

徐恆志居士 著

徐恆志居士選集

——學佛是怎麼一回事

(附：《怎樣實踐佛法》，《佛教常識問答》及《剖心瀝血
功在萬世——記我與黃念祖老居士的一段校經因緣》)

佛陀教育基金會 印贈

目次

徐恆志居士簡介 5

自序 8

學佛是怎麼一回事 11

一、前言 11

二、宇宙人生是怎麼一回事 12

三、一個重要的關鍵——建立對心性的認識 20

四、關於實踐問題 31

五、幾種對佛教不正確思想的批判 42

六、結論 47

怎樣實踐佛法 49

一、學佛者的苦悶 49

二、實踐的重要 51

三、實踐的宗旨 52

四、實踐的意義 56

五、實踐的方法 59

六、實踐的過程 90

七、後記 102

佛教常識問答 103

剖心瀝血 功在萬世——記我與黃念祖老居士的一段校經因緣 173

徐恆志居士簡介

徐恆志居士，一九一五年生，原籍浙江鎮海，少年即受其父親影響歸信佛教。稍長，入五金行工作，倍受磨練，後由表兄接引，於二十五歲痛下決心，正式學習佛法，並到能海上師處去受三歸五戒，法名定真。同時，與正在天津弘法的王驤陸師通信，蒙示以般若要旨，並函授觀心方法。一九四五年抗戰勝利後，王驤陸師蒞滬弘法，隨之學無相密乘心中心法，依《大正藏秘密儀軌佛心經》六印一咒堅持修四、五百座，每座二小時，直入無相門，截斷葛藤。五十年代，在清定受瑜珈菩薩戒，並為當時《黨訊》月刊撰稿。

徐老的部分著作收錄在《般若花》一書中，一九九一年初版，迄今

已再版六次，其中一九五三年所著的《學佛是怎麼一回事》和《怎樣實踐佛法》兩文系根據多年的實踐，準確、概括的為初學者提供了理論和實踐方面的指引，深受讀者歡迎。八十年代起，徐老在上海佛教居士林、廈門閩南佛學院、上海華東師範大學等處演講佛教。九十年代曾在美國洛杉磯、舊金山等地弘法。署名定真的《靜坐入門》也在大陸有大量流通，接引學人無數，影響十分廣泛。他的《佛教常識問答》和《書簡節錄》語言質樸，深入淺出，對現代人在學佛中所遇到的各種問題，給予了契理契機的回答，讀來如沐春風，非常適應現代人的閱讀習慣，是接引初機和深入研習佛法的優秀讀物。其它著述還有《心經的理論和實踐》、《佛教的人生價值觀》、《法藏碎金》、《中國歷代養性進德格言、詩偈、楹聯》等。二〇〇七年三月五日，徐老在上海寓所「幻齋」，手結彌陀定印安祥示寂，享年九十二歲。荼毗后七彩舍利無數，頭靈骨完整、

舌舍利不壞。徐老生前歷任上海佛教協會各屆理事、上海佛協第八屆咨議委員、上海佛教居士林講師、弘一大師研究會顧問、寧波佛教居士林名譽林長等職務。數十年來，徐老為弘法利生，續佛慧命，為法忘軀，隨機施教，普利群機，令人景仰。老人家一生「以般若為先導、以淨土為歸宿」，顯密圓融、潛修密證，嚴謹治學、悲心廣大。其淡泊名利、簡樸平易、謙和待人的獨特人格魅力和高尚的精神境界，已飲譽海內外，德望所歸，四眾同仰。原中國佛教協會趙樸初會長贊徐老是一「當代維摩詰。」臥龍山普淨寺智正老法師贈聯：「現居士身，虛懷若谷，照大千，當今維摩詰；示般若花，實相明燈，懸萬古，一代人天師。」

自序

佛教創始於印度，隨著時代的發展和人類精神生活的迫切需要，它已傳播到世界各國。佛教獨特的思維方法、道德規範和廣博精深的教理內涵，已廣泛地給予人們以新的啟發，並已滲透到文學、哲學、邏輯、藝術、醫藥等人類知識的一切領域；自然科學和現代科學，也從佛學中獲得深層次的啟示。這就告訴人們：重視、研究佛教對人類社會的影響和作用，實是當務之急。

從人生觀的角度看，人們在生活旅程中，窮通得失，悲歡離合，千差萬別，各自貫穿著一條前因後果的發展規律；而其間，「苦難、困厄、無奈」，卻是共有的感覺！宇宙人生究竟是怎麼一回事？學佛究竟是怎麼

一回事？為了說明這些問題，我在一九五三年春寫了一篇通俗文字——《學佛是怎麼一回事》，概括地從宇宙人生的問題講起，以至批判了一些對佛教的不正確思想。到了一九五三年夏天，又寫了《怎樣實踐佛法》一文，闡發了實踐的宗旨，介紹了實踐的方法，強調了實踐的重要性。這兩篇文章，在下筆時，原則上前篇是以未曾學佛的讀者為主要對象，後篇則是以已開始學佛的讀者為主要對象。因此，文章的內容是由啟信到實踐，由淺顯到漸深；而且後篇又是前篇「關於實踐問題」一章的擴大，所以兩文有一定的內在聯繫，當年都刊登在上海的《覺訊》月刊上。後來印成了單行本，並在各地多次再版；還被譯成英文，流傳於美國及港、台等地區。

四十多年來，整個世界幾經滄桑，傳統的思維模式，亦隨著客觀事物的發展而不斷變化。實踐證明，佛教所說的無常、無我、因果相續、

緣起性空、諸法實相等真諦，是顛撲不破、萬古常新的！它給人們帶來了無窮的希望與安樂。為了弘揚聖教，共沾法益，推動人們心靈、氣質的不斷昇華，多年來，我在佛學院、居士林等處作了一些佛學演講；在各種佛教雜誌上發表了一些弘法文字，並與同修們以書信探討佛法，回答了有關佛教的常識問題。茲按撰寫時間的先後，順序整理付印，謹以至誠恭敬之心，奉獻給廣大讀者，深願見聞隨喜法界有情，能在「諸惡不作，眾善奉行；解黏去縛，離苦得樂；增長福慧，共登覺岸」方面，起到一些微小的作用。自念德薄慧淺，綆短汲深，極感慚愧和惶悚！仰祈十方大德、護法善信，鑒其愚誠，慈悲指正，佛教幸甚，眾生幸甚！

徐恆志

一九九六年八月卅日

學佛是怎麼一回事

一、前言

我的朋友們和我談起佛教問題時，多數認為這總是一種神道設教的不科學的迷信學說，它的作用，莫非是「勸人為善」而已，因此不屑一顧；也有認為佛教所說的理雖很高深，可是不能與現實人生相結合，理論一套，空談無補，何必學它？更有一種人，曾經費了相當時間去研讀佛經，已承認佛教的博大精深，可是因為沒有理解到佛教的根本真理，因此便樹立不起真正的信仰，當然更談不到實踐和受用！

一般世人，對佛教也常發生不正確的看法。要知道佛教在這個世界上流行了二千多年，一定有它的特殊價值，若只有燒香拜像的表面形式，

那它早就被歷史所淘汰了。因此我們不能只從表面上來看佛教，以為佛教不過如此；也不能只看了佛教部份的理論就加以評斷，以為佛教不能結合現實。我們研究問題，最忌帶主觀性和表面性。假使自己對於佛教從沒有客觀地、虛心地、全面地去調查研究，只憑主觀成見來一個盲目的「評斷」，這樣不但對佛教的無上法味，終身不能嘗到，且也不是為學應有的態度。因此，我覺得有把「學佛」這一問題，來通俗地、扼要地介紹一下的必要，使世人明白：學佛不但不是迷信，而且與現實人生有著密切的關係，是宇宙人生的根本真理。誰不了解這一問題，誰就不免「懵懂一生」之譏！

一一、宇宙人生是怎麼一回事

學佛究竟是怎麼一回事？要了解這一問題，首先要了解宇宙人生究

竟是怎麼一回事。

人們的一切活動，都以經濟為基礎。建築在經濟上面的，便有政治、法律、文化、藝術等，這是大家都知道。所謂經濟基礎，簡單的說，就是為了物質生活；但除物質生活而外，人生還有什麼意義和價值？我這個人，究竟生從何來，死往何去？而所謂「我」究竟又是誰？這些問題卻很少有人知道。

（一）事物現象的研究

原來宇宙間的事事物物，包括一切客觀的物質現象和主觀的思想現象——從微塵到世界，從活質（較細胞結構更低級的生命單位）到人，從感受到認識，都是時時刻刻在運動流行、生滅變化著。我們目前所接觸到的一切現實，不過是一切變遷著的現象的總和；同時，在複雜的事物變遷過程中，每一事物的生滅代謝，都和它周圍事物互相聯繫著、互

相影響著，而發生著息息相關的因果連續關係。這種宇宙萬有，生滅變化，互相聯繫的規律，佛法叫做「因緣（各種條件）所生法」。既然是因緣所生，就不免變化、敗壞。所以世界有「成、住、壞、空」，動物有「生、老、病、死」，思想有「生、住、異、滅」。這一系列發生、發展（住和異就是發展，住是互相適應的發展，異是互相矛盾的發展）、消滅的過程，在佛法上總稱作「諸行無常」——行是造作轉化的意思，既然不是恆常不變，所以說是「無常」；同時，在佛法看來，這種因緣所生的現象，正因為是暫有的、是無常的，所以又說是虛妄的——「凡所有相（現象），皆是虛妄」（《金剛經》）；不過雖是虛妄，卻並不是沒有，幻象宛然，客觀地存在，前滅後生，相續不斷，所以佛法只說「變滅」，而不說「斷滅」——「於法不說斷滅相」（《金剛經》）。這種無始無終的運動變化、生滅代謝、因果相續、遷流不停的情況，是佛法對於宇宙人生一切現象所說的真理。

(二) 生命之流

上面所講的是宇宙人生運動流行的一般現象。在佛法上，對於整個生物界——有情世間的循環流轉、生死代謝，如車輪回轉的現象，就叫做輪迴。佛法的所謂輪迴，就是思想上運動造作的力量——業力，依附物質而發生（也有不依附物質的），形成了因果相續，無始無終的生命之流；同時，由於業力構成因素和發展規律的錯綜複雜，就現起了天、人、鬼、畜等六種多樣性的生命現象——生生死死的六道輪轉。

在佛法上最不易講和最不易使人相信的，就是這個輪迴問題。其實我們不知道的事物正多，我們的所知所見是極其有限的，豎的限於有限的時間，橫的限於有限的空間，而不知宇宙是無始無終的，是無量無邊的，拿銀河系直徑十萬光年（一光年約十萬億公里）來說，我們所居的地球，簡直連微塵都不如，而在整個天體中，銀河系還不過是一個小宇

宙。宇宙中有許多龐大的超級銀河系，有的星球分布範圍達十億光年。近年來，英國天文學家還發現了一顆離地球二百億光年遠的類星體，真可謂華藏世界重重無盡！更有趣的是：不久前，一個國際天文學家小組發現了一顆離地球一百七十五光年、黃金構成的星體，大概相當於三百九十萬個地球那麼大，其表面黃金至少在一千億噸以上（載於一九八〇年十一月七日解放日報）。至於在廣漠無垠的天體中，有各種生命現象存在，是不言而喻的，因為地球上的環境，如溫度、水、氧氣等，並不是一切生命存在的必要條件。有的天文學家專門研究了太陽系周圍八十五光年範圍內的一百二十三顆行星系，推測銀河系有一百億個行星系，肯定有不少高級生命居住。上述情況說明：宇宙間存在著許多人們未知的領域。我們平時的目光總不出這個世間，譬如帶了有色的眼鏡，看出來的東西，便都不是本色，還以為我所看到的都是千真萬確，那不是笑話

嗎？

(三)「我」是誰

在這個世界上以我們「人」為主體，因此不能不特別談談「人」的問題。人的身體乃是物質，不過人是有感覺的，因此人是有感覺的物質；換句話說：人就是物質現象和精神現象的綜合體。在這種情況下，我們實在推求不出哪一個是真正的我。若說肉體是我，肉體是由細胞構成，每個細胞又是氫、氧、鐵、碳、鈉、碘、磷、鈣、鎂等各種物質元素的合成，終不見得一個個元素都是我吧，哪裡來這許多的我？若說思想是我，思想是念念差異，刻刻生滅的；若說前念是我，前念已滅，說後念是我，後念未生；至於現在的念，也是剎那變滅。因此從過去、現在、未來三際去推求，心是不可得的，那麼我又在何處呢？況且忽瞋忽喜，忽哀忽樂，能瞋的我生時，能喜的我又往何處去呢？所以佛法說：「諸法

無我」。諸法就是指一切物質現象和精神現象，在這一現象中，任憑你怎樣去找尋，是無我可得的啊！

（四）惑、業、苦

宇宙間一切事物既然都是生滅不停的假相，可惜人們習慣於主觀的妄想執著，不能從客觀的真實上來看問題，因此便不明白這宇宙人生的真實相貌，並且錯認這狹小的假相為我，而發生了我貪、我痴、我見、我慢的四種迷惑，而以一切身、家、事、物為我所有，外惑於境、內迷於見，因此指鹿為馬，變白為黑，侵占非我，攻擊非我。這樣由迷惑所引起的身、口、意三方面的顛倒活動的力量，在佛法叫做「業力」。起初是隨著外境而轉，後來薰習日久，力量增大，便隨著內習而轉，被動於不自覺知，且它的力量必後後勝於前前，種種痛苦煩惱，遂不可勝道！

說到苦，就不免令人感慨！人們的身世、遭遇、智愚、強弱雖千差

萬別，各有不同，但「苦」卻是共同的感覺。有的痛骨肉的流離，有的苦怨仇的相會，有的有願難遂，有的病骨肢離，甚至因失戀而悲憤自殺，因細故而家庭失和，因逆子而橫遭虐待，因爭產而兄弟鬩牆，悲歡離合，窮通得失，真所謂「百憂感其心，萬事勞其形」！輕則神經衰弱，重則痴癲瘋狂，在幾十年的人生旅程中，固無時不在煩惱之中！《法華經》說：「三界無安，猶如火宅，眾苦充滿，甚可怖畏。」也有人認為「我並沒有苦」，其實是習慣了而不自覺，譬如久嘗辣味，忘其為辣，實際上他的苦正多著呢！何況世事無常，人身難久，還有一個「生死」的痛苦存在啊！

苦是自心的一種感覺，是由自心的分別造作而來，譬如心不怨憎，哪裡有怨憎相會的苦；心不貪戀，哪裡有失戀自殺的苦；乃至心不造業，也便沒有生死流轉的苦；而分別造作，又是因迷惑不覺而來，這叫做「因

惑造業，因業受苦」！

佛法教我們應從知苦的觀點出發，用堅毅奮發的精神，積極地打破對於世間和一切現象主觀上所起的偏執成見，轉痛苦為安樂，轉煩惱成菩提！並放開心量，做自利利人的工作，為人民、為眾生而服務，來充實我們生活的意義和生命的價值。這樣便形成了佛法活潑、積極、圓滿、平等的宇宙觀和人生觀。（佛法的宇宙觀和人生觀是統一的。）

三、一個重要的關鍵——建立對心性的認識

我們既然談學佛，就不能不談到佛學上的一個最基本問題——心性問題。心性是什麼？千古以來的思想界為這個問題紛爭不已。如我國古代的孔子，認為「性相近也，習相遠也。」孟子則主張性善，認為「人無有不善，水無有不下。」荀子卻主張性惡，認為「人之性惡，其善者

偽也。」宋儒程、朱學派，宣揚「理學」，認為「天下之物皆能窮，只是一理。」他們往往竊取佛教義理，支撐門庭，但或斷章取義，或執理廢事，不免漏洞百出。至於一般哲學家、心理學家用歸納、演繹、內省、觀察、推理、判斷的結果，也只研究到「心」為止，而且也還沒有把「心」全部搞清（終不出第六意識的範疇），對於「性」的問題，更是做夢也不曾想到，往往由這一子之錯，弄得全盤皆錯！科學家研究物質，注重實驗，但對於心性問題，因他不知實驗的方法，左右推敲，得不出結論，也就只好「存而不論」了。

人類社會的變化發展，沒有一點不是和思想意識發生著密切的關係的，所以心理學乃是整個人生學的綱領；而參究明心見性之學，使人人知其本性，更是一切學問的根本，譬如營業有了本錢，巧婦有了柴米。不明白心性，就像盲目行路，往往會陷入主觀錯誤而不自知。

（一）釋性

心性本來不二，不過有真妄、動靜、昏明的不同。性就是本性，也叫空性、自性、真心（性也就是未動心前的心，所以在應用上，心、性二字往往通用）、真如、實相、本來面目等，它譬如水；心就是心念，也叫妄心、幻心，包括各種感受、想像、思維、認識等思想現象，它譬如波。就它們的體方面來講，水、波同是濕性，本來不異；就它們的相和用方面來講，那麼波是動相，水是靜相，波動則昏亂，水清則月現，這樣水波又是不一。所以心性是不一不異。人們對於心，比較的尚能理解，因為它終日就像在波濤之中；至於性就無法見到，這譬如波濤本身還沒有停下來，就無法見到它自己靜時的水的相貌，因此人們就不肯承認有這個東西。但是波濤停時，是不是水也沒有了呢？這就不難理解了。

性究竟是什麼？從上面水波的譬喻，就可明白自性是一切起心動念

的源泉。但人們一定都說，思想是大腦官能的作用，是灰白質神經細胞的功能；有的認為思維現象，是更深層次神經活動的表現。但正像第七十四期《覺訊月刊》發表的〈釋迦牟尼佛的道理〉一文中問到：「我們有生以來所經歷的無數事件的影片，它貯藏在哪裡呢？是否一個細胞收藏一件事件的影子，還是幾個細胞收藏一件事件的影子？舊細胞要退謝的時候，它又怎麼把千千萬萬事件的印象，移交給新生的細胞？新細胞又用怎樣的方法接受舊細胞所遺傳的一切印象呢？還有反映進去的印象有先後，而發射出來的思想，並不一定照攝收進去時的次序，這又是什麼緣故呢？」這樣，我想你一定也會啞然失笑。實際上，腦神經不過是意識的工具而已！

電是不可見不可聞的，但不能說它沒有。有燈泡而無電，燈就不亮；有肉體而無性靈，就是死人！燈泡絲斷，電就不起作用，但不是沒有電；

肉體壞了，也是同樣的情形（電仍是物質，這裡借以譬喻）。

一切物質都有它的性，譬如水是以濕為性，火是以熱為性，石以堅硬為性；百草經過煎熬，尚且不失其溫、涼、寒、燥的性能。人被稱為萬物之靈，能思維、認識，能研究、策劃，豈反而無性？那麼人究竟以什麼為性呢？我的答覆是：人是以「靈」為性，所以稱做「靈性」，也叫本性、自性、覺性。能明悟這心性的究竟相貌，在佛法上，就叫明心見性——明悟自心、徹見本性。

我們的自性，是體大、相大、用大。既無生滅，也不增減，恒常不變，廣大圓滿，這是體大；具足種種慈悲、智慧、安樂、清淨，這是相大；能發生世間和出世間的善因善果，起種種妙用，這是用大。

以上我們不過在不得已中，借文字和譬喻來說明白性。事實上，真要證到此「性」，是要經過一番敬心的實踐功夫，所以佛法絕對重視實驗，

否則正像你喝水，我就不知道冷暖。至於這個歇心功夫，不免也有一定的困難，一因煩惱習氣蘊積太多，《華嚴經》說：「若此惡業有體相者，盡虛空界不能容受。」二因所要停的固然是心，而能停的也還是心，既然能所都不出「心」的範疇，因此輕不得、重不得。所以在禪家則不肯直說，因為說出來的都是言語文字，必教離心、意、識自參自悟，也是不得已的苦心。不過我們也不必畏難，「我欲仁斯仁至矣」，佛說有種種方法，或漸、或頓、或權、或實，只要依法修持，都可圓證心性，成就佛果。

（二）釋心

心是幻生幻滅、終日隨緣的東西，忽喜、忽憂、忽貪、忽瞋都是心；就它的暗鈍來說叫無明，就它的能障覆自性來說叫業障，就它的薰習纏縛來說叫習氣，就它的動擾不安來說叫煩惱，就它的固執自是來說叫執

見，就它的貪戀不捨來說叫情愛，總是生滅的妄心而已。

心的現象，細分是很複雜的，不但起心動念是一個極複雜的過程，它不是一下子就取得完成的形態，而且所起的心念的性質，又各有不同。佛法對於心理現象和思維規律的說明，最為詳明，遠超一般心理學之上。如西方機能派心理學（Functionalism）以研究心意為主，專研究一切意識狀態對於人類的作用和影響，大抵不出佛法第六意識及跟它相應的心所，而且有遺漏舛誤。至行為派心理學（Behaviorism）以為人類意識渺茫無據，無從研究，必須藉一般動物的全身行為加以觀察、測驗和比較，雖漸能窺及肉身與藏識隱秘的流行活動的情況，但終不能明確。此外雖尚有幾派，但大致皆同。

佛法把心分為八個識——眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識、末那識、阿賴耶識。我們平常能見色聞聲等，是前面五個識的作用，這

譬如門口招徠客貨的人；第六意識由前五識所引起的，活動的力量最強，這譬如接收客貨入棧的專使；第七末那識，「末那」譯為「意」，意就是思量，它堅固執住第八識為我，恒常思量，為煩惱的根本，這譬如完全以主觀來收受貨物的人；第八阿賴耶識，譯為藏識，我們有生以來，所經過的千萬事情，都能不忘，學習技能工巧，而能辦成，都是這藏識的作用。它能含藏一切種子，這譬如大棧房，一切大小、好壞、淨污等物，無不藏入。這第八識原是真妄和合，為諸識的根本，力用很大，眾生的六道流轉，就是由六識的造業，而由它去受報。這八個識，也叫做八個心王。另有五十一個為心所有的各種思想現象，叫做五十一個心所。其中五個是起心動念的必經步驟，叫做「遍行心所」——觸（接觸）、作意（注意）、受（感受）、想（想像）、思（思維），這五個是連貫的；五個是各有各的境界，並不連貫，叫做「別境心所」——欲（欲望）、勝解（認

為)、念(記憶)、定(專注)、慧(判斷)；有十一個「善心所」是做一切善事、自利利人的依據——信、慚、愧、無貪、無瞋、無痴、精進、輕安、不放逸、行捨、不害；有六個是「根本煩惱心所」，是一切煩惱的總根——貪、瞋、痴、慢、疑、惡見；有二十個是「隨煩惱心所」，是隨根本煩惱而起的——忿、恨、惱、覆、誑、諂、驕、害、嫉、慳、無慚、無愧、不信、懈怠、放逸、昏沉、掉舉(不靜)、失正念、不正知(謬解)、散亂；有四個是「不定心所」，是善惡並不固定的——悔、眠、尋(尋求)、伺(伺察)。

八個心王譬如軍官，五十一個心所如所統率的士兵，而且軍官所帶的士兵各有多少？如前五識只與卅四個心所相應；六識與五十一個心所都相應；七識與十八個心所相應；八識只與五個遍行心所相應。

以上八識和五十一心所，是佛法對於心理現象的說明，而且尚是提

綱挈領的大要，假使仔細分析更是無量無盡。專研究這方面的叫法相宗，也叫唯識宗。但是由博返約，萬法本屬一體，而所以要這樣詳細分析的緣故，在便於了解它的幻妄而破除之。所以佛說法相，目的在於破相；說唯識，目的在於轉識，正因為無相之相乃為實相，無心之心方是真心！

（三）心、物和性的相互關係

人們都把心物分開來看，只知其為不一，不知其為不二。在佛法，則心和物是不可分割的兩面，是一體圓觀的，圓融無礙的。心因物而有，物因心而顯，譬如眼見茶杯，便起茶杯的影像，所以心乃因物而有，是存在決定意識的；但茶杯雖客觀存在，若「心不在焉則視而不見」；又如學佛至相當程度，轉識成智時，也能心不繫屬，不受客觀的反映，所以物必因心而顯，心有它的主觀能動的積極作用，在這種情況下，意識也就有決定存在的意義。從知即心之處物在其中，即物之處心在其中，心

外無物，物外無心，心物是不二的。

以上是說心和物的關係。至於心、物和性的關係，也是不二的，心和物都是在自性上所起的影像。心和物是有為法，是相對真理，性是無為法，是絕對真理；但相對與絕對，並非兩個東西，離開相對便沒有絕對，絕對即在相對中去認識，離開絕對也沒有相對，相對的當體之物即是絕對。所以《心經》說：「色（物質現象）即是空（性空），空即是色。」即是性和物的不二。《楞嚴經》所謂色身、山河、虛空、大地「咸是妙明真心中物」；儒家的孟子養到了浩然之氣以後，也有「萬物皆備於我矣」的說法。《心經》又說：「受、想、行、識（心理現象），亦復如是。」即是心和性的不二。前面已有水波的譬喻，不難了解。

佛法上有一句名言：「心本無生因境有」，完全是唯物的觀點。但妙在有這「本無生」三字，「本無生」不是就沒有，還有一個「本無生」的

光景。這是佛法所獨有，是學佛的精髓。但這光景究竟是什麼？只好讓讀者去領會了。

四、關於實踐問題

任何學問假使只有理論而不能實踐，是不中用的。佛法是注重實證的，要實證必須實踐，因此，學佛實際上就是一個實踐問題。佛法的理論一點一滴都是實踐的結晶，而且佛法認為認識與實踐，理解與事修，根本就是一回事，兩者是分不開的。以下我們就來談談實踐的方法，但在談方法之前，必先來總結一下學佛的目的，譬如行路，必先確定方向。

（一）學佛的目的

根據上面的敘述，我們已可了解宇宙人生是生滅不停的假相，是惑、業、苦三者的連鎖，而惑、業、苦又總不出自心的昏迷妄動。因此學佛

的目的，就在於端正行為，澄清妄念，轉迷為覺，明心見性；革除一切主觀上迷妄的、暫有的煩惱習氣，證悟到永恆的、不生不滅的、以廣大法界為範疇的客觀真理——常住真心；開發智慧，明達生死煩惱本不可得，因而從根本上徹底解脫生死流轉和世出世間的一切苦厄，證悟到不是與苦相對的極樂；並廣泛地做自覺覺人的工作，達到覺行究竟圓滿的境界，即所謂「佛」！

（二）幾個學佛的基本條件

學佛的人，必先養成一個「人」應有的優良品質，具備下列幾個基本條件，譬如要造摩天高樓，必先鞏固地基。

一、要常思己過。我們平日舉止行動一定有很多缺點，應該常自檢點，發露懺悔，努力改正；並要養廉、忠職，要慎言、擇交。勤息貪、瞋、痴、慢，戒除殺、盜、淫（邪淫）、妄（妄語）。

二、要存心誠厚。常常悲愍、敬愛和協助眾生，因為一切眾生同具心性，他人受諸苦惱時，正與我受諸苦惱時的苦，無二無別，易地一想，自然油然而生大悲之心。《華嚴經》說：「若令眾生歡喜者，則令一切如來歡喜。」又說：「不為自己求安樂，但願眾生得離苦。」就是教導我們要常修慈心，護念眾生。

三、要生正信。信有生必有死；信眼前一切事物都是變化無常；信諸法推求本來無我；信世界無盡，眾生無盡；信世間、出世間離不開因果的規律等等，更要時常涵養省察，以作學佛的準備。

四、要發大願。學世間技藝、學術尚須發憤立志，方克有成，學佛是關係自他死生大事，非同小可。因此必須發百千萬劫永行佛道的決心，願度無邊的眾生，願斷無盡的煩惱，願學無量的法門，願成無上的佛道。有此大願，必有大成。

五、要務實行。就是要痛切而實在，恆久老實，堅毅勇猛，不偏執自是，不自欺欺人。

學佛的人具備這五項，自然進趨有路。

(三) 修心的一般法則

「佛」是覺的意思，覺悟了的人，就稱做佛。學佛就是學覺，學覺就須修心。修心與修理物件不同，修物須仗工具，修心還仗自心。不斷以覺心對治妄心，到光明自在為止。所以學佛的過程，就是一個自我教育和自我改造的過程。

修心本來沒有一定的方法，譬如用藥，要看各人的病況而有不同。眾生習氣無量，因此修心的方法，也就無量。但方法雖大致不出於六度：一、以佈施度慳貪，二、以持戒度放逸，三、以忍辱度瞋恚，四、以精進度懈怠，五、以禪定度散亂，六、以智慧度愚痴。六度又可約而

為三學，就是戒、定、慧三個總的法則。戒就是禁戒，不造惡因，自無苦果。欲使自心清淨，就不能做足以使心染污的事。所以實際上，一切佛法無不是戒，戒是學佛的根本。定是正定，世人病根，在終日動亂，必須以定來對治，因此佛說一切法，無不囑咐學者努力修定。慧是慧照，惟智慧觀照（觀時不起分別心），方能息妄，所以佛說一切法，無不以智慧為前導。戒如防賊，定如縛賊，慧如殺賊。而且因戒生定，因定發慧，說戒則定慧在其中，說定則戒慧在其中，說慧則戒定在其中，所以三者是相資相成，一體圓融的，也正因為三者本來就是自性圓具的功能。

修心的總的法則，雖然一樣，而具體的下手方法卻各有不同。有的是直指人心，頓悟入道，或借一句話頭，發起疑情，專精參究，逼得無路可走，無理可究，到山窮水盡，忽然妄念脫落，親見本性，這叫做禪宗；有的執持一句佛號，心心不異，念念不忘，久久能所兩忘，證入一

心不亂，這叫淨土宗；有的嚴淨毗尼，精持禁戒，舉止語默，合乎規律，自然妄心不生，事理圓融，這叫律宗；有的精研法相，深探妄源，有相皆妄，轉識成智，這叫唯識宗。此外，或誦經禮拜，或弘法利生，法門極多，難以盡述。不過法門雖多，目的是一，譬如醫道雖多，癒病則一。病癒藥廢，法門也就無所用了。

（四）介紹一種簡要的修法——觀心

學佛的目的，既在於解脫生死苦惱，而解脫生死苦惱，必先明心見性，而見性的切要功夫，便應從觀心入手。譬如伐木必須斷根，灸病必須得穴。所以《大乘心地觀經》說：「汝等凡夫，不觀自心，是故漂流生死海中。」又說：「能觀心者，究竟解脫，不能觀者，永處纏縛。」觀心的方法，先要將一切萬緣放下，善事惡事，過去未來，都不思量。直下內觀自己當下心念，此時但見念頭憧憧往來，生滅不停，切勿執著它，

也勿隨逐它，也勿著意遣除它，只管細細靜看（觀即是看）。妄念起時，一看即不知去向，但旋必又起，仍如是看，至念頭不起時，仍只看著（此時正是慧照），久久純熟，看到一念不生，便證入空淨之境。此時眼前種種，都是客觀的真實（現量），明明了了，非不見聞（非空），然而寂寂然了無一念（非有），即此光景，正是自性的本來面目（注意：此時也沒有這段言語文字）。但貴在認得透，咬得實，常常與這真實相應，這樣就稱作見性（可見明心見性，是當然事、平常事，毫無奇特處）。見性以後，一切惑、業、苦，自然有辦法逐漸消釋，因為慧眼既開，照知惑、業，都是因緣和合所生，本是性空，心無住者，妄念便失其依據。常修此行，這就叫做「般若波羅密」（智慧到彼岸）。

上列觀心方法，本來不拘時間，要行住坐臥，時時警惕，刻刻不離觀照，方能成就，天下無不勞而獲的便宜事，況學佛以了生死。初學的

人，每日至少要觀照數十次，庶可逐漸純熟。假使自覺心念紛飛，難以措手，那麼不能不用靜坐的方法。坐時以右趾押左股上，名單跏趺坐，假使能雙跏趺更好。身體必須端正，不動不搖。手結定印，即二手仰掌，右安左上，二大指頭相拄，安於臍下跏趺之上。合目斷光，閉口，舌抵上顎，呼吸聽其自然，要寬衣鬆帶，從容安詳。有風處勿坐，兩腿在秋冬等寒涼時，必須蓋好。坐畢，兩手搓熱，撫摩面目，以活血，然後下坐。這樣每日至少靜坐半小時至一小時，愈多愈久則愈妙。在坐中靜靜觀照，逐步訓練，到功夫純熟，便可無時無地無事不觀心。觀力愈強，那麼定力就愈足，定慧交資，妄心自息，妄心息處，我們便能非常清楚地見到自己的本性。

（五）人事磨練

學佛至見性以後，並非就算功行圓滿，譬如槍法純熟之後，正需破

敵，假如遇敵而不抵抗，那麼賊兵縱橫，天下無太平之日。因此這時正需仗慧照的力量，逐步掃蕩習氣；並需借一切人事來鍛鍊打磨，因為種種煩惱，皆我練心之處，種種艱鉅，皆我練智練力之處，而且也只有有塵勞憂患之中，方能提高警惕，激發志氣，正先哲所謂：「困於心，衡於慮，而後作！」

在觀心過程中，要堅毅奮發，自強不息，常與自己習氣鬥爭，見（見惑）為我執，解而空之，情（思惑）為我愛，轉而疏之，越不易化除，越要化除，常與自己逆，於有礙中忍得過，方能進功。當觀而得力時，中途必將發生心思格外紛亂的現象，或欲念橫發，或心生煩悶，這是由於第八識中所含藏的過去許多習氣種子，被功夫迫急而翻動出來，正是進步的時候，切勿懷疑，只要知道它是本空，不取不捨，沉著應付（《圓覺經》說：『知是空華，即無輪轉。』）愈動愈烈，則去泥愈多，經過千

百次的翻騰上下，自然證入不動。

(六) 另一個妙法——念佛

學佛的方法雖多，但有當機與否，並無高下之別。由於我們煩惱習氣，根深蒂固，全仗自力，每覺不夠；因此在這裡再介紹一種最簡捷、最圓頓的「持名念佛法門」。

念佛的方法，是以深信切願，執持「南無阿彌陀佛」的聖號，在行住坐臥中，綿綿密密，攝心專注而念，歡喜時也念，煩惱時也念，無事時也念，做不用心事時也念。初行不免打失，要記得即念。不勞分別考究，只貴淨念相繼，老實行持。久久念頭澄澈，證入一心不亂。

一般人往往以念佛為迷信，哪裡知道一句佛號，是念念打破自己貪瞋痴迷信的有效辦法，迷妄若去，智慧自照，它的妙用絕非局外人所能想像。在已學佛的同仁中，又往往以念佛為淺近，不知佛法本來平等圓

融，就在極平常處見功，若好高騖遠，正是知見未忘。實際上，真能念佛，念念無住，即是佈施；不起貪瞋，即是持戒；不計人我，即是忍辱；不稍夾雜，即是精進；一心不亂，即是禪定；明明歷歷，即是智慧。一句彌陀，不是大徹大悟的人，不能全提，而鈍根下愚，也無少欠。但能驀直念去，自然水到渠成，全身受用。《大集經》說：「若人但念阿彌陀，是名無上深妙禪。」況且參禪修觀，全仗自力，不是一件容易的事，必須斷盡見思煩惱，方能解脫六道流轉的分段生死；而且在修持過程中，常有種種境界發生，譬如濃雲將散，日光忽露，倏忽之間，變化莫測，若不是真具道眼，難免不被調弄而枉用功夫。念佛則因自力他力配合，只要一句頂一句，執持不失，妄念無處潛身，自然一路平穩，沒有障礙。由於信真願切，報盡橫超三界，直往安養。這個法門的妙用，確是超情離見，不可思議，各部經論一致讚揚，希望讀者們能加注意。

五、幾種對佛教不正確思想的批判

(一) 佛法不同於哲學上的唯心論

一般人總以為佛法是唯心論的，在這辯證唯物時代，已經失去它的存在價值。其實哲學與佛法，有本質上的不同。前者的根本問題，在於研究存在與思維的關係；而後者則在於證到真如實相，以解決生死為主題，原不必混為一談。但人們既有這樣誤會，我覺得有申述一下的必要。

佛法說真俗二諦，就真諦方面講，照而常寂，本無可說；就俗諦方面講，寂而常照，無法不備。我們研究唯心唯物，必先將「唯」字搞清楚。唯就是「為主」的意思，也就是第一性和第二性的問題。佛法所說，根塵（物）和合方生六識（心），以及「心本無生因境有」等說法，正說明人的認識是客觀事物的反映，物是第一性的，心是第二性的，是存在

決定意識的。不過就思想有其主觀能動性的積極作用方面來說，佛法便有一「唯心所現」的說法；但佛法所說的這個「唯心」，正指出它唯是主觀的妄想分別，教人不要上當，要徹底加以破除。這就是佛法的唯心和西方哲學的唯心（誇大的觀念論）絕對不同的地方。此外，佛法就存在與思維關係的密切來說，而有五蘊、十二處、十八界等心物共說的教理和即心即物、心物不二的說法，那麼佛法又像是亦心亦物論。但因為心和物都是運動變化、生滅不停的假相，而說「是故一切法，無不是空者」（《中論》），那麼佛法又是非心非物論。可見佛法說心說物，原無定法，它的目的總在使人破除主觀的分別執著而歸到客觀的真實。既一切不立，又一切不廢，空有齊資，縱橫無礙。所以光說佛法是唯心論者，對佛法是不夠了解的。

（二）不是單純的「勸人為善」

也有人以為佛教無非是「勸人為善」而已。這一看法，實似是而非。誠然，佛教是講究為善的，因為它本來大無不包，細無不舉。由於人們貪瞋痴慢、自私自利的思想和行為太多太深，所以不得不用五戒十善來作對治。但問題在於佛不但勸人為善，更重要的是在教人為善而不住著於善，也就是說，為善要有大公無私的「忘我」精神，方能達到覺悟的目的，否則雖有作用，終不徹底。這卻不是一般人所能知道的了。

（三）不是消極逃世

「學佛是消極逃世的」，這種觀點是不正確的。實際上，人的身體既是物質，當然還得以物質來維持生活。因此學佛的人，是照樣穿衣吃飯，照樣生產工作，而且應該有「一日不作，一日不食」的勞動觀點，不過就在日用生活上加上一個覺照，不做違法亂紀、自陷苦惱的事，作到「不離佛法而行世法，不離世法而證佛法。」所以六祖說：「佛法在世間，不

離世間覺。」《法華經》也說：「是法住法位，世間相常住。」又說：「治世語言，資生業等，皆順正法。」不但如此，學佛的人，要處處不忘眾生。《華嚴經》說：「若無眾生，一切菩薩終不能成無上正覺。」這正是要聯繫群眾，依靠群眾的群眾觀點。《維摩詰經》說：「為眾生趨走給使。」又說：「負荷眾生，永使解脫。」這又是佛法自我犧牲的服務觀點。可見學佛絕不是消極逃世。至於大乘佛教四攝六度，悲智雙運，入世救世，自度度人的精神，更是人間佛教的光輝典範。同時，學佛的結果，定力堅強，自能履險如夷，增長膽力；慧力明朗，自能觀察微妙，應付寬綽。在人事日用上，在學問研習上，在服務群眾、利益眾生上，都能得其大用，形成了偉大的、積極的、光明快樂、自在平等的人生樂趣。從前有人說過：「學佛是在證悟到法性空寂，法相如幻，然後有事可做，然後可以做事！」真可謂一語破的，恰到好處。誰說學佛與現實人生不相結合

呢？

不過學佛也有消極的地方，那就是對於世間一切聲色貨利，五欲境界，平平淡淡。不過這種消極，正是準備大積極的一種手段啊！先哲所謂：「人有不為也，而後可以有為。」

（四）不是神道設教

佛法完全是一種純理智的信仰，是活生生的講理性實踐的應用學問。它所說宇宙人生的一切問題，完全是從實證的智慧中所流出，與愚昧盲從、不可理解的邪說根本不同。其所說心、佛、眾生三無差別的平等觀點，以及由意識的活動而自作自受的因果法則，更是與宗教家創世主權高於一切的迷信說法完全相反。佛教的所謂佛和菩薩，是能以佛法來自利利人，肯犧牲自己，為人民、為眾生而服務，在不同覺悟程度上的人的代名詞。可是由於千百年來民間習俗的影響，一切愚昧無知、荒

謬怪誕的邪道百神，無不附會於佛，這不但埋沒了佛教的偉大真理，也迷糊了世人對佛教的正確認識，我們不能不為佛教大喊冤枉。至於歷來學佛者本身的腐敗、墮落，以身謗法，造成了社會一般人士對佛教發生不良的印象，這不是佛教的問題，而是佛教徒本身應負的很大責任！

六、結論

總結以上所述，可見佛法是正信而不是迷信，是入世而不是逃世，是無量而不是有限，是利人而不單自利，所以能在這個世界上流行了二千多年，綿延不絕。自漢明帝時傳入中國後，聲教之廣，更是無與倫比，在文化、學術和思想界，莫不產生了重大的影響。佛法經、律、論三藏，多至八千餘卷，博大精深，窮劫莫讚！是我國偉大瑰麗的文化寶庫！

我覺得佛法既這樣活生生地與現實人生相結合，假使不將它通俗地

傳播開來，廣大群眾就不可能正確地認識佛法，因寫此文，作一簡單的介紹。此文第二章可說是佛法的宇宙觀和人生觀，第三章可說是佛法的本體論和認識論，第四章可說是佛法的目的論和方法論，第五章是雜論。讀者若能因此生信，進而深探，將終生受用不盡！

怎樣實踐佛法

一、學佛者的苦悶

從來學佛的人，常常會發生這樣幾種情況：

第一·已認識佛法理論的精闢圓滿，也常常看經研教，讚嘆隨喜，但只當作學術性來研究鑒賞，不肯毅然決然地用認真嚴肅的態度來躬行實踐。有的還曲解「本來是佛，不屬修證」的說法，認為修行證果是不必要的，因此終日閒散，任情放逸，自以為隨緣自在，但一接觸到實際問題，卻沒有抵抗和化除的辦法。

第二·雖已肯發心實踐，卻不明修持的道理，仍處處執著，說物就著於物，說心就執於我，甚至必求最高無上的法與德高望重的師，好像

只有這樣，才能從速解脫自己的煩惱；可是在日常生活中，貪瞋等習氣發露的時候，卻隨它奔騰流浪，並不去回頭照顧。他們心存依賴，一味向外尋求，仍不曾抓住問題的重心。

第三·曾經滄海，備嘗艱苦，於是認真學佛，願求解脫，知見很正，卻又苦於摸不著一個下手處，雖也誦經持咒，念佛打坐，但終覺得左不是右不是的找不到一條出路來，往往學佛十年，煩惱依舊，求法無量，痛苦如昨！於是很多人因久無消息，自怨業障深重，以為終身無望，從此萎靡不振，退失初心。

我們如果根據上述一些例子，來作一下主觀上的分析，那麼第一種人是由於不知實踐的重要；第二種人是由於不明實踐的宗旨；第三種人是由於不詳實踐的方法。因此，求法的很多，而實踐的就較少，至於從實踐而明悟心性的那就更少。所謂「入寶山而空回」，這真是學佛者的苦

悶。

一一、實踐的重要

佛法三藏十二部，汪洋浩瀚，博大精深，總的說來，其內容可分為教法、理法、行法、果法四方面。教是佛所說的言教，理是教中所說的義理，行是依理所起的行持，果是由行而證的覺果。教和理是屬於理論的範圍，行和果是屬於實踐的範圍。佛法的理論，完全是實踐中提煉出來而能指導實踐的。沒有實踐原是空洞的理論，沒有理論又是盲目的實踐，因此，佛法的教、理、行、果，也就相互聯繫，分而不分。

由此可知，學佛的目的，並不是教人只作純理論的探討，其著重點在於由教理的了悟而貫徹到躬行實踐中去。學佛得益的大小，完全要看實踐程度的深淺來決定。只有真實履踐，才能親自證實佛法理論的正確、

圓滿和偉大；也只有腳踏實地，依佛法不斷薰習，才能逐漸斷除主觀虛構的妄執，證到客觀究竟的實性，妙契宇宙法界的真實相，而慶快平生！因此，佛法實際上就是一個實踐問題，況且能行得一分，才真能解得一分，這樣理論和實踐互相資助，互相影響，便成為佛法行解相應、理事不二的統一觀。

三、實踐的宗旨

實踐佛法，原有各種不同的方式和方法，有的誦經禮拜，有的廣修供養，有的精守戒律，有的執持名號，有的專修禪觀，有的行腳參訪。這樣孜孜學習，究竟為了什麼？假使宗旨不明，必然會含糊籠統，勞而少益，日久或者自己也會不知其所以然了。

《法華經》說：「諸佛世尊唯以一大事因緣故，出現於世。」所謂大

事因緣就是：「欲令眾生開佛知見，使得清淨故，出現於世；欲示眾生佛之知見故，出現於世；欲令眾生悟佛知見故，出現於世；欲令眾生入佛知見故，出現於世。」二千多年來，流傳世上的佛法，就在各種不同的方法上，一直肩負著這樣一個欲令眾生開、示、悟、入佛之知見的重要任務。所謂「佛之知見」，就是指人人都具有的智慧覺性。這個覺性，從它的體質方面講，是廣大圓明，恆常不變；從它的相狀方面講，是清淨湛寂、充塞時空；從它的作用方面講，是隨緣應用、觀照無礙。它是事物的真實相貌，所以叫做實相；又是萬法的究竟體性，所以也叫法性。只因我們久遠以來，被主觀偏執的習氣所障蔽，竟使這一本具的光明覺性，不但沒有辦法顯現，而且也沒有人肯信。弄得痴迷暗鈍，脫離實際，枉受許多苦惱，因而不能不借佛法來開、示、悟、入。所謂「開、示、悟、入」，雖然含有許多不同的過程，但概括說來，不外乎由明悟心性而

到徹證心性。只有明悟心性以後，啟發智慧，明因識果，才真能降伏煩惱，化除習氣，步步深入，直到徹證真常，成就佛果。假使心地不明，那麼習氣會去了又來，煩惱會隨滅隨生，識心永遠不斷，苦果無從解脫。這樣，雖然在學佛法，卻很難得到實益，譬如在暗室之中，雖想打掃塵垢，清理積物，卻苦於無從下手。所以《華嚴經》說：「不能了自心，云何知正道？彼由顛倒慧，增長一切惡。」《解深密經》說：「若不了知無相法，雜染相法不能斷。」《大日經》說：「云何菩提？謂如實知自心。」由此可見，實踐佛法，應該建築在自覺的基礎上，由依法修習，進而得定開慧，明心見性，掃蕩積習，徹證真理；從思維轉為觀照，由現象滲透本質，解脫生死苦厄，成就無上覺果，就是學佛的具體內容，也是學佛的根本宗旨！

也許有人認為明心見性，似乎要求較高，不是一般人所能領會的。

確，眾生根性，千差萬別，為了根據不同的根機，給以不同的教化，因此，在一乘中，不得不說二說三，方便接引，這也是不容忽視的事實。但無量法門，歸根結蒂，究竟都是為一佛乘，所以《法華經》說：「唯此一事實，餘二則非真。」而且根性大小，並不是固定的，所謂「心能造業，心能轉業。」發心大的，轉業就快，學佛原望成佛，大願方有大成，如果下手時因地不正，一味自卑自屈，不向一佛乘中求，那麼目的原不在此，怎能有所成就？實際上，若能從根本處做起，則知見正確，般若種子，就永遠留在識田中，終必因此而得解脫。況且我們平時造業受苦，正因為不明心地，學佛如果不從明心下手，就等於外道凡夫；因為心性不明，勢必心外取法，心外取法，就是生死顛倒。既說「心、佛、眾生三無差別」，那麼成佛作祖原是當人本分下事，並無神祕奇特可說。眾生只由於不覺，極樂無過於明心，「當仁則不讓」，能發心直下承當的，是

真佛子！

其次，我們必須了解：佛法所以能流傳深廣，睥睨一切，也正因為有這個根本真理作為它的精神實質否則形存實亡，再過若干年，世人將不知學佛為何事，佛法前途是不堪設想的！

四、實踐的意義

就理上來講，我們的自性，本來光明覺照，體用如如，無所謂修證，也無所謂佛法，所以《金剛經》說：「若人言，如來有所說法，即為謗佛。」但就事上來講，由於我們真如自性，迷而不覺，成為真妄和合的第八識。這第八識，無始以來，受前面七識現行活動的薰習，含藏著無量習氣種子，形成一種潛勢力，一旦遇到機緣，便能發現流行，又引起精神和肉體方面的顛倒活動。這樣由現行薰成種子，再由種子生起現行，互為因

果，以致自性日夜波動狂亂，無法安定，因此，又不能不用佛法來對治修證，轉識成智，恢復我們本來圓成的實性。所以誰不肯實踐佛法，誰就是諱疾忌醫，無視於自己主觀偏執、貪瞋煩惱的事實，正是違反客觀的實際，甘被調弄的大迷信者！

佛法的實踐，一般叫做修行。修是修理，這說明自性本來清淨自在，因受塵垢妄執的蒙蔽，所以要加以修理，以恢復本來的樣子，否則就應該叫做建造。行是行行不息的活動，這說明修習佛法，要時時處處自強不息，行行重行行，深入又深入，不能時斷時續，不能一曝十寒。

人們的一切活動，不外乎身、口、意三方面，而這三方面的活動，又以意識為主，由意識的活動而表現於身口，所以實際上三者是分不開的。不但如此，意識又是真如自性所發露，從真起妄，那麼妄不離真，譬如從水起波，波還是水。因此一切活動，包括修習佛法在內，實際上，

全是真如自性的表現，這叫做全性起修，既然是全性起修，那麼也可以說全修在性了。所以能依法實踐一分，就能顯一分本性，得一分受用。修行又可分二方面來說，身口方面的禮拜誦念，有事相可見的，叫做事修；內心方面的參究觀照，隱微難知的，叫作理觀，身心既然是互為表裡，無法分開，那麼理觀之中，就有事修，事修之中也就有理觀。因此，理上越明白，事上一定越謹嚴；事上越謹嚴的，理上一定越清淨。由此可知，修習佛法，既不能執事而昧理，也不能執理而廢事。學佛的人，若能理事圓融，因果不昧，必有大明心性的一日。

自性清淨無染，就是戒；自性寂然不動，就是定；自性觀照無礙，就是慧。可見戒、定、慧原是自性具足的功能，是自性一物的三面。實踐佛法的本意，仍是從這三方面去回復本性。所以一切修持離不開戒、定、慧，一切佛法也無不同時具足戒、定、慧。因此戒、定、慧成為修

學佛法的基本法則。根據這一法則，可由染污轉為清淨，由動亂轉為安定，由糊塗轉為明白，直至無染也無淨，無動也無靜，無智也無得，方真是自性本來的面目。

五、實踐的方法

(一) 修法總說

眾生和佛為什麼有苦樂的不同？其關鍵只在於覺與不覺，因此，學佛的方法，就是轉念覺照的方法，我們要時時凜覺，練得此心，能如懸崖勒馬，說止就止，說放下就放下，所謂「不怕念起，只怕覺遲。」覺得快，轉得快，熱惱頓時可化為清涼。不過一般人總是不易覺，不易轉，這正是自心業習的障礙，所以要依佛法來橫修豎修、千磨百練，使煩惱妄心，逐步就範。

佛教有無量的法門，但卻是整個的。由於人們習氣、根性、環境等等各有不同，為了適應客觀的情況，不得不方便分立。實際上，門門都可歸性，法法皆是般若，所以一切經典都稱讚它自己的功德，這正因為一切佛法，都是從自性所流出，而又還歸於自性的。因此，學佛的人，必須對各種法門有法法平等的觀點，不生門戶勝劣的執見。這樣，見理圓融，會入不二，心量也就廣大，進步必然迅速。假使「是一非餘」，便成學佛的習氣。

各宗的修法，雖有同一的目的，但立場和方法，卻有所不同。從來祖師大德，因悲心激切，惟恐學人不肯專心於一個法門去學習，所以苦口婆心，特別強調自己法門的優勝；但這往往都是一個時期中，破人執著的方便說法。例如六祖惠能大師說：「東方人造罪，念佛求生西方；西方人造罪，念佛求生何國？」這正是以理奪事的說法。如果學者自己的

腳跟沒有站穩，聽到公說公有理，婆說婆有理，就不免徬徨不定，墜入歧途。因此初下手實踐時，應以專一深入為主，多親近本宗的明師益友，等到妄想銷落，心地融通，這時正須遍參知識，廣學多聞，由一門而入普門。

各宗的修法，雖然不同，但都要以願力為主。願力要切實、正大，痛念死生無常，決心要求解脫，並發廣大悲願，誓願與一切眾生共同獲得平等圓滿的無上正覺。這樣以堅決、偉大的願力來引導行動，就如嚴師的隨時督察，方可警覺痛切，不至於中途懈怠。其次要以實修為主。所謂實修，就是實心實行，要從內心出發，不只是表面的一套唱念禮拜。功夫做得實在，就會冷暖自知。最初下手時，不宜用力過猛，要穩步前進，否則往往會犯「念佛三天，佛在眼前，念佛三年，佛在天邊」的急進急退病。在修學中途，必須一門深入，不急不緩，如切如磋，毅力堅

強，愈久愈堅。等到發明心地後，則要涵養省察，不離覺照，在一切順逆境界上，刻苦磨練，考驗自心。

此外，修心可分為救果與慎因兩方面。救果就是根據佛法來掃蕩過去已經薰成的舊習氣，所謂「隨緣消舊業」；慎因就是審慎今後自己身、口、意三方面的活動，勿再顛倒昏迷，亂作亂為，以免再增加新習氣，所謂「莫再造新殃」。假使只注意清除過去的習氣，而不戰戰兢兢改造其現在的思想行為，那麼正像服藥而不忌食，病終不得痊癒，苦終無由解脫。所以持戒實是學佛的基礎，學佛的人，無論修什麼法門，必須注重戒律。雲棲大師說：「持戒為平地，禪定為屋宅，能生智慧光，次第得明照，定慧力莊嚴，萬行為具足，乃至成佛道，悉由戒為本。」《梵網經心地品》說：「一切有心者，皆因攝佛戒，眾生受佛戒，即入諸佛位。」我們假使能語默動靜，合乎戒的規律，那麼圓明妙心自然應現；同樣，如

果能心地清淨，殺、盜、淫、妄等惡行，也無從發生。所以能真實攝心，內外一如的，是真持戒！

（二）扼要介紹幾種主要的修法

佛法本來不必多，但我們既然談到佛法的實踐，為了適應各個不同的需要，覺得有將主要幾種下手修持的方法，作一簡明、扼要介紹的必要。讀者可估計自己的根性，看哪一法和自己的興趣相近，就可選擇來修持。但必以專一深入為主，等到日久功深，自有互會融通的一日，假使以貪多為得，必將一事無成，這點是非常重要的。

（1）參禪

禪宗一門，是佛法的骨髓，但以心印心，原不是言語文字可以表達。過去佛在靈山會上拈花示眾，那時大家都默然不識，只有迦葉尊者，破顏微笑，互相默契。當時佛說：「吾有正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，

微妙法門，不立文字，教外別傳，咐囑摩訶迦葉。」因此迦葉尊者，是禪宗的初祖。中國的禪宗初祖，則是在梁時到中國來傳法的達摩大師。自達摩大師傳至六祖惠能，禪風鼎盛，那時悟入的方法，一般都是直接指點當人本心，使他明悟，往往只要一言相契，便直下承當，並不須許多言說。我們可以舉下列幾個例子，作為榜樣：像二祖慧可曾向達摩祖師說：「我心未寧，乞師與安。」初祖說：「將心來與汝安。」但心原是幻生幻滅不可得的東西，怎麼拿得出來，所以二祖半晌說：「覓心了不可得。」初祖便說：「我與汝安心竟。」二祖從此有悟。又像四祖道信，在十四歲時，到三祖僧璨處求道，說：「願和尚慈悲，乞與解脫法門。」三祖說：「誰縛汝？」他說：「無人縛。」三祖說：「何更求解脫乎？」他便於言下大悟。又像六祖教惠明：「摒息諸緣，勿生一念。」之後，說：「不思善，不思惡，正與麼時，哪個是明上座本來面目？」惠明也於言下大

悟。可見古人是怎樣簡切和了當。三祖的信心銘說：「一切不留，無可記憶，虛明自照，不勞心力，非思量處，識情難測。」黃檗禪師的傳心法要說：「世人不悟，只認見聞覺知為心，為見聞覺知所覆，所以不見精明本體，但直下無心，本體自現。」又說：「學道人若不直下無心，累劫修行，終不成道。」大珠禪師的《頓悟入道要門論》說：「但知一切處無心，即是無念也。得無念時，自然解脫。」我們平時其實也常有這種無念境界現前，可惜一般人都隨便忽略過去，頃刻之間又萬念俱生，不曾一把抓住，「啊！原來就是你」，來親自體驗一番。我們知道心念既是有生有滅的東西，那麼一定有前念已滅，後念未生時的一段光景。當前念已滅，後念未生，這中間究竟是怎樣的？假使我們能這樣細細一參，去悟心一門，也就不遠了。（以上，「但有言說，都無實義。」如果讀者能當下體認，便瞞你不過。）

從這裡我們可以看出，禪宗一門，惟論見性，直指人心，承當便了，本來無所謂參話頭與疑情，但後來由於人們妄想太多，根機日鈍，不能直下見到，往往互弄機詐，說口頭禪，因此祖師們才不得不各出手眼，教人以參看話頭的方便辦法。所謂參話頭，就是把一向朝外奔馳的心念，回轉來反照參看一句足以使人發生疑情的話頭。對於這一話頭，能越疑越好，所謂大疑大悟，小疑小悟（若疑情發不起，是因為發心不真切。）由於用這一極強的慧力來照顧追究，功夫嚴密而緊湊，自能得力不少。所以參話頭，實是悟心的妙法。所參的話頭，像「萬法歸一，一歸何處？」「父母未生前本來面目如何？」「無想無夢時，主人翁在什麼處？」「念佛是誰？」等。其中以「誰」字話頭，一舉便有，最易發起疑情。

參的辦法究竟是怎樣呢？虛雲大師說：「如問念佛的是誰，人人都知是自己念。但是用口念呢？還是用心念？若用口念，死了還有口，為什

麼不會念？若用心念，心又是個什麼樣子，卻了不可得。因此不明白，便在『誰』字上發起輕微疑念，（『念佛是誰』四字，以『誰』字為重心。）切不要粗，愈細愈好，隨時隨地單單照顧住這一疑念，像流水般不斷地照顧下去，不生二念。若疑念在，不要動著它，疑念不在，要輕輕提起。」這裡必須注意的，就是參話頭並不是將話頭像念佛一樣，一句頂一句地念，也不是像猜謎語般，反覆思量卜度，研究道理；也不能有想開悟、求智慧等念頭，總要將一切凡情聖解一刀兩斷！只是回光返照，全神貫注在這疑念上，勿間勿斷，勿令馳散。妄想來時，由它來，不去理它，只以覺照的力量，釘住疑念。初參的時候，必定斷斷續續，忽生忽熟，漸漸參看純熟，功夫成片，不疑自疑，這時塵勞妄想，也就不息自息。這樣以長遠心，追逼到山窮水盡之處，一旦瓜熟蒂落，一念頓歇，便能親見湛然寂照的本性。然後從所悟的本體，起觀照的力用，在一切生活

日用上，鍛鍊打磨，能掃除一分習氣，便增一分定慧；能消融一分境界，便獲得一分自在，這樣真可謂盡學佛的能事了。

（2）觀心

觀心一法，是修心的要務，一切大乘經典所說的，處處不離般若，正是處處不離觀照。由於我們平時不能一念回光來返照自性，終於使妄念像脫韁之馬一般，奔馳不停。現在我們用自性來照於自心，是伐木斷根的根本辦法。所以《涅槃經》說：「能觀心性，名為上定。」又《大乘心地觀經》也說：「若能修習深妙觀，惑業苦果無由起。」觀心的方法，初下手時，要隨時隨地放下一切妄想雜念，是、非、善、惡都不思量，直下細細靜看自己當下的心念。這時便見念頭忽來忽去，幻生幻滅，切不可分別執著，也不可隨它流浪，又不可著意遣除。因妄念本空，原是無可遣除的。我們只要平心靜氣地細細看察，妄念被自心所照，當下便

能湛寂不動，以致自然化於無形。但在初觀的時候，往往易於忘記，所以必須多練，每日至少須起觀數十次，自可逐步純熟。觀至中途往往一念起後，力量甚大，有盤桓三四日不去的情況，這正是習氣種子在內翻動。這時我只一味觀照，不去管它，毅力堅強，埋頭忍受，用「不取不捨」的辦法。用功日久，就會覺得妄念不流，心地空淨，寂照同時，靈光獨耀。這種觀心的道理，簡要地說來，能觀照的智，就是般若；被智所觀照的境，就是無明；但無明原是依於真如而起，所以觀無明妄心，就是觀自性清淨心。這樣以般若薰於無明，正像以日光照於堅冰，照得時間久了，沒有不分分融泮而消歸於自性的。又觀照般若是始覺，實相般若是本覺，由回光返照的始覺，逐步息妄顯真，觀力愈強，定力愈足，定慧互資，則始本合一，如珠吐光，還照珠體，諸妄既息，寂照現前。這正是《圓覺經》所說：「圓照清淨覺相」的辦法。所以觀心一門，《大

乘心地觀經》說是「入如來地頓悟法門」。

其次，關於止觀法門，當然是以天台的圓頓止觀，繫緣法界（止），一念法界（觀），初後不二，行解俱頓，為盡善盡美。因此，我想來扼要介紹一下關於台宗一心三觀的初步修法。

《摩訶止觀》開所觀之境，共有十種，在十境中，先揀定陰入境中的第六意識為所觀之境，因為第六意識是我們的妄想，日常現前，為生死的根本，所以必須從第六意識下手觀起。此外，立能觀的方法有十乘，在十乘中，以觀不思議性德最為圓妙。這性德有即空、即假、即中三方面。自性不生不滅，本來空寂，叫做真諦；自性應用無窮，具足妙假，叫做俗諦；自性即空即假，而又非空非假，叫做中諦。這三諦，實際上就是一諦，一諦就是三諦，是自性一物的三面，圓融而不可分離。在這三諦圓融的自性中，自然具足百界千如的三千諸法。這三千諸法，包括

盡了世間出世間的心物、因果、性相、體用等一切諸法在內。我們日常一念之間，三千諸法，同時具足，既不是本無今有，也不是前後縱橫，而是即空即假即中，不可思議。現在下手修觀，就在這性德不思議境上，起空假中的三觀之修，用橫豎四句推理檢點這性具三千的道理。所謂橫四句者，就是推檢這性具的三千諸法，究竟是我主觀的自心所具備的呢？還是客觀的諸緣所具備？是心緣和合而具備的呢？還是無因自然而具備？若說是自心所具備，自心的生起，必有待於外緣，這樣，心尚不可得，怎能具備這三千諸法？若說諸緣能具諸法，那麼諸緣本來與我無涉，怎能具這三千諸法？若說是心緣和合而有，心緣還沒有和合前，既各各都不具有，和合時又怎能真有所具？若說無因自然而有，無因就等於空無，既空無又怎能具足諸法？這樣用上列四句來推檢，來挖根，就可知一法尚不可得，怎麼會有三千諸法呢？所以中論說：「諸法不自生，亦不

從他生，不共不無因，是故知無生。」在推檢過程中，如果有一句相應，就能使六識妄想入於空寂，那時可不必再用其他各句；若不能入寂，可再用各句一一推檢，乃至用豎四句（就是一念心滅生三千法呢？還是一念心不滅生三千法？是一念心亦滅亦不滅生三千法呢？還是一念心非滅非不滅生三千法？）及亦橫亦豎、非橫非豎等句推檢，必使妄想入於空寂為止。若果能一念澄澈，當下湛湛寂寂，萬念俱空，這叫做一空一切空的不思議空觀，照於不思議的真諦境。恰當空空寂寂時，便頓了自性中原本具足一切諸法，並不像木石般冥頑不靈，所以能妙用無盡，法法全彰，這叫做一假一切假的不思議假觀，照於不思議的俗諦境。又正當諸法宛然時，即照而寂，卻當體全空，即寂而照，卻法法具備，這樣非空非假，即空即假，這叫做一中一切中的不思議中觀，照於不思議的中諦境。但以上所說，由圓具三諦的本性，起圓具三觀的妙修，所說似有

次第，實際上並無先後，行起解絕，唯寂唯照，假使能驀直照去，則圓融三觀，一時現前。能觀的心與所觀的境相冥合，則破見思、塵沙、無明的三惑，證一切智、道種智、一切種智的三智，而成般若、解脫、法身的三德。那時自性體、相、用的三諦妙理，就全體顯現。虎溪大師說：「境為妙假觀為空，境觀雙忘即是中，忘照何曾有先後，一心融絕了無蹤。」所以叫做不思議的妙觀。假使觀這識陰等境不能悟入，可再用能觀的十種法，歷其餘所觀的九種境，一一觀之，就是所謂「即境觀心」。讀者欲知詳細，可以研閱《摩訶止觀》十卷。

以上所述兩種觀法，下手方法雖有不同，究竟理趣，殊無二致，學者可隨性之相近，擇一專修。不過《摩訶止觀》廣博深細，初學和事忙的人，恐怕難以下手，那麼不如修第一種觀法，較為簡切了當。

(3) 修密

密宗修法的特徵，是以口持真言、手結印契、意作妙觀（觀於有相、無相兩種曼荼羅。曼荼羅的意義是輪轉圓滿具足，是學者觀想的對象。）的三密相應（瑜伽）為妙行。由於行持時，以本尊的清淨三密（咒、印、觀）加持於我們身口意的三業之上，互相融會涉入，一體不二，自力他力配合，使我們的身口意都入於不思議境界，便能迅速轉變我們第八識的有漏種子，發起本有的無漏種子（《成唯識論》卷二：明無漏種子，法爾本有，不從薰生。）開發佛知佛見，而成就清淨光明的淨菩提心。法門的特殊優勝，自不是未修密法者所能知。藏密的傳承，有寧瑪、噶舉、薩迦、格魯四派。自蓮華生大士入西藏以後，為藏密寧瑪派（紅派）奠定了基礎。他的教旨是依秘密蓮華部心義建立，以部主阿彌陀如來所得妙觀察智為本智。但蓮華部含攝的種類既廣，其修證方法也各隨其本尊的體相而有差別，不過旨趣還是一樣的。紅教修持方法，最稱完備，因

效力很大，如果傳給不適當的人，流弊很多。自後有格魯派祖師宗喀巴，出而整理教法，於是有黃教的建立。兩教的修法，本質上沒有多大差別，因為考據黃教的淵源，亦是秉依龍猛（即龍樹）所傳的蓮華部法；且教規同以護持自他清淨菩提心為主。不過黃教更趨重戒律，以真實成就蓮華部清淨光明的本旨。以上是關於密宗的一些基本的情況。

密宗的修法可分為四部：一、事業部，就是做息災、增益等護摩事業；二、行持部，就是修初步的觀想行持等；三、瑜伽部，就是依法修持的三密相應；四、無上瑜伽部，這是四部中最高深的一部。無上瑜伽又可分為三等：一、大相應（嘛哈約嘎），就是以真言加持，入妙明境界；二、圓滿相應（阿努約嘎），就是行者本身即妙明境界；三、大圓滿相應（阿底約嘎），其中包括大圓滿心要及心中心層層入深的修法，到這裡法界全是一心，含融萬法，心佛一如，一切圓滿，歸於無得。由於密宗的

受法，依照一般規定，必須經過軌範師灌頂的手續，而且各有印咒，這裡無法作具體的介紹。但是，我們可以約略談一談，依於大藏經秘密儀軌《佛心經品亦通大隨求陀羅尼》（二卷，唐菩提流志譯）所說，無相密乘心中心的修法，以備有緣學者的參考。這一法共有六印一咒，每印須修八座，每座須坐足兩小時。六印修滿後，專修第四印及第二印（修第四印可助生極樂），一切儀規，都是很簡單的。修時規定在兩小時內，口持咒不停，手結印不散，意則一切不管，不取於相，念頭起時不去理它，一心只顧到持咒。這樣依法修持，因有咒印奉持，所以不落於空；因咒印沒有道理可說，所以也不著於有。不空不有，左右挾持著這個心，念起隨來隨掃，隨掃隨空，掃至無可再掃，自然就證入三昧。因此，根性利的，經過四五百座的苦行，就能點開心要，由體而起慧照的妙用。那些平日定力不足，修禪淨等法門不能相應的人，可以修這個法，因為在

兩小時內，如鑽木取火地不斷修持，就能迅速改造無始以來的浮滑習氣，得定開慧，有一定的把握。所以《佛心經》說：「若持心中心，速證無生忍。」又說：「末法眾生，障深垢重，非此妙法，無由得除。」諾那大師曾讚嘆這個法門為無上密乘。可惜受法的機會頗難，這也是各人因緣的不同吧！

(4) 念佛

最後，我來介紹一下，廣大微妙、空有圓融的淨土念佛法門。佛經裡所說的淨土修行方法，雖然很多，例如《般舟三昧經》所說的觀像念佛；《觀無量壽佛經》所說的觀想念佛；《佛說阿彌陀經》所說的持名念佛；以及《大集經》所說的實相念佛，依照這些方法去修持，都可往生淨土，但其中以持名念佛為重心，因為這一法門，所攝收各種不同根機的人最廣，利人也最多。上面所介紹的參禪、觀心、修密等各種修法，

固然法法圓妙，但有的需要精研教理，有的需具備相當根性，有的需有充分時間，有的需有受法機會；而且不能得益，還須看各人的因緣和努力。只有持名一法，雖然也少不了自己的精勤用功，但不一定要具備上述的各項條件，而且下手簡易，有事有理，真是「淺者得其淺，深者得其深」，對任何人都是相宜的。假使佛法中，沒有這個法門，可以說，絕大多數的信眾，將沒有親嘗法味的機會了。龍樹菩薩是禪宗、密宗、天台、華嚴、三論、淨土等諸宗的祖師，他在《十住毗婆沙論》裡說：「佛法有無量門，如世間道，有難有易，陸道步行則苦，水道乘舟則樂。菩薩道亦如是……若人欲疾至不退轉地者，應以恭敬心，執持稱名號。」所以我們對持名念佛法門，必須深信、切願和篤行。

人們的苦惱，在於無法制止貪瞋等煩惱的發生，如果我們能觀於無念，自然就可趨向佛智，假使不能做到無念，那麼世間出世間的一切諸

念，哪有比念佛的念頭更好的呢？這個道理不是很明顯嗎？何況一句佛號，隨時隨地，提起就是，一念提起，則一念是佛，念念提起，則念念是佛，古人所謂：「佛號投於亂心，則亂心不得不佛。」這樣，由「執持名號」，而「一心不亂」，雖不求見性，卻暗合道妙。即使念時心仍散亂，很難達到一心的地步，也可以仗自己深信切願的力量，帶未斷的煩惱，出三界的牢籠，（注意：念佛法門，主要是建築在深信切願的基礎上，所以滿益大師說：「得生與否全由信願之有無，品位高下全由持名之深淺。」）但得見彌陀，何愁不開悟。所以淨土一門，普遍適宜於上中下三種根機的人，稱為教內的別傳。

但念佛法門，雖說下手簡易，實際上也並不簡單，必須懇切專勤，唯精唯一，行住坐臥，動靜閒忙，驀直念去；尤其當遇到一切順逆境時，總要使一句洪名，不離心口，若有事打斷，必須記起更念。只有這

樣，久久方能熟處轉生，生處轉熟，業消智朗，淨念現前；方能在臨終苦迫之際，提得起這句佛號，感佛接引。假使貪其簡易，而悠悠忽忽，間斷夾雜，雖能種植遠因，難獲現前利益。這不是法門的不巧妙，而是我們學者的不老實。

念佛法門，也是自力他力配合的一種修法，用一句果地圓覺的名號——「南無阿彌陀佛」，作為我們因地修持的心念。念時有三種方式，就是默念、高聲念和金剛念。平時以金剛念最為適宜，所謂金剛念，就是綿綿密密聲在唇齒之間的一種念法，雖然不出聲，但嘴唇必須微動，來幫助憶念，因高聲易於費力傷氣，默念又易昏沉散失；但也不可執定，總在自己看環境和情況而調適得宜。初發心修持的，最好能每日常用金剛念跏趺坐念一小時（坐法請參看前篇〈學佛是怎麼一回事〉觀心一節），助其常攝在定，自能易於得力。（修各種佛法，本通於行、住、坐、臥的

四儀，但初學的人，必定靜中較動中容易得力，因此靜坐一法，都不能借用。）又持念時用四種方法，最易相應：

甲、攝心念：就是在念的時候，必須攝心專注而念，如果妄念紛飛，不容易收攝，則可一面在口裡念，一面用耳根聽，旋聽旋失，旋失旋聽，若一根被攝，則六根也自寂然。《楞嚴經》所謂「都攝六根，淨念相繼」，實是念佛的要道。

乙、欣厭念：就是正念時要有意識地加以取捨，欣取極樂，厭捨娑婆，在無生中，熾然求生，念念之間，欣厭具足。久之，自然一句佛號提起，悲欣交集，渾身灑脫；且將自然漸漸入於不取不捨，《妙宗鈔》所謂「取捨若極，與不取捨亦非異轍。」

丙、勇猛念：凡自覺業習厚重，念力無法提起，這時要勇猛著力，譬如大敵當前，只有奮勇抵抗，雖槍林彈雨，義無返顧；又如孝順之子，

為報殺親深仇，雖磷途虎窟，心不退怯。

丁、悲憶念：譬如他鄉遊子，久離慈母，客路顛沛，悲憶不止。《楞嚴經》說：「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。」

總之，能把全部心力，用在一句佛號上，自心起念，還念自心，日積月累，功夫純熟，自然心心流入真覺果海，念念冥契客觀實相，將成就一行三昧，而滿九品往生的本願。

（三）論修持方法的統一性

上面我已介紹了各種實踐的方法，這些方法，雖然在下手的時候，各有不同，但從修持方法的本質上來講，卻是法法可以通融，因為一切修法，總不出我們現前一念的心，心究竟沒有什麼差別的啊！但假使不加以說明，也很可能使讀者「這山望見那山高」，流弊所至，必將影響專

一修學的信心，因此我覺得有一加論述其統一性的必要。

首先，我想把上面所說的參禪、觀心、修密、念佛四個修持方法的名稱來會通一下。在正「參」時，就寓有「觀」的作用；觀也就是「念」，因為觀外無念，念外無觀；至於觀、念和參又都是「修」，這四個動詞，無非都是能修的心。所謂「禪」是指真如「心」而言；真如心也就是「佛」；諸佛的三「密」，究竟不離於覺心，這四個名詞，無非都是所修的心。這樣說來，四種名詞意義上沒有不同，名以表實，實際上豈非一樣。

其次，一切修法，能修所修，都離不開自性，自性就是真、俗、中的三諦，從性起修，就是空、假、中的三觀。從空門入手的，但真空不空；從有門入手的，但妙有不有。正因為是緣起，所以說性空；正因為是性空，所以能緣起。可見修一切法門，愈空就愈有，愈有就愈空，圓融無礙，互相資成，究竟歸於中道。所以永明大師說：「即相之性，用不

離體，即性之相，體不離用。」陳瓘《三千有門頌》說：「不思議假非偏假，此假本具一切法，真空不空非但空，圓中圓滿非但中。」

虛雲大師說：「所謂話頭，即是一念未生之際，一念才生，已成話尾。」又說：「時時刻刻、單單的一念回光返照這『不生不滅』（自性），就叫做看話頭。」所謂觀心，也就是觀照這不生不滅的自性，驀直照去，三觀任運現前，三觀現時，就是自性三諦現。可見參禪與觀心，原是相同的。又所謂淨土，原不離自性清淨心，當體無心，就是淨土。所以《維摩詰經》說：「寶積當知直心是菩薩淨土，菩薩成佛時，不謫眾生來生其國；深心是菩薩淨土，菩薩成佛時，具足功德眾生來生其國；菩提心是菩薩淨土，菩薩成佛時，大乘眾生來生其國。」《宗鏡錄》說：「自心遍一切處，所以若見他佛，即是自佛。」無生即生，生即無生，禪是淨土之禪，淨土是禪之淨土。這樣參禪與念佛，亦並無二樣。又一聲佛號，能念的

體本來空寂，所念的佛也無形相，這就是空觀；一句佛號，雖能所俱寂，但不妨能念分明，所念宛然，這就是假觀；一聲佛號，當能所俱寂時，即能所宛然，正能所宛然時，即能所俱寂，空假互存互泯，這就是中觀。所以溫陵禪師說：「念佛一聲，入三觀門。」可見念佛與觀心，也沒有差別。

密咒為法身如來的真實言，雖為三密瑜伽的口密，但在顯教的各種修法中，也普遍應用，最普遍的，像往生、準提、大悲、楞嚴等咒，而一句彌陀也正同無上密咒。（南無阿彌陀佛，本為南無阿迷達補達耶的化音。）且淨宗觀想於西方三聖，等於密宗的觀想本尊，淨宗以彌陀、觀音為主，密宗也未嘗離卻彌陀、觀音；而且極樂世界所顯種種清淨莊嚴的事相，正是密宗所謂「當相即道，即事而真」，都顯現理事無礙、事事無礙境界。此外，一般坐禪，也常用法界定印，（就是兩手仰掌，右按左

上，二大指頭相拄。也叫十方諸佛定印。）以助定力。至於密法的觀想於四種有相曼荼羅（大、三昧耶、法、羯磨四種），是從空之中而起妙假（即空即中之假，叫做妙假。）會歸於中道實際。以般若為佛母，處處提示諦觀淨菩提心，入於阿字本不生際。又修密法中大圓滿的「徹卻」（意即立斷）和無相密乘「心中心」等，正與禪有相通之點。可見顯密兩教，在修持儀式上雖有差別，從實踐方法上來講，也有其互通的地方。

念佛三昧，可有三種分別：一、專念自佛；二、專念他佛；三、念自他佛。觀心、參禪是專念自佛，以六根為所觀所參，以妙觀察智相應心品為能觀能參，觀這現前一念的心，豎則窮於時間，橫則遍於空間，非有非空，不生不滅，具足百界千如的三千諸法，與一切諸佛平等不二。漸漸積功累德，便能圓伏五住煩惱，進而使六根清淨，豁破無明，入於般若、解脫、法身的三德祕藏（即自性的體、相、用）。又像《摩訶般若

《經》說：「菩薩摩訶薩念佛，不以色念，不以受、想、行、識念……是諸法自性空故，自性空，則無所念，無所念故，是為念佛。」淨土修法是專念他佛，以第六識攝持六根，專注觀念於彌陀的名號、相好或依報，使眼所見都是佛色，耳所聞都是佛聲，以至意所攀緣的也都是佛法。禪淨雙修是念自他佛，先須大開圓解，徹悟本來，了知心、佛、眾生、自、他、依、正，本來不二，然後托彼佛的果德，顯我本具的理性。而且只要具足信願，那麼參禪、持咒都是淨土資糧。又修密法，也是念自他佛，行者住於三密相應的妙行時，本尊的加持力和自己本具的德能，互相配合融入，而於行者的肉身上，示現諸佛的德相。可見一切法門，原不出生念佛的範圍，而淨土法門，乃成為一切諸法匯歸的法海。

根據上面的說明，我們只要就性之相近，來修任何一法，即具足一切法味，既不必見異思遷，也不要爭論勝劣。藥無貴賤，能癒病的就是

妙藥；法無高下，能契機時即是妙法。

此外，大乘佛法的真精神，不僅僅以解脫一己的生死苦惱為滿足，而當以慈愍眾生、利樂他人為重心。換句話說：自利只是利人的手段，利人才是自利的目的；但是所謂利人，實際上又何嘗不是用萬行來嚴淨自性的剎土。像《華嚴經》說：「以大悲水饒益眾生，則能成就諸佛菩薩智慧華果。」《大乘起信論》說：「譬如大摩尼寶，體性明淨，而有礦穢之垢。若人雖念寶性，不以方便種種磨治，終無得淨。如是眾生真如之法，體性空淨，而有無量煩惱染垢。若人雖念真如，不以方便種種薰修，亦無得淨，以垢無量遍一切法故，修一切善行以為對治。若人修行一切善法，自然歸順真如法故。」所以我們既決心實踐佛法，必須以四宏誓願為根本，隨分隨力逐步修習六度、四攝等廣大微妙法門，做好自利利人工作：一、布施度，就是以財施利濟他人，解其急難；以法施化導有

情，教育群眾；以無畏施協助眾生，拔諸災橫。二、持戒度，就是以攝律儀戒，從消極方面禁制惡行，造成嚴肅的生活；以攝善法戒，從積極方面攝受、學習一切智慧德行，培養優秀的品質；以饒益有情戒，把利人的悲願，積極地貫徹到實際行動中去。三、安忍度，就是不但能忍受別人對我的侮辱怨害，大量包容，不生瞋恨，而且能安受眾苦，與艱苦的環境奮鬥，所謂「動心忍性，增益其所不能。」四、精進度，就是對自利利人工作，要能剛毅果敢，困知勉行，不驕不怠，精進不退。五、禪定度，就是要做寂定功夫，使散漫紛亂的主觀思維，能專注一境，心力統一集中，隨遇一境，便凝集於一境而得解脫。六、般若度，就是由定力所啟發的覺照力量，對於宇宙人生的事事物物，能了了觀察，發揮其應付無窮的差別作用，而能不違反其共通真理。其次，所謂四攝：一、布施，就是關心別人的生活，予以物質上的幫助。二、愛語，就是以慈

愛慰喻的言詞，使眾生歡喜心而受感化。三、利行，就是對一切身、語、意的行動，都從有利於人的觀點出發，自易生出感召的力量。四、同事，就是深入群眾，接近群眾，共同工作，以身作則，使人們歸信大法。《華嚴經》說：「了達自身及以眾生本來寂滅，不驚不怖，而勤修福智，無有厭足！」這樣，妙行雲興，萬善同資，探華嚴的性海，入一真的法界，又是一切大乘行者，所須勉力學習，共同遵循的道路！

六、實踐的過程

(一) 除習氣的過程

實踐佛法的過程，也就是降伏、斷除煩惱習氣的過程，習氣除到怎樣程度，就是開發佛知佛見到了怎樣程度。所謂習氣，原是自我的虛妄作用，有善、惡、無記的三性，是由六塵緣影的妄心，數數薰習造作而

成。我們現在既要斷除煩惱習氣，還得從煩惱習氣上下手，躲避壓制是絕對無用的；而且習氣是往往隨人事而發露，因此借一切順逆人事來磨練，把病苦作良藥，把患難作解脫，甚至「受惡罵如飲甘露，遇橫逆如獲至寶」，歷境驗心，刻苦忍受，實是除習氣的重要關鍵。二祖開悟以後，韜光混隱，或入酒肆，或習街談，正是做這個除習氣功夫。我們平時的習性，不論好壞善惡，凡是執著不捨、不易化除的，就是苦惱生死的根本，便應用大精進力、大忍耐力，常常與自己習氣戰鬥，練個無住無著的功夫，由小戰而大戰，由小勝而大勝，學習再學習，深入又深入，才是成佛作祖的樣子。《華嚴經》說：「善觀諸法，慧根增長，勇猛精進，摧伏眾魔，無量智慧，威光熾盛。」

「理可頓悟，事須漸修」，除習氣當然不是一件簡單的事情，而且在實踐過程中，功力愈深，習氣翻騰出來也愈多，它常會忽然而來，突然

興起，如果不經過長久的努力磨練，督飭照顧，絕不能一覺便直下頓消，必得用種種善巧方便，使它消落，這正是力量和功夫的問題。概括說來，除習氣有下列的過程：一般人們終日煩惱妄想，認妄作真，總是墜入於主觀的迷陣而不自知。一旦因痛苦而感覺，知妄想習氣為害不淺，方肯修習佛法，來作對治。但在初修時，其意境必定是半信半疑，忽明忽昧，只有理解，沒有事證，說戒則偏於事相，說定則執於死定，說慧則用禪門的口習，習氣來時，仍無力和它相抗，正是「說時則有，用時則無。」經過專精地修習佛法，千百次的磨練、抵抗之後，意境逐步開朗，力量逐步充足，便能悟見自己本來的體性。這時便知一切是非、順逆、美醜、憎愛等等，無非都是自心的虛妄分別作用，而能不隨其流轉，並逐步滅除自己的習氣：由粗重轉輕微，由長時轉短時，由濃厚轉平淡，由大事轉小事，由勉強轉自然，由無力轉有力，由著意轉不覺。總之，習氣之

根，已經拔鬆，不像過去的堅固執著。這樣，再繼續不斷以般若掃除習氣，定慧力便日益強盛，有沛然莫之能禦的情況，對自己習氣，能處處圓照，時時成覺，自性漸漸成為一渾然圓明的整體，寂寂然了無一念，卻又活潑潑地不可思議，不必去著意收攝，自然能心不散亂，習氣來時，一轉就了不可得，無可捉摸，迷固捉不著，覺也摸不到，無動無靜，非凡非聖，超然於思議之外，這正是所謂「圓覺」。

修一切法門，離不開覺照，因心和境相接時，不照就不轉，不轉就不空，不空就不定，不定就不慧。在掃除習氣過程中，覺照力量的進步，可分為下列幾個層次：一、心起在前，覺照在後，且必須竭力提起；二、雖覺照在起心之後，但提起可不甚費力；三、起心時就能覺照，但還是略有先後；四、起心時，覺照也同時而起；五、覺照在前，心念在後，但也有時忘照；六、覺照能時時在前，但還是顧及覺照（以上在用功地）；

七、不知有照，卻未離照，明知有境，本來無礙；八、入於常寂常照的地步。我們可以考問自己，究竟到了哪一境界。

（二）階段和位次

關於覺性顯發的過程，假使用教理來說明其位次，那麼各經所說，各有廣略開合的不同。像《仁王般若經》說五十一位；《瓔珞經》加上「等覺」說五十二位；《楞嚴經》加三漸次、乾慧地及暖、頂、忍、世第一等位，共說六十位；大日經則依十住心而說十位，及說十地的十位。天台智者大師，將流入此土的一代化導眾生的佛法，根據對機說教的深淺，釋成藏、通、別、圓四教。現在我把圓教斷惑的程度和所證入的位次，來扼要介紹一下，以供修學同仁的參考。

根據天台智者大師的發揮，把自性覺悟的過程，分為六個階段（六即佛）：

(甲) 理即佛：就是說一切眾生雖然迷惑顛倒，生死浩浩，但就其不思議理性的本體來說，隨拈一法，無非法界，本來智慧覺照，與佛不二。

(乙) 名字即佛：就是說，我們從經卷或師友處，聞到自性是佛的名字，因而能通達悟解，明白一色一香，無非中道，也就是說，了知一切法不離自性，一切法皆是佛法。在這一階段，就是教家所謂大開圓解，宗下所謂徹見本來。

(丙) 觀行即佛：就是由名字位大開圓解之後，即起妙觀，境觀相資，正式修持的時候。在這一階段，已能圓伏見、思、無明的煩惱，就是圓教的五品弟子位，也叫做外凡位。

(丁) 相似即佛：就是這時氣氛已經與佛接近。這一階段就是圓教的十信位，也叫內凡位和六根清淨位。到初信位時，是已斷了見惑，不

再有疑、邪見、身見、邊見、見取見及戒禁取見等妄見，這時便不再退轉凡夫之位，叫做位不退；到七信位時，是已斷了思惑，不再有貪、瞋、痴、慢等的妄情（見、思惑是粗惑），修持到這一地步，便脫離了三界分段的生死流轉，出凡聖同居土，而生方便有餘土；到十信位時，是已斷了三界內外的塵沙惑（塵沙惑是細惑），這時能應病與藥，以若塵若沙的無量法門，度無量眾生，悲智雙運，利濟眾生而不怯懦，叫做行不退。

（戊）分證即佛：這一階段，就是圓教的十住、十行、十迴向、十地、等覺等位次，也叫做聖位。由十信位斷塵沙惑後，進破無明的一品（無明惑是微細惑），就到了初住位，居於實報無障礙土，也分證常寂光土，從此親見佛性，得真智不動的無生忍力，中道正念，永不退失，叫做念不退；（這是大乘的見道位，小乘斷見惑的初果，便叫見道位。）以後破除一品無明，就證到一分覺性，到等覺位共破四十一品無明。

(己) 究竟即佛：就是到等覺位，更破一品生相無明之後，便成為究竟妙覺的佛，居於究竟常寂光土，也叫上上實報無障礙土，這樣才算徹底成就了清淨的法身，徹證了圓滿的真理。(圓教一行一切行，一位一切位，所以本無位次，就以「六即」為位次。所說五品弟子位，依《法華經》，其餘依《瓔珞經》，是借用別教的。)

此外，我們再把念佛九品往生的情況來說明一下。凡具足真信切願，但念時仍散亂的，是下品下生；念時散亂漸少的，是下品中生；念時便不散亂的，是下品上生；以上雖還沒有斷見思惑，但能生安養的同居士(極樂四土都是清淨的)，一得往生，就是位不退。(其他的教相中，必須斷見惑，才談得到位不退。)若能在一切時，念念相續，不散亂、不昏沉，在事上念到一心不亂的，便同斷見思惑的羅漢，是中輩三品生，生安養的方便土。若能體究到萬法皆如，心佛不二，在理上念到一心不

亂的，便同破無明惑的大士，是上輩三品生，生安養的實報和寂光土。這裡也可見念佛法門的可淺可深、圓融普攝、利鈍全收的優越性了。

（三）成就正覺的時間問題

在佛法上，對於成就正覺的時間問題，根據自始至終有系統的說法，須經三阿僧祇劫，這譬如讀書由小學、中學而大學，必經一定的時間和程序，不能越級超登。經歷十信、十住、十行，十迴向等位次，為第一阿僧祇劫；從初地到七地為第二阿僧祇劫；從八地以後為第三阿僧祇劫（依別教位次）。

所謂阿僧祇，譯意為無央數，正是說時劫的久遠，我們就自性上煩惱垢污所積的深厚來說，當然必須有相當修治的時間，原是可以理解的。但這不過是就一般教義普遍性的說法，實際上，佛法並沒有一定的時間相，要看個人執著深淺、學法因緣和主觀努力的不同，來決定其成就的

遲速；而且學佛一事，原不能只就今生一個時期來論斷，所以不要作一般情見上的呆板執定。像密宗對這三劫，就不取其時間的意義，而是配合於粗、細、微細的三種妄執。根據密宗教義，那些夙植深厚、上根利智的人，由於用自宗不共的異勝方便，得三密他力的加持，現行又能苦到精純，這樣，在一生中修完一切學程，頓斷三種妄執，即身開、示、悟、入佛知見，並非完全不可能，正像有些學校讀完一定的學分，即得結業，而不限定其時間。（應當指出，既說「夙植深厚」，可見過去也曾修學，仍有積漸成頓的意義。）此外，密宗有三種即身成佛的說法：

甲、理具的即身成佛：就是說明我們的身心，本是大日、金剛兩部的本體，換句話說，除我們現前肉身之外，更沒有本覺的體性，這正相當於台宗「六即」中的理即佛。

乙、加持的即身成佛：就是我們本具的自性功能，與覺者三密的加

持力相應，互相融會貫通，便能即身表現覺者超然的動作，顯示本尊所具的德相，這大略相當於「六即」中的相似即佛。

丙、顯得的即身成佛：就是由於自身成就三密妙行，而能顯發本具的萬德，圓成自性的實相，這便相當於「六即」中的分證和究竟即佛。所以密宗「即身成佛」的意義，正與台宗「即佛」圓義，有其共通的地方。

此外，禪宗又有「見性成佛」的說法，由於宗下是圓頓教，直截根源，先破無明，而粗垢也隨之而脫落，所謂一斷一切斷，本來沒有位次，也不取時間相；且見性之後，一切便易於為力，所以見性時，就是成佛時。《華嚴經》說：「初發心時，即得阿耨多羅三藐三菩提，知一切法即心自性，成就慧身，不由他悟。」正是圓頓的教相。不過就事修上來說，同一明心見性，而有透破初關、重關、未關的不同，這三關正是除粗惑、

細惑、微細惑的各階段。

至於淨土法門，以生佛感應，如磁石吸鐵的力量，使即生往生為目的。一得往生，由於境緣殊勝，就可由一位不退而圓證三不退，由一同居土而橫超上三土，一生便得成就，中途並無留礙，這正是淨土法門的殊勝和圓滿！

總結以上論述，禪密諸宗所說，是不取時間相，先後不二，有力承當，視為當然，正是「六而常即」；而一般教義，則是示修證的宏軌，又是「即而常六」，理事不二，本來圓通。我們正不必偏執一面，懷疑莫決，但事耕耘，不問收穫，虛空有盡，我願無窮，百福莊嚴，自致成佛，實是我們實踐佛法的正確方向！

七、後記

我已將有關佛法的一些實踐問題，作了如上的介紹，不但一知半解，未盡其妙，而且既落言詮，豈是究竟？徒然擾亂學者的淨心，正是作者的罪過！但願修學同仁，因指見月，勿生執著，由行而證，不尚空談。我們不但要在佛法實踐中，提煉智慧，發掘潛力，並將使偉大的佛法，傳燈無盡，在廣大法界中，永遠發揮其濟度群生、利樂有情的作用，盡未來際，無盡！無盡！文畢，迴向說：

我寫此文 嚴淨佛土 上報四恩 下濟三途
見者聞者 度人自度 盡此報身 共生樂土

佛教常識問答

目次

- 一、什麼是佛？ 113
- 二、什麼是佛法？ 113
- 三、什麼是菩薩？ 113
- 四、佛法包括哪些部分？ 114
- 五、什麼叫心法、色法？ 114
- 六、什麼叫五乘佛法？ 115
- 七、「唯有一乘法，無二亦無三」如何理解？ 115
- 八、佛教與人生的關係如何？ 116
- 九、佛法最主要的內容是什麼？ 116
- 十、什麼叫「三法印」？「三法印」對行者的關係如何？ 117
- 十一、有人提出：「時代不同了，為適應現代人的情況，應對佛法進行改革。」對嗎？ 117

- 十二、什麼叫實相？一實相印？ 118
- 十三、什麼叫「諸法實相」？ 118
- 十四、「凡所有相，皆是虛妄」是什麼意思？ 119
- 十五、為什麼說實相無相，亦無不相？怎樣理解？ 119
- 十六、「若見諸相非相，即見如來。」怎樣理解？ 119
- 十七、「一切有為法，如夢幻泡影。」怎樣理解？ 120
- 十八、「覺了一切法，猶如夢、幻、響」，怎樣理解？ 120
- 十九、「一切法皆是佛法」，怎樣理解？ 120
- 二十、大乘經典均以實相為體，哪些經典不以實相為體？ 121
- 二十一、「建立水月道場，大作夢中佛事」是怎麼一回事？ 121
- 二十二、「夢裡明明有六趣，覺後空空無大千」是什麼意思？ 121
- 二十三、什麼叫無明？無明怎樣來的？ 122
- 二十四、什麼叫「不二法門」？一和二有何同、有何不同？ 122
- 二十五、「色不異空，空不異色，色即是空，空即是色。」是怎樣的？ 122
- 二十六、「不生不滅，不垢不淨，不增不減」說的是什麼？ 123
- 二十七、什麼叫有為法？什麼叫無為法？兩者關係如何？ 123
- 二十八、什麼叫生滅法、不生滅法？兩者關係如何？ 124

- 二十九、怎樣理解一法即一切法，一切法即一法？什麼是萬法歸一、一為萬法？
1 2 4
- 三十、什麼叫「一切唯心造」？這個心指的是哪個心？ 1 2 5
- 三十一、「十方世界，不離一心」怎麼講？ 1 2 6
- 三十二、十方世界和十方佛土有什麼區別？ 1 2 6
- 三十三、禪、淨、密三宗有什麼共同點和不同點？ 1 2 7
- 三十四、為什麼說淨土法門是殊勝中之殊勝？ 1 2 7
- 三十五、「心、佛及眾生，是三無差別」是什麼意思？ 1 2 8
- 三十六、為什麼叫娑婆世界？娑婆世界的苦是怎樣產生的？ 1 2 8
- 三十七、有沒有極樂世界？在哪裡？極樂世界是什麼樣？怎樣產生的？ 1 2 8
- 三十八、有人說：人死如燈滅，什麼都沒有了，一了百了。對嗎？ 1 3 0
- 三十九、什麼叫「六道輪迴」？有沒有六道輪迴？它是怎樣產生的？ 1 3 0
- 四十、求生極樂與求生彌勒淨土有什麼不同？哪個容易？哪個不容易？ 1 3 1
- 四十一、什麼叫眾生？ 1 3 1
- 四十二、什麼叫妄心？什麼叫真心？我們平時起用的是妄心還是真心？兩種心

- 有什麼不同？ 132
- 四十三、怎樣去掉妄心，使真心顯現？ 132
- 四十四、什麼叫生則決定生，去則實不去？ 132
- 四十五、什麼是戒、定、慧三無漏學？ 133
- 四十六、什麼叫五戒、八戒、十善戒？受持各戒有什麼利益？ 133
- 四十七、殺生有什麼惡報？放生有什麼利益？ 134
- 四十八、什麼是法身佛、報身佛、應化身佛？我們能看到的是哪一種身的佛？ 135
- 四十九、什麼是因緣所生法？ 135
- 五十、「因緣所生法」與實相有什麼關係？ 136
- 五十一、「諸法因緣生，諸法因緣滅」怎麼講？ 136
- 五十二、「人身難得，佛法難聞」怎麼講？ 136
- 五十三、什麼是六根、六塵、六識？它們的作用和相互關係如何？ 137
- 五十四、什麼叫心外求法？怎樣做到不是心外求法？ 137
- 五十五、什麼叫六度？六度中，前五度如「足」，後一度如「目」，是什麼意思？ 138
- 五十六、什麼叫菩提心？什麼叫發菩提心？ 138

- 五十七、怎樣理解吾人現前一念介爾之心，可以生天堂，可以入地獄？ 139
- 五十八、什麼叫正信？什麼叫「信為道源功德母」？ 139
- 五十九、什麼叫正知正見？以什麼為標準？ 139
- 六十、為什麼學佛的人必須具備正知正見？ 140
- 六十一、佛教有哪幾宗？ 140
- 六十二、普遍修學的是哪些宗？ 141
- 六十三、這三宗大意如何？ 141
- 六十四、為什麼說持名念佛法門是圓中之圓、頓中之頓、三根普被攝收？ 142
- 六十五、什麼是觀想念佛、觀像念佛和實相念佛？ 142
- 六十六、為什麼說持名念佛最為殊勝？ 143
- 六十七、為什麼有人輕視念佛法門，認為太簡單、難生信？ 143
- 六十八、一句佛號，即是佛的法身，具足一切功德。怎麼講？ 143
- 六十九、為什麼說：稱佛名故，除八十億劫生死之罪？ 144
- 七十、臨終十念乃至一念，也可往生，如何做這點？ 144
- 七十一、若人命終臨危之際，不能念佛，怎麼辦？如何解決？ 145

- 七十二、帶業往生指的是什麼業？ 145
- 七十三、什麼叫淨念相繼？ 146
- 七十四、什麼是念而無念？無念而念？ 146
- 七十五、為什麼說一句佛號「是名無上深妙禪」？ 146
- 七十六、什麼叫「萬緣放下」？ 147
- 七十六、什麼叫「隨緣不變，不變隨緣」？ 147
- 七十八、有為法如夢幻泡影，無為法就不如夢幻泡影嗎？ 148
- 七十九、世間常說的所謂智慧與佛法上所說的智慧，有什麼根本不同？ 148
- 八十、什麼是聞、思、修？三者關係如何？ 149
- 八十一、真空不礙妙有，妙有不礙真空。怎麼講？ 149
- 八十二、度無量眾生，實無眾生得滅度者。如何講？ 149
- 八十三、眾生者，非眾生，是名眾生。是什麼意思？ 150
- 八十四、何謂「無住生心」？ 150
- 八十五、佛教「以戒為師」，為什麼？ 151
- 八十六、什麼叫「我執」、「法執」？為什麼要破除「我執」、「法執」？ 151

- 八十七、「狂心不歇，歇即菩提。」怎麼講？ 152
- 八十八、「知幻即離，離幻即覺」是什麼意思？ 152
- 八十九、迷是眾生，悟了即成佛，怎麼講？ 152
- 九十、什麼叫見惑、思惑、塵沙惑、無明惑？ 153
- 九十一、三毒是什麼？如何消滅三毒？ 154
- 九十二、為什麼佛教特別強調因果？ 154
- 九十三、為什麼菩薩畏因，眾生畏果？ 155
- 九十四、有些人做壞事還享福，做好事的人不順利。為什麼？ 155
- 九十五、為什麼說「忘失菩提心，修諸善法，是名魔業」？ 155
- 九十六、「菩提為因，大悲為根，方便為究竟。」怎樣講？ 156
- 九十七、什麼是大慈大悲？ 156
- 九十八、「無緣大慈，同體大悲」怎麼講？ 156
- 九十九、什麼叫「三輪體空」？ 157
- 一〇〇、什麼叫十信、十住、十行、十回向、十地？是什麼意思？ 157
- 一〇一、什麼叫「涅槃」？ 158
- 一〇二、什麼叫「有餘涅槃」，「無餘涅槃」？ 158
- 一〇三、什麼叫「羅漢」、「聲聞」、「緣覺」？ 159

- 一〇四、什麼是「分段生死」？什麼是「變易生死」？兩種有什麼不同？ 159
- 一〇五、佛的知見是什麼？眾生的知見是什麼？怎樣入佛的知見？ 160
- 一〇六、什麼叫大乘？什麼叫小乘？兩者有哪些共同處和不同處？ 160
- 一〇七、《彌陀要解》上所說：「能說所說，能度所度，能信所信，能願所願，能持所持，能生所生，能贊所贊，無非實相正印之所印也。」怎樣理解？ 161
- 一〇八、什麼叫了生死？怎樣了生死？ 161
- 一〇九、什麼叫「四攝」、「六度」？ 162
- 一一〇、為什麼說「一切法皆是佛法」？ 162
- 一一一、怎樣理解「不離佛法而行世法，不離世法而證佛法」？ 163
- 一一二、自殺的人能往生極樂世界嗎？ 163
- 一一三、什麼叫「三維空間」、「四維空間」、「多維空間」？ 164
- 一一四、有人說：念三千遍《大乘無量壽經》就可以往生極樂世界。這樣說對嗎？ 164
- 一一五、有人說：自己已能來去自由，要去就去，要走就走。這樣說可信嗎？ 165

一一六、有人說：老和尚赴宴，一看都是大魚大肉，為了隨緣應機說法，便既吃了魚肉，又弘揚了佛法，使皆大歡喜。這樣對嗎？ 165

一一七、有人說：佛子可以飲酒，只要不醉，少喝點可以，年老的人可以活血，不是破戒。這樣說對嗎？ 166

一一八、有人說：只讀一本《無量壽經》就可以，不必再讀其他的經，否則就是夾雜。這樣說對嗎？ 166

一一九、有人說：「密法興，佛法就滅。」這樣說對嗎？ 167

一二〇、有人說：阿彌陀佛聖號最進補，可以強壯身體，不老不病，健康長壽。這樣說對嗎？ 167

一二一、有人說：帶著財、色、名、食、睡的念頭念佛，也可以往生。這樣說對嗎？ 168

一二二、已皈依佛門的人，再去練氣功，對嗎？ 168

一二三、已皈依佛門的人，卻一味去追求神通，搞特異功能，對嗎？ 169

一二四、學佛與搞氣功有什麼根本不同？ 169

一二五、什麼叫正法時期、像法時期、末法時期？ 170

一二六、什麼叫護法？怎樣護法？ 171

一二七、禪定與禪宗有何區別？ 171

一、什麼是佛？

答：佛也稱佛陀，譯為「覺者」，能徹證人人本具的、寂然不動的、光明遍照的覺性；覺了一切煩惱都是因緣和合，虛妄不實；不受煩惱的干擾，朗然大覺，就稱為佛。

二、什麼是佛法？

答：能說明宇宙人生真理，能轉化一切煩惱，能斷除種種迷惑的方
法，稱為佛法。

三、什麼是菩薩？

答：菩薩具體稱「菩提薩埵」，譯為「覺有情」，有兩種含義：一、
是求大覺的眾生，稱為「覺有情」；二。是用佛法覺悟一切苦惱眾生，稱

為「覺有情」。

四、佛法包括哪些部分？

答：佛法汪洋浩瀚，博大精深，它的內容可分為教法、理法、行法及果法四方面。教是佛所說的言教；理是教中所說的義理；行是依理所起的行持；果是由行而證的覺果。教和理是屬於理論的範圍，行和果是屬於實踐的範圍。佛法的理論，完全是從實踐中提煉出來而能指導實踐的。沒有實踐，是空洞的理論；沒有理論，又是盲目的實踐。因此，佛法的教、理、行、果，是相互聯繫，分而不分的。

五、什麼叫心法、色法？

答：「心法」，指一切心理現象；「色法」，指一切物質現象，除色、心二法外，還有「心所有法」、「心不相應行法」、「無為法」，稱為五法。

大乘說「五位百法」，小乘說「五位七十五法」。(詳閱《佛學大辭典》)

六、什麼叫五乘佛法？

答：乘各種法，使達到一定的果位叫「乘」。乘「五戒」法，生於人間的叫「人乘」；乘「十善」法，生於天上的叫「天乘」；乘「四諦」法而證「阿羅漢」果的，叫「聲聞乘」；乘「十二因緣」法而證「辟支佛」果的，叫「緣覺乘」；乘「六度、四攝」法而達到成佛之果的，叫「菩薩乘」。

七、「唯有一乘法，無二亦無三」如何理解？

答：佛法實際上只說一乘法！成佛之法。說「二乘、三乘」都是方便引導，使中途不至於畏難而退。《法華經》說：「十方佛土中，唯有一乘法，無二亦無三，除佛方便說。」

八、佛教與人生的關係如何？

答：人生是整個生命長河中的一個短暫片段，充滿著矛盾和苦惱。

佛法闡明宇宙實相和人生真諦，依之實踐，能從根本上解脫一切煩惱與痛苦。《法華經》說：「治世語言，資生業等，皆順正法。」所以學佛的人，不作諸惡，力行眾善；工作、學習一切照做。只要在日常生活中，時時覺照，淨化心地，不妄想、執著，不迷妄、顛倒，便可做到不離佛法，而行世法；不離世法，而證佛法。禪宗六祖說：「佛法在世間，不離世間覺。」可見，在世能「覺」，便是出世。佛法與人生的關係是非常密切的。

九、佛法最主要的內容是什麼？

答：佛法最主要的內容，在於教導人們息下生滅妄心，體悟本來不

生不滅、無實無虛的真心——常住真心。換句話說，是要人們找回失落已久的本心，一一明心見性。

十、什麼叫「三法印」？「三法印」對行者的關係如何？

答：一切事物運動變化，不是恆常不變，這叫「諸行無常印」。一切事物周遍分析，無我可得，這叫「諸法無我印」。自性不生不滅，滅一切生死流轉之苦，無為寂靜，這叫「涅槃寂靜印」。一切小乘經典，用這「三法印」印證，便可證明是佛陀所說，大乘經典卻以「一實相印」，印證其所說的真理，明白這些世出世間真理，是學佛的重要基礎。

十一、有人提出：「時代不同了，為適應現代人的情況，應對佛法進行改革。」對嗎？

答：學佛的目的和要領，在證到「萬古常新」的真理，真理是無可

改革的。眾生有無量痛苦，佛有無量法門，能治好眾生痛苦的，都是良方。但由於時代不同，在某些方式、方法上，可因時制宜，作一些改變，以利於饒益眾生，弘揚佛法。

十二、什麼叫實相？—實相印？

答：實相就是離一切虛妄之相的真實相狀，也叫作真如、圓覺，自性……等等。當我們依法實踐，妄心逐步息下後，真實之相便得現，「一實相印」是「三法印」的綜合和深化。

十三、什麼叫「諸法實相」？

答：世出世間一切事理、因果、性相……等等，統稱「諸法」；一切諸法都不離自性而有，全相即性，全性即相，真空妙有，融通無礙，故叫「諸法實相」；也叫真如、法性、法身、中道……等等。

十四、「凡所有相，皆是虛妄」是什麼意思？

答：相就是現象，一切現象包括物質現象和心理現象，都是種種條件和合而生（緣生），體性本空（性空），虛妄不實。

十五、為什麼說實相無相，亦無不相？怎樣理解？

答：通過依法修持，逐步證知自性本淨，遠離一切虛妄、生滅現象，故說「無相」。雖自性無黏、無著，但一切事物無不隨緣顯現，了了分明，故說：「無不相」。無相就是「真空」，無不相就是「妙有」。

十六、「若見諸相非相，即見如來。」怎樣理解？

答：雖見諸相，知其虛妄而不執著，境寂心空，當下便見清淨寂滅的自性如來了。但這全在勤苦修持、悟證，才能相應。

十七、「一切有為法，如夢幻泡影。」怎樣理解？

答：「一切有為法」，即「凡所有相」，「如夢幻泡影」，即「皆是虛妄」，含義相同。總的說明，一切有為事物，都像夢、幻、泡、影般的不實。

十八、「覺了一切法，猶如夢、幻、響」，怎樣理解？

答：含義也如上述。比喻一切事物，正像夢、幻、響，似有實無，緣生性空。

十九、「一切法皆是佛法」，怎樣理解？

答：一切事物雖因緣所生，虛妄不實，但自性能顯萬法，一切事物又不離自性而有，只要不執，則當相即道，全性即相，一切事物都是佛法了。正像天台宗所說：「一色一香，無非中道。」離一切相，即一切法。

二十、大乘經典均以實相為體，哪些經典不以實相為體？

答：大乘經典說法了義、透徹，都以實相為正體。小乘經典談苦、空、無常、無我等理，方便接引，故以「三法印」印之。

二十一、「建立水月道場，大作夢中佛事」是怎麼一回事？

答：諸佛菩薩雖修六度萬行，廣作佛事，但視同夢幻，心無住著，遠離諸相；滅度無量、無數、無邊眾生，實無眾生得滅度者；無修而修，修即無修，終日度生，終日無度。

二十二、「夢裡明明有六趣，覺後空空無大千」是什麼意思？

答：凡夫作業，因果不失，六道流轉，酬償分明。若能修證佛法，改惡為善，轉迷為覺，便知罪福性空，終得解脫自在。

二十三、什麼叫無明？無明怎樣來的？

答：自心暗鈍、污染，失去光明智慧，不能照了一切事物，故叫「無明」，也叫「痴」。無明是無始以來，一念昏迷不覺所引起，叫根本無明。由此引起種種貪、嗔、痴等見思煩惱，叫枝末無明。

二十四、什麼叫「不二法門」？一和二有何同、有何不同？

答：實相本體，平等不二，沒有一切人我、是非等對待分別，叫做不二。學佛的人，悟入這平等不二的性體，叫「入不二法門」，這時，若說一，是平等性，是「體」；若說二，是差別性，是「用」。一與二，平等與差別，正是體與用的關係，是二而不二的。

二十五、「色不異空，空不異色，色即是空，空即是色。」是怎樣的？

答：「色不異空」，是說一切事物，因緣所生，其性本空。「空不異色」，是說其性雖空，而不礙因緣和合生起萬法。「不異」就是不離，說明並非離色別有空，離空別有色。又進一步說明「色」與「空」不是二法，譬如水與波不二，同是濕性。又如鏡與影的關係，所現的影，即是能現的鏡，所以說「即是」。

二十六、「不生不滅，不垢不淨，不增不減」說的是什麼？

答：說明自性的本覺理體，是本來無生，故亦無滅；本來不垢，故亦不淨；在聖不增，在凡不減，這正顯示人人本具的絕對心體。這心體離一切人我、是非、順逆、得失等等虛妄對待諸法；非空非有，無實無虛，無所從來，亦無所去；湛寂靈明，假名本覺。

二十七、什麼叫有為法？什麼叫無為法？兩者關係如何？

答：凡各種條件和合而生的一切事物，都叫有為法。本來就是這樣，不是因緣和合而生的，叫無為法。真如、實相、法性、圓覺都是無為法。但無為對有為而說，如果執取「無為」，取相分別，又成「有為」了。

二十八、什麼叫生滅法、不生滅法？兩者關係如何？

答：凡精神的、物質的一切事事物物，都是運動變化、生滅代謝的，都叫生滅法。悟證本性的人，知本來不生，今亦無滅，空有圓融，寂照同時，故叫不生滅法。生滅與不生滅，體同用異，它們的關係是不一不異的。

二十九、怎樣理解一法即一切法，一切法即一法？什麼是萬法歸一、一為萬法？

答：一法，指真如自性；一切法，指真如自性所顯的事事物物。兩

種含融無礙。正像種種黃金所造的飾物是一切法，但各種飾物全體都是黃金，無二無別，即是一法。自性能顯萬法，萬法不離自性。一即一切，一切即一。又返妄歸真，即萬法歸一。從真起妄，即一為萬法。修念佛法門的人，到念空妄息，心不散亂時，正是「萬法歸一」啊！

三十、什麼叫「一切唯心造」？這個心指的是哪個心？

答：「三界唯心，萬物唯識。」說明眾生流轉六道，都是生滅妄心所造成。所以這個心，是指集起的妄心。《華嚴經》說：「心如工畫師，造種種五陰，一切世間中，無法而不造。」從總的來說，世間、出世間「十法界」的四聖六凡，皆唯心所造，心迷隨於染緣，便現「六凡」；心悟隨於淨緣，便現「四聖」。那麼，這個心又是指隨緣不變、不變隨緣的真如法性，因為從真起妄，全妄即真。所以，《華嚴經》又說：「若人欲了知，

三世一切佛，應觀法界性，一切唯心造。」

三十一、「十方世界，不離一心」怎麼講？

答：「一心」是指真如實相。實相無相而又無不相，所謂「心包太虛，量周沙界。」十方世界，都在自性包含之中。《楞嚴經》說：「淨極光通達，寂照含虛空。」

三十二、十方世界和十方佛土有什麼區別？

答：十方有無量世界，是一切眾生所依止的國土。佛所住、所教化的領土，叫佛土。十方有無量佛土，其中有淨土、穢土、報土、法性土等區別。世界和佛土含義不同。十方世界有無佛世界，如釋迦已滅，彌勒未生的中間時期。

三十三、禪、淨、密三宗有什麼共同點和不同點？

答：學禪從不思議處下手，直指當人本性，全仗自力。淨土以執持名號為重點，自力、他力兼顧。密法著重身、口、意三密齊修，仗自力外，也仗他力。故三宗下手方法不同，但歸趣清淨自心，徹證寂照本體，並無差別。禪之靈光獨耀，淨之一心不亂，密之當相即道，畢竟又有何別？這就是所謂「歸元無二路，方便有多門。」

三十四、為什麼說淨土法門是殊勝中之殊勝？

答：這娑婆世界眾生，大都事多身忙，業重障深。淨土四種念佛法門中，以執持名號為重點，它的特點很多：（一）、下手容易，只念六字（或四字）；（二）、收機最廣，三根普利；（三）、帶業可生，一生成辦；（四）、自力之外，兼仗他力。而且「是心作佛，是心是佛。」我今念佛

之心，正是自心實相，即是法界全體。所以是「方便中第一方便，了義中第一了義，圓頓中最極圓頓。」

三十五、「心、佛及眾生，是三無差別」是什麼意思？

答：佛與眾生雖有迷悟、苦樂的不同，但心體全是相同。所以《華嚴經》說：「如心佛亦爾，如佛眾生然，心佛及眾生，是三無差別。」

三十六、為什麼叫娑婆世界？娑婆世界的苦是怎樣產生的？

答：娑婆世界譯為「堪忍世界」。因為這世界的眾生，能夠忍受貪、嗔、痴三毒，及種種苦惱的侵害、逼迫，不想出離。一切苦惱的產生，主要是迷惑不覺，妄想執著所引起，所謂「因惑造業，因業受苦。」

三十七、有沒有極樂世界？在哪裡？極樂世界是什麼樣？怎樣產

生的？

答：首先應該說明：世界無盡，眾生無盡，十方有多種類型的無量、無數、無邊世界。現在天文學家已證實二千億光年之外（一光年約十萬億公里）還有星系，證明世界是無有窮盡的。佛經上說：「從是西方過十萬億佛土，有世界名曰極樂。」佛是嚴戒妄語的。佛教的宇宙觀已逐步為科學所證實。當然，所謂「西方」只是「指方立相」，使學人有所歸趣。實際上哪有定相？因為地球、行星等天體，都在不斷運動中。又極樂世界與我們這裡由微塵所凝結的穢土也不同，所說七寶莊嚴等，只是藉此處物體，方便說明。正報也是蓮花化生，「清虛之身，無極之體。」與此處胎胞所生的不一樣。總之，這個世界是清淨藏心和大慈悲願力所顯現。在《密嚴經疏》上，已經說明：「今是密嚴藏（包括極樂國土），但於清淨如來藏心之所現，故非微塵成。」我們知道，電磁波是四維時空連續

區的波浪，可以透過牆壁，普遍存在於虛空之中，如果轉動接收器，那麼全世界各地的情況，立即出現在當前。在更高維空間的諸佛菩薩，他們的神通妙用，當然不是世間常識所能想像的。

三十八、有人說：人死如燈滅，什麼都沒有了，一了百了。對嗎？

答：絕大多數的人，都存著這種「斷滅見」，只知道有形的肉體，不知道無形的「覺性」。正如下棋，由於這一子之錯，弄得全盤皆錯。

三十九、什麼叫「六道輪迴」？有沒有六道輪迴？它是怎樣產生的？

答：各種生命現象，概括為六道：天、人、阿修羅、畜生、餓鬼、地獄。由於自性迷妄顛倒，造作善惡諸業，執持不捨，不同的業力，形成了不同的生命現象！六道輪迴。凡夫迷憫不知，甚可憐憫！

四十、求生極樂與求生彌勒淨土有什麼不同？哪個容易？哪個不容易？

答：極樂世界要從此地經過十萬億佛土，彌勒淨土在欲界六天中的第四天兜率天之內院。好像往生這兩種淨土，有遠近、難易的不同，近者易生，遠者難生。但所謂遠和近是凡夫的一種分別心。「心淨則土淨」，雖然西方極樂淨土，遠在十萬億佛土之外，但是往生的人，可以「如彈指頃，生極樂國」，何遠之有？求生兩種淨土，都是各人的不同願力，如果信願具足，都易往生；若無信願，都難往生。

四十一、什麼叫眾生？

答：一切眾生是眾緣（各種條件）和合所生，故叫眾生。又六道往返流轉，受眾多生死，故叫眾生。

四十二、什麼叫妄心？什麼叫真心？我們平時起用的是妄心還是真心？兩種心有什麼不同？

答：起種種分別計度的是妄心。妄想起，寂而常照，叫真心。沒有修持功夫的人，平時都是分別、執著，妄心用事。真心用而不著，念而無住；妄心處處黏滯，事事罣礙。自在和不自在，正是兩心的不同處。

四十三、怎樣去掉妄心，使真心顯現？

答：不能說去掉「妄心」，只宜說「息下」妄心。比如去波覓水，那麼水也不可得了。一切佛法，目的都是息妄想，顯真心。所以只要依照佛的教法，認真實踐，一旦妄想息下，我空、法空、常住真心，便能現前。

四十四、什麼叫生則決定生，去則實不去？

答：念佛決生淨土，故生則決定生；淨土不離自性，故去則實不去。比如明鏡照物，鏡中種種影像，了了分明（生），但鏡體仍寂然不動（不去）。這就是所謂「生而無生，無生而生」！

四十五、什麼是戒、定、慧三無漏學？

答：戒、定、慧是修習佛法的總則，一切佛法都不離戒、定、慧。戒如防賊，定如縛賊，慧如殺賊。又清淨無染就是戒；寂然不動就是定；觀照無礙就是慧。是自心一物的三面，圓融而不可分離。

四十六、什麼叫五戒、八戒、十善戒？受持各戒有什麼利益？

答：不殺、不盜、不邪淫、不妄語、不飲酒，叫作五戒。在五戒基礎上，改不邪淫為不淫戒，再加上不塗飾香鬢和不歌舞觀聽（也可以把這一條分為二條），不眠坐高廣嚴麗床上，不食非時之食（即午後之食），

這叫八戒；因有不非時食的「齋法」，故叫八戒齋。十善戒是五戒的開展，從行為、語言、思想三方面去除十惡，做到十善。行為上不殺生而保護生命；不偷盜而勤儉節約；不邪淫而純潔清白。言語上，不妄語而說老實話；不兩舌而說團結話；不綺語而說樸實話；不惡口而說和善話。思想上，不慳貪而廣行佈施；不嗔怒而難忍能忍；不愚痴而勤修智慧。持五戒得人身，持十善生天道。至於八戒齋是為在家人所制的出家法，以一日一夜為受持的期限。常受此戒，不墮阿修羅，恆生梵天，或生人中，正見出家，得涅槃道等。

四十七、殺生有什麼惡報？放生有什麼利益？

答：殺生得多病、短命等報。《楞嚴經》說：「汝負我命，我還汝債，以是因緣，經歷千劫，常在生死。」又偈說：「假使百千劫，所作業不亡，

因緣會遇時，果報還自受。」若能常存慈心戒殺、放生，自得長壽、吉祥、眷屬和順等利益。

四十八、什麼是法身佛、報身佛、應化身佛？我們能看到的是哪一種身的佛？

答：法身佛是諸佛的理體。報身佛是功德所成就的果報，分兩種：自受內證之法樂，叫自受用報身；為初地以上菩薩所顯現，使其受廣大法樂，叫他受用報身。釋迦牟尼佛，就是應化身佛。也可以把應現佛身的作為應身，化現「五趣」之身的作為化身。

四十九、什麼是因緣所生法？

答：一切事物，都是「因」（內因）「緣」（外緣）和合所生叫做「因緣所生法」。比如種子為因，加上泥土、肥料、日光、人工等緣，便能生

長、開花、結果。

五十、「因緣所生法」與實相有什麼關係？

答：悟證真空實相後，一切因緣所生之法，都成為自性之妙有，所謂「離一切相（即實相無相），即一切法（即實相無不相）」。

五十一、「諸法因緣生，諸法因緣滅」怎麼講？

答：諸法即一切事事物物，都是因緣和合；虛妄有生，因緣別離，虛妄有滅。緣生緣滅，如幻如化。

五十二、「人身難得，佛法難聞」怎麼講？

答：持「五戒」才得人身。佛曾指示：「得人身者如爪上土，失人身者如大地土。」說明人身非常難得，佛法又很難聞到，如生於三途惡道，

或因世智辯聰、聾盲瘖啞，或生於佛前佛後，中間沒有佛法……有這樣「八難」，就很難聞到佛法。

五十三、什麼是六根、六塵、六識？它們的作用和相互關係如何？

答：眼、耳、鼻、舌、身、意是六根，「根」是能生的意思。色、聲、香、味、觸、法是六塵，「塵」是污染的意思。六根接觸六塵，和合而生六識：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識。六根是「內界」，六塵是「外界」，六識是「中界」。六根、六塵、六識和合而生「十八界」。

五十四、什麼叫心外求法？怎樣做到不是心外求法？

答：雖修佛法，但心仍向外馳求，執取種種境相，隨外境流轉，不從心地上做功夫，這會增加繫縛，叫做心外求法。時時返觀自心，念念消歸自性，務使念寂心空，徹見真如本心，才不是心外求法。

五十五、什麼叫六度？六度中，前五度如「足」，後一度如「目」，是什麼意思？

答：佈施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧，稱為六度。因依此而修，能息煩惱妄想，度生死苦海。但前五度正像足的運行，全靠後一度——般若慧目的指引，否則方向錯誤，豈能超度茫茫業海！

五十六、什麼叫菩提心？什麼叫發菩提心？

答：上求下化，求正覺之心，叫菩提心。有兩種菩提心：（一）緣事菩提心，是以四弘誓願為體；（二）緣理菩提心，安住於實相理體，成就上求下化的行願。至於發菩提心的「發」字，也有兩種含義：一是發起，相當於緣事菩提心；二是開發，即心悟實相，明心見性，入見道位，悟後起修，圓證無上菩提。

五十七、怎樣理解吾人現前一念介爾之心，可以生天堂，可以入地獄？

答：「介爾」是微細的意思。我們日常現前的微細一念，即是法界、法性，能隨染、淨的因緣，生於「四聖」、「六凡」的十種法界。所以，「十法界」都是唯心所作，可以生天堂、地獄。《華嚴經》說：「應觀法界性，一切唯心造。」

五十八、什麼叫正信？什麼叫「信為道源功德母」？

答：深信佛、法、僧三寶的功德和世、出世間的善根；深信自性具足諸法實相，便叫正信。正信能使人趨向真理，生種種清淨功德。故《華嚴經》說：「信為道源功德母，長養一切諸善根。」

五十九、什麼叫正知正見？以什麼為標準？

答：所謂正知正見，即遠離一切迷妄顛倒的邪知邪見。例如以不淨為淨，以苦為樂，以無常為常，以無我為我，都是顛到。以轉迷為覺，了生脫死，離苦得樂，趨向菩提為目的。便是正知正見。以「三法印」、「一實相印」為標準，便是正知正見。

六十、為什麼學佛的人必須具備正知正見？

答：學佛的人如果不具正知正見，不從根本處下手，往往著相迷境，只求人天福報，便勞而無功。正像禪宗五祖弘忍大師說：「不識本心，學法無益。」

六十一、佛教有哪幾宗？

答：佛教傳入中國後，逐步分宗立派，曾立十宗。大乘有華嚴、天台、法相、三論、淨土、密宗、律宗、禪宗八宗；小乘有俱舍、成實二

宗。

六十二、普遍修學的是哪些宗？

答：以禪宗、密宗、淨土宗為最普遍。淨土宗更甚。

六十三、這三宗大意如何？

答：禪宗是佛法的骨髓，以明心見性為主，離心意識參，言語道斷，心行處滅，於不思議處，直指本心，自參自悟，全仗自力。淨土宗有四種念佛法門：觀想、觀像、實相、持名，而以持名念佛為重點，下手簡易，人人可修，以即生往生極樂淨土為目的，除自力外，兼仗他力。密宗則是手結印，口持咒、意作觀，「三密」相應，修法緊湊，三業同作，能獲得殊勝的加持力。三宗下手方便不同，但歸元無二，都以自性實相為旨歸。

六十四、為什麼說持名念佛法門是圓中之圓、頓中之頓、三根普被攝收？

答：因為這個法門收機最廣，下手最易，不勞分別考究，只要驀直念去，念念即佛，當下圓成，一句彌陀，即是實相、不同偏漸修法，故是圓中之圓、頓中之頓。上根人念到理一心不亂，便同破無明的法身大士；中根人念到事一心不亂，便同斷見思惑的阿羅漢；即使下根凡夫，惑業未消，也可仗信願的力量，帶業往生淨土。

六十五、什麼是觀想念佛、觀像念佛和實相念佛？

答：觀念阿彌陀佛報身的相好功德，叫觀想念佛。觀念阿彌陀佛化身的形象，叫觀像念佛。觀念阿彌陀佛法身的非空非有中道實相，叫實相念佛。

六十六、為什麼說持名念佛最為殊勝？

答：因觀想念佛，境廣心粗，不易成就。觀像念佛，有像可觀，離像難現。實相念佛也不易契入。而提起一句洪名，妄想立即轉化，簡單易行，故持名最為殊勝。

六十七、為什麼有人輕視念佛法門，認為太簡單、難生信？

答：許多人認為佛法深廣，一句簡單佛號，豈能攝盡！不知佛法雖廣，而念佛是向業習切近處下手，懇切地一念提起，諸妄頓消，「是心作佛，是心是佛」下手雖易，成功很高。若只知好高騖遠，往往虛耗光陰和精力，難得佛法的真正利益。

六十八、一句佛號，即是佛的法身，具足一切功德。怎麼講？

答：蜂蜜一滴，具有百花之精。一句佛號也是這樣，是阿彌陀佛多

劫修持功德的結晶，念佛便是以果地之覺，作為因地之心。

六十九、為什麼說：稱佛名故，除八十億劫生死之罪？

答：這是《觀無量壽佛經》上所說：正因名號功德不可思議，故至誠稱名能消多劫重罪。

七十、臨終十念乃至一念，也可往生，如何做到這點？

答：《觀無量壽佛經》中說到：即使是五逆十惡的人，臨終之時生大恐怖，聽從善知識的教導，至心念佛十聲，也能往生。這時正像有人被賊追趕，前無出路，後無退路，一心尋船渡江，只此一念，更無二念，便能伏住惑業，頓出生死。所以《大智度論》說：「一切眾生臨終之時，刀風解形，死苦來迫，生大怖畏。是故遇善知識，發大勇猛，心心相續，十念即是增上善根，便得往生。」但這種不斷惑業而得往生，絕不能僥

倖而得，如平時沒有篤實的念佛功夫，就難以把握。如能平時真為生死，信真願切，行持踏實，臨終十念乃至一念，也得往生。

七十一、若人命終臨危之際，不能念佛，怎麼辦？如何解決？

答：在命終臨危之際，種種善惡業力，自然現前。強者先牽，自力不能轉化，又沒有善知識在旁指點、提醒，難免剎那之間隨業流轉，所以我們學佛的人，平時「真為生死、發菩提心，以深信願，持佛名號。」是何等的重要啊！

七十二、帶業往生指的是什麼業？

答：善業是菩提階梯，與覺性相應，帶去自不待言。所謂帶業往生，所帶的主要是惡，因雖然念佛，惑業尚未消除，但平時信願真切，臨終至誠，懇切，便能「伏惑往生」——伏住惑業，使無量劫來，習氣種子

不起現行，心不散亂，便得往生。

七十三、什麼叫淨念相繼？

答：起初是以六字洪名，作為「淨念」，念念相繼。隨著持名功夫的深入，便能使自性清淨心態相繼現前，無念而念，念而無念。定慧圓明，寂照同時了。

七十四、什麼是念而無念？無念而念？

答：當念佛時，不可有別想，無別想便是「無念」，當念佛時，須了了分明，了了分明便是「正念」。這樣久久念去，便入「念而無念，無念而念」境界。

七十五、為什麼說一句佛號「是名無上深妙禪」？

答：一句佛號，念從心起，聲從口出，音從耳入，心聲相依，久久功純，念到妄想脫落，自然寂照現前，這就是所謂「暗合道妙，巧入無生。」所以經上說：「若人但念阿彌陀，是名無上深妙禪。」

七十六、什麼叫「萬緣放下」？

答：種種事事物物，種種六塵境界，念而無住，接而不染，心裡沒有粘著，這是真真「萬緣放下」，不是一切拋棄。萬事不管、消極逃世叫「萬緣放下」。《金剛經》說：「如是滅度無量無數無邊眾生，實無眾生得滅度者。」這是「萬緣放下」的很好說明。

七十六、什麼叫「隨緣不變，不變隨緣」？

答：這是說明自性的本體和妙用。正像一座大圓明鏡，鏡體雖空寂不變，而能隨緣照物顯影。

七十八、有為法如夢幻泡影，無為法就不如夢幻泡影嗎？

答：因緣和合而生的一切事物，叫有為法，都是虛妄不實，如夢幻泡影。離因緣生滅，無所造作之法，叫無為法。既無所造作，豈還有夢幻泡影之相？《百法明門論》立六種無為法，前五種無為，是按照法性所顯差別之相；後一種「真如無為」，是說明法性之體，即是涅槃。六種所立的都是假名。

七十九、世間常說的所謂智慧與佛法上所說的智慧，有什麼根本不同？

答：聆音察言叫「聰」，見貌辨色叫「明」，世間所謂聰明智慧，實際上都是根與塵所和合的識；是有分別、有粘縛、有對立的。佛所說的智慧，是一種無分別、無生滅、無粘無縛非空非有的覺照境界，也是一

種現量直覺的心態。

八十、什麼是聞、思、修？二者關係如何？

答：見聞經教而生的智慧，叫聞慧；依思維義理而生的智慧，叫思慧；依修定所得的智慧，叫修慧。前兩慧是發修慧的助緣，修慧有斷惑證真的作用。

八十一、真空不礙妙有，妙有不礙真空。怎麼講？

答：因為是真空，所以不礙妙有，否則就是頑空。因為是妙有，所以不礙真空，否則便是妄有。真空是體，妙有是用，體用不二，空有圓融。

八十二、度無量眾生，實無眾生得滅度者。如何講？

答：菩薩雖弘法說教，度無量眾生，但是心中並不執著我是能度，眾生是所度；也不執著於所說的法。否則諸相未空，妄心未降，豈得名為菩薩。

八十三、眾生者，非眾生，是名眾生。是什麼意思？

答：所謂眾生者，是眾緣和合所生。緣生則性空，並無實際存在，故說「非眾生」。但不無眾生之假相，所以可假名叫「眾生」。

八十四、何謂「無住生心」？

答：對現前六塵境界心不住著，過而不留，不受污染，叫「無住」；妄既不住，湛寂靈明之心，自然顯露，叫「生心」。「無住」即真空，「生心」即妙有。

八十五、佛教「以戒為師」，為什麼？

答：學佛不離戒、定、慧三學。因戒生定，因定生慧。無上智慧，必由定發；無漏大定，必由戒生。戒是「三學」的基礎。

八十六、什麼叫「我執」、「法執」？為什麼要破除「我執」、「法執」？

答：所謂「我執」，是對虛幻不實、五蘊和合的身心，固執是能自在主宰的實我；由於本來無我中，妄生執著，處處以我為中心，便產生了種種煩惱。「法執」是固執一切諸法，以為實有，不知一切事物都是隨著客觀條件的變化而變化。所謂「諸法因緣生，諸法因緣滅。」由於執著於「我」，便成煩惱障，招感六道流轉的分段生死。由於執著於「法」，便成所知障，招感三界的變易生死。所以學佛就是要化除這二種執著。

八十七、「狂心不歇，歇即菩提。」怎麼講？

答：一切眾生由於受貪嗔痴等煩惱驅使，以致狂妄心識，紛馳不停，如能歇下狂心，那麼菩提妙心，當下現前。

八十八、「知幻即離，離幻即覺」是什麼意思？

答：凡夫不知「凡所有相，皆是虛妄。」以幻為真，所以不能捨離種種煩惱。如果知是幻化不實，不取不捨，便能逐步歇下。應知道這個「知幻」的「知」字是「證知」，而不是「解知」，因為「解知」仍屬意識分別範圍，不能產生「知幻即離」的力量。若能離幻，當下便是圓覺了。

八十九、迷是眾生，悟了即成佛，怎麼講？

答：以妄想為真實，迷妄顛倒，不知不覺，便成六道流轉的眾生。

明悟自性本空，寂然不動，而能隨緣起用，便成光明自在的佛道。

九十、什麼叫見惑、思惑、塵沙惑、無明惑？

答：「見惑」可分為「五利使」和「五鈍使」。五利使就是身見、邊見、邪見、見取見（固執自身的惡見等，以為最勝）、戒禁取見（固執不合理的禁戒等，以為最勝）。五鈍使就是貪、嗔、痴、慢、疑五種。利使好像刀口，鈍使好像刀背，利使的造業，是與鈍使分不開的。所以修行到了小乘見道位，這利、鈍十使（五見與「疑」，叫作「親迷之惑」；依於五見等所起的貪、痴、慢，叫「疏迷之惑」）便同時斷盡。因為這十使是見道位中所斷之惑，故簡稱「見惑」。至於依於妄情而貪著一切可愛之境等的真正三毒——貪、嗔、痴和慢，是小乘修道位進一步思維與修習真理，漸斷的惑，簡稱「思惑」。「見思」是粗惑，叫「煩惱障」，能招致

三界內的分段生死。「塵沙惑」和「無明惑」是細惑，叫「所知障」，能招致三界外的變易生死，又前二種也叫枝末無明，後二種也叫根本無明。

九十一、三毒是什麼？如何消滅三毒？

答：三毒就是貪、嗔、痴，在六種根本煩惱中，這三種力量特強，故稱「三毒」。依照當機之法，努力實踐，並常與自己習氣鬥爭，就像經上所示：「譬如一人與萬人戰」，就可以使習氣逐步轉化。所謂「勤修戒定慧，息滅貪嗔痴。」

九十二、為什麼佛教特別強調因果？

答：因果是事物的發展規律，種瓜得瓜，種豆得豆，如是因必得如是果。佛法認為世出世間一切都不離因果法則。

九十三、為什麼菩薩畏因，眾生畏果？

答：凡所作之因，遲早必然得果，只是時間問題。菩薩智慧明朗，為了怕得惡果，預先斷除惡因。眾生迷昧，不信因果。但不斷除惡因，惡果終是難免的。

九十四、有些人做壞事還享福，做好事的人不順利。為什麼？

答：按照佛法所說的因果報應，必須結合過去、現在、未來三世來觀察、分析。偈曰：「欲知前世因，今生受者是；欲知來世果，今生做者是。」

九十五、為什麼說「忘失菩提心，修諸善法，是名魔業」？

答：菩提心即是成佛之心。我們發「上求佛道，下化眾生」之心，目的是為了成就無上菩提。如一切行持不以菩提為歸，雖修善法，得福

的時候很容易造業受報，這不正是為魔作事業？並不能從根本上解決問題。故修行人時時不忘菩提心十分重要！

九十六、「菩提為因，大悲為根，方便為究竟。」怎樣講？

答：我們學習佛法，應該以成就無上菩提為正因，種下成佛的種子，發同體大悲、救度一切眾生之心，作為根本。《華嚴經》說：「以大悲水饒益眾生，則能成就諸佛菩薩智慧華果。」又須以善巧方便，對機施法，使一切眾生能獲得真實利益，究竟圓滿無上菩提。

九十七、什麼是大慈大悲？

答：給一切眾生以歡樂叫大慈；拔一切眾生的痛苦，叫大悲。

九十八、「無緣大慈，同體大悲」怎麼講？

答：諸佛雖予一切眾生以歡樂但離一切取捨分別，心無所緣，叫無緣大慈。諸佛如實了知心、佛、眾生三無差別，真如法身畢竟平等，因此而起大悲救拔之心，叫同體大悲。

九十九、什麼叫「三輪體空」？

答：如在財佈施時，不執著能佈施的我，有受佈施的人以及所佈施的財物。法佈施也這樣，不執著有能說的「我相」，有聽法的「人相」，以及有所說的「法相」，這都叫三輪體空。因為對於這三個方面，都空無所著。《金剛經》說：「若菩薩不住相佈施，其福德不可思量。」

一〇〇、什麼叫十信、十住、十行、十回向、十地？是什麼意思？

答：這是從教理上說明修行的階段和位次。其中十信是修「觀行」的位次，信常住真的理體，並無疑惑。十住、十行、十回向是離真如不

遠的「相似」位次，也叫「三賢位」。其中十住是已斷見思惑和三界內的塵沙惑（不能知三界內凡夫的病與應施的藥，叫界內塵沙惑）。十行是已斷三界外的塵沙惑（不能知三界外三乘人的病與應施的藥，叫界外塵沙惑）。十回向伏無明惑。十地也叫十聖位，能破無明，見佛性，證到的人都是法身大士。以上是從「別教」立論，經過「等覺」到「妙覺」，共破十二品無明。如果按照層次較高的「圓教」，共須斷四十二品微細無明，才證妙覺極果，成清淨法身。

一〇一、什麼叫「涅槃」？

答：「涅槃」譯為「圓寂」。德無不備叫「圓」，障無不盡叫「寂」。

一〇二、什麼叫「有餘涅槃」，「無餘涅槃」？

答：已滅生死之因，不再流轉六道，但所依的有漏之身尚未滅掉，

故叫做「有餘涅槃」。已滅生死之因，所依的有漏之身也已滅掉，叫「無餘涅槃」。

一〇三、什麼叫「羅漢」、「聲聞」、「緣覺」？

答：聽到佛的身教，明悟「四諦」道理，斷除「見思煩惱」，叫「聲聞」。所證極果，即「阿羅漢」。觀「十二因緣」之理，覺悟無常，斷煩惱，證真理，從緣得覺，故叫「緣覺」，也稱「辟支佛」。

一〇四、什麼是「分段生死」？什麼是「變易生死」？兩種有什麼不同？

答：由於見思粗惑未斷，而受六道分段段的生死叫「分段生死」。由於無明細惑未斷，雖已出離六道生死，尚須經歷無明漸滅，證悟漸增的變易，叫「變易生死」。前者是三界內的生死，後者是三界外的生死。

一〇五、佛的知見是什麼？眾生的知見是什麼？怎樣入佛的知見？

答：明悟不生不滅、本來具有的智慧覺性，寂然不動，而慧照無礙，便是佛的知見。一味妄想執著，分別顛倒，便是眾生知見。能轉化妄想分別，用而不著，便能入佛知見，所謂「狂心不歇，歇即菩提。」

一〇六、什麼叫大乘？什麼叫小乘？兩者有哪些共同處和不同處？

答：「乘」即車乘，大乘載運多，小乘載運少。一般說來，小乘偏重自利，大乘兼能利他。小乘斷見思惑，悟「我空」，證偏空真理，破煩惱障，出分段生死。大乘斷塵沙惑、無明惑，悟「我、法二空」，證中道實相，破所知障，出變易生死。

一〇七、《彌陀要解》上所說：「能說所說，能度所度，能信所信，能願所願，能持所持，能生所生，能贊所贊，無非實相正印之所印也。」怎樣理解？

答：實相無相，但無不相，也即諸法無不是實相的體現。譬如以金子做眾器，眾器都是金子。就《阿彌陀經》來說，能說的釋迦牟尼佛，所說的阿彌陀佛；能度的佛，所度的眾生；能信的心念，所信的法門；能願的欣厭，所願的極樂；能持的「三業」，所持的「佛號」；能生的信願行三種資糧，所生的四種淨土；能讚的釋迦等諸佛，所讚的極樂依正，都不離開實相，也無不是實相的體現。所以說：「無非實相正印之所印。」總的說明《阿彌陀經》是以實相為體的。

一〇八、什麼叫了生死？怎樣了生死？

答：生死是虛妄識心的流轉，如果能息下一切無明妄心，生死本不可得。但我們凡夫無始以來，污染很深，只有老實依教奉行，依法修持，自能逐步解脫一切繫縛，徹證本具的常住真心，了脫生死，成就無上菩提。

一〇九、什麼叫「四攝」、「六度」？

答：「六度」就是用佈施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧六種行門來度脫眾生。「四攝」就是用佈施、愛語、利行、同事四種方便來攝取眾生歡喜心，信受佛法，實踐佛法，超脫生死苦海。

一一〇、為什麼說「一切法皆是佛法」？

答：一切法即一切事事物物，都是因緣所生，有相皆妄。但自性能生萬法，妄體不離本真，如果能轉迷為悟，會相歸性，那麼一切法皆是

佛法。《楞嚴經》說：「色身、山河、虛空、大地，咸是妙明真心中物。」又說：「五蘊、六入、十二處、十八界，皆如來藏妙真如性。」正說明真如本體，「離一切相，即一切法。」

一一一、怎樣理解「不離佛法而行世法，不離世法而證佛法」？

答：學佛的人照樣工作，照樣生活，就在生活日用中，時時處處加上一個「覺」字，自性隨緣起用，用而不著，過而不留。《法華經》說：「是法住法位，世間相常住。」

一一二、自殺的人能往生極樂世界嗎？

答：佛法以「心」為主，不想生活而要自殺的人，其內心必十分痛苦，以這種煩惱痛苦的惑因，作自殺惡業的業緣，而想得往生極樂之樂果，實使人難以相信。

一一三、什麼叫「三維空間」、「四維空間」、「多維空間」？

答：「維」是一種度量，如幾何平面即二維。長、寬、高便構成「三維空間」。在三維空間坐標上，加上時間，時空互相聯繫，就構成四維空間連續區。現在科學家已承認十一維空間。空間維數愈高，說明其境界愈不可思議。佛陀法身遍滿廣大虛空，維數必然是無限大。由於復度多空間的學說，可以減少人們對佛教種種不可思議境界的懷疑。

一一四、有人說：念三千遍《大乘無量壽經》就可以往生極樂世界。這樣說對嗎？

答：不可說死。能否往生極樂世界，關鍵是有無信願。如信願具足，十念、一念也能往生，何況至心誦經三千遍。如無信願，只是追求形式和數字，恐未必能往生彼土。

一一五、有人說：自己已能來去自由，要去就去，要走就走。這樣說可信嗎？

答：來去自由，全靠真修，坐脫立亡，須憑定力。此事如人飲水，冷暖自知。旁人似不必加以肯定或否定。

一一六、有人說：老和尚赴宴，一看都是大魚大肉，為了隨緣應機說法，便既吃了魚肉，又弘揚了佛法，使皆大歡喜。這樣對嗎？

答：經說：「夫食肉者，斷大悲種。」獨身、素食、僧裝是出家人必須做到的。但在《瑜伽菩薩戒》裡規定，為了權巧方便，從饒益眾生出發，「於諸罪性，少分現行，於菩薩戒，無所違犯，生多功德。」云云。「如菩薩見劫盜賊，為貪財故，欲殺多生……或復欲造多無間業，……知此事已，為當來故，深生慚愧，以憐憫心，而斷彼命。由是因緣，於

菩薩戒無所違犯，生多功德。」這就是說，大乘菩薩為利益他人，見機得開，所以具體情況要具體分析和處理。但總的來說，「以戒為師」是學人的一門必修課。

一一七、有人說：佛子可以飲酒，只要不醉，少喝點可以，年老的人可以活血，不是破戒。這樣說對嗎？

答：在家居士受「五戒」時，有「不飲酒」的規定，這叫「遮戒」，為遮住醉後易於犯戒。世人飲酒能控制自己「不要喝醉」的不多，而酗酒、鬧事、喪德的卻隨處可見。所以在《梵網經菩薩戒本》中，不但戒「飲酒」，而且把「沽酒」（買酒、賣酒）列為「十重戒」，「七眾」同犯，大小乘俱制，為的是防止無量過失。

一一八、有人說：只讀一本《無量壽經》就可以，不必再讀其他

的經，否則就是夾雜。這樣說對嗎？

答：經云：「無有定法，如來可說。」眾生根性萬差千別，有專讀一經，便能攝心不亂的；也有須廣讀多經，才能漸漸攝心。總要對機施法便好。

一一九、有人說：「密法興，佛法就滅。」這樣說對嗎？

答：法門無量，總在息妄顯真。密法、顯法莫非方便。《大日經》說：「菩提為因，大悲為根，方便為究竟。」大約公元七世紀以後，大乘佛教開始密教化。在修法上，以身、口、意三密相應為特點，以「當相即道，即事而真。」性相不二，理事圓融為要領。佛法原是不二之法，你真懂禪、淨，就不會輕視密法。

一二〇、有人說：阿彌陀佛聖號最進補，可以強壯身體，不老不

病，健康長壽。這樣說對嗎？

答：一句阿彌陀佛萬德洪名，主要妙用在於消業去障，得定開慧，了生脫死，成就正覺。業消智朗，神寧氣旺，強身延壽，是附帶的好處。如果僅以念佛作為進補、強身看待，未免「棄金擔麻」、捨本逐末了。

一二一、有人說：帶著財、色、名、食、睡的念頭念佛，也可以往生。這樣說對嗎？

答：帶著「五欲」的念頭念佛，念佛決定不懇切、不專一。信不真、願不切，要想往生，哪有可能？只有「真為生死，發菩提心，以深信願，持佛名號。」才能伏斷種種煩惱，往生淨土。

一二二、已皈依佛門的人，再去練氣功，對嗎？

答：練氣功是以強身體、祛疾病為主，每每見效於一時，流弊在日

後。既皈依佛門，應樹立緣起性空的宇宙觀和人生觀，勤修戒、定、慧，息滅貪、嗔、痴，以明悟心性，了脫生死為主。如果再去練氣功，好比已進入高等學府，再去讀中小學，實無必要。

一二三、已皈依佛門的人，卻一味去追求神通，搞特異功能，對嗎？

答：既已皈依佛門，當以諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意為旨歸。況且業障消除，神自通達。若不從息心達本下手，一味求神通，必將勞而無功，甚至走火入魔。《金剛經》說：「若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。」佛口誠言，為何不信？

一二四、學佛與搞氣功有什麼根本不同？

答：一般氣功的吐納引導和佛教所說的定慧等持是兩回事。大體說

來，氣功和佛教的不同處，在於前者著重於保健益壽，調動人體潛能；後者著重於斷惑證真，明心見性。佛教認為「四大苦空，五陰無我。」如果只是在身體上作些活計，最終不但會落空，且會增長我見和身執，不能完成戒、定、慧三無漏學的修持；即使在修禪定和藏密氣功過程中，有些調身、調息方法，可以防止禪病，促使長壽、健康，並發生一些特異功能效應，但這不過是修習禪、密功夫的初級階段和副產品。只有斷除我、法二執，解脫生死流轉，成就無上菩提，才是學佛的真正目的。

一二五、什麼叫正法時期、像法時期、末法時期？

答：一般說來，佛滅後五百年是正法時期，因各種法制、儀式均未更動。再一千年是像法時期，這時所行的是像似正法的佛法，故叫像法。這以後一萬年就是末法，在這一時期，去聖更遠，教法漸衰，接近末微，

故叫末法。照這樣算，現在已開始進入末法時期。以上是從總體上說。若按修證來說，有教、有修、有證，就是正法；有教、有修而無證就是像法；有教而無修、無證，就是末法。

一二六、什麼叫護法？怎樣護法？

答：護法可有兩種含義：護持自己所得的善法、淨法，勿使忘失；擁護、弘揚佛的教法，都叫護法。所以護持自己的淨心，如護初生之鳥，如防風中之燈，以及弘揚佛陀教法，護持三寶事業，廣利一切有情，都是護法者所應該做到的。

一二七、禪定與禪宗有何區別？

答：禪也叫禪那，譯為「靜慮」，是一種修定方法，故也叫禪定。禪定種類很多，有色界、無色界「四禪定」的世間禪；有「五停心觀」、「九

次第定」等等的出世間禪；有「法華三昧」、「楞嚴三昧」以及菩薩修六度萬行，所以生出種種大禪的出世間上上禪。禪宗則是以「涅槃妙心」為核心，以「不立文字，教外別傳，直指人心，見性成佛」為宗旨，與色界之禪或禪定之禪，含義有所不同。

剖心瀝血 功在萬世——記我與黃念祖老居士的 一段校經因緣

北京黃念祖老居士是一位顯密雙修、宗教俱通的大德。他經淨宗大德夏蓮居老居士的囑咐，發心解釋《大乘無量壽經》（會集本，後稱《大經》），前後歷時六年，遍覽群籍、廣引博徵。一部《大經》把淨宗心髓闡述無遺，真可謂冥心孤詣，饒益當來！近年他不顧年邁體弱，繼續撰寫《大經白話解》，為法忘身，悲願無盡！老人家已於一九九二年三月二十七天安祥往生，遺體柔軟，並發異香，荼毗後，獲五色舍利數百餘粒，瑞相昭著，嘆為稀有。大德隕亡，回憶往事，不勝感慨！

《無量壽經》是淨土宗主要經典之一。根據清代沈善登居士的考證，

此經由於世尊多次宣說，梵本不一，譯本尤多，自漢至宋，凡有十二譯，宋元以後，僅存五譯。後來王龍舒、彭際清、魏承貫諸大德，鑒於五譯互有優劣彰晦，又校輯、會譯了三種，但或不依梵本，未順譯法，或去取舊文，不盡妥善；甚至不取原語，任意行文。夏蓮居老居士為防後世因襲，甚至纂改經文，對譯本、會本獨多的《無量壽經》發願重行會集。據黃念老所著的《大經解》說：夏老居士於一九三二年起，「掩關津門，閱時三載，遍探五種原譯，洞察三家校本，無一語不詳參，無一字不互校，虔恭敬慎，日禱佛前，千斟萬酌，時縈夢寐。及其成也，四眾歡喜。」梅光羲老居士贊嘆說：「精當明確，鑿然有據，無一義不在原譯之中，無一句溢出本經之外。」這已為舉世所公認，並將本經採入新印之《續藏》中。佛法如大海，深廣無量，唯信能入，唯智能度。目前各地學習、讀誦《大乘無量壽經》的熱潮正在形成，《大經》放光，眾生蒙蔭！

約在一九八六年六月黃念老完成了《大乘無量壽經解》，當時上海佛教協會出版流通組負責人鄭頌英老居士深為贊嘆，發心付印流通，要我先作一番校閱，自念德薄慧淺，恐難勝任。繼念夏公與黃老發願會集與注解《大經》，十年辛苦，難能可貴，豈可任其擱置！於是將原稿，細為校閱，歷時一年，校正七次，並與黃老居士往返通信二十次，慎思明辨，共同切磋。黃老教眼洞徹，行解相應，且處處卑以自牧，使我深受教益。一九八六年十一月十九日，黃老來信說：「拙著蒙大德發無上菩提之心，獨力校對改正，既以所提之四項原則，修改印刷錯誤，復重審拙稿，親校古籍……念祖贊佩感嘆，無以復加，惟有頂禮、頂禮、再頂禮，以表感謝之忱……對念祖所下文，內中如有欠妥之處，敬祈一並校正，因當前正是良機。敬請大德把住此關……」至誠懇切，感人肺腑！在校經過程中，黃念老發現文中「念祖」二字，排印中並未向右縮進半格，堅決

要求改進，以示謙卑，他的謙虛謹慎作風，於此可見一斑。感佩之餘，我在一九八六年十二月曾寫信給他，對他的道德文章表示敬仰：「素聞大德乃久修大士，戒德嚴淨，定慧圓明，顯密融貫，宗說俱通，愍眾生之沉溺，作苦海之慈航，發願釋經，冀廣弘化，今復得鄭頌英老居士之贊助，付之梨棗，時節因緣信不可思議也。行見《大經》重光，澤被含靈，蓮公與大德剖心瀝血，功在萬世！後學德薄慧淺，難副厚望，愛語相攝，彌增惶恐！」

一九八七年八月一日，黃念老來信說：「現已辦妥出國手續，靜待美國維州蓮華精舍派人伴同赴美。」並謂，「此行雖以傳揚密法為主，但同時將弘講淨土法門。」他希望我在八月上旬先將《大經解》印刷清樣寄去一份。在這封信中，他還自述修證過程說：「弟從南禪打開缺口後，以密法為基本修持，以宏淨為根本願力，美言之為圓融，質言之，則是個

四不像，老老大大，羅羅嗦嗦，海外歸來後，應知所自返矣。」一段謙光，尤使人肅然起敬！

他老人家在美國華盛頓，由於說話過多，特別在臨走數日問道者絡繹不絕，造成嗓音沙啞，幾乎不能出聲，中氣大傷，勞頓不堪，歸來後盡量休息，漸漸平復。來信說：「此行幸蒙上師三寶加被，超額完成任務。此次赴美之主要目的本為美國維州及台北兩地蓮華精舍之骨幹傳講無上密乘，不料能與華盛頓之華府佛教會結一殊勝因緣。其會長淨空法師早於今年四月到華府大講夏師所會之《大乘無量壽經》，並引用弟為此經所寫之跋語一小段，印為講習之篇首，激發大眾。」信中特別說明，所謂蓮華精舍，是他的灌頂師貝麻布達金剛阿闍黎繼承諾那祖師和貢噶上師所傳之無上密乘而創建之紅白教道場。並說：「先師示寂海南，預立之遺囑經組織傳到北京，命弟繼承弘法。此事弟在國內始終保密，但在國外

則流傳甚廣。」黃念老弘淨土於國內，傳密法於國外，隨機施教，方便接引，他的悲願與智慧，實不可限量！

據老人家告訴我，淨空法師出家前是台北大德李炳南老居士的弟子。李老對於內典及《易經》都有很深造詣，德高望重，為台人所敬仰，李炳老是黃念老導師北夏（夏蓮居老居士）南梅（梅光羲老居士）的弟子。後來黃老與淨空法師兩位大德都發願弘揚淨土法門，廣度群萌，可見因緣和合，都非偶然。黃老在一九八七年十月的一封信中告我：「李氏前歲往生，壽九十餘（九十七歲），據淨空法師云：李氏生前念佛時，曾親至極樂世界。至於先師夏老在天津閉關時，如是境界，當屬初步，當念佛功純之時，其妙境實不可說。」兩位尊宿皆以專一念佛，親得受用，足證我佛慈悲，開此超情離見、廣大微妙法門，導三根出火宅，濟群盲於衽席，大恩大德，真是粉身難報！

現在黃老居士西歸已逾半年，捧讀遺書，回憶前塵，使人仰止彌深！但願他老人家分身塵刹，乘願再來，廣濟含靈，同登彼岸，圓滿成就無上菩提。