活用佛法

一九九七年七月六日講於光德寺 中小學教師佛學研習營

◎鄭振煌 主講／段渺仙 紀錄

各位法師、校長、老師大家好。阿彌陀佛！下午二、三個小時，我們來討論「活用佛法」。我本身學問不好，也沒什麼修持、修證，不曉得要怎麼來講，只是以這個題目來供養大家。

佛法是寶

很多人學了佛，說佛法是個寶，於是很珍惜，珍惜到把佛法放進保險櫃裡，鎖起來。有些人，也曉得這個寶，就拿它當鑽石、珠寶之類，用來裝飾自己，外表用佛法打扮得很好看，比如說：「我參加了光德寺的中小學教師佛學研習營。」「我學佛已經二、三十年囉！」「我跟從某位大師，親近了很久。」「我參加某個共修團體好一段時間了。」

因為佛法是寶嘛！用來裝飾，真的不錯。又有一些人，把佛法拿來當投資工具，投資在世間事業、名利之上，希望學佛後，能夠得到什麼，或希望菩薩保佑，萬事順利。因此，煩惱來時，照樣煩惱；痛苦來時，照樣痛苦。

昨天在臺北，有位年輕小姐，到我辦公室來，說：「老師啊！我不知道該怎麼辦？」她有一個很好的對象，朝思暮想，一天到晚腦海裡想的就是那個男孩。男孩也是學佛的，相當的標準，她如果打 TEL 過去，電話ㄅㄨㄅㄨ響，曉得男朋友正在和別人通話，心裡就不舒服。隔個二、三天就往男友家跑，雖然只是去讀書，

那男孩卻嫌煩，煩有人中斷他讀書的計畫。本來他可以有很多時間來利用，卻因為這樣的干擾，受到影響。

她問我該怎麼辦？因一直放不下，老想去找他談話。我說，很正常，三兩天不見面，朝思暮想，是很正常，可是已經學了佛，仍像一般凡夫一樣，就不算正常。學了佛，就應該好好地應用佛法，把佛法用到實際生活上。

學佛貴在運用

一個學佛人，應該很健康的，像本師釋迦牟尼佛健康地活到八十歲。可是，很多學佛人弱不禁風，心煩氣躁，佛法對他來講，只是裝飾品，只在佛堂、在他共修的那段時間，才拿佛法當寶，毫不受用。

聽說在加拿大有位教授，研究佛學研究得相當自負。有一年，他提出升等論文，約一、二個月之久，茶不思飯不想，非常憂慮，他的同事就問：「你到底擔心什麼？」這位教授說他繳上去一篇有關佛教「空」的研究，可是到現在還不知道那篇論文是否被接受。同事們就笑他：「你不是對『空』很有研究嗎？連升等論文會不會被接受，還會擔心啊！」可見得「空」對他毫不受用。

凡夫的心一直往外追逐。有個很有趣的小故事：從前村子裡有位富有的老員外，地位很高，家庭也很美滿，可是卻缺少了快樂。找遍了天下名醫，看看是否有人能治好他的不快樂，找到最後，沒有人有辦法治療老員外傷心、鬱卒的毛病。

結果碰到了一位法師，這位老和尚問員外，何事令他擔憂？員外說自己富甲天下，家庭生活美滿，欠缺的就是快樂，也擔心會老、會死去。還有，離開人世後，這麼多財產該怎麼辦？

老和尚聽了以後，說很簡單，你想要快樂，只要多看看綠色的東西。老員外心想，這容易，花園裡多種些花草、樹木，同時把牆、屋頂、天花板都漆成綠色。他上街買了綠油漆，雇工開始把全家漆成綠色，看起來真的好舒服，綠色真的可以帶給我們和平的感覺。

綠色的感覺真好

員外一走出去，不對啊！鄰居不是綠的。於是又花了一筆錢，把鄰人的房子也漆成綠色。過了一陣子，老和尚想看看員外是否已變得很快樂，誰知一走進村莊，有工人抓住他，想把他的袈裟漆成綠色。老和尚嚇一大跳，拔腿就跑，跑去找老員外，說：「你們家工人腦袋有問題

吧！」員外答道：「師父不是叫我多看綠色嗎？所以工人才想把你的衣服也漆成綠色啊！」

「老員外啊！你有錢可是沒智慧！你能夠把大家都漆成綠色，改變整個世界嗎？為什麼不改變自己，如果你改變了，那世界不是隨著改變嗎？」

改變自己，世界也會隨之改變。我看在座很多老師都帶著眼鏡，要改變世界不是很簡單嗎？花個幾百塊錢，配個綠色眼鏡，看出去世界就是綠色啦！何必用那麼多精神去改變？

這個故事告訴我們，如果想要快樂，唯有改變自己；想要安詳和諧，也唯有改變自己。我們經常會碰到心煩的事：調皮的學生、討厭的人、孩子不聽話、鄰居半夜裡吵架合奏的交響曲……外面的敵人很多，再怎麼也改變不了。打敗一個敵人，解決了一個問題，可是，另外的問題又會產生，唯有改變自己，戴上綠色眼鏡看出去世界就變綠了。就從這個地方來下手吧！

阿拉丁與巨人

再來講個現代版的阿拉丁神話，有位阿拉丁先生活得很快樂，喜歡蒔花種草。有一天，他在後花園種花時，ㄎㄚˋ的一聲，挖到地底下一盞神燈，於是他把燈撿出來擦乾淨，蓋子一打開，冒出一團煙霧，原來裡面有個巨人，被關在神燈裡好幾千年了。巨人顯現出來後，向阿拉丁合掌說：「啊！你是我的救命恩人，我關在燈裡幾千年、幾萬年了，今天終於得到自由，真是太感謝了！無論你什麼吩咐，我一定幫你辦到。不過，有一個條件先講在前面，如果你不須要我的話，我就要吃掉你！」

阿拉丁心想，太好了，想要什麼

就有什麼。於是跟巨人講，我想要一幢華麗的別墅。一彈指之間，巨人就把房子蓋好了，阿拉丁還以為要蓋好幾年呢！接著，他又要奇花異草。同樣的，彈指之間花團錦簇、萬紫千紅。一樣又一樣需求，巨人都滿足他，阿拉丁太高興了。但是，煩惱來了，他想不出要讓巨人變什麼東西來給他，糟了，沒辦法休息，也沒辦法睡覺。

最後，他想到了要巨人造一座天梯，直通到天堂，以為這下子可以讓巨人忙一陣子，誰知道又是一彈指，天梯從地面直達天堂。阿拉丁嚇死了，趕快下個指令：「既然梯子搭好了，那你就從這裡爬上去，再爬下來，下來後就再爬上去，沒有我的命令，不可以停下來！」巨人就在那兒爬上爬下，終於阿拉丁可以休息了。

這個故事，說明了人的慾望永無滿足。如果我們一直追求外在的事物，就會一直處在煩惱之中，一定要讓心安靜下來，才能解決問題。巨人象徵我們的心，這顆心一定要安住，安住在清淨、光明之中，讓我們有智慧面對生活，否則會被心給吃掉。

猴子因貪被抓

印尼峇里島上有座猴山，山裡很多猴子，都很調皮，看到遊客戴眼鏡，就去抓眼鏡，看到遊客手裡拿東西，就去搶東西。當地人感到很煩，所以就想辦法抓猴子。本來是用繩子，上面綁了許多香蕉，等猴子一過來，就用繩子套住牠，誰知道猴子很聰明，站在旁邊觀察了老半天，最後就是不肯過來。

後來想到準備個甕，裝進香蕉、橘子等水果，猴子又來觀察，看見甕裡有種種水果，手伸進去抓上一大把，那裡知道抓滿了水果的手根本出不來，於是當地人就跑去抓。猴子很執著，不肯放棄手中的水果，帶著甕逃跑，很快地逮個正著。猴子之所以落網，完全是因為太貪、太執著。

諸位老師來這裡參加佛學營，都是想從佛法上得到利益，而我們也知道佛法應該可以幫助生活、教學、工作，不只是裝飾品或投資工具。修行佛法，就是薰習心，怎麼修呢？最重要的是建立正確知見，相信大家在家裡看了不少佛書，這幾天也聽了許多課，知見實在很重要。

知見要正

佛陀對弟子們說，一般人不是享受派的縱慾主義，就是虐待自己的苦行派。放眼當前，世間人大多是享受派，結果會如何？人人因追求享受，所以不停地擴張、膨脹自我，到最後

往往妨礙周遭的人，造成不和諧。另一類人比較聰明，能克制自己，能看清盲目擴張自己所造成的不安定，想用苦行方式，來得到真正的快樂。佛陀認為這二種極端的生活方式，都不能擁有樂，真正解脫只有行「中道」才可以離苦得樂。

「中道」絕不是把二邊加起來除以二，不是迷迷糊糊的妥協派、中立派。無論是享受主義或者苦行者，都屬於情意的一種主張，不是靠智慧而來。佛法的重要，就在於智慧，唯有透過智慧，才能了解世間實相。了解人生實相後，再加以淨化、加以提升，佛法才有用。

佛陀指出，「中道」才是最重要的解脫方法。我們來看看，什麼叫中道。中道在不同的佛教傳承裡，有不同的含義。最早佛所說的，是屬於「緣起」。因為當時很多人時常辯論到底有沒有前生來世？世界究竟是永恆不滅，還是會斷滅？是否有宿命？世間有限或無限？談了一大堆，到底真象如何呢？佛陀在菩提樹下，現觀「緣起」，才悟道。緣是一個條件或一個現象，起是產生。我們今天在此見面，共同研究佛法，也是因緣正生起，因為有長老的發心、諸位法師的發心、莊嚴的光德寺道場，同時還有各位老師犧牲一星期時間來探討佛法，所以才有這次的緣起。

緣起中道

「緣起」是相續的，一直沒有中斷過，既然如此，世間的一切說「常」也不對，說「斷」也不對；說「有」也不對，說「無」也不對，所以要說緣起才對，一定要有許多因緣助合而成，就有一個現象產生，如果其中有一項因緣改變，那麼整個現象也會隨之改變，而現象改變並非中止，因為另一個因緣正在生起。

營隊結束後，各位老師回家、回學校，但緣並沒有停止，諸位或多或少會受到影響。對營隊感到滿意或不滿意；或從佛法中得到一點啟發，將來會有所改變，更熱心地將你現在所學的種種告訴家人、學生，進而影響周遭的人。這樣就是「緣起」，所以說「有」也不對，說「無」也不對。

一般人認為師父出家是遁入空門，當然不對，佛教絕不是空門，既空又有，否則師父們不會這麼辛苦的來辦活動。其實「空」是空掉執著、煩惱、不快樂，絕對不是「空」掉應該做的事情。

佛陀首先講緣起的中道，接著解釋人生的迷惑。「這輩子為什麼會這個樣子？」「為什麼只能當老師不能當總統？」很多人想知道自己的前

世，或死後往那裡去。對於這些問題，佛說「如果想知道，看看這輩子是什麼樣子？」很多人其實不是人，是貓、是狗、是鬼。因為是貓的心、狗的心、鬼的心。死後要往那裡去？很簡單，看你這輩子有沒有好好做人，這一世若是鬼計多端，下輩子一定是個鬼嘛，如果這輩子說佛的話，做佛的行為，那一定往生西方成佛去了。

這些都是緣起，有如是因緣，就有如是果，因此佛陀講緣起來解釋中道。再詳細一點，用十二因緣來講生命現象。或許有人會覺得佛講的道理那麼多，很麻煩，什麼六根、六塵，什麼三藏十二部，佛為什麼要說這麼多法，不像聖經只有一部，簡簡單單只要信就好，信了什麼都可以解決。不是佛陀找我們麻煩，實在是眾生的問題太多，且多疑，只給一個法門，會覺得佛沒什麼學問。

佛法要修心

想要把佛法應用到生活上，必須從心修起，從中道做起。如何實踐中道呢？原始佛教應用八正道來實踐中道。第一：正見，一定要有正見才能行中道，生活才能快樂。中道其實就是平衡，感情與理智要平衡。有些人感情豐富，但理智不夠，很容易情執，尤其是女眾菩薩。而另一些人則是理智強過感情，容易冷酷無情，「這世間有那麼多可憐人，那是他們的業報，有什麼好可憐的！」感情豐富的人多愁善感；太過理性，則冷漠。

信仰也是一樣，沒有智慧的信仰，容易迷信。很多人只一味的信，不會去分析人生真相，必須用智慧來平衡，才不會落入迷信。如果只強調智慧而不信的話，不能受用佛法，因為這種人光讀書，把佛法當知識。

佛法裡談到的五根，就是信、進、念、定、慧，修行久了，這五種力量會散發出來。剛才講信，再來看進，就是精進。精進到六親不認、家事不做、作業不改，最後生活一團糟，該怎麼辦呢？這時要行中道，進與定必須加以平衡，定就是要穩定下來，有些人定力很好，八風不動，學生在那邊吵，我修禪定，不受影響，這也不太好。學生該管還是要管，學生太進時，要用定來平衡。有時候學生太「定」了，「上課有沒有問題？」啊，一片靜悄悄，該用「進」來中和一下，讓學生能動也能靜，才是中道。「信」「慧」平衡，也是中道。「念」就是正念分明，內心分明地去修「慧」、「精進」、「定」，才是中道修行法。

解脫道與菩薩道要平衡

修行佛法有二條大道：一是解脫道，一是菩薩道。在我看來，修行佛法的中道方法，應該是這二者取得平衡。解脫道，是很認真去修行，想要解脫煩惱，這是屬於自利，利益自己的部分。在西藏佛教來講，可以證得真理之身的法身。而菩薩道是屬於利他行，利他行在西藏佛教可證到化身。菩薩道是當個菩薩來利益他人，實現佛的化身。你現在是老師，回到家當父母親，在爸爸媽媽面前當兒女，在某些人而言是朋友，一直在變身。我們在不同的時間、空間，會扮演不同的角色，而化身的目的是為了幫助別人，行菩薩道。

修行的要點，也應該取得平衡，我們修行利益自己固然重要，可是也要想到其他人的可憐、困難、痛苦，好好發心去幫助他人，否則我們在垃圾裡怎能過好日子。想行菩薩道，本身沒有兩套功夫的話，很快會被世俗給擊垮，所以不下點功夫也不行喔！否則泥菩薩過江，自身難保。因此，應該再精進修行。想靠自力解脫煩惱時，也要廣結善緣，多積福德，這樣子才能準備好修行資糧。譬如鳥有雙翼，一邊翅膀是解脫道，另一邊是菩薩道，兩者取得平衡，才能飛得安全，很快到達目的地。

喇嘛是誰

各位老師，這堂課題目是「活用佛法」，與實踐要並重。記得達賴喇嘛到臺灣來時，我在幫忙翻譯，那時有個爺爺帶著小孫子看電視轉播，小孫子問：「阿公、阿公，什麼是達賴喇嘛？」阿公回答道：「那個穿袈裟的是達賴，白頭髮的就是喇嘛。」諸位老師，看我像不像喇嘛？其實不只我像，各位都像啊！因為喇嘛的意思是老師，不一定要像西藏人穿那種袈裟才叫做喇嘛，所以，在座的各位都是喇嘛。不用怕！不是要剃光你的頭，想要出家，還不是那麼簡單喔！

中道的實踐，不只是理論、哲學，而是生活中的潤滑劑、清淨劑。有位鄭老師，她提出了三個問題，佛法在中國已有二千年，為何社會愈來愈亂？今年臺灣發生的三大案，全世界都知道。到底為什麼呢？是的，佛法在中國流傳那麼久，卻不見淨土出現？因為很多人並不是真正在學佛，他們把佛法當寶，只用來裝飾自己、或當投資工具等，都不是學佛。真正學佛的人很少，不能用在身、口、意上，能夠綿綿密密扣住佛法的人更少，大家只是把佛法當寶，好好膜拜，恐怕拿來用會壞掉。如果大家都真正來修習佛法，這個社會是不會這麼亂的。

佛法是這麼樣的理性化，且合乎我們的需要。比如說戒律，因應不同的人而有不同的戒律規定。在家人第一要奉行的是不殺生，如果人人遵守，那會有白曉燕、彭婉如、劉邦友這些血案？守不殺生戒，連螞蟻、蟑螂都不捨得殺，怎會傷害人呢？況且不殺生最原始的定義是不惱害眾生，連讓眾生起煩惱都不忍心的。

記得小時候在鄉下，看見整排螞蟻在地上爬，故意用水去擦牠們走過的路線，一隊隊行走的螞蟻就找不到路了。嚴格說來，這就犯了殺生罪，各位老師，佛法已經到了這麼細微的地步，還會去大開殺戒嗎？

差不多有百分之九十九的人沒有學佛，雖然大家都拿著香，拜觀音、拜佛，不過並不把佛菩薩當做學

習的對象，只是求他保佑，求平安、健康、孩子功課好。不去學習佛的榜樣和行為，怎能得到法益呢？都是貪的念頭，社會怎麼會變好呢！

誰罪有應得

第二個問題，鄭菩薩又想到國家大事，像希特勒等暴君，殺死那麼多人，難道那些被殺的人活該倒霉，罪有應得嗎？

說罪有應得不對，說業報也不對，要說緣起才對，因為有某種因緣，使得一些人被殺害。想想看，難道只有被殺的人才造惡業嗎？我們不見得都是造善業吧！而我們之所以沒有被暴徒殺害，是因為因緣不一樣，佛法講因、緣、果，相同的因，不一定得相同的果，因中間有緣這個因素存在。佛法之所以可取，之所以是個智慧、理性的宗教，完全是因為建立在一個科學的、可以實踐的緣起道理上。

因此，我們說被希特勒殺害的人，是過去業所造成的今日果，那是對的，但也不一定對，正確說法應該是因緣的關係，使得他們被殺。不過，被殺害有可能就此了斷一些緣，了結過去所造惡因，而投生到像各位一樣可以聽聞佛法的地方，那不是很好嗎？

也有人認為毛澤東對世界文化很有貢獻，因為他們進入西藏後，把達賴喇嘛等人給逼走，如果不是這樣，那些喇嘛說不定還躲在山裡誦經，怎會有今日的局面。就好像共產黨把國民黨趕到臺灣來，才會有今天的臺灣。所以，因緣實在很難講。佛經裡說因緣不可思議、業力不可思議、佛力不可思議、發心不可思議。因緣那麼錯綜複雜，無論從那一個角度來看，都看不到事情實相，因緣所牽涉的時間與空間是無窮的過去與未來，息息相關，所以不可思議。

珍惜因緣

諸位會來這裡上課也是因緣，本家這位鄭小姐，親戚報了名因事不能來，於是她來參加佛法研習營，說不定這六天的因緣會改變她的一生，甚至來世、再來世……，每個人都要珍惜每個因緣，千萬別忽視、排拒。有人說好的因緣才要，壞的不要，這當然不對。

觀因緣得安住

寂天論師在他的《入菩薩行》裡提到：想修菩薩道到底要做那些功夫？書裡說到忍辱，六度波羅蜜裡就有忍辱，但我們的了解都太淺了。忍辱，人家罵我不頂嘴，可是心裡冒

火，算什麼忍辱，《阿含經》裡佛說眾生都在冒火，眼、耳、鼻、舌、身，五根都在冒火，熊熊烈火把自己燒得不能安住。忍辱代表一種安忍，而不是壓抑，用智慧來觀照緣起，才能真忍辱。寂天菩薩說，當我們碰到逆境，也就是障礙來時，要觀這個障礙的因緣。今天即使碰到困境，也沒有好抱怨的，一切都不可能永恆不變，未來不是變好，就是變壞。如果這件事將來變好，現在憂心不是浪費精神嗎？雖然目前困難這麼多，但以後會變好，何必難過呢？事情還沒有跌到谷底，或者將來會更壞，痛苦有什麼用？寂天菩薩教我們要用智慧觀照，來了解今日的困境不是無因由的，也不是它生的。必須保持正念，好好地觀照緣起，才能坦然面對現實一切。

我們來學佛，第一個要努力的是先把自己變成法器，很重要喔！這法器不是指木魚、引磬、鐘鼓……這些東西。談到木魚、引磬，先問一下，木魚聲、引磬聲從那裡來？是從木魚本身來的嗎？從敲木魚的手來的嗎？還是從空氣中傳來呢？都不是，是從因緣而來，許多的因素，才能產生一個現象，這麼多因緣才能使我們聚集在此，所以要感謝，感謝當下的每一個因緣。即使是冤家路窄也要謝謝為什麼他對別人都好，卻對我如此之壞，因緣的關係嘛！

寂天論師說，既然要學佛，要把自己變成一個能夠裝進佛法的器皿，第一，想裝東西，得先把容器裡裝的倒掉，意思是不要心存主觀、抱著成見來學佛，否則就學不好。雖然你是學物理的、信基督的，學什麼統統可以，但來到光德寺就要

統統放下。現在上這堂課，都要聽我的，你們學問都很好，也要耐著性子聽課，忍辱一下。第二、法器不能漏，漏了怎麼裝東西？第三，要把容器擦乾淨，如果器具骯髒，倒進去的水也會變髒，我們要透過聞、思、修來清淨自己，才能把法給接下來。

業力不可思議

因緣不可思議，同樣的，業力也不可思議，許多宗教、哲學，對人生的解釋都無法說出一個所以然，只好創造個名詞——「上帝」、「神」、「造物主」……用來代替不可解釋的東西。而佛法就不是這麼解釋，不說由誰來主宰或來創造，而是說明所有人生的動力，都來自於自己的業力。業力是最公平的，造什麼業一定會有什麼果，今天好好耕耘種下稻子，將來一定有米收成。總不能說種了芒果下去，然後一直拜，希望長出個葡萄來吃，告訴你，絕對辦不到，沒有那個因、那個緣，怎麼可能改變果呢？

業力包括我們的行為、語言、思想，把這些統統加起來，怎麼栽就怎麼收穫，要收穫就得栽，業力真是不可思議。「為什麼會這樣？」「為何會跑來光德寺？」可能是發了一個大願，或許是被同事拉來的，還有可能是別人報名不能參加代替他來了，還有一種是糊裡糊塗被騙來了。不管怎麼來的，總是有股動力，驅使你前來，而這股力量在佛法上來講就是業力。業力何時會現前，無法知道，但一直會藏在潛意識裡。

粗心與細心

佛法對人類的心理分析得很詳細，有粗心與細心兩部分，粗的心很

容易發現，貪、瞋、癡、慢、疑、慾望、發願等顯現出來時，很容易發現，但細微的心理狀況很難發覺，隱藏著，等待因緣顯現。留在潛意識裡的東西不清淨，所以我們就有習性，存在的習性就是細的習氣，一般而言不容易思惟到、觀察到，惟有透過戒定慧的修持，才能覺察到。

在唯識學來講，細微的心就是所謂的「思」，又叫「心續」，念頭和細微的心都是連續不斷的。粗心當然也是連續不斷的，但我們會注意到，貪心起時，知道不可貪；脾氣來了，知道不能亂發。細微的心就不是這麼容易可以察覺到，必須靠禪定，摒絕外緣來觀照，才會發現到自己的習氣。佛經裡有個故事，說明習氣難除。有個證果斷四惑的阿羅漢，講話不是很客氣，每次過河時，總是叫河神「小婢！」河神心裡不舒服，跑去向佛陀告狀，佛就跟阿羅漢講：「不要這樣叫人家嘛，讓人家起煩惱，你會犯殺生戒喔！」於是他就向河神道歉：「小婢，對不起啦！」

習氣真的時時刻刻在影響我們，一定要靠修行才能發覺出最微細的東西，讓它給顯現出來。密宗稱密續，意思是咒，而心也是一個連續。一般人說到咒，大家就念六字大明咒、金剛上師咒……，並不知道密續真正的意思，是將我們的心續顯現出來，讓我們知道內心底層有多少污染。

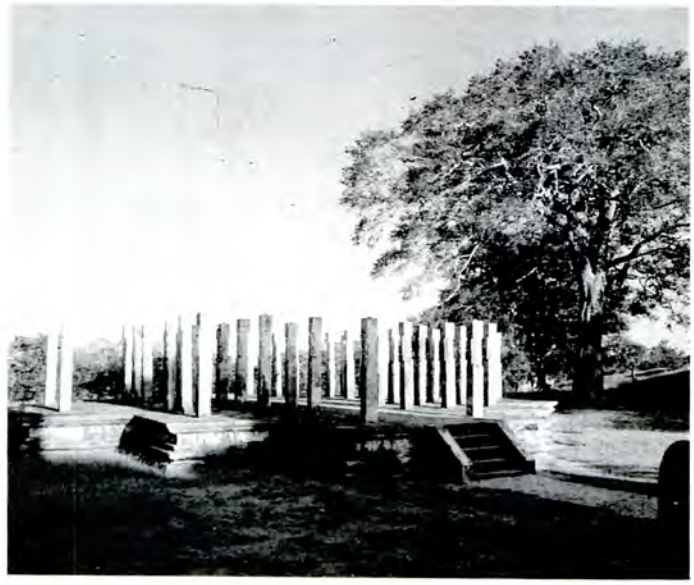
修行時，因為心比較定，很多東西會冒出來。修禪定會想起很久以前的事，突然什麼都想起來了，腦子變得清清楚楚，不但過去的點點滴滴，甚至前世統統會出現。打坐不只有這個好處，希望大家修學禪坐。

佛力與願力不可思議

佛力不可思議，佛的力量就在於廣大無邊的慈悲、智慧，毫無條件的貢獻。一般人對印度人沒什麼好感，稱呼人家「印度阿三」，可是大家對佛陀非常尊敬，無論佛走到那裡，都受到很多人禮拜，多麼不簡單，完全是因為佛的無我、沒有階級觀念，沒有看不起任何人的偏狹心態。

發心也是不可思議，只要發動小小心願，將來所影響的範圍不知有多大。一個人影響二個人，再由他們發心，四個人……接下去就成千上萬。不要以為自己沒什麼地位、學問、力量、金錢，怎麼有能力推動佛法？其實任何一個發心，都有不可思議的力量，光德寺一隻蝴蝶鼓動翅膀，南美

洲的空氣也受到影響，念波一送出去，心念稍微動一下，整個宇宙都會受到影響。如果傳出去的是殺人、害人的念，社會會充滿不安；反之，送出的是愛心，慈悲的念，那麼世間也到處有溫情。



這幾天臺南、高雄下大雨，全省都受到影響。大家怪來怪去，相互指責，在佛家來看，這些都是可憐眾生，沒有智慧去觀照因緣。過去臺灣下雨，並沒有這樣的災情，而這次下的雨並不是最大，何以會災情連連？因緣嘛？大家拚命剝削大自然，大自然終於反撲了。

有一位老師問，日常生活亂糟糟，心很亂，到底該怎麼辦？有沒有修行功夫，這時候就知道了，佛法裡有許多法門都可以教我們在慌亂中保持正念，提供一個簡單的方法給各位參考。修行法門中有十隨念，隨念就是時時刻刻記住的意思。前面我說到巨人的小故事，欲望很多，但向外追求反而痛苦，只有把心定在一件事情上，巨人就不會把你吃掉。雜亂的心，可以專注在十隨念之上，但也不必同時修，只要修其中一項就夠了。

十隨念

①佛隨念：念阿彌陀佛、觀音菩薩、本師釋迦牟尼佛……念那一尊佛都可以，你覺得對你有幫助，他智慧無量、慈悲無量，念他就可以。②法隨念：法門有很多，可以持咒、觀想、觀相……也不要多，心亂時只用一樣來對治，③僧隨念：有困難時，要想到自己的師父，或本師釋迦牟尼佛，或是我們的老師，一生中對你影響最大的一個人。

家裡大哥、二哥都會讀書，我是老么，祖父、父親就說，這個小兒子就留在家裡種田吧！反正還有一點

田。但老師不放棄，他騎著單車上門來，拜託家人讓我考初中。結果到了六年級才參加補習，累得半死，晚上上課又沒便當吃，不過要感謝好幾位老師。有一天上課打瞌睡，被老師發現，旁邊的同學拍拍我大腿：「不要睡啦！被老師看到了。」沒想到卻聽到老師說：「讓他睡吧！」當時再也睡不下去，為了給老師尊嚴，假裝睡著，隔了幾分鐘才起來。老師的愛心，改變了我的一生。

接下來，再談④戒隨念：戒是一個規矩，一種戒律，幫助大家保護自己。⑤施隨念：佈施，將你所擁有的東西跟大家分享，學問、知識、關懷、愛心，這些統統分享出去。⑥天隨念：古時候印度，天是屬於階級很高的，也是修行的目標之一。⑦死隨念：要時時刻刻想到死，因為死給我們一個很大的力量。如果有一天你知道一個月之內一定會死，你會先做準備，比如說銀行還有一〇〇萬元，五〇萬元留給父母，二〇萬元在學校設立獎學金……會好好地規畫。當你想到快死啦，還有功夫心亂嗎？還會計較嗎？絕不會。

佛法講那麼多，並不是要你每個法門都去修，那有這麼多時間，一下子誦《金剛經》，又要念《阿彌陀經》……學校都不用去，家事也不能做啦！

再來談⑧出入息念：就是觀呼吸，我經常推廣這個法門。當老師的都知道，學生們參加演講比賽時，都會緊張，「來！吸一口氣，可以減少緊張。」先深吸一口氣，再觀想將所有的怨氣、疲倦、焦慮……所有負面情緒都隨著氣息呼出去，然後就安住在那空檔之中。當你心情混亂時，用觀呼吸方式來調心，不必說「等一下，我去拜個佛」！

也可以用⑨身隨念：注意身體的痠、痛、麻，把注意力放在色身變化上，也能用來打消狂妄的妄想。⑩寂靜隨念：寂靜是涅槃境界，就是苦的息滅，清淨、空靈的境界，用觀想的方式來體味。等你們回家後，會回想到住在光德寺的六天，多麼清淨，是不是有空靈的感覺？

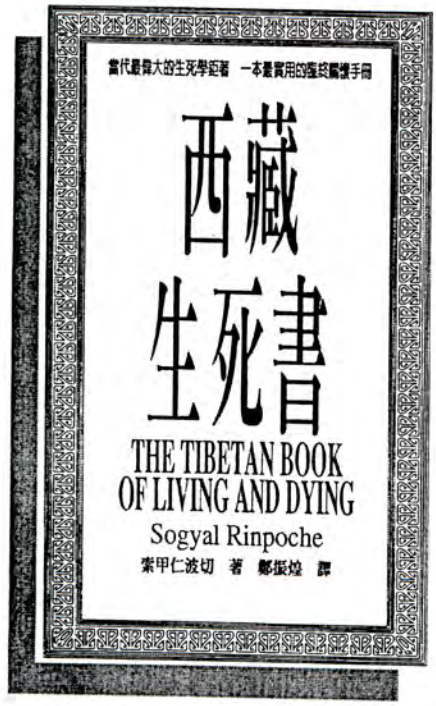
西藏生死書

現在無論我走到那裡，都有人提起《西藏生死書》這本書。五月底我在美國，有位朋友跑過來說：「鄭老師，真感謝，我父親三月過世，當時兄弟姊妹大家慌成一團，因為大家都沒有死的經驗嘛，不知道該如何處理，但曉得有一本《西藏生死書》，於是拿來翻閱，翻到臨終處理時，我妹妹就趕快讓父親吉祥臥。父親得癌

症，臨終很痛苦，一直呻吟，可是身體一經調整成吉祥臥後，呼吸順暢了，安詳的走了。還有，照書上的做法引導父親，本來有許多老人斑，一些不好的現象，整個統統沒有了。」

諸位老師，從今天晚上起，睡覺都要吉祥臥喔！因為我們不知道什麼時候要走，要走也要走得安詳啊！我比較過各種睡覺的方式，仰睡、趴睡、右臥、左臥，發現還是右側臥的姿勢最好。吉祥臥時，氣息最順，準備死啊！死是最光榮的時刻、最好的時刻。怎麼說呢！若是剛出生的小嬰兒，人見人愛，無論男孩或女嬰，大家都喜歡，七老八老可就沒人愛啦！還有一位女老師，她婆婆往生，就照書中方法做，結果婆婆也去得很安詳，並出現瑞相。她跑來問「現在已經過了五十天，該怎麼辦？」照樣修習佛法，然後迴向，分享往生者。

另外，有老師問《西藏生死書》裡的「頗瓦法」是怎麼回事？頗瓦是西藏語，比較正確的名詞是「遷識法」，牽引第八意識。臨終時，我們的器官開始敗壞，眼、耳、鼻、舌……最後只剩阿賴耶識。第八意識就會藏著我們所造作的身口意業力（種子）。當意識離開肉體，身心分離時，便是大解脫。我們之所以感到痛苦，是因為身心不能自在的分開，怎麼會是我，真倒霉！哇，白頭髮一大把，皺紋又多了一條！糟糕，這裡流血，



那裡痛。如果不把身體當做你的，會覺得難過嗎？

安詳地死

不能解脫的最大因素，是心把身當做我，把身體當做實在的，抓著不放，即使要死了，還是不肯走。很多快過世的人都死得不自在，拖拖拉拉，折騰了好些天才放棄。去年北部有位師父得癌症，臨終時大家都去助念，本來已經差不多了，不少師兄弟去助念，結果讓他精神愈來愈好，又不走了。有幾位師兄弟跑來告訴我：「老師啊，怎麼辦？他沒死，我們都快累死啦！」

這位臨終的師父跟我很有緣，也叫我老師，所以我就去跟他講講話：「××師父，你學佛已經那麼久了，也出家好一陣子，應該知道五蘊非我，還執著什麼？師兄弟都在這裡幫忙念佛，還不趕快到西方極樂世界去！」他好像聽到的樣子，隔了幾個小時，安詳地過世了。我不是叫人家活下來，而是叫他趕快死啊！

《西藏生死書》書提到「頗瓦法」，即遷識，意思是當你臨終時，將你的意識牽到佛的淨土或善道去。在經典上有「勘驗」法，人死後到底往生那一道，摸他身上最後有餘溫處就可知道。各位千萬不要太好奇，碰到親友過世，到處摸摸看，最好不要吵他，一心念佛，他該往何處就會往那裡去。「頗瓦法」就是利用上師、蓮友的力量，幫你到淨土去。

一般人在臨終時非常痛苦，山崩地裂，因為人是由地水火風四大組合，還有空大，任何一大消失都很痛苦。地大是骨頭，骨頭只要稍微碰一下就痛得不得了，何況是崩裂呢？什麼叫空大？體內不是有胸腔、腹腔等空間嗎？空大壞，表示空間消失，整個心胸鬱悶，喘不過氣來，當然痛苦。痛苦使我們神識慌亂，除非很有修行，才能自由自在的走。

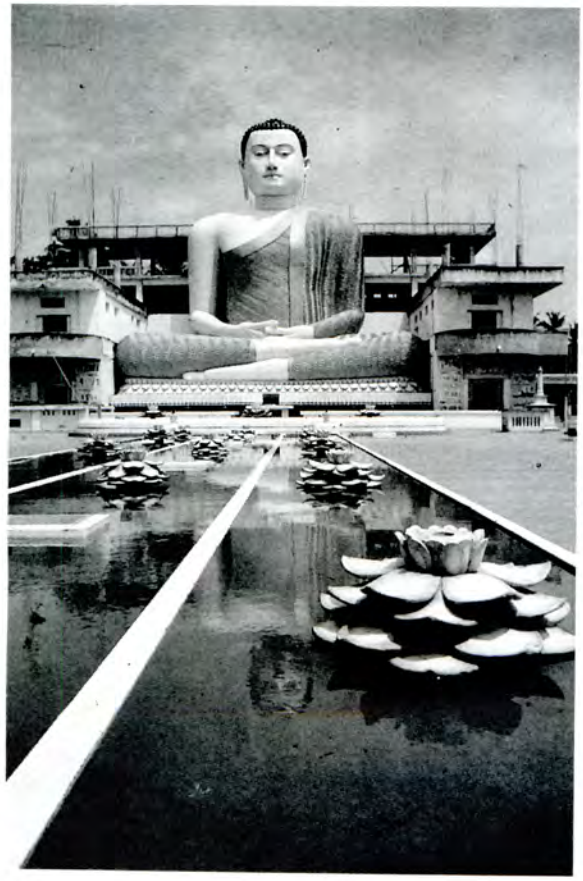
西藏密教裡的頗瓦法，靠著咒語、佛號、加持或師父在一旁開示：「××人，你四大已經開始壞了，這地水火風四大是假的，五蘊也是假的，神識跟我走吧！」慢慢地牽引你到善道去。修頗瓦法透過持咒的修行法門，念到專注，有很大的好處。修到頭頂可以開個洞，連草都可以插上去。如果平日修行不錯，再加上師父引導，很容易開頂輪往生善道、淨土去了。

還有一個老師問：「可不可以再講講佛法精要？」剛才講了好多故事，好像把諸位當成小朋友，其實佛法的精要剛才也提到了，就是緣起、中道。一切佛法統統是從緣起、中道

發展出來的。我再回答二個問題，一是做夢、一是有關靈異。做夢在唯識學上是所謂的獨頭意識、獨影境。《楞嚴經》講心不在內不在外不在中間，到底在那裡？也是因緣啊！因緣和合，就有一個心的產生。

心在那裏

佛法上講因緣產生有幾個條件，一：所依、二：門、三：所緣。先講所緣，是指外境，有形象的東西，或氣味、思想、音聲、抽象的東西……都是所緣，是我們感官所認知的對象。門在佛法上稱為淨色根，有可以看、聽、聞、知的能力，透過六個門，來接觸外來的一切。而所依是淨色根存在之處，看的能力依在眼，聽的能力依在耳……。這也是我們的因緣，當因緣和合時，才會產生心、識出來。心在那裡？無所不在，上面三個條件和合時，心就產生了。所以修行不是只在佛堂、在早晚課，要無所不在的修，可是一旦夢中，眼閉、耳閉，感官沒作用，而我們的心還在冒煙，白天發火，晚上冒煙。睡覺中會把過去說的、做的統統顯現出來，所以叫獨影境。



根據心理學者所做的研究，每個夢都不超過五分鐘，不要以為這個夢很長，跑到美國玩，在迪斯耐樂園玩了一整天，也不超過五分鐘。心的力量很強，能超越時空，一彈指之間，已經經歷了很長的時空。夢是在解除我們的壓力，它也是有因緣的，

代表著潛意識心。第八識所含藏的種子，在不設防的情況下，整個顯現出來，夢境都是虛幻的，不必追究。修行方法中有所謂的睡夢瑜伽，睡覺也在修行。

不只是睡中有夢，各位連坐在這裡也要當夢一般，我不可能永遠站在這裡講話，你們也不會一直在聽課，眼前的一切都是虛幻的，剎那間生滅不已。西方的佛洛伊德對夢有一套分析方式，西藏人也很喜歡解析夢。從佛法上來看，這些都沒有多大意義，所有的夢，都是心識的顯現，心識裡有什麼因緣，碰到適當情況，就顯現出來。修行就是要將潛意識裡的髒東西給挖出來，這些髒東西障礙我們，使得我們不能看清世間真相，宛如烏雲蔽日。

一切皆夢幻泡影

假如是搭飛機，烏雲在我們腳底下，看得見晴空萬里。一切統統是浮雲、統統是幻象，不是真的，最真實的是廣大無邊、清淨光明的虛空。最重要的是要把世間看成夢幻泡影，我們才不會執著，而修行要點，正在此處。

上星期看了一本英文著作，一位美國禪修老師，說修行重點很簡單，國中一年級學生都懂——Let it be，看！多麼簡單。就是這樣嘛！因緣如此嘛！有什麼可以怨嘆？有什麼可以興奮？用我們的智慧來觀照世間的一切，要創造好的因緣，才能有好的未來。

Let it be

人人會煩惱、痛苦，生死輪迴，正是因為有我執，我在生病、在老、在生氣、好倒霉……為什麼放牛班的學生給我教？唯有透過緣起中道的體悟，來了知世間一切無我，才能釋懷。無我就是沒有一個永恆不變的主體性，沒有常一主體性，世間一切都會改變，都是因緣所生滅。此有故彼有，此生故彼生，此無故彼無，此滅故彼滅。

為了讓眾生得到好處，達到身心解脫，佛陀開示緣起中道的真理。而後來的發展，都是因為眾生懷疑這些道理夠嗎？所以又開示了其他很多方法。比如說，我們很喜歡追究生從何來？死從何去？其他宗教，說從上帝、造物主那邊來，死時不是回上帝那兒，就是下地獄，所以他們焦慮不安，唯有佛法不然，因為下輩子還可以回人間。剛才有位老師說下輩子寧為女人，如果還有這種想法，會一直輪迴下去，還有貪嘛！還在想去要幹什麼，為何不 Let it be 呢？該生為女

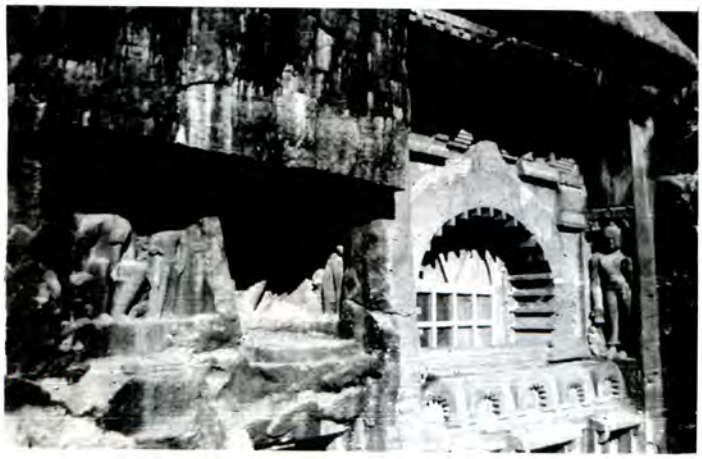
人，就當女人；該是男人，就當男人。要下地獄，也要抱著廣度眾生的心去受苦；到西方也很好，可以好好修行，再倒駕慈航。

有些宗教會談到哲學上的本體論、現象論、實踐論，或者構成這些的知識論。上面提到的緣起中道，所表現的就是解釋現象，世間一切現象都是緣起、不自主、不他生，不是無因生，而是因緣生。本體論說什麼？二個字——性空，只要抓住這兩個字就已經了解佛法的中心思想。性空的意思是一切都空無自性，自性是不變的性質，而世間每樣東西都會變化。正因為性空才緣起，緣起才性空。

性空緣起

性空，你才會來到這裡，否則在學校多威風，可以指揮小朋友。到光德寺來，一大早四、五點起床，下午還要坐在這裡聽姓鄭的講課。當老師的來到這裡服務、照顧大家，什麼事都做，性空得愈徹底，成就也就愈大。如果你認為自己是老師，幹嘛還要去當學生，那麼就聽不到佛法；自己是老師，為什麼回家還要拖地、洗碗，那你家事永遠都做不好。空得愈多，生活愈充實，愈快樂，角色潛能愈能發揮，這是佛家的本體論，性空的關係才能產生世間的一切，如果想做一個大自在的人，一定要「性空」。

本體論講性空，並不是說有個性空的東西，只是表示宇宙萬事萬物的實相性質。修行有用，是能讓我們了解性空，從煩惱痛苦，到清淨涅槃的境界。緣起性空，性空緣起，龍樹菩薩的八大中道，用緣起來解釋空性道理。其實所有《般若經》的道理，就是中道、平衡、有與空的統一。佛法跟其他宗教不一樣的就是實踐論，其他的實踐論是建立在信之上，而佛法是建立在信解行證之上，佛法強調的是親身去體會。如果你不相信，來學打坐，就會了解五蘊皆空。可能你會想我明明在這裡，色受想行識都在，



怎麼是空呢？沒修行不會了解。經典上所說的，全是修行人的經驗談，唯有深入禪定，才會體驗五蘊皆空。能照見五蘊皆空，就能度一切苦厄。佛教是一個實踐，建立在正見之上，而建立在現象論、本體論知見的實踐，表現出來的就是中道。

再來看佛法的知識論。三藏十二部那麼多，南傳北傳那麼多，構成了許多的知識，歸納起來，都是在講根、道、果、修行人的情況，五蘊、六入、十二觸、十八界。佛的境界是什麼？如果講凡夫、苦惱的境界，就是講一個根。果是我們理想的目標，眾生類別不一樣，有的不願去西方，覺得人間很好，到卡拉OK唱唱歌，到國外去旅行，很好啊！如果下輩子想回臺灣唱卡拉OK，就要修人乘，不修怎麼當人？至少守五戒。嚮往天堂，修十善法。只想當阿羅漢辟支佛，不想當辛苦度眾的菩薩，那就修聲聞緣覺法的四諦十二因緣。寧為女人的人，好好把女人本分做好，下輩子保證當女人。

若是心願沒那麼大，可經營一個中途站，先修菩薩、先修阿羅漢都好，再出生為人來聽聞佛法也很好，而目標鎖定在成佛的終極，在寂靜涅槃的境界。八萬四千法門如此之多，最重要是去行，不修行的話，不會有果。了解自己要走的路之後，趕快去實踐。佛法要講，講好幾年也講不完，我沒什麼學問，只能這樣簡單地供養諸位，感謝諸位法師，各位老師，請多指教。