

不分老幼的一堂課—我如何教岳母學佛

泰國一位八十多歲、不識字的老阿嬤接觸佛法，放下煩惱的真實故事。

泰文書籍原名：Song Mei（教導母親）

作者：莊文耀

譯者筆名：感恩



作者前言：

死神不會預先告知我們人的生命何時會走到盡頭。所以，我們務必珍惜每分每秒，切勿浪費了寶貴的光陰。我們應精進學習，一直到我們能夠覺察自己的心境在每一剎那的波動以及我們心境平靜時的狀

態。一旦我們顧好心念成為習慣後，就會自然擁有清醒的覺知精神，並且獲得智慧，進而理解心境的無常與萬物無常的真理。

目錄

母親節	佛法是苦口良藥
與讀者閒談	聽後內心訝異
序言	秉持戒慎虔誠的態度敬佛
命苦	不強制地去覺知
念佛	喜悅 心善
孫兒困惑不解	誓言
念佛所獲得的善果	作者的禮品
觀身	作者的總結論
觀心	
拐杖	
慎勿放逸	
有漏洞的船	
揹著砂糖	
滑跌倒下	
它離開我們了	
考上了	



本書作者莊文耀先生與他的妻子及岳母合影

母親節

母親節 不僅指 這一天
也不指 有誰來 送花香
更不指 子孫們 齊全日
來俯首 圍前後 擺樣子

實際上 日日是 母親節
趁母親 尚健在 多關懷
不要做 忘本人 太可恥
須趕緊 趁未遲 報親恩

母養吾 吾養母 理應當
為使得 母親她 得寄託
以誠意 關懷她 後半生
讓母親 身與心 日夜歡

母親她 在世日 不謂長
別等她 壽終了 來哭啼
不應該 對母兇 或厭煩
因時光 一旦逝 永不返

母養吾 辛功勞 言難盡
無論是 多辛苦 不埋怨
日至夜 只供給 平安樂
連生命 能犧牲 兒感恩

母親呀 您的愛 誰能比
兒深知 您的愛 永不變
將日夜 關懷您 來報答
使您也 好幸福 至永別

與讀者閒談



敬愛的讀者，您好。您是否曾經想過我們為什麼要讀書求學？也許有些讀者會想，何必要討論這個議題，求學不就是為了獲得學識？答對了。那請問，我們獲得了學問後，又能發揮什麼樣的功能呢？您的答案可能是，「為了尋找一份優良的工作。」恕我再請問大家，您到底是為了什麼而忙碌工作呢？請您不要以為我在搗亂或是惹人生氣。因為，我這樣連續地提出問題，是為了讓各位讀者能夠了解問題的所在。

我想，許多人都會回答說，工作的目的當然是為了賺錢。那麼賺到了錢又有什麼用處呢？幾乎每個人都會回答說，賺到的錢可以用以維持自己與家人的生活。既然如此，請問金錢是用以養活我們軀體，或是滋潤我們心靈呢？因為身體與心靈兩者都是一個人不可或缺的要素。有些人也許會說，金錢是可以滋潤心靈，也有些人可能會答說，身與心兩者都需要金錢來孕育維持。那您認為金錢孕育的是哪一個層

次呢？

您是否不敢確定我們賺到的錢只能用以維持生計與軀體的需求，而在滋潤心靈的層次上，金錢並沒有我們想像的那麼萬能。也就是說，金錢並不能滋潤心靈。舉一個例子來做比喻吧。若是金錢確實能夠用以滋潤心靈，使得心靈獲得安詳喜樂，並去除心靈的煩惱，那麼世間有錢的人或是富翁的心內應該是毫無煩惱。您認為這是可能的事情嗎？

富有的人都擁有足夠的財富來添購品質最好、價格最昂貴的物質用品，無論是最好最貴的椅子，甚至是最好最貴的床墊。然而即使是坐得舒適或是睡得安穩，也並不代表內心毫無煩惱。結果，金錢還是購買不到毫無煩惱的心靈。其實，擁有許多金錢的人即使是不愁吃穿，同時不匱乏物質享受並且能過著舒適的生活，但是，我們不能忘記，無論我們怎樣去保養這個軀體，它終究是會隨著歲月逐漸衰老。然而，我們的心靈可不一樣。一旦我們用心保養它（用心修持），我們的心（慧命）將得以成長。

清淨平等的心為修持者帶來安祥喜樂，甚至是能消除他內心的煩惱。而最重要的是，一顆修練好的心靈能任人們在往生前都不昏沉散亂，而能保持著清明，這也是往生極樂世界必須具備的基本條件。

所以說，金錢只能用以維持我們軀體的需求。可惜的是，即使我們擁有金山銀山，當我們離開這個世界時，我們仍然是萬般帶不走。

敬愛的讀者，您曾經回想起自己的童年生活嗎？在童年時期，小孩子大都很喜歡吃東西，會想吃這個點心或是那個零食，可是有時都吃不到。小朋友們越是特別想吃的東西有時就越吃不到。您說為什麼會導致這樣不能如意的狀況呢？那是因為從前的小孩子大多數沒有足夠的金錢購買零食。可是等到孩子們長大成人了，已經有工作與收入時，應該可以購買任何自己想吃的食品了，反而面臨這個也不可以吃，那個也不能吃的情況。有時越是他們想吃的東西，就越是無法吃。究竟是為什麼才會導致如此樣樣無法如意呢？答案是，醫生禁止我們亂吃。

您看看，這就是因為我們平常太縱容我們的口腹之慾，想吃什麼都隨心所欲的享用。吃得太多太好，結果把身體吃壞了，引來一身疾病，造成幾乎無法享用想吃的食物。您說，這樣的情況是否值得我們來反省？

實際上，心靈也有能滋養它的糧食，但是或許我們不曾定時的供給過。若是心靈會開口說話，它一定會埋怨說，您口口聲聲說您愛惜自

己的生命，並且知道生命是由身體與心靈所構成的。可是，您現在只照顧身體而不滋養照顧心靈。您不照顧它也就罷了，但是請您不要一而再，再而三地糟蹋這顆心，切勿落井下石，好嗎？因為---

「當我們生起貪念時，就彷彿是拿汙濁物來塗抹在這顆心上。」

「當我們生起瞋恨時，就彷彿是拿硫酸液來澆溶在這顆心上。」

「當我們生起愚痴時，就彷彿是拿屏風來覆蓋住這一顆心。」

這就是您所謂愛惜自己生命的方式嗎？可是，您絲毫沒有想過要珍惜這顆心，如何能聲稱您想過著幸福快樂的生活？這個目標如何能達成呢？若是我們每一天都在糟蹋與加害我們的這一顆心。在聆聽完上述心靈的埋怨以後，您有何感想呢？我們真的是那麼偏愛身軀而忽略照顧好自己心念嗎？既然我們注重保養自己的軀體，就同時也應該注重補給我們心靈層次的精神食糧。

那麼所謂的精神食糧是什麼呢？事實上，精神食糧並不是一個很遙遠的概念。在我們的日常生活中，培養我們的德行、道德、美德與正知見，以及保持我們心念清淨無染，清明戒慎，乃至於能靜觀身邊一切變動，觀受苦樂而引起的心念波動，觀察心念的好壞狀態和心境不好不壞時平平靜靜的狀態，用心檢討、看透心境的無常變化，並且保持靜觀和旁觀而不加入感受的心態。這就是所謂的精神食糧，也是必須

靠修習才能達到的境界。

我們的生命必須依靠糧食來滋養，而身體的主要需求包括衣、食、住、藥。心靈的需求則是依照佛法去修行，領悟身心持續的演變無常，並以清醒的覺知精神去體會無常。

相信各位一定是累積了不少功德，做過許多善事，例如供養出家師父、廣行布施、協助建蓋佛堂、助印佛書、守戒律等等。完成這種種的善舉就彷彿是我們將功德與福德放入自己背負的竹簍裡，而一直站在原地。如果我們不跨出步伐，一步步地往前邁進，我們是不能到達目的地的。所以，修心養性、精進不懈就等於是跨步向前邁進一樣。也只有修心養性、精進不懈才能提高心靈的悟性，幫助我們到達目的地。

學習佛法就有如持有生旅途的地圖一樣；可是身體力行修心養性，精進不懈就如跨步出發邁向人生旅途的目標。修習佛法一定要學習到能夠理解貫通道理，同時能夠身體力行，讓佛法與真理清晰的存在我們的心中，使我們不盲從或是迷信。

所以，正確的學習研究將帶來正確修行的基礎，這是非常的重要。研習經典能使我們了解並記得佛陀的教誨，但是身體力行，將佛法落實

於生活中能使我們認識佛法。屢次的認識將形成明悉。而屢次的明悉將形成覺悟。一旦我們覺悟後，就能夠放下，不執著於一切事物。最後我們能夠毫不留戀的將身與心都回歸到大自然。

但願大家能獲得智慧，慧眼明悉和覺悟佛法。

燈光照亮路 佛光照亮心

阿彌陀佛

2007年8月12日

莊文耀



序言

一位高齡八十五歲的阿嬤回憶著自己的人生，並語帶埋怨地說，「我這一生真的是命苦，無法像一般人一樣有機會求學讀書。」每一次當她老人家看到小孩子上學讀書，她就心生歡喜。她見到能夠讀書寫字的人時，她不僅是讚嘆，同時也為自己無法求學讀書識字而感到悲

傷。她不禁一直想自己這一生真是沒有福分求學，而這可能是自己過去世沒有植福因而導致自己此生無緣求學。所以，她只要聽到有任何機構正在募款籌建學校，她老人家會立刻自動自發的捐善款幫助建校，並且內心期盼自己來世能有機緣讀書識字。這就是她老人家每次捐出善款後許下的心願。

這位老人家心地善良，樂善好施，為人厚道，而且充滿慈悲心。她的身材不算高也不算矮，皮膚白皙而肌肉豐滿，是一位很可愛又和藹可親的長者。她對待別人特別客氣，從不佔他人便宜。她喜歡行善布施，也很樂意聽聞佛法。即使她無法完全理解太深奧的開示，她也很想修心養性，精進學佛，只是她不知道該從何處著手學習。這位慈祥善良的阿嬤並不是外人，她就是我的岳母。

這本書記載了我引導岳母修心養性，精進學佛的過程，並且是以很輕鬆的方式來敘述這個過程。每一段文章內容不長也不短，內容引人入勝。由於阿嬤她抱持著虔誠的信仰，一步一步踏實修習，結果丈母娘她實現了自己的願望，能夠很自然的生活得輕安自在，真是可喜可賀。

丈母娘她這一生經歷了許多風霜，體驗過許許多多的人生失意與得意，也目睹過不少生離死別的場合。因此，她想尋找一個在自己壽終之前，真正可靠的修習方法，也就是藉由佛法來拯救自己。

事實上，佛陀的教誨並沒有艱難到平凡人無法學習修行的程度。有人會誤認為佛法困難是因為沒有深入了解佛法。由於不用心去學習才會導致他們對佛法不了解。我們研究學習佛法，若是能有機會到佛學院去上學修習，那當然是一件好事。但是也並不一定非要去上專班專修才能夠研究學習佛法，因為實際上，修習佛法是可以在我們的日常生活中身體力行佛陀教誨，觀察自己的身與心，觀身觀心的所有靜動，以反光自照來學習，踏踏實實地從徹底的理解來做為學習的起點。

聽聞佛法一定要聽到自己能夠理解內容，才可以進一步將我們所聽到的或是學習到的佛法加以運用。我們應詳加審究思考佛法指引教導的內容，再身體力行實踐它，修心養性，保持清明的覺知精神，精進不懈。我們學佛應心存正念、行為端正，顧念自己身與心的行為以及觀點，而佛法基礎名相與助道之精要「三十七道品」中的「四念處」的內容就提及我們的生理與心理。「四念處」說明觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我。

學習佛法的重要關鍵是要秉持虔誠的心念，體會佛陀的本懷並身體力行。我們應每天精進不懈地修習，並且始終如一，而不是久久才想起來修習的重要性。希望我們不是做一位火燒稻草，易熱又易冷的人，而應該每天一步一步不急不徐的持續修習，並用心觀身、觀心、觀受、

觀法。千萬不要期待自己的努力會獲得功德果報。而是以一位靜觀者與旁觀者的態度，時時刻刻不急不徐的持續用功精進；有一天，您會發現到您未曾預料到的變化。所以，您不用期待功德果報，因為時到花自開。總有一天，您的用心思量會協助您體會佛教的真理，讓您認識萬物的無常與心境的無常真諦。

書中所提及的這位母親現在已經可以稱得上是一位學佛的弟子，雖然她還沒有證得聖果，但是她虔誠的修習已經消除了許多她內心原有的煩惱。那您呢？您是否也是沒有機緣接受教育，或著是您無論是在俗世的教育程度上或是佛學素養上，都比這位母親接受過更多的教育。您是否也已經到了學佛的時機？是否希望能跟這位母親一樣誠心誠意學佛，精進的修心養性，反光自照，認識與了解自我，並且給自己時間更進一步學習與認識人生的生命真相，理解生命的真諦。

天下無難事，只怕有心人。只要您對佛、法、僧三寶充滿虔誠信念，並且秉持始終如一，不急不徐地身體力行。將會有一天，您會獲得成就。不要輕視自己，務必給自己學習的機會。總有一天，千載難逢的大好機會將會是您的。我在此衷心的祝福您成功，而且我也會默默的站在您身旁鼓舞著您。

命苦

「媽媽的這一生真是命苦，既不能讀書，也不會寫字。無論我是要到哪裡去，往返的過程都是要依靠別人。當我見到有人在看佛書，就會生起羨慕的心念，很想跟別人一樣閱讀佛書，但是可惜我並不會讀書。我看電視所播放的弘法講經節目時，有些節目內容詞句太深奧，我聽不懂。當我見到別人到道場或是上佛學課去學佛，我就又生起羨慕的心，可惜自己沒有學習的條件。唉！媽的這一生真是白活了，雖然出生在佛國，可是卻不認識佛法。」

這些是我的岳母內心感到委屈時的怨言，因為她從未受過教育，所以常常感到很委屈，認為自己是沒有福分來學佛。

「媽媽啊，您真的是很想學佛嗎？」

我內心很同情她，於是開口問岳母。她認真的回答我說，「那當然是真的啊！無論是出家師父或者任何人都說學習佛法是一件好事。而且學佛讓一個人心靈有信仰寄託，但是媽媽又不識字，不像別人又年輕又識字。唉！媽媽覺得很遺憾。」

「媽媽，學佛與能否讀書寫字是不相關的事。學佛主要是要秉持虔誠心念，始終如一的體解佛法。而且佛陀所教導人們的法門是認識自己的身與心，而不是去追求身外之事物。」

「是真的嗎？」岳母非常激動地問。

「不會讀書寫字也可以學佛？這是真的嗎？」

「那當然可以，」我很有把握的回答她。

「那你來教媽媽要怎樣開始學習吧。」

「很簡單。媽媽您用心聽聽看，佛陀教導眾生，一個人的生命構成包含了身軀與什麼呢？媽媽，您知道嗎？」

岳母停頓思考了一下，接著回答說，「是身與心，對吧？」

「您答對了。媽媽，您真棒。佛陀教誨提及，一個人的生命構成要素包括了身與心。那我再問您，每當苦產生時，您知道苦是從何處產生的嗎？」

「也是身與心，對吧？」岳母充滿信心的回答。

「媽媽，您老人家也懂得不少佛理呀！」

「媽媽，我們的生命構成包含了身與心，而且苦也是從我們的身與心產生。那您知道苦的根源是什麼嗎？到底是什麼原因會使人產生痛苦？」

這次岳母被問得不知如何回答。

「您答不出來了，是嗎？不要緊，我告訴您，佛陀教育我們苦的根源來自欲念，也叫做欲望。」

「媽媽，您曉得為什麼欲望會讓人心生煩惱，導致苦的產生嗎？」

岳母面帶笑容，接著清楚地回答說，「不知道。」

「讓我來舉一個例子為您說明吧。假如您想吃某樣東西，所以使喚我去買給您吃。當時我若是回答您說，我沒有空，或者是，我懶得去買，因為賣食品的地點太遙遠了。那麼您會不會生氣呢？」

「也不至於生氣，但是會有一點不滿意吧。」

「這就是了。生氣與不滿意都包含了瞋念。媽媽，您看您的不滿意是來自於您想要吃某樣食物的渴望欲念。一旦無法如願就會造成您感到不滿意，或是產生瞋念。」

岳母點頭表示她同意。

「媽媽，您都看到了。從您產生想要吃食物的欲望就為您帶來了煩惱。若是一開始就沒有渴望的欲念，就等於沒有煩惱。但是，在世間，大多數的人們應是屬於不知足的。他們一直想要得到、想擁有、想做一些事情，或是厭煩自己所擁有的，並渴望獲得自己還沒有得到的，所以一生到老持續追求。媽媽，您知道嗎？人們這顆欲望心一直在追求什麼呢？」

岳母停頓思考了一下再回答說，

「追求幸福快樂，對吧？」

「您答對了。可惜的是，人們追求而獲得的幸福快樂都是暫時的。過了不久，擁有的幸福快樂就會顯得索然無味；因此人們就往往要一直無止盡的追求。」

「既然是這樣，我們要怎麼辦呢？」岳母問。

「佛陀教誨我們必須秉持清明的覺知精神以體會我們身心的現實狀態，也就是觀身與觀心。」

「觀身和觀心是怎樣的觀法呢？」岳母越聽越感興趣。

「媽媽，這樣吧。我們明天再來學佛。因為剛開始學習，必須要有輔助的工具。今天就到此為止，若是我繼續說下去，會讓您困惑。」

「那也好，媽剛好想到洗手間去。」

「媽媽，您到洗手間去做什麼？」

「唉！這還需要問嗎？當然是急著想小解。」

「那急著想小解的苦楚感覺是發生在您的身上，還是在您的心上？」

「是媽媽的身體感覺到急著想小解的痛苦。」

「那現在您開始明白了吧。佛陀教育我們身體與心是苦的導體。人生之大苦莫過於有「身」；人有了身體就有生老病死苦等種種苦。就拿您想要去小解這個例子來說，因為您的身體需要水分，造成您必須喝水。我們為了保養這個軀體，除了飲水之外，還必須吃許多食物。我們吃喝進體內的一切又必須排泄出來，所以就一直在這個循環之中，每一天刻意去保養軀體，吃喝了數不盡的糧食。」

「而且是日復一日的，」岳母補充著說。

「的確是這樣，明天我們再來學佛。明天見。」

「謝謝你，」岳母邊說話邊緩慢地站起來走向洗手間。

見她滿面笑容，她心裡一定在想，從明天開始，自己長久以來抱持的夢想終於能夠實現了，可以和別人一樣學佛了。

敬愛的讀者，您瞧瞧，這就是現實的人生。有的人有機緣又有條件接觸佛法，但是他們不想學佛。相反的，有的人沒有條件與機會，可是他們很想學佛。又有些人有機緣、有條件，同時正式踏入了佛門，而且非常認真的修心養性；但是或許是他們太過認真的原因，導致他們無法貫徹始終，結果因為懈怠心而半途而廢。

眾生皆是隨著個人業力漂流，種瓜者得瓜，種豆者得豆，並沒有例外。



念佛

岳母平常是一位性情急躁的人，尤其是加上家裡有年僅四歲的小孫女。她十分淘氣，整天東奔西跑。

「不要調皮…不要蹦蹦跳跳…不要奔跑…不要抓！小心弄破…」八十五歲的阿嬤越是要阻止小孫女調皮搗蛋，她就越覺得好玩。她總以為阿嬤是在逗她玩耍。結果，岳母沒有辦法阻止她，只好嘆氣直喊頭痛。為了幫助岳母將心靜下來，我想起了念佛這個方便法門。我幫岳母找到輔助她念佛的工具，就是念珠，然後前往她的住處。

「媽媽，您好。您今天覺得怎麼樣？」

「頭痛！頭痛！小淘氣整天東奔西跑，」岳母因為心煩而抱怨著。

「媽媽，小孩子的天性就是這樣；其實，在她這個年齡，淘氣好動是正常的一件好事。相反的，若是她整天無精打采，靜靜地坐著，那才令人擔心呢！媽，我們來繼續學佛吧。」

「喔，好，就這麼辦吧，」岳母欣然同意了，她的臉色也漸漸好起來。

「這一串念珠是我師父他老人家從前送給我的，我一直把它放置在佛堂的架子上。昨天我回家後，我把它找了出來。雖然看起來有一點因為收藏了很久而顯得陳舊，但是這樣看起來反而像是挺靈驗的。媽媽，您自己用手抓著，體會您拿念珠的感覺。這串念珠一共有一百零八顆念珠。您一顆一顆的慢慢數。您每數一顆念珠就念一聲佛號，這

樣明白嗎？」

「明白，」岳母充滿信心的回答。

「任何時候，若是您開始感覺到自己的心情因為小孫女的調皮而被弄得團團轉時，就請您拿起這串念珠來念佛，不要去理睬小孫女。當您在念佛時，若是心思無法集中在念佛而是在想別的事情，您也不必煩惱。這個時候就請您退後一步，讓您的感覺自您的心思中沉澱，就彷彿您的感覺是有如做一位旁觀者來觀察這顆像野馬一般的心思，不斷無常的演變。然後您接著再繼續開始念佛。念佛不可以心急，也不可以懈怠。過了一段時間，您會慢慢的發現這顆像野馬般的心思會隨著您的用功而漸漸地沉靜下來，讓您自然而然的感到安詳喜樂。媽媽，您一定要身體力行才能真正體會我今天所說的，只用聽的是沒有用的。」

「明天我再來檢查作業，看看您用功後的成績怎麼樣？」

「什麼作業？」岳母不明白的問。

「就是念佛這件事；我想知道您念佛以後是得到什麼樣的心境？是心神不定呢？還是心神安寧？是厭煩，或是歡喜？是輕鬆，還是沉重？是清醒而具覺察力，還是迷糊而且疏忽大意？這些心境都是自己身體力行後，自己能體會的事情。我先回家去，明天再來跟您說佛法，媽，明天見。」

在我們的日常生活中，若是我們心中有了善念，就不易產生邪念。可惜大多數人的心思並沒有持續產生善念，所以心思難免被雜念占據，造成心不清淨，則易產生邪念。若能夠專心一志的念佛就等於「心中有善就不易生惡；地上種了菜就不易長草。」目前社會上的種種紛亂也會因為人心向善而趨向祥和。所以，幸福快樂就全憑這顆心思的善念，不用祈求或是等待任何人給予幫助，單是靠自己的一念心就足夠了。



孫子困惑不解

自從阿嬤透過念佛來止息妄念，無論小孫女如何調皮搗蛋，阿嬤都不再在意。一旦阿嬤想要責備孫女，或是想多嘮叨幾句，就會想起女婿所交待的話，並且拿起念珠，一顆一顆慢慢地數起來，起勁又認真地念佛。平常東奔西跑的小淘氣孫女對此感到非常意外。

「今天的奶奶是怎麼了？為什麼跟平常不一樣？」小孫女見到奶奶手持念珠，嘴吧默念，她無從得知奶奶在滴咕些什麼，只覺得這樣很好玩，就靜悄悄地走到奶奶的後面。

「阿彌陀佛…阿彌陀佛…阿彌陀佛…」奶奶念佛的聲音清晰動聽。小孫女就停下來，用她的小指頭輕輕觸碰奶奶的胳膊，「奶奶，奶奶，您在玩什麼？我要跟奶奶一起玩啊！」

阿嬤回答她，「這不是玩的。小寶寶，妳靜靜聽奶奶念阿彌陀佛給妳聽吧。」過了不久，小孫女聽著阿嬤的念佛聲而漸漸地安靜下來，接著就迷迷糊糊地睡著了。阿嬤也因為專心一致的念佛而感覺到自己一向心猿意馬，煩躁散亂的心思漸漸地沉靜下來。

我在傍晚的時候到了岳母的家去探望她，「媽媽，您今天念佛時是否能夠一直集中精神於佛號上，還是被小孫女的調皮淘氣弄得不能專心念佛？」

岳母笑著說出她念佛後的感受，「從今以後，媽媽將每天念佛。」

岳母的眼神充滿了幸福快樂，她滿面笑容，還加重聲調，強調「每天」這兩個字。

「媽媽，請您把自己念佛的過程與感想說給我聽吧。」

「剛開始念佛的時候，我的心思一直集中在佛號，緊接著，我的心思漸漸地平靜下來。可是，過了不久，我的嘴是在念佛，但我的心不在念佛。有時想起來，媽好生氣喔，越是想要讓心思平靜，它就越是胡思亂想。真是氣死人呀！」

「這就對了…太好了！媽媽，您已經開始懂得修心養性的法門了。」

「唉！像媽媽這樣不能夠一直集中精神念佛，心思剛剛平靜下來，又再起波動，這樣也可以算是懂得修心養性的人嗎？」

「就是因為您知道您的心思不能夠一直集中精神於念佛這件事上，這就證明您是一位有覺察力的人。當您的心思正在胡思亂想時，當時的您是處於精神疏忽的狀態，但是，一旦您發覺自己正在胡思亂想，您就有了覺知精神。可惜的是，生起覺知精神的時間太短。大多數剛開始念佛的人，包括媽媽您在內，心思平靜不久，一轉眼間就又再胡思亂想。這是一件好事。只要您一直繼續努力修行，將會有一天，胡思亂想的次數會慢慢減少，而且胡思亂想的時間會越來越短，而覺知精神會很敏銳。一旦自己心神不定，會很快就發覺到。這都是靠努力用功的累積才能做到。媽媽，請您以後不要去生氣自己在胡思亂想，因為胡思亂想也是真理的反映。」

「為什麼胡思亂想也是真理呢？」岳母問。

「因為胡思亂想它不可以抑止，不是人們可以控制或是指揮。人心天生的本質是趨於東想西想，一直不停的想，一會兒去想那件事，一會兒來想這件事，不能阻止也無法控制。若是我們經常修心養性，培養訓練覺知精神，到頭來，心思將能處於穩定而不是疏忽大意的狀態，並且不跑到身外心外去胡思亂想。我們若是培養自己的覺知精神，心思會更加穩定，而不會輕易動搖。」

「媽媽，您繼續練習吧！讓您的心內有『阿彌陀佛』作伴，有『阿彌陀佛』做靠山，庇護您老人家。今天時間不早了，我得先回去了。明天我們再來繼續談，好嗎？」

「好呀。好好…快點回家休息去。洗完澡就早點休息，你明天一大早還要上班，不是嗎？」

「是的，媽媽再見。」

「晚安」我沒有說出口，這是在心裡想的。因為我覺得今晚是一個平安吉祥的夜晚，因為岳母開始認識佛法，開始注意自己胡思亂想的狀態，以及自己心境平靜的狀態。她已經開始稍稍懂得觀察自己身與心的種種無常演變。這對於我的岳母而言，真正是平安吉祥的夜晚呢。



念佛的善果

光陰似箭。自從她開始念佛，一直到出事那天，一轉眼岳母每天用功，甚至是一日當中念佛數回已經長達近兩年了。

2005年4月13日周三潑水節的下午，天氣相當炎熱，岳母熱得滿身大汗，覺得自己身體黏答答的，想去沐浴與洗頭。於是她就叫大姨子（我妻子的大姊）帶她去浴室洗澡與洗頭。等她盥洗完畢，她隨著大姨子到客廳。剛步出浴室，岳母就見到人稱「李大媽」的按摩師傅正坐著等她。平時李大媽會固定在每周四來家裡為岳母按摩；岳母見到她就開口問，

「李大媽，妳今天怎麼會來呢？」

「當然是來給您老人家按摩呀。」

「今天不是星期四，今天是星期三，」岳母回答她。

「喔…是嗎？我記錯日子了。沒關係，我明天再來。」

「既然來了就先喝杯水解渴吧。天氣這麼熱，歇息一會兒再回去吧，」

岳母開口邀請她留下。

大姨子拿起吹風機為岳母吹乾頭髮，剛開始吹頭髮不久，岳母的頭髮都還沒乾，岳母就突然嘴唇發紫，昏迷了過去。大姨子見狀吃驚不已，而一旁的李大媽為了幫助岳母恢復知覺，趕緊拿出驅風油為岳母按摩敷藥。

緊接著，大姨子與李大媽合力為岳母按摩急救。過了不久，岳母漸漸地恢復知覺。岳母剛甦醒恢復知覺時，李大媽從岳母口中聽到的第一句話是「阿彌陀佛…阿彌陀佛。」李大媽說她聽到岳母念佛的聲音時感到很吃驚。岳母張開眼睛後看了看自己的四周。

「媽媽！媽媽…妳怎麼啦？您沒事吧？」大姨子呼喚並詢問著岳母。

「沒事！沒事！剛才突然眼前一片黑暗，接著我就失去知覺了。當我漸漸恢復知覺時，我就彷彿聽到一陣聲音從很遠很遠的地方傳過來。」

「是什麼聲音呢？媽？」大姨子對此感到好奇，很想知道那是什麼聲音。

「是阿彌陀佛…阿彌陀佛…念佛聲，接著媽就甦醒過來了。」

善哉…善哉…善哉…當時岳母如果真的往生的話，她老人家是有阿彌陀佛做靠山，有阿彌陀佛引導。敬愛的讀者，你們是否和我有相同的想法？我相信如果當時岳母往生的話，她必定是往生西方極樂世界。這就是我岳母將近兩年用功念佛所獲得的善果。在她剛開始用功念佛的那段日子裡，「阿彌陀佛」大半是稱念在口頭上。但是，以她現在用功的程度，當她稱念「阿彌陀佛」聖號時，她應是心口一致。阿彌陀佛聖號已經深植在岳母的心裡，岳母真正有阿彌陀佛做靠山庇護了。

之前，岳母曾經囑咐子女們說，她老人家年歲已高，在任何時候都可能往生，若是有一天老人家看起來即將離開人世，屆時一定要把我這個女婿找來。當時我問岳母說，找我來做什麼呢？岳母回答我說，「找你來給媽帶路。」然而，現在的岳母已經有阿彌陀佛帶路了，真是可喜可賀。

在人生旅途中，無論是任何人，若是能聽聞佛法，有理智、覺性做靠山，就可以算是擁有非常美滿的人生。我們每天修心養性，精進不懈的目的就是為了日常生活中能保持理智清醒的覺知精神，此外，當生命臨終前的一剎那，還可以做為指引我們踏上正途的依靠呢？

觀身

在岳母念佛長達兩年之後，我開始引導她覺察自己的身與心，使老人家進一步認識佛法。

「媽媽呀…我們的生命是身與心所構成的。因此，修習覺性也必須要從認識身心開始。所謂覺性的意思是指有知覺，能覺知身與心的動態，以及運用覺知精神來觀察這個身與心的演變，並以中立的覺察精神照實況來知悉，來觀看當下的每一剎那實實在在出現在身心的一切狀態和心態，而不介入去干涉、受影響、整理或改變它。所以，無論是發覺身與心發生任何狀態和心態都要照實去觀看和知悉它，而不必去改變它。無論它如何演變就照實去知道了解它。在知道了解它的過程中，無論您感受體會到任何滋味，都不要因此受影響，感到喜悅，或因此感到不滿意；而是以不增不減的平常心看待。靜靜的做一位旁觀者，察覺一切的變動無常而不受其影響。媽媽，您能明白我所說的意思嗎？」

岳母帶著笑容回答說，「我明白一部分，我也有不明白的地方，但是，媽媽不能記下全部。」

「沒關係，媽媽，一步一步慢慢的學習與研究。沒有必要把我所說的都記下來。您別擔心，您只要慢慢一步一步地修習，過了一段日子，您自然會慢慢的領會。」

「媽媽…您現在是坐著呢？還是在站著？」

「坐著。」

岳母毫不猶豫地回答。

「那這個坐著的身體，它是靜態呢？還是在動？」

「是靜態的。」

「那您看這個正在坐著並且屬於靜態的身體有哪一個部分是在活動著？媽媽，您仔細的觀察自己的身體看看。」

「是一直在呼出與吸入的呼吸氣息在微微的活動著。」

「您答對了。那吸氣進去跟呼氣出來是一個動作呢？還是它們是不同動作呢？」

「是不同的動作，」岳母回答。

「吸氣進去跟呼氣出來，哪一個動作比較輕鬆呢？」

「呼氣出來比較輕鬆，」岳母回答。

「您真棒。媽媽，您再仔細看看一下，還有什麼東西在活動著？」

岳母被問得答不出話了，所以我就暗示她說，「媽媽，您注意一下您肚子的狀態，有什麼在活動著嗎？」

「肚子它持續的脹起來又扁下去。」

「還有別的嗎？」

「胸部微微在起伏波動著，我的雙眼也一直在眨。」

「您真棒。媽媽，您可以從這個身體注意到不少狀態。媽媽，您試一試稍微挪動一下身子，看看有什麼感覺產生嗎？」

「因為我去挪動它，我感覺到它在動，」岳母回答。

「活動的身體跟靜態的身體是一樣的嗎？」

「是不同的。」

「是同樣的狀態嗎？」

「是各自不同的狀態。」

「媽媽，正是這個原因。先賢所教導的觀身就是要我們這樣觀察自己的身體。當身體處於靜態時，就照實去知道它是靜靜的。當身體在活動時，也同樣照實去知道它正在活動著。在我們一整天的生活當中，身體就是處於靜態與動態這兩種狀態而已。那我再問您，站著和坐著的時候，這個身體是處於靜態，還是動態呢？」

「身體是處於靜態。」

「在走路的時候，這個身體是處於動態還是靜態？」

「身體是在活動著。」

「在睡覺的時候，這個身體是處於靜態或是在活動呢？」

「是處於靜態，但是在翻身的時候，這個身體就活動起來啦。」

「媽媽，就是這麼簡單。請您照著我說的方法來觀看，來感覺這個身體，看它是處於靜態或是在活動著。您可以做到嗎？」

「可以做到，媽可以做到。」

「那太好了，改天我再來講解觀心的方法。現在您只要把觀身的基礎，也就是我剛剛說的靜態與動態這兩種狀態修習好。運用您的知覺去感受，而不是用您的想像力去想或思考這個身體的狀態，您明白嗎？」

「媽明白啦…不難…一點也不難…」岳母喃喃自語地說。

其實，佛法並不是難理解的學問，有人會誤解佛法艱難是因為他們不明白或不關心。一旦明白了，又不肯身體力行去修習，於是就一味地埋怨說佛法太艱難了…

「修習佛法並不難，所謂難那是因為不實際地修習。」

這是一位得道高僧的忠言。



觀心

「媽媽，您好。今天的天氣真是涼爽，跟昨天的天氣完全不同。昨天的天氣是特別悶熱。您看看，這就是無常，天氣時而涼爽，時而悶熱。人有年輕的時期，也免不了步入年邁；有好就有壞。而最重要的是，這證實世事無常。媽，您同意嗎？」岳母點頭表示同意。

「今天我們來開始研究這顆心靈的實況吧。媽媽…我們的心靈能覺知那些狀況呢？您知道嗎？」

「覺知什麼呢？媽媽不明白。」

「就是覺知所有的心態，當我們的心產生不同的心態時。您仔細想想看它有哪些心態呢？」

岳母想了一會兒，接著回答說，

「喜悅的心態，苦惱的心態。」

「還有呢，媽？有沒有既不喜悅又不苦惱，也就是靜默的心態，有嗎？」

「有的，除此之外，還有生氣時的心態，貪心時的心態，胡思亂想時的心態，無聊時的心態。」

「還有其他的心態嗎？若是想不起來，讓我來幫您想吧。有暴躁的心境、厭煩的心境、寂寞的心境、悲傷的心境、無精打采的心境、眼紅

的心境、記仇的心境、討厭時的心境、害怕的心境、吃醋的心境、吝惜的心境、惦念的心境、平靜時的心境、心情舒暢的心境、憐憫的心境、慈悲的心境，還有很多其他的心境；有的心境充滿善念，而有的含有邪思等等，真是一言難盡。」

岳母點頭表示同意，

「真的…沒錯…媽同意你所說的一切。」

「媽媽…所謂觀心這個法門，就是要我們觀看與覺知，來學習與認識產生在我們心靈上的心態。比方說，有人來斥責您，當你生氣時，請問當時你的心內是否有『生氣』這兩個字浮現起來？其實，生氣它是一種心態。它只不過是出現在心靈上的生氣狀況。若是我們不去理睬它，靜觀與旁觀它的演變，它會慢慢地消失。最重要的是，我們要中立，做一位知者與旁觀者，察覺它發生，觀察它的演變而不去介入表演，就是這麼簡單。可惜許多人都無法跨過這個關口。」

「媽媽，假如有人送給您一個大蛋糕，您會高興嗎？」

「那當然會高興啦。」

「高興這個念頭產生在什麼地方？」

「它產生在媽媽心裡。」

「媽媽，一旦高興的念頭產生了，我們必須坦率並且持平常心去感受它的產生，也就是單純的知道有一種喜悅的感覺產生在我們心裡頭，

那是高興的狀況。既然您獲得了蛋糕，您想吃嗎？」

「那當然想吃。」

「對於想吃的念頭，您也同樣去覺知它的產生。媽媽，想吃的感覺產生在何處呢？」

「它產生在媽媽心裡。因為媽媽的心意喜歡上了蛋糕。」

「媽，您真棒。您對心態的理解逐漸進步了！」

「媽媽，既然您想吃，那您打算吃嗎？您認為可以吃嗎？我想是可以的，因為蛋糕並不是您須忌口的食物。不過，在吃之前，我們應該考慮到吃它是有益身體還是沒有益處。是應該吃，還是不應該吃？例如，假使媽媽您有糖尿病、高血壓，或是血脂偏高的話，就不應該吃。若是非常想吃就只好少吃而且是偶爾吃一些。」

岳母語帶失望的說，

「事實上，媽媽很少有機會吃蛋糕，在一年當中，只有新年前後才有機會吃到。」

「媽媽，假如您拿了刀子來切蛋糕，但您切開了蛋糕才發現它已經發霉，根本不能吃，您會有何感受呢？」

「那當然會覺得不滿意啦！豈有此理，竟然送發霉的蛋糕給人家。」

「媽媽，您瞧這個例子，您從剛收到蛋糕，一直到發現蛋糕發霉了，您的心境不斷在變動，從高興的心念轉變成想吃的念頭，到最後是成

為不滿意的心態。媽媽，您認為這不滿意的念頭是您本人的不滿意，還是不屬於你的不滿意心態出現在您心裡？」

「是媽媽自己覺得不滿意，」岳母回答。

「媽媽，以世俗的角度來看，的確是您本人不滿意。但是，從無我的角度來看就並非如此了。媽，您必須用您的知覺去覺知心裡頭有一種狀態發生了。世俗的人將這種念頭稱之為不滿意，它是一種心靈的訪客，是暫時的感覺。它會混進心裡。以佛法的角度來看，任何的心態都不是屬於您的。從一開始您的喜悅、想吃蛋糕的心念，直到感到不滿意的心念都是生生滅滅。因此，若是我們不能及時識破生滅的波動，就會被心念牽著走。媽媽，雖然我們不能夠控制心態的產生，但是我們可以及時掌握心念生滅的波動。我們可以靠修習與訓練來提高覺知精神。從訓練觀身來覺知身體的所有動作，直至訓練觀心來覺知這顆心靈的所有心態。每天一點一滴的精進累積敏銳的覺知精神，日子久了，一旦具有覺知，我們自然就會識破心念，同時能及時掌握心念生滅的波動。只要您的精進精神始終如一，總有一天，您會發現當您的意念只不過是剛開始微微的波動生滅，您馬上就會識破。媽媽，您千萬要記住學佛的關鍵在於反光自省，而不是讓意念如脫韁野馬般奔馳。以剛才的例子來說，若是意念脫序，我們就會去責怪送我們蛋糕的人，但如果我們錯怪了一個心懷善意的人那就太可惜了。還有，

學佛最重要的是要時時刻刻生活在當下，同時覺知眼前每一剎那的身與心態，那就足夠了。」

岳母點頭表示同意，並且感慨的說，

「真是深奧！佛法真是深奧。」

「媽媽，您今天是不是聽到有點厭煩了？」

「一點也不覺得厭煩，媽媽喜歡聽佛法。」

「起了喜歡聽聞的心態，該怎樣去覺知呢？」

「就坦率並且以平常心去覺知它的產生吧。」

「媽媽，您真棒！明天我們再來繼續學習與研究佛法。現在請您把觀身與觀心這兩項課程修習好，也就是以實踐去覺知身與心的狀況。您能覺知多少就覺知多少，千萬不要勉強去維持覺知精神。想持續保持清醒覺知精神是不可能的事。因為清明的覺知精神也是無常，是無法勉強的。」

一旦學習了佛法，若是不身體力行去觀察自己的身與心，那就等於是白費了學習的時間。經書指引正路，然而最重要的是我們一步步精進，秉持始終如一的精神，才是真正踏上正道。

拐杖

「媽媽…您的拐杖是用來做什麼的呢？」

岳母露出不解的表情，回答說，

「那當然是用來支撐身體，讓身體不會因為失去平衡而跌倒。」

「沒錯，那麼在市面上有沒有販售能支撐我們的心靈，讓我們的心念不會因失衡而跌倒的拐杖呢？」

岳母聽了覺得好笑，就笑著回答，

「沒有。」

「媽媽…支撐身體用的拐杖在外面可以買到，但是支撐心靈的拐杖在市面上是買不到的。所謂的心靈拐杖就是『覺性』，它是要靠我們自己的努力用功修習來累積的呀！」

「媽媽…在修覺性的過程中，有時我們要靠觀身的方法，有時則是要靠觀心的方法來修習。這取決於當時覺知精神的所在。媽媽，當您的身體在活動的時候，你未必會察覺到這個身體在活動。當您感覺到肌肉痠痛的時候，要知道這是身體內的肌肉在痠痛，並非我在感覺到痠痛。也就是說，肌肉痠痛的痛楚感覺在一邊，然而在這個身體的另一邊還有感覺到肌肉痠痛的精神。雖然都是在同一個軀體內，但是卻是各自獨立位於兩端。我們因為肌肉痠痛而感覺到煩躁、容易生氣，這也是心靈的一種心態。當時就應該運用覺知精神去察覺有一種心態產生在這顆心上了。這都要照當時狀況去覺知它。媽媽，您明白了嗎？」

岳母停頓並思考了一下，再問說，

「肌肉痠痛的感覺就發生在身體上，為何說痛楚感跟身體是分開的呢？」

「是這樣的，媽媽…」我繼續解釋。

「身體跟痛楚感是各自分開，雖然兩者都是在同一個身體內。為什麼兩者沒有在一起呢？答案很簡單。媽媽，請問您剛坐下的時候有感覺到肌肉痠痛嗎？」

「不痠痛，」岳母回答。

「可是坐久了，肌肉痠痛的感覺就漸漸混入這個身體內，所以說痛楚感覺是在一邊，身體則在另一邊。這兩者都是被覺察的對象，然而有一種精神，它的任務是觀看這個身體與心靈的所有動靜，而它就叫做清醒覺知精神。因此，上述的痛楚感覺是被清醒覺知精神所覺察到的。」

「說真的，若是你不告訴媽媽這些道理，媽媽依然是不懂呢？明明你所說的這一切，從出生一直到現在媽媽老了，還是發生在媽媽的身體與心上，只不過媽媽從沒注意到它的存在。」

「就像您說的，沒錯。事實上，這些道理是佛陀的教誨，並不是我自己說的。佛陀還教誨道，痛楚感覺也是屬於無常。人一會兒也許覺得很痛，一會兒也許就沒那麼痛，再一會兒也許就不痛了。它是因緣聚合即生，因緣分散即滅；它不受我們的指揮，而是身體內一種狀況的

顯現，然後由覺知精神去覺察與靜觀它的生生滅滅。所以，這個身體與心靈沒有我而且也不屬於我。如果是屬於我們所擁有的，那我們就必定可以隨心所欲地命令它。但事實上，從來沒有一個人能避免病痛或是可以長生不老。因此，佛教談到『無我』就是這個意思。萬物以及我們的身心都是生滅無常，無我。所以，若是我們的心思有了正見，並且照著佛陀的教誨走上正道，那我們就將有機會脫離苦海，不用承受生老病死輪迴之苦呀…」

「佛陀真的是很棒！」岳母衷心的讚嘆，並且雙手合十恭敬的鞠躬說，「善哉，善哉，善哉。」

在我們的人生旅途中，我們必須為心靈找依靠。試問自己，我們的心靈有依靠了嗎？我們身體隨著時日衰老，體力也逐漸衰退，如果我們依舊猶疑不肯訓練自己，將來如何脫離苦海呢？



慎勿放逸

今天早晨天氣很好，涼爽的微風輕拂吹動了九重葛屬 bougainvillea 的樹葉與花朵。岳母帶著笑容坐在門口，等待出家師父前來化緣。

「媽媽，您今天用功獲得什麼感受？」我問岳母。

她老人家回答我說，

「覺得喜悅，但是我記得你曾經跟媽媽說『慎勿放逸』，所以媽媽只好盡力克制自己喜悅的心情。」

「不是這樣的，媽媽您誤會了。當您覺得喜悅時就照當時的情況去覺知有一種喜悅的心態出現在這顆心上。一旦覺知精神覺察到這顆心感受的喜悅心態，在那剎那間，您就產生了清醒的覺知精神了。請問是什麼事情讓您老人家這麼高興呢？」

我很感興趣的問岳母。

「在今天早晨四點左右，媽媽起床後就靜坐仔細觀察自己一呼一吸的動作，也仔細注意自己呼吸的氣息，並發現自己的氣息有時粗有時細，有時沉重也有時我的意念紛飛。可是我一旦發覺自己意念紛飛，在那一剎那我的意念又回到注意自己呼吸的氣息。我有時陷入靜靜的狀況，可是經常又開始胡思亂想。媽媽仔細想想，覺得自己胡思亂想是常有的事。」

「媽媽，您對常發生胡思亂想的情況覺得怎麼樣呢？」

「媽媽不喜歡這樣，想讓心思平平靜靜的，不想胡思亂想。」

「那它聽您的話嗎？」

「它不聽話，越想治它強制它平靜下來，它就越胡思亂想。最後媽媽只好放下，由它去。照你告訴媽媽的方法，按照當時的情況去覺察，去靜觀它的演變，它反而聽話並漸漸地平靜下來。」

「這就對了。那心境平靜以後，您有什麼感受嗎？」

「有，一旦媽媽的心念平靜下來就發現自己的身體是輕飄飄的，心靈也是輕飄飄的。我覺得這顆心充滿喜悅，心情開朗，心胸開闊。在媽媽的一生中，從來就沒有像這樣喜悅過。媽媽非常的高興，但是我想起來你曾經說過『慎勿放逸』，所以媽媽只好盡力克制自己喜悅的心情。」

「媽媽，您的修行有進步，您對觀身與觀心的覺察力進步了不少。只不過，以後當妳產生喜悅的心情時，您要照當時的情況去感覺，去理解它，不要去克制它或阻止它，讓它自由生滅。我們的任務是靜觀它的演變與理解它的現況。媽媽，您若是進一步仔細觀察胡思亂想的心態，您會發現我們並沒有邀請它，而是它自己產生，就連喜悅與平靜的心態也是自己產生。結果，無論是胡思亂想，喜悅，平靜的心態都是暫時性的存在，是屬於生生滅滅的一種現況。因此，您可以從這些狀況瞭解到我們毫無辦法去指揮它。我們越不喜歡胡思亂想，它越是

產生，我們越抑制它，心念就越胡思亂想。反過來，我們喜歡喜悅與平靜的心情，但即使我們想保留它，讓它持續產生，我們也無法做到。可見所有的心態都是由因緣而生滅，絲毫不受我們的指揮。」

岳母點頭表示同意，她接受這種說法，並且很贊同的說，

「是啊，是啊，真的是絲毫不受我們的指揮。」

「如果媽媽您仔細觀察並且堅持旁觀的立場，您將慢慢看到喜悅心態的演變，從慢慢減少直到消失，而且您可以看到在它演變的過程中，縱然我們沒有介入影響它，它照樣會自然消失，因為它也是無常，有生就有滅呀...」

「媽媽，以後請您不要去抑制所有的心態，就讓它們自然的生滅。我們的任務是靜觀它演變並理解它的現況。無論它們是喜悅，痛苦，靜默，悲傷，消沉，歡喜，傷心，平靜，心情開朗，舒暢等等，都由它們自然的生滅。我們只是靜觀它顯現出它的本質。您將看到所有的心態都是暫時性的，都會生滅，而且都不是我們能夠操控的狀況。」

「媽媽，我先去上班，明天見。」

從佛理的觀點來看，無論我們是高興或是傷心，這些都是心靈上產生的心態，它們產生後就暫時存在然後必定消失。任何人只要看透這個有生必有滅的真理就會覺得無論是高興或是傷心，這不過是生滅的一種狀況而已，不值得我們的心受到波動。

有漏洞的船

今天早上岳母的氣色看起來不太好，因此我就問岳母，

「媽媽，您沒有事吧？您的氣色看起來不太好呢！」

「媽媽今天膝蓋疼痛，不太會走路。唉！不知道從此能不能再走路。

如果今後我不能走路，那該如何是好？媽媽擔心今後如果不能再走路，就要一直躺在床上。唉！如果以後吃飯、排便等事情都要臥床做的話，我等於是給子女添麻煩。媽媽一想起那樣的生活就覺得真是生不如死。不知道媽媽什麼時候才能快一點離開人世間。」

岳母一連串的吐露出她悶在內心的隱憂，我只好安慰她老人家說，

「佛經上說，年邁的人就宛如有漏洞的船隻；媽媽，您也像一艘有漏洞的船，而隨著歲月，這艘船將慢慢沉下。」

岳母贊同的說，

「那什麼時候這艘船的破洞會越來越大呢？這樣子船隻也可以快一點沉下去。」岳母的語氣聽起來很消極。

「媽媽呀，您是否聽過古人這樣的說法？古人說，

『病痛時 人人都 盼痊癒

病重了 人人都 不想活

想找人 守候著 來治療

一旦知 快痊癒 忘了死。』」

岳母笑著回答說，

「真的是這樣，古人說得沒有錯。」

「您看您剛才抱怨訴說您的苦楚，還說您不想活下去，那是因為身體在疼痛。可是，一旦身體不再疼痛，人又想繼續活下去。這是人之常情。媽媽，您可以透過疼痛來修習佛法。您要這樣來觀看疼痛的感覺是產生在膝蓋，可是，這顆心思是在另外一個部位。這顆心思沒有膝蓋或是小腿和大腿。那究竟為什麼膝蓋疼痛，我們的心情也要跟著痛苦呢？那是因為我們誤解了，以為這是我的膝蓋或我的腿，我們執著說，它是屬於我們的。輪到別人膝蓋疼痛或是腿斷了時，我們一點兒也不覺得疼痛，那是因為我們認為那不是我們的膝蓋或是腳部。」

「媽媽，您看看吧。就是因為有了我，所以就想要為這個『我』尋找快樂，同時盡最大的努力讓這個『我』擁有一切，目的就是為了使這個我能享有自己追求的事物。」

「事實上，疼痛的狀況也是一種自然現象，它執行著自己的任務，一會兒也許會很疼痛，一會兒也許會疼痛減輕，有時候可能是連續性的疼痛，但有時可能是一陣陣間歇性的疼痛，這都是不受指揮的狀況。至於這顆心靈的任務是照著現況去感受，去覺知一切事物的真相。若是媽媽您能以中立的立場來看守著這顆心靈的演變而不去介入，僅做一位靜觀與旁觀者的話，您將不會產生痛苦。身體依然是正在感受疼

痛，不過，您將因為心靜而令您看清楚這個疼痛現況是無常的，而且疼痛的程度也一直在變動。」

「媽媽呀，修覺性的目的不是為了讓這個身體超凡而不痛苦，而是為了使我們能有慧眼看透一切事物的真相，領悟一切事物有生有滅的真理。它一直在變動，不可能一直保持原狀，它也不受指揮。像這樣看透一切事情的真相之後，我們將慢慢放下我相，慢慢放下執著，我們除了認識一切事物的真相以外，同時會懂得安定情緒，使我們的意志堅定，不會受到無常的打擊，導致內心痛苦，而會認識所有事物都是依因緣而生，在產生後就按照各自任務進行發展，並且都是要生起，經暫時存在，接著消失，沒有例外的。」

岳母點著頭，接著說，

「的確是這樣。」

「媽媽，您重新這樣想吧。既然您現在還活著，就先暫時借用這個身體與心靈來修習覺性。每天一步步的累積清醒覺知精神，到將來您往生的一剎那就有覺性作伴，您說好嗎？像這樣的想法比起您剛才消極的想法好得多了呢！」

我終於看到她老人家笑出來了。岳母的笑容讓我鬆了一口氣；我的心情也跟著舒暢了。

您瞧瞧，這就是人們的本質。許多人貪生怕死，而最奇怪的是，人們

怎麼一點都不怕生？不就是因為生的開頭，才緊接著帶來老、病與死等等的煩惱？



背負著砂糖

今天，岳母突如其來的舉動讓我受寵若驚，她老人家突然雙手合十禮拜我，還對我說，

「媽媽真的很感謝你近年來不停的引導媽媽學佛，修學覺性。其實，媽媽是一個記性不好的人。有些佛理，媽媽就是聽不明白，所以會重複的問你。令媽媽感動的是，你每一次都詳細的舉出例子，一遍又一遍的解釋給媽媽聽。從你的表情，媽媽可以看得出您是十分樂意這麼做，一點兒也沒有厭煩的感覺。」

「所以，媽媽認為你是媽媽的老師，因此剛才媽媽禮拜的是自己敬重

的老師，而不是女婿。如果沒有你這位老師辛苦地每天早晚專程到家裡來以耐性教導媽媽，像媽媽這樣的條件，根本沒有機會上學修習。我不會讀書寫字也就罷了，還加上我很快就忘記自己聽過的佛理。若沒有你這樣一次又一次詳細地解釋，媽媽肯定是無法像今天這樣輕安自在地生活。所以，媽媽真的是很感謝你。」

「媽媽呀，請您千萬不要拜我，我實在是不敢當。若是您覺得感思想禮拜的話，就請您拜佛吧。我近年來對您講的佛理都是來自佛法，都是佛陀的教誨啊！所以，您剛才的那一拜，但願您的虔誠合掌，致敬的誠意，穿透我的身體直達佛陀那裡。我真的是不敢當啊！」

敬愛的讀者，您是否與我同感？今天聽到岳母這番話，令我覺得很欣慰。岳母從過去自認自己命苦，是一個不能讀書寫字的人，經過她一心一意虔誠地希望自己能學佛，再加上每天一點一滴的修習，終於她老人家能夠很自然地過著輕安自在的生活；也因此她老人家會如此開口對我說感恩。

「從前媽媽覺得自己生活中充滿苦惱，就好像是揹著重達 10 公斤的砂糖，又重又累。可是，現在媽媽的煩惱減少了許多，彷彿只剩下 3 公斤而已，所以媽媽是因為學佛而受益呀…」

岳母說完話後就雙手合十，恭敬的發願說，

「我李梅氏盡形壽，獻生命，皈依佛，皈依法，皈依僧。」

「媽媽呀…真是太好了。我很高興您老人家今後有佛法僧做為心靈的依靠，庇護著您老人家。將來無論如何您都千萬不可以半途而廢。大多數的人在面對困境與痛苦時就會想起透過佛法來拯救自己，可是一旦痛苦減輕了就忘記了學佛。」

「媽媽絕對不會半途而廢，你也看到媽媽每天拜佛，嚴守五戒，並且修心養性。現在媽媽可以說是親自體會到佛法的效益。半途而廢的人失去了非常好的機會，真是太可惜了。媽媽保證，媽媽絕對不會半途而廢。」

「媽媽呀！佛陀僅僅是指引眾生，教誨我們踏上正道的方法。至於身體力行，走上正道是我們每個人的任務。」

「明天早上我再來向您問候，今天中午前與午後或著是任何時候，只要媽媽您一有空或是您方便的時候，別忘了您要把握時間，常常反光自照，也就是觀身與心。當您以覺知精神，清楚的感覺到自己身心的狀況時，請媽媽您記住，當時您是正在瞻仰佛陀，並且是以身體力行來供奉佛陀，也可以說是按照 佛陀的教誨，以努力修習報答佛恩。」

人出世後就面臨苦。人生之大苦莫過於有「身」。人有了身體就會有生、老、病、死等種種苦。任何人如果是沉迷在盡情享樂中，也終將面臨無常帶來的變化所造成的苦。所以，無論是任何人，若是能夠看透無常真相就會懂得放下，看開一些，那麼一直以來混亂的心思就會因為稍稍懂得放下一點而漸漸平靜，以至逐漸體悟到空呢。

不小心跌倒

一日下午，天氣相當炎熱。岳母過去走路時必須仰賴拐杖，但是現在的岳母已經不用依靠拐杖來行走了。敬愛的讀者，請您先不要誤會說岳母因為學佛修習覺察後而變得走路敏捷，不需要拐杖支撐身體了。完全不是這樣的。因為她的身軀隨著年歲增長而逐漸衰退；岳母從使用獨腳拐杖直到換成有四支腳的輔助器(walker)。但是，她老人家照樣樂觀地說，這樣也好，使用四支腳的輔助器比仰賴獨腳的拐杖走路起來感覺更穩固，同時由於每走一步都必須先停下，造成在無形中每次走路時要一步一步慢慢來，要穩定地站好了才可以繼續踏出下一步；如此一來，可以邊走路邊修習覺知精神，多好呢？

今天是小孫女的放假日，今年六歲半的她正坐在沙發上玩自己的玩具。

就在岳母從睡床上起身，慢慢的以輔助器支撐身體準備站起來時，湊

巧她褲子腰部鬆緊帶太鬆了，使得褲子幾乎要滑落，因此，岳母開口呼喚玩得正开心的小孫女說，

「小寶寶快來幫奶奶拉上褲子，奶奶的褲子就快要掉下來了！」

可愛的小孫女馬上跑到奶奶身邊，一口氣幫奶奶拉上褲子後又跑回沙發上繼續玩她的玩具。

就在岳母不小心回頭去看小孫女時，在剎那間，她站著的身體失去了平衡，搖搖擺擺地倒下。在那一刻，她平日修習成習慣的覺知精神自動的觀身，她看到自己的身體慢慢的跌倒。岳母說，當時她的覺知精神看到跌倒的身體在一邊，而同時覺知這個身體正在倒下的覺知精神在另一邊。覺知精神看到這個身體慢慢的、柔軟的倒下去，頭部也同樣緩緩地跟著低下去，直到最後是平坦的臥著。頭部並沒有受到任何撞擊。因為，當時一直感覺到心神穩定，很清醒，所以一點也沒有受驚嚇的舉止出現。她老人家說，這就彷彿是電影裡看到的慢動作鏡頭一樣。

小孫女看到奶奶倒下就馬上跑過來善意地想攙扶奶奶站起來，但是力不從心，只好大聲呼喚樓上的三姑母，

「三姑！三姑！奶奶跌倒了！快來喔！」

小姨子火速地從樓上衝下來，慌慌張張地扶起正平坦臥倒在地的母

親。岳母見到女兒驚慌失措的模樣，反而安慰她說，

「不要驚慌。冷靜，慢慢來，慢慢來，媽媽沒事呢。」

敬愛的讀者，這就是學佛修習覺性所獲得的善果。一旦遭遇危急情況時，平時不斷修習成習慣的覺知精神就會自動回歸來看護修習者的身心，讓這顆心在緊急時刻不至於驚慌失措導致精神散亂，甚至是驚嚇到休克或昏倒過去呢？

千萬不要小看一點一滴累積的覺知精神。常言道，「積少成多，聚沙成塔。」

關鍵在於平日始終如一，不斷的修習。一旦遭遇到困難時，您將發現它偉大的價值，特別是在陷入危急關頭時，不僅精神不散亂，而且心神理智。無論我們是處於何種情況下，只要有理智與清醒的覺知精神就不會粗心大意。相當的道理，在任何時候，如果我們失去理智，缺乏清醒的覺知精神，當時的我們就算是粗心大意的驕兵。所以，清醒的覺知精神對每個人而言都是很重要的。敬愛的讀者，您同意嗎？



它離開了我們

有一天深夜裡，岳母急著想上小號而起身。恰好她老人家的手掃到床頭邊的熱水壺。這個熱水壺是岳母常用的水壺；它不太重又便利又耐用，還有特別好的保溫效果，是她老人家每天生活不可或缺的用品。可是，現在她珍惜的熱水壺被打破而散亂了一地。通常，如果是岳母慣用的東西，她老人家會特別珍惜。一直以來，一旦她所珍惜的物品若是壞掉，她會馬上請家人去買或是找一個跟原物一樣的替代品。但是，往往會因為這些東西已經被使用了好幾年，甚至是近十年，而因東西年代久遠所以買不到和原物同樣的用品。這時候，岳母會連續好幾天不斷的抱怨惋惜，同時會責備自己老了不中用，而且動作魯莽。可是，不同於以往，這次她老人家不作聲也不要求家人必須馬上去重買一個一模一樣的熱水壺來做替代品。無論家裡有哪種熱水壺她都願

意隨意使用。這實在是令子女們感覺到意外，因此我問她老人家說，

「媽媽，為什麼這次熱水壺被打破了，您的心情卻不會煩躁呢？」

岳母回答說，

「那是因為你曾經告訴過媽媽，所有物質，要不是它先離開我們就是我們先離開它。這還好吧，是它先離開我們而不是我們先離開它，」

說完了岳母尷尬地笑。

我繼續補充說，

「既然東西被打破了就買一個新的來用。能買到一模一樣的也好，就是買不到也無所謂。其實，我們的煩惱是來自於想要得到，想要擁有，希望事情能隨心所欲，希望它永遠不離開我們，但是結果卻是我們無法控制的。即使是我們自己的生命，我們也無法控制，終有一日我們還是必須離開人世。與其惋惜失去生命，不如把握生命修習覺知精神，並保持清醒的心態。所以若是物品破了而覺得惋惜，就照實去覺知自己產生了惋惜的心態。若是物品破了而覺得懊悔，就照實去覺知自己產生了懊悔的心態。千萬不要因為失去它而受打擊，導致自己心情持續悶悶不樂。」

今天能聽到岳母這番話並見到她老人家心情不煩躁，還看得開，放得下，讓我覺得十分欣慰。佛法確實是妙不可言，能轉重苦為輕苦，即使面臨傷心的事情也不會悲傷太久。若是能以清醒的覺知精神看透一

切事物的真相就能活得輕安自在，因看透而能夠放下，因放下而能很快地去除煩惱。

為了要確認情況，我又重覆問岳母，

「媽媽，這次熱水壺被打破了，您老人家真的不覺得遺憾嗎？」

岳母回答說，

「媽媽覺得這是一件正常的事情。就算是熱水壺沒有被打破，它也會因為使用時間久了而慢慢毀損。可是，媽媽也覺得很奇怪為什麼自己的心情會如此安寧，一點也不覺得煩惱？如果是以前，媽媽一定會很惋惜，並且感覺很煩惱。」

「媽媽，您想知道為什麼您會這樣安寧嗎？您不覺得煩惱，那是因為媽媽您比從前更進一步的明白了一切事物的真相。無論是有生命或是沒有生命的，到了盡頭就一切皆空。所有一切事物，人物都是屬於有生有滅；倘若我們迷戀執著於有生必有滅的人物或事物，一旦它離開了，我們就一定會產生煩惱。因此，擁有什麼就會因為擁有什麼而煩惱。不過，如果明白這個真理並看透一切真相，能夠看得開、放得下就不會煩惱。」

「說真的，媽媽真的很高興，覺得自己對佛法，對佛陀教誨的理解有進步而感到欣慰。媽媽將每天身體力行修習覺性以供奉佛陀，報答佛恩。」

高齡的岳母以非常崇拜與虔誠的心意，大聲的透過語言，表達自己對佛陀教誨的虔誠信仰與感恩。我相信親自體驗到佛法的妙處讓老人家的心情變得開朗、輕鬆與舒暢。

由於她已經理解佛陀教誨而且心中有佛法，所以這一次雖然她失去了自己珍惜的東西，但是老人家看起來幾乎沒有產生憂慮與煩惱。真是可喜可賀。阿彌陀佛。

考取了

敬愛的讀者，請您先不要感覺奇怪岳母要到哪裡去考試，因為她老人家從來就沒有上過學校。不過，這次的考試是岳母到國立醫院去考的，而且考試的科目並不是護士科。您一定想知道究竟老人家到醫院是去參加什麼科目的考試吧？

通常岳母她每兩個月會定期到國立醫院去檢查身體。正好當日的看診病患特別多，岳母整整等待了4個小時才輪到她看病。如果是以前，她老人家一見到人山人海的病人排隊等待看診就會心情煩躁，還會喊頭痛，甚至是嘮叨不停。但是，岳母當天靜靜坐著等待醫生為她進行檢查，她老人家都不說話，保持著沉默，直到旁邊的一位病人因為覺得好奇而向岳母打招呼，

「阿嬤，您等待了這麼久，不覺得厭煩嗎？我看您的臉色很平靜，沒有一點煩躁的表情。連我自己都覺得厭煩死了！我家裡的母親年齡也

跟阿嬤您差不多。今天若是她，不要說等待這麼久，就是半個小時，家母都會坐立不安，甚至影響旁邊的人也跟著感覺頭昏呢！」

岳母並沒有回答她什麼，只是用慈祥的笑容對她微笑。接著，就輪到岳母進入看診室。過了不久，醫生完成了檢查。醫院工作人員協助我妻子推著岳母坐的輪椅到醫院前方的停車場。我的大舅子迎上來並且打開車門。湊巧剛才向岳母打招呼的病患也看完醫生，並走過來再次向岳母說，

「阿嬤，您看起來很安寧與冷靜。我真的很希望家母也能跟您老人家一樣的安寧與冷靜。再見，阿嬤。」說完她就轉身走開了。

大舅子很疑惑的問我妻子是發生了什麼事情。經過我太太詳細的解釋之後，大舅子喃喃自語說，

「真的是不可思議，難以置信。」

敬愛的讀者，您自己瞧瞧吧。岳母的冷靜與不急躁反而成為一件奇怪的事，因為通常我們等待久了是應該會感到煩躁或是坐立不安。

他們回家後，我太太把事情經過說給我聽，於是我問岳母，

「媽媽，為什麼等待了這麼久，您卻不煩躁呢？在等待的時間內，您都在做些什麼呢？」

岳母回答我說，

「剛開始，媽媽用觀身的法門來觀察自己的坐姿與動靜。但是，不一會兒心思就又開始注意自己吸入呼出的氣息，再一會兒這顆心就又想東想西。當時，媽媽就照你告訴我的方法，照著當時的情況觀察自己心思的演變，靜觀與旁觀雜念的起伏。一旦媽媽後退一步來靜觀與旁觀它，雜念就自然停息下來，接著又回歸到觀身的動靜。」

「媽媽，現在您自己體會到了吧…當您精進修行時就彷彿賦予自己心靈任務。所以，當您的覺知精神一心一意觀身與觀心的時候，就等於讓心靈集中於觀身的狀態與動靜。在觀心時，我們的覺知精神也忙於感受不同心態。一旦我們心靈忙碌富足，它就沒有多餘的時間去感覺等待醫師而造成的厭煩感。」

考上了—我告訴岳母。

「媽媽，您考上了！您的覺知精神大部分集中於觀身與觀心上。所以，心思就沒有多餘的時間往外奔馳去埋怨或是去擴大令您焦急的事情，導致您心生煩惱。」

從岳母通過考驗的整體內容來看，它證實了若我們清醒的做一位知者與旁觀者，無論有任何不愉快的事情發生，我們將不受影響也不會煩惱。

敬愛的讀者，您瞧吧，這僅僅是每天一點一滴持續的修習覺性。常言道，一點一滴的水終能裝滿水缸，那麼我們每天一點一滴的持續用功修行，也一樣可以使修行者保持清醒的覺性，來保護修行者的心靈，讓修行者不會輕易地受到打擊而導致心生煩惱。所以，每天始終如一，不斷地一步一步的努力修行，如此身體力行好過只說要修心養性，但是卻沒有去落實。

敬愛的讀者，我真的無法形容佛法的妙處，同時也無法形容我對 佛陀的尊敬與敬仰。佛法真的是妙不可言，您有同感嗎？



佛法真的是良藥

在星期六早晨，岳母覺得頭痛，她感到忽冷忽熱而且打寒顫，全身不舒服，似乎是要發病了。通常我每天一定要到岳母的家去探望她，並

且與她談佛法。近年來我們持續這樣的談話。我們將聊佛法的時間取名為「每天談一段佛法」。

今天，岳母的面色看起來不太好，一見到我她老人家就開口說，

「今天媽媽感到不太舒服，媽媽可以採取臥姿來聽你講佛法嗎？」

岳母覺得慚愧，因為平常我們是坐著交談，然而今天她必須躺臥著來聆聽佛法。

我馬上對岳母說，

「媽媽，請您不要介意。您就採取臥姿來聽就好。我這就開始慢慢講。

如果您聽了覺得疲倦或是想睡就睡吧，請您千萬不要客氣啊。」

每個人的人生也是如此大同小異的經歷生老病死。人的軀體一旦使用久了，它就自然的逐漸衰退，體力也日益衰減；這些都是自然現象。而每個人的人生也同樣是無常；無論我們何時將遭遇病痛，病痛並不會預先告知，就連生命何時會走到盡頭，死神也不會預先告知我們。生理的病痛要靠醫生，心病則要靠佛法。即使是 佛陀住世時，也示現了生老病死等種種苦。 佛陀也與眾生一樣體驗了頭痛，甚至是發燒等病苦，但是， 佛陀與我們的差別在於「身軀示現病苦，但是精神上並不痛苦。」

「媽媽，您仔細地注意疼痛的感覺是在頭部。那為什麼會感覺到頭痛

呢？那是因為有頭。那為什麼會感覺到膝蓋疼痛呢？那是因為有了膝蓋。佛陀的教誨中提及，身與心是苦的根源。苦在它持續無常變動，苦在它不能維持原狀，苦在它不受指揮，苦在我們誤以為身與心是屬於我們的。因為我們執著於身與心就是我，跟這個我是同一個體、同一個人，也就是因執著於我相而苦。」

突然間，原本臥躺著的岳母立刻坐了起來，認真的聽。我開始注意到岳母的臉色紅潤起來。

「媽媽，您的頭痛好轉了嗎？」

岳母回答說，

「已經好多了，也不再疼痛了。剛才還一陣一陣地疼痛呢。突然間，疼痛感不知道跑到哪裡去了。」

「媽媽，現在您自己看到了吧。它正在顯現無常的真相，讓您老人家親自體驗。」

「這就是人們所謂的佛法良藥。」

「佛法良藥，」岳母重複著我的話。

「媽媽小時候聽過，但是媽媽不明白它的意思。」

「佛法良藥的意思是佛法彷彿是精神的良藥；一旦我們聽聞佛法後就覺得心曠神怡，感覺欣慰與法喜。一旦我們的心舒坦了，身體也會跟著好轉與舒適。」

「喔！媽媽明白了，小時候聽過的事，我今天總算明白了。」

「媽媽，您不僅是明白，您今天已經服用了佛法良藥的清心湯。所以，您的臉色與精神看起來比我剛來的時候好很多呢！」

「改天再來講佛法給媽媽聽啊，媽媽喜歡聽。」

「起了喜歡聽的心態，要怎麼樣去覺知它呢？」我試著問岳母。

「就覺知喜歡聽的心態已產生，不過，喜歡的心態中沒有我是喜歡者，」岳母笑著回答。

「媽媽，您答對了呀！」

人生也不過如此，我們在小時候就讀書求學，等我們長大了就忙碌工作賺錢來維持生活，不過，賺到的每一分錢只能用來養活我們的軀體，卻遺忘了如何滋潤心靈這件事，很少人去關心如何讓心靈豐富成長。其實，滋養心靈就是在我們的日常生活中培養德行、道德、美德與正知見，進一步提高心靈悟性修身、修心與修慧命，也就是修習覺性，反光自照，求得智慧來體悟「苦、無常、無我」。實際上，身與心皆無法持續維持原狀，而是持續生生滅滅。它不能隨心所欲而且不受指揮，並且是無常與無我。如果能看透它的真相，我們將能夠慢慢地放下。

「修習佛法並不難，所謂難是因為沒有實行修習，」這是一位得道高

僧的忠言。

任何時候，若是您還在呼吸，那您已具有學佛與修行的基本條件及工具了。但願您珍惜生命的一呼一吸間，不要不知不覺而且疏忽大意地浪費掉修行的機緣，因為人生無常，生命只在一呼一吸間，應該要能清明覺察自己呼吸間的狀況。

為岳母的虔誠而感動

通常，岳母她每天早晨都會到佛堂供奉佛像的佛架前拜佛誦經，並且發願要嚴持五戒，但是，今天她老人家的膝蓋非常的疼痛，已經沒有辦法走到佛堂的佛架前。

當我在上班前去探望她老人家時，岳母對我說，

「媽媽今天早上還沒有拜佛誦經，而且還沒有發願嚴持五戒呢！」

「那是為什麼呢？」我問岳母。

「媽媽的膝蓋非常疼痛，走不動了，所以沒有辦法走到佛堂的佛架前去。」

我告訴岳母，

「拜佛並不是一定要佛堂的佛架前背誦佛經；假如我們心神不定，不能一心一意地專心念經，同時心中沒有憶念著佛陀的恩德、佛法的

恩德、出家師父的恩德，雖然是在念經，也是沒有用處的。因為誦經時除了念經還要省思經文的意義。倘若誦經的人不能理解經文，而且誦經時心神不定，不能一心一意專心的念經，就不算是在念經。反過來，假如我們心神安寧，一心一意地專心念經，並且於心中憶念著佛、法、僧之恩德，這樣子一來就算我們不能完全理解經文的意義，就算我們無法在佛堂的佛架前誦經，但我們保持虔誠的心、感恩的心，平靜而十分崇敬的心，這樣我們就彷彿是在佛前念經。」

聽了我這番解釋後，她老人家開口問我說，

「這樣的話，媽媽可以臥床拜佛誦經並發願嚴持五戒嗎？」

「當然可以，」我回答岳母。

她老人家雙手合十於胸前，並且以非常崇敬與虔誠的心意，大聲而且緩慢的開始念…

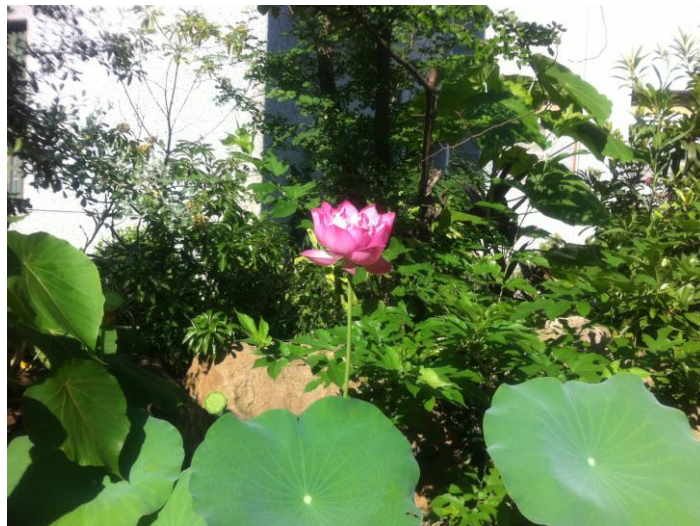
「皈依佛，皈依法，皈依僧…發願持五戒，盡形壽不殺生，盡形壽不偷盜，盡形壽不邪淫，盡形壽不妄語，盡形壽不飲酒。」

「我李梅氏謹遵佛陀教誨，佛陀是我李梅氏的精神寄託。」

敬愛的讀者，您知道嗎？當岳母她老人家在念經時，我與妻子以及大姨子就站在她老人家的身旁。我們也舉起雙手合十並以躬身的姿勢用心聆聽她念經。

因為她老人家充滿虔誠的信念，態度畢恭畢敬而且是以崇敬與嘹亮的聲音一句一句專心緩慢的念，站在一旁的我們聽了都非常感動，無法以言語形容我們內心的欣慰。

敬愛的讀者，您自己看吧。這就是一位不識字而且是不能讀書寫字的高齡阿嬤的勤奮精進。老人家唯一的精力來源就是一顆充滿虔誠信仰的心靈，加上她能夠始終如一地精進修習佛法，並把上面的經文一字不漏地背誦出來，實在是令人十分欽佩。



以恭敬虔誠的心感恩佛

從岳母進入風燭殘年的 87 歲之後，她無論是採取任何行動幾乎都會導致她感到疼痛。她站起來或是坐下去時常會叫喊「唉喔！真疼！」現在的岳母彷彿是即將凋謝的花朵，她的體力日益衰退。目前她老人家坐著修行的時間大約是 20 到 30 分鍾，有時最長達一個小時，一天

兩到三次，時間長短取決於她當日的精神狀況以及健康情形。

我開始注意到岳母她老人家日益逐漸進入到多睡少坐的年齡，於是我引導她以臥著的姿勢來修行。其實，坐著修行與臥著修行的差別在於姿勢的不同而已。因為臥著修行也必須靠覺知精神來觀看我們一呼一吸的氣息，同時運用知覺來觀看自己心念的動靜。靜觀意念的變動無常。大致上，這方法與坐著修行幾乎是沒有差別。

但是，她老人家近年來從來就沒有訓練過臥著修行的經驗。大部分時間她都是進行坐著與步行的修行。因此，岳母說臥著修行媽媽不習慣，一下子就不知不覺地睡著了。因為姿勢的關係，她往往很容易的迷迷糊糊地睡著，有時候就算是沒有睡著也很容易陷入胡思亂想的狀態。

所以，我想起一個好方法，就是善用岳母念完經後必定要講的兩句話來提振岳母的心念，賦予她意念任務。

老人家每次念完經幾乎都會講，「我李梅氏有佛陀做靠山庇護，佛陀是我李梅氏的精神寄託。」我告訴岳母，您只要一遍又一遍緩慢的用心念，這樣您就沒有多餘的時間胡思亂想，而且也不會一下子就不知不覺的睡著了。

岳母回答說，「可以這樣一而再，再而三的向 佛陀祈求嗎？媽媽覺得這樣做對佛陀不好意思。因為早上念完經之後就已經祈求過一遍了。現在臥著修行又要媽媽一遍又一遍地向 佛陀祈求。媽媽覺得這樣做是在打擾佛陀呢。」

敬愛的讀者，您看吧。岳母實在是一位老實人，而且又是非常客氣的人。就連開口祈求的次數多了都覺得不好意思。我只好告訴她老人家，

「媽媽，您不必對 佛陀客氣。您越是向 佛陀祈求，越感念 佛陀的恩典越好，即使是一天許多次，甚至是到一天數百次。那為什麼次數越多越好呢？媽媽，您知道嗎？」

岳母露出一副疑惑的表情。

「是這樣的，媽媽，您不妨注意自己的心態，看看每次您向 佛陀祈求時的心情是愉快還是苦悶？」

「媽媽感覺到心情愉快。」

「是心裡放鬆，還是心裡焦急？」

「心裡放鬆，」岳母回答說。

「這就對了，每次當媽媽您懷念著 佛陀，當時您的心態是含有善念，而且當時您的心裡沒有貪嗔癡的念頭，只有崇拜與虔誠的信念，所以就覺得心裡放鬆，心情愉快。反過來，倘若您沒有心中有佛，沒有提

及或是懷念 佛陀的恩德，那才是應該覺得不好意思的事。從今以後，您不用對 佛陀保持著拘謹的態度，您必須常常提及，並且常常憶念著 佛陀的恩德。因為每次的提及與憶念都會讓媽媽您感覺到安心，心情舒暢，宛如有佛陀做為靠山庇護，有心靈的寄託。媽媽，您同意嗎？」

岳母點頭表示同意。

「自己要依靠自己。」前者的自己指的是 佛陀的教誨，也就是佛法。後者的自己指的是身與心。那如何使自己達到可以做自己的靠山呢？答案是，務必懂得自我修習，學佛修心養性，精進不懈來促進對佛理的認識，提高心靈的覺性。一旦明白佛法的奧妙，我們將能夠慢慢放下，不再執著。

因為能夠慢慢放下而漸漸地感覺到快樂。因為漸漸地感覺到快樂而慢慢進入平靜的境界。因為慢慢進入平靜的境界而產生智慧，看透萬物無常的真理。因為有了智慧，看透萬物的無常而不煩惱。

敬愛的讀者，您同意嗎？

順其自然的覺知

有一天，岳母講述她修行的體悟經驗給我聽。她老人家有時候刻意地

抑制呼吸的氣息，想要讓自己一呼一吸能保持輕輕細細的狀態，但是卻是無法做到如此。因為她越抑制呼吸的氣息就越感到沉重，同時覺得鬱悶，透不過氣，於是只有隨順自己自由的呼吸，並且後退靜觀與旁觀呼吸的演變。

當呼吸是輕輕細細的時候，就照實覺知它是輕輕細細。當呼吸沉重時，也一樣照實覺知它的沉重；就順其自然做一位知者與旁觀者。覺知呼吸的演變無常，觀察它的動靜無常，一直透過觀看與知覺去認識它。

過不了多久，她感覺到這個身體是輕飄飄的，心念也是輕飄飄的；她覺得這顆心充滿了喜悅，心情開朗，讓她覺得這個身與心充滿了活力，精力充沛而且是靈活敏捷。

一個小時轉眼間就過去了。她老人家還說她仔細思考就發現，她越是認真努力修行，效果就越差。順其自然反而好。過了沒有多久，她的心思就平靜下來。有時她感覺到心靈無限的空闊，甚至是明亮寬廣的敞開。但是，也有時候她會感覺自己心念開闊的程度不如前幾天，並沒有感覺到心靈的廣闊，或是寬廣的敞開。無論如何，只要清醒的感覺身心一切的動靜，特別是在這段時間內不刻意地去維持身心的狀

態，做一位知者與旁觀者的話，心靈將會自然的呈現中立狀態，而且思想也將自動與自然地不會去干涉身心的一切動靜。岳母說她當時心中的溫暖與輕安自在的感覺是無法用語言形容的。

今天老人家可以說是在沒有準備的情況下繳交了她的作業。我聆聽著岳母講述她自己體驗到的種種經驗，也看到她老人家容光煥發的樣貌，並傾聽她詳細地透過言語表達出自己心中的感想。看著她老人家透露出幸福的眼神，我心中生起難以形容的欣喜。由於她持續的用功，今天的岳母可以說是親自體驗到佛法的奧妙。

岳母雙手合十並且躬身，畢恭畢敬地說，

「但願我李梅氏生生世世永遠有 佛陀做為依靠庇護。」

我告訴岳母說，

「媽媽，我們的生命何時會走到盡頭是沒有人知道。我們今天還活著，並且還難得的有緣按照佛法精進修行，如果不努力學佛，修習覺性的話，就等於是白過了一生。因為我們來生不一定再有機會出生做人。即使我們幸運的再出生做人，也不能肯定屆時我們是否能有機緣聽聞 佛陀的教誨。所以，我們千萬不可以大意，趁現在有機會學佛修習覺性，就必須趕緊專心學習，爭取提高心靈悟性以修身、修心與

修慧。一位持續修行的人，在往生時萬般帶不走，在世時累積的修行基礎會隨身。所以，無論他往生後投胎於哪種環境，因為他曾經擁有修行基礎與佛緣，就可以繼續修習。我們每個人都無法避免會有離開世間的一天，但重要的是，我們是否為自己準備好了我們來生必須倚靠的資糧？例如功德、福德，以及最重要的精神食糧，我們都充分準備了嗎？」

「媽媽，這些都是高尚的財富，也就是內在的財富。這些是盜賊無法掠奪的財富。外在的財富不過是過往雲煙，在我們離開人世時皆是萬般帶不走，任何的金錢財富到時都要換主人。」

岳母點頭表示同意，還接著說，

「媽媽真的很感謝你每天持續來引導媽媽學佛。媽媽的記性不好，所以你必須一遍又一遍的解釋同樣的佛法道理。媽媽擔心你會感到厭煩呢！」

「媽媽，我是不會覺得厭煩，只要您聽得不厭煩，也不厭煩修習。其實，我所能做到的事也只不過是指引路而已。至於跨出步伐走出去這件事是媽媽您的責任。我並不能代替您走路，就好像您肚子餓的時候，我也不能代替您吃飯。我只不過是為您準備飯菜，但是您要自己

吃肚子才會飽啊。您說是嗎？」

「媽媽，一個人必須要有補給身體的糧食，但是也同時須要具備精神食糧，要不然他的生命就不完美了呀！」



喜悅 善念

「媽媽，您說『喜悅』與『善念』可以連貫在一起嗎？」

「不太可以吧…」岳母回答。

「您答對了。我們時常看到有些人為了一些並不完全正當的事情感到興奮喜悅，例如賭博贏錢、中了賭博彩卷，或是見到自己不喜歡的人遭遇失敗就感到開心痛快。這些都只是讓他們自己感到稱心如意的
事。至於心地善良的人則必須是心存仁愛心、慈悲、忠誠、公道、正義、厚道、樂善好施、不自私自利、不怕吃虧、冷靜，無論在遭遇順境或逆境時都能保持鎮定，不容易受到外在境界影響。」

岳母點頭表示同意，並接著說，

「說起喜悅，記得不久以前，你曾經告訴媽媽說你的妹妹要結婚了。當時媽媽聽了替你非常高興。媽媽還記得當時我的心很喜悅，開心激動到胸部顫動。然而，媽媽一旦察覺到自己的心態異常激動時，就慢慢地平靜下來了。又有一次，媽媽記得自己被人激怒到非常地生氣。媽媽記得自己當時的心態是生氣到心跳得非常快速。可是，媽媽一旦覺察到自己的心態憤怒異常時，就慢慢地平靜下來了。所以，媽媽親自體會到每天修習覺性的益處。雖然，媽媽仍然存有貪念與瞋恨的念頭，但是當自己生起貪念與瞋恨心時，媽媽的覺察精神很快就會發覺。因此，覺知的精神讓媽媽不至於陷入貪心或是心存瞋念的狀態太久。如果是以前，媽媽一定會好幾天都無法自拔而受情緒的擺佈。以前真的是相當不容易才能靜下這顆心。」

而最令媽媽懊惱的是，好不容易將心靜下來，若是一不留神回憶起曾讓媽媽不愉快的事，這顆心立刻再度混濁了起來。就是因為這樣，媽媽想起從前聽過的一句話，「心如脫韉野馬」。若是我們沒有照顧好自己的心，我們往往不懂得正面思考，反而為自己帶來苦惱。而最主要的是，一顆我們自己沒有訓練好的心思往往會失去平衡，總是會跑去攪和一些令自己煩惱的事情。

現在媽媽知道了，而且媽媽也體會到一旦沒有照顧自己的心念，而去想一些往事或是一些還沒有發生的事，這都會導致媽媽產生煩惱。因為無論是在往事或是尚未發生的事情中都包含著會讓媽媽感到歡喜或著是不滿意的事。就像你曾經告訴媽媽的：一個人如果不能發現讓他心念波動的原因，就會因為產生波動而煩惱。

岳母仔細地把她細心觀察與體驗到的感想說出來。

敬愛的讀者，我們務必活在當下，活在現實中，並且活在清醒的覺知精神中。如果能夠這樣時時刻刻清醒的活在當下的話，我們的覺知精神將會很敏銳，並且會很快發覺到自己感受到的種種喜、怒、哀、樂、苦、甘、平靜等等狀態。同時我們將因為能發覺一切狀態的來源而減少煩惱。敬愛的讀者，請你們先不要盲然相信這一切，但是這是值得身體力行以證實這一切是否有效果。最後，你們將自己體會到身體力行後的收穫。

諾言

岳母曾答應說，她老人家會每天不間斷地學佛與修習覺性。她會視自己當日的精神與健康狀態，或多或少的用功修習。她老人家常常說，

媽媽的年歲已高，隨時都有可能離開人世。媽媽以前是容易操心的人，總是惦記著子孫，常顧前思後，而且常常在想起子孫的事情時感到煩惱。

有的時候，我的岳母會想起居住在遠方的子女們，並記得他們曾經答應要來探望她，那她就會開始等待與日夜盼望著他們到來。但是，當她見不到他們的身影時就會越想越感到傷心，內心也很快出現了煩惱，「豈有此理，他們答應要來探望，可是又不來。」

然而，現在岳母告訴我她老人家已經改變了自己的想法，不再埋怨子女，也不再給自己添麻煩。

岳母說，子女要是有空他們自然會來探望，既然答應了卻不來，這就表示他們抽不出空來。其實，子女也有他們自己的家庭要照顧，不僅要上班工作，還要承擔責任扶養自己的家人。自從岳母改變自己的想法以後，她老人家的心情也開朗多了。她老人家還說現在只盼她老人家長期累積的善行功德得以遮蔭保佑子孫人人平安。人人都能做家中的好人，人人能做社會上的好人，國家的好公民，工作事業順利，她就心滿意足了。

同時，她老人家還說她經常反省，經常自問或許不久的將來自己就必

須離開人世了，那麼往生後必須依靠的功德財是否都具足與備齊了嗎？既然自己已經走上了修心養性的正道，就應該努力而且不急不徐地持續用功。因為前頭還有數不盡的路程是她必須在輪迴中持續走下去的，所以她不可以大意。

她老人家還說，「記得你曾經告訴過媽媽說有一位得道高僧曾經做過這樣的比喻。他說人世間就好像是一間旅館；一旦我們投宿在這裡，這間旅館內的床墊、被子、枕頭、毛巾、桌子、椅子、電視機等等物品都可以讓我們自由使用。可是，一旦我們離開旅館時，我們不能帶走任何一樣東西。」

實際上，就像這位得道高僧所言，我們人世間就如一間旅館，我們每個人都是暫時來投宿的客人。到了要離開時，每個人都必須離去。關鍵在於我們離開了以後接著要去投宿在什麼樣的旅館？是善道旅館或是惡道旅館？這全部是取決於我們平常以及前生前世所累積的種種因緣。特別是今世我們在日常生活中所作所為而累積的善惡業將決定往後我們要投宿的旅館。所以，雖然我們不可以改變前生前世所造作的業力，但是，我們可以努力地過好今世的每一個日子。我們應該多行善，多修心養性，讓自己在未來善道的旅館預定一個好的住處。

作者的禮品

1. 當我們擁有的時候，若是我們不知珍惜，有些事情失去了將是無法挽回的。所以，不要等到失去了才惋惜。不過，話雖如此，無論任何事情一旦它過去了就得接受事實承認它的過去。千萬不要把已經發生的事情拿來折磨自己。不要做過去的奴隸，反過來要懂得利用過去的經驗來創造未來，同時避免再犯下以往的過失。

2. 我們應該時時刻刻警惕自己，生命是非常的短暫與無常，彷彿今日就可能是我們生命的最後一天。我們明天是否能夠健健康康的活著，是誰也無法預料的事情。正因為如此，

許許多多應該做的事，請問您做了嗎？

許許多多應該說的話，請問您說了嗎？

許許多多應該想的事，請問您想了嗎？

3. 每一年的生日都提醒我們自己正走近人生盡頭，人一旦出生了就只有日益的成長與衰老。一轉眼間，數十年的人生就隨著歲月消失。人人都有離開人世的一天，所留下的就只有生前的善行與惡行讓後世人們歌頌讚揚或是指責議論。

1. 因沒有___帶來煩惱，有了還是不知足___也帶來煩惱。

知足了___帶來幸福，所以知足者___常樂。

2. 身體的糧食是___可以飲食的食糧。

心靈的糧食是崇高的品德與智慧。

3. 在我們的日常生活中是很難避免碰見壞人，不過我們可以避免與壞人來往。
4. 人們會產生煩惱經常是因為心中希望別人能夠配合自己的期待，或是希望自己能夠符合別人的期待。
5. 每天的時間皆是長達 24 小時，但是每個人所剩餘的時間長短卻是不一樣。
6. 因為發現自己過去不懂的事情而自知愚昧無知者其實是聰明的人。一知半解卻自認自己了不起並炫耀自己知識的人才是真正無知的人。
7. 人__罹患疾病是一件正常的事。(身體罹患疾病)
人__心理生病是一件反常的事。(心靈罹患心病)
人__能做到身病而心不病是不平凡的作為。
人__能修心養性，不受心境的影響是不平凡的作為。
8. 葡萄甜 不試食 怎知道
 髒地板 不清掃 怎會亮
 人們呢 不修習 怎會做
9. 既然月亮有月缺月圓，人活在世上也同樣有如意與失意的時候。
10. 種田的農夫喜歡天降雨，然而想曬乾衣服的人卻不希望下雨，而

待在戲院內看電影的人則是對外面天氣的變化無動於衷。您看
吧，無論是喜歡、不喜歡，或是無動於衷等情緒都是人們的心思
產生的感受。

11. 無論是在任何一天所產生的苦惱就應該在當天處理，減輕消弭苦
惱，我們何必日復一日地揹負苦惱度日呢？

12. 能於混亂中獲得平靜才是實實在在的平靜。

13. 脫離煩惱必須有警覺清醒的覺知精神，若是缺少警覺清醒的覺知
精神就不可能會脫離煩惱。

14. 運氣好 非來自 旁人提

運氣壞 非來自 旁人提

運好壞 都來自 自造作

別猜疑 非旁人 盡己業

15. 有錢人 被認為 高尚人

沒錢人 被認為 低下階

往生時 富與貧 都面臨

生前的 高與低 都入土

16. 死的人 因為他 斷氣了

活的人 因為他 沒斷氣

活死人 雖然他 沒斷氣

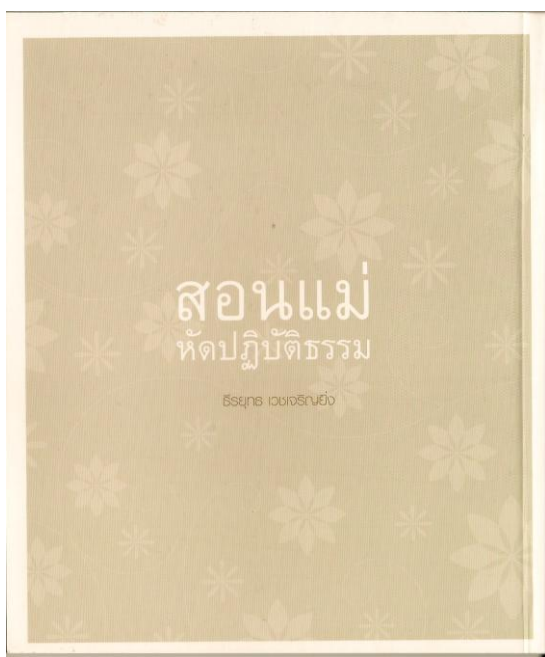
可是他 已經是 沒前途

所謂的 活死人 指的是

思想錯 語言錯 作為錯

這種人 屬於是 活死人

17. 我們踏上這條人生路時是一個人來，當然走的時候也是要一個人走。這是一條孤零零的路。在不久的將來，我們將必須踏上的一條路…



作者的總結論

敬愛的讀者，在我們學佛修心養性之前，我們應該事先有心理上的準備，從每天拜佛唸經，發願嚴守五戒做起。因為嚴持五戒是做人的基

本。人為什麼被稱為萬物之靈呢？那是因為人具有一般動物所沒有的道義、品德、良知、仁義等等的美德。

若是人缺乏了上述的美德，就與其他的動物沒有差別了。所以，我們必須發願嚴守五戒、保持警覺、小心翼翼的持守戒律。持戒能讓我們培養自己身口意的清淨，並保持心地的謙恭柔順、和藹溫柔、容忍寬恕，以接受入門乃至深奧的佛法。

學佛最重要的是要時時刻刻活在當下，同時覺知眼前每一剎那的身心狀態。也就是說，學習佛法的目的是為了修習覺性，因為「覺性」是世俗人們追求幸福生活不可或缺的，也是學佛者追求滅苦之道不可欠缺的。

世俗的人若是不理智或是缺乏覺性地過生活是很難真的獲得幸福快樂，而學佛的人也是一樣。若是不理智或是缺乏覺性就很難踏上滅除煩惱與滅苦的正道。

所謂的修習覺性可以從觀身的法門與其他的法門來開始練習。觀身的重要關鍵在以中立的覺察精神來感覺這個身體的動態與靜態。例如，

當我們走動的時候就讓覺察精神來感覺走動時的動態，當我們坐著，站著或是睡著的時候也是一樣。當時就運用我們的覺察精神來感受當前一切的動靜態，清醒的觀看與了解自己的身體狀態。

不過，如果您習慣觀察自己一呼一吸的動作，也可以運用這個法門來修習覺性。就在當時運用您的覺知精神來覺察氣息的呼吸狀態，讓清醒的覺察力讓自己能敏銳清醒地自覺，宛如我們是一位旁觀者，靜靜地觀看這個身體的一呼一吸，也就是呼吸的氣息是被察覺的對象而我們的心就是覺者。

然而，有些人也許習慣觀察自己腹部起伏的狀態，當然也可以運用這個法門來修習覺性。這時必須以中立的精神並且放鬆，順其自然保持舒暢的心情，不緊盯，不專注，不強制地做一位知者與旁觀者來觀看腹部呼吸間起伏的狀態。

另外，還有一些人習慣觀察自己心態的動靜波動，也可以運用這個法門來修習覺性。運用您的覺察力來覺知心境的各種心態而不去介入干涉，不受到影響或是去改變它。秉持中立的精神來了解觀看當下每一個剎那，實實在在出現在內心的各種心態。

例如，當我們獲得別人讚美時，我們的心情就產生喜悅，那我們就照實感受喜悅的感覺產生了。同樣的道理，當我們遭到指責時，我們的心情就變得不愉快，那我們也同樣照實的感受心中產生了不愉快。以旁觀者的精神去了解它，覺知心中產生了某種反應。例如貪念、瞋念、痴念、歡樂、悲傷、靜默、羨慕、怨恨、胡思亂想、煩悶、急躁、猶豫、懷疑、厭煩、無聊、愛、恨、慈悲、同情、安靜、善念、邪念與惡念等等心境都是在心中產生的一種心態。

我們的任務是照著實況去了解它，去靜觀與旁觀它的動靜。千萬不要因為是自己喜歡的事而陶醉在自己喜歡的事物上，或者是在面對自己不喜歡的事物時，失去理智而產生排斥。正因為是這樣，無論身與心有任何的狀態都必須照實去了解它，而且必須即時的知道當下的每一個剎那出現在身心的一切狀態與心態，而非用您的想像力去想或思考。

例如，因為光線刺眼而使您眨眼睛時就必須透過您的覺知精神去感覺自己正在眨眼睛，而不是以您的想像力去想或思考說我正在眨眼睛。儘管是在眨眼睛的同時來思考都會有很大的「剎那」上的距離。因為

眨眼睛的動作早就過去了，可是思考的速度不能趕上眨眼睛剎那的動作。因此，必須以您的感覺，也就是清醒的覺知精神去做一位知者與旁觀者，靜觀身與心的變動無常，了解身與心的一切狀態與心態，做一位不得也不失的觀察者，僅僅做一位跟著觀看、跟著了解身與心的所有動靜態。如此一來，在眨眼睛的一剎那間，清醒的覺知精神也就同時感覺到眨眼睛的動作。

學習佛法的目的是為了認識佛法真理。一旦徹底的認識佛法以後，您將發現本來身與心沒有我，而一切發生在身與心上的狀態也是一樣沒有我，它只不過是一種自然現象，都是因緣聚合即生，因緣分散即滅。所以說佛教主張「因緣生法」「自性本空」。

有是無的開端。沒有一樣物品能夠永恆存在，都是一直在生生滅滅與變化中，無常，苦，無我。

「人__雖然有的人可以做到比別人強，但是，沒有人能夠強過業力。所謂種瓜得瓜，種豆得豆，並無例外。但願每位學佛的朋友皆能身心康樂，平安吉祥。」

迴向

願以此功德 莊嚴佛淨土 上報四重恩 下濟三途苦
普利眾有情 先眷生樂土 現親獲安樂 妙智財富足
願生生世世的父母、先眷、恩師、恩人、親友、業主、
六道眾生等以及普天下示現病苦的每一位親戚朋友與眾生
得以消除宿現業，業消福至，身心早日康復，福慧增長，
圓滿勝善根，盡此一報身，同生極樂國。