

【 禪淨雙修講記 】

淨界法師講述

前言代序.....	四
甲一、【總標】 - 禪淨之相互關係.....	九
甲二、【別明】 - 禪淨之個別修法.....	二二
□ 乙一、禪宗修學法要.....	二二
□ 丙一、總標 - 相妄性真.....	二二
□ 丙二、別明 - 五陰相狀.....	三六
□ 丁一、色陰.....	三六
□ 丁二、受陰.....	四二
□ 丁三、想陰.....	四五
□ 丁四、行陰.....	四七
□ 丁五、識陰.....	四九
□ 丙三、結示 - 勸修.....	五二
□ 丁一、結示法要.....	五三
□ 丁二、功德超勝.....	六八
□ 乙二、淨土宗修學法要.....	七四
□ 丙一、感應道交.....	七四
□ 丙二、功德利益.....	八二

□ 丁一、現世安樂	八二
□ 丁二、究竟解脫	八九
□ 丙三、結示勸修	九四
甲三、【結示】 - 禪淨之雙修法要	九八

前言代序

在講《禪淨雙修》之前，我們先簡單說明為什麼要「禪淨雙修」。大乘佛法的修學內涵，不管你是修什麼宗派，都有二個重點：第一個、剛開始你要成就一種「善業力」；第二個、進一步的，你要成就一種「正念力」。不管你是修天台宗、唯識宗、淨土宗...所有的法門，都沒有離開「善業力」跟「正念力」這二種修學。

我們剛開始皈依三寶，我們是依止一念的信心來修善業，透過布施、持戒、忍辱種種善法的造作，來懺悔業障、積集資糧。剛開始我們讓自己的身心，能夠離苦得樂，這是最基本的要求。但是這樣的要求是不夠的，因為你只是成就善業，我們心中的「顛倒」並沒有改變；也就是我們頂多在內心的煩惱當中，創造一個暫時的善業，心中迷惑顛倒的本質，並沒有太大的改變。

所以，我們透過善業的修學之後，我們進一步要開始修學「止觀」，來加強心中的觀照，「到底生命的真相是什麼？」透過一種如理的觀照，來消滅我們無始的顛倒，產生一種究竟的解脫，而不只是一時的安樂而已。其實所有的修學，

它的根本就是修「正念」這部分，善業只是一個基礎而已。

我們心中的正念，從淨土宗的角度，它所要求的，特別是要求臨終的正念。臨命終時，你必須保持正念，你才可以跟阿彌陀佛感應道交。但是，我們從整個修學淨土的過程當中，可以知道臨終的正念有二種情況：

一種是祖師的正念，歷代的祖師，像：蓮池大師、蕩益大師...他們臨命終時，正念現前，他的正念已經修到「業盡情空」，是沒有雜質的，所有的煩惱完全被消滅、調伏了，這種我們叫做「淨業成就」，但是這種人非常的少。所以祖師的正念，我們一般人是可望而不可及的，我們頂多能夠做到的是凡夫的正念。

什麼是「凡夫的正念」？

我們在臨終的時候，保持一種「憶佛、念佛」的正念，但是也夾帶很多很多煩惱的活動，因為我們還沒有斷煩惱，所以一個臨終的生死凡夫，他肯定會夾雜很多的煩惱跟罪業，在那個地方活動。所以我們凡夫的正念，必須要做到「不隨妄轉」！

我是一個生死凡夫，臨命終的時候，處於一種內憂外患——平常所愛的色

身即將敗壞、外在環境的干擾、親屬的哭泣...你肯定是百感交集，你的心不是在很平靜的狀態下順利往生的。在這樣一種干擾情形之下，我們斷不了煩惱的，但是我們可以跟它保持距離，這一點可以做到。你可以透過智慧的觀照，你可以「不隨妄轉」。所以我們講臨終的正念，並不是說我們沒有煩惱，而是我們能夠生起一種禪觀的智慧，來跟煩惱保持距離，做到印光大師所強調的：「心常覺照，不隨妄轉。」

我們的「禪淨雙修」——我們的主修還是「憶佛、念佛」，但是你必須：靠禪觀來保護你的佛號！

我們看到很多的同修，在臨終的時候失敗了，因為他低估了煩惱的勢力。煩惱畢竟是我們一種很熟悉的境界，我們平常對煩惱沒有產生觀照，沒有跟它保持距離，你臨命終的時候佛號現前，貪愛娑婆的煩惱也現前，結果你的佛號被煩惱所破壞，非常可惜！

因此：除了念佛之外，你必須要加強你「心中的觀照」！

我必須再重覆一次：我們斷不了煩惱的！這是根本的事實問題，但是我們可

以做到「不隨妄轉」，這一點可以做到。所以，我們希望透過這三堂課的學習：怎樣讓心中除了佛號之外，另外再出現一道的光明，讓你自己能夠在煩惱活動的時候，保護好你的『佛號』，做到「心常覺照，不隨妄轉。」你就成功了。至於斷煩惱，是到淨土以後的事情，但是你要在臨終的時候，做到不隨煩惱所轉，就要看你智慧的力量。總之，我們「禪觀」跟「念佛」的結合，主要的目的，就是為了幫助我們達到「臨終的正念」。

◎將述此義 大科分三：

為了發明「禪淨雙修」的內涵，我們將它分成三個主題：

甲一、總標－禪淨之相互關係

先將「禪觀智慧的觀照」跟「淨土宗的念佛」，它們之間到底有什麼相互關係，先作籠總的說明；它們之間應該如何來配合，它們各自扮演什麼角色。

甲二、別明－禪淨之個別修法

分別的來說明什麼是禪觀、什麼是淨土的念佛，它們各別有什麼差異。

甲三、結示－禪淨之雙修法要

前一段是把「禪、淨」分開，各別說明它們的內涵，這一段我們把「禪」跟「淨」結合起來，說明應該怎樣修學。

甲一、【總標】－禪淨之相互關係

印光大師開示中，他把「禪跟淨」所修的內涵做一個說明：

禪者—即吾人本具之「真如佛性」，宗門所謂父母未生以前「本來面目」。宗門語不說破，令人參而自得，故其言如此。實即無能無所，即寂即照之離念靈知，純真心體也。

淨土者—即信願持名，求生西方。非偏指唯心淨土，自性彌陀也。

印光大師先把什麼是「禪」、什麼是「淨土」，兩者的修學重點標出來。

禪觀，它的所緣境是我們本具的「真如佛性」。「真如佛性」簡單說就是「清淨心」，它相對的名詞，就叫做「攀緣心」。我們一般人內心所安住的，不是安住在清淨心，是安住在向外攀緣五欲六塵的一種攀緣心。所以禪宗主要的目的，就是把清淨心找回來—「把心帶回家」—從宗門的角度，也就是我們的「本來面目」。我們現在的心不是本來面目，我們是在無始劫的生死輪迴當中，累積很多錯誤顛倒的想法。但是在沒有輪迴之前，我們的本來面目是清淨的，必須把

這最早的原始生命相貌找出來。

禪宗，它在發明清淨心的時候，是不立文字的。你看祖師在表達我們的清淨心，我們說是「德山棒、臨濟喝」——「什麼是我們本來面目？」你問德山禪師，他打你一棒；臨濟禪師他就嚴格的呵責你。他透過棒喝的過程，把我們的妄想，把它截斷妄流，讓妄想停下來；因為我們平常都活在表層意識，「表層意識」其實是把我們內在的本性給遮蓋了。

禪宗認為說：我跟你講道理也沒用，乾脆打你一棒，在痛的感覺當中，把你整個妄想給截斷了，那一瞬間讓你自己迴光返照，去感受你的本來面目。禪宗，在發明心性，習慣性不用文字的，他們喜歡採取行動，它的重點就是：

讓你自己去「覺悟」，讓你去「迴光返照」，參而自得！

所以，在整個「禪宗」的修學當中，就是破除我們那種攀緣心的「能、所」，開顯「寂而常照，照而常寂」的那種離念、真實的心性。所以禪宗的重點就是——迴光返照、正念真如、破除我們的攀緣心！

淨土宗，它的方法就不一樣，它的重點在「憶念阿彌陀佛聖號」。當然它包

括了「信心」跟「願力」來憶念阿彌陀佛的聖號，依止這樣的資糧力，來求生淨土。所以，我們淨土宗不是講唯心淨土，「唯心淨土」它強調的是內心的淨土，「西方淨土」所強調的是十萬億佛土外的淨土，不是內心的淨土，也不是內心的阿彌陀佛。我們從印光大師的定義，我們可以清楚禪、淨的內涵是有所差別的：

禪宗：是向內。淨土宗：是向外。

禪宗：是迴光返照，去看我們的本來面目，它是一種理觀。

淨土宗：是憶念阿彌陀佛的功德、向外去緣「佛」的法界，它是一種事修。

兩者修持方法確實有所不同。

「有禪」者—即參究力極，念寂情亡，澈見父母未生前本來面目，明心見性也。

「有淨土」者—即真實發菩提心，生信發願，持佛名號，求生西方也。

前面講到禪跟淨土，在這裡加上一個「有」字，表示你內心當中，產生這樣的功德。禪宗是透過對內心的一種「參究」（思惟觀察），去消滅我們心中的妄想、執著，徹底的見到我們最初的本來面目，叫作「明心見性」。淨土的修學是發起菩

提心，深信、發願、憶念阿彌陀佛的聖號而「求生淨土」。

我們可以這樣說：禪宗是在探討我們生命的「過去」，就是「你從什麼地方來？」它整個思考模式在探討我們「過去生命的原點」，把生命原點找出來。淨土宗的特色，它所在乎的是「未來」，他不管你過去是什麼業障凡夫，它不管你；他強調的是你的未來「你將往哪裡而去？」

理論上，禪、淨的方向不同，禪、淨是不能雙修的。所以我必須強調「禪淨雙修」有個先決條件是：你一定有一個主修，還有一個助修：如果你是以淨土宗為主修，你以念佛來攝禪觀，主修還是念佛，只是用禪觀來破除煩惱，這個是「淨土宗的禪淨雙修」。如果是禪宗的話，他們的禪淨雙修就不一樣了，他也念阿彌陀佛，但是他重點不是求生淨土，他是在念佛當中觀察「念佛是誰？」他假借念佛的因緣，順從這個佛號去找他最初的原點——念佛者是誰？

所以，我們的「禪淨雙修」必須要有一個先決條件：你的「主修」是什麼，另外一個就是「助行」。因為這二個方向不同，淨土宗是規劃未來，禪宗是探討過去，大家要把這二個思想體系弄清楚。

禪與淨土—唯約「教」約「理」。

有禪有淨土—乃約「機」約「修」。

教理—則恒然如是，佛不能增，凡不能減。

機修—須依教起行，行極證理，使其實有諸己也。

二者—文雖相似，實大不同。須細參詳，不可籠統。

我們講「禪跟淨土」，那是約著「教理」，是從教理的角度來說的；但是加上一個『有』字，「有禪有淨土」那是從「修行」的角度來說的，一個是理論，一個是實踐。

「理論」這一部份是恒然如是，它是一種真理，所以它「在佛不增，在凡不減」；但是講到個人的根機，所產生的「修行」，那就千差萬別了。這個地方文字很相似，只差一個『有』字，但實際的內涵是不同的，應該要好好的分別清楚！

倘參禪未悟，或悟而未澈，皆不得名為「有禪」。

在這裏，印祖把「參禪」跟「念佛」的一個標準講出來：

什麼叫做『有禪』呢？你要能夠真實的、徹底的去開悟我們的本來面目；你真實能夠「破妄顯真」，把無始的攀緣妄想給破掉「把心帶回家」，依止不生滅心修學。所以禪宗所強調的是一種—內心的觀照；念佛法門是強調—對阿彌陀佛的皈依。

倘念佛偏執「唯心」，而無信願。或有信願而不真切，悠悠泛泛，敷衍故事。或行雖精進，心戀塵境。或求來生生富貴家，享五欲樂。或求生天，受天福樂。或求來生，出家為僧，一聞千悟，得大總持，宏揚佛法，普利衆生。皆不得名為「有淨土」矣。

這一段開示，對修淨土宗的人，就非常重要。念佛法門，它是一種「他力的法門」，在他力的解脫當中，我們之所以能夠往生淨土，完全不是我們的力量，是仰仗佛力的加被；我們要做的一件事情，只有：產生一種強烈皈依的心，憶念阿彌陀佛的聖號。在整個往生的關鍵當中，你在憶念佛號的時候：你的信心、你的願力，是一個成敗的關鍵！所以信願要很真切，決定不可以悠悠泛泛，敷衍故事。

我們念佛人一定要知道，念佛是不一定能夠往生的，因為念佛它是一種善業，當無量光、無量壽在你身口意活動的時候，它的確會產生一種強大的善業力，但是你的心態很重要。你用什麼心態來念佛，會決定這個佛號對你所產生的救拔力，我們真正的要把佛號的功德，全部都啟動出來，關鍵點就是你的信心跟願力要很堅定，這個佛號才能夠帶你到淨土去。

美國一個真實的故事..在美國，有一個小村莊發生了旱災，好幾個月都沒下雨，因為美國都是信基督教，教堂就發動村莊的人民，到教堂向上帝禱告祈雨。禮拜天的早上，大家都到教堂去了，有一個小女孩她也去參加禱告，這個小女孩有什麼特別呢？她去禱告的時候，她帶了一把雨傘去，其他的人都沒帶雨傘。

我們應該說這個人是「信願俱足」——「她相信她可以做到，她一定可以做到！」為什麼呢？你去祈雨，當然就是會下雨。所以修淨土的人，你的「決心」很重要。我經常聽到很多居士跟我說：「他很想往生」。這個人大概是不會往生了！因為你「很想」要往生，表示你沒有把所有的心力放進去，你給自己很多的偷心，偷心未死，你給自己太多的活動空間。

諸位你看看《淨土聖賢錄》，往生與否，跟你業障深重沒有關係，因為那是佛力加被，跟你的業障沒有關係。但是跟你那：「一心皈命，通身靠倒」的決心，卻有很大的關係。

你看歷代念佛往生成功的例子，都有一個特色，就是「背水一戰」，沒有退路了。就像韓信用兵一樣，他面對項羽的軍隊，是他三倍以上的軍隊，但是他把整個軍隊帶到黃河邊，你看後面是黃河，你只有往前衝。所以往生的人，他所建立的願力，如果你看看祖師的開示，他對佛號念得好不好，這標準不高，「臨終十念」相續稱念、乃至十念，這標準不高。但是一個往生的人，他對你『願力』的要求是超高標準的，非常高的標準，不能有任何空隙。你佛號可以念得不够好，沒有關係，只是影響你的品位，但是你的「決心」，這一點的要求就非常非常的高。淨土宗是用超高標準來要求所有淨土宗的人——你對阿彌陀佛那種「一心皈命，通身靠倒」的決心。

印光大師講出信願的條件，他說：淨土宗的人，不能悠悠泛泛，敷衍故事。「悠悠泛泛」是什麼意思呢？就是可有可無，往生也很好，沒有往生也無所謂。念佛雖然很精進，每天有定課，但是心戀塵境對我們熟悉的娑婆世界，隱隱約

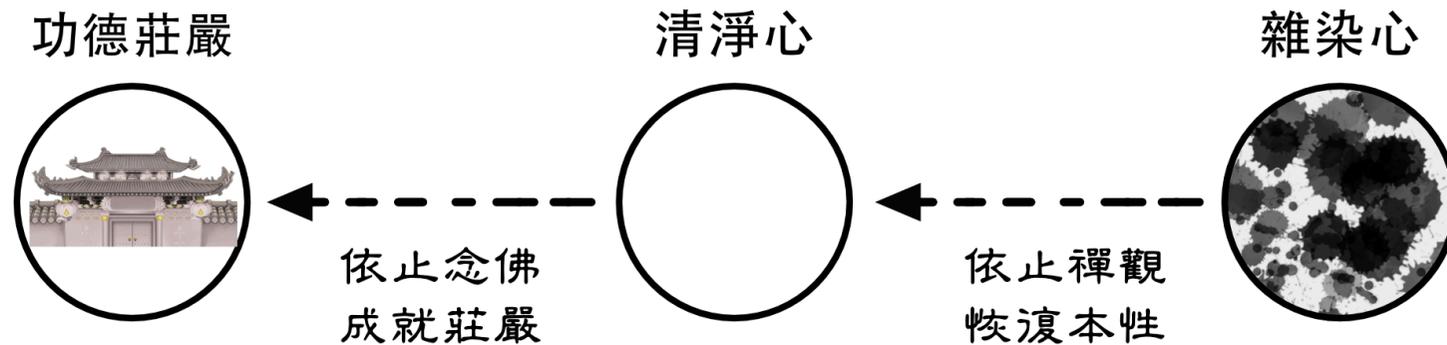
約還有貪戀的心。他的貪戀還不是貪戀「雜染法」，他是貪戀「善法」，比方說：

一、「或求來生生富貴家，享五欲樂」：你想到你今生造了很多的善業，你曾經持過五戒、護持三寶，你對來生的安樂，在念佛過程當中，隱隱約約有所期待。

二、「或求生天，受天福樂」：這個人善業更加的精進，他不但修五戒還修十善業，他連身口意都非常的嚴謹，但不幸的是，他對這樣的善業還是有所期待。

三、「或求來生，出家為僧，一聞千悟，得大總持」：這個人他所要求的是更清淨了，他希望來生能夠出家修梵行，有廣大的智慧能夠攝持無量的法門，甚至於有大悲心來普利眾生。當然你不能說「出家為僧，弘護正法」不對，而是站在淨土的角度，你還有這個想法，你就不是叫做『有』淨土了，你就不叫做『信願俱足』了。(什麼叫「信願俱足」，我們到後文再詳細說明，它有一定的標準。)

這裡，我們把「禪淨」的思想畫成一個表，最下層就是我們「現在面貌」，不是「本來面目」，是你現在的面目：



《印祖文鈔》

我們這一念清淨心，經過一次又一次的輪迴，每一次的生命，從小到大，接觸了很多的人，遇到很多的事情，凡是走過的人事，都會留下一些痕跡，留下一些業力的種子、一些煩惱的種子，這就是我們的「雜染心」，在佛法的角度叫做『阿賴耶識』。我們一般人修學佛法，是依止「阿賴耶識」修學，《楞嚴經》上說這是依止「生滅心」來修學。

什麼叫「生滅心」呢？你的心是隨「外境」而動盪的！

你有時候修得不錯，有時候修得不好；你風平浪靜的時候修得很好，逆境現前的時候你就修不好，因為你的心住在「生滅」當中，你太重視你眼前的感受。很多人為什麼念佛會錯誤、念佛會失敗？因為你的佛號是建立在一個『不堅固的生滅心』。

我要強調一個觀念：「佛號」雖然有救拔你的力量，但是你臨終的時候，是否能保持「心不貪戀，意不顛倒，正念分明。」你的心態就很重要。所以我們在念佛的當中，要先改變我們的心態，不要用生滅心來修學，應該把這種雜染心提升到清淨心：

你要安住在你的「本來面目」、安住在你的「清淨本性」來提起佛號。

比方說你蓋房子，你的房子蓋得很莊嚴，裡面的建材裝潢也很莊嚴，但是你的房子是蓋在一個地震區，那就要小心了！你平常沒有先調整你的心態就開始念佛，依止生滅心、依止攀緣心來建立佛號，就像一棟美好的房子蓋在地震帶一樣，你這個佛號是不堅固的。

我們舉一個實際的公案來說明這個道理：

過去中國上海這個地方，有一個姓林的居士，這位居士他的家族是做買賣的。後來，他就繼承家業，做一些生意買賣，賺了不少錢。這位林居士他在中年的時候，聽到了念佛法門。他就很虔誠的念佛，也發願求生淨土。他把所賺的錢，買下一個很大的花園，叫「怡園」，就是我們現在說的「念佛堂」。他不但提供給大家共修，他平常也參加念佛共修，算是蠻虔誠的淨土修學者。

他到臨終的時候，很多的同修來幫他助念，他本身也有念佛的善根；有內因力，又有外在佛號的牽動，內因外緣俱足，所以他剛開始佛號念得不錯。

但是，念到一半的時候...因為他娶二個太太，他大太太是學佛的，他小太太沒有學佛，他平常對他的小太太心中有所貪戀，當他小太太來的時候，就開始向他哭訴說：「你走了以後我怎辦?...」因為他平常在念佛的時候，並沒有調整他的心態，他還是依止生滅心，他的生滅心就是一個情感的心，帶有業力跟情感的心。一個有情感的人，他聽到他平常所愛的人的音聲，內因、外緣的碰撞，這時候就觸動他的煩惱，他的佛號就被破壞了。

所以他在他小太太哭鬧當中，本來是很安詳的臉色，馬上就轉成一種很不好看的臉色，當下就往生了，後來在香港轉世為一隻小狗。這個公案大家都

清楚，在《倓虛老和尚開示錄》有提到這個公案，之後這隻小狗還託夢給他兒子，把牠找回來送到寺廟去撫養。

意思就是說：這位林先生在他一念的心中，建立了很多的佛號都沒有錯，但是他的心態錯了，他沒有調整他的心態，他依止生滅心來念佛、依止攀緣心來念佛，所以臨命終的時候，有一點風吹草動，這時候就「心隨境轉」了。

我們要求的佛號，是要很堅固的；我們要求的佛號，是能夠不隨外境轉的——「心常覺照，不隨妄轉。」

諸位要知道：你現在開始調整你的心態，還來得及；在死亡到來之前，你用什麼心態來念佛，這件事很重要！一個是依止生滅心，一個是依止不生滅心，有這二種情況。

什麼叫「安住在不生滅心」呢？那你就必須對整個人生，要有很徹底的了解，你才能夠進入到不生滅心。「不生滅心」是我們的目標，在這個過程當中，你必須要有一些智慧的觀照；換句話說，我們要從一個攀緣心到達不生滅心，「禪觀的智慧」，就是一個非常重要的過程。

甲二、【別明】－禪淨之個別修法

◆ 乙一、禪宗修學法要

(分三：丙一、總標－相妄性真，丙二、別明－五陰相狀，丙三、結示－勸修)

◆ 丙一、總標－相妄性真

以下的經文都很重要，你應該怎樣訓練你自己，不要老是被外境所轉，不是等到臨命終才不被外境所轉。我們不相信你平常八風一吹，你的心就動搖，到你臨命終的時候突然間不動，不可能有這種事情，這不合乎《唯識》的等流性。

你現在是什麼心態，你臨終就是什麼心態——這一棵樹往東邊不斷的生長，你把它砍斷了，它肯定是往東邊倒下去；它往西邊發展，砍斷了是往西邊倒下去。淨土宗它不要求你斷煩惱，但是你能夠做到「不隨妄轉」這樣的智慧觀照，對一個念佛人而言，就很重要。

經文分三大段，首先說明我們如何觀察人生，才能夠決定不隨境界轉？

舉相幻化

阿難！汝猶未明，一切浮塵，諸幻化相，當處出生，隨處滅盡。

我們能夠把心安住在「不生滅心」，你必須有「空、假、中」三種智慧。

【總標】

我們應該怎樣去觀察我們的身心世界呢？「汝猶未明一切」，『一切』指的是我們生命的全部，包括色身、包括內在的思想，就是身心世界。我們的身心世界，佛陀講出二個譬喻來形容它：

一、浮塵：飄浮在空中的灰塵，身為一個「灰塵」它自己作不了主，這個灰塵要往東、往西是「業力」的風在主導的。從「浮塵」的譬喻，我們知道我們的生命有二種相貌：(一)、它是變化的，「諸行無常」：你看你昨天好好的，今天早上起來身體就不舒服，很正常！生命本來就不是一條直線，它是波浪狀的，起起落落，因為我們過去也不是完全造善業，也不是完全造惡業，善、惡業都混在一起，就創造一個變化的人生，所以浮塵是變化義。(二)你沒辦法作主——「諸法無我」：它要往東或是往西你作不了主，它不會滿你的願。

二、諸幻化相：它是虛妄不實的，就好像魔術師所變現的兔子，你看魔術師他把手帕變現個兔子。它明明是手帕，但是他就是假借這幻術，把它變成一隻兔子，所以兔子只是一個假象，它沒有實體。

我們從「浮塵」跟「幻化相」的譬喻，得到一個結論，我們的生命是：「當處出生，隨處滅盡。」這是一個很重要的觀念，你要能夠不受生命的干擾，你必須要正確的觀察人生。我們今生的生命，它是因緣和合而出生，也因為因緣別離而消滅叫「當處出生，隨處滅盡」。

在《楞嚴經》當中，佛陀教導我們觀察人生，他習慣用的思考模式：佛陀告訴我們，你經常要問你自己：「你從什麼地方來？」怎麼就有你現在的色身？怎麼就有你現在的思想呢？

「你從什麼地方來？」你說：我是從「前生」而來。這句話是不對的！因為你前生不是長這樣子，你前生的思想也不是這個思想，你怎麼說你從前生而來呢？如果前生創造了今生，那你應該要跟前生很相似啊！我們前生可能是一隻螞蟻，有螞蟻的色身、螞蟻的思想，你今生變成一個人，怎麼螞蟻會把人創造出來呢？不可能的事情！所以我們不是從前生而來。

「你將往哪裡而去？」你說：我到「來生」去，也不對！因為你來生也不是這個樣子，也不是你今天這個色身、這個內心。

我們如何正確去看人生呢？

人生是沒頭沒尾的：「來無所從，去無所至。」它只就在某一個時空，在我們無量的過去生命當中，我們曾經在某一個時間、某一個空間，造過某一個『業』，這個『業』成熟後就把你的身心世界給顯現出來。就像魔術師，他把兔子顯現出來，兔子結束以後，你說它到哪裡去呢？它也沒到哪裡去。

比方說「作夢」，我們一夜之間連作了五個夢：你第一個夢，是夢到你做什麼人、遇到什麼事，但是夢境消失的時候，你又作了第二個夢；第二個夢作完，作第三個夢...那你說第一個夢從什麼地方來？它沒從什麼地方來；夢消失了它要往哪裡去？它也沒到哪裡去。

我們人生是沒有一個實體，如果它有一個來處，那人生就有一個真實的體性。因為它「覓之了不可得」，它只就在我們一念的清淨本性當中，我們在過去偶然的機會，有一種「業力」去薰習你的「真如本性」，這業力把你的身心世界

顯現出來，等到這業力的能量消失以後，你再也找不到你的色身、你的內心世界了。我們的人生，只就在因緣當中，一個暫時的假相，它只就是一種——「當處出生，隨處滅盡」——的假名、假相、假用而已。

比方說：我『釋淨界』從什麼地方來？我也沒從什麼地方來；等我往生以後，你再也找不到我外表的色身、我現在的思想了，我又換了另外一個身心世界。

「本性」是空，但是有它暫時的「假名、假相、假用」的「因緣」。

所以大乘佛法在看人生，它不完全否定，也不完全肯定；它對於不變的體性，「我空、法空」的真如是肯定的；身心世界沒有一個真實的自我，那種自性執「我執、法執」這一點是否定的。我們的身心世界，沒有一個不變的東西，沒有一個常、一的我，沒有！

「空觀」是破除我、法二執，但是它也要修「假觀」。既然身心世界都是因緣和合而成的，是暫時的，那我就完全放棄了，也不對！你必須「借假修真」，你為什麼能夠憶佛、念佛。你還得靠你這個暫時的假名、假相、假用來聽經、來打佛七，去積集資糧。所以，從大乘佛法來看人生：它不否定、也不肯定，叫做「即空、即

假、即中」，一種「中道」思想。

剖相示性

幻妄稱相，其性真為妙覺明體。

徧歷諸法

如是乃至五陰、六入，從十二處至十八界，因緣和合，虛妄有生，因緣別離，虛妄名滅。殊不能知，生滅去來，本如來藏，常住妙明，不動周圓，妙真如性。

【別示】

我們在看人生有二種角度：第一個是看到它的「假相」，這一點請大家不要否定你暫時的假相，你要假借你的身心世界來「借假修真」。你的積集資糧，你淨土的成就，你還得靠人身，人身難得。但是假相在《楞嚴經》裡面，把它譬喻成是大海所產生的水泡，它遲早會破滅。

《楞嚴經》說：我們如何正確看人生呢？

一個平靜的大海因為「業力」風一吹，產生一個暫時的水泡。所以你一定要知道，它的體性是畢竟空的，我們的生命從「空性」而來，總有一天也要回到「空性」去，所以你不能太執著，你必須站在一個「無住」的角度來面對你的生命。

這裏是說明：五陰、六入、十二處、十八界，這個身心世界是「因緣業力」和合而顯現的，當因緣業力結束的時候，不管你今生活得很快樂，或者活得很痛苦，它背後都有它的因緣，事出必有因。但是這個因緣它是有為法，它是有窮盡的，等到這能量釋放完了以後，你就再也找不到你現在的色身，你就再也找不到你現在的思想——「因緣別離，虛妄名滅」。

但是在整個生滅的變化當中，有一個不變化的，就是我們的「真如本性」，它是「常住妙明，不動周圓。」它沒有變化，永遠靈靈覺覺、周徧法界的一個真實本性。我們在整個修學當中，你要依止的是你清淨的本性，不能依止你的五陰身心，你的五陰身心是變化的。所以我們念佛人，你不要住在「五陰」的角度來念佛，不要老是注重你的色身，不要老是注重你的感覺、你的想法、你的造作、你的了別、你的色受想行識。那應該怎麼辦呢？

真本無妄

性真常中，求於去來迷悟生死，了無所得。

我們要站在一種真實常住的心性中。這個心性是什麼回事呢？它沒有「去來」。『去』就是我們說的失敗，去就是有所失；『來』就是有所得。它沒有得失的觀念、沒有凡聖迷悟的差別、沒有生死的對立。在念佛當中，你要站在一種「無住」的角度，不住色生心，不住受想行識而生心，站在一種清淨的本性角度，來提起你的佛號，你的佛號就不受任何因緣干擾了。

這是我們所強調的：「以不生滅心來念佛！」。

這種念佛法門，你這樣修，還有二個好處：一、究竟義，二、堅固義。在《楞嚴經》說：我們不管修什麼法門，你依止不生滅心來修學，從你清淨的本性，生起種種的善法：第一個、你的功德更加圓滿，它不會受到一時的侷限；第二個、你的功德特別堅固不可破壞。所以我們一定要注意你的心態，因為你的心態，會影響你的佛號是不是堅固。

前文我們講到智慧的觀照；生命本身並沒有什麼錯誤，生命的本質就是把我們過去的業力，將它如實的表現出來。你過去是一種善業的力量，它顯現一種安樂的果報；如果你過去是罪業的力量，它就顯現痛苦的果報，所以因緣果報本身，並沒有什麼對錯。問題是：我們對它堅固的執取，而產生了「顛倒」，問題出在這個地方。

所以，要反省的不是生命的本身，而是我們內在的智慧不足，因為生命沒有錯；身為一個生命，它就是如實的把你的善業、惡業轉成一個五陰身心，大海就是不斷的創造水泡。水泡本身沒有錯，問題是我們在整個過程當中，產生了執取，這種顛倒是很可怕的。

我們怎麼去消滅我們心中的顛倒呢？我們應該把人生分成兩部份來觀察：首先它是變化的，我們現前的「五陰身心」，這個相狀是變化的。但是在變化當中，它是不會斷滅的，你死了以後，它又會創造另外一個新的生命。因為在我們內心的深處，有一個能夠明了分別的「覺性」，這一部份是不會斷的、不會變化的，這就是我們整個人生的依止處，也是我們修學佛法的依止處；那個清淨本然、周徧法界，一念靈靈覺覺的覺性，是不會變化的。

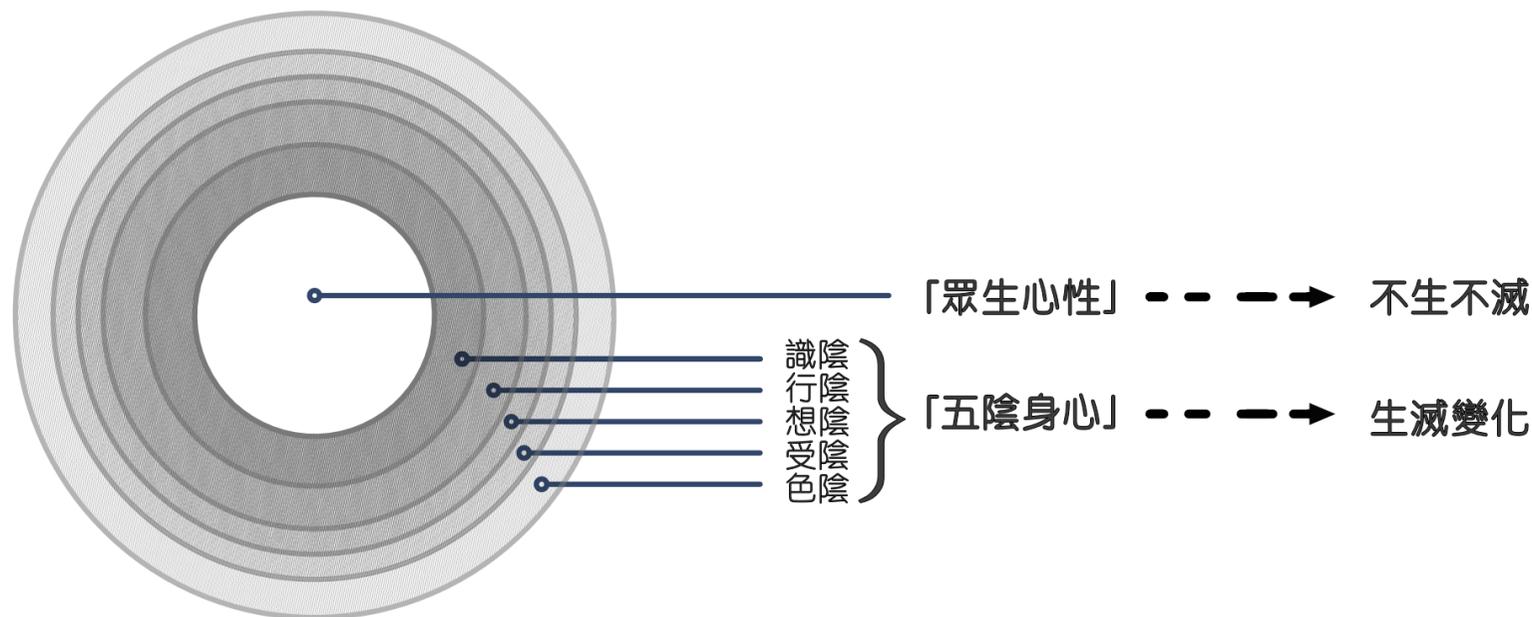
佛陀把我們的五陰身心比喻作「客人」，是暫時來寄居的，我們的清淨本性是「主人」。所以我們看人生，你要把自己當成一個過客，這才是正確的態度，客人是不可能久住的！

過去有一個國王，他在享受五欲快樂的時候，他內心還是覺得很空虛、很痛苦，他希望追求一個真理，後來他到深山找到一個修行人，問他：「可不可以告訴我一句話，能使我正確地觀察人生的真理，來解脫我的痛苦？」那位修行人講一句話說：「一切，都會過去的！」國王聽了之後，他真實的了解：如果我們對眼前的因緣太過執取、對於得失太過執取，我們的心將不斷地妄動，經常處於妄動中。所以你應該知道：不要隨著相狀而轉，要安住在你一念不生不滅的本性。我們一定要做到所謂的「空假中」三觀：

一、以「空觀」來照了我們心性的本體。二、以「假觀」務實地去面對人生，在因緣當中找到你定位——「你該做什麼，你就做什麼」——借假修真。你要告訴你自己，人生只是一個客人，你平常就養成這種心態，你臨命終的時候才能很灑脫的放下。

講實在話，你平常對五陰身心執取得緊緊的，你臨命終肯定是放不下，因

為這是一種習慣。所以，放下身心世界，你平常就要注意了，不是等到臨命終的時候才放下。



看圖，中間空白的地方，是我們「眾生的心性」，是我們整個修學的依止處，以不生滅心而住，你決定不能住在五陰身心。但是在整個心性當中，我們過去

的業力，它會創造外環五層的色受想行識，這是我們暫時的「五陰身心」，這個是變化的，這一部分你就不能太執著，因為它總有一天會消失，它只是一個水泡。

我們不是把功德創造出來而已，你的功德是不是堅固，那跟你的智慧有關係。我們舉孔夫子一個例子說明：

孔夫子有一天帶著他的弟子，遊行在陳、蔡之間，有一個叫匡地的地方。結果被一個軍隊圍住了，因為孔夫子跟陽貨（陽貨為季氏家臣，名虎。嘗囚季桓子而專國政。季氏是魯國的權臣，陽貨是季氏家的權臣）長得很像，所以大家把他當作陽貨。軍隊已經把孔夫子跟他的弟子團團圍住，非常危險。但是孔夫子就坐在地上弦歌不斷，他照樣彈他的琴，他心不隨境轉。子路就很緊張跑去跟他的老師說：「夫子！這是什麼時候，您老人家還在彈琴啊！」

孔夫子說：「來來來，你坐下，吾語汝，我跟你講個道理...」孔夫子說：「我一生『諱窮久矣』，我一直在躲避貧窮，但是我還是躲不了貧窮；我一生不得志，『我一生求通久矣』，我追求通達也很久了，也一樣沒辦法成就做官表現。」

孔夫子他一生的官運不是很好，反而他的弟子們表現得比較好，但是孔夫子能夠真實的看破。他說：「我自知天命如此，上天要毀滅我的話，我緊張也沒用，上天要把我保存下來，我也不需要緊張。」所以說：「五十而知天命」，也就是他把人生真正的參透。

「參透」的意思不是要你否定一切，「你該做什麼，還做什麼。」但是心態不同。我們常說：「青山依舊在，幾度夕陽紅。」夕陽不是昨天的夕陽。所以我們應該：要用出世的精神，去做入世的工作。而這種出世的精神，正是一種智慧的觀照，一種「空假中」三觀的智慧。

我們不能夠站在生命的角度來看生命，這是很危險的，你要跳脫到「佛性」的角度來看生命，你要站在比較高的點。你一天到晚活在你的身心世界，你會搞得你很痛苦，因為它變化得很厲害，而它也沒有錯！因為你過去造善業也變化得很厲害，它就是如實地把你的業力顯現出來，它有什麼錯呢？人生沒有錯，而是我們對它過分的執取產生我執、法執，所以心跟著它動，這是不對的。它總有一天會消失，你要有這種心理準備。所以我們要「無住」，站在「無住」的角度來生心，你必須要先脫離你五陰身心，站在一個「無眼、耳、鼻、舌、身、

意」，站在一個「無色、聲、香、味、觸、法」的角度來念佛，你這句佛號才決定成功。

《楞嚴經》上有講到「虛妄的相狀」，也講到「真實的心性」，但是它告訴我們一個結論：「真實的心性」它在哪裡？就在你虛妄的心之中！

我們的內心同時有二個地方，一個是充滿了風雨、充滿波浪的地方；一個是風平浪靜，沒有風雨的地方；看你要站在什麼地方，二個是同時存在的。你一念的「妄動」——當下就是風雨交加；你一念的「迴光返照」——當下就是風和日麗；真妄是不二的，就在你一念之間。一個是生起智慧的觀照；一個是心隨境轉、顛顛倒倒。所以我們必須要站在一個「無眼、耳、鼻、舌、身、意」，「無色、聲、香、味、觸、法」，「無色、受、想、行、識」的角度來念佛。這個地方是可以找到的，你必須跟你的身心世界保持距離，你不能說它干擾你，它只是一個生滅相，因為它是業力所顯現的有為法。我們從「空假中」三種角度去觀察，我們就知道如何跟身心世界保持一種「不即、不離」，你必須不執著它，但也不否定它，是這個態度。

◆ 丙二、別明－五陰相狀

前面是總標，以下詳細的說明五陰身心是怎麼回事、它的體性是什麼、它的相狀又是怎麼來的：

◆ 丁一、色陰

在五陰當中最粗顯的就是我們的色身；「色」在佛法當中叫做「質礙」，它有固定的形狀，也占有一定的空間，叫做「色」；我們的眼睛、鼻子、嘴巴、身體，就叫做「色陰」。為什麼叫「陰」呢？因為色法現前之後，它很容易「覆蓋」我們的真如本性，讓我們忘失我們的本來面目，我們會習慣性跟著色法而轉，它有覆蓋真如的作用，所以叫做「陰」。

阿難！譬如有人，以清淨目，觀晴明空，惟一疇虛，迴無所有，其人無故，不動目睛，瞪以發勞，則於虛空，別見狂華，復有一切，狂亂非相，色陰當知亦復如是。

這段經文將我們的生命分成了「不變的體性」跟「暫時的相用」。「色陰」不變的體性：其實「色陰」的本質是「清淨的佛性」所顯現的，它的本質是清

淨的佛性。

譬如有一個正常健康的人，他以一種非常清淨的眼睛，非常明亮的眼睛去觀察晴朗的虛空。這個晴朗的虛空就是我們真如佛性「如如理」，「如如理」當中具足「如如智」，它有一種本覺的智慧，理中有智，智中有理；「如如理生起如如智，如如智還照如如理」；能所不二，所以叫「惟一晴虛，迴無所有」。在我們一念的生死妄動之前，我們整個感受是空空蕩蕩，了了分明，沒有一點雲霧，沒有一點色法，所以我們本來是沒有色身的。

「其人無故，不動目睛，瞪以發勞」。我們一念的妄動，所以「其人無故」；這「無故」一無緣無故，在整個修習「止觀」是一個非常重要的關鍵。

你怎麼會有色身？為什麼會有一念妄動？這是沒有原因的！

一個人起顛倒，顛倒從什麼地方來？沒有原因！如果無明妄想是有原因的，那表示它是真實的，那就沒辦法斷它。「達妄本空，知真本有」，妄想是沒有實體的，是我們自己捏造出來的，哪有什麼原因呢？

「無緣無故」這一句話，也就是說：妄想是我們自己捏造出來的，所有的修

行，一定要透過你自己的智慧去觀照，別人也救不了你，因為是你自己捏造出來的，只有你自己有辦法去解決它。

為什麼佛陀不能幫我們解決顛倒？因為是我們自己想出來的，本來就沒有，你一直把它想出來。

佛法要改變你，只有一種可能，就是：「你自己覺悟，你自己去改變你自己」。你看，佛陀沒辦法改變眾生，佛陀是把道理告訴你，你的心隨順道理去思惟，你自己覺悟，然後你自己從妄想的因緣當中跳脫出來，叫「自覺」。為什麼？

因為「妄想」是沒有根源的，是我們自己捏造出來的！

「不動目睛，瞪以發勞」我們內心當中以一種不動、很專注，沒有眨眼的情況之下，然後產生了疲勞。這地方是指我們在清淨的真如本性當中，因為無始劫來的「一念妄動」，這個妄動是沒有原因的。這時就把真如本性轉成「阿賴耶識」，微細的色法出現了，然後在整個虛空當中，「阿賴耶識」業力的顯現，就在虛空當中，出現狂亂飛舞的華。虛空本來沒有華，因為我們有這樣的業力，我們自己發現了種種的狂華，還有種種亂動的相狀，華在虛空中向東、向西的

亂動，色陰當知亦復如是。

也就是說：我們本來是沒有色陰的。(這地方很重要)。

我們在斷煩惱有二種不同的心態，會產生不同的結果：你認為你煩惱很重，來斷煩惱，你就很難斷煩惱。因為你站在煩惱的角度來斷煩惱，這是不對的！

一個人在懺悔業障，用什麼心態，會讓你很快的從煩惱中解脫？

你要告訴你自己：你本來是沒有煩惱的，你要站在「本來就沒有煩惱」的角度來斷煩惱，那是後來的因緣亂動才有的。

如果我們本來就有煩惱，那就完了！西方的哲學家就認為我們人生本來就有煩惱，所以他的整個修學只是克制煩惱，他沒辦法斷，他認為人性就是有煩惱，這種的思考模式沒辦法解脫的。

佛法中，整個大乘的信心，你成佛的信仰、你成佛的整個修學動力，來自於：自知「我是未成之佛，諸佛是已成之佛，其體無別。」雖然我現在有煩惱、有罪業，那只是後來一時的因緣而產生的，是後來的；你生命的本來面目是本來沒有煩惱的，你才可以真實的去斷煩惱。你本來就沒有煩惱，你本來也沒有

罪業，那是在一念清淨的心中，顯現的一個「暫時的假相」而已；它既然是因緣生，當然也可以用佛法清淨的修學因緣把它消滅。如果你本來就有煩惱，那你斷不了，本來就有嘛！

在這個地方我們要很清楚，我們本來是沒有色陰的，在《楞嚴經》叫做「循業發現」，你有這個業力，你就看到你這個色身，它沒有來處，也沒有去處。

我有一個心得體會，提供給大家參考：

去年，有一天回寮房的時候，我去開門，結果門撞到我的頭，產生一個包包。我那個時候剛好在講《楞嚴經》，我們習慣外境產生一個相狀，我們的心會跟著相狀走，我們一般的思考是——順著因緣走，這是很麻煩的一件事情，我們會被因緣帶動。但是《楞嚴經》告訴我們，你要逆向思考，你要從因緣的根源去找。我們一件事情發生以後，你有二種選擇：一、跟著事情本身跑，那就完了！那你就被它牽走了。你應該要問這件事情：「你從什麼地方來？」。

我頭上長了這個包包，是從什麼地方來？門撞到頭，是門給我的。門是一個物質，它怎麼會產生包包呢？門本身沒有包包，是我的頭自己產生包包，那麼平

常為什麼不生呢？一定要撞到才会有呢？頭也不生包包。

那你可以告訴我，這個包包從哪裡來的嗎？答案是：「來無所從，去無所至。」它只就是我個人的「循業發現」，我個人有這個「業力」，隨自己的業力而發現，如此而已。當我這個業力消失的時候，我這個包包自然消失掉。如同前面所說的：「當處出生，隨處滅盡。」它是沒頭沒尾，那麼不真實。任何一件事情都是如此，當它業力還在時所表現出來的，的確有它暫時的「假名、假相、假用」。站在這樣的角度看人生，你才能夠不否定、也不肯定，你才能夠「無住而生心，生心而又保持無住」。

你可以假借你的色身修學，但是決定不能執著，因為它本來就是暫時的一個假相；我們的本來面目，它沒有色身的，那是無緣無故眼睛疲勞，而產生虛空的狂華，等到眼睛恢復了，這狂華也就消失掉了。所以我們在思考人生，一定要站在：

「本來」就沒有這個東西，那是後來的「因緣」才有的。這樣的思考非常重要！

◆ 丁二、受陰

色法是一個物質，這以下都是心法，都是一種精神狀態。精神狀態當中，最粗的是「感受」，六根領納的感受—眼睛、鼻子、嘴巴...跟外境接觸的時候，會有痛苦、快樂的種種感受，叫做「受陰」。

阿難！譬如有人，手足晏安，百骸調適，忽如忘生，性無違順，其人無故，以二手掌於空相摩，於二手中，妄生澀滑冷熱諸相，受陰當知亦復如是。

在我們生命當中，最麻煩的是「感受」的問題。

「感受」是從什麼地方而來的？我們本來是沒有感受的。佛陀說：好比有一個人，他雙手雙足非常的安穩快樂，他整個身體也非常的調和舒適，沒什麼感受。這時候「忽如忘生」，他也忘記了他整個身體的存在，心中沒有快樂，也沒有痛苦，這是我們的本來面目。問題是我們凡夫的心，習慣向外去攀緣，我們不安於自己的本份，而產生一念的妄動。所以「其人無故，以二手掌於空相摩」，我們二隻手在虛空中互相的摩擦，就創造了很多的感受；「摩擦」就是一種業力的造作，就把身心世界苦樂的感受給創造出來了。

我們有什麼樣的「感受」呢？

就在二個手掌當中產生了四種感受「澀、滑、冷、熱」。蕩益大師說：「苦澀」的感受表示三塗的果報，都由造了很重的十惡業所引起；「潤滑」是指人天的果報；是造十善業所招感人天安樂的果報，叫作潤滑的感受；「寒冷」的感受是二乘的偏空涅槃；二乘人修無常無我，而進入偏空寂靜的狀態叫作冷；「熱」溫暖的感受是菩薩的大悲心，所創造的菩薩的功德，叫作「熱」。

整個九法界的感受，都是我們這一念心所創造出來的，受陰當知亦復如是。在整個修學當中，最麻煩就是『感受』的問題，因為它本身是一種「業力」的顯現。

你想要把佛號念好，你最好不要老是「跟著你的感覺走！」因為感受它跟你的業力有關係的，而臨命終的時候，正是我們業力表現的時候，百感交集。所以在《楞嚴經》當中，它破六根，就是破這個「感受」。我們今天要從攀緣心，回到我們的清淨心，第一個要面對的，就是你怎麼克服你一時的感受。這是最初要努力的第一關。

在我剛出家的時候，我第一個難關就是「過午不食」的問題，因為晚上習慣吃東西，腸胃已經產生一種生理時間，所以到晚上的時候特別餓、非常的餓，那個飢餓感受非常強烈。有一次，我終於把這飢餓感受的真相看透了，因為你強忍沒有用的，你很餓，就是很餓，忍耐個一天、二天，你遲早要用智慧來面對它。直到有一次我把它忍過去了，之後我發現一個真相，就是我明明昨天晚上很餓，忍過以後，早上起來那種餓的感受沒有了。

這表示什麼？「感受」不真實！

照理講你昨天晚上很餓很餓，你今天早上應該更餓才對，是不是？吃飯的時間過去後，你餓的感覺竟然沒有了。從那件事之後，我知道，你吃得很飽，那是一種飽的感受；你很飢餓，也是一種飢餓的感受，二個都只是感受如此而已。問題是你要不要接受這個感受，這個感受只就是：「當處出生，隨處滅盡」的一個水泡。

「當處出生，隨處滅盡，因緣和合，虛妄有生，因緣別離，虛妄名滅。」所有的事情都可以這樣觀察：只是暫時所產生的一種假名、假相、假用。所以我們現在要開始訓練自己，不要跟著感受走，這是最初要努力的地方，因為你臨

命終的時候，我可以跟你保證不會是很好的感受！我們是從本來沒有感受，而產生一個因緣假相的感受，我們可以做到「不受」，安住在不生滅心。

◆ 丁三、想陰

阿難！譬如有人，談說酢梅，口中水出，思蹋懸崖，足心酸澀，想陰當知亦復如是。

前面的感受是一種直覺反應，『想』是一種「想像」，依止語言文字的一種想像。

比方說，一個人他沒有真正吃到酸酢，他嘴巴也沒有吃到梅子，但是一聽到有人講到「酢」和「梅子」，他的嘴裡就不自覺地流出口水來。其實，他嘴巴並沒有吃醋，也沒有吃梅子，完全是想像出來的。當他自己思惟自己站在一個很高的懸崖時，他足心就產生一種酸澀的現象(特別是有懼高症的人)，但事實上，他也沒有真正站在懸崖上，他就是想像。所以「想像」的道理，亦復如是，是一種憑空想像、憑空捏造出來的。

我們一個人心靈的力量，有二種力量是最大的：第一是「想像力」，第二是

「意志力」；一個是「觀照力」，一個是「行動力」。

比方說：我怎麼知道你這個人快樂的時間會比較多，還是痛苦的時間會比較多呢？

其實，我們在受用今生的果報時，你「業力」的部分，只佔百分之五十；你的快樂跟痛苦跟你的「想像力」是有關的，這個部分也佔了百分之五十。《唯識學》的「依他起性」佔百分之五十，你的「徧計執」加上你個人的「想像」，會把這問題擴大，或者把問題減小。

好比說，當你看到半杯的咖啡，我不知道你會產生什麼樣的想像？如果你說：「唉喲！還不錯，還有半杯咖啡。」你會珍惜你目前所擁有的東西，你這個人快樂的時間會比較多，痛苦的時間會比較少；如果你習慣看到你所失掉的東西，「那糟糕了！只剩下半杯而已。」那你人生痛苦的時間會比一般人多。

佛陀說：在一期的生命當中，我們不應該中第二支箭、第三支箭、第四支箭、第五支箭...「第一支箭」我們沒辦法改變，因為業力所顯現的因緣法，你肯定要接受，那是「受」、那是「直覺」。但是你帶動「感受」進入「想像」時，

那就不一樣了，你可以把它擴大，你也可以把它降低。

如果你經常思惟你「所得」的部分：「還不錯！我還有這些東西。」那你有創造快樂的生命潛能，知足者常樂；相反的，你經常思惟你「失去」的東西，那你就受到第二支箭、第三支箭、第四支箭、第五支箭...所以我們的想像這部分也很重要，它會把我們的因緣加以擴大或減少。但是「想陰」也是「當處出生，隨處滅盡。」它也是因緣所生法，在心性當中，是本來沒有「想陰」的。

◆ 丁四、行陰

前面的想陰是想像力，行陰是一種造作力、行動力，或者講意志力。

阿難！譬如暴流，波浪相續，前際後際，不相踰越，行陰當知亦復如是。

「暴流」是指高山中快速流動的水流；我們身口意的造作，就像暴流一樣。為什麼？因為它就像波浪這麼快速相續不斷。你看你在拜佛的時候，你色身的動作是那樣的相續，你內心當中憶念佛陀的功德也是一樣，一個念頭接一個念頭，前際後際，不相踰越。前面的波浪跟後面的波浪不會重疊，前一個念頭消失了，第二個念頭緊接著生起，行陰當知，亦復如是。

前面是一種「想像」，「想像」之後會帶動我們的「行動」，當然你是往哪一個方向想，它就往哪一個方向去造作；所以到了「行陰」，就正式去造業了。當然「行陰」是受你「想陰」的影響，「想陰」又受到你「感受」的影響，前後之間有關係。

不過，在我們的生命當中，「想陰」很重要，就是你的思想模式。如果你老是隨著你的感受而走，那你要解脫就很困難。你的想像是要根據佛陀的教法來想像，你才能夠超越生死，所以「想」是很重要的。如果你這個「想」是受你的「受陰」影響，這個「想」就不好了，你就被你的五陰身心世界牽著走，由此招感未來的生死輪迴。

什麼叫「輪迴」呢？

就像車輪子一樣，隨轉隨走，沒有停止的時候。因為你過去的業力，創造一個生命就有感受；然後這個感受，又帶動你的想像又去造業；造業之後，又創造一個生命，然後你又有感受；感受又產生想像、又去造業...惡性循環。所以真正能夠從五陰當中跳出來的第一個步驟就是：改變你的想像！我們說要「如理思惟」。比方思惟娑婆世界的痛苦，你不應該再來輪迴了。為什麼？因為生

命有無常的過失、有三惡道的過失；極樂世界有安樂的功德、清淨的功德。

學佛的人，你要改變你的生命，你要善用你的「想像力」。這想像力不能隨你外在的環境而走，必須要依止佛法的思惟，產生正確的想像，你才能夠從這個地方產生一個正確的行為。

所以「想陰」會帶動我們的「行陰」，而「行陰」最後產生「識陰」，就是我們的「阿賴耶識」。阿賴耶識就像一個倉庫，倉庫是存放東西的地方，你所造作的業力，最後都存放到我們的倉庫了。

◆ 丁五、識陰

阿難！譬如有人，取頻伽瓶，塞其兩孔，滿中擎空，千里遠行，用飭他國，識陰當知亦復如是。

我們的業力，創造一種感受，可能是快樂的感受，也可能是痛苦的感受。我們習慣從感受當中產生一個想像，由這個想像力推動我們去造業，而這個業力，又存放到我們的阿賴耶識。

「阿賴耶識」是怎麼回事呢？好比說：有一個人，他去取頻伽瓶；『頻伽瓶』

是一種鳥「頻伽鳥」，妙音之鳥，這種鳥牠的形狀很美麗，音聲很悅耳，所以商人就把牠的形狀做成花瓶的樣子，叫「頻伽瓶」。這種鳥它有二個頭，商人把它兩個頭的孔給塞住，這時候「滿中擊空」，就把瓶子裡面的虛空，從甲地帶到千里以外的乙地去受用，把這方的虛空，帶到另外一方的虛空去。

這表示什麼意思呢？

這「瓶子裡面的虛空」跟「外面的虛空」本來是相通的，塞住以後就表示我們的「我執、法執」；我執、法執把內在虛空的空氣，跟外在的空氣給阻絕了。也就是說，我們「個體生命」的靈性跟「真如佛性」的靈性，因為我們的執著，所以我們就忘了回家的路，我們再也找不到家了。

本來我們五陰身心的身心世界，是有一個真實的靈性在，一個覺性在，因為個體的水泡是從大海而來。但是我們對於五陰過分的執取，所以我們再也找不到回家的路。

你看你被帶到很遠的地方去，一次一次的，從甲地帶到乙地、帶到丙地，表示我們因為塞住了整個對外的通風口，所以我們開始跟虛空隔絕。「識陰當

知，亦復如是」，我們的生命本質「阿賴耶識」也就是這樣，因為被「第七意識」的「我執、法執」隔絕，所以我們在身心世界當中，已經忘失了來時路，我們從什麼地方來，我們再也找不到了，這是很可悲的。

我們在破除障礙的時候，順序是破「六、七、八」，就是想像力、行動力跟整個「阿賴耶識」。下手處我們也說過：先改變你的思想！

天台宗倅虛老和尚講《楞嚴經》的時候，他解釋這個「阿賴耶識」(阿賴耶識就是我們內心深處的一個倉庫，我們造的善惡業都跑到阿賴耶識去了。)因為阿賴耶識善惡業的引導牽引，讓我們不斷地招感下一期的生命，忘失了我們本來面目。倅虛老和尚講出了一個偈頌說：

「眼觀青山數千里，青山內外皆自己，只因自己不相識，不識己者是自己。」意思是說：我們面對眼前的身心世界，我們不認識我們的本來面目，我們被一時的因緣假相所迷惑，結果忘失我們自己的本來面目，我們再也找不到回家的路，就跟著這個因緣不斷地波動。

你今生有一個生命體，然後你就執著你這個五陰的身心，被你的感覺牽著

走，然後產生一種生滅的想像，造了很多業力，又創造另外一個生命；這個生命體又產生一個感覺，你又跟著你的身心世界而轉，又創造另外一個生命。這就是為什麼我們一次又一次的輪迴，我們的生死永遠不能停止的主要原因。因為我們沒有看到生命的真相，我們一次一次的執著，一次一次的投入、加強生死的力量。所以，你要讓生死的力量降低，你就必須慢慢的把五陰身心放下，慢慢的鬆脫。

你要站在一個清淨的本性，來面對你的生命，保持：「不迷、不取、不動」。

這時候你念佛，佛號才能夠產生一定的「正念」；假設你一定要跟五陰身心緊密的結合在一起，那你佛號肯定被破壞。所以這個地方把「五陰」的真相講出來，色受想行識都是「因緣和合，虛妄有生，因緣別離，虛妄名滅。」都是暫時存在的，而且它們都沒有錯，錯在我們對它的執取。佛陀在經文當中一再的告訴我們，我們本來沒有五陰，是因緣和合才有的。

◆ 丙三、結示－勸修

當我們了解身心世界的道理以後，我們應該怎麼修學？前面所講的是理論，

以下是修習的方法。

◆ 丁一、結示法要

開顯妄源

生命顛倒的根源在哪裡？

陀那微細識，習氣成暴流。真非真恐迷，我常不開演。

我們一般在對治煩惱，都是從表面現象來對治。你看：「多貪眾生不淨觀」：你貪欲重就修不淨觀，反向操作，觀想你的色身膿血屎尿所成，讓你不貪。

「多瞋眾生慈悲觀」：你要是瞋恚就觀察慈悲心，每一個眾生，都是我們過去的母親，他對我們有恩惠。但是這樣的對治，只是表面的對治，我們永遠沒有找到煩惱的根源從什麼地方來，就是生病吃止痛藥而已。

《楞嚴經》的特色就是從「煩惱的根源」連根拔起。所有的煩惱都是從「阿陀那識」，也就是「阿賴耶識」業力所成就的一個心識，這個心識非常的微細，這個心識是流動的、生滅的——習氣成暴流。『習氣』就是種子，我們講「潛伏

的功能」。我們過去造了很多善惡的業力，它都是在阿賴耶識睡眠當中，就像剎那、剎那流動的水流沒有停止。

「真非真恐迷，我常不開演。」你說阿賴耶識它「是真」也不對，因為它是生滅法；你說它「不是真」也不對，因為你真實的本性也沒有離開你業力所形成的阿賴耶識，真性也沒有離開阿賴耶識。我們應該說：「體性是真實的，作用是虛妄的。」所以是一個真妄的和合體，佛陀對於一般的小乘根機，跟人天眾的種性不隨便開演。

我們今天的問題點在哪裡？我們習慣性站在一個由過去的業力，所形成的一個阿賴耶識，我們住在這個地方，所以我們受著過去業力不斷的干擾，因為我們站錯位置。那怎麼辦呢？

自心取自心，非幻成幻法。不取無非幻，非幻尚不生，幻法云何立？

問題在哪裡呢？「自心取自心」因為我們「第六意識」的攀緣心，去取著「第八識」所變現的身心世界。今生的果報從什麼地方來？「阿賴耶識」變現的，「阿賴耶識」本身也是虛妄之體，所以成佛之後是破「阿賴耶識」。「阿賴耶識」變

現一個果報，我們的內心又去執取它，結果「非幻成幻法」，本來沒有錯的東西變成錯誤了，本來不是顛倒的東西變成顛倒了。

怎麼辦呢？「不取！」你應該要慢慢、慢慢的迴光返照，你要不斷的告訴你自己，你的身心世界從什麼地方來？找到你最初原始的家，在那個地方安住。這時候所有的顛倒開始結束，我們的生命開始逆轉，從生死流而慢慢的啟動涅槃之流。這時候「非幻尚不生，幻法云何立？」「依他起性」的非幻尚不生，何況「徧計執」呢？

【總結】：在修行當中最重要的是這六個字：「不迷、不取、不動」。

你對於你現在的身心世界，你要訓練你自己「不迷、不取、不動」。

『不迷』是智慧的觀照，『不取』是禪定，『不動』就是持戒，你要保持「不迷、不取、不動。」也就是你要站在一個不生滅心的角度。我們修行有三個階段：

第一個階段是「見山是山，見水是水」：我們剛開始修學佛法，在護持三寶、造善業力的時候，你感覺你的身心世界很真實，因為你沒有起智慧觀照，照五

蘊皆空，這叫做跟三寶結緣，叫做「因緣法」，在因緣當中修善業，這是「見山是山，見水是水」，你過去什麼思考，你還是什麼思考。

一個人生命的真正突破，是在第二個階段：「見山不是山，見水不是水。」你對身心世界開始否定了，你會問你自己：「我從什麼地方來？」開始去找我們真實的家，這時候你跟身心世界開始脫離了。這個過程很重要，非常重要。當然很多人感覺你這個人不太正常，其實不正常才是正常。

如果你學佛以後，你從剛開始學佛到你學佛很久，都表現的很正常，那你沒有真正學佛，你太正常了。你都沒有真正大死一番，你的思考模式還是過去的思考模式，你這樣叫做「積集善業」，只是成就安樂道，你不是在走解脫道。你一定經過「見山不是山，見水不是水。」對身心世界開始否定，開始跟它保持距離，那便是真正的轉變。

之後到第三個階段，你又回到「見山是山，見水是水」：大死一番以後再重新發大悲心，借假修真，雖然是「見山是山，見水是水」，但是卻有著不一樣的心情。

這三個階段缺一個都不可以，你要用一種比較超然的心態，來面對你的人生，不否定但是也不執著，叫作「即空、即假、即中」。你能夠保持這樣的心態來念佛，你的佛號絕對不會受外在環境的干擾。當然你會覺得好像很生疏，所以你要訓練自己(後文會講到)，你就能改變自己原來的習慣。這是你唯一的路，「十方薄伽梵，一路涅槃門」，你只有走這條路，沒有其他的路了。佛法是重視覺悟，你強忍是沒有用的，佛法對外境的解脫不是勉強的，強忍你不會持久的。

你能夠真實的覺悟，你才能夠真實的放下！

今天我們講到「如何正確的看待我們今生的生命」，你一定要對這種一時的個體生命保持不迷、不取、不動。我講實在話，你真實的放下身心世界，你才能夠得到真正的摩尼寶珠。

有一位法王，他講出一個很好的譬喻，這個譬喻你要好好的去參透：

「一個小孩子他一哭的時候，你拿給他一個小麵包；如果他繼續哭，你拿給他一個蛋糕；再哭，你拿一個珍寶給他；如果他又不要，那你只好把摩尼寶珠給他。」這句話諸位聽的懂嗎？聽不懂？！正常！「我們太容易滿足現狀。」

佛法就是那個大人，我們修佛法就是那個小孩子。我們每一個人從三寶門中走過去，有些人得到人天福報，有些人得到二乘的涅槃，有些人得到無上菩提。你要能夠真正的放下，你才能夠得最圓滿的東西，如果你緊緊的執著你的身心世界，你就很容易滿足，佛陀給你一個麵包，你就要了，那後面的摩尼寶珠，你就沒有了。這意思你們懂嗎？

你說：我把五陰身心放下了，那我什麼都沒有了。不對！「佛性會報答你！」你試試看把你的身心世界放下，即便你今生的身心世界非常的快樂，你也把它放下。因為它會對你產生干擾，它會讓你產生錯亂，會障礙你往生的！

也許你會認為：我前生修得不錯，我布施有福報，我又持戒得尊貴身，我又忍辱成莊嚴，我什麼安樂都具足了。你說：我應該去受用。沒錯，你有權利受用你的今生，但是你過分執著的時候，你會破壞你的來生，問題在這裡。如果你把今生的快樂福報放下，你來生會更殊勝，那是究竟的解脫；如果你今生一直往這個方面去追求，你以後要付出慘痛的代價，它是刀刃上的蜂蜜，在你享受快樂的過程當中，會讓你放逸產生顛倒。所以你如何去面對你的五陰身心，心態很重要。

我希望我們在念佛的過程當中，你能夠放下娑婆世界，你才能真實的一心歸命、通身靠倒。「一心歸命」是有智慧的成份在裡面，不是一時的衝動。你要很正確的去觀察你的人生，你才能夠很真誠的跪在『阿彌陀佛』面前，把你整個身心世界融入阿彌陀佛的本願當中，這跟你的智慧有很大的關係。

我們一般人念佛沒有真正融入『阿彌陀佛本願』當中，因為你眼前的因緣放不下。為什麼放不下？因為你沒有看到人生的真相。如果你看到人生的真相，你會覺得這個東西不是我要的，這個糖果有什麼好吃，後面有更好的東西等著你。當然你要能夠放下，你必須要學習智慧，它只是一個「因緣和合，虛妄有生；因緣別離，虛妄名滅。」就算你現在不放下，你死亡的時候你還得放下，但是那時候要放下，來不及了，太晚了。在你死亡到來之前，就要養成一種放下的習慣，你還有機會，否則等到臨終時，你就沒有機會了，你還得再繼續輪迴。因為你執著它，你會啟動十二因緣的『無明』，「無明緣行，行緣識...」你就順著十二因緣而走；你一定是「無明滅則行滅，行滅則識滅...」循著這個道理逆向操作，這時候你的智慧扮演重要的角色。總之，大家好好去體會「放下」的好處在哪裡！

我們在修學佛法的過程當中，其實你修學什麼法門，對我們的影響並不是那麼的重大，反倒是你用什麼樣的心態來修學這個法門，它有一個決定性的影響。所以在大乘經典裡，佛陀常說：「應觀法界性，一切唯心造。」我們的生命是由我們的內心創造出來的。

蕩益大師說：「諸法無性，境隨心轉；心為名利，一切法趣名利；心為菩提，一切法趣菩提。」不管你是布施、持戒、念佛，法門本身是無自性。雖然說我們念佛，有可能這個佛號會招感人天的果報，也可能這個佛號會帶我們到極樂世界去，你能念的心態會影響你整個生命的狀態——心態決定我們的狀態！。

《楞嚴經》講到我們修學佛法有二種心態：第一、你用「攀緣」的心來修學佛法，你的心對於你整個內在的五陰身心，對於整個外境產生一種強烈的攀緣跟執取，產生一種「我、法二執」。這種情況會有二種過失：一、即便你修學佛法經過十年、二十年、三十年，你還是感覺到弟子心不安，因為你的心是住在外境，當你一帆風順的時候，你內心很安定，但不幸的是，外境是變化的，空中的灰塵隨業力而變化，我們的生命不是永遠一帆風順的。所以當你住在外境的時候，你的心就隨境而起伏，你生命的快樂跟痛苦你自己作不了主的，是由

業力來推動的。所以你的心習慣住在外境：第一個、你永遠感到沒有安全感；第二個、你不斷的在積集一種生死的力量。也就是說，你整個生命輪迴的力量不斷的在加強，因為輪迴的根本，就是我們對生命一種——「錯誤顛倒的執取」——就是十二因緣裡面的「無明」；『無明』就是「攀緣心」的意思。

為什麼我們死亡以後，我們來生還會出現一個新生命？為什麼聖人死了之後他能夠進入「無生」？因為心態不同！

所以，當我們心態不能改變的時候，我們在整個佛法修學當中，我們頂多做到積集福報，成就一種安樂的功德。當我們不能調整我們心態的時候，我們永遠不可能趨向於解脫，不可能！你生死輪迴的力量永遠不會停止。所以《楞嚴經》一再的告訴我們，你修什麼法門都好，但你一定要「把心帶回家！」，你要找到你身心世界不生不滅、清淨的本性，一個「無眼耳鼻舌身意、無色聲香味觸法」，一種清淨本然的本性，在那個地方安住下來。

在學佛的過程當中，以一個比較高的標準，要看你這個人修行是不是上路了，怎麼判斷？是很容易的；我們不會因為你一天念幾萬聲佛號、你做了多大的布施跟持戒，就說你這個人修學上路了，其實不是！你還不清楚你內心是安住

在虛妄的攀緣心、還是安住在真實的心性，你對心中的主人跟客人還分不清楚；以我們的標準來看，你這個人還是顛倒眾生，你還沒有真正修學上路，你跟三寶叫做結緣，你連路口都還沒有找到，你根本談不上上路。

一個人要真正能夠看清楚生命的真相，照見五陰皆空，然後在「我空、法空」的清淨本性安住，從此以後你跟生命開始保持距離，從「無住」當中而「生心」，這時候我們說你這個人修學已經上路了。為什麼呢？因為你認清路頭，你找到了生死的關鍵點。

在整個「禪淨雙修」當中，很多人問我：「為什麼念佛要修禪觀？」就是為了「改變你的心態！」。因為你用攀緣心念阿彌陀佛，所有的佛號都變成一種攀緣的力量。阿彌陀佛是無量的功德，但被你的心染污了！內心是攀緣，一切法成攀緣。

如印光大師說的：本來是一顆摩尼寶珠，結果佛號到你的心中變成一顆糖果。所以：我們必須透過大乘的禪觀，然後——「破妄顯真」——真實的找到我們的家，然後從那個地方——提起佛號。這個佛號才能夠堅固。

那我怎麼去找到我的家呢？《楞嚴經》的思想模式就是「空、假、中三觀」，

你遇到任何的人事問題，你永遠保持「空假中三觀」。第一、你要先修「空觀」破執。我們遇到一個生命的現象，可能是個順境也可能是個逆境，我們一個最大的毛病就是「心隨境轉」，我們順著因緣的方向去走，那就錯了！

《楞嚴經》告訴我們你要逆向思考，你要問它「你從什麼地方來？」你不要管這個因緣怎麼走，你要去「迴光返照」，去找它的根源「你從什麼地方來？」你為什麼有這樣的色身？你為什麼會有這樣的思想？從什麼地方來？答案就是：「覓之了不可得。」我們從「空性」而來，只就是一種業力的顯現，我們過去曾經有一段的業力，現在表現出來，而創造你今生的一個假相，這個假相是「因緣和合，虛妄有生；因緣別離，虛妄名滅。」它只就是生命的一種假相，它沒有真實的體性。

當我們看清生命的真相，我們的內心開始平靜下來，開始無住；能夠不住在色受想行識，我們從今以後不再跟我們的感覺走，不再跟著我們一時的想像走，在生命當中，這叫「正念真如」。在你回家的路途中，雖然感覺還會不斷的干擾我們，我們過去習慣貪戀娑婆的想法，還會不斷的刺激我們，但是你可以做到不隨妄轉。因為它是一時的假相，你連斷都不要斷它，因為它是虛妄的，你

斷它做什麼呢？你只要不跟它結合，它就對你不能產生干擾。所以在整個生滅的因緣當中，找到一個不生不滅的家，就非常重要。第一、讓你今生能夠達到最大的安定。第二、讓你所念的佛號變得非常的堅固不可破壞，你的煩惱不能障礙你，即使你有病痛也不能干擾你，外在的鬼神、外在的魔王也不能刺激你，因為你的心住在一種真實不生滅的本性。

所以「空假中」從『空觀』找到我們生命的安住處；『假觀』讓我們務實地面對生命，也不要否定今生的五陰假相，因為你未來往生淨土的資糧，還得靠這個假相，靠你的身體來拜佛、靠你內心來憶佛念佛。大乘佛法觀一切法空，但是不壞假名、假相、假用，保持它的功能，但是不要對它產生執取，這個我們叫做「借假修真」。

所以當我們用「空假中」的智慧來面對人生的時候，你這時候的心態才是最圓滿的心態。大乘佛法對於人生就是這三種看法：「空、假、中」，『中』它是一個調整，其實就是「空觀跟假觀」的調適。你覺得你最近躁動不安，「假觀」太強，就加強「空觀」；你覺得你最近好像心力提不起來，太沉悶，加強「假觀」，思惟你來生的安樂，思惟你極樂世界的功德，由這種功德相、安樂相，來

啓發你前進的動力。『中觀』是隨時調整自己的腳步，讓你合乎中道。禪觀就是一種心態的調整，你平常經常保持對五陰身心的不即、不離，臨命終的時候，你生命的水泡破裂的時候，對你不會產生太大的影響，你早就有心理準備了，因為般若波羅蜜的智慧的確是可以引導我們到達彼岸。

「結示法要」中有二段，首先我們要知道我們的生命最大的障礙是什麼？「陀那微細識，習氣成暴流。」經典上說：我們凡夫念『大悲咒』跟觀世音菩薩念『大悲咒』所產生的效果並不相同，主要是因為我們的心中有很多很多的干擾，受到阿賴耶識的干擾。阿賴耶識是我們生命的倉庫，我們生命中走過的路都會留下痕跡，留下一些煩惱跟罪業，不幸的是，都被阿賴耶識給記憶下來。

所以我們現在生命體的身心世界，是把過去的你，全部放在現在的心中。我們為什麼會有現在？從《唯識》的角度，因為你有很多的「過去、過去、過去...」，所以現在你的心態，是由很多過去的你累積而來的，這個就是「阿賴耶識」。假設你不改變心態，你很難走出過去的障礙，因為我們的生命，有些是善業表現出來的，有些是惡業表現出來的。

蕩益大師對「阿賴耶識」講出一個評論說：「無量劫來生死本，痴人認作本

來人。」阿賴耶識是生死輪迴的根本，但是我們緊抱著阿賴耶識不放，我們寧可被它拖著走。事實上，我們在修學當中，所破的生滅心，就是「阿賴耶識」，當然也包括了第七意識，把它執著為「我」；還有第六意識錯誤的想像；「六、七、八」這三個心識，都是我們所要破除的。那應該怎麼辦呢？

「自心取自心，非幻成幻法。不取無非幻，非幻尚不生，幻法云何立？」

自心去取著自心，這第二個『自心』是指「阿賴耶識」，它如實的把我們的身心世界變現出來；第一個『自心』是「第六意識」的攀緣，執著有一個「真實的自我」和真實的法，然後產生顛倒想，就自然產生輪轉生死的業力。

我們剛開始在修學「把心帶回家」的過程當中，最重要就是「不取」。首先，你要不斷告訴你自己，你眼前的因緣都是暫時存在的，你不能取著，你一「取著」有二個過失：一、你今生一定會活得很痛苦；二、你永遠不可能出離生死，你會被業力牽著走，產生一種惡性循環輪迴的力量。

為什麼說我們「取著」眼前的生命，便會產生痛苦呢？

因為，我們的生命是由「阿賴耶識」的能量釋放出來的，「阿賴耶識」是一

個善惡的混合體，我們過去造了善業，同時也造作了惡業。所以稍微懂命相學的人都知道，我們生命當中有三種因緣是沒辦法具足的，一定有一方面的殘缺：「孤、貧、殘」。如果你一定要取著今生的生命，那你就要做出抉擇：第一個、你是孤獨的，你的情感生活會非常失敗，包括夫妻的因緣、子女的因緣，你永遠是孤獨的；第二：你選擇貧窮，你經常為了衣食要奔忙；第三、殘缺，你身體有重大的病痛。以五術的觀點，如果你今天身體很健康，財運也非常的好，你的感情生活也非常的豐富，這是一個不吉祥的現象，因為你的生命到達了巔峰，物極必反，這是大凶之兆，這不合乎生命的真相。因為生命總是有殘缺，你一旦取著，你肯定要受痛苦。

佛陀在經典裡講得很清楚：佛陀說有一個人去禮拜天神，禮拜了十二年。天神被他感動了，就跟他敲門說：「你頂禮我這麼久，我把我的女兒送給你。」送給他一個非常漂亮的美女叫做「功德天」。他說：「你需要什麼，你向她祈求，她能給你帶來各種的安樂。」當這個人正在歡喜的時候，功德天的妹妹也過來了，她叫「黑閻女」。她說：「我是他妹妹，我同她在一起，從來沒有分開過。她給你種種快樂，我專門製造災難、痛苦，你如果喜愛她的話，就必須喜愛

我。……」當你對生命產生執取的時候，它一定會讓你痛苦，更嚴重的是：臨命終時，你的心會產生很大很大的顛倒跟障礙。所以我們現在要試著跟我們的五陰身心保持距離：「不迷、不取、不動」，這在禪宗所講的境界叫「大死一番」。總之，「禪觀」的思想，就是你要能夠「破妄顯真」，你要對生命的假相慢慢放下，安住在一念清淨不生不滅的本性中，從那個地方來建立你所有的功德，這才是真正的功德。換句話說：以不生滅心來修學一切善法，這樣有什麼好處呢？

◆ 丁二、功德超勝

是名妙蓮華，金剛王寶覺。如幻三摩提，彈指超無學。此阿毗達磨，十方薄伽梵。一路涅槃門。

當我們能夠對五陰的身心開始以「空假中」三觀，保持「不迷、不取、不動」，這就是一種微妙不可思議的蓮華(境界)。大乘佛法喜歡用「蓮華」來表達菩薩的智慧，蓮華的特色是出汙泥而不染。它能夠在五欲六塵當中活動，但又能夠不取於相；在俗中能不失真實相，所以能夠出汙泥而不染。「金剛王」指的是這種智慧，就像金剛一樣的堅固，能夠破除一切的障礙。其實，所有的障礙

都是我們自己捏造出來的，是我們自己障礙自己。因為業力它沒有錯，你今天遇到什麼人，遇到什麼事...事出必有因。我們身為一個有情眾生，我們必須要無條件的去承擔我們過去的業力，這個沒話講。

修學佛法，第一個特質就是先「認命」！你要先「認命」才能夠去「改造」未來。我們現在不是這樣。當我們過去世所有的業力顯現出來時，我們會盡力抗拒，弄得自己現在很痛苦，也把來生破壞掉，什麼都沒有了！所以你一定要用智慧來觀察。你面對你過去業力的顯現，要想一想：反正它只是一個能量的釋放，過去就好；不要讓這個能量再產生惡性循環的力量。所以真正的『金剛』就是破壞你心中的執取，而不是去破壞外境。

我必須提醒大家一個觀念：「如果你每遇到什麼事情，都是去怪罪別人、去改變外在的環境，你這樣的心態到臨命終的時候，會讓你非常的痛苦！」因為你的心習慣跟外境結合在一起，你到臨命終的時候，突然要把心收回來，收不回來，你的心在外面的六塵境界中活動太久了。所以你要訓練你自己，遇到事情先調整你自己的心態。

我告訴大家一個觀念：「任何一件事情會在諸位的身上發生，一定有它的

原因，而這個原因跟你有關係——自己造作的，是自作自受」；沒有一件事情會莫名其妙出現的，不可能有這種事情。「金剛王」就是說，我們現在必須無條件的承當過去業力的釋放，今生的一切我認了，好壞都不取，我著眼在如何創造未來的生命。

你知道我們今生的使命是什麼嗎？有二件事，人生只有做二件事：第一個來還債，把過去的債還完。第二個更重要，創造來生；第一、「酬償過去」，第二、「創造未來」。這時候你對今生的態度，你如何用智慧去面對你的生命，就扮演很重要的角色。

人生的重點在「過程」，你重視「結果」有什麼好處呢？結果是每一個人都必須面臨死亡，結果是每一個水泡都要破裂，沒有一個例外，你福報再怎麼大，這個水泡也要破裂。問題是在破裂之前，你用什麼樣的心態來面對這樣的破裂，那你的智慧就很重要。我們要經常觀察，對人生保持「不迷、不取、不動」，我們對於已經要成熟的業力，保持「認命隨順」，但是我們內心當中要創造另外一個功德：如何憶佛、念佛積集來生的資糧，這個才是重點。(下文會講到。)

「寶覺」是一種智慧。「禪淨雙修」的心態，他看人生跟我們一般人不太一

樣，一個安住在不生滅心的人，他不是來享用的。如果你是抱著一個來受用人生的心態，你很難往生極樂世界，你要把人生當作歷練，「歷事練心」。它是讓你積集往生資糧的所緣境，如果你抱著一種受用的心態，那你是跟它結合在一起。人生不是讓你來享用的，是讓你來「歷事練心」，假借人事的因緣，來積集你往生的資糧。遇到順境我們感恩阿彌陀佛，遇到逆境加強我們往生的力量，如果能這樣的話，所有的環境對你來說都是幫助修道的增上緣。

我要提醒大家一件事情：不要想去改變外在的環境！你會越弄越糟，你會把今生弄得很糟，也會把來生破壞了。你如果老是注意外境，你就誤了今生，你來生也沒希望了！最好的心態，是把這樣的環境，當做你往生的資糧。我遇到「順境」，我深深感恩阿彌陀佛祂對我的加持；我遇到了「逆境」，讓我更加的覺悟，我不能再輪迴下去。這樣任何環境對你來說，都是增上的力量。這種智慧就是一種不可破壞、任何因緣都不能破壞你往生願力的一種智慧，叫「金剛王寶覺」。

「如幻三摩提，彈指超無學。」「三摩提」是一種止觀三昧，這個三昧為什麼叫『如幻』呢？因為我們在正念真如的過程當中，是「空假中三觀」，雖然觀

一切法空，但是不否定生命的假相、假用，叫「如幻」。你說它沒有，它有它的相狀跟作用；你說它有，它又沒有真實的體性，是暫時有，所以只能說是如夢如幻的一種三摩地。也就是觀一切法空，而不壞假相；這樣的功德，是超越一切二乘的功德，因為二乘是偏空的，它沒有修假觀，所以他不能積集資糧。

「此阿毗達磨，十方薄伽梵，一路涅槃門。」

「阿毗達磨」指的是無上殊勝的意思，它是一種無上殊勝的法門，而且是「十方薄伽梵」，『薄伽梵』就是佛陀。十方三世一切佛，要成就大般涅槃必經的道路，只有這一條路，沒有其它的路可以走。你要用「空、假、中」的智慧來面對人生，這功德是最大、最殊勝的。

「如幻三摩提」我們再解釋一下：一、小乘對人生的觀察，我們叫「減色取空」。他對人生是否定的，他觀察「諸行無常，諸法無我，涅槃寂靜。」所以小乘法它不把人生當歷練，他強調的是個人的解脫，唯有求「出離」，因此離開人群而走入山林，他的思想完全趨向「空性」的境界。從大乘的角度來看，這個人雖然成就解脫生死，但是利他尚未圓滿，無法成就功德莊嚴，因為他否定了生命的假相、假用。所以小乘佛法的空觀，我們叫做「偏空」的思想，是消

極的厭世思想。

二、大乘佛法的空觀叫「緣起性空」：他從因緣所生當中迴光返照「你從什麼地方來？」我們要否定的是它的「自性執」，它是沒有自性的，但是我們不否定它的「作用」；只否定它的體性，不否定它的作用。

大乘佛法的『空』是「色即是空」，也是「空即是色」，雙向思考。我們可以從現前的五陰當中回到了清淨本性，在那個地方安住；但是我們也可以從清淨本性，回到眼前的身心世界「空即是色」。也可以這樣講：我們可以從現前的個體生命，回到整體生命；也可以從整體生命回到個體生命。大乘佛法是「色即是空」，但「空」還是要「即是色」，

這就是大乘佛法的「如幻三摩提」。它不否定你眼前的假名、假相、假用，只是破除我們的自性執而已。

這在整個修學念佛當中，你要先安住你的內心「把心帶回家」，你的心態是很重要的；你心態不調整，你今生會活得很苦惱，非常的動盪不安，你會不斷受到過去業力的刺激，包括臨命終亦復如是。所以我們應該在生命當中，找到

一個「無眼耳鼻舌身意」，沒有波浪般起伏的環境下，把心安住下來，以無住為住；或者說以「我空、法空」的真如理為住，以此把整個佛號的基礎奠定起來。就是找到你的不生滅心，然後在那個地方安住下來，這是十方一切諸佛一個必經的過程，就是所謂的「一路涅槃門」。

◆ 乙二、淨土宗修學法要

就禪觀的思想來探討，它比較偏重在以「空觀」來破執，所以它的「空假中」，其實是比較偏重「空觀」這部份。淨土宗是比較偏重在「假觀」的「從空出假」，產生一種正確的憶念，它的重點在「感應道交」。禪宗的思想在正念真如，它是一種理觀，理性的觀照；而淨土宗，它是因緣的事修。二者雖然修持的方向不同，但是彼此具有相互關係；因為你的感應道交，必須安立在「不生滅心」的基礎上。為什麼不能用「攀緣心」來感應道交呢？因為你用攀緣心來念佛，有很多的過患。

◆ 丙一、感應道交

譬如有人，一專為憶，一人專忘，如是二人，若逢不逢，或見非見。二人相

憶，二憶念深，如是乃至從生至生，同於形影，不相乖異。

這段文講出一個譬喻：我們在這個世間，我們面對很多眾生，我們把眾生分成二種，一種是跟我們沒有緣的眾生，你到街上，或到超商去，你看到他沒感覺，他看到你也沒感覺，為什麼呢？有它過去的因緣：「一專為憶，一人專忘」。

為什麼你跟他會沒感覺呢？因為在過去世的生命當中，可能是某甲去憶念某乙，但是某乙心中早就忘了某甲。這當中有一個人憶念某一方，但是某一方並沒有釋放出一種相對憶念的力量，那麼這二個人在未來的生命當中，是「若逢不逢」，可能是相逢，也可能不相逢；即便是相逢也沒有用，「或見非見」，相逢就等於不相逢，即使是見面，你跟他在超商見過好幾次面，但是完全沒有產生互動的作用，有見面等於沒有見面，視若無睹，當面錯過，不能產生感應的力量。就是因為你過去生跟他沒有相互的憶念，所以你看到他沒感覺，他看到你也沒什麼感覺，今生會變成跟你無緣的道理。

有些人跟你因緣很好，好比你看到你自己的兒子，你就打從內心起了歡喜，他看到你也打從內心的歡喜。這是怎麼回事呢？『二人相憶，二憶念深』。有緣

還分二種：一種是緣很深，一種是緣很淺。假設你跟他有緣，但是緣很淺，二個人只是偶爾的憶念，你可能是偶爾會想起他，他也是偶爾會想起你，但是時間不是很相續，有緣但是緣不深。第二種是「二憶念深」，這個是經常的、相續的去憶念到對方，他也是經常、相續的憶念你，這時候你們二個人的因緣就很深；你們今生會在一起，來生會在一起，再來生也在一起，就好像形體跟影子一樣，你們的因緣就不會再分離了，你們的生命總是會相逢、總是會成為眷屬。為什麼？因為你們過去生中彼此互相憶念對方。

這地方並沒有提到「惡因緣」的眾生。什麼叫「惡因緣」的眾生呢？惡因緣還是「有緣」。就是你過去用煩惱心、瞋恨心來憶念他，假設你今生經常用一種負面的情緒，來憶念某甲，他也用負面的情緒來憶念你，那糟糕了，來生變成惡因緣。

人跟人之間完全是因為彼此的憶念，而產生一種相互的關係，內心的互相憶念，決定你來生跟他會是什麼樣的因緣。這是世俗的因緣，它只是個譬喻。

淨土宗的重點就是：你要往生，你得靠『阿彌陀佛』來接引你。那麼阿彌陀佛祂到底會選擇去接引誰呢？這就牽涉到你跟阿彌陀佛必須要有很深厚的因

緣。關鍵在哪裡呢？看以下經文就清楚了：

十方如來，憐念衆生，如母憶子，若子逃逝，雖憶何為？

子若憶母，如母憶時，母子歷生，不相違遠。

「感應道交」不是單方面的，身為阿彌佛陀，祂對眾生是什麼心情？身為一個如來，祂在大般涅槃、寂靜明了的心性當中，祂的大悲心時時憫念著眾生，就像母親憶念兒子一樣。佛陀為我們安排了「四十八願」，這「四十八願」已經存在法界當中，而且祂「四十八願」已經對我們釋放出很強烈的磁場、很強烈的善意。但是感應道交不是單方面，「若子逃逝，雖憶何為？」你整天所想的，都是你現在這些塵勞的事情，你的色身怎麼樣、你的感受怎麼樣、你有什麼樣的妄想出現...你的心都在五陰身心裡面不斷的活動，當然你來生只好在三界，再創造一個五陰，因為你整天憶念你的五陰。身為兒子離家出走，你從今以後，你再也不去憶念母親，母親對你的憶念是不能產生感應的。反過來說，身為兒子的，能夠不斷的憶念母親，就像母親憶念兒子一樣，這時候母子之間的關係，生生世世就能夠相逢在一起。

意思是說：阿彌陀佛祂在過去的無量劫當中，經過五劫的思惟，成立了四十八願，然後再用塵點劫六波羅蜜的善法把它填滿，變成一個有真實功德、有真實救拔力量的「四十八種功德力」存在法界當中，祂不斷的對眾生釋放善意，但是我們沒有相對的去憶念佛陀，那四十八願對我們等於沒有效果。

很多人問我：「有沒有阿彌陀佛的存在？」答案只有一個：「很難講！」你不相信祂，對你來說就不存在；你不憶念祂，對你來說就是沒有。所以阿彌陀佛到底有沒有存在，這個是你決定的。你問我，我怎麼知道，我怎麼知道對你有沒有存在呢？你相信祂的存在，你不斷的憶念祂，對你來說，就是存在。所以佛陀跟眾生的憶念...你看這個人就這麼容易跟本師釋迦牟尼佛感應...觀世音菩薩也沒念幾聲，他就跟觀世音菩薩感應...我告訴大家「事出必有因」，生命沒有一件事情是偶然出現的，不可能！你說他只念幾聲，那你知道他前生念多久、念多少聲呢？

當然，過去的...我們也不知道，但是從現在開始，也就是說你今天下定決心往生極樂世界，你就必須要仰仗佛力，這時候你對阿彌陀佛的「憶念」，就扮演很重要的角色。「憶念」包括二種：一、「信心」的憶念，二、用「願力」來

憶念。很多人只會用信心來憶念阿彌陀佛，但是有些人對往生的意願不高，這是一個很嚴重的問題。他相信阿彌陀佛可以救拔我，但是他念佛大部分只是在消業障、增福慧。這樣阿彌陀佛的聖號對我們的救拔，只僅於現世的安樂。

你必須對阿彌陀佛釋放二種訊息：一、信仰皈依的心，二、往生的心。那麼阿彌陀佛就給你二種功德，包括「今生的安樂」，包括「來世的往生」。所以你用什麼心態來釋放你的佛號，阿彌陀佛給你回應的功德力，就因你所釋放的「信心」跟「願力」不同，會有不同的效果。但是如果你完全沒有憶念，那阿彌陀佛在你生命當中就等於不存在。

這裏是把「感應道交」，彼此間心靈的互動先做說明。

淨土宗的特點，它是一種「本尊相應」的法門，也就是一種「他力」解脫的法門；我們來世的解脫及今生的安樂，其實是阿彌陀佛加持我們的。我們要做的唯一一件事情，就是想盡任何辦法跟「阿彌陀佛」感應道交，只做這件事情。

在跟阿彌陀佛「感應道交」當中，你要做兩件事：一、應無所住，二、生其心。我們一般凡夫都是跟我們眼前的五陰身心感應，因為你不斷的憶念它，不斷的執著它，所以來生只好再出現一次。現在，我們必須先對五陰的執取放下。

憨山大師說：為什麼我們念佛人一定要修般若法門呢？我專心念佛就好，我直接轉念念佛就好，對五陰的執取不用透過般若的觀照，直接就這樣轉過去，對五陰的執取把它轉到佛號去就可以了，為什麼要加一個「禪觀」在裡面呢？

憨山大師說：你做不到的！因為五陰對我們是非常熟悉的境界，我們在三界打滾得太久，每一次的生命都有一個五陰身心，對我們來說這件事情太過熟悉、熟悉了！我們對我們色身的執取，對我們內在的感覺感受、對我們一時的想法，這些事情太熟悉了，連作夢都能夠知道它的存在。假設你沒有經過般若

法門的破執，你根本轉不過去。

憨山大師說：假設沒有修『般若』法門來破執，臨命終有二種情況：一是對三界五陰身心的貪著現前，也可能你佛號的力量也現前。但是，不幸的是我們對於身心世界的執取是『熟』境界，佛號是『生』境界，結果就隨五陰身心而流轉，因為它勢力強大—強者先牽。

所以，我們在生起憶佛、念佛之前，要先把我們經常習慣在五陰流轉的那些心，把它找回來，不要再這樣下去了，這會創造生死業力的！

禪觀的思想就是：「把心帶回家」。凡夫心總是繫著在五陰，遲早要壞事的，臨命終時他肯定要顛倒。禪觀是無住「以無住為住」，先把在五陰的身心，慢慢收回來、慢慢收回來，當然這不是一天二天，但至少你要給自己一個方向。就是我年紀越大的時候，我這一念心，一定要對外面的執取慢慢的收回來。不可能說你平常對五陰身心很執著，臨命終的時候突然間不執著，不可能有這種事情。你這一棵樹平常往東邊在倒，它怎麼突然間會往西邊去呢？不可能有這種事情，你一定是慢慢的調整，習慣性的東西你要慢慢調整。佛陀要我們從五陰裡面拉回來，剛開始會有一點強人所難，但是你要勉強自己，因為這是你唯一的道路。

所以先求「無住」，然後生起「憶佛念佛」的心，你肯定會成功，「有禪有淨土，猶如帶角虎。」

前面「禪觀」是把心帶回家，「淨土門」是從家裡再重新出發往淨土的方向去，一個是把心帶回家，一個是重新出發。

◆ 丙二、功德利益

◆ 丁一、現世安樂

若眾生心，憶佛念佛，現前當來，必定見佛。去佛不遠，不假方便，自得心開，如染香人，身有香氣，此則名曰「香光莊嚴」。

蕩益大師說這段經文等於說出了淨土宗最重要的心地法門，就在這裡。

「若眾生心」，眾生指的是我們這種生死罪惡的凡夫，我們這一念心夾帶無量無邊的煩惱、無量無邊的罪業。但是沒關係，你不要執著它，我們說過不要跟它走在一起，跟它保持距離，讓它慢慢的沉澱下來。一個有志於求生淨土的人，你一定要跟你煩惱的心、罪業的心保持距離，不要太隨順它，「心常覺照，不隨妄

轉」。然後在「無住」的基礎之下，做二件事：『憶佛、念佛』。

「念佛」是一種「止」，是安住的一種念力。佛號在念佛當中，它主要是靠音聲來攝持我們這一念心，你要「一句阿彌陀佛，念、誦、聽」。你在心中要產生一種皈依的心，然後透過嘴巴的讀誦，創造音聲，最後你再聽回去。打佛七也好，打佛三也好，剛開始你只做一件事情「聽你自己的音聲！」你的心就跟著你的音聲走，就對了！你每一個動作都要聽到你自己的音聲，這就是念佛，把心安住在你佛號的音聲。在整個打佛七當中，剛開始你就創造一個音聲，然後把你的生命投進去，念到最後你的身心世界不存在，只有一句佛號「法界一聲」。念佛主要是安住的「止」。

「憶佛」是關鍵，是指平常的「觀照」。我們平常除了念佛以外，要不斷憶念阿彌陀佛的功德。應該如何「憶念阿彌陀佛本願功德」呢？善導大師講得很清楚，善導大師在解釋四十八願的時候，他講到往生的三資糧：「至心信樂。欲生我國。乃至十念」。善導大師對「至心信樂」有詳細的發揮。「至心信樂」在善導大師整個開示當中，他解釋為「順從本願」——就是我們一個罪惡凡夫，你時時刻刻每一個念頭，要歸順在阿彌陀佛本願的座下。比方說，你必須把你生

命所有的功德...我為什麼能夠創造善業?我為什麼能夠拜佛?...你要不斷的觀想，這是阿彌陀佛本願的攝受；你為什麼能夠有今生的福報?你也要觀想這是阿彌陀佛本願的攝受。我們在往生淨土的人避免去思考「自我意識」，說是我自己有這個善業，那你是活在自我意識，你這個叫做「順從本願」嗎?不是，這叫「順從自我」，那表示你還有力量來面對生命。這就不能叫做：「一心歸命，通身靠倒。」要像三歲的小孩沒辦法站，只能靠阿彌陀佛給他慈悲的救拔與扶持。

「憶佛」的意思就是：你不斷的憶佛，你的心跟佛陀永遠同在一起...

我現在為什麼還能夠走路?因為阿彌陀佛的本願攝受我。為什麼我能夠拜佛?答案只有一個，阿彌陀佛本願對我的攝受。印光大師說：你必須要「即眾生心，投佛覺海。」你必須要把你的身心世界全部的、毫無保留的投入阿彌陀佛本願功德海中，這樣才叫做「順從本願」。善導大師講出一個標準說：如果你認為你業障深重，你不能往生，你是在抗拒本願！你還活在自我意識裡，表示你沒有完全投大覺海；如果你認為你福報不夠、不能往生，也是抗拒本願，你沒有真正的憶念佛陀。所以「憶念」這個『憶』字，以善導大師的解釋，就是「順從」的意思。

你必須把你的身心世界，毫無保留的跟阿彌陀佛的本願結合在一起！

也就是說：我們的心跟阿彌陀佛的心，要能夠心心相印。感應道交最大的障礙是什麼？是自我意識。這個「自我意識」是非常可怕的，我們捏造一個自我，然後以自我為中心，你就很難跟阿彌陀佛感應道交，因為你都活在自我意識之中。

禪觀它要破除的，就是幫你掃除「五陰身心」各種障礙，照見五陰皆空，見「我空」，也見「法空」。五陰身心的色受想行識，只是一種「因緣和合，虛妄有生，因緣別離，虛妄名滅。」如水泡般，暫時生起的假相罷了，沒有真實的自我。只要能不被現前的五陰所障住，你就很容易順從本願。所以修般若的人要順從本願非常簡單，因為他知道身心世界沒有一個「常、一、主宰」的我。也就是說：我們在念佛當中，除了佛號之外，你那一念歸命的心，非常的重要。你應該用什麼心態來念佛？你必須把你的生命，完全的投入阿彌陀佛的本願海當中，以這樣的心情把佛號提起來。

這樣有什麼好處呢？「現前當來必定見佛。」「現前」指的是今生能夠見佛；「當來」指的是臨命終見佛。見佛有二種：一個是必定見佛，第二個是去佛不

遠。這一段經文，在古德的註解中，有二層意思：「必定見佛」叫「顯應」；你很清楚的看到阿彌陀佛現前為你加持，這在念佛感應錄裡面可以看到很多這種公案；第二種是「去佛不遠」，它是一種「冥應」，冥冥當中的感應，我們感覺不出來，但事實上，阿彌陀佛已經幫我們化解很多障礙。有時候...我們會覺得我們念佛還有障礙，其實你不念佛更糟糕，因為阿彌陀佛四十八願，祂本來就對我們釋放一種憶念的力量，只要你心中憶念祂，馬上感應；但是感應的情況，有一種是你能夠見聞覺知的，有一種是你不能見聞覺知的，叫做「冥應」。

一但是「見佛」或是「去佛不遠」，你有什麼好處呢？「不假方便，自得心開」你不必假借其他的方便力，就能夠心開意解，破除一切的障礙，增長我們的善根。這是把淨土的因果講出來：

淨土宗的因地就是：憶佛、念佛。淨土宗的果地功德就是：現前當來必定見佛。這樣的情況，以一種譬喻說明：「如染香人，身有香氣，此則名曰香光莊嚴。」一個做香的人，他身上本來是沒有香氣，但因為他經常的跟香在一起，他就沾滿了香氣。香氣如此，光明也是這樣，我們身上沒有光明，但是我們經常跟光明在一起，我們也能夠得到光明。所以我們不斷的去創造佛號，並對它

生起一種皈依的心時，就能完全地順從在阿彌陀佛的本願功德之下。這地方所強調的是偏重在「信心」，以信仰的心來念佛，產生現世的消災跟免難。

我們講一個實際的公案：

台中蓮社，有一個佛友叫李水錦居士，這位李水錦居士他的母親受過菩薩戒，他的母親在七十幾歲時，右邊的胸口長了一個腫瘤，醫生判斷是肝癌第三期，癌細胞已經擴散，沒辦法開刀了。她躺在病床當中非常的痛苦，因為癌細胞已經完全擴散了，但是她對阿彌陀佛的皈依心很強，她在這六個月當中，每天早課跟晚課的時間，勉強自己起來憶佛跟拜佛，「不能拜要它拜，不能專要它專。」後來有一天晚上十點多的時候，她看到窗口有一道金黃色的光明照進來，照在她的身體，這時候她突然感到她胸口長腫瘤的地方，皮膚裂開來，流出很多黑色的膿血，她把這血擦乾以後，第二天早上起床，她的精神體力慢慢的恢復了，結果再去檢查，她身上肝癌的腫瘤完全消失掉。

當然這是「必定見佛」很明顯的一種感應，也就是說阿彌陀佛四十八願，祂每一個願都有一個加持力，每一個願都釋放出對眾生的憶念。這個居士她也釋放出她的憶佛念佛，包括對阿彌陀佛的順從皈依，也包括了不斷的持名，結

果觸動了四十八願對她產生一種強大的加持力，而產生一種現世的安樂。在大乘經典上說，佛菩薩祂的福報可以跟我們分享，但是佛菩薩的智慧善根，不能跟我們分享，智慧你要栽培，但是祂可以把祂的福報，來幫助我們消災免難，這一點做得到。

佛在世的時候：有一位「釋提桓因」也是這樣。釋提桓因他五衰相現，他頭上的花枯萎、身上產生臭味、乃至於衣服產生污垢、身上失掉光明，最後不樂本座，他知道他天上的福報即將享盡。這時候，釋提桓因去找大梵天，請大梵天幫他作一些修法，來幫他延長壽命。大梵天說：「這我沒辦法，延長壽命對我來說沒辦法。」大梵天說：「但是有一個方法能夠救你，釋迦牟尼佛現在剛好出世說法，你趕快去求他。」

這時，釋提桓因趕快化成一個道人，來到人世間，走到了精舍，看到釋迦牟尼佛的時候，他的壽命剛好快要結束。他至誠的拜下去，念一聲『南無佛』就死掉了。因為他用強烈皈依的心，跟釋迦牟尼佛的本願功德感應道交，所以死掉以後，投胎在豬的母胎裡，變成一隻鄉村的一隻小豬。但是因為他一念強烈的「憶佛、念佛」皈依的心，福報增長了，結果那隻母豬就像發瘋一樣到處

亂撞，也就流產了。流產之後，他因為投胎的那隻豬死掉，回到他原來的本位，又多了一期釋提桓因的壽命。

我覺得我們對於佛菩薩的功德，沒有拒絕的理由。其實十方諸佛菩薩祂們的本願功德，都在憶念我們。當然從現世安樂的角度來說，你念阿彌陀佛、念觀世音菩薩、念地藏王菩薩，你都可以跟佛菩薩感應道交，這沒有問題。只要你真實的順從祂的本願、你真實的憶念祂的聖號，可能是在明顯中來對你感應，也可能是暗中對你感應。

但是這當中有一個問題存在，我們會覺得有些時候，我們求某些事情，好像沒有出現，對不對？這在《攝大乘論》有提到：你所求的跟你的「道業」不相應的，佛菩薩不會給你；對你道業沒有幫助的，佛菩薩不會給你。這個地方大家要清楚。我們在憶佛、念佛當中，依止信仰的心，肯定能夠見到佛陀，肯定能夠破除障礙、增長福報，這是現世的安樂。

◆ 丁二、究竟解脫

我本因地，以念佛心，入無生忍，今於此界，攝念佛人，歸於淨土。

前面是比較偏重在一種信仰的心來念佛，這地方是更進一步的「往生的願力」。「我本因地」，『我』指的是大勢至菩薩，『因地』是他在凡夫位的時候，他是憶佛、念佛的心，他是在穢土中成就「無生法忍」。大勢至菩薩依照經文的意思，他並沒有求生淨土，但是他來到娑婆世界，他是攝受念佛人，最後一定要歸於諸佛的淨土。

我們先解釋「往生的觀念」：龍樹菩薩他在判定「難行道、易行道」的時候，他並不強調求生淨土，求生淨土的觀念並不明顯。因為龍樹菩薩那個時候，還是正法的時代(佛滅度六百多年)，那時候善根強，環境也殊勝，所以那時候只是判作「難行道」，就是你在修學的過程當中，你都不用求阿彌陀佛、十方諸佛的幫忙，你自己去處理你生死的業力，這叫「難行道」。第二種就是我們在修學過程當中，我們不斷求本尊的加持，求文殊菩薩、普賢菩薩的加持，求阿彌陀佛的加持，冥冥當中破除障礙，這叫「易行道」。我們要善於利用諸佛菩薩的功德，來幫我們破障，這叫易行道。所以在龍樹菩薩的判教當中，早期的淨土思想只是憶佛、念佛，並沒有歸於淨土的思想。

但是到了唐朝曇鸞大師的時候，就不一樣，慢慢進入了末法時代，這時候

就不完全只是以信仰的心來憶佛、念佛；更重要是在生命結束的時候，要歸於淨土了，大家就考慮不能在娑婆世界待下去了。這個思想善導大師講得很清楚，他講內因跟外緣：一、內因力，我們本身的善根薄弱，容易退轉；二、在外緣當中，我們面對是一個五濁惡世，去佛久遠，邪師說法如恆河沙，邪正難分。我們的善根在流轉當中不斷的退化，而外在環境的干擾越來越熾盛，所以這個時候就要考慮求生淨土的問題。

我們應該怎樣去看生命？第一個：生命是變化的，這是第一個思想，你今天跟昨天肯定不一樣，由此道理類推，你也可以判斷，明天跟今天肯定不一樣；生命是變化的，它不是一條直線，它是波浪有起伏的。

第二更重要，它是往「壞」的方向在變。生命的變化是越變越糟糕。所以你今生對眼前的「佛法僧三寶」不太滿意，我保證你來生來會更失望。你可能連佛像都看不到，你看到的出家眾可能不是今生這個樣子。我們整個善根的啓發要仰仗三寶外緣的因緣，假借「托彼依正，顯我自性」。而你的善根要增上，你要假借三寶的因緣，但是你所假借的三寶是一個非常薄弱的力量，那你的生命要增上就很困難了！所以到了末法時代，我們要很慎重的去思惟「生死的問題」。

講實在話，學佛不是你今生活得很安樂就夠了，以蕩益大師的標準，解決生死問題是非常重要的。因為你整個成佛之道當中，「三界生死」這一關是最難跳脫的，而且障礙最多。五陰魔干擾你、五陰的障礙、外在的鬼神障、魔王的障礙、冤親債主的障礙，各種障礙都有，你跳出三界之後，後面的成佛之道就一帆風順了。

諸位應該記得，釋迦牟尼佛在《阿彌陀經》流通分的時候，特別講出他個人在五濁惡世修學的心聲。釋迦牟尼佛說：弟子們！你們要知道：『當知我於五濁惡世，行此難事，得阿耨多羅三藐三菩提，為一切世間說此難信之法，是為甚難。』我看過很多大乘經典，很少看到釋迦牟尼佛說「這件事情很困難的」，很少聽到。但釋迦牟尼佛很明確的說到：在五濁惡世裡面，成就無上菩提就很困難。印光大師說：沒辦法，「逆水中的魚！」你很努力用功，頂多保持原狀。所以在娑婆世界，你不要說進步，你保持原狀就很厲害了，因為它大方向的力量，是往放逸的力量在走。你要去看看超商，走一趟，你就知道什麼叫做五濁惡世，外在的環境、六塵對你的刺激越來越厲害，所有的修學都必須要「都攝六根」向內安住，當外在的環境刺激對你越來越厲害的時候，你就很難修學了。你看，

大勢至菩薩也說到：「今於此界，攝念佛人歸於淨土。」因為五濁惡世的到來，你今生沒有跳出去，我相信你來生更難跳脫出去。

這地方講到二個觀念，我們念佛的心態有二種：一、信仰的心，二、往生的心。第二個更重要，很多人念佛，他有信仰的心，但是不見得有往生的心。他對佛的功德有了解，但是他對淨土有所不知，所以他沒辦法很正確的去分別，你受生在穢土跟你往生到淨土，對你的生命有什麼差別，他缺乏這方面的判斷，所以他往生的意願不高，這非常可惜！所以他念佛的時候，只是啓動了佛號無量光的加持，卻少了無量壽的臨終救拔，就是你的心態欠缺往生的心態。所以你一個念佛的人，你要用二種心態來念佛：一、信心，完全投入阿彌陀佛的本願；二、你要有往生的願力。徹悟禪師說：我們臨命終的時候，是靠二種力量來牽引的：一是心力，二是業力。所謂的「心力」就是「心緒多端，重處偏墮」。我們臨終的時候，心是很複雜的，但是最重的心念，你往生的力量最強，就隨最重的心念走。二、業力：「如人負債，強者先牽。」所以淨土宗的人，你在臨終的時候，一定要培養一種「往生的念力」跟「皈依的信心」。一旦臨命終的時候沒有培養「心力」，那就由「業力」做主了。所以我們憶佛、念佛一方面培養信

仰的心，一方面培養往生的心，這二個是你的功課，這就是「假觀」。

◆ 丙三、結示勸修

佛問圓通，我無選擇，都攝六根，淨念相繼，得三摩地，斯為第一。

淨土宗「憶佛、念佛」的下手方便有二個：

一、「都攝六根」。

二、「淨念相繼」。

《楞嚴經》所說的法門，就是破六根，你的六根喜歡攀緣六塵產生顛倒想，然後就開始造生死業力了。我們剛開始「禪淨雙修」的「禪觀」，它就是在破六根的執取，然後從安住不生滅心來提起佛號。所以「禪觀」對我們「都攝六根」是有幫助的，從禪觀當中來提起佛號。二、「淨念相繼」，你每一句佛號都要具足你的信心、具足你的願力。「禪觀」能夠讓我們無住，幫助我們都攝六根；「淨土宗」的憶佛念佛，讓我們淨念相繼。

很多淨土宗的學者對於經論完全不看的，淨土法門「阿彌陀佛的淨土」，是

什麼樣的情況，完全不知道。其實，這對你非常危險。我們不可能對一個陌生的東西，產生強大的願力，這是不可能的事情；你對它完全不了解，然後你很希望去，這是不可能的事情！如果你對淨土，到現在還描繪不出一個明顯的藍圖出來，那你念佛大概就是消業障、增福慧如此而已，因為你沒辦法去憶念淨土。所以基本上，你要把淨土的功德，很清楚的在心中不斷的憶念，它有什麼安樂的功德、有什麼清淨解脫的功德....。

我們隨便舉個例子，你往生淨土基本上，第一個你身心是安樂的，無有眾苦但受諸樂，它沒有三惡道的痛苦。快樂的訴求，對我們凡夫是很重要的，衣食自然，你不用為飲食去奔波；五種神通，你的果報體特別有力量，遨遊十方世界，親近十方諸佛；壽命久遠，你不用受分段生死的痛苦。我們凡夫的「分段生死」，把我們弄得迷迷糊糊，好不容易修行有點功力，就這樣死掉了，然後又重新開始。分段的死亡，把我們的善根分割成一部份、一部份...沒辦法相續，讓我們前生的功德跟今生的功德，無法相續，一加一不能等於二，很糟糕！而極樂世界它有無量的壽命，所以你必須對淨土法門整個功德，要很清楚的知道。

我們今天創造一句佛號「無量光、無量壽」，這個佛號可能會到娑婆世界來

投胎，也可能會到淨土去，你都要想清楚。我們不可能等到臨命終再來做決定，不可能的事情！你這個佛號要往哪裡去？我們剛開始念佛依止信心——「即眾生心，投佛覺海」——我們把身心世界交給了阿彌陀佛，但這佛號有二種可能性：第一個、它帶到人世間，給你享受人天的安樂；第二個、它帶你到淨土去。你要很清楚知道，這二個結果有什麼不一樣。

你選擇娑婆世界，它會有過失：

第一、無常敗壞的過失：「任汝千般快樂，無常終是到來。」它讓你空歡喜一場。你得到一個美妙的水泡，再怎麼快樂，它畢竟是個水泡，它破裂的時候，因為你的過於執取，你一定會很痛苦；水泡會破裂的，有無常敗壞的過失。

第二、它會讓你產生放逸：世俗的安樂會讓我們產生貪欲跟瞋恚，它跟極樂世界不同，極樂世界的安樂是「自然皆生念佛、念法、念僧之心。」那是跟道業相應的，那是一種無過失的安樂，我們凡夫世俗的安樂是有過失的安樂，「譬如美食，夾雜毒藥。」你去享受快樂的時候，你肯定會產生放逸的煩惱，你就造罪業，第三生你就墮到三惡道去了，「三世怨」。所以很多事情，我們在今生都要想清楚，你今生把念佛的功德迴向到娑婆世界，它有無常敗壞的過失、

有放逸的過失、有來生三惡道的過失。

反過來，我們今生把念佛的力量求生到淨土，不但身心安樂還有清淨的功德，親近十方諸佛；五塵說法，在那個地方，你的色聲香味觸，五塵自然說法，增長你的善根跟菩提心；諸善聚會，僧寶的力量，倚眾靠眾，佛法僧三寶都很強，你在安樂當中，自然增長善根，而成就不退轉。

所以，我們在憶佛念佛當中，除了你的信心之外，你的「願力」也很重要。信心是對佛陀來說，願力是對淨土來說，這二個功課都要做。這就是我們在無住當中，來生起我們往生的信心跟往生的願力，然後把這二種心態，投入在這一句佛號當中，構成一種感應道交改造了我們的生命。

甲三、【結示】－禪淨之雙修法要

天台智者大師，他把我們整個大乘佛法的修學由淺入深，分成二個次第：

一、「緣修」：外在環境的因緣。我們在一念無明妄想當中，要栽培善根，剛開始的確要假借外在三寶的因緣。比方說，我們要拜佛，一定要有佛像；我們要做種種的善法，都必須要有一些外在環境條件的配合，我們心中的善根的幼苗，才能夠慢慢的生起來。

所以我們剛開始在三寶當中，積集我們善根的時候，是向外攀緣的，這是可以理解的。因為那時候我們仰仗一念的信心，仰仗一念要離苦得樂的願望，再仰仗我們過去美好的環境，然後把善根栽培起來，智者大師的判定，這叫做「緣修」，你的修學要仰仗外在的環境。

這樣子修學有什麼問題？不堅固！因為外在的環境是變化的，而且它要怎麼變化，你作不了主。諸行無常並不可怕，可怕的是諸法無我，在整個生命變化當中，它要往哪一個方向變，身為一個生死凡夫，我們作不了主，就好像空中的灰塵，灰塵要往哪裡跑，是業力風決定的。

所以我們剛開始在因緣當中栽培善根，我們會覺得有挫折感，有時候環境條件具足，我們栽培了善根，有時候環境的因緣被破壞了，我們失去了依靠。所以在因緣修學當中，我們總覺得弟子心不安，沒有安全感，因為你善根的栽培，是要靠外在環境的支持，這當中有點變化，你的修學就沒辦法相續，特別是臨命終的時候，問題就更嚴重。

二、智者大師勉勵我們所有大乘修學者：我們應該從「緣修」提升到「真修」。你在整個栽培善根當中，你不能靠外境，外道場是靠不住的，你必須在內心當中去開發一個內道場，你「內心的道場」——「把心帶回家」。我們所有生命的因緣，你外在的色身、你內心的感受想法，都來自一個共同的家，就是我們的「清淨本性」；天台宗的「現前一念心性」。你必須要把你整個生命修學的道場，從「外道場」移到你「內在的道場」，一念心性「即空、即假、即中」。

「空觀」：觀想我們本來的心是無一物的，這時候我們會對整個身心世界的「我、法」二執慢慢的、慢慢的淡薄，乃至於熄滅。「空觀」是觀因緣性空，而破除我法二執。

「假觀」：觀我們的心一動，就顯現十法界種種的假名、假相、假用，佛菩

薩是活在我們的心中，別人沒辦法破壞的。我說實在話，你真正要念佛，誰也干擾不了你，當然這個地方你必須把外道場移到你的內道場。這時候：阿彌陀佛不完全只是活在十萬億佛土外，更重要是活在我們一念心中。我們心中憶佛念佛，阿彌陀佛就存在我們心中，在我們一念大圓鏡智的心中，顯現阿彌陀佛的假相、假用。

所以當我們從「外道場」轉移到「內道場」時，智者大師說，你修行上路了，你找到回家的路了，而且你所修的善根，是堅固不可破壞的，誰也不能破壞你、煩惱也不能破壞你、外在環境也不能破壞你、魔王也不能干擾你，修行變成你自己內心的世界。像禪宗說的，你這時候「不與一切萬法為伴侶。」臨命終的時候，我們的一切諸根悉皆敗壞，色身要放下，一切眷屬悉皆捨離，一切的珍寶不復相隨。但是，我們除了外道場，已經建立一個內道場，你內在的道場，不會因為死亡而破壞，還是很堅固的可以把佛號提起來。

我必須提醒大家：你念佛只是停留在外道場，你的佛號是非常危險的，因為外在的因緣就像一個水泡，夢幻泡影，你的佛號是建立在外在的因緣，因緣一旦被破壞，你的佛號就破壞了。所以我們「禪淨雙修」主要的目的：透過禪觀，把我們在

外面活動的心拉回來！

當然，我們也不能完全否定外道場的重要，我們有時候要依止大眾來憶佛念佛、來打佛七，但這個都是助緣：「托彼依正，顯我自性。」我們假借外道場，但是真正要成就的是「內道場」。我從外道場的修學，而增長內道場的善根，你內在的理觀「空假中」三觀，佛號是存在你心中，誰也不能干擾你。這個就是我們在修學念佛當中，必須有般若智慧的主要原因，必須要試著勉強自己「把心帶回家」，從家裡面把佛號提起來，這時候佛號就變得非常的堅固不可破壞。這就是我們「禪淨雙修」的主要理由，讓你所有的善根變成堅固而不可破壞；也就是把外在的道場，轉成內在的道場。

以下總結這一段，如果你聽懂了，對於「禪淨雙修」的修學方法你就很清楚了。

現前一念之心，無性緣生，緣生無性者也。惟其無性緣生，故念名滿腔是名，念利滿腔是利，乃至晝所為，夜所夢，無不趨歸於一念之專注，而十界升沉，從此出矣。惟其緣生無性，故熾然造集善惡之時，驀地放下，則一切法了不可得。然設向此了不可得處坐定，則墮無為深坑，不能證法界無障礙體，不

能起法界無障礙用。故須念佛求生淨土，方是大乘不可思議圓頓法門。

夫念佛者，豈有他哉。以此緣生無性之一念，念波無性緣生之佛名耳。佛名既是無性緣生，則緣生亦仍無性。是故念一聲，有一聲佛名顯現，念十百千萬聲，有十百千萬佛名顯現。而不念時，便寂然矣。

念性既是緣生無性，則無性不礙緣生。儻不念佛，正恐又生種種雜念；縱不生雜念，亦恐墮在無生窠臼。故必以佛號生我之念，使我念念不離佛號，此乃心外無佛，佛外無心，是心作佛，是心是佛。 (一蕩益大師)

【總標】：「現前一念之心，無性緣生，緣生無性者也。」

首先在「一心三觀」的基礎上，在一念心中提起「空假中」三觀的智慧。天台宗的禪觀，就是你必須把心帶回家，去找到你的內道場。我們這一念心的修學，是要假借外在的色聲香味觸法，外在的六塵來修學，這樣難免有「心外求法」的情況。但以天台宗來講，是要你找到你的現前一念心性，就是我們眾生本具，諸佛所證的「一念心性」；這現前一念心性便是我們修學的道場。道場在哪裡？就在我們一念清淨的自性中。在你本性當中，生起二種的觀照智慧：

一、無性緣生，二、緣生無性。

第一、從它的修學次第，我們應先注意第二句話「緣生無性」：我們這一念心性它會產生很多很多的相狀，好比說有雜染的相狀，或者清淨的相狀，這些都是因緣所生，從本性來觀察是「自性空」。所以「空觀」是照了諸法的本體，就是觀察「緣起性空」、觀察自性空，這叫做「從假入空」。

第二、「無性緣生」是「從空出假」：在畢竟空當中，我們念頭一動，就顯現染淨的相狀出來，我們憶佛、念佛，阿彌陀佛的功德就在我們的心中顯現；我們憶念殺盜淫妄的相狀，三惡道的因緣就在我們心中顯現。所以在無性的自性空當中，當你因緣具足了，它就會顯現十法界染淨的假名、假相、假用，所以在「自性空」當中，又同時具足「因緣有」。

因此空假中三觀，它修學的依止點，就在一念心中具足三種觀照的智慧，叫「一心三觀」。那諸位會問「中觀」呢？中觀就是「調整」；如果你想要「從假入空」，你應該觀「緣生無性」加強空性的智慧，來調伏我們的愛取煩惱；如果你覺得很沉悶，你就加強假觀，提起憶佛、念佛的思考，偏重在「無性緣生」，把淨土的印象在心中加強。在空、假之中相互的調整，就是「中觀」；「中觀」

就是「空、假」的平衡，隨時的調整自己的心態。

其實「空、假、中」三觀就包含了「禪淨雙修」。我們講「觀一切緣生無性」，自性空是比較偏重在「禪」這一部分，禪觀比較偏重在「空性」；憶佛、念佛就比較偏重在「假觀」。「禪淨雙修」它們所依止的就是我們內在的道場，所謂「現前一念心性」。

這是總標，下一段文把「空、假」二觀再作詳細的說明。我們依照「即空、即假、即中」的道次第，應該先發明「空觀」：

【空觀】

『惟其緣生無性，故熾然造集善惡之時，驀地放下，則一切法了不可得。然設向此了不可得處坐定，則墮無為深坑，不能證法界無障礙體，不能起法界無障礙用。』

當我們的心開始帶回家以後，我們要做的第一件事情，就是先修「空觀」，破除我們對於身心世界那種堅固的我執跟法執。「空觀」是觀察緣生無性，它因緣生，所以它無自性。當我們「空觀」現前的時候，是什麼相貌呢？我們觀察我

們過去曾經因為一時的糊塗、一時的顛倒，依止猛烈的心，去造作種種的善惡業，之後我們的「第八識」把它收集起來，構成我們一種生死的業力，這就是「阿賴耶識」。

「空觀」它主要是破「阿賴耶識」。我們修行一個很麻煩的問題，就是我們永遠離不開我們的過去，我們沒辦法跟過去切割，你沒辦法跟過去的你切割。我們過去有很多的生命，每一個生命都做了很多、很多的事情。當然現在可能後悔，但是後悔歸後悔，你必須概括承受，因為這些事情都被阿賴耶識如實的記錄下來。

我們的修行為什麼很困難？因為它不只是處理今生的問題，你連過去的問題都要處理，你一個都不會漏掉；前生的你、再前生的你、再前前生...無量劫的你所做的事情，你今生都要承當，都活在你阿賴耶識當中，你都記錄得很詳細。所以為什麼修習佛法要三大阿僧祇劫，就是我們過去輪迴太久，做了太多事情，短時間沒辦法處理，因為我們把過去所造的惡業、所累積的善惡業，都放在阿賴耶識當中。這怎麼辦呢？

「驀地放下，則一切法了不可得！」

在佛法的修學當中，真、妄勢不兩立的，念佛的善根跟煩惱的惡法，是互相對立的，有你就沒有我、有我就沒有你，都是真妄交攻。當然，如果我們就順著過去的習慣，你過去做什麼，你今生還做什麼，那什麼事都沒有發生，因為你沒有抗拒過去的你。但是，如果你開始覺悟，你想要趨向光明、你試著去憶念佛陀的時候，過去的你就不會同意，過去的煩惱會干擾你，過去的罪業會障礙你，這是我們每一個人修行所要面對的問題。現在的我想修學，過去的我卻累積了很多障道的因緣，所以我們修學佛法經常會覺得心中有善根，但是也是有煩惱。

為什麼會有煩惱？因為前生的你造了很多這方面的惡因緣。怎麼辦呢？你去一一的對治，你肯定沒辦法做到。古德說：我們念佛的善根叫做生疏的境界，這一條路我們很陌生；而我們過去在雜染的因緣當中，貪瞋癡的煩惱是熟悉境界，這一條路走得太熟悉了，所以你跟它抗拒，很明顯的你是不自量力。

那怎麼辦呢？有一個方法可以解決，就是我們不跟它抗拒，只要做到這四個字「驀地放下」。我們要避免「過去的我」干擾「今生的我」，最好的方法就是用般若的智慧來化解，而不是跟它對立硬拼。「照見五陰皆空」，你用「我空、

法空」的智慧去照了它，你甚至可以問它一句話：「你從什麼地方來？」為什麼我有貪瞋癡的煩惱？「你從什麼地方來？」煩惱它善於偽裝，它是一個沒有實體的東西，煩惱最大的天敵、最怕的就是被你看透了。因為，它是一個虛妄的假相，它怎麼經得起你探尋答案！它要的就是你要順從它的因緣去走。但是我們開始靜下來，你開始問：我為什麼有這個煩惱？「你從什麼地方來？」你觀它時就不見了！因為它是一個偽裝的假相，這時候我們找到內心的深處，原來「覓之了不可得！」

它只就是過去的某種因緣「當處出生，隨處滅盡；因緣和合，虛妄有生，因緣別離，虛妄名滅」一個假名、假相、假用如此而已，它哪有實體？煩惱要是沒有實體，我們沒有一個人可以成佛；煩惱要是沒有實體，我們沒有一個人可以斷除它。「斷煩惱」的意思，就是覺悟煩惱是沒有實體的，從今以後我不再隨煩惱走了。所以我們首先要做的就是：「心常覺照，不隨妄轉」。

為什麼你能夠不隨妄轉？因為你看到煩惱的真相是「緣起性空」，都是靠因緣和合；再問它「你從什麼地方來？」永遠也找不到它的根源，這叫做「覓之了不可得！」或者古德說的：「本來無一物，何處惹塵埃。」

過去春秋戰國時代，有一位大將軍，這位大將軍一生身經百戰，從來沒有怕過。面對敵人的時候，他是帶頭衝鋒陷陣，不把生命當一回事，心中只想到如何成功把對方打敗，置生死於度外。這位將軍經過幾年的征戰以後，他退休下來，國家也給他很好的待遇，給他一棟很好的房子，讓他安享晚年。這位老將軍他喜歡一個杯子，這個杯子是古董杯子，他有事沒事就拿這個杯子喝喝茶，他不但喝茶也順便欣賞這個杯子，越看心就越喜歡。

有一天他端起杯子喝茶的時候，一不小心，杯子突然從他的手中滑落下來，這時候他可緊張了，馬上跪下去，欸！把杯子接住了，但是全身嚇出一身冷汗。(我發覺這個人是有善根的，過去生有大乘的善根)他的觀照力馬上現前，他就思惟：我一生征戰多年沒有怕過，結果這個杯子掉下去的時候，我就嚇出一身冷汗，為什麼？

以佛法來說，這個人「心有所住」，住在這個杯子上，所以杯子產生變化，他的心就跟著變化。他剛剛在喝茶的時候，他的內心非常寂靜安詳，但是這個杯子是因緣所生法，它是「業力」所形成的，業力本身就是一種變化相，這個杯子不是你決定它的存在，是業力來決定的。所以這杯子一滑落的時候，他的

心就動了，「不是風動，也不是幡動，就是仁者心動。」當他解悟到這個道理以後，他覺得自己不是為了這個杯子而活，就把杯子送給人家，從此以後心無罣礙，無有恐怖...當然從佛法的角度，他不一定要把杯子送出去，他只要把內心的執著放下就好了。

應該怎麼放下呢？我們在修學當中，第一件事情先「從假入空」，你遇到一件事情，先把這件事放下，再提起來。我們現在是一直執著不放，這個是很嚴重的問題。該提起是一定要提起，但你也要先把它放下，再提起來。以佛法的角度就是：你先觀察這個杯子「你從什麼地方來？」找不到它的實體。以「空假中」三觀的智慧，來面對這個杯子。如果你有自己很喜歡的杯子，你要怎麼觀想？你要觀想：「你本來沒有這個杯子，是後來因緣才有的。」

你遇到什麼事情都要想：你本來沒有這個東西，是後來的因緣才有的。

你看到你兒子就很喜歡，說什麼都很喜歡，你願意為他做牛做馬，讓他幸福快樂。當然這表示你過去生欠他的，欠他的沒關係，我還債，但是你不要障礙我往生啊！問題障不障礙不是他決定，是你自己在執著。那怎麼辦呢？你觀想：「你本來沒有這個兒子，你本來沒有，是後來的因緣才有的。」你遇到什麼

事情，你就告訴你自己：「你本來沒有這個東西。」說：我很喜歡這個講桌。我告訴我自己，我本來沒有這個講桌，是因緣具足，這講桌才現前。我們遇到什麼事情，記住一件事：「先放下，再提起來！」就感覺不一樣。

你遇到任何事情，本來是沒有的；在一念心性當中是「本來無一物」的。為什麼會有呢？那是後來的「因緣的力量」，才把這個假相現出來。「空觀」就是「從假入空」，照到一切法的本體。如果你平常遇到什麼事情，會讓你心動的時候，你要告訴你自己，我本來是沒有這個東西、本來是沒有，因緣才有的。所以我們在整個佛法修學當中，先求「放下」，然後再重新提起來。

當然在「空觀」當中，是把東西放下來；放下以後，這個地方有問題，如果我們把一切都放下了，從「了不可得」當中坐定，住在放下當中，從今以後沒有再提起來，那也有問題，是墮入「無為」的深坑，什麼都無所作為。你忽略了你心當中可以「從空出假」，依止大悲心廣設方便、積集資糧。

如果什麼事情都是把它放下，那這樣你就不能證得我們真如無障礙的自體，更不能生起真如無障礙的妙用。所以我們在調整我們這一念心的過程，雖然先告訴你自己：「你本來沒有這個東西」，然後把這東西先放下。但是不能只做到

放下，還要把它提起來，但是學會放下它很重要。為什麼我們臨終會起顛倒？其實，你平常就起顛倒，只是你不知道而已。我們有很多對生命的執取、對眷屬的執取，你平常就一直這樣做，臨命終的時候，你怎麼放得下呢？不是說放下就輕易放得下的！

佛陀說我們臨命終的人，如「生龜脫殼」。我們一般人面對死亡，心甘情願離開這個人世間的人很少，都是心不甘情不願，沒辦法，業力在推動。但是你心不甘、情不願，你還得走，把自己弄得很痛苦。「因緣和合，虛妄有生；因緣別離，虛妄名滅。」好比水面上的水泡，你不碰它，它也要破掉；不管你願不願意都得接受這個事實，那你為什麼要把自己弄得這麼痛苦呢？你根本做不了主。所以我們平常生活就要告訴自己：「其實你本來就沒有這個東西」。

這樣的過程，我們等於是先經過「空」，再生起「假」。如果你沒有經過「從假入空」，你這個「假觀」就會產生執取，所以剛開始不要怕麻煩，先「從假入空」，先試著把它放下，然後再「從空出假」，重新產生「假觀」去面對因緣，找到你的定位：「你該做什麼，還做什麼」。但是經過放下的力量，先產生無住再重新提起來，這時候心態就完全不一樣了。所以當我們面對一切塵境時，記

得處理的時候，不要在「外在」道場活動，要「法法消歸自性」，觀察這一切的因緣都是「內心」所現，而我內心本來沒有這個東西，「驀地放下」，先從假入空。

當然我們大乘佛法，也不能只是放下，還得提起來，那怎麼辦呢？修「假觀」從空出假。「從空出假」依止的是一種大悲的願力，當然不是我法二執所推動的，而是一種菩薩的悲願觀察到「無性緣生」。所以，當我們提起正念的時候：

「惟其無性緣生，故念名滿腔是名，念利滿腔是利，乃至晝所為，夜所夢，無不趨歸於一念之專注，而十界升沉，從此出矣。」。

這就是菩薩的一種「假觀」：當我們放下之後，重新提起念頭；當然凡夫他沒有經過放下的過程，所以他活在我法二執，他認為什麼事情都是真實的，被這些假相所迷惑顛倒，去追求水泡的人生。追求什麼呢？追求「名」，有些人他對財富不是很重視，他追求的是社會的地位，希望受到別人的尊重；他心中所憶念的都是名，他生命的造作、福報都表現在「名」這一部份。有些人整天想著錢，他前生所造的善業，不是帶他到淨土去，也不是帶他到無上菩提，他的

善業讓他得到很多的財富，把善業轉成生滅法。乃至於白天所作所為，晚上所夢的事情，都是我們一念心專注的憶念所創造的，甚至於我們未來十法界因緣果報的升沉，就是從你念頭的憶念、想像變現出來的。

我們知道所謂的「假觀」是一念心中具足十法界。過去有一位雕刻師，這位雕刻師他能夠在頃刻之間，把一塊普通木頭雕成一隻牛、一隻馬的形相，甚至天上的飛鳥，他都雕刻得栩栩如生。有人好奇就問他：「你是怎麼做到的？雕得這麼漂亮、這麼生動呢？」他說：「你不知道，我要雕刻之前，我心中要先生起一種『相狀』，這些馬是怎麼跑的...是心中先有牠的相狀，我才能夠有所行動，把那個像雕出來。」

同樣的道理：我們今生內心有很多的造作，其實已經把來生慢慢雕出來了！一個人差不多到了五十歲，你還不想改變你自己，到了半百年紀，你來生的相貌，大概已經被你雕出來了。要是有佛菩薩在的話，他看到你，大概知道你來生情況怎樣，除非你徹底的覺悟、徹底的改變，否則你來生的架構、是什麼法界、什麼正報、什麼依報...大概都出來了。我們的來生是今生創造出來的，一點都沒有錯，就是你那一念心創造出來的。那是怎麼創造的呢？

《天台宗》的殊勝在於「一心三觀」——「即空、即假、即中」，尤其是「假觀」就更殊勝了。因為智者大師的空觀在「中觀的思想」就具足了。所以他的空觀，只是繼承龍樹菩薩的自性空思想。但是《天台宗》的「假觀」，在佛教界卻佔有重要的地位。因為過去很少古德從內心的相貌，去看到你的過去、現在、未來三種生命。這是智者大師的貢獻之一。

智者大師根據《法華經》的「十如是」，觀察你內心經常生起什麼相貌，你就可以知道你過去是怎麼回事，也可以知道你未來是怎麼回事。其實要知道來生並不難，要知道過去生也不難，看看你的「內心世界」就知道了；你的心實含藏著無量的過去，你的心也慢慢在創造你自己未來的一個雛型。那怎麼觀察呢？

十如是：

「諸法如是相、如是性、如是體、如是力、如是作、如是因、如是緣、如是果、如是報、如是本末究竟等」

一、「如是相」：

在《法華經》當中，觀察內心，第一個步驟先觀察「如是相」，我們念頭一動，就會有「相狀」。智者大師他把心的相狀分成四種：

(一)、增上的惡念：增上就是很堅固的惡念，貪瞋癡的相狀。有些人，他一天當中，他惡念的相狀特別的多、特別的重，你要讓他生起善念很難，內心這種相狀的人，前生大都做一些殺盜淫妄的事情，善少惡多；所以累積很多這樣的相狀。這種人要是不肯悔改，智者大師說這個人未來是趨向於三惡道法界；因為他大部分的時候，都在起貪瞋癡煩惱。這是第一種相狀，三惡道法界的相狀叫「增上惡念」。

(二)、三善道的相狀：這個人經常生起增上的善念，有好的東西，總是會捨一些跟人家分享，有布施的心；但想怎樣保持身口意的清淨，雖做惡業，能夠馬上生起懺悔心，保持內心的忍辱；你在整個人事當中，你經常會生起布施、持戒、忍辱的善念，雖然也有惡念，但善念的勢力強過惡念的力量，這個人我們可以推定他來生是到三善道去，從他善念相狀的勢力強大，可以知道這個人來生是「三善道」的法界。

(三)、二乘法界：有一種人，他跟人事接觸，他的心是「出離心」的相狀，

「觀三界如牢獄，視生死如冤家，但期自度，不欲度人。」他一心求「出離」，對於度化眾生沒什麼意願；他也不貪愛三界的安樂，他把三界當做火宅；他也不歡喜跟人群有太多的接觸、互動。這種人未來在成佛道上，他會先證得小乘的果位，再慢慢迴小向大，他的生命已經趨向於二乘的偏空涅槃。

(四)、菩提心的相狀：「眾生界盡，我願方盡；菩提道成，我願方成。」他一方面對諸佛菩薩萬德莊嚴的功德，生起好樂，一方面對苦惱眾生起悲憫心。悲憫心跟智慧的心，「悲智之心」經常在他內心活動，這個人以後是直接成佛的大乘種性。

只要你一天當中，檢視你內心所生的相狀，就可以判定你來生的因緣，會出現在哪一個法界，這是「如是相」。

二、「如是性」：

『性』習久成性；你這個相狀一而再，再而三的出現，薰習久了，產生一種不可改變內在的性質，就叫做「性」。如果這樣的相狀只是偶爾出現，還不能構成「性」。「性」就是很難改變，你的習性一定會順著往那裡去，習久成性；當

這個相狀數數出現，一而再的生起，變成一種堅固不可破壞的力量，叫做「性」。

三、「如是體」：

『體』就是把「外在的相」跟「內在的性」結合一起叫做「體」，一種色、心的結合，名之為「體」。有些人他的身心世界，表現出一種善良的自體，你跟他在一起，就會覺得他的磁場特別的溫暖、慈悲；有些人他的身心世界，你從他旁邊走過，就有一種邪惡的感覺，充滿暴戾之氣；有些人你跟他在一起，你會有壓力，他的厭離心很重；有些人有大悲心，你跟他在一起如沐春風。所以我們的身心世界，它有它的自體，是「相、性」和合的自體，有善良的自體、有邪惡的自體、有出離心的自體、有大悲心的自體。

四、「如是力」：

我們這些善惡的相狀，它也不是經常表現，當外在的環境因緣不具足時，這個『力』就成為一種潛伏的功能、這種功能在《唯識學》叫做「種子位」，或者叫「睡眠」；它沒有消失，只是暫時睡眠狀態；你不要刺激它，雖然是風平浪靜，其實是表面上而已。

五、「如是作」：

『作』，當外在環境具足了，生起一種身口意的造作，叫做「作」；有善良的造作、邪惡的造作、出離的造作、大悲的造作。

六、「如是因」：

『因』，事出必有因。為什麼你有善惡的相狀、出離的相狀、大悲的相狀跟它的自體呢？因為你過去世遇到某些人、遇到某些事...那些人事對你產生影響，是過去人事的薰習才有的。所以，每一件事情的「相、性、體、力、作」，都有它過去的原因。

到「因」這個地方，我們是在延續過去的生命。我們因為有過去人事的因緣，而產生現在的心，所以經常會生起善的相狀、或邪惡的相狀、或出離的相狀、或大悲的相狀，乃至於種種內在的功能...「相、性、體、力、作、因」這幾個因素，不一定是今生所造成的；雖然我們時時都在受果報，但是我們的生命可以從「緣」開始做改變。

我們修學佛法隨著時間的增長，我們整個修學的功夫，也應該要相對的提昇。我們剛開始不知道在這念心上用功，都是在「心外求法」，必須依靠外境來幫助我們長養善根，所以剛開始修行都是「心有所住」。當然一個初學者，這樣的修學是可以理解的，但是如果你想要保證你臨終保持正念、要不受外境的干擾、要讓你念佛的善根增長廣大，你就必須提昇你修學的層次。

首先，第一件事你要做的就是強迫你自己「把心帶回家」。不要讓這個心在外面亂跑，在外面亂跑，晴天的時候你還不錯，遇到颶風下雨你就完了，你作不了主的。所以，你應該要勸你的心回到你的家，「把心帶回家」，這是第一件要做的事情。

「生滅心」，為什麼心會變成生滅呢？因為「心」跟「境」在一起——「心隨境轉」——境是生滅，心也跟著生滅；心本來沒有生滅，你隨境而轉，當然變成生滅。所以你應該把心帶回到不生滅的「現前一念心性」，然後生起空假中三觀。遇到事情，首先告訴你自己：「本來沒有這個東西」，第一件要做的事：「從假入空」，不要馬上在因緣上去做事情。遇到任何事情告訴你自己，「你本來是沒有這個東西的」。從「空觀」中強迫自己先把所有的人事放下，然後再告訴自己，

本來沒有這個東西，由於過去的因緣，現在出現了，之後再修「假觀」。

「假觀」怎麼修呢？注意你心中念頭的相狀，好好的觀察你心中的相狀。也就是說，我們在修學佛法當中，你要改變你自己，第一件事情：「先了解你自己！」否則，你都不知道你怎麼回事，你怎麼改變呢？我們的生命，是三部份結合而成的，「過去、現在」和「未來」。而現在的我是由很多、很多過去的我累積而成的。那麼這個生命是「因緣和合，虛妄有生；因緣別離，虛妄名滅。」當一期生命相貌結束了，卻留下很多很多的痕跡、很多善惡的功能。這些功能在人事接觸的時候，會出現了種種的相狀出來，有善良的相狀、邪惡的相狀、出離的相狀、大悲菩提心的相狀...如是「相、性、體、力、作」，這些潛在的功能，遇境逢緣的造作，到「因」這一部份，跟現在的你都沒有關係，不能怪現在的你；因為跟現在的你沒有關係。

七、「如是緣」：

到了「緣」，你今生面對這些相狀出現的時候，你該怎麼辦？你面對你心中的善、惡相狀，你有二種選擇：第一個「隨順它」，跟著你過去的脚步走，「你過去喜歡做什麼，你還做什麼」，這種情況你的生命大概就定型了，你對你心中

的相狀採取隨順的心態。第二、你採取「對治」，既然這個相狀我本來就沒有的，換句話說，我可以改變它，它沒有實體，我們假借種種的方便來調整它。

我們常說：「禍福由因，改變在緣。」雖然我們今生要無條件的接受過去，但是你今生還有很大的努力空間，因為這個相狀雖然很多，但值得慶幸的是，它們都不是本來有的，它們都是沒有實體。還好它們沒有實體，所以當我們選擇對治的時候，你的生命就改變了，就是「緣」。你今生面對這個相狀，你的處理方式怎麼做？

前面我有說過：一個人到了五十年歲階段就很難改變，那是針對沒有學佛的人；像諸位的話，完全是例外，因為你們已經覺悟了，你會試著改變自己，所以每一天對你來說都是增上的。我們對於過去開始「Say No！」我不跟你走了，因為佛法是覺悟，你覺悟了...你開始規劃未來、開始規劃求生淨土...有了目標之後就有動力，願力產生動力，你會強迫你自己往這個方向走去，培養一個憶佛、念佛的相狀，所以「緣」就是你今生的努力。

當然一般沒有學佛的人，今生的因緣是完全放棄，他過去怎麼樣，他今生就怎麼樣；今生怎麼樣，來生就怎麼樣，直到有一天，他遇到了佛法，這個「緣」

的力量才產生，他生命才能夠做一些調整。「緣」在生命當中扮演了二個角色：第一個、你隨順它，加強它的力量；第二個、你採取對治，開始折損它的力量。

八、「如是果」。九、「如是報」：

由「過去的因」跟「現在的緣」結合，就產生未來的「果跟報」。「果跟報」不一樣，我們一般講果報，其實詳細來說『果』跟『報』不太一樣。『果』是約「等流果」；『報』是約『異熟果』。什麼意思呢？『果』是一種內心的狀態，內心的習性；『報』是顯現出來的一種依正二報的受用。

比方說，我們很喜歡吃榴槤，榴槤沒有所謂的善惡，就是無記貪。你有這種喜歡吃榴槤的相狀出來，你今生要是順從它，勢力就加強；加強以後，你來生再看到榴槤，你就開始心動。因為你還在習性的模式中，於是你就起歡喜心，這叫『果』。你來生的習性，還有這樣的等流習性。這種習性的果，有它相應的果報，你不斷的憶念它，你來生還是會跟它在一起，就是你的『報』。『報』是約外在的環境受用，『果』約內心的狀態。

所以，我們從你一念心性的相狀，可以看到你「過去」是怎麼來的，你「現

在」要怎麼面對，你「未來」將往哪裡去，就是「相、性、體、力、作、因、緣、果、報」，構成你整個生命的「三世」因緣，就在你一念心中，這就是假觀。你來生要去哪裡？你來生會出現什麼五陰身心？其實你不需要問別人，一般有內觀靜坐的人，應該就知道了。

十、如是「本末究竟等」：

前面的「相、性、體、力、作、因、緣、果、報」，所有過去的「因」、現在的「緣」、未來的「果報」，有它的前後相應關係，叫做「本末究竟等」。『本』就是最初的「相」，『末』就是最後的「報」；前後有它對等的相應關係。也就是說，你有這個「相」，應該就有這個「因」，你就很容易有這個「緣」，最後就有這個「果、報」；他有這個「相」，他就有過去的「因、緣、果、報」，前後是有它的連貫性的。

美國有一個心理醫生，他寫了一篇的報告叫做「前世今生」。其中，他講出一個個案，他有一位病患叫凱薩琳，凱薩琳她心中，一直有一個相狀很困擾，她看到水就恐懼，她有恐懼水的相狀，這個相狀對她來說是揮之不去。這是很麻煩的一件事，我們平常一定要用到水，你要喝水、洗澡...所以這個相狀弄得

她很苦惱，吃藥也沒效果，就找心理醫生。心理醫生把她催眠，讓她回到恐懼的相狀，「你從什麼地方來？」解決問題先找根源，什麼病都有它的病根，結果找到二個根源。她為什麼怕水呢？主要有二個因緣：

第一、她過去曾經有一生，她有一次帶她女兒回娘家，那時候她娘家有個喜慶，結果她回去的時候，遇到大雨，過橋的時候海水暴漲，就把這橋給沖破了，她女兒先落水，她為了救女兒，她也跳下去，結果二個人都被淹死。她在臨死之前在水中掙扎，產生了痛苦跟恐懼，所以她對水那種恐懼的印象，留下痕跡來。

其次，她過去在一個很落後的村莊當中，她曾經得到一種類似癩瘋的病，而這病的傳染過程跟水有關係，喝了某種不乾淨的水，得到一種特殊的病毒，而這種病毒又很容易傳染，沒有藥可以治。所以村莊的人，只要得到癩瘋病的，全部把他們集中起來，把他們逼到山洞，將洞口封住，讓他們自生自滅。而她那一生死亡的時間拖得很長，所以過程非常痛苦，而整個痛苦的根源，來自於水。所以她對水充滿了怨恨、充滿了恐懼，導致她今生有這種相、性、體、力、作、因。

我們的這一生，必須承擔過去世所累積的這些因，這部份我們不能作決定的，我們對過去只有二個字，叫「認命」，過去是不能改變的。有人說：佛法是消極的，那得看什麼情況，「我們對過去是很消極，對未來是很積極。」未來還沒出現，你到死亡之前你都還可以改變你的生命，「念頭一轉」，你未來就改變了！

很多人明明是不能抗拒，他一定要抗拒，你的環境是這樣子，他一定要抗拒，結果把問題弄得更大，連未來也破壞掉了。佛法對於過去叫做「認命」「坦然面對過去」、「積極創造未來」未來非常積極；因為過去已經做了，只能「隨緣消舊業」，還能怎樣？你不認命，你把今生的心態給破壞了，你來生也被破壞了。

所以對於過去的「因」已種下，我們要勇於面對；對於未來的結果，我們必須從現在開始，好好的去規劃。當然，你要先了解你自己，你心中經常出現什麼相狀，然後以「止觀」的力量「空假中三觀」來調整你的相狀。你不斷地調整心態，你的生命也會跟著改變；改變你心中的相狀，就能夠改變你的未來。為什麼可以改變呢？因為它緣起性空，它本來沒有的。

我一再強調：你心中所有的「相狀」，本來是沒有的。

有很多佛弟子來跟我說，他小時候遇到什麼人、遇到什麼事，揮之不去，障礙他修學...其實從佛法的角度來看，你根本不用把它揮去，因為它本來就是一種假相，你越是要把它揮去，它越嚴重。這個假相很奇怪，你越弄它，它就跟真的一樣，你只要做到一件事：「心常覺照，不隨妄轉」，你告訴你自己，你本來沒這個東西。所有的相狀，它最怕你看它的真實面貌，它最怕你去追根究柢，它最怕你問一句話：「你從什麼地方來？」它沒有實體，它怎經得起你這麼一問。

你要改變一個念頭，很簡單，你靜下來思惟...「你從什麼地方來？」「因緣和合，虛妄有生；因緣別離，虛妄名滅。」哪有什麼地方來，它本來沒有的，這時候你就建立一種真實的信心。所有大乘佛法的斷惡、修善、度眾生，以及大乘佛法的四弘誓願：「眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成。」

菩薩云何發這四種誓願？因為：「何期自性本自清淨」，所以我可以勇敢說出：「煩惱無盡誓願斷...」他這樣講是因為煩惱本來沒有的。大乘的信心是：「自

知我是未成之佛，諸佛是已成之佛，其體無別。」大悲心、菩提心是這樣發起的，不是靠一時的衝動，不是的！那是靠正確的智慧觀照。

我們從「假觀」當中去了解過去的相貌，從「假觀」當中去調整自己、規劃未來，這是天台宗的「假觀」觀法；你念頭一動就有相狀，這相狀有它過去的「因」，你怎麼面對現在的「緣」跟未來的「結果」。蕩益大師說，因為無性緣生的假觀，所以整個十法界的升沉、果報，就從「如是相、性、體、力、作、因、緣、果、報，本末究竟等。」產生差別。所以生命是我們自己的想像力捏造出來的，你經常憶念什麼、想像什麼，它就往哪一個方向走。

【總結】：

當我們了解一念心性「即空、即假、即中」的道理，你要怎麼辦呢？你要做一件事情。故須「念佛求生淨土，方是大乘不可思議圓頓法門」。我們今生可以捏造很多的相狀，來幫助我們成佛，但是站在淨土宗的立場：「念佛的相狀、求生淨土的相狀」，特別的重要！因為你到了淨土，你在成佛的過程當中，有很多順境的因緣：你可以具足五種神通、親近十方諸佛、你有無量的壽命來支持你修學佛法...所以在整個成佛之道中，如果你有志於求生淨土，你現在必須安立

一個憶佛、念佛的相狀；你要不斷的觀想，阿彌陀佛有廣大的功德力，你是罪惡生死凡夫，但是沒關係，你把整個身心世界投入阿彌陀佛的光明當中，時時不忘憶佛、念佛。你平常就要經常地憶佛、念佛，以這樣的相狀求生淨土，這是大乘佛法之最不可思議，以及最圓滿、頓超、直捷了當的成佛法門，也是最快的法門。

所以，當我們開始從外境的修學，回到現前一念心性中，把心帶回家之後，你經常就是用「空假中」三觀來觀察因緣：從「空觀」當中告訴你自己，本來沒有這個東西；從「假觀」當中檢視你的念頭有何相狀，這個相狀應該要折損？還是應該把它擴大？你要做出正確的判斷。你心中的每一個相狀你都要加以注意。

「夫念佛者，豈有他哉。以此緣生無性之一念，念彼無性緣生之佛名耳。」

念佛法門最安全的方式，就是「禪淨雙修」。「禪淨雙修」就是先達到「緣生無性」，先告訴你自己：你本來沒有五陰身心世界，是因緣和合才有的；依止不生滅心，安住在「我空、法空」的真如，不要安住在五陰身心；依止「緣生

無性」畢竟空的清淨心，然後從這裡建立一個「憶佛、念佛」的假相。先告訴你自已，你是本來無一物，然後再把佛號提起來。

「佛名既是無性緣生，則緣生亦仍無性。」

「阿彌陀佛」廣大的無量光、無量壽的功德，雖然是種種因緣展現萬德莊嚴，但是沒有真實的體性可得，也是畢竟空寂的。這是一個很重要的觀念。當我們在憶念佛陀的時候，我們要慢慢的體會：「能念所念性空寂，感應道交難思議。」眾生苦惱的身心世界，為什麼能夠「即眾生心，投佛覺海」？我們一個凡夫的心，憑什麼跟阿彌陀佛能夠「感應道交」呢？他是萬德莊嚴，我是業障深重，憑什麼感應道交？憑的就是「緣生無性」！

也就是說：阿彌陀佛雖然萬德莊嚴，但是阿彌陀佛的萬德莊嚴也不是本來有的，是六波羅蜜的種種因緣成就才有的；我們的業障深重也不是本來有的，是因為無量生命的顛倒所累積的，也是緣生無性。所以當我們把阿彌陀佛因緣所成就的萬德莊嚴假相撥開來，看到了「如」，同時也把我們眾生業障深重的因緣撥開來，也看到了「如」。我們得到一個結果就是「一如無二如」，原來我

們跟阿彌陀佛是同一個體性，就憑著「自他不二」而感應道交。我們這一念心性，清淨本然周徧法界，阿彌陀佛的一念心性，也是清淨本然周徧法界，憑這一點，我們就有資格去受用阿彌陀佛所有的功德。因為我們跟阿彌陀佛是一家人！所以蕩益大師說：真實的信心是建立在理觀的基礎，這種理觀所建立的信心，是不可破壞的，事相的信心是很危險的，因為它會隨因緣生滅。

「是故念一聲，有一聲佛名顯現，念十百千萬億聲，有十百千萬億佛名顯現。而不念時，便寂然矣。」

前一段偏重在畢竟空的「自他不二」的體性相應，這地方的「畢竟空」當中講「因緣有」；雖然是「畢竟空」但是又「因緣有」。你念一句佛號有一個功德，念十百千萬億聲，有十百千萬億的功德；一念相應一念佛，念念相應念念佛。所以我們不偏「空」，也不執著「有」，保持「空、有」的平衡，「即空、即假、即中」。假設我們心中不念佛，內心就保持寂靜安然。

「念性既是緣生無性，則無性不礙緣生。儻不念佛，正恐又生種種雜念；縱不生雜念，亦恐墮在無生窠臼。」

「一念心性」，從「空觀」的角度是畢竟空，從「因緣」的角度又是因緣有。但是我們不念佛的時候，又生起種種雜念，就算你不生起三界的雜念，也會落入一種偏空的坑洞當中。

因此這地方要注意的是：我們凡夫不可能沒有念頭，這是我們做不到的。你一定要有個念頭，「因緣假法」肯定會出來。雖然本來沒有，但是我們過去有很多很多的習性。我一再強調：「阿賴耶識」這個魔王它絕不放過你的，肯定會經常釋放一些念頭來給你感覺，讓你想像來誤導你。也就是說，我們要是不念佛，一定是憶念過去的因緣，因為你擺脫不了過去的你！

我們現在必須要用『佛號』，來取代過去的你。

為什麼要經常念佛？很多人都說「我憶佛就好。」不對！你說我皈依阿彌陀佛，但是我不一定要念佛啊！你不一定要念佛，你的心要住在什麼境界呢？你不可能無念，眾生不能離念，這個念頭是過去的因緣產生的，所以你不念佛，你只好被你的過去牽著走，你過去打什麼妄想，你現在還打什麼妄想。所以你要改變自己，最好的方式，就是用佛號來取代你過去的念頭，憶佛、念佛。

「故必以佛號生我之念，使我念念不離佛號。」

所以必須以「佛號」來引生我「往生的正念」，使我「念念不離佛號」，「如染香人，身有香氣，此則名為香光莊嚴」。如果你已經設定你來生的目標，是往生淨土，你就要試著在你念頭的相狀當中，以憶佛、念佛的相狀，來取代你過去的種種相狀。因為這個相狀，才會產生往生的因緣果報，每一個相狀都會有一種因果的力量出現，「此乃心外無佛，佛外無心，是心作佛，是心是佛」。

「心外無佛，佛外無心」是約禪宗來說，禪宗都是說「眾生的心」跟「佛的心」是心無差別；「把心帶回家」，觀一切法空，本來無一物，眾生的心是「如」，佛的心也是「如」，所以「自他不二」。從「自他不二」當中，「是心作佛，是心是佛」，產生一種往生淨土、憶佛念佛的因緣。用我們這一念心來憶佛念佛（「作」就是憶念），念念之間，就產生佛的功德莊嚴，「一念相應一念佛，念念相應念念佛。」「如染香人，身有香氣。」就構成我們一念心的「即空、即假、即中」，這個就是「禪淨雙修」。

第一個步驟：先把心帶回來。如果你在臨命終之前，你心沒有帶回來，當

死亡到來的時候，你一定會感到很恐懼。當外境的水泡要破裂的時候，你老是在外面跑，你住在你的財富，財富會消失；你住在你的眷屬，眷屬會捨離，乃至於你住在你的色身，色身也會敗壞。我們絕對不能夠安住在一個水泡，臨命終的時候你會承受不了的。死亡是沒辦法避免的，佛陀也示現滅度，水泡遲早是要破裂。說實在水泡沒有錯，因為它就是因緣的和合，它也沒有要你執著，錯在我們的心態錯誤，我們不會去面對人生。

「禪淨雙修」首先第一件事情「把心帶回家」，安住在現前一念心性，然後生起「空假中三觀」，觀一切法空，讓我們感受到我們跟佛陀是自他平等，「心外無佛，佛外無心」，我們是佛陀心內的眾生，佛陀是我們眾生心中的佛，「自他不二」，建立一種往生的信仰。「空觀」有助於增長信心，「自他不二」當然可以感應道交，當然可以受用阿彌陀佛的功德。

你說阿彌陀佛的極樂世界是祂創造的，你憑什麼受用？憑的就是「自他不二」，憑的是「心外無佛，佛外無心」，憑的是「阿彌陀佛四十八願」，他肯願意讓我受用。所以從「空觀」當中，建立我們往生的信仰；從「假觀」當中憶佛、念佛，創造一個往生的假相，創造一個往生的因地，臨命終的時候，自然感應

阿彌陀佛與諸聖眾現前。因為你有「如是相」，有憶佛、念佛的相狀，自然會有淨土的因緣果報出現，「因果法爾如是」。就把心帶回家，從一念心修「空假中」三觀。

你這樣修學，臨命終的時候，誰都不能破壞你。即使你的財富消失了，你的眷屬捨離了，你的諸根敗壞了，對你完全沒有影響，因為你已經把心帶回家了。「心性」不受死亡的影響！「心性」是貫穿過去、現在、未來；那個「覺性」是不受死亡影響的！我們住在家裡面，沒有暴風雨，非常的安全，可是你要在外面遊蕩，你就很危險了！

【結示心要】：

什麼叫「禪淨雙修」呢？蕩益大師用一句偈頌來做總持：

「一一理性具足莊嚴，一一莊嚴全體理性」

「理性」就是我們當下現前這一念心，就是我們的家。我們在一念清淨心中，建立憶佛、念佛的莊嚴相狀，每一個莊嚴的相狀，又不離開我們一念清淨的理性。佛號不要建立在外在的因緣，有些人一定要什麼環境才能夠提佛號，

人家一刺激你，你就不能提佛號，那你念佛就不得力了！我們提佛號，要在「家裡」提起佛號，在你那一念清淨的「理性」而生起佛號，每一個佛號又不離開你的理性，這樣的佛號才是最安全，最堅固的！

願以此功德 莊嚴佛淨土
上報四重恩 下濟三途苦
若有見聞者 悉發菩提心
盡此一報身 同生極樂國

原文網址：<http://www.dhamiufa.org>

