

上國邨

雜誌

SHANG GUO CUN MAGAZINE

餘香

魚山梵唱

演悠揚

氤氳隨心

供法王

回向群生

皈覺道

金爐烟冷

有餘香

——
如心



明·宣德·銅熏爐

205

中華民國九十六年九·十月合刊

編者的話

○ 可敬的讀者大德們：大家好！

敝會會訊《上國邨》雜誌，渥蒙

大家支持，迄今已發行20年。由於長期免費贈閱，經費負擔較重，因此在三年前，由月刊改成雙月刊。茲者，仍不得不於明年度起，改成季刊，敬請見諒，並仍祈惠予支持為感！

另外，敝會將加強「智者網站」的內容和管理，以彌補會訊的不足，及繼續服務大眾！

○ 九十七年度寒假「智老師正蒙教育」研習營，擬於明年1月在智田學院舉行。敬請上網報名。

「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 205期
 中華民國 76年 3月 創刊
 中華民國 96年 9、10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》(六)——
 ／曇鸞法師註·如定譯述…………… 十一
- 《禪林寶訓簡說》之二十四——
 情通道融／戒月…………… 十四
- 華嚴懺悔思想與
 天台懺法之探究(十九)／釋宗賢…………… 十七
- 《念佛伽陀百偈釋義》之廿七——
 ／徹悟大師偈·傳輝釋…………… 二三
- ◎ 智者家庭專欄
- 特刊：佛學常識課本·第八課界分內外／
 淨軍講·如定整理…………… 二四

佛說孟蘭盆經聽聞記(七)／

淨軍講·慧長筆記…………… 三一

在生活中品味修行的滋味(十六)——

健康飲食／緣兒…………… 三五

◎ 智老師正蒙教育專欄

- 彰化慧德精舍智老師正蒙教育推行委員專文——
 投身慧德智老師／妙欣…………… 三七
- 《比丘尼的故事》之四十四——
 禪基寺僧蓋尼師傳／智意…………… 四二
- 《佛典中的故事》之十六——
 薄拘羅持一戒得五不死報／智華…………… 四三
- ◎ 上國菩提專欄
- 《智者聯簡說》之十三／戒圓…………… 四四

三藏寶鬘

釋名——八關齋戒

《業疏》云：「云戒、云齋、云關戒者，眾名乃異，莫不攝靜歸心也。言八戒者，八即所防之境，戒則能治之業，言八齋者，齋、謂齊也。齊一其心，或言清也，靜攝其慮。如世閑室亦號齋也。言關齋者，即禁閉非逸，靜定身心。」

《教育新譯》之十六——

陪讀／修庭……………四五

《詩詞吟唱采輯》——

光明／印尼佛教歌曲·印華班……………四六

活動報導……………四八

封面：明·宣德·銅熏爐／

文·如心；攝影·大奉

封面裡：念佛法門之宗要與法益——

印光大師〈復康寄遙書〉擷錄

封底：心珠／文·如月；攝影·林進成

坐／文·淨一；攝影·林進成

封底裡：智田佛一練習·中秋聯誼

印華佛青班放香·做饅頭

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

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14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

光量學佛院院長開示

照因老法師開示
光量學佛院整理

時間：八十五年農曆十月十五日
地點：淨律寺

院長：各位法師！蓮池大師的《僧訓日記》這本書你們有看過嗎？這本書很好，你們要看。今天與大家研究「三根普被」。一般對淨土法門的殊勝，對上、中、下三種根機的眾生，都能普遍加被攝受，稱為「三根普被」。而今天所說的三根，特指心、口、耳三根，因在念佛號時，一定要心、口、耳三根普被才是真正的念佛。若是這樣念佛是不是很簡單？學人曾思惟過：我們中國一般傳統曾這樣說——精氣神要

統一。相反的精、氣、神若沒有統一，這個人做事情，每一樣事都沒辦法做得非常成功圓滿，可見精、氣、神這三項非常重要。所以，學人發覺過去祖師大德在念佛法門提到「三根普被」，從這裡我深深體會確實念佛實在是要有功夫。一個世俗人要做到家庭的幸福，對自己人生的規劃都要做得相當周詳，做人都要做得像樣。所謂「人成即佛成」，若做人都做不好，糊糊塗塗地，那一定是過得苦苦惱惱的，沒辦法得到安靜。雖然一天過了一天，但是每天生活在憂愁苦惱中過日子，像這種，依世俗人來說實在是令人「苦嘆」！有人嘗說：自己的心若作好，何必修行？」這句話若沒有自己好好的探討自己，總是不知不覺，還認為自己很能夠了達自己。假若我們是真正自己能夠了達自己，那為什麼還在這裡輪迴？在這裡生生死死，死死生生，三界生死流轉沒有了期？請問各位！為什麼要在這裡「生來死去」？我們每人都這樣百般武藝地具足一切，科技這麼

發達，有飛天鑽地之能力，為什麼不拿出來使用？量○師！你在一般社會地位上來說，你曾擔任過老師，屬於較高層的知識份子，那你不是很能自己了解自己？尤其天天在那裡教學生，是不是對自己的事情都能辦得很好？答：「阿彌陀佛！就是因為不能辦好才放棄。」

喔！既然放棄社會的教職生涯來修行，那要怎麼來提醒自己消業障呢？

我們講到修行，講要斷煩惱、消業障，要怎麼樣才能斷煩惱消業障呢？你看這個功夫是不是很難？這種功夫是不是很高？高到比須彌山還要高？照○啊！你看這功夫要多高？理○法師！要斷習氣、消業障，這種功夫有多高呢？答：「這種功夫就在一念間轉與不轉，轉了就斷習氣、消業障。」院長問：你要怎麼轉？為什麼我們都是出家，還不轉，那要怎麼講出家呢？出家人都是要轉的，不能說你出家了還不能轉，那怎麼行？大家應該好好的問自己：你出家要作什麼？你說我要斷煩惱，要成就佛道，那為什麼不轉呢？量○師！你呢？答：「阿彌陀佛！要自己好好下功夫，看看自己，觀照自己。」院長開示：下功夫，看看我們現在一身都是灰塵，不管是外面或是裡面，

灰塵太多了。你看！這杯水清涼涼的，當我們喝進到身體裡，再解出來就變成尿臭，那這樣我們能說沒有灰塵嗎？為什麼會這樣呢？你看！這杯水本來是很清涼、很清淨的，但經過我們的口，經過我們的這個嘴巴喝下去，就變成這麼污穢。我們常講這個「我」很高貴，很有架子，所以都一直在講「我」。「我」，就是架子的。既然這個「我」很高貴，很有架子的，那怎麼東西吃下去等一下解出來變成臭的呢？所以這個事情我們都要下功夫去體會。要體會是自己的本性呢？還是自己習性？修行，是要講到我們自己，要觀照自己，覺知自己，而不是講別人，看看我們現在的修行人，都是在講別人，沒有講自己。尤其現在末法時代的人，都是講「適應」。如別的道場出家人來到我們的常住時都想：「嗯！我來這裡適應看看。」你只要有这样的心態：「我要來適應看看」，這樣，你是不是真的能看到？要從那裡去看？是要看天，還是要看地呢？所以，我深深的感覺這是一件很奇怪的事，現在幾乎每一個人都這樣說的。你看！古代的出家人去到道場，都是去要求人家給他常住，去適應人家的環境。你說：像這一種人是屬於那一

種呢？是土包子呢？還是沒有用的人呢？因為他去要求人家，去適應人家的環境，這一點你們應該好好的思惟，好好的自己去體會。倘若你們真正能夠明白這件事，體會這個道理，相信你們的煩惱就會斷了。要知道煩惱，是自己仗著自己的聰明而阻礙自己，由自己產生出來的。既然由自己產生出來的煩惱，自己不能解救自己，那要叫誰來解救呢？有云「解鈴還須繫鈴人」。自己的煩惱必須自己去解除，誰都沒有辦法解救你，令你解放、解脫，就是佛陀還是沒有辦法的，你相信不相信？就是你俗家父母生你、養育你、愛護你，他們有辦法解脫你的煩惱嗎？沒有辦法的。我們一直說我們在修行，連這個最簡單的道理，只要煩惱斷盡，就可以馬上成佛，可惜我們沒有人要作。大家都說希望「我」能成佛，但在這裡說只要煩惱斷盡，馬上可以成佛，就這麼簡單，可是大家作不到，沒有辦法。佛陀當初在因地修行的時候，都是隨順眾生，眾生要什麼就給什麼，眾生排斥他時，他還是盡全生命的服務眾生，無怨無悔，從不講一句話：「我不管他。」仍然是講說不輟的教授方法，令眾生修學脫離煩惱繫縛。

修學佛法，你說自在，這就是自在。你會下心求人家給你常住，就是自在。相反的，你若不是下心去求，人家給你常住，只是懷著去「適應看看」，那你永遠都不能自在，你相信不相信？假若不相信，你們可以去對照。所以，以前的修行人善根、定力都很深厚，現在的出家人善根淺薄又沒有定力。既然沒有定力，那有福報？所以現在的人福報一直都很薄，這就是主要原因，我們一定要了解。

佛陀講過一句話：「慈悲無障礙」。你有慈悲，處處懂得感恩，那就會謙虛去請求人家給掛單，假若你不是去請求人家的，那不是真正的慈悲。譬如說你要幫助人家，你去愛護他的孩子，關心他的孩子，你一個禮拜去他家一次義務教導他們的孩子，事經三個月而他們的孩子學習效果不大，不但沒有改善，沒有變好，他們的父母就不高興。我們完全是純粹服務的、慈悲心的去教導他們的孩子，完全沒有向他們拿鐘點費，為什麼他們的父母還不高興？這個原因怎麼樣？問題出在那裡呢？你們可以想想為什麼他們的父母還不高興呢？我們既不是為錢，也別無其他目的，而是純粹一片好心，為轉化他們的孩子，還引來他們的父母

不高興，不歡迎。那我們是不是再繼續教下去呢？還是不要去呢？各位！為什麼會這樣呢？我們都應該要好好的去思惟。我們講到智慧，尤其講到一切如修行，我們更要徹底的反省和檢討，就是因為沒有善巧方便的智慧，去教導轉化這個孩子，經過一段時間，這個孩子都沒有反應，習性沒有改善。而我們每次去他家，他的父母都不敢出去作事，對我們能教導他們的孩子，他的父母本來都懷著很感恩的心，很有希望的相信他的孩子會變好，但幾個星期下來卻沒有效果，孩子沒有比較乖，功課也沒有比較好，你還是每星期去一次，孩子的父母也不敢出去工作，如是就產生反作用。他的父母會覺得麻煩，對你的熱心教導，感覺沒有效用，但總是沒說出來。你要去教他孩子，他也不能放下他的孩子在家裡不管而自己去工作。你本來是善意，變成帶給人家諸多的困擾，所以說沒有智慧，就變作愚癡，又拖累他人產生煩惱。還自以為我今天這麼誠心，這麼發心，你怎麼對我不太歡迎？但你知道你已經傷害到人家了嗎？

所以我們學佛，修行這個功夫越作得好，要越有功夫去了解週遭環境的一切因緣變化，

了解這個因緣，才能真正「妙有」。我們佛法講到空就有，如《般若心經》說的「空即是色，色即是空。」有就空，空就有，真空妙有。這個道理各位要知道。例如我們一天到晚在這裡走來走去，有一天壁上一個電燈壞了，你馬上很清楚的再拿一個電燈泡換上去，那這個東西（電燈）掛在那個地方，你並沒有去記憶它，但要使用就有，這是「妙有」。相反的，假若你天天去記憶那個東西（電燈），那是俗的，是沒有「空」。我們為什麼要講「空」？因空就是有，有就是空，所謂的「真空妙有」，我們要真正能體悟這個道理，凡事不計較，不會妨害我們的事情。當你要用的時候，馬上可以用，可以完成你的所求，你馬上可以得到利益，這就是「妙有」。「妙有」是什麼？佛陀的智慧，就是這麼微妙，凡事一切沒有罣礙，隨時隨地都是完成眾生的心願。佛陀的這個功夫是不是很微妙、很高呢？其實不高但講很快。我能將這個道理講出來，你們可以隨時隨地合作去觀照、覺知。這個功夫要從那裡產生培植出來？這你們要去體會。功夫的養成不是那麼簡單，在平常生活行住坐臥，要養成有覺照的功夫。禪宗講的「靈靈覺覺」，

大家要知道這個意思，否則你怎麼修都是煩惱的。明白這個道理就不會因自己慈悲熱心服務而妨害到人家；自己沒有改善，又妨害別人。

照○！你去聽戒，戒講到什麼？戒是清涼的。譬如我們的兩隻手，同樣一件東西，有的人作出成品來，讓人人看了都很歡喜，感覺很清涼，為什麼經過我們的手就變了呢？我們要常常從這個地方去體會，才能改善我們的習氣，否則我們這個傲慢的習氣是不能斷，也沒有辦法改善。所以從這裡，我剛才講，要利自己、利他人。這是一件最簡單的，任何人都可以做的，這並沒有什麼功夫。我們都講要利己利他，就前面我所說的，你們想想是不是最簡單的？大家想到嗎？比你作老師還簡單，比你煮飯、補衣褲還簡單，比你澆花還簡單。這就是《法華經》常不輕菩薩講：不敢看輕別人，都是恭敬。恭敬若能提起，不只是自己利益，對任何一件事情都能圓滿。「對上恭敬，對下相忍」，凡事都是圓圓滿滿的，對我們自己已有利益，對別人更有利益。因為別人看我們這樣恭敬他，他一定讚歎，一定法喜的。這都不用費功夫，也不用拿東西與他結緣，他都很法喜、讚歎，你說這樣簡單不簡單？你要去澆

花，還要拿一條水管，還要拿一個水桶，而且還要靠水源。你們東西太多，功夫太高，所以看這個小事情做不到，功夫用不出來，好！就這樣你們好好去試看看，我相信你們就是這樣去作，一定都會成佛。

還有個問題？你們說要學佛，「佛在靈山莫遠求」，我相信每一個人都會講，但是「佛」在那裡呢？我們能這麼簡單的就去到那裡嗎？我看你們就做個天梯爬到天上去求看看，因人間求不到，我看到天上求，看看是最好求吧！不然就坐太空梭到月球去求看看。你們好好地去體會一下，這樣簡單的事，你們再找不到，那實在太可憐了。三藏十二部經，全部閱覽透徹，實際應用，實踐修行旨趣，不出教導我們修行「淨」心。在日常生活中心待人、處世、接物，你若能恭敬人，這不就是清淨嗎？除非是社會人士那種假情假愛，只一味地想要利用人。如現在我想要拜託你、利用你的時候，就假親切、假恭敬的對待你，等目的達到就冷淡了，不認識人了。我們出家人，老老實實，恭敬心求佛法，當下那一念清淨心就是成佛。所以，《華嚴經》說：「心、佛、眾生，三無差別。」我們明了現前當下這一念

心，「成佛作祖」是這一念，「墮坑落塹」也不離這一念。我們能體會這一點，那時時刻刻都能對治，也都在對治自己的貪、瞋、癡。貪瞋癡三毒能對治得好，那又何必向外追求佛道？例如世人開車，自己很熟練，自己都會開車了，那又何必請一位司機來駕駛，或請一位教練場的教師來教導？我們講「洗塵埃、智慧開」，那要叫誰洗呢？叫媽媽洗嗎？洗心中的塵埃洗得到嗎？如習氣的塵埃，任何人都沒有辦法幫你洗的，唯有自己才有辦法洗。自己才能洗得乾淨，別人絕對洗不乾淨的，包括佛陀、菩薩都沒有辦法幫你洗乾淨的。佛陀！只是教我們洗滌要領，做我們的導師，因我們眾生塵埃這麼多，告訴要用什麼方法去洗除而已！洗除煩惱習氣，還是要我們自己洗滌才得清淨。

學員問：今天的題目是「佛法在恭敬心求」還是「如何利己利人」？

院長答：自利利他，自求求他，這實在沒有分開。滿益大師的《大般若經知津》，你看什麼都沒有相，祖師一定是清淨，那裡會有相？主要是自己有「自覺」，有「自覺」就是

清淨，清淨就無相。若無「自覺」，就是糊裡糊塗。心，糊裡糊塗、不明白、不自覺，就是不清淨。如你認為「我是這樣的」，「我是那樣的」，這都是不清淨；不清淨，就不能「無相」。

學員問：平時有自覺，但遇到境界就不自覺了。怎麼辦？

院長答：凡事你越發心，越坦白就越能自覺。出家人，第一就是不計較，除非我們道場的道風有偏差，否則培養清淨心是比較沒有阻礙。假若一個道場的道風都經常在作佛事，趕經懺，那就比較雜染多，不容易修淨心。所以，這個我們要去了解。

學員問：院長！這題目類似「自利利他、自求求他」，那要如何「自利利他、自求求他」？

院長答：你們聽那麼多，達公長老上課也講，淨○法師也講，這樣還不覺悟？

學員問：往往道理知道，但遇到事情當下轉不過來，怎麼辦？

院長答：轉不過來就覺悟要去輪迴。總是要有個覺悟，看要覺悟成佛，還是覺悟輪迴。如提婆達多在地獄抱銅柱的時候，佛陀問

他說：「你痛苦嗎？」他說：「不痛苦」。若像提婆達多這樣，那「業」是比較快消。因為「甘受」，「知錯甘受」，甘願去受那種痛苦，這樣「業」一定快消的。你若不知錯而心裡又產生恨，那業就會加重。我們講到智慧，智慧在那裡？我們要遇到事情，才能真正去體認到我們的智慧是怎麼樣的。所以，我們造業，一天到晚造業，永遠在這個地方造業，那種彼此磨擦的造業是很大的。所以，古人嘗說：「不怕不悟，只怕覺遲。」我們不怕造業，只怕不知懺悔。但你若懺悔，不是像一般人只是口頭上說懺悔，而是要真心的懺悔。我們要明白懺悔的意義，是懺過去之非，悔未來不犯，是懺悔以後，我們不要再犯。如是懺悔，身心會愈來愈清淨，清淨到一塵不染，猶如淨水。如一杯黑墨水，你每天把清淨水倒進去，倒到有一天，那杯黑墨水就變乾淨的水了。同樣的道理，你若真心懺悔的話，懺久了業就消了。

剛開始的時候我講：「三根普被」，即心、口、耳三根要普被，我們修行一定要攝住六根，六根若不攝，一面修一面妄想，這樣沒辦法成就，還是要配合心、口、耳三根，這樣

要「都攝六根」才有辦法。

現在的人，福報真大，印刷發展，資訊豐富，佛經隨手拈來，容易獲得。以前的祖師，要一本佛經都不容易，佛學知識之資料等也都很缺乏，這些外在的東西都沒有，對佛法都必須自己親身去實踐體會的。譬如宋代永明延壽禪師，垂誡：「學道之門，別無奇特，祇要洗滌根塵下無量劫來業識種子。」我們要了解，我們自己的習氣，因我們的習氣，一定要我們自己才能斷。假如自己的習氣，自己不能斷，那就沒有辦法了，因別人沒辦法替你斷習氣的。又說「汝等但能消除情念，斷絕妄緣，對世間一切愛欲境界，心如木石相似。直饒未明道眼，自然成就淨身。若逢真正導師，切須動心親近。假使參而未徹，學而未成，歷在耳根，永為道種。」祖師一再給我們提到，我們自己要有恭敬心，自己要能親近善知識，這是很重要的。但要親近善知識，一定要很有耐心，要很忍耐的。所以，菩薩六度萬行中第三度說「忍辱」，忍辱這一度非常重要，你沒有忍辱，你就不會去親近，不要去請教，因為你的恭敬心也生不起來。好了！今天所講的這些概念，都是你們修學的大科目啦！

往生論註(六)

曇鸞法師註·如定譯述

【論文】

淨光明滿足，如鏡日月輪。

【註文】

此二句，名莊嚴形相功德成就。佛本所以起此莊嚴功德者，見日行四域，光不周三方；庭燎在宅，明不滿十仞。以是故起滿淨光明願，如日月光輪，滿足自體。彼安樂淨土，雖復廣大無邊，清淨光明無不充塞，故曰「淨光明滿足，如鏡日月輪。」

【語譯】

這兩句叫做「莊嚴形相功德成就」。佛之所以生起此種莊嚴功德，是因為他看到太陽運行四天下，光明照不到其他三方；庭燎的光明，也照不到八十尺遠。因此他發起光明圓滿清淨的大願，就好像日月的光輪，不但具足光明，而且是自體顯發。極樂世界雖然廣大無邊，但是清淨光明無處不在，所以稱為「淨光明滿足，如鏡日月輪」。

【注釋】

一、庭燎：一種古代禮祀的照明用具。
二、仞：量詞。古代計算長度的單位。八尺為一仞。

【論文】

備諸珍寶性，具足妙莊嚴。

【註文】

此二句，名莊嚴種種事功德成就。佛本何故起此莊嚴？見有國土，以泥土為宮飾，以木石為華觀。或彫金鏤玉，意願不充。或營備百千，具受辛苦。以此故，興大悲心，願我成佛，必使珍寶具足，嚴麗自然，相忘於有餘，自得於佛道。

【語譯】

這兩句叫做「莊嚴種種事功德成就」。佛為何生起此種莊嚴？因為他看見有的國土，用泥土作為裝飾宮殿的材質，用木頭石料建華麗的樓閣。有的雕金，有的鏤玉，但是都不能滿足人們的心願。有些則為了各種生活用品，經

營造作，因而受盡千般辛苦。因為這個緣故，法藏菩薩發大悲心，願我成佛時，必定使珍寶具足，莊嚴自然，並且一切物資應有盡有，使往生極樂的眾生，不但不用掛念這些瑣事，還能靠依報莊嚴的功德，自自然然地成就佛道。

【註文】

此莊嚴事，縱使毗首羯磨，工稱妙絕，積思竭想，豈能取圖？性者，本義也。能生既淨，所生焉得不淨？故經言：「隨其心淨則國土淨。」是故言：「備諸珍寶性，具足妙莊嚴。」

【語譯】

這種種莊嚴的事，縱使是帝釋天大臣毗首羯磨，擁有巧妙絕倫的技藝，以及憚心竭慮的思考，豈能取得建設極樂世界的藍圖？性是本性的意思，能生的本性原是清淨無染，所生之物怎會不淨呢？因此經云：「隨其心淨則國土淨。」所以說：「備諸珍寶性，具足妙莊嚴。」

【注釋】

一、毘首羯磨：意為造一切者。此天住於三十三天，乃帝釋天之臣，司掌建築彫刻等。

二、竭：窮盡。

三、隨其心淨則國土淨：此語出自《維摩詰經》。

【論文】

無垢光燄熾，明淨曜世間。

【註文】

此二句，名莊嚴妙色功德成就。佛本何故起此莊嚴？見有國土優劣不同，以不同故，高下以形。高下既形，是非以起。是非既起，長淪三有。是故興大悲心，起平等願，願我國土，光燄熾盛，第一無比。

【語譯】

這兩句叫做「莊嚴妙色功德成就」。佛為何緣苦生起此種莊嚴？因為他見到國土有優劣不同，因為有差異，便會形成高低的分別心。一旦有不平等心，就會生起是非。若有是非，則長劫於三界輪迴。所以興起大悲心，發平等願，願我國土的光明熾盛，無有其他國土可以比擬。

【注釋】

一、三有：欲有、色有、無色有。義同三界。

【註文】

不如人天金色，能有奪者，若為相奪，如明鏡在金邊則不現。今日時中金，比佛在時金則不現。佛在時金，比閻浮那金則不現。閻浮那金，比大海中轉輪王道中金沙則不現。轉輪王道中金沙，比金山則不現。金山比須彌山金則不現。須彌山金比三十三天瓔珞金則不現。三十三天瓔珞金，比跋摩天金則不現。跋摩天金，比兜率陀天金則不現。兜率陀天金，比化自在天金則不現。化自在天金，比他化自在天金則不現。他化自在天金，比安樂國中光明則不現。所以者何？彼土金光，從絕垢業生故，清淨無不成就故。安樂淨土，是無生忍菩薩淨業所起，阿彌陀如來法王所領，阿彌陀如來為增上緣故。是故言：「無垢光燄熾，明淨曜世間。」曜世間者，曜二種世間也。

【語譯】

極樂世界的光明不像人天金子的色澤，會被其他的光明所掩蓋。至於掩蓋的情形，就有如明鏡的光，在金子旁邊就不能顯現；現世的金光和佛世的金光相比，就不能顯現；佛世的金光在閻浮那金旁，就不能顯現；閻浮那金在大海轉輪王道中的金沙旁，就不能顯現。轉輪王道中金沙的光在金山旁，就不能顯現；金

山的光在須彌山金旁，就不能顯現；須彌山金光在三十三天瓔珞金旁，就不能顯現；三十三天瓔珞金光在焰摩天金旁，就不能顯現。焰摩天金光在兜率陀天金旁，就不能顯現；兜率陀天金光在化自在天的金光旁，就不能顯現；化自在天金光在他化自在天金旁，就不能顯現；他化自在天金在極樂世界的光明中，則不能顯現。為什麼會如此呢？極樂世界的光明，是從無垢清淨業生起的。清淨則沒有什麼不能成就的。極界世界，是證無生法忍聖位菩薩之淨業所發起，阿彌陀佛法王所統攝。阿彌陀佛為增上緣。所以說：「無垢光焰熾，明淨曜世間。」曜世間，指照徹二種世間。

【注釋】

- 一、閻浮那金：意謂流經閻浮樹間之河流所產之沙金。此金色澤赤黃帶有紫焰氣，為金中之最高貴者。
- 二、二種世間：即有情世間與器世間。

情通道融

譯述者：戒月

【本文】

遠公曰：住持居上，當謙恭以接下；執事在下，要盡情以奉上；上下既和，則住持之道通矣。居上者驕倨自尊，在下者怠慢自疏，上下之情不通，則住持之道塞矣。

古德住持，閒暇無事，與學者從容議論，靡所不至；由是一言半句載於傳記，逮今稱之。

其故何哉？一則欲使上情下通，道無壅蔽；二則預知學者，才性能否。其於進退之間，皆合其宜，自然上下雍肅、遐邇皈敬；叢林之興，由此致耳。

【語譯】

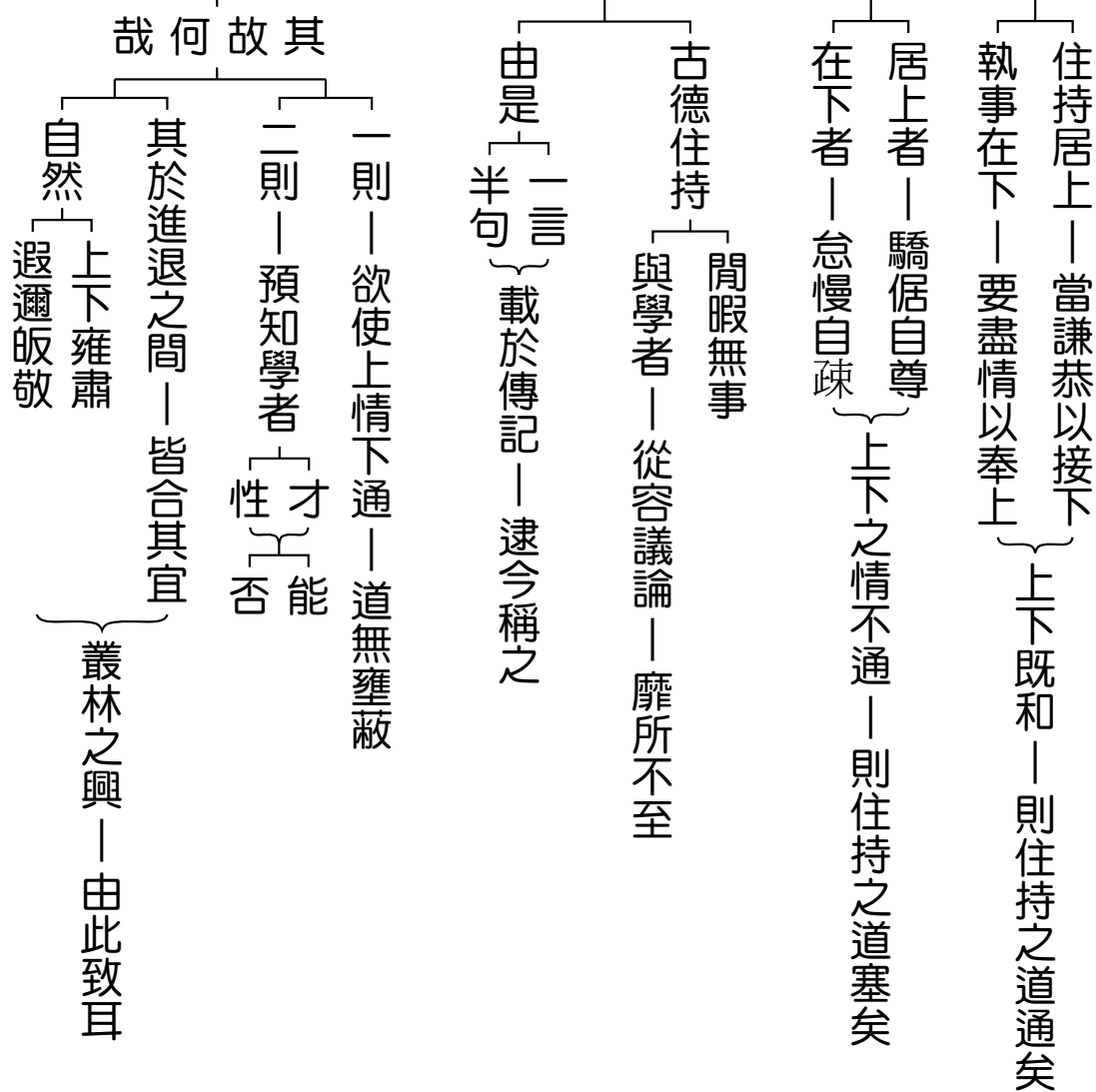
法遠禪師說：道場的住持居在上位，應當要謙和恭謹來對待下位的人；執事人

等居在下位，應當要盡心致情來奉事上位的人。像這樣，上位與下位的人能夠和睦相處對待，那麼住持的功能，也就自然發揮了。如果居上位的人，驕奢倨傲以自尊；在下位的人也怠惰輕慢而疏遠上位的人。像這樣上下位的人不互通情誼，那住持的功能也必然滯塞不通了。

古來有德行的住持，在閒暇沒事時，都能與門下子弟及來學的行者，悠閒地議論古德的行誼和公案，乃至世出世法，無所不談；因為這樣，而有一言或半句契合真理的至言，被記載在傳記上，到今天都還被人稱歎呢？

他們為什麼這麼做呢？一是為了使上下位的人，情誼互通，使住持的功能不會壅塞不明；二是能夠預先知道學習者的才能、性情，可用、不可用等，使住持在任人、

曰公遠



辦事的進退之間，都能得到適宜。像這樣，自然上下人眾雍容謹肅，遠近檀那，皈依敬信，一座叢林道法的興盛，就是這樣來的啊！

【釋義】

這一篇文，是法遠禪師寫給青華嚴的信，依文意，是在告訴青法師要如何做好住持的職務，以興崇佛法。

「住持」一詞，有「安住大眾共學、維持佛法濟世」之意。因此住眾的和合很重要；而住眾的和合，端看住持的領導。領導者如果沒有學習的態度，沒有為眾服務的心，只是踞著高位不辦事，甚至慢心待人，則這個道場的爭亂就可想而知了。因此遠法師徵舉古德的行徑來開示後學。

古德在住持道場時，多能與住眾打成一片，利用閒暇之時，廣泛地議論法義、德範與人事，無形中令人去多研讀經教、僧傳的公案，使住眾在這共學環境中增進道心，增益道業，彼此情通意洽，上下一片

和睦。同時又能於其間，自然了解各人的習性、專長等，使住持在任用人事上，能夠適才適用；在砥礪道業上，能夠契性循機。結果，近悅遠來，道法興崇，普利人天。

今日許多道場，上下交爭利，道場變成了利益結合的團體，甚至為利廢道。有些道場則人事不和，或住眾流失，或大權旁落居士手上等等，如此，則住持之道云乎哉？法遠禪師對於道場住持的情通才能道融的開示，可作為今人的箴鞭啊！

為師不能教呵弟子，則破佛法，必定當墮地獄之中；為名譽故，聚畜徒眾，是名邪見，名魔弟子。

——《僧訓日記》

華嚴懺悔思想與天台懺法之探究(十九)

撰文：釋宗賢

第七章 懺悔諸善根

迴向眾生及佛道

【前言】

本論文的第一、第六章懺悔諸善根，第七章將此寫懺功德，迴向眾生及佛道。說明敘述如下：

迴向（梵語 *parinama*）；指迴他向己，即自己所修種種善根功德，迴向於眾生令離諸苦，並希冀此迴向之功德，能夠轉向自己，藉以達到佛果菩提為目的。如智儼大師說：「迴向者，迴前行向菩提，亦可通眾生及法性。」¹法性指迴向實際而言。法藏大師亦云：「迴向善根、向於三處、此是行德法。」²故澄觀大師解釋說：「迴者：轉也。向者：趣也。轉自萬行，趣向三處，故名迴向。」³而慧遠大師《大乘義章》卷九釋云：「一、菩提迴向：迴己所修一切善法，以趣求菩提之一

切種德。二、眾生迴向深念眾生故，迴己所修一切善法，願以與他。三、實際迴向：以己之善根迴求平等如實法性。」⁴

以上四位大德所言之迴向，乃以眾生、菩提、實際等迴向三處，作為修行善根進趣佛果之階梯。⁵

從以上迴向之義，可知欲行迴向者，必要有往昔修行善根福德，才能以此功德迴向眾生而轉向自己，以願求菩提佛果。故迴向通常為實踐修行之後的總迴向，故澄觀大師說：「迴向攝願，亦攝隨喜、勸請。」⁶是以迴所行善根向他，願已速得菩提，如澄觀大師所指迴向攝願等之意。故知迴向亦須具有願力，如願求菩提、願利益眾生、願證實際等之願心才行。如現今佛教界最常用之迴向偈文：「願以此功德，普及於一切；我等與眾生，皆共成佛道。」⁷此以迴向佛道為意趣。又《觀無量壽佛經

疏》亦云：「願以此功德，平等施一切，同發菩提心，往生安樂國。」此為淨土宗以迴向往生淨土西方為旨趣。以上不論迴向何方，若以迴向功德之願力而言，其作法實已含慈悲心之內函。如〈十迴向品〉云：

除滅一切諸心毒，思惟修習最上智，不為自己求安樂，但願眾生得離苦。

對《華嚴經》相關迴向之目的，不全是為了自求安樂，而是以令眾生得安樂為所求菩提之標的，故於此迴向在《華嚴經》的菩薩行願中，深具悲願之特色。本章分為：迴向的思想源流、迴向在懺悔思想的意義及重要性、迴向十方法界一切眾生、迴向菩提佛果。分別探討如下：

【第一節 迴向的思想源流】

遠推迴向之思想源流，這種以所修善根，願迴向眾生令得安樂之意味，其思想根源應是來自於佛陀時代，沙門於受食時，於時前或時後，以願施者得福得安樂之心，除說法示教令喜外，也以稱讚偈文，讚喜布施功德的方式，

稱之為「咒願」。「咒願」，意指沙門於受食之計，以唱誦或敘述咒語之方式，為眾生祈願之意，此種藉由說法令施者聞法歡喜布施，施者得福等行儀，可說是迴向的初貌。只是當時並不稱「迴向」，亦稱「祝願」。如《過去現在因果經》記載佛陀初始成道，欲往鹿野苑度憍陳如等五比丘時，於途中受五百商人供養，而為其咒願祈福之文云：

爾時世尊即便咒願，今所布施欲令食者，得充氣力，當令施者得色得力、得捨得喜、安快無病、終保年壽、諸鬼神恆隨守護。飯時布施，斷三毒根，將來當護三堅法報，聰明智慧篤信佛法，在在所生正見不昧，現世之中，父母妻子，親戚眷屬，皆悉熾盛，無諸災怪不吉祥事。門族之中，若有命過，隨惡道者，當令以今所施之福，還生人天，不起邪見，增進功德，當得奉近佛如來，得聞妙說，見諦得證，所願具足。

「咒願」內容包含現世生活安樂福報，與聞妙法不起邪見，得見真實諦理，以證道跡之出世法樂，亦願亡者因施者之福，得生天之

果報，此種願眾生得樂之方式，依「咒願」之功德而得成就。如《阿含經》即載有依「咒願」¹之功德，能令施主檀越分別得到六種功德成就。《寶藏經》舍利弗因應時咒願之語，而得長者歡喜施予上妙物品，而摩訶羅卻因以不適當機宜之咒願文，而受種種苦打²。唐義淨之《南海寄歸傳》記載南海齋供之情況，其中亦提到世尊昔日曾設咒願之行儀，為施者得福，乃至為國土人民及佛教長住不滅之語³。而《釋氏要覽》則載佛言人持食施僧，將可得色、力、命、安、辯等五種果報，故特令上座者應誦偈此安樂及未來世安樂，已形成早期佛教沙門迴施於眾生令得法樂之迴向意味⁴。是故佛陀教授弟子種種適應於各種時節之「咒願」偈文，據《摩訶僧祇律》載有為亡人施福者、生子設福者、新舍設供者、估客設福者、媒嫁婚娶、乃至出家布施者等等種種祈福之適當偈文⁵。故在我國初期佛教疾速發展時期，於東晉的道安大師即已行食前咒願之行儀，直至今之僧團飯後的結齋偈，亦為「咒願」之意。

當時沙門純粹以自身功德，為眾生布施種福田之立場，接受施者所施之物，以咒願方式回施於求福者，令生歡喜，當時這種方法可說是法布施方式。此種迴施之意含名稱雖不同，所處時代背景不同，但據其義與今之迴向具有相同意義。緣當時早期佛教沙門，純以自身願迴向，卻以迴向眾生，作為進趣佛果之階梯，此為早期佛教僧團受食行儀中之「咒願」⁶。

【第二節 迴向在懺悔】

思想的意義及重要性】

今迴向既攝有願心，則於迴向眾生、菩提、實際等三處，《華嚴經》詮釋之迴向義，又具有什麼樣之內涵？依《大方廣佛華嚴經》〈十迴向品〉中舉出有十種迴向，如下：

一、迴向的意義

（一）救護一切眾生相迴向

以離我我所之智，起大悲心廣濟眾生，無有眾生相，成廣大不顛倒心迴向，即所修之十度萬行、四無量心等善根迴向眾生，欲令除滅三塗苦。所謂：「願此善根普能饒益一切眾

生。」故不論眾生如何起怨害心，菩薩皆以慈眼視之，悲心愍之，一點也無恚怒心。

(二) 不壞迴向

於三寶處得不壞淨信，深入實相空義，集大功德，行大惠施，自所修行堅固不退善根故。

(三) 等一切諸佛迴向

隨順三世諸佛所修諸行迴向，亦同修諸根清淨善根迴向。

(四) 至一切處迴向

善根迴向遍至三世諸佛及大眾，無有餘遺。

(五) 無盡功德藏迴向

由此分出十種空相迴向，意由迴向故，能成就無盡功德之藏。

(六) 入一切平等善根迴向

隨順真理修行積集善根，於事相差別，於性空之理無相違逆，入於平等迴向。

(七) 等隨順一切眾生迴向

以閉惡趣門之善根，等施一切眾生，恆順

利益眾生，盡未來際無有厭倦。

(八) 真如迴向

安住諸功德法，不動真如善根迴向。

(九) 無縛無著解脫迴向

無縛無著解脫迴向，不為世相差別所拘縛，不於見於著想，故於作用自在解脫。如〈不思議法品〉中十種無礙解脫¹⁷。《維摩經》亦云：「若自縛，能解彼縛，無有是處；若自無縛，能解彼縛，斯有是處。」¹⁸所以，欲利他必先自利，若能利他，不能自利，亦無有是處¹⁹。

(十) 入法界無量迴向

入法界無量迴向，盡虛空遍法界無有休息，以稱法界性起普賢行因大用，以法界善根迴向法界²⁰。

二、迴向的重要性

以上十種迴向，係從澄觀大師於〈普賢別行疏鈔〉中普皆迴向一文，而舉〈十回向品〉之十種迴向，作為普賢迴向之詮釋。於此即知此十種迴向乃為一切迴向之代表意義，並從中

理解其各具有迴向眾生、菩提、實際等三處之意含，前面七種意指隨事相而修；後面三種則觀理稱行，於此事理迴向互顯其用義，即在於以迴向無所著心迴向為旨趣，因若有所取著迴向則成為狹劣小心之迴向，不能夠普遍法界²¹。故《八十華嚴經》云：

於迴向無所依，無所取迴向。……不著名稱迴向，不著處所迴向，不著虛妄法迴向²²。

此前總明迴向眾生、菩提、實際等三處之義，然又明此亦無所迴向去處之義，至此其中含攝之意云何？據心、佛、眾生三無差別之理念，係依據眾生心中本具如來種性而言無差別之義，此迴向亦復如是，在眾生當中，即已具足自覺之菩提，且於真如實際亦為眾生本自有之清淨體性，因此言迴向二處，實際上三處即等於一理體之義，而謂三係就方便而言，故據義迴無所迴。如《般若經》明其有所著迴向即為雜毒，即此中意。如下云：

無有法能迴向法，是名正迴向阿耨多羅三藐三菩提。（中略）諸佛不許取迴向故，（中略）是迴向取相分別故，名為雜毒²³。

故知般若之空義，亦以無著無相迴向為真迴之意趣，故知般若之空義，亦以無著無相迴向為真迴向之意趣，與《華嚴》之迴向義有其相通之處。另外，〈十迴向品〉單一品經文，即佔有《華嚴經》九卷多之份量，比六卷〈十地品〉之經文還多，且以整部《華嚴經》之份量而說，則具三分之一。除此之外，又在其餘諸品處處散說迴向之意含，而此迴向正意味著已經修行階段，近臨其果所作之最後功夫，因此其思想在《華嚴經》之重要性可知²⁴。

【注釋】

- (1) 見《華嚴經搜玄記》卷二下·大正藏三十五冊·p42c。
- (2) 見《華嚴經探玄記》卷七·大正藏三十五冊·p241c。
- (3) 見《華嚴經疏鈔》卷二六·大正藏三十五冊·p694c。
- (4) 見《大乘義章》卷九·〈迴向義〉·大正藏四十四冊·p636c~637a。
- (5) 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.p122。

- (6) 見《華嚴經隨疏演義鈔》卷四八・大正藏三十六冊
• p374a。
- (7) 見《妙法蓮華經》卷三・〈化城喻品〉・大正九
• p24c。
- (8) 見《觀無量壽佛經》卷一・大正藏三十七冊・246a。
- (9) 見《八十華嚴經》卷二三・〈十迴向品〉・大正藏十
冊・p127a。
- (10) 見《過去現在因果經》卷三・大正藏第三冊
• p643b~c。
- (11) 見《增一阿含經》大正藏第二冊・p711c~712a。依
咒願功德，能令施者得信根、戒德、聞等三法成
就；在施物方面，亦可得色、味、香等三法成就。
故由此能成就六法功德。
- (12) 見《雜寶藏經》卷六・（長者請舍利弗摩訶羅緣）
大正藏第四冊・p497c~480a。
- (13) 見《南海寄歸內法傳》卷一・大正藏五十四冊
• p211b~c。
- (14) 見《釋氏要覽》卷十・大正藏p54~274b。
- (15) 見《摩訶僧祇律》卷三十四・（明威儀法）・大正藏
二十二冊・p500b~c。
- (16) 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.p124。
- (17) 見《八十華嚴經》卷四七・〈佛不思議法品〉・大正
藏第十冊・p251b。
- (18) 見《唯摩詰所說經》大正藏十四冊・p545b。
- (19) 見《六十華嚴經》卷二一・〈金剛幢菩薩十迴向品〉

- 大正藏九冊・p534b。
- (20) 以上十種迴向義參見《華嚴經疏鈔》卷三・大正藏
十五冊・p15~17。
- (21) 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.p125。
- (22) 見《八十華嚴經》卷三三・大正藏十冊・p126。
- (23) 見《小品般若波羅蜜經》卷三・大正藏第八冊
• p548。
- (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.p126。

剋除習氣，莫若三業行慈。
三業行持，則無十過；十過
既除，十善斯在，而五乘之
本立矣。然後以實相印之，
法法皆歸佛道。

——《寒笈集》

一句彌陀 一大藏經
縱橫文彩 絕待幽靈

撰偈：徹悟大師

釋義：傳輝

【語譯】

持念這一句「阿彌陀佛」的聖號，就等於誦持了一大藏經；經文裡縱橫時空述說的豐富文彩內容，都能使六道一切眾生到達斷絕對待的境界。

【釋義】

一大藏經的內容，包括「經、律、論」三藏，都是文佛恆劫宏願的流露，和悲心乘願的極談。裡面所敘述的事理，從縱向時間來看，遍及無始的過去、短暫的現在，和無盡的未來；從橫向空間來看，遍及無邊的十方上下。在在都是幫助眾生了解宇宙人生的真相，獲得解脫的方法，證明眾生與佛同儔的性德。

像這樣縱橫時空的豐富文彩，都含攝在一句「阿彌陀佛」的聖號裡。為什麼？因為稱念這句聖號，在於能求生極樂世界；而極樂淨土上的種種依正莊嚴，都在幫助眾生成就佛果菩提；一旦成佛，自然有能力縱橫時空，用豐富的文采，為眾生演述正覺之道。

偈文中「幽靈」一詞泛指六道一切眾生，雖具有與佛同樣光明的「靈」覺真性，卻受惑業牽纏，以致猶如處在「幽」暗之中一樣。而一旦能稱念這一句萬德洪名的彌陀聖號，便能打破明暗對待的凡心，達到絕待的大光明境界。

若人肯誠念這一句句的佛號，以達到絕待的淨境，這個人便是智者了！

智者家庭

專欄

《佛學常識課本》

第八課界分內外

講述：淨軍
整理：如定

所有眾生依住的環境就是依報，依住的環境有好有壞、有清淨、有污穢。環境為何有如此差別呢？這與眾生的正報有關，第八課所要介紹的便是正報。正報是指我們的身體，包括我們的心理狀態。這是眾生在過去生中種善、惡等因所得到的結果。因為每個人所種的因不同，所以有男眾、女眾、出家、在家、富有、貧賤、健康、生病等種種不同的果報。換句話說，過去種什麼因，現在正當當受什麼業報。不只是身體如此，心理亦同。例如：有的人屬樂觀型，你對他說

什麼，他都不生煩惱。有些人則相反，很容易憂愁、煩惱、緊張。心理上種種差異也是業報的一種。本課將就眾生的正報與其居住之環境做一說明。

首先，我們必須先了解界分內外。就大範圍而言，界就是指整個宇宙。佛法把凡夫所居住的環境稱為三界。三界內稱界內，三界之外稱界外。三界之內本無常。「常」是經常不變的意思，無常就是不會永遠不變。三界之中日月無時不在運轉，每天、每分、每秒都在變動。我們所居住的地球也是每天不停運轉，所以三界之內本是一直在變化的。界內眾生皆受一切煩惱的纏縛。一切煩惱是指什麼呢？就是我們宿世所帶來的貪、瞋、癡、慢、疑等習性。只要眾生不起貪心，就能如如不動。但眾生多半無法如此。有貪的心的人，看見玻璃和石，就會選擇石，因為它比較有價值。這便是凡夫的分別心，也就是世人所謂的聰明。但眾生往往在分別中造業，如此就起煩惱。眾

生在時間、空間的三界裡面，都被這些煩惱所束縛。起心動念都免不了受貪、瞋、痴、慢、疑的束縛牽制而不得自由。眾生常在「名」和「利」上做比較。比車子、比房子、比地位。即便是小孩亦是如此，他們比玩具的大小與款式，當別人有我沒有時，就覺得不自在。報紙上曾報導：有一個大學生為了買一枝手機去行搶與恐嚇別人，他的出發點就是無法忍受別人擁有自己沒有的東西。總之，眾生都被五欲、六塵所牽引而不得自在，活著是如此，死後亦被這些煩惱引導去投胎。然而投胎範圍不離三界。一般人若無修禪定，必在欲界以下；若為非做歹，必墮入地獄。

六、七課介紹整個宇宙時間、空間是什麼現象。世界無量無邊，眾生都居住在這環境裡，但這環境分兩種類別，一種是界內凡夫，一種是界外聖人。界內眾生受煩惱煎熬，若想跳出界外，就要斷煩惱。煩惱不斷就是界內眾生。如此就了解原來學佛就是要「斷煩惱、出三界」。若未論及斷煩惱的問題，講了老半天仍是世間法。現今不管你研究多少電腦、科學、物理學、天文學、歷史、地理等學問，都只不過是三界內的學問。不管得到多少博士學

位，若不斷煩惱，仍只是界內凡夫而已。所以不斷煩惱，則生死問題不間斷。整個三界內就如《法華經》所講的火宅。這「火」就是指煩惱火，眾生一天到晚受這些火煎熬，起煩惱、造業，然後被這些業繩永遠束縛，永遠在三界中輪轉，非常可憐。三界內的眾生需要有所體悟：界內是經常變化的，如火宅焚燒，眾生在其中受煩惱束縛不得自由，而且死後生死不斷，這是指空間方面。在時間方面，眾生則是無止境地、不停地生死輪迴，這就是凡夫的情形。

凡夫除了人以外還有什麼呢？凡夫共分六種：（一）天、（二）人、（三）阿修羅，此三項稱為「善道」，因雖處火宅，還享有小安樂。（四）畜生、（五）餓鬼、（六）地獄，此三稱為「惡道」，因為唯有受苦而已。

「天」在哪裡？從色界天人至無色界天人，無色界四層天，色界有十八層，欲界有六層大，總計有二十八層天。「人」居住在須彌山下的南瞻部洲。「阿修羅」則分佈在其他道，天上、人間、鬼道、動物中也都都有阿修羅。此三項勉強稱「三善道」。為什麼如此稱呼呢？因為雖處三界火宅之中，這三類眾生多

少享有小小的安樂。至於畜生、餓鬼、地獄稱三惡道，因這三類眾生無所謂快樂享受可言，從出生至死亡皆不斷受苦，這全部合稱六道眾生。所謂「六道輪迴」即是指這六道。在這六道中，種種衣食、依報環境、內心境界皆不同。

佛法有兩個系統，一個說「空」一個說「有」。「空」較好說，因為它看不見，只要道理說得通就可以。「有」較難說明，例如你說「天」，天下在何處？「鬼」，鬼在那裡？因凡夫的境界無法去了解這些事，所以本課看似淺顯，但若舉例說明則有困難，但我相信佛是不會欺騙我們的。首先我們可參考【三界次第安立圖】來解釋界內的情形。在欲界，須彌山半山腰有四王天，即一般人稱四大天王。四王天屬第一層、忉利天第二層、夜摩天第三層、兜率天第四層、化樂天第五層、他化自在天第六層，欲界天人有這六層。往上的色界天人必須斷欲，斷欲及修禪定才能進入色界天。若要看一個人修行多高深，可以看他欲望的深淺。為什麼我們尊重出家人？因為他們在欲方面已斷除：第一、他們無家庭男女的欲望。第二、他們早起，睡眠的時間比我們少，睡眠的

欲望會減少。第三、他們吃的欲望亦減少。一般人會誤解出家人，生活為何要過得這麼辛苦？人生短短竟不知享受？請問：「享受」是什麼？享受就是欲望。若有欲望就會永遠在欲界裡面，欲望愈重，層次愈低。古人說「清心寡欲」，欲望愈少愈好，心較輕鬆，日後境界自然高，要升天是正常的。從色界天至無色界天需修持「四禪八定」的工夫，「四禪」就是初禪、二禪、三禪、四禪，「八定」是指禪中的境界。名詞雖稱四禪八定，但事實上就是四禪。色界已是定力的問題，到無色界定力也要去除，達到空的境界，天有這二十八層次。

有些人認為當人很苦，想當天人，若想做天人就要照以上所說的去修行，就是欲望要減少，定力要增加，這是最基本的要求。另外，以佛法教理來說明，修十善業可以往生天上。十善是指身體不殺生、偷盜、邪淫；口業方面不妄語、兩舌、惡口、綺語；意念方面不起貪欲、瞋恚、愚癡等。不犯者稱善，違犯者稱惡。要升天者一定要修十善。人們常說要去算命，其實不用，自己屈指一算就知道夠不夠資格當天人了。不過雖然當天人很好，但佛經上記載像「四禪八定」的天人，因心中自

在，充滿快樂，所以無法接受佛法。為何會如此呢？因為無這個必要。世間人因為受苦才會想到佛，不苦就不想到佛。佛在哪？佛在大殿。兩者之間相無交集之處。受苦時，就會急急忙忙到大殿找佛，祈求佛保佑。天人無法受持佛法，所以佛要到人間度眾生而不到天上。另一個缺點是，天人的壽命不是永恆的。四王天壽命是五百歲，忉利天一千歲，夜摩天二千歲，兜率天四千歲，化樂天八千歲，他化自在天一萬六千歲。諸位看到這個數字會說這怎麼可能？壽命如此長，不就成了妖精嗎？學人以前就講過，我們讀過《幼學瓊林》那本書，一開始就介紹古代三皇五帝，天皇有三萬六千歲，地皇一萬兩千歲，人皇、五帝有九千歲、八千歲。以前看書，覺得古人在說神話，壽命哪有那麼長的？後來學人學佛才發現這沒有錯呀！古老的傳說是有其根據的，以前人的壽命確實就是那麼長。我們上次有說現在是滅劫時期，人的壽命是從八萬四千歲每過一百年減一歲，一直遞減中；到了佛陀時，人類平均壽命一百歲，現在已過了三千零二十七年，所以現在人的平均壽命差不多是七十歲，日後還會減少。如此推回去，以前的人三萬多歲、九千歲

是正常啊！其實把儒家的記載，以及佛法的記載對照一下，就會發現古人是沒講錯的。

我們在此所講的天人並不是指外星人，天這個字是「天然、自然」的意思，是指這種眾生的福報是天然的。以穿衣為例：凡人穿衣要先種樹林、織布、剪裁、縫紉。我們要得到衣服不是自然的，必須煞費苦心才得到。天人呢？所謂「天衣無縫」，一出生，衣服就依附在身上，而且依身高、依喜好，都能滿意。要吃東西時，食物自然現前。不用說極樂世界的菩薩，天人就有如此福報。天人要吃穿住，一切都自自然然，在境界方面是在凡人之上。

「人」這個字，古來解釋為「忍」，這人和忍有何關係呢？有相當大的關係。因為人很少打從出生至死亡都輕鬆自在。當「人」，主要是因過去生中造過善、惡業，所以出生為人。由於人身是業報身，要多享受是不可能的。基本上每個人業因不同，導致的果報有所差別。例如膚色、種族、文化等方面，都有很大的差異。若彼此不相互包容忍耐，就會產生紛爭，所以不管你出生為那一人種都要忍耐。從家庭、公司、社區、國家，這裡面的組成份子有好人、壞人；有的人較霸氣，有的較軟弱；

更有三苦、八苦、無量苦等。所以佛教把人解釋為「忍」有其很深的道理。

「忍」有另一個解釋叫做「止息」。止息的意思是做人有理智，就會思考事情的好壞與對錯；對於壞事下不了手就會忍住而停止，然後把它息滅掉。或者已做壞事，但過程中會反省而趕快停止、息滅，不敢繼續做下去。我們人就有這種「止息」的意義。

過去生中種三皈五戒的因，今世可以出生為人。佛經中記載：「皈依佛不墮地獄、皈依法不墮餓鬼、皈依僧不墮畜生」。經三皈依的眾生不用至三惡道受苦，這就是皈依的功德。所以三皈依是做人最基本的條件和資格。接下來是五戒：「不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒」。這五戒是決定我們會成為什麼樣的人。過去生中不殺生，今生就會很健康、不生病。生病是因殺生而來的。現在我們知道道理後，就從此不殺生，進一步不要與別人殺生共業，那就是改吃素食；若吃素食，別人殺生就和你沒有關係，吃素的人和整個世間的殺業不共業。有的人一生疾病纏身，有的就健康康，同樣為人卻有種種差別，這主要是看五戒的因。第二是偷盜，也就是竊取別人的東

西。這是眾生依存的東西，所以稱為依報。若侵犯別人的依報，會導致自己的依報缺乏。過去生中犯偷盜，此生就比較欠缺、貧乏，或是沒有福報去享用。所以會做什麼樣的人，佛經上解釋得非常清楚，懂道理就不用去算命、排八字了，自己就可以算得出來，算出來後要去改進。第三是邪淫，《圓覺經》記載：「一切眾生皆以淫欲而正性命。」六道眾生皆是因淫慾而產生的，所以學佛者，特別是出家眾，都有一條斷欲的戒律。在家人有家庭沒有關係，但要遵守一夫一妻制。若前世犯邪淫，將會感應不順意的眷屬，或找不到結婚的對象。第四妄語，口業部分包含妄語、綺語、惡口、兩舌。雖然一樣為人，但有的人講話受人敬重，有的人則不管到那裡都討人厭，這主要是在口業方面修持不好，曾與人結惡緣。第五飲酒，這個部分包括香菸、安非他命、毒品、大麻、海洛英等其他會使人精神恍惚的物質。過去世若使用這些東西，現在世也會去接觸，這就是習氣。學佛的人知道這種習氣不好，所以會趕快斷除。若不斷除，雖然為人，但理性方面就會比人差，禪定的功夫就無法產生。身體方面在過去世有飲酒、吸毒等習氣，這輩子身體自

然就較差，定力較無。無定力，如何開智慧？佛制定佛弟子入門先授持三歸五戒，不然修行就有障礙。以前學佛，一入門就三歸五戒同時受持，但是現在都開放了，有人先受持三歸依，五戒則一條一條慢慢去受持。總之，做人若不受持三歸五戒，吃虧的是自己。

做人最基本要有三皈五戒的條件；雖然辛辛苦苦守住三皈五戒來做人，但是人道比較起來仍是苦較多，快樂的事情較少。亦因苦多所以會去反省、覺醒。因此佛來到人間，成道教化眾生。所以身為人一定要對痛苦有所體會；若你認為做人不錯，那你就繼續在三界內輪迴做凡夫。人的苦在哪裡？這要多去思惟。佛經上所講的基本有八苦：生、老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得、五陰熾盛等種種的苦。另外還有國與國之間的戰爭、社會種族問題、經濟問題，以及種種天災地變等痛苦。勸大家不要永遠想要做人，若認為做人不錯，這世間根本就不需要佛法了。

我們在南瞻部洲，北方北俱盧洲那邊的亦稱作人。四大部洲全屬於人界。北俱盧洲的人壽命一千歲，那邊的好處是保證活到一千歲，這環境的眾生不會去造十惡業，在環境方面享

受完全的快樂，也因福報接近天人的境界，所以不能體會無常生死的痛苦。這裡的眾生因為太享受了，無法聽聞佛法。佛法說八種災難其中之一就是出生在北俱盧洲。在享受當中是無法接受佛法的，因為你會認為沒有需要。自古以來「富貴修道難」。就中國的歷史而言，佛法最被需要的時期什麼時候呢？就是國家動盪不安時，也就是眾生最可憐的時候。在政治、經濟不安穩時，人們比較會尋求佛法作為精神的寄託。西牛貨洲平均壽命五百歲，這裡的眾生就不見得每個人活到五百歲，依各人的業報而定。在此界中有佛法，但是不盛行，畢竟壽命長，對於佛法的追求就不是那麼積極，這就是一個缺點。東勝神州壽命平均二百五十歲，歲數不一定壽終正寢。整體生活狀況和西邊牛貨洲一樣，佛法稍有流通。南邊南瞻部洲壽命不一定，增劫時人的壽命可以達到八萬四千歲，減劫時只剩十歲，變化很大，就依你出生在何時。相較東、北、西三大部洲，南瞻部洲有三大優點：第一點可以斷淫；第二是人心的念力很強大，可用心力來發願，變成修行的動力，例如〈四弘誓願〉等。第三是能精進，對於對的事能堅持到底，其他的眾生就比

較無法做得到。這就是為什麼佛單單來南瞻部洲成佛的原因。因為南瞻部洲的眾生有如此條件，也就是根機較利。講白話一點，南瞻部洲的眾生屬大好大壞型，要做壞事，比其他類眾生還兇惡，做起慈善的工作亦不落人後。成佛的是人，下地獄也是人，所以人很麻煩。根機利若無教育，則會誤入歧途，所以《三字經》說「人不學、不知義」，因此在人道，佛法要不斷的推動，因為它是一種教育，佛教不是宗教。

第三阿修羅，阿修羅在佛法中稱「不端正」。阿修羅這種眾生很奇怪，男眾長得很醜，女眾長得很漂亮。在佛經公案中有記載，天人見阿修羅的女人長得漂亮就要娶之為妻，因此天人和阿修羅男子爭吵打架。阿修羅雖面貌不端正，卻享有天人的福報，不過沒有天人的德性，脾氣很暴躁，動不動就要和人吵架。照道理來說，果報和脾氣應會一致，但是他的福報很大。這類的眾生以前造什麼因呢？一般人在佛門中肯做布施的工作，將來福報很大，一樣可以生天，但脾氣不改，將來便成了阿修羅，即所謂「有天之福，無天之德」。所以我們居士之間要彼此互相勸導，若對方有此不好

的習性要讓他了解，不要以為自己在佛門布施功德很大，脾氣若都沒有改，將來福報頂多當阿修羅而已。阿修羅分佈在四道。鬼道中有阿修羅，例如羅剎、夜叉，他們的脾氣很暴躁；動物界中亦有阿修羅，例如鬥雞、鬥蟋蟀，見面就互相爭鬥；人道中亦有阿修羅，譬如摔角及拳擊選手。以上三種再加上天上的阿修羅共成四道。勉強把他歸類於三善道，是因為他還有福報可享。



佛說盂蘭盆經聽聞記(七)

主講：淨軍
筆記：慧長

在這樣子的時空裏面，大目犍連尊者，以阿羅漢的程度，用天眼通的定力、境界去觀照，去尋找他的父母親。發現父親在善道，暫時沒問題，而母親在餓鬼道裡。鬼，在佛經裏面介紹，它有三十六種，是在《正法念處經》裏面講的，另外一本《順正理論》把鬼歸納為九大類，九大類又把它合併為三類。時間關係，我們就講這三類，即少財鬼、多財鬼跟無財鬼。多財鬼雖身在鬼道，但是有人會拿很多的東西去拜他，請他享用。譬如城隍爺、土地公，一些民間拜拜的鬼神等。少財鬼是沒有什麼東西好用，他的報應很可怕。簡單舉幾個例子：身體長了毛，每根毛都像針一樣鋼硬，這個毛不是向外長，而是向內長的，所以每天都感觸那種痛，即這種業報。如果我們講話老是要刺傷別人，那個

報應反作用力形成的時候，就類似這個果報，刺傷自己，類似這種就叫少財鬼。另外一種是沒有東西吃，他在脖子旁邊會長一個很大的瘤，裏面都是膿；實在餓得受不了時，他就擠那個膿來吃，非常可怕，這叫少財鬼。無財鬼就類似經文裡目犍連尊者的母親，生在餓鬼道裏，不見飲食，沒有東西吃，嘴巴一打開來就噴火，再怎麼好吃的東西來到眼前，通通都沒有用。他沒有那個福報，卻有那個業報，很可怕。從這邊我們可以體會到，目犍連尊者的母親在生前，一定是有很多不好的行為。目犍連尊者自己學佛了之後，懂得因果，知道媽媽的業報會很不好，不知道投生到那裡去了，所以要救母親。好在他有這份孝心，也有這份成功的境界和能力。餓鬼道本身的環境是「常苦饑渴」，常常都活在沒有

東西吃、沒有水喝的痛苦情況下。餓鬼在三十六種鬼裏面，它排榜首，是無財鬼的一種，最可憐的。這種果報是怎麼來的呢？是「酬於引業」，先講「引業」。佛教常講「造業」，業是行為之意。造業，是造作一種行為，好的行為叫「造善業」，不好的行為叫「造惡業」。一旦這種行為表現出來之後，這種行為的整個過程，我們心裡很清楚，心裡的那個印象，在佛法裏就把它解釋為「業種」，業的種子。我們有講一句不好聽的話，做一件不好的事情，那個印象在心裏面就叫「業種」。即這個動作叫「造業」，那個印象叫「業種」。這個種子本身有引力，像吸鐵一樣。一般的鐵加磁之後就是磁鐵，它有引力，它會吸。吸什麼？吸引報應，所以叫「引業」。這個引業，「酬於引業」，表示過去曾經造這個引業，現在境界來了，如身體死亡了，就把它引過來，酬，就是來圓滿你這個業力，這叫「酬於引業」；簡單講就是

去受報，受這果報。這種果叫「異熟果」，不是你馬上造業，馬上得這個結果，是經過一段時間、空間之後。「異」是不一樣，在某一個時間空間才成熟為這個結果，這叫「異熟果」。簡單說，日連的母親生前或者是過去生，曾經造了很多引餓鬼的業，現在經過時空的因緣，得到這個果報去當餓鬼。餓鬼的報應是不見飲食，吃的東西通通都看不到。所以我們在祭拜祖先的時候，或是去外面拜拜的時候，一定要心裏作意，你沒有這個意念說這東西是要拜誰的，是要給誰吃的，對方是個鬼，即使在前面，他也是有看沒有到，沒有感應。所以一般民間的拜拜，都是點了香，在戶外呼請，一旦有起心動念，對方就有感應。佛法是心法，有這樣子的觀想，就有這樣的結果。我帶隊去參加「三時繫念、大蒙山」等法會，我一定在車上向大家事先交待，到了現場，一定要去填寫祖先的名字，第一步、超度誰一定要寫，超度的人是我，

後代子孫一定要寫。第二、進入法會會場做法會時，一定要觀想自己要超度的人，來到佛菩薩面前參加法會，我們有起心動念，對方就會有感應。因佛法是心法，我們有這樣子的觀想，就會有這樣子的結果。有一些法還是要借助世俗的做法，如法如儀。供養時，如沒有召請他，即使東西在他的前面，也一樣沒看到，沒看到，就不能夠用。像現在的上班族，要上班了，今天是老爸爸的祭日，掏出一千元，放在案桌上，告訴老爸說：我要去上班，你自己去買，這種做法是無法圓滿自己的孝道的。在當餓鬼時，不見飲食，更談不上飲用了，所以皮骨連立。古今中外，所有宗教所畫的鬼道，都有一個共通點，就是沒有衣服穿、沒有東西吃。所以我常勸一些年輕人，不要天氣熱就把衣服脫掉，不穿衣服或是穿的很少，這都不好。鬼道眾生沒有衣服穿，跟你想穿，不是一樣嗎？物以類聚，要小心。這是等流果，酬於引業，做

一個行為就是造一個業，這個業就叫做引業，它會引動後來受的報應。業一次、二次、三次，不斷的做，做到滿了，業已經裝不下了，滿了即是報應的時間到了，那叫「滿業」，果報已經滿了，滿業是等流果，河流下游的水是上游流下來的，這個水叫「等流」，這個水會繼續往下流。因此一個人如果去當鬼，很可怕，他在當鬼的過程中，習氣養成了，水繼續往下流，下輩子還是當鬼，所以佛教說，一個眾生的生命，一旦墮落到鬼道，或者畜生道、地獄道裡面，要從這三惡道裡面出來，機會非常非常渺茫。因為當他這個報應結束時，下輩子還是那個環境，物以類聚，這叫「等流果」，非常非常可怕。

有一次佛帶弟子們去託鉢，天氣很熱，就在樹下休息，佛蹲下去，用手抓了一把泥土，又放開，問弟子們：「我指甲裏面的土多，還是大地的土多？」這還用問嗎？當然是大地的土多。佛說眾生長在整個生

命界流轉的過程當中，失去人身者，就像大地的土這麼多；能夠得到人的身體，就像我指甲縫的土這麼少。尤其今天墮胎的風氣很盛，眾生要來投胎，做一個人非常不容易。今天我們能夠來當人，真是萬幸，要深深的感恩。而蚊虫、螞蟻，每天所產的卵，所生的後代，不只是數以萬計，可以稱之天文數字。所以一個生命在輪迴當中，要去當動物太容易了，要當人太困難了，能不盡孝道嗎？

這裡講等流果，請大家要注意這一點，平常的習慣是怎麼樣，往後就會感應什麼樣的環境，它會感應什麼樣的人、什麼樣的事。例如把墨汁、垃圾丟入河裏，自己種這樣的因，有一天，自己就要接受這一堆的垃圾、這一灘的墨汁，完全是自作自受。所以佛法對人的開示非常好，我們懂得道理，自然就會約束自己，不須要法律，更不須要警察。這不見飲食，是因為有這等流果。同樣的，今天我們的事業、工作、

家庭、眷屬、吃的、用的、喝的等種種內容、習慣，通通都是等流果。所以佛經上面講「法爾如是」，本來就這樣。今天所得到的一切境界，不管好壞，都是自己過去世「引業」所種的因，現在「滿業」成熟了，接受這個「等流果」，只有逆來順受。那要受多久呢？這個境界不好啊！譬如說要受一年，甚至十年，如果是「宿命論」的人，就這樣子等，等到時間過。是否如此呢？不是的。佛法告訴我們，你希望這個時間縮短，就要趕快懺悔業障，每天要拜佛、念佛、誦經、持咒，懺悔業障；把這功德回向給冤親債主，讓你該受的苦，大事化小事，小事化無事。這個苦本來要受一年，現在一個月就受完了，要受十年的，二年就受完了。改變命運，操之在我們，這從等流果可以去體會，如此才不會怨天尤人，這個道理對我們幫助很大。

健康飲食

文：緣兒

小妹生產過後胖了十三公斤，做完月子之後發現需要再穿上當時懷孕的衣服，讓她感到非常懊惱。尤其當客人告訴她：你胖很多喔！她更是傷心難過，在難過之餘她下定決心減肥……

小妹參考了多種減肥的方法，最後她以安全有效，但需長期執行的健康減肥法，方法是：只吃早餐跟午餐的減肥法。在開始實施的時候常常會經不起食物的誘惑，看見別人吃晚餐時也會跟著吃一些，所以效果不彰。過了兩個月左右，身材還是保持原貌，許多懷孕前的衣服還是不能穿。這種現象讓小妹很傷

心。姊姊們不忍她難過，就會幫她找大一點的衣服，穿著大大件的衣服在工作現場顯得相當壯觀。因為粗壯的模樣常常讓小妹感覺到信心盡失，所以精神也比較不好。直到兩個多月過後，愛漂亮的她真的受不了自己現在的模樣，所以毅然決然徹底執行減肥計畫，戒掉吃晚餐的習慣。當然看著別人在吃吃喝喝是非常痛苦的，但她告訴自己一定要忍耐。就這樣下定決心持續了兩個月，終於有成績出現，瘦了五公斤左右，開始變美麗之後，終於稍微恢復了一點自信心！

既然有成績，當然就要再接再厲了，

於是小妹繼續保持著只吃早餐跟午餐的習慣。一直到現在，已經有半年的時間，目前已恢復她懷孕之前的體重，最近的她可以穿的美美的。我問起她：這樣的減肥經驗如何？她說，真的很好，因為不僅可以漸漸的瘦下來，不易復胖，而且早上起床的時候精神比較好，身體感覺比較沒有負擔，當然也感受到身體健康的輕快味道，所以不但獲得漂亮，又可以省下亂吃的費用。

因為工作的關係較晚下班，下班之後心情放鬆，衣服也換得較寬鬆，所以不知不覺就會放縱自己胡亂吃喝，養成晚餐吃的很晚，又囫圇吞棗的狂塞。吃的晚，睡覺時間也會慢慢的變得比較晚，這些習慣慢慢的變成身體的負擔，

讓身體越來越沉重，也越來越不健康。藉由小妹的減肥經驗，讓我們也都開始仿效這種模式，用水果替代，或早一點吃，或者吃少一點，不吃晚餐就不吃，因為實驗證明，這樣的習慣不僅既可健康，又能美貌加倍。

因為少吃而沒有負擔，得到健康、得到美麗，而且也省下一筆小小的費用，在景氣不好物價又飆漲的時候，真的很划算喔！

參 醒民

迷漓雜沓人間事
三際因緣法爾然
且把塵勞酬願看
紛繁濁世好參禪

教育蒙正師老智

專欄

彰化慧德精舍智老師正蒙教育推行委員專文——

投身慧德智老師

文：妙欣

樂在學而時習之

從國中教師退休以後，接受賴老師邀約，加入慧德精舍「智老師正蒙教育推行委員會」，先後參與兒童正蒙班、暑期教師心靈成長營、成人讀經班、暑期正蒙班學佛營等行政工作。八年來教育志工生涯中，一面學習服務別人，成就自己的功夫；一面親近善知識、善男子、善女人使未學得以福慧日日增長。在這半百歲月還能享有這等福報，首要感謝老師公發普賢大願心，創建能仁慈善圖書館，積極推廣社會教化；更要感謝精舍住持上明下慧法師，秉持地藏王菩薩慈悲宏願，

領銜所有教育志工通力合作，一一完成老師公生平志業。未學有幸投身慧德精舍當志工，得到自利又利他，心中法喜充滿啊！

智老師團隊可圈可點

回顧「智老師正蒙教育推行委員」首次辦理社教工作，成立第一期兒童正蒙班。本班宗旨—教育理念在於「童蒙養正」、「慈悲平等」。當年一起加入行政工作的銀髮族師兄弟姐妹，至今七年來一直默默奉獻心力，始終保持神采奕奕、手腳伶俐的姿態。歲月的催促並未在他們身上烙下明顯刻痕，教所有後生晚輩暗自佩服讚嘆，工作上自然不敢輕忽懈怠、敷衍塞責。就連今年柯羅莎颱風來襲，當天風雨吹打，造成行車困難，不少家長顧及兒童安全，缺席不到。可是輪值老師依然全員到齊。可見本班的教育志工比起學校有給職工，所付出的

心力絕不落後，因為大家有共同默契「品格教育，今天不做，明天會後悔」；「經典陶冶，這裡不搶救，那裏會沉淪」。智老師團隊，多數由各級中小學優秀教師，或各公益社團帶領幹部所組成，每一位教育志工都傾全力發揮所長，為的是給下一代散播善念種子，埋藏心田，來日在他漫長人生旅程中，隨時可擷取，作為開發轉識成智的能量，期盼將來走出福慧雙修的人生。

接著開辦的其他社教班，也由智老師團隊，用同樣熱誠和態度，服務社會大眾。在一個接一個順利推展下，本團隊付出行動有了良好的回應時，印證一句話「人有善願，天必從之」。

莊嚴又殊勝的兒童正蒙班

本班宗旨—教育理念在於「童蒙養正」、「慈悲平等」。立意既莊嚴又殊勝，課程內容以四書五經做主軸，每年教材的選擇、進度的排定，由黃雄老師精心策劃。本班訓練兒童古

文記誦，目的不重理解和領悟，而重在薰陶化育及涵養品格的工夫上。處在媒體高度染污、生活秩序紊亂、成人行為脫軌嚴重，兒童吸收資訊快又多，學好不容易，學壞卻在一瞬間。

因此，授課老師有時引經據典，以善巧譬喻，教育兒童明是非、知禮義；有時蒐尋現實故事題材，結合「福智十善法」，輔導兒童反觀自省，生活常規有否落實。待課後追蹤，採行親子共同紀錄行善週記，再由輔導老師作獎勵式的批閱，達成驗收具體成效。本班學習活動內涵，綜合了創意、認知、體驗和關懷，為的是要貫徹「經典生活化」、「品格經典化」的理念。多年來推展結果，雖然找不到數據成績報告，但從第一屆暑期學佛營，升上國一的畢業生，回班報到率超過八成，可見早期春風化雨下，所滋潤的幼苗正展露笑顏，告訴我們努力沒有白費，一路堅持走下去，肯定無怨無悔。

成人讀經班無形的維繫力量大

當初創班，為了發揮讀經教育功能，召

開親師座談會時，一再宣導兒童讀經，家長不能缺席。讓家長、兒童、老師三者關係猶如三

足鼎立一樣重要，缺一腳就站不住。所以第一期兒童讀經成立開始，同步成立父母成長班，開辦課程包括親子教育、兒童保健衛教、人際溝通學、幸福美滿家庭講座等一系列演講。但是這些內容對於現代父母而言，吸收已夠多，卻找不到根本的究竟法門。這時，一貫堅持《論語》乃治家寶典的老師公懇切指示下，特聘賴淑娥老師主講《論語》，並兼顧親師交流互動，由資深教師莊秀鳳、洪淑媚、王美月、楊翠華等分享教養經驗，及時解決家長心中疑惑。後來，陸續增加《弟子規》、《了凡四訓》等課程以及陳婉慧老師主講的《常禮舉要》，從生活細節調教兒童生活常規。又有黃雄老師主講《太上感應篇》，教導家長認識因果果報，體悟生活諸多無常，需藉佛法面對，才有辦法解決。因此吸引了有福、善根的媽媽或阿嬤長期來讀經，他們以身教給兒童做最好的學習榜樣，持續進修結果，親子雙方的生

活智慧成長都有顯著的進步。

多來年觀察眾多福報不淺的親子，進進出出本班，因而品德獲得提升，智老師們和他們同感欣慰。有此果報，也是家長給家人創造良好因緣，她們深知童年只有一個，也清楚「努力事春耕」的古訓，投資教育要趁早，在學習黃金期種下善知識，遠勝於給他超量的各類知識。因為在兒童長大成人這一條路上，不知會遭遇多少無常的發生，人際往來有多少的衝突紛爭，內心世界有剪不斷、理還亂的掙扎。做家長有時感到自身難保，還要替兒童找到保護傘，不是一件容易的事。參與大手牽小手共讀經典後，學得將聖賢智慧一一落實生活中，透過不斷練習內觀和自省，將每個人心中那把尺的標準與古代聖賢對照調整，在人事應對上，學得圓融又自在。縱使遇到逆境現前，才有足夠智慧解決生活難題。

本班讀經教育一直努力的方向，就是要結合親師力量，一起澆灌這塊苗圃心田，讓已萌芽的幼苗能在未來日子，經得起風吹雨打的淬

練，茁壯而成堅強的大樹，期盼更多家長認清這是一本萬利的投資道路，一起來共襄盛舉！

心靈講座是生命活水的源頭

為了「繼往聖之絕學」的使命，簡淨軍老師接受精舍禮聘，每週二晚上開辦一系列佛學、儒學講座，又每年暑期教師心靈成長營、正蒙班暑期學佛營擔任主講。簡老師八年來一向傳承蓮社雪公先師的道業。為精舍有緣的眾生弘法，夙夜匪懈，敬業到底的精神，讓根基駑鈍的^{末學}敬佩萬分，看到長期追隨簡老師門下，聆聽法雨甘露的師兄、師姐，他們很少缺席，護法精進的態度，不禁讓^{末學}肅然起敬。

^{末學}第一次聽課經驗仿如霧裡看花，常被生澀專有佛學名相或深奧的涵義障礙，所幸老師課堂上備有明晰的講表，經過脈絡分析及科判演繹，一遍又一遍闡述義理，一堂又一堂消文解讀，終於明白老師的諄諄告誡——「經典是不厭百回讀」，「經典是需要熟讀深思」。很幸運，能在精舍遇到良師，循循善誘帶領^{末學}從浩

瀚學海，開出一條正確航道，沒有迷失在汪洋大海中，還能具足信心悠遊苦海，找尋波羅蜜多靠岸。

多年來，一點一滴汲取了老師的智慧泉源，洗滌了^{末學}覆蓋已久的塵染，稍稍領悟學佛這條路，是智者最佳的抉擇，是凡夫蛻變的唯一途徑，更是化煩惱為菩提的捷徑。

老師公生平重視經典教育首推《論語》課程。在每週三晚上儒學講座，經簡老師深入淺出、循循善誘教導下，^{末學}明瞭《論語》不只是「治天下」的寶典，它更是倡導人與人之間的和諧關係，人和大自然的和諧關係，講求「順乎天，應乎人」的入門功課。簡老師上課時，採用儒學義理的闡述，兼顧佛學道業的補充說明，讓^{末學}尋求「轉凡成聖，了脫生死」的道路，找到清晰可靠的路標。以後在各科經典教育的薰陶教化下，更有了明確的方向，走出真正安身立命的境地。

在《般若心經》課程中，學到了在五欲六塵的娑婆世界，想要過著了無牽掛，遠離顛

倒夢想，沒有恐懼的觀自在生活，若不先理解所有逆境、順境都隨著因緣起，因緣滅而起落變遷，會讓人一生淪落在八大苦纏身不止的厄運。

在《唯識簡介》課程，領悟到人一生的行為，受到八識田的業力種子所牽引，為善、為惡，在不自覺中起心動念，不停造作。若不加強觀照、修練，最後的命運，恐會墮入萬劫不復的六道輪迴裡。

在《念佛圓通章》課程中，學到了追求「心淨國土淨」最便捷法門，就在一心念佛，都攝六根，淨念相繼。就像母親思念孩子，念念不忘，自然功德圓滿。

在《普賢十大願》課程中，最大收穫在於第一次發現自己身口意的造作，雖不斷修正，業力仍然存在；頑固習性，依然不改，原來問題出在不知懺悔業障，待人接物更不懂謙卑，所以吃到「滿招損」的苦頭。從此以後，除了警惕自己多念佛回向消業障，更要提醒自己修持「禮敬諸佛」、「稱讚如來」，看待所有週

遭有緣相聚的未來佛或過去世父母。

回想長期在精舍與師父們、老師，或大、小菩薩、志工來往互動時，恐怕不知不覺中冒犯多少的過去父母，還好佛菩薩慈悲憐憫無明眾生，告訴佛弟子「一念提起不覺遲」。往後，^{未學}當效法老師公認真實踐普賢十大願，追隨^{上明下}慧法師做好隨喜功德、恆順眾生、常轉法輪等殊勝志業，得以薪火相傳，綿延不絕。

慧德精舍「智老師教育推行委員會」多年的努力，志工互動中不斷學習放下我執成見，不忘修持六和敬，凝聚的團隊共識越來越堅定，志工陣容也日益茁壯，推廣社會教化也會走出輝煌的願景。相信老師公在極樂世界回視娑婆，可以寬心微笑了！

慧業唯崇彌陀教
德行都演觀音心

禪基寺僧蓋尼師

文：智意

僧蓋尼師，俗姓田，是趙國均仁地方人氏。她的父親宏梁是天水縣的太守。僧蓋尼師從小就出名，是僧志尼師的弟子，住彭城的華林寺，一生不追求名聞利養，對於毀謗或讚譽的事情都淡然處之。

永徽元年（西元四七三年）北人侵犯州縣，尼師與同學法進尼師南遊京都，住在妙相尼寺。尼師平時都博學研讀經、律，同時也深入參禪探究佛法要旨。她專心修學禪定，整天都不出門。不論是冬天或夏天，所穿的衣服都沒改變；一年四季所食的飲食也都一成不變，只是用一菜及中飯而已。之後，她又跟從隱審二位禪師參學道業，禪師們都讚歎她領悟力很強。

齊永明年中，尼師遷住禪基寺，才想

要擴大弘揚禪觀，結果佛弟子及民眾都來諮詢訪學，造成一股騷動。於是尼師另外建立禪房在寺院的左側，獨自一人在禪房靜修，出了禪房，則對弟子循循善誘，諄諄教誨而無倦怠。齊竟陵文宣王蕭子良，一年四季都來供養她。尼師當時雖然已年老，但志向並未衰退，每天都清心入禪定，並且常常徹夜不睡。

尼師在六十四歲時，即永明十一年（西元四九三年）往生。

當時寺裏也有一位法延尼師，俗姓許，是高陽人氏，也是一位很精進有道行的尼師，也是有禪定的功德而聞名的。

薄拘羅持一戒得五不死報

文：智華

從前有一個人，他只有一個兒子名叫薄拘羅。在薄拘羅七歲時，他的母親去世了。沒多久，他父親又娶了一名女子，成為薄拘羅的後母。

這個後母很討厭薄拘羅，有一次她在蒸麵糰，薄拘羅吵著要媽媽抱。後母一把抱起薄拘羅放在蒸桶中，還蓋上蓋子，想要置他於死。沒想到薄拘羅坐在蒸桶裡，大口吃著麵糰，一點事兒也沒有！又把他抱到熱鐵鍋上坐，薄拘羅還是繼續吃著麵糰，一點也不覺得難受。

幾天後，後母帶著薄拘羅到河邊洗衣服，就趁機將薄拘羅丟進河裡，結果薄拘羅被大魚給吞進肚裡。過了七

天，薄拘羅的父親懇請多位僧人為薄拘羅舉行法會，並買了一條大魚回家，正打算剖開魚腹，這時候突然聽到小孩聲音：「慢慢來、慢慢來，不要打到我的頭！」原來薄拘羅前世曾謹持不殺生一戒，所以這一世能得五不死的回報！

《彌勒菩薩所問經論》：

「言五幾施者，謂受持五戒，此是如來所說大施，以能攝取無量眾生故，成就無量眾生樂故。」

戒是無上菩提本
佛為一切智慧燈

——《華嚴集聯》

上國菩提

專欄

《智者聯簡說》之十三——

智華遍敷十方世界 者是諸佛最極悲心

文：戒圓

【語譯】

智慧的花朵開遍了十方世界，這是十方諸佛悲心最至極的呈現呢？

【釋義】

智華是形容智慧像花一樣的開敷著。這裡的智華，是指釋迦牟尼佛，和十方三世諸佛的智慧妙華。

在《阿彌陀經》裡，明明白白的記載著，釋迦文佛和十方諸佛，都「各於其國，出廣長舌相，遍覆三千大千世界，說誠實言：『汝等眾生，當信是《稱讚不可思議功德，一切諸佛所護念經》。』」

亦即十方諸佛都各在他所度化的世界，勸當地的眾生，要發願念「阿彌陀佛」，求往生「極樂世界」。這個用稱念「南無阿彌陀佛」的聖號，而求生極樂淨土的辦法，就代表著十方世界諸佛的智慧花朵。故云「智華遍敷十方世界」。

為什麼呢？因為諸佛都知道，大多數的眾生都是三障深重、剛強難化，業習牽纏、沈迷六欲，煩惱多似恆沙，生死長如恒劫，兼又聞法不易，何況了悟啟行？雖巧施八萬四千法門，怎奈眾生蜉蝣般，朝生暮死的報身？因此特介紹此「十方三世佛，阿彌陀第一」的最極方便法，普利九法界一切眾生，使令當生成就，迴出生死苦海！故云「者是諸佛最極悲心」。

誰能深信釋迦文佛的介紹，和十方諸佛勸念「阿彌陀佛」的事實，而肯發願念佛求往生極樂淨土，這樣的人就是真正的「智者」了！

陪 讀

文：修庭

因為從事服務業，所以常常接觸到許多的婦女朋友，在服務的過程中，常和很多家長聊天，談到教育的想法，聽到每一位父母對小孩的期待與愛，皆令人感動。而各種不同的家庭教育，所產出的小孩也大不相同……

現代家庭通常只有一個、兩個小孩，所以父母都非常重視小孩子的學習與教育。常常聽一些媽媽們提到對小孩是如何的用心……然而根據觀察，發現有的媽媽會說的很多、想的很多，也認定自己就是一個非常負責任的母親，也跟著做很多時下流行的事情，例如：幫小孩找到很多補習課程，學習多項才藝。願意花大把的金錢與大量時間接送，努力賺錢讓小孩補習，學習很多才藝，不過卻常常換來小朋友的埋怨與痛苦！我常常聽到媽媽們這麼埋怨。

時下許多小孩的氣色都不太好，總是很累，無精打采的樣子，而且叛逆不聽話，許多表現都讓父母壓力很大、很無奈！仔細思考，爸爸和媽媽們真的有必要這樣做嗎？其實也有一些家長是不太一樣的，就有一位客人的小孩，非常優秀又非常陽光，問起媽媽是如何教育小孩的，她謙虛的說她不曉得要如何教小

孩，就只是陪伴而已，跟小朋友一起讀書、寫功課、聊天、遊戲……。她還說，現在小朋友的功課真的滿困難的，她常常可以感覺到學生們唸書的辛苦。從這位媽媽的眼神可以觀察出她淳樸不誇張的態度，也可以看到她愛小孩、懂小孩的用心，難怪他們家的孩子不僅名列前茅，而且還非常陽光、非常快樂！

綜合一些說法與父母們的做法，可以發現望子成龍、望女成鳳的父母，自古皆然。花錢努力接送，讓多才多藝的小孩可以媲美大眾精英的父母很多；用心了解小孩，花時間陪伴小孩的父母卻比較少。大部分的父母比較喜歡花錢請別人教，甚至連補習的作業，也在補習班解決最好，只要拿所學成果回家即可，至於過程就不是那麼重要了。這是很可惜的！因為所有的過程都是人生中最美的經驗，但很多父母都忽略了這一點，所以錯失了陪伴的親子時光。

在工作場合中認識的父母親有好多類型，然而在這許多父母當中，所教育出來優秀又快樂的小孩，不是一天到晚在補習的小孩，而是父母常常陪伴、細心聆聽的小孩。這樣的小朋友，也是我們見過最幸福的小孩……

詩詞吟唱彙輯 —

3/4 輕緩

光明

印尼佛教歌曲
詞：印華班

3 | 6̣ - 1 | 3 - 6̣5 | 4 - 3̣2̣ | 3 - 2̣1 |
許 久 以 來 ， 我 尋 找 光 明 ， 要 照

| 7̣ - 7̣1̣ | 2̣ · 2̣ 1̣6̣ | 3 - - | 3 - 3 |
亮 我 黑 暗 的 心 ！ 我

| 6̣ - 1 | 3 - 6̣5 | 4 - 3̣2̣ | 3 - 2̣1 |
在 世 界 四 處 流 浪 ， 尋

| 7̣ - 3̣2̣ | 1̣ · 7̣ 1̣7̣ | 6̣ - - | 6̣ - 3 |
找 幸 福 的 光 明 ！ 在

| 6̣ - 5̣6̣ | 7̣ - 6̣5 | 4 - 3̣2̣ | 3 - 2̣1 |
佛 法 裡 我 看 到 光 明 ， 照 亮

| 7̣ - 7̣1̣ | 2̣ · 2̣ 1̣6̣ | 3 - - | 3 - 3 |
了 我 黑 暗 的 心 ！ 光

| 6̣ - 5̣6̣ | 7̣ - 6̣5 | 4 - 3̣2̣ | 3 - 2̣1 |
明 已 經 照 到 我 心 裡 ， 消 除

| 7̣ - 3̣2̣ | 1̣ - 1̣2̣1̣ | 6̣ - - | 6̣ - 3 |
了 所 有 的 黑 暗 ！ 如

| 6̣ - 1 | 3 - 6̣5 | 4 - 5̣4 | 3 - 2̣1 |
今 ， 我 已 消 滅 了 無 明 ， 這

| 7̣ - 3̣2̣ | 1̣ · 1̣ 2̣1̣ | 6̣ - - | 6̣ - ||
是 佛 子 最 終 的 目 的 ！

許久以來我尋找光明要點亮我累
暗的心我在世界四處流浪尋找幸
福的光明在佛法裡我看到光明
照亮了我黑暗的心光明已經照到
我心裏消除了所有的黑暗如今我
已消滅了無明這是佛子最終的
目的 印尼仏曲光明 双尼 錄

活動報導

佛化的中秋聯誼

寓教於樂大歡喜

「智者文教基金會」為回饋志工與會員，於九月廿二日星期六晚間，在「智田學院」舉辦秋節聯誼活動。

活動在《三寶歌》聲中展開序幕。主席黃董事長親臨致詞後，在陳秘書長一聲令下，大眾先享受賞月時間和豐盛的藥石。然後由林佩蓉老師和陳秘書長主持。以一系列的〈智者之歌〉為主軸，陸續推出印華佛青班合唱〈執身次序偈〉，佛學名相的比手畫腳，佛曲教唱和釋義，陳副董的說故事，還有心得分享等精彩節目。最後的壓軸好戲，是文相和呂副秘兩家人通力合作〈大士送童子下山詩〉的話劇表演。由於只彩排一次即上陣，「笑」果十足，全場氣氛熱到最高點！

活動尾聲時，田副董致詞勉勵和期待下一次的參與。最後在簡老師：「月圓、人圓、心圓、道業圓！」的祝福聲中，圓滿了這次寓教

於樂又佛化的中秋聯誼！

印華佛青班放香

參觀雕藝增見聞

「印華佛青研習班」學員，開學兩個月來，第一次放香，由呂副秘領隊赴三義，參觀「台灣藝術博物館」、木雕藝術街，之後至勝興車站、糯米斷橋巡禮古跡。回程時，簡老師帶大家去拜訪一位老菩薩，聽她居家修行與利生的種種苦行事蹟，更增加了大家進道的信心。然後賦歸，圓滿了一天緊湊而又有意義的參訪行程。

蕭秀鳳師姑傳授

住眾學做麵食品

修行人必須學「三刀六槌」，因此邀聘慈悲的蕭秀鳳師姑，前來傳授麵食品的製做。十月四日學做饅頭、包子，十一日又學做全麥麵條。學員都認真的學做，用心的作筆記。修行人「身安而後道隆」，飲食的健康和營養，也是必須學的課題。後續要教做的還有十餘種，學員都期待師姑展工夫呢！

印華佛青班
放香
96. 10. 11



與菩薩合照

中秋聯誼
96. 9. 22



我會做蓮花了

智田
佛一練習
96. 9. 23



專注一心念佛

蕭秀鳳師姑
教做包子和饅頭
96. 10. 4



大家一起包包子



唱「三寶歌」揭開序幕



繞佛~一步一蓮花



傳蓮花燈



跪誦菩薩聖號



開始做饅頭囉！



晚會結束回向



佛一圓滿回向



心珠

業雲廣漠遮群庶
不動高山兀自如
慧日霞光被萬物
幾人始覺醒心珠

文：如月
圖：林進成



財團法人 文教基金會
MAHA PRAJNA FOUNDATION

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



坐

群山高聳浮雲表
雲絮奔騰似海潮
多少紅塵淪落客
何如禪悅坐逍遙

文：淨一
圖：林進成