



(南無大智文殊師利菩薩摩訶薩)



大方廣佛華嚴經 第六講次(中)

1997.11.29 普力宏法師 于台北大乘講堂

弟子宏瑞 筆記整理

研究華嚴經有兩個體系：一是疏，二是論。「疏」是華嚴宗四祖澄觀大師所作，把三祖賢首大師的華嚴思想，在文字上發揮得淋漓盡致；「論」則是李長者所作，是一種超言絕相的說法，有其獨到之處。根據這兩大體系，澄觀大師的疏，將華嚴經文歸納成七處九會，共三十九品；而李長者的論，則將華嚴經文歸納成十處十會，共四十品。總括整部經文，可以「信」、「解」、「行」、「證」四分涵蓋之。

一、信分：

佛學不同於一般的哲學。佛學教大家要信，哲學卻不教大家來信。研究哲學只是發揮個人的看法，讀者信或不信，那是他家的事情；佛學則是闡述宗教的義理，它的目的是要啟發讀者的心智，令大眾啟信，接受真理。所以「信」非常重要，如本經說「信是道源功德母」。真想發心修道的話，信是一個根源，有信心，才有可能接受佛學的思想，才能一點一滴的發心。信得越深，發的心就越大，打也不退，罵也不退，真正成為一個不退轉菩提心的大菩薩！

華嚴經所闡述演繹的是法界緣起的道理，它不只要大家相信有佛國淨土而已，還要進一步對諸法無量無邊的「法界

發行者：普力宏 文教基金會
顧問：施富士
策劃：張榮珠
編輯：張現能
電話：(02)27524519
(02)27400877
傳真：(02)27117139
地址：台北市復興南路
1段127號8樓A座
劃撥：0112306-5
戶名：黃培

性」生起敬信心。此敬信心涵括了廣大的眾生，不論是高級、或中等程度的知識份子，抑或滿腹疑惑的人，都可以提出任何宇宙人生的問題來質問華嚴學家，而他會很有耐心地為人圓滿解答。

如果是天台宗的家風，就沒有那麼活潑了，如果有人在講經的過程當中發問，法師能夠對他作簡單的回應，就已經算是不錯了，如果再喋喋不休地發問，法師就不理他，叫他回去多看天台三大部經論。天台的宗風就是這樣，不論你是什麼大人，還是無名小卒，都一視同仁，不跟人囉嗦！

華嚴宗則不然，只要有人提出問題，法師就當場給予回答，直到他滿意為止！因為能夠研究到華嚴經的程度，一定對佛學修養算得上是個大通家，當然能夠圓滿解答眾人心中的各種疑難。因為華嚴經包括了全體的佛學，舉凡阿含、唯識、方廣、般若、涅槃、法華等，都包括在裡面。因此，無論怎麼問，也難不倒他。甚至於我們問他一個問題，他可以給我們十種答

覆。因為華嚴學家，深究法界緣起的精義，所以他對「信」的問題，容許眾生「由疑生信」，更進一步，讓人「斷疑生信」。華嚴的智慧能夠使令我們心中的大小疑問，徹底地一掃而光。

拿華嚴法界的「十玄門」來說，杜順和尚、智儼和尚、賢首大師、以及澄觀大師等四人對十玄門，都各各作了註解。這就是華嚴宗活潑之處，它讓大家自由發揮智慧！在自由自在的氣氛之下，讓我們徹底的解放，而且是盡虛空遍法界的解放。別人問一個問題，華嚴家給予十個答覆，再問，又再給十個答覆，這就是華嚴法界觀含蘊廣闊的豐富性及普遍圓融的週到性。法相唯識學和它相形比較之下，雖然思想嚴密，但是對於廣大的修行人來說，未免要求太過於嚴苛！

二、解分：

中等根器的眾生，對佛法生起信心之後，要有「解」，才不會演變成「迷信」的宗教信仰。所以，「解信」能夠使令我

們的宗教信仰進步，讓佛學在宇宙人生發揚光大，讓大家的佛學程度不致於停滯不前，有更深一層的領解。

三、行分：

佛學若有「解」而無「行」，則不能躬行實踐。這點和科學家的精神差不多。科學家必須在實驗室裡作許多實驗，才能將各種假設的原理證明它的成立。同樣的，「行」可以將佛學修養身心的德目，在日常生活表現出來。

在佛教各宗派裡，行門表現得最清楚的有二個門派：一是禪宗，另一是密宗。

禪宗不是他力教，不靠佛力加持，而是靠修行人自己自立更生。禪宗祖師們認為靠自己的智慧，就可以解決一切問題！能悟或不能悟？就先看你行還是不行？能遵照祖師傳授的法門修行，才談得上開悟的可能性。禪宗的行，教你由「話頭」中去參透。

比如在《六祖壇經》中有一段記載，惠明法師追到六祖慧能大師的時候，看到五

祖傳下來的衣鉢，就伸手去拿，卻怎麼提都提不動，好像放在石頭上的衣鉢，剎那間化成了巨石般沉重。

這時惠明知道自己理虧，於是改口對慧能說：「我是為法而來，不是為衣鉢而來！」

慧能說：「你既然是為法而來，應當摒息萬緣，靜心端坐，我才為你說法！」

惠明靜坐了許久，慧能大師就問惠明：「不思善，也不思惡的時候，哪個才是你惠明上座的本來面目？」

這句話就是禪宗的「話頭」，就在這句話頭上直接追尋心性的本源，就是參禪之「行」的開始。惠明初次聽到這樣的一句話，不免令他心生懷疑。於是惠明再問慧能：

「除了這一句話之外，還有其他的密語密意嗎？」

慧能答：「沒有了，如果還有任何密語密意的話，是在你那一邊，而不是在我這一邊！」

「不思善，也不思惡的時候，那個才是

你自己的本來面目？」自己要當下去返詰自心！真理不在別人那邊，如果在別人那邊，那就是心外求法了，一點用處也沒有！別人說的口水，我們不能把它吃下去，要在自己的心中發出法味才行！這就是禪宗的行門。

密宗的行門也是很徹底的。為什麼說密宗是行門的開始呢？當然有它的道理存在。我們嘴巴念咒（真言）的時候，最起碼不會用粗鄙的言語去罵人！也不會浪費時間去爭議我是他非，講不完的妄言綺語。有一回我到公園去散步，看到兩位老人家坐在長凳上談天，我走了二十分鐘就回家休息了。兩個小時過後，我再到公園，兩老仍然坐在長凳上喋喋不休。其實，一般人多像他們一樣，只要打開話匣子，陳年往事永遠講個沒完沒了。

對我們修密念咒的人來說，口要認真念咒，少說虛妄無意義的語言，才能夠讓自己的語業清淨；心中還要認真觀想種子字，不可以讓妄想心紛飛，以致於起惑造罪，才能夠讓自己的意業清淨；修密法之

前手結印契，做羯磨護身，身業就和本尊相應。本尊是慈悲的，我也應該是慈悲的；本尊是俱足智慧的，我也應該是有智慧的；本尊是大雄大力的，我也應該是大雄大力的！因此，修持密法的人，一定要三業清淨，才能和本尊的三密相應。

三密相應的功德是無量無邊的，因為它「行即是證」。但也正因行即是證，讓許多修持密法的人，失去了對佛法應該要有的「解」。因此，我大力的呼籲修學密法的人，每天都要研究佛教的大經大論。因為密宗的「行」包括在「解」裡頭，沒有得到正確的「解」，怎麼可能發起正確的「行」呢？

四、證分：

證有三種：一解即是證，二行即是證，三實證。這裡所說的是「實證」的部份，不是在「解」裡頭證，也不是在「行」裡頭證，而是現量境。好比我們的眼睛面對外面的境界，第一剎那所觸到的，就是現量境。這點和科學家在實驗室中取得證

明，是很相似的。所不同的是，佛法所說的實證，其意義和內容，是對真理的實證，而不是對某一既存偏狹現象的驗證。實證，是指我們的智慧在第一剎那的時間，就觸證到真理。如果是第二剎那以後才看到真理，那是屬於知識論的範疇，而不是佛法所說的般若——「淨智妙慧」。

佛法所說的智慧之實證，只是在第一剎那。如果在第一剎那不能覺悟明了，就是仍然未悟，絕對騙不了有實證經驗的人。好比問你：

「你研究佛學這麼多年，說一說你的看法。」

你如果不能立即答覆出來，就不是真知，而是比知，比知是由推理而得的知見。如何才能分辨一個人到底開悟了，還是沒有開悟呢？我們舉一個禪宗的例子來說：

師父舉起一隻手指問徒弟：「這是什麼？」

「這是手指。」徒弟答完，師父一個香板就打過來。



師父再問：「這是手指嗎？」
「這不是手指。」徒弟猶豫的答。
師父又一個香板打過來。
這樣也不對，那樣也不對，究竟如何是好？
因為他是比知，所以師父打你，你如果能夠在第一剎那接觸到真理，所說出來的話，自然而然有你的見解，禪師馬上就知道你有沒有開悟。
所以，禪宗講「悟」有二個條件：
○是第一剎那，
○不是比知。而是當下觸證到現量境。



大悟要三千悟，小悟要無數悟，才算是大徹大悟！

<<貓兒問食>> 出自<<大莊嚴論經>>

有一隻日漸長大的小野貓問道：「媽咪，那些食物是我可以吃的呢？」

母貓說：「人類自然會教你的！」

夜裡，小野貓潛入一戶人家，躲藏在瓦甕間，但是，有人瞥見了它。人們就互相告誡：「奶酥、乳酪和肉類食品都要蓋好，小雞也要裝在籠子裡，懸掛在高處，才不會被貓兒偷吃了。」

小貓終於明白自己的食物就是：小雞、奶酥、乳酪、肉品。

【喻】人人皆知：錢財露白，災禍就來！但是，人們總是被騙財以後，才頓足悔恨！

美色惑誘人，總是讓男人蠢蠢欲動！穿著火辣的美眉，也總是被搔擾以後，才有所警惕！

為人處事，在這層道理上，不可不謹慎啊！

釋禪波羅密多次第法門

破魔之法（二）

普力上師講

（九〇.十二）宏士筆記

讀完甘露頌，對自己不免又增加一些認識。我們總會察覺別人的脾氣不好，或看到別人心情憂鬱的表情。卻不知道自己的脾氣不好、或心中的憂鬱。因為，一般人的脾氣要等到自己情緒很惡劣或很著急的時候，瞋心才會發作出來。而憂鬱心則要等到精神耗弱或消極退縮的時候，才會注意到自己的憂鬱。

一般說來，遇到脾氣特別壞的人，大家會揣測：他過去可能受到了什麼傷害。但是，也要等到他的脾氣發作出來的時候，才能明白其中的原委。

我們都是平常人，平常人脾氣多數溫和，憂鬱心也不厲害。所以誦唸甘露頌，一定要懂得迴光返照，因為一般人的脾氣不是最壞的。也正因為脾氣是中庸的，才需要迴光返照，明白自己與生俱來的習氣

毛病。

應該怎麼樣的型式才能稱為是我們的瞋心或憂鬱呢？憂鬱症是很不容易治療的，因為它是屬於陰性的，是隱覆不明顯的。而瞋心卻是陽性的，外顯性的，自己



內心容易覺察，所以比較容易改正。

瞋心是由一種急促性的生理因素所發動，因此，身體健壯的人，比較容易發起瞋心。如果身體欠安適時，想要發脾氣，可能沒有足夠的力氣發出來！憂鬱之心則不然，它每每在我們身心狀況低靡不振時，就進來趁虛襲擾。

有些人天生性情憂鬱，總是多愁善感，個性看起來既溫和又善良。雖然他沒有外顯的瞋心，但是總有一股憂鬱悶在心中的，

表面上一點都看不出來。如果我們有這種特質的心，一定要懂得作內省的功夫，不必修多時，照見五蘊皆空」那麼厲害的功夫。只要能夠冷靜的、理智的看看自己：「我這樣的性格還平順嗎？」，「我的性格難道什麼毛病都沒有嗎？」，「為什麼我總是感到不順心如意？是不是我憂慮太多了？還是我的瞋心太大了？」

如果能夠這樣子老實地觀察自己，就可以發現自己的缺陷。只要我們的心境不平順，就會發生事情！所以只要讓心境平順，瞋心就會消失，憂鬱的心就不會一直沈陷下去。這是今天誦念甘露頌給我們的啟示。

今天，我們要從「釋禪波羅蜜多」一二八頁第五行講起：「二者，但返觀能見聞覺知之心，不見生處，何所惱亂？如是觀時，不受不分別，便自謝滅。」

這是接續前文論除卻魔罪的方法。魔從那裡擾亂呢？我們的弱點就是在見聞覺知上。實際上，並沒有實在的見聞覺知可

得，都是妄情所動。因此修學靜坐的人，對見聞覺知要特別了解它的虛妄性，好比特別用鏡子監視著它。從時間的層面來說，所有的見聞覺知，在時間上都一無所有。只要我們能夠忍耐一下，它很快就消失無蹤了，根本沒有這一幕境界可得。

從空間的層面來看，外境的聲光等刺激，就要引起我們的注意。如果境界現前時，我們不去理會它，也不去分別它，當下就和它沒有任何瓜葛，不必去作空性的觀想。因為空性的道理太深奧了，對這麼一點小事情，不必大作文章。我的心量不敢說有「廣大如虛空」那麼寬廣浩瀚，如果說要包容一個眾生，應該是綽綽有餘的。如果說丁點兒的小刺激都忍不住，那就表示吾人的心量實在太狹隘了！

修學佛法的人不必向他人誇耀自己的心量有多大，只要能夠體會別人的覺性和我的覺性平等，就不簡單啦！有了這種體悟，我們就能夠容納得下別人。反之，狹隘的心量，無法容忍別人，始終計較著別人的缺點，可能我們心性修養的功夫遠不

如他哩！

所以，我們只要能夠以覺性平等的立場，來和別人相比較，心量就比別人廣大一點！無論別人講什麼話，我聽起來心裡都無所謂。一句刺激的話，心裡總存著非要和他爭執不可的盤算，包容不了他的種種言行舉止，那麼我們的心量就太狹隘了！

在常的生活中，每個人都要忍受許多人事與外境，但我們只要能夠忍耐的程度深一點點就夠了，好比深的水可以養許多魚。有這種深廣豁達的人生觀，就能夠離開許多煩惱，開闊胸懷與視野。

所以，第一種除去魔障的方法，就是要能夠忍耐的功夫，魔障便一無所有。因為魔障在時間上是一無所有的，只要忍一下就過去了！心量廣大能夠包容得下種種聲光等外境刺激，也是一下子就過去了，因為這些境界都是「無所有」。這樣說來，吾人只要對外境沒有「受」，就沒有「著」。原來，我們常講的「不受不著」就是最高境界！

如果懂得觀空，就能夠不受不著。站在凡夫的立場來說，總是有「受」，總是有「著」。但是只要能夠忍受的程度，比別人大一點、深一點，對於外境的執著，稍微深藏隱密一點，多用點理智一點，對於小瞋、小恨、小憂慮都能夠裝得下去，如果普通人有這種修養也是不簡單的！

一般人常說：「我這個人就是嘴巴壞，不中聽的話，就馬上回應他，其實我的心腸蠻好的！」什麼人看得到他的好心腸呢？但是嘴巴壞，馬上就表現出來了，顯得沒有心量。我們修學佛法，第一個課程就是心量大一點、智慧多用一點，就會顯得高明一點，而積極性想發脾氣的瞋心就沒有了，和我們對立的業氣也就消弭了，就能夠在生活上得到很大的受用。所以三國時代孔明一個人坐在城牆上撫琴，唱空城計，司馬懿兵臨城下，卻不敢輕易闖關，他們兩者之間並非沒有仇恨心計，但是諸葛亮的心就是比他安定一點，只要等待眼前這點境界一過去，煩惱就消逝無所

有了。如果體認這一點，不需高深的心性修養，就足以拋卻許多憂愁與煩惱！

第二種破魔的方法，不僅要具有忍耐的功夫，而且能夠反觀自己能見聞覺知的心。這個能見、能聞、能覺、能知之心，只要聽別人講一句不中聽的話，就生起煩惱，表示我們的心動了！如果我們一念不生，你看心動不動？煩惱生不生？

我們只要用鐵板法，不必用太高深的方法。因為太高深的方法，大家做不來，也觸不到那個「滋味」。譬如佛法叫我們觀空，誰能馬上體悟到空性？但是每個人都可以看守自己的一念之心。若一念之心動了，煩惱就會生起來；若一念之心不動，煩惱就生不起來。

所以，有瞋惱之心怎麼對治呢？有時，不要覺得自己很有本事，別人講一些話，其實是故意引誘我們發脾氣，而我們常胡理胡塗地掉入他設下的陷阱中。今後我就看緊自己一念之心，如如不動，脾氣就發不出來了。

再來，有憂慮之心怎麼對治呢？如果我



們的生活很憂鬱、萎靡。但是當令我們憂鬱、萎頓的境界現時，我馬上警覺，退一步海闊天空，不值得憂

心忡忡，不值得瞋恨發怒。凡是逞一時口舌之快的人，結果使自己心裡不快活。但是如果強忍下去，也是不對的，因為強忍下去會增加內心憂鬱的成份。倘若我們心性如如不動，何來憂鬱之有？一念之心不為積極所動，不為消極所動，不為貪圖口舌之快所動，不為貪求好勝所動，這樣便不需要很高深的道理，單單靠著看好自己一念無生之心，就可以遠離一切煩惱的擾亂。

不管所見、所聞、所覺、所知是實實在在的，或是如幻如化，或是快如閃電的。無論任何境界呈現我的眼前，我都是保持一念之心如如不動，這種修養對我們的現

實人生，有無限大的受益。譬如自我檢討一下：我學佛二十年了，一念之心動還是不動？我動得很厲害！為什麼？因為一般人平時動慣了，所以總是心隨境轉！如果一念之心不動，那麼言行舉止還會造次嗎？

在禪宗裡面，有很多途徑讓禪和子參悟。禪宗認為打坐是心識的問題，若心不動，則萬境不能侵蝕於我們。如果自己的心都控制不了，又怎麼能夠控制萬事萬物？所以學佛就是學修心，不必等到和佛、菩薩、或阿羅漢一樣的修養，才能脫離煩惱，只要先修個「不動心」，就不會掉到煩惱深坑之中！

我們不必舉太高深的例子，就以諸葛亮與司馬懿的多次對陣中，諸葛亮好像都佔了上風，為什麼？就是因為他能夠「不動」才顯得棋高一著。如此一來，司馬懿就猜不出他的心境，於是黔驢技窮了。由此可見，即使眼前真的境界都會窮盡，何況是心中虛假的幻境（魔境），怎麼會不窮盡呢？這個例子雖然只是世間法，不是佛

法，但是世間法可以幫助我們的見解進步。所以，只要不受這種虛幻的境界，分別計較它，便不會被魔所動。

所謂虛幻境界，就是因為它在時間上是無常的，不要經過多久，虛幻的境界便會消逝得無影無蹤。平常人只要稍微不講話，對方就可能認為強手來啦！你還是笑笑的不動，不講而講，無論什麼事都將煙消雲散！不去理會外境的千差萬別，久之它自然就會謝滅，這種修養的功夫，在充滿挫折的逆境界中，有時是很管用的！

一般狀況下，一個境界現前，不可能瞬間就謝滅。譬如一朵花盛開，你不能說這裡沒有一朵花。剛過來台灣時，曾經在濕婆寺聽一個弟子說，他家種的瓊花（曇花）開得非常美麗。聽他這麼一說，很多人都想看它的風采。於是，他把整盆瓊花搬來寺裡。到了半夜，瓊花開了，開得真是美麗啊！但是，不到兩個小時，它就凋謝了，整朵花又萎縮閉合起來。看了此景，可以增長我們認識世間無常迅速的觀念！

心一動，果然有一朵香郁美麗的瓊花！但是，時間飛逝，任何良辰美景都是稍縱即逝，如同空花水月、夢幻泡影啊！



大乘起信論新解

——**續 歸敬頌**——

『色無礙自在』此句是形容佛的身體，一般來說我們所瞭解的佛的形象是一位老比丘，也和常人一樣，不能免去生、老、病、死，怎能說他是無礙的呢？其實，只要有身體存在，便有障礙；但，佛因為對真理已然覺悟，故於身體得大自在，而無所阻礙。這可從兩方面來說：

①就佛的應身來說：

佛陀的身體已經不存在生死問題。記得我幼年的時候，曾經獨自一人在山中的寺廟過夜，廟中有許多棺木，傍晚一到，尤其是天色全暗了下來之後，目光所及盡是披頭散髮、綠眉紅眼的鬼怪，哭聲、笑聲非常淒厲，就連閉上眼睛，耳朵聽到的也全是這些鬼怪的淒厲吼聲。於是我將所有曾學過的咒語，全拿出來唸了一遍，結果還是不能趕走那些鬼怪。最後，我想起玄奘大師在西行取經的路途中，每次遇到災難，便唸〈般若波羅密多心經〉解危，我也誠心的誦唸心經，當我一唸到「心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖」時，心中原先的恐懼竟然全部消失！原來，自己在那一念之間，已經看破生死關頭，了悟先前的恐懼全是由於對自己的生死有所罣礙的緣故。當我對於死亡不再感到畏懼，鬼怪的恐嚇擾亂便起不了作用，它們自然也就消退了。試想，一般人只要稍具修養，便能看破生死關頭，更何況，佛是經過三大阿僧祇劫證到究竟的真理，當然於身得大

自在而無所障礙了。

②就佛的報身來說：

佛的報身具足三十二相八十種好，這是佛從所修的功德中得來的。依佛教的立場來看，想要修得一相圓滿，譬如說伸出舌尖能夠觸及鼻端，便需三世不打妄語才能成就；若是百劫不打妄語，則舌能覆面。佛陀經三大阿僧祇劫皆不打妄語，故〈阿彌陀經〉中有「出廣長舌相，遍覆三千大千世界」的說法，佛的舌能作廣長相，音聲遍覆三千大千世界，且可說法度無量無邊的人天。雖然佛的報身普遍法界，但是，佛陀為何不說地獄、餓鬼、畜生諸道呢？那是因為輪迴地獄、餓鬼、畜生諸道的罪苦眾生，受業力的束縛甚大，再加上本性愚癡，所以就很難得度。好比落入畜生道為難，自然的業力迫使牠每日必須以蟲為食，才能延續生存，結果這又陸陸續續地累積了無量殺生的業力。因此，只要落入畜生道輪迴，往往是很難超脫的。

不過，古時倒有一則耕牛因聞陽光下曝晒的大藏經而得到功德，進而脫離畜生道，轉世為人的故事。因此，我要提醒大家，能親近佛法，做功德是件非常殊勝的事情，牛只不過是嗅了一下大藏經，就可轉人身，更何況是有機會親聞佛法、研究經典的人呢！過去我常看到一些修行人在放生園裡飼養雞、鴨，其實，他們的目的是想度化這些畜牲道的眾生，讓牠們可以親近佛法，就算是放生。倘若能為牠們做密宗的加持，得到陀羅尼、十方諸佛、及所有金剛界的加持，將有助於牠們脫離畜牲道的輪迴。



白馬寺之法寶閣

我們要了解：要得到人身，必須功德具足。那麼，想要像佛一樣，得到功德圓滿、相好莊嚴的報身，需要累積多少功德，就不難想像了，由此可知，佛是具足甚大福報的。

事實上，從凡夫乃至於證得小乘極果的阿羅漢，都無法見到佛的報身，因為那是萬德莊嚴具足的菩提果。一般人所見的佛相，其實只是佛的應化身，也就是我們所說的肉體；報身是佛在為大菩薩講經時才顯現的；而佛的法身，是無相的，當然是無法想見的。

佛的報身有無量相好，每一種相好都經歷一百劫的勤苦修習，共經過三大阿僧祇劫才成就的。因此，由無量功德所莊嚴的報身，當然是無所罣礙了。不僅如此，即使是有煩惱的人，只要見到佛陀的相好光明，也一樣能得到無礙！一方面是因為佛本身的智慧無礙，另一方面，是由於智慧功德的果報也是無礙的緣故。

『救世大悲者』這句除了讚歎佛陀之

外，同時，也在讚歎佛陀的口業。雖然，佛陀身、口、意三業盡皆清淨；然而，要廣度眾生，如果不開口說法則無法利益某些眾生。佛陀救度眾生，不能用超出眾生能力之外的功夫，諸如神通、放光、宿命通、他心通等等，而是要應眾生意願的趣向加以救度。人與人的接觸往來，幾乎全靠語言互相溝通、傳遞訊息，所以，佛陀救度眾生的方式便是不斷地佈道，在他住世四十九年之間，共講經三百餘會。以一個修行者的立場來看，每日打坐減少我執與妄想，應該是最好不過的事了；然而，只是享受靜坐中那種寂然不動的喜悅，是無法與人溝通的，即便要說，也不能空口說白話，因此，在大家未成佛之前要先勸發菩提心。

何謂發菩提心？就是一念救度眾生的心。一般人只要煩惱一起，覺照的心立即消失，只知處在煩惱中恐慌，此時，若能體會緣生法的關係是彼此相繫的，見到他人痛苦就如同是自己受苦，這悲憫之心一生起，菩提心的種子也就跟著發芽了。日



白馬寺之中華古佛

後，如果能時時照應這種功夫，自我也能更感到解脫。所以說，大悲德即是解脫德，「救世大悲者」說的便是佛的解脫德，不僅是自解脫，並且是不斷演音說法，也能令眾生解脫。

總結第一首頌，以天台宗三德，配以佛之三業、三身，則「最勝業遍知」表示佛的法身，「色無礙自在」為佛的報身，而「救世大悲者」則表示佛的應身（應世間所有），如下所示：

最勝業遍知——法身德——意業——佛的法身
色無礙自在——般若德——身業——佛的報身
救世大悲者——解脫德——口業——佛的應身

中國名古剎之旅(三)

——洛陽白馬寺 宏蓮

梵經台，位於白馬寺西南，隴海鐵路兩側，有略方的土丘各一個，是漢代「梵經台」遺址。據悟成的「四十二章經」刻石中得知：在白馬寺建後不久，賀正之、褚善信等五岳十八山道觀、太上三洞共六百九十名道士，斥佛虛誑，上表漢明帝，要與「西域胡僧較試優劣」，以辨真偽。

明帝遂令於白馬寺南門外築二高壇，在東漢永平十四年（公元七十二年）正月十五日元宵節時，道士捧道教靈寶諸經六百餘卷登西壇；佛教騰、蘭二高僧捧佛像、佛舍利和《四十二章經》登東壇，同用火焚燒，當場校驗。結果道教經書一霎時化為灰燼，隨風飄去。而佛經、佛像、佛舍利，烈火不燃，「唯見五色祥光燭天」！盤旋如蓋，遍覆眾人。此時，天樂四響，寶花如雨而下。漢明帝與群臣皆「嘆未曾有」。褚善信、費叔才等道士當場被活活氣死，呂惠通等六百二十人皆棄道冠投佛出家，從此佛法大興於中國。今白馬寺內

尚存有一九三六年所立石碑「東漢釋道梵經台」。

齊雲塔院，位於白馬寺山門外東二百公尺的地方。據史載齊雲塔院建於東漢永平十二年（公元六十九年）。當年，明帝駕臨白馬寺，攝摩騰請教明帝：「寺東南是何館室？」

明帝說：「很早以前，那裡忽然湧起一個土阜，高丈餘，人們將它鎚平，接而復出，其上時發光明，百姓皆以為奇，故稱聖冢。自五代周朝以來，經常祭祀，祈求靈驗，然情由未知。」

攝摩騰說：「全藏有云：『如來滅度百年之後，有阿育王，造八萬四千寶塔，安佛舍利於天下，東土中國有十九處。』陛下所言聖冢，我屢睹神光，此乃十九處中之



白馬寺之齊雲塔

齊雲塔始建為木塔，後經歷代興修，現為密檐式方形磚塔，高三十五公尺，底部長寬各八公尺，共十三層，每層砌磚出檐，由下而上，自第六層開始逐層內收，整體外形略呈拋物形，線條柔和，造型別緻，為金代重修，故又稱「金方塔」，距今八百多年。一九八九年再度修建，並築圍牆，建山門、禪房、客堂、五觀堂等三十餘間，南山門兩側又建二十四間佛教碑廊，塔前建放生池。現在是河南省第一所比丘尼道場，今有四十餘位比丘尼在此修習。白馬寺做整體規劃以後，又購買了狄公祠，並將之歸入齊雲塔院，專門培訓比丘尼。

這就是我國佛教的發祥地——白馬寺，神聖、莊嚴又肅穆，被譽為「釋源」、「祖庭」，實是當之無愧，作為中國第一古剎，更是名符其實。（完）

引用資料：

- 白馬寺：洛陽白馬寺院流通處印行。
- 佛學大辭典，丁福保編纂。



生活禪小品

生機飲食對修行的助益(三)

陳李秀朱 居士

佛教並沒有要大家信佛、學佛以後，非得吃素不可！

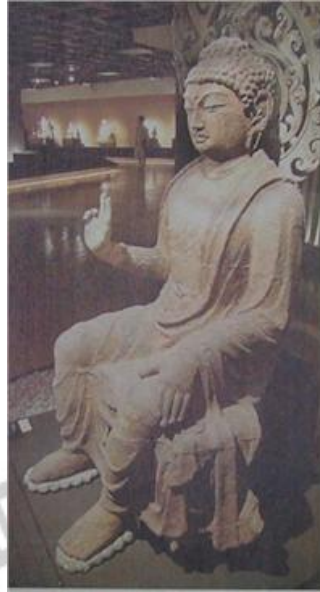
芸芸眾生都愛惜自己的身命，怕挨餓受凍，怕被鞭笞虐待。所以，佛教要我們將心比心，能夠愛護生靈，甚至於不殺生，以長養慈悲心！

在英國、瑞士等科技先進國家，他們的素食組織比我們佛教興盛的台灣更完善，但是，他們之所以推行素食，多半是為了促進生理健康來實行的，這一點也值得我們學習。

因為，我們人類的胃腸結構，是屬於草食性動物的。所以，有些運動項目，基於體能與耐力的需求，教練會要求選手一定要素食，才能達到體能的極致，例如馬拉松長跑等選手。

大部份的生鮮蔬菜，經過烹煮以後，會

流失了各種維生素，錯失了生機飲食的良機。不少蔬菜可以生吃，把它洗乾淨，稍為晾乾，就是一道很好的食物，而且每一種菜都有它獨特的味道，甚至根本無須油鹽醬醋等佐料，自有它獨樹一幟的清香。例如萵苣、高麗菜、小黃瓜、苦瓜、青椒、紅(白)蘿蔔、茴香菜、豌豆苗、苜蓿芽等都是很容易取得，很容易料理，適合我們用來生機飲食的素材。



南無大慈彌勒菩薩

這回我要介紹幾道容易調配的生機飲食菜單，大家可做來品嚐。希望大家一起得到生機飲食的受益！

①生菜沙拉：材料有青椒、黃椒、紅椒、胡蘿蔔、高麗菜、小黃瓜、苜蓿芽、芝麻醬、梅子乾、黑豆油、芥菜、海苔粉、胚芽粉、芝麻粉、啤酒酵母粉。

(台灣的氣候濕氣很重，吃了這道菜，再配合運動，就可以把體內的寒濕之氣逼出來，並且把腸子裡屯積日久的毒素逐漸排出體內，遠離大腸癌的憂慮。)

②當歸醃甜粥：材料有黃耆、當歸、薏仁、芡實、茯苓、淮山、甘杞、芋頭、甘薯、香菇、鹽。

(衛生署公布：薏仁可以疏通血管，去除體內過多的油脂，可以治療慢性疾病，想減肥的朋友，常多吃它最好了。因為剛生產完的婦女不能吃薏仁，所以這道粥加了芡實、甘薯來綜合它的寒熱屬性。此外甘薯、芋頭，可以增加胃腸的吸收，可以促進腸子的蠕動，使大便暢通，身體輕鬆安適。)

③燜燒核桃：材料有香菇、大豆纖維、老薑、芝麻油、九層塔、紅棗、黑豆蔭油、核桃、蘋果。

(紅棗、核桃可以活化腦細胞，增加記憶力，有預防老人癡呆症的功能。)

④杜仲黑豆汁：材料有黑豆、杜仲、何首烏、甘杞、甘菊、甘草、鹽、麥芽糖、冰糖、冬瓜糖、黑砂糖。

(常服用可以滋補氣血兩虛的身體，並有改良我們酸性體質的作用。)

⑤強心果凍：材料有黑棗、黨參、玉竹、甘杞、水、果凍粉。

(黑棗是水果之王，富含礦物質，對身體的排泄功能很有助益；甘杞補血、補眼睛。這道菜對我們的心臟、肝臟機能也很有幫助。)

⑥西印度櫻桃白木耳湯：材料有含維他命C最多的西印度櫻桃原汁、白木耳(煮過後放冷)、梅乾、水、冬瓜糖。(白木耳可以增加免疫功能，還有膠蛋白，是婦女養顏美容聖品，可以使身體產生抗體。)

真正修行靜坐的瑜伽行者，對於素食有比較敏銳的感受。因為修行靜的功夫一定

是先從「身寂靜」開始入手，然後再進一步達到「心寂靜」，更進一步修習無漏慧的禪觀。所以，瑜伽行者為了讓身體處在安適的狀態，順利進入禪定的境界，取證清涼自在的道果，一定是長期茹素的！

食衣住行、動靜威儀無不是菩薩學處，菩薩為了成就一切智慧，用種種方便善巧度化眾生，一定要讓自己吃出健康喲！才可以做更多、更長久利益社會大眾的事啊！修行要靠我們這個五蘊假合的肉身，才可以成辦的呀！

一碗蛤蜊湯，多少個生命被熱水滾燙？一碗勿仔魚粥，有多少生命來不及長大就被烹煮？當我們進入海產店裡，看到老饕們起勁地啃噬蝦蟹，是否想到：過去生彼此是否有什麼過惡或毒誓，今生才會「呷伊的肉」、「啃伊的骨」？

最後，我想提醒大家：千萬別小看素食的功德喲！因為我們的一念慈悲心，許多弱勢眾生就不會因為我們的一餐的口腹貪欲而喪命了！將此深心供養眾生！以此功德迴向法界！功德當然是不可思議

的！

最後，祈盼大家吃得健康！活得既長壽又自在！

南無大慈大悲彌勒菩薩摩訶薩！

（陳居士是高雄市政府衛生局、救國團學苑生機飲食教師，皈依上師，發下宏願，用心推廣生機飲食，嘉惠有心素食者。）



一幕感人的畫面

宏瑞

開有機素食店，雖然辛苦！但是用正當的手段來謀生，心裡頭有一份踏實感！給予一些人注重生機飲食的人士不少方便，也從中謀取少分利潤，自然有一番精神上的喜悅！

冬天過去了，這兩天有些夏天的燠熱。今早起來，清晨的天空仍然有些昏暗，漱洗完畢後，盤起雙腿靜坐沙發上，先用功持咒一會兒再說吧！看看錶，六點了，不能不到店裡頭忙了！一陣風從紗窗透進來，感覺一股清新的涼意。信手抓起一件牛仔襯衫，拿幾個供過佛的香蕉和蘋果，匆匆趕到離家不遠的店面。

還沒有走到店門口，遠遠的街口，灑過來一大圈金黃色的燈光，那好比是給予生命的希望之光！小弟已經先來了，在這物欲橫流的社會裡，他真是佛菩薩送給我的開店賀禮。在我貼出徵求工讀生廣告的第二天，他出現在我的店裡，他說他在家裡常幫媽媽煮飯，所以廚房裡的事，多少懂一些。我看他的衣著樸素，態度誠懇，眼

神也很安定，當下就做了決定，就是用他吧！

記得上工的第一天，他拿起我帶來的蘋果，第一刀切下去，就切到了小指頭，血

（池邊驚艷）滴滴的湧出。我趕緊到附近的松青超市，買回優碘及〇〇絆等消毒療傷用品。折騰了半天，總算把血止住，用

〇〇絆包紮妥當。我建議他先休息幾天，等傷口好些再來上工。但是他堅持留

下來，認為這點小傷算得了什麼？這個孩子真是難得！能夠吃苦耐勞，將來一定有出息！他是從遙遠的緬甸負笈來台灣讀書的留學生，目前就讀台灣大學一年級。我得好好善待他，我心裡頭想著。

每天早上我們來到店裡，彼此高興地打過招呼後，就開始一個早上的忙碌。通常早上七點開始，客人陸續上門，我裝飲料，小弟包三明治。經過了兩個月的合作，我們培養出良好的默契，很少會讓客人久等。

有一天，來了一位熟客人，是個中年男子，頭髮泛著幾分灰白，中等身材，總是

背著背包，要買兩個三明治。當他接過三明治，轉身要離去的時候，卻看見了一個年輕的女孩，大約二十歲出頭，興高采烈地迎著他走來。

「嗨！您好！」女孩先對他招手。

「嗨！妳好！」男的臉上頓時堆滿笑容。

「妳怎麼會看到我在這兒？」男的親切的問。

「這麼帥！怎麼會看不到？」女孩開玩笑地說，一面雙手比劃著男的身材。

這時男的笑得更開心了，牽起女孩的小手，肩併著肩離開小店。

「爸！您常來這家店買三明治嗎？」

原來是對父女啊！真是好美、好感人的畫面啊！

我想，如果每個家庭都像他們那樣子相處，那該有多好！彼此間客客氣氣、親親切切，常給對方打氣，偶爾互相幽默一下。社會上哪會有這麼多的單親家庭呢？哪會有想跳樓自殺的小孩子呢？

早上的那個畫面，一直烙印在我心版之

中，讓我感動，久久不已，常想找人一吐為快！

（池邊驚艷囊萼花）



超級比一比

力發

一般人都喜歡比一比，譬如在一到四歲時，比誰較可愛？到了五至七歲時，比誰較聰明？誰學的才藝較多（幼稚園）？

八到十二歲比誰的成績好（國小）？

十三到十五歲比誰酷（Cool）（國中）？

十六到十八歲比誰帥（高中）？

十九到二十二歲比誰先有女朋友（大學）？

二十三到二十四歲比誰的體力好（當兵）？

二十五歲比誰學歷高（找工作）？

二十六到二十七歲比誰的汽車貴？

二十八到三十二歲比誰的老婆漂亮？

三十三到三十五歲比誰的小孩大？

三十五到四十歲比誰的職位高？

四十一到五十歲比誰的房子大？

五十一到五十五歲比誰的錢多？

五十六到六十歲比誰的媳婦賢淑？

六十到六十五歲比誰的聲望好？

六十六到七十歲比誰的子孫多？

七十到七十五歲比誰較健康？

七十五歲比誰活得老……

你正在比嗎？也許你已經不會分別

計較執著了！

【附註】

「業不重，不生娑婆。」我們本來就是帶業來投胎，一生中怎麼可能是十全十美呢？有人夫妻恩愛、月入數十萬，卻是有嚴重的不孕症；有人才貌雙全、能幹多財，情字路上卻是坎坷難行；有人家財萬貫，卻是子孫不孝；有人看似好命，卻是一輩子腦袋空空。每個人的生命，都被上蒼劃上了一道缺口，你不想它，它卻如影隨形。所以，不要再羨慕別人如何如何，好好數算上天給你的恩典，你會發現你所擁有的絕對比沒有的要多出許多，而缺失的那一部分，雖不可愛，卻也是你生命的一部分，接受它且善待它，你的人生會快樂豁達許多。

俗話說：「人比人，氣死人！」我們活得快樂、活得有內涵最重要，若刻意去比較，實在沒有什麼意義可言。佛教說：每個人前世累積下來的因果報各不同，今生今世的修為與努力人人有差別，所以每個人的際遇怎麼可能會一樣呢？只要各安其份、各守其位，就是幸福的人生、成熟的人格了！自然不用再比了！

