



般若波羅蜜多心經——第〇二五講

普力金剛上師講於大乘講堂

一九八九、四、一

我們一直以來，講的都是觀照般若的部分，也可以說，自古以來講《般若波羅蜜多心經》沒有這種講法。我這種講法的目的，是要再三地強調佛法不僅是知識的佛教，而且是智慧的佛教。我們知道，在實相般若來說，它是「一法不立」的，所謂真如之本體，「第一峰頭不許商量」！但是在「不空真如」方面來說，它是具備無量智慧功德寶藏，所以，佛法可以說「一法不立」，也可以說「具備無量智慧功德寶藏」，所以不僅說佛教是知識的宗教，而且是智慧的宗教。

觀照般若若是無論大乘、小乘佛教徒

都必需經過長時觀練熏修很重要的過程，因此，不管你內心做的功夫有多少種的法門，都不能夠缺少觀照般若，大乘、小乘、密宗、華嚴宗、天台宗、法相宗、……，任何法門都沒有離開觀照般若。

前面，我們就大般若系統十地菩薩觀照般若的修證過程，也大概了解十地菩薩所成就的證德。今天我們要回頭來，將它和小乘的觀照般若的過程做一個比較。我們知道小乘佛教的修行位，就是說它修行的過程，它有包括有學位（初果到三果）、無學位（四果）。在初果以前的預備位叫預流向，二果以前的預備位叫一來向，三果以前的預備位叫不還向，四果以前的預備位叫羅漢向，

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——第二五講……

生活禪小品（力發老師蒐集整理）

心生萬法……	十六
多言何益？……	十七
買東西，不說買南北？……	十八
遺子黃金滿贏，不如一經……	十八
三種病人……	十九
幸福就是從轉念開始……	二十一
有節且度……	二十二
酒色財氣……	二十三



這些都包括進去叫作有學位。有學位的意思怎麼講呢？就是說對於佛法戒定慧三無漏學，仍需要修學、需要進步，在整個佛法修證的過程來說，等於他還沒有畢業，仍然必須努力進修。

我們現在講有學位裡面第一個，是初果阿羅漢以前的預備位——預流向。這個預流向就和我們大乘菩薩的階位很相似。菩薩初阿僧祇劫有十住、十行、十迴向位這資糧位和加行位。所不同的應該是菩薩初阿僧祇劫以前還要先成就十信位。所以，在大乘方面來講，修習位共有十信、十住、十行、十迴向，有沒有包括乾慧地呢？也有，在後期的大乘經典有說乾慧地，如《楞嚴經》。根據《大毗婆娑論》，小乘修行者的「預流向」第一個觀照般若階段是「隨信行」。（小乘修行的第一個階位）隨信行，我們知道，大家研究《大乘起信論》，要成就信心位要多久時間才能夠圓成呢？要一萬劫。因此，在小乘方面來說，要成就的第一個步驟就是「隨信

行」。修行者的內心一定要柔軟，只有心性柔軟了，才能夠進入佛法修行的大門。反之，如果心性不柔軟，就不可能進入。小乘行者一開始接觸佛法的時候，因為聲聞乘和禪宗不一樣，禪宗是小疑小悟，大疑大悟，不疑不悟；但是這裡和禪宗不一樣，所謂「信」，就是「順」的意思，隨順佛法之理論而進入內心的崇高信仰，所以第一步叫做「聞位」，就是一般「聞思修」三無漏學的第一個「聞」，一般我們稱小乘是「聲聞乘」，聲聞乘就由「聞」開始——多聽經聞法，這叫做聞位。但聞位修好了，只不過成就一半而已，如果「聞」而不「思」，就沒有什麼大作用了。好比儒家學說：「學而不思則罔，思而不學則殆。」罔，是沒有用的意思。殆，是危險的意思。所以，聞而不思，以前所有修學的佛法，將逐漸忘失，乃至整個都忘記了。所以，修學佛法很重要的，就是「聞」與「思」的功夫。

在佛法的「八正道」說，「思」，就是

「正思惟」——正確的思惟法義。聞是爲了什麼呢？是建立「正見」；有了「正思惟」才能夠建立「正見」，內心有了「正見」、「正思惟」，這是修學佛法的起步，剛剛開始的基礎功夫，這是非常重要的！所以，我們聽佛經聞法一定要隨順真理、隨順智慧，才能夠從真理智慧上起一個「正思惟」，這個是開始修學小乘佛法的第一位——「隨信行」。

如果成就了「預流向」，仍有可能會退轉，有許多人聽聞佛法後，覺得：

「唉！佛法真是好，好得不得了！」但聽好回家去，就把它擱置一旁，日子一久幾乎忘記了這麼一回事，也許經過數年或幾十年之後，又再次聽聞佛法，內心再次發出無限的感慨：「啊！佛法真是太好了！幾十年前我就知道它好，可惜我就是為生活忙碌啊！世俗的事情纏身，所以沒有時間常來聽經。」換句話說，「隨信行」是會有退轉的。有些人（利根眾生）能夠修「隨法行」很快就達到不退轉位（初須陀洹果位），已經到達

第三見道位，見到無相的真理。所以，我們想到達不退轉，「信」也要不退轉。我們認為這種慧觀很有道理、很有智慧之後，一定要加功用行，如修五停心觀、總相念住、別相念住等，這加功用行的功夫就是第二「隨法行」（小乘修行的第二位）。既然認為佛法是寶貴的、世間無比的，我絕對不能夠中間休歇或停止，要把佛法由生疏變為熟練。在小乘佛法來說，當然是苦、寂、滅、道等四聖諦，因為以小乘根性來講，認為佛法是實在的、一定不可改變的真理！好比說四聖諦的「苦諦」，世間諸苦，實在是苦，不可令樂。世間的苦有苦難相，苦已發生。也就是說，眾生有承受諸苦的事實，有苦難、苦厄、苦惱等種種現象，使娑婆世界的煩惱眾生，頭出頭沒，流浪生死，永無了期。

有時候我們可以這樣理解，因為印度的種姓制度社會下，百姓的生活普遍很苦，所以用苦寂滅道來講。但在印度中上階層的人，他們對生活是怎麼樣的感

覺呢？他們比較少苦的感受。可以對他們說「苦寂滅道」，或說「無常寂滅道」，或是「空寂滅道」，但小乘的「空」義不是大乘的「空」義。這個「四聖諦」的道理對他來講，這個道理是很殊勝，他思想過，並且隨順這個道理，並進入道理熟悉的思想區域。隨順這個道理、隨順這個智慧，直到進入這個思想區域的時候，這叫「暖地」，把思想、言行從「生處轉熟」。

古代有學僧請問禪師：「如何是佛法的入手處呢？」

禪師答：「從生處轉熟，熟處轉生。」

學人再請問：「什麼是生處轉熟？什麼是熟處轉生？」

禪師答：「生處轉熟，就是對佛法的真諦的知見，要從生處轉熟；熟處轉生，就是我們的妄想習慣，貪瞋癡慢的習慣要從熟處轉生。」

這在「四加行」來講，第一就叫「暖地」。我們從一開始對佛法作「思惟」的工作，多聽經聞法，多思惟法義，思

惟的工作做熟的時候，一般人可能會說：「我對佛法已經大約了解了！」或是說：「沒有問題！我比你們了解得多了！」請問，這種程度夠不夠呢？還差得多啊！即使自己認為通通了解了，最多不過是「暖地」而已！你沒有到達「頂地」。

在臺灣，大家都佩服臺大哲學系主任方東美先生。我那個時候在《臺灣日報》〈佛教在人間〉，發表《禪宗第一經體悟》，其中有一篇文章，方東美看過之後，他就把其中一段文章吸收在他的《華嚴經》裡面的某一部分，他那個時候在演講《華嚴經》。結果方東美死了之後，有人把那本書送給我，方東美講過「華嚴思想學」。我翻開來看，猛然發現：「唉！這篇文章的個思想，不是我發表的思想嘛？」我再去翻我的《禪宗第一經體悟》來比對，結果完全一樣，原來方東美有看《臺灣日報》，但他沒有把這個出處寫出來，嚴謹治學的學者應該要把引用的出處寫出來。

（報紙可以不引，書本要引）但是他有看報紙，那時還沒有出書，後來我的書出版來了，我一看，就知道，唉！方教授就在這個思惟裡。這個是什麼理由呢？因為只要我們佛法思惟的功夫做到頂點了，從這個正思惟流出來的是智慧的思想，任何追求智慧的人都想吸收這個思想，因為這個思想已經到達頂點了，所以不一樣。老實說，我今天講《般若波羅蜜多心經》用這種方式來講，用綜合各宗派的方式來講，完全是一種學術式的講法，所以大家將來把錄音帶整理起來出刊成一本書，不僅是對佛教，對整個社會、整個思想界都會發生一種很大的影響，我目的是在做研究，不是做宣傳。所以，只要我們的思惟到達頂點的話，這個智慧就能夠使令很有智慧的人也要從中吸收、汲取，這非常重要！但是，如果我們以為自己的思想已經到達頂點了，能夠讓許多知識分子也想吸收其中的養份，這樣就夠了嗎？這種功夫還不夠！

「預流向」修行的功夫是怎樣呢？我們要把這「頂地」的功夫忍下去，這個「忍下去」是什麼意思？「忍」是忍受，不能夠到達頂點就自滿了，許多在學術方面有成就的人士，一到達頂點的時侯，就甩掉所學了，不肯繼續學習再做「忍受」的功夫，保持那個思惟（觀慧）的程度。所以，想成為一個大學者，或是說成為大師，或是佛教裡面成為某個宗派的大師，他修習的功夫到「頂地」了，就在頂地裡要維持那個水準，不墜落來，一定要繼續忍受，這就叫作「忍地」。佛教「忍」的意思，不是說「心上有一把刀」，忍受刀刺心上的痛，而是把「頂地」的那一個功夫、那一個思想、那一個熟悉的智慧境界，整個在內心裡面執受，這個執受就等於忍辱波羅蜜多一樣，即使等於心上刺一把刀，還忍受住、把持住，這個非常重要。以現代的術語來說叫做「堅持」。現今中共想要兩岸統一，共產黨有「四種堅持」，臺灣方面也有很多堅持，堅持就

是忍，但是忍的功夫比堅持還要厲害，忍是忍到心裡面去，堅持只是在事相上，不一定有到心裡去。如果我們忍到心裡面、堅持到心裡面去，到達世間上人人所不能忍，大家都不忍了、轉向了，但我們還在繼續忍，這種程度叫作「世第一地」。所以，許多人在學術方面很有成就，多才又多藝，他在這一方面思想搞很好的時候，他就又搞一個畫畫。畫畫搞很好的時候，他還搞一個歌唱，……。以這種人來講，他絕對沒有辦法到達「世第一」的修養。我們修習觀照的功夫已經是「世間第一」了，還繼續努力不放棄，自己的修行本位絕對不能放棄。所以我們研究佛學，在佛學裡面的一種修養也要這樣，「忍」所「不能忍」，還要繼續忍下去，雖然已經忍無可忍，但是還要忍下去，這樣子忍到最後，才能夠到達「世第一地」。許多人雖然有恆恒心，但還是到達不了這個境界，能夠到達這個境界，才堪稱「世第一地」。我們知道前面

隨信行，聞位、思位才算是第一位。現在如法修「隨法行」，使觀照的功夫到達世第一位，這個叫做修位，修位才到達初果羅漢的第二位。世第一位已經忍無可忍還要忍，行無可行還要行，行到什麼地步？因為你的忍和行都是有相狀表現出來，還沒有和你的生活達成一片，如果和生活達成一片，表示根本無忍可說，也沒有第一可說，我就是它、我就是我，雖修行但不著修行之相，所以進入「無相位」；無相位就是達成一片之後，根本沒有感覺世第一，要是感覺世第一的話，表示功夫還差得多，還不能繼續進步；所謂「根本」，就是「這是我應該的生活，我生活本來就應該這樣，我進入這個修養、進入這個知識、進入這個經驗，這是我合理的一種生活而已。」所以變成無相，無相可執、無相可忍，到達這個地步叫做「無相行」。成就「無相行」就已經到達見道位了，也就是說由於隨信行、隨法行的修行已經到達見道位了。請問，「見道」，是見

到什麼呢？見到四諦的真理，這是小乘四諦的真理，觀「苦」的確是苦、觀「無常」的確無常，在他的生活裡面，只要一早起床開始，就感覺生活這個是無常、那個也是無常，中午也是無常，和人家講話，講話一結束，馬上就一個無常過去了，一個又一個無常過去，一切都無常，……他見到「真理」了，「見道」就見到真理的這一種思想，隨他的生活舉止中都能夠將無相的真理顯現出來，這個叫「見道位」。見道位就是時時刻刻內心的思想都納入真理的軌道中，再不會離開真理，閒雜的思想插不進去，這個是小乘四諦的思想，見到寂滅的真理。

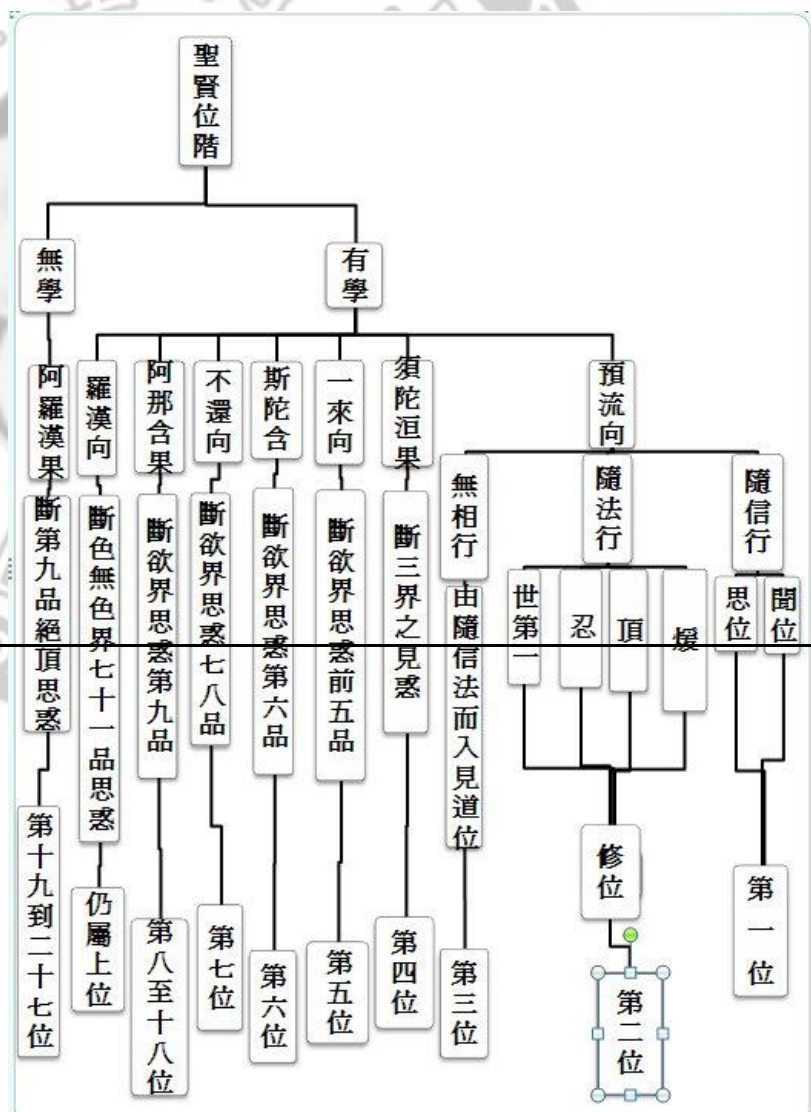
我們說小乘所證得的涅槃是「偏空涅槃」，是一種灰身泯智的寂滅空。好比小乘行者有人要跟他吵架，而且吵得很兇的時候，他不僅不會跟人吵架，內心也不會起煩惱。他感覺，別人因為不懂得世間是如幻的，何必吵得要死？世間本來是寂滅的，吵架是多餘的啊！內心

住於寂滅觀慧中，時時和寂滅的真諦相應，所以他內心不動，不會受貪瞋癡慢疑的影響。我們應知，小乘行者快證到「見道位」的時候，就是初「須陀洹果」前的最後階段，雖然到達見道位，但是見惑八十八使還沒有全斷，雖然這樣，觀境和生活已經達成一片了，生活中常無行無相，時時和真理相應，已在日常言行舉止裡面實行了，能夠見到真理現前，但是心中的見惑還沒有全部斷盡。（小乘修行的第三位）如果全部斷盡的話，就能頓時進入「須陀洹果」的聖位，六根不入色聲香味觸法六塵，任何世界上，所有由「見」所引起來的煩惱，或由色聲香味觸法引起的煩惱，他都不會生起來，斷了整個見惑八十八使煩惱！所謂「五利使」，是迷於理的惑，計有身見、邊見、邪見、見取見、戒禁取見，會生起造作業力（行為）的勢能。所謂「利」，就是身體馬上去做，很快就會招來災禍。一旦證入「見道位」，這些不正確的知見都消除了，所以不會迷於

六塵外境，而去造作惡業，預入聖人之流；行者雖然見惑斷了，但是由內心還有「五鈍使」——貪、瞋、癡、疑、慢等引生的思惑並沒有斷喔！行者內心仍有微細的心念，當看到事物時，會有「起心動念」的習氣毛病，但是身或口並沒有行動，內心有感，所以叫做「五鈍使」。這五鈍使是修道位「第二斯陀含果、第三阿那含果，努力要修斷的。

行者如果證入「見道位」——初須陀洹果，就進入了四個「有學位」第一個不退轉位，即初須陀洹果，將進入小乘佛法修行的軌道，不必擔心會再墮落或退步，永遠不退轉於小乘佛法的修行。所以，我們千萬不要看不起初果阿羅漢，初果阿羅漢已證得不退轉位，已預入聖人之流了。

我們現在大多數人學佛的修養，如果以小乘的修行來說，大家連「隨法行」的資格都沒有，最多只能算得上「隨信行」。但是如果只做到「隨信行」的話，都有可能退轉；一到達「隨法行」的話，



開始學習不退轉之行，所謂「隨法行」就是暖、頂、忍、世第一等「四加行」。

再進一步努力修行進階到「無相

行」，當然就不會不退轉了，因為已經觀行熟練到生活化了。雖然是生活化，但內心的見惑還沒有全斷，作證入初須陀洹果的準備。（小乘修行的第三位）如果

見惑頓
時全斷

了，就證

得初須

陀洹果

了。所

以，前面

的三個

行的條

件全都

具備

了，斷盡

三界的

見惑，就

證得初

果阿羅漢啦！（小乘修行的第四位）所以初

果羅漢不僅是位不退轉，而見惑煩惱都

斷盡了。如果和大乘菩薩來作個相似的

比較，小乘初須陀洹果就相當於大乘初

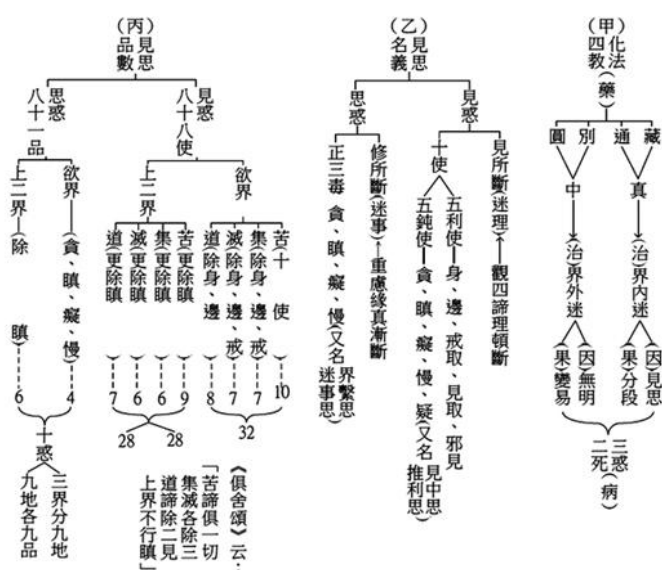
地菩薩，這個是法相唯識學裡講的；如

果是《楞嚴經》講的話，那又不一样了，

法相唯識學所講的比較合乎小乘的

天臺教觀畧說(三)——藏教之一(化法四教概說)

○(綱宗)云：法尚無一，云何有四？乃如來利他妙智，因眾生病而設藥也。



道理，在道理上面很相通，清楚表達什麼是所謂「見道」。

我們要知道，在大乘法裡「見道位」之後，是「通達位」，也就是「修道位」。我們知道，在大乘法裡，從第二離垢地到第七遠行地都是修道位。在小乘這個

地方來講，也是相似的說法，它的修道位從一來向、斯陀含果、不還向、阿那含果、阿羅漢向，這叫做「修道位」，是小乘法的「修道位」。修行到達了初須陀洹果位時，三界的見惑都全斷了，可以立於不退轉位，就可以安心修行了，對於生死輪迴也都不怕了，只要再轉世七次，一定就證得阿羅漢果。他不管轉世到人間哪裡，自自然然就會修，轉世七次就一定成就阿羅漢果。所以，到達初須陀洹果後，就安住於不退轉位，修行自然而然地不斷進步，是什麼理由呢？因為行者的「見惑」斷除了，而世間萬般的罪惡都是由「見惑」而蠢動造做，好比有人認為：「我看見做股票賺錢不容易，有成有敗，我做小偷偷錢快的很！你們的錢不管賺多少，只要我偷得手了，幾千、幾萬馬上就到我手上了！」內心想久了，越想覺得越有道理，結果這種見解一起來，他真的去做小偷了。同理，中國早期的共產黨也好，國民黨也好，或現今的民進黨也

好，都是從「見解」——思想開始醞釀，認為這個事情很好就做下去。所以我們應該要知道，所有的善惡業果都是由知見所衍生起來，即使是解脫業，也是由培養自己的正知正見開始做起。以法相唯識學來說，建立知見就是「五別境」心所——欲、勝解、念、定、慧，好比我們先有想修行、獲得解脫的「欲」望，以後就對佛法有「勝解」——殊勝的了解，有了「勝解」的念頭累積，就對修行有決定的「正念」，依著這正確的念去如理作意，努力地去修觀，內心就專志安「定」、不散亂放逸，日積月累地修習，終於生起智「慧」。這個地方要注意的，如果欲望不正，就會衍生一連串的惡性發展，最後變成「邪慧」，因而造作種種的有漏業或惡業。

我們知道，無論從事政治，還是經商治財，或是做官，或是治學，……，各種事業都有他的「道」，一切都是從「勝解」——「見」開始。所以，初須陀洹果把「見惑」一斷了，我執煩惱的問題都

解決了，就不會再像凡夫一樣的再造作惡業，也就是說，祂不會再「起惑」、「造業」、「受苦」等「三道」中惡性循環，因為令人生起煩惱造作惡業的「見惑」沒有了，斬斷了苦果的循環，這非常重要，所以「見惑」是三界輪迴的根本。(註見惑是一次頓斷，它有八十八使，論「使」不論「品」；思惑是分次斷，分九品修斷，三界約九地以細論品數，所以九地、九品共有八十一品思惑。)

「思惑」是眾生心裡面累劫以來的煩惱習氣，初須陀洹果的見惑斷了，還要進一步取證二果，所以要修行斷除思惑。大家看看，三界九地的思惑有八十一品。合什麼變成「九地」呢？就是貪、瞋、癡、慢等四使妄想。在欲界裡貪瞋癡慢等四種都具足，色界、無色界眾生因深修禪定，所謂「上界不行瞋」，各只有貪癡慢等三使，所以三界共有十惑，這是我們的累劫的煩惱習氣。所以即使見道的修行人，在欲界裡，他不見

得不會發脾氣，但是如果他修得色界定或無色界定就不會發脾氣了。所以，如果說我們能入一個色界的定，就不會發脾氣了，因為有定力能夠壓伏瞋心種子，所以脾氣發不起來。有人問我會不會發脾氣呢？有的時候會發，是在什麼情況會發作？就是對方一直在那裡讓我發脾氣，我一時可能發不起來，但如果我發起脾氣來，等我的定力沒有了。所以，一發脾氣就證明定力沒有了，不管別人說我「已經是得道的」、「已經修了多少世」、「是菩薩再來的」，……。任何修道者，只要他發脾氣，我們就知道他的定力已經沒有了。如果成就了定功就不會發脾氣，這個定還不一定是「菩薩大定」，只是「色界未到地定」，或者「欲界定」，都不會發脾氣！一旦發脾氣，就證明他的定力沒有了，這個是很重要的鑑別方法。所以在這個地方，初須陀洹果怎麼樣修定？因為修正思惟，修到極點心會平靜下來，會得到「正定」，正定的結果他就能夠把欲界

思惑的前五品斷了。三界的思惑有多少品呢？共八十一品。八十一品最粗的惑是欲界的。我們知道三界有「九地」，一地各有九品，一共是八十一品。

(註九地：①欲界合為一地，名五趣雜居地；色界有四地，即②初禪名離生喜樂地，③二禪名定生喜樂地，④三禪名離喜妙樂地，⑤四禪名捨念清淨地；無色界有四地，即⑥空無邊處地，⑦識無邊處地，⑧無所有處地，⑨非想非非想處地，合為九地。)

問：師父，這裡能不能夠把欲界的思惑，跟色界、無色界的思惑，以師父的經驗，在這裡作個區別呢？

答：欲界的思惑，第一個它的源頭是欲，有淫欲和食欲。比方說我們現在有貪瞋癡慢疑等五鈍使煩惱。三界的九地裡，每一地就分為九品，最粗的就是上上品，由下面算上去，上上品、上中品、上下品、中上品、中中品、中下品、下上品、下中品、下下品等。在「五趣

雜居地」，欲界裡面最粗的就是上上品、上中品、上下品、中上品、中中品等共五品。以這五品來講，我們會發脾氣，有貪瞋癡慢等煩惱都從「欲」來。一提及這個「欲」，一般來講都說男女的性欲或享受美食之欲。但是有些人他對美好「名」聲的欲望也很大，所以佛法所說「五欲」，有財、色、名、食、睡等五種，都是凡夫所貪著的。這個「欲」裡面有的貪、瞋、癡等煩惱心所的現行，是為我們生活上的需要而發的。我們要知道，這五欲的「色」不是單單指男女之間的性欲叫做色，還包括生活上的各種物質所需，比方說對於穿衣服講究款式、材質、顏色等，穿起來既舒適又漂亮。又好比居家環境幽雅、房子寬敞、舒服，沙發坐起來很舒適。又好比我們買車子，要講究什麼品牌的車子，……。這些都是包括在「色」欲裡。所以「色」欲的範圍很大，我們對生活上種種物質的需要都色括其中。一方面，因為「色」欲會影響到「財」，

因為有了「財」，就能夠促進我們物質生活的改善，所以我們對「財」就會發出一種特別的貪心，它都是在欲望之下而生起的，而且貪瞋癡慢等心所都在這「欲」之下。好比我有「財」，還比你多，我就驕傲了，驕傲就是慢，我就看不起你。或是有錢人說：「你說你很發財、很有錢，才有十億而已！我的財產有一百億以上，你還差得多了哩！雖然人家說你是富翁，你來到我家大門口，我還不想讓你進門啊！」；或是有人吹牛：「唉！我是總統府的辦公室主任，我每次到行政院長辦公室，都用腳踢進去的。」這些都是從他五欲裡的「名」方面所發出的慢心；「疑」，欲界的疑，有些是對真理生起疑，但在這個地方，初須陀洹果以上的聖者，不是對真理的疑，祂對佛所說的「四聖諦」之理毫無疑惑。祂「疑」什麼呢？對人還有疑！好比「你說你是好人，但我還不一定相信你是好人。」在這個欲望之下他還會發生這種疑，這個我們大家比較了解，

因為是講「粗」的煩惱嘛！上上品、上中品、上下品、中上品、中中品這五品都是欲界裡面的惑。是我們凡夫在日常生活中心思想的習慣，有這貪瞋癡慢等「五鈍使」煩惱，這是很粗的習氣，如果能夠斷的話，才證得「一來向」。（小乘修行的第五位）

現在要說小乘的行位斷證，我們慢慢講，很快就會講到色、無色界眾生在禪定中的「貪癡慢」。我們現在講的是一來向，祂是斷了欲界前五品的貪瞋癡慢等煩惱，因為祂斷了欲界九品思惑的前五品之後，祂只需要再來轉生一次，就可以證得阿羅漢果。祂現在證得「一來向」，是第二斯陀含果前的預備位，還沒有真正證得二果，因為祂對於欲界的第六品思惑沒有全斷乾淨，要斷乾淨了才是第二斯陀含果，斯陀含果也叫作「一來果」（小乘修行的第六位），而「一來向」是準備位，第二斯陀含果斷了欲界思惑的幾品呢？斷除了欲界的前六品，第六品的就是「中下品」思惑。

我們平常偶而聽人說：「我這個人脾氣大，其他我什麼東西都無所謂，很多事情讓人家都可以，就是脾氣大。」這裡「不貪」，不是真正的不貪，只是貪比別人家小，癡比別人家小，疑比別人家小、慢心比別人家小，但是他瞋心比別人家大。他這個「瞋心」是九品思惑裡的上上品，這「瞋心」在證入「一來向」時就沒有了，因為證入「一來向」時，前五品思惑已經都斷除了，他把最厲害的「瞋心」都被斷了，實在很有修養喔！

有時候，我說一個人修到一點人間煙火氣都沒有，這種修養如果不是長久修習禪定的話，是絕對做不到，所以，我們為什麼每天都要排定早晚課念佛或念咒，如果不是為了修養心性，每天勤勞卻徒勞無功，那樣豈不是傻瓜？有些人會說：「我如果像你那樣念咒，念那麼多，我用這個時間來念英文、法文、德文、……，這樣，我什麼文都通了啦，你每天這樣用功念咒，有什麼功用？」

這個念的目的就是讓我們心能夠安定，心定的話貪瞋癡慢就沒有了，能夠獲得解脫，而且還能夠開發出智慧來，對於身心內外的任何問題都能夠解決！不然的話，常被別人當傻瓜，何必天天拿起一串念珠，手一直撥動，眼觀鼻、算觀心，嘴巴念念個不停，這是何苦來哉？因此，不肯花時間精力念佛或念咒的人，就比較容易發脾氣，而我們這些肯念佛或念咒的人，一天念三千或五千遍，內心就逐漸安定下來了，於是慢慢就不發脾氣了，成為一個有禪定、有修養的人。因此，內心如果有禪定的修養，脾氣（瞋心）就發不起來，貪心也發不起來，又有定就有智慧，有觀察力，所以愚癡的心理、愚昧的心理就不容易讓他現行。這些都是欲界的貪瞋癡慢的思惑，一證得第二斯陀含果的話，第六品思惑就斷了，也就是欲界裡面慢疑等五鈍使的中下品也斷了。這樣，欲界的思惑就剩下三品，是不是還在欲界？是！我們所居住的是三界「九地」

裡面的「五趣雜居地」，而「九地」之一地各有九品思惑，因此，九九共有八十一品思惑！

證得了第二斯陀含果後，他在五趣雜居地只需要再來人間轉生一次，就到色界四禪的「五淨居天」，連四天王都不去轉生了，所以只剩下「下品」的思惑了。五趣雜居地裡有哪些眾生居住呢？包括天、人、阿修羅、畜牲、地獄、餓鬼等六道眾生。祂的修養已經是「四天王天」以上，他斷了欲界的第六品思惑，要向第三阿那含果進修，要斷的是欲界裡面五趣雜居地的第七、第八品思惑，就是下上品、下中品，這兩品思惑這一斷，就證得不還向了（小乘修行的第七位）。就欲界人道眾生的脾氣來說，欲界有九品思惑，如果再斷最後一品思惑，就超出欲界，將不再來欲界投生，所以叫作「不還果」；第三阿那含果又叫作「不還果」，不會回來欲界了，不要再到人間來了！第三果羅漢的準備位叫做「不還向」，祂要斷除的內心裡面

的、欲界第七品和第八品的思惑。這樣，他在欲界裡等於只剩下最後一品思惑。欲界的思惑是較粗的，所以比較好斷。

欲界還包括地居天、空居天等，連六欲天都包括裡面去，乃至欲界最高的他化自在天——魔王天也包括進去，所謂「六欲天」有①最低的、在須彌山腰的四天王；②在須彌山頂的是忉利天，（以上兩者

是地居天）；③焰摩天，或譯時分天，時時唱言快哉；④兜率天，或譯富足天，於五欲之樂歡喜滿足；⑤化樂天，能自己變化出種種快樂境界；⑥他化自在天，種種樂境他人已經變化好了，恣意享受。

我們知道，魔王王住在欲界第六天，即他化自在天，我們不要以為魔王的脾氣很大，他曾對釋迦牟尼佛成道是個大障礙，但他比我們還有修養喲！對我們凡夫來說，他還是我們修養的模範哦！因為他如果有大脾氣，比我們還愛發脾氣的話，他就生不了他化自在天。那就是

說他發脾氣，他的貪心都是很隱隱的、很厲害的貪心，他是大貪，但是表面上看不出他的貪；他瞋心也是隱隱的，表面上看不出他的瞋心，但他讓我們恐懼得不得了，他自己都不恐懼。

如果我們修行有定力了，我們也不恐懼，無論他（魔王或外境）怎麼千變、萬變，我們的心不移其志，不管他怎麼變，變好看的、不好看的，好吃的、不好吃的，好聽的、不好聽的，是我要的、不是我想要的，……，我內心都不動，為什麼？因為我每天念咒念慣了，內心已安定下來，能夠不被外境誘惑，始終保持不動。好比初果阿羅漢就能對於六塵境界如如不動，不入色聲香味觸法。這樣子說來，魔王就和三果阿羅漢修養是不是差不多呢？差得多啦！不能比！因為，魔王雖居欲界之頂，但是還在欲界裡，而三果阿羅漢是把整個欲界的思惑都通通斷掉了！魔王住在他化自在天，他是因為有福報的關係所以住在那裡，他雖然沒有人道的貪瞋癡慢疑，但

他人的貪瞋癡慢疑還在。

我們偶而會聽人說：「貧賤夫妻百事哀」！貧賤夫妻一早起來，唉！米缸裡沒有米了，想要吵架；吃餃子時沒有醋了，想要吵架；炒菜時沒有鹽了，也要吵架；如果是小康之家就沒有有些事情了，也不會天天為著柴、米、油、鹽、醬、醋、茶等芝麻蒜皮般小事吵架。家裡各種生活所需物資都有了，「少吵得多」啦！但是「少吵得多」不見得就全不吵，魔王也是這樣子，並不是說他內心修養那個煩惱的根斷了，他還是有一些煩惱，可是因為有他福報，好像人間的小康之家一樣，家裡東西一應俱全，可是偶而也有吵架聲。

第三阿那含果，又叫「不還果」，是不會再還回我們人間受生了，他的準備位（不還向）要斷哪幾品思惑呢？他要斷第七、八兩品思惑，也就是欲界五趣雜居地的第七、八兩品（小乘行位之第七），換句話說，他還有欲界最後一品——下下品的思惑。如果我們在人間看到三果阿

羅漢！不還向的高僧，我們一看，一定馬上讚歎：「唉呀！他這個人的修養真是高深莫測！脾氣更是好得不得了！」他的眼睛不動，耳朵不動，不亂開口講話，從來沒有發脾氣；在我們凡夫觀察，他是從來不發脾氣。但在他自己來說，他知道內心還有欲界裡面的下品思惑，雖然是下品的煩惱惑，內心還是會動啊！六根雖然對外面的六塵境界不動，但是內心還是會有輕微的妄動，如果有人罵他罵得很厲害，他內心還是會輕微的動一下，輕微的動就是煩惱習氣。在我們來說叫煩惱習氣，在三果阿羅漢來說，內心還是有妄動，是下品的煩惱習氣。

所以，證到第三果阿羅漢（不還果）的時候，就把欲界的第九品思惑斷了，斷欲界最後這一品思惑很難，越細越難斷，單斷欲界九品裡面下下品的貪癡慢要經過多少位呢？經過第八位到第十八位，經過十個階段，也就是說要斷這最細的思惑要經過十個階段，十個階

段完成才能夠證得第三阿那含果，也就是不還果。證得不還果將到哪裡受生呢？他在中陰身時就能夠生到色界五淨居天！五不還天。這「五不還天」即無煩天、無熱天、善見天、善現天、色究竟天。這五不還天是我常會講到的。

過去釋迦牟尼佛做太子的時候，有一天遊四城門，忽然間看一個死人躺在城門附近，國王平日都叫人把街道掃得很乾淨，今天忽然間有死人躺在地上，讓太子想起了死亡的恐怖，人生無常啊！這是誰變化出來的呢？淨居天變的。淨居天就是五不還天，有些諸佛或菩薩也住在這裡，而且至少是三果羅漢才能住在裡面，還有修習禪定的人如果修定成就也可以到裡面。成就四禪的行者可以去到那裡，住在五不還天，就絕對不會再下來欲界，是不還果以上聖者所住的地方。一般是住四禪天，最有福報的住第三禪天。初禪是離生喜樂地，有三天，即梵眾天、梵輔天、大梵天；第二禪是定生喜樂，有三天，即少光天、無量光

天、光音天；第三禪是離喜妙樂地，有三天，即少淨天、無量淨天、遍淨天；第四禪是捨念清淨地，有九天，即無雲天、福生天、廣果天、無想天、無煩天、無熱天、善見天、善現天、色究竟天。

我們說三果阿羅漢果，雖然禪定的功夫是在色界四禪以上，但他才不過把欲界九品的思惑整個斷除了，要斷除這最後一品思惑的話，要經過第八位到第十八位的修行，一共經過十個位階的修習過程，之後就在五不還天裡取證第四阿羅漢果，不必回來人間就能夠證得阿羅漢果。（小乘修行的第十九到二十七位）

我們詳細說了小乘修證到第三不還果的經過。這張附表大家要保存好，以後隨時方便參考。

我們現在繼續講「四果向」，四果向就是進入四果阿羅漢前的準備位，他修禪定的時候，他斷除的是什麼呢？他要斷色界和無色界七十一品思惑，哇！要斷那麼多的思惑，可見最難斷除的是欲界下下品的思惑，欲界下下品思惑斷除

之後，要斷除其餘的思惑的就容易了，因為禪定已經成就了，定力可以幫助我們斷除思惑，有了禪定瞋心就不會生起，所謂「上界不行瞋」。好比在禪定中會有貪心生起嗎？不會！在禪定中會有疑心生起嗎？不會！在禪定中有什麼讓我們生起慢心嗎？不會！所以在禪定中貪癡慢等煩惱都不容易生起，因為在定中容易斷惑。

小乘行者修無常、苦、空、無我等觀，這個定容易斷惑，能夠把色界、無色界的七十一品思惑都斷除了。這七十一品思惑包括什麼呢？我們知道色界有四地，初禪有一地、二禪有一地、三禪有一地、四禪有一地；無色界有四空定，四空大家念念看第一個什麼？空無邊定、識無邊定、無所有定、非想非非想定，所以行者在這個地方能夠把色界、無色界七十一品思惑的習氣把它斷除了；換句話說，還有最後一品最不容易斷，就是第七十二品思惑最難斷，雖然說是最難斷，但只要我們堅忍，就能克

服難關獲得成就。說最後一品思惑最難斷，因為最細，也因為最細所以這習氣毛病最深、最頑固，最不容易斷，所以四果向能斷七十一品思惑。到了最後，要取證阿羅漢果的話，就是把色界、無色界最後一品、最細最細的思惑斷除了，就是在非想非非想定所包括的那個貪癡慢，把它斷了，這一斷就證入無生忍，成就「滅受想定」，那時一點貪心的習氣也沒有，瞋心老早沒有了啦！貪、癡、慢等習氣都沒有了，獲得大自在、大解脫。所以，證得阿羅漢時，唱言「諸漏已盡、梵行已立、所作已辦、不受後有」！這一生已經證得阿羅漢果，因為還有此生的色身，暫時住於有餘依涅槃，這是在三界裡的最後這一生了，祂為什麼說沒有來生，因為祂內心已經沒有貪癡慢的種子，所以不會再作業，既然不會作業，就不會再有來生。阿羅漢證入所謂的「無生忍」，一個是入無生忍的「真理」，一個是「沒有來生」，安住於涅槃的真理中。這是小

乘的斷證行位，如果將它和大乘比較，阿羅漢位相當於八地菩薩，四向就等於每一個地菩薩前面的加行，所以說第七遠行地菩薩位就等於四果向，是這樣四向四果配八地菩薩。（這是借大乘之行位來說，修道位相當於羅漢向，證道位相當於羅漢果，這是小乘和大乘的行位相較；八地菩薩是大乘證道位的初步。這和阿羅漢不同，阿羅漢已經證無生忍了，不再來人間受生，八地菩薩還要再來人間廣結善緣，修證無住大般涅槃，因為八地菩薩目的是要修成佛。）我們今天講到這裡。我們準備靜坐。

過去曾講過靜坐三要、三不要，各位記得「靜坐三不要」嗎？第一不要入魔道，第二不要入錯道，第三不要入邪道。打坐打不好，這三個道就在那裡等你。以現在的臺灣來說，還沒有資格講「入魔道」，魔道還是有它功夫耶！魔道有小神通，它可能還會放光，在臺灣，許多都是入錯道。

大家還記得什麼是「靜坐三要」嗎？

第一要把身體調好，第二把呼吸調好，第三把我們內心調好。怎麼調呢？首先，身體要調平衡，平衡有幾方面來說，一種是有規範的平衡，一種是自然的平衡。所謂「規範的平衡」就是我們應採用「毗盧七支坐法」，這是幾千年傳承下來的、有規範的坐姿，身體七支坐好、挺胸。但是有規範的平衡，有可能會出問題，因為盡量挺胸、身體僵直的結果，有很多人打坐打不好，勉強撐到最後會導致吐血，這樣是「規範的平衡」出了問題，所以，一定要採用「自然的平衡」。以我靜坐的經驗來說，要先做好自然的平衡，不要馬上採用規範的平衡：①雙腳盤起來、結跏趺坐，雙盤也好、單盤也好；自然的、放鬆的坐在蒲團上；②身體能夠不傾斜、坐端正，背部像平常稍打直就好，不要說挺很直，用很多氣力去撐；③兩臂自然貼腋下，雙手結三昧耶印，放在腳踝交叉處；④頭正、目稍低視、收下巴，要自

然；⑤兩個肩不要高聳，稍微張開，使其平整適度；⑥雙眼微張、似閉還開，使心專注、不散亂；⑦脣微開，舌舐上齦；胸部也要放鬆，歸於自然。身體遵循自然的平衡，這樣做了，是不是就達到平衡了呢？不見得會身心馬上就得到平衡。但是我們想要達到平衡的目的，那麼，該怎麼辦呢？我們坐下來幾分鐘之後，開始做長呼吸，慢慢的吸、慢慢的吸氣進去，慢慢的呼、慢慢的呼氣出來，吸氣進去稍微長一點，慢慢的呼氣吐出來，吸氣進去稍微長一點，慢慢的呼氣吐出來，……，多做幾分鐘，自然而然地調整到身體，胸部就挺起來了，胸部挺起來，自然而然我們腰背就打直了，肩膀是寬鬆的，到達這個地步，就達到自然的平衡了。

達到自然的平衡之後，我們再來「調心」，為什麼還要「調心」呢？好比我們修學密宗的人，要作種子字觀，時時刻刻專心一致地觀想自己的種子字；或是像禪宗作「反聞聞自性」的功夫，看

「想」從哪裡來？「想」又到哪裡去？來從何處來？去往何處去？所以，靜坐還要再做「調心」的功夫，先我們讓妄想紛飛的心「止」住，再進一步作「觀」的功夫，這樣才能夠提升我們的智慧，這就是一種般若慧觀。

大家就這樣坐坐看。

靜坐調好了身體，接著要起觀調心，觀什麼呢？有人念《地藏經》，經中記載釋迦牟尼佛要講《地藏經》的時候，放青毫相光、大青毫相光，白毫相光、大白毫相光、紅毫相光、大紅毫相光，……。請問，我們靜坐的時候，觀佛的「光」可以不可以呢？不是去觀外面的「光」喔！是在心中觀「光」，看內心的「光」，有沒有「光」？沒有光。心裡面有打妄想的光，內心散亂、沒有程序；我們心裡想作觀的話，一定要有程序。好比我們專想白光也可以，怎麼觀想呢？要有一個具體的形象。好比我們修學密宗的弟子要作「月輪觀」，觀

想白色的月輪從遠遠的海平面升起、發出白光，就專心觀想這月輪；過去生修學過密宗的人，眼睛一閉下來，有人很快就會看到一個珠子這麼大的亮點，白色的很亮——「珍珠觀」。跟我學準提法的弟子，作「珍珠觀」也可以，觀想的目的是什麼呢？要「心繫一境」，如果能夠「心繫一境」就容易獲得禪定了。如果心沒有任何境界，那就表示妄境界複雜、煩多，內心就會散亂。因此，內心一定要有一個所觀的境界，內心才會靜下來（止），所以，心繫一境就容易入定，也就是得到「心一境性」。

以我的經驗來說，怎麼樣最容易入定呢？先要觀想這個身體，對這個身體千萬不能夠有留戀的心理，這身體就是一付骨頭架子，還一大堆肉，那麼就觀想肉慢慢沒有了，只剩下一付骷髏，然後骨頭也慢慢的沒有了，剩下一片光，這很容易得到「欲界定」；反之，如果對身體有留戀的心理，「唉！我這個身體很寶貝耶，我應該好好照顧它！」這

表示你終究喜歡在欲界生活，怎麼可能獲得禪定？

同理，你一要對身體有一點討厭，你才能得到色界定，色界定是這樣開始的。我剛才還沒有說出你的問題，欲界眾生的迷惑、貪瞋癡慢，和色界行者修定的惑、貪癡慢有什麼不同？欲界的貪瞋癡慢等惑較粗，我們比較容易發覺，有起貪心的念、對事物喜愛或厭棄，有起瞋心的念、內心起伏不定，有起癡心的念、對某一件事情執著不肯放棄，……，這比較粗的；到了色界的話，他就剩下一點習氣，偶爾會生起煩惱，這好像什麼呢？好像是從高的山上流下來的瀑布，會發出轟轟的吼聲，好像很兇的樣子，到了瀑布下方，匯集成了一片靜靜的池水。所以，修定成功一入色界定的話，內心就像一片廣大的、靜靜的池水。行者內心已經很靜了，他還有沒有貪癡慢等煩惱呢？還有！如果有一陣清風吹拂過來，水面就會泛

起一片漪漣，他只剩下漪漣而已！而我們欲界眾生的心裡面常是波濤洶湧、起伏不定的，是這個樣子。而無色界眾生內心的波濤已經平定（壓伏）下來了。好！我們一起努力把一顆心平定下來！

願以此功德 普及於一切
我等與眾生 皆共成佛道



生活禪小品

心生萬法

民國初年，圓瑛法師在北京天壇講解《楞嚴經》，天天講「三界唯心，萬法唯識」，每天講兩小時，每講完一小時便休息十分鐘，休息時大家可以自由發問。當年的北京是個學者輻輳、名流輩出的文化大都會，當時在座聽講者中，就有一位信奉《唯物論》的教授，他問：「你每天講『三界唯心，萬法唯識』，我認為不合真理；我們講唯物的，一切都要拿出證據，才可確信！你既然說一切唯心所現、唯識所變，那麼現在不要講理論；我要你用事實從心中變出一匹馬來！」

圓瑛法師一聽：對方要自己像魔術一般事實上變出一匹馬來，這怎麼能呢？但他回答說：「你這個問題，我第二天會把答案掛在牌上；你要看我變馬，請

你明天來看牌。」

圓瑛法師當時並非胸有成竹，因此當天晚上整夜想不出、也睡不着，一夕輾轉反側；直到天漸破曉、雞已嘶啼，忽然情急智生，疾呼侍者取牌來，當下揮毫：「趙子昂畫馬變馬，唯心乎？唯物乎？」

大畫家趙子昂擅長於畫馬，他為了畫一百匹馬天天研究馬的形態、動作、神情等；由於過度入神，有一天他睡眠中真魂出竅，變成一匹馬。他的夫人準備上床休息，一掀開帷帳，見床上赫然橫著一龐然大物，頓然嚇昏。夫人倒地的聲音驚醒了夢中的趙子昂，他忙把夫人扶起救醒；夫人一睜開眼，連呼：「不得了！床上有一匹馬啊！」

趙子昂回顧床頭，心想：

「床上哪裡有馬？剛才明明是我在睡覺嘛！日後一想，才明白：一定是自己天天想馬，一切唯心，因此自己就變成一匹馬了。」

【附註】

所謂「物隨心轉」，趙子昂畫馬變馬這件事歷史上也記載著，圓瑛法師便引用這個故事拿去掛牌。侍者一看牌中所記，欣喜非常，直道：「我們的法師實在有大智能啊！」旁邊另一侍者卻說：「真僥倖！還好對方要求的是變馬，要是說變牛，又如何變得出呢？」圓瑛法師一聽，大聲道：「回來！回來！再把這話說一遍，須知畫馬既能變馬，畫牛又焉能不變牛呢？」

由上可知，世間一切皆可從心而變現，只看我們的心是否由自己做主，是否能靜定不迷、是否能包容廣大而鉅細靡遺；即連一微塵、一芥子也不以為小，縱是大千世界也不以為大。人們常對所愛者說：「你是我的心上人。」其實，不只所愛者是我們的心上人；所有一切世上的人、一切世上的物，都應該是我們的心上人、心上物。

心一動，世間萬物跟著生起，紛紛攘攘，無時或了；心一靜，浮蕩人生復歸平靜，紛爭遁形，塵勞消跡。心的動態

千差萬別，「諸行無常，諸法無我」；心的靜態是「涅槃寂靜」。所謂「心不在焉，視而不見，聽而不聞，食而不知其味」；世間不管如何動亂差別，在悟道的人看起來，千差萬別仍然歸於平等，動亂顛倒終亦歸於寂靜。

佛教中常用「明珠在掌」，比喻佛心般若並不在高遠之處，而是人人可握之物。然而，「石中之火，不打不發」，石頭雖可發火，不經敲打，火不出來；雖然人人心中都有佛性，但若不修、不證，就如同懷中雖有巨寶而不知取用，一樣枉然！

我們要從愚癡迷夢中覺醒，才能認識生命的真諦；我們要從向外貪求中回頭，才能找到內心的寶藏。



多言何益？

長府是魯國存放錢糧、兵器的大倉庫；西元前五一七年，魯昭公曾據此抵

抗過權臣季氏的進攻。季氏把魯昭公趕走之後，便急於改建長府；企圖消除其軍事上的作用。孔子的弟子閔子騫在得知這件事之後，評價道：

「還是照原來的老樣子吧！為什麼一定要改變它的舊貌呢？」

言外之意是：長府有無軍事用途並不是重點；關鍵在於戰爭是否正義有道，是否能贏得民心的支持。隱晦地表達了，對於季氏以下犯上、驅逐國君，這種僭越行為的強烈不滿和批評。

孔子在得知這件事之後，非常欣賞他的措辭與見識；不由得點頭稱讚道：

「閔子騫這個人啊，要麼就不說話；但是一說就能說到重點上。」

【附註】

據《子禽問墨子》（由《墨子閒詁》改寫）成：禽滑厘向老師請教道：「多說話有好處嗎？」墨子答道：「蛤蟆、青蛙，日日夜夜不停地鳴叫，嘴都叫乾了，舌頭都疲勞了，就算這樣（叫），

人們還是不聽；現在看那雄雞，在黎明按時啼叫，天下人都被叫醒了，按時起身。多說話有什麼好處呢？只有在切合時機的情況下，說話才有用！」

俗話說：「牽牛要牽牛鼻子」、「打蛇要打七寸」；話不在多，關鍵要說在問題的實質上。言簡意賅，是境界；口若懸河，何嘗無魅力？只是要在正確的時、間、正確的場合，對著正確的人，說恰當的話。不會說話的人話說了一大堆，也照樣讓人一頭霧水，甚至造成理解上的誤會；會說話的人則言簡意賅，表達到位，用最簡單的語言，說到問題的關鍵。

孔子說：「夫人不言，言必有中。」意在告誡人們，說話要謹慎；不說則已，一說就要中肯、準確。為人處世，不亂說話，要說就「言必有中」；像射箭靶一樣，一箭出去就中紅心，就要說到重點上。這才顯得既謙虛、謹慎，同時又能恰當地表現出才華、智慧和學問來。

買東西，為何不說買南北？

南宋理學大家朱熹，在未出仕前，家鄉有叫盛溫的好友；此人亦是博學多才的人。一天兩人相遇於巷子內，盛溫

和手中拿著一個竹籃子，朱熹問他：

「你去哪裡？」

盛溫和回答說：

「我要去買點東西。」

朱熹是以窮理致知研究學問的人，他聽盛溫的話，很好奇，隨即問道：「你說買東西，為什麼不說買南北呢？」

盛溫和反問朱熹：

「你知道什麼是五行嗎？」

朱熹答：「我當然知道，不就是金、木、水、火、土嗎？」

盛溫和說：「不錯，你知道了就好辦；現在我說給你聽聽，東方屬木，西方屬金，南方屬火，北方屬水，中間屬土。我的籃子是竹做的，盛火會燒掉，裝水會漏光，只能裝木和金，更不會盛土；所以，才叫買東西，不說買南北呀！」朱熹聽後唉了一聲說：

「原來是這樣！」

【附註】

另有一說：東漢時期最繁榮都市是長安及洛陽，而長安又被叫做「西京」，洛陽則是「東京」；因此漢朝人購物時，常會說「買東」、「買西」，用來形容要去長安還是洛陽買貨物，久而久之，買東西就演變成買物品的意思。

人們互相對罵時，罵人「不是東西」，從上面可以看出，東方屬木，代表一切植物，如木材；西方屬金，代表金屬礦物，如金、銀、銅、鐵等；南方屬火，北方屬水，中方屬土。水、火是無形的，土的本身價值不高，因而都不能代指物件；而木和金則受到重視，可以代表一切有用物質。

所以，罵人「不是東西」，則指人不是金，也不是木，那是什麼呢？那是水和火，水火在漢語中有幾個意思，分別是：一是水和火本物；二是比喻根本對立的事物，如水火不容；三是比喻災難、艱險；四是指「大小便」，文言中

以此罵人。

文化與生活，從來就是一體兩面；不只是從正襟危坐中閱讀書本的，才是文化；在生活中處處都是文化，食衣住行育樂各方面都是文化的呈現。購個物、罵個人，當然也都是文化外溢的表現；古人的智慧真是蘊藏在我們生活的點點滴滴中。就在開罵時，箇中蘊藏高等技術，雖然不帶任何髒字，卻可以在轉彎處修理對方，連罵人都藏著文化。

遺子黃金滿籬，不如一經

曾在民間十分流行的著名諺語「遺子黃金滿籬，不如一經」即是講述的名士韋賢的故事。

韋賢，字長孺，魯國鄒人，能《禮》、《尚書》，精通《詩經》，並以《詩經》進行教學授業，號稱鄒魯大儒，後來征為博士，受命進宮給昭帝傳授《詩經》。韋賢有四個兒子，次子韋弘後來進入太常寺為官，少子韋玄成後來也因為精通

《詩經》而進入太常寺，復以明經歷位至丞相。韋弘的兒子韋賞也精通《詩經》，在哀帝為定陶王時，韋賞為太傅，乃太子之師。哀帝即位後，韋賞被列為三公。也因此，在鄒魯流傳下一句十分著名的諺語：「遺子黃金滿籬，不如一經。」大家說「與其給子女留下滿筐的黃金，還不如像韋氏家族一樣教他們學好一部《詩經》啊！」可見當時位列六經之首的《詩經》是多麼重要。

據記載，在一次經筵上，康熙帝問大臣葉方藹：「知行孰重？」

葉方藹回答：「宋臣朱熹之說，以次序言，則知先而行後；以功夫言，則知輕而行重。」

康熙帝接著說：「畢竟行重，若不能行，則知亦空知耳！」

當時的重經之風，由此可見一斑！黃金滿籬，不如遺子一經；其實，「遺子黃金滿籬，不如一經。」這句話，在古今都是相通的。

【附註】（籬，音同營，竹編的籠子。）

只是在近代以「財富」為標誌的社會裡，有許多人漸漸把它蒸發了、遺忘了，更有甚者，甚至將它視作「愚腐」、「冒傻氣」！新興的權貴富人，更是對之置之不顧；以致給富二代、官二代或隱或顯的帶來不幸。

古人在子孫教育上，重視「遺金不如遺經」的做法，是有道理的；因為錢財是身外之物，生不帶來、死不帶去。只有教會子孫做人，成為有用之人，錢財才有可能延續下去；變成一個有生命、有靈性的東西。實際上，過失就是出在富一代的疏忽和失誤；因為在他們騰達得飄飄忽忽之後，早已數典忘祖，把老祖宗的這個古訓拋到太平洋去了。

三種病人

有一次，福州的玄沙師備禪師對大眾開示說：「諸方長老德，經常以弘法為家務，利生為事業。不過，假如遇到眼盲、耳聾、口啞這三種病人，要怎麼

跟他們說法，接引他們，讓他們開悟呢？例如，你拿起鍵槌、拂塵，盲者看不到；你講說妙法，提起話頭，聾者聽不進；你向啞巴問話，他又不會回答，那麼怎麼對他們印可呢？如果沒有方法接引這三種病人，佛法豈不被誤會無法普度眾生？」

對於玄沙師備禪師的問題，眾人都不知道該怎麼回答才好。當時座中的一位學僧，就拿這個問題去請教雲門文偃禪師；雲門禪師聽了他的問題，就對他說：「你既然來向我請教佛法，怎麼不禮拜呢？」

學僧聞言，趕快禮拜；雲門禪師拿起手裡的竹杖，猛然向學僧打去；學僧大驚，立即往後退！雲門禪師見狀，就說：「你不是一個瞎子嘛！」

此時，雲門禪師接著大喝：「不要後退，到我前面來！」學僧依言往前走；雲門禪師笑著說：「你聽得到，代表你不是聾子嘛！」停了一會兒，雲門禪師問學僧：

「你會嗎？」

學僧答說不會，雲門禪師便說：

「你也不是啞巴！」

學僧終於當下有所省悟。

【附註】

人間最不幸的人士，就是「盲聾瘡啞」。即使在佛法裡，也講究「六根具足」；眼耳鼻舌都殘缺，就表示六根不全，因此列為殘障人士，讓人同情。但是，六根俱全的人，就必然是好事嗎？

在佛教裡，把眼耳鼻舌身意的六根，又稱為「六賊」；這六個東西像盜賊一樣，聚集在人體的村莊裡為非作歹。過去孔老夫子就提出警告，眼睛要「非禮勿視」，耳朵要「非禮勿聽」，嘴巴要「非禮勿言」；當然，「非禮」就不可以要。

中國的禪師更進一步說「眼不見為淨」；所以要閉起眼睛，不看外境而看內心，耳朵不聽外面的雜音，而要聽「無聲之聲」。維摩居士「一默如雷」，「沉默」比「雷聲」更響，所謂「無言勝有言」；甚至喊出真正的修道者，要遠離

語言、文字的思惟。禪師們「大智若愚」、「裝聾作啞」，不靠眼耳鼻舌的「見聞覺知」，他要靠「一悟天曉」；所謂「千年闇室，一燈即明」。

現在我們看世間的盲聾瘡啞，其實只要點亮心靈的燈光，也能了知世間的過去、現在、未來，又何嘗盲聾瘡啞？真正的盲聾瘡啞，其實不是六根不具的人，而是下列所提之人：

一、對世間苦難視而不見，是為「瞎子」；真正的瞎子，其實不是眼盲的人，而是那些雖有眼睛，但對世間的苦難，對世間的缺陷，對悲慘世界裡許多嗷嗷待救的老弱婦孺、苦難人士，他都視而不見；或是見了而不能生起慈悲救護之心，這些睜眼瞎子，才是真正的眼瞎之人。

二、對真理名言聽而不聞，是為「聾子」；真正的聾子，不是耳朵聽不見的人，而是那些整天聽些靡靡之音、聽人高呼萬歲、聽人讚美之聲，卻聽不到世間無奈的呼號聲、聽不到傷痛的呻吟

聲、聽不到待援者求救的聲音。尤其有些耳根靈敏的人，不喜聽道德之音、不喜聽人間的善人好事、對真理之聲完全不能入耳，這才是真正的聾子。

三、對諸法實相避而不說，是為「啞子」；有口可以發出聲音，但是那些聲音如果都是妄言、惡口、兩舌、綺語，這種聲音有什麼好呢？自己能言善道，但儘說一些無聊的話，都是吟風弄月，毫無意義！所以佛光會提倡「三好運動」：做好事、說好話、存好心。只是，說好話畢竟不容易，東晉名士習鑿齒訪問道安大師，道安大師一見問道：「請問尊姓大名？」對方回答：「四海習鑿齒！」意謂四海之內，誰不知道我叫「習鑿齒」呢！之後習鑿齒反問：「法師叫什麼大名？」道安大師輕描淡寫：「彌天釋道安！」意謂你既是四海之內習於口舌之爭，則須普天之下都信仰佛教，才能平安。所以，對佛教的真理，要能宣揚，要能夠說好話，才是真正有口之人。

四、對佛法戒定慧三學修而不行，是為「跛子」：六根俱全的人，當然不是盲聾瘡啞；不過，不看世間悲苦相、不聽世間呻吟聲、不說世間正直語，這是真正的殘障人士。尤其對佛法三學不能實踐，放著「八正道」不走；這就如同無腳的跛子，不能走出人生的光明大道，這才是真正的盲聾瘡啞，才是真正值得同情。

我們本來是不聾、不盲、不啞的；但是因為「心地不明」，終於成為盲聾瘡啞者。若是能多幾位像雲門禪師有這樣「方便」的大德，來揭開學人的心地，讓朗朗乾坤現在我們面前；以認識自己、認識宇宙，豈不是大家的福氣。



幸福就是從轉念開始

夜深人靜，常想：「到底什麼是幸福？」心上無事是幸，身上無病是福。人一輩子，忙到最後，會發現，真正的幸福和逍遙，不是擁有富貴、權勢，而

是身體沒病，心裡沒事。俗話說：「無病一身輕。」生過一場大病的人，都有體會。

活得累的人，心裡裝著不喜歡的事；更累的人，是今天裝了明天的事；無可救藥的人，裝了好多不該裝的事。人往往在「貪欲」中，失去幸福；在「忙碌」中，失去健康；在「懷疑」中，失去信任；在「計較」中，失去友情。人不爭，一身輕鬆；事不比，一路暢通；心不求，一生平靜。

一輩子很短，眨眼就過完；別和小人計較，別和家人生氣，別和自己過不去，別讓心情不美麗。活一天，就開心一天；過一天，就舒服一天。幸福不難，難在自己的心不定！

【附註】

所謂「世間本無事，庸人自擾之。」人生漫長，不如意之事十之八九，別人能活得快樂，是因為他們懂得，心能裝的東西不多；若裝了太多不愉快的事，那麼就裝不下快樂的事；懂得捨棄怨

恨，才能捨得幸福。

人若不能「轉念」，執著於那些傷害自己的人、事、物上，那麼一輩子也就只會在悲戚的情緒上過完一生；過去的事，再怨也無法改變！說這些也並不是要「被害者」原諒「加害者」，而是要「被害者」，你真的毋須怨恨對方，不是整天「自憐」，而是應該「化悲憤為力量」，改變自己、強大自己；有一天能站在對方面前，讓他看到當初弱小的你，已成長到一個他觸不可及的高度。每個人的命運之所以不同，就在於「轉念」的能力上，成功者能化一切的力量為前進的動力；而失敗者只會讓自己沉浸在失敗的傷痛中，無法自拔。



何妨以不了了之

四川成都寶光寺，有副對聯：「世外人，法無定法，然後知非法，法也；天下事，了猶未了，何妨以不了了之。」這句話出自：《菩提本無樹》，它的背景

故事是：佛對我說：「你的心上有塵。」我用力地擦拭；佛說：「你錯了，塵是擦不掉的。」我於是將心剝了下來，佛又說：「你又錯了，塵本非塵，何來有塵？」實在不易領悟透徹，是什麼意思？猶如佛陀付法大迦葉時，說偈道：「法本法無法，無法法亦法；

今付無法時，法法何曾法？」

「世外人，法無定法，然後知非法，法也」：世外人就是修行人，要接引眾生的方法或方式，傳授內容的深與淺，是不能採取固定或一成不變的。對方是什麼程度、什麼根器，就要給什麼的內容；如此才能應機契法，方是殊勝的法。如果法不應機，就會枉費心機；如同對牛彈琴、毫無知覺，這點需要用心去面對、去參學領悟。

「天下事，了猶未了，何妨以不了，了之」：世間的事情不管哪一樣，包括事業、創業、愛情、親情、友情、名望、權勢、地位、錢財、欲望、希望、渴望，還有身心內在、外在所追求的目標，

一切的一切，想要了斷、想要結束。但是，仍然無法結束，總會有絲絲的牽掛，或是想切也切不斷，想離也離不開，這種糾纏不清的情況發生，怎麼辦呢？乾脆不能結束也要認定是結束，因為做人與修行，處在提不起、又放不下，那將會是一事無成的。更何況「放下」才是真功夫；「看破」才是真學問。人生在世，面對要捨報往生之時，要是罣礙重重；靈性必然沉重，脫離生死造成阻礙，何苦來哉！話說回來，放不下的東西也是假的，為它牽腸掛肚不是愚癡嗎？這點認知是很關鍵的！如果能徹底了解，也就會自然放下了。

【附註】

這付對聯，上聯是說：人活在這個世上，待人接物、為人處事；其實，並沒有什麼特定的、固定的某一種法則。當你明白了這一點後，你就能懂得：原來沒有固定的法則，其實就是一種法則。

下聯是說：天下的事，不如意者十常八九；煩心事了結了，又似乎並沒有了

結，煩惱總是無窮無盡！那又何不把「不去了結」，作為了結這些煩心事的



有節且度

石油大王洛克菲勒(John Davison

Rockefeller)很有錢，然而他教育子女

時，卻很注重「節約」與「勤儉」；因為洛克菲勒曾經就是因為節省一滴焊錫而發展起來的。當時美國裝石油用鐵桶，而從石油注入鐵桶一直到用焊錫封口，都是由機械完成；洛克菲勒觀察焊接這道工序，發現每次都可以節省一個焊點。於是他對機械進行改造，使焊每一桶都可以節省下一小滴焊錫。這個小發明不算什麼，可是卻給老闆帶來了很大的經濟效益；因為這樣可以給石油公司每年節省一大筆開支；於是洛克菲勒便因此而受到了老闆的重用！

當他成為石油大王之後，他教育子女要用三個儲蓄罐存錢；也就是把三分之

一的錢用於「花銷」，三分之一的錢用於「捐贈」，三分之一的錢於用「存儲」。這樣，既可以儲存到錢，使自己的積蓄不斷增多；又可以享受花錢的樂趣，還可以享受捐獻愛心帶來的快樂。其實，這才是正確的節儉之道！

人若是不懂得「節制」，會變得放縱、任性，會做出過分或越軌之事；這會遠離幸福與成功！只有謹慎、適度和機警，能適度地把握和控制自己，自覺地培養「節制」的習慣，清理不必要的開支；不要被欲望牽引，不要成為欲望的奴隸。當然，過分地節制、將自己束縛得牢牢的，也會失去生命的活力；像草木枯槁了一樣，這樣也是不合適的。

洛克斐勒堅信他人生的目的，是「盡力地賺錢，盡力地存錢，盡力地捐錢」。他成為空前絕後的巨富，但他私生活嚴謹，終身不菸、不酒，一生勤儉自持；在晚年將大部分財產捐出資助慈善事業，開美國「富豪行善」之先河；給今天如：比爾·蓋茨與沃倫·巴菲特等富

豪寫下了先例，成為美國近代史上最富傳奇色彩與爭議性的人物之一。

【附註】

所以，「節制」對君子的告誡是，要「掌握好度數」；比如君王應當享樂到什麼程度？諸侯應當享樂到什麼程度？都要有所規定。什麼級別，享受什麼樣的待遇，也要有明文規定！不超過這個「度」，就是「節儉」，超過這個「度」，便是「浪費」和「奢侈」。

節制的剛柔，都要恰如其分；剛要剛得適中，柔要柔得適度。「不要過分地節制，應當持正、適中」；過分地節制，是節制之道窮途末路的表現！人們若是高興了，危險的事情也願意去做；這時應根據自己的職位不同而加以節制；以「適中正確」為準，如此才能暢通天下。天地有「節制」，該寒則寒，該熱則熱；節制得都有分寸，所以才形成了四季。人類社會規定了典章制度，是為了通過節制而達到既不傷損財富，也不會損害百姓的目的。

酒色財酒

北宋大文豪蘇東坡到大相國寺拜訪他的好友佛印和尚，恰值佛印外出，蘇東坡就在禪房住下，無意中看到了禪房牆壁上留有一首佛印題的詩，其詩云：酒色財氣四堵牆，人人都在裡面藏。誰能跳出圈外頭，不活百歲壽也長。

蘇東坡看后，另有所思，就提起筆來在佛印的詩旁邊附和了一首，他寫的是：

飲酒不醉是英豪，
戀色不迷最為高。
不義之財不可取，
有氣不生氣自消。

寫完后，蘇東坡次日就離去了。又一日，宋神宗趙顥在王安石的陪同下，來到大相國寺游覽，他們看到了佛印和蘇東坡的題詩，感到頗有趣，神宗就對王安石說：「愛卿，你何不和一首？」

王安石何等高才，他隨即應命，揮毫潑墨，寫道：（頌，音同續。）

無酒不成禮儀，
無色路斷人稀。
無財民不奮發，
無氣國無生機。

宋神宗大為贊賞，也乘興題寫了一首，他寫的是：

酒助禮樂社稷康，
色育生靈重綱常。
財足糧豐家國盛，
氣凝太極定陰陽。

這是一組關於酒色財氣的、妙趣橫生的詩組，由於作詩的人所處的立場和格局不同，對於同樣的酒色財氣四種事物也就產生了截然不同的評價。

佛印和尚的詩從証悟佛家之空性來談，提倡完全和酒色財氣相絕緣，出離世間，是佛家的出世思路，是內聖之法門。

蘇東坡的詩強調對待酒色財氣關鍵是把握一個度，中庸之道。是從儒家個人修身方面來談，也屬於內聖之法。

王安石和宋神宗則從酒色財氣對國家社稷的正面作用方面來談，肯定了酒色財氣中所蘊含的積極因素，一個是賢相的眼界，一個是王者的格局。

這就是一人一道，認知不同，感受不同。

所以萬事萬物沒有對錯，只是我們的角度不同，結果不同！看後覺得有點意思，分享給大家！

【附】

【勸戒酒色財氣詩一】

酒是穿腸毒藥，色是刮骨鋼刀。
財是下山猛虎，氣是惹禍根苗。

【勸戒酒色財氣詩二】

飲酒有制最為高，遇色不迷是英豪。
君子求財義上取，生氣沒有忍氣高。



（我問青山何時老？
青山問我幾時閑？）

（根深不怕風搖動！
樹正何愁月影斜！）

根深不怕風搖動
樹正何愁月影斜
胡明心