

正念正定

—導師圓寂十四週年—

Fuyan Journal

Vol. 62 2019.04

福嚴

會訊

- 定學之正念與正定
- 淨佛國土、成就眾生之探究(下)
- 身心充滿憂苦的解脫(一)
- 要溯古，還是追今？

福嚴塔院



samyak-smṛti · samyak-samādhī

福嚴佛學院 佛三（會藏法師主持） 2019.3.7-9



福嚴佛學院 始業式 2019.3.11



福嚴佛學院 清明法會 2019.4.5



福嚴

會訊

Vol. 62
2019.04

福德與智慧齊修，庶乎中道；
嚴明共慈悲相應，可謂真乘。

發行 | 福嚴佛學院
編輯 | 福嚴佛學院校友會編輯組
郵政劃撥 | 50356726 楊奕誠
地址 | 30065 臺灣新竹市東區明湖路
365巷3號
No. 3, Ln. 365, Minghu Rd., East Dist.,
Hsinchu City 30065, Taiwan (R.O.C.)
電話 | +886-3-5201240
傳真 | +886-3-5205041

福嚴網址 | <http://www.fuyan.org.tw>
Facebook | <http://www.facebook.com/fuyan.tw>
電子雜誌 | <http://issuu.com/fuyanjournal>
校友電郵 | fuyan.alumni@gmail.com
發行日期 | 2019年04月
創刊日期 | 2004年01月
I S S N | 2070-0520

本期主題 >> 正念正定

Contents



何等為正念？謂念隨順，念不妄、不虛。
何等為正定？謂住心不亂、堅固、攝持、寂止、三昧、一心。

——《雜阿含經》

慈心慧語

- | | |
|--------------------|------|
| 02 定學之正念與正定 | 印順導師 |
| 14 淨佛國土、成就眾生之探究（下） | 釋厚觀 |

人間法音

- | | |
|-----------------|-----|
| 42 《大智度論》選讀（十一） | 釋厚觀 |
| 52 身心充滿憂苦的解脫（一） | 釋開仁 |

佛法啟示

- | | |
|--------------|-----|
| 66 要溯古，還是追今？ | 釋開仁 |
| 68 初至佛學院心得分享 | 王淑仙 |

梵語佛典

- | | |
|--------------------------------|-----|
| 72 《中論》〈觀四諦品〉第 18 頌之觀行與義理解析（十） | 常精進 |
|--------------------------------|-----|

活動紀實

- | | |
|----------------------|-----|
| 77 溫故知新 | 編輯組 |
| 78 福嚴「寒冬送暖」平安蔬食便當結善緣 | 釋淨聞 |
| 80 從論文發表談論文寫作之心得 | 釋果傳 |
| 82 福嚴校友會第八屆第二次幹部會議 | 編輯組 |

- | | |
|------------------|-----|
| 79、51 附：「素齋食趣」食譜 | 釋長定 |
|------------------|-----|



《福嚴會訊》電子雜誌
<http://issuu.com/fuyanjournal>



定學之正念與正定

文／印順導師
整理／編輯組

一、正念正定的各別涵義

（一）正念

「正念」是對正見所確認，而正志立意求他實現的真理，念念不忘的憶持現前。（《佛法概論》p.223）

念是專心繫念，為攝心不亂的主要修法。但這裏，還是以出離心為導向的。而所修的念，不是念別的，就是從正見，正思惟得來的正念。這是與慧相應的，向於涅槃的正念。

（二）正定

定本是外道所共的，凡遠離現境的貪愛，而有繫心一境——集中精神的效力，如守竅、調息、祈禱、念佛、誦經、持咒，這一切都能得定。但定有邪定、正定、淨定、味定，不可一概而論。雖都可作為發定的方便，但正定必由正確的理解，正常的德行，

心安理得、身安心安中引發得來。如經中常說：「因持戒便得不悔，因不悔便得歡悅，因歡悅便得喜，因喜便得止，因止便得樂，因樂便得定」。


佛對鬱低迦說：「當先淨其初業，然後修習梵行。……當先淨其戒，直其見，具足三業，然後修四念處」（雜含卷二四·六二四經）。

滿慈子對生地比丘說：「以戒淨故得心（定的別名）淨，以心淨故得見淨」（中含·七車經）。

一般學者，每不從「淨其戒，直其見」下手，急急的求受用，求證得，這難怪持咒等的風行了！（《佛法概論》p.227）


二、念的修習

念，不是口裡稱說，而是心念。…什麼叫念？念是「繫心一境」，使心繫著於境，在一個特定的境相上轉。……我們的心，是不平等的；




不是高昂，就是低下。不想呢，心就低沈而睡著了，糊糊塗塗，顛倒夢想。一旦醒過來，心又四處飛揚，妄想無邊。不向下而昏沈，就向上而掉舉，不可能平衡的。看起來，人是絕頂聰明的，現在已進步到進入月球。可是對自己的心，無法控制，不能使自心平等——明明白白，安安定定。人類什麼都聰明，就是對自己是無知。心是這樣的昏迷，這樣的妄想，自己都不知道自己在做什麼，那怎能免於內心的憂苦呢！所以佛要我們修習正念，使心專注於一境，前念心與後念心，平等持續。心與境相應不離，不再昏沈掉舉，心就安定了，清淨了，不受憂苦的干擾了！佛法的一切功德，都通過正念而進入；正念是打開佛法寶藏的鎖匙，非布施等事相功德可比。（《佛在人間》p.225）

念為心所法之一，為五別境中的念心所。它的意義是繫念，心在某一境界上轉，明記不忘，好像我們的心繫在某一境界上那樣。通常說的憶念，都指繫念過去的境界。而此處所指稱的念，通於三世，是繫念境界而使分明現前。



念，是佛法的一種修行方法，如數息觀，又名安般念；還有六念門；以及三十七道品中的四念處，都以念為修法。……若能繫念一處，即可由之得定。不但定由此而來，就是修觀修慧，也莫不以念為必備條件。故念於佛法中，極為重要。（《淨土與禪》p.103）

在我們的日常生活中，不外乎見色，聞聲……知法。這可要嚴密的守護，像看門人，見到雞犬亂闖，小偷等進來，就加以拒絕，或立刻驅逐出去。一般人，在見色，聞聲等時，總是取相。合意的，就取相而引生貪欲等；不合意的，就取相而引生瞋恨等。不能控制自心，跟著煩惱轉，就會造業而墮落，像牛的亂闖，踏壞苗稼了。所以，在見色，聞聲等時，要密護根門。這並不是不見色，不聞聲，而是在見了聞了時，能『制而不隨』煩惱轉。如見美色而不起淫意，見錢財而不作非分想。這要有正知，正念才得。對於外來的境界，或內心的境界，要能正確認識他的危險性，是好是壞，叫正知。對於正知的，時時警覺，時



時留意，叫正念。如沒有正知，外境現前，心隨煩惱轉，認賊作父，歡迎都來不及，那怎麼能制伏劫功德賊呢？如沒有正念，時時忘失，如小偷進門，大箱小籠搬了走，還呼呼的熟睡，沒有發覺，那怎能制伏呢？能謹密的守護根門，才能止惡，才能惡法漸伏，功德日增。說修行，在平常日用中，要從這些地方著力！（《成佛之道》p.192~193）

「云何修正念」，正念的念，是繫念，要在一個境界上去念，並非隨便地在心裏想一下，這是修定的惟一方法。譬如我們念佛，必須是聽人說或是見過佛像，於是此念在心中一直現起不忘；若是忘了，這念頭失去了即是失念。……該如何來修正念，然後使得「心無有馳散」？……我們的念頭就好像一隻好活動的小狗，你用繩子將牠拴在樹上，牠就會在那裏不停地東跑西跑，直到跑不動了，就躺下來睡覺。眾生的心念也是如此，除非是睡眠狀態之中，否則要不東想西想是很難的。佛法有個方便，讓人想，但不是亂想，只是繫念一境。如此，心就不會東跑西跑了。……最根本的原則：「無有馳想念，慧無有諂偽」。無有馳想念是正念，慧無有諂偽是

正知。一個人的念頭往這裏想想，那裏想想，這便是馳想念，能夠使心心念念，不東西馳散，即是修念。……我們常聽到許多善友訴苦，認為他們念佛、靜坐時妄念太多。事實上，眾生莫不都是妄想分別，修行時自然也就難免妄念紛飛了。要將心念於一境，並非是說了即可做到的。首先，讓心來照顧念，最初或許是念跑走了還不曉得，當發現時不必緊張，先讓它回到老地方，再注意看住它。久之，慢慢地有了進步，它還沒有跑遠，就能把它抓回來；而後，當它正準備跑開時，就立刻可以將它止住；而終於能夠將此念定下來。正念、正知，就好比是兩個看門人，看守住我們的心識，使壞人不得其門而入。不散亂是正念；散亂了立刻警覺知道，是正知。能正念、正知，心就能安定。

『慧無有諂偽』的慧，並非指通達真理的智慧，而是沒有諂曲，沒有虛偽，了知自己心念的智慧。……心無馳散，方可成就禪定；所以禪定最主要的是正知、正念再加上修定的方便。無此，想要把心靜下來都做不到，更遑論其他。（《華雨集第一冊》p.48~50）

三、定的修習

定學是安定身心，強化身心，而為到達自在解脫，利濟眾生的依據。……然而，如缺乏德行的戒足，智證的慧目，即禪定不過是生死業，味定、邪定，還會引人墮落呢？佛法的修習禪定，起初是身心動亂——身息還沒有調柔，心中雜念紛飛。久之，漸離動亂而身心安定。漸凝定時，由於宿習熏發，心中的善念或惡念，善境界或惡境界，又紛紛現前。由於風力增強，身體也不由自主的震動起來。在修定過程中，這種身心的震動（或先或後），還在門外呢！如執著這虛幻形相，虛幻音聲，身體震動，便停滯不前，或轉而退失，不再能進入定境，開發無邊功德寶藏了。如去公園遊觀，在公園門外，見到一些野草閑花，便覺得真好，留連忘返，那他也無緣入門，再不見園中的名貴花，珍異禽獸，精巧建築了。所以必須透此一關。對於染惡心境，除遣他；良善的心境，也不要執他。這樣的進修，心境轉而更為空靈明淨，由此發生正定。（《佛法是救世之光》p.326~327）

（一）修定的動機

為什麼要修定？理由非常多，但主要是，認為這個罪惡的現實人間，有兩大癥結，非修定不能對治。

一、「欲樂」：人類對於物質的欲樂，適合自己情意的色聲香味觸，及男女的欲樂，都是貪戀不捨的。現在的欲樂，耽著不捨。過去的欲樂，念念不忘。未來的欲樂，盲目的追求著。這些欲樂，沒有的苦求不已；得到了，又怕失去；失去了，憂苦得了不得！試想：人間的一切問題——社會，經濟，政治等一切，那一樣不是為了大家的貪求欲樂而存在。欲樂是「不可著」的，如刀頭的蜜，似乎有味，而不知接著是割舌的苦惱。

二、「散亂」：人心是散亂的，比猴子的躁動還厲害若干倍。由於內心的散亂，情意容易衝動，認識不能明確（散亂重的，連世間學都不能了解），自己不能控制自己，一味隨著環境而轉動。散亂為引起顛倒煩惱的有力因素，使人陷溺於多憂「多」「苦」的欲海，不能自拔。修定才能不受欲樂的繫縛，不為散亂所擾亂，心地明淨安定，而有自主的自由。（《成佛之道》p.118）

為什麼要修止而得禪定？因修止而能得定，就能成辦種種有義利的事業。所以說：『制心一處，無事不辦』。修止而得住心時，身心引發輕安，身心都輕快舒適，而有行善離惡的力量。眾生一向在散亂心中，對欲境的抗拒力，煩惱的制伏力，善事的進修力，都非常薄弱，總覺得有心無力，如逆水行舟那樣的艱難。身體也如此，身體健康的，也時有煩勞不堪的感覺。如久病一樣，身心都滯重遲緩，軟弱無力。如修止而能住正定，「依住」心而發生「堪能性」，就是從身輕安而生身精進，從心輕安而生心精進；過去無能不堪的情形，全部改觀。依止這樣的堪能性，就「能」勇於進修，作「成所」要「作」的「事」業。

什麼是要作的事？


聲聞人，依定才能得現法樂住，得殊勝知見（天眼），得分別慧，得漏盡解脫。

大乘行人，依定才能引發身心輕安，引發神通等功德；能深入勝義，更能作饒益眾生的種種事業。總之，佛法的殊勝功德，都是離不了定的，所以應專心修習禪定。（《成佛之道》p.315~316）

（二）習定的前方便

密護根門，飲食知量，覺寤瑜伽，正知而住，知足，遠離，都是「能淨尸羅」的；能這樣去行，戒學一定會如法清淨。雖然戒以殺、盜、淫、妄為根本，但如在日常生活中，貪求飲食，貪樂睡眠，不能守護根門，不能自知所行，對物欲不滿足，對人事不遠離，那一定會煩惱多，犯戒作惡。所以佛制戒律，不但嚴持性戒，並且涉及日常生活，團體軌則，舉止威儀。將一切生活納入於如法的軌範，犯戒的因緣自然就少了；犯戒的因緣現前，也就能立刻警覺防護了。這樣，自然能做到戒法清淨。所以說到戒學，切勿輕視這些飲食等日常生活，以為無關緊要才是！

這樣的戒學清淨，也就「是定」學的「方便」。這是修定所必備的基礎，也可說是修定的準備工作。經上說：『戒淨便得無（熱惱追）悔；無悔故歡；歡故生喜；由心喜故，身得輕安；身輕安故，便受勝樂；樂故心定』。這因為，持戒清淨的，一定心安理得，自然能隨順趣入定學。如從日常生活的如法來說：不會貪求



滋味，飲食過量；不會貪著睡眠，終日昏昏的；隨時能防護根門，正知所行，這都就是去除定障。所以戒清淨的，『寢安，覺安，遠離一切身心熱惱』；『無諸怖畏，心離驚恐』；身心一直在安靜中。如加修定學，自然就順理成章，易修易成。……如修定而想有成就，那一定要『離欲及惡不善法』。因為定是屬於色無色界的善法；如心在欲事上轉，不離欲界的惡不善法，那是不能進入色界善法的。這一點，有些人是忽略了。念念不忘飲食男女，貪著五欲，對人做事，不離惡行，卻想得定，發神通，真是顛倒之極！……在應「離」的欲及惡不善法中，欲是「五欲」；惡不善法是「五蓋」。

五欲是淨妙的色、聲、香、味、觸，這是誘惑人心，貪著追求的物欲。修定的，要攝心向內，所以必須離棄他。對於五欲境界，要不受味——不為一時滿意的快感而惑亂，反而要看出他的過患相，以種種理論，種種事實來呵責他。看五欲為：偽善的暴徒，糖衣的毒藥，如刀頭的蜜。這才能不取淨妙相，不生染著；染著心不起，名為離欲。在五欲中，男女欲是最嚴

重的；這是以觸欲為主，攝得色聲香的欲行。男女恩愛纏縛，是極不容易出離的。多少人為了男女情愛，引出無邊罪惡，無邊苦痛。經中形容為：如緊緊的繩索，縛得你破皮、破肉、斷筋、斷骨，還不能捨離。這是與定相反的，所以就是在家弟子，如想修習禪定，也非節淫欲不可。

五蓋，是欲貪蓋，瞋恚蓋，昏沈睡眠蓋，掉舉惡作蓋，疑蓋。這都是覆蓋淨心善法而不得發生，對修習定慧的障礙極大，所以叫蓋。欲貪，從五欲的淨妙相而來。瞋恚，從可憎境而起。昏沈的心情味劣下沉，與睡眠鄰近，這是從闇昧相而來的。掉舉與昏沈相反，是心性的向上飛揚。惡作是追悔，是從想到親屬、國土、不死，及追憶起過去的事情，或亂想三世而引起的。疑從三世起，不能正思惟三世的諸行流轉，就會著我我所，推論過去世中的我是怎樣的，……這一類的疑惑。這要修不淨想來治欲貪；修慈悲想來治瞋恚；修緣起想來治疑；修光明想（法義的觀察）來治昏沈睡眠；修止息想來治掉舉惡作。這五蓋能除遣了，定也就要成就了。（《成佛之道》p.198~202）

（三）習定的方法

說到修習禪定的方法，不外乎調攝身心。「調」是調伏，調柔，人心如悞的劣馬，不堪駕御；又如惡性牛，到處踐踏禾稼，必須加一番調練降伏功夫，使心能伏貼溫柔，隨自己的意欲而轉，所以古來有『調馬』，『牧牛』的比喻。調又是調和，身體，呼吸，心念，都要調和到恰好，勿使動亂，才能漸入安定。「攝」是收攝，使心念集中，勿讓他散亂。調攝的對象，有「三事」——身，息，心，如《小止觀》等說。身體要平穩正直，舒適安和，不得隨便動搖，也不使身體有緊張積壓的感覺。閉目，閉口，舌抵上顎，也不可用力。調息——呼吸，要使之漸細漸長，不可有聲，也不可動形，似有似無，但也要漸習而成，不可過急。調心，使心繫念緣中，不散亂，不惛沈，不掉舉，心意集中（歸一）而能平正，自然安定。三者有相互關係，以心為主，在身體正常的安靜中，心息相依，而達定境。（《成佛之道》p.119~120）


息是依緣身心而轉的，對身心的粗動或安定，有密切關係，所以安定身心的定學，對修息極為重視。……

一、「數」息：以息為所緣，吸入時，以心引息而下達於臍下；呼出時，心又隨息而上，自鼻中呼出。這樣的一呼一吸為一息，數入息的不再數出息，數出息的不再數入息。一息一息的默數下去，到十數為止，再從一數起。數息，如念佛的捏念珠一樣，使心在息——所緣上轉，不致於忘失。初學的如中間忘記了，那就從一數起，以做到一息一息的不加功力，憶念分明為限。

二、「隨」息：久久心靜了，不再會忘失，就不必再數，只要心隨於息，心息相依，隨息而上下，覺息遍身等。這樣，連記數的散亂，也離去了。

三、「止」息：久久修息漸成，心與息，如形影的不離。忽而心息不動，身心泯然入定，也就是修止成就。

凡修息的，以細長為妙，但初學不可勉強，以免傷氣。又息須均勻，切勿忽長忽短。佛法的持息，本意在攝心入定，所以不可在身體上著想。修習久了，如少腹充滿，發熱，或吸氣時直達到足跟趾端，或覺臍下氣息下達，由尾閭而沿脊髓上升，或氣過時，幻覺有光色，音聲等——這都是氣息通暢，生理上的自然現象。切勿驚奇誇眩，落入氣功及丹道的外道窠臼！



又修息以微密勻長為準，所以「非風」相：息出入時，如風的鼓盪一樣，出入有聲，那是太粗而要不得的。也「非喘」相：這雖然出入無聲，但不通利（艱澀），如刀刮竹一樣，一頓一頓的有形可見。也非「氣」相：雖然通利了，但口鼻仍有氣入的感覺。離此風相，喘相，氣相，微密勻長，古人形容為『悠悠揚揚』，『若存若亡』，才合於息相的標準。

（四）習定的障礙

禪定……從初學到學習成就，「懈怠為」習「定」的大「障」礙，非修「信勤等對治」行不可。懈怠，是對善事缺乏勇氣，敷衍，泄沓，為障精進的煩惱。要滅除懈怠，非精進不可。但定的修習精進，要從對於禪定的希求願欲而來。如一心想成就禪定功德，非得不可，自然就樂意修習而不疲懈了。但這要從信心中來：深信禪定的功德，深信定是可以修習而成的，更信自己能切實修學，一定能成就。有了這樣的信念，自然『信為欲依，欲為勤依』，而勤修不懈怠了。在禪定的信心中，第一要深信定境的輕安自在，身心勇銳，使自己的身

心，進入一新的境地。如於定的輕安而能深信，實為引發精進的要著。修信，欲，勤，安——四種斷行，滅除懈怠過失，實是貫徹於修定的始終過程；而在開始修習時，這是應特別重視的學程。……以正念攝心，達到了安住所緣的階段，那就要以正知來滅除『昏沈與掉舉』的過失了。掉舉是貪分，是染著可愛境，心不自在，引起心的外散。昏沈是癡分，是身心沈重，引起攝心所緣的力量低弱，不大明顯。初修時，妄想紛飛，或者昏沈闇昧，與修止全不相應的重大過失，容易覺知，不是這裏所說的。這裏所要說的是：念既安住所緣了，應「覺了」微細的昏「沈與掉」舉。如不能覺了，或誤以為定力安穩，那就會停滯而不再進步；日子一久，反而會退落下來。這是非常重要的！如在修習中，覺得影像不安定，不明顯，或覺得心力低弱，不能猛進，這就是微細沈、掉存在的明證。這只要正念安住，相續憶念，綿密的照顧，就能生起「正知」，知道沈、掉已生起了，或要起來了，能使心「不」向「散亂」流去。

覺了到微細的昏沈與掉舉，假使由他去，或因沈、掉過失的深重，不容易遣除，就不設法對治。這種『不作

行』的過失，要以思來對治他，才能達到滅除沈、掉的目的。思，是推動心心所而使有所作為的，所以這就是「為」了「斷」除沈、掉，「而」以思來「作行」；「切勿隨彼」沈、掉等流或增長下去。要怎樣的作行呢？如沈、掉不太嚴重的，那麼沈相現前，就舉心而使他明了有力；或修觀察。如掉相現前，那就下心而使他舒緩；或專修安住。所以在修止的過程中，舉心或下心，止修或觀修，有隨心的情況而應用，以達平衡中立的必要。……但沈、掉嚴重的，不容易遣除，就應該修特別的對治。如沈沒重的，修光明想，或修菩提心等可欣喜的功德相。如掉舉重的，應修無常等可厭患相。等沈、掉息去，再依本來所修的，安住所緣而進修。

如修習到沈掉息「滅」了，心就能平等正直。那「時」，就應該不太努力，讓心平等「正直」而「行」就得了，這叫做捨。捨時不加功用，讓心在平等正直的情況下自由進行，這就能「斷於功行」的過「失」。……如心已平等安住，還是為了防護沈、掉而『作行』，結果反而使心散亂了。所以到這階段，應修捨，舒緩功用。

(《成佛之道》p.318~328)

(五) 習定的所緣

到底應住心於什麼所緣，才能修習成定呢？「聖」者「說：是所緣」是沒有一定的。沒有一定，這不是說什麼都可以，而是說，在可為念境的種種緣中，沒有一定而已。瑜伽師說有四種所緣：周遍所緣，淨行所緣，善巧所緣，淨惑所緣。總之，聖教中所說的種種所緣，一定是合於二大原則的：一、是「能淨」治「惑障」的；二、是契「順於正理」的。

凡緣此而修習住心，就能使煩惱漸伏，或者斷而不起，這才能引生正定；定是離（煩惱）欲而修得的。這或是共世間的，或是出世的，「能向於出離」道的斷惑證真，這才是值得緣以為境的。如緣荒謬悖理的，反增煩惱的，如緣淫欲，緣怨敵，或是緣土塊木石無意義物，那不發狂成病，就算萬幸，不要說得定了！對治煩惱而漸伏的，如不淨治貪欲，慈悲治瞋恚，緣起治愚癡，界治我執，持息治尋思散亂。這是隨煩惱的增強，而施以不同的對治法門。

順於正理的，如以蘊，界，處，緣起，處非處——五種善巧為緣；這

五者都是契順於正理而能滅除愚癡的。出世斷惑的總相所緣，是一切法無我，一切法性空。這些所緣，都是通於止觀的。如繫心於這些所緣，持心令住，不使流散，不加觀察，這就被稱為『無分別影像』，而是奢摩他——止的所緣了！（《成佛之道》p.320~321）

（六）修定的完整學程

從初學的攝心，到成就正定，有九住心，也就是住心的修習過程，可分為九個階段。

一、「內住」：一般人，一向是心向外散；儒者稱為放心，如雞犬的放失而不知歸家一樣。修止，就是要收攝此外散的心，使心住到內心所緣上來，不讓他向外跑。

二、「續住」：起初攝心時，心是粗動不息的，如惡馬的騰躍一樣，不肯就範。修習久了，動心也多少息下來了，才能心住內境，相續而住，不再流散了。

三、「安住」：雖說相續而住，但還不是沒有失念而流散的時候。但修習到這，能做到妄念一起，心一外

散，就立即覺了，攝心還住於所緣中。到這階段，心才可說安定了。

四、「近住」：這是功夫更進了！已能做到不起妄念，不向外散失。因為妄念將起，就能預先覺了，先為制伏。這樣，心能安定住於所緣，不會遠散出去，所以叫近住。

五、「調順」：色、聲、香、味、觸——五欲，貪、瞋、癡——三毒，加男、女為——十相，這是能使心流散的。現在心已安住了，深知定的功德，也就能了知『欲』的過失。所以以靜制欲，內心柔和調順，不會因這些相的誘惑而散亂。

六、「寂靜」：十相是重於外境的誘惑，還有內心發出的『不善』法，如不正尋思——國土尋思、親里尋思、不死尋思、欲尋思、恚尋思、害尋思等。五蓋——貪欲、瞋恚、昏沈睡眠、掉舉惡作、疑。對這些，也能以內心的安定功德而克制他，免受他的擾亂。到這，內心是寂靜了。寂靜，如中夜的寂無聲息一樣，並非是涅槃的寂靜。

七、「最極寂靜」：上面的寂靜，還是以靜而制伏尋思等煩惱，還不是沒有現起。現在能進步到：尋思等一

起，就立即除遣，立刻除滅。前四住心，是安住所緣的過程。但修止成定，主要是為了離欲惡不善法，所以定力一強，從五到七，就是降伏煩惱的過程。必靜而又淨，這才趣向正定了。

八、「專注一趣」：心已安住，不受內外不良因素所動亂，臨到了平等正直持心的階段。就此努力使心能專注於同一，能不斷的，任運的（自然而然的）相續而住。


九、「等持」：這是專注一趣的更進步，功夫純熟，不要再加功用，「無作行」而任運自在的，無散亂的相續而住。修習止而到達這一階段，就是要得定了。

修定的方法不一；到達的時間，也因人而不同。住心的教授，也說有種種，如八斷行等都是。但從最初攝心，到成就正定，敘述這一完整的學程，依「聖」者所「說」：修「止」的「方便」過程，「不」會超「越九住心」的，也就是不外乎九住心的法門。所以修習止，應依此修習，而認識自己的進程，到了什麼階段，以免增上慢而貽誤了自己。（《成佛之道》p.329~331）

（七）定成就的殊勝功德

要修習怎樣才算得定呢？能達到「心一境」性，就「名」為「定」。定在梵語，是三摩地，意思是等持。等是平正，不高揚掉舉，不低沈惛昧。持是攝持一心，不使散亂。初習定時，繫念一境，頓時妄想紛飛，不易安住。念如繩索，使心常在一境上轉，久之妄念漸息；再進，僅偶爾泛起妄念；久久，能得平等持心，心住一境，如發起身心輕安，就是得定了。（《成佛之道》p.120~121）

在修止過程中，早就有些輕快舒悅的身心感覺，而也一定有熱觸，動觸等發現。但一直到第九住心，能無分別，無功用的任運，還只是類似於定，不能說已成就定。這一定要，「若得」生起身心的「輕安樂」，引發身心精進，於所緣能自在，有堪能，這才「名」為「止成就」，也就是得到第一階段的『未到地定』。發定時，起初頂上有重觸現起，但非常舒適，接著引發身心輕安：由心輕安，起身輕安。這是極猛烈的，樂遍身體的每一部分，徹骨徹髓。當



時內心大為震動，被形容為『身心踴躍』。等到衝動性過去，就有微妙的輕安樂，與身相應；內心依舊無功用，無分別的堅固安住所緣，這才名為得定。從此出定以後，在行、住、坐、臥中，都有輕安及定的餘勢隨逐，好像常在定中一樣。如再修止入定，持心不散，一下子就能入定，生起身心輕安，而且能不斷增勝起來。

成就定的，能得由定所發的殊勝功德。通遍的定德，有三：一、「明顯」；二、「無分別」；三、「及」微「妙輕安樂」。明顯是：心極明淨，所緣於心中現，也極為明顯，如萬里無雲，空中的明月一樣。無分別是：心安住而自然任運，了了分明，不曾有什麼作意的功用。所以當時的心境，澄淨得如波平浪靜的大海一樣。真可說惺惺寂寂，寂寂惺惺了！而在這樣的定境中，又有微妙的身心輕安，因而離惡行善，非常有力，又極其自然，不像平時的逆水行舟那樣。於欲境自然不起染著，大有染著不了的情況。最低階段的定境，就是那樣的深妙！（《成佛之道》p.331~333）

四、由正念而引發正定

心在一境上轉，不分散，不動亂，心就歸一；心歸一，心就寧定了。心止於一境，不起種種散動分別，因煩惱而有的憂苦，自然也就沒有了。所以正念是正定的基礎，正定由正念得來。（《佛在人間》p.226）

正念，即對於正見正志所認識而決定的，能專心的繫念；這就是在正知正行的基礎上，進修瑜伽。因正念而到達身心平靜，即正定。（《以佛法研究佛法》p.95）

正念修習成就，能「得正定」。約定境說，就是上面所說的七依定；佛又特別重視四禪（這是最容易發慧的定）。這不是一般的定，是與念慧相應的，向涅槃的勝定，所以叫正定。（《成佛之道》p.230~231）



淨佛國土、成就眾生之探究（下）

文／釋厚觀（福嚴佛學院前院長）

- 一、前言
- 二、為何要淨佛國土
- 三、成就佛國土之因緣
- 四、為眾生發淨佛土願
(以上內文詳見前期會訊)
- 五、如何淨佛國土
- 六、如何成就眾生
- 七、「成就眾生」與「淨佛國土」之關係
- 八、結論

五、如何淨佛國土

要嚴淨佛土，不只是菩薩自身清淨，還必須教化眾生，令眾生清淨，國土才會清淨。如《大智度論》卷 85〈菩薩行品 72〉（CBETA, T25, no. 1509, p. 657, b6-8）云：

教化眾生故，得淨佛世界；如《毘摩羅詰·佛國品》中說：「眾生淨故，世界清淨。」¹²⁴

菩薩應如何嚴淨佛國土，《摩訶般若波羅蜜經·淨土品》有詳細具體地描述：首先，應自除身、口、意麤業，亦除他人身、口、意麤業；其次，應自行六波羅蜜，亦教他行六波羅蜜，並願以所修福德與一切眾生共有，迴向淨佛國土。

124、參見《維摩詰所說經》卷 1〈佛國品 1〉（CBETA, T14, no. 475, p. 538, b26-c5）：

菩薩隨其直心，則能發行；隨其發行，則得深心；隨其深心，則意調伏；隨意調伏，則如說行；隨如說行，則能迴向；隨其迴向，則有方便；隨其方便，則成就眾生；隨成就眾生，則佛土淨；隨佛土淨，則說法淨；隨說法淨，則智慧淨；隨智慧淨，則其心淨；隨其心淨，則一切功德淨。
是故寶積！若菩薩欲得淨土，當淨其心；隨其心淨，則佛土淨。

(一) 斷惡：自除身、口、意麤業，亦除他人身、口、意麤業

《摩訶般若波羅蜜經》卷 26〈淨土品 82〉(CBETA, T08, no. 223, p. 408, b20-24) 云：

須菩提白佛言：「世尊！云何菩薩摩訶薩淨佛國土？」

佛言：「有菩薩從初發意以來，自除身麤業、除口麤業、除意麤業，亦淨他人身、口、意麤業。」

佛先總說：欲淨佛國土，菩薩必須先除自己的身口意三種麤業，亦淨眾生的三種麤業。

有人問：如希望將來成就的國土資具豐足，應該修布施等才能感得這樣的福樂果報，為何只有說「清淨三業」呢？如《大智度論》卷 92〈淨佛國土品 82〉(CBETA, T25, no. 1509, p. 708, c23-p. 709, a4) 云：

問曰：若布施等諸善法得淨佛土果報，何以但說「淨三業」？

答曰：雖知善惡諸法是苦樂因緣，如一切心、心數法中，得道時智慧為大；攝心中定為大；作業時思為大；得是思業已，起身、口¹²⁵業。布施、禪定等，以思為首；譬如縫衣，以針為導。受後世果報時，業力為大。是故說「三業」，則攝一切善法：意業中盡攝一切心、心數法，身、口則攝一切色法。

人身行三種，福德具足，則國土清淨。內法淨故，外法亦淨；譬如面淨故，鏡中像亦淨。如《毘摩羅詰經》¹²⁶中說。不殺生故人皆長壽，如是等。外人認為：要淨佛國土，應該修布施、持戒等種種善法，若只有清淨三業怎麼可以成就呢？

論主回答：行善是樂的因緣，造惡是苦的因緣，如要得安樂，必須修善法；而一切心、心所法中，是依無漏慧覺悟得道，所以得道時智慧的力量最大，攝心時以定心所的力量最大，造業時則思心所的力量最大，由思而起身業、口業。布施、

125、(1)〔意〕—【宋】【元】【明】【宮】。(大正 25, 708d, n.8)

(2) 案：《大正藏》原作「起身、口、意業」，今依文義及宋本等刪除「意」字。

126、(1) 參見《維摩詰所說經》卷 1〈佛國品 1〉(CBETA, T14, no. 475, p. 538, b26-c5)。

(2) 釋惠敏，〈「心淨則佛土淨」之考察〉，《中華佛學學報》第 10 期，頁 25-44。

禪定等都是「思心所」為主導來推動；就好像縫衣服，雖然有縷線，但若沒有用針來引導，也無法縫衣服。後世受果報，則以業力為大，所以說淨三業就能攝一切善法，其中意業攝一切心、心所法，身、口業攝一切色法。

眾生淨身口意三業，福德具足則國土清淨。因為內法清淨故，外法也隨之清淨；就如顏面清淨，鏡中像也隨之清淨一樣；欲令鏡中像清淨莊嚴，必須從清淨顏面下手。欲得長壽果報，必須不殺生。同樣地，欲令外法的國土清淨，就必須先令身口意三業的內法清淨才行。

接著須菩提再問什麼是身麤業、口麤業、意麤業？佛以六項內容來回答。如《摩訶般若波羅蜜經》卷 26〈淨土品 82〉（CBETA, T08, no. 223, p. 408, b24-c10）云：

「世尊！何等是菩薩摩訶薩身麤業、口麤業、意麤業？」

佛告須菩提：「不善業若殺生乃至邪見，是名菩薩摩訶薩身、口、意麤業。」

復次，須菩提！慳貪心、破戒心、瞋心、懈怠心、亂心、愚癡心，是名菩薩意麤業。」

復次，戒不淨，是名菩薩身、口麤業。」

復次，須菩提！若菩薩遠離四念處行，是名菩薩麤業。遠離四正勤、四如意足、五根、五力、七覺分、八聖道分；空三昧，無相、無作三昧，亦名菩薩麤業。」

復次，須菩提！菩薩摩訶薩貪須陀洹果證，乃至貪阿羅漢果證、辟支佛道，是名菩薩摩訶薩麤業。」

復次，須菩提！菩薩取色相、受想行識相，眼耳鼻舌身意相，色聲香味觸法相，男相女相，欲界相、色界相、無色界相，善法相不善法相，有為法相無為法相，是名菩薩麤業。菩薩摩訶薩皆遠離如是麤業相。」

菩薩欲嚴淨佛土，必須先除惡、修善，關於「除惡」部分，經中總說「除身、口、意麤業」，細分則包括了六項內容：

1、十不善業

菩薩若不去除殺生、偷盜、邪淫、妄語、兩舌、惡口、綺語、貪欲、瞋恚、邪見等十不善業，不但自己會墮惡道，又如何教化眾生、嚴淨佛土？

2、六蔽心

菩薩不能積極行六波羅蜜，主要是有六種障礙：慳貪心、破戒心、瞋心、懈怠心、亂心、愚癡心，因此必須去除此六種意的麤業。

3、戒不淨

若菩薩戒不清淨，如何令眾生清淨、又如何令佛土清淨？因此菩薩必須去除戒不淨。

有人問：前六蔽心中已經說到「破戒心」，為何此處又說「戒不淨」？

《大智度論》卷 92〈淨佛國土品 82〉解釋云：

破戒法是殺生等麤罪。**戒不淨**是微細罪，不惱眾生；如飲酒等，不入十不善道。

復次，破五眾戒，名為**破戒**。不破所受戒，常為三毒覆心，不憶念戒，迴向天福，邪見持戒——如是等，名為**戒不淨**。¹²⁷

「破戒」與「戒不淨」略有不同：若犯了殺生、偷盜等粗罪，這是屬於「破戒」，且會惱害眾生；而「戒不淨」是微細罪，不惱害眾生；如飲酒即是屬於「戒不淨」這一類，雖然沒有納入十不善道的戒條之中，但對菩薩來說，飲酒終究還是戒不清淨。

另一種解說，如果犯了五眾戒¹²⁸就名為「破戒」；如果沒有破所受的戒條，但是心經常被貪瞋癡三毒所覆蓋，沒有憶念戒法，而以邪見來持戒、迴向天福，這都屬於「戒不淨」。

4、隨世間心——遠離出世之觀行

如果菩薩遠離三十七道品、三解脫門，也名為菩薩麤業。因為三十七道品、三解脫門都是隨順出世間，如果遠離了這些出世間之觀行，就會隨順世間，心就容易散亂。因此菩薩不應遠離三十七道品、三解脫門，不過，雖修這些共二

127、《大智度論》卷 92〈淨佛國土品 82〉（CBETA, T25, no. 1509, p. 709, a22-26）：

破戒法是殺生等麤罪。戒不淨是微細罪，不惱眾生；如飲酒等，不入十不善道。復次，破五眾戒，名為破戒。不破所受戒，常為三毒覆心，不憶念戒，迴向天福，邪見持戒——如是等，名為戒不淨。

128、案：「五眾戒」即波羅夷、僧殘、波逸提、波羅提提舍尼、突吉羅，又稱「五篇」，這是屬於出家的戒律，在此不加詳述。

乘的出世間法，但只是修學而不證二乘果，不應急入涅槃。¹²⁹

5、貪二乘果

如果菩薩貪求聲聞、辟支佛果，也是菩薩麤業。菩薩初發心時發願要作佛、要度一切眾生，結果竟然捨棄本願證二乘果自求解脫，那就辜負了一切眾生，無法與眾生共作清淨因緣嚴淨佛土了。

6、取相生著

諸法本是畢竟空，若菩薩取著五蘊相、十二處相、男女相，或分別欲界、色界、無色界等三界相，善法、不善法相，有為法、無為法相，有這些虛妄分別，都是菩薩麤業。菩薩應以眾生空破男女相，以法空破五蘊等相，¹³⁰ 不取相生著，才能淨佛國土。

（二）修善：自行六波羅蜜，亦教他行六波羅蜜

菩薩除了斷惡之外，也應修善，如《摩訶般若波羅蜜經》卷26〈淨土品 82〉云：

自布施，亦教他人布施，須食與食、須衣與衣，乃至種種資生所須，盡給與之，亦教他人種種布施。持是福德與一切眾生共之，迴向淨佛國土故。持戒、忍辱、精進、禪定、智慧亦如是。¹³¹

菩薩自己行布施，需要飲食的就給他飲食，需要衣服的就布施衣服，乃至種種生活所需都能盡力施捨，並教導眾生行布施。而此布施所得的福德，不是自己獨自享用，也不是迴向自己得涅槃，而是要與眾生平等共有，迴向淨佛國土。布施如此，其他的持戒、忍辱、精進、禪定、智慧也都是這樣迴向淨佛國土。

129、參見《大智度論》卷92〈淨佛國土品 82〉（CBETA, T25, no. 1509, p. 709, a26-b2）：

若菩薩心遠離四念處等三十七品、三解脫門，是名麤業。所以者何？此中心皆觀實法，隨涅槃、不隨世間；若出四念處等法，心則散亂。譬如蛇行本性好曲，若入竹筒則直，出筒還曲。

130、參見《大智度論》卷93〈淨佛國土品 82〉（CBETA, T25, no. 1509, p. 710, b1-6）：

佛法中有二種空：一者、眾生空，二者、法空。以眾生空破眾生相，所謂男女等相；以法空破色等法中虛妄相，如「破一切法空」中說。能觀色等、善法如幻、如化，不取定實相，得厭心，則捨戲論常、無常等，是不名為取相。

131、《摩訶般若波羅蜜經》卷26〈淨土品 82〉（CBETA, T08, no. 223, p. 408, c10-14）。

(三) 發願迴向

菩薩自除身、口、意麁業亦除他人身、口、意麁業，又自行六波羅蜜亦教他行六波羅蜜，是否佛土自然成就呢？如上「形成佛國土之因緣」所述，要建立什麼樣的佛土，菩薩除了斷惡修善、自行化他，以彼我共作清淨因緣之外，還要配合「發願迴向」才能成就，如《大智度論》卷37〈習相應品3〉云：

眾生雖行善，要須菩薩行願、迴向方便力因緣故，佛土清淨。¹³²

隨著菩薩所發的願不同，成就的佛土也各有差別。

《摩訶般若波羅蜜經》中，除了〈夢行品58〉¹³³所說菩薩發三十願之外，於〈淨土品82〉中也提到了以下六願。

1、因「色、聲、香、味、觸」之因緣發願

有菩薩行布施時，隨著色、聲、香、味、觸等因緣，發願迴向未來成就的佛土七寶莊嚴、常聞天樂等。如《摩訶般若波羅蜜經》卷26〈淨土品82〉云：

是菩薩摩訶薩或以三千大千國土滿中珍寶施與三尊，作是願言：「我以善根因緣故，令我國土皆以七寶成。」

復次，須菩提！菩薩摩訶薩以天妓樂、樂佛及塔，作是願言：「以是善根因緣，令我國土中常聞天樂。」

復次，須菩提！菩薩摩訶薩以三千大千國土滿中天香，供養諸佛及諸佛塔，作是願言：「以是善根因緣，令我國土中常有天香。」

復次，須菩提！菩薩摩訶薩以百味食，施佛及僧，作是願言：「以是善根因緣故，令我國土中眾生皆得百味食。」

復次，須菩提！菩薩摩訶薩以天香細滑，施佛及僧，作是願言：「以是善根因緣故，令我國土中一切眾生受天香細滑。」¹³⁴

先以「色」為因緣為例，來談發願迴向。

有菩薩以滿三千大千世界之七寶，供養佛、法、僧三寶，並發願迴向：「願我以此布施善根因緣，令我國土皆七寶莊嚴。」

132、《大智度論》卷37〈習相應品3〉（CBETA, T25, no. 1509, p. 335, b1-2）。

133、《摩訶般若波羅蜜經》卷17〈夢行品58〉（CBETA, T08, no. 223, p. 347, b23-p. 349, b11）。

134、《摩訶般若波羅蜜經》卷26〈淨土品82〉（CBETA, T08, no. 223, p. 408, c14-28）。

《大智度論》並補充說到：有菩薩把自己化成像須彌山那樣的大身，遍滿在十方佛前，以此大身作為燈炷供養佛或佛塔廟，發願迴向：「令我國土常有光明，不需日月燈燭。」¹³⁵

也有菩薩供養花香、幡蓋、瓔珞等，發願迴向：「令我國土眾生端正如花，身相莊嚴清淨，無有醜陋。」¹³⁶

以上菩薩或發「國土七寶莊嚴願」，或發「國土常有光明願」、「眾生身相端嚴願」，都是由於「好色」的因緣而發願迴向。

其他，隨「聲、香、味、觸」等因緣而發願迴向也是如此。如菩薩供養伎樂，發願迴向國土中常聞天樂，這是「聲」的因緣。供養天香、檀香，發願國土中常有好香，這是「香」的因緣。供養百味飲食，發願國土中眾生自然皆得百味飲食，這是「味」的因緣。供養塗香細滑等物，發願國土中眾生常得天香細滑等物，這是「觸」的因緣而發願迴向。

或許有人覺得困惑，佛是離欲人，為何以伎樂供養？《大智度論》提出兩種回答：一、佛其實不需伎樂供養，而是為了憐愍、利益眾生，令眾生得福德才接受供養；二、菩薩欲使將來國土中眾生聽聞好音聲，令心柔軟、容易度化，故以音聲因緣供養佛，迴向淨佛國土常聞妙音。¹³⁷

以上是菩薩隨「色、聲、香、味、觸」等個別因緣分別發願，也有菩薩以「五欲」布施供養而發願，如《摩訶般若波羅蜜經》卷26〈淨土品82〉云：

復次，須菩提！菩薩摩訶薩以隨意五欲，施佛及僧并一切眾生，作是願言：「以是善根因緣故，令我國土中弟子及一切眾生皆得隨意五欲。」

是菩薩以隨意五欲，共一切眾生，迴向淨佛國土，作是願言：「我得佛時，是國土中如天五欲，應心而至。」¹³⁸

-
- 135、參見《大智度論》卷93〈淨佛國土品82〉（CBETA, T25, no. 1509, p. 710, b25-28）：
或有菩薩變身如須彌山，遍十方佛前，以為燈炷，供養於佛、若佛塔廟，而作願言：「令我國土常有光明，不須日月燈燭。」
- 136、《大智度論》卷93〈淨佛國土品82〉（CBETA, T25, no. 1509, p. 710, b28-c1）：
或有菩薩雨諸華香、幡蓋、瓔珞以為供養，復作是願：「令我國土眾生端正如華，身相嚴淨，無有醜陋。」
- 137、《大智度論》卷93〈淨佛國土品82〉（CBETA, T25, no. 1509, p. 710, c5-14）：
問曰：諸佛賢聖是離欲人，則不須音樂歌舞，何以伎樂供養？
答曰：諸佛雖於一切法中心無所著、於世間法盡無所須，諸佛憐愍眾生故出世，應隨供養者，令隨願得福故受。如以華香供養，亦非佛所須，佛身常有妙香，諸天所不及，為利益眾生故受。
是菩薩欲淨佛土故求好音聲——欲使國土中眾生聞好音聲，其心柔軟；心柔軟故，易可受化。是故以音聲因緣而供養佛。
- 138、《摩訶般若波羅蜜經》卷26〈淨土品82〉（CBETA, T08, no. 223, p. 408, c28-p. 409, a4）。

有菩薩以福德力或神通力所得的五欲布施供養，願以所得的福德與一切眾生共有，迴向未來的佛土中，一切眾生欲得五欲皆能隨心所欲，隨心所念即能獲得。

或許有人提出質疑，佛說五欲如火坑、如怨賊，會奪人善根，為什麼菩薩願令眾生得五欲呢？《大智度論》回答如下：

(1) 天上、人中的五欲是福德的果報，有多少福德就感多少福報，而有的人由於福德薄少，吃的穿的都不夠用，為了活下去，不得已去偷盜、搶劫；有時被人發現了，又去殺人；若被追問是否偷盜，又打妄語說沒有；諸如此類，之所以造作偷盜、殺生、妄語等十不善業，都是由於貧窮的緣故。菩薩憐愍這一類的眾生，發願令眾生可以隨心所欲五欲具足，這樣就不會行十不善業了。

(2) 菩薩國土物資豐饒，沒有任何缺少，其眾生不必你搶我奪，不會有殺生、偷盜、邪淫、妄語等粗重的惡事，僅有愛、慢等微細的煩惱。如果聽聞佛或佛弟子說法，因為心調柔的緣故，一聽聞佛法就容易得道。因此菩薩滿足眾生五欲只是權巧方便，還要為他說無常、苦、空等法，讓他不起執著而悟道。

(3) 生在惡世的眾生，由於過去的罪業因緣，染著心多，若得好衣美食，容易障礙他的修行；可是，生於菩薩國土中的眾生，五欲豐足，由於無量福德成就，五欲平等，沒有貧富不均、貴賤懸殊之分，因此不會再追求貴重精美之物，所以雖得五欲也沒有妨礙。

(4) 若行者離五欲修苦行，能安貧樂道還好，但有人生活很困苦，內心卻沒有得法喜，反而增長瞋恚；如果又憶念五欲，就容易生煩惱，不知如何是好。因此佛說：「應該捨苦樂兩邊，用智慧安立於中道。」

菩薩能令眾生滿足所需，又為眾生說法啟發智慧依中道而行，因此發願迴向令佛國土眾生常得隨意五欲，這也沒什麼妨礙。¹³⁹

139、《大智度論》卷 93〈淨佛國土品 82〉(CBETA, T25, no. 1509, p. 711, a8-b3)：

問曰：此五欲，佛說如火、如坑、如瘡、如獄、如怨、如賊，能奪人善根，菩薩何以願使眾生得五欲？又佛說弟子應納衣、乞食、坐林樹下，菩薩何以為眾生求得五欲？

答曰：天上、人中五欲是福德果報。若今世、若後世，貧窮薄福者不能自活，則行劫盜；或為物主所害，或為財殺他；或被詰問，妄言不作。如是，次第作十不善，皆由貧窮故作。若人五欲具足，則所欲隨意，則不行十不善。

菩薩國土眾生豐樂自恣、無所乏少，則無眾惡，但有愛、慢等軟結使。若聞佛所說、或聞弟子所說，以心柔軟故，聞法，易可得道；雖著心多，利根故，聞無常、苦、空等，即便得道。譬如垢膩之衣，則以灰泥淹之，經宿以水洗之，一時都去。菩薩不欲令眾生著故以五欲施，但欲令一時捨故與之。

如汝先說：「佛教弟子納衣、乞食。」宿罪因緣生在惡世，染著心多，若得好衣、美食著心則深；又為求好衣食故，妨廢行道。是菩薩淨佛國土眾生，無量福德成就，五欲一等故，不復貴著，亦不更求，故無所妨。

又復，若行者離五欲修苦行，則增長瞋恚；又復，憶念五欲，則生煩惱，爾時則無所向。是故佛言：「捨苦樂，用智慧，處中道。」是故淨佛國土，五欲施無妨。

2、因「法」之因緣發願

除了因「色、聲、香、味、觸」之因緣發願以外，菩薩也因「法」之因緣發願迴向淨佛國土。如《摩訶般若波羅蜜經》卷 26〈淨土品 82〉云：

復次，須菩提！菩薩摩訶薩行般若波羅蜜時，作是願言：「我當自入初禪，亦教一切眾生入初禪第二第三第四禪，慈悲喜捨心，乃至三十七助道法亦如是。我得阿耨多羅三藐三菩提時，令一切眾生不遠離四禪，乃至不遠離三十七助道法。」如是，須菩提！菩薩摩訶薩能淨佛國土。

是菩薩隨爾所時行菩薩道滿足諸願，是菩薩自成就一切善法，亦成就一切眾生善法。是菩薩受身端正，所化眾生亦得端正。所以者何？福德因緣厚故。

須菩提！菩薩摩訶薩應如是淨佛國土。¹⁴⁰

菩薩行般若波羅蜜時，自己入四禪、四無量心，乃至修三十七道品；也教導眾生入四禪、四無量心、修三十七道品等；並發願：「當我成佛時，令一切眾生都不遠離四禪，乃至不遠離三十七道品。」

菩薩這樣隨時修學菩薩道，隨時發願迴向淨佛國土，不但自己成就一切善法，也令眾生成就一切善法；由於福德因緣深厚的緣故，自己得到身相莊嚴，見者無厭，所教化的眾生也是身相端正莊嚴。菩薩應該這樣來淨佛國土。

3、小結

一般的眾生，眼等六根對色等六塵時，總是希望自己能見好色、聞好音聲，厭棄惡色、惡聲，因有好惡分別而起貪瞋等煩惱；但菩薩不然，雖見好色而不著、見惡色而不瞋，反而起大悲心，欲令眾生不起惡業因緣，發願迴向未來成就的佛土清淨莊嚴，令眾生隨其心意皆得五欲而不染著，常聞佛法皆能信受。

六、如何成就眾生

以上探討了菩薩如何嚴淨佛土，接著從《摩訶般若波羅蜜經》、《大智度論》中舉數例，以便瞭解菩薩如何成就眾生。

（一）教眾生捨十惡、令知諸法無自性而成就眾生

《摩訶般若波羅蜜經》卷 25〈實際品 80〉（CBETA, T08, no. 223, p. 401, a26-b8）云：

140、《摩訶般若波羅蜜經》卷 26〈淨土品 82〉（CBETA, T08, no. 223, p. 409, a4-15）。

菩薩摩訶薩行般若波羅蜜時，以方便力故教眾生持戒，語眾生言：「汝善男子！除捨殺生法，乃至除捨邪見法。何以故？善男子！如汝所分別法，是諸法無如是性。汝善男子！當諦思惟何等是眾生而欲奪命？用何等物奪命？乃至邪見亦如是。」須菩提！菩薩摩訶薩如是方便力成就眾生。

是菩薩摩訶薩即為眾生說布施、持戒果報，是布施、持戒果報自性空；知布施、持戒果報自性空已，是中不著；不著故，心不散，能生智慧；以是智慧斷一切結使煩惱習，入無餘涅槃。

菩薩教導眾生持戒，捨殺生等十不善業，得布施、持戒果報，而布施、持戒果報是無自性、畢竟空，不應取著，以此心清淨能生智慧斷煩惱。

(二) 住自相空、入三三昧，以三三昧成就眾生

《摩訶般若波羅蜜經》卷17〈深奧品 57〉(CBETA, T08, no. 223, p. 346, c18-27)云：

「菩薩摩訶薩住是自相空中，為眾生故，入三三昧，用是三三昧成就眾生。」

須菩提言：「世尊！云何菩薩摩訶薩入三三昧成就眾生？」

佛言：「菩薩住是三三昧，見眾生作法中行，菩薩以方便力教令得無作；

見眾生我相中行，以方便力教令行空；

見眾生一切相中行，以方便力故教令行無相。

如是，須菩提！菩薩摩訶薩行般若波羅蜜，入三三昧，以三三昧成就眾生。」

菩薩自己體悟自相空，為眾生故入三三昧，見眾生不知出離三界，常於六道中作願受三界身，故教眾生無作三昧，斷眾生邪願；又見眾生執著我相，故教眾生空三昧，斷眾生我、我所心；又見眾生取諸男女、色聲香味觸、好醜等相，以取相故生種種煩惱，受諸憂苦，故教眾生無相三昧，斷眾生取相執著，依此來成就眾生。

(三) 以六波羅蜜成就眾生

《摩訶般若波羅蜜經》卷20〈攝五品 68〉(CBETA, T08, no. 223, p. 366, c15-22)云：

菩薩住毘梨耶波羅蜜，離欲、離惡不善法，有覺有觀，離生喜樂，入初禪

第二第三第四禪，入慈悲喜捨，乃至入非有想非無想處。持是禪、無量、無色定，不受果報，生於利益眾生之處，以六波羅蜜成就眾生，所謂檀那波羅蜜乃至般若波羅蜜；從一佛土至一佛土，親近供養諸佛，種善根。

菩薩雖得四禪、四無量心、四無色定，但為利益眾生故，不隨禪業果報生於色界、無色界天，而是遊諸佛國，常親近供養諸佛，並以六波羅蜜成就眾生。

（四）以六波羅蜜乃至十八不共法、一切法成就眾生

菩薩如何成就眾生，說得最詳細的地方是《摩訶般若波羅蜜經》的〈具足品 81〉及〈淨土品 82〉，如《摩訶般若波羅蜜經》卷 25〈具足品 81〉（CBETA, T08, no. 223, p. 405, b26-c16）云：

須菩提白佛言：「世尊！何等是菩薩摩訶薩道？菩薩行是道，能成就眾生、淨佛國土。」

佛告須菩提：「菩薩摩訶薩從初發意以來，行檀那波羅蜜，行尸羅、羼提、毘梨耶、禪那、般若波羅蜜，乃至行十八不共法，成就眾生、淨佛國土。」

須菩提白佛言：「世尊！云何菩薩摩訶薩行檀那波羅蜜成就眾生？」

佛告須菩提：「有菩薩摩訶薩行檀那波羅蜜時，自布施，亦教眾生布施，作是言：『諸善男子！汝等莫著布施。汝著布施故，當更受身；受身故，多受眾苦。諸善男子！諸法相中無所施、無施者、無受者，是三法性皆空，是性空法不可取，不可取相是性空。』如是，須菩提！菩薩摩訶薩行檀那波羅蜜時，布施眾生，是中不得布施、不得施者、不得受者。何以故？無所得波羅蜜是名為檀那波羅蜜。是菩薩不得是三法故，能教眾生令得須陀洹果，乃至令得阿羅漢果、辟支佛道、阿耨多羅三藐三菩提。」

如是，須菩提！菩薩摩訶薩行檀那波羅蜜時，成就眾生。」

須菩提請問佛：「什麼是菩薩道？菩薩應如何成就眾生、應如何淨佛國土？」

佛先總說，菩薩從初發意以來，行六波羅蜜乃至行十八不共法，略說「成就眾生、淨佛國土」二種要行。其次，再分別詳細廣說這兩種要行的內容。

從〈具足品 81〉須菩提問佛「云何菩薩摩訶薩行檀那波羅蜜成就眾生」起，直到〈淨土品 82〉須菩提問佛「云何菩薩摩訶薩淨佛國土」之前，這一大段都是在談「成就眾生」。¹⁴¹

141、《大品經義疏》卷 10（CBETA, X24, no. 451, p. 334, c2-10）：

「須菩提白佛」下第二大段，上總明方便外化已竟，今別明二種要行。文為二：初一問答，略明二要行。次，廣明二要行。……

「白佛」下是第二，廣明二要行，即為二：初、廣明成就眾生，二、廣明淨佛土。初中二：第一、正明成就眾生，第二、明菩薩自性借豈教生，問菩薩悟共成菩提。初中三：第一、別佛六度廣化眾生，第二、總約六度道品成就眾生，第三、明展轉傳化也。

佛先舉布施波羅蜜來說明，菩薩自行布施波羅蜜，也教眾生行布施：「布施時不要執著施者、受者、所施物；若執著布施，僅能得人天有漏善報，還是要來三界受身，雖有福樂，但還是不免生老病死等輪迴之苦，應體悟三輪體空，迴向涅槃或無上菩提。」菩薩這樣教化眾生，令眾生得二乘果乃至成就佛道，這就是以布施波羅蜜成就眾生。

其次，佛又分別解說菩薩應以持戒等五波羅蜜、三十七道品等來成就眾生，接著又說：

菩薩摩訶薩教化眾生時，如是言：「諸善男子！汝等從我取所須物，若飲食衣服、臥具香華，乃至七寶等種種資生所須，汝當以是攝取眾生。……汝等當取是物，如己物無異，教化眾生，令行布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧，乃至令得三十七助道法，佛十力乃至十八不共法，亦令得諸無漏果，所謂須陀洹果乃至阿羅漢果、辟支佛道、阿耨多羅三藐三菩提。如是，須菩提！菩薩摩訶薩行檀那波羅蜜時，應如是教化眾生，令得離三惡道及一切生死往來苦。¹⁴²

菩薩也要教化眾生：「你們從我這裡拿衣服、飲食等物品時，除了自己受用之外，也應該以這些物品布施給眾生，並教導其他眾生，令他們行六波羅蜜、三十七道品、佛十力乃至十八不共法等，令眾生得二乘果或無上菩提。」像這樣，菩薩以布施波羅蜜教化眾生，又教導接受布施的眾生再展轉教化其他眾生，讓善法延續不絕，其他波羅蜜也是如此。

《摩訶般若波羅蜜經》卷 26〈淨土品 82〉(CBETA, T08, no. 223, p. 407, b10-20) 又云：


爾時須菩提作是念：「何等是菩薩摩訶薩道？菩薩住是道，能作如是大誓莊嚴。」¹⁴³

佛知須菩提心所念，告須菩提：「六波羅蜜是菩薩摩訶薩道，三十七助道法是菩薩摩訶薩道，十八空是菩薩摩訶薩道，八解脫、九次第定是菩薩摩訶薩道，佛十力乃至十八不共法是菩薩摩訶薩道。

一切法亦是菩薩摩訶薩道。須菩提！於汝意云何，頗有法菩薩所不學，能得阿耨多羅三藐三菩提不？須菩提！無有法，菩薩所不應學者。何以故？若菩薩不學一切法，不能得一切種智。」

142、《摩訶般若波羅蜜經》卷 25〈具足品 81〉(CBETA, T08, no. 223, p. 407, a10-23)。

143、《大般若波羅蜜多經》卷 476〈道土品 80〉(CBETA, T07, no. 220, p. 409, b28-c1)：爾時，具壽善現作是念言：「何謂菩薩摩訶薩道？諸菩薩摩訶薩安住此道，能被種種勝功德鎧，如實饒益一切有情？」



須菩提又問：「什麼是菩薩道？菩薩應如何安住於此菩薩道功德莊嚴、利益眾生？」

佛說：「六波羅蜜、三十七道品、八解脫、九次第定、十八空、佛十力乃至十八不共法等都是菩薩道；一切法也是菩薩道。菩薩應學一切法，若一法不學，則不能得一切種智。」

值得注意的是，「六波羅蜜乃至十八不共法等」與「一切法」有什麼不同？

《大智度論》卷 92〈淨佛國土品 82〉（CBETA, T25, no. 1509, p. 707, a2-12）云：

六波羅蜜是菩薩初發心道；次行四禪、八背捨、九次第定及三十七道品，但求涅槃；十八空、佛十力等微細，但為求佛道。

六波羅蜜道，多為眾生故；三十七品等，但求涅槃；十八空等，於涅槃中出過聲聞、辟支佛地，入菩薩位道。

是三種，皆是生身菩薩所行。所以者何？分別諸法故。

今又一切法皆是菩薩道，是法性生身菩薩所行，不見諸法有好惡，安立諸法平等相故。此中佛自說因緣：「菩薩應學一切法，若一法不學，則不能得一切種智。」

依《大智度論》的解說：未得無生法忍的「生死肉身菩薩」要學三種法：一、六波羅蜜多為眾生的「菩薩法」，二、四禪、八背捨、九次第定及三十七道品等，但求涅槃的「共二乘法」，三、佛十力等「佛法」。菩薩要度化二乘人，也要遍學共二乘的涅槃法，但不證二乘果；菩薩雖然尚未達到佛的境界，但對於「佛十力」等佛功德也應隨分學。由於菩薩還有分別「菩薩法、共二乘法、佛法」，所以是「生死肉身菩薩所行」。若是已得無生法忍的「法性生身菩薩」，則一切法皆是菩薩道，不見諸法有好惡之別，知一切法平等性空的緣故。

菩薩自己要這樣學一切法才能證得一切種智，也欲令一切眾生皆共成佛道，因此要「成就眾生」時，當然也要教導眾生修學六波羅蜜、三十七道品、十八空、佛十力等一切法。從《大智度論》的解說看來，不一定是得無生法忍以上的法性生身菩薩才可以「成就眾生」，尚未得無生法忍的生死肉身菩薩也可以教導眾生修學六波羅蜜等來「成就眾生」。

七、「成就眾生」與「淨佛國土」之關係

(一) 先後順序的問題

1、經文中的異說

羅什譯的《摩訶般若波羅蜜經》中，關於「成就眾生」與「淨佛國土」之先後順序，有的地方先說「成就眾生」，有的地方則先說「淨佛國土」。舉數例如下：

(1) 成就眾生、淨佛國土

《摩訶般若波羅蜜經》卷 25〈具足品 81〉(CBETA, T08, no. 223, p. 405, b26-c2)：須菩提白佛言：「世尊！何等是菩薩摩訶薩道？菩薩行是道，能成就眾生、淨佛國土。」

佛告須菩提：「菩薩摩訶薩從初發意以來，行檀那波羅蜜，行尸羅、羼提、毘梨耶、禪那、般若波羅蜜，乃至行十八不共法，成就眾生、淨佛國土。」

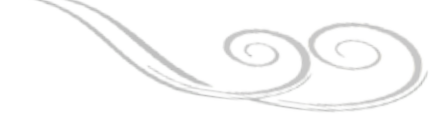
(2) 淨佛國土、成就眾生

《摩訶般若波羅蜜經》卷 17〈夢行品 58〉(CBETA, T08, no. 223, p. 348, a12-19) 云：復次，須菩提！菩薩摩訶薩行六波羅蜜時，見眾生住於三聚：一者必正聚，二者必邪聚，三者不定聚。當作是願：「我隨爾所時行六波羅蜜，淨佛國土、成就眾生，我得佛時，令我國土眾生無邪聚乃至無其名。」須菩提！菩薩摩訶薩作如是行，能具足六波羅蜜，疾近一切種智。

此處羅什譯《摩訶般若波羅蜜經》的順序是「淨佛國土、成就眾生」，但對應玄奘譯《大般若波羅蜜多經》的順序恰好相反，是先說「成熟有情」，後說「嚴淨佛土」。

如《大般若波羅蜜多經》卷 451〈願行品 57〉(CBETA, T07, no. 220, p. 275, c17-25) 云：

復次，善現！有菩薩摩訶薩具修六種波羅蜜多，見諸有情三聚差別。見此事已作是思惟：「我當云何方便濟拔諸有情類，令離邪定及不定聚？」既思惟已作是願言：『我當精勤無所願戀，修行六種波羅蜜多，成熟有情、嚴淨佛土，令速圓滿疾證無上正等菩提，我佛土中得無邪定及不定名，一切有情皆住正定。』善現！是菩薩摩訶薩由此六種波羅蜜多，速得圓滿疾能證得一切智智。



(3) 前說「淨佛國土、成就眾生」，後說「成就眾生、淨佛國土」在同一品之間答中，須菩提問「淨佛國土、成就眾生」，佛答「成就眾生、淨佛國土」，前後順序不一致。

如《摩訶般若波羅蜜經》卷 24〈善達品 79〉(CBETA, T08, no. 223, p. 398, b2-11) 云：

「世尊！若菩薩摩訶薩見知一切法如幻如化，為何事故，行六波羅蜜、四禪、四無量心、四無色定、三十七助道法，乃至行大慈悲、淨佛國土、成就眾生？」

佛告須菩提：「若眾生自知諸法如幻如化，菩薩摩訶薩終不於阿僧祇劫為眾生行菩薩道。須菩提！以眾生自不知諸法如幻如化，以是故，菩薩摩訶薩於無量阿僧祇劫行六波羅蜜，成就眾生、淨佛國土，得阿耨多羅三藐三菩提。」

由上可知，羅什所譯的《摩訶般若波羅蜜經》中，先說「成就眾生」或先說「淨佛國土」的用例都有；再將羅什譯與玄奘譯對應的經文比對，有些地方二譯順序相同，有些地方二譯所說的先後正好相反。

2、學者間的異說

關於「成就眾生」與「淨佛國土」何者為先、何者為後的問題，學者之間的看法也不盡相同。

水谷幸正認為：從持業釋的解釋來看，哪一個在先、哪一個在後，意義都一樣。從《摩訶般若波羅蜜經·淨土品》的內容看來，淨佛國土，與「六波羅蜜行」相即而作佛、得佛，即是成佛，因此可以說「淨佛國土」就是「成就眾生」。不過，從用例來看，「成就眾生」在先、「淨佛國土」在後的次數多一些。¹⁴⁴

不過，光川豐藝的看法不同，他引《大智度論》卷 85 所說「饒益一切眾生已，淨佛國土；淨佛國土已，得一切種智；得一切種智已，轉法輪；轉法輪已，安

144、(1) 水谷幸正，〈淨仏国土思想について〉，《日本仏教学会年報》37号，1972年，頁 42，頁 51 腳注 25。

(2) 案：筆者檢索《摩訶般若波羅蜜經》，先說「成就眾生」後說「淨佛國土」約 51 筆；先說「淨佛國土」後說「成就眾生」約 58 筆，與水谷所說互異。

立眾生於三乘，令入無餘涅槃」¹⁴⁵，認為「淨佛國土」之前要先「饒益一切有情」，這主要是「令眾生心清淨」而已，還不是「成就眾生」；「淨佛國土」之後轉法輪，「安立眾生於三乘，令入無餘涅槃」，這才是真正的「成就眾生」。

146

然而，一定要令眾生入無餘涅槃才算是「成就眾生」嗎？《摩訶般若波羅蜜經》也沒有明文說到「安立眾生於三乘，令入無餘涅槃」即是「成就眾生」。究竟達到什麼程度才可以稱為「成就眾生」？是否要先「成就眾生」才能「淨佛國土」？或是要先「淨佛國土」才能「成就眾生」，尚有進一步考察的必要。筆者想從以下幾方面來考察。

(二) 從「下種、成熟、解脫」看「成就眾生」之意義

《摩訶般若波羅蜜經》中常提到「成就眾生、淨佛國土」，其中「成就眾生」對應的梵語是 *sattva-paripāka*, *sattvām paripācayati*，其動詞語根 *pac* 原是「煮、熟」等意，佛典中常譯為「成就」或「成熟」。

阿毘達磨論典中常說到「下種、成熟、解脫」，探究其中的「成熟」相當於什麼階段，或許對理解「成就眾生、成熟眾生」的內涵有幫助。

如《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 7 (CBETA, T27, no. 1545, p. 34, c27-p. 35, b12) 云：

善根有三種：一、順福分，二、順解脫分，三、順決擇分。

順福分善根者，謂種生人、生天種子。……

145、(1) 《大智度論》卷 85〈道樹品 71〉(CBETA, T25, no. 1509, p. 652, a22-b3)：菩薩學如般若波羅蜜，則能學一切法如；學一切法如，則得具足一切法如；具足一切法如已，住一切法如得自在；住一切法如得自在已，善知一切眾生根；善知一切眾生根已，知一切眾生根具足；知一切眾生根具足已，亦知一切眾生業因緣；知一切眾生業因緣已，得願智具足；得願智具足已，淨三世慧；淨三世慧已，饒益一切眾生；饒益一切眾生已，淨佛國土；淨佛國土已，得一切種智；得一切種智已，轉法輪；轉法輪已，安立眾生於三乘，令入無餘涅槃。

(2) 案：光川所引《大智度論》，其實是《摩訶般若波羅蜜經》文句，參見《摩訶般若波羅蜜經》卷 22〈道樹品 71〉(CBETA, T08, no. 223, p. 377, b19-c2)。

146、光川豊芸，〈竜樹における淨仏国土と菩薩の行〉，《日本仏教学会年報》42号，1977年，頁 142-144。

順解脫分善根者，謂種決定解脫種子，因此決定得般涅槃。

順決擇分善根者，謂煖、頂、忍、世第一法。……

問：若有種殖此善根已，為經久如能得解脫？

答：若極速者要經三生，謂初生中種此種子，第二生中令其成熟，第三生中即能解脫；餘則不定。

善根有三類：一、順福分善根，這是種下生人或生天的種子；二、順解脫分善根，「解脫」是涅槃，要種下能決定得涅槃種子的善根以便將來出離三界，這才是順解脫分善根；三、順決擇分善根，這是煖、頂、忍、世第一法四善根。聲聞人最快經歷三生就可以得解脫：第一生要種下順解脫分善根，第二生要成熟順決擇分善根（四善根），第三生得解脫證涅槃。

《俱舍論》卷23〈分別賢聖品6〉（CBETA, T29, no. 1558, p. 121, a6-14）云：

諸有創殖順解脫分，極速三生方得解脫。謂初生起順解脫分，第二生起順決擇分，第三生入聖乃至得解脫。

譬如下種、苗成、結實三位不同，身入法性、成熟、解脫，三位亦爾。

這裡所說的前二生與《大毘婆沙論》相同，第三生則說「入聖乃至得解脫」，似乎包含了初得聖位的初果，不限於阿羅漢。並且以植物之「下種、長成苗、結果實」來譬喻「身入法性、成熟、解脫」等三階段。其中「成熟」對應的梵文正是「paripāka」，與「成熟眾生」都是用同樣的語詞。

從《大毘婆沙論》與《俱舍論》將「成熟、解脫」別立看來，「解脫」才算是證得聖果，「成熟」還只是前面四善根等加行的階段而已。

又如《摩訶般若波羅蜜經》卷25〈實際品80〉（CBETA, T08, no. 223, p. 401, c23-27）云：

成就眾生已，次第教令得須陀洹果、斯陀含果、阿那含果、阿羅漢果、辟支佛道、菩薩位，令得阿耨多羅三藐三菩提。¹⁴⁷

此處明確說到「成就眾生」（成熟眾生）之後，再漸次「令眾生或得二乘果、或入菩薩位、或得無上菩提」。因此，「成就眾生」或「成熟眾生」，並非一定要度眾生入聖位或得究竟解脫才算是成就眾生；若能讓眾生發堅固的菩提心、

147、《大般若波羅蜜多經》卷473〈實際品78〉（CBETA, T07, no. 220, p. 396, b12-15）：諸有情類既成熟已，隨其所應，漸次安立，或令住預流果，或令住一來果，或令住不還果，或令住阿羅漢果，或令住獨覺菩提，或令住菩薩勝位，或令住無上正等菩提。

修六波羅蜜等善法，能隨順解脫、無上菩提的加行階段，都屬於「成就眾生」的範圍。

(三) 何時「淨佛國土」

欲解決「成就眾生」與「淨佛國土」先後次第的問題，除了先確認「成就眾生」並不是僅限於「教化眾生入聖位或得涅槃」之外，還要再確認菩薩在什麼階位莊嚴未來的佛國土（淨佛國土）。

在《摩訶般若波羅蜜經·發趣品》中有幾個地方提到「淨佛國土」相關的內容。〈發趣品〉中，詳述菩薩從初地至十地修行的過程，每一地都列出了該地菩薩應修行的德目。其中說到第三地菩薩應滿足五法，其中第三法就提到「淨佛國土，亦不自高」¹⁴⁸，如《摩訶般若波羅蜜經》卷6〈發趣品20〉（CBETA, T08, no. 223, p. 258, a26-27）云：

「云何菩薩淨佛國土？」

「以諸善根迴向淨佛國土，是名淨佛國土。」

此處第三地菩薩的「淨佛國土」是「以諸善根迴向淨佛國土」，只是還在修善根迴向的階段，並非已經嚴淨佛土。

另外，〈發趣品〉說：第八地菩薩應具足二類五法，第一類五法：⁽¹⁾ 順入眾生心，⁽²⁾ 遊戲諸神通，⁽³⁾ 見諸佛國，⁽⁴⁾ 如所見佛國，自莊嚴其國，⁽⁵⁾ 如實觀佛身，自莊嚴佛身。第二類五法：⁽¹⁾ 知上下諸根，⁽²⁾ 淨佛國土，⁽³⁾ 入如幻三昧，⁽⁴⁾ 常入三昧，⁽⁵⁾ 隨眾生所應善根受身。¹⁴⁹ 其中，第一類五法中的第三法（見諸佛國）與第四法（如所見佛國，自莊嚴其國），及第二類五法中的第二法（淨佛國土），都與「嚴淨佛土」有關。

- 148、《摩訶般若波羅蜜經》卷6〈發趣品20〉（CBETA, T08, no. 223, p. 256, c29-p. 257, a5）：復次，須菩提！菩薩摩訶薩住三地中行五法。何等五？一者、多學問，無厭足。二者、淨法施，亦不自高。三者、淨佛國土，亦不自高。四者、受世間無量勤苦，不以為厭。五者、住慚愧處。須菩提！是名菩薩摩訶薩住三地中應滿足五法。
- 149、《摩訶般若波羅蜜經》卷6〈發趣品20〉（CBETA, T08, no. 223, p. 257, b20-28）：復次，須菩提！菩薩摩訶薩住八地中應具足五法。何等五？順入眾生心；遊戲諸神通；見諸佛國；如所見佛國，自莊嚴其國；如實觀佛身，自莊嚴佛身。是五法具足滿。
- 復次，須菩提！菩薩摩訶薩住八地中復具足五法。何等五？知上下諸根，淨佛國土，入如幻三昧，常入三昧，隨眾生所應善根受身。須菩提！是為菩薩摩訶薩住八地中具足五法。

如《摩訶般若波羅蜜經》卷6〈發趣品20〉(CBETA, T08, no. 223, p. 259, b4-5)云：

「云何菩薩觀諸佛國？」

「自住其國見無量諸佛國，亦無佛國想。」

「觀諸佛國」：菩薩在自己國土就能用天眼觀他方無量佛國，雖見佛國清淨但不取著。¹⁵⁰《大智度論》補充說：也有佛帶著菩薩到十方佛國，現示清淨世界。

151

「如所見佛國，自莊嚴其國」：¹⁵²八地菩薩無論是以神足通或以天眼通，或佛帶領菩薩至十方佛國，隨其所見佛國，取清淨相而莊嚴自己的國土。¹⁵³

八地菩薩應具足第二類五法中的第二法（淨佛國土），如《摩訶般若波羅蜜經》卷6〈發趣品20〉(CBETA, T08, no. 223, p. 259, b11)云：

「云何菩薩淨佛國土？」

「淨眾生故。」

「淨佛國土」：首先菩薩要自淨其身，還要教化眾生淨眾生心，令行清淨道，以這樣自他皆清淨的因緣，才能淨佛國土。¹⁵⁴

從《摩訶般若波羅蜜經·發趣品》看來，菩薩淨眾生心，並觀諸佛國，隨其所見取清淨相而莊嚴自己的國土，主要是在第八地的階位；第三地雖然也提到「淨佛國土」，但這是「以諸善根迴向淨佛國土」，只是還在修善根迴向的階段而已，二者淺深有別。

150、《摩訶般若波羅蜜經》卷6〈發趣品20〉(CBETA, T08, no. 223, p. 259, b4-5)：

「云何菩薩觀諸佛國？」

「自住其國見無量諸佛國，亦無佛國想。」

151、《大智度論》卷50〈發趣品20〉(CBETA, T25, no. 1509, p. 418, a25-b3)：

「觀諸佛國」者，有菩薩以神通力飛到十方，觀諸清淨世界，取相欲自莊嚴其國。有菩薩佛將至十方，示清淨世界，取淨國相，自作願行；如世自在王佛，將法積比丘至十方，示清淨世界。

或有菩薩自住本國，用天眼見十方清淨世界，初取淨相，後得不著心故還捨。

152、《摩訶般若波羅蜜經》卷6〈發趣品20〉(CBETA, T08, no. 223, p. 259, b6-7)：

「云何菩薩如所見佛國，自莊嚴其國？」

「住轉輪聖王地，遍至三千大千世界，以自莊嚴。」

153、《大智度論》卷50〈發趣品20〉(CBETA, T25, no. 1509, p. 418, b3-7)：

「如所見佛國，自莊嚴其國」者，如先說。是八地名轉輪地。如轉輪王寶輪至處，無礙無障，無諸怨敵；菩薩住是地中，能雨法寶，滿眾生願，無能障礙，亦能取所見淨國相而自莊嚴其國。

154、《大智度論》卷50〈發趣品20〉(CBETA, T25, no. 1509, p. 418, b14-17)：

「淨佛世界」者，有二種淨：一者、菩薩自淨其身；二者、淨眾生心，令行清淨道。以彼我因緣清淨故，隨所願得清淨世界。

(四) 小結

以上從「下種、成熟、解脫」考察「成就眾生(成熟眾生)」之意義，發現並非「度眾生入聖位」或「得究竟解脫」才算是「成熟眾生」，只要能引導眾生得解脫或趣向無上菩提的善巧方便，都可算是「成就眾生」。

另外，從《摩訶般若波羅蜜經·發趣品》發現，「淨佛國土」的階段，主要是在「第八地」，並非「成佛時」已經成就佛國的階位。第八地至成佛之間，還是要持續「淨佛國土」，也要「度化眾生」。如第八地菩薩應具足二類的五法，其中一法就是「知眾生所應生善根而為受身，成就眾生故」¹⁵⁵，菩薩為了令眾生善根成熟，隨眾生所宜應以何身得度即受何身來成就眾生。

又如第九地菩薩應具足十二法，其中第一法就說到「受無邊世界所度之分」，如《摩訶般若波羅蜜經》卷6〈發趣品20〉(CBETA, T08, no. 223, p. 259, b17-19)云：

「云何菩薩受無邊世界所度之分？」

「十方無量世界中眾生，如諸佛法所應度者而度脫之。」

第九地菩薩於十方無量世界中眾生，如先已具得度因緣者便度脫之，未種因緣者便令其種得度因緣，於一切世界中取其少分，是名一佛所度之分。¹⁵⁶

又如《摩訶般若波羅蜜經》卷23〈三次品75〉(CBETA, T08, no. 223, p. 384, c22-p. 385, a4)云：

須菩提！菩薩摩訶薩從初發意以來，自行持戒教人持戒，讚歎持戒功德，歡喜讚歎行持戒者。持戒及布施因緣故，生天人中得大尊貴。見貧窮者施以財物，不持戒者教令持戒，亂意者教令禪定，愚癡者教令智慧，無解脫者教令解脫，無解脫知見者教令解脫知見。以是持戒、禪定、智慧、解脫、解脫知見故，過聲聞、辟支佛地，入菩薩位。入菩薩位已，得淨佛國

155、《摩訶般若波羅蜜經》卷6〈發趣品20〉(CBETA, T08, no. 223, p. 259, b14-16)：

「云何菩薩隨眾生所應善根受身？」

「菩薩知眾生所應生善根而為受身，成就眾生故。」

156、《大智度論》卷50〈發趣品20〉(CBETA, T25, no. 1509, p. 418, c4-16)：

「受無邊世界所度之分」者，無量阿僧祇十方世界六道中眾生，是菩薩教化所應度者而度之。是世界有三種：有淨、不淨、有雜。是三種世界中眾生所可應度有利益者，皆攝取之。譬如然燈，為有目之人，不為盲者；菩薩亦如是，或先有因緣者，或始作因緣者。……於一切世界中取如是分，是名一佛所度之分。

土。淨佛國土已，成就眾生。成就眾生已，得一切種智。得一切種智已，轉法輪。轉法輪已，以三乘法度脫眾生。

這段經文是說菩薩從初發菩提心以來，自行布施、持戒等，並教導眾生，過二乘地入菩薩位（菩薩正性離生）之後得淨佛國土；得「淨佛國土」之後才「成就眾生」，「成就眾生」之後再「得一切種智」，得一切種智之後再轉法輪，「以三乘法度脫眾生」。從此文脈看來可以確定兩件事：一、「淨佛國土」之後還是需要持續「成就眾生」，這與〈發趣品〉中第九地菩薩所說「十方無量世界中眾生，如諸佛法所應度者而度脫之」相合；二、經中將「成就眾生」與「以三乘法度脫眾生」分開來敘述，可知並非一定要「度脫眾生得阿羅漢、辟支佛或成佛」才算是「成就眾生」。

值得注意的是，《摩訶般若波羅蜜經·三次品》說「淨佛國土已，成就眾生。成就眾生已，得一切種智」，這裡明確地提到先「淨佛國土」，之後才「成就眾生」；現存的《二萬五千頌般若》也是一樣；¹⁵⁷但對照玄奘譯的《大般若波羅蜜多經·漸次品》（第二分）僅說「成熟有情、嚴淨佛土。作此事已，證得無上正等菩提轉妙法輪」，¹⁵⁸沒有談到「淨佛國土」與「成就眾生」之先後次第。

另外，《摩訶般若波羅蜜經·道樹品》則提到不同的先後次第，如《摩訶般若波羅蜜經》卷22〈道樹品71〉（CBETA, T08, no. 223, p. 377, b19-c2）云：

須菩提！菩薩摩訶薩應學如般若波羅蜜。菩薩學如般若波羅蜜，則能學一切法如。……淨三世慧已，饒益一切眾生。饒益一切眾生已，淨佛國土。淨佛國土已，得一切種智。得一切種智已，轉法輪。轉法輪已，安立眾生於三乘，令入無餘涅槃。

這裡提到「饒益一切眾生已，淨佛國土；淨佛國土已，得一切種智」¹⁵⁹，對應現存《二萬五千頌般若》是「sattvānām arthaṃ kṛtvā buddhakṣetraṃ pariśodhayiṣyati, buddhakṣetraṃ pariśodhya sarvākārajñātām anuprāpsyati」¹⁶⁰，也是先說「饒益一切

157、Kimura Takayasu, *Pañcaviṃśatisāhasrikā Prajñāpāramitā* VI, p.7 :
buddhakṣetraṃ pariśodhya sattvān paripācayati sattvān paripācya sarvākārajñātām anuprāpnoti.

158、《大般若波羅蜜多經》卷466〈漸次品73〉（CBETA, T07, no. 220, p. 355, b13-20）：
超諸聲聞及獨覺地，證入菩薩正性離生。既入菩薩正性離生，成熟有情、嚴淨佛土。作此事已，證得無上正等菩提轉妙法輪，以三乘法安立度脫諸有情類，令出生死證得涅槃。善現！是菩薩摩訶薩由淨戒故，雖能如是作漸次業、修漸次學、行漸次行，而於一切都無所得。所以者何？以一切法無自性故。

159、《摩訶般若波羅蜜經》卷22〈道樹品71〉（CBETA, T08, no. 223, p. 377, b27-c2）：
淨三世慧已，饒益一切眾生。饒益一切眾生已，淨佛國土。淨佛國土已，得一切種智。得一切種智已，轉法輪。轉法輪已，安立眾生於三乘，令入無餘涅槃。

160、Kimura Takayasu, *Pañcaviṃśatisāhasrikā Prajñāpāramitā* V, p.132 :
triṣv andhasu jñānam viśodhya bodhisattvacaryā caran sattvānām arthaṃ kariṣyati, sattvānām arthaṃ kṛtvā buddhakṣetraṃ pariśodhayiṣyati, buddhakṣetraṃ pariśodhya sarvākārajñātām anuprāpsyati, sarvākārajñātām anuprāpya dharmacakraṃ pravartayīṣyati, dharmacakraṃ pravartya sattvās triṣu yāneṣu pratiṣṭhāpayiṣyati, sattvāms triṣu yāneṣu pratiṣṭhāpyānupadhiṣese nirvānadhātau parinirvāpayiṣyati.

眾生」，之後才「淨佛國土」。梵本之次第與漢譯《摩訶般若波羅蜜經》相同，但「饒益一切眾生已」是對應「sattvānām arthaṃ kṛtvā」，不是用「sattvān paripācya」（成就眾生已）的語詞。可是，對照玄奘譯《大般若波羅蜜多經·樹喻品》（第二分）則說：「若能常以財施、法施饒益有情則能如實成熟有情，若能如實成熟有情則能如實嚴淨佛土，若能如實嚴淨佛土則能證得一切智智」¹⁶¹，又很明確地說「饒益有情」則能「如實成熟有情」，能「成熟有情」則能「嚴淨佛土」，還是要先「成就眾生」，之後才「淨佛國土」。

《摩訶般若波羅蜜經·道樹品》雖僅說「饒益一切眾生」，沒有用「成就眾生」的語詞，但若對照《大般若經》的文義看來，可能也是先「饒益有情、成就有情」之後才「淨佛國土」。

另外，上一節討論「菩薩如何成就眾生」時，提到「成就眾生」的內容，包含了教導眾生行十善、捨十惡、修三十七道品、三三昧、六波羅蜜、十八空乃至佛十力、十八不共法等；菩薩要修一切法才能證得佛的一切種智，也希望眾生都能成佛，自然也應教導眾生修十善等一切法。¹⁶²而且，菩薩從初發菩提心就要利益眾生，並非得無生法忍或淨佛國土之後才開始成就眾生，在未得無生法忍、未淨佛國土之前也可以成就眾生。

由此看來，若將菩薩的「淨佛國土」定位在八地菩薩，則八地之前需要「淨眾生三種麁業」，才能成就「淨佛國土」；而八地以上，一方面自莊嚴未來的佛土，同時也還要持續「成就眾生」。因此，《般若經》中雖然有的地方先說「成就眾生」後說「淨佛國土」¹⁶³，有的地方先說「淨佛國土」後說「成就眾生」¹⁶⁴，兩者並沒有矛盾。

161、《大般若波羅蜜多經》卷463〈樹喻品69〉（CBETA, T07, no. 220, p. 340, c11-14）。

162、參見《摩訶般若波羅蜜經》卷13〈聞持品45〉（CBETA, T08, no. 223, p. 315, c2-p. 316, a8）：諸菩薩摩訶薩發阿耨多羅三藐三菩提心，安隱多眾生，令無量眾生得樂，憐愍饒益諸天人故。是諸菩薩行菩薩道時，以四事攝無量百千眾生，所謂布施、愛語、利益、同事；亦以十善道成就眾生。自行初禪亦教他人令行初禪，乃至自行非有想非無想處亦教他人令行乃至非有想非無想處。自行檀那波羅蜜亦教他人令行檀那波羅蜜，自行尸羅波羅蜜亦教他人令行尸羅波羅蜜，自行羼提波羅蜜亦教他人令行羼提波羅蜜，自行毘梨耶波羅蜜亦教他人令行毘梨耶波羅蜜，自行禪那波羅蜜亦教他人令行禪那波羅蜜，自行般若波羅蜜亦教他人令行般若波羅蜜。是菩薩得般若波羅蜜，以方便力教眾生，令得須陀洹果，自於內不證。教眾生令得斯陀含果、阿那含果、阿羅漢果，自於內不證。教眾生令得辟支佛道，自於內不證。自行六波羅蜜亦教無量百千萬諸菩薩令行六波羅蜜。自住阿惟越致地亦教他人住阿惟越致地。……自行十八不共法亦教他人令行十八不共法。自行大慈大悲亦教他人行大慈大悲。自得一切種智亦教他人令得一切種智。自離一切結使及習亦教他人令離一切結使及習。自轉法輪亦教他人轉法輪。

163、（1）《摩訶般若波羅蜜經》卷22〈道樹品71〉（CBETA, T08, no. 223, p. 377, b28）：

饒益一切眾生已，淨佛國土。

（2）《大般若波羅蜜多經》卷463〈樹喻品69〉（CBETA, T07, no. 220, p. 340, c11-13）：

若能常以財施、法施饒益有情則能如實成熟有情，若能如實成熟有情則能如實嚴淨佛土。

（3）《摩訶般若波羅蜜經》卷25〈具足品81〉（CBETA, T08, no. 223, p. 405, b28-c2）：

佛告須菩提：「菩薩摩訶薩從初發意以來，行檀那波羅蜜，行尸羅、羼提、毘梨耶、禪那、般若波羅蜜，乃至行十八不共法，成就眾生、淨佛國土。」

164、《摩訶般若波羅蜜經》卷23〈三次品75〉（CBETA, T08, no. 223, p. 385, a1-2）：

入菩薩位已，得淨佛國土。淨佛國土已，成就眾生。

不過，二乘聖者雖然也能「成熟眾生」令得解脫，但由於沒有「淨佛國土」的願力，所以雖有「成熟眾生」，但卻不一定能成就「淨佛國土」。而菩薩雖有「淨佛國土」的願力，若不「成就眾生」的話，則「淨佛國土」也無法達成。因此必須要「成就眾生」，才能「淨佛國土」；而「淨佛國土」之後，更能提供好的修學環境來「成熟眾生令得解脫」。

八、結論

以上探討了菩薩為何要淨佛國土，成就佛國土之因緣，如何淨佛國土、如何成就眾生，淨佛國土與成就眾生之關係等問題，現在扼要歸納如下。

（一）為何要淨佛國土

《摩訶般若波羅蜜經》說：「若不淨佛國土、成就眾生，不能得一切種智。」¹⁶⁵ 因此，除了行六波羅蜜、斷煩惱等之外，「淨佛國土、成就眾生」也是菩薩道中重要的一環。菩薩為了得無上菩提，亦為令眾生易度故，應淨佛國土。

（二）成就佛國土之因緣

佛國土是佛菩薩與眾生共作因緣所成，成就「佛國土」的因緣主要有三：一、菩薩自身修清淨行，二、菩薩的願力，三、眾生的善根行願。

由於「內法與外法作因緣」，眾生內心的善惡，會作為外界器世間清淨或染污的因緣，如心諂曲則地高低不平，多造妄語、毀謗等口業，則感得土地荊棘；反之，則土地平正、豐饒、多出珍寶。因此，欲淨佛國土，除了菩薩本身要清淨之外，也要教化眾生令眾生行清淨道；這樣菩薩與眾生彼此都清淨，內法淨感得外法淨，國土才會真正清淨。

淨佛國土僅依功德力是無法成就的，要成就什麼樣的佛土，還必須有願力才行；就如富人有能力蓋種種房舍，但最後蓋出什麼樣式的房子，還要看他的心願而定。

165、《摩訶般若波羅蜜經》卷22〈遍學品 74〉（CBETA, T08, no. 223, p. 382, c12-18）：
若不修般若波羅蜜，不能過聲聞、辟支佛地；若不過聲聞、辟支佛地，不能入菩薩位；若不入菩薩位、不得無生法忍；若不得無生法忍，不能得諸菩薩神通；若不得菩薩神通，不能淨佛國土、成就眾生；若不淨佛國土、成就眾生，不能得一切種智。

(三) 佛土之差異與菩薩本願之關係

一切佛都是福德、智慧圓滿的，為何佛土會有清淨、不清淨、淨穢交雜的情形呢？這主要是由於「菩薩本願」不同所致。如釋迦牟尼佛以大慈悲因緣力故，捨清淨國到五濁惡世度眾生，發願在娑婆世界成佛。

此外，既然佛土是由佛菩薩與眾生成業因緣所成，所以佛土的淨穢也與「眾生成業」有關，若多數眾生越清淨，則佛土也隨之更加清淨。而且《大智度論》說：「畢竟清淨世界難見故，以般若波羅蜜力乃能得見。」¹⁶⁶ 因此，能否見到清淨的國土，與眾生的清淨程度及般若力有關。

除了佛國或淨或不淨之外，諸佛國土中，或有男女或無男女之別，或有二乘或無二乘，雖有這種種差異，但這與佛的功德優劣無關，都是由於菩薩當初的本願所致。

諸佛成就的國土與菩薩當初的本願有關，除了大家熟知的彌陀本願之外，《摩訶般若波羅蜜經·夢行品》中也提到菩薩發了三十願，其中前二十九願是為眾生而發的「淨佛土願」，第30願則是菩薩為了避免修學過程中生退沒心而發的「不生疲厭願」。前二十九願又分成三類：（一）第28願（光明、壽命、僧數無量願）、第29願（國土無量願）是關於「佛自身」的願；（二）第9願（國土平正願）、第10願（金沙布地願）、第21願（無有歲節願）是關於「國土、時節」的願；（三）其餘諸願，都是關於「眾生」的願，希望國土中眾生「經濟生活富足」、「身體健康、安樂」、「內心祥和、清淨」、「大眾平等無諍」，得以安穩地修行得解脫。

(四) 如何淨佛國土

菩薩應如何淨佛國土，《摩訶般若波羅蜜經·淨土品》中有詳細地描述：

首先，菩薩應去除自己的身、口、意麁業，亦除他人的身、口、意麁業，雖說三種業，其實已總攝一切法。「淨佛國土」為何要從淨三業下手呢？因為「內法與外法作因緣」，必須內法的身口意清淨才能感得外界器世間清淨。

166、《大智度論》卷33〈序品1〉（CBETA, T25, no. 1509, p. 306, c2-3）。

其次，僅有「斷惡」不夠，還必須「修善」，應自行六波羅蜜，亦教他行六波羅蜜。

再者，發願迴向。除了《摩訶般若波羅蜜經·夢行品》所說菩薩發三十願之外，於〈淨土品 82〉中也說到六願，願六根對六塵時，凡是有惡色、惡聲等不淨因緣，都能起大悲心，欲令眾生不起惡業因緣，希望未來成就的佛土清淨莊嚴，眾生隨意皆得五欲而不染著，常聞佛法且能信受奉行。

（五）如何成就眾生

佛說：「菩薩應學一切法，若一法不學，則不能得一切種智。」¹⁶⁷菩薩自己要這樣學一切法才能證得一切種智，也欲令一切眾生皆共成佛道，因此要「成就眾生」時，當然也要教導眾生修學六波羅蜜、三十七道品、十八空、佛十力等一切法。

依《大智度論》所說，不一定是得無生法忍以上的法性生身菩薩才可以「成就眾生」，尚未得無生法忍的生死肉身菩薩也可以教導眾生修學六波羅蜜等來「成就眾生」。

（六）「成就眾生」與「淨佛國土」之關係

《摩訶般若波羅蜜經》中，有的地方先說「成就眾生」，有的地方則先說「淨佛國土」；是否要先「成就眾生」才能「淨佛國土」？或是要先「淨佛國土」才能「成就眾生」？是否要度化眾生入聖位或得涅槃甚至成佛才算是「成就眾生」（成熟眾生）？

筆者考察了《大毘婆沙論》、《俱舍論》等所說「下種、成熟、解脫」及《摩訶般若波羅蜜經·實際品》所說：「成就眾生已，次第教令得須陀洹果、斯陀含果、阿那含果、阿羅漢果、辟支佛道、菩薩位，令得阿耨多羅三藐三菩提。」¹⁶⁸可知「成就眾生（成熟眾生）」，並非一定要度眾生入聖位或解脫成佛才算

167、《大智度論》卷92〈淨佛國土品 82〉（CBETA, T25, no. 1509, p. 707, a11-12）。

168、《摩訶般若波羅蜜經》卷25〈實際品 80〉（CBETA, T08, no. 223, p. 401, c23-27）。

是成就眾生；若能讓眾生發堅固的菩提心、修六波羅蜜等善法，能隨順解脫、無上菩提的加行階段，都屬於「成就眾生」的範圍。

《摩訶般若波羅蜜經·發趣品》說：八地菩薩具足「見諸佛國，如所見佛國自莊嚴其國，淨佛國土」等諸法，可知「淨佛國土」，在菩薩道的歷程中主要是在第八地，之後的第九地、十地再持續淨佛國土，乃至最後成佛。

菩薩自利利他，從初發心起，一方面利益眾生，另一方面修善根迴向未來的佛國土；至八地「淨佛國土」之後，更能以善巧方便「成就眾生」。換言之，菩薩未淨佛國土之前就已經在成就眾生，淨佛國土之後還是在成就眾生，甚至成佛之後也同樣持續不斷。因此，《般若經》中雖然有的地方先說「成就眾生」後說「淨佛國土」，有的地方先說「淨佛國土」後說「成就眾生」，兩者並沒有矛盾。

二乘聖者雖然也能「成熟眾生」令得解脫，但由於沒有「淨佛國土」的願力，所以不能成就「淨佛國土」。而菩薩雖有「淨佛國土」的願力，若不「成就眾生」的話，則「淨佛國土」也無法成就。¹¹

參考書目：

一、佛教藏經

- 1、〔後秦〕佛陀耶舍共竺佛念譯，《長阿含經》。《大正藏》冊 1, no. 1。
- 2、〔西晉〕法立共法炬譯，《大樓炭經》。《大正藏》冊 1, no. 23。
- 3、〔隋〕闍那崛多等譯，《起世經》。《大正藏》冊 1, no. 24。
- 4、〔隋〕達摩笈多譯，《起世因本經》。《大正藏》冊 1, no. 25。
- 5、〔劉宋〕求那跋陀羅譯，《雜阿含經》。《大正藏》冊 2, no. 99。
- 6、〔北涼〕曇無讖譯，《悲華經》。《大正藏》冊 3, no. 157。
- 7、〔唐〕玄奘譯，《大般若波羅蜜多經》。《大正藏》冊 5、6、7, no. 220。
- 8、〔西晉〕無羅叉譯，《放光般若經》。《大正藏》冊 8, no. 221。
- 9、〔後秦〕鳩摩羅什譯，《摩訶般若波羅蜜經》。《大正藏》冊 8, no. 223。
- 10、〔後秦〕鳩摩羅什譯，《小品般若波羅蜜經》。《大正藏》冊 8, no. 227。
- 11、〔姚秦〕鳩摩羅什譯，《妙法蓮華經》。《大正藏》冊 9, no. 262。
- 12、〔唐〕菩提流志譯，《大寶積經》，〈無量壽如來會 5〉、〈不動如來會 6〉。《大正藏》冊 11, no. 310。
- 13、〔後漢〕支婁迦讖譯，《阿閼佛國經》。《大正藏》冊 11, no. 313。
- 14、〔西晉〕竺法護譯，《彌勒菩薩所問本願經》。《大正藏》冊 12, no. 349。
- 15、〔曹魏〕康僧鎧譯，《無量壽經》。《大正藏》冊 12, no. 360。
- 16、〔後漢〕支婁迦讖譯，《佛說無量清淨平等覺經》。《大正藏》冊 12, no. 361。
- 17、〔吳〕支謙譯，《阿彌陀三耶三佛薩樓檀過度人道經》。《大正藏》冊 12, no. 362。
- 18、〔宋〕法賢譯，《佛說大乘無量壽莊嚴經》。《大正藏》冊 12, no. 363。
- 19、〔姚秦〕鳩摩羅什譯，《佛說阿彌陀經》。《大正藏》冊 12, no. 366。
- 20、〔北涼〕曇無讖譯，《大方等大集經》。《大正藏》冊 13, no. 397。

- 21、〔姚秦〕鳩摩羅什譯，《維摩詰所說經》。《大正藏》冊 14, no. 475。
- 22、〔西晉〕竺法護譯，《佛昇忉利天為母說法經》。《大正藏》冊 17, no. 815。
- 23、〔西晉〕安法欽譯，《佛說道神足無極變化經》。《大正藏》冊 17, no. 816。
- 24、龍樹造，〔後秦〕鳩摩羅什譯，《大智度論》。《大正藏》冊 25, no. 1509。
- 25、五百大阿羅漢等造，〔唐〕玄奘譯，《阿毘達磨大毘婆沙論》。《大正藏》冊 27, no. 1545。
- 26、世親造，〔唐〕玄奘譯，《阿毘達磨俱舍論》。《大正藏》冊 29, no. 1558。
- 27、龍樹造，〔姚秦〕鳩摩羅什譯，《中論》。《大正藏》冊 30, no. 1564。
- 28、〔唐〕慧琳撰，《一切經音義》。《大正藏》冊 54, no. 2128。
- 29、〔胡〕吉藏撰，《大品經義疏》。《卍新纂續藏經》冊 24, no. 451。
- 30、〔南北朝〕慧影抄撰，《大智度論疏》。《卍新纂續藏經》冊 46, no. 791。

二、中日文專書、論文

- 1、水谷幸正（1972）。〈淨仏国土思想について〉。《日本仏教学会年報》37号。頁33-52。
- 2、小林良信（1985）。〈般若經典における淨仏国土思想について〉。《大正大学大学院研究論集》9号。頁103-115。
- 3、平川彰等（1985）。《講座・大乘佛教5——淨土思想》。東京：春秋社。
- 4、平川彰（1990）。《淨土思想と大乘戒》（《平川彰著作集》第7卷）。東京：春秋社。
- 5、光川豊藝（1977）。〈竜樹における淨仏国土と菩薩の行〉。《日本仏教学会年報》42号。頁135-148。
- 6、瓜生津隆真。（1993）。〈淨仏国土と菩薩道〉。《仏教における国土観》。頁1-16。
- 7、岸一英（1977）。〈般若經における誓願説〉。《佛教大学大学院研究紀要》5号。頁162-193。
- 8、春日礼智（1979）。〈成就衆生淨仏国土について〉。《宗教研究》第52卷第3輯（總号238）。頁216-217。
- 9、望月信亨（1972）。《淨土教の起原及發達》。東京：山喜房佛書林。
- 10、梶山雄一（1990）。〈大智度論における阿彌陀佛信仰〉。《佛教大學佛教文化研究所年報》7、8号。頁1-16。
- 11、蔣義斌（2000）。〈《大智度論》中的淨土觀〉。收錄於《印順思想——印順導師九秩晉五壽慶論文集》。頁221-244。新竹：正聞出版社。
- 12、藤田宏達（1970）。《原始淨土思想の研究》。東京：岩波書店。
- 13、釋印順（1970）。《淨土與禪》。新竹：正聞出版社。2000年新版一刷。
- 14、釋印順（1981）。《初期大乘佛教之起源與開展》。新竹：正聞出版社。
- 15、釋惠敏（1997）。〈「心淨則佛土淨」之考察〉。《中華佛學學報》第10期。頁25-44。台北：中華佛學研究所。

三、西文專書、論文

- 1、Lamotte, Étienne. 1944, 1949, 1970, 1976, 1980. *Le Traité de la Grande Vertu de Sagesse de Nāgārjuna (Mahāprajñāpāramitāsāstra)*, Tome I-V, Louvain et Louvain-la-Neuve: Institut Orientaliste.
- 2、P. Pradhan ed. 1967. *Abhidharmakośabhāṣya of Vasubandhu*, (Tibetan Sanskrit Works Series 8) K. P. Jayaswal Research Institute, Patna.
- 3、Kimura Takayasu. 2007. *Pañcaviṃśatisāhasrikā Prajñāpāramitā I-1*, Tokyo: Sankibo Busshorin.
- 4、Kimura Takayasu. 2009. *Pañcaviṃśatisāhasrikā Prajñāpāramitā I-2*, Tokyo: Sankibo Busshorin.
- 5、Kimura Takayasu. 1986. *Pañcaviṃśatisāhasrikā Prajñāpāramitā II-III*, Tokyo: Sankibo Busshorin.
- 6、Kimura Takayasu. 1990. *Pañcaviṃśatisāhasrikā Prajñāpāramitā IV*, Tokyo: Sankibo Busshorin.
- 7、Kimura Takayasu. 1992. *Pañcaviṃśatisāhasrikā Prajñāpāramitā V*, Tokyo: Sankibo Busshorin.
- 8、Kimura Takayasu. 2006. *Pañcaviṃśatisāhasrikā Prajñāpāramitā VI-VIII*, Tokyo: Sankibo Busshorin.
- 9、Taisho University Press. 2006. *Vimalakīrtinirdeśa: A Sanskrit Edition Based upon the Manuscript Newly Found at the Potala Palace*. (大正大學綜合佛教研究所，梵語佛典研究會：《梵文維摩經——ポタラ宮所藏寫本に基づく校訂》，大正大學出版會)

四、光碟、網路資源

- 1、《印順法師佛學著作集》光碟（2017）。新竹：印順文教基金會。
- 2、《CBETA 電子佛典集成》光碟（2018）。台北：中華電子佛典協會。
- 3、臺灣大學佛學數位圖書館暨博物館，<http://buddhism.lib.ntu.edu.tw/DLMBS/index.jsp>
- 4、インド学仏教学論文データベース（INBUDS），<http://www.inbuds.net/jpn/index.html>

邀請

誠

Invitation

福嚴精舍金剛法會

謹訂於108年5月26日（農曆4月22日）星期日，上午8時至12時，為紀念 印順導師圓寂十四週年，於福嚴精舍舉行「金剛般若法會」。虔誠敬誦《金剛般若波羅蜜經》及《佛說無常經》，以此誦經功德，祈願風調雨順、國泰民安、正法久住、法輪常轉；並迴向法界眾生，六時吉祥、福慧增長。敬邀諸山長老、法師、居士蒞臨參加，同霑法喜。

福嚴精舍^{住持}釋長慈 敬邀

法會流程

- 08:00~09:00 恭誦《金剛般若波羅蜜經》
- 09:30~10:20 恭誦《佛說無常經》
- 10:40~11:25 佛前大供
- 11:30~12:00 午齋（中午敬備素齋供眾）
- 12:30~13:10 歸依儀式（現場報名）

（流程若有異動，以當天公告為準）

福嚴精舍

30065新竹市東區明湖路365巷3號
電話：(03)520-1240



《大智度論》 選讀(十一)



口述／釋厚觀（福嚴佛學院前院長）
地點／馬來西亞 三慧講堂
整理／編輯組

二十、菩薩觀不淨，云何不墮二乘

《大智度論》卷 21〈1 序品〉（大正 25，218b18-c17）：

菩薩觀不淨，如何才能不墮二乘，這是大乘修不淨觀的重要問題。在佛陀時代因為有人修不淨觀，結果厭惡自己的臭皮囊，於是請別人家殺死自己，結果還真有不少人如此。有一天，佛陀發現怎麼突然少了那麼多位比丘？一問，原來是修不淨觀產生的副作用，因此佛告訴他們改修白骨觀，觀其清淨相；或是改修安般念（數息觀）。

六波羅蜜是菩薩主要的修學法，菩薩要廣學一切法，除了菩薩法的六度要修學之外，也要廣修一切二乘法，因此菩薩也要修不淨觀，其它的一切

禪定法、智慧法也都要修。這裡就提到菩薩修不淨觀，如何不墮二乘。

有人問：聲聞人修觀心厭離，想要急入涅槃，而菩薩憐愍一切眾生，積集一切佛功德，想要度化一切眾生，而不急著入涅槃，觀九相，云何不墮二乘的涅槃？

這九相¹也就是九想觀。就是當一個人死了以後，屍體膨脹，爛壞，血肉模糊，膿爛、瘀青，被鳥獸所吃，身骨散壞，最後只剩下白骨，接著就燒成灰，有這九想觀。這九想觀也是不淨觀的一種，二乘人修這不淨觀，離欲以後就急著入涅槃。菩薩同樣也修這個法，但是他有善巧，這種善巧不一定是菩薩才用，如果有人修不淨觀，他也可以運用這個方法避免產生副作用。聽說在泰國有人修不淨觀是真的去看死屍，有的居士圓寂以後

1、《大智度論》卷21〈1序品〉（大正25，217a6-7）：

九相：脹相、壞相、血塗相、膿爛相、青相、噉相、散相、骨相、燒相

自己把屍體捐出來，沒有馬上入殮，直接讓修不淨觀的人觀其死屍。所以有的在修不淨觀的時候就會去觀看一下。除了肉眼看以外，還要映在心中，用心眼觀，而不是只有肉眼觀看而已。修禪定一定都是用心眼來觀的。如何避免產生副作用等，值得我們參考。

(一) 憫眾生苦

(印順法師，《大智度論筆記》
[F008] p.334)

菩薩於眾生心生憐愍，知道眾生因為三毒的緣故，因此受今世、後世身心的苦痛。而三毒，你沒有修道它會自動滅除嗎？不可能，它不會自己滅除，也不可以用其他的道理讓三毒滅除，必須觀察我們所執著的內外身相，起不淨想不貪著，這時候才可以滅除。因此，菩薩若要滅除淫欲毒就要修這九相觀。就好像有人憐愍生病的人，和合種種的藥物來為他治療。菩薩也是如此，為了貪著色欲的眾生才說青瘀相等，隨著眾生的執著而分別了這九相，這就是菩薩行九相觀。

(二) 念佛法未具


(印順法師，《大智度論筆記》
[F008] p.334)

菩薩以大悲心行九相，心想：「我還沒有具足一切佛的功德，不應該急著入涅槃，這九相只是其中的一法門，我不能只依著這一法門就得到滿足，應該要廣學一切法門。」菩薩用這樣的心態來修九相觀，所以也沒有妨礙。

(三) 知不淨性空

(印順法師，《大智度論筆記》
[F008] p.334)

菩薩修這九相，或許有時候會起厭離心，這樣不淨的身真是令人厭惡惱恨。這樣的心念很強的話，就想要取證涅槃。這時候菩薩應該思惟：「十方諸佛說一切法相是空的，在畢竟空當中沒有常、無常的分別，既然連畢竟空中沒有無常，怎麼會有不淨呢？畢竟空中沒有淨與不淨的分別，談不淨只不過是為了破除淨顛倒來修學不淨觀。四顛倒就是常、樂、我、淨，我們用無常、苦、無我、不淨來



對治。而這個不淨也是從因緣和合而生，沒有實在的自性，終歸空相。我現在不應取著這個因緣和合生、沒有自性的不淨法，而急著入涅槃。」也就是不淨法並非有一個實在自性，可以讓你感到厭惡，事實上這不淨法也是因緣生，它也是空，你只要對治貪欲就好，不要被它所影響。也就是藥是用來治病的，病好了以後藥也要捨棄，不要又一直執著這藥物，否則會產生副作用的。

（四）知亦有淨相

（印順法師，《大智度論筆記》
[F008] p.334)

經中也有這樣說：「如果色當中沒有可味著的相，眾生應不會貪著色；因為對色有味著故，所以眾生會對色產生執著。」《雜阿含經》有講到，色的味、患、離——味就是這裡所說的著，味著、貪著——色味就是對色的喜愛貪著，因為色會讓人喜愛貪著。接著經說：「若色無過罪，眾生亦無厭色者，因為色實在有過患，故觀色則厭。」這就是色患，患就是過患、過失。我們要了解色可以讓人產生貪著，一貪著就會有很多的過失。

這是觀色厭，觀色患。「若色中無出相，那如何從色當中出離、跳脫出來呢？出相就是出離相，也就是觀色離，如果色中沒有出離的相，眾生也就不能夠從色逃脫出來；就因為色有出離相，所以眾生也可以從色出離而得到解脫。」

在此舉出經有提到色有味、患、離。我們為什麼會對色產生貪著？那是以清淨相做因緣的緣故。也就是說，我們如果覺得這個東西非常清淨美好，那才會產生貪著。而事實上，常常是「遠看一朵花，近看像苦瓜」。就是遠遠一看覺得很美好就想要去追求，走近一看發現原來是不淨的，那當然就不會貪著了。閩南話也有類似的話，「遠看一朵花，近看滿臉全豆花」，這是一樣的道理。我們為什麼會貪著，那是以淨相做因緣的緣故。本來人身只是一層皮包著，裡面都是不淨物。但是凡夫起顛倒，不淨卻起清淨想，也因為這樣而產生味著。菩薩雖觀不淨，但是這個色法除了不淨以外，它也有淨相，菩薩不會執著這不淨相而產生厭離、急著取證涅槃。《大智度論》舉此經是說明：色之中事實上也有「清淨相」，菩薩如果觀不淨而急著入涅槃的話，可以取經中裡所說的「清淨相為因緣」來沖淡這不淨的執著。

廿一、隨喜迴向

(一)「隨喜」之意義


《大智度論》卷 28〈1 序品〉(大正 25, 269c6-12)：

先定義什麼叫隨喜，隨喜是說有人做功德，我看了以後心裡很歡喜，就讚歎說：「善哉！善哉！」例如有人做了很多的功德，我們不要說風涼話，不要去潑冷水，說這是沽名釣譽、假聖人、虛情假意種種，不要這樣子。人家做善事我們隨喜讚歎，讓他越做越起勁。我們不做已經很不好意思了，怎麼還可以潑冷水呢？在無常世界中，世人為愚癡黑闇所蒙蔽，我們要能夠發大心修種種福德。下面這個譬喻很好，譬如種種妙香，有一個人賣香，一個人買香，旁邊的人也聞到香氣，而香氣也不會減損，對買者、賣者兩個人都沒有損失。如是有人行布施，有施者，有受者，又有人在旁邊讚歎隨喜，布施、受者他們都沒有損失，在旁邊讚歎隨喜的人也可以得到隨喜的功德。就是隨他人所做的善事而心生歡喜，這叫做隨喜。可是一般眾生隨喜的心不強，嫉妒心倒很大，這嫉妒心是一般人的通病，

一定要小心。

各位知道欲界天有四天王天、忉利天、夜摩天、兜率天、化樂天、他化自在天，而天魔就在最高的他化自在天，稱為自在天魔。這自在天魔在人之上，本來應該福報很大的才可以生到欲界天天享福。但是何以釋迦牟尼佛要出三界時，他卻來擾亂？原來這個天魔的最大毛病就是嫉妒心太強、領導欲太重。如果我們沒有想要修行出三界，因為還在他的管轄之下，他不太會理你，但當你想要逃出三界、超出他管轄的範圍時，他就會來擾亂你；就像討債人，怕你債還沒有還清卻想逃掉一樣。因此我們行布施、修善法，一定要起隨喜心；如果我們嫉妒心太強，領導欲太重，結果卻成為魔的眷屬，這個要小心。因此我們要學習隨喜，要見賢思齊。

所謂迴向就是轉向，如某某人病重，有人為他消災迴向，希望他早日痊癒。迴向的意思，就是發願以所做的功德轉向給自己或轉給對方，希望自己事事如意，或希望他人的病痛能早日痊癒。這種迴向，有的是增上生心的迴向，希望能得到今世、來生的福樂，有的是迴向解脫做為解脫道的資糧，有的是迴向無上菩提做為成佛



的資糧。但是迴向他人有它的限制，在《大智度論》說，只能果報迴向，福德本身是無法迴向給他人的；因為福德本身是善法體，而由福德感得的福報才可以跟眾生分享。例如有的菩薩喜好布施又持戒莊嚴，這樣他可以感得很多的資具、財寶，這些財寶是福德的果報，這些果報可以跟眾生分享，但是他本身所修的善法不能轉給別人。如果功德真能迴向給他人，那麼佛應該有很多功德可以迴向給阿難，讓阿難尊者早日證得阿羅漢，但事實上是不可能的。

（二）不取相隨喜迴向、 取相隨喜迴向

《大智度論》卷 61〈39 隨喜迴向品〉（大正 25，489b16-c2）：

1、明「不取相隨喜迴向」

（1）不壞法相而能隨喜迴向無上菩提者甚難

接著一起來看隨喜迴向。彌勒菩薩的意思是說：真的隨喜迴向也要不取相，就是不執著。不取相的隨喜迴向，一方面要隨喜，二方面要迴向無上菩提，三方面要不取相、不執

著，就是掌握這幾個原則。諸法甚深，隨喜心又很微妙，所謂不壞諸法相。看到過去諸佛、二乘，或者其他一般人修善法，我們產生隨喜心，隨喜本身就有功德。功德可以是自己修的功德，隨喜他人也有功德。功德可以有這兩種：自己修，還有隨喜也可以得到功德。既然隨喜可以得到功德，如果不隨喜而卻說風涼話的話，則有罪業，這很公平。你隨喜有功德，如果讓人家起退心的話，那就有罪業。要將自己修的功德跟隨喜他人所得的功德全部迴向無上菩提，這事情非常地難。而凡夫人心很剛強不容易起隨喜心，嫉妒心太強烈了，不能夠行隨喜迴向。

（2）明能行者：久修六度、多供養諸佛、多種善根、與善知識相隨、善學自相空者能行

那什麼樣的人可以修隨喜迴向呢？底下說了幾項：

第一、久修六度者。諸功德深厚故不動，其意志很堅定，所謂能信、能行。難行也能行，不會輕易退轉動搖。

第二、多供養諸佛者。

第三、多種善根者。善根是不貪、不瞋、不癡。集無量無邊的功德，煩惱就薄損，心就調柔。

以上是過去世的因緣，也就是過去世久修六度，多供養諸佛、多種善根。

另外還有的現在世因緣，就是要得到好的師長，好的同修道友，這是助緣。有了好的同修道友之後，自己如果懈怠了，其他的道友可以拉一把。或者好的師長可以磨練自己，就如用石子來磨刀，多磨一磨讓它發光發亮。但助緣還不夠，還要自學，自己修學諸法實相空，而且要有巧方便不執著空。

像這樣具有過去世及今世種種無量的因緣，雖然諸法無相，沒有實在的自相，也能夠起隨喜心來迴向無上道。

例如鐵雖然是很堅硬，但是將它放入火爐燒一下它也會變柔軟，我們想要做什麼器物就可以隨心所欲。菩薩的心也是如此，凡夫心很剛強，如何令它調柔呢？就要久行六度，又有善知識守護，使其心調柔，所以好的師長、好的同修道友非常重要。於過去諸佛的功德、所緣、種種的事、諸善根，對於這些都不取著、不取相，能起隨喜心，用無相來迴向無上菩提。

所謂無相，就是能用不二非不二乃至不生不滅等。

2、明「取相隨喜迴向」

與上相違者，是名「不能迴向」。

在此歸納一下，在《大智度論》61卷提到很多迴向，所謂隨喜迴向就是，我們看到諸佛有很多的功德要隨喜這沒問題，看到菩薩、二乘也要隨喜，看到凡夫行人天人的善法也可以隨喜。雖然隨喜，但不要執著這些善根、種種功德的相，知道他們有這些相，但是不要起差別觀，不要認為佛的功德最高，凡夫的功德很小，不要做這種分別想，應起無相，一切都隨喜。並以得到的隨喜功德再來迴向做為自己成就無上菩提的資糧，是這個意思。

如果與上相違（即取相迴向）那就不能迴向。第一個起差別想、起大小心。再來，取相以外又不隨喜，又沒有迴向無上菩提，只是迴向自己能夠更莊嚴、更富裕，這些都不是這裡所要說的。

（三）以「無相」為方便和合隨喜迴向

《大智度論》卷 61〈39 隨喜迴向品〉（大正 25，489b16-c2）：



1、以無相智慧和合迴向福德相

復次，佛自說因緣：為諸菩薩說所應該行的迴向法是用無相為方便。「用無相故」，這是羅什的翻譯，如果是玄奘大師的翻譯，有時候這個「故」是「以什麼為方便」的意思，不是「因為什麼樣的原故」，而是以無相為方便來隨喜迴向。就是用智慧觀這一切的功德，對諸佛等善根都是不取相，用這樣的無相智慧和合福德來隨喜迴向。與取相迴向相違，名為「無相」。

2、詳明「無相」——離三種相名「無相」

底下又細分無相有三種：假名相、法相、無相相。

(1) 假名相

例如車是由很多的零件組成，房屋也是一樣，有樑、柱、瓦，又例如林是由很多樹組成。又如軍隊、眾生，眾生也是五蘊和合而成為眾生等，成為眾生以後就可以安立一個名字。這些名字是由我們假名安立的，但是有的人會對其名字的好壞很在意！曾經聽說有居士皈依時，皈依師父為她

取法名叫「果雄」。他覺得聽起來像「狗熊」，於是想另外找皈依師父取好名字，類似這些就是我們對這假名產生執著。一取著這個假名相，就會起煩惱，有時候還會造業。所以各位居士不管師父為你取什麼法名，其實都是假名施設，不要起煩惱。

(2) 法相

有的人執著假名，有的執著法相。法相，例如五蘊、十二處、十八界等。這些諸法我們用肉眼觀，確實有色、受、想、行、識。可是若以慧眼來觀，它卻是空的，因為凡夫用肉眼去執著有，但是聖者用慧眼知道它是空，不會取著這些法相，知道蘊、處、界等諸法也是虛誑不實的，要捨離法相。

(3) 無相相

遠離假名相、法相這兩相，剩下的又有「無相相」。本來遠離就是無相，可是有人又去取著「無相相」。一旦取著這「無相相」、隨逐取相，就又產生煩惱。因此連這個無相的相也應該要破除。

(4) 結

離這三種相才是真正的無相。

其實《金剛經》很少提到空，提到無相的比較多。大家回憶一下《金剛經》，「無我相、人相、眾生相、壽

者相」，「若見諸相非相，即見如來」，「若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來」。這些都是要眾生們知道無相，除了沒有我相、人相、眾生相、壽者相以外，還要明瞭無法相亦無非法相。因此「假名相、法相、無相相」這些都要去除。

廿二、能信受般若因緣

般若波羅蜜甚深，這麼樣深的法，怎麼樣的因緣才能夠信受呢？像在《金剛經》裡，須菩提說：我現在能夠聽聞佛說這樣的甚深般若波羅蜜不足為難，但是要在佛滅度後五百歲，如果一般人沒有多種善根、多供養諸佛，那是不容易信受的。同樣地，我們能夠信受般若，是要具足一些因緣的。

（一）《大智度論》卷 67〈45 歎信行品〉（大正 25，528b7-14）

「爾時，須菩提於般若中不得依止處，如沒大海」，因為般若是遠離一切戲論。就像《大智度論》裡面所舉的一個譬喻，這「諸法實相如大火，

四邊都不可接觸它」，就是離四句、絕百非，任何一個地方都不能夠執取，般若不是依止一個什麼樣的法，它是無所依、是空、無所取著。因此，須菩提請問佛：「這樣的甚深般若不可思不可議，甚至不可思議也不可思議！這麼甚深的般若，誰能夠信解呢？只有不可思議已經難以信解了，何況不可思議又不可思議呢？」

佛說：有具備幾種因緣可以信受般若，第一、久行六度，第二、久種善根，第三、久供養諸佛，第四、久與善知識相隨。善知識很重要，如能有善知識的引導，還是可以信受般若，且信心牢固。

（二）《大智度論》卷 85〈73 種善根品〉（大正 25，658a27-b2）：

雖然有供養諸佛、種善根等因緣，但如果不具足，仍然無法得到真正般若的利益。須菩提問：「為什麼不能夠得到真正般若的利益果報呢？」

佛說：因為遠離方便的緣故。方便者，所謂般若波羅蜜。

順便解釋一下方便的意義。方便的原意是：向著某一目標前進，為了達



到目的，所運用的方法、手段等都可以稱為方便。方便有的是淺的方便，有的是深的方便。例如我們說修禪定的前方便，那種就是淺的方便。就是我想要得禪定，還沒得禪定之前要先修學一些方便的法門，就是呵五欲、去五蓋、行五法，藉著這樣的前方便才可以得到初禪。另外還有更高深的方便，那就是般若道跟方便道。「般若將入畢竟空，絕諸戲論；方便將出畢竟空，嚴土熟生」。般若道是上求佛道，方便道是下化眾生，它是更善巧的方便。所以這方便有前方便，還有更殊勝的方便。

般若波羅蜜本身就是一個方便，所以這裡說：如果遠離般若波羅蜜的方便，雖然有供養諸佛、有種善根，但是果報還不具足。

有的人雖然見到佛的色身，但是因為沒有般若波羅蜜智慧眼的方便，而不能夠見到佛的法身。如《增壹阿含經》所說，佛到忉利天為生母說法，好久沒有下來人間，大家都很想見佛。蓮花色比丘尼也很想第一個見到佛，就化成轉輪聖王，其他的國王一看，有法王還有轉輪聖王，難得同時出世，所以都禮讓。結果蓮花色比

丘尼一見佛以後，佛說：「事實上妳只是最先見到我的色身，真正第一個見到我的法身是須菩提。」因為須菩提也想要去見佛，後來他觀想，我見到的佛只不過是五蘊身，可是五蘊身不一定就是佛，因為你有五蘊身，他也有五蘊身，真正的佛是證得空無我才是成佛。因此須菩提繼續縫自己的衣服並觀無我。因此佛說第一個見到佛的是須菩提，他是真見佛法身。這裡就說，如果我們沒有般若智慧為方便，沒有開智慧眼，那麼只是看到佛的色身，沒有辦法跟佛的法身相契合，不是以智慧眼見法身。那麼如何見法身？見緣起即見法，見法即見佛，這比較重要。

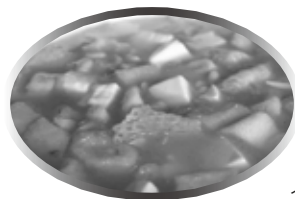
再來，有的雖然稍微種一點善根，但是因為沒有般若波羅蜜，所以他種的善根不具足。

雖然有的人得了善知識，但是沒有好好親近去請教、聽聞佛法、諮受。諮受就是領受跟請問。如果沒有好好請問、學習、領受，所得的果報還是不具足。

所以我們要多積集信受般若因緣，久行六度，多種善根，多供養諸佛，多親近善知識請問、學習。 ▮



f 素齋食趣 🔍



食譜撰寫：長定法師

料理食譜

蟹粉竹筴豆腐堡

準備食材 Materials

目 材料：紅蘿蔔2條、泡發竹筴、毛豆、芹菜末、中華嫩豆腐。

目 調味料：鹽、糖、白胡椒、香油、地瓜粉水。



素齋食趣

Step 1

目 中華嫩豆腐切成小塊備用，竹筴切成適當大小。

目 紅蘿蔔洗淨後去皮，以湯匙由上向下刮出紅蘿蔔細片備用。



素齋食趣

Step 2

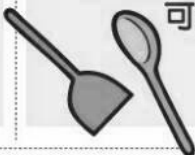
目 取一炒鍋倒入適量香油，將紅蘿蔔細片炒香炒熟，即成素蟹黃。



素齋食趣

Step 3

目 取一炒鍋放入2碗自然高湯，放入竹筴、毛豆、素蟹黃、豆腐煮開後請適量調味，以地瓜粉水勾芡，起鍋前滴入少許香油、撒上芹菜末即可食用。




素齋食趣

Tips

因每個人對於食材的運用不盡相同，可依個人喜好自由調整烹調內容。

感謝插畫家丁丁繪圖，及茹素餐豐食譜編製。



身心充滿憂苦的解脫

(一)

文／釋開仁（福嚴佛學院教師、
寂靜禪林方丈）

（壹）憂苦的辨析

導師在第一個主題最後提到說，佛法對憂苦救濟的觀點是從人心、有情自己下手的，我們從自己開始修正，個人能做好才能夠影響家庭，影響國家，影響天下，故言個人是最要緊的，這篇文章第二個主題是更重要的，因為焦點全部都放在自己的身心，這部分內容就是導師分析佛陀所講的我們每一個人的問題，然後才帶出解決的方法。我們看自己的身心到底有哪一些苦，導師是從四個面向來談（前面人世間的憂苦是從三個層次來談：欲諍與見諍；慢；癡）。

一、三類七苦

先說八苦，五蘊熾盛是總苦，生、老、病、死苦；愛別離、怨憎會苦；所求不得苦，這七苦是別苦，因為我們有了這個五蘊身心，才有三類七苦的，這是佛法一貫的分類。得了這個

身心，這七種苦就會跟著來了，我們想擺脫這個身心也不現實，所以要怎麼面對它，善用它，這個就是我們學佛的意義。

（一）「求不得苦」、「愛別離苦」 與「怨憎會苦」

詳說八苦裡面，導師說求不得苦是針對外物的，其實對人也有求不得苦，只是愛別離和怨憎會苦更明顯是針對眾生的。求不得苦這裡舉例的是財富和名利。求之不得有種種的憂愁，求到了不想要，想丟也丟不掉，也叫求不得苦。在一些論典裡說求不得苦是欲界眾生的特質。

（二）身心的變化而來的「生、 老、病、死」苦，詳述易 於體會的老苦現象

前面的這些苦有智慧的話還可以避免，生老病死是每個人身心的變化，

人人都不可避免的，生理機能的退化其實自己還可以慢慢適應，導師這裡著重提到老年人不容易接受的是退出社會舞臺後的種種失落和孤寂淒苦：**老來所最感苦惱的是：當人出世時，可說什麼都沒有，隨年歲的增加而增加，似乎非常有意義。可是中年以後，一切走下坡路，一切隨著年歲的增高而衰退，到了最後，變得什麼都沒有了。**

這句話的意思是，我們出世的時候本來是什麼都沒有，慢慢長大經過青年、中年，付出體力腦力，成長為社會的中堅力量，擁有的就多了起來，不管是名利、物質，但是隨著年華老去，這些光輝、熱鬧又漸漸消失。**老去情懷，孤寂如鷺，越來越不對勁，卻又奈何他不得！到了老幕垂下，一切都黯然失色了！**

這讓我想起《阿含經》常會出現的一個句子：「本無今有，已有還無。」我們出生的時候是什麼都沒有的，慢慢長大了擁有的東西就越來越多，隨著生命的老去、死亡所擁有的又歸於無，所以就是「已有還無」，已有的東西就歸還於空。這句話在佛陀講無常的時候經常出現。

心又放不下，力卻提不起，這真是老人的悲哀。

導師這裡舉了佛教史上的大護法阿育王的故事，阿育王非常護持佛教，有幾次甚至把國家的領土佈施出去，佈施的領土範圍太大，引起他的兒子和大臣們的恐慌，所以到了晚年等兒子掌權後，阿育王無權再做大佈施，他臨死的時候感歎，我只有半顆庵摩羅果可以供養僧寶，其他的一概沒有能力了。


財富、權力、知識、健康、眷屬，從前擁有過的一切，年老了都將全盤退失。

老年人面對工作事業及家庭作主權的喪失，並伴隨著生理機能的不斷衰退，孤寂淒苦的感受越來越強，內心會有很多不安，我們對家裡的長輩就要多多觀察、陪伴。學佛的當然不會落入這種情況，所以學佛的人年紀慢慢大了就要加倍用功，否則也會同樣步入世俗的這種憂苦的。

二、身苦心苦

(一)「憂悲苦惱」的不同意義

這兩類苦，身苦是前五識相應，心苦是意識相應。導師就舉了經典講的四個心所來說明，就是憂悲苦惱，四種不同的苦。憂和悲就是心苦，苦和惱就是身苦。



憂是屬於意識的，第六意識，感到憂愁、憂慮、不稱意；悲也是意識相應的，悲傷、悲哀，導師舉了五種會引發我們不稱意並產生憂苦的情狀：權威、經濟、眷屬、年華、名譽等，仔細想想我們凡夫很多時候都活在這些虛幻當中。

苦是生理的，所以是五識相應，如口渴，饑餓，冷熱，肉體受創傷等生理關係所引起的。比如年輕的時候腰受過傷，年紀大了天氣一變化腰的不舒服比氣象台還準，這種就是苦；惱是苦到極點，內心煎熬，劇烈的痛苦，焦灼如焚，嚴重起來，吃不下，睡不著，坐立不安，比如牙痛嚴重起來都會給我們帶來很大的苦惱。

苦跟惱是生理部分的，五識相應。憂和悲是意識相應。因此「憂悲苦惱」，可分為兩類：憂悲屬於心苦，苦惱屬於身苦。這是經典經常都會出現的對苦的一些形容。

這篇文章最後，導師舉了一個例子，一個女眾因為失去了孩子非常痛苦，快要瘋了，後來佛陀跟她開示說世間無常的道理，當她覺悟過後，接下來另一個兒子又死去、房子也被燒毀的時候，就不再落入憂悲的心苦當中。

當然我們學佛過後不是變得冷漠無

情，只是對於死亡、對於無常事件不會有劇烈的痛苦和哀傷，內心雖感沉痛，但是不會無法控制情緒的波動。這一點是我們學佛要注意的。

(二) 身苦與心苦之差別

身苦大家都有，只是堪受力每個人不同；心苦分直接和間接關係的，物質對於我們心苦的影響是間接的。影響心苦比較直接的是憶前想後，就是胡思亂想、不如理思維，這是直接由想蘊引生的心苦。如果我們不知道是物質影響自己的心苦，還是受情緒，或受想行這些心所法影響我們的心苦的話，即表示出我們本身並沒有把握到問題的根本，只停留在表面處理，不能找到引發苦的真正的原因，無法徹底解決問題。所以學佛如果沒有學到正思維，這種自尋煩惱的心苦，別人實是無法幫我們去解決的。

心苦是因人而異的，導師底下舉了三個例子，面對同樣的外境，一樣看花兩樣情，不同的人引發的情緒也不同，當然所生的心苦感受也就淺深不同。

第一個導師舉了看月亮觸景生情，有些人欣賞美景，有些人思念親人，同樣的境相，大家的感受不同。

這種憂苦，與生理不相關，與對象沒有必然關係，視人所引起的感想而定，這是心苦。

這個「感想」就是想蘊。前面講欲諍、見諍時有說過我們的受蘊經常被愛煩惱主導，想蘊經常給見煩惱所左右，所以在思維的時候如果是不正思維，這種想蘊就會受著見煩惱的左右，認為很多事情就是自己認為的那樣，一旦落入這種思維，自然就會引發很多心苦。因此不管受或想，都會讓我們產生心苦的。

第二個例子是被人誹謗，有的人會焦慮不安，越想越氣，甚至還會進一步產生伺機報復的惡念，這種人多數是沒有學佛或者不怕因果的人，也有可能是瞋的習性非常強的人。有的人則大而化之，對這些誹謗並不當回事，每個人對同樣的一句話引起的感受不盡相同，這個也是屬於心苦的部分。

第三個例子是我們面對死亡的臨終一刻，這一種是多數人會遇到的最大苦痛，因為對眷屬和財物眷戀不捨；而有一些人面對死亡，特別是有修持的佛弟子，到了這個緊要關頭就會泰然而去。

學佛的人不是沒有苦，是身苦心不苦，這個「泰然」主要是形容「身苦心不苦」，所以心苦跟身苦一樣，每


個人的堪受力不同，我們學佛主要著重在解脫心苦。故而導師說：「身苦大致相同，而心苦卻人人不同；學佛的人，應分別二類苦痛的差別。」身體的老病死是必然的，我們學佛的人要注意不要落入心苦。

(三) 臨終死亡是我們最大的痛苦，要善用佛法泰然面對

當六根好好的時候是不會覺得對我們有什麼影響的，但要臨終的時候，經論記載，是讓你親身經歷六根逐一敗壞的過程，眼睛先敗壞，再來舌根或者耳根，最後意根敗壞，才死。

我們要很認真地瞭解自己的身心，因為當六根還健康的時候不會覺得有什麼恐懼。但臨終的時候，比如我躺著，眼根壞了，什麼東西都看不到，一片黑黑的，那時恐懼心就會產生，如果可以叫出來還好，要是連舌根也壞了，一直在喊但發不出聲音，你的小孩在面前走動，並不知道你在喊，所以六根的敗壞是逐一的。

我們學佛的人，不管你是依靠任何法門，念佛也好，禪定也好，對這種修行方法一定要非常有信心，而且練習的非常純熟，純熟到自己在經歷這種關鍵時刻時，仍能很容易地提起佛



號或專注所緣，就不會去思維亂七八糟的事情讓自己恐懼不安，所以在修行的時候，要很踏實很認真，因為這一些經驗會幫助我們度過六根敗壞的恐懼。

因為如果對佛法的信念很堅定，三寶絕對是我的依靠，不會再害怕什麼了，即使眼睛看不到，耳根聽不到，舌根喊不出來，剩下那個意根而已，但是我都不產生恐懼，而且對所做過的功德都深信，這樣的善法、這樣的功德力會讓我們往生善趣，如果臨終那一刻產生恐懼心，通常都是不好的。恐懼心是不善心所，是不好的。

因此一定要讓自己平常就要養成對佛法對修行要有信心，要有歡喜，這樣的話我們到臨終的時候就不會害怕。我身邊也發生過很多真實的例子，有些人平常念佛、誦經很好，但是他要墮落的時候還是會墮落。說明念佛誦經對他的影響力不是很大，我們就可以觀察到真正佛法講的修行不是只有說做完功課就沒事，做完了每天的功課，平常的生活、平常的起心動念我們都要照顧好，如果不是的話，這些佛法還不是真正地用在自己的身心，所以這點我們要特別留意。

三、空虛與幻滅的感覺

我們的第三種苦就是空虛跟幻滅的感覺。文明、物資，醫藥、政治，不管再怎麼進步、再怎麼昌明，都解決不了人類內心深處存在的空虛與幻滅這兩種不安，所以是不能免於憂苦的。

世間的東西就是這樣，當我們有了一個方便，另外的毛病就會產生。現在科技的發達，比如說以前沒有智慧型手機的時候，覺得聯絡一個朋友很困難，現在就很容易，智慧型手機讓我們很方便，但產生一個問題就是會讓自己很掉舉，可能一兩分鐘你就一定要看一下，不看就周身不自在。所以我們就要控制自己，幹嘛一個手機就讓自己越來越散亂。

幻滅，從「欲望」的不能實現，不能保持而來。

年輕的時候我們都有憧憬和理想：事業有成、如意眷屬，甚至政治抱負，但是事實卻是不盡如人意的。

其實到了人生不同的階段，身份、角色發生變化我們的心態要跟著轉變，比如當了父母就不應該去想我為孩子做了多少，這個不應該去想，因為已經為人父母，教育小孩子養育小孩子就是本分，要嘛當初就不要接受這個身份，接受了就不要抱怨這個是

辛勞，角色的轉變要去積極適應而不是逃避埋怨。

有幻滅感的，內心必定有空虛感。空虛感與幻滅感不同，從欲望的不能滿足，永不滿足而來。

人是不怕忙而怕閑的，經常忙碌，日子也容易打發。空虛感的憂苦，無隙可乘，連身體也會健康些。一旦空閑下來，無所事事，越是無聊，越多妄想。儘管說忙得討厭，可是一閑而問題更多。心無著落，煩惱接踵而來，閑才真討厭呢？

不管有沒有學佛，對這種空虛感我們要去認知，無論什麼年紀的人都會有空虛感。

我們學佛修行，一般總以為清靜無事的好。如內心不得充實，清閑了問題更多。有人閉關，而非鬧著出來不可，再也安不下去，空虛感就是重要的因素之一。

有時雖然滿腔熱情弘法利生，在忙碌當中如果沒有繼續增上我們的道心，時間久了容易忽略適當地沉澱自己，如果不能看清楚自己的煩惱，會以為這一些事相上的忙碌就等同於菩薩道，但有時候未必是。


因為就如這裡所講的，我們整天有很多工作要忙，不僅時間很好打發，還能光鮮地標榜自己在教化眾生，如

果沒有發現自己其實很怕寂寞的內心，這種忙碌只是成為我們逃避靜修的藉口，是修行很大的盲點，還自認為是在修行，所以要多省察。有一位師長曾經給我說，我們講課、教化眾生的同時，要留一半的時間讓自己獨一靜處，就是在發電之餘也要安排自己充電，否則的話一定走不遠的。所以走在這個道上的人自覺力要很強，因為在這個崇尚自我的時代，越來越不容易遇到願意提醒我們的人。

凡夫有說不完的憂苦，而屬於心苦的，都是煩惱作怪；幻滅與空虛，是最深徹的憂苦了。

導師對心苦的觀察非常地敏銳，所以他能夠遊心法海這麼久，其實真的不容易。因為即使我們覺得導師的書很好，或者某一部論很好，發願每天要讀一小時或半小時，或者每天禪坐一支香，這種願並不容易持之以恆堅持下去。因此每個人對佛法哪方面有好樂的，一定要有長遠心，才會真正累積到功力，沒有長時間累積的話是不可能的，所以我們如果要去弘法利生，同時自己要有繼續用功的方法，否則的話一味地忙於外，久了就容易變質，這一點大家要警惕。

心理上的苦受，是隨年齡而有深淺差別的。越是年老，幻滅與空虛，



越是體驗深切。老年人進求宗教的歸宿，原因也就在這裡。世間一切都無法安慰自己，那唯有求之於宗教了。佛法著重於了生死，還是為了這個。

所以學佛修行，主要的目的，是解除這人心深處、一切所不能解決的憂苦。那要做到內心充實，不論貧與富，不論健康與衰弱，不論受到什麼打擊，乃至就是老死來臨，也一樣的不受影響，心安不動。能這樣，修行也可說到家了！了生死，也才有實現可能。到這時候，動靜一如，即使什麼事也沒有，也不會空虛，引起重重煩惱。如修行而滿腹憂苦，心不平安，那修行也還沒有入門呢！

導師這段話寫的真好，我們來學佛就是希望佛法能幫助我們解決內心最深層的憂苦，所以我們學佛的人若沒有把握到內心的充實，就很容易受到身體這些外在的東西影響，沒有辦法安定身心。希望大家自己要找到一個安心的法門，並養成一些好的習慣，不管是讀書、坐禪，都是對自己很好的。比如讀書，學習法義能夠慢慢改變我們的習氣和思維，所以經常熏習佛法、思維佛法，就能夠改變自己的氣質，相由心生故。

四、不滿足與不安定

憂苦的分析第四項，不滿足是針對慾望的，不安定是針對事物的。

(一) 欲望的永不滿足

欲，就是五欲——色、聲、香、味、觸，對此五塵境界的希求，是（與愛相應的）欲。

這裡的欲是和愛相應的，叫染著欲，四如意足也有欲（、勤、心、觀），那個欲就和這裡講的欲不同，四如意足裡的欲是和善法相應的，叫善法欲。其實色聲香味觸並沒有過失，它是中性、無記性的，五欲本身沒有好壞，在《阿含經》五欲稱為五欲功德，只是一種現象，五種欲的類別。如果和愛相應就叫貪慾，這個是屬於凡夫。如果和智慧相應就是聖人，聖人也有五塵境界，只是能如實了知其本質，對慾望不會貪染而已。

導師這裡舉了三種欲：

希求物欲，不但求多，而且求好，如形式的美觀，滋味的可口。還有男女間的性欲，對自己生存的欲求——生存欲。

欲是直往無前的，不斷的希求，由於欲望的不能滿足，苦惱就由此而生。

對於凡夫來講是越多越好的。
人類的欲望，如口渴而飲鹽水，愈渴愈飲，愈飲愈渴，永不能止渴一樣。
人心（與欲相應的心）如馬的奔跑，前蹄才到地，後蹄又早已提了起來。一匹脫韁之馬，不容易停止下來。

《大智度論》有舉一個譬喻，修行人如果經常希求得到供養的話，偏偏得不到。如果修行人內心完全沒有這種貪慾，得到的反而意想不到的多。因果是相應的，如果我們貪心很重的話，即使我們渴求得到的也不長久。佛法教導我們如果做清淨的佈施，不管法施財施都是清淨的心，一定因果相應，不會缺少東西的。

世間的進步，可說靠了這股力量；可是這麼一來，男女、老幼、貧富、智愚，在不斷的進步中，也永久在憂苦中。人生有那永不滿足的欲望，又怎能免於憂苦呢？

上述所言的，就是靠慾望的力量世間才會進步。人類其實無法獨存，需要共住相處在一起，但由於摻雜了很多私心跟「我執」相應的成份，當然貪慾越熾盛憂苦就越多。

有一位同學問我，佛教為什麼要講生老病死苦，生老病死為什麼是苦？我的小孩跟我說，因為人有生老病死，才會把握時間趕快爭取事業的成功、家庭的

圓滿、社會的昌明，這個不是正面嗎？為什麼是苦？這種觀點看起來很積極正面，但因為我們擺脫不了「我執」的控制，出發於私欲，在實現這些目標的過程中，會難免引發很多人與人之間的爭鬥，甚至不擇手段而造下惡業，即使看起來似乎得到了很好的結果，以凡夫來說它是好的，但是以佛法來說，因為它以滿足自己的貪慾為出發點，這種成功，這種進步，深入分析起來還是有引發種種憂苦，因為它沒有跳脫我執，結果必定會憂苦。

不過佛法並不是消極，什麼都不可以做了，恰恰相反，佛法講「盡力隨緣」，這是在無我的認知基礎上，去實踐正語正業正命，出發於善法欲，努力工作、善待家人和同事，即便遇到困難或挫折，因為明白緣起因果的道理，也不會陷入「求不得苦」而一味怨天尤人、自暴自棄，更不會去孤注一擲、鋌而走險，而是理性面對，積極查找失敗的因緣加以改善，做事的過程中不會總是掛礙事情的結果，讓自己陷入患得患失的煩惱，其實這樣堅持做下去，事業的成功、家庭的圓滿、社會的昌明也同樣能實現。

所以如果我們沒有看到佛法的核心，就會落入這種問題的窠臼，這一點就是我們自己多多思維的。



(二) 事物的永不安定

1、佛說人生世間是苦，是有深義的

這個苦，指的是世間一切因為無常而導致的不徹底、不永久，所以這個苦不是痛苦而已，它是永不安定，都潛在著很多不穩定、不滿足，因為有生就有滅，有生就有死，因此一切法的生滅相續都是「無常」，不斷地遷流變化，當然就是苦。佛教講「無常故苦」，才真正是一種智慧的觀察，知道「無常故苦」，才是正確的認識，才能有正見。

2、苦或樂是存在於心與境所發生的關係上的

就好像我們看、聽、觸、想，就是見、聞、覺、知，如果境界不適合自己，苦就產生，就好像天氣太冷，希求它回暖，但是熱過了也會起煩惱，又想開冷氣了。所以我們的心跟境的結合什麼五花八門的情狀都能產生。

因此導師說：「可見客觀的『境』界，與主觀的身『心』，一經發生關係，苦或喜樂，就看是否適合當時的情景而定。」

我們能夠左右心還是左右境？心！外面的境界我們沒有辦法左右，天氣要冷要熱我們左右不了，但是可以創造一些因緣改善不利環境，還有改變我們的心態去適應一切外在的變化，總之要想辦法讓我們的心不要那麼容易生起煩惱。

3、心與境都不斷變化，只要不相協和就會產生苦受

如果心求變而境不變，或心不希望變而境卻變了，這兩種情況都會讓我們產生苦。所以導師說：

心與境，都在無常生滅的過程中，只是在生滅相續中，變化得快或慢些而已。無常，就沒有安定，沒有永久，人生自然是多苦，是苦了。

總之，欲望的永不滿足，世事的永不安定，不滿足，不安定，人生怎能免於憂苦呢？從這點來說，苦，當然是苦的；就是喜樂，不是嫌他不夠，就是不能不失去。

雖然這些都是老生常談，但是我們是否還是活在憂苦當中，能否願意想辦法擺脫，就看我們的智慧了。

「諸行無常」，這是現象的真實；「無常故苦」，那是佛陀甚深智慧的論斷了。

這段話講的真好。「諸行無常」導師說是「現象的真實」，「無常故苦」導師說是「智慧的論斷」。

三法印其中一個就是「諸行無常」，因此三法印在佛法來說就是現象的真實：無常、無我跟涅槃，這三個是現象的真實性，不管過去、現在還是未來，無常、無我、涅槃三法印才是我們應該依靠的，因為這是現象的真實，是普遍的真相。

「無常故苦」導師為什麼說是「智慧的論斷」呢？因為人世間眾生所要面對的種種憂苦，不是討厭它，不接受它、不承認它就沒有了，這種苦也是現象的真實，不過要有智慧去看清楚，真正的苦是因為「無常」所以才苦，這個無常的意思就是不能夠保持不變，不能夠恆久不變。所以在《阿含經》佛陀經常會講說「無常故苦」、「苦故無我」，這是一種無常觀的修行方法，他要我們觀身心五蘊是無常、不安定、不永久。

如果我們能夠看清楚五蘊身心是這種特質的話，就知道這一切就是苦的根源。如果能夠看清楚這個無常故苦，當然就能夠接受身心是緣起和合的法，它必然無有常性，必然是苦性，才會願意減少對它的貪


染。既然是緣起的法，就是無我的，無我就無我所，而能夠順得涅槃。

所以在《阿含經》很多經文都會連著說的三句話，無常故苦、苦故無我（或者是無我無我所），第三句一定是「順得涅槃」，這是一個修學的次第，跟三法印的表達方式有點不同。佛陀教導我們一定要從無常下手，一般人的根性都如此，從無常下手進入到無我，再進入到涅槃。而「諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜」是屬於三法印，是現象的真實。在說明上有這樣的區別，不過三法印也可以成為修學的次第，導師在《佛法概論》也有這樣分別。

（貳）解除憂苦的原則

佛陀初轉法輪的時候就提到四諦法門，苦集滅道。我們的生命遇到任何的憂苦，不去找最根本的原因，其實是沒有辦法根治的。自己的問題都很難解決，社會問題就來自無數「自己的問題」的疊加，更是不容易解決的。

你學了佛去給別人分析，如果先講貪瞋癡這些集諦的內容，並不是每個人可以接受的，因為很多人覺得根本沒有苦，發現不了苦，所以苦集滅道先講苦，對方接受了，然後再給他講集。這篇文章導師是用四聖諦的角度來解釋



的，前面是苦諦的分析，不先發現苦，認同佛法講的苦，而想解決苦因是不可能的，有些人你指出他的問題，他根本不承認，他連那個苦都不承認，沒有發現，佛陀跟他再繼續講其他的深法也沒辦法理解。我們認識了自己身心上有這種苦，要解決這種苦有什麼原則，當然就要追究其苦之原由了。（導師下面比較世間解決憂苦的四種方法，同時提出徹底解決憂苦的方法）

一、增強適應能力·消除憂苦原因

能夠找到苦的真实原因最好，就可以徹底地處理它，否則就要增強自己的適應力去面對。如果我們沒有辦法、沒有能力改變周遭，就要懂得增強自己的適應能力。

二、他力救濟·自力改造

不管世間法還是佛法都有他力、自力這兩種力量，但是自力是最主要的。比如說生病，如果我們體內機能無法改善的話，機能崩潰，再好的藥物、再好的醫生也沒用。所以我們病好了，就要持續增強自己的生理機能，提升自己的免疫力，否則靠藥物是不長久的。

很多沒有學佛的人也不是不知道哪些事情是不應該去做的，但是控制不了還是要去做，因為不懂得考慮長遠的後果，以及會對家人帶來的影響，當事情無法挽回的時候，比如自己不注意身體生了病，或闖了禍，有時家裡人再有能力、再有錢，別人再想幫忙也無力回天。因此自力的增強是很重要的，我們自己必須努力和向上。

佛法也是如此，即使我們求佛菩薩，佛菩薩有一些感應、救護，但這不能徹底解決我們身心上的苦，因為內心深處的苦痛要靠自己解決，別人幫不到我們，如果我們不透過佛法的修學，潛在的煩惱是沒有辦法根除的。

他力與自力，在解除憂苦中，都有一番力量，而學佛的人主要還是要靠自力。

三、相對解除·徹底解決

這就是一般所說的治標與治本。世間法能相對解除一些憂苦，比如說有些人願意去當志工，這也是解決人類空虛幻滅感覺的管道；佛法中也分徹底解決的方法和相對的救濟，對治法門就是相對的救濟，譬如說放生，但

這不是能徹底解決我們內心的煩惱的，內心的煩惱一定是透過戒定慧去根除它。

所以導師說：「在世間的，佛法的相對救濟以外，還要從佛法中，探求徹底解決的方法。」徹底解決的方法還是要到下一部分才會講，這篇文章越到後面越是重點。

四、離身苦·離心苦

(一) 佛法著重於離心苦，而信徒則有靠自力與他力的差別現象

1、一般的佛教徒，求離心苦的少，大多重於希求遠離身苦

因為身苦比較明顯，而內心的痛苦用消遣、寄託暫時可以遠離，但無法根治，會再產生。如果我們知道「身是苦本」這個道理，對身心的變化和不自在就要學會安忍。

我們祈求觀世音菩薩大慈大悲、救苦救難，不要以為念完觀音菩薩我的頭痛就要好，如果不好的話要乖乖去看醫生。不要以為祈禱會解決一切問題。


2、正信的佛弟子，要對業果正見堅信不疑，對三寶的光明充滿信心

如果我們學佛後，有一天我在馬路上跌倒，腳斷了，或者從此就不能走路了，這種現象尚未發生前，我們都可以輕易地把觀無我、無常口號式的掛在嘴邊，但倘若事情發生在自己身上，會不會有很多的質疑、抱怨，不容易跨過去，這時候就是考驗我們對佛法到底有沒有真實的信心。

我們看導師這一段內容講的非常好：

如信佛而依人間正常的方法，求健康，求財富，求知識，求眷屬和樂，求事業成就，對這些身苦的相對解除，當然是有用的。佛法的光明，引導我們；佛法的信心，支持我們，實現現生的福樂。但決不是說，信了佛，就不會窮，不會病，不會受到挫折。要知世間身苦的解除，是相對的，也是有限度的。

「積聚（財物）皆銷散，崇高（權位）必墮落，合會（眷屬）要當離，有生無不死」。這是終於到來的；不是意外，而是世間事物的必然。



「積聚皆銷散，崇高必墮落，合會要當離，有生無不死」，導師講的這個偈子是非常有名的無常偈，大家可以背起來，平常多多思維。

正信佛法的人，如患病而福壽未盡，那麼求醫藥，求三寶，病苦會早日健康。如福壽已盡，那麼在三寶的光明中去世，會因自己的善業淨業，而自然的增進。不病是這樣，病了也這樣，病而不能痊癒，還是這樣；信心堅定，不因病而動搖，才是於佛法有信心的人。

導師講生病的這個道理你還可以用在眷屬的死亡上，如果是正信的佛弟子，知道自己和眷屬合會必當離嘛，這一種是世間的事相，不管我們願不願意，總有一天會到，當因緣還不具足的時候，也許求三寶的加被、自己修善業的功德、自己拜佛的功德，就可以改善，度過難關。但是如果因緣已經結束了，我們也不必太過於傷心、悲痛，因為若說病人他生命的結束能換來更好的下一生，我們反而應該祝福，如果說病苦的人，我們不願意他離開，他因放不下走的不安心反而不好。

所以我們在人世間，有沒有精誠的學佛，是會影響我們面對死亡到來的心境的。對三寶有信心的人與沒有學

佛或對佛法信心不具足的人，在面對生老病死的時候，其心態的起伏是迥然不同的。那我們學佛的人會不會變成冷漠無情？不會的。像釋迦牟尼佛，他的父親往生的時候，他成佛了還是回到故鄉抬棺木，盡自己孝子的身份。因此懂得緣起，釋迦牟尼佛成道之後還是照樣履行世間應該有的責任。

我們學佛的人，不必在意別人對自己所作所為的認可，要在意自己對佛法有沒有建立正確的信心。

對佛法有正見有正信的人，不必表現在外，當我們老了、病了或者自己的眷屬老了病了，要面對死亡，有一顆對三寶堅定的心來面對和處理它，而不是跟沒有學佛的眷屬一樣在那裡手忙腳亂、痛哭流涕，當然不是說不可以哭，哭是人之常情，但是我們哭不是光在那裡發洩情緒，而是一種感慨或者是一種感恩的表現，所以學佛的人要有信心就應好好地讀導師這段話，把這段話貼在床頭，每天看一遍。

導師說：「不病是這樣，病了還這樣。」意思就是，不病的時候對三寶有信心，病了一直念佛都不好，也不會懷疑，你看導師的意思就是這樣，我們用功了病還是不好，那個信心一

樣保持不會動搖，這才是對佛法有正見的人，所以正見對穩定一個人的生命是有作用的，只是它不一定非表現在外而已。

（二）佛法的解脫，是能除煩惱與離心苦的，並於一切境界能安心不動

無法避免的身苦，應以信仰正法及從世間合理的方法，求得相對的除苦，但我們的心苦，唯佛法才能徹底消解。無常是世間的實相，是不可抗拒的，也是應有的，何必專為這小小的身苦而不能自拔呢！

導師這句話可以看得出他對自己身苦的體會是很透徹的，所以導師一生都不斷在生病，但他對身苦泰然處之的耐心和毅力很少人有的。

即使我們學佛知道不能染著這個色身，但是相對跟部分的解除身苦還是要去做的，尤其是現代醫學各方面都很發達，包括做運動、拉筋等等，都可以減緩甚至治癒很多身體的苦痛，而不是說學了佛就吃很差或病了也不去治，來證明自己不染著身體、很有修行的樣子。

實際上色身是應該適度保養的，這是修行的一個蠻重要的條件。特別是

身體健康對修禪定是很有幫助的，在南傳國家很多禪林中心都認為年輕和身體健康是進入禪定的本錢，如果你身體不健康，是不太容易能夠入定的，因此不要糟蹋這個色身，只是我們不要染著就可以了。

我們為什麼會引起「心苦」呢？為什麼別人淡然處之，而自己卻憂愁懊喪不堪呢？那就是貪、瞋、癡、慢——一切煩惱在內心作怪了。煩惱重了，處處罣礙。「顧戀過去，耽著現在，希求未來」，什麼都放不下，怎能不心苦呢？不但處逆境，多憂多苦，就是順境，也還是患得患失；或者樂極忘形，自找苦惱。

在佛陀的十大功德裡面有一個就是「順境不喜、逆境不憂」，聖者阿羅漢也可以如此。

即使有了身苦，也不會引起心苦。解脫自在，在現生能得到自明的證實，這是佛法所提供的，究竟解除一切苦厄的原則。

「自明」就是自證，解脫生死現生就能自證。所以心苦是我們學佛第一個要瞭解、對治的。

接下來第二個主題第三章的內容是要講透過哪些修學項目能夠幫我們解除我們的苦厄，所以第三章才是真正進入佛法的真義和內涵。📖

要溯古，還是追今？

文／釋開仁（福嚴佛學院教師、寂靜禪林方丈）

有人說：「佛世時沒有這種修法，是後人自創的法，我們要學習佛世的法比較純正，才能算是正見正信。」

這句話的理解是見仁見智的。

你說「正念學」不是佛法嗎？

你說「阿含經」講的才是最純的佛法嗎？

諸如此類的問題，大家已討論得面紅耳赤，不欠我的看法。

然而，自從明白了《瑜伽師地論》所說的「於三摩呬多地起止觀雙運而得淨智見作意」(1)及「非三摩呬多地：雖得定但為愛味等惑染汙其心，以及唯修得世間定故，未能永害煩惱隨眠諸心心法」(2)之後，才明瞭原來佛法的修行要門並不是在於法門的新舊，而是在乎有沒有菩提分法的伴隨——有的

(1)《瑜伽師地論》卷31(CBETA, T30, no. 1579, p. 458, b4-p. 459, b16)。

(2)《瑜伽師地論》卷13：「云何非三摩呬多地？當知此地相略有十二種。……或有雜染污故，名非定地。調雖證得加行究竟果作意，然為種種愛味等惑染污其心。……或有不清淨故，名非定地。調雖自在，隨其所欲、無澁無難，然唯修得世間定故，未能永害煩惱隨眠諸心心法，未名為定。」(CBETA, T30, no. 1579, p. 344b20-21, c5-13)

話就是正法，沒有的話只能是方便法。(3)

有人說：「佛法的禪定是共世間的。」其實確實來說，沒有菩提分法相隨的法，全部都是共世間的，因為它無法超越三界。

雖然我不會拔高聖境，也不懂模仿聖境。可是，南北藏傳的教法與經驗，菩提分法就是共同的根本特質，缺了它，就不能成為出世間法。

入門和不放逸的用功方式會因人而異，適應你的才是良藥，反之，則是藥反成病(4)。在「依法不依人」的前提下，不能偏執某傳承是正法的唯

一，因為從釋尊及聖弟子的身教、言教來說，當以「自利利人」和「正法久住」為大方向，至於你相應的是三乘聖人的哪一種，則任君選擇了。只要能謹記菩提分法的特質，就一定有同坐解脫床的希望。

當然，無論是溯古，還是追今，都各有千秋，也各具利弊。然而，菩提分法是自淨其意之本質，是絕對不可動搖的，這是依法的準繩，依人學習的自禦能力。

佛教若擺脫不了「自是他非，我純你雜」的紛擾，想必不需外人攻破，自身已陷入「見執」的泥沼而無法自拔了。🙏

(3) 《阿毘達磨俱舍論》卷25〈6 分別賢聖品〉(CBETA, T29, no. 1558, p. 132, b2-8)。《增壹阿含·6經》卷3〈8 阿須倫品〉(CBETA, T02, no. 125, p. 561, b18-25)。《雜阿含·263經》卷10 (CBETA, T02, no. 99, p. 67, a22-c3)。

(4) 《大智度論》卷41〈8 勸學品〉(CBETA, T25, no. 1509, p. 361, c28-29)。



初至佛學院心得分享

文／王淑仙（壹同女眾佛學院大學部一年級）

前年年尾，下決心到佛學院升學後，開始多方面去瞭解，謹慎安排。因緣具足，能到壹同女眾佛學院修學佛法，體驗僧團比較和合安樂清淨的生活，實在感恩。

剛開始，面對新環境，陌生的面孔，要瞭解同學，瞭解學院的運作，又要適應緊湊的生活作息，身體狀況也比較差，還真不簡單。但，本著一顆為法而來的心，內心明白從本有的生活習慣，要調整過來，是需要時間的，這只是過渡期。

從學期初的大掃除，接著每星期輪職，有五個組別的職事。平時少勞動的自己，身體不聽使喚，時間有限，同學動作快，自己也勉強跟著快，其實感覺身體是被拖著去配合的。能先瞭解運作當然比較好，但有時候先瞭解的概念也是有出入的，或者有時沒有時間先瞭解，唯有邊問邊做邊學，做中學，學中做，做了記下來。雖然每一輪都負責小組裡不同的崗位，因為越來越瞭解運作方式，可以先有心理和事項上的安排，就不像一開始在隨時準備作戰的狀態，好像在混亂中度過的。尤其是輪到大寮，更加沒有打妄念的時間，一天下來感覺做了很多事情，也感覺做了好幾天的事情，好喘！

身極度緊繃，心極度緊張，以至休息時間也無法好好睡。慢慢地，聽到新同學在聊起，才發現原來新生都有類似的狀況，是正常的，就不擔心了。感恩之前有學過方法，馬上可以應用。用打坐放鬆的方法，就比較好睡了。在平時的活動，也一直提起"放鬆。放鬆。放鬆。。"，把心安在"南無本師釋迦牟尼佛"佛號。就這樣，每天還是隨學院安排的作息。一有自己的時間，如果身體太累，就回寢室休息。但常常只有自己一人回寮房，就要很確定這段是個人時間，才安心。還有，自習課也常在座位上休息。

第二輪，第三輪，慢慢越來越輕鬆了。但這不代表就這樣安定下來，偶爾還有不同狀況，再加上我的組長開學比較遲回來，間中要去受戒，這些日子有代組長或人數較少的，多少都要另外適應。感覺比較安定了，又有變動，要另外適應，適應不完的日子，發現原來自己不夠耐心，求安定的心讓自己更不安定。感恩的是，不同組長，讓我看到種種風格，種種方式，也學習更多。無論如何，唯有努力瞭解整組整體的運作，與別組相互的關係，再看到學院整體的運作，提升自己的能力來應對，心才能更安定。

每次出坡，都認真去瞭解。經歷了，做過了，就會慢慢熟悉，可以更掌握日常運作，事情可以更簡單更快更輕鬆處理。越熟悉每個崗位的工作範圍，就能忙中不亂，忙中有序，也能攝心，努力把事情辦好，身累休息，但心不累。身體，除了要適應作息，還要適應氣候。冬天的新竹，風比較大，濕氣比較重。同學說，今年只是暖冬，溫度最低降到 13 度，對溫度的承受，還好。只是，濕氣和低溫，使身體更加沉重，皮膚癢，裂的苦，是更加難受的。再瞭解，原來也有同學有這樣的狀況，也放心了，身靠吃藥塗藥，心就學習安忍。

不管怎樣，心想：這只是過程，都會過去的。可以做的，是多多認識自

己的狀況和環境，看醫生，吃藥調整。感恩定時有中醫和推拿師來義診，這個也是我不會錯過的環節，慢慢慢慢，醫師也說我的身體狀況越來越好。慢慢安定下來，往後就可以更用心在瞭解佛法。雖然為了更深入瞭解佛法而來，這些基本的生活事項都不可以忽略。身安住了，才能讓心安住下來。

課程方面，一看到上課時間表，好開心！大部分是熟悉的，有些是有瞭解過整體的，有些是之前就有興趣的，也有些是比較陌生的。在馬來西亞的學習，已經有打了一些基礎，先全面整體瞭解，掌握佛法重點，瞭解學習次第，而且師父也很注重學習心態的重要性。因此，學習起來比較踏實。現在的課程，授課老師大部分是福嚴佛學院的老師。老師們也會先提整體，再從頭細說，課程幾乎都是印順導師的思想，所以聽起來覺得很親切。

在學院的學習，跟之前的學習，有密切的關係，也是進階的學習。以前先瞭解整體，還是覺得很抽象的部份，還有繼持師父常帶領我們做火箭飛過的比較深的部份，現在可以細細讀，又有老師講解，更瞭解了。但有些瞭解不到味的，再看回以前整體重點的學習，更明白了，有互補作用。老師們偶爾提到《成佛之道》的某偈誦來講解或補充，自己也可以連結上。當

發現同學們比較聽不懂，才知道原來我們在馬來西亞，師父有這樣給我們打基礎，而我們也都願意跟著學習，是非常難得的。例如：這學期有上《印度佛教史》與《百法名門論》。歷史很差的我，因為至少每年大專佛學研修班都會聽一次「印度佛教史」簡介，慢慢聽懂一些，慢慢能連貫，看到重要性，開始有興趣。老師細細又活潑開放的教學，又通過考試為方便，讓我更多讀幾遍，經整理後，更明白了。

《百法名門論》在全營《佛教心理觀》主題有上過。老早已經請了書，剛好今年有開課程，用同樣的課本，現在終於可以細細瞭解心與心所法，可以更瞭解自己的心，也是修行重要的基礎。當第一份功課發下來，看到同學搜尋學長的成品，好羨慕，好想借來參考。浮起師父說：功課要自己做，自己要懂得用功。好，就自己構思，找資料。其實，老師們也提醒，交報告或考試，只是一個讓我們整理自己學習的手段，不需要為此壓力。對我而言，這些做功課的過程都很重要，所以都提早做，慢慢完成。雖然感覺沒有做得很好，但都是一次次的練習，往後再慢慢提升。這八年來，不斷參加課程/活動，所以無論對生活作息還是課程，都有打了一些基礎，所以才能減短經歷手忙腳亂的日子。繼程師父在靜七開示也常說：能安住下來，以後到哪裡都不是問題。

壹同女眾佛學院，環境好，很攝心。這裡作息雖然比較緊湊，但有秩序，有條理，一樣接一樣。還沒完成的，時間到也要放下，下個時段再繼續。這，也算是戒的一部分。

學佛就是學佛的智慧與慈悲。對，我就是發覺自己智慧淺薄，才想加入一個更好的環境，可以常親近善知識，聽聞正法，增長智慧。這學期，雖然學院的生活比現象中多姿多彩，而一有時間，我還是喜歡躲進圖書館讀書做功課，翻閱導師的著作，受益無窮，無邊的法喜。

投入了作息，就沒什麼打妄念的機會，就算打妄念也比較快回來，生活特別充實。能夠安住，其實也一直在觀察一切都是因緣和合的，現象必定是無常、無我、本質是性空的。所以盡量注入適當的因緣，成就想達成的目標。過程，要有耐心。畢竟，自己累世以來熏習的不正見和壞習慣，要調整過來，需要時間，所以對自己要有耐心。

雖然過著有律規的生活，但令我意外的是，原來學院也有安排戶外參學（不是參觀寺院），這學期還有2次BBQ，3次圍爐，兩次放香可以下山等等。

另外，見識了同學們有超級強的辦事能力，常常使出各式各樣的方法，讓效率提升，還不斷努力改善。常常，同學間也有互相提醒，增上的力量。

再來，在組長身上看到勇於承擔的精神。二十二歲的組長，第一次當組長，要帶領四位組員，也是不簡單的。雖然

嚴厲，但也會關心組員，努力調整，也當組員後補的組長，我已經覺得難得了，但更難得的是勇於承擔過失的精神。就算是我的過失，組長還會陪我一起求懺悔。這一點讓我莫名的敬佩與感動。是的，有過失，要清楚知道，從內心裡勇於面對，承擔，內心就會越來越坦蕩蕩的。就如在太陽底下爆曬的糞，會因此而成為肥料。如果找各種藉口掩飾，則內心扭曲。就如掩蓋的糞會發臭，生蟲。

還有，感恩學長的照顧。到一個新環境，與來自約七個國家的三十多位同學相處。尤其是遇到不解的狀況，有學長可以詢問，是很幸福的！

每個星期六早齋後，院長都會開示，嚴厲地警策我們要精進。開示的背後，充滿了慈悲心與感恩心，非常感動。院長像嚴父，和我們一起生活的。老師像慈母，調教我們生活大小事。同學就如兄弟姊妹般，互相幫忙。真像一個溫馨的大家庭。如果我們的社會也都如此，那有多好！

此生有福報修學佛法，實在太好了。慢慢發現，自己從前所經歷的一切，都是成就自己成長的因緣。不止遇見佛法，還要遇見有正知正見的善知識，並且自己與善法相應，非常感恩！願自己踏實學習。願有緣的大家，也一起繼續往佛道。🙏

壹同女眾佛學院 招生中

- 一、宗旨：以傳統中國佛教之叢林生活教育為典範，
依戒定慧三學總持培育悲智相成、
解行兼修之真實正法僧才，續佛慧命。
- 二、教育方針：(一)培養品德高尚之宗教情操。
(二)實踐清淨和樂之僧團生活。
- 三、學制：(一)大學部四年(採學分制)
(二)高中部三年(採學年制)
- 四、報名資格：
- (一)思想純正、身心健全，品行端正的出家僧眾及正信三寶未婚信女
(二)年齡十八歲以上，四十五歲以下。
(三)大學部：高中職畢業以上或具同等學歷。
高中部：國中畢業以上。

詳情請參考：<http://www.yitung.org/scene/info.html>

梵語佛典教學與學習之心得筆記



文／常精進

《中論》〈觀四諦品〉第18頌之觀行與義理解析（十）

在上一期的《會訊》中，筆者分享了關於月稱論師註釋《中論》〈觀四諦品〉第18頌時所引述的「緣起無生偈」。在說明完緣起無自性生即空性之道理後，月稱論師引此「緣起無生偈」以作為經證。「緣起無生偈」第一句指出：依緣而生之法即是「無生」（*ajāta*）。此頌之第二句接著說明：此中之「無生」即是顯示「非依於自性而生」或「非因於自性而生」的道理。於偈頌第三句中，緣起無自性生則進一步被說為是空的。這是基於「依緣而生之法」即是「非依於自性而生」或「非因於自性而生」之道理，所作出之定義式的論述。月稱論師引述「緣起無生偈」以作為經證，其偈頌內容完全印證了《中論》〈觀四諦品〉第18頌所說「因緣所生法，我說即是空」的正確性。

在引述此「緣起無生偈」之後，月稱論師接著又引述《楞伽經》及《般若經》之經文以作為緣起無自性生即空性之道理的教證。以下將針對《楞伽經》之引文這一部分為大家作詳細的解析。經文如下：

tathā āryalaṅkāvatāre:

*“svabhāvānutpattiṃ saṃdhāya,
mahāmate! ‘sarvadharmāḥ śūnyā’
iti mayā deśitā” iti [vistareṇoktam].*

Prasannapadā (ed. de la Vallée Poussin 1913) 504.5–6.

以下，先就文句中之字詞進行分析。

關於經文中一字詞的文義及文法特質，說明如下：

tathā: 不變化詞，意為「同樣地」，意指相同的情況亦在如下的經文中看到。

āryalaṅkāvatāre: *ārya-laṅkā-avatāra* 之處格 (locative) 名詞，直譯為「尊貴的入楞伽」，即《楞伽經》之經題。整個複合詞為陽性、單數、處格。“*ārya*”有「高貴的」、「尊貴的」之意，漢譯佛典常譯為「聖」。“*laṅkā*”在古代為指涉錫蘭島或錫蘭島上的城市。“*avatāra*”源自動詞 *ava-√tī*，意為「入」「降入」。

svabhāvānutpattiḥ: 由 *svabhāva* (自性) 與 *anutpatti* (不生) 所組成之複合詞，陰性、單數、業格，為其後 “*saṃdhāya*” (領會、了解) 的受詞。

saṃdhāya: 動詞 *saṃ-√dhā* 的絕對分詞。《梵英詞典》對 *saṃ-√dhā* 所提供的解釋說明中，與此文脈較合適的為 *comprehend*，有「了解」、「領會」、「理解」等意思。在句子中，意為「在領會 … 之後」。

mahāmate: 為 *mahāmati* 之陽性、單數、呼格 (vocative) 形。*Mahāmati* 為菩薩名，漢譯佛典中譯為「大慧」。

sarvadharmāḥ: 一切法，陽性、複數、主格。

sūnyā(h): 原為應為 “*sūnyāḥ*”，因其後之母音 “*-i-*” 所形成之連音變化形，意為「空的」，陽性、複數、主格，作為 “*sarvadharmāḥ*” 補語。

iti: 指涉引述文字之終止處之引號。

mayā: 第一人稱代名詞之具格單數形，“by me”。

deśitā(h): 為 *ppp of √diś* 之使役形，意

為「被指出」。

iti: 指涉引述文字之終止處之引號。

vistareṇoktam: 此為 *vistareṇa* 與 *uktam* 因連音規則而連在一起。“*vistareṇa*” 為 *vistara* 的具格形 (instrumental)，句子中作副詞用，意為「詳細地」(in detail)、「詳盡地」(at length)、「充分地」(fully) 等。*uktam* 為動詞 *√ vac* 的被動分詞形，中性、單數、主格。“*vistareṇa uktam*” 意為「廣說」。

在——了解句子中之語詞義涵之後，我們可以將上述梵語經文文句直譯如下：

tathā āryalaṅkāvatāre:

“*svabhāvānutpattiḥ saṃdhāya, mahāmate! ‘sarvadharmāḥ sūnyā’ iti mayā deśitā*” *iti [vistareṇoktam]*.

同樣地，於《聖楞伽經》中被廣說：

「大慧啊！在領會非因於自性生之後，我指出：『一切法是空的。』」

所引述的經文提示了如下之因果關係：因為一切法非因於自性生，所以佛說：一切法是空的。¹此與前述之「緣起無生偈」所闡述的道理一樣，說「一切法是空的」之原因，是一切法「非因於自性生」。

1、〈吉藏三諦說初探—以《中觀論疏》對《觀四諦品》第十八偈解釋為主〉（《中華佛學研究》第五期，2001: 337）一文的作者對此處《楞伽經》之經文的翻譯如下：「大慧啊！依於不以自性而生之意趣，故我（密意）說一切法都是空的。」該文的作者將 “*saṃdhāya*” 一語理解為「依於……之意趣」，並且在其譯文中多了「故」、「（密意）」等文字。這樣的理解，恐怕並不真確。藏譯本《明句論》相對應的文句為：ཐོག་མཚན་ལོ་རྒྱུ་ལ་དགོངས་ནས་/ ངས་ ཚོས་ཐོས་པ་ཅད་ ལྷོ་བ་མེད་པར་ གསུངས་པོ་ ཞེས་.../ (blo gros chen po rang bzhin gyis ma skyes pa la dgongs nas/ ngas chos thams cad skye ba med par gsungs so zhes .../ 見於 ADARSHA 102-1-167b, <https://adarsha.dharma-treasure.org/kdbs/degetengyur?pbld=2368486>) 其中文義涵為：「大慧啊！思惟非因於自性生之故，我說：『一切法是無生的。』」藏文文句中之 *དགོངས་* (dgongs) 即對應 “*saṃdhāya*” 一語。*དགོངས་* (dgongs) 在此意為 *thinking* (思惟)。

相當之引述文句在《明句論》註解第十五品第二頌之解釋文字中亦出現，雖沒有指出經名為何，從文字內容來看，與上述所引之「《聖楞伽經》」在文意部分基本上一致，但部分文字不相同，內容如下：

tathā: “svabhāvānutpattiṃ saṃdhāya, mahāmate! mayā ‘sarvadharmā anutpannā’ ityuktā” iti vistaraḥ. Prasannapadā (ed. de la Vallée Poussin 1913) 262.6–7.

如[於《聖楞伽經》中]廣說：「大慧啊！在領會非因於自性生之後，我說：『一切法是無生的。』」。

此中較大的不同，是第二十四品第十八頌註釋文字中的引文作“*sarvadharmāḥ sūnyā*”（「一切法是空的」）而第十五品第二頌註釋中的引文作“*sarvadharmā anutpannā*”（「一切法是無生的」）。此中之“*anutpannā*”是動詞 *an-ut-√pad* 的過去被動分詞（陽性、複數、主格），意為「非被生的」。此處的文句某種程度上與「緣起無生偈」初二句的義涵相當：“*yaḥ pratyayair jāyati sa hy ajāto. no tasya utpādu sabhāvato ’sti.*”（「若某法依諸緣而生起，則彼法即是無生的；彼之生起不是因於自性。」）

第二十四品第十八頌註釋文字中的“*sarvadharmāḥ sūnyā*”（「一切法是空的」），藏譯本《明句論》對應的地方作“*ཚོས་ཐམས་ཅད་སྐྱེ་བ་མེད་པ་*”²（*chos thams cad skye ba med pa*，「一切法是無生的」）；而第十五品第二頌註釋中的“*sarvadharmā anutpannā*”（「一切法是無生的」），藏譯本《明句論》作“*ཚོས་ཐམས་ཅད་མ་སྐྱེས་པ་*”³（*chos thams cad ma skyes pa*，「一切法是無生的」）。

《菩提道次第廣論》中亦提及《明句論》引述《楞伽經》的內容，如《菩提道次第廣論》卷19云：

《明顯句論》引《楞伽經》云：「大慧，無自性生，我密意說一切法無生。」⁴

引文中之「一切法無生」⁵與第十五品第二頌註釋中的“*sarvadharmā anutpannā*”一致。《菩提道次第廣論》藏文本與此對應的地方作“*ཚོས་ཐམས་ཅད་མ་སྐྱེས་པ་*”⁶（*chos thams cad ma skyes pa*；「一切法是無生的」）亦與第十五品第二頌註釋中的“*sarvadharmā anutpannā*”一致。從諸多平行文句的內容來看，似乎“*sarvadharmā anutpannā*”比較可能是經文的原

2、ADARSHA, 102–1–167b, <https://adarsha.dharma-treasure.org/kdbs/degetengyur?pbId=2368486>.

3、ADARSHA, 102–1–88b, <https://adarsha.dharma-treasure.org/kdbs/degetengyur?pbId=2368328>.

4、《菩提道次第廣論》卷19 (CBETA, B10, no. 67, p. 745a15–16)。《菩提道次第廣論》之英譯本的譯文為“*This is also stated very clearly in the Descent into Laṅka Sūtra (Laṅkāvatāra-sūtra) as quoted by Candrakīrti in his Clear Words: Mahāmati, thinking that they are not produced intrinsically, I said that all phenomena are not produced.*” (*The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment*, p. 188)

5、《菩提道次第廣論》卷19 (CBETA, B10, no. 67, p. 745a16)。

6、ADARSHA, 13–2–410b, <https://adarsha.dharma-treasure.org/kdbs/tsongkhapa?pbId=1476786>.

來用字。然而我們也無法完全排除“*sarvadharmāḥ śūnyā*”這一讀法的可能性。

在此，筆者嘗試從另一種不同角度理解同一經文而有不同表達文句的情形。或許，月稱論師在引述此一經文時，認為“*śūnyā*”與“*anutpanna*”是同義詞，或者說二者在某種層次的道理上或教學的意義上有一致的義涵，《入楞伽經》卷3的一段經文提供了此一理解的可能性。如《經》云：

一切諸法不二者，世間涅槃無二故；是故汝應修學諸法空、不生、無體，不二故。⁷

經文舉世間與涅槃為例，說明不二，接著說：「是故汝應修學諸法空、不生、無體，不二故。」這意味著「空」與「不生」不二，有二者義涵一致不二的意思。⁸

此外，《入楞伽經》卷3中的另一段經文亦提示了相類似的意思，如《經》云：

大慧！依執著妄想法體，說空、無生、無體相、不二。⁹

經文透露出，佛說「空、無生、無體相、不二」等之教法，都是要對治「執著妄想法體」的情況，可以說「空」與「無生」有著相同對治性之功能。從以上的討論中，可以推想月稱論師在引述此一經文時，可能將“*śūnyā*”與“*anutpanna*”認為是同義詞，在某種層次的道理上或教學的意義上，二者有一致的義涵。

另外，令筆者好奇的是，三本漢譯《楞伽經》中似乎找不到與“*svabhāvānutpattiḥ samdhāya, mahāmate! 'sarvadharmāḥ śūnyā' iti mayā deśitā*”（「大慧啊！在領會非因於自性生之後，我指出：『一切法是空的。』」）一句相對應的經文。不僅如此，現存之梵本亦無完全對應之文句。關於藏譯《楞伽經》方面，筆者以“རང་བཞིན་གྱིས་མ་སྐྱེས་པ་ལ་དགོངས་ནས་”（*rang bzhin gyis ma skyes pa la dgongs nas*；「思惟『非因自性而生』」）檢索藏譯《楞伽經》，亦無完全一致之對應經文。然而，有“སྣོང་པ་དང་།……”（*blo gros chen po 'di lta ste/*

7、《入楞伽經》卷3 (CBETA, T16, no. 671, p. 529b1-3)。

8、另外兩個譯本《楞伽阿跋多羅寶經》與《大乘入楞伽經》在此處的譯文與《入楞伽經》有些差異，但依文脈，亦可理解為與《入楞伽經》的文義一致。相關之經文如下：《楞伽阿跋多羅寶經》卷1〈之一〉：「大慧！一切法無二，非於涅槃彼生死，非於生死彼涅槃。異相因有性故，是名無二。如涅槃、生死，一切法亦如是。是故空、無生、無二、離自性相，應當修學。」(CBETA, T16, no. 670, p. 489a1-5)；《大乘入楞伽經》卷2：「云何無二相？大慧！如光、影，如長、短，如黑、白，皆相待立，獨則不成。大慧！非於生死外有涅槃，非於涅槃外有生死，生死涅槃無相違相。如生死、涅槃，一切法亦如是，是名無二相。大慧！空、無生、無二、無自性相，汝當勤學。」(CBETA, T16, no. 672, p. 599a19-24)

9、《入楞伽經》卷3 (CBETA, T16, no. 671, p. 528c21-23)。另參見：《楞伽阿跋多羅寶經》卷1〈之一〉：「大慧！妄想自性計著者，說空、無生、無二、離自性相。」(CBETA, T16, no. 670, p. 488c5-6)；《大乘入楞伽經》卷2：「大慧！為執著妄計自性故，說空、無生、無二、無自性。」(CBETA, T16, no. 672, p. 598c23-24)

*chos thams cad ma skyes pa dang/ de
bzhin du chos thams cad stong pa
dang/...* ;

「大慧！如一切法無生，如是一切法空 …」) 這樣的文句，即一句經文中出現了「一切法無生」與「一切法空」的內容，並且提示了「無生」與「空」為同義語。這樣的文句暗示了可能亦有另一種理解相同經文而文字表達上有所不同之方式，即月稱論師此處是以歸納總結文義的方式引述《楞伽經》之經文。

除此之外，二處引文之異讀，亦有可能引自不同處的經文。導師在〈楞伽阿跋多羅寶經釋題〉中提到：

傳說《楞伽經》有大本，凡十萬頌，雖確否難知，而現存《楞伽經》，則似為殘本。大慧發一百八問，而所答不多；經末無流通分；題「一切佛語心品第一」而無餘品；多氏傳係火後之一品，皆足為殘闕不全之證。唐、魏二譯，前有羅婆那王〈請佛品〉，後有〈陀羅尼品〉、〈偈頌品〉，亦不足以言足本。（《華雨集》第一冊，p.149）

上述之引文中，導師認為目前的《楞伽經》譯本可能並非是全本（至少是漢譯本部分，藏譯本恐怕也是如此），而《明句論》所引述之經文可能是在已佚失之經文中的不同處。換言之，《明句論》二處之引文皆與《楞伽經》之經文一致，只是《明句論》

所引述之經文出於不同之文句，二處之經文文句略異，因此有所謂「異讀」之情況，其實並非真的是異讀。這似乎可以說明為何《明句論》這段《楞伽經》引文不見於現存之梵本以及《楞伽經》之諸譯本中。

綜合上述關於同一引述經文而有“*sarvadharmāḥ śūnyā’ iti*”（「一切法是空的」）與“*sarvadharmā anutpannā’ ity*”（「一切法是無生的」）之異讀的討論，其產生異讀文字的原因可能是月稱論師將“*śūnya*”與“*anutpanna*”視為同義詞而在引述經文時無意間二者相雜著使用。另一種可能的情況為月稱論師此處之引文是一種歸納式的引文，原本的文句中有「一切法是空的」與「一切法是無生的」之字句，於二處引文中以不同的文句歸納文義。此外，二處引文之異讀的產生亦可能是傳抄過程中的改變，若是如此，則比對藏譯本可知，《明句論》二處引文皆作「一切法是無生的」，這暗示了“*anutpanna*”才是經文原本的正确用字。除此之外，二處之異讀亦可能是引自不同段落之經文。真正的原因究竟為何？恐怕已不得而知了。

在引述《楞伽經》經文證成緣起無自性生即空之道理後，《明句論》進一步引《般若經》之經文以為教證，相關之討論將留待下一期中作說明。期待下一期再與大家分享梵語佛典之學習心得筆記！

溫故知新

活動回顧

- 03月 ▶ 03/07~09 福嚴佛學院 佛三（會藏法師主持）。(參閱 p.1)
- ▶ 03/09 印順導師思想巡迴講座 嘉義場—妙雲蘭若。
- ▶ 03/16 印順導師思想巡迴講座 高雄場—正信佛教青年會。
- ▶ 03/23 印順導師思想巡迴講座 台北場—慧日講堂。
- ▶ 04/05 福嚴佛學院 清明法會。(參閱 p.1)
- 04月 ▶ 04/07~13 福嚴佛學院 禪七（開恩法師指導）。
- ▶ 04/10~11 福嚴校友會 第八屆第二次福嚴校友會幹部會議。(參閱 p.82)
- ▶ 04/27 福嚴佛學院、壹同女眾佛學院聯合論文發表會。(參閱 p.80)

活動預告

- 05月 ▶ 05/01~02 福嚴佛學院 校外參學。
- ▶ 05/19 福嚴精舍 包素粽。
- ▶ 05/26 福嚴佛學院 金剛法會。
- 06月 ▶ 06/07 福嚴精舍 上妙下峰長老圓寂追思暨入塔奉安法會。
- ▶ 06/19 福嚴佛學院 結業式。
- ▶ 06/20 福嚴佛學院 暑假開始。



~福嚴「寒冬送暖」平安蔬食便當結善緣~



文/釋淨聞

第一次參與做了近 1000 個蔬食便當，感謝義工菩薩們如此發心，為了做便當他們很早就紛紛趕來洗菜、炒菜各自都分工合作，看到了他們如此發心，心裡很是感動，雖然是累一點但是很歡喜，這樣的機會很難得，大家共同一起來做善事，同時也給了菩薩們修福的機會和眾生結個善緣，希望他們明年還是那麼的發心，引導更多人修習善法淨化人心，素食很好也讓更多人不造殺業，當然也是要感謝同學們辛苦的幫忙與付出才會有今日的圓滿。

為了和大家結緣，典座法師特別帶領了我們做了「福嚴特製椒麻辣椒醬」，也因應過年即將到來，特別在「福嚴特製椒麻辣椒醬」貼上福字，給當天參與做便當的菩薩們結緣，看到他們得到師父的祝福，更是歡喜。🙏



文.開照 6/4/2019

呼吸不累
一進一出不後悔
不因為你是誰

正
身體疲憊
一進一出有所為
不因為你是誰

心里的累
一思一念欲相隨
留下太多追悔

念
活的不累
一動一靜智相隨
活在法的滋味

禪者不累，法為依歸
一呼一吸，輕安滋味
一思一念，因果不昧
一止一觀，喜悅相隨
一動一靜，生死面對

不

面對呼吸不後悔，何來追悔
念住法味喜相隨，智者不累

累



f 素齋食趣 🔍



食譜撰寫：長定法師

料理食譜

糖醋什錦鍋粿

準備食材 Materials



自材料：鍋粿、紅椒、黃椒、熟毛豆仁、馬蹄、太白粉水

自調味料：番茄醬1、糖1、白醋1



Step 1



自紅椒、黃椒、馬蹄洗淨切成片備用。



Step 2

2



自起一炒鍋倒入少許食用油，倒入番茄醬炒紅後，依序放入紅椒、黃椒、熟毛豆仁、馬蹄，加入等量糖、白醋煮開芶薄芡備用。



Step 3

3



自將鍋粿用中高溫油炸至膨脹酥脆撈起瀝乾放入盤中，使用時淋上糖醋醬即可使用。



Tip 因每個人對於食材的運用不盡相同，可依個人喜好自由調整烹調內容。

感謝插畫家丁丁繪圖，及茹素餐豐食譜編製。

從論文發表談佛學論文寫作之心得

文/釋果傳

四月二十七日是本年度的福嚴佛學院暨壹同女眾佛學院聯合論文發表會，末學有幸被選為發表者之一。記得當初被通知時，懷著期待又忐忑的心情接下了這個任務，就開始了尋找論文題目的工作。末學的論文寫作經驗是缺乏的，之前曾有過兩次論文寫作的經驗，一是世俗的，二是為了投稿獎學金所寫過的短篇佛學論文，像這次的佛學論文發表還是第一次。



佛學論文主要是從所抉擇的範疇與主題中，針對某個佛學義理上的論題產生興趣或疑問，並對其進行研究與探討。選擇研究方向或主題主要是為了能夠在浩瀚的佛法中，縮小範圍，找出值得研究與探討的論點。這時末學就在內心裡自我發問，到底我對佛學義理哪一方面的研究比較有興趣呢？是阿含、部派、中觀還是唯識？由於末學我是樣樣都懂一點，但樣樣都不精，所以找題目對末學來說就成為了論文寫作的第一道難關。在嘗試了許多不同的研究主題與相關資料的蒐集之後，發現大多數都不太適合或難以發揮，使得論文的題目一改再改而無法確定下來。最後在師長的提點之下，發現課堂上的學習不就正好成為研究的方向嗎？於是乎將上課教材作為資料來源，終於確定了所要研究的方向與主題。



所謂好的開始是成功的一般，論文寫作也是一樣，找到好的題目其實就是成功了一半。果然，由於手上已經有了豐富的資料，在寫作的過程中還滿順利，雖說如此，但過程中也著實遇到了不少問題。論文講求的是論述與論點，雖然手上已經有了豐富的資料，但卻不能照本宣科，還必須通過清晰的思辨與邏輯的編排，將所要探討的問題帶出，來說明自己的觀點。不僅如此，還要為自己的觀點找出經證與理證，來增加說服力與其合理性。因此在過程中，對於資料的解讀、消化與吸收顯得非常重要。

終於，論文的成品完成了，也交了稿，但別以為就此結束，因為緊接著要面對的，就是論文的發表會了。論文發表與論文寫作不同，論文發表是要將論文作品以現場的方式向大眾解說。論文發表的挑戰性不少於論文寫作，甚至可說有過之而無不及，主要原因是要在有限的時間裡，將論文所要表達的觀點確切的提出說明，並不容易。不僅如此，

發表者還要接受聽眾與講評老師的現場提問，考驗的更是自己的臨場表現，所關係到的不再只是論文內容寫得好不好的，而更多的是對與自己論文的研究主題是否熟悉，所研究的內容是否能夠掌握，否則對於大眾的提問，不易解答。然而，所謂「無天生的彌勒、自然的釋迦」，沒有人一出生就是論文寫作與發表的高手，這些都是要通過不斷學習與訓練來完成。

然而末學認為，佛學論文寫作有別於一般世俗的論文寫作，並非要發表什麼前所未有的獨特創見。其主要目的還是在於在寫作與找資料的過程中，來加強對法義的了解與吸收，並對有關內容反覆的思惟以內化到身心，轉化成為未來修行道上的資糧，才是佛學論文寫作的真實義。最後想說的是，佛學論文寫作其實就是一種訓練與學習，付出多少的努力，將會得到多少的收穫，與大家共勉。🙏



福嚴校友會第八屆第二次幹部會議

圖文/編輯組

壹、緣起

福嚴校友會於4月10、11日，舉行為期兩天一夜「第八屆第二次的幹部會議」活動。本次會議及參訪的地點以北台灣為主，是一次兼具道場參訪及生態環境教學不可多得的行程。

貳、活動紀實

一、第一天（4月10日）

1、集合報到

活動當天，因校友有自行開車，也有搭乘台鐵、高鐵等不同交通工具。然為解決報到的問題，開車的校友遂先於元亨寺臺北講堂報到；而搭乘台鐵、高鐵乃至捷運的校友，就於台北火車站東三門集合報到。也因為台鐵、高鐵所有的班次都準時到站，所以很快也就全員就到齊，往第一個行程出發。

2、茶敘 / 午餐

第一站，首先要往台北知名的素食餐廳——御蓮齋，進行茶敘及午餐。大會用心規劃了三個包廂，讓校友們能在不受干擾的情況下進行茶敘。多數校友雖然前不久才因教界的活動而碰頭，但校友間總是有聊不完的話題。餐廳也大方

地款待香茗及茶點，讓整個聯誼氣氛也隨之活絡了起來，笑聲更是此起彼落迴盪在整個餐廳當中。

十一點許，到了用餐時間，服務人員隨即引導法師到另一個用餐區，享受豐盛的午餐。當天的午餐，係由第一屆的校友^{上修}彰法師供養。^{上修}彰法師從得知本次幹部會議的行程在台北及基隆地區活動，便熱忱表示：借此難得的因緣想供養諸位校友，並邀請校友們到興隆寺佛教圖書館喝茶普照。因此，第二天行程就加排到興隆寺參訪。用完豐盛的午餐後，下個行程要到北部著名的道場——靈鷲山無生道場參訪。校友們也趁隙利用此車程的時間，在車上小憩一下。

3、靈鷲山參訪

於二點半左右，隨即到了靈鷲山無生道場。因大型遊覽車無法直接上山，遂改搭靈鷲山的接駁車上山。下車後，導覽志工也早在山門口等候了。靈鷲山的山門是一個極富特色的天眼門，兼俱菩薩慈眼視眾生及徹見諸法空相的義涵。當天山上飄著陣陣的山嵐，在山門即有將進入仙境佛國的氛圍。步入山門，首先印入眼簾的是四大天王及緬甸摩構禪



師所繪的十二因緣圖。這也表示靈鷲山對於禪法及修行的注重。首先，導覽志工引領著我們穿過「多羅觀音塔林」，在步道的兩側及周遭將近有五十餘座大大小小的舍利塔，分別供奉佛陀八彩舍利、三寶精髓佛像、各大尊者的舍利等聖物。隨步道而上的盡頭有一處寬廣的平台，平台上矗立一尊高十二公尺青銅鑄造的「多羅觀音」聖像，慈眼俯視著海上。菩薩底層的基座三面有《圓覺經》中十二菩薩的浮雕聖相，及一面轉經輪牆。讓來此參訪的佛弟子，也能隨學效仿菩薩的悲願，常轉法輪，渡眾生出離生死苦海。

隨後，導覽志工引領我們來到「圓通寶殿」，殿內安奉著普陀山一級國寶文物「毗盧觀音」的複刻像，也象徵著悲心的傳承與法脈相連。接著，參訪「開山聖殿」，裡面除了所供奉緬甸的玉佛與泰國的臥佛外，更特別的是殿內有自然流出山泉水的井穴，及聖石上浮現的梵文「吽」字。

於殿外側邊有一顆神似鷲首的巨石，然這也是無生道場取名為「靈鷲山」的因緣。除鷲首石外，另一個參觀重點就是上心下道法師閉關的法華洞，該岩洞大

小雖有一定的深度，但寬度也僅容一人盤腿而坐而已。據說當時要到此洞口，尚需從山頂垂降而下，由此可知法師苦行的決心與毅力。

在參訪的尾聲，也和靈鷲山僧團進行一場佛法交流，由當家上常下存法師代表住持出面接待。交流中，上常下存法師簡單介紹靈鷲山開山因緣、僧眾進修及志工培訓的概況。然也在現任會長上會下常法師的提問下，上常下存法師分享了上心下道法師引導僧眾的禪修方法，並實際體驗操作約莫六分鐘之久，就在這樣寧靜的禪修氛圍中，結束本次靈鷲山的參訪。

4、安單 / 藥石

下山後，隨即前往晚上開會及下榻安單的地方——綠峰山莊。綠峰山莊，原是一個鹿園，全盛時期飼養了數百頭鹿。由於此處環境清幽且富有溫泉，於1994年間，遂轉形成溫泉度假山莊，同時也是金山地區第一家溫泉旅館。當天傍晚六點許，車子到了綠峰山莊，學佛的老闆娘早備妥熱騰騰的藥石要來款待法師。為了節省時間，用完餐後也隨即召開「第八屆第二次幹部會議」。



5、幹部會議

幹部會議首先就籌備「第八屆第二次校友大會」的議題進行討論。本屆的校友大會訂於 108 年 9 月 18 日，由第五屆校友負責籌辦。原本第五屆校友，有意要禮請寂靜禪林^上開^下印法師來作禪修指導及講座，但法師該時間已排定美國的弘法行程，所以也只能期待下一次因緣成熟。

再者，就是討論下一屆會長與副會長的人選名單。經過一番的提名與投票後，會長與副會長各選出三位候選名單。建議會長人選有：智光法師、如暘法師、長定法師。副會長則是：宗溼法師、巽慧法師、照溼法師。此將提供給九月份校友大會作為遴選參考。



會議接著由會長預告兩個重要的活動：一是校友的道場——藍田寺，於 5 月 3 日舉行大殿啓用暨佛像開光安座典禮，第三屆校友照溼法師（藍田寺監院）當天在會議現場，也盛重邀請諸位校友蒞臨。另一則是，福嚴精舍為紀念導師圓寂十四週年所舉辦的「金剛般若法會」。

臨時動議中，校友希望^上會^下常法師分享前段時間，為衛生福利部臺北所辦的「悲心願行」慈善公益水陸法會心得。但因為時間的關係，會長也僅能簡單從法會緣由、籌劃、執行…等面向作重點式的分享。會議也就在這樣輕鬆的氛圍中，劃下一個完美的句點。

二、第二天（4 月 11 日）

1、早餐

天色才稍稍亮起，樹上的小鳥已迫不及待用清脆的叫聲，跟大家道早安了！校友們也把握這難得的因緣，好好欣賞這片翠綠的山景，深吸一下山中清新的空氣。用過豐盛的早餐後，也多留一點時間讓校友們好好享受這難得的愜意時光。

2、野柳地質公園

八點半大家準時上車，前往天然的生態教室——野柳地質公園。野柳地質公園係屬北海岸及觀音山國家風景區的範圍。野柳由於擁有得天獨厚的自然地質景觀，而

成為北海岸著名的觀光勝地之一。當天雖不是假日，但停車場仍是停滿了遊覽車，這也再度證明這是一個人氣超旺的觀光勝地。當天經由導覽員的解說，對於海岸地質的堆積、風化、海蝕、崩落等作用，有了更進一步的認識。當然也看到「女王頭」、「仙女鞋」、「蕈狀石」、「燭臺石」、「薑石」等天然奇石。但也因為這些奇石現在仍承受著天然風化的侵蝕，深怕哪天野柳的女主角——女王頭，因緣盡了而崩塌壞損影響到觀光人潮，所以園方也推出女王的繼承人——「俏皮公主」。透過解說員的說明，形態還真像嘟嘴的小女孩，也難怪被稱為「俏皮公主」。校友們經過一個早上的參訪，不但對海岸生態有進一步的認識，更對大自然的鬼斧神功嘆為觀止！

3、午餐

離開自然的生態環境教室——野柳，也接近用餐時間。當天午齋則安排在基隆群賢閣精緻蔬食料理館用餐，該餐廳位於基隆中正公園居高臨下之位，所以透過窗外就可以看到基隆港 18 號碼頭的景緻，碼頭內還有幾艘軍艦停泊在岸邊，聽說要去離島馬祖當兵，就是在這裡坐船。正當大家稱讚菜色豐富之際，店長則轉述：老闆也是一位佛教徒，知道有數十位法師要來店裡用餐，特別囑咐廚房多準備幾道好吃的料理，予以好好地招待。





4、興隆寺參訪

用完豐盛的午餐後，下個行程就是要到第一屆校友^{上修}下彰法師的道場——興隆寺參訪。因為離用餐地點只有幾百公尺的距離，校友就用步行的方式走到興隆寺，也當作經行幫助消化。到了興隆寺^{上修}下彰法師引領大家到大殿禮佛，也分享了興隆寺興建的緣起，以及他來此住錫所面臨的種種挑戰。聽完分享，校友們無不讚嘆^{上修}下彰法師的發心與擔當。在興隆寺茶敘片刻後，也就隨即上車，往下一站出發。



5、仙洞巖

仙洞巖是一個很特別的寺院，譽為基隆八大景點之一。從山門牌樓進入後，即可看到被海侵蝕自然形成的洞穴，此便是主洞。進入洞口便可看見笑臉迎人的彌勒菩薩，兩旁則有四大天王隨侍，再往前走幾步就可看見觀音菩薩的聖像。進到主洞後，裡面又分為左洞與右洞。向右走去，在右洞石壁上可看到文殊、普賢、地藏菩薩等比較大尊的石雕相，而其它小尊佛像也不少，但小佛像可能是從外面搬運進來的，而這些比較大的菩薩像是直接鑿刻在石壁上。在右洞最盡頭，則供奉著釋迦摩尼佛、藥師佛與阿彌陀佛的聖像，當然也有韋馱與伽藍兩尊護法。



相對於右洞來說，左洞明顯窄小得多，洞穴從一開始可以站著走，慢慢要低著走，最後是要蹲著走，而且兩邊的山壁是越來越狹窄。但撐過最窄處，就會有柳暗花明又一村的驚喜。左洞的盡頭，殿裡供奉一尊石雕的觀世音菩薩，兩旁則有可供盤腿靜坐的石凳。從入口到洞內雖然只有短短幾公尺，入時從寬到窄，出時從窄到寬，讓人有「般若將入畢竟空，絕諸戲論；般若將出畢竟空，嚴土熟生」的體驗。

在仙洞巖旁，則有另一個著名的觀光景點——佛手洞。此佛手洞是由市政府來管理；而仙洞巖則由寺方管理，且有出家法師住錫。佛手洞的空間，相對於仙洞巖來說大上好幾倍，但通道也相對性的複雜，幸好洞裡沿路都明確的指示牌，要不然還真的會迷路。洞裡雖然看不到佛像，但其中一個洞穴抬頭往上看，就會看到一雙相似佛手的頂岩，且會讓人不由自主地發出「哇～」的驚艷聲。遊客站在佛手下，就會有被佛摩頂加持的感覺。佛手洞裡有許多大大小小的洞窟，心想這會不會是愛好靜坐者所

開鑿的。但從仙洞巖的法師口中得知，原來這都是早期為躲轟炸而開鑿的防空洞，且一個洞穴就躲一個家庭，而後來也就慢慢變成最佳的靜坐場地，這也為佛手洞增添不少修道的氛圍。

6、歸賦

參訪完充滿仙氣的仙洞巖與佛手洞後，天色也漸漸昏暗了下來。為期兩天一夜的幹部會議的行程，也即將進入尾聲。原本還有規劃一個荷蘭城白米甕砲台的景點，但考量有些校友住中南部，怕回到常住太晚了。所以決定「留惑潤生」，等下一次再來造訪。

叁、結語

第八屆第二次幹部會議，行程上參訪兩個知名的道場，同時也造訪了自然生態的野柳，仙氣四溢的仙洞巖與鬼斧神功的佛手洞。住宿更受到綠峰山莊熱情的款待，享受到難得的休閒與愜意，這一路走來，可說是收穫滿滿。在校友踏上歸途的同時，仍不忘互相提醒，九月份的校友大會見！🙏



粽飄香 端午迎瑞

——福嚴精舍108年包素粽——

2019/5/19^(日)

07:00-12:00

福嚴精舍 | 大寮

新竹市東區明湖路365巷3號

(03)520-1240

新書 福慧集 (八)

快報 佛典故事 ⑦

作者：釋厚觀
出版者：福嚴精舍



本書共收錄了二十篇佛典故事，內容包含了敬老尊賢、聽聞正法破除邪見、知行合一、因果業報、體悟無常、布施供養、忍辱、精進等，故事內容生動有趣，含意深遠。

免費結緣
2019年1月出版 (14.8cm×21.0cm)

流通處

福嚴精舍

30065新竹市東區明湖路365巷3號
電話：(03)520-1240
傳真：(03)520-5041

慧日講堂

10489台北市中山區朱崙街36號
電話：(02)2771-1417
傳真：(02)2771-3475



電子書下載
<http://bit.ly/2EX0yDY>

福嚴校友會 第八屆第二次幹部會議 2019.4.10-11



藍田寺大殿啓用暨佛像開光安座典禮 第三屆校友照溼法師（藍田寺監院） 2019.5.3



導師蹤跡



▲民國 64 年 4 月 13 日導師於慧日講堂
為大專生皈依



▲民國 64 年導師攝於
嘉義妙雲蘭若



▲民國 64 年 4 月導師於報恩小築傳授
在家居士菩薩戒會



▲民國 64 年導師與一同佛學院師生合影



◀民國 69 年導師
於新加坡自度庵
主持開光儀式

▲民國 64 年暫借福嚴精舍的美國在台譯經院
為導師慶生合影留念

✦ 印順導師法語

正念，即對於正見正志所認識而決定的，能專心的繫念；這就是正知正行的基礎上，進修瑜伽。因正念而到達身心平靜，即正定。

