

【改变别人，不如改变自己 ◆ 掌握本书，就掌握了人生】

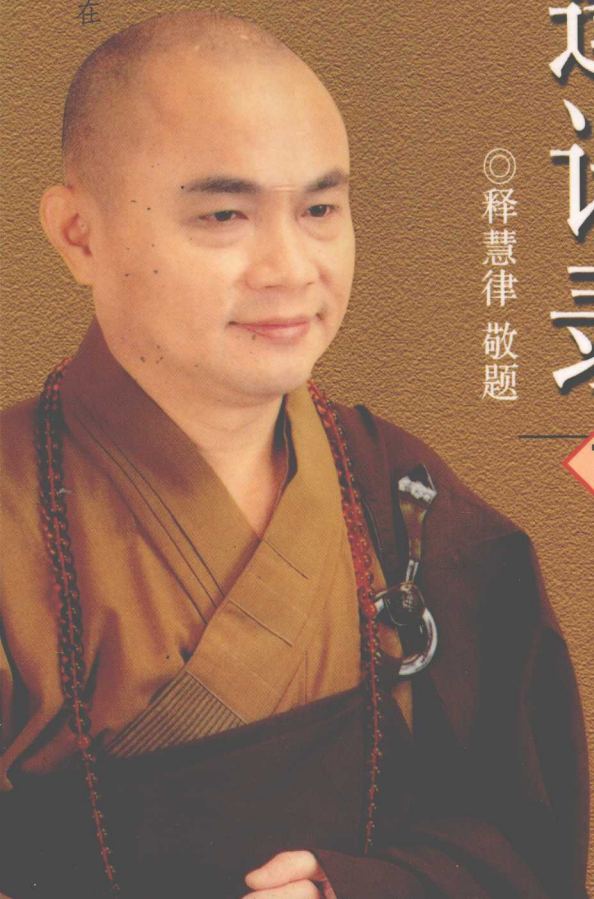
茅蓬语录

下

◎释慧律敬题

无论您追求的是
入世的修养
出世的解脱

无论您的目标是
健康、财富、知识、成功，
抑或智慧、超越、圆融、自在
本书都能让您如愿以偿





迴向偈

愿以此功德
庄严佛净土
上报四重恩
下济三涂苦
若有见闻者
悉发菩提心
尽此一报身
同生极乐国

茅蓬语录 下册

作者：上慧下律法师 编撰

倡印单位：财团法人文殊文教基金会

发行流通处：高雄文殊讲堂

住址：高雄市前镇区嘉陵街六号

电话：八八六—七—三三二七八三三

网址：www.wenshu.org.tw

香港慧律法师佛经流通处

住址：香港九龙观塘开源道72-80号

溢财中心7/F01室

(观塘地铁站B1或D3出口)

电话：八五二—三一〇六—四四二六

承印者：鸿顺彩色印刷制版股份有限公司

住址：高雄市三民区中峰街一九号

电话：八八六—七—三一六二二四六

西元二〇〇六年五月恭印

非卖品·欢迎助印

無來無去無生滅
不增不減自金剛
即相离相即實相
無有一法名菩提

釋慧律

2005
11
12



茅蓬语录

目录《下册》

第八三单元	超越对立	一二六三
第八四单元	慈悲之门	一三一三
第八五单元	烦恼即菩提	一三三七
第八六单元	万法本空	一三五—
第八七单元	万缘放下	一三七三
第八八单元	经验的烙印	一三九七
第八九单元	梦幻泡影	一四〇七
第九十单元	诸行无常	一四一九

第九一单元	诸法实相	一四三七
第九二单元	随喜赞叹	一四五三
第九三单元	醍醐灌顶	一四六一
第九四单元	应无所住	一四六五
第九五单元	谦逊的甘泉	一四八九
第九六单元	离一切相	一五〇三
第九七单元	觉之途	一五三三
第九八单元	观受是苦	一五六九
第九九单元	观法无我	一五七三
第一〇〇单元	观照	一五九五
第一〇一单元	人世风景	一六三一
第一〇二单元	心囚	一六四五

第一〇三单元	心灵环保	一六五九
第一〇四单元	台上台下	一六八一
第一〇五单元	平等心	一六八三
第一〇六单元	生命定位	一七〇三
第一〇七单元	行解相应	一七一七
第一〇八单元	你来我往	一七二三
第一〇九单元	我见枷锁	一七三九
第一一〇单元	性相一如	一七五九
第一一一单元	性灵方向盘	一七六三
第一一二单元	信愿行	一七八九
第一一三单元	幽默人生	一七九七
第一一四单元	流言止步	一七九九

第一一五单元	美学笔记	一八〇三
第一一六单元	哲思天地	一八〇九
第一一七单元	理财有道	一八一三
第一一八单元	智慧年轮	一八一五
第一一九单元	菩萨行	一八三七
第一二〇单元	万法唯心	一八五一
第一二一单元	宁静致远	一八五五
第一二二单元	睿智指挥棒	一八六三
第一二三单元	精进波罗蜜	一八六九
第一二四单元	轮回的舞台	一八八七
第一二五单元	禅心	一九〇三



超越对立

● 如果你握持爱，憎恶就会追随。

● 心应该超越善与恶，甚至超越清净，这就是修行结束的时候。

● 当你的心能超越乐与苦时，才会寻找到真实的平静，那才是真正的平静。

● 只取你所爱的，摒弃你所恶的，并不是修行，而是祸源。

● 我们为善，他人却否定，我们就因而生气，这不也就将我们自己拉到跟他们一样的层次了嘛！

● 有快乐就一定有痛苦，他们就如铜板，一体两面同时存在。

● 照料心就像养一个小孩般，必然会有坏日子连着好日子来；如果你只想要好的，你是在找麻烦。因此，你必须扮演中立：别

赞同好或坏。

● 纵使你的见解可能是对的，如果你黏着它们，你就是错的。

● 不要强求一切完美或自己必须完美，乃至一切必须完好。我们要与好、坏皆安然共处。

● 舍弃对爱、恨的执取，让事物顺其自然。

● 我们愚痴地生活在世上，内心充满了对立。在每一个入息和出息之间，都有着喜欢和不喜欢。

● 要达到苦的解脱，我们的心必须超越善恶之上，安住于「空」。

● 得失常理也，譬如寒暑加人，虽善摄生者，不能无病，正顺安以处之。

● 人生就像是一足用善恶的丝线交织成的布。

超越对立

- 清浊并包；善恶兼容。
- 在世出世，真空不空。
- 有一乐境界，就有一不乐的相对待；有一好光景，就有一不好的相乘除。
- 没有人是永远的赢家，当你赢得想要的东西时，相对也会失去原有的东西。
- 每一个人必须停止心中爱恨的喧哗，才能听见雪花飘落的声音。
- 褊狭的观念是辨识生命礼赞的绊脚石。
- 有多大的太阳，便有多大的阴影。

● 人法双净，善恶两忘；直心真实，菩提道场。

● 一切道路都是好的，只要身子挺直，脚步稳定地前进，不用匍匐，也不用低首。

● 纯粹的痛苦和纯粹的快乐一样都是不可能的。

● 不相信任何人和相信任何人，同样都是错误。

● 我们的修行是超越聪明与愚痴的。

● 骄傲与自卑都表明心灵的软弱无力。

● 觉者的内心里是无有恐怖，因为无所得也无所失，所以无有恐怖。

● 当我们不再渴望要将苦改变为乐的时候，排拒心就会消失，而痛苦也就不见了。

● 我们依着世俗而活，它们本是为了我们的方便而存在的，可是

超越对立

，它们既然也会导致痛苦，就不是我们应该去苦苦执着的。

● 心没有任何形相。那个接受善和恶的法尘，我们称它作「心」。

● 洞见喜欢和不喜欢是从感官接触中生起的，而不要去执着它们。

● 我们的心被种种的「行」所蒙蔽，以至于在寻求快乐的同时造作苦；在寻求平静的同时造作了障碍。

● 我们的杂染好似我们修行的肥料。如同我们取一些脏的东西——鸡屎、牛粪，撒在我们的果树上，长出来的果实才会丰硕且香甜。

●假如你只看到一边，必然痛苦！一旦看穿两边，便是遵循中道了。

●如果你没有学习非善和非恶，那么，你将得不到真实的知见。修习中道的心，如果不去执于感官耽溺或自我苦行的任何一端，必然会达到真正的宁静。

●我们所憎恶的东西，会像我们所喜爱的东西一样控制我们，只是影响我们的方式不同。

●喜欢或讨厌任何东西，即使只是一个观念或记忆，都是执着。懂得欣赏日出日落的人，往往不易被挫折打败。

●太阳之所以伟大，在于它照见了「美」，也照见了「丑」。

●花开是一种成熟，花落是一种圆满。

●快乐总是要付出代价的。

超越对立

- 在两种相反事物间摆荡的人，不可能往前行进。
- 每个缺点都有相对的优点。
- 当心灵被是非盘踞时，心就失去了原有的慧性。
- 你必须对你的喜欢和讨厌、你的痛苦和快乐都厌离。那就是法的精髓处。
- 每件事物都有两面性，快乐和痛苦是相互依存的。
- 当你看到某些事物的益处时，必须认知到不利之处。当你感到怨恨、憎恶时，你应该思惟爱和谅解。依着这种方式，你会更平衡，而你的心会变得更沉稳。
- 喜欢的情绪有毒，不喜欢的情绪同样也有毒，它们会阻碍心的

解脱，并且蒙蔽我们对佛陀所教导之真理的了解。

● 心理的活动就像那能致人于死的眼镜蛇。让好的自是好，让不好的自是不好，就好像你不去干扰眼镜蛇一样。

● 想要快乐，就是想要「生」，要沮丧，就是要「死」。这个从此刹那到下一个刹那的「生」与「死」，就是无止尽的轮回。

● 心灵之道是相当容易的，放下爱恨，然后顺其自然。

● 超越善恶，才是人们应该学习的。

● 实际上，快乐是痛苦的伪装，当你执取快乐时，要丢弃它本有的苦性是不可能的；它们是如此的不可分离。

● 感官的耽溺和自我的苦行是佛陀所不鼓励的两种道，因为这不是快乐和痛苦罢了。

● 假使我们执取乐，我们就会再次受苦。

超越对立

● 每个人都欲求快乐，而没有人追求痛苦。涅槃是没有欲望的，在涅槃里，是没有想要快乐或想要痛苦，也没有想要解脱快乐和痛苦，有的只是平静。

● 如果你起了反应，例如：喜欢或不喜欢，那不是智慧，你只是在为自己制造更多的痛苦而已。

● 除去那些恶的，长养善的，这不过是修行的一部份而已。到最后，我们必须超越善和恶。最后会有一个包容一切的解脱，和一个来自爱与智慧自然流露的无欲之心。

● 不论我们得到什么，都只是苦的起因，所以我们练习不去得任何东西，只是让心平静下来，这就够了。

● 让自己处于愉悦和不悦之中，我们就陷落于世间法的摆荡之中。

● 如果你只是一味追逐「快乐」，逃避「不快乐」，那样修行下去，到死也见不到佛法。

● 倘若你不想修行，便不会去修行；但是你若因欲望而修行，却见不到法了。

● 如果那是好的，别抓紧它；如果是坏的，别黏着它。好和坏都会咬住人，因此别紧抓它们。

● 中道是很难依循的，你不能依赖你的心情和欲望。

● 如果我们没有了知事物的真实样子，我们将不是喜爱它们就是恨它们。

● 自然包含了好与坏，对与错。

超越对立

- 别黏着良善，别黏着邪恶；这些都是世间的性质。
- 应用智慧以避免被「称赞」和「谴责」所攫了。
- 在修行中唯一能带给我们危险的，是在我们深信或盲目地拒绝某件事物之时。
- 认真修行的人是不会允许自己被太多的教导所攫获的。
- 千万别让喜欢和讨厌的念头趁虚而入。如果你生起喜欢的念头，就会想拥有它；如果生起讨厌的念头，就会厌弃它。
- 如果随着喜欢或讨厌的欲望去做，「自我」就会生起，让心不能自主，也就无法具足智慧了。
- 哪个地方有执着，哪儿就有束缚，不论是正面或负面的束缚，

两者同样都会捆绑人。只要执着事物为「我」或「我所有」，便会产生系缚，而人一旦陷入系缚之中，就好比身陷囚狱一般了。

● 只要是沉迷于事物中，不管是正面或负面的执着，同样都是囚牢。

● 我们的心藏有各种杂草，必须生活在相对的世间、生死的轮回中。所谓的杂草就是错误的知见，它源自于自身的好恶。

● 只要我们仍企图在世间寻找一个立足点，不论是富贵、名望或任何事物，终有一天仍会受逆境所迫害。

● 解脱者既不嗔恶苦受，也不会贪着乐受。

● 如果我们可以将心扩大到彻见真理而超越二元化的境界，并与周遭世界圆融无碍，如此就能除却对自我的妄执。