

【道德經 心領神會】2023/12/10 課程心得摘要 ~玄昇

科學之所以稱之為科學，是因其具有可重現性，也就是依據正確的假設、正確的方法，循序漸進就會得到類似的成果。而修行也有如同科學般的可重現性，只要方法正確，輔以耐心與信心，最終都會獲致成果。

修行是我們一生的功課，目標正確則能「入聖者之流」，如解脫道的四雙八輩，初果「須陀洹」意即「入流」。正所謂千里之行始於足下，最要緊的是，在最初一開始的方向就不能錯誤，因為失之毫釐，就會差之千里。所以心態與方式就格外的重要，我們可從善知識處學習（親近善男子）而多加瞭解正法（聽聞正法），進一步依循正法而如理地思惟（內正思惟），一步步地按照次第，經由四預流支（親近善知識，聽聞正法，內正思惟，法次法向—依遠離、依無欲、依滅、向於捨）得以修證至初果，而能有四不壞淨／信（佛、法、僧、戒）。

另外還有「六波羅蜜」：布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧。其中「布施」給苦難者幫助，自己「持戒」「忍辱」，堅守八正道，堅持正念正行，使他人免於畏懼則是「無畏施」。而要進入禪定，則首先必須要捨棄欲樂，才能從欲界進入到色界的初禪。《道德經》的「五色令人目盲；五音令人耳聾；五味令人口爽。馳騁畋獵，令人心發狂。」所說的就是這些慾望。修行一定要呵五欲，沒看到五欲的問題是沒有辦法離開五欲的，應該要不去執著它們，不受慾望的束縛，才能得到解脫。

禪定先觀察自身的無常無我，查覺到自身煩惱的升起，煩惱其實不是外界造成，而是自己的心所生出來，也是自己的心對外界產生的反應，而不是外境讓我煩惱。禪定也是訓練自己的定力，讓自己的心與外界有個緩衝空間的距離，在遇到事情時觀察自身的反應。

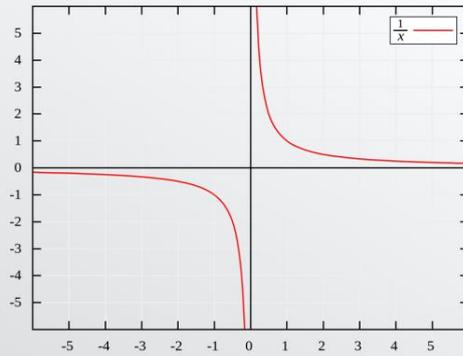
而無常無我如以數學函數表示，當 x 這個變數值越大，所產生出的數值則越小。換句話說，我們如能夠把自我放小，那麼所得到的利益則是不可限量。

無我

$x=0$ 的極限不存在

x 趨向0時，左極限趨向正無限

$$f(x) = \frac{1}{x}$$



x 趨向正無限時，
右極限趨向0