



妙林

菩
妙
題

宗旨：弘揚佛法

提升品德
推行淨土
淨化人心

MIAO LIN

第26卷 | 2月號

本刊贈閱 歡迎索取

西元二〇一四年十二月三十一日發行（雙月刊）佛曆二五五八年

發行所：元亨寺 妙林雜誌社 E-mail: judychen6600@yahoo.com.tw

社址：804 高雄市鼓山區元亨街七號

元亨寺網址：http://www.yht.org.tw

淨心如意

修行即是修心，修養心中如何能「清淨」無染，不執著於外相，真實地來耕耘這畝心田。布袋和尚說：「手把青秧插滿田，低頭便見水中天；六根清淨方為道，退步原來是向前。」一般人的通病都是看到別人的短處，見不到自己眼中的橫樑。水中的天空清澈如鏡，一覽無遺，藉由修行的境界，引導朝向自覺自悟之境。如此方能六根清淨，不被外在的六塵所迷惑，時時保持內心的清淨，此即「淨心」，亦是修道也。

人人心中的最大期望莫過於「如意」二字，希望人、事、物上皆能如我們所願。但如何才能真正的如願呢？首要，莫過於「淨心」。從內心的清淨無所求、無所著，無論任何境界來時，皆能如實的面對問題，解決問題，如此心中的「如意」會自然生起。可見從內在的「淨心」，則可通達到「如意」，眾生皆可依此而邁向解脫之道。

「淨心如意」另一層意涵，亦代表著元亨寺方丈和尚淨明法師，他深深地「淨」心祝福大家新年吉祥如意。



【影畫集錦】

- 01 元亨推廣教育中心舉辦第三度慈心禪
- 02 元亨佛學文教研修部「返老還童」氣功健康講座、慈仁慈善會博正安養中心關懷行
- 03 慈善會提供鼓山高中舉重隊獎助金、佛學班草嶺寒溪呢一日遊

【菩公遺訓】

- 04 靜坐的力量..◎菩妙和尚

【漫畫集】

- 05 老實念佛—菩妙和尚..◎沈東廷

【佛學轉引】

- 07 《俱舍論》分別世間品(二十四)..◎釋會忍

【時事診療】

- 11 為偽真真 是為邪計 不得真利..◎釋乙性

【演培長老徵文入選】

- 15 探微《大乘起信論》的「熏習」義(上)..◎釋會崇
- 25 《樂邦遺稿》之思想淺探(中)..◎廖玉婷
- 32 隨業感生死—略談隨重、隨習、隨憶念(中)..◎釋洞崧

【妙林園地】

- 40 慈心禪..◎釋生定·釋慈心
- 44 禪七講話—禪七·話頭禪..◎釋日慧
- 56 另類—震撼教育(四)..◎禪慧戒定
- 61 波羅蜜園地—心法善修心..◎釋生定
- 64 生活事件—吃素..◎如誠
- 69 留在人間的天使—側寫如意寮..◎朱慧娟
- 73 花樹菩提—改變生命的基調..◎淨瑩
- 77 行腳手札—千年古都文化札記(十一)..◎釋顯慧
- 76 教息會報

封面：元亨寺遠眺—港都之美..◎攝影 | 李政翰



行禪 | 釋禪正·釋如智 | 攝影

《妙林》第二十六卷 十二月號

西元一九八九年元月一日創刊

西元二〇一四年十二月三十一日發行

創辦人·菩妙和尚

發行人·釋淨明

編輯·釋忠定、釋會忍

校稿·釋忠定、鄧昭義

完稿·妙林編輯部

寄發組·釋受定、莊和平、辛俊德

法律顧問·吳信賢律師

發行所·妙林雜誌社

E-mail: judychen6600@yahoo.com.tw

社址·高雄市鼓山區元亨街七號

NO.7 YUAN-HENG STREET

KUSHAN DISTRICT KAOHSIUNG,

TAIWAN, R.O.C.

電話·(07)521-3236~9分機306

傳真·(07)551-2164

郵政劃撥·41881508劉英治(釋淨明)

印刷·美育彩色印刷股份有限公司

行政院新聞局登記局版高市誌字80號

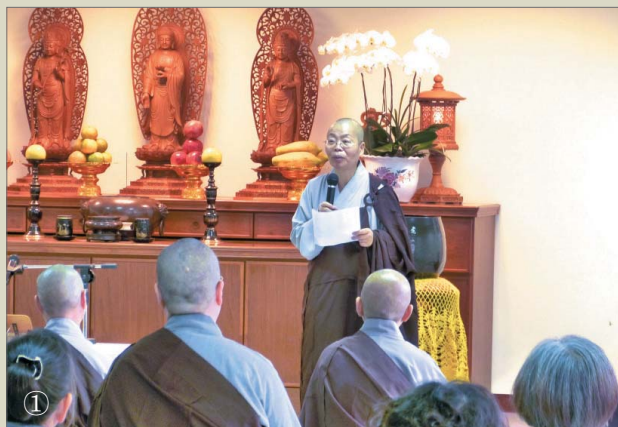
高雄郵局許可證 高雄字第613號

◎請尊重·著作權益

①～⑥元亨推廣教育中心為了讓我們的社會能更加和諧，人人心中能保持快樂，於十二月五日～七日再度舉辦第三梯次「慈心禪」的禪修。禮聘馬來西亞寂靜禪林住持開印法師及嘉義皓月精舍住持如智法師共同主持禪三。期望藉由慈心禪的修習，讓學員認識自己的身心，散播慈愛給自己、怨敵及法界一切眾生，達到怨親平等之慈心。

三日的禪修營，燃起每人心中的慈愛，在定靜中看到了自己，也找到自己的心，帶著滿心歡喜，打破自他的界限，「願我沒有痛苦，願我沒有瞋害，願我沒有憂苦，願我保持快樂。」

(釋禪正/釋如智・攝影 | 103.12.5～12.7)



⑦～⑨元亨佛學研修部在班主任濬慧法師的策劃下，邀請「社團法人返老還童氣功協會」十人教練團蒞臨，心得分享並指導學員學習基礎氣功，與會眾等聚精會神聆聽、提問。教練同時邀約大眾前進練功場依序的學習，並祈廣為推介，以茲幫助更多親朋好友遠離病苦，創造更健康的生活品質。講座最後，班主任特別致贈紀念品予教練團成員，感念氣功協會此行之善因緣。（李俊儀・攝影 | 103・12・7）

⑩～⑫元亨慈悲慈善會，每月固定啓動博正安養中心關懷之旅。由會長觀慧法師、總幹事會雲法師偕同常住師父與志工等一行人前往探望。首先，觀慧法師以其極簡要的開示，引導在場以輪椅代步的長者憶佛、念佛。會雲法師則不忘介紹同行的關懷成員，接通彼此互動的電流。志工團隊總是精力充沛地以帶動唱來協助長者活絡筋骨。隨後，一行人分組來到床邊，為長年臥床的長者祝願。在師父軟言慰喻的同時，多數長者或是牽動嘴角，或是閃爍淚光，用最微弱的訊息，給人最強大的震撼！試問？當此之際，關懷之旅其實主角角色如何定位？讓人沉思！（張義深・攝影 | 103・11・16）



⑩



⑦



⑪



⑧



⑫



⑨

⑬～⑮103學年度，元亨慈悲善會首次提供助學金予鼓山高中舉重隊成員，校長康瓊文帶領22位同學前來受獎，並致辭感謝慈善會成就同學之善舉。慈善會會長觀慧法師亦表示，此項獎助學金乃延續去年濟助該隊同學之餐點。為顧念同學的實質需要，本學年度更針對團隊中特殊際遇的低收入戶學生提供助學金，期許同學安心於課業，並兼顧體能之訓練，以儲備德學、技能為國爭光。(慈善會·圖片提供 | 103·12·10)

⑯～⑰元亨週日佛學班舉辦歲末一日遊，由班主任璨慧法師領隊，常住師父與學員分乘兩輛遊覽車，大清早從元亨寺出發。沿著高速公路，途經東山休息區，直往草嶺茄苳步道，再轉搭接駁車往寒溪呢。是日天氣濕冷、寒氣逼人，卻驅不散遊客擁抱群山的熱情。礙於天候，寒溪呢森林人文叢地始終籠罩在山嵐氤氳的霧氣中，難窺其廬山真面目，無非是此行之憾！最終，在回程的路上，每人獲贈一套印刷精美的明信片，透過鏡頭——寒溪呢的日照、夕陽、雲海等景觀一一呈現。雖說如此，於此同時，再美好的景緻、抑或最頂級的餐點，其實都抵不過人人心熱切渴望——返回家園的期待！(週日佛學班·圖片提供 | 103·12·13)



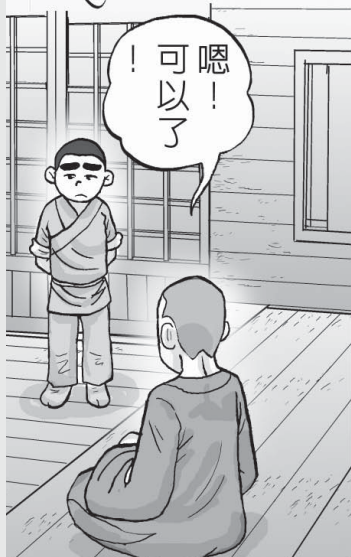
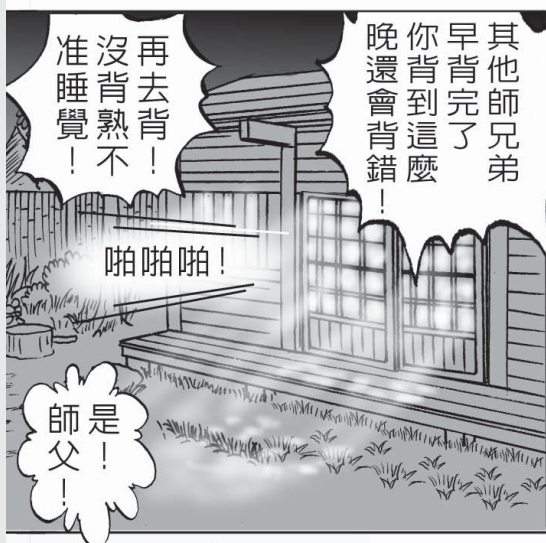
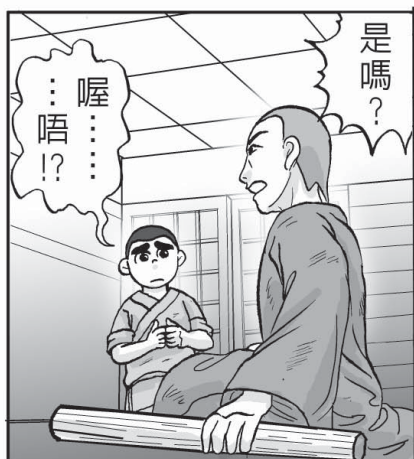
靜坐的力量

現代的修行者因處在繁忙的時代，除了早晚兩堂課誦外，也要作務出坡、誦經、分擔職事，難免造成身心上的疲倦，如此一來健康就容易出問題。所以，每天在課誦後、養息前，要靜坐半小時，讓精神體力恢復。

如何才能保持勞動無妨，用心無礙？在佛門中最好的保任莫過於禪坐。古來的禪師作務參禪，走路參禪，行住坐臥都不離禪修參悟。心不隨境轉，精神便容易保任得當。

「境」如柴薪，「念」如火，不懂得捨境除念的人，薪火相加不斷，煩惱必定熾盛，由心理影響生理，病苦也就跟著到了。而今，若能透過靜坐，調和心與氣，身心慢慢放鬆，病苦的緣自然減少。







(待續)

《俱舍論》分別世間品(二十四)

第十一節 有情的身量

如外器世間的高廣有所差別，有情的身量也有所差別嗎？也是有差別。有何差別？頌曰

(75) 瞻部洲人量，三肘半四肘，
東西北洲人，倍倍增如次。
(76)(77) 欲天俱盧舍，四分一一增。
色天踰繕那，初四增半半，
此上增倍倍，唯無雲減三。 94

◎釋會忍

論曰：南瞻部洲的人身高大多有三肘半，95 於其當中也有少部分有四肘之高。東勝神洲身高有八肘。西牛貨洲的人身高有十六肘。北俱盧洲的人身高有三十二肘。欲界六天中最下的四天王天身高有一俱盧舍96 的四分之一，其後每一天各增加一俱盧舍的四分之一，至第六他化自在天的身高，則有一俱盧舍半。色界天身量初禪梵眾天高有半踰繕那，梵輔天有一踰繕那，大梵天是一踰繕那半，少光天二踰繕那，此上諸天皆一倍一倍增加，唯有無雲天倍增後，還要減三踰繕那，97 無量光天身高



倍增二踰繕那至四踰繕那，乃至色究竟增滿一萬六千踰繕那。

第十二節 有情壽量

第一項 善趣有情壽量

身量既然有所不同，壽量是否也會不同？是會有所差別。如何的差別呢？頌曰：

(78) 北洲定千年，西東半半減，
此洲壽不定，後十初巨量。

(79) 人間五十年，下天一晝夜，
乘斯壽五百。(80) 上五倍倍增，
色無晝夜殊，劫數等身量。

(81) 無色初二萬，後後二倍增，
少光上下天，大全半為劫。

論曰，北俱盧洲人的定壽是千歲，西牛貨洲人壽為五百歲，東勝身洲人壽二百五十歲，南瞻部人壽無一定的年限，劫減最後極壽十年，於劫初時人壽是無限量，

不能用百千等數計量去。已說人間壽量的長短，要先建立天上晝夜的長短，方可算計天壽的長短。天上如何建立晝夜呢？人五十歲為六欲天中最下四天王天的一晝一夜，乘此晝夜三十日為一個月，十二個月為一年，四天王天的壽命為五百年。從忉利天開始以上的五欲天逐漸倍增，即人間的百歲為第二忉利天的一晝一夜，乘此晝夜成月及年彼壽千歲，夜摩等四天隨次如人間，二百、四百、八百、一千六百歲為一晝夜，乘此晝夜成月及年，如次彼壽二千、四千、八千、一萬六千歲。持雙山以上日月都沒有，彼天如何建立晝夜呢？光明事依什麼才得以建成，依花的開合建立晝夜，如拘物陀（白蓮花）、鉢特摩（紅蓮花）等；又可依諸鳥的鳴叫、靜止的差別；或依天眾醒寤、睡眠的不同，依自身的光明來成立外在的光明事。已說欲界天壽的長短，色界天中沒有晝夜差別，但以劫數知到壽命的長短，色界天劫壽的短長與身量數是等同，如果身量半踰繕那，壽量半劫，若彼身量一踰繕那，壽量一劫，乃至身量長萬六千，壽量亦同萬六千劫，已說色界天壽短長。無色四天從下至如次壽量二、四、六、八萬劫。上所說劫其量是如何？⁹⁸是壞劫、成劫、中劫、或是大劫？少光天以

上是以八十中劫，為一大劫⁹⁹，此天以下諸天是以大劫半為劫，即由此故說四十中劫為一劫，故說大梵王過梵輔天，其壽一劫半，即以成、住、壞各二十中劫，六十中劫為一劫半，故以大劫之半四十中劫，作為色界下三天壽的劫量。

第二項 惡趣有情壽量

已說善趣壽量的短長，惡趣的壽量如何？頌曰：

(82) 等活等上六，如次以欲天，

壽為一晝夜，壽量亦同彼。

(83) 極熱半中劫，無間中劫全，

傍生極一中，鬼月日五百。

(84) 頻部陀壽量，如一婆訶麻，

百年除一盡，後後倍二十。¹⁰⁰

論曰，四大王等六欲天壽，如其次第為等活等六大地獄一晝一夜，壽量如次亦同六欲天壽，即四大王壽量五百年相當於等活地獄的一晝一夜，乘此晝夜成月及

年以如是年彼壽五百年；乃至他化自在天壽命的一萬六千，相當於炎熱地獄為一晝一夜，乘此晝夜成月及年，彼壽如此一萬六千歲。極熱地獄壽是半個中劫；無間地獄壽量是一個中劫；傍生壽量大多沒有限定，如果以壽命極長也有一個中劫，即難陀等諸大龍王。故世尊言，「有八部大龍，皆能住世一劫，能任持大地。」鬼以人間的一月為一日，乘此成月歲壽五百年。

八寒地獄是如何的壽量？世尊以譬喻方式說明其壽量，¹⁰¹如此人間的二十佻梨等於摩揭陀國的一個胡麻¹⁰²婆訶量。有人將胡麻置滿其中，縱使有人能每百年拿走一顆，如此胡麻亦有盡期。但是如果生在頻部陀，則壽量卻難盡。此頻部陀的二十倍，即為第二尼部刺陀地獄的壽量，如此每後一個地獄都是以二十倍數增加，即是八寒地獄的壽量。

第三項 中天

這三界有情的壽量有中天嗎？頌曰：

(85a) 諸處有中夭，除北俱盧洲。

論曰：三界諸處中壽量皆有中夭之情形，唯有北俱盧洲固定壽量為一千歲。此是約所居處所而說，不是就個別有情，因為有個別有情不會中夭之緣故，即住在睹史多天，一生所繫的菩薩，¹⁰³及最後聖者、¹⁰⁴佛記、佛使、隨信行、隨法行、¹⁰⁵菩薩、輪王、母懷彼二胎時¹⁰⁶，此等有情，¹⁰⁷如其所應，皆無中夭。（待續）

【註釋】

⁹⁴ 舊譯：剎浮洲人量，四肘三肘半。後後倍倍增，東西北洲人，身量四分增，乃至俱盧舍，半欲界色界，初半由次第，半半增向上，從少光上身。

⁹⁵ 三肘半 一肘相當於一尺六寸，故三肘半合計有五尺四寸。

⁹⁶ 一俱盧舍 為九二〇公尺。

⁹⁷ 唯無雲天 即第二禪的少光天身長二由旬。

無量光天身長四由旬。極光淨天天身長八由旬。第三禪少淨天身長十六由旬，無量淨天三十二由旬，遍淨天六十四由旬。第四禪無雲天當然是身長一百二十八由旬。

今，特別就無雲天倍增減三由旬而成為一百二十五由旬，其減三由旬有種種異說，或說無雲天已是變異地，已脫離第三禪達到不動地，進入第四禪的初階，因為修行上的疲累所以減少三由旬，另一說法認為

是為了配合成立色究竟天的一萬六千由旬，而在無雲天中減去三由旬。

⁹⁸ 劫 有種種解說。首先稱成住壞空四劫。成劫，是器物有情二世間的成立期間；住劫，其一一相續變化期間；壞劫，二世間破壞的時期；空劫，壞滅終了到虛無期間，其四劫一一都是由二十中劫所成，四劫合計為八十中劫，即稱一大劫。

⁹⁹ 大全 大劫的整體，即八十中劫。

¹⁰⁰ 舊譯：（⁹⁹）與欲界天壽，日夜次第等，於更活等六，壽量如欲天。

（⁹⁹）於大燒半劫，阿毘指別劫，畜生極別劫，鬼日月五百。（⁹⁹）從婆訶百年，除麻盡為壽，頓浮陀二十，倍倍後餘壽。

¹⁰¹ 世尊譬喻 如《長阿含》：「喻有需受六十四滿胡摩。」（大正一，一二五下）；《雜阿含經》卷8：「譬如拘薩羅國，四斗為一阿羅，四阿羅為一獨籠那，十六獨籠那為一閼摩那，十六閼摩那為一摩尼，二十摩尼為一佉梨，二十佉梨為一倉，滿中芥子。若使有人百年百年取一芥子。如是乃至滿倉芥子都盡，阿浮陀地獄眾生壽命猶故不盡。」（大正二，三五一下）

¹⁰² 巨勝 胡麻的異名。

¹⁰³ 一生所繫的菩薩 住在恣史多天的菩薩，一生僅繫縛著未成佛之事，定壽四千歲。

¹⁰⁴ 最後有 以此的所依身必定得阿羅漢果，成為阿羅漢而說有。

¹⁰⁵ 隨信隨法 稱見道位的行者。

¹⁰⁶ 最後身菩薩與轉輪王其母親在懷孕過程中，責任相當重大，不可以尚未出生而讓嬰兒死去。

¹⁰⁷ 等 指無想、滅盡等入定者，若尚未出定而死去應是沒有。 

為偽真真 是為邪計 不得真利

◎釋乙性

以真為偽，以偽為真，是為邪計，不得真利。

知真為真，見偽為偽，是為正計，必得真利。

世皆有死，三界無安，諸天雖樂，福盡亦喪。

觀諸世間，無生不終，欲離生死，當行道真。

〈摘自《法句譬喻經·雙要品第九》〉



米糠油事件

一九七九年夏季，彰化縣溪湖鎮彰水路二段的彰化油脂企業股份有限公司，在製造米糠油的過程中，爲了除去米糠油的異色和異味而進行加熱處理，加熱管經多次的熱脹冷縮後產生了裂縫，導致作爲傳熱介質的多氯聯苯自管路中洩漏出來，污

染到米糠油。當時，整個中部地區有兩千多人受害，惠明盲校就有上百位師生，受害者臉上出現黑瘡，又稱氯痤瘡等皮膚病變，甚至免疫系統失調。尤其，毒油中的「多氯聯苯」無法排出體外，事隔三十五年依舊與毒共存，還遺傳到下一代。多氯聯苯中毒事件，是台灣環境公害史上最嚴重的事件，造成全台灣至少有兩千人因吃到受污染的米糠油而受害。



食用油摻偽油品風暴

米糠油事件之後，二〇一三年十月又驚爆彰化縣大統長基食品公司涉嫌在近百項油品中，以廉價棉籽油混充橄欖油、芥花籽油等高價油，而且還在其中添加人工香精、色素以及銅葉綠素予以調和，加上標示不實，如花生油中沒有真花生的成分，辣椒油沒放真辣椒成分，都是添加化學的調劑。彰化地檢署會同縣衛生局到彰濱工業區大統油品工廠，以及鹿港鎮的醬油觀光工廠搜索結果，在油品工廠查出辣椒油、苦茶油及紅花籽油全都標示不實。據檢調指出，查扣資料裡發現該公司高姓董事長手寫的油品配方，令人驚訝的是調出來的摻偽油品油酸比例竟與真品油相去不遠。另外大統每年進口西班牙橄欖油才一萬公斤而已，卻能販售出近十萬公斤的橄欖油，其中必然間



題重重。據食品衛生科林毓芬科長表示，大統的辣椒油經化驗後發現完全不含天然辣椒成分，全是沙拉油添加辣椒香精調出其味覺和辣椒紅調色混成；紅花籽油則由葵花油、葡萄籽油加銅葉綠素調製而成，至於標榜百分之百的苦茶油，裡面只有百分之二十苦茶油，八成是葵花油混成。

又大統長基食品股份有限公司生產的大統長基特級橄欖油，其橄欖油的含量不到百分之五十，且還添加銅葉綠素做為調色，標榜百分之百西班牙進口特級冷壓橄欖油製成，強調百分之百特級橄欖油、特級初榨橄欖油（Extra virgin olive oil）等等對外銷售的油品，都是添加從葵花籽中提取的低成本葵花油及棉花籽提取的棉籽油混充，涉嫌欺騙消費者，且已經賣了七年之久。銅葉綠素雖然是天然食用色素，但很可能不耐高溫，添加在食用油也可能造成攝取過量及不容易排泄，導致肝腎容易出問題。



以餛水油製成食用油事件

二〇一四年九月四日刑事局南部打擊犯罪中心破獲餛水油所製成的劣質食用油，屏東縣郭姓業者經營的地下回收油工廠向專門回收廢油的順德企業行收購餛水、皮革廠廢棄皮脂油，

或自己到自助餐、餐廳收購餛水等，再加工製成餛水油，賣給強冠企業和進威企業，分別製成食用油，如全統香豬油和豬飼料等。其實一般餛水油、皮革廠廢棄的皮脂油等，依規定是要送往化製廠銷毀和供其他用途的，不得回收製成食用油。但郭姓業者卻加以混摻燃煮後，製成劣質食用油，進而流入食品大盤商。在這次黑心油品事件中，郭姓業者提供含餛水油的豬油，其實真正的元凶就是將郭姓業者的豬油轉製成食用油販售的強冠公司。

曾獲得金商獎知名豬油品牌強冠企業股份有限公司於九月初，被檢舉調系統查獲因貪圖數百萬元差價，向屏東郭姓業者等地下工廠購入餛水油、廢食用油、回鍋油以及向香港金寶運貿易公司購入飼料油後製成香豬油賣出，以至於知名企業的味全、旺旺、統一超商、全家、味王、奇美食品、盛香珍、美食達人及85度C、黑橋牌等都使用到該油品，甚至數百噸的問題食用油流入各地小吃攤、糕餅業，中西式餐飲都遭受波及，吃到毒油的民眾更是難以估計。

臺南地方法院檢察署又於十月八日查獲頂新國際集團旗下的正義股份有限公司購自鑫好企業的原料，曾是頂新味全集團旗下正義公司前處長，鑫好公司吳姓負責人涉嫌將飼料油謊稱

食用豬油賣給正義公司，據調查正義公司向鑫好公司採購動物飼料油再混摻入食用豬油，製成維力清香油、維力香豬油、正義香豬油、十五公斤桶裝豬油等產品，銷往下游烘焙廠商、攤商及連鎖店等。又頂新製油、味全等相關豬油、牛油等動物性脂肪，均以飼料用油等黑心油混充食用豬油再製成銷售。

彰化地檢署偵辦劣油案，黑幕越追越大，檢察官提訊頂新前魏姓董座的左右手，前後任常姓及陳姓總經理後，追出內幕指出背後的指揮者就是魏姓董事長，因為包括越南查廠會議紀錄、購油明細，都有他「執行採購」、「核准」等蓋章認證。

據在押的常姓及陳姓總經理指出，頂新爲了讓飼料油合法進口，竟處心積慮打造「噁油漂白三部曲」，四年來向越南大幸福公司，進口六〇七二萬公斤油品來台。一年內連爆三起黑心油事件，三次都中鏢的頂新集團現在幾乎成了全民公敵，抵制聲浪四起。



造憂後憂，為惡兩悔

造憂後憂，行惡兩憂，彼憂唯懼，見罪心懷。

今悔後悔，為惡兩悔，厥為自殃，受罪熱惱。

〈摘自《法句譬喻經·雙要品第九》〉

台灣這幾年來，歷經了三聚氰胺、塑化劑、毒澱粉、棉籽油、餛水油到黑心豬油、牛油等等的食安問題，可見我們每天吃進腸胃中的食物或飲料，都充斥著偽劣或混充摻假的食材，甚至還有連動物都不能吃的黑心食材或食品，有害健康的危險添加物或毒性物質，這也是近年來國人患有心血管疾病特別多，以及膽固醇偏高，常有脂肪肝等疾病，有可能跟長期吃下劣質的食用油有關。

我們當知餛水油除了製作環境不佳可能感染細菌外，回收再利用的過程也可能產生黃麴菌的污染，生成黃麴毒素將會嚴重傷及肝臟，造成肝炎、肝硬化，且B肝帶原者更容易罹患肝癌與肺癌的風險。而皮脂油是皮革製作過程取下的皮下脂肪，在皮革刮除或揉製過程中會使用大量化學藥劑浸泡，又爲了處理惡臭，業者會再加入其他化學藥劑，使得油品本身可能含有重金屬鎘、鉛、砷，以及殘留動物抗生素或荷爾蒙，對人體造成不良影響。其中的鉛會有造成神經毒性、傷腎，以及心血管疾病風險；而砷會導致皮膚病變，長期暴露恐會致癌。

頂新集團魏姓董事長於摻偽油事件之後，曾做「修合無人見，存心有天知」的對聯，橫批就是「良心」。而味全公司魏

姓董事長也信誓旦旦的說道「食品是良心事業，應該要童叟無欺才對得起消費者」，以及對聯「食品是老實人做的生意，大家沒有這樣的信念就不該經營，這關係到我們國民健康」。雖言猶在耳，然而在發生摻假油、染餛油、加飼料油等等黑心商品事件的廠商當中，頂新集團旗下公司卻都有份，尤其令人憤怒的莫過於竟然還從落後國家輸入令人噁心的餛水油，製成食用油毒害台灣人民，此等黑心激起全台發出滅頂行動。

我等有情眾生若依佛法教理而言，人類基本的八苦是我們難以避免的。所謂的八苦是生、老、病、死、求不得、愛別離、怨憎會、五陰熾盛等八種之苦。為首的就是生苦，即是生存之中將面對許多不可抗拒的災難等等存在之苦，如今擺在眼前最為重要的民以食為天，飲食是維持生命的根源，然而光是一個飲食就如南檢檢察官周盟翔所言，當他知道正義油品使用動物性飼料用油製作知名的維力清香油、維力香豬油、正義香豬油等油品後，並沒有破大案的喜悅心，反而覺得十分沮喪與沉重。正因為看到民眾居然連安心吃飯如此卑微的需求都不可得，更讓他覺得有必要究辦此案到底，將所有不肖廠商全都繩之以法。

台灣這幾年所面對的食品問題極為嚴重，尤其是食用油問

題的影響如山洪潰堤般一發不可收拾，上游的食用油製造業者昧著良心，以偽油、餛水油等詐騙消費者，導致一般小吃店、糕餅業者、餐飲業者等深受其害，更成為消費者的出氣筒，最可憐的是一般家庭消費者花錢買毒油、毒食物卻求助無門，一旦百病叢生，卻只有自我承受的困境。想想蓄意以毒油傷民的廠商，其貪婪而泯滅良心，如此無知的造孽，誠可悲可歎啊！

猶如《占察善惡業報經》中提到：「佛言：『若我去世，正法滅後，像法向盡，及入末世。如是之時，眾生福薄，多諸衰惱，國土數亂，災害頻起，種種厄難，怖懼逼擾。……爾時眾生，睹世災亂，心常怯弱，憂畏己身及諸親屬，不得衣食，充養軀命，以如此等眾多障礙因緣故。』」亦即在此末法時期，諸多災難衍生的今日，我們擁有的是共業，而這卻非我等能力所能應對，唯有更加用心於追求正法，從淡然中得到寧靜，從淡味中取得菜根香，身心不受「三毒」所侵，才能身心自在朝向菩提大道！唯願之！

探微《大乘起信論》的「熏習」義(上)

◎釋會崇／南華大學宗教學研究所

提要

《大乘起信論》的論主馬鳴菩薩在論中詳談「熏習」其甚深義理，其中「一心」之眾生清淨無漏心與染污有漏在真妄和合的層面下，為如來藏系提供人性可以透過修行提昇至原本清淨完美自性面貌。在釋恆清《佛性思想》有提到：「一心開二門」的主要意義是為了解立生死的流轉與解脫的還滅。^①然而，箇中的道理論述究竟如何？本篇論文欲探微《大乘起信論》的「熏習」義如何在流轉門層面下透過修行層面之還滅門而回歸自

性之真如，這整個過程的定義為何。

關鍵詞：(1)《大乘起信論》(2)熏習(3)流轉門(4)還滅門

(5)真如

一、前言

佛法於世尊修行體悟後將其體悟之法性，宣說廣

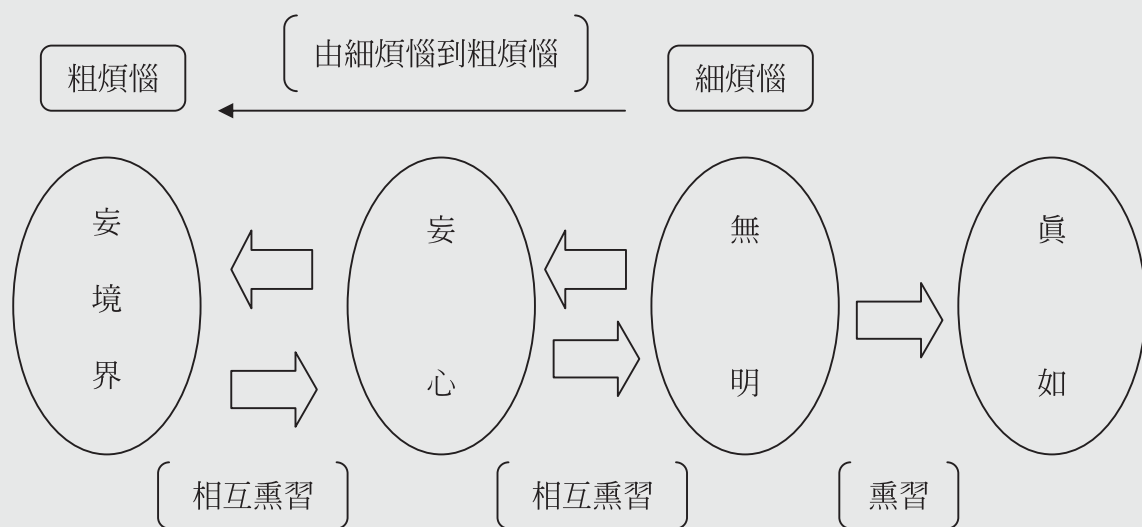
演培長老徵文：



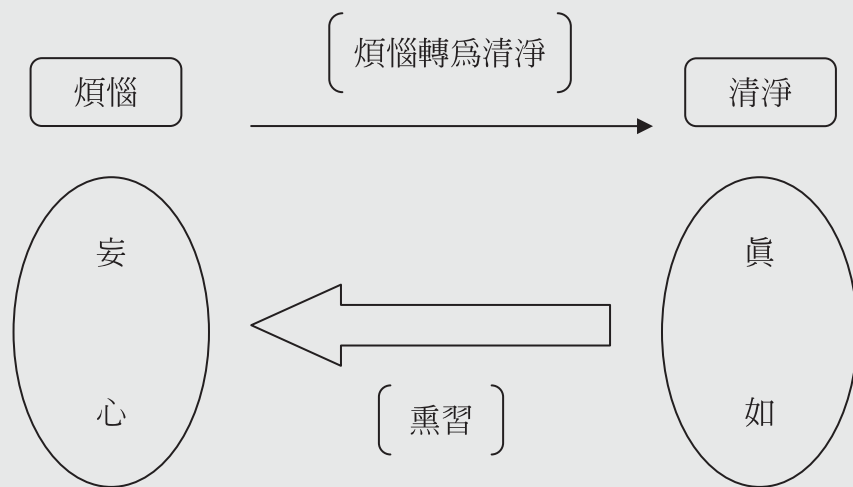
泛流傳於世間，不外乎為利益有情眾生脫離煩惱的輪迴生死而得清淨的解脫自在，以自性清淨為主而無明煩惱為客的如來藏學派重要論典《大乘起信論》（以下簡稱《起信論》），其中的「熏習」議題，論主提出了眾生本性清淨的超越性及修行去煩惱的實踐性，可說是於理論與實踐兩大層面之間細說透徹環環相扣的關聯性。

眾生由無量劫來於生死的生滅流轉如何扭轉成解脫自在，《起信論》提出以「熏習」的關鍵義理，依序說明眾生本具有稱性的自性功德，因一念無明生起由細煩惱延伸至粗煩惱，而粗煩惱又熏習細煩惱，如此不斷互熏如滾雪球般產生巨大的輪迴生死之苦，在《大乘密嚴經》卷三有著相同說法：「阿賴耶識亦復如是，雖無分別依身運行，如有二象掬力而鬥，若一被傷退而不復。」^②然而，《起信論》卷一的熏習義有四種：「一者、淨法，名為真如。二者、一切染因，名為無明。三者、妄心，名為業識。四者、妄境界，所謂六塵。」^③構成如來藏的主要因素為覺與不覺，若要探究《起信論》的熏習義必有此四者，然後彼此互相熏習而現起雜染與清淨，如：下列圖示（一）為染法熏習，圖示

（二）為淨法熏習。



【圖示一】



【圖示二】

透過修行的熏習層面由粗煩惱漸漸減輕成細煩惱，如此抽絲剝繭直至回歸原本的自性清淨，在《大乘起信論》卷一：「緣熏習鏡。謂依法出離故，遍照眾生之心，令修善根，隨念示現故。所言不覺義者，謂不如實知真如法一故，不覺心起而有其念，念無自相不離本覺，猶如迷人依方故迷，若離於方則無有迷。眾生亦爾，依覺故迷，若離覺性則無不覺，以有不覺妄想心故，能知名義為說真覺。若離不覺之心，則無真覺自相可說。」^④；以下本篇論文將以《起信論》作為主要依據的論典來探索「熏習」義，並逐一探討一念無明細煩惱生起輾轉至妄境界之粗煩惱，再因透過修行故，而使煩惱逐一邊除而回歸清淨眞如之整個過程的情況。

二、流轉門之染法熏習

《起信論》將一心開二門說的主要關鍵點在於眾生一念無明生起，而將具足無量清淨功德的眞如如來藏門而開啓眞如門與生滅門之二門說，無始無明所熏習而有妄心由覺而成不覺，並未說被熏習成雜染，只是眞如蒙上染相，而其本質並未曾改變。如《起信論》云：「心

真如者，即是一法界大總相法門體，以心本性不生不滅相，一切諸法皆由妄念而有差別。若離妄念則無境界差別之相，是故諸法從本已來性離語言，一切文字不能顯說，離心攀緣無有諸相，究竟平等永無變異不可破壞，唯是一心說名真如。」^⑤由此敘述可知人性本具的清淨如來藏是導向解脫的根據；再者《起信論》又云：「心生滅者，依如來藏故有生滅心，所謂不生不滅與生滅和合，非一非異，名為阿梨耶識。」^⑥

真如因無明的生起而有妄心，然而妄心又產生一股熏習力再反熏無明，啟動妄念而現妄境界。^⑦然則，妄境界生起後又返茁壯妄心，而使得妄心執取力更為強大，結果造就種種諸業而受種種苦。然而，染法熏習又有「妄境界熏習」、「妄心熏習」、「無明熏習」三種層面，以下將各別論述。

（一）妄境界熏習

「熏習」是動態的現象，以此熏習彼，以彼熏習此，是對它者發生力量而產生作用，猶如《起信論》卷一所提到：「熏習義者，如世間衣服實無於香，若人

以香而熏習故則有香氣。」^⑧；「熏習」之所以染淨生起，彼此互熏而有迷真與滅妄的流轉門及還滅門。然而，唯識學派的觀點與本論的「熏習」有所不同，唯識學派的「熏習」義觀點是重於同類的，是有漏熏成有漏種子，而無漏熏成無漏種子。然此，唯識學派的觀點暫且不討論。^⑨

《起信論》卷一提到：

以有無明染法因故即熏習真如；以熏習故則有妄心，以有妄心即熏習無明。不了真如法故，不覺念起現妄境界。以有妄境界染法緣故，即熏習妄心，令其念著造種種業，受於一切身心等苦。^⑩

眾生心隨著雜染而成爲無始劫來在雜染因果流轉，因「染法熏習」綿延不斷而覆蓋了清淨真如之心，而虛妄之心所產生的境界即是六境，如此一來真如與無明無始糾成一團而有妄心與妄境界。

在染法熏習中，《起信論》是由一念無明的細煩惱

到妄境界的粗煩惱來論理，這亦是方便之說，因為眾生無始以來是如此的輾轉熏習，但其中的粗細相互熏習並非單純判攝而能含括，所以論主再作進一步的細談，妄境界熏習約略有二種：「妄境界熏習義則有二種。云何為二？一者、增長念熏習，二者、增長取熏習。」¹¹

「增長念熏習」：在《大乘起信論義記》卷三：「增長念者，謂由境界力，增長事識中智相相續相法執分別念也。」¹²由於妄境牽引而生妄心，其妄心再不斷的緣境，再由境相不斷的增長念力。眾生的心中有無窮的概念、印象，皆由於境界的反映而妄心把它執存著。增長念是心識的印象添增，如同五意中的相續識，由於智識的分別諸染淨法，所以念就相應不斷。

「增長取熏習」：然而境界之相猶如魔術變化出美好的景物，而使眾生迷惑並追求著它；實不瞭解是虛幻的因緣和合而生而把它堅牢的執取著，所以妄境熏習之心所生起的增長心念同時也必然增長取著。《大乘起信論義記》卷三：「增長取者。增長事識中執取相計名字相。謂人我見愛煩惱也。」¹³取著的增長是心識中愛取

的添增，所以「念」與「取」的關係乃由妄境熏習分別事識（六識）而執取外境，由於執取外境而增長相續識的念力，又由於念力增長而引發分別事識的外緣境界，如此二者輾轉增長。

（二）安心熏習

安心是依真如心為本，而現為虛妄的心影，雖然錯亂妄現其真如性依舊是清淨的，就如同太陽被烏雲所遮蔽時，其現出較暗淡的光相，但太陽的光明並未有什麼變化。安心熏習在本論有二種：

安心熏習義則有二種。云何為二？一者業識根本熏習，能受阿羅漢、辟支佛、一切菩薩生滅苦故。二者、增長分別事識熏習，能受凡夫業繫苦故。¹⁴

安心名為業識，安心從微細到粗顯通攝於分別事識；安心熏習本論分有二類，上文提到即為「業識根本熏習」與「增長分別事識熏習」。

「業識根本熏習」：微細心即為業識而對下增長

名為根本。凡夫隨業流轉名為分段生死；二乘聖者與入地菩薩雖無分段生死之苦，但還有微細的生滅惑，名為變易生死。¹⁵本論的「業識根本熏習」能招受三乘聖者（聲聞、緣覺、菩薩）的變易生死。

根本業識的妄動，即有虛妄心境現前，分別染淨而有苦樂的住持，此為微細的生滅苦。在《大乘入楞伽經》卷五：

諸佛為說如來不可思議諸大功德，令其究竟不入涅槃。聲聞緣覺著三昧樂，是故於中生涅槃想。大慧！七地菩薩善能觀察心、意、意識我所執，生法無我，若生若滅自相共相，……大慧！彼實無有若生若滅，諸地次第三界往來，一切皆是自心所見。而諸凡愚不能了知，以不知故，我及諸佛為如是說。¹⁶

本論與《大乘入楞伽經》可約說根本業相到相續識的生滅境界是相通的。

「增長分別事識熏習」：分別事識是前六識，依微

細妄心、見愛煩惱而增長的，分別事識所起的熏習力能招感凡夫所共的業力所繫的分段生死之苦。¹⁷

（三）無明熏習

無明依於真如有而，眾生之所以有一念的無明生起而染污了真如自性，所以在《起信論》中談及無明可以說是最初也是最細的煩惱，然者再反覆雜染相熏由細煩惱轉至粗煩惱；再者，《起信論》卷一說道：「無明熏習義有二種。云何為二：一者、根本熏習，以能成就業識義故；二者、所起見愛熏習，以能成就分別事識義故。」¹⁸

「根本熏習」：是為根本無明，根本無明的熏習力熏於真如而能成就妄心的業識。無明可說是最初最細的煩惱，因為它的生起而引發一連串的煩惱之苦。¹⁹

「所起見愛熏習」：從無明而生起，所以說見愛是依於無明而有，從無明所起的見、愛二煩惱亦即是五利使（見煩惱）：身見使、邊見使、邪見使、見取使、戒取使，與五鈍使（愛煩惱）：貪欲使、瞋恚使、愚癡

使、慢使、疑使。²⁰

以此見愛不斷熏習的力量能成就分別事識，所以此識依見愛煩惱增長，亦即六識不斷，見愛即增長相續。²¹

三、還滅門之淨法熏習²²

就《起信論》之流轉門之染法熏習而言，眾生心隨淨法而成佛，這是由真如、無明、妄心、妄境四法輾轉熏習來說明；反之，若從還滅門之淨法熏習修行，在此引用法藏法師的《大乘起信論義記》來談也有三種熏習。

一者、真如熏習成發心，²³眾生無始來在和合識的無明迷妄中，雖然本具清淨的覺性卻始終沒有覺了過，然生死凡夫傾向於正覺還是以真如為根本淨因。在染法熏習中真如因無明所迷濛所以說無明熏習真如而成妄心，但在淨法熏習中，即以真如的熏習於無明，於是眾生於妄心中發出懇切的厭生死苦，而渴望追求涅槃之樂。²⁴眾生於現實中感受苦的逼迫進而產生厭離之心而

追求涅槃樂，所以能引發於真如的內在熏習無明妄心，而樂求真如清淨的意欲。

二者、發心熏習而成為解行，在淨法熏習以妄心中所起厭離生死之苦，而樂求涅槃為緣即反而熏習真如，因傾向於真如使得妄心中的清淨力逐漸增強，進而自己相信自己本具有的覺性的的確確是本來清淨、不生不滅、常住涅槃的。²⁵眾生因知道現在是沈淪於生死之苦雜染流轉而非本性，只因妄心妄動所造成的，而妄心妄動就有境界的生起，然則推究起來無有當前的境界可得。體會唯有心造而無實質境於是就修遠離法，遠離妄心與妄境以求證得自性清淨涅槃之樂。²⁶

三者、解行熏習證涅槃，以如實了知唯妄心而現並無有當前的境界可得即能生起種種諸方便而發起淨法起隨順真如的修行。²⁷

以上可知若妄心向外轉而妄執實有外境可得，由此妄境界為緣熏習於妄心而增長念著造種種諸業，就成了流轉的雜染生死；反之，若能了知妄心妄動而遠離現實

境界而不念不著，即成了還滅門中能破根本無明，回歸清淨涅槃的大覺。²⁸

（一）安心熏習

在熏習起了染法不斷中，有妄境界、安心、無明三法由粗到細為熏習體，再者熏習起淨中唯有安心與真如二法為熏習之體。因為真如是本性清淨的稱性功德，是為清淨法因；安心中有淨分，是依真如而起的亂識，是為清淨法的助緣，所以《起信論》卷二說明安心熏習有兩種：

安心熏習義有二種。云何為二？一者、分別事識熏習，依諸凡夫二乘人等，厭生死苦，隨力所能，以漸趣向無上道故。二者、意熏習，謂諸菩薩發心勇猛速趣涅槃故。²⁹

「分別事識熏習」：為安心所增長的粗識，凡是依凡夫或是未入無餘涅槃的二乘人身，所有的見佛、聞法、持戒，一切的修持都是不出分別事識的境界，亦即說是依於分別事識而修行的。凡夫與二乘人所發起的厭

離生死之苦的出離心以及各隨力量所能行得的行法而漸漸的趣向於無上的佛道。如《妙法蓮華經》卷三：

以方便力，於險道中過三百由旬，化作一城，告眾人言：「汝等勿怖，莫得退還。今此大城，可於中止，隨意所作。若入是城，快得安隱。若能前至寶所，亦可得去。」是時疲極之眾，心大歡喜，歎未曾有：「我等今者免斯惡道，快得安隱。」於是眾人前入化城，生已度想、生安隱想。爾時導師，知此人眾既得止息，無復疲倦。即滅化城，語眾人言：「汝等去來，寶處在近。向者大城，我所化作，為止息耳。」³⁰

聲聞聖者也是向佛道前進的，但因到三百由旬的中途由於感到身心疲憊，在化城休息但最終會到達佛的寶所。然而，凡夫修行亦是為了成佛，實而成了趣向佛道的初基；而初發心菩薩未入地上菩薩，是為凡夫菩薩仍攝於凡夫之中的。

「意熏習」：意（五意）的境界不像分別事識的心

外取境，而是能瞭解境由心現起的，所以「意熏習」是破除分別事識而得唯心的細境界。在《大乘起信論》

卷一：「意熏習，謂諸菩薩發心勇猛速趣涅槃故。」³¹

又在《大乘起信論義記》卷三：「意熏習者。若就本而言。名為業識。通而論之。即前五種意也。以諸菩薩知一切法唯是識量。捨彼事識外計分別。既了唯心。趣理速疾。異前漸悟故云乃至速趣涅槃也。」³²《起信論》說意不是與意識別然個體的，是意識的細分，然而意識能達我空而不能達法空，而境界能了唯心且除法空。所以入地的菩薩依此妄境由心的境界而發大菩提心，勇猛精進修行速趣佛的大般涅槃。所以說「分別事識熏習」能漸入佛道，而「意熏習」能直入佛道。（待續）

【註釋】

- 1 釋恆清《佛性思想》，p.216。
- 2 《大乘密嚴經》卷3，〈8 阿賴耶微密品〉，大正16，p.741b27-29。
- 3 《大乘起信論》卷1，大正32，p.578a15-17。
- 4 《大乘起信論》卷1，大正32，pp.576c28-577a6。
- 5 《大乘起信論》卷1，大正32，p.576a8-13。
- 6 《大乘起信論》卷1，大正32，p.576b7-9。
- 7 釋恆清《佛性思想》，p.227。
- 8 《大乘起信論》卷1，大正32，p.578a17-18。
- 9 《攝大乘論本》卷1：「復次何等名為熏習。熏習能詮何為所詮。謂

依彼法俱生俱滅。此中有能生彼因性。是謂所詮。如荳勝中有花熏習。荳勝與華俱生俱滅。是諸荳勝能生彼香因而生。又如所立貪等行者。貪等熏習。依彼貪等俱生俱滅。此心帶彼生因而生。或多聞者多聞熏習。依聞作意俱生俱滅。此心帶彼記因而生。由此熏習能攝持故。名持法者。阿賴耶識熏習道理。當知亦爾。」大正31，p.134c2-10；另參釋恆清《佛性思想》，p.228。

- 10 《大乘起信論》卷1，大正32，p.578a22-27。
- 11 《大乘起信論》卷1，大正32，p.578a27-29。
- 12 《大乘起信論義記》卷3，大正44，p.270c15-17。
- 13 《大乘起信論義記》卷3，大正44，p.270c17-18。
- 14 《大乘起信論》卷1，大正32，p.578a29-b3。
- 15 《大乘起信論義記》卷3：「業識根本熏習者。以此業識能資重住地無明。迷於無相。能起轉相現相等相續。令彼三乘人雖出三界離事識分段痛苦。」大正44，p.270c22-25。
- 16 《大乘入楞伽經》卷5，〈4 現證品〉，大正16，p.618c1-12。
- 17 (1)《起信論疏》卷2：「增長分別事識熏習者。在於凡位說分段苦也。」大正44，p.217b28-29。
- (2)《大乘起信論義疏》卷2：「增長分別事識者：是六識緣由果，凡夫業繫苦者分段苦也。」大正44，p.192b19-20。
- 18 《大乘起信論》卷1，大正32，p.578b3-b6。
- 19 (1)《起信論疏》卷2：「根本熏習者：根本不覺也。」大正44，p.217c1。(2)《大乘起信論義記》卷3：「根本熏習者：謂根本不覺熏動真如成業等諸識。」大正44，p.271a3-5。
- 20 《大乘起信論義記》卷3：「所起見愛熏習者。謂枝末不覺熏習心體成分別事識。」大正44，p.271a5-6。
- 21 《起信論疏》卷2：「所起見愛熏習者：無明所起意識見愛，即是枝末不覺義也。」大正44，p.217c1-2。

22 《大乘起信論義記》卷3：「淨法熏習則無有斷盡於未來。」，大正44，p.273b3。

23 《大乘起信論》卷1：「以有真如法故能熏習無明。」，大正32，p.578b7。

24 (1)《大乘起信論》卷1：「有真如法故能熏習無明，以熏習因緣力故，則令安心厭生死苦、樂求涅槃。」，大正32，p.578b7-9。

(2)《大乘起信論義記》卷3：「信成就發心者。位在十住。兼取十信。十信位中修習信心成就。發決定心即入十住。十住初心。名發心住。即十信行滿名信成就進入十住之初。故云發心。」，大正44，p.278a10-14。

25 (1)《大乘起信論》卷1：「以此妄心有厭求因緣故，即熏習真如，自信已性。」，大正32，p.578b9-10。

(2)《大乘起信論義記》卷3：「解行發心者。位在十迴向。兼取十行。十行位中。能解法空。順行十度。行成純熟。發迴向心。入十向位。故云解行發心也。」，大正44，p.278a14-17。

26 《大乘起信論》卷1：「有厭求因緣故，即熏習真如。自信已性，知心妄動無前境界，修遠離法。」，大正32，p.578b9-10。

27 (1)《大乘起信論》卷1：「以如實知無前境界故，種種方便起隨順行。」，大正32，p.578b11-12。

(2)《大乘起信論義記》卷3：「證發心者。位在初地已上乃至十地。」，大正44，p.278a17-18。

28 《大乘起信論》卷1：「不取不念，乃至久遠熏習力故，無明則滅。以無明滅故心無有起，以無起故境界隨滅，以因緣俱滅故心相皆盡，名得涅槃成自然業。」，大正32，p.578b12-15。

29 《大乘起信論》卷1，大正32，p.578b15-18。

30 《妙法蓮華經》卷3，〈化城喻品〉，大正9，p.26a4-13。

31 《大乘起信論》卷1，大正32，p.578b18。

32 《大乘起信論義記》卷3，大正42，p.71b22-26。❧

元亨佛學研究所 元亨推廣教育

元亨佛學院招生簡章

辦學宗旨：1、陶鑄僧品、造就僧才。2、紹傳佛燈、高懸慧日。

3、繼踵法輪、常軌達磨。4、利濟有情、淨化世間。

教育方針：1、導正見、立正志、履正行。

2、提升道念、長養道心、深植道根、儲備道糧。

3、建構理想的、和諧的僧團。

特色：1、日常生活修行化，修行生活日常化。

2、學佛、佛學並進；傳統、現代兼顧。

3、師資陣容：緇林玉樹、釋門俊彥及學界碩德高明等。

學制：大學部（四年）。

研究所（三年）。（每月酌發研究金 5000 元）

在學待遇：學雜費全免、供膳宿、教科書（成績優良者提供獎學金）。

報考資格：18～40 歲高中以上，身心健全、品行端正之出（在）家女眾。

報名日期：即日起開始受理。

考試日期：另行通知。

報名方式：一律以掛號郵件寄至「元亨佛學院 教務處招生組」。

804 高雄市鼓山區元亨街 5 號

考試科目：佛法概論、國文。

聯絡電話：886-7-5330186 E-MAIL：yuanheng6@gmail.com

或至網址 <http://www.yht.org.tw> 下載簡章、報名表。

《樂邦遺稿》之思想淺探(中)

參、《樂邦遺稿》之思想

《遺稿》延續著《文類》，加入各宗派對淨土的修行思想，內容中涵蓋許多經、論、詩、偈等，亦有集入當時居士佛教及其民間志怪之說，亦有雜錄與其淨土無關之思想。此章節主要探究各宗派對淨土的修行思想做研究，其次分析《遺稿》中非淨土之修行思想，其中包含著淨土與《法華經》的關係，最後將淨土結合中國傳統思想——孝道，作為其修行思想，以其增加傳統淨土信仰。

一、《樂邦遺稿》中各宗派之淨土修行思想

◎廖玉婷／佛光大學佛教學系研究所

(一)天台宗

有關天台與淨土之修行思想，如前所述，宋代之後，弘揚淨土的多為天台僧人，始於二祖慧思，就可看出其端倪。據《續高僧傳》載，慧思曾夢見彌勒、彌陀二佛說法而開悟，因此造此二像並且供奉著，¹²到了三祖智顗，從其思想到著作，亦可看出推崇淨土思想。

宗曉於《遺稿》中〈智者大師念佛五方便門〉、〈智者大師念佛禪門四教離念〉及〈決定求生當起忻厭〉等篇皆撰述與天台有關，以加深對淨土的思想，今



僅以其內容思想加以陳述。

智顗在《觀無量壽佛經疏》中提到：「欲生極樂國土，必修十六妙觀；願見彌陀世尊，要行三種淨業。」

⑬要往生到極樂世界者，首先必須要修十六觀想，教導世人念佛法門；此外凡觀想西方並求往生者，也必定要修的爲五方便門：初爲凝心禪，令心專於一境，次分別爲制心禪、體真禪、方便禪，最後離空、假二邊，入中道，是名爲息二邊分別禪，次第性的由淺入深，以此方式來觀佛真體，又須明四教離念，即是藏、通、別、圓四教，最後「心無捨念，別求離念，即邊而中，無佛無念」的大乘圓教念佛法門。

《天台十疑論》裡針對凡夫之人若爲決定求生淨土，但是尚有妻子等愛戀，那麼還可以求生嗎？論中回答：若決定者，需要具備二行，分別爲厭離行及忻願行。厭離行即是常觀我們的身體屎尿是惡臭的，此有七種不淨：

一觀姪欲身從貪愛生，即是種子不淨；二觀父母交會

赤白和合，即是受生不淨；三住母胎藏，即是住處不淨；四在母胎時唯食母血，即是食噉不淨，五月滿從產門出。即是初生不淨；六身內膿血，即是舉體不淨；七死後降脹爛壞，即是究竟不淨。⑭

依此觀者，縱使在妻房上無法頓斷，但此愛戀之心也會漸漸變小。另一種則是希願自己能夠往生淨土，觀阿彌陀佛之金身相好，又觀極樂國土七寶之莊嚴，此則爲忻願行。

智顗（五三八～五九七），俗姓陳，潁川（今河南許昌）人，世稱智者大師。幼時秀異聰穎，則「臥必合掌，坐必面西。」⑮弘法三十餘載，其一生著作甚多且豐富，其中包含淨土方面之典籍，如《淨土十疑論》、《五方便念佛法門》及《觀無量壽佛經疏》等，部分學者認爲這些皆非智顗所著，是爲後人托名而寫的。

有關智顗對淨土的典籍，首先爲《淨土十疑論》，疑點在於第八疑，文中引用了玄奘所譯的《雜集論》，玄奘（六〇〇～六六四）爲唐朝人，然智顗爲隋朝人，

因時代背景的先後，所以智顗不可能去引用到玄奘的《雜集論》；次為《觀無量壽佛經疏》和《阿彌陀經義疏》，前者據日本學者望月信亨考証，疑為唐人偽作，後者據宋代智圓研究，為日本僧人所撰¹⁶；最後的《方便念佛法門》引述李四龍〈智顗思想與宗派佛教的興起〉中，此文可能是西元八世紀的偽造本。¹⁷

雖然上述幾部有關淨土之典籍並非智者大師所寫，皆是為後人所托名，或許是當時的名氣響亮加上灌頂在《天台智者大師別傳》中提到智顗臨終時「右脇西向而臥，專稱彌陀、般若、觀音。」¹⁸，足以令後人托智顗名義來傳寫，但無論是否為智者親寫或是托名而寫，皆不在此論文中探討。

天台宗除了智者大師、宗曉之外，尚有知禮、遵式、道琛、晤恩、本如、智圓等僧人兼弘淨土。四明知禮（九六〇～一〇二八），號法智，天台山家派人。據載知禮年少時就已有此志往生西方淨土：

期頤報滿之時。隨願求生極樂世界。冀得同會一處

，同敘宿因，同化含生，同登大覺。¹⁹

知禮曾於每年二月望日，興建念佛施戒會，其中所著的《觀經疏妙宗鈔》解釋《觀經》。其下之門人——本如，也曾與諸賢、丞相等人結白蓮社，當時的皇帝仁帝更賜名為「白蓮寺」。年七十遂逝，當時有人看見雲端上有一僧人向西而去，此一僧人即為本如。²⁰

慈光晤恩（九二一～九八六），姑蘇常熟人，為天台山外派僧人。十三歲時因聞誦《彌陀經》而出家，出家後嚴求戒律，不畜財寶等，並示人以西方淨土為業，其一心念佛，弘揚淨土法門。²¹

天台宗到宋朝雖以分為兩派，為山家、山外兩派，在對於某些思想上有不同的看法，但就對於淨土的弘傳，這一方面是一致的。

（二）禪宗

參禪打坐或是念佛都是很好的修行，但一直以來也是各持自家之修行比較好，五代宋初之後，已經有禪淨

雙修之思想。從法眼宗永明延壽禪師，其著作《萬善同歸集》，思想為倡導禪淨雙修，他以萬法唯心、理事並修、萬行齊興為理論基礎，集中地闡述了念佛的必要性、重要性、以及念佛與禪定的關係。²²

《遺稿》文中有多篇與禪宗有關，如〈一念佛力能斷諸障〉、〈發心決定必得生〉、〈評龍牙禪師頌〉、〈海慧禪師示心淨土淨〉、〈唐溫尚書問圭峰禪師〉、〈論唯心淨土有理有跡〉、〈勸參禪者不妨修西方〉、〈修西方如現受官職〉等文。今以宗曉的觀點，他認為念佛得以解脫、開悟的機會較修禪的大，如下文〈勸參禪者不妨修西方〉中提到：龍舒曰：「參禪大悟遂脫生死輪回，固為上矣，然至此者恐少。若修西方，則直截輪回，萬不漏一。」²³此篇原出於《龍舒增廣淨土文》中的〈勸參禪者〉²⁴，文中敘說能夠因參禪開悟而了脫生死的人雖有，但是不多，假使如果修行西方淨土則可直接截斷不受輪回。縱觀古今中外，寥寥無幾有人是因為參禪而開悟的，又世間之愚鈍者，所以想要截斷生死之流，修淨土法門會將是一條直徑；其文中又提到「參禪取大悟，不肯修西方者，就像是有一官職而不受。」

²⁵卻想要自修學習而中大魁者，但又有幾人？所以修西方者，如受一官職，一面修學兼參禪，即使沒有開悟但也不失一官職，直脫輪回之道。

在〈一念佛力能斷諸障〉一文中，道綽禪師所著之《安樂集》中讚述西方，他舉《華嚴經》為例，認為一念佛力能斷諸障。如果眾生能夠發菩提心行念佛三昧者，必能斷煩惱、去魔障。另在〈評龍牙禪師頌〉裡則有宗曉對龍牙禪師的評論，龍牙禪師認為：

成佛人希念佛多。念來歲久卻成魔，君今欲得自成佛，無念之心不較多。²⁶

禪師認為念佛者多但成佛人少，禪宗以空寂為宗，不執著「有」，認為執一個「念」是不對的，而且念到最後不成佛反成魔。宗曉卻以「念佛人多成佛多，誰云歲久卻成魔？清珠濁水喻親切，喚不迴頭爭耐何。」²⁷偈子回應龍牙禪師，認為念佛者多且成佛者亦多，清珠下於濁水亦會使水清淨等，宗曉加以反駁、評論，認為修禪之人常以此頌來障礙念佛的人。

無論是參禪或念佛，因人各取所需，只是法門不同，最終都是以歸於佛道，然參禪而開悟的例子少之又少。今藉由彌陀的願力，相「信」而發「願」到修「行」，依此三資糧得生西方淨土，使我們得以往生西方而後有。但若能禪淨雙修，就如同老虎頂上長角，在修行上更能夠迎刃有餘，現世為人師，來生為佛祖²⁸，達到最終之目的。

(三) 律宗

《遺稿》文中與淨土有關的律宗代表，以元照四八(二〇八四)一一一六律師為例。文中的〈慈悲梵行法門偈〉，持戒嚴謹的大智律師於明白指出酒、肉及姪欲此三壞如果能夠斷除，則一切戒具足，一切戒具足後即能夠顯慈、發慧及恢復清淨本性，同生極樂之國；《龍舒淨土文》一文也對於飲食男女人之大欲，放縱並且不節制者是為大愚之人，若決定往生西方、求生淨土者，應當此謹戒、守護。此外〈勸修淨業頌〉頌文中「聽教參禪逐外尋，未嘗迴首一沈吟，眼光將落前程暗，始信平生錯用心！」²⁹表達自己之前一直地向外尋求，參禪

聽教等，直到生病大難降臨時，才驚覺自己平生用錯心，未曾心歸淨土；但今「聞說西方最易求，萬緣從此一時休；輪珠疊足圓蒲上，祇與彌陀作底頭。」³⁰殷勸大家要修行歸向淨土。大智律師以持戒與淨土成為其修行思想，恰其同於嚴持戒律、修淨土法門之天台宗。

元照(二〇四八)一一一六為北宋僧人，俗姓唐，字湛然，餘杭(今浙江杭縣)人，一般稱為靈芝律師，諡號大智律師。元照為弘傳律宗之僧人，兼弘淨土，習律修淨六十餘年，主張「戒律與淨土」並重，普勸僧俗二眾應當歸命西方極樂世界阿彌陀佛³¹，每次開示必為勸人念佛，注有《觀無量壽經義疏》及《阿彌陀經義疏》。

元照是一位從不信彌陀到「普勸道俗，歸於極樂世界」的人，《淨業禮懺儀序》中記有提及：元照發大誓願，願當常生娑婆世界以渡眾生入佛之道，並且聽順慧布法師「若使十二劫蓮華中受樂，何如三塗極苦處救眾生也。」³²如果自己受樂，那又如何能於苦難中救拔眾生呢？於是堅持己見，不歸入淨土之門。然而初生輕視

毀謗，遭生重病，後閱覽過《淨土十疑論》、《大智度論》等，專尋淨土之教門，最後終歸於樂邦淨土。元照後有翻刻慈愍三藏《往生淨土集》。

針對上述慧布法師一語，宗曉在《布法師淨土非所願》中提出評語，對於「若使十二大劫蓮華中不得見佛但自受樂，不若三塗救苦眾生也」³³，宗曉稱讚慧布法師是具有大悲心的，在慧布法師臨終前後大地連動，終後手屈三指，又有菩薩相迎之異相³⁴，縱未為應生菩薩，抑亦願生果位無疑矣。慧布法師已經是達到無生忍位，已經是可自度救他的菩薩。但宗曉提醒我們尚未無法自救時，如何得以救渡別人？在此也表明我們要時常不離念佛，待我們能力得成時，再救渡眾生。在天台《十疑論》第一也有解釋說菩薩有二種：一為「久修行菩薩道，得無生忍位者」；另一種是「未得已還及初發心凡夫」。前者是已証菩薩道且得無生忍位；後者雖亦稱為菩薩，但仍須「常不離佛，忍力成就，方堪處三界，於惡世中救苦眾生。」³⁵初發心菩薩發大悲心救渡眾生，功德威力大，但是自己的資糧不夠時，如何渡眾生呢？所以菩薩常發願：「先證無生忍，然後度眾生」³⁶。

律宗中除了元照之外，門下僧人慧亨、用欽、思敏、宗利等僧人也承其師而專修淨業。如慧亨，號清照律師，專修淨土法門已六十載，然每次接對親朋賓客時，必是勸為念佛，其中最為殊勝的是建立寶閣立西方三聖像³⁷；用欽律師即以淨土為歸志，日課念佛三萬，曾神遊淨土，見種種異相，臨終前集眾念佛，面於西方合掌，跏趺而化³⁸；思敏律師專心念佛二十年，臨終念佛，聲出眾外，並於七日中，肉身依然香滿於室內³⁹；宗利律師也是專修念佛三昧，除建無量壽佛閣來接待雲水行客外，亦於道味山築菴名「一相」於此設立繫念會⁴⁰。

（四）其他

其他宗派如華嚴、三論、法相等宗派也兼修淨土行。如華嚴初祖杜順（五五七～六四〇）十八歲出家。《佛祖統紀》記載「法順，杜氏。每遊歷郡國，勸念阿彌陀佛，著《五悔文》讚詠淨土。」⁴¹杜順在遊化諸國時也曾勸念眾生稱念阿彌陀佛聖號，並著有《五悔文》以讚頌表詠淨土之殊勝；《華嚴經·普賢行願品》「我此普賢殊勝行，無邊勝福皆迴向；普願沈溺諸眾生，速

往無量光佛刹」⁴²偈頌中希願眾生皆能迴向西方極樂世界，此品因也是與淨土有關，所以清朝魏源將此品合併為淨土四經。此外三論的吉藏(五四九～六一三)在《大乘玄論》卷五〈淨土門〉「淨土者，蓋是諸佛菩薩之所栖域，眾生之所歸。」⁴³淨土為諸菩薩及眾生之所歸處，其他亦撰有《無量壽經義疏》及《觀無量壽經義疏》等。另外法相的窺基，撰有《阿彌陀經通贊疏》，略以六門料簡來解釋《阿彌陀經》。(待續)

【註釋】

- ¹² 《續高僧傳》，CBETA, T50, no.2060, p.562c21-22。
- ¹³ 《觀無量壽佛經疏》，CBETA, T37, no.1750, p.186c1-2。
- ¹⁴ 《樂邦遺稿》，CBETA, T47, no.1969B, p.236b23-29。
- ¹⁵ 《佛祖歷代通載》，CBETA, T49, no.2036, p.560a22。
- ¹⁶ 潘桂明，《智顗評傳》，頁75。
- ¹⁷ 李四龍，〈智顗思想與宗派佛教的興起〉，頁13。
- ¹⁸ 《天台智者大師別傳》，CBETA, T50, no.2050, p.196a13-14。
- ¹⁹ 《四明尊者教行錄》，CBETA, T46, no.1937, p.900a19-20。
- ²⁰ 《淨土聖賢錄》，CBETA, X78, no.1549, p.247c4-7。
- ²¹ 《往生集》，CBETA, T51, no.2072, p.133c7-17。
- ²² 呂有祥，〈永明延壽禪師的念佛論〉，筆者於網路搜尋資料
http://www.fozang.org.tw/essay_article.php?id=16, 2010/06/10。

- ²³ 《樂邦遺稿》，CBETA, T47, no.1969B, p.243b1-3。
- ²⁴ 《龍舒增廣淨土文》，CBETA, T47, no.1970, p.270c14。
- ²⁵ 《樂邦遺稿》，CBETA, T47, no.1969B, p.243b10-11。
- ²⁶ 《景德傳燈錄》，CBETA, T51, no.2076, p.453a11-12。
- ²⁷ 《樂邦遺稿》，CBETA, T47, no.1969B, p.237c28-29。
- ²⁸ 《淨土或問》，CBETA, T47, no.1972, p.302c3-4。
- ²⁹ 《樂邦文類》，CBETA, T47, no.1969A, p.220b16-17。
- ³⁰ 《樂邦文類》，CBETA, T47, no.1969A, p.220b14-15。
- ³¹ 《釋氏稽古略》，CBETA, T49, no.2037, p.877a28-b1。
- ³² 《樂邦文類》，CBETA, T47, no.1969A, p.170a25-26。
- ³³ 《樂邦遺稿》，CBETA, T47, no.1969B, p.238b6-7。
- ³⁴ 《續高僧傳》，CBETA, T50, no.2060, p.481a28-b3。
- ³⁵ 《淨土十疑論》，CBETA, T47, no.1961, p.77c1-3。
- ³⁶ 《注十疑論》，CBETA, X61, no.1149, p.154a8-9。
- ³⁷ 《佛祖統記》，CBETA, T49, no.2035, p.279a26-27。
- ³⁸ 《佛祖統記》，CBETA, T49, no.2035, p.279b7-10。
- ³⁹ 《往生集》，CBETA, T51, no.2072, p.136c1-4。
- ⁴⁰ 《佛祖統記》，CBETA, T49, no.2035, p.221c15-20。
- ⁴¹ 《佛祖統記》，CBETA, T49, no.2035, p.276c4-5。
- ⁴² 《華嚴經·普賢行願品》，CBETA, T10, no.293, p848b8-9。
- ⁴³ 《大乘玄論》，CBETA, T45, no.1855, p.67a2-3。





隨業感生死——略談隨重、隨習、隨憶念（中）

◎釋洞崧／福嚴佛學院大學部

四、關於隨重、隨習與隨憶念

由於無始以來所造的業，有情也以此流轉生死中。

在眾多的業系中，到底是哪一類在臨終時會成爲主導流轉的主要業系？據印順法師在《成佛之道》的解說，雖然所造作的業眾多（前業未清，後業又來），但在前生來世的流轉，有著一定的次序，即隨重、隨習、隨憶念²⁹。

然，在不同的論述中，對於從死至生所受報的業之次序，是有著不同的看法：

次序	《成佛之道》	《阿毗達摩概要精解》	《菩提道次第廣論》
1	隨重業	重業	重
2	隨習業	臨死業	近
3	隨憶念	慣行業	習

在《阿毗達摩概要精解》中，對於依業產生果報的排列次序，引《阿毗達摩要義》中的「牛出欄喻」做說明。譬如有許多牛隻被關在一個大牛欄，當欄柵打開時，讓牛出去吃草時，那一隻牛會先出去³⁰？試列表如下：

依成熟的次序	譬 喻
重 業	如特別強壯的牛，能夠很輕鬆地先走出外面
臨死業	若沒有特別強壯的牛，最接近欄柵的牛在可能會先出去
慣行業	時常保持清醒，之一欄柵幾時打開的牛在即將打開欄柵之間走近該處，而在欄柵一打開即走出外面。
已作業 ³¹	有時，某隻弱小的牛在強壯的牛推擠之下，而意外地先走了出去。

而《菩提道次第廣論》引《俱舍釋》的看法，也與《阿毗達摩概要精解》類同，如說：

於相續中，現有眾多善不善業成熟理者，謂諸重業即先成熟。輕重若等，於臨終時是何者現前，彼即先熟。若此亦等，則何增上多串習者。若此復等，則先所作，彼即先熟。如《俱舍釋》所引頌云：「諸業於生死，隨重近串習，隨先作其中，即前前成熟」³²。

（一）隨重業

佛教的業說認為導致下一世流轉的業系，必定是極重的。這種重業的力量非常之強，其它的業系在相對之下是無法阻擋這股強大的業力。因此，重業必定引發下一世的果報。在善方面，禪定的業（不動業）屬於重善業；而一般的重惡業，即指五無間業，必定於下一生投生惡趣。這也意味著極重業是有著定業的內容。依《成佛之道》，這種業力異常強大。在臨終時會見到上升（如天堂）或下降（地獄）的徵兆。《瑜伽師地論》對

³³

（二）隨憶念（臨死業） 受報與其運作

本文在第一節中談及了臨死時這二種繼重業後主導流轉生死的業力。依一般的論述，可以見得都是較注重臨終的最後一個心（臨死業）。而對於心與臨終的那一刻，《阿毗達摩概要精解》有著較詳盡的敘述。如談到在臨死時的死亡與結生，會根據業及當時的情況，有以下三種目標（object）呈現於六門，即：

一、業：即以情況現前的是即將產生下一世結生的業；

二、業相：即以前造業時所識知的顏色等，或以前造業所用的工具；

三、趣相：即將在下一世所到或體驗的（微象）。

34

而這其中一種目標將呈現於臨終者心路過程的速行心。這臨死速行心的目標即成為下一世結生心、有分心與死亡心的目標。此後，臨終者的心流便安住及傾向於所呈現當前的目標，依據即將成熟的清淨或汙濁之業，亦與即將前往投生之境相應。³⁵

在臨終時的最後一個心路過程生起前，有分心波動了兩次後即停止。過後五門心路過程之一緣取呈現於跟門的目標，後有意門心路過程緣取呈現於意門的六所緣³⁶之一而生起。由於力弱，這最後一個心路過程的速行只生起五次。這心路過程本身缺少造業的能力，而只是作為過去也成為令生業的管道。在速行後，兩個彼所緣可能會生起。或沒有生起。有時候是有分隨著最後一個速行之後生起。然後，作為最後一個心的死亡心即生起，執行死亡的作用。在死亡心滅盡時，命根亦被切斷（參見附表）。

在死亡心滅盡之後，在新一世的結生心即刻生起，緣取前一世臨死速行的目標。關於三界結生的目標所緣，參附表（二）。

在結生心之後，會有十六個有分心生起。然後就生起一個意門轉向心，以及七個「有欲速行」（bhavanikanti-javana），即貪著新生命的速行。這在新一世裡的第一個心路過程緣取結生心為目標；那些速

行心是欲界邪見不相應無行的貪根心。當這心路過程結束，有分心即再生滅；只要沒有心路過程生起，有分心即會如此不斷地生滅。如此，心之流從結生流到死亡，又從死亡流到新一世，就有如車輪一般次第地轉起。³⁷

上來是南傳阿毗達摩對於臨死的最後一念（臨終心）過程的詳細介紹。可見得臨終前的最後一念，是極度關鍵的。對於未來世的結生，有著重大的影響。因此，為善的人有可能墮惡道，為惡的人也有可能往生善道。如《大智度論》（大正25，238b15～24）：

佛言：「惡人今世罪業未熟，宿世善業已熟，以是因緣故，今雖為惡而生好處。或臨死時，善心心數法生，是因緣故，亦生好處。」

「行善人生惡處者，今世善未熟，過世惡已熟，以是因緣故，今雖為善而生惡處。或臨死時，不善心心數法生，是因緣故，亦生惡處。」

問曰：熟、不熟義可爾；臨死時少許時心，云何能勝終身行力？

答曰：是心雖時頃少，而心力猛利，如火如毒，雖

少能成大事。是垂死時心，決定猛健故，勝百歲行力；是後心名為大心，以捨身及諸根事急故。

依論中所談的「心雖時頃少，而心力猛利」、「是垂死時心，決定猛健故，勝百歲行力」，可見如果能把握臨終前的最後一刻，讓心生起善法，雖是行惡之人，卻由於臨死時所起的善心心所法而往生善處；反之，若忽生起惡心心所法，以此因緣，還是會墮惡處的。

（三）隨習業（慣行業）受報及其運作

於隨習業（慣行業）的解說，《阿毗達摩概要精解》頁一九八只提及此是一種習慣性上時常造的善或惡業。在沒有重業與臨死業之下，一般上這種業即會決定下一世投生處。然，印順法師卻於此有較深入的闡釋。在《成佛之道》五乘共法中提到：

既沒有重惡，也沒有大善，平平的過了一生。在這一生中，雖無顯著的重業，但所作的善惡業，在不斷的造作狀態下，對於某類善業或惡業，養成一種習慣性，這也就很有力量了。到了臨命終時，那種慣習了的業

力，自然起用而決定招感來生的果報。³⁸

且引了大名長者（摩訶男）與佛的對答為佐證。如《雜阿含》卷二十二（大正2，237b22～c7）

……佛告摩訶男：莫恐、莫怖，命終之後，不生惡趣，終亦無惡。譬如大樹，順下、順注、順輸。若截根本，當墮何處？

摩訶男白佛：隨彼順下、順注、順輸。

佛告摩訶男：汝亦如是，若命終時，不生惡趣，終亦無惡。所以者何？汝已長夜修習念佛、念法、念僧。若命終時，此身若火燒，若棄塚間，風飄日曝，久成塵末，而心意識久遠長夜正信所熏，戒、施、聞、慧所熏，神識上昇，向安樂處，未來生天。

大名長者的罣礙，如因一時的失念，是否會墮落呢？而佛也明確的指出如長夜修習善法，心意識久遠長夜正信所熏，是不會因此而墮落的，譬如大樹傾向東南而生長，一旦斷了，自然會向東南而倒。印順法師在文中也指出若業力強大的，不一定與心相應的。如第三章

所述，隨習業也可能成為重業的。

依以上的討論，如無極重業，繼之受報的業，可說有兩類說法，即（一）以隨憶念（臨死業）或（二）隨習業（慣行業）。這二者說法都各有特色，且有經典譬喻為證明。然，印順法師所引的經證雖有其的合理性，但如與《阿毗達摩概要精解》中牛出欄喻相比，似乎缺乏了整體性。如關於大名長者與佛的對談，雖有隨習受報的譬喻，在《大智度論》中，這譬喻是關於「無常墮邪見」的問答。³⁹那其中的合理性在何處？慣行業又有哪些特色？習業與臨死的心又有什麼關係？

依《瑜伽師地論》（大正30，291a20～28），習業對心的作意⁴⁰，將心導向所緣起著一定的影響：

云何能生作意正起？由四因故。一、由欲力。二、由念力。三、由境界力。四、由數習力。……云何由數習力？若於彼境界，已極串習已極諳悉，心即於彼多作意生。

若對某境界反復接觸熏習（如憶念三寶或熏習戒定慧的善習業），內心會產生作意，將心導向所慣習的所緣。而論中對於未起善心或惡心前的心理狀態，有著這樣的解說：

又一剎那五識身生已，從此無間必意識生。從此無間或時散亂或耳識生，或五識身中隨一識生。若不散亂，必定意識中第二決定心生。（大正30，p02~05）

《佛法概論》在談到認識過程中，於作意後，如依《瑜伽論》，認識的過程會經過以下心的階段：

阿含經	觸	受	想	行
瑜伽論	率爾心	尋求心	決定心	染淨心 ⁴¹

五識剎那生起時，即屬率爾心的階段。在接下來的尋求心階段，心會出現兩種情況，即散亂或不散亂。若心不散亂，尋求心已定，決定心即繼而生起，對境界識別了知（認識作用）。又《瑜伽師地論》（大正30，291b5~b10）

由此尋求、決定二意識故，分別境界。又由二種因故，或染汙或善法生。謂分別故，及先所引故。意識中所有，由二種因：在五識者，唯由先所引故。所以者何？由染汙及善意識力所引故，從此無間，於眼等識中，染汙及善法生。

借由尋求心、決定心的因緣，在了別境界後，或善或惡（染淨）的心即會生起。此或善或惡的心，即是繼決定心後所起的染淨心。

換句話說，如在臨死時的心是散亂的（如短暫的失念，或恍惚），心如果在平日有養成強而有力的習業（如樹斷後必向東倒的傾向力），這種力量在臨死時是

有爆發力的。所謂的爆發，實在平時用功點滴的修行（念佛等），看起來沒什麼影響，卻在此時起著主導性的作用；這如不停地以火煮水（如屢屢串習），雖然火滅了（如臨死短暫失念），但將蓋子掀起（如臨死時），所沖出的蒸氣是很強的（如習業的爆發）。

若心穩定，必然導向所習緣；若心不穩定（如一時的失念、緊張、恍惚），心還未決定起染淨心前，還是會由於串習力的因緣，產生作意，導向曾串習的境界。

由此，對於隨習業為繼重業後感報受生的合理性，可做兩點為結：

一、習業在不斷熏習下，也可成為極重業。這如前所說。《俱舍論》（大正29，82b05～06）對於定業，說「由重惑淨心，及是恒所造，於功德田起，害父母業定」。「恒所造」，即恒常所造的業，是可成為重業的。⁴²

二、習業是在內心產生作意其中主要的條件之一。

如說最後一念、最後一心是主導下一世受報的關鍵，那由習業力所產生的作意更有左右心導向的作用。（待續）

【註釋】

²⁹ 印順法師《成佛之道》增注本p.76。

³⁰ 《阿毗達摩概要精解》p.198-199。

³¹ 案：這是所有不包括在其他三種業（重、臨死、慣行）的業。在沒有重、臨死或慣行業之下，這種業機會決定下一世投生到那里。「已作業」在《成佛之道》或《菩提道次第廣論》沒提及，書中也沒有案例。

³² 《菩提道次第廣論》p.153。

³³ 《瑜伽師地論》（大正30，281c9-23）：若行不善業者，……猶如夢中見無量種變怪色相。……彼於爾時，如日後分，或山山侈影等，懸覆、遍覆、極覆。當知如是補特伽羅從明趣闇。若先受盡不善業果，而修善者，與上相違。當知如是補特伽羅從闇趣明。此中差別者，將命終時，猶如夢中見無量種非變怪色，可意相生。若作上品不善業者，彼由見斯變怪相故，流汗、毛瞞、手足紛亂、遂失便穢、捫摸虛空，翻睛咀沫。彼於爾時，有如是等變怪相生。若造中品不善業者，彼於爾時，變怪之相或有或無。

³⁴ 《阿毗達摩概要精解》p.125：一世當中的離門心必定與前一世最後一個心路過程的目標相同。當人臨命終時，基於過去業及當時的情況，某個目標即會呈現於他的最後一個心路過程。這目標是以下三種：一、業（kamma）：過去所造的善業或惡業。二、業相

(kammānimitta)：是與即將成熟而導致下一世投生至何處的善業或惡業有關的目標或影像，或是造該業的工具。三、趣相(gatīnimitta)：這即是臨終者下一世將投生的去處。

35 詳參《阿毗達摩概要精解》p.214-215。

36 詳參《阿毗達摩概要精解》p.122。

37 《阿毗達摩概要精解》p.221。

38 印順法師《成佛之道》增注本p.76-77。

39 詳參《大智度論》卷18（大正25，133a20-27）。

40 印順法師《佛法概論》p.113-114：作意，……《智度論》譯作憶念；玄奘即譯為作意。粗淺的說，此作意即注意。深刻的說，根境和合

時，心即反應而起作用；由於心的警動，才發為了別的認識。此心的警動、反應，即作意。

41 詳參《佛光大辭典》p.1067：心識覺知外境（對象）時，順次而起之五種心。即：(1)率爾心。率爾，即突然之意。此心卒然任運而起，故尚未有善惡之分。(2)尋求心，為欲審知明了外境，即退尋求覓而生起分別見解之心。(3)決定心，謂既已分別所緣之境法，則能審知決定善惡(4)染淨心，謂於外境生起好惡等情感之心。(5)等流心，謂於善惡之法既以分別染淨，則各隨其類而相續不已。

42 演培法師釋注，《諦觀全集》俱舍論頌講記（中）p.344。

本刊園地公開，歡迎惠賜佛教學術性論述或結合佛法融入生活、藝術等淨化人心之稿件。

文稿字數二千至三千，最多不超過五千字。文體不拘，並歡迎提供照片。

稿件請以電腦打字。來稿一經刊登，將致奉薄酬。

一稿不得二投或抄襲他人之著作，違反著作權法。本刊對來稿有審查刪修權，如不願更改者，請先註明。

——來稿請署真實姓名（法名）、住址、電話。

來稿請：

E-mail:

judychen6600@yahoo.com.tw

元亨寺妙林雜誌社編輯部

約...



願我
——
沒有敵意
沒有瞋恚
沒有痛苦
保持快樂

◎指導禪師：開印禪師
主辦單位：元亨推廣教育中心
協辦單位：元亨寺、元亨佛學院
時間：103年12月5日～12月7日
地點：元亨佛學院
攝影：釋禪正·釋如智



用餐。



報到。



行禪大眾。



禪修。



拉筋。



行禪大眾。

慈心禪



請師。



如智長老上課。



行禪大眾。



行禪大眾。



行禪法師。



行禪大眾。

願我——

沒有敵意
沒有瞋恚
沒有痛苦
保持快樂

元亨推廣教育中心爲了讓我們的社會能更加和諧，人人心中能保持快樂，於十二月五日~七日舉辦第三梯次「慈心禪」的禪修。與會大眾除了在家信眾外，亦有諸多法師共同參與，期望藉由慈心禪的修習，讓學員認識自己的身心，散播慈愛給自己、怨敵及法界一切眾生，達到怨親平等之慈心。

「慈心」是佛教四無量心之一，原意爲善念、慈愛、友善。易言之，即將慈愛的善念，善護與我們一起生活的所有眾生。近年歐美的心理學家亦有證實「正念認知療法」的禪修與一般抗抑鬱藥物具有同樣功效，因而正念禪修的活動大爲推廣。

在開印法師、如智法師的指導下，三日的禪修營，燃起每人心中的慈愛，在定靜中看到了自己，也找到自己的心，帶著滿心歡喜，打破自他的界限，「願我沒有痛苦，願我沒有瞋害，願我沒有憂苦，願我保持快樂。」佛陀「無緣大慈，同體大悲」之深意，逐漸領悟於心中。



——釋生定

元亨推廣教育中心於此學期共舉辦三次禪修課程，由於個人的因緣不具足，所以無法參加前兩梯次的禪修營，因此設法排開所有的雜事，讓自己無罣礙的參加此次禪修營。這次禪修營舉辦日期爲十二月五、六、七日，共三天。第一天我懷著喜悅的心情來報到，並期待開印禪師的到來。

進入偌大的禪堂裡，先是撲鼻而來一陣陣的沉香味，在莊嚴的佛像旁立著「禪」字的大牌匾，這大大一個禪字立豎於眼前，無時無刻提醒著學員應將身心安於禪之中。周遭擺放著綠意盎然的植物，更添加了幾許的活力，所以學員們一旦進入禪堂，當下的氛圍都能攝六根、身心安住。另外這次禪修營的課程甚爲豐富，主要是禪師善巧引導學員們修持慈心禪的方法，因此學員們各個仔細聆聽，我也是不例外！

「慈心禪」一詞，雖時常於佛典中聽聞，但對慈心卻是迷惘與害怕。其原因是無法次第性切

慈心禪

入慈心以及實踐的方法，然而這些都在參加慈心禪後，從中漸漸找到解答。「禪」，除了有坐禪之外，還有行禪、站禪（住）以及臥禪，這正是日常生活中的行住坐臥。三天的禪修課程，包含了坐、行與站禪。至於臥禪呢？禪師則說：「等安板過後，各個學員回到自己的寮房自行修持就好！」開印禪師此語一出，風趣幽默令學員們開懷一笑。

慈心禪，主要分為四個修持方法：一、願我無敵意；二、願我無瞋害；三、願我無憂苦；四、願我保持快樂。於此四個方法當中，取相應的一句作為修持的方向。其所緣的對象則先從自己，次為敬愛，乃至中庸，最後則是怨敵，然而最重要的階段是「破除界限，怨親平等」。所以禪師總是叮嚀著學員，要修持破除界限者，必須將前面的基本功打穩，不可過急。藉由禪師的善巧與引導，慢慢進入慈心禪當中。

坐禪主要的活動是在禪堂中，行禪與站禪則選於大雄寶殿後的健康路，這裡平時鮮少有人走動，因此它的寧靜可想而知。這一天陽光溫和，遍灑在學員身上，更能添加喜悅之心，一陣陣微風吹起翠綠的樹叢，發出沙沙聲響，搭配著此起彼落的鳥鳴聲，猶如梵樂同奏。對具有生活壓力與緊張的學員而言，這樣的情境是喧嘩都市中難得尋覓之處，因此學員們很快融入自然的氣息之中。

這三天，除了坐禪等的環境極優，餐餐烹調的食物兼具色、香、味之外，主辦單位還備有點心於茶水區，供學員不備之需。然而最重要的是，禪師的教授與引導，而學員們的感受與領悟為何，就「冷暖自知」了，不過從各個學員顯現的笑容與笑聲，就明白他們已經找到修持的方法了！

於慈心禪修營的幾天，與大眾共同修學之下，讓我明白「時時懷感恩之心，處處結善緣之情」的道理。慈心，是運用於敬愛、中庸乃至怨敵的對象，無論是過去或者現在的當下，只要秉持著慈心，散播慈愛待於人、事、物，未來是會改變的。既然修慈心能改變自己的未來，有點心動的您，那就趕快來元亨寺參加「慈心禪」，我們一起共同來修學吧！





禪七講話

禪七・話頭禪

◎主講・釋曰慧

時間・甲戌新正・第一日

地點・觀自在蘭若

《禪七講話》——作者引言

《禪七講話》是決初學參禪之士講的。第一、介紹參話頭的方法。第二、引用若干易解的公案說明一些祖師施教參禪的作略及道次第的解釋。

禪宗的不立文字和《般若經》的盪滌名相執著，初無二致；禪宗的離心、意、識參和《般若經》不許用分別心修也完全相同。故祖師們說禪宗是般若波羅蜜的行門。本書不談奇特事，沒有玄妙論，所說的用功之道，多引自《大慧宗杲語錄》，平實易行，對真想參禪的人士，應該有點幫助。

論及修行之道，雖然佛陀教示了八萬四千法門，但在行者本人，仍須擇一而精，才能有所成就。日慧老法師，自幼就家學淵源，大學期間受教於名校的國學專業，進得佛門之後，又能潛心於研學經教義理，故其造詣當非泛泛所能窺其一斑，於此謹就其發表於公眾者自可了其根柢深廣梗概，當非虛譽。

於茲，謹擷錄其論著群中相應於修學之片言隻句於此，以饗修學。

——
編者

佛陀所轉法輪有兩種：一是教法輪，一是證法輪。教法輪乃指佛陀所昭示的甚深難遇的道理，證法輪乃指佛陀所覺悟的最高出世的境界。而且，教是證的導入，證是教的實現。佛陀就是先自證證法，而後就所證和證得的過程，用世間語言說與人以濟度人的。在當時接受佛陀教化的聲聞弟子中，獲得最好證德的大力阿羅漢，據經典常見的紀錄，大數是二千五百人；恆常追隨聽法的三清淨地大菩薩，則不計其數，正是這世間歷史上的勝會！再回顧我國唐、宋時代的禪宗道場，爲了紹隆這一證法，成就有志之士，不遺餘力地設置終年參禪的禪堂，終於寫下了一頁禪宗的輝煌歷史，那不是偶然的。即使降至季法之世，能真發心的利根，猶如鳳毛麟角，而禪宗的宗師，仍然老婆心切（註二），不墜禪堂之風，甚至還選擇最好的季節，經常舉辦禪七——以七日爲一個單元——或一七，或二七，甚至有連續十個七日，以錘鍊禪者。爲了證法，是這樣的全力以赴，真不尋常！蘭若辦禪七，當然也是爲此，不過，卻是學步（註三）。深盼參與大眾，能好好的循牆而走（註三）！

禪堂裏，如果都是老參，則只求一心用功，無話可說；說些閒言贅語，不但無益，徒爲擾亂，尤其是機鋒轉語的口頭禪（註四），老漢極不以爲然。

不過，這次來蘭若打禪七的禪友，大多數是初學，有的學得還很雜。爲了統一觀念和提供一點參禪的方法，所以，老漢還是打算費點唇舌，有心參禪者，若能好好的反省，應該是有些助益的，至少在知見上不至產生太多的偏差。

談到禪七，我們通常叫打禪七，打是俗語中的一助語，沒有任何意義，如果從現代語法來看，禪七是個名詞；打乃是助詞，也沒有任何意義。故打七的本意，正如前

說，是一種以七日爲期，督促禪者用功的逼拶方法。正如清初晦山法師所著的《禪門鍛鍊說·入室搜括》中說（註五）：「欲期剋日成功，則非立限打七不可！」因此，人們也把這種方法，說是「剋期取證」——在設定的期限內，爲道業取得一定的成績，它的意義，是非常明顯的了。

有人卻說：打七是打末那，把末那打掉，便明心見性了，這話頗欠斟酌。在宗派中，主張有第八識和第七識，也就是阿賴耶識和末那識的，只有唯識宗。斷除末那，當然要依唯識宗義解釋。據唯識宗說，第七識惟有斷盡煩惱障的阿羅漢，才永滅不起，才算是打掉了；有學道上，不還聖者在滅盡定中，和其餘諸聖在根本位出世道中，也能伏而不起，但一到後得，它就立刻從阿賴耶識中現行，打掉第七，談何容易！禪宗最初的明心見性，乃禪者破初參的見道位，如何能打掉第七？這樣的傳會，似乎有點過甚！至於禪宗是否採用唯識見，還是一項大有問題的問題；由於這問題太過複雜，尤其會牽涉到禪宗所依的根本教典，在此，我們無暇及之。

各位若要追問打禪七這一方便，究竟始於何時？創自何人？有何典據？則恕老漢寡聞和不求甚解的毛病，難作正確的答復。不過，照前引晦山法師所說看，最晚也是始自清朝初葉，早則可溯至明代。雖然，在印度方面，倒是有個故事，或可說是開這個方便的先河，但我們禪林的禪七，是否借鏡於它，那仍然是個問號。

印度的故事是（註六）：阿育王爲度其弟宿大哆（註七），設七日之限的方便，使其弟信解佛法。

最初，宿大哆篤信外道苦行，並指：沙門釋子，遠苦受樂，豈能解脫？

阿育王是位正信佛法的三寶弟子，爲了要度化他的弟弟，密召一眾大臣，共同商議，設下迫使棄邪歸正之策。

一日，王依計，入內宮沐浴，脫其衣冠，置於殿外。這時，眾大臣往迎宿大哆，並慫恿他說：「以後，你當嗣王位，今趁王入浴，宜預習作王儀則。」遂請他學著王衣冠，坐王寶座，然後，眾大臣行朝禮如儀。正當此時，阿育王忽從內出，佯爲盛怒，呵叱宿大哆說：「這還得了！我沒有死，你就稱王了，罪不可赦。」喝令武士推出斬之。結果，在群臣苦苦求情之下，王說：「死罪是不可赦的。但我可暫時忍耐，讓他作七日王，滿其所願。」遂讓位與宿大哆。下令內宮，侍以采女，食以美食，娛以伎樂，讓他盡情享受五欲之歡。又令武士，每班四人，輪流把守內宮四門。用血塗手，執持金鈴，不時搖鈴，高聲呼告：「今日是第幾日，還賸幾日，到時，我等將寸裂宿大哆的身體，分割宿大哆的四肢，剜心剖腹，宿大哆慘死的日子即刻就到了。」等到七日期滿，阿育王出現在宿大哆之前，問道：「七日爲王，備極享受，快樂嗎？滿足嗎？」宿大哆說：「我念七日當遭慘死，日夜憂懼，雖處五欲，在死苦迫切下，不見不聞，何樂之有？」阿育王說：「你但念一死苦，即於王位及諸欲樂，厭懼不受；那些沙門釋子，日日夜夜，常念：『生、老、病、死……等八苦相隨逐；地獄無量眾苦煎熬；餓鬼長時飢渴無間；畜生弱肉強食，自類相殘，乃至六道輪迴，無不浮沈在眾苦的大海裏，三界所有，無不燃燒在無常的大火中，五蘊純苦聚，六根空村落，一切世間，無常、苦、空、無我。』比你隨念一死苦，不知要多過多少倍；比你厭懼一死苦，更不知要深切多少倍，你怎能說，沙門釋子不能苦行？無有解脫？諸外

道輩，雖身修苦行，心且不能像你那樣的不見好色，不聞好聲，不受欲樂，何況能得解脫？」宿大哆聽了，覺醒了，合掌說道：「大王！我今皈依如來及以法、僧。」王喜極，擁抱宿大哆，遂告以上實情。並且說：「你是我的親弟弟，我怎麼會殺害你呢？」

不久，宿大哆訪得善知識，辭王出家，得阿羅漢道。

諸禪友，禪七期中，若能如是用功，必然功不唐捐。禪七是剋期取證的方便，故有禪七道場是選佛場之譽。老漢衷心的想看看有誰中選？

諸禪友，既遠道來山打禪七；打禪七當然是參禪；既是參禪，就要用禪宗參禪的方法，而參禪的方法有多門，老漢這裏的禪呢？卻是參話頭的話頭禪。

說到參禪，其中的這個參字，好像從古以來就沒有過明確的詮釋。老漢認為：很可能是從學禪的人到處參禮善知識，請求指點入道方便的這一事上，引伸成為習禪求悟的專有名詞；而所說的禪，也不是指的四禪八定的禪，是指的捨一切觀，滅一切語言，離諸心行，從本以來不生不滅，如涅槃相的般若波羅蜜。故大慧宗杲說：「禪乃般若之異名。」（註八）如是，參禪便可說是修行般若波羅蜜求取悟道的一個行門。這一行門，在唐、宋兩代禪風鼎盛的七百多年間，各地禪林的僧眾，固然出了不少名重一時的大宗師，相對的，也出了不少不出名的悟道禪和；此外，還有眾多有成的白衣，其中，貴族中的宰官士子，固大有人在，即使山村裏的老太婆，也不乏人。由此觀之，只要有志此道，應該是能現前取證的最好的近道了。

聖龍樹在《大智度論》裏曾經說過，菩薩道有遠有近（註九），六波羅蜜中布

施、持戒等，是爲遠；三十七菩提分法，但有禪定、智慧、三解脫門乃至大慈大悲，畢竟清淨是爲近。《華嚴經》更說近道（註一〇），菩薩若能行無上業，不求果報，了知境界如幻如夢如影如響，亦如變化，受無相法，觀無相法，與如是等觀行相應，於諸法中不生二解，一切佛法疾得現前，初發心時，即成正覺；知一切法即心自性，成就慧身，不由他悟。聲聞經《增壹阿含》中復說有近道（註一一），佛陀親自教授周利槃陀，念「掃帚」二字，經於數日，即得心開意解。他立刻覺悟：是用智慧之帚，掃除結使之垢。如是思惟，速得漏盡，成阿羅漢。這可說是近道中的一種特殊方便了。老漢認爲：禪宗的參話頭，應是本此，或溯源於此。《增壹阿含》雖是小乘經，大乘與小乘，本來就只有發、不發菩提心和廣修、不廣修法無我之別，其開悟的前方便，是有很多相同之處的。

若問：佛法貴在依見修行，念「掃帚」這一無義語，怎能令人開悟呢？

答言：周利槃陀尊者，本是一位稟賦極其魯鈍的人，在未悟道之前，他對佛的教示，一句也記不住，那能談得到理解法義，獲得正見勝解呢？惟其如此，所以他也沒有外道的知識和邪見作障礙，不須對治這些東西，少了很多葛藤。他只要設法使念「掃帚」的一念，念念次第無間無亂相續而生，令成就出世間無分別智慧——般若波羅蜜。得此智慧，即爲已得正見。這時，才談得到依見修道。修道時，若毫無著心，疾得自果菩提，勢如破竹。誠如他由初道直超四果時自所說偈：「智慧能除垢，不由其餘行。」依見修行的道理，應該這樣理解。

現在，讓我們回到本題，談話頭禪。

話頭禪原名看話禪，參話頭原名看話頭。但現在我們已經不常用原名，而習用流行的參話頭了。話頭的頭，本是俗語中的語尾助詞，所以，看話頭，只是看或參一句話而已，沒有別的意思。近代享有宗師盛譽的虛雲老和尚，解釋話頭說（註一二）：一句話在未說的時候，叫做話頭，既說出，就成話尾了，話頭就是參這一句話在未說出時是怎樣的。這一別解，卻很善巧的藉話頭二字把祖師的密意和盤托出，也把握住了禪宗引人趨入般若波羅蜜離言絕思之境的無門之門。蓋話即語言，語言是憶想分別，從想心所生起的。話之頭，當然在語言分別的想心所之先，所以，話頭如果參到或看到所參的話之頭時，便是離語言超思惟的出世間無分別俱生智慧（般若）的顯現。由此智慧力能滅一切分別邪知見，邪見既除，正亦不立，離於邪正一切之邊，無有從邊處墮落的危險，安隱行於中道。若於此中，盡捨一切著心，逕入不動之處，則一切世間結縛，頓時解脫。行人如果住此，取解脫證，即是二乘涅槃，若是不住不取證，以不二道起於世間，莊嚴佛土，利益眾生，則是趨向佛道的無生法忍大菩薩。所以，禪宗行人，在參破話頭後，還要經過一番洪爐大冶的鉗錘陶鑄，令起大機大用的，非徒自了而已。

因此之故，禪宗雖然說可依一句話頭悟入中道，直趨無生解脫邊，並依之說「佛法無多子」，但是，看話頭的苦參用功，卻非尋常，第一、要大死一番，再翻過身來；第二、還要枯木生花，寒灰發燄。深盼各位禪友，切莫等閒視之！如果要想在參禪上有點成績，就要抖擻精神，時刻提撕（註二三），有恆心，有毅力地參下去！

話頭禪，當然是要參話頭。不過，禪者所參的話頭，有的是禪寺裏的統一規定，

如近代高旻寺中，參念佛是誰；有的依個人的意樂，如參祖師西來意，看趙州柏樹子；有的受善知識教授，如虛雲老和尚受融鏡法師教，參拖死屍是誰（註一四）；有的依最早五祖山法演和徑山宗杲禪師教看趙州狗子無佛性公案的「無」字，如是等等，不一而足。各位禪友，若是老參，那就照你的本參話頭去參，不須更改；若是新學，老漢也只教參個「無」字。

參禪首重疑情，疑情究竟是什麼呢？這該從起疑情說起。

用一個幾乎人人都會有過的經驗來作比喻（註一五）。假設我人在某一應酬的場合中，遇一來人，面孔很熟，他和他自己也像老友一樣很親熱地招呼，但是，總想不起他姓甚名誰，礙於面子，又不好意思直問。這時候，雖在萬忙中作各種應酬，而腦子裏卻始終縈迴著他是誰的疑念，揮之不去。但是，這個疑念，不論是現前的這個他或是誰，都是囫圇的，根本沒有把柄可捉，沒有思路可理。總這個囫圇的連人帶誰的疑念，比喻對一則話頭的參究。如此參究便是話頭疑情。參話頭起疑情，要這樣起。有這種不卜度不思量的疑念生起，便是疑情現前，如笑岩賓大師說（註一六）：

渾圖（註一七）參審，勿就意識思惟穿鑿。

又說（註一八）：

越不會（渾圖故不會），越有力。

照上所說，參話頭是無著力處的。因此，要懂得在無著力處著力；若不懂得在無著力處中著力，則越著力越不得力，疑情反起不來，即使起來，也不能相續。若真能會得在無著力處著力，就是「越不會，越有力」，也就是「渾圓參審」，彷彿前面那個譬喻，不教疑而自疑，不著急，不忘記，不論在任何場合或行住坐臥中，都是如此，這才算是起了疑情。

已經知道如何看話頭起疑情，現在要談談禪堂打七的用功方式。

禪堂用功，是靜坐和經行交互進行的。靜坐專為安定身心，經行則兼有運動的作用，能消食防病。由於參禪——尤其是打七——除用齋、如廁及規定的休息時間外，不能離開禪堂，故禪堂用功是要一枝香接一枝香的相續下去，若不間以經行，就會有礙健康。古時，沒有時鐘，只有用點香的枝數來計算及設定時間，如是，就把坐時叫做坐香，經行時叫做行香。坐香是靜中用功的訓練，行香則是在動中乃至以後在日用中用功的訓練，所以，行香是不能忘掉了話頭的。坐香是鬆鬆地看住話頭，行香則是緊緊地提起話頭，不能因為行動，便使話頭失落。照傳統禪堂的規矩，是極嚴厲而複雜的行香、跑香……等香板的形式和用途，更有多種。這些規矩始於何時，恕我寡聞，我也無意去作查證。但古代叢林的禪堂似乎沒有這套；我認為這對參禪不但無益，反而多弊，尤其是大香板，祇有令人亂心，失念，甚至起煩惱，成為參禪的大障礙。我常想：禪堂是專為提供有志此道者的用功場所，最好是設施簡單，環境安靜；三餐外不零食；提撕外，不開示，務使行人猶如獨居靜處，能夠專精一心的參禪為善。所以，蘭若的禪堂，僅保留緩步經行，一般的跑香也不採用了。

尤其在加速度中更要注意。雖然，正行香時，會突然響起站板，大家應聲站立下來。這時，當豁然放鬆，藉勢把提緊的心放掉，成一無念狀態，在此心流頓斷的當下，也是話頭顯露的尖端，也是疑情無著落處顯示著落處的時機。各位可試著豎起眉毛，瞪大眼睛，好好的用直覺去體會一下你的話——頭。說不定，會頓然眼開，若不能，至少也應該可以在一瞬間討得一點訊息，庶幾不負此行。

【附註】

一、老婆心切：此形容宗師對後進的迫切期望，猶如老婆婆期望兒孫成龍成鳳之心。老婆乃古之俗語，與今日世俗稱老太太相同。

二、學步：《莊子·秋水篇》有「邯鄲學步」之語，比喻學他人不成，反而失去自己的所學，然此處不取原義，但用其現成語作初業之喻耳。

三、循牆而走：語出《左傳·昭公七年》。意乃示臣子恭遜不安而行，此亦不取原意，但借作依循先聖所立聖道而行之義。

四、機鋒轉語的口頭禪：機鋒，是指已經開悟的人，彼此相對，或互通訊息，或互相切磋的相拄詞鋒。轉語，是宗師勘測禪者，禪者轉答其證境之語。蓋問者之語，往往指向第一峰頭——即第一義諦，惟第一峰頭不能開口，故必轉到第二峰——世俗諦——的語言以答，說此答為轉語。機語原是悟者的本地風光，非局外人所知。到了後來，諸多禪和，以熟背古德機語並拾其牙慧，徒逞口舌之能。由無實德，故呵之為口頭禪。

五、詳《止續藏》一一二·九八九上。

六、此故事依《阿育王傳》卷三〈阿恕伽王弟本緣〉編寫。此傳收在《大正藏》五十冊。阿育，舊譯阿恕伽，新譯阿輸迦，是梵文的對音，意譯無憂。

七、宿大哆：亦作韋陀輸、毘多輸迦、帝須等都是梵文的音譯，意譯為除憂。

八、見《大慧宗杲普覺禪師語錄》卷十九之末。《大正》四七·八九四上。

九、見《大正》二五·四四〇下。

一〇、見《大正》一〇·八八下至八九上。

一一、見《大正》二·六〇一上、中，惟周利槃陀，原書作朱利槃特，都是梵文音譯。又，掃帚，原書作掃簞，權易之，求易曉耳。

一二、見《虛雲老和尚禪七開示錄》。

一三、提撕：是提醒的意思。撕音ㄘ。

一四、見《虛雲老和尚年譜》八頁。

一五、此喻取自白聖法師所寫的《學禪方便譚》一書，書中說：「比如今天會見了一位客人，面孔好像很熟，但總想不出是在何處見過的，如是再三推想……這種尋思的狀態，便是疑情的定義。」

一六、引前書所引，原典待考。

一七、渾圖：亦作囿圖，乃含糊籠統之意。

一八、同註一六。

本文承觀自在蘭若慧寂法師提供乃師日慧老法師原著《禪七講話》，充作底本，以供摘錄，謹此致謝。☸

另類

震撼教育(四)

◎禪慧戒定／台北三慧講堂圖書館創辦人

六、如是「學道」，如是「用心」

「原夫道本圓通，爭假修證；宗乘自在，何費功夫。」（道元禪師《普勸坐禪儀》，大正藏第八十二冊，第一頁）

佛道——「佛」所成就無上菩提正覺之「道」，本來就「圓」滿無缺，眾生與佛「通」通具足，不分貧富、貴賤，男女、老少，階級、出身，膚色、種族……。如是「本覺」之佛——人人心中原「本」具有之「佛」性（法性、法身、真如、實相），在聖「不增」，在凡「不減」；原本「無垢」，故亦無所謂淨「不淨」；本來就有，不缺一絲一毫，不從外來，故曰「不生」，不生故，亦「不滅」，亦即「天然自性身，本來本法性」。

所以嚴格說來，無「修」亦無「證」——「修證」了不可得！在禪宗來說，本來就

「自在」——沒有人束縛你！哪有什麼解脫不解脫的！

宗下言修行之心理突破有三階段，曰「破三關」：破初關（本參）↓破重關↓破牢關；所謂：從凡入聖↓從聖入凡↓凡聖不二。修行是修心，最後要回到「人間」，不可與生活脫節，離開生活沒有禪佛教，沒有修行！古德云：「平常心是道」，面對「現實人生」，過正常之生活，才是正確的修行態度。

「佛道人人腳跟下也。」（《學道用心集》第九章）

道元禪師明白指出：佛道——無上正等正覺，菩提覺道，近在眼前，只要信心具足，勇猛精進，當下即是，不須外求。三祖僧璨大師（公元五二六～六〇六年）《信心銘》云：「至道無難。」無上佛道，「圓同太虛，無欠無餘」，完全看你如何用心，如何體會。無上佛道：「不在西，不在東，只在浮生日用中。」（唐·修雅法師《聽誦蓮花經歌》）一舉手、一投足，所有言語動作，揚眉瞬目，語默動靜，莫非「佛道」——佛法修行！（詳《修行與做學問》拙文，二〇一三年十月號《妙林雙月刊》；「台北三慧講堂」）

吾等學佛之人切忌「眼高手低」，存有僥倖心理；不管修行或做學問，都要穩紮穩打，步步踏實，才能有受用。

「捨父逃逝，棄寶鈴嶺，雖為長者之一子，久作客作之賤人。」（同前揭書第九章）

雖然如是，正如《法華經》信解品第四之比喻——「長者窮子喻」，無上摩尼寶珠（即安樂行品第十四「髻珠喻」所謂佛性、佛道、法性、法身），人人身上本來就有，身為「大

富長者」——萬德莊嚴釋迦如來之弟子，卻愚痴無智，離家出走，背覺合塵——「背」棄自己最親之慈父——人天導師，本「覺」之佛；無量劫來，流轉生死，孤苦伶仃，四處流浪——少福少慧，滿身灰塵髒兮兮，靠乞食、打工維生，何等無知可憐！何日才能回到大覺慈尊之寶所，回復本來「釋子」之尊榮？

「修行佛道者，先須信佛道。」

學佛修行之人，你一定要相信佛說過的話，正確的了解「佛」陀的修行之「道」，修行方法。

「信佛道者，須信自己，本在道中，不迷惑，不妄想，不顛倒，無增減，無誤謬也。生如是信，明如是道，依而行之，乃學道之本基也。」（同前揭書第九章）

肯定自己，原本就在「道」中，「不」被客塵煩惱所「迷惑」，亦「不」得打「妄想」，胡亂求什，想要見到什，「顛」顛「倒」倒。吾等「心」中明「珠」，智慧光明，不比佛「減」少一分，佛也不比你「增」多一絲半毫。生佛平等，眾生與佛，佛性平等，你要如此相信，如此肯定自己，切勿自卑，切勿自暴自棄，佛陀從來沒有放棄我們，如母憶子般，從未捨棄眾生，你千萬千萬不要輕易放棄自己！要如此相信，「佛」所告訴我們的，歷來「祖」師大德、善知識所傳承的「佛道」，如是真實不虛「無誤謬」。

具足如上所說大信心，大菩提心，依照「佛」陀、「祖」師大德之教誨來修行。

「行乃證在其中。」（同前揭書第三章）

「只管打坐」——不論打坐也好，做什麼都好，「專心、認真」做一件事，以「無所求」、「無所著」之精神，盡此身心「學道」，如此「用心」，永不移易，水到渠成，「修證不二」——「行乃證在其中」，修多少，證多少，只問耕耘，不問收穫；最後「修證」之心亦應放下——「無修亦無證」，如金剛經云：「法尚應捨，何況非法。」我、法二執，我、人、眾生、壽者一切諸相皆捨，如是身心脫落，身心放下，清明自在！

當下你自然了解，修行不是爲了想得到什麼，修行只是回到本來故鄉，回歸本來面目而已！眾所周知「南泉斬貓」公案，不是殺生、不殺生的問題，而是禪門大機大用、大破大立之手法。人號「王老師」之南泉普願禪師（公元七四八～八三四年）曾說過，「老僧不力，鬼神覷見」之語。若讓鬼神知道，接近供養，代表自己修行尚有漏洞，尚未到達「無所求」、「無所著」爐火純青之境涯，非真正禪僧行履。

「參禪人！且半途始得，全途莫辭！祈禱祈禱。」（同前揭書第八章）

學佛修行，坐禪、參禪之人，幸勿沾沾自喜，以眼前些微少許成就爲滿足，認爲自己已經夠用功了，「滿點」——一百分了；已經修的很好了，跟佛一樣——「成佛」了。請勿自大，勿貢高我慢，勿得少爲足；應常常覺得，自己有所不足，還在半路上，尚未抵達修行終點站，尚未走完全程。如《法華經》化城喻品第七，佛行五百由旬方才到達寶所。不可以浪費生命，拜託大家一定要不斷精進啊！

不錯！你「本」來就是「佛」（佛者、覺也）——理即佛，但是，現在還不是，你有佛的大慈大悲嗎？有佛的廣大智慧嗎？可以像佛一樣廣度無量無邊眾生嗎？做不到！所以還必須繼續努力。

學佛之人雖然於「佛道」多少有所體悟，但「悟後修行」非常重要，而且不可少啊！光是「悟」而不繼續「修」行，不持續努力，累積能量，廣植福慧資糧，就無法發揮所長，利人濟世。

禪悟的世界——「勇於承當」！唯有「直下承當」、「活在當下」，積極樂觀面對人生種種之考驗，不逃避、不躲閃、不因循、不苟且，才能過關斬將，開拓無限寬廣之未來，邁向佛道！（全文完）

※本文以歷來禪德修行體驗為主，不涉及學術思想論辯。

【主要參考文獻】

- (1) 道元禪師伝の研究，大久保道舟著，岩波書店，一九五三年。
- (2) 道元禪入門，樽林皓堂著，大法輪閣，一九八一年。
- (3) 道元——その行動と思想，今枝愛真著，評論社，一九七七年。
- (4) 道元禪師とその門流，鏡島元隆著，誠信書房，一九六一年。
- (5) 典座教訓——禪心の生活，篠原壽雄著，大藏，一九八〇年，五版。
- (6) 本山版縮刷正法眼藏，永平道元著，鴻盟社，一九八四年，九刷。



波羅蜜園地

心法善修心

◎釋生定

出家修道即是爲了要修這顆「心」，心剎那變化「無常」，無法常在一個點上，是生生滅滅不息。同時心也是「無我」，任憑您多麼有性格，有時自己對這顆心也是作不了主，經常是被習氣牽制而無法自主。這裡所談的「心」，它不是一般的肉團心，而是能記憶您所走過的每一個腳印，好像行車記錄器，載錄所有的行蹤，絲毫不會錯謬。慢慢地了解這顆心是承襲過去，又開啓未來的中間樞紐，由此可知其地位之重要。心又要如何善護？用什麼方法對治？

心，它是活活潑潑隨時隨地都在生滅，所以要先找到讓它樂住的地方，唯有先安住之後再加以對治。一時舍利弗在耆闍崛山中，提婆達多的弟子月子比丘討論心法如何修的問題？舍利弗言：「比丘心法善修心，離欲心，離瞋恚心，離愚癡心，得無貪

妙林園地



法、無慧法、無癡法，不轉還欲有、色有、無色有法，彼比丘能自記說言：「我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」既然是心法的問題，那就要好好的修心。如何「善修心」？其先決條件有三：

(一)離欲心，以貪愛取蘊爲因，而生出眾多苦果。多欲之人多求利故，苦惱亦多，貪欲是生死輪迴的根本。唯有從少欲知足中，才能慢慢去除欲貪。

(二)離瞋恚心，一念瞋心起百萬障門開，當瞋火熾盛時，無法冷靜思考，令心熱惱，繼之生起種種惡行。《遺教經》：「瞋心甚於猛火，常當防護，無令得入。劫功德賊，無過瞋恚。」火燒功德林即此之義。

(三)離愚癡心，即於諸四諦、十二因緣、無常、苦、空、無我等事理迷惑、闇鈍、不知不覺，沒有智慧的光明。因爲無明之關係，爲有漏雜染心所相依而起，次第生起貪、瞋、疑、邪見等根本煩惱及隨煩惱，故說無明是一切有漏雜染的總因。

貪瞋癡三毒不是自己會跑出來，這些根本煩惱心所，也是與心王相應才會生起，因此才要「善修心」。看住自己這顆心，好好觀察起心動念，每個心念是與善或惡相應。已生惡令斷，未生善令生，不斷加功用行，令貪瞋癡漸薄，終有一日能達到無貪、無恚、無癡之究竟解脫境界。滅除這些煩惱自然不會再召感三界生死輪迴之苦。罪從心起將心懺，從內心根本之處徹底的改造，發願自己內心所生起的貪、瞋、癡、

我慢、疑、邪見等煩惱眾生，誓願度他們超脫。

若比丘能知心法，則須等善修心之後方能了知，彼等煩惱如同火燒、未燒者，燒已不復更燒。煩惱滅除之後，吾人已深知苦因苦果，不如實知的部分漸漸轉變為如實了知，不會再有所違犯。如木頭燃燒之後，只剩灰燼，不能再燃起任何火花。當我們真正善修心時，它堅固不動，亦如村邑附近的大石山，不斷、不壞、不穿、厚密，即使東方風來也不能令動，亦復不能過至西方。如是南、西、北方、四維風雖來，亦不能傾動，亦不能過。修行、修心不是三天兩天之事，也不是三年五年之功，而是多生累劫熏修而來。修行漸漸成就時，如因陀銅鐵及銅柱深入地中，築令堅密，四方而來大風亦不能令它傾動。彼等善修心的功夫，須不斷藉由外境的磨練，讓我們這顆心能達到如如不動之境。



生活事件

吃素

◎如誠

「告訴你，我可不是吃素的。」這是大陸影劇作品，在吵架時常會冒出的一句話。因為，很多人以為吃素營養不夠，吃素沒有力氣，吃素火氣不大。甚至，吃素一如牛羊，就該被欺負。所以這句話背後意思是，我可不是好欺負的。

憶及成功嶺大專集訓，有人為了免去操練辛苦，謊稱吃素，被編入吃素連隊。那時，社會風氣剛認同一般人吃素，部隊並無此例，係大專集訓才有的福利。確實，大專集訓比一般操練輕鬆，而吃素連的操練，也不如同期其他大專連隊繁重。那麼，什麼是素？為什麼要吃素？

葷素腥，向來並稱，其意云何？腥，肉星也。星者，日生也。太陽光芒萬丈，恒照四方。被動反照並吸收太陽精華，稱行星。日之精華，為星所納，日生也。肉食之精，主以味顯，故謂腥。陸上之狼、海中之鯊、空中之鷲，皆受腥味吸引而來。這是

中國人對自然的探索與認知，記錄在漢字之中，智慧傳諸後世。

葷，艸軍也。軍者，車滾塵覆地而來，係眾多、厚重之意。欲去腥味，必以蔥、薑、蒜等辛辣草本同烹。其量多，其味重，故謂葷。後來，主客易位，以葷代腥，稱葷菜。

素食依臺灣法令分成五大類，全素或純素、蛋素、奶素、奶蛋素、植物五辛素。因法定素食品，允許酒精成份在千分之五以下，不標示酒精成份。味噌、紅糟及豆瓣醬等食品，就含酒精成份。而國外素食定義不同，如香港製造的素食，可能屬第五種分類，即含蔥、蒜、韭等成份。日本素食則可能含魚精、魚粉等魚類添加物。不同地區素食未必相同，依法吃素，也不是件容易的事。

素，原指無紋無飾之絲，素食指單純不摻雜、未刻意料理之食物。吃素，閩南語稱為「吃菜」，粵語則為「食齋」。吃菜，限草本之物。古人臨祀戎大事，必齋戒沐浴，潔身淨心，以示虔敬。齋食，已上升到宗教的高度。

「齋食」在粵語解作，不加調配料，單這麼吃。如燙青菜，不加佐料，「齋食呢淋菜」。不加砂糖、奶精的咖啡，臺灣就英文，譯為「黑咖啡」。香港承英俗，有下午茶習慣。茶餐廳針對咖啡不加糖者，術語稱「飛砂」。後臺灣塑化劑事件爆發，「走奶」者多。不加糖，不加奶的黑咖啡，茶餐廳術語為「飛砂走奶」。針對此啡，港人喚之「齋啡」。齋的素淨之意，惟妙惟肖地保留在粵語之中。

佛教傳播，首分南北。南傳佛教，並無素意迄今。佛教北傳，東漢初盛，魏晉南

北朝再興。五胡亂華，入主中原的游牧民族，因皇家信佛虔誠，帶動風潮。然北方分裂多國，戰亂中，宗教成爲民眾的心靈避難所，尤以佛教勃興，最受歡迎。百姓出家爲僧尼，避徭役賦稅，較大專吃素連，不遑多讓。自承中原衣冠的南朝，釋典、講經、持戒、理律、齋僧、建寺等，迭勝北方，正是「南朝四百八十寺，多少煙雨樓臺中」。尤其南朝梁武帝，多次捨身出家，人稱皇帝菩薩。

中國幅員廣闊，自然災害眾多，人民傾向政府功能強大、擅長管理調度爲好，故常以中央集權及統一爲事功。南朝未積極謀求國家一統，只求劃江而治。由北朝之緒的關隴貴族完成統一大業，隋唐人編纂史書，對南朝評價自然不高。

梁代於南朝居三，篡齊自立，勉傳五主，爲陳霸先奪祚。梁皇未能壽終，於侯景兵變，遭囚禁活活餓死。梁武帝傳國不久，又與禪宗初祖達摩傾談不契，歷史事功評價不高。殊不知著書者立場不同，事功紛異。而改革時機未到，適合禪宗發展的土壤還不夠肥沃，貿然發動變革，除了博美名，絕無事功可言。

《慈悲道場懺法》流傳一千多年，有懺中之王的美譽。此懺能消災致吉，滅罪生福。拜懺時，法師領眾，按皈依、斷疑、懺悔、解冤、禮佛、報恩、回向等儀軌，藉共修提起正念。於返觀內照時，破除心礙，獲身心清涼之寶。因始於梁武帝，又稱《梁皇寶懺》。

而梁皇影響後世的歷史性舉措，就是將吃素定爲出家戒律。他曾下詔，禁宗廟以肉食祭祀，也不許太醫殺傷動物用做藥餌。他親寫《斷酒肉文》，以王法再配合己身言行誓願，強制出家眾茹素。梁皇之前，茹素、肉食與否，由僧人選擇性遵守。梁皇

之後，漢傳佛教，皆守茹素之無上心律。

迄今猶有善辯者引佛陀飲牛乳，祖師大德食雞子事。又謂《金剛經》、《六祖壇經》之載。如六祖隨獵戶遊，食肉邊菜。佛陀入舍衛大城乞食，次第乞已，未必是素食人家，做爲自己不如素之理據。亦有以群體生活，吃素麻煩爲由峻拒。更糟的是油嘴滑舌者，以「心中有齋，口中不必有齋」，引道濟禪師之偈「酒肉穿腸過，佛祖心中留；世人若學我，如同進魔道」，但凡著重在前一句，卻絲毫不提末二句。

要知道，此戒律係指出家眾、在家眾兩端皆可。如要尋章摘句，割裂從權事實以逞口舌，爭論永無止息可能。對吃素與否，我佛在《楞嚴經》裏說的明白。堅持反對者，常指經典爲僞，係後人假作，非佛之意。藉此升高對立，模糊焦點。當我們放下對錯，思其本來面目，若有所悟，才決定去做。那時，最可貴的是，選擇符合自己價值觀的事去做，並對此選擇負全責，這是真正的承擔。

有人亦舉茹素對身體的好處，以人齒及消化器官說明，應當吃素。又說今之食安令人心驚，不如吃素爲好。再者，說無情生、有情生的差別，爲消業障，速速吃素，這不啻又把鐘擺盪到另一個極端。

或許，尊重置中，能做爲解決爭議的良方。

宗教戒律，尊重之。

許願立誓，尊重之。

承諾習慣，尊重之。

時候不到，尊重之。

醫囑不允，尊重之。

懂得尊重，就學會感恩。為活下去，不得不食。無情生願奉養有情生，尊重它們之願，故爾食之。活下去為續佛慧命，超拔眾生，離苦得樂。這樣活，功德回向，以示感恩之心。若能茹素，倘依字義，純素食齋為好。

故知吃素，是為天地立諾心，為六道生民立一命。為菩薩仙哲之願，得繼往聖絕佳之學。如斯，可謂頂天立地，開萬世之太平。福慧功德，盡在其中！

更正啟事

本刊第二十八卷十月號，第六十八頁〈清寂中的幸福〉一文，第二段、第一行、第七個字「杰」誤植，正確應為「鷓」。特此更正。



妙林雜誌編輯

留在人間的天使

側寫如意寮

◎朱慧娟

冬日暖陽或夏日落山時分，住在如意寮裡的師父們拄著拐杖、推著輪椅，緩緩步出寮房，齊聚屋前榕樹下。一顆巨大的珊瑚石，立在斜坡路旁，頂著沿山壁而建的屋樑，守護著在這裡生活的殘弱生命。抬眼望遠，可俯視廣袤的大高雄，曾是未出家前兢兢業業努力工作的地方。

師父們告訴我，她們早年披荊斬棘、勤耕力作，為元亨寺和寺方資產整理地基，採梅摘蔬，省吃儉用，開創寺風，現在病了、頹了，到如意寮靜養。如果想念老友，走過一段小天橋，就是眾僧們的寮房，常有師父們來和老師父寒暄問暖。如果感懷大殿佛威、莊嚴、氣定，坐升降梯，可直達。

十年前虛弱、老病的師父，回家安置，或到安養院直到終老。現在大家在暮鼓晨

妙林園地



鐘、梵音唸誦中接受照顧，隨時沉浸在佛號和修道的氛圍中，修心養性、清明自持，是多麼大的福報！

這裡的寮房一人一間，附浴廁。人數超量時，兩人一間也還寬敞。出房門是室內走道，縱有大風雨，伸展、運動和工作、照護，都能安全無虞。看護們有值班室，夜裡陪著老師父；日間在客廳還安排行政師父照料，辦理證件保管、金錢收支、補給日用品、就醫陪診、安撫情緒等業務。

還有一位精心調理食物的廚師，無論是美味的飯菜或攪碎的營養流質餐食，盡心盡力滿足老師父們各別的需求，餐後水果去皮去籽，常有二三種任君選擇，除三餐外再加點心，糕、餅、精力湯、退火飲料，那一堆的美食在眼前出現，直令人吞口水。但老人胃口不見得一直都好，還有人先入為主的挑食，送食的看護們遭到回馬槍，不愠不火，被拒的蔬果留在保鮮盒裡，下午二點再從冰箱拿出來打成綜合蔬果汁，咕嚕咕嚕一口喝下，兼顧各類養份，聰明的變通。

有一天天下著傾盆大雨，看護撐傘協助老師父上車就醫，爲了不讓老師父噴溼，自己卻半身濕透，我擔心她要感冒了，她說值班室有乾淨的衣服，趕快去換上。

還有一次陪媽媽坐樹下乘涼，十公尺外一輛機車加足馬力要衝上坡。枝頭上一隻鳥被嚇得騰飛而起，灑下一坨糞在媽媽腳前，地上有積水，機車壓過，糞水往四下

噴，媽媽的褲子沾到了，我想提醒阿足，衣服換下來要搓才能洗乾淨，沒想到阿足更敏銳，她說禽流感正流行，馬上替媽媽換衣服，因為她的動作難免也沾到，所以她自己的也換洗，還提醒我，回家也要換衣。慈悲之人都這樣，心思細膩，每個照護的微小行為，都是學問。

將要介紹的是一種特殊精神，老師父們常禮佛，和菩薩溝通心事，到這個年紀，她不介意大聲說出深刻的祈望，縱使我聽得一字不漏也無所謂。因為病痛纏身，她訴求早日往生，休閒時間聊天交談，所有的人不避諱生死論述，沒有黯灰不能說的模糊地帶。我們這些家人、子女第一年被敦促著張羅媽媽往生的物品，當時心好酸，久了，似乎也接受這是必經的過程，以免到時慌亂失措。

媽媽也真是的，她的後事如何辦？她的資產如何安置？踏進如意寮的第一週，交代得清清楚楚，她早就有安排。

會悅師父來自旗津，大媽媽八歲，倆人是麻吉好朋友，加起來一百六十六歲時，相伴坐火車到臺北，輾轉找到當地的佛寺，當天半夜又回到高雄，不敢問她們怎樣解決餐飲，怕面對面，我藏不住對她們勇氣的讚美；過兩年，體能漸衰再也無力自助旅行，相偕住進如意寮。

來自嘉義的品定師父，腰桿直挺，管理舊大殿和四天王殿二十多年，我常在這兩

個地方找到媽媽，她們氣味相投，膩在一起。在如意寮和媽媽是室友，媽媽半聲不吭，品定師父是媽媽的代言人，她頭腦靈敏，口齒清晰，從來不說身體的病痛。最近，我才搞清楚她比媽媽年長四歲。

還有心血管和胃部不適的英定師父，她的孩子和二哥同公司，愛屋及烏，關懷我。媽媽的心常懸外太空，對我算淡漠的，英定師父會親切問候，我也喜歡陪她散步一會兒，聽她訴說身體的痛。

悟教師父未婚出家，姪孫比較少來看她，心頭深藏豐富理念，需要和人分享。我和媽媽坐客廳聊天，歡迎她一起，直到我起身說掰掰，大家再各自回房。

另外有近百歲的心榮師父，她不囉嗦，吃過中飯，只丟一句：「唸佛！唸佛！」轉身就走，腳上的木屐發出扣扣之聲，她就歡喜的邊走邊唱 ke、ke、ko、ko，好可愛！

並非只有媽媽那一代的法師們，最近我的好朋友忠定師父也暫住進來，走廊那頭一個消瘦的身影飄飄然朝我走來，一陣風過就可以把她吹走了。大病一場，正在療養，再多說一句，我就要心痛得掉淚啦！加油呦！

午休時間，我該離開，走過長廊，傳來幽渺的唸佛聲，哪裡來？誰唸的？一點兒也不重要。這裡的人、事、物，正籠罩在一股安定、祥和的磁場中，人生就該如此。🕯

花樹菩提

改變生命的基調

◎淨瑩

時光飛逝，在這年底裡，回顧生命的歷程，竟是如同電腦的版面，無盡次的「複製」、「貼上」「複製」、「貼上」，生命的因子就是一成不變的習氣與慣性，重複演練、因果循環，在此作用下，期待生命的成長與翻轉，無異如同天方夜譚般的荒誕不實？

當我們常自問：我想過怎樣的生活？我想要什麼樣的生命風光？才有可能「插入」不同的思維，而改變形式作風，改變生命的基調，朝向發光發熱的生命體。

在去市場的路上，發現隨著四季的更迭，各種不同的花木早已依著不同的時序，而有著不同的變化：艷紫荊一片粉紅色的嬌嫩、菲律賓欖仁開著短刷似的穗花，不，應該更像一隻綠色小毛蟲：緬梔還留著夏日的餘韻。金露花金黃色的果實一串串輕柔地隨風搖曳，……各自有著不同的樣貌。市場裡的菜色，也顯現出不同的景象，彷彿大地的拼盤似的，薑塊是一大片的土黃、白蘿蔔正是盛產時節、豌豆苗一片翠綠鮮嫩、蕃茄更是多彩多姿、不同的品種、大大小小；橙黃色的、火紅色的。百香果散發

妙林園地



著迷人的香氣，……各個在冬日的陽光下，閃閃發光。日子顯得豐盛醇美、當季當令的食物最好。

大自然會依著時序而有不同的風貌，人在不同的年齡是否也應該有不同的展現？心智年齡也該有層次之分。這個議題是不是也值得思考呢？冬天蘊含著素簡，但豐饒；溫婉而沈著。低調，但奮進；暗中而緩慢地萌出希望，看似平靜不變，卻時時朝往春天之路。我們的身心是否也如此？最後人生的境地是繁花盛開、春光璀璨？

廚房做菜也是種種的變化，同樣的馬鈴薯、紅蘿蔔、海帶……等等食材，紅燒或咖哩、或味噌……，就有不同的風味。紅燒中的醬香，讓食材顯得沈穩，而咖哩的調味，卻是一種溫暖。至於味噌，淡而有味，非常樸實。

我也喜歡用五彩的顏色來搭配菜餚，例如香煎豆腐要加上紅色的蕃茄，綠色的九層塔或豆苗，或再加入黑色的木耳或香菇，運用彩椒的顏色也很棒。總之使大地的顏色在餐桌上出現，是一件健康又幸福的事。當然香氣也是很有氛圍的，不過除了溫度外，食物本身散發出來的氣味就已是豐富有魅力了。最好再用白色的碗碟，更能襯出菜色的鮮美。潔淨但又繽紛。這即是生活中的變化方式。

單就廚房中的食物變化，就非常富有哲思，試想一顆小小的綠豆，遇水則發芽成為豆芽菜，入鍋煮則成為可口的綠豆湯。其他的食物亦然，不管顏色、生熟的轉變，

多樣的調理方式，自然有不同的風味，人生難道莫不如此？因果自然也相生。

其實不必觀察外物，我們的內心就早已變化多端，往往在靜坐時，意念紛飛，多如牛毛，不可勝數。這種變化卻不是好的方式。但是當我們改變了一些不同的思維或方法，就有不同的面向了。如果人的習氣、性格執著一處，而鮮少變化，用同樣的模式處理日常生活，日復一日，年又一年，一旦形成固有的心智模式，不知變通，生活上怕是會遇到困頓。有人生病，心中產生莫大恐懼，其來自本身的思維是處於三十年前的醫學常識，不知現代科技的進步。傳言澳洲有一獨居七十歲老翁自殺，原因只因他不會3C產品。科技的發達促使我們眼界大開，藉著衛星轉播，我們都能目睹千萬里之外的事情，藉著資訊，與世界另一端互通聲息，更促使對世界改觀。所以改變了大腦的思維，眼界變得不一樣，生活就會不一樣，生命的價值也自然改觀。

現代身心靈更談及量子場的關連。後漢崔瑗座右銘：「曖曖內含光」，本是指有才德的人，外在雖然不顯眼，但內在卻隱含光芒。當時這只是個說法；而現今科學家卻証明，因我們的身體可視為是許多粒子構成的物質，粒子即波動，每個人會因此產生不同的生命信息場，而散發出光來。不同光即顯示不同的身心狀態。當我們心生一念時，即產生信息場而激發與其相應的信息場，亦即共振場。共振場若能協同穩定，則能與宇宙信息場連結，達到天人合一的境界。亦即當下的心念轉向，就決定身心靈的品質。所以，惟有願意改變生命的基調，依法修行、皈元証道，或透過靜坐、氣功的鍛練，開拓心胸，與萬物同體，生命才可能提升，散發光芒。且讓我們一起努力吧！

《妙林》第26卷10月號【收支表】(103/10/1~11/30)

收 入：

1. 上期結轉	NT\$135,478.00	
2. 元亨寺入款	200,000.00	
3. 劃撥利息	14.00	
4. 助印善款	10,170.00	NT\$345,662.00

費 用：

1. 稿 費	NT\$19,100.00	
2. 印 刷 費(妙林)	68,400.00	
3. 印 刷 費(論文集九)	31,500.00	
4. 郵 電 費	33,205.00	
5. 雜 支	4,600.00	NT\$156,805.00

結轉下期 NT\$188,857.00

本期發行 3,500冊



教
息
會
報



【103/10/1~11/30助印功德名錄】

願以此功德 消除宿現業
增長諸福慧 圓成勝善根
風雨常調順 人民悉康寧
法界諸含識 同證無上道

◎劃撥帳號：41881508
戶 名：劉英治（釋淨明）

現金助印：1000元：明智。600元：黃國書。(計1,600元)

稿費助印：4000元：釋會忍。1600元：釋顯慧。2000元：翁淑芬。800元：陳海晏。(計8,400元)

劃撥助印：564-565：100元：林維明。100元：洪鍾德。(計200元-30元=170元)

合計：現金1,600+稿費8,400+劃撥170=10,170.00元



圖說100



海東法笛流千載

奈良是日本古老的文化古都，有社寺之都的美名，卻往往因一人之來，光芒千古，造就了奈良擁有中國唐朝寺院之風格。鑑真和尚正因袈裟作舟航，風雨無阻擋，遠赴日本弘傳戒法，五次裝束東渡的失敗，最終在天寶十二年（西元七五三年），二十四人搭乘藤原清河副使臣之船安抵日本薩摩國阿多郡秋妻屋浦，即今日鹿兒島枕崎市西南坊津，輾轉安頓在京城平城京（今奈良縣）的東大寺登壇傳戒，幾無虛日^⑤。後來聖武天皇賜親王舊宅一所，鑑真以此為福地，建立伽藍，名「唐律招提」，不久奉旨命，名唐招提寺^⑥。御影堂的佛龕內塑有鑑真和尚像，內著交領僧祇支，外披袈裟，雙手放掌，結跏趺坐，雙膝平展，雙目閉合，表情泰然自若，顯現堅忍的意志力，寫實地呈現其晚年時期的風貌，色彩保存完好（見圖⁹⁹）。

或許鑑真和尚的合十忘生死，弘願心中藏，人生只做一事又何妨的大無畏精神，且繼承那些東來梵僧和西去漢僧的求法精神，轉換成普度眾生苦，悲憫日本佛教疏於戒律，彷彿千金一諾終無悔，踏上東瀛傳聖戒，無不以鑑真和尚授戒為榮。

唐招提寺雖在江戶時代遭受到祝融波及，但仍然保存奈良時代的





圖說 100



圖說 99

建築。該寺的金堂、講堂、藏經殿和寶藏堂在不同年代被日本指定為國寶，一九九八年被聯合國教科文組織列入世界遺產（見圖 100）。



金堂三尊之特色

依東初和尚之研究，金堂是「如寶等所建^⑤」，為單檐廡殿頂，面闊七間，進深四間，正脊飾鴟尾，頂鋪筒板瓦（見圖 101）。內供奉盧舍那佛坐像、其左側為藥師佛立像，右為千手觀音菩薩（見圖 102）。圓滿報身盧舍那佛結跏趺坐於六重瓣蓮花台，盧舍那佛螺髮右旋，肉髻高圓，面貌圓滿，有白毫、大耳，眉毛修長，半開眼睛流露出沉思的神態，鼻樑修長挺拔，嘴唇均等，蓄鬚。寬肩，外著偏袒右肩袈裟，領口低垂，右邊袈裟衣角覆蓋於右肩。左手置於膝上，掌心向上，中指和無名指微屈；右手微伸，掌心向外，拇指與中指輕拈，作說法印。佛之頭光有兩重圓光，且以連珠紋作為界線，內鑲坐佛；身光以火焰紋作邊飾形成舟形背光，鑲有千尊化佛（見圖 103）。

藥師佛立像是一尊古式藥師佛像，手無持藥壺（見圖 104），立於三瓣蓮座上，立佛臉方正，螺髮肉髻，頸刻三道紋，著低口通肩袈裟，內著下裳衣，衣紋線條轉折流暢，袈裟至腹前呈V形衣紋。右手屈臂，掌心向前，拇指與食指相捻；左手垂下微屈，中指微揚。兩重頭光內無裝飾，惟周圍有連珠紋，舟形背光中間是鏤空，內外周圍貼連珠紋。



圖說102



圖說103



圖說105

千手觀音菩薩立於低平蓮花座上，觀音面相豐圓，雙目微開，神態端莊，額頭刻有第三眼。頭上有十面，菩薩頭頂飾有佛面，正面中間是阿彌陀佛之化佛，兩側置有八面菩薩頭。身披帛，下著裙，裙擺自然下垂，衣褶圓潤流暢。頸刻三道紋，無項飾、瓔珞和臂釧，僅有腕釧嚴身。現存九百一十一隻手，主要手臂有四十二隻，應有二隻主臂與身軀連雕，除正面雙手合掌於胸，或放掌外，其餘左右三十八臂，分兩層展開圓形輻射狀，分布均勻，中間以小手填滿空間。而三十八雙大手持金剛杵、三叉戟、梵鏡、月輪、日輪；或持寶珠、寶印、繖索、錫杖、寶弓；或提淨瓶、蓮苞、數珠、寶輪、法螺、寶箭等，可從不同角度來瞻仰千手觀音菩薩之莊嚴法像（見圖105）。



巧思彌勒上生與下生之講堂

講堂位於金堂後面，為單檐歇山屋頂，鋪筒板瓦，正脊飾鬼瓦，面闊九間，進深四間（見圖106）。堂內以一尊彌勒坐佛和背上裝飾的彌勒菩薩，巧妙形成了彌勒上生和下生之構思（見圖107）。彌勒佛坐於蓮花座上，象徵彌勒佛下生人間成佛，左前方置持國天王立像，高一三二點五公分；右前有增長天王立像，高一二八點二公分。彌勒佛螺髮右旋，肉髻高圓，面貌圓滿，有白毫、大耳，眉目細長，半開眼睛流露出沉思的神態，鼻樑修長挺拔，上嘴唇較厚，唇邊蓄鬚，寬厚肩膀，著低垂偏袒右肩袈裟，右邊袈裟衣角覆蓋於右肩。左手置



圖說106



圖說107

於左膝上，掌心向下，似釋迦牟尼佛成道時以右手觸地，是否意謂著未來彌勒佛於龍華樹下成佛時，是以左手觸地，得地神之證明；右手屈臂，掌心向前，中指、無名指和小指微屈，作施無畏印。襞褶線條平行流暢，雙腿結跏趺坐，膝前衣紋呈渦卷狀（見圖108）。

彌勒佛頭光和身光皆有三重同心圓光，雕有卷草紋，邊飾形成大水滴狀。頭光部分，左右各配置三身飛天，頭梳高髻，著天衣，繫長裙，赤足，皆以V字形身姿，由下往上的飛天，其天衣繞腕飄揚，自然流動捲曲上揚的線條，形成上層小水滴之邊飾。正中間有彌勒菩薩端坐於蓮花上，象徵彌勒菩薩上生於兜率天宮與轉法輪，飛天盤旋飛翔，輕盈飄逸，禮讚彌勒。身光形成下層水滴的邊飾，左右各有二身人面鳥身的迦陵頻伽，頭束高髻，天衣上揚形成拱門形，背後雙翼張開，羽毛刻畫清晰，身後長尾上揚，雙爪站立於蓮花上（見圖109）。

午後結束了參訪唐招提寺，也是此趟五天四夜京都——奈良古都文化的最終一站，其實京都和奈良的寺院是充滿豐富的藝術與文化涵養，奈良寺院的建築與文物更成為日本僧侶生活的指標之一，及肩負受戒、弘法和講學，尤其在奈良時期（西元七一〇～七九四年），鑑真和尚的東來對日本佛教文化有著重大的影響。

幾天的參訪寺院彷彿進入一段時空之旅，這似乎是奈良和京都的魅力所在，而這段千年古都之旅也在隔天下午到大阪的伊丹機場後，畫下完美句點。

（全文完）

妙林雜誌合訂本



第二卷

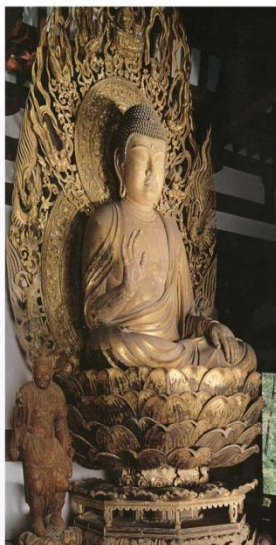


第十九卷



第二十五卷

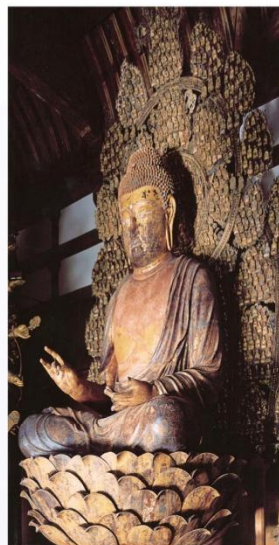
發行有限歡迎索取
每卷酌收印刷工本費 200 元整
劃撥帳號：41881508 戶名：劉英治
發行所：妙林雜誌社
E-mail: judychen6600@yahoo.com.tw
社址：804 高雄市鼓山區元亨街七號



圖說



圖說



圖說

【註釋】

⑤釋東初，民國28年（1939），《中日佛教交通史》，東初老人全集，第二冊，修訂三版，頁198-202，台北：東初出版社。

⑥「唐招提寺」，2013年，《世界佛教美術圖說大辭典·建築》，第二冊，頁732，釋如常編，高雄市：佛光山宗委會。

⑦釋東初，民國28年（1939），《中日佛教交通史》，東初老人全集，第二冊，修訂三版，頁206，台北：東初出版社。

⑧「唐招提寺持國天王及增長天王像」，2013年，《世界佛教美術圖說大辭典·雕塑》，第三冊，頁824，釋如常編，高雄市：佛光山宗委會。

【圖說】

⑨鑑真和尚像，圖片資料來源，《唐招提寺の仏たち》（唐招提寺的佛像），平成二十三年，日本：唐招提寺出版。

⑩唐招提寺之世界文化遺產石碑。

⑪金堂之外貌。

⑫盧舍那佛的左前方佇立梵天和右前方的帝釋天；佛壇四隅置有四天王，依順時間方向，在千手觀音菩薩之右前方是增長天王、廣目天王、多聞天王和持國天王。圖片資料來源，《世界佛教美術圖說大辭典·建築》，第二冊，頁80。

⑬大辭典·建築》，第二冊，頁80，釋如常編，高雄市：佛光山宗委會。

⑭盧舍那佛，圖片資料來源，《唐招提寺の仏たち》，平成二十三年，日本：唐招提寺出版。

⑮藥師佛立像，圖片資料來源，《世界佛教美術圖說大辭典·建築》，第二冊，頁80。

⑯千手觀音菩薩立像，圖片資料來源，《世界佛教美術圖說大辭典·建築》，第二冊，頁81。

⑰講堂之外觀。

⑱彌勒下生和上生圖，圖片資料來源，《唐招提寺の仏たち》，平成二十三年，日本：唐招提寺出版。

⑲彌勒坐佛，圖片資料來源，《唐招提寺の仏たち》，平成二十三年，日本：唐招提寺出版。

⑳彌勒佛頭光與身光之裝飾，圖片資料來源，《唐招提寺の仏たち》，平成二十三年，日本：唐招提寺出版。



第一集



第二集



第八集



第九集

發行有限歡迎索取
每卷酌收印刷工本費 100 元整
劃撥帳號：41881508 戶名：劉英治
發行所：妙林雜誌社
E-mail: judychen6600@yahoo.com.tw
社址：804 高雄市鼓山區元亨街七號

一〇三年度演培長老佛教論文獎勵會徵文入選名單

為弘揚佛法真義，提昇研究風氣暨紀念演公一生培育教化精神，苦妙和尚委由妙林雜誌社辦理「演培長老佛教論文獎勵會徵文活動」，向國內外佛學研究所及各大專院校學生廣徵文稿。為讓讀者均能分享作者的研究心得，文章將陸續於《妙林雙月刊》中登載，亦期藉此活動帶動正信佛教的研究風氣，完成演公一生為法為教奮鬥不懈的心願。
所有參加甄選之論文，不乏見解精闢字字珠璣，經審慎評選結果，入選名單詳列如左：

姓名 學院名稱

論文題目

① 釋詠玄 廈門大學人文學院哲學系宗教學博士

印度禪學傳承諸師考辨——以《付法藏因緣傳》、《景德傳燈錄》經文考辨傳承脈絡—— 壹萬元整

② 張凱 中國人民大學哲學學院佛教與宗教學理論研究所博士研究生

論南朝蕭統的法身思想 壹萬元整

③ 王春豔 北京師範大學哲學與社會學學院宗教研究所博士研究生

靈潤法師及其佛學思想 壹萬元整

④ 張錦輝 陝西師範大學古代文學專業博士研究生

論唐代文人禪詩中的法華意象 壹萬元整

⑤ 釋存德 杭州佛學院

印光法師的帶業往生思想 伍仟元整

⑥ 林維明 佛教弘誓學院

「唯識三十頌」的「轉識成智」修學義理探討 伍仟元整

⑦ 左金眾 山西師範大學現代文理學院

從《地藏經》看釋家之孝道觀 伍仟元整

註：以上論文，妙林雜誌社保留著作權，未經同意請勿轉載。並請作者提供帳號以利匯款。