



般若波羅蜜多心經—第〇一五講

普力金剛上師講於大乘講堂

一九八九、十二、十七

我們講觀照般若，講到密教方面，我們前一次講的是「塔婆觀」。我們了解「六大」就是毘盧遮那佛的本身。而我們之所以作塔婆觀，因為我們的身體也是由六大和合而有，毘盧遮那佛也就是我們的身體。這種修法在東密就叫做「塔婆觀」，在西藏密宗他叫做「曼荼羅輪觀」。藏密所謂的曼荼羅輪觀，和我們六大就是毘盧遮那佛身觀有一點不同。講「輪」的話，就是要「轉動」，轉動就和「氣息」有關係，所謂氣息就是長呼吸，就是金剛氣。我們知道軍荼利瑜伽和西藏密宗紅教、白教的說法，就是氣在身體裡面轉動，有頂輪、眉輪、喉輪、心輪、臍輪、海底輪。

有些地方只說五輪觀，有些地方說七輪觀，有些地方更說九輪觀，還有中脈、左脈、右脈，……等名相。如何打通中脈證得佛的本體？這個地方就變成很接近中國道家練氣的這種功夫了。道家的功夫，就是把心中的陰、陽兩氣從任脈運行到背後的督脈，再由後面背脊運行到天靈蓋，再運行到前面的顏面、舌尖，再轉下來丹田，形成一個大循環；西藏密宗有多種脈輪的運轉，所以它叫作「曼荼羅輪」修法；西藏密宗還有一種叫天瑜伽修法，一般的說法，也是在身體方面，它認為在中國的修法裡面有「法身修」，但是沒有「色身修」。他認為如果從「色身修」修到法身的話，就認為比較圓滿具足。「色身修」，換句話說也是一種輪觀，如九輪觀、

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—第〇一五講：一

生活禪小品（力發老師蒐集整理）

東方淨土阿閼佛妙喜世界.....	十
法執.....	十六
歸零.....	十七
和尚分粥.....	十八
合掌的秘密.....	十九
知幻即離，離幻即覺.....	二三
舉頭三尺有神明.....	二四
有難來儀.....	二七



五輪觀的氣脈運行，以後慢慢就發生輪觀和輪觀的「空有相應」的一種修法。「空有相應法」就是《維摩詰經》裡面講的「方便為父」、「般若為母」，以後竟然逐漸演變成所謂的雙身法。換句話說，它也是說在凡夫的身體方面，就具有大日如來的修法，在理論方面和東密的理論完全說是一致的，但是它的經驗論卻完全不一樣，它慢慢變成氣功方面的一種修法。

在我的看法，我一向的修法，我認為藏密的那一種修法，是一種和道家氣功不同體系的修法，甚至是印度很多婆羅門教流下來的各種瑜伽派修法的一種，所以我會把它認為是一個很正統佛教的修法。基於什麼理由，我怎能夠這樣說法呢？因為我們要知道，八地菩薩證得不動大定「空性」，祂坐不動道場，能夠於十方世界，在無量世界現佛身，轉大法輪。如果依據藏密這種氣輪修成功以後，要再從肉體之外，再修一個有氣質的「法身」，可是這個「法身」並不符合中國佛教所說的「法身德」的這個「法身」。他能夠有幾個變化身呢？以道家來說，道家的精氣神如果能夠修出來，他最多能夠變到多少呢？道家說是八八六十四種變化，或是說

九九八十一種變化，他最多只能夠到此為止。沒有辦法超過九九八十一以上；但是我們佛教最高的修行完全是無相修法，沒有絲毫相上的執著，不但破我執，更進一步要破法執、空執，這三執打破之後，就證入宇宙的本體，就超越於肉體的力量，超越人我、法我，和宇宙達成一片，能夠在十方世界廣度眾生，演說無量無邊的佛法，現無量妙應身度無量眾生。但是菩薩本身並沒有離開法座，坐不動道場，於十方界轉大法輪廣度眾生。

小時候，我就和老和尚討論這個問題，老和尚說：「你說得對。」你想想看，我們如果能夠採用西藏密宗這種說法的話，也能夠採用中國道家的說法，那就等於真正儒釋道是一家啦！道家說，它也有「無我」，也達到無我的境界，但它那個無我，雖然同樣叫做無我，但是程度不一樣。「無我」有兩種，一種叫「忘我」，另一種才叫「無我」；什麼叫「忘我」呢？當我們修入禪定裡面去的時候，身體馬上就有超然於世間的感覺，沒有身體存在，「我」在什麼地方呢？那是超然，超然就是「忘我」。不僅感覺身體沒有了，感覺世界也沒有，這個是超我的境界。我們知

道，在修色界「未到地定」裡面就有超我的感覺，但超我並不等於無我，超我是忘我，忘掉了有我的存在，並不是無我；我們知道，這個忘我的境界在藝術家也有，舞蹈家跳舞跳得酣暢淋漓的時候，忘掉了自己的存在，無論巴蕾舞也好，西藏舞也好，泰國舞也好，這些都是正統的舞，舞者跳到最後，都有可能忘記了自己，演得傳神而進入情境；我們寫書法也是這樣，寫字寫到最流暢的時候，忘記了自己，寫下來的字都是很美好的，如果感覺還有自己存在的話，寫下來字可能都不是很滿意，因為感覺自己很辛苦的在寫字，寫得心很煩、身體累又累。如果寫到忘我境界的時候，提筆揮灑如龍飛鳳舞，每一筆每一畫都很自然，渾然天成，沒有故意鋪陳，超越於意識之上的習慣；以佛學來講的話，這種程度已經到達第七末那識的行動，也就是說下意識的行動出來，這就是熟能生巧的一種表現；一般來講，我們都有可能達到「忘我」的境界，無論在一般的領域、體育的領域、藝術的領域、專業技術的領域，都可能到達忘我的境界。尤其是中國的國畫，畫得很好看的山水畫，看得會讓人忘記自己是在城市裡面，那山

水畫得彷彿讓人親臨其境。其實，如今這個「忘我」的境界，似乎很容易就進入其中，我們到風景優美的地方，用照相機取好角度，就可以把它拍攝起來，如實紀錄這個優美的景緻，把它放大沖洗出來，看得讓我們忘掉有自己的存在，完全融入優美的景緻裡，這就是一種「忘我」的感覺，客觀的環境能夠讓人忘掉主觀的自我；佛法的「無我」跟「忘我」不同！「無我」是表現在我們生活的觀念裡面，舉凡語言、行為、生活習慣上，我們最容易表現出來有「我執」的是在什麼地方呢？一個是在見解上面，這叫「我見」，另一個就是對人、事、物貪愛心的表現，這是我歡喜的、我愛的，這叫「我愛」。這種表現我們每一個人都有，各有不同的選擇，因為在感情方面，各有不同的選擇，就有個別愛心的不同，情感方面就有這個「我愛」的存在，每個人愛心裡面的表現，就我有私心的存在。

我曾看報導：兩個台大同學，兩人私下訂婚。男生去美國留學，過一陣子，聽說他的女朋友另外再交男朋友，男生就受不了，特地從美國飛回來，找女朋友商量這件事情。可是女生不願跟她商量，想跟

他解除婚約。女生說：「我已經跟人家訂婚，我明天就要結婚了。」

男生說：「我們可以談判好不好？」

女生說：「我不想談，沒有什麼談判的餘地，你留你的學，我嫁我的人。」

他就憤怒地拿著一瓶汽油，朝女生潑過去，然後點燃火柴，可憐的女孩子痛苦尖叫，很快就被火燒死了。這個是「我愛」到極點的時候，表現出來的強烈佔有欲、破壞欲，女生完全要順從男生內心感情的見解。我想要得到的人事物就要得到，如果我得不到的，就要將它毀滅掉，這是過度自私的、可怕的「我愛」。

「我見」就是我的見解，如果別人的見解或觀點跟我不同，那一定是不怎麼好的，只有我這個「見解」才是最正確的、最好的。凡是違反我的見解、我的觀點，我絕對反對到底。就我個人來說，我有沒有「我見」呢？我有。好比我在政治方面，我始終對主張「台灣獨立」這個見解，不會跟他們有妥協的餘地。這個或許是我的偏見，這一次選舉，我看到有很多年輕人居然拉票，讓陳水扁、林正傑等人當選。我感覺這些年輕人裡面，已沒有外省人、本省人的差別了。所以，我感覺我的思想

可能是老了，不合時代了！我回想一下，我用歷史的觀點，來觀察一下，我的「我見」就減少許多，本來我很討厭臺獨的主張，現在也沒有那麼強烈討厭臺獨了。這個觀點從哪裡來呢？我從歷史上看，西元一八九五年，清朝與日本簽訂馬關條約，將臺灣割讓給日本五十年。這五十年的期間，臺灣徹底脫離大陸，給日本殖民統治，這不算獨立。但是事實上，臺灣離開中國文化的母體，相當於這個孩子已經離開爸爸、媽媽長達五十年；接著國民黨的中華民國政府到臺灣來，又統治了四十幾年，也大約五十年了，臺灣和中國文化的母體，又相接大約有五十年了！那就是說，臺灣離開中國的母體已經有一百年的時間啦！已經就等於臺獨了啦！我是用歷史的角度，用眾緣所生法來看臺灣的史實；如果中共的鄧小平想要發起戰爭，攻打臺灣那是不可能的。因為大家都痛恨戰爭、討厭戰爭，世界各國對戰爭的可怕有共同的見解！這個世界一直在改變，當然是越變越進步。在這個地方來說，我的「我見」沒有了！對於「臺獨」的思想尚有一分同情，我本來最討厭「臺獨」思想了，因為他們的智慧不夠，這個思想雖然說有

歷史的事實，但是智慧遠遠不夠，才說出這種見解的話。他們自以為也是特殊的思想，自以為有遠大的思想，殊不知遠大的思想不能夠脫離事實！如果脫離了事實，怎麼算是遠大的思想呢？我根據這個一想，喔！有這個道理！這些都是「我見」，我們的各種觀點都是「我見」。

佛法所說的「智慧見」，是從印度傳來的思想，叫作「中觀見」。「中觀見」就是般若性空中觀學；另一個「智慧見」是法相唯識學的知見，主張「三界唯心、萬法唯識」的「唯識見」；不管根據中觀見也好，唯識見也好，都是「解脫」的見解。「解脫見」有一個共同的目標，那就是一定要脫離「我見」。

脫離「我見」的沒有「我執」——「無我」，和脫離「我見」的沒有「法執」，兩者之間有什麼不一樣呢？「無我」是從內心觀察做起，從內心裡面觀察自己的身心世界，是眾緣所生而有的，是具足空性的，另一個是從內心觀察萬法是「唯識所現」的。我們成就這兩種正確的知見，才能夠破除具有我見的、自私自利的「我執」，更進一步破除「法執」。

密宗對這方面來說，毘盧遮那如來身

體的地、水、火、風、空、識六大都周遍法界，而我的身體也是由六大和合而有的，那麼我們和毘盧遮那佛身體的六大是一體的；那麼，在一體裡面，認為單單有一個「我」能夠存在嗎？不能存在，因為不合乎事實。這跟我們講台灣一定要獨立，超越歷史、超越種種關係之外，這種獨立的政體有可能嗎？不可能。

還有，地、水、火、風、空、識等大周遍，都是毘盧遮那佛的法身。在凡夫的識來講，覺得這個身體是我的，我的家裡是我的，這個社會的其他事物都別人的，我們所認識的、感覺的我就這麼小，不是像毘盧遮那如來那樣盡虛空、遍法界的理體，也不是像毘盧遮那如來那樣廣大的事相。換句話說，這是根本忘失了自己具有偉大的、周遍的地、水、火、風、空等廣大宇宙的事相，也忘失我們心性跟宇宙同樣廣大的理體，而局部執著自己的身體與家庭的「小我」，以自己認知的這個地方，來執著自己的「我愛」、「我見」，所以不能解脫。

那麼，我們修學佛法的目的，就是要打破這個「小我」。一般在波羅蜜多乘，就是在大乘裡面，就是要修慈悲喜捨四無

量心的「捨」。捨，就是「布施」，布施就是要把自「我」所執著的布施空，這個地方說的是「因」乘。就我們密宗果乘說，我們的身體本身就是和宇宙一樣的廣大，我們的心識也和毘盧遮那如來的心識同樣的廣大周遍，我們本身就是毘盧遮那佛，而毘盧遮那如來的心識安住於「無生法忍」當中！請問我們的心識安住哪裡？我們是凡夫，還是有生，有生就有滅，生滅滅，生滅不已！阿羅漢的心識安住於「無生忍」，因為阿羅漢並沒有想去救度一切眾生，而毘盧遮那佛的心識安住於無生法忍，祂證得的涅槃是「無住大涅槃」，是要救度一切眾生的無生法忍，祂已沒有我執、沒有法執、沒有空執，超越一切執著。

這個地方，老實說，並不需要在中途再另外搞一個身體出來，想想看，我們的身體是什麼？是由「阿賴耶識」所執持的，是眾業所成。我們修學密宗，是要利用「識大」來修行，累積更多的善業、無漏業，異熟成就另一個更殊勝的阿賴耶識果報體。也就是說，我們利用這個身體的依正二報，再修一個更殊勝的果報體。這是什麼？是一個阿賴耶識所感召的身

體，是業感，不過這個業感要比我們善惡業業感要清淨一點，但是本身還是有善業、惡業的習氣，還是有一個阿賴耶識所感的身體；這在中國叫做「仙體」，在印度、西藏都是叫做「佛身」，但是這個「佛身」和我們所說真正毘盧遮那如來，理事圓滿的佛身還差一大截，差得難以計量！所以，這不是中國密宗所採取的，我們所採取的一定要沒有「我見」、沒有「我愛」、沒有「我癡」、沒有「我慢」等成份，而是無相的法身真理，純粹與無相的真如相應，周遍宇宙本體，宇宙的本體就是六大體，就是毘盧遮那的本體。所以我們認為諸佛的法身是從無相的理進去，絕對不是從有相的事進去。我們認為「曼荼羅身」這個輪，「轉法輪」是「轉智慧輪」，這完全不同！他們轉法輪是在身體裡面轉這種氣，在身體裡面說氣輪合乎現在事實可以，但是不合乎真理的智慧，因為唯有「智慧輪」，成就「正智」，才能夠證「如理」，和宇宙的真理達成一片；氣輪不過個人的小身體，只好比小須彌山或小毘盧遮那佛，不是大毘盧遮那佛，這是我對西藏密宗的看法不同。

我們要回來說毘盧遮那佛全身塔婆

觀，毘盧遮那佛是總體，分開來說東方世界是阿閼佛，南方世界寶生佛，西方世界是阿彌陀佛，北方世界是不空成就佛，中央世界是毘盧遮那佛；分開來說塔婆本身有五種形，有五個種子。大家看塔婆上面，東南西北我們分開來，這個就是塔婆橫的關係，今天要講的是橫的關係，而五大堆疊起來的塔婆算豎的關係。橫向關係的話，黃色的地大代表什麼方？東方。赤色的火大代表哪一方？南方。白色的水大代表哪一方？西方。黑色的風大代表哪一方？北方。青色的空大代表哪一方？中央。毘盧遮那佛。這把整體毘盧遮那佛做一種分觀的一種平面看法；過去是立體看法，現在是平面看法。東、南、西、北四方佛代佛成就圓滿的四智，大日如來就是毘盧遮那佛代表法界體性智。

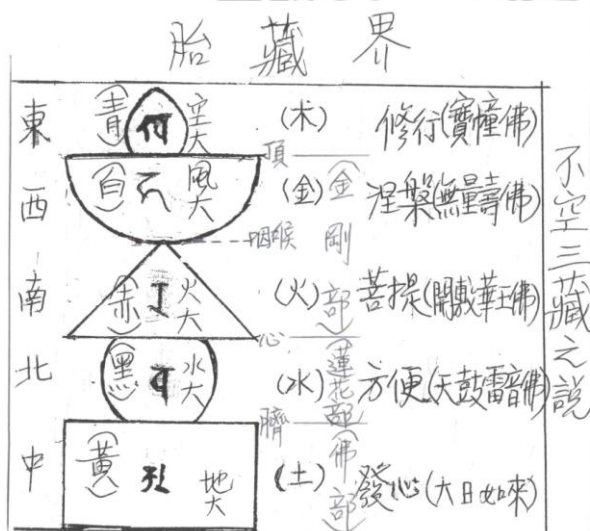
既然五方佛五方代表，在塔婆裡面把他分開平面化，那麼，金剛界塔婆的種子觀東方是什麼字觀？阿字觀。西方是什麼字觀呢？是字觀。南方是什麼觀？囉字觀。北方是什麼觀？在這裡的話是吽字觀。中央是什麼觀？ (Kham) 伽字觀。這種翻譯是善無畏三藏翻譯的體系，是根據《毘盧遮那佛成佛神變加持經》

的體系；顯然的，不空三藏的體系，是受金剛智三藏傳給不空的，是根據《金剛頂經》的體系。金剛界、胎藏界兩界的表法不一樣。胎藏界東方寶幢佛的種子觀是什麼？是伽字觀。西方無量壽佛的種子觀是什麼？是訶字觀。南方開敷華王佛的種子觀是囉字觀。北方天鼓雷音佛的種子觀是跛字觀。中央毗盧遮那佛的種子觀是阿字觀；換句話說，不空三藏的這種說法 and 塔婆觀不太一樣，因為塔婆是豎起來；善無畏這種說法和塔婆也不太一樣，在善無畏所說的地是黃的，代表是阿閼佛。（但不空說地是黃的，代表大日如來，這個不一樣。）善無畏所說水是白的，是代表阿彌陀佛。（不空則說水是黑的，由天鼓雷音佛代表）；換句話說，現在傳去日本的是不空三藏的學說，善無畏三藏的學說沒有傳去；火是紅色的，這兩者是一樣。這個就有一點像我們中國的易經學說裡面南方就是丙丁火，火代表紅色，這個和中國文化都有密切關係；善無畏說北方的風大是黑色的，由不空成就佛表法，是金剛界。（不空說白色的風大，由阿彌陀佛表法，是胎藏界。）；但是傳去日本的和我們現在的塔

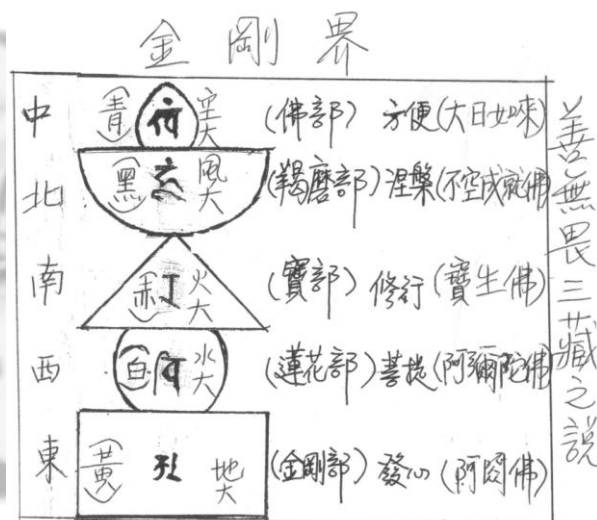
婆還是不空的學說，我們以前講的還是跟這個學說差不多；立體的是不空的學說，就是金剛部的學說；這裡很大的不同的就是，善無畏所傳的是胎藏部的學說，大日如來代表的是青色，代表空大。（但是在不空三藏的說法，則以寶幢佛代表空大，是青色）；很明顯的，不空、金剛智的說法是金剛界的，所以和善無畏胎藏界的說法不同；這個不一樣，是指果體不一樣。那麼因心呢？因心也不一樣。（看中欄圖）

我們先看善無畏三藏的因心，認為我們發心修的時候，是依據東方的阿闍佛開始修（金剛界東因發心），以地大來開始發心修來做基礎，觀「阿」字；日本的東密做阿字觀的觀照般若，所有信徒來灌頂學法，每個人都給他一個「阿」牌字。學法後一個「阿」牌放在面前，時時看著阿字，如果眼睛閉著觀不起來，就把眼睛睜開來，一個圓圓的月亮裡面有一個「阿」字，這就是種子觀；在發心方面來說，金胎兩部都作「阿」字觀，所以日本密宗金剛部的這種修行方法，倒是有一部分採取善無畏胎藏部的修行方法。（看下欄圖）

另外，胎藏界觀想「不」字觀，以西方阿彌陀佛來表涅槃德，或是觀想白色的（風大）；另一個說是觀想「不」字，或是



本覺下轉，本有之義（中因發心）
（由果→因）



始覺上轉，修生之義（東因發心）
（由因→果）

中	北	南	西	東
氣	風	火	水	地
空	黑	赤	白	青
五	四	三	二	一
大	不	空	生	發
日	空	生	修	心
方	不	行	三	一
便	空	修	妙	大
五	四	二	平	圓
法	成	年	等	鏡
界	所	性	智	智
體	作	智		
性	智			

善無畏三藏之說

中	北	南	西	東
氣	風	火	水	地
空	黑	赤	白	青
五	四	三	二	一
大	不	空	生	發
日	空	生	修	心
方	不	行	三	一
便	空	修	妙	大
五	四	二	平	圓
法	成	年	等	鏡
界	所	性	智	智
體	作	智		
性	智			

不空三藏之說

觀想白色表水大，表菩提德（金剛界），種子觀不一樣；另外，我們修胎藏界南方寶生佛時，作「不」字觀，過去大家跟我學準提法的時候，傳「不」字觀。修「不」字觀的目是什麼呢？因為「不」字觀代表火大，火可以消除大家宿世以來的業障、果報障、煩惱障，所以學準提法以「不」字觀為主，是根據這個地方而有，這是五輪觀的豎面，是根據寶生佛系統而有。

我們密宗講發白淨菩提心（第八識發心），「發心」以後就是「修行」，這個是善無畏的說法。怎麼樣能夠證到涅槃呢？先要成就正智，也就是「菩提」，要觀什

麼呢？觀了字，成就智慧火，也就是成就如如智；接著就觀了字觀，契入「涅槃」理，金剛部部主就是了字觀，了字觀也就是表大空真理，有了如如智才能證得如如理的「涅槃」。這個「涅槃點」就表示不空，萬法皆都空，但涅槃不空；如果涅槃也空的話，我們就不需要修了，對不對？所以用北方不空成就佛來表法很有道理；雖然證到不空的涅槃了，還是要廣度眾生，所以從涅槃德要生起度眾生的「方便」，廣度無量眾生；所以修了不空成就如來的了字觀以後，還要修了字觀。以本來的塔婆觀來講，毘盧遮那佛應該是什麼觀？我們前一次講，是了字（van）字觀，了字觀就是塔婆，了字觀是一種綜合性的說法；金剛界認為了字觀旁邊再加個方便，合起來就是了字（khan）字，了字裡面已經有了了字觀，所以這個表示中央的毘盧遮那如來的方便；塔婆觀的了字觀沒有方便，而毘盧遮那如來的法身理體要起度眾生的方便，所以用了字觀表如來大慈悲度眾生的方便，這是善無畏的說法。

如果根據不空三藏的說法，發心從哪裡發心呢？要從中央「大日如來」發心，因為人人都有與大日如來平等的佛性，所

以「發心」從黃色的地大開始，它的觀法就是從作了字觀入手，了字是表不生不滅的真理；但是第二種「修行」怎麼修呢？從東方日初出之位的「阿閼佛」開始修，所以作了字觀，精進修行六度萬行，有性德有修德。我們的般若若有兩種：每一個人有本有的佛性，佛性裡面有本有的智慧，就是性具般若「性德」。性具般若要有「文字般若」或「觀照般若」才能啟發「實相般若」。因此要修行觀照若，才能成就「修德」。如果沒有成就「修德」，性具般若不能開發出來；所以，後起的修德般若在這個地方來講就是作了字觀，了字觀就是修行；修行能成就密宗的菩提智果，以南方的「寶生如來」表大日如來的「菩提」德。所以，在西藏密宗裡面有紅菩提，有白菩提，所謂的「紅菩提」是在這個地方。這裡我們說的觀就是了字智慧火觀。有了如如的正智，就能取證如如的大空真理的涅槃，以「阿彌陀佛」來表大日如來的「涅槃」德；東方是太陽升起處，而西方太陽的歸宿，所以，將我們修行之所證的無住大涅槃，歸宿於西方，要觀了字，了字觀圓滿，完全達到不生不滅的大空真理。但是一定要廣度眾生才算成就；

菩薩一定廣度眾生才算是圓滿究竟的成就，所以要修北方「不空成就佛」觀，修行最大的成就就是「方便」。用種種不可思議的善巧方便度化眾生，要修水大觀，我常說用「大悲水」來救度眾生，就是方便，所以做水觀，這裡作了字觀，要黑色或作水觀。我常常說，初學者本來作黑色觀是很可怕的，我過去一向都是修白色的，一修黑色馬上就生病了，但是如果觀行成就之後，就不必害怕了！五大、五色具備，不必再怕黑色，黑色裡什麼色都具足，無論什麼色終歸於黑色，黑色是一切色之總，那麼就是「方便」，如菩薩大慈悲、大智慧具備一切方便，是成所作智。成所作智是成就應化世間的度生事業所需要的知識或技能，但因善於了知世間萬法無自性，所以不起執著，入「觀空捨執，執盡真現」的境地。當第八識轉為清淨無漏的那一剎那，同時也將前五識轉為成所作智。此時，一切有漏種變為純無漏種，不但永息六道輪迴之苦，同時又能三類分身（現千丈的勝應身報身、現丈六的劣應身、以及隨類化身，坐不動道場，於十方界轉大法輪廣度眾生，來圓滿自覺、覺他、覺行圓滿的大願、大行。所以，從

發淨菩提心，可以證得毘盧遮那佛果，最後成就如來也仍然是毘盧遮那佛，一個是性德，一個是證德，「性德」是毘盧遮那佛，「證德」是以不空成就佛來表法。

在這個地方請問，我們由這種般若智慧來修，可以成就多少菩提智果呢？有兩種說法：一種是說由東方「阿閼佛」表「發心」，這「東因發心」修法從開始發心就已成就大圓鏡智，因為密宗的發心就是第八識發心；依據善無畏大師的說法，大圓鏡智，如果沒有清淨的阿賴耶識怎麼發心呢？發不起心來的，所以大師是根據清淨的阿賴耶識來發白淨菩提心；不空三藏的發心則認為如果沒有大日如來，如何發心呢？這「中因發心」，已是法界體性智發心。所以兩者不同。

善無畏大師說密宗行者的發心，一定從大圓鏡智，大圓鏡智是由阿賴耶識轉捨我、法二執，所轉得的清淨識。但是要修得清淨的阿賴耶識，如果沒有成就平等性智的話，就是沒有修行成就萬法平等空性的正觀。如果沒有成就平等性智，就表示行者沒有大乘法、大悲心，就不可能有大成就。所以，想要轉得清淨的阿賴耶識，是要依平等性智進去的，才能夠證得

大圓境智。所以，必須要經過三個修行的階段：就是經過東方阿閼如來發心的階段，但是如果要證得平等性智進到阿賴耶識的大圓鏡智，必須要先成就第三妙觀察智。這是善無畏的說法，從妙觀察智修到平等性智，再從平等性智證到大圓鏡智，這樣說，必須要三階段證菩提的修。

那麼，由妙觀察智修到平等性智，再由平等性智證到大圓鏡智的時候，同時就把前五識轉為所作智，才到達涅槃，到達涅槃才有所作智，所作智是第四個。到達涅槃，有所作智之後又如何呢？度不度眾生呢？如果不度眾生就是阿羅漢了，所以佛和阿羅漢不同，佛是證到涅槃大空真理之後，還要廣度眾生；換句話說，要廣度眾生，要徹底證得妙觀察智、平等性智、所作智、大圓鏡智，集四智成本自具足的法界體性智，本來和眾生同體的具足，換句話說，這個是由法界體性智發起來無量的善巧方便，廣度無量眾生，這個是善無畏三藏的說法。

不空三藏的說法，是根據《金剛頂經》的，是從中央毗盧遮那如來發心，修行要從大圓鏡智修起。阿羅漢的修行是從妙觀察智修起，而密宗的發心就從法界體性智

「發心」，發廣大心。如何修行呢？「修行」是依大圓鏡智圓照法界，修廣大行；修廣大行之後怎麼樣才能達到「菩提」智果目的地呢？了知心、佛、眾生三無差別。換句話說，就是轉第七末那識為平等性智的果德；平等性智如何證得呢？這不容易，一定要將善於分別、計較、執著的第六意識轉為妙觀察智，才可了知一切法具足平等的空性，我與一切眾生也具足平等的佛性，才能證得平等性智；我們現在修觀照般若，從密宗來看也是一樣，也是從妙觀察智才能入手，將第六意識轉成妙觀察智，才能夠成就平等性智。所以，由妙觀察智修到極點了，可以證到平等性智，再由平等性智證到大圓鏡智，同時把前五識轉過來，變成第五種所作智。所以，修妙觀察智可以證得到涅槃，阿羅漢就是證得了有餘依或無餘依涅槃；但菩薩所證得的涅槃就不同了，因為菩薩所證得的涅槃從妙觀察智，進一步證到平等性智，再進一步成就大圓鏡智。而阿羅漢所證得的涅槃，只有成就妙觀察智而已。菩薩的所證的「無住大涅槃」的意義是包括修行，包括菩提，是平等性智和大圓鏡智合起來的妙觀察智，這個不同。最後，大圓鏡智

怎麼樣才能得到究竟呢？所謂「究竟」，就是要廣度眾生，雖然證得無住大涅槃的真理了，仍然要廣度無量無邊的眾生，廣度眾生就是要「方便」，有方便才是證得成所作智；所以，轉第八識成大圓鏡智之後，同時也把前五識轉為成所作智。有了成所作智才能夠廣度一切眾生，發無量無邊的不可思議善巧方便，廣度一切眾生。這裡所講的「方便」，是「果地」上的不可思議方便；而我們昨天研究《維摩詰經》所講的，是「因地」時的修行方便。這裡的方便是成佛之後，稱性流露的、無量的不可思議方便；我昨天講《維摩詰經》，是菩薩在因地修六度萬行的時候，一方面要有智慧，一方面要具足方便。智慧要配合方便，方便也要配合智慧。這個跟目的地的方便，最高的方便，證到佛果地的方便，有所不同。

因為這個，有一個問題出來，到底我們是依據善無畏三藏胎藏部修持法的觀照般若，還是根據不空三藏《金剛頂經》修持法的觀照般若？哪一個對我們比較究竟呢？我們依歷史的發展來講，過去中國密宗傳到日本，就是依不空三藏《金剛頂經》的修持法，金剛頂部修持法裡面有

這種說法，就是不空的說法，就是金剛頂部的說法，這是歷史上面；但是日本的密宗有兩個體系：一個是不空的體系。另外一個是天台宗的密宗的體系，是傳法大師的體系；日本弘法大師的體系是東密，天台密宗是傳法大師，他的體系是根據天台宗的說法，換句話說，有沒有跟不空三藏說法一致呢？他也有採取一些善無畏三藏的說法。我們知道一行阿闍黎早期是研究天台宗的，跟不空是同門，是中國人，一行阿闍黎對中國的天文、地理、命理都很精通，還有對於中國的曆法也很精通，可以說對中國的天文學、地理、曆法、陰陽五行等學說都很精通，而且精通的程度不在袁天罡、李淳風之下；由於一行阿闍黎是跟善無畏三藏、金剛智三藏修學密宗的，所以他著有《大日經疏》筆記；而《大日經疏》完全是東密弘法大師到中國留學期間，密宗思想的開展演繹。又一行阿闍黎沒有學密宗之前，他是學天台宗的，所以他的《大日經疏》是根據「天台四教」來判教；依天台宗的說法，佛有三身：法身佛、報身佛、應身佛，他以天台教義做為依據，來解釋善無畏三藏翻譯的胎藏部經典，就是《大毘盧遮那成佛神變加持

經》。「疏」是用來解釋「經」的，而一行阿闍黎的這部《大日經疏》，算是研究中國密宗最權威的一部書，也是日本東密所依據的；在天台宗來說，日本東密在中國佛教教學說裡，還不是完全依靠中國天台宗來解釋教義；我天台宗密宗的修法，是依靠一行阿闍黎的傳承，而一行阿闍黎也是天台宗的法脈，那麼，我所傳承的密宗應該是最正統的，而日本的東密不完全是正統的；因此，我在民國初年的時候，持松法師（1884-1972）是學五教的，他到日本留學，日本人得了持松法師如獲至寶，他修學東密，用華嚴宗判教的方法來解釋東密，因此在東密得到一個機會，在華嚴宗裡得到一個根據，儼然和台密打對台；持松法師著作了一本書，叫做《密教通關》，我過去也叫大家要看，但是一般人看不懂，必須要研究密宗的人才看得懂；持松法師是現代人，我在上海的時候，曾見到過他，但是他那時本身還沒有辦法解脫於世俗的習氣。

講到這裡為止，我們知道密宗這裡的法身修行說法，很接近天台宗，我們可以依天台宗的發心，有十信、十住、十行、十迴向等，一般我所講的，很多屬於天台

生活禪小品

東方淨土阿閼佛妙喜世界

我過去編輯《普力宏文教簡訊》時，曾將歷年每周六下午經典研究會《維摩詰所說經》的研究成果，分成多次發表出來；後來將它編輯成《維摩經裡的故事與教誨》一書。當我寫到〈見阿閼佛品第十二〉時，很想多補充些材料；想對阿閼佛的淨土，有更多的了解，可惜沒做好。

如今是資訊發達的時代，很多佛教經典及高僧大德的著作都被編纂成電子書，或是發表於網頁上。二〇二一年五月十五日起，因新冠疫情的關係，台灣進入三級警戒；我便利利用講堂停課期間，閱讀了《佛說阿閼佛國》、《大寶積經》〈不動如來會〉、《悲華經》卷四〈諸菩薩本授記品〉等經，對阿閼佛國的清淨莊嚴，有進一步的了解。我將它的內容重點整理，也讓大家一起欣慕阿閼佛國的清淨莊嚴。

宗的說法，可以做為一種我們修行的參考。

在這個娑婆世界人類的生活，數千年來多是男人執掌社經大權，所以女人的社經地位長期都是被打壓的；也因為婦女有生育、養育、教育下一代的天職，在人世間總是過得比男人更辛苦！而在阿閼佛淨土的女人，卻受到最大的友善與尊重；無論物質與精神上的享受，都勝過天人千萬倍。在阿閼佛淨土，閻浮提和忉利天「人天交接，兩得相見」，閻浮提和忉利天之間有金、銀、琉璃三道寶階相通，忉利天人可由寶階走下來，聆聽阿閼佛講經說法。而閻浮提人也可以由寶階拾級而上，看看忉利天人的享受；但閻浮提人一點也不羨慕忉利天人的生活。在阿閼佛淨土，天人很羨慕閻浮提人的生活；因為人間有阿閼佛住世，每天都可以聆聽阿閼佛講經說法。

《佛說阿閼佛國》，是東漢月支高僧支婁加識三藏法師所翻譯的大乘佛經，也是我國第一部漢譯描述「阿閼佛國淨土」的經典。但是為什麼一直沒有人弘揚這個法門呢？我想有以下幾個主要因素：

①因為當時淨土法門在中國的因緣尚未成熟，加以東漢末年社會局勢動蕩，從西元一八四年黃巾之亂結束，接著是

魏、吳、蜀三國爭鋒的時代，到西元二六五年司馬家建西晉王朝，這段期間將近一百年，各國連年爭戰，是中國老百姓生活很艱難困苦的时代，身家性命都難以苟活，不是逃避戰亂，就是挨餓受凍，甚至被殺死、病死或餓死，這種時局怎麼可能有個固定的道場，或高僧出來弘揚阿閼佛的淨土法門？老祖宗說：「先顧巴肚，再顧佛祖！」（古代的戰爭非常可怕，百姓的生命如螻蛄般低賤，好比東漢末年的董卓，放任軍隊姦淫婦女、擄掠財物、焚燒宅舍；凡所經過的地方如焦土一般，幾乎殘殺了所有的生命。而且每一場戰爭的災禍，也造成大量的佛教寺廟或經典的被燒毀。）

②晉王朝（西元265-316），上承三國，下啟南北朝；因晉朝皇室姓司馬，所以又稱司馬晉（或魏晉）。晉朝又分為兩個時期，即西晉（265年-316年）與東晉（317年-420年），合稱「兩晉」時代，共154年。西晉為晉武帝司馬炎所建立，首都為洛陽；東晉為晉元帝司馬睿所建立，首都為建康（今南京）。

西元280年，西晉雖統一了天下，但和平穩定的局勢只維持了短短十幾年。晉惠

帝繼位後，朝廷漸亂，領有軍權的諸侯王紛紛作亂；加以內遷中原的諸外族乘機舉兵，造成五胡亂華的局面，大量的百姓與世族開始南渡。西元316年，西晉滅亡，北方從此進入五胡十六國時期。

西元317年，晉元帝司馬睿於建康稱帝，史稱東晉；只據有華南地區的領土。中原的世族及百姓陸續南遷，形成華北地區的外族和土著共同聚居的局面。東晉初期，王導等人採取安撫百姓的策略，局勢暫得穩定。但因皇權衰落，朝廷大權主要由世族掌握，朝廷控制力弱，不少藩鎮心懷野心，先後發生了王敦之亂、蘇峻之亂及桓溫專政；然而，東晉後期又發生朋黨相爭及桓玄作亂。平民負擔沉重，又發生多起叛亂，最後劉裕崛起，平定諸亂，憑藉軍事力量，奪得帝位，建國號「宋」，是為宋武帝，史稱劉宋，中國從此進入南北朝時期。

在中國古代，能夠享受中國文化的，只有極少數的士大夫階級，有些史學家說，當時的老百姓絕大多數是文盲；加以動亂頻仍，酷吏課徵重稅，或是徵兵打仗，一般老百姓的日子真是過得辛苦啊！

這時天下局勢大亂，士族文人多不以經

世濟民為重，儒學因而中衰。社會清流開始提倡清談之風，與印度東傳之佛教交匯，中國文化逐漸轉變為儒、釋、道融合的狀況。

③後秦，是由五胡十六國時代的羌人姚萇建立的政權；弘始三年（西元401），姚興親迎鳩摩羅什大師入長安，以國師禮待，並在長安組織了規模宏大的譯經場，請羅什主持譯經事業。之後十餘年間，羅什悉心從事譯經和說法。羅什與弟子們在弘始三年至十一年期間，譯出《大品般若經》、《妙法蓮華經》、《維摩詰經》、《阿彌陀經》、《金剛經》等經，和《中論》、《百論》、《十二門論》、《大智度論》、《成實論》等論，系統地介紹龍樹中觀學派的學說。羅什所譯經論文義圓通、內容信實、字句流暢，在中國譯經史上有劃時代的意義。

④我個人認為，東漢時翻譯的《佛說阿闍佛國經》，很多常用的佛教專有名詞，和後期佛經翻譯的有所不同，而且文章較晦澀，可能後人較難懂，也沒有鳩摩羅什翻譯的《阿彌陀經》來得流暢，所以沒有高僧弘揚稱念「南無阿闍如來」。東晉末年，北方戰亂，慧遠大師

與弟慧持及數十人避難到荊州、潯陽一帶，見廬山清淨，創建東林寺，率緇素一百二十三人共結白蓮社，同修西方淨業，期往生淨土，成為後世結社念佛的起源。

⑤《大寶積經》，寶積，是「積集法寶」的意思，其中蒐集大乘深妙之法，稱之為「寶」；又聚集無量法門，稱之為「積」；全經共計四十九會。其中，魏晉南北朝隋唐諸譯經家，以不同經名陸續譯出二十三會、八十卷餘，稱為「舊譯」。菩提流支新譯出二十六會、三十九卷半，稱為「新譯」。本經是新舊譯之合編本；菩提流支對中國淨土宗的形成也有貢獻。中國淨土宗的祖師曇鸞，在還沒信受淨土法門之前，曾到江南向道士陶弘景求得長生仙方，回北方途中在洛陽得遇菩提流支。菩提流支對曇鸞說明「長生」不如「解脫」的道理，並親授曇鸞《觀無量壽佛經》及自己譯出的《無量壽經論》（通稱《往生論》）。曇鸞於是廢棄仙方，按經論中世親菩薩所介紹的「五種念佛法」門修行，又加以創造發揮，行化各地，為創建淨土宗奠定了基礎。所以，佛教史上一概認為

曇鸞的淨土學說，乃是傳自菩提流支。

⑥在中國，從慧遠、曇鸞法師建立淨土法門道場，距鳩摩羅什大師所譯的《佛說阿閼佛國》問世，已經過了約160年。到唐代，善導大師努力宏揚淨土法門，於是在中國有「家家阿彌陀，戶戶觀世音」的說法；大家都樂於稱念「南無阿彌陀佛」或「南無觀世音菩薩」，那也是隨順世間特殊因緣吧！

我耐心拜讀《大寶積經》〈不動如來會第六之一〉、《佛說阿閼佛國》、《悲華經》卷四〈諸菩薩本授記品第二〉。看完佛經，我合掌恭敬、尊重讚歎！想將無比殊勝的阿閼佛淨土法門，推荐大家知悉，這又是多麼難得遭逢的因緣啊！感動之際，先以偈頌讚曰：

「當令眾生知，廣大法界中，
有此淨佛國，眾生應欣慕！
無量妙法音，時時演佛法。
願我煩惱眾，咸皆得往生！
能令眾生喜，離苦得實利，
是名報佛恩，亦報眾生恩！」

一、從日出的東方，經過千佛世界，有佛剎名「妙喜」，佛號「阿閼如來」，今現在說法；阿閼如來壽命住世十千大劫，

般涅槃後，正法住世滿一千劫。佛雖滅度，其說法聲及莊嚴功德，與佛在世等無有異；阿閼菩薩從初發心被精進甲，於一切眾生，不為貪、瞋、癡、疑、慢等境界所搖動！阿閼菩薩因此念故，

「妙喜」國中，號為『不動』。

二、阿閼佛國地平如掌，金砂鋪地，沒有溝坑、荊棘、瓦礫，其地柔軟如綿；足踩在金砂上面，就輕輕地下陷，舉足就恢復原樣。佛剎中沒有嚴寒或酷熱，香風徐徐觸身，只有舒適的清涼或溫暖的覺受。那裡雖然有日月，但不見刺眼的光明；佛光遍照一切處，沒有晝夜明暗的差別。花開了，就表示是白天；花合了，就表示是夜晚。

三、阿閼佛剎有菩提樹，七寶所成，高一千由旬、莖粗一由旬、枝葉垂布一千由旬；微風吹來，枝葉相觸，發出勝過天樂的妙法音聲，能暢演諸波羅蜜、神通、根、力、覺、道之聲，其人聽聞以後，心得離欲清淨；又那裡有蘇漫那樹及多羅樹，整齊地縱橫行列，當微風吹動時，會發出和雅、美妙的聲音；是天上或人間的音樂，所不能相比的。

四、人們居住的房舍是七寶嚴飾的宮殿樓閣，園苑裡有池子，其中充滿八功德水；想要用水沐浴或飲用，水位就上升到適意的高度；不想用水時，水位就下降到適意的高度或消失。

五、佛國的人民沒有醜陋的，個個都很端正美麗；沒有疾病和衰老，雖然有生、有死，但是壽命很長。身體沒有大小便、鼻涕、唾沫、眼淚、汗液等穢物的煩惱；人們休息用的床座具足美麗與莊嚴，睡覺的枕頭是用最柔軟的兜羅綿做的。

六、其國沒有外道、異學之類，人民無需農、工、商業的勞動；想要飲食時，應念即至；那裡有如意樹，樹上掛著莊嚴身體的飾物及漂亮的衣服，具備五種色彩、光滑鮮潔、氣味芬芳，隨意穿用。

七、在阿閼法會上，有一比丘聽到佛陀讚揚不動如來佛剎的種種殊勝功德，心生貪著而稟白佛言：「世尊，我今願生不動佛剎！」佛陀告訴該比丘：「你內心有愚癡的貪著心，哪裡能夠投生到彼佛國！這是為什麼呢？不是因為愛著之心而得往生！唯有植眾善本，修種種清淨梵行，才得以往生彼佛國啊！」

八、佛國裡的人們，內心的淫、怒、癡三

毒很微薄；大家都勤修十善業，根本不存在受戒及悔犯之名，也沒有牢獄囚繫眾生。那裡沒有貧富、貴賤的差別，也沒有我、我所、及我所作的分別想；因為人人都愛樂佛法、懇求佛法，沒有一人生顛倒見，沒有外道，也沒有魔擾。所以，佛國的人們都不妄語；彼此不相怖畏，互道平安吉祥，早成道業。

九、佛國的人民，身心都不會感覺疲勞或厭倦；人人都有五種神通，能隨心意而往來無礙。

十、如果有眾生，聞阿閼佛的名號，心生喜樂嚮往；命終的時候，就能往生「妙喜國土」。如果善根成熟的，就在蓮花中化生；少福德、少善根的，就由胎生。受胎之後，所作一切胎業盡除，所受胎分，永盡無餘；乃至菩提，更不受胎。彼處胎者，七日七夜，身心受樂，如三十三天歡喜愛樂；然後在早晨，極香甚樂而得出生，即入浴池，沐浴其身。

十一、阿閼佛國的人，沒有短命的；沒有災橫而死的！死的時候，沒有悔恨；入於三昧，繫念思惟諸佛如來。命終之後，不墮三惡道；不生沒有佛的五濁惡世，乃至成阿耨多羅三藐三菩提，常得

見佛聞法，供養眾僧。

十二、阿閼佛坐在由八隻大白象抬著的寶座上，佛身放常光明，遍照三千大千世界；令彼國眾生，悉見十方無量諸佛國土。佛所行住，有金色蓮花承足；阿閼佛說法遍滿三千大千世界，說法的數量比娑婆世界釋迦牟尼所演說的佛法，多得難以計算的數量。其中，眾生得念佛心，隨所住處、經行、坐、臥，及與回轉，常得見佛；內心有所疑惑，只要一看見佛，疑惑盡除。

十三、十方世界善男子、善女人，若聞不動如來功德法門，善能受持、讀誦通利，願生彼剎者，乃至命終，不動如來常為護念，不使諸魔及魔眷屬，退轉其心；不遭水火之災、刀杖之苦，不被惡獸毒蟲所害，不為人非人等之所怖畏。

十四、不動如來善能調伏無量眾生，聲聞弟子皆令現證阿羅漢果。如果有人，第一次聽法獲須陀洹果，第二次聽法便證斯陀含果，第三次聽法便證阿那含果，第四次聽法即證阿羅漢。這已經算是阿閼佛國裡最鈍根的人了；利根的聲聞弟子，都是一座聽法，即證阿羅漢果。而得須陀洹（七往來）者，於此現身而

得漏盡；不待七生。其他斯陀含（一往來）也是，即於現身成就阿羅漢果。

十五、阿閼佛國的菩薩在家者少，出家者多。即使在家，也能隨時聽佛說法，受持、讀誦、通利（能通其事而無礙）佛陀的教法，得深法忍、旋陀羅尼門（於法門得旋轉自在而不忘失之力），並證得諸三昧。菩薩皆行一行，住如來行，與般若波羅蜜多相應，至少皆得阿鞞跋致（不退轉位）；菩薩如果欲往他方佛土供養諸佛，舉心便至，形貌、服飾、語言，善於和合，同當地風俗。到那裏以後，向諸佛禮拜供養、聽聞正法、善於問答。佛事已畢，於一念頃便還歸阿閼佛國；若諸菩薩得不退者，皆悉令得就雨三昧；以三昧力故，為眾生說般若波羅蜜，令離生死。阿閼佛國的菩薩，從一佛剎至一佛剎，常不遠離諸佛世尊，皆當速證無上菩提；一切佛剎的善男子、善女人，於命終後，若已生、若今生、若當生，於不動如來佛剎中者，必不信住諸聲聞地。這是什麼緣故呢？因為常能親近供養如來，於二乘地永斷相續，當來必定當得無上菩提，常在如來諸大集會。

十六、阿閼如來往詣菩提道樹時，諸魔不能發念，況復撓亂！菩薩、聲聞、凡夫，乃至三千大千世界人民，皆不為魔惱；魔只是由於先業所感，而受此魔身，生彼天中，而自悔責：「無始故業，獲此身名；雖得自在，常生厭患。」如來說法之時，諸魔眷屬常(參)預聽聞，聞已心淨；於聲聞眾，而生愛樂：「云何當得住於寂靜，少欲知足？」彼諸魔眾常起出家之心，而無破壞撓亂之想；佛國裡的諸菩薩捨身或受身，於所聞經終不忘失，於諸佛淨土隨願受生。這也是不動如來本願功德之所莊嚴！阿閼佛國的菩薩，能見無量諸佛，種諸善根，還能為無數百千眾生演說法要，令諸眾生增長善根。

十七、阿閼佛國的所有女人具備各種善功德，就像兜率天的天女，沒有臭穢，沒有兩舌、嫉妒、慳貪，身心都是非常純潔。她們的情欲本來就很少；如果動了情欲，與男子互相瞻視，瞬間離欲，身子就懷孕了。懷孕七日，無苦惱事，所受快樂就像比丘入第二禪，七日便生；當生產時，沒有任何苦惱，污物或惡露，受諸快樂，天有微妙音，產下男女

後，母子一同下水沐浴。這時，母獲得離欲清淨三昧；以三昧力，心常在定，更不生欲。以此三昧，盡除一切女身，乃至菩提際，更不復受女身；如果男子發起姪欲心，到女人面前，以愛欲心相視之，須臾之間，便離開了欲心，自生厭離心而離開，很快就證得清淨無垢三昧獲得解脫，不復再生淫欲心。

十八、《維摩經》(見阿閼佛品第十二)云：「爾時，釋迦牟尼佛告諸大眾：『汝等且觀妙喜世界無動如來其國嚴飾、菩薩行淨、弟子清白！』皆曰：『唯然，已見！』佛言：『若菩薩欲得如是清淨佛土，當學無動如來所行之道。』(當維摩詰菩薩為大眾現此妙喜國時，娑婆世界十四那由他人發阿耨多羅三藐三菩提心，皆願生於妙喜佛土。釋迦牟尼佛即記之曰『當生彼國！』)」

★★怎樣才能往生阿閼佛國呢？

以下各項只要認真修學一項，就可回向往生阿閼佛國淨土。

- 一、學不動如來往昔行菩薩道時所修願行，以此回向，願生其國。
- 二、修行六度，以此回向，願往生彼國，見不動如來。

三、不動如來光明普照三千大千世界，願我來世見此光明，成等正覺，然後也像不動如來一樣，自以身光，遍照三千大千世界。

四、不動如來諸聲聞眾無量無邊，我願相見，以如是行證佛菩提，然後也以無量聲聞眾而為眷屬。

五、彼佛剎中菩薩摩訶薩無量無邊，我願見此諸大菩薩，行禪定行，願當隨學，願與菩薩處處聚會，同學、同乘、同證究竟。願當會遇欲求圓滿大慈悲者、欲求菩提及沙門者、捨離二乘心者、安住真實空性者、於佛如來一切智性、及法僧名號，念住相續者。

六、積集佛隨念、法隨念、僧隨念三種善根，回向不動如來，願我證菩提時說微妙法，得聲聞眾，皆如不動如來。

七、不動如來佛剎功德廣大莊嚴，願我見彼佛土，並當攝受。

八、受持阿閼佛國經，讀誦通利，於彼佛土，發增上樂欲心，阿閼如來即常加攝受護念，於彼佛剎，當得受生。

九、聞不動如來名，即生歡喜，種諸善根，迴向其國，皆得往生。

十、護持正法，不惜身命。

十一、願我生處常遇諸佛，逮甚深三昧，

見無量佛，成就多聞、清淨智慧，弘誓不捨一切眾生。願我所生阿閼佛所妙樂國土，從一佛國至一佛國，供養諸佛，聽受正法，得陀羅尼，如說修行，皆當成就不思議慧。

十二、受持不動佛號及拔濟苦難陀羅尼。

讓我們一起合掌稱念：

南無妙喜世界阿閼如來！（三遍）

再以偈頌讚曰：

「阿閼如來誓宏深，清淨莊嚴累劫修。

發淨願行必往生，佛與菩薩來相迎，

依正二報俱莊嚴，無量眾善同聚會，

聞法得果證三昧，常隨佛學成菩提。」

【結語】

《維摩經》〈佛國品第一〉裡，佛說「心淨則佛土淨」的妙理。身為當機眾的舍利弗，承佛威神動了一個念頭：如果佛陀說「心淨則佛土淨」的話，那麼，我佛釋迦牟尼在過去因地修行時，祂的意念難道是不清淨嗎？所以才感得這五濁惡世的娑婆世界嗎？佛陀知道了舍利弗的心念，就告訴他：「日月難道不清淨光明嗎？但是盲者卻看不見！」

舍利弗答：「世尊，這是盲者自己的錯，並不是日月的過失！」

佛說：「舍利弗，眾生內心有罪垢的緣故，不能看見如來佛土的清淨莊嚴。這並不是如來的過失啊！舍利弗，我的佛土也像他方世界諸佛淨土一樣清淨莊嚴，而你卻看不見。」

當時，螺髻梵王告訴舍利弗：「你不要作這種想法，以為我本師釋迦牟尼佛土不清淨莊嚴。這是為什麼呢？我就看見本師釋迦牟尼的佛土，如自在天宮般莊嚴。」舍利弗說：「我看見娑婆世界有高低起伏的丘陵，有許多低陷的坑洞或高起的坡坎；地面上有荊棘刺人的植物，還有磕碰（𠵿𠵿𠵿𠵿，意思是長得難看、噁心、醜陋）的石礫，有高聳入雲的大山，有怪石嶙峋的山崗，更令人噁心的是有種種污穢不淨之物，充滿人世間！」

螺髻梵王說：「因為你的心有高下差別，不能依循佛陀清淨平等的智慧，所以見此娑婆世界為不清淨的穢土啊！舍利弗，菩薩看待一切眾生悉皆平等，發深遠心、清淨心，依循佛陀的智慧觀察萬法；就能看見此釋迦牟尼佛土，也是清淨莊嚴的。」

於是，佛用祂的足指輕按地面。即時，三千大千世界彷彿用無數珍寶莊嚴修飾，釋迦牟尼佛的應身化頓時變成百寶莊嚴的報身佛；娑婆世界頓時變成具足無量功德的寶莊嚴土。一切大眾都同聲讚歎「真是未曾有的境界啊！」而且當時與會的大眾，人人都看見自己坐在寶蓮華的法座上。

佛告舍利弗：「你暫且看看這佛土清淨莊嚴吧！」

舍利弗言：「啊！是的，世尊，這是我本來所不曾看見、不曾聽聞的；如今我本師釋迦牟尼佛國土清淨莊嚴的相狀都顯現了。」

佛告訴舍利弗：「我的佛國恆常這樣清淨莊嚴的，但是為了度化根器下劣人的緣故，示現這種種種穢惡不清淨的國土啊！譬如天人共用一個寶器飲食，但隨個人的福德，米飯的色香味有所不同。因此，舍利弗，如果人心淨，便見此土功德莊嚴！」佛教法門有自力教與他力教的差別，例如南傳的佛教，或佛教的禪宗，就屬自力教。他們認為修行完全是自家的事！好比各人吃飯各人飽，各人生死各人了！

本文所講的「念佛法門」，則屬佛教的「自他力教」。必須由佛教弟子的親因緣（自力）發菩提心，依教修行，淨業三福，

再由佛陀的本誓願力，慈悲攝受眾生；當弟子一期果報盡時，就可承蒙佛陀的慈悲接引，帶業往生佛國淨土！到了佛國淨土，並不是享受那裡清淨莊嚴的依報，而是不忘最初所發菩提心，常隨佛學、速證菩提；悟得菩薩的無生法忍後，還來娑婆世界度化眾生！

佛教有沒有純自力教呢？我想應當也是有的！如果沒有，世間第一尊佛是如何成就的呢？但是眾生往往心志怯懦，耽溺於五欲之樂，要有多大的勇氣與堅決的志願，才能發起菩提心啊！佛陀，真是偉大啊！能忍一切疲苦，歷大劫、發大願、修六度萬行，才能證得無上正等正覺！今有我等的自力，加上諸佛菩薩的他力！慈悲攝受、三密加持，密宗弟子才有發心、修行、菩提、涅槃、方便等五轉次第，成就三密相應、即身成佛的修行！

《往生論》是世親菩薩造，北魏菩提流支譯，其中，論云：『生則決定生，去則實不去！』這是什麼意義呢？這表示弟子念佛已念到「都攝六根、淨念相續」，已達到「實相念佛」的境地，親證無生法忍了！諸法的法性是如如不動的，它不生不滅、不垢不淨、不來不去！萬有諸法不離

一念心性，一念心性能生萬有諸法。如《六祖壇經》所說，我們的內心如果沒有十惡、八邪，淨土無需遠求，當下就是淨土！這時，哪裡還有淨土、穢土的差別呢？即穢即淨啊！我們應該修習哪一種法門呢？《金剛經》說：「如來是真語者、實語者、如語者、不誑語者、不異語者。」只要我們擇一佛教的正法門（擇法眼），以如同金剛般堅固的信願，信受奉行佛陀的教化，經年累月、不懈不退地精勤努力，此生必能往生莊嚴淨土，絕不空過！

願生阿閼佛國淨土，肯定是最正確的、最無悔的擇法眼！

（註）：《大寶積經》〈不動如來會〉的經文，我恭讀了好幾遍，一邊把它加上現代標點符號，並將其中錯別字訂正，也許不是盡善盡美。稍後，我會將文字檔案轉寄給力發老師。如有意願讀誦者，請跟老師聯絡。

法執



有一個針對法執的比喻，比喻得很好。例如：有一個人，身體的某一處關節酸痛，就去藥房買治酸痛的強效藥膏。買了以後就開始貼了；貼手，手的酸痛好

了；貼腳，腳的酸痛也好了；貼了藥膏以後，效果非常好！可是，這個人很固執，人家告訴他說：「你酸痛好了之後，藥膏就要趕快撕下來啊！」

這個人很固執，說：「這個藥膏很好啊，我要把它貼著！」

身體的酸痛已經好了，乃不肯把無用的藥膏拿掉，皮膚就開始癢，皮膚一癢就開始抓，一直癢，就一直抓，抓了以後就開始腫，腫了以後就開始發炎。再不拿掉這個藥膏，就會截肢！

修學佛道的人，以「法力」解脫，奈何又把法變成一種執著，真是顛倒啊！「法」是讓我們解脫的，為什麼又拿來執著？「法」是一種工具，是讓我們達到解脫的境界，這就是我們的目的。所以，「法尚應捨，何況非法？」病好了，藥膏就要趕快拿掉；一直貼在皮膚，這皮膚就會爛掉！

我們修行人，心中不能一直貼著一塊「法執」的藥膏，我們一定要把「法執」的藥膏趕快拿掉，這個就是重點。

【附註】

法執，就是執著自己的修行最厲害：我的上人最了不起！其他不屑一顧，完全否定，這就是貼著一塊「法執」的藥膏，是很可怕的！請記住！要把心中的那一塊「法執」的藥膏拿掉，才能進入佛道。修學佛道的人，也是這樣，法受益就好，讓我們內心解脫就好，必須放下對佛教名相上的執著。永遠不可以動：「我非常修行！」的念頭，這就叫做「法執」；知見立知，頭上安頭。「我能背誦《楞嚴經》，我能背誦楞嚴咒，別人行！我能見佛，我能持咒、能聞香；我能見佛菩薩，別人行！」這個就是「法執」。「我一次打坐能夠坐上十幾個鐘頭，別人連盤起腿來都沒法辦到，何況像我一樣？」心生大我慢，把修行當作一種傲視別人的本錢，把修行轉化成一種對立的觀念；把修行推向一種虛無的假相；把修行雕塑成一個虛假的聖人，這個就是很可怕的「法執」。一修行起來就告訴旁邊的人：「我晚上能夠見到佛，我打了禪七打了幾十次，我打了佛七打了幾十次，我行般舟三昧，不吃、不喝、不睡，我三個月不睡覺！」傲視別人！「我能夠半年斷食，半年不吃東西，也不睡覺！」每天誇大其辭！「我每天拜

佛，拜三千拜，別人行，比不上我，我很有修行！」，心生大我慢，離佛愈來愈遠！

「我修淨土宗，專心念佛，我每天念佛十個小時，一門深入；只有這個能了生死，其他是魔，其他經典不能看！」不惜誹謗、攻擊其他不同的宗派，這個跟迷惑的眾生有什麼兩樣？釋迦牟尼佛叫你攻擊人嗎？連一個簡單的「我執」都沒辦法降伏；有「我執」，就是對立啊！有「法執」，就是對立啊！連這個基本上的對立，都沒有辦法放下，就算我們很有修行，也不能講啊！慢慢地去感化別人，不是很好嗎？「對立法」不是佛法；佛法是絕對的智慧、絕對的解脫、絕對的自在、絕對的平等。佛法是要把我們訓練成一個解脫的人。佛法不是要把我們訓練成一個很奇怪的人、精靈古怪的人。一個脾氣古怪、個性怪異的人，要想明心見性，得先要改「個性」，改「脾氣」，這些統統是「法執」！



歸零

金庸的武俠小說《天龍八部》裏的天童姥，練了一種可以返老還童的功夫，周而復始九十六歲又回到了幼童時期，然後又逐步變老……。這就是她掌握了一種「歸零」術。

長生不老是人類的夢想，雖說這是災難性的夢想，不可能實現！但是，只要我們的心態懂得「歸零」，肯定能使我們的心理永遠年輕！即使明天是世界末日，我們也會平淡應對，因為明天到來之前，我們自己已經「歸零」，末日也不過是「歸零」而已！

【附註】

杯子清空了，才能再裝水；計算器歸零了，才能進行新的計算；一天的喧囂，激起滾滾紅塵，夜晚太陽休息了，塵埃落定了，人進入睡眠狀態了，這時萬事萬物都處於「歸零」的狀態了……。新的黎明就快到了。

春播、夏種、秋收，人們在勞作，大地在產出；冬天到了，樹葉落了、許多動物進入冬眠了、許多植物被皚皚白雪覆蓋

了。辛勞的人們，開始結算一年的收入、機關開始了經驗性的總結，一切都在清算後「歸零」；然後迎接又一個春天的到來。人從幼年、少年、青年、中年，步入老年，然後又變成一抔黃土；一個人的生命就由有機物變成了無機物，生命狀態徹底「歸零」，然後其養分又溶入穀物，又進入人體變為精血，塑造成新的生命，降臨人間……。

我們若能學會心態「歸零」，就是學會「放棄」！過去的輝煌是暫時的光環，也是永久的束縛；過去的罪惡是暫時的醜陋，也是永久的內疚和自卑。無論過去有多少輝煌、多少失敗或罪惡，「放棄」了並讓心態達到「歸零」的狀態，就會鑄造新的輝煌、就能夠避免新的罪責。一個人只有擺脫歷史的束縛，才能不斷地進取，方顯真才實學。

我們若能學會心態「歸零」，就是學會「快樂」！昨天的成就放下了，就不會膨脹自己；昨天的失敗放下了，就不會自責自己；昨天的欲望放下了，就不會壓迫自己；昨天的友情放下了，就不會有更多的承諾來驅使自己；昨天的敵視放下了，

就不會有更多的怨恨來折磨自己……沒有了這麼多的膨脹、自責、壓迫、怨恨和利益的驅動，我們肯定是快樂的！

和尚分粥



一個寺廟中有和尚若干，每餐都要分食一鍋粥，又沒有標準的度量工具。於是，他們試圖建立一種制度，公平合理地解決齋飯分配均衡的問題。

剛開始，由方丈確定一名僧人，專門負責分粥事宜。大家很快發現，這名僧人碗裡的粥，總比別人的又多又稠。換了一名僧人，結果還是同樣。原因：「千里做官為了吃穿，人不為己，天誅地滅。」結論：「權力產生腐敗，絕對的權利產生絕對的腐敗。」

於是，方丈決定改為所有的僧人，輪流主持分粥，每個人負責一天。結果：「每個人在一周內，只有一天吃得很飽，而且有餘，其它六天飢餓難忍。」這種「輪流執政」的方法看似公平，但卻導致了很多僧人一旦掌權，就要狠狠地「撈一把」的

惡習。原因：「貌似公平，其實，等於承認每個人都有給自己多分的權利，既然機會難得，有權不用，過期作廢，於是變本加厲，將權用到極致。」結論：「輪流掌權，輪流腐敗，無異於走了『飽狗』來了『餓狗』。」

專人負責制和輪流執政制均不可

取，方丈就讓大家推舉一位德高望重的、大家都信得過的老僧來主持分粥。這位德高望重的老僧人，起初還能公平分配，過了一段時間，也逐漸為自己和和自己親近的人多分一些。以至造成分裂，相互攻擊。原因：「社會關係盤根錯節。來往有近有遠，權力和利益造就阿諛逢迎、行賄和奴性。」結論：「利益產生分化，階級產生鬥爭，鬥爭造成破壞，破壞導致倒退。」

在道德和修行都靠不住的情況下，方丈決定大家共同討論分粥的體制改革問題；於是，選舉成立了「分粥委員會」和「監督委員會」，引進監督和制約機制。

執行了一段時間，公平是基本做到了，可是在具體分粥的時候，「監督委員會」常常對「分粥委員會」的工作，提出這樣那樣的挑剔，「分粥委員會」又據理

力爭，如此爭論不休；待達成一致再分粥的時候，粥早已涼了。原因：「一個槽上豈能拴兩匹叫驢？」結論：「權力多元化，造成利益分歧，分歧產生對抗，對抗導致內耗，內耗勢必降低工作效率；最後，他們決定實行每個僧人輪流值日分粥，並且明確規定：負責分粥的人必須最後一個領粥。」

令人驚奇的是，在這個制度下，所有人碗裡的粥每次都是一樣的多，比任何量器都準確。道理明擺著——倘若分得不勻，最少的那碗肯定是自己的了；只有分得公平合理，自己才不至於吃虧。

【附註】

這個故事給我們的啟示：在利益面前，道德和修養有時是蒼白的，而管理與制衡的爭論，往往導致的是機遇和效率的喪失；其實，制度並不能改變人的本性，行之有效的制度，能夠引導人做有利於社會、集體、他人的事。由此可見，好的制度，能使壞人變好人，好人變聖人；壞的制度，能使好人變壞人，壞人變惡魔。

一個制度（法律），和一個組織（國家）的發展有很大的關係，就像戰國時期，秦

國之所以會從弱轉強，就在於商鞅變法時，從法律、制度去做深刻的改變。而清朝會那麼快走向貪腐，就在於乾隆開設「議罪銀」的制度，讓官員覺得反正犯錯、犯法，只要上繳「議罪銀」就可以免罪。法律約束的是人的心，進而約束人的行為，若某條法律對某些人，無法產生約束力時，那這條法律，就等同為這群人打開特權。

一個充滿漏洞的制度（法律），就會勾起人心裡的惡，而走向惡的道路。一個完善的制度（法律），才能約束人心，使人循規蹈矩，走向善的道路。

政黨初期的成立是很好，就像故事中的「德高望重」的人分粥；初期公正，但久了，也會因為私心而產生質變。所以，古人才會警惕世人：「結黨必營私。」最後，「只有規則和制度，才能遏制人性的陰暗。」

合掌的秘密

來到寺院參觀禮拜，我們一定會用到「合掌」這種禮儀，在佛菩薩像前要合掌

示敬，遇到出家法師也要合掌示禮。然而大家是否知道，在佛教的教義中，「合掌」有什麼具體說法呢？是否還有著其他的含義呢？虔誠合掌禮佛、拜僧的這一行為，又有著怎樣的功德與福報呢？今天就來和大家聊聊「合掌」的秘密。

先來說說雙手「合十」的由來，眾所周知，佛教起源於古印度；在印度傳統社會中，雙手「合十」常用來祈禱、祝福，或表示感謝；同時，雙手「合十」也是佛教常用的禮節之一。僧侶之間，常用雙手「合十」問候對方；而信眾看到佛菩薩像時或看到出家法師時，也都會雙手「合十」，以表尊敬之意。當然信眾與信眾之間，也常以此禮儀表示問候與感謝。那麼為什麼是雙手「合十」呢？雙手十隻手指的「合十」，意為「合十方法界於一心」；雙手「合十」，也更有利於集中思考，有「恭敬禮拜」的含義。中國自古以「拱手」為「恭」，而印度則以「合掌」為「敬」；「合掌」除表示「衷心敬意」外，也表「返本還源」、「事理契合」的意思。為什麼會這麼說呢？因為印度人認為右手為神聖之手，左手為不淨之手，故有分別使用兩手的習慣。然若兩手合為一，則為人類潔

淨面與不淨面合為一處；以此「合掌」來表現人類最真實的面目，此即是《般若波羅密多心經》中所要傳達的「不垢不淨」的空性智慧。

那麼「合掌」時，會帶來哪些功德與福報？《佛為首迦長者說業報差別經》中說道：「若有眾生，恭敬合掌，得十種功德：一者、得勝福報，二者、生於上族，三者、得勝妙色，四者、得勝妙聲，五者、得勝妙蓋，六者、得勝妙辯，七者、得勝妙信，八者、得勝妙戒，九者、得勝妙多聞，十者、得勝妙智。是名恭敬合掌得十種功德。」

對一切三寶的恭敬行為，都有著極大的功德，不過很多非佛教徒，可能並不能理解佛教徒的行為，有時候他們來到寺院，看到虔誠的佛教徒在那裡虔誠跪拜與合掌，也許心裡會疑惑著，心想：「這些佛教徒搞這些形式幹什麼呢？有什麼用？」其實，這些行為並不是沒有用的簡單形式，許多佛經中，都宣說「恭敬三寶」的功德與意義。如《法華經》卷一云：「或復但合掌，乃至舉一手，或復小低頭，以此供養像，漸見無量佛。」

這裡和大家分享一個「合掌」的公

案，如下：民國十三年，江蘇泰興縣有一個性情凶厲的人，他得了一場重病；臨死前，他遇到一位雲水僧，僧人對他說：「你平日作惡多端，死後會墮為豬身，要趕緊懺悔！」這個人非常害怕，就以左手向僧人作禮，僧人說：「只此一手誠心禮佛，這隻手便可免豬形，也可因此而免除一刀之苦了！」不久，這個人就死了，正巧鄰家的母猪生了一隻小豬，這隻小豬的前左腳是人手形；走路時，這隻腳不著地，並時時對人如作禮狀。他的家人得知這消息後，便花錢將小豬買了回來；後來送到上海寶華寺的放生園。當時上海各大報館，都刊登過這則消息；有些照相館也拍了這隻小豬的照片。在這則公案中，此人死後雖然墮為豬，但因生前對出家人單手作禮，所以生有人手；由此避免了被屠宰的命運。當然，大家別誤會講這個公案的目的，如果能用雙手合掌，就不要以單手作禮；今後大家在遇到佛法僧三寶時，最好雙手合十。如果雙手合十實在不方便，也可以低頭敬禮或是在心中默默行尊敬之禮。

我們接著再來說說「合掌」的樣式與含義。「合掌」的樣式有很多種，一般都

是以兩手的掌指伸直，掌背微躬，掌心略彎，舉至心口處輕合，不可過緊，宜如塔形；「空心掌」似含苞待放的蓮花，則有以蓮花供養三寶的寓意。當然，也有雙掌相貼的「合十」樣式；即不像上文中所說的空心掌，而是「實心掌」。「合掌」看似簡單，實表深廣的佛法；正如佛經之語深，一句話乃至一個字，可能有無量的含義和境界。這裡就為大家大致介紹一下，其中的十六種含義：

一者、「合」者，和也，代表和平、友好、團結合作，手握拳或手拿武器，表示爭鬥；雙手擡起，示赤手空掌，即無爭鬥之意。又因一隻手也可傷人，現兩掌相合，則全無傷他人之意。十指合於一處，表示十方力量的凝聚、團結；又，十指合於心口，表示誠心誠意，所謂十指連心；再者，平時十指散亂，代表散亂的妄心，現合於一處，代表「一心」。正如佛所說：「制心一處，無事不辦。」又說：「一心不亂，一心皈依。」

二者、「合掌」時，要掌背微躬，掌心略彎，這樣，兩掌之間形成空洞，表示「真空」之理，意即我們要悟入空性。合掌也是「法印」的一種，若緊閉掌心而不留空

隙，則淪為外道，來生則生於無佛之地，不聞三寶之名。

三者、「合掌」於心口處，兩掌豎直，表示「豎窮三際」，指「時間」；而掌背略鼓，向橫向發展，表示「橫遍十方」，指「空間」。這樣，宇宙融為一體，萬法歸於一心。佛菩薩能於一念頃，住無量億劫；又能於一念頃，遍遊三界及遍遊一切佛土，正說明佛菩薩於時空能運用自如，隨心所欲。

四者、凡夫不遇佛法，被假相所惑，心時時向外攀緣，不能反歸自性；手有向外抓握器物的功用，代表攀緣，殺、盜、淫、酒，皆賴於手。凡夫什麼都想抓，抓名、抓利、抓權，「越多越好」，這是「貪」；又，手會「傷人壞物」，這是「瞋」；還有，手會「胡亂地」傷人壞物，這是「癡」。現在，雙手相合，而且是掌心相合，非掌背相合；抓東西用掌心，代表止住雙手的妄動，收斂放逸的身心，也就表示息滅貪、瞋、癡的意思。又掌背向外，代表外境「六塵」；掌心向內，代表「覺心」菩提；「合掌」則代表「背塵合覺」。為了修行解脫之路，而成就佛果，則改合為開，所以佛像「掌心向前」時，表示放光「接

引」，普渡眾生。

五者、一切眾生皆有如來智慧德相，唯以妄想執著而不能證得；妄想即是分別，以左右手代表。執著即是堅持分別，有我執與法執；也用左右手代表。左右之相是假名，是虛妄，合而為一，無有左右，卻亦左亦右；於相而離相，平等一如。妄想執著既除，如來德相便顯現。

六者、「合掌」又稱「合十」，十指相合，手心相對，且合於心口，表示「十法界歸於一心」，下至地獄法界，上至佛法界，皆「唯心所造，從心而顯」。

七者、十指代表「十方」，「合十」於心口，既表眾生平等；又表攝取十方眾生於佛道，施以無緣大慈、同體大悲的普渡。又「十方」也代表十方佛國，「合十」於心口，表示以恭敬心，供養十方佛菩薩；並攝取十方佛國的功德，莊嚴自心，成就善根。

八者、佛子見面，「合掌」稱一聲阿彌陀佛，即是歸於彌陀一乘願海，不退成佛。又表十方佛國，同讚阿彌陀佛，同宣淨土法門。

九者、「合十」於心口，表示我們的心，要修「十波羅蜜」才可成佛；即修布施、

持戒、忍辱、精進、禪定、慧、方便、願、力、智等十種波羅蜜。又「華嚴十玄門」、「普賢十大願王」，都表「圓滿」之義；所以，雙手「合十」，即表示能圓成佛果。

十者、本師釋尊，左面有目犍連，神通第一；神通顯示智慧善巧，通達無礙，只有解了世出世法，才能自在，故表「解」；右邊有舍利弗，智慧第一；智慧由戒、定而生，有智慧又能擇善而行，故表「行」。左右相合，即表「解行合一」。又，文殊、普賢是釋迦如來之二脅士，「文殊」是諸佛之師，表「解」，居左；「普賢」是一切如來長子，以十大願王表「行」，居右，此亦表示「解行合一」、「福慧雙修」。同樣，阿彌陀佛左脅侍為觀音，三十二應，普門示現，表智慧善巧，通達無礙，屬「解」。右為大勢至，都攝六根，淨念相繼，得三摩地，屬「行」。左右相合，還是「解行合一」。

十一者、左手表定手，代表「自覺」；右手表慧手，代表「覺他」。自覺而不覺他，只證小乘極果；若想要覺他而不肯自覺，恐無能為力，且容易引人入邪路。合二為一才能定慧均等，又方是菩薩行者，才能趣於「覺行圓滿」，成就「無上菩提」。

十二者、左、右手分別代表「願」和「行」，有大願而無大行，便成空願、虛願；無大願而行，則行恐不真而盲目，不得大果。二者相合，以願啟行，以行證願，才能圓成大願。

十三者、合二為一，代表「法法平等，無有高下。」所以，禪淨不二，淨密不二；方法不同，本質相同、目的相同。貴在「一門深入」，一修一切修。

十四者、左右合為一體，代表「不二」之理；好比煩惱與菩提不二，自行與化他不二，自佛與他佛不二，性與相不二，佛與眾生不二：等。

十五者、「左右相合，位於中位」，代表從容「中道」，不落兩邊、不住斷常、不著空有。

十六者、所謂「諸供養中，法供養最」，普賢菩薩在十大願王中，說了「七種」真正的「法供養」；在聖像前誠心地「合掌」，仰慕佛德，依佛知見而行，才是上等供養。《華嚴經隨疏演義鈔》云：「合掌以為華，身為供養具；善心真實香，讚歎香煙布。」身體就像一個盤子，而雙手「合掌」就是盤子裡的一朵花；由此可知，「合掌」又代表「含苞待放」，亦即指因地修行；

而花開結果，即是菩提。

看到這裡，相信大家對於「合掌」的功德及含義，有更深刻的理解吧！一代大師印光法師曾經說過：「欲得佛法實益，當向恭敬中求。」希望大家以後見到佛法僧三寶時，能以虔誠之心，雙手「合十」，以表「恭敬」，這才是我們修行、學佛的真實著手處。

【附註】

在佛門中，人與人之間常以「合掌」為禮，表示一種尊重，就如軍人見到長官要「敬禮」；學生遇到師長要「鞠躬」；現代人見面要「握手」、「微笑」；西方人見面要「擁抱」一樣，這些都是彼此心意的交流。但是，這是世間社交的禮儀，卻沒有比「合掌」更為奧妙、更有意義。

佛教常以「合掌」來象徵人生最圓融的「實相」。又「合掌」亦作「合十」，當我們十隻手指合在一起，代表的是將佛、菩薩、緣覺、聲聞、天、人、阿修羅、地獄、餓鬼、畜生等「十法界」，合於一心。

而一個人的威儀、精神，從「合掌」中也可以看得出來；初入佛門者，皈依師師也會要求弟子能夠做到「合掌當胸如捧水」，即雙手合在胸口，就像捧水一樣的

謹慎。所以，雙手「合掌」，有合併兩掌、集中心思，而恭敬禮拜、「返本還源」，入於非權非實、「事理契合」之意。

「合掌」更代表真、善、美的展現；雙手「合掌」，才能與佛心相應，才能保持正念，才有倫理次序，才能做到尊重與包容。因此，一個「合掌」的動作，就能讓人感受到一份友好、一種和善；流露出禮貌、尊重、恭敬的心意，這也是人際之間友善的無聲交流。只要一個「合掌」所顯現出的恬靜、端莊、威儀，就能夠攝受他人，讓雙方感受到一種安穩、寧靜的氛圍。

「合掌」可說是世間上最美的手，也是一種關心、祝福；說再多的話，都不如雙手「合十」所表達的內心歡喜、誠意和感謝。透過「合掌」，人與人之間可以交心、互助、祝福；比方祝賀別人的「生日壽誕」、向人家說「新年恭禧」、「金榜題名」、「升官發財」；又如祝福別人「有情人終成眷屬」、「家庭平安」等；經由「合掌」傳達彼此，都能增加好感！

當然，佛門也不只「合掌」才是恭敬之意，像問訊、頂禮、胡跪、瞻仰、圍繞都是敬禮；而「合掌」也不是說苦著身體、

雙手合十不放，才是恭敬，最主要還是要出自「恭敬的心」。悟到真理的人，禪心妙諦都在「合掌」中；我就是宇宙，宇宙就是我。合掌的意義，實在是無限。



知幻即離，離幻即覺

在《圓覺經》中，普賢菩薩向佛請法：「既已聞圓覺之理，應當怎樣去實修呢？」

對圓覺的清淨境界，信也信了，解也解了，但是還證不到，還不知如何去體現它？這時，普賢菩薩替我們提出如何修圓覺的問題，這就是相應於我們的根機而緣起的正行。因為我們雖然了悟到圓覺佛性，本來具足，性諦天然，法爾常住；但還不明白緣起大用。所以普賢菩薩的提問，無疑是接引我們，使我們解行相應。成佛之道，來自於圓解的智慧；修行的人，在圓智觀照下，必能呈露廣大的願力與妙行。因此，文殊圓滿無礙的智慧與普賢深妙自在的行持，相攝相融地形成了整個悟修的全部過程。只有依圓解而展開圓行的人，方能圓成無上大道。

佛陀回答普賢菩薩的提問：

「一切菩薩及末世眾生，應當遠離一切幻化虛妄的境界。」

修行就是要離開一切虛假；知道是虛假，就要遠離它。講到修行，一定要注意「離」這個字；因為佛性本具一切功德智慧，但被無始以來的無明幻妄所覆蓋，所以不能顯發妙用。稱性圓行的人，通過止、觀等方法，如果能離盡一切幻化；之後，就能透盡業垢，成就大道。

那麼，要如何離幻？如何才能令虛幻減盡？《圓覺經》云：「心是幻者，亦復遠離；遠離為幻，亦復遠離；離遠離幻，亦復遠離；得無所離，即除諸幻。」虛幻要離；離遠離、離虛幻，也是虛幻，都要遠離。要遠離到沒有什麼東西可以再遠離了，即是「得無所離」，這時，才是盡除一切虛幻的境界！

【附註】

佛陀回答普賢菩薩的提問，其中說了四個漸次，裡面也含了一個方便。

第一個漸次，就是我們要「遠離一切幻化的外境」；幻境是無始劫來執著慣了，怎麼能遠離掉？就得加一個「方便」；我們要「堅固執持遠離心」，才能遠離幻境。不然，五欲的境界、六塵的境界，我

們怎麼能離開呢？

第二個漸次要「離心」；心是幻者，亦復遠離。

第三個漸次，要「遠離智慧」；離境、離心要用智慧，但是執著有智慧，還是錯誤的！

第四個漸次，有了智慧就證得圓覺；但是證得圓覺，卻不能執著。若說「有覺」可得，還是如幻；「有、無俱遣」，有或無都不可以執著！這樣，才能把它遠離得乾乾淨淨。這個時候，圓覺才算清淨；不然，留個覺在，還是不清淨！

最後，佛陀總結說：

「知幻即離，不作方便；
離幻即覺，亦無漸次。」

一切菩薩及末世眾生，依此修行，乃能永離諸幻。知道這是幻，就立刻離開，絕不妥協；「離幻」就是「徹底地覺悟」，沒有漸次。《圓覺經》有偈言：「虛空本不動，幻從諸覺生，幻滅覺圓滿，覺心不動故」；一切菩薩及末世眾生，如果照著這樣子修行，就能永遠離開諸幻。又此偈結語云：「覺則無漸次，方便亦如是」；也就是說，有關圓覺的修行，佛陀還是希望我們能頓悟、頓超。

舉頭三尺有神明

我們每一個人一出生，就有兩尊神每天和我們在一起；一尊叫「同生」，一尊叫「同名」，他們就站在我們的兩個肩膀上。另外，還有「三尸神」，這是鬼道中的神，不是天神；這種神不能算善神，也不能說是惡神，其實就是符合人類因緣的神。那麼，我們常說舉頭三尺有神明，這三尺之上的神明又是誰呢？今天就和大家說一說，舉頭三尺之上的神明。

據道家記載，舉頭三尺之上的神明有「南北斗」神君，「南斗」管生，「北斗」管死，這是天上的「福德正神」分身而來，時刻和我們在一起；而除此之外，白天有「日遊神」，晚上還有「夜遊神」，這些神都是來做什麼的呢？他們是來記錄我們的意念、言語、行動的。每到固定的時間，這些神就會拿著記錄本，到天上和天帝匯報；然後根據我們的所作所為，增福或減福，增壽或減壽。請問，天上是否會受理這麼多人的點點滴滴？我們不得而知，只知道確實有很多神，一直在眾生上方及左右，細細觀察我們人類，並且有專門做記載的神官。當然，還有很多沒有神職的鬼

眾，也會觀察人類的言行思維，但它們不是為了記錄，而是伺機圖謀，或是好奇旁觀。

看到這，也許有人會問：「既然我們身邊有這麼多神明相伴，那為什麼這些神都只做記錄，卻不在我們做錯事的時候，給予提醒和阻止呢？」我想答案應該是這樣的：「一、個人因果個人了，神明不能擅自干預。二、個別有特殊因緣的人，會得到提示，甚至阻止。」而神明阻止，只會發生在那些前世修出福報的人。但大部分別人別說修出些什麼，就連修都沒修過，所以，當一個人自己犯了錯，不要去想，為什麼沒有周邊神明、佛、菩薩來阻止？這完全是自己的事情。對錯，都是自己去完成的，靠別人阻止，能阻止幾次？別人阻止得了我們的行為，能阻止得了我們的心嗎？自己的「心」有問題，還要以道德綁架神明、佛、菩薩；這樣的人，無論修行多久，最終都不會有成就的。我們的心態一定要改過來；「修行」就是要修正自己。道理擺在那裡，自己要去靠近、去契合，而不是滿腦子想著靠別人，來處理我們的心和行為。

還有一些新的佛友，問：「為什麼佛

菩薩不能直接斷除我們的惡？」比如，祂知道這個事情我不該這麼做，祂就直接讓我做不成不就好了？為什麼祂們不展現神通，用這種方式幫助我們斷除惡行、惡念呢？因為這樣做，只是「治標」而不治本；就好像醫生，光是把病人的症狀減掉，有什麼用呢？更深的「病變」在裡面，要把那個去除，才是解決問題的關鍵。我們學佛之人，在未來的人生道路上，一定會遇到很多障礙，也會遇到很多困惑；我們可以求佛菩薩加持，求佛菩薩救護，但是最終還是要靠自己！雖然佛菩薩會盡力救護，但我們更要積極地，修正自己錯誤的行為，才是改變問題的核心。

在地府裡，有很多記錄陽世間人舉心動念的本子，這些本子，看似一筆筆都由地神鬼差一一記載，但實則都是動態的；有時候，明明這個人做了錯事被減壽了，可是之後又做了很大的功德，種下對等的福報，於是記錄本子上又會突然增壽，而這個一增一減，全部都是陽世間人自己的行為所致，即使是閻王也不能肯定我們會做什麼、不會做什麼。佛曾經說過：「佛法是不可思議的，但是眾生也是不可思議的。」因為眾生的舉心動念間，可以轉變

極大，充滿一切變數；所以，我們要努力修行、真心懺悔、斷惡修善，這些都是改變災禍的變數能量，也是脫胎換骨的變數能量。當有一天，我們生命結束的時候，會被今生的「業力」牽引去投胎的；佛說：「強者先牽。」也就是說，臨終時，哪個意念最強，就會被它牽去哪裡！比如說臨終有瞋恨心，就直接下地獄；有貪戀放不下的，就去餓鬼道；那麼五倫觀念強的去人道；愚痴不信因果的，就去畜生道，償還業債；修十善業、心清淨的，去天道；精進念佛、解脫生死的，去極樂世界。如果平時淫欲重，有關淫欲的這類東西想得多、看得多、做得多，臨終時，就會看見俊男美女；心裡一生歡喜，隨後便直接往地獄去。一些高僧大德在開示時，曾提及，地獄的一天，是人間二千多年；有些罪苦眾生，在地獄道的壽命長達萬萬歲，如果沒有後人超度救拔，根本就無法出來。

眾生的輪迴真是無窮無盡；只要我們不肯修「解脫生死」的方法，我們就會在輪迴當中，起起伏伏、生生死死，就真的是無有出期的！現在我們的很多佛友，都開始在修行，每天盡量在念經，但是僅僅

如此就夠了嗎？完全不夠的！我們還要在生活中「修善」，實踐所修學的佛法；在實踐的過程中，首先就要「斷惡修善」，時時刻刻想：「舉頭三尺有神明。」神明無時無地不在，我們若做了什麼虧心事，或許可以騙得了人，但絕對騙不了神明，而且遲早會遭到一定的報應。有了這層認知和警惕，我們就會少做很多錯事。

所謂「舉頭三尺有神明」，是一種說法；事實上，在我們的周遭，各個方位都有神明，也有鬼魅、魔眾，我們是生活在一個更高維度的空間，我們所做的一切，都是被看見的；所以，不做虧心事，因為這樣做，不僅對不起自己的良心，也汗顏周遭看官；因此絕對不要做「讓善神搖頭、惡神歡喜」的事情。

《業報因緣經》中說：「七星之氣，常結為一星，在人頭上，去頂三寸。」中國諺語講「舉頭三尺有神明」，佛經上不讲三尺，而講三寸；每個人頭頂上都有光，人們稱為「氣」，佛法稱為「光」。光的大小不一樣，色彩也不一样，常人看不見，但鬼神可以看見，一些修禪定的人能看見，心地清淨到某一程度的人能看見，一些練氣功的人也能看見。而光的顏色最

好的是金色，其次是黃色，最差的是灰色、黑色；黑色光，表示人的壽命將要盡了。道家勸善書《太上感應篇》裡也有類似的記載：「是以天地有司過之神，依人所犯輕重，以奪人算；算減則貧耗，多逢憂患，人皆惡之，刑禍隨之，吉慶避之，惡星災之；算盡則死。又有三台北斗神君，在人頭上，錄人罪惡，奪其紀算，又有三尸神，在人身中，每到庚申日，輒上詣天曹，言人罪過。」

「三台北斗」神君中，「上台」管人的生死，「中台」管人的福報，「下台」管人的祿命。所以，每個人的生死壽夭、貧富窮通，都有神明在掌管。像世間的警察、探員，人如果行善，他們呈報上去，給予獎勵；人如果造惡，他們呈報上去，執行懲罰。他們只是鑒察、執行的單位，並不是主宰。真正的主宰，是人們自己，所以，命運是自己造的，是自作自受。吉凶禍福是自己的業力決定的，而由神明來執行罷了！（陰曆每六十天有一庚申日）

雖然它源自個人自身種下的福田惡業，這些天地鬼神常常輪流降臨在世間；一切眾生，包括人、畜生、餓鬼、地獄在內，起心動念、一舉一動都有天地神明在

鑒察，所謂「天網恢恢，疏而不漏」的原因就在這裡。道教對於這些神明的名號較多提及，而佛教稍微少一些；無論你信仰什麼宗派，天地間的神明就在哪裡，宗派只是給予不同角度的講解和告知。很多神明的名號，在道教是這個稱呼，在佛教又是另一個稱呼；但實際上，他們都是同一尊。並且這些神的職責，常常會有互相重疊的部分；也就是說，道教的這尊神是管善惡記載的，佛教的那尊神也是管這個的。他們的區別在於，有些是地域區別，有些是境界等級區別，有些是權限因緣的區別。

有位佛友，因為知道自己的念經護法，是「善惡懲戒使」，於是就很想知道自己的這尊護法到底是什麼來歷、什麼狀況、什麼背景……；其實，周天法界眾生數不勝數，種類族群、境界身份多得連人類的腦子都裝不下。今天你知道了這個，明天又會出現那個，只要因緣到了，會發現這個世界奇妙無盡；護法無盡，佛菩薩也無盡。「善惡懲戒使」，就是記錄善惡，處理懲戒和釋放善報的一種神；他們大多出現在一些有修行，卻依舊執念欲望很重、常常會做錯事的人身邊。一方面是記錄，一

方面也會暗中警示此人；只是這個人不能意識到，就看自身慧根和心性了。「善惡懲戒使」是這類神的一個類別稱號，有很凶悍的樣子，也有相對俊美的樣子……；但是，這些對於我們而言，也都不重要。重要的是，當我們知道自身的修行護法，是這類神明時，就應當知道，自己的身心還有很多毛病需要修正；佛菩薩為了幫助我們改正，而派遣了這樣的護法前來護持我們，目的不是做更細微的記錄，而是給予我們更多的警示。無論我們表面看上去如何，我們的身心問題自己知道，天地也知道；因此我們既不用欺騙自己，也不可欺騙上天。好好改、好好修；因為天堂、地獄，就在我們的一念之間！

【附註】

中國諺語「舉頭三尺有神明」，其中的「舉」是指「向上」的意思，因為我們所敬的神明被安放在供桌的上方。古人信仰神明，遇到不如意，就會到祭廟中叩拜；原意是指神明在供桌上三尺的地方看著你，你虔誠祈禱、供奉，神明就會顯靈幫助你。後來引申為，無論你在甚麼地方做任何事，你頭上三尺地方的神明，都會看得清清楚楚；所以人們不要以為沒人

看見，就做壞事！這是勸人「勿作惡、要行善」的一句諺語；以後又有「抬頭三尺有神靈」的說法，也是類似的意思。還是泛指神明很多，無處不在的意思。

很多人只知道「舉頭三尺有神明」，卻不知道還有下一句，是「不畏人知畏己知。」這句話出自於一首詩，也伴隨著一個典故。清朝乾隆年間，有個叫葉存仁的人，他做官三十多年，清廉自守。在離任時，僚屬們要派船來為他送行，但船卻遲遲沒有來；直到明月高掛時，方才見到划來一葉小舟。原來僚屬們準備了臨別贈禮，故意等到天黑才送來，以避人耳目。送別之情不好拂，但送行之禮不能收；葉存仁賦詩寫道：

「月白風清夜半時，扁舟相送故遲遲；

感君情重還君贈，不畏人知畏己知。」

「不畏人知畏己知」！哪怕是舟行河中，月夜寂靜，可避人耳目，可掩蓋隱惡，卻迴避、掩飾不了自己的良心。「不畏人知畏己知」！這是中國古代士大夫們做人處世、行事為官的一種境界和操守。葉存仁沒有嚴詞拒絕，用一首詩表明了他頭頂三尺有神明，做事要對得起良心，廉潔人生、不受賄的態度，使送禮者們，自然不

好再強求。

在中國傳統文化中，人們強調「慎獨」和「不欺暗室」，即使處在沒人知道的情況下，仍然要堅守節操，遵循上天給人規範的道德，因為有神、佛、有老天爺在看管著。「舉頭三尺有神明」，因為敬神、畏天的人們知道，上天在關注著人的一思一念、一舉一動。「不畏人知畏己知」，是一種「自守」精神，是說能夠自己用「心法」來約束和要求自己。

縱觀古今，人類社會一旦禮崩樂壞、道德淪喪，則瘟疫、災難往往就會結伴而來。「舉頭三尺有神明」、「不畏人知畏己知」是一句俗語、老話，是先人留給後人寶貴的智慧、財富，是作為人應該遵行的法則。遵循這個法則的人，就會走過種種的劫難，走向美好的未來。

有雞來儀

宏能



二〇二一年八月十五日塔利班攻陷阿富汗首都喀布爾，機場裡一時湧進好多逃亡的百姓，生怕被清算或殺害！八月十六日，恰好有一隻咕咕雞，駕「機」起義，

飛到我家後院的菜園，投奔自由來了！歡迎蒞臨我家這一塊小小的人間淨土！有機菜園！因此，咕咕雞駕「機」起義一事，對我來說，似乎顯得有特別的意義！

我們老倆口奉行素食主義，已經好幾年！菜園裡種的菜，都是蟲子比較不喜歡吃的，如皇宮菜、番薯葉、莧菜、空心菜、羊角豆、甜菜、紅鳳菜、A菜等；我們不噴農藥，盡量不殺生。

本以為咕咕雞是不慎闖入，第二天就會離開了！哪知牠很安樂地生活在我家的菜園！牠似乎是一隻有所「覺悟」的咕咕雞！牠可能觀察到：「今年過年時，似乎我的大哥哥、大姊姊一下子少了好幾隻；元宵節時，我的大哥哥、大姊姊又少了好幾隻；清明節時，我的大哥哥、大姊姊又少了好幾隻；端午節時，我的大哥哥、大姊姊又少了好幾隻。眼看中元節又快到了，好可怕喲！每當過節前一天，主人總是在園子裡追逐著，想抓走大哥哥、大姊姊，嚇得大家滿園子飛跑！」咕咕雞內心的惴惴不安，久久不能忘懷！心裡想著：「是不是快要輪到我啦？」

可能咕咕雞記得上回，有個阿伯帶著兩個小孫女來到雞園，他說：「**籠雞有食湯**

鍋近，野鶴無糧天地寬！」這是多麼有智慧的一句話！記得又有一回，阿伯夫妻也帶著兩個小孫女來雞園，他說：「古時候的文人雅士，聚在一起吃飯喝酒時，還要作文助興！當伙計端來一大盤雞肉時，有人慫恿某才子為文一篇助興！才子稍加思索，就作了一篇《祭雞文》：『聲也該該，死無葬埋，以我肚腹，作為棺材，嗚呼哀哉！醬油拿來！』這是咕咕雞聽來多麼可怕的一首詩！肯定讓牠聽得殼顫（註）難安吧！（註）：該該，取雞叫之聲；殼顫，音同胡訴，因恐懼而顫抖的樣子！」

生死事大！無常迅速！咕咕雞可能問了兄弟、姊妹們，要不要一起去外面的世界闖一闖啊？但牠們似乎都不願意！覺得這裡的生活就挺安逸的呀！這一隻有所「覺悟」的咕咕雞掐指一算日子，該是逃出「鐵幕」的時候了！於是挑選八月十六日吉時，駕「機」起飛了！天下的事怎麼那麼巧！正好來到我家的菜園！

我為咕咕雞取名「張咕咕」，還特地去街上買了一點碎玉米，怕牠吃不飽！希望咕咕雞也一起來吃素吧！別一雙腿不停的在地上翻找，一張雞嘴巴從早到晚不斷地啄著地上的蟲子，每天不停地造作殺

業！

眾生都有平等的佛性，我在菜園不會被淋雨的角落，擺了一台念佛機，給「張咕咕」聆聽佛號，薰習佛種！祝願它今生「披毛戴角」的果報盡時，至少能夠投生到三善道！

「張咕咕」感覺有點孤單，如果多一些兄弟、姊妹過來相伴，那就更好啦！它每天清晨五點左右都會打鳴，彷彿高聲呼叫：「快快過來哦！」但是都沒得到回應！

「張咕咕」投生畜牲道，如果不逃脫雞圈，改天必將遭受利刀宰殺之報！牠既然投奔我而來，就是與我有深厚的緣份！菜園沒有門，我不趕走牠，也不敢對外張揚有「雞」來儀；如果這樣，勢必將「張咕咕」又送入刀途之難中，這樣算是「助人殺」，我也有罪過啊！何不成全牠往生善道、脫離惡趣的心願呢？

有時，牠也想靠近我，但是每一次我走近牠一點，對牠說：「過來摸摸頭！過來抱抱！」牠就立刻跑得距離我遠一點！牠可能已感知：人類是動物界最大的威脅者、掠食者！我很能體會咕咕雞那種既是期待，又怕受傷害的心情！

佛法說，三界就是一大牢籠；在三界裡

輪迴的六道眾生，身心各有種種不同的苦，同是苦生涯啊！怎樣才能解脫呢？我們有所覺悟嗎？

禪宗古德說，善自珍重！

百折不撓的
前進

（右幅字為上師的勉勵！）

別人如何待我
這是我的因果
我如何待人
這是我的修行

五蘊八苦 交相煎迫
癡愛瞋恚 纏綿人間
還源去一枝花
種滿福澤的心田
還源去一盞燈
點亮十方淨土的光明
佛陀的花朵 手中傳
覺悟的智慧 心中傳
花中有心 心中有花
傳至汝處
且成

輾轉人間的光明

（靈感出自《維摩詰經》〈菩薩品第四〉：於是，諸女問維摩詰：『我等云何止於魔宮？』維摩詰言：『諸姊，有法門名無盡燈，汝等當學。無盡燈者，譬如一燈燃百千燈，冥者皆明，明終不盡。如是，諸姊，夫一菩薩開導百千眾生，令發阿耨多羅三藐三菩提心，於其道意亦不減盡。隨所說法而自增益一切善法，是名『無盡燈』也！汝等雖住魔宮，以是無盡燈，令無數天子、天女發阿耨多羅三藐三菩提心者，為報佛恩，亦大饒益一切眾生。』

有一不署名的佛弟子，作此新詩，對維摩詰菩薩恭敬讚歎！善哉！善哉！

