

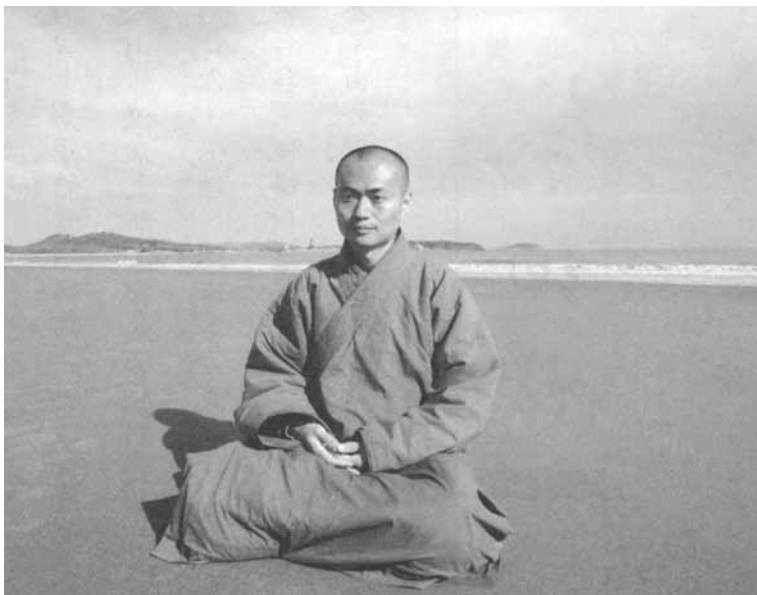




正如上懺_下雲老和尚曾深深的感觸：「三生有幸，今生為僧。」更如一位住山四十多年的老喇嘛說：「修行是最幸福的事情。」一如過往的禪師們，優遊於山林流泉之間，寂然於梵剎叢林之際，內心自然流露出來的法喜、自在，透過詩歌、偈頌、開示等方式表達出來，縱經千百年後，靜心閱讀之時，仍然不禁神往。慨嘆何來如此之攝受力？並非僅是山林流泉之美，梵剎叢林之力，實是在是由於禪師們安住於自性的光明，因而大樂所顯，照耀古今……

清涼池畔





良因法師

法師於一九九〇年畢業於台灣中央大學物理系，大學期間便參加蓮因寺大專學生齋戒學會，並擔任數屆總務學員長，於其間親近懺公上人，受上人慈悲攝受而發起出世之心，於上人座下披剃。

一九九一年於台灣日月禪寺受大戒之後，前往就讀淨律學佛院（第五屆），為期三年，畢業後便留任學院擔任監學、教務長等執事工作，並擔任教學法師之職務。法師於學院其間，受教

於達理老法師、性梵老法師等已故尊宿，以及道海律師、果清律師、慧天老和尚等善知識座下。於僧格之養成及戒、教二門受益良多。

法師之解行以「深入經藏、行歸彌陀」為宗，因此並於出家十多年後，又陸續親近藏傳佛教嘎舉派（白教）、格魯派（黃教）之大德，學習四加行與奢摩他之要義。並以此配合閉關、靜修之實踐，以潛入修持之精要，並與漢傳佛教互為印證，期能為他日自他二利之張本。

法師十餘年弘法歷程中，曾於台灣淨律學佛院、蓮因寺、蓮因北部齋戒學會、淨律寺居士齋戒會、教師學佛營、法華寺、大陸弘法、佛教慈悲電視台等處講學。

二〇〇九年五月起，法師透過網絡教學，來引導內地佛子學習佛法，以期佛弟子皆能解行增上，造福社會，護國衛教。鑒於末法時期正法衰微、眾生沈淪、痛苦日劇於前，弘法利生之事刻不容緩，是故法師以「弘揚正法、續佛慧命、住持僧團、提攜後學」為菩提本願，使眾生皆離一切苦，得世、出世間一切樂，乃至歿後共登極樂蓮邦而後已，是為法師一生之職志及弘法之目的。

目錄

序言	五
以法為贈禮	九
真正的給予	三十二
靜止的流水	四十
法性	八十一
法的語言	一〇四
廣欽老和尚開示	一一〇
成就勝道寶鬘集	一五〇
後記	二三二

序

紛擾塵世間，我們營營碌碌地追尋著，趕往一個個看似能給自己帶來安樂的目標，卻總是不由自主地被捲入下一段行程……終點永遠是起點。當我們最終疲憊不堪、茫然回首，卻發現一切的努力，最終都不過是「無常」的戲碼，我們不得不停下來沈思，甚麼是自己可以主宰的？甚麼是人生究竟的價值？在無盡地追問和反思中，我們幸運地遇到了佛法。從最初的一念相應得到法喜、生起信心，進而對佛法的學習一點點深入，我們從單純地聽聞，逐漸切入實修，在每日堅持完成的定課中得到平靜和安全感，因為深信三寶的功德無處不在，每日的誦經拜佛、聽經聞法，乃至定期地布施放生，都將最終帶給我們安

樂的果報。然而漸漸我們發現，平靜只是暫時的，「一遇順緣，依舊牽去。一遇逆緣，依舊打失」，境界現前時，依舊煩惱不斷。

良因法師曾教誡：「我執就像魔術師，隨時變幻著面目來迷惑我們，一不小心就會上當。每天做定課，就是修行了嗎？」佛法是心法，心念一動，就是十二因緣一轉。因此古德反覆強調修行要「戰戰兢兢，如臨深淵，如履薄冰」。去聖時遙，雖有諸佛菩薩和歷代祖師大德慈悲留給我們的眾多經典開示，然而身陷塵世的我們，對自己的念頭很難保有時刻地清醒和覺照。即使聽聞了無常空性的道理，卻因無法生起力量而依舊迷失，為「求不得」和「已失去」熱惱交煎，痛苦不堪。

「我希望真的如書名，讓大家在熱惱的濁世中，到清涼池。」良因法師如是說。淡淡的幾個字，讓人不禁為修行人「不忍眾生苦」的慈悲情懷所感動。法師以平白精煉的文字、直指人心的提問，在高僧大德與迷惑眾生之間，架起一座橋樑，引領我們反觀自心，省察修行，走入自性清涼的境界。

本書精選良因法師指導弟子修行時，結合大德教言所編寫的每日開示輯

成。普願一切有情，見聞此書，生歡喜心，行菩薩道，修般若法，達清涼池，直至離苦得樂，永沐佛光，成就無上菩提！





阿姜·查

阿姜·查，泰國東北著名法師，生於西元一九一八年，一九九二年元月圓寂。幼年入道，年輕時研究過基礎佛法、戒律、以及經典，後隨當地禪定大師修習。他依苦行僧的傳統方式生活數年，曾和本世紀偉大的禪師阿姜·滿度過一段開悟性的時光。他的教導方式簡明，涵意卻深遠。他善用日常周遭事物引出佛法實義，令弟子們開解，也因此，吸引了不少的西方人從他受教。

以法為贈禮

一

如果我們將綠色顏料

滴到清澈的雨水裡

它就會變綠

如果是黃色的顏料

那麼它就會變黃……

心在自然的狀況下是清澈

潔淨而不混亂的

它會變得混亂

只因它追逐法塵

它迷失在它的情緒當中了

（這是西元一九七七年十月十日在國際叢林寺院，對聚集的西方僧侶、沙彌和在家弟子所作的開示。這篇開示供養給正好從法國來訪的，當中一位比丘的父母）

很高興你們有機會來參訪巴蓬寺，並且探望在這兒的出家兒子。可是我很抱歉，沒有什麼禮物可以送給你們。在法國，物質上的東西已經很多，不過，有關「法」的卻非常少。我曾去那裡看過，那兒的確沒有能為人們帶來安祥與寧靜的法，有的只是一些不斷使人心迷亂和困擾的事物。

法國物產豐饒，有那麼多的事物，從色、聲、香、味、觸上，帶給人們感官的誘惑，又由於對「法」的無知，人們便只有被迷惑了。因此，今天我想要供養一些「法」給各位帶回法國，當作是巴蓬寺和國際叢林寺院送給你們的禮物。

「法」是什麼？法能夠斬斷人類的問題和困難，使之逐漸減少至無！那所

謂法的，應該遍及到我們的日常生活中去學習——那是為了一旦有「法塵」升起時，我們能夠去處理和超越它。

無論是住在泰國這兒或是其它國家，我們都有同類的問題，如果我們不懂如何去解決，我們將會不斷地被困在痛苦和煩惱當中。解決問題必須靠智慧，而要擁有智慧便得開展和訓練我們的心！

談到修行，其實一點兒也不遠，就在我們身心的當下！西方人和泰國人一樣，都有身和心。有混亂的身、心，表示是一個混亂的人；有祥和的身、心，就是一個祥和的人。事實上，這心就像雨水，在自然的狀態下，它原是純潔的：如果我們將綠色顏料滴到清澄的雨水裡，它就會變綠；如果是黃色的顏料，那麼它就會變黃。

心的反應也是如此。當舒適的法塵，「滴」進了心，這心就會舒適；而當法塵是不舒適時，心也會不舒適，這心會變得「混濁不清」，就像染了色的水一般。

當澄淨的水接觸到黃色時，它會變黃；當它接觸到綠色時，它會變綠。每

一次，它都會改變顏色。而實際上，那些綠色或黃色中的水原本是清澄而潔淨的。心在自然的狀況下也是一樣，是清澄、潔淨而不混亂的。它會變得混亂，只因它追逐法塵；它迷失在它的情緒當中了！

阿姜·查

良因曰：

如文中所述，我們的心像是沾滿了五顏六色的調色盤，早已經不是原本的模樣了。但是給這調色盤上色的人是誰呢？當然不是上帝，而是主宰這念心的自己。

有智慧的人會覺察到這問題，但是需要毅力才能處理這問題。這也就是為何初學佛時，都是勇猛精進，後來卻離佛越來越遠的原因了。

已經被顏料所混亂的水，要恢復它的澄淨需要時間。同樣的，已經被混淆的心，要恢復它的基本的清明，一樣需要時間。

但是，除了長時間淨化之外，再來就是不斷地自我審察，就像不要讓已經洗好的衣服，又掉到土裡受染污。漸漸淨化的心，也是一樣，要好好的保護好它！

一一

讓我解釋得更清楚些，現在我們正坐在平靜的森林裡，這兒，如果沒有風，樹葉會保持原狀靜止不動，而假若有風吹時，樹葉便會拍打舞動起來。心，就像那樹葉一般，當它一接觸到法塵，它便會依著法塵的性「拍打舞動」起來。我們對佛法的瞭解越少，心就會不斷地去追逐法塵。感覺到快樂時，心會屈服於快樂；感覺到痛苦時，心會屈服於痛苦，它總是在混亂之中。

最後，人會變得神經質。為什麼呢？因為他們不瞭解這個道理！他們只是

隨著情緒起伏而不知如何去照顧自己的心，就像一個小孩沒有父母去照料他一般。孤兒是無所依靠的，而無依無靠的孩子是非常不安全的。

同樣的，如果這顆心沒有受到照顧，如果沒有用正見來訓練或培育品格，它會變得非常麻煩而難以處理。

今天我要提供各位一種訓練心的方法，那就是「業處（Kamma-tthjana）」。業（kamma）是指「行為」，處（tthana）是指「基礎」。在佛教，這是使心祥和及寧靜的方法——你們可以用它來訓練心，並以這受過訓練的「心」來審視「身」。我們的「存在」是由兩個部份組成的。一是身體，一是心，就這兩部份而已。所謂的「身」，能被我們肉眼所見，而「心」相反地，是非物質的部份，只能被「內在的眼」或「心眼」「見」到。身和心這兩者，都經常處在混亂的狀態中。

阿姜·查

良因曰：

大家都知道，修行是為了要修心。我們也從很多經論中去閱讀、學習關於「心」的開示，但是有一個重點，也往往是學佛人忽略的，那就是我們一天當中，花多少時間去審視自己的「心」？

往往聽到學佛幾年的人，告訴我他學習過哪些經典、修過哪些法門……我的回應通常是默然，因為把許多藥單列出來，洋洋灑灑地，但是真的吃藥了嗎？

我們是否曾經長時間關注著，平常自己狂亂的心？或者昏昧的心？以及用功時與法不相應時的心、稍微相應時，完全契合的心……恆常地觀察這念心，是調心的基礎。

以前學佛院達公長老告訴我們，經典裡所描述的，就是我們這念心。因此，確實以教照心，才能理解經文的真實義。也就是說，要透過實修，才能親嚐法味。不然即使學的經典再多，甚至為人說法，講得天花亂墜，對「心」還是不瞭解的，更別說解脫了。

先別說大話，練習看自己的「心」吧！

三

「心」是什麼？心並不真的是什麼「東西」，依照傳統上的說法，就是那個能夠去感覺或意識的；那感覺、接受，以及經驗一切法塵的就稱作「心」。當下這個時刻就有心——當我正在對你們說話時，心自認到我正在說什麼；聲音透過耳朵，你們知道我在說什麼。那個經驗到這些的，就叫做「心」。

心，並沒有任何的自我或實體，也無任何的相狀，它只是在「經驗心理活動」，如此而已！

如果我們能教導這顆心擁有正見，它就不會有任何的麻煩出現，它將能平

靜自在。

心是心，法塵是法塵，法塵並不是心，心也不是法塵。為了能讓我們清楚瞭解我們的心和在我們心中的法塵，我們說，能接受法塵突然「啜」地闖進來的，就是心。當心和它的物件兩者互相接觸時，會生起感覺。這其中，有些是好的感覺，有些是壞的感覺；有些是冷的感覺，有些是熱的感覺。各式各樣都有。而如果不用智慧去處理這些感覺的話，心就會被擾亂！

禪坐是開展「心」的方法，能使心成為「智慧升起」的基礎。這裡頭，「呼吸」是生理的基礎，我們稱作「安那般那沙地」(anapanasati)或「觀呼吸」，在這裡，我們以呼吸當作我們心理的物件。我們以呼吸做為禪修的物件，只因它最簡單，而且自古以來它就是禪修的核心。

阿姜·查

良因曰：

我們常希望我們的「心」不被外境所動，因此觀察外境生滅，我的「心」不生滅，所以安住在這生滅心上……如果沒有去體驗這念活動心的無常性，很容易就將這念生滅無常的心當成真我，而守在「我執」中，卻以為是安住於自性。這樣的修行，雖然表面上煩惱也是漸漸不活動，但是實際上是不斷地加持我執的。

所以要瞭解真正大乘圓頓之理，要有空觀的基礎，才不會錯認消息。而空觀基礎中，又以觀察「無常」為下手處。因此，先安定下來，練習看自己的心，這是基礎入門的功夫。

透過對心的觀察後，了知能觀的心、所觀的境，都只是作用，真實性不可得。在此基礎之上，再談「心」不被外境所動，才不會落入自性執中，也才能真正構成大乘止觀的基礎。差之毫釐，失之千里，基礎非常重要！

四

當我們遇到好的禪坐機會時便盤腿而坐：右腿放在左腿上面，右手放在左手上面，保持背部直挺，然後對自己說：「現在我要放下一切的負擔和煩擾！」不要有任何的事使你掛慮了，在這個時候，把一切憂慮都拋開吧！

現在，將注意力放到呼吸上，開始吸氣和呼氣。這時——在做觀察呼吸的當下，不要刻意的使呼吸拉長或縮短，不要使它變強或變弱，只要依正常速度，自自然的進出就可以了。等到「正念」和「自我覺醒」從心中生起時，便能清楚明白這吸氣與呼氣了。

放輕鬆，什麼都不要去想，不需想東想西，唯一要做的事是將注意力放在吸氣和呼氣上，其它一概不管！保持正念，專注在呼吸的一進一出上，注意每一個呼吸的開始、中間和結尾。吸氣時，氣的開始是在鼻端，中間在心臟，結尾在腹部。呼氣時，正好相反，氣的開始在腹部，中間在心臟，結尾在鼻端。開展對呼吸的覺知：一在鼻端，二在心臟，三在腹部。而後，反過來是：一在

腹部，二在心臟，三在鼻端。

投聚「注意力」在這三點上將可解決你一切的煩憂；只要不想其它的事，保持你的注意力在呼吸上。此時或許會有別的念頭進入心中，它會想到其它的主題而分散了你的心，但可別理它，只要再次的持好呼吸當作你專注的物件就行了。心，也可能會陷入分析和探討情緒當中，但是，繼續去修行吧，繼續不斷地在每一個呼吸的始、中、末上保持分明。最後，心將會無時無刻在這三點上了知呼吸。當你如此修行了一段時間之後，心和身就會習慣於這種工作。疲勞將消失，身體會感到更輕安，而呼吸也會變得越來越細密。「正念」和「自覺」將能保護住心，而且好好地看守它。

阿姜·查

良因曰：

佛陀說：末法時代有兩種甘露法門，一者是數息觀，二者是不淨觀，在此

先介紹第一甘露法門——數息觀。

對於平常攀緣慣的心，數息是很好的安心法門，如果我們修淨土法門，可以依著印光大師的開示，將數息配合「三、三、三、四」的節奏來念佛，漸漸的心就穩定下來了。

剛開始要觀心、或者觀察呼吸，都不是件容易的事情，但是想一想平常妄想紛飛、焦慮不安帶給我們的痛苦，這樣的投資絕對是值得的，更別說可以解脫輪迴苦，那更是一本萬利的事情。

如尊者所述：「把一切憂慮都拋開吧」，這是修行時的重要善巧。既然修行了，就安住在修行的當下，不要對過去、未來焦慮不安。縱然現在妄想很多，也不要再這樣焦慮了，一心就是修行吧！在所緣境上，專一而相續地安住。於穩定的心相續中，直趨涅槃吧！

五

我們如此這般的修行，直到心變得平和、寧靜，直到它成為「一」為止。所謂「一」是指「心」全神貫注於呼吸上，不從呼吸上分離開來。心將不再混亂而能夠輕鬆自在，它將會知道呼吸的始、中、末，而且保持繼續不斷地專注在呼吸上。

當心變得平靜時，我們就把注意力只集中在鼻端的出入息上，而不必再隨著呼吸的上下，到達腹部又回來；只須專注在呼吸進來與出去的鼻端就可以了。

這就叫做「靜心」，讓心放輕鬆而且平靜。當寧靜升起時，心會「停止」，它會與它單一的對象——呼吸，一起「停止」。這就是我們所熟知的——使心寧靜，而智慧就能夠生起了。

這是一個開始，是我們修行的基礎，不管身在何處，都要試著每天去練習。無論是在家中，在車子裡，躺著或是坐著，都必須不斷地、很小心地去覺

知和看守住這顆心。

這稱作「心理訓練」的，必得在四威儀中練習；不單是坐著、站著、走著、躺著的時候也都要練習。重點是，我們必須知道，每一刻的心境究竟是如
何？而為了能夠做到這一點，我們必須隨時保持正念和清明。心，是快樂或痛苦？是混亂？是祥和？以這種方法去認識心，使心變得寧靜，而當心變寧靜時，智慧就會升起。

阿姜·查

良因曰：

身、心、息，是相互關聯的，其中一者牽動，其它兩者必然受影響。剛開始要掌握「心」，不是容易的事情，所以從「身」、「息」的掌控，得到粗分的安定，這時再來安心，就容易多了。

要安「身」，主要從戒律、四威儀中下手。這也就是為何一個人輕視戒律，縱然得到少許的禪定，必然也是邪定、甚至是魔定，因為不清淨的體，用

上也是不清淨的。

安定「息」，就是上述所說的方法，透過隨息來「了知」，而非「掌控」呼吸，使我們心的紛擾相，在單調地觀察呼吸進出中，漸漸趨向平穩。也就是說，能夠明晰地看到息，也就是清楚看到心的基礎。

其次，要緊的是，這方法在日常生活中也很好用。當我們的心散亂、起貪嗔等煩惱時，氣息必然混亂。所以平常多注意自己的呼吸，也可以安定心神，減少煩惱妄想。尤其當煩惱現前，不要馬上有任何躁動的行為，應當反過來觀察呼吸，看到它的混亂、它的放鬆、它的穩定……煩惱隨著息的穩定，漸漸也就消失了。

方法其實都不難，難在於相續。能夠相續而行，才是修行中最重要的善巧！不然說食數寶，永遠就像猴子掰玉米一樣，一邊掰一邊掉，永遠吃不到玉米。

六

有了寧靜的心，便可去觀察這禪定的對象——身體，從頭頂到腳底，然後又回到頭頂；一遍又一遍地去做。注意察看頭髮、體毛、指甲、牙齒和皮膚。在這禪坐中，我們將看到整個身體是由四種「元素」所組成的，那就是地、水、火、風。

我們身體堅硬、固體的部份，形成地大；液體和流動的部份，形成水大；體內上下通行的氣體形成風大；而身體裡頭的溫熱，就是火大。

四大結合在一起，組成了我們所謂的「人類」。當身體敗壞成為它所組成的各個部份時，便只剩下這四種元素了。佛陀教導我們說，沒有眾生，沒有人類，沒有泰國人，沒有西方人，沒有個人，最終，就僅僅是這四大而已！我們以為有個人或有眾生，而事實上卻什麼也沒有。

無論是分解成地、水、火、風，或是組成所謂的「人類」，一切都是無常、苦、無我。它們都是不穩定、不確定的，而且一直在變化的狀態中——每

一個剎那都不安定。

我們的身體是不穩定的，不斷地在改變和變化中：頭髮改變，指甲改變，牙齒改變，皮膚改變，每件事物都在改變，無一不變！

我們的心也是一樣，經常地在改變當中：它不是「我」或是實體，它不是真的「我們」，不是真的「他們」，雖說它或許會那麼想。也許它會想到自殺，也許它會想到快樂或痛苦——各種各類的事！心，是不穩定的。如果我們沒有智慧，相信了我們的這顆心，它將會不斷地欺騙我們，而我們便會在苦樂之間不時的打轉了。

阿姜·查

良因曰：

之前透過觀呼吸來修止，這只是前方便，接著應當修觀，這才是靜坐的正務。很多人在靜坐中只是為了享受那份寧靜，沉溺於其中再不出來，這樣終究還是墮落，因為都是跟貪煩惱相應，只是貪的境界不同而已。在佛法的觀修

中，以空觀為正行，其它慈悲觀等為助行。於此開示中，是以藏教的「析空觀」，作為空觀的正行。（析空觀是眾多空觀方式中的一種，詳細內容以後天台學會詳述）。以此來析空我們的「身」——四大假和相，「心」——剎那生滅相中，「我」不可得。這是一種簡單而又實用的觀法，能常做此觀，可以減少很多煩惱，也不會有這麼多精神官能症了。

道理不難，當遇境逢緣之時，內心快樂、痛苦之際，猛然拉回正念，問問自己，「誰在快樂」？「誰在痛苦」？去追尋那能感受快樂、痛苦的根源落腳處吧！

當然，平常靜坐用功也很重要，可以將尊者這段開示記在心中，或者做個小抄，當靜坐修止之後，以之觀修，這就是修行。

七

心，是個常變化的東西；身，也是變遷不定的。它們同樣都是無常，都是痛苦的來源，都是「無我」。這就是佛陀所指出的：身和心既不是眾生，也不是個人，也不是自我、靈魂、我們、他們。它們僅僅是元素——地、水、火、風，四大元素而已！

一旦「心」看清了這點，它會去除對自我的執著——執著「我」是漂亮的、「我」是善的、「我」是惡的、「我」在痛苦、「我」擁有、「我」這個或「我」那個，你將能經驗到和諧一致的境界，因為你會看出全人類基本上是相同的，並沒有「我」，有的只是元素而已。

當你沉思默想，而且瞭解到無常、苦、無我時，你將不再去執著有一個「自我」，有眾生，有我、他或她了。認識到這點的「心」，將會升起 *nibbida*——厭離和倦怠，它將會把一切事物看成無常、苦和無我。

而後，心會「停止」，心成了「法」！貪、嗔、癡將一點一點的逐漸減少

和降低，最後剩下「心」——純淨的心。這就叫做「修習禪定」。

因此，我請你們接受這一份「法」的禮物，願你們能在日常生活中學習和思維。請接受這一份來自巴蓬寺和國際叢林寺院的「法教說」——當作是一種授予你們的傳承。這裡所有的僧眾，包括你們的兒子和老師們，予你們這個法供養，讓你們帶回法國去。它將提示「心靜」的法門，幫助你們的心得到平靜而不混亂。

你們的身體或許會在混亂當中，但是你們的心卻不會；世人或許會被迷惑，但是你們自己卻不會；甚而，即使你們的國家處在紛擾不安當中，你們也不會被困惑了。因為心會有所「見」，心是「法」！這就是正道，正確的道路。

願你們永遠記得這些教法！

祝福你們健康快樂！

阿姜·查

良因曰：

中峰國師開示：

諸苦盡從貪欲起 不知貪欲起於何

因忘自性彌陀佛 異念紛馳總是魔

透過昨天所說，觀修空性的方法，這時真正的找到痛苦的根源，就是自我，一切煩惱來自內心，跟外境無關。慢慢的就不會認錯敵人，而與之相互擁抱了。

這是佛法修行的核心，沒有這樣的觀照能力，縱然護持佛法，或者自己用功，都只是徒增福報力。雖然表面上看起來也是越來越穩定，但那是福報，不是般若智慧力。

而印光大師說：「福報越大，業越重」，這對解脫來說，不是件好事！所以我們要常常觀察自己的學佛與修持，到底是福慧雙修？還是一直修福報（至於一向造業，那樣的粗重，在此就不論了）。

儒家說：「故君子慎其獨也」，什麼是「獨」呢？藕益大師解釋，就是我

們的自性。常觀一切法如幻（破），並安住於自己的自性（立），漸漸便不被妄心所控制，也才能走上解脫之路。此二缺一不可，願與大家共勉。



真正的給予

一

你會問

如果我們一無所求，

那我們將得到什麼？

答案是

我們什麼也得不到……

無論我們得到什麼

都只是痛苦的一個原因

真正的給予

人們過世俗的生活去工作，是為了獲得某些報償，但出家人在這方面的教

導，意義上卻深遠多了——我們無論做什麼，都不要求回報，我們工作不為報酬。佛陀教導我們，工作就只為了工作，別無所求。如果我們做事只是為了求得回報，它將只會引起痛苦，你自己試試：你想要讓你的心平靜，於是你坐了下來，且試著使它平靜，如此這般，你將會痛苦，試看看吧。我們的方式精緻多了：我們去做，過後就放下，做了就放下！僅此而已。

一開始，我們以心中的某種欲求修行，我們不斷在修行，但我們知道那樣並不能滿足欲求，於是我們會繼續修行，直到我們達到一個境地——修行不再是為了得到什麼，而是為了放下！

我們有些人修行是為了想要得證涅槃，然而這種欲求並不能讓我們獲得它。「希求」平靜是自然的事，但卻不真的正確，我們必須毫無所求的修行。而你會問：「如果我們一無所求，那我們將得到什麼？」答案是，我們什麼也得不到！無論我們得到什麼，都只是痛苦的一個原因，因此，我們修行不要去得到什麼東西。

那些修行是為了想得到什麼的人，就好像來找我灑「聖水」的人一樣。當

我問他們，為什麼想要得到聖水時，他們說：「因為我希望活得快樂舒適而無病痛！」如此一來，他們將永遠無法超越痛苦。

世俗人做事，都是有一個動機的，都要求得到某些回報；然在佛教，我們做事卻沒有「得到」的念頭。世俗人必須瞭解每件事物都是依照因果的，然而佛陀卻教導我們去超越因和果。他的智慧是去超越因、超越果、超越生、超越死，超越快樂和痛苦的。

阿姜·查

良因曰：

在修學大乘佛法中，菩提心的願力，是推動修行的主要動力。但是由於眾生的執著習氣，因此佛陀處處說，眾生處處著。雖然也聽聞般若心經的開示：「無智亦無得」，但是仍然不免於修持中，生起強烈有所得之心。

但是不管修什麼法門都一樣，有所得皆苦。因此，在培養菩提心的同時，

配合學習奢摩它的止，乃至體真止，是非常重要的，才不會因此而變得躁動不安。

所以在學習大乘佛法的同時，學人也歡喜配合南傳禪師們的開示，以調整自己的心態與腳步，在空有二邊達到平衡點。這對於尚未證到空性的凡夫眾生來說，是很重要的。

要有所得，就要有所捨。我們修行，是為了透過修行來「捨」。如果還是過去的思考模式，只是內容不同，一直想要「得」，因此劃定目標不斷向前衝，十萬拜、百萬佛號、誦經千部……到頭來仍然只是在用功中，得到暫時的安定，離開佛堂，還是老習氣。這樣的修行，仍然如同渴鹿追求陽焰，是找不到歸途的。

但是，能夠修持十萬拜等是非常好，也是非常重要的，不可以理廢事。只是要注意自己的心態，是要得？是要捨？這是苦樂的根源，很重要！

你會問

如果我們一無所求，

那我們將得到什麼？

答案是

我們什麼也得不到……

無論我們得到什麼

都只是痛苦的一個原因

想到這裡，實在沒有一個地方能夠停留。

人們住在一個「家」，這「家」是「有」和「執取」。離開家到一個沒有家的地方，我們不知道該怎麼做，因為我們總是與「有」和「執取」同住的。如果我們不能執取，我們不知道該怎麼辦，我們感到失落；因此，大部份的人都不願離開家去趨向涅槃。為什麼呢？因為他們說，那兒沒有什麼，什麼也沒

有。

看看這裡的屋頂和地板：上端是屋頂，代表「有」，下端是地板，代表另一個「有」；但在地板和屋頂之間的空間，卻毫無立足之地。

一個人可以站在屋頂或站在地板上，但卻不能在「空」的空間上。沒有「有」的地方，那就是「空」的所在。直接地說，我們說彼涅槃，就是此「空」。人們聽到這，他們會退後不前，他們不想前「往」涅槃，他們害怕，如果他們那樣子做了，他們便再也見不到他們的孩子和親人了。

這就是為什麼當我們祝福在家人的時候，會說：「祝你們長壽、美麗、幸福、健康。」這使得他們非常高興，他們愛聽這些，而若你開始談到空，他們便不想要聽了。他們執著了「有」！但你是否見過，一個老人而具有美麗的外觀？你是否見過，一個老人有著充沛的精力或非常幸福的嗎？沒有！但當我們說「長壽、美麗、幸福和健康」時，他們卻真的非常高興。

放下吧！放下一切所求，那麼你們的心將會得到寧靜，而痛苦也會立即止息！

好了，這就夠了。啊？想必已經晚了，我看你們有些人已經想困了。佛陀說過，去教導「沉睡」中的人們佛法，但不要讓人們睡著了。

阿姜·查

良因曰：

世俗人的想法，總認為有個外境，尤其是五欲的境界可依託，是快樂的源泉。實際上正好相反，心中有所住，就有所苦，只是沒有佛法的引導，一般人「不覺察而已」。

龍樹菩薩說：「諸欲求時苦，得時多怖畏，失時懷熱惱，一切無樂時。」我們認為眷屬圍繞就會快樂？循著這句法語去審思，誠實面對自己的心……絕對是痛苦的根源。或者我們認為財富會給我們帶來快樂與充實，一樣地審視這段開示，以及自己的心，會發現絕對不是這麼回事。

也就是說，我們往往活在自己編織地幻想中，一生被幻境所欺騙。

學人曾經到過沒有供電的偏遠山區小住幾天，那幾天晚上因為只能秉燭靜坐、修法，完全沒有外在干擾，此時心中感到特別的寂靜，同時也體會到，平常我們的心，「住」在外境太嚴重了，同時，現在的世界，充斥著電磁波、身心毒素的干擾，許多人的心因此惶惶不安。

多觀察自己的心，多分「住」於何處，看到它、放下它，這就是修行！同時，也多體會每天開示中，諸位大德長老們的開示，轉變我們的思維模式吧！



靜止的流水

一

現在，請你用心聽，不要允許你的心追隨其它事物而迷失。想像這種感覺——當你獨自地坐在山上或森林的某個地方，坐在這裡，當下，有什麼呢？

只有身和心這兩樣東西，如此而已。

現在這個坐在這裡的外殼裡所含藏的一切叫做「身」。而在每一刻中覺知和思考的則是「心」。

這兩樣東西也叫做「名 (nama)」和「色 (rupa)」。「名」，意思是指沒有「色」或形體。所有的念頭和感覺，或受、想、行、識四種精神上的蘊 (khandha)，都是「名」，它們沒有形體。當眼睛見到形體時，那個形體叫做

「色」，而那時的覺知叫做「名」。它們總稱為「名」和「色」，簡單地說就是身和心。

要瞭解：當下這個時刻坐在這兒的，只有身和心。可是，我們常把這兩樣東西給互相混淆了。如果你想得到平靜，就必須知道它們的真相。目前，心的狀態仍是未訓練的——污穢而不清明，還不是清淨的心。我們必須透過修習禪坐來進一步訓練這顆心。

有些人認為，禪坐的意思是以某些特殊的方法坐著，可是，事實上站著、走著和臥著都是禪修的工具，你可以在一切時中修習。「三摩地 (samadhi, 定)」，字面上的意思是「穩固地建立起心」。要增長三摩地，並不必要去壓抑心。有些人試圖以靜靜地坐著，完全不讓任何事物干擾他們，來得到平靜，但是，這就如死了一般。修習「三摩地」是為了增長智慧和理解。

阿姜·查

良因曰：

隨著時光的遷流，我們的記憶力是不斷地衰退，念力是不斷地薄弱，增加的只有執著與習氣，與心的捆綁。要解脫，必須練習觀心、攝心。因此，接下來我們要引介南傳（泰國、緬甸）禪修大師的開示，引導我們漸漸去觀心。

南傳思想的核心是「三法印」（諸行無常、諸法無我、涅槃寂滅），雖然沒有大乘佛法「實相印」的深邃，但很容易落實到日用之間，因此也很值得我們參學。

我們一天思維一小段開示，不必多，仔細咀嚼，讓法義融入我們的身心。

讓我們在法的光明中，放鬆而專注地，活在每個當下。

「三摩地」是堅固的心——心一境性。它專注在哪一境上呢？它專注在平衡的一境上，那就是它的境。但人們試圖以安靜他們的心來修習禪坐。他們說：「我試圖禪坐，可是我的心連一分鐘都無法靜下來；一下子飛到這兒，一下子又飛到其它地方去……，我怎樣才能使它停止下來呢？」你不必去停止它，重點也並不在這裡。有移動的地方就是理解生起的地方。

有些人抱怨說：「它跑掉了，我把它拉回來；它又跑掉，我就再一次把它拉回來……」因此他們就坐在那兒拉來拉去。

他們以為自己的心在到處亂跑，實際上，它只是看起來好像在四處亂跑。舉個例子，看看這間講堂，你會說：「噢，好大啊！」事實上它根本不算大。它看起來或大或小，都是憑著你對它的感覺。實際上，這間講堂的大小只是它的大小，非大也非小，但人們總是跟隨他們的感覺跑。

以打坐來尋找平靜，你必須瞭解平靜是什麼。如果你不瞭解，就無法尋獲

它。例如：你帶支非常昂貴的筆到寺院來，而你在來這兒的途中，你將筆擺在前面的口袋，但你拿出來後，卻將它放在後面的口袋罷！現在，當你伸進前面的口袋時……筆不在那兒了！你嚇了一跳。你會嚇一跳是因為你的誤解，你沒見到事情的真相，所以結果是苦。不論站、行、來和去，就是不能停止對遺失筆而產生的苦惱。你錯誤地理解因而造成你受苦。理解錯誤會造成苦……「真是太可惜了！我幾天前才買了那只筆，現在遺失了。」

但後來你想起：「噢，當然啦！我去洗澡的時候，將筆放在後面的口袋了。」當你一記起這事時，即使還沒看到筆，便已經覺得好多了。你瞭解嗎？你快樂了，也可以停止對你的筆的擔憂。現在，你已經確定了，因此當走路時，會將你的手伸進後面的口袋，而筆就在那兒。你的心一直在欺騙你，而憂慮來自你的無知。現在，看到筆，疑惑也就消失了，憂慮也平息下來了。這種平靜來自於看見問題的起因——「苦的起因 (samudaya, 集諦)」；在你記憶中，筆就在你後面的口袋，那就有了「苦的息滅 (nirodha, 滅諦)」。

阿姜·查

良因曰：

在禪坐或者行住坐臥間，除了專注之外，身心地放鬆很重要，而其間又以心的放鬆為根本。

因此我們在注意全身肌肉放鬆之餘，更重要的便是調適內心的放鬆了。但是什麼因素造成我們內心的緊繃呢？就是這念不安的心！而此心的由來，在於對世間相錯誤地理解。簡單的說，煩惱是自己想出來的，就像上述的例子一樣。

心的生滅不是問題，心生滅中對境界錯誤地理解，才是需要對治的。

心就像魔術師，變現種種的幻相，來欺騙我們，讓我們對境界生起貪、嗔和愚癡。只有透過般若地學習，與對心的訓練，才可以使我們獲得經驗，並且在一次次經驗中，才能不為所欺。

詳細的內容，未來將引導大家慢慢去認識，並期望能相互提醒，彼此為生命當中難得的善知識。

所以，你必須思維，為的是要找到平靜。一般人通常以為平靜就是指單地使心平靜下來，而不是使煩惱也一起平靜下來。煩惱只是暫時地被壓抑著而已，如同被一塊石頭壓著的小草，三、四天之後，你將小草上的石頭移開，不久之後，它就會再長回來。小草並沒有真的死去，它只是被壓制住而已。這跟禪坐時一樣：心是平靜的，然而，煩惱並沒有真的平定下來。因此，「三摩地」並不是很確定的。要找到真正的平靜，就必須增長智慧。三摩地是一種平靜，就如石頭壓著小草般……幾天之後，將石頭移開，小草就會再長回來，這只是一種暫時的平靜。智慧的平靜就好像將石頭放下後，就不去移開它，而讓它在原處。小草不可能再長回來時，這才是真正的平靜——煩惱的平息，來自於智慧的穩定平靜。

我們說「智慧」（「般若」，*panna*）和「三摩地」是分開來的東西。但是，本質上，它們是同一的，相同的。智慧是三摩地活動的作用，三摩地是智

慧不動的相貌，它們從同一個地方生起，可是有不同的趨向、不同的功用。就如同此處這棵芒果樹一樣，小的芒果會愈長愈大，直到成熟；雖然它們同是一個芒果，但卻有不同的情況。小芒果、大芒果和熟透的芒果都是同一顆芒果，只是它的狀況改變而已。在佛法的修行裡，有一種情況稱做「三摩地」，而稍後的情況稱做「般若」。但是，實際上，「尸羅（戒）」、「三摩地（定）」和「般若（慧）」都是一樣，就如芒果一般。

阿姜·查

良因曰：

「三摩地」的基本定義，就是「心一境性」，也就是將心專一、相續地安住在所緣境上。例如念佛時，心是「能緣」，而佛號便是「所緣境」。因此，「三摩地」——心一境性，是通於內、外道的。

而佛法的三摩地和外道的差別在哪裡呢？就在般若的觀慧。外道雖有種種的聰明才智，唯獨就是沒有「無我」的觀慧，因此外道的定，永遠就只是暫時

的以石壓草。要學習佛法的三摩地，此事不可不知。

所以真正要證得念佛三昧等種種佛法的三昧，必須配合般若地學習與實修的。因此，若只是歡喜修禪定，樂於安住在心不分別，卻忽略教法的學習，那將只是緣木求魚，不可能得到真正的三昧，充其量只是通於外道的禪定而已。

如尊者云：「真正的平靜——煩惱的平息，來自於智慧的穩定平靜」。剛開始我們的戒、定、慧或許是分別的修學，但是當般若智慧真正開啟時，他們就是在一條線上了，所以般若的學習是第一要務。

四

任何情況下，在我們的修行中，不論你是從什麼樣的角度來說，都必須從心開始。你知道這顆心是什麼嗎？心是什麼樣子？它是什麼？它在哪裡？沒

有人知曉。我們只知道我們想去這裡或那裡，想要這個，想要那個，我們覺得好或不好……，可是心本身似乎不可能知道。心是什麼？心沒有任何形相。那個領受善和惡的法塵的，我們稱做「心」。如同一間房子的主人，主人待在家裡，當客人來訪時，它就是接待客人的人。是誰領法塵的呢？那個知覺的是什麼呢？是誰放下法塵的呢？那就是我們所謂的「心」。但是人們看不到，他們反覆地打轉：「心是什麼？心是什麼？」別把問題給搞混淆了。那個領受法塵的是什麼？心喜歡某些法塵，而有些則不喜歡。那是誰？有一個喜歡和不喜歡的人嗎？當然有，但是你看不到，那就是我們所謂的「心」。

在我們的修行中，並沒有必要談「奢摩他 (samatha, 止)」或「毗婆奢那 (vipassana, 觀)」只要稱它做佛法的修習就夠了，然後從你的心著手。什麼是心？心就是那個領受和覺知法塵的。有些法塵有喜歡的反應，有些法塵的反應則會是不喜歡的。那個接受法塵的「人」帶領我們進入快樂、痛苦、對與錯之中。可是它沒有任何形相。我們認為它是「我」，但它實在只是「名法 (namadhamma)」而已。「善」有任何形相嗎？「惡」呢？「樂」與「苦」有

任何形相嗎？這些都是「名法」，不能拿來跟物質的東西比較，它們是沒有形相的……可是我們知道它們存在。

因此，我們說：要由平定心來開始修行。

將覺醒放在心中，如果心是覺醒的話，它將安住於平靜之中，有些人不去覺醒，而只想要平靜——一種空白，所以他們永遠學不到任何東西。假使我們沒有這個「覺知者」，我們的修行要以什麼做為根基呢？

阿姜·查

良因曰：

要調伏煩惱，首先便要先到生起煩惱的根源——「心」。不然縱然佛法研究再深入，也只是流於世間哲理的層次，與解脫無關。

因此，在上述的文中，尊者很直接地告訴我們要瞭解心，就從它的作用處去找。當我們領納外境，並生起「善」、「惡」、「美」、「醜」等分別時，

心就開始作用了。

接著，我們在這一切的分別中，進一步的分別「喜歡」、「不喜歡」等種種複雜的想法，乃至想「貪求」、「捨棄」等計畫與行為……從一開始的「善」、「惡」，到後來的「貪求」、「捨棄」等，這一切都是「名法」，也就是概念，已經不是外境本身了。

也就是我們在接受外境的訊息後，實際上已經一層層的加上種種概念，已經不是事情的本身。

我們都活在自己的概念中，我們喜歡的、厭惡的人與事，實際上是喜歡、厭惡自己概念所創造出來的影像罷了，思之！

五

如果沒有長，就不會有短；如果沒有對，就不會有錯。現代人一直在學習，尋求善和惡，但他們對超越善和惡之外的，卻一無所知。他們知道的只是善和惡：「我只要取善的。關於惡的，我都不想知道，我何必呢？」假如你只取善的，在短時間內，它會再犯錯。都會導致錯，人們只是不斷地在對與錯之間尋找，而不試圖去尋求非對或非錯。他們學習對和錯，他們尋求功德，但對於超越善、惡之外的，卻一無所知；他們學習長和短，可是對於非長亦非短的，他們什麼也不知道。

這把刀子有刀鋒、刀背和刀柄，你可以只拿起刀鋒嗎？或只拿起刀背或刀柄？刀柄、刀背和刀鋒這些部位都在同一把刀上，當你拿起刀時，這三個部份都同時被一齊拿起。

同樣的道理，你拿起善的，惡的就必定相隨。人們尋求善而試圖將惡給扔掉，可是他們卻不學習非善與非惡。如果你不學習這點的話，就不會有圓滿。

如果你取善，惡便隨至；如果你取樂，苦必隨至。執取善而拒絕惡的修行，是小孩子的佛法，有如玩具一樣；肯定的，這不會有什麼問題。可是，假使你握持善，惡將會隨至，這條路的尾端是混淆不清的，也並不很好。

拿個簡單的比喻來說：現在，假使你有小孩子，而你只是希望去愛他們，卻永遠不經歷憎惡，這是不懂人性的人的想法。如果你握持愛，憎惡就會追隨。同樣的道理，人們下定決心要學習佛法以增長智慧，就會盡可能地仔細學習善與惡。現在，認識善與惡了，他們做什麼呢？他們試圖去執著善，而苦亦隨至，他們沒有學習超越善與惡之外的，而這才是你們大家應該學習的。

阿姜·查

良因曰：

我們執著於「美」，對「醜」就失去了包容性。同樣的，執著於「善」，對「惡」的排斥性增加。

如果不察，往往在成就阿修羅道，而不自知。固然，我們在初修階段必須擇善固執，但是我們漸漸地發現，對於善、惡地執取，往往也會成為內心擾動之因。例如：我們愛一個人，就希望他成為我們心中所愛，善的形相。父母愛子女，也是如此，這樣往往造成內心的不安，以及人與人之間相衝突的原因。因為，每個人心中都有一把尺。

那是否就不要分別善惡了呢？當然不是！古德云：「善能分別諸法相，於第一義而不動搖。」我們分別善惡，更要觀察緣起，所謂的善惡，往往只是心中的概念。因為是概念，所以也沒有標準答案，此事詳見「了凡四訓修善篇」可知。固然我們應當去惡從善，但是更要以慈悲、智慧去審視，在不同因緣下，應如何抉擇？往往是兩害相權，取其輕的。

聲聞人觀「生滅滅已，寂滅為樂」，對境界的善惡美醜，一概不執取，這相對容易的多。但是修行大乘，應當多事多方便，然而怎樣從中成就自他二利，而非增長我見，這需要智慧去觀察。

六

「我要成為這樣子」、「我要成為那樣子」……，但是他們從不說：「我什麼都不做，因為實際上根本沒有「我」」……他們不學習這點，而只想要善。如果他們達到善，他們就迷失在其中。如果事物太美好了，它們就會開始敗壞。所以，他們最後就這樣反反覆覆地下去。

為了平定心和清楚知道領受法塵「人」，我們必須去觀察，追隨「覺知者」，訓練心直到它清淨為止。你應該使它清淨到什麼程度呢？假如是真正清淨的話，心應該超越善與惡，甚至超越清淨，這就結束了，這就是修行結束的時候。

人們所謂的坐禪只是一個暫時性的平靜。可是，即使在這種的平靜之中仍是會有經驗產生的。如果一個經驗生起，就必須要有「人」去覺知它，有「人」去洞察它、質問它和審視它；如果心只是空白一片，那是沒什麼用處的。

你也許會見到有些人看起來非常嚴謹，以至於會認為他們很平靜，但是，真正的平靜並不只是心平靜而已，也並不是說：「願我快樂而絕不經驗任何痛苦」的那種平靜。這種的平靜，最後連達到的喜悅都會變成不滿足——苦的結果。唯有當你能夠使你的心超越樂與苦時，才會尋找到真實的平靜，那才是真正的平靜。這是絕大多數的人所不學習的學科，他們從來沒有真正地看到這一點。

阿姜·查

良因曰：

學了佛之後，我們願意吃素、放生、學習經論、佛堂用功……這些都是善業，但是在造作過程中，往往也會遇到種種的障礙感到不順心。此時我們應當迴光返照，不管順心與否，都是我們業力的顯現。於順境生貪、逆境生嗔，或者於法門的功德法喜中沉醉地愛著，是不是又是一種隨順於我法二執的行為，只是轉換目標呢？

面對世間善業的追求，亦復如是。我們在發起慈悲心幫助人時，是否在他身上強加了我們的喜好呢，還是真的做到了放下執著？站在他人的立場去思考應如何真正的利益眾生。

縱然沒有上述的執著，我們面對種種世、出世間法的功德，也當學習「離法愛」，思維我們不該迷戀於這些功德的本身，我們要的是假借此功德力，趨向不生不滅的涅槃境界。

當然，這些都是更高層次的觀照，剛開始的時候，建議還是從擇善固執下手。如果沒有這樣的基礎，就要妄談不著相，從本質上講也是執一種貪念而已，換湯不換藥。

七

訓練心的正確方法，是使心光明、增長智慧。別認為只是靜靜地坐著就是訓練心，那就有如石頭壓住草一般。人們迷醉在這裡面，認為「三摩地」就是坐。那只是「三摩地」的一個名詞，但實際上，假使心有「三摩地」，那麼行就是三摩地，坐也是三摩地……坐有三摩地、行有三摩地、住有三摩地、臥也有三摩地，這些都是修行。

有些人抱怨說：「我無法禪坐，因為我太煩躁了，我只要一坐下來，就想這想那……我辦不到。我的惡業太重了，應該先消完我的惡業後，再回來禪坐。」沒問題，去試試看，去試圖消完你的惡業……這是一般人的想法。他們為何這麼認為呢？這些所謂障礙的東西，是我們所必須研究的。只要我們一坐下來，心就立即向外跑。我們也去追隨它，試圖將它帶回來，再做審察……然而，它又跑走了；這才是你們應該學習的。絕大多數人都拒絕從自然中去學習……，就如同一位拒絕作功課的頑皮學生。他們不希望看到心的變遷，這樣

你怎能增長智慧呢？你必須和變遷同住。當我們知道心就是如此——不斷地變遷，一旦認識這是它的本性，我們就會明瞭。我們必須知道哪時候心在想善和哪時候在想惡，它一直在變遷，我們必須認識這些事情。假如我們瞭解這點，那麼，即使我們在想的時候，一樣能安住於平靜中。

阿姜·查

良因曰：

所謂的修行，便是恢復到心的本來面目，而不是要強加指引，希望心成為我們所期盼的「寂靜」狀態。

因此，在放鬆與專注的狀態中，我們去觀察念頭的起落。就像看鐘擺一樣，但是看見而不干涉。只要不隨著它轉，也不強加壓抑，漸漸的對於心的本質——無常就能看穿。此時無我的智慧便能隨之增長，同時與智慧隨之而生的禪定，也穩定地成長。

在此穩定的狀態中，修行大乘佛法，如普賢菩薩的十大行願：禮敬諸佛、稱讚如來、廣修供養……，便有依止處，而念念增長功德。

若不如是，往往只是頭上安頭，縱然在佛堂時可以得到一時的平靜；但是離開佛堂，往往就是習氣縈懷……只因未徹見此心無常的本質，內心向外馳逐，幻像紛飛。如此修行，連聲聞法都談不上，更別說大乘觀察不思議境的智慧了，應知。

雖說我們修行大乘，但莫空腹高心。應從腳下做起，以免一切修行到頭來徒成畫餅，而不能充饑。

八

譬如說：假設你家有只小寵物——猴子。

猴子無法長時間靜止不動，牠們喜歡到處亂跑亂跳、抓東抓西的，猴子就是這樣的。現在，你到寺院裡來，看見這裡的猴子，這只猴子一樣靜不下來，一樣到處亂跑。可是牠干擾不到你，對不對？牠為何干擾不到你呢？因為你以前也養過猴子，所以瞭解猴子是什麼樣子的。假使你認識一隻猴子，無論你走過多少省份、看過多少猴子，都不會被牠們所干擾，對不對？這就是一位瞭解猴子的「人」。

如果你瞭解猴子，那麼，你就不會變成一隻猴子；假使你不瞭解猴子，你自己可能就會變成一隻猴子！瞭解嗎？當你看到牠伸手抓這抓那時，會喊：「嘿！」你很生氣……，「那只該死的猴子！」這是一位不瞭解猴子的人，知道家裡的猴子和寺院裡的猴子都是一樣的，你為何要受牠們干擾呢？一旦認識猴子是如何的時候，那就夠了，你便可以安住於平靜。平靜就像這樣。我們必須去認識感覺，有些感覺是愉快的，有的是不愉快的，但那些不重要，那是它們的事，就如猴子一樣，所有的猴子都是一樣的。我們明瞭感覺有時是愉快的，有時則否——那是它們的本然。我們應該瞭解它們，並知道如何放下它

們。感覺是不穩定的，它們是變異（無常）、不圓滿（苦）和無主（無我）的。一切我們所覺的，都是如此。當眼、耳、鼻、舌、身和意（心）領受感覺時，我們知道它們，亦如認識猴子一般。如此一來，我們便可以安住於平靜。

阿姜·查

良因曰：

世俗人往往透過外面的五光十色，來暫時麻痺自己；或者習慣透過忙碌，來忘卻煩惱，這是世俗的行為模式。因此，初發心學佛乃至修行時，往往也套用這個模式，讓自己很忙，不斷地修種種善法，使心中得以暫時的平靜。但是，沒有透過般若觀照的平靜，都是危脆不安的。

學佛多修善業是對的，但這不是全部。而我們應當有定課？是的。同樣的，如果沒有觀心的習慣，做定課仍然跟修善法一樣，只是成為心中攀緣的境

界，而非用來看心的方便，往往為它所欺，終其一生不知迴光返照。

因此，在拜佛、念佛等用功當中，對我們的心要不斷地保持正知，常常看這念心還在不在所緣境上，只是「看見」而不強加壓抑，但也因為看見而心不隨妄轉，這才是真正的用功。

透過這樣的用功，慢慢的也能直觀到心的苦、無常、無我性。能夠放下，才能提起，與法門、佛菩薩真實的感應道交。

九

當感覺生起時，覺知它們。你為何去追逐它們呢？感覺是不穩定的，一下子這樣，一下子那樣，它們是依賴變異而存在的。我們這裡所有的人，一樣都是依賴變異而存在。氣呼出之後就必然會再吸進，它勢必要有這樣的改變。試

著只吸，你做得到嗎？或者只試著呼出而沒有吸進……你辦得到嗎？假使沒有這樣的變更，你可以活多久？吸進與呼出必須一定都有。

感覺也是一樣。這些東西都必定要有。如果沒有感覺，你就無法增長智慧；如果沒有錯，也就沒有對可言了，在你可以看見什麼是錯的時候，你必須要先看見正確的；你要正確之前，必須先瞭解錯，事情就是如此。

對一位真誠修行的學生而言，感覺越多越好。但有很多禪修者卻逃避感覺，不想要解決它們，這就好像不去上學、不聽老師的話的頑皮學生。這些感覺正在教導我們，當我們認識感覺的時候，我們才算是修習佛法。在感覺中能保持平靜就如同瞭解這裡的猴子一樣——一旦你瞭解猴子是如何時，你便不會再被它們所煩惱了。

佛法的修習也是如此。佛法並非遙不可及，而是與我們同在的。佛法不是關於天上的天使或這類東西，而只是很單純地關係著我們，關係我們當下的所做所為。觀照你自己，有時快樂，有時痛苦，有時舒適，有時悲痛，有時愛，有時恨……，這就是佛法。你看到了嗎？你應該認識這個「法」，你們必須閱

讀自己的經驗。

阿姜·查

良因曰：

我們對於不喜歡的境界，往往採取迴避的態度。例如我們不喜歡一個人，就儘量不要想到他；不好的習氣現前，不是放縱他就是壓抑他……這些方式，其實都是在增長煩惱的勢力。

當我們面對心中的敵人——煩惱現前時，越是不想見他、越是害怕他，實際上我們正在不斷地加持它：「你非常強大、你非常強大、你非常強大……」也因此，越是迴避不敢面對的問題，越難克服。

在「一個怕鬼比丘的故事」，「喜馬拉雅山的猴子」等故事中（故事內容可以到百度搜索），我們很明顯地看到這個例證，往往煩惱是被我們加持出來的。

因此，在放下對煩惱的執著前，首先就是要面對他，無所畏懼地看著它起落，從起落中審視它的無常相。既然是無常，何必取捨呢！

這就是透過經驗的直觀，以無常的智慧，來「看破、放下、自在」的方法，在此先有個概念。

十

在你能夠放下感覺之前，你必須先認識它們才行。當你看清感覺都是無常的時候，就不會被它們所干擾。只要感覺一生起，只需告訴自己：「嗯……不穩定。」你可以與這些感覺在一起，而住於平靜，就如同看見猴子，就不被牠所干擾一樣。假如你知道感覺的真相，那就是知道佛法。你放下感覺，並且看清它們都絕對是不穩定的。

我們在這裡所說的不穩定，就是佛陀。佛即是法，法即是無常性。不論誰見到事物的無常，就是見到它們不變的真理。這就是法，而這也就是佛。如果你見到了法，你就見到了佛；見到了佛，你就見到了法。如果你見到「無常（aniccam）」，就會去放下事物，而不去執著它們。

你說：「別打破我的杯子！」你能夠阻止會破碎的東西不破嗎？如果它現在沒有破，它未來也會破；如果你不去打破它，別人也許會；如果別人不打破它的話，也許難會啊！佛陀說，去接受這個事實，他洞徹了這些事物的真相，視這個杯子如已破碎了。不論你何時使用這個杯子，都應該反觀它已經破碎了。你瞭解這點嗎？佛陀所瞭解是：他在尚未破碎的杯子中，看見已破碎的杯子，一旦它的時間到了，就會破碎。增長這種的瞭解，利用這個杯子，好好照顧它，直到有一天它從你手中脫掉……「碎了」，沒事。為什麼沒事呢？因為在它還沒破碎之前，你已看到它碎了。

可是，通常人們會說：「我很喜歡這個杯子，希望它永遠不會破。」後來狗把它打破了，「我要殺了那只瘋狗！」你恨那只狗打碎你的杯子。如果你

的小孩打碎了它，你也會憎恨他。為什麼會這樣子呢？因為你將自己給堵起來了，所以水無法流出去。你建了一個沒有疏水道的堤，堤只會爆裂開來，對不對？當你築堤的同時，也要造一個疏水道，當水漲得過高時，水才能安全地流出去。當水漲到邊緣的時候，就打開你的疏水道，你必須要有一道類似這種的安全措施。「無常」就是聖者們的安全措施，如果你有這道「安全措施」，你就能安住於平靜。

阿姜·查

良因曰：

般若心經：「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」因此學佛之後，如何能夠真正的消災免難？便是常常不離般若智照。

深般若若觀察一切法如幻，乃至一切法當體實相，這對一般人來說，是不容易做到的。因此，最簡單的而且最直觀的方法，便是觀察一切法無常。

如尊者所言：「只要感覺一生起，只需告訴自己：「嗯……不穩定。」以這樣的智慧，如實而且不迴避地去看事物的真相，我們的心就會漸漸的輕鬆，因為本來就沒有做「常」想，因此當無常來了，也不會受到那麼大的傷害。

能夠慢慢練習這種方法，就像在心中開了一個疏洪道，許多不必要的煩惱、執著，漸漸的就能看破、放下了。這時再來念佛、持咒、誦經等用功，或者面對人世的變遷時，心中也就能篤定的，能夠只是看著念頭的起落，而不為所擾，能夠真正的專注在所緣境上。

十一

行、住、坐、臥，不斷地修行，以「念」來觀照和守護心，這就是「三摩

地」和智慧。它們兩者是同一個東西，可是卻有不同的相貌。

如果我們真正清楚地洞察無常，就會見到所謂的常。所謂的常是事物不可避免的，都必定會如此，不可能有例外，你瞭解嗎？只要知道這麼多，你就能夠認識佛，就能夠真誠地恭敬他。

只要你不要將佛陀拋掉，就不會痛苦。一旦你拋掉佛陀之後，你就會經驗到苦；一旦你丟棄對無常、苦和無我的反觀，就會有苦。假使你能夠在修行認識到這個層次，那就夠了，苦就不會生起；或者，如果它升起，你也可以輕而易舉地平定它，並且它將是在未來不再升起的原因。這就是我們修行的終點——苦不會再升起的境地。為何苦不再升起呢？因為我們已經找出苦因了（*samudaya*，集）。

比方說，如果這個杯子破了，通常你會經驗到苦。我們知道這個杯子將會是苦的起因，所以我們要從「因」中解脫出來。所有的法（此指六塵中的法塵）的生起，是因為「因」的原故，而它們也必定會因為「因」而消滅。現在，假使「苦」是因為這個杯子的緣故，我們就應該放下這個「因」。如果我

們事前就能反觀這個杯子已經破了，即使它還沒破，「因」已經息滅了。一旦不再有任何「因」時，苦也就不能再生存，因為它息滅了。這就是「滅」。

你不需要再超越這點，只要這樣就夠了，在你自己的心裡思維這點。基本上你們都應該持五戒，以作為一個行為的基礎。首先不必要去研究三藏，只要先專心在五戒上就可以了。剛開始你會犯戒，但當你覺察到時，馬上停止，再回來建立起你的戒，也許你又會脫離軌道，以致於再犯另一個錯。當你覺察到時，將自己重新再建立起來。

阿姜·查

良因曰：

四聖諦「苦、集、滅、道」是佛法思想的核心，我們一般都是在經典中瞭解它，在此，尊者引領著我們，怎樣將理論化為實際的修持。

依尊者教導：「苦」內心的焦慮不安，這是果。苦因就是因為「集」，也

就是「一旦你丟棄對無常、苦和無我的反觀」。這是世間的因果。

怎樣超脫世間苦集的束縛呢？首先要知道出離之「道」，也就是「以「念」來觀照和守護心」，這個念也就是「真正清楚地洞察無常」。透過「道」的修持，可以達到「滅」之果，也就是不再有任何「因」，內心徹底地息。這是出世間的因果。

瞭解世間與出世間的因果，也知道怎樣落實在修行上，再來就是要實踐了。透過持戒、念佛等種種方法，做為心中的安住處。這其間有任何妄想、不切實際的期盼，就能透過苦、無常的智慧，而看破、放下、自在。

十一

修行是這樣子的：你的「念」會增進而變得更持續，就如同壺裡滴出來的

水滴一樣。如果我們將水壺傾斜一點點，水滴會慢慢地滴出來，……滴！……滴！……滴！……滴！如果我們將水壺再傾斜一點，水滴會滴得更快，滴！滴！滴！如果將水壺再傾斜的話，「水滴」消失了，而水會像穩定的河水般流出。「水滴到哪裡去了？」它們哪裡也沒去，只是改變成為一條穩定的流水罷了。

我們必須藉由譬喻來談佛法，因為佛法沒有任何形相。它是方的還是圓的？你說不上來，唯一的方法就是透過譬喻來說明。不要以為佛法離你很遠，它到處都與你同在。仔細看……，一下子快樂，一下子悲傷，一下子又生氣……：這都是佛法，去觀察和理解它。無論是什麼造成苦你都應該去對治，如果苦還存在的話，就是因為你還沒清楚地瞭解它，所以再觀察一下。

如果你能夠清楚地瞭解，就不會痛苦，因為「因」不再存在了。如果苦還存在，如果你還必須忍耐，那麼，你還沒有上軌道。不論你卡在那裡，不論你那时候有多麼痛苦，當下你就錯了；不論你何時多快樂，你飄浮在雲端……，你看……，又錯了。

如果你如此修行的話，在任何時間、任何姿勢裡，你都有「念」。有了正

念和正知，你會知道對和錯，樂和苦。知道這些以後，你就會知道該如何去對治它們了。

我是這樣教坐禪的：是坐禪的時候，就去坐。這並沒有錯，你也應該修習坐禪，可是，禪坐並非只是坐而已，你必須允許你的心去經驗感覺，隨它們去流動並思考它們的本然。你應該如何去看待它們呢？視它們如無常、苦和無我，一切都是不穩定的。「這好美啊！我一定要擁有它。」那是不穩定的東西。「我一點也不喜歡這個」……，當下就告訴自己：「不穩定。」

這是真的嗎？完全正確，毫無疑問。但是試試將事物拿來當真……。「我一定要得到這個東西。」你已經脫離正軌了，別這麼做。無論你有多喜歡某件東西，你都應該反觀它是不穩定的。

阿姜·查

良因曰：

只有看到心的本質，才有辦法真正地駕馭它。

因此在一時處，不管我們用功時所緣境為何，都在所緣境上「正念、正知」。與此同時，也應當「了知」妄心的生生滅滅，並於此妄心「不迎、不拒」。

《八大人覺經》說：「世間無常，國土危脆，四大苦空，五陰無我，生滅變異，虛偽無主，心是惡源，行為罪藪，如是觀察，漸離生死……」面對它，放下它，這就是修行！

十三

有某些食物看起來似乎很可口，但是，你依然應該反觀它是不穩定的事。

也許能確定，它很好吃，可是你仍然必須告訴自己：「不穩定！」假使你想測驗一下確定與否，嚐試每天去吃你最喜愛的食物。每天吃，想想看，最後你會抱怨說：「這道食物不再那麼好吃了！」最後你會認為：「實際上，我比較喜歡那道食物。」那也是不穩定的啊！你必須讓事物隨它去，就如出入息一樣，吸入與呼出一定都要有，依賴於交替；而一切的事物也依賴於這樣的交替變化。

這些事物就與我們同在，沒別的地方了。如果，無論行、住、坐或臥，我們都不再疑惑，我們將會安住於平靜中。「三摩地」不是只坐著，有些人坐到他們掉進昏迷的狀態中，分不清南和北，倒不如死了算了。別這麼極端！如果你覺得昏昏欲睡，就經行，改變一下你的姿勢。增長一些智慧吧！如果你真的很累，那就去休息一下，只要你一起床，就繼續修行。別使自己掉進昏沉裡。你必須這樣修行，有理性、智慧、謹慎。

修行，從你自己的心和身開始，視它們如無常，其它的一切事物也都如此。當你認為食物可口時，就記住這點，你必須告訴自己：「不穩定的事！」

你必須先打擊它才行。可是，通常每次都是它打擊你，是不是？「如果你什麼都不喜歡，你會因此受苦」，事物就是這樣來打擊你的。「如果她喜歡我，我也喜歡她。」它們又再次打擊我們，我們從來沒機會反擊回去。你必須這樣來看待它：

不論你何時喜歡任何東西，只要告訴你自己：「這不是穩定的事！」為了真正地見到佛法，你必須違反自己的「意願」。

阿姜·查

良因曰：

我們總是活在自己的妄想當中，就像夸父追日，不斷地追逐妄想，直到倒地而死。

實際上如上述的開示，當我們真的得到了我們所嚮往的五欲樂時，我們就失去了新鮮感，接著開始下一場競技，追求新的刺激。因此我們真的鍾愛的，

其實往往不是欲樂的本身，而是我們的幻影。

如果知道這真實相，應當不甘終生為幻影所奴役，而要真正做心的主人。我們應當觀察，一切境界，不管是我們所追逐的境界，或是這念追逐的欲望，其實都是無常不安之相，讓心漸漸脫離此束縛吧！

把心帶回家，內心得到了休息，此時才能享受到真樂。學習甚深般若，也才有了厚實的基礎。

十四

在一切的姿勢中修行。行、住、坐、臥……你在任何姿勢中都可以經驗到嗔怒，對不對？你在走的時候、坐的時候、臥的時候，都可以生氣；在任何姿勢中都可以經驗欲望。因此，我們的修行必須擴大到所有的姿勢——行、住、

坐和臥，而且必須定期地做。別光做表面功夫，真實地去做！

坐禪的時候，有些事物可能會生起，一波未平，一波又起。不論這些東西何時升起，只需告訴自己：「不是確實的，不是確定的。」在它抓著機會打擊你之前，先打擊它。

現在，這一點是相當重要的。如果你知道所有的事物都是無常的，你的一切思想，就會逐漸清晰，當你反觀一切流失的事物的不穩定時，你會明瞭一切事物都是一樣的。無論任何東西何時升起，你只需要說：「噢！又來了一個！」

你曾看過流動的水嗎？你曾看過靜止的水嗎？如果你的心是平靜的，它會猶如靜止的流水。你曾經看過靜止的流水嗎？你看！你只見過流動的水和靜止的水，對不對？可是，你從未見過靜止的流水。它就在那兒，就在你的思想無法帶你到達的地方；即使心是平靜的，你仍然可以增長智慧。你的心將如流動的水，但卻是靜止的。心幾乎完全靜止，不過卻依然在流動。因此，我稱它做「靜止的流水」，智慧可由此生起。

阿姜·查

良因曰：

經過十四次的討論，不知道大家是否都已完全瞭解，在寂靜的心中，如何觀照心的生滅無常。就像靜止的流水，雖流水潺潺，卻同時不失穩定。

古德說：「一失覺照，猶如死屍」，因此我們的心，必須常常保持覺照。因此首先，必須要有一個所緣境，讓我們的心安定下來，不要像猴子一樣的到處攀緣。觀察佛號、呼吸等都是很好的所緣境。有了所緣境，這時便能擁有寂靜的心，來觀察念頭的生滅無常。

觀察念頭的要點，就是看到它，並見到它的無常相。同時，雖然看到念念無常，但是又不失所緣境。就像我們在路旁與人專心談話，但是同時覺知路上人來人往；雖了了覺照，但又安住在所緣境中，功夫不打失。

知易行難，因此必須有恆心與毅力，慢慢培養這功夫。於此同時，透過經論的學習，瞭解心無常、如幻的本質，對於覺照功夫的穩定性，也會有大利益的。

看到妄心的本質，主動地破壞它，就不為所轉，而能得到自在了。

法性

一

果園早已存在

果實早已成熟

每件事物都已完備而且圓滿

所缺的只是那些分享果實的人

那些有足夠信心來實踐的人

（這是一九七七年結夏安居期間，在國際叢林寺院，對西方弟子們的開示。）

當一棵果樹正在開花時，風的吹動會使花飄落滿地，但仍會有一些花蕾留在樹上，並長成小小的綠色果子。當風又吹過這些果子時，它們有些同樣還是

會落了下來，而在它們掉落之前，有的可能已經接近成熟，有的甚至早已熟透了
了呢！

人，也像風中的花和果一般，在生命中不同的階段裡「墜落」；有些還在母胎中便已夭折；有些出生沒幾天便告死亡；又有的不曾成長，才活了幾年；有的正值青春；也有的在死前，已屆圓熟之年。

當我們想到人，想到風中花果的自然現象：兩者都是非常不穩定的。

這種「事物不穩定的自然現象」，從寺院的生活也能看出。有些人來到寺院，想要剃度，後來卻改變心意走了，其中有的還剃了髮呢！

有些已成了沙彌，卻又決定離開；有些只出家一個結夏期便還俗去了。這就像風中的果實，一切都很不穩定！

我們的心也是一樣，當「法塵」生起，在心中糾纏拉扯一陣後，心便「墜落」了——就好像風中的果實一般。

佛陀瞭解這種事物不穩定的情況，他觀察果實在風中的現象，並反映到他的弟子——比丘和沙彌們身上，他發現，他們也是一樣，有相同的本質——不

穩定！有可能例外嗎！一切事物都是這樣啊！

因此，對於一位以「覺醒」修行的人來說，並不需要有某些人的很多勸導才能夠去觀察和瞭解。

阿姜·查

良因曰：

從風中的花果，來直觀地體驗無常，是一個很好的例子。這樣的例子在我們周遭生活中，是不斷的上演著，但是我們缺乏的是那種認知的目光。

現在是資訊爆炸的時代，我們習慣性地運用書籍、網路搜索等現代方式，透過語言文字的描述，去吸收種種知識。這是一個很有效率的方式，但也是一種很容易迷失的方式。因為文字的堆砌，往往就像萬花筒一樣，使我們暈眩於其中，而失去了與心、與自然對話的能力。

因此，我們「聽說」過無常，但是心中沒有真正覺受，更別說感動，所

以縱然用功，但是我執仍天天增長。只有暫時放下對書籍、網路地依賴，用「心」去觀察世界，才能親嚐「無常」的法味。

不可離開文字求解脫；但是也不能迷信文字，而求解脫。

一一

舉一個佛陀的事例來說：佛陀的前生，是洽諾果門國王，他並不需要去學習很多。他所要的，只是去觀察一棵芒果樹罷了！

有一天，洽諾果門國王與他的隨行大臣們去參觀一座花園，坐在象背上，他瞥見一些果實累累，且已成熟了的芒果樹。由於當時無法停下，便決定稍後回程時再去享用。然而，他卻不知，那些跟在後面的大臣們早已貪婪地摧殘了所有的一切——他們用竹竿擊落果實，打傷樹枝，也使樹葉撒了滿地！

傍晚時分，回到芒果林的國王，已然想像著芒果的甜美，卻忽然發現所有的芒果都不見了，全沒有了！不僅於此，連樹枝和葉片也遭受到猛烈地打擊而散了一地。

國王非常失望且沮喪，隨後，注意到不遠處有一棵芒果樹，連著樹枝和樹葉仍都完好無缺，他很想知道，這到底是什麼原因？而後他醒悟到：那是因為樹上沒有果子啊！如果一棵樹沒有果實，就不會有人去滋擾，那麼它的樹葉和樹枝也就不會受到傷害了。這個教訓，使他一路思索返回皇宮。「當一個國王多麼不快樂，多令人煩心且困擾啊！必須不斷地去關照所有的子民，而且如果有人企圖來攻擊，掠奪國土時又該如何呢？」他不能安靜地休息，甚至在睡眠中也被夢所驚擾。

在他心裡，又再次見到了那棵沒有果實的芒果樹，以及它絲毫無損的樹枝和樹葉，「如果我們也變成和那棵芒果樹一樣，「我們的樹葉」和「樹枝」也同樣地不會受到傷害了。」他想到。

在寢宮裡，他坐著沉思，由於受到這棵芒果樹的啟發，他終於決定去出家

當一位比丘。他將自己比喻成那棵芒果樹，而且推斷：如果一個人能不被世俗的種種所羈絆，那他將能得到真正的自由，從憂慮或困擾當中得到解脫，而心就無所煩擾了。經過這樣地深思熟慮，他便剃度了。

從此以後，無論他到哪裡，只要被詢及師承，他都會回答說：「一棵芒果樹！」他並不需要接受太多的教導，一棵芒果樹是他覺醒到「法的導引」的原因，是一種引領向內的教導。因著這樣的覺醒，他成了一位少慮、知足、好獨處的比丘。放棄了尊貴的地位，他的內心終於得到了平靜！

在這個故事裡，佛陀是一位不斷地以這種方式開展修行的菩薩（bodhisatta）。我們也要像當洽諾果門國王時的佛陀一樣，必須環視我們的周遭，並且好好地觀察，因為世間的每一件事物都早已預備好要教導我們了。

阿姜·查

良因曰：

尊者說：「如果一個人不被世俗的種種所羈絆，那他將能得到真正的自由」，這是至理名言，也是我們苦樂的根源。

我們學佛是為了求得今生，乃至來世的解脫，但是在種種宗教儀式、文字堆砌後，我們是否還記得當初學佛的初衷？是否透過我們所熟悉的佛法的方式，走在真正解脫的路上？往往學佛久了，目標卻漸漸模糊了……

我們的生命，要像一棵長滿鮮美果實的芒果樹，看似豐盛，結果是為人所摧殘？還是願意像一棵不結果的芒果樹，看似無用，卻能在淡中品嚐生命的真滋味？

滿樹的芒果，就是我們內心無窮無盡的欲望。真修道人，不應結此果實，以免破壞了清淨心的大樹。

即使只以少許直觀的智慧，我們也將能透過各種世間法去看清楚。我們將能瞭解到，在這世間的每件事物，都是一位老師。舉個例來說，即使是樹和藤都能顯示出真實的真理來；依著智慧，是不需去請教任何人，不需去研習什麼的。我們只要能從真理學習，便足夠去開悟了，就像故事中的洽諾果門國王一樣，因為，每樣事物都是依循著自然的軌則而行，絕不會與真理相違抗的。

與智慧相關聯的是「自我鎮定」與「自制」，而這，又能導致進一步的觀察到「自然的法則」。以此，我們終將明白，每件事物存在的終極真理是「無常」、「苦」、「無我」(anicca-dukkha-anatta)。

就以樹木為例吧！當我們理解到「無常」、「苦」、「無我」的真實性時，所有生長在地球上的樹木都是平等，都是「一」——它們先是有了生命，而後長大、成熟，不斷地改變，直到最後的死亡；每一棵樹都必然如此。

同樣的道理，人和動物在一生中都是出生、成長、改變，直到最後的死

亡。而從生到死所發生的諸多變化，正顯示了法的軌則。這就是說，一切事物都是無常的，有其老朽和破敗的自然特性。

如果我們能有「覺醒」和「正見」，能以「智慧」和「正念」去學習，我們將會看出，「法」是真實的。這樣，我們將能看到人們不斷地在出生、變遷，以至死亡。每一個人都隨著生死輪迴，也因為如此，在這宇宙間的每一個人都是「一體」的存在著。因此，如能清清楚楚地看透一個人，就如同看清了世界上所有的人一般。

同樣的，每件事物都是「法」，並不光指我們肉眼所見的事物，也包括了內心所見。一個念頭升起，而後變遷、消逝，那是「心法」(nama-dhamma)——單純的就是一個「法塵」的升起和消逝，而這就是心的真實性；總而言之，這就是佛法的聖諦。如果一個人不能以這種方法去看和觀察，那他就不能真正的「見到」！如果一個人能夠「見到」，他將會有智慧去聆聽到佛陀所宣說的法。

阿姜·查

良因曰：

佛法的修學，首先要有「正見」，接著便是依著正見，生起保護清淨心的「正念」了。「正見」是行為的準繩，「正念」便是依著這準繩去度量世間了。就像先得到一把尺，接著便用這把尺來判定長度是否正確了。

在先前芒果樹等現象界的觀察中，我們對「法」直觀無常，進一步再觀察無常不只是外境，我們的內心（心法）也是無常的。而這一切都是透過直觀，見到無常，也就是見到「法」。

有了正見，接著要依此生起正念。生起正念的基礎，就是如尊者所說「自我鎮定」與「自制」，也就是「止」的功夫。讓心先定下來，才能清晰地觀察世間。

依止此寂靜心，接著便是要以「法」來照了世間……這就是學佛當中，正見生起正念的過程。我們要如此的分類闡述，實際上只是為了幫助學習經論者，如何將所學的理论，與叢林比丘的實修開示，串在一起。瞭解後，再來還是要實修。

四

佛在哪裡？

佛在法中！

法在哪裡？

法在佛中，

就在當下！

僧伽在哪裡？

僧伽就在法中！

佛、法、僧在我們的心中，但我們必須清楚地去瞭解它。有些人會隨口地說「啊！佛、法、僧在我心中。」然而他們自己的修行卻並不如法，或是不適當。因此，若說佛、法、僧會在他們的心中被發現，那是多麼不恰當啊！換句話說，這顆「心」，必須先要變成能夠瞭解「法」的心才行。

將每件事物歸回到「法」，我們會明白，在這世間，真理是存在的！也因

此，去實踐，去證悟它，對我們來說是可能的。

舉個例來說，「心法」——受、想、行……等等，都是不穩定的，當氣憤生起時，它會增盛、變化，最後消失。快樂也是一樣，會生起、增盛、變化，終至消失。它們全都是「空」，它們不是什麼真實的「東西」，包括精神和物質的一切法都是這樣！內在，身和心；外在，樹木、蔓藤，以及各種事物，都在顯現這個「不穩定」的宇宙法則。

無論是一棵樹、一座山，或是一頭動物，都是「法」；每件事物無一不是法。法在何處？

簡單地說，不是法就不會存在。法是自然，就是稱作「真理 (sacca dhamma)」的，是自然的律「法」。如果有誰見到「自然」，誰就見到了「法」；如果有誰見到「法」，誰就見到「自然」，誰見到了「自然」誰就是了解了「法」。

因此，當每一個剎那、每一個行為動作，在生命最終極的真實面目下，只是一個無止境的生死輪迴時，諸多的研究、學習又有何用呢？

如果在一切的威儀當中（行、住、坐、臥），我們都能有「正念」和「清明的覺醒」，那麼自我認知便能很快地生起，那便是——瞭解到「法」的真理早已存在當下了。

阿姜·查

良因曰：

在南傳的教法中，「法」的本質就是「無常」。因此見到無常，才能說：「啊！佛、法、僧在我心中」，不然就只是事相上的歸敬三寶而已。

因此，在日常生活中，生起「法」的觀照，也就是以無常的智慧，去觀察心法——生滅變異；色法——成住壞空。透過這樣的觀察，去直觀地見到生命的本質——「無常」。

能夠透視生命的本質，就能因為無常，而漸漸放下執著，這時也才能寵辱不驚。說來容易，但是做起來是一輩子的事情。而在這當中，法——是生命旅

途中的一盞明燈。

五

現在，佛陀——「真實」的佛陀，仍然活著，因為「他」就是「法」本身，是「真理 (saccadhamma)」。而那能使一個人變成佛的「真理 (saccadhamma)」仍然存在，它並不會逃避到任何地方去！它產生出了兩種佛：一在身，另一在心。

佛陀告訴阿難：「真正的法，唯有通過修行才能證悟！」任誰見到了法，就是見到了佛；誰見到了佛，就是見到了法。為什麼這樣說呢？從前，並沒有佛的存在，直到悉達多喬達摩證悟了法，成了佛陀。如果我們依著此法來解釋，那麼「他」與我們是相同的：如果我們證悟了法，那麼我們同樣地也會成

為佛陀！這就是所謂的「心中之佛」或「心法」了。

我們必須對我們所做的每一件事保持正念，因為我們會是自己善行或惡行的「繼承人」。行善，我們得善；行惡，我們得惡。你所要做的，便是去留意你每天的生活，以瞭解事實就是如此。悉達多喬達摩就是領悟到了這個真理的實相，因此使這世間出現了一位佛陀。同樣地，如果每一個人都去修證這個真理，那麼，他們也都會變成佛陀。

因此，佛陀依然存在。有些人非常快樂地說道：「如果佛陀仍然存在，那麼我就可以修習佛法了！」這就是為什麼你應該去瞭解它了。

佛陀所領悟到的「法」是恆存世間的法，我們可以將它比喻成長久存在於地的地下水。

如果有人想要挖一口井，他必須挖到足夠的深度，才能取得這地下水。這地下水是早就存在那兒的，他並沒有去創造，只是去發覺它而已。

同樣地，佛陀並沒有發明法，沒有頒行法，他只是揭示了那早已存在了的。透過深思冥想，佛陀「見」到了法，因而人們說，佛陀是已經「開悟」了

的！因為「開悟」就是了解「法」，法是這世間的真理。由於理解到這一點，悉達多喬達摩被稱作「佛陀」。而「法」是允許其他人也去成為一位佛的。所謂「一位覺知者」，就是一位覺知「法」的人。

阿姜·查

良因曰：

佛教徒當然希望能夠親見佛陀，但是真正見到佛陀，得到佛陀的加持，不僅是見到放光現瑞的佛陀化身，更重要的是見到佛的法身，諸法實相的道理。

如果只是希望見到佛的化身，就像《楞嚴經》裡面，五十陰魔所描述的境界，鬼神一樣可以現種種佛身來迷惑我們。現在很多修行人想見到的，往往是此心外之法。當知，那念取著之心，實際上已經構成未來著魔的因種，不可不慎！

《金剛經》云：「若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如

來」。同時又說：「佛說非身，是名大身」。因此，不可以身心相見佛陀，但是又不離身心相見佛陀。因此，不管見到放光現瑞的佛陀也好，見到佛的法身也好，能夠在當下體會實相，都是見佛。

多用功體證佛法，當我們理解、乃至親證諸法無常、如幻、不著二邊時，就是少分乃至多分見佛，屆時不必要再去找心外的佛陀。因為已經到家，就不必再問人，家在哪裡了。

六

倘若人們擁有好的行為，又能忠實佛法，那麼這些人將能永遠具足德行以及良善。而依著正見，我們會明白，實際上我們離佛陀並不遠，就像是與他面對面坐一般。當我們了解法時，就在那一刻，我們見到了佛！

如果一個人真正地去修行，無論是在樹底下坐著，或是躺著，或是以其它的姿式，他都將能聽到佛法。這並不像某些事只是靠思考，而是從一顆純淨的心生起的。然而，光記取這些話是不夠的，因為這得憑藉「見」法本身，除此之外，別無他法。因此，我們必須下定決心去修行，以期能夠見到法，而後我們的修行才能真正的完成，那麼，無論是坐、立、行或臥，我們都將能聽到佛陀的法音。

為了能修習他的教法，佛陀教導我們住到一個安靜的地方，以便能練習收攝眼、耳、鼻、舌、身、意六根。對於我們的修行來說，這是基礎，因為六根是一切事物生起之處，而且就僅在這些地方。因此，我們收攝六根就是為了能夠瞭解一切事物在六根生起的情況。一切的善、惡都經由六根生起，它們是身體裡主要的機能。「眼」在於看，「耳」在於聽，「鼻」在於嗅，「舌」在於嚐，「身」在於接觸冷熱、軟硬，而「意」在於法的生起。這一切，對於我們來說，所要做的是在這些點上建立起我們的修行。

這種修行其實是很容易的，因為一切所需，佛陀早已施設好了。這好比佛

陀種植了一座果園，而後邀請我們去分享園中的果實，我們自己並不需要去種植任何一棵樹。

無論是戒、定，或是慧，都不必去創造、規定，或去思慮，因為一切我們所需要的，只是追隨那在佛陀教化中已然存在的事物。

所以說，我們是具有大功德和大福報，能夠聽到佛陀教化的人！果園早已存在，果實早已成熟，每件事物都已完備而且圓滿，所缺的只是那些分享果實的人，那些有足夠信心來實踐的人！

阿姜·查

良因曰：

既然果實早已成熟，就等著我們去摘採，那麼現在所缺的只是那摘採的手。也就是必須透過禪修，去親嚐「法」的味道。

可是沒有正見的禪修，就像外道一樣，縱然得到甚深禪定，也是沒有辦法

見到法性，到頭來仍是一場空。

因此，必須要有正見為基礎的禪修，才能真正與解脫相應。而相對的，具足了正見，就像有了摘採的手，再來就只是去摘取那甜美的果實。

修行人不要錯認消息，把文字功夫當作解脫；也不應棄捨經教，而另求解脫道。解、行並重，這是通往涅槃城的一條道路！

七

我們應該能想像得到，我們的功德和福報是多麼的珍貴！只要環視我們的周遭，有多少其它的生物都是不幸的，以狗、豬、蛇，以及其它動物為例吧！它們沒有機會學習佛法，沒有機會瞭解佛法，也沒有機會去修習佛法；這些不幸的眾生，正在承受著果報呢！當一個生靈沒有機會去學習、瞭解、修習佛法

時，它就沒有機會從痛苦中解脫出來！

身為人類的我們，不該使我們自己變成不幸的受難者，喪失掉堂正的威儀和紀律，千萬不要變成一位不幸的受難者了！那便是說，這人沒有到達涅槃解脫之道的希望，沒有增長德行的希望。不要認為我們已經沒有希望，如果那樣子想，我們將會與其它的動物一樣，成為不幸的一群！

我們是生在有佛陀教化之處的眾生，因此我們人類早已具足了功德和資源，如果我們現在就修正和開展我們的知見、觀點和知識，那麼將能引導我們依法行事、修行，進而在當人的今生了知到佛法。

我們和其它的動物是多麼的不同，人類應該能去覺悟佛法才是。佛陀教導說：此刻，佛法就在我們的面前！此時，佛陀正朝著我們坐在這兒！你還想在什麼時候或什麼地方去尋找呢？

如果我們不正確地思考、不正確地修行，我們便會墜落到畜牲或地獄、惡鬼，或是阿修羅道，而那是怎麼樣的情形呢？只要觀照你的心就能明白了。當心生起，那是什麼？那就是了，只要你仔細地看！當無明生起，那是什麼？那

就是了，就在那兒！當貪念生起，那是什麼？就在那兒，仔細看吧！

由於不能辨識及清楚地瞭解這些心理狀態，心，會從人類的心改變成其它。一切的狀況都在相稱當中，相稱而來的出生或存在，取決於當時的狀況，因此，我們是照著我們心的狀況去變化和存在的。

阿姜·查

良因曰：

修行人對自己要有所期許、有所希望，這是入道的根本。所謂有所期許，便是如尊者言：「當一個生靈沒有機會去學習、瞭解、修習佛法時，它就沒有機會從痛苦中解脫出來！」因此，應當努力學法，不甘就此沉淪。難得得到人身，更難得地能聽聞佛法，不甘就此淪落、糊塗地過了一生，無知地面對來世。

至於有所希望，如尊者所言：「不要認為我們已經沒有希望，如果那樣子

想，我們將會與其它的動物一樣，成為不幸的一群！」古人說：「哀莫大於心死」，往往見到修行人，面對煩惱的挫敗時，馬上升起退卻之心。可是當此之際，我們應當想一個問題：除了修行轉變習氣之外，我們還有其它退路嗎？

如果沒有退路了，今生只能往前走，那就放開身心，繼續走在修道的路上吧。無喜亦無憂，就是修行，其它成敗得失，就當作點綴於路旁的花草吧！



法有它自己的語言

這對所有的人都是一樣

因為

那是「經驗」的語言

如果你想去尋找佛法，那與森林、山或洞穴都無關，它只能在心中找到。法有它自己的語言，這對所有的人都是一樣，因為，那是「經驗」的語言！

「概念」和「經驗」兩者之間有極大的不同，就以一杯熱水來說，不論是誰將手指頭放進去，都會有相同的經驗——熱！而那可用不同的語言，以不同的字彙來稱呼。同樣地，無論是誰深入地去觀察這顆心，將會有和他人相同的經驗。不管什麼種族、文化或語言。

如果在你的心裡，你嚐到了真理的滋味、法的滋味，那麼你會與其它的任何人合而為一。

你們會變成大家族一般，在那兒，人與人之間沒有了障礙、沒有了差異，因為，你已嚐到了與所有人一致的「心之本質」。

阿姜·查

良因曰：

法的語言，是經驗的語言。而一切的經驗，都是唯心所現。因此，法的語言，也就是「心」的語言。

不管是否學佛，眾生的自性不二。因此一樣都具有顯現經驗，以及感受它的能力。只是一顆訓練過的心，感受能力漸漸恢復（而非生起）；而一般粗糙的心，始終蒙塵罷了。

佛法經典所詮釋的，就是這念心。因此，恢復對心、境的觀察，是真正理

解佛法的基礎。很多人以為，語言文字的佛法，要學習到怎樣的程度，才能開始談到修行。實際上當我們開始觀心，這時便漸漸與「法的語言」接軌。在修行中，經典的文字、與經驗的觀照，法的語言是共同的語言。

因此，固然需要解、行並重，但同時也要從中尋回「法的語言」。不然，還是永遠被文字、儀式所捆綁，煩惱所禁錮。彼此相逢不相識，今生與它擦身而過……那就太可惜了！





廣欽老和尚法像

廣欽老和尚簡介

廣欽老和尚生於遜清光緒十八年十月二十六日，圓寂於一九八六年正月初五，生於福建省惠安縣。於泉州承天寺出家。師出家之後，專志苦修，食人所不食，為人所不為，常坐不臥，一心念佛。師常入定，曾一定數月，不食不動，甚或鼻息全無，眾人誤謂師已圓寂，屢請方丈準備火化。時律宗高僧弘一大師，聞之，趕至承天寺，即同方丈上轉下塵和尚等數人上山探之，方曉師在定中，甚為讚歎，乃彈指三下，請師出定。師起居簡樸，平易謙和，縱年近百齡，行不用拄杖，不用人攙，身輕體健，動作敏捷。綜師一生，貧苦孤露，堅毅篤樸，宿慧萌芽，潛修百苦，卒致徹悟。渡海來台，冥陽兩度，禽獸馴歸，更以禪悅代替火食，曆半生歲月，其昭示修行之典範，踐履頭陀苦行之正則，誠堪與古德共讚。

廣欽老和尚開示

一

「如果情執不斷，嘴裡念佛，念念還是墮婆婆。如果懇切至誠，放下萬緣，那麼，一念之間，便能到西方。」

萬緣牽扯，割捨不下，那麼，百年萬年還是在三界內。」
父母只是讓我們借著他們的身體來投胎，不論是恩是怨，都是業緣，只有立誓成道報親恩，才是修行的正因。

傳某師與傳某師在客堂談及弘一大師，兩人頗讚大師再來之功德，而自慚凡夫，習氣無明熾盛，老和尚坐在旁邊，聽了即說：「曉得自己是凡夫才好修行，我們要在一切的煩惱中好好調理自己，這是別人無法代替的事，等調理得

當，自然智慧明朗，無明散去，這就是參自己。

在一個常住中修苦行，修久了，自然也瞭解別的叢林修苦行的意思，修苦行是除妄念最好的方法，而且當我們修到將苦化為樂時，自然一切事情就會明瞭，無不通曉，而智慧大開。」

《廣欽老和尚語錄》

良因曰：

祖師大德告訴我們，一個修行人，首先要學會「大死一番」，將自己的身心、習氣，徹底放下，這樣學佛才有活路。

如果學佛了，只是將佛法當知識會，修行當做調身會，那就是修到驢年，也不會真正感受到什麼是佛法。

所以老和尚告訴我們，要懇切至誠，要放下萬緣，要修苦行，要報親恩……這些都是修行人的基本態度。

什麼是苦行呢？不一定要躲到深山，吃松果、引澗水度日，重點就是要懇切至誠、放下萬緣，苦其心中所苦。亦即，認真對治自己的習氣，這是辛苦的，不是嗎？

在修行感到辛苦、使不上力時，我常常會憶念古德所說的：「修行苦，不修行更苦」，不就是這樣的嗎？思之！

違背自己習氣的事，有多方面的，其中大家共同需要的，就像上述的開示：「凡事當隨從大眾或他人的意見，不可強求就自己的看法」，我師父告訴我，面對大眾，就是看怎樣對大家好，就怎麼做，而不是自己要怎麼做。這點，需要佛法的般若、慈悲才能做的到。

我們面對他人的意見時，一有跟自己不同之處，馬上想到：「憑什麼要我聽你的」，這時氣馬上就不順，一口氣沖出來，彼此的衝突就此發生。

但是相反的，面對自己的習氣出來時，馬上化為繞指柔，「好啦！好啦！這次就再聽你一次吧……」

一個修苦行的人，就是能夠逆轉這兩件事。面對習氣時，怒斥：「憑什麼

要我聽你的！」而對大家好的事，雖不符合自己的習性，也能說：「好啦！好啦！這次就再聽你一次吧。」能夠這樣做，身心清涼，天下太平。這，就是苦行的真諦！具足了苦行的真諦，再來念佛，佛號才能入心，才能念念相續。

如同老和尚說：「修苦行是從苦中越修越不覺得苦，而且漸漸覺得快樂輕鬆……」，所謂苦行，只是違背自己的習氣，是通往大安樂的一條路，共勉之！

一一

「如果要省卻煩惱，凡事當隨從大眾或他人的意見，不可強就自己的看法，只有自己的事情，可以聽自己的意思，這是忍辱的方法。」

師父說：「你們要好好苦志修行，來世轉男眾身，沙彌出家，來做聖僧。」

佛也是人去做的，不會修照樣墮下去做畜生，要誓願作佛。」

師父說：「念佛就可以，念佛念到正念現前，沒有雜念，心安定下來，自然就會坐得好。坐得久，這是最快的方法，否則，一坐下去都是妄想紛飛。」

「我們修行主要是專心於佛號，心心念念不離佛號，四體作務都是隨喜作的，掃地也阿彌陀佛，煮菜也阿彌陀佛，念念阿彌陀佛，事事隨喜不掛礙，心則漸入西方境。」

師父在客堂對某某師說：「修苦行是從苦中越修越不覺得苦，而且漸漸覺得快樂輕鬆，並沒有感到是在工作，這就是業障漸漸在消，若是越做越覺痛苦煩躁，那就是業障在翻攪。不要以為佛菩薩是多苦，佛菩薩已從苦中磨得業障消除，沒有苦感，做什麼事都已輕鬆自在，而不覺得在做什麼，也不覺得自己在度眾生。」

良因曰：

每個眾生，都希望能夠離苦得樂。我們學佛了，當然也是承襲這樣的思想。這想法是正確的，但是一般人總希望得到果，卻沒有去觀察他的因，要知如是因、如是果，沒有正確的因，其它都是空談。

上述的開示中，有兩個重點：一者修苦行，二者多念佛。前者是精神，後者是實踐。修苦行，不是說一定將自己弄得憔悴不堪，稱為修苦行。其實真正的苦行，在心。知道習氣是牽引我們輪轉的根本，所以修苦行的重點，就是做違背自己習氣的事。

三

師父說：「那些往生西方的人，都是念佛專一，而且能忍辱吃虧的人。」

師父在客堂對某某師說：「論人的是非曲直，心裡起不平煩惱，那就是自己的錯，自己的過失。」

不去管他是非曲直，一切忍下，自心安之無事，那才對。自己也無犯過失，這是修行第一道，也是最上修道之法。

師父不在時，遇事境緣，要記取師父曾說的教誡，忍之，心安之，這是最好的一帖藥。」

晨間，灑掃畢，師父對弟子某某師說：「我們工作，不要說你現在寺裡為佛做事，或為師父做，而是為消自己的業障做。」

我這裡沒有什麼可學的。只是掃掃地，做些苦行。

但是掃地並不是一件簡單的事，要會掃，要能高高興興地掃，否則，掃地掃得起煩惱，無明業障反而纏上來。」承天寺正值懺雲老法師主持佛七，上午，老和尚在大殿對參加佛七大眾開示：「娑婆世界是我們客居的地方，一切皆幻化不實，如戲夢一場，到頭總是空，不要貪戀娑婆世界的一切，放下萬緣，念佛求生西方，阿彌陀佛才是我們究竟歸依處，是我們的故鄉。」「一心

念佛，吃苦修苦行，修行不要在形式上裝飾我相。」

《廣欽老和尚語錄》

良因曰：

藕益大師說：「往生與否，在信願之有無；品位高下，在持名之深淺。」

因此，能否往生西方，主要的因素，在我們的「信、願」。信、願的基礎，就是要生起厭離心，如像印光大師開示：「將「死」字掛在額頭上」，也就是說，心中常常念著，生命是無常的，死亡隨時會降臨的。

能夠念死的人，心中可以少了很多的煩惱。想想看，如果醫生宣布，明天我們就要死了，這時，不管別人讚歎我們、譏諷我們，乃至一切的世間八法：「利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂」，都再也動不了我們的心了。

一般眾生總是如駝鳥心態，不願面對真相。一談到死，就說它不吉利。

其實，心中有「死無常」，能夠讓我們免除很多無益之事，少了許多的煩

惱。

有了它，我們才可以更積極地面對這場生命。

因為知道短暫，所以不輕易浪費，而發揮出它最燦爛的光芒。

因此，念死，這才是最吉祥的，不是嗎？

希望我們心中都能有個「家」，作為休息處，那就從念死開始吧！

四

上午，懺雲老法師請老和尚到大殿為大眾開示，老和尚到大殿後，懺雲老法師對眾人說：「你們有問題，可以請問老和尚。」

問：「如何得一心不亂？」

答：「要得到一心不亂，必先無慳貪、無掛礙、無散亂心才可，這個出

家眾比較容易做得到，在家眾則種種俗務牽掛，放不下，較不易辦到，出家人身、口、意三業清淨，都攝六根，便能得一心不亂。」

「打七念佛，為的是要得正念或開智慧，是要去除色、聲、香、味、觸、法，得六根清淨。出家人也是在打六根清淨，而不是在打吃得好或什麼。」

出家人要修戒、定、慧，俗家人則修不妄語等五戒。經、律、論三藏亦很重要，一面看，一面行，智慧開得比較快。

經藏的智慧，在吾人心中，這個無量無邊如海的智慧，不是用開示或講經可以開出來的，這是一種般若智，由自心中自然流露。

而世俗的智慧則是一種凡夫智，是在迷幻境中不自覺，如大學生的智慧，在佛門中仍是小學生。

《廣欽老和尚語錄》

良因曰：

常有人問：「用功時，心沒法專一，該怎麼辦？」老和尚在此的回答：

「無慳貪、無掛礙、無散亂心。」

一般人，心中總有種種貪念，因而牽腸掛肚。在家人，生活上的需要，必須有所求，這也是無可厚非，但是試著練習，進入佛堂開始用功時，先用般若智慧觀所執著的境界，如夢幻泡影，並放下它。

接著，便是保持在「放鬆 + 專注」的狀況下用功，將心恆常、相續地安住在所緣境上。

日復一日、年復一年，縱然沒有證得一心不亂，生命也會脫胎換骨，煥然一新的，共勉之！

五

老和尚說：我們念佛就是要念到花開見佛，什麼叫花開見佛？就是凡事要去火性、要忍耐，和顏悅色以道理解之。

對人要親切和藹，不可一副冷峻的霜臉，令人望之卻步，當法師的也要如此才能度眾。

凡事照道理來，就事論事，不可用煩惱心去應付，對人不論是善人或惡人，都是和氣地平等對待，不要去看別人的過錯，這樣別人對我們印象好，我們心也清爽。

「照這樣做去，心無煩惱，便是花開見佛。」下午，懺雲老法師與大眾在客堂，請老和尚開示。

「參學是在參自心，參我們的煩惱心、煩悶心、對人善惡是非的分別心，參我們對一切的境界不起分別，不起煩惱，得無煩惱心、無掛礙心，是心參。」

老和尚繼續說：「一心念佛，最重要的要能忍辱，什麼事情不順眼，就把耳朵關起來，眼睛閉起來，裝著沒聽到、沒看到，睜一眼、閉一眼，對人要面顏悅色，再怎麼說，修行就是忍辱這兩個字。」

「不要嫌別人這點不好，那點不好，不是別人不好，是自己的無明業感在作祟，沒有智慧，不能越過。」

《廣欽老和尚語錄》

良因曰：

格言聯璧說：「律己宜帶秋氣，處事宜帶春風。」

來到這個群，大家都是法友，應當彼此學習，共同成長。

在這裡，但是看別人的優點、善根，而加以學習，這樣才是一個有智慧，懂得參學的修行人。

反之，來到這裡，專門注意他人的缺點，那這樣與在社會上人我對立，又

有何差別？這樣，就白來一遭，可惜了！而且習性養成了，未來遇到善知識的因緣，也就越來越淡薄了。

因為縱然善知識現前，你也會生起批判心的。

諸位想要「花開見佛」嗎？只有心中常常隨順佛的清淨念，當心清淨了，自然與佛的清淨心感應道交。不然，修行越久，阿修羅鬥爭性的業也將越堅固，這很要緊的。

六

苦行

「念佛是最簡便的，不像持咒還須費腦筋，無論做什麼事，心內默念佛號，有念像沒念似的，恆常如此，才能有成就，念佛是最基本的，密宗也要念

佛。」

寺裡某某師到客堂來，吐訴一些人事煩惱，人去後，老和尚便對某某師開示說：「一個人對事情不論是好是壞、是對是錯，嘴裡不要亂說，肚子裡明白就好。嘴巴叨叨不休，無事也會變成有事，最後總是會害到自己。那些沒事叨叨的人切要注意，這樣最會惹事。」

老和尚又繼續說：「別人的行為好，我們心裡不起歡喜貪著心，行為不好，也不起憎惡心，要好好按耐這個心，不起煩惱，別人不好，別人的習氣，那是別人的事，如果我們拿來起煩惱，那就是自己的愚癡。這樣，不論事情是好是壞，能保持這個心不動，便是忍辱。能夠衝破這一關，以後無論什麼事情就比較不會起煩惱，這點切要好好學，好好磨練，如此業障自然消除，身體自然也好起來。」

「我們自身的光明要像太陽光一樣，對萬物一視同仁，無物不照，好人它也照，惡人它也照，好、壞是別人的事，我們總要平等慈悲，若是與人計較，則自身也是半斤八兩。」「你看看過去祖師們的書，那些祖師並沒有走，他們

還在對我們說法。」

「我們不論到什麼地方，只要抱著願意吃苦的心態，願意忍一切辱，吃一切虧，不畏艱苦，則照樣會進步。」

「在俗家，我們是享受慣了，受驕縱慣了，什麼事情都受不得委屈，總是固執自己的意思，剛愎自用，受不住約束，而今出家了，便是要把在俗家及無始以來，所帶的這種習氣種子換成佛種子。而培養種子並不是簡單的事，要用我們的信、願、行的力量慢慢改過，拔除習氣種子，讓佛的種子逐漸地發芽茁壯。」

《廣欽老和尚語錄》

良因曰：

從歷代大成就的傳記、開示中，我們可以很清楚地看到，修行要成功，就是要吃苦，違背自己的習氣，漸漸得到解脫。

從外表上看來，好像他很辛苦，稱之為「苦行」，但是從修行人的角度來看，一般世俗的人，天天被煩惱所繫縛，一切不得自在，但是卻又沉溺於其間，不思出離，這才是真正的「苦行」呢！因此，有人對我說：「法師啊，你能出家實在很了不起，非常辛苦的！」這時，我會同他說，我反而覺得在家了不起，這麼辛苦，也能忍受啊！

其實，佛法的苦行只是外相而已，真正苦行的人，他的心中的清涼，才是真正的「樂行」。萬事起頭難，我們大家都來學習般若觀照，多以「苦行」來對治自己的習氣吧！

七

歷練的重要

傍晚，老和尚在大殿外乘涼，一位年輕人上山，向老和尚閒聊些他家庭的事，人去後，老和尚便借機對身邊的弟子說：「那些溺在父母身邊的，終長不成人，而那些離開父母的寵溺，在外奔波的人，反卻能練成大人氣魄。就像溺在母猴懷裡的小猴，有時會被母猴抱得活活悶死，而那些獨立跳躍在山林的小猴，反而活得很好。修行要在最困苦、最不好的環境，越是能修忍辱，越有境界折磨，才是修行最佳的環境。」

香燈某某師，正為一些事情，與執事人大起煩惱，老和尚在客堂見此，便對某某師開示說：「俗家人分別善人惡人而起憎愛，而出家人對善人是如此，對惡人也是如此，一律平等慈心，於好不起貪著心，於惡不起憎惡心。那些刺激我們的，才是我們真正的指導者，入寺沒刺激，便沒修沒行。」老和尚又說：「不可起憎惡心，來分別那是惡人是壞人，是我們自己不夠那個道行來接

納對方，不夠那個涵養來與人善處，錯是錯在自己的耳根眼根的分別業識，這便是我們與生俱來的習氣，我們就是被這些習氣障礙住。」

傳某師對一些人眾是非，頗為在意，一大早，大眾還在灑掃，便在大殿穿梭於人眾之間，東講西聽的，老和尚坐在客堂，靜靜地看在眼裡，便對傳某師開示說：「有功夫的人，耳朵不聽人的是非，眼睛不看人的善惡，人家譏謗我們，罵我們惡人善人，都當做沒聽到、沒看到，收攝六根不外馳。只有那些沒功夫的人，才整天窺伺他人的是非，斤斤計較。」

《廣欽老和尚語錄》

良因曰：

我們的功夫不夠，往往對別人的讚歎、譏謗，很難完全不動心。但是每當看到大修行人的開示，心就會恢復正念，而靜下來。

我師父告誡我們，初學佛的時候，應當多看看高僧大德的傳記、開示，

這稱為「就地參訪」，將高僧大德天天請到家裡來，為我們開示，陪著我們成長，這是多麼好的一件事啊！

因此，在此鬥爭堅固的五濁惡世，我們要不斷地親近古大德，祈求大師們，於常寂光中，慈悲攝受加持，讓我們修道的路，能夠一步步地往前走。

八

灑掃畢，老和尚喚傳某師過去，對傳某師開示說：「我們修苦行是在藉各種事境，磨練我們不起無明煩惱，洗除習氣，鍛練做人做事的各種能耐，並不是要做什麼勞力事，才叫做苦行，打破對一切順逆境的分別，就是在修苦行。出家就是要吃苦受苦，只有在苦中才能開發智慧。」

「妄想多的人，須要做一些雜務事，將念頭有個寄託，否則妄念紛飛，要

他念佛也念不下去，只有善根利的人，可以靜靜地念佛念下去，一面工作，一面念佛，會漸漸地不覺得在工作，而且自然會生起平等心。」

老和尚又說：「戒行清淨，六根不染，是入禪的第一步基礎，要如龜縮頭，住於清淨無染。六根不淨，妄念尚存，無明未破，便無法開悟。禪堂打香板就是在打你的無明。」

上午，傳某師在廚房煮飯，煮得起煩惱，摔鍋摔盤的，老和尚在客堂，便對當時在場的幾位出家弟子說：「領職事必須受過戒，方知戒律因果，才不會亂來，沒受戒的，只能幫忙雜務，免得造因果。譬如大寮的事情，有監齋菩薩在那兒，可要循部就班來，不可起動無明，與人爭吵或亂摔東西，這樣，不但業障會反絞，且加重罪業，地獄道還有你的一份。以前，觀世音菩薩、文殊、普賢菩薩，也是在廚房中修習因地的。」

「在大陸叢林中，大寮不可有閒雜人進入，即使是當家也要有事才能進去，以避偷盜之嫌，不像現在，雜人進出，還聚談閒語。」「出家人要精通戒律，凡事遇境便能知所舉措、知因果，要戒學莊嚴。戒就是要學忍辱，忍辱第

一道，有戒才能有定慧。」

由於某某師執意要下山參學，老和尚不贊成，但也頗無奈，在客堂便對某某師說：「父母對子女，愛深責切，若子女嫌父母嘮叨，多管閒事，離開父母外出別住，不但自棄父母的依恃，且讓父母怨歎，自失其利又傷及父母。出家也是一樣，做師父的望弟子成就，才不惜唇舌，若弟子不從，棄師而去，不但自身失去規導者，且令師父失望。」

《廣欽老和尚語錄》

良因曰：

古德說：「行亦禪、坐亦禪、語默動靜體安然」，所謂的禪（般若）的證得，必須在日常生活中的觀照。不光是捧著書本、背一些法語，之乎者也的。

往往在修行感到辛苦的時候，會記得古德的開示：「修行苦，不修行更苦。」雖然，有時勉強自己在疲憊時仍做定課，或者面對順境的誘惑、逆境的

干擾仍要不失佛法，會感到辛苦，但是，想想生命的無常，還有輪迴之苦……我們還有退路嗎？相比對之下，這一切，就是小事一樁了。

將想玩的心收起，努力打掃自己的習氣，才有解脫之份。

九

老和尚對某某師開示：「學佛要具足信、願、行，僅有信還不夠，還須要有成佛度眾生的願力，這樣遇到業障逆境時，才有辦法以這個願力來堅定自己，不致退心。」

只有信念而無願力的人，遇到逆境很容易就退失道心的。遇到逆境時要以念佛來克服它。」

老和尚對信徒開示：「用齋時默念：願斷一切惡，願修一切善，願度一

切眾生。所謂的願斷一切惡，當我們拿著筷子爭夾好菜的同時，便是一種惡念。」

老和尚在客堂對某某師開示：「我們出家，是看破愛別離苦來出家的，所以說出了家便忘了家，如果還跟家裡人牽緣，則身雖出家，心中的念頭卻沒有出家，臨終時，念頭會被這些愛別離苦纏住，無法跳出輪迴，且與家人牽扯，自己也會俗氣化。」

不要與家人扯愛別離苦，不與人攀緣，則念頭自然清淨，到時要往生西方才有希望，到極樂世界不退地後，才有辦法報親恩。」

「被稱讚而不會起歡喜心或貢高心的人，我們才能稱讚他。」

寺廟是個十方道場，十方人聚集一處，一個人一個樣子，我們靠自己去應付這個環境，不可能環境來適合我們的意思，在家裡甚至父母都不可能完全順己意，何況十方人？

處處要能忍，能順承，心才會安。

「心若修得清淨時，一觸到境界，便能分辨邪正，心無動亂是道場。」

老和尚在客堂對出家眾開示：「出家就是要在惡劣的環境中修，那些好的、快樂的順境，已經不必學了。修就是要修這些壞的、惡的，這些逆因緣，會啟發出我們的智慧與知識，成就我們的忍辱行，讓我們處處無掛礙。當我們的智慧發展到某一程度時，就能折服某一程度的煩惱，所以，越是會修行的人，越是喜歡在逆境中修。」

「我們出家的意義就是要了斷恩怨，在怨親平等，對惡人、有冤仇的人，我們要平等發願，度他們一起成佛，這樣我們才會起平等慈悲心。」

《廣欽老和尚語錄》

良因曰：

我們總希望能夠輕輕鬆鬆地修行，就能成佛，但是實際上這是不符合佛法原理的。

唯有真金不怕火煉，怕的是入火煉的不是真金。

《阿彌陀經》：「不可以少善根福德因緣，得生彼國」。唯有透過火煉的紅蓮，才能放下對婆婆的執著，生起往生的菩提心，臨終也更有往生的把握。

修行苦，不修行更苦……願與大家共同勉勵！

十

老和尚開示：「那些隨順自己自由意識生活的人，往往會失敗；不會做卻裝會的，也會失敗。」

「自以為是，從文字般若上去學佛，而不躬行的人，終為文字所縛，心不得解脫。」「念佛，念到心中只單純一念，無其它雜思想，便能預知時至。若還有其它思想，妄念障住，雖念佛也無法預知時至。」

傍晚，某某法師與一些信徒，近十人上承天寺請示老和尚，在大殿外，一

行人頂禮老和尚後，某某法師對老和尚說：「出家以來，我一直深受種種人事上的刺激打擊，與精神上的種種挫折磨難，不知是我沒有修行，還是業障特別重？」

老和尚說：「越是在修行的人，那些無始來的罪業越是會現形，幻成種種境界來折磨你，使你受苦，像身體的疾病或精神上的打擊磨難，這些磨難會刺激你，使你體悟到娑婆人生的苦，而志求出離，你必須跳越過這些障礙，越過人身的種種劫難，才能得到清淨安樂，成就淨業。」

接著老和尚對那些信徒開示說：「世俗人得富貴的，是過去生中布施的功德來的，今生享受福報，若沒有無常的磨難，種種的挫折來刺激，便會沉迷下去，不知醒悟，如果不知再以福布施，種來世人的因，等福消壽盡，便會墮落，反而是福中藏禍。錢是無生命的東西，人則是萬物之靈。所以，我們要會利用錢，不要被錢所利用。有錢要會布施，腦中才會清爽息念，才會消業障。否則，整天為錢煩惱，一直攪業障，這就被錢利用了。」

黃昏時，老和尚在大殿外坐，信徒請問老和尚《金剛經》中「一合相」

的意思。老和尚說：「一合相」的意思包含很多，例如與人同事共處，和合無礙，也是一合相的一種，常誦《金剛經》，雖然未行到那兒，也可以開悟出來。」

《廣欽老和尚語錄》

良因曰：

自己的意識，實際上是被業力、習氣所牽引的。我們面對它的攪擾，往往是棄權投降。

但是，知道自己是棄權投降的，畢竟是少數；大多數的人，沉溺於其間，而以為自在，畢竟不知所終。

不管有什麼理由，我們的命運，必須掌握在自己的手裡。理由只是暫時的自我慰藉，能夠跟閻王老子說去？

在一片積非成是的濁世中，怎樣出淤泥而不染呢？請再想一想！戰戰兢兢

兢，如臨深淵，如履薄冰。願與大家共勉！

十一

女信徒林某某一心一意要上山落髮，以了卻婆婆苦，老和尚明白地對她說：「不要因為對世俗種種的挫折磨難，產生怖畏厭離，以為出家便可以避開這些痛苦，過清淨舒適的生活，事實上，出家更是有各種的挫折與苦難來折磨你，只是所不同的是，世俗社會的苦，是生死輪迴的業，再如何奮鬥、吃苦，仍逃不出六道輪迴的路；而出家的種種刺激挫折，卻能敲醒我們的覺知性，由其中歷練出解脫的智能來，終而了脫生死。」

老和尚對某某師的訓誡：「修行就是在修我們這忍耐性，修這種種逆境，凡事要能忍才是修行。舒適順意的境界有什麼可修？就是要在橫逆的環境去

磨、去修，萬般事總要順別人意思，事事忍辱，最後終會有好處，如果再分個我是他非，煩惱就惹上來了。」

「事事逞能幹，樣樣要佔上風的，最後都會失敗。不要以為自己是大學士，樣樣比人行，不接受他人的話，那麼這一生是不可能再有進步的。知識份子總是在思想上轉不出來，被自己的思想所縛，而起我慢心。」

「那些越是能幹，越是有才華的人，越是要卑下謙虛，要以大慈悲來待人處事，才不會失敗。」

老和尚對信徒開示：「人家侮辱我、欺負我、佔我便宜，如果我們能忍下來，不去斤斤計較別人佔我多少便宜，也不去罣礙它，這樣，不但宿世業緣消除，且當下便能平靜無事，又能增長福慧，延長我們的壽命。」

老和尚對出家弟子開示：「念佛、為常住貢獻心力、利益眾人，這便是修福慧，可直了生死。若僅是為了自身的利益，不為眾人，以後會墮下去。我也是在為眾人，修眾人福。」

老和尚在客堂對信徒開示：

問：「如何可得解脫？」

老和尚說：「念佛。念佛收攝妄念，能開智慧，便能解脫；不念佛，則妄念紛飛，想東想西，攪業障，如何能解脫？」

《廣欽老和尚語錄》

良因曰：

無忍而忍，是最高境界。何以能如此？只因心中有「法」。因為有「法」，因此如麗日中天，群邪自消。

但是，怎樣將所學的般若，轉為自己的法寶呢？只有透過實修、實踐，也就是將般若無我的空義，拿來對治自己的煩惱習氣，乃至照見五蘊皆空。

天天如此，年年如此，損之又損，乃至於無，自有靈光乍現時。

不斷地念佛、持咒等，殷勤地祈請佛陀加持，並且「解、行」並重，這樣才有真正見道之期。

十二

老和尚開示：「若人一心繫念佛，則念佛可掃妄念、垢塵。一心念去，至業障消盡，則智慧眼開，心無罣礙，自心則比西方境，以此無垢心境，命終後即感蓮花化生，佛菩薩眾會一處，經中的西方境，昭然在前，一點都不虛假，佛絕無妄語。」

「但若眾生不信念佛有個西方境可去，卻偏執於眼前的妄念、業感、種種事相，以為實有，如此不務實修，嘴裡雖說要往西方，也只是個妄念而已。」

「生西的另一要件是，必須了盡業塵，沒有一切俗緣的牽纏，則生西有望。」

佛光山佛學院比丘一行三、四人，上山請老和尚開示。老和尚在客堂對比丘們說：「看經書僅是尋一入道門戶，而念佛才是切實了生死之行。」

「念佛要具信、願、行三力，要能引聲念佛，大地一音，即各種聲音入耳，即轉成念佛音，而無分別，不被轉去，方名一心不亂。」「我們妄念種子

深重，念佛時不是頭昏，就是被妄念種子牽去，所以念佛時必須小心。」

老和尚在客堂對某某師開示：「什麼事都要學習放下，不要執著，不要樣樣記掛在心。自己了生死，才是要緊的事，不必去理會別人在演什麼戲。否則，自己跟著起煩惱，一起墮到三惡道去。」老和尚開示：「一個人若是生活越享受，吃好、穿好，就會助長他貢高我慢的個性。個人條件越優越，則我相越是顯著。」

「修苦行就是對一切粗賤的工作，都要無分別地去做，主要在磨我們的傲氣、消業障。有苦才有行好修，沒苦就沒道行可言。」

《廣欽老和尚語錄》

良因曰：

往生淨土，雖是易行道，但那是相對於通途法門來說容易，並非絕對的容易。

《阿彌陀經》：「不可以少善根福德因緣，得生彼國」，這善根福德因緣，往往是在實修中、逆境中栽培的。

如果只希望快快樂樂的修行，當逆境來了就怨天尤人，這樣修到生生世世，也是凡夫。

順境時要多用功，多作迴光返照，不要老是戲論紛飛，虛擲生命。當逆境來時，因為心中有了法，才有抵禦的資本。

乃至臘月三十，面對人生最後的一剎那，才能與阿彌陀佛感應道交，而不枉費今生的學佛。

十三

自淨其意

某某師任寺務處書記，頗為信徒種種事煩惱，老和尚對某某師說：「我們出家修行是在取德，做人是第一步，對來寺裡的信徒，不論對方如何，我們將就應酬應酬，但不可以有惡意。」

老和尚在客堂對某某師開示：「看經要能解意，解意要能並行，只有能自觀自行才是在利用經，才名為轉經，否則便是被經轉。如果看經、看戒得到一點知解，便拿來批評他人，偵察他人有無做到，心生分別，徒增我相、我慢與是非。也是被經轉。」

「別人沒有行的，做不到的，我們一定要行得到、做得到。否則，批判別人，自己豈不也與他人同一類？」

「只看到別人的過失，不審察自己的過失，是我們最大的無明習氣。」

「人若來請問我們經典的意思，應當盡己所知，誠懇為他解說，則於人於

己生諸功德，切不可輕慢心推說不知，則自己已有過失。」

某某師請示師父，什麼叫「自淨其意」？

老和尚開示說：「眼見不生分別，耳聽不生分別，是為「自淨其意」，別人的是非善惡是別人的事，與你又何干？只要審察自己有無過失，不要去看別人的過失。」

《廣欽老和尚語錄》

良因曰：

有時候會遇到學佛的人告訴我，說自己很敏銳，能夠馬上看到別人的缺點。聽到這樣的話，我心中往往在想，這不是敏銳，而是修行還沒有入門啊！

因為，一個真正有慚愧心的人，會常常看著自己的煩惱習氣，唯恐他起現行。就像貓守在老鼠洞口一樣，時時刻刻盯著，不敢有絲毫放鬆。就只因為他深深地見到煩惱、習氣的過患。

相反的，缺乏慚愧心的人，時時刻刻，心光外泄，將心放在一切的人我是非，並以此為心的安住處。不學佛的如是，往往學佛很久了也如是，就只因為功夫不相應故。

所以，我們的學佛、修行到底有沒有進步，就看我們的心到底常常向內攝，還是向外攀緣，這就不必問人了。

攀緣，是痛苦與生死的根源，學佛想要離苦得樂，那就學習放下它吧！



岡波巴大師



岡波巴大師簡介

岡波巴 (Gampopa, 一〇七九年—一一五三年)，法名索南仁千 (Sonam Rinchen, 義為福德寶)，因為他長期在岡波山區修行，因此被尊稱為岡波巴 (在藏語中，巴是大師的意思)。密勒日巴三大弟子之首，融合噶當派生起菩提心口訣，以及密宗大手印教授，顯密融通，為噶舉派傳承的建立者。他最大的貢獻是將顯密二教的教理修行方式融合為一，並且使得藏傳噶舉派由在家瑜伽士為主，重新回歸到佛教出家僧團領導的傳統。

一

常念十種可悲之法：一個人如果想尋求解脫和證取一切智佛位，首先他應該常常思念此十種可悲之法：

(一) 此十分難得之清淨人身，如果用他來作罪業和惡行之工具，實在是十分可悲的事。

(二) 此難得暇滿之人身，不用他來學佛，而讓他白白空過死去，實在是十分可悲的事。

(三) 在這個惡濁短暫的世界上，把自己的生命全部消耗在無意義的事情上，實在是十分可悲的事。

(四) 自心之本體實即離戲之法身，讓他沉陷於迷茫之生死泥沼裡，實在是十分可悲的事。

(五) 引導自己趨入佛道的至好上師，在未證菩提之前就離開他，實在是十分可悲的事。

(六) 戒律乃解脫之橋樑，如果隨波逐浪為煩惱所使，以致破戒，實在是十分可悲的事。

(七) 由上師的助緣而獲得的覺受與證悟，如果虛擲在滾滾的紅塵裡，實在是十分可悲的事。

(八) 諸成就者的深奧口訣，把他當作商品一樣出賣給那些沒有根基的惡人，實在是十分可悲的事。

(九) 一切眾生皆是於自己有恩的父母，以怨恨心棄之不顧，實在是十分可悲的事。

(十) 青年時期的身、口、意（乃鍛練成器的黃金時代），如果白白空過掉，實在是十分可悲的事。

以上是十項可悲的事

岡波巴大師

良因曰：

綜合上文可以得知：「暇滿人身、善知識、戒律、自他二利之智慧、慈悲心」等之遠離乃至棄捨，是一件十分可悲的事。

很多事情，如果沒有透過經論的學習與思維，往往將它看得容易了，難得的人身就是如此。佛陀一次在法會中，抓起地上的泥土，並開示：「（這輩子為人，下輩子仍然）得人身如爪中土，失人身如大地土」，因為得人身是因，在於平時持五戒，與臨終能放下牽絆。縱觀這塵世間，縱然是佛教徒，又有幾人能做得到呢？

得了人身，又遇到三寶、善知識，並栽培了佛法的善根，結果是置之高閣，將這一切所學當作知識，或者用來追求世間的安樂。如果我們有神通，能

夠見到過去生，生生世世的漂流三界、乃至三惡道，還願意這麼做嗎？

古印度有位尊者，證得聖果後仍然為僧眾燒水服勞役，大家怪問其因。他說：「我觀察過去生三惡道的苦，現在得遇佛法，慶幸不已。若要我將全身丟進火爐當柴燒，來供養大眾，我都願意」。

請多體會上述寶鬘集的開示，並選擇其切要、警心者，置諸案頭並多想，以放捨無益之事，想想未來的人生，該何去何從？

二

常念十項必須之法：

- (一) 有了勇氣和毅力，還需要一個好的計畫來規範自己的根本行為。
- (二) 在奉行上師的教言時，必須具有信心和精進。

(三) 必須知道口訣之利弊，才能在上師的各種教敕中，選擇（於自己合適）之口訣。

(四) 必須具有智慧和信心，才能與善妙上師的心意相合。

(五) 必須常持正念和警策自己，才能使身口意不被罪業所污染。

(六) 必須具有毅力和不撓的甲冑，才能使自己的意志堅定，堪忍各種逆境。

(七) 自己的鼻子不被別人牽著走才能談到無貪無著的行素。

(八) 長期地在積聚福慧二種資糧上努力，必須知道前中後的次序。

(九) 此心時常浸潤在慈悲裡，才能生起利生的情懷。

(十) 必須具有智慧和瞭解，才能不著一切法相和實體。

以上是十種必須之法。

岡波巴大師

良因曰：

龍樹菩薩在《大智度論》中開示：「佛法大海，信為能入，智為能度」，因此信心與智慧二門，是契入佛法大海的兩大要素。

學佛之人如果只修信心，往往到頭來只是盲修瞎練，甚至走入異端；相對的，只是從經典學習智慧，而不具信心，終究歸於說食數寶，煩惱、妄想紛飛，畢竟於己無益。

如何能夠具此二門呢？智慧的培養，依的是經論、法語的聞思；信心的培養，主要在於實踐所學。

如大師之開示，在信心與智慧的結合下，我們能夠真正契合善知識的心，並能因此圓滿的學習到修行口訣，如是依教奉行，堅持不退……若是信、智二門缺一，是不可能做到的。

讓我們透過經論學習來生起智慧，實踐所學來發起信心。並依此二門：初時因此跟善知識、修行口訣真正相應；其次用以調伏煩惱、堅持不退；最終不著一切法，並能大悲利眾。

這就是信心與智慧結合，所成就的功德，願與大家共勉。

三

常念十項應當依循之事：

- (一) 具有慈悲和證悟的上師，才是好的依靠。
- (二) 清靜適意具有加持的蘭若，才是好的依處。
- (三) 與自己見行相合，情意相投的人，才是好的相依。
- (四) 時常思維資生財物之過患，才是學道人之正思。
- (五) 凡是由成就者之傳承所傳出之口訣皆應無偏倚地去修學。
- (六) 凡是對自他有益之物件、藥材、明咒和深遠之因緣法，皆應取用。
- (七) 凡是對身體健康有益的物件和方法都應當善加利用。

- (八) 凡是對修行覺受有增益的法，都應善加採用。
 - (九) 凡是具有信心和恭敬的善根弟子，都應攝受。
 - (十) 在日常行住坐臥四威儀中，皆應常提正念。
- 以上是十種應當依循之法。

岡波巴大師

良因曰：

心中成就了信心與智能二門，接著便應當依循著法的引導，而去實踐，求取解脫。

在實踐的過程中，外在的資助是非常重要的，而且往往具有決定性的因素。每每見到修行人讀懂了些經典，依稀彷彿知道了些道理，便誤認一切修道之外緣為執著，實是深可悲憫。

在眾多外在依循的助緣中，善知識最為重要。宗喀巴大師說：「善知識是

一切善法生起的根本」，因此，對善知識的祈求與皈依，是當務之急。若是還未找到相應的善知識，應當如菩薩戒所說，天天祈求、回向，能夠找到教導我大乘佛法的善知識，滿願方休。如果慶幸能夠找到善知識，縱或他仍然是一個凡夫，也應當具足弟子相。因為具足了弟子相，這樣的緣起，才有福德能夠找到具有證量的大善知識。關於弟子相如何具足，詳見學人日誌「親近善知識儀軌」可知。

有了善知識，再來便是同參道友的相互提攜了。要尋得良友為伴，因為物以類聚，所以本身的素質是主因。子曰：「友直、友諒、友多聞」，我們是否以誠待人，以法會友。並且但學其優點，包容個人的缺點。個性強要強在自調伏，而不是強在調伏他人。能如是，則能感應到善友相隨。

有了善知識與善友，再來其餘的一切外在資助，包括環境、物件、方法、加持物……等等，才有它實質的意義。

四

常念十項應當遠離之事：

- (一) 與世事糾纏不清，一心眷戀世間八法的上師，應遠離之。
- (二) 擾亂自己的心意和損害修行覺受的友伴，應拋棄之。
- (三) 塵囂和煩惱甚重的寺廟和住所，應遠避之。
- (四) 以偷盜搶奪或欺騙的方式來謀生，應禁絕之。
- (五) 對自心和修行有損害的作業，應捨棄之。
- (六) 對身體有害的物件及行為，應遠避之。
- (七) 對增進欲望和吝嗇的貪執，應斷捨之。
- (八) 使別人對自己失去信心的輕挑放逸行為，應禁絕之。
- (九) 沒有意義的行止作業應避免之。
- (十) 隱藏自己的過失，宣揚他人的錯誤，應嚴禁之。

以上是十種應當遠離之事。

岡波巴大師

良因曰：

我們愛著外在的境界、也愛著所愛之人，但是其實我們最愛著的，就是自己。何以故？因為外在的人、事、物能夠取悅我們，所以我們喜歡外境，但是最愛的還是自身。

我們雖然最愛著的是自己，但是卻往往也是最不會保護自己，常常讓自身立於危險不安之境，乃至傷痕累累。

要是真的希望愛養自身，就要學習保護自己。保護自己的心、以及修行的道業。

如上文所述，對於外境，我們應當擇友而交，並應當審慎的選擇善知識。對於內心，我們應當關注自身，現在所造的業，是善是惡，不要將自己推坑落塹。

能夠保護好自身，遠離一切人生的陷阱，我們的心以及道業才有保障，解脫方才可期。

其次，欲為他人做教授師者，也應當注意第一、第八兩點，常常端詳自身

心，是否真的具足善知識的條件呢？還是虛有其表呢？這些內外的過患，皆應當如避毒蛇般的遠離。

五

常念十項不應捨之法：

- (一) 不要捨棄慈悲，因為慈悲是利他之根本。
- (二) 不要捨棄外境之現象，因為一切外境之顯現，皆是由心性自顯之光明。
- (三) 不要捨棄一切妄念，因為他們都是法性之顯現遊戲。
- (四) 不要一意捨棄煩惱，因為煩惱能令行者憶起智慧。
- (五) 不要一意捨棄欲樂，因為欲樂能灌溉和增益（行者之）證悟及覺

受。

- (六) 不要捨棄疾病和痛苦，因為疾病和痛苦皆可成為自己的善知識。
 - (七) 不要捨棄仇敵於障礙，因為他們能喚起吾人對法性之嚮往。
 - (八) 不要捨棄任運產生的（證悟），因為它即是真正的成就。
 - (九) 不要捨棄方便道，因為他能作智慧道之助基。
 - (十) 雖然自己的能力薄弱，也不應捨棄利他之心願。
- 以上是十種不應捨棄之法。

岡波巴大師

良因曰：

凡夫眾生，都是歡喜順境、厭惡逆境。但是實際上對於修行人來說，順、逆皆方便，就看自己怎麼用心了。

在逆境當中，應當將這念痛苦之心，轉成對法、對佛菩薩的希求心。如

此善用其心，就可以假借逆緣，提升我們對三寶皈依之心，而不像在一路順境中，皈依之心似有似無的。

同時，透過逆境時的關照，也可讓我們對於業果有深刻、直觀的感受。因為此是苦果，應知苦因。一般的人，往往就像一匹劣等的馬，要打到出血，才願意跑。對生起逆境的檢討，我們因而深信果報不虛，未來便能夠更審慎的注意自己所造的業，因此逆境是方便。

相對的，在順境中一味地放縱，是不應該的。但是如上文所述「一意捨棄」，也是不善巧的。因為煩惱的調伏，是要長時間累積資糧，才能奏效的。古德能夠無欲無求，都是透過長年累月的用功，才能任運安住在法上。如果用圍堵、而非疏導的方法，強加壓抑、訶責內心的煩惱，往往只會適得其反。必須觀察妄想無性，並善巧的引導，讓它的勢力漸漸疏散，才能逐漸的將它化為無形。

有了順、逆方便，接著便是學習方便道的智慧，與培養慈悲心，並依此發起利他的心願，以此做為未來利他的基礎。

知易行難，但是這些都是不應捨棄之法，應當漸漸隨學。

六

常念十項應當謹記之事：

- (一) 外顯諸境皆屬迷幻無有真實，應當謹記。
- (二) 內之心性無有吾我，空空如也，應當謹記。
- (三) 心中的妄念皆應緣而生，率爾無體，應當謹記。
- (四) 四大所成之身體及語業，皆是有為法，無常無住，應當謹記。
- (五) 眾生之一切苦樂，皆由業生；業果昭然，決定無爽，應當謹記。
- (六) 痛苦能激發出離心，故為吾人之良友，應當謹記。
- (七) 享樂乃輪迴之根，常招貪魔及欲鬼，應當謹記。

(八) 擾擾紅塵乃學佛之魔障，福報亦會成為法障，應當謹記。

(九) 障礙能激發奮鬥向上之智，達緣能作吾人之良師益友，應當謹記。

(十) 從究竟之觀點來看，一切法皆無自性，一切之一切皆平等平等，應當謹記。

以上是十項應當謹記之事。

岡波巴大師

良因曰：

既然知道順逆皆方便，接著便是應當於此境界上無所取捨，隨緣消舊業，莫更造新殃。如此日久功深，心漸漸的安定下來後，接著便是應當深入觀察空觀的智慧了。

「如鳥遊虛空，蹤跡不可得」，這是聖人空性的智慧，我們應當隨學，因為這是內心的休息處，也是大安樂處。內心有了歸家，菩薩利他也有了基

礎。

透過空性智慧的觀察，有三種所緣境：「外境、內心、妄想」，能夠照了境界的空性智慧不異，只是所照的境界有差別而已。因此之故，應當先聞、思善知識教授般若經論，作為能觀之主。接著便是練習將此智慧，觀照內外之境界，尤其初學，應深深的觀照妄想無性，並破壞它。

有了空性智慧的觀照，再來還是常常觀察因果之緣起，並了知順逆皆方便，作為輔助。

如大象涉水過河，踏著河底穩穩地走過，菩薩行人亦復如是。

七

常念十項應當實行之事：

(一) 學佛以後，就不應在世法和人群中廝混，應當如法去修持。

(二) 應該離開家鄉到遠方去，身無依仗，心無貪著地去修行。

(三) 應該依止善妙的上師，心離驕慢，如教奉行地去修持。

(四) 在聞思上經過一番努力後，經常要少說話，一心浸潤在要義上，努力去修持。

(五) 得了一點證悟以後，切莫閒蕩放逸，要一心一意地去策勵修持。

(六) 身上有了(穩定的)修持後，切莫陷入喧嚷的紅塵裡，要專心意地去修行。

(七) 發過誓願以後，就應該策勵身口意，勿使放逸，精勤修持聞思修三學。

(八) 發了菩提心以後，就不應再尋求自利，所思所作都要為了利他而努力。

(九) 趨入密乘後，身口意三門就不再為凡夫之下劣境界所局，而應在三種曼陀羅上努力。

(十) 年輕的時候，不要到處去浪遊，應該依止善妙上師，刻苦地努力修行。

以上是十項應當實行的事。

岡波巴大師

良因曰：

凡事必須有所捨，方能有所得。藕益大師說：「腰纏十萬貫，騎鶴下揚州，秦皇、漢武都不能扭做一句，況下劣者乎？」因此，發心修行之初，必須知取捨。

應當捨的，首先就是我們的心態，不再將五欲、眷屬當做皈依處，如此方能放下躁動之心，安心學道。同時也才能捨棄因為五欲，而生起之驕慢心，而老實地依師學習。

放下躁動與驕慢並專心學習後，再來便是不斷地策勵自己，精進辦道了。為了能長時間的不放逸，便應當天天思維出離心與菩提心，並配合閱讀高僧大

德的開示或傳記。透過智慧地抉擇，心中真正地落實正知見，知道世間何者有價值，何者無意義了。

能夠這樣地念念在道，自然修行能夠上路，也因此法喜泉湧，周遍身心。《大智度論》說：「得深禪定樂，則不為（五欲）所欺」，因此法喜，是修道路上精進不退的根本。

修行之路其實道理並不難，難在願不願意有所取捨。這也是我們必須不斷地在經論上，聞思的主要目的啊！

八

常念十項應當努力之事：

（一）初學佛的人，應該在聞思上努力。

- (二) 在覺受（和效驗）生起了以後，就應當在（定慧）專修上努力。
- (三) 在沒有獲得堅定的（定慧證悟）時，要在寂靜的處所勤修努力。
- (四) 當妄念勢強，亂心紛起時，應當力持正念，觀照降服之。
- (五) 當昏沉熾盛時，應當奮力使自己清醒（克服睡魔）。
- (六) 自己的心志尚未堅固之前，應當在禪定上努力。
- (七) 心依根本定要在後得位（之行住動用中）努力。
- (八) 如果遭遇到許多的違緣，正好在三種忍上努力。
- (九) 當欲念貪心執著非常旺熾之時，必須努力地用種種嚴厲的方法，予以克服對治。
- (十) 當慈悲心微弱時，應當努力地觀修菩提心。

岡波巴大師

良因曰：

所謂「當努力之事」，就是此法生起不易，但是因為十分重要，因此必須努力栽培善根。於此之中，在佛法上的聞思，是首先應當努力的。也就是應當從善知識聽聞佛法的道理，並於寂靜處如理思維，使我們能夠確實掌握修道的理論。

道理瞭解之後，便是應當實踐。在實踐的過程當中，有時會有軟賊（順境五欲）的誘惑，有時會遇強賊（逆境障礙）的干擾，這時要能持之以恆，常常提醒自己不忘初心。並常憶念如：「修行苦，不修行更苦」等古德策勵法語，以鼓舞道心。並配合祖師法語，憶持自己曾經得到之法喜，以智慧抉擇何者是有價值，何者是無意義之事，多想想，就能堅持於道業了。

在此之上，最終便是努力觀修菩提心了。

菩提心是修行大乘的前導，同時有了菩提心，將有更強大的推動力，去實踐上述應當努力之事。

知易行難，願我們為了自他的解脫，一同努力吧！

九

常念十項激勵自己之法：

- (一) 潛心思維此暇滿人身之難得，就會激勵自己去進修佛法。
- (二) 常念無常及死亡，就會激勵自己去力行善業。
- (三) 思維業果不壞的道理，就會激勵自己去淨罪除惡。
- (四) 思念輪迴之過患，就會激勵自己去爭取解脫。
- (五) 思維輪迴眾生之痛苦，就會激勵自己去增長菩提心。
- (六) 思維眾生之種種顛倒謬見，就會激勵自己在聞思學問上努力。
- (七) 思維淨除無明習氣之艱難，就會激勵自己努力修行奮取成就。
- (八) 思維此惡濁時代煩惱異常熾盛，就會激勵自己在對治煩惱上努力。
- (九) 常常思念此惡濁之世，違緣萬千，罄竹難書，就能激勵自己在堅忍

上努力。

- (十) 蹉跎歲月，東遊西蕩，會很快把生命浪費掉，常思此一真理，就會

激勵自己努力精進。

岡波巴大師

良因曰：

在藏傳嘎舉派（白教）的傳承，初修之人應當先修持轉心四思維：「暇滿難得、死歿無常、業果道理、輪迴過患」，透過這四種思維，徹底轉變我們世俗之心，成為向佛之精進心。

因為我們總覺得年輕就是先要打拼世法，到中晚年再學佛，為對治此心，應修「暇滿人身之難得」，知道無量的生命中，要得到人身，又能遇到佛法，是太難得的因緣了。

因為我們無法體驗到生命的無常，因此往往虛擲生命，當觀察到「無常及死亡」，我們不禁驚悚，原來生命就像風中的蠟燭，隨時會滅去的。

因為我們對佛陀所開示的因果道理信心不深，所以無所畏懼造作惡業。當

我們如理思維「業果不壞的」道理，便會有將內心的煩惱打掃乾淨的動機，不再隨順習氣了。

因為我們沒有神通，忘記了過去在三惡道之苦，當我們透過佛陀的開示，了知「輪迴之過患」，想想一點身體的小傷都會不忍，何況三惡道中之劇苦，情何以堪！

常常在靜坐中，輪番地觀修「轉心四思維」，便能徹底改變我們的思想，而放下放逸之心，這時面對種種習氣的現前，或者外在障礙之干擾，也能激勵自己，不要放棄，堅持下去！

十

十項流入錯誤之法：

邊事。

- (一) 信心小而智慧大，就容易成為「空言多舌」者。
- (二) 信心大而智慧小，就容易成為「頑固不化」者。
- (三) 能努力精進但沒有真實口訣的人，就容易走入錯誤及過失之道。
- (四) 最初如果沒有在聞思上用功夫，就會流入黑暗迷蒙之禪定。
- (五) 若不在智識和實證上痛下功夫，就會成為自以為是的學佛者。
- (六) 若不在大悲心和善巧方便上努力，就會流入小乘。
- (七) 若不在般若空性上力學精修下真功夫，一切所作所為皆屬生死輪迴看了。
- (八) 若不粉碎世間八法之念，一切所作所為皆會成為世間法的裝飾品。
- (九) 對一般凡夫俗子，若心有所求，則會顧忌眾多，連惡人的面孔都要

(十) 如果自己的意志不夠堅強，不能善隱自己的功德和神通，就容易成為替惡人服務的紅塵法師。

岡波巴大師

良因曰：

所謂「流入錯誤」，就是修行這些善業固然是好，但是如果對佛法的學習、修證沒有全面性的認識，往往會產生流弊，甚至重大過失。

初發心學習，必須在善知識的引導下，努力做好「聞、思」的功夫。在聞、思佛法的過程中，如果信心不斷地因之增長，那就是對的；相反的，縱然瞭解很多經論，仍是學偏了，於了生死無益。

有了聞、思的功夫，接著要努力修證，所謂的修證並非只是證得聖位，包括一次次地破繭而出，煩惱調伏，智慧一次次的透脫，乃至對佛法、修道的信心逐日增長，這些都是修證。

在培養自利的功夫之餘，同時發展大悲心，也是菩薩道行者的必修課程。透過菩提心的引導，能有更強大的力量來調伏煩惱，也因此能夠迅速成佛。

有了這些努力，進一步的就是要將一切有為的造作，全部會歸到不生不滅的理體，這樣方能轉有為成無為。

在努力栽培廣大成佛資糧時，同時要注意腳下，也就是「粉碎世間八法

（得、失、苦、樂、稱、譏、譽、毀）之念」，以免眼高手低，終成畫餅。
在求解脫的路上，必須具備種種方便，修行人不可不知。

十一

常念十項錯誤之法：

- （一）「欲望」常被誤認作「信心」。
- （二）「貪愛」常被誤認作「慈悲」。
- （三）心意造作所顯之空，常被誤認作本體如是之空。
- （四）「斷見」常被誤認作「法性」。
- （五）「覺受」常被誤認作「證悟」。
- （六）偽裝的持戒常被誤認作真正的持戒。

- (七) 入魔常被誤認成「密行」。
- (八) 騙子常被誤認作「成就者」。
- (九) 自利常被誤認作利他。
- (十) 欺騙愚迷常被誤認成善巧方便。

岡波巴大師

良因曰：

所謂「錯誤之法」，在此指的是佛門中，種種似是而非的亂象，修行人本身如果沒有正知見，亦無善知識的引導，往往迷於錯誤之法而不自知，甚至造諸惡業，其大意類舉如下：

(一) 例如或者為了「學佛者」的名聲，而到處攀緣跑道場，或者勤勉於佛前用功，或者做種種的善業等等。看似對佛法有信心，其實只是為了填充世俗的欲望，以及滿足攀緣心而已。

(二) 對於有緣的眾生特別關愛，緣淺的人內心漠然甚至排斥。表面的慈悲，其體實為愛見悲魔。

(三) 誤將「標月指」認為真月，在語言文字的佛法上鑽研，內心創造出「空」的概念、影像，實際上未能以教照心，見到心性本體之空。

(四) 「斷見」者即是撥無因果：例如執理廢事者，誤以為自性本身就是佛，何勞修持？因此放縱身心，無有慚愧。

(五) 在用功中，得到少許的寂靜，心中不動念，便以為安住在法性中。如此的放縱癡心所，不起智慧觀照，實際上只是增長生死與愚癡之業而已。

(六) 強調外在的造作戒相，或者種種苦行。不體會戒的本意在護念，頭陀行的本意在抖擻塵勞。以種種突顯自己的（另類）做法，博取世人的恭敬供養。

(七) 反之，不持戒相，行為乖張，卻以大乘或者密行，智慧無礙者自居。實際上是魔子魔孫，業障現前無不苦惱萬分，但悔之何及！

(八) 因為世人容易為他人的語言所轉，故花言巧語的迷惑世人，顛倒解

經。大多數的人往往因為無有佛法正見，而迷失不知所歸。

(九) 為了自身利益，而造作種種利益眾生的事業。表相上是利他，實際上是為了擴充自己的庫藏，與世間八法而已。

(十) 例如好講感應神通，並以此為度生之方便，不知佛陀早已禁制此法，卻樂此不疲。

實際上只是欺誑世人，歡喜與鬼神打交道，失去三皈依者。

這十項錯誤之法，於現在的教內處處可見。

修行人唯有學習經論，與多閱讀古德的開示，方能不與之為伍。其次，善知識的引導更為重要，因此應當不斷的祈請善知識的出現與住世，來照我迷茫之心。

十二

常念十項無錯謬之法：

- (一) 對任何東西都沒有貪著，出家離家是不會錯誤的。
- (二) 對上師和善知識恭敬承事是不會錯誤的。
- (三) 認真地在佛法的聞思修上用功是不會錯誤的。
- (四) 見解高廣而行為嚴謹是不會錯誤的。
- (五) 心胸廣大而持戒細密是不會錯誤的。
- (六) 智慧大而我慢小是不會錯誤的。
- (七) 口訣豐富而修持謹嚴是不會錯誤的。
- (八) 覺受和證悟非常殊勝而沒有絲毫的傲慢和誇張是不會錯誤的。
- (九) 能獨自居住，又能處眾無礙是不會錯誤的。
- (十) 對自利心無貪著，對利他方便善巧是不會錯誤的。

岡波巴大師

良因曰：

先師懺公上人常告誡學人：「一個修行人，解、行二門都很好，可是性格不行，這個修行人就是不行」！因為修行的目地就是改變習氣，如果沒有往這上會，解行再好，也只像沒有地基的高樓，蓋得再漂亮，終是不能住人的。

至於所謂的性格要點為何呢？上人開示：便是「老實、謙虛、厚道」。具備這三種品性，才是一個良好的修道資質。

能夠「老實、謙虛」，便能不好高騖遠，而能如上述所說的嚴謹修行，而不浮誇。面對種種證量地的生起，也能戰戰兢兢，臨淵履薄，因此功德不至於漏失。

依著「誠」心來處世，因此表現出的「謙虛、厚道」，在處眾時便能謙卑溫和，如冬日的斜陽，夏日的和風般打動人心。這樣可以免難以安身，也能入眾以攝生，種種利他的方便善巧，才不致落入機巧。

印光大師開示：「靜坐常思己過，閒談莫論人非」，常常攝心觀照自心，是否失去所緣境？性格是否偏離正道？這是一個修行人，應當用心之處。

十三

常念十四項無義利之顛倒行為：

(一) 已得人身而不思正法，如至寶山而空手而歸，實在是無意義的事。

(二) 已入法門而仍繫家累，如飛蛾撲火，實在是無意義的事。

(三) 雖常在持法大德的面前，自己卻沒有信心，如在海邊乾渴而死，實在是無意義的事。

(四) 任何一個法門如果不能對治我執和四根本煩惱，就像是把斧頭和樹皮捆在一起，毫無意義。

(五) 任何一個口訣如果不能對治煩惱，就像是一個病人，把藥囊背在身上而不服用，實在是沒有意義的事。

(六) 口頭說法喋喋不休，身心卻毫無行持和體驗，這種說教，就像是鸚鵡說話一樣，實在毫無意義。

(七) 用偷竊強奪或欺騙的方法，獲得財物後用以布施，這就像雷電入

水，完全浪費了，實在毫無意義。

(八) 以損害眾生的方式，獲得財物後用以供養三寶，這就像把兒子殺掉，以其肉來供事其母一樣，實在是顛倒的行為。

(九) 為了滿足現世的欲望而偽飾法行及忍辱，這就像貓躲老鼠一樣，實在毫無意思。

(十) 為了現世的名聞和供養而廣行善業，就像是用一卷牛皮，一袋酒糟，或是一包食物來交換無價之如意寶珠一樣，實在是顛倒的行為。

(十一) 見聞雖然深廣，而身心卻流入凡俗，這就像醫生自染惡疾，真乃顛倒的行為。

(十二) 學了一大堆口訣，卻毫無實際的修持，這就像面對一個富戶的倉庫，身上卻無鑰匙一樣般，實在毫無意義。

(十三) 自己尚未契證法義，卻對別人說法，這是以盲導盲，實在毫無意義。

(十四) 由方便(道)所生起之覺受以為是最殊勝的，對實相之究竟，卻

不予追求，真正就像把黃銅當作金子，實在毫無意義。

岡波巴大師

良因曰：

在此所謂「無義利之顛倒行為」，指的就是我們無法善用修道的資糧，卻以之造作種種顛倒之事。

「得到人身、遇善知識、得修行口訣、配合修種種的善業、廣博見聞、生起覺受」。這些修道的資糧，是過去生乃至今生的努力，所成就的善因緣，卻無法好好珍惜，並以之惡用，因此大師說此是無義利之事啊！

我們以這些開示次第照心，從得到人身，到生起覺受，我們善用之？惡用之？有過則改，無則嘉勉。

修行的道路上往往多歧路，因此以教照心，並得到善知識的指引，是非常重要的！

十四

常念學佛人的十八項過失：

- (一) 為了成就世間法而息隱住山，乃學佛人之過失。
- (二) 身為領眾而只作自利之事，乃學佛人之過失。
- (三) 佛學雖博而不怯罪行，乃學佛人之過失。
- (四) 口訣雖豐富但身心卻流於凡俗，乃學佛人之過失。
- (五) 持戒雖然謹嚴，心中貪念卻極大，乃學佛人之過失。
- (六) 覺受和證悟雖好，卻不能調伏自己的身心，乃學佛人之過失。
- (七) 已入法門，但於入世之愛憎不能斷捨，乃學佛人之過失。
- (八) 身雖出世行於佛道而勤事稼穡，困於農務，乃學佛人之過失。
- (九) 雖解義理而不修持，乃學佛人之過失。
- (十) 雖已立誓修持而不能貫徹始終，乃學佛人之過失。
- (十一) 職務雖在法中，而法行卻不能成長，乃學佛人之過失。

(十二) 食物雖然自然而來，心還是放不下要去東謀西找，乃學佛人之過失。

(十三) 由善業（定慧）所獲之威力，用來醫疾延命，乃學佛人之過失。

(十四) 為了財物而教人口訣，乃學佛人之過失。

(十五) 以機心來自讚毀他，乃學佛人之過失。

(十六) 能傳授口訣給別人，自己的身心卻不能與法相應，乃學佛人之過

失。

(十七) 自己不能獨自安住，又不知隨順處眾之道，乃學佛人之過失。

(十八) 於樂不能容受，於苦不能忍耐，乃學佛人之過失。

岡波巴大師

良因曰：

古人云：「讀聖賢書，所學何事？」我們學習佛法的目的何在呢？不就是

為了離苦得樂！

在未學佛前，心中念念不安，如同渴鹿追求陽焰。往往學佛之後，仍然依著過去的老習慣，處處逐求，雖然追逐的境界不同，但是那念躁動不安的心是一樣的。

因此學佛後，最要緊的即如同大師開示：「雖解義理而不修持，乃學佛人之過失」，應當將所學用在生活中。只是這個原則大家都知道，但是往往心粗不覺，因此大師慈悲，便一一羅列修行人的種種過失，使我們得以借鏡。但其要旨，也就是期盼我們處處迴光返照，以教照心。

即解即行，是令我們身心清涼的唯一的一條路。其它塵勞境界，都是不真實的，放下，再放下！

十五

常念十一項不可缺少之法：

- (一) 從心底深處懼畏生死輪迴，此信堅固，為不可缺少之法。
- (二) 能引導自己進入解脫道之上師，為不可缺少之法。
- (三) 對自己身心有益之教法，能善解善用，為不可缺少之法。
- (四) 堅毅恆久無懼艱難之精進，為不可缺少之法。
- (五) 於聞思修三學處之努力和福慧二資糧之集聚心無厭足，為不可缺少之法。
- (六) 具有能悟諸法本性之見，乃不可缺少之法。
- (七) 於一切時處皆能安然修觀心性，為不可缺少之法。
- (八) 能使一切所作所行皆歸於道之法門，是不可缺少的。
- (九) 能遣除一切違緣、魔障和錯誤之不落言詮之口訣，是不可缺少的。
- (十) 在臨命終時，心能安祥且具有決定的把握，此一境地是不可缺少的。

的。

(十一) 任運成就法報化三身之果實，此一法門是不可缺少的。

岡波巴大師

良因曰：

雖然發了好心學佛，可是在修學的過程當中，有許多的細節必須照顧到，才能與法真正相應。並非只是一昧的埋頭苦幹，就能達到預期目標的。

首先必須要有出離心，並於此基礎之上，與善知識相應。與師長的緣，並非僅只在求加持，或者世俗情感的層面。

並依著善知識的引導，開始聞、思、修的努力，這包括了學習能令我們解脫的教法，並將之領納於心，而非僅止聽聞已畢，便將教法置之高閣。

心中有了正見，接著便是精進地實踐，努力地累積福智二資糧，並且於語默動靜之間，心中時時有法，並以之觀照內外身心世界，也就是將一切的所作

所行，皆歸於解脫之智慧——道，令心不空過。

如何能夠往道上會呢？最基本的，便是不放逸，觀察自己為何而行、住、坐、臥，是為了放逸？是為了精進？

進一步地觀察，所做所為，與善業相應？與惡業相應？

當心性漸漸調柔時，也常常不離空性地觀察，了知能做、所做當體即空。

於此種種觀察之餘，便是將心安住於放鬆、寂靜的狀態下。並依止此狀態，安詳地憶佛、念佛，或者持咒、誦念祈請文等以安心。

有平常的正念，自然會感應到臨終的正念。今生如是，來世往生淨土上品上生，我們淨業學人亦當如是行。

十六

常念十一種上人之象徵或德相：

- (一) 妒忌和驕慢微小乃上人之象徵。
- (二) 貪心微小，安貧知足乃上人之象徵。
- (三) 不愛裝飾，無有我慢，從不盛氣凌人者，乃上人之象徵。
- (四) 無誑詐，不隱藏者，乃上人之象徵。
- (五) 自己的一切行為能善為觀察，心中不失正念及主張，乃上人之象徵。
- (六) 對善惡報應兢兢慎為如護己目，乃上人之象徵。
- (七) 於持守顯密諸戒無偽作隱藏，乃上人之象徵。
- (八) 對眾生無分親疏遠近，乃上人之象徵。
- (九) 對行惡之人，心不憤怒，能忍能恕，乃上人之象徵。
- (十) 佔便宜的事讓給別人，吃虧的事自己承當，乃上人之象徵。

徵。

(十一) 所作所思與世俗人格格不入，乃上人之象徵。

以上是十一種上人之象徵或德相，與此相反的就是「非上人」之象徵。

岡波巴大師

良因曰：

世俗之人，往往為了保護自己，甚至彰顯自我，因此以種種浮華不實的方式，如驕慢、偽飾、狂詐、欺壓、同於流俗……意欲凌駕他人之上，實際上反而因此為智者所譏訶。

真正的人上人，不是透過經營、狡詐的方式得來的，而是要以德服人。透過不正當的方式，所得來的敬畏之心，只能保持一時，但當被戳破時，往往一文不值。

其實，最難超越的不是外境，而是自我。

能夠征服煩惱的人，才是一個真正值得尊敬之人。如果用種種方式來彰顯自己，凌駕他人，實際上只是為煩惱所奴役，自欺欺人的可憐蟲而已。

其次，或者為了保護自己，因此人前人後表現的剛強無比，以免為他人所傷害。實際上雖是可以得到一時的效果，但是心中的重擔，卻因此不斷地累積，到後來重擔的壓力，絕對是超過他人加諸於我們身上的。佛弟子深信因果，不應用這種飲鴆止渴的方式，來處理人際關係的。

《大莊嚴論經》：「彼之勝智者，無等無倫匹，不取其種姓，唯取其德行，種族作諸惡，亦名為下賤，具戒有智慧，是名為尊貴」只有透過佛法的修持，具足慈悲與智慧，方能折伏一切，而無有過患。

十七

十項無利益無意義之法：

(一) 對自己這個如幻的肉體，無論如何培護侍奉，到頭來仍是無常毀

減，實在沒甚利益。

(二) 食、色、財寶，無論如何吝惜珍藏，死時仍需空手而去，實在沒甚利益。

(三) 歷盡艱難辛苦所建成的華屋城堡，死時仍要拋下，獨自悄悄地離去，連自己的屍體也會被擯出門外，實在沒甚意義。

(四) 自己所愛護的子女姪甥，無論用盡了多大的心力，消費多大的財物，死時一點忙也幫不上，實在沒甚意義。

(五) 好友親屬，不管交情多麼厚，眷戀多麼深，死時仍需要分開，獨自悄悄地離去，實在沒甚意思。

(六) 子女雖然眾多亦是無常的，財物雖然豐裕仍是要棄捨的，實在沒甚意思。

(七) 不惜辛勞、費盡心力去維護土地和庶民，死時必須拋下，獨自無依地離去，實在沒甚意思。

(八) 雖然具足信心到處去朝山旅行，但如果不能如法修持，則是種下了

入法門而墮惡道之因，實在沒有意思。

(九) 精進聞思、佛學廣博而未能修持的人，臨命終時難以入道，實在沒有甚意思。

(十) 雖然在善知識處住了多年，但自己卻沒有信心和恭敬，因此得不到加持，也立不起功德，實在沒有意思。

岡波巴大師

良因曰：

世間人往往犯了一個共同的錯誤，就是選擇了錯誤的家、以及一生奮鬥的目標。也就是將世間五欲、眷屬等，做為依止處，是一件嚴重的錯誤。

心中有了家，便能遮風避雨，做為心靈的靠港。世間人往往將五欲等做為家，錯認得到了它，便能因此心中安樂。實際上，龍樹菩薩說：「諸欲求時苦，得時多怖畏，失時懷熱惱，一切無樂時」，五欲給我們的快樂，是虛幻且

短暫的，而為此付出的代價，卻是從追求到失去，恆常辛苦、甚至痛苦的，因此大師謂之「無意義之法」。

甚至將它當做一生奮鬥的目標，等到臨終時，發現萬般帶不去，唯有業隨身，這時心中的恐懼、憂愁可想而知了。往往世人便在此愁怖心中，往生惡道。所以完全是「無意義之法」。

在學佛之後，親近善知識、或者解門用功、行門加行也是一樣，如果不如法而行，反而以為因此有了靠岸，卻頹唐一生，也是「無意義之法」。

檢點自己在什麼樣的境界，特別執著，並將之以為安樂的依止處，請認真觀察它的本質，莫再為所欺了！

十八

常念十項自討苦吃之事：

(一) 到衣食無繼的家中去持家，就像是愚人服毒一樣，實在是自討苦吃。

(二) 不信佛法，一味造罪，就像瘋子跳懸崖一樣，實在是自討苦吃。

(三) 用偽詐誑詐的手段去欺騙別人，就像是自己收集毒物來給自己吃一樣，實在是自討苦吃。

(四) 心志不堅卻要去管帶眾人，那就像龍鍾蹣跚的老太婆，要去山上牧牛一樣，實在是自討苦吃。

(五) 不以殷誠之心致力於利他之事，卻沉湎於自利和世間八法中，這就像一個瞎子在北部的大草原迷途上徘徊一樣，實在是自討苦吃。

(六) 不自量力地去承擔自己所辦不到的大事業，就像是一個弱小的人去背負那沉重的巨擔一樣，實在是自討苦吃。

(七) 因自己的驕慢而破壞上師及佛陀的教敕，就像是違犯了大王的聖旨一樣，實在是自討苦吃。

(八) 修行人放棄了修行，跑到罪惡的城市中去居住，這就像高山的野獸，跑到河谷的水邊去寄居一樣，實在是自討苦吃。

(九) 不培護本有的智慧，卻在塵囂戲論中放逸散亂，就像空中飛翔的鵬鷹斷了翅膀一樣，實在是自討苦吃。

(十) 上師和三寶的財物，無忌憚地拿來自己享用，這就像無知的孩兒吞吃炭灰一樣，實在是自討苦吃。

岡波巴大師

良因曰：

世間的人，不管有沒有學佛，但是有一點是共通的，就是想要離苦得樂。

雖然如此，但是往往因為智慧不足，或者心意不堅，本想造作一些對自

己、他人有幫助的事情，卻往往是適得其反，所謂「自討苦吃」，就像大路不走，卻想找快捷方式，那是很容易遇賊的。

世間人無不期盼名利，但是卻用詐偽的方式去求取。不知得來的一點小利，本來就是自己福報力所感召的，縱然不造惡業也能得到。

但是卻因為得來的方式不正，結果便如大學所說的：「貨悖而入，亦悖而出」，怎麼得到，就怎麼失去。當失去的時候無不怨天尤人，但是誰能回到，當初是怎麼來的呢？

學了佛也是一樣，沒有改掉過去的習氣與行為方式，一邊用功，同時又放縱自己驕慢、放逸的習氣，不護正念，忘失三寶、師長的教誨。

等到業障現前，卻又怪三寶不靈驗。想要學佛離苦得樂，卻因此失去了對佛法的信心，這該是誰的責任呢？

有了一點功夫，便妄想做大菩薩的事業，就像一個小孩在玩打火機，大人在旁邊看到都會捏一把冷汗的。論語說：「君子務本，本立而道生」。只有內心有了真實的功德，才能惠予眾生真實之利。根基不固，卻急急於度眾生，這

樣不僅不能給與眾生真正的利益，自己也會因此沉淪，那是自他兩害的。因此，只有深信因果，老實修行，才是真正離苦得樂的快捷方式。

十九

常念自己受益之事：

- (一) 斷捨貪嗔癡的世法，專志修持佛道，這是自己會受益的事。
- (二) 捨棄家庭和親友，一心依止良師，這是自己會受益的事。
- (三) 拋棄世法塵囂，在聞思修上努力，這是自己會受益的事。
- (四) 捨棄城市和親友，在深山寂靜處獨住，這是自己會受益的事。
- (五) 斬斷聲色五欲，心離貪念，這是自己會受益的事。
- (六) 於粗食陋居，心能知足，於善妙享用，心無貪求，這是自己會受益

的事。

(七) 不依靠別人，只依靠本尊，這是自己會受益的事。

(八) 無視現世之短暫歡樂，一心追求究竟之菩提安樂，這是自己會受益的事。

(九) 捨棄對物質的貪求，一心修持空性，這是自己會受益的事。

(十) 在福慧雙運之大道上努力，這是自己會受益的事。

岡波巴大師

良因曰：

佛陀說世間的財富是五家所共有，這五家是：「水、火、盜賊、惡國王、不肖子」，也就是說，我們的財富，必須和這五家共有，因此是危脆不安的。

因此財富等世間快樂的境界，不是我們真正的依止處。

但是透過修行得來的功德法財，這是誰也奪不走的，並且生生世世追隨隨

著我們，這才是我們真正的依止處。

每當我們念佛、誦經、拜佛、聽經……完了之後，常常生起的那種清涼、法喜，當下煩惱減輕，乃至頓除，這才是真實的受益處，是世間幻妄五欲樂所遠不及的。

想想孰是孰非，去做對自己真正有利益的事情，這是一個學佛的人，常常應當思維的事情。

二十

常念十項正妙之法：

- (一) 於因果業報之理，深信不疑者乃下根之見。
- (二) 見內外一切顯現諸法皆空，此顯空雙運又有四種層次之不同，此是

中根之見。

(三) 見，能見，所見三者無有分別能如是知者是上根之見。

(四) 能專注一處（心無散亂），乃下根之修觀。

(五) 能住於四種雙運之三昧者，乃中根之修觀。

(六) 能修，所修及修觀本身三無差別，無絲毫緣想者，乃上根之修觀。

(七) 慎懼因果，如護己目者，乃下根之行。

(八) 於日用行為中，見一切法如夢如幻者，乃中根之行。

(九) 於一切所行毫無滯著者，乃上根之行。

(十) 一切煩惱及我執皆一天一天地減輕，有逐漸消滅之趨勢，這是上、

中、下三根都應該具有之相應暖相。

岡波巴大師

良因曰：

上述正妙之法，即是以「見、修、行、果」四門，來開展佛法中淺深不同，三種修持的法門。

所謂「下根」就是人天乘，「中根」就是修持如幻空的大乘，「上根」就是觀生佛不二，乘性起修的圓頓大乘，亦如同漢地的楞嚴、華嚴、禪宗等，藏地無上密等諸上妙言教。

三根的差別，主要是針對不同根基的眾生而施設的。同時，下根是上二的基础；相對的，後後攝前前。所以雖說對機不同，實際上仍然是必須漸進的。如禪宗六祖慧能大師之輩，雖然今生直下承擔，但實際上也是過去生曾累劫修，只是今生開花結果而已。

修行高深的法門，必須福、智兩種資糧深厚，才能不錯認消息的。因此龍樹菩薩在《大智度論》中說：福德力不夠的人修持空觀，很容易墮入邪見。眼見現在的佛教徒，往往因此墮坑落塹，思之駭然。

因此，古德說：高高山頂立，深深海底行。我們先打好人天的基礎：

「見」——深信業果，「修」——心專注於一處，「行」——慎懼因果。

在此基礎之上，進學如幻觀，乃至實相觀法，才能達到共同的「果」——煩惱減輕。

其次，配合拜懺，懺悔煩惱習氣，心中的般若種子才能開花結果，這也是大乘各宗派所強調的法門，因此，歡喜學習般若者，於此不可忽略。

二十一

常念十項愚不可及之事：

(一) 不如法依止成就的上師，卻跟隨那些鼓舌如簧的偽詐上師。實愚不可及。

(二) 不尋求口傳派成就者的口訣，卻追求那些無意義的外道世間諸學，

實愚不可及。

(三) 外顯諸法，瞬息變滅，人壽幾何，隨遇而安；若精打細算作廣大周詳之永久計畫，實愚不可及。

(四) 不獨自思維佛法問題，卻在眾人群中去講說佛法，實愚不可及。

(五) 不以食糧財物作布施，卻吝嗇地積聚那誑人的錢財，實愚不可及。

(六) 不如法地持守顯密諸戒律，卻恣意地放蕩身口意諸行，實愚不可及。

(七) 不在證悟本元自心之大事上習練修持，卻把生命消耗在各種世法之小事上，實愚不可及。

(八) 不對治自己心中的迷茫，卻要調服那些野性難馴的眾人，實愚不可及。

(九) 身心上已經生起之（善妙）覺受，不予以培護增長，卻一心為了今生此世的事物嘔心費力，實愚不可及。

(十) 在因緣已經會合的今天，不發奮精進，卻懶散懈怠，陷入逸樂之

中，實愚不可及。

岡波巴大師

良因曰：

我們都知道「渴鹿追求陽焰」的故事，口渴的鹿，發足狂奔，追尋那本非真實水的影像，終究倒地而死，這實在是愚不可及之事。但是迴光返照自身，一般的人不也是不斷在造作此事？

道理我們都知道，但是往往失去正念。所以應當常常閱讀古來大師們的開示，以不斷地提醒自己，並將這些話放在心上，奉為圭臬。

既然如此，就不要再在此多說了，個人體會、實踐吧！

二二二

常念十項需要之法：

(一) 最初需要對生死輪迴生起畏懼之心，決心要逃脫。就像被屠夫拴住的麋鹿一樣。

(二) 中間需要一個「死而無悔」的精進，像一個勤勞耐久的農夫耕田一樣。

(三) 最後需要一個樂陶陶，安穩穩「無可死者」之心，像一個具大威權，成大事業之偉人的心胸一樣。

(四) 最初此心要覺得無一刻一分的空間，就像是身上的要害處中了利箭之人一樣。

(五) 中間需要一個心無旁騖的修觀，就像是喪了獨子的母親一樣。

(六) 最後心中要覺得（空蕩蕩的）無事可作，就像是牧羊人眼見羊群被強徒趕走了一樣。

(七) 最初於佛法生起決定的瞭解和信心時，那感覺就像是餓極了的人，得到美食一樣。

(八) 中間於自心生起決定的瞭解和證悟時，那感覺就像是力士（掘山）獲得寶藏一樣。

(九) 最後於不二雙運之理，生起決定的證悟時，那感覺就像是直搗騙子的老巢，拆穿他的騙局一樣。

(十) 在決定證悟了惟此無他之真性時，就像是烏鴉從大海中的船上起飛，心中踏實地無絲毫懼畏一樣。

岡波巴大師

良因曰：

這十法的內容，大致上可以分為三大段，外加最後一則，證得聖境的大自在。

這三大段依次是一、三，四、六，七、九，分別闡述了修行過程中，如何發起精進心，接著是實修時如何住心，最後，實修後所生起的覺受又是如何。

每一段當中，又分為初、中、後三個階段，初時都是要稍微用力，帶著三分的勉強。中間階段則是在放鬆而專注中保任不失，最後則是任運的優遊其間。

因此這是必然的過程，想要一開始就學大成就者的自在，無為無不為，那簡直就是緣木求魚，癡人說夢而已。

我們應當將三種初階段的心，做為我們的手處。三種中間階段的心境，做為更上一層樓的標的。同時將三種末後階段，以及最後證果的聖境當作我們追求、渴仰的目標。

如古人云：「高高山頂立，深深海底行。」我們能夠知物之本末，事之終始，知所先後，則近道矣。

因此如果我們在精進的過程中，他人評價我們為著相時，應當判斷說者何人？如果是大智慧者，那我們應當視為教誡，而儘量改正。

反之，如果是世俗無智者的評論，那我們就將它當作讚歎的言詞吧！

二十三

常念十項不必作的事：

- (一) 若能證悟心性本空，就不必在聞思上費力了。
- (二) 若能悟知自心明體本無垢染，就不必在淨除罪業上費力了。
- (三) 若能住於空性真道，就不必在積聚資糧上費力了。
- (四) 若能常浸潤在本來面目中，就不必在方便道上費力了。
- (五) 若能悟知妄念即是法性，就不必修持或爭取無念了。
- (六) 若能悟知煩惱無根，就不必依賴任何對治法了。
- (七) 若知名聞美譽如夢如幻，就不必斤斤於立破成敗了。

(八) 若知痛苦即是成就，就不必另求快樂了。

(九) 若能悟知自心本來無生，就不必修轉識往生法了。

(十) 若一切所行皆是為了利他，就不必尋求自利了。

岡波巴大師

良因曰：

「華嚴」、「法華」諸大法會中，往往見證得實相的法身大士，亦列席於其間，且為當機眾而深獲法益。為何大師在此說「不必在聞思上費力」，難道與經論所述不符嗎？

其實不是的，這句話的重點在於「費力」二字，這才是字眼。剛開始初發心學習教理，就像瞎子摸象一樣，因此佛陀處處說，眾生處處著。往往不是偏空，就是著有，很難契於中道。

唯有證悟者親見法性，方能徹底地斷疑生信，凡夫都是仰信而已。既知此

理，我們縱然滿腹經論，也應當保持謙卑的心，因為費力而來的知識，與親見法性所得的智慧和，是有很大差別的。

第二、五、六、七、八句也是同樣道理，了知「何期自性本自清淨」，相對的妄想無性，依這樣的修行成就理懺，這比有能有所，視罪業如淵藪之深廣，是更為善巧懺悔與對治的方式，並且心中也能夠不為苦樂二邊所動搖。不過，這也必須要有深厚福、智二資糧的。

如何理解第三、四句呢？因為「何期自性本自具足」，因此稱性起修，開發自性無窮的珍寶，就是最快積聚資糧的方式，也是修行方便道的最好善巧。

若知圓頓理，便可了知往生淨土，生則實不生，去則決定去。修行往生淨土，而無來去相。

最終，利他的結果還是成就自利的福、慧二資糧。

成就圓頓種，需要多生多劫的栽培善根。

因此不可錯下承擔，應知凡夫「動靜理全是，行藏事盡非」，當我們從老實修行開始下手，等到資糧具足了，上述種種修持方法，才能隨緣隨分地承擔

下來，切莫意氣湊泊！

二十四

常念十項殊勝之法：

- (一) 在六道一切眾生中，能獲一暇滿人身，實極為殊勝。
- (二) 在不信佛法的眾人群中，得一信佛之人，實極為殊勝。
- (三) 在百千宗派中能得此具足心要義之宗派，實極為殊勝。
- (四) 由聞思所得之萬千智慧，不及由修證所生之一剎那智慧來得殊勝。
- (五) 行萬千有為法之善業，不及行一剎那之無為法善業來得殊勝。
- (六) 修持萬千種的有緣三昧，不及修持一剎那之無緣三昧來得殊勝。
- (七) 行無量之有漏善業，不如行一剎那無漏善業來得殊勝。

(八) 生起萬千種的覺受，不如生起一剎那之證悟來得殊勝。

(九) 為了達成某種目的而行萬千善行，不如修一剎那無目的之善行來得殊勝。

(十) 以萬千紅塵中的財物作為布施，不如「一物不執」來得殊勝。

岡波巴大師

良因曰：

在大師這十句開示中，標明了從凡夫開始學佛，到自利、利他成就的過程大要。

(一) 首先，得到暇滿人身這已經不是小因緣了，因為如眾所知，它是如「爪中土／大地土」這樣極低微的比例，仔細想想，這是極為殊勝的因緣。

(二) 在難得人身今已得後，能夠接觸到佛法，更是難能可貴，全球五十多億人口中，接觸到真正的佛法者，不足百分之一，何況其它無佛世界呢！這

太殊勝，切莫小覷了。

(三) 接觸到佛法，又能真正的遇到正法，乃至如淨土法門、漢藏兩地的圓頓法門，這在所有佛教徒中，更是鳳毛麟角。

(四) 如果得到了解脫法，這時不應當得少為足，應當如饑渴之人追求飲食般的迫切，去追求佛法的證悟。因為在未證悟之前，對於實相還只是聞思後的仰信階段，並未真正的親見法性。

(五)、(七)、(九)、(十) 應知有漏、無漏功德之差別，天地懸隔。同時，有為功德多諸過患，無為而無所不為，應駕此車直趨涅槃城。

(六) 修持世善如是，修持佛法的三昧亦爾。於修持三昧中，乃至能一念與空性相應，了知能修之心，與所修之法不二（例如念佛），全體法界，這樣最極殊勝。

(八) 佛法應當親證，首先生起煖相的覺受後，接著便應當百尺竿頭，更進一步，尋求真正的證悟。這便是學習佛法的階段性目標，我們現在在哪個階段呢？

二十五

常念十項任何皆好之法：

- (一) 心已入法之人，捨棄事務也好，不捨棄事務也好。
- (二) 已經完全斷了惑的人，修行也好，不修行也好。
- (三) 已經斬斷貪執欲樂的人，修持無貪法也好，不修也好。
- (四) 現量證悟法性之人，獨自在山洞中睡覺也好，在眾人群中作管帶也好。

- (五) 現證諸法如幻之人，獨自住山也好，十方去遊歷也好。
- (六) 於身心已得自在之人，捨棄欲樂也好，依伴欲樂也好。
- (七) 具足（真正）菩提心之人，在寂靜處修行也好，在眾人群中作利他之事也好。

- (八) 具足真摯堅固的信心，無變化動搖之人，和上師住在一起也好，不住在一起也好。

- (九) 見聞廣博，深知佛法精進的人，得到成就也好，碰到魔障也好。
- (十) 已得最勝證悟之瑜伽士，具有一般的神通也好，沒有神通也好。

岡波巴大師

良因曰：

聖人證悟空性後的境界：「如鳥遊虛空，蹤跡不可得」，「百花叢裡過，片葉不沾身」，而凡夫眾生只能儘量隨學。

古人往往數十年的用功，修得的功夫成片，語默動靜中念頭皆不打失，但是與聖人任運地安住於無為法性，那又是一層的階降了。

回顧我們凡夫眾生，初心之人呢？往往沉浸於妄想大海中，一望無涯，不知所歸，與上述之聖境實是天地懸隔。

但是我們亦知佛性本具，與十方三世諸佛，無二無別。因此不甘下劣，發憤勇猛，誓證菩提者，便當勉強學習聖人之心，強觀無性。

不論是在坐中，或是動中，都應當使心中正念常常生起。或者念佛、或者持咒、或者觀心、或者思維法義……使我們的心，不管是否在佛堂，都不會有嚴重的落差，這樣修行才能漸漸地與法相應。如果動靜兩缺，就如同煮開水時，火力不相續，這樣是永遠煮不開的。

觀世音菩薩普門品：「心念不空過，能滅諸有苦」，因此我們學習上述大師之文，應當了知證入法性者功德如此，而我們凡夫眾生當如是隨學，正念不斷。相反的，若是從字面上去理解，以為修不修行皆好，那就錯解大師悲心教誨之意了！

二十六

由正法所出生之十項功德法：

(一) 十善，六波羅蜜多，一切法空性，諸菩提分法，四種聖諦，四靜慮，四無色定，真言乘之成熟解脫等，出世解脫之道皆為佛道所出生之功德法。

(二) 於人趣中，生具上貴種姓之家，如婆羅門，捨主等，天道中如四天王等欲界六天，色界天之十七天，無色界之四天等亦皆為佛道所出生之功德法。

(三) 預流，一來，不還，阿羅漢果，佛果，乃至一切智者之降世，出家(成道、降魔、轉法輪)等亦是由此佛道所出生之功德法。

(四) 以宏願及發菩提心之威力(於菩提果位時)，任運出生大悲心而變現報化二種色身，乃至輪迴未空時，能任運成就利益眾生諸事業等，亦皆由此佛道所出生之功德法也。

(五) 諸菩薩以悲願力，能隨種種眾生、種種不同之需求，予以適宜的滋養和滿足，諸資生具亦皆令成辦，此皆佛道所出生之功德法也。

(六) 三惡道及無暇之處所，偶或亦有些微之樂趣，此亦皆由佛道之福德

所至，故亦是佛道所出生之功德法也。

(七) 惡劣之人因正法故，心得轉變，居善士位，眾人所尊，恭敬頂戴，此亦佛道所生之功德法也。

(八) 昔日縱性作惡而墮地獄，報盡出獄而逢正法，回心向善獲人、天身，得遇解脫安樂之道，此亦佛道所生之功德法也。

(九) 若於正法或稍具信心，或略具尊敬，或微有安樂，或略守法儀，(其人不久)終能住貴勝處，悅意快樂，此皆佛道所生之功德法也。

(十) 捨棄世間一切財物，離家出家，於山林、洞穴、寺廟等處安住修行，資生食用自然而至，(如是勝妙因緣)亦皆佛道所生之功德法也。

岡波巴大師

良因曰：

佛教徒跟外道的差別，不在其餘，在於有沒有「皈依」以及「空正見」的

差別。

外道著我，因此雖然也有廣大的慈悲心，但是終究不能成就解脫之因。如果佛教徒也只是一味的放生、行善的修慈善事業，就顯現不出佛法的超勝了。

除了空正見，對於初學的人來說，簡別內外道差別的方法，就是「皈依」心之有無。佛弟子對三寶的態度應當是「觀功念恩」，仰望三寶真實不虛的功德，內心生起通身靠倒的情懷。如果一個修行人認為「我能」自己成就，不需要靠佛菩薩、三寶的加持，那只是種強烈我執的表徵，同時也失去三皈依了一個標準的佛教徒，內心對如上文所述，三寶的功德應當了知，並常常憶念，由此生起大皈依。並藉由皈依之心，建立起一座感應的橋樑，因此得到三寶的加持。

沒有皈依、求加持之心，其實本質上就不是佛教徒了。因此對三寶種種功德，內心應常常憶念。並且應當發心，皈依不僅是為了人天福報、二乘解脫，實際上是為了菩提心而皈依。

也就是說：皈依三寶，祈求加持之餘，更進一步，我們應當發心也能成就

三寶的功德。

例如讀誦普門品時，固然因此對觀音菩薩生起大皈依心，同時也希望透過菩薩加持，使我們也能成就三寶的功德。

閱讀上述開示，體會三寶廣大慈悲、智慧之量，再迴光返照，我們的心量，我們的視野，安住於何處呢？

讓我們一同憶念，並發願成就三寶的功德吧！

二十七

十項唯名（無實）之法：

- （一）根之本性實不可言詮，因此所謂根者唯名（無實）耳。
- （二）道者實無能行及所行，因此所謂道者唯名無實耳。

- (三) 本性無能見所見，因此所謂證悟者，唯名無實耳。
- (四) 本元之性無能修所修，因此所謂覺受者唯名無實耳。
- (五) 本來之性無能行所行，因此所謂行者唯名無實耳。
- (六) 就實意而言，實無能守所守，因此所謂三昧耶戒者，唯名無實耳。
- (七) 就實意而言，實無能積所積，因此所謂二種資糧者，唯名無實耳。
- (八) 就實意而言，實無能淨所淨，因此所謂二障者，唯名無實耳。
- (九) 就實意而言，實無能斷所斷，因此所謂輪迴者，唯名無實耳。
- (十) 就實意而言，實無能證所證，因此所謂果位者，唯名無實耳。

岡波巴大師

良因曰：

一切世、出世法，但有名言分別，都無實義。

在修行中，反觀「誰在修行」；證果時，不見「證果者何人」。了知無所

得，也方能與出世道相應。

在修行障礙重重，與法不相應時，但觀一切都是名言分別，所謂眼前障礙者何人？障礙之法又何在？不見我可得、法可修、障礙又有何實義？當下寬放身心，不再焦慮，但是安住當下。

一旦與法相應，同樣觀照：得法者何人？所得之法何在？與法相應之覺受何寄？一切但是名言分別，無有實義。因此不生「我能」、「我慢」之虛妄分別，也不於相應之覺受生貪。但是老實修行，又不見能修所修。

真修行人，於一切時、處，表現得都是那樣的不卑、不亢。有位老法師，在大眾聚會中，其它法師在以種種言辭向他人介紹、讚歎他的功德。當無數之讚歎語畢，老法師只是淡淡的迴應：「這都是你說的」於淡中方見真滋味，在無所得心中，方顯真功夫。

古誦云：「心隨萬境轉，轉處實能幽，隨流認得性，無喜亦無憂。」了知一切都是自性所顯，因此心不隨境轉，不抓著感覺走。但是安住於自性中，又不見能住所住。

於正念中，專注而放鬆地呼吸、念佛、觀修……老實、謙虛、厚道，這就是修行。

二十八

十項任運成就之大樂：

- (一) 一切眾生心中之自性常住法身，因此大樂任運成就。
- (二) 本元法性離一切諸相之戲論，因此大樂任運成就。
- (三) 離邊越意之悟境，離一切宗派偏見之戲論，因此大樂任運成就。
- (四) 心離作為之覺受，無一切緣想之戲論，因此大樂任運成就。
- (五) 無為無作之行，離一切取捨之戲論，因此大樂任運成就。
- (六) 與法性及智慧無有分別之（佛陀）法身，離一切能所之戲論，因此

大樂任運成就。

就。

(七) 法性、智慧、法身三無差別，離一切能所之戲論，因此大樂任運成就。

(八) 自然之悲心流出報身佛，離一切生死變動，因此大樂任運成就。

(九) 轉法輪者，離一切我見諸戲論相，因此大樂任運成就。

(十) 不可限量之慈悲所出生之度生事業，不受時間與空間限制，因此大

樂任運成就。

岡波巴大師

良因曰：

正如上懺下雲老和尚曾深深的感觸：「三生有幸，今生為僧。」

更如一位住山四十多年的老喇嘛說：「修行是最幸福的事情。」

一如過往的禪師們，優遊於山林流泉之間，寂然於梵剎叢林之際，內心自然流露出來的法喜、自在，透過詩歌、偈頌、開示等方式表達出來，縱經千百

年後，靜心閱讀之時，仍然不禁神往。慨歎何來如此之攝受力？並非僅是山林流泉之美，梵剎叢林之力，實在是出於禪師們安住於自性的光明，因而大樂所顯，照耀古今……

我們身心呢？忘卻自性、作繭自縛、庸人自擾、窮子迷途……正是當前最好的寫照。當午夜夢迴、大夢乍醒時，應迴光返照，我們在做什麼？我們要的是什麼？什麼是可以真正屬於我們的……

跟著群眾走會使我們容易有安全感，但是猛然反思時，又會使我們惶惑不安……既然知道心、佛、眾生三無差別，我們就應當放下塵勞，好好用功，恢復我們的本來面目，讓自性光明，與三世諸佛相互輝映，照耀十方。願共勉之！



後記

注意緣起

密勒日巴：「我向上師頂禮，把買來的大銅鉢供養給上師。上師手裡拿著銅鉢，閉著眼默思了一會兒，不禁流下淚來。他很歡喜、很感動的說道：「緣起太好了！這是供養大梵學者那諾巴上師的。」上師結印作了供養之後，用棍子把銅鉢敲了敲，銅鉢發出鏗鏗的聲音來。上師把銅鉢拿到佛堂去，在銅鉢裡裝滿了酥油，裝好燈心，把燈點了起來。

接著，開始艱辛的蓋房子、拆房子過程……

瑪爾巴上師：

你把我給你的酒都喝完了，把田耕得一點不剩，這是你將領受口訣成為法器，達到圓滿大覺的徵兆。

後來，你供養了我一個有四個柄的銅鉢，這是表示你將成為我四大弟子之一。

銅鉢上毫無一點破隙，表示你煩惱垢輕，身享「拙火定」大暖樂的徵兆。

你用空鉢來供養我，表示將來在你修行的時候，會有食物困難，遭受饑餓的痛苦。

我為了使你的後半生與你的弟子法統得大受用的緣故，又為了使有根器的弟子依著口訣的精要生起喜樂的緣故，我就裝滿酥油在空鉢中，燃成明鉢。

為著使你生起廣大的名聲，所以我敲銅鉢讓它發聲。

為著淨除你的罪業，所以我叫你來建築息、憎、懷、誅的房屋。

我把你從灌頂的會座中趕出去，又做了很多不合情理的事情，可是你不起絲毫的邪見；這表示將來你的弟子和法統，學道時能具足信心、精進、智慧、慈悲等一切弟子應具的條件。修道之時，皆能於此生無大貪著，有忍苦精進修行的毅力；最後生起覺受證解，具足慈悲和加持，成為圓滿具相的上師。

我此口授傳承法統將會發揚光大，如月輪增長，光輝無限。兒呀！你要高

興啊！

《密勒日巴大師傳》

良因曰：

《大寶積經》：「此有故彼有，此生故彼生」，因為一切法都是緣起的，所以緣起很重要。第一次面對善知識時的態度，首次聞法時是否恭敬，剛起步做定課時的態度是否虔誠……這些初次，外表看似無關緊要，但實際上卻決定了未來學佛的前途；同時，也決定了此生，是否真正得到解脫。

因此，就一個初學的人，每個起步都要好好掌握住，先放空自己的心，並抱持虔誠的態度，如饑似渴，生起對法的好樂，以求得良好的緣起。有了良好的緣起，就像花種，漸漸會開花結果的。

如果是一位老修行，仍應注意：因為緣起，所以無常；縱然先前有好的開始，也應當經常的保任，使之不失。莫學流俗之人，將佛法的學習，僅僅做為

茶餘飯後，老參間聊天的話題，或者文字遊戲的素材。

總之，我們學佛希望能夠離苦得樂，就要注意腳下，每一步都要踏得穩，並且如朝聖般地虔誠，一直向前邁進。不然，學佛再久，也是無根的浮萍，沒有一個「家」，來庇護這不安的心靈啊。

不要僅僅將學佛當成時尚，要用「心」去學佛！用生命去實踐！



普為出資及讀誦受持
輾轉流通者回向偈曰

願以此功德
消除宿現業
增長諸福慧
圓成勝善根
所有刀兵劫
及與饑饉等
悉皆盡滅除
人各習禮讓
讀誦受持人
輾轉流通者
現眷咸安樂
先亡獲超昇
風雨常調順
人民悉康寧
法界諸含識
同證無上道

佛曆二五五七年／西元二〇一三年一月
清涼池畔

發行人：林國營

出版者：財團法人佛陀教育基金會

地址：100 台北市杭州南路一段五十五號十一樓

網址：<http://www/budaedu.org>

E-mail：budaedu@budaedu.org

電話：(02) 2395 1119 傳真：(02) 239 1134 15

劃撥戶名：財團法人佛陀教育基金會 郵局劃撥帳號：〇七六九四九九七九

銀行名稱：台灣銀行城中分行（請於電匯或轉帳後告知本會用途）

銀行帳號：〇四五〇〇四五九七五〇三

本會經書免費結緣之請取方式如下：

(一) 親臨本會三樓講堂。(二) 利用傳真：(02) 23959359

(三) 撥打電話：(02) 23951198 分機：11、12

(四) 網址：<http://www/budaedu.org/books/>。(五) 寫信指定：本會法寶流通股。

為提高服務效率，請您嚴謹考量，慎選所需經書；儘量少用電話，多利用文字方式請取，並請詳寫經書名稱、冊數及收件人姓名、地址、電話、郵遞區號，以減少本會之處理時間；若大量申請，請註明用途，且避免姓名、地址等文字上書寫之錯誤。

◎ 本會經書，歡迎翻印（請勿增刪），贈送流通，功德無量。

◎ 本會交通一

※ 捷運：善導寺站 5 號出口，至杭州南路右轉，過兩個紅綠燈。

※ 公車站牌：審計部站 → 212、299、232、205、276、605、257、262

台北商業技術學院 → 253、297、237 仁愛路二段 → 222、297

開南商工 → 208、295、297、15、22、671

行政院新聞局出版專業登記證局版臺業字第 386 九號



