



瑜伽師地論

菩薩地—真實義品 二下

普力金剛上師講於大乘講堂

一九八三、十二、八

弟子宏能筆記整理

【論文】

云何道理極成真實？謂諸智者有道義，諸聰叡者、諸點慧者、能尋思者、能伺察者、住尋伺地者、具自辯才者、居異生位者、隨觀察行者，依止現、比及至教量，極善思擇、決定智所行所智事，由證成道理所建立、所施設義，是名道理極成真實。

【白話譯釋】

什麼是「無漏法」？是能滅除煩惱的智慧和，佛法即是無漏法。所以常有人說，信仰任何宗教還不是都一樣，無論是基督教、天主教、道教、一貫道、慈惠堂……



發行者：財團法人
普力宏文教基金會
顧問：劉發泉
策劃：張榮珠
編輯：張現能
校對：洪秀蜜
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：19619626
戶名：財團法人
普力宏文教基金會

普力宏文教簡訊目次

起始頁數

瑜伽師地論—菩薩地—

真實義品 二下……………一

生活禪小品（力發老師蒐集整理）

人生的軟陷阱……………	十五
世上最不聽話的是我們的心……………	十六
生命中的痛苦……………	十七
目不識丁……………	十八
言宜慢，心宜善……………	十九
放下自我，方能無懼……………	二十
尋找快樂……………	二十一
毀他讚自……………	二十二
齊景公葬狗……………	二十四



都一樣。我說，一點都不一樣！因為他們沒有研究過《瑜伽師地論》，所以不知道其間的差異何在？本論按部就班地告訴我們，它們之間「同中有異」，且不贊成「超越」的事情，也沒有統統一樣；好比說眼睛就是鼻子，鼻子就是嘴巴，嘴巴就是耳朵，：，那麼，世間任何事物都是同一個東西，沒有什麼分別，這樣對嗎？在佛教的看法，所有的宗教都是有漏法，它們雖然都是教人修善，但是仍然是屬於有漏善。也許有人說，如果只有修學佛法才是無漏法，那豈不是在自己的臉上貼金，賣瓜的人說自己的瓜甜，光說別人的壞，只說自己的好，這樣對嗎？不是這樣的。只因為其他的宗教修養，並沒有強調努力修行，以消除內心的貪瞋癡三毒；因為我們凡夫內心還有許多三毒的存在。許多佛經裡，都記載釋迦牟尼佛如何修得萬德莊嚴，徹底滅除了三毒，智慧與福德都圓滿具足。而在《舊約聖經》裡面記載，上帝看到世間的人都在做壞事，很生氣地降下石頭雨，把全城的人都砸死了，可見上帝

的瞋心還很重！我們再談談一貫道的說法，他們有「五聖救世」的說法，五聖就是五「恩主公」；有一天玉皇大帝看到世間上作惡的人那麼多，祂大發雷霆，想要把這些人全部消滅，這時關雲長等五聖（註○）站出來，跪請玉帝可憐天下蒼生，不要消滅這些眾生，願意到下界去救度這些可憐的蒼生。又說王母娘娘，覺得世間這麼多的人都是祂撒下的靈種，而這些人竟然都在做壞事，他用一個寶袋要把這些靈種收回，卻收不回來，內心難過，於是祂大哭了一場。在佛教來說，大哭也是煩惱，也是有漏。修養的程度要達到完全平衡穩定的心理狀態，沒有大哭，也沒有大笑，內心完全平衡穩定，把煩惱的根本也拔除，才會獲得真正的解脫。所以，佛法沒有這些有漏的煩惱習氣。如果有人說，釋迦牟尼佛為度眾生，沈溺於苦海，大哭一場，那麼這些人肯定都沒有研究過佛教經典，表示佛陀完全是在感情上做功夫，那絕對是有漏的知見！佛法是無漏法，能離開一切煩惱執著，所修的善也是無漏

善，沒有像一貫道的那些說法。佛法有「有漏法」、「無漏法」之分，還有「有為法」、「無為法」之分。因為我們要將「世間真實」和「道理真實」來作比較，所以不能夠不了解這四種分別。所謂有為法，就是無論我們做壞事或做好事，都是「有所作為」，即使我們修學無漏的佛法，也是有所作為。所以，佛法有首偈頌說「勤修戒定慧，息滅貪瞋癡。」佛法雖然是無漏法，但是我們無論參禪、唸經、念佛、拜佛、持咒：等修學的動作，還是有所作為。所以「有為法」通於有漏，也通於無漏。我們在情感上有所執著、有所造作，例如造作善事或是惡事，這些都是「有漏法」。我們修學佛法的目的是想要發菩薩心利益眾生？還是只想要消除自己的煩惱證得我空？這些雖然都是「有為法」，但這是有為的「無漏法」。請問，修學有為的無漏法目的在哪裡？要到達無漏的真理。真理是空無自性的，真理有什麼人去作為嗎？沒有。好比眼前的桌子，住在能夠容納它的空性裡面。請問，

這能夠容納桌子的空性是人給它造作的嗎？不是，它本來就是這樣。椅子，也是住在能夠容納它的空性裡面。請問，這能夠容納椅子的空性是人給它造作的嗎？

不是。所以，空性的真理也叫作「無為法」。佛所證得的涅槃、菩薩所證得的涅槃、阿羅漢所證得的涅槃，就是證得這空無自性的真理。我們要勤苦修學無漏的佛法，就是為了想要證這無漏的真理。佛法對「無為法」的歸納分類，小乘法裡有三種無為(註①)，大乘佛法有六種無為(註②)，我們可以不必要去強記這些名相，但是我們要知道真理就是「無為法」。

那麼，「世間真實」是屬於佛法的「有為法」還是「無為法」？是屬於佛法的「有漏法」還是「無漏法」？是這四種分類的哪一種呢？它佔了兩種：一種是屬於「有漏法」，它是表面上大家共同的觀念，因為其中包括煩惱在裡面。世間的「有漏法」也當然是有所作為的「有為法」，好比用耳朵聽聲音、眼睛看形象、鼻子嗅香味、舌頭能辨別味道、內心有各種想法，這些

隨人類千百年來生活習慣所流傳下來的各種風俗也都包括進去，它們都是有所作為的「有為法」。所以，「世間真實」屬於「有漏法」，也屬於「有為法」。

「道理真實」就不同了，既然是「道理」，它所涵蓋的範圍就大了，它可以是科學家所建立的道理，也可以是哲學家所建立的道理，……，但如果是錯誤的道理就不能成立了。所以「道理真實」裡頭有「有漏法」的道理，也有「無漏法」的道理，有「有為法」的道理、也有「無為法」的道理，四種全部都包括進去。好比我們佛法所說的道理是「無為法」，它是能讓眾生離一切惑業苦，獲得究竟安樂的無相智慧，但是我們用來詮表它的語言、文字卻是「有為法」。這用語言說出來的道理，好比我們剛才說，桌子是住在能夠容納桌子的空性裡面，懂得這個空性的道理，能夠幫助我們解脫煩惱的執著，也能消除對自我的執著，所以說它是「無漏法」。世間有種種道理，有法律學的道理，有社會學的道理，有經濟學的道理，……，這些都

屬於有漏法，因為它也包括煩惱在裡面。但是佛法不包括煩惱在裡面，所以佛法的道理也是在「道理真實」裡面，不過它是屬於「無漏」的道理真實。

所以，我們要先認識「道理真實」的範圍有那麼大，在那麼多道理裡要選擇什麼呢？要選擇無漏的道理真實。佛法雖然也是「有為法」，但它是「無漏」的「道理真實」，而且還有「無為」的「道理真實」！

接下來我們要研究第三、「煩惱障淨智所行真實」。這才剛要進入本品的核心部份，我們接著看論文。

【論文】

云何煩惱障淨智所行真實？謂一切聲聞、獨覺，若無漏智、若能引無漏智、若無漏後得世間智所行境界，是名煩惱障淨智所行真實。由緣此為境，從煩惱障得清淨，於當來世無障礙住，是故說名煩惱障淨智所行真實。

此復云何？謂四聖諦：一苦聖諦、二集聖諦、三滅聖諦、四道聖諦。即於如是

四聖諦義，極善思擇，證入現觀；入現觀已，如實智生。此諦現觀，聲聞、獨覺能觀唯有諸蘊可得，除諸蘊外我不可得。數習緣生諸行生滅相應慧故，數習異蘊補特伽羅無性見故，發生如是聖諦現觀。

【白話譯釋】

這段論文很具體地把「煩惱障淨智所行真實」的內涵描述出來，前面雖說了「世間真實」，也說了「道理真實」，為什麼還一定要說「煩惱障淨智所行真實」？只要把道理真實擴充出來，成立一個無漏的、無為的道理出來不就可以了嗎？為什麼要另外這樣分類呢？固然「道理真實」裡可以暗中把「有漏、無漏」、「有為、無為」的道理全都包括進去，但是這只限於我們在研究上可以這樣提出來，但「道理真實」一般都偏重於世俗的道理，沒有包括佛法解脫煩惱的道理。換句話說，「道理真實」主要的成份多是一般有漏的世俗道理。我們來研究一下一般有漏的道理，比方說世間的法律學，它說了很多道理，請問這些法律上的道理能不能夠徹底解決我們人

生的各種煩惱呢？不能夠。又好比政治學也說了很多道理，請問這些政治學的道理能不能夠解脫我們內心的煩惱呢？也不能夠。換句話說，我們找遍世間所有的學說理論，或其他的宗教學說，都沒有辦法把我們內心的煩惱根拔除。請問，哪裡才有能夠拔除我們內心煩惱根的學問呢？只有佛法裡才有！只有佛法裡才有種種清淨的智慧，能夠使令我們的煩惱障滅除；這種自己內心所照、所證的真理，雖然很難說，可是佛法卻大說特說。世間上許多的道理都不能解決我們內心源源不斷的煩惱，不能夠讓我們內心得到清淨、遠離繫縛、自由自在的程度。我們想要達到自由自在的生活，必須要把內心煩惱的根源都拔除掉，才可算成辦。那麼，我們就要來認識這能夠除掉煩惱障，使令內心清淨的智慧，這種真實的道理不能夠不認識，應當要好好學習。

這個能夠除掉煩惱障、使令內心得到清淨的智慧，是相當有修行經驗、有修養的；請問在這方面最有智慧的是誰呢？是

阿羅漢！即使我們修學大乘佛法了，但是千萬別看不起阿羅漢！自以為我發起了菩薩心，在佛教的地位就在羅漢之上了，那就大錯特錯了！佛教裡有一個故事：有一個老和尚師父收了一個小和尚徒弟，老和尚已經是一位證得阿羅漢果位的聖者，而小和尚還只是個小沙彌。有一次外出時，小沙彌替師父背包袱，師父走在前面，小沙彌走在後面。忽然間，師父竟然對小沙彌說：「你把包袱給我背好了，請你走在前面。」這樣，走了不久，忽然間師父又對小沙彌說：「包袱還給你背，你在後面走。」這樣的事經過幾次以後，小徒弟被師父搞得莫明其妙，於是問師父：

「師父，你為什麼把包袱從我身上拿過去自己背，要我走前面，一會兒又還給我背，要我走後面，……，你一直背著它不就好了嗎？」

師父說：「你剛才心裡想些什麼我都知道啊！你剛才心裡想：『將來我要比師父還要偉大，要行菩薩道、廣度眾生。不

要像師父那樣一天到晚只管打坐，雖然內心沒有煩惱，但是許多可憐的眾生要度啊！不度眾生怎麼可以呢？」你發起了菩薩心，比我還要偉大，所以我就把包袱拿過來自己背啦！我是阿羅漢，你是菩薩，你應該走在我的前面。

後來，你的心裡又想：『眾生有那麼多，而且還有許多很麻煩的人，有的要這樣，有的要那樣，怎麼有辦法一一滿足他們的願，這樣度來度去豈不累死人了！還是當個阿羅漢就好了，自己的煩惱自己斷，自己的生死自己了，像師父這樣就好了！』既然你將來只想成就阿羅漢果，而我現在已經證得了阿羅漢果，當然要把包袱給你背，你應該走在我的後面啦！」

徒弟再問師父：「到底作羅漢好，還是作菩薩好呢？」

師父說：「看你自己決定囉！如果你發菩提心、行菩薩道，就可以走在我的前面，我自己背包袱。如果你只想成就阿羅漢，就走在我的後面，你幫我背包袱。」

這個故事告訴我們，阿羅漢是斷除煩

惱障的專家，所以本段論文一開始就說什麼是「煩惱障淨智所行真實的道理」？這個真實道理的內涵是什麼？是誰安住在這個真實的道理上？是誰和這個道理「瑜伽」（相應）？是所有的阿羅漢以及獨覺（緣覺）。我們不要自以為是大乘佛教徒，我們在弘揚佛法，將來都能夠成道。所謂「獨覺」，是佛陀沒有示現世間，在世間完全沒有佛教的時候，有一個人感覺世間的煩惱痛苦太多，他會思惟：這煩惱痛苦從哪裡來呢？啊！是因為我有身體才会有煩惱痛苦！我的身體又從哪裡來呢？是因為我過去生造作了許多或善或惡的有漏業，才感召了我的這個身體。那我又為什麼會造業呢？因為我的心裡有貪瞋癡，才會去造業，如今才有這個人身體的果報。那麼，如果我的心裡沒有貪瞋癡呢？我就不會去造作有漏業了，不造作有漏業就不會再來受這果報身啦！這就是獨覺行者的覺悟，單靠自己的智慧去作如理思惟，也可以獲得正確的覺悟。他覺悟的程度比阿羅漢還要徹底一些，完全在思想上把煩

惱斷除。聲聞乘弟子是先聽佛陀講經說法，然後按照佛陀的教誨如實修道，以後才可以證得阿羅漢果。而獨覺是先把自己的煩惱斷除了，以後才明白空性的真理。這兩者之間的差別，一個是在「佛前」，另一個是在「佛後」。獨覺是在沒有佛教存在世間的時候，他善用本具的智慧用心思惟而得道；而聲聞弟子是因為聆聽佛陀說法的聲音，然後發起修行，悟到「我空」的道理。這兩種成就者都是淨除煩惱障的專家，能夠引發起無漏的智慧。好比我們研究佛經，我所說的法以及這些經典的文字是有相還是無相呢？當然是有相的啦！佛經的文字也和各類小說或電影裡頭的文字一樣，都是有相的文字；就文字本身來說，它也是有為法。但是佛經裡頭的文字雖然是有為法，但是它可以引發我們生起無漏智的方便，可以幫助我們斷除煩惱。由於生起無漏智以後，對於世間一切有為法、有漏法有如實的了知與覺悟。無漏智的智慧是證得空性的智慧；從空性的智慧了知空性普遍存在於一切「有」當

中，空性就在一切「有」當中展現出來。換句話說，這些都是「煩惱障淨智所行真實」。這種真實我們要將它加以解釋。請問，這種能夠斷除煩惱障的智慧裡面所包含的真理是什麼？它所包含的真理就是「四聖諦」。

釋迦牟尼佛成道之後，在菩提樹下金剛座，開口第一句話就是「奇哉！奇哉！大地眾生皆具如來智慧德相，只因妄想執著不能證得。」「原來一切眾生能覺悟的心性，和我已覺悟的心性是完全一樣的啊！」釋迦牟尼成佛後思惟：「過去諸佛應化世間無不是為了廣度眾生，我應該先度哪些人呢？應當先度化常跟隨在自己身邊的人！」好比有些人喜歡到外面做善事，自己家裡的很多事都不做，這樣是不對的，應該先把自己家裡的許多事情做好，「行有餘力」之後才去外面做善事，這是很重要的原則。這也是我們中國人做人處事應該遵守的原則，先把自己家裡搞好，再推行到外面的善事，這樣才是正確的先後順序。所以，佛陀先到鹿野苑，去

度化以前他當太子時侍候他的五個隨從。這五個隨從過去也曾經跟隨悉達多太子修苦行，後來看到疲弱的太子接受牧羊女的乳糜供養，他們以為太子退失了道心，沒有前途、沒有希望了，於是相繼離開了太子，並且相互約定：「以後如果悉達多太子再來找我們，我們都不要理他。」證得無上正等正覺的佛陀，離開金剛座，渡過尼連禪河，就直接到鹿野苑國家公園找到了五個隨從。（現在有人到印度朝聖，那裡還有佛教聖地鹿野苑的遺址。）佛陀的步履安穩、法相莊嚴、威光赫赫，五人一看到佛陀，全都忘掉了先前的約定，不約而同地起身向佛陀頂禮，佛陀為他們演說「四聖諦」，從此世間有了「佛法僧」三寶。

既然我們內心的覺性和釋迦牟尼佛的覺性完全一樣，每一個人都有覺悟的可能性，如果我們也能夠覺悟，就有可能斷除內心的煩惱。反之，如果，我們不能夠覺悟，哪有可能斷除內心的煩惱呢？所謂「四聖諦」，就是「苦、集、滅、道」。佛

陀首先告訴弟子「苦諦」：「這個是苦，你們應當要知道！」（此是苦，汝當知！）因為佛陀先教授這五個弟子小乘法，他要大家先知道：在這個世間，我們因為有了身體，所以就有了苦，而且有無窮無盡的後患。有了身體，就會吃苦受累，這是眾苦之本，因此你應當要知道：第二、「集諦」，我們的果報身從哪裡來呢？是由眾多善惡業因所積集感召而有。因為我們內心有貪瞋癡，所以造作了許多有漏業，由這些業所感召而有此果報體。如果我們將來這身體想不再受生死之苦，要怎麼辦呢？因此，佛陀告訴弟子「集諦」：「此是集，汝當斷！你們要把內心所有能引生煩惱的貪瞋癡都斷除掉。」；第三、「滅諦」，大家想不想要證得不生不滅的真理呢？我們因為有身體就有生有死：，生生死死無窮無盡，為了生活嘗受種種累、種種苦，忙得要死總是在為生活打拚。如果想要證得真理，就要取證這寂滅的、不生不滅的解脫果。所謂「滅」，就是寂滅的、不生不滅的真理；佛陀告訴弟子「滅諦」：「此

是滅，汝當證！」；第四、「道諦」，所謂「道」，是正確的人生道路、正確的修行方法，佛陀告訴弟子「道諦」：「此是道，汝當修！」要修什麼解脫道呢？要修習自己的內心，觀察有沒有「我」(註④)？「我們所認知的身心是怎麼樣存在的呢？阿羅漢怎麼觀察「我」的存在呢？「我」是由「五蘊」——色、受、想、行、識等和合而有的。又我的身體是由什麼因緣所和合的呢？是由許多物質(地、水、火、風等四大)和合而成的，這就是所謂的「色」。當身體面對外境時，中間有種種的感「受」(見聞覺知)。有了種種感受以後，就會有思「想」。有了思想以後，就有思想的變化行動，這就是「行」。有了思想的變化行動，就有我們精神總體的分辨「識」別。請問，離開了這五蘊，「我」在哪裡呢？既然我的身體是眾苦之本，經過這一番觀察分析後，有沒有實在的「苦」呢？離開了五蘊就根本沒有實在的「我」可得啦！既然沒有實在的「我」，又哪有實在的「苦」呢？所以，佛陀教聲聞弟子們修這個解脫

「道」，就可以獲得解脫！啊！離開了色、受、想、行、識等五蘊，根本沒有實在的「我」可得！聲聞弟子認為五蘊是有的，而「我」是沒有的，「我」根本就是眾因多緣假和合而有的，身體是假有的。既然身體是假有的，我為什麼還要那麼笨呆，隨便亂生氣呢？這樣，起碼能讓引起煩惱的根沒有了。

我們為什麼會生氣呢？常有人會認為，「因為他對不起我，所以我就生氣啦！因為他講話傷害了我的自尊心，所以我就生氣啦！還有，他欺負我，所以我當然生氣啦！……」可是，實際上本來就沒有「我」可得，所以這樣不是笨呆那又是什麼呢？有了這種觀察力，智慧就出現了。啊！原來「無我」就是最好的真理！證得「無我」的真理，才能洗掉一切煩惱的根本！所有的煩惱都是因為有「我」的觀念而產生的，好比《心經》說：「觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」照見「五蘊皆空」有什麼意思呢？好好的一個人把五蘊搞空了，不

是很可悲的事情嗎？大家千萬不要會錯意了！照見「五蘊皆空」，人並沒有死去；一般人往往以為死去就一了百了、一切皆空。若能照見「五蘊皆空」，最起碼把貪瞋癡所引起的煩惱都掃除了；因此，是用智慧向自己的身心覺照，人並沒有空(死去)，但煩惱空了，這不是很舒心的事嗎？還我們本來的面目，還我們本來自由自在的心性。因為，把「我」的觀念打破了，所有的煩惱就全沒有了，這樣就跳出三界之外啦！好比有些人不懂得佛法的道理，認為自己在家拜佛不夠徹底，應該要到寺廟裡去拜佛，到寺廟拜佛也不夠徹底，應該要穿和尚的衣服拜佛，甚至穿和尚的衣服拜佛也不夠徹底，應該要穿佛陀的衣服拜佛才真正徹底。請問，如果心裡面染污的「我」還存在，這樣拜佛有什麼用呢？我們應該要知道，離開了五蘊，「我」根本了不可得；有「我」是我們最致命的錯誤觀念，總是認為有個實在的「我」。請問，這樣講不是和大家的認知相反嗎？就「世間極成真實」來說，是有

一個「我」；現在又拿一個「煩惱障淨智所行真實」出來，這樣不是和「世間真實」相違反嗎？一點都不違反。我們就根據「世間真實」來說，哪一個人喜歡當老人家？沒有一個人喜歡當老人家！我也不喜歡，越年輕越好，又會走、會跑，又可以爬山登頂，又可以下海游泳；聽到別人喊我們老人家，就是告知我們已經不能賽跑、爬山、下海啦！有誰會喜歡當老人家呢？有人說：「我寧願挨餓，也不要沒有『我』，『無我』太可怕了！」請問，如果連「我」都沒有了，還有什麼可怕呢？如果那麼喜歡有「我」，請問，生病有沒有關係呢？有沒有人歡喜生病的？歡喜生病的請舉手。（沒有人舉手。）如果我問，不喜歡生病的請舉手？相信大家都會舉手。既然大家都不歡喜生病，可是身體一不小心就生病了，我們能奈何？可見我們都沒有辦法！我們不想生病，可是身體卻會生病，可見這個「我」是靠不住的。只是在觀念上我們自己總認為有個實在的「我」，我們並沒有讓「我」自由自在的

能力，也沒有主宰「我」的能力，或讓「我」不變異的能力。如果我們能夠讓「我」不要生病，那就太棒啦！我們都不想變老，老年人的臉孔皺巴巴的，又彎腰、又駝背，各種生理機能都退化了，視茫茫、髮蒼蒼、齒牙動搖、…。請問，我們能夠讓自己不變老嗎？還有一個大難關，最好能夠不要死，因為人一死，就沒有意思啦！我在報上看到有些風華正茂的年輕人三、四十歲就死掉，如今我已經五十五歲了，已經逃過好多死的關卡啦！世間有哪個人樂意死呢？年紀輕輕的最好不要死；可是當死亡到了面前，又有什麼辦法逃避呢？「我」不要死，它卻偏會死去，又能奈何？可見這「我」是騙人的，是自己騙自己的，並沒有一個實在的「我」可得，「無我」才是真理！可見這「我」的觀念不合乎事實，只有「無我」才合乎事實！「無我」是「煩惱障淨智所行真實」之一，這點是大家都應該要清楚了解的。另外，這個「我」有時候還會發脾氣哩！越用心觀察有漏的「我」，越發現它

的習氣毛病越多、阻擋自由自在的障礙越多；越用心觀察，越發現有漏的「我」心量太渺小，常讓我們這句話聽不下去，這個人看不順眼。近來報紙報導，有人在馬路上只看人一眼，就被別人捅了一刀。我們給別人看一眼有什麼關係呢？可是那捅人行凶的卻說：「他用兇狠的眼光看我，我這個人怎麼可以讓別人用兇狠的眼光看我！」只因為不樂意給別人看一眼，就這樣要坐牢幾十年！可見，這一念之「我」，真是禍害無窮啊！如果有「無我」的觀念，就不會給自己帶來那麼多的禍害啦！有一個人結婚才二十幾天就離婚了，我問他：「你不是剛結婚嗎？怎麼那麼快就離婚了？」他說：「我吃不消嘛！她每天都那樣兇巴巴地罵我。」我說：「她有打你或殺你嗎？」他說：「她每天都兇巴巴地罵我，這樣比打我、殺我還難過啊！」我說：「你的痛苦在哪裡呢？」他說：「我就是痛苦嘛！還哪裡痛苦哩！……」可見，這個「我」的觀念只有給我們帶來禍害，並不能夠幫助我們。我

們應該要徹底了解「無我」的好處，而有

「我」的觀念執著，卻總給我們帶來很大的貽害！所以，本論教我們內心要常生起「無我」的觀察，觀察離開五蘊還有沒有「我」的存在呢？如果觀察徹底，了解「無我」的真理，就證得了「我空」真理、證得了解脫啦！既然沒有「我」了，為什麼還生起貪心呢？既然沒有「我」了，為什麼還發脾氣呢？既然沒有「我」了，為什麼還愚癡地離婚呢？既然沒有「我」了，身體生病我也不害怕；既然沒有「我」了，即使會死去也不害怕！對老、病、死都不害怕，這樣不就是獲得解脫了嗎？好比阿羅漢跳出三界外，不在生死中。既然沒有「我」了，世間還有什麼可怕的呢？所有的害怕恐懼，都是因為有「我」的觀念在我們的內心作怪。反之，如果有了「無我」的智慧，我們就能夠獲得解脫；所以這「無我」的真理，也是一種偉大的真理！我們千萬不要看不起阿羅漢喲！阿羅漢可說是獲得解脫的專家！因為他徹底悟到「無我」的真理，所以自我的身心獲得自由自

在的解脫。

我們對自我五蘊的觀察久了，就能夠了知「我」是不實在的，是眾因多緣和合而有的，沒有「我」可得，這樣就和「無我」的真理相應了。《瑜伽師地論》講究的就是「相應」，如果我們能觀察的智慧，和「無我」的真理相應，就一定可以斷除煩惱，這就是「無我」真理的寶貴價值。接著，我們要研究第四種真實，先看一段論文。

【論文】

云何所知障淨智所行真實？謂於所知能礙智，故名所知障。從所知障得解脫智所行境界，當知是名所知障淨智所行真實。此復云何？謂諸菩薩、諸佛世尊入法無我，入已善淨，於一切法離言自性、假說自性，平等平等無分別智所行境界；如是境界為最第一、真如、無上所知邊際，齊此一切正法思擇，皆悉退還，不能越度。

【白話譯釋】

既然「無我」的真理那麼偉大，為什麼還要說一個「所知障淨智所行真實」呢？有什麼作用呢？當然有作用啦！好比你自己證得「無我」的真理了，已經身心很舒服了，時時刻刻都無拘無束、自由自在。但是整個人類社會裡還有很多人仍處在煩惱困境當中，都為了以為有個實在「我」的問題而流眼淚、睡不著覺，不時間家庭糾紛，不時製造社會問題，讓國家不能和平穩定。大家一直都在煩惱之中，只有你一個人享受身心的快樂，這樣，你這個人真是一個自了漢啊！真理固然是真理，但那只是你自己一個人受用的真理而已，卻不能夠讓大家都獲得同享。請問，怎麼樣才能夠讓大家都獲得呢？因為阿羅漢只有證得「無我」的真理，才有這種自了漢的心態，所以才需要再進一步取證更高深的真理。阿羅漢已證得「我空」的真理，因為他觀察我們的身心是由色、受、想、行、識等五蘊和合而有的「假我」，但是他卻認為這五蘊之法不是「空」的。無論是色法、受法、想法、行法、識法等五法都不是「空」的，因為自己內心

仍執著它們，所以才會認為五蘊是實有的；如今體悟了「我空」，只要自己的內心能夠自由自在獲得解脫就可以啦！

可是佛菩薩的境界就和阿羅漢的境界大不相同，祂們認為自己獲得了解脫，還有廣大眾生卻還沒有獲得解脫，這表示自己證得的真理還是不夠究竟。阿羅漢已證得了「我空」的真理，但那只是證得了真理的一小部分，只是在自己主觀的內心證得了空性的真理，但是在客觀方面廣大空性的道理還沒有證到。所以「所知障淨智所行真實」所說的真理，是客觀方面廣大的空性真理。什麼是「所知障」？在佛經裡有句話來形容它，「所知本非障，是障障所知。」「所知」，是環境裡的各種境界，而「能知」，是我們內心的智慧。因為我們對各種境界的道理，不能夠徹底了知，才會以為有一個實在的境界，以為有一個實在的色、受、想、行、識等法。因為，阿羅漢對於這所知的境界「五蘊」也空的道理，還沒有通達，所以才會認為自

我是空，但五蘊諸法並不空；這是對於諸法的認知不夠徹底，不能如其實而了知，所以阿羅漢所證得的涅槃，還不是諸佛菩薩的大涅槃，還不能夠證到徹底的、圓滿的、究竟的、廣大的空性真理。因為聲聞、緣覺等二乘對於所知的境界尚未通達，只有證到「我空」的真理，被所知的道理「不空」所障礙了；一切法是盡虛空、遍法界，又廣大、無邊無際的，所以他所證得的「我空」道理不能夠廣大圓滿，這就是所謂的「所知障」。

對於我們凡夫來說，實在沒有資格講「所知障」，它又另外有一個名稱叫作「知見障」。「知見障」怎麼解釋呢？好比胡適之博士對中國的哲學思想研究得不夠透徹，當他研究到佛學的時候，他只有略讀佛教在中國的歷史，對於佛學的思想他卻根本沒有去研究，所以他覺得佛教和其他宗教一樣，不過如此而已！因此他在民國初年發表了《中國哲學史大綱》上卷，想要寫下卷時卻寫不下去了，為什麼？因為他根本就不了解佛學嘛！從唐宋以來中國文化深受佛學思想的影響，而他卻不能

夠深刻了解佛學，因此唐宋以來的中國哲學思想，當然不可能寫得出來！現在連日本人都寫了《中國哲學史》，我們佛教界也有學者撰寫《中國佛教史》。因為唐宋以來佛教思想在中國蓬勃發展，宋明的「理學」更是深受禪宗的影響，如果對佛學沒有深入研究的話，怎麼創作？胡適之先生並不是一般寫文章的人，把這個人或那個人的東西抄寫過來或引用一下就好了。今天在台灣能夠創作的人並不多，尤其在文化界、思想界，真正能夠去創作的人沒有幾個！胡適之先生想要創作，但是對於佛法的內涵都沒有去研究，怎麼可能寫得下去？沒有辦法寫！因為他不想東抄西湊去矇騙別人，文章裡面必須有他自己的見解，所以一定要先把佛法的思想經過一番整理、吸收、消化的過程，才能用自己的語言表達出來，成為自己的著作。他的《中國哲學史大綱》還是有他的一些價值，他對於老莊及先秦的各家思想都有自己的見解與描述。現在我們可以在書店或路邊攤買到好多種的《中國哲學史》，

尤其是講佛教的部分，我一看就看得出来，其中有不少是東抄西湊拼裝出來的，相信有些人寫出來的東西可能連他自己都不懂，只要有用心研究過佛法的人都能夠看得出其中的破綻。換句話說，這是因為胡適之當時年輕氣盛，就在學術界享有很高的地位，內心有些驕傲的氣習，所以被他自己的「所知障」（知見障）所障礙，當初就不屑去好好研究佛學，等到想要寫佛教領域的時候就沒有辦法寫了，於是被「所知障」阻礙了，因為他完全不懂得佛學的境界，「障礙」了他的境界，所以當然就沒有辦法寫《中國哲學史大綱》的下卷了。一般人寫《中國哲學史》，多半是天下文章一大抄，為什麼始終寫不好，為什麼不能自己去好好研究，經過自己好好地整理、吸收、消化後，才來撰寫呢？這樣才能夠融會貫通，並且有自己的見解，有自己的一套思想通路，這表示他們也都有「所知障」！佛學不是那麼簡單的學問，如果像看小說一樣的心態拿來隨意瀏覽，這樣就以為自己對佛法有所了解，其

實這就是對佛學的「知見」不清楚。如果「知見」不清楚，就會障礙了對於佛教哲學史觀的創作。

聲聞弟子認為色、受、想、行、識——五蘊等一切法有那麼多，要一個一個去研究，哪有那麼多的時間啊？我們只要知道自己的身體是由五蘊和合而假有就好了，離開了這五蘊沒有一個實在的「我」可得，這樣我已經夠了，就獲得解脫了，管它什麼「所知障」？「所知障」空或真空又有什麼關係？聲聞弟子自己證得了「我空」，應當了知一切法也是眾因多緣和合而有，也應當是空；但是不管一切法空或不空，障就障吧，沒有關係！只要自己能夠斷除煩惱障，證得「我空」的真理就可以了。所以他們有先入為主的觀念，「我空」的觀念把自己也應該對一切法如實了知的路擋住了，這就是聲聞弟子的「所知障」，所以才說「所知本非障，是障障所知。」

我前面說，破除「煩惱障」的專家是阿羅漢與獨覺辟支佛，而破除「所知障」

專家是誰呢？是佛和菩薩。他們如何破除「所知障」呢？他們觀察離開色、受、想、行、識等五蘊，固然沒有「我」可得，但是色、受、想、行、識等本身又如何呢？好比色法，無論是自己的身體或者是環境裡的一切物質世界，都是由眾因多緣和合而有的。我的身體由好多微小的細胞組合起來，才有一個龐大的軀體，而其他物質也跟我一樣，如果離開了眾因多緣，也不可能有一個事物的展現。佛菩薩這樣很深入地觀察到一切事物的本體裡面去。所以《心經》說：「色不異空，空不異色；色即是空，空即是色。」菩薩觀察到這個地步，就比阿羅漢及辟支佛更深入一切法的空性了！菩薩淨除「所知障」的功夫就在這裡做，徹底了知一切法也無「我」性可得，證得「法無我」——「法空」。所以菩薩不僅證得自己的身體「無我」可得，進一步證得一切諸法同樣是「無我」可得。因為一切色法本身也是由眾因多緣和合而有的，所以這個色法也不是實在的，也是住於空性之中。請問這「法空」的道理

在哪裡呢？就在一切色法上展現出來。正因為一切法就住在空性上，好比眼前的桌子由木板、膠、漆、鐵釘、：等，經由人工七拼八湊，形成了一張桌子。如果沒有空性，我們能夠拼湊出一張桌子出來嗎？不可能的。許多化學的東西，因為這個材料和另一個材料或多種材料，經過混合、攪拌、處理等過程，組合另一種新的產品，這也是因為有空性的存在，讓它能夠經過化學的變化，而展現出新的製品。所以一切色法都沒有離開空性的道理，而且空性的道理也沒有離開一切色法。觀世音菩薩在《心經》裡這樣闡述著空性的道理，這也就是「法無我」的真理。證得「法無我」有什麼好處呢？我們先請問阿羅漢，「我空」的真理有沒有證得圓滿呢？他會說：「我證得圓滿了，我已經『法無我』了。」再請問，既然已經證得「法無我」了，為什麼還有那麼多的眾生還深陷在煩惱痛苦之中？在無量無邊的世界裡，只要還有一個眾生沒有得度、沒有離苦得樂，就表示這種的「法無我」——「法

空」，還沒有徹底、還沒有圓滿究竟！所以，佛菩薩一定要永遠不停地度眾生，目的就是要證到圓滿的「法空」真理。這樣，佛菩薩就永遠不能夠停下度眾生的腳步，永遠不要休息！對佛菩薩來說，不要休息就是最好的休息！如果有一念想休息一下的心態，就退轉於菩提心，就不能當佛菩薩了，所以他們永遠都精進不退地努力度化眾生，不休息就是最徹底證得「法空」真理的具體表現。

請問佛菩薩證得這種「法無我」的空性，是什麼現象呢？本品說，第一、證得諸法的離言自性，第二、證得諸法的假說自性。

第一、證得諸法的離言自性。所謂諸法的「離言自性」，是彰顯一切法無不安住於空性的道理之中。我們用嘴巴將空性的真理說出來，能夠代表空性的真理嗎？沒有辦法！明明這張桌子是由眾因多緣拼湊起來，它就住在能夠容納桌子的空性中。請問，這空性的真理能不能用我們的言說表達出來？實在沒有辦法用我們的

語言來將它表達出來。所以，諸法無不具有這「離言自性」。在「法相唯識學」裡說，這諸法的「空性」，不僅沒有辦法用語言來表達，即使對諸法的「有」也沒有辦法如實地表達。好比眼前的「香爐」，我們都認識它就是「香爐」，但那只是語言上代表所有的「香爐」，但並不是這個「香爐」。如果我們語言真的能夠代表「香爐」，我們用嘴巴說四次「香爐」，就應當跑出四個「香爐」出來，如果真是這樣，我們說的話就真是如此啦！我只是說了四個「香爐」的名詞而已，並沒有「香爐」的實體出現，「香爐」的名詞只是它的一個符號，並不能夠代表它的實體。如果過去的人們將它命名成「碗」，那麼「碗」的觀念就變成了眼前「香爐」的觀念了。可見，這觀念的名詞是可以變更的，而實質的本體是不能夠變更的。所以，觀念的名詞沒有辦法代表實質的本體。這樣看來，我們的語言連物質的「有」都沒有辦法代表，那麼，怎麼可能代表得了「空性」的真理呢？好比把桌子拿走了，這裡沒有

桌子了，這種沒有桌子的「空性」大家就不容易了解；但是這裡有桌子，是住在好像沒有的「空性」之中，這個奧妙的真理我們如何能夠了解呢？這在觀念上實在很難轉變過來！所以，在《大乘起信論》說「空性的真理」：「是故一切法從本以來，離言說相、離名字相、離心緣相，畢竟平等，無有變異，不可破壞。」空性也離開我能夠攀緣外境所認知的境界。這就是本品論文所說一切法的「離言自性」。我們應當知道，語言只能代表我們的觀念，既然觀念也沒有辦法了解空性真理，語言又哪有辦法代表空性呢？所以，一說到菩薩證得「法空」的境界，只能夠意會不能言傳，哪怕只有意會一點點就算不錯啦！這要等到當我們的無漏智生起來以後，才能直接體悟。所以，我們要勤修止觀，讓內心安靜，然後才能夠用無漏智頓悟空性的真理；但這種無漏智也需要從我們對於空性所了解的觀念慢慢培養起來。

第二、菩薩因為證得「法空」的真理，所以也通達諸法的「假說自性」。如果諸

佛菩薩不開口說法的話，我們永遠也沒有辦法體會什麼是「我空」與「法空」的真理！所以佛菩薩假借我們的言語、觀念來表達空性，雖然這個觀念並不就是真理；但是這個思想觀念讓我們經過一次、二次、三次、……不斷的薰習，多次薰習的結果，使我們可以假借這個觀念，幫助我們引發內心無漏的智慧，這時候就能夠了知一切法本來都安住在空性的真理之中，如論文所說「平等平等無分別智所行境界」，桌子和椅子的空性是平等的，講堂的空性和地球的空性是平等的，……，一切法無不平等平等安住在能夠容納我們的空性之中。當我們內心的這個智慧顯發出來時，就叫作「無分別智」或叫作「法空智」。「法空智」在這個地方，就沒有前面「如所有性」、「盡所有性」說得那麼徹底，「盡所有性」不僅說到「法空智」，連一切法在假「有」的方面也包括進去，而且說得淋漓盡致。一切法相互依存，而一切法都有關係，「一即一切」；好比一個燈（法），就關係到一切燈，燈燈相照、光光

相融，一個燈的關係和一切燈的關係一樣，都一樣偉大，那是「盡所有性」。但我們要知道「盡所有性」是從「所知障淨智所行真實」——「法無我」開始的。請問，證到「法空」的境界如何呢？是覺悟到最徹底、最圓滿的真理境界，佛之所以稱為「無上正等正覺」，到底覺悟什麼呢？就是證悟到最徹底、最圓滿的真理境界；諸法本無所住，都住在平等平等的空性理體之中。由於空性才能夠成就一切法，一切法也由於空性才能離開所現假相。這「空性」不是先「空」後「有」，也不是先「有」後「空」。如果是先「有」後「空」，那叫作「壞滅空」；如果是先「空」後「有」，那就犯上佛法因明學上「有始有終」（無中生有）的錯，這就是所謂的「自性見」。我們絕對不要以為有一個「空性」的實體可得，它是無相的，佛教所講的「空性」就在一切「假有」之中，並不是先有「空」然後再生「有」，也不是「有」壞滅掉的「空」，這是我們對「空性」的「相狀」（空相）——無相，應該要有的體會，這點是很

重要的！佛陀所悟的「法無我」的道理最現實，就在眼前，就在現在，如論文所謂「無上所知邊際」，因此覺悟到一切法都沒有超過這「法空」的道理。請問，《楞嚴經》不是還說有一個「空空」嗎？「空空」是根據我們內心的所知障而假立的，當我們證到「法空」的真理時，可能對於「法空」執著的習氣還在，所以還要把「能空」之心的智慧中一些習氣毛病，把它連根拔除，用「空空」來洗掉，並不是「法空」之外，另有一個「空」可得！

【註釋】

註○行天宮五恩主：一、關雲長：因顯聖玉泉山，認為是佛教的伽藍菩薩，儒教奉為五文昌之一；二、呂洞賓：中國神話傳說八仙之一，道教稱孚佑帝君，儒教奉為五文昌之一；三、張單：灶神，即九天司命真君，能夠紀錄一家善惡，稟告天庭；四、王善：護法神，即先天豁落靈官，道教的三十代天師虛靖真君的護法神，信仰尊稱王恩主；五、岳飛：即精忠武穆王，宋朝名將，信仰尊稱岳

恩主。（道教網路）

註○三種無為：是小乘說一切有部對無為法的分類。無為法是真空寂滅之理，本無造作。

一、虛空無為，因虛空無所障礙故，用來比喻真空之理不為感染之所障礙。所以用它無礙的特性，喻真理能容受萬物，而且遍滿一切處。

二、擇滅無為，是修聲聞乘行者用智揀擇，遠離見思二惑的繫縛，取證寂滅真空之理，證涅槃、得解脫。

三、非擇滅無為，聲聞乘行者證得阿羅漢極果之後，諸惑不復續起，不假揀擇，自然契悟寂滅真空之理。（見俱舍論、成唯識論等。）（參考佛光大辭典）

註○六種無為，是法相宗對無為法之分類。所謂無為，是無因緣造作，又無生、住、異、滅之四相，即真理之異名。大乘唯識家以無為法為無體，依識變與法性假立六無為。其法性為依空無我所顯之真如：

一、虛空無為，謂離煩惱、所知諸障所顯

現之真如，其無障礙恰如虛空，故稱虛空無為。

二、擇滅無為，此係就正斷障立名。擇滅，即離繫之意。離一切有漏之繫縛而顯真理，故稱擇滅無為。

三、非擇滅無為，真如之自性本來清淨，離諸雜染，以其非由無漏智之簡擇力，故稱非擇滅無為，此乃大乘之解釋。又有為法之緣缺故不生，此不生若滅，即顯真理，故稱非擇滅無為；此亦非由無漏智之簡擇力，為大小乘共通之解釋。

四、不動無為，指顯現於第四靜慮之無為。第四禪唯有捨受，而離苦樂二受，故稱不動。於滅苦樂受處顯現寂靜之真理，故稱不動無為。

五、想受滅無為，乃顯現於滅盡定之無為。於滅盡定中，滅盡六識心想及苦樂二受，故稱想受滅無為。

六、真如無為，無為乃真實如常而不虛妄變異者，故稱真如無為。六者之中，前五者為詮法性之相的假名，後一者為詮法性之體的假名。

「識變」之六無爲者，即如曾聞說虛空等名，隨分別有虛空等相，由數習力故，變現似虛空等無爲之相，此所現之相，前後相似而無變易，假說爲常。又唯識家或開六無爲中之真如無爲，成善法真如、不善法真如、無記法真如三者，而立「八無爲」之說。（見成唯識論卷二）（參考佛光大辭典）

註④我，世間眾生都認爲己身有一主宰而常住的「我」體。在佛法上，「我」有「主宰」、「不變」、「自在」等三種意義。可是我能夠主宰它不生病、不老死嗎？能夠不用勞苦做工就可以生活嗎？能夠不怕寒暑、水火、天災、戰爭；等生活環境的變遷嗎？在日常生活上，我能夠對財、色、名、食、睡等五欲，或利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂等八風境界不動心嗎？我的心能夠時時刻刻都自由自在嗎？佛教認爲五蘊和合而有的我的身心只是「假我」，沒有一個實在的我體可得。因爲身體有生、老、病、死等歷程，內心有生、住、異、滅的變

化，其間還剎那剎那變異不住，如流水般沒有一刻停滯。所以，我們對於我們的身心應當用心去觀察、思惟，它只是有一個我的假相，如《大智度論》說：「佛弟子輩等，雖知無我，隨俗法說我，非實我也。」

生活禪小品

人生的軟陷阱

【故事一】

有兩隻老虎，一隻在籠子裡，一隻在野地裡。在籠子裡的老虎三餐無憂，在野地裡的老虎自由自在。籠子裡的老虎羨慕野地裡老虎的自由，野地裡的老虎卻羨慕籠子裡老虎的安逸。

一日，一隻老虎對另一隻老虎說：

「咱們換一換吧！」

另一隻老虎同意了。於是，籠子裡的

老虎走進了大自然，野地裡的老虎走進了籠子。從籠子裡走出來的老虎高興興，在曠野裡拼命奔跑；走進籠子裡的老虎也十分快樂，它再也不用爲食物發愁了。但不久，兩隻老虎都死了；一隻是飢餓而死，一隻是憂鬱而死。從籠子中走出的老虎獲得了自由，卻沒有同時獲得捕食的本領；走進籠子裡的老虎獲得了安逸，卻沒有獲得在狹小空間生活的心境。籠子中的老虎在長期安逸的生活中喪失了求生本領，籠子外的老虎則無法適應那種失去自由的安逸，兩隻老虎都因這陷阱般的安逸而失去了性命。

【故事二】

有個人死後，靈魂來到一個大門前。進門的時候，司閻對他說：

「你喜歡吃嗎？這裡有的是精美食物。你喜歡睡嗎？這裡想睡多久就睡多久。你喜歡玩嗎？這裡的娛樂任你選擇。你討厭工作嗎？這裡保證你無事可做，沒有管束。」（閻，音同昏，守門人。）

這個人很高興地留了下來，吃完就

睡，睡夠就玩，邊玩邊吃。三個月下來，他漸漸覺得沒有意思了，於是問司閻道：「這種日子過久了，也不是很好。玩得太多，我已提不起什麼興趣；吃得太飽，使我不斷發胖；睡得太久，頭腦變得遲鈍。您能給我一份工作嗎？」

司閻答道：

「對不起！這裡沒有工作。」

又過了三個月，這人實在忍不住了，又問司閻道：「這種日子我實在沒法忍受，如果沒有工作，我寧願下地獄！」

司閻帶著譏笑的口氣回答：

「這裡本來就是地獄，你以為這裡是極樂世界嗎？在這裡，你沒有理想、沒有創造、沒有前途、沒有激情，你會失去活下去的信心。這種心靈的煎熬，更甚於上刀山、下油鍋的皮肉之苦，你當然受不了啦！」

【附註】

每個人都嚮往安逸的生活，短暫的安逸生活可以使我們得到休息和寧靜；但是長期的安逸，會磨滅人的理想，摧毀人的

鬥志，最終毀掉其一生。一開始就選擇享受的人和一開始就勇於面對挑戰，奮勇向前，歷經千錘百鍊的人，最後的結局往往是後者成了珍品，而前者卻成了廢物。過於安逸的生活有如地獄一般，甚至比地獄更加可怕。當一個人所有的智慧與能力都在這樣的地獄中消磨殆盡的時候，再後悔已經來不及了。

人的一生，都會面臨安逸的誘惑。好比三伏天（是一年中氣溫最高且又潮濕、悶熱的日子），酷暑難當，曝曬的烈日之下與涼風習習的河邊，你會選擇哪一個？三九天（是一年中最冷的時期），冰天雪地，寒風凜冽的狂野與溫暖如春的爐火旁，你又會如何取捨？只怕大多數人都會選擇後者；殊不知，這種安逸正是人生的軟陷阱。安逸是通往成功之路的最大障礙；要想成就大器，必須經過艱難困苦的磨練。想成功的人，要有面對困難、挫折的勇氣和執著，在危機面前，堅強起來；其實，危機並不可怕，可怕的是我們在危機面前喪失了信心，不去尋找新的機會。

在紅塵中摸爬打滾多年的人，常常希望獲得一份安逸的生活，卻容易忘記自己的使命，甚至原來的自己。在安逸中常常不能忍受挫折，心也容易受影響、受波動；在安逸中自己的信心也很容易流失，甚至失去原本光明的本性。所以，生活安逸之人一定要守住自己的本心，切忌迷失了本性！

世上最不聽話的是我們的心



有個人在市場上買了一個青花瓷瓶，價錢還算公道，做工精雕細刻。回家以後，他一會兒擦擦，一會兒端在手裏看看，喜歡得不得了。有位朋友來了，他把青花瓷瓶拿出來展示，結果被朋友澆了一盆冷水：「現在誰還買這樣的老古董啊？早過時了，你看人家買的玻璃擺設，那才叫有品位呢！」

等朋友走後，這個人再把瓶子端在手裏看，這下可真不得了了，他覺得瓶子一下子變得很難看，原先精雕細刻的做工，

現在感覺粗陋無比；原先的公道價錢也變成了低賤不值。他愈想愈氣，就拿起瓶子往地上摔了下去。這時，又有一個專門收藏古董的朋友來敲門，進門後，見滿地碎片，便隨意撿起一片來看，不禁驚呼一聲：「這可是寶貝啊！」

然後就把這個瓶子的來龍去脈講了一遍。這時，只見這個人臉色沈重、懊惱不已。

【附註】

在整個過程中，瓶子有貴賤、新舊的變化嗎？沒有！變化的只是這個人自己的感覺。為什麼這個人會突然改變自己的態度呢？因為他聽信了別人的話。他為什麼那麼容易聽信別人的話呢？因為他沒有自信。為什麼沒有自信呢？因為在購買瓶子的時候，他根本就不懂得它。那他為什麼還要買呢？因為人家說，這個瓶子可以升值，所以他一時衝動就買了下來。為什麼會衝動呢？因為他的心產生了妄念。一切問題的根源，在於我們是否掌握

了辨別是非、好壞的能力。如果我們沒有能力自己判斷，就會起煩惱，而陷入恐慌、焦慮和浮躁，被別人牽著鼻子走；因此無論我們如何私下揣摩、患得患失，結果都反而損失更大。

其實，患得患失，不明究理，這樣的煩惱，自古有之。佛法裏的四聖諦——苦、集、滅、道，就是佛陀教導我們眾生知苦、離苦和解決人生問題的方法。形成苦的原因，不外乎是我與物、我與人、我與身、我與心、我與欲、我與見、我與自然的關係不調和所致。這一切都起因於我們心中有了種種的妄想、分別、執著，因此才會迷惑顛倒、煩惱重重。

古德所謂「管事容易，管人難；管人容易，管心難！」有時候，我們責怪別人不肯聽自己的話，其實，最不聽話的是我們的心；今天要求這樣，明天希望那樣，總是翻來覆去，心猿意馬，而且還患得患失，拿不起、放不下，這些都是看不開的結果。可怕的是，這樣往往會導致我們自尋煩惱，自招痛苦，甚至引來災禍。因此，如何駕馭好我們的心，讓心不被貪慾、瞋

恚、愚痴等境界迷惑，是我們這一生最重要的功課！

生命中的痛苦

古時候，一位老和尚有個愛抱怨的弟子，老和尚決定要開導他一番。有一天，老和尚派這個弟子去集市買一袋鹽。弟子回來後，老和尚吩咐他抓一把鹽放入一杯水中，待鹽溶化後，喝上一大口。弟子喝完後，老和尚問：「味道如何？」

弟子皺著眉頭答道：

「鹹得發苦。」

隨後，老和尚又帶著弟子來到湖邊，吩咐他把剩下的鹽撒進湖裏，然後說：

「再嘗嘗湖水。」

弟子彎腰捧起湖水嘗了嘗。老和尚問道：「什麼味道？」

弟子答道：「純淨甜美。」

老和尚又問：「嘗到鹹味了嗎？」

弟子答道：「沒有！」

尚點了點頭，微笑著對弟子說道：「生命中的痛苦是鹽，它的鹹淡取決於盛它的器。」

【附註】

一顆沙粒進入蚌體內，蚌覺得不舒服，但又無法把沙粒排出。好在蚌不怨天尤人，而是逐步用體內營養把沙包圍起來，後來這沙粒就變成了美麗的珍珠。

吸血蝙蝠叮在野馬腳上吸血，野馬覺得很不舒服，但又無法把它趕走，於是就暴跳狂奔，不少野馬被活活折磨而死。科學家研究發現，吸血蝙蝠所吸的血量極少，根本不足以致野馬死去，野馬的死因就是暴怒和狂奔。

不如意事十常八九，我們遇到不如意的事時，不妨多想蚌和野馬。我們何不像「蚌」那樣，設法適應，利用自己無法改變的環境，以「蚌」的肚量去包容一切不如意的境遇，使之為我所用。不要像「野馬」那樣一不如意就暴跳如雷，最後只能自食苦果。

讓自己停止煩躁，學會適應一切逆境，因為逆境是成功的階梯，痛苦和委屈是人生最寶貴的經歷。一個人的心胸和格局也都被痛苦和委屈給撐大的。慢慢地才知道，人這一輩子，要經得起謊言，受得了敷衍，忍得住欺騙，忘得了諾言。慢慢地才知道：給自己一個迂迴的空間，學會思索，學會等待，學會調整。人生，有很多時候，需要的不僅僅是執著，也需要回眸一笑的灑脫。

生活中雖有許多的痛苦和煩惱，但它不是我們生命的全部和重點，它只是我們生命中的一部分。如果我們能把心量放大，心懷大局，心繫眾生，那麼痛苦和煩惱在我們生命中的比例將會很小；它不是我們生命的主流，它只是我們生命中的調味品。



目 不 識 丁

晚清名將張曜是左宗棠的左右手，生有神力，能舉千斤。他自組民力，平定固

始縣的捻匪之亂，得縣令賞賜，把女兒嫁給他。後助左宗棠平定新疆，戰績彪炳，卻因不識字，被朝中御史阻擋，無法升任文官。張曜沉痛地想了一夜，決定勤學，拜妻子為師。同時自刻「目不識丁」小章，每有公文、私信，皆蓋此「目不識丁」以自警，勇敢面對自己的不足，惕勵自勉。經三年苦讀，詩文雅麗，書法亦佳，左宗棠乃檢具他的詩文，再為呈薦，終獲肯定。後來任山東巡撫，上任時路過北京，當年阻擋他升官的老御史已往生，張曜尊其為師，執弟子禮，親往弔祭。面對老御史正中要害的阻撓，反讓張曜痛定思痛，刻苦自立，所謂「不患無位，患所以立」，因而讓他的生命再攀高峰。

【附註】

佛教釋迦牟尼佛更是以感恩的心，面對修菩薩行過程中所有逆境的阻撓，他在《法華經》中自述：「由提婆達多善知識故，令我具足六波羅蜜、慈悲喜捨、三十二相、八十種好、紫磨金色、十力、四無所畏、四攝法、十八不共神通道力，成等

正覺，廣度眾生，皆因提婆達多善知識故。」且為提婆達多授記當得成佛，名為天王如來。

「恩」字，從「因」「心」二字；「因」從口大，乃就其口而擴大之，本意作「就」解，乃「相依親」，含有相賴相親之意。心之所賴所親者，彼此必有厚德至誼，故「恩」之本意作「惠」解。用感恩的心轉化逆境，成就了張曜由目不識丁而成為文武雙全的才人，也成就了釋迦牟尼菩薩的佛果。

所謂「見人不是，諸惡之根；見己不是，萬善之門」，把事情想通了，冤親平等，就能心開意解；如果道理想不通，便容易落入煩惱當中。不僅冤親平等，更進一步，觀一切眾生皆是自己的父母。釋迦牟尼佛來此娑婆世界八千返，上報四重恩，下濟三途苦，就是對一切有情眾生「知恩、感恩、報恩」之行。不僅有恩於己的要感恩，與自己沒有親友關係的士、農、工、商，也要知恩、感恩，沒有他們的相互資助，我們的衣食住行如何運轉？因

此，了解自己與父母、師長、國家、眾生是一體的，互依互存；思惟並體會所有人對自己皆有恩德，就能生起大慈悲心。

世界充滿著種種痛苦，而痛苦來自於內心的妄想、執著、分別。所謂「回頭是岸」，「頭」就是念頭，將惡念轉成善念，將善念歸於無念，時時保持這念真心，如禪宗祖師大德所提示的「照顧話頭」，一切境界都會隨心而轉。自己的妄想、惡念歇得下，代之以善念，當下就是天堂；進一步，善也不執著，歸於無念，就是極樂淨土，如《維摩詰經》云：「隨其心淨，則佛土淨。」這才是究竟安身立命之處。

言宜慢，心宜善

西元前七十七年春，正逢大漢盛世。山東昌邑太平樓酒肆內，一個年輕人自斟自飲，眉宇間隱現憂思。

這位年輕人姓王名吉，本是雲陽縣令，三個月前，被調到昌邑王府中擔任中

尉，可謂「平步青雲」。可是，這位昌邑王劉賀身邊聚集的全是一些溜鬚拍馬的小人。胸中抱負不展，王吉只能借酒澆愁。

他忽然發現，鄰桌有一位老者正微笑舉杯向他示意；王吉連忙趨身請教，兩人談詩論史，一見如故。老者試探地問道：「小友似有心事？」

王吉便將煩惱告之，老者說：

「我送你三個字，可以保你從此順順暢暢。」

「哪三個字？」王吉滿臉疑惑。

「言——宜——慢！」

老者道出這三個字，飄然而去。從那以後，王吉謹記老者教誨，勤於政務，三思而後言。在暗流湧動的昌邑王府中，數次均有驚無險。由於低調與勤政，王吉被任命為諫議大夫，成了朝中重臣。

西元前六十七年，王吉回故鄉琅瑯省親，又路過昌邑城。忽然，有位老者自稱是王吉的故人，擋在官道中間。王吉走下官轎一看，竟是十年前那位老者。老者對



王吉說：「十年前，我送你三個字，已經保你十年通暢。今天，我再送你三個字，可以保你一世無憂。」

王吉輕聲問老者：「哪三個字？」

老人說：「心宜善！」

王吉心中一震，背上冷汗淋漓。自己擔任諫議大夫這些年來，雖然總體來說王吉還是能勤政為民，但是偶爾黨同伐異，彈劾政敵。

省親歸來，王吉就像變了一個人似的，不管什麼事，都嚴格要求自己：「清正廉明，仁慈寬厚」，最終，成為西漢的一代名臣。據後人傳說，那位老者，即是漢武帝時著名宰相公孫弘，隱居於昌邑。



放下自我，方能無懼

雲居禪師每天晚上都會到海邊的洞穴坐禪。某天晚上，村裡有幾個調皮搗亂的年輕人藏身在海邊小徑旁的樹上，等禪師經過的時候，其中一個人就從樹上把手

垂下來，扣住禪師的頭。年輕人原以為禪師必定嚇得魂飛魄散，沒想到雲居禪師靜靜地站立不動，任由他們胡鬧。年輕人惡作劇不成，反倒自己嚇了一跳，急忙將手縮回，此時，雲居禪師又若無其事地離去了。

隔天，這群年輕人心虛地跑到雲居禪師那兒，其中一人向禪師問道：

「大師！聽說村裡那條通往海邊的小徑經常鬧鬼，是真的嗎？」

雲居禪師回答：

「沒這回事！那條小徑很安全。」

這個年輕人又說：

「是嗎？但我們聽說，有人在晚上走路的時候被魔鬼按住了頭！」

雲居禪師說：「那些不是魔鬼，只是村裡幾個調皮的年輕人！」

這個年輕人訝異地問：

「大師為什麼如此肯定呢？」

雲居禪師笑答：

「魔鬼的手哪有那麼溫暖呢？」

他頓了一下，接著又說：「臨陣不懼

生死，是將軍之勇；進山不懼虎狼，是獵人之勇；入水不懼蛟龍，是漁夫之勇；而和尚之勇，則是一個『悟』字，因為放下自己，也就超脫了生死，自然無所畏懼！」

【附註】

世事變幻，禍福無常，當你遇到一些意外的突發事件時，能否處變不驚，從容應付呢？在所有負面的精神狀態中，最不健康、最傷身體的是慢性的憂慮。人為什麼會憂慮呢？最根本的答案是因為「我」和「我的」概念，或佛教說的「我執」所致。佛教的教義指出，自我或精神只是一種概念，通常無法與現實世界相呼應。從對自我的信仰中，人發展錯誤的「自我」和「所屬」想法，因而產生渴求、私欲、欺騙、驕傲，以及其他不健全的思想。這「自我」的概念是所有問題的根源，小至個人衝突，大到國與國間的戰爭。憂慮只是一個渴望世俗歡愉的負向心理狀態。對某樣物體愈執著，就愈怕失去它；同樣的，人害怕與厭惡的事物有所牽扯，對喜悅的執著與對不快事物的厭惡，便造成憂

慮。有時極端的話，只要與某樣物品或情境有所關連，即使對本人無傷，也會產生憂慮。例如對黑暗的恐懼、置身於封閉空間的恐懼、對空曠空間的恐懼、懼高、害怕動物、惡魔、幽靈、怕小偷、怕敵人、怕符咒、幻想被人攻擊或背地裏遭人殺害等。一個人經歷的憂慮與遭遇，只是自我對多變的塵世欲望所產生的交互作用。無法瞭解這項事實是遭遇諸多痛苦的原因。但是，如果一個人能夠修養內心，理解生命的本質和特性，便容易克服痛苦。因為他瞭解無論是愉快的經歷或是所愛的人，終有遠離的一日，而且隨時均可能發生；在這不確定的世界裏，唯一確定的事是凡事均有終點。所以一個認為自己是不可或缺的，或事必躬親的人應該想想，沒有一個人在世界上是不可或缺的，少了他一人，世界還是會繼續運轉。既然如此，他就大可不必這麼擔心自己，心懷想像的憂慮，以至傷害自己的健康，縮短人生的旅程，直到終點——死亡。

尋找快樂

有個富人盡管擁有很多財富，但卻總感覺不到快樂。他已經厭倦了當下的生活，便決定到美麗而神秘的遠方去尋找快樂。一天，富人背上許多金銀珠寶出發了，他要到遠方尋找快樂。背負沉重包袱的他上路了。可是，他發現自己走得越遠就越越煩躁，覺得根本就不可能有所謂的快樂。走遍了千山萬水的他，累得氣喘籲籲，根本就沒有心思去欣賞野外的風景，體會那閑雲野鶴般的悠閒自在。

一天，一位衣衫襤褸的農夫唱著山歌從對面走了過來。富人忍不住問農夫：

「你看上去很快樂，對嗎？」

「呵呵！是的，我覺得自己很快活！我剛從田地裏回來，我的秧苗又長高了一截；在路上，我又幸運地捡到了一些柴火和蘑菇！」

富人說：「我什麼都不缺，你看我背上有多麼多寶貝，可我就是感覺不到快樂，你能告訴我快樂的秘訣嗎？」

農夫憨厚地笑了笑，說：「哪裏有什麼秘訣啊！想快樂很簡單啊！只要你把背負的東西放下來就可以了。」

富人聽了忽然頓悟，說：

「是啊！自己背著那麼沉重的金銀珠寶，腰都快被壓彎了，而且一路上擔心的事情也太多了：晚上住店時害怕財物會被人偷走，白天走在大路上擔心身上的東西被別人搶了去，帶著太重不方便，丟下又捨不得。自己成天如此憂心忡忡、驚魂不定，又怎麼能快樂得起來呢？如果自己只帶夠用的銀兩，然後把心思單純地放在欣賞身邊的自然風光上，或者把身上的金銀財寶分發給窮人，讓別人得到快樂，也許自己不但能輕鬆，也能獲得快樂！」

富人真的這樣做了，結果他發現，沒有了沉重的包袱，他因獲得了輕鬆而快樂，另外，他還因為幫助了別人而快樂。原來，快樂是如此簡單，只要懂得放下，只要學會分享！

【附註】

為什麼孩子們總是快樂的？因為他們思想單純，生活簡單。對於一個喜歡零

食的孩子來說，一座金山也不如一包糖果能令他快樂；對於一個喜歡在野外玩的孩子來說，一團可以變幻出各種玩具的黏土勝過滿屋子的高級玩具。想想自己當孩子的時候是多麼地容易快樂，就會明白幸福的泉源在哪裏了！

每個人都背著一個空行囊在人生的旅途上行走。一路上，人們會撿拾很多東西，譬如地位、權力、財富、友誼、愛情、責任、事業等等，一路撿拾，於是行囊便漸漸被裝滿了。由於沉重，快樂也就漸漸地消失了。

快樂其實很簡單！我們的生活原本沒煩惱、沒有憂愁、沒有痛苦；當欲望太多、計較太多、背負太多時，煩惱、憂愁、痛苦和沉重便產生了。欲望越多，痛苦便越多，幸福便越遠離。

只有懂得節制欲望的人，才能享受到人生的真正樂趣；只有懂得不去計較的人，才能享受到左右逢源的和諧；只有懂得放下自己的人，才能享受到生活的自在從容。

毀他讚自

宋朝司馬溫公（司馬光），是一位很有名的宰相；他在五歲的時候，有一天他想吃核桃，但他使盡力氣用手想把核桃的皮剝下來，卻無法如願。他的婢女看到了，就拿熱水泡一下核桃，結果核桃的皮就很容易剝下來了。這時候，他的姐姐恰巧回來，看到司馬光正在剝用熱水泡過的核桃皮，就問他：

「這個辦法是誰想出來的？」

司馬光就說：

「是我自己想的。」

這是「自讚」，自己讚歎自己。因為他的爸爸當時在旁邊，清楚看到整個過程，所以知道兒子正在說謊、逞強，就狠狠地教訓他一頓。司馬光從此以後就不敢再打妄語了。

他從那一次犯錯之後，勇於改過自新，一生就修一個「誠」字；以「真誠心」待人處事，因此長大之後，能成為一代明相、賢相。

【附註】

「毀」是毀謗別人，當我們在毀謗別人的時候，其實是在幫別人消罪業，而那些罪業就由我們幫他消了，因此，愚痴的人才會這樣做！

有些人覺得，「我去毀謗別人、我去批評別人，顯示自己很正直」，好像自己的正直一定要從指責別人來體現，這種心態其實很不善。然而善是我們的良心，一旦良心喪失了，就會感召不好的果報。

「自讚」是自己讚譽自己，我們做人一定要謙虛，怎麼可以讚譽自己？何況當我們讚譽自己時，未必會得到別人的認同，別人反而可能覺得我這個人太驕傲自大。本來人家對我們的少少善行可能會佩服，結果因為我們自己讚譽自己，人家反而不佩服了。因此，凡事一定要謙虛，在眾人面前多講自己的缺點、讚歎別人的優點；這樣，和大家相處關係才會和諧。

宋朝理學大家程伊川先生曾說：「君子於人，當於有過中求無過，不當於無過中求有過；而責己，當反是。」這句話講

到我們修養的核心，告誡我們：君子對人，一定要有寬恕包容的心。孔子的弟子子貢曾向孔子求一個字，希望能夠終生奉行；孔子為他講了一個「恕」字。「恕」是上面一個如、下面一個心，就是「如其心」；我們對別人的心態，要像對自己的心態一樣。我們自己希望得到的，都要給別人；自己不希望得到的，就不要給別人，这正是古德所謂「己所不欲，勿施於人」的道理；我們不希望別人這樣對我們，我們也不可以這樣對別人，這就是「恕」。一般人都希望聽到別人的認同、讚歎，而不希望別人毀謗自己，不希望別人對自己求全、責備，我們也不可以這樣對別人。

六祖大師說：「若真修道人，不見世間過」，別人的過失看都不看。這個「不見世間過」，不是說我看不到別人的過失，而是雖看到但不放在心上，見如不見；對自己的過失，則哪怕是很微細的，都不放過！真正修行人全心放在改正自己的過失上面，怎麼會有時間和精力去管

別人的過失？所以常常看別人過失的人，一定不是真正修行人，我們要明白這個道理。對別人我們不批評、不指責，只見別人的優點，絕對不看別人的缺點。

印光大師講：「只看好樣子，不看壞樣子；見一切都是菩薩，唯有自己一人實是凡夫。」如果我們真正入這個境界，才算是菩薩。菩薩看別人都是菩薩，唯有自己還有很多過失，改正自己的過失都來不及，怎麼還會分心去管別人？「看別人都是好」，這個心好！我們有好心，才看得到好人；我們是什麼心，就會見到外面是什麼境界。佛經上說「境隨心轉」、「一切法由心想生」，因此如果我們看人人都

是壞人，正說明我們的心也是不好的；如果我們看人人都是菩薩，那麼肯定我們也是菩薩；如果我們看人人都是佛，就好像釋迦牟尼佛成佛之後說：「眾生皆有如來智慧德相」，他看到眾生都成佛了。我們眾生看佛都不是佛，是眾生；佛看到我們眾生個個都是佛。我們學佛就要學這點，學看一切人皆是佛菩薩，即使那個是十惡

不赦的壞人，也都是佛菩薩示現！

佛經裡面講提婆達多，是害佛的人、造五逆重罪的人，死後墮地獄。但是佛看他，說他是大菩薩示現。經上說他確確實實是大菩薩來示現、來唱反角，來害佛、來表演，把佛的忍辱凸顯出來。提婆達多下了地獄，佛還專門派阿難尊者去地獄裡面探望他。佛真的很慈悲，別人害他，他還念著別人的恩德：「因為你害我，而成就我的功德」。因此提婆達多在地獄裡面享受猶如禪天的快樂，為什麼？他成就佛的功德，所以他也有很大的功德；他雖在地獄裡面，但卻享受禪天的快樂。結果阿難尊者入到地獄裡面，問鬼卒：「我想找提婆達多，你叫他出來。」

地獄守門的鬼卒問阿難：「你找哪尊佛的提婆達多？」

「還有哪尊佛？就是釋迦牟尼佛！」
「哦，原來是釋迦牟尼佛。因為每一尊佛都有提婆達多。」

看到這段經文，才恍然大悟！原來無論哪一尊佛出世，一定會有提婆達多出

世；也就是說，一定會有害佛的人出世。在釋迦牟尼佛之前的燃燈佛也有，每一尊佛都有。聖人出世扮演正面角色，就一定有反面角色，才能映襯出這個聖人的大德，因此這個反面角色實在值得感恩？他也是善知識，也是佛菩薩啊！所以《法華經》裡面說提婆達多將來也能夠成佛，佛為他授記說：「提婆達多無量劫後成佛，當號天王如來」。所以我們想想，哪有真正的惡人？統統都是佛菩薩示現！

齊景公葬狗

齊國景公有隻愛犬死了，景公便下令替狗訂做棺木，並將舉行隆重的葬禮。

大臣晏子聽了，趕緊勸他停止。齊景公說：「哎！好玩嘛！」

晏子說：「君王，您這就錯了。徵收人民錢財不用在人民身上，反而要用來取悅您周圍的人，這樣的國家還有什麼指望？況且孤苦老弱的人凍死，狗卻有祭祀；貧苦的人死了沒有人憐憫，狗卻有棺

木可以厚葬。要是您這種舉動被老百姓知道了，一定會怨恨您；鄰國知道了，一定會輕視我國，君王應該仔細地考慮才是。」齊景公聽了晏子的勸告，便馬上打消葬狗的原意。

【附註】

現在的社會裡，常看到年輕人不婚，或婚後不生，造成少子化及人口老化的現象，因為沒有生育小孩，就養了毛小孩來代替。龐大的花費在所不惜，夏天的美容，冬天的禦寒衣物，樣樣不缺，照顧更無微不至，比照顧自己長輩親人，猶過之而無不及。毛小孩壽命約為十五至二十年左右，死後的厚葬與不捨，更甚於對自己親人，如此的「本末倒置」，直讓人嘆為觀止而不齒。如果追問他們為何要如此這般的行徑？絕大部都會回答說：「它們聽話、忠實，人們比不上。」

不管是什麼樣的動物都比不上人珍貴，如果對動物反倒比對人好，那就真的有點「本末倒置」了。

