

《自在森林》再版序

本書《自在森林》內容包含透過一問一答的方式解說佛法的中心思想和禪修方法，佛法與生活的結合與運用的討論、禪修指導，以及有關工作、家庭、健康、情緒問題的輔導，還有生離死別、生命關懷、生命意義的深入探討。

其中，一篇篇都是活生生的生命故事，有黑暗的幽谷般的低潮，也有陽光照耀的高山般的祥和；有疑惑、被觀念困住，也有清澈和心靈自由的喜悅；有困頓、茫然，也有尋得出路的開朗；有恐懼不安，也有身心寧靜的安祥；有傷心流淚，也有活在當下的微笑。這些說明人類需要佛法、佛法就在當下的現實人間，洗滌、滋潤著人們的心靈，不須另覓天堂或死後的救贖，也不在抽象的觀念世界或想像的神祕境界中！

本書出版後獲得很多讀者們的迴響，二〇〇五年流通的初版，至今存書已所剩無幾，因此學佛朋友們提倡再版。本書的出版實乃眾緣和合，在此要特別感謝研習班學員們重新校稿、陳泓鑫師兄的封面設計，陳柏宏師兄的發心編排，陳志明師兄的初稿校對，以及美國佛教會的熱心贊助、麻州佛教會會員和研習班學員們的捐款助印，促成本書的流通。

從《中觀與生活文集》、《自在森林》與《中觀禪修與空的創造性》的出版至今，承續「自在森林」的師生互動方式和佛法生活化的風格進行過「現量現觀網路論壇」的課程活動。而目前正進行網路即時有聲互動教學「佛法與生活研習班」「現量現觀禪修班」，基本上都是幫助學佛者進入智慧、慈悲的禪修所設計的實用課程。學員們若能領悟其中的要領，從知解到實修，自能得到真實的受用。

爲了方便讀者上網參閱，也將把相關文章放在網站上提供瀏覽及下載。

網址是：www.InsightWisdom.org

第一章、知見篇

一、中道行

甲：最近好嗎？

乙：我最近都在忙「世間法」，很少接觸佛學，我發現這樣比較快樂，沒有壓力，以前學佛，總是這樣不行、那樣也不行，要斷愛、斷欲、實在做不來，可是現在不用想那麼多，可以享受人生，追求感情、婚姻的幸福和事業的成就，作個平凡的人，輕鬆多了！

甲：請問你當初爲什麼學佛？

乙：那時我很嚮往佛法的美妙境界，所以學佛，事實上，我也花了很多時間去道場、念佛、聽經、打坐、讀佛書，但是，實在是業障深重，加上工作忙碌，後來就懈怠了！

甲：以我的經驗來說，佛法和生活是相容的，或許你可以試著在學佛的知見和修行方法上做一些調整，譬如，你對愛欲的看法是

什麼？愛欲要怎麼樣斷？

乙：這點是我最感困惑的，也是對佛法最不能接受的一點，佛法教人不要攀緣，要萬緣放下，才能解脫自在，可是人總難免有妄念，七情六欲斷不了，用壓抑的方法不能解決問題，還不如像一些人自我肯定、自我實現、拋棄教條、不用守戒律、先愛自己、讓自己得到快樂和滿足，這樣就能獲得身心的解放。雖然我知道這樣不是最高的境界，至少會讓自己舒服一些！

甲：你覺得這就是你要的嗎？

乙：我比較喜歡這樣！

甲：你認為「解放」和「解脫」有什麼不同？

乙：我沒有解脫的體驗，但身心的「解放」能讓我感到壓抑的釋放。

甲：以我所知，其實佛法的解脫就是心靈的自由，其中有很深刻的內涵，包括我見、自性見的破除和貪瞋的止息，而貪瞋的止息不是用壓抑，而是由於智慧照見真相，因

而破除我見、自性見。戒律也不是壓抑，而是在定慧沒有成熟之前，養成良好的行為習慣，避免傷害他人或障礙自己的修行。等到定慧成熟之後，行為不需刻意造作，就自然合乎戒律了！所謂壓抑，指的是在沒有覺察的狀態下，一些不被接納的欲望、情緒被遺忘，但卻儲存在潛意識裡，使日後的身心發生扭曲、僵固的現象。若在覺察的狀態下，經由智慧的觀照而採取的自我克制或自我疏導的行為，就不是壓抑了。就如開車碰到有狀況要踩剎車一樣，那是維護安全的必要措施，戒定慧的修持是內在束縛的「解脫」，和用發洩來達到外在束縛的「解放」是不同的。

乙：可是要用智慧來觀照並不容易啊！

甲：當然，要從聞思修循序漸進去做才是穩當的，例如止觀、四念處的修持都很好，而且需要一位既有正知見又有方便善巧的老師來指導，急求開悟、不相信經典或老師

，自以為是，反而容易走錯路。

乙：這樣的觀念我倒可以接受，只是修行還沒有到達相當的功夫之前，身心的壓力和不安應該如何調適？

甲：我和你一樣平凡，佛法的教導只要是做得到的就儘量去做，不必對自己抱著過高的期待，佛法講中道，壓抑式的苦行和放任式的樂行是兩邊，只要有觀照、不強求，適度的生活樂趣是不違背佛法的，佛法的隨緣中道行，就是這樣。你說的「自我肯定，自我實現，先愛自己，讓自己得到快樂和滿足」，在初學佛法來說是可以的。更進一步還要修禪定、開智慧、發慈悲心，這是我的看法，希望我們有更多相互切磋琢磨的機會。

乙：謝謝你提供給我一個對佛法的新看法，我想重新瞭解佛法，相信對我的觀念會有很好的釐清作用！

二、生命的意義

甲：將近十年沒見面了，目前在哪高就？

乙：我在○○公司工作，前後總共二十幾年，今年年初辦理了留職停薪，休假一年。

甲：喔！做這樣的決定很不容易，爲什麼這麼做？

乙：身爲高層主管，心理壓力很大，身體也不好，長久以來就想休息一陣子，過簡樸的日子。爲了自己的健康和家庭生活，我做了這個決定。這段期間，我覺得雖然沒有工作，沒有頭銜，生活卻過得很愜意，有時間做自己喜歡做的事，每天爬山、練氣功、聽音樂、讀心理學、研究佛學，與家人相處，人活著不只是爲了賺錢而已。

甲：過悠閒的生活，除了要有很大的福報，還要有智慧才行。你這段時間研究佛學，有什麼心得？還有，爲什麼想研究佛學？

乙：目前還很淺，你研究比較久，想向你多請教。

甲：不客氣，你說說看！

乙：我對宗教一直都有濃厚的興趣，即使在忙碌的時候，也探討生命的意義：人活著到底爲了什麼？人生爲什麼有許多無法避免的痛苦？人死了又到哪裡去？種種問題，我都去思考，也看過道家和基督教的書，但是我還是比較喜歡佛學。

甲：爲什麼？

乙：我覺得我比較能夠接受佛教思想，例如佛教認爲人人都可成佛，人由自己的行爲來決定自己的未來，不是由神的意旨來決定，也不會因爲不信教就下地獄。佛教比較理性，有慈悲和智慧，強調眾生平等。

甲：不錯，這是佛法的特色，那麼，您看過些什麼書？

乙：主要是禪宗方面的書，看得似懂非懂；其他現代人寫的佛書也看了一些，只是有很

多地方不是很理解！有沒有適當的課程或書籍，作有系統的介紹？

甲：您可以自己閱讀印順導師的『妙雲集』下編『學佛三要』和『佛在人間』，做為開始。或者，如有可能，參加介紹導師思想的課程，更可收事半功倍之效。就我所知，美國新澤西州的同淨蘭若，仁俊老法師已講完『成佛之道』、『佛法概論』，有錄音帶流通；臺灣方面，「佛教青年文教基金會」也有研讀『妙雲集』和『華雨集』課程，介紹導師的思想。

乙：目前佛教門派很多，你覺得怎樣？

甲：在我個人學佛過程中，學過不同的宗派，心路歷程說來話長，每一階段的想法也不同。曾接觸過禪宗、淨土的修行，也研讀過『楞嚴經』和『圓覺經』的思想。目前比較重視原始佛教的修行和「人間佛教」的精神，這些改變受印順導師的思想啓發很深。導師是現代中國佛教的大思想家，

他除了努力釐清佛法的原貌，也希望找到適應現代文明的佛法。

乙：「人間佛教」是什麼？

甲：這是中國佛教的新思想。過去中國佛教衰微，信佛者多是老年人或失意者，過於注重死後往生他方淨土，忽略今生在人間淨化自心和慈悲利他的實際行動，致使人們誤以為佛教是消極厭世的宗教。「人間佛教」認為修行主要在人間，不在天上，所以提倡少作經懺或超度法會，多作慈善公益、講經弘法和靜坐禪修。這種積極入世的佛法，較能為社會主流的青壯年和知識份子所接受。佛教要深入人心，一定要融入主流價值才行，這是提倡人間佛教的用意所在。

乙：真好！我現在就想開始上課、讀佛書啦！

三、真俗無礙

生：有個問題一直困擾我：我很喜歡佛法，也花很多時間聽經聞法，參加法會和佛教活動，但是最近工作很忙碌，因為工作性質的原因沒有學習成長的空間，職位也沒有保障。總之，不是一份穩定而又有成就感的工作，我曾經換工作，但是結果都差不多，我很想辭掉工作準備高考，考上之後，有了一份好的工作，可以安心學佛，但並不是很有把握，心裡很矛盾！

師：你認為學佛是爲了什麼？

生：要了脫生死！

師：什麼是了脫生死？

生：就是得大自在，不再受生老病死的苦。

師：怎樣才能離苦？

生：要出三界、往生淨土、成佛作祖才能究竟離苦得樂。

師：那麼你覺得你做得到嗎？

生：必須專心精進修持，以我目前的環境和功

夫還做不到，如果我的工作安定，就可以有比較多的時間來修持。

師：那你怎麼修持？

生：靜坐、念佛、持咒、早晚課誦等等。

師：這樣就能離苦得樂，了脫生死嗎？

生：如果能夠做到一心不亂、一念不生就是了，但我總是雜念紛飛，一直無法達到這種境界。

師：爲什麼這樣就能離苦得樂、了脫生死？

生：眾生因爲妄想執著，所以會有煩惱，靜坐、念佛、持咒、早晚課誦可以幫助我去除妄想執著。

師：妄想執著是如何去除的？

生：不知道，佛經不是說內心清淨就不會有妄想執著嗎？

師：是的！但是妄想執著要在我們當下的身心去觀照而發現，這就是智慧的修行，唯有智慧才能徹底照見真相，消除妄想執著，由此而離苦得樂。靜坐、念佛、持咒是較

偏於禪定的修行，禪定是開發智慧的助緣，不是修行的全部。如果你有觀照的智慧，不需要等到往生淨土或了脫生死，就可以體驗少分的清涼自在。即使你目前的工作仍然很忙碌，也不穩定，你也可以隨遇而安，自得其樂，在工作中學習觀照自己的身心，發展智慧，廣結善緣。

生：那就是說，辭職專心準備考試是不必要的了？

師：要看你自己的因緣來決定，例如，你對讀書的興趣有多少、有多少積蓄做後援、體力是否充足、決心有多大？綜合考量以後，再做決定就可以了。這也是緣起的智慧的實際運用，看清真相，心無執取就不會矛盾衝突了。

生：像這樣對事理的分析，世間法也能做到，佛法的智慧和世間的智慧有什麼不同？

師：就體會「緣起法則」來說是相同的，而佛法的智慧更究竟深入空性，佛法的特色在

於生命當下身心煩惱的解脫，所以要體悟「緣起無我」，由此內心的種種妄想執著才會自然止息。學佛的人要在世間生活，幫助眾生，所以世間的智慧也要多學習充實，這是世俗諦的實際運用，學習佛法的智慧，要能真俗無礙，也會比一般人更理智、更有包容的精神。

生：如果我能在實際生活中多學習觀照的智慧，不用靜坐、念佛、作早晚課，也能做到生死自在、無煩無惱了嗎？

師：這裡面有聞、思、修的方便漸次，從散心的觀照到止觀雙運的功夫，需要長期的、精進的修行。當你具足正見，明白修行的正確方法，如果能多安排時間沈潛、專修，當然是很好的，不過，這還得有福德因緣，是急不來、也無法強求的。

生：謝謝老師的指導，讓我明白修智慧的重要。

四、探究真理

生：我以前聽經，知道要得到正法，就要嚴格依佛所說的來修行，「離經一字即同魔說」，可是現在來學『妙雲集』，卻又聽老師說要「自依止、法依止」，覺得很矛盾，很徬徨，我該聽誰的？

師：佛經有很多，說法也不完全一致，有的說空、有的說有，有的讚歎般若、有的推崇淨土，確實讓後代的學佛者很為難，所以有四依法---依法不依人，依義不依語，依了義不依不了義，依智不依識；也有四悉檀的判攝。但是不同的宗派對於「了義」、「第一義」，仍有爭議，這恐怕就不容易解決了。但撇開爭議性的部份，彼此尊重對方的看法，只要能減少身心的苦，仍然有很大的共通之處，依這減少煩惱和共識部份的兩個原則來學佛，問題就不大了。例

如「離經一字即同魔說」，你依你的經，我依我的經，每個人都在學習，都有階段性的不同，不必相互否定，這樣就可以了。

生：難道沒有正確和錯誤的分別嗎？

師：什麼是正確？什麼是錯誤？

生：按照正確的法來修可以成佛，用錯誤的法來修就會入魔。

師：什麼是佛？什麼是魔？

生：佛是究竟圓滿的覺悟，魔就是障礙覺悟，走入歧途。

師：為什麼會走入歧途？

生：因為知見錯誤。

師：這是循環論證，只是解釋名詞而已，對事實真相的探究是不夠的，你再想想看。

生：可不可以這麼說：智慧、慈悲、功德圓滿就是佛，有障礙就是魔，為什麼會有障礙？那是對於事實真相的錯誤認識。為什麼會有錯誤認識？因為誤信錯誤的知見。為什麼會有錯誤的知見？是因為沒有用心探究

真相，或是有主觀成見看不到真相。

師：很好，錯誤的知見就是「無明」，唯有在「自依止、法依止」的精神下，在理性的、沒有預設觀點、實事求是的觀察探究之下，不斷地自我檢證、自我修正，才可能看到真相。

生：那麼知見的正確與錯誤和修行過程有關，而不是客觀的真實存在了嗎？

師：不錯，正確和錯誤是先要有一個標準在那裡，然後才能判定它是正確或錯誤，所以是相對法，不是絕對法。以甲經為標準所認知的「正法」，和以乙經為標準所認知的「正法」是可能有分歧的，拋開這些「標準」，才能看清事事物物的實際真相。

生：難怪要說：「一法不立」！既然這樣，就不需要經典，像禪宗說的「不立文字」了嗎？

師：經典是「世諦流布」，以文字接引眾生，如標月指。經典的研究目的是在建立正見，知道修行的方法，屬於聞思的智慧，這是

必要的過程。等到現證實相般若，就可以放下經典，不再依附經典，所謂「我所說法，如筏喻者，法尚應捨，何況非法」。經典不可以廢棄，否則就恐怕真要「入魔」了，經典也不能以自己的主觀體驗來解釋，那就是「依文解義，三世佛冤」啦！

五、緣起無我

生：我讀過一些佛書，也聽過很多佛法的演講，嘗試了解佛法。但是有些觀念很難接受，例如佛法說無我，要斷愛、斷欲。但是我有家庭，有事業，要放棄這些，不再積極努力，一切隨緣，那麼沒有了工作，我的太太、小孩怎麼辦？看似清高，我卻覺得很自私。到底「無我」真正的意義是什麼？

師：「無我」並不是放棄，而是覺悟真相。自我

只是五蘊--色、受、想、行、識和合所生的假相而已。不管一個人是積極或消極、貪欲或離欲，都同樣是無我的。無我是真相，我見是錯覺。沒有我見的人，也可以是積極進取的人，也可以是家庭和諧、事業成就的人。

生：破除了我見，怎麼還會有動力？

師：明白無我的人，照樣可以吃飯工作，但是知道裏面沒有一個「我」在吃飯，「我」在工作，只有活動而沒有「自我」，我並不是動力，因緣才是真正的動力。

生：沒有自我，誰在活動？

師：活動只是因緣和合，裏面不需要我。但是爲了區別我不是你，也不是他，才建立「我」的代名詞，其實是沒有實體的。就像一堆積木，可以堆成房子、車子，可是堆完之後，手一推，嘩啦，就什麼都不是了。

生：可是，如果沒有「我」，一切的努力又是爲了什麼？這太可怕了！

師：無我只是沒有固定性，沒有獨立性，而不是沒有因緣和合的現象，這就是真相，沒有什麼可怕的。反而清楚地知道：這個「我」，不管我們如何努力保存它，或希望變成我們理想中的狀態，都只會照著因緣法則來改變，呈現各種狀態。所以沒有追求，也沒有放棄；所放下的，只是不合因緣的期待和認知。這反而是減少煩惱，活得更自由，不受內心的執著所困。

生：我還是覺得若有所失，掉入虛無了。

師：沒有自我的錯覺，心靈更豐富，可以隨著因緣的淨化和改善，人生更趨向於真善美。

生：既然無我，真善美又有什麼意義？

師：無我，所無的只是本來沒有的錯覺；「但見緣起，不見於我」。看見無我的人，內心沒有自私和執取，生命自然展現真善美，並非刻意追求真善美。

生：要怎樣才能體驗無我？

師：觀察身心和外境的互動和依存性。例如：

我們吃下食物，身體自然地消化吸收；我們呼吸，自然地吸進氧氣，呼出二氧化碳；心臟自然地跳動，荷爾蒙自然地分泌，維持身體的運作。這一切都是因緣的運作、依存、互動的現象，不是由我們支配、主宰的，就像大自然一樣地運行，不是自我意志的結果。裏面根本沒有我，也沒有主宰，這就是無我。

生：知道或不知道無我，又有什麼不同？

師：無我是真相，知道無我是智慧。由於我見的蒙蔽，以為有一個真實的自我需要去保護、擴展，就像精神錯亂一般，身心備受煎熬，爲了自我，不惜傷害他人，或受盡折磨，爲了想要得到金錢物質的享受、感情的依賴、成就感，心中充滿權力欲、佔有欲、主觀意識，或逃避責任，消極退縮，而活在患得患失、焦慮、緊張之中，這就是「苦」。如果明白無我，那麼依附在「我見」之下的貪愛、瞋恨、恐懼、不滿，

也就沒有立足的餘地，也就可以逐漸消除煩惱，離苦而得自在了。

生：「無我」所呈現的真相，可否再解說一下？

師：就在當下行住坐臥、思想和感覺中。我們都是活在緣起的大海中，就如大海中各式各樣的魚，游來游去，雖身處大海而不自知。一切都只是緣起，而沒有真實的界限，個體只是意識的區分而已。我們每個人所呈現的當下狀態，無一不是緣起。例如我們在看書，裡面沒有我，只是眼睛對著書本，經由光線反射，字句經由水晶體、玻璃體的折射，聚進大腦視覺區，經由大腦的記憶、思考的作用，理解其涵意，引發各種反應如平靜、喜愛、枯燥等感覺。這就是緣起。再進一步觀照眼睛和大腦，要能發揮正常的功能，必須充份的養份、血液供應，而這些又是由食物所提供的。至於書本，則是由紙張、作者、出版商等因緣所成就。這就是緣起大海。

生：我有點懂了，緣起無我不只是理論，而是甚深的智慧境界，需要虛心學習才能真正體會到它的正確意義。如果用自己淺薄的見解來猜測，那是會失之毫釐，差之千里的。

六、緣起如幻

生：般若智慧是什麼？

師：你認為呢？

生：就是空性的體驗。

師：什麼是空性？

生：就是「無所得」。

師：你自己是不是無所得？

生：是！

師：這只是你的知解、觀念，不是實際的體驗。你來說說看，既然無所得，坐在你那裡的又是誰？

生：……？？？是啊！既然空無所得，坐在這裡的到底是誰？

師：你靜下來觀照一下，看看「坐著」的是什麼？

〔靜默一分鐘〕

生：我看到「我」坐在這裡。

師：把這個「我」的概念拿掉，不要思考，再觀察看看，「坐著」的是什麼？

〔靜默五分鐘〕

生：只是這個身體「放」在這裡。

師：「我」還有嗎？

生：我還是有，身體就是我。

師：你再觀察看看，如果沒有「我」，身體能坐在這裡嗎？

〔靜默一分鐘〕

生：可以。

師：你能看到這點，這是很關鍵的地方。「我」純粹只是一個名稱、標籤或設定而已，明白了嗎？

生：有點懂了！

師：那麼這個是有所得，還是無所得？

生：我可以理解「我」只是假名，可是我覺得身體還是很實在的，吃飯、睡覺、說話、走路、做事都要靠它，不是嗎？

師：那就不是「無所得」囉！

生：是啊，那麼什麼才是無所得的空性？

師：空是指無自性、如幻不實。

生：難道這個身體也是如幻不實的！明明看得到、摸得到，爲什麼說它是如幻不實？

師：因爲「身相」是因緣所生法，是無自性的，所以說身相不可得、如幻不實。身體是大自然生態體系的一環，依存於大自然的因緣而存在，而身體也同樣是由物質、蛋白質、細胞等精密組合而成，所以身體也純粹是一個名稱、標籤或設定而已。「我相

」不可得，「身相」也不可得，只是依存因緣，假名似有如幻的身體，實在是沒有實體、自性的。

生：什麼是「無自性」？

師：「緣起」、「如幻」、「假名」、「無實」都只是同一個事實真相的描繪，在身體中，找不到任何固定、單一、獨自存在的身相，只有形相，沒有實體，稱為無自性，也就是沒有它自己絕對性、自主性、永恆性的存在。

生：所以，雖然身體有身體的形相、作用和活動，可以吃飯、睡覺、說話、走路、做事，卻是無自性的，是嗎？

師：正是！你覺得是身體在吃飯、睡覺、說話、走路、做事嗎？

生：直覺上是這樣的！

師：心中不要預存「身體」的概念，可以呼吸嗎？

〔靜默三分鐘〕

生：只有胸部、腹部的起伏，和空氣的進出，不需要預存「身體」的概念。

師：這就是身相如幻不實、假名安立或無自性的真正含意。進一步觀照，不但呼吸不可得，連胸部、腹部和空氣都是無自性的假名。空性不是否定因緣的現象，而是指出這些現象當中並沒有一個絕對的實體，打破這種局限、僵化的認知。這些因緣的現象呈現出它鮮活流動、相依共存的原態，就是緣起性空。直接洞見這個事實，就是般若智慧。

生：般若智慧對我們有什麼作用？

師：洞見緣起性空的事實，我們會很容易看到緣起的大用。我相、身相、心相都是無自性的。吃下去的食物，不用操心，緣起的力量會將它消化吸收；運動的時候，不用命令它，心臟自然加快跳動。一切都只是緣起的呈現。明白緣起，支配、操控、追

求、逃避的心就會逐漸止息，心靈的自在解脫就不求自得了！

七、菩提心

師：你平常修什麼法門？

生：沒有一定，有時候觀呼吸、修四念處，有時候念佛。

師：會不會太雜？

生：有一點，我本來修淨土，後來學了原始佛教、中觀，覺得滿好的。但是又想到如果沒有了脫生死，還會再輪迴，甚至可能墮落，沒有保障，還是覺得往生西方淨土比較穩當。可是心念很散亂，恐怕未必能去得成。所以我常常覺得很困擾！

師：你也可以修四念處、中觀，同時發願往生彌勒淨土追隨彌勒菩薩！因緣成熟一同回到人間，實現人間淨土，這樣就不會互相

矛盾了！

生：可是，有人說，有些修行人想去彌勒淨土，到了兜率天經過外院，就沈迷在天界的享樂，忘了去內院！

師：這只是傳說。心有所染才會耽於欲樂。所謂「心淨則佛土淨」，不管修什麼法門，內心清淨才是重點。

生：我還是對未來不放心！

師：何不好好安住當下？

生：我覺得活在這個娑婆世界很苦，看到種種人情冷暖、各式各樣人性的醜陋，讓我很不想留在這裡，也不想再回來人間！

師：看到苦就想離開，這不是逃避嗎？

生：逃避和厭離有什麼不同？

師：逃避是不去面對苦的原因，厭離是澈底了解苦的原因無非貪瞋痴，所以不但愛染心要離，連討厭的心也要離，內心清淨光明、平等對待順逆境才能究竟離苦得樂，如果只是逃離或轉移情境，而沒有淨化內心

，趨樂避苦只是眾生的本能，只有短暫的效用，沒有解決生命的困境！

生：那麼佛爲什麼還要教人往生淨土？

師：這是佛的慈悲、方便接引，「阿彌陀佛」即是「無量」，是無限智慧、功德的顯現。如果能在苦難的穢土中精進修行一天，勝於在淨土中修行一百年。因爲在困苦的環境下，更能發出離心和菩提心，所謂「菩提所緣，緣苦眾生」。任何的修行，念念回向於正覺，這是所有法門都一樣的！

生：就是說，如果我面對苦、了解苦因，我就不再矛盾、困惑了？

師：是的！你知道世間爲什麼有苦？人性爲什麼會那麼醜陋嗎？

生：因爲眾生有煩惱、造業才會這樣！

師：這是註定而不可改變的嗎？

生：雖然可以改變，但自己很難改變自己，別人也很難改變他。

師：學佛修行就是要自覺覺他，自己改變，自

然可以感化他人。

生：真正學佛修行的人太少，煩惱的力量又那麼大，情況不太樂觀。

師：千年的暗室，一盞燈就能打破黑暗！一燈燃千燈，燈燈無盡！一夜惡夢，醒來什麼也沒有，智慧的光明照破無明的黑暗，有什麼難易可說？

生：那我要怎麼選擇修行法門？

師：你可以隨著你自己的因緣，選擇修學的方式，將來要往生哪一個淨土，或回到人間，也是由願力和因緣來決定。只要內心光明、純淨、覺醒，都是好的。

生：我想通了，心向菩提，念念覺醒就是了，其它隨緣就可以了！

師：很好！

八、我是誰？

師：你現在怎麼用功？

生：我在找「我是誰？」

師：找到了嗎？

生：正在找！

師：正在談話的不就是你嗎？

生：這只是身心活動的假我！包括從出生到現在所有的角色、身份都是假我而已！不是真我！

師：你爲什麼要找到「真我」？

生：找不到心就不安！因爲活在虛妄的身心世界中，一切都是生滅無常、苦惱不安的，找到真我才能得到究竟安樂！

師：你說的「真我」是什麼？

生：不可思議、妙用無邊、靈智大覺。

師：怎樣才能找到？

生：一念不生全體現，妄心息滅，真心就現前！

師：怎樣息滅妄心？

生：說老實話，起心動念、見聞覺知，這些都是腦細胞和神經系統的電流作用，都還在

妄心的範圍內，真心、真我、真如，一點眉目都沒有！那請問你是怎麼修的？

師：沒有假我、真我，妄心、真心，生滅、不生滅，也沒有靈覺與不靈覺，當下就是！

生：就是什麼？

師：當下就是空有不二的實相！純然和全然，沒有知見投射在身心世界中，也沒有割裂對立的認知。

生：既然什麼都沒有，活著還有什麼價值和快樂呢？

師：雖然沒有談話的「我」的主體，但是你所說的「不可思議、妙用無邊」自然展現！它不是什麼「靈智大覺」、「真我、真心」或神祕的宇宙本體，就在當下，由不同的因緣幻現多彩多姿的身心世界！它也不是絕對不變的實體，當下就是畢竟空中的「虛擬實境」！

當我們執意想要把它改變什麼才滿意，就離開「純然」，心有增減；當我們無意中認

定它是什麼、不是什麼，就離開「全然」，而有所割裂、對立。

生：那麼，我是誰？

師：從早到晚，就在生活工作的語默動靜、感情、思想、見聞、覺知之中，這些都是緣起之用；心不執迷在虛幻的假相中，當下就是真實和快樂。「我」只是想蘊的作用，它只是世俗假名安立的方便；心念、名相的虛幻性就是真相、實相。

生：要到達一念不生才能見到實相嗎？

師：那麼佛和阿羅漢有沒有念？

生：無念！

師：無念怎麼說法度眾生？

生：？

師：無念若解說成無思無想，則頂多是禪定；佛和阿羅漢的腦子還是有作用的。禪宗說無念是「於念而離念」，不陷入、黏著在念頭中，對形相不生執取，也沒有添加主觀見解、期待等等的投射，只是活在純然和

全然的當下而已

生：還有苦和不安嗎？

師：在純然和全然的當下，內心沒有苦和不安；但是當投射和割裂生起時，苦還會現起。

生：不是一悟永悟嗎？

師：我不清楚你說的悟是指什麼，我的意思是般若智慧照見「空有不二」的實相，不等於貪、瞋、我慢所有煩惱完全平息。所謂「理可頓悟、事須漸修」，認得路，不再迷路，不是到達；雖說還沒有到達，但心中踏實、放心而不再惶惶不安。

生：當境界來的時候怎麼辦？

師：回到純然和全然。譬如說：眼前是寧靜而美麗的夜景，不必另外去分割它、認定、執取它是固定、實體的存在，或添加一些想法上去，希望擁有這片寧靜和美麗。到了白天，一片吵鬧、雜亂的交通出現在眼前，明白這是因緣的轉換，就不會拒斥眼前的景像而生煩惱，因為這就是實相。

生：可以有感情、思想、見聞、覺知嗎？

師：當智慧現前，看見真相，所有感情、思想、見聞、覺知都只是幻影，世俗緣起的假名而已。

雖畢竟空而可聞可見，雖宛然有而不真實，這就是空有不二的中道實相。

九、空與有

生：我覺得「一切法空」的說法太過於虛無、悲觀，這是不究竟、不了義的。要發揮「妙有」才是更高、更圓滿的說法。

師：爲什麼？

生：如果「一切法空」，那麼連善惡、功德、業報、生死、涅槃、戒、定、慧都是空的，連佛也是空的，那麼一切都是無義意的，何必還要來學佛修行呢？

師：你認爲應該怎樣才對？

生：好的不能空掉，好的不但是不空，還要發揚光大。

師：什麼是好的？什麼是不好的？

生：業障、苦、煩惱是不好的，清淨、樂、功德是好的。

師：「空」的定義和你的認知是完全不一樣的。空，不是否定或抹煞現象的存在，而是說明現象的根本性質或普遍性真相，所以又稱爲「空性」、「法性」。空不是什麼都沒有，而是沒有絕對的實體、自性，只是因緣的顯現而已這是一切法的普遍性的本質，不管好的或不好的，都同樣是沒有絕對的實體、自性，所以說一切法空，眾生和佛同樣是空，業障、煩惱和清淨、功德也同樣是空，所以也可以說是「如實」、「如如」、「真如」。

生：你的意思是說，「空」是理論，而不是修行？那麼說「空」有什麼用？譬如說，我生病了，身體某個部位非常痛，雖然我知道

它是空的，但還是痛得要命，空對我一點幫助都沒有！

師：佛法要消除的是內心的煩惱和苦；身體的苦，還是需要以世間的醫藥、保健來消除。佛陀時代，允許信眾以衣、食、醫藥供養修行人，可見對於色身的維繫，有關世間法的部份是不能缺少的。

生：那麼，知道空就能消除內心的苦嗎？

師：當你澈底了悟色身和痛覺是空性時，對色身和痛覺就不會有實在感的執著，內心不會緊緊抓住它、抗拒它、痛恨它或害怕它，只是單純的痛覺而已。你對痛的態度是先完全接受它，然後想辦法解除它。因為你知道痛既然是因緣生，所以也可以由因緣的改變來減輕或消滅，譬如檢查病因、吃藥或手術治療、吃止痛藥，用念佛、觀出入息來轉移注意力，甚至功夫深的話，只要入定，就沒有痛的感覺了！至於內心，始終是平靜的。這就是阿含經說的「身

苦心不苦」的道理！

生：可是我覺得「空」是消極了一些！「妙有」是更積極的觀念！

師：事實上空與有是不二的，自性空的法性和緣起有的法相是相即不離的。因為空，一切法沒有實體，所以蘊含了無限的可能性。只要消除不良的因素，就可以創造豐富而多彩多姿的清淨因緣，所以空也有積極的意義。

生：「緣起有」和「妙有」意思一樣嗎？

師：如果不拘泥文字相，「緣起有」也是奧妙、巧妙的。但是如果把如幻的假有當作虛妄，妙有當作真實，那只是以「真空妙有」的真常思想的解說。在實踐上同樣是要離染、離執，清淨、自在，並不是假有就是消極，妙有就是積極的。因為一切法自性空，如幻有就是普遍的真實，自然也沒有消極或積極的意義可以賦予它了！

十、當下的真相

生：我最近禪修時有一些境界，想請問老師，可以嗎？

師：可以啊！

生：最近禪修時，閉上眼睛，不用觀想也會感覺眼前有一片光，內心覺得很平靜。這樣是好還是不好？

師：就修定而言，當然是好的。不過，就法的實相而言，沒有「好」或「不好」，要看你的認知和心態而定。那時候你在作什麼？想什麼？

生：沒有想什麼，我只是在觀察這一片光。

師：你觀察到什麼？

生：還是一片光。

師：你怎麼觀察？

生：就只是看著它。

師：你知道它是什麼嗎？

生：只是一片光。

師：你心裡有沒有認為「這是一片光」？

生：我沒有特別去注意，應該有吧！

師：當人們接觸到一樣東西時，內心總是不自覺地認為：「這是……」，若不是已知的東西，才會問：「這是什麼？」這些是平常人的認知基調。真正的觀察，佛法稱為「毘鉢舍那」，比較接近「這到底是什麼？」

生：不太懂！

師：存著〔未知〕的心態，才能觀察，若是已知就沒有探索的空間。你現在就靜下心來試試看吧！

生：好的！

……

師：現在怎麼樣？

生：剛閉上眼睛的時候，一片漆黑，心一定下來，又可以感覺眼前有一片光！

師：不要給它名稱、標籤，它是什麼？

生：沒有「是」，也沒有「不是」。

師：有沒有「它」？

生：有！那是一個覺知的對象！

師：「覺知」和「它」是分離的還是一體的？

生：當我去思惟、分析的時候，好像就變成分離的。

師：當你純然地活在當下，不去思惟、分析的話呢？

生：好像渾然一體、無法分離的。

師：既然如此，原本那片光有沒有獨立的實體？

生：沒有！即使用思想去分析，用名稱、標籤加在上面，也一樣沒有獨立的實體。

師：那片光會不會消退？

生：會。

師：那麼，是常還是無常？

生：無常。禪修時，心定下來才會出現。

師：那片光是有因有緣才會出現，還是無因無緣而出現？

生：當身心處在寧靜狀態下才有，所以應該是有因有緣才會出現。

師：既然如此，那片光是因緣生、無常、沒有實體，那麼有沒有「它」？「它」又「是」什麼？

生：「它」什麼都不是，「它」只是一個代名詞，它是由我對它的解釋而賦予它意義！這是否就是「空」？

師：是的！這就是真正的智慧觀照，當下即是實相，這就是一切法的本然、原貌！

生：這似乎很單純、很直接，並沒有一般人想像中那麼繁雜、艱深，那為什麼人們都見不到呢？

師：因為誤認，把想蘊中的觀念、記憶、想像、推理當作真實，錯失眼前的真相，在能所對立、固定化、絕對化、抽離式的認知模式下是看不見真相的。

譬如說，把「光」認為是「美好的」、「祥和的」，想像那是「能量」，推測它是「阿

彌陀佛」的示現，這些都離開當下的真相，落入「想蘊」之中。

生：見到當下的真相以後，要如何保任？

師：真相沒有對立、沒有界限、不落思惟、不落時空，當下即是，所以無法「保任」，想要留住它，反而離開它。

生：那麼，怎樣觀照才能看到真相？

師：覺知當下！當覺知外在的境相、身體、內在的感受和心念時，不要認同「它」，認為「這是……」，放下觀念、記憶、想像、推理，直接活在當下，你會見到無常、緣起、空寂的法性。返觀原先的境相，宛如過眼雲煙、如幻如化。這就是智慧觀照的禪修。

生：我們一直都活在觀念、記憶、想像、推理中，要「放下」這些談何容易。

師：只要分離心智中的觀念、記憶、想像、推理，知道這些不能代替或等同當下的事實真相，就自然可以放下！記住！「想蘊」只是解決日常生活問題的工具，否則陷入

想蘊中，就如困在迷宮裡一樣出不來。

生：有那麼嚴重嗎？

師：人類物質文明愈發達，心靈愈痛苦。當看不清真相時，思想就會造成各種對立和衝突，包括內心的、人與人之間的、族群、階級、人與大自然的衝突，而衝突必然帶來傷害和痛苦。人們一直活在過去的回憶、對未來的期待，對現在的不滿之中。只有不透過思惟，現觀無常、緣起、空寂、幻化的如實法性，才能親口品嚐到自在、滿足的法味。

十一、煩惱即菩提

師：當煩惱來的時候，你怎樣修行？

生：順其自然！當它來的時候，就讓它來，當它走的時候，就讓它走，只要看著它就好！

師：爲什麼不處理？

生：煩惱已經生起了，想要去除煩惱，也是另一種煩惱，所以不要另外再動念去除掉它，只要保持覺照就可以了，到時候煩惱自然就會消失，既然沒有煩惱了，就不用再修行了。

師：煩惱怎麼斷？

生：煩惱不是用斷的！煩惱不可能斷，也不用去斷它，「煩惱即菩提」嘛！煩惱來來去去是很正常的。只要看著它就好了！

師：這種講法很奇怪！

生：「前念迷即凡夫，後念覺即佛」，佛與眾生不二，煩惱與菩提不二。

師：不二法門是甚深般若，你所引用聽到的詞句並沒有錯，但你的體會還不到這個見地！你的解說似是而非！

生：哪裡有問題？

師：你聽到了很高深、很微妙的法門，卻錯解了，這一點要特別小心，「菩提」、「覺」、「覺性」以及「佛」的實質內涵是照見空

性的般若慧，不只是「覺照」、「覺知」、「覺察」、「看著它」而已，即使因為煩惱被看見而消失，也不一定就是般若慧。把注意力移轉到放在「看自己的心」，而不再去注意引起煩惱的事情，不是智慧，煩惱沒有斷根，還會再生起！

生：看見它就消失，所以是空的，當覺照的時候，佛性常存、不生不滅，才是真實不虛的！不是這樣嗎？

師：不是！失之毫厘，差之千里，空性是一切現象無非從緣起，而緣起的現象就是無自性沒有絲毫的實質自體的，一切都是在相依相待中，變換移動的。

生：這些都是理論，都是用頭腦想出來的！佛性是可以的眼睛看見的，不是空的。煩惱也是佛性的顯現，因為煩惱有生有滅，虛妄不實，是空的。佛性才是真實的。

師：不要錯把「靈明覺知」當作真如佛性，靈明覺知也是因緣和合才有的，要有呼吸、

心跳，運送血液到大腦才能有知覺，人在昏迷狀態的時候，「靈明覺知」就不見了！

生：什麼才是「空性」「覺性」？我指的是當下的體驗，不是理論。

師：當你照見「如實」，就不只是理論，而是當下的體驗，「如實」具有普遍性，是不受時間、空間限制的，內心的智慧和所悟的真實是一如的。「空性」是就「如實」的沒有固定性、界限性、實體性而說的，「覺性」則是就「如實」的洞見、透徹、無滯、無礙而說的。

生：那麼，這就是「不二法門」嗎？

師：是的！煩惱、菩提不二是指煩惱、菩提兩者都是「無自性」的，煩惱沒有固定的實體，所以當般若智慧現前，煩惱自然不生；菩提也沒有固定的實體，不能把它當作宇宙永恆不滅的本體，而是「煩惱消失、覺性顯現。」依迷說覺，二者是相互對應、襯托而建立的假名，本質上是如幻不實

的！

生：照這樣說，就不用斷煩惱、不用修了嗎？

師：你還是沒聽懂！如幻不是沒有，是雖然可聞可見，卻不堅實。智慧現前、煩惱就消失，假名說是「修行」、「斷煩惱」，「修」如幻的智慧，「斷」如幻的煩惱！「生」如幻的智慧，「滅」如幻的煩惱，生滅是如幻的，這才是「不生不滅」的真義。

生：理論上可以接受！

師：理論要依靠語言文字相來描述，這是很局限、很片斷的。一旦言語道斷、心行處滅，不必透過語言、文字、思惟，真契入真如實際，內心寂靜、一切相寂滅，你就知道諸佛賢聖所言不虛！

生：希望有一天能真正體會！

師：如是因得如是果，要依聞思的正見修止觀定慧，才能得菩提果啊！

十二、無我的體驗

師：你對「無我」有沒有什麼體會？

生：我很專心作事，或聽佛曲，覺得心裡很平靜，是不是「無我」的體驗？

師：不是。

生：有一次我在靜坐的時候，感覺一片空靈，感覺身體消失了，這樣是不是「無我」的體驗？

師：不是！

生：不是「無我」的體驗？那是什麼？

師：接近定境，可以算是「忘我」吧！

生：怎樣才是「無我」的體驗？

師：能所雙泯！

生：什麼是「能所雙泯」？

師：當下能知的身心和所知的境界，是依存的、沒有分割、沒有界限、沒有對立。

生：在專注和禪定的時候，可以見到無我嗎？

師：可以！

生：怎樣見到無我？

師：當你做事或聽音樂時，不要只把注意力集中在事情或音樂上，那樣會產生局限和黏著，看不見包含內心、身體和外境的整體因緣。要覺察當下的身心和境界。當你發現內外之間，是依存的、沒有分割、沒有界限、沒有對立的，就是「無我」的體驗。

生：可是，除了很專注外境時，會偶而忘了「我」的存在之外，我總直覺有一個能知、能覺、能看、能聽、能想、能做事的「我」。

師：那其實是一種誤認。

生：怎麼說？

師：你現在坐在這裡，你有沒覺得有一個「我」？

生：有，我覺得有一個「我」坐在這裡，跟老師談話。

師：現在請你仔細覺察當下的身心狀態，你感覺到什麼？

生：我感覺我的身體坐在椅子上，嘴巴在說話，心裡在思考。

師：其實你只能感覺到身體坐在椅子上，嘴巴在說話，心裡在思考。而你把這些現象當作「我」。

生：難道不是嗎？

師：這些現象其實都是「因緣所生法」，是動態的依存關係，「我」的認定是外加的！也就是「緣起無我」，見到身心和合、內外依存，沒有分割、沒有界限、沒有對立的，就是「無我」。

生：我還是不太明白！

師：你可以一面觀察一面分析當下的緣起，通透之後，就能直觀緣起無我。

生：怎樣觀察？

師：當你正在聽音樂的時候，你發現「聽音樂」是一組整體、動態的因緣，音響、音樂、耳朵、聽覺神經、大腦、血液供應、身體和心必須同時發生作用，缺一不可。洞

察身心境界的緣起，就會見到沒有能聽的我，沒有孤立、分割的實體的我，只有「反身代名詞」的假名我。

生：見到無我有什麼作用？

師：自我和他人、自我和環境之間的對立感消除，「支配」和「防禦」的反應模式跟著消除，衝突和煩惱就不再生起了！

生：會不會變得軟弱、沒有主見、逆來順受、沒進取心？

師：因為回歸當下的因緣，沒有操控也沒有自我保護，轉化為尊重、包容、同理心，以超然、整體的視野看待自我和他人、自我和環境之間的動態依存關係，展現生命活躍的創造力，欣賞萬事萬物的美妙。堅強或柔軟、進取或退讓、領導或順從都是由因緣來決定，沒有「我」的既定立場。這和軟弱、沒有主見、逆來順受、沒進取心是不一樣的！

十三、忙與閒

生：我最近工作上壓力很大，想請教老師！

師：好啊！不妨說說看！

生：這一陣子忙起來的時候，覺得很混亂，閒下來，又覺得不安。忙起來的時候，譬如昨天打電腦的時候，開了幾個程式來工作，這時客戶要資料，就另再開了一個程式來列印資料。還沒開始列印，電話就來了，電話講一半，上司又交待工作，等到告一段落回去打電腦，要列印資料的時候，電腦卻當機了！內心焦急感覺身體緊繃、胃也有點痙攣。

師：你有沒有觀察看看是什麼想法或感覺造成焦慮？

生：我很不喜歡事情作一半擱在那裡，那種被干擾、未完成的感覺很不舒服，所以就不自覺的加快速度，把它趕完，如果被干擾，

就會急著排除它！

師：其實生命只有當下，但我們對事物卻產生實體感，從整體的因緣中切割下來，成爲單獨存在，認爲它有開始和結束，所以才會有被干擾、未完成的感覺。如果你看到緣起的不可分割，你只是活在當下，單純地做好眼前的事，就不會捲入事情裡面，也不會有被干擾、未完成的感覺。

生：我試著體會看看！

師：閒下來的時候爲什麼覺得不安？

生：看到別人都有事情在忙，自己一個人閒著沒事做，覺得過意不去，就主動過去問問有沒有工作要幫忙，工作接過來做一半，又有客戶電話打來，又開始覺得焦慮了！

師：忙只是忙，閒只是閒，不要把觀念和感覺加上去，忙和閒都是因緣。你只要活在當下的因緣，閒下來的時候，你可以喝杯茶、心情放鬆、整理文件、掃掃地、如果有同事內心有困擾，也可以多去關懷！不要

閒下來的時候，心還在忙！

生：我懂了！休息的時候可以放鬆、沈澱、作一些比較輕鬆的事。

師：你知道爲什麼不能坦然安住當下，工作只是工作，休息只是休息？

生：爲什麼？

師：因爲執著某些想法，沒有看見真相。

生：什麼真相？

師：我們所認知的每一個現象，只是記憶的串連，而真相是緣生緣滅、剎那不住的事實。內在的和合性、變化性和外在的相依性沒有被察覺，才會覺得事物是單獨的、分段的、固定的。拋開局限性、個別性，每一剎那都是所有舊事物的結束，也是全新的開始。過去只是記憶和經歷，未來也只是預期和想像，而現在則夾雜了時間感、空間感、實在感、自我感以及種種解釋和批判，這些都不是真相。

生：老師是說，我的焦慮不安是由於沒有看清

真相？

師：是的，因為沒有看清真相，才會急著「完成」，而沒有看到實際的因緣。認為「沒有在作事」是不好的，把自己逼得太緊！

生：那我該怎麼樣才能看清真相？

師：覺察當下的因緣，不要落入記憶和想像，你就可以看到真相！

生：喔！謝謝老師！

十四、紅塵中好修行

生：這幾天住在山上真好，空氣新鮮，環境又清幽，沒有都市的吵雜、混亂，眼前盡是花草樹木，耳邊盡是蟲鳥的叫聲，微風吹來、陣陣清涼，有空就禪坐經行，輕鬆、自在，完全沒有壓力，真不想回家呢！

師：這是在享清福，不是人人都有這種福報的呢？

生：山上修行真的很好，不過爲了工作還得下山，回到紅塵裡去忙碌！

師：修行不分山上山下，內心寧靜、對事物能洞察它的本質，都是在修行，你最近有沒有什麼事情？用怎樣的認知和態度處理？

生：上星期，臨時代理同事接下一場演講，要把五本書的內容綜合報告出來，只有兩天的時間，很緊迫，心裡覺得很焦慮！

師：焦慮是如何生起的？

生：時間很緊迫，怕講不好。

師：怎樣才算是「好」？

生：至少要完全消化以後，用最完整的方式呈現出來。

師：如果時間不允許，也非得做到這樣不可嗎？

生：很希望能做到！

師：這個想法是焦慮的原因嗎？

生：應該是！

師：你覺得可以不用焦慮嗎？

生：不要帶有任何期待、希望，就不會焦慮了！

師：那不會太散漫了嗎？

生：什麼才是中道？

師：用寧靜的心面對它，以智慧的觀察找出適合的應對方式。譬如說：先可以把五本書的序文、目錄讀一遍，然後抓住重點，根據自己的思考和靈感，擇取一些實例、故事部份作仔細的瀏覽。以此為基礎，再加上自己的閱讀心得，總之，盡心盡力，不要執著「完美」，就不會焦慮了！

生：只問耕耘，不問收穫，是這樣嗎？

師：正是！

生：這樣就是在修行嗎？

師：在繁忙中保持寧靜，就是培養定力，觀察當下的因緣，就是培養智慧！用清淨的心和積極的態度把眼前的事作好，就是精進！

生：比起在清靜的環境裡修行，紅塵中的修行要難多了！

師：當然，所以靜中修有基礎，定慧成熟以後，便要在動中磨練，才能真正把佛法活用出來。如果連靜中的覺察力、觀照力都沒有開發出來，就無法立即發現焦慮，也不清楚如何觀察因緣！

生：靜中的與動中的定慧，似乎有些不同的地方，靜中的定慧真的能在動中用出來嗎？

師：如果修的是守住一境的定，動中就很難活用，因為心無二用，無法專注兩種境界。如果修的是心不住於一境而內心寂靜、覺知當下的「活定」，無論在清靜或活動都可以用得上！

生：那麼在清靜或活動中的智慧有沒有不同？

師：本質是相同的，功用各有不同，在清靜的環境中，內心、外境都比較單純，可以深入觀照，透澈照見緣起、無我的甚深法性，但是還沒有在一一境上驗證，廣度不夠；而在日常生活中修智慧，就可以廣泛地在每個情境中照見緣起、空寂的如如法性

。而無論在動中、靜中，內心的無執、無礙、寂靜、光明是完全一樣，沒有什麼不同的！

十五、寂靜的心

生：近來有一些體會，想跟老師報告！

師：很好啊！

生：這段時間，因為經濟景氣不好，收入銳減，可是還有房屋貸款要繳，小孩要上大學，也要繳學費，不能像前一段時間那樣，全心學佛修行，必須設法工作，增加收入，內心感到「逼迫性」，壓力很大。

師：如何處理？

生：初學佛時，總覺得修行最重要，犧牲世間法是值得的。可是現在對空性有了體會之後，知道世間法和出世間不相礙，一切法皆是寂滅相，不取「出世間法」、不捨「世

間法」，在工作中保持內心寂靜，「逼迫性」、壓迫感也就消融了！當初，我意識到我無法再過專心修持的生活，而不得不回到萬丈紅塵裡，心中有些不願意而且感到無奈。但是當我的心安住空性時，發現世間並不妨礙修持，反而是更真實的淬煉，就不再心存排斥了。

師：很好，一般學佛的人，遇到困難，往往會用移轉的方式來逃避：研究經典或打坐、誦經、念佛、持咒，如果能使內心的寧靜，然後很理性地面對問題，那就對了。如果只是沈浸在內心的寧靜，或感應、神通之中，回到現實，問題依然如故，內心又再度紛亂、感受到苦迫性，這樣的學佛是不究竟的。如你所說，以空性的智慧面對真實的情境，以安住於寂靜中，自然消融內心的衝突，而不再有壓迫感，這是正確的修行。

生：很奇妙的是，當融入空性、心無分別時，

有另一種智慧生起，很清晰地看見當下的因緣，自然而然知道如何去做，並且很容易地化爲行動，來應對當下的情境。我開始進行評估、計劃，了解環境、考慮事情、與人接觸，在這些過程中，都可以保持內心的寂靜，修行和工作其實是可以結合的。

師：這就是大乘佛法的修行，可以和眾生結善緣、積集菩提資糧、培養慈悲心，修學大乘佛法，並不限於財布施或法布施，修四攝法中的愛語、利行、同事，就是在人群中，將自身修得的寂靜、柔軟、清淨、開朗的氣質自然散發出來、攝受眾生，用潛移默化的方式來化導眾生，這就是大乘佛法的修行了！

生：有時候，事情發展出奇的順利，或得到意料之外的收穫，不免喜不自禁。這時，我也觀察到，提醒自己不要陷入樂境、沈迷在喜心中，依然安住空性，知道樂境、喜

心也是緣生緣滅、幻化無常，內心就回到寂靜，不再波動了。

師：其實，在可欲的樂境、如願以償的滿足感之中，修行難度更高。因為逆境、苦迫，會驅策人精進修行，得以離苦、滅苦，但是欲樂情境的誘惑和陷阱，要有很高的警覺性才能發現，即使發現了，如果沒有很強的出離心，仍然會逗留在那裡，不肯捨棄，內心寂靜確實不容易。這需要在平時就多作內觀禪修，培養覺察力和離執力，否則境界一來，恐怕是很難過關的。

生：感謝老師的教導，讓我得到法的受用！

師：你本身下功夫也是很重要的，繼續努力吧！

十六、照見無自性

生：當我朗讀心經時，為什麼仍然覺得悶悶的，沒有「無有掛礙」的感覺？

師：你還沒有照見空性，所以沒有輕鬆自由的覺受。

生：怎樣才算照見空性？

師：你用什麼方式朗讀心經？

生：我一邊念，一邊體會其中的涵意。

師：當你面對外境或返觀身心的時候如何看待這些現象？

生：我用心經的文句思惟、咀嚼外境或身心的空性！

師：這樣仍然停留在套公式的範圍裡。

生：怎樣才能照見空性？

師：照見空性並不是見到一樣東西，只是見到現象的無自性而已！也就是發現它沒有絲毫的固定性、孤立性、實體性！也就是無常、無我、無實的。

生：我可以理解，但為什麼沒有親切的感受！

師：因為不是澈底、完全的無自性，還存有「自性見」，就不是真正的無自性。即使理解世事無常、感情是會變的，心中仍然希望

永恆的安樂、不變的感情，對無常有抗拒，不能融入無常之流。理解無我，但沒有看到想要操控、自主，想要開悟、解脫、弘法、度眾生的心，仍然不離我見；理解緣起，卻看不到自己堅固的思想、見解。照見無自性和知見清澈是同時現起的，否則只是頭腦的「理解」而已。

生：怎樣才是「知見清澈」？

師：認知裡不含自性見，如實地看、聽、思想和行動，不添加額外的知見投射在上面！就像清泉一般，清澈見底，不含混雜的泥土和污穢！

生：怎樣才能看見自己的自性見？

師：當下觀照，發現自己在看事情、看自己的身心的時候，用的是固定、孤立、實有的認知模式。

生：怎樣觀照？

師：譬如到了十字路口看見綠燈，就認為：「我用功修行，所以菩薩保佑我」，發現自己貪

吃、貪睡，就認為：「我的業障怎麼這麼重，真該死！」，用這樣的眼光來看自己、頭腦裡面裝滿了各種一再重複的固定解釋。這些都屬於自性見的衍生物，裡面隱含了自性見。

生：怎麼知道裡面隱含了自性見？

師：一個想法可能含有自性見，也可能不合自性見，凡是認為那是實有、固定、孤立，「認定」「應該」是這樣或「不應該是那樣」，這種看法是僵化的、局限的，完全領略不到它流動的活力、潛能、新鮮、豐富的多彩、多面性，感受不到它其實不只是眼前所呈現的緣燈、貪心等外在或內在現象，它沒有本質、可以幻化萬千！沒有絲毫的自性實體！

生：貪瞋裡面有沒有隱含自性見？

師：當你仔細觀照，它是由自性見引發的。譬如想吃東西，對那個東西的認知局限在「好吃」的實在感裡，完全不顧有害健康，也

沒有照見味道是因緣和合、幻化無常，所以變成「貪」。吃東西不等於貪。

生：自性見有多少種？

師：自性見只有一種，卻會以各種不同的形式投射在各種不同的事物或生理、心理現象上！其中都隱含了自性見！

生：什麼才是不含自性見的感受和想法？

師：由無自性的照見中，體驗它流動的活力、潛能、新鮮、豐富的多彩、多面性，沒有本質、卻可以幻化萬千，基於這種明白的照見，所有的感覺、想法不再僵化、局限，不再覆蓋、替代、蒙蔽當下的真相，這就是不含自性見的感受和想法，是清淨心、是見到無自性的真相之後的妙用。又稱爲「後得智」，見到無自性稱爲「根本智」。

生：這樣就會「感覺」輕鬆自在嗎？

師：明白地照見真相，當下靈活、清新，沒有負擔，就會「感覺」輕鬆自在。這種「覺受」沒有實在感、自我感，那是無自性空

的。

生：好像有點懂！

師：在事中見法，體會無自性，才含有輕鬆自在的覺受。

十七、善法欲與無爲法

生：老師！我想報告最近的修行心得！

師：好的，請說！

生：我自從學習自我觀察以後，愈來愈發現內心有著許多複雜的念頭，有時候看到自己生起慢心，有時候又會有自卑感。

師：可以說得具體一些嗎？

生：最近參加一些禪修營以後，覺察能力增強，身心也覺得更爲柔軟。偶而接觸過去的朋友，發現他們還是像過去一樣，過著庸庸碌碌的生活。相形之下，覺得自己在心靈上頗有進步，感到自傲。可是，這次禪

修時，老師特別稱讚一位同修，說他的修行很有魄力，該斷就斷，該離就離，心很清澈。猛然發現自己正缺乏這樣的勇猛精進心，覺得比人家差得太遠了！我到底怎麼了！

師：你有沒有看到慢心和自卑感是怎麼生起的？

生：不太清楚，是不是因為匱乏感？

師：很接近。繼續看，是「誰」感到匱乏，需要被關心、受人肯定、覺得有價值？

生：「我」！

師：正是！我見、我執是內心不安的根源。

生：那該怎麼辦？

師：怎麼「辦」意謂要「作」些什麼。這是想要「解決問題」、「達成目標」的思惟模式！無法破除我見、我執，因為這種思惟模式是有為造作法，隱含我見、我執在裡面。

生：難道想要「身心柔軟」、「內心清澈」、「精進

修行」也是錯的嗎？

師：這不是對錯的問題，而是這些都是「善法欲」，是有為的善法，雖然可以改善內心的狀態，在修行過程中，有它的功能性和必要性，但是「想要身心柔軟」、「想要內心清澈」，仍然不離我見。

生：什麼是我見？

師：把色、受、想、行、識當作實體的「我」，想要自主、想要操控外在事物，凡是有為、造作的念頭都是我見。

生：什麼是無我？

師：只有因緣所生的色、受、想、行、識，沒有可以自主、操控外在事物的主體。一切隨順因緣，不用「我」去操心、煩惱。緣起所以無我，無我就只能從緣起。

生：這樣就沒有慢心和自卑感嗎？

師：有比較才會有慢心和自卑感。沒有「自我」和「他人」的對立和界限，就不需要相互比較誰高誰低。心靈的成長與成熟、柔

軟與清澈不是要去追求或達成的目標，而是當下自然流露的氣質，沒有比較、不需要將自己變成什麼。百合花不需要變成牡丹花，也不必把柳樹改造成松樹。每個人都各有特色、各有因緣，不必強求。身心柔軟、內心清澈是因緣所生法，裡面沒有我，沒什麼好驕傲的。況且，有時表現堅強才是恰當的。一時做不到柔軟、清澈，也不需要自卑。修行有其過程，不必執著目標。

生：是不是就如日月星辰的運行、白雲溪水的流動和草木花果的生長那樣，順其自然、沒有造作？

師：不錯，外在世界是如此，內在的生理變化、身體的活動、思想、感覺的起伏也都是無為、無我的。

生：爲什麼我以前的禪修，都沒有覺察到這些？是不是不夠深入？

師：什麼是深？什麼是淺？關鍵在於眼光放在

身心「現象」上只能稱為「覺察」，必須透視身心現象緣起無我的基本性質，才可以說是有智慧的「洞察」。

生：我以前一直在「柔軟」、「清澈」、「慢心」、「自卑感」這些念頭裡找答案，原來離開念頭的執取，當下就是無為、無我。

師：這才是真正的柔軟、清澈，沒有慢心，也沒有自卑感。因為就連一念的比較分別、想要「身心柔軟」「內心清澈」「精進修行」都會產生細微的衝突、緊張和不安，反而不能顯現出全然的柔軟、清澈。

生：緣起無我、無為、無作真是甚深微妙啊！

十八、從覺察到覺醒

生：我這幾天作「覺察」，有一些新發現。

師：什麼發現？

生：那天，學校裡有一位新來的老師帶同學們

活動，剛開始，我和有些同學都認為很俗氣、落伍，一點也不新鮮、也不夠炫，不太願意下場參與。不過，老師親自彈吉他伴奏的琴聲很有生命力，感動之下，讓我的心打開，我發現我原先的想法太狹隘，於是放下身段，跟著下場「舞動」，出乎意料之外的，覺得動得很舒暢，感覺滿愉快的。

師：對事情的固定想法，常常使我們無法體驗當下的活力！

生：回家的路上，我繼續作「覺察」，剛開始，有一個觀察者，觀察自己的動作和感覺，然後，擴大到四周圍所看到的東西、所聽到的聲音，過了一陣子、「觀察者」忽然消失了，覺察的範圍一下子擴大到四面八方，聽到的聲音像3D立體音響那樣，而且聲音很大；看著眼前的景象，就像一個無限大的東西，通過兩個洞（眼睛）在看這個世界那樣，而且看人、車子、街道、

商店，顏色特別鮮艷，這種感覺很奇妙。後來，因為覺得很吵，受不了，沒有多久，這種感覺就消失了。這是怎麼一回事？

師：可能是一種「全然」或「開放式的覺察」，可以說是一種「動態禪定」吧！

生：在什麼因緣下會出現這種狀態？

師：純然的覺察！

生：什麼是「純然」？

師：就是不局限、封閉在固定的對象裡，不加以評斷、衡量，也不加入特定的想法進去，只是單純地覺察，自然容易進入這種狀態。

生：好像是這樣，當我沒有刻意要怎樣，只是開放地覺察，就在無意中進入這種狀態。當我覺得「太吵了」「不好」，這種狀態就消失了。爲什麼加上那些東西，會妨礙進入這種狀態。

師：當我們用一種「自我監控」的方式評斷、衡量自己和周遭的事物時，覺察就開始封

閉、有局限，而變得支離破碎。譬如「我要平靜」、「我不可以生氣」、「他害我變成這樣」等等想法都會妨礙「開放式的覺察」！

生：「開放式的覺察」是不是覺悟、覺醒？

師：「開放式的覺察」是「動態禪定」，覺悟、覺醒是般若智慧，是洞察真相，明白緣起無自性的智慧！

生：「開放式的覺察」怎樣進入覺醒？

師：「開放式的覺察」是心靈覺醒的契機，最容易體悟緣起的真相。純然而全然地覺察當下，看只是看、聽只是聽，頓時見到事物相依、和合，呈現各種不同的現象，裡面沒有「我」在看和聽，也沒有影像和聲音的實體，這就是心靈覺醒、般若智慧的展現！

生：這時會不會有好看或難看、好聽或難聽的分別？

師：會有感覺，但不黏著在上面。知道好看或

難看、好聽或難聽都只是心理反應，裡面沒有堅實的「自性」，這些判斷是基於過去經驗和當時的身心狀態而來。當透視緣起無自性時，就不再黏著在過去經驗裡，只是純然的看和聽，影像、聲音、視覺、聽覺作用都只是緣生緣滅，就像浮雲一般在天空飄過，不留戀也不排斥，正所謂「無所住而生其心」。

生：過去的經驗為什麼會產生干擾？

師：「自我意識」像磁鐵，過去愉快、不愉快的經驗、對未來的期望、特定的觀點，這些就像鐵屑一般，被「自我意識」這塊磁鐵吸附。自我意識因為這些心念的附著，變得更堅實！當自我意識消融，這些心念就沒有依附的地方。般若智慧顯現，內心就呈現敏銳、柔和、寂靜、清澈的品質。這就是由開放式的覺察到心靈覺醒的情形。

十九、見諍

同修甲：我有一個好消息跟您分享：明天晚上有一場佛法的演講，您一定要來聽喔！千萬不要錯過。

同修乙：哪一位老師講的？什麼內容？

同修甲：是○○老師講有關「明心見性」的方法。我得到這個法，覺得就像找到一顆明珠那樣，非常興奮！

同修乙：你覺得學了以後有什麼進步？

同修甲：我以前學原始佛教，覺得斷煩惱很困難；現在找到這個法門，從此可以明心見性，不必擔心生死輪迴了！

同修乙：真神奇！你現在有沒有煩惱呢？身心有沒有比較柔軟？心情有沒有更開朗？

同修甲：煩惱還很多，但這不重要；明心見性才是最重要的一—「不識本心，學法無益」！

同修乙：那你明心見性了沒有？

同修甲：還沒有！

同修乙：那麼你怎麼可以肯定你可以真正明心見性？

同修甲：有了明眼的老師指導，就可以明心見性！況且人人本具佛性嘛！

同修乙：你怎麼知道你的老師明心見性了？

同修甲：我相信他是！

同修乙：我跟我的老師學，一樣有信心，可以知法，見法，入法！

同修甲：那不一樣！現在很多老師都沒有開悟，很多有名的法師、上師、大師也是假悟！是邪法，不是正法，斷人慧命！

同修乙：何以見得他自己才是真悟？別人都是不悟，假悟？

同修甲：根據成唯識論、大乘起信論這些大乘佛法作判別，小乘佛教的無我、涅槃，中觀的緣起性空，都還在生滅心裡，沒有見到真如本性——如來藏。把

空誤爲真如，否定有如來藏佛性，所以是假悟，不是真悟！

同修乙：以「真常心」作爲宇宙萬有的本體，這在原始佛教、中觀、唯識學派的眼中，不外是「心存有見」的「有所得」之心！不見實相，不能親證寂滅法性！

同修甲：那些理論都是第六意識的顯現！要真正見到如來藏佛性才是真悟！

同修乙：堅持一個固定、僵化的知見，遇到另一個堅持不同的知見，就會發生衝突，成爲「見諍」。我們的觀點不同，再談下去只是「見諍」！

同修甲：真理只有一個，不是嗎？

同修乙：真理只是完全的真相，不是單一的實體，神祕的存在。因爲是一切事物的真實，所以一切時、一切處中，都可以見到真理。真理沒有專利，不是專屬於任何特定的人。真理會隨著眾生

不同的因緣，以不同的名稱、形式出現。真理沒有定法，所謂「是法平等，無有高下」，「法無貴賤，應機者良」，「無法可說，是名說法」，「法尚應捨，何況非法」。見到「言語道斷，心行處滅」的空寂法性，才是「無諍三昧」！否則，以自己主觀的「明心見性」的體驗，作為唯一的真理標準來衡量、批判他人，這種專斷、權威的態度，只是「法執」，「我慢」，只有徒增紛擾而已！真正開悟的人是無諍的！勝義諦中，「無智亦無得」。自以為開悟，反而是增上慢人呢！

同修甲：如果不辨別邪正，誤把「靈明覺知」當作開悟，豈不是貽誤眾生嗎？

同修乙：即使你所謂的「小乘」的見道人，法眼清淨，也確知靈明覺知只是定境，而不是智慧。一個有緣起正見的人，明白無論是散心思惟或靈明覺知的定

境，同樣都是無常、無我、因緣所生、本性寂滅的，怎麼會不知如何辨別邪正呢？

同修甲：那麼你明心見性了沒有？

同修乙：「明心見性」、「開悟」是禪宗的名相，我不想深究。我只是老實的從聞思修，開發般若慧，不管是頓悟還是漸悟，都要在身口意起動當中覺察觀照，契入法性，讓貪瞋煩惱逐漸平息。好高騖遠是很危險的！一個人學佛修行，如果能夠常常自我檢視，是否所想所說的論理和行爲表現一致？是否心地光明、清澈、慈悲、柔軟、寧靜、喜悅？是否愛語、正語？行爲是否合乎戒律？如果真能如此，法門不同又何妨？否則，即使自以爲「明心見性」、「開悟」，自認爲有一個絕對不變的「真理」，打著「正法」的旗幟，想要定於一尊，因而自是非他，諍論不休

，不明白多元觀點其實可以並存而互相包容，缺乏柔軟心、平等心，煩惱依舊，這樣的「開悟」，是有破綻、有問題的！般若智慧，只是知見清淨、心無戲論、照見萬法的真相而已！脫離當下的存在，另以一個神秘的存在為萬物根源的絕對本體，那只是梵我、神我的化身！

二十、佛法的受用

生：我觀察許多學佛的人，他們可以研讀、談論艱難、深奧的理論，可是跟他們實際接觸以後，卻發現在行為表現上，不像是一個有修行的人。怎麼會這麼矛盾？

師：你覺得自己有修行嗎？

生：雖然很想努力修行，可是還是差得遠！

師：為什麼會這樣？

生：我也在思考這個問題。我想，解和行是有差距的，修行的功夫太淺也有關係！

師：如果知見正確，也努力修行，卻不得力，那是因為不得要領！對於自己身心沒有真實的覺知，對於法也沒有切身的體會，所以無法確實得到佛法的受用！

生：那麼，真正說來，複雜、艱深的佛學理論未必有用？！

師：修行本身並不複雜，所有的修行都在於內心的淨化！佛學理論的發展是後代學佛者爲了探討或解決思想問題而發展出來的。現代人面對累積了兩千五百年的龐大經典、論著和分歧的思想，爲了釐清佛法的究竟本質和方便適應，而以客觀的方法和虛心的態度來做研究，這對於正見的確立是有幫助的！至於理論的複雜、艱深並不是必然的，它是哲學化的結果，我想這是較爲中肯的看法！

生：修行的要領是什麼？

師：世尊在世時，以四聖諦、十二緣起爲說法核心，以三十七道品爲修行準則。後代佛教徒發展出很多的修行法門：中觀、唯識、禪宗、淨土、天台、華嚴、密宗等，都不應離開根本教法。

生：依照根本佛法的修行能有立竿見影的功效嗎？

師：雖不能說立竿見影，因爲因緣的成熟需要時間，至少效果是明顯的！例如五根、五力、四念住的修持是循序漸進、步驟明確的，如法用功，自然可以增強覺察力、穩定性、清晰度！當您了了分明六根對六塵生六識，起受、想、思的過程，真切澈悟整個過程的無常、無我、寂滅，不再執取根、塵、識和受、想、思，就會體驗到身心自在、毫無負擔的自由和輕鬆，這是可以自己驗證的！如果沒有這種受用，就表示修持不得力，或是覺知力不夠，或是智慧不足，沒有照破內心的盲點，修行的效

果就顯現不出來！

生：盲點在哪裡？

師：譬如說：雖然知道自己有煩惱，卻沒有看見自己的嫉妒、自負或迷戀等，所以沒有機會對治、改善，這是缺少返觀自照而形成的盲點！再者，知道自己脾氣暴躁或多愁善感，卻無力對治、改善，不自覺地把遭遇到的情境看成不變的、自我的、絕對的，這是對事物認知錯誤所形成的盲點！由於這些內心的陰暗和扭曲，雖然修行，卻得不到明顯的效果，原因很清楚，就是沒有針對內心束縛的癥結去解開它，總是隔靴搔癢！

生：要怎樣才能照破內心的盲點？

師：要勇敢、誠實地面對自己，自我發現，隨時挑戰自己的既定觀點和立場，放下面子，虛心傾聽善友的諍言！發現自己居然也跟別人一樣地嫉妒、自負或迷戀，仔細觀照它的緣起空性，終會發現自己為了一個

虛幻的影子在那裡嫉妒、自負或迷戀，根本毫無意義，實在有夠笨！能這樣看清自己的盲點，就能得到心靈自在的受用！

生：除了內心的自在之外，有沒有其他的受用？

師：只要循序漸進修持佛法，那麼信心的堅定、戒律的清淨、禪定的寂靜、智慧的明利，慈悲喜捨的溫暖、悲憫、喜悅、清涼，這些都是可以真實感受到的！

佛法就好像寶藏，經典就像是尋寶圖，信心、道心、毅力就是裝備，善知識就如嚮導。要得到寶藏，就看自己能不能循著正確的道路尋找到它，把它發掘出來，好好享用！

二十一、快樂學佛

生：佛法是否違反人性？因為它不鼓勵人所愛

做的每一件事，小至享受美食、娛樂生活，大到根本否認自我之存在。我願意接受佛法能調伏煩惱，但又擔心深入學佛，會奪走現有生活中的快樂。我的道路在哪呢？

師：修行有不同的方式：

一、苦行：禁欲主義的修行方式。若沒有智慧，會有壓抑，副作用很大。

二、樂行：享樂主義的修行方式。不強調離欲，若沒有智慧，當痛苦煩惱來了，就沒有能力應付。

三、中道行：人間佛教的修行方式。比較適合現代人，需有慈悲和智慧。不急著斷除欲望，而是在面對快樂時，用智慧觀照它的本質，漸漸把製造痛苦的原因去除，提升到更高層次的快樂。用慈悲心幫助他人，分享自己所擁有的，培植福報，自然苦少樂多。並且培養定力，活在當下、覺知身

心外境、寂靜安祥，就可以減少煩惱。

無我是要消除局限和對立，不是否定人生。

生：在享受美食的快樂中，如何用智慧觀照它的本質？

師：觀察的重點在於當下的快樂或痛苦有沒有固著、局限和對立，有沒有副作用，美食不是問題，可以快樂過生活，愛周圍的人也愛自己，不必虐待自己。

生：所謂的沒有固著、局限、對立和副作用。舉例來說：假如我正在享受美食，心裡起了一個念頭：義大利菜就不如這個好吃——這就是對立；或想要是天天都有這種美食可吃，多好！——這是局限，也是固著。是不是這樣？

而「副作用」指的是煩腦吧？比如一邊吃一邊擔心會不會花太多錢？以前怎麼沒早點來吃？

那麼，痛苦呢？也不要對立、局限和固著？不對立就是不死命抗拒它？不局限就

是不要以為它對我完全沒有好處或意義？
不固著，是不是不要因為苦而陷於自憐或
失去動力不求解脫之道？

師：你的體會大致正確，悟性很高！

「副作用」我指的是可能有害健康、發胖
等，固著、局限、對立和副作用很容易產
生煩惱，如果不會造成煩惱，美食有何不
可？！

佛接受國王供養山珍海味不生貪著，吃馬
麥也不以為苦，就是沒有固著、局限和對
立。在順境和逆境中用智慧觀察欲望和喜
愛的事情，不落入渴愛，也不必禁欲，明
白因緣就能隨緣自在！

生：您的意思是說吃山珍海味就像吃馬麥一樣
？這不是違反人性嗎？

師：佛陀不是不知道好吃和難吃，只是不執著
這些味道，明白味道是各種因緣的組合，
無自性空，美味在心中流過，不會把它封
存在記憶中，緊抓不放，渴望或期待一再

重複這種經驗。因緣條件呈現美味，就享用它。真正的佛法不是「合乎人性」或「違反人性」，而是「淨化人性」，把製造痛苦的因素消除，展現快樂的人生。佛法的快樂是真實、清淨而美善的。

心靈自由是解脫之樂、心靈豐足是覺醒之樂！

生：難怪我擔心學佛會奪走我的快樂，原來對於解脫之樂、覺醒之樂的滋味從來沒有嚐過。那似乎太遙遠了吧！

師：你願意以獨立思考的精神來了解佛法，十分難能可貴。可是，佛法甚深微妙，需要實修實證才能體會，你想深入了解佛法，必須在緣起性空的般若智慧上多加聞思。

生：我想，我須要多學習般若智慧，謝謝老師的耐心回答！

第二章、方法篇

一、聽聞正法

生：有人說：「學佛修行要專精，一門深入，只要一經一佛一咒就好了」，爲什麼還要讀經論例如『妙雲集』？

師：你自己認爲怎樣？

生：我不知道，我是在流通佛法的錄音帶上聽到的。

師：如果另外一捲錄音帶告訴你另外一種觀念，你該如何是好？

生：我會分析比較看看，然後自己判斷。

師：那就對了，所謂「自依止，法依止，莫異依止」，「依法不依人」，正是這樣的態度。你所知道的「一門深入」是什麼意思？用意何在？

生：一門深入就是不要雜學雜修，因爲「一法通，則法法皆通」。

師：你認爲戒定慧是雜還是專？是三或是一？

生：一句佛號就具足了戒定慧。

師：你現在念一句佛號看看，有沒有具足戒定慧？

生：現在還沒有，通了以後就是了。

師：現在戒定慧是三，通了以後就是一。既然是三，怎麼會變成一？這在邏輯上是不通的。

生：三即是一，非三亦非一。

師：你有這種觀念，是看佛書得來、聽佛法得來的，或是由念佛得來的呢？

生：以前看佛書得來的。

師：既然如此，研讀經論或研讀『妙雲集』不也是「親近善士，聽聞正法」嗎？

生：可是，我覺得讀『妙雲集』對我的修行沒有什麼幫助，而且沒有時間。

師：你現在如何修行？

生：目前工作很忙，偶而誦經、念佛，心會比較平靜，但是雜念還是很多，離一心不亂還很遙遠。

師：你知道為什麼會這樣嗎？

生：不知道。可不可以告訴我爲什麼？

師：修行的障礙很多，雜念只是結果，原因是沒有透視諸法的真相，貪瞋痴慢疑種種煩惱都還在，自然無法「萬緣放下，一心念佛」。

生：不是說：一句佛號，能消一切煩惱嗎？

師：這只是一個觀念，事實上，你現在消除了一切煩惱了嗎？觀念只能參考，事實才是真的，不要落入「文字障」、「所知障」之中。

生：我要怎樣才能「放下」？

師：放下不是用說或用想的，它是有因有緣的，解行並重是有必要的，你願不願意重新來瞭解修行的原理和方法？這樣對你修行的品質和效果會很有幫助。

生：那樣要怎麼做？您可不可提供我一些方法？

師：你可以照樣誦經、念佛，另外再加上研讀『妙雲集』的『成佛之道』，這樣對你會很

有幫助。

生：印順法師好像不贊成淨土法門。

師：這是誤會，導師只是根據經論原典，重新還原淨土思想的原貌而已，這在『成佛之道』中有談到。希望你自己去思考、體會，找出真正適合自己的修行之路，打開心胸，才能親自見到真理。等你實際做了之後，有什麼問題再來談，好嗎？

生：嗯，我想我可以試試看。

（請參閱：『成佛之道』：「聞法趣入」章）

二、思維與直觀

生：我最近上了一些課，覺得很有收穫。以前我處理情緒，總是用一些佛教的觀念，例如：「這些都是業障」，「一切都是無常」，但是心中依然不平。現在，我什麼都不想，只是看著它，陪著它，它就自然消失了

。可是還有問題，煩惱去了又再來，來來去去，沒完沒了。請問老師，到底有沒有澈底解決之道？

師：我想先了解你這兩種處理方式不同在哪裡？

生：一種是思想分析，另一種是順其自然。

師：你知道它們的根本差別在哪裡，您才會知道它們的局限性。

生：我用思想來分析事情是無常的。告訴自己情緒是沒有用的，這樣我就會變得很理性，甚至有點無情，而事實上心中並沒有接納它，好像頭腦和感覺是分裂的。而當我只是順其自然，就沒有這個對立的情況，讓情緒發出來，不去壓制它，事過境遷，情緒就沒有了！

師：好！那麼，你有沒有發現其中問題出在哪裡嗎？

生：我並沒有真正面對自己的情緒，只是用思想來解釋事情，或是雖然面對自己的情緒

，卻沒有觸及真相。

師：是的！那麼你認為如何才能觸及真相？

生：我也曾經思考過這點，是否因為缺乏禪修？

師：你說的禪修指的是什麼？

生：就是止觀、定慧的修練。

師：正是！

生：禪修就可以澈底消除情緒嗎？

師：禪修功天成熟確實可以消除情緒。

生：禪修到底是怎樣消除情緒的？

師：你舉實在的例子來模擬一下吧！

生：譬如我在參加讀書會時，有一位同修喋喋不休地說了一大堆他的工作多麼辛苦，同事如何欺負他，他很想離職，卻又不甘心。我認為他聽了那麼多佛法，煩惱還是那麼多，還是一樣優柔寡斷，看不破、放不下，一點也沒長進。這麼熟的朋友，恨不得罵他一頓，讓他清醒一點。可是，猛然發現自己起了瞋心、不夠慈悲，真是慚愧，

其實自己又何曾沒有煩惱，只是不同類型罷了！

師：在這件事情上，你可以看到自己失去正念，事後用理智分析自己或接納自己的瞋念都沒有觸及真相。因為沒有看到從他的種種表現，到自己對他的觀點，一直到引發不耐煩的情緒，這當中是一整組的緣起，是連鎖反應，如果沒有這些觀點，就不會有情緒！所以沒有絕對性。

生：怎樣修改觀點？

師：譬如你以自己的經驗判定他修行太差，這固然有部份道理，但這只是局限、片斷的認知，而不是全然的、不增不減的如實觀照，所以沒有柔軟心，沒有智慧，不知道對方的因緣，才會不耐煩！

生：丟棄狹隘、局限的觀點性就是禪修嗎？

師：當下如實觀照因緣的相依、相對、無常、無我，沒有實體性、絕對性，這就是真實禪、隨緣止觀，不限於打坐、參禪。所謂

當體即空的般若觀照，就是要在當前一念下工夫，不必等到坐上蒲團才開始用功。

生：那麼打坐不重要嗎？

師：靜中止觀是基礎，動中止觀是活用，兩種功夫都是必要，缺一不可。

三、諸行無常

生：我以前學佛比較重視觀念的吸收，但是仍然覺得有很多煩惱不安。現在開始比較會觀照，但是還是不太熟練。可不可以請問老師一些問題？

師：很好啊！你說說看。

生：以前聽到「生老病死」，除非生病很嚴重，總是感受很籠統。現在我對於「老」，感受很深。

師：那些事情使您產生這種感觸？

生：最近公司裡來了幾位年輕的新同事，看到

她們充滿青春活力，打電腦也是又快又好，相形之下，自己真是老了！動作不再那麼敏捷，照鏡子時，發現不知什麼時候有了魚尾紋，心裡覺得很不是滋味，很難接受。

師：你怎麼面對它呢？

生：剛開始，我很怕想到這些，但總覺得不安，後來聽老師的課，說到無常，沒有永遠的青春，人要坦然面對衰老的必然到來。雖然是很簡單的道理，卻點出我的心結，有一種豁然開朗的感覺。

師：這不就是「平常心」嗎？

生：可是，我從前自恃年輕貌美，不知不覺生起染著貪愛。潛意識中，其實很害怕衰老，但是總是逃避它，難怪會有隱約的不安在心中，成爲揮不去的夢魘。

師：以智慧去面對它，觀照它的真相，然後放下「青春永駐」的夢想，以平常心來接納它，內心才會放鬆、自在。

生：可是心中似乎仍然有些遺憾和不甘心。

師：好好觀照這些遺憾和不甘心是從那裡生起的，你就可以把這些感覺根除。

生：我一想到我已經不再年輕，就告訴自己這就是無常的真相，但心裡有一份無奈，我覺得無常是很無情的。

師：如果這個世界沒有衰老，就不需要新生命的注入，年輕人永遠沒有發展的機會。人老了就要退休，交棒給年輕人，這是大自然的定律，相當公平、合情合理的嘛！爲什麼難以接受呢？

生：大概是因爲衰老的是「我」，如果年輕的是我，衰老的是別人，就不會有特別的感覺了，說不定還期待別人退休，自己可以獨當一面、主持大局呢！

師：分析得太好了，正因爲有「我」，才會拒絕無常、衰老。

生：佛法說無我，可以理解，但似乎比無常更難以接受。

師：這需要在定慧中、甚深的觀照之下，才能破除我執、我見。一般思惟上的理解是不夠的。所謂「但見於法，不見於我」，「見緣起即見法，見法即見佛」，「見法」就是重點。

生：如何才能見法？

師：這要從聞、思慧進入修慧，或是由身、受、心念住進入法念住，在當下的情境中，只見法與法的相依存、相對待，因緣生、因緣滅而已。其中沒有任何可以「主宰、支配、自主」的自我，我執、我見就會逐漸淡化，功夫成熟，終能斷除我執、我見。

生：這樣就行了嗎？

師：基本上，依照阿含經的記載，只要方法正確，功夫純熟，不需要曠廢時日，是可以做到的。至少可以增長智慧，絕對是功不唐捐的。主要看自己有沒有強烈的求道心和鍥而不捨的毅力吧！

四、動中的修行

師：最近學佛修行情況如何？

生：雖然也想不起煩惱，但總是有諸多事情煩心，比如說工作不順利、人際關係不佳等。用佛法來解除煩惱，有時候有用，有時卻沒有用。學佛真是那麼難嗎？

師：什麼時候有用？什麼時候沒用？

生：如果事情少，到道場聽經、念佛，或在家裡靜坐、拜佛，覺得內心很平靜；可是一碰到事情就「破功」了！不知是怎麼回事？

師：修行是整體的，包括戒定慧三學，不但是靜中修，也要動中修，要修定也修慧。你的修行偏在修定，比較缺乏修慧；慧學也是只有聞慧，而欠缺思慧和修慧。

生：如何動中修？如何修智慧？

師：以「四念住」法門來說，就是一種很好的動中修的方式，其中的法念住更是修智慧

的重要方法。

生：「四念住」我也知道一些，但或許是不得要領，後來就沒學了。

師：你所知道的「四念住」重點在哪裡？

生：不太有印象，大概是說要動作放慢，專注身體的變化，了解自己的情緒感受，分析苦的原因等等，可能是沒有透徹了解，也沒有按部就班地修，後來就中斷了。四念住法門是否確實可以滅除煩惱？

師：『雜阿含經』說：若人修習四念住，當得解脫煩惱，問題是要正確無誤地修習，精進地修習。

生：我想好好修四念住，該如何修？

師：四念住就是如實了知身、受、心、法。你可以詳細研讀經典和相關的開示，更重要的是，要把它用在實際的生活裡，讓自己感受到喜悅和自在。

生：在修持上有什麼要領？

師：四念住法門的特色之一是可以動中對境修

。譬如你在工作上遭遇到不順心的事，開始不高興，先不要將注意力放在到底是誰或什麼事惹我不高興，要找機會內觀，愈快愈好，不要拖延，像錄影帶倒帶一樣，檢視自己身、受、心的變化過程。例如：我在觀念中認為掃地、倒水是卑賤的事，主管居然用命令的口氣叫我掃地、倒水；我是大學畢業生，作這種事太丟人、太沒出息了。所以心生不悅，身體緊繃，臉色難看。覺察這些身心的變化之後，就開始修法念住，體會整件事和身心的變化不外乎因緣和合、無常、無我的，「我是大學畢業生，掃地、倒水，太丟人、太沒出息」這些觀念是不符合緣起的知見，清除這些知見，隨順因緣，心中自然平靜下來，不再起煩惱。

生：原來如此，以前總認為先把心「清淨」了，心性光明以後就自然沒有煩惱了……。

師：理論上沒有錯，但忽略了心境相依、理事

相應、動靜交替的緣起現象，在修行上會陷入禪定、唯心的陷阱而不自覺。在面對境界、事相中觀照自己的心態、觀念，再以佛法的真理來自我淨化，這是實際而有效的方式。

生：那麼，靜中修有用嗎？

師：靜中修還是需要的，在靜坐修定時，若雜念來時，不要理它；但在修智慧時，雜念如滋養植物的糞肥，不要丟棄它，反而要利用它。面對雜念的正確態度是不迎不拒，進而如實觀照它的真相，因為它的浮現正可以顯示自己內在的渴望、憂慮和恐懼，這些都需要用智慧來化解，而不是僅憑定力以石壓草式的處理。這就是定慧等持的修行。

五、聞思修--修行的坦途

師：您目前如何修行？有沒有修正觀或四念處的法門？

生：我沒有修正觀或四念處。修行要用「真心」，不要用「妄心」來修。止觀或四念處還是生滅心，不能見到不生不滅的佛性；要明心見性就要用「真心」來修。

師：你所說的「真心」怎麼修？

生：我用「無相拜佛」、「無相念佛」來修，不用任何形相來拜佛、念佛。

師：拜佛、念佛不就是形相嗎？如何說是無相？

生：無相就是一念不生。如同參話頭，念頭未生前是無相、是真心，念頭生起是有相、是妄心。

師：你現在是有相還是無相？

生：我現在是有相。

師：怎麼到達無相？

生：我在修「無相拜佛」、「無相念佛」很專心的時候，就可以體驗到無相。

師：你體驗到無相，對你的身心有什麼幫助？
能否降低煩惱？

生：可以啊！

師：以我的淺見，你的體驗是「無分別定」的可能性居多，並沒有「見法」的智慧。

生：一念不生、如如不動就是不生不滅的常住真心，這不就是明心見性嗎？

師：見法性是看清一切法緣生緣滅、空寂如幻而不疑不惑；不是有時見、有時不見，而是沒有錯覺和執見。時有時無的那是定。禪宗六祖大師說：「惠能沒伎倆，不斷百思想，對境心數起，菩提作麼長。」可見，重點在於覺悟諸法的真相，而不是不起念頭。有念而沒有執取，才是真智慧。

生：不是說要「無念」、「無分別」、「不思善，不思惡」嗎？

師：經典的意思是「無所住而生其心」、「不取於相，如如不動」，無分別的覺知若是只有前五識的作用，而第六意識暫停，在見

聞覺知的當下不起分別，這是無分別定而非無分別慧（般若慧）。

生：那麼你的意思是說我體驗到的「無相」、「真心」只是無分別定囉！

師：有可能，這需要虛心地在沒有預設立場的心態下，經過仔細的自我觀察才可以判定。有許多人對般若空義不得勝解，可能會有這種錯認的情況。

生：可是空是不圓滿的，常住真心才是圓滿的，不是嗎？

師：這只是後期佛教的說辭而已。就勝解空性的修行體驗，沒有真妄的自性實體，對諸法有執取就是妄心，沒有執取就是真心。如果還認為有自性實體的常住真心，那就和外道的梵我思想混淆不清了。

生：那麼，常住真心也是一種執取囉！

師：佛為初學者說有生死有涅槃，這是依世俗諦的方便說；對久學者則說生死、涅槃都是如幻如化，空亦復空，掃除心中一切執

見，名爲諸法實相。「常住真心」的內容就是三法印的重新包裝，諸行無常、諸法無我、寂靜涅槃即是一實相。若不明白這點，以爲離生滅無常的當下之外別有常住真心的實體，那就是不了解佛法真正的含意了。

生：難道古德修禪也會有錯認的嗎？

師：當然。修禪如果沒有明眼的善知識，那是以盲引盲，十分危險的。古德的修行和見地如何，我們不敢妄加評斷。這不是全對或全錯，全有或全無的二分法；悟境有深有淺是很正常的。所以達摩祖師以『楞伽經』印心，惠能大師由『金剛經』悟道，雖各有法緣，而都有經典作爲依據。

生：這樣看來，法門也是各有應機囉！

師：四念住、止觀由淺入深，漸入佳境，參禪頓悟真如法性，都可以入佛知見。而四念住、止觀的修行，由聞慧、思慧而進入修慧，循序漸進，所謂「先得法住智，後得涅槃智」，其實是很穩當的，比較不會走

入歧途。對一般煩惱深重、知見糾纏的凡夫而言，頓悟頓超雖然吸引人，但容易落入增上慢，有好高騖遠之嫌。以我個人淺見，修行還是腳踏實地的好！

生：這樣修行，不是很慢嗎？

師：快慢和自己的根器和精進程度有關，並沒有速成的法門。只要找到平坦的菩提大道，一直向前走，遲早會到達。在修行的過程中，智慧的光明逐漸顯現，散發出歡喜自在、慈悲柔和的氣質，不是很美的嗎？何必執著快慢呢？

六、從妄念到覺醒

生：我最近學習保持正念，內心清清淨淨的，沒有什麼煩惱，覺得很好，可是不太容易維持，怎樣才能讓正念延續？

師：你所說的保持正念，是怎麼修的？

生：就是對自己當下的身心狀態了了分明。

師：這是正念正知！你如何保持了了分明？

生：心無二用，專心眼前的事就行了，可是常常有妄念干擾。

師：什麼是妄念？為什麼會有妄念？

生：不太知道。

師：那是因為你想要「保持正念」，所以把其它的念頭當作妄念，這是相對建立的，並沒有妄念的實體存在。心念的生起其實是有因有緣的，決不會無因生，您認為是什麼因緣？

生：因為關心，所以會起心動念，東想西想。

師：不錯。腦海中浮現的各種看似雜亂無章的思緒，其實都是有跡可循的。仔細觀察這些心理的運作過程，有些直接由生存的本能所推動，例如：逃避危險，肚子餓了想吃東西；有些則是間接由後天反覆熏習的習慣心理而來，例如：追求不到的東西會經常浮現心中，而主觀認定的觀念會毫不

懷疑地投射出來。這些心理的運作有些是正常而且是生存所必需的自然功能，是良性的或無害的，偶而有這些念頭生起，只要覺察它，不必排斥它，就不會有問題。但是另外有一些則是有害的，會造成身心苦惱，不但要覺察它，還要進一步消除它，不能任由它滋長、蔓延。這些有害的妄念歸納起來，就是由「欲」--追求的心所推動，並由「見」--主觀認定的觀念所引導的。

生：所以要減少妄念，就要從欲和見的消除下手，就好像電腦的病毒和錯誤檔案一樣，必須完全解毒、消除，才不會「當機」或運作不正常，是嗎？

師：不錯，只是妄念和欲、見是循環而相互強化的，反之，當欲、見減少，妄念自然減少；但欲、見要徹底根除，不單要有定—正念正知，還要有慧—聞、思、修的功夫。所以學修行單是正念是不夠的，而是要

在觀念上、心態上全面脫胎換骨，徹底改造才能達到純然的正念。

生：這就是止觀雙運、定慧等持嗎？

師：是的，其實這也就是四念處的功夫。

生：像我這樣保持正念之外，還要怎樣做？

師：還要有正見的建立和智慧觀照功夫。

生：要和正念同時修嗎？

師：功夫不成熟不容易修。剛開始，定和慧只能分別修，等到兩者都純熟就可以合起來修。

生：有時候正念分明情況很好，是不是可以試著觀照？

師：當然可以，事實上，在正念正知當中加上智慧觀照，您可以品嚐寧靜中的覺醒的真實滋味到底是怎麼回事，和單純的正念正知，或只有思惟的智慧，是截然不同的。

生：要如何修？

師：這時說「修」只是假名安立，就在了了分明的當下，能夠很清晰地看到身心和外境

的流動變化、剎那不住，對這樣的當下觀照有了親身的體驗，整個心靈就會頓時提昇到空靈、沒有累贅的品質，生命和整個世界，就只有當下的剎那，過去是存在於一連串의影像記憶，未來只是腦海中的構思想像而已，只是真實當下的投影而已，在這種深刻的無常觀之中，「欲」與「見」淡化，心中就沒有悔恨、眷戀，也沒有渴望和憧憬，只是坦然地安住當下罷了。

生：還有沒有更精彩的？

師：當心靈更純淨時，進一步修無自性的緣起觀，自然照見一切身心、境界是渾然不可分割、相依相緣的存在，更讓您驚訝的是，過去所認知每一樣事物，都呈現全新的風貌，都是空寂無實而又如幻如化的，沒有自我和外在世界的對立，也沒有生存和死亡的真實界限，這就是「實相」。在這無自性的緣起觀當中，執「見」消融，知見清淨，不再以固定、僵化的認知來看待

事物，事物展出它鮮活的、豐富的原貌，心中喜悅而寂靜，這就是覺醒的心了。

生：太奇妙了，我要好好來修，即使能有一剎那的實相體驗，我也心甘情願的。

師：不要心急，放輕鬆，懷著一顆沒有成見、柔軟而敏銳的心，這樣比較容易進入。

七、因緣觀的實踐

甲：近來怎麼修行？佛法上有什麼心得或心境和我分享？

乙：近來我用因緣觀修行，在行住坐臥上觀一切因緣和合無自性，只覺得內心愈趨平穩，對事情看得比往常清楚，也愈來愈能接納周遭的一切。

甲：能不能舉幾個具體、實際的例子說明？

乙：好的。前幾天和一群朋友聚會，大家暢談時事，正在我意氣丰發，對某事大放厥辭

發表高論的時候，在場有人說：「好了！好了！我想聽別人的看法。」我先是愣了一愣，然後當場閉嘴，心情的波動很小。要是以前，我會覺得這人怎麼這麼沒禮貌，覺得自己不受尊重，或者話沒說完，如鯁在喉，難過得很。現在有人喊停我就停，因為我明白談話也是隨因緣而進行的。又昨天下午出門忘了帶傘，遇到西北雨，手上提重物，一路走回家，淋得像落湯雞一般。以前遇到這種情況，總是忍不住對自己生氣，怎麼如此健忘？現在明白忘了帶傘偏遇著傾盆大雨也是因緣和合的，不能完全由自己決定，既然發生了，就接納它吧！回家後，洗頭洗澡，煮一碗熱湯喝喝，也就沒事了。

甲：這樣接納事情是不是很無奈？

乙：因緣本來就有它的軌跡，如果如願，那只是因緣具足成就而已！如不能如願，也要心意平氣和的接受，何須無奈？其實生活

中，無奈或其他種種對人對事的情緒，只不過是自己一廂情願加上去的想法和感覺而已！

甲：這樣的人生態度會不會落於消極、被動，我們難道不應改變因緣和創造因緣嗎？

乙：因緣觀是如實觀察事物真相的智慧，不落於消極、被動，也不執著於積極主動。做得到的盡力爲之，持著只問耕耘，不問收穫的態度，譬如園丁種樹，用心灌溉、施肥，至於樹苗何時成長茁壯，那是因緣的事，不須去操心！

甲：您什麼時候開始用因緣觀來修行？

乙：我學佛十幾年了，聽了很多佛法，讀了很多佛書，精進的時候，每天做功課數小時，但還是改不了自己的壞脾氣，也常陷在情緒中無法自拔。不斷地告訴自己：「學佛人不可以生氣」，但是沒有用，真是苦惱極了。兩年多前，學著用因緣觀和身念處的方法修行，慢慢地覺察力加強了，一

發現煩惱，立即用因緣觀來觀照，煩惱的時間就縮短很多了。最近似乎更熟練了，遇到一些小事情，直覺地知道那是因緣和合的，就心平氣和了！

甲：修得不錯嘛！

乙：不，這只是剛起步而已，事實上，我的習氣還是很重，有時也會忘失正念，情緒失控，還有漫長的路要走，但比起從前迷失方向，現在認得修行的路，當下就放心多了！

甲：聽你這樣說，因緣觀的確很有效，可是，不少人懂得一切緣起因緣和合的道理，煩惱卻仍然一堆，你覺得是什麼原因？

乙：以我的經驗，熟練很重要，如果不熟練，在煩惱現起的時候，會被煩惱障礙，這就需要強化定力，保持正念的功夫了，所以平日需要一個修止的方法，止觀相配合，才能在實際生活和具體事物上隨時隨地用心觀照體會。此外，我覺得要有強烈學習

佛法的動機和決心，不論做什麼事，從事什麼職業，都必須把學佛奉爲此生最高的目標，如果像社會上不少「學佛人」把學佛當做一種自我裝飾、一種時尚或一種高尚的娛樂，是很難成就的。

八、如實知見

生：我成長在一個管教嚴格的家庭。因爲家裡經濟負擔很重，我畢了業之後就要辛苦工作負擔家計，省吃儉用；但弟妹們卻很享受，而且認爲那是理所當然的。我心裡很不平，……不 知道自己爲誰而活。接觸到佛法之後，佛法說一切事物都是無常、苦、空、如夢幻泡影，我有很深的感觸。我覺得人活著，是很沒有意義的，無論作什麼，最終都不免一場空，我現在只是隨緣度日，沒有什麼目標和理想，不接受任

何一種教條，也不想跟隨任何一位老師。但在內心深處，我覺得自己很孤單，而且沒有得真正的自在和喜悅，仍然有些困惑。不知問題究竟出在哪裡？

師：現在請你仔細體驗一下：「一切事物都是無常、苦、空、如夢幻泡影，人活著是很沒有意義的。」這是你的思想、見解，還是直接的體驗？

生：思想的成份比較多。

師：你覺得「不接受任何一種教條，也不想跟隨任何一位老師」是一種態度還是真實的狀態？

生：一種態度。

師：體驗看看，離開這些見解和態度，什麼才是真相？

生：我不太清楚，是緣起性空嗎？

師：你看看這邊，這是什麼？

生：那是一只杯子。

師：「緣起性空」在那裡？

生：杯子就是緣起性空的。

師：剛才我問 你的時候，它在你心目中是杯子而不是緣起性空，這就是問題的所在。離一切見，才能如實照見真實。你雖然在觀念上明白緣起性空，卻沒有看到真相。即使揚棄教條、自己摸索，仍然沒有離開自性見，無法在真實的、鮮活的當下認得緣起的流動和創造性，所以會有無義意和孤單的感覺。照見緣起性空的人，可以同時體驗到生機盎然和寂靜不動的性質。一者是世俗諦的依存現象，如手中拿著「精緻的杯子」；一者是勝義諦的無相的本質：沒有「手」、「拿著」、「精緻的」、「杯子」的任何固定實體。這種「如實知見」是可以透過聞思修而親身體驗到的。

（隔週）

生：我昨天在散步時禪修，忽然感到能量充沛，眼前所見比平時還要鮮麗，流暢而無限

地延伸著，打從內心生起喜悅感。這是從前所沒有的經歷，真是美妙！

師：這是很好的體驗，而更重要的是有沒有消除「自性見」。在任何現象中，包括外在的色聲味觸，內在的感受、思想、意向、知覺、都不再執取為固定、單一、實體的存在，才是通往覺醒之道的「如實知見」。

生：那麼我那些經歷又是什麼呢？

師：如果起自性見，認定「這些經歷這就是...」，就有障礙。如果明白無論任何經歷都是緣起的呈現，在每一剎那的當下都能正念正知，抱持平常心，而不是當成特殊的神秘經驗來追求，那就可以如實知見諸法的真相，不再迷失在各種經歷之中啦！

九、自我觀照

生：我有一個疑問：為什麼很多人聽了很多佛

法，也讀了很多佛書，甚至可以談論高深的佛理，可是煩惱依然沒有減少。這當中最重要的是什麼？

師：我覺得原因有二：一、所聽聞的不是「正法」。得聞正法才稱為正見。二、實踐力不足。沒有認真面對自己的煩惱，痛下功夫修正自己。

生：怎樣檢驗自己有沒有正見？一般學佛者很少會認為自己所學的不是正法，只有批評別人知見不正，很少發現自己的知見不正。

師：正見、正法不是一種權威，需要透過思惟抉擇的過程，也就是在沒有任何預設立場的狀態下，不斷地追根究底，並透過「正行」來自我檢驗。對於無法驗證的部份，只能稱為「信仰」。只要是經典所說的，都可以歸納為「聖言量」。這是正信，但正信是不夠的，要由正見而正行才能解脫煩惱。

生：要到什麼程度才算具足正見？

師：大致說來，如果對四聖諦、業力、緣起、

三法印、八正道、六波羅蜜、慈悲喜捨有深刻的理解，成爲生命的指針，就可以說是具足正見。

生：我也時常拜佛、打坐，可是當我靜下來不做事也不「修持」的時候，就會覺得無聊，無所事事，會想找人聊天或找些事做，甚至想逛街、逛書店、看電視。我裏面好像有兩個我，一個是想學佛、斷煩惱的我，一個是庸俗、無聊、懶惰的我，究竟是怎麼回事？

師：請你試著回想一下，當你無聊的時候，你感覺到什麼？

生：讓我想想看，喔！對了，有一股莫名的浮躁不安、寂莫空虛的感覺，總想抓住什麼才會安心。

師：好，那我問你，當你拜佛、打坐時，有這種感覺嗎？

生：很少，不過有的時候也會不想拜佛，不想打坐，覺得有點無趣，但是仍然勉力做完

。如果一開始就有這種感覺就乾脆不做了。

師：這是很重要的訊息。可以說，這種無聊感只是被遮蓋、轉移而已。當你工作、休閒、甚至「修持」的時候，總是有一些事情佔據你的心，這其實是一種「對無聊的壓抑」。也就是說，你很少有機會認真面對自己，包括「無聊」的感覺。你的自我觀照力其實仍然不足，還要再深入才可以斷除煩惱。

生：當我生起煩惱時，有時也會自我分析煩惱的原因，然後懺悔、改進，希望以後不要再起煩惱，可是似乎不太有效。

師：我們先處理「無聊感」的問題，因為這是自我觀照很好的機會。如果起了煩惱，我們的分析常常落入「檢討外人」和「檢討自己」。檢討外在會把注意力放在外因，檢討自己又成了自責。這兩種方式都沒有觸及問題的核心。

生：那麼要如何自我觀照？

師：當你覺得「無聊」的時候，靜靜地看著自己的心，什麼都不要做。如果有什麼思緒或感覺浮現，不用分析它，只是看著它的生起、轉變和消失。你可能發現「無聊」只是一個感覺。

生：在自我的觀照中，我們可以發現什麼？

師：這不是一成不變的，你可能發現自己其實有很多自己也不清楚的心理，或許你會發現內心堆積了太多的垃圾—一些無用的、甚至有害的想法、需求和情緒。而這些未被處理淨化的部份阻礙了心的靈活度和敏銳度，顯得徬徨空虛。

生：要如何處理這些垃圾？

師：當你回到單純的當下，看見一切只是緣生、緣滅相依相待的存在，這些垃圾--不必要的，僵化的想法，就會逐漸被丟棄。心靈由覺知而打開，進入覺醒，綻放喜悅和自在，欣賞當下的存在：桌上的一朵花、路邊的小樹、小孩的微笑、川流的車輛、

專業的工作者，身邊的許多小事物都讓我們感到奇妙和無限的豐富。

生：當我們正在做事或「修法」時，能不能觀照？

師：觀照其實是很單純的，隨時隨地都可以自動運作的。如果內心對於所作的事和所修的法沒有執取、預期和添加解釋，沒有依賴，也沒有操控，隨順因緣地作事、修法，這就是自由自在的心境。而這時很容易「見法」--一切是緣起無自性的存在，這就是自然的觀照，不假外求，當下具足。這不是書本或老師可以取代的，需要自己去親身體驗。

生：內心有執取、有煩惱，怎麼辦？

師：這時，要先靜下心來自我觀照，看看自己對什麼事情「放不下」。若有一點點的放不下，就表示對那件事沒有完全透視其真相。如果能夠以定心或轉移的方法如散步、運動、聽音樂抒解情緒，再來作智慧的

觀照，把執取的部份徹底消化掉，這樣才能把煩惱根本消除，不會再生起同樣的煩惱。

生：是不是要一件一件處理？煩惱的事情那麼多，要處理到什麼時候才能解脫自在？

師：這是「歷事練心」。藉著生活中發生的事件來學習智慧，淨化自心。以後遇到類似的或其他的事，也能以智慧和純淨的心化解於無形。當然，日久功深之後，就會愈加純熟啦！

十、法念處

生：我想報告一下我最近對四念處的一些體驗。

師：很好！請說！

生：我近來觀察到自己的「自我」觀念，和身心的互動變化，真是太奇妙了！

師：詳細情況請描述一下！

生：以前我不知道我的身體其實並不柔軟，我在作柔軟體操的時候，拉筋拉得還不錯，所以認為：我的身體算是柔軟的。可是，當我發現到內心的「強硬」一不願被指揮的強烈自主意識造成身體無法真正放鬆，這時才知道原來柔軟是由內而外，自然散發的！

師：你是在什麼情況下觀察到的？

生：我一直在「四念處」一身、受、心、法的觀照上試著下功夫，覺得很受用。有一次，有同修沒有經過我的同意，半強迫地安排參加一項活動。雖然這個活動我並不排斥，但我覺得我不受尊重。這時候，我立即向內觀照，發現自己的「受」一情緒處在鬱悶的狀態，「身」一身體則有點僵硬不自在，「心」一內心有點抗拒、排斥。我冷靜下來觀照，為什麼會這樣，原來是我緊抓住「不受尊重的感覺」，我對自己的

事情一向要自己作主，別人要支配、指揮我，我絕不接受。

師：當你發現這點以後，有什麼改變？

生：我想，其實我不必那麼在乎別人的態度和語氣，那是他們的修養和習慣；我只要問自己，是否決定去，如果要去，就去嘛！如果不要去，只要委婉地拒絕就是了！

師：身心有沒有不同的反應？

生：真奇妙！當我想通以後，身體頓時覺得很輕鬆、很舒暢，也很柔軟。我想，修四念處真的很有效！

師：法念處有什麼體驗？

生：我看到我執在作用，它讓我身心緊繃。

師：有沒有見到「無我」？

生：沒有！

師：法念處最重要的內容就是三法印——諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜，在雜阿含第一經就開示五蘊苦、空、無常、無我。可以說四念處其實就是如實觀察五蘊。

生：煩惱沒有現起，要怎麼去觀照？

師：煩惱還沒有現起時就要觀察，這才是根本之道。否則煩惱的根還在，是不能澈底解脫的。如實正觀，就是在身心活動的當下，沒有預設立場地觀照，不停留在觀念、想像、推測的領域，鏗而不捨地觀照，終能破繭而出，體悟真相，同時見到原先所認定的「常」和「我」根本不存在，連觀照和能觀照的自我也是沒有實體的，是相對設定的概念而已。

生：那麼，見到無我，能不能去除煩惱？

師：煩惱的根本原因在於過度保護「自我」，依照「我的」感覺、想法、意願來生活，沒有見到緣起無我、自他平等的實相。見到無我，才能在根本上斷除煩惱的根，不再以我、我所為中心來感受、思考、行動，而隨順當下的因緣，身心自然放鬆、柔軟、平靜。你實際去觀照，才能親自印證！

生：老師的意思是說，我還要再觀照五蘊無常、

無我、空性，修行才會更上層樓？

師：是的，法的奧妙就在於此！

十一、清淨心與無我智

師：最近學佛修佛情況如何？

生：修心！

師：怎麼修？

生：觀照起心動念，發現不好、不清淨的念頭
立即把它排除掉。

師：什麼是不好、不清淨的念頭？

生：只要是有害於人的，或讓心不安的念頭，
比方說惡念、貪心、生氣、嫉妒、傲慢心
都要把它排除掉。

師：如何排除？

生：不要再去想它！

師：這樣雖然很好，但是仍然不夠

生：哪裡不夠？

師：如果沒有智慧，那是不夠的！

生：爲什麼？

師：因爲心中有迷、有不明白的地方，這些不好、不清淨的念頭就不能澈底斷根，去了還會再來，沒完沒了。

生：可不可以說得更詳諍細一些？

師：貪心、生氣、嫉妒、傲慢心其實和我執、我見有關。貪心是爲了滿足自我的希望，生氣是因爲別人不聽我的，或事情不順我的意思，嫉妒是由於別人比我好，心裡不甘心，傲慢心是由於以爲自己比別人優越。實際上是無我、人我平等的，如果真正明白無我、人我平等，貪心、生氣、嫉妒、傲慢心就沒有立足之地，久而久之就可以徹底消除！

生：怎樣才能把我執、我見從心中排除？

師：我們很難把我執、我見從心中排除，因爲「想要排除」的念頭仍然離不開我！

生：那該怎麼辦？

師：智慧生起，我執我見就會被融化，就如太陽升起，黑夜就消失了，又如把冰塊投入滾燙的水中，冰塊就會被溶化。

生：智慧如何生起？

師：放開我們對於身、心、外境的固定概念、思想、預設立場。當內心空寂、清新，所看到的、聽到的、感覺到的，想到的，一切都是它的原貌，內心不加一絲一毫的知見投射進去，當下就照見實相，這就是智慧。

生：拿掉概念、思想，我們怎麼去認識事物？

師：其實所有的知見，包括概念、思想都是外加的，它有區隔事物的功能，卻不是它的本來面目，反而會阻礙我們的智慧！

生：如何以智慧觀照無我？

師：「自我感」其實只是對於身體、感受、思想、心念、知覺所生的綜合體和統合作用所外加的實在感，覺得有一個「我」的主體在活動、承受痛苦和快樂，其實這個綜

合體的界限是人為的區隔，離開外在的空氣、食物無法存活，身心的統合作用也只是活動的功能而不是實體，自我只是內外、身心因緣和合而映現在心裡的一個影像而已，再經過概念、思想的附加，比方說認為我是華人，我是佛教徒，我是一個有教養、有學識的人，我是一個和藹可親的人，等等，儼然有一個「自我」的實體。其實這些都是不真實、不存在的。

生：難道連「我」的出身、個性、能力、知識、感情這些基本的個人特質也不能算是我，那麼，這些又是什麼呢？

師：這只是「假名」，方便區別而施設的代名詞，將一些身心現象設定範圍、然後予以命名而已，究竟的真實是「無我」的。

生：明白無我，內心就會清淨嗎？

師：如果真切體認到沒有自我，那麼就不需要維持自我的永存和毫無限度的發展，這些都是違反緣起的事實的染污心。貪求、生

氣、嫉妒、傲慢、恐懼、憂傷等等心念便得到淨化，唯有慈悲喜捨，安詳寧靜地活在當下的因緣，用愛心付出自己所能付出的，並且歡喜地接受他人、社會和大自然給予的恩賜，放下愛憎、取捨心，坦然自得，這就是清淨心了！

十二、離相和離受

同修甲：您最近修行情形如何？

同修乙：我最近在學習離言語相和離受。

同修甲：怎麼離？

同修乙：當一件事情發生的時候，我就以最直接的觀照來看事情，不用任何的想法、概念來理解，對於內心的感受，也要如實了知，並且化解它。

同修甲：能不能舉一個實際的例子說明。

同修乙：譬如我在看報紙的新聞的時候，看只

是看，不加上主觀的看法進去，也不要認定它就是什麼，也不要有情緒。

同修甲：這樣會不會是一種疏離或冷漠？

同修乙：當我們不用概念和思想來理解事物時，就自然離言語相、文字相。這使我們可以用寬廣的視野來看事情，少了主觀的解釋，所以少了視野窄化的干擾，情緒自然不容易發生。不是故意用方法使自己不要有情緒，這和刻意的冷漠和疏離是不同的。比方說，看到報紙上的財經新聞有不好的消息，造成經營投資上的損失，心理上會不舒服，這時要生起觀照，如實了知世間的苦，而不捲入情緒之中，這時的心昇華為智慧，化解了內心的苦。

同修甲：了解苦不是又落入概念、文字相了嗎？

同修乙：苦的境相如幻不實，概念、文字相也如幻不實，這才是離言語文字相的如實知。

同修甲：「離」言語文字相是不是又是一種「相」？

同修乙：如果沒有進入純然的觀照，「離相」之相仍會殘留，等到進入純然的觀照，一切相如幻，就融入實相中了！

同修甲：如果還有「受」，要如何離受？

同修乙：無論是苦受或樂受，受只是受而已，緣生緣滅、如幻無自性 內心不受牽引就是離受。

同修甲：可是內心還有受，怎麼說是離受？

同修乙：離受不是刻意壓抑它，那是斷滅，當受生起時，觀照它而不跟隨它，受便被融化，自然消失了，這才是真正的離受。

同修甲：雖有不被牽引，是嗎？

同修乙：正是，「離」是脫鉤而不是抹殺！

同修甲：不太容易作到！

同修乙：這正是修行的著力點呢！

同修甲：有沒有其他不用離受的方法？

同修乙：受是生命的具體經驗，幾乎可以說是
一切行爲背後的推動力，人的努力多是爲了逃避痛苦或得到快樂，所以一定要誠實地面對它，唯有不受苦樂牽引才是真正的自在！

同修甲：那就是不管經營投資是獲利或虧損，
都不要在乎囉！

同修乙：如果依照佛陀的開示來理財，將所得
分爲日用消費、儲蓄保險、布施供養、
經營投資四份，只要四種運用方式
不要互相混淆，就不影響生活和修行。
至於經營投資事業，要能事先衡量
風險，而且公司內部要妥善管理，這
是基本的作法，至於外在環境的變動，
那是無常的，不容易掌控，不必因
這些得失的變化而引起情緒！隨順因
緣就是了！

十三、有爲法與無爲法

.....

生：我們剛才討論很多如何用因緣來分析處理世間的事情，這是有爲生滅法，要怎樣在裡面體驗不生不滅的無爲法？

師：生滅有爲法和不生不滅的無爲法，其實是一體的兩面，有爲法是現象，無爲法是本質。既然看到這些因緣的現象，就發現只要因緣變化，它是隨時都會改變的，如果沒有這些因緣的配合，這些事情根本就不會發生。所以本質上是空的、不實在的，這就是無爲法！

生：體驗到無爲法又如何呢？

師：心境會有所轉變，若只見到有爲法，心就會著有爲法的生滅、有無、好壞、美醜、苦樂、順逆、成敗、得失等有爲相而波動起伏。見到無爲法，就知道這些相對的有

爲相的本質是不可得的、無自性的，打破了它的絕對性，就見到無爲的空寂如幻，心不執取，就能平靜地面對它。

生：譬如說，我在學校教書，我很努力在教，可是學生不用功，成績很差，心裡有挫敗感，用「無爲法」就不會有挫敗感了嗎？

師：心裡有期待「我努力在教學生，學生就應該用功，成績也應該有進步」，這就是執取有爲法，心有所執，就會有苦惱。知道它的空寂性，放下期待心，只管盡到自己的本份，心裡就平靜，不再波動了！

生：說起來很簡單，事實上心情還是會受影響，很難無動於衷！

師：深深體會到有爲法是不可支配、操控的，剛開很難接受，但是經常提醒、觀照，「我執」淡化，「強制性」軟化，內心空間加大，容許事情不合乎自己的期待，接受有爲法的有限性，心情就不再波動了！

生：也就是說，身在有爲的世間，心卻時時在

無爲空寂中，心就自然而然平靜無波了！

師：或者更正確地說，在有爲相中見到無爲法性，緣起相中見到空寂性，真正的透悟到它其實是無所得的，就會澈底放下想要這樣、那樣的心態。

生：這就是解脫自在吧！

師：是的，雖然沒有達到百分之百，但可以確定的是，心是順向解脫自在的！只要時時活在無爲空寂中，不忘不失，在一切境界中，斷盡執取心，那就是徹底的解脫自在啦！

生：無爲心和有爲相時常不能同時觀照到，要怎麼辦？

師：初學禪修時，從簡單的禪坐，逐漸擴展到行住坐臥，比如說，簡單的情境，只要十分之一的注意力放在有爲相，十分之九的注意力放在無爲空寂中，內心自由自在的覺受是很鮮明的。隨著情境的複雜度增高，只能一半注意力放在無爲空寂中，這時

就必須讓心更明亮、寧靜，才不會捲入有為相中。如果無為空寂的觀照爐火純青、不假思索，那麼即使在繁忙中也能保持內心的明亮、寧靜，不離無為空寂，那就算是功夫成就啦！

生：原來如此，也就是說，不但要能進入無為空寂的觀照，見到因緣幻化、不生不滅，還要強化觀照力，隨時隨地照亮身心、外境，才是有為法與無為法同時並存無礙的功夫呢！

師：你的理解很好！努力去禪修，會體驗得更真實！

十四、察覺與現觀

生：我對「緣起性空」完全能夠理解，可是面對境界的時候，依然有煩惱。有時也會用「緣起性空」來剖析，可是不太靈光，還

是無法消除煩惱，爲什麼呢？

師：當你起煩惱的時候，有沒有覺察到？

生：大部份的情況是，起了煩惱以後才覺察到

。

師：煩惱一生起就察覺到，修行才能得力！

生：怎樣才能在煩惱一生起就察覺到？

師：平時就要培養覺察力！

生：怎樣培養覺察力？

師：覺察力是定力的一部份，也是四念處的功夫。只要心不散亂、不昏沈，即使在日常活動中，都可以修定。雖然這不是四禪八定那樣深的定力，卻是活定，不是枯定。它可以讓人看清自己的行爲、舉止、說話、感覺、思想和外在的境界，保持超然而不會陷溺其中。

生：要怎麼訓練？

師：無論處在那一種情況下：休息、說話、做事、行走或思考，都要經常地回到當下，輕鬆、自然地安住，覺察力就會增強。如

果發現心向外攀緣，漫無邊際地聯想，可以先把注意力放在呼吸上，把心收回來，工夫純熟以後就很容易回到當下，身心平靜、純淨。這時稍有煩惱生起，會自動發現它，就像平靜無波的水，稍有波動，就可以感覺到。又像一張白紙，滴了一滴墨水上去，馬上就會被發覺，生活中的禪修也是這樣的！

生：有時候，雖然發覺有情緒，就算用「緣起性空」努力觀照，好像也不太有用，爲什麼？

師：在情緒中，事實上心思混亂，觀察的品質不良，效果自然很有限。

生：那怎麼辦？

師：遠離，暫時不要接觸引起情緒的境界，等情緒平復之後再來觀察比較好。

生：怎麼觀察？

師：以「緣起性空」觀察，可分「思惟」和「現觀」兩種：思惟的力量弱，現觀的力量

強。

生：怎麼「現觀」？

師：先讓自己回到平靜、明覺的狀態，在覺察身心事物的當下，照見到因緣的相依、和合而沒有實體性，自然而然放下執取，隨順因緣，不再掛礙。

生：思惟的力量弱，還需要用嗎？

師：當內心仍在散亂中，或現觀不純熟而有困難時，思惟是必要的！

生：是不是要等到煩惱生起，才用「緣起性空」來觀照？

師：事先觀照，當然比煩惱生起才觀照，更根本、更澈底。煩惱是果，塵境是緣，內心對塵境錯誤的認知和執取才是因。塵境是來來去去的，當引發煩惱的塵境，也就是我們認為惹起我們苦惱的人或事物，還沒有出現，或事過境遷時，煩惱的因一直都潛伏在我們內心。所以平時就要發掘它，用智慧觀照來化解錯誤的認知和執取心，

等到遇到事情的時候，雖有外緣，沒有內因，因緣不和合，煩惱也就無從生起了！

生：比方說，我有一位同事，常常找我麻煩，看到他就討厭，怎麼觀照？

師：先靜下來，再進行觀照。找麻煩一定有因緣，你要試著站在他的立場，模擬他的想法和個性、作風來看事情，也許你會有所發現，領悟到他這樣做是很合理、正常的。他並沒有「故意」「找麻煩」，我認定他在「找麻煩」，那是我自己對他說話的語氣、時間、場所的主觀認知，而那是「錯誤的認知和執取」。真相是「緣起性空」；內空寂，才能真正釋懷，看到他不再覺得討厭！

生：謝謝老師的指導，我會試試看！

師：多用一分心，很快就會有進步的！

十五、中道觀照

生：我希望以後能過悠閒、平靜的生活，可以專心修行，不受干擾。

師：那真是太棒了，可是真有那麼理想嗎？

生：我準備多賺一些錢，然後退休，找一個幽靜的地方專心禪修。

師：禪修是當下身心的淨化，爲什麼要等到退休，而且要在幽靜的地方？

生：我目前的環境不理想，爲了工作，常常身不由主，沒有自主性，障礙很多，禪修很困難。

師：你可以設法改善啊！況且禪修不只是修禪定，隨時隨地保持正念正知，都可以觀察身心和外境的緣起緣滅、無常、無我，培養慈悲喜捨心，不是嗎？

生：道理是不錯，但是一時之間，環境還沒有辦法改善，正念正知也不容易保持，世間法和出世間法無法兼顧，以我目前的功力，只能二選一。

師：我的意思是說，如果能夠就整個人生的規劃作修改，放棄一些次要的活動，每天仍然可以找到空餘的時間靜下來學習「正念正知」，及無常觀、因緣觀、慈悲喜捨觀，不是嗎？有機會的話，進一步安排假日作較長時間的禪修，不是嗎？

生：可能是禪修的要領沒有把握到，雖然也努力嚐試，成效卻不彰。譬如我很怕被干擾，我需要有自主性，所以當我被干擾，或不能照自己的意思做事的時候，就會煩躁，沒辦法正念正知和觀照了！

師：被干擾而煩躁時，不要把注意力放在干擾的事情上，急著處理。把視野放寬，心放柔軟，事情都有其因緣，惹我起煩惱的人也有他的因緣，更重要的是要看到：自己對這件事情的抗拒，是因為不能順從自己的意思，所以煩躁。如果心中不預存：我要這樣，我要那樣，就不會有抗拒，也不會煩躁了！

生：可是，人如果沒有自主性，不能為自己而活，那活著還有什麼樂趣可言？

師：在因緣的觀照中，任何一法都沒有自主性，所謂「緣起無我」，只有因緣，沒有自我。有我就有苦，因為想要自主、支配，而又無法自主、支配，就會有苦惱。

生：追求自由難道錯了嗎？

師：自由、自主本來就沒有絕對的實在性，它只是假相。

生：像我現在，可以自由的揮動我的手，可以指揮我的部屬做事，這難道不是自主、自由嗎？

師：這是因緣條件的關係：如果你的手受傷了，你還能自由揮動你的手嗎？你的屬下辭職了，你還能指揮他做事嗎？

生：接受「沒有自主性」的事實是很無奈的！

師：「我執」、「我見」是多出來的，去掉「我執」、「我見」，內心自然寬廣、柔軟，隨遇而安，少欲少惱！

生：那樣豈不是一事無成？

師：這是就出世法而言的。它使我們有智慧，明白真相，不起煩惱。若就世俗諦而言，相對的、假名的「我」，「自主性」還是有的。在待人處事上，能觀察實際的因緣狀態，能溝通、協調，保持彈性，務實而體會對方的感受，那麼即使你想要完成一件事，遇到障礙了，把它視為一個自然的過程，不視它為「麻煩」而心存排斥，用包容的態度和智慧去化解，因緣成熟，自然可以實現！

其實一切都是因緣，「接受因緣」是在「果」上說的；你還可以「創造因緣」，那是在「因」上說的，彼此是沒有矛盾的，這也就是佛法的「中道」、「中觀」。

生：我明白了，原來我沒有體會佛法不偏兩邊、恰如其份的「中道」、「中觀」，我以為要有絕對的自主性，否則就得無奈地接受。佛法是很生活化的，在生活點滴中看見

自己的盲點，用佛法來突破它，照亮自己的心，這就是真實的禪修，當下就可以受用。剛才提到的，如果能夠找一個幽靜的地方，長時間專心禪修，固然很好，但也要因緣成熟才行哪！

師：正是如此！

十六、由覺察當下到般若智慧

師：近來在修行上有什麼疑問？

生：我現在的修行重點放在「覺察」，可是我有一個疑問就是：有時候覺得一直覺察動作、覺察眼前的東西，有點枯燥乏味，譬如切菜的時候，注意切菜的動作、青菜從一整把變成一段一段的。這樣又如何呢？生活不就是這樣瑣瑣碎碎的嗎？這種修行方法是不是枝枝節節的呢？

師：這是修行的入門方便，用意在於培養覺察

力、訓練「活在眼前」的定力。重點在於體驗「能覺知的心」和生起「般若智慧」。

生：「能覺知的心」是否就是「真心覺性」？

師：「真心覺性」是真常唯心思想，暫且不談它。「能覺知的心」和「所覺知的法」都是因緣所生法，如幻如化，能所相依而無沒自體。「能覺知的心」，只是五蘊（色、受、想、行、識）的識，並沒有真實常恆的實體。明白見到這個真相就是般若智慧。

生：覺知」是不是一種「能量」？

師：覺知沒有實體，必須在眼耳等感覺器官（根）、色聲等境相（塵）和心（識）相互協調、共同作用之下顯現的「現象」，不是單純的能量或物質。

生：覺察和般若有什麼不同？

師：不要把注意力停留在覺察的內容和對象上，如：切菜的動作、青菜從一整把變成一段一段的過程，還要返觀作為覺察工具的根身和能覺察的心。根、塵、識是相依的

整體，歷歷分明，卻沒有界限和自體。這就是無自性、從緣起的事實真相，這是由覺察通往般若之路。

生：怎樣返觀覺察「根身」和「能覺察的心」？

師：當你覺知眼前的情境時，要把一部份的覺知返觀內在的「根身」上，也就是身體「知覺」，根身是見聞覺知的物質層面，進一步再返觀如明鏡一般朗照的「能覺的心」，這是見聞覺知的心靈層面。

生：見聞覺知的心無形無相，怎麼體驗？

師：無形無相，卻又靈明覺知、如如不動，假名為「心」或「識」，有「了別」的功能，卻不是離開外境、根身另有真常唯心的實體。心境根身性空如幻，即是實相。只要細心觀照，並不難發現它。

生：情緒和思想生起的時候，覺察力就減弱或沒有了，怎麼辦？

師：試著覺察情緒和思想，這時情緒的變化和念頭的起伏就如同外境映現在鏡子裡一樣

，那麼，雖然情緒和思想是生滅變化的，能覺察的心仍然是靈明覺知、如如不動的，這就是動態禪修。不須要將情緒和思想停止，只要靜觀它的變動就行了！

生：情緒和思想是動態的，覺察是靜態的，一個心同時有動、靜兩面，真奇妙！

師：情緒和思想不一定是動態的，當你修「奢摩他」（「止」）時，情緒和思想也會有靜止的時間。覺察在感覺上，似乎是靜態的，但事實上並沒有動靜可言的，只因為情緒和思想的變動，覺得覺察的心是靜止的。

生：那麼，心既非動、也非靜，是嗎？

師：心和境，動和靜是相依相待、假名安立、無自性、沒有實體的。

生：有人說，情緒和思想是妄念，覺性是真如，老師認為怎樣？

師：情緒、思想和覺察都是緣起如幻，這就是真如，真如就是「諸法的本質，如其原狀、真實的樣貌」；把情緒、思想和覺察當真

，不明真相，則情緒、思想和覺察都是妄念。當情緒與空性、般若相應，就淨化為「慈悲喜捨四無量心」，思想與空性、般若相應就淨化為「分別智」；覺察與空性、般若相應，就淨化成為「根本智」，也可以方便稱為「覺性」。見到諸法虛妄，就是真實，真如與妄念二法都是相待安立、沒有絕對實體的。

十七、假名安立

生：近來有一些體會，跟老師報告一下！

師：很好，請說！

生：有一次，家裡的天花板有一個地方損壞，我就拿梯子，爬上去修理，修了好久始終沒修好，天花板上的灰塵落下來，滿臉都是灰，而且熱得滿頭大汗，心情煩躁！這時，忽然覺察到自己被煩躁的感覺綁住了

。我停止工作，觀照當下的身心，我想：灰塵只是灰塵、熱只是熱而已啊！爲什麼要爲此而煩躁呢？當我接納這些狀況，不再認爲它是「不好」的，當下就不再煩躁了！

師：有什麼發現？

生：我發現實際的狀況並沒有「好」或「不好」，所有的想法都是人的認定，都是外加的，不是它原本的狀態。事物的定義是人加上去的設定。

師：這就中觀所說的「假名安立」，這個領悟對你有什麼幫助？

生：有過這次體會以後，就常常觀察自己有沒有加上自己的設定在境界上。不加上設定，就不會被綁住，當下就自在了！

師：爲什麼？

生：把不舒服的感覺設定成「不好」的，就會討厭、抗拒、逃避；把舒服的感覺設定成「好」的，就會喜愛、眷戀、追求，這樣

就不自在了。好或不好是很主觀、偏狹的看法，不是事實的原貌。不要去設定成特定的模式，如實面對，不落入對立的觀點，就不會有煩惱！

師：不要將舒服的感覺設定成「好」，也不要將不舒服的感覺設定成「不好」，可能嗎？

生：可以，譬如說：慈母照顧子女，雖然辛苦，卻甘之如飴，不以爲苦；反過來說，有人因爲生活舒適，享受慣了，不知道惜福，缺少強韌的適應能力，長遠來看，一旦無常到來，反而更苦。所以，不舒服的感覺不一定就不好，不舒服的感覺未必是好的。

師：難道事情就真的沒有分別了嗎？

生：分別是人加上去的，多數人的共同分別心也只是集體意識、約定成俗的觀點，不是真相！

師：對「我」有利的，難道不是「好」的嗎？對「我」有害的，難道不是「不好」的嗎？

生：「自我」的觀念是最大的「設定」，「有利」、「有害」也是一種設定。

師：有益健康或危害生命難道沒有不同嗎？

生：「有益」或「危害」，只是「不同」的設定。健康和生命，同樣都是設定，在成住壞空的因緣變化之中，並沒有「自我」或「生命」的實體，有了「自我」或「生命」的主觀立場，才有「有益」、或有害」、「好」或、「不好」設定。

師：這樣會不會落入斷滅見。

生：「設定」只是說那不是原貌或全貌，並不是連它的現象和作用也否定了！

師：能不能舉例說明？

生：譬如下棋，遊戲規則是人設定的，一旦下棋就要按照規則來走。又如電腦作業軟體，可以根據自己的需要和喜好設定字型、大小、顏色、格式。所有的設定都是有因有緣，不是無因無緣的。

師：既然如此，爲什麼設定會產生煩惱。

生：把設定當成堅實的存在，思想僵化、迷失在自己的設定裡，不知道設定是有彈性、可以改變的，遊戲也是可以停止的，執著輸贏、得失、苦樂，有了這些對立的心態，就有煩惱。但是，當你明白那只是一場遊戲，不執著輸贏、得失的時候，就不會有煩惱了！

師：人生是不是一場遊戲？

生：廣義來說，人生可以算是一場不自覺的、精緻的心靈遊戲，甚至整個人類的文明都是這樣。人一出生到這個世界，就用他自己的眼光解讀自己、大自然和各種人事物，由於被教導，不自覺地模仿和同化，遵循特定的名稱、概念、語言、文字、思想架構、文化習俗、社會規範來看自己的身心、身份、地位、關係，並且用這些預設立場來詮釋這個世界。這樣，雖然在生活上有它實用的功能，在世間法上，有助於生存發展，但是因為陷入這樣不自覺的心

理設定之中，看不見豐富多彩、變化多端的原貌和全貌，認知僵化而局限，當情況改變，相互衝突時，就會有煩惱、不自在。

師：是的！諸法自性本空、假名安立而有，這正是真俗無礙的中道智慧

十八、動態禪修

生：我現在一打坐就會覺得肩膀脹痛，不知道是不是「禪病」？

師：下座以後還會不會脹痛？

生：下座以後，脹痛的感覺就漸漸消失了！

師：你打坐時如何修？

生：觀想。

師：有沒有試過其他方法？

生：有一次，我把心空掉，什麼都不去想，也不作觀想時，說也奇怪，肩膀竟然不覺得脹痛了！

師：那你就用這個方法作看看吧！

.....

生：剛開始很有用，沒有脹痛的感覺，但是過一段時間就漸漸不靈了！不知道是不是因為把心空掉，也不作觀想，內心空蕩蕩的，沒有依止的關係？

師：也有可能，重要的是要瞭解偏於禪定或是偏於智慧的禪修的不同，禪定的重點在專注一境，守住它，智慧則是「心無所住」，不取不著，任運觀照，不用守住一境，而內心自然寂靜。你可以試著做做看，不管是耳根聽到的聲音，或內心浮現的影像、念頭，或是佛號、咒語、經文、佛理，都讓它流過，不要抓住它也不用趕走它，心中只是寧靜地觀照它的生起和消失，它們來了又去，彼此不相妨礙，好像平靜的流水，底層是不動的；又像是雲彩在天空

中飄過，而天空依然是自由而開闊的。

生：我練習看看！

.....

師：感覺怎樣？

生：剛開始覺得很好，肩膀也不會脹痛，不過幾天以後，又覺得隱隱發脹。我仔細觀察爲什麼換了方法以後，剛開始很有效，到後來又失靈了，終於發現我太刻意作一些什麼，緊緊抓住方法，於是放鬆心情，自然地觀照，說起來真奇妙，脹痛的感覺居然不見了！

師：很好，身心是相連的，心中沒有滯礙，氣脈自然通暢，如果能注意調身，做瑜珈，柔軟操或拜佛，讓氣血流動順暢，對打坐會很有幫助。

生：我想起來了，幾年前開始學打坐的時候，筋肉比較緊、比較僵硬，打坐前都會拉筋

、作柔軟操，使筋肉鬆開、柔軟，後來筋肉變柔軟了，可以很容易地雙盤，就不再事先拉筋、作柔軟操，有時候一坐就是幾小時，難怪會氣血不通暢。

師：你的分析很有道理。禪修的內容很豐富，打坐是靜態的禪修，如果能加上動態禪修，動靜均衡，那是更實用、更容易在日常的行住坐臥中體驗「寂靜」和「無住生心」。

生：怎麼修？

師：和靜態禪修的要領一樣，但是範圍更擴大到日常生活中，了了分明覺知當下的看、聽、行走、談話、洗碗、吃飯、喝水等事情。這時候，身體、感受、心念還有外面的人、事、物是流動變化的，可是覺知觀照是寂靜、自由而開闊的，看只是看、聽只是聽，行走只是行走、談話只是談話、洗碗只是洗碗、吃飯只是吃飯、喝水只是喝水，不要用一些想法加以評斷、或用佛法加以解釋，只是單純地活在當下，沒有

夾雜、沒有投射，這就是動態的禪修！

生：太好了，我想開始照這樣來修！

師：不必急求效果，只要不懈怠、純一無雜地修，就可以進入狀況啦！

十九、念佛法身

生：佛法說：一切都是無常的，即使再好、再幸福也是不能保持的，人生實在很沒有意義！

師：你怎麼會有這種感覺？

生：我年輕的時候，讀書、工作、結婚生子都一帆風順；退休下來，身體愈來愈差，幾乎全身是病。雖然看了很多醫生、吃過很多藥，也注意飲食和運動，還是每況愈下，現在更有「油盡燈枯」的感覺，好像離死不遠了，真的是苦！如果不是學佛，人生實在一點意義也沒有，還不如念佛，可

以往生淨土！

師：可以啊！

生：可是往生是來生的事，今生還是苦啊！

師：身苦還是心苦？

生：身心都有苦。

師：業報身難免會有苦，修行人卻可以作到身苦心不苦。

生：念佛可以作到心不苦嗎？

師：持名念佛，一心不亂，自然可以離心苦。

生：這樣內心可以沒有苦了嗎？

師：是的。這就是當下的極樂淨土。定慧具足，清淨無染的心，無論在西方或娑婆、來世或今生，都是喜樂的。

生：可是即使我在專心念佛的時候，也沒有喜樂的感覺，仍然覺得人生是苦的、乏味、無意義的！

師：那是因為定慧不足的關係。定慧的喜樂，不是世俗樂、而是禪定樂、解脫樂，是法的喜悅。

生：專心念佛已經不容易，智慧清淨更難。

師：其實難易不是絕對的。有信心、懂得要領、由淺入深的話，並不難。沒有信心、不得要領、標準太高，就會覺得難。

生：要領是什麼？不是口唸、耳聽嗎？

師：這只是表面的、形式的念佛。佛的真義是「覺」，真正的念佛是覺照、覺醒。持續地覺照、內心寂靜，就是定；洞見真實、眼光清澈就是慧。

生：妄念來了怎麼辦？

師：佛號只是攝心的工具，重要的是覺，覺照到佛號是覺，覺照到妄念也是覺，當注意力回到覺照，妄念就會減少或消失。領悟到正念、妄念都是緣生、緣滅，空寂如幻，就是覺醒。

生：照這樣說，持咒、觀出入息的時候，只要覺照、覺醒都是「實相念佛」囉！

師：是的！所謂「見緣起即見法，見法即見佛」，「若見諸相非相，即見如來」，這是念

佛的法身。

生：即使不在修定時，只要覺照、覺醒也都是念佛的「法身」囉！

師：以慧眼觀萬象，一一皆是法身！日用平常皆是法性、法界！

生：真是太高興了！我現在終於茅塞頓開，原來隨時隨處都是法性、法界、法身，佛不只在西方，也不必求佛感應、顯靈。原來當下即是佛！

師：會的人處處可以覺悟到緣起無我、性空如幻的法性。不會的人處處是迷、處處都是苦海！

生：那麼，當身體到了「油盡燈枯」，即將毀壞的時候，該怎麼辦？

師：儘量保持平靜的心，可以念佛名號，同時要明白沒有「我」、沒有生、沒有死，死亡只五蘊回歸法界而已！

生：原來無常、無我並不是消極、悲觀、無意義的，體悟到當下即是法性、法界、法身

，就是真智慧、真修行、真念佛、真自在、真喜樂！

師：緣起無我的觀照，時時都可以修。忙的時候抽空修，沒事時更可以專心修，病的時候精進修，好的時候更不要忘了修！

二十、生活中的修行

生：我很想學佛修行，但是障礙很多，我白天工作很忙，晚上想讀佛書、靜坐，可是太太希望我能陪他，小孩的功課也要輔導，怎樣才能好好學佛修行？真想提早退休，可以專心修行。

師：時間要好好安排，把重要的事優先處理好，夫妻、親子之間的相處也要顧到，進一步才能談到學佛修行。

生：不是要專心修行才會成就嗎？

師：學佛修行不只是讀佛書、修禪定而已，讀

佛書不一定要花很多時間或讀很多，重要的是要思考、消化其中的道理，得到正見，並且在日常生活中去實踐、體會，這才是活生生的智慧，而不是死的知識。修定也不只是靜坐而已，而是要將這平靜和定力延續到日常生活中，經常活在正念正知的覺察狀態中，這才是定慧的修持，況且佛法的完整修行是八正道、六波羅蜜，除了禪定、智慧，還有戒律、布施、慈悲、安忍等功課。忽略這些，身心將會得不到均衡的開展，不能自在、圓融。

生：我太太雖然也跟著我學佛，但似乎沒有什麼出離心，對世間法、對我和小孩在感情上還是很黏著，我希望她也能更深入佛法，我該怎麼引導她？

師：她有她的因緣，這是不能勉強的。只要在你和她相處的時間裡，學習關懷和同理心，表現佛法的隨緣自在，活在當下，其中就有佛法的修持在裡面了，不是嗎？讓她

感覺因為你的學佛而家庭更和樂，每個人都的心靈成長得更好，這樣才容易得到她的認同，這是最好的引導方式，如果只是強調出離心，或用說理的方式來改變對方，這樣不一定有效果。

生：修「正念正知」就能得自在嗎？我也作過四念處的修行，試圖對自己的動作了了分明，當下覺得不錯，可是沒有修的時候，煩惱還是很多，這是為什麼？

師：四念處的修行包括身受心法四種念處的正念正知、如實觀照，你所修的偏重於「身念處」，如果能繼續深入受、心、法念處，煩惱就會愈來愈少。

生：要怎麼修？

師：先要抽出時間在不受干擾的環境中，學習對於身--身體、受--情緒、心--心念，法--真理的覺察、觀照，然後在工作、活動、與人相處的情境中修習四念處。

生：為什麼只修身念處不能斷煩惱，修習四念

處才能斷煩惱？

師：修身念處可以看清身體的真相，而煩惱固然和執著身體有直接關係，而對受和心的內觀可以看清我們是如何地陷入煩惱不能自拔。最關鍵的是法念處，可以讓我們如實地看清身、受、心及一切外境是無常一剎那不住，沒有固定，無我--只有依存，沒有主宰，無生--沒有生滅，沒有界限。清楚地知道根本沒有固定的、主體的、實有的東西可以追求或逃避，一切隨遇而安，心靈就得到自由，不再煩惱重重了！

生：謝謝老師的指點，我會照四念處的方法修，有問題再請教老師。

師：很好！

二十一、順境中的修行

生：我還年輕，而且職業也不錯，婚姻也算美

滿，雖然生活中也有些小煩惱，但並不覺得人生有那麼苦。有人說：「富貴學佛難」，不敢說什麼富貴，但生活平順，學佛是不是比較困難？要怎樣才學得好？

師：這不是絕對的，給孤獨長者、維摩居士等都是富貴的人，他們照樣修行證果。良馬見鞭影而馳，利根的人，敏銳度高，看到生命的無常、苦，故能精進修行。

生：怎樣才能變得利根、敏銳度高？

師：像佛陀世尊那樣，在出家前，雖然身處王宮，享受榮華富貴，在他出遊時，親眼見到生老病死的景象，即生起出離心、菩提心。如果我們細心觀察周遭的人、事，常到醫院、養老院探望病人、老人，就會看到生命的無常、苦！

生：我也知道是無常、苦，但沒有很切身的感受。見無常、苦的當時也許覺得震驚，回到日常生活，久而久之，又淡忘了！

師：所以，靜下來的時候，要思惟無常、苦。

而且，無常、苦不一定是外在的，自己身心的無常、苦也要仔細觀察。

生：這樣會不會太多愁善感？

師：我們多有逃避無常、苦的傾向，以為不去想它就沒事了，事實上，問題並沒有解除。以理性的態度觀察、解除問題是敏銳的智慧，不是多愁善感；偏於感性的敏銳、缺乏理性的敏銳，才是多愁善感。佛法要感性、理性平衡發展，悲智雙修才是中道！

生：怎樣修、怎樣學才能長遠、深入？

師：生命中有了無常、苦的體驗，就有了修行的動力，就好像車子加了油，才能上路。其次，要有美好的願景，善巧地學習，就如你知道你要到哪個地方去，而且你的車子維修良好，駕駛熟練，開車就會很順手。

生：什麼是美好的願景？

師：當你靜下來深思生命的無常、苦，發現這些生、老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得、五陰熾盛，都是缺陷、不完美。以

佛法分析其原因，這是業力所感的果報。那麼，業力從何而來？不外是內心不清淨、不覺醒而引生的。內心清淨，則未來的苦果不生，生命就不再有各式各樣的缺陷。只自心清淨、覺醒，就會展現清新、豐富、活力、安祥的圓滿生命，如佛菩薩那樣！以此為努力的願景，常常思惟，就會有明確的方向，這就是菩提願。

生：善巧地學習又是什麼？

師：對於修學佛法，要如法的消化、吸收正法，並運用在實際生活中。

生：在修行的過程中遇到障礙怎麼辦？

師：什麼樣的障礙？

生：譬如沒有進步、懈怠、遇到煩惱無法克服等等。

師：要有興趣，才不會覺得枯燥乏味，才會有進步。而學習本身就是興趣的來源，就好像欣賞自己親手栽種的花卉那樣，透過戒定慧的修習，身口意不斷地轉化，心靈愈

來愈清淨、覺醒、清新、豐富、安祥，法喜充滿，自然就不會覺得枯燥而懈怠了！

二十二、情感與思想的超越

生：有一天，我去醫院，有個小孩向我推銷東西，他說明爲什麼要出來推銷，我聽了很感動，雖然不是很需要，但不忍心他因被拒絕而受到挫折，就跟他買了；後來又有個小孩來推銷東西，這時我又想到，每個人都有他自己的因緣，就算我不跟他買，他會因此而感到沮喪、灰心，也必須自己去面對、學習成長、挫折讓他更堅強，未嘗不是好事，就沒有跟他買。這兩種反應到底哪一種才是對的。

師：不是對不對的問題，而是有沒有透視情感和思想的真相。

生：透視情感和思想的真相是什麼意思？

師：當生起不忍心時，不要捲入，而能知道「不忍心」是人事物等因緣和合而生，是生滅法，隨順當時的因緣去做，不起執著陷入其中，那就沒有問題。如果陷入其中而沒有智慧觀察，沒有看到事情的真相而去幫助就很可能產生對方的依賴。

生：如何透視思想？

師：對於因緣的分析，其實還在思想的範圍裡，分析固然可以看到部份的真相，但也可能忽略對方的感受，思想分析有時不能貼切當下的實際狀態，而習慣性的用固定的理論架構來解釋事情，例如：「這是他自作自受，和我沒有關係」，而真相卻是無限深廣、不可言說、不可思議的。

生：智慧觀照和情感、思想可以並存嗎？

師：可以，智慧觀照並不是要把情感、思想斷滅掉，而是透視它的真相而超越它，就如同油浮在水面上，油和水是分離的，智慧觀照是寂靜的、如如不動的，情感、思想

則是流動的、來來去去的。

生：如果我只是覺察、反觀自己的心念，知道自己在生氣、害怕、高興、傷心還有種種回憶、想像、解釋、分析，想要或不要，這樣算不算智慧觀照？

師：這樣只能說是覺察，不能算是智慧觀照。

生：怎樣才算智慧觀照？

師：在生氣、害怕、高興、傷心還有種種回憶、想像、解釋、分析，想要或不要的當下，見到它的無常、無我、緣生、緣滅、空無自性，才是智慧觀照。

生：分析和觀照有什不同？

師：分析是像解剖一樣剖開它，觀照則是當下直接看到現象的空性。例如，害怕黑暗這件事，分析原因可能是小時候曾經在黑暗討環境受傷。如果可以透過催眠，回溯到過去的場景，明白那只是錯誤的心裡連結，就可以消除對黑暗的恐懼。

生：這件事情怎樣觀照？

師：當身處黑暗中的時候，看著恐懼的感覺，不要轉移、解釋，不要抗拒，也不要逃開，帶著明覺進入黑暗和恐懼。經歷一段心理變化之後，回歸清澈，赫然發現黑暗的真相；黑暗只是因緣和合呈現的幻相，沒有實體。恐懼起於想像，並不真實，也沒有必然性。安處黑暗，那是一種深沈的休息狀態，若遇到危險則冷靜應對就可以了，不必神經過敏！

生：讓我仔細體會一下！

二十三、深入苦受的底層

生：有一個用功修禪多年的朋友人，病重臨終前歸心淨土，念佛求生西方極樂世界，因為他在病苦中功夫完全用不上，覺得自力不可靠，依他力（佛力）加持求生淨土，才真正穩當！為什麼會這樣，像他那麼用

功的人都還會不得力、不自在，讓我覺得很沒有把握，很擔心如果我在重病的時候該怎麼辦！

師：每個人都有權自由選擇自己的修行法門，但是並不表示修淨土就一定功夫得力、解脫自在，況且淨土是三乘共庇，共宗都可以發願往生，不一定要成爲專宗，也不限於西方，彌勒淨土其實更近、更容易去，真正三根普被，而且無礙於般若法門的修持，不一定要死後才能到淨土，現觀般若空性、不疑不惑是今生今世可能實現的，無論外在環境的順逆淨穢，都可受用當下當處的清淨心和慈悲喜捨。定慧是主修的正行，念佛、念法、念僧、念施、念戒、念天（福樂與定樂）六念是祛除憂怖的助行，不妨搭配運用。修禪不得力，不一定要捨「禪宗」歸「淨土」，也不能根據這點證明淨土宗比其他宗派超勝。

生：我曾經歷過整個人被「苦受」淹沒，所學

到的佛法完全用不上，那種感覺非常恐怖！

師：那是「果」相現前，唯有改變「因」和「緣」才不會出現這種情況，宿世的業因已成定局，無法改變，必須在緣上下功夫，修懺悔、修布施、持戒，修信進念定慧生出五根、茁壯五力，若念、定、慧有根、有力時，當苦受經過一段時間的之後，覺照會自己回來！自然抽離，佛法開始可以作用！藉著逆境的淬練正好檢視五根、五力有沒有成長。

生：有時候我會沮喪、憤怒、恐懼也會嫉妒，當生起覺照看到自己的情緒之後，接著要作什麼？有人說情緒是很正常的，接納就可以了，好像不夠！

師：接納情緒，不排斥情緒，不和情緒對抗，才不會治絲益紛、糾纏不清，重要的是觀察情緒的緣起，一般來說，對於「苦受」的抗拒愈大，情緒愈亂，當你接納「苦受

」，心就會平靜很多！

生：接納「苦受」就可以了嗎？佛法不是要離苦滅苦嗎？

師：「身苦心不苦」，接納身體的苦受，內心就不苦了，如果內心還有苦，就要找到內心「苦受」的因，消除苦因，才能徹底離苦滅苦！

生：什麼是內心苦受的因？

師：這須更深一層看見潛藏的我見、自性見，因為逆境威脅、壓迫我的生存、發展、欲求、權益，損失、傷害、被排斥、否定、冷落、嘲笑會苦，得不到心愛的人或東西也會苦，執著自己的見解、觀念也會苦！我見和自性見導致苦！

生：怎麼破除我見、自性見？

師：一切法因緣生、因緣滅，無我、無我所，生存、發展是由因緣決定，不可能完全由「我」決定，欲求、權益，損失、傷害、被排斥、否定、冷落、嘲笑也只是因緣的

成住壞空，心愛的人或東西不一定非擁有不可，有因有緣自然有，無因無緣人想要也沒有！至於別人的意見觀念和我不一樣也很平常！因緣觀可以破除我見、自性見，內心就不會有苦！

生：自性見和心苦有什麼關聯？

師：有了自性見，對人、事、物容易局限於固定狹窄的認知，把順逆、苦樂、成敗、得失、毀譽、美醜、貴賤、貧富等看成截然的對立，容易鑽牛角尖、陷入思想的困境走不出來，當事情發展違逆自己的預期和想像時，內心就會產生苦受。自性見澈底根除，看事情如實、寬廣，不落入對立、局限，內心才能完全平靜。

第三章、生活篇

一、心的淨化

生：我覺得人與人相處很不容易，尤其是長輩，是不是代溝太大？

師：可以說說是怎麼回事嗎？

生：我覺得媳婦難為，公公婆婆常說一些話讓我覺得壓力很大，家裡的事會告訴我應該這樣做、那樣做，可是我也有自己的想法和作法，又不好違逆他們，心裡常有衝突。

師：你很害怕衝突嗎？

生：我希望和諧相處。

師：如果實際的因緣不能和諧相處，怎麼辦？

生：我會覺很很痛苦，想搬出去住。

師：有沒有試著提出來？

生：他們都很反對。

師：如果你堅持的話，你先生支持你嗎？

生：支持，但他認為要住近一點，可以常回去看老人家。

師：那麼你可以試著做做看。這裡面還有一個問題，就是「衝突是可怕的，和諧才是好

的」這種想法容易使你逃避事情，缺乏面對問題的勇氣、智慧和慈悲心。

生：要怎麼處理衝突？

師：首先要回到自我觀照的修持，『阿含經』說：「根、塵、識三事和合觸，俱生受、想、思。」看到一件事、聽到一句話時，你是用智慧、慈悲來解讀，還是用舊的認知來解讀，這是差很多的。

生：像我公公最近一直談到他在電視上看到有人遺棄父母，獨居老人死了很多天，沒有人知道，又說某某親戚如何如何孝順，我都不知道該如何回答。

師：如果你能夠了解他的恐懼、不安和希望得到照顧的心理，你就可以透視他權威式的語氣背後，其實有一份人性的軟弱面。

生：可是我沒辦法保證什麼！也很難合乎他的標準。

師：當你能以智慧、慈悲過濾掉他的負面表達如不滿、指責，而看到他的需求，也過濾掉自己的逃避、不耐煩，而看清楚自己確

實的能力，你可以很自然地表達你的關心和合情合理的承諾，例如：「只要晚輩做得到，總不會讓老人家吃苦的」，要讓他感受到你的誠懇，這時的互動關係就可以改善，如果悶不吭聲就容易引起他的疑慮，以為你不願意幫忙做一些事。

生：我對於對方的指責，很難沒有不悅！

師：這當然需要學習，所謂歷事練心，把靜坐、觀息的功夫多用在日常生活中，久而久之，在六根接觸六塵的當下，即使是不合己意的境界，也可以平靜而理性的反應啦！

生：功夫要做到什麼程度，才會顯現智慧、慈悲？

師：只要隨時隨地長養光明、覺醒的心就是了，不必問什麼時候、做到什麼程度才能自在、智慧、慈悲。因緣成熟，水到渠成，這是如人飲水、冷暖自知的事。

生：只要不斷地丟掉心中的垃圾，如實地活在當下就可以了嗎？

師：正是！

生：貪、瞋、我慢、嫉妒、恐懼都是垃圾，都把它清理乾淨，就可以回到光明、覺醒的心！是這樣嗎？

師：是的，緣起的智慧是最好的吸塵器，無論是非、好壞、得失、成敗、毀譽、苦樂、美醜、優劣都能看到它是因緣和合而起，它是無自性的，放下執取的心念，不必刻意丟掉垃圾，心中煩惱自然會逐漸減少的。

生：今天的談話，讓我更清楚如何觀照自己，謝謝老師！

二、佛法在生活中的運用

生：我覺得最近學佛退步了！

師：什麼事情讓你有這種感覺？

生：我最近情緒不太好，昨天在公司跟同事爭吵。

師：爲什麼會爭吵？

生：因為他很過份，根本就是他自己的工作出錯，還怪我沒有配合他，害他被老闆罵了一頓，所以就開始爭辯，弄得很不愉快。

師：你對這件事有什麼看法？

生：我覺得他不應該怪到我這邊來。

師：這種想法，你覺得有沒有問題？

生：難道自己作錯事，就要怪別人嗎？

師：當然不是，我的意思是說，如果你一直認定「他不應該如何如何」，你對事情的認知就會被局限，看不到其他的因緣。

生：什麼因緣？

師：你看的只是「一件事情的對錯」，沒有看到彼此的想法和情緒反應。你再回憶一下當時的情景吧！他開始的時候是怎麼說的？

生：他說：「都是你！害慘我了…」

師：當時你和他的情緒反應是怎樣的呢？

生：我和他都很生氣。

師：你有沒有看到生氣的感覺是一種「苦」？

生：是的，很不舒服。

師：如果就在現在，你看見自己的「苦」，同時

也看見對方的「苦」，這當中你如何將佛法帶進去？

生：我會冷靜地觀察因緣，而不是彼此再激怒對方，陷入不停的爭辯裡。

師：你觀察到什麼？

生：他的情緒是因為一連串的事件引發的，而我的情緒又是被他引發的。

師：你覺得這當中，觀念和解釋是不是也算是因緣的一部份？

生：應該是的，那麼我的觀念和解釋是什麼？

師：譬如說：你也許認為，「犯錯的人本來就應該被指責」「你憑什麼怪我！」。

生：沒錯！我是這樣想的，所以就和他爭辯。

師：難道非爭辯不可嗎？

生：也可以不用爭辯，可是很難做到。

師：這和你看事情的角度有關，如果能在對方指責你的時候，同時感受到對方內心的苦，就容易生起慈悲心；當心地柔軟的時候，就比較能包容。

生：會不會太軟弱？

師：這不是軟弱，這時候，內心平靜，沒有預存任何觀念，而能看清它的緣起，明白爭執毫無益處，只是理智地處理眼前的事物，不再有情緒化的反應，這就是禪定和智慧。

生：會不會是非不分？

師：相對的「是非、對錯、應該或不應該」還是有的，但這只是整體因緣的一部份，這些都不是絕對的。以這件事情做例子，在工作細節上，往往沒有明確的分工，容易站在本位的立場來看事情，覺得錯不在自己，同事認為你應該配合他；你覺得工作出錯是他自己的事，與你無關；而老闆認為員工做事不應該犯錯。這些，在當事者而言都有他的理由，但也都是局限的、片面的觀點。

如果從整體的因緣來觀察，如果你的同事平時在工作上多和人溝通，你也能主動配合對方，而老闆也能注意到員工之間工作協調的程度，適當地督導，事情將會做得

比較圓滿。這就是超越了個別的「是非、對錯、應該或不應該」，而能體悟到什麼是「緣起無自性」了！

三、以智化情

生：我最近心情很壞，剛剛跟女朋友分手，覺得很難過，以前在一起覺得很快樂，現在很失落，很想挽回她，但是很困難，感情真的那麼苦嗎？

師：放下、隨緣吧！

生：我還是很想設法挽回。

師：如果可以，試試看也無妨！更重要的是你有沒有看清感情的真相。

生：佛教總是那麼理性，要人放下感情，可是感情也有美好的一面，不是嗎？我真的不想放棄。

師：我想問你，你有沒有看到你目前的情緒和背後的想法？

生：我覺得很傷心，因為不能跟自己喜歡的人在一起。

師：對不起，可不可以談談為什麼分手？

生：我是獨子，她覺得奉養公婆壓力很大，還有她覺得我個性軟弱，使她沒有安全感。當然還有其他問題。

師：你自己怎麼看？

生：我想這是可以改善的。

師：你有沒有發現，你只看到事情的一面，看不到事情的另一面？

生：怎麼說？

師：你只看到你和她在一起會很幸福的，不去看看將來勉強在一起未必幸福。你只看到你喜歡她如美貌、溫柔等等優點，沒有去想到美貌會改變，婚後相處爭執也會很多。

生：這就是你說的真相嗎？

師：是啊！還有，感情也是無常變化的，如果你心裡沒有預期，沒有非要怎樣不可，你只是做好眼前的事，珍惜當下的因緣，即

使分手，也是懷著祝福的心，不必怨恨、不甘，畢竟，自古以來，人與人之間就是緣生則聚，緣散則離，只是人們在感情上不能接受事實而已。

生：我覺得人太理智就會薄情。

師：什麼是薄情？什麼是深情？人們所嚮往的濃情蜜意，也只是各種因緣條件具足才會存在，若是雙方心靈淨化不夠，貪瞋痴煩惱現起，就可能因愛生恨。經過佛法的智慧淨化的感情是慈悲喜捨，既不是薄情也不是濃情，這些都帶有迷執的成份。

生：我懂了，其實佛法不是沒有感情的，在看清真相時，內心的慈悲和智慧結合，不再因為因緣的改變而苦惱。我願意試著以慈悲的真情接受一切可能的結果。

師：更深一層的說，由智慧照見一切都是因緣和合的存在，沒有絕對的、孤立的、實體的自我。眾生界如人體的細胞一樣是互依共存的。因此，眾生快樂，生隨喜心，眾生受苦，就會伸出援手，這就是由無我而

生起慈悲喜捨的真諦了。

生：那麼，同樣是慈悲喜捨，不同的對象，感情是不是有深有淺？

師：智慧淺的時候，感情會有差別，智慧深的時候，愛憎心淡化了，雖然在對待不同的對象上，外在表現有所不同的對象，如夫妻的恩愛，對父母的孝順，對子女的慈愛，對兄弟的手足之情，對朋友的情誼，對師長的恭敬等等都因有其不同的角色因緣而有親疏之別，而慈悲喜捨的品質內涵是相同的。

生：那麼，對於一般人，甚至陌生人的感情呢？

師：佛法的甚深境界是「無緣大慈」，「同體大悲」，而初學佛法的人，能夠多尊重、多關懷他人，熱心公益、多付出、多與人分享，那就是慈悲喜捨了。

生：謝謝老師的開導，我現在覺得心胸打開，寬闊多了，緊緊抓住一些感覺和觀念，其實是很苦的，也是很笨的事。

師：隨緣就會自在，慈悲就有光明，你自己能領悟才是最可貴的。

四、走出恐懼與不安

生：我心中常覺得孤獨不安和恐懼，請問怎樣以佛法化解？

師：什麼事讓你覺得孤獨不安和恐懼？

生：我是「小留學生」，初中就到了美國，和親戚住在一起。成長過程中，我經常得獨自面對困難，覺得孤獨無依，缺乏信心，總有一種勢單力薄的感覺。記得有一次寫論文，再過幾天就得交報告了，我的思緒卻一片混亂，當時我想：糟糕，報告可能交不出來了，於是開始焦慮，然後陷入很深的恐懼和不安，腦中一片空白，無法思考。後來剛巧我姊姊打電話來，問我論文的情況。我和她討論了一番，才有新的靈感和構思。請問佛法怎樣消除恐懼感？

師：佛法的禪定和智慧可以消除恐懼。禪定是對心的訓練，心念在當下了了分明，沒有多餘的情緒的葛藤干擾，進一步就能以智慧解決問題了，觀察因緣，知道擔憂、恐懼或著急是於事無補的，了解事情「只是困難，沒有絕境」，嘗試以不同的觀點思考，跳脫固定僵化的思考模式，心思在靈活的狀況下，較能走出恐懼，而理性地採取因應措施。

生：人如何走出成長過程中的種種不良的影響？

師：連結過去經驗和目前處境的是一種思考程式和心態，要打破這種連結，須有內觀的能力。例如我們小時候因為年紀小，遇著困難，總是等待大人協助；如果你內觀能力強，能看清目前的思考模式還停留在遭遇困難就產生「我不知道該怎麼辦」的心態，領悟了這是無用的，就能積極主動地把「程式」修改為「我可以重新審視問題，以不同的方法做做看」，恐懼就能逐漸

消解。但深入地說，要真正消除根本的恐懼，還須了解佛法緣起無我的道理。

生：如何根本消除恐懼？

師：恐懼的生起，表面上看來，好像是由於外在因素和過去經驗所引起，其實根本原因在於我見我執的存在。自我意識中自我的存在受到嚴重的威脅和挑戰，因此產生了恐懼。要根本消除恐懼，就要消除我見我執，沒有恐懼的主體，恐懼如失根的樹木，不再滋長。換言之，當一個人不再有自我意識時，就不會因外在的威脅產生恐懼了，就能如『心經』上說的「心無掛礙，無有恐怖」。

生：消除我見、我愛，談何容易！

師：確實不易，但它卻是佛法不共世間外道的徹底滅苦之道！只要精勤修習佛法，正聞熏習，循序漸進，雖一時不能消除我見我愛，但至少可以少分淡化，遇事對境能維持靈活而有創造力的心智，就能免於陷入恐懼不安或焦慮中。如此，情緒上漸趨穩

定，提起觀照的力量漸強，日復一日，透過層層的觀察，明白自己的情緒，也都是流轉不定、並非實際的，就不會受困於那原本就是虛幻不實的陰影，走出恐懼與不安，得到佛法真實的利益。

五、活在當下的因緣

生：最近看到社會上發生一連串不幸事件，想到每件事物都是不確定，不可靠的，就對未來感到惶恐不安，變得緊張兮兮、疑神疑鬼的，我是該這樣想：「死生有命，富貴在天」，一切由他去吧？還是應該如履薄冰地事事小心，不管怎樣，心裡總是不安，該怎麼辦才好？

師：你知道爲什麼心不安嗎？

生：因爲有危險。

師：什麼樣的危險？

生：我擔心經濟不景氣會讓我失業，意外事故

會受傷....。

師：在這種情況下，心就一定不安嗎？

生：如果保持警覺，知道怎麼應付，就比較不會那麼不安。可是常常不知所措，而且受到傷害，遭到損失，所以很沒有信心。

師：那麼真正使你不安的是什麼？

生：害怕因為失業或車禍而受到傷害和遭到損失。

師：使你害怕的內心因素是什麼？

生：不願意受到傷害和損失。

師：是什麼樣的心態和觀念讓我們抗拒傷害和損失？

生：保護自我，避免因為傷害和損失所帶來的痛苦。

師：傷害和損失一定會帶來痛苦嗎？

生：噢！我知道了！我們會痛苦是因為我們想要保護自我，而事實上，無論我們如何努力，小心翼翼的保護它，還是無法完全避免受到傷害和損失。

師：對了，這就是事實的真相，如果你仔細思

惟、觀察，一切都由因緣和合而現起，它是無常的，也不是我可以完全支配、控制的，那麼，你就可以接納當下的因緣，無論是被傷害或得到幫助，有損失或獲得什麼，都以平常心看待，不迎不拒，就會自在多了。

生：我要怎麼思惟、觀察？

師：你思惟、觀察看看，失業或開車發生意外，是你可以完全支配、控制不讓它發生的嗎？

生：我可以很注意，但是因為還有很多外在因緣，無法掌控，所以覺得擔心。

師：既然一切由因緣來決定，不是由「我」來決定，擔心有用嗎？

生：沒有用。

師：既然擔心也沒有用，你何不積極面對它！

生：事前的警覺性和處理問題的方法是不是很重要？

師：是的！所謂：「真俗無礙」，在真諦上能當下觀照緣起空寂、無常無我；在俗諦上也

能學習處理事情世間的方便智，當然是更圓融的了。

生：怎樣才能當下觀照？

師：除了思惟、分析之外，還要時常保持正念、正知，處理事情理智而不情緒化，靈活而不拘泥既有的模式，這樣就能觀照當下的緣生緣滅！例如現在你想到失業，還會不會擔心？

生：還會有一些。

師：試著觀照看看，和擔心在一起，心裡還有些什麼東西出現？

生：有一些念頭如：萬一失業，全家生活將陷入困境，美好生活被破壞，理想破滅，別人會看不起我...並且覺得焦慮。然後，腦海中出現另一個聲音：不要怕，我還可以再找工作，我太太還有收入，家裡也有一些積蓄，生活可以簡單化，學習減少物質上的享受，充實心靈生活....，其實，天無絕人之路，事情並沒有想像中的那麼可怕。只要好好把握現在，坦然面對困難，就

可以了，何必擔心呢！

師：事實上你現在好好的，並沒有失業，擔心只是「腦海」中的眾多緣生緣滅的波浪之一而已，這就是「四念處」的觀照。當一個人活在當下真實的因緣裡，就能夠看清真相，內心就自在而平靜。不是嗎？

生：很高興，我現在明白「苦由心生」的道理了，謝謝老師的開導！

六、從挫折到改變

生：我最近心情很鬱悶，該如何抒解？

師：什麼事讓你有這種感覺？

生：這幾天覺得生活不順遂，總有做不完的事。昨天下班回家，累得連開門的力氣都沒，拿不穩鑰匙，我的先生在一旁很不耐煩，皺了皺眉頭，我心裏更不舒服了。

師：你有什麼看法和反應？

生：我認為他私毫不關心我，我對他說：他回

家後，只想享受，不願分擔家務事，也不管小孩的功課。他聽了倒也沒說什麼。第二天，他很早回家，雖然外面下著雨，還帶了小孩去看牙醫。

師：這不是很好嗎？他願意改進。

生：可是我公公在一旁就說話了，他說：「你看看！你不好好照顧小孩，結果小孩生病了，還要你的先生帶去看病。」我覺得非常委屈，整晚悶悶不樂。

師：你認為其中的問題在那裏？

生：我先生不能接受我的忙和累，他希望回家後，看到大家很快樂。我和他溝通之後，他想分擔一些責任，但我的公公不能接受他的兒子下班後，還得為小孩操勞。

師：你的委屈感是從那裏生起的？

生：可能是我不能接受辛苦上班，卻得不到肯定。有了問題只怪我，太不公平了！

師：你可以改變想法嗎？

生：怎樣改變？

師：你可以觀察對方的想法和反應。他有他的

因緣，不是我可以決定的。他的話只表示他看到的部份，只要你自己無愧於心，知道事實的真相就好了。接受這個事實，你才會安心，並且自我肯定，掃除心中的委屈感。

生：我還是覺得不公平。

師：你認為每一件事情都應該「公平」，你才會快樂嗎？

生：那我該怎麼想？

師：你只要認清：事實上，不是每一件事都符合「公平」的原則；而每個人所認為的公平，標準也未必相同，這是很主觀的。所以不必管公平或不公平，只要過濾他的「希望」，譬如，他希望不要有麻煩，而事實上是是不可能的，所以那是他的無明，不要讓它成為你的無明，引起你的煩惱。

生：可是當他人批評指責我的時候，我心中總有說不出的不舒服！

師：這很自然。負面的態度容易引發負面的情緒，但是如果我們面對負面的態度時，能

夠保持平靜、理智的態度，明白「負面的態度」如批評和指責，主要是因為對方修養不夠，智慧不足，才會採取這種態度。更遠一點說，這種批評指責的模式，可能是由他的生長環境中複製來的，那麼，你為什麼要捲入這種「負面循環」的陰影中呢？

生：真的可以不在乎他人的批評和指責嗎？

師：其實，一念之間的轉換，你就可以放下你反彈的心理。

生：我明白了，因為我抓住他對我的批評指責，心裏就會很不舒服。當我知道這是緣起的，沒有絕對性，也不是實在的，不再抓住這種想法，感覺上就開朗多了。

師：很好。接下來你怎麼處理這件事？

生：日子還是要過，能怎樣呢？還是一樣要上下班，還是要照顧家人，只是比較不會鑽牛角尖罷了！

師：當你看到緣起的真相，雖然還是做事，但在態度上會比較隨緣，沒有期待，也沒有

非做到什麼程度不可的執著，這樣就輕鬆自在多了。

生：生活還是很緊湊，可不可能有大的改變？

師：當你重新審視自己的人生格局，思考你的生命中什麼是最重要的，你內心深處真正想要的是什麼，除了房子、車子、人際關係這些外在事物之外，有沒有觀察到心靈的成長和提昇的意義。如果你的人生重新定位，你將會有新的生涯規劃。

生：大幅度的改變有可能嗎？

師：不要先認定「不可能」，只要你對生命有新的體認，你就有改變的可能。不必急，只要知道方向，並且付諸行動，就會帶動改變。

生：是不是很冒險？

師：我的意思不是換工作或換房子等單一的改變，而是心情上、思想觀念上的改變將帶動外在的改變。但這種改變不是刻板式的生涯規劃，所以不一定有固定的軌跡。只是充份理解一切都是因緣所生，無自性，

所以生命是流暢而不停滯，靈活而不僵固的，改變就成爲很自然的了。

生：像我的狀況，似乎很難突破困局，我在公家機關上班，家庭支出、房屋貸款、子女學費等等都不能少，如何能「放下」這些？

師：這需要一些耐心和創造性，以及充份的溝通。改變也許從小處改起，或從親子關係、夫妻關係、工作安排等開始改善。當家庭成員更成長、更獨立、更少需索時，就可以將精神、財力節省下來，轉移到更有效益和意義的地方。譬如，大家習慣簡樸的生活，就不必成爲工作的奴隸。彼此相互扶持，就會更和諧、有更多的時間發展每個人的潛能、得到滿足和喜悅感，共同成長而不是相互牽制。爲了「家」而犧牲「自己」，然後筋疲力竭，不是好的方式。成長和喜悅才是更重要的。我們小時候，物質生活很貧乏，可是童年的歡樂並沒有因此減少，不是嗎？

生：我現在明白了，改變是整體的，自然的。

每個家庭都有它獨特的風格和因緣，不必有既定的模式。只要每個人活得快樂，更能發揮他的潛能，做什麼或做到什麼程度並不是最重要的。女兒不喜歡鋼琴，不要強迫她學琴；兒子貪玩不用功，不必生氣，要多學習如何引導他了解學習的方法，發掘他最有興趣的方向。工作忙碌，要分析原因，適度調整。要包容，不要太介意.....，是不是這樣？

師：不錯了，你開竅啦！

七、尊重與包容

生：我自幼喜歡獨處，及長，與人相處時，常覺得不耐煩。然而人是群居的動物，人與人之間的往來是無法避免的。請問：待人處世，如何方能心不煩躁、得到內心的自在清涼？

師：什麼事使你心煩？

生：我覺得每個人都有很強的主觀意識。公說公有理，婆說婆有理，個性強的人往往想強加自己的見解在他人身上；如果對方是長輩或上社會習俗上自認對你有絕對的權威的人，就更令人熱惱了。

師：見解的不同的確不是一件容易解決的問題。每個人在意識的深處，潛藏了許多舊的煩惱和錯誤的認識，從佛法上來說，可歸納為「欲」和「見」兩大類。「見」是各人的思想、看法各走極端，你有你看法，他有他看法，各有所偏，各有所執。因此這世間才會產生種種見解的衝突。見解不同時，應試著好好地溝通，委婉地說明，相互尊重與包容。

生：可是我已經快受不了，快和世界掛「免戰牌」了！

師：不要勉強忍耐，要用智慧來看清事實的真相，化解雙方的衝突，才能得到內心的自在清涼。世人都說我有理，但是你有你的理，他有他的理，一個人一個理，千萬億

人千萬理。在個人偏見所見到的理上，各個地執著，都是一種差別的境界，都是從自我當中出發的，到頭來還是會被自認有理的理困住。

生：到底有沒有客觀的真理？

師：佛法說一世間現象千差萬別，但談到理只有一個，叫做「無我」：沒有一般人想像的真實的、獨立的、常住的、主宰的我。把握住這一個通於一切事理的原則，在一切的活動中用力去做。要達到人與人之間真正的包容與尊重，需要學習佛法的因緣觀。一切都是因緣所成，因緣是普遍性的真相。無論有沒有學佛，年輕人、老年人、或小孩子都應該學習佛法無我的因緣觀，才會有智慧。

生：對於沒有因緣觀認識的人，如何和他談一切是因緣所成？

師：真正的佛法對眾生而言是希有、殊勝的，但也要經過種（種下善根的種子）、熟（逐漸薰習成熟）、脫（解脫煩惱）的過程。

要改變自己都已經不容易了，何況要改變他人！這些是有一定的過程，絲毫不能勉強或強迫。

生：我該怎麼做比較好？

師：自己要先對「因緣觀」熟習。因為明白一切不外乎是因緣的顯現，每個人對事情都會有各式各樣不同的看法、想法和作法，所以很自然地感受到自己和他人的感受，並且進一步尊重、包容對方。如此，在無形中感染對方，彼此都會提昇，佛法也自然進入心中了！多多努力吧！相信一定會有所改善的，不要因為害怕見解衝突而逃避人群，應該努力以成為和社會互通聲氣的「社會的通人」為目標，做到真正的包容和尊重。

八、隨緣自在

生：我覺得工作壓力很大，雖然嘗試了放鬆和

抒解壓力的方法，但效果似乎很短暫，請問佛法如何處理這類的問題？

師：你從事什麼樣的工作？

生：我是電腦工程師，每天上班總有做不完的事，還得經常趕進度。

師：有壓力時，你有沒有觀察身心的反應？是什麼感覺？

生：我覺得呼吸困難、心跳加速，有時胃痛，心情焦燥，總覺得這樣的生活很無奈，爲了收入不能不做，人生真沒意義。

師：你怎樣放鬆自己、抒解壓力？

生：有時找人聊天，有時做做運動或者從事休閒活動，也做過鬆弛訓練，但是效果不甚理想。

師：其實，觀念和心態才是解決問題的關鍵，如果觀念和心態是緊的，就很難體驗鬆的感覺，愈想放鬆便愈沒有辦法放鬆。在佛法中，如果能夠放下執取的觀念，讓身心隨順因緣，自然流動，身體也會鬆下來。

生：我應該怎麼做？

師：「我應該做某件事」的思考模式，基本上就帶有執取的心態，如果體驗到第一義諦的畢竟空，沒有「我」、也沒有「做」的實體，只有當下的因緣，身心一切如幻如化，惟有假名「我在做某件事」，這樣就是佛法所說的放下，身心自然就放鬆下來、自在安詳了。

生：這很不容易。

師：你學過因緣觀和怎樣觀因緣嗎？

生：學過，是不是分析每一件事物都是各種因緣和合而成的？可是這樣做之後，我並沒有放下和自在的感覺。

師：僅僅思惟、觀察、分析，是不夠的。在平時就要保持正念正知，內心平靜，對當下身心情境了了分明，才容易相應，領悟現前的緣生緣滅，進入真實的現觀，不再是「想蘊」的作用而已。

生：這樣就不會再感到壓力了嗎？

師：也許不是立刻，但只要觀念和心態都能隨順因緣，就會覺得輕鬆多了。在工作中，

只是專注於眼前的工作，沒有情緒和雜念的干擾，就不會消耗精神和體力了，反正急也沒有用，如果真的來不及，就要變通，採取應變的措施；隨順因緣不是消極，而是靈活不僵化地活在當下的因緣。

生：工作負擔的確太重的時候，應該怎麼辦？

師：必要時要考慮換工作，因為長期的超載工作，是違逆身心的因緣的，會產生不良的後果。佛法說：「諸行無常」，緊緊地抓住一個工作不放，是帶有執取的，要好好省思生命的意義何在，因循舊有的模式是永遠不會得到喜悅和自在的。

生：在工作中如何觀照？

師：最自然的方式是將平時正念正知的功夫擴展到工作時段。雖然在工作時，很少有時間作觀照，但可以在工作的空檔，例如上洗手間、打完電話、送文件或電腦開機時，靜靜地觀照自己的呼吸，活在當下的靜與動之中，讓身心重新充電，這是個很值得嘗試的方法。

生：怎樣放鬆比較容易？

師：你可以先檢視自己的身體狀態的鬆緊程度，肩膀如果不自覺的上提，就讓它自然下垂，臉部緊繃，就讓嘴部微張，體驗臉部不用力的感覺，逐漸讓身體放鬆、柔軟下來，這是比較簡單的方法，可以先做做看，再來調整。

九、無悔心

生：我太太上個月才過世，到現在我還時常想起她，有很多難過和懊悔的感覺。

師：這種感覺不是很自然嗎？

生：學佛以來，我一直以為我對感情很能放下，這次卻似乎心中有一股難以釋放的感覺。

師：哪些事情讓你有這種感覺？

生：她生前對我很體貼，我卻常常為了一些日常的小事而責怪她，沒有好臉色。她生病期間，我也因為事情忙碌，沒有好好照顧

她。當她病重很痛苦的時候，我自己也心很亂，不知道安慰她。等她去世了，才發現自己想要彌補，卻已經來不及了！

師：我了解你的感受！

生：臨終前，我們爲她念佛、用佛法開導她，加上她自己平時也有學佛，走得比較放下！

師：既然這樣，你也可以放下啊！

生：我總認爲：當時我可以作得更多、更好，而我沒有做到。心中有缺憾。

師：你有沒有用佛法來觀照？

生：沒有，如果我陷入難過、懊悔之中，心裡會比較舒服一點，要是我不再思念她，反而顯得自己很無情。

師：思念跟懊悔是不同的。懷念是很自然的；刻意不去想她，反而是矯情，這是違背緣起的。

生：那麼要如何觀照？

師：首先要分辨思念和悔恨到底不同在哪裡？看清自己內心對她的懷念，這時還沒有執

取；當你認為你沒有做好，而又無法彌補，才會懊悔。

生：想起以前生活中的點點滴滴，就會不知不覺心酸，到底我在執取什麼？

師：其實你只是抓住腦海中記憶的片斷，再加上一些負面的看法，就產生懊悔的感覺！

生：要怎樣放下懊悔心？

師：知道緣生緣滅就是事實的真相，才能放下懊悔心。在我們的心智還不夠成熟之前，我們總會錯失很多因緣。能夠活在當下，把握因緣盡心作好責任，而且要接受自己沒有預知的能力、有很多犯錯的可能，這樣才可以無悔。

生：除了無悔之外，在佛法上我還該如何學習？

師：人生中的種種境遇，以佛法來說正可以促發道業的精進。藉著這件事，我們可以對生命有更深層的觀照和悲心。生命的本質是空寂無生，緣起的幻現，眼見眾生不明於此，愛、見滋生而致受盡苦惱。於此生

起平等的悲心。

生：很難懂。

師：這不是三言兩語就可以解釋清楚的，這得經由正確的方法和實修實證去體驗，其中求法的熱忱，以及相信自己可以成就道業的信念是不可或缺的。

生：既然眾生如幻，就算來世再相見，彼此都已不是原來的這個人，想對她補償些什麼，似乎沒有多大意義，甚至現在對我太太的懷念也是多餘的，是嗎？

師：悲智的修持，可以使心靈更明朗、更豐盛，來世再相見時，彼此都離開這些悲情和無奈，法緣的相契更多於世情的牽纏，這不是更美嗎？

十、無畏心

生：我想請問老師，有一件事讓我覺得心裡很不舒服，不知道要如何處理？

師：您說說看！

生：我先生有時候很晚睡，我擔心他身體弄壞，又怕他第二天上班遲到，勸他又不聽，所以心裡很不舒服！

師：可以好好再溝通，畢竟每個人生活習慣不同，即使是家人也很難改變，而且每個人都要為自己的生命負責，親如夫妻也無法完全取代！

生：我知道不應該要求，但我心裡很不舒服！

師：你知道他為什麼晚睡嗎？

生：我問過他，但是他總是理由一大堆。我心裡放不下，愈想愈多，覺得自己是學佛的人，怎麼連這些煩惱都還那麼多，很替自己傷心！

師：為什麼有煩惱就是不對的？

生：我覺得自己很沒有用。

師：你有沒有觀察你自己的想法和情緒有什麼關聯？

生：怎樣觀察？

師：當陷入自怨自艾或傷心難過的情緒裡的時

候，先離開現場，讓自己抽離情境，然後，用第三者的立場，觀察自己對這件事情的看法，把相關的部份找出來，就會知道，你的觀點會造成你的情緒。你試試找出你的想法是什麼！

生：……我認為夫妻是一體的，我是求好心切，這有什麼不對嗎？

師：你有沒發現，就是因為這些想法讓你心裡不舒服？

生：那該怎麼辦呢？

師：先要包容並充份感受自己的情緒。每個人的內心都存在「兒童人格」，也就是不成熟的部份。要以慈悲心接納自己是凡夫，煩惱仍然存在的事實，不必自責，而要用智慧來轉化它。

生：要怎麼轉化？

師：當你明白：「情緒無助於解決問題」。只有面對它、理解它，然後去做你可以做到的部份。其它就交給「因緣」了。

生：可是我還是沒有信心，怕做不好，怕失去

好不容易擁有的東西。

師：做不好，失去擁有的東西又怎麼樣呢？

生：那是很可憐、很悲慘的！

師：那些是不是你自己的想法？

生：大概是吧！我總是想很多。

師：想法是不是真正的事實？

生：想法可能不是事實。

師：既然如此，那就把這些想法放下，接受事實吧！

生：正因為很難接受事實，才會起煩惱吧？

師：不錯！

生：要怎麼才會接受事實？

師：當你不再有那些消極、悲觀、自怨自艾的想法時，你的心立即回到平靜，即使有什麼困難，只要以無畏心面對它、處理它就好了！

生：在我的生命中，我似乎缺少無畏心，總是擔驚受怕的！

師：當你以智慧明瞭無常、無我的事實，任何的成敗、得失、苦樂、順逆都是很平常的

。這時就要培養一顆堅忍、寧靜的心，不怕苦、不擔憂未來，在安忍和禪定波羅蜜的基礎下，把握當下，積極精進於淨化身心和布施利他，這就是真實的學佛修行了！

生：我雖然看很多佛書，聽很多佛法，也拜佛、念佛，卻缺少這種無畏心的學習。聽了老師的指導，我似乎看到自己的盲點！

師：面對自己、面對苦，不再逃避，勇敢、堅強地活在當下，這就是修行人的風骨、道器。過了這一關，才有可能苦盡甘來，得到佛法的真受用、真成就。不要怕難，專心向前就是了！

十一、慈悲喜捨

生：我在公司，覺得很孤立，同事們好像在排斥我，要怎樣改善關係？

師：你能不能說得詳細一些？

生：我不是很清楚，大概是志不同道不合，她們談的話題我都無法加入，也沒興趣，她們喜歡談衣服、化粧品、小孩；而我喜歡談佛法，她們不想聽，我又是單身，也許是學佛的關係，不講究穿著，也不用化粧品，就是這樣子。

師：這樣有什麼問題嗎？即使是這樣，也不至於被孤立、排斥啊！人與人相處，心態最重要，如果有慈悲喜捨心，不一定要談得很多，也可以相處得很好。

生：是不是我「自視清高」、「孤芳自賞」，缺少慈悲喜捨心？

師：慈心是關懷別人、帶給人快樂，悲心是不忍之心，幫助人解除痛苦，喜心是眾生歡喜，我也隨喜，不生比較、嫉妒心，捨心是平等對待，不分親疏。如果常常培養慈悲喜捨心，與眾生結善緣，不要認為自己學了佛就比較高尚，凡夫都是庸俗不堪，也不要封閉自己、彼此壁壘分明。這樣，與人在心靈上會比較親近，人際關係自然

會改善。

生：爲了修慈悲喜捨心而去談論一些「無義之論」，不是違背佛法而且很虛偽嗎？

師：如果你對這些談話，沒有貪著、依戀或鄙視、厭惡的心，只是隨順眾生的愛好，先建立良好關係，再引導她們來認識佛法，這是合乎大乘佛法的精神的。就如你愛護小孩，小孩喜歡玩具，所以你買一些有益兒童身心發展的玩具給他，小孩玩得很開心，你也很開心，事實上你並不是買一些你自己喜愛的東西給他，這就是隨順眾生的善巧方便，並不是虛偽。

生：可是，談衣服、化粧品我實在不懂，話都接不下去！

師：這是心態的問題，只要真誠的關心對方，讓她感受到你的溫暖和善意，那麼傾聽她的話，感受她的感覺，分享她的快樂，也是很好的；或者運用談話技巧，改變話題，談一些彼此有共同經驗的事情，都是可以嘗試的。久而久之，彼此在心理上的藩

籬就被打破，不再被孤立、被排斥啦！

生：我覺得自己慈悲喜捨心不夠，要如何培養慈悲喜捨心？

師：可以用「自他互易觀」，觀察對方的苦，並試著了解對方的成長背景、想法和感覺，這樣慈悲喜捨心就容易生起。

生：可是，如果有利害衝突，就很難生起慈悲喜捨心！

師：至少可以學習捨心----平等心，進一步從緣起無我的觀照下功夫，知道任何事情都是有因有緣，不是光靠自己的主觀願望可以支配或佔有的，即使對方曾經傷害過我，也能看到他是在煩惱驅使、不由自主所的情況下做的。能這樣觀照，就可以消解怨恨、進而包容對方。不過，並不是說要任由他繼續傷害自己，而是要適當的保護自己，只是沒有怨恨和報復的心而已！

生：那實在是很高的境界。

師：這當然不是一蹴可及的，而是經由長期的修持慈悲喜捨和緣起無我的智慧而成就的

。

生：謝謝老師的指導！

十二、情的覺醒

生：幾個月前，男朋友曾提議要分手，當時心裡很震驚，很難過。交往了一段時間，感情很好，但是常常在觀念上很分歧，意見不同；我想跟他溝通，卻常常覺得很挫折，對於兩人的關係很擔心。現在他提出要分手，卻很難接受！我該如何是好？

師：妳是捨不得這份感情或是覺得受了傷？

生：兩樣都有。

師：關係的結束、消失常會打擊人的自信心，懷疑自己是不是太差，所以人家不要我了！或是心有怨恨，覺得自己付出那麼多，卻徹底被拒絕了！你對自己瞭解嗎？你所學到的佛法對你有什麼作用？

生：剛開始很混亂，佛法根本用不上，直覺反

應就是設法挽回我們的關係，後來情緒恢復穩定，冷靜下來之後，我開始用我所學的中觀思想去觀照。

師：怎麼觀照？

生：我很理智地面對我們的關係：我是第一次談戀愛，有著美麗的憧憬。但是相處愈久，發現問題愈多。但我還是相信在感情的相契之中，可以化解很多歧見。現在我必須承認：感情畢竟也是因緣所生法，緣生緣滅是很自然的。

師：思想的差距不也是因緣所生法嗎？即使夫妻也會意見不同，觀念不同，不是嗎？為什麼觀念不同就一定要分手呢？

生：也許是不能包容、不能尊重吧！

師：其實感情關係的緣起是很複雜的，其中還牽涉到雙方的互補性，要彼此相互欣賞對方才有吸引力！在一起不等於幸福，分手也未必是打擊。如果心靈成熟，對感情或許就沒有非有不可的渴望了！

生：我現在已經比較釋懷了！不再執著非要在

一起不可。但我還是很希望知道，在感情、婚姻關係中，如何更和諧地相處。

師：婚姻關係有著前世今生的因緣的糾纏。如果雙方都能有所覺醒，化俗情爲道情，不沈溺在世俗的貪愛，以婚姻爲道場，學習用慈悲心相待，用禪定安定身心，用智慧化解分歧，那麼家庭就是心靈成長的道場了！

生：如果對方沒有這種心態，也沒學佛呢？

師：單靠一方，那就難了！至於已婚的學佛者，也不要太悲觀，自己在佛法上，身、口、意的表現上，如果有進步，多少也能影響對方，甚至引導他來學佛、成長。

生：如果對方沒有責任感，沒有上進心，還有家庭暴力、各種惡習，甚至外遇，是否要考慮分手？

師：中觀講無自性，一切法緣生緣滅，並沒有絕對的既定立場。對婚姻也應該用智慧和慈悲來處理。如果對方確實是一無是處，帶來難以改變的痛苦、折磨，因而覺悟自

己當初識人不明，只因被感情所迷惑而陷入困境，自然有權選擇走自己的路。婚姻畢竟不是人生唯一的路，只要設法在經濟上、精神上獨立自主，單身甚至出家又有何妨？

生：老師贊成離婚嗎？

師：這當然是要由當事者自己理性地衡量來作決定，而不是憑著衝動、或賭氣報復來結束關係。婚姻遭遇困難，應該優先設法了解原因，改善關係，並且勇於請教專業人士，接受諮商、懇談，不要認為那是很丟臉的事！根本之道仍在於婚前多一些智慧地抉擇終身伴侶，婚後多一些慈悲經營婚姻。共同承擔責任，一起創造生活的喜悅，在心靈上相互扶持，這些都是老生常談，卻都是須要努力才能做到的。

生：我看到很多學佛的配偶之間溝通很差，常常忽略對方，為什麼會這樣？

師：既然要對一切眾生慈悲，何不把自己的配偶、親人作為慈悲的對象，用同理心、覺

察心，用心對待呢！這不是染著而是菩薩行呢！

生：說的也是！

十三、因材施教

同修甲：我的小兒子今天拿成績單給我簽名，一看之下，簡直氣死了，忍不住罵了幾句：「平常都有九十分，這次居然只有八十分！你就是太貪玩，不用功！」哎呀！瞋心一起，什麼柔軟心都沒有了！實在沒辦法！

同修乙：先別發脾氣，責備他。應該虛心檢討自己是不是也有一部份責任。是不是要求太高？或沒有良好的讀書環境？我有一個朋友，她自己很愛看書，她女兒在旁邊也很自然地跟著看書，看了一段就和媽媽一齊討論，久而久之，養成讀書習慣，不用大人催促，自

己也會作功課，成績也不錯，但是現在爲了女兒整天讀書，不喜歡參加戶外活動，很傷腦筋！

同修甲：我工作很忙，哪有閒情逸致陪小孩讀書？

同修乙：這就看你價值觀是什麼，如果你覺得小孩的教育很重要，就要少賺一些錢，多陪小孩！

同修甲：賺錢還不是爲了多存一些小孩將來的教育費，難道這也有錯嗎？

同修乙：話雖如此，但是在教導孩子時，還是多引導、多鼓勵，少責備、少要求比較有效！

同修丙：其實，讀書並不是唯一的出路，我家老大小時候也是這樣，不愛讀書，帶她去學鋼琴，還是沒興趣，後來她主動要求學畫畫，畫出興趣來了，她的想像力很豐富，色彩也很有變化，現在就讀美術系，讀得很快樂！

同修乙：我想因材施教是很重要的，多設法激

發孩子的學習興趣和潛能，及早作性向測驗是有必要的！

同修乙：以佛法的因緣觀來說，每個人的天資、性向未必相同，不要用單一，主觀的標準來衡量一個人，所謂「天生我材必有用」，只要設法開發潛能，人盡其才就是了。社會上需要各式各樣的專長的人分工合作才會進步，如果大家都拼命往熱門行業去鑽，那是很不正常的。譬如前一陣子網路公司的泡沫化，就是一個很好的例子。

同修丙：成人一樣希望從事自己有興趣的工作，只是不見得每個人都那麼幸運。

同修乙：對工作喜歡或不喜歡，除了工作性質之外，人際關係、工作環境、薪資待遇也是因緣的一部份。由於整體經濟的供需關係，有興趣的工作不見得可以找得到！我們可不可能降低對工作的好惡心？

同修丙：喜歡或不喜歡並不是絕對的，我想可

以試著培養興趣，或發現其中的意義，如：有益眾生或當作一種學習、磨練，在工作中修行。即使覺得實在工作乏味，又不能不去作，至少可以在下班後從事自己有興趣的休閒活動，或到有緣的團體當義工，等等，都可以讓自己過得快樂一些！

同修乙：我們學校有些新來的老師，每次上課都被學生氣得半死，挫折感很重。這也是缺乏因緣觀，學生程度本來就不好，照課本教，他們根本無法吸收。不要有預設立場，因材施教，要上課要有彈性，一些學生比較有興趣的題材，就用淺顯的方式來表達，太深的就簡單交待過去。上課時，多加一些幽默感，課堂氣氛融洽，就不會當老師當得那麼辛苦啦！

十四、深層的不安

生：我這段時間常作禪修，內心感到十分寧靜，但是有一天接到一通電話，卻讓我心亂如麻。

師：發生了什麼事情？

生：二十幾年前時的老闆突然打電話給我，我們曾經有一段短暫的感情，但他早已是有家室的人了，沒想到塵封的過去，仍然讓我陷入一片混亂！

師：我們禪修的要點，不就是要活在當下嗎？過去已經過去了，不是嗎？

生：所以我覺得我的禪修功夫不紮實！

師：我的意思不是說不能想以前的事，而是要有智慧，以坦然而不黏著的態度面對它！

生：我知道我已經是個學佛修行的人了，不能再陷入感情當中，所以當他提議，他想請個假跟墮我到東部鄉下走一走，我就委婉地拒絕他了！

師：你的作法雖然沒什麼錯，可是內心深處仍有不安！還需要再去觀照、面對它，化解

它！

生：我們談得很投機，從我這幾年的改變談起，談到我的學佛禪修，如何過簡樸淡泊的生活、親近大自然的樂趣，或許他只是對這樣的生活感到好奇、新鮮，我會不會太敏感了！

師：你自己認為呢？

生：我發現自己想得太多、太複雜了！只要交往能守住分際，其實我可以像介紹新朋友參加讀書會、禪修會一樣，讓他也有機會學習佛法！用平常心對待就是了！

師：你內心還會有不安嗎？你如何去觀照、面對它，化解它！

生：好像很不容易！但是最近我分析自己似乎因為沒有愛情、婚姻的生活，所以表面上像女強人，其實內心很脆弱，我很需要被關懷、被呵護，幾句體貼的話，就心亂了！

師：你能看清感情的虛幻嗎？

生：當我很理智的時候，我很清楚這些都是無常、不可靠的。可是偏偏在內心深處卻隱

藏了一個沒有實現的夢，成了心中永遠的缺憾！

師：禪修就是要超越思想的理解，直接碰觸內心深層的不安，再以全新的、鮮活的眼光，來審視整體的因緣，才能解開心結！

生：怎樣解開心結？

師：當禪修者的心顯現智慧光明、清淨無染的法性時，身、心、外境緣起緣滅、幻化無常、當體空寂、如如不動。內在安祥、喜悅不是言語可形容的，對比外在的滿足和缺憾，就顯得無足輕重了！

生：我現在還體驗不到這樣的境界。

師：繼續用功禪修、開啓智慧，覺性開展，內在的不安自然就煙消霧散了！

生：真有一天可以完全不再在意這些事情，不再感覺缺憾了嗎？

師：等到內心煥然一新，好像脫胎換骨一般，當下簡單的生活情境中，就具足清新的活力和寂靜安祥的心境，欣賞萬物的豐富和美妙。即使遇到逆境、不如意、磨難，缺

陷，也能坦然以對，不致心緒混亂、苦楚、不安！

生：這個我相信！

十五、知見的清淨

師：近來修學佛法有什麼心得啊？

生：感謝老師們的指導，近來修四念處很有收穫！在六根對六塵的時候，常常觀照身體的動作和身心的互動，所以比較能發覺動作的急躁和情緒的衝動，因此就把動作放慢下來，心情也放鬆下來，這樣覺得安詳多了。同時，很奇妙的，觀照鼻嗅香，舌嚐味，對於酸甜苦辣如實知，久而久之，對食物比較不挑剔了！

師：很好啊！

生：可是，我近日爲了一件事憤憤不平，怎麼想都不甘心，應該怎麼觀照心呢？

師：什麼事情讓你憤憤不平？

生：在我們公司，別人加班都報加班費，可是我加班好幾天，卻沒有加班費，這很不公平！

師：你修四念處，偏重身念處和受念處：在六根對六塵的觀照中，偏重五根對五境——眼見色，耳聞聲，鼻嗅香，舌嚐味，身覺觸。還要加強心念處和法念處的觀照：意根對法塵！

生：怎麼觀照呢？

師：觀照心中的憤憤不平，這是受念處。觀照境界的無常、無我、緣起、緣滅，和你認定的觀念不一樣，這是法念處。觀照意根接觸法塵（別人有加班費而你沒有這件事），生起意識（這件事盤旋在腦海裡），然後有各種想法（認為不公平），這是心念處。

生：我認定了什麼觀念？

師：你自己觀察看看！

生：這件事不公平！同一個單位應該公平待遇，別人有加班費，我獨無！

師：執著「公平」就不符合緣起法；凡事沒有

絕對的公平，只有相對的公平。也就是說：你可以去爭取，但是如果爭取不到，就要接受事實。公平只是可以努力奮鬥的理想，不是如實相！

生：可是爲自己爭取利益不也是一種貪念嗎？修行人不應該這麼做！

師：「不應該爲自己爭取利益」，這也是知見的執取。執見即不合乎緣起法，法念處就是觀照到這些緣起的法則。

生：難道「應該爲自己爭取利益」嗎？

師：這也是相反一端的執見！其實沒有應該或不應該，這樣就是僵化的觀念。無論爭取或放棄加班費，只要沒有「公平」、「不公平」、「必得」、「不得」的思考模式，從開始到結束，心中都不掛礙得失，那麼在行動上試著依理而爭是無妨的！當然，如果覺得不需要這些加班費，決定放棄也是可以的！就像合法的節稅，或是購買打折優待商品，其中到底有沒有貪念或慳吝，要仔細自我觀照，才能知道有沒有染著！即

使非常微細的貪念，也要以智慧深刻地明白它的味著、過患，而出離。不能單由教條式的觀念「應該」、「不應該」來壓制它，否則，內心仍然會有衝突，無法真正的平靜！

生：有智慧就能平靜嗎？

師：發現自己的貪念，明白它生起的因緣，就知道如何息滅它；有智慧才會放下貪念，達到真正的平靜。如果一味地抗拒或是掩飾貪念，扭曲情境，光是叫自己不起貪，缺乏對真相的照見，那不是澈底解除貪念的辦法！

十六、自尊心

師：你在生活上對佛法有什麼體會？

生：不要太堅持自己的觀念，人與人之間就比較好相處！

師：可不可以舉實際的例子來說明？

生：上個月結婚，因為雙方家庭習俗差很多，繁文縟節很多，長輩們很重視、很堅持，可是意見常常不一致，我對這些其實都無所謂，所以就尊重他們，等他們討論有共識以後，照做就是了。

師：難道你沒有個人的喜好嗎？

生：當然有，不過，那是因為過去經驗所遺留下來的習氣，我會試著用不同的觀點、角度欣賞和自己的喜好不同的事物。

師：可不可以舉實例來說明？

生：我和太太一起去選傢俱，她喜歡的沙發、床組、書櫥，我可以試著去欣賞它，只要不是太討厭，儘量配合她，隨順她的意思。

師：那不會有點委屈嗎？

生：不至於吧！只要她喜歡就好了！

師：你在教英文的時候，如果學生不聽話，還要隨順他嗎？你會生氣嗎？

生：學生不用功、不聽話有他的因緣，我可以找機會了解他、規勸他，不需要生氣嘛！

師：這樣很自在啊！

生：學佛那麼多年，總算有所體會。

師：你對緣起法能肯定嗎？

生：當然，在實際生活中可以完全驗證，沒有一件事是例外的。

師：明白緣起法，對你的生命有沒有改變？

生：明白緣起法，讓我看事情比較清楚，比較不執著、不鑽牛角尖，可以輕鬆、坦然地過生活。

師：平常有沒有打坐、誦經、拜佛？

生：沒那麼用功，這些都是方便法，是用來幫助內心平靜的輔助工具。我都是直接在實際生活中用智慧來觀照，然後煩惱就自然淡化了。

師：你對結婚有什麼心得？

生：結婚有結婚的好處，譬如在生活上可以相互照應，有人可以分享、分憂！當然結婚也有一堆問題，尤其太太跟父母住在一起，相處容易有磨擦。不過，只要善加調適，也算是修智慧、修慈悲！修行不一定要單身，也不是非要把工作辭掉不可。只要

能領悟佛法的精髓，努力實踐，在紅塵人間一樣可以修行！

師：如果有時間，你會不會參加禪修？

生：有這個因緣的話，不妨藉著禪修深入內心、讓自己的心更爲純淨，不過平時的禪修更重要！

師：你平時用什麼方式禪修？

生：散步、運動、搭車、做家事都可以訓練自己了了分明、一心一境活在當下！

師：有沒有修觀出入息？

生：空檔沒事或休息的時候，心自然回到呼吸，以無所得、無所住心來呼吸，就不再局限於呼吸，而是大自然的律動，也沒有呼吸的人或主體的我。唯有緣起，一切歸於空寂，如此而已！

師：每天用多少時間觀出入息？

生：看當天的因緣，不一定要花很長的時間觀呼吸，活在因緣的當下就是禪修了！

師：你會不會想要趕快開悟、解脫？

生：一切法從緣起，開悟、解脫也是因緣生，

水到自然渠成、瓜熟自然蒂落。只要順著禪定、智慧、慈悲的法流，根本不必擔心什麼時候開悟、解脫。

師：正是如此！

十七、走過哀傷

生：我最近經常陷入情緒低潮，我先生過世以後，想到過去的種種，就會傷心得哭了起來。

師：這是人之常情，不必太過壓抑自己！只是不要深陷其中。最好能觀照整個過程，包括想起從前一起生活的點點滴滴、愈想愈傷心。觀照的心就像天空，情緒就像雲，情緒會像雲慢慢消散，內心也就回到平靜了！

生：我試著做做看！

（兩天後）

師：現在感覺怎樣了？

生：想到自己孤苦伶仃就很傷心！

師：你從現在開始改成觀想，想像觀世音菩薩很慈祥的用甘露水灑在你身上，身心柔和、寧靜。有空儘量多作觀想，沈浸在柔和、寧靜的感覺裡。當你覺得傷心的時候，就回到觀想。

（三天後）

生：現在感覺好多了，但是整理信件時，睹物思人，還是會難過。碰到事情不順利時，想到以前都是我先生處理，現在只有我獨自面對，常常手足無措，又不禁悲從中來！

師：不要再讓哀傷的情緒蔓延，只要一發現，立即觀呼吸、清楚地活在當下，作好眼前的事。若還不行，就用轉移的方式，讀誦經典、聽佛曲、拜佛、散步、打太極拳等都可以。

（一週後）

生：當我用功修行時，情緒比較穩定，但最近到朋友家過感恩節，不知不覺，還是會觸景傷情。

師：情緒的引生多由聯想而來。觀照、觀想、活在當下、轉移之後就要切斷聯想，不能再藕斷絲連。內心的傷痛，經過一段時日的渲洩之後，就不要再捲入過去的回憶，毫不猶豫地切斷聯想，跟過去說「Bye Bye」。活在當下，這就是最直接有效的對治，其餘的都是方便。

（十天後）

生：進一步要如何做？

師：等到心靜下來之後分兩方面，在事情方面，要安排新的生活、以新的眼光、思想開始新的因緣。可以考慮搬到另一個地方、從事自己喜歡的工作。更重要的是，開發般若智慧，透視法界、生命的真諦，明白人生的一切都如幻影，虛妄不實，連生命也是緣起如幻。涅槃、實相、法性、法身

、法界才是究竟的歸宿。

生：大智度論不是說涅槃也是如幻如化嗎？

師：涅槃如幻是菩薩境界，不厭生死、不入涅槃，長在生死中度眾生，但必須具足甚深般若與大悲心，否則業力、煩惱還很多，自身的苦還沒有能力解除，很容易退心，所以般若智與大悲心的培養是最優先的。

生：般若智慧如何修？

師：般若智慧從聞思修，漸次修習，先得到緣起無自性的正見，然後面對各種人、事、物思惟分析如何緣起無自性。再進入止觀的修習，不透過思惟分析，直觀各種人、事、物的緣起無自性。這不是短時間可以作到的，需要依止善知識長期修習才會有成效的。

生：那就從現在開始進行吧！

師：很好！

十八、寂靜無爲

生：爲什麼有時候會有情緒？

師：什麼事情說說看！

生：我媽媽年紀愈大身體愈差，我告訴她要多運動，飲食要注意，她總是做不到，我忍不住動氣，說她都不愛惜自己的身體。

師：她沒有聽你的，所以很氣，是這樣嗎？

生：可能是吧！

師：你會想，爲什麼她總是那樣，而沒有真正去接納人會老會病的事實。

生：意思是說，我對無常有恐懼、不安，我在抗拒無常的真相！

師：你可以試著觀察自己的心念和感受，看看有沒有這種想法和感覺！

生：我發現在理智上知道無常、卻不願意去正視它！

師：如果經常觀察自己的心念和感受，就可以很容易地看見自己的想法和感覺，並且清楚地辨識它！

生：接受無常，是不是就任由她去！

師：在澈底明白並接受無常的事實之後，面對老和病，隨順因緣的變化，不再恐懼、不安、逃避，內心寂靜、無為，你可以耐心鼓勵她、帶她出去運動，陪她吃健康飲食，但是當她不肯做，或你沒空陪她的時候，就要放下！

生：「寂靜、無為」是什麼？

師：「寂靜、無為」是一種由領悟真相而自然流露的安祥、輕鬆的心境和無所得、無所求態度。

生：我現在學習用「七覺支」來修，可以體驗「寂靜、無為」嗎？

師：當然可以，念覺支可以看清心念和感受，擇法覺支可以思惟抉擇無常、無我和無為法，輕安覺支、喜覺支可以讓人放鬆身心，定覺支、捨覺支可以體驗寂靜、無為。

生：無為和無我有什麼關係？

師：無為是涅槃寂靜，在知見清淨、煩惱淨除之後，當然「我見」也消失了，見到無我就是見到涅槃寂靜，契入無我就是契入涅槃

繫寂靜。無爲不是無所作爲，而是以我見爲中心而出發的作爲沒有了！「欲令如是、不欲令如是」的主宰、操控力消失了！

生：那麼生命的動力會消失嗎？

師：「我見」的動力消失了，法性、法界、緣起的動力則是法爾如是、不來不去、不增不減、不生不滅、性空如幻的！

生：太玄了！

師：法性的動力並不是抽象的玄學，而是日用平常、當下的真實。大至日月星辰天體的運行，小至分子、原子、電子的振動，太陽的光和熱，大自然中各種生物的成長和活動，人的飲食、運動，身體的新陳代謝、營養的消化吸收，內心思想、感情的流動變化，這一切都是緣起，也就是法性的力量。個人的意志和作爲只是大因緣中的小因緣而已。

生：宇宙間最偉大的力量不是「心」嗎？

師：真正的力量是緣起的力量。而心則是居於樞紐的關鍵。這個世界是混亂或是和平，

一個人是苦還是樂，是由人心的是善惡、迷悟、染淨而決定的。心決定方向，因緣則提供能量和資源。心與緣起相輔相成，並不違背。心是主導者，精確地說是「由心」，而非「唯心」。雖然有人說「萬法唯心造」，實際上還是要透過因緣才能實現！不是光憑祈求、觀想就可以成就的！

生：聽了老師的講解，真有茅塞頓開的感覺！

師：道理通了之後，還要歷事練心，「寂靜、無爲」的體驗，才能穩固，不致僅只是靈光一閃，曇花一現而已！

生：謝謝老師！

十九、飲食與佛法

生：我常會覺得特別喜歡吃某些東西，譬如說走過麵包店，聞到香噴噴的氣味，就有一股衝動想進去買來吃，實在很難抗拒這種誘惑。

師：買來吃了沒有？

生：好幾次，我都忍住不進去買，但有一次，終於忍不住，買來吃了！

師：好吃吧！

生：剛開始覺得很享受、很滿足，可後來吃多了，就沒有這種感覺。

師：你體會到什麼？

生：無常。

師：你爲什麼要克制想吃的念頭？

生：我覺得這是「貪欲」，而且我現在正嚴格實行「生機飲食」。麵包不是好的食物。

師：對於有害行爲的克制屬於「戒律」的範圍，奉行「生機飲食」可以算是追求健康的飲食戒條吧！光靠克制不能斷除貪欲，「貪欲」必須用靠智慧來化解。

生：怎樣用智慧來化解貪欲？

師：當你聞到香噴噴的麵包的氣味時，不必急著呵斥，但也設法不要被大腦中的影像黏住，也不要添油加醋，想像它的美好和滿足感，只要靜靜地觀照它，持續一段時間

，香氣只是香氣，大腦中的影像就會還原，不再連結、強化、膨脹成「貪欲」，那種「吃不到很難受」的感覺就會消失。

生：這樣可以消除「貪欲」了！真的嗎？

師：智慧觀照生起，回到如實，不如實的「貪欲」就自然消失。

生：爲什麼聞到香噴噴的的氣味就立刻起貪著？

師：平時沒有修觀照，功夫太弱、不如實，所以才會起貪著。

生：那麼，就算吃了麵包，不一定就表示有貪欲囉！

師：是的，如實觀照，對境不生貪，或者，像你所說的，吃多了，反而不會覺得那麼好吃，真相就是：「香氣是無常不實的」，這就離貪欲的真義。

生：離貪欲會不會覺得什麼都索然無味？

師：離貪欲不是沒有知覺，只是還原它無常不實的真相，香氣只是單純的香氣，在生理上可以促進唾液的分泌、幫助消化，在心

理上卻沒有強迫性或黏著性。

生：實行「生機飲食」合不合乎佛法！

師：佛陀對於飲食的教導重點在於「心」，用隨緣的態度處理飲食問題。只要不是明顯地有害身心，並不特別禁止吃什麼，或特別提倡應該吃什麼。國王大臣供養佛陀山珍海味，佛陀不生貪念；飢荒時，佛陀吃馬麥也不苦惱。用平常心實行生機飲食，對健康有幫助。但若太執著色身，害怕生病，如在外飲食或由別人提供的飲食，不合乎生機飲食的嚴格標準，吃了恐懼不安，不吃連體力也沒有了！陷入兩難，那就有違佛法隨緣自在的精神了！

生：爲什麼說實行生機飲食是執著色身？

師：並不是說生機飲食是沒有用的，色身的健康，因緣眾多，飲食只是因緣之。心情愉悅、法喜充滿，只要不是明顯有害的垃圾食物，或過份偏食，食物少加工、天然一些，身體自然健康，不必一定要嚴格實行生機飲食才會健康。而就佛法而言，法身

慧命更重於色身，譬如有人爲了健康，把大部份心思、時間都花費在修練氣功、食補、藥補上，即使色身強健，沒有時間把健康的身體用來開發智慧、斷除煩惱、利益眾生，類似修天道的福樂那樣，那是有失學佛修行的！如果因爲過份嚴格實行生機飲食，而使內心緊張、恐懼，那真的就是執著色身了！

生：實行生機飲食對生病的人比較有需要，是這樣嗎？

師：生機飲食有許多派別，我對生機飲食也沒有完整的了解，我想：不管有病、沒病最好根據個人的意願、可行性，適度地去做，不要太僵化，相信是有益健康的。

二十、好惡心

生：那天我先生生日，小姑和婆婆他們在餐廳替我先生慶祝，因爲時間是小姑訂的，我

和小孩沒空參加，心裡覺得不舒服。

師：爲什麼覺得不舒服？

生：不能參加聚餐還不是最重要的，因爲往年也沒有慶祝生日的習慣，主要是小姑事先沒跟我商量就把時間訂下來，沒有尊重我。而且自己的先生慶祝生日，作妻子的反而不能參加，讓我覺得自己是外人。

師：你覺得不受尊重，是嗎？

生：大概是吧！

師：這就是真相嗎？

生：難道不是嗎？

師：這是你對事情的一種解讀而已。

生：什麼才是真相？

師：還沒有經過解讀之前的狀態，才是最接近真實的。真實是深廣而豐富的，其中有眾多細微、深隱的因緣。如果你只是根據你所看到的部份作解讀，就是成爲個人主觀的看法，這是片面的、局限的，不完整、不深入的。你認爲不受尊重，這只是你的觀點而已！

生：難道這樣還不算不受尊重嗎？

師：同一個事實會有各種不同的解讀，不管任何看法，包括正面、反面或中性的看法都不是絕對的真實。如果對某一群人的共同看法，也只是對這些人是真實的而已。

生：這有什麼不同？

師：如果你認定「我不受尊重」是絕對的真實，你心裡就會不舒服。如果你明白「不受尊重」只是自己的解讀，事實上你的小姑未必有這個想法，或許只是因為不夠細心、時間倉卒而已。

生：她因為不夠細心、時間倉卒而沒有跟我商量，雖然不是故意的，也還是一種缺乏尊重的表現吧！

師：就算她沒有尊重你，心裡就一定不會不舒服嗎？

生：不是嗎？

師：如果你把這件事看得很嚴重，就會很不舒服。如果你明白「一切從緣起」，不預期別人尊重你，那麼，不管別人尊重或不尊重，

你都覺得無所謂，你的心情就不受影響了。

生：緣起既然深廣，有很多未知的部份，不是很難觀察嗎？

師：你不須要立即知道全部的因緣。你只要保持虛心的態度，不要急著作評斷，內心有空間，就有機會看得更細微、更完整，眼光清澈視野寬廣，對人就更爲包容、心胸也更爲開闊了！

生：這是不是「空」？

師：空就是任何事物都不是孤立、固定的實體。因此，不帶任何局限的、僵化的、預設的觀點來看事物，就是空的智慧，也就是般若。

生：不要被自己的想法綁死，不要抓著「我不受尊重」的想法，確實輕鬆多了。如果我對任何事都不作解讀，這樣就可以解脫了嗎？

師：還早得很，這只是般若智慧的開始而已！

生：爲什麼對任何事都不作解讀，還沒有解脫。

師：還有感情上、意志上的慣性力量存在，如

：貪、瞋、慢、掉舉、無明。這些需要加上定力，才能逐漸清除；所有煩惱完全止息，才算究竟解脫。

生：那麼，智慧有什麼用？

師：若是智慧沒有打開，解脫是不可能的！

生：爲什麼？

師：貪瞋等煩惱是由於沒有看見真相所引發的，沒有智慧，只有禪定，只能用轉移注意到定境的方式，不接觸、不作意，暫時不引發貪瞋而已。有了智慧，即使接觸可意、不可意境，也能透視它的可意、不可意不是真實的、絕對的、永遠的，明白可意、不可意只是一時的、有限的感覺，因此不再對可意境生貪心、不可意境生瞋心，因此有能力從根本上斷貪瞋。

生：原來如此！

二十一、從痛到不痛

同修甲：上個禮拜，左手受傷，看過醫生，也努力治療，可是到現在還是很痛，佛法雖說一切皆空，痛照樣痛，痛得受不了的時候，簡直比死還難過，死沒有那麼可怕，死了還會再生，痛得嚴重時，真是無處可逃啊！

同修乙：痛也是緣生緣滅，自性空寂，這是自然的生理反應，是對身體傷害的警示，因為細胞受傷嚴重，發出巨大的電波，經過神經傳導到大腦，然後意識接收到訊息，就感受到痛覺。

同修甲：那麼「痛」是有必要的？

同修乙：沒錯！這是生命自我保護的功能，如果不會痛，受傷了也不知道，知道了也不會有積極處理的急迫感，那就很容易惡化，甚至死亡。

同修甲：既然痛是緣生緣滅、自性空寂，我已經在治療了，可以不要再痛嗎？

同修乙：要完全不痛很難，不過可以降低疼痛感。

同修甲：怎麼降低疼痛感？

同修乙：一般是用物質方法、用麻醉劑、止痛藥，降低神經傳導的電流，不過有副作用，尤其是麻醉劑，只有在開刀或癌症末期才會使用。中醫的針灸，正確使用也有短暫的止痛效果。

同修甲：佛法如何面對身體的痛？

同修乙：一般的方法可以視因緣採用，而心理的轉化也是有效的！

同修甲：怎麼轉化？

同修乙：降低執著、緊繃的心！

同修甲：我想起來了，有一次車禍，我腳受傷，一走動就痛得眼淚都流出來，我開始研讀禪修書籍，逐漸融入佛法中，放下身心、接納痛苦，說也奇怪，原先一走動就劇痛，有一小段時間，竟然疼痛減少一大半。

同修乙：根據研究，定力深的話，身體會分泌一種「腦內嗎啡」的物質，有止痛的效果，而且沒有副作用！念佛、持咒

，即使沒有入深定，至少也有轉移注意力的效果，值得一試！

同修甲：心情放鬆是否也有效？

同修乙：當然有效，如果能配合身體放鬆，效果更好！

同修甲：怎麼作？

同修乙：首先，在心理上接納痛，知道那是緣生緣滅、自性空寂的，不要抗拒、排斥它。然後觀想痛的部位是放鬆的、柔軟的，逐漸融化掉，經過一段時間痛感會減輕。以中醫來說，身體放鬆、柔軟，氣血流暢，加上醫藥、飲食的調養，細胞活化、組織經過修補，逐漸痊癒，自然就不痛了！

同修甲：可是，說起來容易，作起來就不得而知了！

同修乙：你現在就跟著我作，觀想你的手是放鬆的、柔軟的．．．．．。

（十分鐘後）

同修乙：現在覺得怎樣

同修甲：剛開始覺得很麻、很痛，過一陣子，忽然麻的感覺被釋放了，疼痛也減輕了！真奇妙！

同修乙：以後還要常常作！

同修甲：我知道，真謝謝您教我這些實用的方法！

二十二、安心之道

生：最近覺得心裡很矛盾，壓力很重，也很焦慮！有點喘不過氣來！

師：什麼事情？

生：現在我覺得很混亂，煩的事情很多！

師：先說說看最煩的事。

生：我們單位最近課長要離職，空缺由內部晉升，這是我難得的機會，可是情況好像不太樂觀，所以覺得很焦慮！

師：順其自然不是比較自在嗎？

生：可是我花了很多時間進修，爲了考績，工作特別努力，還自動加班，常常犧牲家庭生活和休閒活動，就爲了想要升遷。付出那麼多，得不到的話，很不甘心！

師：爲什麼想要升遷？

生：我不想屈居人下，被人指揮。而且升遷之後，收入也會增加。

師：你覺得升遷就是你想要的嗎？你知道主管的責任和壓力更重嗎？你還要懂得領導、管理和相處之道，不是嗎？

生：我沒有想那麼多。

師：瞭解自己和瞭解因緣是很重要的。如果你能力很強，人際關係和諧，而且樂在工作，主管的職務自然被賦予，而不是刻意求來的，怎麼會有煩惱呢？

生：那不是消極、缺乏進取心嗎？

師：我們的教育太偏重成就取向，欠缺情緒管理，更不用說心靈的寧靜之道、

智慧慈悲的修練了。現在人心混亂不安，和教育很有關係！

生：怎樣才能安心？

師：在根本上，要調整自己的心態和觀點。以佛法來說，就是要有平常心 and 因緣觀。平常心就是以自然、輕鬆、不刻意的心面對人、事、物；因緣觀就是要觀察整體的因緣，不要落入割裂式的思考。譬如剛才提到的事情，要瞭解當主管也要內在和外在的因緣具備才行，不是光靠自己的努力就可以的，還要老闆欣賞才有希望。況且當了主管，也要有管理才能，優秀的技術人員或幕僚人員不一定就能勝任管理工作。而主管的責任當然會更重，所以順其自然其實是最自在的。

生：那就不用努力了嗎？

師：你只要發揮你的才能，努力把工作做好就好了，不必刻意去爭取什麼，讓整體的因緣決定你的前途，事實上，

單憑個人是不足決定所有事物的，這就是因緣觀。

生：其他方面的問題，因緣觀也有用嗎？

師：這是大原則，或是一個開放性的視野，實質的問題當然也要採取實際的行動去化解。視野窄化會製造內心的衝突、矛盾，開放性的視野，可以使人有智慧地處理問題！

生：視野窄化是什麼意思？

師：譬如，只想享受甜美的成果，忽略過程中的付出和所要承擔的責任是否能勝任；只注意感情、一廂情願，忽略對方的劣根性而一心要和對方結婚；只希望別人順從聽話，不瞭解對方的因緣、興趣和需求；只維護自己的利益，沒有考慮到對別人的傷害、對環境的破壞，等等都是。視野開闊，就比較能理性、安心、關懷並尊重他人。

生：我現在心情比較開朗一些了！世界那麼廣闊，每個人都可以有他的空間，

有他自己的人生，不必和別人相同，也沒有勝負，一切全憑因緣來創造，不是嗎？

師：不錯！你的領悟力很高。

二十三、緣起中道

生：什麼是中道法？是不是中庸之道、中間路線、折衷派？

師：中道法在形式是「不落兩邊」。表面上看起來很像中間、中庸的，其實更完整的說法是「適中」、而且「離邊不住中」，一切由要由內外因緣來決定。合乎因緣才是中道。

生：就以飲食來說，吃東西吃太多有害健康，吃太少營養不足！到底吃多少才算合乎中道？

師：要看因緣，適合自己的需要就可以。所以根據身體狀況作調整，就是中道。其實，食物的量只是形式，重點在於不貪著美味

、心情開朗、有什麼就吃什麼，吃多吃少並不是重點，不必斤斤計較。

生：因為健康、營養而挑選吃的東西會不會違背緣起的中道？

師：不要執著百分之一百的健康飲食。如果對別人提供的食物不放心、不敢吃，就會造成心理障礙，這是偏差。但過份忽略健康，不知道適當地攝取有益健康的食物也是偏差。如果自己可以調理飲食的話，不妨自己做，如果沒有空或外食，那就隨順因緣，不必太挑剔。

生：最近想參加一個聚會，可是仔細想想，最近身體狀況很差，容易疲倦，又不太想去。去或不去好？

師：因緣是相依的、變動的，依循緣起中道，就是不要用絕對的、固定的預設觀點來看事情、做事情。所以，去或不去要看因緣。

生：那個聚會是一個表揚會，是社交性質，用功修行的人，似乎不必熱中參加這種活動。

師：如果是這樣，那就不用去！如果你已經答

應擔任活動的主持人，就算累也要去。到底去或不去，要由實際因緣來決定。

生：這樣做事情是不是會變來變去，沒有定性，像沒有根的浮萍一樣？

師：因緣本來就是變動的，堅持不變，反而昧於事實。但是，內心是穩定的、寧靜的、自由的，不因外在的變動而起煩惱。緣起中道，在外相上如行雲流水般的任運無礙，內心卻如樹根磐石般地如如不動，這和浮萍是不同的。

生：這麼說，是不是很自由，只要喜歡就可以去做。

師：前提是不要傷害別人、傷害自己，也不要操控別人、放任自己。合乎因緣，就是中道。那麼，喜歡的事固然可以做，必要做的事不喜歡也要做。自由不能違背因緣果報的現實。所以要有智慧的眼光和戒律的保護，不能為所欲為。自由是內心的自在無礙。

生：我懂了！因緣是全面的，不是片面的。喜

歡、不喜歡，吃或不吃、吃什麼，吃多少，去或不去，可不可以中途改變主意等等，都要全面整體的考量才會合乎中道。

師：正是！用寬廣的視野觀照全面的因緣，自然合乎中道，是無住、無取的，這就是解脫自在。而局限、窄化的眼光，則會落入兩極化、二元對立的偏執，是有所住、有愛取的，所以會有煩惱、有痛苦。

二十四、和諧的人際關係

生：這幾年，我在工作上表現很傑出，但是和同事關係卻很不好，要怎麼改善？

師：你認為是什麼原因？

生：或許是別人嫉妒吧！不過，屬下很怕我，可能是我要求很嚴格吧！

師：你有沒有設法緩和這種緊張的關係？

生：好像很難，當我一工作，就像賽跑一樣，只顧往前衝刺，忽略其他人的感受。

師：你有沒有試著自我改善？

生：我曾經參加過一些禪修活動，當時覺得內心很平靜、很和諧，但是一回到工作崗位，又故態復萌了！

師：也就是說，你的覺照力沒有延伸到工作時段！

生：怎樣才能作到這點。

師：分兩方面。一方面用漸進的方式，將覺知逐漸延伸到生活中。如先在走路時發展覺知，進一步在洗臉、洗手、開門、關門這些動作中發展覺知，然後在聽別人發表談話，或聽新聞時，保持覺知，到後來，在思考中、談話中也能保持覺知。另一方面，學習在生活、工作的空檔，隨時回到覺知，剛開始需要特意去作，常常作意回到覺知，習慣成自然，覺知就可以逐漸成片。這是由靜到動、動中有靜的動態禪修。

生：這樣就能改善人際關係了嗎？

師：禪修只是功夫，心態的改變才是關鍵。在覺知的當下生起智慧和慈悲，人際關係才

會和諧。

生：在禪修營中，比較少提到智慧和慈悲，總覺得這些多是理論，很難下手。智慧和慈悲怎麼修？

師：平常就要觀察體驗，用寬廣的視野看待與工作相關的人、事、物，尤其多體會對方的感受，看到對方的困難和痛苦，生起悲心，看到對方的平安和喜樂，則生起隨喜心，這樣內心就容易和諧、平衡、柔軟，這就是智慧和慈悲。

生：可不可以說得具體一些？

師：譬如說：工作時，不只是一要衝業績，還要分出一些注意力覺知整個工作環境、工作團隊的狀況。如果工作環境、工作團隊不諧調，個人業績只能凸顯個人成就，反而可能造成別人的壓力和不安，這樣就有失慈悲和智慧。

生：難道「成就」不是最重要的嗎？

師：世俗的「成就」，帶來自我價值感、榮耀、財富、地位。但這些都是無常、無我、因

緣所生的，當中隱藏著患得患失的憂懼、失去之後的不甘，不是內在的平安、喜樂。

生：原來這就是我內心不安的原因。爲了維持既有的成就，必須不斷地努力、一刻也不能鬆懈，就會緊張、對立。

師：透視「成就」是有局限性的，不是一切，也不是生命的全部。良好的關係、內心的慈悲、智慧才是生命中可貴的品質。

生：原來如此，難道這就是我的障礙？

師：不只如此，追求「成就」背後的「自我」才是問題的根源。透視自我只是假名，我充沛的活力、清晰的頭腦、能力卓越、不凡的機運，這些其實只是因緣所生法，屬於大自然、法界，不屬於我，將成就分享眾生。這就是智慧、慈悲、平安和喜樂。

生：發展覺照、智慧、慈悲，改變心態才能找到內心的平安和人際的和諧。

第四章、心理篇

一、腦海中的影像

生：學佛那麼久了，有時候碰到不順的事情，還會有情緒，覺得自己很沒有修行！怎麼辦？

師：可不可以舉一個實際的例子！

生：那天跟朋友約好見面，到了那裡，才接到他的電話，說他還在家裡，有事不能來，讓我心裡很不舒服。

師：你有沒有觀察你「不舒服」的感覺。

生：我知道自己在生氣，但是愈想愈不舒服，後來我就順道做別的事，「不舒服」的感覺才慢慢消退！

師：僅只是知道，力量還不夠。如果平常能培養覺照力，能夠分離出一片不捲入情緒的覺照力，就像一面鏡子一樣，對於身、心、情境了了分明，那就會有轉化的力量。

生：怎樣轉化？

師：情緒的生起和強化與腦海中的影像有關，

腦海中充斥著「應該要這樣」，實際上卻不是這樣，就會埋怨。把注意力放在呼吸、身體的感覺和當下的情境，只是單純地覺知和活動，這時候，腦海中的影像被沖淡，情緒就會淡化。以剛才你所說的情況，若你一直活在對之爽約的想法裡，就會覺得不舒服，當你開始去作別的事情，不再想它時，情緒就淡化，如果，一邊去作別的事情，腦海裡還纏繞著剛才的事，那就難以釋懷！

生：能不能徹底清除情緒？

師：可以。只要覺照到腦海中的影像，並且發現它並不是實際的情境，活在實際的情境裡，而不是活在腦海的影像裡，就不會有情緒了！

生：就這麼簡單嗎？情緒還會不會再生起？

師：如果能刪除腦海中和實際情境衝突的影像就不會有情緒。不過如果遇到另一件事情，又再不自覺地製作衝突的影像，又會有

情緒！

生：怎樣才不會有情緒？

師：時時活在真實的情境裡，不再製造衝突的影像就不會有情緒。

生：一念不生、什麼都不想時，腦海中沒有任何影像，那就不會有情緒了嗎？

師：是的，但那只是暫時沒有情緒！若沒有智慧、沒有明白思想的盲點在哪裡，思想一起來就會有煩惱、情緒了！定力可以暫時抑制煩惱，智慧才能澈底消除煩惱！

生：怎樣才是智慧？

師：這要很強的觀照力，洞悉這些影像只是虛擬實境，而不是真實狀態，它可以作為處理事物的工具，就像電腦一樣，那就沒有問題啦！能清晰地分辨影像和情境，知道影像只是影像，決不是實體，那就是智慧，執取腦海中的影像當成實體，就是無明！

生：怎樣分辨影像和情境？

師：你可以注視眼前的景像，譬如你的書櫃，

然後閉上眼睛，腦海中浮現剛才所見的影像，不但是視覺的可能還加上旁白：「書櫃有點髒了，該清潔一下了！」或浮現當初看傢俱買書櫃的情景，一幕幕的像演電影一樣。這時，停止思想，張開眼睛，重新看看眼前的景像，你可以觸摸它，拿一本書出來，看看書名和封面的圖案。這兩個過程，一個是腦中的影像，一個是實際的情境。通常是雙線同時進行，一般的情況是互相對應的，但是當腦中影像和實際情境偏離太大，甚至相互矛盾時，就會成爲心理疾病，包括憂鬱症、妄想症、精神分裂症都有這種現象。

生：平常要怎樣觀察？

師：當接觸情境時，你可以觀察腦中有沒有出現喋喋不休的聲音，譬如：「每次都是○○○！」「我不要這個！」「最好是那樣！」「爲什麼不像○○○那樣！」「如果○○○就好了！……」這些都是不如實的。切斷

這些妄念，內心就回到一片清淨了！

生：沒有這些想法，失去動機，不就什麼都不想作了嗎？

師：這時心中一片清淨，就如明鏡一樣，腦中的影像就如鏡中像一般沒有實體，這時，沒有情緒反應，卻可以由當下活生生的情境中，展現整體的行動。肚子餓了就去吃飯、要有飯吃就要去工作、工作累了就休息，更複雜的活也是整體情境的反應。覺知和行動是主軸，思想只是一種輔助，是用來解決問題的工具。這就是釜底抽薪、消除煩惱的方法！

二、淨土與般若

生：上個月發生了一件事，讓我連續幾天心緒不寧。

師：什麼事情？

生：我在一家公司上班，老闆很器重我，我也很拼命工作，業績大幅提升。可是在一次交通意外中，老闆就這樣死了。我內心很茫然、很混亂，於就在熟悉的寺廟立一個牌位，請法師念佛回向給他，那位法師念佛三昧修得很好。隔天晚上夢見老闆對我微笑，此後我的心才安定下來。這時我決定辭掉工作，我不想把生命全部耗在工作上，我必須安排時間在道業上，後來換了一個兼職的工作，每天課誦、念佛，覺得很好，可以感受到寧靜和喜悅，不再茫然和混亂。

師：很好啊！

生：老師！您平常有沒有念佛？

師：有啊！

生：您是不是修淨土法門？發願往生西方！

師：我雖然也在念佛，但不一定非要往生西方淨土不可！

生：不生淨土，死後要去哪裡？

師：並不是每個人死後想要去哪裡就可以去哪裡，能夠內心清淨、有智慧、有慈悲心，發願生生世世都能見佛聞法、修行證果，這才是正常道。

生：可是五濁惡世、眾生業障深重，修行很容易退轉、沒有保障，能往生極樂世界，從此不再退轉，不是很殊勝嗎？

師：是很殊勝沒錯，可是也要修到一心不亂才能有把握啊！況且修行法門很多，不是只有淨土法門，生淨土也不一定是西方極樂淨土，彌勒淨土也不錯啊。即使沒有修到一心不亂，只要離惡向善、愛樂佛法、發願往生彌勒淨土就可以去，將來隨同彌勒菩薩下生人間、廣渡眾生、建立人間淨土，不是也很殊勝嗎？

生：如果生到外院、耽溺天樂怎麼辦？

師：如果能知苦離苦，並且有般若慧，就不會耽溺天樂，也不容易退轉！因為見到世間無常、苦、空、無我、如幻不實，知道沒

有實法可以貪著、執取，現前當下即是清淨、自在，不待死後，也不必等到生到淨土才能清淨、自在。法法皆通，不要對不同的修行方法起分別心！

生：能不能請老師詳細解釋？

師：就正常道而言，在三界中，能不墮落三惡道，靠的是正見和戒律的力量，能不退轉於菩提道的是般若智慧和大悲心。淨土法門是方便道，攝受初發心的人。就實質面來說，如果內心清淨光明，如實了知一切法緣起如幻、不取不著，那麼無論現在或未來，此地或他方都是喜樂而自由的；如果內心不清淨，不能萬緣放下、內心有著種種牽掛，與淨土不相應，往生就會有障礙！

生：今生即使修得很好，轉世投胎就有隔陰之迷，來世不知道自己前世學佛修行，迷戀世間法那就糟了！

師：清淨心是心靈的品質，而不是記憶或知識

的累積，所以不會因為轉世投胎而改變。心愈清淨，來世與佛法愈相應，不需別人教導，自然心地善良、愛樂佛法、慧根具足，這是業力因果、緣起法則的必然性。如果今生修戒定慧，來生居然忘失戒定慧而墮落，那是斷滅見！成了「修行無用論」！

生：不是說有人修善升天，天福享盡，墮三惡道嗎？

師：那是因為沒有出離心、不修戒律、智慧不具足、單修福報的緣故，因為染著世樂、心不清淨，所以會墮落！

生：有人說：娑婆世界惡緣、魔障多，修行不易，很危險！極樂世界諸上善人聚會一處，容易修行，生淨土還是比較穩當！

師：這是應機說法，無可厚非。但是佛法的可貴在於以智慧照見真相，當下自在。若把希望寄託死後往生淨土，總覺得遠水救不了近火，當然若能兼修淨土與般若，當然

是可以的。總之佛法平等，只要契理契機，隨各人因緣修般若、修淨土都很好，不必強分高下！

生：我明白了！

三、自尊心與優越感

生：我有一些事情，到現在還不能完全釋懷，想起來還會隱隱作痛！如何才能達到完全的自在？

師：說說看是什麼事？

生：我回憶上大學時，曾追求一個女孩子，結果當場被拒絕，心裡很難受，現在想起來還很痛！

師：痛在哪裡？

生：心裡！

師：我意思是，它傷到什麼？

生：傷到我的自尊心！

師：自尊心是什應？

生：我覺得自己很好，被拒絕，表示我比別人差，人家不喜歡我，很沒意思！

師：爲什麼一定要被喜歡才可以？被拒絕就喪氣？爲什麼一定要比別人強？比別人差，就沒意思？

生：大概是優越感吧！我從小到大，品學兼優，又上國立大學，怎麼被看不上呢！

師：現在你以佛法的立場，重新檢視當時的自己，有什麼不同？

生：以佛法來說，自尊心與優越感都是我執、我慢的表現。

師：那麼，要怎麼看待整件事？

生：每個人都有他的優點和缺點，長處和短處。不需要驕傲，也不用自卑！

師：你現在可以接納別人的拒絕了嗎？

生：不預設「自尊」與「優越」，用平常心來看待，就心平氣和些了！

師：這就是了！

生：還有一件事情，也讓我耿耿於懷！

師：什麼事？

生：我曾經跟一位自稱開悟的老師修行，別人都開悟證果了，我學了幾年，卻什麼也沒有悟到，覺得很自卑，很氣餒！

師：爲什麼沒有開悟證果，就要自卑？

生：在那個團體裡，有低人一等的感覺，後來就離開了。很吊詭的是：那些被印證開悟證果的同修，有些被取消印證，有些否認自己曾開悟證果！

師：那你的自卑感就消失了嗎？

生：可是當時確實受到傷害，影響後來身心長期處在低潮！

師：後來，是怎麼走過來的？

生：我跟一位居士學習阿含經、瑜珈師地論，對三法印有了正見，明白依照三十七道品修行，因緣成熟，水到自然渠成，不必期待，也就不再管什麼時候開悟證果了！

師：那麼你現在看清楚，自卑是怎麼生起了嗎？

生：和別人比較而生起的！

師：優越感和自卑感其實是一體兩面。心有高下之見，才會有優越感和自卑感。其實一切都是緣起，隨著因緣條件的不同，而有或優秀或拙劣的表現！聰明美貌是因緣生，不是自己所能決定的，裡面沒有「我」。人人各有因緣，強加比較是沒有多大意義的！在大自然中，大樹和小草，花朵和土石，各有其各存在的空間，也各有其妙趣，相互輝映，添增大自然的丰彩，何必生比較心呢？

生：我懂了！

四、莫名的低潮

生：我有時候會覺得心情很低潮，不知道爲什麼，就是覺得什麼都不想做，意興闌珊，這是怎麼回事？

師：雖然你不知道爲什麼，只要你放鬆、接納當下的一切，該休息就休息，讓思緒沈澱下來，你會逐漸看到原因的。

生：有時候，我會強打精神，找點事情來做，振奮一下，等到回復正常以後，就忘了剛才的低潮了。

師：如果你想看清自己的內在，放鬆和休息是必要的，轉移注意力可能會忽視內在的呼喚。一些沒有被滿足的願望和期待，不被承認的憂心和陰影，如果沒有面對它、看清它，仍然會在內心深處發酵，干擾我們的心，消耗活力，隔一段時間又形成另一次莫名的低潮。所以這是一個警訊，急著逃離它，做別的事，沒有解除內在的心結，仍不會有寂靜、安祥和喜悅；即使是樂受，也是帶有焦躁、興奮的成份。

生：那麼，現在我該怎麼做？

師：下次出現低潮的時候，自己先放鬆，聽聽內在的聲音，然後打電話給我！

〔數週後〕

生：我有點看到我爲什麼心情低潮了！

師：有什麼發現呢？

生：我在心情苦悶時，想起來要放鬆、自我觀察。剛開始時，不但感覺一片渾沌，而且連觀察的動力也沒有。很奇怪，等到心空了下來，逐漸看到積壓已久的不甘心和傷心正深藏心中。我發現我並不如自己所以爲的那樣平靜，我的工作不如意，婚姻也不順利，我想藉著學佛讓自己看開一點，其實並沒有真正放下。我的內心深處還是非常在意這些挫敗，我不甘心爲什麼我做了那麼多，卻得不到我要的。我傷心爲什麼我那麼努力，受了那麼多委屈，結果還是沒用！

師：如果你想哭，不要覺得不好意思！

生：我現在覺得舒坦一些，不再那麼鬱悶了！

師：問自己，你真正要的是什麼？工作和婚姻

帶給你的意義是什麼？

生：我學佛以後，認為工作和婚姻只是世間法，只是不得不去做的責任；往生淨土、明心見性才是真正有價值、有意義的。現在看來，這種觀點似乎有問題，但是不知道問題出在哪裡？

師：其中的破綻出在世間和出世間二分法的對立思考模式！要是能如實見到工作和婚姻的真相，就是見法性。在工作和婚姻的過程之中淨化自心，以覺悟的心看待工作和婚姻中的人、事、物這些因緣環境，這是人間淨土的實際修行。並不是離開當下的因緣，另外去找個「明心見性」，這就是佛法不離世間的中道。

生：那麼，工作有成就，婚姻美滿，也是學佛的人可以追求的嗎？

師：學佛的人，只是以清淨心來工作，以慈悲心來經營婚姻，並不預設「成就」和「美滿」為目標。心中「無所住」，「無所得」

，才能化解內在僵化的目標認知。因為這些目標是因緣所生法，是由福德、智慧、慈悲、方便等善法來成熟，在過程中的每個當下都是覺知的、流暢的、靈活而有創意的。生命本身就是成就和圓滿的展現，外在的成就和圓滿只是內在福德、智慧、慈悲、方便的顯現而已！如果你真的看到這點，還有什麼不甘心和傷心的？

生：那就是說，不管失敗、挫折或成功、順利，都要接納當下的因緣，然後努力去創造清淨的因緣，而清淨的善果是不求而得的，是用這樣的心態來面對事情嗎？

師：這正是走出低潮的正確道路！

五、安定身心

生：這段時間，學佛修行的功夫退步很多。雖然也誦經，可是不如意的事接踵而來，很

煩惱！雖知緣生緣滅，這些都是幻化無常的，還是心有波擾。想要彌補、挽回，事實卻很無奈！怎樣才能安定身心呢？

師：你知道佛法的道理，也讀誦經典，卻不能受用，其中一定有盲點！修行不完整，有缺漏，是會這樣的！

生：怎樣才是完整的修行？

師：從修行的基礎——戒律開始，身、口、意一致，然後才能定、慧雙修，斷除煩惱！以八正道為例：正見，有正確的因果觀、緣起無我觀；正思惟，檢視、調整自己的想法，回歸因果、緣起、無我，摒除思想中違反因果、緣起、無我的部份；正語，說話慎言，不妄語、兩舌、惡口、綺語；正業，行爲舉止合乎戒律，及一般的倫理規範，沒有暴力、邪淫、偷盜的行爲；正命，正當踏實的工作和經濟來源，沒有投機行爲；正精進，念茲在茲，心存實踐佛法的決心；正念，如實了知當下的情境，

和身心的實際狀態，不迷糊地過生活；正定，專注一念，成就三昧，開啓緣起無我的智證。所以，光是知道緣生緣滅、幻化無常的道理，對於安定身心而言，力量是不夠的！

生：我很慚愧沒有完整的修行！要如何改進呢？

師：好好檢視自己，學佛是為解脫自在、斷除煩惱嗎？人生的苦體會得到嗎？願意改變世俗的舊思想、舊行為？依佛法思惟、行事，化佛法為力量，看事情自然愈來愈明白，身心安定的力量也自然愈來愈強！

生：確實如此！現在反省起來，生活沒有規律，也沒有好好遵行正語、正業、正命，做事情沒有腳踏實地，外在環境一變動，不如意的事一來，身心便跟著不安！

師：心行不踏實，心思浮躁，功夫使用不上！世事無常，總是有缺憾，難以如願的！世俗之物，極力追求，也未必能到手，惟有

淡化對它的渴求，老老實實地做人、做事、修持，心才能安下來。善因、正因，才能得善果、正果，這是佛法的正道，稍有偏失，便會迷失正道。

生：誦經有用嗎？

師：有的！這是引生智慧的前方便，可以輔助身心的安定。更要進一步的研求義理，正見因果緣起，正知世俗五欲的過患，心生遠離，起身語意的正業、正行，然後正念觀照，在正定中澈見無我。

生：我對某些理想放不下……

師：理想太高，也成妄想；放不下，心就給懸著。爲了美麗的未來，迷失當下，打亂當下的心，不是本末倒置嗎？未來的美景只是一個心的投射，一個感覺，一個幻影而已；當下的心安，才是真實的。不要荒廢時光，把握當下，創造清淨的因緣！太多的計劃，不著邊際的臆想，只會招致更多的苦惱！

生：我要好好想想！

六、回到平靜

師：你目前怎麼修學的呀？

生：我覺得：讓自己的心時時回到平靜是很重要的，只要一發現心念有波動，就警覺到，並且立即回到平靜！

師：你怎麼讓心念回到平靜的呢？

生：把注意力放在呼吸上，心念就自然回到平靜了！

師：如果雜念的力量很強，心回不來的話，怎麼辦？

生：那就迷失在境界裡了！如果事務繁雜，太花心思，難免心浮氣躁，這時候，不帶情緒，理智地處理眼前的事，也可以回到平靜！

師：如何不帶情緒？

生：情緒其實是一種牽絆，是累贅！知道它的生起，不理它就是了！

師：這當然很好，但情緒也有它的意義，就像警燈一樣，不能視若無睹，要實際地面對、處理！憂愁、悲傷、氣憤、恐懼表示內心存在著衝突、矛盾；愉快、興躍表示內心和諧、充滿活力。一概不理，不是最好的方式！

生：那如何處理呢？

師：不理它，隨它去，只能算是禪定的方法；來了去，去了又來，永無休止，只能勉強地治標。要澈底根治，就得發掘情緒生起的因緣，解開心結，用智慧的方法回到平靜！

生：情緒生起的因緣是什麼？

師：這要如實觀照，像偵探一樣，搜尋、比對、過濾，才能找出真正的原因！

生：情緒波動的原因是什麼？

師：錯誤的認知和預期心理是情緒波動的兩大

原因！

生：比方說，我看到先生把地板弄髒了，一下子氣就上來了，是什麼原因？

師：你自己探索看看！

生：讓我回想一下……我預期一地板要保持乾淨，弄髒了，別的事還沒忙完，又得拖地板，煩死了！一家之主，還那麼粗心大意，沒有榜樣，一點兒也不體諒做家事的辛苦！是這樣分析嗎？

師：可以！你看到這些想法和要求，知道錯在哪裡嗎？

生：我的想法很平常，家庭主婦都這麼樣的，不是嗎？

師：沒有接納事實！沒有看到無常、變易！有因有緣事情就會發生；要求一件事發生，或不要它發生，要它如何如何，都是很主觀、不切實際的！

生：難道不能有一點點要求嗎？

師：主觀的要求，如果不太合乎事理，不如放

棄！接受客觀的真相，內心才會回到平靜；只要稍有一點點要求，內心就可能生起衝突！

生：可是地板還是髒的，怎麼辦？

師：分清楚輕重緩急，重要的先來；如果清潔工作不急迫，稍後再處理，它不是你的束縛！莫要認定你的地板被弄髒了，而你無法忍受！

生：難道製造髒亂很好嗎？

師：好或不好，只是主觀的認定；事情本身沒有絕對的好或不好！為一點點小事傷神，跟身邊的人過不去，才不好！隨緣才會自在！

生：我懂了！以智慧看清真相，沒有預期的心理和應該不應該的堅持，用平和、包容的心，面對因緣的來去變化，內心就容易平靜、平衡，情緒也不致起伏波動了！

師：是的！很好！

七、真心待人

師：最近有什麼體驗？

生：我發現真誠心、慈悲心、喜捨心確實可以對治瞋心！

師：你的發現是透過思考歸納的結論還是實際生活的體驗？

生：這是實際的體驗。最近一個月，我發現慈悲喜捨心自然生起，身心常在柔軟而流暢的狀態下，當和人接觸的時候，能敏銳地感應到他的感受，並且真誠地希望他不起惡念、離苦得樂。有一天，我的員工做錯事情，又不肯認錯，我立即感受到對方的苦，他因為注意力不集中而做錯事，加上固執己見不肯認錯。如果是從前，我一定會大聲斥責，可是這時卻以平靜柔軟的語氣告訴他：「大家相處在一起，就是緣份，一個工作團隊需要每個人都發揮潛能把事

情作好，才能共同成長。人不是完美的，難免會犯錯，只要能誠心面對問題，知錯能改，大家都會包容的！」他感覺到我的真誠，就充份配合，事情也就解決了！由這件事情，發現自己瞋恨的習氣消融很多，內心愈來愈清淨，因此感到很喜悅，然後又再發現：這其實也是很平常、很自然的，於是內心放下對喜悅感的執取，回歸平靜。

師：很好，你明白你的真誠心、慈悲心、喜捨心是思惟、意念而生的，還是由內心深處自然生起的？

生：是由內心深處自然生起的，我可以很清楚地知道兩者的不同。我以前曾經參加過一些企業界的訓練課程，老師教我們要真誠地關懷他人，當時我只能作到關懷，而沒有作到完全的真誠。

師：爲什麼？

生：我發現：我從前接受訓練而關懷他人，是

因為我要實踐那個課程，而我學習那個課程，則是因為我想要改善人際關係。現在我領悟到：因為我的內心深處其實是「我要這樣」「我要那樣，這是思惟、意念的力量，難怪覺得假假的，所以當時雖然很熱心地關懷他人，也覺得很快樂，但過不了多久就冷掉了。其中，最大的原因就是不真實、不自然。

師：怎樣才是真實、自然的？

生：明白一切都是緣起的，內心澄明，自然地感受到眾生的苦與樂、悲與喜，知道別人和自己的感受同樣都是緣起的，所以感同身受、心靈相通。慈悲心不是由思想、意念造作而來的，是緣眾生苦而生的。喜捨心也不是由思想、意念造作而來，是緣於煩惱的息滅、苦的止息而來的。

師：慈悲喜捨心和真實清淨心都是由智慧覺醒自然生起而非外加的！

生：我發現在實際體驗中，各種法門都是可以

相通的。

師：「法無高下、應機者良」，只要能進入清淨真實，各種修行法門都是可以包容的，執著特定的法門，以為有一個最高、最好的法，而誤解、輕視其他法門則是所知障。內心空寂、不預存任何知解，自然而然融會貫通、左右逢源、無滯無礙、觸處圓明。這就是最不會有障礙的修行。

生：佛法真是太美妙了！

師：佛法本是不可思議的！

八、死亡的陰影

生：這一陣子，聽到或親自目睹一些親友因為意外或癌症過世，有些甚至比我還年輕，心裡好難過。想到自己的死亡，一樣隨時會來臨，覺得很不安。

師：你在這些具體的事情上，看見死亡的事實

，這不就是佛法嗎？平常很少接觸死亡，所以沒有什麼感覺，現在無常相現前，不正是佛法的示現嗎？

生：我雖然嚐試用佛法來理解它，可是內心仍然存在著很深的憂慮和懼怕，我不想那麼早就死，我還有很多的責任和沒有完成的理想，而且我也無法承受臨死前身體的痛苦！

師：生命的問題無法用頭腦和思想來解決，除非我們當下的心境進入一個全新的境界，才可以坦然面對死亡的痛苦。而這些是很難臨時才來處理的，平時禪定和智慧的修持才是真功夫。

生：禪定和智慧對死亡有什麼作用？

師：禪定和智慧不能改變死亡，也不能抗拒死亡，而是接受死亡和超越死亡。

生：怎樣接受死亡和超越死亡？

師：如果你進入「涅槃寂靜」一不生不滅的實相，認知到生死如幻，就沒有真正的死亡

，只是四大離散，五蘊停止作用而已。加上禪定的訓練，心不動搖，不貪戀生，不怨恨苦，安然地離開人間，這就是佛法的功夫。

生：平常要如何自我訓練？

師：平常就要多觀察自己的身心，明白自己生命的存活並不是必然的。甚至可以說，在本質上，我們什麼都沒有，從來就不曾、而且也不可能擁有什麼，包括外在的金錢、名位，內在的知識、情感，乃至於生命本身都不屬於自己。存在和擁有只是無明錯覺而已，真相就是：自我和我的一切無非是各種因緣條件的聚合。當你能夠認知一切歸零，並且落實於當下，學習安忍波羅蜜，對於身體的痛苦安然平靜地接受它，所謂「身苦心不苦」，這樣才能降低對死亡的憂懼。

生：可是，我還有責任要照顧妻子兒女，很多理想都還沒有實現，萬一死了怎麼辦？

師：當你活著的時候，才有所謂責任和理想；而且即使是活著，也未必有能力照顧你要照顧的人，也未必有機緣來實現理想。擔心這些其實是不切實際的，能夠把握眼前的因緣，行所當行，就是有意義的生命。

生：在修行還沒成就之前，如何降低對於死亡的憂心和害怕？

師：只要你真正開始修習禪定和智慧，自然可以降低對於死亡的憂心和害怕。另外，多行善，守戒律，或稱念佛菩薩名號，發願命終之後往生淨土。有了福德資糧，就不怕墮落三惡道；而內心有信仰、有歸宿，心地光明，也會比較心安。

生：生活太平順、舒適的人是否比較難面對死亡？

師：是的，生活太平順、舒適的人更會貪戀現在擁有的東西，死亡等於剝奪這一切，這是很難割捨的。命運坎坷、遭受重大打擊的人反而不想活，覺得生不如死，如果一

時衝動，可能還會走上自殺輕生的路，那有心思對死亡憂心、恐懼！

生：那麼，多受一些苦反而比較不怕死囉？

師：並不是真的不怕死，而是痛苦掩蓋了對死的憂懼。一旦事過境遷，環境好轉，仍然會害怕死亡！

生：生活平順、舒適的人也能修行嗎？

師：只要警覺性、敏銳度夠的話，一樣可以修行。福報好的人，只要能少欲知足，不要只顧忙著家庭、事業或享受，可以多安排時間靜修，細密觀照生命的無常、苦、空、無我的事實。面對真相，鍛練自己的心，經常安住當下，不憂不懼，不恨不惱，這就是真實的修行。

九、安住當下

生：我自己開了一家店，夫妻倆一起看店，雖

然有人可以替換，但有時候還是會有一股衝動，想出去逛一逛。起初我沒有特別注意它，現在學習觀照法門，明白那是「行蘊」的推動，要如何才能把心靜下來？

師：你試過什麼方法？

生：我用觀出入息的方法攝心，有點效果。可是，因為要看店，總不能一直觀出入息，停下來之後，不知不覺又開始想出去。

師：你知道為什麼你的心不能安住在當下嗎？

生：不清楚！忙的時候，希望忙完了可以休息；等真的閒下來，又想找一些事來做！是不是對熟悉的事物產生厭倦，覺得乏味？留店裡，就像被困住一樣，想透透氣，接觸新鮮的事物，是這樣吧？

師：有點接近。那又為什麼會有這種心理呢？

生：這很平常吧！不是嗎？

師：就在看起來很平常之中，深入觀察才有智慧啊！在新的事物中，固然可以學習、成長，但如果沒有用心，也可能是一種短暫

的刺激作用，不會有進步；而事實上，舊的事物中，多用心觀察，以新的眼光重新審視，將會有新的發現！

生：就是說，新鮮或乏味，在於自己的心，不在於事物，是嗎？

師：是的！現在，你再回想一下，當時你有沒有用智慧觀照，還是在攀緣、想像或無記心之中？

生：提不起觀照，只是東想西想。

師：如果你能用智慧來觀照當下，情況就會改變。

生：怎麼觀照？

師：你可以修緣起觀。在不妨礙工作的情況下，觀察當下的人、事、物，看到它的關係、條件、流動和變化，眼前就會呈現豐富的面貌。

生：如果是來了一位顧客，挑三揀四，嫌東嫌西的，覺得很討厭，要怎麼觀照？

師：拿掉心裡面的「框框」，用平等心，不預

存固定的想法，你只是看到他腦中、口中發出負面的評語，與真實的情況未必一致。面對這樣的情境，你不要捲入，了了分明地看著當下他的言辭、表情、動作的過程變化。發現這和他的高標準的要求有關，若非如此，也許場面會平和多了。等到下一位老顧客來了，雙方談笑風生，多麼不同！這就是無常、因緣生的寫照！

生：其他的方法可以嗎？

師：只要能讓心安住，都無妨試試！譬如：整理名單，擦拭貨品，清掃地板等雜務，在做的時候注意觀照自己的心，平靜、祥和地活在當下，也是很好的！

生：如果這樣還會想外出呢？

師：那就安排外出吧！不必過份壓抑，但是平常攝心的功夫還是要下，這才是治本之道。只有當內心隨時隨地都可以安住的時候，心才能不須壓抑自然安定下來。

生：很不容易做到！

師：當然！這是心向外攀緣的慣性太強的緣故。它總是不斷地轉換黏著的對象，不容易停下來。佛法的道理容易懂，而事相上卻要下功夫，不斷地自我調整、修正，才能改變、削弱向外攀緣的慣性，這是無法取巧、速成的。

十、以慈悲對待恐懼

生：我這段期間，身心經歷了很大的衝擊，也有一些感受，想跟老師談一談！

師：慢慢說！

生：上個月身體不適，到醫院檢查，發現身上長了一個大的腫瘤，醫生說要開刀切除，我心裡很恐慌、很徬徨、很無助！雖然我的理智告訴我要冷靜、接受事實，作最壞的打算，盡最好的努力，但是我發現一向堅強的我，碰到這種事情，竟然變得這麼

軟弱！究竟是怎麼一回事？

師：也許「堅強」只是你自己的認定吧！你有沒有看到自己內心仍然存著一個「小孩」？！他會恐懼、不安，並不因為你已經長大成人了，它就消失！

生：我體驗到了，但是，想不到我還有軟弱的一面，為什麼會這樣？

師：你回憶一下你的成長過程，在你很小的時候，難道就已經像大人那樣堅強了嗎？

生：我記得小時候，像其他小孩一樣，也會哭，也會害怕！

師：是什麼時候開始變堅強的？

生：記憶中，比較大的時候，大人告訴我：「要勇敢、不要哭！」所以當我害怕又沒有人可以依靠的時候，雖然心裡害怕，我卻告訴自己：「不要害怕！我要證明給你們看，我是堅強的！我要靠自己！」從此以後，我變得更獨立、更自信。

師：這並沒有改變「害怕」的本質！你只是增

強自己的能力，反而否定、掩飾內心深處真正的感受：「其實我很害怕！我是多麼希望被關心、被呵護！」所以，當事情超乎自己能力的極限，例如意外或重病、面臨死亡、失去親人時，塵封已久的內在的「小孩」，就會再次出現，這是很自然的事情。

生：那麼，要如何處理內心的恐懼和無助？

師：你的問題不在於現實事務的處理；要怎麼做，可以請教有經驗的人，信賴專業的人。問題在於情緒，不是如何處理的問題，而是要以像對待他人那樣，用慈悲、愛心來接納內在的的恐懼和無助，撫慰內在受驚嚇的「小孩」！

生：可是，既然有些事情是超乎自己能力極限，無法抗拒的，撫慰有用嗎？

師：慈愛、支持是化解恐懼、無助的妙藥；悲憫、撫慰是面對傷痛、無奈的良方。先在情緒上穩定、清洗，然後再看看能做些什

麼！如果沒有先面對情緒，直接用理智、行動作反應，情緒沒有舒解，會有壓抑，身心便會變得僵硬、冷漠。

生：自己對自己慈悲，不是很奇怪嗎？

師：內心的每一個苦都是需要救度的眾生！難道只度外在的眾生，不度內在的眾生嗎？

生：人們需要溫暖和被關懷的感覺，可以降低冰冷和孤獨的感覺。自己對自己慈悲，有用嗎？

師：當恐懼和無助接觸到慈悲時，就像太陽升起，自然就驅除黑暗和陰冷。無論慈悲是來自他人或自己的內心，溫暖和關懷的感覺是一樣的，都可以暫時解除內在的恐懼和無助。

生：這樣就足夠了嗎？

師：當情緒釋放出來，內心便自動開始產生轉變；障礙消除了，內心便體驗到寧靜；有了寧靜，才有可能進一步看見真相，生起般若智慧，從根本上化解恐懼和無助。

生：怎樣從根本上化解恐懼和無助？

師：要透過智慧的觀察，明白事物的虛幻性，知道各種的遭遇如病痛、衰老、面臨死亡、失去親人等等，都只是因緣和合現起的假相，表面上是不幸、災難，其中卻蘊含著無限性、空寂性！抽離掉對它的固定、狹隘的負面觀點，無論多麼可怕或多麼無奈的事情，從無限性的視野來觀照，都有其深遠的內涵！把它當成學習慈悲、淬練智慧、培養安忍的良藥！雖然苦口，卻能消除無始劫以來的煩惱，轉惡業為功德；能轉念就是自在！雖然個人有形的力量是有限的，卻認知到緣起是無限的！即使在生、老、病、死的過程有著許多身心上的缺陷、障礙和不便，只要內心清淨、鮮活、豐足、有愛心，仍然可以發揮其他方面的潛能，樂觀地面對，成為生命的智者、仁者和勇者！

十一、對治瞋心

生：一直以來，我最大的問題在瞋心。忍啊忍的，還是忍不下來，要如何對治？

師：能不能舉你在生活裡遇到的事為例，說明引起瞋心的事情和過程！

生：那天在餐館用餐，對侍者的服務態度不滿意（先是交代上菜的次序弄錯，那時我也沒怎麼氣；後來請她早點把帳單拿來，她就臉色不好，我就火了。心想還輪得到你給我臉色看。）我拿著帳單過去跟她說：我通常不會給這麼少的小費，但你今天的服務實在令我不滿意。她就開始發火，說我沒事找麻煩，後來居然還說這個餐館不需要像我這種客人等等，那時我手上還拿著帳單，她居然還硬搶過去（對我來說這有點像是動手）。我當場暴怒，對她吼了一聲：叫你的經理出來。她就閃人啦，經

理跟老闆娘就來安撫我。就這樣，氣了好幾天。

師：你對那件事情有些什麼態度和看法使你生氣？

生：我能想到的有幾個：

- 一、那有做生意的這樣跟客人講話的（這裡有我慢吧；你想賺我錢就得伺候我。）
- 二、平常我也不容許任何人這樣跟我說話。
- 三、我光明正大的跟你講，沒去老闆那打你的小報告，你還這麼不識相。

師：可不可能轉換想法？

生：我可以想：

- 一、可能她也是好強之人，吃不下別人對她的當面指責。
- 二、或者生活已經很苦，累得半死，還被罵，心中很怨。
- 三、以前就已被罵過，憋住了，這次看到

是個老中，以為碰到個軟柿子，就新愁舊恨一起清了。

四、認為別人能接得下當面的指責是我太天真？

師：生氣是一種情緒反應。有沒有可能只作言詞回應，減少情緒反應，不必那麼激烈？你可以告訴她「你這樣是無禮、不尊重」，卻不必生氣！能否避免大事、小事、事事不合我意就生氣！分出大小、輕重，可以彌補容易彌補的事，就不用那麼生氣！可不可能不要把事情看得那麼嚴重（不如實、用放大鏡看事情），或把對我的無禮、不尊重，解讀成對我的挑戰。無禮、不尊重，是她的問題，不要把她的問題變成你的問題！

生：事情發生的時候，不知不覺就氣起來，很難理性應對。

師：除了保持平靜之外，想法才是關鍵所在。一般人的想法不就是錯的，卻是僵化局限

- 的思考，要用更寬廣、全局的觀照。實際情況變數很多，如你所舉的幾種可能就是。
- 生：這有什麼不同？會不是一種阿 Q 的想法？
- 師：用一般、常態的的思考會有局限，不能應付變局。阿 Q 與寬廣視野的差別在於阿 Q 是不接納事實，扭曲事實。
- 生：什麼是局限、僵化？
- 師：自性見、我見就是一種僵化（只依據固定的想法作反應）、局限（只依據自己的主觀想法作反應）的思考，瞋心的外緣是事件，內因是僵化局限的思考！消除僵化、局限的思考，因緣滅則瞋心滅。
- 生：有時候還是會情緒失控！
- 師：最好以理性回應，避免激烈、暴力、持續不退的情緒反應！至於偶而短時間、可覺察的、非暴力的生氣，那是因為功夫還不到家，這很平常，不須要看得太嚴重，不用耽心！若還有情緒，也可以用轉移、舒解的方式消除它。

生：謝謝老師的指點。

十二、如何免於情緒波動

生：雖然我對緣起無我不疑不惑，可是在實際生活裡，免不了會有情緒，在不知不覺中發起脾氣來。要怎麼修行，碰到事情才不會有情緒？

師：平常就要修持定慧，就像大樹，根莖茁壯有力，大風吹也不會傾倒。平常就要培養定根、慧根、定力、慧力，否則事到臨頭，就抵擋不了煩惱風的吹襲了！

生：我平常也修「安那般那」觀出入息，好像不太有用！

師：無論用哪一種方法，能夠修到忙亂中，境界來了，內心還是寂然不動，才算受用。

生：那太難了吧！有沒有什麼容易上手的要訣？

師：除了修定慧之外，要經常檢視有沒有覺知當下、輕鬆坦然。如果沒有這些品質，經常昏昧、散亂、黏著、緊繃，就表示定力退失，智慧迷失。這時候就有危機隱藏在裡面，觸對境界容易起煩惱。

生：煩惱快要生起，能不能看見？

師：煩惱是因緣和合、次第生起的，有觀照力就可以看見，你試舉一個實例看看！

生：譬如，我急著趕到一個地方，走在路上，遇到車子停在前面，擋住去路心裡很著急。

師：如果你從容地走路，不要滿腦子都是要辦的事，心情放輕鬆、活在當下的情景中，當有人擋住你，原本放鬆的身體就會生起緊張感，原本平靜的心也起波動，很容易覺察到改變。所以常就保持身心穩定，就可以及時觀照、化解情緒。

生：可不可能讓情緒反應變得很小、甚至沒有情緒？

師：關鍵在於有沒有智慧。如果有足夠智慧力

，當有人擋住你，你的「認知」把它解讀為因緣和合的自然現象，在「態度」上應緣對境保持「平常心」；只要繞過去，或稍作等待，就不會有情緒，或情緒很少？

生：平常怎樣觀照？

師：經常檢視自己應緣對境的「認知」，有沒有合乎因緣和合、相依相待的真相，在「態度」上有沒有不迎不拒、隨順因緣的平常心。

生：如果沒有的話怎麼辦？

師：有兩種狀況，一是「自性見」的遮蔽，一是過於忙亂，沒有餘力觀照。如果是「自性見」的遮蔽，就要當下觀照緣起無自性；如果是因為過於忙亂，沒有餘力觀照，可以等忙完了，或空擋的時候補修觀照。

生：怎樣知道應緣對境有沒有自性見？

師：凡是在認知和態度上有僵化、強制、窄化、停滯的現象，內在一定有固定的框架，身體上也可能出現細微的緊張、僵硬或胸

悶的現象，不再柔軟、放鬆、順暢，細心覺察，自然可以看到「自性見」。

生：就以剛才那件事，什麼是自性見？

師：自性見是「自有」、「自成」、「單一」、「固定」、「實有」的認知。在那件事情上，認為「他不應該擋住我」、「他不應該擋在路上」、「我一定要準時到達」等固著在自我中心或時空事件的立場上，沒有把實際因緣估算在內，都是自性見。

生：自性見怎麼消除。

師：觀察、接受因緣，放下自我中心或特定時空事件的立場，認知和態度自然轉換成智慧和隨緣。

生：自性見可以澈底清除嗎？

師：理可頓悟，事須漸修。自性見也是「無自性」的，沒有固定、單一的實體，只是一種誤認，當它附著在四大五蘊上，就成爲我見；附著在知見上就成爲所知障。智慧沒有透澈就有盲點，有殘餘的自性見，自

己沒有看見，智慧更深廣才會發現前念的誤認。

生：佛法甚深廣大、不可思議，虛心學習才不致產生增上慢心。

十三、生死的超越

生：我是古教授的學生，她半年前過世，可是一直到今天，我心裡的傷痛久久一直不能平復，不知該如何自處。

師：我和古教授認識三十年，交往很深，從她生病、住院到過世的這段時間，也在佛法和生命問題上討論很多，在醫院作化學治療的時候，我去看望她，心裡覺得很痛。得知她突然過世的消息，心裡十分沈痛！人是有感情的，會有傷痛的感覺是很自然、正常的。

生：能不能轉化、提昇傷痛？

師：可以，不過不僅只是針對這件事情，用特定的方法來處理，而是要對生命意義作全面的觀照。

生：怎樣觀照？

師：如何看待生命，決定了心安不安。生命的出現如果只是偶然、無意義的，對生命過程中充滿的痛苦和不公平，會覺得茫然而已。如果認為那是命中註定的，再怎麼努力也無法改變痛苦和不公平，那麼，生命一樣是沒有希望的。而佛法說：一切法因緣生，萬法由心造。這不是唯心所現，而是指心靈是生命轉化的原動力，內心的清淨、光明、慈悲、智慧可以成爲因和緣，無論今世來生，正報（身心）和依報（環境）狀態都會得到改善，達到更圓滿的狀態，這就是生命的的意義。

生：她那麼慈悲、有智慧，未來一定更好才對！

師：是的！她的先生我也認識，在佛法的見地和修持上都很不錯。他告訴我：古教授在

臨終前說，這一生想做的事都已經做了，內心沒有掛礙，充滿平靜和愛心，如願往生淨土應該沒問題。

生：聽到這些，雖然還很掛念她，但覺得比較釋然。

師：她的愛心和智慧依然活生生地存在大家的心裡。人的色身難免有生死，親友也難免生離死別，這是自然界、人間的因緣法則。生命不只是有生有滅的色身，更有不生不滅的法身慧命。

生：太深奧了！

師：理上看起來好像很深奧，在事上，卻是可以體驗到的！

生：如何體驗不生不滅的法身慧命？

師：「無所住而生其心」，當我們的心不被我相、人相、生相、滅相等各式各樣的形相所局限，當下就能照見無限無礙、無邊無際、不一不異、不來不去，卻又當下即是、因緣變幻、豐富多彩的本來面目。

生：很難理解！

師：打破局限的認知和思考，如實觀照，不預設觀點、不添加主觀意見，不對立、不割裂，全然、純然即是本然的實相。

生：可不可以舉一個具體的實例解釋？

師：當我們局限在「利或害」的眼光看人，就會感受敵對或友善，而看不到對方的感受和需要，以及整體的關聯、背景，事實上，人是物質、生理、心靈、社會、文化所交織出的一個焦點和綜合呈現，片斷式的觀點是不完全的。

生：那麼死亡的意義是什麼？

師：在整體法界中，個體是幻影，所以死亡只是幻象，死亡是休息，是再生的開始，全新形式的、更多可能的、超越自我、超越個體的整體轉化、共同提昇才是法界的真實狀態！

生：那麼，對死亡的恐懼是不須要的了！

師：理論上是這樣，但是強大的我執力量在抗

拒死亡，所以會有恐懼，恐懼對保護自我的色身是有用的，但在法界、法身的觀照下，恐懼只是一場惡夢，醒來之後就沒事了！這就是生死的超越！

生：如何破我見、離我執？

師：依緣起正見，修持止觀、如實觀照，功夫成熟、瓜熟蒂落就能成就。

生：從何處下手？

師：可以從色、受、想、行、識五蘊生起的當下逐一觀察它是什麼因什麼緣，如何相依、如何相待，因緣觀熟練，我見就會削弱。

生：不能遍觀五蘊，怎麼辦？

師：可以設定課程，次第觀察，或隨機觀察都無妨，最後遍觀五蘊，全部觀察完畢，不能遺漏。

生：這要花很長的時間囉！

師：當然！緣起無我的如實正觀是佛法修持的中心課程，只要循序漸進、鏗而不捨，遲早可以破除我見、我執，超越生死的局限！

黃國達傳略

林圓德

黃國達台灣苗栗人，一九四九年出生，台大機械工程學系畢業。自年輕時即研習佛學，以科學訓練的背景從事佛法的探索，對印順導師的思想尤為相契。個人修持則以中觀為核心，融合四念處及現代心理學，將佛法運用於生活中。

曾任工程師，佛教青年會雜誌主編，文教基金會佛學班講師和張老師專線，觀音線，慈心院的心理恣商輔導企劃培訓員。並在台大，政大等各大專院校佛學社及新竹聯合工業研究所，慧日講堂，慕欽講堂，佛教衛星電視學會，美國印順導師基金會佛法度假營，莊嚴寺，大覺寺，維鬘文教協會，文殊出版社，慧舫文物流通處和妙雲華雨讀書會等地授課。

現任國際網路現量現觀禪修班和佛法與生

活網路互動研習班講師。

研究經論包括中論，百論，十二門論，六祖壇經，圓覺經，楞嚴經，文殊般若經，維摩詰經，解深密經，大智度論，大乘三系比較分析，大小品般若經，華嚴經，大乘起信論，阿含經，勝鬘夫人經等和禪門著作如証道歌，信心銘，傳心法要及頓悟入道要門論以及印順導師妙雲集等。指導法門包含四念處禪修法門，中觀禪修法門（五蘊觀照法和現量現觀禪修法），和曹洞宗默照禪修法門。

書籍著作有「喜悅自在的生活」、「中觀與生活文集」、「自在森林」、和「中觀禪修與空的創造性」。並連續八年在美國「正覺之音」雜誌發表每期兩篇文章如空性的體驗，空的創造性，中道的智慧等。同時以辜隱的筆名撰寫「佛法與生活的對話」專欄。

三十餘年來，隨緣講說佛法，分享學佛，禪修心得，契而不捨。