

解脫
奧義書

一願法師 著



序

五濁惡世之中，六道輪迴苦眾生，煩惱糾結，心煩意亂，因「執迷」而不悟，故執著人我是非對錯，迷上加迷，爭長論短不肯善罷干休。然而生生世世因果業力之追尋，迷人竟是錯上加錯，常作繭而自縛。感嘆苦痛憂愁煩惱之人生，何以求得自在解脫？「道法自然，佛法本然」。

心為萬法之門，心為自在之門，心為解脫之門，心為成佛之門。故知心為解脫之不二法門，佛開八萬四千法門，清清楚楚明明白白皆為了一切眾生心之解脫。心生則種種煩惱生，故「佛說一切法，為度一切心，若無一切心？何須一切法」。

心迷故生，煩惱生生不息，心悟則無生，諸法空相無造作。

本解脫！唵 啞 吽……

自解脫！唵 啞 吽……

大解脫！唵 啞 吽……

本自大解脫！ 摩訶悉怛多般怛囉

一願法師 2023.7.5 寫於娑婆

1

業力之產生，皆由三業之造作。

三業乃是「身」，「口」，「意」是也。

修行之重點在於正身，正口，正意。

然正道之運行，乃滅苦之良津。

修身口意三業之外，再無其他。

每日當誦本願，念本願，行本願，時時刻刻，二六時中與本願相應，我心即是本願，本願即是我心。

然本願由本人之心念啟動，心的力量無限大，心造就了世界，心能超越一切，故從心開始，由心入道，正本清源。

2

佛為大醫王

眾生之病在於貪多，什麼都要越多越好。內心永遠不滿足，卻不知慾望越多煩惱越多，所謂自取煩惱！

佛應病予藥，對治多，宜用少。即所謂「少事，少業，少煩惱」。

多一事不如少一事，事情越少越好，簡單生活，心境也好，無事一心清。

生活由繁雜回歸單純，簡化人生鎖碎的複雜。從「多」到「少」，由「少」至「無」。卸下身心的重擔，不再為貪欲所趨使。

3

苦海無邊，無邊苦海。

我們在苦海之中已經漂流了無盡歲月，沈淪其中無法解脫，生生世世在識浪裡浮沉、隨波逐流。

然而如何達到解脫之彼岸？所謂「苦海無邊，回頭是岸」。

了知一切如幻，不再向外追求，回歸清淨本心本性，放下煩惱執著。

「佛法本然」、一切法本無生，實相無相。本然之意即是本來如此，本來面目。「佛法淡然」、「佛法泰然」、「佛法坦然」、「佛法豁然」、「佛法本然」，

依此行者故，何處不解脫？何處不自在？

4

放下屠刀立地成佛，不只是指放下手中的刀，而是放下讓你舉起刀的那一念心！

立地成佛，佛即是覺。

放下傷害他人的那一念心，當下即是佛。

5

地藏菩薩大願力
三世諸佛同讚揚
眾生度盡願無盡
我今稽首皈命禮
南無地藏王菩薩

6

修行的目的

從來不是為了要得到什麼？

或是獲得什麼？

而是看破世間如夢如幻，

沒有好，也沒有不好。

放下人相我相，種種分別執著。

「不取不求即自在」

少了一分追求就少了一分煩惱。

自在自在，歡喜自在，

讓我們在心地下功夫，

把自己的心照顧好，

即是「修行」法門！

7

路上有一位婦人沿街向人乞討，但冷漠的路人卻沒人理會她，在這麼寒冷的天氣會在路上向人乞討，必定是有其苦衷。師父見到後上前關心，看到她一手拿紙杯，不停的低頭向人祈求幫助，而且左手上有一道傷口，左邊一隻眼睛是看不見的，這位婦人看到師父後開口道：「可以幫幫我嗎？」師父不假思索的回答道：「當然可以」，師父回到車上拿出包裡的3000元，交到她的手中，這婦人眼中有些不敢相信，那能見的右眼中有點淚光閃爍，她說道：「謝謝您的幫忙」！然後在她離開前又說了一句：「阿彌陀佛」！這句佛號打破了師父近期修行佛法中的瓶頸，如同那道破開黑暗的曙光。

8

佛法常以金為喻，
所有的黃金皆不知自己本來就是黃金！
還苦苦追尋讓自己成為黃金的方法？
我們不識本性，本自清淨光明圓滿具足，
與諸佛菩薩平等不二。

修佛法最重要的觀念是返本還源，不是有一法可得，是恢復原來具有的佛性功能，此佛性本源是什麼？是能鑑照一切法、不被一切境所迷惑，是具有無漏功德，對境不黏無煩惱，遍十方世界界的真如本心。

9

法輪常轉，為催破煩惱故。

我們的佛珠有 108 顆，代表眾生的百八煩惱，當我們轉動手上的佛珠，

就應將心中的煩惱轉化。

佛法難能可貴之處，

就是可以將不好的轉變成好的。

煩惱轉、轉煩惱，將煩惱轉化為菩提。

煩惱即菩提，但需佛法轉。

若非佛法轉，煩惱依舊還是煩惱！

南無地藏王菩薩

10

從自我意識中

解脫煩惱妄想的集結。

心開一切開，心解一切解，

心開意解無罣礙。

我們的問題就是：

「想得太多了」

心上立相，為相所迷。

實際上我們擔憂困擾的事：

「百分之八十不會發生」甚至更多。

然而只要把今天的事做好即可，

這即是活在當下。

11

在一期的生命中，經歷過多少數不清的風
風雨雨，善與惡的拉扯，心與境的拔河。

崎嶇坎坷的道路上沒有理性的言語，
如同尖銳的石子劃破了腳底流淌出了鮮
血，

依然堅定拖著受傷的步伐默默無語，
行走在覺悟的道路上。

受過的傷、流過的淚、
腳底的血印在菩提道上，

沒有退卻，不曾後悔、
默默無語依然走在永不退轉的菩提道上。

適當無傷害性的運動，是最健康的養生。

佛陀鼓勵比丘「經行」，《十誦律》中說到經行有五種好處：第一可以使身體輕快、反應敏捷；第二可以使身體有力氣；第三可以使身體不容易生病；第四可以利於食物消化；第五可以使心力意志堅固而不動搖。經行除了以上好處，更重要的是對除去昏沉睡眠蓋有明顯的效果，由此可以在經行時淨修其心，斷滅諸障，正知而住，進取聖道。

如《摩得勒伽》云：「世尊聽比丘晝日經行，坐除睡蓋。」《十誦律》云：「無病不得晝臥，若喜眠，應起經行。」「喜眠令經行者，除昏思故。」

13

人人皆可成佛，
此為法華妙義，
一稱南無佛、
皆已成佛道。
自知作佛，
決定無疑。
佛是人天導師，
圓滿無上正等正覺之人。
因大慈悲心故，
教導眾生出生死苦海，畢竟成佛。

我們生活在因果之中，任何發生在生活之中的事件皆不是意外。「善因善緣結善果」，時時刻刻與人為善，廣結善緣幫助身邊的人，建立善的循環。我們所發出的每個善念、做出的每個善行，不止是幫助他人，更大的幫助自己。「日行一善」乃至每日多多行善，以善良美好來豐富自己的內心，精采自己的生命，讓自己的回憶裡皆是良善美意，如此生命則無憾不枉此生。今日母難日，以此勸善迴向一切眾生離苦得樂，早成無上菩提。

15

心中本自具足，
清淨佛性光明照耀，
能讓我們看見世界的美好，
由內而外無不清淨光明。
讓我們的內心變得更加慈悲、感恩、
樂觀、積極、告別消極等待的人生。
在生活中學習包容，生命才能更加圓滿。

「佛陀八相成道」：一、從兜率天下，二、託胎，三、出生，四、出家，五、降魔，六、成道，七、轉法輪，八、入涅槃。其中第四相為「出家修行」，八相成道指的是最後身菩薩從兜率陀天下來，示現入母胎、出生，然後成長出家修行，一直到降魔、成佛、轉法輪，與入涅槃的過程。出家修行的因緣是不思議的，須要眾緣具足而成就缺一不可。當年師父出家圓頂的前一天，和師父要一同剃度的大學三年級生連夜就退轉了，早課也找不到人了。出家是極為重要的，從在家到出家跨出這一大步實實在在難能可貴。

17

真正出家的意義是出三界牢獄的家，出生死煩惱的家。出家是割愛辭親，並非拋棄父母，而是發願度所有的眾生，將全部的生命和時間奉獻來服務人群社會。發菩提心隨佛出家，為利益眾生度化有情，然而這條菩薩道不管再苦再難，都將堅持下去「不忘初心」。

難忍能忍、難行能行，永不退轉。

出家修行真正是難能可貴，實實在在非常不容易。

感恩十方諸佛菩薩慈悲加持、一切護法尊神，龍天護佑。

「南無本師釋迦牟尼佛」