法音普薰集—輕安有什麼境界和受用？　　（第三七八集）　　2000/12/29　　新加坡淨宗學會（節錄自佛說十善業道經19-014-0109集）　　檔名：29-511-0378

我們希望我們生活得很快樂，「輕安」是佛法修學最初證得的境界，身心安樂，永離煩惱了。我們凡夫身體粗重，什麼原因？煩惱太多了，習氣太重，得不到輕安。當我們自己修學功夫得力的時候，輕安的境界會現前，但是時間很短，不能保持。我相信有許多同學都有這個經驗，特別是在念佛的時候、誦經的時候，偶爾會短暫的感覺得身心清涼自在。如何能永遠保持？那就是功夫。有人在念佛的時候告訴我，他突然感覺他身體沒有了，非常舒適，有人感覺得身體好像上半身有、下半身沒有了，這都是輕安的境界。

為什麼會有這個現象？這個時候沒有妄念，就是說離開了妄想分別執著。可是剎那之間他妄想分別執著又起來了，起來了，這個境界就沒有了。這雖是很短暫，給我們證明佛講的這個境界是真的，不是假的。這個境界是真實受用，人常住在這個境界裡面，頭腦是清醒的，對於世間這一切眾生、這一切現象它的變化，你就會看得很清楚，看得很明白，所謂是「當局者迷，旁觀者清」，這種能力我們就叫它做「神通」。我們為什麼看不清楚？我們在迷。他為什麼能看得清楚？他在覺，他不迷。所以這些覺悟的人，幫助我們迷惑顛倒的人，教導我們一定要求覺悟，求覺悟才能真正解決問題，不依靠別人，靠自己。不需要常常求別人指點，自己比什麼都清楚，這個多好！