



北美開示錄 (二)

台灣·大毘盧寺
美國·遍照寺

敬印

釋成觀法師 撰
毘盧出版社 印

目次

原序	1
一、諸佛心法：三世心不可得	1
一・「覓心了不可得」	1
二・三世心不可得	4
三・無所得與時、空	5
四・「三世心不可得」的實際應用	8
五・「三世心不可得」與「進步」	11
1. 「身」的進步	13
2. 「心」的進步	16
3. 身外的進步	17

4. 聖賢所見，東西略同 18

5. 「歷史」的進步 21

6. 其他的進步 22

六·結論 24

二、佛教徒——反叛命運的人 26

一、引言——戒定慧三學 26

二、「命」與「運」 27

三、業 28

四、「業習」與「命運」 29

五、「業習」與「八識」 30

六、「業力」與「熏、變」 33

七、「命運」與「共業、別業」 34

八、十惡業 36

九、十善業 39

十、「修行轉業」與「算命」 46

十一、業力之車 47

十二、「十二有支」與「轉變命運」 50

十三、修心、明心、與「熏轉業力」 56

三、佛教心理學與弗洛伊德心理學之比較 59

甲、弗洛伊德心理學概說 59

一、「意識」與「潛意識」 59

二、夢的解析 62

三、「意識流」與「自由聯想」 63

四、弗洛伊德心理學的歷史背景 66

乙、佛教心理學概說 68

一、「心」與「識」 68

二、八識與根、塵 70

 A、前五識 70

 B、第六識 71

 C、阿賴耶識（第八識） 73

 D、末那識 74

三、如來藏與八識之生起 76

丙、唯識學與弗洛伊德心理學之比較 79

一、七識 79

二、「睡眠」與「夢」 82

 1. 睡眠 82

 2. 夢 86

三、結論 88

丁、隨機對話錄 90

 1. 真如本性 90

 2. 唯識學之應用 92

 3. 性善、性惡、致良知、與末那識 93

 4. 「良知」與「如來藏」 95

 5. 「遺傳」與「業力」 99

 6. 「理論」與「實際」 106

 7. 「名利」與「進步」 108

 8. 業力與殺生 113

 9. 禪與禪的受用 114

四、文化論衡之一：
浩然之氣——試論中國文化之一大特質…………… 118

五、文化論衡之二：
從儒、釋、道三家的比較談學佛要旨…………… 128

甲、楔子…………… 128

乙、儒、釋、道三家的比較…………… 131

一、緒言…………… 131

二、「入世」與「出世」…………… 134

三、中道行…………… 135

四、「群體主義」與「個人主義」…………… 140

五、「理性」與「浪漫」…………… 143

六、「有為」與「無為」…………… 144

七·儒、釋、道三家修身論…………… 150

八、結論——不朽…………… 160

丙、隨機釋疑…………… 162

1. 佛法難修…………… 162

2. 簡單速成的修行…………… 163

3. 學佛與做人處世；
知識份子學佛最難突破的一關——知識障…………… 169

六、冥想三部曲…………… 187

第一章：無待…………… 187

第二章：「總持法門」——以簡馭繁，由約返博…………… 189

第三章：苦悶的象徵——逃避者的心聲…………… 190

七、佛教徒如何面對生老病死與感情生活

「愛別離苦」	199
「怨憎會苦」	200
「所求不得苦」	201
「五陰熾盛苦」	201
A、佛教徒應如何面對「生」的問題	204
B、佛教徒如何面對「老」的問題	212
C、佛教徒如何面對「病」的問題	215
D、佛教徒如何面對「死」的問題	218
生老病死之因：「十二因緣」	227
E、佛教徒如何處理「感情」的問題	232
▲「佛教中夫妻相處守則」	235

▲萬一夫妻感情不睦的時候，該怎麼辦呢？
或是感情將要破裂時，要如何面對？

▲夫妻如果離了婚，怎麼辦？

八、禪法述要——六祖壇經開講緒言

甲、戒定慧與無上禪	248
乙、禪那	250
丙、禪與生活	252
丁、「悟」之解析	253
一、「悟」的意義	253
二、世學中之領悟	255
三、頓悟與漸悟	256
四、「悟」與「靈感」（靈機一動）	257

戊、禪與定 258

己、五味禪 260

 一、凡夫禪 260

 二、外道禪 260

 三、小乘禪 261

 四、大乘禪 261

 五、最上乘禪 261

庚、禪宗述要 263

九、「尿療法」評析

一、緣起 266

二、提倡者自己從未實行過 268

三、作者承認尿療法「沒有醫學根據」，且對之一無所知 271

四、並非對每個人都有效——要以「信心」來喝尿 273

五、喝尿會有「副作用」——尿中毒 274

六、喝尿的根本精神——反科學、反理性 275

七、尿療依靠催眠與洗腦 276

八、喝尿須依「愚信」與「迷信」 277

九、漢譯編者妄想攀緣中藥理論以為依據 279

十、若干喝尿人妄想攀緣佛法以為依據 282

十一、學佛者喝尿之過 286

 1. 破法 286

 2. 喝尿者修行必不成就 287

 3. 喝尿族的下場——來世感生惡道 289

十二、學佛者飲尿為末世之魔障 292

十、菩提根本——大乘四信心

- 一、福德 294
- 二、善根 295
- 三、善根之本：信根 298
- 四、信根與大乘菩薩道 300
- 五、信根與修行 302
- 六、精進根 304
- 七、不退轉 305
- 八、四信心 307
 - 1. 信佛 307
 - 2. 信法 310
 - (a) 信「三乘法」 312

- (b) 信「一佛乘」 313
- 3. 信僧 314
- 4. 信真如 316
 - (a) 信「自真如」 317
 - (b) 信「他真如」 319
 - (c) 信「真如平等」 321
- 作者簡介 324

原序

所言「化痕」也者，幻化之痕跡也，以一切法皆如幻如化，故過去之陳跡，實亦如是如幻如化。經云：「眾生如夢，菩薩如幻，諸佛如化。」故名此篇爲「化痕」。是故眾生醉生夢死，長夜不覺；菩薩修習如幻三昧，自覺覺他；諸佛如來千百億化身，度化無量有情。又，夢即是幻，幻即是化，故言曰「夢幻」、「幻化」，是故密教契經云：「心佛眾生，三平等也。」宗門亦云：「生佛平等」，即此義也。又大日經云：「復次秘密主，八地自在菩薩三昧道，不得一切諸法，離於有生，知一切幻化，是故世稱觀自在者。」

在此集中，共收集了十七篇文章，分爲二集。上集計七篇，下集共收十篇。此中大部分爲筆者多年來在美國對信眾的專題開示或文稿，僅只「五戒與在家律要」一篇是用在台開示的稿子。又此中講稿共有六篇是筆者出家前的作品。其中，以時間上來講，最早的是「浩然之氣」（1981），那時我正在

「德州華商報」任專欄作家，此文本欲登於該報，後因事未果。其次，「冥想三部曲」（1983），係為護持「德州佛教會會訊」而作。此外，「禪法述要」（1983）、「三世心不可得」（1983）、為在閉關前及關中的作品。而「大乘四信心」（1987）及「大乘信位菩薩的修行」（1987, 7月）則是出關後，分別於休斯頓「佛光寺」及紐約「莊嚴寺」所作的專題講稿。

本集的下冊中，有幾篇是從文化上的比較，來突顯佛法的殊勝，如唯識學與西方心理學（弗洛伊德心理學）之比較，儒、釋、道三家之比較等。作者之意在於通過對主題的敘述，令讀者能對西方的心理學及一般文化能有進一步的認識，且對中國固有的儒道二家思想，亦能有較深入之洞察；然後再經過與佛法之比較，則更能顯示佛法之殊勝與稀有，從而建立對佛法無上之信心。

又，在篇章的編排上，上冊以「大乘信位菩薩的修行」為首篇，而以「楞嚴偈義解」為總結，表示修行「以信為能入」，而入於楞嚴經的無上究竟正理之解行、修證。下冊以「三世心不可得」為首篇，止於「大乘四信心」，此

即暗示修行乃依於「無住生心」之本：「三世心不可得」之極理，以現代語言、詞彙、思維模式，闡發此甚深般若之智，以期眾生得聞此深理，「不驚不怖」，入於正解乃至勝解。此則修行得以真實般若為前導，最後乃終於大乘之四信心：信佛、信法、信僧、信真如，以此四信成就，得成就一切善根，得入無上菩提之行。茲為序。

——釋成觀識於美國·遍照寺

佛曆二五四年佛歡喜日

（西元二〇〇〇年，民國89年8月）

——二〇〇五年十月更名為「北美開示錄」

一、諸佛心法：三世心不可得

一·「覓心了不可得」

各位法師大德、各位居士：

今天跟大家談談「三世心不可得」。首先要和大家一起來參究一個禪宗的公案：「慧可斷臂，達摩安心。」因為這個公案跟我們的主題有直接的關係。

話說中國禪宗第一代祖師菩提達摩大師，在六朝梁武帝時從西天（印度）到中國來，發現與梁武帝志不同、道不合，因為梁武帝實無心求正法，只好求人天福報，於是達摩大師便離開梁朝京城，到中嶽嵩山，面壁九年。為何面壁九年？因為沒遇知音，多言無益。後來，有一位年輕的和尚名叫神光，也就是後來的禪宗二祖慧可大師，去參訪達摩祖師。現在順便介紹一下慧可大師。神光法師（亦即慧可大師）出家前，即飽讀中國諸子百家，尤長老莊。後來接觸佛法，方知老莊並不究竟，於是便出家，精研三藏論典，並修習禪定法門。之後他聽說嵩山來了一位印度

高僧，終日長坐不臥，不語不食，便想去參學。於是就到嵩山去找達摩祖師。他在洞外等候了幾天，達摩祖師都不理睬他，也不跟他講話。有一天，他便下定決心在洞口站定不動，等達摩祖師開示。他站了一整個白天，那時正值臘月天，到了黃昏，開始下雪，神光法師還是繼續站在原地不動，因為他想：古人求法布髮掩泥，甚至不惜身命以身餵虎，我是什麼人？我更應一心精誠。這麼一想之後，更堅定他的決心。雪仍然不斷地下，不久已經雪深及膝，但他依舊不動地站在那裏，可是達摩祖師還是不理睬他。到了第二天早上，達摩看他還站在那兒不動，才首次開口問他：「你是何人？欲何所求？」神光於是把握機會說：「請大師慈悲，爲我及眾生開甘露門，告訴我諸佛法要門，以便廣度群品。」達摩聞言，便訶斥他說：「諸佛甚深法要，諸聖賢人累劫勤苦，難行能行，難忍能忍，都不見得能夠得聞——而你，以這麼一點微行薄福，甚至輕心慢心，就想得知諸佛心要？」達摩說罷，便不再言語。良久，神光爲了表示自己求法心的堅定與虔誠，於是拿起隨身帶的外出用刀，將自己的手臂砍下來奉上。達摩這時才再次問他：「現在你又有何所求？」神光便對達摩祖師說：「弟子心未安，乞師安心。」意思是說：我的心很不安寧，請

大師爲我安心。達摩祖師說：「將心來，吾爲汝安。」意思是：你把心拿過來，我替你安。神光說：「覓心了不可得。」意思就是說：我到處找我的心，但都找不到它在哪裏。達摩祖師即回答說：「吾爲汝安心竟。」意思是說：我已經幫你把心安好了。

好了，到此爲止，這就是有名的「慧可斷臂，達摩安心」的公案。這公案到底有什麼意義？有何重要性？現在我們就一齊來參一參這千古名案。此公案的徵結在於：當慧可大師說：「我到處找都找不到我的心」時，達摩祖師爲什麼回答說：「我已經幫你把心安好了」呢？因爲你的心好好兒的時後，你不會覺得你有一顆心，就好像我們一般人都不會覺得我們有一隻眼睛或一個胃；一旦我們的胃或眼睛有了毛病，才會時時覺得我們有一隻眼睛，或有一個胃。因此當你的心好好的時候，不管這顆心是物質的肉團心，還是精神的八識心，你便找不到你有一顆心。反之，如果你找得到、或常覺知你的心，那你的心一定有問題。好，這是粗淺的說「覓心了不可得」的道理。深一層來看，「覓心了不可得」（或者簡單地說成「心不可得」），其道理，是因爲心沒有方所，也沒有形相，不在內、不在外、不在兩

間，也沒有方、圓（形狀）、大、小（體積）、青、黃、赤、白（顏色）。此心既如是無形相、無方所、看不到、摸不著、聽不見、嗅不出，所以說「不可得」。此心雖是如是不可得，但一定還是有的，是存在的，因為我們確實能覺察出其作用，一切法也確實是因它的作用而有的。

二·三世心不可得

好，這就導入我們的正題了。事實上，慧可大師的「覓心了不可得」這句話，就是金剛經中所說的「三世心不可得」之濃縮與脫胎。「三世心不可得」是金剛經的一個大綱領。所謂「三世」就是現在、過去、未來三個時間，而「三世心不可得」即：「現在心不可得、過去心不可得、未來心不可得」這三句話的濃縮。這個大綱領簡言之就變成：「三世心不可得」，再簡化之就成：「心不可得」，也可說：「三世不可得」，但最簡要的概念，就光是「不可得」三個字；這個「不可得」也就是般若心經所說的「無所得」的最終究之道理。心經與金剛經的道理，便

在此會通，而「不可得」三個字即是心經兩百六十多個字的最精髓、最究竟的道理。金剛經是六百部大般若經的濃縮，因此說：「不可得」的道理是大般若經的最精要道理，亦不為過。

三·無所得與時、空

現在來闡釋一下「無所得」的道理。為什麼佛說「無所得」？因為「不可得」；為什麼不可得？因為無形相、無方所。為什麼說「三世心不可得」？因為「過去心已過，現在心不住，未來心未至」；所以「過去心、現在心、未來心」三心都不可得；而「現在、過去、未來」三時也一樣不可得。你不可能把「現在」抓住，拿出來給我看，說：「哪，這就是『現在』！」因為正當你說「現在」的那一刻，「現在」這一剎那早已過去了；同樣的道理，你更不可能把「過去」或「未來」指出來，與人說：「瞧！那就是『過去』！」或「這就是『未來』！」。其實「過去」、「現在」、「未來」，都是人為假定（artificial presumption）的名

詞，在永恆的時間流中，並無所謂的過去、現在、未來。也就是說，這三個概念只是「假名」，並無其實。再更進一步說，依天文學的知識，我們知道，所謂時間，是依空間而有，「空間」是指星球、虛空、距離和光線這一切「有形質的東西」。當太陽光照射到地面上時，由於太陽與地球本身的自轉與公轉，因此引起光線在地表上位置的移動；我們便依這光線位置的移動，而把它訂為一日、一月、一年，乃至二十四小時，一分、一秒等。而究其實，這些年、月、日、時、分、秒，都不是「實法」——真正有的，只是星球位置的改變，因而引起光線位置的移動而已。因此所謂「時間」也者，只是依據「空間的改變」來假定而得的概念。因此，「時間」這一概念，在佛法的唯識學中，稱為「心不相應行」的心所法，也就是：自心所現。因為它是我們自己假想的，所以是自心所現。因此，「時間」是個假定的概念，而無其實。不但「時間」是假定的概念，連「空間」中的方位，也是我們所假定的。因為東、南、西、北、四維（東北、東南、西北、西南）、上、下，這十方（十個方位）之中，都是相對而有，並非絕對的，因此，終究而言，連方位也是假定的，而無絕對的真實。如此一來，我們便得到一個結論：「時間」與「空間」都

是假定的概念，而無有其實體。（例如：並沒真有一個東西叫「東方」，你可拿來給人看。）

既然連時、空、方位都是假定的概念而無真實，因此佛法中說這一切皆是「假名」（也就是「假設的名義」，亦即「假定的概念」）。為何是「假名」呢？因為都是自心所現。為何是「自心所現」？因皆是由於「自心妄想」。由於皆是自心妄想，故皆不可得。「不可得」的涵意，是指「除自心外，無有實法可得」。由於世間中無有實法可得，因此金剛經中說佛證阿耨多羅三藐三菩提是「無有少法可得」；為何呢？能得大智慧，照破一切表相、假相、與自心妄想的虛幻之相，從而證知：「除自心外，無有少法可得」；能證得如是知見者，即是親得如來知見，是故以此而得菩提、而作佛。因此，金剛經中說：「如是如是，須菩提，我於阿耨多羅三藐三菩提，乃至無有少法可得，是名阿耨多羅三藐三菩提。」又說：「若有法，如來得阿耨多羅三藐三菩提，燃燈佛則不與我授記：『汝於來世，當得作佛，號釋迦牟尼。』以實無有法得阿耨多羅三藐三菩提，是故燃燈佛與我授記。」釋迦菩薩即是得此「無所得」、超越一切之大智，而得作佛。又，大日經中說：「秘密

主，云何菩提？謂如實知自心。秘密主，是阿耨多羅三藐三菩提，乃至彼法少分，無有可得。」因此，可知顯密二宗，在此會通。二宗行者，善思念之！（何以故？「是法平等，無有高下」故）。

四·「三世心不可得」的實際應用

佛法最可貴的地方，就在於它是實用的，它能夠在實際生活中幫助我們以智慧度過很多逆境、困難，就是經裏面所說的：「度一切苦厄」。現在談一談個人在實際生活中，如何修習「三世心不可得」的一點經驗，以及我得到什麼好處，給各位作個參考。今年二月，我應S居士之推薦，到華斯堡（Ft. Worth）的一所美國人的浸信會神學院，去為他們的「比較宗教學」學生作專題演講，以下是我在那堂課上介紹佛法時的英文講詞中的一段，現在把它譯出如下：

「因為我是學英美文學的，而且我對哲學、音樂、藝術都非常喜歡，再加上我也可說是個相當敏感的人，因此以前我常容易流於傷感。尤其是回憶過去時，更是常常撫今追昔，感慨萬千。有一次，我在看相簿時，陷入很深很深的傷感。（附帶提一下，「傷感」或「憂鬱」被浪漫主義者認為是一樁很美很美的事——實在是病態！）我那時看著我十五歲、廿歲、三十歲的照片，突然，再翻到下一頁看時，我已三十六歲了！（成觀按：這是二十多年前的事了——如今已然五十四歲矣！）這時心想：唐朝大詩人李賀是廿八歲死的，英國浪漫詩人濟慈廿六歲就病故了，岳飛三十六歲已死，鄭成功也只活了三十九歲。這些人雖只活了二、三十年，但也已經成就了一番不朽的事業——而我，活了三十六歲，做了些什麼？我將來還能做些什麼？如此，思前想後，感慨系之。真是李後主所說的：「往事已成空，還如一夢中」。想呀想的，想得人都快瘋了，真是所謂：「傷心愁腸斷」。這時，驀然，金剛經的話在我心中一閃：『過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得！』於是就在那一剎那間，很奇怪的，我立刻就能從浪漫主義的傷感，與愚夫的濫情之泥淖中，拔身而出，不再為其所毒害，也不再以此自困、自惑，而不自知！這是我第一次違背習氣，成功地度過自心、勘破自心，而不為其所迷、所惑，不作繭自縛，亦即是時下俗語所說的：『超越了自我』。凡事第一次難，因有這一次，所以以後若

發覺自己快陷入傷感深淵的邊緣時，便能很快地『援用前例』而破解，而自救拔。漸漸地，經驗越多，技術越純熟，解困愈快，受害也越來越少；到後來浪漫主義濫情的鬼影子便在我心中漸漸褪色，漸漸淡薄；最後，所有詩人墨客、文人騷士『自我沉醉』的濫情之習氣，也都大致扭轉了過來。我就是這樣一步一步地，一層一層地將自己抽絲剝繭，從懦弱與無知的愚蠢中，漸漸解脫開來。」

我們每個人都曾有過去，而過去與現在一比，總覺得過去比較美好，或者眼看著我們手邊的日子越來越少，尤其是像我這樣逐漸步入中年的人，更是容易感傷年華之逝去。我有一個最要好的朋友，他曾向我這樣說過：「每一想起過去，就覺得很淒慘。」我很能體會他的心情，但我沒辦法勸他，因為他不信佛，他今天也在這裏，我希望他今天聽我這麼講，能幡然悔悟，摒開以前對佛教的成見，而修學佛智；須知老友是不會害你的！

五·「三世心不可得」與「進步」

S居士在看了我於神學院演講的錄影帶之後，捎給我一封信說：「講得很得體，但是，『三世心不可得』很難令人信受。假如台下有人這麼問你：『如果過去心不可得，請問你為什麼會有這麼一篇講詞？假如未來心不可得，請問人類怎麼還會有進步？』你要怎麼回答？」於是我給他回了一封長信，回答這兩個問題。在這封信中，我說：首先，問這兩個問題的人，根本沒懂得什麼叫「三世心」，或者什麼叫「心」。所謂「心」有兩種：一種是真心，一種是妄心；「真心」就是所謂的本性，或佛性，或稱一眞法界；而「妄心」就是八識煩惱心。所謂「心不可得」就是說「真心不可得，妄心亦不可得」，也就是說：「菩提不可得，煩惱亦不可得」。為什麼呢？因為煩惱妄心是因緣而生，因緣生者必空無自性，緣生緣滅，故不可得。為什麼菩提不可得？因為菩提實相無相，故不可得。我雖有這篇講詞，不論是把它寫下來或錄音下來，並不表示我就「得」到了「過去心」——若據實而說，則只是記錄了過去某些音聲的影像而已，亦即楞嚴經與圓覺經所說的：「六塵

緣影」，非是實「得」過去，或實「得」過去之心，或是「得」過去任何一法——萬萬不可把影子當作真實！過去的煩惱、菩提、智慧、迷惑都隨「過去」而過去了，誰也不能抓住它。千方百計想把「過去」留住，或照相，或錄音，或寫成文字，就以爲是把過去或過去的事物留住了，可以永久保存，成爲不朽，那只是一種幻想罷了——過去是留不住的，因如上所說，過去是假名，並無實體。假如你有寫日記的習慣，你會發現，不論過去會有多麼偉大的想法，或當時有多麼令你震動心弦的事發生，如今再讀到那些記載，則常發現那些想法、那些感覺，已不再那麼鎮懾你了；甚至以前覺得很神氣、很得意的事，事過境遷，現在看到當時的那副神氣或激越的德性，還會覺得臉紅哩！物換星移，今昔感受大不相同，這也可證明：「過去心」實不可得！

又，「心」大略分析起來，可說是受、想、行、識四種法。「受」是感受；「想」是思想；「行」是一切心的作用，即所謂「心行」；「識」是能了別一切法的「八識心」的本體。過去的感受、思想、心行、分別，如今隨著時間、地點、環境、經驗等的改變，已不會完全一樣。你想要再拷貝複製它，都是不可能的事。這就是

就是於實際生活中體認「過去心不可得」的道理。

至於假如有人問：「如果『未來心不可得』，那人類怎麼能有進步？」我會這樣回答：這要看你所謂的「進步」是指什麼而言。我們來分析一下，一般所謂的「進步」，可分爲三方面：「身」、「心」、及「身外」的進步。不過通常人所說的進步，都是指第三項：「身外的進步」而言。現在分別來討論一下：

1. 「身」的進步

第一種進步：身的進步，這是生物學上的，這也就是所謂的進化論者所提倡的理論，英國生物學家達爾文（Charles Darwin, 1809-1882）是近代的代表。不過進化論並不是他發明或最先提出來的，而是遠在古希臘即早已有之，他只不過是以「較近代」的儀器與歸納法，蒐集了一些動植物標本，當作例證，來證明「人是從猿猴演變來的」。這在當時的確是很震撼人心的言論，把西方人從聖經中所說「人是上帝所造，地球之主、宇宙的中心」之迷夢中震醒過來。但也因此被震得手足無措，以迄於今仍餘波盪漾。可是依科學的方法論（Methodology）來看，達爾文進化論

只不過是個「假說」(Hypothesis)而已，亦即是尚無法確證之說。假如說人是從猴子變來的，為何至今還有那麼多猴子？這些猴子緣何不變為人？而且光是猴子就有非常多的種類。人類的身體，這幾千年來有沒有變過？顯然是沒有。如果光靠幾塊「化石」在形相上的近似，就肯定那是人、魚或鳥的「前身」，則未免失之牽強附會。而且那是幾千萬年，甚至幾億年前就已發生的事，誰知道？當今人類有文字記載的歷史頂多不過五、六千年，以五千多年來推斷幾千萬億年之事，實如以蠡測海，渺不可知。這正如最近有一本書叫『外太空來的播種者』，作者論證說：耶穌經上所記載的上帝，其實是「外太空來的人」。那時地球上最高等的生物是猴子。那時外太空來的「上帝」與地球的「原住民」——母猴——交配，所生出的後代，便是現在人類的老祖宗。如是等怪論不一而足。但此作者也是跟達爾文一樣，使用了很「科學」的歸納法，到處去拍攝不可思議的景象，如金字塔、中美洲的宏偉古蹟等；他並因此設問：假如當時沒有外太空的人來地球，則在那麼遠古的時代，那時的人如何有那麼高的技術，去完成那麼多如此艱難雄偉的工程？而那些工程，即使以現在的科技，都還很不容易完成，有的甚至到現在還做不到！

像這些驚世駭俗的理論，西洋人說得特別多；這和他們的文化傳統很有關係。自古以來，他們比較注重所謂的「原創性」(originality)。譬如我們中國文學，在詩詞上給人最大的讚譽是：「直追李杜」，或「酷似詩騷」等等；但西洋人則不然，他們一定要自成一格，自樹一幟，與眾不同，才能在文學史上佔一席之地，若跟別人一樣，就變成毫無價值了；因為他們說：莎士比亞一個就夠了；貓王也是一樣，有一個就夠了，第二個貓王就太多了(one too many)，沒人愛聽。因此他們非常注重創新；這種觀念反應在繪畫、音樂、雕刻方面莫不皆然，甚至於哲學理論，乃至於實際生活也是如此：「新的就是最好的。」他們的觀念大致如是。因此他們比較容易喜新；我們則比較傾向於「念舊」，甚至崇尚「信而好古」。

從這方面來觀察，可知若說：「人類的身體是進化的」，其正確性仍停留在臆測的階段，好事者姑妄言之，得名得利；我們姑妄聽之，且莫執以為實，反遭自困而已。

2. 「心」的進步

以上提出的重點是：人類的「身」並沒有進步。其次，我們來探討一下人類的「心」到底有沒有進步；或者說：人類的心，自古以來是不是一直在進步？如果說有進步，那麼，現代人應比古人有智慧、比古人高尚、完美、善良、慈悲。可是，你我也知道，這顯然不是實情。現代人是否比古代人少煩惱？活得比古代人快樂？如果都不是，則不可說人類的「心」是進步的。上一節談「身」，是就生理學上來說的，這一節談「心」，則是從哲學、心理學及倫理上來考量的。如果說人類是進步的，那麼為何東西文化史上最偉大、最重要的哲學家、思想家、教育家及聖人都出現在兩千多年前，而且至今幾乎可說是無出其右者？中國的孔、老，印度的釋迦佛，希伯來的耶穌，希臘的蘇格拉底、柏拉圖等等都是兩千年前的人。英國哲學家懷海德（Alfred Whitehead, 1861-1947）曾說：「兩千年來的西方哲學史皆是柏拉圖的註腳。」（其義即：西洋這兩千年來的哲學，不管是以什麼面貌出現，都脫不了柏拉圖的陰影；不論是贊同他的也好，反對他的也好，或發揚他的，都一樣是受益

於他，發源於他，受制於他。）懷海德這句話證之於其他幾位「大宗師」，莫不皆然。由此可知，說現代人的「心」比古人進步，顯然不是正確的，或者說：與事實相違。如是可知：人類的「心」並非進步的。

3. 身外的進步

談完身、心的進步，現在來談「身外的進步」。人類的身、心既然不是進步的，則可知所謂的「進步」，只剩一項可能性：「身外的進步」；然而身外的進步，實在不能說是「真正的」進步。因為身外的進步，就好比穿衣服一樣，只是表面的；難道穿巴黎時裝的人，就比穿其他服裝的人高尚、進步嗎？但是有些人認為這確實就是「進步」。開汽車就比騎馬進步？鋪地氈比鋪草蓆進步？若真要說是進步，則只能說：這是身外、工藝的進步，是枝節、微末的進步；是表象的，不是根本的進步。然而一般人常不能透視這表相的一切，而將表相（Appearance）執以為是根本的實相（Reality）：因為認知有所不及，有所偏差，因此在追求的時候就偏差了，乃至於捨本逐末，白白虛耗寶貴的生命。甚至整部人類的「文明史」大部分

都是在追求表面的東西——人類迷失了「自己」。

4. 聖賢所見，東西略同

「東海有聖人出焉，此心同，此理同；西海有聖人出焉，此心同，此理同」。關於「進步」，東西方文化中的經典之作，皆有頗為雷同的看法。首先談西方的：西方的精神，依英國詩人及社會批評家阿諾德（Matthew Arnold）說有兩個來源：一為希伯來精神（Hebraism），一是希臘精神（Hellenism）；現在從這兩方面來談。在西伯來聖典，耶經之舊約的「傳道書」（Ecclesiastes）中有如此一段：「一切的河川都流入大海，而海卻未曾滿」（All the rivers run into the sea, and the sea is never full.）又說：「太陽底下無新事」（There is nothing new under the sun.）。的確如此：自古以來，人類幾乎一直在重排著相同的戲碼：出生、長大、受教育、結婚、生子、老、病、死亡；戰爭、和平、豐收、歉收；喜怒哀樂、悲歡離合。這一切不都是已發生過的（並不是第一次發生），而且正在發生，而且還會再發生。這從人類的歷史來看是如此，在個人來說也是如此：每天早上起床後，做同樣的工作、

吃飯、睡覺——就這樣，日復一日，年復一年，這就是生命。不過話說回來，假如你能夠如此平靜無事地生活，而仍不滿足，覺得「應該還有點別的什麼」，一旦你因為生病，或天災、地變、戰爭等種種原因，而不復能如此如常生活時，你方知能「如此」是多麼寶貴。這就是禪宗南泉大師所說：「平常心即是道」的原因之一。但凡人總不相信，總貪想要有什麼不凡的刺激或驚奇（Surprise）的樂子，因此就虛妄地造作種種事，以從中追求虛妄的滿足，卻因此常常變成自尋煩惱、惹事生非。不但人與事的真象如是：新而不新，念念不住，而念念無生；連大自然也是如此，（天道與人道是共通的）：春去夏來無蹤跡，春花秋月了無痕，如是如是。（聖賢安於恬淡，凡夫追逐新奇。為何聖賢安於恬淡？因為「道」是平淡無奇的——甚至偉大的詩也常是看來平淡無奇的——「道」無色、無味、無臭、無形，故聖人安於道，而凡夫不安。）

剛剛講過「希伯來傳統」，現在來講「希臘傳統」：在希臘哲學中，柏拉圖提出了「理念」（Idea）之說。他說理念是真實的、永恆的，而現象界的一切只是表象（Appearance）。又說：表象世界是理念世界的複製品（copy），不是其本體

（Reality）。他在『共合國』（The Republic）一書中講了一個比喻（parable）說：我們人就像生在一口古井底下，其視界只有井口上的一點天空；且說：我們所看到的東西，只是井口外真實事物於井中的投影（projection）而已，而我們見到這些投影時，卻據以爲實。（我之所以舉西洋哲學來說，是因爲問這種問題的人，多半很崇拜西方科技文明，故舉西方哲學以「對治」之——並不是我完全贊同柏拉圖的看法；舉耶經的用意，也是一樣。）相同的，凡夫因爲只用肉眼來看一切，因此目迷五色、耳迷五音，只要肉眼能看到的，耳能聽到的，手能觸者、鼻能嗅者，都認爲是真實的；反之，凡是看不見，聽不到、摸不著的一切，都認爲不是真的。這是因爲沒有慧眼，不能透視表相一切的緣故。人類身外的一切、衣、食、住、行，乃至科技發展，都是表相，或「外表的幻象」；若依佛菩薩的智眼所見，不但這些身外的一切是幻象，甚至連你我的身、心也都是幻象。如不能看破這種幻象，即爲這幻象所迷；若識得這個幻象，便如『圓覺經』上所說：「知幻即離，離幻即覺」。可惜我們一般人都有三重迷惑：第一、迷於「身外之物」；第二、迷於「自身」；第三、迷於「自心」。若連第一重迷惑都不能解開，更遑論其他兩重迷惑了。難怪我們凡夫一輩子庸庸碌碌，栖栖皇皇，煩惱叢生、痛苦不堪，就是由於迷而不悟，既迷內又迷外，故累劫枉受流轉。哀哉！

現在再由其它方面來談「進步」。所謂進步是相對於「退步」而言。其實世間很少有「絕對」的事物，進步亦然，沒有絕對的進步。你很難說一件事絕對是進步或退步，有時兩者都不是，有時兩者都是，就看你取什麼角度來看。因此「進」與「退」，完全是在於個人所站的角度不同而顯現的一種幻象。這些幻象，不但在佛經中有「雲駛月運」、「舟行岸移」、「空中花」、「水中月」等等開示的譬喻，科學也有很多「錯覺」的例證。如：置物於水中，此物本身雖不會改變，但因水的折射，我們就看見那東西變彎了；以及種種「不準度」的實驗。凡此，在在皆顯示人類感官的局限與缺陷——由於官能上有這些缺陷與局限，因此人類常不能如實地認知真相，常爲自己感官的局限或幻相所欺，而不自知。

5. 「歷史」的進步

現在再以歷史來看。有很多人認爲「人類歷史是進步的」。如前所說，這也

與你所處的立場有很大的關係。假如你是生在羅馬初期（前三雄後三雄時代）的人，你或許會認為歷史是進步的；但你若生在羅馬後期，你恐怕會認為人類歷史是退步的，人是墮落的。而這又要看你是否是羅馬人而定；你若不是羅馬人，而是被征服的民族，墮為羅馬人的奴隸，你的看法也許會正好相反。相同的，如果你生於初唐、盛唐，你會認為歷史是進步的。你若不幸生於唐末五代十國，則歷史對你來講，實是一部極端荒謬而退步的悲劇。因此所謂歷史的進步與退步，完全是一種依時空轉變而起的「我見」與幻象；這「我見」與幻象，因人而異、因地而異、因事而異，乃至同一個人，在不同的時期、地點、境遇之下，其觀點也會多少有所改變。因此並不是絕對而統一的（consistent）。總之，進步或退步，那只是個「意見」，而「意見」並非真理，而且大家都知道，意見是會改變的——是沒有定準的。

6. 其他的進步

再從個人一生的「歷史」來看所謂的進步或退步。一個人自幼及長，雖然越長大越懂得多，卻也越老越可能變得世故，從而一切機詐權謀都出來了，純真無邪的

本心喪失了，赤子之心不可復得——這到底是進步還是退步？又從生理發展來說，幼時柔弱，及長強壯，顯然是「進步」；但不旋踵，即變衰老，這顯然是退步。因此進步與退步是很難說的。

其次，從某些行業來說，有個小偷說他的扒術「進步」了，殺手說他的槍法「進步」了，賭徒說他的賭技「進步」了，軍事家說他們發明的武器比以前「進步」了，現在一次可殺死十億人；甚至婆羅門苦行家說他修行的境界「進步」了，因為他以前只能在舌頭上插十根針，現在可插四十根；或者說他以前只能被活埋十天，現在可以被埋五十天。這一切是「真的」進步嗎？還是退步？或者只是「反諷式的」（ironic）進步？或者什麼也不是？

總而言之，依佛法來說，「進步」與「退步」都是人類自心所現的一種幻象；依實而言，人類沒有進步、也沒有退步。還是開始時的那句話：「亙古以來，同樣的男女，扮演著同樣的戲」。若不信此言，千言不中；若能解此，一通百通。

六·結論

講完了「過去心不可得」及「未來心不可得」所引發的問題；現在把「三世心不可得」來總論一下：所謂現在心、過去心、未來心的「心」是指妄心而言，不是指真心，因為真心無三世之分，故無「現在的真心」、「過去的真心」、或「未來的真心」。「過去心」指過去的一切分別、妄想、執著；「現在心」與「未來心」也是指現在與未來的分別、妄想、執著；「不可得」即是「無所得」。為何無所得？若要想「有所得」，即是貪，而佛在《圓覺經》中說貪欲為一切輪迴根本，又說：要「永斷無明，方成佛道」。這裏所說的「無明」包括了三毒的根本：貪毒。故成佛者，實無法可得。《金剛經》中說：「實無有法，如來得阿耨多羅三藐三菩提」；又說：「若有法如來得阿耨多羅三藐三菩提者，燃燈佛則不與我授記：汝於來世當得作佛，號釋迦牟尼。」因釋迦菩薩當時已了知究竟無所得之理，故說：「不可得」，而得授記為佛。若究竟了達一切諸法「不可得」，即不貪、不執、不取，永離一切虛妄境界。又，「不可得」也是「不可執著」之義。「不可執著」者，不可

執、不可著、不可取也。何則？沒有一項東西是你的，沒有一樣東西你可以永遠抓住（Nothing belongs to you--there's nothing that you can hold onto for good.）。

最後，附帶一句話：「現在心不可得，過去心不可得，未來心不可得」是很高、很深、最究竟的法門。我們即使尚不能悟得，若能聞而不驚不怖，乃至聞而歡喜信受，甚至受持讀誦、依教奉行，則經中說：當知「是人甚難稀有」，當知是人「已於無量千萬佛所種諸善根」，又說「當知是人成就最上第一希有之法」（《金剛經語》），可喜可賀。末了，祝大家早日明心見性，成就無上菩提。

——一九八三年九月講於「達拉斯學佛社」一週年社慶大會

——一九九二年六月定稿於台北·大毘盧弘法院

（原載『慈雲雜誌』民國81年2月號第187期）

——一九九九年十月十日再校於台北·大毘盧寺

——二〇〇〇年七月再校於美國·遍照寺

二、佛教徒——反叛命運的人

一、引言——戒定慧三學

今天很高興有此因緣，能與各位在此共修。方才還未開講之前，我們先靜坐了一下，原因是什麼呢？因為我們都知道，佛法的修行有戒、定、慧、三門。「戒」是用來清淨身、語二業，「定」是用來清淨意業的；或者說：戒是收攝身、口，定是收攝心用的。欲修行者，首先須持戒使身、口清淨；身、口清淨即有助於攝心，然後再來正修禪定，攝心不亂。戒、定、慧三門其樞紐就在於「定」。持戒本身並不是目的，而是爲了修定；修定本身也不是目的，得定是爲了修智慧；而智慧本身亦非目的，智慧是爲了得解脫：解脫生、死、煩惱、痛苦。若沒有定，持戒不容易持得好；若沒有定，內心一團亂糟糟，是不可能生出智慧的。所以，要先攝心不亂，不亂則定，定則心明，心明即得一切修學清澈明耀，智慧光明。若無攝心不亂之功夫，所得的善法，就有如浮光掠影一般，剎那即逝，以心不定故，不能攝受

住持善法。總而言之，一切佛法修學的本體在於定——是故學者以「定」爲體、以「慧」爲用；定體即是心之本體，心體不亂，名之爲定。以此之故，我們在開講之前，先稍微靜坐一下，其目的在助於攝心。

二、「命」與「運」

今天所要講的題目是：「佛教徒——反叛命運的人」。我選這個題目的原因，是爲了廓清一些初學者對佛教根本精神的誤解，而且令已學佛之人對佛教的根本精神，能有更進一步的瞭解。常有人問：「佛教徒（或佛教）認不認爲有命運的存在？」答案是：佛教承認有命運這一回事，但是佛教所認知的命運，並不是一般人所說的「命定」、「宿命」、或「命定論」。「命運」這一詞所表示的只是一種現象，至於它的定義，在世俗人的眼裏，則是一個相當抽象、模糊、神秘的概念。然而佛以其智慧觀照世間眾生，所得到的結論是：命運其實即是「業力」的表現——亦即：業報所累積的總結果。這種業力的作用，能令一切眾生其一生之所行、所爲產生一種近乎固定的軌跡；這個軌跡，世俗人對它深感迷惑，以致自古以來，傾其

智慧，亦無法了解其中之奧秘，因此就只好以「命運」一詞籠統稱之。而某些宗教家，在百思不得其解之餘，只得稱之為「神的旨意」，或「天意」。

「命」與「運」兩字可分開來解釋：「命」是比較靜態的；「運」則有運轉之意，是動態的，故台語稱為「運途」。從這詞的字面上來看，即知其有一個軌跡，而且是可以動的。再者，「命」的涵義比較固定；而「運」則有因緣和合之意，須要在某種情況及條件之下，才會產生某種結果，比較屬於動相的。而以佛法來說，「命運」簡言之，就是業力的結果。

三、業

業，梵文為 **कर्म** (Karma)。「業」是其意譯，其音譯則為「羯磨」。佛教已發達到幾乎世界上所有的知識份子都認識 Karma 這個字，即使不懂佛法的老美，也都知道 Karma。「羯磨」的原意是「活動」或「造作」，以英文來講則為 Action（動作）或 Activity（活動）。世間一切有形以及無形的造作或動作，都叫做「羯磨」Karma。有形的羯磨（活動），例如我們身體所做的一切行為，以及口所說的一切言語，這些能夠看得見、摸得著、聽得到的，都叫作我們所造的「羯磨」Karma——業。無形的業，指內心思惟、感情、七情六慾等的動向，這些無形的業，我們雖然無法看得到、摸得著，但它們確實也是一種存在、一種動作，能令我們本身及他人感受到它們的存在，它們乃至可以左右我們一切的行為，以及決定我們生命的一切苦與樂，所以也以「業」稱之。

四、「業習」與「命運」

「心」在佛法裏有好幾個稱法。「心」、「意」、「識」都是它的別名。心所造的業稱為「意業」，身所造的業稱為「身業」，口所造的業稱為「語業」或「口業」。此三種業，三種動作，如果反覆地做，就會形成一種力量，這種力量稱為「業習力」。業習所產生的力量可以帶動我們整個的人生。世俗的哲學家有句話說：「人類是習慣的動物」。行為科學家也曾講：「人類若無習慣，則所有的一切事情，將會變得既複雜且麻煩。」因為很多事已成了習慣，所以當我們在做這些事情時，就不須再經過思考這一道手續。譬如：每天早上起床，我們大都先洗臉、漱

口、刷牙、吃早餐、換衣服等等，這些動作都已不須再經過大腦先想一下才付諸實行。若日常生活中每一個動作細節，都須要先經過一番思擇才能作決定，那麼可想而知，我們一定會過得加倍的緊張和忙碌。業習有三種：有善的業習，有惡的業習，也有些是不善不惡的。這三種業，佛法即分別稱之為「善業」、「惡業」、以及「無記業」。不善不惡的業習例如：穿衣、吃飯就是屬於此類，無所謂善與惡，是中性的。無論是任何一種業，一旦成為習慣，就會在無形中產生一股勢力，推動著你繼續以固定的模式去做事，而且這股勢力通常是很難加以抗拒的。

五、「業習」與「八識」

現在來分析「業習」與「八識」之間的關係。對於一般世俗凡夫來講，只知每人都有「一顆心」，然而對於此心，實在不甚了了。而佛法對於「心」卻有很詳盡的剖析。依佛的智慧來看，心可以分為八種識，最底下一層為第八識——「阿賴耶識」，又稱為「藏識」。中間的第七識稱為「末那識」，是「我執的中心」。最外層的前六識——眼、耳、鼻、舌、身、意，是由我們的感官與外界接觸時所產生的

「了別作用」。其程序若以眼識來講：「眼根」就如同攝影機攝取外界影像一般，先把色塵攝入，存在「內心」的底片上。幾乎在此同時，便生出「眼識」來，分辨是何種顏色，如紅、藍、白、黑等；以及分辨是何種形相，如方、圓、大、小等。眼識大致了別了之後，便接著生起「第六識」，再作進一步的細分別，緊接著第六意識更向內攀緣「末那識」。末那識則依據我執及所得的資料而下判斷：此是可愛或不可欲。譬如：當看到一個人時，由前五識所作的分別只是概略的判別，而知是「人」，以及了別是男、是女，稱為「粗了別」；接下來，才輪到第六識來分辨此人高、矮、胖、瘦、美、醜等等，稱為「細了別」。由於第六識的這些判別，於是所謂的「價值觀」便油然而生起，但在此一剎那間的觀點還可算是相當中性的，可是接著當第六識攀緣更深一層的第七識時，因為第七識是「我執」的中心，於是第六識便依於此我執，而對所得到的外緣資料生起愛憎之心，更進而下種種依於我執、我見的判斷，並作種種取捨。譬如前述所見者是人，而且是個胖子，則「我是喜歡有福態的人」，或「我不喜歡胖子」；若是白人，則「我喜歡白人」，或「我不喜歡白人」等等。

這整個的過程若細論起來，是要花上蠻長一段時間的，然而實際上，前七識所作的這些「了別」與決定，都只在一剎那之間即告完成。之所以會如此迅速的原因，全都是因為我們從無始劫來，即已如是這般地演練了無量次，而早已成了業習的結果。由於已成了業習，因此根本不須再作任何有意的思惟，所以此等業習，可說已經到了「不思議」而能隨緣「任運」造作的地步。

當第六識攀緣第七識，而對於前境產生了愛憎之後，接著「前六識」再依據此愛憎，發動身、口去作「業」（行動）。譬如：若判斷的結果是喜歡的，則發動身、口，想盡辦法去貪愛、執取之；反之，則發動身、口去貶損、拒斥它，甚至於加以破壞、毀滅。愛之，則據為己有；惡之，則加以貶斥、乃至於毀滅，這些反應都是根據第七識而來的。第七識是從何處生起的呢？第七識是從第八阿賴耶識而來的。阿賴耶識是一切心識的主體，由於所有三業的資料收集或產生後，均往下層擠壓，最後即收藏在第八識中，所以阿賴耶識又稱為「藏識」。由前所說，我們知道，每個心念的起動都是一個「業」，營造了業之後，這個業的記錄會一直往內輸送，最後存檔在阿賴耶識裏，這些檔案一旦積多了，就有如一個資料庫，自然形成

一股作業的力量，是為「業習力」之形成。各種業習皆有其獨特的結構，而且每個人的業習之結構都不一樣，因此就造成每個人個性的差異，以及「命運」的不同。

六、「業力」與「熏、變」

以上所講是業習力與心識之間的關係。一般世俗人所謂的「命運」和第八識這個總機構中所貯藏的「業」，有極其密切的關係。往昔或前世的業習，都是從第八識中再現出來的。而今世所造的「業」，也仍是存進第八識中去。至於所謂「熏習」，是由五根領納現前的境界，經過前七識了別之後，再傳進阿賴耶識去，便產生了「熏習」的作用，此即是：前七識反熏第八識，如同燒香一樣，將周遭環境熏出味道來。（佛教的燒香，其意亦即在此：提醒自己要時時刻刻以善法而自熏習，久而久之，使得「善法之氣氛」）。我們的心體原本是清淨的，由於無始世來一直以染污法不斷地熏習，使得本來清淨的心體逐漸受到染污，唯識學即稱此為「變」。亦即，某物本來沒有味道，若一直以香料熏它，就會變成有那香料的味道。譬如：以檀香熏一塊布，原來這塊布是沒有檀香味的，但熏到後來，布上即有

檀香味。然而奇怪的是，無論你在這塊布上怎麼找，卻也不可能找到絲毫檀香的蹤跡！同樣地，若換以稻草來熏此布，其結果也是會有稻草味，然而此布上，也一樣無任何稻草之蹤跡可得。我們的心識受染法熏習，亦是如此：雖然在心上找不到染法的蹤跡，但心體卻不思議地受到染法的熏習而產生變化。又如泡菜罈子，雖其中泡菜已用完了，但此罈子則再怎麼清洗，也仍可聞出泡菜的味道。由以上例子可知，熏習之法不可思議：由熏習而產生變化——唯識學闡述我們的業習熏染我們的心體，就是如此；如楞伽經所言：「不思議熏，不思議變」——業習不可思議地熏染我們的心體，心識受到熏習，就不可思議地產生變化。以上所講的，包括「業習」如何來，「心識」與「熏習」之間的關係、及其過程。

七、「命運」與「共業、別業」

前面提到所謂「命運」，其實就是「業習的軌跡」。接著，我們再來詳細談一下「業」。業可分兩種：「別業」與「共業」。所謂「別業」是個別的業，指每一個人不同之處。譬如你我的個性、愛好，不盡相同，這就是「別業」所致。「共業」是彼此之間有共同的業力。然而這並非是絕對的，因為別中有同，同中有別。譬如：同樣身為人，則與所有的人皆同具某些共業；同是生活在台灣的人，皆有台灣人相同的共業；在美國的人，則有與美國人相同的共業。在一個大的共業裏，每一個人之間又都有一些差異，不會盡然相同，這就稱為別業，亦即「同中之別」。又譬如：同是在美國的人，還可分為在美的白人、在美的華人、在美的越南人、在美的黑人等等的差異，每一族群皆有其獨特的「別業」。以世界上的人種來說，白種人、黃種人、黑種人皆有其獨特的共業。再以黃種人來說，亞洲人有亞洲人的共業，在台灣的中國人與在大陸的中國人，各有其不同的共業。相同的共業，便有相類似的果報。提到「果報」或「因果」二字，不了解的人會覺得很可怕，或覺得是「迷信」。若以英文來解釋，則可以很清楚地了解，不但不是迷信，而且還很「科學」——「因果」的英文翻譯是：“Cause and Effect”（原因與效果）。有某種「原因」（Cause），一定有某種「結果」（Effect），這是非常理性而且客觀的，毫不訴諸情感、或是迷信。學佛就是要把一切事、相都弄得清清楚楚、明明白白，一點點含糊都不可有。

八、十惡業

「業」除了「別業」和「共業」兩種以外，還有剛才提過的「善業」、「惡業」和「無記業」。善業指好的業，惡業很明顯指的就是不好的業。善業、惡業在佛法內有特殊的意思：佛法中的「善」和世間法中所稱的「善」，其範疇與層次不盡相同。佛法中所說的「善」可分為積極的與消極的兩種。消極的「善」指不造惡，積極的「善」是指積極地做好事。要瞭解佛法所說的「善」之內涵，則必須先瞭解佛法所說的「惡」是指哪些事情。佛法所說的「惡」，主要是指殺生、偷盜、邪淫、妄語、兩舌、惡口、綺語、貪、瞋、癡，主要共有此十項，稱為「十惡」；十惡只是舉其一般易犯者，若細說，則有無數。現在分別述說如下：

1. 殺生：凡故意殺害任何有生命的眾生，即稱為殺生。
2. 偷盜：不屬於自己的東西，你沒有告知物主而把它拿走，就是偷盜，又稱「不與取」。
3. 邪淫：與自己合法配偶之外的人行男女之事。

4. 妄語：講謊話騙人。

5. 綺語：講廢話，講「沒有營養」、無意義的話，聊天，扯淡，等都屬之。這一項對在家人來說，特別不容易做到。

6. 兩舌：指搬弄是非，令他人鬥亂；說東家長、西家短，令人不睦。「老張說你如何如何，可是不相信我……」等等這類話，都是屬於兩舌。

7. 惡口：惡口一般是指說髒話，但佛法中則不單指說髒話，連大聲呵斥他人也算是惡口。又譬如生氣時所罵的「混蛋」，亦是惡口。其實口中若說出「混蛋」一詞，並不需大聲叫，連小聲講也算是「惡口」。

8. 貪：心中對五欲（財色名食睡）六塵（色聲香味觸）、六根（眼耳鼻舌身意）等生貪愛之慾。

9. 瞋：發怒、生氣。這實在是很難做，佛法厲害之處就在這裏，簡直可說皆是「直指人心」，每一法都可觸及你心口上的要害。

10. 痴：「愚痴」一詞在佛法裏有一個特殊的意義，它不是指數學不好，或是英文老是背不起來，或不會寫作文等；愚痴是指不明事理、糊里糊塗的，特指不

明「因緣果報」的道理，而妄造種種惡業，這是佛法中特殊的意義，與一般世俗對「愚痴」所下的定義有些不同。有些人雖然從外表看來，木訥如愚，但學起佛來可能一日千里。有些人看似能說善道，上下兩排牙齒有如利劍，伶牙俐齒，講起話來滔滔不絕，但是於學佛來說，可能反而是屬於鈍根、業障重的那一型。佛法是很特殊的一門修學，常不受出生貴賤與學識高低等的限制。佛法如此好，希望大家趁此大好因緣趕快努力修學。

以上所述之惡業，總結來說：殺、盜、淫三種業為身體所作，稱為「身三惡業」；妄語、兩舌、綺語、惡口是口所作之業，稱為「口四惡業」；貪、瞋、痴是意所作之業，稱為「意三惡業」。如此，「身三、口四、意三」總共是十種惡業。在這十業之中，以造口業傷人的頻率最大，因為動口既方便，又快速，話一出口，立刻就能傷人。記得我小時候曾看過一部電影「日本開國奇譚」，裏面有一隻大蛤蟆精，要傷人時，只見它把大口一張，毒煙隨即從口噴出，眾人皆不敵而倒。許多世人於言談時，常常也像這隻大蛤蟆精一般，只要一張口，「毒氣」隨即從口而出，且毒性強大，能傷人於瞬間。

九、十善業

消極的善業是「不造惡業」。因此，不殺生、不偷盜、不邪淫是「身」所造的三種消極性的善業。不妄語、不兩舌、不綺語、不惡口是「口」的四種消極性善業。不貪、不瞋、不痴是「意」的三種消極性的善業。然而我們修學佛法除了消極的不造惡之外，還須更進一步地修「積極性的善業」。茲將消極與積極的兩種十善業合併說明如下：

1. 不殺生：佛弟子於一切有命皆不故意殺害。不但要消極的不殺生，還要更進一步，積極地「保護一切生命」、「救護一切生命」，凡一切有命的眾生，不管是蝸、飛、蠕、動的，都要以慈心來愛之、護之、救之。

2. 不偷盜：佛弟子於一切「有主物」皆不故意偷取。不但於消極上不偷盜，還要更進一步積極地修行布施。因為偷盜是基於貪愛，覬覦不屬於自己的東西，所以我們不但要不貪取別人的東西（止惡），不令他人受損，還要更進一步多作布施（修善），以己之所有利益他人。

3. 不邪淫：佛弟子不淫他人之婦、女（或男、子）等。除了消極的不邪淫之外，還要進一步積極地修行清淨梵行。然而關於此點，對在家居士來說，佛並沒有特別鼓勵或制止，這完全要看每一個人的因緣而定。學佛如果要行清淨梵行，要特別注意：一定要徵得配偶的同意；配偶不但要同意，最好要歡喜才好。否則爲了你自己學佛，而搞得家裏上下不寧、雞飛狗跳，那樣不但失去了學佛的意義，甚至連學做人都不成了。學「佛道」要先滿足世間「人道」的基本道理，把人道基礎打好，再進而修學佛道。等基礎打好了，人道的基本要件都具足了之後，才有福報修學佛道；是故絕不能一廂情願，只一意執著自己心裏所想的。學佛一定要善觀因緣，善體他人，因緣具足了之後才去做，否則的話，不但事不成就，也常與道相違，反而障道，亦令他人造罪，如是即不慈悲，亦沒有智慧。

4. 不妄語：佛弟子不應妄語誑人。不但消極的來說，不打妄語騙人，而且要更進一步積極地修行「實語」。有些人很奇怪，在騙人之時，會產生一種奇異的心理：覺得對方被我騙了，表示我的「智慧」比他高，因此他被我愚弄；因而覺得自己很行！所謂「實語」，就是「說實在的話」。若所講出的話每一句皆是實話，久而久之，自然話一出口，人皆深信不疑。否則其結果，會如同「放羊的孩子」一般。

5. 不綺語：不綺語在消極方面，是不講廢話，不說沒有營養的話、或是無聊的戲笑。積極地修不綺語，即無事時，保持「聖默然」（如聖人一般「默然而住」）；若有所說，即談佛法。在家居士在這一點上，較難做到，但至少也須時常提醒自己「不作無義語」，少說廢說。

6. 不兩舌：所謂兩舌是造謠生事，以及傳別人的話，因而造成兩者之間的不睦、口角、反目、鬥亂。兩舌之人，照地藏經所說，將來會得百舌之報，即口內有一百個舌頭。也許有人會問：口中生出百舌，有這個可能嗎？你若不信，且看動物中如毒蛇、毒蠍之屬等，其中即有很多舌頭的（舌頭分叉），對不對？是故可知這並非是不可能的。修「不兩舌」的善業，在消極方面是不破壞別人，而在積極方面，則是看到別人將有鬥亂時，便要盡力地去弭平，讓雙方和好。中國人有一句老話：「實事求是，莫作調人」，這句話頗有問題。這顯然是消極地贊成大家互相鬥亂，自己站在一邊冷眼旁觀，頗有唯恐天下不亂的味道。「實事求是」是對的，但

不一定須要大家都起來鬥，而且看到別人在鬥，也不應只「袖手旁觀」，置身事外，應該是希望大家都和好才對。看到別人吵架或打架時，應儘量將雙方拉開，千萬不要火上加油說「對！對！對！揍得好！」或是「罵得好！該罵！活該！」等，這樣就已犯了「兩舌」鬥亂的罪過。

7. 不惡口：爲佛弟子，在消極方面的不但行「惡口」，還要積極地修行「軟語」。「柔軟語」是佛六十四種梵音中的一種，此種梵音聽了之後，令人整個心肝都軟綿綿的，舒服極了；是故修行人不應惡口，應該學佛一樣實行軟語。一切眾生其性皆是剛強，講出來的話如同兩面鋒利的刀，咄咄逼人，自傷傷他，故觀眾生講話，即如見「刀光劍影」，一來一往。大聲斥責也包括在惡口裏頭。所以爲佛弟子不但不大聲責人，還要積極地安慰他人，地藏經中所謂「軟言慰諭」，看到別人不舒坦時，便要軟言慰諭——能安慰別人大功德，是菩薩的修行；相反地，恐嚇、嚇唬別人，令人心生怖畏恐懼，是很缺德的事。所以，當看到別人心生怖畏恐懼或憂傷時，應軟言慰諭，令生無畏，令生安穩，這便是積極地修行「不惡口」。

8. 不貪：「貪」的相反就是「捨」，佛弟子不但消極的要「不貪」，更要積極地修行「捨心」，行種種布施：財施、法施、無畏施，以利安眾生。

9. 不瞋：「瞋」是生氣，佛弟子不但消極的要修不瞋，還要積極地修習悲心。你若說：「我一切都很好，就是脾氣不好」。這句話，內行人一聽，是要笑掉大牙的，因爲「脾氣大」就是表示缺乏慈悲心！有慈悲心的人，都是脾氣好的。君不見好好先生都是脾氣好，心裏很慈悲、慈眉善目的嗎？所以，你若是個容易發脾氣的人，聽到這裏時，須多加自行反省，努力控制自己的脾氣才是。再者，瞋恨心可說是「眾生的罪惡之本」。因爲一生瞋心，就如同燃起一把野火般，把辛辛苦苦所種的功德林，於頃刻間付之一炬。學佛一陣子的人都會有如此的體驗，就是：每一回生完氣之後，就好像「破了功」一樣，內心非常地懊喪、十分的不舒坦。此時的不舒坦，不是因爲別人令我生氣而不舒服，而是氣自己：「我爲什麼會這麼生氣」！所以佛弟子不但要消極地修行「不瞋」，還要積極地修習慈心、悲心。慈悲心是佛法的二大法門之一，另一法門是智慧。「悲」有兩種，一種是「慈悲」，一種是「大悲」。慈悲心凡夫也能修得，而大悲心則層次極高，是佛菩薩才有的境界。凡夫及普通修行人可能會有此許的慈悲心忽隱忽現，此種慈悲心於世俗上則稱之爲

「同情心」或「惻隱之心」，亦即是孟子所說的「不忍人之心」。不忍人之心（同情心）與慈悲心有所不同。同情心是剎那生滅的無常法，可以因時間、地點、對象以及利害關係等而有所改變，這就是說：可能這一刻有同情心，而下一刻就消失了。由於眾生心是生滅無常的，所以我們的同情心也是跟著生滅無常。此種無常生滅法是屬於「有漏」的，所以同情心也只是一種「有漏的」德性，非得要修戒定慧三聖學，使內心清淨堅固之後，這種美德才能轉變成「無漏」的功德。譬如器皿，若是完好無破洞，所裝之物就不會漏失，這就是「無漏」的意思。如果是有破洞，則再怎麼裝東西進去，遲早還是要漏光的。所有眾生其心體內的任何缺點如自私、嫉妒、瞋恨等，就如同器皿上之漏洞，而修行的目的，就是爲了要補好我們「心器」上的這些漏洞，去掉惡業習，使心體沒有惡業的缺陷與漏洞，則所修之菩提功德都盡裝其中，不會漏失，因而得稱爲「無漏功德」。

10. 不痴：佛弟子不但消極地要去掉不明事理的「愚痴」，而且更要積極地追求智慧。追求智慧最根本且最重要的方法，是深入經藏（故三皈依偈說：「深入經藏，智慧如海」。）愚痴的相反是「智慧」，佛法所說的「智慧」有三種：聞慧、

思慧、與修慧。「聞慧」是聽聞佛法所得的智慧。「聽聞」不一定是用耳去聽才算，看經亦屬之；由聽聞經教所得的智慧就叫聞慧。其次依據所得的聞慧再去思惟、經消化之後，所理出的頭緒，就稱爲「思慧」。由於我們所聽到的，多半還不能十分了然，所以心中須要經過一番整理，才能弄得清清楚楚。思惟之後，再依「思慧」起而修行，如是所得的智慧稱爲「修慧」。此處所謂的「修」有二種：一是「靜中修」，一是「動中修」。「靜中修」是指在修行「禪那」時（在靜坐中）去思惟佛所教敕的種種道理。如是，原先由思惟中所得的結論、次第、系統等，更於靜坐中以「定心」深入地去思惟、體會、熏習，此時的修習，便是「與定心相應」的，故易成就無漏智。由前述可知，「聞慧」與「思慧」通常僅及於「前六識」中的修習，而「修慧」則因爲是於定中修習佛智，如是便可把所修集的出世善業之「資料」往下層輸送，而深入於第七或第八識，以「反資」（回饋）並「熏轉」第七、第八識。第七、第八識原有的結構，經過六識反資的淨法所熏習。如是，前六識以淨法由外往內「反熏」八識，便漸漸可以「轉染爲淨」。以上是介紹「靜中修」。所謂「動中修」，是於「靜中修」（於禪定中修）有了基礎之後，更

繼續在行、住、坐、臥中，亦能念念不斷地依此法來修習，因此，所謂「動中修」是非常高的修行，絕不是初學者所能想像得到的。所以千萬不要隨便說：「我都是在行住坐臥中修」（其實是「散心方便修」），否則便有大妄語之虞。

十、「修行轉業」與「算命」

談到此，我們即可了解世俗所謂的「命運」，以及應如何作為，方能轉變「命運」。命運之形成，為六根吸取六塵，使得八識受熏、受染污，成為業習，因而形成所謂的「命運」。現在我們若要改變命運，便要運用佛所教的種種方法，來反熏八識，令其轉染為淨；亦即把八識中所貯藏的業習之結構加以改變，業力結構一經改變，命運也就隨之而變。然而如何改變業力的結構呢？即是「消極地不造十惡業，並積極地勤修十善業」；這就是「以佛法的修行來改變命運」的原理及方法。常聽說，頗有一些已經皈依、受過戒的佛教徒還去算命，當他碰到比較老道的「算命仙」，一看，知他是佛弟子，常常就拒絕幫他算。若是經驗比較少的算命仙，還是會幫他算，但常常是算了老半天，仍然算不出來。這是因為被算的人已皈依三

寶，並開始修行佛法，所以他的業力的結構（命運）正在改變之中；因此他的外表雖然尚未顯出重大的轉變，但內心裏已經開始漸漸在變了。這種正在轉變中的未定之象，常把相命師搞得撲朔迷離：奇怪！怎麼手相與臉相不太配合？跟八字也不太吻合？至於有的相命師是利用靈媒來算命的，這種情形則更為明顯了：如果客人是學佛又受過三皈五戒的，此人一進這種命相館，相命仙就無法「啓靈」與靈界溝通了。為什麼呢？因為受三皈五戒的佛弟子有許多護法神佑其左右，算命之「靈媒」（鬼神）一見到護法神，早就逃之夭夭了，所以相命師自然就「跳不起來了」。學佛的人千萬不要因為貪愛、憂慮、恐懼而去抽籤卜卦（那是犯戒的——依於外道，不依佛及法，違犯三皈依），其實你也用不著去算命了，因為你若真皈依三寶而修行，即使去算，恐怕也算不準了。

十一、業力之車

何謂「佛教徒」呢？「佛教徒」的真義應是：「不甘於受命運撥弄的人」，是真正不願意「隨業飄流」的人。有一句話：「隨緣」，常常被人誤用、濫用，一般

凡夫眾生大都是隨「業水」飄流，業水飄到哪裏，你就到哪裏，身不由己，你沒辦法控制自己，即使明明知道，也只能眼睜睜地受業力驅遣，一點辦法也沒有。好比坐在飛快的火車上，從台北到高雄，你中途想在斗六或嘉義下車，那是不可能的，因為火車急馳而過，你就是想下，也下不了。這一系列車就有如「業力之車」一般，它有一定的軌跡，帶著車上的人及物向前跑。即使你不做任何事，它也還是會帶著你繼續前進，這就是業力的力量。因為業力的關係，你乘坐在這列「業力之車」上，不管你如何跑、如何跳、如何走動，你仍然未能離此車一步。同樣的，眾生皆是如是受業力之驅使而做種種事、造種種業；然而不論你做什麼事，不論多麼偉大的事、或多麼渺小的事，你都還是在你業力的軌跡範圍之中，在你業力的控制之下。如果你不願意繼續再待在這「業力之車」上，而想要跳出去，除非你有非常特殊超凡的本事，才可能辦得到，否則冒然跳車，非死即傷。這就好比你若修行不得「善方便」，妄想一步登天，就會導致走火入魔一樣。你若想令你的「業力之車」停下來、或改道，那你必須是大修行的人，且有很大的功德與道力（福德、智慧力）才成。眾生的業力是很不可思議的：譬如以天文學來看，我們現在坐在這裏靜

靜的，明明是紋風不動，然而我們都知道在這非常寂靜的同時，地球正在以飛快的速度在自轉及公轉著。而奇妙的是，地球時時刻刻以這麼大的速度在轉動著，而我們卻絲毫不知不覺，並且一點都不受影響，彷彿這個地球真的是「寂靜的大地」！這就可知眾生的業力實在不可思議。再者，地球正在運轉時，我們有時是位在下方的，然而為什麼我們從來也沒有覺得我們是被倒吊著呢？由此可知眾生的業力實在不可思議。我也曾經想過蟑螂、螞蟻、壁虎等，當他們爬在天花板上時，不知會不會覺得自己是倒吊著的？會不會覺得很難過？會不會腦充血？會不會掉下來？這就是「地藏經」內所提到的「眾生業感如是」。

剛才在講「佛法修行人如何轉變命運」時，曾介紹說：轉變命運的方法是「反熏」。如何反熏呢？從聞、思、修中去熏習：先聽聞佛法、及看經典，然後思惟其義，最後照著修行。依照這個方法才可能轉變業力及命運。當業力轉變時，不只是命運轉了，而是整個生命的方向都轉變了，甚至整個「心」與「身」也都跟著轉變了。所以我們常可看到很多學佛的人，當他真正進入狀況之後，便有如改頭換面一般，整個人都變得不一樣了，不僅是思想及言語改變，甚至連他的長相也改變了。

所以修行佛法不但可以「改業」、「改命」，甚至於可以「改相」。俗話說：「修心改相」這是大家所熟知的。爲什麼呢？因爲相由心生，心的狀態（心態）如何，幾乎一點一滴全都在臉上寫著。修行佛法有如此大的好處，其「美容」的效果甚至遠超過「蜜斯佛陀」化妝品！

十二、「十二有支」與「轉變命運」

佛法中改變命運的方法還有一種，即是修行「十二有支」。十二有支就是「十二因緣」，我相信很多人對這名詞雖是「耳熟」，但不一定「能詳」其義。我們常講的「因緣果報」其實是從「十二因緣」來的。「十二因緣」是：「無明緣行，行緣識，識緣名色，明色緣六入，六入緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生、老、病、死。」現在介紹的這個法門，是比較深入一點的佛法，此處的「緣」以英文來解釋較容易懂：「緣」即是“Condition”（條件）之義。這個「緣」字在此是及物動詞。「無明緣行」的意思是：「以無明爲緣則有行」；也就是說「因爲有『無明』這個條件存在，所以才產生『行』」。接下來是「因爲有『行』這個條件存在，所以才產生『識』」，「因爲有『識』這個條件存在，所以才產生『名色』」，「因爲『名色』而產生『六入』」……以此類推。

現在來詳細解釋這「十二有支」。「無明」(अविद्या Avidya) 指心裏不明白、糊里糊塗的狀況。因爲一念糊塗以致產生「行」，「行」指心行（心的「行爲」）。心本來是靜止的，由於一念糊塗（「無明」），而產生「動」的狀態，所以說「無明心動」。大乘起信論上說：「以依無明故心動」，所以「無明緣行」，其意義就是「無明心動」。「心行」就是「心動」，一有「心行」便產生「識」。「識」者，分別、識別也。一有分別就生「名色」，「名」指精神，「色」指物質。凡有形、有相者謂之「色」，無形無相，但有其名的，稱爲「名」。因精神之物沒有形象可得，只是空有虛名，故佛法中稱之爲「假名」。所有的「心相」都是假名，金剛經中「無有少法可得」這句話，即是依據這個道理而來的。「分別」是指分別精神與物質，也就是指「色」、「心」二法。色、心二法一出生，接著就會生出「六入」。六入指眼、耳、鼻、舌、身、意。爲什麼稱「六入」呢？因爲眼、耳、鼻、舌、身、意好比是我們身體的大門一樣，我們所攝受的外法，都是經過這

六個孔道而進入的，所以稱爲「入」。這六入又稱爲六根、或六門。六入一成就，接著就生出「觸」。「觸」是接觸的意思，指六入與外六塵接觸。六根一與外六塵接觸，即產生「受」。「受」是感受之義。受有三種：苦受、樂受、不苦不樂受。這三種「受」都能令人產生貪愛，由於眾生心自生顛倒想故，不但會於「樂受」起貪愛心，甚至連對苦受也會起貪愛，所謂的「被虐待狂」就是如此。我想有些人聽到這裏，一定會覺得不可思議，但你環視周遭的人，包括你自己，多少都是在苦中作樂而不自知。譬如愛打球的人在大太陽底下練球，而引以爲樂。若從局外人的角度來看，這應是屬於苦？還是樂呢？我想老人家一定會覺得那很苦，年輕人卻覺得很樂。我以前在屏東教書時，有一次剛用過午飯，太陽正大，我們兩、三個同事卻打起羽毛球來。（你們知道，屏東夏天的太陽又是非常「毒」的）就在不遠之處有顆樹下，幾位老婆婆看到我們，就不停地好心勸我們說：「少年仔，來這邊蔭涼處坐啦！那樣太辛苦了！」可是當時我們卻覺得打得很過癮，一點也不覺得苦。再舉踢足球爲例，因爲我高中是足球校隊，所以深深了解個中滋味。足球隊員在練習時可說是相當辛苦的，尤其是下大雨時，還得在泥濘裏踢撞，但越是滾得一身泥，心

裏越覺得樂在其中。現在上了年紀之後，反而奇怪當時自己哪來的那股勁兒。從這些例子，就可以瞭解：世人對苦與樂的感受，實在難以定論。再說，一切眾生的事業、技藝與學問之成就，多半從「苦」中來：從「苦練」、「苦修」、「苦讀」中來，所謂「吃得苦中苦，方爲人上人」。而當這些人正在「苦練」、「苦修」之際，他到底是樂、抑或是苦呢？倘若他本人覺得「全然是苦」（其中毫無樂趣可言），他必定無法繼續做下去，因此可說他的苦修、苦練，其實也是「苦樂參半」，甚至可謂「樂在其中」。英國詩人雪萊曾說：「所有的世人在笑的時候，都是含著眼淚的」，亦可說是對世人很正確的描述。

與外境接「觸」之後便產生「受」。佛說以「眾生心顛倒故」，而取著外相，所以一旦有「受」產生之後（不管是那一種受），便於此「受」生「愛」，接著便由愛而生執「取」之心，「取」得之後便想永久佔「有」、擁有；擁有之後，「生、老、病、死」便都跟著而來。

以上解釋的是「十二有支」。此處的「有」是指「有法」，以其「有生滅」，故稱「有法」或「生滅法」。「支」是項目之意，共有十二項，故十二因緣又稱

「十二支」。這是一切眾生受苦的本因，以及一切眾生輪迴生死的整個過程。此種「生死之苦」形成一條鎖鏈狀，循環不息。眾生皆是隨順此十二因緣，於生死海中浮沉不已，這就是凡夫的「順因緣行」，又稱爲「生滅門」。修行人應如何才能改變這既定的「命運」呢？須反回去修，稱爲「逆因緣行」、或稱「解脫門」、「還滅門」。如何修「還滅門」呢？要從「有」支開始起修。因爲「擁有」，才有生、老、病、死，現在便要修「不有」，才能改變墮入生死循環不已的「命運」；如何修「不有」呢？欲修「不有」就要修「捨」。於「有」支能「捨」而達「不有」之後，再於「取」支修「不取」，達於「不取」的境界之後，便更溯其因，而於「愛」支修「不愛」。然而此地要注意的是：不但要修「不愛」，還要同時修「不憎」——否則會由於光修「不愛」，而看到每一個人都產生憎厭心（而誤以爲是在「厭離心」方面修得很好，其實是「瞋恚心」的一種表現），如此便由一極端跳到另一極端，因此須修「不愛不憎」、行於「中道」，才能究竟。各位須知，我現在所講的皆是諸佛祖師所傳「無上心地法門」（參見四祖的「信心銘」），希望你們聽了，皆能有所領悟。接著，「愛」係由「受」而來，能「不愛」之後，更推溯其

源，而於「受支」修「不受」，如何修不受呢？當有「受」產生時，便要立刻「覺知」而「不貪此受」，如此即能達到所謂「受而不受」。譬如打坐時，若身、若心產生任何順意愉悅的感受，乃至念經念到生起法喜時，即應馬上「覺知」，不去貪享此受，即於此「喜受」而修「捨」。如此修行才是修無上心地法門，否則仍是困於「有相」法中。「不受而受，受而不受」，才不至落於斷滅。因「受」是由「觸」來的，故於修「不受」之後，更應推窮其因，而於「觸」支修「不觸」。如何修「不觸」？於種種會令你引起煩惱的境緣，就儘量不要去接觸。有些人說要「試一試道力」，或「在刀口上修」。修行層次若還沒那麼高，就不要虛妄、吹牛，還是「實在」一點，謹慎小心才好。「六入」這一項要如何修呢？要收攝六根。有種種的禪定止觀法門，可用來收攝六根。「名色」（身心）這一項的修法，是要先了解佛所說的身心二法的種種現象：身有「身相」，心則有「心相」與「心性」，皆須修學了然，然後再配合「性宗」與「相宗」的法門一齊修，以期令自己於性相融通無礙。有了以上的基礎之後，再進而深修「本識」。「識」的道理很深，這要從「唯識學」及禪宗的「心地法門」配合來觀察諸識的變化，從而如實修

治「心地」。

十三、修心、明心、與「熏轉業力」

我們常講：「學佛是修心」，事實上，若沒有經過以上所說的層次，次第修上來的話，實在很難了解什麼是「心」，及「心識」。只因爲眾生糊里糊塗的時候居多，未能了知「心」的心性及心相；若不知心的性相，要如何起修呢？『楞嚴經』一開始就有所謂的「七處徵心」，須先把要修的「心」找出來，「心」找出來之後，才能對治「心行」，「心行的軌跡」確實了知之後，方能知道爲什麼會起無明。有些人看了一點禪宗的東西，就常聽他說：「我時時刻刻心裏都明明白白」，這恐怕都是大話，殊不知要真正能做到心裏時時刻刻都明明白白，可不是件容易的事！換句話說，那已經是到達「明心」的境界了——所謂「明心」即是明了自心的一切「心相」（一切內心所起的現象）。佛經中說一彈指有九十刹那（「一刹那」約等於「一念」），而眾生之心在一刹那（一念）之中，便有九百生滅。「一彈指」是以姆指及中指的第一節，用力相擦擊而發出聲響。「一彈指頃」已經是極短

的時間，而在「一彈指」之中卻有九十「刹那」，因此「一刹那」實是比一眨眼的時間還快得多。「一刹那有九百生滅」，「刹那」的梵文是 *Kṣana*，「生滅」是「生、住、異、滅」的簡稱。在有情界稱爲「生、住、異、滅」，而在無情界就稱爲「成、住、壞、空」。「生相、住相、異相、滅相」這是有情界的「生滅四相」。一切有情不管是身相或心相，都含有此四相：一開始時是「生起之相」（生相），生起之後，跟著便有「停住之相」（住相）；停住短暫的時間之後，便會開始產生變化，這是「異相」（變異之相）；有了變化之後，漸漸就會有「滅相」出現。一切世間法的生、住、異、滅四相的嬗遞是相當快的，快到「一彈指頃」就有八萬一千個生滅！六祖在法寶壇經裏講：「明心號菩薩」，若人能在刹那刹那之中，對於自心中每一個「生、住、異、滅」之相都能清清楚楚、了了知見，這才能說已達「明心」的地步。若確實有這樣的功夫，即具有菩薩之慧眼，能明見自心相，才能說是：「念念都明明白白」，否則即是妄語。你若有「慧眼」能觀自心，光是那每一彈指間所生出的八萬一千個「生、住、異、滅」相，就夠你瞧得眼花撩亂，應接不暇，好似看極快速的幻燈片，或將錄影帶「快速向前」（Fast Forward）

一般。事實上我們眾生若未證得禪定三昧，心裏多半是亂糟糟的，即使在文字邊上知道如何觀心，所看到的也是「一團迷糊」，很難能「念念」（剎那剎那）皆「分明」！能「了了知見」自心中的「生、住、異、滅」四相，而達念念分明，實是大菩薩的境界。因此「明心」的菩薩不是那麼容易當的，更非口說就行，須有實際定慧工夫。

綜上所說，我們修行主要的目的，是要轉變我們原來的業力，改變我們的業習，使我們整個的「命運」，不會再照原來那樣的軌跡去運行。由於命運是可以改變的（因為命運是由業力造成的），所以眾生才可能依修行而成菩薩、最終成佛菩提。我們修行佛法，應該如是了知，而針對我們自己個別的業習力，努力去熏轉它，以期轉染為淨、轉識為智、轉凡為聖，這就是學佛的最高旨趣。

——一九九一年十月講於美國·克里夫蘭·大慧精舍

三、佛教心理學與 弗洛伊德心理學之比較

甲、弗洛伊德心理學概說

一、「意識」與「潛意識」

弗洛伊德是奧地利的一位精神科醫生，他是一八五六年至一九三九年之間的人，亦即是從十九世紀中葉到廿世紀。他的心理學又稱為「精神分析學」(Psycho-analysis)，其特徵在注重下意識及潛意識的探討，這在西方心理學的歷程中，可說是一項重大的突破。弗洛伊德把人類的心理狀況分成兩個層次：一、「意識」層 (Consciousness)，二、「下意識」或是「潛意識」層 (Subconsciousness)。在表面這一層的稱為「意識」，指一般的言行舉止、思維等；「潛意識」則位於意識層

下，是意識的一種積存體，亦是其原動力的來源。弗洛伊德認為下意識形成的主體是“Ego”（自我），此字原是拉丁文，現在之所以能如此普遍，完全是拜弗洛伊德之賜。Ego等於英文的第一人稱代名詞“I”，中文譯成「自我」。Ego有一個很大的儲藏室稱為“Id”，“Id”也是拉丁文的人稱代名詞，是第三人稱中性的「它」，中文譯成「以德」。依照弗洛伊德所說，以德是人類精神的大儲藏室，也是一切「動力」的泉源，是與生俱來的。在這泉源的背後，有個中心，弗洛伊德把它叫做「力比多」(libido)，係原始狀態的一種「性動力」(Sexual Drive)，為主司「性」的部門，它與「以德」都是屬於潛意識的範圍。潛意識處於意識底部，平常它是潛伏不動的。「自我」(Ego)之上有一個「超我」(Super Ego)，操縱著「自我」，這個名詞也是弗洛伊德創造出來的專名，代表社會習俗、道德、政治、習慣、文化等等一切外在的因素與環境的總合，這些「超我」從我們一出生之後，父母、鄰居及社會就一直不斷地填塞給我們，日積月累，等時間久了，便把原本在最上層的「自我」一路壓到潛意識層下去。此外，我們的一些不合法的想法，或不合習俗、超乎尋常的、甚至不道德的意念等等，也全都被「超我」壓抑住，沉積到意識層底下去，因而成為所謂「下意識」、或「潛意識」。這些被壓到潛意識的東西，常在我們睡覺、作夢的時候，會偷偷地浮現出來。然而這些經過壓抑的影象，並不一定是很忠實地「再現」，亦非原原本本、一五一十地表露出來，它通常都會先改頭換面一下，或移花接木一番，再以種種新的面貌呈現出來；有時甚至還會編個情節，如同小說戲劇一般。這些「情節再現」的目的，是爲了滿足內在深沉的欲望，或爲抒發潛在的恐懼、憂慮等種種壓抑的情愫。

以上是弗洛伊德心理學的一個簡單的架構。弗洛伊德在晚期時，其學說有個很大的缺點，就是太過於強調「力比多」，任何事一經過弗洛伊德及精神分析學者分析後，都變成多少與性有關聯。一切夢境、一切想法都成了「性的象徵」(Sex symbols)；譬如患者夢到一個圓形的東西，分析師就說它是陰性的性器；若所夢是長形的，例如電線桿，就說是象徵陽性的器官等等。因此，弗洛伊德的學說演變到後來，便成爲種種遷強附會之說，甚至荒謬不堪。後來到了他的一位繼起者楊格(C. Young)之時，才加以改良，不再那麼著重性或力比多。雖然我們不能否認，「性」對一切生物來說是重要的動力，但是並沒有如弗洛伊德所強調的那樣概括一切，捨

此無他。

二、夢的解析

我們現在來看看弗洛伊德心理學對人類最大的貢獻是什麼？二十世紀初弗洛伊德學說興起之前，一切心理學乃至於整個社會習俗、以及西洋哲學方面，都是「理性主義」的天下，都只承認「意識」的存在——因為意識所呈現與認知的東西，比較容易解釋、容易明瞭——而在意識範圍以外的，就絕然予以否定，尤其是像「夢」這種屬於不合理性認知、控制的層面，便認為那根本是無關緊要的事，可以完全置之不顧。此種觀念一直延續到第二次世界大戰；第二次世界大戰時，由於人類空前未有地瘋狂大屠殺，這時西洋的人文科學家、哲學家、文學家、思想家及宗教家才開始反思：「人真的是理性的動物嗎？」他們開始對這行之已久的理念產生懷疑，人類的思潮逐漸轉變，漸漸地演變成否定傳統的理念，結果變成矯枉過正，直到現在還有人走入偏風，而斷定「人類是非理性的動物」，完完全全否定以往「正統的」觀念（例如：虛無主義及存在主義者，就是如此），而促成如此的反思與轉變的轉

捩點，其催化劑就是弗洛伊德心理學。從此以後，西洋人一反其近三千年來的傳統，開始正視人類「非理性」的一面，不再盲目地抹殺它，亦不逃避，甚至起而研究、深入探討，而且越來越時髦。至於夢與潛意識，也覺得它跟人類的生活是密切相關的，而且是整體生命中不可分割的一部分，甚至認知了夢在人類精神及心理方面，皆扮演了十分重要的角色，於是而有所謂「夢的解析」之學術研究及臨床技術流行於世。

三、「意識流」與「自由聯想」

弗洛伊德對於人類的兒童期非常重視，他認為一個人人格的成長，及心理的構成，兒童期佔有相當重要的分量。當一個人長大之後，通常對於自己兒童期的事情，大部分都已忘掉，以至於這一個時期的許多東西，無形中都被擠壓到意識層底下，形成整個人格的背景，這些背景因素雖然是看不到的，但每個人冥冥之中，都身不由己地在受其支配著。有個眾所週知的名詞「補償作用」(Compensation)，在現代心理學中使用得相當頻繁，這也是出自於弗洛伊德心理學。補償作用形成的

主要原因是：我們若有些願望在小時候達不到，而且一直引以為憾，不能釋懷，長大之後就會想盡辦法去彌補這「缺憾」。如果自己實在無法實現，常常會轉嫁到下一代，即成為所謂的「寄望於下一代」，這其實是補償作用的「合理化」藉口。譬如：以前由於某種原因，未能學鋼琴，現在就希望自己的兒女能學。

弗洛伊德心理學的另一個新名詞是「自由聯想」。現在的心理醫生在治病時，通常都是讓病人舒舒服服地躺著，讓病人無所顧忌地把心中所想要傾訴的，儘量全部吐露出來，這種醫療方式在學理上稱為「自由聯想」。不僅醫學界有此新的轉變，乃至十九、二十世紀文學家所稱的「意識流」及文學作品中所採用的「意識流」技巧，也都是脫胎於弗洛伊德心理學的臨床經驗。其中有許多所謂新潮派的現代詩、現代小說，讓人看了，總是看不出個名堂來，真個是不知所云；甚至許多現代繪畫、現代音樂，都大量應用自由聯想、意識流的方式，隨作者自己想到什麼，就把心中所想的，原原本本地寫出來、畫出來、彈出來，搞得讀者、觀眾、聽眾糊里糊塗的，不知其所欲表達者為何？換個角度來看，這些光怪陸離的手法，卻正好是現代藝術用來呈現當代人類心理與生活的實貌之絕佳門徑，其學理上的始作俑者，就是弗洛伊德。

對於精神病患者的處理，在以前，西洋人採用的方法是用鐵鍊將患者銬起來，甚至於受中古神學的影響，而認為是患者有撒旦附身之故，所以每當病人發作時，便施以鞭打，想把魔鬼赶走。待弗洛伊德心理學行世之後，醫界始認為精神病也應是可以治療的，其方法最具代表性的是運用「自由聯想」或其他種種方法，把病人潛意識裏的挫折、壓抑、憂幻、苦惱等引發出來，有如兒童以小草釣出地洞中的蟲一般，一旦患者心中抑積之眾多苦惱中有一件上了鉤（被鉤了出來），其他壓抑也就跟著流洩而出，病也就漸漸好了。近代流行的催眠術亦是以此為濫觴，此種「不治而治」的方法，確是很妙的一招。在宗教方面，由於自由聯想的興起，基督教會受到很大的衝擊；人在精神上或心理上有所問題時，原本是上教堂找牧師、找神父告解懺悔的，現在則轉而求之於心理醫生；也幸好如此，否則當此西洋宗教信仰式微之際，恐怕將有更多的人要精神錯亂，而投告無門了。

總而言之，在弗洛伊德心理學所研究的範圍中，最有貢獻的是潛意識，而其潛意識學中，最幽隱深廣的部門是夢；而「夢」依佛法來看，也是屬於人生的一部

分，因為人生有一大半時間是在睡眠狀態中：你不能說醒著的時候是人生，睡著的時候便不是人生。由此看來，弗洛伊德能針對這方面作較有深度的探討，是相當理性而「進步」的——只是比佛陀所說的法晚了兩千四百年，且淺略得多。

四、弗洛伊德心理學的歷史背景

接著，我們來探討一下弗洛伊德心理學興起的歷史及文化背景。歐洲的中古世紀，西元十三世紀以前，是羅馬帝國統治的時期。羅馬文化有兩個源頭：一是希臘，一是希伯來。希臘精神是屬於「人本精神」的，注重現世，較偏於浪漫，這由古希臘神話即可看出：其中的神祇都被人格化了（有愛、有恨、有戰爭、有和平，與凡間無異），同時希臘人也好尚科學與邏輯。希伯來文化是「神本精神」，注重來世，比較嚴肅。這兩個文化一搭配便形成了所謂的「羅馬文化」。其後再受基督敎神學及亞里期斯多德邏輯的影響，演變成「經院哲學」，統領了中古時期歐洲的思想、文化及制度達一千多年，直到十三世紀左右，文藝復興勃發，才開始有所變動。

所謂的「文藝復興」其主旨是要復興古希臘精神，「文藝復興」的原文是*renaissance*，其義為「再生」，因此，其所要復興的，實不僅只於「文藝」，而是全盤的文化，所以「文藝復興」這個詞的漢譯並不正確，應是「文化復興」（或「文化再生」）才對。文藝復興的起源，是因為當時有些學者發現在古希臘的精神中，最重要的是自由精神、浪漫精神，以人為本位，尊重個人價值等的精神。這些皆大異於當時的封建制度與集體主義。有識之士因此起而欲加改革，然而礙於當時宗教勢力及專制王權的強大，故其表面上所提倡之改革多偏重於文藝方面，仍未敢及於宗教與政治方面，因此漢譯者乃以「文藝復興」名之。此運動基本上為從文學、藝術、音樂等開始，漸次擴展而及於哲學、思想，以期能全盤恢復古希臘的精神。後來果真以「文藝」復興為原動力，而帶動了十五、十六世紀的宗教革命，新舊教就是在這時開始分裂。到了十八世紀，宗教革命的成功，更促進了哲學革命——「啓蒙運動」，法國的福爾泰、第德羅、盧梭等幾位啓蒙主義大師，都是在這個時期帶領一代風騷。

從十八世紀中期到十九世紀，由於以啓蒙主義為主導的自由主義哲學思潮的確

立、成熟、與普遍，從而發為行動，使哲學革命轉而演為政治革命的理論依據，於是先有美國的獨立戰爭、後有法國大革命，接踵而來的有工業革命、經濟革命，再接再厲是凌駕古典主義的浪漫主義；到了廿世紀的現在，則已演變成群龍無首的無政府狀態、及病態的個人主義。弗洛伊德心理學即是上承一連串的革命而來——文藝復興（十四、十五世紀）、宗教革命（十五、十六世紀）、啓蒙運動（十七、十八世紀）、政治革命——並且帶起了往後的種種革命，令達於高潮，可謂居「承先啓後」之功。大致來講，弗洛伊德心理學所作的貢獻是正向的多，而且幾乎沒有什麼負面的效果，這在世間學上是很難得的一點。

乙、佛教心理學概說

一、「心」與「識」

現在來談談佛教心理學。佛教心理學又稱為「唯識學」，這個「識」是指「心

識」。「識」的原意為認識、認知、了別，能夠有認知能力的是心，所以稱之為「心識」。佛教中有所謂「觀心」法門，有人於此法門誤解其意，以為所要觀的心是心臟，結果觀到後來，覺得胸口好像有一樣東西，硬硬的，到後來甚至有些發痛。其實，「心」根本不是指那一顆心臟，心臟在佛法中叫「肉團心」，是物質的，佛法中所要觀的「心」是精神的；而眾生精神的心，依佛所說，是在心臟附近，所以佛就方便稱之為「心」。楞嚴經的「七處徵心」中，對「心的所在」有深入詳盡的探討，由阿難尊者先提出假設，再由佛一一為之破解。譬如：「若心在身中有一固定的處所，並不遍於全身，則我們應只有在那個固定處所才會感覺產生，而身中其他部位應無知覺的作用才對；但事實並非如此，因此不能說心有固定方所。然而，反過來，若說心是遍全身存在的話，當我們揪身體任何一處時，則全身各處也都應隨之而有知覺才對，但實際上當我們掐左手時，右手並不覺得痛，掐右腿時，左腿也並不覺得有何反應，因此，『心是遍全身存在的』也是不對。所以，結論是『遍』與『不遍』皆不成立」，這其中的奧妙，只有學者自己好好去參究，才能有所體會。

二、八識與根、塵

A、前五識

佛教所謂的「心」是由八種識所構成。八識是：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識、末那識及阿賴耶識。其中眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識六者合稱為「前六識」，第七識名為「末那識」，第八識名為「阿賴耶識」。從我們常用的詞句諸如「用腦筋思考」、「讓我動動腦筋，仔細想一想」、「腦袋瓜子都想破了，也想不出什麼好主意」、「他的頭腦（思想）有問題」、「他的頭腦很好，很會讀書」等等，可以看出：一般人都把人的思維、記憶、分辨等能力看作是從頭腦產生的，但若仔細分析起來，其實腦只是個開關，或是分電盤而已，真正產生動力的「發電廠」是「心」。當我們家裏的電源短路時，通常只須修開關即可，如果是完全停電，則只有發電廠才能解決。發電廠停止供電時，若只在自己家裏修理，任憑你怎麼修也是無濟於事的。是故當知：世人一切心理及生理，真正的原動力來自於「心」，亦即：一切都是心的作用。心如何作用呢？以眼識來說，我們的眼睛

稱為「眼根」，眼根所見的東西稱為「色塵」。當眼根吸收色塵，將之集中在網膜上時，就如同照相機拍照的原理一般，外在的色相即因此而得以留存在心裏的底片上，這個過程在佛法中稱為「攝取外塵」。事實上我們並沒有真正的「攝取」到什麼外塵，因為「心」所攝取到的，充其量，只不過是外物的影子而已，所以佛法稱這些我們所攝取到的外塵為「塵影」。簡單地說，眼根攝取塵影放在心裏面，而促成眼識的形成。舉個例子來說明一下：當我們看花時，眼光與花（色塵）相接時，便採集花的色相之影，入於心版，接著我們便會起心去分別這些所採集到的影像，由是產生認知而判定「這是花」。此時，這個了別與認知的本身即是「眼識」的作用。同理，當「耳根」接觸到「聲塵」時，幾乎不須要用心去「想」，立刻便能大略地分別及認知，而判定出這是哪一類的聲音，是人聲，還是車聲，這就是「耳識」的形成與作用。餘如鼻識、舌識、身識，其作用亦是如此，當可比照而知。

B、第六識

接下來談「意識」（第六識），意識比較難了解。什麼是「意識」呢？意識

被稱爲是「分別的中心」，但「意識」所作的分別與「前五識」所作的粗略判別有所不同，前五識的判別比較粗淺，是屬於初步大略的判別；意識所作的工作，則是「前五識」分別之後的「後續工作」，也就是根據前五識送來的「原始資料」，再進一步加以主觀地處理一番，而產生的成品就是許多個人的分析、判斷與意見。譬如：當眼識得知是白人或黑人時，意識在採集這些資料後，即開始加以分析。若是白人，則認爲他們比較勤奮、高傲一些；若是黑人，則認爲比較懶惰、隨和一點等等；接著，其他種種更多的聯想、分別、與意見，就不斷地產生。這便是第六意識的作用。又，假如眼識所接收到的訊息是一朵花，意識就會跟著在一剎那間，用很多資料去分析它，譬如：此花是屬於那一種類的？我對它喜歡的程度如何？此花所象徵的意義是什麼？等等。再由分析這些資料，又可產生更多的聯想與種種分別；再由此等分別，更產生種種愛憎的心理。假如是喜歡的，就想辦法去取得它、擁有它；若是討厭的，就想辦法去除掉它、排斥它，或逃避它、遠離它。想佔有的，若得不到，便會產生痛苦，這就是「所求不得苦」；想用掉的，偏偏又無法逃避，也會產生苦惱，這就是「怨憎會苦」。歸結起來，人類一切煩惱的根源就在這「愛」

「憎」二法上，而這愛憎二法皆是由「分別」而來，此「分別」則是由「攝取外法」而來；這些「攝取」、「分析」、「判辨」、「執取」等煩惱生起的過程，就是「唯識學」所要探討的內容，其實這也是佛法中很重要的一部分。

C、阿賴耶識（第八識）

爲了使大家容易瞭解起見，我們在此暫且跳過第七識，先談第八識——「阿賴耶識」，之後再談第七識。什麼是阿賴耶識呢？阿賴耶識又稱爲「藏識」，我們無量劫來所造的「業習」均收藏於此處，它好比一座巨大的儲藏室，只要是我們曾經做過的事情、說過的話、動過的念頭，全都會往那裏面堆放、貯存。因此裏面的陳設並不是井然有序、分門別類的，而是隨意亂塞，這從我們於夢境中之所見，便可略知一二。大部分人所做的夢，都是支離、破碎、片斷、且沒有次第的，絕少是如小說般，有頭、有尾、前後連貫、有完整的情節等。夢裏的境界多半都是從阿賴耶識或第六意識中現起的。若是已經開始修行的人，有時其所夢就有如短篇小說一樣，有主題、有內容，比較不雜亂無章（因爲他的心比較不那麼雜亂了）；甚至有的人

從睡著到醒來，其所夢見的是一整篇連續的故事；但是等修行更深入時，夢就開始減少，乃至可達長期「睡而無夢」之境界。所以由夢可以看出一個人的心亂不亂、清不清淨。

D、末那識

現在回過頭來講第七識，「末那識」。末那識位於阿賴耶識上層，被稱為「我執的中心」，為什麼稱它為「我執中心」呢？淺顯的講，就是它往內攀緣其後的阿賴耶識，當做是「我」的本體，往外攀緣前六識，認為這眼、耳、鼻、舌、身、意都是「我所」（我所擁有的）。亦即：末那識執阿賴耶識為「我」，執前六識為「我所」。舉個例說：當生氣時，有人常會說：「我一想起來，心中就有氣」，這「心中有氣」就是「我執」在做崇，也就是：末那識正在執著那個氣頭，當做是屬於「我的」東西，而執著不放——任何東西，既然是屬於我所有的，就很難割捨，會把它視同汽車、房子、兒女、工作等這些有形的東西一樣，好好地珍惜、好好地保存；身外之物尚且如此難以割捨、放下，更何況是「自心」中物！再者，執著內心

中的貪愛，更是微妙難解，譬如說：我很愛一樣東西，到後來演變成並不是愛那個東西，而是愛「我心中的那個感情」，亦即：愛那個「愛心所」。「心所」是「心所有法」的簡稱，「心所有法」是八識「心」王「所」擁「有」的功能或作用，愛、恨、嫉妒等都是心所擁有的功能、作用，故皆是「心所」；而這些「心所」都是由「我執中心」（末那識）在控制著，因此特別難割捨、放下；若想要令這些我執所產生的「心所」能夠放得下，唯有靠修行一途：於修行中懂了（解了）道理之後，或許有朝一日會恍然大悟：自己其實並沒有真正「擁有」那個憤怒、或是「擁有」那個憎恨——自心之中，實無此物！實在只是「我執」在作崇而已。

前面曾提到「意識」是主掌「分別」的功能，然而，其實並非意識本身在主導「分別」的業務，而是其背後有末那識在暗中指使著。這末那識所行有如垂廉聽政一般，完全站在幕後操縱，從不親自露面，因此末那識非常隱密微細。這就是為什麼一切世間凡夫人以及外道，都無法察覺到它的存在，而且也唯有佛世尊的大智慧才能如實了知。弗洛依德心理學有個突破，就是Ego（自我）的發現。Ego類近於第七識（末那識），只不過弗洛依德對「自我」，除了有一個籠統與模糊的概念之

外，並未能進一步發揮。因此，至於「自我」到底是什麼，則完全付之闕如。然而即使如此，在世間法中，也屬於難能可貴的了。

總括來說，八識的生起，第一步是由「五根」收集「五塵」轉成「五識」，再由第六「意識」向內攀緣第七「末那識」，亦即以末那識為「老闆」，依其指示而行事，作成種種分別、判斷、甚至合理化的藉口等。這整個極其繁複的過程，都是在一剎那之間、或是比一剎那還短的時間之內，即告完成。

三、如來藏與八識之生起

現在來談談「如來藏」，如來藏即是我們的「真如本性」。真如本性與阿賴耶識原本是同一體的，只因一念迷執不悟，使真如本性受了染污，才轉而成為阿賴耶識。如來藏好比是平靜無波的止水，一但風動、浪起，即轉清淨的如來藏海為染污的、浪濤洶湧的阿賴耶識。接著又因迷的緣故，更產生其他變動；阿賴耶中一有變動，「七轉識」便隨而生起。「七轉識」指的是第七末那識加上前六識——前六識生起之後，末那識也從中生起，互相薰染、影響，最後再把前六識所收集的業，全部儲存到阿賴耶識裏。

阿賴耶識是業力的儲藏室，其中的結構也隨著新存入的「業」而有所改變，並非一成不變的。我們都是一直不停地在造業，所以阿賴耶識的構造也是不斷地在改變著。它可以變得比較好，變得比較清淨一點；也可以變得比較壞，比較污濁一點，端視我們自己的所作、所為而定。當我們所造的業比較清淨一點時，睡眠便會安穩一些，睡眠的時間也會減少一些，而不會像以前一樣那麼昏沈。同時，在日常生活中也比較不會像以前一樣那麼糊塗，當有這些現象出現時，就表示由於修行淨法的關係，已經使八識田中的業力產生變化或重新組合了。

雖然說阿賴耶識是個儲藏室，但它也可說是「總供應站」，支援前七識：它先把前七識所收集的訊息資料往下儲存，加以吸收消化，而令整個業力結構改變之後，再回饋出去。譬如：修行佛法之後，「我執」減少，這種好的「業」存進第八識之後，每當前五識再吸收外塵進來，第六意識要作分析之前，便再求於第七識，第七識即往儲存室（資料庫）——第八識去「找資料」，這時由於第八識中的「我執」之業減少，因而第六識據以分析出來的結果，就會和往常有所不同，或許是比

較客觀一點、或比較不那麼貪愛，或瞋心也變小了等等。這就是第八識及其他各識之間的染淨彼此互動、互相影響的情形。

人若不修行，便不斷地造惡業或不善業，八識也就越來越污染，年紀越大，其所積聚的染污情況就越嚴重，到後來成爲積重難改，便有儒家所說的「老而不死謂之賊」之虞，這是八識之間「本息相資」惡性循環的結果；不過如果開始修行，那就不一樣了，人的年事雖越長，但由於久修的關係，通常道力也跟著增長，這也是八識之間「本利相資」，善性循環的結果。存進去的業是善的，領出來的自然也是善的，善上加善；本金加利息，所獲越來越多，如同善於理財、投資一樣，資產日增。

丙、「唯識學」與「弗洛伊德心理學」之比較

一、七識

知道了八識如何生起之後，現在便以唯識學來和弗洛伊德心理學作個比較。弗洛伊德心理學中，沒有「前六識」，只有一個「意識」，他並不知道「意識」的上面還有「前五識」的存在，而且對「意識」本身也沒有詳細深入的探討。至於「意識」的下面，也只有一個籠統的「下意識」而已；佛法中，則除了意識之外，下面還有「末那識」、「阿賴耶識」及「如來藏識」。弗洛伊德心理學最大的貢獻是發現Ego（「自我」），Ego雖相當於末那識，但是弗洛伊德對於它如何生起，它與第六識、第八識之間如何互相串聯、互相作用，則完全毫無所知；佛法於此卻有很詳盡、很清楚的探討、分析、闡發。再者，弗洛伊德心理學中，也沒有提到意識的相狀及如何生起；事實上，弗洛伊德心理學可說是幾乎完全忽略了「意識」的探討，而只著重在「潛意識」、或「下意識」方面，其所提出的「力比多」（Libido）在佛

法雖也是被承認的，但並不是那麼的重要，它當然是動物生生不息的原因之一，但並不是人類所有的一切活動，都由它來發動。相對的，佛法則指出人類有五種欲望（也就是說：人生有五種主要動力）：財、色、名、食、睡；而「色欲」（淫欲）只是五欲中的一項，不能概括其他諸欲。茲將五欲略述於後：

1. 「財欲」是想要發大財、賺大錢。
2. 「色欲」是對性欲的貪戀。
3. 「名欲」是為求得出名，所謂「人死留名、虎死留皮」、「三不朽」等等，這些都是名利心在作祟，而且成為追求名利的「合理化」藉口。我們一般人雖不見得都想追求所謂的「不朽」，但大多數的人往往都是為了「名」而活，卻絲毫不自覺知——事實上我們對物質的需求都不是很大，一旦人生基本的需求滿足之後，大多是「在別人的意見底下求生活」：為博得別人的讚賞、尊重、恭敬、服從、寵愛等等……以穿著來說，其實能夠穿得暖、不受凍並非難事，但除了有衣穿、不受凍之外，我們都還要穿各種不同的款式，選種種不同的顏色、種種不同質地的衣料，同時還要講求時尚，衣服款式稍舊便認為不能再穿了，免得被人笑落伍——「被人

家笑」是不堪忍受的事！至於住的房子以及所有用具、裝潢也是一樣，一定不能比別人家差太多；隔壁人家有鋼琴，我們也非要添置一台才行；別人家的兒子在學小提琴，我們家的孩子不管他有沒有音樂天分，也就非學一種樂器不可，絕對不能比不上別人。這些其實都是「名心」在作怪，而其根源，在於「第六意識」的虛妄分別，加上「末那識」所執著的「我」，兩者配合起來，便形成欲極力維護「我」的「尊嚴」之局面（「我」為末那，「尊嚴」為意識的分別），不能在這些事情上，有損「顏面」。

4. 「食欲」是對食物方面的欲望，世人在飲食方面種種的講究，於量求多、於質求好等等，皆是食欲之業力在推動。

5. 「睡欲」：睡覺也是一種與生俱來的欲望，故稱「睡欲」。

我們這個世界之所以被稱為「欲界」，就是因為有此五種欲望。我們修學佛法的人若欲達清心寡欲，第一要務就是要了解這五欲，並且要能覺知它，不被它迷惑而牽著鼻子走。羅素曾著了一本書叫權利論，把人類動力的泉源，全部歸結為權利欲，其實這是以偏概全，並不正確；這和弗洛伊德的把一切生命之動力皆歸之於性

欲，同屬一偏之見。羅素所說的權利欲其實是屬於「名欲」所攝（依佛法而言，在「名」之下有「權」、「位」、威、勢、尊重、恭敬、服從、控制、主宰等等，皆是「名欲」的變體），蓋人在吃飽穿暖、衣食富足之後，就會想「出名」，而且名欲是很難超越的，因為它非常微細奧妙，但也並不是僅此「名」的欲望便可涵蓋一切。歸結起來，弗洛伊德對人類心理的探求是有其貢獻的，但把一切都解釋為以性欲為出發點，這一點是很偏頗、很不正確的。

二、「睡眠」與「夢」

1. 睡眠

前面談到弗洛伊德心理學對夢非常重視，現在我們來看看佛家對於「夢」是怎麼解釋的。在研討夢之前，我們先探討佛法對「睡眠」的闡釋。在佛法中，把睡覺的現象稱為「五根不行」，亦即：眼耳鼻舌身這五根都沒有起「現行」，也就是五根沒有在發揮其作用。睡覺的時候，眼睛是閉起來的，並沒有在看任何東西；嘴巴

也不動，沒有真正在講話；舌根也沒有去接觸食物，即使接觸到也不會有感覺；耳根、鼻根、身根也是一樣，都沒有積極地發揮其作用，所以稱為「五根不行」。其次，佛家認為：人在睡覺時是處於一個「大昏沉」的狀態。我們平常在白天的時候，都不停地在吸取外塵，我們的心完全全像個吸塵器，一天到晚吸收五塵，所吸到的塵，我們稱它為訊息也好、資料也好，業也好，吸來之後，全都覆蓋在這個「心湖」上面，時間一久，這覆在「心湖」上的塵就漸漸與「心水」溶和，結為一體，變為我們的一部份，然後再漸漸地沉澱下去，當沉澱到最底層時，就是儲存在阿賴耶識裏面了（所謂「八識田中」）。如果所造的業習已深入阿賴耶識，就很難去除了，因為那些業習又已轉為業識的一部分，若要清除，唯有靠努力修行佛法一途，方能奏效。我們平日，一天生活下來，大都收集了一大堆的塵勞，積聚飄浮在心湖的表層，而漸漸地把整個心湖表面遮蓋住。原本我們的心是有本具的「心光」的，這時由於塵勞所覆，本有心光無法露出——心中一缺乏光明而黯淡無光時，自然就會變得昏昏沉沉、糊裏糊塗的；到了晚上，昏沉的程度再增大時，就會覺得想要睡覺。入睡之時，白天所收集的「塵勞」，就漸漸沉澱下去。一般人大概要經過

五至八個小時的時間，其塵勞才會沉澱到意識底下，業障稍重的，可能要更多的時間才夠。等塵勞沉澱到底下時，意識表面又會恢復澄清，這時就是俗話所說的「經過一夜睡眠，頭腦又清新起來」。於是第二天又興緻勃勃地再繼續去「吸塵」。所以人若一輩子都不修行的話，則其業識中所沉澱、積存的「業泥」不知道會有多厚呢！有些人說：「等我老了，再來學佛。」那時恐怕就學不動了，因為當彼之時，「心水」之內早已滿是污泥，這些業力的污泥又厚又重，厚重得令人無法動工辦事，這時要想修行，多半是困難重重了！當然也有例外：有的人一方面是因為老了以後，知道死之將至，一方面也是機緣成熟，所以特別能發勇猛精進心，用功辦道，因此常也能有所證得。

當我們睡覺的時候，由於「五根」不起現行，因此「五識」也不起現行，除了命根沒有斷之外，跟「死」是差不多的。偶而有些人是在睡覺時死的，那就是於睡時，不但五根、五識不起現行，連命根也不在了，因此就變成「睡死了」。世人往往認為睡覺時死掉是很好的一件事，如此則死前不用先受什麼病痛之苦；其實以佛法來說，那是不太好的，因為這種死是不清不楚地死去，也就是「無明」地死去，

不但別人不知道，連死者自己也不明了自己死了，這豈不是死得很冤枉？真是所謂「糊裏糊塗地來，糊裏糊塗地走」，如此的死法，甚至死後到底到了哪裏，自己也不知道。

我們睡著的時候，是沒有能力控制自己的，更沒有能力決定自己要做什麼樣的夢，所以夢中通常都是自己「不知不覺」地在造作，這就是所謂的「隨業造作」，「隨業而飄」——隨著業風或業水飄盪；在夢中，業風把你飄到那兒算那兒，明明不想夢的也夢到了，而一心希望能夢到的，偏偏就是夢不到。小時後，我曾夢過別人在後面追我，想跑總是跑不動，後面的人又緊追不捨，把我當作是他的獵物不肯放過。開始學佛後不久，也曾夢到過被追，但我在夢中只要一念「南無觀世音菩薩」，很快就逃脫了；甚至也多次夢到有人在追我及另外一位好友，而我不但自己逃掉了，還救了我的朋友，這是多麼美好、多麼值得慶幸的夢！這都是修行的結果，如果沒有修行，即使在夢中也是跟醒時一樣，仍然不斷地在隨業飄盪、隨業造作、隨業受苦。所以夢中與醒時造業，事實上是一致的，只是夢中更加難修行而已，因為在睡眠中完全失去前五識的作用以及控制的力量，只有任憑業識飄盪，就

如同人死後的中陰身一般，其業識完全任由業力遷引，一點抉擇自主的力量都沒有。我們如是了知之後，就應心生警惕，趕快修行。到目前為止，我們誰都沒有死過，然而凡物皆有死，只是我們都故意暫時把它忘掉罷了！由於不知道死後是怎麼樣的一個情況，現在心理先有所準備，等到死到臨頭時，才不會那麼恐懼或驚慌失措。

2. 夢

以佛法來講，夢主要是第六意識的作用。在作夢時，「前五根」都不發生作用，因此「前五識」也大都止息了，只有意根所起的第六意識還在繼續工作，所以你明明眼睛是閉著的，沒有在「看」任何東西，可是你在夢中確實還是可以「看到」很多形象；雖沒用到耳朵，可是在夢中就是可以「聽見」聲音；雖也沒用到舌根，可是在夢中也照樣「嚐到」很多食品，還可分辨其味道；所以於夢中「色、聲、香、味、觸、法」六塵都具足而有，其實那全都是第六意識的作用所現。怎麼說呢？那些夢中的五塵境界，皆是第六意識攀緣「前五識落謝的影像」，令它們再

顯現出來罷了：大約等於是把原先輸入的舊資料再「叫出來」一樣，且將其重新編排一下，亦即所謂以意識的「憶、想、分別」，而再造出許多境界出來，這些境界我們名之為「夢境」。在睡時，第六意識的這種「獨立的一貫作業」的作用，在法相宗或唯識學裏，稱之為「夢中獨頭」，其道理是：第六識本來應是攀緣「前五識」方起作用，現在卻能獨立作業，雖沒有現前的五根、五塵、五識的境界以爲其所依、所緣，但第六識也能依其憶想及分別的能力，而自己造出許多五塵境界的影像，故以「夢中獨頭」稱之，可見這第六意識是相當有威力的。事實上，我們所有的一切妄想分別，一切造作，都是靠著第六意識攀緣前五識及第七識而產生。所以歷來禪修者，皆從第六意識下手。

所謂「獨頭」（意識不依靠前五識而單獨起作用）有三種：(1)「定中獨頭」(2)「夢中獨頭」及(3)「狂亂獨頭」。茲說明如下：

(1) 定中獨頭：若在定中修觀，本來現前沒有的東西，觀行成就後，便可任運而現出，此時這些境界於定中能見，在真實境界中亦可見；亦即，不但在定中可以看到，而且睜開眼睛時依然可以看到這些境界。譬如說修「淨土觀」，觀行成就時，

就會現出淨土中的種種勝相，睜眼、閉眼皆能得見；若修「觀佛相好」，面前就真的會有一尊或多尊佛出現，這就是「定中獨頭」的作用。然而行者於定中獨頭所見到的境界，旁人是不見到的，這是「自受用」的定中獨頭。至於所觀境能成爲「他受用」，則是佛及大菩薩的現觀、現量境界。

(2) 夢中獨頭，詳如前面談夢境的部分所說。

(3) 狂亂獨頭：「狂亂獨頭」是指瘋子的情況，他不須依靠前五識，而只依著第六意識，便能形成一個自己獨特的幻想世界，而這世界，別人是無法共享的。

二、結論

如是拿世法與佛法比較的結果，令人覺得：爲佛弟子，如果越瞭解世間的學問，再回頭來看佛法，並拿世法與佛法一比較，則越令人訝異，越令人深深地驚訝於佛法的精深、博大、殊勝與超絕，覺得佛法非但不如一些人所誤解的「落後」，而且是非常非常「進步」的。在兩千五百年前，佛法中就已粲然大備的東西，於今兩千五百年之後弗洛伊德才能有些微的發現，而且弗洛伊德在當時卻被認爲十分

「前衛 (Avant-garde)」、「先進」。因此，越是深入瞭解世間法的東西，越能肯定佛法的價值無窮，對佛法的信心越是堅定。也發現：這個世界目前的趨勢，是越來越走向佛法所說的境界，譬如說：在心理學方面，佛法早就提出了潛意識、下意識，並且予以詳盡的解說與開發；在天文方面，近代天文學，許多人不得不顧一切禁忌，乃至犧牲生命，打破了基督教的武斷迷信，才發現宇宙是無窮的；然而佛法早就提出有三千大千世界，而且有無量的三千大千世界；現在天文學也證明，地球不是不是宇宙的中心，而且它只是太陽系中的一顆小行星而已，並且發現無量的太陽系才構成一個「銀河系統」，無數的銀河系統才構成一個「島宇宙」，無量無數的島宇宙才構成一個「星雲」(Nebulus)，無量無邊的「星雲」才構成一個「宇宙」。這在佛經裏面早就詳盡地講過，而天文學到現在才開始有所發現。在生化方面，早在佛陀的時代，就知道有微生物、有細菌；在政治方面，近代才開始提倡人類應是平等的，佛法早就說一切眾生都是平等的，因爲一切眾生皆具有佛性；以經濟學來講，現在漸趨向於均富說，強國常常救濟弱國，這就是已經開始實施均富的觀念，因爲如果不均富的話，這個世界就不能保持平衡，不平衡就會引起戰爭；而

佛法早就提倡人應多行布施，以財施人，則已得福更多，進而以福德資糧而修慧，趨向善提。

由上觀知，佛法不但是「進步的」，而且可說是「最進步的」，甚至可說是「超進步的」，因為它永遠走在時代的前面，無論與世間任何一法相比，都是「超越獨步」的。何以如此？因為世俗法皆是凡人之智慧發展而來，無論如何進步，都跳不出俗智的範疇，而佛法則為佛智之流露，為從「一切智人」之真實智慧而來，凡聖懸殊，是故不可相比，比則益顯佛智之殊勝獨到而已。

丁、隨機對話錄

1. 真如本性

問：是不是每個人的真如本性都一樣？

師答：對，每一個人的真如本性都是一樣的。「真如本性」在六祖壇經裏稱為「本來面目」，這是禪宗的講法。「本來面目」就好像是一面鏡子，所謂每個人

的「本性一樣」是指其功用「一樣」；譬如鏡子的功用是能照物，同一件物品，在「這面鏡子」上所現的影像，跟在「那面鏡子」上所現的影像，應該沒有差別；我這張臉，拿這一面鏡子照是這個樣子，不可能拿另外一面鏡子照時就變了樣。又，真如本性的「一樣」也是指它的特質、本性是一樣的。真如本性是我們所有眾生都具備的，與佛菩薩一樣，其究竟並沒有絲毫差別。真如本性又稱為佛性，正因為一切眾生都有佛性，諸佛菩薩才會不辭辛勞、千方百計來教化我們，否則如果沒有真如本性，再怎麼教化也不可能成佛。就好比一堆沙石，如果其中原本沒有金礦的成分，再怎麼提煉也不可能煉出金子。因此應相信眾生的確皆有佛性，而且人人具足，因此才值得修煉、教化。現在最大的問題是，我們以此五蘊身心所造的業太多，這些業就如渣滓、廢石，倍增提煉的困難。每一個人八識中所含的業之成分都不一樣，所現的相狀也不一樣，因此個性、根器也都不一樣，但只要努力修行，則最後所提煉出來的，均是平等一味，都是佛性所顯的佛果菩提。

2. 唯識學之應用

問：如何把唯識的概念運用在日常生活及修行上，而有所獲利？

師答：唯識的概念可以幫助我們觀察自心的變化。在我學佛之前，說實在，心裏也不是十分明白，也常是很糊塗的：自己生氣的時候，不知道自己在生氣；自己嫉妒的時候，也不覺知自己在嫉妒；自己貪愛的時候，也不覺知自己在貪愛等等。這些瞋怒、嫉妒、貪愛等「心情」在唯識學中稱爲「心所有法」，總共有五十一個，若對這些「心所有法」都很明瞭的話，便可運用它們來幫助自己觀察自心，明了自心；觀察了知自心相之後，好的方面就容易再加強它，不好的也比較容易知道怎麼去除掉，或是設法對治、令它減少一些。如此，就是以唯識學來幫助修行。以禪宗的話來講，就是依於唯識學的知識，才「有個入處」，得以「觀心」，（觀察自己的心相），因而能明瞭「自心相」，明瞭自心相後才能去對治、降伏它，統理自己內心的王國。

3. 性善、性惡、致良知、與末那識

某牙醫問：荀子主張「人性本惡」，是否就是說人一生下來，他的末那識就是惡的？孟子所講的「性本善」是否就是人一生下來，他的末那識就是善的？另外王陽明的「致良知」學說和佛家的「真如本性」，其理論是否相同？

師答：我對「王陽明學說」沒有深入研究，我所知道的王陽明學說僅是一點皮毛知識。但據我所知，王陽明是受了佛學的影響，所謂「宋明理學」是結合佛家與儒家，而以儒家爲主體，佛法爲附麗，而成一種「玄學」。因此，「理學」又稱爲「玄學」，這種融合儒、佛、「儒體佛用」的工作，在宋明之前已有人嘗試去做過，甚至嘗試把中國三大家「儒、釋、道」調合在一起，至於是否有任何成果出現，我們姑且不談，因爲做這種工作的人，都是認爲這三家對中國文化均有相當大的貢獻，而且對這三家的理論均非常喜愛，皆捨不得放棄其中任何一個。三家之中，比較明顯容易調和的是佛家和道家，因爲它們兩者皆有「出世」思想。但佛家所說的「出世」和道家的「出世」亦不盡相同，佛家的「出世」不是躲起來，因爲大家都知道佛家是主張要度眾

生的，佛家的出世是「超出世間三界六道」之義。道家的出世則是「遁世」之義，因為道家較為嫉世憤俗，因而傾向於離世以得超脫，故而瞧不起在世俗上掙扎奮鬥的人，由『論語』裏可以看到，如長沮與桀溺及「鳳兮，鳳兮」等章都是道家之人在嘲笑儒家的栖栖皇皇。但佛家就不同了，佛家向來是不嘲笑任何人的，也絕不嫉世憤俗，佛家是「以悲憫代替嘲笑」，「以發願救拔代替憤世嫉俗」。由以上可以略微看出儒、釋、道三家的基本精神。儒家是入世的，講齊家、治國、平天下等世俗的道理，但未提及有關如何對付貪嗔癡煩惱、生死的解脫，它是比較緣於外法，注重外在的東西，講求禮樂；「禮」是外在的行爲，「樂」是依靠「音樂」，也是屬於外在的東西，因此世間法的特點就是依靠「外法」。佛法講心法，以禪宗來說就是「心地法門」，所謂心地是指「心」如大地一般，只要播種就長得出東西來，重要是在於所播之種爲善種還是惡種，若播善種，就能長出好東西來，播惡種就長出不好的東西。王陽明講「致良知」，不知道他給「良知」所下的定義是什麼？以佛法的實義來講，實在沒有所謂的「良知」，佛家只講「佛性」，

而佛性是離於一切善惡分別的，無所謂良與不良，良窳的分別是由「意識」攀緣「我執」而成就的「我見」，不管你那「我執」的背後是什麼樣的文法，或是什麼樣的時代、什麼樣的地點，總之，「我執」都是依於某些特定的時間、空間、文化、種族、家庭、教育等背景而來的，這些東西的綜合體，便形成「我見」、「我執」。這我執小至於執著這個身、心爲「我」，大而執著這個「家」爲「我的」；再大，則執著這個社會爲「我的」；再更大，則執著這個國家、種族爲「我」、「我所」（我的）。所以每當有老美講中國人壞話的時候，便好像傷害到「我」一樣——講中國人壞話，瞧不起中國人，就等於是瞧不起我，非要跟他好好爭到底不可。總而言之，所謂的「良知」，可說是浪漫哲學裏的一種觀念，在佛法中是不成立的。

4. 「良知」與「如來藏」

牙醫問：良知是不是有點像如來藏？

師答：不是。如來藏是像平靜的水一樣，平靜的水能夠照一切物。若是湖裏波浪很

多的話，所看見的影像，一定是破碎的、扭曲的，若湖水是平靜的，所看到的影像也一定是清晰的，且完完全全可以映現出來，這就是指如來藏的作用而言。如來藏離於一切愛、憎、喜悅或是討厭、嫉妒等，其中沒有七情六欲的煩惱、也沒有任何執著，正因為如此，所以它可以鑑照一切，如同平靜的水面，無論好的或是壞的，都一視同仁地將其映出。所謂的「良知」，並不是佛家的東西，也沒有相類似的名詞可以比對。若是與弗洛伊德心理學相比較，或許還較容易些，弗洛伊德心理學中有「超我」(Super Ego)，這「超我」對整個社會、文化來講，是「良」好的，只不過它是後天學習、灌輸來的，而王陽明所謂的「良知」卻是先天的，他把某一些觀念或認知，認為是「人天生就具有的」，例如他把一些儒家的德目如忠、孝、仁、愛、禮、義、廉、恥等，都當作是人的「良知良能」；事實上，這些德目有多少是先天的？有多少是後天學習的？還大有問題。又，王陽明的「良知」與浪漫哲學中盧梭所提倡的「原始主義」(Primitivism) 倒很接近，而且與德國康德的「先驗哲學」(A Priori) 以及美國愛莫森的『超越論』(Transcendentalism) 都很近似。不過依佛法來說，這實在也是六識的妄想分別（唯識學三性中所謂的「偏計所執性」）。王陽明的學說，「致良知、存天理」，什麼是「天理」呢？這依佛法來說，也是一種攀緣外法所起的妄想分別（唯識學三性中所謂的「依他起性」），「致良知」是攀到佛家的一點邊緣，「存天理」是攀傳統儒家從周易以來的一點邊緣，兩「邊緣之見」相融合，湊成王陽明的理學。

關於人性，是「善」還是「惡」呢？以佛法來說，其實都不對，人之「性」本身不能說是善、是惡，只不過人之本性能造出善與惡，（人「性」是體，善惡是它的作用——有體才有用，但「本體」並不是「作用」；反之，善惡之「用」也不是「體」，因此不能說：「人性是善、是惡」——而應說：「人性離善惡，能造善惡」。）因此，人性之善惡，都是由我們意識的判斷才產生出來的。不同的時間、空間、人種、社會，對同一樣東西的判斷，可以是大好，也可以是大壞。一切東西的價值判斷都沒有絕對的，因為都是我執、我見的結果。這「我執」可以是由於「小我」而來，也可以是由很多的「小

我」結集在一起轉變成的一個「大我」之作用，小我與大我互相推動、影響，小我是個人自己的別業，大我是大家的共業，由「別業」與「共業」和合的結果，就產生了所謂「善惡的判斷」。又，所謂「共業」，就是大家共同造作的業，其中大家都有共通的、類似的價值觀念，大家都認同是好的，那就是好的，少數的個人很難否認而說它是不好的。所以善惡是意識的分別，而意識中的我執部分是根據（攀緣）末那識來的，因為「前五識」的分別，於一切眾生都一樣，並沒有包含「價值判斷」在內，第六意識的判別則因時、因人等因素而有所不同，再加上出發點不同、觀念不同等，善惡認知的差距也就產生了。所以善惡是無法有絕對標準的，若真正要求智慧，則要離於這些攀緣種種外法的妄想分別才是。學佛法，就是要離於這些「妄想分別」，因為我們的一切煩惱、痛苦、爭執、奮鬥，都是從妄想分別中來，如果真能離於妄想分別，則所有的煩惱當下即止息，也不必寫厚厚的一大本書來說明善惡的道理，乃至於所有言說戲論都停止了、爭執也停止了。世俗人常說「真理愈辯愈明」，但依佛法來看，真理是愈辯愈黑，因為所謂辯論，

往往到後來都只是在爭辯、爭意氣而已，誰能雄辯，誰就是贏者。因此若不是依於正知見，而依於六識的妄想分別，常常是愈辯愈黑，有時即使是辯輸了，心裏也不會承認對方是對的，只承認對方比我較會講話而已。所謂道理是離於言語的，絕不是從辯論中來的，套句道家的話：「道可道非常道」，這裏，第一個及第三個「道」是名詞，是「道理」的意思，第二個「道」是動詞，意思是「言說」，這句話翻成白話是：「可以說出來的道，就不是永恆不變的道」。真理是離於語言的，語言是人為的東西，會依時間、空間乃至於人的因素而改變它的意義及內涵，甚至於同一個人，對於同一句話，若用不同的語氣來講，也可能產生不一樣的意義。

5. 「遺傳」與「業力」

牙醫：後來的人根器不好，照醫學來看，這是有先天及後天的差別，先天的是遺傳的，後天的是受環境的影響。在遺傳方面，若前幾代是土匪出生的，則這一代小孩子的身上則一定有這種染色體存在。

師父：有「強盜的染色體」這東西嗎？這個在醫學有報告嗎？

牙醫：這個就是說先天上這個小孩就會有土匪的傾向，現在的醫學甚至可以分離基因把壞的基因拿掉，替換成好的基因。比如說好幾代氣喘的人，生下來的孩子，先天上一定會氣喘，這就好比你先天上做了很多壞事情，只要你有那個基因就有那個傾向。就一個家庭來看，同樣都是父母親所生的，也都是從同樣的環境出來的，不可能說所有的兄弟姊妹在外形、性向上都相同，這要看你是拿到父方或是母方的基因。若照您所說，每一個人都是一樣的話，這等於是否定了遺傳學，尤其現在的醫學，已經可以測出基因，而且還可以計算到幾代仍會有那種遺傳，到幾代可以把它弄掉。好比如果有好幾代都是「白癡」，曾祖父是白癡，祖父母是白癡，父母也是白癡，生下的孩子，有很大的百分比會是白癡。現在可以把那白癡的因子拿掉，打進去好的基因，當然目前還尚未普遍化。

師父：那變成什麼，「黑癡」嗎？

牙醫：也可能是黑癡，如果聰明是黑癡的話，那就是黑癡。若照您所說，那跟醫學

有沒有相衝突，因為我是醫生，故有此問。

師父：是那方面的醫生？

牙醫：我是口腔科醫生。就如口腔科來說，我們已經可以做到改換牙床的基因，把不好的去掉，打進好的，可以把好幾代先天不好的遺傳使之轉好，這也不是新的知識了，在大學裏已普遍知曉了。這又起了一個問題：如果是白癡，那麼能不能修行呢？又比如醫院裏有些水腦的新生兒，腦裏都是水，這種人的腦力無法達到普通人的程度，若想修行是不是也可以？這是一個問題。第二個問題是：佛家把很多東西都看破了，名也不要，利也不要，若從西洋人的看法來說，名和利是使人類進步的一個大動力，若大家都看破，對整體全人類來講，是不是一個好處？大家不求利，也不去做讀書研究的事，都去修道了，果真如此，是不是對人類醫學、科學有好處呢？

師父：就第一個問題「白癡」來說，先要知道什麼是白癡？白癡乃至所有生物一切的殘障，以佛法來講，那是在受業報、受苦報，因他造了白癡的業，所以得到白癡的果報。造什麼業會得到白癡的果報呢？「白癡」就是沒有智慧到極

點，在他的前世因障礙別人求智慧，所以現生就成爲白癡。相反地，如果你幫助別人求智慧，則會得到「有智慧」的果報。龍樹菩薩在十住毗婆娑論中說：「與人說法，得大智報」，因說法與人聽，是讓別人開智慧，因果相應，因此自己所得到的就是大智慧的果報；反過來說，障礙別人修行、障礙別人說法、障礙別人求智慧，將來所得到的就是愚癡甚至白癡的果報。還有另一種情形是：自己學得了智慧，卻把它隱藏起來，吝於教人，做這種行爲的人，來世即使不成白癡，也是愚癡無智，沒什麼智慧，這樣的人，即使想修行也修不來，甚至連念一部經也念不全。佛弟子中有一位叫周利槃陀伽，就是如此，以其前世做大法師時吝法故，當世便生而愚癡闇鈍，但由於他宿世所修其他福德的關係，當生得遇佛世，受佛接引而得開悟；在他開悟證果後，佛才講出他宿世的因緣：他就是因爲前世吝法，今世才得此愚痴的果報。有些人殘障、缺手或斷腳，多半是前世殺業太重；通常體弱、多病，都跟過去所造的殺業有關。殺生，最直接的「果報」是墮地獄，果報受盡了再受「餘報」；「餘報」是先受短命報，多生多世夭折、短命之後，再受身體

羸弱、多病等等的果報；反過來說，若是愛護生命、救護眾生，所得到的果報：一是長壽，二是身體好，三是強壯有力。幫助別人延長生命，得到的自然是長壽的果報。因此，依佛法來看，人若成了白癡，是他前世自己造的業——自己造業，自己受報，與他人無關。

其次，關於遺傳學，現在我們以佛法來分析一下什麼是遺傳。眾生界的一切事情都是「業感」所成，業力像磁石一樣，磁鐵有吸引的作用，會吸引同類之物，業力亦是如此。在座的各位，爲什麼今天會來此聽我講佛法？這也是往昔的業力所感：由過去世所修的善業，感得今生有這樣的福報來聽佛法。「業力」是不可思議的，你無法解釋：「爲什麼我有那些業，就可來聽佛法；若沒有，就不會來？」法如是故耳。有這種「業」，就會有這種吸引「力」。譬如：有些人你一見就歡喜，而且越看越喜歡，若是異性，可能就因此而結爲夫婦；當然也有冤家結爲夫婦的，剛開始時相見而歡，成夫婦已，越看越不順眼，那就是彼此爲償債、討債而來的——眾生互相報恩、報怨，恩怨之業不可思議地就會有這種吸引的力量。眾生臨命終時，前五識及

第六、第七識好像蝸牛的角一樣縮回第八識裏，才離開身體。第八識——阿賴耶識——就是所謂的「業識」或「本識」，因阿賴耶識是業力的本體，故稱「本識」。阿賴耶識離開身體後再去投胎，投胎時，要選擇什麼地方呢？找什麼人爲父母呢？當然是找跟他「有緣」的，也就是說在他過去生中和他有業緣關係的。譬如以中國人來說，除非是特別崇洋的，想要來世作個白皮膚藍眼睛的人，否則通常還是會找個黃皮膚黑頭髮的人家去投胎，這就是「業感」。雖然黃皮膚不見得是最漂亮的，但是在我我看來卻比較順眼、比較喜歡、覺得比較自在，有如「回到家」的感覺（feel at home），這就是業感：在業力的牽引之下，不期然而然的就去了（去投胎）。業力跟「緣」和「業報」也有關係：業力是如此的不可思議，你若是該得與這種父母相同或類似的果報，你就自然有所感應而被這種父母吸引去了。我們可以發現：在同一個家庭裏，如果父親喜歡音樂，子女雖不是絕對如此，但常常也是喜歡音樂的，這就是「業力相吸」的影響。白癡亦是如此，這是他與未來的父母曾造有類似的共業，因而覺得在這種父母那裏很適合（fit in），如同「回家」一

般，於是就去這種父母那裏投胎了。好比說：一個當慣了窮人的人，死後爲中陰身，若要他去豪富人家裏出生，恐怕他還不敢進去呢！這並非笑話。凡夫轉世投胎時，大致的情形是如此：第一、總要找自己熟悉的，第二、找跟自己是有緣的。所以一家之內，在很多方面，無論生理上，或心理上，都有許多類似的方面，這就是以佛理來解釋「爲什麼有白癡父親，就常會有白癡兒子？」的原因：業感相吸及父子「共業」使然。又有些時候是心理影響生理，（人是由「心法」與「色法」和合而成），因心理上有某個因素影響內分泌，於是就令器官組織產生那樣的缺陷，經科學家化驗的結果，發現其細胞內的DNA、RNA有這樣的結構式，於是推測這一些是得自父親的，那一些是得自母親的。事實上，這種種推斷，也只是「推斷」，而科學家對這些推斷，也只敢說是「或然」，而不敢說是「定然」。以佛法來說，眾生的一切業果完全是「自作自受」——自己造的業，自己在受果報，沒有人能替你受，也沒有人能給你、加之於你身，而讓你受不該受的果報。以佛法來說，一切都是自業所成，故沒有所謂的「不公平」：你所得的一切，都是你該得

的，若是你不該得的，不論好的還是壞的，也都輪不到你身上，因此一切果報皆自造自得，不是父親給你的，也不是母親給你的，亦不是祖上積德給你的，或是祖上缺德給你的，全都是你自己給你自己的，佛語「自作自受」之真義，即是如此。所謂的「遺傳學」是科學家觀察到的現象，他們看到子女與父母之間有類似的東西，便提出這種說法，說它是「遺傳」，但更深一層的，他就沒有辦法看到了。至於其他世間人若不了解的，便索性稱它為「命運」；其它宗教則說它是「神的旨意」。這種種說法，都可讓他們自圓其說，但以佛法來看，那些說法都不究竟，因為還有更深一層的道理在裏面，只是凡夫的智慧沒辦法完全看到。

關於大家都一齊看破紅塵這一點，在我們的世界中是根本不可能的，否則試問：你要不要當和尚？

6. 「理論」與「實際」

牙醫：目前我還沒有看破紅塵，如果我看破，我也會去當和尚，我剛才的問題並不

是指在實際上，而是在理論上。

師父：你所說的，在理則學上來講，是理論上具有可能性（Probability），但並不是在實際上能有此事（Possibility）。理論上具有的可能性是一種「假設」（Hypothesis），只是從理論、文字上去「推理」（infer），事實上是不可能發生的。這種理論充其量只是紙上談兵，而實際上則是妄想分別，或沒話找話說。如此看來，這種理論只是書生閒來無事、喝茶佐膳的奢侈品，於人於己，都毫無用處。我們來作一個假設：「在五十年之內如果大家都生男的，果真如此，那麼人類豈不是要絕種了嗎？或是都生女的，不也是絕種了嗎？」這件事在「理論」上都可成立，但實際上便成了杞人憂天，好端端地沒事，卻要去擔心「天要是塌下來了怎麼辦？」那是不可能的事，天要是塌下來，還有比我們高的人頂住，這是你多慮了，是不會發生的。所以說，「大家都同時出家去」，只是言說中可有此論（理論上有此Probability），但實際上不可能有此事（無此Possibility）。既然事實不可能有此事，則此論便成「言說戲論」。

7. 「名利」與「進步」

牙醫：那不是我的問題，我的問題是：若大家都不求名、不求利，則對此世界的進步有什麼好處？

師父：現在問題的徵結在於「世界文化是不是在進步」。首先要考慮的是：你如何定義「進步」這兩個字，什麼樣的情況稱之為「進步」？你所說的進步，事實上只是針對科學方面而說的，以目前來說是指「科技」。科技的進步不過是這幾十年的事，幾千年來都沒有什麼改變，沒有什麼大差別，這幾十年來科技的突飛猛進是有它的原因的，可是要拿這幾十年和人類幾千年來有歷史記載的歷史來比較，這是無法相比的；且問：這幾千年來人類有沒有「名利」心呢？不可否認的是：有。既是有，何以這幾千年間，人類的科技都沒有什麼進步？由此可證明「不是因為人類有名利心，科技才進步」。科技之進步並非單獨一個因素所能成就，而是由於很多的現象因緣和合，才促使人類在此短短幾十年內，科技變得這麼進步。使它進步的功臣並不是「名利

心」，人類的名利心，是自古以來就有的，為什麼科技並沒有自古就如此進步？從這幾千年來觀察，人類雖一直都有名利心，但並沒能使科學進步——反過來說，「人類若沒有名利心，也不會因此而令科技不發展」，這是「反證」。所以「有沒有名利心」跟「科技發不發展」，兩者之間並沒有必然的關係；對於科技之進步，名利心並不是絕然必要的條件，或許會是助緣，但不是完全絕對如此，因此你不用擔心沒有名利心，科技就不發展了。

甲居士：我覺得絕大部分從事實驗工作的科學家，若真正對人類有所貢獻的，可能都不會存有名利心；若是只為求名利，那他們根本無法把心思完全放在科學實驗上面。

師父：阿彌陀佛，謝謝。這的確是真實的，有成就的科學家反而對世俗的名利是中性的反應，他們多半是全心全意為科學上的求知而努力，為了求真理、為了興趣而研究。為求名、求利而做的，由著名科學家的史傳來，是少之又少的。通常急功近利，求名求權的人，都從商或從政去了，不會安心待在科學家的崗位上的。

甲居士：若名利都不要，好像什麼都空了；但佛教所說的四大皆空，好像與世俗所說的空，不太一樣。

師父：對，但首先要了解什麼是「四大皆空」。

甲居士：是啊，是啊！

師父：其實我現在講的，都還在辯論的層次，為求以辯止辯。

牙醫：我想我們是在討論，為啓發心靈的一種討論方式。

師父：若真如此，那很好。科技的發展是不會受名利心影響的，如同那位居士所說。事實上，若以更中性的、更抽離的（disinterested）態度來做任何事情，可以做得更好。若以研究科學來講，則可以令科學更上一層樓。若用名利心來從事，那就是「有私心」，有私心的話，則只是為自己好，或只為自己國家好，但從整體上看，就很容易傷害到全人類，所以科學家的創造、發明等等，多半不是為了名利。

牙醫：我的意思是：通常要有競爭才會有進步，沒有競爭，進步得比較少。

師父：這樣子也不對。真正的進步通常不是在競爭之下產生的。譬如：科學家的創造、哲學家的思維、乃至於一切修行人，他們都不是為了要跟別人相比、要分高下才去做的，而是覺得自己是真的喜歡、真的有興趣，且為更進一步充實自己而做，這樣才能真正把事情做得好，做得完善。如果是為了要跟別人相比、相競爭而做，那只是為了「做給別人看」，那還是為了「名」；且若是為了做給別人看，那他的進步是有限的，因為只要一旦稍微超過別人一點點，他就滿足了，因為認為「我已經贏了」！若並不是為了和別人相比較，只是為了自己的興趣、志趣去做的，那樣會越做越高興、越做越多、越做越好，越好就越喜歡做，如此便沒有止境。所以不管是修行也好，從事科學研究也好，都是如此，乃至於做生意的人，也是如此。我知道一些大的資本家、大的企業家，他們到後來並不是對賺多少錢感興趣，而是沉醉在能夠善於運籌帷幄、經辦事情上，就有點像科學家的那種態度一樣，非常的中性。為賺進大把鈔票而高興，那是開小雜貨店的人才會這樣，若是經營一個商業王國的人，就應不至如此。真正好讀書的人，也不是為了要跟別人比賽分數才認真讀書，真正做學問的人、真正做事業的人，也都不須是為要跟別人

相比（競爭），進步才能無止境。

社長：我想牙醫他的想法是偏重於應用到工業的產品上。像日本的電子零件，設備比較好，比較容易和其他國家的產品競爭。產品若比較好或者是價格比較低，在競爭上比較佔優勢。

牙醫：我想畢竟真正純粹鑽研學問的人只是佔少數，大部份的人還是須要互相競爭與比較，來提升自己。譬如：學校方面排出成績表的原因，一方面是為看學生的學習進度，一方面也可激發學生的進取心。

師父：你的這種講法並沒有錯，但只是針對「小場面」而用，英國的一位文學家湯姆斯·卡萊爾，寫了一本書『英雄與英雄崇拜』，這本書含有相當濃厚的「貴族」思想，可能已不太符合現代人的理念，但他在書裏卻也提出一些相當重要的事實與理論。他認為人類的歷史並非是普通一般人所創造的，而是由「英雄」創造出來的，由具有天份的種種英雄：「文學英雄」、「科學英雄」、「政治英雄」、「物理學英雄」等等，帶起「一代風騷」。在羅素所著的權利論中說：「一般人大都是追隨者，領導者只是佔極微小的部份，而

真正能決斷事情，甚至影響到全世界的，卻是少數的領導者」。這個理論當然不是百分之百的正確，然而不可否認地也有些事實存在。你所提出的講法是有的，但對整個世界來說，並不是決定性的必然因素，真正決定性的因素，反而是從個人中抽離出來的。因為你要影響全世界，你的心就必須也是屬於全世界的，而非只是屬個人的，如果只屬於個人就無法屬於全世界。以小的範圍來說：你若是屬於一個家族的，你就只能影響這個家族；你若是屬於一個國家的，你就只能影響這個國家。由此可以看出一點：「名利心」通常是屬於個人的，所謂「私利」、「私名」也。若要能影響乃至利益他人，就必須去除私我的因素，靠修行去掉私我的名利心，方能影響及利益整個的社會，影響整個國家，乃至影響全世界。

8. 業力與殺生

牙醫：爲了避免黑死病的傳染，而殺死老鼠，可否？

師父：若真的發生了黑死病，那也是眾生的共業，首先必須了解個人的業較容易

轉，共業則十分難轉、難逃。若是黑死病已經發生了，那時才來殺老鼠，已經來不及了。再說業力不可思議，時間到了，根本來不及救了。譬如：廿世紀的AIDS，得到了就好像宣判死刑似的，沒有藥醫；這也是眾生的共業造成的。若要避免這些共業的發生，則必須守身如玉，多行放生，進而能不殺生、吃素等。若是殺了老鼠，則眾生將會有更多的共業要擔。

9. 禪與禪的受用

問：何謂禪？有何好處？

師答：今天我兩隻腿盤著在此講佛法，我的經驗就是：兩腿一盤起來，就不可思議的能夠攝心不亂地講佛法，否則在此講到後來天花亂墜，不知如何開頭、如何結尾，是會出醜的。盤腿可以攝心，這是可以證驗的。但你若只是看我做，而自己不親身去行，到頭來，這還是我的體驗，於你無益，你還是無法了解其中奧妙。六祖法寶壇經裏說：「如人飲水，冷暖自知」。表面上的意思是：「我喝的這杯茶，是多冷多熱，只有我自己知道。」若是你問我：那

杯水到底有多冷啊？我用百般的比喻或解釋：「這杯水有如冰那麼冷，有如山泉那麼清涼，有如……」任憑我用盡種種的方式、使用種種的言詞來表達，你還是不能真正體會這杯水到底有多冷。同樣的道理，你問我喝的那杯水有多熱，而自己卻不親自去喝喝看，那麼這杯水的熱，即使我用最好的形容詞去描繪，這個經驗還是我的，而你卻永遠也不能得知，除非你也親自喝喝看，喝了就馬上能知道答案。然而同一杯水，你我喝了之後，卻不一定會有同樣的感覺，因為：你我身體不一樣，你我舌頭、牙齒、口腔的感受性——耐冷、耐熱性程度等都不一樣。所以說：「如人飲水，冷暖自知。」這句話更深一層的意義是：「修行的境界，自修、自證、自己知道，不足為外人道也。」講了也沒用，除非你也來修修看；然而每個人所修證、所體驗的，也依各人的根器、因緣而有所不同。

「禪」有兩個意思，一為「禪定」，另一為「正法眼藏」。「禪定」也稱三昧，乃靜坐而「得定」的意思。「正法眼藏」乃「言語道斷，心行處滅，直指人心，見性成佛」的法門與境界。靜坐時，身要正、心要靜。習禪的好處

是：「定」能減少煩惱，乃至止息煩惱，令心得靜止、清涼、光明。「正法眼藏」法門則為於修禪定之後，再依禪定力，入於微妙般若智慧，然後以般若智來照破無明，因而真如本性得以顯現。

「禪」分為五種：

1. 凡夫禪
2. 外道禪
3. 二乘禪
4. 菩薩禪
5. 如來禪

「凡夫禪」乃凡夫依前五識所修的禪定，如瑜伽術及武術家的靜坐等皆是屬於凡夫禪。「外道禪」乃其他宗教家依邪見所修的禪定，由第六意識的妄想分別起修：如基督教的冥想（Meditation），乃是希望利用冥想與祈禱而妄想與神合一或溝通（Commune），或如婆羅門教要與梵天合一，道家要「與萬化冥合」。依佛法來說，這些乃是依於不正確的見解及妄想分別而修的禪

定。又，台灣的乩童與鬼神等溝通、以及神靈附體等，亦是屬於外道禪所攝。「二乘禪」乃依於偏慧、第七意識所修的禪定，是執著「出離生死、證入涅槃」的禪定。「菩薩禪」乃依於正慧，由第八識所修的禪定，這是去了「我執」以後所修的禪定。「如來禪」乃依真如本性所修的禪定，乃諸佛如來所自證、自修的境界，故稱「如來禪」。

至於習禪的好處，已如上述；但仍須自己親自去體證。然而千萬別修不究竟的禪定，例如「凡夫禪」、或「外道禪」之類的；最起碼的，也須是修「二乘禪」才是，若能真修「菩薩禪」，乃至「如來禪」，則更究竟，才能親切地體會六祖大師所說的：「如人飲水，冷暖自知。」

——一九八九年講於美國賓州·理海佛學社

四、文化論衡之一：浩然之氣

——試論中國文化之一大特質

少讀梁任公飲冰室文集，總覺在任公背後，彷彿有一股龐大的什麼支撐著他，而令他筆端逼人的感情與氣魄，沛然莫之能禦。（註：梁啓超字任公，其文章總集稱飲冰室文集，任公之意，蓋取：「寒冬飲冰水，點滴在心頭」也夫？）

及長，偶讀其「論冒險犯難」一文，方豁然了悟：原來任公私淑孟子。在這篇文章之末，梁任公說：「進取冒險之性質何物乎？吾無以名之，名之曰『浩然之氣』。」

無怪乎任公的淘淘雄辯，也難怪他能有「氣吞山河如虎」的膽識與胸襟；因為他有孟夫子為後盾，有參天入地，充塞寰宇的浩然之氣為憑藉。

依管見所及，整部孟子的精神，及其對中國學術文化的最大價值與貢獻，端在這「浩然之氣」四字；又，孟子七篇，自首至尾都由這「浩然之氣」一氣貫串。

易而言之，孟子的一切主要思想，皆以此為出發點。因此孟子能言一般儒者之所不能言。而且他的思想非常「進步」。例如，他格外強調個人的價值及深自期許的理想，他說：「舜何人也，予何人也，有為者亦若是！」又說：「如欲平治天下；當今之世，舍我其誰也？」（公孫丑篇下）孟子認為豪傑之士不須當別人的跟屁蟲，應能自立、採取主動追求，積極的人生觀，他說：「待文王而後興者，凡民也。若夫豪傑之士，雖無文王猶興。」（盡心篇）他也像古希臘堅忍主義的司多噶派（Stoic）一樣，主張置之死地而後生的「悲劇式」哲學，及挑戰性的人生觀、政治觀：接受一切內在外的刺激與衝擊，以激發其活潑潑的生機，他說：「若藥不瞑眩、厥疾不瘳」；又說：「故天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，增益其所不能。……入則無法家拂士，出則無敵國外患者，國恆亡。然後知生於憂患，而死於安樂也。」（告子篇下）這顯然得尼采「衝創意志」與柏格森「層創進化」之先聲。然而，最為獨特、最難能可貴的，也是最進步、最「現代化」的，是他的反極權思想，及民主思想，他說「民為貴，社稷次之，君為輕。」（盡心篇）又說：「以順為正者，妾

婦之道也……得志，與民由之；不得志獨行其道。富貴不得淫，貧賤不能移，威武不能屈：此之謂大丈夫。」（滕文公篇）最令人觸目心驚的是孟子竟然敢於對齊宣王說：「君之視臣如手足，則臣視君如腹心；君之視臣如犬馬，則臣視君如國人；君之視臣如土芥，則臣視君如寇讎。」（離婁篇），看他這樣大膽，真教人爲他捏一把冷汗。這還不打緊，這只不過是說人民可以痛恨暴君而已，最最駭人聽聞的是，他好像真吃了熊心豹子膽，竟敢對齊宣王說，若國王有大過，做大臣的職分是應加以勸諫，若勸了幾次不聽，大臣就應把他的王位給廢了：「王曰：『請問貴戚之卿。』」曰：『君有大過則諫，反覆之而不聽則易位。』」（萬章篇）。讀者諸君試想，這表示什麼呢？這表示知識份子的良心，表示服從真理，不畏權勢，即使是冒著生命危險，亦在所不辭。成觀喟然歎曰：孟子何幸生於秦之前、漢之先，設若不幸而生於漢武帝、董仲舒之時或之後，能不刀俎加身已經萬幸，至於被劾「大不敬」、「犯上」，成爲古拉格群島的居民，毋乃意料中事。

既然孟子是不「以順爲正」的真理之鬥士，那麼爲什麼我們一提起真理的鬥士，總想起西方的蘇格拉底及其他，而忘了我們中國古人至少也有一個？那是因爲

歷代以來，帝王都不興提倡孟子這一套言論，否則怎能由得他們爲所欲爲達兩千年？這也就是爲什麼明太祖讀到孟子這些章節時，勃然大怒，通令大明帝國從那時起不再祭祀孟子：「明太祖讀『孟子』，至『土芥』『寇讎』語，大怒，詔去其配享，諫者以不敬論」（明史錢唐傳）。嗚呼，中國本土之學術文化自先秦以來，未再有顯著之發展，其由是乎？其由是乎？

上面已提到，孟子這一切思想、言行，都是以其「浩然之氣」爲依歸。我們若把孟子與梁任公其人、其書、其文體、其志業、思想、精神，做個概括性的比較，就可知兩者之近似，也可知孟子影響後世之深。

講到孟子對後世的影響，很自然地令人想到另一位仁人志士：文天祥。七百多年來，文信國公早已成爲「莫道書生空議論；頭顱觸處血斑斑」的有良心的知識份子之典範。（文天祥死於一二八二年，一九八二正好是他殉難七百週年。）文天祥說：「天地有正氣，雜然賦流形，下則爲河嶽，上則爲日星，於人曰浩然，沛乎塞蒼冥。」這無疑是孟子的衣鉢嫡傳。文天祥此文當然是廚川白村所說：「文藝是苦悶的象徵」之表現，也就是說，心中有抑鬱難伸，發而爲文，筆之於書；也是弗洛

依德心理分析所稱之「昇華作用」(Sublimation)。「正氣歌」是自孟子以來的曠代絕唱，也是嘗試把一種哲學信念，以「美文」(或所謂「純文學」)的形式表現出來。無可諱言，這首「歌」與孟子之文一樣，值得令人高聲吟哦，一唱三嘆。不過我覺得，文信國公這首歌在氣勢上，實遠不如孟子。試將上面所引「正氣歌」首句，與孟子這句比較一下：「且何謂浩然之氣？是氣也，至大至剛，以直養而無害，則塞乎天地之間。」這個句子堪稱古文中之絕品，古樸、方正、豪邁、四平八穩，氣宇磅礴。又，其語氣堅定、沉著、斬釘截鐵。反觀文天祥這句子，就沒有這樣高的境界。我以為這主要是因為文天祥以駢文出之。駢文美則美矣，但用來表現一種哲學思想則很傷「精神」，因為你必須顧慮到對仗、押韻、平仄，因而不能暢所欲言，其文氣、思想從而大受侷限。反而言之，任公以散文出之，便無此弊。

孟子的影響，當不止於文天祥、梁啟超兩人。我想中國歷來的仁人志士，大概都是私淑孟子的吧？

孟子的「浩然之氣」啓發百代，但這思想是否為孟子之「原創」？或者有所師承？我們知道這不是儒家原來的東西，因為孔子是不談「怪、力、亂、神」的，也不談生、死，(他說：「不知生、焉知死」)等形而上學的問題，至於「性善」、「性惡」、「性有善有惡」、「性無善惡」等本體論中之「一元論」、「二元論」、「多元論」諸課題，更是付之闕然。(這或許是孔子學說中的一大缺憾。)因此孟子的「善養浩然之氣」之說，非來自孔子，是可以肯定的。這很可能得之於道家，因為我們知道，在中國哲學中，道家最擅長形而上學、本體論、乃至於宇宙論之探究，而中國學術的許多抽象概念如「心」、「性」、「氣」、「道」等都是道家的產品。且道家特重「養」字訣。至若打坐、調息、靜心、養氣，至於超然物外、與萬化冥合，更是道家的本色當行。現在再回溯到孟子的句子：「是氣也，至大至剛，以直養而無害，則塞乎天地之間。」這「塞乎天地之間」無疑與道家的「超然物外、與萬化冥合」若合符節。這絕對不是講實際、重實效的孔子之經驗論、實用論、與「不可知論」中之詞彙或理念。至於「養氣」與「不動心」，則直如道家者言。尤其值得注意的是，為了強調這「直養」的重要性，孟子特地說了一個莊子式的寓言，也就是有名的「揠苗助長」的故事。孟子與莊子同時，雖然兩人一直針鋒相對地打擂台(一個是儒家的大師，一個是道家的大師)，但自「養氣」

一節而言，孟子顯然受益於道家不少。附帶提及，孔子雖然學禮於老聃，且對道家的隱者（如長渠、涑溺等）都畢恭畢敬，可是當孔子之時，儒、道學說有很根本的不同。到了孔子沒後一〇七年，孟子出生之時，我覺得儒、道好像已漸漸走向互相學習並相互容納的路上，換句話說，那時已漸有現在所謂「科際整合」(synthesis)的現象。這現象，從孟子的文體、思想與道家之近似，可見一斑。

我常想，中國學術思想在先秦諸子的黃金時代之後，假如沒有經過秦始皇的破壞壓制，再經漢武帝反思思想自由的罷黜百家、獨尊儒家的霸道、箝制措施（「罷黜百家、獨尊儒家」，是違反言論自由、控制思想的方法，亦是實行獨裁及愚民政策的的第一步），不但儒道二家很可能更進一步揉合，而使儒家變得活潑潑、生氣盎然；而且更重要的是，名家的邏輯（理則學，或稱「名學」），墨家的工技、科學發明，法家的政治學，都可能充分發展，而令整個中國學術文化，甚至整個東方文明變成另一個局面——很可能沒有鴉片戰爭、甲午戰爭、庚子賠款……。

講完了孟子的「浩然之氣」及其影響，讓我來回溯一段往事。

我在師大附中讀書時，我的國文老師廉永英先生（我們稱他為「廉夫子」）曾

說：孟子氣魄磅礴，浩浩蕩蕩，有如黃河開閘，「高聲朗讀可治感冒。」我試過一次，居然有效。其實並非什麼神奇，這和打坐也會汗流浹背是一樣的原理。因為孟子氣勢浩大，越是高聲朗誦，越「帶勁」、越過癮；若專心一志，再加上自擬或遙想孟夫子當年得理不讓人的雄辯神氣，讀來四體百骸、血脈賁張，風寒小疾自然無所遁逃於管脈之間。吁嚱！「浩然之氣」之為用，大矣哉！（還可治感冒！——事實上是：可治百病、個人病、國家病、民族自卑症，尤其是二十世紀時代病，最為特效。這是治世的萬靈丹，亂世的定心丸、民族墮落孽障的剋星。）

筆者於此時此地，有感於東方文明之陵替，西潮之震盪，兼且於此二十世紀，西方舊價值之淪喪，新價值之未建，人心惶惶，人慾橫流，爰舉平素讀書、觀察思考所得之一愚，衡諸心、困於慮，發而為文，無以名之，名之曰「浩然之氣」，所以追懷往聖，勵己警人而已矣。

【後記】

本人雖曾深造於孟子的「浩然之氣」，並深受其益，但那是學佛之前的事。

即今看來，孟子所謂的「浩然之氣」，乃至於「集義養氣」，與夫道家的「先天之氣」，實相雷同。且以佛法看來，所謂「天地正氣」、「浩然之氣」也者，實是眾生妄想所生，眾生依於自心妄想分別，而想像天地之間實有一種「氣」，而且還把它賦與價值，視之為「正」，故名「正氣」。其實以理智觀察，天地間的「氣」，實是「空氣」，且這「空氣」是中性的，沒有絲毫道德價值的屬性（Attribute），故知稱此「空氣」為「正氣」，實是凡夫及外道冥想者的一種妄想。這「正氣說」成立之後，後人更將宇宙一切天地萬物、有情、無情全都「泛正氣化」，認為這天地的正氣「雜然賦流形」，而化為一切物、一切眾生，這便近乎「泛神論」的味道。（所謂「泛神論」其教義為：一切東西都有神，如石有石神、掃帚有掃帚神等。）

總而言之，無論孟子的「浩然之氣」，或道家的「先天之氣」，或文天祥的「天地正氣」，以佛智觀之，其實都是凡夫的妄想分別，並無其實體；以「氣」者，非正、非不正，離於正、非正，無邪正可得，但「自心現量」。這是以第一義諦來對觀此依世象而立之種種幻法；然而以世諦言之，若此世人所說之幻法能有益於世道人心，能激發眾生的正義感，從事義言義行，且無甚害處，亦是無妨，唯當了知其法並非究竟，亦非實相。然而既知其為世間法，又怎能期望它是究竟的呢？是故佛法行人定知佛法殊勝，究竟出過一切世間、凡夫、外道之法；若能如是知見照了，即不致落於「佛道不分」或「佛儒不分」之迷惑。斯為記。

——原文初稿于一九八一年十一月，美國德州·登屯
（時未雜染）

五、文化論衡之二：從儒、釋、道 三家的比較談學佛要旨

甲、楔子

各位居士，今天要跟大家講的是：「從儒、道、釋三家的比較談學佛要旨」，我首先比較儒、道、釋三家，然後再以三家互相比較的結果，來看學佛及佛法的精神。

在談正題之前，我想先談一下關於「緣」的一些聯想。我們佛法講「諸法從緣起」，因此一切法就是因緣所生法，所以一切法都不能離於「因緣」而存在，那麼什麼叫「緣」呢？「緣」這個字，如果用英文來講反而比較容易瞭解，因為這個字在中文裏帶有一點兒神秘色彩，而且似乎有點 ambiguous，也就是模糊、籠統的感覺。這個「緣」字，若譯成英文，反而容易明白：「緣」譯成英文就是 Conditions 或

Components。至於俗話中說：「我們倆個很有緣」的那個「緣」，則是 Connection（關聯），而這種關聯（Connection）是 Karmic Connection（業之關聯），Karmic 是 Karma（業）的形容詞，故 Karmic connection 就是「業緣」。因為往昔所造的業都有種種的牽扯，種種的關聯，故稱「業緣」（Karmic connection）。「緣」雖有許多意涵，然其最重要的意義則是「條件」。

現在我來說一下我到這裏來弘法的因緣。一談起這段因緣，就使我想到了眾生的緣實在是很奇妙，常常牽來扯去，都會拉上關係。我在克里夫蘭有個歸依弟子，他在南卡時有個同校同學姓陳。陳後來轉到 ISU 來讀書，博士班畢業後，到克里夫蘭工作，陳和他太太及孩子都在我門下歸依了，最近 ISU 的佛學社透過陳太太而請我到 ISU 去弘法；而這一所 ISU（愛荷華州立大學）又跟那個 U of I（愛荷華大學）有關係：因為地點相近，名字也相近，而一講到 U of I，知道的人都會想到余光中（余光中是 U of I 的碩士），而余光中碰巧又是我大學的老師，而且我在高二的時候就認識余老師。記得那時我在師大附中當「文園寫作社」的社長，又參加中國青年寫作學會，因此跟吳延玫（司馬中原的本名）、魏子雲等作家很熟，那時我常到司

馬中原家去，後來司馬中原介紹我跟余光中、羅蘭等人認識。余光中那時剛從美國讀完書回台灣去，那一年三十九歲——余光中三十九歲，不是我！（場中皆笑）我認識他以後，常常跟他接觸，還請他去師大附中演講（演講會之名為：「余光中左右手演講會」。註：余光中的書「左手的繆思」中說他自己「以左手寫散文、右手寫詩」）。由於這些因緣，才使我從余光中的『蓮的聯想』想到「緣的聯想」。這一切，都使人覺得眾生的「緣」實在很奇妙——Somehow，不管你跑到哪裏，牽來扯去，這些人總像蜘蛛網似的，纏在你周圍，令你欲遁無地，總是會碰頭。所以，要小心噢！現在與過去所造的一切業，不管是好是壞，都成了密密麻麻的蛛網，令你逃都逃不掉。當知我們所造的種種業都會變成一個「緣」。因此，從今開始，只造善業、結善緣，莫造惡業、結惡緣；而最好的善緣，就是「法緣」，與眾生在法上結的緣稱為「法緣」，法緣是最殊勝最清淨的緣，小則能得到無上的快樂，大則能夠開智慧、甚至得菩提。話歸正傳，接著我們就講正題：「儒、釋、道三家的比較」。

乙、儒、釋、道三家的比較

一、緒言

爲什麼要講這個題目呢？因爲身爲中國人，理應瞭解中國文化，而中國文化裏面，最重要的就是儒家、道家、與佛家。我在高中的時候就立志要成爲哲學家，爲了要成爲哲學家，我那時認爲我必須要先成爲文學家，因爲依我當時所知：每一位哲學家都必須寫作，而哲學作品本身通常也都是優秀的文學作品，才會令人愛讀；所以我便開始努力地學文學，然後學寫作：寫散文、寫小說和現代詩，因此才會去親近余光中等作家。因爲我發心要當哲學家，所以在高中時就對佛學很有興趣，不過那時是站在哲學的眼光來看佛學，因爲你如果要了解中國的全體哲學的話，你必然免不了要研究佛學；反之，如果你對佛學不了解，而說你了解中國哲學或中國文化的話，那是有缺陷的，而且是很大的缺陷，雖然佛學原本是外來的，是從印度傳來的，但是到後來被我們本土文化吸收消化了，而成爲我們整體文化中不可分割

的一部份。很多佛學中的思想及語彙，我們若不研究佛法，甚至還會以為是中國文化本來就有的呢。譬如說，以前沒有學佛時，一直以爲「菩薩」這個詞是我們中國的，事實上不是，是由梵文來的，「菩薩」是從「菩提薩埵」這四個字來的，梵文叫 (बुद्धि साधना Bodhisattva)，我們中國人最會省略了，從「菩提」中把「提」省掉，再從「薩埵」中把「埵」字省掉，就成爲我們中國版的「菩薩」二字，這樣很精省。另外，我們中文所稱的「佛」則是把「佛陀」後面那個「陀」字省略掉，才變成我們中國版的「佛」的——不過你若只講「佛」一個字的話，印度人是聽不懂的，因爲原文叫 बुद्ध (Buddha)，而不是叫 बु (Bu)。又，「佛」字如果用台語來讀，反而比較準確點，Buddha的“bud”是個頂舌音，有如方言中的「入聲」字；Buddha的英文拼音也相當準確。其實，Buddha（「佛陀」）這個字，古人在翻譯的時候，並不是用北平話發音的——「佛」這個字若以北平話來讀是最不準的！

言歸正傳，總之，若要全盤了解中國的文化，必須要了解佛教與佛學，如果不了解的話，就無法正確地瞭解中國文化。由於有這種認識的原故，我從青少年時代就很注意佛教，然而並非站在修行佛法的立場上來看，也沒有料到我將來有一天會出家學佛。在此講個小插曲。我以前曾經很迷胡適之博士，非常的迷。胡適二十七歲就當了北大的哲學教授，他從康奈爾大學回中國去的第一件事情，就是講中國哲學史；爲了講這門課，他寫了一本書叫做中國哲學史綱（上卷）當講義教材，這本書我曾一字不漏地、很虔誠小心地拜讀過一遍。可惜，他的中國哲學史綱（上卷）出來了之後，一直都是看不到有下卷出來。後來他乾脆把中國哲學史綱（上卷）易名爲中國古代哲學史出版。有人寫書評說，胡適的中國哲學史綱寫到西漢完，就寫不下去了，因爲西漢以後，佛法開始傳進來，而評者說因胡先生對佛學並沒有深刻的了解，雖然他後來也作了很多的研究，但是他不是學佛的人，沒有照著去修持，所以不論怎麼研究，總是隔著那麼一層，因此所能講的也只是文字表面（學問家）的事。因爲有些地方他不能透徹，沒把握，怕講錯而貽笑大方，所以就擱筆不再寫下去（——這恐怕也是他的好處：不「強不知以爲知」）。因爲那時我一心想要當哲學家嘛，所以就很留意這些事。我從高中的時候就開始看心經、背心經，看佛教史、禪宗史，後來又看阿彌陀經等研究佛法的事，以爲將來成爲哲學家作準備，可謂「深謀遠慮」，不過這些都是過去的事了。現在來研討「儒家」與「道家」。

二、「入世」與「出世」

「儒家」的精神是什麼呢？儒家是積極的「入世」；「道家」的精神是什麼呢？（這裏所講的「道家」是指老子、莊子、韓非子等哲學家，而不是「道教」），道家的主旨是積極的「遯世」，我所說的遯世不是指「出世」，因為「出世」是佛法的一個專詞。什麼叫「出世」呢？「出」是解脫、超出之義，能夠超脫三界苦的叫「出世」，如果不能解脫三界之苦，還在三界六道中輪迴的，就不能叫「出世」。至於「遯世」，什麼是「遯」呢？就是逃遁、逃避，所謂「逃避現實」的意思，這個「遯」字，與「遁」字，音義皆同。至於佛法呢，其精神不在「消極地遁世」，也不是所謂「積極的入世」，亦可說是兩者皆有，為什麼呢？舉一個例證便知：佛法中有僧團，從佛世開始就有僧團；僧團是很嚴謹的修行人的團體。因為有「僧團」，所以，佛教僧團不是逃避人群——離群索居的，所以佛法主要的精神不是像道家一樣提倡一個人躲到深山裏面去，而是以僧團為主體，只不過在這主體之下，也容納少許的特例，所謂的「頭陀行者」。「頭陀行」是什麼呢？就是一個

人離開僧團去獨立修行，佛聽許少許特殊的人獨立修行，是爲了適應個別差異。除此之外，也有大家都知道的「行腳僧」、或是「雲水僧」，這些都是容許的（不過「行腳僧」與「雲水僧」並不離於人群），這些也都是以個人獨立爲主的修行。所以在佛法中，除了大眾共住一起修行，以此爲佛教之主體外，而且並不抹殺個別差異，因此可知佛法包容性之大，是爲其特色。佛教的「僧團」是世界宗教中最早成立的、有嚴整組織的修行人的團體，據學者研究說，天主教的修道院是模仿佛教僧團而設的，所以佛教不能說純粹「出世」（遁世）、或純粹「入世」——純粹出世，不行；因爲純粹出世（遁世）就是逃避，便有如道家；純粹入世，出家人就變成與俗人無異。

三、中道行

佛法中，除了僧團的生活以外，還有乞食法，以便與社會大眾接觸（乞食法在中國便成爲「化緣」）。乞食或化緣的目的是什麼呢？乞食有很多目的：

一、無爭，佛爲了要讓佛弟子完全放下俗務，專心一志修行，不與世間人競

爭，故行乞食以養色身，而不再作世間的事業或職業，斷絕一切馳求名、利、權、位等的因緣，故與世人無爭、與俗人無競。

二、調伏，佛弟子藉乞食來調伏自己的「我執」與「我慢」，俾能達到完全「無我」的境界。因此，乞食是修行「無我法」的一個大方便。因為眾生最大的一個缺點就是有「我」，而修行最大的一個障礙就是「面子」（「面子」即我相、我慢的化身），世人對低下的事總擺不下面子去做。你若去行乞食，可以說是去做一般世間人認為最卑下的工作，你若能這樣調伏自心的我慢、去除我相，行人所不能行，即是大修行。

三、法施，比丘在乞食獲得布施時，通常都要為信施說法，因為信眾以食施僧，僧即以「法食」回施給他。「法」也是一種食物，稱為法食，可滋養眾生本有「法身」：米糧五穀等的食物能令眾生的「肉身」得到安樂，而法食則能令精神得到安寧、使法身慧命得到進益、充滿。

因為僧眾在乞食時，與信眾有「食」與「法」的相互施與，所以佛法行人與人群之間便有所溝通（communication）或交流（exchange），因此，佛教不是倡行絕對的離世、或絕對的「出世」的，因此，佛教僧團所行是一種很微妙的平衡（Balance）之中道。佛法很不容易「解」，也不易「行」的原因之一，即在此「中道之行」：不是偏於兩個極端的修行。

又例如佛法中提倡「過午不食」或「日中一食」，這也是一種中道行，因為這是相對於外道的「斷食」。道家就是提倡「斷食」的，甚至於印度教、基督教、天主教、回教也都有所謂的「齋期」（fasting），他們的「齋」是完全不吃東西，亦即是「斷食」，因此佛世尊稱斷食為「外道齋」。佛教是不採取這種極端的手段。根據最近養生家的研究，每年固定的斷食對身體很有益，第一、因為趁著斷食的時候，內臟能夠休息；第二，在休息的時候順便把腑臟中所屯積的毒素排出去，因為內臟平常只是忙著處理（消化、吸收、運用）每餐新攝取的食物，所以沒有餘力排除那些運用之後、以及過量的食物所產生的毒素，而一般人的身體之所以常有種種病痛，多半是由於那些屯積在體內的毒素毒害身體所造成的。所以，外道的「修身法」也可說是對的，只不過那是很激烈的一種手段。佛法所不同的是，佛法不須特別選擇一個時間來斷食，因為過午不食等於天天都在做「小規模的斷食」或「溫和

的斷食」，你若過午不食，則身體裏面絕對不會屯積過多食物，因為早上吃一餐，中午吃一餐，過了中午以後就不吃了，而且早上跟中午很接近，所以，你不可能吃得太多，因此，你的體內的食物不會因為屯積過多，無法適當消化及排除，而產生毒素；而且你也不會有營養過剩的危險，也不用減肥。所以想減肥的人，就可試試過中不食，（不須激烈地斷食），中午十二點以後就不要再吃東西，包准你一定瘦下去。因此，這是一個很衛生、很科學、很健康、很理性的養生之法，身心都能增益，而且不會過激，也不會傷身，有百利而無一害。事實上，過午不食的利益有很多，第一、就是斷除自心對飲食的貪愛，斷除舌根對味覺的貪愛；還有就是有益於修「禪定」，因為吃得飽飽的、撐撐的，一來容易悞忱，二來不能馬上坐禪，飽食而坐，不消食、傷胃、傷血氣，造成新陳代謝的問題。

接著，回過頭來看道家。如前所說道家不是提倡日中一食，他們是提倡斷食，他們甚至提倡「不食人間煙火」，稱之為「辟穀」。所以我們小時候不想吃飯時，老人家就常會責備說：「怎麼了？你想要成仙啊！」。斷食，就是完全不進食。（附及，最近有些人在提倡「餓七」，亦即於七天共修法會期中，完全斷食，這不

是佛法，而是修持外道法。）還有，道家的隱者多半躬耕自食，自己種自己吃，這樣就可以完全跟外界隔絕，變成「隱士」。至於佛教並不提倡這樣做，佛教僧人一定要出去跟大眾接觸，但也不可與世俗接觸太過頻繁，亦不能完全與外界隔絕，並且也不主張出家人住在鬧市裏面，通常是住在郊區或城外的山裏，且以乞食維生，所以是非常理性的；不過這點卻反而非常難做到，為什麼？因為眾生都容易趨於極端。例如以吃來說，一般世俗之人通常處於「貪愛」這一端，他們除了吃正餐以外，還要吃點心、宵夜，盡情恣意、大吃又大喝。而外道人則趨於另外一端——外道人主張不吃東西是最高修行。因此可知，以食而言，凡夫與外道正好各趨一極端：一個拼命多吃，一個提倡不吃。只有中道行者（佛家），不吃過多，也非完全都不吃，但是這樣反而最難做；因為「走極端容易，行中道難得」，其道理為：中道之行不偏、不倚，不過激、不極端，須有定力、忍力、耐力，不衝動、不任性，這不是依五分鐘熱度的過激、極端的凡外之人所能行的。佛世尊所教敕的「中道」之理，在飲食及日常生活中，就已經表露無遺，且具體實現了。因此可知，佛的智慧實不可思議，究竟出過一切世間及外道。

四、「群體主義」與「個人主義」

在儒、釋、道三家中，「儒家」是極端的「群體主義」者（Collectivist），怎麼說呢？因為它提倡「家族主義」（Tribalism）、提倡「國族主義」（Nationalism），這個當然有它的歷史背景。因為在春秋戰國時代，中國很亂、四方都有外患，儒者怕中國滅亡，所以提倡家族主義、國族主義，以保存中國的種族。其實這也是狹隘的「種族主義」（Racism），爲了保持中國品種的純粹，怕那些匈奴、鮮卑、羌胡、夷羯等蠻族來跟我們同化，因而被他們吃掉了。事實上，孔夫子之後，在歷史的演化過程中，華夷早已融合在一起了，而且，反而是漢族比較厲害，把他們都「融」掉了，這是孔子所始料未及之事。在這方面，與儒家針鋒相對的是「道家」，他們提倡的是極端的「個人主義」（individualism），關於這點大家都很明瞭，不用詳細解說。那麼佛家提倡什麼呢？佛家由於有僧團，也有修個人苦行的苦行僧及雲水僧等等，所以佛家在群體與個人之間，還是中道的，是兼容並蓄的，因此它不是全然的「群體主義」，也不是全然的「個人主義」。再說，「個人」在佛

法裏是非常受注重的，雖然也注重僧團，「僧團」梵文叫 **沙門**（Sangha），我們中文翻成「僧伽」，也就是：「三個人或三人以上一起修行的團體」稱爲僧伽。佛世之時，有一位大迦葉尊者，他就是頭陀苦行第一，他不住在精舍裏，他經常一個人住在郊外的林中或墓地裏修行，衣服穿得很陳舊；而隨侍世尊的一千二百五十位常隨眾，因爲常常都有施主去供養，所以就託佛的福，在衣食住各方面皆供養無缺。有時大迦葉來拜見世尊，有些僧團中的比丘看到大迦葉衣衫襤褸，就瞧不起他。有一次佛在開示佛法的時候，大眾都就座了，正好大迦葉也趕到，佛於是對他說：「善來大迦葉！我與汝半坐」。意思是：「大迦葉，你來得好，你來坐我旁邊，我把座位分一半給你坐」。這表示是什麼意思呢？這等於是佛在以行動暗示大眾：大迦葉尊者「能堪與佛平起平坐」；也就是說「你跟我差不多」的意思。又表示：大迦葉能堪紹隆佛種，於繼佛職位事上，至少已成就了一半，故可坐佛半位。世尊爲何在那時如是表示？因爲佛知道眾比丘中有人瞧不起大迦葉，佛就用這個方式來暗示大家：切莫以貌取人，大迦葉所證堪與佛同座。此外，大家都知道，所謂「如來拈花，迦葉微笑」的公案；公案中說世尊把「正法眼藏」傳給大迦葉，大迦

葉因此成爲禪宗第一代祖師，這其中就隱含了一個意義，也就是世尊間接地肯定了頭陀苦行的地位及重要性。什麼叫做如來的「正法眼藏」呢？就是如來最高的「法」，係佛佛相承，而其傳承，則以衣鉢爲有相的代表，什麼是衣鉢呢？「衣」就是袈裟，「鉢」就是僧人吃飯的碗，因此繼承衣鉢之義就是「如來所衣，我亦如是衣之；如來所食，我亦如是食之」，也就是吃飯、穿衣都跟如來一樣——修行當然也須與如來一樣。如來既然把衣鉢都傳給了大迦葉，即是肯定了頭陀的地位。我們若回頭來看佛的行狀就知道，佛世尊本身就是從頭陀行中修過來的，他曾修頭陀行達六年之久，（事實上，佛成道後，盡其一生也都是日中一食）。所以，要能夠繼承佛位、領導僧團的人，也應該能行頭陀行（難行能行，難忍能忍）。所以世尊把如來位、或是法王位傳給頭陀第一的大迦葉尊者。由此可知，佛法中雖注重僧團生活，但是也不否定個別差異，也不否定個人的價值，不但不否定，而且非常尊重，所以佛教是很理性的、非常平衡、且絕不趨於狂熱與片面的。

五、「理性」與「浪漫」

講到理性，一般都認爲儒家是一種「理性主義」，然而儒家的理性主義卻是一種「新古典主義」（Neo-classicism），也就是很刻板、冷冰冰的教條主義。道家跟它相比就可說是「浪漫主義者」了。儒家非常注重秩序，十分嚴謹；道家則是返歸自然，放任自由；而佛家所行依然是中道，不執兩端、涵括一切。以佛法所行的中道不光是秩序嚴然，而且在秩序嚴然的同時，還須要「放任自由」——這就很困難了，而且這一點在表面看起來好像也很難理解；其實並不難解，你只要試著觀察兩腿雙盤時的感受就能體會：腿一盤起來的時候，身體與精神都是集中的：雙腿盤在全身中央的部位交叉，雙手也在此交叉，因此手腳都在全身的中心點交會，並且都保持不動，看起來十分莊嚴，而且表面看來好像十分緊張（tense）與束縛一樣，然而其心中是放鬆的，一切塵慮都放下，因此行者即在外表看來繃緊與束縛而內心放鬆與平和之中，去體驗「解脫」，體證心靈的解放！這真是非常奧妙，只有自己去 做才能體會；「雙盤、手腳交會於身體的中心點，身心保持不動」，這代表著佛家

秩序嚴然的「古典主義」；於雙盤中，卻能不可思議地冷靜思惟而得心靈解脫，得大自在，這代表著佛家的「浪漫主義」。我在此也只能這樣大致講一下，若要深入地發揮，則要另作專題才能詳述。

六、「有為」與「無為」

其次，儒家是講有為的政治，主張嚴格管制的，所以它很有利於集權政治；因此我們中國兩千多年來，除了西漢初年的「文景之治」，以及在唐初道家短暫地得勢之外，其他時間，儒家一直是政治舞台上身居「顯學」的原因，就是因為它有利於帝王的統制，它講究的是「君君、臣臣、父父、子子」這套嚴謹的政治倫理制度，因而十分受歷代帝王的鍾愛。相對的，道家就不一樣，它是主張「無為而治」的，標榜完全的放任自由（法國人所謂*laissez faire*）。而在佛法中，則竟然是「有為」與「無為」（嚴謹與放任）兩者都兼容並蓄，並且很奇妙的，這兩種針鋒相對的理論，竟然在佛法中也一樣可以達到微妙的平衡（*delicate balance*）：兩者同時都有，雖然兼容並蓄，並駕其驅，但亦不相妨。關於這一點，你如果深入佛法，就可

以深刻地體驗到。在這方面最具體表現就是禪宗：禪門行者，你別看他表面上很瀟灑、很曠達，然而真實的禪宗行人骨子裏卻是最嚴謹的（這一點就常被外人忽略——因為一般人只看表相），為什麼？因為真正的禪者，其起心動念、一舉一動都要清清楚楚——連起心動念都不能有差錯，何況行爲上怎會亂來？因此許多半調子的人不明究裏，以為舉止「很瀟灑」就是在習禪，那就差遠了，你瀟灑可能會變成隨便；然而禪宗行者卻是真正的「一絲不苟」——而且雖然一絲不苟，卻不著痕跡——本身自心嚴謹到了極致，卻讓凡夫看不出來，但表面上亦不隨便，也絕不會毀犯如來戒法；總之，他瀟灑自在，同時卻不毀、不犯、不污如來禁戒，這一點常爲一知半解者誤解，而以為「隨便」就是「瀟灑」，「放逸」就是「自在」，並且以為放逸、懈怠、隨便就是在「習禪」，而美其名爲「在行住坐臥中修」，又美其名爲「平常心」——其實是隨順愚癡凡夫心的合理化藉口，而不自覺知。所以佛法不可思議的地方就在這裏，佛法能把看起來針鋒相對的東西合併在一起，並且能夠令之和合、不生衝突。

現在我們再來看看道家和儒家，他們兩家是完全針鋒相對的，幾乎所有的主張

都是相對立的，而這兩家是中國「土產」哲學中的二大主流，因此你若了解這兩大學派，則中國哲學九流十家都容易大略了知，因為研究儒道兩家之時都會涉及到其他家，並且其他家也都與儒、道二家有所關聯與因緣。例如「法家」是從道家脫胎變體而來的：道家講究「陰柔」，「以柔克剛」等等；法家之徒，卻善法惡用，將此原理稍微扭轉一下，就變成謀士、政客與帝王的陰謀詐術，幾乎所有的法家之流都搞這一套，然後求為帝王所用，從而得到個人的權利名位與榮華富貴，然而最終都因推行嚴刑峻法，到頭來連自身都難保，沒有好下場，如韓非、李斯、商鞅、管仲都屬這一派。然而法家的本源是什麼？法家出於道家，出於主張無為而治的老、莊——歷史是很諷刺的，是不是？——最講權謀、干預、控制、「有為」的法家，卻出於「無為」的道家！

儒家講有為政治，道家講無為政治。儒家講的有為政治就是所謂：「大有為」的政府，比如家教很嚴謹的家庭。我們常可聽到有人很自豪地這樣說：「我家『家教很嚴』」，表示是一種稱揚。而道家就完全相反，道家主張的是「都不要管」，隨他去 (laissez faire) ——可是這樣也不行呀！雖然不能什麼都管，但也不能什麼都

不管：全都管的話，台語有句話說：「嚴官府出刁賊」，所以，幾千年來我們中國的百姓會這麼厲害，這麼會走漏洞，可說都是官府逼出來的。再者，我們自己都曉得中國人有一特性，就是「老奸」，很會走歪路，中國人這一部份的「智慧」與人格從那裏來的呢？從道家的理論與實踐中來——「以退為進」。所以要是了解自己，了解中國人的個性，了解中國哲學與文化，那你就會嫣然一笑。關於政治，佛家不是主張極端的有為，也非極端的無為，仍然是所謂的中道；因為極端的「有為」會造成專制、極權、霸道；極端的「無為」會造成無政府主義、混亂與虛無。而佛家認為國須有「仁王」（佛經中有一部仁王般若波羅蜜多經，簡稱仁王經），國家人民才能安樂。

儒家強調「大一統」，主張「尊王攘夷」，抵抗外侮，不過卻也可以「開疆拓土」、撫綏蠻夷，即是以「王道」併吞鄰國（其實是侵略外邦）。道家就講小國寡民，雞犬相聞，老死不相往來，大家相安無事，即所謂「桃花源記」的境界。附及，「桃花源記」是什麼？其實以文學批評來講，那只是陶淵明的理想或幻想，是他所憧憬的境界，將之託言於美文，因為他所處的時代太亂了（晉末，五胡亂華

時)。至於佛家所講的，則是國無大小，大國小國都可以，只要大家都修「道」，王者以道治國，天下即無事，如善慧大士（傅大士）對梁高祖之進言：「天下非道不安，非理不樂」。再者，儒家是國家主義者，這個詞翻成英文是Nationalist。「國家主義者」這個詞在中文裏並沒什麼不妥，不過在現代英文中就不太好聽，但不是讚詞，而且是個貶詞，因為在英文裏此字的言外之義是集權、專制與軍國主義。道家崇尚「無政府主義」(Anarchism)。而佛家講什麼呢？佛家不主張「無政府」，佛家贊同一定要有國家、有政府，不能沒有國家，沒有政府（大眾之事不能無人管——道家的烏托邦式的無政府主義，只是浪漫主義者的幻想。）而且佛家覺得不論大國或小國都好，但總要有一個國家，因為眾生之法如是：一群人在一起，須有組織、制度，不能如一盤散沙，各顧各的，互相爭奪，而無人仲裁，便成無法無天的蠻荒世界。

所以，總而言之，道家就是要唱儒家的反調，可說是「反對黨」或是「在野黨」，而儒家碰巧在歷史上一直都是「執政黨」，為當權者所推崇。儒家所教導人的就是「處世」之道，道家所教的則是「離世」之法。何謂處世之道？一言以蔽之，即是How to deal with people（如何對待他人），甚至更進一步而可說是How to handle people（如何掌握管理他人），大家可回想一下以前所讀的四書五經是否即是如此？若再更進一步，則成為How to control people（如何控制他人），所以儒家所謂的「君君、臣臣、父父、子子」其實就是將所謂「倫理」或「禮教」，化為政治之用，以絕對的權威與服從，層層管制，到下面的人就被壓得動彈不得了，所以只好想歪點子，「上司管下司，鋤頭管畚箕」，儒家是主張這樣的管制系統。道家就覺得這樣很霸道，很「不講理」，所以就反儒家，因為儒家那一套完全是依照所謂的「禮教」。什麼叫禮教？我們可以先把那個「教」字去掉，簡稱之為「禮」，儒家所教的一切都是以這個「禮」字籠統的來表現。所以道家說：「禮」一出現，道家就亡。道家是這麼主張的，所以他們是儒家的「反對黨」。至於佛家所主張的，是「不即不離」，也就是說，修行人對於世間人，不能完全「離」開，但也不能完全「和」(和谐)在一起，所以叫「不即不離」。

七·儒、釋、道三家修身論

現在講儒、釋、道三家的修身論。有一點頗為奇怪的是：佛家、儒家和道家三者都講「修身」。我在高中的時候看哲學，那時覺得似乎各家都講得很有道理，認為皆能自成一家之言，就是不知道哪一家比較好？無法取捨，實在很困惑。看中國哲學是這樣，後來看西洋哲學也一樣，覺得各家都很好。一直到我學佛以後，才漸漸地能夠分辨，因為在我發心學佛時，已經把中國及西洋的哲學大致涉獵了一番；而我研讀哲學時，不只是用讀的，還真照著「修」呢！例如我在看論語、大學時就真的照著孔夫子所說那樣去修，等到讀孟子的時候，就照孟夫子所說的那樣去修：「集義養氣」，「養天地正氣」等。

儒家哲學的方法是從「修身」開始，大學說：「自天子以至於庶人，一以修身爲本」；所以所有的人都應修身。那麼大學所說的修身是指什麼而言呢？就是以「禮」爲主，詳言之，即「仁、義、禮、智」、「孝、悌、忠、信」等，從這些來修身，身修之後再「齊家」，然後再治國、平天下，所以儒家最終的目的是什麼？是「平天下」，也就是說其最終目的是「政治」，以政治爲最終的依歸。質而言之，儒家不但最終的「目標」是政治的，連開始時的手段也是「政治」的。你只要看它治家就知道，治家的方法跟操兵一樣（家長如帶隊官，家中成員有如二兵；講究「一個口令、一個動作」）；「留名青史」是儒家認爲最高的成就；儒家所謂的成就，其實換一句話講就是「功名利祿」。儒家不但治家及治國的方法是政治性的，甚至連自我的修行也都是政治性的；因爲儒家的修行方法是「禮教」。什麼叫「禮教」呢？深入而言，所謂「禮」其實就是「人際關係」，是一種人與人之間的行爲方式；所以，儒家可說是搞「公關」的。因此儒家所說的修身，主要就是規範人與人之間的關係。而道家就不贊同，道家的一個大前題，就是老子所說的：「名與身孰親？」因爲儒家都是在追求「名」嘛！以儒所見：因爲人之身皆會敗壞、死亡，若死後能「留名」，便是「不朽」，所以儒家全心全力追求「不朽之名」，這就是儒家對付「生死」的哲學理念——「留名千古」以達「不死」。

道家針對儒家重名的理念，就提出「『名』與『身』對我們而言，哪一個比較親近？」這樣的質疑。「名」與「身」相較，對一般人的直覺來講，那當然是

「身」比較親，所以道家就提倡真正「名符其實」的修「身」。以道家來看，儒家講的修身，實在不是真的修「身」，只是在修「人際關係」而已，所以道家自認他們才是真正的在修「身」。道家如何「修身」呢？道家要修這個「肉身」，要修這具四大、五蘊和合的肉體之身，要修這個會臭、會爛、會壞、會死的色殼子——道家企圖將它修練成不壞、不爛、不臭、不死，而成爲長生不老的仙人，欲與大自然作一大搏鬥。

那麼道家如何修這個肉身呢？首先練「氣」，從「吐納」開始修，最後修「龜息」；若龜息成就，即得長壽，乃至長生不老。莊子一書中便有討論到龜息之事，學國術的人就會知道所謂「龜息」是什麼。根據道家觀察，動物中烏龜的壽命最長，而龜命之所以長的原因，他們發現是由於其氣息深、細、密、若有若無、綿綿不斷，故稱之爲「龜息」；簡言之，烏龜以其「息長」，故「命長」。道家爲了養生、長壽，故重養龜息（註：修龜息，無異取法於畜生，以畜生的業果境界爲榜樣）。太極拳、內家行氣，都源於道家。因此「道人」從吐納、靜坐、調息練起，接著練「精、氣、神」，以上稱爲練「內丹」；光是這樣練「內丹」還不夠，還要

藉重於藥物練「外丹」，所以，道人必須採藥、煉丹、服丹。道家最後的目標是求作仙、成長壽仙、白日飛昇、陽神出竅、陰神出竅，到此地步，依道家來說，便是「修成正果」，可於「仙班排列」了。不過我跟你們說：這是「外道法」，佛弟子不應習學，否則即是違背三歸依的「自歸依法，永不歸依外道邪說」。有人說他可以陽神出竅、陰神出竅，在此順便提醒您，那不是佛法，因爲其法爲依於對色體及生命的貪愛，故非佛弟子所應修，別走岔了（小心「出竅」時，以某些因緣，出得去，進不來，就「翹辮子」了；或者出去太久，人家以爲你死了，把你抬去出殯、埋了；或者出去後，軀殼被其他魂神、或鬼神佔去，而變成遊魂、或瘋狂、或「走火入魔」等毛病，不一而足）。

爲何道家之徒求作仙呢？道家要成仙的目的，主要也是爲了追求「不朽」、追求永恆的生命，然而道家的「不朽」與儒家所說的「不朽」不同，道家的不朽是指「肉體不朽」，要把這個四大所成的肉體修成不朽、不壞、不爛，因而變成一個「長壽仙」，這就是道家解決「無常」與「生死」的方法。如此，在這方面，道家與儒家比較起來，就變成很「反諷性」(ironic)：因爲本來道家外表看起來很

達觀、很看得開、很放得下、很灑脫，可是最終卻是很執著這個肉軀；而且道家本來看起來很「形而上」，最後卻因執著貪愛這個肉軀，反而變成很「形而下」！反之，儒家本來在方法論上是很「形而下」、很「世俗」的，但儒家解決無常與生死的方法是求名的不朽，換句話說，也就是追求一種所謂「精神」上的不朽，因而令整個情勢逆轉過來：本來很「形而下」、很「世俗」的儒家，變成反而比道家更「形而上」。另外，儒家在解決「無常」與「生死」這個課題上，除了追求名（精神）上的不朽，還有一個形而下的配套：「傳宗接代」，透過「傳宗接代」，儒家便認為可以達到生生不息的目的——這是儒家對個人「肉體生死」的解決方案。

以佛家來看，是否真有「長壽仙」呢？有的，楞嚴經末了幾章就談到有種種仙人：天仙、地仙、水仙、山仙、海仙等，且有詳細的解釋。然而，長壽仙是不是真的能常住、永恆不朽？不會的，佛經上說那只不過是他們能活得久一點，幾千年、幾萬年，甚至幾十萬年，然而終究還是有壽終的一天；即使在欲界天的天人，幾千萬年以後，他天壽享盡，還是要墮下來受生，而天人下生的時候，通常都是墮到三惡道去，為什麼呢？因為他們的 account（存款）都用光了，天福享盡了，再也無福

作天，甚至無福為人；天人尚且如此，更何況是下界（欲界）的「仙」哩！仙壽比天人之壽還要短得多，因此仙壽盡時，便復墮為人，乃至墮於三惡道。

接著講佛家的修身。佛家也講「修身」的，然而佛家的修身便與儒道二家之言大不相同。佛家的修身論，首先是把籠統的「身」分成「身」與「心」兩部分，接著再把「身」分為「身」、「口」兩部分；為什麼身又分「身」、「口」呢？因為眾生以「口」造業非常多：眾生用言語造業，因為太便捷，所以眾生「口業」偏多，因此必須別立一門，專門來修治它。接著這個「身」又再分為眼、耳、鼻、舌、身，而其中的舌，其實就與口有關，口業就是舌業之一（舌之業有二種：一是言語，二是嚐味）。然後「心」又可以分為八識：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識，以上為五識，第六識是「意識」，第七識叫「末那識」，第八識叫「阿賴耶識」，如果修到更高的，還有一個第九識，梵文稱「菴摩羅識」，又叫做「白淨智」，那即是佛的境界，一般顯宗只講到「轉八識成四智」，密宗則講「轉九識成五智」，亦即是轉第九識「庵摩羅識」成「法界體性智」。

以上所述的「身、心」、「身語意」、「眼耳鼻舌身意」、八識就是佛家所要

修行的項目。下面再大致勾勒一下：

第一、佛家的修行是從什麼地方下手的？我在這裏寫了個Where（何處），也就是「從何處下手」之意。佛法的修行，是從我們自己的身、口、意三方面來下手。在哪些地方下功夫呢？便是在我們的身、口、意上下功夫。

其次，佛法修行的目標是什麼呢？這就是「何者」（What）。佛法修行的最終目標是要斷除心中的微細無明，亦即「微細惑」，「惑」就是無明，無明即是煩惱的根本；接著講「方法」（How），欲究竟斷除微細無明，須先斷除我執、法執，我法二執伏斷之後，微細無明也跟著淡薄，終至完全消除。

這就是佛家修行的目標、方向、與方法。你若拿這個目標與前面二家對照來看，便可很清楚地看到：儒家與道家顯然是各執一詞，因此可說都是一種我執與我見，對不對？儒道二家各自執著很深，所以才會互不相容，乃至互相水火。因此以佛家的這個目標與境界來對照儒道二者的境界，可說是高下立判。為什麼要比較呢？因為一切境界的高下都是由比較而來的，我把儒釋道三家作這樣的比較，一方面是要讓大家了解：什麼是中國人，什麼是中國文化、中國哲學、以及中國人特

殊的個性等，都可藉著對此三大主流思想的比較，而顯露出來。如是了知之後，你便能瞭然許多事象，乃至豁然瞭解你心中的某些信念是從何而來：譬如某些人老愛擺出一副「長子」或「家長」的模樣，或絕對講求男尊女卑、以及講求父母、帝王的無上權威，那可能是來自儒家的「道統」；反之，信受與追求個人的放任、自由，且具有反社會傾向的，那可能是道家的信念。然而在倫常上來講，根本上，佛法是肯定儒家的，只不過認為儒家的方法有待商榷。至於道家的精神，大體而言，佛法也是予以肯定的，只不過它的方法也是大有問題，而且對它的最終目標（追求作仙），佛家就不敢苟同了。

佛法傳到中國來以後，由於佛法在觀念與實際修行上的包容性，再加上中國哲學有這儒道兩個哲學的基礎，而且如前所說，佛法對於儒道二家的理念，很多但不排斥，且予以肯定，所以我們的祖先很容易地就能全面地接受佛法。早期有些學佛的人，他們就常常把佛經跟老子一齊註解，或者是註解老子的時候用佛經的方式來註，而更多的情形是：註解佛經時常常引用經典。這都是因為佛法的包容性。「佛、儒」與「佛、道」在表面上看來，有些地方雖然很相近，但是其成就以及境

界實在是迥然不同的。

以上已講述佛法修行的目標（淨三業、斷惑、去我法二執、永斷無明、轉識成智），接著再講佛法的修行次第。佛法的修行次第，第一是先要清淨我們的身口二業，讓身口不再造惡業。身口清淨之後，再清淨我們的心。如何清淨我們的心呢？用「禪定」來清淨我們的心。因為心是「無相」、不可以肉眼見的，除非已得大智慧，證得菩薩慧眼，才能明見自心相；凡夫之人皆不見自心，而迷於本心。為何凡夫不見自心？因凡夫之心都有很多的「心垢」，自心為垢所障，故不得見。所以大智度論中說須「以禪定水洗滌心垢」，心垢洗除之後，身心都無垢染遮障，才能達到「明心」的境界，明見自心本性之後，才能真正發起本有智光，以此無垢無障智光，照破無明，得大解脫、成就正等菩提。這便是佛教修行法的總綱，一切佛法的修行都以此為本，其他的法門皆由此開衍出去。以此總綱而建立的，首先是「戒、定、慧」三無漏學；其次有「福慧」二門、六波羅蜜門、三聚戒門、四無量心門、以及八正道門、三十七品門等。

在此簡介一下「福慧門」及「六波羅蜜門」的關係。首先，「福門」是什麼呢？就是布施、持戒、忍辱，這些都屬福門，為什麼？因為「布施」得福報，這點大家都知道；「持戒」也得福，其實持戒所得的福更大，持戒不但能得世間福，也能成就世間福，而成就佛道。「忍辱」也是福，為什麼講忍辱，而不單講「忍」字而已？因為一切忍中，辱最難忍，所以特別提出「忍辱」而概括其餘，而事實上在梵文中，此法稱為「羼提」（*Kṣanti*）只是「忍」之義，並沒有「辱」字在其中，但是我們中文通常要兩個字為一詞，所以就加一個「辱」字而成為「忍辱」。以上講施、戒、忍三種「福門」。

至於「慧門」，則是包括聞慧、思慧、修慧三種。「聞慧」就是「聽聞佛法」所得的智慧；「思慧」就是依據所聽聞之法，而去思維、消化所得之慧；「修慧」就是依「聞所得慧」及「思所得慧」，而去起修之後所得的智慧，而這「修所得慧」通常是指在禪定中修，在禪定中得，所以此「慧」常與「定」合在一起講，所以又合稱為「定慧門」；然而修「定慧」一定要精進才能有所成就，所以一般都把「精進」攝於「定慧門」中，故「進、定、慧」三者便形成「福慧」二門中的「慧門」。以上是三學、六度與福慧二門的關係，這也是大乘佛法修行的梗概。

八、結論——不朽

現在再對儒、道、釋三家的比較來作個總結。以其中心思想來講，儒家、道家、佛家的主旨均是在追求「不朽」，甚至可以說，所有人類精神的最高境界都是在追求「不朽」。不朽有幾種呢？像儒家所追求的不朽是在人際中求、在功名中求，在繁衍子孫中求，它是在人與人之間的傳遞，一代傳一代，而稱之為「不朽」，事實上就是個「名」字。道家是在追求什麼呢？它不求別人，它所追求的「不朽」完全在自己肉體中求，這也就是為什麼道家是那麼極端的「個人主義」，但是它沒有注意到：這個肉體畢竟只是一個「色殼子」而已；所以，以佛家來講，這就叫做「錯用心」。佛家追求的「不朽」是不生不滅的自心自性，是在自性中求。所以儒釋道三家同樣追求不朽，其一是在人際關係上求，另一個是在肉體上求，而佛家則在自心自性中求。順便提到，耶穌教與婆羅門教的主旨也是追求不朽，耶穌教所追求的不朽在於其「上帝」那裏，他們說只有上帝是不朽的，所以他們最後要回到他們的天父那裏，與神結合、與天父結合才能得到不朽。婆羅門教所

追求的不朽在於梵天，婆羅門教徒認為他們皆是大梵天王所生，所以他們最後必須要回到大梵天王那裏，才能得到不朽，這跟基督教很類似——事實上，應說是基督教跟它很類似，因為印度教比較古老。所以，這兩個宗教的根本都很相像，都是追求要到他們的「神」那裏去「分享」其不朽。然而，以佛法來講，於「心外」見有「道」可求，名之「外道」：儒家把人際關係中所產生的「令名」或口碑叫做「道」，這樣的道其實很不實在，也很不可靠，因為不知那一天由於利害衝突，他便對你的褒貶產生變化。所以在後世，連孔子本人也有比較得勢（Popular）的時候，也有很倒霉的時候，「批孔揚秦」時就是孔子倒霉的時候，在那之前，五四時代的「打倒孔家店」也是孔子衰運的時候。到如今，我們都能夠很客觀地，沒有什麼禁忌或恐懼地來談論孔子的哲學，而不會因此被迫害、或殺害，可見孔子的權威也已不像古代那麼不容置疑了。再者，儒家所追求的是人際關係之中的東西，因此就是「外在的不朽」。至於道家呢，他們在這個會壞、會臭、會爛的肉體上去追求不朽，那不是橡木求魚嗎？白白辛苦一場，倒不如像埃及人那樣還乾脆一點：做成木乃伊。像現在科學已發明了冷凍法，這也是現代人追求不朽的方法，但是如此在

色身上求，也是於心外求，故也是「外道」，並非究竟。至於耶穌教與婆羅門教，乃至於其他一切宗教，例如拜火教（祆教）也都是在他們的「神」上求，也都是心外覓法，求於外法，依計外法，亦稱外道，亦非究竟。佛說：若是心外見法，不見自心，名之為「迷」。

以上簡單介紹佛法以及各家的比較，目的是要烘托、顯示出佛法實在殊勝，好教大家知道：佛法稀有難得，切莫失之交臂，空過一生！今天就講到這裏為止，你們有什麼問題現在可以提出來，任何問題都可以問。

丙、隨機釋疑——

提要：(a)「簡易速成的佛法」

(b)談知識份子學佛最難突破的一關——知識障

1. 佛法難修

問：佛法雖然這麼好，可是爲什麼這麼難學？

答：佛教既然在比較之下，證明它確實是殊勝，那當然就不會很「容易」了。就譬如 Sears（西爾斯百貨公司）的東西品質好，當然比較貴一些，所以你投注的本錢就要多一些；你若買 Kmart（凱碼百貨公司）的東西，自然就比較便宜。（註：Sears 爲美國中上級的百貨公司；Kmart 則爲比較平價的百貨公司，兩者都是美國全國性的連鎖店。）佛法即有如西爾斯的產品，品質較可靠，價格較高（較難學）；外道法如凱碼的貨品，乃至如路邊攤或跳蚤市場的貨，價格廉，質不可靠（易學、易誤導入歧途）。

2. 簡易速成的修行

問：佛法這麼高深，能不能講一些簡易而快速的方法？還有，請問應怎麼修心？

答：今天只是作一個 general introduction（簡介），實在還沒有真正詳細講到怎麼修行，因爲學佛的境界很高、很深，所以要學得好的確很不容易；如果很容易，恐怕境界就不會這麼高了。如果 S 超商把他的產品價格降成與 K 超商一樣，那大家都會懷疑他的品質是不是也跟著降低了，這只是個比喻而已。所以說：好

東西一定是難得的。你若真要修行，就須一步一步來。如果你要簡單的法門，可以念「南無大悲觀世音菩薩」或「南無阿彌陀佛」，這不太難，應該會念吧？每天可固定念一百聲，那麼漸漸的，你會覺得心比較清淨無染。

其次，你會覺得難的原因，是因為你跟它很疏遠、不熟悉的緣故。好比我們在校時，大學的期中考、期末考、乃至高中、初中時的月考，考試之前，還沒準備的時候，都會有點恐懼感，都會覺得很難準備，等到考前兩天開始準備了，反而發現其實並沒那麼難，於是常會想：「爲什麼我一直那麼緊張、那麼害怕，爲什麼不早一點開始準備？」每次都會問這種同樣的問題。所以說：「開始就不難」。如果你現在就開始學佛的話，妳很快就會增長善根、智慧，而且會發現並沒那麼難。

還有，修身與修心都比較難；對不對？那我告訴你，你可從布施開始；先修布施、再學持戒。如何布施呢？布施主要就是施捨財物，做好事，如果紅十字會或March of Dimes（註：美國的一個慈善機構）寄一張請求捐款的信給你的話，你就寄一張（美金）兩塊錢的支票給它，這樣就是修布施，也是菩

薩道沒有分別心的布施，所謂「諸有來求者，皆不令空手而回」；即使能力有限，只布施一點點也好。如果你以後畢了業、做事的時候，便寄五塊錢給他，當了經理以後，增爲十元，這樣隨心隨力累積功德，你漸漸自然於佛法修行沒有障礙。爲什麼從布施開始修呢？因爲布施就是修能割捨，捨什麼？捨「貪愛心」。我們眾生心爲什麼會污染？完全是自心貪愛所致。所以你在修「捨」之時，其實並不是捨那「外在的東西」，而是藉著捨那外在的東西來捨掉你「內心的貪愛」，因爲修捨的最終目的是要「捨貪愛心」，然而「心」是「無相」的，你無從捨起，初學者更不知從何著手，所以佛世尊就教我們藉布施之法來修此心。所以你問說「我應怎麼樣修心？」你若現在還沒辦法直接修心，那你就藉著布施法來修「捨心」，修「捨貪愛心」，換一句話講就是修「去貪心」。修布施，第一能去除貪心，第二則能增長悲憫心，或是增長慈悲心，因爲你看到別人需要幫助，而伸出援手，所以是慈悲的表現，因此初學者應從現實生活上來做，從「樂善好施」開始修，一切的功德都是從這裏「開始」——其實，一切的功德最後也是因布施而得「圓滿」。請注意這句話：「一切功德從

布施開始，一切功德也從布施圓滿！你們有沒有注意到：菩薩道的主修法門「六波羅蜜」，第一項是「布施波羅蜜」（檀那波羅蜜），為什麼呢？因為一切的世界與出世間的功德皆從布施中來，所有出世間的功德也是從布施中得至圓滿——一切菩薩得以成佛也是因為修行布施，為什麼呢？因為菩薩修行到最後，一切所修皆悉成就，這時便須以「法布施」而廣利眾生，度脫無盡無量眾生已，然後得成佛道；所以並非光是坐在菩提樹下，就能成佛道。一生補處菩薩因為累劫已修集了無量福智功德，所以才能安坐在菩提樹下，降伏諸魔，修證菩提，否則早就被諸天魔王給打下來了。因此，一切修行人要成就功德，就得從布施開始，最後你所修的功德圓滿之後，再以所修集之功德布施給大眾，甚至連身心都能布施（佛最後分身舍利，亦即是焚燒、粉碎自身以布施眾生——完全離於「我相」而行布施），所謂菩薩修行能「捨身、命、財」三者，因為一切眾生最寶貴的，就是他的身體、生命和財產，若三者都能夠施捨的話，名之為「大捨」。又，捨「身、命」名之為「內捨」，捨財物、田宅、妻子等名為「外捨」。內捨身心，外捨世界是菩薩摩訶薩的大捨。

以上是「有相捨」（或稱「有相施」），於此同時，菩薩又須修習「無相捨」（「無相施」），作為助伴，以資成就無相功德；「無相捨」是捨什麼呢？即是「棄捨自心無量煩惱」。我們在修行中常會發現，有些事情我們實在不願意去煩，更不願去生氣、或動怒，可是不可思議的，我們還是要煩、要惱、要生氣、動怒、嫉妒等等，為什麼呢？單從表面上來看，那是因為「定力」不夠，然而究竟而言，那是因為行者累劫所修集的功德與福德太少、太微薄所致，因此今世之修行皆不得牢靠，沒有根底（以無深厚的福德作基礎故），以致令我們常覺所修之功德與智慧總是飄飄忽忽，不紮實、不能「一定」，於是常有「心有餘而力不足」、或「力不從心」的無力感：明明知道這件事情沒什麼大不了的，不用這麼小題大作，可是還是要心動、發火；而且，不但生氣，有時還會控制不住地暴跳如雷——這些現象都是累劫所積的功德、福德太少、太微薄所致，所以修行時障礙就多。因此，學佛很難的原因何在呢？其難處在於：你固然須盡力修集佛法中出世間的功德，如誦經、禮佛、靜坐習禪，以成就定慧門，但光是那樣還不夠，你一定還須在眾生之中累積你的福

德，以為你修行菩提的資糧。再說，我們須於眾生中修集何種福德呢？主要即是「布施、持戒、忍辱」。你若於這些福德的資糧不夠多的話，不要說修什麼大行，有人即使只念些佛號都會有魔境發生，乃至一打坐就出現魔相，那就是因為福德太薄所致；薄福之人，惡鬼神若見其修行，便會心生厭惡，極其輕視，而作是念：「就憑你這個樣子，也想坐禪修行菩提啊！看我踹你一腳！」由於福薄，故無善神守護，因此惡鬼神易得其便，捉弄他，擾亂其修行。所以，一切初學者開始時應先修布施。修布施時，最重要的是不可生後悔心，不要捐了一塊錢（美金），心裏痛三天。你看看，我們雖都知道錢財是「身外」之物，但是這身外之物捐出去時，為什麼心會痛呢？「錢」與「心」中間又沒有一根線拉著！（試參看。）

初學者第一先修布施，第二則修「善待你身邊的人」，應盡力讓你身邊的人都能因你而生歡喜，若能這樣修，則是成就菩提道的根本，也是成就「大悲心」的基礎。能這樣修亦即是佛法的正修之本，這已經超過了儒家的人際關係的境界了，因為儒家的人際關係之目的是要控制或影響他人，有點像卡奈基（Dale Carnegie）的How to Win Friends and Influence People（如何贏得友誼及影響他人）。總之，菩薩道的總原理是：應自修習以「正方便」（不以邪方便——如諂曲、妄語、吹牛、拍馬等）——以慈悲、布施、乃至禪定等——令你身邊的人得歡喜，乃至得法益，乃至得法喜，而最起碼的是：「學佛的人，切不可變成一個『人見人厭』的人」，然而目前很多學佛的人卻是如此：全身繃得緊緊的，緊張兮兮的，卻又好說教，而自己本身又做不好，令人見了不生歡喜！

3. 學佛與做人處世； 知識份子學佛最難突破的一關——知識障

問：請問學佛之人在做人處世方面應如何調適，以及師父您對知識份子有何期望？

答：學佛者做人處世應發如是大願：「願我令一切眾生皆得歡喜」，這點好難，這即是普賢菩薩之願：「若眾生見我歡喜，則諸佛歡喜」，你令眾生歡喜就是供養諸佛，這是最大的供養！你贈送錢財給眾生，他不見得就能得歡喜！有時他

會覺得被矮化或被侮辱了：「你休瞧不起我，我自己會賺」。甚至有時把錢給父母，父母也不見得即生歡喜。你要令眾生歡喜，除施財外，還須修習別的法門。「孝順」父母，不是表面上順著他，他講什麼就答：「是是是……」，而心裏面卻在抗拒或抱怨。只有表面上的恭順，那是不夠的，必須要表裏如一才行。所以如果父母的見解不正確時，委婉地爲他講解一下，令他信受如來正法，不但不是忤逆，而且是引領父母得正知見，是有很大的功德的，這反而是最大的孝順。不過，父母當然也有他的尊嚴，因此在對父母講說時，須很注意態度及方法。但是佛家對孝順的看法不像儒家那樣，只要「唯唯諾諾」就是孝「順」。所以發心修行菩薩道，要令「一切眾生」皆得歡喜。如果你現在還發不出那麼大的願心的話，那你就至少令你週遭的人皆得歡喜；而最起碼最起碼，你要發一個心：「不惱眾生」，這是消極的作法，因爲「令眾生皆得歡喜」是積極的。若欲修「不惱眾生」者，至少必須努力修「不令眾生因我而起煩惱」。「不惱眾生」雖只是菩薩道的初階，然而也已經是非常高的修行了，是很難畢竟成就的，若真正有心學佛者，一定要在這一法門上用功。所以，在

家居士學佛，切不要令你的配偶或其他眷屬，因你的修行而生煩惱或瞋恚，若有這樣的事情發生時，你就必須要調整步伐。譬如說你很勇猛精進，一心投入，他可能會很擔心地說：「唉呀！他不知道什麼時候會出家去啦！」這時候，你就要稍微放慢一些腳步，讓他慢慢適應。爲什麼？以悲憫故，以修「憫念一切眾生」故。所以，你不要以爲「只要學佛就一切都沒有問題了」，其實若不知方便，學佛也會學出問題的：自身會出問題，自心會出問題，身體、心理出問題，家庭出問題，有時工作也會出問題，乃至有些人因爲學佛以致家裏天天都演「鐵公雞」（按：鐵公雞是京戲中的武打場面），吵得天翻地覆的也有：今天你離家出走，明天我半夜逃家——這些都是學錯了！不知道什麼叫「學佛」。當知：「學佛是爲了解決問題的」，不是增加問題或製造問題的——學佛是爲了解決生老病死、貪瞋愚癡等的重大問題的；而學佛人若在尙未能解決大問題時，又平添了許多其他的問題，一定是修學不得其法，或方向不對，或盲修瞎練。總之，學佛除了須在佛堂上用功之外，還須要在生活中去實踐、體證它。

你問的第二個問題：「對知識份子有什麼期望？」沒有，不敢有什麼期望，因為末法時期大家業障都很重；什麼「障」呢？知識份子修行最大的障就是「知識障」。我也是過來人，曾經深受知識障之苦：我曾被胡適之害得「半死」，除了胡適之外，還有杜威、羅素等人，他們的書我都一本本地精讀，崇拜得五體投地。在高中時，我們有四個要好朋友，當時我們覺得稱呼他為「胡適博士」不夠親切，便管他叫「胡大哥」，每年都要到他南港的墓園去玩一玩，說說笑，崇敬備至，真是被他害慘了，然而都不自知。直到開始認真學佛以後，尤其是閉關時，才發覺完蛋了！因為胡適一派所倡導的是「實證主義」的路線，「實證主義」(Pragmatism) 這個字是從「實用的」(Practical) 演變來的，而practical就是that which can be practiced (可以驗證) 之義，具體而言，就是一切都要「拿出證據來」(胡適博士語，見「胡適文選」或「胡適文存」)——這就是實證主義的口號及主要理念，它的近代始祖是威廉·詹姆士 (William James)、皮爾士 (C.S. Pierce) 及杜威 (John Dewey) 等幾位美國的哲學家。事實上，我覺得，美國並沒有什麼「哲學」(美國只有兩百年歷史，

太短了)——美國不但沒有什麼哲學，也沒有偉大的文學，沒有偉大的音樂——什麼都沒有，只有德州的沙漠及牛仔，(我在德州英研所的時候，我的一位美國教授在課堂上說：「美國的文化是什麼呢？如果我們能夠真正提出一樣東西，代表我們的精神的，那大概就是牛仔 (cowboy) 了吧！」)。「實證主義」的招牌就是「拿出證據來」，以及「有多少證據說多少話」，以前我服膺這些話很久很久，胡適之的『全集』及許多相關書籍我都有，舉如李敖的胡適評傳、胡適研究、胡適四十自述、胡適留學日記，每一篇都看得好詳細，中英文都看，一直讀到胡適文選、胡適文存，尤其是胡適文選，那是胡適自選他自認為最好、最具代表性的文章，集成一冊，以方便年輕人閱讀。這本書我逢人就介紹、或贈送——造業不少。由於研讀胡適，我就溯流而上，想一觀他的老師杜威之究竟，然後又進而看與他相近且同道的羅素的作品，羅素的原文書我幾乎全套都買了，拼命地啃；在服兵役時，我甚至於把他的一本英文大部頭著作西洋哲學史 (A History of Western Philosophy) 一字不漏地細細研讀了一遍。後來在金門又細讀他的我的信念 (What I Believe) 一書，一口氣一共看了五遍；

先用鉛筆劃，再用藍筆劃，再用紅筆劃。五遍看完了，意猶未盡，想：「乾脆把它翻譯出來算了。」於是就把它翻譯出來了；幸虧我沒有投稿、出版，否則就「覆水難收」了。有一位學佛者寫了一本書，叫：「因是子靜坐法，有沒有人看過這本書？」「因是子」就是袁了凡，著了凡四訓那個人，那是作者在學佛之前，因為身體不好，患肺結核，想藉由打坐把身體治好，於是學道家的靜坐法，這本因是子靜坐法，即是闡揚道家的靜坐法，以及他「修道」的心得。他後來病是好了，作者爲了與人同享他學「道」的經驗，所以寫了這本書。之後他開始轉向佛道，學佛有心得之後，他又寫了一本靜坐要訣。他在靜坐要訣中附上一筆說：以前所寫的因是子靜坐法是誤人的，想儘量收回來燒掉，但是還是很多收不回來，希望若存有這本書的人，能寄還給他，以便銷毀，或讀者自行銷毀，因爲其中所述有許多處皆有違佛旨。（可嘆的是，近來有人在印佛書時，還大力倡因是子靜坐法，卻不倡印靜坐要訣，這不但取其糟粕而遺其精華，而且是非顛倒、正邪不辨；袁居士泉下（西天）有知，恐怕要扼腕太息、乃至捶胸頓足了！）。

話說我翻譯羅素的這本書，幸好沒有發表，這本書所提倡的主旨，也是「實證主義」一流，他說：人是很複雜的，自古以來，有很多人認爲「人是具有精神或靈魂的生物」，然而在羅素以數理邏輯家看來，人的精神或是靈魂，其實都只是人體內電子、質子、中子跑來跑去所產生的能量（energy）之結果。再者，人體雖然複雜，但是分析到最後，也不過是一堆「碳水化合物」！你看，這麼一來，我們都成了一堆垃圾！依羅氏之見，我們這一堆碳水化合物，到壽盡之時就分解了、消散了，因此就沒有辦法再運作（operate）了，當然也就沒有能量再產生。可是羅素爵士沒有注意到：到底是什麼因緣令眾生死後這一堆「碳水化合物」不再運作，不再作業的？——究竟是什麼因緣？乃至眾生生前「這一堆碳水化合物」爲何得以運作？其因何在？羅素沒有能提出這問題，也沒有能回答這問題。這問題，一切世間凡夫、外道皆沒法提、不能答；唯有佛世尊能提、亦能答，以唯如來知其然，亦知其所以然。依佛法來看，那是「神識」的作用，因爲神識——在佛法來說是「阿賴耶識」——因爲阿賴耶識能夠執持身心、令不壞散，否則憑什麼能讓眾生肉體不腐壞？平常一

塊肉放在那裏，兩三天就壞了、臭了，接著就爛了；而我們這「一大塊肉」怎能不壞？（因為人活著跟死去時，身上的電子、質子、中子不是一樣都在跑來跑去？而且這些電子、質子、中子的運動，永遠也不會停止；如果他們跑的方向、方式有所不同，是什麼因素令他們跑的方向、方式改變？）那就是因為有神識在，神識維持著這身軀，令它不散壞。（經中說：「阿賴耶能持身心，令不散壞」。）這道理，佛在幾千年前就講過了。我以前信杜威、羅素信得五體投地，平時不修行並無甚大礙，但到了要認真修行時，尤其是閉關時就完了，爲什麼？因我信實證主義這一套，什麼事情一定要找出證據，拿出證據——幸好我還算有點善根，因此對於我目前尚不能信受的佛理，我便不會講出來或妄予評論。不講出來有個好處，就是不造口業，也不造「謗法」之業；由於不造謗法之業，就不會壞「智慧種」，斷自己法身慧命。有善根的人，應能暫時「存疑」——對於無法解決的問題，暫時存疑，不去理它。我很幸運能如此做，所以我那些心中之「疑」並沒有演變成口中之「謗」，因此也沒有構成我最初發心學佛時的障礙。然而更進一步深入修行時，尤其是後來我閉關三年的時候，

這些「見惑」（依於邪見、不正知見所產生的煩惱）的障礙便開始一一顯現出來。爲什麼？因爲既然是「閉關修行」，便一定要有個目的才去閉，否則這麼辛苦幹什麼呢？然而如果我們的身心真的只是「一堆碳水化合物」，其他什麼都沒有，而且死了也就煙消霧散，「一了百了」，那還這麼辛苦修行幹什麼？我何不看看電視，聽聽歌劇，悠哉遊哉，多好。

由於心中有此「根本的疑惑」，因此常常構成「精進」的障礙，且不能一心一意、毫無疑問地投入法海之中；然而依我看來，這不只是我個人的問題，這恐怕也是當代知識份子學佛最大的、共同的障礙——知識障。我自己是百般辛苦才從其中奮鬥過來的，至於我是如何去掉這個知識障的呢？關於這一點，本來我預備今天晚上再講，不過由於因緣所致，因爲你們既有此一問，所以我現在就順便簡單地講一講：

有一天，我出關回台灣去辦移民簽證，順便去看一個屏東的老朋友，這個老朋友是我以前在中學教書時的同事，非常要好，沒想到他也學佛了，可是他學的卻是L先生，學錯了，但他還不知道，據他說他「啓靈」還蠻快的！後

來我跟他深談之後，他才決定改變，老實念佛。他本來就喜歡喝兩杯，在他學「啓靈」時，甚至變成酗酒，每天喝得醉醺醺的，眼眶常常還在紅通通的狀態下就去上課了。他教的是數學，他太太非常擔心，家中又有兩個孩子，要是哪一天被解聘了怎麼辦。有一天，他招待我到佛光山去玩。佛光山有個「地藏院」，專門只供地藏菩薩，地藏院外面有一口大鐘，叫做「幽冥鐘」，擊鐘的方式，不是用敲的，而是用撞的。據說若撞一下，承地藏菩薩的威力，地獄眾生的痛苦便會暫時停止，非但如此，如果因緣具足，有福報的眾生，經你這麼一撞，他便得生天受樂。佛光山常住在鐘下寫了一行字：「十塊錢撞一下，且可在地藏菩薩前發一個願」。於是我就投了三十塊錢，發了三個願，撞了三下鐘。我所發的願：第一個願是為眾生，第二個願是為那個朋友，第三個願為我自己的修行。其中第二個願，就是：我願修日中一食，一日一夜修行佛法，誦持地藏經及念聖號、持咒，迴向給他，令他得以戒酒。佛光山之行後不久，我就回到美國。

返美之後，我再繼續閉關，便立即依當時所發的願而修行、回向。過了大約一個星期，接到這位朋友的一封信，信上說：他有一天晚上，半夜三更起來，恍恍惚惚間拿了三支香，到他家的灶神前面（因為他的佛堂被打掉了，由於他修L先生的「啓靈法」，幾乎走火入魔，他家人十分害怕，他母親就把他的佛堂拿掉了），他到灶神前面跪下來發願說：「我從今起再也不喝酒了」，然後又說：「一有機會，我就去皈依、受五戒。」後來果真很快就去皈依、受五戒了，而且也就真的戒了酒——真是不可思議。因為他喝酒是有家傳淵源的，他父親就是因為長期喝酒而肝硬化過世，我所擔心的也是這一點。接到他的信後，我把日子對了一對：他半夜三更起來對灶神發願的那一天，正好是我修行迴向的那一天。這就更不可思議了！然而他還以為是他家的灶神很靈哩（但我一直都沒有跟他提起我為他發願、修行、回向的事）。這件事我覺得即是地藏菩薩的本願力之「感應」及加持。

還有另外一件事，亦是與地藏菩薩的不可思議力有關。我以前在家的時候，曾經嘗試要吃素，試過幾次，每做幾個月後，就不了了之，不是做不到，只是不願意再繼續做，當時覺得修行不一定要吃全素。所以「願力」很重要。

那次從佛光山禮地藏菩薩回來以後，有一天我忽然不知爲什麼，而對我的同參說：「我們來吃素好不好！」他說：「好！」就這樣子，從那時開始吃全素，連五辛、蔥、蒜、韭菜都不吃。我吃東西本來就很樸素，我最喜歡的就是吃陽春麵，麵裏少不得加一點蔥花，如是而已。但自那時以後，連蔥花也不用了，然而從來也不覺得有什麼不便或不習慣——更奇怪的是：甚至於也「不覺得自己在吃素」，而且也從未覺得難過，好像已經吃素好久了；再者，晚上睡覺時也不會夢到什麼「肯德基炸雞」之類的。除了我本身這些感應以外，再加上別人的種種經驗，我就知道：地藏菩薩的威神之力，真是如佛所說，實在是不可思議，難怪佛在《地藏菩薩本願經》中，一再摩頂、讚嘆：「地藏地藏，汝之神力不可思議，汝之智慧不可思議，汝之辯才不可思議。正使十方諸佛讚嘆宣說汝之不思議事，千萬劫中，不能得盡。」我想，你若是很喜歡吃肉的人，一修地藏經你自然就不想吃了。老實說，我以前是很喜歡吃的，我可說是個不按牌理出牌的人：我雖然喜歡吃，但是我「捨」得也很快；又如我以前非常喜歡音樂，一天不聽音樂就難過，我曾是師大附中合唱團唱男高音部的，還學過獨唱，會

唱些古典歌曲，也很喜歡西洋歌曲、民謠等，結果我一學佛，這些全都「自然而然」地捨掉了，再也不會喜歡唱歌、聽音樂——完全不是刻意戒除；我這麼喜歡哲學，也自然而然地捨掉了——因爲「看透」了這些世間法，這些世法與佛法比起來，在我來說，實在無法相提並論，雖然也有它的方便之處，但那是屬於世間法，不能究竟、無法令人斷煩惱、得真智慧、得解脫，至少我會很努力地追求、並認真地做了很久——孔子、孟子、論語、大學、老子、莊子、耶穌、富蘭克林、尼采、杜威、胡適、羅素、斯多噶派——但都沒能得到我所期望的受用。在高中時我甚至還嘗試過想成爲基督徒，看耶經時也曾感動得流淚，覺得有些境界亦不俗，但在接觸了佛法以後，正如一位居士所說，佛法才能真正令人「安身立命、心安理得」。

由於有這些感應，覺得地藏菩薩實在不可思議，於是我便開始比較認真地修地藏法門。我以前也是有一點「鐵齒」的（台語，「嘴硬」、「頑固」之義），至於先前在佛光山地藏院發願，也是基於一顆慈悲心，愛朋友之心，但是萬萬沒想到真的這麼靈驗。我第一次修地藏法門，誦到第六品時，已經覺得

好累好累，因為這部經相當長，正想停下來之際，這時正好誦到經文中，佛對普廣菩薩說：「若見有人讀誦是經……（汝）勸是等人，勤心莫退。」當時我誦到這裏，立即不期然而然地精神陡然一振，忽然，於一剎時間完全不再覺得身累、口乾，而且覺得彷彿有某種力量在背後推著我，於是又繼續往下誦，如是便一口氣誦完了一整部，而且誦完之時，亦不覺疲倦。又，最先我只發願修七天，也就是共誦經七部、念地藏聖號七萬遍。等到七天圓滿之後，雖覺得有點累，但是冥冥之中，又覺得我背後仍然有一股力量在推動著我，於是不知道為何，我又再發願，修二十一天。等二十一天圓滿之後，又覺得好像還不夠似的，於是又更發願，時間加倍，就修了四十九天——說也奇怪，不知道那個力量是從何而來的？我發的願是：每天誦地藏經一部，同時念地藏聖號一萬遍。那時我除了修地藏法門之外，所訂的課程還要看經、打坐，所以相當累——修行不是好玩的。

這次我修地藏法門四十九天，本來不存什麼目的，起初只是爲了感恩，感激地藏菩薩的加持。但在我把地藏法門修圓滿以後，很不可思議的事情發生了：以往在我修行上最大的困擾、疑惑以及一些根本問題，也就是佛法中的根本道理——三世因果、三界、六道輪迴等這類的問題，從那時起，都「忽然不再是問題了！」而我修法期間，卻從來沒動念去思考過這類問題，亦即：並沒有「經過一番思辯而達到結論」。再者，老實說，彼時我也並沒達到什麼樣的高深境界（並沒有天眼，更無宿命智等神通智慧），然而三界、六道就好像現在我面前一樣真實，如經中所說「如對目前」，毫無問題，毫無疑惑，本來就是有，本來如是，如佛所說：有三界、有六道、有輪迴，有前世、有今世、有後世，佛所說法如實不虛！而更精彩的是：既然有這些，那麼「真如本性」當然也是有的！所以，佛的種種境界，也都不是「譬喻」的，也不是神話，而全都是真實的境界，所謂的「現量境界」。所以不可思議的，我以前的種種「思議分別」都因爲修地藏法門的關係，好像忽然間全被斬草除根，一時灰飛煙滅、消失無形、無影無蹤！因此，我深切地體悟到，我們自心中依於第六意識的那個「思議分別」，就是我們所有的業障中最沉重的一環。由於這些體認，因此我出關以後，就建議人多多修習地藏法門，當作修行的第一部法門，此法門是

「滅罪增善門」。地藏法門（「大願法門」）之後，再修「大悲法門」，亦即是觀世音菩薩法門，以長養大悲心。第三再修文殊法門（「大智法門」），有悲心以後，才可能依大智法門而生起真實的般若智；第四修普賢菩薩法門（「大行法門」），那是成佛的法門，一切菩薩成佛，皆是修「普賢行」而來的，無論顯宗、密宗，皆無異論。又，普賢菩薩在密宗裏面稱爲金剛薩埵，金剛薩埵是所有金剛裏面最主要的一尊。所以，顯、密其實是通的；心通就通，心有隔礙，法即不通。

總而言之，地藏法門對我個人的重要性而言，最重大的一點是：我個人學佛，能真正從「文字言說」及世俗的「言思境界」，而直接進入「不思議境界」，打破凡外言說戲論、邪見、惡見，於一切佛法起正信，得決定信、不復疑悔，實是地藏菩薩所接引的，地藏菩薩就這樣令我不思議地、毫不費心費力地、輕易地就祛除掉我無始以來，依於愚夫言說境界的妄想分別所造成的業障，而於如來正法起於正信，堅定不動搖。（這景況真有如楞嚴經中阿難悟了以後的讚佛偈：「銷我億劫顛倒想」。）然而我覺得我這「知識障」（其實應

名爲「邪見障」），也可說是當今「知識份子」所患最重、也最難拔除的業障，除此之外，還有種種重障，都須賴地藏菩薩拔除，爲什麼呢？簡言之一句話，地藏菩薩的「本願」即是要濟度業障最深重的眾生：以人道而言，現在末法時期的眾生，都是業障非常重的，因爲現在的眾生善根短缺——連「信根」都不具足！因爲當世眾生連最基礎的信根都不能具足，故可說是善根十分微薄，以致我們就有點像是智障的兒童一樣，而地藏菩薩就像是特殊教育的老師，所以特別慈悲，專門照顧我們這些「弱智」的兒童。因此，我奉勸當今知識份子，若要學佛，首先要放棄知識份子的優越感。因爲，如所觀察，當今學佛，不管知識份子或非知識份子都一樣業障很重，善根微薄，連信根都不具足，所以應「下心」老實修行。進而言之，末法時期眾生（包括知識份子）若要修行，要想有所成就，而不修地藏法門的話，可說十分困難。這就是爲什麼一般人連念佛都念得「沒有味道」（經中所說：「不得法味」），不知道在念什麼，味如嚼蠟；這是因爲業障太重，把「覺心」與「法味」都障住了——因有時雖也很努力在修行，但卻不得「法味」，「覺心」不得現前。這種情況下，

你若先修地藏法門以消粗重之業障，粗障消得差不多了，再來念佛，那時便能念出一點名堂，得一點法味。至於地藏法門怎麼修，我有一套儀軌，今晚再詳細跟你們講。

問：可否請師父把閉關的心得講給我們聽？

答：那我得寫回憶錄了，我從初一開始寫日記，到現在寫了八十多本，希望有一天能將它整理出來，因為裏面很多都是修行的經歷、體驗、挫折、以及種種困難、遭遇都有，不是一下子能說得盡的。等有人要閉關時，我再詳細告訴他。現在我們來做個迴向，請合掌念：「願以此功德，回向令我及一切眾生，自今日起，生生世世皆得值遇如來正法，如法修持，速發菩提心，速修無上道，勇猛不退。願消三障諸煩惱，願得智慧真明了，普願罪障悉消除，世世常行菩薩道。」

——一九九一年六月廿二日講於愛荷華州立大學佛學社

六、冥想三部曲

第一章：無待

莊子於其逍遙遊篇中敘述大鵬展翅怒飛，曰：「水擊三千里，搏扶搖而上者九萬里，以徙於南冥天池。」然依莊子之意，大鵬雖能怒飛如是，猶未為逍遙。何以故？蓋鵬之飛者「有所待」也。其所待者何？謂有待於風之興起、及風力之承托也。若有所待，則未能究竟逍遙自在。所以者何？有所待則有所依，有所依則繫於外緣，繫於外緣則不自在者，必矣。觀自在菩薩授記經曰：

「佛告華德藏菩薩摩訶薩：成就一法得如幻三昧；得是三昧，以善方便能化其身，隨眾形類所成業根，而為說法，令得阿耨多羅三藐三菩提。何等一法？謂無依止，不依三界，亦不依內，又不依外，於無所依得正觀察，正觀察已便得正盡……。」

反言之，欲真逍遙自在者，必須「無依」、「無待」：無待天下清而自淨，無待天下平而自正，無待環境完美而自求完美，無待人之讚賞稱譽，無待名，亦無待利，斯乃能得真逍遙自在者也。

且所謂「無待」者，無求也。無求者，不求於人，亦不求於己。不求於人者難，無求於己猶復難。所謂「不求於人」者，非但「不期求於人之助我」，且「不責備求全於他人」之義也；不責備於人者，謂不以種種我見之標準求備於人，欲人信我、從我、服我也。是故，不求於人者則寬也，厚也，仁也，慈也。無求於己者，則無欲也，無欲故無貪，無貪則一切有逆於我心者皆不生瞋；是故無貪則無瞋，以瞋恚依於貪欲故。無貪無瞋則清淨，清淨則定，定淨則智慧圓明，智慧圓明則真如現前。是則無待之大益也。是故起信論云：「不依氣息，不依形色，不依於空，不依地水火風，乃至不依見聞覺知」，此則「無依無待」之極致也。

第二章：「總持法門」——以簡馭繁，由約返博

修行者，於八萬四千法門中精進修持，如是乃至六度萬行盡皆等心修習；當此之時，或覺萬法紛紜，莫知所從，便須自萬法之中深自體察，紬繹出一「總持法門」，以統攝其餘諸法。譬如深入觀察體驗後，提出一「明」字，以統攝諸法，此時深覺但時時持此一「明」字訣，便可「具足萬行」；此即是「一即一切」也。如此，行之有時，逮至純熟，斯時或將覺察此「明」字總持已漸不能涵蓋某些方面，乃從而再努力觀察，尋出另一法門以補其弊，譬如「伏」，或「離」，或「斷」等等，而專修此一法門。此時深覺無量諸法盡皆涵攝於其中，無邊善法皆自其中流出。所要者，此「總持法門」須是自悟自得，自覺其重要，不必同於人，甚至文字上也不必一定完全是佛經上的字句（其實一切法門皆不出如來所說。）但須不違佛義，且須自身自心受用方才使得。此即佛所謂：「須自皈依，勿他皈依」，又，佛於阿含中謂：「應自熾然熾然於法，勿他熾然。」即此義也。又，孟子所謂：「君子必自得之；自得之則資之深，資之深則取之左右逢其源。」按孟夫子之意為：若

爲自求、自得之道，而非外所加者，則能運用無窮，即所謂資源深厚，左右逢源，取之不盡、用之不竭矣。

行者如是體察，自求總持，一一深入修持，即名「以簡馭繁」，亦即「一切」。如是行之多時，所熟練之「總持」愈來愈多，便可將諸總持同時修持。如是者又多時，乃漸覺雖有諸總持之簡約方便，然對自心中之千變萬化，實無法一一應付、一一完全有效對治；當此之時，乃慮返本還原，回復最初之「萬行」。然此時之萬行又不同矣，蓋此時之萬行乃同時齊修，隨機運用，如腹中甲兵無數，其用無窮。此乃「由約返博」，亦即「一切即一」矣。然修此「總持」法門之先，最要者，爲必須於諸經教已達相當嫻熟，否則難免有「盲修瞎練」之虞。

第三章：苦悶的象徵——逃避者的心聲

英國數理哲學家羅素，在他的快樂之道（The Conquest of Happiness）一書中，探討各種不快樂的因素，其中有一項他稱之爲「拜倫式的憂鬱」（the Byronic Mel-

ancholy）。所謂「拜倫式的憂鬱」是這樣的：拜倫爲英國十九世紀浪漫派詩人，生性憂鬱，多愁善感。依羅素之見，拜倫實無傷感之必要，因他是貴族後裔，且爲爵位之繼承人，衣食無慮，故其終日長嘯短嘆，實乃「無病呻吟」。羅素稱此爲中等階級及中等以上階級之通病。自羅素之書出後，「拜倫式的憂鬱」一詞風靡一時，以表不應有而有的傷感。這種傷感在西洋文學批評之中稱爲「濫情」（Sentimentalism），義即過度運用感情，如黛玉之葬花者是。羅素說要避免或拯救此種憂鬱，最好的方法是將注意力轉移到公眾的事務上。話雖不錯，可是並不究竟，因爲原來的問題並沒有得到解決，問題還在那裏：自我的問題倘不解決，放著不管，而去管別人的事，總不太對吧？再說，自己一天到晚與「自己」生活在一起，總有面對自己的一刻，如果不勇敢地、面面相覷地面對一番，能夠「逃避自我」逃到幾時？再者，若不能將自心安爲降伏使之安住，怎能把公眾的事辦好？更進一步說，爲了逃避自己的弱點，因而去處理公務，不但是一種自私，且是一種不道德的行爲。是故，很明顯的：羅素之見甚爲皮相，捨本逐末，似是而非，不堪深究，而所謂哲學家也者，亦如是而已矣：大率爲言說戲論。（附及：羅素本人亦爲世襲之爵士，其

少時亦如拜倫之憂鬱，曾多次慮及自殺，且婚姻生活顯然很不成功，終其一生，共結婚三次。此乃予所謂之「哲學家之言說戲論」，何謂也？世俗之所謂「哲學家」者，大抵是以一些言說戲論教人，而自己卻做不到。如尼采、叔本華等一生處於瘋狂邊緣，亦復如是。）

哲學家如是，再看文藝之士又復何如？日人廚川白村於其名著苦悶的象徵中謂：「文藝是苦悶的象徵。」此論一出，「苦悶的象徵」一詞立刻成爲新潮文藝界之口頭禪；「爲賦新詞強說愁」的青少年，對此大爲心醉。廚川氏之論，蓋有同於太史公司馬遷之言。太史公之言曰：「詩三百篇大抵賢聖發憤之所爲作也，此人皆意有所鬱結、不得通其道也，故述往事，思來者」。又舉事爲證曰：「昔西伯拘羑里，演周易；孔子厄陳蔡，作春秋；屈原放逐，著離騷；左秋失明，厥有國語；孫子臏腳，而論兵法；不韋遷蜀，世傳呂覽；韓非囚秦，說難孤憤。」（見司馬遷史記「太史公自序」）因此，「文藝是苦悶的象徵」這理論，驗之古今，大抵被公認是對的，然其論之出，則不必自廚川氏始，古人早已著其先鞭。

所謂「文藝是苦悶的象徵」，其理論爲：人若有鬱結不得抒發，於是出之以文墨、音符、顏色、形象（如雕塑），以爲抒發之資；既抒放之後，胸中塊壘一時頓消，精神一快，此即十九世紀精神分析學鼻祖弗洛伊德所謂之轉「自我」（Ego）而成「昇華作用」（Sublimation）。然而心理分析學之所謂昇華作用，實不異於羅素之「轉移作用」，皆爲一種發洩，或一種逃避。亞里斯多德之名著「詩學」中所謂之「導瀉淨化作用」（Catharsis）亦同於此。職是之故，前述哲學家羅素所倡之轉移自我於公眾之事，而令自己成爲政治家、社會學家、經濟學家等，與弗洛伊德所提倡之「昇華」自我之苦悶於文學、藝術、音樂中等，其間實有異曲同工之妙。依鄙之見，此哲學家、文學家、藝術家等之「由私轉公」者，皆不得其究竟，皆非根本之法。所以者何？蓋不能「面對自己」也。良以面對自己須絕大之勇氣也——打自己巴掌、挖自己瘡疤，若非下絕大的決心，決定與自己之「心魔」作殊死戰者，則極易望而卻步；然而若不能與自己面面相覷，則憂煩苦惱，永無斷期矣。

然則何以治拜倫式之憂鬱，以及廚川式之苦悶耶？余有一方便，取之佛經，曰「無相金剛偈」，但持此偈，信受奉行，可治此病，藥到病除；其偈曰：

「過去心不可得，
現在心不可得，
未來心不可得。」

大凡人之所以易流於傷感者，皆因有一顆敏銳之心靈，若無敏銳之心靈，則瞶然無覺矣。此於哲學家、文學家、藝術家尤為然，於你我亦然也。哲學家、文藝家者流，因有敏銳之心靈，故其見月盈時，則知其將虧，見花開則知其必謝，見生則知必有死，但又沒有能力去改變它，於是乎傷月悲秋，嘆人生之聚散無常，感生死之遷謝無則，不可捉摸預測，深為所苦所惱，詩詞之中泰半為此而作，王國維之所謂「性情之作」者是也，亦即古人之所謂「言志」之作也。

至於你我，雖不是什麼「家」，若未克降伏自心，亦常不免於自傷老大。譬如現有您之玉照數幀於此，分別為一歲、五歲、十歲、二十歲、三十歲之時所攝者。面對如是眾多「過去之我」，寧不喟然而興無邊之聯想，與夫無盡之浩嘆耶？這些聯想大概是：當時的我，多麼年輕、快樂，當時的遊伴多麼有趣……等等，不一而足，今昔一比，總不免令人覺得過去都是好的：「過去那段美好的時光」(the good

old days)令人嚮往，令人懷念、沉緬、心醉……於是乎不旋踵，即墮於過去種種不可復得之境界中，如入泥淖，深不可拔，而凡夫之人猶常自誤以此沉緬為「美」或為「美感經驗」者，沉醉不已——所謂「低徊唏噓、盪氣迴腸」！實則身心痛苦不堪，而不自如實覺知；此即佛所謂之「眾生顛倒」，以苦為樂；既然以苦為樂，以苦為「美」，則欲出苦即更加遙遙無期了。

當此之際，若欲出此痛苦泥沼，當思：「過去心不可得」，若深思其理，深觀自心，即自解脫。希臘原子論哲學家德莫克里托斯 (Democritus) 謂：「當你的一隻腳伸入溪水之中，拿出水面，再放進水中時，那水已經不是原來的水，而腳也不是原來的腳了」。因此，過去的你已不可復得。此即維摩詰經所謂：「是身如浮雲，須臾變滅，是身如電，念念不住」者是也——「過去的你」已不可復得。再者，所謂「現在」、「過去」、「未來」，這三際的分別，於永恆的時間之流中，本無分別，實乃人類為方便而巧為立名；復次，嚴格說來，並無所謂「此刻」，因為正說「此刻」之時，「此刻」早已成為過去。若了此義，則知「過去心」實不可得。若知過去心不可得，則不復強求過去之某些心態、想法、或感受，而欲其常住不改，

甚至欲其復現，乃至欲住於過去之某種境界。於此再舉一例：假若您記日記，試翻您的日記看看，你會發現你以前所記的，不管你當時覺得多麼興奮，多麼快樂，甚至多麼憤怒，或曾有一種想法或理念，使你覺得非常大的鼓舞，而勇猛邁進……然而如今，時過境遷，不管你多麼努力，再也無法回復到當時你所感受到過的那種興奮、快樂、憤慨、激昂等等。這就是「過去心不可得」最簡單的闡釋。既然不可得，即「不可強得」；即欲強得，亦不可能得之，唯有徒增痛苦而已。了解此義，即是般若波羅蜜多。何以故？波羅蜜多名「度」，解了此義，可度自心，即是有般若，故名般若波羅蜜多。是故六祖惠能大師教以「無憶」、「無念」法門，亦本於以諸佛所說之「不可得」之無上甚深真諦，實為無上法寶也，有志者當於自心中力行之。

復次，方才言及「敏銳之心靈」，鄙意以為，學佛者亦須如彼詩人、哲學家、藝術家一樣，具有一顆敏銳之心靈，並進而深求佛理。釋尊當初之所以能毅然出家探索人天之至理者，就是因為他有第一等敏銳之心靈，故能於四城門見眾生老病死，即深深自覺知其苦，因動大悲；由大悲故，願求大智以度諸苦難。是故鄙見以

為：敏銳之心靈為一切文化之最初根本；因有敏銳之心靈，故對人生之苦難「有知有覺」，非同凡愚之無知無覺也；因覺知苦，故或求逃避（如世俗人）、或求轉移（如彼哲學家、文學家、藝術家之所為），或求度脫（如釋尊及佛弟子之所為）。然俗之俊彥之士，藉文字、音聲、顏料、公務、政事等以求「一時之暫免」，或片面之「麻醉」、「發洩」等，皆是假借外緣，故無由自主，如前「無待」篇中所說。然而吾人亦不宜厚責於彼俊彥之士，蓋知其面對此廣袤無邊、不可知、不可解之世相，若非修學佛智，凡夫之人唯有寄予無量無可奈何之喟嘆，而無力面對、了知、超越。即如吾土之聖人孔子，面對無常之時，亦不免於發「逝者如斯乎，不舍晝夜？」之浩嘆，而況智德等而下之者耶。是故，唯有依諸佛所教之般若智慧，如實照了，知一切煩惱、苦樂，或現在、或過去、或未來，皆由心造，皆不可得。過去者已滅，現在者不住、未來者未生，故不可得。若知無得，則「以無所得故……心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。」（般若心經語）

——初稿于一九八三年三月，美國德州·登屯（時未雜染）
定稿于一九九二年二月，台北·大毘盧弘法院

七、佛教徒如何面對 生老病死與感情生活

今天應一位弟子所請，來講「佛教徒應如何面對生、老、病、死，與感情生活」。「生、老、病、死」四者，事實上，以佛法而言，最重要的是「生」、「死」兩個字。生死是人生最重要的大事：生是因，死是果，而「生」與「死」之間卻有一個重要的變異過程（變換），就是「老」與「病」。所以「老與病」是「生與死」之間變異的必經過程（Process）。因此，講生、老、病、死，其實就是以「生」、「死」為主題。希臘悲劇中說：「人是悲劇的動物。」為什麼呢？因為以世俗哲學而言，人是一種能夠認知的動物；由於人具有認知的能力（Consciousness），他在曉事以後，就知道自己終將死亡；然而明知自己會死，還是得活下去——這本身就是一個衝突；這個衝突就是文學上所說的「悲劇性」。而以佛法來講，生、死是什麼呢？它有很多定義，我今天就講其中的一層定義。

以佛觀之，「生、老、病、死」是人生八苦之中的四種苦。人生有那「八苦」呢？八苦就是：

- 一、生苦
- 二、老苦
- 三、病苦
- 四、死苦
- 五、愛別離苦
- 六、怨憎會苦
- 七、所求不得苦
- 八、五陰熾盛苦

這八種苦有一個特徵，就是：「一切眾生於此悉皆平等」，一切眾生皆須受此八苦；一切眾生，不管他是貧、是富，或貴、或賤，都不能免於此八苦。我先講後面四種苦，因為前面四種苦是今天的主题，留待稍後再講。

「愛別離苦」：

一切眾生都有所愛，所愛的人都會別離。「大別離」譬如生離死別，「小別離」如到遠方讀書或工作、求財等等。人生之中都難免有別離，而且別離時都會很痛苦。越是相愛，別離時就越苦，這就是「愛別離苦」，這是一般對「愛別離苦」的闡釋。但是佛所說的「愛別離苦」不只是一般的意義，佛所指的是「究竟」的意

義。以究竟意義而言，我們最愛的是什麼呢？我們最愛的並非錢財，也不是妻子、兒女、父母、眷屬。我們最愛的是「我此身」，是我們現前這個身體；佛所指的「愛別離苦」即是說：我們每人在無常來到時，都必須捨掉我們自己這個最寶貴、最珍愛的身體——世間種種諸苦之中，沒有比這苦更甚的，這是佛說「愛別離苦」的究竟義、及真實義。

「怨憎會苦」：

「怨憎會苦」是討厭的人，卻偏偏碰在一起，即所謂的「冤家路窄」；疏者自於同學、同事、鄰居，親者至於父母、夫妻、兒女，也常常如此。人與人之間，若不是「怨憎會」的話，就會是好眷屬；若是好眷屬，便會夫妻合好、兒女孝順、父慈子孝、兄友弟恭。但兒女、夫妻卻往往是如一般人所說的「兒女是債」或「夫妻是互相欠債」等等不善緣所牽引而成。互相欠債就是冤家，冤家就常是路窄，躲也躲不過；這就是「怨憎會」，那是很痛苦的。這是從淺顯的方面來說「怨憎會」之意。而佛所說的「怨憎會」其更深一層的意義是：三惡道是一切眾生最不喜歡去的地方，但是在生死輪迴之中，我們偏偏常會墮到那可憎的三惡道中去，這真是苦極

了！佛所說的「怨憎會苦」是指這「究竟」的意義而言。

「所求不得苦」：

世間人，上至國王、公卿大人，下至庶民百姓都有「所求不得」之苦，皆不得免。每一個人從小到大，都有很多所求而不得遂；譬如求學位而不得，求職業而不得，求愛而不得，求子求女而不得等等。即使富甲天下的企業家也是有「所求不得」之苦。例如某企業家擬蓋一所輕油裂解廠，由於種種障礙，一直都蓋不成。他的志願不能大展，確是件苦事！這是指一般世間的所求不得苦。然而佛所說「所求不得苦」則是指修道、證道方面而言：修行人志求無上道而不得，欲求智慧而不能得智慧，求解脫而不能得解脫，這種於修行上所求而不得之苦，實是最為苦惱之事，遠比世俗人求五欲而不得的苦更甚。

「五陰熾盛苦」：

五陰就是「五蘊」。五蘊也就是：「色、受、想、行、識」。五蘊簡言之就是「身心」。我們的身心有種種的病及苦，以「身」來講，就有由於對自然界的變

化，及本身生理上所起的種種之苦，例如冷熱、飢渴等苦；又有身內地、水、火、風四大不調之苦。「五陰熾盛」就是色、受、想、行、識五陰之運行，及彼此間的相互激盪所影響，其行相猶如猛火一般，熾盛燃燒不停，因而造成身心巨大的痛苦，這就是五陰熾盛苦；這五陰熾盛苦也就是前面七種苦的總稱，義即：人之所以會有以上的七苦，是因為我們有身心的關係。經云：「有身必有苦。」老子也說：「吾之有苦，以吾有身。若吾無身，即無有苦。」我們既有身心，就會有苦，所以自然就有五陰熾盛苦存在。佛觀一切眾生界都有如是之苦，男女、老幼、貧富、貴賤、智愚、賢不肖，一切人俱不可免。

從以上所講的這四種苦，我們可以看出：任何眾生界都有由自身所起的種種苦（內苦）、以及從外所加的種種苦（外苦）。所以佛法所說的「苦」實非平常小苦，而是根本大苦；「八苦」即是眾生的眾苦中之根本大苦，而八苦中之「生老病死」四苦，又是諸苦中最大至極的苦，甚至可說：其他四苦亦皆涵攝於「生老病死」四苦之中。眾生在這八苦磨難之中，人生可樂之事就少之又少了。一般而言，人的壽命八十歲以上是上壽，七十歲是中壽，六十歲是下壽，四十歲以下即算

短壽。莊子說：以上壽言之，人生除開睡眠、飲食、休息、生病、煩惱以及大小便溺以外，能夠歡喜得開口笑的時間，加起來總共不滿八整天。連莊子這樣所謂「達觀」的人，也覺得人生是苦多樂少，更遑論一般人了。附帶講一下：釋迦如來世壽八十歲整，這真是佛的大慈悲、大智慧之威力！為什麼？因為他不要活得太長，也不要活得太短。太短的話，外道會說：你既然已成佛了，為何還是短命？活太長的話，外道又要譏毀說：你既已成佛，為何還貪生怕死？所以佛住世八十年，即為順應此世間之上壽八十年，不長不短，免於長短之譏。佛講經五十年，這是破世界史上聖人講學的紀錄，應該列入金氏紀錄。（按：金氏紀錄是近世一本專門記載「世界之最」的書。）現在我們再來探討一下，為什麼人生是苦多樂少。世間八苦之中，一般人比較能體會的是「愛別離苦」、「怨憎會苦」、及「所求不得苦」，至於「老苦」與「病苦」，也容易理解。而「生苦」與「死苦」，反而較難體會。但是「生苦」與「死苦」卻偏偏是最重要的兩大苦事，是眾生一切苦的根本。下面我就進一步解釋，有關佛教徒應如何面對「生老病死」的問題。

A、佛教徒應如何面對「生」的問題

有人曾問我：「生是怎麼來的？」我回答說：「是從業力中來的，或可說是從貪愛中來的——從男歡女愛、父精母血中來的。而最根本而言，是從無明中來的。」因為是由於無明而有貪愛。然而你卻不能說：「眾生為什麼會有貪愛呢？」因為貪愛本身就是一種「無明」力之用。西洋有一句俗話說：「喜好是沒有理由的。」（There is no reason for liking.）為什麼喜好沒有理由？譬如說一個人喜歡吃甜食，你問他為什麼喜歡吃甜食，他會說：喜歡就是喜歡，還須要什麼理由嗎？對西洋人而言，「喜歡」或「不喜歡」其本身就是最基本的（bottom-line）、最充足、且强有力的理由，而不須再加以任何解釋。又如有人喜歡吃巧克力，有人不喜歡；有人特別喜歡吃泡菜，也有人連嚐都不愛嚐一口。所以從實際情形來說，喜歡些什麼是無從解釋的；而「不喜歡」也一樣是無法解釋的。同理，對音樂、美術，乃至物理、化學之喜好亦然。有些人很喜歡藝術，甚至盡其一生都在狂熱地追求藝術，而樂彼不疲、不悔，這種熱愛是一般人無法理會的。然而若以佛法來看，即知是由於「業習

力」之所驅使。對於外物的喜好是如此，對於人之好惡亦然。若有人問你：「你為什麼喜歡某甲？」這實在是很難回答的問題。你或許也可以舉出十幾二十條理由，來說明他怎麼樣怎麼樣好，怎麼樣怎麼樣對你胃口，但那都不一定是真正的理由。真正的理由，恐怕還是由於業力之驅使。相反的，對於不喜歡的人，你若也提出很多理由，想說服自己去喜歡他，但那也是徒然。縱使你舉得出五十條理由來，也無法叫你自己真的喜歡他。因為那些理由只是推理，而推理是理智，然而「喜歡」則是感情：感情是用不著推理的——須要推理的就變成不是真感情，而是理智的附庸。反之，如果是真的喜歡，你只須舉出一兩條不很重要的理由就足夠了——那理由甚而可說是「不是理由的理由」。例如說「我就是喜歡他回頭一笑那個樣子。」或說「我喜歡他講話時眨眼的神情。」或者，他的某種小動作，就足以讓你傾倒。這是很奇怪的，也是很不理智的。然那只是表面的原因，而究其實，都是無明業力的牽引，亦即所謂「業感」或「業緣」。這種「業力牽引」之事，凡夫俗眼是無法現量知見的。

接著，我來解釋一下「生苦」。一般眾生多半以「生」為樂，而不以生為苦，

這就是眾生輪轉生死的根源。某人家要是有婦人快生孩子了，全家都興高采烈；而且一般人每逢自己生日，都要想辦法慶祝一番，好像不慶祝一下，就很對不起自己似的。然而「生」以佛法來看，是怎麼一回事呢？以佛法而言，「生」本身是一種苦，不是樂事，而且是一種大苦——是極端的大苦難。我們可分兩方面來觀察「生」之事：一方面從「生人者」（母親）來看；另一方面從「被生者」（胎兒）來看。生人者（母親）自然是非常苦的，然而我們卻都覺得非常好，甚至覺得「很美」，即使生人者自身處在此痛苦磨難之中，也常是對自己如是催眠。「生人者」爲什麼苦呢？

第一，身體與行住坐臥方面的苦：懷胎十月常會害喜，又有種種的不方便，當然很苦。

第二，恐懼、憂慮之苦：害怕、或擔心胎兒能不能安然度過十個月，及在十月滿足後能不能安然出世。

第三，臨盆分娩之苦：據科學家研究，孕婦產痛的「疼痛指數」是世界上一切「痛受」中指數最高的一種，沒有其他的疼痛能與之相比，甚至連殺頭之痛都沒那麼痛：如果把一切痛受分爲十級，則產痛是第十級，因此生產之痛，是世間最巨大的。此外，生產還有生命的危險，即使到現代，也還不能免除。

第四，產後也一樣恐懼、擔心。通常胎兒一出生，媽媽就會馬上檢查他的十個手指頭與十個腳指，再看看五官、身體有無殘缺等等。

「生人者」是這麼辛苦，而「被生者」苦不苦呢？胎兒即使不能說是比母親遭受更大的苦，卻也是非常苦的。胎兒如何苦呢？

第一，十月住胎，有如被關禁閉十個月，昏天暗地，彷彿被關在地牢或防空洞一般，烏漆麻黑、濕濕搭搭的。因此，人未出世，即先受十月牢獄之災。此外，佛在經上說，如果母親走動快一點時，胎兒就有如受到地震的撞擊一般；母親吃冰或冷的東西時，胎兒馬上有如墮入寒冰地獄一般，其苦難當；母親如喝滾熱的湯，胎兒立時就像處於熱地獄中一樣；母親若於懷孕中依然與配偶行房，彼時，胎兒即有如受萬箭穿身一般，痛苦萬分。附帶講一下，如果懷孕中不行房有什麼好處？以前在達拉斯，有位學佛的女眾，她在懷孕時，我教她要念地藏經，她便依言而行。若有女人懷孕中念地藏經，其胎兒便會順利安產，「好生、好養」，而且生出來會

很莊嚴，就像個小地藏王菩薩一樣；也不會夜啼，亦不會哭鬧。而且很奇怪的是，這位女居士說她分娩前十分鐘，才從醫院的停車場，自己走進醫院去；進產房後三、五分鐘，孩子就很輕易地生出來了。並且她的孩子出生時非常乾淨，不像一般胎兒出生時都血肉模糊；爲她接生的醫生、護士都非常訝異——沒見過胎兒那麼乾淨的；那完全是她遵照佛所教教的（父母恩重難報經），懷孕以後就不再行房，所以胎盤中血氣不會混亂，因此胎兒出生也就非常乾淨。現在再回頭談「被生者」之苦。

第二，胎兒出生時非常苦：要出母體時，幼嫩的肢體被擠、被壓、被拉，十分辛苦。

第三，剛出母體之際更苦：由於環境驟變，外界氣溫陡降，非常寒冷，又沒穿衣服，所以胎兒一時受不了，就哭了起來。有的文學家或哲學家說，那是胎兒知道人生太苦，所以才哭的；其實不然，那純是生理自然的反應。

由以上所論可見：「生即是苦」——這句話的意思是：「生人者」與「被生者」兩者皆苦。而我們眾生卻常把「生」當作是椿樂事，且是人生最樂的事，豈不「顛

倒」？又，以佛觀之，這種「顛倒想」是由於無明貪愛，所以佛教徒實在不應慶祝生日，更不應開「慶生會」；每逢生日那天，反而是應該要好好懺悔的；懺悔什麼呢？懺悔自己由於前世沒修好，所以今世又來受苦受難了。爲佛弟子要這樣子來面對「生」的問題，應作如是觀，如是解，如是了達，才是正觀、正解、正通達；如果能如是正觀、正解、正通達人生世象，則很多事都容易解決。順便提到，曾有人說他怨他的父母「沒得到他的允許就把他生下來！」世俗人中有不少人這樣想。然而依佛法來講，則是大謬不然：因爲到此世間來出生，是我們自己要來的，但也非完全是「自願」，而是身不由己，是被自己的業力牽引而來的；所以實不能怪父母把你生下來，甚至不能怨父母爲何把你生得這麼醜，卻把妹妹生得那麼漂亮；也不該埋怨爲何把你生得這麼愚鈍，或生在這麼窮的家庭中。這樣說都是不合理的，因爲你所有的一切，全都是你自己宿世所造的業力之所感，絕非父母之過，要怪只能怪自己前生沒好好修，沒有多積福德，才會得今世如是不如意的依、正之報身。若不能如是思惟理解，而怨天尤人，不能返求諸己，反落邪見，永遠無法超脫。

在此再提一下關於生育的問題。世人在今世會生育眾多子女，大多是由於前

生負債累累而來：子女多半是來討債的，極少是來還債的；所以俗話說：「子女是債」。如果不是來討債的子女，則會是個乖順的孩子、或孝子，然而世間上孝子偏偏很少；可知一般的子女都是來索債的，而孝子卻是來還債或報恩的。有位女眾弟子跟我說，她已經有一個兒子，但因為夫家的人丁不旺，長輩們都希望她多生幾個；親戚朋友也勸她說「只生一個，這孩子會太孤單。」甚至有人嚇唬她說，「只生一個，萬一這孩子有個什麼意外怎麼辦?!」所以她問我：「要不要再生幾個？」我告訴他：「生孩子，甚至於有沒有孩子，各有兩種因緣，一種是『修得』，一種是『報得』，因此總共有四種情況。」我現在將此四種情況分別說明一下。

第一，「修得」的多子多孫：這種情況是因為他前世做了許多善事，所以今世獲得善果報，生了很多好子女；而他正好又很喜歡有很多子女，且饒資財得以養育眾多子女，因此他今生的實際情況乃是如其所願，所以他所得的是修來的善報。

第二，「報得」的多子多孫：這是因為前世多行不善，今世一方面既拙於生財，另一方面又生了一大堆子女，爲了養活這些子女，便把他累得要死，故他所得的反而是惡報，因此子女多，對他來講並不是福報，而是欠累。

第三，「修得」的沒有多子多孫：有人因爲修行的關係，前世及今世欠債少，所以沒有子女來索債，因此子女少。

第四，「報得」的子孫寡少：有人前世若造了重大的殺業，此世就會感得少子女或無子女之報。殺生之中最嚴重的是殺嬰、殺胎、墮胎、或殺害其他眾生的子女，例如捕殺幼雛、鳥蛋、魚子，或以小魚釣大魚等等。今世或過去世殺害眾多幼小生靈或動物，造作這類惡業所得的果報，即感得今世沒有子息。此外，子女雖說是債，但子女也是一種「緣」。而「緣」亦有「善緣」與「惡緣」二種。由於業果因緣成熟，正當你能生育子女的時刻，前世與你結了緣的人，由於業力的牽引，就會來投胎生爲你的子女。若此子女過去世與你所結的是惡緣的話，就會常令你「氣心惱命」，或多爲他憂煩，例如他一天到晚老是害病，你每天都忙著帶他到處跑醫院、找醫生。如果是與你結了善緣的孩子，他一出世就令你很快樂，甚至會令你時來運轉，碰到好因緣、或遇貴人，或事業興旺，而此子女本身，則一切都很順利：身體好、功課好，個性也好，從來不用你操心，而且即使你有時罵他，他也不會生你的氣；你打他，他也從不會怨你，或懷恨於你。附及，如果是「修得」的無子女

之累的因緣，那就應趁這個難得的時機好好修行，善自把握此世「無債一身輕」的時機——下輩子可能債主就臨門了。

B、佛教徒如何面對「老」的問題

我們剛才講過，「老」是一種苦，這是大家很容易體會到的。「老」有那些苦呢？

第一，體衰：人老了身體就衰退了，往日的強健體魄，再也不可復得。牙齒掉光了或咬不動了，背也挺不直了，手腳也不靈活了，腦筋也不管用了，體力也大不如前了，且行動多有不便，實在很苦！

第二，多病：好比機器用久了，就容易拋錨，人老了也是如此，常常不是這裏痛、就是那裏不舒服，小病不斷，大病亦不能免，怎能不苦呢？！當代又多了一個很普遍的怪病「老人痴呆症」，很多人老了都罹患此病，這種老病該如何面對呢？要對付這種病，念佛就行了！念佛之人一定不會痴呆。

第三，沒有「前途」：一般人覺得，老人只有過去，而沒有未來；日子過一天算一天，只等著無常到來那天，這確實是很難忍受的苦。

第四，恐懼感：人老了，最大的恐懼是死亡，然而這又是無法逃避之事。此外，子女成家立業在外，各忙各的，要是病倒了，誰來照顧？要是老得動不了了，生活怎麼辦？存的錢用光了，以後怎麼辦？要是老伴兒先走了，我怎麼辦？如是等種種「恐懼」的陰影，或多或少總是會盤據在老人家的中心，如何不苦呢？！

第五，孤單寂寞：子女都長大、離開了，有的甚至老伴兒也走了，只剩下自己一個人，整天待在家裏，孤伶伶的，好苦啊！即使與子女住在一起，年輕人都忙著各自的事，常常連講話的對象都沒有，實在很苦悶。

第六，放不下：這最苦！人老了，終究有離開的一天，但心中總有很多捨不得、或放不下，或遺憾、未了之事，這是老來最苦之事。

人老了就有如上所說的種種苦，佛教徒應如何面對這些「老」的問題呢？答：你若全心學佛，就不會覺得老，為什麼呢？理由如下：

第一，學佛的人常念佛、拜佛；因為常拜佛，所以筋骨不容易老化僵硬，即使年老了，也常能保持筋骨柔軟；又因常念佛，心即清明，不會像一般人一樣變得老糊塗（老蕃）。所以念佛、拜佛是對抗衰老的最好方法。

第二，學佛的人不會恐懼死亡，因為佛弟子瞭解：世間是由於貪愛而有種種苦，因此能捨而不貪戀；又瞭解世間本是無常，故能依佛所教而能不貪戀此無常之世間，以求常住清淨的佛國淨土；除此之外，學佛人自知由於修行及三寶加持，死後不會墮落三惡道，因此不會恐懼死亡。有些老人家學佛很精進，乃至子女要找他閒聊，或要帶他去玩，他都說：「不要囉嗦，我沒時間，我要念佛做功課，不要打擾我。」這樣才是真正老來之福；否則，年輕時煩孩子，老了又煩孫子，一輩子都在憂煩之中，何時能了？學佛之後，「孩子是你的，你要自己負責，我的日子不多，還有生死大事要辦。」須能如是堅定，如是覺知。年輕時只為別人辛苦，老了也要稍微為自己的大事打算打算，不要白苦了這一輩子，趕快念佛。兒孫自有兒孫福，別管那麼多——沒完的。

第三，學佛的人不會放不下：這也是因為明了世間一切皆悉無常，如幻如化，如夢如影，因而不生迷執、貪愛，所以不會放不下；因此也不會有這方面的苦惱。

第四，學佛的人不會寂寞：因為朝夕念佛，與佛菩薩常在一起，又有許多同修道友，志同道合，共修菩提道業，其樂無涯，怎會無聊、寂寞？

C、佛教徒如何面對「病」的問題

首先要以智慧觀察，信解了知一切病都是業報所致。尤其是往昔多犯「殺生、捶打、傷害其他眾生」如是等業，此為令人今世多病之主因。如果常常傷害人、打人，所得的果報是體弱多病，更嚴重的話則是夭壽短命，其次是受聾盲瘖啞、四肢不全、六根不具之報。這些都是殺業過重所受之果報。因此，做了任何傷害其他眾生的事，都會有果報。例如今世曾傷了眾生的眼睛，令他失明，來世自己就會受瞎眼之報。如果殺生實在太多，甚至會受現世報。舉個例子：我認識一個賣鹹螺的人，他和他母親每天必須把許多田螺的尾部切掉，然後泡醬油，泡過之後再拿去賣。他每天要賣幾十斤。他到了四十歲左右，全身長滿了骨刺，開刀開了十多次，還是醫不好，走路時骨頭也常扭傷。而他的母親則因患了骨癌而死去。他們母子二人都是骨頭出了問題——他們以前在切田螺尾部時，就是在切田螺的骨頭，所以眾生的業報實在不可思議。

為佛弟子，既了知一切的病患都是由於業報（殺生等惡業之報）所致，便不能

坐視不顧，而任其隨業飄蕩。那麼現在該如何補救呢？

第一，要先發起「不殺害一切眾生」之心，即能對治業報之病。要治病須先知病因，才能有效對治：病苦是果，殺生為其因。而殺生本身又是個「果」，須知殺生是由什麼「因」造成的；殺生之主因是由於瞋恨（因瞋而殺）；殺生的另一個原因是由於貪心（因貪而殺）。故知殺業之「因」主要是貪、瞋二法，所以首先要生慈悲心，愛護一切眾生。

第二，更要積極地「發大慈悲，救護一切眾生」。如何救護？即是「放生」。買放生物並不一定要參加大型的放生會。因為常常我們放了，有些生意人會再把牠抓回來賣，那樣我們的工夫全都白費了。而且聽說有人做這種承包的業務，若是那樣，放生就失去了意義；而且如此放法，我們不但一點放生的功德都修不到，還徒然令眾生多受許多苦；所以放生最好能自己放。放生時，你可為所放之生物多念些佛號或大悲咒。「不食眾生肉」也是一種積極的救護眾生之法，因你不吃肉，別人就會少捕、少殺。

第三，多念地藏經，最好能念三百部、或五百部；念地藏經可消粗重業障，地藏經的功德威力不可思議。曾有人問我說，他父親生病變成植物人，二十多年來令全家人都很痛苦，但其苦處主要也不是由於金錢負擔的問題——因為有公保、勞保——而實在是心理上負擔非常大。我告訴他應為他父親多念地藏經，回向令他速得安樂：如果世壽未盡，希望他能趕快好起來；如果世壽已盡，就讓他能好好地走（安然往生），到佛菩薩那裏去，或者生於天上，不要再這樣拖下去——求生求死俱不能得。須知，之所以會這樣拖的原因是什麼呢？那是因為怨親債主所纏，不容他這麼輕易就走了，要好好折磨他一下，令他求生不能，求死不得，有如一個活死人；像這種情形，可能是前世做了什麼很殘忍的事，才會導致如此不好死；例如他前世曾將人或眾生折磨至死，或把人凌遲而死等。此外亦可能是鬼神病——鬼神纏身，或怨親債主來纏。這些情況下，念地藏經非常有效，但須至親的人念才行，而且要儘量在他面前念；若實在不能在他面前念（例如移民或留學在外），可在自家的佛堂念，然後迴向給他也行。地點離他多遠都無妨：病者雖在台灣，你在美國誦經，功德威力不減。佛菩薩威力無窮，一念心誠就會有感應。話說，此人依我所教去誦經，約半年之後即聽他說他父親已往生了。

總之，佛弟子應如何面對「病」苦呢？第一、要知道病因，第二、要知道如何去對治此病因。第三、為佛弟子就應如是觀察眾生及自身之病，了知其病之因，多念佛，多拜佛，多讀誦經典，如是即能消滅業障，離於病苦，身心安樂。

D、佛教徒如何面對「死」的問題

談到如何面對死亡的問題，首先，要如實諦觀「死苦」。「死」實在不是件快樂的事；世俗上，很多人以為死是解脫，這是錯誤的知見，例如有人說：「死可說是件很好的事——你看他死得多麼安祥的樣子，可見死是一種解脫。」又有人說：「死了很好，一了百了。」這些言說都是不正確的，因為「死」實非解脫，亦非一了百了。死亡是一切凡夫眾生必經之路，然而此路並非通往「解脫道」；解脫道是要修成正果才能得到的，而凡夫死了並未得到正果，是故並無解脫；而且因為並未解脫，所以不是「一了百了」，因為現在死了，今世是完了，但還有來世，今世未了的帳，來世還是要償，不是拍拍屁股走路就逃得了的，除非你修行證果，否則這生死輪迴之事，是永遠也「沒完沒了」的。是故當知，要解脫就必須要先修行，令

心清淨，業識清淨之後才能得解脫；這可不是件容易的事。再回過頭來說，為什麼死不是件快樂的事？有人說吃安眠藥能很快致死，似乎不用受什麼苦。其實那是表面上好像沒有痛苦，而實際上還是很苦的，只是他已被藥物麻醉，沒有能力表達而已——有苦不能言，豈非苦上加苦？下面我們來分析一下死的過程。

依佛所說，死的過程就是身中的「六大」分離；六大是「地大、水大、火大、風大、空大、識大」。這個「大」的意思是「大種」。為什麼稱為「六大種」呢？因為這六種東西是一切眾生色身的本源（origin），像種子一樣，可以生出無量法，所以叫「種」。人的存在，是由六大聚集，因緣和合而生，若因緣離散即死。人死的過程，首先是「風大」先散；呼吸是「風」，風是四大裏面最輕的，最輕的故最先走。呼吸能供給人體中燃燒用的氧（Oxygen）；因為氧氣燃燒故能供應你能量（energy）。呼吸停止後，「風大」便停止流動，於是火就息了。這好像以前我們用木炭燒的爐子，如果爐子的通風不好，火就燒不起來。所以眾生身中的風大一走，「火大」也就跟著熄滅。火熄，火大就散了；火大一散，體溫便下降，接著便是四肢逐漸冰冷；肢體一冷，體內的「水大」就凝固了。水大即是我們身中的種種體

液、細胞液及血液等。體中的水大本來也是流動的，一停止流動之後就會變稠、凝固，體液一凝固，軀體內的空間便受堵塞，體內的空間一堵塞住，體內「空大」就喪失了。因為空間被堵得死死的，氣、血毫不流通，於是身體的組織便開始氧化、發酵、發臭——「地大」（肌肉、筋骨等）就開始分解（腐壞）。這有如你把一塊肉放在密閉的空間裏，它馬上就會發酵、分解。分解之後，身中的地大就開始解散。最後，因為五大（地水火風空）都離散了，所以神識（識大）再也無法待下去了，於是「識大」也準備離去了（——房子要垮了，房客便要離去，另覓居處）。識大本來包括八識：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識（以上合稱為前六識），以及第七識（末那識）、第八識（阿賴耶識）。人將死時，即如蝸牛把觸角縮回到殼裏一般：眼、耳、鼻、舌、身、意、末那等前七識都全部回歸到第八識阿賴耶識（藏識）裏，因此形成所謂「五識不行」的情況，亦即「前五識不起現行」——眼看不到，耳也漸漸聽不到了，鼻也聞不到了，舌不能嚐、身不能覺等等。體內的地水火風四大經過分解之後，識大要離身而去時，必須從全身的每一個毛細孔中、每一根筋、每一條肌肉及神經末梢中，都抽離出來，回到阿賴耶本體；因為識體原本遍佈

全身五臟六腑、每根筋骨、血脈、每一寸肌膚之中——故若不從其中抽離，八識（阿賴耶）即無法離去。這確是眾生空前最最痛苦的時刻——例如牙痛時只不過是一根神經在發炎而已，那就很痛了，而現在可說是全身所有神經都要一一抽掉，而且沒有麻醉劑可用，你看會有多痛?!識大全部從四體百骸中抽離，而入於阿賴耶後，識體就可開始捨軀殼而離去，這時，最爲令人難分難捨。這整個過程，從呼吸及脈搏停止，到四大分解、乃至八識離體，全部所需的時間，以一般的凡夫人（不好不壞的人）而言，需要八小時，所以人死後通常八個小時不能動他。他全身都有如在「抽筋經」，已夠痛苦了，你若再去碰他、動他，那會更增加他的痛苦（例如人受重傷時，不可隨便移動他）。佛說眾生死時，必須是維持生命的三個要素——識、暖、壽——都離去了，才可說是真正死亡。「識」是神識（即八識）；一定要神識已去。「暖」是指體溫，要驗知人是否確定已死，也必須看他是否已無體溫，若仍有體溫，即是仍未死亡。「壽」是壽命；壽命是不是已盡了，若壽未盡，即使識大已離體而去了，還會再回來，這就是爲什麼常有人死去了又活過來（所謂「還魂」），那是因爲壽命不該盡，即所謂「閻王抓錯人」，到地府去轉了一趟再回來。現代醫

學所宣說的呼吸停止、心跳停止、或腦死，就說已經死亡，其實並未真正死亡；因為依據許許多多的實際經驗得知：「死者」在八小時之內，對於外境都還能覺知，只是看不到、不能說話而已，但他仍有感覺，還會反應；有時甚至還會流淚！所以親人過氣後，不要急急地幫他洗澡更衣，他會很痛苦、很難過。我小時候，鄰居有一個大流氓名叫劉猴添，他早年被仇家齊腕剝掉右手，所以他雖然不是國民黨，但一輩子都穿中山裝，把右手插在中山裝口袋中。他臨終時仍是把右手插在口袋內，因此家人沒辦法幫他換衣服。這時有位親人靠近他、好聲細氣地跟他講：「劉猴添！你一輩子要面子，愛好看，現在我們要幫你換衣服了，好讓你穿戴漂漂亮亮地走，請你把身子放軟一點。」實在不可思議，那人一講完，劉猴添的身體就變柔軟了；他身體一軟，就能把他的右手抽出來，脫掉舊衣服，換上好衣服。同樣的情形，我的母親過世時，也有類似的情形：有人跟她講，要為她更衣，請她放軟，但講了卻沒效。後來眾中有人問說：「有沒有人身體不乾淨？（指女眾）」此時我大嫂慌忙離去。她一走後，我母親的身子就忽然變柔軟了，於是才能為她換衣服。這兩件事是我親眼目睹的，可證知人死掉後八小時之內確實仍有知覺，而且也能有所

反應，只是不能言語而已。所以切記：人死後八小時內不要動他。若要穿戴漂亮，最好能事先作。而且不要穿毛料，因為毛料不容易分解，若用土葬容易變成「蔭屍」，若火葬則燒了很臭。最好是穿高級純棉布料的衣服。若是學佛的人，自己知道大約時日將至，就應先把自己預備好：沐浴、更衣；最好穿著麻紗製海青，若曾受戒，亦可披縵衣；然後燒香，正坐念佛。此時能坐就坐，不能坐就右脇吉祥臥，一心念佛。若是病很重，自己知道起不來了，就應交代家屬，不要在醫院用電擊、打針等急救，那是活受罪，應趕快回家，請同修道友助念以求往生淨土。為佛弟子應如此去面對死亡的問題。

講到這裏，我再講一個楞嚴經裏的故事。有一天，波斯匿王請佛供齋，之後王及大眾隨佛回到精舍，接著阿難問佛有關修行無上菩提及三昧的問題，佛為他開發心地（七處破妄、十處顯真等）；之後，波斯匿王因為自己年事已大，對死亡深懷恐懼，他對佛說：在他尚未遇見佛世尊以前，有外道人曾對他說，人死了之後，一切都化為烏有，即所謂「一了百了」。他很害怕人死了真的什麼都沒有了，他覺得那樣實在太可怕；所以請世尊開示，真實到底是怎麼回事？佛於是問他：「大王，

你有沒有看過恆河？」他說有。佛又問：「你最早看到恆河時，你是幾歲？」王回答：「是我三歲的時候。」佛問：「你三歲時怎麼會看到恆河的？」王說：「那是因為印度有一個傳統禮節，當小孩子三歲時要帶他去朝拜某一尊神，而去那間神廟須經過恆河，所以我三歲時就看過恆河。」佛就問他：「你現在幾歲了？」王說：「七十三歲了。」佛問：「你現在的面容跟三歲的時候相比如何呢？」王回答：「那不能比囉！現在已髮白膚皺！」佛說：「跟三歲時已不能比，那麼跟其他時候比如何？」王說：「如果這樣比的話，我現在想來，十三歲時的我與三歲時比，已有所不同。廿三歲時與十三歲時比，又不一樣。每十年、十年形容都不一樣——但再仔細想來，其實不止每十年、每十年面容都不一樣，乃至於每一天、每一天也不一樣；甚至每分鐘、每分鐘也都有所不同，甚至於每一剎那、每一剎那的『我』，都不一樣！」佛問他：「那麼你怎麼知道你會死呢？」王回答：「就因為我作如上的觀察，即知道我每一年、每一月、每一天都在變化，歲月於不知不覺中密移，而我本身也都隨著時光的推移而改變；由於有這些變異，所以我知道我終將死去。」佛問：「你三歲時所看到的恆河，跟現在七十三歲時所看的恆河，兩者有沒有不一

樣？」王說：「我三歲時所看到的恆河與現在所看到的恆河是一樣的。」佛說：「由此可見，你『能看』的『能見之性』並沒有變！由於你的面皮會皺，所以你的身體會老、會死；而你的『能見之性』並沒有皺，也不會變皺，所以你的『能見之性』不會老、也不會死。我現在告訴你，你身中有一個既不會老、也不會皺、亦不會死亡的東西——神識。眾生之『身』有生有死，『識』則無生死：身死之後，神識還是活著，只是轉往他處，所以你不用怕！」波斯匿王聽了非常歡喜，才知道：原來身體會死亡，而神識卻不會跟著身體一起死亡滅盡，亦即：「身死而識不亡」。除此之外，還有個問題，那就是：身亡之後，神識究竟到那裏去了呢？欲知識往何處去，那就要看你在世時都做了些什麼事，造了什麼業，是善業、是惡業，乃至於看你有沒有多修善，修佛法，怎麼修，修得對不對，修得好不好等等，在在都能決定你的神識離身之後，轉往何處。

綜上言之，人生在世，無論貴賤、貧富、智愚，皆有生老病死四苦，乃至八苦具足，若能像剛才所提示的那樣來面對人生的四苦、八苦，則其他的苦惱都算是小苦，較容易對付；例如子女不太聽話、不喜歡讀書、考試考不好、及某些失意之事

等等，都算是小苦。既然人生有這麼多的大苦、小苦充斥其中，若說人生仍有樂的話，其比例實在微乎其微。而且一般眾生在這樣眾多的「大苦」煎熬之下，還能閉起眼來作種種一時之樂，實在是很有辦法！所以凡夫作樂之時，實在都是在苦中作樂，都是假裝不知道，當作眼前無苦一般，而恣意行樂，以求「暫忘」。眾生如何暫忘目前逼迫不止的種種苦惱呢？有些人是用逃避的方式，有的人則是用麻醉的方式。逃避的方式很多，例如作白日夢，或睡大覺。麻醉的方式也有很多種，而且更多，例如用麻醉劑、抽大麻、苛古鹼（Cocaine）、瑪啡、鴉片、速賜康等等，乃至酗酒也是一種自我麻醉。即使連知識分子所從事或欣賞的詩、詞、歌、賦、小說、音樂、藝術等文藝之事，嚴格說來，也可算是一種消極逃避苦惱的象牙塔——眾生於自所編織的文字、音樂、藝術等幻化境界之中，求一時暫忘人生的苦惱，當作臨時的避風港。因此可知，眾生很善於遮掩、自我陶醉、及粉飾太平：明明是逃避及麻醉，卻美名之為「文明」、「文化」、乃至「藝術」、「美」！以實相而言，我們甚至可以這麼說：何謂文化呢？文化可說是一種「『高級』的暫時逃避生死苦難的『藝術』」，墨客騷人所謂「寄情於詩酒書翰之間」最可表達創造詩文書翰的藝術之本意。

生老病死之因：「十二因緣」

由上所示，我們知道生、老、病、死是眾生受苦受難的主要來源，然而生老病死雖然是眾「苦」之「因」，但推究起來，生老病死本身也還是「果」，不是終究之「因」；亦即生老病死也是其他原因之「果」。什麼是生老病死之因呢？要了解生老病死的「根本之因」，就要深入觀察「十二因緣」。「十二因緣」是：「無明緣行、行緣識、識緣名色、名色緣六入、六入緣觸、觸緣受、受緣愛、愛緣取、取緣有，有緣生，生緣老、病、死、憂、悲、苦、惱，一大苦聚」。

先講「無明緣行」的「緣」是什麼意思。「緣」在梵文是及物動詞，義為：「以……為緣，而有……」。所以十二因緣，具而言之，便成：「以無明為緣而有行、以行為緣而有識、以識為緣而有名色……等等」。「緣」之義為條件。以「無明」為條件，而有「行」的果；以「行」為條件，即有「識」之果……等等。「無明」是不明白的意思，即所謂「一念無明」或「一念糊塗」，便是無明之義，然而

我們都不只是一念無明或一念糊塗，我們是念念無明、念念糊塗，乃至是半生糊塗、一輩子糊塗；我們不是「難得糊塗」，而是「難得不糊塗」，一輩子渾渾噩噩，醉生夢死。道家說一般人都「難得糊塗」，而佛教則開示說眾生「難得不糊塗」。道家是要我們「裝糊塗」，即使不糊塗也要裝一裝糊塗，才能一切OK；明明知道還裝不知道，這裏面便有詐術。所以老子之後到韓非子就演為權謀、詐術。我們常說中國人很「老奸」，就是從這樣的「固有」傳統來的。佛法則是要眾生一切都不糊塗，一切都明明白白；不但要不糊塗，更不能裝糊塗。（本來已經夠糊塗——無明——了，還須要再裝嗎？）

接下來講「無明緣行」中的「行」是什麼意思。「行」即是動——詳言之即是心動；一但心動，就會有所行動；所以一念無明就心動，一念清明即「不動」。見可欲即心動；就像男子看到美女就心動。有一念心動——一念無明——的條件，就會產生「行」，於是必有所行動。這「心動」最主要的動相是什麼呢？心的主要動相是所謂的「意志」，是故心一動就會有某種「意志」產生，而一切意志中最主要的是什麼呢？「求生意志」即是一切意志中最主要的，其內涵，簡言之即是：「我要

活下去」；這就是「行」的要義，故知一切心行的主體即是求生意志；進而言之，眾生一切追求的主要目的都是爲了這個——求生欲；從逃避敵害，追求食物、追求配偶，追求安全居處，乃至生兒育女——延續「我相」——都是求生欲直接或間接的表現。近代心理學家說求生欲是生物的本能，雖也是對的；但以佛法來說，求生欲還不是最根本的，還有更加根本的真正「本能」，那就是自心本能——如來藏之本性。一切眾生依於自心如來藏本體之性，由於一念無明而心動；心一浮動，便有行。以有心「行」的緣故，就有識生起，這就是「行緣識」：「識」的意思是分別。起「識分別」以後，就有「名色」。「名」是精神，「色」是物質；因爲一分別就有對立。所以起識分別之後，種種對立的法就起來了，故說「識緣名色」。名色分別一起，進而精神與物質和合（名與色和合，心與肉體和合）就有「六入」產生，故說「名色緣六入」。六入就是「六根」——眼、耳、鼻、舌、身、意。爲什麼稱六根爲「六入」呢？因爲一切的染淨之法都是由這六個孔道進入眾生身心，或說：眾生以此六個管道來攝受外界的六塵（色、聲、香、味、觸、法）入於心內，所以稱之爲六入。是故六根具足之後，我們就會開始和外塵接觸，因而有「觸」；此即

「六入緣觸」。觸即是接觸；接觸之後就會產生感受，於是就有「受」，故言「觸緣受」。「受」有三種：苦受、樂受、不苦不樂受。不管是那一種受，眾生因為無明的關係，不論碰到哪一種「受」都會貪愛取著，所以就有「愛」，因此說「受緣愛」。愛心起之後，就必然生出執「取」之心，要把心中所愛的東西抓住、取來，此即「愛緣取」。取來之後就想佔有、擁有，於是形成「取緣有」。因為佔有，於是便有「生」，此即「有緣生」。既有「生」相之後，便有老病死等等苦惱，此即「生緣老死一大苦聚」。以上是以唯識學所說的「種子因」來闡釋「十二因緣」。

另外亦可從「生命的起源」的觀點來闡釋「十二因緣」（又稱「十二有支」）。眾生壽盡死亡，神識離去之後，成爲「中陰身」，四十九日後即由於業力的牽引（此即是十二有支中的「無明」支），而到宿世有緣的父母之處去投胎。此時中陰身見到父母在交媾，心生歡喜，於是就從母體產門進入。此即「無明緣行」。「投胎」後就生「識」（此即「行緣識」）；接著識體與父精母血結合在一起，而生出身心（「識緣明色」）；「名」就是心，「色」就是身。身心成就之後，即有六根（「名色緣六入」）。六根初具是在父母結合之後第七七日（四十九

日），佛說七七具有六根。六根成就之後就能跟外塵接觸（「六入緣觸」），有「觸」就有「受」（「觸緣受」），接下來就和前面所講的一樣；生命的起源就是這樣開始的。附帶說一下，墮胎是一種違逆天倫之事，因為是自己的親骨肉，還要把他拿掉，那等於是親手殺自己的親生子女，那實在是慘絕人寰之事；殺胎之罪是很重的。

總之，生老病死四苦就是這「十二因緣」中最後之果。「十二因緣」，如前所說，又稱「十二有支」；「有」之義爲世間法，故世間法又叫「有法」；「支」是項目之義。十二因緣也稱爲「十二鉤鎖」，因這十二因緣有如十二個環節一樣，一個鉤一個，每一個環節都具有能夠、能鎖的作用（鉤鎖住眾生的身、心、業果，令輪迴不斷），且每一個鉤鎖不但都是「因」，也都是「果」，前面的「因」生下面的「果」；此「果」又成「因」，「因」復爲「果」；如是因生果，果成因，連綿往復不斷，故「十二有支」即成世間三世「輪迴」的具體說明。世間法中所謂的「輪迴」，就是由十二因緣而起：從無明到生、老、死，即形成世間輪迴的因果循環。再者，「四聖諦」——「苦、集、滅、道」中的苦諦是怎麼來的呢？怎麼會有

「苦諦」呢？苦諦也是從十二因緣中來，因為十二因緣便是四諦中的「集諦」——十二因緣（集諦）是「苦諦」之因；「集」是集起之義，也就是「生因」之義，因此：由「集」生「苦」。大家都知道所謂「佛法講因果」這句話，而因果的根本原理就是「十二因緣」，所以要瞭解佛法說的「因果」，就必須瞭解十二因緣：瞭解十二因緣，才能說是真正瞭解「因果」。又，這十二因緣並非籠統、模糊的哲學概念，而都是很具體的道理與事實。

是故，總的來說：「佛教徒應該如何面對生、老、病、死等一切苦因、苦果的問題？」就應該如是以佛所教教的正理、正智慧來觀察、了知人間世象為由十二因緣所成，方能明智、勇敢地去面對、解決一切問題。

E、佛教徒如何處理「感情」的問題

學佛的目的是為了解決問題，不是要增加問題、或製造問題的，當然更不是要逃避問題，這個前提必須確定。但有些世俗人錯解佛法，而說佛法是消極的，那是由於無知、不了解佛法所致。

「感情」可分為很多種：對父母之情、兄弟之情、夫妻之情、兒女之情、朋友之情、乃至於男女之情等等。雖然感情種類如此繁多，但問這問題的人，我想，主要還是在針對著夫妻之情而來的，對不對？所以我們就針對夫妻之情方面來討論。

首先，我們先觀察夫妻是怎麼來的；夫妻是由「緣」而來的——彼此之間有「夫妻緣」才會結為夫婦。這個「夫妻緣」也與我們前面所談的一樣，有善緣、惡緣兩種。為什麼說都是「緣」呢？因為「萬法因緣生」。所以一切法皆是由「因緣」中來。如果你今世得遇善緣，那是由於你宿世所修好因，因此你才能得善伴侶而跟配偶感情和睦，相親相愛，夫唱婦隨，互相幫助，如此又更增進善緣；能這樣是很有福的人。另外，若逢惡緣，也是由於宿世所結的緣，多半你們二人生生世世都互相過不去，成為冤家，今世仍然由業力所感，而再來結為夫婦，成天吵吵鬧鬧的，這就是怨偶，這種夫妻緣實是「債緣」：夫妻相打、相罵是債緣；夫妻相殺、相害是「孽緣」，是更重的債負。「債」有兩種：一種是感情的債，一種是財物之債。你現在若欠人家錢財不還，將來就有很多種還法，而其中最不幸的一種，就是與你的債主結為夫婦，於是你便得天天挨打受罵，以此來抵償你往世所積欠的債務。比結

爲夫婦更慘的是與你的債主成爲主僕；再次一等是成爲你債主的牛馬，受他騎乘，爲他負載、奔走驅馳，挨凍受累，受盡鞭笞，以此受凌虐的苦痛來抵償宿債。我們常看到有些太太雖挨先生打罵，甚至打得半死，她也不會想要跑掉，真是不可思議。爲什麼如此？這是由於業力牽引所致；債務尚未還清，債緣未了，她就是走不掉，有時走了幾天，還是自己回來了。有人會覺得很奇怪，會說：「要是我，早就走了」。（附帶說，打人很不好，「君子不動口、也不動手」，捶打他人，來世會得多病、體弱之果報。）所以就應作如是觀察，了知夫妻若是不和好的話，即是宿世所結的惡緣，因此今生就要趕快謀求補救及改善，否則惡緣一結，便生生世世難以善了，恩恩怨怨夾纏不清，來世還是一樣要來結爲怨偶，照樣吵吵鬧鬧，歡喜冤家。你不要以爲今世念阿彌陀佛，來世就一定可以不再跟他見面了，這可不一定，若不好好修心，恐怕到了阿彌陀佛那裏還要吵哩！所以必須懺悔改過。依佛所說，通常夫妻一結了緣，至少五百世，緣才會了。這一輩子也不知道才第幾世。然而，不管是好夫妻、壞夫妻，也都是有五百世的夫妻緣——好可怕。所以要小心，情網難逃！又，你若說：「跟著他好歹命，來世我才不要再跟他一起！」然而不是冤家不聚頭，那是由不得你的！

▲「佛教中夫妻相處守則」：

爲佛弟子，若欲成爲和睦相處的夫妻，應如何相待呢？

一、了達夫妻皆是緣，因此不可要求對方完美，以有緣才來相聚，互相不嫌棄，才能有幸福；互相嫌棄，夫妻生活即成苦海。

二、不以佛法來要求對方。學佛之人，絕不能對別人說：「你是學佛的人，怎麼可以這樣子？」「看你受五戒的人，怎麼可以這樣？」因爲佛法很高深，很難行，所以千萬不要以佛法來要求別人；除非他是聖人，否則一定會令你失望。但人口雖不講，心裏若還是以完美的佛弟子來期望他，希望他有如阿羅漢、大菩薩，這壓力會讓對方受不了的；有壓力即有痛苦，生活便不美滿。

三、如果吵架時，不應輕言「離婚」。一吵架就賭氣說「離婚」，這是很不當的。而且這句話一旦第一次講出口，以後就很容易再講。於是他不服輸，你講、他也講，最後，一時吞不下這口氣（我又不是非有你不行！），於是乾脆真的去簽個

名算了。再者，講出這句話，是很傷人家的心的，所以不要只爲了發洩你的氣憤而這麼說。你即使用任何其他惡毒或骯髒的字眼來罵，都沒有「離婚」這兩個字來得傷人，因爲說要離婚是對對方最大的侮辱——表示你不要他，你要甩掉他。即使你是不甘示弱，以牙還牙而說出來，或爲了表示你對他的失望而說，然而感情這種事不是一定的，你今天對他很失望，明天不一定還是會對他那麼失望；那種失望的感覺是會改變的——也許第二天你會覺得他還是蠻可愛的！所以不要隨便提「離婚」二字——這兩個字到了口邊，要隨著口水吞進去——把你傷人的利劍吞回去。

四、善調自心的佛弟子，應從身旁的人修起，這比較難做到；要盡量修養自己，好的讓他受用，壞的我來承擔。

五、化夫妻之情爲「法侶」之情，這就是將世間夫妻的感情「昇華」爲菩提之道侶；若真能如此，雙方就會很快深入佛法，入菩提道。若不如此，則永遠是平凡夫妻。

六、爲佛之眞子，應化一切親情爲「法界道侶」之情。方才所說只是指夫妻之間的感情，現在更包涵一切親情。爲佛弟子應化父母、兄弟、子女都成爲你的「法眷」，於一切眷屬應作如是觀、如是作願，如是想、如是行；如此，當下即能了脫無量諸苦。

七、應提升或昇華一切感情；如何提升呢？要淨化私情。如何淨化呢？要去除「我」。日本人講「我」是「私」（わたくし），實在很有道理。因爲「私」就是「我」，故稱「私我」——換言之，「我」就是自私的。如果能淨化私情（自私之情）——去「我」——就能轉一切煩惱爲菩提。「我」是總相，其具體內容爲我執、我愛、我見、我慢；去除我執、我愛、我見、我慢以後，因爲無「我」，就變成只有奉獻、施與。這就跟菩薩道相應了。到了此一境界，你就再也不會說：「我對你這麼好，你都沒對我更好一點。」

▲萬一夫妻感情不睦的時候，該怎麼辦呢？
或是感情將要破裂時，要如何面對？

- 一、虔誠禮佛懺悔；懺悔累世所結惡緣。
- 二、努力誦經修法，回向爲彼此消除業障。

三、修習忍辱；不能「硬拚」。在感情上天天拚，便天天輸；在感情上是「愛拚就會輸。」

四、須用感動或感化的方式，施以善巧方便；即使不得已而用苦肉計也行。總之，感情之事要用軟的，不可用硬的，要以柔克剛。因為感情本身就是「軟」的，所以硬的方式任何人都不喜歡。感情其性雖柔軟，但具有很大的威力，幾乎可以把鐵都熔掉，故古人言：「至柔所以至剛」。

五、凡事要理智，不可感情用事，不可衝動莽撞，應三思而後行。

六、不濫情、不任性。須養成自制的的能力，才能與眷屬相處和諧，而不致有意、或無意地傷人。

七、須養成獨立的精神。夫妻常常是互相依賴，而且通常是互相依賴得太多。如果萬一他稍不讓你依賴時，就說：「不體貼我。」甚至會說：「是不是你變心了?!」這都是依賴太深所致——太依賴他人，結果是自苦苦他，彼此都很不方便，很不自在；乃至互相羈絆，而不能互相提昇。

八、有錯則須認過、改過；不能爲了虛假的面子，而自我護短、掩飾。這一項是相當不容易的事，尤其是要自己先做，不要期望他（或她）先做。通常兩人之所以會相持不下，都是因爲彼此都不肯認錯，甚至於常常會說：「我雖然有錯，但你也沒有錯！」實際上，這句話背地裏隱含的意思是：「我雖有錯，但你錯得比我多！——因此，主要是由你造成的。」這已經是他（她）最好的道歉了！很少人肯寬宏大量地說：「都是我的錯。」有這樣雅量的人實在非常少。事實上，如果一方肯誠心地說：「都是我的錯，對不起！」通常另一方都會反而不好意思地說：「沒有！沒有！我也有錯。」所以連夫妻相處都要有智慧、有風度，不是光用一團熱火的「感情」（所謂「愛」）就可令家庭生活快樂美滿的。若你一定要說：「我有錯，不過你也有錯。」對方一定不服氣。若是你說：「對不起，都是我的錯，你沒錯。」對方一定會「原諒」你。人與人之間所爭的，都不過是爭一口「意氣」！所以我剛才講：「愛拚就會輸」，就是這個道理：你要拚，他也要拚，便沒有人肯讓；大家互不相讓，爭吵便沒有善了之局；反之，你若不拚，便沒有人能和你爭強鬥勝，老子說：「以不爭，故人無能與之爭。」沒有人能跟你爭，你就變成「天下無敵」了！這道理很微妙、有用，可以好好思惟一下。

九、如果曾經做過對不起他（她）之事，甚至嚴重傷害了他（她），就必須趕快認錯、道歉、補救。對一般人來說，這實在非常難以作到。比如說，有時候在氣憤之下，甚至不一定是氣憤，而是由於放逸，因此一時說錯了話，心裏實在並沒有那個意思。然而，不管你有沒有那個意思，也不用再為自己辯解、開脫了，否則就好像你沒有錯一般。凡是傷了他人的心，不論如何都應該要誠心道歉，這是作人最基本的道理與修養，更何況是佛弟子。當對方覺得受傷害而抱怨說：「你太傷我的心了！」（雖然你沒有這個意思。）此時你若真是無心之過，你也不要光是一直抗辯說：「可是我並沒有這個意思啊！」以求自我洗刷，而毫無道歉之表現。一直講這種抗辯的話有什麼用呢？就譬如有人打赤腳，你穿著高跟鞋踩在他的光腳上，那無疑是很痛的。但你並沒趕快道歉，卻只說：「我不是故意的。」以心硬故，就是不肯說聲道歉的話！其實即使你道歉，他還是痛。所以你至少要趕快道歉，讓他覺得好過一點。（雖然你道歉以後，他那個「好過一點」其實也是假的，只是心裏的感覺而已。）所以身為佛教徒，若要當一個真正的佛法修行人，就要這樣「降伏自心」：不可死要面子；死要面子的人，凡事一定要逞強到底，作錯了事，死也不

肯說出認錯的話來。退一步說：不論全是你的錯，或不是你的錯，既是修行之人，即使只爲了令他人覺得好過些，甚而即使只哄一哄他，當他是孩子一般（無知、任性、道德柔弱的人，即是未成長的「孩子」），而對他（她）說：「對不起！對不起！都是我的錯。」一切就都沒事了，這對你實在並無絲毫損失，卻只有好處——心量增廣——何樂而不爲呢？有智者應如是。附及，「心量廣大」是菩薩的一個特徵。

十、夫妻感情不睦，有時候是由於金錢而起的。自古以來，世間上有多少人，由於金錢上的糾紛，而令至親反目，乃至相殺、相告，視同寇讎。學佛之人對金錢不能這麼看重，在家中更不能認爲賺錢的人就是「頭家」，一切都得聽他的，乃至作威作福；而沒賺錢的即變成「奴家」，於一切事皆絲毫無置喙的餘地，更無發言權。然而一旦有朝一日，那個「沒賺錢的人」也去上班了，他在家中的身份地位，便陡然提高了，很受尊重。學佛人不應如此勢利眼。學佛的夫妻之間，對於金錢，最理想的是一切公開，不分你我。現金放在家裏或銀行，不管是誰賺的，你賺的也好，我賺的也好，都合在一起，大家都可以用，不要分。銀行戶頭最好也是共同的，若爲作生意、報稅、遺產等種種法律上的需要，而分開登記，那又另當別論。

總之，夫妻之間在金錢、財產方面，應該建立互信、公開、無隱藏的基礎上，夫妻之間的感情若要融洽，至少這一點互相信賴是應該有的。若如此，夫妻之間至少不會因金錢的問題而造成感情上的裂痕。順便提到有種特別情況，必須注意及避免：有些女的娘家有錢，甚至以娘家的錢幫助丈夫成立事業，這個女子應該可說是賢內助、「幫夫命」的了，可是卻常聽到這種女子對丈夫說：「要不是靠我娘家的錢，你哪有今日？」這種話千萬說不得，一來令對方毫無尊嚴，二來你又「討人情」：須知，一討人情即人情絕；本來有人情，一討人情就「無情」了。這種話一出口，常常是「令夫妻關係以悲劇收場」，如外遇、離婚等，為什麼呢？因為你瞧不起他，他在你眼中沒地位，不受尊重，他便去別處找能尊重他的人。故須特別注意。尤其應格外謹記的是：幫助人，絕對不要當面討人情。

▲夫妻如果離了婚，怎麼辦？

一、謹守「君子絕交不出惡言」的風度，既已離了婚，就不要再一直講他（她）的壞話，彷彿講他的壞話便表示你很有面子；例如說：「因為他為人這麼糟

糕，所以我才跟他離婚。」那是你自己打自己的嘴巴——那麼，你當初為什麼跟他結婚呢？那時不是一直在稱讚他很好嗎？

二、懺悔業障，努力修行。因為業障重，所以婚姻不能幸福，因此會有婚變。

三、更重要的是要觀察彼此之緣已盡。這是真的，若緣已經盡了，或債務已經償清了，彼此已不再相欠，就會分開；要以智慧來面對這件事。

四、不要苟且。既然已經離了婚，對方如果不是真的要跟你復合，不要隨便再以身相就。若真的彼此誠心要復合，那當然很好。若只是一時起意，或還是有些放不下，但放不下、卻又提不起，而輕易以身相就，糾纏不清，那樣很不好。剛才講過，已經緣盡了，就離開最好。

總結而言，在家佛弟子應如是面對感情的問題：

一、觀察、了達眾生皆是「情多智少」。所謂「情」是什麼？以佛觀之，「情」就是「迷」，所以說「意亂情迷」——意若亂，情就迷，「迷」就是迷失自己，「迷失理智」。「智」是什麼？「智」就是「覺」。我對這點的體會，最早是在我初中的時候。有一個朋友，我知道他為人心很狠，甚至對老朋友也是如此，即

使只有一點點不合他的意，就與人絕交，而且是「說絕交就絕交」，一點兒都不拖泥帶水。此人於大學時追求一個女孩子，因追不到，心中就起怨恨。於是他老兄給這女孩子寄了一封信，信封裏裝的不是情書，而是一些燒了一半的金紙、銀紙。過不久，又寄了一信，信紙上畫鬼、畫骷髏。事實上這女孩子並沒有任何地方得罪他，只是不肯跟他約會而已，他就以這種方式來回報，然而他老人家卻一直自稱自己是「具有豐富的感情」的人，且自號為「豪放生」。其實，依我看來，他實在是個心胸十分狹窄、冷酷、自私、無情之人，而他卻自認是個「豪情」之人。由於這件事，我那時便了知，人（凡夫）大多是「情多」而智少，而且世上沒有人自認是「無情」的。一般人可以承認自己沒有智慧，卻不會自認無情。因為「無情」對眾生而言是最壞的一個判決。你判他沒有智慧，說他愚蠢，他會認為「可能是對的」，有時候可能還會笑一笑。但你若說他「無情」，那就不得了了。當然更加沒有人會自己說自己是個無情的人；可是卻有很多人會說自己沒有智慧，而且也好像覺得並非什麼嚴重的事。因此可知，眾生都是十分重「情」的，故稱為「有情眾生」。對世俗人而言，一個人即使事業上有輝煌的成就，但卻沒有愛，總覺美中不

足，乃至覺得空虛，甚至覺得那些成就並沒有多大意義，因為沒有人能分享他的成就與光榮。為什麼眾生皆如是重情？那是因為「眾生皆迷」，為情所迷——「情迷智昏」的關係。

二、要努力地克服自己的我執，而稍微修一點「菩薩之情」。「情」有兩種：一種是「凡夫之情」，一種是「菩薩之情」。凡夫之情是私我的、擁有的、佔有的，乃至於是「獨佔」、「控制」之情，絕對不能跟他人分享。就有人作如是顛倒之說：「你若愛我，就不能愛任何其他女人，甚至也不能愛你媽媽——你好好想一想，你到底是要你媽媽？還是要我？如果你要你媽媽，我現在就走！」這就不對了！這是獨佔之情，媽媽與太太哪有衝突？！另一種是「菩薩之情」，菩薩之情即是「無我之情」、利他之情、奉獻之情、不求回報之情。我們凡夫之情不但是佔有、獨霸，而且要求回報，並且要十足的回報，乃至於是要加倍的回報：因此，我愛你一分，你至少得回我三分、五分才行，最好是十分，否則我就「不夠本」，不賺點怎行？這簡直是把感情當「營利事業」在作。我們做為一個佛教徒，爲了求開智慧，就要克服我執，不能只求利己；要像菩薩一樣，不求回報，修無我之情、利他

之情——佛弟子要這樣來面對「一切」感情之事。

三、要依智不依情。佛的「十力」裏有三項：「一切身業隨智慧行」、「一切語業隨智慧行」、「一切意業隨智慧行」。隨智而行，不要「隨情而動」；然而我們眾生都是「隨情」而不「隨智」，所以就產生許許多多痛苦的結果：令別人痛苦，也令自己痛苦。

四、化凡俗的「有情」為「大有情」。大有情梵文是 *महाशक्ति* Mahasattva 「摩訶薩埵」，也就是「大菩薩」的意思。大菩薩的「大有情」才是「真實的」情。我們凡夫的感情都是「妄情」，都是「虛情假意」之情。如何得知呢？最明顯的例子是：我們常可看到有人過世時，亡者眷屬常常邊哭邊說：「你怎麼這麼沒有良心……這麼狠心離我而去?!……丟下我一個人，叫我怎麼辦呢?!……我怎麼辦呢?!……」你試想：她到底在哭誰呀？是哭自己將來的生活？還是爲了他的死而哭？

爲佛弟子，就是要這樣以智慧來觀察了知世間人及自己的感情。回過頭來看，世間人如果「情」字得以解決，那麼生老病死問題也就比較容易解決了，因爲生老病死的總動力之源也還是由「情」而來——如果眾生斷除「迷情」，便不再受生死。那麼「情」是怎麼來的呢？「情」是由「貪愛」而來：由「愛」而有「情」，故稱「愛情」。廣言之：一切眾生正因「貪愛」而有生老病死，眾生皆以此「愛」而互相繫縛，自縛縛他，你綁我，我綁你，大家網作一團，還很得意快樂地說：「你是我的，我是你的！」（You belong to me; I belong to you.）而不知：這一切世間，實無我、我所。

以上簡單講解「佛教徒如何面對生、老、病、死與感情生活」的問題。今天就講到這裏爲止，有問題的現在可以問，但不一定要問感情的問題。有私人問題的就私下問。我們先作個迴向，請合掌：

「願消三障諸煩惱 願得智慧真明了
普願罪障悉消除 世世常行菩薩道」

——一九九二年八月講於美國俄亥俄州克里夫蘭·大慧精舍
——一九九九年十月九日定稿於台北·大毘盧寺

八、禪法述要——六祖壇經開講緒言

甲、戒定慧與無上禪

六祖法寶壇經是禪宗主要的寶典之一，在講六祖壇經之前，先為各位簡介一下「禪」的要義。

學佛的最終目的當為斷惑證真。「惑」即是煩惱，惑有見惑與思惑二種，若能斷見、思二惑則可出三界，成就聲聞乘阿羅漢果。惑又名「結」或「使」。惑之產生是由於無明，無明之義為昏暗，腦子不清楚，心不明白。由無明遂易生惑、生結；佛法中所說的「結」與精神分析學所稱之「情結」(Complex)雖有點近似，卻不一樣。眾生由於無明，而生貪、瞋、癡；所「貪」者如名、利、色、財；「瞋」則是面對不如意境、或逆境，對他人起忿恨之心，而形之於外，或存之於內；「癡」即是迷執於外境，認妄想為真實。凡此皆是由於不明事物之因果與道理所致；但若能心中一念生起光明，則能照破無量之無明；亦即，若般若大智現起，

則可照破無始無明。「無始無明」一詞之設，是由於以我們凡夫短淺之智慧，無法得知其本末終始，此唯有諸佛如來之智能知，故方便立名；換言之，即因眾生之智慧短淺，不能知其本末及終始等，故諸佛方便稱之為「無始」。學佛的第一要務即在於斷惑，而斷此貪、瞋、癡無明之惑的方法為修三無漏學——戒、定、慧。

戒的意義是清淨，持戒為求身、語二業之清淨。定，即禪定。由戒修定，依定修慧，是為三無漏學。「無漏」者，與「有漏」相對，凡夫之眼耳鼻舌身意六根，均為煩惱進出之門戶，故六根即為「漏」之門。無漏為阿羅漢及大菩薩所證境界，因其煩惱已斷，染法再無漏洞可入其心而惱亂之，故稱無漏。凡夫人若修戒定慧三學，便可達無漏境界，故稱此三者為無漏學（亦稱「三聖學」，因為可令人即凡成聖道故）。

若戒定慧修行成就，則可直達真如之境。真如即是本性、或佛性；「真」是真實不假，「如」為「平等、不動」。若說「如如不動」，則是指「內法如、外法如」，內外皆如，故稱如如。我們若確實依三無漏學去精修，即可證真如本性。真如本性在《大般涅槃經》中稱為「佛性」，在《華嚴經》中稱「一真法界」，在《楞伽經》中稱

爲「眞如」或「如來藏」，六祖大師稱之爲「本性」或「自性」，均言清淨平等之性也。由「斷惑」至「證眞」整個過程，可說皆是本有佛性之大用。即從開始覺知「惑」之源起，以至於「惑」之破除，最後完全契入眞如本性，於整個過程中，實無一念得離於眞如本性之用；然而要起無礙之大用，還須破障、除惑，方能完全證入；如是依眞如本性而修，即是「無上禪」。

以下介紹「禪」之種種次第與差別之相：

乙、禪那

「禪那」（梵文 *Dhyana* 讀如 *カニヤ*，漢譯爲「禪那」係一音之轉），此有二義：

1. 思惟修：一心思惟如來淨法，用以熏轉八識；亦即是，心繫一境而專力熏修之。

2. 靜慮：「靜」即能定，「慮」即有慧，故「禪那」意爲「定慧等持」，或「定慧均等」，若偏於定則愚，偏於慧則狂。又，「定」即是「止」，「慧」即

「能觀」，「止觀」即是定慧，有時亦言「寂照」：「寂」者止息煩惱而令心不動也，「照」者起智慧光明照破闇惑也。故寂爲體，照爲用；是故禪那爲「體用」並修。

「禪」又義爲一切時中，念念分明。宗門常說習禪者應「念念分明」；若能念念分明則達「念念皆禪」的境界；反之，若非念念分明則必有「無明」。禪之初階主要在訓練精神統一、心不散、不亂，故能心中澄明地安住、觀察當下此心。時間有過去、未來與現在「三世」之分：有人一直活於緬懷過去，有人則活在憧憬未來，而少有人能腳踏實地活於當下此刻者。有人問佛，佛弟子大都過午不食，生活簡陋，但精神飽滿，神情怡悅，是何緣故？佛答：「佛弟子不懊悔過去，亦不妄想未來，每個人都很實在地活於現在，故很快樂。」我們知道：想要活於現在，最不容易的一點爲須面對現實，然凡夫卻少有勇氣及智慧，去面對自己及面對現實者（所謂「現實」者，其深義爲「現在之實相」），故而時常逃避，而成對過去之沉緬、或對未來之憧憬等不實際的行爲。而禪即是能訓練你，使你勇敢地、睿智地活在現前這一刻，了了分明，而不爲其他亂相、幻相所迷惑。

丙、禪與生活

現在講個故事來簡單說明「禪」的內涵。有一次佛世尊看見一個人（此人名叫周利槃陀伽）在精舍前的路旁哭，狀至傷心，遂問其原因。他回答說他哥哥認為他太笨，不堪修學佛道，叫他回家去。佛安慰他，並且將他帶回精舍，請舍利弗教他。三個月之後，連智慧第一的舍利弗也對佛說，這人實在是太笨了，什麼都記不住，無法再教他。慈悲的世尊於是親自教他。世尊看他既然記不住任何經文或偈頌，便問他會不會掃地，他說會，世尊於是教他，每天只要打掃精舍，及為比丘們去除衣物塵垢。如此行之有日，眾比丘十分厭煩其騷擾，但世尊要求眾比丘稍加忍耐，以幫助周利槃陀伽繼續以此方法修行。因此，周利槃陀伽每天勤於作務。如是三年，後來漸自思惟。一日，忽然心開悟解：「既然外界肉眼可見之污物，能藉著掃除之力而復得清淨；那麼內心中不可見的，會沾染心地智慧光明的污垢，如貪瞋無明等，也應該可以心力去除，而復得清淨光明才對。」如是思惟已，他便求世尊印證。經世尊印證、開示後，他便很快就證了阿羅漢聖果。這是從做中悟道，而非

只是講求文字言說。這個故事很可代表禪的一部份精義，亦即是：雖只修一行，若能盡力專心、持之以恆，深入思惟，終有入道之日。

丁、「悟」之解析

一、「悟」的意義

「悟」也者「心感而通」、「一念心通」、「一念相應」謂之悟。白話言之，即是通徹了達，無有障礙之意。又，依所悟的對象來說，悟有四種：悟心、悟法、悟理、悟事。

一、悟心：從文字學上看，悟字「从心从吾」，意即，見吾心者為悟。可知人若自見其心，則名為悟；因此「見自本心」為一切悟之根本，一切悟中，以悟自心為難；若不見自心，則不名為真悟，以「三界唯心」，若識得本心，即得悟三界一切法。故一切悟中，悟心為本，其他悟為從；悟心為體，其他悟為用。

二、悟法：即悟佛所說之種種法，如悟大乘法、悟小乘法、一佛乘法等法。總

相之悟，及悟布施法、悟忍辱法、悟禪定法，悟輪迴法，乃至悟無常法、空法、無我法等別相悟，皆是悟法。

三、悟理：理與法二者實不可分，然法為總稱，理為此法之道理、此法之所以然者，側重法之來由、本末、因果、邏輯、及運用演變之相與性。

四、悟事：事則偏於某法在實際人生中所起的作用，所顯之現象；又，事即是理之具體表徵與力用，故悟事者，即是於生活中、動用中悟得，悟後亦立即能運用；然事之悟通常偏於個別之事體，故不易普遍。而於理上之悟雖能普遍，然卻不易於個別的事上起用，悟者仍須於個別境上去磨練，方能體會此理於事上之用。

其次，依悟的層次之高低，有大悟、小悟、大徹大悟三種。大徹大悟則是成正等正覺，亦即是成佛。一般利根精進的修行人也能有些小悟，但大悟則很稀有；至於「大徹大悟」則須到成佛，證得三明六通、十力具足，現三十二相、八十種好，那時已能化身千百億，放光動地，方是大徹大悟成佛之相。所謂八相成道，亦包含在其中。因此切莫聽某些愚癡人狂言亂語，說他已經開悟、成佛（因為依照佛於經中說，在釋尊滅度後，下一尊佛是彌勒佛；而彌勒菩薩下生成佛，是要在距今

五十六億七千萬年後的事。在這之間，於此娑婆世界，不會有別佛出世。彌勒菩薩是釋迦佛所授記成佛的，若有別人言他已成佛，則可問他是誰授記的？由是觀之，便可知其言之虛妄。此是餘話，然不可不知，以免為人欺誑。悟了之後，即能統攝明白許多道理，而能在表面上看來雜亂無章的眾多外相，理出個頭緒，有條不紊，皆知其因果，不是亂七八糟、委之於毫無道理的「或然率」、「命運」、「天意」、「上帝的旨意」；而且事事相攝相入，而不相礙。悟了之時，皆有如忽然一念心通，故稱「恍然大悟」；而悟後常會自說：「原來如此！」這「原來」，即是六祖大師所說的「本來面目」。此本來面目即是「實相」，實相英文稱為Reality。經過一番究竟的修證所得的實相，即是真如本性，亦即已證知一切法之「動因」或「能動者」(The Mover)，而達其本源，世間一切法除此「動因」外，餘皆隨其而動，稱為「所動者」(The Moved)。

二、世學中之領悟

科學家對世間法也常有所領悟之處，如阿基米德在澡盆裏悟出了浮力原理；

牛頓由見蘋果從樹上掉下來，而領悟出地心引力及萬有引力；瓦特由壺水煮沸掀起壺蓋，悟出水蒸氣的壓力，從而發明蒸氣機。科學上的領悟，多半是對器世間外境的了解，有益於物質生活，然而卻無法幫助我們斷除或減少心中的煩惱，更無法令人得解脫。修學佛法則為反求自心、往內推求，在佛法上稱一切世學皆是「向外馳求」，因此是「外爍」的，而佛法則為「內斂」的。能觀自心，才能把握自心，能把握自心，才能把握住萬法。因此六祖大師說自心本性「能生萬法」。

三、頓悟與漸悟

大悟所通達的境界，有如司馬遷所說的「究天人之際，通古今之變。」究天人之際，通古今之變為對「人」與「事」皆能通達。若對世上人與事皆能全部貫通了知，當然是非大悟莫辦了。再者，悟又可分為頓悟與漸悟。然而，並非「悟」之一事本身有頓、漸之分：頓悟或漸悟，乃是依於行者悟前的修行所花時間的久暫而言。若其悟前所花的時間較長，我們就稱之為「漸悟」；若他在悟前所花的修行時間較短，則稱之為「頓悟」。然而「悟」這件事本身，卻都是由於因緣具足、成熟

而「一時頓發」的，非是「慢慢悟了」。有如燈的開關一打開，室內就「頓時亮了起來」，並非「慢慢亮起來」。至於你在暗室中要摸索多久，才能找到開關，則與「燈亮、室明」這一事無關。因此，最嚴格說來，悟只有一種，即是「頓悟」；漸悟可說只是方便之「假名」，以勉勵鈍根之人，使不氣餒廢懈，令漸漸修行以充實善根與道力，終得業障消除，而能有朝一日心開悟解。

四、「悟」與「靈感」（靈機一動）

悟極似一時迸發的「靈感」。近代心理學將人的心理作用分為意識、下意識、潛意識三個層次。「意識」為思惟的表層；我們於日常生活中，以意識思惟的動作，反覆做多、做久了，便成為習慣而積存於心底，成為「下意識」作用。例如老煙槍一支接一支地抽煙，他拿煙、點煙等動作已不必再像最初剛學抽煙時一樣，不必付諸思考即可做出，且毫無差錯，這便是下意識中業習力的功能。「潛意識」則為心理最幽暗、最底層的部份。「精神分析學」說這屬於非理性的範疇，也是屬於夢境的範圍，並說這是非理智所能控制的。當「下意識」的資料被壓到最底層的

「潛意識」中以後，到了某一時刻，有時是緊急狀況，有時則是好整以暇時，此時「不假思索」，而一些意料不到，或絕妙的想法或動作，便會忽如從空而降似地迸出來。心理學家與文學家對此無以名之，便稱之為「靈感」(Inspiration)。其實這全是平常的努力練習的功夫，積壓在八識田中而已（佛教的解釋如此清楚、明白、簡要，且令我們了知並沒有什麼神奇）。因此，「悟」、「靈感」或「靈機一動」，並非平白無故即可獲得；而是必須藉由平時之努力修持或用功，一俟時機與因緣成熟時，便會有如忽從天降一般迸發出來，此現象名之為「悟」。因此，簡言之，所謂悟，也是「久修而得」，非不修而能得者。

戊、禪與定

「禪」與「定」嚴格來講是兩件事。「禪」是「禪那」(靜慮)，「定」是「奢摩他」，其義為「止」。然而，一般攏統說來，修習定學所得到的「止息亂心」、「繫心一處」、「心一境性」等境界，皆統稱為「禪定」。禪定在佛法中很重要，如戒定慧「三無漏學」中的「定學」即是修禪定。六波羅蜜中亦有「禪波羅蜜」；

五根中有一「定根」；五力中有「定力」；七覺支中有「定覺支」；八正道中有「正定」。因此可知定學之重要。佛法修習中，必須得定後方能發無漏慧，因為未得定前，即是散位亂心；散位亂心是與染法相應的，不能引發清淨的無漏慧。最高的禪定有很多種，如法華三昧、眞如三昧、般舟三昧、首楞嚴三昧等。（首楞嚴三昧為如來之定。佛在大般涅槃經中解釋「首楞嚴」為「健行一切事究竟」。「健」者精進也，全句之義為精進地去實踐一切斷惑證真之事，而皆得究竟成就，此時所得之定，即稱為「首楞嚴大定」。）中國許多禪師大德亦對禪定有其獨到的解釋；如大珠慧海禪師在頓悟入道要門論中說：「妄念不生謂之禪，坐見本性謂之定。」這妄念不生即是「止」；「坐見本性」的「見」即是「觀」。止觀並用，定慧等持，即是禪定。若如此解釋，則禪與定就不能分。六祖惠能大師說：「外離相曰禪，內不亂為定」；此「相」字，在圓覺經中稱為塵染，若能於外離種種相，則得「無相禪」。外道如婆羅門教等，亦可修到定，但外道定為依於謬見以及內外貪著，故不能引發無漏慧，不能斷生死煩惱、無法得解脫。因此外道定與佛定截然不同。

己、五味禪

禪可分爲五種，稱爲「五味禪」，以其各得「法味」不同故。

一、凡夫禪

此爲社會上一般人，爲了「修養身體」，或「靜一靜」，不含任何宗教色彩之禪。此種禪之弊病主要在於貪著身相，只爲了「養身」，而不知修心，不求增長智慧。故楞伽經中說這是屬於「愚夫所行禪」的一種。

二、外道禪

這是指佛教以外的其他宗教所修習的禪。如耶教之「冥想」，道教之靜坐調息吐納等。此種禪之缺點在於其依於邪見、妄想，而欲與身外或「心外」之眾生、神、靈等溝通，乃至合一。如婆羅門教之欲與「梵我」合一、耶教之欲與耶和華合一 (Communion)，道教之啓靈或求神靈附體，乃至驅使鬼魂附身而言語、辦事等，如是種種外道所行境界皆如出一轍，相差不遠。其行人皆自以爲得此等境界爲「善

境界」，其實皆是「心外求法」，以其爲執「心外有道」（不知自心即是道），故稱「外道」。因爲他們往外馳求，故始終爲外法所拘，而不得自在，這便是「外道禪」。這是楞伽經中所說的第二種「愚夫所行禪」。此種愚夫禪，末法時期特別多，且常滲入佛法，或僞稱爲佛正法，不明瞭者常易受其惑，求法者其謹慎乎！

三、小乘禪

灰心泯智，抑制六識令不起現行，而妄稱之爲涅槃（非實涅槃，故世尊稱之爲「非得謂得」），是爲小乘禪。這是小根小智人所行的不究竟之禪。

四、大乘禪

此爲大乘菩薩所行之禪，爲不味、不亂，不著「染、淨」，亦不著「空、有」等兩邊，爲中道實義之禪。

五、最上乘禪

又名「如來禪」，爲一乘根熟、福智具足、上上根人依於如來藏（真如本性）

所行之禪。至此則不假方便、亦無漸次，以無門爲門，一門頓超，離心意識，覺自心現量，得自覺聖智，頓入如來藏真如之境，故稱「如來禪」。此爲諸佛如來及諸大菩薩所行境界，非凡外權小之所能知、能解。

闡發禪定修習之經論甚多，今介紹幾本有關禪定的書：

1. 天台小止觀及六妙門介紹禪法甚爲精要，確定禪法的正知見，是爲學佛者所必讀者。
2. 袁了凡所著的靜坐要訣適合初機參考。
3. 摩訶止觀輔行傳弘決——隋朝天台宗智者大師所著摩訶止觀，加上唐朝湛然大師所寫的註——輔行傳弘決，學者可參考。
4. 安般守意經中所講的數息法亦須修學。
5. 大智度論中有關禪定部分。
6. 再者，欲習禪坐，楞嚴經是必讀的。尤其是最後講「五十種陰魔」的部分，有志習禪者應詳加研讀，方不致「走火入魔」，甚或，爲魔所趁而受諸魔事時，仍不自知。

7. 此外，六祖壇經及圓覺經，亦是習禪者所必讀者。
8. 若能詳閱、詳參楞伽經，則是更上層樓，速入諸佛如來及達摩祖師之印心要門，融通性相，入無上禪門。

庚、禪宗述要

禪宗又稱「佛心宗」，因爲諸佛祖師皆是以心印心、以心傳心，故稱「佛心宗」。禪宗所傳有兩種禪：一爲「如來禪」，一爲「祖師禪」。有人說此二種禪不一樣，其實此二種禪，名字與表相雖不一，內涵則是無二無別。又，依經而言，經上只說有「如來禪」，未有言「祖師禪」，此乃後世學者所立之名，於經無據，連達摩祖師，乃至中華六祖，乃至西天二十八祖，亦未言有所謂「祖師禪」，蓋歷代祖師所傳者無他，唯如來正傳之正法眼藏，亦即是楞伽經所說之「如來禪」，是故須知：諸祖師所傳，乃佛佛相傳之「如來禪」，此外歷代祖師並無自立任何一法，而得名爲「祖師禪」者；是故習禪者不應自生分別，巧立名目，令法分歧，而有爭競，心生高下。金剛經云：「是法平等，無有高下。」當如是知。

禪宗的傳承，依經教所說，為七佛及三十三祖。「七佛」為：毗婆尸佛、尸棄佛、毗舍弗佛、拘留孫佛、拘那含牟尼佛、迦葉佛、以及釋迦牟尼佛。七佛之後則為「三十三祖」：

第一祖 摩訶迦葉	第十一祖 富那夜奢	第二十一祖 婆修盤頭
第二祖 阿難	第十二祖 馬鳴大士	第二十二祖 摩拏羅
第三祖 商那和修	第十三祖 迦毗摩羅	第二十三祖 鶴勒那
第四祖 優婆鞠多	第十四祖 龍樹大士	第二十四祖 師子尊者
第五祖 提多迦	第十五祖 迦那婆提	第二十五祖 婆舍斯多
第六祖 彌遮迦	第十六祖 羅睺羅多	第二十六祖 不如密多
第七祖 婆須蜜	第十七祖 僧伽難提	第二十七祖 般若多羅
第八祖 佛陀難提	第十八祖 伽耶舍多	第二十八祖 菩提達摩——
第九祖 伏馱蜜多	第十九祖 鳩摩羅多	中國禪宗第一祖
第十祖 脇尊者	第二十祖 闍夜多	

達摩大師之後，依次為二祖慧可、三祖僧璨、四祖道信、五祖弘忍、六祖惠能。

當年世尊在靈鷲山上，拈花微笑，默然對著與會大眾，眾弟子皆茫然無措，唯大迦葉尊者破顏一笑。世尊遂對他說：「吾有正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，微妙法門，不立文字，教外別傳，付囑摩訶迦葉。」這段話中之「正法眼藏」即指禪宗之法，又稱「無上法」。「正」為中正不偏；「法」是指一切佛法；「眼」為能觀，有慧眼才能觀照諸法實相；「藏」則是寶藏、含藏之義。「涅槃」(Nirvana)意為寂滅，滅盡一切貪瞋煩惱，而得究竟解脫。大般涅槃經內解釋「涅槃」有六十六義，但其中中心意義為「寂滅解脫」或「無生」，煩惱不生之意；一切聖人證寂滅之後仍是有「心」，故不會落空；此「寂滅之心」即為如如之體，可起大神通變化之用，能利益安樂一切有情。倘若唯有寂滅，成為槁木死灰，即不能起利他之用，這是二乘境界。唯有再進而發無上菩提心，修學大乘（菩薩乘、佛乘），方能進一步從枯寂之「空」中，出生一切「妙有」之用，而開悟一切有情，故究竟能達到「自覺、覺他、覺行圓滿」的無上正覺之境界。

——一九八三年夏講於美國德州·達拉斯學佛社

九、「尿療法」評析

〔按：因有在美國的弟子向我問及尿療法，鑑於尿療法目前風行的怪異現象，爲了護持正法，令眾生遠離邪法，特爲此開示。〕

一、緣起

「尿療法」前一陣子在台灣非常盛行，幾乎到了令人咋舌驚心的地步，這究竟是怎麼回事呢？簡要而言，這實在是末法時期的魔障之一，實在可悲、可哀、可憐憫。取名「奇蹟的尿療法」的書，其單行本系列，到現在已出了十幾本，非常暢銷，我手邊也有三本，是叫弟子由屏東寄來給我的。因爲有個弟子告訴我，他也曾教人喝尿，原因是他看到某人生病住院，痛苦不堪，於是便「慈悲」教他喝尿治病，同時也教了那人的另一個朋友飲尿法。這兩位受教者都是國中老師；其中一人有很嚴重的病，另一人則無病，但是兩人都在行尿療法，因爲尿療法「號稱」：「有病治病，無病強身」。

以上這個小小實例，早已普遍到不足爲奇的地步了。事實上，台灣現在有很多人正在暗自實行尿療法，甚至在美國也有很多實行者。像「上班族」、「單身族」……等「族」人一樣，這些飲尿者，也自稱或被稱爲「喝尿族」——已儼然自成另一「族類」了，可見其情況之普遍已非同小可。而「喝尿族」之成員，上自博士、碩士之類的最高級「知識份子」，下至販夫走卒者流，乃至於連佛法及外道的修行者都有。甚至還有某一自稱是密宗的道場（其實，根本不該名其爲「道場」了！）竟然規定所有信徒都必須每天喝尿！

由於這麼多人著了它的道，所以我要仔細看看尿療法的書，以一窺究竟。十五、六年前曾經有朋友因爲迷於L先生的「啓靈法」而出了狀況，所以我也只好看他的書以瞭解狀況，便於破斥。當時我看過L先生的書之後，覺得真是有如一堆廢物，或如一部連載的武俠小說，連裏面的人名，情節……等等，都極似報章上的武俠小說，只是寫作技巧極差、十分拙劣，可說是無稽之談。奇怪的是卻能如此風行，令許多人著迷、顛倒，真是令人難以置信——眾生之無智者，有如是乎！（附及，L君後來自稱活佛。）相同的，目前的尿療法風行的現象，幾乎是如出一轍。

其實像尿療法這種書，充其量不過是坊間眾多的所謂「健康叢書」之一，例如強精補腎法、十日健康法等，不料卻能風迷若此，的確出人意料。現在且來研究一下它的來龍去脈。

二、提倡者自己從未實行過

追根究底，「尿療法」的始作俑者是一位日本人中尾良一。「始作俑者」這句話是孔夫子說的：「始作俑者，其無後乎！」這句話咒詛得相當兇，由此亦可見佛、儒境界的不同（佛對於造孽的人，不但不會咒詛他，反而是待之以悲心——此是餘話）。根據中尾良一在書上說，在二次大戰以前，他便在日本鄉間行醫，其間曾遇到一些病例他無法診治；一九三三年有一天，一位三十多歲的淋病患者因排尿太痛苦來找他，他也沒辦法，技窮之際，忽然憶起「好像曾經聽說過」：可以喝自己的尿來治病，於是他就告訴病人：「以往有人飲用自己的尿來治療難症，但我本身並沒有嘗試過，如果你覺得痛苦難受的話，不妨也試試看。」病人聽後便表示願照著去做。數日之後，病患回來告訴他有效，病情較好。這是緣起。作者接著又

說：「我本身並沒有喝尿的經驗，也不知其效果為何，但是我仍然勸該名患者嘗試尿療法。」（奇蹟的尿療法 1, P.40）——讀者諸君，您想想，這是負責任的說法和作法嗎？是一個合格、有良心的醫生所應為的嗎？假如喝出問題怎麼辦？中國古代神農自嘗百草，然後教人用。現代的醫藥也是要經過無數次試驗，最後才能確定有無療效、有沒有什麼後遺症或害處，在確定有療效及副作用不很嚴重，不會危害生命，甚至再研究出對副作用的藥品，或配合其他藥以中和之——一再實驗確定，然後呈送醫藥公會及衛生局，經檢定合格之後，最後才公佈發售。然而這位日本「醫生」，對於自己從未用過的「東西」，只由道聽塗說及模糊的記憶，就建議病人服用，實在太離譜了。書中又說，二次世界大戰爆發，日本侵略中國及中南半島，中尾良一也被派到緬甸的日軍中行醫，其時病患更多，然而醫藥匱乏，兵士受病苦的情況更糟，在束手無策之下，他又叫患病的兵士們喝自己的尿，結果，據他說，疾病竟然奇蹟似的好了。

戰爭結束後，中尾良一回到日本，由於戰後社會漸趨安定，經濟復甦，醫藥發達，「尿療法」也就沒人再去提起，因而銷聲匿跡了。（該書作者說：「戰後，隨

著抗生劑與結核劑的普及發展，使得由細菌引起的疾病都得以獲治，如此一來，尿液療法當然是被棄之如糞土了。」——奇蹟的尿療法 1，P.47）後來，他再度遇上棘手病例，（有人生胞疹——P.47）他無法治療，便又想起戰前及戰時的經驗，於是觸動他寫書叫人喝尿治病。

然而綜觀全書頗為詭譎的是：儘管作者一直在慫恿別人喝尿，但他自己卻始終不曾喝過尿：他在書中一直說明他無此經驗。至於爲什麼得喝尿？喝尿的效果如何？……等等最重要的問題，作者均無明白、合理的解決與交待。他說：「利用尿液治療疾病的事實，曾有記載，只因本人才疏學淺，故對於那些記載，完全不了解。」（P.46）——您看，既然自己都不了解，怎能教病人去使用？這種作法豈不是江湖郎中之所爲嗎？而聽他話的人，也好像都「頭殼壞去」（台語：頭腦壞了）了一樣！（按：他之所以坦承自己不了解尿療之療效，可能是有意規避法律上的責任，以防萬一有人喝出毛病之後到法院告他。）他又繼續說：「我的尿療法理論，完全是根據自己的經驗建立的。」——這實在是自相矛盾：他明明說他自己並不會喝尿，又何來經驗可說？他應該說是依據「別人的」經驗才對！撇開全書的內容不

談，有智者光是翻開書前的目次表，就可以看出全書的梗概，若非脫口而言：「直如江湖術士無稽之談」，也只能搖頭歎息了。

三、作者承認尿療法「沒有醫學根據」，且對之一無所知

首先該書開宗明義第一個大標題：「醫學並非萬能」。其言下之意爲：許多疾病都不能用「現代醫學」來治，非得使用土法來醫不行。此一論點也許在某些情況下我們無法不承認，但須知各國的傳統醫術也都各有其醫藥的傳承，且多半有文獻記載，至少有口耳相傳、父子相承、或師徒代代相傳。反觀尿療法，作者自承是取自「傳說」，源出中國古籍，但是他卻指不出是那一本中國古籍。作者說：「在西元前二千年的印度，以及一千七百年前的中國古籍中，就已經記載尿液可以作爲醫療之用」（P.60），至於中國或印度的什麼古書，中尾先生也提不出來。同時他尚且一再表示：尿療法截至目前爲止既「無任何科學根據」，也無絲毫「醫學依據」。而且，對於尿療法是如何生效的，尿液如何治病的，作者也全然不知；他說：「想不到尿療法不但能治癒細菌性的疾病……雖然對於這一點我無法加以說明，但身爲

第一線的臨床醫生，與其說明理論，不如以真實的臨床案例為實證。」（P.50）他又說：「雖然我確信尿療法具有效果，但卻不知其本質為何。」——（P.51）這不是幾近「赤腳仙仔」（蒙古大夫）的作法嗎？他又說：「對於尿液做為治療物質使用的歷史，我並不了解，同時也並沒有經由外國的一些實例進行有系統的尿法研究與實驗。」（P.39）接下來有一個粗體字的標題：「雖然尿療法缺乏醫學根據，但是……」（P.54）這不是接近「土法煉鋼」式的執著與「愚民」式的強詞奪理嗎？身為一個醫生，在沒有任何根據，且本身又完全不了解尿療法的情況下，自己都沒試過，便率爾教病人喝尿（這豈不是把人當「炮灰」、當「犧牲實驗品」的不負責任的作法嗎？），病人喝了之後，「彷彿」有用，便以之為「臨床經驗」，這即使不是荒唐，也可說是荒謬之至了。

不論是古今中外，在醫學上皆有個共通之處：就是「測試」。中國古代的神農氏遍嚐百草，親自測試各種草藥的功效；西方的現代醫學，則一定先在實驗室中測試，再試用之於動物，然後再用於自願受試的病患。且受試的病患必須達到一定的人數，多次測試都沒有問題了，有關機構才會核准，而允許大量製造上市，

供大眾服用。再如中國的針灸，也都得試著先針自己，熟練之後再針別人。由此可見，「測試」是醫學上必不可少的一道重要程序。而尿療法卻完全無視於這項負責任的程序，作者既無文獻理論的根據，自己又沒有親身的經驗，對於尿中的成份及其作用也都毫無所知，甚至於對哪些病有效，以及為何會有效，也說不出個所以然來，只一味地強調：「尿是萬靈丹，可治百病，包括糖尿病、心臟病、高血壓……等等」。更有甚者，他不單自己不求甚解，（「雖然我無法說明為何尿療法效果卓越……」（P.60），甚至還一再呼籲病人也不要追問究竟，只要「深信不疑」的去喝就對了。總之，必須先堅定的相信尿療法，然後要有勇氣去喝，最後還得堅持執行！若是喝了一陣子仍未見效，可能是喝得不夠，得勇敢地堅持下去。

四、並非對每個人都有效——要以「信心」來喝尿

除了以上所提到的重大疑點之外，書中其他疑點重重。例如書中說尿療法並不是對所有人都有效，亦即：有的人喝了有效，有的人根本無效；中尾說：「尿療法並不一定對每一個人都有效，何況它還在摸索階段，雖有一些有效的例子，卻無法

正確地說明它的治療率能達到百分之多少。」(P.83)——這豈不又是自相矛盾嗎?! 前面既已說過它是「古老的醫療法」，現在卻說「還在摸索階段」! 而且，書中又說縱使有效，每個人見效的時間也不盡相同。換言之，有的人在幾個月的短時間內便能見效，有的人則得持續地喝兩三年才看得出效果：「相同疾病的患者，有的人在十天左右即出現效果，有的人則在六個月以後仍然未出現效果，有的則一年之後始見效果。但是，在此我必須強調的是，絕對不能夠進行短期的作戰，而必須長期抗戰到底。」看來，若喝了幾年尿仍無效，只好「生死以之」，喝到死為止了! 前面聲稱可以治療百病，後面卻說並不是對每個人都有效，這不是自己「掌嘴」嗎?

五、喝尿會有「副作用」——尿中毒

再如書中提到的「好轉反應」，也相當荒謬。作者指出喝了一陣子尿之後，身上若有起疹子、長疤、紅腫，以及噁心的現象出現時，不要著慌起疑，反而須忍耐並持續喝下去，因為這是表示有效的「好轉反應」。稍有點常識的人必可看得出，這哪裏是好轉的反應呢? 這分明是「尿中毒」嘛! 中尾先生說：「有些患者會於治

療期間疼痛或增強、皮膚出現蕁麻疹等等的副作用。」這時中尾以很堅定的語氣勸說：「如果遇到這種狀況，各位千萬要保持鎮靜，以破斧沉舟的決心來持續進行這種尿療法，即使出現各種突發症狀也不要擔心，切勿以為這種尿療法有誤而使意志薄弱。」偉哉斯言! 真像台北華西街晚上在地攤上賣藥膏及賣「虎骨補氣強腎感冒丸」者的說詞。充其量也只像是軍中「莒光日」的精神講話，鼓舞「革命軍人的戰鬥士氣」，或日本軍官鼓舞日本「紅巾敢死隊」的精神講話，哪像是醫生之言? 關於「好轉反應」，作者又說：「有些人會出現全身性的蕁麻疹，甚至發癢、發燒、下痢、頭痛等，但對於這些症狀無須擔心，只要持續進行尿療法，那麼三天之後，症狀即會逐漸消失，但慢的話，則要經過兩個月以上才會減輕症狀。」(Pp.79-80) 的確不錯，抽煙或吸毒的人，開始時也是要有一段「適應期」，等身體組織適應該毒素以後，也就上癮了，喝尿中毒，亦復如是。

六、喝尿的根本精神——反科學、反理性

其次，再看書中目錄的子題如：「科學於大自然中乃為無力者」(P.14)、「醫

療只是自然治癒力之後盾」（P.15）、「藥物能治療疾病乃一大誤解」、（P.18）「對於疑難雜症依然束手無策」（P.19）……等等，在在可見其反科學、反醫藥，如此豈不成了「野蠻主義」的推銷者？書中雖提及以往原始民族因無醫藥而喝尿治病，卻又舉不出究竟是那一個原始民族，更暴露其「偽人類學」的破綻。

七、尿療依靠催眠與洗腦

除此之外，書中又充斥著廉價的「催眠法」，且看其子題如：「尿絕非污物」（P.30），「尿本身即是血液」（P.53），（——真的嗎？這是什麼妄言？若如此，我們每天排小便，豈不是在排血？而且，尿液果真即是血液，那麼需要輸血的病患，便輸尿給他就可以了，不用輸血。）「必須摒除『尿為污物』的觀念」（P.70），「尿液較血液更為清潔」（P.75）……諸如此類，如廣告般，一再反覆申說，提醒讀者「尿是好東西，絕不是污物」，一如廠商在促銷產品時，對消費對象進行「洗腦」。同時還教人喝尿的方法，應「如喝啤酒般地一飲而盡」，絕不能一口一口慢慢喝，「如此則可避免聞到尿味」，且飲畢不能用鼻子呼吸而得用口呼

吸，其腥臭如何自可想見，不過中尾說：「但是尿的味道其實不難聞，類似於中藥的味道」！他自己又沒喝過，他怎麼知道？——更何況他自己只用鼻子去聞而已，這跟病患用口喝進去所聞到的味道，其間相差不可以道里計！他又諄諄善誘地說：「只要想到它是『生命之水』，那麼你就會毫無顧忌地付諸行動了。」真虧他！最滑稽的是他甚至告訴讀者：若想讓尿好喝些，「可以攪點蜂蜜」！這種自欺欺人的說法，真是可笑得令人不堪——何以沒想到再加點味精、麻油、或者蔥花兒？

八、喝尿須依「愚信」與「迷信」

再由理則學的觀點來看，尿療法也有站不住腳的地方：綜觀全書的要旨，多半是以「治病」為主，不論是風濕、坐骨神經痛……乃至肝炎、膽結石……甚至憂鬱症！但是忽然間，中尾由提倡尿療法可以用來「治病」，搖身一變而說：尿療法也可以用來「強身」，而建議一般人：與其生病時才開始喝尿，不如平時就多喝尿，以資預防：「爲了預防疾病的發生，最好在身體稍感異常，或是平常即使用尿療法，將其視爲『健康飲料』，每日飲用五十CC」。我們都知道，醫藥大體可分

為兩類：治病的和強身的。治病的藥物通常只能用來治病，並不能轉為預防之用，尤其是西藥。比方說，某藥治感冒很好，卻不能沒事就先吃些感冒藥來預防感冒。同樣的道理，「倘若」尿療法真的證實可以治病，便該歸屬於治病一類，而不可能用來強身。所以說，在邏輯上尿療法也是大有疑問的。倒是把某些讀者弄得一頭霧水，被他矇混過去了。至於大眾為何那麼容易受其擺佈、愚弄呢？最主要的還是由於「貪著」（貪著色身），尤其是爲了「保健」而飲用者爲然。其次，由於貪圖便宜、好走捷徑、抄小路，因此便很容易上「金光黨」的當了。

在此有個笑話：假設尿療法真的如其所說能治好心臟病、高血壓、風濕、糖尿病以及癌症……則此中每一項都可令中尾先生各贏得一項「諾貝爾獎」，而名利雙收，揚名後世。作者甚至還建議「愛滋病」的患者「亦可嘗試使用尿療法」（請注意「亦可嘗試」四字——十分曖昧（Tricky）），當然，這也是「並不保證」可以治好的！總而言之，要想行尿療法，中尾一再強調：「信心最重要，切忌焦躁」，「要有堅定『信念』」，以及「要有實行的勇氣」，作者如是說（PP. 5-6）。

九、漢譯編者妄想攀緣中藥理論以爲依據

以上是僅就那本書的內容所做的評析，現在再來看編譯者所續貂的「附錄」。在附錄中，編者特別摘錄「本草從新」中，以人的大小便加工處理後可以入藥的幾味：「人中黃」、「人中白」、「糞清」、「童便」、和「秋石」。究其編者之用意，想必在爲尿療法徵信與張目。這點也頗令人感慨，因爲尿療法雖在日本發源，卻「在台灣發揚光大」，此間奉行者的努力推行，「功不可沒」。日本因爲地小人多，金錢掛帥，競爭激烈，人人都絞盡腦汁、出奇致勝，所以點子特別多。例如三十年前的「飲水健康法」便是其中之一，我當時是高中生，也曾經照著做，每天早晨未進早餐之前，先喝下三大杯水，後來也不了了之，只是至少這個方法並沒有什麼大害處。另如「吃大蒜健康法」也是，報紙稱揚了好一陣子。諸如此類，不一而足，都是源自日本，而目前則是這個「尿療法」最叫座。現在讓我們來看一看，由推波助瀾者從中醫書籍裏，找出來的這幾味藥，企圖爲尿療法找到「理論依據」。

第一種稱「人中黃」，其性甘寒，能「清痰火、消食積，大解五臟實熱，治陽毒熱狂，痘瘡血熱，黑陷不起」。但是若「傷寒非陽明實熱，痘瘡非紫黑乾枯」者，一律禁用。至於製作的方法和過程，是「用竹筒括去青皮，納甘草末於中，緊塞其孔，冬月浸糞缸中，至春取出，洗懸風處陰乾取末。」

第二種為「糞清」：「主治同人中黃」。作法為：「用棕皮棉紙，上鋪黃土，淋糞濾汁，入新甕碗覆，埋土中一年」。如此便能「全無穢氣，勝于人中黃，年久彌佳。」（越久越陳越香？）

第三種是「人中白」：「其性鹹涼，能「降火散瘀，治肺癆鼻衄（即瘀血），勞熱消渴，痘瘡倒陷，牙疳口瘡」。若是「陽虛無火、食不消、腸不實者，忌之」。它的作法是：「以蒙館童子便桶，及山中老僧溺器，刮下者尤佳，新瓦火煨過」。

再看第四種，「童便」，這好像和尿療法有點關係了。我們看書上記載的：「童便其性鹹寒」，功用是：「能引肺火下行從膀胱出，乃其舊路，降火滋陰甚速，潤肺清瘀。治肺痿失音，吐衄損傷，凡跌打損傷血悶欲死者，以熱尿灌之下，

即醒。胞胎不下。凡產後血暈，敗血入肺，陰虛火嗽，火熱如燎者，惟此可以治之」。它的「禁忌」與人中白同。至於作法則是：「取十二歲以前童便，不食葷腥，去頭尾，取中間一段，清徹如水者。」服用時當「熱飲，熱則真氣尚存，其行自速，冷則為有齷寒之性。或入薑汁、韭汁，冬月用湯溫之。」以上這段，被尿療法推行者當作實行時的「條律」(bylaws)。

他如「秋石」取自童便……等等，茲不再贅述。但是僅由上面四種，就可以歸納出這些中藥的幾個共通之處：

- 一、都是治病用，而非用來保健強身的；
- 二、都得「經過處理」，而非原物使用；
- 三、都得經過一段時間後才得使用，除了童尿之外，但童尿的選取，亦有嚴格的限制，而且也不是用自己的尿；
- 四、都不是直接服用；
- 五、都有禁忌，並不是所有患者都可以服用。

所以，若從醫學上來看，「尿療法」書後的這個「附錄」，實在不能支持該

法，反而反襯出「尿療法」的幼稚與無稽。復次，倡行尿療法者中，有喜好佛法的，更以佛法中的「四依法」以為支持，因為這牽涉到佛法與修行，所以一定得仔細地加以研判討論：

十、若干喝尿人妄想攀緣佛法以為依據

佛法中有「四依法」，所謂四依法，即是依四種法來修道，換句話說，就是佛對佛弟子修苦行者之衣、食、住、行的規定。根據佛法，大修行者（修苦行者），

1. 居住方面應在「樹下住」，不住房屋；
2. 衣則著「糞掃衣」，「糞」是指他人不要的，丟棄的；「掃」的意思是將之洗乾淨，合言之即是：把別人丟棄不要的舊衣裳拿來洗淨、染色、拼補而成的「百衲衣」，因其價值低賤，與「糞土」無二，故稱「糞掃衣」，實與「糞便」（大便）無關（「糞」字在此為「價賤」之比喻詞）。
3. 至於大修行者，食則必須「乞食」，
4. 藥則用「陳棄藥」。「陳」者，舊也；「棄」者，捨棄也。「陳棄藥」即陳

藥或棄藥，顧名思義即是舊的或別人丟掉的藥，因為以前印度與中國一樣，都是服用草藥治病的，而名貴或一般的藥材通常可以熬二到四次，但稍富裕的人家，常只熬一次或兩次，便嫌其味淡而丟棄。但大修行人，於世間不生貪愛，不求好求多，便撿取他人棄置的藥來用。

佛說修行人若依此四法便得速成聖道，這也是頭陀十二行中的四項。也是我們平常四事供養的「飲食、衣服、臥具、醫藥」四方面。

基本上而言，「四依法」即是頭陀苦行的要目，其修行寡欲之徹底，乃至將人生最根本的需要，減至最簡單，不可再少的地步，藉以離五欲，去世間之貪愛，而後得成清淨法身，證得聖道。問題是，當今有些好事者卻妄以此為據，振振有詞道：「陳棄藥」就是「大小便」！其實稍讀過些佛經的人都知道，在佛法中，每提到「大小便」都是直接明說「大小便溺」的，從不會做個啞謎在那兒讓大家胡猜。所以如果有人說佛經中所說的「陳棄藥」是指大小便，以及「糞掃衣」是指沾有糞便的衣服者，那都是「望文生義」，強作解人，穿鑿附會，強不知以為知。然而麻煩的是，連佛光大辭典中，在「四依法」條中，解釋「陳棄藥」的這一項，卻也列

了兩個解釋：「(1)有人說是丟棄的藥，(2)有人說是大小便」，居然將未經證實、道聽塗說的話也收入辭典內，未免有失編輯辭典之嚴肅意義。而喝尿族更聲稱有小乘的「法師」說：「陳棄藥就是大小便」，於是大家也不管到底這位法師是否真有其人，到底是誰，就一窩蜂似的喝尿去了——其實，若人自心染污、貪著染污法，想做染污之事，行染污之法，即使沒有任何有力的理由，他仍是會想辦法去做的。

其次，我們要問：如果佛世尊的「四依法」真的是在教敕佛弟子行頭陀行者，必須喝尿，那麼，你說佛弟子中頭陀第一的大迦葉尊者喝不喝尿呢？又，隨著大迦葉修行的五百弟子喝不喝尿呢？乃至其他弟子遵不遵守「四依法」而喝尿呢？甚至，佛世尊本身也曾修六年頭陀行，佛世尊本身喝不喝尿呢？你能想像佛世尊及他的大阿羅漢弟子（都是得了三明六通、得以出離三界的聖者）清早起來，都接一杯自己的尿猛灌嗎？如果佛世尊及其弟子都喝尿，則佛便成了「喝尿外道」，有如印度的裸形外道、塗灰外道、牛狗外道（食草噉糞）等一樣——這實在是太荒謬了！

接著，再從經論中引一段文字，以證明四依法中的陳棄藥並不是佛世尊教聖弟子去喝尿吃屎。《俱舍論普光記云：

「依舊大德等皆言四依中陳棄藥是糞穢者，不然，陳久之藥，他人棄之，名陳棄藥，出家少欲取而服之。」（大正藏第四十一卷，三三九頁。）

其次，佛法中一提到「人身不淨」時，都一再提到人身「九孔不淨」（且九孔不淨也是「不淨觀」的一種），而這九孔中，以大小便處是最為不淨的了，佛既教敕說大小便處不淨，怎麼還會教佛弟子食用或飲用從二不淨處排出來的穢物？不要說大小便處二孔所出之物不淨，即使是剛送入口中，再吐出來（或在食時，從口中掉下來）的食物，佛都不許弟子再撿起來吃，以不淨故。佛在經中曾爲了形容一個人的愚癡行爲，而說：「猶如愚人，還食自唾。」又，如大毘婆沙論中說：

「如提婆達多，先得靜慮，以神境通力，變作小兒，著金縷俗衣，作五花頂，在未生怨太子膝上婉轉而戲（按：未生怨太子即阿闍世太子），仍令太子知是尊者提婆達多。時未生怨憐愛抱弄已，而後以唾置口中；提婆達多貪利養故，遂咽其唾。故佛訶曰：『汝是死屍，食人唾者。』彼咽唾時便退靜慮……。」

（按：退靜慮即是失禪定。見大正藏第二十七卷，四四二頁，大毘婆沙論卷八十六。）

可見，佛世尊連口中所吐出的東西，不管是食物或口水，都不准弟子食咽，更何況是從大小便排處出來的東西。（附及，提婆達多不是佛弟子，而是欲害佛及破壞僧伽的惡人，後以生身直墮無間地獄。）又，不但是從大小便處出來的糞穢佛稱不淨，連眾生因為是從父母的「大小便處」進出，（人懷胎受孕時，父精從男根小便處入女根小便處，中陰身亦從母體小便處進入；胎兒出世時，復從母體之小便處出。）而稱眾生之父母所生之身為「出處不淨」。因此為佛弟子對於佛法應有些瞭解，才不會愚癡顛倒、取外道行（食尿外道），而不自知。

十一、學佛者喝尿之過

1. 破法

身為學佛之人，我們本不須費這麼多功夫去駁斥這種愚不可及的「尿療法」的，因為世間愚夫所行之愚事正多著呢——如果它與佛法無涉，充其量只是令有智之士覺得荒唐、反胃而已。然而正因為它扯上佛法，且牽出「四依法」，彷彿告訴大

家：「你看，連佛如來也教比丘要喝尿」！而且還得天天喝！並且是出家人修行所必須「依」行的四大項目之一，不喝還不行——不喝就犯了戒：不「依」法而行！以其說如是顛倒，且已犯了謗佛與謗法之大過，所以才非得嚴正地破斥惡法，以維護正法。

2. 喝尿者修行必不成就

佛法講因果，修行的人如果喝尿，則其第一個後果便是「修行一定不能成就」。何以故？因為我們知道學佛、念佛，最講求清淨，即使用手指挖了一下鼻孔，都得先將手洗淨之後再捧經書、持念珠，乃至合掌等。另如拜懺時，也要事前澡浴清淨，若是修「占察法」等，身體出汗後還必須定時沐浴，然後再拜，稱為「三時澡浴」。可見「護淨」的重要。尤其修密更是嚴謹，修法前必得沐浴，因為若不清淨，法必不成就，且會遭魔事。現在反觀「尿療法」，則叫人天天喝尿，一張嘴成了「尿壺」，一個身體成了名符其實的「尿桶」，如何能修菩提道？一般人每天用牙膏刷牙，以保持口腔清潔，有的人甚至還要用很多口腔芳香劑，喝尿族恐

怕非得用「鹽酸漱口」、「鋼刷牙」，還不見得能刷得乾淨。試想家中的廁所，偶有不慎濺了幾滴尿水在馬桶邊上，或地板上，不久就氧化而發臭，累得家庭主婦每天必須去洗刷這些尿滴，否則便會臭味四溢。喝尿族每天大口大口地喝尿，若說不臭，真是睜眼說瞎話了！修行念經念佛等之前，必須保持身口意三業清淨——我們若尚做不到心清淨，至少也得努力先做到令此有形質的「身」保持清淨，若滿口尿味去念佛、念經、念咒，那真是對佛菩薩的不敬，也是對佛法的污衊。一般正信的居士，即使喝了酒，口中有酒味，也都不敢冒然馬上去念經、念佛、念咒，都要先去漱口，因為自知「不淨」與「不敬」，而且那樣所修的效果也大為可疑——或許不但無功，反而得罪！虔誠淨信三寶的佛教徒，即使吃了葷食（肉食）、大蒜五辛、或抽過煙、嚼過檳榔後，要念佛、誦經，也都會先刷牙漱口，以示尊重佛及經法。不過喝了尿以後，尿液遍滿喉管、脾胃、肚子，如何漱得掉？以佛法而言，修行者不吃大蒜、蔥、韭等五辛，就是因為大蒜等五辛有「辛臭」，其臭味正如廁所裏的味道一般無二，故佛法稱之為「辛」；而台灣話所說的也正與佛法所說，不謀而合，台語是說：「便所味臭辛辛」，或「放尿臭辛辛」，可見學佛者之所以不應

食大蒜，由於其味同於便溺之「辛」。修行者連大蒜等五辛尚且不食，何況還去喝尿！為何學佛者不吃五辛，因為護法神討厭那種辛臭味（其實人也討厭吃了大蒜的人說話之口臭味），故不敢近（所以吃五辛之人，護法便遠離，不護他了；同時喜歡辛臭的惡鬼神，便來近身，伺機擾亂，且日日鬼舔其唇，致令他的功德日消）。這是說，光是吃五辛便會發出類似廁所的辛臭味，於是就會產生如此之過惡與障礙，更何況日日大喝那名符其實、如假包換、臭辛辛的「黃湯」，不但口中發出尿味，恐怕連全身血液都充滿尿汁，全身毛孔都散發出尿辛氣。（事實上，恐怕他整個人都是「醃」漬在尿汁之中！）您看，這樣護法還敢來？惡鬼神還會不來親近、騷擾？如是，修行怎能得清淨、成就？怎麼會不魔事重重？

3. 喝尿族的下場——來世感生惡道

學佛之人喝尿，除了「不淨」與「不敬」之外，最嚴重的是犯了一條重戒：即是犯了「五見」（五大邪見）之中的「戒禁取」：戒禁取之義為佛弟子攝取某些外道無益且無義的邪戒、邪行，以為有益於涅槃、或能增進福德、或能滅苦，而這些

愚見愚行，實在無益，故佛特地明白制戒禁止佛弟子習學這些外道行，否則增長愚癡，不得解脫，故稱這些「外道愚癡邪行」為「戒禁取」——如來「戒」法中「禁止攝「取」之行爲——例如有些外道持「牛戒」、「豬戒」、「狗戒」，也就是效法牛、豬、狗或羊等禽獸的行爲，當作是一種苦行來「修」（其實依佛所開示的，這只是「徒然自苦」的自我糟蹋，毫無益處的愚行），他們之所以這樣努力地學「做牛」、「做馬」、「做豬」、「做狗」的原因，是認爲：「因爲今生受如此大苦，苦受盡了，來世就可生天。」佛說諸如此類的「邪見」之創說者及實行者，來世但不能生天，反而必定會墮於牛豬狗等畜生道，因爲因果的基本道理是：「今生造什麼業，來世就墮什麼道」。茲引長阿含第四分世紀經以爲證明：

「佛告比丘：若有衆生奉持龍戒，心意向龍，具龍法者，即生龍中。若有衆生奉持金翅鳥戒，心向金翅鳥，具其法者，便生金翅鳥中。或有衆生持兔鼻戒者，心向兔鼻，具其法者，墮兔鼻中。若有衆生奉持狗戒，或持牛戒，或持鹿戒，或持痘戒，或持摩尼婆陀戒，或持火戒，或持月戒，或持日戒，或持水戒，或持供養火戒，或持苦行穢汙法，彼作是念：『我持此痘法、摩尼婆陀法、火法、日月法、水法、供養火法、諸苦行法，我持此功德，欲以生天。』此是邪見。佛言：我說此邪見人必趣二處：若生地獄，若墮畜生。」

（大正藏卷一，頁一二八）

是故，今生學牛、做牛，天天用四肢爬、吃草、馱重物，行此等「牛業」之因，來世定然感「生爲牛」之果。今世學狗、作狗，每天以四肢爬行、吃人糞、啃骨頭，以其熏習此「狗業」之因，來世亦當「各據其本業而感果」（地藏經語），感「生於狗道」之果。所以，相同的，今世喝尿的人，來世必墮「糞尿地獄」道，現在等於是在爲以後轉生做「準備工作」，先好好熟習一下尿味，等業習成熟，自然感果。現在喝尿，以後即使不墮「糞尿地獄」，最起碼也會墮爲「食尿鬼」，佛經中說：這種鬼因爲業報之力，而令他們只能食用人之涕唾和便溺。所以喝尿的人，來世的業報便是如此。因此喝尿是「增益三惡道」，其所修佛法皆悉不得成就——以其全身都是穢物故——其實他的身體就是個「活動的大馬桶」。

十二、學佛者飲尿爲末世之魔障

最重要的，我們必須明白：佛弟子喝尿，實在是末法時期的「魔業」之一。而此魔業最厲害的地方在於：「它表面上看不出與修行有任何關係，而實際上卻完全破壞了你的修行」，令你再怎麼修也都不得清淨，因此不得成就，而且還令你身受其害而仍不知不覺。一般的外道，以及「附佛法外道」如自封爲金剛上師、活佛、或無上師之流並其邪說，有點正信概念的佛弟子，一看就知他們知見不正、所行違道，會障礙修行，而不會去相信、接受他們。然而喝尿則不然，因爲一般人不曉得「喝尿」與「修道」有何直接的抵觸，於是便放心大膽地照著去喝，而且，行有餘力還「好心地」教別人也喝，因而在不知不覺中，完全破壞了自他的修行——這實在是當前最厲害的魔業之一。

現在甚至聽說如是「依教奉行」的「佛弟子」也愈來愈多，除了前面提及的那些之外，連顯宗的在家居士及法師也有不少。順便再講一則真實的故事作爲結束。有位佛教徒的親人重病住院，該信徒在醫院中遇到一位顯教的法師，於是便懇請這

位師父特別加持他的親人。這位師父問明狀況之後，就告訴他趕快去爲他親人灌兩杯尿試試看，也許還有希望，還來得及；此信徒於是趕緊照辦。可憐他倒霉的親人，臨終前還無端地被硬灌了兩杯尿！佛在經中說：「末法時期，愚癡堅固。」真個是愚癡堅固！

以上所說，皆爲維護正法、破斥魔業，沉重言來，實因此乃當務之急。最後，更向有心修學佛法者進一言：「若欲淨嚴身口意，莫將尊口當便池！」

——一九九三年三月三日講於美國·密西根州立大學 (MSU)

十、菩提根本——大乘四信心

一、福德

佛經中裏常說，末世眾生最可悲愍的一件事情就是：根鈍福薄。這裏的「根」是指五善根，「福」是指福報。福報與善根都是修來的，而不是求來的，也不是天生自然的（「天生有福」），或者命運使然（「命中有福」）。現在先講福報，以及如何方能得福與增長福德之法。上面說過，福報通常不是「求」來的，是「修」來的；因此若不修而只用「求」的方式，雖然也能求到一些福，但是效果很小，而且很慢；若是能用「修」的方式，就快得多。舉個例說，假如你心中有個很重要的願望，然而這個願望的實現，又超乎人力的控制範圍之外；在這種情況之下，你便可以發願修一個法門，回向成就那個心願；由於你修行的功德及三寶加持的力量，便能令你的所願較易、較速成就。上面所謂的發願修法，例如說發願誦五十部或一百部地藏經、或是誦大悲咒一萬遍，或是念藥師經三百遍等等。你若已知道怎麼

修行及回向，而且在修持的時候又能夠淨持齋戒，那就更有助於你所修速疾成就，所願速遂。若能如法發願修持，並且長久不斷，便能福德日日增長，宿業漸漸純淨，這就是真正修福積福之人。順便提到，所謂「齋」是指過中不食，我知道有很多在家居士嚴謹地行持齋戒，這是非常難能可貴的。佛法在末世最薄弱的一環就是「戒」，而持戒卻是一切修行的根本。

二、善根

以上談了一下「福德」，接下來講「善根」。為什麼說我們末世眾生根鈍？到底是怎麼個鈍法呢？要對這問題有個明確的瞭解，首先就要瞭解什麼是「根」，根是指「五根」，五根是：信根、精進根、念根、定根、慧根；這五根又稱爲「五善根」。此「根」之命名，是一種譬喻，即所謂「以喻得名」。像一切草木，都須要有根才能夠生存、增長；眾生的一切善法（福德、智慧等）也是一樣，必須要有此五善根才能生存、增長。栽種植物的人，最重要的就是要保護植物的根；相同的，

對修行人而言，最重要的，就是要守護其善根。相反的，要砍樹的人，若要令那顆樹完全拔除，最徹底的，就是把樹根砍斷。同樣的道理，若要破壞他人修行，最徹底的，就是毀壞他的善根，如破壞他人的信根、精進根等等。當然，令人善根斷壞，那是魔之所為，我們一般人是不会這麼作的，至少不会故意這麼作——然而當今之世，魔強法弱，很多人雖然並非「故意」，但因本身的業障現前，而「為魔所趁」，乃至「為魔所用」，因而胡裏糊塗地作出破壞他人善根的事，而他自己本身卻還不知道，甚至還自以為是在說法「利益眾生」哩！現在末法時期，真是「百家齊鳴」，各盡所長；但也常莫衷一是，因此也常令初發心學佛的人不知所從，不知要跟那一家、或那一位大德學才好。在此，我貢獻一點點小心得，給大家作個參考：學佛的總目的，是要培養善根、增長善根、建立善根、成熟善根、以及成就善根。善根成就，然後才談得到修行菩提，乃至得智慧解脫等等。如果說法人，不管是誰，他所說的，對你的善根有所幫助，也就是對你的信根、精進根、念根等的培養、增長、建立、成熟、成就有幫助，那麼，他所說的法就是好的、有益的，他就是善知識。相反的，如果他所說的法，不但不能增進你的信根、精進根等，甚至還

會令你越聽（或越讀），反而越對佛、或對法、或對僧，起種種懷疑、不信，乃至起毀謗之心，甚至令你出言毀謗，這樣就是他所說的，不但沒有能增長你的善根，反而破壞了你的「信」根，增長了你的「疑」根（「疑」在唯識五位百法中，是六大根本煩惱之一）。這樣的人，便不是善知識，而是「惡知識」、「邪知識」。譬如他說佛法中某事不合時代、或不合科學，或說某部佛經依他考據的結果是假的等等。又，如果你本來很精進地在如法修行某個法門（例如念佛、持齋戒、持咒等等），但一聽了他的話、或讀了他的書之後，令你很洩氣（譬如他說：這樣是著相修行……等等），你因此就放棄精進，再也提不起勁用功，這就是他破壞了你的「精進根」。如果是這樣，那麼，不管他的學問再大、文筆再好、或再有名氣、地位，他不僅不能增長你的五善根，反而會破壞你的五善根。這種人便不能稱為是你的善知識，反而是你的惡知識。你最好敬而遠之；因為世尊在經中處處都說：學佛最重要的事之一，就是「親近善知識，遠離惡知識」——因為親近善知識，才能學到善法，親近惡知識，便會薰染上惡法，乃至斷善根種性！不可不慎。

三、善根之本：信根

現在再繼續講「善根」。我們學佛所修的種種善法（福德、智慧等），也必須要依靠「信、進、念、定、慧」這五種根本，才能生存、增長、茁壯、成熟，所以稱信等五法為「善根」。因此可知，學佛的根本在於建立五善根，而五善根的根本——也就是說：「一切根本的根本」——是什麼呢？那就是「信根」。這信根，甚難希有，甚深無量，不可思議，這是行者無量劫修行，一點一滴累積的結果，非一生一世之功。有人說：「這信佛有什麼難？我一接觸佛法，不用多說什麼，或爭辯什麼，我就深信不疑了。」那正好說明：你不是今生今世才開始信佛、學佛的，而是你多生多世的薰習，所積集而成的善根業力，所以你今世才能有如是的信根。得到「信根」以後，才可能精進地修行，於是開始長養「精進根」；精進根發起以後，才有辦法修「念根」；因為修念根須念念不斷，念念不忘失，因此須有很好的精進底子，才修得來念根。念根成就以後，便能進而長養「定根」；定根成就以後，方能「正修佛慧」：正修佛慧是在禪定中修種種觀行。因此所謂「修慧」，不只是文

字言說，而是須與定心相應——並非嘴上會講就行；若光在嘴上講，縱使講得口沫橫飛，天花亂墜，而心中散亂、不信，也是與法不相應、不相干。因此可知，要發展五善根，須先成就信根。

「信」這件事看似簡單，事實上是很複雜的東西，為什麼？因為眾生的根器有種種，可謂千差萬別。而這信根，也有許許多多不同的層次。馬鳴菩薩著了一部大《乘起信論》，其內容主要是教導我們信根薄弱的眾生如何「起信」——也就是：如何生起信根。要生起或增長信根，除了修起《信論法門》之外，還有一個法門也非常好，那就是「地藏法門」。我們大家在佛寺裏都常有機會誦持《地藏經》。然而《地藏經》或地藏菩薩最重要的功德是什麼呢？他是依其本願，及秉承釋迦牟尼佛的教敕，要廣度末法之世、無佛時期一切世間根器最鈍、業障最重的眾生。而業障最重的，不外是地獄眾生；至於我們也是業很重，才會生在這末法濁惡之世。因此，地藏菩薩的發心是很不容易的，為什麼呢？因為教「放牛班」的學生比教資優班的學生，實是困難而辛苦得多，地藏菩薩因為悲願深切，所以他發願要專教放牛班、或弱智班的學生（那就是我們——因為我們不想升學（求菩提），只想在三界混混，得過且過）。地

藏菩薩是想令我們成就什麼呢？簡單一句話，最重要的，就是要成就我們的信根——令我們起信，令我們的修行有「根」，不再像無根的浮萍（沒有善根的人），如一羈提人在六道的海中到處漂蕩。各位回去若再仔細地研修一下地藏菩薩本願經，便可以很深切地體驗到。

四、信根與大乘菩薩道

接下來再說信根在大乘菩薩道的地位。大乘菩薩道的修證，共有五十二階位，分別是十信、十住、十行、十回向、十地，及等覺、妙覺。「信位」是菩薩修行的初階，這信位，又分為十等，稱為「十信位」。菩薩十信是：「信、念、進、慧、定、不退、迴向、護法、戒、願」。因此修行者，首先要成就的是信心。所謂「信心成就」，並不是只具有少許一點點「信」就成，而是要「信位十心」皆具足、成熟、堅固、不退、不動，才能叫「信根成就」或「信成就」。因此可知，要想信根成就，是要一步一步、一位一位往上修，才能成就的。不要說：我很「幸運」能信佛，甚至把它視為理所當然，沒什麼了不起，不覺得有何可貴；事實上，如前所

說，任何人能信佛、信法、信僧都是修了好久好久，過去生已受了好多苦，走了好多冤枉路，才能達到今日這一步，才能信佛，才知道要學佛。我們從無量劫來，生死流轉，迷失方向，盲目地追求其他「身外」與「心外」之物，好不容易到今天才能夠發起一些善根，而信佛、信法、信僧，成為正信的佛弟子（按：追求「身外之物」者為凡夫；追求「心外之物」者為外道）。所以這是無量劫來吃了無盡的虧，與由凡外之迷，返悟而修行的結果。

發心以後，就開始在「信位」上修行，到了信根成就，也就是「十信滿心」了以後，便得入「初住」位，成為「住位菩薩」。從初住到「十住滿心」，然後再進入「行位」，修十行，稱為「行位菩薩」；十行滿心後，再入回向位，修十回向；到了回向位，就已經是無上甚深菩薩摩訶薩的境界了，更何況是十地、等覺、妙覺。十住、十行、十迴向合稱「三賢位」菩薩。接下去就是十地，十地菩薩稱為「十聖」。「三賢、十聖」是大乘菩薩道的修證階位，但想要入賢聖之位，必須先成就基礎的十信；而想要十信成就，就必須從「初信位」修起。初信位所修、所要成就的，就是「四信心」。

什麼是「四信心」呢？依馬鳴菩薩在大乘起信論中所說，四信心是指：「信佛、信法、信僧、信真如」這四種信心。修行人若能得此四信心堅固不動，便能於一切佛法得「決定信」，那麼再大的風浪來襲，例如聽到任何邪見、惡見、不正知見，乃至毀謗三寶的話，都能不為所動。如此便能成就無量功德智慧。信位菩薩修到「六信位」時就到了「信不退」；什麼是「信不退」呢？若得「信不退」，則生生世世皆能「信心永不退轉」，非只今生不退而已。（你看，這不是很不可思議嗎？——因此，佛不可思議，法不可思議，眾生之善惡業果亦不可思議！）因此，你今生若能修到六信，你的信心就永遠不退轉了，此後生生世世都能保有此「決定信」，以有此成就故，往後的修行都是向上的，永不退轉——那該有多好！

五、信根與修行

現在來談「信」對學佛與學習世間法的關係。修行佛法跟學世間法不一樣。學世間法，例如學中國古典哲學：如老莊、韓非、荀子等諸子百家；或學古希臘哲學：柏拉圖、蘇格拉底、亞里斯多德、堅忍主義派及伊匹鳩魯派等；或學近代西方哲學如：尼采、叔本華、博格森、存在主義、實證主義、數理哲學等。你在學這些學問或學術的時候，都可以一邊學、一邊批評它，乃至寫一本書批判它。你若是專門研究尼采哲學的，所寫出的評論，便可叫「尼采哲學批判」。你因而成為尼采哲學專家，可教人尼采哲學；學現象主義的，便可寫出「現象主義批判」這類的書。這「批判」或「評論」兩字是什麼呢？在英文裏稱為「批評」(criticism)，而這「批評」表示什麼呢？表示你有你自己的看法，而且你在這領域中有很廣博、高深的 (high-brow) 學問，(high-brow 是額頭很高，通常是學究型禿頂那種，這是這個字的字源 Etymology。) 因此，所謂批判 (criticism) 是表示：高階層的知識分子，對於所研究的對象有自己獨到而原創的見解，因此才能批判。作學問的人有自己的見解，不人云亦云，這是很好的。因此，criticism (批評) 在世俗的學術界很重要，非常受尊重——但這在學佛上，就行不通了。學佛，你無法一邊批判佛或菩薩，還一邊想跟他學，那可說是不可能的事。而在世學中，你卻可以一邊研究，一邊批判；像顧頡綱，他是研究儒學的專家，他寫了古今偽經考及古史辨這兩本批判儒學的

書，雖然破壞了儒家的典籍，卻一鳴驚人，名利雙收。但在佛法裏，你就不可能一邊讀佛經，而一邊心生不信、懷疑，乃至生出毀謗之念，卻還能「依教奉行」，那是不可能的事。因為修行佛法，就是爲了要出離對世間的名、聞、利、養、恭敬、我執、我見等等的貪著。如果學佛之人，爲了出名，或爲了獲得他人的恭敬、供養、出人頭地，發表種種我見等，而去批判佛法，以致令眾生斷失善根，來世墮大火坑，那便是修行人的魔事。學佛之人，若對佛法僧三寶有堅確的信心，以此善根力，當下就能不思議地去除掉不信、疑、毀謗等重大煩惱而生起正信之心。然而這正信之心是否能生起，也可說是「由不得你」的。因爲，如上所說，這信心是無量世以來，修行善根的成就。

六、精進根

以上講「信根」，現在來談談「精進根」，我們常常聽很多學佛的朋友說：「唉！我很想精進，可是就是精進不起來。」這是爲什麼？因爲無始業力的關係，能不能精進，是由精進根的大小來決定的；精進根與信根一樣，也是修來的：你越

修，那個善根便愈長大，然後才能夠茁壯，乃至於開花、結果，這都是修來的。所以對別人說：「你這麼精進，我好羨慕呀！爲什麼我老是精進不起來。」你不用羨慕，那是因爲你過去在精進根方面修得太少了，你若趕快開始修，你也可以像他那樣精進。你就是因爲一直不開始修，所以總是原封不動。因此，精進是修來的，不是自然就能精進。在佛法裏，沒有人是天生的自然佛，所謂「天縱英明」，本來就是聖人，不用修就能成佛，即使是佛的兒子羅睺羅，也是要修行才能證道。一切賢聖的慈悲、智慧、解脫，都是一點一滴修來的，連佛也是由修因，然後證果。如是說法，方爲正說：不修就沒有善根，沒有善根則一切修行都談不上。

七、不退轉

我們如今身處末法時期，修學佛法既然如此困難，因此我們且先不要好高騖遠，空想要有怎樣的大成就，例如得諸禪、三昧、解脫、三明六通，或明心、見性、開悟等。我們須先腳踏實地，依照經教所說的「如法修行」，如實地，先建立起修行的根本——信根，最好在今生能夠「十信滿心」。如果十信滿心的話，你就

能夠從此以後，保證永不退轉，也絕不會墮惡趣，這比美國商人所謂的終生保證（Life-time guarantee）還要長久實惠，因為這不只是今生今世不再退轉而已，而是生生世世再也不退轉。迴向偈中說：「九品蓮花爲父母，不退菩薩爲伴侶」，這「不退」的梵文叫阿鞞跋致（Avaiṛtika）。共有四種「不退轉」：

- 一、信不退
- 二、位不退
- 三、證不退
- 四、行不退

第一、「信不退」是六信菩薩：信不退菩薩，其信心永不動搖，永不起邪見，生生世世決定住於正信。

第二、「位不退」是七住位以上到十迴向的菩薩。菩薩到七住位，即生生世世永於佛法中住，無有退轉。

第三、「證不退」是初地到第七地菩薩，其所證眞如本心，決不退轉。

第四、「行不退」是第八地及八地以上菩薩，因已證無功用智，故於一切法皆

能依眞如起用，一切所行皆得不退。

所以「不退」有種種差等，並非只有一種，而「不退菩薩爲伴侶」的「不退」當是指於「信、位、證、行」種種不退的菩薩，因此經中說：「一切賢聖，皆以無爲法而有差別」，就是這個意思。因修行無爲法（佛法）之故，而能達到種種不一樣的果證，信心也是一樣，修行信根而能得種種不同的信心成就。我們大家一起努力，今生最好能修到十信滿心，那是最重要、且最可讚歎的事情。

八、四信心

現在進一步來發揮「四信心」的內涵。先談第一項「信佛」。

1. 信佛

前面提過說：四信心中的每一種信——信佛，信法，信僧，信眞如——都是甚深無量、不可思議，不是很單純的。就以信佛來講，因爲眾生根器種種差別，業障種

種深淺、粗細都不一樣，所以有的人信佛信得深，有的人信得淺；有的人信得廣，有的人信得狹；有人信得多，有人信得少。善根愈大、愈利的人，他的信心越是深厚、廣大，乃至到了不可思議的地步。在信心上達到最虔誠、最甚深廣大不可思議的，莫過於「普賢行願品」中所開示的：「十方三世無量阿僧祇恆河沙諸佛世尊如對目前」。這是何等的境界！唯有如普賢菩薩那種甚深廣大的善根、智慧，其信心才可能達到如是境界。至於一般凡夫之人，大多沒有辦法作到這一點。這至少要到信心成就、十信滿心，而且已得觀智明了、正智現前，其信心才能達到這種不可思議的廣大境界。倘若善根微薄，甚至微薄到毫無信根的地步，則很難發心信佛。我們在美國，舉目所見多是這種人——實在可憐。換句話說，這就是沒有福報、也沒有善根，故不能信佛，因為能信佛是無量的福、以及無量的慧積聚起來的結果。沒有信根的人，稱為「一闍提」，一闍提是「信不具」的意思。信不具，就是不具備信心。「一闍提」梵文為Ichantika，這裏的「一」不是一、二、三、四的「一」，「一」是譯音，意思是「無」(No或None)的意思，或表示相反的接頭詞 (Prefix)，「一闍提」者佛經中稱為「斷善根種性」，因為若無信根，則一切善根全

部斷壞，所以稱為斷善根種性。一闍提的人，連一尊佛都不能信，更何況要他信二佛、三佛，乃至無量諸佛。有一點信根的人能信一佛，通常是信本師釋迦牟尼佛；小乘根器的人就是這樣。善根再大一點的，能信二佛，即除了釋迦佛外，再加一尊，通常是西方阿彌陀佛。善根又再稍微大一些的，再多信一尊東方藥師佛或當來下生彌勒尊佛。善根若再大一點的能信五方佛；接著，善根更大的，能信十方佛。然而同樣是信十方佛，也有種種不同。有的人只能信現在十方佛，而不能信過去十方佛，也不能信未來十方佛。善根最大的，才能具足信受三世十方一切諸佛。什麼是「三世」呢？就是現在、過去、未來，這三世都有無量諸佛。唯有信心成就的人，在信佛方面，才能如佛所說、依經所教，而相信三世十方一切諸佛。也許您會問：「看經的時候也常看到『三世十方一切諸佛』這個詞，但是我就是沒辦法信，這是為什麼？」這就是業障的關係。由於我們過去無量世以來造成的種種惡業，例如妄語、兩舌、惡口、謗佛法僧等，以致令我們從八識田中，不可思議地就生起種種妄想分別，因而障住這個「正信」善根的發起，所以稱為業障。業障於近程上，能障信根或其他善根發起；遠程而言，則能障菩提。「菩提」的梵音是Bodhi，其意

義是「覺」。覺什麼呢？覺知佛、覺知法、覺知僧及覺知真如（如實覺知佛、法、僧三者為寶，覺知凡聖共具一體三寶之真如，能起恆沙不思議之染淨妙用）。如果有障礙（業障），就不能夠覺知三寶的功德及可貴（例如業障重的人便無法覺知父母的恩德一樣）。因而不能起正信，更加不能信三世十方一切諸佛；至於自心真如，則更是如盲對日，如浪子懷珠之不知不覺。

2. 信法

講完了四信心的第一項「信佛」，接下來講第二項「信法」。關於信法，要先瞭解佛法有三種：一、聲聞法，二、緣覺法，三、菩薩法。這三種是屬「出世法」，另外還有「世間法」。世間法是什麼？就是三界六道之法。世間法與出世間法就合稱為「一切法」。對於這一切法，因為眾生自心取著的深淺不一，所以信受的程度也有所差別。有的人只能信受較少的法；有的人能信受多法；有的人則能夠信受一切佛法；有的人能夠由信而起修；有的人雖然信受，但只能修行少法，甚至連一法都不能修。我們知道，有些人學佛的目的，不是為了求得智慧、解脫生

死、自利利他、安樂有情。他求什麼呢？只求能多賺錢，拜藥師佛為求延壽，拜觀世音菩薩只為求生兒子、全家平安等等。這些到底好不好呢？這原是無可厚非，但是學佛修行之人，若以此為最終目的，就失去了學佛的究竟意義。佛家講因緣，這個「緣」字是條件的意思，世人若具有好的世間條件，而能身心安樂，好好地專心學佛，也是好的。因此，如果由於拜觀世音菩薩，念藥師佛，因而生了兒子、發了財，所求願滿之後就停止學佛了，這就不是佛菩薩度眾生的本意。把佛法應用在賺錢方面，或應用在其他世間法上，例如日本的劍道之士，用禪法來增進他的劍術；還有人修禪定或是修行某一種法，以求升天。這些都不究竟，也不是善用佛法，而是「大法小用」，那是很可惜的事！佛的本意是欲令我們修習正法，而得出離世間輪迴，得正解脫；至於因修行而得到世間法上的福報，則是佛菩薩見我們凡夫業重，沒辦法將身心、世界一時放下，因此以大悲願力成就我們，先讓我們身心內外所求滿足，獲得安樂，而後令我們安心修行辦道。對於佛菩薩的悲願，應具如是正知正見。

接下來講三乘法及一乘法。

(a) 信「三乘法」

欲得「信法」之信心成就，必須要對三乘法都能具足信受，方得名為成就。三乘法就是聲聞法、緣覺法和菩薩法。

第一、要能信受「聲聞法」，因為聲聞法教我們了知苦諦（乃至知苦、斷集、修道、證滅），由於了知苦諦，因而除去對世間法的貪著，而得出離三界生死輪迴之苦。

第二、要能信受「緣覺法」，因為緣覺法令我們了知一切皆是因緣和合而生；如是因、如是果；從無明、行乃至愛、取、有、生老病死，皆有其因果；了其因果故，不再造惡因，結惡果，更進而修「還滅門」，造善因、得解脫果。聲聞、緣覺法合稱為「二乘法」，屬於小乘，因為他們最終的目的為「自求了脫」，不求廣度有情，這是由於二乘人自無量世以來，沒有發無上菩提之大願，或雖發大願，以道心不堅，退而自利，成為二乘。

第三、要能信受「菩薩法」，菩薩跟二乘人最大的差別即在於「願力」與悲心。大菩薩都是乘著大悲本誓願力再來度眾生的；否則他已經到達超脫生死的境界

了，根本不用再來這個世間受種種辛苦；然而菩薩因有度生的本願，所以修行六度四攝之法，乃至修習一切善法，以利益安樂一切有情。又，前面說過的世間法，是凡夫之人著於三界，貪著生死；聲聞、緣覺正好相反：他們厭離三界，因他們見這世間的五欲六塵（財、色、名、食、睡；色、聲、香、味、觸、法），全都是苦，皆是顛倒法，皆是苦因、苦受、苦報，所以要出離。菩薩法與凡夫、二乘法都不一樣：凡夫貪著世間，二乘厭離世間；而菩薩則是不著不離、不取不捨，迥然超出凡夫、二乘之兩邊（二極端），層次上高得多，所以菩薩道難行。譬如說：你若討厭某人，乾脆就不理他，或遠離他、避開他，就不會受他惱怒或影響；俗話說「眼不見為淨」，這還容易做——這是二乘所行境界：自求解脫。反之，如果你實在不喜歡某人，但爲了要開導他、利益他，而仍然去跟他接近，相機化他，這就很難爲，這必須是修行相當有底子了才行，否則恐怕要被拖下水——這就是菩薩境界。

(b) 信「一佛乘」

信心充足的人，可以具信三乘法，然而唯有信根成熟的人，才能信受「一佛

乘」，一佛乘爲最究竟之法。以最嚴格的意義來說，所謂「佛法」是指一佛乘之法而言，以一佛乘即是諸「佛」如來所自行之「法」，也就是佛的自證境界，超出一切世出世間，故稱「佛法」。法華經裏面說三乘無實，「唯有一乘」，因爲三乘皆是權教。是故真正求佛法者，就應求一佛乘，求無上佛菩提，於世間法、聲聞法、緣覺法，乃至於權教的菩薩法皆不住、不取，以無所住而生其心，名之爲正住正法，此即無上甚深之法。

3. 信僧

如果信佛、信法之心都成就，那麼信僧通常也就沒有問題。僧有兩種：一是凡僧，二是聖僧。「僧」梵音是 Saṅgha 僧伽，意思是「眾」，也就是在佛法中出家修行的和合眾，故稱僧眾。「凡僧」是指在佛法中出家修道，尚未證聖道之人；聖僧是指已證得聖果的出家人。聖僧又有三乘的不同：有聲聞乘的聖僧（證聲聞四果），及緣覺乘的聖僧（證辟支佛果），以及大乘菩薩三賢十聖得種種果證者，都叫作聖僧。學佛的人之中，信根較不成熟的，只能信聲聞僧或緣覺僧，因爲

其心量小，故所信者也少；信根成熟、信心廣大的行者方能信菩薩僧。就以信菩薩來說，亦有種種差別，有人說「我是拜觀世音菩薩的」，於是他只信一尊觀世音菩薩；有人專念地藏菩薩，因此變成好像只信一尊地藏菩薩；有人念阿彌陀佛，就好像法界之中只有一尊阿彌陀佛一樣。我們應不是只信一尊佛、一尊菩薩就滿足了，不能如是狹隘，應該要能夠信受十方三世一切諸佛菩薩，信受佛於經中所說：「十方一切諸佛刹土，皆有諸佛由無量諸大菩薩海會圍繞」。若能如是深心信解，這樣才是所謂的「正信」，才達到完全「正信」的標準。否則若只是信一佛、一僧或信受一、二小法，便非具足地「正信三寶」，而只是名義上的正信（亦即「名爲正信」，仍當不得其實）。因此可知，信根成就，具足「正信三寶」，多麼不容易呀！最後再撮要言之：所謂「具足正信三寶」，就是要以深心信受三世十方一切諸佛；以深心信受三世十方一切大小、顯密、權實、三乘、五乘一切佛法；以深心信受依止十方三世一切三乘凡聖僧眾，從其所教，修習佛道——這樣才是名符其實的「具足正信三寶」。

4. 信真如

講完正信三寶，接下來講「信真如」。信真如，又稱為「信根本」，因為「真如」是一切法的根本，是十法界的根本，也是佛、法、僧「三寶」的根本。因為佛、法、僧皆從真如中來，皆同以真如為寶，若無真如，則三寶亦不成「寶」。「佛」以自證真如而為寶，「法」以顯明、開示如何修證真如而為寶。「僧」以秉佛之教法，自行教他修證真如而為寶——所以三世諸佛菩薩及一切聖眾，皆是以真如而為寶，乃至於三界六道、六凡四聖、十法界、世出世間一切法，都莫不以真如為寶。真如又稱為「本性」、「佛性」或「圓覺之性」。然此真如本性無上甚深，非有極大善根福德，不能得聞、不能得信，更何況修行、證入！

信真如有三種：

- a. 信自真如
- b. 信他真如
- c. 信真如平等

(a) 信「自真如」

先講第一「信自真如」：這是修習佛法裏最根本，也是最重要的。如果沒有「信自真如」，就沒有辦法好好如實修行。什麼叫「信自真如」？就是信我自己五蘊身心之中，有個真如寶，莫但認為我現在是受苦報身，四大五蘊所成，臭穢無量，怎麼會有真如本性呢？那樣就是懷疑自己，也就是信心未熟。你如果現在不能信解自己本具真如本性，就應努力依經教所說而修行——在《勝鬘經》裏，勝鬘夫人乘佛威神之力而說：「如果我於如來經教有所疑問的時候，我應作如是思維：這是如來自證境界；我深信如來是一切智人，此非我境界，非我凡夫能知能見的境界；由於非我境界之故，我便不勉強地依我有限的知解去判別如來所說，去妄想分別。」這也就是信受佛「是如語者，是實語者、不妄語者、不誑語者。」再簡單一點講，這就是「信得過佛」，也才是真信佛。佛子應依這樣去修行、去體證。如果你說「但我還是不能信，怎麼辦呢？」那是業障太重。要想消除業障最簡便的法門就是：多禮佛、念佛。拜佛、念佛能消無量劫生死重罪；念一聲佛號，佛說能夠消八十億劫生死之罪。為什麼禮佛可消業障？因為禮佛可去我慢、我執、我見，而我慢、我

執、我見即是業障的根本。藉著修禮敬，便可去除粗重的我慢、我執、我見之障。我們罪障無數，所以要多念佛、拜佛。慈舟老法師在起信論的講記裏說：「依經教所說，如果有業障的話，一定要先消業障，才能談到進一步的修行，也才是如法修行。」至於業障怎麼消呢？就是「禮佛懺悔」，禮懺是普賢菩薩廣大行願中的兩項：普賢的第一大願就是「禮敬諸佛」，第四大願是「懺悔業障」，合起來便是「禮佛懺悔」。即使是修首楞嚴法門中的首楞嚴大定，佛也是說先要懺除罪障，因為修此法門時，若一開始就盤起腿來修禪定，由於業障重的關係，極易業障現前而坐不下去，或招致魔事。經中說，若欲修首楞嚴大定，首先要在第一個三七日中不眠不休地精勤繞佛禮拜，懺除罪障；罪障懺除清淨後，方容易得身心輕安明淨；心得明淨，才能夠與禪定相應而入甚深三昧。所以懺除業障是一切修行的根本。有過錯而不先「生懺悔心」，不先認過、改過，則在修行上不可能順利成就；譬如，已經長歪的樹，要先將它扶正，將來才可能長得直又高。

消除種種粗重業障之後，「心鏡」清明，方能明鑑自己本具的真如本性，而且我此真如本性與十方諸佛所具有者，其本體完完全全相同，沒有絲毫的差異。所以我只要隨佛而行，依教起修，終究也能達到與佛無二的境界。因為我們有此信念，相信自己能作佛，所以才會努力去修行——如果真的覺得沒有什麼希望，因為自己業障這麼深重，怎麼可能成佛？怎麼可能達到佛的境界？若對自己這樣沒信心，就一定不會精進了。這世間的事，若已經擺明了沒希望，例如考學校，明知無望，那你還會努力準備而去應考嗎？根本就不會好好準備了！做其他事也是一樣。若你認為自己天生註定是個失敗者，那你就一定會失敗，因為你心裏作是念故。楞嚴經說：「三界一切眾生皆由想成」。大乘起信論與楞嚴經也都說：要信自真如，深信自己有真如，才可能信「我也畢竟與佛無二，一切眾生畢竟成佛」；若具如是信，才能精進修行，修行也才能成就。

(b) 信「他真如」

於自真如起信之後，便可進修「他真如」之信。此中義為：信我自身中有真如本性之後，亦信他人有真如本性。並非「唯我得天獨厚，最為幸運，故有真如，其他眾生則否。」須信其他眾生亦有真如；不但信人道眾生有真如，亦信六道一切眾

生皆有真如本性，小至蟑螂、螞蟻，大至牛、馬、獅、虎，亦皆有之。因為信自身有真如，所以才能由信解而起修，黽勉精進，從而親證此真如之性。相同的，唯因信其他眾生亦有真如，故信其他眾生亦能於佛法得成就，所以才能發心努力教化眾生——佛菩薩亦然：因為看到我們六道眾生畢竟與佛無二，亦皆一一各有本具佛性，皆是「可造之才」，因此才累劫不辭勞苦，千方百計地予以化度。由此可知：一個人不管他多麼愚癡，也不管他多麼頑劣，亦不管他業障多麼重，他終究都有成佛之望——只因他心中有個「寶」（真如寶），只可惜他懷寶而不自知而已。因為這個「秘寶」從無始以來，就一直被業障所纏；好比原本是光潔的鏡子，由於蒙上了一層厚厚的灰，因而看不到那鏡子本有的明亮，乃至錯認鏡子本皆如是，而不知道埋藏在灰塵底下本是一面明亮之鏡。眾生無明，無法自知本具真如，故須仰仗諸佛菩薩慈悲，開示我等「心鏡本明」之極理，並教授除去鏡垢之方，我等依法奉行，乃得露出此自心本明。此「本明」即是真如，亦稱「本覺」。本覺之本明全顯之時，即是所謂「全體起用」之時，無量功德及神通妙用即於中顯發。

(c) 信「真如平等」

我們因為信「自真如」故，所以能於自修上精進；由於信「他真如」故，能夠精進化他。除信「自真如」與「他真如」外，更須進一步「信真如平等」，亦即是深信一切真如之性究竟平等，無有高下，而了達「心、佛、眾生」三平等之極理。因為信一切真如平等，故種種妄想分別之心皆一時頓息。因為妄想分別心息，因此再無久修與初習之別，即如《圓覺經》所說：「不重久習、不輕初學。」種種分別之心自然不起；深信佛所證境：十方法界一切眾生與諸如來皆如平等。故《金剛經》說：「如來者，諸法如義」。義為：「如來」即是證到「一切諸法皆是如」的意思，「如」是平等、不動之義。隨順佛教，深信一切眾生皆有佛性，皆是平等；因為平等，故以平等心修學一切法；證法之後，亦以平等心度化一切有情。我們如今雖尚未證法，但以無始善根力故，以平等心受持一切法，以平等心教他一切法，契合一切平等之真如法界，如是即達《華嚴經》所說的「入法界」。「入法界」者，「契入法界之性也」。而「法界之性」為何？法界之性無他，唯「一真如之性」而已，故稱「一真法界」。

以上所說的是「四信心」：信佛、信法、信僧、信真如。四信心成就以後，才是名實相符的「正信」佛弟子。我們常常問別人是否是「正信佛教徒」，這名詞的設立，主要是爲了有別於「佛道不分」、「儒佛不分」或「三教一統」、「五教齊修」等等「非正信」之佛弟子。但是嚴格說來，必須是「四信心」具足，才堪稱爲真正的「正信」。四信心具足後，修學佛法將可速達甚深無量境界。然而須知要達到四信具足，是相當不容易的事，雖然依菩薩修證的階位而言，四信具足只是「初信滿心」，但凡事開頭難；經云：「發心畢竟兩無二，如是二心先心難。」因此，「初信滿心」雖然只是菩薩道初心成就，但對凡夫來講，也已經是相當了不起的成就了。因爲初信滿心就已正式入於「菩薩正位」，且可上登二信位，這時就是正式的菩薩行者，是真菩薩。雖然如此，修行人並不作是念：「我是菩薩」；因爲菩薩不著我、不取人、不取法、不說「我入菩薩正位」，但是自心中了了分明，這叫做正修菩薩道。

今天講到這裏爲止。最後，回向願大家及十方一切眾生，皆速能於如來無上法中，得正法樂住。

【後記：這篇講詞，是筆者出家前，在達拉斯閉了三年關後，於
休士頓佛光寺所講，茲錄於此，與十方大眾廣結法緣。】

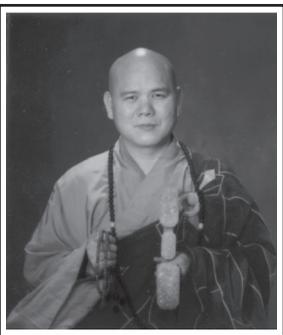
- 一九八七年講於德州·佛光寺
- 一九九〇年定稿於俄州·大慧精舍
- 二〇〇〇年八月一日北美化痕二冊
總校定於密西根·遍照寺
- 二〇〇五年十月更名爲北美開示錄

◎ 作者簡介 ◎

釋成觀法師：台北市人，民國三十六年（一九四七年）生／一九八八年（民國七七）七月於美國紐約莊嚴寺披剃。同年於台灣基隆海會寺受三壇大戒。

學歷：國立台灣師範大學英語系畢業／台大外文研究所肄業／美國德州克里斯汀大學（Texas Christian University）英研所研究員。

現任：（台灣）「大毘盧寺」住持、（美國）「遍照寺」住持



佛學經歷：◆美國德州閉關三年（一九八四——一九八七年）、俄亥俄州閉關半年（一九九〇年）

◆日本高野山真言宗第五十三世傳法灌頂阿闍梨（一九九六年——）

中文著作：◆美國心戰綱領（譯作：中華民國國防部，一九七四年）

◆說服：行為科學實例分析（譯作：水牛出版社，一九七九年）

◆楞伽阿跋多羅寶經義貫（大乘精舍，一九九〇年初版；佛陀教育基金會，一九九四年二刷；高雄文殊講堂，一九九五年二版；毘盧出版社，二〇〇七年三版；二〇〇八年二刷）

◆三乘佛法指要——卡盧仁波切手稿（譯作：大乘精舍『慈雲雜誌』，一九九〇年）

◆毘盧小叢書（毘盧出版社，一九九二——一九九五）：

『三世心不可得』；『禪法述要與心經奧義』；『三皈依要義』；『五戒與在家律學示要』
◆心經系列（毘盧出版社，一九九七年初版；一九九八年二刷；二〇〇三年三刷；二〇〇五年二版；二〇〇八年三版）

◆北美開示錄（一）、（二）（原名北美化痕（一）、（二）），（毘盧，二〇〇一年初版；二〇〇九年二版）

◆大乘百法明門論今註（毘盧出版社，二〇〇二年初版；二〇〇九年四刷）

◆因明入正理論義貫（毘盧，二〇〇二年初版；二〇〇五年二刷；二〇〇九年三刷）

◆大佛頂首楞嚴經義貫（毘盧，二〇〇六年初版；二〇〇七年二版；二〇〇八年二版二刷）

◆唯識三十論頌義貫（毘盧，二〇〇七年初版；二〇〇八年二刷）

◆觀所緣緣論義貫（附「唯識學與百法概要」，毘盧，二〇〇七年初版；二〇〇九年二刷）

◆八識規矩頌義貫、六離合釋法式義貫（毘盧，二〇〇八年）

英文著作：◆*The Sweet Dew of Ch'an* 禪之甘露（英漢合刊，毘盧，一九九五年第二版；二〇〇二年第二修訂英文版，二〇〇五年第四版；二〇〇七年四版二刷）

◆*Three Contemplations toward Buddha Nature* 佛性三參（英文版，毘盧出版社，二〇〇二年初版；二〇〇七年初版三刷）

◆*Tapping the Inconceivable* 入不思議處（英文版，毘盧，二〇〇二年初版；二〇〇九年四刷）

◆*The Sutra of Forty-two Chapters* 佛說四十二章經（英譯本，經文英漢合刊，毘盧出版社，二〇〇五年初版；二〇〇七年二刷）

◆*The Diamond Prajna-Paramita Sutra* 金剛經（英譯本，附英文腳註，經文英漢合刊，毘盧，二〇〇五年初版；二〇〇七年第二版）

◆*The Dharmic Treasure Alar-Sutra of the Sixth Patriarch* 六祖法寶壇經（英譯本，附英文腳註，毘盧，二〇〇五年初版；二〇〇七年二刷）

會

- ◆ *The Sutra of Consummate Enlightenment* (圓覺經) (英漢對照譯本, 昆盧, 二〇〇九年)
- ◆ *The Sutra of Terra-Treasure* (地藏經) (英漢對照譯本, 昆盧, 二〇〇九年)
- 任: ◆ 「國防部光華電台」翻譯官、編譯小組小組長
- ◆ 台北·光仁中學、中山女高英文教師
- ◆ 紐約·美國佛教會「莊嚴寺、大覺寺」講師
- ◆ 台中·萬佛寺「慈明佛學研究所」講師
- ◆ 基隆·照善寺「淨園學苑」講師

助印

- 「北美開示錄(一)、北美開示錄(二)」(二版)
「大乘百法明門論今註」(初版四刷)
「因明入正理論義貫」(初版三刷)
「觀所緣緣論義貫」(初版二刷)
「入不思議處」(英文版，初版四刷)

功德名錄

台幣部份：

- 四五〇〇〇元：釋慧律(文殊講堂)
二〇二五〇元：寶灝禪寺
一三五〇〇元：淨德學舍
一〇三五〇元：郭美玲
一〇〇〇〇元：林素勤
五〇〇〇元：釋心慈、邱平寧、明毅、定恆(往生)
四五〇〇元：翁榮林、吳佳玲
四〇〇〇元：張怡雯
三二〇〇元：三寶弟子(桃園龍潭)
三〇〇〇元：釋如圓、釋達智、圓芬、圓喬
二八〇〇元：鄭惠貞
二七〇〇元：釋天嚴

二五〇〇元：楊大昌、屏東淨心圖書館百法明門論學員
二二五〇元：慧香、慧善、朱貞玲、鄧瑾瑜
二〇〇〇元：釋見諦、慧堅、吳惠蓉、林百鍊、盧李純純、慧笙、慧洵、周美枝、吳偉珍、黃進興

一八〇〇元：釋定林、林育任、汪濟平、黃重光、陳俐汝

一五二〇元：釋修賢

一五〇〇元：釋宗嚴、釋道慈、釋理想、釋本慧、張耀仁、慧恆、陳勝佳

一四五〇元：柯錫順

一三五〇元：陳素真、郭彩霞、李章緯、張嘉真

一〇〇〇元：釋真願、釋昌融、釋智淙、釋見本、釋興果、釋通慈、符桂榮、劉國輝(闔家)、李德怡、宋永周、定潔、明弘、明妙、明圓、趙宗冠、唐雙鳳、許秀月、陳明傑、李進泰、呂振民、黃宏雄、蔣昆宏、蔣文騫、賴淑卿、陳篤賢

九〇〇元：釋唯慈、釋成度、謝之翊、圓進、張以青、連堂清、陳富隆、余德華、蔡淑芳、簡宏昌

六〇〇元：定一

五〇〇元：釋常斌、釋心佛、定本、曾麗美、曾萬金、曾簡娥、郭康明、劉秀華、陳正城、黃婷綺、楊博珺、圓慧(黃)、徐慶民、郭冠顯、洪宜秀

四五〇元：太平慈光寺、釋善行、釋果薰、釋真行、林擁欣、慧晉、慧肇、李宛穎、李旻頰、劉成妹、陳燥、定深、陳錦祥、明耀、慧參、慧玄、慧彥、圓康、圓誼、吳淑貞、吳素蘭、慧向、定藏、慧任、圓哲、圓穎、慧尚、圓玉、圓品、吳素菊、

韓德菊、謝耀慶、蔡泉、林秋彤、劉鳳祥、林壽榮、張容甄、林鎮詮、林鈺達、林吉大、詹明霞、林福榮、蔡淑雯、蔡淑雯(腹中胎兒)、林俊榮、張瑜甄、林慧雯、林博文、林惠川、李宥儀、吳和勉、黃忠川、黃文隆、黃炳誠、黃仔婷、定敬、莊義良、施世祿、林景文、紀慧世、黃榮祿、李祖愷、張人傑、邱淑猷、黃掌厚

四〇〇元：陳世忠

一五〇元：歐若琪

一〇〇元：葉松明、陳俐伊、吳彩雲、吳耀霖、吳杰宇、陳德翰、陳德駿

美金部份：

一五〇元：慧靖

七五元：慧彰、慧顯、慧山、李尚嵐、李曰明、曲桂梅、蘇賢武、劉雅俊

六〇元：圓慧(陳)、圓愍、圓忠、圓孝、圓仁、圓鈺

四五元：慧綱、慧紀

三〇元：圓道、圓現、圓義、圓均、黃阿娥、林何玉惠、侯國川、圓善、慧錦

一五元：圓節、陳張多、陳行隆、陳慧玲、陳遠碩、簡朱英、李花鏞、孫春生、圓德、圓盛(黃)、圓純、阮瓊仙、Rich Wong、Tiffany Wong(黃珊珊)、圓世、林斌、慧忻、慧然、慧上、圓真、圓璧、Dan Koenig、圓瑾、圓勤、圓恆、圓立、圓毅、圓實、慧瑩、慧淳、圓至、圓持、何曉嵐

隨喜助印名單

330

台幣部份：(97.2.3止)

二〇〇〇〇元：蘇榮瀧。一一一〇〇元：蔡光雄(往生)。五〇〇〇元：許晉溢。四〇〇〇元：明賢。三〇〇〇元：林茂勳、林育任。二五〇〇元：林珈戎、鄧瑾瑜。二〇〇〇元：楊錦章、王凱生、呂秋香、張文正、劉筱蕙(往生)、葉玉嬌、林美子。一五〇〇元：廖奕岫、方寶璋。一〇一五元：蕭喬予。一〇〇〇元：檀林精舍、釋真覺、黃敏裕、楊智能、龍雲寺、林恕安、花秀華。九〇〇元：釋振廣。七五〇元：葉謙儀、葉冠宏。七〇〇元：定一。六〇〇元：張婉妹、施潤民、徐黎月。五〇〇元：李木泉、慧參、慧玄。三〇〇元：林雯玲。二〇〇元：洪建郎。一三五元：洪光陞。五〇元：慧彥。

美金部份：(98.7.31止)

Roselyn Tea (US\$50)、沈珍發 (US\$20)

「毘盧印經會」基本會員名單

釋成觀、釋信覺、釋真行、釋真願、釋真力、釋體智、釋心慈、林秀英、張淑鈴、李錫昌、李陳紫、李淑媛、李宗憲、陳慧真、李淑瑩、李怡欣、李啓揚、張大政、王月英、張金員、黃瑞豐、鐘玉燕、蕭惠玲、吳蕭幼、王元傑、宮林玉蘭、王文君、宮貴英、宮桂華、林煜榮、李英彰、吳龍海、蘇金滿、秀羽素食館、顏藹珠、張春榮、趙銘誠、王文宜、陳學通、曾簡娥、張進財、陳

台唯、邱泰華、江素絹、趙文章、陳秀桃、張正昌、賴照雄、黃菽惠、田豐、洪妙珍、賴進益、張玉城、廖世宏、陳育澗、莫泰材、秦峻、許明全、許林碧惠、許敬暉、葉政盛、范美雲、陳坤山、吳佳玲、王韻蕙、吳素莉、曾萬金、廖偉成、林佩瑤、鄭惠貞

「遍照印經會」基本會員名單

釋成觀、釋信覺、吳曉、簡慶惠、陳衍隆、陳遠碩、陳慧玲、邵豐吉、邵陳世玉、陳永瑞、邵千純、陳雯萱、陳怡仲、陳怡寧、唐永念、陳國輝、吳秀芬、葉潔薇、邵俊雄、李應華、林斌、蘇清江、唐永良、詹朱界宗、Lavern Dean Loomis、詹雅如、嚴愛民、何林鈞、李宗勳、許碧鳳、李郁芬、李安怡、陳慧瑜、謝幸貞、劉嘉仁、黃育英、劉智嚴、劉圓真、盧麗鴻、黃世松、劉文娜、Joseph Swartz

331



回向偈

願以此功德
莊嚴佛淨土
上報四重恩
下濟三塗苦
若有見聞者
悉發菩提心
盡於未來際
修行無上道



北美開示錄(二)

撰註者：釋成觀法師

發行者：大毘盧寺（台灣）· 遍照寺（美國）

出版者：毘盧出版社

登記證：行政院新聞局版台業字第5259號

贈送處：(1) 台灣· 大毘盧寺

11691 台北市文山區福興路4巷6弄15號

Tel: (02) 29347281 · Fax: (02) 29301919

郵政劃撥：15126341 釋成觀

(2) 美國· 遍照寺 American Buddhist Temple

10515 N. Latson Rd, Howell, MI 48855, USA

Tel: (517) 5457559 · Fax: (517) 5457558

承印者：田園城市文化事業有限公司

版次：佛曆二五五三年佛歡喜日（2009年9月）

第二版恭印一千冊

國際書碼：ISBN 957-9373-11-6

◎ 非賣品、贈閱、歡迎助印 ◎

www.abtemple.org



國家圖書館出版品預行編目資料

北美化痕 / 釋成觀撰. -- 初版. -- 臺北市 : 昆盧,
2001 [民90]

面 ; 公分, -- (法幢集 ; 2-3)

ISBN 957-9373-10-8 (第一冊 : 平裝)

ISBN 957-9373-11-6 (第二冊 : 平裝)

1. 佛教--語錄

225.4

90000813

南無護法韋馱尊天菩薩

Namo Wei-to Pusa, the Honorable Celestial Guardian of Mahayana



