

上國邨

雜誌

SHANG GUO CUN MAGAZINE

華嚴

詩文兩面

兩圖屏

金藻金蓮

襯霽青

轉識唯心

權作意

華嚴一境

八方瓶

——如心



乾隆窯·霽青開光花卉八方瓶

203

中華民國九十六年五、六月合刊



脈絡分析及解說之二



脈絡分析及解說之一

經文研學班
(初級)
第一期圓滿



智田共修一景



黃董事長領眾共修

智田共修班
活動剪影



上課一景



班員學習禮佛

印華大專班
解行精進



秘書長率眾參觀



王豐鳴為眾導覽

王豐鳴·楊禮謙
竹藝與花對話



可以邊採邊吃嗎？



智田荔枝採收了！

智田學院
採荔枝

編者的話

○暑假又到了，教界辦有許多有益身心道業的活動，希望大家就近報名，踴躍參加！

○「經文研學演契班」初級第一期試辦已圓滿，期待暑假後進入中級課程。

○本會網站上《論語簡說》，下載人數較多，講者特函申明，講表及講詞，皆係首次習作、習講，甚多不周延處，懇請十方大德不吝指教。

○上期封面裡印祖開示一文，以脈絡、科判，並標示重點一法，甚獲回響，已請作者續作，以饗讀者。

「智者文教基金會」修學活動一覽表

| 名稱 | 時間 | 電話 | 地點 |
|--------|--------------------|-------------|----------------|
| 佛立共修班 | 每週日19:30~21:00 | 0921-358479 | 台中·復興路 |
| 論語講習班 | 每週三19:30~21:00 | 04-7241387 | 彰化·公園路 |
| 慈蓮共修班 | 每週日19:30~21:00 | 0937-246149 | 台中·太平 |
| 報恩共修班 | 每週六9:00~11:00 | 04-23710541 | 台中·大全街 |
| 智田共修班 | 每週六19:30~21:00 | 049-2571281 | 草屯·平林 |
| 智者家庭研習 | 每月第二、四週日9:00~17:00 | 049-2571281 | 草屯·平林 (需報名) |
| 經文研學班 | 每週五上課(招生中) | 04-23710541 | 草屯·平林 (需報名) |

上國邨

雜誌

智者文教基金會會訊203期
中華民國76年3月創刊
中華民國96年5、6月合刊

本刊宗旨：

- ◎弘護優良文化
- ◎提倡倫理道德
- ◎弘護大乘佛法
- ◎提倡淨土法門

智者五箴：

- ◎以無我，認識自己
- ◎以無生，認清生命
- ◎以倫義，關心家庭
- ◎以文化，關愛國家
- ◎以慈悲，關懷眾生

【目錄】

◎智者學院專欄

- 光量學佛院院長開示／照因老法師……………四
- 《往生論註》(四)——
／曇鸞法師註·如定譯述……………一〇
- 《禪林寶訓簡說》之二十二——
住持三要／戒月……………十六
- 華嚴懺悔思想與
天台懺法之探究(十七)／釋宗賢……………十八
- 《念佛伽陀百偈釋義》之廿五——
／徹悟大師偈·傳輝釋……………二四
- ◎智者家庭專欄
- 特刊：佛學常識課本·第六課世界(下)／
淨軍講·如定整理……………二五

佛說孟蘭盆經聽聞記(五)／

淨軍講·慧長筆記……………三一

在生活中品味修行的滋味(十四)——

讓心更自由／緣兒……………三九

竹窗答問(四十八)／戒圓……………四〇

◎智老師正蒙教育專欄

- 《比丘尼的故事》之四十二——
法宣尼師／智意……………四一
- 《佛典中的故事》之十四——
守戒的清信女／智華……………四二
- 《六道徵實錄》——處州城隍／智涵……………四三

◎上國菩提專欄

三藏寶鬘

出光勸化汝 歸依佛法僧
抖擻死魔軍 如象離繫縛
若入此法中 志心行不退
所以斷輪迴 諸苦悉皆盡

——《佛說金耀童子經》——

本會組織：

- ◎智者學院
- ◎智者家庭推行委員會
- ◎智老師正蒙教育推行委員會
- ◎智者圖書室

- ◎上國邨雜誌
- ◎智者護持委員會
- ◎智田學院
- ◎智者網站

《智者聯簡說》之十一／戒圓…………… 四四

《教育新譯》之十四——寫功課／修庭…………… 四五

《詩詞吟唱采輯》——

淨土詞／白雲禪師詞·淨軍曲…………… 四六

活動報導…………… 四八

封面：乾隆窯·霽青開光

花卉八方瓶／文·如心

封面裡：活動照片

封底：徜徉／文·如月；攝影·慧長

得／文·淨一；攝影·大奉

封底裡：端午節包粽活動照片

發行人：簡盧春齡

顧問：林根煌律師、蔡德芳會計師

發行者：財團法人智者文教基金會

出版者：上國邨雜誌社

社址：台中市大南街154巷18弄1號

辦公室：台中市大南街154巷30號

劃撥帳號：02918242

登記證：局版台誌字第5685號

編輯部：04-23717166

發行部：04-23710541

傳真：04-23710470

智田學院：南投縣草屯鎮平林里平林巷45

之3號

電話：049-2571281

智者學院

專欄

照公導師開示

大量學佛院院長開示

照因老法師開示
大量學佛院整理

二、問答

學員問：請問院長，上次聽《往生淨土傳》老法師說：俗家的老菩薩仍然稱呼爸爸、媽媽？

院長答：出家人，出了家就沒有再稱呼爸爸、媽媽。但現在末法很難說，不過我們出家了還是儘量稱呼菩薩。因為我們在剃度前已向父母頂禮告別了，剃度後就不再禮拜父母，何況出家將為人天師範！為什麼佛教會制訂出家前父母未到場觀禮的行者，須先向「父母君親師」之牌位前上香告別頂禮三拜，父母在場則直接向父母親告別頂禮三拜？這主要是教

你要大孝。我們要明白，要作人天的師範，豈可還用世間的情份，稱呼爸爸、媽媽？我們孝順父母的方式不同世間俗眷，只為四事湯藥的奉侍，而是要成就道業，度脫父母同出生死苦輪的，這才是真正的大孝。假若出家道業未成，就如同世間人，世間法上，只是嘴上講孝，卻沒有真正用心。不能認真貢獻己力，服務社會，卻走偏路，去做賭博等不正當行為，這就是不孝。雖然說能時常很恭敬地買物品供養父母，但這有什麼用呢？父母仍然為你的不當行為憂心勞心。相反地，若行為端端正正，在社會上人格有建樹，事業有成就，一切行儀正正當當，不讓父母憂心、操勞，這樣才堪稱世間的小孝而已。我們出家修行，如佛陀成道後，親詣忉利天為母講《地藏經》，這才是真正的行大孝。

還有為什麼我們剃度的時候，在《剃度儀軌》文曾說以後不得禮拜父母，也不向君主禮拜？因為我們未出家前已割愛辭親，並禮謝父母、拜別天地，現在出家之後是現比丘（尼）相

了，是出家眾了。因此，我們大殿供奉中有一位菩薩現「護法」相，即是三洲感應護法韋馱尊天菩薩，他是賢劫第一千尊佛，發深誓願要為九百九十九尊佛作護法。他現護法相，我們出家眾是不向護法菩薩頂禮，只是問訊作禮而已。還有安奉四大天王的地方——四天王殿，我們出家眾也不可以睡在他們的下方，因為他們算是世間的欲界天王，而我們出家人將為人天師範，所以淨土宗祖廬山慧遠大師曾作一篇〈沙門不敬王者論〉。所以我們要知道，要認清自己，我們是出家人了。出家人的福報大，如總統、大官、大富翁，就是過去曾出家修行，只因修不清淨，又落入輪迴。就如黨派紛爭，常起貪、瞋、癡三毒，這是要墮落的。因此我們修行不可只是修福報，一定要福慧雙修，一定要當生有所成就。

學員問：院長！現在人多，有的人，糾察分配工作給他就起煩惱或生氣，怎麼辦？

院長答：這就看你的「量」。若叫他工作會起煩惱、生氣，就不要叫他做。因為我們教他工作，他聽不來，那做也會做不好，何必叫他，就乾脆自己做好了，這樣也不會有彼此的障礙。現在這個時代，例如像民國初年，法航法師四十九歲就往生了，他是被他的徒弟氣死的。話雖然

是這麼說，但他是有功夫的。因為沒有真正的材料好雕刻，像現在台灣的樟樹都被砍完了，檜木幾乎沒有了，那藝術家他這個雕刻的功夫，雕刻一個藝術品有的都要雕刻好幾年。若不是好的木材，等他雕好的時候，那一塊木頭都已經快腐爛了，那何必雕作呢？為什麼？那就不要雕好了。

教務主任：請示院長！下學期是否聘請簡居士來上課？

院長指示：你要跟他聯絡，看看簡居士那一天有時間，如早上上課，就利用下午時間練習，一個月四次，一個星期一次，為期兩個月。凡有興趣、有能力的同學都可以參加練習做科判。做得來、做不來，這要看個人是否用「心」？若能用心學習，以後要深入經藏就比較沒有問題，因為這種分科的功夫，在為學生講課時都會用到的。雖然現在找資料都靠電腦，用電腦代替一切，以目前的時局環境來說是可以，但是有時自己的心會鬆懈下去。樣樣都依賴電腦，仰仗電腦，自己的手只會操作控制電腦，較少動手抄字了。電腦雖然方便，但我還是使用自己天生本具的電腦比較好用。因為電腦要受人控制，也要受電力的控制。我們這個與生俱來的天生電腦，不會受外在的電力或人力的控制，他自己會發電

的。但電腦的東西，你不去操作它，它怎麼有辦法運作？因一般的電腦還要先輸入訊號進去，手還要觸摸操作它，它才會呈現出來，提供你所需要的資料。我們本具的這個電腦就不必如此麻煩，只要你有自覺順手，他就會做出來。如抄寫文字，只要你抄寫習慣之後，你就會很喜歡寫字，寫講義，寫題目都可以。假若你不習慣寫字，樣樣都說用拷貝的，要資料就用影印機或用電腦拷貝叫出來，以後要寫什麼字都不會，這樣也不是好現象。所以還是多動手用手寫字好。像我年紀這麼大了，有時候開示，參考的資料想說用影印機印一下比較快，後來想想還是利用晚課後自己親手抄寫好。現在人因時間不夠，寫字比較沒有耐心，定力不夠，心又散亂，字也寫得比較退步了。過去我寫的字很端正莊嚴，現在沒時間抄，寫快，字體也比較隨便潦草了，所以現在是減價了。

學員問：請示院長，現在結夏期間，除了日常功課外，我們再加什麼功課？

院長答：大家自己發願，最好能多念佛、拜佛，尤其在動中，能一邊念佛一邊工作，如在掃地等一切作務中，都可以念佛，不會有多大障礙。你們現在結夏期間，基本上都有在上課，每

人須要看自己的根機，視自己的能力，再發願增訂功課。平時多拜佛即是「消業」。雖然夏天在大殿拜佛很熱，但想想自己現在已經發願了，就不會覺得熱，即使流汗滿身也是要拜，這就是發願的好處。假若你沒有發願，拜幾拜流滿身汗就不拜了，念佛就好。但念佛是念「散佛」，越念越無力感，當你起了這一個念頭時，那一念心一定都沒有力量。既然拜佛、念佛無力感，心念鬆懈，處處為自己找理由，這就是大妄語了。例如，本來拜佛要拜到八點，現在起了這一念好熱喔！提早半小時到七點半結束沒關係，反正我念佛也是一樣。話雖然說拜佛念佛都一樣，但功夫可不同，如台語說的「同款不同師傅」。因之，自己發願，自己定的功課，每天行持都要記錄，半月半月誦戒時，要問是否有按功課行持圓滿？若沒有按功課行程行持，那就要趕快懺悔，不然犯妄語罪。因為自己發願，自己又做不到，那一定是妄語，所以應該要趕快懺悔，懺悔後還要趕快把功課補回來。要趕快精進用功把功課補回來，不可以說已經過去了就算了。這就好像我們到貨運行託運東西，東西還沒領到，就把取物憑證丟掉一樣，永遠無法領取所寄的東西。又如一般人遇到過年，為了趕回故鄉團圓吃年夜

飯，即使飛機票很難買到，他們都能耐心排隊，不管晚上沒睡覺，到明天還是買不到機票，也無法去上班工作，到後天晚上還在排隊，沒辦法休息睡覺，還是在排隊。光是為世間的事情都如此拼命，我們學佛說要成佛，如果不拼生命用功，道業能成嗎？對拜佛、念佛還會感到辛苦，這不是顛倒嗎？明明可以成佛，卻不肯腳踏實地的用功，只有口頭說要成佛，既然來學佛出家了，不成佛，那你學佛要作什麼？我們念佛就是為了要斷煩惱、成佛道的，怎麼能夠隨便就起煩惱呢？

除了拜佛、念佛之外，在日常生活中，待人處事接物，印光祖師說的：「無論在家在庵，必須敬上和下，忍人所不能忍，行人所不能行；代人之勞，成人之美；靜坐常思己過，閒談不論人非。行住坐臥，穿衣吃飯，從朝至暮，從暮至朝，一句佛號，不令間斷；或小聲念，或默念。除念佛外，不起別念；若或妄念一起，當下就要教他消滅。常生慚愧心及生懺悔心。縱有修持，總覺我功夫很淺，不自矜誇。只管自家，不管人家；只看好樣子，不看壞樣子。看一切人皆是菩薩，唯我一人實是凡夫。果能依我所說而行，決定可生西方極樂世界。」

又例如現在你們在常住，也要這樣的去實

行。長輩沒有坐下，我們不能坐；長輩還沒有來用齋，我們也不能先用。不能說師父有事情或有信徒來，時間到了，已念完（供養偈），我們就先齋。一定要派一位學員去請師長用齋；如果他說你們先用，才可以先用的。佛門中之倫理次第，一定要按照戒臘先後，同輩也一定要照戒臘高低為準則。僧團中能依這樣的準則行事，我們的心一定會安；所謂「心安則道隆」，這是一定的道理。相反的，假若僧團中沒有戒法制約的準則，那麼這個僧團運行起來就不會一樣，必有諸多不如法和障礙的。唯有能依法行事，僧團運作才能如法如儀，做得圓圓滿滿，達到安僧護眾，就不會有障礙。

學員問：請示院長，佛制持午不得超過十二點，但有時候工地出坡時間會超過，怎麼辦？

院長答：一坐食，意謂開始坐下用齋至結齋，中間如食物不夠，也不得再離坐添加飯菜的。

學員問：時間是否有「限」？

院長答：沒有限制時間，因為那是做常住的事情。以印度來說「六時」即六個時辰，我們中國民族傳統是十二個時辰。十二個時辰，剛好每個時辰是二小時。我出家以前還是居士身份的時

候，就學習持午。有一次到「蓮因寺」辦事，待事情辦好已經十點五十分了，還要回到員林，這當中車子行駛必須在三十分就要回到家，當時水里至員林的道路又窄，不像現在的馬路寬暢又平坦。那時也是這樣拼回員林的。但是這樣拼命開車趕回員林是非常危險的，萬一若去撞到人呢？所以在這種情況下，我們應該要看事辦事的，並不是我們不要持午，必須要反觀自照，看清事情，是不是我們故意為念好吃而拖過時間？如果工地工程是在「灌水泥」，當下又沒有人，我們就可以輪班去處理。先進來用齋的人為了還要去換他人時，那麼就要吃快一點，用快一點，這叫做「處處覺」。因為我們用快一點，可以供他人也不會超過時間。假若當時沒有人，不可能替換，那我們要想辦法，可以準備便當帶去工地現場給他使用，不須要再跑來跑去。凡事一切都要用智慧去運用。如淨律寺初創時，我有時候也會到下午兩點才用午齋，有時候下午工地非常粗重，體力不支時，「八寶粥」我們還是可以用。但你若起一念說這「八寶粥」味道不錯，很好吃，吃一下沒關係，那就不可以的，我們必須要小心懷慚愧把它當作醫藥治病而已。所以說如果因工作做得粗重，把食物當藥保養可以，不是貪

念，你沒有起貪「欲」是不「犯」，因你自己心中還是有「戒」。如印光祖師每天晚上都要吃一粒饅頭一碗粥菜，就算今天是佛誕日，晚上也是那一粒饅頭，一碗粥菜。常年從頭到尾都這樣。當時在靈巖山，慈舟律師對印祖的意見看法不同。但弘一大師讚歎印光祖師「乃三百年來第一位」，並且一直寫信恭請他老人家為他剃度，這就是上根利智的人。

學員問：院長曾說一位法師念佛很精進，後來變得很執著，那要如何念佛才不執著？

院長答：這跟我們個人自己的福報有關係，若是沒有福報的人自然就會執著，有福報的人就不會執著。那也要說自己要如何有「福」？因為這不是他的關係，一切都是「因緣」。當初我們對他並不是很了解，看不清楚他的為人，一切都順他的要求，結果順他反而害他。所以說我們出家人「寧坐小蒲團飢餓死，不作人間應赴僧；寧可吾身墮地獄，不願佛法作人情」。人與人之間的相處，甚至於師徒間的關係，都不要談人情。雖然有時候師父嚴格一點，有就說有，沒有就說沒有，千萬不要陷住任何一點人情，要知佛法不是講「人情」。

一般世間人在人事行使上都是講「人情」

的，而我們出家人，如果缺乏覺知，一不小心也難脫人情之繫縛。人眾之間或師徒之間，你不順從他們的要求，他住不下去東起衣物就跑了。我出家多年，看來看去，我看只有懺公他老人家不談人情的。所以有時候過年只剩下他老人家一個人，他也很自在。有時候他的弟子，因工作有困難起煩惱，向懺公告假就要走。懺公說要走就走，大家走好了，常住的事情不是我自己一個人的事情。你走，我也走，大家一齊走好了，我又沒有什麼可以擔負憂心的。所以說我們出家人，如果視同一間工廠的員工，我如果辭職，那你工廠的機械就無法運作，機械不運作，那你做老闆的如何賺錢？這種想法就是講人情。而我們出家人修行，是各人吃飯各人飽，各人修行各人了，那有在談人情的？現在一些年輕人，都是這個樣子處處講人情，人情變感情；若彼此感情不能溝通就破裂了，這就是產生變滅的生滅法。我們出家人在日常生活中，若用這樣的感情關係，那是沒辦法修行的，也沒辦法安住道場。所以說來說去，都是要說我們自己，而不是說別人。大家若明白這個道理，那這道場就可以安住下去，不會飄浮變動。相反的，如果不明白這個道理的人，就會到處飄散移動，怪這個道場的出家人不夠

人情，那個道場的人不夠道義；怪來怪去，好像天下的人都不慈悲。甚至怪師父不夠慈悲等，只有他自己才真正具有愛心。你看！像這種人，如果你對他慈悲，那你的慈悲是害了他，也害了你自己。你自己懈怠了，那你就犯戒了！所以說：「嚴師出高徒，嚴父出孝子。」現在還有這樣嗎？師父怕嚴格管教下去，那徒弟跑光光了，剩下我一個人怎麼辦？既有憂心，就會隨順人情；隨順人情，就變成感情，一有感情，當下就是你的冤親債主了，彼此就有自欠、他欠，結下後世的業緣果報之怨債。所以古德要說：「寧坐蒲團飢餓死，不作人間應赴僧；寧可吾身下地獄，不願佛法作人情。」

（待續）

《更正啟事》

本刊上（二〇二）期〈院長開示〉一文之第六頁上欄倒數第二行，「出家人，」下，脫漏「時常鼓勵在家居士要建設佛化家庭，但是居士只是」一句，特此更正，並向光量學佛院深致歉意。

往生論註(四)

曇鸞法師註·如定譯述

【註文】：

「歸命盡十方，無礙光如來」者。歸命，即是禮拜門。盡十方無礙光如來，即是讚歎門。何以知歸命是禮拜？龍樹菩薩造《阿彌陀如來讚》中，或言稽首禮，或言我歸命，或言歸命禮。此論長行中，亦言修五念門，五念門中，禮拜是一。天親菩薩既願往生，豈容不禮？故知歸命即是禮拜。然禮拜但是恭敬，不必歸命；歸命必是禮拜。若以此推，歸命為重。偈申己心，宜言歸命；論解偈義，汎談禮拜；彼此相成，於義彌顯。

【語譯】：

在「歸命盡十方，無礙光如來」這個句子當中，歸命就是禮拜門。盡十方無礙光如來，就是讚歎門。如何知道歸命是禮拜呢？在龍樹菩薩所著的《阿彌陀如來讚》當中，有時說稽首禮，有時說我歸命，有時說禮拜。而此論的長行部分中，也有說到五念門。五念門中，禮

拜屬於第一門。天親菩薩既然發願往生，豈有不禮拜的道理？然而禮拜主要是恭敬，不見得將身心歸投佛陀；但是若提及歸命，一定會禮拜。如果以此推論，歸命比禮拜更為深入。此偈語申述自己的心願，用歸命比較恰當；而論文在解釋偈頌的意義時，就廣泛使用禮拜這個詞；兩者彼此相輔相成，使義理更明顯。

【註文】：

何以知盡十方無礙光如來是讚歎門？下長行中言：「云何讚歎門？謂稱彼如來名，如彼如來光明智相，如彼名義，欲如實修行相應故。」依舍衛國所說《無量壽經》，佛解阿彌陀如來名號，「何故號阿彌陀？彼佛光明無量，照十方國，無所障礙，是故號阿彌陀；又彼佛壽命及其人民，無量無邊阿僧祇劫，故名阿彌陀。」

【語譯】：

如何知道盡十方無礙光如來是讚歎門呢？下面長行中說：「什麼是讚歎門？就是稱念阿彌陀佛的名號，以求獲得如阿彌陀佛一樣的光明智慧；並且為求淨業能如實修行，與此名號相應。」依據佛陀在舍衛國所說的《阿彌陀經》，阿彌陀佛如來名號是如此解釋的：「為什麼佛的名號叫做阿彌陀呢？因為彼佛光明無量，普照十方世界，沒有絲毫的障礙，所以稱為阿彌陀。此外，阿彌陀佛及其人民的壽命有無量無邊阿僧祇劫，所以叫做阿彌陀。」

【注釋】：《阿彌陀經》即小本《無量壽經》。

【註文】：

問曰：若言無礙光如來，光明無量照十方國土無所障礙者，此間眾生，何以不蒙光照？光有所不照，豈非有礙耶？答曰：礙屬眾生，非光礙也。譬如日光周四天下，而盲者不見，非日光不周也。亦如密雲洪注，而頑石不潤，非雨不洽也。

【語譯】：

問：如果說無礙光如來，光明無量照十方國土，無有任何的障礙，為何娑婆世界的眾生沒有佛光照耀呢？既然佛光不照此間眾生，那

麼不就是有障礙嗎？答：這是眾生本身的障礙，不是佛光有所障礙。譬如日光照遍四天下，然而盲者看不到，這是盲者本身的問題，並非日光無法普遍照耀。又有如烏雲密布，下起滂沱大雨，但水不能滲入頑石，並非雨水不滋潤它啊。

【注釋】：

- 一、洪注：大雨。
- 二、頑石：無光澤且體粗質鈍的石塊。
- 三、洽：浸潤。

【註文】：

若言一佛主領三千大千世界，是聲聞論中說。若言諸佛領十方無量無邊世界，是大乘論中說。天親菩薩今言，盡十方無礙光如來，即是依彼如來名，如彼如來光明智相讚歎，故知此句是讚歎門。

【語譯】：

如果說一佛主領三千大千世界，這是聲聞理論中所說的。如果說諸佛領十方無量無邊世界，則屬於大乘之理論。天親菩薩現在說「盡十方無礙光如來」，就是依據如來的名號，對其光明智慧加以讚歎，故可知此句偈語

是讚歎門。

【註文】：

「願生安樂國」者，此一句是作願門，天親菩薩歸命之意也。其安樂義，具在下觀察門中。

【語譯】：

「願生安樂國」這句是作願門，是天親菩薩歸命的本意。安樂的意義，在下面觀察門當中將有詳細的敘述。

【註文】：

問曰：大乘經論中，處處說眾生畢竟無生，如虛空。云何天親菩薩言願生耶？答曰：說眾生無生，如虛空有二種：一者，如凡夫所謂實眾生，如凡夫所見實生死。此所見事，畢竟無所有，如龜毛，如虛空。二者，謂諸法因緣生故，即是不生，無所有，如虛空。天親菩薩所願生者，是因緣生義。因緣義故假名生，非如凡夫謂有實眾生、實生死也。問曰：依何義說往生？答曰：依此間假名人中，修五念門，前念與後念作因，穢土假名人，淨土假名人，不得決定一，不得決定異，前心後心，亦復如是。何以故？若一則無因果，若異則非相

續。是義觀一異門論中委曲釋。第一行三念門竟。

【語譯】：

大乘經論中，處處都說眾生畢竟無生，就有如虛空一般。既然如此，為什麼天親菩薩要說「願生」呢？答：說眾生無生，如虛空有兩種涵義：一是凡夫認為眾生與生死皆為實有，然而此二事有名無實，就像龜毛，也如同虛空一般，實際上並不存在。二是諸法皆是因緣所生，了無自性、自體，亦如同虛空。天親菩薩之「願生」乃指因緣生，因為是因緣生，所以假名為生，並非凡夫所說的實有眾生，實有生。問：往生要根據什麼義理來解釋呢？答：依據此間假名人修五念門，前念為後念的因。穢土的假名人，淨土的假名人，不能說是完全相同，也不能說完全不同。前一心念與後一心念，亦是如此。為什麼呢？如果是相同，則違反因果定律；如果是不同，則無法構成相續，此種義理在觀一異門論中有所解釋。第一行論文的三念門到此結束。

【注釋】：

一、假名：立於眾緣和合而生之法上假施設之名詞。

二、觀一異門論：《十二門論》立十二門以發揮大乘空觀，觀一異門論為此中之一門。

三、委曲：事情的原委。

【論文】：

我依修多羅，真實功德相，說願偈總持，與佛教相應。

【註文】：

此一行，云何成優婆提舍名？云何成上三門，起下二門？偈言：我以修多羅，與佛教相應。修多羅，是佛經名，我論佛經義，與經相應，以入佛法相故，得名優婆提舍。名成竟。

【語譯】：

這一行，為什麼是成就優婆提舍的名字呢？為什麼說是成就上面三門，導引下面二門呢？因為偈語說：「我以修多羅，與佛教相應」。修多羅是佛經的名字，我的論議與佛經的經義相應，因其契合諸法實相，是故得以稱為優婆提舍。名成的解釋到此結束。

【註文】：

成上三門，起下二門，何所依？何故依？云何依？何所依者，依修多羅。何故依者，以

如來真實功德相故。云何依者，修五念門相應故。成上啟下竟。

【語譯】：

成就上三門，導引下二門，依據什麼？為什麼要依據它呢？如何去依據它呢？依據什麼？依據佛經。為什麼要依據佛經呢？因為如來及佛經各種真實功德相狀。如何去依據它呢？修五念門與佛的教法相應。成上啟下到此結束。

【註文】：

修多羅者，十二部經中直說者，名修多羅，謂《四阿含》三藏等。三藏外大乘諸經，亦名修多羅。此中言依修多羅者，是三藏外大乘修多羅，非《阿含》等經也。

【語譯】：

修多羅是十二部經當中直說的部分，例如小乘《四阿含》三藏等。而小乘三藏以外的大乘經典，也叫做修多羅。此論中所說的修多羅，是小乘三藏外的大乘修多羅，不是指《阿含》等小乘經典。

【注釋】：

一、《四阿含》：指四部阿含經典，亦為原始佛教之根本經典。即：《雜阿含經》、《中阿含經》、《長阿含經》、《增一阿含經》等。

【註文】：

「真實功德相」者，有二種功德：一者從有漏心生，不順法性，所謂凡夫人天諸善，人天果報，若因若果，皆是顛倒，皆是虛偽，是故名不實功德。二者從菩薩智慧清淨業起莊嚴佛事，依法性入清淨相，是法不顛倒、不虛偽，名為真實功德。云何不顛倒？依法性，順二諦故。云何不虛偽？攝眾生入畢竟清淨故。

【語譯】：

談到真實功德相，應辨別兩種功德：一是從有漏心生起，不順應諸法真實體性的功德。例如：造作人天種種善業，得人天果報。這無論是因還是果，都是顛倒、虛偽的，所以叫不實功德。二是從菩薩智慧清淨之業生起的莊嚴佛事，因依法性入清淨相的緣故，這種法是不顛倒、不虛偽的，所以稱為真實功德。為什麼說不顛倒呢？因為是依法性生起，順應真俗二諦的緣故。為什麼說不虛偽呢？因為可以攝受眾生證入畢竟清淨的緣故。

【注釋】：

一、有漏：乃流失、漏泄之意；為煩惱之異名。

【註文】：

「說願偈總持，與佛教相應」者。持，名不散不失。總，名以少攝多。偈，言五言句數。願，名欲樂往生。說，謂說諸偈論。總而言之，所說願生偈，總持佛經，與佛教相應。相應者，譬如函蓋相稱也。

【語譯】：

「說願偈總持，與佛教相應。」這兩句話的解釋是：「持」是保持不散失。「總」是以少攝多。「偈」指五言為一句的文體。「願」是欲願往生淨土。「說」是造此偈論。總而言之，所說的願生偈，是總持佛經的經義，與佛的教法相應，相應有如盒子與其蓋子配合地恰到好處一樣。

【論文】：

觀彼世界相，勝過三界道。

【註文】：

此以下，是第四觀察門。此門中分為二別：一者觀察器世間莊嚴成就，二者觀察眾生

世間莊嚴成就。此句以下，至願生彼阿彌陀佛國，是觀器世間莊嚴成就。觀器世間中，復分為十七別，至文當目。此二句，即是第一事，名為觀察莊嚴清淨功德成就，此清淨是總相。

【語譯】：

至此以下，是第四觀察門。此門中又分兩類：一是觀察器世間莊嚴成就，二是觀察眾生世間莊嚴成就。此句以下，至願生彼阿彌陀佛國，是觀器世間莊嚴成就。觀器世間中，又分為十七種，等解釋到後面的論文時就會提到。這兩句偈說的即是第一件事，名為觀察莊嚴清淨功德成就，這裡的清淨是極樂世界的總體相狀。

【註文】：

佛本所以起此莊嚴清淨功德者，見三界是虛偽相、是輪轉相、是無窮相；如蚺蠖循環、如蠶繭自縛。哀哉眾生，締此三界，顛倒不淨。欲置眾生於不虛偽處、於不輪轉處、於不無窮處、得畢竟安樂大清淨處，是故起此清淨莊嚴功德也。

【語譯】：

佛成就此莊嚴清淨功德的主因，他觀察三

界的相狀是虛偽不實、六道輪轉、生死無窮盡的。三界眾生在六道輪轉，有如蚺蠖的幼蟲，一屈一伸循環不止；又如蠶一樣作繭自縛。佛哀憫眾生，被束縛在三界之中，造作顛倒不清淨業，所以佛要救度眾生到不虛偽處、無有六道輪轉處、非生死無窮處、能得畢竟安樂大清淨處，所以才成就此清淨莊嚴的功德。

【註文】：

成就者，言此清淨不可破壞、不可污染，非如三界是污染相、是破壞相也。

【語譯】：

所謂成就，就是說極樂世界的清淨是不可破壞的、不可污染的，並不像三界，是污染的、可破壞的。

【註文】：

觀者，觀察也。彼者，彼安樂國也。世界相者，彼安樂世界清淨相也。其相別在下。

【語譯】：

觀，就是觀察。彼就是指極樂國。世界相，就是極樂世界的清淨相狀。極樂世界的各種相狀，如同下面個別所敘述的。

（待續）

住持三要

譯述者：戒月

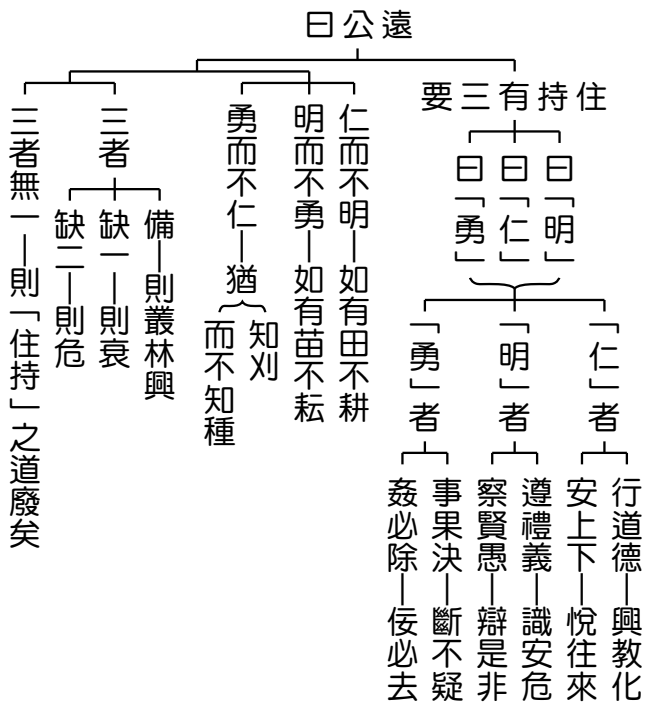
【本文】

遠公曰：住持有三要，曰「明」，曰「仁」，曰「勇」。「仁」者，行道德，興教化，安上下，悅往來。「明」者，遵禮義，識安危，察賢愚，辯是非。「勇」者，事果決，斷不疑，姦必除，佞必去。仁而不明，如有田不耕；明而不勇，如有苗不耘；勇而不仁，猶知刈而不知種。三者備，則叢林興；缺一，則衰；缺二，則危。三者無一，則「住持」之道廢矣。

【語譯】

法遠禪師說：作住持，有三個重要的德行，叫做『明』，叫做『仁』，叫做『勇』。『仁』的德行，就是能夠力行道德，興辦教化，安住上下人眾，令往來的大眾，都能感到喜悅。『明』的德行，就是能夠遵守禮義，識知安危之道，能察知賢愚不肖，能明辨是非善惡，『勇』的德行，就是處事果決，剖斷不

【脈絡】



疑，知姦匿之人必除去，知佞倖之人必去之。住持之人，如果只有仁的德行，而沒有明的德行，就好像有田而不去耕種一樣的可惜。

如果只有明的德行，而沒有勇的德行，就好像有了秧苗而不去耘植般的誤事。如果只有勇的德行，而沒有仁的德行，就好像只知道收割而不知道種植般的愚痴了。

「明、仁、勇」這三種德行，做住持的人如果全部具足，則這個道場必然興盛。如果缺失了其中一種德行，則道場就會衰敗；如果缺失了二種德行，這個道場就會陷入危險的境地。如果三種德行都沒有，則所謂「住持」的道法就都廢止了。

【釋義】

「住持」一詞，本義是指「安住於世而保持法」，後引伸為寺院的主僧也稱住持。合起來看，也可以說是「寺院的主僧是為保持佛法而安住於世」的，因此住持一職，迥非常人能勝任。

法遠禪師有鑑於此，特別提出「明、仁、勇」這三種德行以為做住持的條件。此三者，以「仁」為體，以「明」為相，以「勇」為用。

住持要以「仁」為體者，是因為住持本身，必須能夠深明因果，力行道德以自利；同時興辦教育文化以利他；又能安定上下所有住

眾，使令安心辦道；又能近悅遠來，使人事通和。有這樣的住持，道場怎麼會不興盛呢？

住持需以「明」為相者，是因為住持本身，必須能夠以身作則，遵行禮義；也有見識安危徵兆的智慧，對人又有察知賢愚不肖的識人之明；對事又有明辨是非善惡的智慧。有這樣的住持，道場怎麼會不興盛呢？

住持需以「勇」為用者，是因為住持本身，在處理寺務時，必須勇敢承擔，果決以斷，不可猶豫躊躇；對於已剖析清楚而決斷的事，就不再懷疑，以免執事人等無所適從。遇到有姦匿行為的人，必須嚴格規勸，以除去他的惡行，或甚至遷單除去，以防範後來更大的弊端；遇到有佞倖行為的人，也必須嚴格規勸，以除去他的惡行，或甚至遷單使離去，以維護道場的清淨和住眾的和諧。有這樣的住持，道場怎麼會不興盛呢？

今天，台灣地區約有二千座以上的道場，照理應有二千多位住持。身為住持，理當「具備」或「學習」「仁、明、勇」的內涵，否則如何將佛法「住持」於世呢？法遠禪師高瞻遠矚的殷切開示，是今日震聳發聵的法音？還是古道的空谷足音呢！

華嚴懺悔思想與天台懺法之探究(十七)

撰文：釋宗賢

二、能治十心（逆生死之心）

(一) 明信因果

《大方廣華嚴經疏》〈如來隨好功德品〉

第三十五卷曰：

次起十種逆生死心，從後翻破¹。

其次，再講十種逆生死之心，以治前第十心，有信因果之心，即可懺不信因果之罪，切實明白，知因果者唯佛與佛乃能究竟²。

(二) 自愧剋責

《大方廣華嚴經疏》〈如來隨好功德品〉

第三十五卷曰：

自愧剋責³。

自愧剋責以治前第九心，既信因果，迷時即當自責，克則勝也，謂能自責則善心勝過惡心也⁴。

(三) 怖畏惡道

《大方廣華嚴經疏》〈如來隨好功德品〉

第三十五卷曰：

怖畏惡道⁵。

怖畏惡道對治第八虜扈抵突，不畏惡道之

心⁶。

(四) 不覆暇疵

《大方廣華嚴經疏》〈如來隨好功德品〉

第三十五卷曰：

不覆暇疵⁷。

不覆暇疵以治前第七心，怖畏惡道，故不覆暇疵。清靜心如完好白玉，道人造惡業，如白玉有瑕疵，發露罪過，如生瘡者除去膿血，覆藏罪過，如畜膿養瘡子，自受其苦⁸。

(五) 斷相續心

《大方廣華嚴經疏》〈如來隨好功德品〉

第三十五卷曰：

斷相續心⁹。

斷相續心發露罪過，誓不再造，即斷第六相續心¹⁰。

(六) 發菩提心

《大方廣華嚴經疏》〈如來隨好功德品〉
第三十五卷曰：

發菩提心¹。

發菩提心，心靈活而非呆板之物，不造惡必修善，故翻惡心而為善心。發菩提心者，以廣大善心，對治第五廣大惡心也¹²。

(七) 修功補過

《大方廣華嚴經疏》〈如來隨好功德品〉

第三十五卷曰：

修功補過¹³。

發菩提心須起行，以持戒修福功德山，填罪過之河，對治第四為惡心¹⁴。

(八) 隨喜他善

《大方廣華嚴經疏》〈如來隨好功德品〉

第三十五卷曰：

隨喜他善¹⁵。

隨喜他善對治第三不隨喜心，欲修功補過，須持淨戒。不持戒者，皆是罪人，以不學戒故，不知持戒功德大，犯戒罪過大。能持微細戒，方可護重戒，輕重等持，使佛法常住，而為人所尊敬，守護佛之正法，即是守護自己正法¹⁶。

能受持以上八條，即成就作法懺。

(九) 念十方佛

《大方廣華嚴經疏》〈如來隨好功德品〉

第三十五卷曰：

念十方佛¹⁷。

治第二惡知識緣，一方面作法懺，一方面還要取相，以懺宿、現二業，念佛屬取相懺也。但十方佛甚多，如何能盡念之。會念者，念一佛即是念十方佛，「十方三世佛，同共一法身，一心一智慧，力無畏亦然。」念成感應道交，取得好相，不惟現業消滅，過去之業一併懺除。以十方佛為護符，傾心恭敬，消滅增盛之我心，我心既滅，無我之我，即是真我，自然能與佛合而成一矣¹⁸。

(十) 觀罪性空

《大方廣華嚴經疏》〈如來隨好功德品〉

第三十五卷曰：

觀罪性空¹⁹。

觀罪性空以治第一身見。觀罪性空、即實相懺。無相之相、即實相，故實相無相，罪無所繫，以如如智契如如理，一如無二如，了無一物故。罪由惑起，惑業無性，不能自立。無性自性，即是實性，實性隨無明之緣，雖隨緣而不變為無明，如如還自如如也。若知無明

無性，本明即顯，一切罪過，不能加於本明之上。眾生觀不到，故証不到，以觀不到故，妙明真心似成無明。返妄歸真，始知惑業無性，無非翳眼見空華。迷法身故認色身之假我為我，認得真我，即無假我，色身假空，地獄畜生等身亦空，罪性亦空矣。若不懇切懺悔何能感應道交。親證實相者，盡未來際，亦不造罪，證不徹底者，不在此例。娑婆世界犯緣過多，故須常修懺悔。普賢菩薩勸大眾虛空界等盡，懺悔乃盡，而虛空界等不可盡故，懺悔亦無有盡²⁰。

以下將能治與所懺十心列表分析如下：

(表三) 能治、所懺 (逆順十心對治表) 列表分析

| 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 順序 | 能治十心 (逆生死之心) | 對治 | 倒序 | 所懺十心 (順生死之心) | 備註 |
|------|------|------|------|------|------|------|------|----|-----------------|----|----|-----------------|----|
| 守護正法 | 修功補過 | 發菩提心 | 斷相續心 | 不覆瑕疵 | 怖畏惡道 | 自愧克責 | 明信因果 | 1 | 10 | 10 | 10 | 斷善惡心 | |
| | | | | | | | | 2 | 9 | 9 | 9 | 無懼惡心 | |
| | | | | | | | | 3 | 8 | 8 | 8 | 不怖惡道心 | |
| | | | | | | | | 4 | 7 | 7 | 7 | 覆罪惡心 | |
| | | | | | | | | 5 | 6 | 6 | 6 | 相續惡心 | |
| | | | | | | | | 6 | 5 | 5 | 5 | 廣大惡心 | |
| | | | | | | | | 7 | 4 | 4 | 4 | 為惡心 | |
| | | | | | | | | 8 | 3 | 3 | 3 | 嫉妒心 | |
| | | | | | | | | 9 | 2 | 2 | 2 | | |
| | | | | | | | | 10 | 1 | 1 | 1 | | |

| | | | | | |
|----|---|------|-----|-----|--|
| 10 | 9 | 念十方佛 | | | |
| | | 對罪性空 | | | |
| | | | 1 | 2 | |
| | | | 身見心 | 我見心 | |

由上表可以得知——明信因果對治斷善惡心；自愧克責對治無懼惡心；怖畏惡道對治不怖惡道心；不覆瑕疵對治覆罪惡心；斷相續心對治相續惡心；發菩提心對治廣大惡心；修功補過對治為惡心；守護正法對治嫉妒心；念十方佛對治我見心；對罪性空對治身見心。

所謂十順心，乃指十種順我人貪瞋癡等煩惱無明之心，即為能造惡業之心；十逆心則為對治十順心之無明煩惱所起逆生死流趣寂靜涅槃之十種心，分別為能治之藥與所治之病，此十逆順心可以說已包括所有犯罪根源與對治之道。一切罪業來源不離十種順生死心之造業內容，修行原本即是逆生死流而上之修持行為，而若順心則輪轉惡趣無止期；逆心則反惡趣業而善至解脫。

其中以「觀罪性空，破無明昏暗」為懺罪根本方法，這是以「理」觀破犯罪心根源所在的懺法，亦即以智破無明之謂，誠如「罪業如霜露，慧日能消融」之意。

從上面的引文與論述說明中，不難發現澄觀的懺悔思想——「逆順十心」有受天台懺法

的影響。

這是智者大師歸屬諸懺法中具有事懺與理懺二種之發端。依智者大師意，逆順十心可懺二世重罪，造五逆十重之極惡業者，皆可由此逆順十心之懺法而得盡除二世重障，故通為諸懺之本。故智者大師依所立之三世二重因果十二因緣²¹思想，係著重於過去、現在所犯之二世重罪障，然最終之十二因緣觀乃建立於剎那一念即具足十二因緣之思想上²²。所以，若依小乘十二因緣觀之「流轉門」²³與「還滅門」來看，則「十順心」應屬「流轉門」；「十逆心」則為「還滅門」²⁴。

此順逆十心在天台智者大師《摩訶止觀》卷四「明懺淨」處有言：

若欲懺悔二世重障，行四種三昧²⁵者，當識順流十心明知過失，當運逆流十心，以為對治，此二十種心通為諸懺之本²⁶。

又在《百錄》所收的〈方等懺法〉「逆順心第四」亦談懺悔應運順逆十心。此觀「順逆十心」之法，湛然法師亦相當重視，如在《輔行》中說：「若運十心，窮於無始無明顛倒，何罪不消²⁷？」

綜合上述——不難發現，澄觀的懺悔思想

受天台懺法影響之外；甚至被日本學者鎌田茂雄認為，負有「確定唐代佛教禮儀基礎」之任務的蘭山雲巖慈恩寺，護國法師一行沙門——慧覺所撰之《華嚴經海印道場懺儀》四十二卷（簡稱華嚴懺），及宗密（780—841）所撰之《圓覺經道場修證儀》（簡稱圓覺懺）十八卷²⁸。皆可看到天台懺法的形式。例如《華嚴懺》卷三十七之「理事二種懺悔」²⁹、卷三十八之「六根懺悔」³⁰、卷四十二之「至心懺悔、勸請、隨喜、迴向、發願」、「順逆十心」、「旋繞念誦」等，皆根據天台懺法之思想與儀軌形式。這可從智儼、澄觀、宗密（下節敘述），三位祖師的懺悔思想印證。

（待續）

【注釋】

- (1)見《大方廣華嚴經疏》大正藏第三十五冊·〈如來隨好功德品〉p868。
- (2)見《普賢行願品親聞記》懺雲法師著·蓮因北部大專學生齋戒學會編輯1992.p35。
- (3)見《大方廣華嚴經疏》大正藏第三十五冊·〈如來隨好功德品〉p868。
- (4)見《普賢行願品親聞記》懺雲法師著·蓮因北部大專學生齋戒學會編輯1992.p35。

- (5) 見《大方廣華嚴經疏》大正藏第三十五冊・〈如來隨好功德品〉p868。
- (6) 見《普賢行願品親聞記》懺雲法師著・蓮因北部大專學生齋戒學會編輯1992.p35。
- (7) 見《大方廣華嚴經疏》大正藏第三十五冊・〈如來隨好功德品〉p868。
- (8) 見《普賢行願品親聞記》懺雲法師著・蓮因北部大專學生齋戒學會編輯1992.p35。
- (9) 見《大方廣華嚴經疏》大正藏第三十五冊・〈如來隨好功德品〉p868。
- (10) 見《普賢行願品親聞記》懺雲法師著・蓮因北部大專學生齋戒學會編輯1992.p36。
- (11) 見《大方廣華嚴經疏》大正藏第三十五冊・〈如來隨好功德品〉p868。
- (12) 見《普賢行願品親聞記》懺雲法師著・蓮因北部大專學生齋戒學會編輯1992.p36。
- (13) 見《大方廣華嚴經疏》大正藏第三十五冊・〈如來隨好功德品〉p868。
- (14) 見《普賢行願品親聞記》懺雲法師著・蓮因北部大專學生齋戒學會編輯1992.p36。
- (15) 見《大方廣華嚴經疏》大正藏第三十五冊・〈如來隨好功德品〉p868。
- (16) 見《普賢行願品親聞記》懺雲法師著・蓮因北部大專學生齋戒學會編輯1992.p36。
- (17) 見《大方廣華嚴經疏》大正藏第三十五冊・〈如來隨好功德品〉p868。
- (18) 見《普賢行願品親聞記》懺雲法師著・蓮因北部大專學生齋戒學會編輯1992.p36。
- (19) 見《大方廣華嚴經疏》大正藏第三十五冊・〈如來隨好功德品〉p868。
- (20) 見《普賢行願品親聞記》懺雲法師著・蓮因北部大專學生齋戒學會編輯1992.p37。
- (21) 十二因緣：梵語 dvadacagapratitya-samutpada。十二種因緣生起之意。又作二六之緣、十二支緣起、十二因緣起、十二緣起、十二緣生、十二緣門、十二因生。即構成有情生存之十二條件(即十二有支)。
- 《阿含經》所說根本佛教之基本教義，即：無明(梵 avidya)、行(梵 saṃskāra)、識(梵 vijñāna)、觸(梵 nama-rūpa)、六處(梵 sad-āyatana)、觸(梵 sparca)、受(梵 vedāna)、愛(梵 tṛṣṇā)、取(梵 upādāna)、有(梵 bhava)、生(梵 jati)、老死(梵 jāra-māraṇa)。據《長阿含卷》十大緣方便經載：緣癡有行，緣行有識，緣識有名色，緣名色有六入，緣六入有觸，緣觸有受，緣受有愛，緣愛有取，緣取有有，緣有有生，緣生有老、死、憂、悲、苦惱大患所集，是為此大苦因緣。即此十二支中，各前者為後者生起之因，前者若滅，後者亦滅，故經中以「此有故彼有，此生故彼生；(中略)此無故彼滅」之語，說明其相依相待之關係。即一切事物皆具有相依性，皆由因、緣所成立，故說無常、苦、無我，見《大藏經》第一冊.p67a。
- (22) 見《妙法蓮華經玄義》卷二下・大正藏三十三冊.p698~700。智者大師並舉出思議生滅十二因緣、思議不生不滅十二因緣、不思議生滅十二因緣、不思議不生不滅十二因緣等四種十二因緣，配於藏、通、別、圓之化法四

教，表依緣而生之種種現象，無非是中道之理。

- (23) 流轉門：梵語 pravṛtti。漂流、輾轉之意。為二十四不相應行法之一。即生死相續不斷，而輾轉於三界、六道之輪迴。對此，如從迷界，而進入涅槃，即稱還滅。屬流轉者，稱為流轉門；屬還滅者，稱為還滅門。四諦中之苦諦與集諦，或十二緣起之順觀（觀十二支緣起從無明乃至老死）屬流轉門。而四諦中之滅諦與道諦，以及十二緣起之逆觀（觀十二支緣起從老死至無明），則屬還滅門。

又唯識宗謂，由善惡之業而生死相續不斷，稱為染污清淨流轉；有為法之剎那生滅相續不斷，稱剎那輾轉流轉；有情之一期相續生滅轉變，稱生輾轉流轉，又作生身輾轉流轉。見《瑜伽師地論》卷三、卷五十六·大藏經三十冊。

- (24) 見《佛教天鼓之研究》以華嚴經·如來隨好功德品為主》釋德和撰·華嚴專宗佛學研究所畢業論文·1998.5.p95。

(25) 四種三昧：又作四種大道。指智顛之摩訶止觀卷二上所舉之常坐三昧、常行三昧、半行半坐三昧、非行非坐三昧。此乃將眾多之「止觀行」依其實行方式而分類為四，藉由此四種行法，即可正觀實相，住於三昧。止觀行，即為得正智慧，而將心專注於一對象，並在身體上力行實踐之謂。

(一)常坐三昧：為依《文殊說般若經》、《文殊問般若經》而修之三昧。即以九十日為一期，獨居靜室，結跏正坐，捨雜念思惟而繫緣法界，觀一切法皆是佛法，並專心稱念一佛名號。於一期中精勤不懈，念念無間，則能破除業障，顯發實相之理。因僅修常坐一行，故又稱一行三昧。

(二)常行三昧：乃依據般舟三昧經而修之三昧。又稱般舟三昧。即以九十日為一期，於道場內，身常旋繞繞佛，無有間休，口常唱念阿彌陀佛，心亦常想念阿彌陀佛，即步步

聲聲念念唯阿彌陀佛。如此，精勤不懈，則可依佛威力、三昧力，及行者之本功德力，而於定中見十方諸佛顯現於行者之前，故又稱佛立三昧。

(三)半行半坐三昧：指依據《大方等陀羅尼經》、《法華經》而修之三昧。前者稱方等三昧，後者稱法華三昧。方等三昧以七日為一期，於道場內，誦持陀羅尼咒，旋行一百二十匝（周），一旋一咒，疾徐適中，旋咒已則卻坐思惟，觀實相之理，觀畢復起旋咒，如此，反覆行之。法華三昧以三七（二十一）日為一期，修行之法包括嚴淨道場、淨身、三業供養、請佛、禮佛、六根懺悔、繞旋、誦經、坐禪、證相等次第。

(四)非行非坐三昧：指上述三種以外之一切三昧；亦即不侷限於身體行儀上之行、住、坐、臥，而含攝一切事物。大品般若經稱之為覺意三昧，南嶽慧思則稱之為隨自意三昧。即於一切時中、一切事上，隨應用觀，不拘期限，念起即覺，意起即修三昧。此為四種三昧中最重要者。

以上四種三昧之中，前三種均為實相之理觀，僅有非行非坐三昧共通於事理二觀。蓋四種三昧為天台宗「觀心」時所必修之行法。在日本，最澄於比叡山亦建立四三昧院之道場以修之。其中，常行三昧對日本念佛法門之興起，有深遠之影響。見《摩訶止觀》卷二·大藏經四十六冊·p11。

- (26) 見《摩訶止觀》卷四·大藏經四十六冊·p39c。
- (27) 見《輔行》卷四之二·大藏經四十六冊p259a。
- (28) 見《鎌田茂雄》·1975.p499-450。
- (29) 見《華嚴經懺儀》卷三十七·卍續藏二二八冊p329-p333。
- (30) 見《華嚴經懺儀》卷三十七·卍續藏二二八冊p334-335。

一句彌陀 如鏡照鏡
宛轉互含 重疊交映

撰偈：徹悟大師

釋義：傳輝

【語譯】

持念這一句「阿彌陀佛」聖號的功德，就好像用一面鏡子去照另一面鏡子一樣，結果就形成鏡中有鏡，宛轉互相含攝，層層重疊交錯，重重無盡互映的情形。

【釋義】

鏡子本身清淨澄明，猶如本性之清明。《彌陀經》說：「阿彌陀佛成佛以來，於今十劫。」彌陀既已成佛，故知一句「阿彌陀佛」聖號，即是彌陀清淨性德的顯露。而我們凡夫雖也有本具的清淨性德，然受無始無明煩惱及諸惡業習染

所纏繞，以致不能顯現。現在只要藉著持念這一句「阿彌陀佛」的聖號，就能如同用彌陀的性德性鏡來映照我們的性德性鏡一樣，結果彌陀的性德性鏡便直接映入我們的性德性鏡裡，我們的性德性鏡也在同時映入彌陀的性德性鏡中。而且鏡中有鏡，輾轉互相合映對方，層層疊疊互相映照而無有窮盡。

我們在持念「阿彌陀佛」聖號時，竟然可以不受宿世無始煩惱惑業障的影響，而直接契入彌陀的性德裡，真是甚深微妙，不可思議的功德。今日願意這麼念佛的人，也必然是一位「智者」了。

智者家庭

專欄

《佛學常識課本》

第六課世界(下)

講述：淨軍
整理：如定

第三層少淨天，其心識受少分的淨妙樂。例如人在學打坐，一開始還知覺有呼吸，呼吸慢慢自然了，心念逐漸放在意識上，在清淨中，享受少淨微妙快樂。無量淨是指清淨的境界愈來愈殊勝，整個身心十分清淨、安定，寂然不動。遍淨天是指禪定的快樂最殊勝，一切遍佈，外界無法影響他，一切皆是清淨，不起分別心、不起煩惱。這都是禪定功夫所引發的境界。四禪有九層天，第一層是無雲天，依空而住，不同於前面三層的天人是以雲安住。第二層是福生天，此天天人具足十分殊勝的清淨福報，此清淨是由本性所生。第三廣果天，異生果報最為殊勝，異生是指下輩子，上一世所修到這一世的果報最為殊勝的是此天，但要加上禪定的功夫。有禪定比較有智慧，有智慧便更會修福報。第四層無想天，心中不會再起其他的妄想念頭。外道修行人往生最高可到這一層天。他們認為沒有念頭就表示已經修行究竟了，不會再起心動念。其實以佛法看還是凡夫的禪定功夫而已。從第五層無煩天開始向上到第九層天，是五淨居天，這是聖人所居住得地方。學佛的人若禪定功夫到家，可以往生到這個地方。

繼續說無煩天，佛教中說的煩惱即指貪嗔癡。能調柔貪嗔癡煩惱的修行人就可以往生無煩天的境界。無煩在這裡指的較廣泛，包括的是見惑和思惑，貪嗔癡慢疑，身邊戒見邪這兩部分已少分斷除，這叫無煩天。第六無熱天，

意樂內心調柔，內心的快樂感受能調適的很柔軟。一般人若是有煩惱時，心像火在燃燒一樣。這稱為熱惱；在這個境界的人已經遠離熱惱的境界了，所以稱無熱天。第七善現天，現是表現、顯現的意思。這層的天人因為已得上品雜修，禪定的境界易於顯現，這是善現天的天人。第八善見天，「見」是見解。我們修行會培養出定力，但是定力會障礙我們的進步。我們自以為修行定力已足夠了，已經到達很好的境界，這樣會障礙自己。善見天的天人自己可以漸漸察覺這種問題，不會執著於此，所以能把心性原本具足的光明顯露出來，所以稱善見天。第九色究竟天，色法最究竟處。整個色界天當中，色究竟天的天人形象最莊嚴。

欲界天人還有肉身，所以需要吃、睡，甚至還有男女問題。色界的天人從初禪天、第二禪天、第三禪天、至第四禪天，這些天人無肉身，但是有色身的形像。用現在的譬喻而言，現在電腦科技發達，用光投射可以顯現影像，色界的天人就像投射的影像，你的手可以穿過他的身體，無阻礙，這就是色界的境界。無色界有四層天，他們連物質的形象都沒有，完全

是意識的活動。第一個空無邊處天。空無邊處天的天人，修行已到了四禪色究竟天，但他知道仍有一個身體的形象，只要有個形象，就會被這形象所束縛。空無邊處的天人不想被束縛，討厭這形色的身體，所以進一步修到無邊的空，觀想自己和虛空合而為一。知道色身是假的，想與空結合；空就是我、我就是空，這就是空無邊處天人的境界。這時無身體形象，完全只有意識感覺。第二層識無邊處。在空無邊處仍有意識，我和空合一，仍還有個我。到了識無邊處，要把意識消除，空亦捨除，只剩下一般人所言的「真我」。意識也就是自己安住的地方。這樣的天人稱識無邊處。第三無所有處天。空破除以後，仍有個意識，而後討厭這個意識，覺得意識亦麻煩，連意識亦捨棄。如此怎麼辦？即觀所緣皆無所有。在寂靜當中只觀照無任何東西是他所攀緣的，這叫無所有處。所以無色界完全是意識界的生物。第四非想非非想處天，無較粗的思想這叫非想、無較細的叫非非想。這是指什麼呢？禪定工夫有到此階段，定力一直深入。定的力量迫使，包括意識、想法若有似無。非想非非想的境界就是

如此。以上僅就其意義簡單向諸位報告。我等未達到此境界，實在很難說清楚。只就字面和佛經註解來向諸位說明而已。

另外學人簡單舉個例：約十幾年前，有一次週末，我陪小孩看「銀河飛龍」一齣電視太空影片。太空船在太空中飛行，有外來生物入侵電腦形成亂碼。但無法見到這生物的形像。大家正在陷入混亂當中，此時電腦螢幕有字幕出現說：「剛才你們進入我的身體，我進來瞧瞧，現在沒有事我要離開了。」學人當時告訴孩子，這就是佛經上所說的無色界的天人。他無物質的身體，但他的意識存在那個地方，用現在的話來說就是磁場。太空船是個物質的東西，經過他的身體，他有意識的活動，透過電腦了解對方的語言、文字，但他無肉體的身體。你可以穿過他的身體，可是你仍不自覺。這就類似是無色界天人。所以科技愈發達，愈能證實佛法。

接著簡單就三界二十八層天大概內容說明。天人看人間就像浮游生物，朝生暮死。像欲界的第一層四王天，天人身長半哩，身材很高大。怪不得要稱讚阿彌陀佛「紺目澄清四大

海」那麼廣大。天人的身體隨每層天而增加一倍。衣服是愈高愈輕。我們知道一兩是十錢，一錢是十銖，摩羅天、他化自在天，天衣才半銖重。色界天的梵眾天，天人身長半由旬，一由旬四十里，半由旬是二十里。壽命半個中劫，四十小劫等於一個中劫，所以等於二十個小劫。你看這壽命有多長啊！佛經說天人的壽命最長者有八萬大劫，但不管時間有多長久，終究不究竟。欲界、色界、無色界，都屬於有漏的生死，輪轉無窮。無論在那一天福報享盡就墮落，所以都不究竟。因此佛經不鼓勵人求人天福報，而要求出三界外。所以有智慧的人應修無漏禪定功夫，脫離三界、得到無生，這才是學佛的目標。整個第六課我們很簡單說明，若要詳細說明，每層天的享受包括衣、食、住、行及五欲六塵的享受，範圍就太廣泛了。我們的主旨並不是要認識這些天人的境界，只是讓我們了解我們目前居住的環境，是住在須彌山的南邊。除了我們人以外，還有其他天人，一共二十八層天。這二十八層天都還在三界內，佛法要我們出離三界外。若要往生天上做天人，當然可以。辦法佛祖亦教導我們

如何升天。往生色界當天人要靠禪定功夫。往生欲界當天人要靠福報、善業，但都不究竟。所以佛教我們要修行出離三界外。如何修出三界外呢？靠念佛辦法最簡單，但仍須遵守修行的次第。第一要斷欲，不能斷欲先減欲。先學會控制欲望，這是最基本。欲望不能控制時，就永遠在三界內，連欲界天都不能到達。根據佛說，欲界是最低層的境界；因此學佛者應學習斷欲。本來一天吃五餐，現在一天三餐就好了。持六齋日，即過午不食，吃兩餐就好了。若體力可以，日中一食，早餐亦不吃。如何進步呢？每個人的時間、因緣、體質都不一樣。自己可以檢視自己每天的境界。若有欲望，便是在欲界，今天我不吃吃飯，便是與色界相應。若能打坐一柱香、兩柱香不用起來，這就可能與初禪境界相應。這是一種自我的提升。

最近有第四台報導說這二十八層天的境界，只是個人禪定當中的境界，根本沒有這些東西。第四台竟公然如此說，這樣變成佛經所寫的是假的，佛說謊？所以這樣的說法是錯誤的。我們應了解基本常識，才不至於被騙。現在有些人亂講，將傳統的東西都否認。若有人

行善想求升天，然後你向他說並無天的境界，只是個人打坐中意識的昇華而已，這是破壞佛教和善行。現今破壞佛教的都是佛教徒，外道的人沒有辦法破壞，因為他們看不懂佛經，不知如何下手。

我們要如何提昇自己的修行和境界呢？例如在欲界方面，色、聲、香、味、觸這些境界我較貪著哪一樣？對於較貪戀的要趕緊治療。欲不斷不可能有禪定功夫，無禪定功夫不可能有智慧。《楞嚴經》上說：「不假禪那，無有智慧。」眾生皆有佛性，佛性中具足所有智慧、所有定力，但今天我們的智慧定力被貪瞋痴慢疑等煩惱所遮蓋，無法顯露出來。如何顯現出來呢？須藉由禪定功夫。《楞嚴經》上說，不假禪那就不可能有智慧開顯。學佛者應了解三界、知次第。有智慧的人就知道如何修。從欲界、色界、無色界，由下往上修。若仍重欲，那就還在欲的界限內。學佛從何學起呢？斷欲。所有欲望從何而來？從我而來，從我而發生，我要吃、要穿、要穿好、要穿好、要穿好、要用好，一切皆以我為出發點。斷欲應先斷我的執著。一天吃五餐的現在只吃三餐就好了。

了。欲望要自己去調整，各人都應該調整自己的習性。例如有的重視睡眠、有的重視吃、有的重視音樂的享受、有的重視看電視、有的重視看書，個人所重視的欲望不同，但都只是習氣。凡夫不管怎樣起心動念，一起就是欲望。不要起欲望可能嗎？很難，因為凡夫都有習氣，因此我們只能用轉的方法。想看電視就去念佛，想聽音樂就聽佛號，如此就轉念頭；順著我們的習性來轉，順我們的欲望來轉。又例如喜愛花香，就買花、點沉香供佛念佛。像這樣，隨時隨地都可以轉。如何把欲望捨棄呢？在尚無法捨棄前，先減輕欲望，漸漸把欲修改掉。過程中還要加修色界禪定功夫。

世間的禪定功夫稱四禪八定，按次序來修，欲望儘可能減，禪定功夫儘可能增加。初禪的境界就是清淨，所以平時要練習不要搬弄是非，不去別人家閒坐，不看電視等，這些色聲香味觸的外緣儘量去除，才能達到清淨，清淨就是梵，慢慢心的光明就會顯現。第三禪的境界是內心的靜無煩惱，初禪是指身體的清淨。由這些道理、事相，就可以反省檢討自己的修行功夫至何處？也可觀察別人的境界，而

心理有數。到第四禪已較無煩惱。由這些次序我們明瞭修行次序，按部就班的學習。

至於欲望如何斷？可以學持「八關齋戒」。每月開始持六齋日，進而十齋日，然後每兩天受持，最終每天持。在家人若能每天修持八關齋戒，就如同出家人。八關齋戒是在家人的出家戒律，只比沙彌、沙彌尼少一戒，即手不拿錢。一般人有很多障礙，無法出家，但若每天持八關齋戒，亦如同出家。欲望可以從八關齋戒開始修持。超越欲界，這是值得我們學習的。至於個人習氣，可以從「四念處、四正勤」著手。今天我們中國大乘佛教最欠缺的就是小乘的基礎。斷欲的過程必須修持禪定。禪定功夫不一定要打坐，只要端坐念佛號，這也是禪定功夫。禪定最主要就是心不散亂，自己起心動念清清楚楚。要完全沒有念頭是不可能。起念頭不要緊，清楚就好了，好的念頭就繼續想，例如想起讚佛偈「阿彌陀佛身金色，相好光明無等倫。白毫宛轉五須彌，紺目澄清四大海。光中化佛無數億，化菩薩眾亦無邊。四十八願度眾生，九品咸令登彼岸。」一起這些念頭沒有關係，反而可以幫助

我們的定力。若起不好的念頭，例如偷盜、欺騙，應馬上捨棄，這就是修持禪定。慢慢修就會進步。念佛號，當如印光大師教導我們的方法，用三三四計數，這是所有人最方便的方法。不要貪心，十句念得清楚就好了。十句念得清楚再十句，不要分心。真正用功的人，不用執著數字；但是初學者就有其必要性。念佛後記得迴向往生西方，如此就可以修持出離三界的功夫。「憶佛」是只要動念頭，就是想阿彌陀佛和西方極樂世界，這就是禪定功夫。

第六課教導我們去體悟整個三界是不安穩的，時間經過後，萬物都會產生變化，我們所居住的地球也會壞，整個太陽係也會爆炸。根據科學家報導，在宇宙某處有星球爆炸，或者是又有新的星系形成。《華嚴經》上說：「世界無盡、眾生無盡。」學佛者也應悲願無盡。無量眾生在受苦，學佛者應發心十方救度。要發心度眾生，自己就更要先求成就，出三界外；做一個觀自在的人，自然可以在十方世界利益眾生。若自己還被三界束縛，尚且需要別人救度，如何幫助別人？體會三世「過去、現在、未來」是無窮盡的，空間東西南北上下也

是無限的。我們居住在整個時間、空間所包容的宇宙裡面。一切萬法人地事物都變化無窮，所以不要貪戀計較名、利，時間經過後，一切都歸空。而這當中，眾生所造的業，所受的業報，都是無量無邊。人生猶如火花，隨即消逝。如何把握這短暫的時間，成就自己的道業，可以出離三界外。同時如何把我們的心量放大，如同這世界一樣廣大無盡，發心整個世界做我們的身體，要承載所有的眾生。心量不夠寬廣就無法成佛，所以講至時間，要三世遍及；講到空間，要談十方無量無邊的世界。心量開闊，自自然然就可以超越三界。總之，天人的境界不值得我們追求，學佛者不求人天福報，求往生西方淨土，才能徹底解決生死問題，和圓滿度生的悲願。

印光大師開示：

如來說法，恆順眾生。遇父言慈，遇子言孝。外盡人倫，內消情慮，使復本有真心，是名為佛弟子。

講於彰化慧德精舍九十五年暑期教師心靈成長營

佛說盂蘭盆經聽聞記(五)

主講：淨軍
筆記：慧長

孝道專題二

各位老師：大家安好

佛經是真理，對我們心性的開發，是非常有深度的幫助，現在還是祈請大家跟昨天一樣，先將《盂蘭盆經》恭讀一遍。

昨天跟大家報告到專題講表的第一張前面「通序」的部分，今天接著介紹「別序」，對照經文在第一行，「聞如是：一時，佛在舍衛國、祇樹給孤獨園。大目犍連始得六通」。昨天介紹到「始得」，今天講六通。「六通」是指六種神通，這是佛學專有名詞。一般我們初學佛的人，看佛經比較吃力的地方，有兩個問題，一個是專有名詞太多，不知道它在講什麼；一個是佛教講心性的問題，一般我們比較沒有去注意的區塊，所以會不知所云。這種情況之下，末學今天特別帶來《佛學常識課本》，後面附有MP3，是多年前末學在這邊學習報告的，如果有想要多了解一些佛學常識

的話，你可以帶回去聽，不過那是用閩南語講的。

六種神通，先說明什麼叫「神通」，神通跟現在外面的鬼通不一樣，鬼通是指鬼神的眾生，與生俱有的能力，因為他們沒有身體，所以能夠通。譬如說牆壁，鬼神因為沒有物質的身體，牆壁，他可以穿過去。因為沒有物質的肉眼，所以他能夠通透的看過去。像这样子能通的能力，是與生俱來的。一般這樣子的通，天人也有，鬼也有，就是人沒有。動物偶而也有，像還沒有地震，牠就知道了；像要下大雨，牠就先感覺到了。一般外面算命、占卜、問卦等等，會遇到一些有鬼通的人，例如你還沒開口，他就告訴你家門口有一棵樹、進門有什麼東西等等的事，這是屬鬼通。這種鬼通有的是鬼神依附在人的身上就能夠通，有的是人依靠養小鬼，就是用一些咒符的方法，供養這個鬼吃喝，但是條件交換，鬼要幫人打聽

○ 人生真義報恩心

淨軍編述 95.7.

壹、前言：

貳、經題：《佛說五蘊益經》

參、譯者：西晉·三藏法師竺法護譯

肆、經文：甲一、序分

| | | | |
|----------|-----------|-----------|-----------|
| 序通 | 聞 | 侍者阿難、親從佛聞 | 聞 |
| | 如是 | 如佛親宣、是佛所示 | 信 |
| | 一時 | 機感相加、法席周圍 | 時 |
| | 佛 | 三覺圓滿、號釋迦文 | 主 |
| | 舍衛國 | 西域大國、閩物豐德 | 處 |
| | 祇樹給孤獨園 | 祇陀施樹、孤獨買園 | |
| | 後文四輩弟子 | 在家出家、男女四眾 | 眾 |
| | 大目犍連 | 十大弟子、神通第一 | 就成六 |
| | 始得 | 通性本具、假修真顯 | |
| | 六通 | 天眼 | |
| 天耳 | | 人非人聲、遠近徹聞 | |
| 他心 | | 眾心起念、一切徹知 | |
| 宿命 | | 自他多生、憶識徹知 | |
| 神足 | | 遠近自在、變化隨意 | |
| 漏盡 | | 實知四諦、斷惑解脫 | |
| (序起發) 序別 | 欲度父母 | 父母恩重、但舉乳哺 | |
| | 報乳哺恩 | 不念報恩、便非人類 | |
| | | 不令度脫、非真報恩 | |
| | 即以道眼 | 道證天眼、急先報本 | |
| | | 眼視事相、心觀理體 | |
| | | 三界環境、為器世間 | |
| | 觀視世間 | 六道四生、眾生世間 | |
| | | 常苦飢渴、冠三六眾 | |
| | 餓鬼 | 是異熟果、酬於引業 | |
| | | 不見飲食 | 是等流果、酬於滿業 |
| 化成火炭 | 萬法唯心、業力甚大 | | |
| | 業果等流、美食成炭 | | |

事情，跟他講，這是互相利用。一般這種現象在佛法、儒家的觀點，都認為不好。為什麼？因為他現在沒有能力，所以需要你的供養，願意給你利用；可是到你生命終結時，你沒有那個能力了，他就會反過來把你拖著走，要報酬，甚至要報復。所以儒家說：敬鬼神而遠之。表示世間確實有鬼神，但要敬而遠之，不要跟他來往，來往就會物以類聚，跟他走同一條路。佛法裏面，強調鬼道也是一個眾生，平等對待，不要想利用對方，不但利用他，還要同情他的辛苦，要超度、拔薦他。在佛法、儒家，對鬼神都是要恭敬的，不可以想要利用他。但一般民間，有用一些道術，去控制這樣的鬼神，並利用他通知事情，目前的社會特別多，現在鬼通應用的，不只是在單純的算命上，還包括中醫，一進到診所，醫生把脈時，用手指按著我們的脈。通常把脈至少要四分鐘左右，才能夠把得準，但有鬼通的人，他用手碰你一下，便把你的毛病講的清清楚楚，很厲害，外面有這種號稱神醫，他手一碰就通通都清楚了，鬼通就是他的眼睛，能夠透視我們的身體，因為他不受物質的障礙，所以一看就很

清楚。可是開出來的藥未必對症、有用。類似這種，最好不接近，接近的話，首先你會相信他，再來就會沈迷，是很麻煩的。現在很多民俗療法、中醫、算命的，利用這種鬼通在服務別人，像這種通就不好。

佛教講的神通，跟鬼通是不一樣的，佛教講的通是來自於「定力」，沒有定力就不通。人家說某人有什麼通、什麼通，其實是要看對方有沒有定力。有定力，這個通就是真的；沒有定力，這個通就是假的。那麼這個定力是指什麼呢？「定」指「入定」，我們學打坐、誦經、持咒等，都可以入定，入定可以開悟，是很好的境界。開智慧還能夠通，這個定力開發的通，來自於對我執的破除。每一個眾生都一樣，對於這個「我」非常的執著，指著自己的鼻子、自己的身體，說這個就是我。這個不是我呢？其實不是，這個名詞應該是我的身體、我的頭、我的手、我的腳，這個「我」到底是誰？還是抓不出來。這個「我」就是一種執著、一種觀念，這個觀念是錯誤的。當我們把這個身體當作「我」的時候，身體以外就叫做空，「空間」是從「我」執產生的，沒有我

就沒有空間。例如：從慧德精舍這個空間到你家的空間，是兩個不同的空間，從這個空間到那個空間，需要時間，於是產生「時間」。整個時間跟空間，佛經說這是假相，不是真的。一個人只要沒有「我」，就沒有「時空」的假相，這就叫做「定」，有「定」就能夠通。既沒有空間、時間，只要心裡一動，人就到了；心裡一想，境界就在前面，清清楚楚。所以就沒有過去、現在、未來，沒有什麼明天會更好，統統都活在當下。定了就沒有時空，就能「通」了。今天我們之所以不通，是因為有「我執」。今天是星期五，明天是星期六，想要通到明天，只有等到明天；想要回到昨天，卻回不去。可是有定力的人，他沒有時空的假相，所以十方三世通通都能夠通，這個神奇的「通」才叫「神通」。這樣子的「通」，是我們眾生本來的佛性裏面就具有的，但是現在我們因為有煩惱，把佛性遮蓋住了，沒辦法顯現出來。這個通的能力表達不出來，只好借假修真，即借這個短暫虛假的身體來修行，以證明真性。所以佛法，又叫「心法」，我們的講座叫「心靈講座」，是要幫助自己認識自己的

心，透過誦經、念佛、持咒、拜佛、打坐等方
法，乃至八萬四千法，每一個方法都可以達到
這個境界。一般來說，誦經入定是可以做到的，
打坐入定也是比較容易的，所以一般都提倡
誦經或打坐。有的人不了解，以為法師一天
到晚敲木魚誦經，卻不知道這是在修行，是
在修那一分「定力」。隋朝智者大師誦《法華
經》，誦到〈藥王品〉裏的「是真精進，是名
真法供養如來」就入定了，等他出定時，整個
智慧都開了，任何一個問題、一件事，他任意
從一個地處切入，便可以把所有世間的道理通
通講遍，那個「定力」叫「法華三昧」，境界
叫「一旋陀羅尼」。

我昨天問大家在「生存、生命、生活」三
個區塊裏，你認為怎樣才是人生的成功，「成
功」的定義是什麼？人家的成功，是開智慧、
是入定、是成佛。我們的成功是什麼？賺很多
錢、買很多房子、眷屬很圓滿等等。大家寫的
大概都是這一些吧！或是得到博士學位、當校
長。如果這樣，那你的成功就太小兒科了。這
裡講的六通，指的是目犍連他的成功，他生命
的成功，他已經得到阿羅漢的境界，得到六種

神通的功夫。有了神通，要什麼有什麼，連生命都可以常住不滅，這才是真正的成功。一般人的成功，算不得什麼，時間一過，你的成功也就沒有了、壞掉了、失去了。這六種神通，它的來源是定力，只要修定力，就可以通。未學舉一個例子，小時候，每逢大年初一，我們全家都會去台北新店廣照禪寺跟廣欽老和尚拜年，有一次，我們上到半山，老和尚正好下山來，我母親說：「師父啊！新正年頭就要下山啊？」老和尚豎起右手食指，壓著嘴唇，笑著沒說話就錯身而過。我們到了山上，寺裡尼師囑咐我們小孩子「不要吵鬧，老和尚正在打坐。」我們說：「騙人！老和尚下山了！」尼師便帶我們去看，果然老和尚就坐在山洞裏面，那剛剛下去的是誰啊？在這裡，這叫「神足通」。神足通可以變化，肉體在那個地方不動，意識可以出來，只要有利益眾生那一分心，就能夠感應一個身體。身體是假的、是可以變化的。像《觀世音菩薩普門品》，提到觀世音菩薩的三十二種變化身，可以變男的、女的、老的、少的；變鬼神、天人；國王、宰相、大臣，通通都可以變。變化做什麼？為了

利益眾生，這就是「神足通」。

我們照講表的次第來看，第一個先介紹「天眼通」。因為人很難活在黑暗當中，總希望看得到，所以早上醒過來，眼睛都會先睜開來，要先看天亮了沒有。人類的肉眼是有限度的接受光波，只能看到多少長度的光波，超過這個長度的光波，或者是比這光波短都看不見。所以像X光射線，它可以把人體照透，但我們肉眼看不透。像α、β射線可以射穿石頭，必須用鉛板才能擋住。在整個光譜裡面，我們只能看到一小部分而已。但是人如果可以接受到較短的光波，或者比較長的光波時，就很麻煩，因為所看到的人已經不是人的樣子，所看的人、桌子、東西：等，都只是一個一個小圈圈，像細胞、原子、中子、電子，都是一點一點的組合。人有他的業力，受這樣子的業，報應就是得到這樣的身體、這樣的肉眼，所以只能看到這樣的一個世界，看不到鬼道、天道、地獄道的眾生。我們現在要看較遠的東西必須透過望遠鏡，要看細小的東西要用放大鏡，所以肉眼障礙我們很多。又例如隨便用一張紙擋在眼前，紙的後面，我們就看不

到。所以得到神通的人，先開天眼，內、外、遠、近，通通都看得清楚。這個遠近是有限制的距離，例如鬼道眾生有鬼通，譬如他只能看十公里，十公里以外他便看不到。阿羅漢的境界，譬如說可以看一百公里，一百公里以內他看得到，以外他也看不到。以他個人來說，在他能夠看到的範圍裏面，沒有任何東西可以障礙他，山、樹、房子、明暗，都能夠把它看透，這就叫天眼。凡夫是沒有這個境界的。在佛教的記載裏，有很多開天眼通的。例如有一位法師讀經讀到天黑都不知道，他全神貫注在看佛經，看得非常清楚，便很高興一直讀下去。有人從外面進來，說烏漆麻黑的，怎麼還在看書！法師抬頭一看，真的是烏漆麻黑，再回頭看經，真的是看不到了。一個人在定的境界裏面，很多不可思議的事都能夠發生，所以佛法裏，特別強調要我們修定力。這是講「天眼通」。

第二個「天耳通」，指人、非人的，遠近的聲音都聽得到。一般人的聲音我們當然聽得到，天人的聲音聽得到嗎？動物的聲音，像螞蟻、蟑螂等的聲音我們就聽不到。修行人的

耳根很利，曾經有兩位法師晚上睡覺，比聽力，第二天早上起來，比各人的工夫。甲說昨天聽到螞蟻在走路，太吵了，我一吹把它吹下床去，才繼續睡覺。另外一個說，你的聽力還不夠，我聽到有一隻螞蟻斷了腳，叫了一個晚上，叫到天亮，就是被你吹下去的那一隻，跌斷了腳，哀哀叫，叫到天亮，害得我都沒得睡。定力可以使我們很微細的聲音都聽得到。今天人類的耳朵也是很麻煩，它只能聽到某一範圍的聲音而已，太長或太短的聲音通通都聽不到。但是如果什麼都聽得到的話，恐怕會抓狂。佛教說阿羅漢有天眼通、天耳通等的的能力，但用不用在他。他如果想要聽樓下的聲音，只要起個念頭，想要聽就聽得到；但如不起念頭，一樣沒有聽到。今天我們有佛性的眾生，通通都有這個能力，卻用不出來，表示定力不夠，我們的心太浮躁、太表面了。

第三個是「他心通」。自己的心起什麼念頭，自己很清楚，但別人的心起什麼念頭，他也通通都知道，這叫他心通。類似的他心通，例如當老師的、當父母的，看到孩子的動作、表情，就知道他下一步要說什麼、做什麼。類

似這樣子，念頭一起來，有定力的人一看、一聽、起一個念頭，你在想什麼、做什麼，通通都清楚。所以民間俗諺有這麼一句話：「人間私語，天聞若雷。」所以私下講悄悄話，想要做壞事，老天爺早就知道了；何況是阿羅漢、佛菩薩，都有他心通？就如黃老師剛剛上課講的，人要多發善念，這是絕對應該的，我們的善念一起來，佛菩薩、天人、有他心通的人通通都知道。所謂：「人有善願，天必從之。」

老天爺會幫助有善願的人，就怕我們沒有善念。我們有善願是好事，越高層次的眾生，他有他心通，知道這個念頭很好，這個事情對眾生很好，便會想辦法來幫助你。佛教有護法神，韋陀、伽藍菩薩都有通，所以只要是正確的事情，有關於修行、利益眾生的事情，都可以向佛菩薩、護法來祈求，滿我們的願。這就如同我們成語說的「心想事成」，這句話是真的，不是假的。《華嚴經》也這麼說：「一切唯心造。」唯識學上也講，「萬法唯心所現，唯識所變。」我們的心存善念，它自然就會成就，只是因緣要經過多久呢？我們不知道。若希望自己的善念能夠早日完成，那就多修行、

多用功、不要做壞事、多守戒律。憑這樣子的功德，便可以加快因緣成熟的速度，早日圓滿。佛法非常好，只要我們知道一些觀念，懂得方法，命運是絕對掌握在我們手上的。更進一步說，命運就在我們的心，轉了心就轉命；心不轉，命就不可能轉。

這個他心通，能夠徹底知道別人的想法。過去蘇聯在第二次大戰時，曾經派了一批人，要出家的師父去訓練他們，希望訓練這些情報員能夠有他心通，跟敵國官員來往時，能知道對方在想什麼。蘇聯曾做這樣子的努力，結果不通。為什麼不通？沒有定力，且起心動念是不好的，想要挖人家的秘密，所以他們訓練下來，不通。心的力量有沒有開發出來呢？有。他們有些人能夠讓筆、水杯飛起來，飛到你前面。他們可以把心的力量集中起來，做到這樣，但定力不是靠講的，是靠真修行功夫，而定力又來自於深信因果報應，沒有定力，就通不起來，這可以幫助我們了解。

第四個「宿命通」。自己過去生、前生、前生：自己、對方多生以來的境界，通通都能夠清清楚楚的知道，想憶識前生的事情，前

生的境界就現前。定力越深厚的人，能夠回憶的越長遠；定力少的人，回憶的越短。所以有一些算命的，他有鬼通，養小鬼幫助自己有鬼通，他多少知道我們上輩子是做什麼，但這沒有用，上輩子做什麼跟現在無關，我們現在該做什麼，才是重要的，所以人要活在當下。這種宿命通，就是可以讓人知道無盡前生的事情。

第五個「神足通」。這裡所謂的「神足」，不要很呆板的說，腳很神奇。人不管到那裡，是靠這兩隻腳走動，所以用兩隻腳代表整個身體。所謂的「神足」，就是本身可以變化自在，男的、女的、老的、少的，動物、鬼神，通通都可以變，隨自己的本意變化自在，它之所以用這個足，譬如說想探望美國的朋友，神足通顯現出來，就已經到美國了，它可以沒有空間的限制。這個變化是最大的，所以用神足做總代表。

第六個「漏盡通」。「漏」在佛法上講，就是指「煩惱」，即我們內心所起的貪心、瞋恨心、愚痴心、傲慢心、懷疑心等，種種不好的心態。當我們起了這個念頭時，佛說我們

的心已經漏落在煩惱裡面了，而且注定將來一定會漏落到生死輪迴裡面。像這樣，會使我們往下墮落的、漏落到某一個時空裡面的，這樣的東西統稱為「漏」。這裡講「漏盡」，是已把這些煩惱的東西全部都斷除盡淨，叫「漏盡」。煩惱都去除了，那這個人所顯現的神通就不得了。一般外道的修行，也可以有天眼、天耳、他心、宿命、神足等五種神通，可是絕對沒有「漏盡通」，漏盡的人已經沒有煩惱，比天人更殊勝，這樣子的境界，在經文裏是指大目犍連，已證到阿羅漢的境界，才得到這六神通。

印光大師開示：

念佛所重在往生，念之至極，亦能明心見性，非念佛於現世了無所益也。昔明教嵩禪師日課十萬聲觀音聖號，後於世間經書，悉皆不讀而知。

讓心更自由

文：緣兒

那天和一群婆婆媽媽們聊天，在溫馨的畫面中發現一個有趣的現象，就是看見許多老人家真的很辛苦，也非常在乎陳年往事，即使滄海桑田人事已非，那深刻的痛苦已然烙印在心中。

這幾位老人在日常生活中的記性都不太好，但是對以前發生過的事卻記得一清二楚，而且每次聚會的話題不外乎就是這些記憶。像是老早以前的家鄉事，過往的痛苦記憶，都可以如數家珍的一再重複。那些一再提起的往事通常是，當年因為婆婆的刻薄，所以導致我現在身心受創；心腸狠毒的小姑妖言惑眾，所以讓我的人際不好，也害得我常被老公罵、被婆婆討厭。家鄉鄰居王伯伯如何的惡劣說了好多閒話，張媽媽如何的嫌棄我不知做媳婦的分寸。聽到老人家辛苦生活的往事，除了仔細聆聽，給予適度的安慰與肯定外，也鼓勵她們觀照現在幸福生活的美妙，千萬不要忽略當下。現代婦女們有幸可以在知識文明的開放中脫離傳統價值觀的束縛，相較於舊時代的媽媽真的覺得她們很可憐。我心生無限的同情，同情這些苦命的媽媽們，在不同的年代所要背負的責任是如此的不一樣。

在傳統文化的規約中，婦女們的生活竟是如此宿命可憐，想到這樣的場景，真是令人升起無限的同情，心

想，日後一定要對這幾位犧牲奉獻的老人家多一份敬意才是。不過，另一方面卻也深感遺憾，遺憾的是一直沉溺在過往的記憶中，苦的是自己的身心靈，其實這幾位老人家的婆婆早就往生了，小姑也早就不住在一起，舊時的鄰居亦早就遠離，但縱然人事已非，但那從前深刻的印象，還是在老人家心裡佔著一個重要的位置。

過往歷史如果常常帶來不自由，是否可以超脫，創造屬於自己幸福的生活方程式？我想，這是可以學習的，因為不自由就彷彿是一顆顆沉重的大石頭，而很多人似乎都會有一種本能，在生命一開始即自備一只大袋子，背負著人生不同時期的石頭，慢慢的累積起身心靈的負擔而不自知，部分時候甚至還以此為樂，所以有些人對生命的認知是非常苦的，殊不知那個苦是自己咎由自取的。雖然適度發洩是需要的，但如果一直處在過往記憶，是容易忽略目前生活的。常常和自己過不去，忽略當下的生活，也忘失自己真的有些可惜。

身上的枷鎖往往是自己鏽上去的，是自己讓自己不自由，因此若不懂得適時放下，那肩上的負擔肯定越來越沉重，所以如果能當下覺察、時時觀照，就能常常倒垃圾，清理身心的負擔。如此愉快的生活也能隨之而來了。

竹窗答問（四十八）

文：戒圓

○問：有蓮友告訴我《了凡四訓》一書，只是外道勸善之書，不是佛法，勸我不必讀。請問意見？（台北·韓隱名）

答：一、《了凡四訓》係明朝袁了凡先生垂訓其子弟之遺文，對其子弟之「立命、改過、積善、謙德」與興旺家道，都有正面之意義與助益。後人要不要讀，是個人的事。

二、「外道」一詞，是泛指「心外求法之道」，只是界定與「心內求法之道」不同而已。雖然稱人「外道」，並無貶損他人、自抬身價之意，但是因為常與「邪魔」二字連用，致生誤會。

三、「勸善」一法，係因人人都有宿世帶來之善惡習氣，有惡習氣者，易受惡緣牽引而為惡，致受後來之惡報；有善習氣者，易受善緣啟發而行善，自招後來之善報。故父母、師長，乃至為政、行教者，莫不勸人止惡修善。

四、「佛法」一詞，從體說，是指「佛自證的法」；從相說，指「佛說的教法」；從用說，是

指「成佛的辦法」。

五、《阿含》云：「諸惡莫作、眾善奉行、自淨其意、是諸佛教。」由偈中，可知佛教係以止惡、修善為基，再進求淨意以成佛。知此，則佛法亦不廢《了凡》之勸善。

六、《了凡》一書，雖為袁先生遺留子孫之家訓，然天下父母心，雖為佛教徒，何人不願自家子弟效行此四訓？學行此四訓，又何嘗妨礙學佛？

七、初學佛者，易有善意之法執，總是將萬法二分為世間法與出世間法，然後執取出世法殊勝，而鄙視世間法，因此才會覺得《了凡》不是佛法。

八、善法是人天共戒之基因，人天是學佛之基礎。《了凡》既有助善之功，佛弟子不僅應讀，還應力行。

九、凡是好書，皆「開卷有益」，古人尚且說「好書不厭百回讀」呢！

智老師正蒙教育

專欄

《比丘尼的故事》之四十二——

法宣尼師

文：智意

法宣尼師俗姓王，是剡（今浙江）這地方的人氏。父親道寄，一輩子都奉行佛法，而法宣尼師小時候就具有脫離世俗，出家修行的志向。七歲時就吃素，養成粗茶淡飯的習慣，吃苦守節。到了十八歲，開始誦《法華經》，全經都能夠通達流利，並且能了解經中的要義及旨趣。不管是坐或臥，每每都能看見有帳蓋覆蓋在她頭上，且突然就有媒人來說媒，但她都誓願要一心向佛而拒絕媒聘。到了二十四歲，父母帶她前往剡地的齊明寺。寺裏的德樂尼師為她剃度，改換僧服，並為她授戒，就在這天，法宣尼師頭頂上的帳蓋就自然消失了。從此她博覽經書，深入經中的興趣和法味。受具足戒之後，鄉里的人對她深明佛法的義理和道行，沒有不佩服。她精進至極的態度，後來宋地有僧柔

法師週遊東夏，宣揚講解經論。於是法宣尼師從嚙唾來到禹穴，或登上靈隱，或前往姑蘇，與僧柔尼師多次討論經義的旨趣，僧柔法師為她指點經書的要義之後，她都能暢懷經中精微的地處，並且窮究經中深奧的義理。

到了齊永明年中，尼師又跟隨惠熙法師學習並受持《十誦律》。因此尼師深入經律的法食一天比一天進益，所見到佛法的幽深義理，也如月般的明白。於是她又遷到山陰招明寺，輪流講解經典律儀，聲望超過于越。她不私蓄錢財，別人布施的財物，都用來修繕裝飾寺宇，使道場構造莊嚴，有如神工的巧藝。另外，不管是抄寫經典或鑄造佛像，沒有不週密完備的，連吳郡的張援、潁川庾詠、汝南周顯等，皆一時之名人秀士，沒有不前往向尼師禮敬的。齊地的巴陵王蕭照被派去守會稽，都對尼師厚加供養和禮待。梁衡王元簡也親到招明寺恭請尼師作為母師來教導她。後來尼師八十三歲時，在梁天監十五年示寂。

到了齊永明年中，尼師又跟隨惠熙法師學習並受持《十誦律》。因此尼師深入經律的法食一天比一天進益，所見到佛法的幽深義理，也如月般的明白。於是她又遷到山陰招明寺，輪流講解經典律儀，聲望超過于越。她不私蓄錢財，別人布施的財物，都用來修繕裝飾寺宇，使道場構造莊嚴，有如神工的巧藝。另外，不管是抄寫經典或鑄造佛像，沒有不週密完備的，連吳郡的張援、潁川庾詠、汝南周顯等，皆一時之名人秀士，沒有不前往向尼師禮敬的。齊地的巴陵王蕭照被派去守會稽，都對尼師厚加供養和禮待。梁衡王元簡也親到招明寺恭請尼師作為母師來教導她。後來尼師八十三歲時，在梁天監十五年示寂。

守戒的清信女

文：智華

有一位謹守著「不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒」五項戒規的清信士，即將將他的女兒嫁給一個凡夫俗子。就在女兒要出嫁前，這一對父母告訴女兒：「今後妳不必再嚴守戒條了。」女兒感到納悶，反問雙親為何不要求她繼續守戒呢？

這一對父母此時娓娓道來，原來，他們認為將女兒嫁與不信佛的凡夫，猶如將黃金丟到牛糞堆中，哪裡還須守戒律呢？不料女兒並不這麼想，她說：「就像人處在空曠、遼闊的原野，應該努力耕種儲備糧食，照顧家庭、謹慎敬鬼。如果怕被鬼所惑，我更應該謹慎持

規守戒，讓自己的意志更加堅定！在牛糞堆中的黃金，經過清洗之後就可以使用了，怎麼會與牛糞相同呢？」

雙親被女兒的這一番話感動了，就送給她一尊佛像。女兒將佛像供奉在一個莊嚴的龕中，每天早晚虔誠的對著佛龕禮敬膜拜。那女婿就問新婦：「這是怎麼一回事呀？」新婦答道：「這是佛陀，經常誠心禮拜，可使頭髮烏黑，氣色保持紅潤。」女婿聽後，就跟著新婦一起虔敬供佛。日後，兩人並同往生天界，不必再墮入地獄、畜生、餓鬼三道輪迴，遭受烈火、血腥、刀劍的酷刑了。

處州城隍

文：智涵

吳縣的金月江提升秀才後，有一次在生病中，覺得自己像是被人控告，有二個役卒押他到一衙門，在台階下等候質問。他看到裡面坐著一位大官，正在審核已定讞的案件。這衙門的堂宇很深幽，官吏、役卒多得像山一樣一簇一簇的，說話的語音聽得不是很清楚了。

儀門外面已先有扣著枷鎖的罪犯十餘人，大多是三、四、五品的官員，其中也有素來就相識的。傳令的傳他們進來，各個應訊回答後，隨即叫他們出去。

這時，忽然又傳令處州府進來，只見一位戴著藍色頂帶、穿著蟒袍的人，恭敬地立在案桌前。那位大官正拍打著桌子發怒，命人將蟒袍者的衣服帽子脫掉，並叫他跪在地上。這時有數位官吏走到前面來，手都抱著文書檔案，約有數百卷之多。然後有權衡官拿著秤子在秤重量，並大聲地報告「四兩五錢」，同時有人在爭辯重量的上下，這時那大官的臉色才稍稍緩和下來。又有一官吏拿一文件，只有五、六頁，另外稱它的重量，結果秤錘就當場墜

落到地上，這份文件重得好像提不起來的。於是那位大官匆匆的下座，去將他扶起來，親自備具官職的衣服帽子，並將他送到屋簷下。這時已聽見兩走廊間，早就喧叫吏卒，迎送此人到處州去當城隍了。

月江很恐懼的站了很久，看見有男、女十多人，都好像是認識的，但都想不起他們的姓名。這些人都被敲擊朴打受刑罰，然後戴著刑具繩索的走出來。這時突然有二個役卒走過來命令月江回去。從那時起，他的病就漸漸好起來了。

一個多月後，月江聽到處州太守楊公成龍已逝世，他的小妾撫抱屍體正哭得很傷心時，楊公的額頭上忽然發出一道白光，冲破布幕而去。估算時間，這件事大概是發生在月江夢見冥官在審案的時候，也就是太守屍體放白光的時候。

評：文件只有五、六頁，而重量卻如此重，一定是有真實用心，並恩惠於人民的事情。這件事的記述法，比一般照著例子轉述，甚或引出不實的故事來證明的，還殊勝得多呢！

上國菩提

專欄

【語譯】
智慧的光明能夠遍照整個法界，是因為這光明來自真如至性的本體。而這種種色法凝然的呈現，更是出自色法自體的自性空呢！

【釋義】

一切光明都源自發光體，以凡夫的程度來看智慧的光明，有部份可見，部份不可見，不論智慧的光照不可見，它的發光體就是我們的真如本性。其性是湛寂虛靈而又遍界存在的，因此它內在般若的智光也遍照整個法界而無遺了，故云「智光遍照

《智者聯簡說》之十一
**智光遍照因真如體
者色凝然出自性空**

文：戒圓

因真如體」。

至於法界內的種種色法，雖然都是唯心所現，四大假合之物，但是這色法之所以可以凝然以萬法的姿態呈現，主要是因為這萬般色法的自性都是空寂的。自性，是指萬法的體性，由於萬法皆是緣起的法，即因緣假合的法，因此皆有緣生緣滅的必然。如果將空比凝成房屋的空間，則因心起念要開會，此室即緣起會議室；欲講學，則成教室；欲供佛，即成佛堂；欲置物，即成倉庫等等。如此，則在空性上可以有無盡的緣起；而一切緣起之色法，皆立基於自性空上而凝然呈現。故云「者色凝然出自性空」。

修行人如何去體證本具的真如，以開顯性德的智光，像佛一樣遍照普被眾生；同時對於萬法紛呈的凝然，如何去觀證自性空，這都是修行者的目標。能如此修學的人便是「智者」了！

寫功課

文：修庭

星期一到星期五的下午是挑戰耐心的時刻，因為在小姪子的磨練之下，培養出各式各樣的耐心，以及應付不同狀況的方法。

剛開始陪他書寫的時候，常常會出現許多小衝突，因為我在沒啥耐心的時候，就用恐嚇的口氣或威脅的態度，所以經常演出火爆的場面，結果總是他哭喪著臉，而我是氣呼呼的破口大罵，在不太協調的過程中，越來越發現這對我們兩個實在很不好。所以有一天我跟姪子說，我們重新來過好不好？約法三章，定下一些條約讓彼此遵守！我們共同約定：回到家之後有一些彈性可以聽聽故事，玩一下玩具放鬆，休息之後再做功課。如果功課做得專心或寫得很好的話，就可以看半個小時電視或到中庭玩耍。談好之後就開始執行。

進行協調好的功課方程式，姪子有時還是會成為耍賴大王。例如：他會說可不可以讓我休息一下，我好累喔！讓我到樓下動一動就好，拜託拜託啦……。經不起小朋友的苦苦哀求於是就答應，但是只要一就有二，就這樣兩三頁功課可以寫一個下

午，很多時候真是既好氣又好笑！

終於半個月過去了，我才稍稍的掌握到訣竅，不可以輕易的就同情他，一定要有原則才可以。例如：寫到一定的字數就可以小小的休息一下，一定程度的專心就給予鼓勵。果然方法是需要經驗的累積，有一定的原則之後，不管是寫功課或是玩遊戲，都可以比較盡興。

幾天之後的實驗結果是時好時壞，不過我因為這件事有一些意外的收穫，因為透過陪伴的過程，我會明顯的看見自己的不耐煩，也比較容易覺察到自己的慣性與習氣，所以開始調整態度，用鼓勵和顏悅色的方式和小姪子相處，不輕易動怒或使用威脅暴力的言語，我時常這樣的提醒自己。用耐心陪伴通常能有不錯的效果，雖然有時也會忘失耐性，但總會回過神來提醒自己要向耐心學習。

學習修養的好時機，重拾童年回憶，也同時學習觀照當下心情，這樣的陪伴有苦有樂，不過如果當作是一段人生不同的經驗也非常美妙！加油！

淨土詞

詞：白雲禪師

曲：淨軍

| | | | |
|-------------------|-----------------|---------|-------------------|
| : 3 <u>23</u> 6 - | 1 <u>16</u> 6 1 | 2 - - - | 3 . 5 6 <u>61</u> |
|-------------------|-----------------|---------|-------------------|

| | | |
|----------|--------|------|
| (一) 娑婆苦， | 身世一浮萍！ | 蚊蚋睫中 |
| (二) 西方好， | 隨念即超群！ | 一點靈光 |

| | | | |
|-----------------|-----------------|-----------------|-------------------|
| 6 <u>56</u> 5 3 | 6 <u>65</u> 3 5 | 1 <u>61</u> 2 - | 2 . 3 1 <u>71</u> |
|-----------------|-----------------|-----------------|-------------------|

| | | |
|----------|----------|------|
| (一) 爭小利， | 蝸牛角上竊虛名！ | 一點氣難 |
| (二) 隨落日， | 萬端塵事付浮雲！ | 人生自紛 |

| | | | |
|---------|-----------------|-------------------------|---------|
| 6 - - - | 1 <u>61</u> 2 - | 2 <u>21</u> 2 <u>35</u> | 3 - - - |
|---------|-----------------|-------------------------|---------|

| | | |
|--------|------|--------|
| (一) 平！ | 人我盛， | 日夜長無明， |
| (二) 紛！ | 凝望處， | 決定去棲神， |

| | | | |
|-------------------------|-----------------|-------------------------|-----------|
| 6 <u>61</u> 6 <u>56</u> | 5 <u>52</u> 3 - | 2 <u>21</u> 6 <u>61</u> | 2 . 3 2 - |
|-------------------------|-----------------|-------------------------|-----------|

| | | | |
|----------|------|------|------|
| (一) 地獄爭頭 | 成隊入， | 西方無個 | 肯修行， |
| (二) 金地經行 | 光裡步， | 玉樓宴坐 | 定中身， |

| | | | |
|---------------------------------|---------|---------------------------------|-----------|
| 2 <u>32</u> <u>16</u> <u>56</u> | 1 - - - | 2 <u>32</u> <u>16</u> <u>56</u> | 1 - - - : |
|---------------------------------|---------|---------------------------------|-----------|

| | | | |
|----------|----|------|----|
| (一) 空死復空 | 生！ | 空死復空 | 生！ |
| (二) 方好任天 | 真！ | 方好任天 | 真！ |

娑婆苦身世一浮萍蚊蚋睫中爭小利蝸牛
角上竊虛名一點氣難平人我盛日夕長無
明地獄負頭成隊入西方無箇肯脩行空
死復空生西方好隨念即超群一點靈光隨
落日萬端塵事付浮雲人生自紛々凝望處
決定去棲神金地徑行光裡步玉樓宴坐定
中身方好任天真

南白雲禪師淨土詞

双尼



恭錄

活動報導

經文研學演契開班 學者好樂充滿法喜

本會舉辦「經文研學演契」班，初級班第一期已於五月開辦。由於係初次試辦，故採取小班制，結果成效良好。

「經研班」的初級課程，係以「分析脈絡」為主，練習及講解，則循序以《八大人覺經》及《四十二章經》，至於「詳作科判」，則留待「中級班」再探討。

經文在透過分析脈絡之後，由於脈絡的展開本身即有邏輯性，因此易看、易懂，能夠迅速掌握全文輪廓。平常對長行經文生畏，或難以明白的人，看脈絡會覺得經文的義理清晰可見，而充滿法喜，從而對經文的「研學」產生好樂。至於「演契」部份，只有留待來日「高級班」的共研了。

端節共修包粽 法輪食輪同轉

本會於六月十日在「智田學院」，舉辦敦親睦鄰的包粽子活動。是日，雖然下大雨，仍然有蓮友百餘人來參與。

這次活動的主題是「包粽子」，但仍然安排有「午供」和「共修」法節。午供時，由黃董事長、田居士等主法上香。緊接著是全體長跪，恭誦〈禮佛大懺悔文〉，然後再坐念〈讚佛偈〉、念佛回向。

包粽子活動中，恭請長輩們指導，從淘米、浸泡、餡料的營養及製作，粽葉的洗刷、粽子的形狀、包粽子應注意的細節、綁繩的技巧、蒸煮的火候、時間等等，都讓新生代大開眼界。加上供佛、共修、聚餐，真是法輪、食輪同轉，大眾咸感法喜充滿。

九六年端節 包粽·共修



佛前大供之二



佛前大供之一



挑菜話會務



恭誦“大懺悔文”



歡喜準備餡料



天！用那一條呢？



綁緊才不會爆



快樂的香積組



二條粽繩綁比較牢



安捏包，ㄟ曉嚟？



挑菜也是修行呢



到底要前繞還是後繞



我們會裝填餡料了



洗破粽葉要跪香



徜徉
兩列相思一路長
濛濛朝霧伴花香
性天未霽參真教
金地珠林任徜徉

文：如月
圖：慧長



上國邨 雜誌

SHANG GUO CUN MAGAZINE

國內郵資已付
台中郵局
第一支局
中台字
許可證 第1099號

財團法人智者文教基金會會訊——上國邨雜誌
本會會址：40344台中市西區大全街154巷18弄4號
4, Alley 18, Lane 154, Dachuan St. Taichung, Taiwan 403, R. O. C.
TEL: 886-4-23710541 FAX: 886-4-23710470 e-mail: mpf@seed.net.tw
劃撥帳號：02918242 統一編號：20679951 website: http://www.mpf.org.tw
中華郵政中台字第0482號執照登記為雜誌類交寄



得
六道輪回無了期
欣聞淨土念阿彌
已然抱得蓮花梗
快入蓮心作佛兒

文：淨一
圖：大奉