



般若波羅蜜多心經—第〇一八講

普力金剛上師講於大乘講堂

一九九〇、一、一四

「觀照般若」在密宗方面來說，它是「即身成佛」；根據小乘佛法來說，比方說證到初果阿羅漢以後，他只要再來人間轉生七次，就可以成就四果阿羅漢。（二果爲一往來；三果爲不來，即不再回到欲界受生。）所以，在我們大乘的演繹，有許多「十六生成佛」的說法，這個說法算是很快的啦！但是在整個完整的過程來說，不管是「中觀」的思想，還是「唯識」的思想，都說要經過三大阿僧祇劫，才能夠成就圓滿佛果；對我們中國急功近利思想的人來說，成佛要經歷三大阿僧祇劫的長遠時間，實在太慢了；最好現在就能得道，現在就能成佛，就能滿足我們內心的需要！

第144期

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

所以，在中國來講，禪宗是最快的，叫「即心是佛」；心悟就是佛，心迷就是眾生，這很合乎中國人的需要；中國人認為要快速，不要長遠，這一世就有成就感。

在中國佛教思想的發展，密宗是以後發展起來的，密宗說「即身成佛」；禪宗說「即心是佛」，悟的話，當下就是佛，迷的話，這一生無論修多少年，我們還是眾生！密宗則不管悟還是迷，只要我們依「三密」去修行的話；「三密相應」就「即身成佛」了！只要肯精進修習，總有一天相應；我們能夠觀想很徹底的話，就可以「即身成佛」了！在「法相唯識學」來說，它比較嚴格來分析；「即心是佛」，在「天台宗」來說，是「理即佛」，但絕對不是「究竟即佛」。密宗的「即身成佛」，最多

普力宏文教簡訊目次

起始頁數

般若波羅蜜多心經—第〇一八講……

生活禪小品（力發老師蒐集整理）

日中一食……………	十五
一切唯心造……………	十六
春夜喜雨……………	十七
福多一點……………	十八
求缺齋……………	十九
不可思議的「離合」故事……………	二〇
簡述兜率內院與外院的異同……………	二四
法界即心，心即法界……………	二六



只是「相應即佛」；絕對不是「究竟即佛」！在這種情形之下，他說我們要講事實，「一切眾生皆有佛性，一切眾生都可以成佛」，那就是從「真理平等」方面來講；老實說，真正要想到達和佛一樣的境界，就要把所有的「習氣」去除了，所有的「無明」都打破了，究竟證到覺悟的本體，事實上，這要經歷三大阿僧祇劫的漫長時間！所以，我們今天講三大阿僧祇劫，根據般若部也是這樣講，唯識部也是這樣講；據宗喀巴大師研究大乘佛學的思想，他認為「大乘」有兩種：一種叫「因乘」，一種叫「果乘」。「因乘」的話，就是波羅蜜多乘，就是「大般若」的思想；以「般若」來領導其他五波羅蜜，這個叫「六波羅蜜多乘」。就「法相唯識宗」來講，像《解深密經》、《厚嚴經》也是提倡六波羅蜜多；雖然在教理方面，一個說「空」（大般若），一個說「有」（唯識宗），但是都教弟子修學大乘佛法，一定得從「發菩提心」開始，修行到成佛的過程，都是修「六波羅蜜多」。所以，大乘在宗喀巴的思想

來講，就叫做「波羅蜜多乘」；但是只能夠說大乘裡面有一個乘，叫「因乘」。大乘裡面還有一個「果乘」；「因乘」是菩薩修的，「果乘」是佛所證得的。所以，宗喀巴大師對西藏大藏經研究的結果，認為我們密宗「真言宗」是「果乘」；因為真言宗所說許多的密咒，是佛果上的語言。許多觀想，也是佛果上大慈悲心的意念；羯磨手印，是諸佛度眾生願力證到的果德表現。換句話說，密宗就是大乘裡面的「果乘」；而「六波羅蜜多乘」不過是大乘裡面的「因乘」。「因乘」是菩薩修的，「果乘」是佛修的！在宗喀巴大師的思想裡面，他說根據「因乘」的修法，要經歷三大阿僧祇劫；如果根據「果乘」的修行，就有「即身成佛」的可能性。藏密說「即身成佛」有三種說法：一種即肉身可以成佛。第二種是用肉身來修天身，從修天身修行成佛。第三種用肉身修行成佛，用天身修不容易成功；而用肉身修，要到第二世去轉生的「中陰身」裡面可以成佛。所以西藏密宗裡面，有「中陰身成佛法」；「中

陰身成佛法」說起來也是「即身成佛」！因為肉身沒有成佛，所以只好在「中陰身」來修成佛；老實說，「中陰身成佛」，如果不是師父、師兄弟幫忙，不容易在「中陰身成佛」。因此，藏密就認為要修兩種身：一種是修「六波羅蜜多身」，也就是修「般若法性空慧」的道理；另一種就是「法性身」（簡稱法身，佛三身之一）的修法，所謂「證真如空性」的道理，這個就是修「法身」。「法身成佛」一定要經歷三大阿僧祇劫；不利用「法身成佛」，而用「天身成佛」的話，就不要經過三大阿僧祇劫。「天身成佛」怎麼修？就在我們的色身來修，修五輪觀、九輪觀；日本的東密是修「五輪觀」，西藏密宗則講「九輪觀」。至於，西藏密宗「氣脈輪觀」的話，就更多了，人的身體上有八萬四千氣輪都要動。換句話說，在我的看法，修「金剛氣」把左脈打通、右脈也打通，修到最後打通中脈；打通中脈後，「金剛身」修成功，心靈衝出身體之外去了。這個在我的看法，還是很接近中國道教的修法；中國道

教所修的是精、氣、神。中國道教也講「法輪常轉」，所謂左陰、右陽，陰、陽兩氣交合，由任、督二脈的轉輪；中國道家比起西藏密宗的氣功修法要簡單得多了！西藏密宗較複雜，它複雜的目的是什麼？修「天身」；如果修「天身」成功了，可利用「天身」成佛！所以，我們知道密勒日巴尊者成道時候，要走的那一天，他在西藏首府拉薩最熱鬧的地方，從空中飛過去，讓大家都看到；大家都膜拜尊者，他向大家告別；大家再去石洞裡面看密勒日巴，但尊者已經走了、圓寂了，只剩下軀殼！這就表示密勒日巴以「天身成佛」了；他馬上現出來，「天身」修成功了。這種說法是中國偷於西藏，或是西藏偷於中國，我們就沒有辦法分清楚；因為中國道家學者說：佛教是「修性不修命」，道家是「修命不修性」，所以認為道家是不圓滿的；以後，他們說「性命雙修」，性也修、命也修，這等於宋朝之後「一貫道」的先天老祖，他們說「性命雙修」。在我研究佛學的立場，我認為凡夫已經有很多

執著，再加上身體的執著，這執著很大，不能夠解脫；「性命雙修」的結果，一定是更不容易解脫；因為大多數的人，不肯放棄「我執」和「法執」。但是西藏密宗是怎麼說呢？他有補救的說法，他要求修「天身」的話，一定要先懂得「法界性」，先了解佛教的「法性空」，懂得「無我相」、「無人相」、「無眾生相」、「無壽者相」的這些道理以後，沒有一切有相的執著，你再修「天身」，這樣就不會執著；這樣，就能「法身」與「色身」兩身俱修；兩身俱修，就不會像「道家成仙」之後，還有一個色身的執著。換句話說，西藏密宗的成就，是在「天身」上成就；所謂「成佛」，可以現出佛的身體來，其實仍是「天身」。我認為這種說法，也許只能說是佛教的一個「方便」說法！把「明心見性」當做修道的先決條件；有了「空觀」的智慧之後，再修這個身體，就不會執著了，應該是這樣講的。

宗喀巴大師在《密宗道次第論》裡面也介紹這個，書中說到這裡，文字說得非常

暗澀，好像暗語；好比我們講江湖黑話一樣，一般人始終看不進去，顯得有些髒髒扭扭（不通順、不流暢）的。如今它都已經翻譯成中國文字，還是不容易看進去；因為我稍微懂一點藏密的祕密，我就看進去了。所以，一般人不一定看得進去，他在書中到底說什麼東西？縱使勉強說到「天上成佛」，也是算「一生」取得「成佛」，我相信這個佛在我們來講，了不起算「分證即佛」，或是「相應佛」，或「相似即佛」；如果要說是「究竟即佛」，老實說，許多「習氣」還淨除得不夠，智慧也絕對不夠；一生的智慧，就能夠得到圓滿嗎？一生就可以把無始以來的「無明習氣」斷得乾淨嗎？真的很難，我看不容易！但「成佛」是成什麼佛呢？「相似即佛」，或是「分證即佛」，我認為，能夠證到「分證即佛」就非常不錯了！

「天身」成佛的說法，有沒有可能呢？應該也有這個可能！因為我們知道《華嚴經》裡面，我們發現許多「十地菩薩」都

分身在各層天裡面化現天王身，像帝釋天、四天王天、忉利天、兜率天外院等天王都是初地、二地、三地菩薩所化現的，這些菩薩也在天道廣度眾生。那麼，利用修「天身」來「成佛」的這說法，也說得過去；但是絕對不是「無明斷盡」，像「等覺位菩薩」，金剛道後，斷盡最後一品「金剛無明」，證到「圓滿究竟」的佛果那樣，毫無一點的習氣、清淨圓滿的究竟覺，經歷三大阿僧祇劫勤苦修行的、三身圓具的這個佛身！我的看法應該是這樣，因為我們中國傳統的佛法比較客觀一點；可是，西藏密宗不一定承認是這樣喔！他們認為「即身成佛」，就是跟「究竟成佛」一樣。因為他們沒有根據教理來說，而我們是根據大乘教理來說的。因此，我們今天就要認識，什麼是三大阿僧祇劫成佛？如何成佛？我們以前介紹過十信、十住、十行、十迴向、十地等內容，今天我們只能夠大約提出來跟大家說清楚，菩薩「修行的次第」。

大家研究過《大乘起信論》，它就是說

我們修行的次第；先從「外凡位」到「內凡位」。我們如果「十信」，都不能成就的話，就是「外凡」；具足「十信」的清淨信心之後，就是「內凡」。請問，具足了「十信」之後，算不算「三大阿僧祇劫」的開始呢？還沒有開始！三大阿僧祇劫，要從「十住」才開始；在「十住」裡面，第一個叫「法王子住」，就是能夠弘揚佛法，承擔如來家業；法王子弘揚佛法，就是上求佛道、下化眾生，以諸佛的兒子自居，諸佛以什麼為心呢？以度眾生的慈悲為心；諸佛以化度眾生為心，法王子也是以化度眾生為主要的任務。「十住位」也有十個名相，我們只能說「十住」是一個階段，是脫離凡夫的階段。智者大師是天台宗的開宗大師，他弟子詢問智者大師說：「請問師父！照您四教儀的判法，您在三大阿僧祇劫，現在住在什麼階位？」他說：「我只證得初住而已；我弘揚佛法，自度度他，不過剛剛初住。」這是大師很客氣的說法；大家研究過天台宗後，才能了解智者大師這種初住，是「圓

教初住」，相當於「別教初地」菩薩，起碼是歡喜地菩薩以上。這種說法是以後的人，對他客觀的說法；我們如果籠統來講，初住就是生活都「住在真理」上面；也就是說，他本身除了有一般生活之外，他能夠弘揚佛法，能夠心中經常住於佛法的精神上面，這個是非常重要的！我們的精神如果老是住在色聲香味觸法等六塵境界上面的話，那就沒有資格說：「我已經初住菩薩了！」初住菩薩的內心，經常是「住在真理」上面，處處弘揚佛法、時時安住於慈悲心上面；內心雖然還有些許雜念，並不是沒有，但菩薩還是能「迴光反照」，讓內心常「住在真理」上；菩薩心有所安「住」以後，才心有所「行」。心有所安「住」就是「十住」菩薩，「心有所行」就是「十行」菩薩了。行，就是要在日常生活表現行為出來，這行為在佛法裡面有幾種行為：有身行、身體的行為，有口行、嘴巴的行為，有意行、內心意業的行為。如果是「十住位」菩薩的話，是內心安住於佛法的道理上，安住於一部

分精神上面而已。而「十行位」菩薩就不同了，他就是在身業方面要有積極地行菩薩道的行為，口業方面要行符合菩薩道的行為，意業也要行符合菩薩道的行為；十行位菩薩的思想要比十住位菩薩的思想嚴密，三業雖然還有「無明習氣」，但十行菩薩幾乎念念都和佛道相應；十住菩薩只是在精神上相應，還沒有達到念念都在相應；十行菩薩就開始念念相應了。十行菩薩念念裡面有沒有「糟滓執著」（註①）呢？還是有糟滓執著（妄想執著）！因為他還是在行為當中，已經開始做每一念的功夫；覺得累積到相當功夫了，認為有很多功德，就把功德迴向給眾生。

迴向有三種意義：①迴小向大，把小的功德，迴向廣大成就的菩提果。（從著重修自利的小乘，迴向利他的大乘。）②迴自向他，從把自己的解脫，迴向廣大的眾生，也能同得無量的功德、同得解脫；③迴事向理，把所有修習事相的功德，都迴向理性的解脫，身心都無罣礙。如果簡單講就是這樣，完整一點的說法，就是「迴向

成佛」，這最重要的！所以，在十住位、十行位的時候，內心還沒有廣大如虛空；證到「十迴向」位的時候，內心的觀境就廣大起來了。所謂「虛空有盡，我願無窮」，把所有修行的功德，都迴向法界無量眾生，願與法界無量眾生同成佛道！不光是我個人成佛，連廣大法界眾生也跟我一起成佛。所以，菩薩一證到「十迴向位」的時候，他的胸量就廣大起來，是盡虛空、遍法界的；前面「十住位」菩薩的內心只安住在大乘的精神仍不夠，還要進一步成就「十行位」，實行大乘菩薩道的精神還不夠，還要更進一步成就「十迴向位」，把一切功德「迴小向大」、「迴自向他」、「迴事向理」，把胸襟擴大起來，廣大如虛空、究竟如法界！唯有成就這廣大的法界迴向之後，菩薩才有資格說自己沒有證到真理？

但是，單單這樣子修的話，只有三十個階段；我們今天都沒有辦法解釋他的內容，只能夠大約介紹「十住」、「十行」、「十

迴向」。這裡三十個階位修行好，叫作「資糧位」。「十住」是我們的禪定之道，「十行」是六波羅蜜多之道，「十迴向」要迴向法界廣大眾生之道，這些合起來，就叫做「資糧位」。因為我們如果沒有成就「十住」、「十行」、「十迴向」的功德資糧，就沒有「福德」的資糧，也沒有「智慧」的資糧，怎麼能夠到達成佛的目的地呢？沒有辦法的！用莊子舉的比來喻說，有一隻大鵬鳥想從北冥飛到南冥去，要帶多少糧食呢？要帶三個月九十天的糧食；因為牠的翅膀太大，不能一下子就輕易起飛，必須沿著海面的大風飛行，然後鼓動翅膀，迎著大風，直飛天空，離地九萬里。大鵬鳥飛到南海，一住就半年；有一隻叫「學鳩」的小鳥，就笑大鵬金翅鳥：「你有什么偉大啊？雖然能飛上九萬里的高空；從北冥飛到南冥，還要帶九十天的糧草，那么多麻煩啊！你看我想飛，隨時都可飛；也不要帶乾糧，隨處都可以找野果子吃；累了就飛到樹上休息，你哪裡有我這麼快樂呀？」中國學者經常引用莊子這個譬喻，

來譬喻麻雀之知是「小知」，大鵬鳥之知是「大知」；「小知」當然不如「大知」！雖然麻雀很得意，如同我們一般凡夫總以「得少為足」，何必那麼辛苦勞累？在佛經裡面也有許多這類的譬喻故事。大乘佛教要眾生發堅固不退轉的大菩提心，就相當於大鵬金翅鳥，要飛長遠的、艱辛的路，要帶上九十天的糧草(資糧)，從北冥飛到南冥；小乘的思想，相當於小鳥「學鵲」一樣，飛不遠就要停下來休息，當然就不用帶什麼資糧。同理，如果我們滿足於目前的成就，或迷於目前的成就，我們的心態就是這樣，何必那麼勤苦勞累？所以，我們要想和大鵬金翅鳥一樣飛那麼長遠的路，一定要帶很多的資糧！如同大鵬鳥不帶足三個月的資糧，怎麼可能到達目的地呢？

我這一次要去大陸探親時，家人告訴我：「大陸很多東西買不到喔！」所以，我還帶了一罐奶粉、碗、湯匙。我還告訴三陽李太太，要帶碗跟湯匙喔！家人甚至連衛生紙都要我帶去，說大陸沒有衛生

紙。結果，我回到福建，市場上什麼東西都有，口袋裡只要有錢，幾乎什麼東西都買得到。在旅館裡面也吃得到很多食物，很高級的食品也有；到周邊的鄉下縣城可能就沒有很多生活物資了，但大陸的大都市和我們這邊差不多繁榮，只是沒有我們這麼好而已；好比衛生紙稍粗一點！我把帶來的衛生紙給我大哥用；我大哥說：「我也有衛生紙，給你擦臉。」所以說，他們的資糧也已經有了，不是沒有資糧，只是比我們稍微差一點而已！

成佛所需要的「資糧」是什麼呢？是「福德」與「智慧」！我們所以要常聽經聞法，這是「智慧」的資糧；如果連聽經都不願意，那麼，「智慧」資糧就沒有具足了，這樣能夠成佛嗎？如果成佛沒有「智慧」的資糧，卻說修行很有功夫，那就是盲修瞎練，完全是騙人的，不可能成佛的！如果不下苦功夫研究佛法，會成佛嗎？沒有修行「六度萬行」的功德會成佛嗎？絕不可能的！還有，如果「不修大悲心」，也成不了佛；「不發廣大心」迴向法界有情，

也不能成佛！胸襟不廣大、沒有發起大行大願的人，也不能成佛！所以，修「十迴向」就是要我們的胸襟擴大起來！因此，成佛的資糧，包括「福德」資糧與「智慧」資糧。一般來講，「智慧」資糧，就是「文字般若」、「觀照般若」、「實相般若」等三種般若；「福德」資糧，是其他「五種波羅蜜多」。因此，成就「福德」資糧與「智慧」資糧，是成佛必備的資糧。但是這個地方所用功的功夫，叫什麼呢？遊心觀、生空觀。它還不是無漏慧，還是在知識論的範疇。是我們天天用「第六意識」來研究佛學，汲取佛學的知識、汲取「文字般若」來用功；「第六意識」悠遊於法界海當中、悠遊於空性海當中，天天修習這個觀法，叫作「遊心法界觀」(註②)。所謂「生空觀」(又作我空、人空。即觀察眾生為色、受、想、行、識等五蘊假和而成，實無常一、主宰之我體，故稱生空。)，就是觀自我的身心具有無自性的空性；因為世間一切有為法，都具有無自性的空性。今天這個人死了，那個人死

了，人們感慨的說：「唉呀！我這個朋友死了，這個人空了；我爸爸死了，我爸爸空了；我媽媽死了，我媽媽空了；我祖母死了，我祖母空了。」請問，別人死了，跟你有什麼相關呢？你自己沒有「空」，他人空與你有何相干呢？即使世界上所有跟你有關係的人都死了，跟你也不相干啊！因為你自己的內心從來沒有「空」！你要想：「有一天我自己也會死，那麼，這個時候來觀『我空』，還來得急吧！」所以，菩薩跟阿羅漢所修的「諸法無我觀」的道理很接近，但阿羅漢的「我空」裡面有消極的成份！而菩薩除要具足「智慧」波羅蜜多外，還要積極地修其他「五波羅蜜多」——布施、持戒、忍辱、精進、禪定等。還有菩薩所成就的「般若」波羅蜜多，觀察得更廣大、更徹底！只是這個「諸法無我」的「我空觀」相差不多，當初也是利用「第六意識」來善加觀察！這時，菩薩將「第六意識」轉成「妙觀察智」了沒有？還沒有！因為菩薩還不斷地在「遊心觀」做功夫；把心悠遊於「空性法海」中。

最後要經過「四加行」，才能夠達成「轉識成智」的功夫。

所謂「四加行」，是指修行一定要經過暖地、頂地、忍地、世第一地等四個階段的加行功夫；首先是暖地，好比我們從原本陌生的法門觀空，暫時根本沒有辦法定下心來觀察，進入狀況；一定要觀察得很熟練，假以時日的鍛鍊，之後我們馬上一念就知道空了。以我過去觀空的經驗來說，我當初很怕鬼，所以我那一次獨自一人夜晚看守道場時，各種恐怖的幻境現前，讓我怕得要死；但當我想到：「一百年後死也是死，現在死也是死，死掉又如何呢？」這猛一下的迴觀，讓我參透生死的關頭；現在死就現在死，現在一氣不來，死就死，死了又如何？本來任何人都會死，我本來就是色受想行識五蘊組合而有的，我本來就是眾因多緣和合而有的，是假有的啊！哪有一個實在的我呢？這一念迴光返照，我就什麼都不怕了！人一到「死都不怕了，還有什麼可怕呢？」因為知道自己本來就是「無我」的，死就不

可怕了！不然的話，佛教怎麼叫人「了生死」呢？生死怎麼可以了呢？因為我們證入「無我」的真理，身心獲得解脫了，所以不怕生、也不怕死！如果我們還「有我」的存在，生就痛苦了、死也痛苦，生死都不能解脫。如果我們觀察「無我」的真理成就了，生死就可了；一到「無我」程度的時候，生有何懼呢？死有何畏呢？什麼都不怕了！證到「無我」的真理以後，了知生是假生，死是假死，任它幻生、幻死，世間一切都如幻如化，內心就獲得解脫了！但是，我們一定要經常做「觀空」的練習，才能成就這個「了生死」的功夫。我們要把這「觀空」的功夫從非常陌生的修行，轉變成很熟悉的修行；我常用初學騎腳踏車來譬喻「觀空」的修習。我們初學騎腳踏車的時候，腳踏車是腳踏車，我是我，我們騎上去的時候，一不小心就摔倒，甚至摔疼得看到腳踏車就怕；因為不騎上去還不會摔跤，一騎上去就摔跤，這當然是很可怕的事情。我們鼓起勇氣把這個害怕的心理克服；一旦克服了，唉！變

成對腳踏車有依賴的心理；因為我敢去做，並不是說愛這個車，而是騎腳踏車走路快多了。有了這個體驗之後，以後天天練習騎，慢慢地就把「生處轉熟」了；這個譬喻用在佛教也很恰當，我們修行用功到什麼地步才能有所成就呢？就是「生處轉熟」；而且我們還要把「熟處轉生」。

①什麼是「熟處轉生」？凡夫總是愛打妄想、我執很重，這是凡夫無始劫以來最熟悉的事情；但是透過修行觀想，要慢慢把這打妄想、我執重的習慣減輕下來，減到變陌生了！經常自我覺察：「唉！我怎麼我執那麼重呢？以後一定要多檢點！」這就是佛教修行所謂的「熟處轉生」；②什麼是「生處轉熟」呢？我們知道「無我」是「空性」的道理，「空性」的道理對我們初學佛的人都很陌生，但經過常常「無我」觀的訓練，以後變得很自然、很熟悉的了。好比別人一說我們什麼壞話，我們馬上生起「空性」見；「空性」見一發生起來，立刻沒有煩惱了，由「生處轉熟」；我們修學佛法，念佛、念咒或靜坐觀想，

修行到熟處的時候，叫「暖地」。功夫熟到極點了，就像腳踏車騎到技術成熟，隨時都能輕鬆地騎，騎起車來感覺方便快捷、輕鬆愉快；我看有些小朋友騎小腳踏車，可以把屁股轉過來，面朝後也可以騎，功夫好得很，甚至把兩隻腳掛在車上，兩個手不抓把手，也可以騎，真是熟練到達極點了！我們對於「空觀」的修習也是這樣。當「空觀」已經熟練到極點時，不須刻意用心去觀，當「心一對境」時，就可以觀。隨便在一般人容易起煩惱的場所，或任何一般人容易起煩惱的地方，都能立刻「空觀」現前，時時都能夠自在解脫。這「空觀」的功夫純熟的程度，如同騎腳踏車能夠表演的地步，即使在吵吵鬧鬧的市場裡，也能夠心不煩、意不亂，心性自由自在、無拘無束；因為內心時時都是解脫的。這種功夫相當於騎腳踏車的表演，技術已經高到令人拍手叫好的地步，這種功夫叫作什麼？叫做「頂地」。如果我們的「生空觀」到達最高、純熟到奧妙的地步，就叫做「頂地」；就一般人

來講，學習某種技藝能夠練到純熟、奧妙的地步，他就心滿意足了，覺得不要再想再進步了！但是，我們修學大乘的佛弟子要經歷三大阿僧祇劫修菩薩道，才能成就圓滿究竟的佛果，就絕對不可以得少為足；還要再修「忍」的功夫，再往前進步，要再忍耐；雖然說修行的功夫已經到達出神入化（指產生神妙，入於化境。形容技藝達到高超、絕妙的境界）的境界，但還是不夠，還要再忍耐！這個功夫要繼續地做下去，繼續在「空觀」方面天天鍛鍊、時時鍛鍊，熟練到什麼地步呢？好比小伙子騎腳踏車技術熟練到忍無可忍的時候；有一天，可以將腳踏車的前輪或後輪提起來，單用後輪前進、後退，或單用前輪前進、後退，技術精純到這個地步了，等於騎腳踏車忍無可忍、我再忍，甚至身體或車子做出種種旋轉或變化。就騎腳踏車的技術來講，精熟的功夫已經達到「世界第一」——世界第一等的地步；我們如果做「空觀」到很奧妙的地步時，我們還要忍耐、忍耐、再忍耐，妙到不能夠再妙的時候，隨

便舉心動念，隨時隨刻心都安住在「空性」當中；即使在最困難的環境、最大煩惱的地方，內心都能夠有很超出智慧的表現。請問：「這時，證到初地菩薩位沒有？」

還沒有！這個程度叫「世第一法」（或世第一地）；已經是世間第一，所有表現都第一，超出巧妙以上、再巧妙，所有巧妙裡面到達最巧妙、第一等、第一名的地步，這就叫作「世第一」。所以，我們對「空觀」的修習，一定要到達這種熟練地步！我們不要說「觀空」能夠觀到這種熟練地步，就一般的人來講，念咒能夠念到這個地步，老實說也很不容易！比方有人說：「上師啊，我白天也念咒，晚上也念咒，我連做夢都在念咒。」那真是不錯！連做夢也在念咒，這表示他的修行已達到很熟悉的地步；或者有人不僅做夢念咒，人家在吵架時，他也照樣念咒，而且他平常心中也不想會跟人吵架，這樣也算「暖地」啊！

我平常生活隨時都在念咒，念到別人吵架時，無論是小吵還是大吵我還是在念，

念咒到達這種熟悉的程度，這是「暖地」的境界！持咒的功夫都不會停止下來，這已經算很不錯啦！不過，還要更昇進第二位，這叫做「頂地」；到了「頂地」時，還要一直保持這種程度，也就是要修「忍地」。「頂地」的修行功夫已經很奧妙了，還要進一步修「忍地」，忍無可忍還要再忍，這時我們念咒念到什麼地步呢？即使人家一直跟我講話，我也可以點頭，也可以跟他對話，都能夠很巧妙地跟他對話；但是我心裡面那個念咒的功夫仍持續著，別人看不出我一直都在念咒，這是「頂地」的功夫。等於我分分秒秒念咒的心念，都沒有休息過，熟練到達極點、巧妙到達極點！請問：「這樣夠不夠？」還不夠！因為那是人家跟你講話，人家找你的麻煩，你是背動；你要進一步變成可以主動找人家講話，主動去做一切事情，但你念咒的心從來沒有停止，能夠表現得巧妙到第一、熟練到第一，修行就在一切生活裡面。即使和一般人生活在一起的時候，還在無間地念咒用功，還能夠觀想，真是

巧妙到極點！口密念咒與意密觀想還是存在，那是主動地度化眾生的情況。哇！這就是「世第一地」！念咒念到這個地步的話，一定會得到大成就，不是小成就；「我空」到這個地步的話，就是差不多要證初地菩薩了。在真言宗來講，念咒念到這個地步的話，一定會證到妙成就（蘇悉地）。

我們再復習一下：這四個「加行位」，就是①「暖地」，暖就是從生到熟，叫「暖地」；「暖地」熟練到極點，叫②「頂地」；已經到達極點、到達奧妙的極點，還要忍耐下去，叫做③「忍地」；忍無可忍、還要再忍，忍到妙無可妙、還要更妙，就是到達④「世第一地」。我們應該知道，修行一定要經過這四個過程；我們修密想要大成功，獲得悉地成就，一定要經過這四個階段。如果沒有經過這四個階段，不可能獲得大成功；這是修習佛法一定要經歷的過程，所以，這個是密宗高深的「四加行」；西藏密宗也有「四加行」，不過和我們的說法有所不同；好比有人想學藏密，

要先拜十萬拜，念金剛薩埵咒十萬

遍，……。但我認為那不算「四加行」，應該說是「四方便行」較好。我前面所講的這才是傳統佛教的「四加行」，無論是西藏大藏經或中國大藏經都是這樣講的。

當菩薩的修行到達「世第一」，就是到達世間第一巧妙的地步了，可以主動和眾生談話或說法，仍然淨念相續無間；這時還要再進步，還要不斷地進步，進步到最後突破了，能念之心、所念的咒，一時脫落，根塵脫落、能所雙亡，超出世間第一，才到達破一分無明、見一分法身的境界，證入初歡喜地菩薩位，這個時候真正證入真理了，這樣子算是完成第一個阿僧祇劫的修行（註③），接著開始進入第二個阿僧祇劫的修行。

我們要了解，一般所謂「打禪七」或「打密七」，大家都是打著玩的；因為大家沒有經過古代佛教寺院真修實參的訓練，如果這樣簡便的方式來打個佛七，怎麼可能收到功效？「打佛七」的意思是說平常我們都有在用功，現在就在這佛堂裡用七天

的時間「加功用行」，相當於修「加行法」，變成「暖地」的加行、「頂地」的加行；

如果現在大家對修行還很「陌生」，平常也沒有好好念咒語，或是以顯教來講，平常沒有好好念阿彌陀佛，現在忽然間大家都來參加「念佛七」，這個念佛七肯定會讓參加的人覺得很痛苦啊！或是參禪的

人平常一句「話頭」也不參，也沒有半點鐘、一點鐘的靜坐參話頭；忽然間要他去參加「打禪七」，這對他來說真是莫名其妙啊！所以，平常念咒沒有念幾句，或是只念一點咒，或懂許多種咒語，常三心二意地到處跑道場；今天在這裡灌頂，改天到那裡灌頂，都沒有老老實實用功，假如他去參加打密七，這有什麼功用呢？所以，「打密七」或「閉關修行」的目的，

就是修「加行」——加功用行，修這「四加行」，就是達到「暖地」、「頂地」、「忍地」、「世第一地」的這一種修持法，這點非常重要！這是第一個阿僧祇劫所修的。

第二個阿僧祇劫的修行，是從「初歡喜地」到「第七遠行地」的修行；換句話說，

「遊心觀」打破了「第八阿賴耶識」裡自

我的執著，最後因為「世第一地」這個加行的功夫，使修行達到這麼高的成就。但菩薩還要繼續修習「空觀」，空到真正把第六意識的「我執」打破之後，第六意識轉變成「妙觀察智」，「無漏慧」就生起來了；這個慧是不退轉慧。什麼是「無漏慧」？它是沒有間隔的、不會退轉的，能夠隨心念而具存的。我們「有漏心」的

「慧」，是「有心慧」。什麼是「有心慧」？「有心慧」就是我們的「生得慧」；「生得慧」和第六意識一樣會打妄想，有的時候有，有的時候沒有。想讓它生起來，就得趕快用功，想不起來就忘記了；好比有人很久才用功一次，這怎麼可能會有「生得慧」呢？因為「生得慧」是有間隔的、不是永遠的、是會退轉的。所以，我們凡夫的「生得慧」，大家都可能會退轉；如果只有「智慧心」退轉了，但對三寶的「信心」不退轉，那就算不錯了！

我們大乘講堂有多少徒弟？說起來徒弟也不少，但退轉的佔多數，恐有十分之

八九；剩下來不退轉的，真是寥寥可數，那就是對佛法有堅固的「信心」啊！至於，「智慧心」不退轉，那就更難了啦！如果每天都知道要用功，達到「心不退轉」那就難上加難了啦！所以，「四加行」在「資糧位」裡面所做的「遊心觀」，這個「遊心觀」是什麼位呢？十信、十住、十行、十迴向。雖然我們每天都修行用功，但是心裡的「生得慧」還是會間斷掉；要到達證入「初歡喜地」菩薩位的時候，這個「無漏慧」開始生起來，「無漏慧」就不會退轉，絕對不退轉。這時，每天都沒有刻意用功或不用功，但每天都自然而然的在用功；這好比前面的譬喻有人每天練習騎腳踏車，騎到熟得不得了，一坐上去就騎，好像人車合一，想到哪裡去就到哪裡去，好像沒有感覺自己在騎腳踏車。目前我們的修行還有感覺自己在騎腳踏車，我想騎快一點，或是騎慢一點；如果還有這個「能觀的心」、「所觀之境」的分別的話，我們就還在「四加行」之前；如果在「四加行」之後，就沒有「能所」的對立，用

功的心是不退轉的「無漏慧」！因為第六意識裡面「自我」的觀念、執著打破了；修行到達這個地步，我們對大乘佛法的修行已經歷了一大阿僧祇劫。今天這個佛學知識對大家有好處，對用功的好處很大，知道用功一定要經過「四加行」，才可以到達成就。有些人說：「師父！我的修行已經到達哪裡了？」也有人說：「我已經成佛了！」好比盧勝彥都對弟子們說：「我已經成佛了！」大家想想看，這個三大阿僧祇劫的成佛修行裡面，如果沒有經過「四加行」，怎麼可能成佛？如果內心的念頭裡種種的煩惱、種種的妄想都沒有消除，怎麼成佛？

——（靜坐完 上師開示）——

因為密宗有本尊、上師、祕密界成就者的「加持力」，可以使令三密相應的修行者，獲得感應；有些南部的弟子說：「上師，您常常到南部來看我們耶！」我只好好點點頭；因為這是密宗的「感應妙」，不可思議的「加持力」。但是我們知道，雖然得到「感應妙」，但事實上要到達什麼

程度，才算是「初地菩薩」呢？要完成第一大阿僧祇劫的修行，其間一定要經過「四加行」的精進，才能夠到達；菩薩要想更徹底地證入所謂「我空真如」，就是把第六意識的「分別我執」徹底打破，還要修「無漏觀」，破一分無明、證一分真如，這時還是有進去、還有出來的相。初地因為能紹隆佛種、弘法度生，因為分證了佛陀的法身，相應了菩提，歡喜踴躍無量，所以叫作「初歡喜地菩薩」；雖然說「無漏慧」是不退轉的，但是能證入真如的心體，還是有入、住、出等相，所以證入的時候，叫做「進位」，或叫「入心」；在真理境界裡面「安住」，叫「住心」；這個定成就的時候，是初歡喜地菩薩，出了定之後，叫「出心」；菩薩的「無漏慧」是不退轉的，可是定境是有退轉的；因為菩薩在修禪定時，定相有「入定」、「住定」、「出定」等三相。從初地到七地菩薩的心，都還有「入心」、「住心」、「出心」的相可得；因為對廣大的真理方面來說，菩薩還是陌生！雖然在「用功」方面已經

很熟悉、不會退轉，在「智慧」方面也已經到達「無漏慧」，可是在「地位」方面來說，還不算穩固！如果用「天台宗」來說，「別教菩薩」所證的「十地」，每一地都有「入心」、「住心」、「出心」等三相；初地有、二地也有、…，乃至七地都有；如果是「圓教菩薩」的話，他就沒有了這三相的差別了。圓教菩薩證入「初住」位時，一住就一切住，一位即一切位，也就是說，他一「入心」就包括「住心」、「出心」都有，平等無差別地證到平等的、廣大的法性身真理。（圓教初住菩薩，如《華嚴經·梵行品》云：「初發心時，便成正覺，知一切法，真實之性，具足慧身，不由他悟。」）

但是，就我在修行的經驗來看，我靜坐入定，我心定下來的時候，對外面來講，這入定的境界是一種，出定的境界是一種，住定的境界也是一種，是有三種境界；當初是有這三相的，不能說完全沒有。但我內心對於諸法無自性的「空性」見，這個「無漏慧」始終是保持住的；有人對我說這世間是實在有的，我不會承認

它是實在有！我還不算初地菩薩，我不過是有「入定」、「住定」、「出定」的經驗而已；以我經驗的體會認為，修行如果沒有到達「入定」的境界，我們完全不知道那個定境裡面是什麼境地？什麼風光？因為大家的經驗裡面，都是一般生活的經驗，而禪定的經驗不容易體會到；尤其是菩薩大定的經驗，更不容易經驗到！以我入定的經驗來講，身體端坐下來、內心安靜下來，將入定的時候，先把身體忘掉、把思想心忘掉、把一切都忘掉，但是「能觀之心」沒有忘；當「能觀之心」和「所觀之境」一致時，一到了平靜，就進入定境了。一進入定境的時候，「能觀之心」也忘了，「所觀之境」也沒有了；「能觀之心」沒有了，眼前一片光明，「住定」時是一片光明。我每一次「入定」時，內心就感覺眼前一片無邊無際的光明，這境界真是有難以用言語來形容的輕鬆、自在、解脫；但當要「出定」的時候，慢慢地就有了「能觀之心」；有了「能觀之心」，就有「所觀之境」，馬上就「出定」了。因

為修禪定的功夫，不可能像變魔術一樣，撲…！一下就「入定」；撲…！一下就「出定」；它要經歷心理的過程，這是我本身的經驗，我們下一次再來講第二阿僧祇劫的修行。

問：師父！菩薩經一大阿僧祇劫的修行，證到初地菩薩，如果出定的話，會回到「四加行位」嗎？

答：初地菩薩比「四加行位」還再進步；「初心」是剛開始發菩提心修行；到十住、十行、十迴、十地，無論在哪裡都須要「加功用行」。

問：您說「遊心觀」是第六意識的「生得慧」，對不對？

答：對的！

問：這樣，它是不是包括十住、十行、十迴向、四加行都在裡面？

答：都在裡面。

問：十信有沒有包括？

答：「十信位」是凡夫啊！成就「十信位」的菩薩，是「內凡」（註④）啊！沒有成就「十信位」的，叫「外凡」啊！如果

我們能夠根據「十信」來修行，如《大乘起信論》也講「十信」；那麼我們都是凡夫，是屬於「內凡位」的凡夫。

靜坐有兩條路：一條以現在來講就是健康禪、現代禪，把身體搞得很健康、心裡面很平靜，這個很容易達到；第二條路是要能夠深入禪定，心能夠達到心一境性，證得三昧，這是沒有辦法唬弄他人的，唬弄不過去！要如何才能得到正確的禪定呢？這個完全是「精神世界」的體驗，我們要先把身體調和好，再把呼吸也要調和得平衡、穩定；呼吸平衡穩定以後，再把「能觀的心」提起來。如果你是修密宗的話，就修「種子觀」。如果你是數呼吸的話，就修「數息觀」；如果修「華嚴宗」的話，你就修華嚴的「法界觀」；如果修「般若」的話，就修「空觀」。但是專一觀心時，要觀得很平靜，平靜得一念不生；內心看得清清楚楚，本來有念，念不要刻意去除它；刻意去除念的話，除念也是虛妄。不除它的话，怎麼樣觀心呢？你只要專心看著自己的心，用功夫看它的時

候，妄念就沒有了；你就一直看到底，這很重要，這就是「觀心」的功夫。這是什麼？是「遊心觀」，就是看到底，看到底的目的，就是看到「達到無我」為止。唉！這時，回頭看看「能看的是誰？」你如果還有能看的心，去看自己的心的話，這能看的心還是我耶！還有我就不會解脫；應當返過來看自己「能觀的心是誰呢？」做這一步功夫，這是禪宗的功夫，也就是《楞嚴經》裡「返聞聞自性」的功夫。到這個地方，才做「能觀之心是誰？」而不是現在一開始，就做「能觀之心是誰」，是沒有用的！現在我們先將身、心調和好，讓身心平靜、呼吸平衡；身、心、呼吸都平衡、穩定了，把我們思想也平衡了，先做這一步。

問：您剛說入定、住定、出定的感覺；如果說入定之前還有能觀之心，等入心、住心的時候，連能觀之心都沒有了，可

是你感覺眼前有一片光明？

答：那還是境界啊！

差別？

答：感覺是自然顯現眼前的！「能觀之心」是要用心去觀的；比方我們「能觀之心」，我先觀「所觀之境」（如種子字），「所觀之境」顯現到我面前的時候，我現在慢慢的「所觀之境」也沒有了，只有「能觀之心」。再進一步，「能觀之心」也沒有了，這就是「能所雙泯」；到達絕對的境界。這一片光明是告訴你，你還有「所觀之境」啊！要知道，在一片光明當中，你連「所觀之境」也沒有，「能觀之心」也沒有。那功夫才高喔！

問：如果菩薩說他「入定」，是在「入定」還是「住定」？

答：他開始是「入定」啊！「入定」以後，才「住定」；大菩薩也要經過這一套程序啊！要先從小菩薩做起，以後才變成大菩薩；都要經過「入定」、「住定」、「出定」的過程！等到功夫純熟的時候，就沒有這三相了，隨時隨地都一樣，行住坐臥、語默動靜都在定中。好比證到別教八地菩薩位以上的時候，「那伽（佛

之禪定，稱為那伽定、首楞嚴定。」常在定，無有不定時！」

問：師父！您講到「十住」菩薩位；「住」是住在真理，對不對？

答：那就是你的精神；你的內心有個原則（對真理的正知正見），都表現在你的生活當中，住那個原則上面。

問：那個「十地」菩薩的「地」，是什麼意思？

答：登地菩薩的「地」，表菩薩已經證到「真如」的境地；「住」的話，只是具備這個精神；「地」的話，佛所證的地是「究竟地」。菩薩要證到究竟地之前，一定要先證到初地、二地、三地、……，乃至十地的階段。為什麼菩薩所證的真理，叫做「地」呢？「地」有能「安住身心」、「長養萬德」的意思；登地菩薩已經安住於真理，地地長養福德與智資糧，隨順於真如之理。（地，也有境界的意思。）

問：師父，您剛剛講的「天身」，您說有些初地、二地菩薩，會現「天身」做「天

王」嗎？

答：菩薩示現帝釋天王，做釋提桓因，或做四大天王，或做餓摩天天主，或示現大梵天王，乃至魔王天的天王（他化自在天王）。

問：如果我們上生那個天的時候，是什麼情況？

答：那我們就是天王所教化的天人啊！所以，在《華嚴經》裡面講，菩薩在天上當天王，他的眷屬就是在天上；過去菩薩所有的弟子都變成他的眷屬。

問：這樣子的話，跟一般人所說，做善事上生天界，那個天跟這裡講的是不是一樣呢？

答：不一樣的！做善事生天，只是進入天道當天人享受福報而已。在《華嚴經》裡說，所有的天主、天王都是菩薩做的，一般人不可能有那麼大的福報。

問：請問：「這些做善事生天的天人可能成為菩薩的眷屬，繼續接受菩薩的教化嗎？」

答：能受到菩薩教化的天人，都是過去久

遠劫以來，曾被菩薩教化過的，已種下善根因緣的；一般人修十善所上生的天，都是生到普通的天，只耽著於享樂，還沒有因緣獲得天王的教化。像《華嚴經》裡面說的那些天人，都是因地修行的菩薩，一直以來都在接受佛法的教化；至於「普通天」會有三災。所謂三災：火災、水災、風災，會把世界破壞掉；如果是初地菩薩所住持的道場，就沒有三災的問題。

問：菩薩所教化的天，是在三界之內？還是超出三界了？

答：「天道」還是在三界之內；至於菩薩示現的天王，他已經超出三界，他在三界之外，但仍示現身住於三界之內。他所教化的弟子們，所修證的地位個個不同；但菩薩本身一定已經證入固定的菩薩位，是初地菩薩、二地菩薩或三地菩薩……，這只是一部分，不是全部啦！「天道」裡面也不是全部都是菩薩。登地菩薩也有示現於其他五道，住於三界，度化眾生；只是凡夫不識他的真實身份。

【註釋】

註①糟滓：音同遭匝，是用大米或高粱等穀物釀酒後，所留下來的餘物。民間常用來餵豬，或醬肉品。現今有人用以製作各種健康食品；所謂「糟滓執著」，即妄想執著。

註②遊心法界觀，佛教的中心思想是「緣起」，好比《華嚴經》微妙地闡述「法界緣起」，包括「事法界」、「理法界」、「理事無礙法界」、「事事無礙法界」。了解法界——事相，互攝、不相妨礙的道理後，更進一步體會「十玄門」，闡釋「事事無礙法界」的妙旨。〔遊心法界〕：使心遊於法界，觀察照見千差萬別的諸法。〕——

註③據《攝大乘論》本卷下之說：○初阿僧祇劫，配地前菩薩之位，即十信、十住、十行、十迴向等四十位；○第二阿僧祇劫，配初地至第七地之位；○第三阿僧祇劫，配第八地至第十地之位。（丁福保佛學大辭典）

註④內凡，未得真證以來，總名凡夫，此中分內外二種。「得似解」之位為內凡，「未得似解」之位為外凡；小乘以五停

心、別相念處、總相念處，之三賢位為外凡。軟、頂、忍、世第一法，之四善根位為內凡；大乘之行位，以十信之位為外凡，十住已上之三賢位為內凡；天台之六即，「觀行即」以前為外凡，「相似即」為內凡。（丁福保佛學大辭典）

生活禪小品

日中一食

佛陀帶領的僧團，絕大部分時間是在遠離人群慣鬧的地方，常常是在山上或者遠離村落的森林中；從這些地方出發去乞食的地點，需要走「不近」的路程。例如耆闍崛山離王舍城就蠻遠的；上午出發，中午到了王舍城乞食，下午再回來。如果早中晚都要吃的話，就等於是一整天的時間都花在吃上面了；所以才定下「日中一食」的慣例。

《阿含經》中記錄了一次因傍晚乞食，導致不幸的事件。有一位迦留陀夷比

丘，因為其他事務，導致中午沒有去乞食；出去乞食的時候已是傍晚時分，天降雷電暴雨。當他站在一戶人家的門口，等待乞食的時候，這家人恰巧有一位孕婦；在雷電光中，見到一個黑影站在門口，以為是鬼神來，因此，受到驚嚇而導致流產。這戶人家鬧到了僧團，於是僧團集體制定「過午不得乞食」的戒條。

另外，僧團所行處，大部分的家庭並不是很富足，雖然以印度的乞食文化，每家每戶都願意供養修行人；但是一天三餐都需要拿出來供養，對居民來說，還是蠻有壓力的。

因以上兩點原因，所以有了「日中一食」的節制；遵守它，一方面，可以節省時間用於修行；另一方面，可以對居民造成較少的負擔，並且也可避免「飽食」的過患。因此，得到佛陀不斷地強調和稱揚，遂逐漸形成一個修行人的習慣。

【附註】

修行人有一障礙，稱為「戒禁取見」，即不去關注「禁戒」存在的緣由，以及如何善用它，來幫助自身修行，而是一味地

把「禁戒」執取成必須、必要的真理，就形成了「戒禁取見」。此障礙本質上仍然是「我執」的一個變種，相當於把「我執」變成了一種「我是有道理的」，這種優越感的方式，繼續存在下去。

那麼，說到佛學中的「日中一食」是怎麼回事呢？道理在於，有修行的人，煩惱少、妄想少、雜念少，所以能量消耗就少；很多研究都指出，大腦消耗了相當多的能量。如果一個人，沒有把能量浪費在沒有必要的煩惱、妄想和雜念上，心地清淨；那麼，無謂的能量浪費，就少了很多，於是少吃點，也沒什麼！

但並不建議年輕修行人這麼做，因為我們煩惱心沒有斷，清淨心沒有得；如果身體並不處在修行的環境中，或者身體本身就是肥胖的人，沒必要勉強。因為從另一個角度上講，「日中一食」是修行的「副產品」，而不是一種誰都能效仿的修行方法或修行路徑。

退一萬步，即使辟支佛、阿羅漢，一個月也要出來乞食一次；因為他們還有塵沙煩惱和無明煩惱沒有斷，還要消耗能量。所以，這是一個努力的方向，我們應該量力而為！

一切唯心造

古德說：「若論成道本來易，欲除妄想真個難。」「道」者，「理」也；「理」者，「心」也。心佛眾生，三無差別，人人本具，個個現成，在聖不增，在凡不減。「若人識得心，大地無寸土。」一切世、出世間，若凡、若聖，本來是空，何生無死之有呢？故曰：「成道本來易」。

此心體雖然妙明，但被重重妄想所蓋覆，光明無由顯現；而欲除此妄想，就容易了。妄想有二種：一者「輕妄想」，二者「粗妄想」；又有「有漏妄想」與「無漏妄想」之分。「有漏妄想」者，感人天苦樂果報；「無漏妄想」者，可成佛作祖、了生脫死、超出三界。「粗妄想」，感地獄、餓鬼、畜生三塗苦果，「輕妄想」，就是營作種種善事，如念佛、參禪、誦經、持咒、禮拜、戒殺、放生等等。「粗妄想」與「十惡業」相應；意起「貪、瞋、癡」，口作「妄言、綺語、惡口、兩舌」，身行「殺、盜、淫」，這是身、口、意所造的「十惡業」。其中，輕、重程度，猶有分別；即上品十惡墮地獄，中品十惡墮餓鬼，下品

十惡墮畜生。

總而言之，不論「輕妄想」或「粗妄想」，皆是吾人現前一念；而十法界都是這一念造成的，正所謂「一切唯心造」也。

【附註】

在《華嚴經》裡，有一段為人熟知的偈語：「若人欲了知，三世一切佛，應觀法界性，一切唯心造」，這段偈子相當於「唯識家」說的「三界唯心，萬法唯識」。

宇宙世間，所有的一切，並不是由什麼神明來創造，也不是由哪個人的力量所為。那麼，「成就世間」的最大動力是什麼？就是「三界唯心，萬法唯識」。世間萬有，都是我們的心識所變現、心識所成就。如果我們的心不動念，即所謂「視而不見，聽而不聞」，甚至「食而不知其味」，這個世界怎麼會存在呢？我的心念一動，心裡就顯現出世界的一切。

常有人問：「天堂、地獄在哪裡？」我們可以說：「天堂，在天堂的地方；地獄，在地獄的地方。」不過這樣的說詞，對方不一定能認同。那麼天堂、地獄究竟在哪裡呢？就在人間！那許多富貴的人，甚至家中養的狗、貓，牠們的生活品質比一

般中下階級的人還要好；再到市場去看，那許多被宰割、倒吊著的雞、鴨、牛、羊等等，不就像是地獄裡的刀山、油鍋嗎？所以天堂、地獄不在他方，就在人間；真正說來，天堂、地獄就在我們每個人的心裡！我們的心可以創造出天堂，也可以創造出地獄；所以佛教說，十法界都在我們的心中。一念清淨心起，佛、菩薩、聲聞、緣覺四種聖賢就在我的心中；一念善心幫助他人，凡夫六道裡的天、人、阿修羅三種善道，即刻在我的心中；一念貪、瞋、愚癡心起，地獄、餓鬼、畜生的惡道眾生，馬上顯現。一天之中，我們在天堂、地獄等十法界，不知來來回回多少次。

因此，過去、現在、未來三世的一切聖賢，都在我們的心上；法界的一切萬象，其實都在我們的心裡。我們的心裡如果愛一家人，就可以容得下一家人；如果我們的心中擁有民胞物與的胸懷、擁有世界，就能包容世界，世界就在我們的心裡。這說明了我們的心有多大，世界就有多大。《華嚴經》有說：「心如工畫師，畫種種五陰，一切世界中，無法而不造；如心佛亦爾，如佛眾生然，心佛及眾生，是三無

差別」，這是形容心，就像是一個畫師；可以畫山、畫水、畫花、畫鳥。天堂或地獄這諸多事物，皆由我們的心所造；因此，該如何放大我們的心，來包容一切？這是最要緊的！

春夜喜雨



「孟母三遷」的故事，大家都耳熟能詳。孟母發現除了自己的言教、身教之外，周圍環境的影響更是深且巨；於是開始了漫長的遷居，最後才搬到了鄰城的學宮附近。因周遭常有讀書人來往，他們高貴的氣質、從容的風範、優雅的舉止，使附近的居民無意中受到「隨風潛入夜，潤物細無聲」這種「潛移默化」的影響。尤其初解人事的孩童，常群集在大樹底下；演練學宮中揖讓、進退的禮節，莊嚴肅穆而有模有樣。至此，她才安心定居而留下了歷史上的這一段佳話。

唐代杜甫有一首〈春夜喜雨〉的詩：「好雨知時節，當春乃發生；隨風潛入夜，潤物細無聲。野徑雲俱黑，江船火獨明；曉看紅濕處，花重錦官城。」其意是說：「好

雨懂得滿足客觀需求，當萬物萌芽生長的春天，它就適時地來了。好雨隨著和風，在人們酣睡的夜晚，悄悄地降臨；雨點是那麼地纖細，默默無聲地滋潤著萬物，不露行藏、不求人知。夜雨籠罩著大地，使田間小路和天上的烏雲混成一片，漆黑無比；反而顯得船上的燈火特別明亮。想當然，這綿綿密密地下了一夜的春雨，瞬間即能潤澤大地；那麼，明天清早出門去看，肯定整個錦官城（成都）雜花生樹（樹上繁花盛開），一片『紅濕』，一朵朵紅豔豔、沉甸甸的，都匯成花海了。」

這首詩把雨「擬人化」了，說它「知時節」，之所以好，是好在「適時」，是好在有意「潤物」而無意討「好」。而其中的「隨風潛入夜，潤物細無聲」，表面上，是說「好雨」無聲無息地潤澤萬物，而不願人知；實際上，它蘊含的「意義」和「引伸」作用，就令人在「思考方向」，有少揮灑的空間！

【附註】

孩子生下來是一張白紙，他就靠著「觀察」、「模仿」、「學習」周遭的一切人、事、物而長大；所以說，孩子是大人的一面鏡

子，也是大人一切言行的反射。我們能不戰戰兢兢地面對這一切嗎？能不「謹言慎行」嗎？能忽視那「隨風潛入夜，潤物細無聲」之「潛移默化」的啟發、指引作用嗎？大家都知道這個道理，可是大家都「短視近利」，認為他長大了，自己就會懂事、就會變好。是有這個可能！但為數少得可憐；所以，我們要把「眼光放遠」，要有「為後代做犧牲」的胸襟。

如果人人都能「覺醒」，都能「認清」並「察覺」到自己負有責任，都願意從「自身」做起，匡正這種不良的現象，回歸到古代「道德昌盛」的頂峰；人人都自動自發地生起這種「隨風潛入夜，潤物細無聲」之「細膩無形」而「循循善誘」的「引導」作用，人人都發揮好的、正的、善的「誘導」示範，而不是逃避、推諉、事不關己，那麼我們想整個「社會風氣」的導正，指日可待！

福多一點



科技愈發達，人心愈迷失；物質愈文明，道德愈墮落、心靈愈染污、治安愈敗

壞。如何才能挽救世道人心、減少犯罪、消災免難，乃至如何才能國泰民安、風調雨順、永息戰爭、天下太平呢？這些都是現代人最關心與憂心的問題。

然而，儘管有不少人關心與憂心，但對於世間亂象、天災人禍的解決，似乎還是束手無策；甚至每況愈下，問題愈趨嚴重。世人「自求多福」的結果，往往變成「自求多禍」；歸結其原因，是因為現代人過於迷信科學，對於善惡的標準、因果報應的道理，認識得不夠清楚，甚至於誤解得很深！這種「反其道而行」的結果，自然「招致苦果」，這是人心墮落、犯罪飆漲、世界大亂的根本原因。

德若不去累積，德就不會崇高；功若不去累積，功就不會增大。如果能夠像農夫盼望秋收一樣地認真，能夠像商人想賺大錢一樣地努力；今天累積了一德，明天又累積了一德；今天累積了一功，明天又累積了一功；即使想要修成神仙，也不是件難事啊！而修成天仙，必須行一千三百件善事；每天做一件，只要三年半的時間，就可以成功。而修成地仙，必須行三百件善事；每天行一件，只要一年的時間，就

可以成功。

無論何時何地，學佛均需要具備正知正見；而正知正見又需要具有福報，福報又需要自己去植福；正處末法時代的我們，大環境被污染了、福報變薄了、植福的因緣也減少了，一般人更有理由不植福、不學佛；結果人們更容易隨波逐流、流浪生死去了，至為可惜！

「植福」最常聽到的，就是「淨業三福」，亦即指欲往生極樂淨土者所修之「三種淨業」；此為過去、現在、未來三世諸佛之淨業正因。即：①人天福，又作「世善」；為世俗本來存在之孝悌忠信等善法，如「孝養父母」、「奉事師長」、「慈心不殺」、「修十善業」等。②二乘福，又作「戒善」；為佛出世所定之戒法，包括人、天、聲聞、菩薩所「受持」之「三歸」、「五戒」，乃至「具足眾戒」、「不犯威儀」等。其中，或具受或不具受；或具持或不具持，但皆迴向，必能往生。③大乘福，又作「慧善」；為凡夫起大乘心，自行、化他所具之善根，即「發菩提心」、「深信因果」、「讀誦大乘」、「勸進行者」等。

民初弘一法師，也提出四點「植福」的

方法：第一、「節約」以惜福；第二、「習勞」以攢福；第三、「持戒」免造業；第四、「自尊」而不貢高我慢。雖然福不能斷煩惱、證菩提，但福多即可借由「福至心靈」，「心靈」則「智慧生」；「有智慧」即可「轉煩惱成菩提」，如此，則道業可修、佛道可成！可見，「福業」的修持，至關重要，豈能等閒視之！

求 缺 齋

曾國藩被譽為晚清「中興第一名臣」，可謂是滿腹經綸、功成名就，而他偏偏將自己鍾愛的書房，取名為「求缺齋」；這多少有點讓人不解，這樣的「古今第一完人」，還在「求缺」什麼呢？但他自有自己的想法，任何事情不能追求圓滿；有一點「欠缺」，才有持續改善的空間，才有不竭的人生動力。

其實，「求缺齋」名字蘊含著一種哲學隱涵，其中別有深意。老子在《道德經》中說，「大成若缺，其用不弊」，意思是最的成功、最完美的東西，好像也有缺陷；但它的作用永遠不會衰竭。從「辯證

法」的觀點來看事物，一項大的成就、大的業績，是很難做到完美圓滿、沒有一點缺陷的；所謂的成功和完滿，都是相對的。同時，事情只要還有發展的空間、還有變化的餘地，才不會僵死在那裡，其作用才不會衰竭。正如《西遊記》中，唐僧師徒返回途中，在通天河曬經時，毛手毛腳的豬八戒不慎撕破了經書，孫悟空對此說了這樣一句頗有哲理的話：「天地本不全，經書也有不全之理。」的確，撕缺的部分是唐僧的缺憾，也是他需要繼續為之付出和努力的地方。

無論是中國古典哲學，還是現代「唯物辯證法」都認為，世上人無完人，物無完物，事無全功；世界上根本就沒有真正的完美、完全的成功。完美中有不完美，成功中有不成功，圓滿中有不圓滿，這才是事物發展的常態。好比「斷臂維納斯」，除了人體的曲線優美、姿態婀娜之外，最令人驚奇的就是那雙斷臂；雖然後世的雕刻家們競相創作復原雙臂的維納斯，但只能是畫蛇添足。同樣，按照「物極必反」的規律，月盈則虧，日中則昃，如果事物太圓滿、太完美，就會盛極而衰，走向反

面。（昃，音仄，日向西傾斜。）

「大成若缺」的哲學思想，蘊含著我國先哲的人生大智慧，體現了對天地萬物演變發展的規律性把握。一方面，自然界、人類社會和思維領域中的一切現象，都是作為一個過程而向前發展的，就像「人不能兩次踏入同一條河」，因為此時無論是人本身，還是河流本身都已經變化了。成功和圓滿，只是一個階段性的狀態、階段性的評價。

另一方面，任何事物都有兩面性。事物的發展變化，是由於「矛盾運動」造成的；「矛盾」是指事物自身所包含的既「相互排斥」又「相互依存」，既對立又統一的關係。世間一切事物都具有兩面性，一面積極，一面消極。就算是創造萬物的太陽，也不可能將陽光同時照到一個硬幣的兩面，總有陰陽兩面。正如列夫·托爾斯泰說的：「一生的一切變化、一切魅力、一切美，都是由光明和陰影構成的。」可見，任何事物都不會絕對有利，也不會絕對有害。

【附註】

時下很多人有這樣一個心態：凡事都要

追求徹底的成功，追求無瑕的完美，甚至達到極致，這樣才算有一個圓滿的句號。這是一種極度的自信，試圖找到那種超出世外、唯我獨尊的感覺。但現實常常事與願違，這並非自己努力不夠的結果，而是事物的規律使然，「有所欠缺」的圓滿，才是長久穩固的圓滿。就像人不能要求月亮天天都是圓的，大部分時候還是殘缺的；但正是在「月缺時」盼「月圓」的過程中，才產生一種美感。

當然，強調做人做事留有餘地，允許有所缺憾與不足，並非鼓勵人們守殘抱缺，無所作為，而是不要一味追求那些絕對的圓滿和完美。接受這樣的一些「不圓滿」和「不完美」，並且善於正視這些「不圓滿」和「不完美」，從中找到新的發力點；這就是「大成若缺」所蘊含的人生大智慧。

王陽明曾說：「智者搭橋，愚者築牆。」事不做絕，是一種格局；人的胸襟越寬闊，人生的道路也更寬闊。與人為善，不究過往；一旦遇到生活的暴風雨，就會有人來為你撐傘，助你越過泥潭。凡事留餘地，多鋪路，少拆橋；如此，方可走得更

穩，走得更遠！做人「忌滿」，萬事「求缺」。

弘一法師有句名言：「物忌全勝，事忌全美，人忌全盛。」萬事萬物不能苛求完美，物極必反；為人處世不能苛求圓滿，盛極必衰。

公元一八六四年八月，湘軍攻陷天京（南京），太平天國滅亡。

立下如此汗馬功勞，曾國藩被封為「一等毅勇侯」，加「太子太保」頭銜，位極人臣；同時他還掌握著實力雄厚的湘軍，手下人才濟濟，門生故吏遍天下，勢力和聲望都達到了頂峯。

咸豐皇帝臨終前憂心忡忡：「去了半個洪秀全，來了一個曾國藩。」剛剛垂簾聽政的慈禧太后，也小心提防著曾國藩。曾國藩深知功高震主的後果，於是果斷採取措施，開始自剪羽翼。他先是讓自己的弟弟以病告退，再分批裁撤了辛苦建立起來的十幾萬湘軍，只留下了兩個營約一萬人左右。朝廷見他主動裁軍，也放下心來，對他繼續委以重任。曾國藩正是用這樣一種「求缺」的心態，保全了他自己和家人。「自古人生最忌滿，浮生若夢半且安。」

人生的劇本，有陰晴圓缺，有跌宕起伏，有坦途險阻，只要我們抱著一顆「求缺」的心，積極修行，定能向「幸福」邁進，給劇本一個滿意的結尾。

《道德經》有云：「大成若缺，其用不弊；大盈若衝，其用不窮。」意思是最完美的東西，也有殘缺，但它的作用不會衰竭；最充盈的東西，也有空虛，但它的作用不會窮盡。將滿未滿的人生，纔是我們剛剛好的人生。



不可思議的「離合」故事

《金剛經》原傳自印度大乘佛教，乃根據般若的思想匯集而成；傳入中國的時間已經無從考察了。但在明朝時期，佛教影響巨大，可以算是傳入中國以來的巔峰；隨著時間不斷的積累，《金剛經》在中國得到了升華，不斷地指引我們進步，那它究竟有什麼神奇的力量呢？今天就讓我們一起來見證《金剛經》的神奇力量吧！

當年白居易因為母親病重，發願抄寫《金剛般若波羅蜜經》一百卷為母親祈

福；後來，白居易所抄寫的這一百卷《金剛經》，散布在各處寺廟之中。數百年間，古今海內外古剎名跡亡失已盡，白居易的這一百卷《金剛經》也飽經戰火，不知不覺都遺失了；唯有在吳中太湖內洞庭山一座寺中尚流傳一卷，直到明朝嘉靖年間依然完好，吳中賢士大夫、文人墨客，皆有題跋在上，此卷《金剛經》也被寺中當作至寶供奉禮拜。嘉靖四十三年，吳中大

水，田禾淹盡、寸草不生、米價昂貴，各處禁糶（去一么ノ：意思是出售穀物），官府嚴示平價，越使外面的米進不來了。寺中僧侶頗多，平日檀越也因為餓荒米少，不來布施；又兼民窮財盡，餓殍遍地，盜賊四起。那洞庭山在太湖中間，非舟不能來往；寺僧平時吃著十方，此刻卻難尋蹤跡，沒載米上門了，真的是：「香積廚中無宿食，淨明鉢裡少餘糧。」

就在眾僧無計可施之際，寺內有一僧，法名辨悟，對僧眾講：「寺中僧徒眾多，非得四五十石米不能度過此荒年；如今也沒有大施主，難道要餓死不成？白侍郎的《金剛經》是累朝相傳至寶，何不將此寶到城中尋個識寶的人，換些米糧且度過今

年，到來年有了收成，再圖贖回，也不算

是糟蹋傳寺之寶。」
住持聽後說道：「相傳此寶價值不少，徒然守著它，也救不得飢餓；把它拿去當米，讓眾僧活命也是積德行善；但如此年，哪個願出這樣的閑錢？」

辨悟聽後，回道：「想來只有王相國府，嚴都管有此能力，他是本寺檀越，並且與我有交情，想必這白侍郎的經，他也聽說過；憑著我的老臉，挨當他幾十挑米也是能行的。」

眾僧齊說：

「既然如此，事不宜遲，快去換米。」
於是辨悟叫了個同伴，帶了經書過湖到蘇州府的「山塘」來；行至相府前，遠遠見嚴都管在當中坐著；辨悟上前稽首相見，嚴都管便問：「師父何事前來？」

辨悟把事情一說，嚴都管說道：「是甚麼稀罕東西，金銀做的嗎？值此價錢？」
於是取過經卷，打開看時，多是零零落落的舊紙，嚴都管道：「我只說怎樣金碧輝煌的，原來是這等晦氣的模樣！」

翻到最後，看到有許多大鄉宦名字及圖章在上面，連自家主人也有題跋手書印

章，方笑逐顏開道：「這樣看來，也大略值些東西，我家老爺既然有名字在上面，能多值百來兩銀子；雖然如此，你說的百石是不值得，我與師父五十石吧！」

辨悟也夠心裡的數，五十石就五十石吧！當下嚴都管將經包裹好了，捧了進去；又寫了一張當票付與辨悟，便叫開倉斛發，辨悟同道人雇了腳夫，千萬歡喜，載回寺中。

且說這個相國夫人，平時極是好善、禮敬三寶；年底盤賬，嚴都管送一年的帳簿到夫人處查算，夫人偶然翻看，見有帳記述：「姜字五十九號，當洞庭山寺《金剛經》一卷本，米五十石。」

夫人曾聽相公說過，洞庭山寺內有卷《金剛經》是山門至寶，莫非即是此件嗎？隨叫侍女取來看，夫人淨手翻看，心想：「此必是寺中相傳之經，只因荒年拿來當米，留在此處褻瀆佛經；不如算是我齋了這寺中的僧人，把經還給寺院。」
想到這裡，就吩咐當舖嚴都管說：「把此項五十石米作為夫人齋僧之費；把經還給寺中，還是由他們去供養。」

於是嚴都管傳話給僧人辨悟，讓他來取

經；又根據夫人的吩咐留下用齋。辨悟捧著經包，千恩萬謝而回；到了碼頭時，正值上山燒香的人多，辨悟好不容易擠上船去。眾人七嘴八舌在船上拉著話家常，辨悟千不該萬不該多嘴，把用此經當五十石米的事說了；眾人見說一本經，當了五十石米，讓辨悟取出看看值五十石米的經書，也算隨緣。辨悟拗不過眾人，只得解開包袱，攤在艙板上，揭開經來；恰在此時，忽然一陣旋風，攪到這裡，辨悟慌忙摠住，不過還是一頁被風吹走。大家手忙腳亂去拾經頁，怎奈船上人多狹小，經頁像是風箏一樣隨風飄走；雖然眾人合力搶回了大部分經頁，可唯獨頭一頁找不到。辨悟回寺後，說了相府還經卷的緣故，唯獨把湖中丟失一頁的事瞞住不說；眾僧也沒人來翻看，把經交與住持收存。

話說兩頭，河南衛輝府有一個姓柳的官人，補了常州太守，擇日上任；家中親朋設宴相送，其中有個博學好古的山人，曾經到蘇、杭四處遊玩訪友，席間對太守說：「常州與蘇州府接壤，那蘇州府太湖洞庭山寺中有一鎮寺之寶，乃是白居易手書《金剛經》；這個古跡價值千金，可尋

個時間去看看。」

這柳太守是個極貪的人，聽說這經值千金，便記在了心裡。一天，江陰縣破獲一起劫盜案，內中有一行腳頭陀僧；太守暗喜道：「取《金剛經》之計，只在此僧身上了。」

一面把「盜犯」關在死囚牢裡，一面叫個禁子（獄卒）到衙裡來，悄悄吩咐他道：「你到監獄中，可與我秘密叮囑這行腳僧，我當堂再審時，叫他口裡扳著蘇州洞庭山某寺是他窩藏的地方，我便不加罰了。」

禁子自去依言行事，果然次日升堂，嚴問這起盜犯，用了刑具；這些強盜各自招出窩藏的地方；唯獨這個行腳僧，不上刑就自招認了，一口招道：「贓物在洞庭山某寺藏著，寺中住持叫甚名字。」

太守大喜，取了供狀，行文到蘇州府捕盜廳來，要提這寺中住持，應捕到了寺中，問道：「哪一位是住持？」

住持上前稽首道：「小僧就是。」應捕取出麻繩便來套，住持慌了手腳，道：「有何事犯？」

應捕道：「盜情事發，還問什麼事？」

眾僧圍攏過來說：「山塘王相府是本寺檀越，寺中並無歹人，怎麼會有盜情呢？」

應捕聽說與相府有關係，也不敢用強，只好說：「我們捕廳因為常州府盜案，牽扯你寺；你們有什麼事去常州分辯吧！」

於是辨悟又叫了一個僧人相陪，一起隨應捕去常州應訴；在把住持解押到常州後，太守喚過押差問道：

「這和尚可有同來的人嗎？」

押差答道：「有兩個徒弟同來。」

太守道：「你去悄悄對那兩個徒弟說：『可速回寺中取那本《金剛經》來救師父便沒事；若是遲了，就沒用了。』」

押差心裡明白這是太守要詐取寺中的寶貝；辨悟見是為了寺中至寶，也顧不得了，留下同門在這裡瞭望情況。自己連夜往回趕路，取了經卷復趕回來；太守在私衙，見《金剛經》取到，道是寶物，眾親眷多來爭看。太守本以為千金之物，必是金碧輝煌，見紙色晦暗，打開細看字跡也沒有個起首；沒頭沒腦，看了一會，卻原來是從第二頁開始的，太守大笑道：

「凡事只是虛名，雖是古跡，可惜是殘卷；頭一頁就沒有，說什麼價值千金，多

是誤傳！空費了這麼多心機，難為這個和尚坐了這幾天的牢。」

於是還了經卷，放了住持；住持見了辨悟，道：「不知從哪裡說起，遭此一場橫禍！今幸無事，還算好了；只是聽說因為沒有了首頁、不完全，故此肯還；怎麼會少了第一頁？」

辨悟這才把在太湖中被風吹跑一頁的事，給住持說了；住持聽後，嘆道：

「此天意也！若是風不吹跑首張，此經今日必然被留此。」

之後三個人雇了一艘船，同回蘇州來；過了泖墅關，將到楓橋，天已黃昏，忽然風雨大作，不辨路徑。遠遠望去，一道火光燭天，叫船家對著亮處只管搖去；這時風雨也停了，看看近處，卻是草舍內一盞燈火明亮，聽得有木魚聲。船到岸邊，辨悟提燈踱上去，推開柴門，見一老者靠著桌子誦經；看見辨悟，見是僧人，忙起身合掌問訊。辨悟求點燈，老者打個紙撚，給辨悟引著燈，照得滿屋明亮；辨悟偶然抬頭，見壁上貼著一幅字，無心一看，吃了一驚，老者問道：

「師父見此紙，為何大驚小怪？」

辨悟道：「此話甚長！」

於是去舟上，請師父下來，住持隨辨悟進房內，辨悟指著一幅字紙，道：

「師父可得？」

住持借著燈光抬眼細看，只見首一行是「金剛般若波羅蜜經」，第二行是「法會因由分第一」，正是白居易所書，乃經中首頁，在湖中飄失的那一頁。住持問道：

「此乃是我家經上的，緣何在此處？」

老者道：「老漢姓姚，此間打魚為業，幼年不曾讀書，從不識字；中年以後，家業太多，有心修行；乃因不識一字，難以念經，因此自恨；凡見字紙，必加愛惜，如此多年。前年某日晚間，忽然風飄來什麼物件，老漢望去，只看火光落地，拾將起來，卻是一張字紙；老漢驚異，心知必有奇處，不敢褻瀆，將其粘在壁上，時常頂禮。後來，有個僧人到此見了，對老漢說：『此是《金剛經》首頁，若要念全經，我當教你。』遂取一卷，教老漢念誦一遍；老漢隨口念過，心中豁然，就把經中字一認得了。以後日漸增加，今頗能遍認諸經了；記得僧人臨別時，指著此紙道：『善

守此幅，必有後果。』」

辨悟與住持同聲道：「剛才迷路，忽見火光沖天，隨亮到此，卻正是找到了丟失的首頁；原來老丈得此紙時，也見火光，乃知是此紙顯靈，老丈若肯歸還，功德更大了。」

老者聽後疑惑道：

「非師之物，怎麼叫還呢？」

辨悟便解下身上的包袱，取出《金剛經》來對照壁上的首頁，字跡果然一樣；老者驚嘆，念佛不已，物歸原主，皆大歡喜！

【附註】

《金剛般若波羅蜜經》之殊勝，在於其圓具性相全分，而又善能顯示金剛不壞性，令受持者疾證「真常無念心」；以其絕對待、不可壞，故稱「至大至剛」。因此歷來諸宗高僧碩德，無不兼弘此經，以是詮釋、註疏、衍論此經者獨多；尤其禪宗五祖以下，每藉此經印心；六祖且聞誦《金剛經》而開悟。淨宗諸祖勸上根人受持此經，趣生上品者，更多有所聞；至若感應道交，持驗顯跡，如驅邪、解怨、往生淨土、消災脫難……直是代不勝數。有志上乘者，苟信心懇到、志專精誠，於名

利世榮無所貪染，雖顛沛流離亦不退失，決定可一生成辦大事，中間且無迂曲。若是上上根人，夙曾薰修佛法，由於「信心清淨，即生實相」，持誦未終，已證無生法忍；縱是罪惡障重，但辦誠心、受持不輟，亦得陰霾徐消，漸進黎明，當有「雲破月來時」也。

《金剛經》何以如此特優、特勝？蓋本經全照現量，並無枝節；理、事不存，我、法齊泯。無你「起心動念」處、無你「攀緣附會」處、亦無你「望文生義」處，故能「受無所受」、「持無所持」、「證無所得」；當下觸破娘生面，還得自在身。故知必是夙具大福德、大智慧者，乃堪信受此經；若是劣根下愚，聞說必生疑謗，何故如此？福薄慧淺、不堪承當故。

總之，《金剛經》殊勝功德，具如世尊金口親宣；普願我同見同行者，發願受持，行見展卷，便澈根源，語、默咸契本真。於不可思議處，疾證「無念、無相、無住」的金剛心體，共相慶快生平也。

《金剛經》冥冥之中的力量不容低估，希望所有猶豫、踟躕的人，能夠對《金剛經》生起更多的信心，堅持一定有回報！

簡述兜率內院與外院的異同

修行彌勒淨土的人，如果修行有成就，就會往生到兜率天。兜率天又稱兜術天、兜率陀天、兜率多天、兜師陀天、睹史多天、兜駛多天。意譯知足天、妙足天、喜足天、喜樂天，是欲界六天之第四天；位於「夜摩天」與「化樂變化天」之間，距夜摩天十六萬由旬，在虛空密雲之上，縱廣八萬由旬。關於此天之名，立世阿毗曇論卷六說，「歡樂飽滿，於其資具滿足，於八聖道不生知足，故稱為兜率陀天。」此天有內外兩院，「兜率內院」乃即將成佛者（即補處菩薩）之居處；今則為彌勒菩薩之淨土。彌勒現亦為補處菩薩，於此宣說佛法；彌勒菩薩住此天滿四千歲，即下生人間，成佛於龍華樹下。「外院」屬欲界天，為天眾之所居，享受欲樂；天人壽命約四千歲，其一晝夜相當於人間之四百年，約人間五十七億六千萬年。此外，此天眾生，情欲動時，兩相執手，只要彼此笑一笑，即成陰陽；初生之兒，如人間五歲小孩，七日成人，身長四由旬，衣長八由旬，寬四由旬，重一銖半。兜率

內院與外院有各自的殊勝之處，也有明顯的區別。下面就簡要來介紹「兜率內院」與「兜率外院」的異同。

一、兜率內院

兜率內院是彌勒菩薩的居所。彌勒菩薩出生於印度，為佛教教主釋迦牟尼佛的弟子。佛陀親身授記他繼承佛位，未來人類壽命八萬餘歲時，下降人間成佛。彌勒菩薩於佛陀入滅後，便上生於欲界第四天「兜率天」，為兜率天的天王。自佛世以來，多有佛弟子發願命終後，上生兜率天，親近彌勒菩薩。

兜率內院有五百億天宮，天人，內院有鼓不敲自鳴，金彌勒菩薩處大摩尼殿中講瑜伽唯識。此天也有婚娶，男女行欲，唯有執手笑，欲念便消滅；天人出生者如五歲小孩。天人身高四由旬，壽命四千歲，人間四百年，為此天一晝夜；若以人間歲數計算，等於五十七億六千萬年。此天人果報，在人道時，修十善為本，平時動靜之間，全無欲念；尚有應付對方，而接觸。眾生入內院者，必要結彌勒因緣。

對於「兜率內院」的情況，《佛說觀彌勒上生經》中有詳細的介紹：在彌勒內院有

寶宮；此寶宮是由具足一切最美好的寶珠所造成的，共有四十九重。同時有欄楯圍繞宮外，欄楯也是用珍寶合成的。有很多天子和天女；如果天子手中拿著蓮花——這蓮花也是七寶所合成，因此會映出很大的光明。光明中便有一切樂器，不必彈奏自然會響。當音樂聲起時，天女便載歌載舞，所歌唱的是「十善」、「四弘誓願」的道理，使天人聽了，都發起無上菩提心；願意修行，樂於成佛。在所有的牆外，都有青、黃、赤、白、紅、紫、碧、綠八種顏色的琉璃水溝，這溝也是用很多寶珠所合成的。溝中的水都具有澄淨、清冷、甘美、輕軟、潤澤、安和、除饑渴、長養諸根的八味水，又叫「八功德水」，具有八種美麗的顏色。如人間噴水池的噴泉，水會上湧至寶宮，圍繞在梁棟間。在寶宮的四門外，各有四朵蓮花，八味水便是從花中流出。在所有蓮花上，都有二十四位天女，身體窈窕細軟，膚色香潔美妙，猶如諸菩薩，都有很莊嚴的身相。手中如果拿著寶器，自然天上的甘露美味便充滿其中。這些天女或歌或言，常讚歎「菩薩六度能解脫生死，獲得究竟涅槃」；如果有

人往生到兜率天上，便會得到這些天女的服侍。寶宮內又有七寶大獅子座，高有六十里左右，更是用無量的眾珠寶造成。座的四角各由蓮花承托著，蓮花更是集百種寶物而成，每一寶都放出非常地光明。且有眾寶交雜的莊嚴寶帳，帳邊掛有十萬梵天王所獻的妙寶鈴，也有寶羅網覆蓋在帳上。座上則以寶蓮花為布，有寶女手持白拂侍立在帳內。至於寶宮的四角，各有四個寶柱，每一個寶柱中又有百千個樓閣，都是以天上的摩尼寶珠而為聯絡。在所有樓閣間，更有百千位天女，顏色美麗無比，手裏拿著樂器奏樂，奏的是佛法中修習「苦、空、無常、無我」，以達到「究竟涅槃」的道理。總之，在兜率天宮裏，一切景色都是非常美麗的，所有天女更是端莊美麗。因此，十方無量諸天的天人，在他們命終時，都發願要往生到兜率天宮。

談到諸佛淨土，都沒有女人、無有女相的；唯有彌勒的兜率淨土，示有女人，這是因為兜率淨土乃是彌勒創立的「方便淨土」。

飲食和男女是人類的兩大欲望，要斷除並不容易！雖然淫欲是眾生生死輪迴的根本，要解脫生死，非斷淫不可；但卻不是一蹴而就的，能夠斷淫欲的人畢竟是少數。比方說，出家是斷淫以至解脫生死之門；但學佛而出家的，十人中可能不到一人，其餘還是為淫念所縛，走上結婚、在家學佛的路子。因此，大部分人在學佛修行中，都必須同時兼有一些世欲；一下子完全斷淫，反而會出問題。

兜率淨土示有女人，用意將是如此！凡夫男女之欲尚斷不了，想往生淨土，但一聽到淨土沒有女人，可能就沒有興趣往生了。大慈的彌勒佛，便在他的淨土中，權現有天女，以接引欲界眾生；雖然有天女，但不同其他天上的天女。經中說到，天女歌唱都是佛法：十善、四弘誓願、菩薩六度、以及苦、空、無常、無我的道理；使天人聽了，都發起無上的道心，而精進修行。可見，兜率淨土的天女，是修行人的助緣，有益於修行的；不會因此而使往生者為女色所迷，退墮佛道。

有人或許會說，有男女，難免會有男女之欲；這對於在人間就已經厭離了欲望，

像出家人往生到淨土，卻反而嘗受起欲樂來了，豈不是在修行道上退步了？其實，並非如此，內院中雖然也有天女，只是服侍掃灑之用的，不可說有男女。在出家人修行的佛教道場，仍是清淨的，不會受到影響；出家人仍然照樣斷淫修行，不受女色影響，人間尚能如此，難道說，補處菩薩所特設的淨土，反而會不如人間嗎？從兜率分為內院和外院來看，就可以知道，內院中是「清淨無欲」的，不然又何必分為內外院呢？凡是在人間已能斷淫、離欲的，生到兜率，仍然如此。

如果在人間修行，還不能離欲的，生到兜率又將如何呢？自然仍然是有欲樂供享受；只是天人欲念比人間淡薄，不過男女「相視微笑」，便已滿足！豈像人間那樣粗魯！而且兜率是知足天，天人常能知足；所以，雖然享欲，將不會太過，因此，無礙於佛道的修習。對於一時無法斷淫的在家學佛者，兜率淨土確是個理想的生處。在有欲又能不妨礙修行的淨土中，時時見佛聞法，自然能夠不斷地向上升進；最後，必可達到離欲而成佛！

二、兜率外院

眾生修行彌勒淨土法門，有的會往生兜率天的「兜率外院」。「兜率天」位居欲界第四層天；第一層天是四天王天，第二層天就是帝釋天王住的忉利天，第三層天就是夜摩天，第四層天為兜率陀天。在兜率天中，分為彌勒兜率內院和兜率外院。對於「兜率外院」，在《彌勒上生經》中，有較為詳盡的介紹。經中說，「彌勒外院」是天人所居住的地方，都是由寶物所造成，所以，光明照耀非常，勝過日月。同時，有蓮花和七寶的樹木，都排列得很整齊，樹葉中映出寶色金光。有和寶宮一樣多的天女，身上都掛著很多名為瓔珞的珠玉，以莊嚴美麗身體；並從瓔珞的樂器中，奏出很美妙動聽的音樂，樂聲中的意思，乃是在講說能使修行人不退轉的佛法。天上的寶樹，都生著果子，顏色非常鮮美，以紫、白、紅、碧的玻璃色為主，再含攝所有的一切顏色在內。天上的光明從右旋流轉，旋轉中便有各種聲音，聲音中乃說著大慈大悲的道理。寶宮的七重牆，雖然叫作低牆，卻也有人間七八百之高，厚也有二百里左右；因為天人高大，所住的寶宮也高大，自然是不同於人

間的。在牆外，有許多龍王來往，時常降雨給整齊排列在那裏的寶樹，使樹長得繁茂優美，為寶宮生色不少。同時，又有清風吹動寶樹，樹葉和枝幹互相接觸，便形成了苦、空、無常、無我的佛法道理，使天人聽了，都生起趕快修行，以解脫三界生死、六道輪迴，到達「究竟解脫」的佛地之想。

從以上對「兜率內院」與「外院」的莊嚴殊勝的描述中，可知兜率內院與兜率外院都是非常莊嚴和令人嚮往的居所，所不同的是「兜率內院」是補處菩薩的居所，而「兜率外院」則是天人所居。「外院」的天人，如果想往生「兜率內院」，還需進一步的修行，才能成就。

法界即心，心即法界

過去有一位八指頭陀，當年還是一位放羊的牧童。有一天，在放羊的時候，天空忽然刮起了風，下起了雨來。他看到一棵開滿桃花的樹，被風吹得是滿地的落花，於是悟到了「無常」的道理；知道世間有成住壞空、人有生老病死、心有生住異

滅，四相遷流等種種的情形。他了解了世間沒有一件事情是永恆存在的，或是獨立存在的；人世間一切的現象，都是「仗因托緣」而生，無非虛妄而已。於是，他就毅然決然地剃度出家；出家之後，很精進地辦道。

有一位居士為了成就他的道業，就護持他閉關悟道，並請自己的女兒親自為他送飯。時間久了，這個女孩就對八指頭陀產生了愛慕。有一天，這個女孩，將鞋子脫下，丟向關房，正好扔在八指頭陀的衣擺上。八指頭陀，看了之後，就用手指勾起來，將繡花鞋扔到了窗外。

就是因為起了這個念頭，接下來的這念心就開始不定；心裡面老是想丟繡花鞋的事，讓他心煩意亂，不能集中精神！於是，他一咬牙，用刀將勾繡花鞋的手指頭給砍了下來。後來，他又去朝禮阿育王廟，為了供養佛舍利，燃指供佛，又少了一根手指，因此被人稱為「八指頭陀」。

【附註】

由此可知，修行並非簡單的事！無論修習哪一個法門，都必須放下萬緣，要有破釜沉舟的決心；遠離名利財色，從真實心

中去做，通身靠倒，方能成就。古德說「即心即佛」；心既然是佛，為何這念心卻迷昧了本心，起了惑、造了業，受報在六道之中，有無盡的生死煩惱呢？佛法開示我們：只因「一念不覺、無明妄動」，故而昧卻了本心。

所以，想要成佛，就要明心；想要明心的話，就必須在「心」上用功。所謂在心上用功，就是時時刻刻能提起「觀照」，觀察我們的這一念心；不起妄動，保持這一念心的清淨無染。若有過失，就立即懺悔改過；如果，我們能在起心動念之處，起微密的「觀照」，能安住這一念心在「正定」之中，就能見到我們本性之佛。

念佛法門，修的就是這一念心，所謂「念佛念心」。念佛人，念念念佛，就是要我們念念提起觀照，時時以佛為緣，處處不離於佛；藉著念佛，打消一切的雜念、妄念，讓這一念心安住在正念之中而不妄動。其目的就是要我們能學佛的心行，學佛的清淨心、平等心與慈悲心，讓我們的心願、解行，與佛相同，不夾雜絲毫的妄想與分別；使我們的這一念心住在「正定」之中，如如不動。能如是念佛，才是真念

佛、真修行。

所謂的修行，若借用古人的一句話來說，就是「不改舊時人，只改舊時行履處。」這句話是什麼意思呢？所謂的修行，只是改變我們的行為而已，使我們的行為不同於往常。修行，只是透過不斷地觀察、檢討，來發覺自己的錯誤，然後將我們錯誤的思想、行為，一切不正當的言行與習氣改正過來；讓我們的德行，臻於圓滿，達到「真善美慧」的境界，進而成為一個完人。當我們修行成就之後，雖然成佛作祖了，但佛性不動，並沒有增減，只是所表現出來的行為與凡夫不同而已；一切的神通妙用，出沒自在，只是隨著時節因緣而改形換質罷了。至於一切的萬行，都是由於這一念「心」所想所現的，並沒有什麼不同，所以說：「萬行一心，一心萬行。」

一個修行人，透過了修行、覺悟的功夫之後，人還是原來的人，並沒有什麼差別；所不同的只是這一念心有所改變了。它從迷而轉悟，由意識、情執的分別心，轉為具有理智的無分別心；所作所為已非往昔造業的凡夫。所以說，凡夫與聖人並沒有差別，差別只在迷、悟之間而已。

修行即是修心，一切的善行，都是從一念真心中生起來的；故《金剛三昧經》云：「空心不動，具六波羅密」，所謂「一心具足萬行」。佛法又說：「一心具足法報化三身」，因為真心沒有形相，雖然沒有形相，卻能遍滿虛空法界，這就是「無邊身」或稱為「法身」；當修行萬行，達到功德圓滿，福慧雙嚴的時候，就是功德「報身」。經云：「三界唯心，萬法唯識」，宇宙間的一切萬事萬物，皆是一心所感得的果報，也就是我們的「化身」。

佛法一大藏教，所說的「教理行果」，皆攝於一心之中；除了我們現前的這一念心之外，實在無有一法可得。十方一切眾生的「依正」二報，雖然有淨、穢的不同，也都是一心所感變的；所謂「唯心淨土」，「心淨則佛土淨」。阿彌陀佛的極樂世界，乃至於所有的十方淨土，都是自心所現，故說「身土不二」；所謂「土非心外，淨由一心」。極樂世界，並非真正遠離我們所居住的娑婆世界十萬億佛國土的他方世界之外；其實，極樂世界近在咫尺，就在我們的眼前。只要我們的這一念心，能看破事實的真相，不著五欲六塵的

境界相，知道一切法「緣起性空」，「一切相皆是虛妄」；如果，我們能夠了解事實的真相，而能放下種種的情執分別，這一念心清淨了，五濁惡世剎那就成了極樂淨土。

假使，這一念心不清淨，莫說不能與阿彌陀佛的淨土相應，就算到了極樂世界，也不能花開見佛，悟無生法忍。所以，佛法以「心」為宗，也就是以「心」作為我們修行的本因；修行主要的目的，就是要行者能自性自悟、自證此心。能保任這一念心，不著兩邊，行於「中道」；能跳出相對的境界，達到絕對的真如法界；使我們的這念心，念念清淨，不受塵緣的污染；若能一念清淨，則當下即佛。

佛法開示世人，我們現前的這一念心，隨著外塵的境緣而有染淨的不同，故有十方世界的生起。所以佛法說空，講的不是空無所有，而是空而不空，也就是「真空妙有」；而所謂「妙有」，即是法界。什麼是法界？法界，就是眾生的心，所謂「法界即心，心即法界」、「眾生心即是佛心」。需知，真心無形無相，卻充滿十方。



左圖的字是 上師生前的墨寶，今年製成紅包——『福多一點足衣食』；右圖的字是我高中同學 鄭朝暉 寫的。我們失散了四十多年，今旅美行醫，近日聯繫上，也為佛菩薩所護念。

