福嚴會訊

2004年1月創刊 2008年04月出刊

Fuyan Journal 18



心靈饗宴．法的叮嚀

與福嚴走過的日子
是種心靈感受，豐富了慧命
畢業之旅，禪味古寺
傳統的文化氣息，優質了生命
親訪善知識，耆德語綠
法的叮嚀，關懷了人生

·福德與智慧齊修庶乎中道
·嚴明共慈悲相應可謂真乘

2008 全國大專營

活出佛力

福嚴佛學院 + 壹同女眾佛學院 聯合主辦

2008/7/3~6 四天三夜

壹同寺(新竹市明湖路365巷1號)



活動目的	協助大專青年學生對人生、宇宙事理更深廣的認知，鼓勵於暑假期間參與增長福智的學習活動。
招收對象	1. 佛學夏令營/全國各大專學生。 2. 活動輔導員/大專學生，並有團康活動相關經驗者。（需要參與7月1日~3日的幹部講習營） ※本活動提供「學習認證」相關證明
招收人數	男、女眾共計100名，額滿為止。（請儘速報名）
報名日期	即日起至民國97年6月15日截止。
報名方式	書面報名/填妥報名表，郵寄至 福嚴佛學院 大專佛學夏令營 招生組收 (300新竹市明湖路365巷3號) 網路報名/詳情請查福嚴佛學院網站 http://www.fuyan.org.tw
活動查詢	電 話 (03)5207650 傳 真 (03)5205041
錄取通知	錄取名單於6月15日公布於福嚴佛學院網站，請自行上網查詢。(本活動另以電子郵件或電話通知)

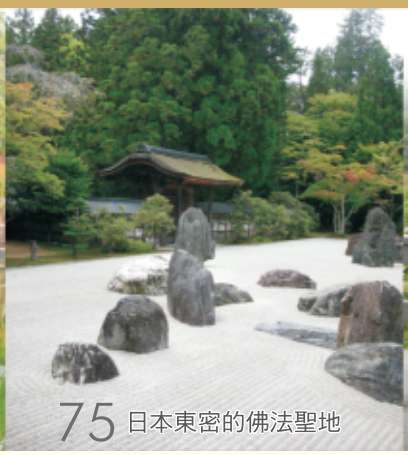
30065 台灣新竹市明湖路365巷3號
3, LANE 365, MING HU ROAD, HSINCHU, 30065, TAIWAN, R.O.C.
Tel：886-3-5201240 Fax：886-3-5205041 http://www.fuyan.org.tw/

2004年1月創刊　2008年4月出刊

福嚴會訊

Fuyan Journal 18
http://www.fuyan.org.tw
E-mail：fuyan@mail.fuyan.org.tw







CONTENTS

> 編　語

02 福至心靈・美好人生 ——— 編輯組

> 心靈饗宴・法的叮嚀

04 日本畢業旅行 ——— 編輯組整理 會常法師、長叡法師資料提供

25 既為福嚴人 應知福嚴事 ——— 真華長老

36 從佛教看生死一線間

40 佛教的輪迴思想 ——— 常覺長老

> 校友會幹部聯誼活動報導

49 台東—太麻里之旅 ——— 釋圓忠

> 校友會專欄

53 海平法師簡介(第七屆) ——— 釋海平

56 海青法師簡介(第三屆) ——— 釋海青

> 法音宣流

61 印順導師給繼程法師的信 ——— 編輯組整理

62 《解脫道上》(三) ——— 溫宗堃譯

75 日本東密的佛法聖地—高野山 ——— 李福昌

77 仲夏繁星 ——— 釋圓悟

78 以學愈愚，教無常師 ——— 釋會常

80 念死法門初探 ——— 釋成聖

福嚴校友會　郵政劃撥≫50065609　戶名≫李宇和
地址≫30065 台灣新竹市明湖路365巷3號　電話≫886-3-5201240

福至心靈 美好人生

編輯組



剛過完春節，「五福臨門」是大家常用的祝福用詞。五福是指五種福氣，然而真正所指是何意？這說法就不能肯定，若依據尚書洪範篇的「五福論」指的是「壽、富、康寧、攸好德(能積善)、考終命(善終)」，另有相對觀念「六極」則是指「凶、疾、憂、貧、惡、弱」，這是強調「求五福除六極」的意義。

「福」字——不論是在名字上、談話中、文章裡，到處可以看得到，或聽得到！無疑地，在人們心中，代表著崇高的價值信念！因此，如何才能真正創造，所代表的高超境界，這便是成為人們探討人生的重要課題了！

「福慧雙修」是吾人的終極理想！依佛學名相，「福」又作功德、福德。指的就是能夠獲得世間、出世間幸福之行為。《阿含經》更將善行分為「出世間無漏」與「世間有漏福德」二種。大乘則將六度之行分為福、智二業，而將以智慧為體之行為以外的，都稱為「福業」，尤其布施中的法施為最上福德，《五福德經》云：

告諸比丘。賢者說法時有五福德，何謂為五：
一、其人所生則得長壽，是為一福德。
二、其人所生即得大富饒財多寶，是為二福德。
三、其人所生即端正無比，是為三福德。
四、其人所生即名譽遠聞。是為四福德。
五、其人所生即聰明大智。是為五福德。

依《經》說明，五福有：長壽、得大富貴，端正莊嚴、名譽遠聞、聰明大智，而所得功德各有其因緣，舉例：好殺之人聽聞善法後，因受持淨戒即止不殺，所以能得長壽。這是世俗福德，然而就出世法嚴格來說，主要是以慧為出發的，所以慧學培養的重要性，更是不可或缺。

福嚴——即代表福慧莊嚴之意，是佛法慧命培養聖地，「福地福人居」很快的，又是新一屆學子即將畢業，畢業代表什麼？是結束亦是另一個開始？本期邀請兩位即將畢業的同學談談他們的畢業感言。主題單元，心靈饗宴系列——介紹第十一屆的畢業旅行，藉由參訪日本道場，看到日本政府對文化遺產的重視，及民眾做事的細心，他山之石可以攻錯，他人的經驗，或許能帶給我們些許省思。

法的叮嚀——刊載真公長老於96年12月15日對福嚴全體師生的演講，聽長老娓娓道出福嚴一路走來的艱辛，期望能使福嚴學子了解「創業惟艱，守成不易」的道理，更能珍惜這得來不易的修學所在。再者，常覺長老的兩篇開示，「從佛教看「生死一線間」以佛法的角度來探討植物人的問題，另一篇「佛教的輪迴思想」，以緣起法性來會通「無我與輪迴」，兩個看似互相對立的論題，內容相當精采。

有生則無有不死，古人對死有輕於鴻毛與重於泰山之分，但這只侷限於一般人的現世作為而言。修行者應如何看待死亡？「法音宣流」這期安排《念死法門初探》，承續上期是同樣主題，所不同的是，這期的作者採用《阿含經》的資料作為依據，並進一步闡釋念死的種種益處，冀望念死法門能成為推動修行的另一種力量。在班迪達禪師的著作中《解脫道上》，本期禪師教導如何運用難得人身，正確觀照邁向解脫之道。

這期校友簡介邀請男眾第七屆的海平法師，以及女眾第三屆的海青法師撰寫生平與修學經歷。另外，報導校友會於台東太麻里所召開的校友會幹部聯誼，聯誼是為增進校友間彼此的法情，增加凝聚力以成續佛慧命之事。

最終想說，編輯是作者與讀者之間的橋樑，雖然編輯有所壓力，所期盼的是能將心血完整呈現，但總有不圓滿的地方，期望各界法師大德不吝指教，感恩您的包容，並且誠摯地希望「五福臨門」能為你我帶來美好的幸福人生！



畢業並非是人生的終點，而是人的一生如果想要不斷向上提升與發展，就必須自我規劃與徹底執行，否則就容易失去方向和目標。預訂階段性的學習目標，強化不足之處，提高自己的綜合素質，終有一天會越過重重障礙，踏上成佛之道。

拋磚引玉為了歷史印跡，九天的日本畢業旅行，對同學們可說是上了一堂「日本佛教史」的戶外課。從事前的籌劃準備到平安賦歸，隨時隨地在同學臉上可以看到幸福的笑容，甚至回到學院兩三週內，同學之間所談論的話題，都還是離不開畢業旅行的點點滴滴。由此可見，本次的畢業旅行在每個同學心裡都烙下許多美好的回憶。以下則針對幾處較俱代表性或印象較為深刻的景點加以敘述。

■ 會常法師、長叡法師資料提供・編輯組整理 ■

禪味之旅



第一天：台北→關西空港→和歌山城→紀三井寺（宿 和歌山東急Inn）

第二天：和歌山市→高野山→高野山金剛峰寺→壇上伽藍→奥之院（宿 高野山 蓮花定院）

第三天：高野山→奈良→東大寺→唐昭提寺→藥師寺→法隆寺→橿原市（宿 橿原皇家飯店）

第四天：橿原市→京都→平等院→知恩院→三十三間堂→京都博物館→清水寺（宿 假日飯店）

第五天：嵐山渡月橋→竹林→龜岡小火車→龍安寺→金閣寺→西本願寺（→西陣織會館）→京都站百貨公司（宿 同上）

第六天：京都→琵琶湖畔→比叡山延曆寺→有馬利溫泉→神戶UCC咖啡博物館（宿 珍珠城飯店）

第七天：神戶→六甲山牧場→北野異人館→明石大橋→大阪（宿 難波華盛頓飯店）

第八天：大阪海遊館→免稅店→半日自由行（宿 同上）

第九天：大阪→關西機場→台灣



日本畢業旅行

金剛峰寺——密教總本山

金剛峰寺位於和歌山縣的高野山上，被認定為日本真言宗的總本山，亦是弘法大師（空海上人）將東密發揚光大的重要據點，而整座高野山也因為弘法大師的德行而聲名遠播，高野山境內可謂「三步一小廟，五步一大廟」，到處寺院林立的現象，但仍以金剛峰寺為主要的信仰為中心，金剛峰寺被譽為總本山，不單只是其規模的宏偉，更是接待信眾及共修的重要據點。除了金剛峰寺外，周邊亦衍生出御影堂、大塔、金堂、寶靈館、弘法大師會館…等建築群，然這些建築除了現有的觀光價值外，其最主要是數以百萬信眾的心靈休憩道場。



▲ 高野山是日本人心目中的宗教聖地，建築古樸



日本佛教高僧—弘法大師御像 ▶



▼ 金剛峯寺入口處師生團體合影

奧之院——弘法大師御廟

不論您是從外地來的觀光客，或者是弘法大師的信眾，既然來到了高野山，奧之院則是必經之處，這是因為奧之院是弘法大師坐化得道的地方。日本信眾對弘法大師的追崇信仰，早就不光只是活著的時候，就連死後也希望葬在弘法大師的身旁，追隨弘法大師繼續修行。然這樣的情況，從一路上滿山遍野的墳墓區即便得知，正因這樣，奧之院這個區域成為日本最大的墳墓群。但往生之後要葬在這，可不是想像中那麼容易，非富則貴，因為目前葬在這的，都是在日本史上叫的出名號的大人物。

然而，要進入弘法大師的御廟，必須穿越這些名人的墓群，隨著兩旁莊嚴肅穆的氣氛，令人無不生起對弘法大師敬重崇拜之心。進到御廟之後，隨處皆可看到信眾虔誠的禮拜，甚至有人拿著往生者的照片口中喃喃有詞，雖聽不懂他們所說，但從肢體上則不難得知，他們正祈求弘法大師能夠渡化他們的親眷，讓他們的親眷能夠早點離苦得樂。除了超度以外，祈求事業順遂的光明燈，更是呈現「一位難求」的狀態，聽說於半年前就要預約，不然是排不到的。由此可知，日本對於弘法大師的尊崇，早已深植在這些信眾的內心深處，並有著無可取代的地位。



▲ 據估計通往奧之院的路旁，總共林立了二十萬座的五輪石塔



▲ 弘法大師御廟入口石碑



▲ 通往弘法大師御廟的清幽古道

高野山 蓮華定院——外來和尚會武功

拎著行李，走在一棟棟蜿蜒、老舊的建築物中，上下的迴廊，一不小心是會迷路的（睡眼惺忪中，半夜起床要到臥室外的洗手間，是個小小考驗）。用藥石之際，幾位住在此地的國中生（不知道是否為住持的孫子們）來幫忙舖襯棉被套（那棉被可真古色古香，只不過「古」得太過頭了，略有霉味）。

看著這般道場，不禁要為住持捏把冷汗。要照顧偌大的一個古道場（宿坊）種種維修，張羅旅客的吃、喝、住宿…等（要有一位太太打理一切，要有兒子、媳婦、女兒、孫子們一起照顧訪客的食宿——據說今天有三個旅行團宿此），還真可怕！Jack Kornfield在《狂喜之後》一書中，引用某位蘇菲的一段話：「我在印度和亞洲見識過許多偉大的靈修老師，如果你把他們帶來美國，替他們弄一棟房子、兩輛車，有個太太、三個小孩、一份工作，再加上處理各種保險、稅金…他們鐵定吃不消！」我在蓮華定院所見所思，就是「吃不消」三個字。

在高野山上，兩位日本年輕人很興奮地跑過來打招呼，詢問是否來自「少林寺」？看著他們的表情，內心想著：為了「給人歡喜、給人希望」，是否該去學兩招功夫架式，必要時可以「露一手」？這不是單一事件，這次我們有不少人在不同時間、地點，被問到此一相同問題。看來許多日本人對「外來的和尚」的刻板印象不是「會念經」，而是「會武功」。



▲ 蓮華定院大門前師生合影


▲ 在高野山有53處的宿坊（住宿禪房），蓮花定院是其中之一，在這兒不僅僅是住宿而已，還可享用到素食料理


▲ 庭院的枯木山水是日本代表作之一

奈良的寺院——東大、藥師、唐昭提

東大寺——鑑真大師曾在此寺駐錫傳戒。有著日本華嚴宗總本山的封號，該建築更是目前全世界最大的木造建築。除了本身建築的特色外，更令人難忘的是那些悠遊自在的鹿。然而，要進入東大寺則必須穿越一大群鹿的地盤——奈良公園，有人則開玩笑的說，若要進入東大寺，必須繳過路費（拿餅乾餵食），只見公園內的每隻鹿都白白胖胖的，鹿群吃飽了，就索性地到樹下乘涼睡覺，有的則就地就製造起”征露丸”（鹿大便）來了，逍遙自在的程度，可說是百分之百。

或許是因為天皇所敕建的，所以建築規模尺寸，比起其它寺廟可說是大了許多，從小朋友鑽進柱底的情形看來，就不難想像其規模之大，建築之雄偉。每天則有成千上萬的遊客來此參訪，就連各校學生也來此作戶外教學，看到每位小朋友人手一本筆記振筆馳書，唯恐漏掉某個環節似的。只見小朋友各顯神通，或畫、或照。總之，就是想盡辦法要把東大寺的每個細節都紀錄下來，這樣的教學方法及學習心態，是值得我們效法的。



▲ 全體師生於東大寺大殿前祈禱，該寺也因為廣泛傳播教義、培養僧人而聞名至今



▲ 東大寺整體布局最值得欣賞，特定建築群與唐代最高級的寺院規格相同



位於奈良的東大寺，是世界最大木構佛寺建築，是全國68所國分寺的總寺院



▲ 唐昭寺古戒壇



▲ 唐昭寺起源於西元759年，鑒真和尚東渡日本後在此設立了僧眾戒壇，並開設了佛教講學所



▲ 藥師寺是天武天皇為了祈求皇后病情能夠復原而發願興建的佛寺

▼ 藥師寺——西塔



藥師寺——這裡是法相宗的大本山，此寺大殿中燃香供佛，所點的是沉香，這跟此行所見諸寺不同，頗具富貴氣息。還有；見到一些中學生團體來此朝拜（「戶外參學」），寺中由年輕僧侶在講堂為學生做講解，卻沒見到有人打瞌睡，應該是講說很精采吧。藥師寺跟台灣人有其淵源，興趣者不妨參考：聖嚴法師，《春夏秋冬》p.105。

唐昭提寺大殿正在維修中。我們只能到鑑真大師塔前禮拜，或許是年代過於久遠，似乎看不到其他與大師有關聯的重點。寺中較特別的是古磚所堆砌而成的戒壇，壇後的青翠綠竹展露無限生機，襯托出戒壇古意盎然的滄桑歲月。

日後如果再去奈良，會想舊地重遊的景點之一該是：法隆寺！因為該區佔地幅員遼闊，博物館中佛教寶藏甚多，可以細細品味。其陳列佛像的方法，有用間接光，鏡面、金箔折射投光，更添莊嚴肅穆，可謂匠心獨具。入門券每人一千元，唯僧眾免費入場①，此刻回想起來，寺內建築、土牆、砂地…有乾燥曠漠感，近似敦煌、絲路的氛圍。

▼ 藥師如來是日本飛鳥時期的傑作，線條柔和，生動莊嚴(藥師寺大殿)



平等院——極樂淨土娑婆現

平等院之所以有名，除了本身的歷史價值之外，再來就是它的建築模式及飛天雕刻的技術。然會有這樣精緻的作品呈現在我們眼前，要完全歸功於日本對保存文化遺產的用心。

目前平等院正在進行建築還原裝修的工程，透過精密的科學儀器分析，加上純熟的建築技術，試圖還原幾百年前。以現代博物館的手法經營道場，舊傳統與新科技的巧妙結合，令人耳目一新。連所販售的紀念品亦頗具設計感，如此處的風景明信片，質感頗佳，讓人駐足留戀不已。

根據記載，院中「鳳凰堂」裡的阿彌陀像完成於西元1053年，由於採用「寄木造」（佛像內部挖空，非單一原木），所以千年以來，少有裂痕。此佛像結跏趺座，手結定印，有說「〔這〕和日本鎌倉以來的『立姿、作來迎印』的彌陀像頗不一樣」②。個人以為：道場所供奉的佛像，可能是當初住眾修行的指標。早期彌陀像的「跏趺、定印」，可能說明當時注重「培養定力」——修觀像或觀想念佛；而（鎌倉以來）的「立姿、接引印」的阿彌陀像，可能代表後來轉向修「持名念佛」③。筆者臆測：由不同時期所造佛像的不同姿態，或可推估修行法門的演變。不過這也只有在日本因重視歷史文物的價值，千百年來小心翼翼維護「文化財」才能保存這種完整的「歷史見證」。



▲ 平等院創建於公元11世紀中葉已被聯合國教科文組織列入為世界文化遺產



▲ 學務長開尊法師（右一）與執事法師、同學合影



屋頂上的鳳凰歷經一千年還保存完好，現在建築物上的是複製品，真品藏於鳳翔館 ▶

後來，在清水寺「阿彌陀堂」中所見之佛像亦是手結定印，知恩院的；平等院的也都相同，這有可能是當時京都一帶所流行的修行風氣有關。

旅行回來後，將此一手印運用於自己的晨打坐中，頗覺相應——兩臂、雙掌可以自然放鬆，又可提升坐中的明覺度，或許這是此行最大的收穫。

進鳳凰堂參訪是必須另付三百元的門票，在導覽員講解結束、趁大家漸漸往堂外移動之際，走在人群最後的我，伺機轉身虔誠地向此尊歷史悠久的千年古佛像頂禮。

此處的建築特色，《禪味京都》中有如下優美的描述：

「平等院的設計…要將經典中的極樂淨土在娑婆世界呈現，所以阿彌陀堂四周以『阿字池』包圍。阿字池邊鋪著白沙細石，一受陽光反射照映，整個阿彌陀堂就會像海市蜃樓般飄浮搖曳在池上，加上宇治川上的朝霧，如果從河的對岸眺望阿彌陀堂，池水的反照和霧氣的空濛，阿彌陀堂頓時有如從西方淨土飛來。」④



▲ 該寺四周以水池所包圍，代表的是極樂世界裡的寶池

知恩院——御影堂中奉祖師

「知恩院為日本淨土宗的總本山。台北善導寺是日本淨土宗於日治時期在台北所設立的佛寺。」

「知恩院第八十二代住持望月信亨從一九〇六至一九三六年，以卅年時間編纂《望月佛教大辭典》。」⑤

淨土宗的思想從中國傳入日本後，則由法然上人於此創建道場，發揚西方彌陀淨土思想。據說在全盛時期，每年的阿彌陀佛聖誕，全國分別院都會回到總本山來朝拜。除此以外，院方則於每年法然上人圓寂紀念日，亦擴大舉辦相關的紀念活動。知恩院除了以淨土宗的總本山較為著名之外，更有鶯鳴廊下、五郎望傘、狩野名畫…等七處不可思議的典故，讓頗富盛名的知恩院，更加聲名遠播。



有人說：「咦，怎麼看不到佛像？」我說：「御影堂中供奉的是祖師，不是佛，當然看不到佛坐在中位。」日本人認為自家的祖師比佛陀還偉大⑥，所以在建築上，把「御影堂」蓋得比一旁的「阿彌陀堂」還大——兩年前去西本願寺發現此一情景，認為「豈有此理」而忿忿不平，現在倒也見怪不怪了。

在「自由時間」到「阿彌陀堂」那去經行（因為才剛用過午餐），來回走動，約莫廿分鐘，用腳底體驗那古老原木地板的質感真好。先前曾在機上讀到《商業週刊》，據說歐洲中古時期有「逍遙學派」提倡散步思考，藉由走路運動下肢肌肉，有效促進腦部活動而深益其趣。鳩摩羅什大師在長安所住之處亦名「逍遙園」，不知大師當年翻譯經典之餘，是否也常於園區經行，所以此園才得名之為「逍遙」？



▲ 地主神社，是祈求善緣的好地方，非常熱鬧！



▲ 梵鐘聲響，只為法然大師忌日及年除夕夜敲擊

▼ 匾額上寫著「華頂山」代表了知恩院的山號



清水寺——月照西鄉悲願深

行前因為展讀以下的文字，而改變原本參訪意願不高的初衷：「『成就院』是清水寺的塔頭『成就院』昔日住持月照上人（1813-1858）的行跡，曾經感動過中國清代末年的革命志士，並進而影響民初的佛教〔改革〕運動。

當年月照上人和西鄉隆盛等投身「尊王攘夷」而遭「幕府」到處追捕…兩人在前無去路、後有追兵下，躍入錦江灣中，月照不幸罹難；西鄉則被救起，後來成為明治維新的重要功臣…。這件可歌可泣的事件感動了譚嗣同…。「戊戌政變」之後，譚嗣同從容就義，臨別前，譚以「程嬰杵臼、月照西鄉，吾與足下分任之」鼓勵梁啟超，並留下「我願將身化明月，照君車馬度關河」的詩句以明悲願，令梁啟超激動不已。

後來太虛大師在西方寺和華山法師辯論，又讀到譚嗣同的《仁學》、梁啟超的《新民說》，大為動容，一改先前的「超俗入真」，轉為「迴真向俗」。

……日後太虛大師到日本參訪諸寺，還到過清水寺兩次，他應該記得月照上人與譚嗣同的舊事吧。」⑦

波瀾壯闊的歷史事件，依稀浮現出高中時期曾就讀過的「程嬰、杵臼、月照、西鄉，吾與足下分任之」，多年來卻一直以為是「月照西鄉」（月亮照在西邊的故鄉），不知原來是指涉兩位



▲ 鮮紅色的仁王門是清水寺最矚目的建築，氣氛莊嚴



▲ 高達三十公尺以上的三重塔，是日本最大的一座



▶ 從音羽山上所導引下來的3道瀑布，又稱「金色水」或是「延命水」，居日本全國十大名水之首，從正面面對清水的話，由左而右分別表示祈求姻緣，學業，長壽

日本的重要人士。當年太虛大師在西方寺閱《大般若經》，得到開悟的境界；又遇華山法師，受到了新思潮的啟發，「對于譚嗣同的《仁學》，尤極為欽佩」，從此「生起了以佛法救世救人、救國救民的悲願心。」因為虛大師的發心，改寫了漢傳佛教的歷史，嶄新的一頁就此展開，這真是大時代風雲際會的殊勝因緣！⑧

因為上溯太虛大師與諸位先賢的歷史淵源（太虛大師→華山法師→譚嗣同→清水寺月照上人），清水寺才有了參訪的意義與價值。在觀光人潮中，如果不是這段歷史，走在清水坂上擁擠吵雜的人群中，可能令我走不到那「清水舞台」前。不禁追想：當年虛大師二度來此時，大概心中也存著對月照上人（及譚嗣同）的懷念，才會來到此神社；佛寺並存的香火道場吧。⑨

由清水坂轉入附近小巷，京味十足的小店舖與庭園，甚為雅緻（傍晚遊人較少）。走進「松榮堂香舖」看香道用具，一套含尖、扁狀鑷子、押板、雲母片要四千多日幣，令我好生躊躇…（東西雖不錯，但實用性似乎不高，因為香道的主角——沉香木、伽楠木，過度奢侈、又不太環保…）正猶豫著，親切的店員前來招呼，只是兩位店員都聽不懂我的英語（或許是我口齒不清也不一定），比手畫腳之餘，見贈一本香氣十足的《目錄》，介紹說可以到其設於烏丸通的總店看看。

▼ 清水寺為棟樑結構式寺院，大殿前為懸空的「舞臺」，由139根高數十米的大圓木支撐，結構巧妙，未用一根釘子



龍安寺——和合無諍無我性

記得一年多前曾來過此處，這次重遊，對那聯合國登錄為「世界文化遺產」的「石庭」，還是覺得真棒！

佇立石庭內，時光像是緩慢了下來，可能是身旁的遊客，都是帶著寧靜的心境來此吧（印象中，外國人好像比日本人多），多數是安靜地走著、坐著，午後斜照的陽光，空氣中恰似瀰漫著三分禪味。此處最好一個人走，在無義務需跟別人交談的情況下，可以靜靜地領略其中的奧妙。英國女王在卅年前（1975年）訪問日本時指定要來此寺參觀石庭，據說女王參觀後對此「讚不絕口」，品味極高，真不可小覷。

石庭內有十五塊大大小小的石頭，以5、2、3、2、3共五組的方式安置，書上說：「從任何角度都無法一次數齊這十五塊石頭」。我猜，設計者的用意可能是要讓人體會：如果我們堅持己見，固守自己的立場，就看不到事物的全貌；如果我們願意轉換立場，嘗試以別人的的眼光來看待事情，就有機會能全面了解真相。也有人開玩笑說：「從空中俯瞰，可以一目瞭然！」——其實這也不一定全是玩笑話，如果真能修鍊到去除我執、證得「無我」，或許就是在「空」中「俯瞰全景」了！



▲ 龍安寺建於室町時代，由細川勝元所創建，該寺林蔭茂密，夏日午後走在裡面，還蠻心曠神怡的！

讀水野弘元教授的書，有這樣的描述：

佛教的「無我性」（空）是說心調和的無諍或和平〔的狀態〕…心與調和外在風景、事物的相對應…在日本有禪宗石庭的產生，這也可以被包括在無我性（空）中吧！⑩

如果說：觀看日本石庭要能看到其中所蘊含的「無我」、「空」，這對一般觀光客而言，要求未免過高，但如能少分的體會揣摩，一趟旅行或許也不就致流於走馬看花。不知道女王陛下當年是否也「觀」到了此石庭的「空」、「無我」，才會「讚不絕口」？

另外，值得一提的是：書上又說，如果站在一處能數到十五顆石頭的人「不但不應該高興，而且最好建議他去看精神科醫生」⑪。為此，會常法師發揮「法行人」的特質，真的就很認真地數啊數，啊～很幸運地（或很不幸地？）發現：面對石庭，站在建物前緣右邊角落處，竟然可以數到全部的十五顆……。在互相確認之後，我們並不打算去看精神科醫生。有興趣的人，去龍安寺時，不妨參一參此公案。（不過我們都是「號稱180」的身高，不知道這是否會影響到「觀測值」。）

個人推薦：到京都的must see（必看）龍安寺！重點是寺中「石庭」和那碩大、生態豐富的「鏡容池」。若提到日本的「禪」與「茶道」，則無不令人聯想到庭園中的枯山水，而提到枯山水則無不提到枯山水中的代表作——「十五石庭」。也因為這樣讓原本頗富盛名的龍安寺，更顯得聲名大噪。然進到龍安寺則不管你懂不懂得禪法，則大多會坐在庭園前體驗一下禪味。另外，龍安寺內有一口遠近馳名的「井」點——「唯吾知足」，靜默地警惕著到此參訪的遊客或信徒，佛法的要義無不就是從「唯吾知足」下手嗎？



▲ 龍安寺的庭院甲天下，這句話來形容它的美麗一點也不為過



▲ 鏡容池是觀賞荷花、睡蓮、菖蒲最佳之地



▲ 該寺的石庭於簡單中表現了禪意，是日本代表性的禪宗名庭

金閣寺——茶禪一味席上坐

原先對大名鼎鼎的金閣寺一般印象，只能遠遠地看，人又多，大家簇擁著、挨蹭著，只為了以那棟美美的金色建築為背景，拍一張照片作「到此一遊」的憑證，這種事情做過一次足矣，此次覺得沒有這個需求，所以快步繞過。還好，貼心的導遊安排在寺中茶庭喝抹茶、吃茶點，盤坐在榻榻米上，面對綠意盎然的景色，庭中有大紅油紙傘，傘下有坐席，服務人員穿著深藍色和服，此情此景，濃厚日本風味，對金閣寺的負面印象霎時消失。不過，這大概也是旅行的方法吧——欣賞景點不一定只用眼睛看，運用「眼耳鼻舌身意」對「色聲香味觸法」，都可以全方位體驗。話說回來，嘴裡吃到東西，心裡比較踏實，大概就不會咕噥一些不好聽的話，回想古人歲末送灶神要拜甜糖，還真有智慧！



▲ 金閣寺本名為「鹿苑寺」，因建築全以金箔裝飾才通稱為金閣



▲ 「五用心」告示板，淺白詞句演繹著「五戒」勉勵著世人



▲ 金閣寺西、北山陵環抱，是一座以鏡湖池為中心的池泉迴遊式寺院

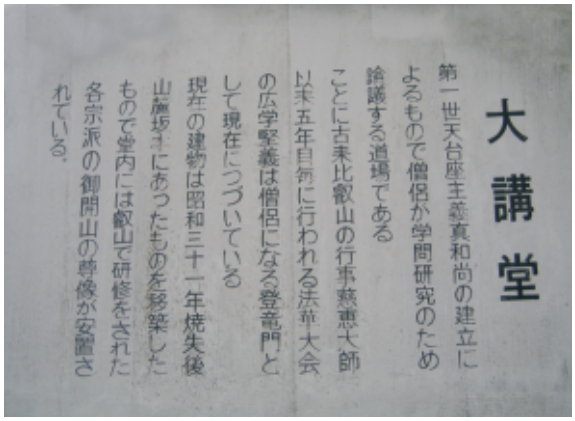
比叡山延曆寺——佛光普照於當下

比叡山有「靈峰」之封號，亦稱為日本佛教的發源地，更於一九九四年正式被聯合國認證為世界文化遺產。延曆寺最早由弘法大師最澄所創建，先後培育出眾多重著名的祖師，也因此被譽為日本佛教發源地。

延曆寺的「根本中堂」特色是「寺中寺」——在原有的古建築之外，再加建一外層建築包圍保護。前往時，殿中有僧侶在做護摩（火供），香雲繚繞，又有傳說中「千年不滅的法燈」（據說那油燈裡的火苗，自從千二百年前點燃迄今，不曾中斷），氣氛祥和。我點燃白色小燭供佛、上香，在殿內搜尋徘徊。同學期望在大殿靜坐一會，因時間的限制而作罷。

附帶一提的是，在「根本中堂」前要拍團體照時，一群人才剛站定位，空中的雲彩適巧霎時排開，陽光灑在頭頂上，光明一片，「佛光普照」——院長如是說。

在延曆寺會館用過午齋後，前往櫃檯詢問價格，此處「宿坊」最便宜一晚也要一萬五千日幣（還是淡季才有的價格）。將來如果還想來此處一遊，大概只能住在京都，自行搭車來參訪。同學說：此次旅行下榻的飯店若是自個來，大概是住不起的，較理想的安排還是住在青年旅館或民宿中比較實際。



▲ 比叡山延曆寺就像是佛教的大學講堂，許多佛教高僧如慈恵大師等都曾在這裡修學求道



▲ 延曆寺——小沙彌



▲ 法會——恭迎法師儀式

神戶——文明之旅當省思

神戶——這個城市帶有西洋風的觀光氣息，乾淨、雅緻。神戶市中心三宮驛前的百貨公司，產品價格標籤讀起來，還滿合理的（清水寺附近販售的「清水燒」，標價就讓人很「跌破眼鏡」）。在百貨公司九樓用中餐，餐畢，在幾個樓層（書店、日用品…）逛逛，院長看了看，說此處應可當作一個景點，學僧們敬表：「頗有同感」。

在去程飛機上讀到一篇新書簡介：有美國人以一年時間實驗，在她家的日常生活中刻意不買Made in China的產品…。所以在此次旅行購物時，我也特別留意產品的標籤，是Made in Japan的才買，藉以表示對「地方產業」的微薄鼓勵。說實在的，這樣的產品還不太容易挑。這次到日本，所買的都是小東西如自動鉛筆、筆記本、小燭臺、小蠟燭等。



▲ 海天一色的明石海峽（孫中山紀念館）

把「百貨公司」當作觀光景點之一，是蠻不錯的想法，看看他國高度文明的日常生活，像這次導遊就特別安排了「京都火車站百貨公司」。同學們在那百貨公司中，對於所展售的各種精美食器、杯盤器皿，讚嘆連連，欣賞不已…當下思及，聖嚴長老說過：「現代人們想要的東西很多，但需要的並不多」，所以美的東西看過即可，無須擁有。前陣子《法句經》上課時，齋因老師說：「萬花叢中過，片葉不沾身」，覺得此次去京都站百貨公司的經驗，或許可用「片葉不沾身」來作比擬。



▲ 舞子海上公園，就位於明石大橋下



▲ 遼闊寧靜的海，讓人心曠神怡



結語

同學問：「為什麼要旅行？」

答：為了「增廣見聞」啊！

但又緊接著說：「…嗯，好像也沒那麼必要…每次旅行回來，波動的心，常是追憶旅行時的種種，還計畫著下次的行程…其實也不是很必要的。」（很老實的答案）。此次在有馬利的（黃檗宗）溫泉寺見到庭中石碑上刻著「安禪何必須山水，滅卻心頭火自涼」。站在碑前思維了一會，頗覺會心，大概這句話也為這次旅行下了個註腳。

旅行——也可以讓我們反思自己的國家、安於自己的家鄉。看過了那些所謂的先進國家，覺得「各有因緣莫羨人」。例如：日本檸檬是「一顆、一顆」的賣，超市中，一顆小小綠綠硬硬的檸檬，標價竟然為一百卅元日幣（約四十元台幣）！！回來後，到「大潤發」買了一「袋」檸檬（共九顆），才不過新台幣十二元（當然，這是賣相稍「次」的促銷品），啜飲著酸甜的檸檬水，心裡想著：這是「台灣人的幸福！」日本人或許在某些情況下也要羨慕台灣人呢。但反向思考：低物價真的就比較幸福嗎？低物價是否讓我們對物質不尊重、惜福，甚至習慣浪費？……還是「中道」最允當。



▲ 充滿禪意的庭院，讓人心一境性



▲ 淨照院長——靜思

同學中有很多人讚嘆「日本什麼都好」，甚至有打算定居日本。但不要忘了日本的自殺率高居全世界排行前幾名，如果這裡真是「天堂」，怎有這麼多人活得不耐煩？再想，像日本這樣全世界佛學最發達的地方，怎還會有這麼多人活不下去，不禁令人沉思：到底他們需要什麼樣的佛教？

【註　釋】

① 據本活動主辦人會志法師說：此次旅行景點中，僧眾不必買門票的道場有：奈良東大寺、唐招提寺、法隆寺，比叡山延曆寺，京都龍安寺、平等院、西本願寺等等。另外，三十三間堂，僧眾也不必買票，但我們為了那一本精美的簡介，付了六百元日幣。看來京都、奈良還真適合出家眾前往一遊。

② 秦就，《禪味京都》p.218。台北，法鼓文化，2007年初版。

③ 觀像與觀想念佛，參考：印順法師，《成佛之道》p.312：「念佛法門的重點，是念佛的身相與功德，舊稱觀相與觀想念佛。」另外，參考《成佛之道（增註本）》p.323~324。

④ 秦就，《禪味京都》p.219。

⑤ 秦就，《禪味京都》p.59。

⑥ 【1】中村元，《從比較觀點看佛教》p.26：「日本人的特性是對特定人物有絕對奉獻的依歸態度…日本佛教各宗派的信徒對該宗派祖師抱持強烈遵從的意念，篤行以各宗祖師為中心的宗教性儀式，甚至有時讓人感覺，祖師似乎比創教者釋迦牟尼佛更傑出！」

▼ 和歌山城一隅





▲ 這是一所安置了1001尊千手觀音像的著名的佛堂──三十三間堂



▲ 龍安寺方丈石庭縮小版（模型）

【2】聖嚴法師，《留日見聞》p.363：「由於對特定個人崇拜的個性，日本佛教特別崇拜各宗自家的創始祖師…，在日本可以發現，各宗的祖師殿要大過佛殿…此在中國以及其他國家的佛教中是不會見到的。」

⑦ 秦就，《禪味京都》p.71~73。文字經筆者剪裁。

⑧ 《太虛大師全書第十三編真現實論宗用論》p.348「…遇到了一位華山法師…當時與他辯論了十幾天…覺他頗有道理，對于譚嗣同的《仁學》，尤極為欽佩。由此轉變生起了以佛法救世救人救國救民的悲願心。」另見《太虛大師全書第十九編文叢》p.190~191「當我正在禪悅為食、法喜充溢的時候，乃有溫州僧華山…翩然暫來…。〔華山法師〕每向我力陳世界和中國大勢所趨，佛教亦非速改革流弊、振興僧學不為功。我乍聞其說，甚不以為然…好奇心驟發…借觀各種新學書籍。就其所攜者，有康有為《大同書》，梁啟超《新民說》，章炳麟《告佛弟子書》，嚴復譯《天演論》，譚嗣同《仁學》…讀後，於譚嗣同《仁學》尤愛不忍釋手，陡然激發以佛學入世救世的弘願熱心，勢將不復能自遏，遂急轉直下的改趨迴真向俗的途徑…。」

⑨ 秦就，《禪味京都》p.74：「佛教在日本弘揚後，神道教開始處在附庸地位，到了平安朝末期，開始盛行『本地垂跡』說。也就是將日本固有神道教諸神，看作是佛菩薩的垂跡…表示是佛菩薩的隨機應化，於是逐漸形成神社和佛寺同時存在的情況。」其實，在這種帶有副作用的方便說法中，到底是神道諸神被垂跡，還是佛菩薩被反「應化」，只有天曉得了！

⑩ 水野弘元著，釋惠敏譯《佛教教理研究》p.10。

⑪ 秦就，《禪味京都》p.100。


耆德語錄

既為福嚴人 應知福嚴事

真華長老



講于民國96年12月15日福嚴佛學院

福嚴精舍是印順導師民國四十二年（一九五三）創建的，至今算來已經五十五年了。其間因時代人事的變遷，有些事情我已不復記憶，現在想要說的，只是有關我來福嚴求學，以及服務了十八年的經過，讓大家知道「創業惟艱」和「守成不易」的狀況，將來在諸位學以致用之時，也好做個參考，所謂「前事不忘，後事之師」，就是這個意思。

我是民國四十六年春，來福嚴親近導師的那時，福嚴的住眾除導師外，有演培、續明、常覺、印海、妙峰、幻生、晴虛、圓慈、通妙、正宗，再加上我及淨明和傳諦兩個沙彌，共計十三個人。那時我已三十六歲，但到四十八年秋，我即因人事不和而離開，在福嚴住了僅一年有半，可以說是匆匆而來，又匆匆而去，什麼也沒有學到。因為那時導

師應聘去菲律濱弘法，臨行前開了一次會議，命印海為精舍的當家，命妙峰負責壹同寺女眾佛學院的教務，則命我管理人事（如大陸時代十方叢林中的糾察師）。導師的作風一向是「學尚自在，不強人以從己」，而當糾察則必須「強人從已」。當時的同學們（除演公和續公兩位老師之外），親近導師的資歷都比我深，學歷也都比我高，大家想想看我能管得了誰？誰又能夠聽我的管理？由於我的年齡比他們都大幾歲，他們都叫我「老大哥」，那只是口頭叫叫好玩而已，並不表示對我有絲毫尊重之意。導師所以命我擔任這吃力不討好的執事，可能是因為他老人家知道我在大陸參學時當過僧職吧，不然一個乍來初到的人，怎麼可能派他擔任這種職務？曾經聽人說過「老僧寧願墮地獄，不將佛法做人情」，因此在任職期間分配工作時，可能因為說話的態度不夠婉轉，經常引起某些同學的不悅，其實我自己更感難過。不得已只好寫信向導師辭職。可是信寄出去十多天卻無回音，我也未多加考慮就不辭而別了。我的這一舉動，如依導師在「福嚴閒話」中的規定，我是沒有再回福嚴來住的資格了，因為他老人家在「閒話」裏曾說：「既來這裏的，當然要安心求學。倘若中途退志，想離開的，也不勉強，不過退出之後，就不必再來。因為這個地方，與過去大陸寺廟不同，決不能像雲水堂一樣，歡喜去就去，歡喜來就來，出出入入，自由自在。」不料當我離開福嚴的消息傳到菲律賓時，導師在寫給續明法師的信中，竟然有一段感慨不已的言說：

「昨於常覺致妙欽法師信中，得知真華法師離去，遠地聞之，不能入寐。為法為人為參學而去，印大致隨喜，甚少為自己著想，佛法固非一人一寺之事也。真師之去，可能為人事不和，果爾，未免難過。究為何事不必問，每覺僧人無父母子女之累，行動自由，每每一言不合，走了再說，既不顧曾否負責，亦不顧有否影響，乃缺乏忍苦屈全維持一寺之美德，不易團結，未始不由於斯，復興佛教云云，真不知從何說起矣！」

當時承某法師給我看了這段信，其中雖然沒有使我難堪的字句，但我讀了之後，慚愧之淚不知不覺的便流了下來，萬萬未曾料想得到，我這不辭而別的舉動，竟然使老人家「遠地聞之，不能入寐」！從那時起我即發願：今後不管是於法還是於人有關的事，祇要答應了去做，無論如何的艱難，一定要有始有終的做到底，絕不半途退悔。當時我以為導師對我失望已極，再也不會理睬我了！不料民國五十三年的三月初，他

老人家親自叫人打電話給我（那時我已在宜蘭縣羅東鎮新建的念佛會弘法），說有事要我到台北慧日講堂見面。我大喜過望的次日從羅東搭火車趕到講堂，見面如儀頂禮後，即合掌請問：「導師有何吩咐」？導師先命我坐在他的身邊，即笑容可掬的說：「我來台灣十多年了，從未去過宜蘭、花蓮、台東、屏東等地區，我想邀你陪我到那些地方走走，大約十天左右的時候就夠了，你有沒有空？」我趕忙說：「有空、有空，不知導師想什麼時候去？」他老人家習慣性的摸了一下鼻子，然後說：「就在本（三）月十四日動身吧。」於是我便安排了一個簡單的行程表從台北到宜蘭念佛會、羅東念佛會；再從羅東經蘇花公路到花蓮住了兩天，由證嚴法師陪同參觀天祥等處的風景區，然後到了台東海山寺住宿，次日經濱海公路，轉往恆春、屏東、高雄、台南、嘉義。因為那時妙雲蘭若的建築工程尚未完成，導師在嘉義天龍寺暫住，所以到了嘉義環島行程即告結束，前後共十一天，我寫了十一篇「環島侍遊日記」，在「海潮音」月刊上發表。後來鄭壽彭居士寫「印順導師傳略，大多資料都是從「日記」中採取的。

民國六十六年我應聘到美國舊金山般若講堂弘法，並申請到綠卡準備在美國永久居留，而且買的房子也已交了拾萬元的美金。搬進去住了尚不到半年，導師即要我回台灣來擔任福嚴佛學院長職務。我本著臨危授命，義不容辭的心，旋即把已交了拾萬美金的房子，無條件的贈送給妙境法師，匆匆趕回台灣，從第二屆至第七屆，整整在福嚴住了一十八年，前六年雖是由能淨法師負實際責任，但我已默默的計劃著如何重興福嚴，使「福嚴佛教學府」的美譽，於佛教界再重振起來。因此到了第四屆我被選為福嚴精舍住持兼佛學院長時，即準備重建福嚴的工作。在重建福嚴工程完成之後，教界即有謠言說我要「霸佔福嚴」，我亦不為所動，直到福嚴的人事、經濟都穩定了，才把住持、院長兩付重擔交給大航法師，我以七十有五的年齡，拖著一身胃出血、糖尿病等七種老年人的慢性病殘軀，搬到埔里鄉下去住，轉眼工夫又是十多年了！



戶外教學──老院長與第七屆同學合影▶

在前面我說「創業惟艱、守成不易」，這是我在福嚴住了十八年的經驗

一、福嚴的風格：少欲知足，安貧樂道。
二、福嚴的精神：明辨邪正、維護佛教。
三、福嚴的榮譽：真修實學，不唱高調。
四、福嚴的使命：自利利他，上行下效。

福嚴頌的內容則是：

福嚴、福嚴，在新竹市之南，在青草湖之畔，在一片深林裏，有精舍名福嚴！
福嚴、福嚴，面對汪洋大海，背靠綿亙高山，多少法門龍象，出生皆在福嚴！
福嚴，福嚴，您是法身培養的聖地！您是慧命茁長的搖籃！您是黑夜裏的明燈！
您是苦海中的舟船！
我們有幸修學在福嚴，自自在在，法樂無有邊！
我們有幸修學在福嚴，自自在在，法樂無有邊！

於他老人家平常待人接物，一言一行中學習，先做一個像樣的人（這句話我記得導師在「人間佛教緒言」中曾說過），然後再於教義上下工夫，這樣庶乎才堪稱為解行並重，自修化他。導師在「福嚴閒話」中也曾說過：「一個佛教徒，心量要寬大，要能容忍，不要像社會一般人，專講鬥爭，忌刻報復，這是修羅修法而不是佛法。大家要曉得，批評別人容易，成就自己就難，人們的自身不健全，往往不能自覺，而卻要尋他人短，攻擊批評，殊不知別人的被打倒，並不等於自己成功。」這些話雖然可能是他老人家有感而發，據我所知，好像是當時同學中有人用筆名寫文章批判別人而發。以此為例，可知導師的心地，是多麼的光明磊落了！筆名叫「世諦」的作者，在「獅子吼」月刊第二十五卷第九期，以「回顧過去，瞻望未來」為主題，副題則是「祝真華法師榮任福嚴精舍」住持」一文中寫到：「真華法師……他是典型的北方之強——衽金革死而無悔。充滿著為師不惜兩肋插刀的壯志豪情。正因如此，他才義無反顧的承擔下了這樣艱苦重擔子，不但要使福嚴精舍如印公導師所希望的『長久維持下去』，而且準備大刀闊斧，重新整建殿宇，並擬將初級性質的通才教育延伸上去，分途培養教化僧眾的師資與領眾的人才。……這樣的氣魄，是精舍長久以來守成局面的一大突破！」接著又說：「真華法師幼罹人倫之大痛（這可能是指我在四歲時，包括母親在內，一年之內死了八口人的事），長膺我經過五年的艱苦歲月，在眾多的善信協助下，終於完成重建福嚴的心願，於是我



特於民國八十年十月二十六日舉行落成典禮及佛像開光，並傳了一堂在家菩薩戒，海內外僧俗貴賓前來者在五千人以上，這不僅是福嚴有史以來的第一次盛會，同時也是新竹佛教界空前的一次活動。最難得的是，導師還把這次福嚴重建落成的盛況，簡略的在他的『平凡的一生』中寫道：「八十年（八十六歲）新竹福嚴精舍大殿等，由住持真華重建，於國曆十月中旬落成、開光（落成、開光的確實日期，是國曆十月二十六日。——真華補記），海外演培、仁俊、妙峰、唯慈等，都遠來參加盛會。並在精舍舉行菩薩戒會，由我與演培、真華任三師」。並將三師合照的相片刊在文中。

說到我在福嚴主辦佛學院的經過，我在第五屆畢業特刊中寫了一篇「放下鋤頭提起筆頭話福嚴」，第六屆則寫了一篇「歲末寒夜憶辦學」。於前一篇文內最後一段中說：「老實說，我本來是念阿彌陀佛的，並曾發願，念佛了生死，如佛度一切。」對於辦學既無能力，亦無興趣。然一旦因緣找到了我，也只好以不變應萬變面對一切。「不變」是什麼呢？——「宗旨」；「萬變」是什麼呢？——「人事」。換句話說人事無常隨時可來可去；宗旨是原則，決不改變。那麼什麼是我辦學宗旨呢？辦學的宗旨即如導師所說：「佛法是理智的宗教，不僅是信仰的。」這一觀念頗有《大智度論》中所說「佛法大海，唯信能入，唯智能度」的意味，所以他老人家又說：「所以義理的開導，或修行的指示，都是通過理性，而有豐富的正確內容。」因此我在尚未來此之前，擔任屏東東山佛學院院長時，即用「以解導行」四字為院訓，教誨學眾先解後行，解行並重，德智雙修，達到信解行證融為一體。我來福嚴任院長後，仍本此原則，作為學眾進修的指南。從前有人批評福嚴「只重研究，不重修行」，這可能是因為福嚴的修行的格調太高，不拘形式引生的誤會，當知出家學佛，鑽研教理、深入三藏，即為了斷煩惱，了生死，得涅槃，證菩提。如不是為了這些，何故割愛辭親，一缽千家，隻身萬里的吃盡苦頭，不分寒暑，到處參訪大善知識？再說如對佛法有解無行，何異說食數寶？如僅有行無解，則是盲修瞎煉。說食數寶，固然不能充饑濟貧；盲修瞎煉，豈能斷惑證真？這樣對佛教不但無益，影響所及對自他亦必造成傷害。這即是所謂「瞎人騎瞎馬，相牽入火坑」也！



講到這裏我想到多年前，在一本已忘了名的書上，看到使我大吃一驚的幾句話來，是說：「印度佛教之滅亡，固然與密宗之興不無關係，但是中觀、瑜伽兩派末流學者，偏重於學術研究而忽略了信行，才是主要原因。」什麼是「中觀」？什麼是「瑜伽」？我僅略知一二，誰是末流，誰是主流，我則完全不懂。但我總以為研究中觀也罷，研究瑜伽也好，皆應先清楚他的目的為何？如若研究之目的祇是為了講講說說，寫寫玩玩，而不是由解而行，由行而證，我認為主流也會變成末流；反之如能由信而解，由解而證，循序以進，末流也有轉變主流的可能。

在第六屆畢業同學錄中我寫的「歲末寒夜憶辦學」，前一段是：「今天是中華民國八十一年舊曆十二月二十五日，同時也是第六屆最後的一個寒假開始，雖復寒流過境，又遇陰雨天氣，但歸心似箭的學眾們，卻迫不及待的，吃了早餐，即大包小包的把行李拖到樓下，然後各自將行李搬到預先叫來的計程車上便匆匆而去，偌大的庭院此刻顯得空空蕩蕩，只有幾位留下來顧寮的同學，在廚房和齋堂之間，出出入入的忙碌著。我目睹此景，不覺長歎了一聲，自言自說道：「希望你們大家都能夠體諒老僧的一片苦心，雖然你們尚不知道我已決定在明年妳們畢業後，將停辦女



▲ 福嚴後山—福慧塔院

眾學院改辦男眾學院，這是迫不得已的，到過年開學時，我會把詳情告訴妳們，妳們也好早一點準備畢業後的計劃，希望妳們都能本著「學以致用」的古訓，發揮所長，自他兼利（這段自言自語的話，未刊入「第六屆同學錄」中）！」我自言自語的說到這裏，小狗來富，慢吞吞的，無精打采的，微閉著兩眼，依偎在我的身邊，牠好像對於學院將有所改變有了預感似的。因為牠在學院住了三年，同學們作早晚課誦或出坡過堂時，牠總是搖頭擺尾神氣的站在隊伍的前面，因此大家都稱牠為班長，在誦經時，牠則前足跪於大鐘架下閉目靜聽，今天牠見大眾紛紛離去，表情顯得與以前大不相同。

說到女眾學院將改為男眾學院的事，使我想到一位亂離之劇苦（可能是指我在中、日八年大戰中，差一點沒被



▲ 前排右一起為宗本法師、真華長老、慈忍法師、厚觀法師與第一屆校友合影

土匪活埋的事），人道多梗，參學多窒，世出世間、倍歷坎坷，國破教衰，飽受憂患。他向來待人接物，強毅誠樸，於法於教，拳拳敬信，以這種人品，加上後天磨礪，相信必能克服種種障礙，為福嚴乃至為中國佛教的僧教育，開拓新的機運，創造光明的前途」！那時我的心願是：把福嚴重建起來，培養一批教學修行，發心為常住做事的人才，先為福嚴打下穩固基礎，所謂「本立而道生」，然後再視因緣向外發展。我把福嚴恢復為男眾學院的想法很多，主要是覺得台灣佛教陰盛陽衰的現象愈來愈嚴重，女眾人才濟濟，而男眾人才則寥寥無幾！佛學院亦多以女眾的為主。四十年前我即曾說過：「如果出家女眾像一些出家男眾一樣，要面子，好表現，台灣佛教的領導權久被女眾取而代之了！」可是傳統佛教由來就是以男眾為領導為中心的，這可從導師寫的《佛法概論》中找到根據。因此，當我向導師報告想把福嚴恢復為男眾學院時，他老人家雖然說：「辦男眾恐怕比辦女眾的更難喲！」但我仍堅持恢復為男眾。因為我知道辦男眾的固然比辦女眾的難些，然以我的經驗覺得辦女眾的也不是想像的那末容易。不然為什麼有的女眾學院僅辦一屆，有的一屆尚未圓滿就叫停了呢？即以福嚴為例說吧，第一屆女眾學院由演培法師擔任院長名義，只辦兩年即結束了，第二屆由我掛名院長，副院長能淨法師負實際責任。二、三屆前後六年都很平順。至第四屆在第三學年人事雖然發生了一些波動，但大體來說還算差強人意。至第五屆及第六屆完全由我負責時，在一日之間教務、訓導以及總務三人都要辭職。我雖盡力挽留，結果還是拂袖而去。因一時找不到適當人選，自己除了擔任住持、院長兩個本職外，又加上教務等三項兼職。好在，不久人事問題即解決了，不然福嚴佛學院的生命，於第四屆即舉行告別式了。那兒還會有今天蒸蒸日上的男眾佛學院！這不是我在表示自己有什麼了不起，因為那時如因人事不和即宣告停辦，再想招生繼續辦下去，那就難上加難了。

至於導師所說的「恐怕辦男眾的比辦女的更難」之言，可能是因為他老人家有感而發。因為導師在他寫的《太虛年譜》中曾說：「大師理想中的建僧教育，始終未少分實行，一般侈談僧教育者，似極少理解於此！」那麼太虛大師理想中的僧教育是什麼呢？導師在年譜內曾提及，是想把「正式考取佛學院的僧青年」，先「使之入律學院二年，教理院七年，參學院三年，完成一貫的十二年的僧伽教育，然後才談得到去「弘法利生」，「主持佛教。」大師的這一理想，終因阻力大於推力的人事因素，



▲ 金剛法會──長老主法

而未能如願！」想想看這是多麼可惜啊！而我為了維護福嚴的家風，延續導師「不忍聖教衰，不忍眾生苦」的大悲願力，按捺著內心說不出的苦楚，衝破種種難關，忍受種種屈辱，繼續把女眾佛學院辦到第六屆，才決定恢後男眾學院的。這一決定雖然是受了「佛教領導中心應以比丘為主」的影響，而演培法師對我說的那句「導師有生之年，希望福嚴恢復為男眾」的話，在我心中也發揮了相當的作用。

我決定福嚴恢復為男眾學院，並獲得導師慈允之後，便在國內外佛教刊物上，發表一則招生消息，內容是：「位於新竹市郊，青草湖畔的福嚴精舍，為印順老法師民國四十二（一九五三）年所創建，原為專供青年比丘潛修佛法之學府。民國五十八年因故改為女眾的佛學院，迄今已辦了六屆，除第一屆由演培法師出任院長外，從第二屆至第六屆的院長，均由精舍住持真華法師兼任。十多年來學院在法師全心全力領導下，一面重建殿堂、教室、宿舍等、一面擴充各項設備，學僧由三、四十名，增至百人以上，素質方面亦提昇了許多，因此教界亦多予肯定。但法師因有感於教內耆宿相繼入滅，而這一代，青年比丘鮮少有才德出眾者，擔憂如此長久下去，正法之住持恐將無以為繼！故以其七十二高齡，值福嚴開山四十周年之際，毅然負起培育青年比丘之重擔，將福嚴恢復為男眾佛學院，以解行並重，德學兼顧為宗旨。……」

不料這則新聞一經各佛教刊物刊出，於一個月之內陸續報名應考者竟有七十四人，使我大喜過望！接著經過考試錄取了四十八名，我覺得他們將來都是法門中的龍象，佛教界的瑰寶，其中多有受過大學教育者，所謂「好的開始，便是成功的一半」，他們能否成功，雖然尚難預料，但於其踴躍報名，認真考試的行為上觀察，我有自信絕不會像某佛學院錄取了三十名，到畢業時僅剩六人。

學僧雖然有了，但教務、訓導以及教課的老師，卻尚未確定請什麼人。因我以為辦男眾學院，教師應以解行並重的比丘為主。但教界能夠符合此條件雖不乏其人，只是有的年紀太大有心無

力；有的年富力強，也有教學經驗，然其覺得教一堂課僅有寥寥台幣數百元，不如去趕經懺，一天即可拿到三、五千元，來得輕鬆愉快！雖然也有毛遂自薦，不計報酬自願來教的，則因思想、觀念與福嚴的辦學的宗旨不同，予以婉拒。後來所幸我以「三顧茅廬」的精誠心意，登門禮請，或是致函敬邀，結果請來慧天法師屈就教務主任一職，大航法師為訓導，妙境法師講瑜伽，道海法師講戒律，日慧法師講四大部派宗義，我講大乘起信論，其他講課的還有如虛、同仁、慈忍、果昱等法師。最使我感到欣慰的是三年結束時，畢業的竟有六十五人，而且都是現了比丘身的，居台灣佛教界男眾佛學院的首位，這即是福嚴佛學院的第七屆狀況，此時我已七十五歲。我的身體比起同年齡的人雖然是硬朗些，但我到慈濟醫院身體檢查，竟然有糖尿病、胃出血（這是老毛病），十二指腸潰瘍以及心律不整等七種慢性病。我覺得恐怕來日不多了，因此即向導師辭去了住持及兼院長的職務，在導師的挽留聲中，我推薦大航法師繼任，經僧團開會通過，我便離開新竹，到南投埔里鄉下，住在新建尚未完工的「中道學苑」，轉眼又已十多年了！由於中道學苑四面青山圍繞，綠水長流，環境幽靜，空氣新鮮，人事單純，甚少應酬，定時念佛，早晚運動，往年的毛病，似乎皆已不藥而癒！因此我希望在院長的領導下，除了認真研修教義之外，在課餘時亦應多念佛靜坐，經行運動，促使心念充滿法樂，身體少病，心情少惱，以待因緣際會，負起繼往開來，續佛慧命的重責大任，庶幾不負辭親割愛，染衣出家的一片初心！

最後我想把從第五屆至第七屆，每屆畢業時，應同學們的要求所寫幾首法語，作為本文結束語：

第五屆法語

勞怨不避，堅忍耐煩；
為成佛道，勿畏艱難！

第六屆法語

失敗招人譏，成功惹人嫉，
如實細思察，兩者咸不宜；
今後隨緣過，不拒亦不追，
惟願福嚴樹，年年抽新枝！

第七屆法語

真心無增減，亦非有生滅；
常作如是觀，狂心即停歇。
狂心停歇已，真心淨若水；
清澈似明鏡，萬象隨緣起。
緣起法猶幻，切勿生執取；
二利量力行，自他皆歡喜！

從佛教看「生死一線間」



▲(左)宗涵法師、(中)常覺長老、(右)宗本法師

常覺長老

本文標題「生死一線間」，不是指那種令人捏一把冷汗的高度冒險，也不是被坑埋幾天幾夜的九死一生，而是指一個人長期意識不清，沒有生存自覺，連自己該不該活下去都得由別人做決定；這個人被稱為「病患」或「植物人」而不算「死人」，但是命若游絲，雖生猶死。這樣一條人命橫跨生死之間，而繫在「生」與「死」兩端的那一根「線」，是那麼纖細，那麼脆弱，卻又那麼關鍵性，誰有權力截斷它？是親人？是醫生？是立法者？還是社會的共識？

且置各種立場，各種聲音，就一位佛教徒來說，必然反對以任何模式「致人於死」。因為佛教的基本精神是尊重一切眾生的生存權，尤其人類在蠢蠢含靈之中，最具善惡是非的抉擇能力，最有可

能成賢成聖，也最夠條件帶動世界朝向更好的明天，所以絕對不容許侵犯、傷害或斷命。佛陀時代為弟子們製定戒律，無論出家或在家，不殺生總是列為首要。若是出家弟子犯了殺戒而被殺的對象是人，那就應得「波羅夷罪」。梵語波羅夷，意譯「斷頭」，也即是說，一個身為比丘或比丘尼的出家人，一旦殺了人，就沒有悔過自新的機會（不通告解），必須永遠逐出僧團，律書謂之「不共住」，他以前所修以及將來可能修得的「慧命」，如同世俗生命被判斷頭，從此死定，永不復生。這對一個以信仰為支柱的修行者而言，是最嚴酷最可悲的結局。

嚴格地說，佛教徒不但不可以殺人，甚至也不應該自殺。據《五分律》第二卷記載，佛游毘舍離國時，有一群比丘住在距佛不遠的一處林園修行，因修「不淨觀」而非常討厭自己，深覺「身命」是一大患、一大累贅，亟欲自殺以求解脫，於是紛紛央人把自己殺了，致使一座清淨的林園遍處屍體。佛呵責他們是「比丘愚人」、「非沙門法」、「非淨行」。在現實世間，每個人擁有的一生，無論三十年、五十年、乃至一百年，無論命運多舛訛，世間多醜陋，總得掙扎著活下去，因為維持生命乃是對自己過去行為（造業）的承擔；是「酬因之果」就責無旁貸。我們倘若不在「善」的園地耕耘，採收的肯定不是豐碩的美果，但既是自己播下的，其果實縱然多苦澀，也該讓它順乎萬物榮枯的自然法則，一直維繫到瓜熟蒂落。

然則滯留在「生死一線間」的人，對自己有感覺嗎？有憂悲苦惱等情緒回應嗎？有求生的意志和慾望嗎？如果答案是「沒有」，那麼他應該算不上是一個完全的「活人」。為了避免親人陷入困境，為了減輕社會負擔，為了讓患者早日脫離不死不活的膠著，而由專業的醫生施以安樂死，結束一場生命悲劇，豈不是功德一樁，佛教本著大慈大悲的心懷，憑什麼理由反對？



佛教的根本立場是尊重生命權，強烈反對殺生；若是這場生命悲劇的主角還算「活人」，那麼活著就是一條人命，大家卻在他無法表達意見的時候，讓他無可選擇去「安樂死」，撇開「善意」的一面，那何止「殺人」，簡直是「乘人之危」！

有些人在理念上習慣把活人分成若干等級，像植物人這樣「低級的活人」，跟正常的活人相差太遠，一個健康人應有的種種，如健全的官覺、靈敏的回應、清晰的意識還有強盛的企圖心等等，他什麼都不具，「一口氣」幾乎是他僅有的一切，這與死人實在太接近，說得直接一點：「死又何妨」？

佛教則不作如是觀，在理論上，佛教精密辨析生與死的區別，掌握其所以為「生」的根本理念，而不在乎生命現象的一些枝枝節節。我們總把五官的無缺、臟腑的齊備，知、情、意——心理功能的健全，看成其所以為生命條件，其實這些條件只適合附著于一般人的模式，但不是所有的生命，所有的人必不可少。我們常見許多低級動物，生來就拖著它那五官不分、六腑不備的軀體，混混沌沌的蠕動著、活著，我們從未懷疑他是一條生命，也從未用人的標準挑剔它缺少些什麼，它自己當然更未覺得生命不夠完美。就人而言，由於眼、耳生理殘障而沒有視覺、聽覺者比比皆是，失去一只胳膊一條腿的人尤其不知其數；即使生理組織缺陷更多，只要活著就是一條生命的存在。

在精神方面，一個有機體透過感官而有見聞覺知，由於意識概念的運用而能聯想、思考和推理，因受外界事物的衝擊而引發苦樂情緒、感情和慾望，我們以為這就是主觀生命的全部。然而有朝一日，心靈遭遇變故、知覺木然、意識混沌，主體客體一片空白，但他照常呼吸空氣，照常新陳代謝，在在顯示他還活著。假如人的有機組織離不開心靈，那么在常識經驗的心理現象之外，顯然還有更深層次的心靈，它才是生命的根本。這如樹的枝葉有榮枯，樹根則保有如一的生機；波浪有起落，江海則維持一貫的水流。

其實不僅佛教，學術界也同樣承認，心靈涵蓋很深很廣，我們經驗到一波一波的意識，只是表層浮動的部分，此外還有更壯闊的「識流」，沉隱在生命的最內在最底端，心理學家稱「潛意識」，佛教小乘部派名「細意識」，大乘唯識學則稱之「阿賴耶識」。雖然各家為學的目標不同，求証的方法不同，探索的層次淺深和詮釋也不盡一樣，但從現實生命的觀察做出發點，結果在現實身心以外發現更深層次的心靈，則是一致的。佛教把阿賴耶識又叫做「本識」，是一切心識賴以起滅的源流，也

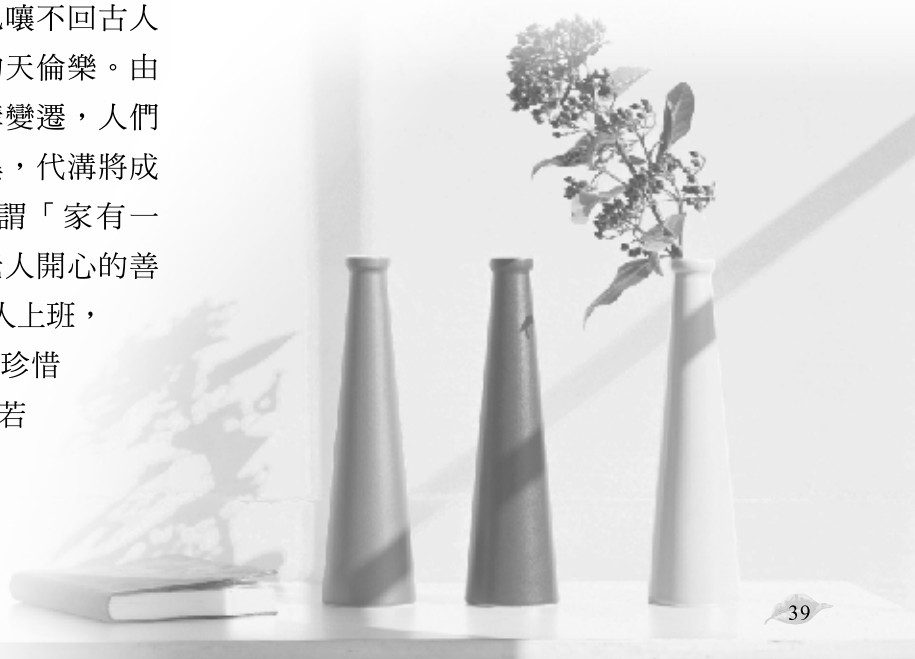
是有情色身不可須臾或離的支持者，玄奘三藏說它是「去后來先作主公」。這個生命的「主人翁」，深藏在生理、心理的最底端，何時離去，何時宣告生命結束；在這之前，儘管像植物人那樣身心機能盡失，幫他做「安樂死」，仍然是謀殺一個人，無論親人或醫生，誰都沒有權力這樣做。

近年來國際間有讓安樂死合法化的呼聲，也真有幾個國家搶先完成立法程式。前一陣子我們的部分立委先生不讓那些國家「先進」于前，積極醞釀透過此一法案。果真成為事實，一些瀕臨絕境的病患家庭確能鬆一口氣，在想像中應該是「直接受惠」的植物人也可早得解脫，但其對整個社會的負面影響，可就難說有多深遠!

在社會一片擾攘的今日，老實說早已不是講究家庭倫理的時代，儘管我們天天嚷著「心靈改革」，也嚷不回古人那份父慈子孝、兄友弟恭的天倫樂。由於經濟型態改變，社會架構變遷，人們的價值觀跟著知識日新月異，代溝將成今后麻煩的家庭問題。所謂「家有一老，如有一寶」，那是逗老人開心的善意謊言，真正的情況是：大人上班，
小孩上學，誰把心留在家裡珍惜
那嘮裡嘮叨的「一寶」？倘若
老人不幸是個植物人，更可
能成為家庭一大累贅，在
法律許可下，「安樂死」搞不好變成台灣社會的新流行。更可怕的是身染重病名下又有財產，包括不是老年的植物人，甚至不是植物人的病患，都可能一窩蜂趕上「安樂死」的便車。

我們也許不該對「人性」如此悲觀，但每天從媒體上看到的，什麼兄弟鬩牆，夫妻相謀、逆子弒親，一幕幕的家庭悲劇，令人不禁想起人性這個古老問題。我們相信人之初、性本善，更信一切眾生皆有佛性，不過與孟子同時代而好辯的告子，他之所謂人性如湍水，決之東方則東流，決之西方則西流，似乎更切近現實。身負神聖使命的立法者，手上握著叫做「民意」的公器，可以用來維護正義、保障人權，也可用來決流，千萬小心湍水的流向，因為世道人心的堤防，一決便不可收拾。

（八九年十一月二九日于妙德蘭若）



佛教的輪迴思想



▲常覺長老(左)與印順導師(中)，妙峯長老(右)合影

常覺長老

一、輪迴是緣起法的正常發展

我們的法主——釋尊，為了要自我解放，要解放世間，因而毅然放棄奢華高貴的王宮生活，立志追求真理；跟一般厭世主義者一樣地踏進苦行林。然而六年的悠長歲月，走遍了苦行林的每一角落，始終沒有發現自我解放與解放世間的真理。於是乎他開始重新考驗到：苦行林與王宮同樣地不會有真理的存在——要求真理，要求解放，只有回到現實的人間去！最後，他不顧道友們的鄙視與譏罵，決然地跨出了苦行林，在尼連禪河畔，深深的呼吸著新鮮的空氣；在清涼淨潔的河流中，洗了幾回痛快的澡；受用著牧女供養的牛奶……啟示了我們法主釋尊，已貼貼實實地回到現實人間來了。

是的，法主釋尊就在現實人間的體驗中，正覺宇宙人生的真理；這真理，就是他老人家常說的：「緣起之光」。

在緣起光明灼照之下，揭露了世間正反的兩面真相：正的一面是「此有故彼有，此生故彼生」；反的一面是「此無故彼無，此滅故彼滅」。前者是有情的生死流轉，後者是有情的解脫還滅；有情的生死流轉，即是世間的活動現象；有情的解脫還滅，即是世間的回歸寂靜本性。

釋尊之所以能夠完成自我解放，與實行解放世間的目的，就因正覺「此故彼」的緣起法性；他在緣起法性中見到世間的生與有，見到世間的滅與無，因此而斷生斷有，取滅取無——圓證涅槃。所以，我們要想真正獲得解放，就必先對於世間的真相得到合理的瞭解，才不會被欲樂所陶醉，被非法的苦行所迷惑；釋尊的跳出王宮與苦行林，就是一個極深刻的啟示！再說：要合理的瞭解世間真理，就必須研究佛法；研究佛法，首先就得承認緣起法性——以緣起觀點修學佛法，才能正解佛法的深義。

如果把握住這一緣起觀點，必然就會將佛法的整個內容歸納到兩個基本論題上去。這兩個論題是：一、輪迴；二、無我。輪迴與無我，是對立的、矛盾的；但它們卻同樣統一在緣起法性中，同樣是緣起法性的必然結論。有些人說：佛教的談輪迴說生死，無非都是一種宗教的迷信誘惑，不切實際，違戾時代的進步性（這當然是指一般對於完全沒有理解，沒有信念的人）——更有些人說：輪迴是世間俗說，與佛教的根本教義——無我——不合（這又是入出境的一般研究佛法而不透徹的人）。其實，這些都是曲解佛法的無稽之談！

要曉得，釋尊在現實的世間，是一位前無古人，後無來者的大智慧者，他透徹地究盡人生哲學，實地的體驗神秘境界，但是卻從沒有以大哲學家或大宗教家自居；反之，他毫不猶豫地跳出



「哲學」與「宗教」的圈外，而且堅決地向那一群哲學家與神秘者們展開劇烈的鬥爭！他自從脫離了苦行林以後，就一貫地站在現實人生的立場，透視現實人生的一切，人生的真相如何？他便確切的說它是如何。他的智慧是珠寶一樣地明亮、刀劍一樣的尖利，所以沒有被那形形式式的哲學名堂迷花了眼，同時也沒有被那各式各樣的神秘境界牽住了心，而能一刀見血地直入緣起法性，覺照世間真理！輪迴，是現實世間的必然現象，是緣起法性的正常發展，我們怎能閉著眼睛，不顧事實地說它是迷信邪說，或者說它是根本違反佛教的教義呢？對於這種曲解佛法的普遍弊病，凡是一個具有正信正解的學佛者，都負有糾正的責任！

二、輪迴是現實世間的活動現象

站在佛法的根本立場——緣起上，輪迴思想的建立，自然是合情合理毫無問題。但是一般人卻往往捨本逐末，丟掉緣起不談，專在一些「因果感應，三世輪迴」的事績中去推敲，於是知識較高的，便根本否認有輪迴的這一樁事；知識差點的，即糊裏糊塗地墮入常我邪見的陷坑時去！要曉得，因果感應與三世輪迴的事績，並不是絕對沒有，問題在我們站在什麼角度上來看；假如直從緣起法性上說，那麼：「此有故彼有，此生故彼生。」這不就是確定了輪迴的必有其事嗎？如果僅在一些流俗化的事績著眼，那麼世間的事物，每每就含有難以理解的矛盾現象，而我們的智慧有限，不能像釋尊那樣的從矛盾現象中見到它的真性，我們只有在這些矛盾現象上去糊猜瞎摸，當然不會獲得正確的見解了。

現在我們本著緣起的見地，把現實世間分析一下，那不外是時間、空間、有情三者的互相關涉而組成的活動現象。這活動現象，也就是佛法所說的「輪迴」。

我們的現行世間，是有為的、有漏的，所以它是時刻遷流而幻生幻滅的；構成此生滅變易世間的是：「時間、空間與有情。」時間普通分為過、現、未三世；或前、後二際，這要依於事物的流動遷變而顯示，否則即無可說也無從知。空間是有情依性的器世間，佛法中或說為三界——欲、色、無色；或九地——五趣雜居地乃至非非想處地。有情，即有情愛有情識的活動者，教典中每歸納為四生——胎、卵、濕、化；或六道——天、人、阿修羅、餓鬼、畜生、地獄；或五趣——六道中除阿修羅。

時、空、有情之三者，自其緣起相關說：有情依於空間——三界——而浩劫因活動的潛力——業——而重創新的空間——招感下期生命的依報；在活動的過程中，即有時間的劃分。反過來說，如果沒有有情的活動，便不會有空間的感得，同時也無時間之可說；沒有時空的容納，有情也就無從活動。所以這三者是各別而又一體的；在一體的和合中，剎那剎那不斷地發生著變動。

佛法所說的輪迴，便是這個剎那變動的現實世間相。

三、輪迴思想的初期、進步與完成

輪迴思想，在印度民間很早就普遍化了，這是誰也曉得的史實。但初期的輪迴說，完全是神的一種玩弄與擺佈。也就是說，眾生之所以生而復生的原因，是沒有履行神的意旨，神憤怒了，神便給予他們殘酷的責罰——叫他們輪迴生死。後來，人們漸漸發現了自己的力量，神的霸權也就隨著慢慢的削減。到奧義書時代，業力代替了神力，眾生的生死輪迴，逐宣告徹底脫離神的掌握與操縱，而步入了一個新的階段。久被迷困在神的煙幕中的人們，才開始覺悟自己有力量，而能運用自己的力量去開闢自己的前途。這時，外在的神（好像外在，實則人類意識中的一種自我幻影），是被堅決地否定了，但內在的自我（即以前認為受神所擺佈者），卻因此而成為控制生死輪迴的主體；如由自我而造業，由業再引發自我受生死。這麼一來，人們雖從神的魔掌中跳出來，但卻又沉淪在自我的困惱中，終



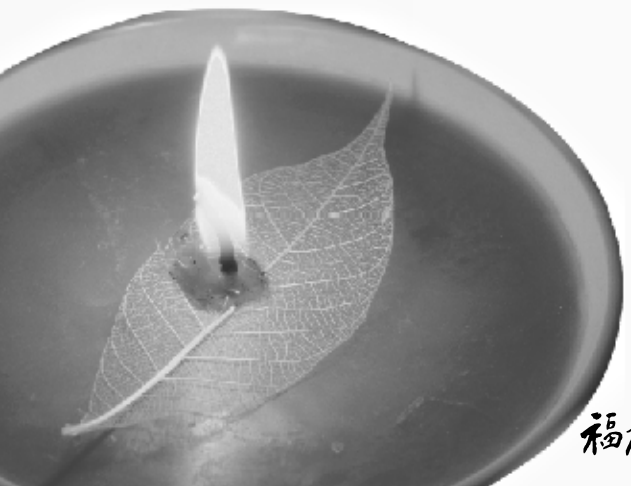


於不能得到合理的解放與真正的自由。及至大覺世尊出世之後，經過他努力的研究、思考、體察，才揭露這種以自我為中心的業感輪迴思想的錯誤，而另外建立了無我的業感輪迴。至此，輪迴思想才算達到正確的、合理的、徹底的、圓滿的階段。

四、輪迴不違反無常與無我

但是在一般的人看來，既是承認有生死輪迴，便不能否定自我存在的價值；如果沒有一個相續不斷的常我，那麼，活躍於三世六道之中的，到底是什麼呢？假如確定有一主持生死輪迴的常我，那麼，無常、無我的道理又是從何而成立？佛法談的輪迴又說無我，的確是一個容易使人發生疑難的問題！佛在世的時候，也有不少弟子給這一問題困惑著。如釋尊某次正在講解無常、無我的時候，其中便有一位比丘這麼暗自疑惑起來：

若無我者，作無我業，于未來世，誰當受報？①



又有一次，很多比丘集合在食堂裏，大家這麼講座著：

汝等宿命，作何等業？為何工巧？以何自活？②

顯然地，這班比丘們受了當時輪迴思想的影響很深，他們總覺得輪迴中一定有個常我的存在。這是沒有瞭解佛說輪迴的一種人。

近代還有的人主張：佛法的最高至理是在無我的一邊，至於輪迴之說，那不過是佛適應時機的權巧方便而已；實則輪迴思想與佛法根本教義（無我），是互相違戾的（見《原始佛教思想論》一三四頁）。不消說，這又是沒有理解佛說輪迴的另一種人！

現在，讓我們來討論佛是怎麼說輪迴與無我的？

前面說過，輪迴是有情、時間、空間三者的緣起相關而形成的剎那變動的現實世間相。那麼我們可以見到：組織輪迴世間的原素，不外是五蘊法或十二處、十八界。而這蘊、處、界之所以能夠由各個而結合成整體——輪迴世間，即因為有無明等十二支緣起法的組織功能。也就是說，如果沒蘊、處、界的組織，即不會有輪迴的世間動相；如沒有十二緣起法的聯繫功能，蘊、處、界即消散而無法結合。所以研究佛法所說的輪迴，從橫的角度上看，是蘊、

處、界的結合；自縱的角度上看，是十二緣起支的遊動；縱橫交錯融合，即輪迴的完滿內容。

佛所說的輪迴是什麼？不，絕不！這不但是不與常我勾結，而且徹底地勘破常我頑見，絕對地成立（無常）無我真理；無我真理就在這輪迴的現象上充分表露出來！且看，我們釋尊是怎樣在輪迴現象上成立無我的？



▲左起為了中長老・印順導師・常覺長老

第一、蘊、處、界的無常非我：

……色（受、想、行、識）無常：無常即苦；苦即非我……③

……一切無常；云何一切無常？謂眼無常、若色、眼識、眼觸，若眼觸因緣生受……彼亦無常……④

五蘊、六根、六境、六識，甚至六觸六受，這些組成現行世間的原素，佛總括的說他們都是無常法，因為是無常法，所以又引申到無我。但是五蘊等法的無常、無我相又是如何呢？綜合佛的解釋有三點：

（一）從時間上，分析五蘊的無常：

……比丘！過去未來色無常，況現在色？……⑤

凡是帶有時間性的東西（法），那它必然就是無常的，假如是常住不變的話，時間段落便無從安插，因為時間的遷流，就是物（法）體本身的變異。這裏佛以過去、未來色的無常，而推及現在色也無常，是含有另外一番道理的。在普通一般人的腦筋裏，對於「時過境遷」的過去，的確也有虛幻無常的感覺，對於還在渺茫中的未來，雖然是熱烈地欣求，但它究竟還是沒有兌現的未來，人們不免要在自覺或不自覺中感到一陣空虛。但對於當下的現在，卻老是想不到它也是無常，也是瞥爾過去的。因此，佛要針對他們說：「過去、未來色無常，況現在色！」實際上，凡是有時間性可談的，就必定是無常法。



（二）從因緣法上分析五蘊的無常：

……色無常，若因若緣生諸色者，彼亦無常；無常因，無常緣，所生諸色，云何有常？……⑥

色等五蘊是組織現行世間（包括有情與器界）的因素，但它的本身也還是依於種種因緣條件的結合而成功的。這些因緣條件，自然也是無常的，否則，它就不會由各別單位變為和合的總體——色等。比方說，一座房子是由木頭、磚瓦、石塊、洋灰、人工等種種因緣和合而成功的，那麼這座房子漸漸地由新而舊、由舊而破壞，是無常法。而造成房子的木頭等因緣條件，也還是要依於因緣條件的組合，如木頭是從樹上砍下來的，樹是由種子、泥土、雨水、陽光等因緣栽植出來的。這樣，木頭是無常的，樹種子也是無常的，否則木頭就永遠是木頭，它就不會構成房子，樹種子也就永遠是種子，它不應該由種子而長成小樹、而大樹。總之，凡是由因緣所生的每一法，都是無常的；同時凡是能夠作為別法的生起因緣的每一法，也無常的。所以佛從所造色的無常，推及能造的因緣也無常；又從因緣的無常歸結到色的無常。

（三）從不能自立而說五蘊法的無我：

……色非是我；若色是我者，不應於色病苦，生亦不應於色，欲令如是不令如是。以色無我故，於色有病有苦……⑦

「我」的定義：主宰（自由自在地安排一切），是常住（永遠不變地存在）；是快樂（因為自己有主宰權，當然不會叫自己吃苦）。但是五蘊法卻一個條件也配不上，譬如說我們很希望世界和平，它卻偏偏要走上了戰爭的路子；我們很希望身體健康，沒有病苦，不要老——最好是永遠不死，但是事實卻恰恰相反。一出母胎就註定了老、病、死（雖然有的也不必經歷老、病便死了）的苦命運。所以佛說色等是無我。

第二、十二緣起支的回歸寂滅：

……此無故彼無，此滅故彼滅，所謂無明滅即行滅，行滅即識滅，識滅即名色滅⑧……生滅即老、病、死、憂、悲、惱、苦、滅；如是如是純大苦聚滅。⑨

有情的流轉生死，是因為有「無明緣行……生緣老死」而這無明等是可以「無」、可以「滅」的——也就是等於說生死輪迴並沒有什麼常我在主宰，滅去了無明，生死輪迴便算徹底取消，一切諸法即回歸寂滅本性。

從蘊、處、界的無常非我，與十二緣起的還滅，我們便可以瞭解佛說的輪迴，是絕對不違反無我的。

五、從佛的無諍意義確定輪迴是佛法

輪迴思想，因為是從世間的俗說中淨化出來的，所以有些人不免要考驗到它是不是佛法的本義？釋尊出生在那思想複雜，學說紛紜的社會中，為了要配合時代的需要，不能不採取一些俗說，加以一番淨化之後，把它使用到佛法中來。但是我們必須知道，世俗間不是樣樣都可以受佛法淨化的，佛法有著它的基本觀點——緣起性空，有著它底預期目標——解脫涅槃。無論哪一種學說，在原則上應不違反這觀點與目標，才有受淨化的必要，否則，佛法是斷不能容許任何與它不相融合的思想所混雜的。嚴格的說：這觀點、這目標，是有絕對性的、有確定性的，它是不離世間而又超越世間的，它只有淨化世間，而絕不為世間之所動轉，這是我們法主釋尊一再強調的！他老人家雖也曾經表示「不與世間智者諍。」但這所謂「不諍」，也是有一定限度的。如說：

……譬如一器，有一處人各為捷茨、有名缽、有名匕匕羅、有名遮留、有名毘悉多、有名婆闍那、有名薩牢，如彼所知，我亦如是說。⑩

這僅是名稱上的不同，釋尊自然不會與人家爭執這些不關重要事情。然一涉及義理方面，便須「如法語者」才不與諍。如釋尊對弟子們表白他的無諍態度說：

云何世間「智者言有，我亦言有？」比丘！色無常、苦、變易法，世間智者言有，我亦言有。……謂色是常、恒、不變易正住者，世間智者言無，我亦言無。⑪

這意思說：如果世間智者說有無常的、苦的，剎那變易的色法，那麼我也說有。如果世間智者說沒有常恒不變的色法，我也就說沒有。

這裏，釋尊的隱意，我們是不難見到的，他之所以仍要不斷地繼續與世間諍，是因為沒有「如法語」的智者，一般愚癡者往往「有」說為「無」，「無」說為「有」。顛倒是非，不能如實正見世間的真相，所以他要無限感慨地說：

是世間世間法，比丘：「此是世間世間法，我自知自覺。」為人分別演說顯示，盲無目者，不知不見，我於彼盲無目不知不見者，其如之何？⑫

又說：

我亦自知自覺，為人分別、演說、顯示，世間盲無目者，不知不見，非我咎也！⑬

從佛的無諍意義上，我們就應該確定輪迴是佛法，它雖然是印度民間的舊說，但它在基本原則上沒有違反佛法，所以能夠在「佛法在世間，不離世間覺」之意義下，受佛法的淨化而容納，它雖然不是佛法的行證目標，但它至少是佛法說明世間現象的一面。

【註　釋】

① 《雜阿含經》卷2，大正2，p.15a12~13。
② 《雜阿含經》卷16，大正2，p.110a20~21。
③ 《雜阿含經》卷1，大正2，p.2a3~4。
④ 《雜阿含經》卷8，大正2，p.50a12~14。
⑤ 《雜阿含經》卷1，大正2，p.1c23~24。
⑥ 《雜阿含經》卷1，大正2，p.2a22~25。
⑦ 《雜阿含經》卷2，大正2，p.7b23~26。
⑧ 《佛本行集經》卷31，大正3，p.799c6~8。
⑨ 《雜阿含經》卷12，大正2，p.79b8~9。
⑩ 《雜阿含經》卷2，大正2，p.8c12~15。
⑪ 《雜阿含經》卷2，大正2，p.8b18~24。
⑫ 《雜阿含經》卷2，大正2，p.8c3~6。
⑬ 《雜阿含經》卷2，大正2，p.8b27~28。

校友會幹部聯誼—台東・太麻里之行



■ 釋圓忠

97年度校友會，為聯繫第三屆新任幹部，特舉辦台東——太麻里之行。又適逢第一屆校友年會議之召開，因此，選定同行聯誼，由於前輩的出席，讓這次的活動增色不少。在這春暖花開的季節，所選定的地點，氣候宜人，歲在中春，和風送暖，報名熱絡，人數多達60餘人。活動圓滿，可說是福嚴校友間的法情，又步上一層樓，期盼校友會之間的緊密互動，能為佛教界注入一份新生力。

第一天：民國97年01月16日

1、早餐茶會與拜謁菩妙長老

清晨一早，元亨寺廣場不乏眾多校友法義交流，佛菩薩般的八方雲集，感覺就像回到家似的，熟悉的面孔、親切的問候聲，揭開了此次活動的序幕。



籌備此次行程，校友的熱誠，讓活動加溫了不少。早齋過後，副會長燦慧法師代表元亨寺招待歷屆校友，享用茶點後，大眾相互寒喧，道友們的情懷與關注，一團和氣祝願，打破了彼此的沉默。

難得親訪長者，蒙長老關懷，對校友們鼓勵說：「修道者應珍惜道業，發大菩提心，弘法利生，且目前領眾的比丘很缺少，期待男眾比丘珍惜現有的弘法因緣，常轉法輪之重要。」

從老和尚言談中的期許之外，並談到老院長—— 真華長老華路藍縷的創業歷程，句句鮮明的記憶。讓年輕一代感受到前輩們那為法忘軀的精神！

2、前往太麻里

太麻里 ——沿路經過鳳山、屏東、枋寮，約兩個多小時的路程，然在火車上路孤不人孤，如旅遊般的心情，再加上學長們自備點心，除了關懷的感動之外，亦能品嚐不同名產，是另一種分享溫馨的展現。



▲ 與菩妙長老合影

中午時分，直接前往所住宿的旅社「深山亞都」用餐。此地位於太麻里金針山海拔1000公尺處，環境清幽又得天獨厚，終年雲霧飄渺於山嵐間穿梭，四季花海圍繞，美不勝收。

3、參訪妙雲寺漫步竹林間

飯後逕行，穿梭於幽雅的竹林中，環山小路，此時下著濛濛細雨，雲霧的陪伴，雨中漫步的情懷，是一種大自然的另類體驗。大地的生命不畏寒冷，毅力不搖的展現，又是一種獨特的美！步出竹林後，迎接我們到來的是第四屆校友淨慧法師的住眾，法師們的熱情招待，臨走還饋贈大家一份伴手禮，可說是做足了地主之宜。

4、校友會幹部會議

下午後四時許，旋即展開此次聚會的目的，召開第二次活動籌備會議。會中所討論的是校友會人員編組名單的異動，以及各屆召開承辦校友會的禮品等





問題，「臨時動議」中提到校友會能否改為兩年召開等？會議中決議了「佛學研習營」的時間，並預訂民國97年4月14日至15日，為期二天假高雄元亨寺舉行，藉此活動讓所有校友能再進行一次短期進修，是成立校友會後的另一項突破。在討論推廣《成佛之道》事宜之後，最後決議今年校友會在那裏舉辦，會議反應熱烈，謹訂於9月25日，地點：雲林古坑——慈雲寺。

第二天：民國97年01月17日

1、金針山巡禮

走在清晨空氣清新的步道上——金針山風景區，有如「古仙人道」般的愜意！楓林步道→獨立山→大熊腳印步道→摘星樓——可遠眺望太平洋海峽等地。延途櫻花初綻，傳遞著春天的氣息，這就是太麻里的山光水秀。

「金針山」以產金針花而聞名，黃澄澄的花，花海的壯觀，道出的人間絢爛。「金針花」又稱為萱草、忘憂、宜男草、黃菊花、是百合科的多年生物。由於花型美觀，色彩鮮豔，在歐美有「一日美人」之美稱，亦是代表中國人的「母親花」。就《本草綱目》記載，金針花含有大量的蛋白質和鐵質，營養很高，亦可造血、補血，強壯臟腑等療效。

2、夜宿關山及第一屆校友會議

來到新麗農場，氣候爽朗中夾帶著寒風，一杯濃濃的熱羊奶，是自在難得輕鬆的心情，座落在大自然裏，眺望著山明水秀的景色。進入台東市區，來到今晚掛單的地方——「關山山水軒渡假村」，位於關山親水公園旁，又是另一種美景，山水環繞，自行車道，及擁有多項休閒條件，可感受到陽光清新的寫意。

此時正逢量產「釋迦果」，這是台東名產之一，果肉豐滿，並帶有鳳梨香味，是鳳梨釋迦的由來，有別於傳統釋迦濃濃的原味，唯有親自品嚐，才能感受那份道地滋味。





自行車之旅，俗話說：「輸人不輸陣」，看到前輩校友，踩著單車，全民



【校友會專欄】

海平法師

做人、做事、做學問

怎麼樣才能建立完整的人格？
儒家提出五個方向：
仁、義、禮、智、信，稱之為五常。

在不經傳的山中——六龜，寺名為「緣印禪林」。有人不解寺名的由來，這緣自於兩個想法：一、從「世俗諦」發菩提心，推動人間善法，廣修福慧資糧。二、從「勝義諦」而言，以菩薩道真精神，在利他當中完成自利，深觀緣起深義、般若深義。佛法以「十二因緣」、「三法印」來印證真理，去除無明煩惱，而達至涅槃寂靜，故以「緣印」命名——並以此緬懷世尊之偉大。另一方面亦表達自己對印順導師之由衷感恩，個人對於佛法教理、修學次第，緣於印順導師《妙雲集》之啟發，從懵懂無知而漸次理解佛法之奧妙，然而，出家因緣，影響我甚鉅的，莫過記憶中的「福嚴」。

在「福嚴佛學院」的日子，是我出家後最重要的里程碑，若少了這段薰習過程，或許往後弘法利生的事業，就會留下幾許空白。猶記民國81年，得知福嚴佛學院招考男眾的消息，這是一個難得的機會，於是鼓起勇氣向家師如虛和尚，稟報自己求學之意願，容當時家師慈悲應允，這一份心念，這樣的因緣，來到了福嚴佛學院，莊嚴的佛殿，幽雅的庭院，還有諄諄教誨的師長們，讓我深深感到無比的的喜悅。三年中的修學過程，除了師長們的授課解惑，更重要的是福嚴的精神支柱真華院長，院長除了擔負起全院師生的衣食無缺外，更重於法身慧命之所繫，「做人、做事、做學問」的句句法語，讓全體學子們受用良多，學習到的三「做」：

其一，「做人」，有兩面，一者、光明，二者、黑暗。光明的一面就是良知，換言之，即是慈悲與智慧。什麼是黑暗？譬如，本來要發起善心去關心社會、眾生，可是心裡總是懷著另一種想法來阻止，這些負面的就好像盜賊，隨時都可能傷害清淨功德。想要用功時，卻又不善思惟，這一切都是心由所生，當中的障礙，就是黑暗的一面。

怎麼樣才能建立完整的人格？儒家提出五個方向：仁、義、禮、智、信，稱之為五常。簡單說，仁：是慈悲，義：是幫助別人、行布施；人與人相處要有禮節，從這角度而言，人類生命的同體，都在呼吸一樣的空氣，同在一空間（地球），牽一髮而動全身，所以人與人之間應和心、和氣，明白了這些道理，心中就沒有仇恨、沒有排斥，以此智慧處世，堅守信用，即是佛法所言，守持淨戒律儀，檢討了自己，克服煩惱，為此將這一份善心，個人所學服務於人群，利人利己，如此推動人間佛法，就是最佳人格建立。

其二、「做事」方面，即是凡每做一件事，應該對自己、他人負責。所謂的負責，即是不貪求非分之物，並在處世之中，於自、他兩者間都有功德。簡言之，非貪求不益之財，或是設計陷害他人，這種忿怒瞋恚之心，從何而起，主要的是一時因情感蒙蔽了理智的愚癡心行。有道是：「擒山中之賊易，捉心中之賊難。」，無論佛教界，或是人間事業士、農、工、商，都有賊人。例如，有人希望快速的功成利就，但是卻偏偏懈怠、妄想，投機取巧，這種習性就是做事的賊人，在相對的境界中，有善就有惡，佛是智慧圓滿的表徵，心境要達到清淨，想達到這個境界，就必須了知心中的煩惱、心中的賊人，既然如此，就必須有恆心、有耐心，來克服這種障礙，甚至立大願，承擔如來家業。


緣印禪林

如說，世間事業，現今社會人們為滿足個人欲望，世界的資源不斷被人類開發、濫用，物質資源天天減少，為環保地球，就要節制。有兩方面：一、物質節制，二、自我的心念克制，道德提升、善欲提升。由於人人都有這一份心、這一念覺，從這精神切入，即是菩薩事業。

其三、「做學問」，讀書人常說：「書中自有黃金屋，書中自有顏如玉」、求學的目的並不是為求取富貴，最重要的是佛法正知見的提昇，文化道德的培養，學習佛法態度，必備兩個特質：一、實踐；二、不為教理拘束，能夠自由思考。換言之，理論與實踐看似衝突，然而卻是相輔相成的。佛經講：「有此則有彼，無此則無彼；此生則彼生，此滅則彼滅。」確實這就是做人、做事、做學問間息息相關的真理。

法雨甘露的記憶，總是讓人回味無窮，法義共勉，這是福嚴的特色之一，有良師的教誨，與同學相互砥勵，所共同討論的真理，由是師友之道，增長法義受用，不斷的成長茁壯，福慧漸修。

福嚴佛學院畢業後，即返回南端恆春五公寺常住，那時本寺的護法居士，懷著求法的熱忱，希望我能夠開班授課，使大眾建立佛法的正知正見，及了解佛法教理次第。那時內心思惟許久，到底應承擔，還是放棄？經過反覆思惟，最終告訴自己，任何事都是從無到有，只問耕耘不問收穫，不如在學習中隨緣成長吧。故抉擇一本有正見、有教理次第的書籍《妙雲集》、《成佛之道》不外就是首選。故由此《成佛之道》講課因緣，陸續在滿州念佛會、高屏區監獄、學校等各區均留下弘法的足跡。希望能在對佛法陌生的鄉間撒下菩提種子，期待日後開花結果。這一段弘法日子，感恩福嚴給予我的法乳深恩，令我能學以致用，教學相長，自利利他。

在不可思議的因緣中，來到六龜山中建立男眾比丘蘭若，寂靜林中遠離塵囂，和合修學，暫時放下俗緣，再次薰習經藏，充實自己。所謂：「休息是為了走更長遠的路」。此時此刻，回憶出家十八年來，除了感恩還是感恩。不論在常住服務，還是在佛學院求學，乃至弘法路程中，一直保持這樣的心情——「感恩」及「法喜」。



【校友會專欄】

海青法師

夢幻人生

所有一切的所思所想，所做所為，
最終將報到自己身上。
心中常常祝願：「情與無情，同圓種智。」

一、福嚴——出家去

民國七十年八月，是切身慧命的伊始、為探索人生真實義趣而剃度出家。三年的學院生活，不論是解門或是行門，都有概略性的涉獵，但宥於資質魯鈍，未能深入經藏。然團體規律、循序漸進的僧伽養成教育，讓這初入佛門、懵懂無知的我，開啟了修學的另一扇門。

由於當時學院沒有高級部，畢業後只好補習準備大學聯考，1985年進入中興大學夜間部中文系就讀，由於是現出家相之故，所以在校期間結識了許多的學佛的師長、同學，彼此間的同修青誼延續至今。

二、教學相長猶未足

大學畢業後，承蒙真華長老慈悲，聘請回母校福嚴任教。

果如俗諺云：「教學相長。」教學期間，備課之時，應試與執教是截然不同的，這使得我對法義的深入與串連更加仔細用心了。

三年後，福嚴因制改為男眾，繼而轉至圓光任教，並在依止昭慧法師座下屆時，雙林寺成立了弘誓學院研究部，我忝列教師一職，講授《妙雲集》學科。自修、講學並參與昭慧法師的護教活動，生活忙碌而充實。但一直有著惶恐不安之心，因為所思所言的佛法，都只是照本宣科，依著推理、整理而來，

沒有切身的實證現量經驗，有的只是比量，甚至是非量，這如何對自己，對學生有所交待？因此我在福嚴學長、及學生們的鼎力推薦下，漂洋過海到澎湖，參與禪修營。

三、澈見本心歸禪修

禪坐——對切身而言，既期待又害怕，一方面期望能有所悟；另一方面又怕腰酸腿疼。就在禪修第三天，當腳痛到無處可逃，只能接受的當下，最終體悟到「身受心不受，身苦心不苦」。這種體驗，與任教是不同的視野、看見世界的另一端，對經典、佛法也有不同的體悟和看法，從此，與禪修結下難解之緣，曾學習緬甸帕奧．馬哈希禪法，以及泰國的動中禪等。雖然只是淺嚐即止，卻也對南傳禪法有了初步的認識。

四、內觀外弘為經緯

從1990年福嚴開始擔任教職至今從未離開教學工作，期間曾前往海外弘揚。先是1995年七月開始，往返緬甸觀音山——達本學佛院與台灣之間，前後達四年之久。爾後前往馬來西亞巡迴。

剛到緬甸時，常在第一、二天因熱量攝取不足，導致血糖降低全身發軟；炎熱氣候，常使得頭昏腦脹。日常停電12小時的，也讓人吃足了苦頭，但只要一想到那些來自山區，貧困到家中不開伙，只得讓小孩自己上山找食物吃，遇著機緣到城市寺院，才有飯吃，又有書念，只差沒機會理解熏習佛法，不知出家所為何事的小沙彌、沙彌尼們，因為這樣艱辛的條件，迫使我再三的前往仰光大金塔旁觀音山的原因。

除了心繫這些學僧外，另外，還在觀音山結識了許多台、馬、新、港等地前來緬甸的禪修著。彼此對禪修方式、內容、看法、境界等敞開心胸，真心誠意的對談，讓我受益良多，而1996年後前往帕奧禪修的人，逐年增多，物資匱乏的鄉下地方，從仰光前去需耗時8多小時，所以在佛學院一方面透過學院院長——根亮法師的幫忙，安排仰光住宿，前往帕奧的交通，以及購買資具，送達物資，期能作為大家修行的助緣，這也是法喜的泉源之一。





緬甸佛學院停辦後，平均每年前往馬來西亞二次巡迴弘法，表面上雖是講課，實際上是在自我身心的檢驗。過慣了舒適熟悉的台灣寺院生活，沒有些許變動，容易鈍化，一切有如老子所言：「五色令人目盲、五音令人耳聾、五味令人口爽。」所以巡迴中，每二、三天甚至每天換一個地方，面對不可知的未來，不同的人事物，是否惶惑不安，這都是可以透過海外弘法來省察的。

再者，每日一至兩場的演講。所需準備綱要內容，是耗時又耗體力的，日以繼夜，後來只要一小張，乃至打坐、腦中整理一遍，即可上台。甚至有次在講課時，發現完全不動於腦，以往所念之義理、經文，自然流露。至此，講課跟打坐禪修一樣，即便再累，一上台的我便精神百倍，全神貫注。在上課中，享受著做該做、做對事情的喜悅。

到各地見聞，所認識的佛友，有些本身就有宗教體驗的，卻苦於無人印證而不明所以，甚至被不知情的佛友冠以「小心！不要走火入魔。」以致害怕而不敢續繼，遇到這些特殊的，我除了分享所知的有限經驗，及佛法的知識之外，並介紹較有經驗的禪修者給予指導，扮演橋樑的角色，舉手之勞，卻也鼓舞當事者，有了向上精進的信心，並在多年來，一直維持著良好的互動關係。

點點滴滴，不管是自己受用，抑或佛友們的經驗分享，都是推動不斷外出弘法的原動力。除了佛學院的教學外，也長期擔任佛學讀書會的指導老師，這些實際的運用，讓我明確地定位，今生的菩提之道，便是「禪修內觀為經、講課外弘為緯。」

五、隨法行——是非以不辯為解脫

一直以來有個疑問，如何行踐經典、佛法在日常生活中的運用，以何重心目標為出發，而非只有禪坐方能為之呢？

1995年到新竹法源寺，一位信眾帶著一群身心靈成長的團體來訪，因為指導老師，聽說法源寺最近來了一位，說話時眼睛會噴出怒火的師父，她很想認識這樣的一個人，並認為憤怒是種能

量。那次的碰面，開啟了我近十年的學習心理學之旅。期間，不管是理論或認識的同學都讓我對自己內在、人性、以及掌握人際脈動，有著長足的進步。

心理學——只言及今生，無法說明同一家庭，經歷同一事件的兄弟姊妹，何以某些人會受傷，而某些人卻沒事。因為世間真相，就如佛法所言，有著前世今生、三世業果，這非一世論者所能圓滿說明。

福嚴三年，冬天一到，必定是從頭到尾，套著大棉襖，不管寒流抑或暖冬。身體是依著頭腦對氣候的認知，而非真實的感受。慢慢地，身體的感覺越來越敏銳，舉凡冷熱、體內氣的流動、空氣、飲水、食物對身體所造成的影響。如此種種，當我把注意力由外轉向內在時，覺受便越來越強。

有次，在緬甸學教學，為學生的問題而生氣時，彷彿感覺到一股氣由肚子向上升起，直衝咽喉，而後像塊石頭般地壓在胸口，我不停地在房中經行踱步，並安住在胸悶感覺中，過了半小時，氣滯感覺消失無蹤，想找都找不回來，真乃「滅時，無有去處」。這次的經驗，讓我體認到何謂「無常變化」之心，更讓我安住在身念處上的覺知。

喜怒哀樂乃人之常情，曾以為修行人是不可以有情緒的，必須時時刻刻在平靜喜悅中，可偏偏我的瞋心特強，動不動就發怒，實然的我與應然的我全不相符，所以出家十多年來，曾非常討厭自己，批判自己不像個修行人，懂得內觀後，開始安住在情緒中，尤其是瞋怒與失落是我最容易現起的情緒。自從緬甸那一次觀照到心念的起落之後，心中現起「朋友，好久不見，歡迎！」的念頭，此念一起，隨即有一種暖流自內心升起，情緒也隨之平靜。

有次當感覺有人傷害我，讓我很憤怒時，因為覺知、接受、安住生氣的情緒，警覺間，看到以前的我也常做相類似的事情，原來當時自己是如此的傷人。懺悔心起，感恩之念伴隨而來。感謝這事件中傷害我的人，也祝福他，日後若果報現行，也能如我般幸運，看到自己的性格所造就的命運，能因此改過，從善如流。



地藏經云：「南閻浮提眾生，舉止動念，無不是業，無不是罪。」以前很難理解何謂「動念」，後來有幾次因為不恰當的念頭，如討好、對抗、介入別人問題等，而吃足苦頭時，我才了解，隨順因緣而升起的念頭，覺知是善念，不加批判與繫著，方符合金剛經所言：「應無所住，而生其心。」

自小不管是與生俱來的我執，或家庭中學習而來的操控，內心深處有著很深的生存恐懼，與表現在外的「強人從己」之特性，《妙雲集》中言：「但見於法，不見於我」是佛法不共外道的特色。欲轉凡成聖，須順著正法，法隨法行，契入實相無我。可是我執深細，明知不可而卻不由自主地為之，雖因此而讓我對世間的苦難，及人們的身不由己付以同情、包容，但如何讓自己日後能時時覺照與正法相應，深觀因緣，隨順因緣，避免落入自己的情見之中，則是今後所要努力的。

百丈禪師云：「是非以不辯為解脫。」初聞此語，深深不以為然，以為事情不講清楚、說明白，又如何能解脫、放下，當年歲漸長，人生歷練多了，終於認清有很多事情是說不明、道不白的。尤其是自己很多想法、做法與眾人不同，天生又喜好表現，所以常常引起別人誤解、生氣，自己也覺得委屈。但慢慢地，當越來越清楚自己的所做所為，時時以法檢驗，且世間本來就是有為相對後，我終明白解脫的本質在與正法相應的「覺知」，清楚明白了，辯與不辯也就不重要了。

六、覺知夢幻

這幾年，我時時有著夢幻不實的感覺，一切如作夢般，卻又因果了然，朗朗在前。審視內心深處，對於世間的一切，都不是我在意追求的，一切只是暫時借用罷了！在面臨關鍵時刻，修與不修的差別，只在究竟是選擇與正法相應，向上提昇，抑或順著私欲，往下墮落。所有一切的所思所想，所做所為，最終將報到自己身上。因此，只有行菩薩道，究竟成佛是我盡未來際要全力以赴的，時時刻刻保持覺知，向內以法觀照，對眾生有著一份了然的慈悲，對世間不要有太多的批判，這是我目前的功課。而心中常常祝願：「情與無情，同圓種智。」



導師給
繼程法師的信

繼程仁者慧鑒：

《摩訶止觀》為天台圓頓教法；大乘人所修。「禪波羅蜜」乃共凡夫，共二乘之修法。《摩訶止觀》以慧解為先；「禪波羅蜜」則重於禪定。中國佛教重信行，但禪宗獨闢蹊徑，淨土又重在散心，故印度傳來之定法，久已不明。發心為之宏通，自是好事！惟定法不可但以言說宏通，如自無禪定經驗，則不足以教導他人。若徒存言說，則種種修持名相與人間佛教甚少關涉也。

「禪波羅蜜」所言定法除通明禪外，皆印度舊有。所依者，主要為《大智度論》。此等定法，如《成實論》，《瑜伽師地論》，說一切有部之各種「阿毘曇」，與南傳有同之《解脫道論》、《清淨道論》（日譯南傳藏有之）繁廣說明，可資參考。又如《修行道地經》，羅什各種《禪經》，覺賢之《達摩多羅禪經》，曇摩蜜多之《五門禪經要用經》，皆屬專明禪觀者。

專复，即請法安！

印順合十
九．十七

《解脫道上》(三)

■ 班迪達禪師 Sayādaw U Pandita著、溫宗堃譯



第十章 人身難得

「人身難得」，意思是投生為「人」是件很稀有的事。與其他世界(趣)相比，人間有三種利益。

首先，在人間較容易培養「正念」(sati)；天界的快樂(devatā-sukha)讓天人忘記要行善。就惡趣(apāya)來說，極度的痛苦(niraya-dukkha)折磨著眾生，讓他們無法學習正法。畜生道的動物則時時活在恐懼之中，未能運用「念」的力量。

人間是苦、樂間雜的世界。如果人們不運用「念」，就會受苦。所以，他們通常保有某種程度的「念」。如果能善巧地訓練，我們的「念」會更強而有力。因此，人間顯然勝過天界。

其次，在人間，人們有機會行善或作惡，並因而得善果或惡果。因此，為了獲得善果，[56]人們往往會正當地過生活，努力實踐善業。

第三，在人間，人們有機會修習聖八支道。就此而言，人間(manussa-loka)也比天界(deva-loka)更為殊勝。

如此，身而為人的我們，有機會藉由正念、精進與聖道，來斷除不善煩惱；欲界則不易有提昇的機會。投生欲界的天人，因為享受太多的欲樂，以致無法修習戒、定、慧三學。據說，當忉利天天主帝釋(Sakka)想要受持齋戒(uposatha)時，他必須喬裝下降人間，迴避天界的奢華生活才行。

在人間，人們隨時有機會作善業，所以人間被認為是善趣(sugati)。在人間，人們可以果決地(adhimokkha)修行，甚至圓滿波羅蜜(pāramī)而成就佛智(bodhi-ñāṇa)。人身實在值得讚揚，我們能夠得到人身是很幸運的事。菩薩也選擇在人間累積成佛的資糧，即便他有更好的機會投生到其他世界。再者，諸佛也總是在人間成佛。

遵循「自正規律」，我們便能過快樂的家庭生活，因為我們將戒除人所不宜的惡行。最基本的，我們可藉由持戒來修養自己的言行舉止；進一步，我們再依定而修心，依慧而見聖諦以斷除邪見。

我們透過「念處修行」所證得的智慧相當奇妙，它也被稱作「遍持慧」(pārihāriyapaññā)①，藉由此種智慧，可以杜絕不善、不合宜的行為。[57]此種智慧，既適用於世間的行為，也適用於出世間的行為。當我們對「自正規律」② 更有經驗之時，即會有能力分辨什麼是有益、什麼是有害，什麼是恰當、什麼是不恰當的事。因此，這種智慧是能保護世間的絕妙智慧。藉由念處修行，我們可以好好地塑造我們的生命。藉由念處修行，我們可以在此生成為中上的好人(avobe-average)。



第十一章正知/明覺

“Sampajañña”，由“saṃ”+“pa”+“jañña”所組成。“saṃ”意思是「正確地」、「完全地」、「清楚地」或「親自」。“pa”意指「直接地」或「超凡地」。“jañña”是「知道」、「了知」。

“Pa-jaññā”意思是「覺察或了知名、色的現象及其本質」。因此，“sampajaññā”的意思是，透過親身的經驗，「清楚地明覺」或「完全地了知」。我們應該時時對正在從事的事情，保持清楚地明覺或了知(sampajaññā-kārī)。

依據註釋書，「正知」(或「明覺」)有四種：

- 「目的正知」(sātthaka-sampajaññā)
- 「合宜正知」(sappāya-sampajaññā)
- 「行境正知」(gocara-sampajaññā)
- 「無痴正知」(asammoha-sampajaññā)[60]

目的正知

當你打算做某件事時，你會先思考那件事是否有利益，而不是冒然地行事。思考後，應只從事有利益的事。如此，在行動之前先考慮行為是否有利益，這就是「目的正知」。

合宜正知

這是指「了知將從事的行為是合宜、恰當的」。思考過行為之目的，並確定它是有利益的事之後，我們還需要考慮行動的時機是否恰當。舉例而言，宣說佛法，對宣說者與聽講者而言無疑都是有利益的事，但是，如果宣說佛法的場所過於喧鬧或擁擠，就不適合在那個場所說法。再者，到佛塔禮拜佛陀，也是件善行，然而如果那地方人滿為患、有危害自身清淨梵行的危險，這就不恰當，尤其是對比丘而言。



又如，修習「不淨觀」(asubha-bhāvanā)也是有利益的事。然而，若禪修者碰巧遇到女性的屍體，貪(rāga)可能會因此生起，就此而言，這個時候並不適合修習不淨觀。所以，我們必須擁有「審慎慧」(nepakkapaññā)，能夠衡量我們的所作所為是否會帶來利益、時機是否合宜。

「目的正知」和「合宜正知」是人類理智的基礎，能為人們帶來利益。它們也是另兩種正知，即「行境正知」與「無痴正知」的基礎。之前曾要略地提過修行四念處的七種利益，若了解這些利益，就是具備了「目的正知」。趁著還有老師，而且自己尚年輕、健康的時候，精勤努力修行，[61]這是件適當、合宜的事，如果你錯過這個時機，就不合宜。能夠了解這些合宜，就是具備「合宜正知」。

行境正知

“Gocara”（行境），意指某物的「界限」、「住所」、「活動範圍」、「領域」、「作用」或「所緣」。如此，「色塵」是「眼」的「行境」，「聲音」是「耳」的「行境」，乃至「法塵」是「意」的「行境」。作為眼等六識生起之緣的感官外境，共有六種，即色、聲、香、味、觸、法。〔以正念〕清楚地明覺這些所緣，就是「行境正知」。

若要清楚地了知名、色所緣，如腹部的起伏、感受，行禪時的腳部移動，禪修者必須在它們生起時觀照它們。在這些現象生起時，持續地觀照而不忘失、遺漏任何一個現象，這樣便是「行境正知」。疏於觀照的人，不會獲得「行境正知」。

無痴正知(asammoha-sampajañña)

運用精進與定力，當它們增強時，你會了知名、色現象的本質。由於，你的觀照是依靠親身的體驗，而非想像或來自書本、師長的知識，所以，你能去除對於法的懷疑與困惑(sammoha)。你會正確(sammā)、清楚而徹底了解(pajañña)[62]名、色的真實本質。這就是「無痴正知」。

「行境正知」會成就「無痴正知」。前者是行動，後者是結果。沒有行動，就不會產生結果。

就像為了促進身體健康，我們會於飲食中補充維他命，同樣地，我們也要在禪修時補給「精進、念、定」等心靈維他命，以便能證得「修所成慧」(bhāvanāmayapaññā)，或稱「法所生慧」(dhammojapaññā)。

不過，這些「正知」(sampañña)仍不是「奢摩他」(samatha)，〔若未見三法印的話〕也不是〔真正的〕「毗婆舍那」(vipassanā)，它們只是奢摩他、毗婆舍那的基礎。在《清淨道論》中，它們被稱為「遍持慧」(pārihāriyapaññā或pārihārika-paññā)。③

有害的習慣，無論是意行或身行，就算未刻意增長它們，只要置之不管，它們就會愈來愈強壯。大多數已深植我們心中的這些習慣，是從久遠過去所播下的種子，逐漸茁壯而成的。若能漸次培養正念，觀照這些習慣，將能有效遏止這些有害的習慣。

如果我們現在刻意去做一件已成為習慣的事，但在行為之前，先思惟、反省一下。這會讓我們有機會去檢查這個習慣，去了知它是否有利益、是否恰當(目的正知、合宜正知)。如此的思惟使我們能夠重新評估這些習慣，直接地檢視它們，而不會受「因為做過，所以這是正確的事」這種錯誤的想法所矇騙。即便無法立刻斷除有害的習慣[63]，這樣的反省至少可讓這些有害習慣的生起稍微受阻。在逐漸削弱它們的力量之後，最終我們即能將之徹底根除。

第十二章 三種相

法的箴言

「相」可分為三種：「自性相」(sabhāvalakkhaṇa)、「有為相」(saṅkhata-lakkhaṇa)及「共相」(sāmaññalakkhaṇa)。

唯有每一秒鐘都保持正念觀照，才能見到「自性相」。

↓

唯有見到「自性相」後，「有為相」才會顯現。

↓

唯有「有為相」顯現後，才能見到「共相」。

↓

唯有見到「共相」時，「內觀智」(vipassanāñāṇa)才會生起。

↓

唯有在「內觀智」成熟後，才能證得「道智」(maggañāṇa)。

↓

唯有在證得「道智」時，才能見到「涅槃」(nibbāna)。

↓

唯有在見到涅槃後，才能從惡趣(apāya)解脫。[66]

自性相

「硬」、「緊」、「痛」等感受，即是「自性相」(sabhāva-lakkhaṇa)〔或略稱「自相」〕。在這些感受生起時，禪修者立刻以正念觀照，才能見到它們。這就是毗婆舍那的定法(niyāma，必然的法則)。

“Sabhāva”(自性)是由“saka”(自己的)及“bhāva”(性質)兩個巴利語詞所組成的複合詞，意思是「特殊的性質」、「獨特的性質」。「自性相」的同義詞包含“paccatta-lakkhaṇa”(個別的相)，“visesa-lakkhaṇa”(特殊的相)、“sarasa-lakkhaṇa”(自味相)。

若禪修者觀察腹部起伏運動、手的伸曲、坐、站以及走等現象，他會覺察到當下生起的種種「自性相」。「自性相」是禪修者在禪修初期會觀察到的名、色現象。

依「阿毗達磨」的方式，一切法需從「究竟法」的角度加以解釋。但是，在禪修時，我們依照「經典」的方法，使用一般的「慣用語」，如「見」、「吃」、「坐」等等。

幾世紀以前，《清淨道論大疏鈔》的作者法護尊者，曾提出辯駁(codanā)，以問答的方式，澄清關於「標記」(labelling)這個禪修技巧的疑惑。所謂「標記」，就是在觀察根、塵相觸生起的現象之時，「在心中給予該現象一個名稱」。待會兒，我將說明尊者的解釋，以提供給你們作為參考。[67]

《小部・如是語》的〈見經〉(diṭṭhigatasutta)說到：

“Kathañca, bhikkhave, cakkhumanto passanti? Idha bhikkhu bhūtaṃ bhūtato passati; bhūtaṃ buūtato disvā bhūtassa nibbidāya virāgāya nirodhāya paṭipanno hoti. Evaṃ kho, bhikkhave, cakkhumanto passantī” ti. ④

諸比丘！如何是具眼者能見？在此，比丘如實見「有」，如實見已，為了「有」之厭離、離貪與寂滅而行。諸比丘！如此是具眼者能見！



「如實見有」(bhutaṃ bhūtato passati)的意思是「如實地觀見生起的現象」或「在現象生起時，觀照它們」，此中的「有」(bhūta)，即「生起的現象」，是指「有為法」，即「五蘊」或說「名色」(nāma-rūpa)，是能被直接體驗到的〔身、心〕現象〔即究竟法〕，例如，想坐下的「動機」以及隨後而生的整個「坐的動作」。巴利句子中的第二個字“bhūtato”，是指「觀照的方式」，也就是「如實地」或「在它們生起時」，此字和“yathāsabhāvato”(如其自性)同義。

為了看見「自性相」(sabhāva-lakkhaṇa)，禪修者必須在所緣生起之時，立刻藉由「念」和「精進」將心投入於所緣上。這就如同進食時，為了捕捉食物的滋味，必須即時咀嚼食物一樣。因此有句格言說：

唯有當場捉住，你才能見到自性相。

「唯有」這個語詞很重要，因為它強調當下。觀照之時，完全沒有思考、反省、推測或詮釋的空間，必須與當下共處，就是此時此刻，而不是未來或過去。[68]

標記

“bhūtaṃ bhūtato passati”(如實見有)，這個精確的教導，已足夠讓(佛陀時代)那些依循「略說」便能修行的利慧者獲得毗婆舍那智慧。然而此種利根人，後來漸漸減少。因此，註書阿闍黎(aṭṭhakathācariya)說明作「標記」(labelling)的需要。

曾經有人提出這樣的問題：

作標記，不就等於把「概念法」(paññati)引進來，背離經典「如實見」的教導嗎？雖然在修習以概念法為所緣的奢摩他時，作標記是很自然的事，例如，修「地遍」時將心放在名稱概念上：「地」、「地」；或者，在修「三十二身分」時，取其相、確定其顏色、形狀、地點等等。然而，毗婆舍那僅觀察「究竟法」(paramattha)；若對名、色法的自性相作標記，會干擾對究竟法的觀察吧！因為，毗婆舍那要了知的所緣是究竟法，作標記不是多餘的嗎？

《清淨道論大疏鈔》將「標記」稱為“tajjāpaññatti”（即「彼生概念」——tajjā，意指「依彼〔即所緣〕而生起的」；paññatti，意指「概念法、名稱」）。舉例而言：「熱」的感受，是究竟法，可以不用標記就覺察得到。而「熱」這個究竟法本身，有個世間慣用的名稱，也就是「熱」。在定力尚不足以將心直接投向所緣的初學者，可以用「熱」這個概念名稱來幫助他專注。

在此，「熱」的感受，是「自性法」；其名稱，便是“tajjāpaññatti”（依彼所緣而生起的概念）。當修行逐漸成熟時，就不需要「標記」，心可以自動地覺知所緣。[69]

《清淨道論大疏鈔》中所記述的原文如下：

Nanu ca tajjāpaññattivasena sabhāvadhammo gayhatīti? saccaṃ gayhati pubbabhāge, bhāvanāya pana vaḍḍha- mānāya paññattiṃ samatikkamitvā sabhāveyeva cittaṃ tiṭṭhati.⑤

難道不需藉由「彼生概念」來把握自性法嗎？的確！在前階段〔禪修者〕需藉由「彼生概念」來把握自性法。然而，當修行進步時，心會超越概念，而只安住在自性法上。

如此，當人依據“bhūtaṃ bhūtato passati”（如實見有）的教法，觀照地、水、火、風等四界時，他可以運用「標記」的方法，將它們標記為「軟」、「硬」、「熱」、「冷」、「流動」「凝結」、「緊」、「鬆」等等。



同樣地，當他見、聽、觸時，他也用概念標記為「見」、「聽」、「觸」。雖然不同語言的「標記名稱」不同。然而，不同名稱所指涉的究竟法，如硬、緊、移動等是一樣的。

隨著定、慧的更加成熟，禪修者觀察到所緣生起的速度，也變得更快，由此，禪修者於修行上更有經驗時，將會捨掉「標記」，只是純粹地觀照所緣。這情形在「生滅智」的階段更是如此，此時，禪修者必須緊緊跟著快速生

起的現象；到「壞滅智」的階段時，現象生起的速度又更加迅速。到達這些階智時，[70]禪修者有兩個選擇——如果他想堅持標記，他的修行就會受阻，且觀察不到部分的所緣；但如果他想把握全部的所緣，他就會捨掉「標記」。

有時候，當禪修者運用標記來觀照主要所緣時，其他的現象、或者說其他的所緣，可能也會出現。對於這些現象，通常禪修者就只是知道而未作標記。

如同初學語文的小孩子，很難不用拼字、發音，而只靠目視就了解詞句的意思。同樣地，禪修的初學者也很難不用標記而只憑純粹的觀照就獲得定力。然而，如同成年人不適合用拼字、發音來理解詞句一樣，有經驗的禪修者也不適合在進入較高的階智時使用標記來觀照。

初學者使用標記的方式，就像小孩子初學語文。一開始，小孩子先拼出字母，之後再發音；但是，當熟練後，他就不需要拼出字母，即能直接發音；到最後，他能只依目視，就了解整個詞句的意思。

有少部分較不聰明的年輕人乃至成人，〔為化強化觀照的專注力〕必須在學習之初，發出聲音來標記所緣。另一方面，也有一些知識份子，於一開始時就練習「無選擇的方式」(choiceless method)，僅觀照所緣而不作內心的標記—— 我們不知道這一類人，是否獲得任何的定力或智慧。實際上，在此階段，尋(vitakka)和伺(vicara)的運用，是需要的。[71]



有為相

如果禪修者見到「自性相」，他就能辨別名、色。進一步地，會看見名、色的因緣關係。接著，藉由持續不懈的努力，他會看到名、色現象的三個階段，(依經典)即「開始」、「中段」和「結束」；或者說，(依阿毗達磨)看到名、色的「生、住、滅」。(此三者，即是「有為相」。)



在修行的初期，當禪修者不懈地觀照時，他只會看到腹部起(或伏)的中段。定力稍強之後，他會看到它的開始與中段，但未見到它的結束。這時，禪修者會覺得：在觀照甲所緣時，另一個新的乙所緣在甲所緣滅去之前就生起；同樣地，在乙所緣滅去前，另一個新的丙所緣又生起。之所以有這樣的感覺，是因為禪修者的〔毗婆舍那〕定力仍不夠強的緣故。

在此，我們須注意，在未見到「自性相」之前，「有為相」不會生起。若人想略過「自性相」，直接見到「有為相」，這有如不用畫布而在空中作畫，只是妄想而已。

三共相

見到「有為相」，並持續運用「精進力」和「念力」後，禪修者將了知諸法的無常性質，否定常見而確認諸法無常的真理。這就像一個人站在法庭中受審，開始時堅決否定自己的罪行，並要求無罪開釋。但是，一再地接受審問後，他開始認清自己的罪行。禪修者也是如此，由於一再地見到名、色的無常，禪修者最後認清一切無常的真理。[72]在三共相中，若清楚地見到無常相，就會見到「苦」與「無我相」。

問題是，禪修者如何了知它們？是透過書本或他們的老師嗎？不是的！他們憑藉自己的經驗，依自己對名、色的觀照而了知「無常」、「苦」、「無我」。「無常」等，即是「共相」。有時，「無常」較為顯著；有時，則是「苦」或「無我」較為顯著。看到三共相時，就代表毗婆舍那智(vipassanā-ñāṇa)生起了。

第十三章 成就[73]

有三種「成就」(siddha)⑥值得我們注意：

「現見成就」(paccakkha-siddha)：藉由個人親身經驗而成就。

「推量成就」(anumāna-siddha)：藉由推理而成就。

「深信成就」(okappana-siddha)：藉由信心而成就。

現見成就

舉例而言，在「見」的過程裡，包含四個要素，即「色塵」、「眼根」、「光」和「作意」。同時具備這四要素的時候，就會有「看見」或者說「眼識」的生起。眼見物的過程，就是不靠其他概念的幫助，直接依親身經驗來覺知事情。此即「現見成就」。[74]親見名、色的因果、無常等共相，以及煩惱之斷除，也是「現見成就」。

推量成就

在「現見成就」之後才生起的「推量成就」，乃依據現見的證據，藉由推論而獲得的結論。例如，見遠處有煙，進而推論有火的存在。這個推論，有著某些證據為依藉，不純然是理論上的邏輯思考。所以，當人親自體驗(現前成就)「正法」(Dhamma practice)之時，他藉由「推量成就」推論出：教導此正法修行的佛陀乃真實不虛，確實存在。另一個例子是因果關係，亦即，當你親證「緣攝受智」時，你能推論：相同的緣起法則，也適用在他人、過去世及未來世。

深信成就

例如，雖未親見，但因深信佛陀與其教法，故相信惡趣等他方世界，以及涅槃的存在。此種信也稱作“saddheyya-siddha”（可信成就），它和盲信不同，因為盲信純粹是無理性的信仰。許多事物是存在的，只是科學仍無法證實。〔深信成就即是〕憑藉著信心——而非世俗的智(ñāṇa)——知道那些似是不可能的事〔如涅槃〕可能存在。運用世俗的理智思量這類事，或許會讓事情更複雜。總之，在佛法中，「深信成就」依賴於「現見成就」與「推量成就」。若不具備「現見成就」，就不會有「推量成就」，因而也就不會生起「深信成就」。



第十四章 滋長內觀的幼苗[77]

有五種保護「毗婆舍那智」(vipassanā-ñāṇa，觀智)的方法。在此，我們將觀智比喻作芒果樹的幼苗。

培養芒果樹的幼苗時，園丁會在農場裡圍起一道保護幼苗的圍籬。同樣地，禪修者持守戒律，不造作違犯戒律的身、口業。這稱為“sīlānuggahita”(戒的保護)。

其次，園丁會定時為樹苗澆水。同樣地，禪修者應向他的老師學習佛法的教理知識，以便讓自己保持在正道上。這稱為“sutānuggahita”(多聞的保護)。

另外，園丁會翻土(使樹根能自由地伸展生長)、施肥。同樣地，禪修者會誠實地向老師報告自己的禪修情況，以敞開的心與老師討論。[78]如此能幫助老師給予恰當的指導。這稱為“sākacchānuggahita”(法談的保護)。

再者，園丁會按時清理農場，去除雜草和會傷害幼苗的害蟲。同樣地，禪修者精勤觀照業處所緣，不懈地專注觀照每個生起的現象，以便去除五蓋等雜草、害蟲。這叫作“samatha-anuggahita”(奢摩他的保護)。

再者，園丁會去除纏繞在樹上的蜘蛛網。同樣地，禪修者會藉由「強力的」(balava)毗婆舍那修行，斷捨〔對修行成果的〕任何貪著(nikanti)，如此他的毗婆舍那修行，才不會受到希求如光明(asura)等特殊禪相的貪著所擾亂。這稱為“vipassanānuggahita”(毗婆舍那的保護)。⑦



佛陀曾對希求獲得寂靜的人說：

莫令心向外馳騁，亦不令滯著於內；體驗真寂止，此為我之教。

「向外馳騁」，意指當外六塵所緣撞擊六根門時，心未能保持正念，反而往外追逐這些所緣，引生貪或瞋等等。針對這種情形，禪修者必須更精進地專注業處所緣，運用「奢摩他的保護」。

馳騁的心，應當下覺照，莫令遺漏。[79]

另一方面，由於禪修的成果，喜、樂等可意的感受，可能會生起。此時禪修者或許會不知覺地對此成果生起微細的貪愛，造成繼續進步的障礙。這稱為「滯著於內」。此時的對治方法是強力的毗婆舍那修行，也就是“vipassanānuggahita”（毗婆舍那的保護）。

受到上述五種方式照顧的芒果幼苗，將能快速且順利地成長茁壯，結滿甜美的果實。同樣地，藉由上述五種保護方法，禪修者的正見將能在正道上快速且順利地成長，結滿「觀智」(vipassanā-ñāṇa)的果實。

【註　釋】

① 這是「四明覺」的智慧。

② 「自正規律」參見第九章。

③ 《清淨道論》：「引導一切所作的遍持慧。」(Vism3-4：sabbakicca- pariṇāyikā pārihārikapaññā.)《清淨道論大疏鈔》：「致力於持取業處，故是『遍持的』。透過「目的正知」等〔四正知〕確定而引導前進〔、後退〕等一切所作，故是『引導一切所作』。」(Vism-mhṭ I 16:Kammaṭṭhānassa pariharaṇe niyuttāti pārihārikā. Abhikkamādīni sabbakiccāni sātthaka- sampajaññādivasena paricchijja netīti sabbakiccapariṇāyikā.)

④ It 43~44.

⑤ Vism-mhṭ I 266.

⑥ 參考Ps-pṭ II 303。

⑦ 參考AIII 20~21 ; Mp III 7。

〔 〕符號內為原著頁碼對照。

日本東密的佛法聖地—高野山

■ 李福昌



「三界狂人不知狂，四生盲者不識盲；生生生生，生之初為暗；死死死死，死之終為冥。」——弘法大師 。

此次的畢業，旅行最主要是以佛寺參訪為主，感受到日本政府對文化資產的重視；民眾作事的認真態度以及細心度，實在令人嘆為觀止。值得讓我們讚賞與學習；更值得讓我們深思，為什麼我們卻做不到。日本佛教的興盛，在佛法的修持上有其獨特性，尤其對經典的精湛撰研，弘法大師對日本佛教的貢獻與影響可說不小。

高野山是日本東密佛法的聖地，位於和歌山縣的東北部，群峰環抱的山頂，這就是弘法大師（空海）開創已久，歷經1200年的真言宗密教總本山。可以感受佛教之興盛，此山以金剛峰寺為中心，周邊則分佈著120多個寺院，形成一個很特別的宗教環境都市。

空海大師為了追尋平等圓滿的密宗大法，不畏艱險，歷經艱難，到中國求學。受學於灌頂阿闍梨惠果大師，盡得密教之奧妙。其後返回日本，大力弘揚，倡言密教，創真言宗。於是密教得以傳至東土，形成「東密」一支。

弘仁六年，青年時期積年苦行的空海，開始了他的行腳布教之旅，大龍嶽、室戶岬等四國的山嶽及海洋景觀，對空海有著強烈的吸引力。所以，這趟行腳布教之旅，大師先後於此，開創了八十八個修行道場，其目的不僅為了永遠教化當時及後世的人，同時也要引導民眾達至精神上的領悟，隨著空海修道、苦行的道風，造就了「知行合一健康人」的重點所在。也由於空海當年發心行腳救度眾生的慈悲願力。自古以來，巡禮四國，八十八所道場遺跡的善男信女，直今依然絡繹不絕。在高野山不時可看到身穿白衣、頭戴斗笠、手拿金剛杖的巡禮者，也讓人感染到那份虔誠與寧靜。

祈求國家和平，追求安定生活與禪定的修持。高野山不僅是信徒的信仰中心，也因為弘法大師的墓所「奧之院」。讓敬仰弘法大師的各階層人士，都以此地為壽終的安息之所。這裡共有二十萬座以上的墓碑，其中不乏日本歷史上赫赫有名的人士如：織田秀長、豐臣秀吉、武田信玄、伊達政宗、石田三成、德川吉宗、平敦盛等。而這些古墓碑全部安置在一望無際的千年老杉之下，到處是裊裊白煙，有一種說不出的奇妙感覺。兩旁的古木參天，參道，寧靜而肅穆，到處瀰漫著莊嚴的禪靜，讓人感受到原來墓園也可以如此的公園化，與都市化而不生怖畏。

在日本，到處可看到受到保護的重要文物以及認定的世界遺產。雖然經歷了歲月的累積及戰火的摧殘，但是呈現於眼前的是保護妥善的古物與建築。實在不得不佩服他們對文物的重視與用心，這正是我們所應當虛心學習的地方。佛法的東傳，在日本發光發亮，而同為釋迦弟子的我們盡心盡力了嗎？這真是值得我們深思的吧！



仲夏繁星

■ 釋圓悟



所謂的「畢業」即是「失業」，如不想失業只好繼續的學習，但在這漫長人生中似乎是不可能的（不畢業），從大乘佛教的究竟義說，唯有成佛（諸惡永斷、眾善具足）才是真正的「畢業」。

人的成長是須有師長的教導，學佛之路更要善知識的導引與勉勵。來學院之前，對佛法的了解實是有限，以為出家學佛只是上殿課誦、出坡作務等便以足夠，對身為一位法師應具備之能力，都不甚了解，現在回想來真覺可笑。能來學院求學，除了感謝一切善緣外，最該禮謝的即是印公導師了，如沒他創建如此完善的求學環境，怎能為佛教培育出具有正知見的高僧大德，為佛教事業而努力，延續佛之法身慧命。雖無因緣親炙導師有些惋惜，不過，能受福嚴師長們的教導，得一窺佛法之梗概，培養正確的佛法見解，待將來有能力、機緣貢獻所學。更自許能為教界付出綿薄之力，以報四重深恩。

學院中大家共同學習，共同遊戲，互相切磋，互相鼓勵，感情十分友愛，融洽萬分。畢業在即，願同學們為此娑婆世界點亮希望之光，如同仲夏之夜中繁星般，雖沒有滿月的明亮，卻依然能為迷途之人照亮回家之路（通向成佛之道），一起為全人類的幸福而努力罷。

以學愈愚，教無常師

■ 釋會常



印順導師的名德重望，早已是佛教界眾所周知之實，而導師所創建的福嚴佛學院更被譽為佛法的重鎮。末學出家後能有因緣能來學院就讀，聽聞佛法薰修法意，親近眾多的善知識則深感福報。在學院這個大環境中，雖然大家都來至不同的常住，甚至不同國家，但都共同為了修學聖道而努力。院內的師長、同學，各個謙謙君子，各有所長，而能在這樣的環境中學習佛法，更是難能可貴的因緣。

在無始劫輪迴當中，眾生無不積染了眾多的無明習氣，也因此感招許多痛苦的果報。而學佛修行的目的，不就是用來去除這些根深蒂固的煩惱嗎？古德云：「學如逆水行舟，不進則退。」在修行的道路上何嘗不是如此，只要一個不小心就會再隨著業力流轉而去，因此修行學佛，則常被譬喻為逆生死流。而修行要有所成就，則必須透過不斷的學習與實踐。

如今畢業之期將屆，同學在道業上提攜並進，磨礱淬勵，道情之深令人難捨；在學業上黃卷青燈的讀書生活，更是令人難忘。轉眼

間，大家將各奔前程弘法利生，但學佛修行是生死大事，並不能隨著畢業而有中斷。修行更是點點滴滴的功夫，所謂：「業精於勤」即是如此。所以我警策自己不能再讓時間輕易地從指間流過，正因為每一刻都是學習的機會，更是成功的片段。一但錯過任何學習與成功的機會，若要再相逢，恐怕不再是那麼容易的事。

畢業象徵著另一個階段的開始，每個同學都有人生嶄新的一頁，早已在僧涯上或道業上有妥善的規劃與安排。所謂：「千里之途始於腳下。」于此，預祝諸位同學道業有成，所求皆願。末了，僅以「以學愈愚，教無常師」與各位善知識共勉之。

歡迎您投稿

這是一本以「*佛法聯繫*」為方向，提供福嚴資訊的雜誌，您的來稿，是讓我們得以繼續堅持理想的動力！

❖主題專欄徵稿

＊印順導師思想與看法（或是閱讀導師著作心得）
＊淨土念佛法門
＊禪修法門——心的訓練
＊佛法實踐傳承的重建
＊佛法與科學

❖「法音宣流」學佛心得徵稿

＊論文研究(題目自由)
＊專案報告、心路歷程經驗分享、學佛觀點與方法等心得短文。

敬請來稿推薦

❖投稿規則

＊投稿時請自編頁碼，並於首頁註明投稿之專欄名稱，文章標題，著者姓名(或筆名)聯絡地址及電話。佛學論文研究則是依論文格式排版。請自留底稿，恕不退稿。本刊並保有文章刪改權。
＊投稿時請以電子檔方式email至ab3485n@yahoo.com.tw，或是以「端正筆跡」書寫，寄至30065新竹市明湖路365巷3號，編輯組收。

念死法門初探

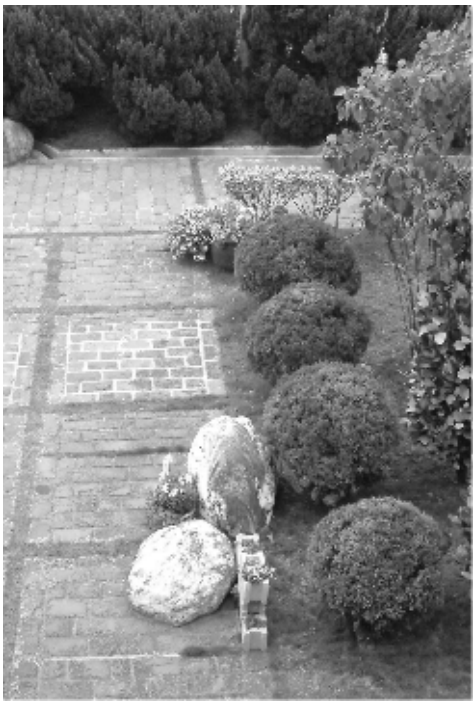
■ 釋成聖



目次

一、前言
二、為何須修念死
　（一）念死的重要性
　（二）念死的急迫性
　（三）念死的廣泛性
三、念死的修法
四、念死的功德
五、相關問題
　（一）念死與自殺
　（二）念死與身安
六、結論

一、前言



世尊昔為太子之時，為解決生死無常的問題，不惜捨國離家、割愛斷欲出家修行。故世尊在成道之後，於鹿野苑初轉法輪時，便開示了生死無常的道理。在拘尸那城娑羅雙樹間臨入滅時，仍苦心教說生死無常的道理。因此佛弟子不管是修行那個法門，都必須念生死無常。由此可見，念生死無常是極重要的教法。念死對於修出世間的人來說，可以說是非常重要的，不可輕忽而不去了解。但念死對於世俗的人來說，卻是有所禁忌而不願意去觸及的。一般人，終日汲汲於名利，為了衣食及種種欲望勞苦奔波。不明白擁有即是束縛，意圖欲樂反受痛苦。不知生從何來，也不管死從何去。看不清楚人生只是失去，而不是擁有，愚昧貪婪地想擁有更多的物質享受。雖然也是厭苦欣樂，但卻從果上滅苦，一如揚湯止沸，不但徒勞無功，而且更令自己苦惱而莫名所以。有生必有死，是大家都知道的事情，但卻很少去憶念它，甚至根本不去想，自己會在何時死去？會怎樣地死去？是否能無畏安然地死去？確實死亡並不可怕，可怕的是在生與死之間，並沒有做過什麼有意義的事，而又繼續在輪迴中，飽受生死的苦痛煎熬。不明原因又不能解脫生死的痛苦，才是最可怕的一件事情。而世尊為我們宣說念死的修習方法，就是由因上滅苦，正如釜底抽薪一般，可以徹底解決我們的生死痛苦。筆者不揣才疏，今試論念死與修行密不可分之關聯，略簡介如下。

二、為何須修念死

死是任何人都不喜歡和畏懼的一件事。《大莊嚴論經》卷3說到：

若人臨終，喘氣麤出喉舌乾燋，不能下水言語不了。瞻視不端筋脈斷絕，刀風解形支節舒緩，機關止廢不能動轉，舉體酸痛如被針刺。命盡終時，見大黑闇如墜深坑，獨遊曠野無有黨侶。唯有修福，為作親伴而擁護之，若為後世宜速修福。①



如經中所言可以知道，死的痛苦是令人害怕和恐懼的。不過念死並不會讓我們提早死亡，不念死也不會讓我們健康長壽。既然我們必定會死，不是應該提早做準備嗎？念死能止息我們貪愛的心，收攝六根藏如龜，必不為財貨之奴，終不被貪愛所囚。多憶念死，對修行來說會有許多的利益，更能讓我們淡薄貪愛、調伏瞋恨、遠離愚癡。為了久遠的未來能得利益，所以我們必須及早多修福慧、善業做為資糧。我們每天的修行，其目地不就是為了要了生脫死嗎？不就是在為生死做準備嗎？古德曾言：「我見他人死，心中熱如火，不是熱他人，看看輪到我。」如果我們不在生時做好準備，一旦無常到來，又將在生死輪迴中流轉受苦不已。相反的若我們先做好準備，自然不會畏懼死的到來。佛陀一再反覆地教導宣說念死，無非是要讓眾生都能憶念生死無常，如此必能精進於修行，解脫生死的痛苦。念死的重要性、急迫性與廣泛性，如下所述可見一斑。

（一）念死的重要性

在《阿含經》中，佛陀所宣說的修行法門中，以念死為所緣的修行方法，曾出現在七不退法、十想、十念的教法中。

何謂為七法：一者、觀身不淨。二者、觀食不淨。三者、不樂世間。四者、常念死想。五者、起無常想。六者、無常苦想。七者、苦無我想。②

云何為十：所謂白骨想、青瘀想、[月*逢]脹想、食不消想、血想、噉想、有常無常想、貪食想、死想、一切世間不可樂想。③

所謂十念，即念佛、念法、念比丘僧、念戒、念施、念天、念休息、念安般、念身、念死，是謂十念。④

在七不退法、十想、十念的修習方法中，念死一法反覆地出現。正因為念死對修行來說是非常重要的，所以世尊才不厭其煩，反覆地教導宣說。《宗鏡錄》卷43記載：

又梁朝有高僧。奉帝請百大德，試有道者。請至朝門，嚴備一百甲兵。旌旗耀日，怖百大德。九十九人悉皆驚走，唯有一大德而無驚怖。王問和尚，何故不怕？僧答云：怕何物？我初生　童之時，剎那剎那，念念已死。⑤

由經文中得知，梁朝奉帝為測試有道的高僧，請了一百位有名大德，故意以一百士兵作勢驚嚇，其九十九人悉皆畏懼驚走，唯有一大德毫無驚怖。奉帝問他為何不害怕？高僧回答：「要害怕什麼呢？我從小時即認為此身虛幻，不過是心念剎那生、剎那死而已，有什麼值得害怕的呢？」由此位高僧的言行，我們可以得知，修習念死能讓我們不被外在的境界所影響，能讓我們安住於自己修行的所緣，就算面臨到死亡的威脅，乃至於死亡的真正來襲，也能無所畏懼地面對。《大般涅槃經》卷12佛言：

諸凡夫人有苦無諦，聲聞緣覺有苦有苦諦。⑥

由經中佛陀所言可以得知，世間凡夫流轉於生死中，雖然知道生死是痛苦的，但卻不知道生死痛苦的原因所在。世間的人既然不知道苦的原因，自然不可能知道滅苦的真理。所以古人曾感慨地說：「千古艱難唯一死。」又如被道家奉為祖師的老子，在《道德經》第十三章說：「吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患？」⑦ 老子認為人有一個最大的憂患，就是擁有這個身體，為了這個身體所須，因而必須勞苦不已，若沒有這個身體，則沒有這些憂苦。老子是世間的賢者，雖能知苦因，卻不能知滅苦之道，終究仍在苦海中輪迴不已而莫可奈何。世間仁人賢者尚且如是，何況是冥頑不靈的凡夫俗子。而我們佛弟子有幸能聞出世正法，能知苦因並知滅苦的真理。我們只須尊從佛陀的教導，並且去實行，就能不害怕死的威脅，不畏懼死的來臨，並能解脫生死輪迴的痛苦。而念死正可解決我們生死的問題，所以佛陀才一再反覆地宣說，其重要性可想而知。

（二）念死的急迫性

《過去現在因果經》卷1記載：

有一梵仙，名阿私陀。具足五通，在於香山。彼能為王斷諸疑惑……阿私陀仙人，遙知王意……以神通力，騰虛而來……王及夫人白仙人言：唯願尊者，為相太子。仙人言善。即便占相，具見相已，忽然悲泣，不能自勝。⑧



如經文所記載，阿私陀仙人在為悉達多太子看相後，知太子必能證得無上正等正覺。復知自己無命能聞正法，雖修得五種神通，但自知未能解脫生死苦海，不禁悲從中來，哀傷哭泣。儒家的先師孔子曾言：「朝聞道，夕死可矣。」⑨ 觀古今中外多少聖人賢者、帝王將相、文人武士，乃至平民百姓，皆因不知人間真理，不聞出世正法而迷惑顛倒。飽受生死無常的逼迫不止，久處生死痛苦的輪迴不息。又如阿私陀仙人，雖知世間將有解脫正法，卻為死苦逼迫，無命能等到正法出世，這實在是莫可奈何的事。我們雖有幸能聞正法，但若不思人命危脆，不念生死無常之理，不積極努力去修習出世解脫之法，若在修行沒有什麼結果前死去，實在是更可惜復可悲的一件事。《法句譬喻經》卷1佛言：

> 不與人期，萬物無常難得久居。一日過去人命亦然，如五河流晝夜無息。人命駛疾，亦復如是。⑩

人的生命一旦形成，就已向著死亡的方向而去，一年一月一日一時，乃至分秒不停地邁向死亡，如河水奔流不停，直入大海方休。孔子亦曾立於河邊，看著河水奔流不息，感嘆生命的消逝亦不停息，卻無能為力去改變，因而嘆然說道：「逝者如斯夫，不舍晝夜。」⑪ 世間的賢者尚能暗合於出世間的正見，何況我們有幸得聞此出世間的佛法。對於欲修行出世間的人來說，不念死才是可怕的。若不念死則不易提起道心來修行，縱使修行也是容易懈怠，時間久了更易退失道心。生命的消逝分秒不停，死亡的來襲隨時隨地。我們若不念死精進修行，要想解脫生死的痛苦，可說是遙遙無期。《法句譬喻經》卷1佛言：

> 佛告阿難：此屠家群牛，本有千頭……擇取肥者，日牽殺之。殺之死者過半，而餘者不覺。方相觝犄跳騰鳴吼，傷其無智故說偈耳。佛語阿難：何但此牛，世人亦爾。計於吾我不知非常，饕餮五欲養育其身。快心極意更相殘賊，無常宿對卒至無期，曚曚不覺何異於此也。⑫

在我們出生當時存在的人類，現在早以死去過半。世間無常尚難久存，何況我身朝不保夕。若不驚覺，趕緊努力修行，反以身之安樂為念，執著有我耽於五欲，不是無異於經中所說的那群牛，只圖安樂於一時。一旦無常轉眼到來，豈不是又將受苦無窮，實為智者之所哀愍。古大德曾言：「粥去飯來莫把光陰遮面目，鐘鳴板響常將生死掛心頭。」近代之淨土宗第十三祖師印光大師，於寮房內掛著一死字，以策勵自己精進修行。古今得道的高僧大德，尚且念念念死，努力不懈。現於生死流轉如我輩之凡夫，實應見賢思齊，更應遵佛所教，痛念生死以期出世。如果沒有認知到生死無常，我們肯定會貪著五欲，更會生起種種煩惱，造下種種罪業。所以我們應常念死來警惕自己，剛開始時或許不能馬上去除身體的欲望與執著，但可從減少身體的欲望，來幫助念死的心念，讓念死的心念常生起，進而提昇我們的道心，減輕我們的妄念與執著。念死不但可息身之欲望及心之妄想，更可因念死隨時到來的逼迫，令我們珍惜當下的時間，了知時不相待，珍惜有限的時間來修行。念死的急迫性由此可知。

（三）念死的廣泛性

《正法念處經》卷62佛言：

常應念死，以念死故其心怖畏，不作一切不善之業。心作是念，一切眾生皆當歸死。天、人、地獄、餓鬼境界，無處不死。若能如是修行念死，畏未來世……常念無常、苦、空、無我。若心念死，不為諸惡之所惱亂……舉要言之，欲界、色界、無色界，一切三界無常變動，皆當破壞。況我身命當是常住不動、不破壞法？若能如是，心意常念意善觀察。如是修心，無處可樂、無處可貪、無處可瞋。貪瞋淨故，癡亦隨滅，離三過故得第一處。不老、不死、不盡、不滅。如是念死無所緣念，是故念死於一切念，最為第一……復次念死，所謂此身唯有無常。一切諸行皆悉無常、苦、空、無我，念念變壞。⑬

如上文經中所言，我們應該經常憶念死，如此則會畏懼於生生死死的痛苦，畏懼於生死的痛苦，自然不敢造作一切不善的輪迴業因。念死是讓我們明白六道輪迴的一切眾生，其所感得的報身不論是如何，都不能免於死亡。是讓我們遣除對身體的愛染，遠離欲貪，以免又造下不善的業因。更可由念死而體認苦、空、無常、無我。因念死而了知此身業感，而通達於苦。因念死而了知此身緣起，而通達於空。因念死而了知此身虛幻，而通達無常。因念死而了知此身假合，而通達無我。由念死而知此身是苦、空、無常、無我，自然能離欲滅貪，自然能離恚滅瞋，自然能離昧滅癡。由念死而遠離了貪、瞋、癡三毒的過患，更因修習念死的正法，趣向解脫。故說不老、不死、不盡、不滅。念死的修習能如是解脫生死，所以說念死於一切念，最為第一。

緣起所生起世間的一切人事物，是生滅無常的，最終仍必歸於滅亡。故必須把握僅有的時間來修行。但念無常四大假合之幻軀，虛妄不實，隨時會變壞。生命脆弱，隨時都有死亡的可能。不應茫然地空過一生，入寶山而空手歸，喪失了寶貴難得能修行的人身。念死不但有大利益，並且因念死能通達苦聖諦之無常、苦、空、無我四行相，自然能放下我執，遠離貪、瞋、癡等煩惱。並能產生迫切且強烈的危機感，驅使我們努力修行於正道，提昇我們的心力精進辦道。念死的重要性、急迫性、廣泛性如此，故應努力修習念死。

三、念死的修法

《增壹阿含經》卷2佛言：

世尊告曰：若有比丘正身、正意，結跏趺坐，繫念在前，無有他想，專精念死。所謂死者，此沒生彼，往來諸趣，命逝不停。諸根散壞，如腐敗木。

命根斷絕，宗族分離。無形、無響亦無相貌。如是，諸比丘，名曰念死。⑭

由經文可以得知，世尊教導我們在修習念死時，須先端正身體盤腿而坐，令念不斷在於現前，沒有其它妄念之想，專注精進憶念於死。什麼稱為死呢？就是由這個地方死去，又從那個地方生出，來來往往六道之中。生命消逝不能暫停，直至六根敗壞消散，一如腐敗的木頭。命根一旦斷絕，親人朋友都得分離。而死的來臨是沒有形體、沒有聲響，也沒有相狀、樣貌可以預先知道來提防、避免它，像這樣的修習稱為念死。

《增壹阿含經》卷35佛言：

爾時世尊告諸比丘：「汝等當修行死想、思惟死想。」時彼座上有一比丘，白世尊言：「我常修行、思惟死想。」世尊告曰：「汝云何思惟、修行死想。」比丘白佛言：「思惟死想時，意欲存七日。思惟七覺意，於如來法中多所饒益，死後無恨。如是，世尊，我思惟死想。……復有比丘白佛言：意欲存在六日……欲存在五日、或言四日、或言三日、二日、一日者。」爾時世尊告諸比丘：「止、止，比丘。此亦是放逸之法，非為思惟死想。」是時世尊重告比丘：「其能如婆迦利比丘者，此則名為思惟死想。彼比丘者，善能思惟死想，厭患此身惡露不淨。若比丘思惟死想，繫意在前，心不移動……是故比丘，當於出入息中思惟死想。」⑮

如上段經文所記載，世尊告訴弟子們應當修行死想、思惟死想。此時眾中有一比丘向世尊表白，自己在思惟修習死想時，以為自己只能存活七日，如此精進地修行。另有比丘表示，則是以修習六日為限，乃至有說以五日、四日、三日、二日及一日。世尊聽了比丘們不同的回答後，告訴比丘們，不要說這樣是精進地修行死想，這些方法是放逸的，不是正確思惟。復次，世尊又說：如果能像婆迦利比丘那樣地修習，這樣才可以說是精進地思惟、修習死想。這位婆迦利比丘，能迅速熟練地思惟死想，並能厭患這個常出惡露，不淨的身體。比丘們，在思惟、修習念死的方法時，應將意念專注在當前，心不被內在妄想、外在境界所影響。比丘們，應該在一呼一吸之間，如此精進地思惟、修習死想。

經論中尚有其它修習念死的方法，現僅就《清淨道論》⑯《成實論》⑰ 的修習方法，略作圖表簡介如下：

《清淨道論》	《成實論》
一、以殺戮者追近。	又此身多違害法。謂：刀杖、鋒刃、怨賊、坑岸、飲食不消、冷熱風病。取要觀之，一切眾生非眾生物，皆是違害身法，是故應修死想。
此以身必為外力、外物所傷害，故而修習念死。	
二、「以興盛衰落」——深知生命的興盛，終至於死的衰落。	又行者見，於念念中常是壞相，無一念可保，故修死想。
此以身必衰落敗壞，而為老所佔，為病所侵，為死所襲，故而修習念死。	
三、「以比較」——以他人比較自己。即以七種行相作比較而念於死：(1)以大名(2)以大福(3)以大力(4)以大神變(5)以大慧(6)以辟支佛，(7)以等正覺。	
四、「以身多共同者」——此身是許多人共同的，是八十種蟲聚所共同的。	又常念死，故於父母、兄弟、姊妹、親里知識等中，貪愛則薄。
《清淨道論》以薄自身之貪愛而修念死，《成實論》以薄身外人物之貪愛而修於念死。	
五、「以壽命無力」——此壽的無力名為無力。因有情的命，(1)出入息的關係，(2)威儀的關係，(3)冷熱的關係，(4)大種的關係，(5)食物的關係。	又行者現見少壯、老年、有病、無病，無有能卻死者。自念己身亦當如是，故修死想。
此以生命的存在皆須依於外在的環境、氣候、飲食等條件，不論少壯、老年、有病、無病，對於自身的生命無力主宰，故而修習念死。	
六、「以無相故」——是因為無確定，無限定的意思。所以有情的：命、病、時與身倒處，以及趣等的五種，在這生命的界內，那是無相無知的。 (1)「命」——不能作「必定生存這樣長的時期，更無之」的確定，故為無相。 (2)「病」——「有情必以此病而死，不以他病」、實不能如是確定，故為無相。 (3)「時」——「有情必以此時死，不以他時」，實不能如是確定，故為無相。 (4)「身倒處」——謂「死者的身體當於此處倒，不在他處」，實不能如是確定，故為無相。 (5)「趣」——「有情自彼處死當生於此」，實不能如是確定，故為無相。	又行者見有不定報業，非一切業，盡受百歲。業不定故，死亦不定，故應念死。 行者以死想於壽命中心不決定，故應修習。
此以自身生命的種種皆不確定、不決定，故而修習念死。	
七、「以生命時間的限制」——現在人的生命的時間是很有限的。如果長壽者，亦不過百歲上下	又此行者見死是定，命則不定，定勝不定，故修死想。此身極久不過百歲，以無牢故當念死想
此以自身生命有限，必定歸於死，故而修習念死。	
八、「以剎那短促」——有情的剎那壽命，是依第一義極短的只起一心之間而已。猶如車輪轉動之時，只以一輻的部分轉動，停止時亦只一輻部分停止。如是有情的壽命只是一心剎那，那心消滅之時，即名有情滅。	又行者常見此身為老、病所惱，無牢固性。以念念生、滅相續識繫，故修死想。
此以自身生命只是心念的剎那生滅，甚為短促，故而修習念死。	

如上圖所列《清淨道論》與《成實論》，對於念死的修習方法大致相同。不外乎以此身必壞、此命必斷的正見，令修行者明白死是必然，而以相應的修法，精進地修習念死。

四、念死的功德

在《阿含經》中，念死的修行方法，出現在十念、十想、七不退法中，而世尊亦在經中，為大眾宣說了念死的功德。

一時佛在舍衛國，祇樹給孤獨園。爾時世尊告諸比丘：「當修行一法、當廣布一法。便成神通，除諸亂想，獲沙門果，自致涅槃。云何為一法？所謂念死。當善修行，當廣演布，便成神通，去眾亂想，得沙門果，自致涅槃。是故諸比丘，當修行一法、當廣布一法。如是諸比丘，當作是學。」⑱

爾時世尊告諸比丘：「其有修行十想者。便盡有漏，獲通作證，漸至涅槃。」⑲

佛告比丘：「復有七法，則法增長無有損耗。」⑳

在《增壹阿含經》卷1＜十念品＞中，世尊告訴弟子們，應當修行這一個法門，更應當廣為流傳布達這一個法們。修此法門能方便成就神通，除去眾多的亂心妄想，能得解脫的聖果，達到究竟解脫的境界。《增壹阿含經》卷42＜結禁品＞中，世尊又告訴弟子們，如果有修習十想的人，就能斷盡煩惱，獲得神通自作證明，漸漸地達到涅槃解脫的境界。而在《長阿含經》卷2＜遊行經＞中，世尊告訴弟子們，有七種修行的方法，修習這七種的其中一種，就能夠令正法增生成長，而沒有任何的損失與消耗。另外在《增壹阿含經》卷43＜善惡品＞中，世尊又說到：



云何修行十法，得至涅槃？……比丘當知，其生天及惡趣者，當念捨離，其十法得至涅槃者。㉑

世尊告訴弟子們，什麼是十種修行的方法，能夠達到涅槃解脫？比丘們，應當要知道，若造有生天享樂之

因，以及造有做惡受苦之業的眾生，都應該不忘要捨棄欲樂之果與求離苦痛之因，這十種方法的其中一種，都能令人達到涅槃解脫的境界。為什麼要說：其生天及惡趣者，當念捨離呢？因為眾生造惡，墮於惡道受苦痛時，雖欲逃離卻不能，只能在受盡苦報後，才可以脫離痛苦。但是卻不知道造惡受苦的原因，所以在短暫離苦後，並不會也不知要發起捨離之心，故久處生死苦海不得解脫。反觀眾生做善而生於善處之後，縱使想再做善也難有因緣可做。因處於欲樂之中，便生貪染愛著之心，所以同樣不會發起捨離之心。待其善報將盡之時，因久享欲樂貪著心重，命終易起瞋心墮於惡道，同樣是無法發起出離心。故說其生天及惡趣者，當念捨離。世尊在經中為我們所說修習念死的功德，正好以可以讓我們斷盡煩惱，達到究竟解脫的境界，故我們應該恆常修習念死，以期解脫生死輪迴的痛苦。

五、相關問題

念死並不是像沒有正見的人一樣，悠悠忽忽的過日子。計於無見而消極地認為人終歸一死，再怎麼努力也是白費心機，這只不過是在為自己的好逸惡勞找藉口而已。為什麼可以這樣說呢？若此理可成，則應作是說，飲食再多終必饑餓，吃得再多也只是浪費食物而已。但我們卻不見執此理者這麼做，反倒是日以繼夜，饕餮無度。念死也不是像害怕死亡的人一樣，執於有見而積極地勤於保養身軀，一心希求長壽不死，或勤於行善，以期死後生天享樂。世尊所教導的念死，是讓我們解脫生死的痛苦，達到不生不死的境界。自然不同於顛倒計無，或妄想執有的偏見，故今引計無與執有兩個問題略作討論。

（一）念死與自殺

《雜阿含經》卷29記載：

時諸比丘，修不淨觀已，極厭患身。或以刀自殺、或服毒藥、或繩自絞、投巖自殺，或令餘比丘殺。㉒

如經中所記載，佛世時，諸比丘因修習不淨觀，到後來卻因厭惡自己的身體，以種種的方法自殺，或是令他人殺，以便脫離這不淨的身軀。修習念死之人，到後來會不會也修到去自殺。關於這個問題，筆者認為，修習念死的人，應該只有正面的幫助，並不會有自殺這種負面的行為發生，因為修習念死有上述的種種利益與功德，更能獲通作證，漸至涅槃而達到不生不死的境界，永脫生死輪迴的痛苦。我們在修習念死時，了知此身無常、此命危脆，只會畏懼害怕無身可修、無命可行，又怎麼可能會因為修念死而去自殺呢？《本事經》卷1記載：

吾從世尊聞如是語：苾芻當知，若諸有情永念一法，我證彼定得不還果。云何為一法？謂是念死。所以者何？一切有情由不念死故，數數還來，墮諸惡趣受生死苦。㉓

我們修習念死若有所成就，即能解脫生死輪迴。就是因為人們不知念死，所以一直在生死中輪迴流轉，長久墮落在惡道之中，飽受生生死死的痛苦。如果自殺可以解決痛苦，可以解脫生死的輪迴。那麼世間上的人大可胡作非為，毫無畏懼了。就算作惡被處死刑，正好可以解決他的痛苦，但事實並非如此。《大方廣佛華嚴經》卷24說到：

於中殺生之罪，能令眾生墮於地獄、畜生、餓鬼。若生人中，得二種果報，一者短命，二者多病。㉔

由經文可知殺生是犯重罪的，死後必須墮於惡道，恆常久遠的遭受痛苦。世俗之人不知因果，不信輪迴，為愚癡所蒙蔽，故顛倒地為自身的貪愛與瞋恨，造作種種惡因。造作自私不善之惡因，而想希求順境快樂的果報，不啻是南轅北轍；又似緣木求魚，終不可得。世俗之人不擇手段，不惜作惡想得自身安樂，縱能暫得安樂，苦報惡果隨形而來，當其受苦痛惡報之時，卻又妄想一死，以求解脫苦痛。因世人知見不正，故自殺事件日日可見、時時可聞，世人不知自殺非但不能解決任何問題，也不能脫離任何痛苦，反倒是須受更長久的痛苦。世人妄想以自殺來滅苦，實在是適得其反。若自殺之人皆能

清楚明白，自殺後將受到更多、更久的痛苦惡報，又有誰敢為逃避一時的痛苦，卻得到更久遠的痛苦而去自殺呢？。更何況自殺的人，還須背負不孝之罪，所犯罪過如火上加



㉕

㉖

身安而違於戒法，自絕於解脫之大道。佛言：「違道則自順，順道則自違，捨義取所好，是為順愛欲。」　人們若隨順於愛欲，滿足於自我身體的欲望，違背正道與真義，那麼把身體照顧得再好也沒有什麼用。佛也一再地強調，強健必當死，無非是要眾生珍惜時間勤於修道。再強壯的身體也不能避免死的突然來襲，如果恰好死在現前的當下，捫心自問是否會感到無畏、無愧、無悔呢？

六、結論

若人不念死則我執深重，小則人與人之間齟齬磨擦，大則國與國相互交戰。[27]為此虛幻之身造諸罪業，受無量苦而不明所以。我們若能明白念死的重要性、廣泛性、急迫性，則能讓我們安住於修行當中，如此便能解決我們生死輪迴的根本問題；若能憶念此身不久皆當歸死，更能止息我們當下現起的煩惱。念死能夠讓我們了知苦、空、無常、無我，不僅不會顛倒計無地以自殺來解決痛苦，反倒是令我們更珍惜短暫的生命，努力安住於修行中；更不會妄想執有地勤於照顧此虛幻之身，反而更能趁有身有命之時，精進不懈於修行中。有生無不死，我們應當早做準備，在修行的道路上精進努力，以期能無畏、無愧、無悔[28]地面對死亡。乃至能做到多修集福德資糧，來生能生於更勝之處，或於今世解脫生死，如此就能永離生死的怖畏。修習念死有種種的好處，我們當謹尊佛陀的教導，於念念中修習念死，以期自利利人，俱得解脫。

筆者雖引出念死的種種益處，日常生活中卻鮮少去憶念死。雖然知道修行不應懈怠，卻常放逸散心戲論。正所謂：「言道非難行之難，知過非難改之難。」故所言種種猶如替人數寶，於己畢竟是毫無關係、毫無利益的。筆者不才，所寫的內容，實談不上能有什麼貢獻，只能作為用來鞭驅自己，希望自己不能只是一直停於原地，任時間飛逝而一無所成。筆者自忖若生於佛世之時，以過去、現在放逸、懈怠的言行舉止，定為佛陀所呵斥：偽做沙門，徒有其表，佛不為師，非佛弟子。難忘當年告知母親要離俗出家時，母親不捨又不忍拒絕我出家要求的情景[29]，不免令我畏懼害怕死亡。做為人子，既不能承歡膝下養生奉死，實愧為人子；做為佛子，又不能隨順法行了生脫死，實忝為佛子。愧為人子、忝為佛子如我，若死在現前的當下，真不知道是對得起誰。現今死亡對筆者來說，實在是筆者所害怕、甚害怕、極害怕的。

生若無可喜，死亦不足悲。生能得聞佛法實在是甚可喜的，但若修行沒有什麼成果就死去，實在是令筆者感到甚可怖、可畏、可憂、可悲。故作此文用以自勉。智者百

慮，難有一疏。愚者爾慮，難有一密。惟祈大眾師慈悲見諒。

【註　釋】

① 《大莊嚴論經》卷3(大正4，273b24~29)。
② 《長阿含經》卷2〈遊行經〉(大正1，11c29~29)。
③ 《增壹阿含經》卷42〈結禁品〉(9經)(大正2，780a18~21)。
④ 《增壹阿含經》卷42〈結禁品〉(8經)(大正2，779c26~28)。
⑤ 《宗鏡錄》卷43(大正48，669a21~26)。
⑥ 《大般涅槃經》卷12(大正12，682c7~10)。
⑦ 陳鼓應，《老子注譯及評介》，p.109。
⑧ 《過去現在因果經》卷1(大正3，626c13~627a17)。
⑨ 劉真，《四書讀本》，p.79。
⑩ 《法句譬喻經》卷1(大正4，575c18~20)。
⑪ 劉真，《四書讀本》，p.125。
⑫ 《法句譬喻經》卷1(大正4，576a11~18)。
⑬ 《正法念處經》卷62(大正17，365c9~366a6)。
⑭ 《增壹阿含經》卷2〈廣演品〉(1經)(大正2，556c26~557a2)。
⑮ 《增壹阿含經》卷35〈七日品〉(8經)(大正2，741c28~742a29)。
⑯ 覺音著／葉均譯，《清淨道論》第八〈說隨念業處品〉，p.232。
⑰ 《成實論》卷14(大正32，350b9~29)。
⑱ 《增壹阿含經》卷1〈十念品〉(10經)(大正2，553b23~29)。
⑲ 《增壹阿含經》卷42〈結禁品〉(9經)(大正2，780a17~18)。
⑳ 《長阿含經》卷2〈遊行經〉(大正1，11c25~26)。
㉑ 《增壹阿含經》卷43〈善惡品〉(1經)(大正2，781a2~6)。
㉒ 《雜阿含經》卷29(809) 經(大正2，207b24~26)。
㉓ 《本事經》卷1(大正17，667c28~668a2)。
㉔ 《大方廣佛華嚴經》卷24(大正9，549a28~b1)。
㉕ 《佛藏經》卷3(大正15，802a4~5)。
㉖ 《永嘉禪宗集註》卷1(大正63，292c20~23)。
㉗ 《摩訶止觀》卷8(大正46，106b7~10)。
㉘ 《佛說佛名經》卷30(大正14，306a11~14)。
㉙ 《沙彌律儀要略增註》卷1(大正60，239c22~40a5)。
㉚ 《法句經》卷2(大正4，567c12~13)。

【參考書目】

一、原典

1.《長阿含經》22卷，後秦・佛陀耶舍共竺佛念譯，大正藏第1冊，No.1。

2.《雜阿含經》50卷，宋・求那跋陀羅譯，大正藏第2冊，No.99。

3.《增壹阿含經》51卷，東晉・瞿曇僧伽提婆譯，大正藏第2冊，No.125。

4.《過去現在因果經》4卷，宋・求那跋陀羅譯，大正藏第3冊，No.189。

5.《大莊嚴論經》15卷，馬鳴菩薩造，姚秦・鳩摩羅什譯，大正藏第4冊，No.201。

6.《法句經》2卷，法救撰，吳・維祇難等譯，大正藏第4冊，No.210。

7.《法句譬喻經》4卷，晉・世法炬共法立譯，大正藏第4冊，No.211。

8.《大方廣佛華嚴經》60卷，東晉・佛馱跋陀羅譯，大正藏第9冊，No.278。

9.《大般涅槃經》36卷，東晉・法顯譯，大正藏第12冊，No.375。

10.《佛說佛名經》30卷，菩提流支譯，大正藏第14冊，No.441。

11.《佛藏經》3卷，姚秦・鳩摩羅什譯，大正藏第15冊，No.653。

12.《正法念處經》70卷，元魏・瞿曇般若流支譯，大正藏第17冊，No.721。

13.《本事經》7卷，唐・玄奘奉詔譯，大正藏第17冊，No.765。

14.《沙彌律儀要略增註》2卷，袾宏輯，菩弘贊註，大正藏第60冊，No.1118。

15.《永嘉禪宗集註》2卷，明・傳燈重編并註，大正藏第63冊，No.1242。

16.《成實論》16卷，訶梨跋摩造，姚秦・鳩摩羅什譯，大正藏第32冊，No.1646。

17.《摩訶止觀》10卷，隋・智者大師說，灌頂記，大正藏第46冊，No.1911。

18.《宗鏡錄》100卷，智覺禪師延壽集，大正藏第48冊，No.2016。

二、現代著作

19.劉真，《四書讀本》，臺南，綜合出版社，1980年9月10日再版。

20.陳鼓應，《老子注譯及評介》，北京，中華書局，2001年8月。

21.覺音著／葉均譯，《清淨道論》，高雄，正覺學會，2002年6月修訂版。

校勘消息

由於《福嚴會訊》第十七期，編輯上的疏失，特此通告更正，以表歉意。

P.10　圖說右一印法長老，校勘為印海長老

P.37　第三行讚勤法師，校勘為讚勒法師

P.38　第三屆校友會編組名單：超能法師，校勘為能超法師



元亨佛學院 97學年度招生

導師》菩妙長老　院長》能淨法師

辦學宗旨
- 陶鑄僧品、造就僧才
- 紹傳佛燈、高懸慧日
- 繼踵法輪、常軌達磨
- 利濟有情、淨化世間

教育方針
- 導正見、立正志、履正行
- 提升道念、長養道心、深植道根、儲備道糧
- 建構理想的、和諧的——展轉相諫、展轉相教——僧團

特　色
- 日常生活修行化，修行生活日常化
- 學佛、佛學並進；傳統、現代兼顧
- 循序漸進不失行；按部就班不躁進

師資陣容　緇林玉樹、釋門俊彥及學界碩德高明等。

學　制　三年

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　18~35歲高中（職）以上，身心健全之出（在）家女眾。

報名日期　即日起至考試前一天止

報名方式　一律以掛號郵件寄至「元亨佛學院教務處招生組」
高雄市鼓山區元亨街5號
No.5 Yuan-Heng Street, Kushan District Kaohsiung, Taiwan, R.O.C.

考試日期　第一梯次97年 **6** 月 **15** 日(農曆5月12日)星期日
第二梯次97年 **8** 月 **17** 日(農曆7月17日)星期日

考試地點　元亨佛學院‧高雄市鼓山區元亨街5號

考試科目　筆試：「成佛之道」前二章（印順法師著，正聞出版社）、國文。
口試：口試不合格者，概不錄取。經審核通過者，個別通知。

聯絡方式　(07)5330186 或 E-mail:bhadra@ms.url.com.tw

簡章、報名表備索：電「元亨佛學院」或上元亨寺網站 http://www.yhm.org.tw下載



佛法對於生產的增加、政治的革新等，
雖也認為確要，但根本而徹底的解脫，
非著重於對有情自身的反省、體察不可。

發　　行｜福嚴精舍
編　　輯｜福嚴佛學院編輯組
郵政劃撥｜ 19940737
地　　址｜30065 臺灣新竹市明湖路365巷3號
No. 3, Lane 365, Ming Hu Rd.,HSINCHU, TAIWAN 30065, R.O.C.
電　　話｜886-3-5201240
傳　　真｜886-3-5205041
電子郵件｜ fuyan@mail.fuyan.org.tw
福嚴網址｜http://www.fuyan.org.tw
發行日期｜2008年04月