





## 光明之門

這部論是世親菩薩所造。因為悲憫眾生，他將《瑜伽師地論·本地分》中「萬法唯識」的六百六十法，濃縮成一百個法，讓人容易明白與記誦。他認為宇宙森羅萬象，總不出這一百個法：心法八、心所有法五十一、色法十一、心不相應行法二十四、無為法六。

百法猶如一百道門，任何一門都可通達清淨光明的覺性。任何一法透過觀照都可看清現象生起的來龍去脈，照見因緣假合、沒有一法是永恆不變的本質，於是內心的執取就能鬆掉。

觀照，就是「明」，有「明」，門就開、路就通；沒有「明」，門就關了，修行的路就會堵塞。

觀照就像黑夜中的探照燈，讓人照見自己生命的習性反應，照見自己的貪心、封閉、自大、頑固、猜忌、不安等等，也讓人了悟：自己常玩什麼生命把戲；用什麼能量過日子；常被什麼人事境卡住；情緒模式常是什麼。

看清楚這些，又具足觀照的正見，對自己有一份平等心，無批判地檢視、照看自己，因此就不需要包裝、捍衛自己，不需做表面功夫，因為愈包裝愈心虛，心門愈關愈緊，修行的路愈走愈狹隘。

接受一切是自然顯現，就像大海中起伏的波浪，潮起潮落，我們不需跟著它起舞、晃動，只需站在岸上靜靜地觀看，浪潮高低起伏，心像海底一樣，一切自然歸於寧靜。