

生命的出口

——記遵因法師法筵心得

◆ 殷牧謙
臺大中文系二年級



臺北街頭的日光淺淺落下，行人匆匆來往，車鳴輪轉的雜沓聲響恍然淹沒整個北城。百萬人與我同為構成地景的小小圖樣，每日在迷宮般的巷弄移動，而繁忙奔逐的生活也終將交織成生命，並劃下統一的休止符。夜深時，是否曾捫心自問：「究竟為何而忙？或者，在看似無止境的碌碌中如何安住此心？」台大晨曦佛學社於10月30日及11月27日下午，邀請上遵下因法師於慧炬機構進行兩次演講，主題分別為「談出家」和「念佛與靜坐淺談」，這兩場演講主題皆

為法師的實踐心得。

首場「談出家」的演講中，法師語出驚人：「其實，我們每個人都應該要出家。」「家」的字體結構為屋頂下的豬，依據法師的詮釋，「家」如同困住待宰豬隻的豬圈，或許曾有幸福時光，最後卻不免被無常大火燒灼。因此，廣義的「家」有許多層次；相對的，廣義的「出家」也應有不同層次。從出家比丘的出世俗之家，二乘聖者的出三界之家，到圓滿佛果的出無明之家，都囊括在出家一詞的含義裡。而斷煩惱、成佛道乃每位佛弟子的終

極目標，因此，確實如同法師所說的，每個有情眾生都應該要出家。要讓生命得到大圓滿、大自在與真正的安樂，只有徹底的出家。

在出三界之家和無明之家前，出世俗之家的志願或嚮往，是向上學習的良好基礎，能確保我們將此生的時間、體力和精神多投注在學習佛法與修行上，逐漸鬆脫世俗塵壤、斷惑證真。經典中佛陀常讚嘆出家法，因出家比在家容易修行，具有許多順道因緣，道業容易成就。出家修行如同水中生蓮，在家修行如同火焰化蓮，

非常不容易，我們需要衡量實際情況，完成生命的抉擇。

然而，多數人在一期生命之中，無緣在道場出家修行，法師進而開示，他認為生命的形貌由業力累積而來，業力則由心念的相續所造就。若由心念的角度觀察，出家與否就在一念的迷悟之間。若當下的一念為三毒煩惱及五欲牽纏的枷鎖所套住，就是在家。反之，若當下一念升起覺知覺照，不被塵境所染，發起脫俗的出離心，乃至利益眾生的菩提心，就是出家。在家與出家如同天平，多一分清淨就能滅除一分染污。因此，法師勉勵我們可回頭自我檢視：「我今天的心念是在家多？還是出家多？以此為修行的下手處與關鍵。」

在第二場「念佛與靜坐淺談」的演講中，法師先講解拜佛的動作與心態以及靜坐的方法，最後帶領大眾進行念佛一支

香。拜佛的心態有三種不同層次，最基本的心態為「皈依禮」，法師生動地形容拜佛歡喜的心情，如同小嬰兒投入媽媽懷抱，在俯首接足時，與佛會心一笑。再上一層為「無住禮」，在禮佛的動作中觀察身心的無常變化，將心念專注於身的起落、息的出入與心的生滅。最後則為「同體禮」，於禮佛時體悟能禮之人與所禮之佛皆本性空寂，無二無別，證入實相。另靜坐的方法則可分為調身與調心。所謂調身，意指身要七支坐，核心原則為端正而放鬆，而調心則是心要不浮不沉，遠離掉舉與昏沈的障礙。最後，法師帶領大眾進行拜佛、繞佛與靜

坐，在莊嚴的佛號聲中，活動圓滿結束。

兩場演講雖主題不同，卻能同時回歸生活中對生命的尋思與安住。繁忙的北城即景是百萬人生命的交匯，人人在各自的欲望和生活裡奔忙不斷。在世俗生活的我們，身不免陷入五光十色的塵壤，心卻能夠由自己抉擇而掌握。行為的動機與當下的一念為善或惡？為染或淨？閒暇時的思考為憶念三寶或世俗？生活構成於相續的心念，心念的抉擇串起業力，業力則造就生命。透過持續看住此心，忙碌也能忙得清晰、充實且自在，生命終將找到鬆脫於生活表層外的出口。◎

