

## 安忍

大家看標題時可以看到，我已經把「忍辱」改為「安忍」了。為什麼不用忍辱呢？因為很多人就會懷疑：忍辱算不算壓抑？既已把它當作「辱」看，不管是屈辱、侮辱，當然是無奈又壓抑。所以用「辱」，就太重了。既以之為辱，還能不壓抑？那是很難的。

第二、一般而言，忍辱乃偏說在人事方面的瓜葛。因為人跟人之間有衝突矛盾、協調不來，所以才形成辱也。但在修行的過程中，所要忍者，不會只是「人事」而已。

第三、前講布施時已謂：若將世間的人事，都看作「塵相」，哪有辱可忍呢？反之，已把它看得很重，受了挫折，再來忍辱，當勉不了是壓抑了。

像我講經以來，因為風格跟大眾不一樣，所以很多人就說：「果煜法師！我覺得你是小乘。」我說：「寧為真羅漢，勿為泥菩薩」，所以是小乘也不錯呀！如真能證得阿羅漢果也不枉費此生！不要像某些人整日高唱大乘，結果連岸在哪裡都不知道，唯淪為泥菩薩而自身難保。

有的人就乾脆說：「你是某某山的叛徒！」各位，有聽過嗎？我說：「我自信不是釋迦牟尼佛的叛徒！」如果有人更指著鼻尖對我說：「你就是釋迦牟尼佛的叛徒！」我說：「不是你說了算，我幹嘛一定得對號入座呢？」

我自己會衡量；當然如果我有錯，我會改、也應該改，可是不是別人說了，就算。所以何辱之有呢？要把自己的旨向，訂得蠻清楚的。從講經以來，我唯一的想法是：相信我講的，一定是對你有好處的。但你接不接受，那是因果個人負責。

我沒有說：接受，就一定會好到哪裡。但因果是不一樣的，接受有接受的因果，不接受有不接受的因果。這是個人去選擇、個人去負責。

兩年前，我在「禪源」講《法華經》，因為我對《法華經》的宗旨不太認同。初講時是陽光普照、鳥語花香，講到第三次是雷電交加、大雨滂沱，最後雷把電打斷了，大殿內外漆黑一片，不得不停講。過一段時間後，電來了，我繼續講。為什麼呢？因為我相信：我的講法較合乎世尊本懷！

所以要對自己的意向非常肯定。當然若因緣不具足，也不強求。於是既無所辱，即不必忍也。

### 對負面、逆境之忍不足為奇

還有修行的忍辱，其實我們要忍的不只是負面的挫折。既逆境要忍，也順境要忍。這是一般人更難去察覺、更難去節制的。

因為對逆境的安忍，不足為奇，為什麼？你不能不忍！比如地震了，財物受損，你要去怪誰呢？罵老天爺嗎？罵氣象局嗎？就算罵了，還是得接受現實。現在天氣變冷了、變壞了，能去怪誰呢？沒辦法！因為大自然的變化就是這個樣子，我們只能去接受它。你說：我可以用空調、用現代的科技去調適。雖調整還是有一定的彈性範圍，剩下的還是要自己去忍。

還有人事上的安忍，也不足為奇。比如上班時，主管刻薄，你就掛冠求去嗎？那得看有沒有籌碼，沒有籌碼當只能忍了。同事猙獰怎麼辦？要走嗎？有時候還是不能走，因為還有很多顧忌。

所以碰到逆境，若沒有籌碼，一般人還是會忍的——識時務者為俊傑嘛！

### 故更難忍的，是對順心、如意境界的忍

問：既是順心、如意的境界，又何必忍呢？

答：如《禮記、曲禮上》有曰：「傲不可長，欲不可縱，志不可滿，樂不可極。」這個時代本質上是偏感性的時代，所以很多人一碰到賞心悅意的事，就往往忘了我是誰，更忘了修行的主題。

為什麼傲不可長？人如果傲氣一長，就頭腦不清楚，得意忘形而偏一邊。縱欲即會惹禍，志氣滿了就會懈怠，樂極就會生悲。所以過去的人對自己反而比較嚴謹、比較節制。

以世間人都是追求增上的，故於順心、如意境界，就往往忘了謹慎、忘了節制。於是因為不節制，就難免過極而生悲。以下的說法，雖不是很究竟，但還值得作為我們檢點的參考：我們在順境、在享樂時，是否也在消福、損福呢？

不要以「付出的少，得到的多」就高興，因為就因果而言，付出的少得到的多，卻是在透支、告貸，而實損福也。若自己不察覺，那就越損越嚴重，損過反曲點，再要回頭時卻已太晚了。所以對於順境，反而要有更高的警覺。

像一般人所嚮往的名利雙收、交遊廣闊、婚姻愛情，雖對世間來講是順境，但對修行而言，卻可能是逆障。所以忍，非只是忍負面的。既逆境要忍，也順境要忍，忍到最後，即是所謂的「八風吹不動」。

## 忍是八風吹不動

所謂八風：稱、譏、毀、譽、利、衰、苦、樂。雖分別看是八類，但其實是四對，稱、譏，毀、譽，利、衰，苦、樂，各一對也。一個是順、一個是逆。故八風吹不動者，早已說過：既逆的要忍，更順的也要忍。

其實，這種講法也不是什麼新鮮的。因為在原始佛教就已講到「六入法門」：在《雜阿含經》初開始是講〈五蘊品〉，主要是謂諸法無我。接著是講〈六入品〉。六入，大家都知道是指六根，真正的修行是從六根下手的。

六根在觸對境界時，就要很靈敏地檢點我們的動心起念。因為對一般人而言，境界乃只有兩種：相應的跟不相應的。相應的就起貪心，不相應的就起瞋心。

所以一個修行者，於觸對境界時，對自己的心念要非常敏感。若察覺起了貪心，要節制、要迴向；若察覺起了瞋心，也要節制、迴向。云何迴向？回到佛法的方向。因為眾生的慣性反應，都是跟佛法不相應的，不相應的要很快覺察、很快迴向：即迴貪心向不貪，迴瞋心向不瞋。

而這覺察的功夫，其實是來自「修定」的成就。定若修得好，覺察的功夫當會比較敏銳。很多人都把修定當作「置心一處」，而使妄念越來越少。但很多時候不是妄念越來越少，而是察覺的能力越來越弱。因為以自我暗示錯覺我是越來越定，所以對比較微細的妄念就不去察覺。事實上，真正的進步反是要我們往更細微的妄念去察覺，去堪破、消除，才能使心越來越定。

於是，這種對妄念的察覺功夫，對我們的現實生活就非常有用。因為任何一種境界對我們來講，都是一種考驗：看現在起的是怎樣的念頭？如果起的是

貪心、瞋心，能很快察覺，能很快迴向到與無我相應、與不貪不瞋相應。這稱為「六入法門」。

總之，對順心者，不起貪。對逆意者，不起瞋。對不順不逆者，不起痴。能對任何境界，都不起貪瞋痴，才是真安忍的功夫。

### 從吹不動到吹不到

依此而言，對心念的起落得看得非常細膩。因為「八風吹不動」，論到究竟，不只是身、口兩業的不動而已，意業也要能安然不動。

若對任何境界，都不起貪瞋痴，才是真正的安忍。則忍，不只是吹不動，根本是「八風吹不到」哩！為什麼吹不到？有意才有順逆，有順逆才需要忍。「意」是什麼？即是我們預設的目標。我們在生命中，預設了太多的目標。有目標，才有相應跟不相應。預設的越多，相應跟不相應的當也就越多。所以必心隨境轉，哪可能不動！

如果預設的少和強度低，那境界雖動，受的影響即越少。如果完全不作意，即無所謂順逆。不作意是因為「無我」，既無我，哪吹得到？所以這還會有壓抑的可能嗎？當然不會。

所以真正的忍，不是等情緒快發作了，再去克制不讓它爆發。而是要往源頭去看：我的「意」是什麼？若不作意，即無順逆；無順逆，即無壓抑、忍辱的可能。因此究竟的忍，是「忍無可忍」。既無能忍的我，亦無所忍的對象。這即是佛法常謂的「三輪體空」，三輪體空才是忍的最高成就。

當然對一般人而言，不用標得這麼高，而是盡可能減少因「作意」而有的順逆。所以八風吹不動：身不動、口不動，是持戒的行為。意不動，是禪定境界。至於吹不到，則是智慧的證量。

因此，我很不喜歡用忍辱。因為既層面太狹隘，且用詞太重。真正的修行，不要把注意力都放在人事上。所以真要忍者，是在修行上的忍。

修行本是好事、聖事，為何也得「安忍」呢？

以前我師父說過：我們的業障像千年茅坑。現在年輕人可能不知茅坑是什麼，茅坑就是糞坑。為已結一層厚厚的疤，故根本不覺得它臭，更不知其有多深。待去掀它時，才知道它有多臭，猶不知道它有多深！

很多人覺得平日各方面都過得去，甚至蠻順遂的。可是一要修行，就逆障現前。為什麼？修行是逆流而上。過去是順流而下，當不覺得辛苦。而現在卻要逆流而上，當就困難重重。不要講逆流而上，就算要在滾滾長河中停下來都很難；更何況要逆流而上，當更辛苦。

很多人有蠻多的錯誤：誤以為既學佛修行，就應該得到佛菩薩的庇佑，所以各方面如意、順遂。其實很多時候剛好相反，學佛修行之後逆障比以前還多，於是有些人就怪佛菩薩不靈。

請問：你是希望佛菩薩加被，讓你各方面順遂；還是期待逆障很快就現行呢？該還的債，還是早點還吧！佛菩薩庇佑你，讓你各方面如意、順遂。你要問問：你有多少存款？很多時候雖對信心不足者，先給他一些甜頭嚐嚐；但就因果而論，那是在告貸也。

反之，對一個真修行者，業障會現行的快，身心有很多不順。這時就算信心不退，還難免會有很大的掙扎。所以修道就是降魔的過程，降什麼魔呢？不是天魔。釋迦牟尼佛快成道時，天魔才去亂道。你這個小傢伙，天魔還看不上你啦！故魔主要是指自己的業障——所知障和煩惱障。

各位能夠來聽經聞法的，基本上都是人間有福報者。但真要修行，就要有逆障現前的心理準備。尤其要進禪堂，更是困逆疊起、寸步難行。

我不是嚇人，而是要有困逆的心理準備。非初發心，即勝聲聞、緣覺。而是發心者，恆河沙數；上道者，鳳毛麟角。

### 進禪堂更難

為何進禪堂，逆障特別多呢？因為禪堂是「祖師堂」。如果進了禪堂開悟了，那些冤親債主就奈何不了你了。所以你要進禪堂，他們在後面窮追、猛擋，怕你進禪堂哩！

記得我以前在台中辦禪修時，有位居士平常做人天善事，都非常順利；卻要進禪堂前，就病了。她就跟很熟悉的醫生講：「拜託你，一定要讓我進禪堂！」醫生說：「這個，要拜託阿彌陀佛才有用。拜託我不靈啦！」

於是她就來跟我訴苦，那時候我年輕氣盛，就說：「你就發願死在禪堂吧！」想想如果她真的死在禪堂，對我也是挺麻煩的！於是衝著師父這句話，回去真的把後事交代好，再進禪堂。進禪堂時，大概已剩下半條命了。

進禪堂後，第一天沒死，第二天卻慢慢轉好。三天之後，非常健康地出了禪堂。我剛才說：你就發願死在禪堂吧！其實，放心好了。冤親債主頂多把你纏住，不讓你進禪堂。但如真進去了，就沒事的！你相信嗎？

可是有些人不敢，急著看醫生去了，或忙著處理要緊的事。如果真進了禪堂，其實也沒事。包括很多出家眾要受大戒時亦然，困逆疊起、寸步難行。這時候怎麼辦？你就相信色身是塵相、法身是瑰寶，而安忍上道吧。

所以要安忍、堅忍，才能上道；我主要是說要安忍在修行上的業障。其它的且不講，就以禪坐而言：

很多人開始學禪坐，最初的難關就是腿痛、昏沉，還有妄想多。那怎麼辦？就是安忍。在法鼓山教的禪坐，說有散心、專心、一心、無心四個層次。但以我的經驗，在散心、專心中間，還要多一個安心。腿很痛、妄想多，先不要急著求好，而是且將心安下來，再慢慢試著摸索上路。有很多人為求好心切，心未安下來前，就已被打敗了！

同理，有很多人在禪坐的過程中身體有很多障礙。其實，障礙非禪坐才有，而是過去就有的，現在因為禪坐氣足，才把這些障礙逼出來。所以不管痠痛麻，其實都是好事。可是若無這樣的知見與信心，便無法堅忍。

我在竹科帶禪修時，有位女眾以前一年之中總會有好幾次，腿莫名其妙地就摔下去。看了很多醫生，都不見效。故打禪七時，腿痛得像快被撕裂了，問我怎麼辦？我只有講一句：「熬過去，就是你的」。她終於熬過去了，第二年跟我說：她已一整年，沒再摔過！

所以看起來雖是逆障，實是幫助你痊癒的過程。從這個角度去看，為有願景，才有信心繼續忍下去。忍到最後，竟是「山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村」。所以哪會是壓抑呢？

能安忍，才能用功；用功，才能精進。

## 精進

我覺得六度中，精進度是較難講的。為什麼？精進好像是放不下，故很多人都把「拚命三郎」當作精進，其實不然，因為這已偏一邊了。常謂的「被甲精進」，即有此嫌疑。

精進不是放不下。那什麼才是放下呢？放下，餓了就不用吃、病了不用醫嗎？非也。釋迦牟尼佛成道後，說法、制戒、建僧，弘化四十多年，這是放不下嗎？當非放不下，因此不是什麼都不做，才稱為放下。而是隨緣去調適、隨緣去努力，而不偏一邊。

故精進，乃是隨緣去調適、隨緣去努力而無負擔也，下面請看。

### 1. 調琴的比喻

如是我聞，一時佛住王舍城迦蘭陀竹園。爾時尊者二十億耳，住耆闍崛山，常精勤修習菩提分法。時尊者二十億耳獨靜禪思，而作是念：於世尊弟子精勤聲聞中，我在其數。然我今日未盡諸漏，我是名族姓子，多饒財寶。我今寧可還受五欲，廣行施作福。

爾時，世尊知二十億耳心之所念，告一比丘：「汝等今往二十億耳所，告言：世尊呼汝！」是一比丘受佛教已，往詣二十億耳所，語言：「世尊呼汝！」二十億耳聞彼比丘稱大師命，即詣世尊所，稽首禮足，退住一面。

爾時世尊告二十億耳：「汝實獨靜禪思作是念：世尊精勤修學聲聞中，我在其數，而今未得漏盡解脫。我是名族姓子，又多錢財，我寧可還俗，受五欲樂，廣施作福耶？」時二十億耳作是念：世尊已知我心，驚怖毛豎，白佛言：「實爾，世尊！」佛告二十億耳：「我今問汝，隨意答我。二十億耳！汝在俗時，善彈琴不？」答言：「如是，世尊！」復問：「於意云何？汝彈琴時，若急其絃，得作微妙和雅音不？」答言：「不也，世尊！」復問：「若緩其絃，寧發微妙和雅音

不？」答言：「不也，世尊！」復問：「云何善調琴絃？不緩不急，然後發妙和雅音不？」答言：「如是，世尊！」佛告二十億耳：「精進太急，增其掉悔。精進太緩，令人懈怠。是故汝當平等修習攝受：莫著、莫放逸、莫取相。」時尊者二十億耳聞佛所說，歡喜隨喜，作禮而去。

時尊者二十億耳常念世尊說彈琴譬，獨靜禪思，如上所說，乃至漏盡心得解脫，成阿羅漢。

佛世時，有位修行者名為二十億耳。二十億耳俗家非常有錢，富到什麼地步？經典上說：他出生時，腳底長了一些白毛，所以他從小沒有踩過地。有人想：沒有踩過地，穿鞋子就行了！但他不穿鞋子，而是走到哪裡，僕人就把地毯鋪到哪裡。所以他能出家，實不容易也！

在佛陀時代修行乃以禪坐和經行為主，而經行時都是赤著腳。於是二十億耳經行時，他走到哪裡，血就流到哪裡，皮太嬌了。釋迦牟尼佛看了也不忍心，便說：「你還是穿鞋子吧！」二十億耳回曰：「其他的比丘穿鞋經行，我就穿鞋經行。若其他比丘不然，我也不爾！」以此堅持用功一段時間後，自覺在修行上未有較大的突破，於是他退轉了。他想：「我大概不是修行的料子，至少我俗家有錢。我若還俗，猶可廣做布施、供養三寶，培些人天福德。」他只是這麼動念而已！

但釋迦牟尼佛很快就知道了，有他心通吧！故吩咐人去把二十億耳帶過來。來後，佛問：「你真的這麼想嗎？」他聽了嚇了一跳，因為他只有自己想，未曾告訴別人啦，被佛揭穿了只好承認。

佛就問他：「以前彈過琴嗎？」

他說：「彈過！」

「琴的弦如果太緊，會如何？」

「太緊的話，聲音不好聽。」

「如果弦太鬆呢？」

「太鬆就根本沒聲音！」

「所以修行要像彈琴一樣，要不鬆不緊才能上道！」



二十億耳也是有善根的人，他聽後，慢慢去揣摩不鬆不緊的訣竅，最後終於證得阿羅漢果。

佛告二十億耳：精進太急，增其掉悔。太緊，身心會有很大的負荷，容易造成後繼無力而退轉。也會因挫折，不能很快達成預設的目標，而退轉。「掉悔」，悔是謂已退轉了，掉是說身心受不了太大的壓力。

精進太緩，令人懈怠：如太鬆，則頹廢無力，無所長進也。所以「汝當平等修習攝受：莫著、莫放逸、莫取相。」

所以真精進，當如善調琴，不鬆、不緊。平等是謂不偏一邊；攝受，以此去調心，才令心安穩。然這個原則似很簡單，大家都會講，但怎麼去拿捏，還得用心去揣摩。

其它的不講，有的人一數息，就胸悶頭痛。有些人便會變成「作意呼吸」，不數息時呼吸還正常，一數息呼吸就亂掉了。為什麼？這乃求好心切，太緊的關係。

如調了半天，還是沒辦法正常呼吸，只好建議他先隨息，因隨息比較不會作意。過一段時間如呼吸正常了，再調回來數息看看。如果還不行呢？那就念佛、持咒改用其它方法吧！

又如脈障現形悶脹刺痛時，心裡就一直卡在那個點上。雖希望它早點過，可是在你怕痛掙扎時，那個點已變緊張，反而過不去了。但要把注意力放開，也沒有那麼容易，因為它很快又把你抓回去。

有人妄想打了一堆，還不知覺。這乃放逸、太鬆懈的關係。所以怎麼去調鬆緊？真是要用心去拿捏。

## 2. 莫取相

當於因中努力，而不急著見果。若急著見果，一、容易因挫折而退轉。二、容易被假相誤導。

尤其在修禪定時，常會用自我暗示的方式讓所期待的境界很快顯現。如南傳禪法，都以得「禪相」為初關。其實他們的「禪相」是很容易用自我暗示的

方法而達成的。這有如「揠苗助長」的故事，表面上似進步了，其實已誤入歧途。為「禪相」與「禪定」根本沒有等比關係。

又如在修定時，當希望自己很快沒有妄念。但有沒有妄念，也跟我們覺察能力有關。有些人不勤於覺察妄念，就自以為心已很定了。其實，覺得心已很安定，這也是妄念而已。在修定的過程中，我們當只覺得我在打妄念，而不會覺得我心很定。為什麼呢？沒有妄念的時間是不存在的，所以你只會覺得我一直在打妄念。那有什麼定呢？如果心很定，才打一兩個妄念，一柱香就過去了。如果心很亂，妄念很多，打了一連串的妄念，一看還不到五分鐘哩！

為什麼法鼓山教的是數息的方法？因為數息可以察覺出更細微的妄念。用持咒、念佛等方法，雖也可以察覺妄念，但比較細微的妄念就察覺不到了。因為方法也是妄念，所以用較大妄念的方法，就察覺不到更細微的妄念也。

數息因為較不作意，所以雖也是妄念，但是較細微的妄念，所以比它大的妄念都可被檢查出來。用個比喻：方法如篩子，如果篩孔很大，比較細的妄念就篩不住了。而數息法是個比較細的篩子，所以細微的妄念都可以檢查出來。故修定的心要：得不斷去察覺更細微的妄念，並將之去除，才能把心真安定下來。

總之，有覺有受，都是妄想；離開方法，即非正道。不斷去努力、突破，才不會被自我暗示的假相所誤導，這是就學禪而言。

至於修淨土的更奇特，他們常常白天看到佛光，晚上也看到佛光，到底是什麼光呢？大概都是自我意識形成的。為修淨土者，都以見瑞相為證。其實「瑞相」與「一心不亂」沒有等比的關係，與「往生淨土」更沒有等比的關係！故似增長信心，其實還是沒信心的。

故真用功，要在因上多努力，不要在果上急計較。好好耕耘自然就會有好的收穫。不是不問收穫，而是不急著見收穫。

### 3. 彈性空間：上限提高、下限壓低

在努力上進的過程中，都會設定一個目標，這是無可厚非的。只是很多人在努力上進的過程中，常不知不覺地也將「底限」提高了，於是便不免有更大的壓力。

比如現代為經濟繁榮，故大家的生活水準都比較高。可是我們所能忍受的下限也越來越低，故稍微停電，大家都難以忍受。我們從小不是在沒有電的環境中長大的嗎？故停電有什麼災厄呢？但因為大家在安逸的生活過慣了，就把標準提得很高。而提得很高，適應能力相對變差，變差就有很多煩惱。

故雖努力將上限提高，也得把下限壓低。不要一直巴望追求更高品味的生活，偶而也要嘗試過比較原始的方式。上限提高，可以讓我們去努力；下限壓低，能讓我們不煩惱。於是在上下限中，就有很大的彈性空間。

我們常講不執著，不執著就是上下限的空間很大，讓我們游刃有餘。所以有人碰到逆障時，我乃反問他：「你的下限在哪裡？」很多人雖覺得快不行了！其實距他的下限可能還蠻遠的。

這似所謂：作最好的努力，作最壞的打算。做最壞的打算似將下限壓低，但事實上，兩者還是不同。做最壞的打算，只是在目前的情境裡，作最壞的打算。而下限壓低，是主動去調整的。如作最壞的打算，乃還在「底限」之上，那就不必太煩惱了。

很多人可能未曾想過：他能忍受的下限是什麼？便跟著共業的思考模式打轉，那當免不了有很多煩惱。所以真精進，非偏一邊，而是既上限要提高，也下限要壓低。下限壓低近於解脫道，因為下限越低，當就越自在、越沒煩惱；而上限提高是菩薩道，追求福德智慧的圓滿。

#### 4. 當在「自在」的前提，而求圓滿

然而當在「自在」的前提，而求圓滿。往上努力進取，這是人之常情；可是前提是不增加你的負擔、煩惱。但很多人在努力上進的過程中，自然也形成他的壓力、煩惱。為什麼呢？已變成非要不可了。

尤其有些人把現有的一切當抵押，以求更大的圓滿，那壓力、負擔就會更重。因此要在自在的前提而求圓滿。反之，以得圓滿才能自在呢？因為圓滿沒有底限，所以便永遠不可能自在的。是以很多追求完美的人，其實是過得很辛苦，因為完美是永遠不可得的。

故以得「圓滿」為前提，而求自在，則太輕狂矣！最後必是「精進太急，增其掉悔」而已！

是以精進非偏一邊，只執著往上提升，到最後就變成放不下而煩惱。很多人剛開始很精進，到最後乃不了了之。為什麼呢？後繼無力也。因為不用自在的前提去精進，最後就物極必反，變成懈怠矣！

### 修學佛法主要有兩門：解門和行門。

解門，即從聞思中建立正見。關於解門，主要有兩種障礙：a.名相太多。b.說法矛盾。

關於名相太多，我認為：你只能認了。不只佛法名相多，世間哪種較專精的學術，非名相太多呢？你去看法律、醫學，包括我是學機械的，都是名相一堆，名相多才代表其專精。你在學法律時，就不嫌它名相太多；在鑽研醫學時，也不嫌它名相太多。現在要學解脫道了，卻嫌它名相太多。為什麼呢？堪忍哪！娑婆世界猶堪忍哪！覺得解脫沒那麼急，所以不願下死功夫而已。既名相多，只能認了。故只能不急不緩地慢慢整理出頭緒。

關於很多經典，其說法看似矛盾。禪宗的講法跟淨土宗的講法有如天淵之別，解脫道的行門跟菩薩道的行門也是南轅北轍。那怎麼辦呢？

對我個人而言，唯異中求同爾。因為我認為：佛法的軸心都是一樣的，如果軸心不同，那就不是佛法了。故先不要在差異裡下功夫，而要在異中求同。若把軸心定準了，彼此間的差異就可互相會通。

我始終肯定：佛法原是很單純的。至於為何會變複雜呢？一為層次不同，如自度與度他，二為應機不同，如信行人與法行人，如貪者與瞋者。

對初學者的建議：先於異中求同，而得根本。如由指見月：如果已慢慢看到月亮了，則指頭間的差異就不是主要的問題。如果未看到月亮，而只是在指頭上下功夫，就會覺得茫無所歸。

是以先要在異中求同，而得其根本。再從本到末，到最後能一以貫之，呈現出佛法的架構。這當然是要下比較大的功夫，講白一點急不得，急也沒有用。要多用心也！

至於行門，我覺得反比較簡單。因為那麼多的法門，對個人修學而言，乃只要擇「相應」者就好，而不必學什麼「次第論」。

只是要當心：這「相應」者就好，到底是順習？還是逆習？云何信眾都喜歡大乘佛法？乃是順習而非逆習也。

順習，我們覺得很相應，但非解脫之道；這自己要有比較大的警覺性。故於行門中，雖謂：貪者要修不淨觀，瞋者要修慈悲觀。但若順著自己的習氣去選擇，大部分是貪心重者修慈悲觀，瞋心重者修不淨觀。

所以是否「相應」？還是多請教過來人！才比較不會有偏差，但誰是過來人呢？依順習選的，還是偏差也。

行門，即從實踐中與法相應。實踐有：生活中的調適與心念的調伏。生活中的調適與戒相應，心念的調伏與定相應。

生活中的調適，如四正勤所說：(一)為斷已生之惡，而勤精進。(二)為使未生之惡不生，而勤精進。(三)為使未生之善能生，而勤精進。(四)為使已生之善能更增長，而勤精進。

但這最大的困難是：云何確認是善？是惡？其它的且不論，先就人事而言。

## 人事的不協調

在人間，多煩惱。且煩惱非來自自然的凌虐，非來自經濟的貧困，而是來自人事的不協調。不協調的原因，雖很多，但「黨同伐異」的心態，是其關鍵。

為何朋友間爭吵的少，夫妻間反爭吵的多呢？也是源自「黨同伐異」的心態。各位有沒有發覺一個很奇怪的現象，朋友之間，可幾十年不太會爭吵，而夫妻間反而常會爭吵？夫妻在自由戀愛的體制下，不都是千挑萬選才形成配偶的嗎？為何還會常常爭吵？

因為朋友跟我意見不同，我可以包容；因為無法強求。而夫妻間，就常強求。你就聽我的，不然就翻臉。於是為了強求一致，反而造成更大的分裂。如果彼此給對方一些彈性空間，就不會有爭執了。

夫妻之間是如此，父子之間亦如此。大而國家間、宗教間皆然。強求其同，反而造成隔閡與分裂。尊重、協調，才能長治久安。

我一直說：佛教是最民主的，而民主是尊重他人的選擇。是以佛法的傳播，不是以「一手拿寶劍，一手拿聖典」來完成的；所以佛教不曾有宗教戰爭。

退而求其次，對於弘法佈教亦然，要盡力避免「黨同伐異」的心態，而自以為精進。曾有很多人去度眾生，度得讓他人起煩惱。為什麼呢？太強求了！甚至有對方雖覺得你講的有理，但還要和你頂嘴，為了爭意氣。

且不說廣度眾生，對於我們的家人、和周邊的人，都能保持尊重和彈性，如此才能減少彼此間的阻力，而完成更大的和諧。

或謂：某人，你說法時不是常帶議論與批評嗎？

答云：議論與批評只是為了凸顯其差異。因為如果不凸顯差異，就無法做正確的選擇。不要說正確，用更廣泛的角度去思考、抉擇。

至於最後你會選擇什麼，我都無所謂。有很多人認為我，舌尖牙利，必常跟別人辯論，其實我從來不跟別人辯論。如我講不清楚，我可以重講。但如講清楚了，卻不苟同我的意見呢？個人選擇，個人負責。

俗謂「不聽老人言，吃虧在眼前」。我如確認：不聽我言，吃虧的是你而不是我；則有什麼好爭辯的呢？我只是一廂情願地把我認為是好的，推薦給各位，至於怎麼選擇，就看各位了！

總而言之，真正的精進是不偏一邊。若偏一邊就很容易變成放不下，而不能到彼岸也。