

講題：如何修行  
最尊貴的淨蓮上師講述

修行其實是一件很容易、很簡單的事情。爲什麼很簡單呢？因爲它只是恢復自性而已，就是把我們的心恢復到它本來的狀態，它最自然的狀態。它本來是這個樣子，只是我們經過了太多的造作、偽裝，所以就不是它原來的樣子。

所謂修行，就是恢復它原來的樣子。它原來的樣子，其實是最自然、最清淨、沒有絲毫的雜染。

恢復了之後，就有無量的智慧、無量的慈悲、無量的神通妙用。這些是我們自性本來就具足的功能，可是它什麼時候才能夠顯現呢？除非我們恢復真心，恢復清淨心，恢復它本來的樣子，自然能夠顯現。因爲這些都是我們本來有的，所以，不用往外面去找。明白了這一點，我們應該非常放心，一點也不必焦慮，也不用修得很辛苦。如果你往外找，就會修得很辛苦，越修越煩惱，越修越複雜，尤其是這麼多法門，怎麼辦呢？我到底要從哪邊下手呢？古代比較沒有這個問題，因爲古代資訊不發達，好不容易長途跋涉，找到一位師父，就這樣子跟定他了，所以很單純。現在是資訊爆炸的時代，我們上電腦就可以學很多法門，到處也都是不同的法門，這樣反而把我們弄混淆了，弄複雜了，不知道怎麼下手才好。所以，我們先要抓住這個根本，就是說你不管從哪個法門下手，就是從心性下手就對了。這個根本掌握了之後，你就不會修得很辛苦，也不會找得很辛苦，因爲只要往內求，而且是本來具有的。如果是本來沒有的，然後要修出一個什麼東西來，那就沒有把握。現在既然是本來有的，那就很簡單啦，我們只要把它恢復就可以了。所以，不管用什麼法門，就只有這麼一個單純的目的而已。如此一來，我們就不會把整個修行弄得很複雜，一切的法門，也就是幫助我們恢復自性、恢復清淨心這樣而已。一旦恢復了，無量的智慧、無量的德能，就能夠顯現。

其實所謂法門，就是這些證悟者，在他們恢復了自性之後，從自性裡自然流露出來的慈悲開示。那麼，不同根性的眾生，就給他們不同的法門，由於有無量的眾生，因此就有無量的法門；也因爲有八萬四千的煩惱，所以就有八萬四千個法門，看你有什麼毛病，它就有方法來治你的毛病，這就是爲什麼佛法這麼圓滿的原因。但是，不管是八萬四千也好，無量法門也好，都

沒有離開我們當下這一念的自性，所以只要我們找到了自性，全部的法門就從自性，很自然、很慈悲地，透過智慧的攝持，就這樣子流露出來了。同樣的，藉著這些法門，我們可以恢復自性，也可以趣入佛法的核心，這樣明心見性最快，開悟成佛最快，同時我們也不用擔心會不會智慧不夠？會不會慈悲不夠？不會的！因為這些能力我們本來就有的。所以我們不用擔心，其實我們可以很安心地，看現在有什麼因緣，就接觸什麼法門，從這個學法的因緣趣入就可以了，不管它是多麼複雜的法門，也都沒有關係，因為都沒有離開我們的自性。既然都是從自性流露出來的，當然它也可以全部回歸到自性，然後靈活地應用。只要我們抓住這個重點，修行就變得很單純，就不會複雜化。

那也許你會說，這麼多法門，不知道從哪兒下手，我應該學哪一種好？是南傳的？小乘的？大乘的？還是金剛乘的呢？如果一時還不知道要走哪一條路的話，我們就先靜下來問問自己，我為什麼要學佛修行？我學佛修行的動機是什麼？我到底要達到什麼樣的目標？如果我今天學佛修行是爲了中馬票、發財，也沒有錯啊！這都很正當，笑什麼？我求健康、長壽、富貴、平安、順利，很好！佛法裡都有。你想得什麼果，你就種什麼因；你不希望得什麼果，你就不要造這個因，就是這樣子下手。一切不好的果，就是因爲惡因的關係，你不希望得到一切的不圓滿，那就斷一切的惡，所有的壞事都不要做，你就不會得到惡果；同樣的，你希望得到的一切圓滿，就只要種善因就好了嘛！看你求什麼？就種那個因，自然就能得那個果，像這樣希望達到世間一切的圓滿，走的就是人天善法的道路。

可是，如果覺得這些不夠，你說：「我希望解脫！娑婆世界太苦了，我不要再來了！」也可以，有解脫道。你就好好地修四念處、內觀禪，四聖諦，十二因緣等法門，這些是最快速教導我們這一生就可以解脫的方法，那麼，你就好好地修你的解脫道。如果你覺得這樣還不夠，我要發「眾生無邊誓願度」的四弘誓願，也很好！那你就發菩提心，行六度，圓滿十波羅蜜，你就可以開悟成佛，然後利益一切眾生，這樣走的是大乘的路線。如果你想要修金剛乘，那也很熱鬧，紅教、花教、白教、黃教，也是很多，說的都是即身成就的法門。所以，先問問自己，我學佛的動機、發心，是爲了什麼？那你就選這樣的路走，你就可以到達。

如果已經知道要走什麼樣的路，可是，沒有老師怎麼辦？怎麼選老師？老師也有很多，有南傳的老師，還分上座部、大眾部，也有很多不同的傳承，那我應該怎樣選？大乘的更多，有天台宗、華嚴宗、禪宗、密宗、淨土宗、律宗、俱舍宗、唯識宗……，那我要選哪一宗？老師要怎樣找？宿世的因緣最重要，娑婆世界這麼大，怎麼這樣巧，就剛剛好接觸這個道場，親近這位師父，難道沒有宿世的因緣嗎？應該有吧！所以，我們宿世的因緣，會帶領我們去親近過去曾經修學過的法門，過去曾經親近過的師父，你見到他，就好像見到親人一樣，有種熟悉的感覺，那就是你的師父了！你看到他會很喜歡，希望常常去親近他，很喜歡接受他的教導，很喜歡修習他的法門，你大概就是跟這個法門，跟這個師父相應了。所以，這也是最簡單的方法，就是隨順你的因緣（你過去所結的緣）來選擇法門、師父、或者道場。

當然，師父的選擇也有基本的條件，譬如他一定要持戒清淨，他一定是禪定成就，他要有見空性的般若智慧，除此之外，還要有大悲心，這些都是最基本好老師的條件，我們可以依照這些條件來找跟我們有宿世因緣的老師。也是因為他所教的法門，我們過去有修學過，所以現在只要一開始修，就會非常快速成就。如果你還是不知道要選擇什麼法門，你就去找一位師父，問他說：「我要修什麼法門比較好？」把你的問題丟給他，這也是一個好辦法。所以，如果你實在找不到自己要走的路，就去找一個好老師請教他。

其實，不管修哪個法門，都是一樣的。因為法無高下，法無定法，只是針對我們的需求所假立的方便而已。「方便」的意思是說：它只是引導我們趣入的一種方法；「假立」的意思是說：對我們修的法門不要太執著，這也很重要。就好像我們頭痛去看醫生，醫生給我們頭痛藥，我們把藥吃了，頭痛好了，那個藥就不要再用了。

我們的自性就好比無雲的晴空，本來是萬里無雲，一片藍天，可是我們卻偏偏每天要製造許多雲層。你生起一個好的念頭，就是一片白雲飄起來了，等一下又生起一個壞念頭，一片黑雲又飄起來了，每天我們要製造多少黑雲、白雲、黑雲、白雲，硬是把藍天層層遮住，越來越厚，最後終於看不到天空是什麼顏色？是什麼樣子？這就是我們的迷惑。所謂修行，就是除掉這些雲層。依這些雲層的厚薄，遮障的程度來分，有所謂的見思惑、塵沙惑、無明惑。我們剛才所講的，如果你希望得到世間種種的圓滿，要求好的果報

的話，就去掉所有的黑雲，剩下白雲，那就是人天善法。去掉黑雲的意思，是去掉惡法，只剩下白雲的遮障。但是還是有遮障，對不對？所以，它不究竟。進一步的解脫道，就是把白雲再去掉一點點，可是還是有遮障。因為見思惑的破除，只能證到四果阿羅漢，還沒有辦法恢復我們自性的清淨心。因為他還有一點點對善法的執著、對涅槃的執著，這就是小乘的解脫道。到了大乘的權教菩薩，就進一步再去掉所謂的塵沙惑，使那些白雲再去掉一些，可是，還有遮障。從破一品無明進入法身大士開始，一直到四十一品無明全都破盡為止，這時全部的白雲才都去掉，恢復本來朗朗的晴空，這就是究竟圓滿的佛果。當我們明白自己有那些迷惑之後，就這麼一層層的去掉這些迷惑，恢復我們清淨的自性心。

所以，講到修行，實際上是非常簡單的。我們一旦選定老師之後，很重要的，就看我們對這位老師這個法門有沒有清淨的信心和至誠的恭敬心。這兩點是我們這一世能不能修行成就最主要的關鍵。因為有了至誠的信心和恭敬心，我們恢復真心最快。還有就是，如果你已經有固定的上師親近的話，就要乖乖聽話，這樣也成就最快。乖乖聽話的意思是說：你不再有自己的想法、看法、思想和見解，沒有自己的主意，全部師父說了算。你可不可以做到？做得到就叫乖乖聽話。曾經有一位弟子想要找根本上師，就問一位上師說：「我可不可以作你的根本弟子？」這位上師回答說：「要作我的弟子可以，只有一個條件，那就是乖乖聽話！」結果這位弟子嚇跑了。因為他所認為的乖乖聽話，就表示，從此以後沒有自由了，全部都要聽師父的，那還得了！所以，雖然只有一個條件，也不敢答應。可是，這個條件非常重要，只要你做到，你就成就了。為什麼呢？乖乖聽話，破我執最快，對不對？因為沒有我了嘛！全部身語意供養上師，上師怎麼說，我就怎麼做，是不是破我執最快？我在親近上師的時候，內心充滿了信心、至誠恭敬心，那個恭敬心跟信心，讓我不敢打妄想，是不是成就定力最快？我這樣小心謹慎，深怕做錯了事情，是不是也不會破戒？所以，見空性的智慧就是這樣生起來的。因為在你親近上師的同時，不但持戒清淨，又成就定力，有了這些基礎，見空性的智慧當然很快就會開顯，所以我們才會說最快開悟、成就的方法就是乖乖聽話，但是又有幾個弟子能夠做得到呢？

今天就說到這裡，謝謝各位！