

《禪淨雙修講記》簡要科判及目錄

前言	．．．．．	〇一
甲一、總標禪淨之相互關係	．．．．．	〇六
甲一、別明禪淨之個別修法	．．．．．	二三
乙一、禪宗修學法要	．．．．．	二三
丙一、總標相妄性真	．．．．．	二三
丙一、別明五陰相狀	．．．．．	四〇
丙二、結示勸修	．．．．．	六一
乙二、淨土宗修學法要	．．．．．	八九
丙一、感應道交	．．．．．	八九
丙一、功德利益	．．．．．	九九
丙三、結示勸修	．．．．．	一二四
甲三、結示禪淨之雙修法要	．．．．．	一二九

前言代序

在講《禪淨雙修》之前，先簡單說明爲什麼要「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，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，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，因爲你只是成就善業，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，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，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，我們稱他為「淨業成就」，但是這種人非常的少。所以祖師的正念，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，保持憶佛、念佛的正念，但是也夾帶很多很多煩惱的

活動，因為煩惱還沒有斷，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：那肯定是百感交集，你的心不是在很平靜的狀態下順利往生的。在這種干擾情形之下，我們斷不了煩惱，但是可以跟它保持距離，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」，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。煩惱畢竟是我們很熟悉的境界，平常對煩惱沒有產生觀照、沒有跟它保持距

離，即便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，這是根本的現實問題，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，使令你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，就要靠你智慧的力量。總之，「禪觀」跟「念佛」的結合，主要的目的，就是爲了幫助我們達到臨終的正念。

◎將述此義大科分三：

爲了發明「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」，兩者之間到底有什麼相互關係，先作攏總的說明；它們之間應該如何來配合、各自又扮演什麼角色。

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，而是安住在向外攀緣五欲六塵的攀緣心。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，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。透過棒喝的過程，把我們的妄想——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！

在整個「禪宗」的修學當中，就是破除攀緣心的「能、所」，開顯「寂而常照，照而常寂」，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。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，在這裏加上一個「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？」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，完全不是自己的力量，是仰仗佛力的加被；我們要做的一件事情，只有產生強烈皈依的心，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，因為美國大多都是信基督教，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，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，但是他把整個軍隊帶到黃河邊，你看後面是黃河，大家只有往前衝。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。你佛號可以念得不夠好，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：

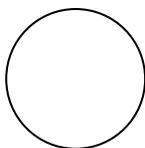
功德莊嚴



依止念佛 成就莊嚴



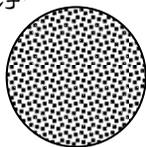
清淨心



依止禪觀 恢復清淨



雜染心



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，接觸了很多人，遇到很多的事情，凡是你走過的人事，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』。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；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，應該把雜染心提升到清淨心：

你要安住在你的「本來面目」、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，就很虔誠的念佛，也發願求生淨土，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，自己平常也參加念佛共修，算是蠻虔誠的淨土修學者。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，太太是學佛的，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，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，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，佛號就被破壞了。所以他在小太太哭鬧當中，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，後來轉世到香港為一隻小狗。這個公案大家都很清楚，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扶

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，砍斷了還是往西邊倒下去。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。

甲二、別明禪淨之個別修法

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，因為我們過去既不是完全造善業，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成兔子。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，就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；「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？」怎麼會有你現在的色

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。

我們如何正確去看待人生呢？

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，它就在我們一念的清淨本性當中，我們在過去偶然的機會，由於「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，只是在因緣當中，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」的眞如是肯定的；身心世界沒有一個眞實的自我，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、主宰的我，沒有！「空觀」是破除我、法二執，但是也要修「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」，你爲什麼能夠憶佛、念佛，那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。

甲二、別明禪淨之個別修法

《楞嚴經》說：我們如何正確看人生呢？

就像平靜的大海因為「業力」風一吹，產生一個暫時的水泡。因此你一定要知道，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，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，背後都有它的因緣，事出必有因。但是這個因緣它是有為法、是有窮盡的，等到能量釋放完了以後，你就再也找不到你現在的色身，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，所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，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，還有一個好處：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。

《一之一》

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；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」，這一部分是不會斷的、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！

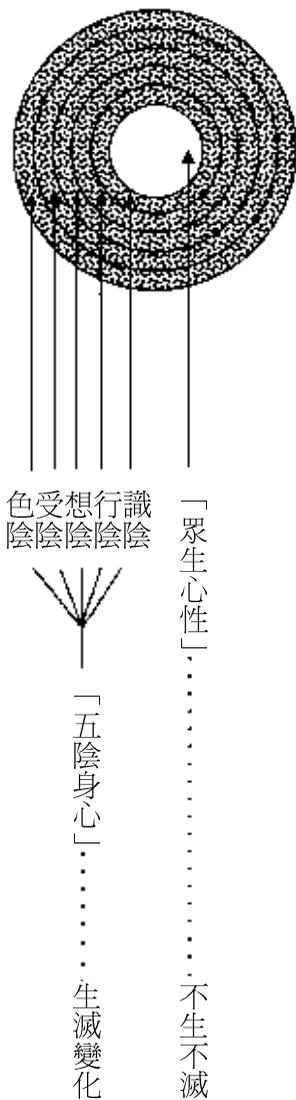
過去有一個國王：他在享受五欲快樂的時候，內心還是覺得很空虛、很痛苦，他希望追求真理，後來他在深山找到一個修行人，問他：「可不可以告訴我一句話，能使我正確地觀察人生的真理，來解脫我的痛苦？」那位修行

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，在因緣當中找到你的定位——「你該做什麼，你就做什麼」——借假修真。你要告訴你自己，人生只是一個旅客，你平常就養成這種心態，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，平常就要注意了，不是等到臨命終的時候才放下。



右圖中間空白的地方，是我們「眾生的心性」，是整個修學的依止處，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，它是變化的，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。以下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，一個叫匡地的地方。結果被軍隊圍住了，因為孔夫子跟陽貨長得很像，所以大家把他當作陽貨。當時軍隊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，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，如果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；看你要站在什麼位置，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，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」。爲什麼叫「陰」呢？因爲色法現前之後，它很容易「覆蓋」我們的眞如本性，讓我們忘失本來面目，習慣性的跟著色法而轉，它有覆蓋眞如的作用，所以叫做「陰」。

阿難！譬如有人，以清淨目，觀晴朗空，惟一晴虛，迥無所有，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。譬如一個正常健康的人，他以一種非常清淨、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」——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」。所以佛陀

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，這叫「自覺」。爲什麼？因爲——「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」我們內心就像眼睛在長久不動、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，因爲無始劫來的「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，因爲我們有這樣的業力，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）。

二種不同斷煩惱的心態，會產生不同的結果：如果你認爲你煩惱很重，

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？

你要告訴自己：你本來是沒有煩惱的，要站在「本來就沒有煩惱」的角度來斷煩惱，那是後來因緣亂動才有的。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沒有煩惱的，你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，結果門撞到頭，隆起一個包包。我那個時候剛好在講《楞嚴經》，我們習慣外境產生一個相狀，心就會跟著相狀走，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。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，那麼平常爲什麼不生呢？一定要撞到才有呢？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，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。站在這樣的角度的看人生，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，因爲它本來就是暫時的，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

色法是屬於物質類，這以下全是心法，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，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，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」。滿益大師說：「苦澀」的感受表示三途的果報，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。這是要努力的第一關。

我自己的感覺：

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，腸胃已經習慣一種生理時間，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，你吃得很快，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。」所有的東西都可以這樣觀察：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，只是想像。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。

我們人的心靈，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」是指山中快速流動的水流；我們身口意的造作，就像暴流一樣。爲什麼？因爲它就像波浪這麼快速相續不斷。你看你在拜佛的時候，你色身的動作是相續的，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。爲什麼？因爲生命有無常的過失、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，要改變你的生命，你要善用你的「想像力」。

這想像力不能隨外在的環境而走，必須要依止佛法的思惟，產生正確的想法，你才能夠從這個地方產生一個正確的行爲。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，用飴他國，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「滿中擎空」，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」，因為我們的執著，所以就忘了回家的路，我們再也找不到家了。

本來我們的五陰身心世界，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，所以再也找不到回家的路。

你看你被帶到很遠的地方去，一次又一次的，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，所以開始導致跟虛空隔絕。「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、法執隔絕了，所以在我們身心世界當中，已經忘失了來時路，

再也找不到「我們從什麼地方來」，這是很可悲的。

我們在破除障礙的時候，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！

天台宗倭虛老和尚講《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。倭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，不認識自己的本來面目，被一時的因緣假相所迷惑，結果忘失我們自己的本來面目，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。這就是爲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。因爲沒有看到生命的真相，我們一次又一次的執著，一次又一次的投入、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，應該怎麼修學呢？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。真非真昏迷，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。

甲二、別明禪淨之個別修法

《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，所謂「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。

今天的問題點在哪裡？我們習慣性站在一個由過去的業力，所形成的阿賴耶識，我們住在這個地方，所以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已，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」：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，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；如果他又不哭，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。爲什麼放不下？因爲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；反之，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！

《二之一》

在修學佛法的過程當中，其實你修學什麼法門，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，才是決定性的關鍵。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；心爲名利，一切法趣名利，心爲菩提，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、對於整個外境產生強烈的攀緣跟執取，產生「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——「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，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，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。當我們不能調整心態的時候，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，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。爲什麼呢？因爲你認清路頭，你找到了生死的關鍵點。

在整個「禪淨雙修」當中，很多人問我：「爲什麼念佛要修禪觀？」就是爲了「改變你的心態！」。因爲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。當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，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？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。」它它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，從今以後不再跟我們的感覺走，不再跟著一時的想像走，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，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，來啟發你前進的動力。『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。我們爲什麼有現在？從《唯識》的角度，因爲你有很多的「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，你很難走出過去的去障礙，因爲我們的生命，有些是善業表現出來的，有些是惡業表現出來的。

藕益大師對「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，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，你經常爲了衣食要奔忙；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，因爲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。因爲生命總是有殘缺，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「黑暗女」。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，蓮華的特色是出汗泥而不染。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，所以能夠出汗泥而不染。「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。我們身爲一個有情眾

生，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，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？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」，對於已經成熟的業力，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。

「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人人生的心態，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。遇到「順境」，我深深感恩阿彌陀佛祂對我的加持；遇到了「逆境」，讓我更加覺悟，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，這個三昧爲什麼叫『如幻』呢？因爲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，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，以無住爲住；或者說以「我空、法空」的真如理爲住，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」，其實是比较偏重「空觀」這部份。淨土宗是比较偏重在「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。爲什麼不能用「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，一專爲憶，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，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，他看到你也沒反應，爲什麼呢？有它過去的因緣：「一專爲憶，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，所以你看他沒感覺，他看到你也一樣，這是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高興。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，這時候你們兩個人的因緣就很深；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、總是會成爲眷屬。爲什麼？因爲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爲彼此的憶念，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，身為阿彌陀佛，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」、也包括「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。

《二之二》

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：爲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，爲什麼要加一個「禪

觀」在裡面呢？憨山大師說：你做不到的！因爲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

若衆生心，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」。

藕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，做一件事：「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

甲二、別明禪淨之個別修法

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。

我們要往生淨土的人，避免去用「自我意識」思考，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：「以凡夫心，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」。

一旦是「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，智慧你要自己栽培，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，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，請大梵天幫他修法，來爲他延長壽命。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，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。因爲他用強烈皈依的心，跟釋迦牟尼佛的本願功德感應道交，所以往生以後，投胎在豬的母胎裡，變成一隻鄉村的小豬。但是因爲他一念強烈的「憶佛、念佛」皈依心，福報增長了，結果那隻母豬就像發瘋一樣到處亂撞，就流產了。流產之後，他因爲投胎的那隻豬死掉，於是回到他原來的本位，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，他是以憶佛、念佛的心，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」時，他並不強調求生淨土，求生淨土的觀念並不明顯。因為龍樹菩薩的背景，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，所以當時只是判作「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，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時，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，我們面對的是一個五濁惡世，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，它是如波浪起伏的。

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這外在的因緣，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，以滿益大師的標準，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、而且障礙最多的。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，爲一切世間說此難信之法，是爲甚難。』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，因爲它大方向的力量，是往放逸的力量在走。你去看看超商，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。」因爲五濁惡世的到來，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」，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。

很多淨土宗的修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。

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片段：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，所以你必须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——以凡夫心，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、它讓你回到人世間，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，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，肯定會產生放逸的煩惱，

你就造罪業，第三生就墮到三惡道去了，「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，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。

《三之一》

甲三、結示禪淨之雙修法要

天台智者大師，他把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，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、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，身爲一個生死凡夫，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，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，總覺得弟子心不安，沒有安全感，因爲你善根的栽培，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「不與一切萬法爲伴侶。」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，不會因爲死亡而破壞，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，因爲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，也不能完全否定外道場的重要，有時候也需要依止大眾來憶佛念佛、來打佛七，但這些都是助緣——托彼依正，顯我自性。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。

——藕益大師——

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」。而「禪淨雙修」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，則墮無爲深坑，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，要做的第一件事情，就是先修「空觀」，破除我們對於身心世界堅固的我執跟法執。「空觀」是觀察緣生無性，它因緣生，所以它無自性。

當「空觀」現前的時候，是什麼相貌呢？我們觀察過去曾經因爲一時的糊塗、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，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，你還是必須概括承受，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，一個都不會漏掉；前生的你、再前生的你、再前生：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，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，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，想要趨向光明、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？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；而在過去雜染的因緣當中，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！它要的就是你順從它的因緣去走。

但是，當我們靜下來，反問自己：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，這時候往內心的深處一觀——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？煩惱要是有實體，我們沒有一個人可以成佛；煩惱要是有實體，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」。

爲什麼你能夠不隨妄轉？

因爲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，他總是帶頭衝鋒陷陣，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，

退休下來，國家也給他很好的待遇，給了一棟很好的房子，讓他安享晚年。

這位老將軍喜歡一個杯子，這個杯子是古董，有事沒事就拿這個杯子喝茶，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）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，爲什麼？

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。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，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。所以當杯子一滑落的時候，他的心就動了——「不是風動，也不是幡動，是仁者心動。」當他解悟到這個道理

以後，他覺得自己不是爲了這個杯子而活，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。該提起時一定要提起，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。

你看到兒子就很喜歡，說什麼都很喜歡，你願意爲他做牛做馬，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：「本來沒有這個兒子，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！」感覺就不一樣。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「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，這個地方有個問

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「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。

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。雖然你心不甘、情不願，你還是得走，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，那你爲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，乃至晝所爲，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「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，他認爲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。乃至於白天所作所爲，晚上所夢的事情，都是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，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琢出來了！

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，大概已經被你離出來了。要是佛菩薩在的話，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。那麼怎麼觀察呢？

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，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，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，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。」一心求「出離」，

對於度化眾生沒什麼意願；也不貪愛三界的安樂，他把三界當做火宅；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，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」，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」

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』就成爲一種潛伏的功能、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。爲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。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，不一定都是今生所造成的；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。

《三之一》

我們修學佛法隨著時間的增長，整個修學的功夫，也應該要相對的提昇。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，遇到颳風下雨你就完了，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。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，你都不知道自己怎麼回事，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，會現出種種的相狀來，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」，跟著你過去的腳步走，「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，值得慶幸的是，它們都不是本來有的、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！」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。

你有這種喜歡吃榴槿的相狀出來，你今生要是順從它，勢力就加強；加強以後，你來生再看到榴槿，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，他寫了一本書叫做「前世今生」。其中，講出一個案，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，有一天娘家有喜慶，她帶女兒回娘家，結果回去的時候，遇到大雨，過橋時海水暴漲，就把這橋給沖毀了，她女兒先落水，爲了救女兒，她也跳下去，結果二個人都被淹死。臨死之前她在水中掙扎，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，罹患一種特殊的病毒，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，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。

我們今生，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，他偏要抗拒，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，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，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。爲什麼可以改變呢？因爲它緣起性空，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，因爲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，它最怕你去追根究底，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」。藕益大師說，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」的眞如，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。先告訴你自己，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！所以滿益大師說：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，沒有把心帶回來，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，因為它本就是因緣的和合，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」，祂肯願意讓我受用。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！