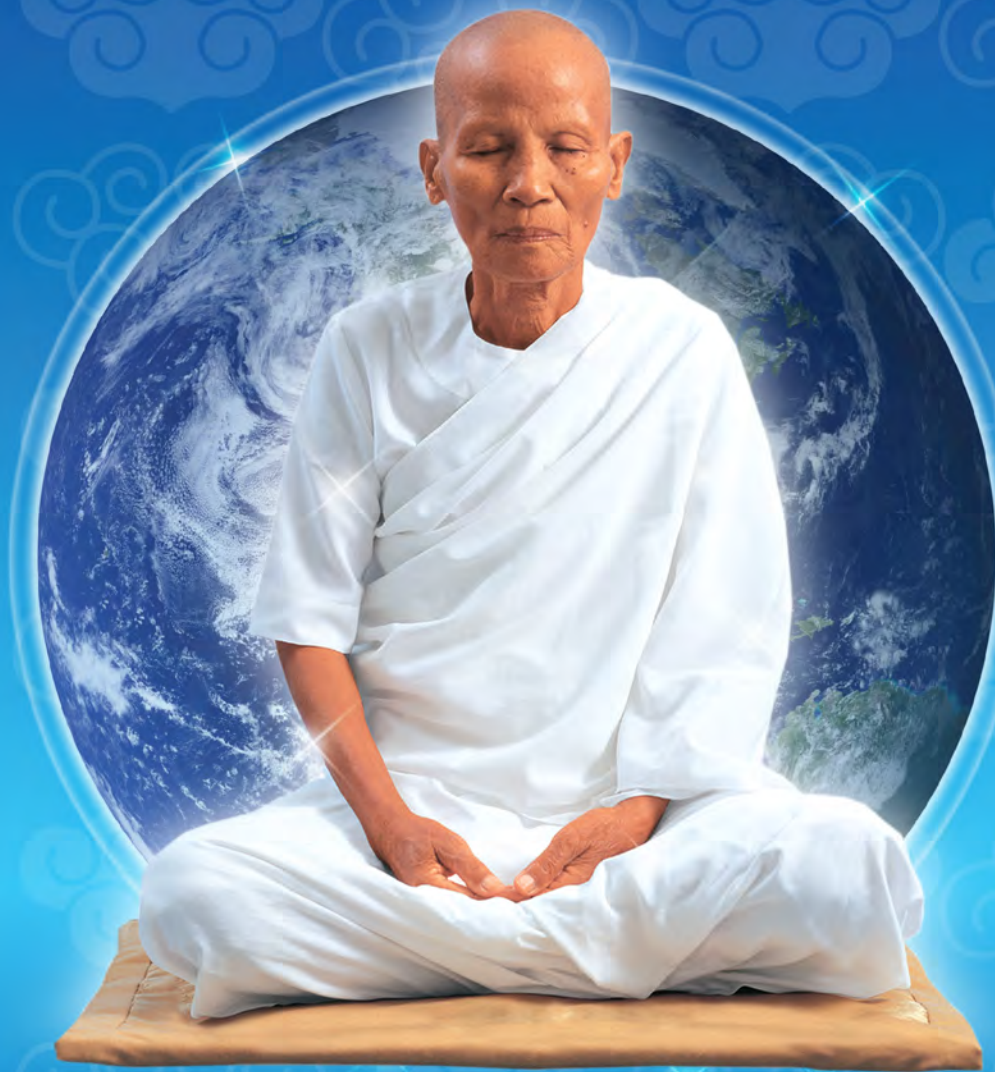




真正的智者

詹·孔诺雍优婆夷老奶奶
法身寺创办人



真正的智者

素汶查颇法师



贡献者

- 书号 : ISBN 978-616-7200-61-3
- 书名 : 真正的智者
- 作者 : 素汶查颇法师
- 翻译 : 吴东东
- 校对 : 释法敬 陈秦芳 黄玲
- 排版 : Ven.Daranpob Abhasubho
- 封面设计 : cAt WoRk
- 特别鸣谢 : 和平太阳基金会
法身寺华语翻译中心团体
33佛堂
- 印刷商 : OS Printing Houst Co.,Ltd.
- 出版 : 2014年5月出版
- 版权 : 泰国法身基金会
- 网址 : www.dmcchinese.tv

本书的内容与版权均归泰国法身基金会所有。有关此书的任何部分，在未经出版者允许的情况下，请勿翻版或刊登在任何搜索系统或以任何其他方式播放、复印、收录等。



前言

《真正的智者》一书收录了素汶查颇法师所开示的法语。缘起于詹孔诺雍老奶奶的诵念阿毗昙经的仪式上，承蒙法师慈悲开示，追思叙说老奶奶的德行和生平事迹。法语中措词虽简短，但多以极富寓意的口语语句为主，全然展现出老奶奶的一生，既简朴又高尚的生活方式。以及奶奶深厚圆满的德行，足以让所见所闻之人赞叹不已，亦心悦诚服。

编者当日听闻这些法语之际，心中顿时生起一股温馨的幸福感，老奶奶那完美无瑕的修养与德行栩栩如生浮现脑海，往昔与老奶奶相知相处的清晰画面历历在目，让每个修得内在清静之人法喜盈满。于是到素汶查颇法师座前拜请应允将这些法语编辑成书，作为一份上佳礼物来赞扬老奶奶的丰功伟绩。2006年1月19日再次



举办老奶奶诞辰纪念日的当天，素汶查颇法师慈悲，终于首肯让这些珍贵的法语汇集成书，惠及更多的后人。与此同时，施命法师（法身寺副住持）也慈悲地给予肯定和指导。于此，再次感谢师父的慈悲及支持。

《真正的智者》一书的出版，编者祈望修波罗蜜者能从中受益，也能获得启发与指引。再者，愿以编辑此书的功德，供养佛法僧三宝，以及给予我们伟大恩德的詹孔诺雍优婆夷老奶奶。

编辑者

人事发展部

2006年1月19日



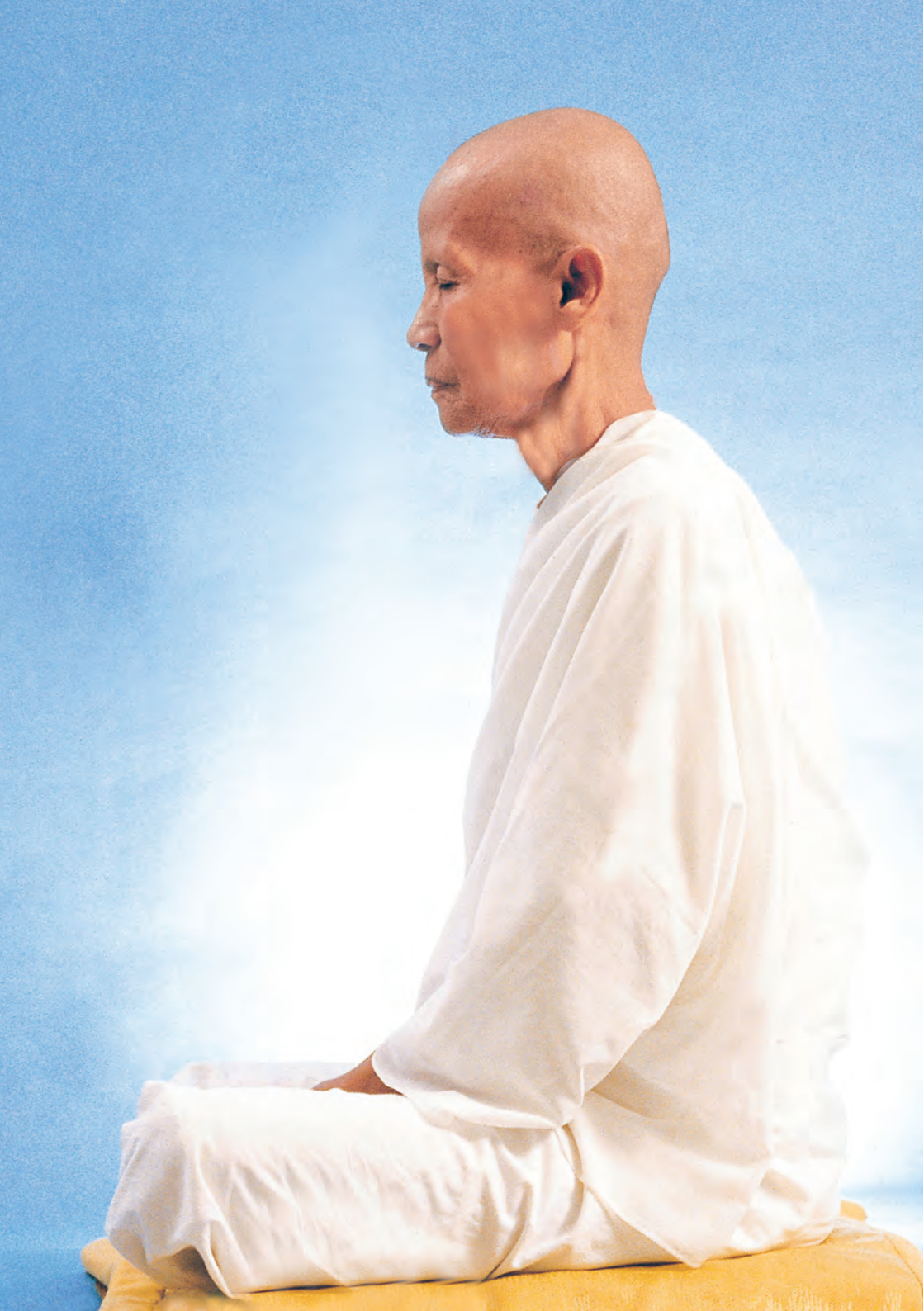
目录

真正的智者：

好一位真正智者	6
世界未曾作一游	26
寮房虽小恒修定	46
洞悉世界智能大	70
广袤无垠的心怀 浩瀚如海纳百川 晶莹剔透光璀璨 慈慧普照世间人	92
奶奶之遗宝（静坐窍门）	114



好一位真正智者





好
一位真正智者



今天，师父借用这个殊胜的机缘，给诸位大德说说关于奶奶的一些事迹与德行。

活至今日，师父的生命可以说，总是充满着许多美好的事情。其中最具意义的，就是有缘遇见了奶奶，一位真正的智者。认识奶奶之后，师父凭借奶奶的功德及才能，整个生命方能朝往正确与美好的大道迈进。

这段历史追溯至公元1967年，当年师父还是一名农业大学大一的学生。有缘首次听闻奶奶的名字与故事时，为之震撼而深植心中。暗自誓愿有朝一日必定拜见奶奶。次年年底，师父终于如愿在北榄寺的佛法实践之家见到了奶奶。



初次见到奶奶，印象至深的是她那副瘦小的身材，年纪虽近60岁，行动举止却是特显灵巧，并殷勤地招呼到来的人。由于当天坐的位置很靠近奶奶，清清楚楚地观察到奶奶那双既深邃又明亮的眼睛。师父从未见过谁曾拥有如此明亮深邃的眼眸。一双清亮的眼神也正表露出奶奶那颗无比纯净光亮的心灵。奶奶个子虽显瘦小，但在师父心中却是那么的壮伟。打从那天相遇相识后，师父立意要跟随着奶奶，好好用心地修习禅坐。

奶奶以慈悲为怀，对师父关爱有加，时时细心地指导师父的修行打坐，师父也认真地跟随着练习修行。年轻人平常会到各地吃喝玩乐，但师父当年约17岁，就开始频频到寺院去。还记得在头一年里，都会坚持一周内有两三天，跟随着农大的师哥师姐们，一起去到北榄寺的佛法实践之家。

师父当年犹如一棵小树苗，在奶奶的精心呵护下，得以茁壮成长。随着时光的流逝，小树苗历经漫长的成长，今天，可说是已成长为参天大树了。师父虽不是天天去见奶奶，但感觉上却是天天见。在那些相处的日子



里，越来越亲近奶奶，奶奶说什么，师父都会深信照做，一一实践。

与奶奶相知共处，一起生活的日子里，师父见证到许多关于奶奶的事迹，让师父逐步慢慢地积累着信心，生活在这样的环境中。奶奶德行第一，是众弟子的优秀典范，也是每个人生命中所需具备的品德。不可否认，奶奶所制定的德行，对师父的生活发挥了至关重要的作用，深深铭记在心，以之作榜样，遵循实践直至今日。



师父曾在1988年写下一首诗，对奶奶的昔日事迹做出简单的描述，当时正好与奶奶相识20年。由于师父不是诗人，无法写出美妙的诗词，也没有韵律感，就只是普普通通的诗句而已。那只因心里有所感触而突然想起奶奶，即随兴下笔写几句简短的诗句。

事源于师父翻阅着一本泰国航空的书籍，书中内容大都是介绍一些优美的旅游景点，吸引游人认为那是值得一游的地方。在阅读地过程中，师父突然感叹到：世人透过花钱周游世界，从中得以了解世界。而那一瞬间也触动师父想起了奶奶：就有那么一个人，无需游历天下，却能明了世间的一切。也正因从未踏出国门半步，才对世间有如此清晰明确的认识。师父当下动笔写下诗歌，并以此来缅怀奶奶。此诗只有八句却极富内涵，诗句如下：



好一位真正智者
世界未曾作一游
寮房虽小恒修定
洞悉世界智能大
广袤无垠的心怀
浩瀚如海纳百川
晶莹剔透光璀璨
慈悲普照世间人

素汶查颇法师

1988年作

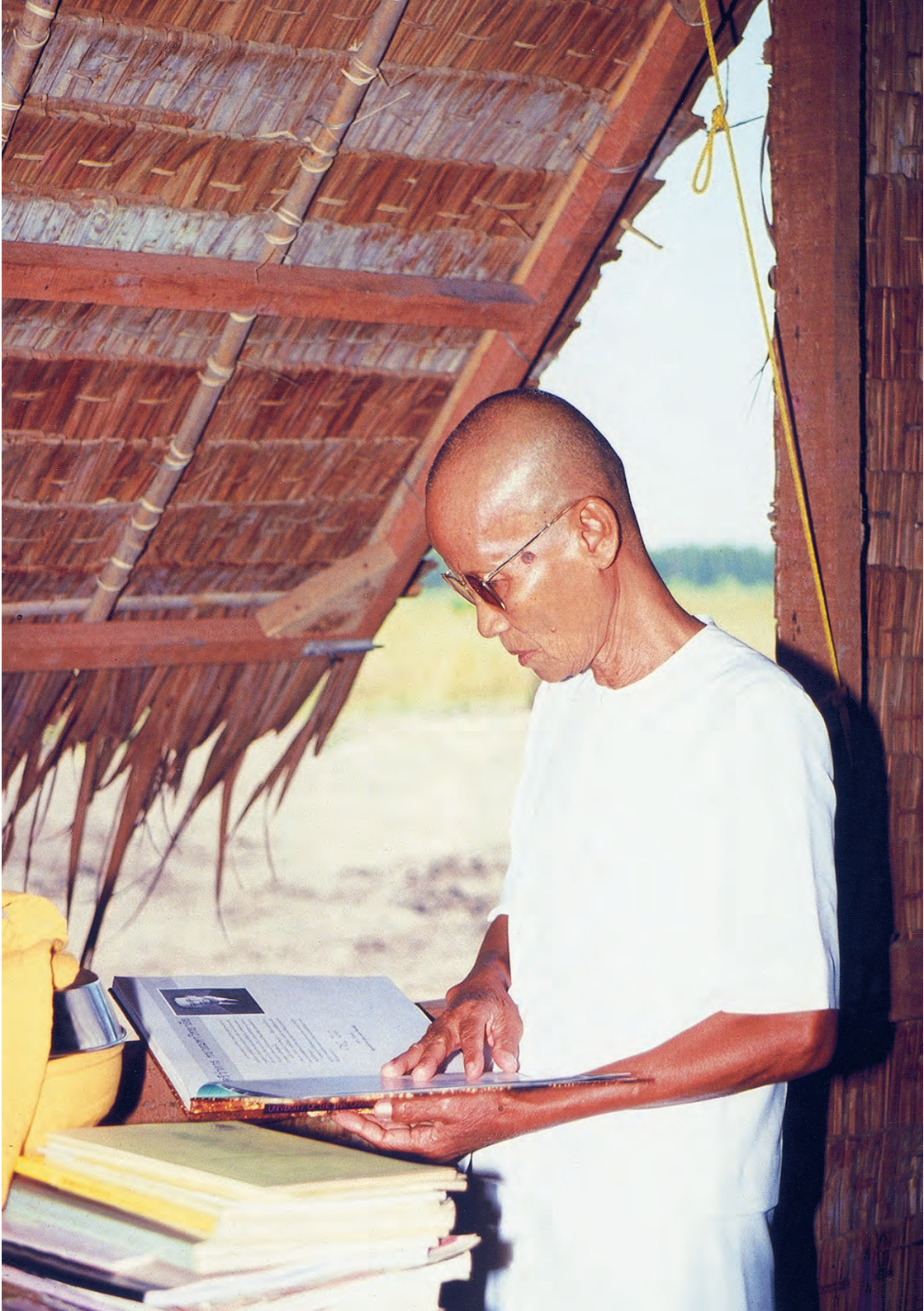


当年师父写下这首诗的本意，不过是留给自己读一读而已。奶奶那时也尚未担任功德衣法会的主席，况且也无机缘向人展示其内容。于是诗句作好后也就被收藏起来，直至今日。今天在这特具意义，既吉祥又殊胜的日子里，是时候该给大家展露一下诗中含义了。

每一诗句中，都蕴含着奶奶高尚的德行，以及众多说不完的美好事迹。

“好一位真正智者”这开头的诗句，虽是短短数字却代表着众弟子的心声，相信大家内心深处都说：“我的奶奶确实是一名真正的智者！”。自我们见到奶奶的那一刻，就能立即感受到她那高尚的德行。那时候，每次看见奶奶，对于每个弟子，无论是男的还是女的，时时关怀着他们的学业，劝勉他们要认真学习，好好地完成学业，涉及世俗与佛法的知识都该深层次的认识。这正是奶奶内心的愿望。

之所以说得如此肯定，凡是了解奶奶的人，必定知道过去的故事，当法胜法师打算出家时，奶奶曾劝法胜法师说：“你先去完成大学的学业，再来出家吧。”





“先完成大学的学业”是奶奶对每位弟子的基本要求，以法胜法师首居第一。奶奶看到学习的重要性，所以要求每位弟子先要完成本科学业。每当奶奶说及自己的学历时，总会说：“奶奶没有机会上学，连最基本的字母都看不懂，你们有机会到学校里学习，可要努力地完成学业。如此才不会被人说，读书还没毕业却逃躲到寺院来。”每一位弟子都会听从奶奶的遵循。像法胜法师，虽然非常热爱佛法，也热衷于打坐，但也以完成学业为重，先作一名世俗中的博学者。





法胜法师与施命法师率先自大学毕业，紧随其后的师弟师妹们也纷纷毕业于大学。此外，奶奶还说：“完成了本科学业，成为有学之士；在打坐修行上，也要有所建树。”在这之后，尤其处于建寺初期，奶奶会经常提醒道：“你们都是本科毕业，获取了学位，具备了丰富的学识，应该相互学习，让理论结合实践，发挥你们的才干。”与此同时，奶奶也经常提醒大家说：“你们都是饱读诗书之士，工作可别落于人后。”

在大家聚在一起建立寺院的那段时间里，师父总听着奶奶赞扬每一位有学之士，勉励及支持大家完成本科学业。每当奶奶聊到这个话题时，师父的内心深处总觉得有话说，却不知要说些什么或从何处说起。师父当时是大学本科毕业生，所懂得的只是一些专业上的知识，那不过是作为世间求职谋生的工具。论及真正的知识，实在比不上奶奶。奶奶在修行上所领悟到的知识，足以运用到来生来世的生命路程中。由于自知之明，心中虽是有感受，却难以表达。



深藏于心的感觉就如此一晃而过，直至1988年与奶奶相识了20年，才找到心中要说的语句：好一位真正智者。那时提笔写下这第一句诗时，才真正地意识到想要对奶奶说的是：我的奶奶是一位真正的智者。



“智者”泛指有才智之人。但是现代人更多理解为大学毕业的有学之士。智者一词本是一个古远时代就已存在的名词，连佛陀开示“吉祥经”时已经使用这一辞。现今可将“智者”的定义分作两个层次：



首层含义：概指获得学士学位以上之人，从本科、硕士，及至博士学位都称之为大学毕业的智者。奶奶就是如此地称赞我们。

次层定义：在三十八道吉祥法则说道：

勿近愚痴人，

应与智者交，

尊敬有德者，

是为最吉祥。

《吉祥经》中的“智者”，早在两千多年前已蕴含了深层意义。师父有幸遇到奶奶，让师父的生命迈上善道。这正好应合着吉祥经中，所谓“智者”的涵义是那么的不同凡响。

相信大家都知道，即便是作为大学毕业的智者，有时候也还会无法分辨两者之间的对与错，善与恶，以及该与不该做的事。这样的智者因而无法保证自己不会堕落地狱或恶道。如果有善缘结交到如《吉祥经》中的智



者，必会让我们的生命充满辉煌。一如佛陀所说：“此乃最高尚的吉祥”。

奶奶正如第二层次含义中的智者，是确实确实的智者。修行具足圆满，让奶奶彻底了解一切的法（概括人、事、物和现象）；心也全然静定，故得见佛法。佛法越是清晰明亮，越能清澈看透万物万象的真相，了知程度已具足清楚的，明确无误的分辨能力，明晰知道正义与邪恶，功德与恶业，正确与错误，以及纯净与浑浊。既已如此明确辨别出万象的正反面，就能让生命常处于正道之中，盈溢着幸福。

作为智者，就是一位具足大智慧，明了一切法之人，是“真正的智者”，了知一切法并认识到法无与伦比的价值。所以，不仅智者本身生命吉祥，所遇见的人事物也皆繁荣美好；即便是来跟随的人，也必定拥有一个繁荣的生命。这就是师父当初在第一句诗词写下“好一位真正智者”的缘故，因为奶奶是一位真正的智者。

要成为大学毕业生的智者，就得完成必修课程。在整个修学过程中需作背诵与理解，还得应付重重的考试，



取得考试成绩及格才能完成大学，获得学位证书，成为大学毕业的智者。在精进攻读之时，为了要增长学识，还得花很多时间到图书馆内饱览群书，还要有很强的记忆力来帮助学业。可是师父反复听着奶奶说自己目不识丁时，总觉得奶奶虽说不识字，却能让心完全止定，真是难能可贵。自从跟随通素奶奶与北榄寺祖师深修之后，奶奶禅修持之以恒，静定的境界越发高深不可测。即便从未在书本上获取知识，但修定的功力娴熟，可从内在的静定中了知一切，深博的知识必定不断地增长。

奶奶曾讲过：世俗的知识五花八门，繁多得永远学不完；而佛法的知识又何其渊博深广，怎能学得完。佛陀住世时就提及所说的法，仅似手上数片的叶子罢了，没说的法，像森林里树叶那般。因此学无止境！世俗的知识需要经过背诵后才记得住，那是一种外在的认知。奶奶所认知的佛法，需要往内去钻研，得依靠静定的心不断地进入内在。我们的奶奶是北榄寺祖师的嫡传弟子，深修法身法门已达纯熟完美的境界，因此奶奶所确知的一切实属无价之宝。



拥有世俗的知识，仅是为了认知世界，所知的范围缺乏完整，无法达到认知整个世界。然而奶奶内在佛法知识之境界深广无比，就曾比喻说整个世界也可以被收纳心中，而且所占用的空间也仅是一小角而已。由此可见，奶奶实属一位卓越的智者，是佛法智者。所以才有了此诗句：好一位真正智者。



第一句诗的讲解结束前，师父还有一个非常珍贵，关于奶奶的故事与大家分享。大家听完后能否依照奶奶说的做，这点师父不知道，但那确实是非常有意义，请大家能够记住。曾有一天，师父想到奶奶年长的岁数，又想到奶奶从北榄寺祖师那里所学到的知识，于是问奶奶说：“您从祖师那里学了这么多知识，都能记得住吗？”奶奶回答道：“能。”师父又问：“您是如何做到的呢？”奶奶答道：“放在肚子中。”奶奶其实是指放在身体中央，而且又说道：“放在肚子中，那里从未被装满过。”

师父继续问：“祖师所教导的知识这么多，您记得了吗？而且年纪也大了，这些存积在肚子中的东西，是否会忘记呢？”奶奶只是略微静定一下子，然后清楚肯定地答道：“我不会忘记的。”师父甚是好奇，又追问说：“您说不会忘记，这是怎么做到的？”真想倾耳细听奶奶怎么说。平常我们喜欢用记事本作记录，可是时日一久也会忘记写到哪个本子。奶奶当年已年过七旬，却还是那么自信地说不会忘记。



师父向奶奶询问：“您是怎么做到的呢？”奶奶望着师父，眼神里露出慈悲祥和的微笑，回应道：“对于北榄寺祖师所教导的一切，都已存放在身体中央，永远都不会忘，即便年纪不断地增长，也忘不了。它们也不会消失不见，只需让心静定，然后到达所指定的地方，一切自会明了。”听完后感到惊奇吗？奶奶只需心静定，然后再进入，到了指定的位置就可明确了知一切。如此证明了一个事实，这是真正可行之事，况且不受时间与空间的限制，也应合着爱因斯坦的理论。身体中央内所存在之物是如此的真实，只需要让心静定下来，往内进入到指定点，就能清晰明了一切，知道一切真相的由来，本能之事是不会消失不见的。奶奶心口合一，只说只讲自己能做到之事。

师父与大家分享的这些，对每个人来说如获无价之宝。我们都是修行之人，不必担心存在体内的“球”消失不见。即便忙于处理各种事务，也不用担心它会消失不见，只要我们将心静定下来，就能清晰看得见。师父认为这是奶奶遗留给我们的宝贵财富之一，所以拿来与大家分享。如果还没达到奶奶的境界，一定要牢记着

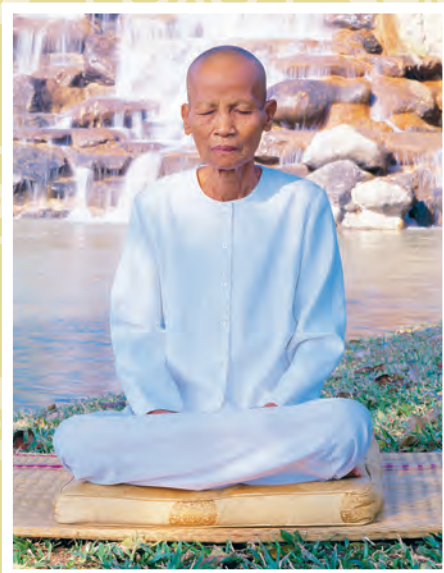


它，不要纪录下来，事后却又忘了记录在哪一本笔记本里。我们应该精进修习禅定，争取获得宝贵的经验，然后跟随奶奶的做法，藉以达到奶奶所达到的境界，成为真正的智者。



世界未曾作一游





世界未曾作一游



师

父今天将第二句诗词“世界未曾作一游”作个讲解。

世俗中所说的“旅游”，是世人到各地漫游世界，从中清楚地认识各个国家的民族、宗教、及风俗文化。由于现今的交通发达，周游世界如同游览“地球村”般的方便。

踏出国门，凭借四处旅游的机会，观览各地各样的事物时，可以积累到很多经验与见识。看到世人这样通过旅游来增长见识时，让师父联想到另一个人，即便她从未出门旅游，却能清楚的明了一切，这就是我们的奶奶。



师父记得奶奶从前曾说过一段话：“当我到北榄寺来见到住持（祖师）之后，住持没问几句话就将我送进了深修工厂。自那时候开始，我再也没去过哪里，也不曾得到许可出去游玩。朝夕留在北榄寺中，白天打坐六小时，夜间再打坐六个时。”





请大家注意，这些话都是奶奶亲口说的。正是如此，让奶奶能长年累月精进钻研佛法。跟随着祖师长达十几二十年中，哪儿都没去过。

回忆起奶奶的往事，师父看到了一件神奇的事。奶奶虽然在世俗间失去了某个机遇，但却印证俗语所说：有失必有得，故得到世俗之人所难以获得的宝贵机缘。

师父在第一句诗说到奶奶是“真正的智者”，而大学毕业生也被世人赞称为智者。相较之下，奶奶失去读书的机会，没能拥有世俗的学识。但却获得另一个更为宝贵的机缘，得以专心致志修行静坐，她没有学习或阅读过三藏，全身心投入打坐修行中，完全不在意能否外出旅游的事。

奶奶未能像世人一样四处游历，没有机缘到各地方去了解多元化的社会，反而带来另一个珍贵的机遇，那也正是世人难以获取的良缘，即是师从于祖师修禅定，白天夜里各作六个小时的课业。

奶奶跟随在北榄寺祖师身边的时光将近二十年，始终积极精进地修习禅定，昼夜各作六个小时。正因如



此，塑造出我们现在所认识的奶奶，具足高尚的德行，足以成为我们的导师。

虽说奶奶足不出户，对世界的认识却了如指掌，只是不像世人那样透过外在方式去了解，而是经由禅修，证入内在之法认知世界。即使奶奶没有机会旅览而了解外在的世界，可是其内在世界浩瀚无垠，世人眼中那宽广的外在世界，植入奶奶心中之际，就仅只那么一丁点而已。故此，其认知程度犹如身临其境般的清晰。

对于多元化的人与社会，世人的认识一般上是通过多种形式的学习而得。奶奶做法与众不同，但却更深入的了解人类社会。事实上，世界中存在着太多的奥秘，世人经过多方探索之后，无法得到解密答案，而奶奶只须闭目入定，进入内在，就可洞察秋毫般了知万物万象的真相。

这种才能让奶奶拥有无量大智慧，故而全身心的投入于修习禅定中，日夜之间孜孜不倦勤修十二小时。我们听起来看似轻松的事儿，真正实践时，才知实在不简单，为之不易。那绝非一天、一周或一年的实修，而是长达几十年所累积的成果。奶奶的修行实习来自专心致志，并持之以恒，乃至磨练娴熟，养成如影伴随的习惯。





师父曾经问奶奶说：“奶奶，在深修工厂内其他深修者也不曾出过寺院吗？”奶奶说：“有的。一些人也曾出去过。”师父再问：“那他们又怎么向祖师请求准许的？”奶奶答道：“多数以回家探望家人作请求。”师父立刻接着问道：“您回过家探望亲人吗？”奶奶沉默一会儿后说：“自从跟随祖师后，再也没回去过。”可见奶奶全副精神投入于祖师所交代的课业，竭尽其力将它做到最好，因而逐渐培养出奶奶日后所能具足的德行，并且精通于修习法身法门。那也全是因奶奶敬重祖师，总是遵照指示，积极精进地完成任务的缘故。

奶奶深修的功力达至娴熟精湛的境界时，祖师委任奶奶担任深修组的组长。之后奶奶的境界进展得更为高深时，祖师当众人赞赏奶奶为“独一无二”的弟子。当初如果奶奶也像他人一样外出旅游玩乐，那么她就无法获得今日的成就。奶奶之所以能拥有如此卓越的成果，实现了自己的生命目标，正是投入整个生命去实践打坐修行的结果。其实“旅游”二字仿佛不存在奶奶的词汇里，但对旅游一事，却知道得一清二楚。



各位善知识，在我们一起来修波罗蜜之前，相信各位已经游历了很多地方。直至今天，大家看起来好像还是无法断除嗜爱外去游玩的念头，甚至已经形成习惯。旅行看似能让我们有所收获，实际上也必有所失。如果我们仅仅着重于获取世俗方面的经验，也必在修行方面遗漏了某些机缘。那么，如何做得刚刚好，能配合我们的生活方式？

常言道人类有史以来就在游历，所指的是我们的生命一直在无尽轮回之中流转。在这轮回流程中，一些人





于生命旅程中犯下疏忽与放逸的失误，导致人生目标越来越远。若能像奶奶那样，世界未曾作一游，就连国内也没四处去看看，日子过得极其谨慎有规律，天天坚守一信念，早晚打坐各六小时，专注于实现自己的生命目标，心专一而不放逸。奶奶的德行如此高尚，正是提醒着我们，该好好的思考一下，在生活上该怎么做？既能达到刚刚好的程度，又能符合自己目前的处境与情况。





奶奶每天早晚固定打坐的时段，是习惯形成自然。那时候的深修者，全天二十四小时分组别，轮值派入深修工厂内打坐。即是有两批人，奶奶所属的小组在夜间进入深修工厂，打坐时段从半夜十二点开始到早上六点结束。出来之后是属个人的时间，约有六个小时，作为个人沐浴、用餐、打扫寮房与歇息时间。中午十二点的时候，再次进入深修工厂内打坐六个小时。再次出来已是傍晚六点，这个时段里，大致上用作洗澡和小睡。过后午夜前醒来并再次进入深修工厂内打坐。

时光如此日复一日，年复一年，继而十几二十年晃眼而过。师父有缘在佛法实践之家见到奶奶之际，即便祖师已经圆寂，但奶奶一切依然保留追随祖师时的生活状态，只是没有祖师在世期间那么严格罢了。奶奶在那个期间指导我们打坐后，已是晚上八点多，我们才陆续离开，估计奶奶在我们离去之后，大概八点半到九点才得歇下。

然而奶奶曾向师父透露，在佛法实践之家的那段时期，半夜（大约凌晨一点至两点）里也会起身打坐至清晨，由此可见奶奶的生活与修行何等精进不懈怠。



直至迁居于法身寺，奶奶的生活一如往昔。后来，法胜法师本着对奶奶的敬爱与慈悲，同时也为其身体状况着想，让奶奶灵活安排自己的生活方式。但奶奶告诉师父说，愿意一切如旧，遵循着先前的生活规律，可是会稍微松懈一点而已。由于奶奶年事已高，身体状况也大不如前，唯半夜起身打坐的习惯依旧。来到法身寺后，奶奶还是照着惯例，凌晨两三点起床打坐至清晨。

从佛法实践之家到法身寺，奶奶的生活形式一如既往，也随时做好教导弟子的准备。奶奶的心总是安住在身体中央，致力于精进修行，一切与游玩相关的事情都置之脑后，因而得以精通祖师所教导的佛法。

回顾并讲述奶奶的历史之际，不得不提到通素奶奶。通素奶奶对奶奶来说，既是善知识又是老师。奶奶最初是跟随通素奶奶修习佛法，通素奶奶也非常认真地给奶奶讲说佛法，并指导奶奶修习打坐，直至证得内在的法身。与此同时，通素奶奶也指导奶奶到地狱中去拯救父亲。在老师精心的指引下，奶奶终于如愿的救父亲脱离地狱。因此，通素奶奶对奶奶称得上恩重如山，不



仅启发与教导打坐，及至证得法身，还指导奶奶拯救了亡父，最后还引领奶奶去拜见北榄寺祖师。

奶奶初见北榄寺祖师，随即被派送入深修工厂实修法身法门。且与通素奶奶共室生活在北榄寺中，作为彼此的善知识。奶奶非常尊敬通素奶奶，一直当她是自己的老师，又因两人年龄相近，所以时而尊称为“老师”，时而亲密称作“姐姐”。

这两位奶奶在祖师的年代各有各自杰出之处。我们的奶奶在修行上卓越非凡，故被选任作深修组的组长，而且还受祖师赞赏“独一无二”。至于通素奶奶则精通



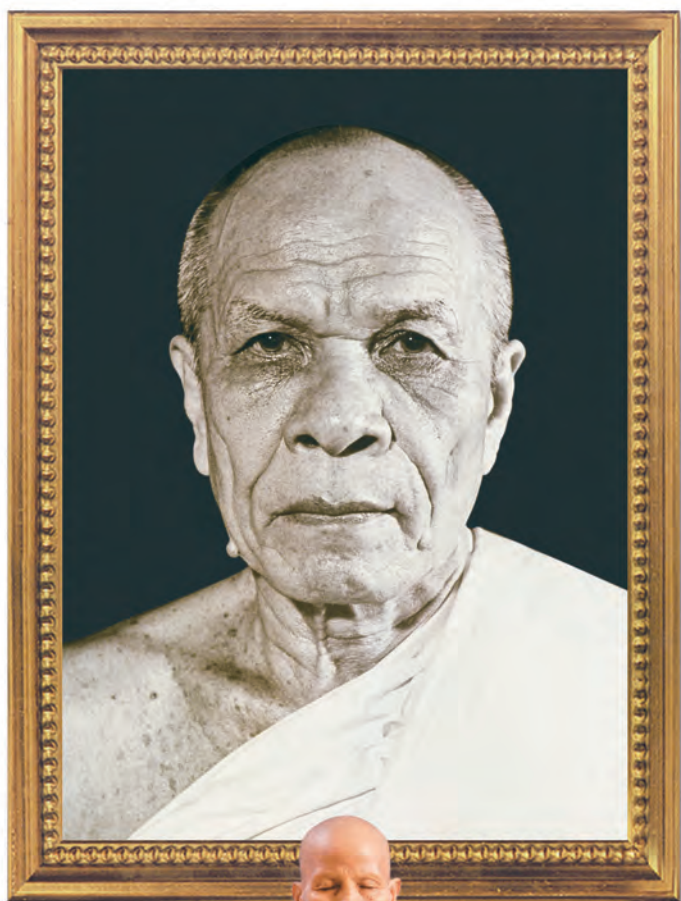
于另一层面，那就是善于教导佛法，因此为了弘扬法身法门，被祖师派送到全国各地去。成绩效果好，堪称弘扬佛法卓越之人。

关于这时段的历史事迹，师父还得补充一下。师父曾问过奶奶对通素奶奶的看法，奶奶的回答是：“通素奶奶常到各地弘扬法身法门，弟子众多而遍布全国，能够证得法身的弟子为数也不少。”每当通素奶奶从外地回到北榄寺后，都会将在外弘法之经历，或见闻到的新鲜事一一讲述出，与奶奶分享共乐。通素奶奶每每有神奇的机遇，仿佛每到一处，总会遇上一些不可思议的事件，回到宿舍后就兴致勃勃地描述一番。据说有一次，某人遭受巫术所害，被一枚钉子植入体内，不过钉子无法植入通素奶奶的体内，而掉在身旁的地上。如同此类故事说完后，还总会附带一句：“对了，等有机会也带你一起去吧。”就是看准了奶奶长居寺院里，很想带奶奶一起出去外面游历一下，见识外面的世界。

师父针对这句话问道：“奶奶，那通素奶奶后来有带您出去吗？”奶奶回答道：“没有。不曾去过。”

“为什么？”师父又问。奶奶说：“通素奶奶畏惧于祖







师，祖师也曾告诉她不能带我外出。”缘于此故，通素奶奶外出归来，总将一切所见所闻逐一说给奶奶了解。

对通素奶奶来说，奶奶也是一位优秀的善知识。每当通素奶奶外出回来，总会问奶奶说：“住持指派了什么任务？”由此可见，通素奶奶非常关心祖师所分派的职务，既为尽职，更为敬重，却又带着敬畏。

通素奶奶十分认真看待祖师所分派的任务，往往谨慎执行，故一生中从未出过什么差错。这些任务正是透过奶奶而得知的。一般上凡是重要的任务，祖师都会指派给深修工厂内修法身法门的深修者去执行。基于此因，通素奶奶在弘扬法身法门方面做得非常好，更何况有奶奶在一旁作为她的善知识。两位奶奶情同手足，乃至通素奶奶圆寂之前，奶奶一直陪伴左右，最终躺在奶奶的膝上安详地圆寂了。

师父会讲到通素奶奶的事迹，是因为两者之间工作层面虽有不同，却能紧密扶持，配合无间。奶奶励志致力于深修法身法门，心恒久静定于身体中央点。通素奶奶则投身于弘扬法身法门中，四处游走传授佛法。为弘法事业的奔波不属旅游的范畴，故而不是世俗中人般



的执迷而乐于漫游各地，为的是将真正的佛法传授给世人，教导世人修行打坐并证得法身。其弘扬佛法的才干确实有非常卓越的表现，总能出色的完成每一项北榄寺祖师所指派的任务。

这两位奶奶的一生充满传奇性的事迹，通素奶奶擅长于弘扬佛法，而奶奶则独一无二的精通于法身法门，这是北榄寺祖师的各项法务都能神奇和圆满地完成的主因。了解这两位导师修行之历程，可为我们树立正确的修行导向。这也正是奶奶未曾外出游览，却致其收获到另一种无比价值的成就。

奶奶修行上卓越的成就既是得来不易，也极为珍贵，更是倍受祖师赞赏。奶奶一生足不出门，也不留住寺院外，哪里都没去过，成就却如此的卓越出众，可真让我们为奶奶感到自豪。如今，奶奶遗留了这“珍贵财富”给我们，就该将之发扬光大，别让价值连城之宝物被封存住，也别放着不管，或仅是供奉着，那显得毫无意义。这宝贝既可广大的利益众人，就勿任由流失，应该将其作用发挥至极，让人人在实践中获得益处。



在此师父还想说的是，奶奶打坐的时候，会放下所有的思绪，心空荡荡，宁静得全无一物，长久以来这规律性的实践已是习久成性。如果我们能够遵循奶奶的教诲，必定让我们的心茁壮成长，打坐修行之同时，也维护着正确的思路，更能引导我们快速地证入法身。





寮房虽小恒修定







寮房虽小恒修定



今

天师父讲解这首诗的第三句：“寮房虽小恒修定”的相关内容。

“寮房”原是出家人之住房，如今用上这个词，师父的脑海中曾作出思虑，一是认为奶奶早已远离世俗的家庭生活，二是心里深处也承认奶奶的身份如同出家人，就该住宿寮房。

奶奶是一位优婆夷，即持守八戒之修行人，在遇到祖师后不久就剃度出了家。师父见证了奶奶的生活模式，也了解奶奶，可印证奶奶确实是一位出家人，只是属身女性而已。



写诗措辞的时候，师父决定不使用其他的字词，认为“寮房”配奶奶的身份。即便“寮房”乃属出家人的屋舍，还是希望用在此诗句。

“寮房虽小恒修定”这诗句显示出奶奶对物质既无所求也很知足。小小一间简朴陋室中，没有任何铺饰，充分表现出奶奶的节俭与朴实。师父自1967年末有缘亲近奶奶，相知相处至今，从未看到奶奶有任何浪费或奢侈的行径。奶奶的生活核心是打坐修行，全副精神专注于修法身法门，因此生活细节越素简越有利于修行。



奶奶的生活模式既不虚荣也不浪费任何物质，故也从不欠缺什么。日子过得满意知足，一颗平实真诚的心，加上祖师慈悲指导，严格自律与精进修练，于是得以快速地培育自己，造就日后超出尘俗的德行。

奶奶曾说修行的境界达至得见佛法之后，在通素奶奶的指导下，拯救了亡父脱离地狱，之后不久被带去北榄寺拜见祖师。初见祖师时，祖师第一句话就是“来迟了”。

师父曾问奶奶说：“奶奶，当您听到祖师讲这句话时，有什么感受呢？”奶奶回答道：“我也感到有点讶异，为什么会来迟了呢？那时自己年约29岁而已，有些不明白祖师的话，但也没有说什么。”其实，祖师觉得，对于他想要做的事情来说，有些迟了。

如果奶奶在29岁到北榄寺，那大概是1938年。推算起来，祖师当时54岁左右，这个数字可能有点出入，因为师父只是根据奶奶的话推测。奶奶说在世界大战之前来到北榄寺，而世界大战大约发生在1941至1945年。



奶奶还进一步作解释说，去到那里的时候，他们（深修者）都在进行修法身法门，照奶奶当时的原话是：“他们都非常精通。”精通一词显示出祖师将全部精力都投入于教导法身法门，他们才能达至精通的层次。

奶奶又再加以补充说：“真的非常精通。奶奶到北榄寺来不久之后，第二次世界大战就爆发了。在那个时期，他们充分地展现出精通于法身法门的程度。而奶奶正好适逢其时，也身处其中与他们共修法门。”这是奶奶自己所讲述的话，也正是奶奶在北榄寺生活的缩影。

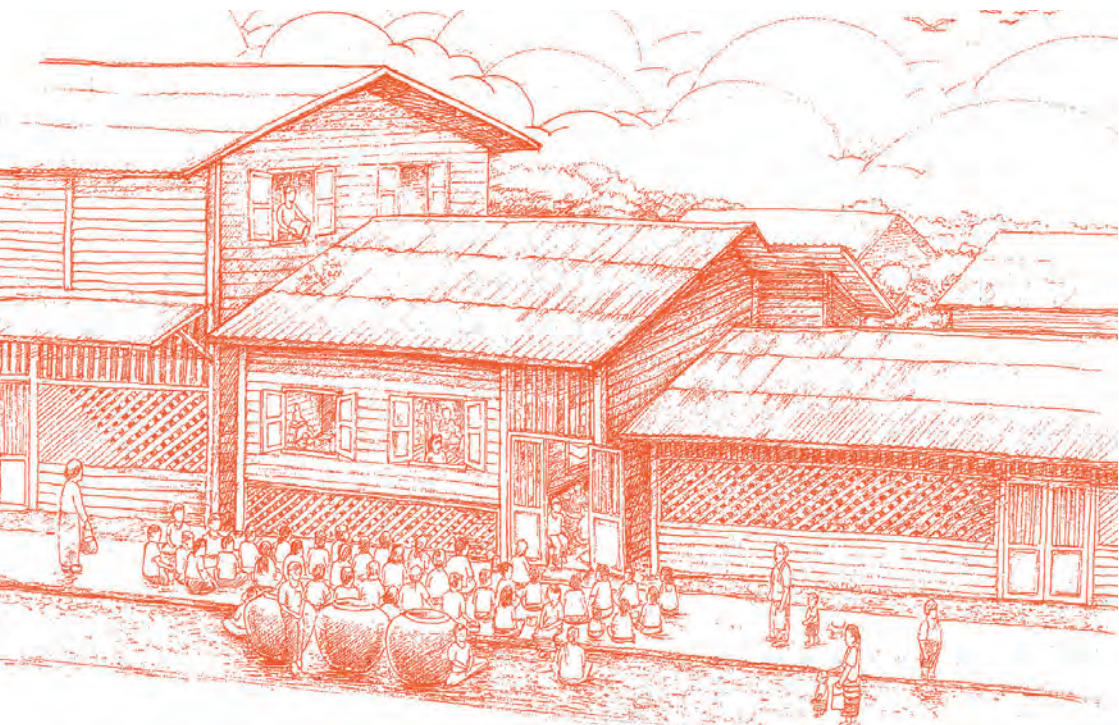
祖师为了更好的照顾众弟子而建造了厨房，供应伙食。如果说祖师当时全神贯注于修习与教导法身法门，那么应对其他事物的精力必会受影响。因此，奶奶进入北榄寺后，生活素质非常的简朴。奶奶帮忙看管厨房和供养场地，至今，这慈爱的恩德还在延续着。

至于当年北榄寺的生活环境，师父从奶奶或法胜师父那里也听说过一些。法胜师父说有人想要借宿于北榄寺，住持也允了，因为看见那个人非常勤奋，精进地修行，故答应给予留宿。然后就简简单单得扩建新的宿舍；住宿的拥挤性并不是一个大问题。



在北榄寺里，奶奶与通素奶奶的住宿与其他人无异，共居一间狭小陋室。奶奶曾说：“当我初次见到北榄寺住持（祖师）时，二话不说就被送进深修工厂内，昼夜各有六个小时的打坐，总共十二个小时。”

从这句话可知道，奶奶当时的生活重心在于修行，一心一意专注于修习法身法门。每天至少有12个小时进行打坐，而早晚各剩六个小时的个人时间，则用于处理日常生活的事务。





奶奶的生活实属定型纪律式，夜间在深修工厂打坐时段是半夜十二点至清晨六点，随后是处理事务及用膳时段。接着又是另一轮自中午十二点开始六小时的深修，以及另一六小时的个人时段。

我们来审察一下奶奶每天的作息，就略可作出一个总结。奶奶傍晚时分由深修工厂出来后，六小时之内用于处理个人事物，如洗澡、打扫宿舍卫生。实际上睡眠时间仅只四小时，过后在午夜前起身回去深修。

至于另一个深修至天亮后的个人时段，也仅只六个小时，当中的作息如个人卫生、用早餐、洗衣物等常规事项之余，或许还有些许时间小憩一阵子。概括起来，奶奶每日的小憩和睡眠时段也不过四、五个小时而已。奶奶的岁月就是这样长年累月般的度过，长达二十年之久。

照此看来，奶奶深修之余的时间非常有限，确实没时间与精力再作浪费的事，或过着漫无目标的安逸生活。即便居所并不宽大豪华，仅是朴实的小斗室也会知足，安然过着俭朴，富有生命目标的生活。奶奶从小已养成谦逊知足的品性，对寄宿在北榄寺的实际状况，她







并不曾带来任何不满。奶奶所关注的仅是励志于修行打坐，至于生活质量中的食住问题，绝非修行之路上的阻碍。

奶奶知足而乐，即便与通素奶奶共同拥有一小间斗室，终归有私人空间，内在觉得它像王国般的庞大，虽小也舒适，所以就这样的，以快乐的心在这间小寮房中度过不少的岁月。跟随着祖师的时光里，奶奶从来不为住宿和餐食提过任何要求，总是怀着感恩祖师，天天知足快乐地过日子。因为住得开心，心思上也从未感觉到陋室存在着空间狭小的问题。

奶奶坚守信念，在时光流水般的日子里，快乐的生活，持之以恒的修习法门，终于达到极高的境界。在北榄寺祖师眼中，这还有进步加强之处，故时不时点醒或指引着，比如去用餐之前，祖师还教导说：“心是否安住于身体中央呢？”这样一句话对奶奶来说已甚感满足，也感恩祖师教诲，用餐之际，奶奶必会将心安住于身体中央，尚且不断地往内在中央深入其中，如此时时地做，直到入寝时分，最终成就维护心驻于内的状态。奶奶如此精进的修习而至精通法门的境界。对于像奶奶这样具足美好德行之人，这是她应该得到的回报。



师父从奶奶那里曾听说过一件事，从中得到极深的体会。那是一则用餐的事件，让我们看到奶奶的修行与德行。现在讲述这故事并不针对任何人，那仅是奶奶的历史事迹，可让我们作为借鉴。

奶奶说：“当初来到北榄寺，奶奶个子非常瘦小，寺院中人尤其是厨房里的炊事员都以为奶奶患了结核病，故而都很排斥奶奶。”那也可能是他们整天面对炉火，较耗体力而疲倦，以致容易感到心浮气躁，才会有不礼貌的举止，而并非故意对奶奶无礼。奶奶曾这样说：“到了吃饭的时间，奶奶去到斋堂，里边的炊事都会友好的为深修者分配食物，可是看到枯瘦的奶奶时，他们就会粗鲁地把食物放进奶奶的碗里。”

如果我们遭受这样无礼的对待，一定会火冒三丈，并出言责备。师父问奶奶说：“他们无礼地把食物放到碗里，您怎么回应呢？”奶奶回答说：“我心静如水。”师父有点不理解，又问：“您怎么能如此平静呢？”奶奶则说：“如果我不保持平常心，而去理论，心会变得粗糙。心一旦粗糙起来，打坐时会很难入定。当住持（祖师）发问时就会答不上来，那会弄巧反拙，添加烦恼。”



由此可见，奶奶的心是何等的安稳与静定，即便在用餐时被他人无礼的对待，只要心能静定安住身体中央，外在事物又何能引起涟漪。所以，奶奶才会说：“我心如止水，明如镜。”确实如此，奶奶的心不曾被外在琐碎之事所侵扰，一心一意都用在修习法身法门。可以这样说，就算是在进餐，奶奶的心全然止静安定在身体中央，故不会自寻烦恼，也不会有与他人有言语或行为上的冲突，这是奶奶的一贯作风。

大家应该都听过法胜法师讲过一段奶奶的往事，说到当被他人指责时，奶奶就会闭目静静地聆听。事实上奶奶从未被这种事故扰动自己的心，而是以一颗平常心去倾听那些话语。这就是一种奶奶身上所具足的财富，是历经自强不息，止于至善的成果。

奶奶可贵之处在于经历悠长的岁月，安然居于小小房子中，并泰然生活在心中庞大的国度里，一直过着平淡如水般的生活，没有物质方面的追求，也没有时间荒废在与修行无关的事上。日子总是打理得条理井然，自在安适留居窄小陋室中，直至祖师圆寂于1959年。数年之后，通素奶奶也圆寂了，唯独奶奶居住在寮房里，静寂地独自执行着祖师的遗愿与托付。



说起这小房子颇具历史性，承载着奶奶整个修习佛法的心路历程，历尽自幼苗期天天向上的培植过程，直至长成参天大树，荫庇着众多的弟子。更何况见证了一名卓越超群的学子的到来与成长，经由奶奶教导而继承了祖师的宏愿，现今已成为众多善信的导师，并成为我们修行路上的领袖。

公元1963年的时候，法胜师父还是一位高中生，正等待着高考成绩的公告，即当年的四月，法胜师父第一次来到北榄寺，为的是寻找某一个人。那是一位刊载于名为《毗婆奢那般登萨》杂志被尊称为“詹妈妈”的人。然而当法胜师父第一次寻到北榄寺，探询“詹妈妈”时，无人识得此名此人，寺院里的人所知道的只有“詹师父”。

据法胜师父所说，当天他经过迴曲佛堂，的确看见奶奶坐在迴曲佛堂那里，却因奶奶背对着师父，两者错过见面的机缘。最后师父一无所获，怀着失望的心情离开。同年的十月左右，师父再访北榄寺，一再查询后才知道“詹师父”和“詹妈妈”正是同一人，于是在当天终得良机善缘与奶奶见上一面。



法胜师父的记忆犹新，依然清晰地记得首次相见，并非在房子中拜见奶奶，而是迎面相遇在走道上。当时的奶奶边走边回礼问好，并匆匆对师父说：“现在有点急事，我们下次见面再谈吧。”奶奶仅是如此简单地说着就走了，给法胜师父留下极为深刻的印象。听着法胜师父的讲述，师父也能想象彼等见面的情景，也能体会到奶奶确实是一个行动敏捷，步履轻快之人。



法胜师父再次前去拜见奶奶时，记得就是在这间小房子中见到奶奶，而且就是这小小精舍里，成为奶奶传承佛法的场所。当年奶奶精进地将祖师所发掘的法门佛法，毫无保留的传授给法胜法师。

奶奶说：“我在教导法胜法师时已是倾囊相授，所学所知的完全交了给他。”由此可见，这间历史悠久的小寮房见证了两位伟人的诞生，即是我们的导师詹老奶奶及佛法领袖法胜法师。

从1963年至1967年，法胜师父在这小房子中学艺长达四年之久。岁月已在这小房子里留下20多年的沧桑，让它显现得老旧不堪。于是法胜师父发动集资之举，就离这小房子不远处建起一栋两层式新楼房，整体看起来比原先的小房子大得多。

根据法胜法师亲自所述，建造这栋房屋缘于想获取大功德，于是倾囊捐出所有的钱财，也借此功德许下一个内容颇长的大愿，之后集结足够资金来建起这栋新楼房。

建造楼房时，将之命名为“佛法实践之家”，师父也曾见过那张众人随喜功德的单子。由于此建筑位居北



榄寺院内，竣工之后就制作了一张荣誉供养证，通过供养仪式而供养北榄寺。这栋楼房耗资五万泰铢，负责管理建筑工程的人是拉差安宋观寺的住持——纳隆剔达那农法师。蒙幸法师慈悲，这栋房子建得既雅致又牢固。法师鼎力相助，为支持众修行者而建造禅修场所，同时也为自己的贡献而感到自豪。

“佛法实践之家”为木构楼屋，分上下两层，耗资五万泰铢建成，可以容纳几十人一起修行打坐。先前那间狭小的房子是奶奶的最初住所，同时也是见证法胜师父成为传承法身法门之人的场所。如今，“佛法实践之家”已建成，像众人的集结地，让大家组成现今的法身团体。当初跟随法胜法师一起来修行的人，过后也一一出家成为法师。这一切皆由小房子开始，接着迁至佛法实践之家，其中有施命法师、提舒拓法师，以及师父本人，此外还有其他的多位法师都是那个时期进入团体的。

说到这间狭小的房子，师父本人当初没赶得上使用它，因为进入团体时，佛法实践之家已圆满竣工，正处于初期的运作，即是在1967年的年尾。之后，师父的众学弟，即是现今的弟子们也陆陆续续地来到我们的团



体。当法胜师父出家之后，各项计划的实施也随着团体运行而诞生。佛法实践之家称得上是我们团体扎根之地，并且在那里延续了多年的使用，直到创立法身寺。

在参加佛法实践之家活动的那段时期，师父观察与见证到奶奶日常生活的习性，既简朴又知足。屋里的面积可以容纳数十人一起打坐，但属于奶奶的私人空间，实际上仅占约三、四平方米。从前门进入屋里，奶奶的个人空间就在右边临近门口之处。这是众人拜见奶奶的角落，也是奶奶教导佛法，以及寝息的空间。





佛法实践之家内，仅只这小空间独属奶奶。这里就是修波罗蜜者的天堂。奶奶日常的起居活动，就限定在这三、四平方米的空间里；而当初建立寺院的一切计划，所需商议的事项也全在这里敲定并进行。

师父如今还依稀记得施命师父去向奶奶取钱的画面，奶奶在一个棕色纸袋中，收放居士所供养的善款。建设寺院初期，当施命师父须用钱付账时，奶奶就将那纸袋交给施命师父，并说：“你拿去数数看”。袋子里的钱未曾用完过，始自最初仅有的3200泰铢，袋里的建寺资金也确实从未告罄。这棕色纸袋应该裱起来留作纪念，但时至今日已不知去向了。

至于奶奶的膳食，当时似乎比以前好，但还是让弟子们到北榄寺的斋堂提取饭菜，所取来的皆一一食用，绝不会有所挑剔，用餐也不多花时间，估计十分钟左右就进食完毕。

在生活本可以过得更舒适一些的日子里，师父印证奶奶一如往昔，从未听闻奶奶让弟子外出购买炒米粉之类的食物来添加饭菜，食用斋堂供给的膳食，有啥吃啥，心满意足地过着幸福的生活。奶奶还把我们集结起



来，组成延续佛法慧命的团体。凡是关于工作方面的需求，奶奶必定尽心尽力援手相助，唯独对自己的物质生活却一无所求。

忆及这段往事，总让师父想到古人常说道：母亲养育疼爱孩子，孩子渴望要得到的，都会尽力满足他，让他如愿以偿。这种大爱精神，也展现在奶奶身上，只要是善好的事情，奶奶都会尽量支持。奶奶对自己却无





求，知足心常在。即便后来有了众多的弟子，也从未向众弟子要过什么。事实上，若有哪位弟子得知奶奶想要得到或拥有某件物品的话，师父认为那名弟子应该感到十分法喜，师父真的不曾听过奶奶想从弟子那里得到什么。

搬迁到法身寺之后，法胜师父无微不至地照顾奶奶，奶奶也不曾向法胜师父索求过什么，仅有法胜法师在观察中，知悉奶奶所需的，或所要的，就会极尽所能完成奶奶的心愿而已。奶奶心胸豁达，一直以来对我们仅有施予，让我们无以报答奶奶所给予我们这长久以来的照顾。

奶奶曾对师父说：“无论未来怎样，奶奶的岁数增长或如何，您都不会远离而消失在奶奶的视线里，奶奶依然会照顾您、看着您。”奶奶就是这样亲口跟师父说。

我们能遇上像奶奶这样师德圆满的导师，应该感到高兴。奶奶诲人不倦，一直为我们扎下坚实的基础，也不曾离弃我们。在日常生活上，奶奶是那么的知足与自在，这种美德也让奶奶的日子过着安泰愉快。我们应该



以奶奶的美德作为榜样，如果认为这是好德行，就应该认真地实践，最终也让自己具足这样的美德。奶奶的一生不断地施予，并且也会永久持续不断地让我们受惠。奶奶住在小小寮房中，身心完全用于勤修心的静定，从而培养出知足的品格，无论身处何种状况之下，皆能安





然快乐的修波罗蜜。因此，奶奶的德行非常值得我们学习，应该将奶奶所教导的善行继续实践下去，也让奶奶的期望得以圆满的实现。

我们在修行的路上，在佛法的境界上要取得成就，不在于外界居所是否是座大宅房，而是取决于静定的心。

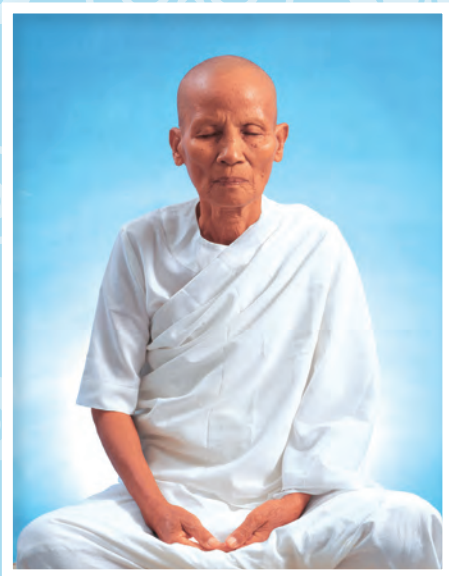




洞悉世界智能大







洞悉世界智能大



今

天解说第四句诗“洞悉世界智能大”的内涵。这诗句有着重大的意义，将会讲述到有关奶奶成为团体无价之宝，及其所具足成为众人导师的品行。

“洞悉世界智能大”，这诗句指出奶奶明确地了知世界的一切。所谓“世界”，并不是那种人们表面上浅显的认识，而是佛法中具有深度地对“世界”一词的认知。师父将一一给大家详述其中的含义。

现在，我们先来了解“世界”这个词。人们一般对“世界”的狭义认知是：天体行星之一的地球，英文用词为“**The Earth**”。界位于众星球中，有山河土地的水资源与大气层，是人类及各种生物生存栖息之地。



若以更广的角度作分析，以生存的环境作辨别，则可以将整个地球划分出多个国家与不同区域，而且人们也因生活的环境与方式上的差异，形成各有特色的风土民情与文化。英文用词为“World”和“Earth”有所不同，中文意思为“世界”和“地球”，两者比较起来，世界的含义较深广，但都蕴含有“界”的意思。

世界之大，不为世上的人们全面认识，想要多多了解整个世界，人们就得游走四方，亲身探历各地，拓展多方见识，通过学习与审察，方能得到了解，形成人们对外在世界的一种认知。然而，这仅属于世间知识，所认识的“世界”并未达至深层次的认知，也不了解世界上一切事物景象的真相与由来。无论从星体的角度，或是生存环境的角度来说，也都如此。

“世界”一词，在佛教中的释义比一般世人所认知的更为深广。师父刚刚出家学习佛法的时候，曾有一门“佛法解析”的科目。当时首次见到该科书中“界”一词，并称之为“三界”。初见此词“界”，颇感不解，困惑佛教学科之中，为什么涉及“界”呢？



于是经过详读内容，找出其中含义后，这才得知“界”在佛学中，涵盖了空界、蕴界与众生界的三层意义。根据编辑该书的老师描述，如此说道：

“空界”是指我们所居住的地方，包括周遭的环境。

“蕴界”是指色、受、想、行、识五种元素，即是五蕴聚合在一起所构成的世界。自书中的解说，每一种有生命的生物，包括动物、人类等，都因五蕴集结而成。

当书中提及“众生界”时，编者当时承认自己对其解释有点困难，不知道如何清楚解析“众生界”一词。由于“蕴界”意为有生命的生物，并由五蕴集结所成，这些生命生物包括各种动物及人类在内。至于“众生界”，倘若其词义也解释为各类生物，物类的区分就会显得重复难辨，所以编者老师当初也无法明确的区辨这两个佛教术语的含义。

编者也曾说了，将来如果有人能明确地区别这两个词语，他会很高兴，庆幸有贤能之人，能对佛经中难以区辨的术语作出清晰注解。



师父在学习过程中读到这些术语的时候，感觉到连学识渊博的佛学老师也无法详尽释义，明晰区分词义重叠的界线之际，心里好想找个人来问一问，却又不知该问谁才好。直到有一天，师父突然想到奶奶，于是决定请教于奶奶。

一般弟子们出于尊重的缘故，都不想拿佛经理论上的难题去询问奶奶。但师父当时真的无人可助以释疑，而又正好有缘遇上奶奶，于是未加思索地问奶奶，故而发问





之际，并未先引用任何客气话，而是直截了当的说：“奶奶，众生界是什么？”率直地说了这短短数字。

师父依然记得当日的情景，奶奶听到提问时，显得非常慈悲，嘴角微微一抿而笑。稍作静定一下子，然后用不喜不悲的声音静静地回答道：“那指的是众生的受、想、行、识。”简短一句话，但却那么清晰明白，听闻后心中的疑惑顿释了。

奶奶的回答如此简洁，不增添任何的说明，即便如此，师父已经感到非常满意，觉得这样的答案已足够清晰明了。记得当时心中有个肯定，但没有直言说出来，仅在心中升起一个“嗯”字，这恍悟的印象竟是那么的深刻。奶奶的答案更提升了师父对佛法的领悟境界。

对于受、想、行、识四蕴，北榄寺祖师曾如此解说：将受、想、行、识凝聚在同一点之上，此点即是“心”。众生界，意指众生的受、想、行、识，也称之为“心”，安稳定位于人们身体的中央。既已知道受、想、行、识乃指众生界，就可凝聚受、想、行、识在身体中央一点之上；此点存在人体肉身之中，称之



“蕴界”；而“蕴界”又处于我们所居住的地方的“空界”之中。故总结之，这“三界”联系在一起，依次交叠，聚于一点。

奶奶那简短的回答，让我们对“三界”有个清晰的了解。这就好像我们修波罗蜜，该让受、想、行、识凝聚在同一点，即为“心”之点；让它安住在肉身身体中央点之中，即“空界”的世界之中。须知道，我们生来就为修波罗蜜，为圆满地具足“三界”，这是非常重要的。



今日，师父解说这句诗的含义，奶奶应答的情景师父依然记忆犹新。感恩奶奶慈悲让师父得到清晰的答案。奶奶回答弟子们的提问时，嘴角总会带着一丝的微笑，展现出慈悲心怀。正是这样的微笑，让人倍感亲切，所留下的印象极深刻。师父当日坦直地提问，那纯属理论性的问题，奶奶丝毫没有为难或迟疑，一如往常般展露出一脸慈祥的微笑，并迅速给以简明的答案。

奶奶惯有的特点是在回答问题之前，先是静定一会儿。回应某些性质细腻的问题时，奶奶必定先将心止定于身体中央，然后说出让人信服的答案。凡是接触过奶奶的人都必会同意，奶奶说的话都非常准确。这正是由于奶奶能每时每刻都护持着一颗静定的心，即便是与人交谈之际，也是如此。

师父的另一个深刻印象是奶奶的答案。当奶奶指出众生界是受、想、行、识这个答案，它不是来自蓄存在脑海里的学识与记忆，而是她于当下入定所得到的。这样精湛的静定功力，得自持之以恒，精进修行，长年累月所做的结果。奶奶没必要记住这些问题的答案，因



为不用考试，也从来没有经历过任何考试。奶奶当下所的应答，正显露奶奶所证入的境界，那是持之以恒的研修，培养出习以为常的本事。

师父在此举个例来说，有如务农种田的工作，一般我们从文章中的描述认识关于种田的过程，或者观看过农民在水田中插秧的画面。但对奶奶来说，耕种稻米的程序已是曾经亲手实践亲身体验。本身就曾经是一位成功的务农者，故而说到种田的每个步骤，已是十分熟练，一一明了于心。

由此可见，师父提问及“三界”之一的众生界，奶奶事实上已证入其中，方能既自然又熟练的给予明确答案。这是奶奶恒久中修习娴熟的效果，由此可知，这“三界”对我们来说，非常重要。那么，如何的重要呢？

在此，师父举例作个比较，经商者需要交易买卖的市场；统治者就得拥有国家领土；从军者得为护卫国家而上战场；而我们作为修波罗蜜者，则需将烦恼全部消尽，故而“三界”是我们修波罗蜜者实践修行的地方，如果我们能明了“三界”，就能明了世间上的一切，从



而对人世间的生命有更清晰的认识。因此 “三界” 的重要性，是我们应该精进实践，达至清晰明了之事。

师父再举例说明 “三界” 的重要性，就以我们的佛陀作典范。尊者住世已修得无量功德波罗蜜，尚且还持续不断地累积功德，同时通过打坐入定，反复的修习，及至自身的 “三界” 透明纯净。那么，尊者透明纯净的 “三界” 是怎样的呢？

尊者的 “空界”，为尊者住世人间所处之大地。此乃圣洁之地，也是尊者肉身安住之宝座。尊者于此圆满证入佛法，成就无上正等正觉之佛果。尊者的 “蕴界”





，透彻、明亮、纯净，功德殊胜圆满，让尊者具足三十二大人相。尊者的“众生界”，心境纯净无染，明晰剔透，远离一切瑕疵，超脱一切。

“众生界”于此显得格外的重要，若要证入内在，得有透亮明澈，纯净无染的心，从而达到纯净明亮的中心点。心安住静定于身体中央之际，内在自会纯净明亮起来。心纯净明亮，世界也随之纯净明亮。有了纯净明亮的世界，一切事物也随之纯净明亮，事事了知程度会更清晰通明。曾经是隐秘的事件也将揭露无遗，将能看到不曾见过的现象，到达未曾能达到的地方，最终我们将让所有的一切净化得纯净明亮。

佛陀垂范百世，为世人展现出无上正觉的崇高与卓越性，是我们修波罗蜜路上的优秀榜样。这让师父再次想起奶奶的恩惠，奶奶的回答提升了我们的修行，让我们更深刻理解“三界”的意义。这当中以“众生界”最为重要，它直指我们的心。我们让心进入中央点深处，止定当中后，内在就会越来越纯净明亮。“三界”涵盖修波罗蜜者的修行，这也正是其重要性。



师父坚信奶奶非常精通这方面的修行，这信心来自奶奶精通于祖师所教导的止歇静定。自认识奶奶之后，师父曾多次请教过奶奶，在众多事件中，每一个回答都是那么的精准。即便是日常的交谈，凡是有问必有答，奶奶的回应都很准确。由此可见，奶奶的心一直止歇静定于身体中央；况且时时深入中心点，从不曾舍弃修习，让心静定。此造诣使奶奶成为了团体中举足轻重之人，并成为我们的导师。





师父说一个佛法经典中的故事，让大家借着故事作个比较与思考。故事来自佛陀的时代，主角是一名纺织女，父亲也是纺织工，因此她当父亲的助手。她一直居住在偏远山野的农村中，昔日里则精进于修习禅定，时时念死无常，如此研习长达三年之久。

有一天，佛陀以天眼视察世间，观见该女子的因缘成熟，即将证得初果，就前往该女子所在处，给予度化说法。女子当时正好准备给父亲送纺织用的纱线。

佛陀先到那邻近处受供用饭，而后等待该女子的出现，随行众则在猜想谁是尊者所要等待的人物。此时，纺织女正绑扎待用的纱线，然后离家给父亲送去，途中经过佛陀所在的地方，立即进去拜见佛陀。当佛陀一见她的到来，随即让她来到身前。

佛陀与她的对话仅只四个简短的问题，而织女的回答也是短短四句话。佛陀问：“你从何处来？”织女答：“我不知道。”



佛陀再问第二个问题：“你去往何处？”织女说：“我不知道。”

佛陀接着问问题三：“你不知道吗？”织女答：“我知道。”

佛陀提出最后的问题：“你知道吗？”织女答：“我不知道。”

听闻这样的回答，让众多在场的人都不满意，认为她对佛陀不恭敬。

佛陀见到众人的反应后，为了解开大家心中的疑问就开示说：“纺织女这样回答并不是对我无礼，事实正是如此。”佛陀接着让该女子解说对话的内容，于是她恭敬遵从的说道：

首个对答时，世尊问：“你从何处来？”我答：“我不知道。”那是我不知道自己生前，究竟来自哪个境界。真的不知道过去世里的生命是什么。





第二问题世尊问：“你去往何处？”我应说：“我不知道。”那是我不知我來世要往生何處。

第三个对答，世尊问：“你不知道吗？”我说：“我知道。”因为我肯定知道每个生命终会走向死亡，自己也不例外。

第四个问题，世尊问：“你知道吗？”我回答说：“我不知道。”也就是说，真的不知道何时何日将会面对死亡，以及死于何处。

该纺织女所回答的这些问题也正是世人所要面对的事实，既不知道自己来自何方又将往何处去。世俗人即便走遍四方，了解世界，但终究寻找不到答案。

无论作为科学家或学者，即使学识渊博多才，也依然在探问，人类到底来自哪里？他们到目前也没有一个准确的答案，足以明确地解释人来自哪里又将往何处去。反过来看看纺织女，她修行念死无常仅三年而已，便能得出如此的答案，表现得比很多人都优秀，知道自己真正有所不了解之处。



有关这方面的知识，要想能够清楚地了解，心中“三界”就得纯净，心要稳固静定于内在，一如佛陀般，正是圆满具足这些要素的觉者。关于我们的奶奶，师父也常听到弟子向她提出类似的问题，但一般上都不会问及“从何处来”。若有问的人也是非常少，大多数的人都问“去往何处”。奶奶会从不拒绝，总会给出答案。而后奶奶高龄了，前来问话者大都是子孙晚辈，询问关于亲人往生后的去处，此时奶奶会要求看看往生者的相片。

师父曾看到奶奶收下相片，于是问奶奶说：“奶奶会在什么时候为他们查看呢？”奶奶回答说：“我现在年纪大了，只能先跟他们要相片，等到深夜的时候再说吧。”如果还记得师父此前说过，就该知道奶奶的生活习惯。早期在北榄寺祖师的时代，奶奶一般在傍晚时分入睡，而后半夜十二点前起身，及至后期才比较轻松点。搬迁到法身寺之后，休息的时间也增多了，但无论如何，奶奶都会在凌晨两、三点钟起身，然后打坐到天亮。奶奶说：“我就是在这段时间为他们查看的，从凌晨到清晨这个时段，心会非常的舒服与静定，效果会更准确无误。”



有哪位弟子曾让奶奶帮忙查看“去往何处”的，就请放心吧，奶奶均详细查看好，这些事奶奶也曾对师父讲过。独特之处在于奶奶的心，一直在中心点深处牢固的静定着，这正是很多人都想达到的境界。如果师父没有记错的话，法胜师父也想让弟子们能够达到这样的境界，让心牢牢静定安住于身体中央。心一旦达到此境界时，就能透过内在如实地看见一切，既明确又无错误，这都是众弟子想实现的成就！





希望弟子们别让法胜师父失望，应尽所能让心稳稳地静定下来，一就是一，要一心一意，踏踏实实做，不为别的事白忙一场，浪费时间。说什么就做什么，心口如一，无二心。意志要坚强，一步一脚印地磨练，无论经历多少次尝试都不变动，不放弃。这正是奶奶自我锻炼的方式，特殊的意志力与锲而不舍的精神。

具体说来，为弟子们的需求而援手相助只是奶奶次第的工作，而奶奶真正的任务就是让“三界”清静。让心不断地往内静定，越往内止静越具足了知之能，从而达至究竟之内在境界。再者，奶奶帮助弟子们详查关于“去往何处”一事，可看作是对弟子们的一种慈悲德行。

说到这第四个诗句“洞悉世界智能大”，格外展现出奶奶的恩惠。就以师父本身说，常常受益于奶奶的指点，唯只师父愚钝而未彻底领悟，然而每当遇上什么事时，师父都会请教于奶奶。

“能”字在此句诗中，师父想多加解释。这里不是指“可能”的能，而是“能够”的能，意味着有大本



事，能够既清晰透彻，又能明确精准地了知世界的一切。这种才能乃是通过身体的中央，准确明晰地辨析所有的一切。任何事物和景象，一旦收摄其内，皆能化现得透明纯净，一一展露无遗，无从掩盖隐蔽。故而一如奶奶般修行圆满，具足佛法之人，必定能够清晰的认知一切。

整首诗共八句，后四句，即第五至八的诗意可并合起来讲解，因为那是由第四句诗引出的概念。

诗句四“洞悉世界智能大”，所牵引出来的诗句是：

广袤无垠的心怀 浩瀚如海纳百川

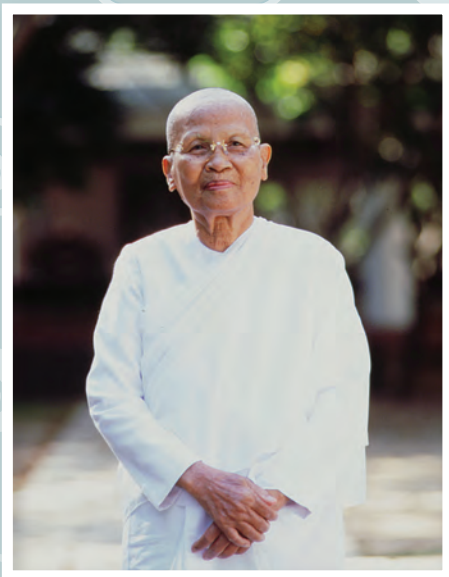
晶莹剔透光璀璨 慈慧普照世间人

如果我们能明白这首诗的意思，能达到奶奶的成就，就会明白“世界上无秘密”的真实含义。师父会在下一次解释其他诗句的内容。



广袤无垠的心怀
浩瀚如海纳百川
晶莹剔透光璀璨
慈悲普照世间人





广袤无垠的心怀
浩瀚如海纳百川
晶莹剔透光璀璨
慈悲普照世间人



今

天，师父再次为大家讲述奶奶的历史与德行，解说整首诗的后四句，而且也在今天作个总结。

后四句诗的内容看似涵盖面很广，其实其重点意义不多，主要是对第四句讲述到奶奶的才能与德行，及所具备的高尚素质再加以解说。

从第四句诗“洞悉世界智能大”中，知道奶奶有大本事，而后四句诗词：

广袤无垠的心怀

浩瀚如海纳百川

晶莹剔透光璀璨

慈慧普照世间人

从中可看到奶奶的慈悲心之外，更要赞叹她那广济世人之弘愿。



奶奶身上的品行是通过不断地自我训练而完善的，于是才会说奶奶的心广袤无垠及透明光亮。因为这四句诗是第四句的延伸，所以我们来简短的回顾一下前面的内容。

奶奶的德行圆满，乃是经历过岁月的磨练，自强不息地自我锻练，方能成就一如诗中所说的心广袤无垠，以及又如水晶宝钻般透发出清静莹亮的光芒。我们暂且回顾一下源头诗句四“洞悉世界智能大”，当中的“能”字源于奶奶身上的“才能”，涵义既宽广也深远。而“洞悉”这个词也一样，如果对普通人来说，要明了某个人，或许仅限于能知道外表与姓名；对人对事，或许能了解，能做成就够了。至于奶奶的“洞悉”，不限于表面性的认知某个人，而是能够深入的了解与明白，如实的认知这个人。

“洞悉世界智能大”中的“世界”，也有同样的道理，可以回顾上一篇内容的讲解。此词于此特具较为重要的意义，不是一般人所理解的世界。人们将世界当作是人类栖息生存的地球，英文称之为“The Earth”。若用广角镜来辨识它，大地上的生存境地可以划分出多个国





家与区域。而国家区域的差异组成多姿多彩的风俗、文化、生活方式与景观，英文称之为“The World”。这就是般人所认识的“世界”。

在佛教的观点上，前文曾说及世界划分出“三界”，即是空界、蕴界、众生界。上一篇也阐述其内容，更提及奶奶对“众生界”作出解释，乃指受、想、行、识凝聚在同一点而称为“心”。“三界”极具重要性，我们必须有清楚地认知，因为这与我们修波罗蜜的进程息息相关。

师父已在前文举例作对比，交易市场是商人招财进宝之处，战场是军人贡献生命保卫国家之所，三界则是作为修波罗蜜者的我们精进研修之地。重要的修行课业就是消除灭尽一切烦恼，当以三界作战场，奋勇投身于此，为修行而作战，争取全面性的胜利，心之境地达至圆满净化，全无染着。战斗该从外在环境，我们居所的洁净开始，后而净化我们肉身，终至心的净化。达成内外一致的纯净无染，是我们修行及修波罗蜜的基础与关键。



“洞悉世界智能大”中，“洞悉”意指深刻了知一切，真正的明确知道所有奥秘，没有任何遮瞒得住。对普通人来说，要多认识世界，就得凭借旅游，行经各个国家和地区来增长见闻与知识。要认识各国家的社会文化与民族的习俗风情，就得亲历其境，亲身体验后才能真正明了与理解。

但不论作了何等游览，即便走遍世界的各个角落，有关世界的本质，依然无人达到清晰的认知，所见所识都仅是表面化的展观罢了，还无法真正的进入内在更深层面的认知。他们只能认识外在世界，还未能认识真实的内在世界，及其所产生的各种问题的根源。

追古溯今，如果没有佛陀的诞生，将难以有人能清楚地揭开问题的本质。人们有兴趣的或多问道：生命源自何处？一旦面对生命无常之际，又会问道：为何这样？为何那样？或者面对死亡时，也会问：为何要死，死而何去？再者，有人或无缘无故自问道：生为何来？

这种种疑问，世人无从寻得答案，而佛陀的诞生正为我们揭开一串串的秘密。世尊降世本就乘愿而来，为



修波罗蜜圆满而得以透彻认知世界，由始至终更是详细明晰的了知，而后世尊将其法传诸于世。

奶奶对世界的认知亦如此，先是承继北榄寺祖师的教导，得以证入内在的法身法门。祖师留给众弟子的宝贵法语是：“静止乃成功之本”，这正是奶奶用来自我实践，成就法身法门的关键之匙。

奶奶对世界的认知迥然异于一般人，不必周游其中，而是回归自我，通过修行作认知；心无须在外四处漂泊，而是一直静定于体内。如果有谁能将心静定在身体中央，自会得见中道。此乃重要之道，不处于外，故若往外寻必徒劳无功。为了解世界的真相及起源，就得回归内在，像奶奶所做的那样，精进修习而达精通的境界。

奶奶的修为已达精湛的境界。当其心稳固静定于身体中央时，则慢慢地扩大；此时越静止越稳定，并又越往中央深入，且心也同时越扩大。不断地扩大直至笼罩整个地球，而此时处在奶奶身体中央的地球好像一颗小小的醋栗果（醋腌余甘子）。这正如诗句所说，奶奶的心广袤无垠，海纳百川。真的如此，世人眼中的地球何





等的巨大广阔，却能被奶奶的心所收纳，状如拇指头般大的醋栗果，深处奶奶身体中央。

奶奶素来深居简出，不须费时费力作旅游，但因心的博大而容纳了一切在身体中央。由于修为精湛，很多事情不必亲身体验与学习就有认知的智慧，正是奶奶能做到让心持续不断地处于止静的境界。可是，各人的静定境界各不相同，差异所成就的威德力因而也不相等。

心静定安住于身体中央时，会徐徐地扩大，达至更坚稳牢固的静定止歇。此时，另一种奇妙的内在景象随之显现。心越是静定，则越深入中央点，并且进入更纯净之境地，即为纯净透明球之中央。这是一个美妙而又不可言喻的境界，盈溢着透亮无比的光明，遍布着既宁静又愉悦之感。心继而越往内，越能意会到又深奥又细腻的寂静与安定。此时，心自然而然的不断深入内在，直达中央纯净之处。

纯净皓洁的亮光不来自外在，而是来自体内中央纯净之处。心静定后自会越进入中央，越纯净光亮，又越深入，且越纯净、透彻与光亮。因而才能清晰的照见一



切，这清晰的程度则取决于心的静定程度。在清静的境界中方能明确的观见一切，具足如实知见。这正好反映出奶奶的内在境界，心纯净无比，透彻明亮的光芒时时普照世间人，慈悲为前来问事求助者化解苦难。

奶奶所展示的德行，来自经年累月自我的修行与磨练，师父相信奶奶过去多世里也如此锻炼自己。今世遇上北榄寺祖师之后，奶奶依然专注于修习静定的法门，精通于法身法门，后而观得各种被掩蔽住的人或事物的实相，此前属于秘密的事物都能清晰得见。要知道奶奶如何研修到这个境界，可以从她所讲述的一段历史事迹中得到答案。

奶奶首次拜见祖师时，祖师说：“你来迟了。”师父曾问奶奶说：“奶奶，当您听到祖师讲这句话时，有什么感受呢？”当时奶奶初到寺院，在修行上虽已得见佛法，但仍未达到精通的程度，故不明白祖师的话。奶奶说：“我也有点糊涂，为什么来迟了呢？那时不足三十岁，迟在哪儿？”



祖师是一位卓越的导师，其心静定无比且深谙法身法门，对奶奶如此说，必定很清楚其中的含义，事后也证实了祖师的言语。祖师当日即送奶奶进入深修工厂，作深层的研修法身法门。

奶奶还说道：“当年进入深修工厂后不久，祖师就向我发问。”师父好奇追问道：“祖师测试奶奶什么问题呢？”奶奶答说：“祖师问，是否看到在屋顶上栖息着的鸟。我说有。于是又问我，为什么那只鸟回头往后望。”

师父问：“祖师的发问，您是怎样回答的？”奶奶说：“我先将心静定于身体中央，让心进入更深的内在，直达正确的位置后就明白其中的原因了。”于是师父追问着：“您怎样回答的？”奶奶说：“那是为了回想刚才飞过来的路线，然后记住。”

师父接着问：“您如此回答后，祖师说什么呢？”奶奶说：“祖师只是沉默不语。”“那代表着什么呢？”“我回答正确。”“那么，在这之后呢？”“祖师开始经常向我提问，而且是越来越深奥的问题。”



鸟儿掉头后望的原因是为了记住飞行路线，类似这样的答案，如果利用我们的外在经验和知识，将会难以揣测到个中缘由，再说也不可能在当时学习鸟语。可是修为有所成的人，像奶奶那样让心安稳的静定于内在时，答案就自然会出现。

有关奶奶的修行经验，其实还有很多，但是奶奶经常讲到的是助人利他或利社会的善行。常提起的例子是世界二战期间的故事，祖师总会问：敌机何时会来？当年二战时期，由于泰国与日本结盟，故而经常遭受同盟国战机的轰炸，而祖师所关心的是想让民众能躲过飞机的轰炸，于是经常向诸深修者探问同盟国的战机何时来？

祖师问及奶奶的时候，奶奶总会先行打坐，将心静定于身体中央，稍过一会儿才给出答案。奶奶口中所讲出来的答案，准确性和可信度极高。若说同盟国的战机在凌晨两点来到，时间一到，警报果然准时响起，而轰炸机也真的来了。这种战事本属机密，要了解这些机密，奶奶无须亲自翻阅机密文件，或通过间谍方式去探寻，而是精通法身法门，让心稳固静定在身体中央后，自然可以了知而得出答案。



师父曾问奶奶：“每一个深修者的回答都会准确无误吗？”奶奶说：“也不是，有的很准，有的会有些误差。”师父又问：“为什么会这样呢？”奶奶说：“那是心在移动，因为他们的心不能完全稳固地静定下来，导致所见有偏差，故答案就不准确了，这些祖师都会知道的。不过为了磨练，让人人都达到精通的程度，祖师还是会一直不断地测试下去。组长一般会作出最后的总结，那便是从奶奶那里得到最终的答案。”





从这一事件，可以看到祖师大慈大悲的胸怀。另有一件事也体现出祖师施与民众怜悯之心，如果有哪一年的气候失衡，雨季时干旱不来雨，祖师就会出手相助，让深修者利用法身法门，透过静定的内在去化解问题。

奶奶在提及这件事时总会说：“不论解决什么问题，须从问题之因着手，如果能化解其因，就能得其果。”因此为了解决雨季干旱的问题，祖师让深修者静定后，进入内在以法身法门化解问题，这就是诸深修者的任务所在。

奶奶圆满具足这些德行，且又慈悲将之全部传授给弟子们，所谓良师难求，相信世上像奶奶这般良师不多了。奶奶身上所展现出的高尚美德，向我们证实精进修习静定，最终必有成果；一旦证入内在，必能具足如实知见。

师父刚出家的时候，有一事件曾问过奶奶。当时觉得在世俗中所看到的，与佛陀的教诲有所不同。佛陀说：“世间没有任何的秘密。”可是所看到的是人与人之间往往相互遮瞒，而且会把某些事情看作不可告人的



秘密，那些被隐瞒住的事情好像会自动消失不见似的。有一天，师父正好遇上奶奶，于是借机问奶奶道：“世尊曾说世间没有任何的秘密，可是为什么世人总有秘密相互隐瞒呢？”奶奶当时微笑的看着师父，静定一下子之后回答道：“‘世间没有任何的秘密’这句话是针对已证得佛法之人说的。”

奶奶只是那么回答，而师父也仅照那么样作理解。但是突然想到法胜师父曾这样赞赏奶奶：“奶奶的话是最彻底的答案。”既然奶奶的话是终究的答案，师父也就没必要再追问下去。奶奶所说的，对证得佛法之人来说，世间没有秘密，其实就是修炼到心静定于身体中央，并证得内在之法，以及证入内在的法身时，心自会清净明亮，因而能看见所有秘密的真相。

如果在修行上，心具足纯净，不仅得见人世间的一切秘密，连魔罗界的秘密也隐藏不得，故说世间无秘密可相互隐瞒。欲证得此境界，就是心能稳固地静定于身体中央之后，自会不断深入内在，那么一切都能如愿地观照出实相。



修习心静定可见极具重要性，有如我们依附体内的
心脏一般。奶奶所具足的德行，正是我们修行实践的榜
样。若想成为具备明察秋毫、真知灼见能力之人，即便
现在心还无法像奶奶那样稳固的静定，只要用心精进的
修习，持之以恒的实习与锻炼，就可让自己做到有耕耘
必有收获，修为境界得以渐次递进更上一层楼，取得更
多更好的经验与成效。





魔罗所遮蔽的秘密，需要以我们的修行禅定来揭开，破解之道之一是佛陀所教导的“中道”。此法一直传承到祖师的时代，祖师的教诲是：静止乃成功之本。即是让心静定止歇于身体中央，而后稳定深入中心，证得内在之后即可得见。

师父须强调这重要性，请大家务必记住关于奶奶历史的四句诗：

广袤无垠的心怀

浩瀚如海纳百川

晶莹剔透光璀璨

慈慧普照世间人

从诗句中可观见大智慧，以及奶奶自我训练的历程和生平事迹；也看到奶奶如何地磨炼，由外而内，从粗糙事务到内在细腻境界，及至证得内在法身等很多重要事迹。祈望成就这样的境界，就得依仗持之以恒的修习，并以心静定为基础。如果心能静定下来，那么随着时间的推移，经验必然越来越好。

师父当初写下这八句诗词，在这之前还不曾细嚼回味其中含意。当时提笔写下诗句，出自心中有感于奶奶的德行，故随笔为奶奶作真实写照。今日在这殊胜的日子



里，师父决定向大家展示这首诗词，透过诗句的含义，一起追忆奶奶高尚美好的德行，一位修行卓越的老师，也是一位谆谆善诱让我们建立无穷信心的典范老师。

师父有幸得善缘亲近奶奶，昔日里常有机会与奶奶交谈，并得奶奶慈悲指点，方有诸多领悟而实录于诗句中。师父所讲述的多个实例，其中有些性质非常特殊，即便如此，感恩奶奶愿意说出与人分享。奶奶胸怀宽厚，德行高雅，让师父在这八句诗词中充分体现奶奶的品德，借此与大家共勉。

全诗的讲解到此结束，诗句蕴含着奶奶的历史与德行，再朗读一次与大家分享：

好一位真正智者	世界未曾作一游
寮房虽小恒修定	洞悉世界智能大
广袤无垠的心怀	浩瀚如海纳百川
晶莹剔透光璀璨	慈慧普照世间人



在此祝愿每个人的心都光明透亮，所有一切都能圆满成就，三界随之纯净、透彻与光亮，再也没有何物，足以屏障蒙蔽我们的知识与见闻。





奶奶之遗宝
(静坐窍门)









奶 奶虽已圆寂，但留给师父的宝贵遗产，师父要与大家分享：

请大家闭上眼睛，一起来打坐，过后师父将会把奶的无价遗宝与大家共同分享。

首先让心持续静定于身体中央，一同听听这个小故事。在奶奶迁居法身寺后，出自勤奋的品性，空闲不下而时时到处去帮忙，不论什么工作都愿意参与劳作，其中最为牵挂和喜爱的工作该是厨房的事务。有一天，师父看见奶奶进入厨房，视察炊事员在准备食物，为了让他们做得更完善，就在一旁给予指导。正值打坐的时间一



到，奶奶会即刻回寮房，当时师父正好在场就问道：“奶奶帮助炊事员准备食物，并给予指导；可是打坐时间到了，奶奶返回寮房打坐时，如何做到让心简易快速地入定呢？”师父想到如果是我们，心绪容易遭受外在的事务所干扰，尤其看到一些称心合意，或不顺心的事情后，心情必会有所影响，过后打坐时心也难以入定。

面对奶奶，师父直接问道：“奶奶，您是如何做到让心简易快速的入定呢？”奶奶望着师父说：“奶奶已经修习至精通娴熟了。”师父接着问：“精通之后又如何让心简单快速的入定呢？”奶奶说：“奶奶修习打坐之际，会放下一切，没有任何的妄想。”由此可见，奶奶到厨房里忙这忙那的，一旦坐下入静就会放下脑海里的一切，没有任何妄想。奶奶练就自动将一切抛之脑后，不须作“放下”的意念来提醒自己。

希望大家认真跟随奶奶的指导，在实践中不断练习而获得好经验。现在，心还无法立刻静定下来的话，是心还在打妄想，不能入静；容易起心动念的想这想那，喜欢这又不喜欢那。即便有心想要静定下来，还是无法真正的静止。如果我们真的学习到放下一切杂念，忘记一切烦心



事，抛却一切牵挂，不作任何妄想，如此一来，心自会感到轻松自在，不再心猿意马而得以平稳的静定住。大家可以试一试，试着放下一切心念，心头不生一丝一意的妄想，好像心里没有任何的念头，练习娴熟时，心一定会静定，尚且稳稳地静定在身体中央之后，光亮透明的法球也必会自然地现出在身体中央。

这颗透明纯净的法球存在于我们身体的中央，凡是人类皆有法球的存在，关键在于心能静定于身体中央方得见。如果想观见它，要使它清晰光亮起来，要让心快速稳定地入定，学会放下一切，舍弃所有的担忧，不可有任何的牵挂。摒弃一切杂念后，浮躁的心才会消失，平静下来，随之也变得轻安柔细，稳定止歇在身体中央。心宁静达至这个境界时，我们就得以证入内在，照见原本存在体内的法球。无须特意塑造，也无须逼迫幻化出一颗新的法球。只要能让心稳固的静定，总有一天得见这颗透明光亮的法球；所以要坚持练习，让心持续的静定下去，只须保持这种状态，无须担忧任何事物。





若能观想到打坐中的奶奶，让奶奶安坐在身体中央，奶奶的形象越清晰可见越好。然后，让心静定在自己与奶奶的身体中央，两个中心点正好聚合为一。让心静止在那里，同时意念自己曾经及目前所供养奶奶的功德。

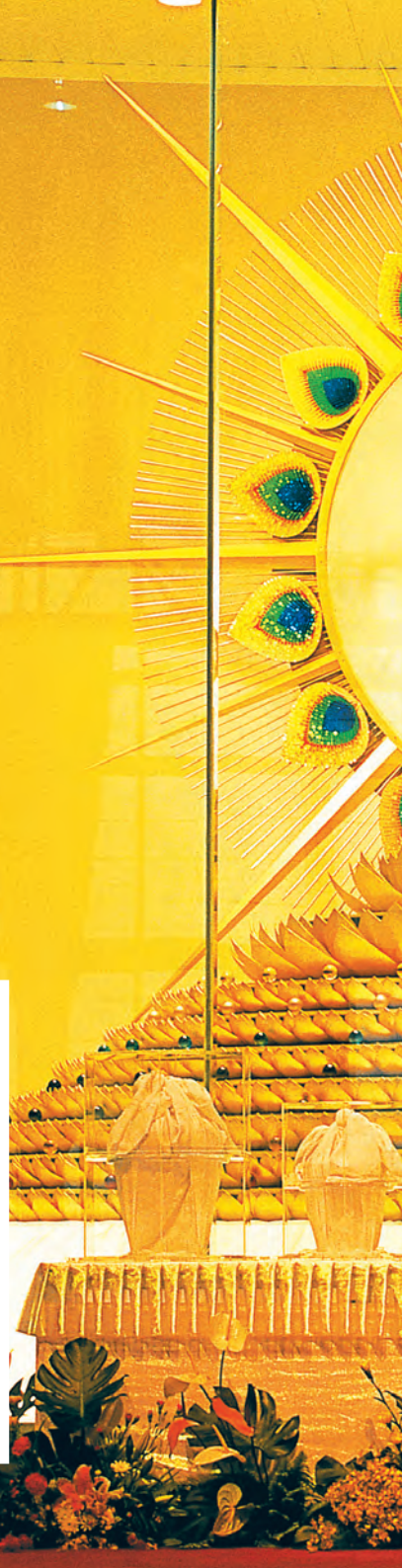
也可意念自己精进打坐的功德及其他一切的功德，然后再意念奶奶，让奶奶的功德威德力来庇佑我们。

师父在生命中，遇见奶奶如同见到智者，让师父的生命更有价值，行走在光明吉祥的大道之上。奶奶既是老师也是善知识，是一位不会舍弃弟子的善知识，如果我们将奶奶观想在身体中央，那么奶奶将会永远作为我们的老师与善知识。

祝福大家，今后生命欣欣向荣，幸福吉祥。事业圆满，事事如愿，快乐安康。修行打坐时，能轻易证得法身，依循奶奶所教导的方法，快速而稳定地证入佛法。能永远处身于修波罗蜜之路，直至法的究竟，如同法胜法师的指引。

由现在开始，让我们每个人的生命具足成功与繁荣，生生世世如此，直至法的究竟。

奶奶的舍利子







主要华语地区的法身中心

泰国 (Headquarters)

法身基金会 Dhammakaya Foundation

40 Mu 8, Khlong Song, Khlong Luang, Pathum Thani 12120,
THAILAND

Tel : +(66-2) 831-2553, +(66-8)6529-0142

Fax : +(66-2) 5240270 to 1

Email : Dhammakaya Foundation Office:info@dmky.org

Webmaster : webmaster@dhammakaya.or.th

中国 (China)

释心平 Tel : +(86)137-6470-8236 ; QQ: 1814036455

E-mail: xinping1000@hotmail.com

释觉旭 Tel : + (86) 131-7885-7959 QQ : 910653710

泰国+66875162071; E-mail: pkpt072@gmail.com

香港 (Hong Kong) Wat Bhavana Hong Kong

385-391, 2/F, Henning House, Hennessy Rd., Wanchai,
Hong Kong

Tel : +(852) 2762-7942, +(852)2794-7485

Fax : +(852) 2573-2800

Website : www.dmc.hk

Email : dmchk@netvigator.com



新加坡 (Singapore)

Kalyanamitta Centre (Singapore)

146B Paya Lebar Road, ACE Building #06-01,

Singapore (409017) Tel : +(65)6383-5183

E-mail : dimcsg@dharmakaya.tor.ch dimcsg@singnet.com.sg

台湾 (Taiwan)

台湾法身寺禅修协会

Dhammakaya International Meditation Center of Taipei

22061 台北县板桥市四川路二段16巷9号3楼

Tel : +(886)-2-8966-1000

Website : www.dmc.org.tw

E-mail : info@dmc.org.tw

台湾法身寺禅修协会 桃园分会

Dhammakaya International Meditation Center of Taoyuan

33063 桃园市青田街232号

Tel. : +(886)-3-377-1261 Mobile. : +(886)-987-300-257

Website : www.dmc.org.tw

Email : watthaitaoyuan@hotmail.com

台湾法身寺禅修协会 台中分会

Dhammakaya International Meditation Center of Taichung

40001 台中市 中区 民权路14巷25号1-2楼

Tel : +(886)-4-2223-7663

Website : www.dmc.org.tw



马来西亚 (Malaysia)

Penang Dhammakaya Meditation Center of Penang

No. 2G-2, Tingkat Kenari 6, 11900 Sungai Ara,

Bayan Lepas, Penang, Malaysia.

Tel : +(60)-4-644-1854, +(60)-19-457-4270 to 1

Email : dmcpn@hotmail.com

Kuala Lumpur Dhammakaya Meditation Center of Kuala Lumpur

2A-2 Jalan, Puteri 5/1, Bandar Puteri, 47100, Puchong,

Selangor, D.E., Malaysia

Tel : 603-80631882

Fax: 603-80512096

E-mail : dimckl@gmail.com

好一位真正智者
世界未曾作一游
案房虽小恒修定
洞悉世界智能大
广袤无垠的心怀
浩瀚如海纳百川
晶莹剔透光璀璨
慈悲普照世间人



9 786167 200613 >

DMC中文网: <http://www.dmcchinese.tv>