



般若波羅蜜多心經—第〇一一講

普力金剛上師講於大乘講堂

一九八九、十一、十九

《般若波羅蜜多心經》的「般若」，我們從「實相般若」說到「觀照般若」；所謂「觀照般若」，就是我們佛教裡面純粹內心修持方法的路徑。可以說，不懂得「觀照般若」的人，就不懂得什麼是佛教所謂的「修行」？我們要怎樣才能夠從凡夫修行成為菩薩、佛呢？就是要修「觀照般若」，才能夠從凡夫修行成佛；所以，「觀照般若」是成佛的妙徑。我們怎樣由迷惑的心轉變成為覺悟的心呢？就是一定要修「觀照般若」，才能夠成辦！要怎樣才能夠把「我執」去掉，而沒有痛苦、沒有煩惱呢？一定要修「觀照般若」，才能夠讓我們看清楚一切法的真實相狀，因而沒有

二〇二一 歲次辛丑
新冠瘟疫 肆虐全球
密教弟子 宜更精進
調養心性 猶如禪者
牧自心牛 拽住鼻繩
莫傷苗稼 久而久之
牛將馴服 繩亦多餘
橫坐牛背 就路還家



羌笛聲、送晚霞

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—第〇一一講—

生活禪小品（力發老師蒐集整理）

敦倫盡分，閑邪存誠……………	十四
禍福相倚，得失相伴……………	十七
了生死，證菩提……………	十八
恆心與耐心……………	二〇
天上一天人間已千百年……………	二一
禪門至寶「十牛圖」……………	二三
九尾貓的故事……………	二七



痛苦、沒有煩惱、沒有我執、沒有法執！所以用這樣的面向來看，整個佛教的大乘經典，所講的都是「觀照般若」。因為諸法實相的道理薰習多了，就可以方便講大乘修行入修「菩薩行」的道理，而成為大乘行者修養行為的種種準則。其實，它的中心就是在我們的內心裡面；讓我們可以超凡入聖、脫胎換骨的，就是靠這個「觀照般若」。

我們前面已經講過「四曼」，沈溫萍說我在前一次，只講「五輪觀」的「總觀」，沒有講「別觀」。那麼，我們今天就把「五輪觀」的「別觀」提一提。我們先講密宗所謂的「五輪」，是地、水、火、風、空，我再接著講「四曼」。我們密宗還把五輪加上「識大」成為六大；六大裡面除了「識大」是靠觀想之外，其他五大是物質。雖然一般人認為物質是無情之物，但在《楞嚴經》裡，物質和我們的精神同樣偉大；認為我們佛法應該既不偏於物質，也不偏於精神。所以，《楞嚴經》中說「七大周遍」；其中，說地大周遍時，說：「性色真空，性空真色」；說水大周遍時，說：「性水真空，性空真水」；說火大周遍時，說：

「性火真空，性空真火」；說風大周遍時，說：「性風真空，性空真風」。這是說地、水、火、風，也是跟我們的精神一樣充滿虛空、周遍法界。因此，在《楞嚴經》在「二十五圓通」裡面，持地菩薩就是觀「地大」成就；還有月光童子菩薩，他是觀「水大」成就。可是，有一天，月光童子做水觀出定之後，感覺心痛得不得了，他自覺：「我已經是證得阿羅漢果的人，我執都沒了，怎麼心臟還會痛呢？」他就問服侍他的小沙彌徒弟：「師父入定的時候，你有沒有見到什麼呢？請你好好講給我聽。」

小沙彌徒弟：「有啊！師父入定的時候，我從窗戶的縫隙看進去，我看不到師父，只看到滿房間都是水；所以我就把窗戶打開來，丟了一塊小石頭進去，看看裡面的水是真水？還是假水？結果我把石頭丟進去，還會發出『撲通』一聲，我就把窗戶關起來了。」

師父就告訴小沙彌：「那好！下次師父入定的時候，你再進去師父房間，把水裡面的那顆石頭撿起來交給我，沒有這樣做的話不行！」

第二天清晨師父入定了，小徒弟聽師父的話，就把窗戶打開，並跳進水裡，感覺水溫溫的；就把水裡面的那顆石頭拿出來了。等師父出定了，師父的心痛就好了。月光童子菩薩問小沙彌：「你把石頭撿起來了嗎？」

小沙彌說：「我之前丟的石頭，就是這一塊。」

月光童子菩薩是做水觀，單單觀水觀也可以證得無生法忍；從水大周遍，證入無生法忍。他剛修觀的時候，水還不深，只在一個房間裡面有水，所以他知道自己還有「法執」，還要進一步把它破了，觀想盡虛空、遍法界都是水，這下打破了「俱生我執」與「俱生法執」之後，他就沒有這個障礙了，這樣才證入初地菩薩的位。這是《楞嚴經》裡面的一個故事。換句話說，我們從水大也可以證到真如的本體，因為「性水真空、性空真水」，水大也沒有離開真如理體。

在其他的佛經裡面來講，比方說「法相唯識學」是講「三界唯心，萬法唯識」，以心識為主；認為這些地、水、火、風、空只是我們第八阿賴耶識的一個相分而

已。如果根據「法性空慧學」大般若的道理來講，即使我們的一心念動也是眾因多緣而生的；或是外面三千大千世界是地大，是眾緣所生；水大也是眾緣所生，火大也是眾緣所生，空大也是眾緣所生。眾緣所生的萬法，當體即空；這是要讓我們領略性空的道理，去證入空性的盡虛空、遍法界！

但是就「法相唯識學」本身來說，有一個偏執「唯識」，我們如果偏於心性方面去，也會執著偏於心性；若就「法性空慧學」《大般若經》的道理來講，我們如果偏於「畢竟空」的話，也會執著偏於「畢竟空」方面，對事相方面就較少顧慮到。如果修到這個地步的話，我們就不容易進步！所以，要到八地菩薩以上，圓滿證到真唯識性，或證到畢竟空，他才能算是究竟，才不會產生稍偏於空或稍偏於有的情況，完全證到空有不二！

在密宗方面來說，它就和顯教不同，認為無論是五大、六大，或《楞嚴經》所說七大，都是周遍法界，「隨眾生心，應所知量，循業發現」。所以，密宗教理也是即事即理、圓滿一致的；如同《大般若

經》的教理是圓滿的，「法相唯識學」的教理是圓滿的。但是修的人智慧有限、根機有利鈍的差別，在觀行上不會馬上圓滿；因此，在密宗裡面有人修地觀、有人修水觀、有人修火觀……；而大家跟我學密宗，則是修「月輪觀」、「種子字觀」。那麼，觀地大的修法，我們以前說，修「地大」的特徵是什麼呢？觀想「黃色」。修「水大」的特徵是什麼呢？觀想「白色」。修「火大」的特徵是什麼呢？觀想「紅色」。修「風大」的特徵是什麼呢？觀想「黑色」。修「空大」的特徵是什麼呢？觀想「青色」。所以，跟我修學密宗，觀想白色月輪觀、種子字觀是最重要的基礎。因為觀想白色月輪觀、種子字觀成就後，才能進入金剛地，開發自心本具的曼荼羅。當初我在傳法灌頂時沒有告訴大家，是因為大家初次接觸密法；但是現在大家跟我研究密法多年，我才方便講。我用這種方式講《般若波羅密多心經》，恐怕跑遍全臺灣，也只有我這一種說法啦！因為我把密宗的「觀照般若」拿來說，三論宗的「觀照般若」也拿來說，唯識宗的「觀照般若」也拿來說。

換句話說，如果我們觀「水大」的話，就不是地大了，也就不是火大、風大、空大了。請問：我們觀「水大」的這個白色月輪觀、種子字觀，能夠通達於其他的地大、火大、風大、空大嗎？當然可以！這個就是所謂的「別觀」。我們雖然只觀一個「白色」月輪，這本是通達「水大」；但從「白色」裡面也可以到達「地大」，「白色」裡面也可以到達「火大」，「白色」裡面也可以到達「風大」，同理，「白色」裡面也可以到達「空大」。這話怎麼講呢？大家知道現代物理學的常識，白色光是幾種色組合成功的呢？由紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫等七種光和合而成的！所以，我們觀想「白色月輪」時，也可觀想它是由眾緣所生的七種色光組合起來；而最強烈表現出來的，就是「白色光」。所以在這個地方來說，「白色」的「水觀」裡面，就可以全部包括地水火風空；同理，「火觀」也可以全部包括地水火風空；「空觀」也可以全部包括地水火風空，這在密宗，叫作「事相觀」。

如果以「五大觀」來講，一一觀就可以包括其他觀在裡面。所以，我們不可以

貪多，就專心一意地從「水大」開始；一定要把「水大」的「白色」基礎打好，不要任意自創從其他觀法。白色月輪觀、種子字觀，觀得清楚後；再從「白色月輪」的邊緣，做一個「黃」色的邊，再進一步做一個「紅色」的邊，再進一步做一個「青色」的邊，再進一步做一個「黑色」的邊，一大就包括五大，這就是「色輪觀」。以此類推，做其他顏色的觀法也是一樣！再比方說西藏密宗的綠度母法^(註⑤)，他們怎麼傳法我不知道；但修綠度母法一定要作「水觀」，因為綠度母是綠色。又好比西藏密宗的紅觀音，紅觀音是四臂觀音，他們把六大明王當做紅觀音；紅觀音法就是修紅色觀，紅色觀是什麼？紅色觀是「火大觀」；修綠度母法是觀綠色的「水觀」。如果水觀成就之後，要想再進一步怎麼辦呢？也可以在「水觀」綠色周邊，增加一圈白色，白色周邊再加一圈黃色，黃色周邊再加一圈紅色，紅色周邊再加一圈黑色，黑色周邊再加一圈青色。這個是從「事相」來修「觀照般若」。

密宗的這種「事相觀」，觀想成就之後；我們端坐用功、持咒觀想時，所現出

來的光(境界)就不一樣！因為我們心裡面觀想「白色」，所以有些人看到我的身體周圍的光，是白光；因為我從白光開始修觀。外面以「水觀」開始，有黃色光，有綠色光，有紅色光，有青色光，有黑色光。因此，如果最接近身體周圍的光是白色，我們知道他是以「水觀」為主而修觀的；因為在端坐用功、持咒觀想時，身體發出來的磁場與光，就是這個表現。過去，林雨亭醫師把馬偕醫院的一個「磁場測驗機」帶來幫我測驗，他驚訝地說：「哇！師父身體周遭的磁場好高啊！」他分別測量我沒有用功觀想前，我的磁場有多大？一心觀想之後，磁場是多大？他說我的磁場比普通入高得很多！他說這台機器要「十四萬」！並說針灸師也用這個來測量病人；身體有病的人，磁場會出問題。一台小小的機器要價十四萬，現在還不敢買，全馬偕醫院也只有這一台啊！如果買起來的話，某人的磁場馬上就可以測驗出來，他修得好不好？有沒有胡說八道？馬上就測驗出來了！某人沒有修，他的磁場就弱。如果師父的磁場還沒有弟子的磁場強大，就可以知道師父是騙人的；

一測馬上就知道。如果講堂將來也買一台，給大家測驗；你們有沒有用功，一測就測出來，一點都沒有辦法騙人！如果你每天都有老實用功的話，你的磁場力量就表現得很強，這只是物理現象嘛！因為我們的身體也是物質，所以可以測得出來。如果有人死掉了，就很難測出來；因為人死掉了，沒有物質(色身)的依靠，要想測出他的磁場，就不容易了。在宗教修養方面，可以藉由這個「磁場測驗機」，將心靈透過物質(色身)表現出來的磁場，測量出來；以上的敘述是屬於「別觀」，「別觀」可以通於「總觀」。「總觀」是只觀一個色；「別觀」可以加各種顏色，由一大通達其他五大。

「別觀」我們補充過了；我們再回頭來著前一次所說的「四曼」。我前一次說「曼荼羅」的意義有三種，大家記得嗎？第一種曼荼羅的定義代表什麼？「自性」、第二個是代表「觀想」、第三個是代表「行相」；「曼荼羅」本身的意義是這樣子的。我現在考考大家，因為單單我講，你們如果沒有吸收，那麼我不是白講了嗎？第一曼荼羅所代表的「自性」是什麼

呢？**〔答〕**根、塵、法界，都是大日如來的本體。**〔對！沒有錯，這個要記起來；**

第二「觀想」是什麼呢？**〔答〕**由理念而達觀想。**〔理念觀想，理念就是「自性」**

裡面的「根性」；法界是我們都是大日如來的本體。也就是說，無論是我們的六根或六塵都是大日如來的本體；大日如來的本體，在佛法來說，就是所謂的「法性」，或者說就是我們所謂的「空性」；這個「空性」包括無量功德莊嚴的妙有在裡面，也就是《大乘起信論》說的「無量功德藏」。第三「行相」是說什麼意思呢？**〔答〕**莊嚴佛像，反應內心、生佛不二。**〔對了！這三種意義就是曼荼羅本身所具有意思。第一個「自性」，包括真理；第二個「理念觀想」，包括從真理方面，發生我們心中的觀念；第三個「行相」，這個真理和觀念從什麼地方現出來呢？從大日如來莊嚴的「行相」現出來。初步的觀察，是佛的三十二相八十種好；第二步是觀察是佛的八萬四千相無量功德莊嚴好，用無量相好莊嚴的行相表達出來；這個行相就代表無量無邊世界裡面，有無量微妙莊嚴的真理和功德都在其中。**

從這三個意思裡，我們知道，我們每一個人都具有曼荼羅，這個話怎麼講呢？因為我們每一個人都有「自性」。我們有

沒有「自性」啊？當然有啊！我們有自性，就是我們有曼荼羅。既然我們有自性，那麼我們每一個人有沒有「理念」呢？有啊！我們有理念，我們才能夠有智慧啊！如果沒有理念，就沒有智慧。既然有智慧，就能夠把那本具「自性」的大日如來「觀想」起來。把這些本具的稱性功德完全實現出來就是什麼呢？就是佛！所以我們觀想佛像，具足八萬四千相好的佛相，它充滿虛空、遍滿法界，這個就是「大日如來」。所以，我們觀佛相好莊嚴，叫做「曼荼羅」；我們觀自己的身體，也叫「曼荼羅」。但是我們目前是有漏的身體，為什麼還不能承認自己是「曼荼羅」呢？因為我們還是凡夫沒有覺悟，還有很多煩惱習氣。如果哪天我們覺悟了，我們的本身就能跟大日如來平等無二；所以修習密宗是這樣，直接從我們凡夫的身體來肯定。那麼快就肯定得了嗎？當然沒有這麼快就肯定得了；好比有人每天嘴巴還在用三字經罵人，而不是念「唵嘛呢叭咪

吽」。或者心裡面想的是世間上的色聲香味觸法等塵念妄想，而不是心裡面想到大慈大悲、大菩提心、大智大慧、大解脫、大禪定等波羅蜜多；那麼，我們當然不是大日如來。所以，在日常身口意三密的現行上是不同的；我們可以說我們具有「自性」的曼荼羅，但是我們的「觀想」曼荼羅，跟「行相」曼荼羅還沒有具備。這點我們要了解。

前次我們提到「曼荼羅」有幾種呢？有四種。第一種叫什麼？「大曼荼羅」。第二種叫什麼？「三昧耶曼荼羅」。第三叫什麼？「法曼荼羅」。第四種叫什麼？「羯摩曼荼羅」；所謂「大曼荼羅」是什麼呢？是整體觀。整體觀就是諸尊出現；在「金剛界」來講，就是三十七道品，以三十七尊來表法。用什麼代表諸佛的清淨法界呢？用三十七道品。「三十七道品」是什麼？大家記得嗎？四正勤、四念處、四如意足、五根、五力、七菩提分、八聖道分，一共七種法；在佛法裡面叫做「七依」或「三十七道品」。但是在密宗裡，它用三十七金剛部、或是佛部、蓮華部，分列為三十七尊佛、菩薩相的出現，就是

諸尊相；代表盡虛空、遍法界，都是清淨的體相。為什麼？因為我們凡夫只具「自性」曼荼羅，我們到什麼時候才能夠證到「大曼荼羅」呢？想要證到「大曼荼羅」，要諸尊俱備，必須要「三十七道品」都證到。「三十七道品」是我們要修的方法；在密宗裡，把所修的法，用三十七尊佛、菩薩諸尊來代表。

我們知道，日本的「東密」，是空海大師（註①）到中國留學，跟中國密宗第五祖惠果阿闍黎學的。他進入「大曼荼羅」的時候，手拿一朵花，眼睛閉著，對著諸尊拋過去；花落在哪一尊，祖師就為他灌頂哪一個法。當時弘法大師對著曼荼羅拋花過去，恰好花就落在毘盧遮那如來像前。所以惠果阿闍黎就傳他毘盧遮那佛法，就是胎藏界「毘盧遮那如來」的密法，受持毘盧遮那如來加持成佛光明灌頂真言；後來弘法大師成為日本真言宗的第一個祖師。而比弘法大師慢一點來到中國的最澄法師（註②），學參禪，也修學天台教義，又跟興龍寺的順曉阿闍黎學習「北方不空成就如來」密法。所以在日本，「東密」總認為自己最優越，因為修學的是曼

荼羅中央的「毘盧遮那如來」大法；而「台密」只學到「北方不空成就如來」的密法，「成就佛」是偏離中央一點啦！「東密」總認為，我們在曼荼羅中央，東西南北都在我們中央的旁邊；那麼「東密」祖師的成就，當然要比「台密」祖師的成就高一些！

以我看來，真正研究佛法，日本「台密」的天臺宗教理的基礎好；「東密」弘法大師的基礎固然也不錯，但是以佛法的教理來講的話，「台密」比較有依據。因為我們知道，所謂「開元三大士」，善無畏阿闍黎、金剛智阿闍黎、不空三藏。不空三藏本來是善無畏阿闍黎的徒弟，以後又跟金剛智阿闍黎修學，所以雖然是三大士，其實他們是師徒兩代而已。

這裡還有一段奇妙的歷史：當時中國有一行阿闍黎，他對天文、曆法、禪、道都很有研究，對中國農民曆的推算研究得很徹底；他還修學過天臺宗。說起輩份來，善無畏阿闍黎傳「胎藏界」密法給他，金剛智阿闍黎也傳「金剛界」密法給他，所以一行阿闍黎獲得「胎藏界」與「金剛界」兩部密法的傳承；因此，一行阿闍黎

跟不空三藏算是師兄弟。一行阿闍黎寫了一部《大日經疏》，是解釋《大日經》的大部論，多是用天臺宗的道理來解釋密宗所蘊涵的教理；這種解釋得到善無畏阿闍黎的肯定，也得到金剛智阿闍黎的肯定。如果我們研究中國密宗，一定要好好看一行阿闍黎作的《大日經疏》。

現在說的「東密」，是空海大師於唐代時來華修學密法成就，回去日本後，所成立的宗派。因為當時日本的「台密」有判密宗的教法，而空海大師的密法沒有判教法，所以他就自己判教，判立了「十住心」。因此，密宗有「十住心」的說法，我們目前還沒有說到這「十住心」的說法。

今天我們因為說到「大曼荼羅」的關係，就稍為提一提上面傳法的故事。我們如果把花丟到旁邊的話，可能學「觀世音菩薩」密法；如果再丟旁邊一點的話，可能學「虛空藏菩薩」密法，……。我們進到密宗大堂裡，就能把密宗大部頭的密法全學過去；我們知道，五方佛周圍還有好多本尊呢，一共有三十七尊。

我們中國人對這個「八字」命理很講

究；因為一行阿闍黎對「八字」也研究得很徹底，他甚至對天文、地理、陰陽五行等，都非常有研究。所以，我給弟子傳法灌頂時，也會根據現代人的根性、命理；在中國命理學來講，就是金木水火土等五行；我根據弟子命中所缺的元素，來傳給弟子相生有助益的密法，這是我個人傳法的經驗。好比缺金的人，學「準提法」最好；缺「木」的人，學「藥師法」最好；缺火的人，應該學「穢跡金剛法」或是學「寶生佛法」；缺水的人，應該是「大悲法」，或是說五方佛的某一尊佛的法也可以。佛教所講的地水火風空「五大」，中國所說的金木水火土「五行」，密教有五方佛、四方菩薩、四方金剛明王，有很豐富的內容；在「大曼荼羅」中，就包括有三十七尊。

「三昧耶曼荼羅」，我前一次也稍提過。密宗的「三昧耶」代表什麼呢？第一個代表誓願

力；諸尊的誓願力。前一次我已經說過，好比這個手印代表施



施無畏印



觸地印



與願印



金剛劍

無畏印(上師

結印)；這個手印代表滿願印(上師結印)；

這個手印是觸地印(上師結印)，五指下垂指尖觸到地面。「觸地」的用意是使令大地眾生都驚醒，都開始覺悟，……。密教的手印有很多，各有不同的代表意義；密教的手印跟道教的手印不一樣。道教手印，叫作「訣」，我們比方說這個，在密教叫「金剛劍」(上師結印)，道教則叫「劍訣」；劍訣就是代表用寶劍要殺鬼神的。

密教的金剛劍則是代表智慧，將內心的智慧拿起來用，以根本智(無我智)殺除煩惱賊；道教修法術，手掐「劍訣」是要拿來殺鬼神的，所以道教的劍一拿起來，許多鬼神都要趕快逃跑。如果遇到有功力的法師，他才需要趕快逃跑；如果遇到沒有功力的法師，只好靠一張「符」的法力！道教的「符」是怎麼來的呢？是道教歷代有靜坐功夫的人，靜坐久了，讓精神的力量統一了、穩定了、成就了(密宗則講成就了、相應了)，把他的成就力量用一個符

號表現出來；後代的法師即使沒有修，也沒關係，只要把祖師的符號拿出來用，他就有力量，因為那是祖師的力量。可是現在畫符的人，道教的法師往往每一代都留一筆，這位天師留一筆，那位天師留一筆；可知，單只留一筆，這「符」就不靈了，就是這樣！道士畫符的秘密很多，但他們多不知道。雖然道教跟我們不一樣，但是他們把手印當做「訣」，所以它不能夠叫做「三昧耶曼荼羅」；而我們密教的手印是一種度化眾生的本誓本願，比方說文殊師利菩薩，如果沒有手持寶劍，他的手就結這個「金剛劍」手印，它就能夠代表菩薩所證得的根本智。因為菩薩在凡夫因地修行的時候，已經成功斷除煩惱，用智慧劍斷除分別我執煩惱及俱生我執煩惱，更進一步斷除法執證到後得智乃至一切種智的智慧地，所以祂的本誓願，就在這個手印表現出來。所以，這個三昧耶形是由菩薩的誓願力所現；可是，道教的「訣」，不能夠相當於菩薩的三昧耶形。這個地方，凡是我們佛教弟子都應該明白才好！不然的話，我們學了密法之後，以為密宗也是「符仔仙」；道教也是「符仔

仙」，大家都是符仔仙啦！我們可不是「符仔仙」啊！我們是修持密教本尊果乘的心要之法，結手印，作羯磨護身是想要和本尊的本誓願力相應，是這樣的意思。你們想想看，好比結「滿願印」，是佛菩薩大慈大悲要滿眾生的清淨善願，並不是滿個人的、自私的願求哦！好比我們跟本尊說：「我想要發財，你的錢財趕快拿來！我想要中愛國獎券，你趕快讓我中吧！」……這些都是眾生自私自利的心願，而本尊是要滿眾生的清淨善願，更有利於菩薩道的修行，更快成就「三密相應」。想要滿眾生願，第一要除去我執，第二要除去法執，才有可能廣大利益眾生。菩薩對眾生行「無畏施」，也是這樣，有什麼福智、威德可以施予眾生無畏呢？菩薩已證得「無我」了，還有什麼可怕呢？真理本來也是無我的；本來就沒有「我執」，本來也沒有「法執」，所以佛菩薩諸尊，都是已證得「三密相應」的果德，都有甚深微妙的道理在其中。諸尊所結的每一個手印，都蘊涵著深妙的道理，所以才堪叫「三昧耶曼荼羅」！這個「三昧耶」從哪裡來？從發大誓願來；發了這大誓願

法界定印



後，精勤修行，斷除了我執、法執之後，證得三密相應成就的時候，在祂行菩薩道、廣度眾生的時候，就表現出以這個「三昧耶曼荼羅」手印為主的證德。所以，我們看到阿彌陀佛的「法界定印」，就知道祂的三昧耶大定。大家跟我學過很多密法，就知道這個「法界定印」，也代表阿彌陀佛的法身，也代表阿彌陀佛的四十八大願！願願都要滿眾生的心願，為圓滿眾生的清淨善願而入定；這個入定是讓所有的眾生都能獲得解脫，都安住在祂的平等三昧耶大誓願中，這是阿彌陀佛特定的三昧耶形。這種三昧耶也通達一切諸佛菩薩的三昧耶（師父雙手交疊），這是平等三昧耶，是阿彌陀的三昧耶形，阿彌陀佛有四十八個清淨大願。我們所講的諸尊的三昧耶，也是「觀照般若」裡面的一個深密道理。如果我們不懂「觀照般若」，還能夠行菩薩道成佛嗎？還能夠有「三密相應」的成就嗎？不可能！所以，大家用心聽我講這個「觀照般若」，努力如法修行，將來一定可以成就；這等於我們對於

修行密宗最重要的法要統統都懂了！

第三種曼荼羅是「法曼荼羅」，也就是「種子字」。前一次已講過「種子字觀」，包括文字、標幟、符號。密教的「法曼荼羅」和道教的「符」有一點相似，因為「符」也是文字、符號，但它是中國字；「符」的中間有一點，旁邊兩點，這三點是代表道教的三清（上清、太清、玉清），也可以代表中國哲學的天、地、人三種氣。道教所畫的這個「符」，是道士修行成功的一種代表，而用文字、符號把它表現出來。我們密宗的「法曼荼羅」跟它的意義有沒有一樣呢？不一樣！因為道教所畫的這個「符」，表現出來的是世間法，而且是「降伏法」；道教也有「敬愛法」，我年輕時，看過道教《萬法歸宗》一書，裡面有「敬愛法」。書上說，唐朝出了一個「和合仙」，這「和合仙」是誰呢？就是寒山、拾得；他們把寒山、拾得也當做咒語來念。一念「和合仙」，到哪裡都和合，都嘻嘻哈哈地歡笑。他們因為認為寒山、拾得有這個法力，到什麼地方就會讓人家和合；但這個還是沒有離開一切「唯心所造」的意義！但是他們不會講這一切「唯心所

造」的教理；大多數道教的「符」，都用來降伏「斬妖除魔」。

「降伏法」，在我們密宗裡面來講，是「世間法」中有「出世間法」；所以我們的這個「法曼」，就是「種子觀」，但密法裡所說的是「梵字」，不是中國文字，這點非常重要！每一個梵字不僅只有一種意義，甚至有很多種意義。請問：我們密宗有沒有像道教的這一個「降伏法」呢？有！我們密宗咒語裡面有「吽」、「發吒」的，都是「降伏法」。但在這個地方，密宗跟道教的用法也是不同的；密宗的梵字「吽」，代表「金剛智」，以破除我執為根本大用。能夠以武力降伏全天下的人，不算真本事；能夠降伏自己內心的煩惱，才算是最大的降伏。自己的內心有什麼煩惱愚痴呢？有我愛、我見、我癡、我慢等我執煩惱。密宗的「吽」、「發吒」梵字，能夠「降伏」我們內心貪瞋癡的種子；這都是從我們內心「解脫」方面來講的！因為佛法就是解脫法，跟其他宗教不同的地方就是在這裡。如果我們的內心有「我執」的話，絕對沒有辦法獲得究竟解脫；只有成就「無我」的功德，才能夠得到究竟解

脫；「法曼荼羅」就是代表這個意義。將「法曼荼羅」的意義擴大起來，就是「三藏十二部」；就是種種「陀羅尼」（密咒），就是種子陀羅尼。我們靜坐用功修密法的話，就是作「種子字觀」，集中在一個種子字觀。我們如果不懂很多的梵字也沒有關係，就單單觀一個種子字就好了；我們不懂囉！(L3)字是什麼，沒有關係；只要用心觀「月輪觀」，月輪觀裡面一個「字就可以到達諸佛法界等流無漏種的出現，而獲得解脫」。

我們再來說「羯摩曼荼羅」。「羯摩曼荼羅」是什麼呢？「羯摩」是梵語，翻譯成我們中國話，叫「作業」、「行動」；但這個「作業」，不是眾生有漏的身口意三業。眾生造作有漏的善惡業，不能夠得到解脫；因為眾生一切的「作業」都在「我執」之下，所以不能夠解脫。而諸尊的「羯摩」，是解脫業；業就是動作，這個動作是諸佛菩薩廣度眾生的動作。今天在座的弟子都跟我學過密法；講到這個地方，大家學過密宗的手印，手印學好有什麼功用呢？密宗的修法講究的是「三密相應，即身成佛」。我們口念真言，真言是「法曼

荼羅」；但是如果沒有「羯摩曼荼羅」、「法曼荼羅」，不能夠發揮它強大的、不可思議的作用。「羯摩」就是動作；手印會了，手印是「三昧曼荼羅」，我們結手印五處護身。當我們口念真言，就有「法曼荼羅」；結手印護身，就有「三昧耶曼荼羅」；有了「羯摩曼荼羅」，就可使「法曼荼羅」發揮它強大的、不可思議的勝用，這也是密教的「神通觀」，這是我不對外面宣講的！學密宗的弟子最主要的，就是學「羯摩曼荼羅」，學了一個手印，可能有一百種妙用，甚至可能有一千種、一萬種妙用；那就完全要看師父的傳承與修為了。如果師父雖然傳授弟子本尊法，可是師父自己連基本的密宗道理都不懂，大家怎麼如法修學呢？怎麼悉地成就呢？那可就真如同「一盲引眾盲，相牽入火坑」啦！現今有些人在外面當「金剛上師」，我們如果問他「金剛」怎麼樣解釋？他能連「金剛」都不會解釋。他可能去學了西藏的「綠度母咒」法，或學了十幾個密咒，他就敢自立門戶，給弟子「傳法灌頂」啦！但是他不懂整個密宗的教理，甚至連顯教的基本教理也不懂！

如果是這樣當起金剛上師的話，我就要不客氣地批評他們啦！他們想來當我的學生都不夠資格！因為他們的身口意已經有貢高我慢的表現啦！所以，這種心態對佛教的弘揚是沒有用的，如果我再把這個「羯摩曼荼羅」傳授給他們的話，那就「如虎添翼」般不得了啦！在外面就更可能胡搞亂搞了啦！我們應該要知道，「羯摩曼荼羅」就是本尊身業的動作；我們結手印加持身體五處，這個動作能夠莊嚴我的身業，可以做「護身法」，這就是「羯摩曼荼羅」。如果密教的修行者，達到「三密相應」的成就，這個打手印、做羯摩，可以發生「他心通」，可以發生「天眼通」，也可以發生「天耳通」；甚至可以把對方的「天眼通」打開來，或是可以把對方的「天眼通」關閉起來，密宗的「羯摩曼荼羅」有這種殊勝的妙用。但是「羯摩曼荼羅」在諸佛本身來說，不是這樣！諸佛菩薩的所有動作，一舉手、一投足，無非為了利益一切眾生，這樣才叫做真正的「羯摩曼荼羅」；甚至諸尊的鼻子動一動，也是為了利益一切眾生。所以在《宗喀巴傳》裡說，上師的一呼一吸，都為了

利益一切眾生；如果再把「羯摩曼荼羅」說得更深到諸尊的內心裡去，諸尊的一舉心、一動念，都是利益一切眾生。那麼相續不斷的心念，念念都是為了利益一切眾生；這種境界高深得讓我們凡夫難以用心去思、用言去議了！因為我們凡夫舉心動念無非是為了自己，舉心動念無非造罪，舉心動念無非與貪瞋癡相應！相形於佛菩薩舉心動念，無非為了利益一切眾生；舉心動念無非具足六波羅蜜多，舉心動念無非具足一切功德。哇！這凡聖之間竟然有那麼大的不同！乃至諸尊的一舉手、一投足，一揚眉、一瞬目，都是為了利益一切眾生，這就是「羯摩曼荼羅」。我們如果把它叫作「入三摩地」來講，就是成就「諸法莊嚴三摩地」，這就是「羯摩曼荼羅」。

現今的人想獲得這種程度的「羯摩曼荼羅」成就，當然沒有那麼容易，但要先把一個本尊法的護身法學好；一個本尊法三密相應成就了，才可以談論下一步的修習。因此大家要專志修習一個本尊法，一個三昧耶曼荼羅，一個法曼荼羅，一個羯摩曼荼羅，好好精進修習。我給你們傳法

灌頂，你們選一個最相應的本尊法；就專修一個本尊法就夠了，不用修很多本尊法，一個種子字觀、一個本尊咒、一個手印，整個合起來，就是完整的密宗三密相應的修行，也就是密宗的「三昧耶」。雖然簡單，但是一定要把基礎打好。

我們再複習一下，「手印」叫什麼曼荼羅？「三昧耶曼荼羅」。「念咒」叫什麼曼荼羅？「法曼荼羅」。「結手印護身」叫什麼曼荼羅？「羯摩曼荼羅」。三個合起來就是什麼曼荼羅？就是「大曼荼羅」。大家千萬不要以為這太簡單啦！這是我從簡單方面來講述。如果詳細來講，那就更豐富了！這都是我們實修的。所以，「羯摩曼荼羅」是屬於什麼的呢？「身密」。「法曼荼羅」是屬於什麼的呢？「口密」。「三昧耶曼荼羅」是屬於什麼的呢？「意密」。那麼，「大曼荼羅」是怎麼樣的呢？包括「身口意三密」。這是我們密宗用功修行的法門。所有佛法的用功修行，都是要我們收攝六根，好比在《楞嚴經》講六根門頭都有見性的門徑。又好比在禪宗裡面說，佛在哪裡？佛就在大家的六根門頭；六根也離不開身口意。就禪宗來說，行住

坐臥都有佛相伴，佛在哪裡？就在人人的六根門頭上，就是在我們的身口意上；在密宗來講，身口意是盡虛空、遍法界的，它和大日如來打成一片。因為大日如來也是六大，我們也是六大，大日如來也是四曼，我們也是四曼，我用這樣去和本尊相應。

我們今天說到這裡，把前一次所說的「四曼」補充好了，我們下次還要繼續講「四曼」；我們下次講什麼「四曼」呢？講我前一次沒有講過的，就是諸佛「四種身」的「四曼」，還有世間和出世間的「四曼」，這些都是「觀照般若」應該知道的。希望大家好好跟我研究密宗，這種密宗的教理在其他道場是聽也聽不到，看書也看不到的。

「三昧耶曼荼羅」應該說是本尊身體的形態，為什麼說到「意」呢？一般我們說「三昧耶曼荼羅」是「身密」；因為本尊身體的形態，還有他的手結印契，或手執鈴杵、刀杖等法器，代表祂所證的三昧耶，比方說前面介紹的滿願印、施無畏印、觸地印、...等等。它相當於現在的童子軍在打旗語一樣，我們用這樣來了解本

尊的「意密」；當然它和「身密」也有密切的關係。

我們再復習一下，前介紹過文殊菩薩手結的「智慧印」（師父結印，如劍訣），表示菩薩所證得的根本智與後得智；這樣叫「施無畏印」，給予眾生無畏施，遠離怖畏（師父結印）；這樣叫「滿願印」，滿一切眾生的清淨願求（師父結印）；這是「觸地印」（師父結印），佛指觸地，大地六種震動，驚覺一切眾生的愚迷。

我們再來說說靜坐。如果根據密宗來說，我們的身體就是「大曼荼羅」，這個「大曼荼羅」的意義，用什麼東西來表現呢？有一個故事我講很多遍了。過去有一個徒弟，跟師父學靜坐，師父是笨師父，徒弟是笨徒弟；這個師父對佛法沒有研究，也不懂佛教的道理，他教徒弟：「雙腳跟師父一樣盤起來，就是這樣靜坐。」當師父的也沒有講雙腳盤起來有什麼用？為什麼雙腳要這樣盤起來，說不出其中的道理。徒弟傻傻地跟著師父學了三年盤腿靜坐。這徒弟還真不錯，沒有打退堂鼓落跑！現在的徒弟恐怕三天都做不到。徒弟跟師父學了三年，師父沒有教徒

弟一點佛法的道理。徒弟感覺：「啊！這個師父沒有什麼功夫，我跟他三年了，已經做奴才三年了，我還是離開這個師父，另尋明師吧！」他怕師父罵，就趁師父不注意時偷偷地離開，這在佛教叫作「溜單」，就是沒有告假出去；也就是沒有經過師父許可，自己偷偷溜出去的。

徒弟離開道場，邊走邊想：「晚上在什麼地方吃飯呢？師父說可以跟人家化緣，這樣吃飯問題可以解決。那睡覺呢？...」

從山上走下來，路邊有很多墳墓，忽然間開始下雨，這下糟糕了；他找到一座墓碑上有「蓋」的墓園，應該是大戶人家的墳墓，就躲進墓園，晚上想在墓碑前的供桌上睡覺。他又想，身體倒在冷冰冰的石板上也不行，他就在墳園裡找一些野草，就把野草放在供桌上，並將它疏理好，他就在供桌上面打坐起來。這時天暗下來了，忽然進來了一個大鬼，還帶一大群小鬼跟進來。大鬼說：

「喔！你們看，這裡有一座金塔，金光閃閃的塔，我們趕快來拜，拜金塔我們會有福氣！」

眾鬼拚命拜。徒弟的「金塔」嚇得都不敢動，端正地坐著一點鐘、兩點鐘，他的兩腿酸麻痛得不得了，因為他的修為還沒有像師父那樣的程度，可以坐一整個晚上都不動的功夫，於是把一隻腿放下來。當徒弟放下一隻腿來的時候，大鬼說：

「喔！這金塔變銀塔了，拜銀塔也有福德，我們大家趕快來拜！」眾鬼又拚命拜。徒弟一直在忍耐、忍耐、……，兩、三點鐘過去，腿痛得實在受不了，就把另一隻腿也放下來，兩腿交叉端坐。大鬼又說：

「唉呀！這銀塔變成木塔了，拜木塔也不錯，大家趕快來拜，拜木塔我們會有福氣！」

眾鬼又繼續拜木塔。徒弟的木頭塔坐了好久，四、五個鐘頭過去了，真忍不住，唉呀！膝蓋好痛啊！像火一樣燒。他覺得這下再也忍耐不住啦！實在應該躺下來將雙腿伸直，睡個覺才行！徒弟的雙腿一伸，就想倒下去睡覺時，大鬼說：

「喂！這裡有一具屍體，我們趕快把屍體搶來吃。」

徒弟一聽，嚇得趕快爬起來，又雙盤

端坐起來。大鬼又說：

「唉呀！屍體怎麼不見了，金塔又出現了！」

徒弟心想：「我寧可做金塔痛死，不然眾鬼把我當屍體吃掉，那就完蛋了！」

徒弟忍耐、忍耐，再忍耐，即使痛得要死，也不要讓眾鬼當屍體吃掉。所以，他就端端正正地用金塔坐到天大亮。

徒弟心想：「我的師父功夫還不錯哩！還有一個金塔、銀塔、木頭塔的功夫教給我，這三年沒有白費，我還是回到師父那裡去吧！」

師父問他：「你怎麼回來了？」

徒弟說：「我回來，要謝謝師父！」

師父問：「謝謝我什麼？」

徒弟說：「謝謝您教我一個金塔、銀塔、木塔的功夫。」

師父聽了，覺得覺得莫名其妙！

靜坐久了，雙腿一定會痛，但是身體的痛一定要忍耐！靜坐最重要就是把呼吸調整得和緩細長，所以在靜坐法裡面有三大要項：第一種叫「調身」，第二種叫「調息」，第三種叫「調心」；現在大家都

還在調身的階段。在調身的階段，雙腿一定會痛，腿痛怎麼辦呢？第一、坐的時候，姿態要放鬆、自然。第二、如果心裡面有妄想，就要做長呼吸；長呼吸會讓筋脈逐漸暢通。第三、頭不要抬太高；頭抬太高，妄想會較多。把頭稍放低一點；頭放太低，又容易愛睡覺，但愛睡覺比打妄想好一點。如果愛睡覺時，做長呼吸的話，就不會愛睡覺了；注意這些事項就夠了，我們來開始靜坐。……

（靜坐完，熱敷眼睛，按摩身體及膝蓋。）

你們變成金塔？還是銀塔？還是木塔？我講經一點鐘，靜坐半點鐘，總共一點半鐘，將來這個金塔是不錯的，還很有用處耶！我過去遇到一個臺灣話叫做「跳千童」（乩童）的地方；乩童跳起來，他會冒牌「觀音菩薩」，他把雙腳一盤，裝成菩薩的模樣。我想：「你這個盤腿怎麼有我快？你還要用手把腿扳過來；我也盤腿給他看！」我盤腿盤得比他快喔！因為那時年輕，又經年累月地每天靜坐，這雙腿盤起來很自然，我有一度因為身體太胖，腿盤不起來，那時體重到達七十八公斤；



賢坐彌勒菩薩

以後體重保持七十五公斤，每天甩腿運動。過去，少林寺有人早上甩手，甩甩……；但是甩手一千下，不如甩腿三百下，我左腳甩三百下，右

腳也甩三百下。這樣，就不會有那麼多贅肉積在一起，以致於沒有辦法打坐。

在中國，彌勒菩薩示現胖胖的布袋和尚，他是方便坐或賢坐；方便坐，身體端坐床邊緣或椅子，雙腿下垂到地板，雙手平放膝上端。還有，觀世音菩薩的自在坐。在密宗裡有很多本尊像，有各種樣式的坐法。

弟子問：「可是我們用賢坐或自在坐，有很多妄想啊！」

上師答：「你這樣訓練久了，也可以入定啊！你為什麼要打妄想呢？」

弟子：「毗盧七支坐比較容易入定啊！」

上師說：「你們看觀世音菩薩的自在

方便坐彌勒菩薩



坐，還有左邊的手印是觸地印，你還沒有這樣坐過，試試看。」

有弟子說：「一不小心會從椅子上跌下來！」

有弟子說：「一隻手撐著下巴思惟修，呵呵，一下子就睡著了！」

有弟子說：「坐久了，一樣是酸、麻、痛！」

上師說：「是這樣子的，因為彌勒菩薩身體很胖，如果要坐久，祂怕大腿沒有辦法彎，所以才用這樣的姿勢坐。坐久了，如果要對調啊，這邊調過去，那邊調過來；不調還不行，一邊屁股歪過來，另一邊屁股壓下去，那是比較不平衡！對初步修學靜坐的人不能夠用！對大胖子我們叫他採用這樣的坐姿。不然那麼胖的腳，要他雙腿交叉做『木塔』也不行，更

自在坐觀音菩薩



別說做『金塔』、『銀塔』啦！只能夠用彌勒菩薩的這種「賢坐」或「方便坐」了。如果採「賢坐」或「方便坐」姿勢的話，一般老人家都能夠靜坐。我看，現代人很少這樣子修習靜坐，這種人很有一點禪的味道，你不要看他天天那樣忙碌，可是內心卻能夠保持平衡穩定。現代人幾乎每天都是匆匆忙忙、進進出出，哪個人能夠每天靜坐？幾乎沒有啦！如果家裡還有榻榻米，在榻榻米上泡茶，茶几上放一盤花生米，幾個紅棗、南棗放在那裡，那真的很有古代的風韻！」

【註釋】

註○空海（七七四～八三五），俗名佐伯真魚，賜受法號「遍照金剛」，諡號「弘法大師」。三十一歲時，獲准與最澄大

師赴唐，受學於青龍寺惠果阿闍黎門

下，受獲傳承付法，得到金剛界與胎藏界二部純密傳承，被視為爲唐密第八

祖，日本佛教真言宗的開山祖師。空海

法師學成歸國沒多久，旋及發生唐武宗

毀佛事件，世稱「會昌法難」，中土密

法儀軌亡佚。因其書法功底強，而被稱

爲「五筆和尚」，著名作品爲《風信帖》。

註◎最澄（七六七—八二二），俗名三津首

廣野，密教法號「福聚金剛」，日本天

台宗的開創者。他建立了日本最早的密

宗道場能福護國密寺，本身也是著名書

法家，以《久隔帖》最爲著名。最澄到

了中國，進入天台山，跟隨禪林寺僧修

然，學習牛頭禪；後從國清寺僧人惟

像，得傳大佛頂大契曼荼羅行事。最澄

又進入天台山佛隴寺，從天台宗湛然的

弟子行滿學習天台教義。其間也在興龍

寺向順曉阿闍梨學習密法。停留在唐朝

的這段求法時期，他廣泛學習天台教

學、禪法、大乘戒和密教等。

註◎綠度母，全稱爲聖救度母，又稱爲聖

多羅菩薩、綠度母、救度母以及聖救度

佛母等等。爲密教觀音部的佛母，共有

二十一尊，稱爲二十一度母，皆爲觀世

音菩薩的化身；綠度母即二十一度母

之主尊。爲觀世音菩薩的化身，修此法

可以解決感情婚姻的問題，幫你從疾病

中康復，帶給你財富，凡有所求、皆得

如願。

◎在無量劫前，一名叫「般若月」的女子，

她因常常供養諸佛及僧眾，所以被僧眾

授記來世可以轉爲男身。但般若月卻發

誓以女身修持，以女身成佛，且以女身

化現來利益眾生，故此，最終成佛後，

仍以度母女相度化眾生。

◎佛經中另有一則度母化現的因緣。在觀

音救度眾生無量劫後，見到受苦眾生之

數量仍有增無減，悲心催動，流下了悲

淚。這些眼淚逐漸形成了一個淚海；在

淚海中長有一朵蓮花，蓮花中央坐著度

母，度母說：「大士不必灰心！度生之

事業，便由我來協助大士吧！」所以，

度母的本源不但是般若月，亦是觀音之

悲淚化出。



生活禪小品

敦倫盡分，閑邪存誠

印光大師一生對弟子教化的言語、文字很多，他的大弟子德森法師把它歸納成八句三十二個字。這八句箴言不但是大師教化眾生的重點，他老人家也同樣依此行持。所以，如果能夠把握這三十二個字，就能夠對佛法的修行有所依止，步上修行的正確軌道了。

「敦倫盡分，閑邪存誠。

諸惡莫作，眾善奉行。

真為生死，發菩提心。

深信切願，持佛名號。」

六祖慧能大師說：「佛法在世間，不離世間覺，離世求菩提，猶如覓兔角。」我們生而為人，就有食衣住行等的生活內容，以及生活所需，如果沒有社會大眾、各行各業的共同努力，我們的生活不可能安好、便利。因此，大乘佛法認為，我們應該好好體會這偉大的緣起！要上報四

重恩，下濟三塗苦！近代的太虛大師更認為，「人成即佛佛」！大乘佛法的究竟、圓滿，在於它認為一切眾生都具有平等的佛性，以平等心看待一切眾生，佛菩薩不以为自己已斷煩惱、了生死而感到驕傲，還看到自己周遭許許多多親友，仍然在淪溺六道中生死輪迴，因而發起大悲心，慈悲攝受一切眾生，想方設法要廣結善緣，成就眾生的善根功德，要和眾生同修共證此菩提涅槃！

釋迦牟尼在人間示現成佛，廣度有緣的眾生。佛教特別強調建立「善緣」，也就是良好的人際關係。如果沒有這份善緣，眾生不可能信受奉行佛菩薩的教化。我們就在活在這娑婆世界，如果有了良好的人際關係，人生就少了許多衝突與窒礙，不但能彼此相安無事，更進而能夠在心靈上互相交流。所以佛法常告誡我們：「未成佛道，先結人緣。」菩薩想要成就佛道，必須自覺、覺他、覺行圓滿。佛菩薩欲度化眾生，必得與眾生有緣，所謂「佛度有緣人，無緣不能度。」所以，佛菩薩無量劫以來就護念著有緣的眾生，使令眾生內心的善根功德逐漸成熟。

過去生，我們因為修了五戒十善，今生才能獲得人身。然而絕大多數人都忘記了過去生累積的善根，以致今生隨逐五欲之樂。

「敦倫盡分」，「敦」，是親厚的意思，意即要使自己與親友、同事乃至一切眾生，都要厚待他們，使彼此的關係很好；「倫」，是倫理，是人與人之間一種不紊亂的關係。傳統的中國有「五倫」的說法——君臣、父子、夫婦、兄弟、朋友等人與人之間的關係，如果能夠合宜的相處，就能夠享受天倫之樂；「盡分」，就是做好自己分內的事，好比我們每個人的身分可能不只一種，上有長輩、中有兄弟姊妹，下有子女、侄孫等。可能我們為人子女，也同時也當人父母，或是當兄姊等等。當我們身處在某一種角色時，都必須做得稱職，盡到該盡的本分，這樣一來，彼此間的關係才算完好，才能可能獲得美好的人生。好比中國的傳統思想或佛教都非常推崇「孝道」，為人子女者，當我們長大、有能力時應該及時行孝，報答父母至親及師長生育、養育、教育的深恩大德！因為我們有孝思，一個家庭就會平安吉祥，對

鄰里、乃至整個國家，都會有良好的影響。因為我們有孝思，才能進一步做到佛經上說的道理，「天下的女人都曾經是我的母親，天下的男人都曾經是我的父親。」所以，要靠大家將孝道發揚光大，來影響周遭的人，使整個社會都能走向人性光明、善良的面向。這是第一點「敦倫盡分」，是我們做人與學佛很重要的一个基礎。

「諸惡莫作，眾善奉行。」是七佛通戒偈：「諸惡莫作，眾善奉行。自淨其意，是諸佛教。」意思是說，佛教弟子，一定要持守清淨戒律，並且廣修善法，使身口意三業都清淨，這樣才能夠進行弘法利生的事。

「閑邪存誠」，「閑」，在此要作「防止」、「預防」來解釋；「邪」，是指我們心中有煩惱或邪惡的念頭。所以學佛的人，要看顧好自己的心念，善的念頭要讓它增長，惡的念頭要防止它滋生；「存誠」，「存」者，存在。「存誠」就是說我們為人處事的態度，應當「老實」不欺騙自己，也不欺騙親友，當然更不可能欺騙佛菩薩和鬼神，應該「如說而行」、「如行而說」！還

有，無論何時都要待人「誠懇」、「恭敬」。我們禮佛時，內心固然要虔誠、恭敬，如果也能夠誠懇、恭敬對待一切人，乃至一切眾生，那就更好啦！如印光大師說：「有一分恭敬，就得一分利益，有十分恭敬，就得十分利益」；還有，日常的生活應當「平實」、「樸素」，不追逐名牌、不貪著五欲享受，能夠深刻體會佛教「少欲知足」的教誨。

「真為生死，發菩提心。深信切願，持佛名號。」，這首偈頌是大師普願大眾都能知道人生無常、苦、空、無我的實質，一起發菩提心，日夜訂定功課執持阿彌陀佛的聖號，老實念佛，以深切的信願行，修行淨土法門，求生極樂世界。

第一首偈頌，是勸我們要修好世間法，每個人在世間生活，都有多重的身份，應該做好自己該盡的責任。好比為人父母者，要慈愛自己的子女。為人子女者，要孝敬自己的父母，尊敬自己的親戚。還有，我們在自己的工作崗位上，應該善盡職責，也要尊敬長官、友愛同事。還有，我們也要敬愛開導我們法身、慧命的善知識，以及陪伴我們修行的同參道

友，以及在人生一起前行成長的朋友。總之，我們在世間修行，最重要的任務是先做好「廣結善緣」。這樣，才有可能成就菩薩道。

第二首偈頌，是勸我們努力修習出世間法，發大乘菩提心，修習六度波羅蜜多，以深信、切願，勤修行淨業三福，求生淨土。

【附註】

民國二十九年，印光大師八十歲。他在圓寂前幾天說，靈巖寺沒住持不妥當，要立一位住持。當時，他心目中的人選是任監院的妙真法師。由於寺內上上下下對妙真法師都很有好感，覺得他辦事勤快、修持又好，因此就無異議通過了。印光大師往生前，勉勵妙真法師要平實地領導道場、統理大眾。在自己的喪事上不必講究排場派頭，因為虛華的排場派頭對了生死一點幫助都沒有，完全是虛套。雖然這是大師當時對出家眾的開示，但這點對在家弟子更為重要。例如為長輩辦喪禮時，我們不必講究排場、鋪張浪費，因為這樣對長輩的往生沒有絲毫幫助。如果做這些熱鬧的場面，可以讓亡者往生善處，我們即

使再窮也要借錢來辦。但實際上沒有讓亡者獲得絲毫的利益！既然講究排場、鋪張浪費對亡者沒有絲毫的幫助，何不用恭敬的心、感恩的心來送亡者最後一程就好了呢？

印光大師是陝西省郿陽縣人（郿，音同合），出生在一個家教十分嚴格的家庭。由於陝西在大陸上屬於偏僻地區，一般人民生活較刻苦，因此大師從小就養成勤勞儉樸、吃苦耐勞的習慣。後來他出家的因緣成熟，就主動發心出家。在出家期間，舉凡寺院中飯頭、水頭、菜頭等，也就是做煮飯、燒水、撿菜等一類的工作，這些比較不被喜歡的工作，他都很認真地做，為大眾服務，培植自己的福田；大師在寺院還當過庫頭（即管理全寺的財務，食衣住行所需）時，從中得到很大的感觸，知道佛法說的因果絲毫不爽，因此戒慎恐懼，敬畏因果，一點都不能錯失。

後來，他在南海普陀山閉關修行長達三十多年，對外沒有任何往來，一心閱覽大藏經，從中增進信心。早期因為偶得《龍舒淨土文》，深受感動，並啟發對西方極樂世界的欣慕，這時則用心潛修，認真執

持阿彌陀佛名號。

印光大師的名聲後來之所以為世人所知，是因為有位高鶴年居士將他所寫的文章公開刊出，大家才明白有這樣一位高僧。所以，七十歲以後在蘇州的十年間，就成了大師教化眾生最忙碌的時期。

根據大師的傳記中記載，有一次一位弟子在找他，全寺上下都找遍了卻不見蹤影。最後發現，老人家原來在天井內洗衣服。當時印祖已經八十高齡，可是洗衣服卻依舊不假手他人，可見他勤勞自勵，不敢麻煩他人的美德。



禍福相倚，得失相伴

古時候，有一個樵夫住在一座荒山腳下，生活十分貧困。一天，一位雲遊的道長路過此地，到樵夫家中討了碗水喝；樵夫看到有客來到，便熱心地接待道長。

道長離開的時候，給了樵夫幾顆神奇的種子，並告訴樵夫：

「你現在把這些種子種到身後的荒山上，你的生活就會慢慢變好的！」

樵夫接過種子，謝過道長，道長走

後，樵夫立刻拿著鐵鍬上山，找了一塊最好的土地，將神奇的種子種了下去。之後的每一天，樵夫都會上山除草、澆水、施肥；在樵夫的細心照料下，數月之後，那幾顆神奇的種子已經長大，結出了一種從未見過的果子。

樵夫摘下一顆嘗了嘗，甜美多汁，於是，便採摘了些拿到市集上去賣，果然，沒過多久便銷售一空。樵夫高興極了，心想，這次發財了，道長果然沒有騙我。

可是，當他再次回到山上時，發現果樹已被幾隻狗熊折斷，果子也被狗熊都吃完了，地上鋪滿了果核；樵夫頓時嚎啕大哭，幾個月的辛苦付之東流。心灰意冷的樵夫回到了家中，生活依舊貧苦。

數月之後，樵夫上山砍柴，不禁又來到了當初種果樹的地方，卻驚奇地發現，當初被狗熊折斷的果樹，現在已經長出了一片果林，樹上結著數不盡的果子。樵夫這才知道，原來是當初被狗熊吃完後，掉落在地上的果核，經過幾個月的生長，才又長成了現在的果林。而樵夫也因為這片果林，生活變得越來越好。

【附註】

人的一生，不可能事事順心如意；有得，有失，才是人生的常態。得到，不必太過驚喜；失去，不必太過悲傷。得之坦然，失之淡然。發生的一切，都用一顆平常心去面對，漸漸地你就會發現：「凡事看開，好運自來，老天自有安排！」

看淡名利，順其自然，「名與身孰親？身與貨孰多？得與失孰重？」我們這一生會有各種不同的經歷，其中有好的，也有壞的。得與失，貧與富，悲與喜……一切順其自然，老天自有安排，這所有的一切，我們都無法預料。

莊子言：「人生天地之間，若白駒過隙，忽然而已！」人生短暫，如果我們一直糾纏著過去不放，定會煩惱不已，痛苦不堪；得之我幸，失之我命！看淡得失，順其自然，才是人生最好的狀態。

老子告訴我們：「禍兮福所倚，福兮禍所伏。」禍福相倚，得失相伴。對於生活中的得失，大可不必太過在意，一切順其自然就好！

了生死，證菩提！

佛教的修行法門，是指學佛成佛的方法和途徑，佛陀有八萬四千法門普渡眾生，針對不同根基的人，提供不同的度化法門，度化他們脫離苦海，到達涅槃解脫的彼岸。佛所說的一切法門，都能了生死、證菩提，法法平等，無有高下；但由於末法時代眾生善根淺、福報薄、業障重，且退緣多，因緣不同，根基又各異，縱能修行，但不易證果。最近根據幾位高僧的開示，整理出了一些適合末法時代佛弟子們修行的法門，在這分享給大家。

首先是消業第一，金剛薩埵法門：「金剛薩埵」一語象徵「堅固不壞之菩提心」，與「煩惱即菩提之妙理」；於密教中，常以金剛薩埵作為菩提心，或經由菩提心而上求佛果者之總代表。又大日如來為覺者之總體，金剛薩埵為迷者之總體，故於密教修法中，若將大日與金剛薩埵二尊之種子字交互而用時，即表示融會二尊之本誓及「生佛不二」之義。金剛薩埵在因地時，曾發如是大願：「願我未來現證佛果時，若有眾生雖已造五無間罪、毀壞誓言，但

只要聞我名號，作意於我，念誦百字咒王，則一切罪障皆可無餘清淨！願我住於破戒者前，令其一切罪障皆清淨，此願不成，誓不成佛。」現今金剛薩埵已因圓果滿，業盡情空，成就無上正覺，這說明往昔大願已圓滿實現，所以念修金剛薩埵本尊心咒，定可清淨無邊罪障。

第二個是極樂第一，淨土念佛法門：淨土念佛法門可以說是末法時期最為適時契機的法門。《大集經》中記載：「末法億億人修行，罕一得道，唯依念佛，得度生死。」印光大師說過：「淨土一門，三根普被，利鈍全收；上則觀音、勢至、文殊、普賢，不能超出其外，下則五逆十惡，阿鼻種性，不可預入其中。假使如來不開此法，則末世眾生，欲了生脫死，絕無希望矣！」

在道源法師的《彌陀經講錄》，也說過：「末法時代的眾生，非念佛無以了生死，非念佛無以度有情。」其次，淨土念佛法門，全仗佛力，屬易行法門。佛力與自力的差別，無法比擬，即使五逆十惡的人，臨終時，地獄相現前，若能生大恐怖、大懺悔，念佛十聲，也能蒙佛接引往生，

其佛力之難思，是其他法門所無法相提並論的。根據佛經，修行其他自力法門，依戒定慧，修六度萬行，需經三大阿僧祇劫，慢慢打磨習氣，方能成就，屬難行道。

倓虛法師說過：「念佛這法，比參禪、修正觀、修密宗，實在是超近得多了。念佛法門，人人都能行，也不用把教理弄明白，只要肯念、不懷疑、不夾雜、不間斷，一定能往生佛國。並且，淨土法門以妄治妄，下手易、成功高，所謂：「投清珠於濁水，濁水不得不清；投佛號於亂心，亂心不得不佛。」開始雖用妄心念佛，但是久久念去，妄念逐漸消除，真心自然顯露。再者，西方極樂世界也是最易往生的淨土。十方諸佛所教化的佛刹，都是淨土，但是要往生並容易，必須斷除見思惑，有的甚至要破除無明以後，方能往生；只有西方極樂世界最易往生。按照阿彌陀佛的誓願：「若有眾生，欲生我國，至心信樂，乃至十念；若不生者，不取正覺。」可見，往生之易！這是放寬尺度，普度有緣的保證，這也是阿彌陀佛大慈大悲的願力所致。除此之外，念佛往生也是了脫生死，一生成就的法門。一切法門均

能了脫生死，不過其他法門，上根利器，一生可以了脫；中下根的人，需歷劫修行，方能了生死出輪迴。而在娑婆投胎受生，往往容易昏迷退墮，但是往生西方極樂世界便不同！上根自不用談，即使中下根性，一旦往生極樂淨土，便能永不退轉。

第三個法門，是利眾第一，六字真言法門：觀世音菩薩的《六字大明咒》，是諸佛慈悲、智慧的音聲顯現，其中涵攝了佛所教授八萬四千法門的意義，在眾多不同的咒語中，如明咒、陀羅尼咒、密咒，沒有一個比觀世音菩薩的《六字大明咒》更殊勝，持誦這個咒語的大利益，在佛經和密續中一再被提及，只持誦《六字大明咒》一遍，就等於誦念了佛陀所傳的十二分教。持誦《六字大明咒》，圓滿了菩薩的六度，並能穩固地杜絕任何投生六道的可能性；這是個簡單的修法，容易了解，所有人都能修持，也包含了佛法的要義。如果我們把《六字大明咒》當作快樂與痛苦時候的皈依處，那麼觀世音菩薩，將一直與我們同在，我們將不假造作地愈來愈虔誠，自然升起對大乘之道的所有了悟。

第四個法門，是除障第一，普巴金剛法門：在這末法時期，群魔四起，大威力普巴金剛，是非常重要的一个法門。普巴金剛為一切諸佛菩薩事業的化身，亦為一切佛菩薩事業之總集，舉凡任何世間法和佛法修行之一切障礙，若能勤修本尊法軌，禮敬供養本尊，虔敬向其祈請加持庇護，一切障礙、惡緣、危難，無不淨除；更甚者，能迅速去除一切惡業疾病，包括精神心裡之痛苦、精魅魔障，以及世間事業諸般不順衰敗，均得以大力庇護眷顧，現世更得八勝德，即吉祥、長壽、無病、有權、富有、聞名等。如能深具信心，如法精進，修持普巴金剛，就能獲得完整普巴金剛的成就。

第五個法門，是療癒第一，藥師如來法門：藥師法門是末法時期，特別能為修持者帶來無邊利益的一个法門。文殊菩薩在二千多年前，為了末法時期苦難眾生之利益，而向本師釋迦牟尼佛求請；佛陀就開示了藥師七佛的法門，並言明「於末法期間，眾生之苦能依止藥師七佛，便能智根具足，最終證得佛法之心髓，同時亦能得到世間之種種利益。」

第六個法門，咐囑第一，地藏菩薩法門：地藏法門是以地藏三經自成體系，理相修證具足的一个學佛法門；地藏三經為《大乘大集地藏十輪經》、《占察善惡業報經》以及《地藏菩薩本願經》。地藏菩薩受釋尊之咐囑，特別在釋尊圓寂後，至彌勒如來降生成道前，無佛在世之時代，擔當起重要的角色；廣攝有情，渡於正道。地藏菩薩自從修行以來，已經歷無數劫，其功德智慧，早已與佛相同，但是由於他的大願「地獄不空，誓不成佛。眾生渡盡，方證菩提。」即使尚餘一個眾生還未解脫之前，菩薩也決不成佛。地藏菩薩「地獄不空，誓不成佛，我不入地獄，誰入地獄。」的大願，自古以來深受僧俗二眾，一致崇敬信仰。當代淨土宗印光大師專弘地藏法門，平日教導信眾要持名念佛號，求生淨土時，也殷殷指導學佛人，相信因果業報，能檢視自己的言行舉止，真誠懺悔，努力改過，進而修持五戒十善，以念佛的助行，作為往生西方的資糧。

第七個法門，是求福第一，準提菩薩法門：準提菩薩漢譯有俱胝觀音、準提佛母、七俱胝佛母等名。準提菩薩為顯教徒

所知的大菩薩，在禪宗則稱之為天人丈夫觀音，在中國佛教徒的心目中，準提菩薩是一位感應甚強，對崇敬者至為關懷的大菩薩，更是三世諸佛之母；祇他的福德智慧無量，功德廣大，感應至深，滿足眾生世間、出世間的願望，無微不至地守護眾生，在《準提陀羅尼經》中記載，佛陀為了愍念未來的薄福惡業眾生，所以入於準提三摩地，宣說過去七俱胝佛所說的《準提咒》，《準提咒》也被收入早晚課的十小咒中，是佛教徒每日必誦的咒語，同時它也被收入《二時臨齋儀》裡，於佛教寺院早午二時過堂用齋時所用。

第八個法門，是方便第一，彌勒菩薩法門：「彌勒出現，國土豐樂」的觀念深入人心，不但下層勞苦大眾，對彌勒淨土無限神往、強烈期盼，就連道安、玄奘、太虛、慈航等一代宗師，也都一心嚮往彌勒內院，祈求往生兜率陀天。據經典記載，彌勒菩薩的兜率淨土，稀有殊勝如下：

一、兜率淨土距離娑婆世界很近，同樣在欲界，修行比較容易；只要皈依三寶，清淨持戒，如法布施，再加上發願往

生，稱念「南無當來下生彌勒尊佛」，就能往生兜率淨土，不必像極樂淨土，念佛要達到一心不亂的程度，始得往生。

二、往生彌勒淨土，不一定要發菩提心、出離心，只要發增上心的人天善根，也能隨願往生，三根普被。

三、往生兜率淨土者，可以面見彌勒菩薩，聽祂說法而不退轉，見佛聞法的速度比極樂淨土快速。在彌勒淨土修行四千萬歲，就等於閻浮提五十六億年。在彌勒淨土雖僅上「等覺境界」，但是在閻浮提，卻未必能夠修成「等覺境界」，而且在彌勒淨土有此保證，那就是到了彌勒淨土，保證能夠修至「等覺境界」；而到了「等覺境界」，又保證能夠伴隨慈尊下生閻浮提，龍華三會之下共成正覺。換言之，彌勒淨土不是究竟之處，但卻可以保證成就「究竟佛果」。

以上這八個便是末法時期，最適合大家修煉的法門。我們雖然正處於末法時期，但也正是這個原因，如果此時再不好修行，怕是以後再也沒有這樣的機會；希望大家對這些法門產生信心，並好好修

持，同時也應向有緣的眾生推廣，願更多的人，能夠得遇佛法。

恆心與耐心

曾國藩年輕時，說話辦事快言快語，不計後果。但當他年齡稍長之後，便對這個壞習慣深惡痛絕，屢屢在日記中自我批判，強調這是沒有耐性的行為，是缺乏修養的表現。

隨著年齡的增長，世事的變遷，曾國藩終於把自己修煉成了另一副樣子：讀書時，一本沒讀完，絕不換另一本來翻看，即使沒有什麼興趣，也不會半途放棄；看人時，兩眼緊盯，若有所思，但嘴上絕不說話；一定要等觀察結束時，想好了應對之詞，才慢慢開口。這時的曾國藩，顯然已經有了足夠的「耐心」。

他在日記中說：「缺乏耐心的人，總是不能全神貫注地做一件事情。而不能全神貫注做一件事情的根源，在於實踐的不多，社會經驗少；同時也是因為自己的志向沒有樹立，決心不夠堅定，缺乏毅力。」

可見，沒有耐心是致命的弱點，它危害人的心智，廢棄人的學問，使人沒有真知灼見。

【附註】

人們若要成就一番事業，有兩點必須做到：一是恆心，二是耐心。

所謂「繩鋸木斷、水滴石穿；學道者須加力索。」意思是說，把繩索當成鋸子，在同一個地方磨擦久了，可鋸斷木頭；水滴落在堅硬的石頭上，時間一久，就可貫穿堅石。同理，修習真理的人，必須加倍努力去探索真理，才能有所成就！這是由於「恆心」的關係，所獲得的成果。但只有「恆心」是不夠的，還要有順其自然的「耐心」。所謂「水到渠成，瓜熟蒂落；得道者一任天機。」意思是說，各方細水匯集在一起，自然能形成一條渠道；瓜果成熟之後，自然會脫離枝蔓而掉落。同理，悟得真理的人，完全聽任自然的契機。這是由於「耐心」的關係，所獲得的成果。「只問耕耘，不問收穫」，才有獲得沈甸甸果實的那一天。

在「時間就是金錢」的現代社會裡，一切講求快速；放眼望去，吃的是「速食麵」，

讀的是「速成班」，走的是「捷徑」，渴望的是「瞬間發財」，以至於造成社會上追逐功利、普遍短視的現象。老祖宗告訴我們，雞肉要用小火慢慢地燉，才會好吃；拜師學藝，至少三年以上才會有成；任何工匠，講究的是「慢工出細活」。可是，我們已經把這套寶貴的生活哲學遺忘了。

《荀子·勸學》有曰：「不積跬步，無以至千里；不積小流，無以成江海。」又曰：「鍥而捨之，朽木不折；鍥而不捨，金石可鏤。」這是荀子《勸學篇》中的名句，千古流傳。「鍥而不捨」作為一種治學、修行的精神，是極為可貴的；吾人無論是做學問，還是做事業，甚至修道學佛，貴在持之以恆，貴在數年、十數年乃至數十年如一日地刻苦鑽研；如果「一暴之，十日寒之」，是絕對不能有所成就的！荀子在此鼓勵我們的，就是要我們具備一股鍥而不捨的精神和百折不撓的勇氣。漢代的孫敬，有「髮懸樑」的故事；戰國時期的蘇秦，有「錐刺股」的故事，都是刻苦努力讀書的情形。如果做事知難而退、淺嘗輒止，便一事無成。其實，煎熬、磨練、挫折、掙扎，這些都是成長必

經的過程。（跬步，注音ㄎㄨˇㄅㄨˇ，半步。）



天上一天人間已百千年

師子覺是無著菩薩的弟子，他和世親菩薩（無著菩薩的弟弟）都發願往生彌勒內院，並約好如果誰先往生了，都要回來跟無著菩薩報告。

日子一天一天過去，結果師子覺先往生，而且往生三年，都沒有回來。接著，世親菩薩也往生了，也沒有回來告知無著菩薩。於是，有人猜測他們二位可能投生到惡趣了。

世親菩薩往生半年後，有一天無著菩薩教弟子禪定法門時，一位莊嚴的天人出現，並向無著菩薩禮敬，原來那位天人就是世親菩薩！他往生兜率內院後，被彌勒菩薩賜名為「廣慧」。

無著菩薩就跟他說：「你怎麼這麼久才來回報呢？」

世親回答說：「我才剛剛往生，見了彌勒尊佛才繞佛一匝，很快就回來跟你報告呀，怎麼知道人間已經過了半年？」

無著菩薩又問：「那師子覺呢？你有

看到他嗎？」

世親菩薩搖頭嘆息說：「他是有上去啦，只是被外院的欲樂吸引，沉迷其中無法自拔了！」

所以修行人一定要把持好心念，在還沒有完成佛道之前，一定會有許多的挑戰，就像是佛陀在成道前，魔王也是派出美麗無比的女兒來誘惑他啊！

其實，只要照見諸法實相之理，就能知道一切的欲望不過是和合緣起之假相。所有的苦、樂等感受都是分別對立，緣起緣滅，有那一點是值得去執著的呢？

（故事出自《大唐西域記》）

天人因為前世受持五戒、修十善的福力，所以感得不隨加功力，就自然感得種種的妙樂受用。欲界有六天，色界有十八天，無色界有四天。天界眾生能隨心化現想吃的食物，而且吃完東西後，沒有排洩穢物的問題。而天衣非常的美麗又輕薄。今各舉幾個天人生活的例子：

①住須彌山腰的四天王天，得壽五百歲，而它的一天相當於人間五十年；

②住須彌山頂的忉利天，帝釋天王住中間喜見城的善法堂，是一位積極擁護佛教

的護法，四周有三十二天圍繞，壽命一千歲，而它的一天相當於人間一百年。（忉利天再往上昇，屬空居天）

③兜率天，是欲界第四天，有內院、外院的分別。內院是一生補處的等覺菩薩。彌勒菩薩，準備降生人間所化現居住的宮殿，專門弘揚唯識妙義。是很多高僧大德所嚮往的往生處。而外院則是一般天人享受福報妙樂的住處。天人得壽四千歲，而它的一天相當於人間四百年。如師子覺菩薩想往生內院，但是走到院門口，看到院外無數美妙絕倫的天女，就被她們吸引過去，恣情享用妙樂去了！忘失了初心！

④他化自在天，是欲界之頂，天人得壽一萬六千歲，而它的一天相當於人間一千六百年。

⑤初禪有三天，是修初禪成就，證得離生喜樂地所感得的妙果。大梵天壽六十小劫，梵輔天壽四十小劫，梵眾天壽二十小劫。而它的一天相當於人間多少年已難計算了！大乘經典都「視禪定如牢獄想」，因為高僧一入禪觀可能三天、七天、十五天，甚至一個月、數個月，這段期間又怎麼積極宏法利生呢？

⑥四禪有九天，是修四禪成就，證得捨念清淨地所感得的妙果。天壽從一百二十五大劫，到一萬六千大劫不等。我們所居住的世界成、住、壞、空一次，是一個大劫。所以難以用世間多少年歲來計算年歲有多久長？當世界壞滅時，有大三災發生：火燒初禪，水淹二禪，風吹三禪。但四禪以上的諸天都不受各種劫災的影響（包括無色界諸天）。

⑦無色界有四天：空無邊處天，壽命二萬大劫。識無邊處天，壽命四萬大劫。無所有天，壽命六萬大劫。非想非非處天，壽命八萬大劫。

◎從上面師子覺菩薩的故事，我們可領略古代高僧大德提醒的幾個要點：

①時間的長短都只是隨各趣業力所感，愈快樂處感覺時間過得愈快，愈難受處感覺時間過得愈慢！其實，一切法本自寂靜，不來不去，不生不滅。

②今世為人，能善盡為人的義務，已很難得！今生修學佛法，受持五戒、修十善，發願往生諸佛菩薩淨土。如果意志不夠堅強、願不夠至誠懇切，很可往生欲界或色界諸天，享受諸天的殊勝妙樂，很可

能耽溺其中無法自拔，那就忘失學佛的初心了！可悲可嘆啊！

③諸佛淨土實有，是我們欣慕往生的世界。其實，娑婆世界也可以成為淨土，如《維摩經》所言，「若菩薩欲得淨土，當淨其心，隨其心淨，則佛土淨。」只要我們觀空的智慧成就，了知無論淨土或穢土同樣具足無自性的空性，淨穢平等無二，了知當下就是淨土！這樣就要好好努力修學觀空的智慧，早日成就「唯心土淨」。

我等凡夫還是老實修行最為重要！

時時刻刻憶念佛、謹守心念，反觀自照，對「我」、「法」二執的戲論執著逐漸減少，總有回復自性清淨心的一天。

當我們宇宙萬法都是因緣所生，都是無自性的，具足平等的空性，有一天我們的如如智，契悟到萬法的如如理的時候，那種自在的解脫之樂，是沒有任何五欲之樂可以比擬的！



禪門至寶「十牛圖」

十二世紀，廓庵禪師著了一本名為《十牛圖》的書，成為禪門中的至寶；他繪製《十牛圖》的同時，並以詩偈和散文加以評唱，形象地展現由修行到證悟的體悟過程，今天就來參一參這本書的禪義。

第一圖：「尋牛」，詩云：

「茫茫撥草去追尋，水闊山遙路更深；力盡神疲無處覓，但聞楓樹晚蟬吟。」

尋求業已失散的心牛，所謂「心牛」，就是真實的自己，是生命的本體，也就是臨濟和尚所講的「無位真人」，這一階段是立志求道的階段。不過，實際上，「心牛」從未失去，真人總是在我們的面門，

在我們的眼、耳、鼻、舌、身、意中出入；不過由於缺乏正確的自



覺，而與本來的自己疏遠了，所以我們根本沒有必要從外、從他而求，只要照顧好自己腳下就行了。「尋牛」所配的詩意思很明了，在此不再重述；我們主要來看看他所配的著語，著語的大概意思是：心牛從來就沒有失去，又哪裡用得著去追尋？由於缺乏自覺以致與心牛疏遠，在塵世的迷亂中，心牛逐漸被淹沒，離本來的自我愈來愈遠，前路參差峻峨，於是得失之心愈盛，是非之爭更烈。

第二圖：「見跡」，詩云：

「水邊林下跡偏多，芳草離披見也麼；縱是深山更深處，遼天鼻孔怎藏他。」

指發現了心牛的足跡，這是一個閱讀經書禪典，諦聆師家教誨，理解佛教法理的階段；通

過這一階段，從而知曉一切都是獨立存在的，而它們卻處於矛盾的統一之中。



明白萬物的客觀與自我的主觀是息息相關的；理解萬法都是一個心牛的千變萬化，不過，在這一階段還無法弄清牛是白還是黑，所以，仍處在禪門之外，只是見到了蹤跡而已。

第三圖：「見牛」，詩云：

「黃鸝枝上一聲聲，日暖風和岸柳青；只此更無回避處，森森頭角畫難成。」

即終於看到了真正的牛，聞物之音聲、見物之形色，這一直接的感覺，引觸了「大死一番」後的禪定境界；即身心安然統一的三昧之境，從而得以使大活、現成之後的個體、有限、差別世界，與整體、無限、平等的本源相遇。開眼一看，萬物全非他物，在眼前，只見一頭心牛，這時，才確切體認「自他不二，物我合一」的至理，由此亦可清楚地看到

「知」與「悟」的巨大差別！曾有一位



和尚在劈柴時，聽到一塊乾柴落地所發出的聲音，頓時醒悟了，他作了一首禪偈：

「撲落非他物，縱橫不是塵；

山河並大地，全露法王身。」

意思是，掉落在地上的不是其他的什麼東西，而是自他不二、無相的自己。縱橫有別的萬物，並不是擋住本心之鏡明亮的灰塵，而是真如之相；山川及宇宙，都是真理的表現。

第四圖：「得牛」，詩云：

「竭盡神通獲得渠，心強力壯卒難除；有時纔到高原上，又入煙雲深處居。」

光是看到了牛，還不能使牛成為自己的東西，所以必須用手緊緊攥住它，攥住這頭長期在妄想的原野放逐的心牛；雖然現在終於找到了，但是牛的野性猶存，它還十分

留戀那美麗煩惱的草原！環境的影響仍然很大，只



要稍有疏漏，所以有必要緊緊把住韁繩，牽著它的鼻子。古人曾說過：「見惑如破石可頓斷，思惑如藕絲宜漸斷。」也就是

說：知性的困惑可以立刻割斷，而情意的迷惑只有十分忍耐，慢慢地才能斷除。因為見性悟道有深有淺，所以悟道後的修行是不可缺少的。我們再來解讀這幅圖的詩與著語，詩與著語的大概意思是：好不容易竭盡心智找到了牛，可是牠心強力壯，習性難改；有時才到清淨的高原上，又急忙逃進煙雲深處。勝境牽引著牠，牠奔馳得那麼快，難以追上，青青芳草地令牠留戀不已，不思回返；要蕩其頑心，淨其野性，求得純和之境，必須多加鞭撻，牢牢抓住它，才能馴化它的習性。

第五圖：「牧牛」，詩云：

「鞭索時時不離身，恐伊縱步入埃塵；相將牧得純和也，羈鎖無抑自逐人。」

即小心放牧好這頭手中牽著的牛，在悟道之後的修行中，要保持正念，不起邪念；既需要「得牛」的修行，又需要「牧牛」的修行。既通過「得牛」，使牛與我合一，通過「牧牛」使我與境合一，在日常千差萬別的環境中，我們往往才起一念

要嚴加
管束教
導，耐
心垂
訓，永
遠保持
正念。



即生二念；比如看到美麗的花，就想把它摘下來養到花瓶裡，雖然這種見到類物，即起美化它的念頭並非壞事，然而這隨之而生的第二念，往往會引發迷惑之心。為此，當一念已起時，能如「紅泥爐上一點雪」那樣，隨即「返回正念」，抱持正念即可；這樣的話，就會如古人說的「後念即生，前念自滅。」始終保持一個正念。而這幅圖的詩與著語，所描述的大概意思是：「牧牛」時，當特別仔細小心，要把好鞭策，時時加以管束，以防此牛縱步走入塵世紛迷之中，以便把牠馴教得純和而不頑野；即使不用鞭策，牠也會自動跟隨著主人。其想表達的意思是：這頭牛本來已覺悟成真，由於迷惑，牠常生妄想，這迷惑不是來自外境，而是發自己心，所以要嚴加管束教導，耐心垂訓，永遠保持正念。

第六圖：「騎牛回家」，詩云：「騎牛

迤邐欲還家，羌笛聲聲送晚霞；一拍一歌無限意，知音何必鼓唇牙。」由於牛與人之間的干戈已息，到了無所謂得牛、失牛的階段；從發奮求道、諳習法理、實踐修行而見性入理、徹底悟入，以致見性悟道，到努力在動中保持滅念，已經費了一番辛苦，現在進入干戈已罷，「人牛一體」的境界了，現在不再要繩鞭了，騎牛背上，悠然吹起短笛，奏一首山歌俚曲，何等逍遙！自有牛兒載著你回家，這是一種「隨心所欲而不逾矩」的自然安詳境地，見性已不再是難事！然而要把所見所悟，變成己身之物，卻並非易事；比起徹悟，悟後的修行就難得多了。



第七圖：「忘牛存人」，詩云：

「騎牛已得到家山，牛也空今人也閑；紅日三竿猶作夢，鞭繩空頓草堂間。」牛與人並不是自我存在的兩面，而是一體；牛只是作為一種理念的象徵物而已。苦苦地求尋，到得頭來，原來追尋到的目標，竟是剛剛仍在尋求的自身，這是一個回到本來的家，連牛都給忘掉的階段。捕兔時，套兔繩是有用的；抓魚時，魚筌同樣不可缺少。不過一旦捕捉到手了，工具就不再用了；這也如乘船過河，到了對岸後，船就無用了，其實是一樣的道理。「忘牛存人」圖中，也只見一位唯我獨尊的人，在家中高枕無憂，牛的蹤跡再也找不見了。

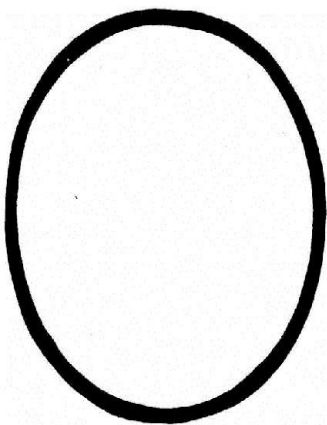


第八圖：「人牛俱忘」，詩云：

「鞭索人牛盡屬空，碧天遼闊信難通；
紅爐焰上爭容雪，到此方能合祖宗。」

「迷妄之心」已經脫落，「了悟之心」

亦無蹤跡，這才是真正的「空境」；從「尋牛」到「忘牛存人」，已然是完成了參透生死的修行。在這之上要「更進一層」，不以悟為聖，才是禪的真正特色，這就是我們常說的「佛之上」的境界。趙州和尚有一句妙語道：「有佛處不得住，無佛處急走過。」道的便是「空境」，一切無住，連無住亦無住！這幅圖的詩與著語，所描述的大概意思是：鞭、索、人、牛，一切都不掛在心上；碧空遼闊，信息不通，而一切皆通，紅爐焰上怎麼能容許雪花停留呢？達到這般爐火純青的境界，才是真正的境界，才能不執著於美醜、善惡、是非、生死；這種境界，縱使我們生千隻眼，亦難以窺透！這種境界，會使我



們以前的沾沾自喜，因而感到慚愧，我們就是那無邊無際的宇宙，萬物都與我們一起，此時，我們獲得的是大自由！

第九圖：「返本還源」，詩云：

「返本還源已費功，爭如直下若盲聾？
庵中不見庵前物，水自茫茫花自紅。」

即「真空無相」的境地，這樣詮釋，

人們容易把禪，誤解為一種不求實際的虛無主義！事實並非如此，任何事物都有它的另一面，這正如柳自然綠，花自然紅，「真空無相」本來就是「真空妙有」，它有無窮的功用；佛法高妙的人，看起來跟不知佛、不懂法的凡人一樣，即「悟了同未悟」，因為「本體」本來清淨，不染一塵。通禪之人，在本質上，仍然不同於混璞未分的



凡人，水綠山青，都是本來清淨的真實存在，沒有任何造作；身居世間

萬物的榮枯流轉之中，而能超然於物外。冷眼觀之，便不會流於世俗，居無為中而有為，做真正的主人翁！這幅圖裡的詩與著語，所描述的大概意思是：想要返本還源，反而花費許多功夫，還不如當下直觀，如盲似聾，視而不見，聽而不聞；這樣在凝寂的無為中，冷眼觀察水綠山青的本來面目，便可以在變幻敗壞之物的面前，一切依照自然的本色去視聽觀察，便能與自然融為一體，獲得永恆的生命，實現真正的價值！

第十圖：「入塵垂手」，詩云：

「露胸跣足入塵來，抹上塗灰笑滿腮；
不用神仙真秘訣，直教枯木放花開。」

即進入市街上的酒屋魚肆中，謙遜地為眾生說

法，使他們趨向於善，成就佛道。禪的絕



對意義也就在於此，它的宗教意義也完全體現在這裡。整體上來看，《十牛圖》的

八、九、十，體現了真正人的事理、實相和作用，本性即實相，即一切真實作用不僅利己而且要利人；利人是禪者孜孜以求的最高目標，一切的學問、修行主要是為他人著想，為整個人類謀求更自由、更純善、更有創造力的生活，這就是「禪」生不息的源泉所在。這幅圖的詩與著語，所描述的大概意思是：為禪者在柴門裡修行十日，以致衣冠不整，面帶灰色，是為繼承先祖大業，修行圓滿後，就步入廣大的塵世中，到一切眾生集聚的地方，去講經論道，把生命的真理告訴眾人，把禪的自由、創造、求善，播撒到廣大的世界中去，讓枯木開花，讓整個世界充滿歡樂和笑聲！（廬，音同蟬，喧囂的市集。）

【附註】

「十牛圖頌」，是以「牛」譬喻「這念心」，說明修行心路歷程的十個層次。

修行者對於每一頌都要了達其中的義理，以契悟這念心性；也藉此反省檢討，了解自己現在修行境界的層次，進而明白「更上一層樓」的用功之道。如此，修行

就不會走遠路，也不會以凡濫聖或是心生卑微。

每個人的心中都有一頭牛，若不牧牛，這頭牛始終是一頭到處吃草的野牛，將來就會被人宰殺，苦不堪言；也就是說，若是「這念心」追逐聲色、名利等塵緣，起貪瞋痴等煩惱，繼而造惡業，就得受苦報。若想超凡入聖，就必須時時刻刻鞭索不離身，勤於「牧牛」，當馴伏了牛脾氣，野牛就成了「露地白牛」。「露地」，為門外的空地，比喻「出離三界火宅」，到達平安穩當的地方；「白牛」，為清淨無染的牛，比喻「最究竟的一乘教法」。「露地白牛」，在禪宗，則用以形容「契悟本具的妙明真心」，而且經過一番保任，這念心已達到真純不二、淨無瑕穢、了無牽絆、自在無礙的境界。

「牛」是現成的，人人都可以騎牛歸家；但要有功夫，才騎得上去。「騎牛歸家」以後，還須「心境雙忘」；當返回心地之本源，更得「發大慈悲心」，「入廬垂手」，化導眾生，令皆能明悟心性。

所以，依著「十牛圖」尋牛、見跡、見牛、得牛、牧牛、騎牛歸家、忘牛存人、

人牛俱忘、返本還源、入廬垂手（的次第用功，如是「降伏其心」、如是「護念其心」，就能夠圓滿自利利他的菩薩行。



九尾貓的傳奇故事

在很久很久以前，有這麼一個傳說：世間萬物皆有靈氣，就像《西遊記》所言，各種生物通過自身的修煉，都可以幻化成仙。每一種不同的生物各有不同，修煉方法也不盡相同。小貓自然也可以修煉成仙，牠的修煉方法與眾不同。據說，每當修煉二十年，牠就會多長出一條尾巴來，等到修煉一百八十年，長出九條尾巴的時候，就算是得道，功德圓滿了；即使是各路大仙都要禮敬三分。但是，每次升級困難程度是不一樣的；據說，第九條尾巴修煉的時候過程很痛苦、很艱難，也是最難修煉出來的。

據傳，當小貓的第八條尾巴修煉出來的時候，牠會得到一個暗示，就是必須幫助自己心愛的主人完成一個願望；當願望完成以後，小貓就會長出第九條尾巴來。

可是，每當小貓幫主人完成了願望，以為自己就會長出第九條尾巴的時候，卻發現已長出的八條尾巴中，有一條尾巴就會自動斷掉，所以說，還是八條尾巴。無論牠怎麼努力去完成人們的願望，總是只有八條，很少有貓能夠修煉到九條尾巴。

有一隻笨笨的小貓，已經修煉了幾百年了，連牠自己都已经記不清幫助多少人完成了願望，但依舊還是只有八條小尾巴。於是，牠跑到如來佛祖那兒問：「這麼下去，什麼時候才能修煉成仙呢？」佛祖聽完，笑了笑，閉口不答。無奈，牠只得回去繼續修煉。

這一天，天空下起了暴雨，牠好不容易跑到村莊，卻看見村裡的一個小男孩被一群狼欺負，牠已經修煉了幾百年，對付這群狼，當然是綽綽有餘的。於是，牠趕走了狼群，救了這個可憐的小男孩。巧合的是，這個小男孩正是牠第一個主人的後裔，按照修煉的規矩來說，牠必須滿足小男孩一個願望，然後才能長出一條新的尾巴來，再斷掉一根，如此反復循環著。

小男孩聽了，心裡非常高興，因為他只是聽說過九尾貓的故事，從來沒想過自

己會碰到。這次好不容易遇到了，一定要好好利用。小貓問小男孩的心願是什麼？小男孩想了想，一時之間竟然不知道要許下什麼願望才好！無奈，小貓只好變成了一隻家貓，暫時跟小男孩回家。

小男孩回家以後，發現這隻貓並不快樂；平靜的小眼神裡多了幾分淡淡的憂傷。當他知道了小貓長不出第九條尾巴的時候，忽然對這隻憂傷的小貓無比同情。

很多天過去了，小男孩始終沒有許願。小貓有些不耐煩了，問小男孩到底有什麼願望，小男孩望著小貓，掰了掰手指，想了想，說道：

「什麼心願都可以實現嗎？」

小貓不屑地看了小男孩一眼，心裡有點煩躁，暗忖著：

「連我的能力也瞧不出來嗎？」

小男孩見小貓頭扭到一邊，便一字一頓地說道：「好吧！我的願望就是希望你能長出第九條尾巴來！」

小貓聽了，眼裡滿是疑惑之情，愣了幾秒，心中十分慚愧！隨後便是一種難以言表的感激之情；牠抱著小男孩的手，使勁地舔啊舔啊，心裡卻是暖暖的。忽然，

牠竟然發現自己長出了第九條小尾巴，終於得道成仙了。

【附註】

以前，小貓在給人們實現願望的時候，他們總是自私地為自己許下了願望，從來沒有一個人考慮過小貓的感受。殊不知，小貓幫別人實現一個願望，要付出幾十年的辛苦修煉。

無論是求神拜佛，許願阿拉丁，或者是本文中的九尾貓，牠們承託了我們太多的心願，我們總是為了自己的幸福去許願，卻很少有人考慮過牠們的感受。不僅如此，我們在許下一個又一個願望的時候，總是覺得這是理所當然的。貓兒耗費自己二十年的修煉，去成全別人的願望，這應該就是最大的慷慨了吧！希望這個故事能給你帶來溫暖。

（宋·黃庭堅墨寶）

