

為何修行（隆波田講）

用心聽啊！各位出家的比丘、沙彌、比丘尼：

有些人對「修行」這個名詞還不是很清楚。「修行」的要點在於「動機」—為了什麼而修行？我們應該是為了我們自己，為了明見真理，體證佛陀的教導而求法。各位必先立起這點知見，而不是看見他人修就跟著做，懈怠時停，精進心起就修，一天做一點點，這表示我們的信心還不夠，道心還不堅強。

我開始修行時，觀念就不正確，認為成果一定有權威或神通，起了錯誤的觀念，在修行上就會偏差。修行的出發點要向內返照認識自心。從書本學的知識也一樣，用它來照見自己，不要執著或在文字上打轉，因為這樣我們就沒辦法認識自心。現在有很多位善知識在教導，每位的教学都不盡相同，所以我們要深思他所說的話，是否他能保證自己所說是絕對的真理，否則的話，表示他所說的還有疑問，是不是因為他自己本身也是似懂非懂。這點對於初學者非常重要。各位要好好地思考。

佛陀雖然知識淵博，廣學多聞，但未成道前不曾教化過任何人。後來自己精進向內觀照培養自覺，見法後對正在生死苦海中輪迴的眾生起大悲心。他自語：「從今開始我將宣說真理。」當時有位正在求道的婆羅門叫優婆伽遇到佛陀，請佛陀為他開示真理，但他卻無法理解而

離去。我們現代人也同樣想求真理，但是遇有善知識講真理時，卻聽不進去；不論任何人，若對他講真理後，他還沈溺於無意義的事，喜歡玩樂，表示他對佛法不夠理解或還不想從痛苦中解脫。

所以真正的修行是修自己。在課誦時有一段經文說：「吾人勿放逸。」所謂放逸就是忘記自己，沒有覺性，也就是不研究自己，能研究自己就是不放逸的人。

研究自己是指覺知自己的身心。首先要培養自覺，知道身心的一舉一動，這是研究也是修行，不同於一般的往外研究。所謂研究與修行是在自己的身心，知道自己正在做、說、想什麼，這點我們要有透徹的知見，才能真正地了解。

知道、看見、明瞭有二種。聽他人說而知，這只是思想，不足以依賴，並不能徹底滅苦或解決生命的問題。另一種的知道是從心中生起，叫做內觀智慧而不是知識；有了覺性，智慧就跟著來，叫做內觀智慧，也叫毗婆奢那（如實往內正觀），所以能熄滅痛苦。

今天我說的修行法不論在家、出家都能做得到，有同樣的效果，因為每個人都有身與心。佛陀的教導，我可以保證，佛陀二千五百年前已經向我們保證，佛陀的教導非常簡單，就是用來解除自心的苦惱。既然理明了，就要用它來做消除苦惱的工具，自己滅苦後，也要幫助他人從苦惱中解脫。

人會痛苦煩惱是因為看不見念頭。其實念頭本身並沒有煩惱存在，會苦惱都是因為有我在妄想，但卻不知、不見、不明自它，就轉換為貪瞋癡，痛苦也隨之而來。這是為什麼佛陀教我們要善護念己心。然而大部分時間我們時常忘記向內觀照，有些人甚至一生從未觀照自己的心。若往外求法，依照他人所說，到深山修行，閉目打坐，或是禁食等方法，表示他還不知，因為不知就跟著他人修，想到什麼就做什麼，這樣的效果並不是很好。

告訴各位，其實修行不一定要到山洞、深山或道場，重要的是不論到什麼地方都能隨時覺知自己的身心。托鉢時看自心的動態，吃飯時也如此，清楚地知道自己的一舉一動，這就是修行。在家居士也一樣，工作時觀照自心，休息時也看自己的起心動念。這是正道的修行；若認為修行就不用做什麼、不用工作、不用謀生，這是不正確的，而這些我都經歷過。

隆波田問：在座的人現在起瞋心嗎？

聽眾答：沒有。

隆波田問：有的時候你們會生氣嗎？

聽眾答：會。

隆波田問：你們有看見它從什麼地方來？

聽眾答：不知道。

隆波田問：根據佛陀的教導，不知道就是忘記自己，沒有覺性的人。

你們持戒，瞋心就沒有了嗎？

聽眾答：還有。

隆波田問：既然如此，你持的戒算清靜嗎？

聽眾答：不算。

隆波田：就是這樣。

「戒」譯為清淨心，現在你們的心清淨平穩，表示你們戒存在著。心如果不在這種狀態，就是沒有持戒。假使修行禁食禁水，卻不知反觀自心，那麼，修到死也不會見法。

當我還在家時，齋日就到佛寺持八關齋戒，以為自己有持戒，後來才知道真正的戒是指清淨心，心不平靜表示沒有持戒；當貪心起，想佔有他人的東西時，就沒有戒了。瞋心起，忌妒他人也是如此。愚癡不知事實真相也是如此。各位要有這樣的知見。

戒是指平常心，超越善與惡，現在這個時刻，各位的心無貪瞋癡，就表示你們此時持戒清淨。沒有戒的保護，就不是真正地活著，無明煩惱會隨之而起。

能保持平常心的人，不論是工作、說話、思想絕不會有差錯。心無法清淨平穩的人，做什麼都不會有百分之百的效益。

隆波田：各位都知道戒是用來消除粗重的煩惱？

聽眾：是的。

隆波田：那麼瞋心是粗還是細？

聽眾：粗的。

隆波田：就是這樣。它是粗的，假使有瞋心，你持的戒清淨嗎？當然不清淨。

定是用來平熄中等的煩惱，也就是散亂心。慧是用來對治細微的煩惱、癡心。覺知與貪瞋癡是相對的，若有智慧我們稱之為無貪瞋癡。當念頭生起時，我們能知道、看見，久而久之自然習慣；知道我的心無貪瞋癡，因為有注意在保護我們，過境時能及時覺知，懂得如何解決，這是修行的初步。

所以修行就是要識己心，不要分心想知道外在的事物，想知道天神、天堂、地獄；凡事不要向外。課誦時，有一段經文：「智者自證」；從書上知不是真正的智慧，所謂智者是指自知、自見、自證，毫無惰性，不限時地都能精進用功的人。只要一息尚存就要努力，修行不是光說就可以達到的事。

舉例來說，我們想要有錢，但卻不工作，怎麼會得到錢呢？修行也是同樣道理，想要體悟佛法，光說不練如何能得。將自己所學過的知識拿來思惟，不表示真正知道，自己用思想來推測，還不是智慧。念頭生起，還會生氣，那些所學算什麼？對自己一點也沒有幫助，因為即使學再多，觸境時仍然會生氣。

隆波田：生氣是苦還是樂？

聽眾：苦。

隆波田：既然是苦，你喜不喜歡？

聽眾：不喜歡。

隆波田：既不喜歡，要怎麼做才不會生氣？

聽眾：提起正念，覺知念頭。

隆波田：這樣就不會生氣嗎？

聽眾：是的。

隆波田：這就是修行的開始了！出家做大比丘還會生氣嗎？

聽眾：仍會生氣。

隆波田：身為在家居士會生氣嗎？

聽眾：也一樣會生氣！

隆波田：看見了吧！它手下毫不留情，不管誰都受它影響。有錢人是

不是也會生氣？

聽眾：同樣會生氣。

隆波田：窮人是不是也會生氣？

聽眾：是的。

這表示了修行不限任何人，出家可以修，在家也可以修，而目的都是

為了解除心中的痛苦。如果沒有苦惱就沒有必要修行了。現在雖然沒

有煩惱，但境界來時還會被境轉，所以在順境時我們要先修練，當發

生任何事情時，能及時地解決，這才叫做有修行的人。若解決不了，表示修行功夫還不夠。

教他人前，要能百分之百保證自己所說的話。光是思惟、推測還是沒有用。我能保證我所教的法，其實不要學得太多，能向內觀照（自己的身心）就對了！要這樣的修：時時刻刻都保持覺性、覺醒，清楚地知道身體的一舉一動，知道自己的起心動念。不要壓抑妄念，念頭生起讓它起，持續不斷地這樣練習。當覺性強到能知道並看清念頭時，妄念就不會持續，苦惱也無法生起。

隆波田：譬如我們處在黑暗中，想要光明時，不知道的人用手去摸燈泡、轉燈泡，燈會亮嗎？

聽眾：不會。

隆波田：那麼，知道的人用手去按開關，燈會亮嗎？

聽眾：會亮。

隆波田：貪瞋癡也是如此，不要想對治的方法，只要有覺性，注意自心，念頭生起時，知道、看見，光明就會出現在心中，不住於黑暗了。這與持戒或禁食無關。持戒、禁食是好，但還只是修行的外表。如果能自己知道或有智者指點，體會到修行的要點就能受用，不論做什麼都應用得到。

隆波田：心起念想偷他人的東西就是犯戒。如果自己被偷會高興嗎？

聽眾：不高興。

隆波田：當我們偷他人的東西，他人會高興嗎？

聽眾：當然不高興。

隆波田：啊！看見了！如果我們打人，對方會高興嗎？

聽眾：不高興。

隆波田：跟別人發脾氣，受氣的人會高興嗎？

聽眾：不會。

隆波田：那麼別人生氣，我們會高興嗎？

聽眾：不高興。

隆波田：這就是修行，我們時時刻刻要有這樣的知見，我很簡單地說了，接不接受要看個人。

我們說給他人聽，但對方無法理解，反而指責、批評我們，當他指責批評時心中已有苦惱了，但他卻不明白。被指責、批評時，心能鎮靜；被稱讚時，也能平靜，因為我們知道真正的苦惱不是由他人造成，而是自己心念所反應出來。他人批評或讚嘆我們時，心不受影響，因為我們能知見自己的念頭，因而不會有痛苦。這是佛陀的教導，是要點，是修行時必需要有的知見，如果能明自此點，其他要點就能逐漸了解。

各位不要以為來這裡住，想要做什麼就做什麼，隨心所欲。不用功修行是沒有效果的。有人非常認真來求法，但住兩三天後就跑了，這是不精進的人。精進的人話很少，時間到就很用心練習，和大眾在一起時也只是默默地修行，覺知自己的心念，不要太多話，有些人只是一

時認真，然後就去找朋友聊天。我們可以用底部破洞的水桶來比喻，把水倒下去，水永遠也不會滿，因為桶底有漏，沒有水就沒得喝，口渴想喝水，但卻無法有水喝。會儲水的人（不漏洞）獨處時能有清淨心，和大眾相處時也能收攝自心，注意觀照心念，不多話，聽朋友說話也同時注意自己的念頭。我們的心可比喻成水桶或其他水器，倒水下去能夠存水，因為它已沒有漏洞了。

真正修行應該能持續不斷像環鎖一般。觀察自己的念頭，不是只有一兩天的功夫。心念連續不斷的生滅就像溪流一樣恆常流動，因此我們要懂得預防，要及時知道、解決，久而久之自然能突破，能夠清楚地知道、看見、明白貪瞋癡，這是修行的關鍵。如果突破這一關，我們才是真正百分之百的出家人。比丘、沙彌、比丘尼可以成為真正的出家人。居士也可以做出家人。禪宗說五、六歲孩童、九十高齡老人皆能做出家人。

隆波田：各位有聽過佛陀時代沙彌也能證果？

聽眾：有聽過。

隆波田：身出家只是世俗表相。但心卻是超越了表相。身可以出家然後還俗又再出家，所以說它只是表相。

我們要對表相有相當的認識。大部分人，尤其佛教徒對表相不大理解。為什麼呢？因為一般的教法都著重在表相，非常地普遍。我以前還沒有智慧，以為佛像本身是神聖的東西。現在我對佛像，有也可以，沒

有也無所謂，這些都是表相，佛像本身並不能傳法。

隆波田：各位有看過佛像？

聽眾：有。

隆波田：它有對你開示嗎？

聽眾：沒有。

隆波田：有沒有和它話說

聽眾：不曾。

隆波田：所以佛像有和沒有都如此。重要的是使自己成為真正的出家人。真正的出家人意為聖弟子。佛像不能教我們，因為它只是表相、是物體。

我們來出家也一樣只是表相，可以用肉眼看得見。能破除貪瞋癡的人才是真正的出家人，這境界超越了名相，肉眼看不見，稱之為真理。它本來就存在每個人的心中，但我們卻沒有注意到。瞋心一動，就隨著轉，來不及看清，苦惱已經生起。譬如有人罵我們是狗，就認為他是在說我，但事實上講我們的人才是狗，因為他看不見人是人，他的內心是狗。因為能有這樣的見解，就能放下，這叫如實正觀；如果認為他是在說我，就是愚癡的人。

修行的方法其實不多，今天所講的話各位要銘記。簡單的修行方法是要不斷地練習，讓自己成為真正的出家人。身為出家比丘、沙彌、比丘尼，住在寺裡修行，而家居士在家裡也能做真正的出家人，這是

通往淨土、走向涅槃的道路。假使身是出家人但仍有貪瞋癡，也會走向地獄。古人就曾說：「天堂在心，地獄在心。」天堂與地獄都在心中，但我們卻沒看見。希望各位要好好地理解。

~~摘錄自：自覺手冊