

# 修行集

寂慧

# 目錄

序

一 忍一時

二 孤獨

三 菩提心淺修

四 一切眾生喜見

五 原諒

六 善念

七 空性

八 專志

1

3

7

12

16

20

23

27

# 序

## 一 忍一時

世間無常，萬物不斷變化。我們的心識也如是，瞬間煩惱起，過一會，自動消失；瞬間善念起，過一會也忘失。

這是我們心識的屬性，心如野馬，如何因應它的屬性，降服其心，猶如馴服野馬，此乃修心之道。

當煩惱起要作惡時，必須壓止，降服它，不要讓它肆虐，否則會變本加厲，最後無法駕馭。可以用不同的方法，如硬憾，分心，轉移，代替等抵擋。開始可能感到不舒服，難受，可用觀空方法減輕，慢慢煩惱消退，漸漸感到適應，最後回復正常。

要認清楚整個過程不會很長，忍一時，很快來襲會自動消退。如果不能抵禦來襲，將來苦不堪言，只能為奴為婢。

人的適應性很強，對不適應很快便能適應。同樣，對美好的事物失去時，須常懷念，但時間過去，慢慢適應，最後念頭不起。因此有「時間是最好的療癒」之說。

不好的念頭起時，也應如此對待，即時壓止，不讓它延續，惡化，如前。最要緊是覺知是善念，惡念，念頭起皆要覺知，否則無從對治。好的事物會產生愛樂，貪著；不好的事物會瞋怨。這些同樣可以「忍一時」面對，慢慢自會恢復正常。

由於眾生志性不定，對好的事物如念佛、念法、念僧等，也

會產生厭倦，因此有「長久心難發」之說。如何保持向道之心也很重要。同樣，當厭倦心生起，要退心時，也可以此「忍一時」的方法，繼續念佛，修行，強迫自己忍耐。這樣，一段短時間過後，亦會若無其事，繼續如前修道。

因此，「忍一時」即堅持，待一段短時間過後，自會雲開見月明。只是如何對待好的與不好的事物，別讓它惡化，沈淪。這正是人道的特勝：勇猛勝、梵行勝。該好好掌握。

## 二 孤獨

經典裡，常鼓勵遠離潰鬧，阿蘭若，乃至塚間住。修行該是寂靜，寡言，身體柔和，意念集中，才是修行的典範。絕不是聚眾，吵嚷，心猿意馬。這樣定境才易生起，無事不辦。

佛典裡，常提到佛陀及弟子有空便躲開宴坐。佛陀常隨眾數以千計，皆嚴守律儀，守護身口意，不會給人熱鬧繁雜的感覺，只會安靜，有紀律，不會因為人多而妨礙他人，加重別人的照顧、負擔。

熱鬧群聚的過失有：1. 說是非——不自覺地說他人是非，不能適可而止，影響心地的清淨，且浪費時間；2. 言不及義——閒

聊，盡說些無意義，客套，花言巧語的謊話，無法利益眾生，無目標、無宗旨，最低限度浪費別人的時間，亦浪費自己的時間；

3. 心散渙——不能專注辦事，多人閒聊影響工作的進度及導致出錯的例子比比皆是；

4. 不能進入定境——熱鬧影響無法專注思考，疏忽身邊事，無法觀察入微或錯失機會；

5. 容易引起紛爭——言多必失，相處太久，產生磨擦。

人是群體動物，孤獨難過不好受。但修行是向上，對向解脫，人生的改造，當然不容輕鬆，敷衍。只有認真，決斷，全力以赴才能做出成果。因此，不是每一個人皆能做到，對大多數做不到的人不應深責，對做得到的人應讚嘆、護持。修行的本質是摒棄



一切，呵五欲，出離心。因此，能出家最好，出家可心無旁贅，全力以赴。

孤獨不好受，但孤獨確能成就道業，只要修行有成，再沒有難受苦惱可言。最後，從經典裡引出下文，以證上說：

喜歡社交，或在夥伴關係中得到喜悅或滿足，或喜歡親密，或因而高興，這種比丘不應受到讚嘆。受讚嘆的比丘，應隨其願達到出離的喜悅、獨居的喜悅、平靜的喜悅與覺醒的喜悅，但在群聚時，這是無法成辦的。

在《清淨道論》裡，有卅二種「無用的談論」。例如食物論、床室論、女論、男論、世俗學說等，比丘談論這些妨礙修行。而比丘可以談論的有十種事，例如少欲、知足、遠離煩惱、無著、

精、勤、戒、定、慧、解脫、解脫知見。

### 三 菩提心淺修

菩提心是佛教的精華，因此，如何修好菩提心很重要。但菩提心的修法艱深難行，非一般人可做到。因此，從淺修或前行開始，慢慢進入正行，加行，將有助踏進成佛大道。菩提心具備成佛的兩個條件：慈悲與智慧。兩足尊是佛的德性，如何修持好慈悲與智慧很重要。慈悲與智慧充滿矛盾，開始時需各別單修，繼

而將其融和，將矛盾消除，達到悲智雙運的境界。

真正的慈悲心，必然無我，沒有我的執著才能慈悲眾生，才能利益眾生，才能將無緣大慈，同體大悲的空性智慧感染眾生，亦是最大利益眾生的究竟法，否則像世間人幫助他人般，不管如何大力，也只是執我的愛心而已，因此，無我與慈悲眾生同樣重要，凡事去我，才能做到真正的慈悲。

從第一步心懷慈悲開始，我們要發願，祈請，迴向。如普賢行願品般，發願作一切善行去利益眾生，更祈請借助諸佛菩薩的力量去救贖眾生，遇到災難等非己能力可及，仍不放棄，定必祈請三寶加持，並普皆迴向。

在沈悶的日常生活中，努力薰修轉心，以備落實去行菩薩道。吃飯前，必先供養三寶，並當願眾生，豐衣足食。繼而思惟吃飯不是為自己享受，而是為了維持色身，增加力量去作利生事業。睡覺前，必先對三寶懺除當天及以前所罪障，並當願眾生安樂舒適。繼而思惟睡覺非為自己疏懶放逸，而是為了進入定境，恢復體能，去作利生事。穿衣前，必先供養三寶，並當願眾生，溫暖和樂，莊嚴清淨。繼而思惟自己穿衣非為豪華炫耀，而是為了讓眾生喜見，接受為們所說的佛法。如此類推，為每一件不起眼的事，賦與意義，成為自己的淺修，前行。

第二步是面對逆境順境。諸法皆空，逆境及順境皆惱亂我們

的心，使我們不安，甚而做業，無法出離。

面對逆境，不要生厭惡心、逃避心，要坦然面對。當看破一切，如何有得失心？如何會害怕逆境？在空性下，逆境沒有任何意義，沒有意義的逆境，也不會是什麼逆境，甚至不能界定為逆境。

對於順境，我們更要小心，過分的順境使我們失去警惕，容易將事情看得簡單，抵受不起逆境的到來。自大，放逸。順境時，可有想過感恩眾生，感恩各因緣的成就？可有思惟非一己的功勞？可有想過回報？

對每個可惡或對我們不好的人，應站在他們的立場，去了解

他們為何如此？為何讓煩惱困擾？繼而同情、原諒他們，應沒有一個我們瞋恨的人。例如遇到貪小便宜的人，應思惟他是一個窮人，或快要失業，或捱窮已成習性，因此貪小便宜而不自知，該同情他們，何況自己也曾窮過，貪過小便宜；遇到偷盜的人，應思惟他剛失業，老闆對他刻薄欺壓，能偷盜證明他有才智，只是沒有機會，才出此下策。該勸他利用自身的才智，依正道工作，積累財富，才是究竟之道；遇到瞋心重的人，應思惟他遇到極多障緣，無法解決，才失控不能自主，其他人遇到他的違緣，亦會如此失控，就是自己處此境地，也會為煩惱控制，因此，不要深責他們，該同情他們，為他解決困境，自會變得柔和。

沒有一個為煩惱所苦的眾生是我們該嗔恨的，沒有一個為業果迫惱的眾生不值得我們同情，原諒。不管對錯，因緣過後一切將成夢幻，為夢中幻事起煩惱，受苦何等不值。將注意力集中在他人的過失中，為他人的行為起煩惱，浪費時間多麼愚痴。該心懷慈悲同情他們，為他們解決困難才最實際。更當思惟生死無常，輪迴過患，那才是我們每一個人真正該面對的呢！

#### 四 一切眾生喜見

修行一般分兩個大方向走：一是屏諸外緣，在心念上下工夫，或是在定、慧上用功，強化自己。二是處眾，對境練心，如能在繁複的世務上仍能保持清淨心，定慧等持，不被環境影響，才算穩固，在修福或利他上才能無掛礙，深契佛法，如是福慧雙修，直趨佛道。在修行的標準上，能否利益他人至關重要，眾生皆有擷取利益的習性，對他們有利，適意的對待，自然歡喜，願意親近，他們每一天每一刻都在追求快樂，抗拒不如意。因此，如果受到別人的歡喜，樂於親近，表示自己於世上仍有價值，可以利益他人，愈受歡迎，乃至擴展到不同年齡，不同階層，表示修行愈到位，否則只是空口說白話，於事無補。這基本標準達到



後，進一步深層次去利他，很多利他行屬表面性、短暫，乃至有害。如何於利他中不使其執著，墮落，放逸，乃至不離佛法，深入佛道才至關重要。因此，修行到一切眾生喜見外，如親近的都是修行人則更具意義。但基本的與人相處能使人舒適、快樂，眾生喜與相見、共事，並不容易做到。可是，我們為人處世，處處做到圓滑，朋友滿天下，為的是得到利益，得到別人的助力，亦知道結怨結敵帶來的傷害不少。這些都是從私利出發，不究竟。在修行，利他上反不如世間法做到一切眾生喜見的話，真要好好檢討。

「我是某國家的人，某種族的人，某同鄉的人，某團體的人」，

多方設限，使我們到處對立，甚至樹敵，這皆是源於我見，無法做到一切眾生喜見。拋棄自我，去除我執，人人都樂於共處，喜見，這是修行的自然顯現，自利利他。

如果發覺到自己未能達標，或是與標準相距甚遠，必痛苦無限，請趕緊修行，去除我執。而修行最好的方法莫如修六度。

布施——時刻布施他人，滿足眾生貪利的習性，自然做到「一切眾生喜見」，得以親迎，繼而深度轉化。但最佳的布施物該是佛法，「諸供養中，法供養最」，如不能直接布施佛法，也該以誘導及方便法引導入佛。

持戒——嚴守戒律，不害他，自然「一切眾生喜見」。

忍辱——為了利他，去忍受很多不如意事，自然「一切眾生喜見」。

精進——不斷努力為善，學習，深入佛法，讓別人有依靠，自然「一切眾生喜見」。

禪定——能使人有祥和的感覺，自然「一切眾生喜見」。

智慧——能作他人師，自然「一切眾生喜見」。

## 五 原諒

「修行不難，你可叫我清苦修行，降勞忍苦，挨飢抵餓，孤苦伶仃。可別叫我走進人叢中，與他們相處，共生活。一天也吃不消呢。他們固執偏激，不肯聽意見，自以為是，忘恩負義，恩將仇報，鵲巢鳩佔……」

很多「修行人」皆有此概嘆，尤其當他們費盡九牛二虎之力，長年累月去度化一些人，本來很「聽話」的人，突然變得不「聽話」所帶來的打擊最大。他們不知道世間變化無常，眾生浮沈，頭出頭沒是自然現象。娑婆世間本如此。凡事必有因果，沈淪眾生弄至如此地步實應同情；當煩惱起時，他們無能為力，無法控制，眼巴巴看著陷落；當惡業現行時，亦只能乾瞪著受報，不管

如何補救也無濟於事；當魔考時，總感到能力不遑，智慧不足，所學不夠，抵禦不住。

凡事必有因果，能知因知果很重要，不知因果會錯誤應對，無法解決，甚至使情況惡化。如生病不知病因，不但無法醫治，還會使病情惡化。佛菩薩深明因果，能以方便力度化眾生。眾生為惡必有其因，應小心求証，加以引導。最佳的方法是站在他們的立場，以他們的思惟，面對當時的環境，自能體諒他們的煩惱。如果只是怪責，對立，衝突永不能解決。

因此，需千方百計為他們的作惡找借口，原諒他們。反問如果自己在他們的處境會怎樣？當知很多問題的產生皆有其必然

性，要改變不好的惡行，要修行真的不容易。可是，佛法重視因果，了解事情的發生，煩惱的生起，提供解決之道，根本的方法。因此擁有佛法是幸運的，更應同情，憐憫，原諒其他眾生的惡行。縱使他們忘恩負義，恩將仇報，亦不能生瞋恨心。至此，修持空性是必然的，沒有不共世間的空性修持，不計較、忍辱、精進、諒解等，絕對無法做到。

如果觸不到眾生為惡的原因，只好暫時存疑，不斷修行，增長智慧，力量，去自利利他。但最基本的態度必須有：世間沒有不可原諒的人和事。

## 六 善念

每天，在家裏，工作間，社會上遇到的儘是利害關係，各人為了私利，為了自己的順意，不自覺地傷害他人。貪、瞋、痴，忘恩負義，無盡要求，無盡需索。一天廿四小時中，六根感染善、淨的時間有多少？反之，耳濡目染皆是不善，試問如此長期薰習，那有不中毒受害？那會不相牽入火坑。因此，佛教很強調好的環境，如淨土；好的法侶，善知識，可以互相提攜，扶持向道。對於世間的惡習，不善，應有遠離心；對於道業，應有樂法

之心。這種心態本應自然生起，只是無始以來的薰習，恐不易擺脫，當努力培養遠離及樂法之心，正是修行之道。

時時刻刻保持善念，經久薰習，自會成一習性，世界亦會跟著改變，這是念力的力量，心念能改變外境，一念善的生起，間接或直接影響行為，繼而在因果法則下，影響外在的環境，外在的人事，亦會受感染而將影響力擴散開去。可見善念何等重要。

在順境中保持善念不難，但在逆境中能保持善念則不容易。因此在逆境中不斷要提醒自己，保持善念。菩提心；轉逆境為道用；無我思想有助於善念的保持。但當遇到惡的人，懷疑有陰謀時，如何對待呢？首先仍要保持善念，可能是自己看錯，對方不



一定那麼惡；繼而想他為環境所迫，才淪落至此；再想他可能是煩惱起，控制不了自己，作業做惡，可怕的果報正在前面等著折磨他，可悲可憫。縱使看錯人，但心內仍保持清淨平和，總比終日疑神疑鬼，測度懷疑他人好。念頭要善，行為要合理，做事要量力而為，以智慧洞察事情的真象，以佛法、戒律衡量事情應為或應不為。當身無長物，長養出離心後，還怕什麼吃虧，被人欺負呢？

不論順逆，常保持善念，清淨心，猶如蓮花出污泥而不染。對外境的影響常戒備，保護六根不被污染。習久成性，自能像佛眼般觀眾生皆善，皆是佛；觀穢土為淨土。

《華嚴經淨行品》是修持善念最好的方法。從起床、吃飯、工作乃至上廁所皆保持善念，菩提心，發願使眾生向善向解脫，每天廿四小時無時無刻不當願眾生體解大道。如此密集，全心全意，為眾生，那有空隙讓煩惱生起，讓貪瞋痴慢疑見作作崇，修持善念那有不成就。

## 七 空性

佛教非常注重修行，參禪，念佛，持戒，止觀，林林種種，

多姿多采。可是，佛教獨有的空性，如何體會，如何去修？是否躲開，閉關，念經，祈求便可呢？

經典中儘是空的名詞，口頭上亦是無常、苦、空，可見空是如何重要，但理解空性很困難，當自以為明白了解後，卻偶然發覺仍然執著有，距離空性遙遠，失望難過。不要說遇到生、老、病、死沖擊，六神無主，與空性更拉不上關係。可見空性不但認知上已相當困難，在心用上更難掌握。因此，專門修持空性的人不多，法門也少。

世間是無常的，時間川流不息，時空不實，就是「我」在色身及精神上也變化莫測，因此，世間一切是無常，無我，不實。

可是苦，萬象，情執卻糾纏著，不能說無。糟！這就矛盾了，非有非無，真難掌握，如何去修？該做些什麼？是否打坐？是否整天去觀想這變幻的空性？

無始以來，眾生在我執中薰習，因此人是自私的。突然聽到世間無常，「我」是不真實的，如何不驚懼？如何接受得了？而有些人稍有點體會，便自以為是，自大剛愎，可見我執、我見的影子形影不離，擺脫不了。

空性不能只靠認知去體會，亦不能屏諸外緣，光坐在那裏思惟就可修到，需要透過眾多的福德，利他事業，在無窮的利他中體會，去除我執，體解無我。沒有福德智慧，空性是掌握不到的。

文殊菩薩告知宗喀巴大師，要了解空性，先要做到三點：1. 積資淨障。2. 多讀有關大論典。3. 祈求上師及本尊加持。宗大師閉關苦修，供曼達——這是積資；拜三十五佛禮懺文——這是淨障。讀中觀大論典，經過止觀雙運，思惟空性道理，終於見到龍樹、提婆、佛護、月稱、清辨等諸大菩薩。可見修持空性需多方面去做，達到悲智雙運，自能契合法要。其實修任何法皆可應用文殊菩薩此教導。

金剛經：「發阿耨多羅三藐三菩提心者，當生如是心，我應滅度一切眾生已，而無有一眾生實滅度者。」

經中說發阿耨多羅三藐三菩提心，應滅度一切眾生，這是修

福；待三阿僧祇劫後，滅度一切眾生已，空性自會生起——而無有一眾生實滅度者。可見成佛必需福慧兩足尊，智慧生起，自能體會空性；福德具足，自能生起智慧。

因此，當修行遇到障礙，或是鑽研法義不能突破時，不妨多做福德事業，積資淨障，可能別有一番天地。

## 八 專志

在佛教來說，修行是一等一大事，比什麼都重要。畢竟了生

脫死，普度眾生比任何豐功偉業，財富來得重要。如此重要的大事能輕視，敷衍對待嗎？如此一勞永逸，離苦得樂的境界，能不下苦功嗎？學佛不能以消閒，一曝十寒，或是隨意東學些、西學些方式對待。

學佛需專志，一心，下苦功，最好是摒棄世間俗務，保護六根，乃至出離心，才能有成。長年累月的苦功，十年、二十年、三十年的修行不一定有成。但所種的善根，必有開花結果的一天，就是今生不能達標，來生仍可繼續。在生命的長河中，無需急於一生取證，但也不能懈怠，應該老老實實，一心不亂的去修，不計較成敗得失，如此漫漫長路，什麼也不用想，一心一意去行

便可。

學佛不比任何學科容易，不能馬虎，該嚴肅對待，有虔敬心，即專志，不被其他影響，不退心，不離棄，專志的修持有兩點：

1. 薰修——即長年累月不間斷的修持，例如早晚課，天天必做的功課，或是坐禪，天天坐香。因此，因自己每天時間的長度、穩定度，配合自己適合的法門，長久地每天薰修，時間很快過去，成就亦在不知不覺間。
2. 活修——很多人將修持，或是佛教與他們的生活，俗務分開，彷彿兩件事情，毫無關聯，這是不對的。如果不能將修持融合在生活中，修持將變得無意義，也妨害精進度。修持到位，自會在個人的外貌，行為中散發出來。例如慈悲



心修得好，待人接物方面必使人舒暢，處處受歡迎；出離心修得好，自不會貪著財物，計較或執著。除了閉門獨修外，在生活中仍需時時縈繫練習，將念延續。廣義來說，就是念法。個別來說，如念佛、念本尊、念上師、念咒。在生活中保持善念。如修念佛法門，當對所遇的人作為佛想，西方為阿彌陀佛淨土想，所作善行為積資，迴向淨土想。努力工作為去眾生苦，普度眾生想。不只是時刻憶念，更要將日常轉化為法門。

專志切忌同時修持多個法門，不但駁亂，且法門間有些互有抵觸，使修持難有成就。如果真要修持多個法門，應專志修完一個法，直至成熟，不會忘失，且融和在身上，生活中，才修第二

個法門。例如修念佛法門，每天每刻專志念佛，直至念而無念，行住坐臥皆不自覺地生起佛號，才加修第二個法門，如禪坐、持戒或十大願等。修持不同法門應有相輔相成的作用，更應有主副之別，否則不統一亦不利。因此，修持多種法門有違專志精神，不被鼓勵。

佛教的法門很多，主要在對治煩惱及配合不同根器的人，因此對各種法門的對治性，優劣，適應性應要了解，從而挑選進修，更可指導他人。在芸芸法門中，感受一種最親切，最有靈感的法門，再加上理性分析，作為終身修持功課。一理通，百理明，只要專志一種法門，達到一定成就時，其他法門亦能觸類旁通。所

有聞法，修持，皆是自身法門的助成。這便是專志，虔誠修持的重要。

迴向文

一切諸善法

同歸於佛道

所有眾生類

究竟得成佛

修行集

作者：寂慧

設計：陳居常

出版者：佛教慈慧服務中心

地址：香港九龍旺角洗衣街241A地下

電話：2391 8143 傳真：2391 1002

website： [buddhist-bookshop.com](http://buddhist-bookshop.com)

承印者：慧恆倡印社 電話：2787 1986