



寂靜禪林電子書 002

修行這條路，
不好走，也不容易走，
要走得光明磊落、精進不懈，
還真有難度呢！

修行這條路

釋開仁——著

精簡版

【目次】

前言.....	1
一 福德與智慧.....	1
1、福德與智慧，實是修行的波羅蜜（資糧）	
2、因果觀念的重要性	
3、建立修道方向	
4、佛法的解脫樣式	
二 自修與外弘.....	2
1、其實自利，不離利他	
2、時間分配要注意	
3、在家眾要有護僧的觀念	
4、付出要量力而為	
三 學術與道心.....	3
1、學術研究的利益	
2、學術研究的動機	
3、學術研究的弊端	
4、讀聖人書，裨益道心	
5、問題不出於所學，而在於人心	
6、佛法的面貌，適化無方	
四 獨修與共修.....	4
1、獨修不忘共修，志在正法久住	
2、用寂寞寂靜來培養大丈夫的氣魄	
3、團體學習的優缺點	
4、分子健全，整體才會健全	
5、人間佛陀的榜樣	
6、獨住與共住的原則	
7、導之以法、齊之以律	
結語.....	5

修行這條路

〔精簡版〕

釋開仁（2002.5）

前言

- 修行這條路，不好走，也不容易走，要走得光明磊落、精進不懈，還真有難度呢！

一 福德與智慧

1、福德與智慧，實是修行的波羅蜜（資糧）

- 福德與智慧的問題，簡單說這是有關係到修行波羅蜜的事情。
- 波羅蜜的種類很多，可分別為「聞、思、修」和「戒、定、慧」等的不同。
- 觀察到這些，其實我只有提起兩種心情，一是精進不懈怠，二是謙虛不貢高。

〔舉例說明〕

- 《雜阿含 1024 經》三昧是會因重病而退失的。
- 《雜阿含 1025 經》新學比丘無法解脫會生起苦惱。

2、因果觀念的重要性

- 能建立道德軌範的指標。
- 坦然面對一切的自信心（不自卑也不氣餒）。
- 〔舉例說明〕舍利弗一聽緣起偈即獲得法眼淨為例子。
- 佛陀說因果的必然性、相續性與相依性，是法住智的內涵。
- 〔舉例說明〕世間正見（五戒十善）、忍不墮惡趣、非擇滅（緣缺不生）。
- 修行這條路很漫長，也很艱辛，不得有少許的偷心，對法對心一定要坦蕩蕩、無虛偽，這才會漸漸地隨順清淨法界等流，而進入聖者的境界。修行是自己面對自己良心良知的事，至誠懇切的投入一分，就有一分的智慧，反之，空無所有也無法矯飾偽裝。

3、建立修道方向

- 對自他皆長保不卑不亢的緣起精神。

- 念念要與正法相契，發心要為眾生而學。
- 波羅蜜因人而異，無法比較，努力於正見確立最為妥當。
- 易犯自認為自己的法門最了義，且用自己的水平要求眾生。
- 包容眾生的差異性，須觀機逗教，啟蒙眾生的善心。

4、佛法的解脫樣式

- 「先止後觀」，還是「先觀後止（純觀）」。
- 此生以確立向道知見為重，只要建立成功，眾生自會用功。

二 自修與外弘

1、其實自利，不離利他

- 佛陀在《增支部·火葬柴經》說「……四、是既為自己，亦為他人而工作的人。」意思是：幫助自己，正是踏出幫助別人的第一步。

2、時間分配要注意

- 初學者出去開示的次數越多，理應回過頭來檢視自心的次數也相同要越多。
- 韜光養晦，集聚福慧資糧，誰說不是念念迴施眾生呢？
- 佛陀確是「由證出教」的。
- 在教學相長的過程中，要善於保任初發心，要常常警策自己。

3、在家眾要有護僧的觀念

- 南北傳的佛教對僧眾的觀念不甚一致，可是要如何如法的護持一位出家人安心辦道，我想不會有太多人明白其中的道理。在家眾本身不明白如何護持出家眾修行，而身為出家眾能主動教育在家眾這方面的觀念者，也極為少數。然則，如果說已將這類互動的倫理，視為出家至上的自尊或卑劣的心態，則一切都無從說起了。

4、付出要量力而為

- 要有弘化的心願，是因為「不忍眾生苦，不忍聖教衰」，這是願景，也是目標。然而，起步還是著重於現實的能力為要，莫自作聰明而耽誤了自己的法身慧命。
- 莫太年輕就全身投入於弘化度生的事業，年輕時刻是學法修禪最好的時機，一旦因疏忽而錯失因緣的話，也許就得接受老大徒悲傷了。

三 學術與道心

1、學術研究的利益

- 學術的研究，假如說換來的是讓身心安住於三寶慈光之下，讓散亂的心獲得平靜，我想誰敢隨意批評學術一無可取？

2、學術研究的動機

- 追索法的原來面貌為動機，才從事語言等學術研究的。這其中含有為法的使命，也有一份古德求法的精神。

3、學術研究的弊端

- 多少知道這學術界範疇的運作，確實也可給自心莫大的提醒，因為這種成就與被肯定的滋味，會讓人迷失道心，也會使人沉醉於這文字的遊戲之中，怎麼打滾也打滾不出來，這就難怪有些局外人要抨擊玩文字遊戲的人了。

4、讀聖人書，裨益道心

- 三藏之中的法寶，古德們都是窮其一生才作那一兩部傳世的論疏，其實是佛陀勝義正法面貌的不同展現。
- 論師們的用詞，句句刻骨，字字銘心，像《瑜伽師地論》形容煩惱的相貌時，說：「無淤泥等欲，無魑魅等瞋，無羅網等癡，無江河等愛！」是何等的深刻人心，你說讀聖人書，怎麼可能對道心的提醒無所裨益呢？用心很重要，設若不會用心，縱使身在蒲團，心也無法安住。

5、問題不出於所學，而在於人心

- 學術本身沒有任何過失，有過失的是人；參禪沒過失，問題都出自於人，正法的代代相傳，勝義正法的由證出教，當然是出家人應該全心投入去追求的；相對的，世俗正法的流傳，也得要有人從事，這對佛法弘揚起著相當重要的作用，有心人，千萬莫以偏概全才好。

6、佛法的面貌，適化無方

- 佛法的完整面貌，不該只囿限於一種修持方式，這只會讓佛法的智慧受到限制，理應全面的開放，配合古今中外的一切方法，來展現佛陀無窮無盡的智慧，來履行無私大悲的救世精神。

四 獨修與共修

1、獨修不忘共修，志在正法久住

- 佛陀允許男眾弟子獨修，但是也鼓勵獨修不忘共修共住之大眾力量，這主要是因為佛陀囑託六和敬的僧團住持正法，畢竟孤軍作戰實是難以扛起此重任的。
- 不鼓勵女眾獨住，這並非表示了佛陀存有性別的不平等觀念，實是種種的因緣與現實條件所使然。

2、用寂寞寂靜來培養大丈夫的氣魄

- 修行是條寂寞的道路，這不一定意味著要避開人群，與孤獨作戰，這主要是要培養出大丈夫的氣魄，自己勇於面對自己的煩惱，徹底洗心革面。就因為對自己要懇切、要老實，所以才說修行很寂寞。

3、團體學習的優缺點

- 團體陶成的力量很大，其中當然亦可避免個人主義的表現，而且亦可以陶冶出崇高的聖潔僧格。
- 以個人的經驗來說，在大眾中安住，除了可以延續佛法的命脈，同時亦可為自己培福修慧，甚至於在大眾中，才能磨練自己的習氣，乃至學習更多與大眾相處的方法。
- 既然我們知道大眾共住有無窮盡的問題，為何還要凝聚大家住在一起呢？其實，我們要出家，就要有心理準備被人磨練，雖然過程中考驗重重，然只要安忍堅強，出家久了自會成長。

4、分子健全，整體才會健全

- 出家要有使命感，這種使命感就等於道心，因為道心實已包括了自他兩利的目標。也基於此，我們要懂得做為團體中的清淨份子，莫成為破壞因素。所謂分子健全，整體才會健全。縱使團體中有不圓滿的地方，身為一份子應該要以整體為重，個人為次。大原則為前提，小細節為其次。用自己最大的能耐與智慧，補足團體欠缺圓滿之處，絕非蓄意搞破壞，或不歡而散。
- 修行人本身，若有佛法的正知見，應該以破我執為先，處處調伏自我，配合大眾的決定。只要自尊自律，以法為依，或瞭解「法重於命」的理念，就算自尊受辱、吃虧不斷，也不以為要了！

5、人間佛陀的榜樣

- 人間的佛陀，遊化在人間，他可以赤腳走遍恆河兩岸跟眾生結緣，他也可以獨居兩個月安住在出入息觀之中。動與靜的統一，從思想而展現於行為，是幅很感人的畫面，佛陀真正的做到隨遇而安、隨緣盡分，同時也兼顧到為正法久住世間的延續。

6、獨住與共住的原則

- 在自利利他的前提下，確實有必要經歷獨住與共住的過程，獨住可以看出自己道心的堅持，共住可以體會到無始煩惱習氣的可怕。
- 古德云「慎獨」，是給獨住的修行人一個很好的提醒，因為獨住確實可以磨練自己的堪忍心，相對的它也擁有極高的危險性。反之，在大眾中則應以「和樂」為原則，任何事情都以大眾為考量，不存有半點私心，如此則可避免很多處眾無礙的難題。

7、導之以法、齊之以律

- 佛陀的智慧——導之以法、齊之以律，遠超過凡夫的幾萬倍，莫太信任自己有能力完全掌控自心，寧願將身心交付給三寶，以佛陀的遺教為方向來生活，或許從當中慢慢的累積經驗，智慧與慈悲自然會愈來愈深厚，相對的也愈接近佛陀的本懷吧！

結語

- 只要是佛法，就得虛心學習，從中當然可以選擇適合自心相應的法門，持之以恆，並將煩惱抽絲剝繭；相對的，其他有因緣習學的方法，則可轉化為教育眾生的善巧，讓佛陀無窮盡的智慧與慈悲結晶，代代的延續下去，讓正覺之音永存苦難的人間。
- 現在的我，越學越感覺自己的渺小，因此莫敢有太多的奢求，但求「莫在袈裟下失去人身」，則為我給自己由衷的自勉！



寂靜禪林電子書 002

修行這條路 精簡版

作者：釋開仁

出版單位：寂靜禪林

Santavana Forest Hermitage

P.O. Box 561, 89208 Tuaran, Sabah, Malaysia

接待組：+6016 5568715 (8AM-11AM)

資訊部：+6016 4488715

<http://santavana.org>

santavana@gmail.com

出版日期：2019.09 初版

護持資訊：Beneficiary Bank: MALAYAN BANKING BERHAD

Name: SANTAVANA FOREST HERMITAGE

Account No.: 5101-4302-7182

非賣品／NOT FOR SALE

