



《代序》找回內心的寧靜

以前我看到別人做錯事，就苦口婆心地想規勸他們，但效果不大，因為能接受的人很少。於是，我一直在思惟為什麼？

後來，直到我看見佛經有一句話，如是說：「悟者，覺悟本性；本性不動，是名自己。」這時，我才恍然大悟，我們人活著的意義是什麼！

一般人的生命，根本就不屬於自己，完全隨著環境在團團轉，為了別人的錯誤而自我折磨。

我們不要把錯誤當作是一種罪惡，如果錯誤是一種罪惡，那麼一個成功者，就是一個累積滿身污穢的人。



假如，你有心學佛，首先要學習的，就是找尋自己的生命——那就是「寧靜」。當你找回自己真實的內在，就可以體會到，其實不用依靠外在的刺激，你也可以活得很快樂。

世界上種種的繁榮虛華，並不能使你得到真正的快樂，因為刺激只能片刻，享受無法永恆，運用眼、耳、鼻、舌、身、意所求來的快樂，統統都是暫時性的。好比看一場電影，聽一場演奏，場散、曲終，終有結束的時候。而人們總妄想片段中抓住永恆，奈何依然做不到。因為世間的真相就是無常，有生必有滅，有合就有離，一切皆如夢、幻、泡、影。

因此，我們應當了解，找回自己內心的寧靜，念念觀照一切皆是無常。這樣，遇到任何逆境，就自然放得

· 《代序》找回內心的寧靜

下，而能解脫自在，遠離煩惱，這樣才是懂得享受生命的人。





· 《目錄》

慧律法雨目錄：

《代序》找回內心的寧靜

目錄

幸福與安詳

降低欲望和標準

道，就在你心中

去貪則清涼

傲慢招苦

寬恕別人，昇華自我

放下一切，專心念佛

知足則幸福常存

感受錯誤添煩惱

1 1 1 1 1 7 4 1 1 1
4 1 9 6 3 0



萬法唯心造

覺悟人生

心的真相

觀照當下一念

包容異己

虛偽與真實

不聽是非，不傳是非

勤反省不造惡

「運命」而不被「命運」

往內在尋找自性

不二法門

謙受益，滿招損

5 5 5 5 4 4 4 3 3 3 3 2
9 6 3 0 7 4 1 8 6 3 0 7

· 《目錄》

律己與寬人	6
生活禪	6
老實念佛，制心一處	6
明辨佛神	7
嫉妒猜忌蒙蔽心性	7
認識無常	7
無明與業力	8
突破感情的樊籠	8
慣性與束縛	8
牽制己念	8
破我、法二執	9
談助念（一）錯誤處理	9



談助念 (二)	如何助念	9
談助念 (三)	金光明沙與陀羅尼被	8
解脫之鑰		0
學佛三要件		0
觀照無常		1
安住心性		1
莫拒外境念念清淨		1
放下執著本性自現		2
自性念佛般若相應		2
懺悔轉業報發願生西方		7
無住心當下即是		4
修心為上		1
		3
		5

· 《目錄》

業力的探討	1
心靈的超越	9
正信的佛教	7
禪之意境——中道理性	4
圓滿不二	4
禪非坐非不坐	1
	3
	8



幸福與安詳

安詳，是真正的生命。心裡面沒有祥和之氣的人，永遠得不到幸福。想得到幸福，從內心裡頭要有「安詳」兩個字。要能夠「放得下」，才能保持一顆祥和之心。

有一位女信徒，她的獨生子才十一歲就生病逝世了，她來到我的面前一直哭，哭完之後問我：「師父！我該怎麼辦？」

我就說：「放下！」

她說放不下，這個孩子實在太乖巧了。我仍然那句話：「放下。」

她就反駁：「師父，這樣不是太消極了嗎？」



我就問她：「不然，妳又能怎麼樣？就算再讓妳哭三個月甚至三年，這個孩子一樣不能復活。你不放下，又能怎麼樣呢？」

你想要得到安詳，就要學習「認命」。

什麼叫「認命」？

就是對已經沒有辦法改變的事實，要勇敢地接受它。我們要了解真理，以達到幸福，就要從本性上去悟。但本性無法用語言形容，語言和文字都只能相似地表達出本性，而無法對本性真實地表達清楚。所以，唯有用智慧去體悟，才能透徹。

一個人，無論他是什麼地位，過哪一種階層的生活，只要他的內心非常安詳，就可以過得幸福。而一個擁有很多物質享受，但卻不了解宇宙真理，內心紛亂的

人，生活對他而言，反而是一種懲罰；擁有得愈多，他的痛苦也愈多。因此，幸福從何而來？要從內心的「安詳」而來。





降低欲望和標準

人，為什麼會痛苦？為什麼會煩惱？我們認為金錢可以代表地位，但金錢帶給我們的煩惱也很多。我們認為賭博可以帶來快樂，但為了賭博自殺或家庭破碎的事，卻時有所聞。談戀愛卿卿我我，好不浪漫，但是每天打開報紙，情殺的案件一大堆。

佛陀早就洞悉了這些毛病，所以佛陀告訴我們：「人之所以痛苦，在於追求錯誤的東西。」

你想要追求快樂，一定要從內心下手。把慾望和要求別人的標準降低，不要用自己的標準去衡量別人，不能用自己內心的磅秤去秤別人，而是要拿來秤自己，秤

看看自己有幾兩重；如果拿去秤別人，我們就會為了別人而煩惱。

快樂，來自內心，莫向外求。如果想追求內心真正的寧靜，一定要把欲望降到最低點。

我曾經和幾位同門的師兄，到一個荒郊野外的地方結茅廬修行。

曾有信徒問我說：「師父啊！你這個樣子修行真可憐，住這麼小的地方，又不能到外面去閒逛。」

我就告訴他：「這個世界並不大，虛空比較大。但虛空再大，也比不上我們的心量來得大。雖然我住的地方這麼小，但只要你的心量大，盡虛空、遍法界，都是我們的家。」

常有出家的師父說：「出家無家處處家，出家無親



處處親。」

我們要修持佛法，這顆心如果不能與虛空相應（虛空即無相），就不容易進入佛道，只有與虛空相應，當逆境出現的時候，我們才能以清涼、平淡的心去承受和擔當。



道，就在你心中

有一天，我心裡感到非常煩悶，就去見廣欽老和尚。頂禮過後，廣欽老和尚第一句話就問說：

「你現在在做什麼？」

我就回答說：

「現在在研究戒律和替佛祖做一點事，講經說法。」

老和尚說：

「佛還要你幫他做事嗎？你現在是為你自己做，不是替佛祖做的！」

我當下頓悟。

六祖壇經上記載，有弟子問慧能大師說：「師父，



什麼是道？」

六祖答：「道在汝心。」

道，就在你心中。你還在找什麼道？根本就是騎牛找牛，道在心。「心能做主就是道，心不能做主就叫外道。」

什麼叫做「外道」呢？

心外求法，就是外道。

他們不能體認出自性是什麼東西。別人如果向他們說兩三句好話，他整個人就像地球失去地心引力一樣，輕飄飄的，別人如果辱罵或批評他幾句，他就因受不了而感到痛苦。

一個明心見性的人，無論他遇到什麼逆境，都能歡喜承受。例如：有一個小孩端了一碗湯，一不小心跌倒

把碗打破了，他的父母就一直打他。但碗已經破了，就算你再怎麼用力打這個小孩，「碗」——還是不能自動黏合的。所以，對於事實，我們就要有勇氣來承受它。

佛門強調自性的昇華，一切修行一定要從本性上去下功夫，這樣，碰到任何順逆自然能隨遇而安，也就能悟到自已了。

我們學佛如果不能運用在生活當中，那學佛就沒有什麼意義了。道，就在你心中，就在日常運用中。仁者，請善自體會吧！



去貪則清涼

學佛，就是要超越自己。但要從何下手呢？第一，要從去「貪」下手。

「貪」也可以解釋為「執著」，我們執著就會有痛苦。仔細想一想，我們哪一種痛苦不是由貪延伸而來的呢？

貪錢、貪色、貪吃……等等，一切都由貪而來。

我在讀大學時，有一次參加夏令營，曾向一位修禪的法師請益。

這位法師就問我們：「你們這些大學生是不是來求法的？」

我們回答：「是。」

這位法師接著說：「我送你們一句話，拿去貼在牆壁上每天看，一定會很受用的。」

於是法師揮毫寫了五個大字：「去貪則清涼」。這句話讓我受用至今，除去心中的貪念，就可以丟掉「我執」；沒有了「我執」，一切的痛苦也就不存在了。

有一位信徒告訴我：「師父！我發現自己現在不貪財了。」

我就說：「那是因為金錢的數目並不大。如果你能把十萬塊的現金，放在很多人進出的客廳裡，而你坐在這裡聽我演講兩個多小時，心裡完全不掛念那十萬塊，那我就真的佩服你了。」

要知道，人的習氣中，「貪」是最難去除的。所



以，各位不妨也把這五個字「去貪則清涼」，寫在牆壁上。每天看、每天看，慢慢淡薄自己的貪念。久而久之，就比較不容易痛苦了。



傲慢招苦

記得我還在讀大學的時候，有一次和同學組團去參訪廣欽老和尚。在進去之前，有一位同學一心想要和廣欽老和尚「辯」。一進門，尚未開口，廣欽老和尚就對他說：「你不要說，先聽我說，你想說什麼我都知道，辯論不好！」

這位同學一聽，嚇得不敢出聲，他心想：「我在想什麼，廣欽老和尚怎麼會知道呢？」

老和尚接著說：「辯論是不能解決事情的，要實實在在的修行。」

這位同學馬上跪下去，向老和尚頂禮，請求老和尚



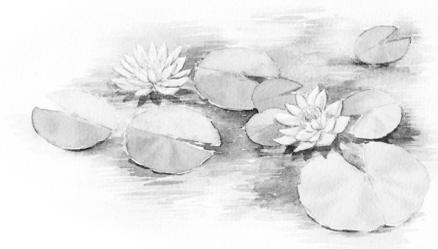
開示。

老和尚說：「你的我慢、自大、貢高，是你所有煩惱的開始。」

這位同學就問老和尚：「要怎樣才能得到快樂呢？」老和尚慈悲地說：「這個很簡單。你要發願，把自己當做世界上最沒有用的人，就像地下的泥土，任何人在它身上大、小便、吐痰，它都沒關係，因為它是在最底層的，最沒有人會注意的東西。如果我們也想像自己一無長處，都沒有優點。別人誹謗找，就當作消業障，只要這麼想，就沒有什麼煩惱了。」

我們今天之所以會感到痛苦，就是優越感太過於強烈，我們都覺得自己很有才幹，別人勸諫的話，一句也聽不進去。

我剛出家的時候，由於深度近視加上散光，所以，如果有人人在比較遠一點的地方向我打招呼，因視力不佳沒有看到，就走過去了，往往因此招致不少言語上的誹謗。這個時候，我就告誡自己，要像廣欽老和尚說的，要做一個最沒有用的人；念頭這麼一轉，整個心舒暢無比，就不再罣礙了。





寬恕別人，昇華自我

犯錯是平凡的，寬恕是一種超凡。

寬恕，是人類的一種美德。寬恕的本身，除了減輕對方的痛苦之外，事實上，是在昇華自己。因為，當我們寬恕別人的時候，我們反而能得真正的快樂。假如我們看別人不順眼，對別人的行為不滿意，痛苦的不是別人，而是自己。

一般人說：「我恨你」。但是你恨對方，對方也許並不知情。因為不知情，他也不會少一塊肉，或有任何損失，反倒是自己的內心，因為有「恨」而一刻也不得平靜，痛苦不已。因此，我們要了解，「恨」是世界上最愚

痴的行為。

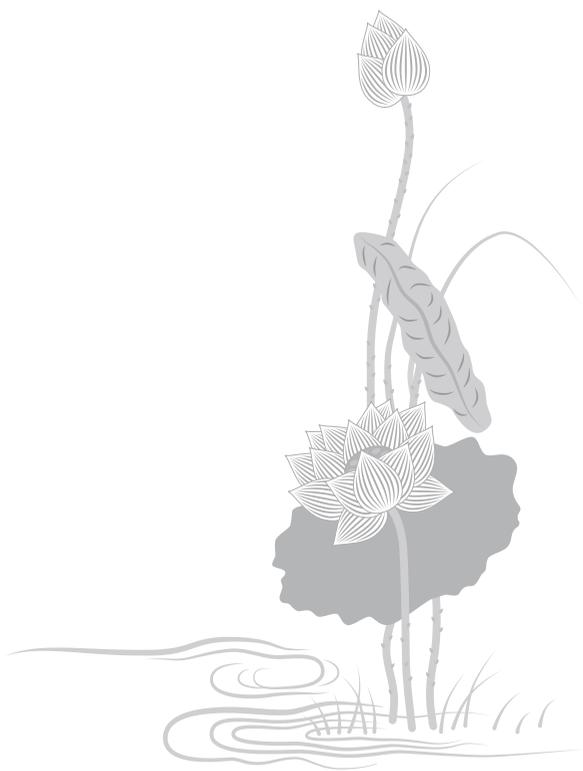
唯有懂得寬恕別人，才能得到真正的快樂。佛陀告訴我們：「如果一個人的快樂，是希望從別人身上去獲得，那會比一個乞丐沿門托鉢還更痛苦。」

快樂不是別人可以給我們的，而是要由我們自己來解脫，自己來超越。想要得到快樂，就不要太「過敏」；太過敏的人，對周遭的一切都太在意了，那就好像自己拿了好多條繩子綁住自己一樣，真是自找麻煩。

佛陀告誡弟子們：「比丘常帶三分呆。」就是訓誡弟子們要大智若愚。假如，自己覺得修養沒那麼好，沒辦法輕易寬恕別人，有一個辦法，就是看到不喜歡的人就遠離，不要跟他親近。「遠離惡緣」就是這個意思，如果自己無法自主時，就要先斷惡緣。



因此，快樂要先學習從寬恕別人而來，寬恕是昇華自己的本源，兩者相輔相成，若能如實地運用在生活當中，那麼，便能與佛法相應而不悖離了。



放下一切，專心念佛

想修持的人，就要先學習「放下」。

有信徒問我：「師父，要如何修持呢？」

我就回答說：「放下！放下！先放下。將心事統統放下，錢財統統放下，一切都放下，這樣念佛才會踏實；如果著於我相在念佛，那都是虛假的。」

有時信徒反問我：「在家要為生活奔波，怎麼可能像師父一樣什麼都放下呢？」

我就解釋給他聽：「放下，並不是出家人的專利，一切境界都可以當作修行。我們應當將一切境界，做為磨鍊心性的材料，不應隨著境界漂流、沉沒，也就是要



把一切的環境都當作道場；要知道道場不祇是在寺廟，我們的心也是一個大道場。」

我們的眼睛，常看到的都是別人缺點，要知道，一個人常常看到別人缺點，他是活在他人行為的污點當中，因為，他沒有時間檢討自己。有些信徒到寺廟拜佛、念佛的時候，不好好的拜他的佛，念他的佛，卻一直在議論哪一個師父行為不好，哪一個居士家的媳婦如何不孝……，像這種行為，哪裡是在拜佛，根本就是拜「是非」。一個真心修持的人，就要放下一切，不要懷念過去美好的回憶，因為過去已不可追；也不要盼望未來，因為未來尚不可知。人的心境，每一秒鐘都在改變，你所能把握的就是「現在」。照顧當下，放下一切，專心念佛，才是最重要的。

知足則幸福常存

每一個人都在追求幸福！但什麼是真正的幸福呢？我覺得唯有「內心安適，俯仰無愧」的人才有真正的幸福。因為心如不安，幸福要從何建立呢？

那麼要如何，心才會安呢？

古人說：「無所為而為，善而不居，能得心安。」這是教導我們行善時，不要想「我有在作善事」喔！我有在幫助人喔！真正的「純善」，是犧牲而不是獲得，是奉獻而不是佔有。

由犧牲奉獻當中你才會懂得，幫助別人是真正的幸福之道。只有透過與別人的分享，你的成就才有意義，



你的自私才得以融解，你才會知足、感恩，心也才會安啊！

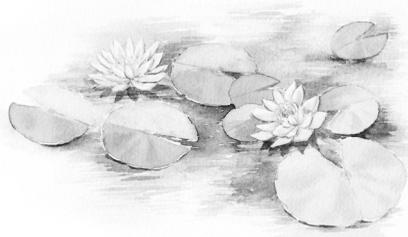
心安的人，自然能控制自己的欲望，「欲望」可以是推動你向上的一股力量，也可以是主宰你墮落的源頭。

人生的浮浮沉沉，欲望乃是最大的濫觴，因此，自我控制的層次，亦可視為個人修持成就之指標。不能控制六根欲望的人，當然就得不到安詳。

嘴巴喜歡說是非的人，朋友遠離，沒人尊重。欲望太高，喜歡涉足不正當場所的人，內心無法清淨，怎能安詳？耳朵整天只聽是非，不懂得聽聞佛法，那麼幸福又從何而來？心猿意馬的人，專心都談不上了，哪談得上有什麼修行的成就？

所以，一定要「宰制官能，懲治我慾」。

人，就是欲望太多，才會生生世世在六道中輪迴。我們如果能在每一個剎那，自我觀照，自我控制，長養智慧與安詳。沒有憂慮、沒有恐懼、沒有攀緣，離開一切執著，則能擁有統一和諧的心靈，幸福也就掌控在你的手中。





感受錯誤添煩惱

信徒問：「師父！什麼是開悟？」

開悟，就是找到真正的生命。

透視人生悟得真理，而能不迷惑，這就是個開悟的人。

開悟的人有什麼好呢？一個開悟的人，任何事情他都放得下，再大的災難也不會動搖他的心，在滾滾紅塵中打轉，而依然能隨緣而不變。每個人都在追求幸福，但多少人真正了解幸福？內心能悟就是本性，本性原就已具足安詳之道。安詳就是真正的幸福，要了解幸福，內心就一定要有智慧，智慧是本性外在的顯現，修禪的

人，修到最後就是開悟，開悟自己清淨的本性。開悟的人就能得到永遠的幸福、快樂。

那麼，一般人為什麼會得不到幸福呢？

原因出在他的感受是錯誤的、不正確的。所以，他的心很亂很苦，舉例來說：當我們很誠懇地讚美一個人很能幹，如果這個人內心感受錯誤，他就會回答說：「你不要再諷刺我了，我早就知道你不安好心。」

像這種事事懷疑，處處防備，過度保護自己的人，扭曲了別人的用意，幸福離他還很遙遠。

再比方說：我們看到家境貧困的朋友，很誠心地告訴他，有困難時可以來找我們。感受錯誤的人，就會曲解我們的心意，生氣的回答：「你不用同情我、可憐我，我要活得有骨氣，我不需要你的幫助。」



在這些人的心目中，世界上沒有好人，他們對外境不能正確的接受，時常感受錯誤，折磨了自己也痛苦了別人。

因此，我們對一切的逆境感受，要學習以歡喜心來接受，不要因過度敏感，而產生錯誤感受，因而憑添了自己的煩惱。



萬法唯心造

有一位在家居士去拜訪廣欽老和尚。老和尚問他說：「你有沒有在修行啊？」

居士回答：「有啊！我每天早上拜佛一個鐘頭，晚上也拜一個鐘頭，每天要拜佛好幾百拜，念佛好幾百聲。」

廣欽老和尚為了破他的執著，就告訴他：「你在跟佛祖算賬啊！」

修行用功不只是一種形式，而是要以放下、不執著的角度來實行。

就像我們必須瞭解，吃素不代表修行，而只是修行



的助緣而已。如果吃素是修行，牛也吃草，甚至牠吃得遠比人類更清淨，那麼，牠也在修行嗎？

修行，是在修我們的心。但錯誤的方法，不當的精進，就不是在用功了，反而成了一種執著。我們任何一個人，要往生西方極樂淨土，也是這個心，要造業下地獄也是這個心，苦、樂、善、惡、主觀、客觀、煩惱、菩提、有為、無為皆是這個心。如果我們慈悲喜捨，就是佛菩薩；相反的，造業、執著，就成了畜牲種、地獄客。所以，學佛要進步，就必須從心地上下功夫。

心，也可以是個模糊、不確定的名詞。加一個善就是善心；加一個惡就是惡心；加上菩提就是菩提心；加上煩惱，又成了煩惱心。另外，在楞嚴經中，心所指的是如來藏；在唯識裡是八識；在我們世間是指靈魂；以

心理學的看法即成潛意識。

心，加上不同的名詞，就成不同的心。

我們也常聽到人們如此說：「善、惡在一念間。」依佛法的究竟義來說，一切萬法唯心所造。因此，修行不在外表與事相上而已；一定要開發自己本性內在的般若智慧，遠離分別執著，也才談得上「修行」。





覺悟人生

覺悟，是對不悟者來說。

眾生不覺悟，當然痛苦；覺悟後，就會得到解脫。

世界上每一個人都想過快樂的日子，但是有很多人無法體會什麼是真正的快樂、真正的解脫。

有些人的快樂就是：念小學時希望念國中；念國中時希望念高中、大學；或是希望追求男女朋友，兩人能夠結婚，永遠在一起。結婚以後又希望創業，生兒育女，培育下一代，然後慢慢地步入壯年、老年，最後安享天年。

這世間，大多數的人都是迷迷糊糊來，又迷迷糊糊

走，生命在無知之中開始與結束。我們無法抗拒，每天在惆悵、迷惘、煩惱、愛恨、嫉妒……等無數重覆交織的心態下過日子，終究還是得交出生命，這就是佛教所說的「業力」。

誰都想長生不老，但是沒有幾個人能夠真正窮究生命的本態。所以，我們對於千變萬化的環境及內心的迷惑，仍然無法解決。

學佛的目的就是要覺悟，至少可使人生過得快樂一點。

覺悟，必須從心下手，修心才能悟；因為「悟」是一個心部，再加上一個吾字，這代表是用我們的心去悟，而非用身體去悟。

許多不瞭解的人，聽到佛法很好，可以使我們死後



往生西方極樂世界，所以就每天拜佛，持八關齋戒，然後到處向人炫耀一天拜了多少佛，但是脾氣卻依然很壞，貪心還是很重，待人處事依然故我。像這樣，就是因為不瞭解修行必須要有覺悟的緣故，那又怎能快樂得起來呢！



心的真相

修行，並不只是讓環境更加舒適而已，一般人常會要求生活周遭的條件：房子寬敞、廁所乾淨、燈光明亮……。但卻往往不知道要裝飾自己的內在，點亮內心的智慧。

有一次孟子就譏笑眾生：如果家裡的羊走失了，人們會去找回來；但良心掉了，卻不知道有沒有人要去找。

一個人若沒有在修行，又不認識這個心，他的心就會走樣變形；就像一面乾淨的鏡子染上塵埃，又像太陽被烏雲遮蔽，無法看到事物真實的面貌。



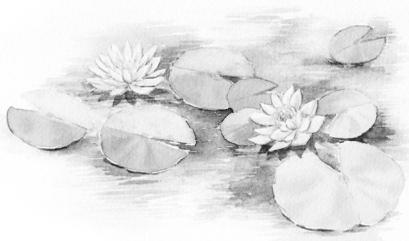
人生、宇宙是我們當下所面臨的現實問題，但是很多人都茫然不解，所以，必須透過修行、修心來體證真理。

我們要修哪一個心呢？一般人可能會覺得這個心無法控制，有打坐經驗的人，更可以體會到這個心妄想紛飛，雜亂無章。佛經中提到心有八萬四千個，總結起來有善、惡、無記三種。

經中常提到「心是惡源，形為罪藪」，這是從執著、分別、無明的角度而言；所以心是罪惡的來源。沒有修行的凡夫，心是惡的；看到名、利、財、色就不斷追求，這是沒有經過訓練的緣故。但是另一方面，祖師大德也有「是心是佛」、「是心作佛」的說法，意思是成佛的也是這個心。我們的心，亦即我們的本性，本來就

是光明、圓滿、具足大智慧的，所以佛教認為心、佛、眾生三無差別，人人皆可成佛。

所以，心又可分為佛心、罪惡的心兩種，簡言之就是善與惡、真與妄。我們的本性是真實的、永恆的，是慈悲喜捨的；而凡夫的心卻永遠在變化，虛妄不實在的，因此，我們要從不斷地觀照中來修正我們的心，回復到我們生命本來的面目。





觀照當下一念

人主要是受思想的支配和知識的指揮，所以會對事相上的認知做抉擇。也就是說，我們人是生活在慣性意識裡面。

所謂慣性意識，就是習慣於自己的主觀看法，主觀性再加上自己生長背景的價值觀念，對周遭事物就會產生批判，這就是我們的思想。

我們從出生以來，行為就一直受到意識控制。

小孩子在兩、三歲時，就有自己的看法。慢慢地，十歲、二十歲、三十歲，一直到死都會有個人的看法。

思想是瞬息萬變，每天都在增加、減少，改進或懊

惱，因此，強烈的對抗、對立，就轉變成一種連續性的錯覺，時間一久，這種錯覺產生強而有力的批判，於是，就扭曲了事實的真相。為了不使自己受傷，於是，儘量說別人壞話、醜化別人。往往將一件事情的真相加以覆藏、偏差。說人家的缺點，就會忘記人家的優點；看到的也都是不好的一面。所以，我們的日子不好過，這都是因為不瞭解自己慣性意識的緣故。

所以，佛教講修行，最重要的就是要隨時觀照內心，讓自己每天都能進步，但這是指根器較差的人。如果是上根利智的人，聽到一切法本無自性，色即是空，空即不生不滅，當下就開悟了。

只要對境不執著，妙有自然現前，因此，自性的功夫，就體現在當下這一念。



包容異己

「人，生而不平等。」

在歷史上，有很多人窮究一生的研究，然後，想要為這個問題，提出一個圓滿的答案。但唯有佛陀「人人都能成佛」的理論，才真正為眾生提出了究竟解決之道。

人的差異性，有來自先天的業力，及後天的努力與學習。一般人基於此差別的大小，再加上自己自私的角度給予批判，就益發的更不平衡了。其實，以佛法的觀點，這種種的不同、相異、對立，卻極為公平。因為，眾生一切的身、心、環境，皆取決於自己的業力。我們

要突破意識的觀念，就要放下錯誤的標準，因為，每個人都會為自己訂出一個範圍，跟自己看法不同的就是敵人，而加以排斥。這都是由意識造成我們內心的一種主觀，如果不能突破，就會一直生活在意識的阻礙裡而痛苦不堪。

而當了解了這個道理，你就再也不會怨天尤人、自暴自棄或憤世嫉俗了。那麼，爭執中，如一方能夠將衝動忍耐一下，那麼必能有一番新的境界，明天也會比較好。

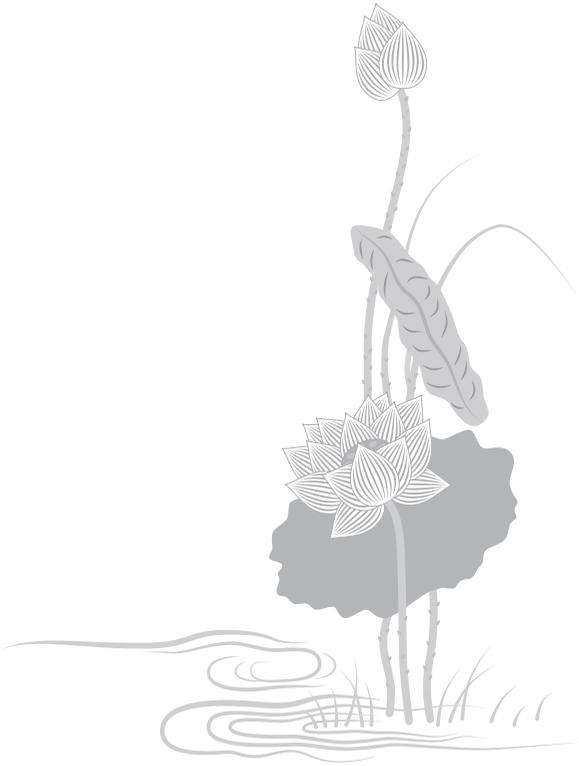
就像夫妻吵架時，有一方能心平氣和地跟對方說：「我尊重你！而且我並不想改變你。」這樣，想吵也吵不起來了。

哲學家也告訴我們：「不要讓你今天的無知，增加



你明天的後悔。」

遇到什麼事，先訓練自己不要馬上生氣，後悔自然減少。包容別人可以涵養自己，改善人際關係，產生良好的互動，這是減少紛爭鬥亂的不二法門。



虛偽與真實

大多數的人，總是喜歡誇大自己自吹自擂，但卻又常常要求別人自己也做不到的事情。

例如有些父母，整天忙於公事、交際、應酬，在家的時間少之又少，沒有時間照顧家庭與子女，只會一味的要兒女們認真讀書，不准出門……等等。

再有一些修行人，非常喜歡說他自己有神通，有多了不起，但他也許只是看了少許經典，便將諸佛菩薩、祖師大德所說的話，認為是自己的見解。遇到別人問他時，就說是自己悟出的道理，其實，對不生不滅涅槃的思想、境界並非真正瞭解，到一天西洋鏡被拆穿了，又



要如何自圓其說呢？

人，大都是虛偽、好面子的。不是自己的創見也會說是自己發現的真理；沒有達到的某種境界，也可能會說自己已經到達。

所以，佛教的戒律中有一條「不妄語」戒，就是說如果隨便說自己證得果位，即犯「大妄語」戒。再又為希求他人的供養而說，如此，則再罪加一等。

現在有很多人，假藉神通的名義，標榜能替眾生消災解厄，其實眾生的共業，怎麼可能光憑一個人的力量就能轉變的呢？

釋迦牟尼佛的弟子目犍連尊者，是神通第一的大阿羅漢。

當時，他因知道佛陀的祖國迦毗羅衛，將遭到琉璃

王的侵略，於是就利用神通力將城中五百族人放入鉢中騰向虛空。目犍連心想，這些人應該安全了，可是打開鉢一看，卻全部化成膿血。由這個故事我們可以得知，即使是神通也無法改變眾生的業報。

神通敵不過業力，就像虛偽戰勝不了真實。

做人要真實，不要虛偽。一個虛假的人，儘管外表光鮮亮麗，但內、外不相符合，煩惱一旦生起，又不知如何解決！我常講一個人要當聖人並不容易，作凡夫是比較簡單，老老實實的做人，老老實實的面對一切，自然心無恐懼，能夠坦然的迎向生命中的橫逆與波折，才是一位真正的勇者。



不聽是非，不傳是非

修行，一定要避免造口業。

生活中說話的機會很多，但是，要說得有意義則不簡單。例如：解決他人煩惱，彼此溝通瞭解，引導他人學佛……等等，如果只是在製造是非，則自己與他人，常常都會兩敗俱傷。

常常聽到別人說「××人很壞、很差勁！」等的評論。如果，我們沒有與當事人相處過，也並不瞭解他的做人，如此，聽一聽也就算了，千萬不要再二度宣傳，因為，人往往透過主觀來評斷人、事、物，難免與事實是有所差距的。

而一般學佛的人，常會犯的一種毛病，那就是到一個道場參訪，如果看到不好的現象，常喜歡妄加批評，而忘了自己是為了修行以及聽聞佛法，才來親近道場。

所以，高雄文殊講堂的四大根本戒規就是：不說是非、不聽是非、不傳是非、不打妄語。全部跟我們的這張嘴有關。

說話是一種義務，也是一種責任；如果我們將說話視為一種「享受」，不想負責任，最後很可能因為話太多而傷害了自己。

有時候會聽到一些人告訴我：「××人不好！」我只是隨便聽聽，如果真的聽進去了，又依據他的話加以二次誹謗，那不就太沒有自己的主見了嗎？

所以，我常勸這些講別人的人：「修行人不該談論



他人是非。」但是，一般說人是非的人，都會不自覺地辯解道：「他真的就是這樣！不是我在說他的是非。」

「薄薄兩片皮，說好說壞都是你。」

談論是非，只會蒙蔽自己的心性，障礙解脫之道，談是非時，內心呈現的是紛擾的情況、不安的狀態。而且，「說人者人恆說之」，若不謹言慎行，可以預見的，這個人將永難掙脫是非的困擾了。



勤反省不造惡

眾生如果不修正自己的習氣，隨著自己的習性去造業，那就是放縱擴大自己的錯誤；如因執著而不改變自己的惡習，就會永遠受到習慣的支配，不斷地在六道中輪迴。

平日除了隨時修正自己外，必須避免自己「造業」。業，是思想的累積與行為的總和。有淨業、善業、惡業、無記業之分。但我們通常所說的「造業」是指造惡業；如果是善業，就會用行善、布施、持戒、忍辱等名詞直接說明。

人，如果時常造業，久而久之就會產生一種力量障



礙著我們，這就是所謂的「業力」。例如一個有菸癮的人，他第一次抽菸的時候，不覺得什麼，但是今天抽幾支，明天抽幾支，時間一久，不抽菸就會覺得很痛苦；喝酒、賭博也是如此，習慣養成後要戒掉是很困難的。

我認識一個人，他有一次去參加懺雲法師所主持的齋戒學會，七天皆吃素且過午不食。他戒期結束後下山回家，看到魚、肉就拼命地挾著吃。他母親告訴他吃慢一點，他就回答：「七天都沒吃肉，要趕緊補一補，均衡一下。」母親說：「那不是枉費了七天的齋戒嗎？」他說：「這是業力所牽，沒辦法的事！」，真是令人啼笑皆非。

業力，時時刻刻牽引著我們的行為、思想，不是一時就能轉變的。所以，一方面要觀照自己的心，令不造

惡，另一方面，要時時反省，反省以前所做的錯誤、所犯的毛病，現在是否改正？如還有缺點，就要下定決心修正，不要再為業所轉。

反省，就像一面鏡子。不僅可以知道自己的缺點，也比較會接受人家的好意和勸告；而一個懂得反省的人，也才能真正認識自己生命的本質。





「運命」而不被「命運」

當前命相、風水、地理之學大行其道，相信的人為數不少；遇到事情總要花錢去求卜問卦一番。

那麼，算命為什麼會準確呢？主要是因為人們大都隨「業力」而轉，並無法主宰自己。

一般人一出生，總是很難擺脫固定的生活模式，甚至過著不想過的生活，這就是所謂的「命運」。

命運在康熙字典的解釋是：命也，不可改；運也，可以轉。以佛法而言，沒有修行的人，很容易隨既有的業力運轉而走完一生，這就是被「命」所「運」；但是，以大修行者來說剛好顛倒，他能夠主宰及運用自己有限

的生命，這就叫做「運命」。

我們為什麼要修行？莫不是為了解真理，掌握自己的生命。例如：一個前世殺人放火的人，造的惡業不計其數，今生卻很幸運地轉世為人，並有機會聽聞佛法；但是他念佛、拜佛以後，反而常發生意外。然後，又是兒女不孝，又是家庭不和……等等。他內心因此非常痛苦，卻又找不到答案，最後，還是決定放棄佛法。

像這樣，就是因為不瞭解三世因果的關係。如果知道是過去所造的惡業太重，如今業因成熟，並非短時間的念佛或者拜佛，就能夠轉化自己與家人的業障，必須要更加的勇猛精進修行，並持之以恆，才能從生命的束縛之中解脫出來。



因果是通於過去、現在與未來的，算命能夠準確，是過去所造的業有跡可循，今世才受到牽引。但對修行人來說，命是算不太準的。以前我未出家前，算命的說我將來是個大企業家，太太很漂亮也很有能力，夫妻還會吵架，現在，我出家了，證明命運是可以改變的。

所以，人是可以轉變命運的，大部分的人總是庸庸碌碌，甘願隨世浮沈，無法改變他的人生，到頭來，兩腿一伸又再一次隨業而轉，繼續輪迴之旅。這是多麼悲哀的「命運」啊！

「修行」一定要認清輪迴的本質，「菩薩畏因，眾生畏果」。從原因下手，才是釜底抽薪的解決之法，並不是取決於你相信命運與否。那麼要被「命」所「運」或隨因緣而「運」你的「命」，就端看你自己的抉擇了！

往內在尋找自性

開悟不是從外在找尋，而是不斷觀照內心才有可能獲得的結果。

一天，一位基督徒來見我，他因為看到釋迦牟尼佛成道時所說：「天上天下唯我獨尊。」於是質問我：

「佛陀所說的話，怎麼如此狂妄！」

我告訴他是誤會了其中的意思：

「釋迦牟尼佛所說的『我』不是色身，而是指真我、是指本性，天上天下只有本性是最尊最貴的。」

所以，我們讀誦經文，要了解佛經所指的涵義，例如心經說：「無眼耳鼻舌身意，無色身香味觸法。」意思



是說不要受六根的束縛、不要受六塵的誘惑，對於外境不拒、不留，心不為所動，這樣就能夠「唯我獨尊」。也就是說，如果我們擁有無量的智慧，心就可以獨自存在。「獨自」是件不容易的事，例如開車，一旦遇上塞車，許多人都會情緒煩躁、拼命抱怨，很難置身事外。所以，人大都在不自覺中受到外境的影響，無法將自己的心獨立。

有一次，我去台東演講，途中路面非常顛簸，在車上弟子就說：

「師父，很抱歉啊！」

我告訴他：

「這條路不錯啊！像騎馬一樣，平常要找這種路還不容易呢！」

我們碰到境界，只要觀想成好的一面就不會起煩惱。

煩惱、不煩惱都是心的問題，開悟的人為什麼煩惱較少？因為悟到了大家都有本性，更加地認識自己，所以對事對物較不執著，煩惱相對也就減少。





不二法門

學佛要自在有幾個原則：

一、「自他不二」：我與他都是同一本性而無所分別，例如：有人當面侮辱、傷害我們，如果只是個人而不是整個團體的問題，我們就應該容忍。因為以他人的立場之所以大發脾氣，必定有其原因。佛陀說：「能夠容納異己的存在，才能成就自己的偉大。」「異己」，就是與自己看法、意見不同的人，我們要容忍他、尊重他，這樣一方面可以去除我們的慢心，一方面可以減少與其衝突的煩惱。

二、「色空不二」：色法與空性是一體的。既然知

道世間一切法皆是無常，就沒什麼好執著的。就像一只茶杯，將它分析，只是質子、中子、電子等化學元素，茶杯已經不存在了唯剩假名。但是，一般人因為不了解空性，所以對於世間的一切汲汲追求，追求不到就感到非常痛苦。如果知道世間的人事物都是假相，不可能永恆不變，遇到境界時，就比較能夠釋懷。

三、「生佛不二」：眾生與佛是平等無二的。如果了解自己努力修行，將來也可以成佛，體認到這一點，你就不會感到自卑。有一位老太婆時常誦念「南無阿彌陀佛」，一次我就問她：「老婆婆，您念佛是為了什麼？」

她回答：「我要去阿彌陀佛那個世界，幫阿彌陀佛掃地、煮茶、煎藥。」



西方極樂世界哪裡需要我們掃地、煮茶、煎藥呢？其實學佛很重要的的是要有信心，要相信自己有一天也能成佛。

四、「物我平等」：就是中國儒家思想「民胞物與」的精神，我與天地萬物皆同一體、同一本性，所以要愛護一切眾生，發揮「物我一如」的慈悲精神，愛護一切。只要我們消除心中一切的對立觀念，就能契合進入不二法門，達到心裡最高超的平衡。

謙受益，滿招損

我們要隨時觀照自己，檢視是否有貢高、我慢的習氣，如果有，就一定要修正。

想改掉驕傲的毛病，首先要懂得謙虛的哲學，因為謙虛是保護自己的方法。例如：有人稱讚我們：

「××事都是因為你的關係才能成功。」

我們應將功勞與大家分享，並應該謙虛的回答說：

「這是靠大家通力合作才能成功的。」

就像我有時到各地去演講，弟子會告訴我：

「很感謝師父慈悲蒞臨，為大家說法。」

我回答：



「如果沒有主辦單位辛苦的籌劃，又沒有專程來聽演講的人，我要說法給誰聽呢？所以該感謝的是大家。」

謙虛的人，對待別人的態度都是「你大我小」、「你對我錯」、「你好我壞」，如果以這種觀念處世的話，就不容易被人傷害。

曾經有一位老和尚，受到了他人的毀謗，但態度仍然非常從容，內心絲毫不為所動；一天，他拿著鋤頭在庭院裡鋤草，突然有一個人莽撞地跑來謾罵他、詛咒他：

「你這騙財騙色的老和尚！」

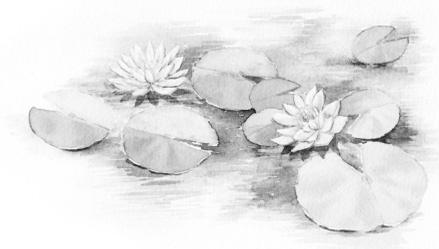
老和尚聽了沒有生氣也沒有解釋，只回答說：

「你自己沒有就好了。」

修行者心中光明磊落，不被環境所轉，抱持著「如

果我騙財騙色，我下地獄；但是別人沒有這樣就好了！」的態度來面對誹謗。不像一般人若聽到他人的誹謗，會氣得暴跳如雷，覺得受了傷害，大修行者卻可以灑脫自在地一笑置之。

「謙受益，滿招損。」謙虛的人的路愈走是愈寬廣，也會受到他人的尊重；而驕傲的人，則不易為別人所接納，並且容易為自己樹立敵人。





律己與寬人

修行人要讓眾生有解釋的機會，懺悔的餘地，不要咄咄逼人。

就像如果一位出家人犯了戒律，或在家居士過去曾造了很多殺業，甚至誹謗三寶，學佛的人都應以慈悲關懷的心來原諒及開導他。

所有罪業中最嚴重的莫過於「誹謗三寶」，一般人學佛、不相信佛法，因為因緣未至，當然無可厚非，但也請千萬不要破壞佛經、毀壞佛像。

有一次我到左營幫人助念，結果一接近死者，全身就起疙瘩；因為他的死相很難看。當我為他加持時，心

裡面總是不太對勁，想其中必有緣故。一問才知道，原來他太太以前學佛，常到護國寺聽經，先生因不贊成她學佛，就將家中的經書燒毀，海青剪破。

我們無法與佛法結緣，不相信佛法，這倒還無所謂，但千千萬萬別燒佛像、毀經書啊！

世俗也常說：「做人不要做得太絕，要留後路給別人。」

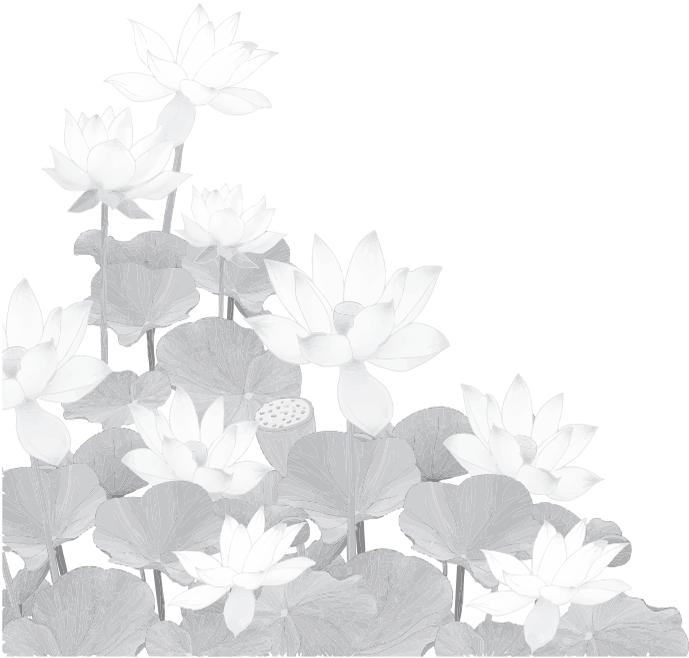
人大都是嚴以律他、寬以待己；即使本身犯錯，也會想盡各種方法來寬恕自己的罪過，這恰與弘一大師「嚴以律己，寬以待人」的修持完全違背。

此外，切記勿在眾人面前公開談論他人的隱私，因為人人皆有自尊心，揭人之短、傳人是非，是很沒有道德的。



事實上，不造口業，自己才是最大的受惠者。

佛陀說：「要原諒別人的過失，因為我們是由業力而來的眾生。」嚴以律己，精進辦道，不談論他人的是、非、對、錯，這才是真正的修行之道。



生活禪

學佛要能有正確的修行觀，才能開啟內在本有的智慧。

有的佛教徒在尚未學佛以前還算是很快樂的，但是學佛以後，他自己覺得痛苦，旁人也跟著難過。

曾有一位女信徒的先生跑來找找，向我「討回」他的老婆。他抱怨：「從我太太學佛以後，每天都要花很長的時間來做修行的功課，家事不做，小孩子上、下課也不接送；而我下班回到家裡，肚子餓得不得了想吃飯，她卻叫我帶著小孩去館子吃。」如此，平日和諧的生活不再，增加的是每日固定的爭吵。



在家居士有心學佛是一件好事，但必須認清楚自己與出家的法師在修行上是有分別的；不論修行的基本態度或修行的方法都應該不相同。

出家人以修行為他一生的職志，每日必須花很多時間在念佛、拜佛或打坐等等，與修行相關的功課上。而在家居士就無法做到如此，因為如果你每天花十多個小時來做功課，結果往往是造成夫妻感情破裂、親子疏離、友情消失。因為你為了「修行」而忘了自己的本份，自然而然，學佛就變成了一種痛苦與負擔。

事實上，修行一定要落實在生活當中，絕不是有了師父不要老公，有了佛法就不用吃飯。

學佛了，更應先盡到自己為人婦、為人母的本份，將家庭料理照顧好之後，這樣，你用多餘的時間來念佛

拜佛、親近三寶，不僅家庭和諧美滿，而自己也更能以觀照的工夫來突破貪欲與執著，巧妙地思惟如何運用佛法待人處事，如此，智慧才能獲得提昇與開發。

六祖慧能大師曾說過：「佛法在世間，不離世間覺；離世覓菩提，恰如求兔角。」

學佛之人若無法將佛法落實在平常的生活上，不能從身、口、意三業之中徹底的反省與改變自己，以得到革新與超越，那麼，你對佛法的追求將也會是虛妄一場。



老實念佛，制心一處

老實念佛是相當重要的。

如果有人問我：「法師，我今年七十幾歲了，隨時可能會死，已經來不及參禪悟道，也沒有太多時間去參訪善知識，你可否告訴我有哪一種最快、最直接的修行方法？」

我會告訴他：

其實，不只是瀕臨死亡的人可以念佛，任何人都可以修持此法門，念佛法門是老少咸宜的。只要專心持誦六字洪名——「南無阿彌陀佛」。

念佛，要念得清清楚楚、明明白白。不要為了趕

速度、拼數目，佛號連成一起，字音無法分辨的一直念，這樣無法攝心，當然對修行毫無助益了，所以念佛要不疾不徐、了了分明的念，才會有成就。

修行辦道無奇特之處，唯有細水長流，不夾雜、不間斷，驀直修去。如果以淨土法門為主，印光大師告訴我們每日的功課如下：早上誦普門品、持大悲咒二十一遍，晚上誦佛說阿彌陀經、南無阿彌陀佛六字佛號、觀世音菩薩聖號百千聲。

修行要專精、一門深入，不要今天修這個法門，明天又修別種法門，到最後哪一種也學不好。有一位老居士，沒有學佛，也一直沒有因緣聽聞佛法，他可能只是聽說念佛的好處，於是他就自己這樣持誦：「南無阿彌陀佛觀世音菩薩」、「南無阿彌陀佛觀世音菩薩」。一



天，到他臨命終時躺在床上，一時竟不知道是要念「阿彌陀佛」或是「觀世音菩薩」。

雖然憑著誠心與願力也是能往生西方淨土，但力量總不及專心持誦一佛聖號來得大。

所以平時學習訓練控制自己的心是非常重要的，佛遺教經上說：「制心一處，無事不辦。」以世間法來看，如果能將所有的精力、智慧、感情、理性投入來做某一件事，就自然容易成功，修行當然也是一樣，制心一處，就會激發出無量智慧。

所以念佛要念到一心不亂，這樣，命終時，自然就能往生西方極樂世界。

明辨佛神

學佛第一個重要的條件，是要有正知正見！

許多人雖然已學佛了，但仍神、佛不辨。佛教徒應釐清一個觀念，那就是佛與神是不同的。

釋迦牟尼佛是已覺悟人生、宇宙真理的聖者；他放下一切世俗榮華，在深山叢林中修行，於菩提樹下悟道，繼而為眾生說法，教化眾生，開啟眾生的智慧，去除眾生的煩惱，讓眾生覺悟菩提，成聖成賢。

因此，佛是超出三界，自覺、覺他、覺行圓滿，得到解脫的聖人。

至於神呢？在道家、佛教以及《易經》中則各有異



說，但總括而言，凡是有浩然正氣、正直無曲，對國家民族有所貢獻的，死後皆可成為神。

眾神也有正邪之分。如關公、岳飛、文天祥，死後，因為其凜然之忠義精袖，廣受後人敬仰拜祭，是了不起的正神。而邪神，則乃是依照邪術修鍊成為精靈的物體，雖亦有神通，但仍脫離不了鬼道。

此外，還有天神、地神之類，有某些教派說天神皆由玉皇大帝（佛教稱為帝釋，居欲界忉利天）所冊封，如雷神、電神、水神、火神、稼穡神、禍福神、草木神等；地神如城隍爺、土地公（城隍爺如陰間縣長、土地公則如陰間鄰里長）等等不一而足。

但是，神的福報雖然也不錯，可是依然沒有斷除煩惱，仍無法超脫三界，等到福報享盡，還是要墮落輪

迴。

由此應知，神不是佛，也非菩薩，佛教徒應該加以審慎觀察，以免神佛不分，雜陳供奉，如此怎夠資格稱為正信的佛教徒呢？





嫉妒猜忌蒙蔽心性

人花在批評、誹謗、傷害他人的時間，勝過於冷靜思考了解自己。

在現今人際關係日趨複雜的社會裡，人們常因狹隘的心態，引發利害衝突，產生種種煩惱，究其原因，不外乎是以自我為中心，由於處處為自己設想，產生分別與對立的心，更因個人的主觀，漠視客觀環境的存在，於是，障蔽了自己的心性，導致將心態陷於不平衡，進而造成人我之間的不和諧，導致無謂的紛爭與憂擾。

像同事之間，雖共處同一辦公室，卻終日互相猜疑，於是，芝麻綠豆大的小事，也要斤斤計較，動輒相

互向老闆告狀，說是自己受盡委屈，要求這要求那，時而滋生事端，破壞辦公室的氣氛；事關自己的利益，爭取也就算了，有時還要涉及無辜，令周遭的人也倍感壓力；此種行為，其實是一顆心被嫉妒及猜疑蒙蔽了，以致做出喪失理性的事情，真是愚痴啊！

例如有一次顏淵在為孔子煮稀飯時，天花板突然掉落了一樣髒東西，於是顏淵就用湯匙將它舀起，咬咬看它是什麼，碰巧孔子在他身後，見狀便不高興地說：「唉！這個顏淵怎麼這麼不懂敬師的禮節呢？」

孔子將此事告訴子路，子路脾氣很壞、個性衝動，馬上跑去找顏淵算帳；待顏淵講明原由，子路才心平氣和地向孔子說明。

孔子便集合弟子們說：「我孔丘親眼目睹顏淵偷吃



稀飯尚不真確，更何況平常在大街小巷所聽到的是是非非，又怎麼會準確呢？」

人本來可以過著快樂的日子，但我們卻會為了一點小事，把自己搞得煩煩擾擾，無法寬恕、原諒他人，只想改變別人，而又不反省自己的人，將會抱憾終身而隨業力墮落。



認識無常

認識生死輪迴的本質，是學佛非常根本且重要的體認。

生死從何而來？由眾生的起心動念而來。我們起了一個念頭，內心就凝聚一股力量，讓人無時無刻不去想它；好比說一個人執著金錢，出門時，心底就惦記著它，整天擔心被偷、被搶，或者盤計著如何聚集更多財富。畏懼死亡也是一樣，就好像走在路上，遠遠地看到前方擺了一副棺木，非得繞一大圈的路來閃躲它不可。

心中的執著斷不了，就無法明心見性，那面對生死、輪迴時，自然也將處於恐懼邊緣。



學佛的人，應學習以平常心來看待無常與輪迴。

永嘉玄覺禪師曾說：「生死事大，無常迅速。」無常有一天一定會到來，因為這是生命的實相！面對死亡，就要有我必會死的認知，佛說：「生者必滅，會者必離，盛者必衰。」如此觀想，早日採取解決死亡的決心，才能深入體悟佛法的真義，獲得解脫。

死亡也不是涅槃的等義詞，解脫是指當下無煩無惱，不是人死了雙眼一閉、雙腿一蹬，才叫做解脫。

一個人透過體驗無常和觀照緣起，自然了解人生的種種變化，事實上，只不過是一個過程的生住異滅，有時雖很美好但也是不能持久；有時雖然痛苦，但時間總是會過去的。所以，不要害怕無常到來，因為「無常」是人生最好的啟示，它讓我們在變化多端的環境中，能升

起智慧的觀照。

因此，學佛不只是對死亡的寄託，也不僅是死了以後能夠往生西方極樂世界而已。聽聞佛法的目的，也包含開啟智慧，正確地去看待人生。





無明與業力

芸芸眾生，一念無明，遮掩自性，困惑造業，由業受苦，終至不能自拔。

依惑造業，業苦無盡，這種重覆的輪迴，在學佛的過程中，必須加以追根究柢！

什麼是「業」？梵語 Karman，音譯為「羯磨」，義譯為「造作」，以現代的語法稱作「行為」；也就是說凡是發自於身、口、意的行為，都可以稱「業」。

那麼「無明」呢？無明就是沒有智慧。

人類常會為了一點點事情，就放不下、看不開。記得有一位老先生告訴我，他覺得活在這世界上已經毫無

意義，他很想自殺。

我問他遇到什麼事非自殺不可呢？他嘆氣的說：「我的兒媳婦實在有夠可惡，吃要吃好的，做要做輕鬆的，早睡又晚起，說她幾句，她又不高興。想叫我兒子和她離婚，但又考慮到他們已有三個孩子了；但如果他們不離婚，每天見了她又都一肚子火！這種日子好像每天被刀割一般。」

我說：「老先生！那你就得感謝她了。因為她就是你的善知識，如果沒有她這樣的磨鍊，你又怎麼會瞭解世間的苦呢？不如將自殺的勇氣拿來念佛，別理她不就得了。」

我們總是會這樣想：只要對我們好的，才是好人；其實不盡然。有時對我們好的人，卻往往是這一生中



令你失望、痛苦的人；而對我們不好的人，反而可能是成就我們的善知識。

人，往往就因為看不清世間萬事萬物的真相，於是境界來臨，受到業力阻擾時，往往不去尋求癥結所在，反而想以逃避的方法（例如：自殺）來解決，如此不僅無濟於事，更是增添苦惱。因此，如果能夠認知：對我們不好的人（或逆境），可能是成就我們；在逆境中打開自己的心結，不正是自性的昇華嗎？

突破感情的樊籠

報上登載一則新聞：「一名男子在旅社將他女友的頭砍斷，並挖出五臟」原本這對男女在談戀愛時，是多麼的柔情蜜意、卿卿我我，但卻因彼此的衝突，而造成如此悲慘的結果！這不正應驗了古人所說的：「愛之欲其生，恨之欲其死。」之教訓嗎？

這名男子在殺害女友時，為何沒有考慮到犯下此滔天大罪，將來必須承受多麼可怕的果報呀！眾生往往因一時的衝動或積壓的情緒，一顆心被惡念迷惑住了，絲毫未曾想到，其後果是什麼！

「業」是一種來自累積的妄想和念頭。



念頭與感情的作用有密切的關係，感情雖不是壞東西，但是一般眾生的感情，大都只針對自己的父母、子女、丈夫、兄弟姐妹和朋友等，對他人就很難流露出真情。

感情得到昇華，就是愛；愛的昇華，就是博愛；再加以昇華，就是慈悲；而慈悲的最究竟，就是大慈大悲，所謂：「無緣大慈，同體大悲。」

另一方面，感情若受到過分的發展就容易形成慾望，如偏重於肉體的佔有，到頭來就將會演變成自私而束縛的牢籠。

因此，我們要學習如何昇華自己的感情，不讓它過度畸形的發展，從實踐佛法的布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若（菩薩六度）中，轉化與提升自己感情的

層次，使感性與理性得到平衡與協調，突破感情的樊籠，成為一個覺悟的人。





慣性與束縛

業也是一種意識的慣性作用。

有人很容易起煩惱，碰到一點小事就很敏感；一件事情，今天跟別人說過也就算了，但在他的潛意識裡，卻隱藏著一股力量，很不甘願，逢人就說，到後來小事變大事，也使別人對他喪失信心。

例如：常說謊的人，欺騙對他而言，已是家常便飯。但他說一句謊，就必須編造十句來掩飾；十句謊言，就又編了一百句來遮掩。最後，紙包不住火，而受到最大傷害的，還是自己。

因此，不論我們讀過多少書，是否有修行，腳踏實

地非常重要，不要只是培養意識的慣性作用；像說謊成了習慣，不說謊都不行。

業又是一種無可奈何的束縛。

有一位在家女居士來找我，說已經替丈夫生了三個小孩，家庭也照顧得很好，可是每當小孩入睡後，準備要念佛時，先生就會阻止她，不讓她學佛。

於是她請問我：可不可以和先生離婚。我說：「不至於吧？離婚！三個小孩怎麼辦？」

她說：「先生分兩個，我分一個。」

我說這不是辦法吧！便勸解她：「佛在心中，念佛也可以在心中默念，不一定是告訴先生！這樣，你先生就不知道你到底有沒有在念佛；或者是利用先生、小孩不在家的時間來修行也可以。這麼輕率就談離婚，



是不是太沒有智慧了。」

業有時如此，這位女居士為什麼無法嫁給可以和她同修的丈夫？而是嫁了一個阻礙她修行的人呢？這豈不也是一種無可奈何的束縛？



宰制己念

有一位信徒這麼問我：

「貓咬死老鼠，是不是在造業？還有，是人打死老鼠罪業重？還是貓咬死老鼠罪業重？」

這個問題該如何解釋？貓咬死老鼠造業了嗎？如果我們瞭解「唯識學」，就比較容易解釋了。

在六道輪迴中，以人的造業力最強。貓咬死老鼠，嚴格討論起來，是一種果報。因為貓生來就會咬老鼠，那已經成為牠的本能之一；另外貓被人當作寵物來飼養的，那則是牠的福報。

而人打死老鼠就不一樣了！佛法講的是起心動念；



當我們看到一隻老鼠咬破衣物，就發起瞋恨心將牠打死，這在我們八識田中，就已經種下了惡因。

貓咬死老鼠雖然也是「殺生」，但老鼠對牠來說，是一種好吃的食物，因此貓雖也得承受果報，卻與人所造的業大不相同。

經由身、口、意所累積下來的行為，即稱為「業」。像身體造的業：殺生、偷盜、邪淫；口舌造的業：妄語、綺語、兩舌、惡口；意識造的業：貪欲、瞋恚、愚痴等等皆是「業」。

貓咬死老鼠，人打死老鼠，就屬於身體所造的業。然而在這個世界中，又以人所造的業最為嚴重；因為人有思想、智慧，可以透過思考來下決定，所以一個人在八識田中所種下的惡因、善念，也都將在生生世世不斷

輪迴中接續承受下去。

因此，佛曾說：「得人身，如爪上土。失人身，如大地土。」就是告訴我們眾生能得到這人身，是很難能可貴的。十方三世一切佛，不在天上成佛，不在惡道成佛，唯在人間成佛，也就是這個道理。因為，人是三界六道眾生之樞紐，要向上向善，或向下向惡，對人來說也是最容易，也是最快速，我們也常說：「善惡一念間」，所以，如果每一個人都懂因果，行善業，這個世界的環境，也將較為清淨美好。反之，則成為垢穢污濁的地方。

了解以上的道理，我們也將會珍惜這個世界，也更知道學習控制自己念頭的重要性了。



破我、法二執

我執與法執，是學佛人最需要超越的障礙。

「我執」是很嚴重的一種心靈病態，也就是指人無法徹底了解自己，所以對種種有關於「我」的事物產生錯覺，認定為是我所擁有，是我的，因而過份執著，以至於捆綁束縛了自己。

好比「人世無常」，但是我們往往不去認識、探究無常是什麼？無法給自己一個健康、正確的觀念，通常誤將世間一切視為永恆；直到有一天，因為疾病，住進了加護病房，才突然感到死亡的恐懼，才開始擔心能不能平安出院！然而，即使在瀕臨死亡時，卻仍想再與死

神搏一搏，不會設法為自己往生預做準備，這就是我執的一種錯覺。

佛曾說：「人都是活在一種錯覺當中，不知道死神隨時都可能降臨，誤將此『假我』認為是『真我』，以『無常』當作『永恆』，不知『生者必滅，會者必離』緣起正觀的道理。」

而所謂的「法執」，是指無法透視法的真相；是來自於知識上、見解上或宗教信仰上的錯誤執著。

單就信仰而言，信仰的本身並無好壞，每個人都有權利選擇與他自身最相契合的宗教，運用智慧理性的判斷、探討為什麼此宗教值得我去信仰；可是有些人就會有一種心態，當他專注於一種信仰時，對其它宗教就一概持否定態度，逢人就只讚歎己宗，貶低他派，彷彿只



有他所選擇的宗教信仰才最正確、最優秀，這就是一種法執。

因此，學佛的人，最怕的是「放不下」，內心存有對我或對法的成見，境界現前，遇到與自己想法意見看法不同時，心中就容易生起煩躁與瞋恨心。但如果能夠放開胸懷，以歡喜心去接受遭遇的事物，偏執的心態就將會得到修正，而懂得念念反觀自照，境界反而成為反省的工具與修行之增上緣。

所以，我常說修行是點滴的工夫，這個道理大家都知道，但是要做到的確並不容易；一定要歷經琢磨、淬鍊，才能夠超越、解脫。古大德不也是如此說：「不經一番寒徹骨，哪得梅花撲鼻香。」

談助念（一）錯誤處理

依照佛教之觀點，生命乃是輪迴不息的一種狀態。

一般人在生命剛結束之後，神識（第八意識）還沒
有脫離身體，仍然有知覺，必須經過一段時間，全身冷
卻，神識也出離了，才算真正死亡，並非只如醫學的觀
點，如心臟、呼吸停止或呈腦死的狀況，即宣判死亡。

所以，當人在斷氣之後，神識尚未離去之前，心靈
是最痛苦的時刻，剎那剎那，一生的經歷如電影般，一
幕幕重映眼簾。有人會因為感傷於往事而流淚；有人會
因貪戀世間情愛、錢財而難割難捨糾纏矛盾，有人因為
心願未了，而卻將遽然離去感到悲傷苦惱，也有人因冤



屈未伸，而不甘願瞑目而去。此時此刻正是悲苦交集之際，倘若聽聞哭聲或見到喜歡與討厭的人，或被搬動及錯誤的觸摸，勢必對即將出離身體的心靈，造成莫大的打擊與傷害。

一般人，只要亡者一斷氣，隨侍在旁的人馬上就會悲哀啼泣，或撫摟亡者嚎啕大哭，或任意搬動強令正寢，或趁身體未冷時為之沐浴穿衣，或注射強心針，或才斷氣立即被送入太平間冷凍庫，或當天即被轉送殯儀館而兩三天後隨即舉行火葬。

這些行為對神識來去仍有知覺的亡者而言，算是極為殘忍的一種虐待舉動。

例如：有一次，我幫一位醫生的母親助念；由於這位醫生在北部上班，母親在高雄，當他得知母親病危而

無法及時趕回高雄時，便請我先為他母親助念。當我到達現場時，臨場實際經驗告訴我，她確實已經往生了；可是，當這位醫生趕到時，並不相信母親已經走了，硬是要為她急救、打針。結果，經過一番折騰，死者雙目怒現，全身散發惡臭，嘴巴一直張開，久久無法合攏起來。

舉出以上例子，無非想要呼籲大家，一般人在氣絕之後，神識仍然是有所感受的，我們千萬勿將一些往昔一直習以為常的處理方式及錯誤舉動，加諸在亡者身上，致令他們痛苦異常，若讓臨終者生起無可抑止的瞋心怒火，將可能導致亡者墮落到悲苦難忍的地獄、餓鬼、畜生三惡道之中，因此，不可不知錯誤處理之嚴重性。



談助念（二）如何助念

人剛斷氣，雖然看起來好像已經死亡，但是，一般人神識尚未完全離開身體，因為其往生之處尚未決定，所以在這個時候為他念佛助他一臂之力，有很殊勝的功用。

然而如何助念？又該留意什麼呢？

首先，在我們發現此人脈搏、呼吸已經漸弱的時候，就可以開始為他助念。再者，人在臨命終時，已經相當痛苦了，為避免無謂的噪音，助念時應該使用引磬而不要用木魚，誦經也可以省略，只要念四字佛號（阿彌陀佛）即可，時間以八小時以上為最佳（從斷氣時算

起）。此外，切記助念的速度不宜太快，也不宜太慢。

至於什麼情形之下，使用木魚比較恰當？

當人在臨命終出現亂語、怪叫，或是好像見到鬼一樣臉色發黑發青等情形時，就應該敲木魚念誦往生咒四十九遍或一百零八遍。

我曾經處理過一個例子：有一位女信徒的父親，由於是在半夜裡睡死，直到隔天清晨才被發現，究竟已經死了多久也沒人曉得，而且當他被發現時，臉色完全發黑。於是從早上八點多開始，雖然二十幾位在家居士幫他助念，可是七、八個鐘點過後，亡者的面色仍未稍褪。

因此，在這種情形之下，再為他助念已經沒有任何效果，只要敲木魚誦往生咒就可以了。



所以，當知一般人到了臨終的關卡上時，正是四大分離、諸苦交集，自己絲毫不能做主，完全必須依靠他人的幫助。因此，當知助念對臨終者有多大的助益了！



談助念（三）金光明沙與陀羅尼被

臨終處理除了透過助念的方式之外，還可以使用加持過的「金光明沙」。根據不空三藏翻譯之《毗盧遮那佛大灌頂光明真言經》所記載，持「光明真言」及「六道金剛咒」等，各一百零八遍加持土沙，散於亡者的遺體或骨上及墳上，能幫助亡者除去一切罪障、脫離惡道，往生西方極樂世界。

這種加持的功能，主要來自咒力、願力和心力三種力量的結合。透過這三種力量，轉變被加持者的心念，幫助他安然度過生死的關卡。

金光明沙的使用方法略述於下：



一、採土葬時：

(1) 未蓋棺時，依法將金光明沙撒於亡者額頭上。

(2) 已蓋棺後，則撒於棺木上之垂直對應於頭部的
位置；用膠水先抹於棺木上，再撒金光明沙。

(3) 若已埋葬，則撒於墳墓之上；先以少量遍撒墳
上，再估計額頭垂直位置，於其上方散撒金光明沙。

二、採火葬時：

(1)、(2) 同土葬方式處理。

(3) 火葬之後，骨灰置於骨灰罈中，再撒一些於罈
中。

除了金光明沙之外，陀羅尼被（往生被）也具有不可思議的大威德加持力。任何眾生在臨命終時，將此陀羅尼被覆蓋其遺體之上，能令亡者消業滅罪，阻擋其過

去世一切冤親債主或魔障之尋擾，使其得以身心安樂、順利往生。

最後，除使用金光明沙與往生被之外，一般人在重病時期以及去世四十九天之內，如果家人能茹素並結集為亡者持誦地藏經，或觀音菩薩、彌陀佛之聖號，乃至六字大明咒、六道金剛咒等經、咒、佛號，則更能令其得大利益，令未轉生善道者令其趨往，已轉生善道者增其福德，已往生極樂世界者，並使其蓮品增上，令冥陽兩利，共沐法喜。



解脫之鑰

釋迦牟尼佛在菩提樹下悟道、成道後，到印度各地弘法度生。花四十九年弘化過程中，為了適應不同根器，做了深淺不同的指導，於是，發展出有八萬四千法門，這與孔子的「因材施教」有異曲同工之妙。

然而，在這麼多法門背後，其共通之精神，無非是想透過身教、言教來開示每個人，使之啟發智慧，平息煩惱，達到真正的自在與解脫。

那麼什麼叫做「解脫」呢？

從定義上說，所謂解脫，就是徹底地解放、脫離煩

惱的束縛，獲得身、心的清涼與自在；好比一位囚犯當他全身被加上腳鐐手銬時，就沒有自由；可是除去了這些束縛，便得解脫一樣。

人生活在浩瀚宇宙，受到環境、社會、身心種種內在因素所拘束、障礙，諸多不得自由。父子、兄弟、夫妻、同事之間，也往往因為一點點意見不同，誰也不肯服輸退讓；為了一個「我」，彼此僵持不下；為了一個「我」，因而陷入紛爭、罪惡、煩惱、痛苦的深淵……。

佛說不要用抗拒的心態來面對這個世界，凡事以對立的心態對待，嘮叨、抱怨就會不斷，如此便難以寬容的心來原諒、接受他人不同的見解，於是就很難活得快樂、自在。我們想要解脫，一定要先了解心的毛病，面對現實、面對社會，以智慧來圓融事相、超脫凡情。



俗話說：「人有三千煩惱絲」。佛說：「八萬四千煩惱」，不管從深或淺的角度來探討，障蔽自性清涼自在的根本煩惱，終究離不開我見、我愛、我慢、我痴等四大煩惱，而要去除這四大惡源，也唯有從心下手，方能究竟解脫。

所謂「我慢」，是指以「我」為一己之中心，由此所執之「我」而形成驕慢心。簡言之，即指自尊心過於強烈的心態。

自尊心過於強烈的人，內心其實是脆弱的、無助的。人常常為了保護自我，不容許他人誹謗、批評，於是雖然給自己套上一個聖人的外殼，其內心卻充滿著高低不平的尊嚴，希望獲得他人的尊重。

置身在這個娑婆世界，每個人都非常我慢，你切記

勿祈求他人給你面子。在個人修養方面，應該懂得如何尊重他人，倘若遇到非常驕傲，言語暴躁直衝的人，更應當以忍耐、謙退、柔和之心來應對，如此便可以避免無謂的爭執和糾紛。

而「我痴」則可說是一切煩惱、痛苦的根源。「痴」在經典上又解釋為無明，亦即內心無光明、無智慧。人的內心如果沒有智慧，就會有偏差的行為。

當一個人須藉由外界的讚美過日子，或受到外在環境影響，而激增對物慾的需求，或痴想一步登天、一夜成名之時，他將會因期待與失望，而陷入苦痛焦慮的深淵。

在這社會上，不乏為名為利而汲汲營求高官俸祿者，而當有那麼一天，讓他從小人物變成了大英雄時，



往往會因為過度自我膨脹，遭人所惡所棄，可憐的是他卻身陷其中仍不自知，依然囂張、跋扈，唯我獨尊。他雖然擁有一身虛名，卻得處心積慮維護他的地位、權勢，甚至因此不惜出賣、傷害他人，以保護自己。

佛說：「世上沒有任何人能夠給你痛苦，唯有你自己！」智慧之言，的確值得我們深省。

「我見」：就是看法不同。一般人，都會執著在五蘊（色、受、想、行、識）背後有一個永恆不變的實體，也就是有一個實實在在的「我」，這種意識型態，就會導致凡事以自我為中心，認為只有自己親眼所見才是對的；也由於強烈的「我見」，致使人與人之間產生不必要的爭執，好比夫妻之間，因為看法不同而發生爭吵，兄弟之間因財產分配不均而對簿公堂，這種事情亦多有所

聞。

記得有一次我幫一位亡者加持，這位居士有個獨生女正好信佛。由於亡者一再交代喪事一切從簡，並以火葬方式處理，然後把遺留下來的錢拿去布施，救濟貧苦。可是，因為他的幾個兒子都未學佛，覺得自己經濟上並沒有什麼困難，所以執意要請幾百部花車，隆隆重重地辦理喪事不可，而且，一定要風風光光一下。

兒子多，而女兒只有一個，加上意見分歧，於是爭論不休。這種情形，我在一旁看得實在很痛心！

「我愛」是指深深執愛著自我，通俗而言，就是所謂私心。

人最大的私心，是愛自己。凡是和自己有切身關係的人情世故，都是他貪戀、佔有的對象。從情感的角度



來說，夫妻、男女之間的感情，是獨一無二、不容許第三者介入，連子女對父母的情感，也不容他人佔有、分享。從事物的角度來探索，人往往為了權勢、地位、名利，因此患得患失。得不到時，處心積慮想爭取，得到了又怕失去，而失去之後又痛苦懊惱，整個心便完全充滿著這種貪戀、染著、佔有的心態而導致內在翻騰不已。

因貪愛所造成的煩惱，其實是無量無邊。當一個人過分執著於自己所擁有的，沉醉於成就當中，是非常容易迷失的。

事實上，當我們死了之後，什麼也帶不走，只有那些因為功名利祿、私心染著所造下的業，會緊隨著我們生生世世而輪迴，所以，想要修行得到解脫，一定要從

去除（我見、我愛、我慢、我癡）這四種心態下手。





學佛三要件

學佛要具足三個條件：

一、親近善知識

眾生的煩惱習氣都很重，突不破，無法照見五蘊皆空。因此，需要有經驗、有智慧的人來引導；善知識能啟發你內在的覺性，帶領我們一步一步走向覺悟。尤其在閱讀經典方面，若無師父的教導，就容易以自己的觀念，將佛經義理扭曲，這是很危險的。譬如打開《大乘起信論》，其中「三細六粗」，三種細的？六種粗的？《往生論》、《十四講表》自己看，好像是這樣？又好像

不是！所以，要多多親近善知識，善知識就是我們的法身父母。然而由於現今工商社會非常繁忙，若無法長期跟在師父身邊修學，不妨多聽錄音帶，反覆的聽，薰習久了，漸漸也能有所體會。這也是現在工商業社會弘法的變通方法之一，能不受時空限制，讓大家接觸與聽聞佛法。

二、要有好的環境

一棵樹的成長，除了有種子之外，還要土地、陽光、空氣、水等的灌溉與培育，也就是說，先天的條件還需配合後天的環境，像參加各種法會，以大家共修的力量來互相提攜、討論與研究，也是一種很好的方式。



三、要能自覺

佛法就是真理，即佛陀在菩提樹下所發現證悟到的，佛陀發現人人都有成佛的可能性，因此在四十九年說法之中，不斷教育弟子們如何自覺。

「覺」就是一種自我反省的工夫，隨著你反省的深度，就越能體會到佛法的真實。內在淨化到某種程度，本性的作用一發揮出來，般若智慧獲得開採，那就能轉凡成聖，與諸佛「同一鼻孔出氣」。

當然，自覺也要有條件，根器夠的人，一句話即見本性，根器不夠的人，那就要好好地親近善知識，親近三寶，多聽錄音帶。

觀照無常

初學佛的人，觀照的力量不夠，自己的悟性也不足，自然對法的覺受較薄弱。

學佛最怕一種人，師父問他：「你有什麼問題？」他說：「師父，我都沒有問題。」沒有問題的人問題才大，他的問題就是不曉得自己的問題在哪裡？

沒有問題，從另一方面來說，是自己觀照得不够透徹，那就需要因緣的啟發。譬如有人，你跟他說生死無常，他體會不出來。有一天，回家的時候，別人告訴他：「你姐姐被車子撞死了。」他趕去醫院太平間一看，哇！七孔流血。



這姐姐長得這麼漂亮，一下子突然死了，他實在無法接受這個事實！然後，痛哭流涕。如此一來，慢慢地就能接受無常的觀念，這種是屬於間接的方式，要靠因緣事相上的提醒才能覺悟的人。

另一類人，上根利智，感受性很強，和他講佛法，他會馬上頓悟，就如六祖慧能大師，聽《金剛經》中的一句：「應無所住而生其心」就悟了，就知道了。這種人是屬於能接受直接教育、有宿世善根及大智慧根器的人，一聞千悟；但這是不容易辦到的。

今天我們學佛提不起力量，那是因為將生命與佛法分開。因此，有時會知道世間無常，一切都在變化遷流，可是。因對世間法的觀照力量不夠，一下子又覺得生活滿愉快的，又忘記了精進。這都是因為平常沒有培

養觀照的能力，所以提不起精神來。

所以，我們要多聽經聞法，多薰習佛法，薰習久了就會有力量。如果單憑著一股宗教熱情，對「法」本身卻不能安住，那麼心性就無法定下來，學佛就不能增上了。





安住心性

佛法最重視「悟」，不悟的人就像經典所講的「煮沙成飯」，那麼修行無量阿僧祇劫也不會成佛。

沒有悟的人，怎麼講都不對；悟的人，怎麼講都對，都能事理圓融。法的東西，就是如此，除非自己嘗到法的喜悅，悟到空性、無生的道理，否則，是無法徹底瞭解。如果，在每一個事相的動點上，都能與理體相應，那麼，一切都能化成自性清淨心。

簡單來講，悟道的人，在每一個動點上，都會覺得很有意義，不管洗廁所、揀菜，或者別人批評他、讚歎他。因為他用的是真心，不是生滅的意識心，所以，面

對一切境界，都能如如不動，安住在無量的喜悅與安詳當中，對生命有了主宰，我們就成為最會享受生命的人。

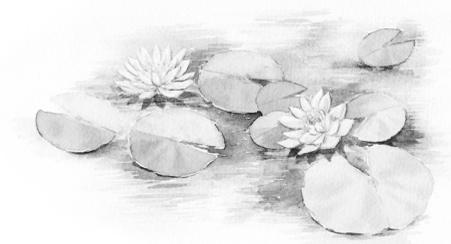
「不懂生命的人，生命對他來說，是一種懲罰。」眾生就是這樣，因為無法透視世間無常，追求五欲時，感覺很快樂；可是快樂一過，就是更大的空虛。不懂得無常，當然更不懂得空。整天顛顛倒倒、反反覆覆、煩惱煩惱，如果講他，他還會編織一大堆理由，所以佛說眾生是「可憐憫者」。

還有的人，認為「生命是無常，佛性是常」，這是很嚴重的錯誤；這是所謂的「自性見」。佛性是常，就成了一潭死水，沒辦法轉凡成聖、轉煩惱為菩提。佛性如果是無常，則又成了生滅的世間法，無法進入大般涅槃。



的境界。

安住心性，理體與事相必須配合，所以，佛門最重視「悟」的工作，不悟就會落入自性是「常」或「無常」的邏輯思辨之中，而成為知見，這些東西與自性是了不相干的，這是我們必須了解的。



莫拒外境念念清淨

學佛的過程中，往往必須經歷重覆的掙扎；重覆的創傷、挫折；重覆的憂鬱感；重覆的產生一種莫名其妙的失落感、無力感。然後，才慢慢地體悟出真理。

不過，雖然我們常常在境界中迷失，落入重覆的痛苦煩惱，重覆的情緒輪迴之中。但是，我們不怕失敗，只怕沒有耐心，想放棄。學佛就是要有屢敗屢戰的精神，儒家說：「舜何人也？禹何人也？有為者亦若是！」，學佛也是如此，要常想：「佛何人也？菩薩何人也？有為者亦若是！」

我們的教主——釋迦牟尼佛，也是經過無量劫的痛



苦、挫折，難行能行，難忍能忍，最後才開悟，見性成佛。

儘管我們沒有辦法一下子大徹大悟，有「如如不動，不取於相」的心境，但至少要不斷地進步。大家要永遠記住一句話，不要抗拒境界，因為一切的境界都是自心的顯現，抗拒境界就是抗拒你的心。反過來說，對眾生好，就是對自己好。如果能永遠的寬恕眾生，我們的心境就一天天的進步，倘若動一個念頭去排斥、傷害眾生，等於傷害了自己的慈悲，而失去了寂靜安詳。這就像封別人起瞋恨心，對方還不知道，自己的內心就已經遭到染污了。

所以，永遠要保持慈悲喜捨的心念，因為一切生命的浮沉，一切生活的苦樂，全在一念之間。其實，人人

可以主宰自己的生命，不必過著痛苦煩惱的生活。只要慢慢地迴光返照，煩惱自然就會減少。面對生活中的創傷、挫折無需掙扎，該來的，終究跑不掉，因果就是如此！因此，多餘的煩惱和妄想是沒用的，重要的是，你如何把握當下，保持現前一念清淨心！





放下執著本性自現

佛陀以一大事因緣出現於世，度眾四十九年，講經三百餘會，無非是要令眾生開、示、悟、入佛之知見。甚麼是「佛之知見」呢？就是「覺性」；就是「如來智慧德相」；就是「摩訶般若波羅蜜」；就是「如來藏」、「自性清淨心」。

如果我們一切的修行，無論誦經、拜佛、參禪、打坐、念佛、持咒，若是不能會入不生不滅的本性，那麼都還是生滅的對立法。由於無始以來無明的作用，導致眾生對外境，總是存在著能所的觀念，產生主客二元的對立。除非是究竟了悟，體證絕待的法界、清淨的法

身。否則，如果能所仍不能斷除，一再的透過無明的妄想分別，經由色心二法的主客對立，用生滅的意識心來修行，它仍然會產生妄想執著，六根、六塵、六識虛妄和合，變現了一切山河大地、宇宙世界，以及沉淪其中的六道有情。

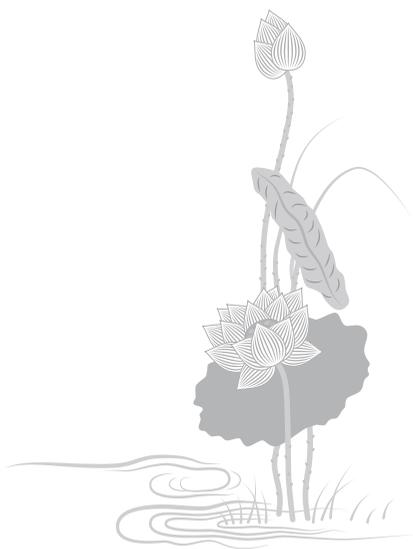
有人會覺得修行總是起起落落，提不起力量，就想再去找另一個道場。再不然就是念佛沒有受用，覺得沒意思，就想：乾脆換一個法門來修。

這種種的想法，都是把自己的覺性設定在某種環境與某些條件之下，然後希望去追求、去獲得；其實，這種觀念是不對的。眾生的無明，就是一直不斷地向外執取某些東西，向外追求安慰，要求別人同情，而不知我們的本性是放下取捨分別、放下愛恨恩怨，本性自然就



顯現出來。

佛法談的是不生不滅、反觀自照的覺性，清淨無染的本心。然而，眾生就是放不下，不能在日常生活中，觀照都是我們的覺性，時時都是我們本性的顯現。只要於一切境界能不執著、無所住、無念、不分別，以不生不滅的清淨心，一念回光返照，這就完成了佛道。



自性念佛般若相應

經常有信徒告訴我，他們在念佛的時候，會產生兩種現象：第一、一直的念佛到後來，會感到昏沉、想睡覺，提不起佛號；第二、一念佛號，反而妄想紛飛，煩惱不斷。這些都是因為沒有掌握念佛的要領，純粹是用意識心在念佛。

修學念佛法門，除了有事相上用功外，還要用般若的智慧，了解自性就是我，佛就是我們的本性，然後用回光返照的功夫，不著一切境界。用不執著心，當佛號現前時，統統是全體心性的展現，大用時時現前。但如果用的是意識心，設定一個佛號，然後執持佛號，在事



相上念佛。就初學者而言，這是對的，但工夫要純熟，就很困難。煩惱一起來，就無法念下去，所以，這不是真正的工夫。

用意識心念佛，強迫自己去接受佛號的觀念，會造成意識的對立。若是用心性念佛，念而無念，佛號自然流露。有這些現象，這表示悟得還不夠，念佛的工夫還不到家，用的不是真心。不用真心念佛，刻意地去尋求佛號，好像佛號在外面，追逐佛號，而並非由本性散發出來的自性念佛，把精神緊繃就會覺得很疲倦。

要突破這種狀況，必須體悟到事相的本身就是無常，無常當下就是空，然後，煩惱就減少。建立空的思想以後，就沒有得失、取捨的觀念。自然對於世間的名利、男女、幻化的一切大地萬物，都可以放得下。放久

了，佛號現前，一用起功來，就是本性念佛的工夫，這個是需要時間的。

我自己是二十四小時都在念佛，從早到晚佛號不斷，心裡面就只有一個念頭：我要求生極樂世界。極樂世界就在我的心，我的心就是極樂世界。何以故？因為念念都能觀照無常，知道這個世界是幻化的東西，知道一切法苦空無常。因此，我時時都能放下，對這個世間沒有一點貪戀。

求生淨土的信念，就一直從心裡面生起，自然而然信念真切，自然就有力量。因為對我而言，佛法和我的生命已結合為一體，也就不會患得患失，不會只是憑著盲目和衝動，也不會在生活中失去觀照，而陷入無力感當中。



懺悔轉業報發願生西方

善惡的因果是貫通三世而漸次受報。今生的修善作惡，未必即生受報；此世的禍福苦樂，不一定全肇因於今生的造作；今生多半的遭遇，是由於前世業力遇緣成熟，所呈顯的果報；而今生的所作所為，又得等待因緣，才會感報。

「如是因，如是果。」修行切勿只在果上打轉，應在因地裡注意觀照。在因地修行，就是要注意不要再製造惡及起壞的念頭；而在果地的覺悟過程當中，如有業報現前時，就可運用淨土法門來面對。

當我們的果報、痛苦現前時，因為產生懺悔心而真

誠地念佛，是可以使我們安然地面對業報，甚至轉化業報，人是可以憑後天的修為，而來改善所承受的業報。

比如前世只造了窮人的因，今世果然也感生為窮人的業果，但是，生為窮人不要緊，只要自己肯努力，窮困的生活還是可以改造。

《觀無量壽經》上說：雖是五逆十惡的大惡人，一念懺悔，念佛求生西方，也可得救。這是因為恐懼下地獄的一念心，而起大慚愧、大懺悔，能暫時伏惑，蒙佛力慈悲攝受接引的緣故。大善的人，更可以得救，依循著信願和淨念，往生極樂世界。但最怕的是雖有行善，卻對淨土沒有信心之人，這就猶如一隻雞，有翅膀而不能真正地飛行，只能在地上行走、跑跳。



無住心當下即是

世間沒有中庸，無相才是真正的中庸；心無所住就是中庸；空一切法才是中庸之道。

有信徒問我：「心要安住在哪裡？」我告訴他：「無所住就是安住，想要安住在哪裡都不對。」他又問：「無所住是甚麼？」「無所住就是清淨心的工夫，它無法透過語言表達。」無所住就是自在，無所住就是解脫，無所住就是不著相，無所住就是沒有分別，雖分別不作分別想，清清淨淨又明明白白的這顆心，用這顆心來修行就對了。

如果我們假設立場，我要到達某種境界才叫做快

樂，我要某種環境才覺得舒適，那麼，這個假設本身就是錯誤的。如果我們只是用取捨的心在期待甚麼，或是妄想明天，或哪一天，情況會變好，這種透過時空假設的期望或追求，都是不對的，反而會引來痛苦。因為在佛法中，所有的解脫自在，當下就是，那是你現在就可以掌握的。

禪宗說：「不離當下」。當下是什麼？就是解脫的現在。因此，我們要多觀照，觀照一切法都是空性，觀照一切法畢竟空寂，當下就是清淨的本性。否則，永遠不能解脫。

今天想盡辦法解脫，然後又痛苦、掙扎，明天還是一樣，如果今天心性不明，明天依然不能解脫，因為用的是錯誤的心，今天不悟，明天還是不悟！如果不能當



下明白自己的心性，想要期待明天會更好，認為我的未來不是夢，那是不可能的。如果不悟，那不是「如果還有明天」，而是「我倆沒有明天」，未來依舊是顛倒夢想，明天也不可能會更好。

所以，我們學佛要有般若的智慧，惟有大般若智慧，才能斷煩惱。若想要求生極樂世界，也要有清淨的心，要知道極樂淨土、阿彌陀佛都是我們的心，如果不是我們本自具足，不生不滅的，那麼佛法講「無生」，不自生、不他生，不來不去，那怎麼能得生淨土呢？

因此當知：心淨則國土淨，要去悟我們的自性西方。要有清淨心，沒有煩惱的心，那才有辦法。否則，一樣也沒辦法。

修心為上

學佛要發三種心：

第一要有長遠心——以前，師父在念逢甲大學的時候，有一位剛進入普覺佛學社的學長，大一剛進來，就發心說要出家，大二交到女朋友，後來就結婚了！現在，住在美國。這就是沒有長遠心，而且亂發願。隨便發願的人，學佛是不會有什麼成就的。

第二要有慈悲心——要時常寬恕別人，擴大自己的胸量，不要看別人的缺點，你要活得快快樂樂，就要學習改變自己，而不是改變別人。多看眾生的優點，以慈悲柔軟的心來面對你週遭的人、事、物，這樣，就能活



得比較自在解脫。

第三要發菩提心——十方三世一切諸佛菩薩，皆因菩提心才得以成佛，我們要「學佛」，當然就要發菩提心。

這三者當中都有一個「心」字，修行人就是善用心的人，因為「即心即佛」，佛法講的不外乎「心」的問題。所以，如果只是外表上在拜佛、念佛，而不懂得去除內心裡的貪、瞋、癡，那麼只是在跟佛結緣而已。真正的佛法並不在於形式或儀式，而是要觀照內在，抓出心中的煩惱賊。兵法講「攻心為上」，運用於佛法當中也是一樣的，心才是你生命真正的主人，只有深入我們的心靈世界，才能掌握修行的根本。

但講究心法並不代表就放棄因果，因為因果與空性

是不二的。因果就是空性在事相上的顯現，而一切的因緣果報當下就是空性。事相就是因果，心性就是無生。因、緣、果宛然如是，任何人都都不可能破壞事相，顛倒因果。修行人即因果而超越因果，越了解佛法的人，就越了解因果，而徹見因緣法的人，那就有消息了。所以，唯有見性的人，才能不昧因果。如此，就達到了理事圓融。





禪非坐非不坐

打開報紙、翻開雜誌，禪、禪修、禪坐這類話題無時無刻不被爭相討論著。許多流通處甚至藉此機會開起禪坐班，並且推廣禪坐的種種好處。然而是否將雙腿盤起，坐在那兒如木石般不動就是禪了呢？如果不是，那麼禪的意境究竟為何？

簡單來說，禪所展現的是動中有靜，靜中有動，動靜一如，心二十四小時都非常祥和，沒有任何壓力的狀態。當他人給予侮辱或讚美時，皆能保持平靜的心情，並不會因而感到憤恨不平或欣喜萬分。

禪不在坐中求，坐只是禪的一個方便法門。對於初

接觸佛法，有心修行的人，是可以先學學打坐，這對平息那顆妄念紛飛、躍動不已的心是有所幫助，但這不代表已進入禪境。

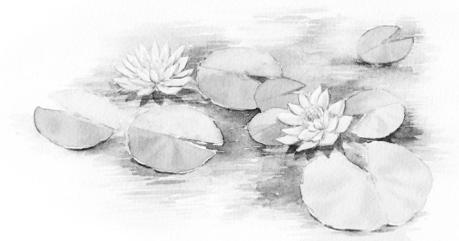
情感與理性的矛盾，可以說是每個人修行過程中最大的阻礙，唯當感情和理性達到平衡點，就符合禪的意境。可是一般人，在生活之中，往往不是過於感性，就是偏重理性。因為感性之中含有非常主觀的意識，而這些主觀意識，往往源自於過去所培養出來的見解看法，或是累積自個人的學歷、經驗乃至於權力所產生的成見，這些都使得人們在處理感情問題時，充滿了自己的主觀意識，無法認清真相，才導致彼此之間爭論不休。

我們常說禪代表「佛心」，因此沒有禪，就無法於一切境界中自在解脫。而將自己束縛在某一種自以為是的



範疇裡，又不能包容他人，別人過得灑脫自在，你卻陷入苦痛膠著之中，而無法自拔。

所以，禪的體現是在現實，非只是「坐」而已，如果「坐禪」時能暫時忘卻煩惱，「下坐」又依然痛苦，那麼，還不如平常就訓練自己「放下」的功夫，養成放下的習慣，如此，禪就非只是「坐」，而是行、住、坐、臥都能用得上的東西了。



圓滿不二

禪，是感情和理性達到最平衡點的境界。此外，禪亦可解釋為不二法門的圓滿現量。所謂不二法門，是指在現實生活中獲得超越和解脫，因此不能離開現實的煩惱而求解脫。因為離開煩惱，也是找不到解脫境界的。

好比說有的人習慣每天吃山珍海味、大魚大肉，哪天餐桌擺的是青菜粗飯時，他可能感到氣憤、很丟臉、沒胃口。但是，禪的意境，是讓我們把物質降到最低點，才比較容易體悟到真理平凡、平淡的一面；唯有當精神生活領域昇華到最高點時，我們才是世界上最快樂的人。所以在禪的境界中，是絕不會因為吃得少，或缺



乏大餐而不高興，因為在聖者眼中，這不過是一種幻化的東西而已，根本不值得生氣。

釋迦牟尼佛在世時，有個女孩受外道指使，喬裝成孕婦來誹謗世尊，她見到世尊，劈頭就罵：「喬答摩，你真沒良心，我懷了你的孩子，你卻不聞不問。」世尊聽了並不為所動，且笑臉依舊。面對這種情況，若換成是現代人還得了，你敢毀我清譽，那就等著法庭上見吧！「以諍滅諍只有更增加困擾」，爭論、氣憤、對簿公堂並非真正解決之道；生活在現實生活中，超越你所面臨的現實問題，才是不二法門的圓滿現量，換句話說：眼見、耳聞、口說，都不會在你的內心裡造成壓力。

「生活就是佛法」，佛法生活化，生活佛法化；現

· 圓滿不二

實不離超越，超越不離現實，這才是修行最高的境界。





禪之意境——中道理性

莎翁曾說過一句話，禪意甚濃：「一個談過戀愛失敗的人，也勝過沒談過戀愛的人幸福。」男女之間在面對感情問題，欲脫離超越情感所帶來的種種束縛時，所呈現出來的理性，多半分為兩種。

一種稱為「經驗的理性」：意即由教育思想的累積，及挫折產生的經驗的理性。知道什麼事情不能做，什麼話不能講，在現實生活中，他被迫用這種方式，來應付他人。雖然此人很有理性，但卻是在意識經驗累積下所培養出來，這樣的理性是無法得究竟解脫的，因為他的理智並非來自真正的悟性，他只是從累積的經驗及

教育中產生觀念，覺得做人應該這樣做才不會痛苦、才叫有修養，這不過是觀念化的人格。

另一種理性稱為「明心見性的中道理性」：這就不管別人如何待他，他都不會去逢迎拍馬，只要是對他人有利益的，他一定坦言相告，無益則絕口不提。在這當中流露出來的語言，是非常慈祥溫馨與關懷，而這便是禪的意境——中道的理性。

曾經有位台灣留學生在美國拿到博士學位，他們夫妻生活一直很美滿，可是有一天兩人不曉得發生什麼爭執，他把妻子殺死了。對於這位博士你能說他沒有理性嗎？他的教育程度如此高，學識如此淵博。

這位博士的行為表現，說明了經驗的理性所蘊藏的危機，當這份由外在教育產生的經驗保護作用失去時，



所顯現出來的，便是赤裸裸的無知、瞋恨、貪心。因為教育只能壓抑一個人達到某一種人格，並不能釜底抽薪的整個改造我們的思想，轉變成自性的東西。

唯有透過中道的理性，才能沒有壓迫，沒有貪瞋痴，沒有無明煩惱，沒有攻擊傷害，才能體現圓滿、圓融的心境，將一個人最高的精神層次，「禪」的中道意境完全展露。



正信的佛教

台灣近幾年來學佛風氣鼎盛，這對安定人心、淨化社會具有正面的意義，的確是個令人可喜的現象。不過，長久以來民間信仰與佛教混淆，以致造成若干社會大眾依舊「神佛不分」，誤把民間信仰的儀式、內容，冠上佛教的標誌，致使佛教本身蒙受不必要的誤解、批評。進一步說，儘管信佛的人口直線上昇，絕大部份的佛教徒仍然缺乏對佛法正確的認識。試想，連佛教徒本身知見都不正確，遑論一般社會大眾。因此，如何以智慧抉擇佛法的真義，成為正信的佛教徒，遂成為每位學佛者的當務之急。



對於這項首要的課題，可以就理論或事實的層面加以研討。以下試著由釐清一般人對佛教的誤解，來說明何謂「正信的佛教」。

很多人都把「信佛」與「拜神」當成同一件事，反正只要燒香拜拜的，就自認為是佛教徒。尤其在填寫資料時，宗教欄下幾乎寫的都是「佛教」，可是，事實上可能信奉的只是神道教的神祇。其實，神與佛之間彼此境界相當懸殊。民間祭拜的神祇，大都因為在生之時忠義凜然，死後世人因景仰其精神，因此，將之尊奉為神，不過，這是屬於正神。另外，有些邪神是依邪法修練成精靈之物，雖有神通，但仍未脫出鬼趣。總之，神只是福德勝過人間，依舊尚未脫離六道輪迴。

而佛是徹悟宇宙人生真理的覺者，超越了煩惱痛苦

的束縛，達到身心自在解脫。所以，信佛、學佛的目的是追求真理，依照佛陀的教誨做心靈的革新，以期超越內心的煩惱。一般人拜神則是為求神明保平安、賜福報。兩者信仰的動機、修行的結果截然不同。

慎守口業逢凶化吉

我這些年至各地演講弘法，接觸過許多佛教徒，赫然發現大部份的信徒，他們信仰的型態，依舊停留在消災祈福的層次，幾乎忘卻學佛真正的目的，是以佛菩薩為榜樣，淨化心靈，祛除煩惱。佛門中為了接引大眾，固然開不少消災延壽的方便法門。可惜的是，僅有少部分信眾掌握這些法門的原理，獲致真實的利益。最常見的反倒是抱持功利心態祈求消災免難，卻因為沒有感



應，反過來責怪佛菩薩的不靈驗。

常有信眾問我，幾乎每部經典在流通分部份，都會讚揚誦讀該經，具有無量功德利益。可是，為何自己誦經多年，根本沒有感受到甚麼變化。到底問題出在哪裡？想必很多人都有類似的困惑。這都是因為不懂誦經的意義、要領，依著自己一廂情願的想法，希望藉此求福免難。這些人以為誦經是誦給佛菩薩聽，認為誦得愈多，功德愈大，於是，一天到晚敲木魚念經。誦經，是誦念佛陀的教誨，經典的內容是記載釋迦牟尼佛說法四十九年的垂示，是叫我們以經典所教導的內容，提示自己來開發智慧、解脫煩惱，達到內心的平靜。誦經後還必須將經典的教導，加以落實到日常生活中以求身心改變。這樣，才能真正做到消災解厄。依我個人的體驗，

具體改變的方法，應該由「口業」開始做起。首先，要做到不去攻擊、批評別人。論斷他人時，旁人同樣在評判你的言行。其次，聽經聞法時，專心在佛法上，不去聽一些人我是非，更不要散播是非，所謂「說人是非者，即為是非之人。」建議大家多在慎守口業上用功夫，如果真能做到這點，縱然沒有誦經，自然能夠消災解厄。因為不去批評別人，就不會到處樹立敵人，凡事自會逢凶化吉。

棄惡修善消災免難

談到這裡，順便解釋消災求福的基本原理。依照善惡因果的法則，災禍的發生或福報的來臨，就是因果的酬償。所以，從佛法的觀點來說，最好的消災祈福的方



法，便是行善去惡；而消災延福的原理，在於懺悔及發願。

「種瓜得瓜，種豆得豆。」種什麼因就得承受什麼果報，必須勇敢的來承擔。但是，如果能生起懺悔心、願力，則尚未成熟的果報也可能會跟著轉變。這就好比罪犯在受法官審判時，若承認所犯的罪行，並且有意悔改，法庭會減他的刑責一般。自古有所謂戴罪立功將功贖罪；現今有判緩刑而不收監判刑，不起訴處分，庭外和解……等，這都是雖有罪行的因，卻能轉變犯罪果報的實例。

其次，祈求消災增福的人，不要一邊祈福，一邊繼續造惡。須以真誠的懺悔心來誦經、拜懺、布施、供養，這是對淪為鬼神中的宿世冤親債主，用佛法予以開

導，使他們心開意解、脫離苦趣，不再來索償舊債。總之，如果不斷造惡，便會和災難的因相應；若是棄惡行善，便能消弭災難的因，而遠離災難。

早晚定課自我教育

和誦經求福相關連的一件事，是在家學佛應當如何做早晚課誦的問題。每個人走入佛門，一定有一個基本的動機。依我個人的觀察，許多人會信佛，是因為對現狀感到困惑，覺得需要解決這些疑問，才尋求宗教的慰藉。處在現今的社會，大家都很忙。即使是佛教徒也得面臨各式各樣的社會活動，這些活動的內容，會對佛弟子的身心現狀，造成影響，甚至引發相當程度的壓力。所以，必須藉修行讓我們在現實人生活動之中，過得安



然自在。而做早晚課的目的，正是達成上述目標的一種方法。

早晚課的內容，應該要有達到自我教育的功能。透過對經典的學習，理解經典裡面的思想，將它落實到實際的人生活動，使我們學得如何清心自在過這個人生。早晚定課應該定位在上述的基點，離開這個前提，可能變成不切實際。

不同的經典有各自的中心思想及教育旨趣，每個人應該在經典裡面，發現它在教導人們以什麼樣的態度、立場來面對人生。所以，早晚課的原則，就是一種自我成長的教育。例如：某人在現階段的問題是他的精神非常不安。那麼他的定課可能不是誦經，而是靜下心來反省。誦經、讀經只是觸發他反省的一種媒介而已，如果

喪失掉自我反省的功能，早晚課誦只不過像是放錄音帶一樣，沒有實質的意義。

至於定課的模式，我倒認為要針對自己的毛病來決定。好比脾氣暴躁的人，如果讀誦《華嚴經》「十迴向品」、「普賢行願品」，可能比較會有自我教育的功能。或者有些人積極從事社會服務，可是他的理智不夠強，對世間的觀察不夠敏銳。這時《般若經》的空義思想，正可補其不足。另外我個人認為，在作早晚課誦後，不妨撥出一些時間反省、參究自己有哪些缺點需要改進。只要我每天知道自己什麼地方錯了，基本上每天都會不斷的進步，相信如此即能達到作早晚課的目的。

修學佛法落實生活



說到這裡，我想附帶一提一般佛教徒做定課常犯的毛病。一、匆匆了事：因為每天都很忙，自己所訂的功課，彷彿是固定的儀式，一定要匆匆把它做完，做完好像就對佛菩薩可以交代。可是，這麼一來，根本無法發揮自我教育的功能，因此效用很低。二、本末倒置：有的一下子誦好幾部經典，早晚課做下來，花上一、二小時，這種方式或許家庭主婦比較合適。問題是否做完冗長的定課就是功德無量？答案恐怕是否定的。因為往往只是簡單誦過，並沒有吸收經典裡面的精神，將之運用於人格的反省。照這種方式做定課，儘管修個二、三十年，只怕教育功能依然效果不彰。

整體而言，佛教徒易犯的毛病，是把修行只定在早晚課，而不了解真正的修行，是在每天二十四小時實際

的待人接物之中。所謂早晚課，也不過是一種透過經典的提示，用來自我省察的固定時間而已。

做完早晚課必須檢討其成效，每隔一段日子，要自問修養有否進步，生命是否得到成長，這是最直截了當的檢驗方法。做定課的成效並不表現在一種特殊的生活模式（如靜坐由半小時增加為一小時），而是展露於日常生活中。總之，修行的動機是基於人生的需要，做定課的目的為圓滿的自我教育，一切有關做定課的問題，都必須依這個主旨來抉擇。

時下的社會，人人都可感受到媒體的魅力，它能製造輿論，發揮力量。佛教由於較以往普遍，也漸漸得到媒體的青睞，但是媒體從業人員對佛教缺乏正確的認識，以致產生偏頗的報導，造成社會大眾對佛教有許多



誤解。另外，有些人冒充出家法師化緣、騙財、騙色更使得佛門形象蒙上負面的色彩。例如有人認為出家人都是因為生意失敗、失戀或是人生遭逢重大挫折後無可奈何的選擇，結果讓一般人對出家眾沒有恭敬心。對此，我覺得有必要予以澄清。

信佛是消極厭世？

信仰佛教常是「消極」、「厭世」的等義詞，這其實是似是而非的論調。首先，我們不妨對「消極」下個簡單的定義。所謂「消極」是指不積極的從事某項工作，反過來就是積極。可見消極或積極的好或壞，必須看它所投射的方向，像一些罪犯他們是積極的作奸犯科，他們是積極的在造惡業。而真心學佛者，自然是對造惡業採取

消極的態度。佛教徒努力積極的目標在於勇猛改過、精進行善。總之，學佛是消極於造惡，卻積極於修善。

至於學佛是否「厭世」，這可以有兩種答案。從表面看是肯定的，從整體看則是否定的。佛教的終極目標是在解脫生死，因為世間變幻無常，苦多樂少，其實是不值得貪戀的。佛教形容世人貪戀世間的財色之樂，就像無知的小孩貪吃刀鋒上的蜜，食之不足一餐之美，卻有割舌之患。享受財色名食睡的五欲之樂，猶如手搔癢瘡，在抓的時候相當舒服，等搔完了，痛苦卻接踵而至。

世間欲望的快樂是瞬間的，但痛苦卻是長久的。為了厭離這個苦多樂少的世間，因而要求解脫生死之苦。從這個角度來看，佛教是厭世、出世的。



然而，佛教並非自私自利的宗教。除了個人出離生死之外，更要設法讓一切眾生脫離苦海，如菩薩道的修行歷程，必須深入地入世度眾。唯有進入群眾之中，才能化導群眾，為了化導群眾，則更積極地肯定人生的價值。所以，凡是正信的佛教徒，莫不以入世為度眾的手段。所以，入世是厭世的啟發，出世是入世的目的。

內心清淨即出世間

不容諱言，佛教與其他宗教相較之下，的確是偏向出世的宗教。不過，一般人想到出世，都會以為世間是指我們所住的世界，出世間就是跑到另外的地方，這是很大的誤解。修行成為阿羅漢、菩薩、佛等出世間的聖人，依然是在這個世間救度我們。

依佛法的解釋，有時間性可變化的叫「世」。在時間之流中，從過去到現在，現在到未來；從有到無，好至壞，這一切的遷流變化都叫「世間」。

另外，世間還有蒙蔽的意思，《大智度論》上說：「無明隱覆名為世間」。大部份的人不明白三世因果，不知道生從何處來，要如何做人處世。死後要往何處去，不知人生的意義、宇宙的真理。迷失在這三世因果之中，這也叫「世間」。

什麼叫出世間呢？出是超過或勝過的意思。能修行佛法，以智慧通達宇宙人生的真理；內心清淨、沒有煩惱，就叫出世間。佛菩薩修行成就後，依然在這個世界，但他們都以無比的智慧通達真理，心裡清淨，不像普通人一樣。所以，出世間是指修學佛法，能夠由凡夫



達到聖人，並不是企圖逃離社會。世俗人不懂佛法出世的真諦，誤會佛教是逃避現實，而產生不正確的批評。

學佛並非都得出家

談到出世，連帶就會說到出家。好多人都誤以為信仰佛教後一定得出家，因而裹足不前。出家是源自印度佛教的制度，我國社會因深受儒家思想影響，對此誤解極深。譬如：有時會聽人說起，如果每個人都學佛，則人類不就要滅種了。因為他認為學佛就是大家都去出家，沒有夫婦兒女，社會豈不就瓦解？這實在是一個很嚴重的誤會。

佛弟子可略分為出家弟子與在家弟子。出家、在家都可以學佛修行了脫生死，並非學佛的人一定都得出

家，絕不會因大家學佛，就破壞了人類社會。不過，或許大家會問：既然在家、出家都可以修行了生死，又何必有出家制度的存在？這是因為要弘揚佛教、推動佛教，有賴一些專業人員。這些專業人員最好是出家人，他們沒有家庭負擔，又不用做其他種種工作，正好全心全意修行，努力弘法。佛教要在這個世間存在，一定要有這種人來推動，因而有了出家制度。

佛經中雖然讚歎出家有不可思議的功德，可是不能出家的人，不必勉強；勉強出家有時如不能如法修持，那還不如在家比較好。出家的功德殊勝，但稍不留神，墮落得更厲害。要能真切發心，認真修行；肯為佛教犧牲自己，努力弘揚佛法，才不愧於出家。

出家人是佛教中的核心分子，是推動佛教的主體。



佛教的出家制度也就是擺脫世間塵累，而專心一意的為佛法努力。所以，古人說：「出家乃大丈夫事，非將相所能為」。有的人一學佛就想出家，以為學佛就非出家不可；這不但是自己誤解，也害別人不敢來學佛。其實，學佛應認識到出家的不易，先做一個良好的在家居士，為法修學，自利利他。如果真能發大心修出家行，獻身佛教。則這樣對自己與家人有所交代，對社會也不會發生不良影響。

出家修行自利利他

有些人不反對佛教，卻認為出家人不事生產，是社會的寄生蟲。其實早在佛陀時代就有人提出類似的質疑。有一次佛陀出外托鉢，遇到一名農夫問他：「沙門

啊！我是依靠耕田、播種才獲得食物，你為何不自己下田耕種，而向人托鉢化緣？」這時候佛陀立刻回答：「農夫啊！我也在耕種。信心是我播的種子，智慧是我耕種的鋤頭，精進是我的犁牛，控制身口的惡業，就是在我田裡鋤草。」佛陀告訴他出家是開墾心靈的田園。

我曾遇過一名大學生，問我說出家人住在寺院裡面，無須工作、坐享清福實在太享受了。當時我也不跟他辯論，只請他在寺中住一個禮拜，體驗出家生活。結果住了兩天，他就跑來告訴我要求下山。因為每天他跟著我們一起生活，一大早就爬起來做早課，做完早課又得出坡作務；緊接著又是一大推事要做，到了晚上等作完晚課後，又要自己利用時間看經、拜佛；幾天下來，他大呼受不了。



由此可見，出家人不是沒事可做。絕大部份的出家眾都是過著清苦的生活、勇猛精進。他們所做的除了自利之外，更導人向善，重德行、修持，使得自己的人格一天天提昇，來修行了生死，使社會、國家、整個世界獲得極大的利益，這怎能說是社會的寄生蟲。所以，不了解佛法的人說出家人清閒、寄生社會在消費，都是一種偏見。

有些佛教徒學了幾十年佛，卻連「佛」是什麼都不清楚。就曾有人問我：本師釋迦牟尼佛和極樂世界阿彌陀佛是同是異？我恐怕很多人都不知道如何回答這個問題。此中可說是亦同亦異，因為成佛以後，每尊佛所證悟的內容、境界完全平等，即所謂「佛佛道同」。但是，每位佛又由於本願力的不同，其示現的佛國土又各

有差別。例如：釋迦牟尼佛在娑婆世界成佛，而阿彌陀佛成就的國土是極樂世界。

佛之釋義

「佛」這個字是從印度梵文翻譯過來的，它的意義是「智慧」、「覺悟」。最初之所以不直接翻成智覺，而直接用這個「佛」字，這是因為中國文字中沒有意義相當的字彙能夠對等的翻譯出來。它所含的智慧之義理絕不是我們一般所指的智慧，而是究竟圓滿對宇宙人生徹底明瞭的智慧。

通常講佛智有三種：「一切智、道種智、一切種智」。以現代哲學名詞來分析，對於宇宙萬有本體徹底明瞭通達的智慧，謂之「一切智」。「道種智」是指知道



宇宙一切千差萬別的現象的智慧。「一切種智」，就是對本體界與現象界，兩者之間完全通達明瞭。這些智慧並非只是一種領悟，它還具有覺悟的作用。對於宇宙人生，過去、現在、未來完全明白，一點也不迷惑，這才叫「覺」。

瞭解佛的定義後，自不難知道學佛乃是學習佛的智慧和覺性，以此看破世間。佛教認為一切眾生都具有覺性，終究能夠成佛。而佛法就是教導每個人如何開啟本來具有的智慧，能夠清心自在的生活。

佛不是全能的上帝

還有人雖然信佛，但是卻把佛陀等同於全知全能的上帝，這也是極大的誤解。一切的宗教：回教、猶太

教、基督教，儘管教義各有差別，但是他們都有個共同的特點：他們都相信有一個萬能、神聖不可侵犯的上帝；上帝創造世界、人類，什麼都能做、什麼都可以做。

佛教則根本不承認有這麼一位創造世界萬能全能的上帝。因為，依佛法來看，根本不承認有「第一因」，所謂的創造世界的最初起點。佛法認為：「開始」這個觀念是源自人類「有限」的心理，不能涵括錯綜複雜的因果關係，為了思想上的便利起見，而所發明出來的一個假想或假設罷了。

舉例來說，一場演講法會七點鐘開始，九點結束。所以，我們說這次法會有個開始與結束。但是這場演講絕不是一個最初的開始，因為在演講開始之前，有的人



可能在家中或其他地方，陸陸續續來到會場。對這些事而言，七點的演講是結束而非開始，等法會終了，大家各自離去，前往下一個目的地，這些都是在演講會後所發生的事，對這些事來說，九點的散會是開始而非結束。

因此，「開始」這個概念只有對某一特定事物時，才有意義；最初的開始或絕對的開始，是根本無意義而不存在的。

再進一步來說，「上帝」是人類思想上的假設。人類創造出「神」的觀念，不僅對宇宙間奇妙的現象有了解釋，同時也滿足了人類精神上的需求，使他們得到了安全感。

至於佛則不是「上帝」，他是人間的覺悟者。佛陀

雖然能覺悟宇宙人生的真相，卻無法改變世間已有的狀態；佛陀儘管能化度眾生，眾生是否能夠得度，尚得靠眾生自我的努力。總之，佛陀從不以造物主自居，能夠身體力行，實踐佛的言教，就等於見佛敬佛。否則，就算當面見到佛本人，也等於沒有見佛。因為，佛既不是創世主，也不是主宰人類命運的神祇。

拜佛並非崇拜偶像

外教徒批評佛教徒入寺禮佛，拿香、花、燈燭供佛，認為這是迷信、搞崇拜偶像。這是似是而非的論調，與事實正好相反；佛教才是最不崇拜偶像的宗教，反倒是外教有崇拜偶像的傾向。《心經》說：「色即是空，空即是色」；《金剛經》也講：「凡所有相皆是虛



妄」、「若見諸相非相，即見如來。」這些經文都在在證明，佛教是不執著外在的形象。問題是一般人無法當下了解：「佛在靈山莫遠求，靈山祇在汝心頭」的道理，因為，如果沒有具體的形象，大部份人是不肯禮拜的。

所以，有些佛門祖師遂運用善巧方便，雕刻莊嚴的佛像，讓人們看到佛像自然昇起恭敬心來，這是方便的接引法門。對於已經悟道的人而言，佛就在心中，不必刻意向外尋求。

佛是佛教的創始者，是由人修行而成為圓滿究竟的聖者。他是每個佛教徒的典範，是我們尊崇的對象。尊重佛當然會有所表示，好像孝敬父母，必須有禮貌一樣。佛在世的時候，可以直接對他表達恭敬。可是，現在釋迦佛已入涅槃；還有他方世界的佛，並不在我們這

個世界，不得不用紙畫、泥塑、木頭、石塊來雕刻他們的形像，以作為尊崇的對象，這樣的禮拜，並非因為他是紙土木石。

好比我們敬愛國家，要表示尊敬，就向國旗及國父遺像行禮，這難道是迷信的行為。天主教也有耶穌、聖母瑪利亞像。基督教也以十字架作為恭敬的對象，有的還跪下來禱告，這與拜佛又有什麼差別？外教說禮佛是崇拜偶像，這實在是很大的謬解。

信佛是迷信、正信？

一般人，往往會將信佛者貼上迷信的標籤。對於這類評論，我經常以心平氣和的態度和對方論究。在談論學佛是不是迷信的行為前，先得釐清何謂正信，何謂迷



信？否則一味地亂扣帽子，只顯示個人的無知及不客觀。

迷信與正信，可從兩方面說：一、約所信的對象：凡是正信，必須所信的對象有實、有德、有能。如釋迦牟尼佛出生於印度，這是確有其事，信而可徵。其次，佛具有智德（覺悟）、斷德（斷除煩惱）、恩德（慈悲）三德，更由此三德，佛才有能力引導人走向出世解脫，達到與佛一致的境界。反之，如果所信的對象不具備上述三項條件，則是迷信。二、約能信的人來說：如果經過你自己的理智一番正確的了解，見得真、信得切，就是智信、正信。如只是盲目的附和，莫名其妙的信，就是迷信。

再將兩者綜合來看，還有四種差別：一、所信的，

確是有實、有德、有能，但信仰者卻是糊里糊塗的信。這勉強可說是正信，卻不盡理想，難保仍會誤入歧途。二、所信的並無實體、實用，而信仰者卻經過一番思索。這看似正信，卻因錯見而引起信仰，不能不說仍是迷信。三、所信的有實、有德、有能，也經過慎思、明辨後信仰，這是最難得的正信。四、所信的毫無實際，信仰者又盲目附和，這是迷信的迷信。

經過這番剖析，批評者往往放下成見，至少明白要評斷別的宗教是否迷信，必須有一個客觀的衡量準則，不能只做情緒化的反彈。至於信佛是否就是迷信，不妨不要遽下定論，等深入研究後，再做判攝抉擇。



心靈的超越

有句廣告詞說：「好東西要與好朋友分享」，有些佛教徒就是有這種熱誠，自己學佛便巴不得旁人也趕快學佛，逢人便說學佛的好處。這種熱心傳教的心態，著實可愛。只可惜常被問及「為什麼要學佛」這類基本問題時，恐怕極少數人才能確切給予回答。

學佛是追求心靈的超越

在解答這個問題之前，先引一小段禪門公案。《景德傳燈錄》記載禪宗二祖慧可見初祖達摩斷臂求法的故事：神光（慧可）長立雪中經夜，積雪高過膝蓋。達摩才

問：「你為什麼站在那兒？」神光答：「唯願和尚慈悲，開甘露門，廣度群品。」達摩說：「過去以來諸佛妙道，難行能行，難忍能忍。豈以小德小智、輕心慢心，輕冀真乘，徒勞勤苦。」神光為表明心跡，立即拿一把利刃，將自己的左臂砍了下來。達摩便說：「諸佛最初求道，為法忘身；汝今斷臂吾前，求亦可在。」故為更名慧可。

慧可又問：「諸佛法印可得聞乎？」達摩說：「諸佛法印，匪從人得。」接著慧可又問：「我心未寧，乞師與安。」達摩說：「將心來，與汝安。」慧可找了老半天，拿不出他的心來，便說：「覓心了不可得。」達摩說：「我與汝安心竟。」

這段膾炙人口、千古傳頌的禪宗公案，清楚的明示



學佛修行的根本意趣究竟何在。依佛教的專門術語來說，學佛的最終目標是求「了生脫死，解脫自在」。

換成現代話，就是追求「心靈的超越，解脫煩惱的束縛。」具體的講，乃是學習「如何使心靈超越痛苦的智慧。」

人生一切皆苦？

許多人不瞭解佛教，認為佛教教義太重視苦，把人生說成苦哈哈的，變成是一種偏激的厭世態度。因為人類的生活中固然有苦，但也有快樂，不該「以偏概全」。關於這一點，可以從兩方面來加以說明。首先，如果站在現實人間當下這一生的立場上，佛教並不是要叫人承認「有受皆苦」的這一觀念不可。佛教講苦，是從佛陀的

悲智觀照所得的結論，一般人是無法體察到這個事實；由於凡聖的境界高下層次不同，實在勉強不來。佛站在生死之流的岸上，來看生死流中的眾生乃是唯苦無樂；縱然有樂，也像搔身上的瘡一樣。搔時相當快活，搔完痛苦即至。

其次，佛教之所以一再強調「一切皆苦」，是因為唯有正視這個事實，才能從中超越。這就好比身體有了病痛，能夠及早發現，以便對症下藥，恢復身體的健康。反之，如果昧於事實，不去求診就醫，只會讓病情加重，甚至危及生命安全。

所以，嚴格來說，佛教對人生的態度既非悲觀，也非樂觀。如果一定要說它怎麼樣，毋寧說它是「實觀」的。因為佛教對人生、世界的觀點是如實的，它以客觀



的眼光看一切事物，既不編織美麗謊言，讓人們活在愚人的樂園裡，醉生夢死的度過一生；也不以各種不實的恐懼與罪惡來恫嚇、威脅人們。而只是客觀而正確的告訴你：你是什麼？你周圍的世界又是什麼？並為你指出心靈超越的途徑，達到自由、和平、寧靜與快樂的境界。

打個比方來說，這就像面對疾病時，有的醫生會過份誇大病情，要你放棄一切希望（悲觀）；有的醫生則愚昧地宣稱根本無病，不需要治療，以虛妄的安慰來欺騙病人（樂觀）；兩者都同樣的危險。真正高明的醫生能把症狀診斷得很正確，他了解疾病的原因與性質，清楚的看到病可以治癒，並且果敢地採取治療措施，因而救了病人一命（實觀）。

認識痛苦

從前面的剖析中，我們不難理解到佛教教導人們超越痛苦的要訣，首在「認識痛苦」，所謂「遍知一切苦，永斷生死流。」談到痛苦，每個人或多或少都有所體會。少年人或許不識愁滋味，年紀愈長，對此就愈有所體驗。苦可分為身苦、心苦，佛教以「八苦」總括每個人身心世界所承受的苦痛。

一、「求不得苦」：名譽、權位、財富、眷屬是人殷盼渴求的。希求而得不到，固然苦惱；得到了，生怕失去，也是苦惱不堪。這是我們對於外物關係所引起的苦惱，二、「怨憎會苦」，三、「愛別離苦」；這是我們對於社會關係所引起的困惱。意見不合、相怨相恨的，不見倒也耳目清淨，卻偏偏要聚在一起，共事、共



住、共談。彼此無法諒解又無法離開，真是苦惱至極。反之，父母、兄弟、夫婦、兒女、朋友，互相相親相愛，卻又不能避免生離死別。四、「生苦」、五、「老苦」、六、「病苦」、七、「死苦」：這是由於身心不協調所引發的痛苦。一般人總以為生是可喜，老病與死亡才是悲哀。殊不知生了就不能不老，不能不病，不能不死。老病死由生而來，那生有什麼可樂的呢？

上述七苦是從我們對外物、社會、身心的關係中來說明苦。但是，總結來說，有這七種苦是因為我們具有五蘊（色、受、想、行、識）身心的聚合。老子說：「吾有大患，為吾有身。」這就是說明第八種苦：「五蘊熾盛苦」。有了身心自體，就會引發一切對外物、社會、身心的痛苦。所以，我們有一切的問題，都是源自於此身

心。

以上，我們以八苦簡單來說明身心的煎熬。另外，在今日物質進步、科技昌明的時代，科學固然帶給我們很多方便，卻也衍生了若干問題。譬如飛機的發明，使人類交通往來更加便利頻繁；但是歷年來所發生的意外事故，也損失不少人命。還有，工業的突飛猛進，固然帶來社會的繁榮；然而，環境污染日益嚴重而威脅著整個地球上的生物生存的空間。更重要的是整個世界都面臨了政治、經濟、文化環境的迅速轉變，而引發社會結構的解體；令價值混淆、人心更加迷茫。

現代人普遍都能夠領略「身心交煎」的滋味。因此，談「心靈的超越」是具有時代性的意義。



執著心——痛苦的淵藪

以上，我們不難看出「心」才是痛苦的根源，否則社會愈進步，大家應該活得比往昔自在才對。慧可向達摩求安心的故事，無非點明這個事實。佛經上說：「心包太虛，量周沙界。」心原本是等同虛空，沒有束縛，只因妄想執著，造成侷限，而引起痛苦。

心如果執著會產生極大的力量，下面的故事就是個例證：過去有個土財主出國旅行，到法國買了一只珍貴的盤子。回到家中忍不住想向朋友炫耀這項珍品，於是利用假日邀集三五好友聚餐，設宴款待。席間特地用此盤子，端出一道佳膳美肴。朋友見狀，個個讚不絕口，歎為希有。

正當主人陶醉於讚美聲中，有一名遲到的客人匆匆

趕到會場。一看到餐桌上早已杯盤狼藉，主客正是酒酣耳熱。待他仔細一瞧那只盤子，不禁失聲大叫。

所有人立刻圍攏過來，追問之下，這名客人吞吞吐吐的說：「那只盤子，是法國貴族用來小便的夜壺。」話一講完，在場的人都嘔吐不止。

其實，那只盤子一定是洗得乾乾淨淨，只是一沾上「夜壺」這個名詞，搞得所有的人吐得七葷八素。足見人心執著的力量有多大。心靈沒有辦法超越，正是因為六根面對六塵（感官的世界）產生了執著，而讓我們產生極大的煩惱。事實上，人都是被名相所轉；人對種種名相加以執著，束縛自己。

因此，佛才說：「沒有人能束縛我們，只有自己束縛自己。」



你儂我儂，障礙修行

把這個道理擴大來看，我們之所以會在六道輪迴、生死痛苦，完全是「自作自受」，怨不得人。因為每個人都把原本「緣聚則生，緣散則滅」的世間，誤認為實有而永恆不變，因而產生痛苦。

落實到現實生活來說，佛因徹悟世間的一切都是「緣生緣滅」，面臨順境逆緣都能安然處之，不生煩惱。甚至佛把惡緣當做成就道業的逆增上緣。一般人，剛好相反。如果別人對他好，則滿心歡喜；若是對他不好，便生怨恨。一天到晚就在順逆境中起起伏伏，不得自在。

人若是能理解緣起法，便會懂得怨親平等的道理：往往跟你最親密的人，卻常常讓你痛苦、掛懷；反倒是

一些忤逆你的人事，卻成了砥礪的利器。問題全在於你用哪種心態面對。

舉個例子來說，曾有位太太跑到文殊講堂向我訴苦。她本人是個虔誠的佛教徒，先生卻堅決反對她信佛，並以離婚做為要脅。

看著她一把鼻涕、一把眼淚，我告訴這名女信徒，要深深感謝自己的丈夫。由於先生的阻撓、障礙，她必須更加堅定，深入品味「佛法難聞」的真諦。

另一方面則要試著拋開執著，客觀的去了解先生反對的原因並方便誘引教導。即使是無法改變另一半的觀念，正好一心一意追求心靈的超越。等到自己成就後，再回頭度先生。

老實說，從某個角度來看，夫妻之間感情太過親



密，反而會障礙修行。畢竟過度「你儂我儂」，只會造成彼此沉溺愛河，受到情鎖的束縛。我當然不是要大家拋夫棄妻，既然成家立業，就得依著因緣來成就道業。

哪樣東西是你的

上述的個案，只是信手拈來的例證。現實生活中，我們不免有其他的罣礙、恐懼：怕失業、怕沒飯吃、怕失去生命等。說穿了，這都是源自於強烈的我執（自性見）在作祟。

「我執」——自我中心主義，會讓我們立下一個標準。一旦這個標準遭到侵犯，保護自我的意識便會抬頭。人正因為過度保護自己，自私心做主宰，慈悲心無法展露，因而產生恐懼。

我們會恐懼是因為不了解生命的本質（生老病死從何而來？），悟道者則洞知：「生實不生，死則不死」；「世間為我所用，非我所有。」換言之，世間就像旅舍，僅供我們暫住而已，沒有一樣東西是屬於我們的。

過去有一名小沙彌在禪堂靜坐，因為年紀尚小，玩心未泯。人坐在蒲團，眼睛卻東張西望。

老禪師冷不防地用香板打去，說：「看，哪一樣東西是你的？」這雖只是個小故事，意義卻非常深遠。大家不妨把這句話當做座右銘，仔細反省：既然沒有一樣東西是我們的，大家又在執著些什麼呢？

摧毀「自我意識」的空間

如果每個人都能體會到：「世間沒有任何一樣東西



是我們的」，這雖然還談不上徹底解脫，至少可以漸漸擺脫得失的觀念，恐懼的心情也會逐漸淡化。

我們生存在這個世間，原本也只是一個點（如滄海之一粟）。但是，就因為執著，遂產生「我相」。有了「我相」，緊接著衍生「人相」、「眾生相」、「壽者相」，這四相交織成爲一個以自我為中心的空間。「自我空間」的擴展，便製造出人與人之間的距離、對立；煩惱、痛苦因此接踵而至。

追求心靈的超越，簡要的說就是要破除「我相」，摧毀「自我意識」的空間。心一旦沒有執著，就可以包容一切事物。當我們無所執時，遇到紛擾的人事，自然秉持「來不拒，去不留」的態度，活得自在、快樂。

因此，不執著的人，才是世間的「快樂神仙」，也

是世界上最富有的人。因為，他能真正擁有一切，整個宇宙都是他的財富（心包太虛，量周沙界）。

解脫後的心境

執著帶給人束縛，使我們不得自在。這就好比犯人被上手銬、腳鐐，行動無法自由。心靈的超越正是讓我們放下執著，擺脫身心的桎梏。

追求心靈的超越，以傳統佛教術語來說，就是達到解脫、自在。現在，依據經論的記載，略為描述解脫後的心境。

俗話說：「人生不滿百，常懷千歲憂。」普通人總是被是非、得失、利害所圍繞，一天到晚感到莫名其妙的壓力，展現在臉上都是滿面愁容。



解脫者則深知世間是「如夢幻泡影，如露亦如電」；他瞭解執取人生的現象為實有，根本是種錯覺，所以能夠「安貧樂道，隨遇而安」，在面對生活中的順逆境界，自然知道「人生如戲」，隨緣盡力扮好自己的角色。

因此，解脫者的心境是坦蕩蕩、不憂不悔的。對於已經做過的事情，不起追悔；面對未來，也不會憂心忡忡。一切都只是行所當行、受所當受；稱得上是真正的「心安理得」。

達到心靈超越的人，不再為世間的各种學說、主義感到迷惑。

由於解脫者徹見宇宙人生的實相，擁有真知灼見。從內心中流露出絕對的自信，無疑無惑。不再被別人的見解所動搖，即使是魔王化做佛菩薩現身，告訴他過去

所教導的佛理是錯誤的，他也不會有絲毫的疑念。

悟道者不會為利、衰、苦、樂、稱、譏、毀、譽八風所吹動。凡夫遇到境界時，立刻生起喜怒哀樂七情六慾，悟道者早已遠離文字相、語言相、心緣相；對於任何順逆境界毫不動心。甚至到了生死關頭，都還能保持寧靜而安詳自在的心境，不為死苦所煩擾。

最後，一個解脫者所證悟的境界，不會忘卻或退失。並且，無論處在任何情況下，都能直接而明確地呈現自己的悟境。

曾經有個參禪悟道的人，師父為了考驗他是否真正徹悟，於是趁他熟睡時，掐住他的喉嚨。此人一醒，立即不假思索，對答如流，這就是對體證的境界不忘失。

解脫者的心境雖然相同，但是，由於個性的差異，



以致呈現出不一樣的風範。譬如有的達到解脫後，在為人處世上，則表現出謹嚴拔俗的風格。也有的證悟後，流露出與悟前不同的樣貌。大體來說，貪行人解脫後是和光同塵；瞋行人是嚴謹不群；慢行人則是勇於負責。

勤修戒定慧，息滅貪瞋痴

佛法不只是一套理論，最終的目標是落實為身心的淨化。因此，在明白解脫後的心境，更重要是依循著一定的步驟，達到心靈的超越。否則，聽一大堆道理，只不過是「畫餅充飢」，無濟於事。

簡要的說，佛法修持的總綱是：「勤修戒定慧，息滅貪瞋痴。」以下略為說明：

戒的定義是：不當做的不能做，應當做的不能不

做。總括的說，修戒就是「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」至於戒律的內容，有五戒十善、八戒、沙彌戒、比丘（比丘尼）戒、菩薩戒。這些都可以進一步去研究。

所謂定，也就是禪定；當心不散亂專注於一境的狀態，便是禪定。禪定的作用，在消極方面可以抑制我執、我欲的奔放；積極方面，能開展我們精神生活的天地。修定的方法雖然有很多，不外乎「止」、「觀」的修習與協調。「止」是制心一處；「觀」則是根據止的要求而思惟觀照。

如果唯止無觀，會偏於槁木死灰的枯禪，甚至使精神矇昧昏沉。如果唯觀無止，又會導致散亂、心神渙散。唯有止觀雙運，才能進入定的領域。



修定、持戒，目的都在成就智慧的開發。由戒而生定，由定而發慧。有了智慧才能破除愚痴（以自我為中心的執著），獲得心靈的解放。佛門有句話說：「由聞思修入三摩地。」也就是說明修學智慧的次第是；聽聞佛法、審慎思惟、實踐履行。

整個佛教的三藏經典，無非都是在教導達到心靈超越的方法，絕非三言兩語所能道盡。我所講述的內容，只不過是敲門磚，讀者仍需隨己力深入經典、依教奉行，親身體驗，才能掌握自在、解脫的心境。

業力的探討

業是惑的別名，亦即顛倒妄想。在念念起滅之間，錯認「我」及「我的」是實存的，遂產生貪著、攀執而不斷的輪迴生死。

業力是因果相續

業是行為與動念。人類在虛妄的時空（過去、現在及未來）中起心動念，由造作諸因感召果報的產生；而透過因果之間的延續遞變，形成業力。

因此，業是就因地而言，而業力則是就果報來相對的詮釋。生活周遭的萬事萬物，均不能脫離因果的軌



則，包括我們的行、住、坐、臥、生活作息，都不能超乎因果的循環運轉。

舉例來說，一棟房子的興建，須賴種種因緣條件的配合，包括有地、建築師設計藍圖，再加上水泥工、木工、鐵工、裝潢及監工……等人的分工合作，才能循序完成美觀結實的建築物；而這就是「果」——搭建的成果。再其次小如我們咳嗽生病，便是起因於身體的基本構造元素：地、水、火、風四大不調，受涼了或受到病菌感染所得的果報。

肯定因果，空性解脫

一般凡夫對因果律則，沒有確切的知見了悟，在生
活點滴中不識因果的來龍去脈。一旦時機成熟，果報現

前，便會產生迷惑、痛苦，甚至怨天尤人、不滿現狀，心恆不自在。但證果的聖者（覺行圓滿解脫的修行人），昔日在凡夫地造作善惡諸業，機緣成熟時，一樣平等受報。只是他內心無瞋無懼，了知一切順逆無非空幻不可得的緣起緣滅；當下不執著一切諸法，平靜接受，如如不動，自性解脫。

由此可知學佛的可貴，在於當下肯定因果的事實，如佛經所謂：「欲知前世因，今生受者是；欲知來世果，今生作者是。」若能提起正念靜觀因果現前，隨緣消轉舊業，回歸萬法自性清淨，則與諸佛菩薩相呼應，與如來正法不即不離，會通融合，正等無異。

超越煩惱，成就智慧



推本溯源，「業」是如何在起心動念間形成呢？其原因之一是「無明」，眾生的六根及意識和五欲、六塵相互染著，便形成無明執著，而受其支配，於是不能自主地隨業感受苦報，也不能洞徹諸法實相本體。

因此，業是惑的別名，亦即顛倒妄想，在念念起滅間錯認「我」及「我的」（塵境）是實存的，又漠視因果律則，於是開始興起欲望、追求，造作、自私、貪著、攀執、過於防衛自我……等業行，再一次承受生死輪迴果報。

此外，若我們總是長時間活在對過往不愉快記憶的回想中，心裡便罣礙，計較叢生，恨意難消；同時在不明因果的迷惑中，受業力無可奈何的牽引及束縛，在苦惱中不停打轉。比如一味抱怨子媳忤逆不孝、命運乖違

……等，這一切莫不是感情用事。

其實此刻正是修行最佳機緣，倘能持續堅定念佛，將過往造作的業障予以清淨轉化，則「打得念頭死，許汝法身活。」更可以依循《金剛經》所云：「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。」在因果不昧中，觀照逆境的虛幻不實，自能將粗糙、不理性的感情，昇華為大慈大悲的智慧流露。對於所面臨的種種煩惱，也能突破業力的支配；這就是我一直強調的「既現實而又超越」。

斷除習氣，回歸自性禪定

形成業的另一起因是「習氣」，即指人的思想行為殘留在阿賴耶識中，與外在塵境交涉所發生的慣性作



用。

譬如有句哲理名言說：「你講一句謊話，就要編造十句謊言來掩飾，久而久之就會鑄下無可彌補的錯誤。」這句話明確點出口業形成的過程，以及結果。

又如早晚一根煙的人，看見他人抽，或是聞到煙味，也得拿根管狀物代替過乾癮。再以物理學中的公式 $f=ma$ 來解釋：力量 \parallel 質量 \times 加速度，而質量會化成能量，眾生身口意所造作的諸業進入「自己與他人」的八識田中，會形成薰染力和固著力，這樣的情況即是「定業難轉」。

如果眾生不能覺察習氣的因果關係，被它牽纏且隨它任意流轉，則內心思緒恆常散亂而不自在，這對生命的進化是一種傷害及懲罰。值此時刻，若能依循六祖壇

經所示：「本性自淨自定……外離相即禪，內不亂即定，外禪內定，是為『禪定』。」以最究竟的般若空性，斷盡一切習氣，我執當下放捨，則禪定解脫的境界即自然現前。

業力是一種無可奈何的束縛

年輕人往往因為人生的閱歷較淺、少不更事，以至於認為：「只要我喜歡，有什麼不可以」，且認為是天經地義的事情。總覺得世界上沒有任何事情，是無法完成的。這群「天之驕子」好比溫室內的花朵，不識人間冷暖。在父母、師長之羽翼下，較難領略現實的景況，相對的隨著年歲增長、生活歷練豐富，必定漸漸能感受些許處世的無奈，彷彿冥冥之中，有股莫名的力量牽引



束縛著自己。

這種體驗有些是透過對周遭人事的觀察，更有的是源自個人慘痛的經歷。

以職場生活為例，這裡面就有許多無可奈何的事情。工作壓力、人事摩擦、上司斥責、同擠傾軋，這些都不是小說家筆墨下的情節，而是活生生的夢魘。單身貴族或許可以瀟灑的辭職不幹，先出國遊玩或散心，再來考慮下一份工作。

可是，對於有家室之累的上班族而言，家計的維持就是立刻浮現在腦海中的負擔：房子要繳貸款、小孩得上安親班、小李打電話催會錢等。所以，儘管工作並不愉快，還是得繼續加班、趕工，因為他還需要保有這個飯碗。聽起來好像很窩囊，但這就是生活。

我雖然是個方外之人，但是經常會聽到信徒向我訴說這些無奈。站在旁觀者的立場，深刻地感受他們「身不由己」的心情。

業是強烈的我執、法執

我執法執的產生是因為對宇宙人生真相，缺乏透徹的理解。物遷境移、人世變動，在在都向我們明示「世間無常」這件事實。偏偏每個人都活在錯覺中，誤以為在變動不居的時空遷流背後，有一個不變的實體。

由於對這個玄想式的實體 (reality) 加以執取；遂衍生我執、法執兩種顛撲難破的心態。我執強烈的人，可說是「自我中心主義」，凡事皆以自己的標準定奪。合己意則歡喜，違逆者則憤恨、痛苦。這種人煩惱



重、是非多、瞋恨心特別強。

有位信徒來向我抱怨，說他接二連三換了好幾個工作，都是因為人事上的糾紛。他向我埋怨自己業障深重，遭人排擠。整整說了將近一個鐘頭，我發現問題的癥結點根本出在他身上。

他把責任推託是別人蓄意中傷，其實是他固執己見、心態驕慢；當他的意見不被採納，往往瞋心大作。長期下來，憤怒早已烙印在他的臉龐。

為了避免刺傷他的自尊，引發他更大的怒火；我於是借用廣欽老和尚的教示，希望能點化他。我說：「即使自己明明對，別人卻硬說你錯，那就承認自己錯。」，「修行人是不與人爭論是非、對錯。」一個有修養的人，無論有理、無理都保持沈默；心中沒有是非，自然放下我

法二執。

業力是一種含藏的能量

人之所以會有瞋恨心，並不是一觸即發；它是念頭日積月累的結果。不管善業、惡業，都是一股積聚的能量。用《大乘起信論》來解釋，即為「一心開二門」（生滅門——心業相一面，真如門——清淨一面。）

善惡的能量蘊藏心中，一旦外界因緣成熟時，就會發作。幾年前報紙曾刊登一則「江山易改，本性難移」的故事：有個殺人犯，因為自幼家庭破碎，整日在外遊蕩。一日與人發生口角，一怒之下，抽出隨身的扁鑽，直插對方心窩，犯下殺人事件。之後他被送去少年感化院，在牢裡待了七年。



出獄後，他決心痛改前非，安份守己在市場賣菜。左鄰右舍都稱讚他「浪子回頭」，並為他完成終身大事。婚後一年多，過去道上的兄弟突然造訪，騙說要介紹生意給他，因此他又和這群朋友來往。先是喝茶聊天，漸漸打打小牌，搞得後來生意乾脆不做，沉迷賭局。

他的妻子屢勸他歇手，則遭到拳打腳踢，終至協議離婚。至此，他不再是苦幹實幹的青年，而是吃喝嫖賭的流氓。為了贏賭局，他每每動手腳耍郎中；後來因為使詐和別的賭客起衝突，歷史重演，再次銀鐺入獄。

看完這則故事，再次讓我感受到業力的可怕。所謂「近朱者赤，近墨者黑。」人如果不努力修行，只有任憑業力的擺佈、捉弄。





慧律法師文集系列

1. 參訪問答(上、下)
2. 臨終備覽
3. 修行法要
4. 斷除四煩惱
5. 死亡的藝術
6. 生從何來·死往何去
7. 佛教與人生
8. 佛學問答錄
9. 慧律法師開示錄
10. 清心語錄
11. 慧律法雨
12. 新春開示(眾生十病)
13. 叩鐘集
14. 祈願正法重現
15. 100個記住
16. 佛心慧語(一)

本會贈印之經書，絕無委託專人募款，敬請明察。
For Free Distribution(Printed In Taiwan) 禁止出售

歡迎發心助印
版權佛陀所有·歡迎翻印



回 向 偈

願以此功德 莊嚴佛淨土
上報四重恩 下濟三塗苦
若有見聞者 悉發菩提心
盡此一報身 同生極樂國

慧律法雨

- 出版者：財團法人文殊文教基金會
- 編撰者：釋慧律
- 發行流通：高雄文殊講堂
- 地址：高雄市前鎮區嘉陵街六號
- 電話：07-3327833
- 網址：www.wenshu.org.tw
- 印刷：鴻順印刷文化事業股份有限公司
- 電話：07-3162246
- 西元二〇一九年十月 恭印五〇〇本
- 歡迎助印

