



般若波羅蜜多心經—第〇二八講

普力金剛上師講於大乘講堂

一九九〇、四、二九

我們從「實相般若」講到「觀照般若」；以後才講「文字般若」。又在「觀照般若」裡面，我們分別介紹了各宗各派的「觀照般若」；我們今天要講的是「禪宗」的「觀照般若」。

禪宗主張「不立文字，教外別傳」；應該說本身，就是「般若」。不需要再講什麼！因為它「不立文字」；換句話說，它「離語言相」、「離文字相」，所以，「禪宗」本身直接「觀照」自己的「本來面目」。但是有知識、有研究過佛學的人，聽到這話，能悟到這句話的「真實義」的人，當下就悟到「實相般若」；對於沒有研究佛學，不懂得禪宗

發行者：財團法人
普力宏文教基金會
顧問：劉泉
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

的人，那就和完全「無知」一樣。所以，建立了「語言相」、「文字相」，結果，變成我們自己本身的一種「愚昧」；根本就不知道「禪宗」是什麼？所以，「禪宗」在上根上智來說，是「能悟」；在下根下智來說，是「能愚」。也就是說，如果我們在語言、文字上追求，反而變成「愚昧」了。

雖然「禪宗」是「教外別傳」；但它還是有「教外別傳」的學說來源。我們知道，「禪宗」的來源是出自《六祖壇經》，在禪宗來說，它是「不說而說」，還是根據《六祖壇經》；可以說出「禪宗」的「觀照般若」的來源。《六祖壇經》裡有關「觀照般若」的部分，我把它摘錄出來告訴大家。以我來說，

普力宏文教簡訊目次 起始頁數

般若波羅蜜多心經—第〇二八講……一

生活禪小品(力發老師蒐集整理)

一動不如一靜……一四

殺君馬者，道旁兒也……一六

人有二十種難事……一六

人生是一場自渡自擇……一八

弘一大師臨終前的贈言……一九

載於史冊往生淨土的庾詵……二〇

老鐵師的紫砂壺……二一

佛門法匠—窺基大師……二二



「觀照般若」有二條要項：

第一條法則，在「禪宗」怎麼講呢？

它不給我們說，從什麼地方起「觀照般若」，「禪宗」直接就是「以心傳心」、「以心印心」。參禪的目的呢？這要我們自己悟、自己解；我們知道世間所謂的「以心傳心」，現代人講的「羅曼蒂克」。元代管道昇作了一首《我儂詞》：「你儂我儂，忒煞情多；情多處，熱如火。把一塊泥，捻一個你，塑一個我；將咱兩個一起打破，用水調合，再捻一個你，再塑一個我；我泥中有你，你泥中有我。與你生同一個衾，死同一個槨。」這是男女在感情方面，「情深意濃」的表現，彼此很有默契；近乎「心意相通」的眷戀。「禪宗」所說的「以心傳心」，是「超感情」的；「超感情」是什麼東西呢？是「心性」。我們先來了解「心性」和「心」有什麼不同呢？「心」是「千差萬別」的思想，包括「妄想」在裡面；不管你正確的思想，還是不正確的思想，虛妄的「妄想」都是，那是「心

之相」。而「禪宗」所謂「以心傳心」、「心心相印」是什麼呢？是「心性」——心中自性之「體」！「心性」有沒有形相呢？它是無相的；但它是一片光明、一片覺照。所以，「心」所現的種種「心相」，都是「虛妄的」；而「心性」呢？我們隨時都能夠拿來覺悟自己，「誒！我又在打妄想了！我怎麼老打妄想呢？妄想跑來怎麼又跑去呢？」妄想的「心相」，猶如天上的雲；就在「心性」的天空裡面變幻著。許多雲朵飛過來，一會兒又飛走了，但天空是不變的，而雲卻「千變萬化」。

「以心傳心」就是這個，把「能悟的心」傳給「能悟的人」；「能悟的人」得到這個「密意」，師父並沒有很多話說，不像我們天天講經說法。無話可說，也沒有文字可傳，直接「以心傳心」；如果能悟，或許手指一比，利根的禪者馬上就悟了：「喔！禪師是叫我『返觀自心』。」這「以心傳心」，就是要我們「返觀自心」；如果修這個法門，自己「觀

照」自己，就能夠得悟。如果不肯自己「觀照」自己，表示沒修習這「返觀自心」的法門；當然沒有辦法覺悟！

我們應該「聽經聞法」，以現代人來講，許多人連「聽經聞法」都沒有辦法；如果能夠來講堂聽一、兩次，這樣，他的「善根」就已經很多了。如果能夠常來「聽經」，而且都「沒有間斷」；那表示他的「善根」很深厚！這兩者的「善根」，真是沒有辦法比喻；如果能夠常來「聽經」，又「不間斷」之外，還能夠常作禪宗「迴光返照」的功夫，「哇！那真是『最上一乘』的覺悟！」

自古以來，佛對佛的相傳，祖師對祖師的相傳，就是這樣：「以心傳心」、「心心相印」，這個所傳的是「覺悟的本體」，就是「般若之體」。「禪宗」祖師一代一代的「以心傳心」，傳下來的是什麼呢？是傳自己已經「覺悟心性本體」的心，傳已經「覺悟真理」的心；如此師資「心心相印」，看起來很秘密的傳授，就傳這個已契悟真理的「心

印」。如果不能悟、不會悟，即使給我們說破了，也一錢不值；可惜「徒勞」用功了幾十年，還找不到自己的「本來真面目」是什麼？是什麼？這第一個法則，它完全在自己的心上，不是在我們嘴巴講出來的語言，書寫出來的文字，這就是「禪宗」的特色！

第二個法則，是出於《六祖壇經》的〈行由品〉。「禪宗」對我們這些只注重研究，而不會在內心裡面做功夫的人，怎麼勸導呢？一般人會說，我們都在家裡自己做功夫，我們哪裡有時間去用功；有的人還會吹這個牛，其實他在家裡每天並沒做什麼功夫啦！如果他多看兩部經，是說《六祖壇經》或其他經典，也會有這個說法。所以，專門自己會用功的人，當然也會對人家有所批評；專門做研究而自己沒有用功的人，當然也有毛病。因為我們終日研究佛法的目的是什麼？當然是想要自己「開悟」真理，自己「親證」真理；老實說，有研究經典的弟子，比沒有研究經典的

弟子，要好得多！同樣的，有「聽經聞法」的人，比沒有「聽經聞法」的人，要好得多！如果「聽經聞法」之後，能夠「悟入真理」那就更好了！

所以，在悟的人來說，如果我們天天「口念般若」，心不在「般若」，而且又不認識「自性般若」；「自性」是什麼？就是自己「心性的本體」，就是「自性般若」，就是一般佛法所說的「實相般若」。天天「口念般若」，而不識「自性般若」，這樣怎麼可能開悟呢？這種情形，在佛教裡很多，比方，我們做早課，要念《般若波羅蜜多心經》，做晚課也要念《般若波羅蜜多心經》，從早到晚都沒有離開《般若波羅蜜多心經》；「口念般若」而不知道「自性般若」，這幾乎是大多佛弟子的日常。所以，我小時候，我的師伯公就說：「我教你念《金剛經》，你念好《金剛經》，一天可以賺二十塊；如果你不學，你將來就賺不到錢。」

他教我念一段經文，我問他：「那你

知不知道《金剛經》的意思嗎？」他說：「是什麼意思呢？你講，我聽！」

我說：「佛經上說：『無我相、無人相、無眾生相、無壽者相。』沒有『我相』、沒有『人相』、沒有『眾生相』，才能沒有煩惱欸！是這個意思。但是你有『我相』，就有『人相』；有『人相』，就有『眾生相』；有『眾生相』，就有『壽者相』，那樣，你的煩惱就很多、很多了。」「想不到，你還會講經給我聽啊？我不教你了；以後，你自己去念好了。」這就是說，我那時，光「口說般若」，我感到不滿足！我認為，既然要「念經」，一定要了解經文裡所蘊涵的意義。我那個時候，已經有這種體會；如果了解經典的義理，就要把其中的道理，拿來應用。怎麼用呢？要認識自己的「本來面目」、認識自己的「自性」、「心的本性」，這很重要性！

「禪宗」的出家行者，如果不認識「自心的本性」，就好像有人說：「唉呀！廣

西的『蒸豆腐』好吃得不得了；你吃過了嗎？」你知道它是怎麼做的嗎？先把豆腐搗碎，弄得爛爛的，再把香菇切得細細的，各種的菜也切細細的，都加進去；然後杓子舀一團，放入熱油裡，稍微一炸，就拿起來，再加各種調味，這樣，豆腐爛得不得了。然後把豆腐一大碗、一大碗地裝好，放到大鍋裡蒸；蓋好蓋鍋，慢慢蒸、慢慢蒸，蒸了幾小時後，那一大碗的豆腐，又變成一大塊豆腐了。吃進嘴裡，感覺香嫩可口，真是好吃！說得我的口水，都流出來了！這樣，用「嘴巴說吃」，能不能飽呢？它的真實味道，究竟如何呢？還只是在嘴巴說說而已！我用這個故事來比喻佛教的修行；如果只有用嘴巴修行，不懂得內心老實用功，這就和我們內心的功夫，沒有關係。佛教「說食，不能飽」這句話；對佛教的修行，有很大的幫助，也有「副作用」！因為，天天「說食，不能飽」；那麼，大家都去「修行」好了。「修行」才會飽嘛！東西要拿來

吃，才會飽；不拿來吃，就不會飽。但是這句話，也有「副作用」，什麼「副作用」呢？有些不來聽經的人，說：「你們天天『講經』、『聽經』有什麼用呢？佛陀不是說『說食，不能飽』嗎？」其實他們連「說食」都沒有；我們還會說：「這個菜很好吃！那個菜也很好吃！」雖然，沒有真正吃到，至少我們知道這個菜是怎麼做的。而他們連說都不會說；這是什麼菜？它的名字，叫什麼？它是好吃、不好吃呢？他們都不知道！但是，他們可以說我們：「你們『說食，不能飽』啊！」所以，每一句話裡面，都有「正面」的作用；也都有「負面」的作用。「說食，不能飽」這句話，對於喜歡研究經典的人來講，是一副很好的「補藥」；對不研究經典的人來講，是一副「毒藥」。所以，在《六祖壇經》裡說的，是「實行般若」；所謂「實行般若」，要真正的「返觀自心」做功夫。對喜歡研究經典的人來說，應該鼓勵自己，更上一層樓；那麼，對於完全沒研

究經典的人來說，就談不上「實行般若」了。

唐朝時，惠能大師在廣東講《六祖壇經》的時候，很多中國人對「般若空性」的道理已經懂了；我們知道「般若空性」的道理，是從鳩摩羅什法師時代，約公元四百三十幾年，到中國翻譯佛經之後，中國對於「三論宗」的「空性」道理。當初是「理會」不完全，認為老子的《道德經》說，能夠「有、無相生」；「有」能夠生「無」、「無」能夠生「有」。「空性」跟這個思想很接近；到了唐三藏之後，「空性」思想才明朗下來。它不是「道家」所說的「有、無相生」；也不是說「有為萬物之始，無為萬物之母」。佛教所說的「空性」，是在「一切有」上面，都有平等的「空性」；但是，因為沒有很深入的研究，人家告訴你「空」的時候，你跟著以為這個也「空」、那個也「空」、東西南北都「空」。但人們不知道，這所謂的「空」；並不是把東西打破了，才說它是「空」。這

「空」，是說因為「一切有」，都是「眾緣所生」；「眾緣」沒有離開「空性」！並不是這個也「空」、那個也「空」；不是一般人以為的「什麼都沒有」，叫作「空」。而是就在「一切有」裡面，具有「空性」；這是佛教所講「空性」的真正的意義。佛教弟子接受「空性」的思想，並且努力修行；這樣子，才能破除「我執」、「法執」。所以，對於天天只懂得「口說空」，而不懂「空義」；不懂得努力修證「空性」的人來說，當然是「萬劫」不能「見性」。天天嘴巴說「空」，而不知道「空」在哪裡呢？不知道！「空」就在我們「心的本性」！如果不知道的話，縱然經過一萬劫，還是見不到自己「心的自性」。因此，如果光是「口說」，而不懂得「實行」，不能獲得解脫！所以說，要「迴光返照」；說「空」，「空」在哪裡？「空」，在我們的「妄想」心裡；妄想「生滅不住」，而「空性之本體」，儼然現前。而我們「能覺照」的「自性」，就在這裡；雖

然，「妄想」不可得，「能覺照」的「自性」具備有「無量智慧」的光明。這是「內心本具」的「空性」；它有無量的「智慧」、有無量的「光明」。所以，禪宗告訴我們，「般若」不是光用「嘴巴」講，而是要在心裡面去做功夫；就是做功夫、要去「心行」，這很重要！如果「嘴巴」也說，「心也行」如何呢？那真是最好啦！就是說「口念」，也「心行」的話；這個是相應的「觀照般若」。就這點來說，「六祖」不偏於單單批評那些天天「口說」的人，「口說」並沒有錯；天天「研究經典」也沒有錯。如果，能夠「口念」，也「心行」的話，這叫作「心口相應」；「六祖」也把「密宗」的秘密點出來，密宗就是「身口意三密相應」。禪宗能夠「心口相應」就好！如果不會「口說」，能夠「心行」也可以；如果能夠「口說」，也能夠「心行」那更好，更上一層樓啦！

什麼是我們「自性的本體」呢？在「禪宗」裡面，它對「自性的本體」怎麼講

呢？「六祖」講：「善知識！『自性本體』就是我們『心的自性』，『自性』的量有多大呢？大得不得了！它盡虛空、遍法界、廣大無邊際；它不是物質，它是無相的。」所以，心量是無量的，心量是廣大無邊、浩瀚無際的；「廣大」到什麼地步呢？盡虛空、遍法界！都可以包括在我們一念的「心性」中。

所以，「法相宗」裡面講，我們的「阿賴耶識」有四個「遍一切」：①遍一切心、②遍一切地、③遍一切性、④遍一切時。「阿賴耶識」能夠普遍於宇宙東、西、南、北等十方「廣大」的空間；也普遍於過、現、未三世的時間，無所不周遍。什麼是「周」？「周」就是「圓滿」。比方說，大家做數學時，用圓規來畫圓；這個「周」，不是小小的「周」。而是無窮、無量、無邊、無際的「周」；是廣大無邊、無所不包在裡面。「法界」，我們也講過很多次了；「法界」，包括「一切萬法」，不是只有一個世界、兩個世界，盡虛空、遍法界裡面的事事

物物，隨便舉一件事物，都可以代表「法界」。盡虛空、遍法界整個合起來，也叫「法界」；為什麼一件事物，可以叫作「法界」。盡虛空、遍法界所有的事物，包括所有的生命體，及人、事、時、地、物等，也叫「法界」呢？這是什麼理由呢？「界」，就是「界限」，是每一件事物都有它自己因果的一個「界限」，有它因果的「體性」；在《法華經》裡說，一一法具有「十如是」：「如是相」、「如是性」、「如是體」、「如是力」、「如是作」、「如是因」、「如是緣」、「如是果」、「如是報」、「如是本末究竟」等。彰顯每一法裡面，都具備有過去、現在、未來的德用；有它的體性、相狀、作用、原因、條件等。它的總表現，就是「報」；它的總結果、它的趨勢、它的過程、順序前後，通通表現出來，讓我們了解了。也就是說，每一個法裡面，都具備有「十如是」；這個叫「法界」。這是「天台宗」的看法，萬法都在「法界」裡面；「法界」就有「十如是」這

個界限。好比，椅子就是椅子，它有它的「十如是」；我們不會把椅子當作床鋪。桌子就是桌子，它有它的「十如是」；我們不會把桌子當作椅子。同理，枇杷就是枇杷；我們不會把枇杷，當作桃子，……。因為它們一一各有「如是相」、「如是性」、「如是體」、「如是力」、「如是作」，……。每一個東西，都有它特殊的功用。好比，我們咳嗽時，吃枇杷膏，咳嗽會慢慢變好，它有它的力用；又好比，梅子很酸，如果看著它，或把它吃下去，嘴巴會生津止渴，它也有特殊的力用。所以，一一法本身都有它的力量，都有它的作用；「如是作」、「如是力」、「如是作」、「如是因」，……等，都包括在一法裡面。

這裡說「周遍法界」，是籠統地說；因為一法界大總相門，就是《大乘起信論》所說，「一個法界」就能通達無量的話，不只包括一個世界、不只包括一個宇宙；它包括所有「外太空」、所有

的「星雲」。十方廣大的宇宙，通通都包括進去；這是佛法對廣大「法界」的說法，我們應該了解。

我們以佛法的「世界觀」來講，太空這麼廣大；每一個世界裡，有地獄的世界、天堂的世界、人的世界、畜牲的世界、鬼神的世界，……。各種世界多得不得了，這些通通包括進去嗎？全部包括進去！

一說「法界」，不僅包括這些，連佛也包括進去，眾生也包括進去；都在「法界」裡面。但是，這麼多、這麼廣、這麼無量無邊的「法界」、這麼無量種類「性相」的「法界」；都包括在一個「法界」裡面。它和我們，有什麼關係呢？都沒有離開我們的「一念之心」；我們的「一念之心」，能夠把這些「法界」，通通包括在裡面，這叫作什麼呢？「心包太虛、量周沙界」，這是佛經裡常講的。因為「心性本體」是無相的；所以，才能「無包」，又「無所不包」。這無量無邊的「法界」，不管它是有性質的、

沒有性質的，是高級的、低級的，通通包括在我們「一念之心性」之中；因為我們的「一念心性」是無相。請問，這「無相的心性」，我們怎麼樣把握住它呢？「無無相」！好比，我打妄想「吃冬菇麵」；「冬菇麵」很好吃，我把把握住它。但這裡沒有人賣冬菇麵，我到哪裡去買呢？哪裡也買不到！我跑盡台北各個角落，也沒有人賣「冬菇麵」。那麼，我就先去買一些冬菇，再去買一把麵條，買好這些食材，我自己下廚煮著吃，就可以吃到「冬菇麵」啦！我用這個譬喻，想告訴大家：「問題就是說我們就在『無所不包』當中。」請問，這個無相的「心性本體」對我們有什麼妙用呢？這個總妙用是什麼呢？我們知道「無相的本體」是「光明的」；它的妙用就是「覺照」。覺悟之照是「明明了了」的，它能夠運用到「無所不知」；一切萬法都在我們「心性」的「覺照之體」裡面，它無所不知、無所不曉。我們能夠認識一切法，就是因為我們「心

性之體」能夠包括一切；所以，我們心性之「用」，才能夠知道一切。這在「用」方面來說，就相當於「知識論」；一切萬有、無盡宇宙，都在我們「知」的範圍裡面，讓我們「無所不知」、「無所不曉」。

我小的時候，去山上看花，今天也開花，明天也開花，天天有開花，我不知道花的「名字」，我就請問種花的人；種花的人告訴我：「它叫日日春啊！」啊！天天開花，叫「日日春」。有一種花，今天開好，就這麼「鮮紅艷麗」的，明天還在、後天還在；開了十天、二十天還在。我就再請問種花的人，這是什麼花呢？他告訴我：「它叫千日紅啊！」所以，這樣看來，一切萬法只是我們去認識它，並不是「千日紅」說：「我叫什麼名字你們知道嗎？我叫『千日紅』，以後你們看見我，都要叫我『千日紅』啲！」那麼，「日日春」有沒有告訴我們：「先生、小姐們，你們知道我叫什麼名字嗎？我叫做『日日春』；

因為我每天開花啲！」還有另一種花趕快過來報告：「我叫什麼名字你們知道嗎？我叫做『夜來香』；一到晚上，我才釋放『芳香』啲！白天我不香。」請問這名字，是它自己取的嗎？不是！是我們想要建立我們的知識，方便去認識它，認識這個花只有晚上會香，白天不會香；我們給它取名「夜來香」。因此，我小時候，常和這些種花的人「抬槓子」，抬什麼槓子呢？他說「日日春」，我說不是「日日春」啊！因為春天只有三個月啊！他對我說：「不叫它『日日春』，叫什麼好呢？」我說：「叫它『日日開』好了；它每天都開花。」他說：「那樣的話，只有你自己知道它的名字！」我說：「哦！我們叫多了、叫久了，很多人也跟我们同樣叫它『日日春』了；慢慢的，大家都公認它就是『日日春』，於是就把『日日春』的名字定下來了。」因為這個「日日春」，「春」的範圍太大，所以，我才想給它取名「日日開」，天天都會開花。請問，取名「日

日開」有什麼不可呢？可以的。但如果我天天出去這樣叫「日日開」，日子久了，以後大家都跟我叫它「日日開」了；如果我們心裡的妙用觀察到更完整、更徹底，我們取名的字眼，就可以代替一切人的字眼。好比「日日春」的名字和意義，是含糊不清的；我們知道「蝴蝶蘭」是一種蘭花，為什麼叫「蝴蝶蘭」呢？因為它所開花的樣子，像「蝴蝶」；而且每一朵花，都像「蝴蝶」，所以叫「蝴蝶蘭」。這樣取名，還有誰不知道呢？都知道。因為我們的心，有「覺知之用」；先有「覺照之相」，才有「覺知之用」。「覺知之用」，是「無所不知」、「無所不曉」。因此，我們的「心」能夠知萬法；萬法不離開「一心」。所以，「一切即一」；「一切萬法」，就是從我們的「一念心性」裡面包括它。那麼，我們的「一念心性」，就包括「無量萬法」之體性，認識「萬法」之作用；「一念心性」在「萬法」裡面，「有去、有來」，「有認識」，「有生、有滅」，它的

「妄相」有這個特性。但「一念心」的體性，它是沒有「生」、沒有「滅」；但是心裡面的「心流」，跟水一樣；它是一直在流，沒有停滯過、沒有停止過。我們能夠觀察自己「心相」是如此啊！雖然，我們的「心性」是「不生、不滅」；但是我們的「心相」，卻像流水一樣，一直流動著。如果能夠觀察清楚，這個就是「般若」；這是「觀照般若」的一個妙用！所以，各位在用功的時候，你能夠觀察自己的種種妄想從哪裡來？又到哪裡去嗎？能知道嗎？不知道！如果你還「不知道」，那麼你是個「糊塗蛋」，表示還沒有進入「般若」之門；如果你「知道」，你會感覺「煩死了」！每一次打坐用功，內心總是妄想紛飛，真是「想入非非」，這個真是不得了，內心沉重不得了，但是內心還是一點都不清楚，等到你內心的「妄想之流」，你都不理會它、「妄想停止」了，內心就「清淨」了。」哇！一片『智慧光明』出現；這時才知道說，我們本來有一個

『清淨的智慧本體』，這就是我們所謂『觀照般若』的本體。」我過去對「觀照般若」寫了很多文章，其實，不必寫那麼多；因為「禪宗」是「不立文字」、「直指明心見性」、「立地成佛」的法門。

我們以為「禪宗」「不立文字」，只要「一言半語」、一個「字」、一個「動作」，就能叫我們開悟；如果能悟固然是好，如果不能悟的話如何呢？那就打幾下「香板」，也是要讓我們悟；能悟就能悟，不能悟的話又如何呢？或是「大喝一聲」，也是要讓我們悟；能悟就能悟，不能悟的話又如何呢？或是打你一棒，也是要讓我們悟；就是這樣棒、打、聲、喝、嘻、笑、怒、罵、：：：，無非想叫我們馬上就開悟。所以，並不是說「禪宗」「離文字相」；「打」也是另一種「文字」啊！用現代說來說，「打」叫做什麼呢？叫作「肢體語言」；這是現代新發明的「辭彙」，古代沒有這種說法。既然「身體」有語言，請問：「眉毛有

沒有語言呢？」我相信「眉毛」也有語言；「眉毛語言」是「肢體語言」的一種。只是「身體」的一個小小的動作欸！好比我手不打你，腳也沒有踢你一下；我稍微眼睛、「眉毛」動一動，如果有弟子看得到，他可能就悟了。所以，「眉毛」也有語言；「肢體語言」應該沒有辦法包括「眉毛」。因為「眉毛」不是具體的大動作；還有我用「嘴巴」吹一個東西，這個也是「身體」語言嗎？「身體」有動作，我用「嘴巴」吹一口氣，別人也許看不到；但是這一口氣吹到我們的面孔，如果我們有所悟，「欸！馬上悟了！」所以，「心」在哪裡？就在我們「一念」之中。如果不悟的話，經歷千萬劫也不能夠超出「生死輪迴」；如果能悟的話，當下就是！這就是「禪宗」的要旨。

「禪宗」從什麼地方下手呢？有許多人是从「靜坐」下手，怎麼樣「靜坐」呢？要從「空心」、「不打妄想」下手。這裡說「空心靜坐」的話，還是「著相」；

不是「禪宗」的功夫，著什麼相呢？著「無記相」！因為「空心靜坐」不打妄想，它沒有「善」可說；也沒有「惡」可說；也沒有「非善非惡」可說。那麼，它是什麼呢？是「無記」。因此，「空心靜坐」著「無記」性，所以，這不是「般若」；禪宗告訴我們：「般若」是光明的，「覺照之體」清楚分明，這點非常重要！所以，《六祖壇經》繼續說，所謂「空性」，就是諸法的「體性」；諸法的「體性」是「空性」。「空性」能夠包括「萬法」；因為「萬法」都是「眾緣所生」。「眾緣所生」的諸法，都沒有離開「空性」的本體；那麼，「萬法」的「空性」在哪裡呢？就在我們「一念的心性」當中！所以，我們如果見到「空性」，就是見到一切法的「本體」；也是見到我們自己的「本來面目」。不管是善的，或惡的「本來面目」，我們也都看到了。因為善的念是「眾緣所生」，「眾緣所生」所以是「空性」；惡的念也是「眾緣所生」，所以也是「空性」。我們如果了解

「萬法」本來具足「空性」的話，還「執著」些什麼呢？如果說「前念」的那個思想是「我」，「後念」的那個思想不是「我」，再後面的又是什麼呢？如果「後念」的是「壞蛋」；「壞蛋」也是「我」啊！如果再「後念」的是好人；好人也「是我」啊！所以，一切虛妄都是「我」！所有「虛妄」的念（妄念）都是「空性」；既然是「空性」，那麼，我們討厭的阿貓、阿狗，也都不值得「捨棄」。即使我們最愛的「後念」，是「金銀財寶」，它也是「空性」的；也不值得「執取」！我們活了這麼多年，每一個人都有交往的朋友；這些朋友裡面有交往比較親密的朋友，彼此情誼好得不得了，好到彷彿他就是你、你就是他。你的東西，他可以用；他的東西，你也可以用，真是世間最摯愛的朋友。然而，這是有緣的時候，可以這樣說；如果到了沒有緣的時候，你看他一眼，沒有吵架，也沒有出言不遜。一旦緣盡的時候，只要看到他從對面走過來，你趕快從旁邊避

開，最好不跟他見面；見到他就討厭，竟然討厭到這麼個地步！相信每個人都有這種經驗，你「打坐」的時候，想靜下來；他偏偏在這時候，從你的心裡、思想裡浮現出來，怎麼辦才好呢？你有什麼地方逃嗎？沒有地方可逃！他硬是要在你心裡浮現出來，所以，「禪宗」告訴你「不取」、「不捨」。只要不「執著」它，馬上就過去了！其實，在現實生活中，他即使從對面走過來，那也沒什麼大不了的；你也迎面走過去，跟他點頭。如果他也願意點頭，彼此不就「相安無事」了嗎？點好頭，他走他的，我走我的；有什麼「討厭」的相見，「深仇大恨」的相見？彼此「有緣」的時候，相見來得好像「甜蜜」一樣；彼此「沒有緣」的時候，相見來得好像「毒藥」一樣。本來就沒有「毒藥」，本來也沒有「甜蜜」；點點頭就過了，不點頭也沒有關係啊！他走過來，你走過去，這很自然的事；要學會「不取」、「不捨」！但是，你要先懂得「空性」的道

理，這樣你才能獲得「解脫」；反之，如果你不懂得「空性」的道理，你就沒有辦法做到勇敢的、自然的面對，這個很重要！所以，要學會「不取」、「不捨」，這是人生很實用的智慧。

「觀照般若」有什麼用呢？它就是要你獲得「解脫」，要你學會「不取」、「不捨」，要你將它拿到生活上應用；不染著一點「歡喜」的「取」、「討厭」的「捨」；不會「執著」某個「歡喜」的東西是「我」的，想佔有它。某個「不歡喜」的東西，唯恐它不減掉、毀掉，連個形質都不留下；世間上，往往「歡喜」的東西拿不到，「不歡喜」東西除不去。一切事物本來就沒有它的「自性」可得，本來這些東西就具足「空性」！那麼，你內心就像「虛空」一樣；「空性」的智慧，知道這些東西，就像「虛空」中的一朵浮雲，飄過來、飄過去，了知雲是沒有「實在」的「體性」的。而我們的「心性」像「虛空」一樣，本來光明清淨，這個很重要！我們「心性之體」是絕對

的「大」，大到什麼地步呢？大到「心包太虛」！把一切萬法、無量無邊的宇宙，都包括進去。那麼，我們怎麼樣用功呢？「禪宗」的「觀照般若」怎麼用呢？《六祖壇經》〈般若品〉說：「空心靜坐、百無所思」，坐在蒲團上，什麼東西都不想，這也很不容易！怎麼做才能不想呢？大家「空心用功」，怎麼用功呢？坐下來的時候，把兩雙手疊放腳掌上，把呼吸調整得均勻細長，這樣子可以收心；呼吸沉穩下來，就不會亂想，但是呼吸不穩定的話，「妄想」又會跟著起來。「妄想」跟「呼吸」進出；呼吸沉穩下來的時候，「妄想」就沒有了。慢慢地就知道，當內心通通都沒有「妄想」的話；在「禪宗」來說，這是享受「靜」的生活。但在「六祖」來講，這種人不要跟他說話；因為這種人的內心是「邪見」，他通通沒有思想，這樣子簡直變成「木頭」了，一個「心智退化」的人。人是有智慧的，如果什麼東西都不想是「很自在」的話，那就

很自在變成「木頭」人；變成參「枯木頭」，「枯木禪」是佛教所「不取」的。所以蘇曼殊做的詩：「自問禪心如枯木，花枝相伴也無妨。」所以，「禪宗」說「枯木禪」，不是正確的禪；我講「禪宗」的一個故事：

過去，有一個婦人，她只生一個女兒；女兒已經十七、八歲了。她家裡很有錢，有山、有地；遠方忽然來一個和尚化緣。因為她是佛教徒，就在房舍後稍遠處，給僧人起一間小茅棚，讓和尚在小茅棚裡安住；婦人每天派女兒將三頓飯送上去給和尚吃，讓他在裡面安心修行。這個婦人對「禪宗」的道理，已經有所了悟；有一天，她算日子，這和尚住茅棚已經有三年了，他修道的成果如何呢？修行到什麼地步了呢？她感覺需要考考和尚。她就交待女兒：「你今天送飯給師父吃；他吃好的時候，這麼做、這麼做……看他的反應如何？你回來跟我報告。」

女孩子將飯送上去給出家人吃，等出

家人吃好，女孩把碗筷收好，就上前用兩手抱住出家人，抱得緊緊的；出家人趕快把女孩推開，並對她說：「你想幹什麼？你想幹什麼？我心已如『枯木』！」

女孩子回來，就將情況報告她的媽媽；婦人說：「啊！我這個飯白白供養給他吃了！他心已如『枯木』啦！」婦人就到山上，放一把火，就把這個茅草房燒掉了；請問：「這是什麼理由，你們知道嗎？」這就是「空心靜坐」；坐「枯木禪」。本來是活靈活現的人，竟然變成像「枯木」一般，沒有用！豈不可悲！因為沒有用到「觀照般若」啊！出家人說：「我心已如『枯木』，並將女孩子推得遠遠的。」既然他的心像「枯木」一樣，就沒有用了！

「禪宗」要的是，你在這裡有所「悟」；要是「有智慧」，還是能夠說「幾句妙法」，講給人聽，或說一句「解脫」的道理給人聽。哪知出家人說他的心「枯木」！「心性的功能」退化了，連

「人性」都沒有了；「佛性」沒有離開「人性」。有了「人性」，才有成佛的可能性；現在卻變成「枯木」，變成「物性」，真是可悲啊！所以，「靜坐」之前，要先了解「觀照般若」；懂得「觀照」，才算學會「靜坐」；如果不會「靜坐」，你就可能變成「物性」了。但是，如果恢復了「人性」，停滯在人的「五欲」中生活，也不對；我們還要從「人性」裡面，發起「覺性」、「佛性」，這很重要！所以，「六祖」對那些「空心靜坐」的人，怎麼批評呢？他們的內心，就是「邪見」；沒有「智慧」！那麼，應該怎麼樣，才算「有智慧」呢？怎麼樣，才叫做「般若」呢？「般若」不是「空心靜坐，百無所思」；「般若」在「一切地方」、「一切時間」裡面，「念念都沒有愚癡」，才叫作「般若」。因此，不要怕「打妄想」；「打妄想」裡面，能夠保持「有智慧」，「念念都沒有愚癡」、「時時都沒有愚癡」、「處處都沒有愚癡」，常「行智慧」，這個才是「般若行」！

我們看這句話說得多麼「中肯」；所以，六祖惠能大師所講的話，易行、易懂，而且有中國人的意思，這就是「般若行」。什麼叫做「般若絕」呢？「一念愚癡」；你愛「打妄想」，而且每一念「妄想」都是愚癡的，這個「般若」就「絕」了。如果我們隨便到一個地方，或經歷一個「清淨」、「智慧」，隨便走到哪裡都有智慧，隨便打什麼妄想都有智慧，這個就是「般若」；我們一定不能夠把「般若」的「妙用」沒有了。雖然，不「執著」，但是要有「智慧」；如果就在「一念」裡面有「智慧」的話，「般若」就生起來了。如果「一念」裡面沒有「智慧」的話，「般若」就斷絕了；所以，世間上的凡夫、「愚迷」的眾生，都是不見「般若」。念念都「愚迷」，即使聽了一點佛法，或懂得一點佛法，那也只是「口說般若」，心中並沒有「般若」；如果不但「口說般若」，心中也有「般若」，那就是「心口相應」。那樣修就對了，能把「般若」的「妙用」完全表露

出來；如果只是「口說般若」、「心中愚癡」的人，他常說：「我修『般若』，我念念都是『空』啦！」請問：「念念空有什麼用呢？」如果「念念空」而沒有「智慧」，那也是沒有用的！「念念空」，也要有「智慧」；「念念空」是要「空」一切執著，但要具備一切「智慧」，這個非常重要！

很多佛教徒「念念說空」，不識「真空」；因為「真空」，是「妙有」。「真空妙有」，就是在「空性」裡面，也有「智慧的妙用」；所以「般若」是「無形無相」的，什麼叫「般若」呢？「智慧心」就是「般若」。說到這裡，我們把各宗的「觀照般若」概要地說完了。「禪宗」的「般若」，就簡單介紹到此為止！（接下來，我們現在來靜坐。）

六祖惠能大師我很佩服他，我認為他真正是中國的佛；完全以中國的文字、中國的思想方式，還有合乎我們中國的「土氣」。他講的佛法很實用；只要我

們每一個思想都有「智慧」就好了。老實說，我們能夠每一個思想都有「智慧」嗎？有「智慧」的思想，要包括沒有「我執」在裡面；如果有「我執」的話，就沒有「智慧」可言啦！所以，有「智慧」的條件，一研究起佛法來，就變成不簡單；何況要「念念」有「智慧」！現今，連小朋友都懂得很多道理，我們不能說他沒有「智慧」，但是這個「智慧」，只是具有一點「知識」；現代的人幾乎每一次講話都頭頭是道，還有新的花樣，就是所謂「點子多」。「點子」是現在的流行語；過去我在大陸沒有聽過。如果跟大陸的人，說：「你的『點子多』，過去的人也聽不懂；但現代的人，應該聽得懂啦！」但我那個時代，確實沒有聽過。請問：「『點子多』能夠獲得『解脫』嗎？」不能啊！《六祖壇經》裡，所謂「智慧」，是「念念」都有「智慧」；並不是單單只有「知識」，光具有「知識」不夠成為「智慧」。有了「知識」，一定還能夠在「知識」裡面，不但能「解

脫」我們個人的困難，而且還能夠解決他人的困難；把自、他的一切困難，都能夠解決掉，才能夠叫「智慧」。不能夠解決困難的思想，雖然擁有很多「知識」，但不過是「知識」而已；不過是一個「觀念論」，某一個概念而已，不能算是「智慧」、不能算是「般若」。「般若」一定要解決一切問題；自己能夠輕鬆、別人也能夠輕鬆。自己能夠徹底解決問題；別人也能夠徹底解決問題，這個就叫做「智慧」。

如果「念念」都是「般若」，要怎麼念佛呢？在沒有辦法「念念」都是「般若」以前，我們要有一個「方便」；我們先專心稱念「南無阿彌陀佛」，能夠念到「一心不亂」、「念念分明」，就很不錯了。如果修密、念咒的，也要先專心念「唵嘛呢叭咪吽」；念到「一心不亂」、「念念分明」。如果修「白骨觀」的人，要專心觀想：「我這個人從腳趾、頭，逐漸變成『白骨』；最後整副人骨，坐在蒲團上。這是小乘的『白骨觀』；

摸摸看：『欸！我竟然是一副骷髏』。」我們如果做個大乘的「空觀」也可以，想自己的身體，化成「一片光明」；「光明」裡面，包括廣大的「慈悲」、廣大的「智慧」、廣大的「安定」，除開這個，什麼都沒有。你這個時候用心觀想；觀想自己是「一片光明」，所有的人碰到我的「光明」，他的心就安靜下來。所有的人碰到我的「光明」，他心裡面脾氣都沒有了；我心是「一片安定的「光明」。這是什麼「三昧」呢？這個叫做「白毫相光三昧」；整個世界「白光」的一片。我們做一種「華嚴」的「法界觀」也可以；做「唯識觀」也可以，大家坐坐看。如果依各人習慣的話，我自己單單「念咒」，我「念念」都很清楚、「念念」都很分明；這樣修就對了，就簡單一點，愈簡單愈好！如果通通「不念」，也不對；心無所「念」的話，「六祖」說，那是「邪見」。所以，也不能夠「不念」；要有「正念」。這點很重要！

西藏密宗有「呼吸法」，它有「四種

呼吸」：吸氣進去，吸好在裡面忍；忍無可忍還要忍。就是①吸氣，②吸好住，③住好忍，④忍好吐氣；「吐氣」不是用吐的。不是用「嘴巴」慢慢吐出來，用「射」的，像「射箭」一樣「霹」出來；如果臺灣人也這樣做的話，年紀大的人，忍、忍、忍無可忍，還要再忍，心腦血管可能很快就爆裂了。西藏的密法，有些東西我們可以在「高山」上面、「寒帶」地方學；但是在「平地」沒有辦法，不能把它全部搬到臺灣來用。因為臺灣的氣候屬於亞熱帶，最重要的是，臺灣天氣炎熱，藏密說口不能吐氣；而在臺灣修這種「呼吸法」時，我就主張「口要吐氣」。因為「口吐氣」，可以解決我們體內的熱，今天的天氣還不熱，等到夏天「打坐」的時候，眼閉著，深呼吸下去，吐出來一定要從嘴巴裡輕輕地吐出來，才會涼快。如果「嘴巴」閉著，不能夠呼氣；要從「鼻子」出來，馬上全身大汗就發出來了。如果用「嘴巴」呼氣，很快就感覺涼快了；

所以，「寒帶」地方，「鼻子」吸氣進去，不可用「嘴巴」吐氣。如果用「嘴巴」吐氣的話，體內的熱量都散失了；熱量散掉的話，就沒有辦法抵抗寒冷。「打坐」打久的人，他可以穿很多衣服，也可以只穿兩件衣服；因為一「靜坐」下去，滿身「熱氣」就動起來，熱流一動起來的話，身體裡面本來的熱就散發了。「熱氣」散發的時候，衣服穿得很少也可以，穿很多衣服的話，也沒有關係；當「靜坐」上軌道了，「靜坐」下去，如果感覺全身像冰一樣。可以把「熱量」通通收起來，收到「海底輪」去；那時全身像冰一樣，無論將多少衣服穿上去，都不會感覺熱。由此可見，「靜坐」久的人，他可以控制自己的身體；讓自己的身體，可以進入一種「超人」的狀態。比方，一般人所沒有的力量；他能夠發出「潛在」的能力。他在講堂「靜坐」時，把內心精神注意到「耳朵」的話，他聽得到很小的聲音；講堂的門雖然關著，但誰跑進大樓裡來，電梯門

一開，他就知道誰來了。他的「耳朵」慢慢地愈聽愈遠、愈聽愈遠，這是因為精神專注的結果；所以，一般人修「天眼通」、「天耳通」，都是運用自己身體裡面本來的氣，專注力放在「眼睛」修，就獲得「天眼通」；專注力放在「耳朵」修，就獲得「天耳通」；專注力放在「第六意識」，「自心通」以後，很快就會獲得「他心通」。這些是比較容易「修習成就」的事情，但是卻不能夠獲得「解脫」，因為一定要有「無漏慧」，才能獲得「解脫」。不是「般若」，怎麼可能獲得「解脫」呢？所以，佛教不注重「五神通」；再加上「漏盡通」，就成「六神通」。「漏盡通」，就是「般若」；「般若」要「念念分明」、「念念智慧」，這點非常重要！我們今天到此為止。



生活禪小品

一動不如一靜

永嘉大師證道歌云：

「獅子吼，無畏說，

深嗟懵懂頑皮貳。」

「獅子」藉喻百獸之王，乃因其相威風凜凜，威嚴遠震，眾人以相封之為王；亦喻自性真如威德四溢，攝受內在無明意識，德澤正使，威而不猛，其威德均利無明眾生，使眾生皆得清淨甘露，自然無明不再顛覆清淨，不再造次，顛沛流離障蔽覺知，因而以「獅子吼」謂之真如自性，妙德之用，了達大圓鏡智性清淨。然而修行者不識清淨菩提乃是來自內德薰修，卻盡其畢生心力，往外覓菩提，無異落在枝末用功夫，如此之作豈能澈悟自性真如動、靜皆如如。大開圓解的禪師，都是以威猛無畏

的心，作獅子吼而為眾生解說正法，破除一切偏邪的知見。永嘉大師深感眾生冥頑愚癡，內心的種種壞習氣如同馬革一般的堅韌！無奈眾生多數違犯重戒，而障礙自己在菩提道上的修行，也沒有福氣看見如來已經為他們開示種種成佛的秘訣！

禪宗有個公案「一動一靜」：

南京棲霞山的棲霞山寺，被譽為是六朝聖地，千佛名藍的道場。棲霞山以石刻的千尊佛像工程為最大，在無人能攀上的最高山峰頂上，有一尊站立著的佛像，莊嚴生動，在峰下經過的人，無不舉目上視。

某年，有一信徒參觀棲霞山時，見到峰頂上的佛像，就問引導的卓成禪師道：「老禪師！那尊佛叫什麼名字？」

卓成禪師回答道：「喔！那尊佛叫飛來佛！」老禪師的意思是說，那個山峰很高，人沒辦法爬上去雕刻，這尊佛應該是從別處飛來的。

信徒聽後，很好奇地又問道：「既然是飛來的，為什麼又不飛去呢？」

卓成禪師道：「一動不如一靜。」

信徒再問道：「為什麼要靜在這裡呢？」

禪師答道：「既來之，則安之。」

世人過慣「根塵相應」二極對待，因此總落在煩惱障、所知障中，空蹉跎歲月，真如實相並非眼根所見、耳根所聞，一切法如幻化故！我們眼所見、耳所聞、：皆落於枝末，非關真如實性。如《金剛經》云：

「若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。」

何謂不見如來？只因不識自性如來之妙，而落在根塵牽纏，擾亂本自清淨真如，落在八識行諸妄相，如果離開真如，行諸妄法，則如來藏所含藏「善、惡」種性，即隨緣生起現行，善惡因緣果報皆由塵境牽絆，心識不清明，無明覆蓋真如，不能見到自性清淨心了！

見性之人，不受五欲牽絆，不離紅塵而居，不自命清高，不斷世間往來，不冷眼旁觀，亦不粉身碎骨；出入得宜，動靜是一，如是則為性德流露，不作此修，焉能實證自性真如「獅子吼，無畏說」真性？亦因修行不得超然自性覺知，感慨「懵懂頑皮」，意指野獸之皮已製成，雖然柔軟富有韌性，然而，已墮入三惡道的野獸豈能悟真如？更何況野獸命亡，被剝皮作袋子，已是無情之物，冥頑無知，如何能悟真如？好比眾生無明厚重，無明識心懵懂茫茫然，本來佛性被障蔽，以致昏亂無知，怎可能發起修行？罪苦果報嘗受不盡，因為無明層層覆蓋真如，實無「慧日」可言，故永嘉大師感嘆曰：「深嗟懵懂頑皮」，懵懂無知，頑劣習性是，受苦無盡，生死輪迴常相隨。



殺君馬者，道旁兒也

有一個人，騎著一匹馬在路上跑；因為馬跑得快，不斷有路人為牠鼓掌叫好。馬很得意，騎馬的人也很得意；於是快馬加鞭，繼續在驛道上狂奔。而且跑得越快，叫好的人就越多；跑了幾百里之後，這匹馬突然一個跟頭栽倒，呼呼地喘了一會兒氣，就死了。

騎馬的人摔下來，急得想哭；好好的馬，怎麼會死呢？這時一個老者走過來，說：「殺君馬者，道旁兒也。」

意思是說，殺你馬的人，就是那些在路旁給你鼓掌叫好的人。

【附註】（槌，音同越，兩樹交陰之下。）

清代學人俞樾講過一個故事：

有個京官準備去外地做官，臨行前，去和他的老師告別；老師說：「外省的官不好做，你應該謹慎從事。」那人說：「我準備了一百頂高帽，碰到人就送一頂，應當不至於有矛盾、不快！」

老師很生氣，說：「我們應以忠直之道對待別人，何須如此？」那人說：「天

下不喜戴高帽如吾師者，能有幾人歟？」老師點頭：「你的話也不是沒有道理！」那人出來後，悄悄地對別人說：「我準備的一百頂高帽，現在只剩下九十九頂了。」

明代「趙南星」的《笑贊》中，也有一個這樣的故事：有一秀才，死後去見閻王；正趕上閻王放了一個屁，於是秀才就寫了一篇《屁頌》，送給閻王。文曰：「高竦金臀，弘宣寶氣；依稀乎絲竹之音，彷彿乎麝蘭之味，臣立下風，不勝馨香之至。」閻王閱後大喜，當即決定給這個秀才，增壽十年；即時放回陽間。

很多人都說討厭「阿諛奉承」；其實大家所討厭的，是對別人的「阿諛奉承」。真要「阿諛奉承」到自己頭上，不但不會討厭；反而感覺很舒服、很得意。長得醜的人，也喜歡人家說他美；素質低的人，也喜歡人家說他素質高；幹得差的人，也喜歡人家說他幹得好。在官場裡，沒有人承認自己不稱職；在

文場裡，沒有人承認自己的作品是垃圾；而實際上，不稱職的人和垃圾作品，遍地都是！

人有二十種難事



畏難苟安是人之常情，實則「難」是對「易」而言，亦無自性。佛恐修行人既聞福田有勝有劣，就只知比較，但又畏縮不前，不肯精進造福修福，故列舉世、出世間之難事，以為勸勉。

一、**貧窮布施難**——今生貧窮，實因過去多生以來慳吝成習的緣故。或許今生求得溫飽都難，縱使稍有積蓄，仍不能修布施波羅蜜！（應常量力而為）

二、**豪貴學道難**——有才智、有權有勢的人，多貪著五欲享樂，應知無常迅速，莫貪著五欲。

三、**棄命必死難**——即使犧牲自己的生命，追求有意義於眾生的事也不怕。以上三難屬世間難；其餘十七皆出世間難。

四、**得睹佛經難**

——三藏典籍，皆名佛經。略嘗法味，受用無盡，若棄之如敝履，或束之高閣，則雖得而不睹。若徒事記誦，不思義理，則雖睹而不得。

五、**生值佛世難**

——生值佛世，是此生與世尊同時代的人，眼能親睹佛依正莊嚴，耳聞佛圓音，何其難得啊！

六、**忍色忍欲難**

——能抑制男女之色欲與物質之貪欲，何其難得啊！

七、**見好不求難**

——目睹美色好食、珍奇玩好，不起熾盛貪愛，何其難得啊！

八、**被辱不瞋難**

——非理被辱，內心最易不平。非有忍辱仙人之忍力，甘被歌利王節節支解者，如何不瞋？無端被辱，不起瞋怒心，何其難得啊！

九、**有勢不臨難**

——有種種優越權勢地位，而不恃強凌弱，何其難得啊！

十、**觸事無心難**

——如知諸法如幻，緣生無性，則無論接觸任何事，皆能安忍不動，不勞躊躇措置，故云觸事無心。

以上七難，一一皆是佛教導我們應行之事，依之奉行、恪守不移者竟不可多得，故可歸納為「依教起行難」。

十一、**廣學博究難**

——普搜三藏，由約而博；詳究一心，由博返約。有四種不同情況：

一者**不廣學不博究**：如尋常凡夫，當然無難易可言。

二者**廣學而不博究**：則多而不精。

三者**博究而不廣學**：則精而不多。

以上三種皆非難事也。

四者亦**廣學亦博究**：則既多且精，誠為不易也。既廣博矣，易生我慢，我慢為根本煩惱之一，急須除滅。

十二、**除滅我慢難**

——慢，傲慢，與驕傲相似。驕，但炫己長，以示得意；傲，則兼以輕人，其過更甚。我慢是七慢最重要之一，時時「我執」不忘。《普曜經》云：「難陀出家時，次第作禮，適座中有優波離，原是家僕，獨不禮之。」佛說：「戒重先後，不在貴賤，當思聖道，勿生驕慢。」

十三、**不輕未學難**

——未學指未曾學佛的沙彌、沙彌尼以及在家初機。佛說四種不可輕：「一者火雖小不可忽、二者龍雖小不可忽、三者王子雖小不可忽、四者沙門雖小不可忽」

十四、**心行平等難**

——行，意為遷流，心未入定則剎那無法不行。即於剎那之間，不免參差，而欲使之平等，不畸不重，難也！（無貴賤美醜等差別。）

十五、**不說是非難**

——病從口入，禍從口出，庸俗之利害已非常明顯了，分門列戶，蜚短流長，緇素之異同尤烈。而欲是是非非，一切忘懷，沈默不說，尤為困難也。（但見已過，不說他非。）

十六、**會善知識難**

——善知眾生病理；善識如來法藥之良師益友也。有三種：①教授善知識：以佛法傳習他人者。②同行善知識：同一教團，精進修持者。

③外護善知識：不惜資財、勢力，盡心護法者。

十七、**見性學道難**——性，指法性、佛性，即心之本性。無善無惡，生佛一如，若照見之，即見道矣。

以上七難皆是佛道必經之階級，非一一真參實證，大小果位決難倖致，故可歸納而名之為「學道證果難」。

十八、**隨化度人難**——隨順所化度者之根器。然眾生之根器，無異人之面目，千差萬別，而不相雷同，若不一周知，因機施教，則不易相應，所以必須隨他根器，而我以一心應付，始終自在，方能自他兼利，圓融無礙。

十九、**睹境不動難**——此條與第十條有何不同？佛法精義，不外開合，開則此曰六根緣境，故云「不動」，彼曰三業作事，故云無心，合則同一無能無所，以不動即無心；無心即不動也。

二十、**善解方便難**——善解乃善巧解悟。方便，方法便宜，如以指指月之指；拾瓦敲門之瓦，但為手段而非目的。

以上三難皆是弘法利生之事，純乎大乘境界，難之又難，故可總束而名之為「廣化眾生難」。

人身難得今已得！
佛法難聞今已聞！
此身不向今生度，
更待何生度此身？

人生是一場自渡自擇

研究佛學的人說：「

深山的鹿，不知歸處；
萬般皆苦，只可自渡；
天意無常，順其自然。」

「渡」是一種別人不明白的豁達，「渡」是一種發自肺腑的放下，所以不必向任何人傾訴你的苦衷，因為這個世界上根本沒有「感同身受」，只有「冷暖自知」，自己的傷痛自己撫平，自己的痛苦自己嚥下，自己才是自己的救星。俗話說：「靠山山倒，靠人人跑，

靠自己最好。」所以人生就是一場自渡、自擇，包括信仰也是自己的選擇。

由梁朝偉主演的電影「擺渡人」有一句經典的問話：「如果生命是一條孤獨的河流，誰會是你靈魂的擺渡人？」事實上，靈魂的擺渡人並不存在，真正的擺渡人就是你自己。生命的長河裡，不同的階段有不同的使命、不同的難關，人這一生要三次擺渡自己：

一、**年少渡情**：俗話說：「沒有少女不懷春，沒有少年不癡情。」年輕時，愛與恨總是來得驚天動地，沒有人逃得過一個「情」字，總以為遇見一個人就是一生，殊不知，人生的任何一個岔路口都可能走散，人生第一個關口就是從渡過「情關」開始。

林語堂先生說：「人之所以傷心是因為看得不夠遠，決然而去的不值得；愛而不得的莫糾纏；有緣無份的別執著。既然不能相濡以沫，不如兩兩相忘於江湖。渡過去再回首，所有的愛恨情仇都會變得雲淡風輕。」

二、中年渡難：人生恍若一座山，我

們所有人都是攀登者，從上學、工作，到結婚生子，每往前攀爬一段，山就陡峭一分，身上的負擔也隨之加重，到了中年以後，登山的難度就達到了高峰，抱著子女、背著雙親、牽著伴侶，還要時時擔心失去賴以維生的工作，生活的擔子像潮水般襲來，壓彎了腰、吹皺了臉，每個難字當頭的中年人都有不為人知的壓力，難以想像的焦慮，中年不易，但你只能一步一步的往前走，不能停，也不能回頭。

人到中年，只能一關一關的自渡，渡完一關還有萬重浪，正如胡適先生所說：「做了過河卒子，只能拼命向前，渡過忙得分不清歡喜和憂傷，忙得沒有時間痛哭一場的艱難時光。」有朝一日，你我都將如李宗盛所說：「望著大河彎彎，終於放膽嘻笑面對人生的難。」

三、老年渡心：梁啟超曾說：「少年人如俠，老年人如僧。」

作家楊絳一百歲時感嘆的說：「一個

人經過不同程度的鍛鍊就會獲得不同程度的修養與效益，好比香料搗得越碎、磨得越細，香得越濃烈，我們曾如此渴望命運的波瀾，最後才發現，人生最曼妙的風景，不過是內心的淡定從容。」

山一程、水一程，一路走來，邁過了年少情關，越過了生活難關，人到暮年，千帆過盡，最後要渡的就是自己的心。

事實上，如果年輕是一路奔流而去的放蕩不羈，中年是歷經萬水千山的滄桑，那麼，晚年就是抵達風平浪靜的平和淡然；前半生的歲月都在為工作所累，為家庭而戰，經歷了潮起潮落，看遍了人生百態，有不捨、有執念、有掛礙，但到了一定年紀，終究要學會放下，餘下的人生只求內心平靜安寧，要為自己而活！

年齡可以老，心態不能老，享受當下陽光！心寬是福，豁達是路，天寬地寬不如人寬，命好運好，不如心態好！

弘一大師臨終前的贈言

弘一大師病危前，曾手書一偈：「

君子之交，其淡如水。

執象而求，咫尺千里。

問余何適？廓爾忘言。

華枝春滿，天心月圓。」

簡譯：君子之間的交往正如白開水

般清淡，無色無味、純淨通徹。

修行如果執象（相）而求，只看到了事物的表象，便以為掌握了真實或正覺正悟，實際上卻天差地遠。

若問我將到哪裡去安身呢？前路廣闊迢遙，四周空曠無際，這樣的覺受真真切切，無需言語。（廣大法界就是我可藏身處！）

好比春到來，萬紫千紅的花朵開滿枝頭，大地一片錦繡，前程充滿生意與希望，將有豐碩的收穫；又好比一輪皓月當空，世間一片寧靜安詳，那裡將是我的歸處啊！

曾有人質疑弘一法師晚年的這一幅書法的意境，殊不知大師的書法已臻妙化，遠非凡人境界。大師此詩似乎暗示自己即將不久人世，詩中所傳達的高曠寧靜，誠值得後人好好玩味體會。特別是「華枝春滿，天心月圓」的境界，引人低迴。一大師的臨終關懷——由臨終者對生者的關懷，也傳達出對佛教至為深切的感動。

弘一大師在俗時的學生豐子愷曾

說，弘一大師不是「走投無路，遁入空門」的，而是為了追求人生的「根本問題」而出家的。因為大師將人的生活分為三個層次：一是物質生活；二是藝術生活；三是宗教生活；他不滿足僅生活於第一、二個層次裡，便不斷攀爬，終於做了真正的出家人。所謂「根本問題」，即指第三層宗教生活。因此，臨終前的大師無所企求，心寬意闊，對人生了無遺憾。

細細品味末句「華枝春滿，天心月圓」詩句，令人溫暖，也使人無限低迴。原

本愚迷的人生，因遭遇佛法而長養法身慧命，因勤修戒定慧的因花，而息滅了貪瞋癡！因內心本具的智慧光明照破了內心千年的暗昧！收獲了大自在、大解脫的無漏果！人生在世種種的事，無論世間、出世間的事，果真如春滿花開般美好，便無欠缺遺憾！



載於史冊往生淨土的庾詵

當本來屬於你的財產被別人明目張胆地說是他的財產，你會如何反應呢？憤怒？與其爭辯？還是報官？南北朝時期有位叫庾詵的人，他很有世間、出世間的修養，而且品行高潔、多行善事。他還每天讀誦《法華經》一遍，真是一個福慧雙修的佛弟子。他對於身外的財富處之淡然，錢財不是用來享受或作威作福的，而是用來利樂眾生的。庾詵離世後往生佛國淨土。他的事蹟記載於《淨土聖賢錄易解》，有人說他是記載於史冊往生的第一人。

（詵，音同申，眾多的樣子，或和樂聚集的樣子。）

一天，庾詵乘船從田舍回家，船上裝了一百五十石米。當時有個人託他帶三十石米捎回家，他毫不猶豫就同意了。等到家後，委託人卻說：「我託你載的是一百五十石，而你的米是三十石。」明明吃了虧卻不爭辯，這是大多數人絕對做不到的。

庾詵聽後，默然不語，任由讓他恣意取走了一百五十石米。如此，明明吃虧了，卻絲毫不動氣，這等修養真的非同一般。

庾詵出生在新野（今屬河南），從小就聰明伶俐，喜好讀書，經史百家無不了解；不僅如此，他對於讖緯、占卜、射御、圍棋、算術、機巧之術都很精通；他才華出眾、性情恬淡、平易質樸，酷愛山林泉石等自然造化。他的生活簡單樸素，常吃粗糲的飯食、穿舊的衣服，也不考慮如何置辦家產。

一次家裡失火，庾詵只顧著將幾竹筐

的書安置在水池上，唯恐那些藏書被火波及。從中不難看出庾詵最在意的是佛教經書。不過，當一個沒錢的鄰居被誣陷為盜賊，將被治罪時，他卻願意以自己的書作為抵押，籌措來兩萬錢，然後他讓自己的門生假裝是鄰居的親戚，代其賠償損失。鄰居獲免罪後，來向庾詵致謝。庾詵為了不讓鄰居有負擔，說：「我同情天下所有無辜受罰的人，並沒有期望別人的感謝。」

梁朝開國皇帝梁武帝年少時就和庾詵有交情，平素十分欣賞他的才學。在他起兵後，任命庾詵為平西府記室參軍，但不想出仕的庾詵推辭了。後來湘東王來到荊州，任命庾詵為鎮西府記室參軍，他同樣不就。梁武帝當上皇帝後，又下詔任命他為黃門侍郎，庾詵依舊稱病不仕。

到了晚年，庾詵一心向佛，他在自己的家中設立道場，每天都環繞佛像禮拜、懺悔，虔誠誦法華經，晝夜不輟。一天晚上，他突然看見一位僧人，自

稱「願公」，相貌舉止都與常人不同。他稱呼庾詵為「上行先生」，並送給他一束香，然後離去。

中大通四年（533年），庾詵在白天睡覺時突然驚醒，並對家人道：「願公又來了，我在世間不能久留了。」說罷就去世了，面色沒有任何變化，終年七十八歲。他去世的時候，全家人都聽到空中有人唱道：「上行先生已往生佛國淨土去了。」

梁武帝聽說後，下詔曰：「旌善表行，前王所敦。新野庾詵，荊山珠玉，江陵杞梓，靜侯南度，固有名德，獨貞苦節，孤芳素履。奄隨運往，惻愴於懷。宜諡貞節處士，以顯高烈。」庾詵給後世留下了所撰的《帝曆》二十卷、《易林》二十卷等。他的兒子庾曼倩、孫子庾季才，學問、德行都很好，有著美好的聲譽。

（原作者：劉曉 參考：《梁書》《南史》）



老鐵匠的紫砂壺

古鎮的老街上有一鐵匠鋪，鋪裡住著一位老鐵匠。由於沒人再需要訂製鐵器，他在鋪裡改賣鐵鍋、斧頭和拴小狗的鏈子。人坐在門內，貨物擺在門外，不吆喝，不還價，晚上也不收攤。生意也沒有好壞之說，每天的收入正夠他吃飯和喝茶。

每當經過老鐵匠的門口，總會看到他在竹椅上樂呵呵地躺著，手裡是一部收音機，身旁的小木桌上放著一把紫砂壺。

一天，一位文物商人從老街上經過，偶然看到老鐵匠身旁的那把紫砂壺，仔細鑑玩之下，認定此乃清代一位名家親手所作。

商人驚喜不已，欲以十萬元的價格買下它。老鐵匠先是一驚，後又拒絕了，因為這把壺是他爺爺留下的，他們祖孫三代打鐵時都喝這把壺裡的茶水，他們的汗也都來自這把壺。

壺雖沒賣，但商人走後，老鐵匠有生以來第一次失眠了。這把壺他用了近六十年，並且一直以為是把普普通通的壺，現在竟有人要以十萬元的價錢買下它。

過去他躺在椅子上喝水，都是閉著眼睛把壺放在小桌上，現在只要聽到響聲，他就要坐起來看壺是否還安在。這讓他很不舒服。更難以容忍的是，當鎮上的知道他有一把昂貴的古董茶壺後，紛紛上門索問還有沒有其他的寶貝，有的甚至開始向他借個錢，更有甚者悄悄潛入門來「尋寶」。兒女們也在想分點寶貝的遺產錢財，……。老鐵匠的生活被徹底打亂了。

當那位文物商人帶著二十萬元現金，第二次登門的時候，老鐵匠再也坐不住了。他招來一眾鄰居，拿起鐵錘，當著眾人的面把那把紫砂壺砸了個粉碎。

接下來，日子漸漸回覆平靜，老鐵匠依舊在賣鐵鍋、斧頭和拴小狗的鏈子。

每天躺在竹椅上，聽著收音機，用搪瓷杯喝著茶水，據說他現在已經活過了一百歲……。

對於這個故事，最驚心動魄處，莫過於老鐵匠舉起鐵錘的那一砸，隨後灑落一地的，不只是一堆碎片，也不只是一疊鈔票，而是無盡的慾望、貪婪和痴迷。所謂知足者常樂，某些時候，能守住平靜方能守住快樂。

「老鐵匠與紫砂壺的故事」，通過故事主人公由平淡生活到痛苦糾結，再到痛下決心「砸碎紫砂壺」後，迴歸平淡生活的經歷故事，揭示了一種生活智慧。

用兩句詩來形容就是：「

不為浮雲遮望眼，

平平淡淡度餘生。」

亦如一同類故事的順口溜所說：「

鐵甲將軍夜渡關，

朝臣待漏五更寒；

山寺日高僧未起，

算來名利不如閒。」

這種智慧，算是一種人生的大徹大悟吧！



佛門法將——窺基大師 洗心

玄奘大師譯《成唯識論》，若無窺基大師撰《成唯識論述記》，幾人能識得其中奧妙？所以《高僧傳》稱讚窺基大師是「開天下人眼目」的法將。

從大慈恩寺歸來，夜裡展讀《相宗綱要》，多了一分親切；假日翻閱《大唐大慈恩寺三藏法師傳》，彷彿和撰者慧立法師一樣，置身慈恩寺後院，坐在玄奘大師身旁，聆聽他的精彩冒險故事。

【慈恩立宗】

史書稱「慈恩宗」，多以玄奘大師及窺基大師為代表。玄奘大師一生可分三期：前期與兄四處參學，中期赴天竺求法，晚期在弘福寺、慈恩寺、玉華寺譯經。

慈恩寺位居繁華熱鬧的長安城裡，王公貴族常來寺裡請教參拜，僧人應接不暇，譯經進度大受影響。玄奘大師晚年改在玉華寺譯《大般若經》，慶幸能得靜地全心譯經，他說：「向在京師，諸緣牽亂，豈有了時？」在大慈恩寺，眾緣糾纏，要譯出大部經典，實不容易啊！

【三車和尚】

窺基大師，一生精華都在大慈恩寺，他是唐代開國功臣尉遲敬德的侄子，久居長安，卻是以「三車和尚」聞名關中。會性法師講經時，特別叮囑，學佛弟子，不可附會此般俗說，因《高僧傳》裡從未提過「三車和尚」，這是對祖師大不敬。一車佛經、一車和尚自乘、一車女伎，這故事太戲劇性了，講者津津有味，聽者也百聽不厭，殊不知與事實大有出入。

【駁斥謠言】

宋代贊寧法師編撰《宋高僧傳》，對「三車和尚」以訛傳訛的謠言，引經據典加以駁斥。《高僧傳》說：

「基自序云：『九歲丁艱，漸疏浮俗』。若然者，三車之說，乃厚誣也。」基自序，是指窺基大師在《成唯識論掌中樞要》的自序。序裡說：

「基，夙運單舛，九歲丁艱。自爾志託煙霞，加每庶幾緇服。浮俗塵賞，幼絕情分。至年十七，遂預緇林。」

大師自小命運單薄不順，九歲失去父親，從此志在塵俗以外，常欣羨僧人生活，視世俗浮華如塵土，自幼斷絕各方交情緣分。十七歲，蒙皇上敕詔，出家為僧。一位自幼淡泊享受，不重情分，嚮往出塵學道者，怎會貪著酒肉女色？這是嚴重的冤枉。

【人云亦云】

玄奘大師入滅後，窺基大師到五臺山遊化，登太行山，到太原傳法。有人說他「三車自隨」，前車載經論箱函，中車自己乘坐，後車安置家伎、女僕、食

饌。向一位老者問路，老者說：「車中載誰？」師答：「家屬」。老者說：「知法甚精，攜家屬偕，恐不稱教。」意謂大師精通佛法，卻攜帶家屬，恐怕不合佛法吧！師聽後慚愧，頓改前非。原來老者是文殊菩薩化身。

《高僧傳》評論這段故事說：「此亦語矣！」這是「人云亦云、毫無主見」的觀點。贊寧法師反問：「隨奘在玉華宮，參譯之際，三車何處安置乎？」當初窺基大師隨玄奘大師，在皇帝離宮——玉華宮翻譯佛經時，這三輛車，他要安置在那裡？

據後人研判，「三車和尚」之說，起因於窺基大師撰《法華經玄贊》，主張唯識的「三時教相」，與天臺的「五時八教」有出入，有人故意以「三車和尚」詆毀大師。想來這也是臆測之論，不足信也！試想，果真深入天臺教觀的佛門弟子，豈會犯「妄語」性戒？

唯識一宗，玄奘大師是「開創之祖」，而窺基大師則是「守文述作」之宗。



在大慈恩寺，「唯祖與宗，百世不除之祀」。玄奘大師依十大論師見解，揉譯出《成唯識論》，若無窺基大師撰《成唯識論述記》，這本唯識巨著，幾人能識得其中奧妙？所以《高僧傳》稱讚窺基大師是「開天下人眼目」的法將。佛門弟子，不應再以「三車和尚」詆毀僧寶。

（窺基大師自幼淡泊享受，不重情分，嚮往出塵學道，怎會貪著酒肉女色？）

