

夢無痕，如實修

訪奕院居士

香光莊嚴【第六十三期】民國八十九年九月 ▼ 二一六

（編者按：「恆河上的月光」是刊登安慧學苑文教基金會製播的廣播節目中，有關心靈成長的文章。本篇內容出自見融法師主持，目前於中廣等電台播出的「菩提樹下」節目。）

奕院居士，民國四十二年生於台南，家中經營「亞洲」唱片公司，後因眼疾因緣而學佛。由於自幼深受音樂薰陶，對佛教音樂研究與創作頗具心得，七十九年起創作並主唱「寒山鐘聲」和「一聲佛號一聲心」，成為國內首張銷售逾百萬張的佛曲金唱片，其後陸續完成「娑婆梵韻」等十餘個系列，共二百餘首佛曲詞曲創作，推出逾一百張專輯。他以清醇渾厚的嗓音、清新的佛曲，唱出經文、佛號、偈頌等，改變一般人對傳統佛曲單調、沉悶的刻板印象，帶動現代佛曲創作的風潮。

修學三部曲

問：你曾在「憶夢園」專輯文案中寫道：「人有情，生如夢，憶前塵，惟幻影。人有情，當有夢，望前程，多美

景。人有情，物有性，情性平，真清淨。」可否解釋一下其中的涵意呢？

答：一般說「有情」就是「有情識」，有情識可能就會有很多的情緒反應、想法。那



麼我們可以檢視一下這種種的情緒與想法，到底是些什麼？我們到現在做過了多少事？留下了些什麼？那些都只是幻影而已。所以說：「人有情，生如夢，憶前塵，惟幻影」。

如果能夠看透這一層，再進一步想：它雖然是幻影，但是在事情發生時，它會產生影響力。因此往好的、有希望的方面去看，會發現其實我們有太多的事可以去做，太多的願心可以去發，所以「人有情，當有夢，望前程，多美景」。

但是發心的基礎是什麼呢？「人有情，物有性，情性平，真清淨」。我想一定要把人、我的執著打破，把有情與無情變成平等，如此才能處處無礙，這就是真正的「大有情」。

因此，要當菩薩必須先懂得一切是空，一切都是緣起，利用真空來現妙有，這樣才能夠成為菩薩行者。如果一直走否定、獨修的路線，永遠無法契入空性。所以菩薩行者在個人行持的同時，要有空性的認知，還要有關懷眾生的慈悲心。

問：在你的修學過程當中，是否已經歷這三個階段了呢？

答：小時候，我是一個很堅持是非對錯的人。即使對長輩，我一樣堅持，所以有好多長輩既疼我，又怕我，因為怕我讓他們出糗。

這樣的個性使我遇到一些挫折，我發覺自己堅持是非，造成一些不必要的煩惱和麻煩。因此我進一步思考：「我所堅持

的是非到底是些什麼？」最後才發覺我堅持的根本是自己的想法罷了。

論斷是非要看它的條件因素，在因緣還未具足時，你不能堅持，否則只是帶來煩惱；因緣已經具足了，它當下的呈現就是因緣和合，那來的什麼是非？堅持是非造成了我們情緒上的喜歡或討厭——堅持「是」，你會執取它；堅持「非」，你更會排斥它，這些都會造成煩惱，所以是非是自己製造出來的，煩惱也是自己製造的。

因堅持是非而起煩惱時，就應該反照一下，若真「是」，不應該起煩惱；如果真「非」，更不應該起煩惱。若悟到這個道理，煩惱就可以去除大半。其實大部分的衝突、煩惱都是因堅持而來的，而所謂的「堅持」，必須先問自己：「堅持的有沒有

道理？是真懂了嗎？是真對了嗎？」這樣的反省會讓事實更清楚，那麼「堅持」也可以化解於無形。

解決煩惱、解決是非，就要面對事情深入探討，而不是為了堅持而堅持。那樣一方面是障住自己對是非的判斷，另一方面造成了對立、傷害。當然人是有情的，會有情緒反應，但是人生就好像一場夢，沒有真實的內涵。關於這點，如果我們有一點點的覺受，那麼就不會太在意、太堅持什麼，就開始解脫了，開始從自己既有的囚牢裡慢慢釋放出來。

從現在的角度來看，我自己以前有點耍流氓，我只要堅持是對的，誰都不怕，包括訓導主任、管理組長，我都敢對他們拍桌子。可是後來發覺這樣並沒有改變事



實，只是讓長輩更為難罷了。在讀高三時，因為眼疾，而開始接觸佛法，從佛法中看到了空間，吸收到了養分，所以高三是我人生的另一個轉折點。

到了大學以後，我就精進地修持佛法，一方面是為了讓自己的身體及眼睛健康，同時也是因為在禪修裡得到好處，所以學佛的路就因此這樣走了下來，從未間斷。這麼多年以來，我感覺自己活在佛法的庇蔭之下，是那麼安然、愉快且充實。這是個人一點學佛的經驗。

問：雖然說人生如夢幻泡影，可是現實呈顯出來或情緒確實出現時，我們如何看清這一切是夢幻泡影呢？

答：你可以觀察已經過去的一件事情：在

你很在意的當時，造成很大的煩惱，現在還存在嗎？很明顯地，它真的是一場夢，只是一個幻影而已。然後再來看現在，時間在流動、空間在變化，那件事情可以永遠停留在一個地方？因此我現在的情緒反應也只不過是當下現象的一種，即使想法、堅持也只是這個時空呈現的一念而已，只要不執著，它當下生、當下滅。

有這樣的信念之後，你會發覺：只要是用煩惱的身心，就不可能把事情處理好，因此要馬上覺醒，脫離那個情境。真正的修行是在這個地方下手，面對真實的當下，接受它、改變自己，來迎接那樣的人、事、物。

我們或許多少會有情緒反應，但可以去觀察只要身心離開平靜，開始緊張、難

過等，就要知道那是錯的。因為再發展下去，只會讓事情更糟糕、更壞，因此要馬上覺醒、放下。

所以我覺得修行是很具體的，而且隨時都在面對，但一般人會忽略當下，而想找尋特別的招式來應付一切的情緒反應。其實修行就是在情緒生起處，讓它回復到不生不滅的地方，讓它回復到原來的位置，當下緣現時，它就是事實。雖然說是夢，但是事情發生的當下，它是真實的，離開當下就沒有什麼真正的事實存在。因緣的必然性在當下呈現，只能接受它，不能否定它。

隨順因緣而修學

問：那麼在你的修學當中，為什麼又會去修密呢？

答：我在大二時就開始修密，事情的生成只有因緣，沒有是非、好壞，當時碰到一個和我很投緣的善知識，覺得他教導的方法很受用，就這樣一路走下來。就好像你生在那一個家庭，不論爸媽是不是世界最帥、最好的，你對他們的愛是不會變的。

這就是說每個學佛的人，學習什麼法門是有因緣的，如果我們在法門上比上、比好壞，那是無明在作祟，不是如實地了解法門。我們學佛的路當然需要善知識的引導，但是也必須是你已經有心向道，才能指引你那個方向。所以修行的重點是在有向道的心，決定要改變自己了。



常常有人問我要怎麼修，什麼法門最好？這些都是不對的問法，應該說你在修什麼法門，你碰到什麼樣的問題，這樣比較具體。

不是說修那個法門最好，重點是有沒有調整好修行的身心狀況，如果問了半天根本就不修，那麼再好的方法也沒有用。我發覺現在很多學佛的人都犯了淺嚐即止的毛病，卻沒有回頭觀照到自己有沒有好好去修，總以為這個法門有問題，而常常在變換法門，這是沒有用的。根本處還是在向道的心要夠堅定，覺察到自己該做改變。真正修行一定要有一點懺悔的想法，才會發起精進、想改變的心念。要全心投入地去體驗，因為修行是身心的體驗，而不只是知識的灌輸。

如果把善知識當作權威，那是看扁了自己。佛陀告訴我們要往內心去找善知識，外面的善知識只是為我們啟蒙、提供啟發；真正的善知識是要自己去找，自己不斷地去摸索。

對於這點，我有很多的體驗，當我每次需要再增上時，善知識就會現前。包括最近的一次閉關，我想對大圓滿有更深入的體會修持，就剛好有一個專修大圓滿的善知識出現，而且要與我一起進去閉關。這不是去求來的，而是發了這個願，自己也因緣具足去接受那個法，善知識自然就來了。我想佛菩薩遍滿法界，只要心是清淨的、真誠的，因緣就會具足，善知識就會現前。

對自己負責

問：你三十年修行生涯中就這麼平順嗎？有沒有碰到挫折或障礙呢？

答：最大的障礙還是自己不肯定自己。我剛開始想從流行音樂轉變成佛教音樂時，要蒐集很多資料，但那時老闆是我哥哥，我老是覺得後面有一雙眼睛盯著，後來就想我做該做的事，不用理會這麼多了，所以就堅持下來。

後面有雙眼睛在看你的那種感覺，會讓人坐立難安，這時如果自己再沒有信心，可能就會被看垮了。那種別人在監視你、要求你的莫名壓力，雖是多餘的，但是還會產生挫折感。我們在自我的理想與

現實之間，好像常常會有另外一雙眼睛在看我們，如果我們一直在意那雙眼睛，就不能融入當下。

所以真正的障礙、考驗不是外在，而是自己內在裡對該做的事並不十分肯定，如果肯定，就沒有障礙，因為你會發覺它不是障礙，只是另一個使我們成長的養分。人生路上總會有挫折，但如果肯定這是該走過去的，這挫折反而變成排除障礙的機會。

總之，我的人生經驗是只要一個念頭轉過來，就沒什麼障礙；就是那種被監視、被要求的感覺變成自我要求以後，就沒有障礙了。所以我想每個人應該對自己負責，而不是對誰負責。



問：但是一個人如何走出別人的眼光，這也是一個很大的問題。

答：這可以去思考別人的眼光是你自己投射的，還是他真正的眼光？我們常常會錯意，爸媽對你的關懷，你會誤以為是一種壓力。如果吸納父母的關懷變為成長的養分，那就是正面的；如果把父母親的關懷看成一種壓力，這就是負面的，所以我想對別人眼光的解讀完全在於自己。同樣是以關懷的眼光看著你，你體認這份關懷時，會感謝而接納；否則你會覺得是一股讓你透不過氣來的壓力，可能就會選擇對抗或逃避了。

多迴光返照一下，多幾個角度去思考：如果這個想法造成自己的挫折或壓

力，這樣的想法都是不對的；若這樣的想法讓我更有勇氣、更有力量、身心更加安頓，這樣就是對的。佛法說「煩惱即菩提」，因此要把一切造成壓力的東西，都轉化成增上緣，再進一步把抗拒轉化成吸收，這樣一念轉過去就不一樣了！

建立正見，正念清淨

問：可是千千萬萬的新念，怎麼就剛好找到那一念而可以轉過來呢？

答：這一念是由「法」給你的。我們說要立正確的知見，就在立這一念，這一念如果立了之後，那就無處不開花了。這一念是什麼？我們本來就完全具足佛性，所有

人家盯著你的缺點都是表相的，只是一個現象而已，不是我真正的內涵。

提起自己本來具足的清淨功德，曉得外在的一切挫折，只是我的習氣藉著短暫因緣顯現的一個不好表現。這樣即使做錯事，心裡也不會慌亂，但這不是要讓你有理由做錯，而是讓它只錯一次，不要讓這個錯誤又造成傷害。

最好的覺照只是醒覺，當那時無明做了這件事，第二次無明現前時就能夠化解掉。如果只是一直懺悔，事情仍然可能一再發生，因為你的懺悔只是在意念，沒有提起本來具足的大力量來對抗習氣，那樣無論怎麼努力也轉不了的。

依我個人的經驗，這一切完全在於對佛法的認識是否夠堅固、夠深入。舉例來

說，我們從小到現在做了很多好事、壞事，那些事情在什麼地方呢？你的心增一分了沒有？減一分了沒有？從這個小地方去思考，就會慢慢發覺真正掌握了佛性的人就慢慢不會犯錯，因為知道不應該犯錯，本來是個完全好的人，沒有理由做壞事。這樣他才會有足夠的抵抗力，提起正念來抵抗外面的引誘與妄念、習氣。

正念就是讓妄念、習氣僅止於妄念、習氣，不對妄念、習氣起反應，就能夠慢慢不與它相應。就好像我很專心在讀書，外面小孩子怎麼玩都動不了我，否則小孩子講一句話，就回應一句，那就永遠靜不下來。這樣的體會愈來愈深，才能真正地體會到什麼叫做「八風吹不動」。

我不是說自己現在有這種境界，但體



會這層道理後，慢慢地可以「八風吹不動」，這需要不斷地磨鍊，但是要有正確的觀念，一切的事情都只是在檢驗我們的菩提心，看看我們的心修到什麼層次。這個心就是不動的心；一動，就知道不對，不動的心就能夠慢慢地轉化習氣與業力。

如果掌握不住這個根本，再怎麼修也只是以妄止妄，修半天還是定不下來。所以，我發覺諸法性空，每個眾生都有佛性，都具足如來藏啊！《楞嚴經》裡都有強調這些想法，沒有徹底去了解的話，學佛也只是學到知識而已。

就好像一個再壞的人，當他靜下來、捫心自問時，都會產生善念，產生清淨的想法，這才是他的根本。如果我們肯定了這個善念，就會較容易原諒別人的過失，

也會原諒自己的過失，一個人只有原諒自己與他人的過失才能夠解脫。

修行是爲了準備工作

問：最後想請你分享在家居士如何將修行與工作結合在一起？

答：在家居士離開工作就沒有能源，身心不能安住；反過來說，若工作讓心不能安住，絕對是你對修行的理解錯了。我們常常都離開當下，想要更好，那就沒有辦法真正地善用當下。四眾弟子都有他的責任，在家居士一定要善盡工作的責任。

舉個簡單的例子，譬如說老師隨時都想讓學生更增上，那就是扮演好當老師的

角色，而且會教學教得很愉快、很用心、很有成就感。如果透過工作提昇身心的層次，那麼工作就是修行；如果把工作與修行截然劃分，那樣工作只是浪費時間，修行也不是真修行。

既然我們每個人都有一生，而一生也都有限度，在每個時刻都完全投入，都肯定它是提昇慧命的方法與條件，那就是善用生命了。所以，我們要在工作裡看自己修行的功力，修行是為了準備工作。

【心田四季】

走出自己的修行路

釋見擊

自出家以來，學習入眾的過程中，我最大的心得便是「認識自己」。有了自我認識的基礎，才能調整觀念、養具威儀，漸漸地轉俗為僧，成為一位步佛足跡的出家人。

緊張、猶豫、容易悔恨、信心不足，是我一直在努力克服的個性缺失，如不突破，它將會是我入眾的障礙、修行的絆腳石。以前我常會拿自己的缺點和別人的優點比較，結果是可想而知，往往讓自己陷入難過、自憐的漩渦中無法跳脫，慢慢地我學會以客觀、寬廣的角度看待事情。現在的我，已較能在自他的優缺點中找到平衡點，不再像從前般常墮入情緒的陷阱中，被其所縛。