

發行人：印順導師基金會  
Yin-Shun Foundation  
網站: www.yinshun.org  
發行處: 28 Ashbrook Drive  
Edison, NJ 08820  
Tel:(732)381-9708  
Fax:(732)381-9709

編 輯：正覺之音編輯組  
19 Kingwood Road  
Scarsdale, NY 10583  
Tel:(914)472-7866  
Fax:(914)725-6726

加東聯絡處: 37 Stainforth Dr.,  
Scarborough, Toronto, ONT.  
Canada, M1S 1L9  
Tel:(416)321-8523  
e-mail:lui@Accessv.com

臺灣聯絡處: 臺北永和中山路一段 127 號 6  
樓 Tel:(02)2927-9517

香港聯絡處: 香港永樂街 154 號  
Tel:2541-3717  
Fax:2541-8335

1998 年 12 月 出刊 第 23 期

# 正覺之音

Enlightenment

妙法蓮華經疏 卷第廿六  
妙法蓮華經疏 卷第廿七



## 操時成光，行空發力

### 仁俊

世出世中一切法，最清淨、正純而圓滿的--三寶。對三寶體解、觸會、照見得不離心目，不乖事理，學佛法就進入大路頭了。佛法最關注的一切有情--尤其對人類更看重；人，能獲得完整、犀利而頗具力用的六根，從生命因果說，都憑多生多劫的信解、行踐三寶中來。依佛法的評價（約善性）說，人不但前途大有可為，而且還能發心學佛、成佛。最廣泛、最豐富、最能發揮無盡壯偉作用的，惟有人類。人，從佛法的攝涵性說，佛也是人，因為佛是由人身修學成的，這就襯顯出人身的可

貴。重視可貴的人身，重視得化為念頭的提策力、催化劑、激昂性，鎮日鎮夜佛法則活續、

操時成光，行空發力	仁俊	1
欲除煩惱須無我	趙定	4
『阿含經』的無我觀	李潤生	7
自依止，莫他依止	黃葉	9
自依止（書摘輯錄）	印順	11
四念處的修行方法	黃國達	16
緣起無我	辜隱	19
瑣語代信通聲氣（廿一）	仁俊	21
衆姓文教慈善行願基金會獎學金申請辦法		23
一九九九年佛州佛法度假	基金會	24

成長得不已不忘，直現直用。道性中的氣質、義味與貌語，自然流露出純性人的風儀。人，純得能見佛，能見人、為人；見為得如諸佛因中那般見為，這便是大乘法「感應道交」的發端。不離於身心的佛法，佛法與身心匯融為一，內在洞闢得透底--內空如幻了無寄，無寄得無倦無怨；外在蕩廓得出頭--外空如化而行「同（人）事」，同事到致心致身。能這樣，有漏三業中所照持、展施的，則施為得真切而充實，冥契「無作」而卻能廣作得聲色光熱，福德淨恢，因而龍樹菩薩稱歎：「一切寶中，人命第一」。

人命勝過了一切物質珍寶，足見人命之寶的價值太高了！我們活在這麼種寶中，多麼慶幸！大乘經尊稱佛陀為「人寶」，現人身而成佛的諸佛；因地中都依人身而發心；藉以發心的相共因緣--「生得善慧」。對此善慧植培、積儲、擴充到豐盈足實了，生生世世就感致自然的報得善慧。人之所以勝過一般有情者（包括諸天），便是此生得善慧。釋尊「諸佛皆出人間」的鑿鑿肯定，極明顯地看重欲界人間的人具此善慧。因此，只須人從返省中精細體思，懇切熏發，內信與外行，理性與情感的一切，則逐漸地昇華、陞級，進化得莫有底極。人，就這麼落足在「古仙人道」上的。佛寶的別稱--人寶，因地果地都不離人的諸佛（菩薩），他們過往在歷史上的種種威儀、風概與跡象，處處留心著眼，效範繫神，肯得也敢於追上去，當下來，如此久了、決了，自己也就著實有番人寶素養、氣勁。如此的志誓期許，面對國家、民族、世界苦難的今天，絕不可少！絕不可少！

超時空而不離時空的諸佛，「法性」中體契的泯絕一切，「法界」中通達的攝涵一切；

諸佛與眾生--人類，約關連性說：因果，眾生為因，諸佛是果。人--尤其是六根具足、利明而樂法心旺熾的，學佛則能日進千里，這麼看，人性也還不可思議！釋尊因而勸諭「不可輕易量人」。人，所學所行的一切，不忘記諸佛那樣的無量無邊，處處看齊而上提，酬應待接中就成為自家典範、自然明燈。修學中最不少的--佛法的自然明燈，時空中詭變莫測與究竟安穩，則全都看得透印得決。學佛者向諸佛菩薩景慕、傾注，與諸佛菩薩覲晤、繫聯，所憑的條件就是如此的透與決。學得透決而修得開通，開通得一息一瞬都起落在三寶中，時間上的一切事相遮不著眼，空間中的一味理則豁得開心，我們就這樣在三寶光力的觸照、點呼中進發得坦蕩正直，也就這樣將三寶光力輾轉地顯現在人際、國際間，儘讓人際與國際觸照到三寶光力，從三寶的點呼中透脫事相糾纏，通達理性朗廓。我們的思惟與作略，時間上了悟的無始無終，無間地精勤奮迅，苦樂不著度苦惱者；空間上行踐的無邊無中，無限地熱切等敬，愚智必辨轉愚執著。時空上活得這樣不失時，不沉空，大道心與真道場，才發健得永不倦毀，死活分明能見三寶，能為（衛）三根。我們念念學如此的見吧！為吧！

時間的代稱--時光，視力真夠銳明的，眼光觸照到的人事及境相，總是當前靈通而淨落。以時間開擴智慧的思想空間，於智空中體見與觸會的，盡是世間（智者）從未說過的、聽過的，意念中對時間則更為珍惜、尊重，智重得重於命了，從淨智中徹翻過來，智空中的足目，則明挺得不走回頭路--凡俗「狂人」的險黑路，絆腳的時間之繩從此割斷。最善於運用時間的人，分分秒秒與心心念念，莫不把時間掌握得緊緊貼貼，生命線這樣的扣緊時間，時間之鞭抽緊得重重拶拶，「逸豫」顛倒無隙

可乘，智火之花則時時爆灼、輝燦，頭面光鮮得不落舊腐。業緣之命耐得著智光煉鍛，鍛得既柔且純，智寶則成為淨業命的素因，命也就成為命寶了。無漏慧命是這麼轉化而成的；轉化過程中的守則：人做得絕不馬虎，法持得永恆堅正。

時間從佛法上培護六根，引發出（願）興（義）味來，消除了寂寞、悵惘、無聊與無奈，精神界氣志的鼓掀、激提、振作得決決篤篤，體察得深深明明，聖賢們見到的，佛菩薩該涵的，自家就逐次地領會到點滴，見聞到音容。這般義境與意象，出現--甚至時時湧現，就顯示著沒有辜負時光，疏昧佛法。名副其實的修學者，沒一個不這麼苦苦自驗，真真自承，翻身直向毗盧頂，展手盡為眾生事。人間的一般（「鬼化」、「神化」了的）佛教，透過純正佛法的人化、佛化，端憑如此的直與盡啊！

佛法從時光上學明了、印正了、用熟了，熟得忘不了、見得切，自己所知的確確準準，人們看到的清清楚楚，無言之化的效應與力感，往往是這麼肇因的。人類手腳特具的功能，操算時間，探涉空間，世界就這樣因人類闢造出來的，人類觀行中離不開時與空，善於、精於用時的，腦海中的時間化為自鳴時鐘，屆時總敲得分明靈準，奮躍起來所作的一切，也都靈靈明明。智觀從念頭上住牢了，跨躍了時際的障限，暢暢順順地貫聯著前際、後際與中際，因緣上曉悟的不墮斷常，因果中踐印的必辨染淨，就這樣，修學得內明外安、內足外強（不懼、不倒、不悔）的。把時間視為光明，明裏暗裏都受到時光管制、鑑審，這等人則永遠不失時、不背光，對時代能貢獻光明，將時代導向光明中去。時間操切得不唐喪

分秒，分秒中都把佛法用得分分明明，足足實實，才能把自己和時代導向光明哩！

手，把時光操得緊緊的，透過智光的襯映、引向，步步念向性空中投入、探出，學「畢竟空」消融了法執，學「無始空」遣除了我執，則能振興菩薩願力，練運眾生忍力；從眾生忍中對菩薩願力體效得直見法性，於法中了決得別無一法，菩薩的願力，從二空中便湧發、奔波得永恆增上、健充。

人類的內在夠富有了，三寶為底襯的身心，即是命寶；靈明而飭徹的命寶，必然地珍惜時空，時空也就成為寶了。這樣看，人只須把握操時成光，行空發力的觀行，則時時與三寶同在，還有什麼可愁可怕的呢？

佛曆二五四二年八月十一日  
午後於新州同淨蘭若寫



# 欲除煩惱須無我

超定



我人發心進趨菩提，若以自性見，尋求斷煩惱、了生死，到頭來總不免於幻滅落空的下場！若人本著後有愛的痼疾，欲求他方樂土、來世的歸宿，又何能見佛悟無生？

## 佛法特質所在

緣起無我是佛法不共世間、外道的思想特質。佛教的三大真理：三法印--諸行無常，諸法無我，涅槃寂靜，依此印證是否是佛法的準則。合乎此理則是名佛法，違反此者，即使爲如來金口所宣，也不是佛法。然而，真理是唯一的，無差別的，何來三種之異？當知，三法印以諸法無我爲中心，從無我而貫通無常與寂滅。諸法從緣起，緣起故無常、無我；通達無我我所故，即得涅槃寂滅。無常與寂滅乃建立於緣起無我的基礎上，依緣起無我而詮釋世間的無常，也因了達緣起無我故，證得出世的涅槃。在理論上說，偏離無我的法印而說無常與真常，則諸行無常成爲斷滅見；涅槃真常，無異於常見。佛法是離二邊的中道法，常見與斷見是極端的惡見邪論，怎會是佛法真理、如來法印呢？

「諸行無常，是生滅法；生滅滅已，寂滅爲樂。」由無常而無我，無我而無生，這是修

證次第的說明。偈頌顯示世間生滅的無常，無常故苦；無常苦滅，乃得出世之寂滅。至於如何從無常生滅，到達涅槃寂滅，頌文語焉不詳，未作清楚的交代。依三法印來看，很顯然地，諸法無我是由生滅而寂滅的轉捩點，也即是凡夫的生死與聖人解脫的分水嶺。由於體悟緣起無我的智慧，所以轉迷成悟，於無常相續的世間，轉向出世無生的解脫。

無常生滅與涅槃寂滅，在常人的意解中，把它看成截然對立的二法；三法印，前者是無常，後者是真常，如天堂與地獄，生死與涅槃，南轅北轍，怎麼貫通起來？這必須從緣起深義去體會。緣起含有生滅與寂滅二義，生滅是緣起和合與離散的過程，幻生幻滅的現象；寂滅是緣起的如實相，諸法的本質--畢竟空中無生亦無滅。古德說：「夢裏明明有六趣，覺後空空無大千。」眾生的無明，不知緣起法性，爲虛幻的表象所蒙蔽，順境起貪，逆境起瞋，生生不已，輪迴不息，這就是諸行無常的世間真相。了悟緣起性空，我執不起，當下寂

滅現前。諸法寂滅，本來如此；今修緣起正觀，通達諸法無我，由無常生滅而歸趨於涅槃，不過返本還原，體現其本來面目--不生不滅，不垢不淨，不增不減，並沒有減掉什麼，增加什麼！

### 煩惱即菩提

斷煩惱，了生死是我們修學佛法的目標。煩惱是什麼？煩惱如何斷？何謂生死？生死如何了？通常解說，煩動惱亂，使我人不安的不良心理名煩惱。大乘法相唯識，把煩惱分為六根本惑，二十隨惑。綜合一切煩惱，實不出貪瞋癡三毒。欲滅三毒根，須學戒定慧；或修不淨觀、慈悲觀、緣起觀以為對治；或以三昧水來淨化貪欲，以悲願風息滅瞋恚火，以般若智滅愚癡暗。生死者，緣起的流轉，起惑造業受苦的過程，三界、四生、六道是。欲了生死，勤修聖道，以緣起觀，照見五蘊皆空，我執不起，生死解脫。

依佛法緣起深義而言，煩惱與生死，皆是緣起的幻象，沒有實在性的煩惱，也沒有不變的生死。若執煩惱有自性，是常恆不變之法，煩惱不可斷，則落於常見；如煩惱有實，今言斷煩惱，是則為斷滅。同樣地，若有自性的生死，生死不可了，是則落於常；如執生死是實，今言了生死，豈非斷滅見？

緣起性空中，無自性煩惱，也無自性生死。煩惱本性空，煩惱即菩提；生死性空，生死即涅槃。煩惱與菩提，生死與涅槃，皆是如幻假名，假名無實即性空。透過假名性空的觀照工夫，煩惱、生死如幻如化；菩提、涅槃也是如幻如化。其實，緣起假名有，自性畢竟空，是諸法本來如此的實相，愚夫不如實知、

如實見，妄執為常恆、獨一、實體，無異病眼空花，夢人執夢境為實。我人發心進趣菩提，若以自性見，尋求斷煩惱、了生死，到頭來總不免於幻滅落空的下場！若人本著後有愛的痼疾，欲求他方樂土、來世的歸宿，又何能見佛悟無生？

唐朝復禮法師作真妄偈云：「真法性本淨，妄念何由起？從真有妄生，此妄安可止？無始即無末，有終應有始；無始而有終，長懷懵此理。」真常論者，以不生不滅的真常心說明眾生的生死流轉與聖者的涅槃還滅。唯識論師則以虛妄分別的生滅心，發揮宇宙萬有的賴耶緣起論。二者同名緣起論，而生滅心與真常心不同。依中觀學而言，佛法本質是緣起論，而如來藏說，阿賴耶說與性空緣起是不相應的。唯識、唯心的理論，在二諦觀上，真俗空有，究竟是殊途同歸。真妄偈作者所提出的疑問，真常論者自有其解套的答案，但了義與不了義，方便與究竟否，還是一個問題。本淨法性，如何生起無明妄念？真如與無明，不論誰先誰後，或是同時存在，都難以自圓其說。如儒者的性善、性惡論，以佛法視之，無非是獨斷論。真如無始無終，無明無始有終之說，豈能免於戲論之失？

性空緣起論者，所謂法性即空性，迷於空性即無明，無明無性，妄念性空；有始無始，有終無終，同源於自性見。心性唯真唯妄，不過誘導眾生權宜之計，黃葉止兒啼而已。看來真常論者，唯識論者，探究迷真起妄，捨妄歸真，二者頗有異曲同工之妙，理論實難分軒輊。

或謂：既然煩惱即菩提，生死即涅槃，諸佛菩薩何故又勸人勤修聖道，斷煩惱了生死？

我們又何苦去學戒定慧，以息滅貪瞋癡？當知佛與眾生，真如法性，平等無二，悟入法性是名爲佛，迷了法性名爲眾生。緣起法空性，凡聖不二，但以眾生無明，迷空著有，於緣起幻有執爲實有，所以變菩提爲煩惱，轉涅槃爲生死。「此有故彼有，此生故彼生」，無明緣行，乃至生緣老死。反之，「此無故彼無，此滅故彼滅」，無明滅即行滅，乃至生滅即老死滅。如此的生滅與寂滅，煩惱與菩提，莫非緣起假名。生死如幻如化，涅槃如幻如化，通達此緣起假名，自性畢竟空，即實現煩惱即菩提的聖境。

### 眾苦之本--我執

唯識法相學以我癡、我見、我慢、我愛四煩惱，屬於第七末那識相應的心所。見、愛、慢、無明的煩惱群，在未轉凡成聖之前，時時處處從未遠離我們，這就是構成眾生的苦惱、社會不安、世界紛亂、生死不得解脫的根源。

眾生顛倒，無常計常，無我計我，不淨計淨，無樂計樂。人我是非，患得患失，無非出之於愛見煩惱的作祟。修學佛法，終極目標是證涅槃。涅槃是離欲、斷愛，無生的聖境。自體愛、境界愛、後有愛盡，生死根絕，是名涅槃。有情的世界裡，有情愛、有情識，造成生生不已的生命洪流，如大海巨浪，洶湧澎湃，無窮無盡。世人儘管嚐盡愛與生的苦惱，但這股樂生與無盡的貪愛，還是前仆後繼，無怨無悔，永遠奔向無窮的未來，不知前途如何的世界。佛教的涅槃，他們不是把它看做世俗的天堂，五欲陶醉，其樂融融；不然就認爲那是虛無飄渺，一無所有的幽冥界。眾生本於自性見，無明相應的染愛，愛盡涅槃的意義，真是多麼不可思議！

面對世間的苦痛，身心的、社會的、自然的一切問題，弄得遍地荆刺，煩惱無邊。神教徒祈求救世主的復活，以解救苦難的兒女；或生命結束，蒙神寵召，回到天堂與神同在。佛教徒則期待於現生，得佛力加持，消災障增福壽；臨命終時，蒙佛接引，往生淨土。或謂：佛教界有人修行成就，開悟證果，全佛教就興旺了，苦難眾生得救了。其實，這是眾生共業所招感的世界；淨土的實現，要靠大家共同努力，從思想與行爲去改善，轉染成淨，轉迷成悟，捨邪歸正。修行成就的聖者，傳播正覺之音，喚醒苦海夢中人。如果世人執迷不悟，見愛不息，三毒熾盛，世界還是不得和平，人類仍然陷於水深火熱中。唯有眾生的自我覺醒，捐棄成見，從看淡我相、人相、眾生相、壽者相，減損我執，損之又損，破一分無明，除一分我執，證一分法空性。多一分智光，少一分情見；多一分慈悲，少一分煩惱。如是步步向上，人間淨土終於在此時此地實現。

1998年11月5日於山仔腳觀音丈室



# 『阿含經』的無我觀

李潤生

假若有人問我：佛家三藏十二部教，可有一條普遍原理，把大小二乘、性相二空、顯密二教的思想理論貫通統攝無遺？我將毫不猶疑地給他一個肯定的答案，那就是「緣起的原理」。

所謂「緣起(pratīty-samutpāda)」者，即圓滿的智慧，清晰明確地覺解到宇宙萬有之中，並沒有一法，大如虛空，小如芥子，是獨立自存的主體，亦即無有一自有、獨有、恆有的自性存在體；此在漢譯的『雜阿含經』中，說名「此有故彼有，此生故彼生，此無故彼無，此滅故彼滅。」在『中論』「觀因緣品」說名「是事有故是事有。」那就是說，一切的存在，都是彼此依存的存在，如豆芽的存在，必依豆種、陽光、水份、適當溫度等等眾緣和合，然後存在。又如虛空，必依「色法」而存在，「無色法之處」假名為「虛空」。

從一切法「緣起」的普遍緣理，派生出「人無我」及「法無我」兩個佛教基本理論。建立「人無我」的理論，目的在破「人執」(ātma-abhinivesa)(破情執有永恆不變的「生命我體」或靈魂的存在)；建立「法無我」的理論，目的在破「法執」(dharma-abhinivesa)(破凡夫計執有永恆不變的「物質活動」及「精神活動」的存在，此在『阿含經』名為「我所執(mama-kāra-

abhinivesa)。」)「人無我」亦名「人空」(ātma-sūnyata)」是大小二乘的共許思想；「法無我」亦名「法空」(dharma-sūnyata)，主要是大乘佛教的核心思想，而小乘的『成實論』等亦有攝及，惟未如大乘佛學闡釋得這麼究竟徹底而已。「人法二空」的理論繁複，今先明其中的「人無我觀」，簡略言之，亦名「無我觀」。

「人」之一詞，在梵文作 ātman，是指獨立、永恆、能做主宰的「生命主體」。所以『成唯識論』說：「我謂主宰（即能作行爲主宰、能具認知及受苦樂特性的獨立、永恆的統一自性實體）。」在印度這種「生命主體」的「神我」早在公元前一千五百年的『梨俱吠陀』(Rg-veda)經已出現，到了公元前八百年的『奧義書』(Upanisads)中，「（神）我」與「梵(Brahman)」同為宇宙的永恆實體。「梵」為「大我」，是宇宙唯一體；「（神）我」為「小我」，其數為多。到了修行圓滿，每一生命所具的「（神）我」，便復歸於永恆一體的「梵」而無有生滅，如是便是合「小我」與「大我」為一體的「梵我一如」理論。這種「實我論」與一般宗教所執的「靈魂(soul)」相似，只是一般信有「靈魂」者沒有把自有、獨有、恆有、能作善惡行爲的主宰、能感受苦樂、能認知對境等等特性，明白陳說出來而已。

佛家依「緣起」理論，不能接受有上述特徵的「（神）我」思想，也即是說，佛家不能接受有永恆、主宰性的「靈魂」的存在：名執實有「神我」或靈魂思想為「我執」，都必須加以遮破。一天未有把我執破除，便一天得不到自在解脫。有人問：佛教破「我執」，是就道德真理的角度破，抑或就存在真理的角度破？佛家的正確答案是：佛家之破「我執」，是既就道德角度破，亦就存在角度破。何以故？依道德真理而言，「我執」是一切自私自利的思想根源，是自在解脫最嚴重的窒礙，所以要徹底遮破。這樣的遮破，非獨佛家堅持，其餘印度及印度以外的宗教哲學家，大多亦表贊同，不過他們與佛家相異的，是不知道還應從存在的角度上，把世俗所執的「神我」或「靈魂」，予以如實的遮破。

佛教在原始『阿含』典籍中，即對「神我」或「靈魂」加以辯破。如『雜阿含（第十二）經』說：「諸比丘，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？受、想、行、識無常，若因若緣生諸識（等）者，彼（等）亦無常，無常因、無常緣所生諸識（等），云何有常？如是比丘，色無常，受想行識（亦）無常；無常者則是苦，苦者則非我，非我者則非我所，如是觀者名真實觀。聖弟子，如是（真實）觀者，於色解脫，於受、想、行、識解脫。我說是等為解脫生、老、病、死、憂、悲、苦、惱。」

整個論證的結構是這樣的：其一、整體生命是由物質活動的「色蘊(rupā-skandha)」及精神活動的「受(vedāna)、想(samjñā)、行(samskāra)、識(vijnāna)四蘊」所積集緣起而來，而宇宙的山河大地的器世界亦是「色

蘊」所攝，如是「五蘊」亦可攝一切法。其二、若有能作主宰的、永恆非緣起的「神我」或「靈魂」的存在，則它必然在「五蘊」之中的全部蘊中存在，或在其中的一蘊、二蘊、三蘊、四蘊中存在。其三，假若我們證知一一蘊支皆無有我，則「神我」或「靈魂」之說便無從成立。上述『雜阿含經』的破我，可以列成論式：

大前提：外人所執的「神我」，若是有實自性的存在，則或色蘊是我，或受、想、行、識餘是我。

小前提：(i) 色蘊非我（我是永恆主宰，色蘊緣起、無常、非主宰性故）。  
(ii) 受、想、行、識非我（我是永恆主宰，而受、想、行、識緣起、無常、非主宰性故）。

結論：故知外人所執的「神我」非實有自性的存在。

雖然佛家否定有自性真實的「神我」存在，但如幻如化、緣起非實的「五蘊假我」作為行為主體、認知主體、道德主體乃至輪迴主體，卻不予否定。

一九九八年十月十八日  
稿成於溫哥華林潤山齋

色 ( rūpa-skandha)

受 ( vedāna)

識 ( vijnāna)

無我

想 ( samjñā)

行 ( samskāra)

# 自依止，莫他依止

黃葉

佛陀臨終時告訴阿難四歸依，其中之一是自依止，莫他依止。佛說：「我不攝受眾，亦無所教命。汝當自依止，法依止，莫異依止，即應依四念處而行。」

但眾生無始來種種習慣的力量強大，一時不易扭轉，其中最可悲的是不相信自己，不願也不以為自己有為自我行為負責的能力，形成依賴的心理，希求不勞而獲，希望鬼神佑我平安，佛菩薩賜我良好因緣，名師使我頓悟，魔頭滿我私願，不一而足。從因緣法的觀點看，自己不勤精進，努力創造清淨因緣，坐在那裏等神等佛，如此而能增智增福，無異緣木求魚。



**佛曰：「我不攝受眾，亦無所教命。汝當自依止，法依止，莫異依止，即應依四念處而行。」**

學佛是向佛學習，以佛為榜樣，學習如何覺悟，覺悟的力量在己。佛可以自覺，可以教導弟子覺悟，但萬萬不能替眾生覺悟。每個人只有靠自己不斷地努力，精進不懈，方能有覺悟的一日。禪宗有句話：「各人生死各人了，各人吃飯各人飽」，文義淺白，人人能懂，可是為什麼這麼多的學佛者，所做所為卻不是這樣，總是

希望別人吃飯自己飽！這事聽來雖然滑稽離奇，但我們只要睜開眼睛看看四周所謂的「學佛人」，就會明白這是佛教界不容否認的怪現狀。

要能「自依止，法依止，莫異依止」，對法須有正確的知見和純淨的信心，「正聞熏

「習」和「如理思惟」就顯得格外重要了。對法的信心建立了，學佛的動力就能從內而發，不會因種種外在因素的變動而中斷學佛。如果以崇拜、依賴或僥倖的心理依止善知識，覺得他可以給我一些我原來得不到的東西，有朝一日，善知識往生或稍有不如法處，還學不學佛呢？

前些時日佛教界某位頗負盛名的作家發生家庭問題，筆者適在台灣，佛教團體中，每天聽得有人議論紛紛，甚至有所謂的退書事件！為什麼我們起初崇拜一個人，而當他犯錯時卻不肯原諒他？這是一個值得深思的問題。我以為：如果我們不能自依止，而在他人身上假設了完人的形象，將自己的希望寄託在他人身上，一旦美好形象破滅，就會產生種種後遺症。平心而論，每個人的心路歷程，本不足為外人道，一個對自我身心了解清楚的人，不易去批判他人。自己知道自己的來時路，了解箇中酸甜苦辣，對所有人的不幸或失足，只會哀愍同情，希望他快快再站起來，重新再邁向光明的正途，絕不會將他人的不幸，當作茶餘飯後的消遣，因為：一、沒有這個閒工夫。二、深知易位而處，自己也未必能做得好，強緣現前，失卻正知正念，也許做得更差。三、眾生可憐，未成得圓滿智慧以前，總是不斷地犯錯再修正，再犯錯再修正的。戒律是防非止惡，用來看自己的身口意，絕非拿來度量別人的。

如能自依止而後有幸得明眼善知識同行的人，對善知識就會異常恭敬，因為知道善知識能提攜你，但覺悟的力量還是在己。不肯為自

己負責的人，跟對跟錯師父都沒有什麼好處，跟錯人，小則破財消災，大則喪失慧命！跟對人，師父很好，自己不修，又有何用？鎮日在師父身旁轉來轉去，以為跟的師父很好，就表示自己也不錯，不肯當下提起，對自我生命負責，拖著師父的衣角，是不會解脫煩惱、清涼自在的。

佛法的殊勝處在其超越世間法的智慧，真實地體察生命的流轉變化，明白一切世間法都是如夢幻泡影，如露亦如電，無一真實可執著的實體。這種觀察，不止是每天誦經拜佛而已！而是要痛下功夫，對自己身心的生住異滅好好地體察，從自我身心的流轉變化中去體會無常、無住、無我，到那時候，毋庸他人說，自己就能清楚把握，慢慢放捨心中的執著和對世間的貪愛。再回頭一看，還有那麼多的眾生，以假作真，哭笑不停，因而生起大悲心去幫助他們離苦得樂。可是，明白、覺悟還是眾生自己要做的，所以佛菩薩也只能從旁指導、勸請、加油，沒有人能代替別人覺悟的。如果不為自己的解脫努力，不為自己的行為負責，整天仰賴上師、師父或名人，終究自己的煩惱還是得自己去受，自己的苦痛還得自己去承擔，呼天喊地叫師父喊菩薩是不太有用的。即使真的有人幫助，解決了一時的困難，心中的問題不會真正地解決，究竟的問題還在，那麼困難只會一再地出現，永無了期！解決自己最深層的問題的人是自己！佛陀給了我們一盞光明的燈，可是這燈在每人心中，自己不去開，燈是不會亮的。

書摘輯錄

# 自依止



印順

## 『成佛之道』

一般說來，歸依是信仰，希願領受外來的助力，從他力而得到救濟。一般他力宗教，都是這樣的。然佛法不只如此，而更有不共外道的地方。佛在涅槃會上，最後教誡弟子說：『自依止(頁三十三)，法依止，不餘依止』。這是要弟子們依仗自力，要自己依著正法去修學，切莫依賴別的力量。這正如《楞嚴經》中阿難說的：『自我從佛發心出家，恃佛威神，常自思惟，無勞我修，將謂如來惠我三昧，不知身心本不相代』，一切還得靠自己去修習。所以歸依的深義，是歸向自己(自心，自性)：自己有佛性，

自己能成佛，自己身心的當體，就是正法涅槃；自己依法修持，自身與僧伽為一體。佛法僧三寶，都不離自身，都是自己身心所能成就顯現的。從表面看來，歸依是信賴他力的攝受加持；而從深處看，這只是增上緣，而實是激發自己身心，願其實現。所以說：「若人自」己「歸命」——命是身心的總和，歸命是奉獻身命於三寶。能依「自」己「依止」自己而修正法，而不是阿難那樣的，以為『恃佛威神，無勞我修』，那末「是人」也就「能契」合於「歸依」的「真實義」了。

## 『我之宗教觀』

在這裏，可以指出神教與佛教的不同點。一般神教，都崇信人類以外的神。在一神教中，以為神是這個世界命運的安排者，人類的創造者——神照著自己的樣子造人。但在佛教中，以為崇信、歸依的佛(聲聞等)，是由人的精進修學而證得最高的境地者。以此來看宗教所歸信的，並不是離人以外的神，神只是人類自己的客觀化(表現於環境中)。人類小我的擴大，影射到外界，想像為宇宙的大我，即

成唯一的神。因此，人像神，不是神造人，而是人類自己，照著自己的樣子，理想化、完善化，而想像完成的。佛教有這樣的話：「眾生為佛心中之眾生，諸佛乃眾生心中之諸佛」。眾生一人信仰歸依於佛是眾生自己心中所要求實獻的自己所以佛弟子歸依佛、歸依僧，卻要「自依止」(頁八)，依自己的修學，去實現完善的自己。

## 『華雨香雲』 「佛滅無大師」

釋迦佛在世，稱十力大師，為學眾所依歸。然釋尊以法攝眾，初不以統攝之特權者自居。故曰：「吾不攝受眾，亦無所教誡」。蓋

勉學者能依法不依人，自依止(頁一八五)，法依止，自尊自律，依法律而行也。佛滅，釋沙門尊上座而重大眾，德學集團會議而主僧事，

和樂爲法，法門乃日以光大。有問阿難，阿難答以：如來在日，未預定繼任大師者；滅後，吾等亦未共推一人爲大師。吾等依法而住，互相教誡，互相慰勉，則得一味和合如水乳。佛教之民主精神，有如此！

佛不以神自居，亦不以神子或神使者自居，與弟子爲師友，頗近孔子。而眾以有若似聖人，欲共奉之如孔子，爲曾子所拒而不行，亦有類佛滅之無大師。然佛教有沙門團之組

織，而孔門則無。反觀世界宗教（無種族階級之限制，即人類宗教）之有組織者，耶穌死，彼得繼起而演爲教皇之制。謨罕默德死，繼其任者，世爲哈利發。因教主之位而起諍，蓋不知凡幾。此以神教徒，上崇神權唯一之神，下法君權唯一之君，雖有世界宗教之卓見，而卒不掩其帝國獨裁之精神，未能盡世界宗教之美也！至如君主尊孔子，孔氏子孫世襲祿位，此非所以尊孔子，適爲孔門之累耳！

### 華雨集第四冊 「中道之行」

後期佛教，經過的時間很長，意見也不能一致。大體上，菩薩有鈍漸之機；有從無常入空、從空入無生的漸機（後期的初階段，也有只許這一類的），要三大阿僧祇劫才能成佛。有直入頓入的利機，這利機，雖有的主張直入無生，或直入佛道的，有的以爲還是從無常來，不過走得快些；總之是速成的。時代的當機者，是利根，我們不妨看看它的行踐。它是唯心的，唯心本是後期佛教的特徵，因唯心的理論，與利他非神通不可的見解，我們認爲一般的難行大行，不成其爲波羅蜜多，因爲它不得究竟。如果從定發通，最好體悟清淨法相，真俗雙運，才能一修一切修，一行一切行，在定中分身千百億，度脫一切衆生，它要急急的從事禪定的修習了！它又是速成的：前二期佛教，有一個原則，就是成就愈大，所需的時間事業愈多。聲聞三生六十劫，緣覺四生百劫，菩薩三大阿僧祇劫；到中期佛教，達到「三僧祇劫有限有量」的見解。雖有頓入的，那是發心以前久久修習得來。這種但知利他，不問何時證悟的見地，在後期佛教中突變，就是法門愈妙，成佛愈快。「三生取辦」、「即身成佛」、「即心即佛」，這當然適合一般口味的。它又是他力的：「自依止(頁一〇七)，法依止，不餘依止」，是佛法的精髓。中期佛教也還是「自力不由他」。諸佛護持，天龍擁護，也是盡其在我，達到一定階段，才有外緣來助成。說明白一點，自己有法，它才來護，並不是請託幫忙。易行道的念佛，也只是能

除怖畏，也是壯壯膽的。有人想找一條容易成佛的方法，給龍樹菩薩一頓教訓，怎麼這樣下劣的根性！然後攝它，教它念佛，後來再說別的行法，它說你不是教我念佛嗎？龍樹說：那有單單念佛可爲以成佛呢？但後期的佛教，受著外道的壓迫，覺得有託庇諸天，其實是佛菩薩的必要。他力的頂點，達到要學佛，非得先請護法神不可。它又是神秘的；若行者感到人生無味，有點活不下去，實行厭離自殺。如來苦心孤詣，教他們念佛的功德相好，念天上的快樂，這在初期佛教也有。中期佛教，似乎要發達些，但還不出安心的範圍，等到後期佛教，佛菩薩與諸天融成一體，不但求生淨土是念佛，密宗的三密相應，修天色身，何嘗不是念佛？佛與天既然是合一，印度神教的儀式與修行的方法，自然也可與佛法合一。茅草可以除罪業，牛糞可以塗地；屍骨大有用處；念念有詞的真言，更是有不可思議的效力；看地理卜善惡；講星宿定吉凶；求雨、求晴、求子、求財；燒護摩；修起屍法；「方便爲究竟」。印度民俗的一切，在後期佛教中，無所不包，豈不圓融廣大哉！它又是淫慾爲道的，初期佛教的濃厚禁欲色彩，本是適應出家僧團的規則，並不是究竟談；在家弟子不照樣也可以悟道嗎？不但說淫慾不障道，並且還是妙道，這至少也有點深奧。「先以欲鉤牽，後令入佛智」，在中期佛教裏，是大地菩薩的隨機適應。「淫怒癡即是戒定慧」，也是在說佛法不離世間。後期佛教的佛與天統一以後，

天有天女，佛菩薩也要明妃。「般若爲母，方便爲父」的聖教，索性用男女的關係來表現。適應遍行外道等淫欲爲道的思想，漸漸的從象徵的達到事實的。生殖器稱爲金剛、蓮華；精血稱爲赤白菩提心；交合是入定；交合的樂觸是大樂；男女的精血，稱爲灌頂；既可即身成

佛，又可洋洋乎樂在其中，豈不妙極了嗎？這唯心的、他力的、速成的、神秘的、淫欲爲道的，後期佛教的主流，當然微妙不可思議！但「大慈大悲，自利利他」的大乘佛法，能不能在這樣的實踐下兌現，確乎值得注意。

### 『華雨集』第三冊 「佛陀最後之教誡」

六、依止經戒：如來入滅了，學眾有無所依止，無師可稟承的悵惘，所以佛說經戒爲所依止；這與遺教的意趣，大致是一樣的。不過佛說極爲簡要，沒有『遺教經』那樣的具體。

『遊行經』說：「阿難！汝謂佛滅度後，無復覆護失所恃耶？勿造斯觀！我成佛來所說經戒，即是汝護，是汝所恃」。經中明白舉出了經與戒，爲比丘的覆護依恃。「法顯譯本」作：「制戒波羅提木叉，及餘所說種種妙法，此即便是汝等大師」。『長部』作：「我所說之法律，爲汝等師」。經戒，即法與律，同樣是比丘所依止，比丘們的大師。『泥洹經』先說法——十二部經，次說：「常用半月望晦講戒，六齋之日高座誦經；歸心於經，令如佛在」。「法祖譯本」的「當怙經戒」，「翫經奉戒」，都是舉法與律（經與戒）爲比丘所依止的。但傳誦於北方的有部新律（『雜事』），先說到法（十二分教），次說：「我

令汝等，每於半月說波羅提木叉，當知此則是汝大師，是汝依處」。雖說到法與戒律，而對比丘的依處，大師，局限於波羅提木叉，與其餘五本不合。本來，法是一切佛法的總稱，所以不妨說法爲依止，如說：「自依止（頁一三三），法依止，不異依止」；是佛涅槃那年，佛爲阿難說的（『遊行經』等）。但佛法分爲二，即法與律（法與戒），所以法與律都是比丘們所依止，爲比丘所師。如但說戒爲依止，戒爲大師，所說即不圓滿（戒不能代表一切）。流行於西北印度的有部律師，強調戒律的重要，這才但說以戒爲師。『遺教經』的「波羅提木叉是汝大師」，也正是這一系傳誦的教典。在中國，『遺教經』流行得很普遍，所以常聽到「以戒爲師」。而圓正的、根本的遺教：「法律是汝大師」；或「以法爲師」，反而非常生疏了！

### 『華雨集』第二冊 「大乘『念佛』法門」

六、「請轉法輪」，七、「請佛住世」：在「三品法門」中，這二者是合爲「勸請品」的。這二者，出於各部派的共同傳說。一、釋尊成佛以後，感到了佛法甚深，眾生不容易教化，曾有「我寧不說法，疾入於涅槃」的意境。梵天知道了，特來請佛說法，這才受請而大轉法輪。佛法是不共世間的！世間的神教、哲學等學行，不是一無足取，而是對於徹悟人生的真義，實現人生的究竟歸宿，是無能爲力的，惟有佛法才能達成這一目的。梵天是印度

的最高神，自稱是宇宙、人類、萬物的創造者。梵天來懇請說法，表示了神教的無能爲力，有待佛法的救濟。佛轉法輪，是世間出現了新的希望，如昏暗中的明燈一樣，那是多難得呀！二、佛曾三次對阿難說：「佛四神足已多修習行，專念不忘，在意所欲，如來可止一劫有餘，爲世除冥，多所饒益，天人獲安」。阿難聽了，當時沒有說什麼，釋尊這才答應了魔的請求，三月後入涅槃。這表示了：雖然說佛涅槃後，「自依止（頁一五七），法依止」，

如法修行，與佛在世一樣。實際上，佛涅槃後，雖然佛法在開展，教區在擴大，而佛法的真意義——究竟解脫的，卻大大的低落了。這所以有「正法」與「像法」（後來又有「末法」）的分別，不免想到了佛法從世間滅失的悲哀。這二項傳說，在部派佛教中，沒有引起什麼問題。「初期大乘」興起，「勸請」成為「禮佛三品」之一。晝夜六時，對十方佛初成佛道的，「請轉法輪」；佛要入涅槃的，「請

佛住世」。這是願望佛法的出現世間，佛法永遠存在於世間，為苦難眾生作依怙：這是真誠的護法心。西元前後，印度的政局，非常混亂；佛法在傳布中，不免要受到破壞、障礙。聖弟子面對當前的佛教，從內心激發護法的熱心；而將「請轉法輪」、「請佛住世」，作為禮佛要行，時時憶念，以激發佛弟子為法的熱忱！

### 『印度之佛教』

釋尊遊化四十五年，年八十矣。由王舍城而拘尸那，為最後之遊行。途經波吒釐子城，時方興築，佛即言其將來當甚繁榮云。又與弟子渡恆河，入毘舍離。值雨期，欲於城外波梨婆村安居，時世饑饉，乃散眾獨與阿難居此處。此時，佛已重病，自知化緣已畢，惟以弟子多不在前，不宜入涅槃，遂自支持以待。阿難知佛入滅期近，乃請所以命弟子者。佛曰：「我不攝受眾，亦無所教命。汝等當自依止（頁三五），法依止，莫異依止，即應依四念處而行」。蓋四念處為七覺支之初基，離四倒之妙術，出生死唯一可依之道也。安居畢，入城乞食，為眾說法。翌日，勉力向拘尸那行，經路乾茶村，說戒、定、慧、解脫之四法，即總攝佛學之宏綱，及其目的所在也。佛由此入波婆村，食金工純陀所獻之旃檀耳而病益劇。途中，腹痛痢血，疲累不堪，乃命阿難敷坐稍息。旋復行，浴於拘孫河；宿拘尸那城外，

### 「入涅槃」

熙連禪河畔之二娑羅樹間。有外道須跋陀羅，聞釋尊中夜將入涅槃，請見佛一決所疑，阿難以釋尊疲乏辭。須拔陀羅固請不已，佛愍之命入，示以唯八正道有沙門果。聞法證果，因為佛最後弟子。於時大眾知佛將滅，未離欲者，悲痛淚落不自勝，佛乃起為作最後之教誨曰：「汝等勿謂失師主，我涅槃後，所說法、律，是汝師也」。佛諭眾有疑者，可疾問之，無得懷疑不求決也。世尊三唱而無人問者，乃更謂弟子曰：「汝等勿懷憂惱，若我住世一劫，會亦當滅。世相如是，當勤精進！自今已後，我諸弟子展轉行之，即是如來法身常在而不滅也」。釋尊忍疾為弟子說法，安慰之，勉勵之，其教誠之懇篤，可以見矣！教誠畢，從容入滅，時二月十五日中夜也。侍佛涅槃之大弟子，唯阿那律及阿難在，乃移舍利於郊外天冠寺，以待眾比丘之來。七日後，大迦葉共五百比丘至，乃依輪王禮而荼毘之。

### 初期大乘佛教之起源與開展

『長部』的『大般涅槃經』也這樣說。自歸依的「自」，巴利語作 attan，梵語作 ātman，就是「我」。雖然，「自依止（頁二七〇）」可以解說為，依自己的精進修行。但在『奧義書』中，ātama——我，是與梵同體，而被作為生命實體的。自依止與法依止，

不正是「我」與「法」，也可作為同義詞嗎？如將法身與梵身，法體與梵體，法網與梵網，法輪與梵輪，我依止與法依止，梵是如來，綜合起來看，佛法與梵我合化的傾向，當時已經存在，而被集入『長阿含』中；這對佛法的理論體系，將有難以估計的不良影響！四、上面

說過的普入八眾，說明了佛現人天種種身，暗示了種種人天中，都有佛化現的可能。在家與出家，佛與鬼神，佛與魔，都變得迷離莫辨了。總之，到了七百結集時代，部分傾向於適化婆羅門的經典，主要編入『長部』中。雖然

是破斥外道的，但一般人會由於天神、護咒、音樂，而感到「吉祥悅意」。如不能確認為「世間悉檀」——適應神教世間的方便說，那末神化的陰影，不免要在佛法中擴大起來。

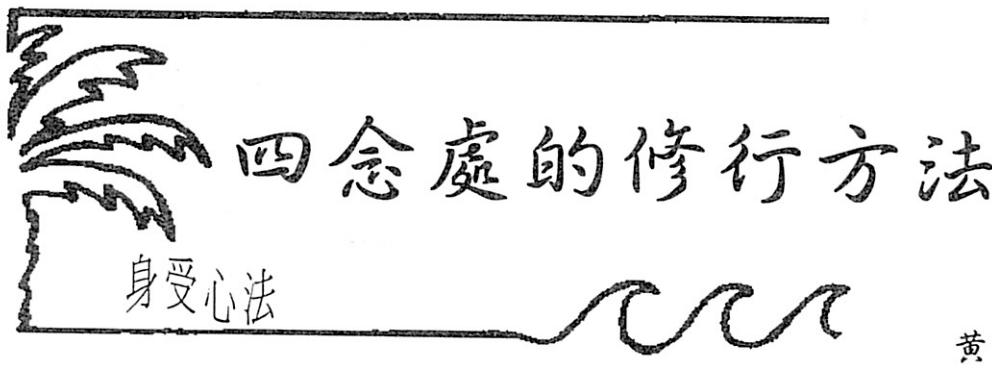
### 『寶積經講記』

「有一」類出家的「沙門」，他們的真實修行，尚且「不貪」著自己的「身命」，真的生死置於度外，一心向道，「何況」為了身外的尊敬與「利養」而修行呢！這點，就與名聞沙門不同。他們聽「聞諸法」皆「空」，空故「無相」，無相故「無願」，契入一實相的三解脫門。內「心」能如實的通「達」，所以也能「隨順」空法，不起違逆心。信解空法為佛法心髓，所以能「如所說」的空義，修「行」中道正觀。這樣，與威儀欺誑沙門，是完全不同了！以下，一、約三解脫門，以明深解一切法空而修行者的心境：眾生為了願得三界樂果，二乘為了願求涅槃，而修行佛法。實行沙門是，信解生死涅槃不二，於涅槃法無知無得，所以「不為」願求「涅槃而修梵行」——三增上學，「何況」為了願生「三界」果報而修行呢！不為生死，不為涅槃而修行，是無願解脫門。雖然信解甚深空義，但知道畢竟空是空也不可得的；是『但以假名說』，而不可作實法會的。所以能「不」因愛「樂」空義而「起空無我見」。於空都不起取著，「何況」空無我所對治的，眾生妄執的「我見、

眾生」見、「人見」、壽者見等呢！這是空解脫門。實行沙門，「離依止法，而求解脫一切煩惱」。依止是什麼？依止是依著處。有所依就有所著，有所依著就有煩惱取著，也就成為三界生死一切法的依處。因此從離依止中去解脫煩惱。這點，如唯識學者，以阿賴耶識為所知依——一切法的依處，就以阿賴耶為我愛執藏，或稱為『煩惱過惡聚』（集處）。中觀學者以自性見為依止，也就以此解說佛說的阿賴耶。這都說明了，依處即著處；有所依即不得解脫。那怎樣才能離依止呢？就是以中觀正

「見一切諸法」無自性空；空故不生不滅；不生不滅故「本來無垢」；如虛空性的了無纖塵相可得，「畢竟清淨」。這樣的離依止法（依中觀說，即離自性見；依唯識學，即『解脫應於阿陀那中求』），精勤修行，就是如來臨入涅槃，教比丘們「自依止」（頁二二二），法依止，不異依止了。這是本分事，所以說自；佛也不能使你解脫，所以說「不依他」。依此法而修行。自悟自度，不取一切依止相，這是無相解脫門。





「四念處」又稱為「四念住」，是早期的佛教的修行方法，在北傳漢譯的『念處經』及南傳巴利文第二十二經均有敘述。四念處的要義為如實觀，即「觀身如身、觀受如受、觀心如心、觀法如法」，但是在後期佛教，四念處被窄化為「觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我」，在解脫煩惱的力道和效果上，減弱很多，其中的原因很微妙，有許多值得探究之處，如何經由四念處的修持而滅除煩惱，藉此文略作介紹。

四念處的精神在如實的觀照，什麼是「如實」，就是「照它實際的面貌來認知」，這當中不是經由預設結論來認知，或停留在抽象概念套公式上，這有什麼差別呢？如實的觀照是緊緊地貼近於具體的身、受、心、法的當下，不需要透過任何的媒介和解釋的純然體驗，唯有這樣，才可以當下看見真相，也才會真正放下內心的執取，有效地解除苦惱和不安。

身念處的修行就是如實地觀照身體的組成和運作狀態，身體是由各種物質所組成的，以各種蛋白質結合成生命的形式，從解剖學可以得知身體有五臟、六腑、四肢、五官、血液、內分泌、神經等，仔細地觀察身體，我們可以看清它的真相，只是一具精密的「生化機器」

而已，和任何其他東西一樣，有生起也有毀壞的時候，它的美和醜、健康或疾病都不是自己可以自由控制的，如果我們過份依恃它、濫用它，都會讓我們驕傲、自卑或傷心、害怕。

其次觀察身體的運作，觀察呼吸的全部過程，對於行住坐臥各種動作了了分明，例如你在洗碗時，對於手拿碗、拿清潔劑、擠清潔劑、塗抹、開水龍頭、沖水等整個動作了了分明，這樣就是在身念處。然後任何的感覺：冷、熱、痛、癢、酸、麻的生起、持續和消失了了分明，但不捲入其中。能這樣如實了知身體的狀態，就可以很踏實地活在當下，不再妄念紛飛，感受到少分的寧靜和安祥，真是受用無窮，可說是很好的修行下手處。如果修其他的法門不得力，不妨回到佛陀的最初教法上，很可能讓你得到意想不到的法喜。

身念處熟習以後，可以加上受念處，包括對內心的苦、樂、捨三種受，推廣到各種情緒感受：歡喜、討厭、氣憤、擔心、恐懼、悲傷、鬱悶等情緒，當它生起時，不要排斥它，也不要陷入其中，要像第三者那樣，不帶批判、不加解釋地看著它，辨識它的種類、強度和停留時間，這就是受念處的修行方法。

以實際生活中的例子來說，如果有人批評我或傷害我，馬上感覺呼吸急促，心跳加速，肌肉繃緊，身體進入戒備和攻擊狀態，這部份是身念處。察覺到自己正在生氣，不壓抑，也不捲入，似乎有一個冷靜的自己看著內在的一個不成熟的小孩被激怒了，發現了情緒失控，然後主控權由小孩回到大人，就恢復理智了，這就是在修習受念處。

能夠這樣了解自己的情緒的人，比較不會罹患心理疾病，因為減少自我壓抑，如果有輕微的心理疾病，也會有自然的改善作用，對於自我接納、承認自己的弱點、體諒他人等較健康的心態都會有增進的效果。若有能力修習心念處和法念處，就可以更進一步提昇心靈的品質了！

心念處的修行難度較高，不妨以循序漸進的方式來修習。當情緒波動時，看看自己的念頭和想法，辨識它，看清楚它，但是請記住，不要認同它，或把它想成理所當然。例如：我很生氣，心裏很想罵他，被自己另一部份的清醒的心看到了，發覺煩惱心開始要造業了，於是讓這清醒的心作主，轉化念頭，知道生氣想罵人不是好的想法，也不能解決問題，試著找到無害而有效的回應方式，例如好好溝通，力求改進，這樣就是在修心念處。

透過不斷的自我觀照，發掘自己的妄想執著，然後轉化它，內心就會愈來愈善良、純淨。人的心理運作：經驗、想像、觀念、需求是很複雜的，例如我們很希望得到溫暖、肯定，有很多的理想、夢想、很多的見解和信念，可以說一個人的心就是一個世界，很難一一觀照，如果優先把最有問題的部份處理好，就算不錯，可以自我鼓勵了！

至於法念處可以說是佛法的核心，法的內容很廣泛包括五蘊、六根六塵、四聖諦、十二因緣、八正道、七覺支等，扼要地觀照可以用三法印來修習，前面的身、受、心念處結合三法印就可以照見真相、解脫煩惱。當然，法念處也不是套公式，而是在當下細心體察，因而發現它的無常性、無我性和不生不滅的法性，如此而已。

就在生活之中，隨時、隨地、每一件事物的當下都可以修習，在日出日落、花開花謝、寒來暑往、生老病死中可以見到無常，身心和合中可以見到無我，而在根塵識相依互動中可以見到不生不滅。

無常性容易體會，無我和不生不滅則較難領悟，但是只要將心中的固定模式、框框去掉，自然可以見到真相，例如在吃飯時，可以觀照整個緣起的過程，食物由土中生長到成熟，到買回家，吃進嘴裡，吞到胃中消化，腸裡吸收，成為養份進入血液，輸送到全身，成為身體的一部份，或成為熱量提供全身的正常運作，而不能消化吸收的就成為糞便排出。從植物到身體，每一種形式不斷地和合、分散、變化，其中沒有一個固定的實體，所以，每一種存在的形式都是整體的因緣中不可分割、無法孤立的現象，個別的形式只是一種變幻而已，真正說來，沒有任何一法生起，也沒有任何一法消失。每一個存在都沒有絲毫的固定性、單一性、獨存性和實在性，沒有一樣是例外的，這就是諸法空寂的本性。在呼吸時、散步時、情緒波動時、起心動念時都可以這樣觀照。久而久之，對三法印就能更完全地體認，這就是法念處的修習。

能夠契而不捨地修習四念處，就可以漸漸消除妄想執著，而由於不再有這些執迷、染著，我們就可以從種種煩憂、苦惱的火熱中脫身而

出，成為一個自在而覺醒的人：智慧明朗，心地柔和，寧靜而浸潤在喜悅之中。

## 好消息

本會倡印之『學佛三要』(節錄本)及『佛在人間』(節錄本)各六千冊已出版，歡迎各界人士免費索取。每本請附回郵及包裝費一元。超過五本者，每本請附回郵及包裝費 0.85 元。

## 誠徵助附印

本會擬再倡印下列佛書，免費結緣，竭誠歡迎您加入助附印的行列。支票抬頭請寫 Yin-Shun Foundation (可退稅)，逕寄本刊發行處。捐款名單將於『正覺之音』上發表徵信，謝謝您的發心與贊助。

書名	著/譯者	頁數	工本費
1. 學佛通論	續明法師	190 頁	1.50 元
2. 佛陀的啟示	法嚴法師譯	160 頁	1.25 元
3. 往生淨土論講記	印順導師	51 頁	0.50 元
4. 切莫誤解佛教	印順導師	26 頁	0.25 元
5. 佛教南傳三經	法舫法師譯	22 頁	0.25 元
6. The Basic Purpose of Following the Buddha	印順導師	30 頁	0.30 元

佛法與生活的對話



生：我讀過一些佛書，也聽過很多佛法的演講，嘗試了解佛法，但是有些觀念很難接受，例如佛法說無我，要斷愛、斷欲，但是我有家庭，有事業，要放棄這些，不再積極努力，一切隨緣，那麼沒有了工作，我的太太、小孩怎麼辦？看似清高，我卻覺得很自私，到底「無我」真正的意義是什麼？

師：「無我」並不是放棄，而是覺悟真相。自我只是五蘊—色、受、想、行、識和合所生的假相而已。不管一個人是積極或消極、貪欲或離欲，都同樣是無我的。無我是真相，我見是錯覺，沒有我見的人，也可以是積極進取的人，也可以是家庭和諧、事業成就的人。

生：破除了我見，怎麼還會有動力？

師：明白無我的人，照樣可以吃飯工作，但是知道裏面沒有一個「我」在吃飯，「我」在工作，只有活動而沒有「自我」，我並不是動力，因緣才是真正的動力。

生：沒有自我，誰在活動？

師：活動只是因緣和合，裏面不需要我。但是為了區隔我不是你，也不是他，才建立「我」的代名詞，其實是沒有實體的。就像一堆積木，可以堆成房子，車子，可是堆完之後，手一推，就什麼都不是了。

生：可是，如果沒有「我」，一切的努力又是為了什麼？這太可怕了！

師：無我只是沒有固定，沒有獨立性，而不是沒有因緣和合的現象，這就是真相，沒有什麼可怕的。反而清楚地知道無我，不管我們如何努力保存它，或希望變成我們理想中的狀態，都只會照著因緣法則來改變，呈現各種狀態。所以沒有追求，也沒有放棄，所放下的，只是不合因緣的期待和認知，這反而是減少煩惱，活得更自由，不受內心的執著所困。

生：我還是覺得若有所失，掉進虛無去了。

師：沒有自我的錯覺，心靈更豐富，可以隨著因緣的淨化和改善，人生更趨向於真善美。

生：既然無我，真善美又有什麼意義？

師：無我，所無的只是本來沒有的錯覺，「但見緣起，不見於我」，看見無我的人，內心沒有自私和執取，生命自然展現真善美，並非刻意追求真善美。

生：要怎樣才能體驗無我？

師：觀察身心和外境的互動和依存性。例如：我們吃下食物，身體自然地消化吸收，我們呼吸，自然地吸進氧氣，呼出二氣化碳，心臟自然地跳動，荷爾蒙自然地分泌，維持身體的運作，這一切都是因緣的運作、依存、互動的現象，不是由我們支配、主宰的，就像大自然一樣的運行，不是自我意志的結果，裏面根本沒有我，也沒有主宰，這就是無我。

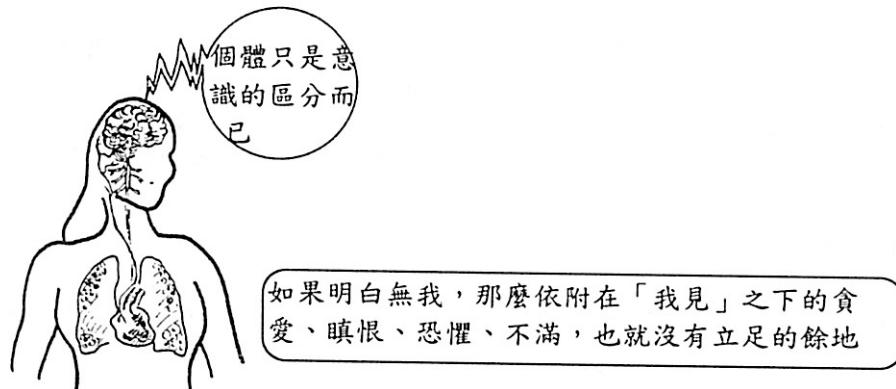
生：知道或不知道無我，又有什麼不同？

師：無我是真相，知道無我是智慧。由於我見的蒙蔽，以為有一個真實的自我需要去保護、擴展，就像精神錯亂一般，身心備受煎熬，為了自我，不惜傷害他人，或受盡折磨，為了想要得到金錢物質的享受、感情的依賴、成就感，心中充滿權力欲、佔有欲、主觀意識，或逃避責任，消極退縮，而活在患得患失、焦慮、緊張之中，這就是「苦」。如果明白無我，那麼依附在「我見」之下的貪愛、瞋恨、恐懼、不滿，也就沒有立足的餘地，也就可以逐漸消除煩惱，離苦而得自在了。

生：「無我」所呈現的真相，可否再解說一下？

師：就在當下行住坐臥、思想和感覺中，我們都是活在緣起的大海中，就如大海中各式各樣的魚，游來游去，雖身處大海而不自知。一切都只是緣起，而沒有真實的界限，個體只是意識的區分而已。我們每個人所呈現的當下狀態，無一不是緣起。例如我們在看書，裡面沒有我，只是眼睛對著書本，經由光線反射，字句經由水晶體、玻璃體的折射，聚進大腦視覺區，經由大腦的記憶、思考的作用，理解其涵意，引發各種反應如平靜、喜愛、枯躁等感覺，這就是緣起。再進一步觀照眼睛和大腦，要能發揮正常的功能，必須充份的養份、血液供應，而這些又是由食物所提供的。至於書本則是由紙張、作者、出版商等因緣所成就，這就是緣起大海。

生：我有點懂了，緣起無我不只是理論，而是甚深的智慧境界，需要虛心學習才能真正體會到它的正確意義，而不能用自己淺薄的見解來猜測，那是會失之毫釐，差之千里的。



# 瑣語代信通聲氣(廿一)

仁俊

一

正法從念頭上發力起用，遮落了世俗知見，宗教情操便穩如磐石了；淨智在眼面前為伴作導，看準了出世道軌，行門品概便朗若澄空了。

二

一等骨力與道業者，因果策勵得不為情見所惑，起心動念不離法（住）智，勘印生死業緣治得嚴、厭得切，嚴切得直察、直斷潛滋暗長，生死（中清淨）作略持得正、展得大，正大得久修久學，明潔公誠，不求急證涅槃；會涅槃意--不受雜染發菩提願，不怖生死，頭目手足於生死雜染中探練得醒豁快迅，不迷不黏（滯），能振能耐，一等道業與骨力，要這麼，才有自己的分！

三

正常的心理來自正大的知見，對佛法知見有番深確肯認，才會運持而建立正常心理。把正常心理維護、察省、體悟得嚴密周整，心態與心思觀依的不昧理性，身業與身識活動的不背（正經）事相；事相上分明得能見一切人，理性中擇抉得能契一切佛（的三法印）；三業不離三法印的啓示，三法印成為三業的依止與導歸；趣寂而不沉空，入動而不著有；不論行空行有，一味保持著：法智蕩絕了情染，戒軌

踐循著正道；法不離念，戒能立身，正常心理與正大知見，才會相應得不脫不離，學佛學的真真實實，做人做的直直快快。

四

從什麼處開始過好日子？肯把菩提心用活了，活得不俗不鬥煩惱，心境寬平化激偏。從什麼處開始現大肝腸？肯把菩提願發徹了，徹得（為法為人）敢入敢受苦迫，願勢韌強能鎮昂。從什麼處開始成大氣候？肯把菩提行（久）學（遍）通了，通得即空即假中道，涉歷（無盡無邊）時空振「少壯」（精神）。

五

何謂真人物？悟入清淨理性，體踐正常事相，導事契理理符事，藉事印理常質直。何謂（絕）大人物？詮演甚深緣起（寂滅），施設染淨因果（「不壞假名而說實相」），修因捨（迴施福智）果（藉）果（復）為因（而積極饒益），擴（充淨）因（為一切眾生）創（培成佛大）果策雄健。

六

對治的功力嚴猛得不恕、不忽、不弛一念，毀滅性的欲私，則無隙可乘了；修學的福德真切得能愍（苦）、能絕（私）、能捨一切，護念性的公誠，則無時不現了。存在心頭

的與做在手頭的，這麼逼得自然、肯得決然，學智行悲，清清廓廓的力用與深深厚厚的德效，從我們三業上流露的，引發他人心目中感受的，就感應通絡得熱旺、真摯而敞豁；到此地步，學得才不再含混（注意呀！我們中國人被「混」害死的太多了！），做的才不許扣減。

## 七

學大乘法，首須建立一種因果觀：以菩提道自策自致，應學的不計時劫，應修的必依（緣起）法（空性）智，忍苦推樂捨所有；以佛陀德自愧自提，應荷的不違付囑，應增的必集福善，持是（處）離非（處）防濫混。

## 八

何謂正信？對治舊執或新知，悟緣如幻立一切。何謂健願？身心勤勇呵戀畏，福德莊嚴盡迴施。何謂淨行？不入色聲化世間，生死往來如蓮花。

## 九

最有勇氣的人：不向佛陀乞憐，不受自我作害，果果決決地盡其在己；最有正性的人：透脫色聲惑誘，導拔（爲）世俗困陷（者），健健明明地不昧於法。

## 十

日常生活中人我關卡跳得過的，佛法總是從念頭上點醒的分明切實，心平氣柔化靜執；非常中生死大節持得住的，身心總是從緣起上察悟得假幻空寂，情消法現離怖畏。

## 十一

什麼人能活得不爲心物困擾？身心手腳一起活在菩提心中，轉物治心，捨（不著）心施

物不貪戀。什麼人能決得不受性命威脅？頭目腦髓一起交在菩提願上，以法爲命，法與智應願堅固。什麼人能（淨）發得不讓時空拘圉？生死涅槃一起注在菩提行上，藉時（光）學空（慧），行空導（化）時（代）無了期。

## 十二

最現實的道德--對得住眼面前見到的苦人；最分明的智慧--用得上佛法中無性的空觀。

## 十三

什麼人活在淨光明中？無我慧成爲自然之念，能斷心惑離（人）物欲。什麼人做在真道德中？爲人悲化爲必然之行，肯學菩薩久耐苦。

## 十四

時不空過，學不別驚，意趣堅決、淨烈得不爲利名逗撩，所思所說與所持所行的，才不會浮浮泛泛，也不肯糾糾黏黏，身心手腳才一起正立挺卓得不倒不污。

## 十五

最會講話的：不讓自我拖尾巴，不忍他人動心火；最能學佛的：盡爲他人造（莊嚴）體面，盡以智鏡照（個己）身心（治欲私）。

## 十六

真活人--正法用活了，理勝於情不受惑；大通人--大事不忘了，願能度怨常無（倦）畏。

## 十七

學一等正性的人，身心嚴明得不受情見戲弄、轉移，明暗中的一切都做得因能克己，果

不歸己，不匱因果常少欲。做一流健性的人，面目朗（泰）鎮（靜）得直對事理注察、勘辨，生死中的種種都攝歸因不執（自性）有，緣不撥（假名）有，不昧因緣（廣修菩薩萬行）絕不畏。

### 十八

驗心處：菩提心旺振得不昧不疲，面目分明見三寶；驗願處：菩提願健昂得能頂能荷，肝膽披瀝見三根；驗行處：菩提行淨寂得極廣極深，事理的歷（體）見三（法）印。

### 十九

智慧不著人情，慈悲不了人情；不著人情拋卻了利名戀顧，不了人情耐得徹苦樂試煉，世出世一等的知見與肝膽，沒一個不從這裡自決自持，自責自興，內外外豁敞得無私無負的！

### 二十

菩提心化爲念頭的智光智力，則能灼破自我幽閉，身手活靈解（自他）困纏；菩提願勘忍一切苦不計苦；菩提行必涉一切境不（浮光掠影，走火入魔）迷境，最急需的--菩提心化爲念頭的智光智力。

### 上期勘誤

頁碼	行數	錯誤	更正
1a	2,3	耽心	擔心

## The Rocky Foundation 眾姓文教慈善行願基金會 獎學金申請辦法簡章

獎助對象：凡有志於修學佛法，對佛法欲做深入研究的僧侶或在家學生，經費上需協助者。

受理日期：每年一月一日。 截止日期：每年三月卅一日。

金額：由幹事開會決定。依該年度本會獎學金之預算金額，及該生就學當地生活程度而定。

申請人資格：1. 出家僧侶。2. 已皈依三寶之家學生。

申請表格備索：The Rocky Foundation

28 Ashbrook Dr.

Edison, NJ 08820, U.S.A.

Tel: (732)381-9708

Fax: (732)381-9709

網站下載(<http://www.yinshun.org/rocky.htm>)

獎學金種類：一、佛學研究獎學金

二、佛學研究論文獎學金

三、佛學教育補助金

四、佛學社團研究發展補助金

#### 一、佛學研究獎學金

對象：已獲得美加地區入學許可，或已在美加地區就讀佛學研究生。

辦法：每年元月開始接受申請，五月底結束審核，六月發放金額。必須每年申請。可連續申請三年。

金額：每名發給美金參仟元至伍仟元之間。

#### 二、佛學研究論文獎學金

對象：在學美加地區佛學研究生，已修完學分，或即將修完學分，並提出論文大綱者。

辦法：每年元月開始接受申請，五月底結束審核，六月發放金額。必須每年申請，可連續申請三年。

審核人選：委託佛學學者評分。

金額：每名發給美金陸仟元至壹萬元之間。

#### 三、佛學教育補助金

對象：美加地區華裔出家眾，有志進修語文及人文課程者。

辦法：隨時提出申請。每人每學期補助一次，於兩個月內審核發放。

金額：視該年度本會獎學金之預算金額，及該生就學當地生活程度而定。原則每年不超過美金壹仟元，由敬審組幹事開會決定。

#### 四、佛學社團研究發展補助金

對象：爲補助美國境內各大學研究所華人學生佛學社團之成立與發展。

辦法：隨時提出申請。每學期可申請一次。每年審發兩次（三月、十月）。

金額：視該年度本會獎學金之預算金額，及該社團人數及活動程度而定。

## 1999 Florida 佛法度假

地點：Orlando, Florida

費用：1.自由樂捐。2.支票抬頭請寫“Yin Shun Foundation”(捐款請保留收據，以便退稅)。

報名程序：1.請附回郵信封(附住址)，向印順導師基金會索取簡章及報名表或上網索取。

2.報名表請在1月2日前請寄至印順導師基金會，逾時恕不受理。

3.不克參加全程(四天)者，歡迎隨喜參加，但亦務請正式報名，註明日期，以便安排食宿。

	1/13 (週三)	1/14 (週四)	1/15 (週五)	1/16 (週六)	1/17 (週日)
4:30		晨起	晨起	晨起	晨起
5:00-5:30		早課	早課	早課	早課
5:30-6:20		靜坐：仁俊長老	靜坐：仁俊長老	靜坐：仁俊長老	靜坐：仁俊長老
6:30-7:00		晨操：繼如法師	晨操：繼如法師	晨操：繼如法師	晨操：繼如法師
7:10-7:40		早齋	早齋	早齋	早齋
8:30-9:30		仁俊長老： 佛說十吉祥經(1)	超定法師： 四諦空有之辯(3)	仁俊長老： 佛說十吉祥經(3)	繼如法師： 西北印度佛教到西域佛教的發展(2)
9:40-10:40		仁俊長老： 佛說十吉祥經(2)	超定法師： 四諦空有之辯(4)	仁俊長老： 佛說十吉祥經(4)	繼如法師： 西北印度佛教到西域佛教的發展(3)
10:50-11:20		分組討論	分組討論	分組討論	分組討論
11:30-12:00		午齋	午齋	午齋	午齋
1:30-2:20		靜坐：仁俊長老	靜坐：仁俊長老	靜坐：仁俊長老	仁俊長老：佛說十吉祥經(5)
2:30-3:30		超定法師：四諦空有之辯(1)	繼如法師：西北印度佛教 到西域佛教的發展(1)	林耿如老居士：從現前 安樂到究竟解脫(1)	仁俊長老：佛說十吉祥經(6)
3:40-4:40		超定法師：四諦空有之辯(2)	歐蜀華	林耿如老居士：從現前 安樂到究竟解脫(2)	圓滿茶會
4:50-5:20		分組討論	分組討論	分組討論	
5:30-6:00		晚課	晚課	晚課	
6:10-6:50		藥石	藥石	藥石	
7:30-9:00	報到、安單	佛法分享：繼如法師	電影	佛法分享：歐蜀華	 印順導師基金會 Yin-Shun Foundation
9:30	熄燈養息	熄燈養息	熄燈養息	熄燈養息	

超定法師：四諦空有之辯(『中論』四諦品大意)

**正覺之音**

Enlightenment

28 Ashbrook Drive

Edison, NJ 08820

U.S.A.

NONPROFIT ORG.  
U.S. POSTAGE  
PAID  
RAHWAY, NJ  
PERMIT NO. 262