

## 【在生命中的每一刻，作出更有智慧的抉擇】：

*(Making a more wise choice at very moment*

*in your present life)* 04/August/2008

◎在實踐菩薩道時，我們應該不斷地學習：特別是當我們站在生命的十字路口時，如何作一個更好、與更有智慧的選擇。

**(Through the action of the Bodhisattva path, we should continuously learn how to make a better and wise choice, especially while standing the intersection of your daily life.)**

### 【一、選擇的原則、與考慮的條件】：(Principles of choice and its considered conditions)

◎首先，要思考選擇的原則：要有眼光、有遠見，而且您能夠獨立地實行（至少能持續 3-5 年的努力）。其次，要多多向善知識、長輩、主官，或同事、好朋友，多請教不同角度的經驗、與建議，中國文化的成語曾說，所謂：「三個臭皮匠，勝過一個諸葛亮。」

◎然後，從佛法的觀點來看，在抉擇的時候，要有「無常觀」的心理準備，也就是說：一切的人事物，都會變化萬千的。縱使在作完選擇後，內在的心理，若是期待永遠是「常的、不變的」，這樣的想法與觀念，就是產生痛苦的根源，是錯誤的、也是不合實際的。

反之，盡心盡力地努力，但是心理上、還是要有勇氣，去面對「無常的、變化萬千的」。換句話說：盡最好的準備，也同時考慮到，作最壞的打算；這樣的觀念，才是符合佛法的「無常觀」，也同時讓心，更有伸縮性、與彈性。

◎最後，從世俗的觀點來看，如何選擇（抉擇）生命中，許多的事情呢？至少需要考慮下列的條件：工作、時間、福報、人緣、修持法門、生命方向、等等細節；詳細的內容，在後面會介紹。

### 【二、什麼東西影響你的選擇？】：(What will impact your present choices)

◎答案是你現在的心念；而且當下的心念，是包含著當天的心情、情緒與長久的習性。

◎什麼東西，會影響您的抉擇呢？變化無常的心念，猶如流動的河水。前念的記憶，影響現在的心念；由於現在當下的感受、與反應，會帶出後念的回應、與行

動。快速流動的心念，猶如瀑布一般，若是不學習佛法的止觀法門的一般人，是很不容易看到、自己內在的念頭的。

◎事實上，每天的心念，受到心情與名利，習性與價值，朋友、親戚與父母的想法，工作與生存需求等等，許許多多條件的影響。舉例而言，現代社會中，善與惡的朋友，對青少年的影響，比父母對他們的影響更大。

◎所以，學習佛法的佛弟子們，要常常訓練自己，轉變現在複雜的心念，與善法常常相應。進一步而說，唯有透過禪修的學習、與訓練，在心寧靜後，所作的抉擇，才會與善法相應的多。反之，若不作禪修，就倉促地作決定，結果大部份是錯誤的多，因為所作的決定，大部份會與無量劫的惡業、和煩惱相應的多。

◎最後，心念抉擇的過程，如無常的波浪一般；若是進一步地學習與訓練它，就能夠觀照到心、更深處的本質，是不動與寧靜的，是不生與不滅，是清淨與無量無邊的，那就是白教、大手印(Mahamudra) 的核心內涵。

### **【三、選擇的內容】：(The detailed contents of your choices)**

#### **【1. 思考您現前的工作】：(Thinking about your present job)**

◎當您覺得每日的工作，產生厭倦感與無力感時，您更應該警覺地告訴自己：「危機即是轉機。這正是一個重新思考的機會！」當然，要重新思考「工作」這個非常複雜的主題，你是必需考慮、與思索許多的條件的；這個主題，並非您想像中的那麼單純的。

◎簡單的說，重新思考「人、事、物」等三類的條件。從人的角度，你必需考慮：您真正有長遠的意願、與興趣嗎？您與主管、與同事，互動與溝通得很健康嗎？您真得很歡喜地接受訓練、與挑戰嗎？

◎從事的角度，你必需考慮：您真正有用心地、規劃與進行嗎？遇到困難時，您真正有耐心與技巧，去與人溝通嗎？遇到瓶頸時，您真正願意且學習，用不同的方法與途徑，作到「多元化的思考、與全方位的處理」嗎？還是一味地、用固有的惡習，來處理與面對它呢？！

◎從物的角度，你必需考慮：您真正有效率地、運用現前有的各種資源了嗎？還是你永遠抱怨、資源不足、人力的支援不夠？還是你永遠在幻想：「假如我有更多的時間與條件，應該我會作的更好……」等等的不切實際的空想。

◎事實上，重新檢討與規劃、您現前所擁有人、事、物等三類的條件，真正作更有效率的運作，才是你思考現前工作的重點。而非永遠在網路上，永遠都在找新的工作，或永遠在換不同新的工作。

#### **【2. 調整您的時間表與福報】：(Arranging your timetable and finance)**

◎處在這資訊爆炸、與緊張煩忙的時代裡，每一個人似乎更應該學習：「不斷地

重新調整、與歸劃自己的時間。」因為事實上，時間不僅僅就是金錢而已；更進一步而說，時間、就是你寶貴的生命。

◎從世俗的角度而言，忙碌的行程表，表面上似乎表現出：您過著豐富、且多彩多姿的人生。但是，從佛法修行的角度而言，表面上的忙碌是不好的；甚至、進一步而說，從禪修的角度而言，「太忙」對初學者而言，反而是修行的障礙；真正努力的重點，應該是：「身處理世間事務而忙，但是心念卻不會“忙與盲”（busy and blind）。」

◎換言之，在每日的時間表中，應該留下一些適度的空白處，以便讓自己的心靈，更寧靜與更沉澱些；否則忙亂的身心狀態，會引來更多的痛苦、與煩惱。從佛法修行的角度而言，靜坐或修止觀，是讓心、立刻變得更寧靜的最有效的方法；但是，它必需持之以恆地練習，才會有明顯的效果。例如，現在世界上許多國家的機構，爲了提高員工的生產效率、與業績，都會鼓勵員工，在每日開始工作前，集體靜坐，這就是一個很好的開始。

◎關於福報這個主題，它的內涵是很廣義的。所謂的福報，不是單單指金錢而已。簡言之，福報大約可分爲兩類：有形的、和無形的。有形的福報，比方說：豐碩的財富、成功的事業、穩定的職業、莊嚴的相貌、健康與長壽等等。無形的福報，比方說：生存的能力、高度的才華、敏銳的創意、自在的幽默感、專業的知識、良好的人際關係、各類的助緣（ex:世間人常說的：貴人相助）等等。重點是，您必需學習：透過不斷的調整過程中，如何更有智慧地、運用自己有形、和無形的福報，去創造更有意義的人生，進而幫助更多的眾生。

### **【3. 處理您複雜的人際關係】：(Dealing with your complicated friendships)**

◎在今生的生命中，有一個很重要的課題，是每一個人都應該努力學習的，那就是：「學習、並處理複雜的人際關係」。

人是群居的動物，因爲人與人的不斷地互動與努力，而創造出現在的社會、與歷史上的文明。但是，俗話常說：「一種米、養百樣人」；所以在現實的社會裡，每一個都有權力去選擇朋友，同時你也應該更有智慧去思考：「我要與這個人，作爲多深交的朋友？！」只是點頭之交呢？還是只限於公事上的同事？還是志同道合的好朋友？還是無話不談的至交？還是從佛法的角度，他或她是與您目標相同的同參道友？

◎事實上，全世界上、沒有兩個人是完全一模一樣的，所以當我們在選擇朋友時，應該找到你與朋友間、互動的交集；因爲，沒有一個人是完美無缺的，包含現在你自己也是如此。所以，在與朋友互動的過程中，「包容、體諒、與忍讓」是必需常常學習的三個重點。否則，最後你會總覺得：你的生命中，很孤單與寂寞，因爲你不懂得珍惜，你現在所擁有的一切朋友。

◎進一步而說，從佛法的角度，對初學者而言，您應該有勇氣地、去選擇善友，並且遠離惡友。否則，常常親近惡友，會讓你造作更多、身口意的惡業，而且也

會減損你生命中的善法、與功德。等到你在佛法的學習與修持，能夠達到自我把持的時後，你才能夠談到：對一切的芸芸眾生，都能以高度的智慧、清淨的慈悲與各種的善巧方便，來幫助他們。所以，選擇朋友是需要有次第、與高度的智慧。

#### **【4. 決定適合您的修持法門】：(Deciding the proper ways of your spiritual practices)**

◎當您對整體佛法的道次地，有概括性的瞭解之後；您應該選定具體的修持法門，而不應該永遠停留在、結緣式的跑道場的情況。

以金剛乘的修持為例，首先由自利角度來看，修行法門的時段，可分為：前、中、後三個的階段。「前」是指：花一段長的時間，專修藏傳的四加行，以便打好你修持的基礎。然後，「中」是指：專修一個本尊法例如蓮師彌陀或觀音等等不同的本尊；同時也以清淨的菩提心，隨緣利益眾生。最後，所謂的「後」是指：無論在家或出家眾，應該精進地、閉關實修（例如，西藏傳統上，三年三個月的閉關）。以期望自己在晝夜精進中，徹底見到自心的本性；換言之，今生應該如何精進地修持而開悟？！

◎關於選擇法門的內容，它可分為：平日的主修、與副修；或依階段性的不同，而專修不同的法門。例如，三年專修《法華經》，或三年專修某某經，但無論修持任何法門，目標都是一致的：今生應當發願，求生西方極樂世界。

◎進一步，關於法門選擇的過程，分為二個角度來看：首先，從自利的角度而言：（1）可以直接真誠地、請問您的上師，或相應的善知識。（2）或者以「自心的相應」之覺受，來選擇修持的法門。所謂與自心的相應是指，一修就知道自己，以前或過去世，曾經主修過此法；所以，很容易立刻產生法喜心，或深層的寧靜感。此外，在特殊的情況發生時，也可以專修特別的法門，來對治緊急的問題。例如，在災害、病魔現前時，要密集式地專修護法，以便除去各種的障礙。

◎然後，從利益眾生的角度而言：為了利益某一類的眾生，特別專修一個法門，這要看眾生的不同的業緣來決定。例如，為馬來西亞或印尼、殺業很重的眾生，而專修地藏法門。又如，為病痛深種者，而專修藥師佛的法門等等。

#### **【5. 修正您有意義的生命方向】：(Revising the approach of your meaningful life direction)**

◎修持任何法門，要不要用時間去奉獻呢？答案是：你應該盡心盡力地、用全部的生命與時間，去專注地學習與修持的；因為它是成佛的聖道，並非只是世間一般的知識、與學問而已。

◎從西藏人、所理解的概念來說：上師等同於佛，生生世世發願、跟著上師；生生世世追求福慧，都不斷地增上。增上，是很好的努力之目標；但是，凡夫在還未証入、初地菩薩果位之前，在六道輪迴中修行、結果是會上昇、也會下降的，如果戒定慧三學不足時，就會往下降落的。



◎從中國人、所理解的概念來說：先依正知正見的善知識之教導，努力地、解行相應地修持；但是心中，仍有堅固不動的願望、與方向，那就是：發願去西方阿彌陀佛的極樂淨土。先去極樂世界修學，而證得無生法忍（猶如七地、或八地的不動地菩薩），才乘願再來、幫助善知識利益眾生，那樣所利益的對象與範圍，才會更廣大無邊，而且沒有障礙。所以，今生正確的方向，應該是：「應當發願，願生彼國」！

◎所以，想要達成求生極樂的真實願望，當然須要許多的福德、與因緣；但是在眾多的因緣條件中，最根本的是：「以清淨的菩提心來閉關、與實修」，否則在六道輪迴中，不斷地流轉，身心都會極度地疲累的。因為您無法控制、當下的任何念頭；這些念頭，都受著許多內、與外的種種因條件所影響。例如：當天的心情、自我的習性、內在的價值觀、外在名利的誘惑、不同朋友的觀念、工作的種種壓力等等，所以造成我們的心念，如螺旋一般、不斷地流轉，這就是心念當下的輪迴！

◎以下，以閉關時的修持重點，作為有緣想精進修持者的參考：

- 一、【早上起床】：歸依與發菩提心：例如、白教大手印傳承祈禱文 (The Lineage Prayer of Mahamudra)
- 二、上師相應：葛瑪巴上師相應 (Guru Yoga of Karmapa)
- 三、念咒：例如、念蓮花生大士的咒 (Mantra of Padamasambhava //Guru Rinpoche)
- 四、【下午】：誦經：例如、《法華經》一品、《般若經》一品、《華嚴經、普賢行願品》念二或三次。
- 五、其他功課：念佛、念咒、拜佛、等等
- 六、【晚上】：修持護法：例如、瑪哈嘎拉的修持 (the practice of Mahagara Protector)
- 七、發願與迴向：「求生西方淨土發願文」、或其他發願文

## 【6. 思考您所選擇的行菩薩道】：(Considering the action of your

### Bodhisattva Path)

◎首先，在大乘佛法中，佛弟子們每天會念誦「三歸依」的經文；其中第三段的內容：「自歸依僧，當願眾生；統理大眾，一切無礙。」許多佛弟子，只是由嘴巴唱誦與念念而已。老實說，這只是結個、未來際的善緣而已；事實上，光是嘴巴念誦，這是不夠的。真正的菩薩道，是應該由內心發出、真誠廣大的願心，並且表現在具體的行動上；並且從因、緣、果、報的法則上，盡心盡力地廣種善因，培植善緣，這樣才是大乘佛法中，實踐菩薩道的殊勝之處。否則，嘴巴光講要修菩薩道，可是實際的行為，卻也比不上聲聞乘的修行者，這一點是應該特別值得、警惕自我的地方。

◎其次，你應該謹慎地、選擇有正法的佛教團體；去奉獻您的時間、精神、體力，以便在短暫、與無常的有限生命中，精進地修福與修慧。所謂「有正法」的佛教

團體是指有「道風和學風」的組織團體。道風，是指依釋迦佛、與諸佛的教導，而如法修持；學風，是指依諸佛所說、正知正見的經論，如理如法地、修學聞思修三慧，與戒定慧三學。對於非依正法而行的團體，應該沉默不語；因為各人會有、各人不同的因緣與果報；不要浪費寶貴的時光，與人作無意義的論爭；否則不小心的話，結果只是：空過自己的一生而已。

### **【7. 決定您正確的成佛之道】：(Determining the correct path for the achievement of becoming completely enlightened)**

◎雖然釋迦牟尼佛，在此五濁惡世中，爲了度化不同根器的眾生，宣說了無量的法門。但是，簡要歸納的話，可區分爲三乘法門：南傳佛教（或叫小乘佛教）、北傳佛教（或叫大乘佛教）、藏傳佛教（或叫金剛乘佛教）。

◎無論你從那個宗派、或不同的傳承學習，佛弟子在深入經藏後，應該深信「大乘佛法是佛說」，以及「金剛乘佛教是正法」。千萬不要、受一些奇怪知見的影響，而動搖了你對正法、與三寶之信心與虔敬，否則不小心就輕易地相信邪見的話，結果受傷與吃虧的，只是破壞自己的法身慧命而已。

◎所以，以堅固不動的菩提心爲基礎，以三學、與三慧爲枝幹，以六度、與十地爲花葉，生生世世，在在處處，永不退心地、行如理如法的菩薩道，最後才會正確地、成就無上的佛果。

### **【四、結論】：(Conclusion)**

總而言之，希望你在讀完此篇的文章後，真正認清：「影響你生命的一切根源，是你當下的心念。」在你重新思考，相關的選擇原則、與考慮的條件後，再一次地、依照上述所列的七個角度，深層地自我反省、與觀照；相信讓你今生的生命，對自己而言，會比以前更有意義；同時對社會而言，你也能夠利益更多的芸芸眾生。