



海雲繼夢法師開示



修行的目的

現在，最重要的是要弄清楚何謂修行？修行的目的何在？「信佛、學佛、拜佛的目的，就是要成佛。」這樣說當然沒有錯，修行就是要成就阿耨多羅三藐三菩提。然而若要講得更確切一點——修行的目的乃在於提升我們的生命品質。

提升生命品質的方法，因人而異。這個因人而異的方法，稱為法門；有八萬四千個眾生，就有八萬四千個法門；有無量無邊的眾生，也就有無量無邊的法門。佛和菩薩的名號那麼多，就是因為修行的法門各有不同；其所顯現的性德、生命質感也各異，僅此而已。例如，各位身上所穿的衣服用料不同，相對的所呈顯出來的質感、特性也不一樣。所以，不同廠商設計出來的衣服款式、材質五花八門，就會吸引各類顧客去購買。同樣地，你所修的法門，將來與你相應的眾生會到你的國土來，那你就成佛了。

修行，就是不斷地提升自己的生命品質。然

而，我們都把佛法扭曲了，自己先預設一個框框，然後朝著那個框框擠進去，事實上用的都是自己的意識形態。這通通錯了！佛法應該是很自在的，只要讓生命不斷成長，讓生命品質一再提升，就對了！

燃燈佛為釋迦牟尼佛授記，何謂「授記」？就如同我剛剛所講的那段話，你聽到了，便得到授記了，知道嗎？你說：「哪有？你又沒告訴我，成佛後叫什麼名字？」告訴你，成佛後人家一定稱呼你佛祖，不會叫你阿嬤。每個人都有他的燃燈佛，也就是啟發他「發阿耨多羅三藐三菩提心」的那位善知識。善知識不僅啟發你，還讓你肯定了自己的人生目標、方向、價值、意義，朝著那條路去努力。

生命之所以會苦，就是因為生命毫無目的，人生的價值感不夠，沒有奮鬥方向，於是在生死大海中載沉載浮，不知道自己在幹什麼，那就叫生死輪迴。一般人對人生有很多不同的定義，但總以為要拚才會贏！可是每每拚到最後，全部輸光光。你多會拚？一次九二一地震就全垮了。另外，有人救災回來就上吊了，他服務的目的達到了，可是服務完後為甚麼會上絕路呢？可見，他所定義的，都是相對性的人生目標的和意義，而並非絕對的生命目標。

「阿耨多羅三藐三菩提」，義譯為「無上、正等、正覺」，這個目標是絕對的。在這目標指導下，我們確立了人生奮鬥的方向、肯定生命的價值與意義後，那就不會退轉了。我們的生命會一再提升、一再超越。只要不斷提升就對了，不必去管何時成就。很多人跑來問：「師父！要怎麼開悟？怎麼成佛？」難道修行是用說的嗎？你必須「經常覺得」自己是一再的努力。我之所以這麼說，並非是要挫各位的信心，而是要讓各位有基本的認知——就算已經成佛了，還是繼續行菩薩道。不然，成佛之後要做什麼？難道成佛後，是一尊一尊地坐在佛桌上供人參拜？不是！這樣的人生，了無意義。

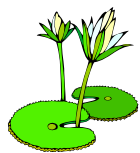
佛法為我們揭示的是一個目標、一個人生的最高境界。我們到達那個境界後，還要繼續奮鬥，饒益與教化眾生，而非成佛就一切 OK，

萬事皆休了。就像我們讀了那麼多書，不是畢了業以後就沒事了，畢業以後還要上班、繼續奮鬥，對不對？要把那個終極目標確認清楚。佛陀就是在燃燈佛所，認知到整個生命的藍圖，明白人生的目標、奮鬥的方向、生命的價值和意義；此後，他再也不迷惑顛倒了。

這輩子因緣比較具足的人，就應多些奮鬥、多些成長；因緣較不具足的，就只好多受些苦難。像一棵樹的紋路有粗細之別：水分多時長得快一點，因此紋路較粗；碰到旱災，水分少，紋路就密一點。生命的成長過程也是如此，剛發薪水時，夫妻倆晚上到餐廳吃大餐，到了月底沒錢了，那就饅頭一個，一人啃一半。生命就是這樣，種種情況會交錯在一起，你若天天大魚大肉也沒什麼意思，而日日一顆饅頭分三餐啃，那也未免太自虐了。當種種情況產生，而你覺得不管吃大餐或啃饅頭都很自在時，那就是得佛解脫之旨趣了。

一般人通常不是這樣，一遇到逆境、挫折就唉嘆：「唉！以前不知造了什麼業……」那叫意識形態，搞錯了！應該是任何環境都能適應，好或不好都要能適應。如果這樣，那就是成功了。修行即是在現實生活的境界中，隨處自在。這點我們要自己慢慢去適應、去調整。假如真能感受到這一點，那你就已經是接受了燃燈佛的授記。

人人都有燃燈佛，只不過每個人的燃燈佛名字不同；法門也是這樣，每個人所確定的人生奮鬥方法會有不同。你看，先生和太太所要奮鬥的方向就不一樣，父母、子女也都各有其努力的方向，彼此各司其職，各盡本分才對啊！人生從這個地方覺醒，就不至於迷惑顛倒。



出三界

這裡有個很重要的觀念要告訴各位，台灣的佛教有個令人極為頭痛的問題，叫「法執堅固」。一般人皆以為「出三界」就是出去，「出」，都解釋成「出去了」。請問出到哪裡去？你有沒有想過？出三界後是到哪裡去呢？

你會一直以為「有個地方」，阿羅漢出三界後就通通在那裡。這又不是像雞籠那樣，把所有的雞全部關到裡面去。例如「極樂世界」，大家以為「有一個極樂世界，所有往生的人通通住到那裡面去了」。這絕不是佛法的觀念，若有人作如是想，即表示此人對於佛經的語言模式根本不懂！

事實上，佛經語言模式所講的「出三界」，是告訴我們不受以下三種東西的束縛：

第一，不受欲界的慾望煩惱所束縛。慾望，一個來自於這個色身，另一個則是來自「意」——第六意識。想吃啦、想睡啦……這些都是自身的慾望，都是由身體發出來的，而意識則會起妄想攀緣。這兩個很旺盛、很發達即是欲界。所以妄想愈發達的人，大腦愈發達，這種皆屬欲界。禪修第一個要破的，就是身體的慾望和心理的妄想，破了這兩個，即證「色界禪定」。

第二，要破除對色界形相的依賴。色是色相，是我們所依賴的。譬如我們要有個家，家是色相；要有個身體，身體也是一個依賴。色相、形相都是我們所依賴的地方。

第三個是破除我們的想像。雖然無色界已經能夠破除對色界形相的依賴，但腦筋還是喜歡亂想，故笛卡兒(Descartes)說：「我思故我在。(I think therefore I exist)」這就是想像啊！他大概是無色天的人，所以才說得出這句名言。

出三界，就是指破除對這三者的依賴，而非另外有一個地方。想想看，出三界後要往哪裡去？到第四界去嗎？若是如此，即便到了第四界，你還是執著。

同樣地，「往生極樂世界」，又是如何往生的呢？這裡是娑婆世界，所以煩惱、妄想不斷。你知道嗎？娑婆世界就是有挫折、有不如意。朋友見面總會互相祝福：「祝你事事如意、一切如意……」卻都忘了，娑婆世界就是「沒有如意」。想想看，世事不如意者十之八九，那還有什麼如意的？有一個如意，後面就會有八、九個不如意。所以想要萬事如意，那是極

樂世界啊！

娑婆世界就是會有很多的挫折、不如意、失敗、痛苦、逆境，修行就在這裡啊！修行就是要我們面對一切挫折時，要懂得轉化。怎麼轉化呢？當面對這些不如意時，我們要馬上警覺到「這個好康的（台語，指意外的好事）又來了！」為什麼好康的又來了？因為唯有透過這些挫折、不如意，我們的生命才能成長，這個成長即是最大的喜悅！如果呆呆、傻傻過日子，那沒有用。

我們就是在奮鬥的過程有挫折、有不如意的時候會成長，所以娑婆世界是很美的，美在你能將挫折、逆境轉化過來，成為生命中的資糧。倘能如此，這裡就是極樂世界。之所以叫娑婆，是因為你不會轉嘛！「那個我討厭的人又來了，又要坐在我旁邊！」這個就是你的痛苦——「怨憎會苦」；愈討厭的人愈會碰在一起，喜歡的怎麼都不來呢？喜歡的不來，這個就是「愛別離苦」，就是娑婆啊！

佛法的可貴即是告訴我們，當怨憎相會時要如何轉、如何修？「啊！又遇到他了！」這時你必須會轉：「太好了，這下得開始修了！」修到他很歡喜，你自己也歡喜。那麼，「怨憎會」就變成「歡喜」了，此時，當下便是極樂。否則，你老是想：「那個討厭的人又來了，愈看愈不順眼……」他一坐過來，你心裡就開始罵，當然痛苦也跟著來了，當下變成娑婆了。你若是能轉，情況便幡然不同了，當下即是極樂，極樂就在當下。

什麼叫西方？你轉過來這「最後的一下」即是。太陽最後下西山，所以叫西方極樂嘛！你轉過來最後的那種狀況就是西方。最後的狀況、最後的歸宿就是西方，那個境界叫極樂境界。

剛開始你不會轉，哇！頭大了，怎麼轉呢？都是挫折、不如意、痛苦，都是逆境。你若懂得利用這些挫折和逆境來讓生命成長，那便成就了。娑婆被你一轉就沒有了，當下便是極樂，這就是修行了。所以不要一直以為阿羅漢是什麼，阿羅漢就在我們當中。

就這個簡單的法門而言，「轉」的工夫若能不斷地訓練到入流、上道，那就永不退轉。我們要常常去試，多試幾次後就熟練了，直到非常熟練之時，一下手便成功了，那就初果、二果、三果、四果……一直走過來，然後就證阿羅漢了。然而當你在那個境界時，怎麼還會有證或不證的問題？那跟證阿羅漢根本已經沒什麼關係了，只要煩惱不侵就好了，境界能轉，煩惱也就轉掉，變得自在快樂了！佛法偉大與殊勝之處就在這個地方，不是修一修就一定要變成阿羅漢，又不是燒茶用的那個「羅漢果」！難道修行到最後成佛，都是三尊通通坐在上面給人拜？你成佛之後也要像那樣坐在上面嗎？不是的！

成佛，是指我們已經達到最高的至善至美的生命境界，放眼望去已沒有逆境、挫折，煩惱也不會到來，因為都會轉嘛，煩惱一來，遠遠的就轉化掉了，所以整個境界都很美、都很自在。因此，我們要能徹底了解經典的語言表達模式，否則再怎麼解，也只是依文解義，解來解去根本看不懂：「啊！奇怪，這講的是什麼意思？是這個就不是那個，不是那個就是這個……」弄到最後，反正大家都不懂，那就叫佛經？不是這樣的！佛經都是從生活中來，遇到挫折、不如意……你就轉、轉、轉、通通轉過來，轉到如意，快樂這邊就對了！這個方法就是法門，這一套若是真的會了，那就真的懂得佛法。所以，一切端看我們怎麼行，怎麼修。佛法的殊勝、真正不可思議就在此處。



菩薩道的三個工作

學佛要成佛，有三個菩薩道的工作必須完成。第一，要依法修行。修法，是「智正覺世間」的成就，「智正覺」即智慧正確的覺悟。這是指生命的思惟模式，而不是大腦的思惟模式哦！用大腦思惟是我們現在所稱的「IQ」Intelligence Quotient，那是知識，靠記憶而來。「智正覺」所講的生命思惟模式則是「BQ」Buddha Intelligence Quotient，佛智。「BQ」不靠記憶，是要懂得「欣賞」，欣賞是不會有罪惡感的，你知道嗎？

有同修問：「師父！怎麼辦？我早上沒事，都睡到十點才起床！」
「十點起床很好啊！」我說。
「唉喲！都不能做早課耶！」她嘆道。
我叫她在床上做。
「床上怎麼做？」她訝異道。
「當然可以啊！你多賴一下床。」我說。
「唉喲！怎麼這樣？」她嚷起來了。

為什麼不能這樣？不要有罪惡感，能夠睡到十點才起床，表示是有福報的人。像我就沒有這個福報，每天早上三點便要起床。你沒有人吵，能睡到自然醒，表示你很有福報。你醒來，伸個懶腰，然後感受一下棉被的溫暖，享受一下「當下」幸福的存在。想想看，那些在市場做生意的人，早上三、四點雨鞋一穿就得開始工作了，好不容易回家休息時，你才剛要起床，那你的福報是不是很大、很幸福嗎？所以，要懂得感受那個「當下」的存在。當然，可別每天都睡到十點才起床，假日偶爾一兩天睡晚一點，那是福報，要能感受得到。

感受生命存在的能力，就是「智慧」。很多人整天捧著錢，卻不知道要做什麼，這種幸福不是很無聊嗎？不管錢是誰留給你的，你必須能感受到自己真的很幸福；能感受此種幸福及生命的存在、價值與意義，這本身即是修行。你整天在那邊念「唵嘛呢叭咪吽」，然後誇耀說：「師父！我一天念十萬遍呢！念到嘴都破了。」若不能感受到生命的存在，那有何用？也是一種執著、一種大腦的意識形態罷了！你以為這叫作功課？當然是一種功課沒錯啦，可是若能真正感受生命與幸福的存在，並善加珍惜的，那才是最大的智慧啊！這就是開智慧，就是「智正覺」。

第二，是佛土世間，我們稱為「器世間」，器世間要莊嚴，也就是經文上所講的莊嚴佛土。我們生存的環境應該要十全十美，但任憑我們怎麼奮鬥都很難達成，因為此處是「國土危脆，三界火宅」。即使把家裡弄得井然有序，很圓滿，來個地震就全垮了。你自認為弄得完美，只是自己一廂情願的想法。

佛的佛土清淨莊嚴不可思議，這部分一般人比

較難以了解；而剛才所講的智正覺世間，對我們而言，也是不可思議。我們很難舉例說明，要舉十全十美的例子，這世間沒有啊！然而從這地方去看，我們就知道應該如何超越了。

國土世間怎麼清淨莊嚴呢？生存範圍的環境衛生必須看顧好。以現代來講，垃圾分類、不亂丟垃圾、環境保護就很重要，這些都是因啊！因地必須做好。你自家垃圾清一清，沒人看見就往人家牆腳或巷口堆，這樣的生命就有瑕疵，國土再怎麼修也不會清淨莊嚴。這是國土世間，你必須懂得如何去運作。

第三，「眷屬世間」。這大概是一般人面對最麻煩的問題。有人夫妻勃谿、父母子女不和、兄弟鬩牆、老闆伙計反目……等等，如何讓他們和合圓融，這就是功夫了。

修菩薩行就是指這三方面，全都要圓滿。在人世間，即使不能做到百分之百圓滿，至少也應該要盡力。若能做到八十分算很好了，八十五分就算很高啦，不用要求到一百分。我們常講不要有罪惡感，有些因緣是無法圓滿的。有位同修說，她辛辛苦苦把孩子拉拔長大，孩子卻突然生個病就被帶走了。這是沒有辦法的，無常本來就是如此，但她無法接受。我們只能盡力做好，孩子生前和我相處得很滿意，現在他先走了，還好有我可以幫他料理善後，否則換成我先走，他會比較辛苦。從這個角度看，他比我還幸福啊！既然你的孩子很幸福，你也應該感到很幸福才對。所以有些時候，我們不能求百分之百的圓滿，在某些情況之下，應該要明白它的圓融性。



節錄自：海雲繼夢「解空」系列…
《非常金剛經》(二)

「修行的目的」：第四章 57 至 62 頁。

「出三界」：第二章 25 至 30 頁。

「菩薩道的三個工作」：第四章 62 至 66 頁。

空庭書苑有限公司出版。

ISBN 957-29416-4-X