



般若波羅蜜多心經—第〇八講

普力金剛上師講於大乘講堂

一九八九、十、八

《般若波羅蜜多心經》講般若方面，是說實相般若、觀照般若和文字般若等三般若。我們多講「觀照般若」，因為質樸一點講，它就是我們佛教所有修行的方法。佛教修行的方法重要到什麼地步呢？古代禪宗祖師對禪和子的引導，好像考試一樣；好比祖師問禪和子：「你怎麼用功呢？」禪和子回答說：「我眼睛閉起來，眼前黑漆漆的，一無所有。」祖師拿起香板就打下去，這個教法是什麼意思呢？我們用功不是那麼死板！如果眼前一片黑漆漆的境界，就是我們的心一直向外看那種境界，才會感覺一片黑漆漆。我們張開眼睛，有光明的時候，就可看外面的種種

彩色繽紛的境界；現在眼睛閉下來，外面的光線沒有照到，當然呈現黑漆漆的境界。這就是說明我們的心一直向外看這種黑漆漆的境界；不過別人看到的是外面形形色色的境界，而我們看到的是黑漆漆的境界，其實都是向外面看！我們用功時心向外面看是錯誤的，應該怎麼「看」才對呢？向心裡面看，看自己的心有沒有打妄想？看自己用功的法門有沒有很清楚？我們如果向心裡面看，自然而然就沒有黑漆漆，這非常重要！我們如果向外面看的話，眼睛閉著，雖然還是看到眼前黑漆漆的，還是一直看，表示心並沒有向裡面看；所以不會用功的話，即使用功了幾十年，還是不能夠得道。所謂「得道」不一定說是開悟啦！這裡所說的「得道」，

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

般若波羅蜜多心經—第〇八講：一

生活禪小品（力發老師蒐集整理）

人生六問.....	十二
古靈楷背.....	十五
守住口業，成佛一半.....	十七
積陰德與修陽善.....	十八
審，視其所不為；貧，視其所不取.....	十九
法塵分別影事.....	二〇
寵辱不驚.....	二〇
斷、捨、離.....	二一



就是得到一種修行的正確方法，一種修行方法的道；「不得道」就是修行還沒有上軌道。如果我們想要修行上軌道的話，一定要迴光返照自己的內心，看我們的內心有沒有紊亂？我們用功念咒時，內心有沒有字字句句都很清楚呢？或是參話頭

時，有沒有參得很得力呢？禪宗的修行就是參話頭，「我是誰？」一直返觀自己的內心，反問「我是誰？」一直看到沒有「我」的存在，內心清清楚楚、明明白白，這就對了；這叫「觀照般若」。不然大家聽我講那麼多「觀照般若」，到底什麼叫「觀照般若」？仍然不知道它究竟是什麼？我們說了很多「觀照般若」，從小乘講到大乘各宗，我們現在要講到「密宗」的部分。

前一次我們講到蓮華藏世界觀、加持身觀、本地身觀、行者身觀。我們現在要講的就是密宗世界觀的原理。密宗和顯教各宗不同；顯教各宗的教法，想要讓眾生解脫，就要讓眾生先明理，才談得上解脫！就是要讓眾生否定自我的存在，否定世界實在的觀念；就是要讓我們沒有我

執、沒有法執。只有明理了，才有可能達成沒有我執、沒有法執的解脫；在心性方面的方法，是否定有自我執著的觀念，唯有這一否定，我們才能夠獲得解脫，否則不可能解脫。顯教各宗的修行方法幾乎都在這裡；不管是小乘也好，大乘也好，它都讓我們從否定我執的觀念裡面，悟到「無我」；從否定法執的觀念裡面，悟到沒有實在的法，才可以得到真正的解脫。

密宗所經過修行的路線，也是先從否定到達肯定，就等於《金剛經》裡面講「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相」；能夠無我相、無人相、無眾生相、無壽者相而行布施的話，這個菩薩所獲得的功德，比初學菩薩用三千大千世界那麼多的七寶布施所獲得的功德還大！用「無我法」來行布施所得的功德雖然很大；但是後面還有一句話「佛說般若波羅蜜，即非般若波羅蜜，是名般若波羅蜜」。同理，「布施波羅蜜，即非布施波羅蜜，是名布施波羅蜜」。這個地方就顯出佛教開示我們修行的三個過程：①一個過程是無我的過

程，②以後從無我去修布施波羅蜜，③在行布施時還要「無我」、「無受者」、「無所施的物」。這樣，才能夠成就「布施波羅蜜多，即非布施波羅蜜多」的功德。如果修布施有我執的話，我們會失望；好比我們自己節省得要死，捨不得吃、捨不得用，還是吃素的。今天我們把錢布施出去，我們還計較：他會不會把錢拿去酒店大吃大喝一頓呢？這樣，就是有我執的心態！心裡面這樣想，就會覺得痛，心裡面就起煩惱。這就是我們行「有相布施」的關係！所以，布施的人不應該覺得自己有所「布施」；如果覺得自己有布施，就會追蹤布施的效果如何？如果說這個接受到布施的人，把錢拿去修行做功德，我們內心會想：「今天布施有好的目的啦！」內心好高興！通常做善事，大家都希望有一個好的結果啊！如果接受布施的人，拿了錢到市場買了幾隻雞回家殺來吃，我們內心會想：「我都沒殺生，把錢給你，你卻買雞回來殺生！」那麼，這個就會使我們發生障礙。我們暫且不說這種「有相布

施」將來對自己如何，現在當下我們就不能解脫啦！我們如果觀想：我這個人是沒有的、不實在的，那麼我有什麼布施呢？沒有什麼布施啊！錢是沒有主人的，誰是錢的主人呢？沒有啊！找不到！

他要，我給他，我也沒什麼失，他也沒什麼得，管他用到哪裡去！當然這個還有一句話，「財布施不如法布施！」但當對方最需要的是「財布施」的時候，老實說如果我們不是億萬富翁，就不要說大話。就拿「財布施」來說，過去有一個徒弟來到我的休息室，他私下對我說：「我爸爸做生意賠了兩三百萬，上師有辦法給我們幫忙一下嗎？」

「哈哈！我沒有辦法！」我把大乘講堂的權狀拿去銀行抵押，然後給他幫忙嗎？他又說：「我們欠了兩三百萬，我們做子女的每一個都是碩士，念台大、政大畢業的；爸爸經營書局，賠了一大筆錢，而且都是向地下錢莊借高利貸，越轉越多，現在已經欠兩三百萬了。上師您有辦法慈悲慈悲嗎？」想想看，如果是用小錢

行布施波羅蜜還可以，那麼大的一筆錢，實在拿不出來！沒錢的話把講堂拿去抵押，借錢來布施可以嗎？那麼，你們說我還抵押不抵押呢？「如果不抵押，我就是沒有布施波羅蜜！不抵押，我就是沒有慈悲啦！」如果拿去抵押，布施他兩三百萬，如果再有一個人也欠債兩三百萬，也跑來跟我借；那你們說講堂已經抵押借了兩三百萬，已經不能再借了！或者有人說：「我要兩三千萬，是做救人的事情，還差兩三百萬，您這個講堂如果借給我用來布施的話，不是也很好嗎？」所以，所謂「布施波羅蜜」這句話，也是要量力而為。凡是超過自己的力量來做布施，是不對的！而且還要用智慧來做。更不要說「無相布施」啦！無相布施是最高的境界；就在「有相布施」裡面、在自己的能力範圍裡面做，觀三輪體空！能施的人、所施的物，受施的人三者都緣生性空，了不可得！而且要做得很愉快，那就對了！

我們想想看，在倒債風盛行的時候，大家都沒有錢；到處都借不到錢，連銀行也不肯借錢。在經濟景氣好的時候，大家都普遍有錢，借一點錢那沒有話說。在這個地方我們要想一想：布施必須要用智慧作引導；單單說「布施波羅蜜多」，我們如果用金錢行布施時，後面有一點要注意，我們是生活無虞匱乏、家境富有的情況下，才可以做大筆金額的布施；如果自己的經濟條件不理想，如何修那種布施？一點點金錢怎麼布施呢？所以一定得量力而為！布是廣布，施是施捨，廣布施捨，一點點東西能夠廣布施捨嗎？救一個人都救不了，所以一定要用智慧來作指導。一般人的布施，應該是隨我們自身的力量、隨我們的財力，隨我們的心力，隨我們在社會的影響力來做；更重要的是，做布施的時候一定要有智慧地做，這是很重要的！

真正說起來，布施還是很重要的修行方法；但布施要用智慧來做。我常引用佛經說，我們如果布施一萬個壞人，不如布施一個好人。我們布施壞人有什麼用呢？如果把我們布施他兩萬塊錢，他剛好拿去

買一支中共的紅星牌手槍，買好這支槍，他就去逞兇鬥狠，甚至還去搶劫殺人。這樣，如果我們布施他做這種壞事，我們還有什麼功德呢？所以，布施還一定要用智慧來作指導啊！如果我們不用智慧來修布施的話，該怎麼做呢？並不是說慇懃布施，臺灣話「慇懃布施」是沒有用的！要布施給最急需的人，因為金錢是有限的，所以要比較。布施窮人、布施有痛苦的人、布施緊急的人。至於，「緊急」也是有不同的情況，太緊急也不行！好比有人說：「我做一個投資公司，現在倒了，欠人家幾千萬，你可否布施我一兩億？」如果我們連幾十萬都拿不出來，我們哪裡來一兩億布施給他。他又說：「你不布施，你就不是菩薩！」我說：「那我也沒有辦法，只好做眾生了。」因為這種菩薩我們做不起來啊！要我們布施一兩億給他，我們的福報一定要比他更大才行啊！所以，布施最重要應該注意一點：「衡量自己的力量、看看自己的智慧，看看對方的需要、急要、必要等情況。」如果可以做

得到，就隨我們的能力而發起慈悲心。對於那些超出我們能力的布施，什麼慈悲心也發不起來，這點很重要！

如果我們懂得量力而為去布施，在這種布施之下，我們再來談布施是有相的，還是無相的？我們進一步要懂得「無相布施」！因為能布施的人是眾緣性空，所布施的人也是眾緣性空，所布施的東西也是眾緣性空，所以我們不要以為「我」做了布施波羅蜜，沒有！只是隨力布施而已！還有，布施不能不能有所貪著，認為有許多人天天靠我們布施，若沒有布施給他，便說我們是壞人。試問，我們有這個能力嗎？所以不一定要天天用金錢來做布施，才可以度眾生！對所有眾生我們固然要用布施波羅蜜多來度他，但是對那些慳貪、懦弱成性的人，他們什麼工作都不想做，如果讓他們養成靠他人施捨過日子的習慣的話，他們就變成現在的印度乞丐啦！有人到印度去觀光的時候，導遊說，千萬不能夠拿錢去布施給可憐的乞丐。我們一拿錢出來布施一個乞丐，馬上後面跟

著幾十個、幾百個包圍起來，即使我們一個人只給他一個盧布，恐怕幾百盧布都不夠分，搞到最後從印度回來的盤纏都沒有了，這種情況我們能夠布施嗎？這樣的話，社會中有一堆人都養成懶惰的習慣，好逸惡勞、不去生產，不去努力工作，那麼這些人就沒辦法成佛了。所以印度文化，從婆羅門教到佛教，都是教人布施；結果，大家都不願勤勞工作，都依靠人家布施，那這個社會就是退步的。所以我們要用智慧波羅蜜多去行布施，要研究得非常清楚才行！成佛也是要靠肯努力工作的人，才能成佛！我們布施不一定是能成度他，有可能是導致讓他墮落到懈怠的地獄。那要怎麼辦呢？不要直接布施，好比明明知道他需要布施，但不要布施。寧可把善心人士布施的錢集合起來，來辦個小工加工廠，讓他們都來這裡工作。他們有工作才給他錢，讓他們自立自強、贏得尊嚴。辦工廠的人，如果能這樣想的話，也是一種布施波羅蜜多，這也很重要！所以，我們不一定要把錢直接布施給他。佛

教裡面就有這麼一句話說：「布施一萬個惡人，不如布施一個善人。布施一萬個善人，不如布施一個初果羅漢。布施一萬個初果羅漢，不如布施一個二果羅漢。布施一萬個二果羅漢，不如布施一個三果羅漢。布施一萬個三果羅漢，不如布施一個四果阿羅漢。」這個是用智慧的布施，這才是對的，讓布施成為生活的好習慣！像現在印度的這種情況，我認為印度文化一定要注入大乘佛法，使得它的文化產生改造，才能夠使他們身心振作起來。像我們台灣人都很努力工作生產，大家都想要行布施，有時還找不到真正需要被布施的對象。現在誰都要做功德，有些小孩子還在念書階段，他也一個月出五十塊的零用錢或獎學金，對我說：「我要印經」，這個是好的現象！這樣，才能夠真正發揮布施波羅蜜多的真義；所以，布施有假義、有真義的不同，我們要用智慧去分別。

另外，我們還要懂得「無相布施」，因為「無相」，我們才不會失望，這非常重要！所謂「無相布施」，為什麼用來布

施的物品是無相呢？我們如果沒有「觀照般若」，怎麼會了知布施本來就是無相呢？明明拿出這些錢就是有相，但是我們要觀想「我是眾緣所生」，「布施的物也是眾緣所生」，「受施的對象也是眾緣所生」；布施只不過是表示我們沒有貪心而已，這很重要！所謂「布施度慳貪」啊！我肯布施表示我沒有貪心。但是剛剛講過，一定要從有相的智慧布施進步到無相的解脫布施；無相的布施就是解脫布施，這要靠「觀照般若」，才能成就。

我們再回頭來講「觀照般若」，顯教的「觀照般若」，是為了破我執；修布施也是為了要破我執。為什麼修布施波羅蜜多可以破我執、破法執呢？好比我研究佛經經典，研究了好幾十年了；人家請我講經說法，我不肯，這樣邀請也不肯，那樣邀請也不肯。這表示我今生對於佛法有慳貪，不肯布施；如果按因果法則來看，來生會讓我做個「最愚笨」的人，這是實在的例子，如小周利盤特的故事，這點很重要！所以菩薩修布施，財施很重要，法施

也很重要，各方面如身做不殺生、偷盜、不邪淫的布施，口做不惡口、兩舌、妄言、綺語的布施，意念做不貪、不瞋、不癡的布施，這一切都可以當作對眾生的布施，都要包括智慧來講，這是顯教的說法。「顯教」修「觀照般若」的目的，就是要去除我執、去除法執；無論是修六度波羅蜜多、四攝法，所有小乘或大乘的觀照，都是要讓我們破我執、破法執。

但是一說到「密宗」，就不一樣了！密宗說：「你不要破我執，法執也不要破，我直接把你轉過來，不要經過否定，再到達肯定；密宗是直接肯定上面修的。」我們知道《金剛經》說：「所謂布施波羅蜜多，即非布施波羅蜜多，是名布施波羅蜜多。」一般「顯教」是觀「布施波羅蜜多，即非布施波羅蜜多，是名布施波羅蜜多。」若講密宗的話，則是直觀「是名布施波羅蜜多」。天天都在度眾生，有沒有度一個眾生呢？沒有度一個眾生！諸佛菩薩天天在講經說法，有沒有講呢？他說「我一個字都沒有講」。他認為一切的作為都是

應該做的事情，有什麼講，有什麼不講呢？有什麼度，有什麼不度呢？一切都是應該做的本份事情。所以祂在肯定方面修，祂的我執、法執都沒有了。所以修學密宗的時候，我們如何我執呢？世間法裡面沒有金剛杵，我們創作了一個金剛杵，世間法裡面沒有念珠，我們手拿一串念珠。有人會問：「你們不是說要去我、法二種執著嗎？這個念珠，很少人用金質的念珠啦！銀質的也很少；銅質念珠帶在身上的話，它還可以用來打人啲！鐵的念珠帶在身上容易生鏽，它也可以用來打人啲！」念珠是用來念佛、持咒的，不是像電影裡的武僧用來打架的。一般人用的念珠大多數還是菩提珠。為什麼說菩提珠的功德最大，而水晶珠、瑪瑙珠的功德都沒有它大呢？其實，都有功德啦！並不是說它沒有功德，只是說沒有菩提珠的功德大！菩提珠的功德最大有幾個理由：菩提珠它的質地很堅硬，但它不是寶，不會讓人家起貪心；如果是寶的話，會讓人家起貪心，「唉呀！看你身上掛一個晶瑩剔透

的水晶念珠這麼漂亮，給我好不好？」這個人看了也想要，那個人看了也想要，讓人家起貪心。但是一般人看了菩提珠串成的念珠，有什麼貪心呢？這個拿來不能賣錢啊！最起碼拿它用功的時候，少了一分貪心與執著，就感覺和佛菩薩多一分相應，它是肯定的。密宗都用肯定的智慧觀，來看萬有，所以它直接用肯定，都不必經過否定；即使是眾生有我執、法執，一般顯教要努力破我執、法執，方法就不同了。好比我們說：「我天天都修這個本尊佛法，這個本尊佛是我的，我修法時都用這個金剛杵，這個法寶是我的！」這個是我的，又如何呢？拿到社會上面不能賣錢，拿到世間上面也不能賣錢。它是我的，但是念咒也是我的；我不念咒，就不是我的啦！既然如此，那好，念咒是我的，我就拼命念；當我在念咒裡面，自然而「世俗我」就沒有了。有出世間的我，就沒有世間我啦！請問：「佛法是不是本質上面和世間法一樣呢？」一樣！世間法也是地水火風空識六大，佛法也是地水火

風空識六大；如果我們站在世間法裡就沒有覺，所以要「顯教」給我們轉迷為覺。但在密宗，則認為不必如此！眾生的地水火風空識等六大，就和佛性一樣周遍法界，都是不生不滅的。在《楞嚴經》講地水火風空見識七大周遍，「如來藏中，性色真空，性空真色，清淨本然，周遍法界。」：「性水真空，性空真水。：性火真空，性空真火。」我們同理可說「性地真空，性空真地。」這地大本來周遍法界，水大也是本來周遍法界，火大也是本來周遍法界，：。這七大本來就周遍法界！如果我們用功，能夠以「周遍法界觀」，觀地大周遍法界的話，我們的「我執」就打破了；如果我們能夠貪得像盡虛空遍法界那麼大的話，小小的「我」就不可能執著了。所以密教的大貪，可以破小貪，大瞋可以破小瞋！密宗金剛法的「瞋」，是瞋什麼？是瞋自己內心的一切煩惱。我對一切煩惱討厭，討厭到什麼地步呢？像怒目金剛一樣討厭。我們是討厭壞人嗎？不是！最大的壞人是自己的煩惱，我討厭我

自己的煩惱。所以，密教的大瞋，是瞋自己內心的瞋。大貪，是貪自己內心追求無上佛果的貪；把「我」的貪吸收掉，就是把它擴大。因此我們要了解，密宗是站在佛的果地上面來講；在大乘裡面講空性，密宗不這樣講空性。空性是它裡面空相的一種，一切法都住在空相裡面，從空相裡面可以建立地水火風。空上來就是風，風上來火，火上來水，水上來就是地，它是這種觀；所以它肯定六大周遍法界。世間上這裡的地沒有了，那裡的地就出現了；這裡的火沒有了，那裡的火就出現了；這裡的水沒有了，那裡的水就出現了，它們都周遍法界，遇緣即生。所以密宗要修地水火風空識等「六大觀」，「六大」就是毘盧遮那佛的本地身。大家以為毘盧遮那佛是另外有一個證得無上佛果的毘盧遮那佛嗎？沒有啦！「六大」當體就是毘盧遮那佛。我們的娑婆世界就是毘盧遮那佛，我們這個地方就是毘盧遮那佛；祂進一步，不要經過否定，直接、當下就肯定。請問：什麼叫做毘盧遮那佛？毘盧遮那如來叫

「遍一切處光明」，什麼地方「遍一切處」？是地水火風空識等「六大」，一一都遍一切處；因為我們的心識也是遍一切處，「五大」也遍一切處。遍一切處的心、遍一切處的物，就是毘盧遮那如來的身體。所以我們要修毘盧遮那如來法，第一個要觀地；觀「地觀」最好觀了。所以理論在這裡啊！從「六大」不生不滅的理論，和毘盧遮那佛身的理論來講，我們要想把毘盧遮那佛整個觀圓滿，很不容易，一定要次第觀！次第觀怎麼觀？我觀黃色的，就是地觀；我觀白色的，就是水觀；我觀紅色的，就是火觀；我觀黑色的，就是風觀；我觀青色的，就是空觀。所以，「五色」就代表「五大」的觀照；這五種觀照，觀照什麼呢？就是觀照毘盧遮那佛身。從這個地方我們來看，地水火風空等「五大」，屬於五種現行法，這是根據「法相唯識學」來講的；「法相唯識學」在密宗裡面可以解釋，但密宗裡面有很多事相，沒有辦法用「法相唯識學」來解釋。好比為什麼持咒時，要用金剛杵呢？為什麼

麼金剛杵做成五股或九股？為什麼不做成十股或十二股呢？或者為什麼有些金剛杵要做成一、三股、五股股？為什麼不做成四股、六股呢？這些都是會令人產生疑問的，它都各有代表（表法）。我們知道，密宗的世界觀就是毘盧遮那佛，地水火風空識等六大就是毘盧遮那佛，這裡清楚說過。

我們再進一步了解觀的顏色，就是現行。觀黃色，就是地的現行觀；觀白色，就是水的現行觀；觀紅色，就是火的現行觀；觀黑色，就是風的現行觀（註○）。最重要，我們要說的是第四種觀風，必須觀黑色。但是依我個人的修行經驗來講，我每一次觀黑色，就會生病；我這個執著，有受一點中國傳統的影響！就是北方對我不利，北方就是壬癸水，壬癸水就是黑色的；黑色的對我不利，所以我一觀黑色，就會生病。這個說起來，這是我的執著；雖然觀黑色，說起來只是風觀，但是對我個人有不好的影響。所以我們要破凡夫的執著，才能夠進入密宗勝解的意義。

北方不空成就佛，就是觀黑色的；黑色黑光，我過去沒想出來，黑色怎麼會發黑光？黑溜溜的怎麼還會有光？這次我到美國觀光時，看到黑的油漆把門擦得光亮的，發出黑光來，感覺並沒有那麼可怕！可是他們如果沒有擦得光亮的，而是擦得黑黑乾乾的，就會覺得很可怕！這黑色黑光很有一點意思！我們用功的念珠，在臺灣很少有人用黑色的珠子來串成它；過去我在大陸叢林裡面，老菩薩就把菩提珠，例如天臺菩提、星月菩提用水加墨汁來煮黑，但它會褪色；如果褪色了，就再用水加墨汁、白礬再一起丟下鍋煮，曬好，再放一些白礬下去再煮一遍，連煮九遍，它就不會褪色了！現在臺灣製作技術好，就不需要這樣麻煩了。老菩薩手拿的一串黑色念珠，念了幾十年，好像上過油漆一樣那麼亮，那串黑色念珠看起來很莊嚴。所以，我們要看到這個黑的莊嚴，才知道觀風大、觀黑色，也是可以的；因為北方不空成就佛，就是觀黑色的現行觀。在密宗，這種「觀照般若」也很有道

理；不然的話，我們白天觀白色當然很容易，但晚上黑洞洞的，如果也觀白色，好像和所緣緣的境界不太配合，觀不起來；因為都是黑的啊！張開眼睛也是黑的，閉起眼睛也是黑的，結果觀黑的，怎麼觀也觀不起來。如果觀黑的「吽」字，好比我剛剛觀半天是黑藍色的一個「吽」字，不是純黑色的；這樣修習的話，我們心裡面經過次第觀之後，心裡會沒有執著，這就是現行觀。

既然講到現行，一定有種子。根據「法相唯識學」來說，我們現在所看到的一切都是現行，我們心念所動的是現行；現行從哪裡來呢？從種子來！由種子而生起現行。在密宗裡面，什麼是我們的「種子觀」呢？種子生現行，什麼種子會生黃色呢？什麼種子會生白色呢？什麼種子生赤色呢？什麼種子生黑色呢？什麼種子生青色呢？如果我們做種子觀的話，和現行觀有什麼不同呢？

現行觀我們知道，這裡就是包括世界觀，因為地水火風空識等六大，就是世界

觀。世界有世界的種子，種子在我們密宗裡講，種子就是梵字，每一個梵字就代表一個種子，梵字在我們內心，在「法相唯識學」的阿賴耶識來說，就是每一個觀念的習氣。每一個習氣都有具體的觀念，每一個習氣的本身就叫做種子；隱的時候就叫「種子」，現出來了叫「現行」。觀念隱性的時候，叫「種子」。觀念如果現出來，就叫做「現行」；我們了解什麼叫現行，什麼叫種子的內涵之後，在密宗裡面，什麼是潛存時候的觀念呢？密宗就是講「種子」；種子就是梵字，因為梵字就代表觀念，一個字就代表一個觀念。好比我們說「阿」字，「阿」字代表什麼呢？它代表不生不滅，也就是無生法忍。它既然代表無生法忍，它的觀念是潛伏在「阿」字裡面。我們如果作「阿」字觀，在顯教則是作「無生法忍」觀；聽佛說眾緣性空，我們能夠悟到性空，這是現行觀。但是我們觀「阿」字的時候，知道現行沒有離開「阿」字本體，「阿」字為宇宙空性之本體，那麼我們觀「阿」字，就是現行的空性潛伏

在阿字裡面，這就是觀照。

說到觀照，我們就來說密宗的「五輪觀」，我們如何從五輪觀這種世界觀，到種子觀的中間，有一個「人生觀」？我們剛剛講的是密宗的宇宙觀，和密宗宇宙的種子觀，如何是密宗的「人生觀」？「人生觀」有三種說法：一種是凡夫的人身，我們以前說過叫做「行者身」。一種叫「本地身」，我們前面說過，就是毘盧遮那如來的本地身，是自性法身觀。一種是「加持身」，像阿彌陀佛、釋迦牟尼佛這是加持身、報身佛的觀。那如何把這個觀，和剛剛講的現行、種子，再把世界觀裡面的佛身觀合起來；佛身觀包括我們自己的「行者身」，怎麼合起來呢？我們知道在世界方面來說，世界沒有離開地水火風空識，我們的種子觀，也沒有離開地水火風空識，它是地水火風空識的種子。根據我們人來看，我們人有沒有離開世界呢？沒有離開世界！我們人是什麼東西所和合而成的呢？也是地水火風空識。所以我們身體裡面觀是地水火風空識，觀本尊也是

地水火風空識，觀大毘盧遮那如來也是地水火風空識；我們是行者身，也是地水火風空識。哦！從地水火風空識而溝通到凡聖，凡也好，聖也好，都沒有離開地水火風空識。那我們如何能夠把凡夫的和諸佛的聖達成一片呢？這個時候就要用「本尊觀」。先觀本尊在我的面前。我今天所說的，是密宗世界、人生的總觀；我們先講總觀。那麼，觀想本尊現在我面前，這是初步的觀想，觀到最後本尊清楚地現在我面前，慢慢地本尊進入我的身體裡，本尊的眼睛變成我的眼睛，本尊的鼻子變成我的鼻子，本尊的嘴巴變成我的嘴巴，本尊的身體變成我的身體，最後變成我就是本尊了，這個在密宗裡面叫作「入我我入」觀。那麼，我的身體就進到本尊裡面去，我的眼睛進到本尊的眼睛，我的鼻子進到本尊的鼻子，我的嘴巴進到本尊的嘴巴，我的身體變成本尊的身體，我的內心變成本尊的內心，這是「入我我入」觀，這是密宗的總體觀。就密宗的總體觀來講，觀好能不能夠達成一片呢？觀照般若的目

的，不管是顯教，或是小乘的、大乘的，能夠達成一片，才會發生力量。所以有人問我：「為什麼你的金剛水有時候會發生很大力量，可以把人家的病治好呢？」我告訴他，因為我在觀金剛水的時候，我能夠把能觀之心和所觀之境達成一片，能夠達成一片就好了！這個是什麼力量呢？在佛教裡面這個叫三昧的力量，三昧就是正定，正定在「法相唯識學」來說，叫作「心一境性」。「心一境性」，用我們現代話來講，就是心和境達成一片。心和境達成一片，有二種：①我們身心和本尊的身心達成一片，這是一種。②我們的「心」和地水火風空等「五大」達成一片；這也就是大毘盧遮那佛的本懷。我的「心」和梵字「種子字」達成一片。這樣看密宗的三昧，可歸納出三類的三昧：①本尊三昧，②有地水火風空等五大的世界觀的三昧，③有梵字種子字三昧。有這麼多類的三昧。所以在密宗裡面，「大曼荼羅」，就包括種子字「法曼荼羅」、「三昧耶曼荼羅」、「羯摩曼荼羅」，其餘三個都達成。

我講到這裡，都是總觀；總觀由哪裡觀起呢？都是由地水火風空識等這六大做起。

我們下一次再講別觀，因為我們修習密宗是和聖者有關係，不是和凡夫有關係；如何觀地水火風空等五大？把五方佛

的種子字，和五方佛的佛身，觀什麼顏色？各代表什麼智？是入什麼定？這個

都有深密奧妙的道理在其中。在密宗修行的經過，要想修般若觀，它一定有五個次

第(三)句五轉一註①，大家可參考我以前寫的筆記。在密宗裡面，我們如果修法，

第一個一定要「發菩提心」，在顯教裡面也一樣要發菩提心，要真正發心，才不會

退轉。為什麼許多人會退轉呢？好比有些人來聽經只聽兩、三次就不來了，信仰佛

教只有兩、三次的熱度，刚开始時興緻高昂，以後就不來了；這就表示他們沒有真

正發菩提心，沒有發長遠的心。還沒有體悟：「我今天碰到佛教的光明，這個是智

慧的光明、是真理的光明，是我真正的歸依處，是我心靈永生永世的歸依處。因

此，我今生絕對不退轉於佛教的信仰，對

佛法永遠努力地追隨、老實地修行，而且生生世世追隨，生生世世信受奉行，依著祂的精神而實踐履行！」要發這種菩提心之後，就不會退轉了，這點很重要！

所以，以①發菩提心為基礎，密宗不管西藏密宗、中國密宗，乃至中國的顯教

各宗，還是中國最多人修行的淨土宗，都是以發菩提心為基礎，這個非常重要！所

有會退轉的人，都是菩提心不夠堅固。發心之後要做什麼？發心之後，要②求菩

提，所以第二段就是要向菩提求解，修改身口意三業的邪行；求菩提解，我們現在

就說「般若」，密宗就要講這個。求菩提，密宗的菩提當然很多啦！③修菩提（修

菩提行）的話，包括許多法門，好比我們修「普賢十大願王」：一者禮敬諸佛、二

者稱讚如來、三者廣修供養、四者懺悔業障、五者隨喜功德、六者請轉法輪、七者

請佛住世、八者常隨佛學、九者恆順眾生、十者普皆迴向，這個都是修菩提；菩

提就是道，有了發心還要不斷地向道路上開步走，向道路開步走，先求解，以後才

有行。密宗有密宗的解，我們剛剛講是密

宗的解，所以第三個步驟就是要努力再努力修行趣證菩提；④第四個步驟就是要證

入涅槃，求了涅槃，應該就沒有事情了嗎？還有許許多多度生事業！即使求得

了涅槃，用功還不能停止，因為求涅槃是我們自己得到涅槃，如果沒有度化眾生，

就不算究竟涅槃；所以還要⑤求方便。所以，密宗「以方便為究竟」，很重要！這

個是說我們修的「觀照般若」，有這麼樣一個開始，我們下一次要講的，就是關於

密宗裡面的別相觀照觀；今天講的是總相觀照觀，我們現在開始來靜坐。（接著，

我們開始靜坐。：：）

（靜坐完：：）「瑜伽持」，在密宗來說，應該是「觀照般若」裡面最好的一種開

始；當然，我們現在講的是中國密宗的觀照法，下一次這個統統都講完了。中國密

宗包括日本密宗在裡面，我還講西藏密宗的觀照法。「瑜伽持」是西藏密宗的觀照

法，是想心中一個月亮，以我傳授大家的密宗修法，還沒有這種觀法。我所講是觀

想心外面的月亮，外面的月亮上作梵字種子觀。「瑜伽持」是從心外面的月亮，回來變成自己心中的月亮，月亮裡作自己的種子觀。作種子觀時，我們從一個梵字種子字觀起，以準提法來說，有九個種子字；如果是六大明王咒，則有六個種子字；如果是文殊師利五字真言，則是五個種子字；文殊師利八字真言，則是八個種子字，這個叫「瑜伽持」；就是修「我即是月輪，月輪即是種子字」，觀白色月輪，剛剛講是代表水大觀，從水大修起最安穩。修「瑜伽持」，可以得上品成就；當然這是有相修，就在「有相修」裡面，就可以得到上品成就。密宗還有無相修。

第二個，這種觀想如果觀不起來怎麼辦呢？那就要做「入出息修」，在顯教裡面就是「數息觀」；就「五停心觀」來說，什麼眾生教他「數息觀」呢？散亂眾生要修「數息觀」。在我們密宗來說，在「出入息」裡面，就想一個字；起初不會觀想的人，就只觀想一個字。我們想個「唵」(om)字，或是「阿」(a)字、或是「吽」(hūn)

字。在西藏密宗來講，就是修「唵、阿、吽」金剛氣的一種觀法，氣吸進去時觀想「唵」，住氣時觀想「阿」，吐出時觀想「吽」，如果可以靠呼吸成就的話，最後也是成就；這種成就，沒有「瑜伽持」成就來得大，因為「瑜伽持」是以「觀心」為主，這裡是以「觀息」為主。

接下來，我們來說說「金剛持」念誦法，就是念咒時嘴巴不動，嘴唇也不動，但舌頭動，這個也有一點功夫耶！你們不妨試試看，上嘴唇不動，下嘴唇也不動，只有舌頭在裡面動，綿密不停地念咒。我過去在鼓山時，看老修行有仁首座和尚修行，小時候我幾乎和他每天在一起；他每天端坐，眼皮下垂輕閉，嘴巴永遠閉著，雖然說嘴皮不動，可是看起來還是有一點微動。我感覺真是奇怪啊！他總是嘴巴閉得緊緊的，有一天，我就問他：「老菩薩到底用什麼功？」他一生都不跟人家講話，我說：「老菩薩，您就跟我講一句就好了，不用答覆我不相干的話，您修的是什麼法門？」他就是用「金剛持」的念咒

法，他只說了三個字：「大悲咒。」說好，又繼續他的用功了。他一生沒有說過閒言妄語，開口就為我說了這一句話；其他的法師告訴我，他已經幾十年沒有開口說話了。他用金剛持念大悲咒，嘴巴閉得緊緊的，這個也是很有功夫的大修行者。「金剛持」很厲害，「金剛持」用功的成就也很高，但是要比「瑜伽持」的成就稍低一點。這「瑜伽持」和「金剛持」兩種用功所獲得的成就，前者可得上等成就，後者則是中等成就。另外，還有「微聲持」和「高聲持」所獲得的成就，是下等成就；所以我為什麼叫大家不要念咒太大聲的原因就在此。「微聲持」，就是只發出一點聲音，自己聽得到就好，別人家聽不到；讓人家以為我們是在講悄悄話，這個是我們對自己講悄悄話，不是對別人講悄悄話。但是用這「微聲持」念咒時，要字字分明，這樣也可以入定，但是成就沒有那麼高；因為它仍有聲塵，跟「瑜伽持」、「金剛持」不同。還有一個「高聲持」，也功德很大，大家一起唱誦「唵嘛呢叭咪吽、

唵嘛呢叭咪吽、…」，這樣可以消除大家的業障，讓大家聽了遠離疾病的苦惱，滅罪又消愆，這種念誦法也是下等成就。我們常微聲持念咒，不用高聲持念咒，這也是「觀照般若」，是我們的習慣用法，大家試試看，能夠用「瑜伽持」念咒嗎？

還有一種念誦法，叫作「出入息金剛念」，在西藏密宗叫作「金剛氣」，西藏密宗把我們身體不叫「身體」而叫「寶瓶」，初步練氣叫寶瓶氣；如果第一次聽到「寶瓶氣」這個名詞，不給大家解釋的話，看了好多書還不懂它到底在講什麼？如何把「寶瓶氣」修好呢？有人以為修「寶瓶氣」，要先找個「寶瓶」，其實，身體就是寶瓶，鍛鍊好自己的出入息，吸氣、呼氣……，就是「寶瓶氣」。

【註釋】

註①《大日經疏》卷十四云：「凡阿闍梨欲建立大悲胎藏建立弟子時，當先住於瑜伽而觀自身：○從臍以下當作金剛輪（即地輪），其色黃而堅。○次從臍以上至心，當作水輪，其色白。○次從心

以上至咽，當作火輪，其色赤。④次從咽以上至頂，當作風輪，其色黑。」

註②三句五轉：一部《大日經》的大意，不出「因」「菩提心為因」、「根」，大悲為根、「究」竟方便為究竟等三句；又密教修行者依菩提心開顯之次第分為五種階段。即：○發菩提心 升(一)。○修行修三密六度之妙行 升(二)。○證菩提，修行圓滿，獲得自證之果德 升(三)。④涅槃：由於果德圓滿，證入不生不滅之大空理體 升(四)。⑤方便具足自證與化他之萬德，隨緣度化，到達身口意三平等之位，稱為方便究竟 升(五)；密宗以三句配合五轉，即以發心為「因」，中間之三項為「根」，最後之方便為「究竟」。



生活禪小品

人生六問

禪語中說人生有八苦，它們分別是：生苦、老苦、病苦、死苦、愛別離苦、怨憎會苦、求不得苦、五陰熾盛苦。我們之所以會煩惱，不是因為我們擁有的太多，而是因為我們想的太多；我們之所以難過，不是因為我們沒有得到的未來，而是因為我們那已經消逝的過去；我們之所以迷茫，不是因為對於自己的前途未知而感到迷惘，而是因為對自己內心不解所導致。人生就是這樣，牽掛著、煩惱著、自由著、限制著；所以，我們向自己的人生發出靈魂拷問，來問透人生，摒除眼前的干擾和迷惑，尋找人生的真諦。今天我們要對人生提出六個問題，如果大家在生活中，也曾煩惱著、難過著、迷茫著，不妨看看這六個問題，相信一定能從中有所領悟。

人生第一問：「我問光陰何惜取？光陰報我以『當下』。」光陰如梭，我們的人生沒有「如果」，現實中的我們，總是幻想著能夠回到過去，去改變過去，從而改變自己的未來。但是有個我們不得不面對的現實是：世界上並沒有時光機，也沒有煩惱藥，更沒有那麼多的「如果」。因為人生不能重來，正如孔聖人在《論語》中所說的：「逝者如斯夫，不捨晝夜。」意思是時光一直在不停地流轉，並且一旦逝去之後，就不會再返回。那麼我們要怎麼樣才能留住這轉瞬即逝，卻又無比珍貴的光陰呢？陶淵明曾經說過：「盛年不重來，一日難再晨，及時當勉勵，歲月不待人。」既然過去的日子，我們已經無法再次重來，那麼與其每天後悔著、煩惱著，不如珍惜當下，古人說：「從前種種譬如昨日死，以後種種譬如今日生。」過好當下的每一刻，是對自己的未來負責，不要沈溺於從前，也不要把希望寄託於未來；從這一刻開始，去愛自己想愛的人，去做自己想做的事，去看自己想看的風景吧！

人生第二問：「我問金錢如何取？金錢回我以『適度』。」金錢到底是什麼？《史記·貨殖列傳》云：「天下熙熙，皆為利來；天下攘攘，皆為利往。」而求取金錢的利益，既是人們的本性，也是我們為了生存所必須的本能。但正如《大學》裡說過的一段話：「貨悖而入者，亦悖而出。」只要不是通過自己努力而得到的東西，那麼得到的時候容易，失去的時候更是容易，比如有的人，因為過於精明，急功近利，凡事只想到自己的得失，結果為了占一時便宜，最後反倒是摔了個大筋斗；而有的人，卻因為人厚道，反而掙得了源源不斷的財運，就是《易經》上講的：「厚德載物」的最好體現。所以，聖人才會說出這麼一句話：「君子愛財，取之有道。」真正聰明的人，只會收取從正道上所獲得得來的財物，並且，對於手中的金錢也要「有度」，只有學會節制自己不斷膨脹的欲望，並且謹慎地對待物欲，才能不讓自己落入欲望的陷阱中，從而淪為金錢的奴隸。只有這樣，我們才能讓金錢發

揮出它最大的價值，才能讓金錢為我們的幸福生活買單。

人生第三問：「我問感情何長久？感情復我以『不留』。」曾有人問了這個問題：「愛而不得，是一種什麼樣的體驗？」其實，就像真正的愛意是藏不住的一樣；真正的不愛，也是藏不住的。有人說：「愛而不得，就像是在演一場有始無終的啞劇，即使你用盡全身力氣向他跑去；即使你爬過刀山，跨過火海；即使你滿身是傷，你歇斯底里，但到最後換來一句輕飄飄的「對不起。」正如歌手梁靜茹在《分手快樂》裡唱的那句歌詞一樣：「愛可以不問對錯，至少有喜悅感動；如果他總為別人撐傘，你又何苦非為他等在雨中？」所以，對於感情，既然是得不到的沙，不如揚了它；既然是挽不回的緣，不如不再糾纏！對於那些在我們的生命中，已經無法挽回的感情，與其相互埋怨，不如各自相忘於江湖；因為人的一輩子真的很短啊！短到愛恨不能兩全，而只有揮別錯誤的人，我們才能和真正對的人相逢。

人生第四問：「我問朋友怎合群？朋友答我以『道合』。」一般人都說朋友多了，路才好走；但實際上，並不是所有的朋友都能為我們開路，與我們互相扶持。俗話說得好：「跟著蜜蜂找花朵，跟著蒼蠅找廁所。」話雖然很粗糙，但理卻一點都不粗糙。對的朋友圈，能夠成就彼此；而錯誤的朋友圈，只會消耗彼此。有時候，一個損友往往會比三個益友的影響，要來得大得多！之前在網路上流傳過這麼一句話：「一個人的水平如何？取決於他最常接觸的五個人的平均值。」也就是說，我們平日裡接觸的是什麼朋友圈，那我們就會變成什麼樣的人。這就如《戰國策》中說的一句話：「物以類聚，人以群分。」所以，我們在交友的過程中，不僅需要謹慎，更要用心；而最好的朋友必然是三觀一致、志同道合的。我們總是害怕自己會「不合群」，於是這種想法就讓我們削尖了腦袋，死活也要讓自己融入一個又一個，其實並不合適自己的圈子；趕赴一場又一場與自己無關的繁華。但其實，

不是所有的圈子都值得融入；只有選擇適合自己的生活方式，選擇適合自己的圈子，這樣，你才能活得自在。要知道一個人的圈子，在極大程度上，影響的不僅僅是現在，也會影響今後的發展前程，而當我們發現圈子全是消極頹喪，充滿負能量的時候，我們就要及時「退群止損」了。

人生第五問：「我問得失如何免？得失應我以『隨緣』。」《道德經》上有這麼一句：「禍兮，福之所倚；福兮，禍之所伏。」福與禍從來都是相互依存，互相轉化的。所以，人生在世，三十年河東，三十年河西。沒有一個人能夠說自己可以一帆風順，永遠立於不敗之地的；有一副對聯這麼說道：「得失失得，何必患得患失；捨得得捨，不妨不捨不得。」小捨小得，大捨大得，不捨不得；既然知道了得失無法避免，那麼我們還不如看透得失，學會隨緣，學會放棄。看得失，本身就是一種淘汰、一種選擇；淘汰掉自己的弱項，選擇自己的強項。因為恰到好處的放棄，並不是不思進取的表現；之所以笑看「得

失」，不正是為了下一步更好地去進取嗎？所以，就像《小窗幽記》中有段話說的：「得失乃人生第一關口，看得失是大英雄。」當我們在面對得失選擇的時候，也唯有那些笑看失去的人，才能真正笑到最後。

人生第六問：「我問人生如何過？人生反問我『初心是什麼？』」人這一輩子，要說長，也不是長，統括起來不過三萬多天；要說短，也不是很短，從生到死的距離，那就是是一輩子。那麼要怎麼樣才算不負此生，過好這一輩子呢？以前聽過這麼一個故事，一位教授出了一個問題問他的學生們：「如果讓你們到山上去砍樹，看到有兩顆樹，一顆粗，一顆細，你們會選擇砍那一棵呢？」學生們想也沒想，立即答道：「砍粗的那一棵。」在學生們回答完後，老教授卻又補充說：「如果粗的那棵只是普通的楊樹，而那棵細的卻是紅松，那你們會砍哪一棵呢？」學生們一想，紅松當然比普通楊樹更珍貴了，於是答道：「砍紅松。」再次聽完學生們的回

答後，老教授依然沒有放過他們的打算，又問：「如果楊樹是筆直的，而紅松卻七歪八扭，那你們會如何抉擇？」學生們又隨即改了答案。就這樣隨著教授一再地改變條件，學生們也隨著一次又一次地改變目標；最後，終於有人反應了過來，問教授：「我們到底要砍哪棵樹呢？」老教授反問道：「是啊！你們怎麼就沒人問問自己，到底想砍哪棵樹呢？其實，這完全取決於砍樹人的初心。如果想要取柴，就砍楊樹；想做工藝品，那就砍紅松。」

【附註】

我們的一生，面臨著太多的選擇，但要怎麼過好這一生，其實，一直取決於我們的初心；很多人之所以過得不快樂，是因為為了自己的初心，跟著外界的改變，一直在改變自己，結果到最後，卻什麼也得不到！俗話說得好：「唯有熱愛，方可抵歲月漫長。」我們想要過好這一生，只有保持初心不忘，找到自己真正的方向，方能不負此生。人生就是這樣牽掛著、煩惱著、自由著、限制著，走出一段

路程，回頭一望，卻也生動著、美麗著；有你愛的人和愛你的人，有你喜歡的事和需要你做的事，有牽掛你的人和你牽掛的人。人這一輩子是短暫的，所以，要讓自己健康著、開心著、幸福著；其實，能一直掌控的只有你自己。昨天的付出，才有今天的收穫；昨天的懶惰，才有今天的苦果。

古靈拈背



「古靈拈背」，為唐代古靈神贊禪師開悟後，顯露其機鋒之公案。古靈神贊禪師，最初是在福州大中寺出家的；在出了家之後，他的剃度師父決定讓他出外行腳，四處參學。於是，費了幾番波折之後，到了當代赫赫有名的百丈懷海禪師座下學法，俗話說：「嚴師出高徒。」跟在百丈禪師身邊學習不久，果然他馬上就開悟了。他開悟後即回大中寺，想要點化他的師父，以報答師父的剃度之恩。剛返回大中寺時，師父問道：「這幾年，你在外面參學，有學到些什麼嗎？」

他本想脫口而出，但當下，又忽然有種感覺：「祖師曾說：『如人飲水，冷暖自知』，沒有去體會過這種境界的人，不管說再多，也不可能聽懂的。我是很想幫助師父，但如果身為徒弟的我為師父說法，天底下豈有這種事情！」

他猶豫了一陣子，最後還是決定不吐露實情，只是吞吞吐吐的說：

「沒……沒什麼特別的！」

師父聽了，顯然有些失望，但也沒多說什麼，心裡依然把他當一個小徒弟來看；而有苦難言的神贊禪師，也不會因為沒人了解他的真實見地而感到失落，而是一聲也不吭地默默過著往日為寺院打掃、做飯的生活；另一方面，心裡也正盤算著，能不能找到幫助師父的時機。

有一天，師父喊他來幫忙擦背，於是，他認真地擦擦擦……突然，他輕輕拍了拍師父的背，感嘆地說：

「好一座佛殿，而佛不聖！」

這話一出口，真是前文不接後語，讓師父當下聽得一頭霧水，詫異地轉過頭

來，看了他一眼。誰知道這時，他又馬上吐出一句：

「佛雖不聖，且能放光。」

他的師父可真的瞠了，心裡似懂非懂的，但又參不出他言下之意；最後，只好就此作罷。而神贊禪師心想：

「這回師父還是沒聽懂，怎麼辦？」

於是，他還是不氣餒，繼續等待著時機的到來。

又有一次，師父坐在窗前看經，這時恰好有隻蒼蠅，使勁地撞著窗紙，試圖想飛出窗外，但怎麼鑽，也鑽不出去。當時，神贊禪師看到這一幕，心想：

「機會來了。」

於是假裝對著那頭蒼蠅說：

「空門不肯出，投窗也太癡；

百年鑽故紙，何日出頭時？」

意思是說，佛教真實義的空門不走，不去體會，每天只在這兒死腦筋地鑽研經書，咬文嚼字，有啥用處！

出乎意料地，這回他的師父好像聽出了一些玄機，於是他把經書闔起，對神贊

禪師說：

「自從你回來之後，講的每句話似乎都不太正常……你到底是跟誰學去了？」

這時，神贊禪師才終於把事實講出

來：「徒弟這次外出行腳，受到百丈禪師的慈悲收留，並在他座下，得到了證悟，所以今天特地回來，想報答師父您老人家度我入佛門出家之恩；但是，又礙於您貴為師父之位，而我只是您一位小小的徒弟。如果徒弟對師父說法，實在有些不得體……因為弟子一直在找機會暗示您，希望您也能早日證悟，而今天，終於有機會了。」

才剛講完，師父馬上驚喜地說：「原來你開悟了！為什麼不早點跟我講！」

隨後便趕緊宣佈大眾備齋，要盛大地款宴他的徒弟。且在用完齋後，延請他上座講法；而這次，神贊禪師也就不客氣地走上了法座，開頭就引出了百丈禪師最常講的一段偈子：「靈光獨耀，迥脫根塵，體露真常，不拘文字；心性無染，本自圓成，但離妄緣，即如如佛。」

果然不愧是他的師父，在聽完偈子的當下，師父也隨即開悟了，說道：

「何期垂老得聞極則事！」

大義是說：沒有想到我將近老年，終於得以聽聞一乘妙法。

神贊禪師度化師父之後，即前往古靈，說法度眾；數年之後，便入寂。臨終前，他剃了頭，洗了澡，命眾鳴鐘；鐘聲響起，即告徒眾說道：

「汝等諸人，還識無聲三昧否？」

徒眾說道：「不識。」

神贊禪師說道：

「汝等靜聽，莫別思惟。」

於是徒眾皆側耳聆聽。神贊禪師即在這個過程中面帶喜悅而順化圓寂了。

【附註】

懷海禪學的主要特點，是主張眾生心性本來圓滿成就，只要不被妄想所繫縛，就和諸佛無異；這顯示心性本自寂照與隨事即用顯體的禪宗心要。

師父與弟子之間，理應是師父引導弟子學習，但最終弟子的證量勝過師父的，

也並非從來沒發生過。然而，若能不計成就高低，而始終把自己的師長奉於頂上承事、報恩的話，才算是真正的弟子！

守住口業，成佛一半



據傳九華山有位老尼師，年紀已一百三十六歲，身體健朗，從出家至今，從不講任何閑話，開口閉口一句「阿彌陀佛」；有人問她話，若有關修行，則正面開示數言；若非關修行，則閉口不答。生活簡樸，三餐起居生活，完全自己料理，從不假手他人。

老尼師之德行馳名鄉里，若有人生病，醫藥難治，皆來乞求老尼師加持，老尼師皆以手掌拍頭三次加持，病即獲痊癒，此為「念佛三昧」功德之力。老尼師之德名感召大陸數家電視台爭相採訪，老尼師於鏡頭前，仍一心念佛，泰然自若，不為所動，任憑記者訪問，從不答話。

老尼師曾言：

「女眾無論在家出家修行，若能守住口業，則成佛一半。」

從老尼師之修行，便可體悟念佛實相功德與口業的真實相。

【附註】

有些人一輩子沒有做過什麼壞事，還經常幫助別人，可是運氣很差，諸事不順！這到底是什麼原因導致的呢？我們常常都會無意中聽到很多人在罵人、在打誑語，其實這就是造口業的表現，就看這個口業造得輕與重罷了！

口業有兩種，一種是搬弄是非，一種是製造是非，這都是口舌的惡業。口業，就是從口裡說出來的話所造成的不良後果！佛家講因果，口業造成的後果，有現行的，也有遲後的；在今生的某個時段，客觀條件成熟，「業」種下的種子，就會發芽顯現出來。

《雜阿含經》當中是這樣說的：

「如果所說的話是不如實的，所說的話是沒有看到當作看到，看到當作沒看到；沒有聽到說聽到，聽到說沒有聽到；知道說不知道，不知道說知道。這些行為，都是屬於妄語的口業。」

古人講：「言由心生。」如果嘴巴一直講不好的話，說別人是非，以及說一些詛咒的話，這樣福報損得很快。不僅是說是非，就連說我們長輩的壞話，也會損福報。談論是非，只會蒙蔽自己的心性，障礙解脫之道；因為談是非時，內心呈現的是紛擾的情況、不安的狀態。而且，「說人者人恆說之」，若不謹言慎行，可以預見，這個人將永難掙脫是非的困擾啊！

如果養成懺悔的習慣，造口業、犯口過的機率就會越來越少，因為懺悔本身就是糾正自己的一種方法。知道自己犯了口業的過失，盡量訓練自己：「話到口邊想一想，講話之前慢半拍」，不是不說話，而是要謹言慎語！凡是搬弄是非、傳播流言、論人臧否、背後批評，都是犯口過、造惡業，每一個人都應該避免。

女眾修行若不斷「妄語、惡口、兩舌、綺語」四種口業，當永遠在惡道受苦無量，出脫絕對無期。故女眾修行，為人處事，當要「謹言慎口」為是，方能不墮入惡道，輪迴受苦，得證菩提。

積陰德與修陽善

在宋代洪邁所著的《夷堅志》中，有這麼一個故事，如下：

雪香是一個大戶人家的婢女，自小就在這戶人家照顧夫人的飲食起居。她腦子靈活，辦事利落，很得夫人倚重。可是有一天，不知道是腦子昏還是怎麼的，居然把夫人極喜愛的一支金釵給弄丟了。那金釵價值不菲，夫人得知，很是氣惱，雖平日厚愛這個丫頭，也不免說了幾句重話。雪香出身低，但心氣卻高，經夫人這麼一說，又想起平日裡主人家對她的厚待，又是慚愧又是委屈，一時想不開，回房拿了二尺白綾，欲尋短見。

恰在此時，有人來叩門拜訪，雪香只得出去開門；只見得一個年輕人，好似個獵戶模樣，背後一把穿雲弓，箭袋裡還盛著幾隻飛羽箭。雪香並不認得此人，再一細看時，卻看那人手中，赫然拿著那支金釵。

原來，這金釵被小賊偷去，在集市上正要出手，卻被這獵戶識破。待獵戶喝問

一番，知道了來龍去脈，便上門來送還。金釵失而復得，雪香大喜過望，想著若不是這個熱心的獵戶，就要做了尋短見的傻事，心裡便覺得這獵戶於她有救命之恩。還未想好怎樣答謝，那獵戶卻悄然走了。就這麼過了幾年光景，有一日，雪香正在河邊洗衣；旁邊有人正要登船遠行，雪香一看，正是幾年前的那個獵戶。雪香自那次事後，辦事越加小心謹慎，這幾年日子過得越來越好，這一番見著救命恩人，心下感懷，便上前邀請獵戶回家坐坐，以作答謝。獵戶百般推辭，終耐不住她的一番盛情，便下了船，跟雪香回家去了。

且說獵戶正在雪香家中喝茶，忽聽外面人聲喧囂，倆人忙出門查看。只見剛才那條渡船已在江中翻覆，此時江上水急，岸上的人也下去救脫不得。最後一船三十餘人，竟無一人生還。城中人聽說此事，都說這獵戶因之前的善行，而有此善報。

【附註】

《了凡四訓》中，對於積德行善，做

了關於陰、陽的分類：凡為善而人知之，則為「陽善」；為善而人不知，則為「陰德」。陰德天報之，陽善享世名，名亦福也。也就是說，文中的獵戶做了善事，很多人知曉，這便是「陽善」。在這裡，他享了行善的名，雪香心懷感恩，常有記掛，算是得了陽善的福報。又有做好事不留名的精神，不求答謝悄悄離去，這便是「陰德」。陰德自有天報，便化去了他溺水之劫。所以說，這個故事算是積德行善中一個很經典的事例了。

北宋《司馬溫公家訓》云：「積金以遺子孫，子孫未必守；積書以遺子孫，子孫未必讀；不如積陰德，於冥冥之間，為子孫長久之計。」陰德就如播種，只要播土下種，就不怕將來沒有收成的機會。《易經》裡講：「積善之家，必有餘慶。」這裡的「餘慶」，指的可不只是自己，更包括了後世的子孫。這句話強調的便是行善積德的好處，這之中，既能積「陽善」，又能積「陰德」；於自己，是現世的善報，於子孫，是後世的福澤。

窘，視其所不為； 貧，視其所不取

戰國時期，魏國的魏文侯想挑選一名宰相。現成的人選有兩個：一個是魏成，一個是翟璜。他一時拿不定主意，就請大將軍李克一起來商量，共同研究選定一個。

魏文侯把自己的難處說了一番。李克說：

「下屬不參與尊上的事，外人不過問內眷的事。臣子我在朝外任職，不敢妄議朝政。」

魏文侯一再請求他說，李克這才講了判斷人格的五條原則，即：「平時，看他所親近的；富貴時，看他所效法的；顯赫時，看他所推薦的；困窘時，看他所不做的；貧賤時，看他所不取的。這五條，就足以判斷人格的高低了。」

李克沒有明確地指出到底誰更合適。魏文侯聽完李克的話後，沉思了片刻，說道：「先生請回府去休息吧！我的宰相已經選定了。」

李克在回去的路上碰到翟璜。翟璜問他：「國君對宰相的人選，確定了沒有？」

李克說：「是魏成。」

翟璜一聽，立刻變了臉色，憤憤地說：「我曾經向國君推薦了五名臣將，其中還包括你李克，我哪點比魏成差呢？」

李克慢慢悠悠地說：

「您把我介紹給您的國君，難道是爲了結黨營私，以謀求高官顯職嗎？今天國君問我宰相的人選，我只不過說了一番原則的話，並沒有講出其中任何一個人。我之所以推測國君會選中魏成為相，是因為：魏成雖是千鍾俸祿，卻拿出十分之九用來結交外面的賢士；以十分之一留作自己用。所以，使國君得到了卜子夏、田子方、段干木這樣的英才。這三個人國君都奉為老師；而您所舉的五個人，國君都任用為臣屬。僅這一點，您能和魏成相比嗎？」

翟璜聽後，心裡仔細一想，感到十分慚愧。一再向李克道歉說：

「我是個粗鄙之人，剛才的話失禮

了！我願拜您終生為師！」

【附註】

中國歷史上有一位極具神秘色彩的人物，他能掐、會算，懂得排兵、布陣，上通天文，下曉地理。他為人高深莫測，但不為世俗功名利祿所誘惑，隱居鬼谷。鬼谷子對萬事萬物都有著獨到的見解，尤其是在用人、識人方面，他曾對弟子們說過：「一個人有沒有出息，只要看這兩點就夠了：窘，視其所不為；貧，視其所不取。」

第一點：窘，視其所不為。人生，總不是一帆風順的；有輝煌的時候，也會有低谷的時期。所謂的人生低谷，其實就是一場最嚴厲的考驗；認清一個人的品行到底如何？就要看他在困窘的時候，還堅持不做什麼！

第二點：貧，視其所不取。貧窮最能磨鍊一個人的品性，當一個人在身處貧窮時，是否能夠做到有所不拿，這也是判斷一個人的重要方法！

法塵分別影事

北宋王安石於《擬寒山拾得二十首》中說道：

「我曾為牛馬，見草豈歡喜；又曾為女人，歡喜見男子。我若真是我，祇合常如此；區區轉易間，莫認物為己。」

若用白話簡單翻譯：

「我曾經轉世為牛馬，看到牧草或牲口食用的豆類，就會感到歡喜；我曾經轉世為女人，看到男人就會感到歡喜。如果這個我是真我，其心性應當恆常不變，不應隨著外境而變化。所以在假我的轉換間，莫將那個假我錯認為真我。」

蓮池大師評論說：

「王安石這首詩確實很有道理，但是為何不這樣說：當我聽到奉承的美言時，覺得悅耳歡喜；當我聽到規勸的實話時，沒有喜悅而是感到生氣。如果這個我是真我，其心性應當恆常不變，不應隨著外境而變化。所以在外境的轉變間，切莫認假為真。」

然而王安石固執己見，喜歡聽順從的

好話，討厭規勸的實話，可見他依然認物為己，被外境所轉啊！由此可知，大聰明人能口頭說禪理並不難，能真正悟得真心本性的禪境才難。

【附註】

我們的心，稱之為「根」；我們所接觸的色、聲、香、味、觸等一切法，稱之為「塵」。當根與塵相對應時，若感到順境，就會生起歡喜與快樂的情緒；若感到逆境，就會生起憤怒與哀傷的情緒，這是意根分別法塵的善惡好醜而生起的意識作用。

《楞嚴經》云：「縱滅一切見聞覺知，內守幽閒，猶為法塵分別影事。」這是說明小乘阿羅漢縱然滅一切見聞覺知，就是把見思煩惱斷了，三界八十八品見惑，及八十一品思惑，統統斷盡了，證入偏真涅槃就是「內守幽閒」，那還是「法塵分別影事」，依舊是迷惑顛倒，並沒有真正覺悟。真正覺悟是六根接觸六塵境界，不起心、不動念、無分別、無執著，而且是一切明瞭、通達，這就是覺，這就叫做佛。

寵辱不驚

唐朝有個叫盧承慶的人，為官清廉，做事認真，他當的是考工員外郎。這是隸屬於吏部的官職，主要負責考核官員。當時，考核官員有級別標準，先大體分成上中下三級，然後每一級再分成上中下三等，比如最好的是上上，差一點的是上中，以及上下、中上、中中、中下、下上、下中、下下之類。

有一次，盧承慶考核一個監督運糧的官員。這個人在運糧食的過程中，由於翻船把不少糧食掉進了河裡。因此，盧承慶只給他定了一個「中下」，心想：「沒給你弄個『下下』就是顧全你的面子了；你把船弄翻了，國家的糧食丟失了那麼多，所以只能給你『中下』這麼一個評價。」

可是，這個運糧官得到「中下」的評語，一點也沒生氣、著急，反而談笑自若，氣定神閒。盧承慶覺得：「我給他這麼低的一個評價，他都沒有生氣，說明他意識到了自己的錯誤，這人還行；從這點上來講，這個人有認錯表現，有責任心，改個『中中』吧！」

改成「中中」後，這個運糧官也沒因此而高興。盧承慶心想：「這個人真絕，『寵

辱不驚』，無論怎樣，他都能坦然面對。」

他又調查到，那次船翻，不是此人管理不善造成的，而是因為突然遇到大風，把船吹翻了。總之，不是人為因素。盧承慶一想：「我給他『中中』看來也不合適，應改成『中上』。」

這個運糧官還是沒有因此而特別高興；從此，盧承慶對他印象很好，以後在吏部考核的時候，就特別提拔了他。

【附註】

在《萊根譚》裡有這一段話：「寵辱不驚，閒看庭前花開花落；去留無意，漫隨天外雲捲雲舒。」寵，是得意的總表相；辱，是失意的總代號。得到了榮譽、寵祿，不必狂喜狂歡；失去了也不必耿耿於懷。憂愁、哀傷，得、失界限，不會永遠不變，一切功名利祿都不過是過眼雲煙；得而失之，失而復得，這種情況都是經常發生的。意識到一切都可能因時空轉換而發生變化，就能夠把功名利祿看淡、看輕，做到「榮譽、毀譽不上心。」

很多人認為「寵辱不驚」這句話是告訴人們，要放下榮譽、得失之心，什麼事都不計較，自然雲淡風輕；實際上，這句話最終的含義，在於要看透世間的榮譽得失，在關鍵的時刻為自己所用。因為人只

要在這個世界上生存，就避免不了「榮譽、毀譽」的困惑，「放下」幾乎是不可能的，只有看透這些，進而利用它來為自己服務，才是根本！就像庭前的花，春天來了，節氣適合，就勃勃開放；秋冬之際，萬物蕭條，就凋落養息。天上的雲也是如此，自由舒捲；陰晴雨雪，自有境界。

斷、捨、離

佛教曾經說過，人有八苦：生、老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得、五陰熾盛苦；大千世界縱有千般痛苦，但欲海不填，難知足常樂，蠻欲繚身，何以解脫？當斷、當捨、當離！這裡斷究竟是斷什麼呢？大乘佛教所說的「斷我執」，是一種對眾生萬物無偏無差的認知和態度，是一種莫大的智慧。而對於我們普通人來說，善待別人，把別人放在前，把自己放在後，就是一種「斷我執」的菩薩行。拿「鯨魚」舉個例子，作為海洋裡的龐然大物，鯨魚以其龐大的身軀，被人們所讚歎；而鯨魚面對死亡的態度，卻更值得人們去讚

歎。當一頭鯨魚預感到自己生命即將走向終結時，牠們會選擇一片沈寂幽深的海域，孤獨地死去；並且當一頭鯨魚的身體沈入深淵時，牠們的龐大身軀足以維持一片深淵生物的生態平衡；人們為這種具有「善待他人」的行為，起了一個好聽的名字：「鯨落」。前世的五百次回眸，方換來今生的擦肩而過；「鯨落」的擦肩而過裡，滿滿全是善緣。人海茫茫，你來我往，彼此之間肩膀的距離是如此近，卻渾然忘卻了五百次回眸的前世緣分。

其實，能夠在今生相識，便是一種緣分，需要我們彼此去珍惜。只有善待他人，才有更好地認識，並將認識升級為真的緣分；善待別人，斷去我執，不嘲笑誰，也不憎恨誰；星空下奔跑，晴空下燦爛，做「搭把手」（表示在關鍵時刻，伸手幫忙的自己，用「善待他人」的態度，過隨遇而安的生活。埋怨，隨風散去；善良，留在心底。給眼睛一米陽光，讓胸膛把溫暖安放，成就他的成就，圓滿你的圓滿；同時，那些我們無能為力的事，也當斷。

著名作家周國平曾經說過：「人的一生會
有三次成長，第一次是發現自己已經不再
是世界中心的時候；第二次是發現自己不
管再怎麼努力，也無能為力的時候；第三
次是選擇接受自己的平凡，並去享受平凡
的時候。」其實，這世間最無能為力的事，
莫過於「生離死別」。一九七六年，金庸
最疼愛的大兒子查傳俠，在美國自縊身
亡；那時他正在與妻子朱玫鬧離婚，當兒
子自縊的消息從大洋彼岸傳來時，金庸還
在報館工作，要寫報評；雖然很灰心、很
難過，但他只能繼續一邊寫，一邊流眼
淚。很久以後，在修訂《倚天屠龍記》時，
他在後記裡寫了這麼一段話：「張三豐見
到張翠山自刎時的悲痛，謝遜聽到張無忌
死訊時的傷心，書中還是寫得太膚淺了；
在真實人生中，並不是這樣的，那時候我
還不明白。」所以，那時的他，還沒法理
解這「喪子之痛」；待他真正懂得的時候，
卻不可與外人道也。中年喪子，無論對誰
來說，都是傷痛的；到了晚年，金庸提起
時，依然還會感到傷痛。但是，他沒有停

留在悲傷中出不來；那些愁苦，統統都化
成了創作的光。總有一些事，我們是無能
為力的；無論你怎麼做，都無法改變那個
結局時，在這個時候，不妨告訴自己：「當
斷！」面對無能為力的事，當斷。唯有如
此，生活才能繼續。

接著我們再來說「捨」，有捨有得，
謂之「捨得」；聽起來很玄妙，做起來很
坦然。你捨財為善，就會得到財富；你捨
身向善，就會得到長久；你捨情至善，就
會得到圓滿。

佛陀釋迦牟尼，出生顯貴，卻一心向
善渡人；他放棄王位，拋棄安逸，忍受雪
山的寒冷，苦修六年，之後菩提樹下參七
七四十九天，於冥冥空中參透大智慧，最
終創建佛教。可以說，一個「捨」字，成
就了當時的釋迦牟尼佛！一個人只有善
於「捨得」，才是真正有「捨得」的智慧。
有人說，我把所有的財物都佈施了，是不
是為善？對你的家人來說，是一種惡，難
得福緣；同樣的，助人為惡的捨得，更是
罪孽因果。一個人，真正應當去「捨」的，

首先應當是自己的欲望；因為「欲望」和
「幸福」是相斥的兩極。欲望多了，幸福
就會遠離；所以要想「幸福」就要捨棄過
分的「欲望」，只有這樣，一切的煩惱苦
難，才會斷去根源。

人生如行舟，兩岸都是風景；風景再
美，也是路過；無論怎樣想得到，都無法
停止前行的流水。捨得了，一路對酒當
歌，美景如畫；捨不了，兩眼遺憾滿滿，
愁雲密佈。人生有希望，才有活頭；而希
望在當下，不在彼岸。除此之外，那些在
我們生命中無緣的人，也當「捨」；曾經
聽過這麼一句話：「這世間最難熬的，莫
過於徒手摘星，愛而不得。」

從前有個書生，被未婚妻拋棄了，他
一直鬱鬱寡歡，不知為什麼竟和她無緣。
有一日，有一個雲遊僧人路過此地時，掏
出了一面鏡子給他看，在鏡像裡，是一片
茫茫大海，一名女子遇害後，一絲不掛地
躺在沙灘上。第一人經過，看了一眼，走
了；第二個人經過，將衣服脫下，為她蓋
上；第三個人經過，小心翼翼地將屍體給

掩埋了。等書生看完後，僧人告訴他，那具女屍就是你未婚妻的前世，你是第二個經過的人，她今生與你相戀，是為了還你一個情；但第三個人，才是她要一生報答的人，也是她如今的夫君。書生一聽，恍然大悟。

中國人講究「緣」，相識是緣，相聚是緣；看著舒服，叫有眼緣。紅塵中，男男女女，分分合合，總有情深、緣淺，亦會有佳偶良緣；緣去、緣留，多在一念之間。有些人與你無緣，說再多的話都不會懂，做再多的付出也不會有回報；有緣的人，無需多言，不用揣摩，如清風自在，蝴蝶自來。生命中與你無緣的人，當「捨」；此處若無緣，他處或有良緣。

最後我們再來說說「離」，每個人都看瞋癡某物的時候，卻並不是都會有智者對你大喝一聲「莫著相」，來助你「離」其相；所以，只能由自己來達成「離其相，入虛空」的圓滿。而「離其相」的方法，只有一個：「活得簡單！」很多人，總是很忙碌，左右逢源，朋友遍佈，但是沒有

人是真的和他關係好；很多人，總是在處理著複雜的心思，周旋於各種疲憊的人生，卻總得不到真正的成功。簡單的人，從來不會有這種煩惱；因為人一簡單，心就很空；心一空，人就快樂了。

在紅塵的修行路上，「關係」敵不過「離相」，「複雜」拼不過「簡單」；有人二十歲就成了富豪，卻三十歲就死去了。歐巴馬五十歲就退休了，而川普七十歲才當上總統；所以說，你所追求的一切，其實早有定數。就靜靜地呆在那裡，不悲不喜；即使你活得再複雜，機緣不夠也無法求得。作家馮唐曾經說過：「實在放不下時候，去趟重症病房或者墓地，你就容易明白；你已經得到太多，再要就是貪婪。時間太少，好玩的事太多，從尊重生命的角度，不必糾纏。」

四十五歲的蘇東坡，因為烏臺詩案被貶到黃州，空有一身抱負與文才，卻只能謫居此地，在失敗與無奈中，換作他人，或許縱聲色，自暴自棄。可是，他是蘇東坡，他認真真真地去種田，麥子、豆子、

青菜、瓜果甚至茶葉，吃穿用的，他都種上了；吃不起牛肉，他便發明出「東坡肉」。偶爾和朋友去划船遊江，寫出了千古名篇《赤壁賦》；他不得意、不失意，友人感歎生命短暫，他卻安慰：「要珍惜這一時一刻的清風明月，便是我們的所得與難得。」後來，他在寫給友人的信中提醒他：「唯願深自愛重。」蘇東坡心裡不煩嗎？他不覺得冤屈嗎？還有很多同事好友被自己牽連？他對事業沒有更高的追求嗎？一定是有的！不然也不會說出「黃州如在井底」這樣的話。但是，他沒有任自己被這些煩欲、執念所牽制，而是選擇斷、捨、離；活在當下，懇切真誠，生活中的大多數煩惱，不過是「得不到」、「愛不得」、「做不了」罷了。

【附註】

真正的聰明人，一生都在做這三件事：做到了，你就走上了修行的「捷徑」！「斷、捨、離」是一個火了好幾年的名詞，很多人把它誤認為是佛陀的話；其實這個名詞來自於日本的作家「山下英子」，是

一個不折不扣的現代名詞。但是，「斷、捨、離」這個詞語中所流露出來的濃濃禪意，又在準確無誤地告訴我們，這的確是一種修行的哲學。其實，這種感悟是作家在修煉瑜伽，並與僧人寺廟接觸時得到的感悟。人若幸福，當「斷行」、「捨行」、「離行」，謂之「斷、捨、離」；「斷、捨、離」其實是一種福緣深厚的佛理智慧。如果一個人能夠明白「斷、捨、離」的意義，自當種下因果，收穫佛緣。但是，往往人們對它的理解，只停留在居所、物品等外在事物的表層上，卻不知道真正要「斷、捨、離」的，其實是我們的「心」。

今天大家一起來看看「自律」中的最高境界，「斷、捨、離」的真正含義。人生當「活得簡單一些」，離開複雜，讓自己煥然一新；輕裝上路，讓生活清爽簡單，一切簡簡單單，任人生風雨飄搖，我自怡然自得；唯有如此，才能「離相」，成就「虛空」的佛緣。「斷、捨、離」，是治癒人生的一劑良藥；無能為力的事，當「斷」；無緣的人，當「捨」；心中的煩欲

與執念，當「離」。唯願你過往「不戀」，未來「不迎」，方才不負「當下」。



肉身菩薩-慈航法師



淨土偈

蕩益大師

西方即是唯心土

慧日高懸第一機

事理雙融真淨業

現前何法不玄微

淨社銘

蕩益大師

持戒為本

淨土為歸

觀心為要

善友為依