不下？我是不是只說該說的話？只要一察覺到是有過失和不對的，就要立刻鬆手，像觸到電一樣立刻鬆手。在鬆手的當下，你就

提昇了。所以，正知於自己的提昇，實在太重要了。

- 13、現在，將以上所說的再作一提醒：在「內觀教育禪林」裡所有的學員們和義工們都是修行的一份子，每分每秒都應正知於自己的工作，守住自己的目標、守住自己的角色，守住自己這唯一的一顆心，不讓它溜出去，以耐心和愛心來呵護它，讓自己不斷走在正法的道路上，快樂地活在當下。佛法其實不是離我們很遙遠的，就在我們的眼前，就在我們當學員和做義工的當下。培養出這種正知的能力，是我們所帶回去的最珍貴的禮物，一個值得可以和別人分享的禮物。最後，

願所有的法友和義工們，正知自己的目標。

願所有的法友和義工們，正知自己的角色。

願所有的法友和義工們，正知自己的身、口、意的行為。

願所有走在覺醒的道路上的人們，不斷地提昇、提昇、再提昇。

內觀禪林法談：因果與三歸五戒

林崇安

各位精進的法友和熱心的義工們：

- 1、先祝福大家。也歡迎大家能夠來「內觀教育禪林」精進禪修、研習經論或者當義工，用以累積福德資糧和智慧資糧。
- 首先，我們簡單地介紹一下「內觀教育禪林」的訓練內容。「內觀教育」就是透過教育的學習過程，培養出個人的戒律、禪定和智慧的能力，這種能力唯有經由學員不斷地訓練才能達成。「內觀教育」的訓練內容有二方面，一個是佛經義理的研習，包含因明辯經營，用以提升聞所成慧和思所成慧。另一個是禪修的實踐，包含內觀禪修營，用以達成修所成慧。所以，「內觀教育禪林」是提供給真正想往上提升自己能力的人，以正知來淨化自己，累積自己的智慧和慈悲。
- 2、如何以正知來提昇自己、淨化自己呢？答案是，我們要把工作當作是修行。首先，時時正知自己的目標、時時正知自己的角色，接著，時時正知自己的身業、語業和意業，也就是，時時守好自己當下的一顆心，那麼，你不但是在工作而且是在禪修。
- 3、但是如何看顧好自己當下的一顆心呢？這就需要靠正念和正知這二個天生的大護法。許多人都能專注在自己喜歡的事情上，也可以說，天生下來都有念念不忘的一種憶念能力，這便是我們本來就有的第一個大護法，稱做正念。但是，我們所喜歡的事情、我們所憶念的東西，如果是不好的，就要靠第二個大護法來阻止，使我們從不好的事情放手，回歸到正途上，這種檢驗和警覺的能力，便是正知。所以，修行時除了把心鎖定在正念外，還要有正知來辨別，這是我們在這兒所特別強調的。
- 4、我們看到不同的禪修者，同樣是修行，有的進步很快，有的卻是始終都在原地踏步，為什麼呢？追究起來，最主要的原因是由於缺少了正知，未能守好自己當下的一顆心，未能守住自己的本分，忙於浪費時間在無意義的事上，因而始終都在原地踏步。從一般世間的

道理來看，做先生的應做好先生的角色，做太太的應做好太太的角色，做教務的應做好教務的角色，做訓導的就應好訓導的角色。誰能在正知下，做好自己的角色，誰就會生起喜悅與快樂，因為在正知下，可以不捲入是非中，可以不節外生枝；在正知下，除了單純去做份內的事外，心無所求，因而不會跟隨外在的稱讚或貶損而起舞。同樣的道理，如果禪修者有正念和正知做靠山，單純去做份內的事，時時守好自己當下的這一顆心，最後將生起明和解脫。明和解脫就是修行佛法的終點。

- 5、正知自己的身業、語業和意業，也就是，時時守好自己當下的一顆心，能夠這樣來修行就是懂得緣起、正知因果。什麼是正知因果呢？不要把因果看得很神秘。我們每天都生活在因果中。在廚房做一道菜，從買材料開始，經過洗菜、切菜、炒菜，配合素料、火力等等，一直到端到桌面上，這一整個過程，就是一個因果過程。在這一過程中，我們當下就可以學習到佛法，可以學習到緣起的法則。在這一系列的過程中，只要有一個環結出了問題，就不能得到好的結果，例如，菜太老了，配料太鹹了，火太火了，都會使這道菜不能色香味俱全。從緣起的因果來看，「因」沒有弄好，「果」就會不理想；因弄好了，果就自然會理想。這便是大自然的因果法則，這一法則每天都活生生的呈現在我們的眼前，我們由於沒有聽聞佛法，因而不知道如何將因果法則用到淨化心靈上，實在可惜。
- 6、從因果的角度來看，我們要淨化心靈也不是那麼困難的，因為淨化心靈也同樣遵循著因果的法則：只要把相關的材料具足，從因到果以正知來操作，小心的進行，過濾掉心中不淨的雜質，孕育出智慧和慈悲，漸漸就能夠得到清淨的明和解脫，這整個心靈建設的過程，就像大廚做菜一樣，按照次序，一步一步做出可口的菜。
- 7、我們也懂得，蓋房子要一步步來完成，從設計到買材料、建地基和往上蓋主體結構到完工，都是順著因果而來。同樣的，佛法的教育就是蓋建心靈的大殿堂，也要一步步來完成。這大殿堂有它的材料，我們要知道它的材料，就是戒律、禪定和智慧三大類，也可以細分成八聖道或三十七菩提分法。這些材料若不齊全，我們的心靈大殿堂就不可能完成，再急也沒有用。
- 8、這一心靈的工程也不很抽象的而是很具體的。就像一個學生從入學

開始，遵守校規，認真上課，三、四年後就畢業了。一點也不抽象。要知道佛法的教育課程也是如此。來到禪林或任何寺院，都要清楚自己的目標和角色，要以正知看清自己是不是往目標前進，以正知檢查自己的正念、正定和智慧是不是穩定的成長，這是可以檢驗的，就像學生透過考試可以客觀檢驗出他的程度一樣。所以，佛弟子應時時以正知檢驗自己的身語意三業是否越來越清淨了，在生活中是否越來越活在當下了，時時正知自己的心靈大殿堂蓋建到那一階段了，而不是一幅一直掛在牆壁上的豪華設計圖而已。

- 9、所以，正知目標、正知角色後，要掌握正知因果。由於正知因果，你知道成果不會憑空掉下來，必須步步為營，將材料、元件準備齊全，最後才能得到好的結果。所以，由「正知因果」走向「正知材料和元件」——要將材料和元件一一準備好，這實在太重要了。
- 10、首先，要確認：修行的種子是我們當下的這一顆心，修行的主角也是我們當下的這一顆心。這一顆心的組成元件就是戒、定、慧。每一元件都要堅固，合成才能堅固。現在的問題是，我們此刻的這一顆心太軟弱了，太容易受環境左右了，就像一隻弱小的貓，看到大老鼠就忙著追趕，結果疲於奔命而沒有任何的效果。想要徹底解決，就是把這隻弱小的貓養大，養成大貓後就可以高枕無憂了。同樣的道理，我們要掌握修行的重點，要由基地下手。
- 11、但是修行的基地是什麼呢？以下先舉釋迦牟尼佛在世時期的戒勝長者的故事。
- 12、戒勝長者是一位很守戒律的在家居士，因而他的言行很令人信服。有一次，城內的一批強盜抓住他，企圖利用他的名聲去詐騙錢財，也就是說，這些強盜威脅戒勝長者，要他去作偽證，向一戶很有錢的人家詐騙一大筆錢財。
但是戒勝長者視死如歸，寧願被殺死也不作偽證，因為守戒可以生天，破戒則會墮落。他向這些強盜說明善有善報、惡有惡報的道理，戒勝長者接著說：「你們由於前世作了欺誑的惡業，雖然現在得到人身，但是衣食常常缺乏，如果這一輩子又不去作善，累積更多的惡業，那麼，這一世命終之後，除了投生更差的三惡道外，無處相容了。」這些強盜聽了不由得生起懺悔之心，並說：「長者！今後我們應當如何作而得改過向善呢？」

戒勝長者說：「一切是以三歸依和五戒作為善趣的因。」三歸依是歸依佛寶、歸依法寶、歸依僧寶等三寶。五戒是不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒。不殺生就是不故意殺害有生命的眾生。不偷盜就是不經過允許不拿走別人的東西，這裡也包括不賭博和不詐財。不邪淫就是不正當的性行為。不妄語就是不說謊，這裡也包括不搬弄是非和惡口罵人。不飲酒就是不喝酒，這裡也包括不吸食會喪失心智的毒品等。

這些強盜聽完戒勝長者的分析後很受感動，表示願意接受三歸五戒，從此改過向善。戒勝長者當下便對這些具有善根的強盜傳授三歸五戒。傳授完他們歡歡喜喜的離去了。

這兒，戒勝長者明白指出，向善的基地是要從三歸五戒開始。

任何人從歸依三寶開始後，一直到生命結束，都能遵守，就稱做盡形壽歸依三寶。

- 13、我們再舉一經上的實例來說明歸依三寶的殊勝之處。釋迦牟尼佛在世時期，有一位天神在天上享樂一段長日子後，有一天觀察到自己就要命終了，並且由於過去的業報，他覺察到自己死後立即將投生到王舍城做豬，要吃一輩子的豬食，不由得愁嘆憂苦。帝釋天王看到了，生起悲憫之心，告訴這位天神說：「你不如歸依三寶，誠心念：歸依佛、歸依法、歸依僧吧！」

這一位天神由於怕死，更怕投生到惡道，便跟著念：「我今歸依佛、歸依法、歸依僧。我今歸依佛、歸依法、歸依僧。我今歸依佛、歸依法、歸依僧。」

天神受三歸後不久就命終了。帝釋天王在他命終後，想觀察他投生到何處去，結果在王舍城找不到，在人間的其他地方也找不到，在帝釋天王所管轄之處也找不到。帝釋天王便去請教佛陀。

佛陀告訴帝釋天王說：「這一天神由於誠心歸依三寶，已經投生到你上方的覩史多天，正在享受著天界的快樂。」

- 14、這一故事指出，三寶是眾生的救護，是往上提升的一個基地，所以誠心歸依三寶實在太重要了。為何歸依三寶有這麼大的功德呢？這是因為，一個人過去的惡業快要成熟時，如同石頭正要往水下沈，但是如果有一大船撐住，石頭就不下沈了。同樣的道理，一個人過去的惡業雖將使人下落，但是如果這人現在改過向善，以誠心來歸依三寶，

這種清淨心的功德，就如同大船的撐住，因而能逢凶化吉。所以，歸依三寶的功德是非常大的。

- 15、在《雜阿含經》中，還有一重要的實際例子。舍衛城的大富豪給孤獨長者是一位積極授人三歸五戒的在家居士。

給孤獨長者如果知道家中有親人懷孕，就教導懷孕的母親受三歸五戒。小孩出生後，聽得懂話時，就教導小孩三歸依，小孩長大有分別是非的能力時，就授與五戒。

同樣的，給孤獨長者家中的婢女、傭人、住客們，如果有人懷孕，也同樣勸受三歸依和五戒。

如果聽說有人要賣奴婢，便請賣者受三歸五戒，如果能受便買他的奴婢，如果不能受便不買。

如果家中有新進的僱員和傭工，同樣也要先求受三歸五戒，接受之後才予以僱用。

雖然給孤獨長者的這種作風強硬了一些，但是他有信心知道自己這樣做是對的，並且知道這些奉行三歸五戒的人死後都會生到天上去。經由他的勸導，他的親友們由於奉行三歸五戒，死後確實都生到天上去，這是由釋迦牟尼佛所親自確認的。如果在活著的此時，奉行三歸五戒，培養出天堂般的喜悅，死時自然生到天堂去。如果在活著的此時，養成邪惡的心念，死時自然生到惡道或地獄去。如果在活著的此時，內心已經達成超越無明的束縛，死時自然超出三界，不再輪迴。這些過程完全順著大自然的因果法則。

- 16、我們再進一步來分析歸依的意義。什麼是歸依呢？依據《大毗婆沙論》的解釋，歸依的意義就是救護的意義。歸依三寶就是以佛寶、法寶、僧寶作救護。歸依佛寶是歸依佛陀的無學菩提法，也就是智慧法身。歸依法寶是歸依滅諦和愛盡涅槃。歸依僧寶是歸依達成僧伽的學、無學法，也就是有學聖者的道諦。所以，佛寶是指正等覺者心中的智慧，法寶是指內心痛苦的完全滅除，僧寶是指聖者心中的道諦和真正的智慧。這些是我們真正的歸依處、真正的救護，也是我們真正嚮往的目標。我們真誠歸依三寶後，就是已經確立了自己人生和修行的究竟目標，所以「正知歸依」實在太重要了。

- 17、由此解說，可以看出歸依其實不是一種儀式，而是一種自我的期許，期許自己成為無學的聖者，並確立自己今後的角色是一位往上提升、

走向滅苦的目標的佛弟子。同樣的，五戒也不是一種儀式，而是自己對基本道德的一種期許，這是社會善良風氣的基礎，也是佛弟子所應奉行的。

- 18、總之，三歸五戒是滅苦的基地，也是修出禪定和智慧的基礎。既然來內觀禪林是為了累積福德和智慧資糧，就要建立在三歸五戒這一基地上。所以，在禪林的人員每天都要效法給孤獨長者授人三歸五戒的精神，也要效法戒勝長者的奉行三歸五戒。

□認清三歸五戒的正面意義後，凡是未受三歸五戒的人，請利用這次機會，生起稀有之心，虔誠地接受三歸五戒，現在大家一起如下唸誦三歸三遍：

我__盡形壽歸依佛、歸依法、歸依僧。

我__盡形壽歸依佛、歸依法、歸依僧。

我__盡形壽歸依佛、歸依法、歸依僧。

- 18、接著，所有的學員和義工們，當停留在禪林的期間內時，都要奉行五戒，所以凡是未受五戒的人，現在一起如下唸誦五戒三遍：

我__不殺、不盜、不淫、不妄語、不飲酒。

我__不殺、不盜、不淫、不妄語、不飲酒。

我__不殺、不盜、不淫、不妄語、不飲酒。

- 19、大家唸誦完這些句子，表示我們在禪林內將奉行五戒。這些句子，是提醒我們要「正知目標」：要記住佛陀所教導的涅槃和滅苦是我們修行的目標。也提醒我們要「正知角色」：我們奉行五戒，所扮演的角色是往這究竟的目標前進，使內心生起真正的智慧，這是佛弟子們不愧於天地之間的角色。至於願意來禪林長期服務的義工們，更必須以身作則，盡形壽奉行五戒：終身不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒，並且要按月來自我檢討和聆聽法談，這實在太重要了，唯有如此我們才有可能往上提升。許多修行人沒有進步，就是因為沒有以三歸五戒作基礎，結果就像把城堡建築在沙灘上，難免白忙一場，實在可惜。所以，三歸五戒實在太重要了。一旦立足於「三歸五戒」這

一基地，那麼，我們的人生將不再徬徨，因為我們的身業、語業和意業一切都有了方向，我們將順著因果，在基地上安穩地蓋建出禪定、智慧和慈悲的大殿堂。

20、現在，將以上所說的再作一提醒：守住自己的目標、守住自己的角色，守住自己這唯一的一顆心，不要讓它溜出去，以正知和愛心來呵護它，時時正知於「三歸五戒」，讓自己不斷走在正法的道路上，就像戒勝長者一樣，有信心而快樂地活在當下，毫不畏懼死亡。佛法其實不是離我們很遙遠的，就在我們的眼前，就在我們當學員和做義工的當下。培養出這種正知的能力，是我們所帶回去的最珍貴的禮物，一個值得可以和別人分享的禮物。最後：

願所有的法友和義工們，正知自己的目標。

願所有的法友和義工們，正知自己的角色。

願所有的法友和義工們，正知自己的身、口、意的行為。

願所有走在覺醒的道路上的人們，不斷地提昇、提昇、再提昇。

《內觀雜誌》

行政院新聞局登記證局版北市誌字第 313 號

1995 年 10 月 1 日創刊

發行人：李雪卿

編輯：內觀雜誌編輯組

宗旨：弘揚佛法的義理和介紹內觀法門

聯絡：320 中壢市郵政信箱 9-110

網站：www.insights.org.tw

<http://140.115.120.165/forest/>
