

## 溫老師共修講義選編四 現代禪修證原理的簡要說明（佛法八講）之二

這是 2020 年 11 月紀念先師往生 17 週年的禪訓活動的講義。由於文章長度，在此分為兩篇(1-4 講、5-8 講)。這是第二篇。

### 第五講：至道無難·千聖不傳

從前面所說，我們可以得到一個結論，就是「無我正見」是佛法修行的真實基點。上師在《禪門一葉》有一段話，介紹現代禪弟子如何「迅速掌握修行要領」，可以閱讀的材料，其中最少量的是建議閱讀「〈拉拉山獨參之旅〉或〈只管打坐的奧義〉其中一篇就可以了。」這裡選擇的是〈拉拉山獨參之旅〉。

〈拉拉山獨參之旅〉的主題就是「修行須先樹立精確的見地」。上師說：「見地精確的人，他的道行今天會與昨天不同，明天亦會與今天不同，他會察覺到自己的道行每天都在進步。」「正見精確之前的修行不但進步緩慢，而且這種進步就像是在『餵狗』——再怎麼餵，日後頂多變成『大狗』，無法脫胎換骨變成『龍象』。所以修行的第一關，應是樹立精純正確的見地。」

上師說：「如何讓學人的見地精確、不疑不惑，就如銅牆鐵壁一般地穩固呢？如果你們真有道心的話，我相信不難。『見道位易至』要幫助你們清淨法眼，是比較容易的；但要解脫就只能靠你們自己了。」

《密勒日巴歌集》也說：「廣大無盡之法身，略見少份非難事，證境堅固甚難哉！悟境未能堅固故，五毒煩惱時現行，由此多作無義事。」

上師說的「見地精純正確並不難」和密勒日巴所說的「略見少份的法身並不難」，可說是類似的。當然他們也都強調「見地堅固」之後，還有「證境堅固」的下一步，須要靠自己的道心。

上師在《我有明珠一顆》中有一篇說明什麼是〈禪的心法—本地風光〉。上師說：「知見精確明利包括『知滅境』、『知趣向滅境的方法』以及具有『趣向滅境不退轉的動力』。」「對大部份的現代禪同修來講，『知滅境』比較不成問題，但要進一步『知道趣向滅境』的方法，可就不是每個人都懂了——儘管方法本來也是很單純。這個單純的方法，還是『莫污染』三個字而已。」在這篇文章中，上師對於如何『知滅境』就這樣一語帶過。如何『知道趣向滅境』花了較多篇幅說明，最後，如何幫助學人培養『向滅不退轉的動力』則更加的偏重。可見後者還是有一定的難度。

儘管「知滅境」並不難，但它毫無疑問，也是「知向滅之道」和「向滅不退轉的動力」之基礎。所以學習佛法的第一步，應該是首先從這個「並不難」的地方著手。更何況，如果沒有從這裡入手、得穩固，一般人的學佛會像「餵狗」一樣；如果要「脫胎換骨」，無論如何，還是要從這個「並不難」的地方下手。更何況，有些學人本來就是人格比較成熟，道心強烈的。他本來就具備「向滅不退轉的動力」。而這樣的人，如果沒有善知識的指導，這個看起來「並不難」的指導，卻也可能讓他多年苦苦尋思，經常當面錯過而不知。上師在〈春節談心〉一文提到：「『聞即得悟』這句話，只在具有強烈道心者的身上才會發生」。所以，對於這樣「萬事俱備，只欠東風」的人來說，這件「並不難」的教導，還是不可或缺的。甚至誇張一點說，這是千聖不傳之秘，可以讓他「消我億劫顛倒想」。

因此，這就是為什麼《般若波羅蜜多心經》什麼都不談，只談「諸法空相」，然後說：「菩提薩埵依般若波羅蜜多故，心無罣礙；無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。三世諸佛依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提。」「般若波羅蜜多，是大神咒，是大明咒，是無上咒，是無等等咒，能除一切苦真實不虛。」這個「並不難的始點」的重要性，可見一斑。

## 第六講：建立空性見的簡要途徑

回到〈拉拉山獨參之旅〉所說的精純正確的見地。上師在這文中指出：「對世間苦、空、無常無我、如夢如幻的事實有親切經驗的人，不是偶發的幽思，他是當下現觀的；當他感歎人生如夢時，他絕對是從切身的、當下的境界談起——發自內心的感觸且能從眼前之境談起，這才算是對『世間如夢』具有起碼的現觀慧力。」「鈍根人要對世間的苦痛和無常等現象，觀察久、熟練了，才會漸漸對『一切法如夢如幻』的空義有親切的感受；而利根的人直接從緣生如幻的觀察，便可趣入涅槃。」「如何善巧思惟觀察諸法如夢如幻呢？我的經驗是，確知一切法的生起都必須建立在『根、境、識』和合的基礎上，對此憶念不忘，久之便能成就夢幻觀的智慧。」

在這裡，上師提供了一個非常簡捷、明確的認清「空義」的方法。讓我們可以「從切身的、當下的境界」為例，去觀察「一切法的生起，都必須建立在『根、境、識』和合的基礎上」。

以下分別解析：「根」就是感覺器官，眼、耳、鼻、舌、身、意。我們認識一切事物，感覺器官提供了一些條件。譬如前面這個杯子，如果你是「盲人」，杯子對你而言，它的相會不同於「看人」。譬如那個風鈴，如果你是「聾人」，風

鈴對你而言，它的相會不同於「聽人」。複眼的昆蟲，他們眼中的世界，應該不同於兩隻眼睛都長在前面的人類。毫無疑問，感覺器官(根)，在認知諸法的時候是條件之一。

「境」在認知上也提供了條件。這也是明顯的。譬如太陽和月亮，我們對它的認知，它本身的狀態也提供了條件。

「識」則是「有情」的整體心態。業報、經驗、知識、立場、煩惱、情緒…，也會在眾生取相時，提供一部分的條件。上師舉的例子是：「唯識學上說『一物四境』：天見為琉璃，鬼見為膿血，魚見為窟宅，人見為清水。一樣的境相，卻有四種不同的顯象，到底哪一個是正確的、標準的呢？以人類為準的話，那是清水，可是如果站在『上帝』的立場，那又是什麼呢？」

《大智度論》也舉了一個例子：「如一美色，姪人見之以為淨妙，心生染著；不淨觀人視之，種種惡露，無一淨處；等婦見之，妬瞋憎惡，目不欲見，以為不淨；姪人觀之為樂；妬人觀之為苦；行人觀之得道；無豫之人觀之，無所適莫，如見土木。若此美色實淨，四種人觀，皆應見淨；若實不淨，四種人觀，皆應不淨。以是故，知好醜在心，外無定也。觀空亦如是。」

再舉一個例子，你對於所居住的城市，總是有一個「認知」。然後，你可以反省，你的「認知」和他人(鄰居、民工、警察)對這個城市的「認知」會一樣嗎？然後，你再反省：你的「認知」的根據是什麼？你連你社區住的哪些人，他們現在做什麼？了解的很少，對不對？可是在沒有很多「根據」的情況下，你卻已經形成了你對這個城市的「認知」。那麼，就可以看到，我們的「認知」主要是我們的「主觀投射」，而我們通常不自覺的就以為「它是這樣的」。

從這些無窮無盡的例子，我們可以確定：眾生對於一切事物的「認知」，「識」的「取相」也是一個關鍵性的條件。而「取相」總是存在著「主觀的投射」。這這樣的投射，往往憑藉著很少的根據，或是完全沒有根據就形成了。因此說它是虛妄的。

般若經說：「解了諸法：如幻、如焰、如水中月、如虛空、如響、如鞞闍婆城、如夢、如影、如鏡中像、如化。」這十個比喻，都在說取相的虛妄、主觀投射、沒有根據或很少根據就形成了。

《金剛般若經》把這個歸結為：「凡所有相，皆是虛妄。若見諸相非相，則見如來。」了解一切法的相，都是眾生的虛妄取相，而一切法的本來面目，在眾生「取相」之前，是「不可說的」，或稱之為「無相」，或是「空」。「空」這個印度字是「śūnya」，這個字，從數字來說就是「零0」。諸法的本來狀態是零，眾生取相，就是在零之上添加，成為一二三四五…的差別之相。因此，般若經陳述這

樣的理趣，就說「諸法實相＝自性空」。《大智度論》說：「『性空』者，名為本來常爾。如水性冷，假火故熱，止火則還冷。畢竟空如虛空，常不生不滅、不垢不淨。」事物的本來面目，就如同虛空一樣，不能說它有「生、滅、垢、淨」等等，所有的相，都是「識」添加上去的。

我以前讀書，看過一個有趣的故事，也可以拿來做比喻。「王陽明先生游南鎮，一友指岩中花樹問曰：『天下無心外之物，如此花樹，在深山中自開自落，於我心亦何相關？』先生曰：『你未看此花時，此花與汝心同歸於寂；你來看此花時，則此花顏色一時明白起來。便知此花不在你的心外。』我覺得它用「寂」字來形容「取相」之前的「空」，也是一個方便。

從「確知一切法的生起都必須建立在『根、境、識』和合的基礎」，這樣很容易就可以認清「一切法的相，皆是取相」，一切法無相、一切法離言說、一切法本性空、寂、如如不動。這個思惟觀察的角度，事實上就是〈佛化迦旃延經〉所說的：「世人取諸境界，心便計著。若不受、不取、不住、不計於我，此苦生時生、滅時滅。於此不疑、不惑、不由於他而能自知，是名正見如來所說。」

這樣的正見，有什麼用處呢？它與解脫有什麼關係呢？這還是要回到阿含經所說的「無我想」。若一切法的相皆是取相、虛妄、本性空，那麼一個人對於自己的取相，就是所謂的「我相」，也就是虛妄、添加、本不生。用上師的話來說就是：「說自己好，是顛倒想。說自己不好，也是顛倒想。」一個人如果能夠在獨處的時候，捨棄對於自己「是好是壞，是凡是聖，是定是散，是得念是失念」的取相，那麼，他就能夠離開妄想，當下安住，也就如上師所說的：「當下一念心，直契悠閒、隨緣、任運、無礙的清淨本心。」

值得一提的是，了知「取相」的虛妄，就是見到「諸法實相」、「空」或「涅槃」。但是「諸法實相」、「空」或「涅槃」亦是「但有假名」，不可取其相。這就是上師所說的：「其實悟道者並沒有看到涅槃！他只是覺察生起戲論是一種苦的現象！從而恆常安住在無有生起的境界而已！」《中觀論》也說：「大聖說空法，為離諸見故，若復見有空，諸佛所不化。」《金剛經》說：「實無有法，如來得阿耨多羅三藐三菩提。」又說：「應無所住而生其心」，也就是「應生『無所住』之心」。

這樣，你就可以在「切身的、當下的境界」中見到「一切相從本不生」，建立精純正確的見地。

## 第七講：從認明悟境到長養聖胎

上師在〈自覺的人生—本地風光〉一文中說：「本地風光要如何修習？它主要有三個重要的步驟，即『悟見』『悟境』和『修道』。」

『悟見』是指有關覺悟方面的見解。…於涅槃經驗——本地風光心法心生信解，無有矛盾疑慮。

『悟境』是指覺悟的心境或涅槃的現量經驗。學人不僅信解本地風光，並且得以一念或數念的時間處於聖者的心境之中——也就是說，他對於本地風光不僅是信仰理解而已，並且也有處於其中的現量經驗。通常須是於本地風光已得真知灼見、不疑不惑、自肯自得者，才會擁有片刻的現量經驗。

『修道』則是指長養悟境，使悟境綿密無間自動增長的工作。」

在第六講介紹的建立「並不難」的精純正確的見地，應包含這裡所說的「悟見」和「悟境」二者，也就是上師所說的「知滅」。

至於「知道趣向滅境的方法」，事實上就是「長養悟境，使悟境綿密無間自動增長」。上師說：「就是『莫污染』三個字而已。」關於這一點，上師的著手中談到地方不少。〈自覺的人生——本地風光〉說：「一旦對本地風光具有真知灼見的體認時，學人會變成怎麼樣的一個人呢？——我說，會變成『凡夫』。他的生活方式和興趣，甚至喜怒哀樂、表情脾氣跟一般人幾乎不會有兩樣；從外表你看不出他有什麼改變，他也不太像是修行人——而這正是修習本風光的人，第一步的成就。」「本地風光認明之後，繼續深入的方法，便是去直搗心靈最深處的幽暗。」「本地風光的修行法，因為傾全力對治無明，不太理睬表層意識浮面的美德。」「長養悟境深入本地風光的總要領只有一個——即『不要修行，但莫污染』。」

〈只管打坐的奧義〉則說：「生活上的一切，皆一如往昔——他唯一和人們不同的只是「不於境上起念、不於念上起念」而已。」上師的說明是：「在動中莫於日常生活上的一切境相起念。那是怎樣一種情形呢？例如，當你看到石頭時，你說這石頭很美，或者雖然沒說出口，卻在心中自語著，這就是於境上起念。當別人罵你時，你自忖『他為什麼對我這麼不好！』這也是於境上起念。當你很累時，你在心裏說『很累』這也是境上起念。靜時莫於念上起念。又是怎麼樣的情形呢？修法原理和動中並無兩樣。例如，當你靜坐時，腦中妄想紛飛，許多想法起伏不定，種種念頭來去不停；但念頭之生起，其實就像你動中看到花或者看到草一樣，又有何妨呢？你只要不要於念上起念說它是『妄想』『雜念』『散亂』……就好了。觀一境如此，觀一切境亦然；觀一法如此，觀一切法亦然。——這就是默默覺照的只管打坐（也是禪門心法本地風光）。」

如果我們把上師這些開示，和「從『住無我想』到『心離我慢』」這個次第結合起來看，就知道「但莫污染」「不於境上起念、不於念上起念」就是「傾全力修習禪定——以當下一念心，直契悠閒、隨緣、任運、無礙的清淨本心」在動中與靜中的展現。這裡所謂的動中，指的是日常生活中的歷緣對境，靜中指的是獨處的時候，也括靜坐或經行等。

雖然動中與靜中的功夫和心法是一樣的，都是莫指涉、莫污染。但是從經驗上來看，靜中獨處的功夫更容易下手，是動中歷緣對境的基礎。這就是華老師一直強調的：「沒有事的時候練歸零」，而不是在歷緣對境中，已經於境上起念，才在那裡想要練歸零，只會手忙腳亂而已。

從現代禪道次第來看，上師也是把從「知性上的現觀涅槃進而深化到情意上的現觀涅槃」的方法，分為「安住無作意的道共定」—「定中思惟觀察三法印，定中思惟觀察潛伏心態」—「出定之後起而力行，修正不符涅槃無生的身口意行為」三個次第，也是以靜中為基礎，進而在歷緣對境中修練。

恆河大手印，把修行分為見、修、行、果四個範疇。「見」就是這裡說的正見與悟境。「修」就是長養聖胎。密勒日巴說：「無聖無魔見之要，無散無執修之要，無取無捨行之要，無希無疑果之要。」他也是把獨處的「修」與歷緣對境的「行」，視為兩個不同的範疇。這有助於我們釐清修行的方法。

本此，這裡先說靜中修習本地風光定的方法，也就是歸零。「無散無執修之要」，就是把歸零的內容分為「離散亂」和「離戲論」。這是非常清楚的說明。離散亂，就是由截斷念頭、扣注於所緣境，而止息心念。就像深海底的石頭，像死去的人，像睡著的嬰兒，像不動的山、像平靜的水，所謂舍摩他(止)。離戲論，是帶有慧的止心，也稱為「觀」。

大手印把這離散亂、離戲論進一步解析為四瑜伽：專一瑜伽、離戲瑜伽、一味瑜伽、無修瑜伽。「修行專一瑜伽，住於不動的明覺中。完全超越任何的概念，就是離戲瑜伽。了知心的真實本性，對於相的執著就會塌陷，好和壞、淨和垢便喪失特性而融成一味。不再有座上和座下的分別，證量將不費力地得以穩固，這就是無修瑜伽。歸結之，專一瑜伽著重在調伏自心，離戲瑜伽建立『觀』，這兩者在一味瑜伽的證量中合而為一，當此證量不可動搖時，就是無修瑜伽。」

從這個說明來看，以當下一念心，直契悠閒、隨緣、任運、無礙的清淨本心，就是長養聖態的方法。而它的內容，就是從離散亂、離戲論開始的。

## 第八講：省思人生，具足向滅不退轉的動力

上師說：「知見精確明利包括『知滅境』、『知趣向滅境的方法』以及具有『趣向滅境不退轉的動力』。」前面介紹過前二者的內容和扼要的方法，第三種「向滅不退轉的動力」如何培養呢？這一講來做個說明。

上師在〈春節談心〉一文中說：「『聞即得悟』這句話，只在具有強烈道心者的身上才會發生，而缺乏道心的人，即使為他說上十次、百次也不會有什麼效果的。」前面說過，透過善巧的教導，要了解「空性的確是顛撲不破的事實」並不難；要能夠「以當下一念心，止息妄想，離散亂、離戲論」的「向滅之道」也不難。如果具備「強烈道心」，也就是「向滅不退轉的動力」的話，那麼這個人的修行就會日新月異，得不退轉了。

一般來學佛法的人，毫無疑問，都具備了一定程度的「道心」，或「向滅的動力」。只是他的「道心」或「向滅的動力」會被他長久以來形成的思維模式，或是人格缺陷互相拉鋸，以致於形成抗拒，裹足不前。

上師說：「修行可說難，也可說易。難的情形是因為學人動機不純正，或者因為學人的基本人格欠缺成熟，所以修起來便覺得困難重重——其實讓他感到壓力的，不是開悟解脫之一類事情，而是他必須面對自己原本的劣習。修行容易的情形，是因為學人修行的動機純正，他沒有摻雜名聞利養的動機；此外，也因為他的人格健全，沒有無情無義的行徑，使他不須掙扎、沒有抗拒地就能接受善知識的導引，從而可以順利地明心見性、涅槃解脫。」在這裡，上師提到了兩個課題，一個是學法的動機，一個是人格的成熟度。而這兩者也可以說是一體的兩面。所謂動機不純，「摻雜名聞利養」，指的是了解「甚深法」之後，不自覺的走向歧路，用他的知見來長養我慢，向人炫耀，或是拿來販賣牟利。動機純正的人，了解「甚深法」之後，不自覺的就會浸泡其中，而我慢頓除，止息貪瞋。而所謂人格的成熟度，指的是這個人的人品、眼界、情操、氣度、格局。因此，我們也可以說，這二者是一體的兩面。

因此，上師才會說：「解脫乃一連串個性改變的過程，無論自修或弘法，都應特別側重人格的薰習和道骨的淬鍊。」無論對於人格成熟或不成熟的人來說，解脫，除了是知見上的悟見明確清晰、能夠止息當下一念心之外，還有一個把這兩者融入其心的過程，使他從「被無明操縱的凡夫」，變成「明心見性的解脫者」。這也就是「一連串個性改變的過程」。因此，修行的指導，除了開示如何修習「正念、正智」之外，更為艱辛的工程，在於「人格的薰習和道骨的淬鍊」。因為談論佛法的妙義，指導修習禪定，更多的是可以操之在我，因此相對而言都是簡易的事，但是淬鍊(弟子或自己的)道骨，要他改變自己或他人的劣習，就沒有那麼

容易。

上師有句法語說：「莎士比亞說：『你可以相信一座山移動了，但不要相信一個人的個性會改變。』善根很難培養，所以我們特別注重人情義理的薰陶。」這是上師做為一個教導者「知難而進」的悲心和「對人性抱持著無可救藥的樂觀主義」。而我們自身做為一個學習者，也應當自覺的學習如何培養自己的「善根」才是。

如何培養自己的善根呢？大致上有兩個方法，一是親近善知識，接受善知識的鉗鏈淬鍊。第二，在這同時，我們自己要進行「生命方向的省思」。事實上，善知識的鉗鏈淬鍊，也是和你一起進行「生命方向的省思」。如果你自己沒有進行省思人生的意願與習慣，那麼，善知識也很難拖得動你；善知識的指正，不但受到歡迎，反而變成畏懼、怨恨或是很想逃避的可怕之事。所以，學人應當要進行人生的省思，否則只能在修行團體中混日子。

上師說：「從禪的角度來說，一個修行人應該是會對他自己的身心和所處的世界產生反應，當內心的感受、思緒混濁不清或者與外在的天地人生無法產生和諧感時，則會生起不安、空虛的自覺，這種自覺在禪而言，是達到天人合一、身心泰然之境所必需，可惜一般學禪者通常急忙從經論或師父那裏索求答案，以致喪失內在的自覺力。」上師這段話的意思是，除了聽聞佛法之外，我們也要有自己「第一人稱」的「不與千聖同步，不與萬法為侶」、「獨與天地精神往來」的擔當。這是修行人基本的氣質。

上師在〈修行要怎麼修〉一文中說：「修行要把握輕鬆、悠閒、自然、快樂的原則，這樣才容易跟解脫相應，但心卻要跟苦、空、無常、無我的人生觀牢牢綁在一起」。然後上師接著又說：「而最後修行若有所成，當會有一種徵兆出現——那就是他會非常了解自己。」生命方向的省思，和「了解自己」，我認為是同一回事。

上師在〈遠遠傳來幽美的歌聲〉一文中提到：「李馨問：『人要怎樣才能認識自己？』我答：『你要靜下來，細聽你心中的聲音。』」這就是省思人生的開始。

上師說：「每個人都應讓自己先靜下來，仔細想一想，不受旁人、乃至古今中外任何人的影響，好好想一想：自己到底要什麼？什麼是值得追求的？欲求滿足之後又怎樣？把這些事情好好想清楚，答案會漸漸的（我本來要說：從心底深處浮現上來，但後來說）像布袋戲裡的一句話：遠遠傳來幽美的歌聲。」

這樣說，看起來上師好像沒有什麼提供什麼既定的答案。應該說，答案是開



放的。每個人自己傾聽自己內心的聲音，這本身就很重要。

上師說：「人生而有一種尋求穩定、合理、明確的本能，這種本能的需求是全面性而含蓄的，它隱藏在人類心靈的深處。人類如果確定自己已經尋得這樣的答案，或確定自己的人生態度無錯謬的話，則會身心泰然、氣定神閒；反之，則會在閒時寂靜處偶感空虛、茫然與身不由己。」

我認為，「在閒時寂靜處，偶感空虛、茫然與身不由己」，直面它，而不是逃避它，畏懼它、轉過頭去，就是「省思人生、了解自己」的第一步。人如果不能直面自己的不安與茫然、苦悶，就會很快的隨便抓一個什麼答案(愛情、事業、家庭、金錢、名聲、地位、權勢…)，來麻醉自己，他就會一直處在輪迴的狀態，而不能「身心泰然、氣定神閒」，疑情會在夜深人靜的時候，又來敲他的心門。如果沒有明心見性，無疑無惑的話，他就只有兩條路可以走，一個是不斷地逃避它，麻醉自己，要不然就是面對它，尋求安心之道。

因此，一個尋求了解自己、進行「生命方向的省思」的人，他首先應該做的就是「要靜下來，細聽你心中的聲音」，也就是獨處、打坐。更者更清楚的說：「開放地、沒有預設地、單純地和自己相處」。

我認為，當一個人「開放地、沒有預設地、單純地和自己相處」，他首先的發現的是自己內心的紛亂和茫然，還有想要逃避獨處，或是盲目抓取安頓處的衝動。這應該是一個學習「省思人生、了解自己」的人，第一個發現的真相。面對這樣的真相，一個懂得直面它的人，首先採取的態度就是「冷靜地了解，並向自己承認」自己是這樣的茫然、不安、無知、沒有頭緒。這樣的態度，就是「懺悔」。「懺悔」這個詞的英譯，其中一個是 confess，這個英文字還有：「承認、坦白、供認」的意思。我想，這是省思人生的第一步，就是承認自己是空虛、不足、渺小、脆弱、有偏差的。這是關於自己的第一個「真理 truth」。當一個人有這樣的承認之後，他的不安會消失一大半。

接下來，當承認自己是「無知、不懂真理、茫然」之後，我們的心就會「向真理開放、願意臣服於真理」。這時候，一個信解「一切法都是根境識和合而生相」的人，他就會遠離錯覺、戲論，而安住在「一切無有真，不以見於真，若見於真者，是見盡非真」的「自在」當中，而「身心泰然、氣定神閒」，直趣解脫。

這是理想的狀態。一般來說，具足「知滅、知向滅之道」，卻沒有直趣解脫的人，通常就是因為他在獨處時，他的思維慣性，或是人格不成熟的因子，亦即上師所說的「原本的劣習」，會在「意想不到的地方」，以「迅雷不及掩耳的方式」，用「前門拒虎，後門迎狼」的方式出現，把他自己矇住。

這時候，親近善知識的人，能夠在善知識面前呈心所見，善知識就有機會點撥，或是喝斥他，使他能夠照見自己的盲點或是劣習之所在，他就可以當下脫落煩惱，扭轉改革，或是懺悔罪障，重新出發。我想這就是華老師教導的「兩重止觀」的原理。

若從個人的角度來說，一個發願「向真理開放、願意臣服於真理」的人，他會形成像上師所說的：「一個修行的人除了很自然地會有攝心在定的需要之外，他還會有其他的各種不同的需要。什麼樣的需要呢？其中之一便是，他會很自然地致力尋找自己的盲點。換句話說，凡是有修行的人，他自然而然地會有不斷尋找自己的盲點的需要。修行人這種近乎『本能』的需要，會促使他習慣且輕易地能從別人的言行，乃至嘴角神情裏發現自己的盲點；並且由於他這種敏銳的智慧，使他衍生出另一種喜歡跟人家深度切磋的習慣。因為這是尋找自我盲點的捷徑。」「真正的修行人是沒有在保護什麼悟境經驗的，真正的修行人只是不斷地追求自己的盲點，並加以突破改進而已。」因此，這樣的人格特質，在《思益梵天所問經》稱之為「悔過除罪」，《華嚴經普賢行願品》稱之為「懺悔業障」。

一個致力於省思人生，了解自己的人，當他「靜下來，仔細想一想，不受旁人、乃至古今中外任何人的影響，好好想一想：自己到底要什麼？什麼是值得追求的？欲求滿足之後又怎樣？」他還會發現一個不爭的事實，就是他有自己的感情、欲望、興趣、嗜好和志趣，於是他知道，只要沒有違背法律、傷害他人，人應當我行我素，自得其樂。於是，他會決定「不在別人的眼光下追求存在感」；「是非任人去說，好壞由他去謗」。他相信《思益梵天所問經》所說的「於毀於譽，心無增減」，才是人應該活成的樣子。

省思人生的人，還會很自然的發現「諸行無常，人皆有死」這個事實。我們的人身，毫無疑問，只是短暫的逆旅(就是旅舍、飯店)。一切的遭遇，無論是非成敗，都將成為過去，「得失三更夢，成敗瓦上霜」，能夠留下的只有我們「心中記憶的刻痕與果報」。

然後，相信「業報不失」的人，他相信自己現在所遭遇的苦樂順逆、毀譽成敗，都是過去的「記憶的刻痕與果報」造成的。於是他對於自己的遭遇會接納，沒有抱怨。對於未來，則願意與他人和世界「結善緣」、「不結惡緣」。他會成為有節有骨的人，不知道該不該拿就不拿，不知道該不該給就給。他因為了解自己實是凡夫，所以對於別人的過惡，也沒有真實的譴責。而這就是《思益梵天所問經》說的「聞善聞惡，心無分別；於諸愚智，等以悲心」。或是《華嚴經普賢行願品》所說的「恆順眾生，隨喜功德」。

他還會發現，在眾多的因緣下，自己雖然渺小，但是如果自己不動，世界不可能隨著自己的期待動起來。但是只要他肯動，就能為世界的變動產生些許的影響。所以他願意「打破自私，莊嚴宇宙」。

他會懷念教導他認識人生真相的人，並且把自己的解脫歸功於善知識。所以他會像《華嚴經普賢行願品》所說的「禮敬諸佛，稱讚如來，廣修供養，常隨佛學」。常常「一心歸命極樂世界阿彌陀佛」，祈願佛陀「以淨光照我，慈誓攝我」，發願往生佛國淨土。