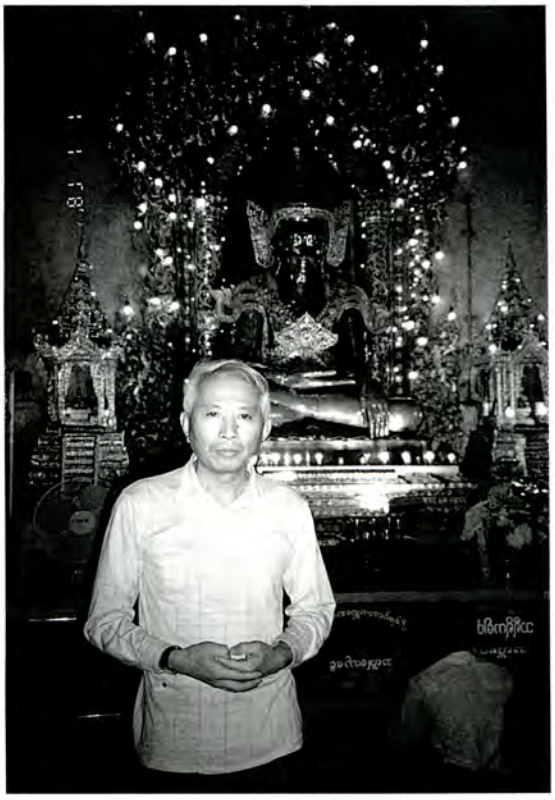
菩薩道的修行（上）

一九九八年元月廿四日講於高雄市元亨寺「大專青年關懷社會學佛營」

◎鄭振煌 講／洪逸貞 整理



▶鄭振煌居士

這幾天來，師父們照顧各位同學那麼樣的周到，那麼樣的仔細，怕大家吃不飽還準備了點心、羊奶來供養大家，因為你們是佛菩薩嘛！你們應該可以感受得到。在臺灣這個功利的社會裡面，這麼樣衝突、這麼樣緊張、這麼樣混亂的社會，還有這麼多發大心的菩薩，為著我們眾生盡一分心力。明知不可為而為之這就是菩薩，我們幾個人不是在官場上居高位，也不是社會上的大護法，也沒有很大的資源可以應用，可是明知不可為而為之啊！沒有任何的用意，沒有任何的企圖，要想從諸位身上得到些什麼，沒有！只是讓大家來體會一下我們這個社會確實需要大家多一點關懷，需要大家多多照顧一下。如果你們也像社會上絕大多數的人一樣，

不必中共打過來，不必核子炸彈丟下來，臺灣早就已經沉下去了。

我們今天的課程是「菩薩道的修行」，大家有什麼疑問沒有？這幾天有沒有碰到任何的疑問？如果沒有疑問，我們就出去跳舞好了！好，我們現在有三個問題，我會在課堂上說明。

我將在這兩三個小時內介紹什麼是菩薩道的修行。我們可以從 What? Who? Whom? When? Where? Why? How? 這幾個層面來認識菩薩道的修行。

第一個我們先認識什麼是菩薩道的修行，我們先定義一下，剛剛已經講過了，是知其不可為而為之，就是曉得我們每一個人都應盡自己的一分心力。菩薩道的修行，顧名思義有一個「道」和「菩薩」，道是什麼？是一條路，菩薩道是一條路，是具相的路，最重要的是指這個心。在修行上有三個原則一定要掌握，也就是根、道、果。剛剛一位同學這麼問，為什麼不修佛而修菩薩道？果是在佛。我和諸位都是在凡夫的階段，仍在根上面，我們要從根晉昇到佛的階位，必須經過這個道。為什麼不修佛？因為佛沒有什麼好修啊！佛根本已經不必修了，因為他已經到達目的地了，我們現在是凡夫，要一步一步的走喔！一步一步的走到菩薩那邊。

道與菩薩

在佛教的整個脈絡上，有兩個主要的道：一個是解脫道，另一個是菩薩道。解脫道解脫什麼？解脫煩惱，我們經常聽到的是解脫生死輪迴，解脫生死輪迴的意思不是說離開這個世間跑到外太空去！諸位有沒有看過《釋迦牟尼佛傳》？我們知道釋迦牟尼佛在菩提樹下成佛的時候，他有沒有到外太空去？沒有喔！他有沒有三頭六臂？沒有喔！他成佛以後有沒有說他不用吃飯了？沒有喔！他還是照樣要吃飯，肚子還是照樣會餓，他有沒有說他不會生病？也沒有！他還是會頭痛，還是會老，還是會死！可見得成佛並不是把自己從這個世間抽離到另一個空間去，也不是自己成為三頭六臂，可以飛到天上去，可以鑽到地洞去，不是這個意思，這完全是一種心境的轉化。我們前天到無障礙之家去，我們看到了「身心無礙平等自在」，無礙指的就是解脫道，讓我們達到一個解脫的境界。什麼叫無礙？即「身無礙」，即「心無礙」。身能夠無礙就很健康，固然還是會生病，

還是會老，但那是正常的現象，沒有一個人不會老的。釋迦牟尼佛他也會老，也會死，他不會老死的話就變成怪物了。佛陀絕對不是怪物，他是一個人，一個覺悟的人。菩薩是什麼呢？他是一個平等心的人，因此修菩薩道就是修平等的道，將心比心，有同理心，把自己放在別人、放在對方的境地上去設想，願意把我所擁有的一切利益給大眾分享，同時來分擔一切眾生的苦難，這就是菩薩。眾生所有的苦難我都願意一肩來挑擔，我自己有什麼多餘的利益、好處，我毫不吝嗇的分享給諸位，那就是平等。要達到自在，一定要有空性的正見。從無礙到平等到自在就是整個菩薩道的修行。自在，各位有沒有自在？第一天來的時候都不自在，現在自在很多了，因為想打瞌睡就打瞌睡，想打哈欠就打哈欠，這不是很自在麼？除了自在，同時要有空性正見，修菩薩道一定要先無礙，才能夠以平等觀對待一切眾生，如果不自在的話怎麼修，怎麼行菩薩道呢？

菩薩在那裡

誰？誰是菩薩？心蘭，妳知道的菩薩有那些？觀世音菩薩、地藏王菩薩、文殊、普賢，只有這麼多？菩薩在那裡？是不是在那裡（指著大殿觀音菩薩像）？在自己的心裡！對，答案非常好！菩薩不只這四大菩薩，這四大菩薩只是代表悲、智、願、行，少了一個就不算菩薩了。菩薩其實是在我們心中，佛也是在我們心中，離開了這顆心就沒有佛可言，就沒有菩薩可言了。我們不要只有到佛菩薩的面前才恭敬，才會生起一顆想要修行的心。碰到眾生、碰到蟑螂，哼！好討厭喔！碰到蟲蟲，好討厭喔！民國年代有一位很有名的大師叫弘一大師，弘一大師是行菩薩道的人，他每次要坐椅子時，上床要躺下來睡覺時，在書桌要坐來寫字時，就先將椅子搖一搖、床鋪搖一搖。諸位曉得他為什麼要先搖一搖？對！是要提醒蟲蟲我要坐下來了，你們趕快離開啊！不像我們現代人，哼！討厭！DDT拿來就噴，為何這樣子呢？沒有菩薩心腸！我們現在的人可以說統統受了唯物論的毒。真的，我們的教育就是一種唯物論的教育，都是只從物質的層面去看，都是只從表相的層面去看，都是只從比較利益的層面去看。你看，經濟的發展，有沒有？大家都是講資源，大家都講會浪費我們社會資源。

尊重生命

你看，弘一大師要坐下都會先搖一搖，你們眾生不要被我傷害到了，我們有這麼一顆心嗎？沒有，我們現代人真可惡耶！真的大家都是唯物論者耶！有那一個是在實行三民主義？沒有！都沒有！沒有一顆仁者之心，沒有菩薩的心腸，菩薩的心腸是不忍人啊！他連椅子、床鋪要坐下來都心存感恩，不會說這是理所當然，這個椅子本來就是要給我坐的，這雞腿本來就是要給我吃的，豬本來就是要給我殺來吃的，那有這回事？有誰說椅子本來就是要給我坐的？這椅子也可以拿來雕刻成佛像讓你拜。這些菩薩們心腸那麼樣的細，那麼樣的柔軟，那麼樣的尊重生命，那麼樣的珍惜萬物啊！菩薩不是在殿堂之上，是在每個人的心上啊！同時菩薩不只是普賢，不只是觀音、文殊，不只是地藏菩薩，諸位你們都是菩薩啊！為什麼？因為你們早上要佈施三個小時給我耶！我真感激你們，你們三十多位每人三個小時，就已經佈施一百多個小時給我了，一寸光陰一寸金，所以我今天早上得到了一百多斤黃金，諸位都是菩薩，只要你肯把你所有的佈施給人家，你就是菩薩。

不殺生的定義

在《法華經》裏有一位常不輕菩薩，他每到一個人面前就說：「我禮敬未來的佛菩薩。」看到狗也這麼禮敬，看到蟑螂也這麼禮敬，這才是菩薩啊！諸位，你們都是菩薩，尤其家裏的老人家更是菩薩，你們同學都是菩薩，連那些你很討厭的人都是菩薩，為什麼？因為他在教你，因為他給你一個學習的機會、成長的機會，讓你知道什麼樣叫作忍辱，什麼樣叫作菩薩道的修行，讓你來學習：我不願意讓人家冤枉，不願意讓人家罵，所以，以後我也不要惹人家生氣，我以後也要檢點我的身心狀況，檢點我的身口意，不要來惱害眾生。什麼叫作不殺生？現代人都誤會了，以為不殺生就是不以刀刃砍殺眾生，不是啊！不殺生的意思是不惱害。什麼叫不惱害？就是不故意找別人的碴，讓別人氣得要命，這種殺生殺得很厲害了。你們有沒有殺生過？有喔！相信你們殺生殺很多喔！而且，我相信很多人已經在殺害你們的父母親、殺害你們的師長、你們的兄弟姊妹、你們的朋友。你們有沒有惱害過父母親？有啊！「冬天這麼冷，怎麼要叫我起床吃飯？這麼早就把我挖起來！」哇！都

是跟父母親在嘔氣，跟師長在嘔氣，跟朋友在嘔氣，諸位你們已經殺生太多了，你們知道嗎？諸位的罪業，包括我在內已經太多了，因為我在罵你們，讓你們心裡不舒服，這些大菩薩的心情一定是這個樣子的。

觀音菩薩的眼淚

諸位有沒有看到觀音菩薩哭過？電影裡面看到他哭過啊？觀音菩薩大慈大悲救苦救難！他哭過，而且哭得很傷心，很悲慟，為什麼？在遠古時代有一千個王子大家發願：「我要修佛！」「我要成佛！」其中有一個已經先成佛了，就是釋迦牟尼佛，大家都成佛了，其中有一位王子發了一個願：「我要度盡一切眾生，我方成佛。」因為眾生實在是太苦了！諸位覺得自己沒有痛苦的人請舉手，沒有苦惱過的請舉手。覺得自己痛苦過的請舉手？謝謝！諸位已經有救了，苦的人就知道要怎麼樣解脫苦海。觀音菩薩看眾生這麼樣的苦，就發了一個大願說：「我現在不要成佛，我要度盡一切眾生才成佛。」然後跑去最苦的地獄道度化，以他的願力和他的甘露水把地獄道的眾生全救完了，他又跑到餓鬼道去度盡眾生，度完了又跑到畜生道、跑到人道、跑到阿修羅道，最後跑到天道，把天道的眾生也度完了。可是他從天上往下一看，哇！糟糕了！他本來以為自己可以成佛了，因他發願：「度盡一切眾生我方成佛。」啊！但從天道往下一看，啊！不得了！為什麼？因為還有一些敢死隊，不怕苦的，拚命往六道裡面投胎。本來已經度完了，結果他看到很多的眾生拚命往地獄去，往鬼道去，往人道去，諸位有沒有當過鬼？沒有？我不相信，我們都是小心鬼、財氣鬼、懷疑鬼，你們有沒有猜忌過？有啊！有沒有懷疑過？有沒有小心眼？有啊！大家都在餓鬼道裡不曉得出入多少次了。觀音菩薩從上一看，啊！不得了，竟然還有這麼多的眾生往六道衝，他很傷心的流下眼淚，痛哭流涕，「啊！這些眾生怎麼會這麼樣地愚癡呢？明明曉得六道那麼不好還拚命地往六道裡面去。」右眼的眼淚掉下來變成了綠度母，左眼的眼淚掉下來變成了白度母。綠度母全身都是綠色的，他的左腳很安然穩定地盤起來，他的右腳著地，代表安詳自在。什麼是安詳？左腳盤起來代表禪定，右腳著地就是自在。白度母有白色的皮膚，全身都是白色的，作禪定像，結平等印。觀音菩薩也會掉眼淚，菩薩不是無情的人，

我們總以為菩薩很理智，很有智慧，沒有感情；其實他們的感情是最豐富的，看到眾生那麼樣的苦，就發願要來度眾生，六道眾生之多，觀音菩薩兩隻手不夠，所以要千手千眼，象徵他不捨一切眾生。

智慧和慈悲

古時候印度有一位無著大師，是唯識瑜伽派的創始人，有一次他說：「我要修菩薩道。」在佛教裡面有兩大傳承，第一個大菩薩就是文殊，他所講的是智慧，所講的是甚深見，他的見解甚深，絕對不是我們一般人的見解，絕對不會破壞我們的環境、殺害眾生；甚深見是他能夠看破表相，深入實相的那種見解，能夠不著於相，能夠看到一切萬事萬物的真實面貌，這個傳承就是文殊菩薩。文殊菩薩傳到後來就是龍樹菩薩，他所建立的就是我們所說的中觀學派，這是第一個講智慧的宗派。

佛法好像一隻鳥有兩翼，除了智慧之外還有慈悲，慈悲是由彌勒菩薩所代表，彌勒的意思就是慈悲，傳的法就是廣大行，後來就是瑜伽行派。廣大行和甚深見不一樣，甚深見是很深入很深入地了解人生宇宙的真相，而彌勒菩薩是一種廣大的，一切眾生毫不遺漏的，包含一切眾生的廣大行的這種悲智、慈悲的表現。瑜伽行派從彌勒傳到無著，無著說：「我要修菩薩道，為什麼？因為我要修廣大行，我要廣度眾生。」他發了一個願：「我要修行。」就跑到山洞裡去了。坐了六年，天天修禪定，一天到晚在想：我是不是可以看到彌勒菩薩示現來教我怎麼樣行菩薩道？結果他在洞穴裡面修了六年，連夢都沒有夢到彌勒，所以他很洩氣說：「彌勒菩薩一點都不慈悲，連在我夢裡面出現都不肯，那麼樣的吝嗇，那麼樣的不慈悲。」他修了六年之後就下山了。「我再也不修了，沒有用！彌勒菩薩說他慈悲第一，可是一點慈悲都沒有。」他下山走到半山腰，看到一個老太婆拿著一塊絲綢布在磨鐵棒，無著就問她在做什麼？老太婆回答：「我沒有針了，所以我要用絲綢把鐵棒磨成針。」無著菩薩當下很慚愧：「我自稱是要修菩薩道的人，自稱是修行人，自稱要廣度眾生，我竟然連一個老太婆都不如啊！老太婆都有毅力要把鐵棒用絲綢磨成針，我多慚愧啊！」所以他又跑回山上，一天到晚想：彌勒菩薩趕快示現，趕快來教我怎樣修菩薩道。

最怕道心退轉

又修了三年結果還沒有看到彌勒菩薩，這下他死了心，「我已經浪費九年時間，我再也不修了，我要下山去了」，他真的就下山了。走到半山腰，又看到一個老公公拿著羽毛沾水在刷一塊大石頭。諸位有沒有想像得到？他有沒有用電鑽？沒有，那個時候還沒有發明電。無著就問他：「老公公，你在做什麼啊？」他說：「這塊大石頭擋住我家的陽光，我要用羽毛沾水把它刷掉，讓我家有陽光可以曬。」無著說：「等你用羽毛把石頭刷完的時候，你已經不曉得投生到那一道去了？」可是一想：「好慚愧啊！人家有那種毅力、那種專心想要做一件事情，我號稱要修菩薩道的人，竟然連毅力也不如人。」所以他又回到山上洞穴裡面苦修。唷！我們很喜歡修行，修行都跑到洞穴裡面，在那邊打坐：「彌勒菩薩趕快來喔！趕快來教我，讓我不要打瞌睡。」這樣又修了三年，結果還是沒有看到。無著說：「我真是了不起，修了十二年還沒有看到彌勒菩薩。」無著真的下定決心：「我要下山，再也不回山上來了。因為十二年的光陰多可貴啊！」他就跑到山底下去，「啊！真是一身輕，因為我再也不必管彌勒菩薩會不會來見我了。」

顯發慈悲　即見如來

然後跑到菜市場，看到一隻狗，牠已經是瘦巴巴，沒有東西吃，下半身已經爛掉了，長了很多的蟲蟲，無著當下起了一顆慈悲的愛心：那隻狗牠會餓死的，我怎麼辦？他就從大腿割下一塊肉給那隻狗吃；他又看：「這隻狗下半身長了好多蟲蟲，那些蟲蟲又會傷害到這隻狗，我得趕快把那隻狗身上的蟲蟲抓掉，讓那隻狗不會受到傷害。」可是又想：「不對啊！如果我用手這麼一抓，會把蟲抓死的。」所以他就跪下來，伸出舌頭去舔蟲蟲，因為舌頭比較軟一點，然後將蟲蟲舔到地上。諸位，你們肯嗎？看到一隻癩痢狗，「噁心死了！髒死了！」趕快跑掉。但無著發起了這麼一顆心，愛護眾生的心，他用舌頭把蟲蟲舔過來放在地上，當他還要再舔的時候，彌勒菩薩出現了。無著就說：「彌勒啊！我等你等得好苦，我終於等到你了。」彌勒說：「我天天都出現，你為什麼沒有看到我呢？」「沒有啊！我在山洞裡面修了十二年，我是專門修行的人，一心一意在山洞裡修行禪定，要見你，你竟然不讓我見，你跑到哪裏去

了？」彌勒說：「我天天都在你周圍啊！只是你沒有看到。為什麼？因為你沒有慈悲心，所以你看不到菩薩。」諸位現在有沒有看到菩薩？菩薩在哪裡？在諸位的左右，在諸位的後面，這些師父們都是大菩薩。慈悲心一顯發的時候你就見到菩薩了，如果你的慈悲心沒有顯發，你的心被妄想心、被計較心、被貪婪心、被懷疑心、被瞋恨心、被傲慢心統統給遮住，讓你的心打不開，看不到佛菩薩啊！

每個人都是菩薩

彌勒菩薩對無著這麼說完後，無著還是不相信，「哪有這回事？我天天睜大眼睛想要看你結果沒有看到你，你是說謊言囉！」彌勒菩薩說：「不相信，你把我背在你的背上，問別人有沒有看到。」無著就把彌勒背起來向前走，遇到人便問：「請問你們有沒有看到我背上背著什麼東西？」都沒有人看到，為什麼？因為世間有幾個人有慈悲心？大家都是自我為中心，大家都是自私自利，沒有一個人肯把他的心胸給打開啊！都是「自閉症」，把自己封閉起來，因此看不到菩薩啊！大家都看：「沒有啊！沒有啊！」走著走著，最後看到一個老太婆，「老太婆，妳有沒有看到我背上背著什麼東西？」「有啊！你背上背著一隻癩痢狗啊！背著一隻瘦巴巴、快要死的、長了蟲蟲的癩痢狗啊！」為什麼？因為那位阿婆有一點慈悲心，所以她看到了。諸位要曉得，菩薩不在某一個地方，不是誰是菩薩，而是 everybody 每一個人都是菩薩。

捨身忘我　方得成佛

釋迦牟尼佛累世修行，在還沒有成佛的前世，有一世他是王子，排行老三，父王帶著三兄弟去打獵，有重臣侍衛，很高興，收獲非常多，這三兄弟看到一隻母老虎，母老虎身旁有四、五隻小老虎，母老虎沒有食物吃，所以也沒有奶水給小老虎吃，牠們都快要餓死了。釋迦牟尼前世這位王子就告訴他的哥哥說：「兩位哥哥你們先回去，報告父王我待會兒就回來。」兩個哥哥就先回去了。他就跑到母老虎那邊說：「如果你一死，小老虎也會跟著死，那怎麼可以？」他發起慈悲心，靠近母老虎要讓牠吃。你想想看，母老虎那時候已經餓得半死，連要張開嘴吃肉的力氣都沒有。三王子一看就到竹林裡拿了一根竹子削尖，往自己身上戳，讓血流出來，母老

虎就把血喝進去，喝進去以後力氣來了，就把三王子吃掉了，母虎有了力氣，有了奶水，救活了那幾隻小老虎。每一位要成佛的人，每一尊佛要成佛之前一定要修慈悲啊！一定要行菩薩道啊！如果不行菩薩道是沒有辦法成佛的。這位三王子捨身，將自己忘掉，讓這隻母老虎存活下來，救了小老虎。釋迦牟尼佛經過累世修行，這一世他才成佛，那幾隻小老虎就是他初轉法輪所度的五比丘。

為何與如何

這些故事是來告訴我們：誰是菩薩？菩薩不是那些坐在大廟裡的，每一個眾生都可以是菩薩，你只要心存慈悲，只要能關懷社會、關懷眾生，我們大家都可以是菩薩，而且每一個人都應該要是菩薩，為什麼呢？等一下我們會提到 Why ？為什麼我們要行菩薩道？菩薩道不是騙人的，不是一廂情願，不是宗教師勸人做好事，它是有理論基礎的。我們再講 Whom ？我們要對誰行菩薩道呢？對一切眾生行菩薩道，但是不夠，如果只對一切眾生行菩薩道，那只答對五十分，要包括有情、無情。

無情是什麼？就是我們生存的空間啊！我們要珍惜一切萬物啊！我們所生存的空間，山河大地，我們不要浪費紙張，不要浪費任何資生的東西。我看師父們他們真是大菩薩啊！我在觀察，在跟他們學習。我們吃飯的時候不是都有餐巾紙嗎？我們明慧師父還有幾位師父他們是怎麼用的，你們曉不曉得？一張紙來，嘴擦好了又把它摺起來，放在口袋裡面，諸位有沒有看到？連這麼一張紙，師父們都是這麼樣的珍惜，因為他們有慈悲心。那麼樣的珍惜，他在下一次拿出來還可以用，用到不能用的時候，才會把它丟掉；可是丟掉之前還要把桌上統統擦乾淨，把碗筷統統擦乾淨，好好地把它包好，像小嬰兒一樣，照顧得非常好、非常細心。搬動椅子，為什麼師父要叫大家輕輕地搬？因為諸位粗心做的話，沒有疼惜大地，沒有疼惜椅子，心還是很粗很亂；心要很細很柔軟，非常的慈悲，任何東西都那樣子的珍惜它。這並不表示師父他們很吝嗇喔！如果他們吝嗇會買羊奶給諸位喝嗎？這點點滴滴都是在行菩薩道，我們對誰行菩薩道呢？對一切有情眾生，對一切無情世間，心存敦厚，心存憐憫，心存慈悲，一切都是我們行菩薩道的對象，並不是到孤兒院去，到無障礙之家去，跟他

們玩玩，哪裡是行菩薩道？那只是在滿足我們自己的虛榮心，因為我們也在當志工，也在當義工啊！如果是這種心態的話，不是行菩薩道。我們的心要很細、很柔。

先對自己慈悲

我們說過是對誰行菩薩道呢？是對一切眾生，對一切無情世間，就是十方法界都是我們行菩薩道的對象，當然也包括我們自己囉！我們如果對自己不慈悲，怎麼可能對別人慈悲？是不是？什麼叫作對自己慈悲？要自己快樂，不要憂頭皺面啊！不然父母親看到說：「哎唷！我的寶貝你又怎麼了？」這樣是不是又傷害、惱害了我們的父母親？是不是又惱害了我們的師長、我們的朋友？真的！先對自己發慈悲，先把自己的身心調整，淨化到無礙的境界。雖然我最不會唱歌，可是我最喜歡唱歌，因為我要讓我自己快樂一下，不只是我，也要讓諸位（快樂）；生日快樂歌你們都會唱吧，現在我們開始唱喔！

May I（you, he, she, we, you, they）have joy（love, peace）today.

May I（you, he, she, we, you, they）have joy（love, peace）everyday.

May I（you, he, she, we, you, they）have joy（love, peace）today.

May I（you, he, she, we, you, they）have joy（love, peace）everyday.

每天早上起來一睜開眼睛，你就要發一個菩薩的大願，你不要說我要度盡一切眾生喔！不然會像觀世音菩薩傷心得流淚。發願先從自己開始：我今天要很快樂，我願我這一整天都沒有煩惱，都不要讓別人擔心，然後願意你、願意他、願意我們、願意所有一切的人都能夠快樂，都能夠平安。peace 就是平安，joy 就是快樂，love 就是有愛，today and everyday，不只是今天而已，也要 everyday，everyday 就是每天。大家要放輕鬆，不要緊張，要讓自己心平氣和，非常的安詳，非常的自在。發心從自己開始，其次我們周遭的人，我們的父母親、兄弟姊妹、朋友、自己、你們諸位。好！讓我們整體吧！我們所有的同學們、所有的臺灣人、所有的中國

人、所有的人類、所有的一切眾生，包括無情世間，願整個世界，大家在唱歌的時候也要觀想，觀想我的心胸一直擴展，一直擴展，擴展到涵蓋所有的一切法界有情無情。「They」也要包含一切對我們仇恨的人、冤枉的人、曾經傷害過我們的人、我們的敵人，甚至要殺我們的人，殺我們好幾次的人，當然，我們也曾殺過別人好幾次，曾經殺過我們的父母親，最親愛的父母親我們都惱害過了，我們都殺生過。我們願一切愛我的人、仇恨我的人、不愛我的人都能夠有peace！

從身口意起修

修行就在這個地方開始，先從發心開始，不發心，菩薩道沒有辦法實踐，我們常常說菩薩道，同學說：「我還是學生，一文不名，吃飯錢都要向爸媽要，我都要去當家教了，怎麼能夠來行菩薩道？」不，行菩薩道有很多的層次，我們可以先從「身」上面來行菩薩道，能夠幫助人家，給人家力量，幫人家挑東西，扶一個老太婆、一個小孩子過馬路，幫助同學，你有財物就分享你的財物，有力氣就分享你的力氣。你說：「我瘦巴巴的，一天到晚都要讀書，我又沒有機會到馬路去牽老太婆過馬路，怎麼辦？」用我們的「口」來行菩薩道，講的話一定要愛語，一定要充滿慈悲，千萬不要去傷害人家。慧律法師開示，他說他這一生最驕傲的一件事就是沒有批評過人家。哇！真了不起！我聽了這句話以後非常地感動，我們老是在批評人家，我們老是「哼！他沒有什麼了不起。」「為什麼？」「他家裡有錢。」「為什麼？」「他……。」沒有辦法用讚美的話、鼓勵的話、愛心的話來讓世間多充滿一點溫馨。我們的「身」沒有辦法行菩薩道，至少「口」一定要行菩薩道，「口」上行菩薩道就是你要講有愛心的話、鼓勵大家的話，給大家無畏，給大家安心、安定，能夠親切相近。你說「口」上也幫不到什麼啊！至少最重要的是要在「意」上行菩薩道，「意」上就是要發慈悲的念、菩薩的念，心心念念，一天二十四小時都一直發念，一直發出去。善念發出去可以改善你周遭的環境，絕對有效！昨天晚上古老師說：「母子連心。」那個小孩子會哭是因為她（古老師）的妹妹又住院去了。「意」，每一個眾生都是息息相關的，我們跟有情的眾生、無情的世間也是息息相關的，我們一定要心存善念，心存慈悲，不要說：「這裡沒有

觀世音，我在這邊想沒有人知道。」怎麼會沒有人知道？我們一個意念出去就是一個腦波，就是一個心力，一個波一直擴大到無限的時候，不只是當下會影響到我們這個世間，多少年之後甚至我們過世之後都影響著因果，這麼樣的深奧，這麼樣的深遠，一直延續下去。

唯物論的悲哀

所以大家一定要心存慈悲，心存菩薩的心腸，天天早上起來就發一個願：「願我今天都很愉快。」因為我自己愉快就不會傷害別人，就不會有難看的臉色，不會有鬥爭的語言，就不會有不如法的行為，時時刻刻都讓你旁邊的人很安心，覺得很安全，跟你相處在一起不受到傷害。同樣的情況，諸位可以用 joy、love 來代替，你們唱這首歌其實也就是在修行，像明慧法師昨天晚上所開示的，古老師她的早晚課就是透過這種身、口、意三密的相應來修行，在那個當下她的身口意是清淨的，是光明的，在那當下她周遭的人事物、乃至於整個世間都受到清淨的身口意的保護，那種慈愛的心一發出去，就會使得我們這個環境改善很多。我們這個世界已經都是唯物論的世界，甚至在臺灣也是唯物論，大家都是從物質的角度來看，來衡量一個人的地位、一個人的成就；沒有人來看看他的愛心、他心靈的境界。不以心清淨的程度來判斷一個人，這是很可悲的，大家都走唯物論去了。諸位！只要是一個人，只要是一個眾生，就不可以從唯物的角度去看，物質很重要，但決定因素還是在心。我們剛剛已經講過了 What ，現在我們再來看 When 和 Where 。

隨時隨地要有 Peace 、Love 、Joy

諸位，什麼時候行菩薩道？隨時，對。所以行菩薩道不是在佛堂這裡才行菩薩道，也不是在可憐的眾生面前才行菩薩道，不是喔！隨時隨地直至成佛之前啊！大家一定要發這個心，直至成佛之前都要修菩薩道。為什麼呢？行菩薩道就是要讓有情眾生、無情世間都有 peace 、love 、joy ，一定要調整你的心，隨時隨地，在世的時候，生病的時候也要行菩薩道。你說：「生病的時候怎麼行菩薩道？」有喔！有一種修行法，在生病的時候不要怨恨，不要怪老天爺天氣多變，不要怪父母親照顧我照顧不好，不要怪學校功課多，害我開夜車。在生病的時候就說：「好！這是我行菩薩道最好的機

會。」觀想：「我生這個病是代替一切眾生來生病，願一切眾生所有的痛苦、所有的苦難都降臨在我身上，因為我這場病而得到解除。」一定要有這種心態，你這種心態就是在行菩薩道。「意」層次的菩薩道最重要，隨時隨地，你在生病，你在感到痛苦、苦惱的時候，也要覺醒：「我願代一切眾生來承擔苦難。」怎麼修？透過呼吸，透過你的意呼吸。吸氣時，要用平靜的心、愛心來吸，當我吸入一口氣的時候，我是吸入一切眾生的痛苦，一切眾生跟我相同的病統統在我身上；呼氣的時候，就觀想你把你的愛心、你的慈悲透過氣息送出去，即使在作夢的時候、在睡覺的時候我們也有呼吸，也可以透過呼吸來行菩薩道。直至成佛之前，一切時間都是行菩薩道的機會。好的境界、壞的境界，即使要死了，即使臨終了，即使死後也要行菩薩道；在死的時候，臨終的時候你這麼觀想：「願一切眾生都能夠體會死亡無常；願一切眾生在臨終的時候都能夠安詳地過世，都能藉由死亡這個轉機來解脫，藉由死亡這個機會來往生極樂世界或者是契入佛性，來跟心性相融合。」時時刻刻，只要你還沒有成佛，你就要修菩薩道，時間是無限的，不修的話你永遠都是在痛苦之中。

三法要——Where、Why、How

至於 Where？在哪裡行菩薩道？也是一樣，也是十方法界，一切眾生尚未成佛的時候，都是我們行菩薩道的對象。所以行菩薩道，境界是無限的，時間是無盡的，空間是無量的，悲心是無窮的，沒有任何的條件。你看那些菩薩有沒有說：「你是印度人，所以我不行菩薩道；你是非洲人，我不行菩薩道；你是狗，我不行菩薩道。」沒有！連最苦的地獄他都要去，他心胸開朗，因為心胸一開，就沒有「鬱卒」，心胸就非常坦蕩蕩，這空間是無限的。前面的討論我們已經知道行菩薩道的時間、對象，我們現在談最重要的「Why？為什麼？」「How？要怎麼修？」我好好地做一個人不是很好，我為什麼要學佛修行呢？我學佛就好了，為什麼要行菩薩道？不是自找麻煩嗎？Why？有幾個理由。

第一個理由是「治療的功能」。為著治療起見，所以我們必須修菩薩道。那天我們去參觀無障礙之家，我們都有一個體會，真的！我們大家身心都障礙，我們都必須治療啊！為什麼身心會有障礙呢？那就是自己身

心不平衡，自己患有非常嚴重的自閉症，都是以自我為中心，時時刻刻都是我見、我癡、我愛、我慢，時時刻刻都是以自我為中心，真可憐。「你為什麼不聽我的話？」「我要這樣子，你為什麼不順從我的意思？」「我要……，父母親你為什麼都不答應我？」「我們上課為什麼要這麼辛苦？一節要我們坐五十分鐘，為什麼不四十五分鐘？」都是以「我見」為出發點，這「我見」是最嚴重的，古時候的修行人講了這麼一句話「不重行履重知見」，「行履」就是修行，我要學佛啦！所以我趕快去念佛，去打坐，去山洞裡夢想看彌勒菩薩會不會出現？至少看觀音菩薩會不會出現？這個就是古時候修行人提醒大家「不重行履重知見」啊！不要說學佛就是怎麼樣，非到那個地方去不行，非做某一個樣子給人家看不行，最重要的是要將「知見」確立。「知見」就是一個正確的思想，正確的觀念，因為思想觀念在指導著我們的行為，知見一錯，你不是在修行，是在修鬼道，修地獄道，為什麼？如果你修行是要修神通，修本尊，修化身，當然都是去地獄道，都是去鬼道了。

修得心清淨　自然有神通

神通在哪裡？大家都有神通，神通是我們本具的能力，只因我見、以自我為中心的自我設限，致神通變成低能。最大的神通是什麼？心能夠轉化。千里耳、千里眼有什麼了不起，我們現在的人造衛星不是比那還厲害。大家有沒有用過大哥大？大哥大一打，你立刻就可以打到美國、倫敦去了；現在的電腦、現在的 Internet，物質科學的發展，教人感到真神奇。神通都是假的，修行人可以修到「變個把戲給你看。」但是注意，那只是在他顯神通當下你可以看得到，等到他神通不顯的時候，你就看不到、聽不到。佛教不是在求神通，是在求身心能夠轉化，能夠從嫉妒的心、猜疑的心、傲慢的心、不好的心轉化到有愛心，轉化到慈悲，這才是神通啊！為什麼？因為最難！從小到大，我們都得不到快樂，天天都有煩惱，連沒有煩惱的時候也要煩惱，因為煩惱沒有煩惱，還要自我煩惱，明明天下本無事，也要找煩惱來煩惱。比如說我們去參加禪七、佛七、冬令營，諸位你看這飯是誰幫你們添好的，你們曉得嗎？是這些輔導老師和師父們，是師父他們煮飯菜的，我們還是有煩惱；叫你坐下來什麼都不要想，只看你的呼吸，只觀想

佛菩薩，還有煩惱，為什麼？叫你不煩惱處，你卻以為煩惱，真可憐！行菩薩道是要讓你的心清淨，最大的神通就是在這個地方。因為有我見，認為有一個不變的靈魂，認為有一個靈魂、有一個造物主，或者是人死了，什麼都結束了。如果人死了什麼都結束了，那太簡單，自殺不就一切都解決了嗎？有沒有解決？沒有解決，很抱歉，身心的相續流轉使得我們不得解決。

我癡與我慢

「我癡」就是我沒有智慧，我們看事情，總是看到一個表相。諸位，你們認為我多少歲了？三十歲？要讓我高興！四十？五十？六十？有人說我八十。有的人看我的臉，就說我四十歲；有的人看我的頭髮，所以說我是八十歲。我在十多年前上公車的時候都已經有人要讓座了：「老爺爺請坐。」因為只看表相，沒有辦法看到真正的內涵，我們只看到一個角度。各位看到講桌是什麼形狀？方形，沒有啊！我看到的不是方形啊！從不同的角度來看一個相，就影響了我們的見聞覺知，我們就信以為真，把片面、個別的真理當作全體的真理來看待。就好像瞎子摸象一樣，大家眼耳鼻舌身意都有障礙，都不完整，因為大家只看到表相，只聽到聲音，當別人在攻擊我們、在罵我們的時候，你要怎麼辦？你要會觀因緣，你要會從各個層次、各個角度、時間、空間來看因緣。諸位曉得，其實攻擊我們的人比我們還痛苦。我們要罵人時總是臉紅脖子粗，這是不是先傷害了自己？你要對人發脾氣之前總是滿肚子怒火，這是不是自己先受到了傷害？天下人就是這麼笨，都是找自己的麻煩，老是要傷害別人，老是要鬥爭別人，這就是「癡」啦！

「我慢」，「慢」的層次有很多種，有「過慢」「謙慢」「卑慢」等，為什麼要行菩薩道呢？就是要治療我們的身心啊！根據美國醫師學會的統計，抽煙的人比不抽煙的人得到癌症的機會高出50％；再來又有一個統計，長期承受壓力不得解決的人比抽煙的人得癌症的或然率高100％。諸位，你們不相信嗎？如果你們周遭有長輩、有親戚、有同學、朋友得到癌症，絕對都是長期壓力來的，面對壓力沒有辦法解決，為什麼？因為「我見」「我癡」「我愛」「我慢」的關係啊！本來跟我無關的，可是要把它攬過來變成我的壓力，諸位想想

事做，在佛法「因、緣、果」的觀照之下，一切是這麼樣的清楚，我們心胸不開闊，我們都是近視眼，我們都是盲眼的人、都是耳聾的人。那些壓力，你如果有智慧用佛教因緣果的智慧、緣起的智慧去觀照它，你就曉得：「喔！必然如此，當然就是這個樣子了。」你到時候心胸就非常開闊。行菩薩道不是在山洞裡面，不是在佛堂裡面才是行菩薩道，不是打坐才是行菩薩道，也不是把錢送給貧困的人才是行菩薩道，不是！行菩薩道處處可以行菩薩道，你行了菩薩道你就跟一切眾生交往，你就跟一切眾生互動，跟我們所生存的環境互動，一互動之下，你是不是要打開你的心胸？一定要打開你的心胸，你要主動地而不是被動地跟大家溝通。

菩薩道是治病良藥

我們現在再請問一位同學，你這幾天下來有沒有發現你周遭的同學有人非常痛苦？沒有，大家都很快樂囉！哇！那我們是在涅槃的境界。你有沒有發現在這幾天把你的心胸給打開了？有，你怎麼打開？包容每一個人，還有包容這裡的一切事情、一切的生活、一切的環境，這個就是你的菩薩道。好，謝謝！菩薩道就是要跟大家互動，一互動你的心胸就開了，打開你的心那就具有最大的治療效果了。臺北我有一個朋友戴醫師跟我講，他對每一個來看病的人都說：「你沒病啦！不用吃藥，回去念佛就好了。」都是心理的影響因素，百分之九十幾我們肉體的毛病都是來自心理的不健康，心為什麼不健康？以自我為中心，把自我給封閉，當然，空氣不足，氧氣不足，缺氧的話會休克啊！我們都是把自己關在自我的小圈圈裡，緊緊地包圍住，自然缺氧，自然有疾病產生。行菩薩道不是全然為他人，最重要的是為自己的健康、自己的身心無礙，因為你行菩薩道的時候你是最快樂的。我們講：「施比受有福。」那天在無障礙之家我看到了幾個標語，在庇護工廠那邊寫著：「創傷的蘆葦不會折斷，微弱的燭光不會吹熄。」我們有些微的缺點，受到一點打擊，受到一點壓力，就把自己給折斷了，就自怨自艾，認為我是世界上最可憐的人，天下的人都辜負了我，大家都對不起我。嘗試行菩薩道，嘗試去關懷別人，去關懷社會，就可以治療你各種疾病。

第二個，它具有甘草的功能。大家吃過甘草嗎？

第二個，它具有甘草的功能。大家吃過甘草嗎？凡苦的中藥裡面都加上甘草的配方，你看甘草多妙啊！它可以讓苦的中和，讓辣的中和，讓我們樂於接近。菩薩道就有這種好處，一個行菩薩道的人，他一定會關懷周遭的人事物，他一定會主動地去關懷別人，去分享自己所具備的一切，像甘草一樣受人家的歡迎。如果我們都是自閉症，都是自我為中心，都不理會別人的話，人家會歡迎你嗎？不會的。你要當一個甘草，在一個團體裡面能夠自在，能夠大家處得很好，使這個團體愈來愈好，你就是要行菩薩道，因為它具有甘草的作用。

再下來，它具有「預防」的作用。我們行菩薩道，從世俗的眼光來看，我們就是在種福田，如果我們能夠加進去智慧，那就可以使得菩薩道成為成佛的因緣。所以它可以預防很多很多的禍患、很多很多的疾病，同時菩薩道還可以讓我們「進補」，冬天到了，我們很喜歡進補，我看進補最好的一帖藥就是菩薩道。為什麼呢？我們今天幫助了別人，不曉得那一天被我們幫助的人就是我們的大恩人。諸位有沒有這種例子？你偶然之間結了這麼一個善緣，將來這個善緣可能就是你的恩人、你的貴人，讓你免除了很多災難，可以讓你的心智愈來愈健康、愈安詳，菩薩道會使我們愈來愈堅強，我們的心性愈來愈健康，我們毫無恐懼，能坦然的在世間行住坐臥。

淨土就在你心裡

菩薩道不是宗教家說：「你行菩薩道就可以成佛。」不只是那樣子而已，我們自身就可以得到立即而明顯的利益，當下就可以感受得到。諸位你們如果願意的話，等一下大家來實驗，對你周遭的朋友、同學多一分關懷，多一分打招呼，看到師父你們都很歡喜地合掌「阿彌陀佛！師父好！」我們在座的同學都這樣子行菩薩道，佈施你的微笑，佈施你的愛，佈施你的善念的話，我們當下就是淨土，就是佛土啊！佛土不是跑到西方去。當下，你此心有善念，此心正直、不迂曲、無邪念的話，就是淨土世界，就是極樂國土了。這是立即而明顯的利益喔！

它長期的利益就是善根福德因緣具足，善根福德因緣具足可以讓我們往生西方極樂世界，也可以讓我們早日成佛。成佛是什麼？就是覺醒、覺悟，就是快樂，就

是智慧，佛是一個「智慧者」，一個「破迷啟悟者」，一個「離苦得樂者」，只有這八個字而已。成佛就是離苦得樂，以前會苦、會煩惱，現在看起來很歡喜，這個都是因緣果報，都是必然的法則，都是一定的法則，如是因，如是緣，如是的果報。智慧生起來了，痛苦就離開了。

夢裡明明有六趣　覺後空空無大千

「離苦得樂，破迷啟悟」，過去都在迷之中，迷就好像我們在睡覺，糊裡糊塗。諸位你們在睡覺的時候，如果作夢夢到一隻狗往你身上咬，你會不會叫？會喔！為什麼會叫？因為不知道是在夢中。如果在旁邊清醒的人一看：「怎麼這麼笨，哪裡有狗？看四周都沒有狗，你害怕什麼，為什麼這樣大喊大叫？」你如果作夢，夢到你到迪斯奈樂園去玩，你會不會高興？會不會笑？會喔！所以在旁邊的人看了「咦！你在笑什麼？」會哭會笑，為什麼？因為你在夢中，所以你會高興，會痛苦，都是在夢中，都是把假當真，眼睛沒有擦亮。將假當真的時候，「夢裡明明有六趣，覺後空空無大千」啊！一個覺醒的人哪裡有說「你在傷害我，你在誤會我，你在嫉妒我，你在冤枉我」？沒有的！這都是因緣在那邊造作，因緣在那邊移動而已，只是一個暫時的現象，立刻就會過去的。立即而明顯的利益就是這些，長期的、出世的利益就是讓我們具備善根，福德因緣具足，可以幫助我們成就佛道。

好，我們下一堂課就講「How？」怎麼行？這是最重要的。好，謝謝！

（未完待續）