

蓮覺叢書 ③

解開心中結

作 者： 江妙吉祥居士

編 輯： 《蓮覺叢書》編輯組

出 版： 香港東蓮覺苑

香港跑馬地山光道 15 號

電話：(852) 2572-2437

傳真：(852) 2572-4720

加拿大東蓮覺苑

2495 VICTORIA DRIVE,

VANCOUVER B. C. CANADA

Tel: (604) 255-6337

Fax: (604) 255-0836

網 頁： www.buddhistdoor.ca

電 郵： (香港) tlky@netvigator.com

(Vancouver) tlky@axionet.com

承 印： 玲瓏出版印刷公司

電話：(852) 2889-6110

傳真：(852) 2889-6770

2001年6月初版

定價港幣五十元正

版權所有 請勿翻印

蓮 覺 叢 書

由港紳何東爵士夫人張蓮覺居士創辦之佛教東蓮覺苑於一九三五年成立，旨在推行佛化教育，栽培道俗人材。更配合時代步伐，辦「人海燈」佛教雜誌，使海內外人士，同沾法益，其中有不少劃時代作品。現該苑全人，為發揚張居士人間佛教之目標，乃出版「蓮覺叢書」，由資深之中外佛學大德撰寫文獻，編輯成書，使大眾對人生真諦有所反省。

本叢書系列如下：

- | | |
|---------------------------|----------------|
| 1. 佛教與人生 | 賢德法師著 |
| 2. 誠心禱告 | 江妙吉祥居士講 |
| 3. 解開心中結 | 江妙吉祥居士著 |
| 4. 淨土在那裡 | 黃家樹居士著 |
| 5. Bodhidharma's Teaching | Dharma Masters |

作者簡介

江妙吉祥居士 原名江淑嫻，廣東寶安縣人，出生於香港。

十三歲少年時，即從慈航法師聽受佛法，從此發心研讀經典，慈航老法師以其慧根出眾，賜法名爲妙吉祥。早年常爲倓虛法師、定西法師、慈航法師等高僧大德於升座說法時作粵語翻譯。

歷任香港佛教聯合會、東蓮覺苑、正覺蓮社、志蓮淨苑、菩提學會等佛教團體之董事，以弘揚佛法，安頓人生爲己任。九三年移居加拿大溫哥華，雖身處西方社會，仍不忘弘法工作，現任加拿大東蓮覺苑董事，繼續以講座、研修班及文獻工作與大眾廣結法緣，

從宗教、哲學、心理、倫理等方向去闡釋佛法，深入淺出，將深奧的佛敎理論，以簡潔語言及辭藻去表達和解釋，使初基學佛者或深研者皆能得到啓發和裨益。

目 錄

唯心佛學

信解行証

修習靜定

受戒的意義

113 83 35 1

唯心佛學

第一講 開心

王卓芳 簡錄

今日是東蓮覺苑首次的佛學講座，所以選一個皆大歡喜的題目「開心」。

(一) 心有千千結

人人都有不同的環境、有幸運有不幸運。幸運或不幸運的人，内心都會思維，想得多，想得遠，想到好也想到壞。許多人總不能把思想好好地引領，致令有時鑽牛角尖地想不通，也有時澄海起波濤地自尋煩惱，形成心有千千結。

(二) 心結的關鍵

心結形成最大的原因，是對現象人與物的迷惑。





在我們周圍的人，因為過去有曾給予我好印象的，有不好印象的、有對我感恩的、有對我抱怨的、有要向我奉獻的、也有要向我索償的，關係複雜而不可知，以致現生中人與人之間的感情，無法了解深與淺，也會有愛與恨種種變化。

我們四周的物質，本不永恆，亦無定型。隨人之興趣而評定其價值，隨人之所作而定其功用。人之身體也是物質之一，隨年齡而衰退，因耗損而傷殘。本爲人所用，但人反而向物質追求，甚至顛倒甘爲物所役，從而生懊惱。

我們的心久遠以來眾多經驗的累積，形成了以我爲尊的性格。心態有本能習慣上的善惡活動，和智愚的抉擇。當面對不同的人與物時，很自然發起如下的反應：愛則期求永恆佔有，起貪念。憎則希望儘快消失，起嗔念，傲則自視高人一等，起驕慢。不納善言猜



疑不信，起疑念。主觀偏差堅執我見，起我執。

凡此種種心理皆因未了解人與物之真正狀態及前因後果，致有種種愚痴念頭。以無厭足的要求，面對有限度的際遇，難免矛盾而衝突。不能盡如人意時，造成心結的關鍵。

(三) 解開心中結

欲求解開心中結，不可不知因果的定律和一切唯心所現的道理。同時要把心量擴大才可以澈底利己利人。時間上直觀三世，空間上遍愛一切眾生。

佛說因果，不同宿命論者所說，以為命運註定則不可改造，遂消極地靜待命運的安排，也不等如受過去行為印象的影響則永遠如是。佛教的因果是通三世的，生來貧苦或富貴，只緣過去行為的修積有厚道或刻薄所引致。若貧而能上進的人，經一番努力會轉貧為



富；若富而驕奢的人，亦會傾家蕩產轉富爲貧，這是改造環境的現在因果。容或今生的行善或作惡而未得適當的報應，不愁會落空，只是機會未有及時，仍保留著報酬的可能性，應放眼望未來。因律可解答人生很多表面下看來很不公平的疑問，另一方面卻鼓勵人去創造自己的將來。

一切法唯心的道理，謂人對外界的感覺有適意不適意，所起之感受有苦與樂，內在的感情有愛與憎，都是自己心的作用，不是外在人與物所能左右。每當一個人的情緒好時，則一切境物皆適意，否則一切皆不適意。若心境恬靜時則一切逆境皆能順受，苦貪嗔充滿時則順境也覺難堪。又若慈心起時則人人皆可愛，若嗔心一動，則人人可憎。

心結要從心解，假如控制貪念，則常感富足，若無嗔念則常處



樂境，苦無痴念則無煩惱，若無傲念則常受尊重，若無疑念則易得良師，若無我見則多遇善友。自己的心可以任自己把握的，所以佛說修心可得常樂清靜。

因果律和唯心法不僅可以解個人的心中結。進一步，由於人是合群性的，一定要推己及人。訓練有令人得樂的慈心，有令人離苦的悲心，有與人同樂的喜心，有不計較付出的捨心。要面對社會人群，仍能自己開心也令人開心，才是澈底的開心。



第二講 怎樣引領我們的心

楊桂垣 簡錄

上次講佛能解開心中結，主要是從内心去下功夫。所以學佛的人首先要注視我們內心的動態，才能好好地加以引導，使我們的感覺、感受、感情、思維和意志都以佛的教法作為依歸。

(壹)、心的作用

若要好好的引領我們的心，先要明白心的作用對我們生活的影响。大致而言，心有下列數個作用：

(一) 集起作用：它是能保持和積集著久遠以來遺留下來的印象，隨時會發起反應。例如我們學習過的知識和經歷過的事物，或



對人的觀感，他日有緣相遇時，會受本來經已存在心中的印象所影響，好的壞的會即時顯現在你的心中，不過新的印象亦會令經已有印象加深，或改變。別人也會對你一言一動的印象，像錄影機一樣的攝錄下來，因此，内心收集的善善惡惡印象，是不可勝數的，強者會結集成一股力量，決定了人的輪迴去向。這種心的集起作用，念念相續似常而實非恆常，能引生各趣，唯識中稱之爲第八識。

(二) 思量作用：由於相續似常，可保持印象不失，又可記憶曾習各事，身體由少而壯，由壯而老的變，但生命仍日夜相續，思量「爲我」的錯誤見解相應生起，不解眾緣和合，暫住無常的道理，重我輕他，以我之損益，喜惡左右思想行爲，令到自私的心，牢牢不易動。這心的思量作用，唯識稱之爲第七識。



(三) 分別作用：有了身體和外界接觸，少不免有認識分別和思想活動，這些作用又分爲內在的和外向的：內在的例如思前想後、幻想、策劃事務進行、構思文章、解決疑難、思考原理、計劃事前事後的步驟和檢討等；內心的思想活動雖未付諸行動，但心中仍會留下印象，有引生未來作用的功能，有時在定中有境界，或在夢中有影像。外向的活動是幫助前五識的五官對五境，有緣合時即起眼耳鼻舌身五識，但五識只能有直覺作用，不能起進一步的分別，要勞意識協助才可以發生認識作用，這些內在的外向的分別作用統稱爲第六意識。

(四) 直覺作用：通過眼耳鼻舌身五根，接觸色聲香味觸五境，發生的直覺了別，稱爲前五識。



(貳)、學佛的基本守則

明白了心的種種作用之後，我們應該知道怎樣引領我們的心，許多人說不必信教，信自己的良心便可以。須知人的心是飄忽無定的，時善時惡，自以爲是，很容易縱容自己沉迷自己所喜愛的，而不能分辨善惡，所以一定要確定一個學而信的榜樣。當我們明白心的行徑之後，就要跟佛教學修心，學佛的基本守則一言以蔽之就是「修心」。下列便是我們學佛的基本守則。

(一) 要積集好的印象：首先而又最重要的是皈依佛，時時刻刻銘記著自己是學佛的，日常我們接觸許多景物和人物，應當從好的方面去接受，需知一切景物都是由心所現的，若有不滿意時，應當內在檢討自己是否心情不好，時常用因果道理，教訓内心。人是交互影響的，不可輕舉妄動，要原諒別人的過惡，或許是自己過去



種下的惡因，今日抵消了，再新結善緣，應知若種下不良的印象在別人心中，要經過許多好的印象才可以使人從惡印象中改觀，一經種下惡因，遲早總有惡報，所以有智慧的人很謹慎種因的。既然知道所有行為皆有印象落在自己和他人的心中，成為業力，因此我們便要積集好的印象，也給予別人好的印象。

(二) 多受善的熏陶：要皈依法，多聞善言和教誨，人的性格因印象複雜，善惡無定，染於蒼則蒼，染於黃則黃，以佛的教法為皈依，至少會明因果行善行。又要皈依僧，可以親近良師，時加指引，多到佛教場所，能接近良師益友，互相影響，互相勉勵，庶免習染不良習性，學佛的重要資糧，首先是修聞慧，新熏成善種來熏習本來經已有的善種，使第八識中充滿善根，現在發生現行或留待將來發生現行也是好的。法華經說：「一稱南無佛，皆共成佛道」



雖然成佛不是這樣兒戲，但相信「一歷耳根，永留佛種」這句話，不能爲近生起因，亦可爲遠引發因。

(三) 減少自私我見：若分「人」「我」則會自私，凡自私便會起偏愛，既有偏愛則有主觀我的見解，自以爲是，很難會客觀的接受別人的思想行爲，從而起「我慢」，不能謙虛，會爭等級，爭利益，於是不能互諒互讓，以至苦難綿綿，若知我見是心的一種誤解，錯見，能維持短期生命只是因緣的力量，相續無常，人生正如戲一場，一聲鑼鼓竭時，人人扮演的角色都回復無有了，何必苦己苦人。因爲知道第七識之誤解會影響第六意識的意向，一定要控制第七識來擴大心量，減少自私。

(四) 思想路向正確：思想是動身發語的總指揮，要想行爲好，言語好，先要引導思想正確，既皈依佛，皈依法，皈依僧，就



要以經的指示作爲南針，首先對人對物對事要有正確的了解，向善而行，意識心念都要檢點，身業方面不作殺盜邪淫，口業則無兩舌惡口妄言綺語，賴以維生的職業也不作奸犯科，常常精進，攝心不使散亂，念念不忘收攝貪嗔痴，自然會糾正偏差的思想。知道第六意識統領內在外向的活動，對意識的動向，便要特別關心。

(五) 謹慎言語行爲：五根的動力是五識，而五識是由意識所左右，雖然要約束意識，但亦須有規格來指導行爲，五戒就是最起碼的軌則，身不殺盜淫，語不妄語，更要常保持清醒，不飲過量之酒以免亂性，不要以爲不殺生，茹素，不偷盜，廉潔淡泊，無貪念，不邪淫，潔身自愛就不會作惡，若不修口業，說人長短，撥弄是非，矯枉曲直，毒口傷人，其害人程度甚於劍殺，可以破壞機構和諧，可以破壞家庭，可以擾亂社會秩序，可以引致戰爭流血，故



說一言可以興邦，一言可以喪邦，因此不只行為要守戒，口的戒更須嚴守，五識雖被動，身業和口業都要經過它，所以也須特別留意。能做到以上五個守則，已經可算是一位佛教徒了。

（三）、定立最高目標

佛教徒從初發心，乃至成佛，中間有四個站，第一站是人，第二站是天，第三站是阿羅漢，第四站是菩薩，如果想成佛，不要中途而廢，才可以抵達成佛的目的地。那是說達最高目標有四個條件。

（一）志願成佛：既然學佛，當然是想成佛了，不做只知享福無智慧不知修行的人，不生天上只享天福無機會聞佛法的天子天女，不作自求解脫不發大心的阿羅漢，來生也要來到人間，觀眾生



苦，做發菩提心的菩薩。

(二) 有菩薩心。有慈、悲、喜、捨的心

(1) 慈愛心：菩薩的慈愛與世人的慈愛是有分別的，世人的愛縱使怎樣偉大也有要求回報的，稍不如意便會反目成憎，是有缺點的，菩薩的慈是無要求的，直線的，只想付出，只希望能令他人利益安樂，令得意樂，無論遭遇怎樣為難也不退心。

(2) 悲憫心：即同情心，別人有苦則感同身受，多方設法教化令別人心中無苦，亦希望能以身代。有此心理，不肯無故加害有生命者。

(3) 隨喜心：不幸災禍，見別人行善則歡喜，不只自作，要教人作，甚至見人作而自己不能作時，亦起支持心，贊助心，



無嫉妒心，無怨害心。

(4) 行捨心：無論自作福德多少，不加計較，亦不與別人比較，認為應行已行則心願已足。此四種是具正信無疑，正見無痴，無貪嗔，無嫉妒，無驕慢的菩薩心。

(三) 修菩薩行

—— 在個人方面 ——

(1) 能將自己所有，施與別人所無，有財可財施，有知識可法施，有體力可作勞動施。

(2) 用個人修養及成就之學問，在言語上可用柔和之音，感化粗暴之人，用方便善巧之言，勸化無信心之苦惱者，用慈祥之音，安慰失望者，用辯才引導解答難題困擾者。



—— 在合群方面 ——

(1) 作利益大眾之事，不單爲自己設想，在在處處以大眾利益爲大前題，犧牲小我，成全大我，先天下之憂而憂，若能對公益之事有成，爲人唾罵在所不計，經得起風吹雨打，才可見志願堅強。願代眾生受無量苦，令諸眾生畢竟大樂。

(2) 參與大眾有利之事，合作若有失敗，不必責難別人，合作成功，亦不可居功，互助互勉，有福同享，有難同當，才可以作人模範，令人信服。

(四) 究竟証得

成佛先從做人起，要經得起苦難，可能需要多次受生人間，又要經得起考驗，可能退心又再發心，只要有毅力，鐵柱磨成針，當然不是一生一世的問題，今生無此大志，無此膽量，無此智慧，但



願一生一世地進步，世世得人身，遇善知識，
提心，直至成佛。
聽聞正法，發菩提心。

第三講 怎樣照顧我們的心

杜祐慈 郭志強 簡錄

金剛經中須菩提問佛：發阿耨多羅三藐三菩提心，云何應住？

云何降伏其心？意思是問發菩提心之後，應怎樣照顧我們的心，才可以不退心。發菩提心要修菩薩行，發心而不行是空言，行而不知目標是亂闖。修菩薩行即布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧。

在日常生活中常自檢討是否符合或具有這六種菩薩性格。

(一) 布施性格：

- (I) 見到別人有急需時，毫不猶豫盡自己所能去幫助。
- (II) 贈送物品給人時要有好的態度，覺得別人接受我的贈與是可喜的事，懷至誠心希望受者能開心受用。



(III) 不因施與而存驕傲，亦不在施與後有悔意。

(IV) 若有能教人的學識，不待對方懇請，樂意爲人解說。

(V) 若有病者或危難者需要援助，不待對方懇請，及時施以援手。

(VI) 若自己無力行施，可勸人行施，或見人行施，歡喜讚嘆。

(二) 持戒性格，戒有攝律儀戒，攝善法戒和饒益有情戒。菩薩持戒不只不作惡，應隨時把握機會去行善。主要是遵守律儀，待人接物要有好的表現：

(I) 常歡顏含笑，與人相處及談話時，常面帶笑容。

(II) 不輕易動怒，關注別人的感受。

(III) 小過必悔謝，知慚愧。

(IV) 對尊輩要恭敬，對晚輩不疾言厲色。



(V)

對富者不謗，對貧者不驕。

(VI)

接受恩惠，當思酬報。

(VII)

見別人苦即感同身受。能如是遵守律儀，自能從善如流及
饒益一切有情。

(三) 忍辱性格即有寬恕別人的量度，更有接受自己遭遇逆境
的勇氣：

(I) 耐怨害忍，忍受別人給予的難堪而無怨懟。

(II) 安受苦忍，能忍受自己生理上生老病死及精神上的困擾。

(III) 諦察法忍，能忍耐在學習及修行過程中所經歷的困難，堅
毅而不退心。

(四) 精進性格即積極勤勇修善：



(一)

不自卑，有自信心向先聖前賢看齊。

(二)

有勇氣承擔責任，只要是利益別人的事，盡力克服困難去

做好。

(五) 禪定性格：

(一)

喜愛幽閑寂靜，不喜煩囂。

(二)

靜坐時提起正念克服妄想。

(三)

不爲雜念所擾動，亦不惛沉耗廢時光。

(四)

靜坐常思曾研習法義。

(五)

受持正法，記憶不忘。

(六) 智慧性格，智慧是自己培養而不是他人賜予的：

(一)

明解佛法正義，有正知。

(二)

選擇正途能分辨邪正及取捨善惡。



性格是思想，言語及行為習慣而成的，只要能時常照顧我們的心，不流於邪惡，一定會養成菩薩的性格。

關於怎樣照顧我們的心，必須借助好的外緣來熏習善根，所以選擇良師益友極為重要。《大莊嚴論》有一首頌：「調、靜、除、德增；有勇，阿含富；覺真，善說法；悲深，離退減。」意思是說有人能具如下美德：持戒、修定、除惡習、以德莊嚴、勤勇修學、多習經、有正知、善說法，具悲心及不退墮。則堪稱為善知識。應常親近，接受訓誨。假如不慎結交損友，受到不正知見熏習，縱然有善根也會走入歧途，打了很多轉才會回頭。

怎樣才是真正的菩提心？現觀莊嚴論有廿二譬喻來形容菩提心的體、相、用：（一）如地，能長養一切善法種子。（二）如金，不輕易變。（三）如月，漸漸圓滿。（四）如火，燒煩惱蔓草。（五）如庫，



布施能滿眾生需求。（六）如礦源，持戒能爲道之源，功德之母。（七）如海，忍辱如海之大量能涵容。（八）如金剛，精進不移不屈。（九）如山，禪定則妄想不能動。（十）如藥，智慧能治療眾生心病。（十二）如友，行方便作眾生不請之友。（十二）如如意寶，發大願，解決眾生之困難。（十三）如日，威力普照，一切眾生皆受惠。（十四）如歌，善用慧解，使受化者如聽歌聲之美妙。（十五）如王，有慈悲喜捨心，如王者有無量力。（十六）如倉，積集福德智慧，如倉庫之充滿。（十七）如大路，此自利利他之途徑，爲一切諸佛所行之路。（十八）如車乘，修大悲與福德，二者如車之兩輪。（十九）如泉水，總持一切法義，如泉水之能持雨。（二十）如雅音，說法辯才無礙，令聽者欣然接受。（廿一）如河流，利益眾生用之無竭。（廿二）如雲，菩薩教化眾生，時隱時



現，如雲能令月之隱現。

可知發菩提心是多方面的。修菩薩行主要是在日常生活中表現。

栽培好的性格，親近良師，發菩提心，修菩薩行。這就是最妥善地照顧我們的心。



第四講 如何控制我們的心

黃萬儀 簡錄

「唯心佛學」目的在分析「一切法唯心」的道理，指出人心對境（外在世界）時的適意與否的感覺和苦樂感受，因而引起的感情。

思維的起伏變化以及對言行活動（造業）的影響。明白這種道理就應時刻留意自己的内心動態，以佛的教法引導自心摒惡向善，發菩提心，修菩薩行。

學佛的人，認定了目標：修行成佛，選定正確的修行途徑：六度四攝，生生世世堅持不懈，定能如願以償，解脫成佛。可是人在多世所歷久積集的習氣與及今生種種逆緣，都會成自己修行的障



礙。「如何控制我們的心」便是堅持善念，永不退縮的一個重要關鍵。

要控制我們的心，首先要清楚知道會障礙行六度四攝的各種心理現象：

障佈施的心態

- 1 · 不信佈施功德，或只爲求名求福而行佈施。
- 2 · 騎慢嫉妒故，不屑與別人結緣；他人求法，拒絕施教。
- 3 · 對過犯之人，心生嫌恨，捨棄不教。

障持戒之心態

- 1 · 不能善護饒益眾生，不明開、遮、持、犯之義。（障礙三聚淨戒之持行）。
- 2 · 行邪命法，詭詐求利。（未證謂證，替人求財求壽，藉此歛



財)。

3・舉止輕佻，威儀不整；隨波逐流，有違正見。

4・他人犯過，爲之護短，助長其惡，斷人慧命。

障忍辱之心態

1・有人犯我，以嗔報嗔，以罵還罵，懷忿不捨。

2・受人批評，不與其解釋誤會之處或多謝其所指出；反而報以犯他、損他、結怨不解。

3・他人無意中侵犯於我，來謝過時，不受不恕。

障精進之心態

1・於佛教法，不求深造精解；經論講座，懶於參聞。

2・貪著供養，耽於睡眠，散慢懈怠，虛度時光。



3 · 畫日忙於世俗事，不識爭取修行時。

障禪定之心態

- 1 · 不求師授，胡亂自習禪定。
- 2 · 對五蓋（貪、嗔、昏沉、掉舉、疑）不捨不遣。
- 3 · 未證誇證，誇張靜慮功德。

障智慧之心態

- 1 · 於佛敎理淺學未精而不分輕重地勤修外道之學，無從比較其優劣之處。
- 2 · 對菩薩藏之深義不生信解，甚或憎厭、譏謗。
- 3 · 對說法者所說，斷章取義，挑剔其非，自讚貶他。

障四攝之心態

- 1 · 啓嗇愛語，見人作不正行，不以愛語勸阻；他人心情悲苦，不



以善言慰問；人家有長進，又不鼓勵賀喜。

2・懷嫌恨心故，於有實德者不加稱讚，有遇失當訶責者視若無睹，不隨順別人行善之心意，不接引應引攝之人。
3・不助別人應作之善行，不隨順別人倡議之善舉；身邊之人誤入歧途而不加援手。

以上是障礙修菩薩行的心理病癥，須瞭解其如下之病源懲結所在，方能對症下藥。

- 1・嗔怒。嗔心會使人失卻理性，有謂嗔怒如野火，能燬功德林。
- 2・慳貪。吝嗇自己所有，不願作財施，法施和該獻出的力量去成就他人，饒益眾生。
- 3・嫉妒。畏人勝己，不能愛語、利行、同事反而破壞別人的好事。

4 · 謂訛。做事抱自私目的，討好對自己有利之人；無公正心，不能令人尊敬信服。

5 · 言妄。扭曲事實，顛倒是非，對公眾善業造謠搗亂，破壞大眾和諧。

6 · 無慚無愧。無羞恥心，做錯事無慚愧心，又不悔改。

如何控制乃至降伏我們的惡心的幾個不同層次的方法：

(一) 為來世福報而控制自己的惡心，思維此生無法久住，死無定期，死後怕墮入惡趣，便應趁有生之年修積福德，皈依三寶，行十善，望來生能生人天享福報。可對治貪嗔痴諸煩惱，而實行諸惡莫作，眾善奉行。

(二) 為求究竟解脫控制自己的惡心。思維雖生三善道，念人間有



八苦；天人享樂，惟當天福享盡仍墮三塗。故有出離心，希求
解脫，不入輪迴。應修五停心觀（不淨觀、慈悲觀、緣起觀、界
差別及數息觀），不再造生死因，對治無明，入不生不死涅槃。
(三) 為成不捨有情菩薩而控制自己的惡心。不求人天福報，
不作緣覺聲聞，不入涅槃，願為不捨有情之菩薩。便須以慈愛
心對治嗔心，生起悲憫心對治慳貪，有隨喜心對治嫉妒，捨而
無執對治諂諛心，以四無量心隨宜對治誑妄及無慚無愧，成就
慈悲為懷的菩薩。

信
解
行
証



第一講 信仰

錢志君 簡錄

信仰是對一個修養高潔、思考力強的人所說的話，起尊敬心和信服，決意依其教導行法實踐，邁向理想目標。所謂「高山仰止，景行行止。」

信佛的意義

(二) 景仰佛內心自在的圓滿德性

凡人皆熱衷於名利財位情欲的追求和執著，於成敗得失之間，引致不同的情感：喜怒哀懼愛惡欲（渴求）。七情之起伏纏綿，不絕如緒，稱為「情緒」。這些波動的心理狀態，心理學上名之「EMOTION」；能認知和控制情緒變化，其能力之高下程



度，名爲「情緒商數」，簡稱EQ。

世人不解「諸行無常」，由「無明」而生「愛取」，固執「我」及「我所」，於是貪嗔痴慢疑惡見等根本煩惱，成爲人生痛苦根源。

佛雖以凡夫之身出現於世，惟憑其夙世功德因緣，復經當世修行，竟能徹悟宇宙眞諦，洞悉世人煩惱癥結所在。教人以持戒斷「欲」，以禪定離「情」，復用情緒控制之法（EQ）；在八風（利衰苦樂毀譽稱譏）吹盪的煩惱海中拋下心錨，使本心湛然不動；對人無諍而柔和，自心寂靜而安詳，愛惡喜怒悉化作慈悲喜捨，則其本來清淨無染的本心，回復本有的圓滿德性，得自在，成爲自覺覺他的佛。

佛爲世人樹立凡夫成佛的楷模，故永受世人景仰。



(二) 信服佛的大能，引導善巧

世人受屢劫深淺不同的業力熏習，而有智、愚、頑劣之別。

佛在世間說法接引眾生時，要因應不同類別的人，對佛法所領受能力之差別，作不同層次的對機說法。佛說法四十五年期間，以其出身背景所受訓練的聰明才智（高智商，簡稱IQ）與及多年修行的親身體驗，覺悟到的道理和心得，用有創意和有建設性的方式、方法與及種種譬喻言詞，善巧方便攝化眾生。其令人信服的佛理，貫串在佛經中：

阿含經中說人天因果，引導眾生摒除貪嗔痴，修善止惡，解脫輪迴。

般若經中說因緣所生法，相假而體空。透指修行人應無所住而生其心，參悟空性。



解深密經中說一切心識內境，畢竟由心所現。導人把握自心情感去改變觀感，遠離情困。

法華經中道出佛出現於世之本懷，是令眾生開示，悟入佛之知見，三乘差別只是方便，唯有一乘（成佛）方是究竟。

華嚴經和寶積經中則說菩薩修行之次第，成佛之道應修六度四攝，培養克己利群之忘我精神，誓與眾生同登彼岸。

每部經都各自有其獨特新穎的體裁，精彩不同的取喻，務求令人容易理解及信服，彰顯出佛的大能。

（三）信賴佛的真實智慧

佛所說法，既說「業力不失」因果之「有」，又說「法空無我」之體；雖展現「色空不二」、「理事無礙」宇宙萬象之理，終又還原於「清淨涅槃」之究竟。這並非自相矛盾，自教相違，用意



是引導人從不同角度去瞭解宇宙之真實，是佛的智慧結晶。

眾生學佛的出發點不同，雖會有路途之難易，時間之久暫，惟若信賴佛的真實智慧，依教奉行，終能成佛。

故經有云：「正信是信佛之德，信佛之能，信佛之實。」

信佛應有之態度

信佛既是景仰佛的人格，便應以佛作模範，反省自己的煩惱根源；糾正自私的生活態度，舒解卑下情緒的困擾，逐步提升自己的人格，克己之心，盡己之責廣結善緣：在家結家緣，盡父子夫婦之道；在社會結眾人緣，完服務社會之責；治國者結眾生緣，維護和平並旁及有生命者之生存權益。佛教說「出世」，並非真的要求人離群獨居，祇是要求心理上超越世俗我見，無人我界限的障礙。



而自在開放。爲求鞏固自身的正確學佛態度，應時常反省，警惕自己的意念，言語和行爲。昔日曾子三省其身，信佛者應恆持「六念」：

(一) 念佛：常念佛號以緬懷佛的修道過程及其解脫自在的人格。策勵自己以成佛爲奮進目標，實行去惡行善積福，多解經義以修慧，莫使虛度時光或怠惰退心。

(二) 念法：常念佛的教誨(法)，使對日常行爲和社交活動的人際關係所引起的不良心理活動，和情緒反應，會馬上警醒，能及時制止損人利己的惡業行爲，進一步改變爲慈愛、同情、謙遜、參與等自利利他的善行。

(三) 念僧：是效法僧團之和諧人際生活。佛在世時，常隨眾有千二百餘人。眾皆和樂無諍，能在同一戒律和守則下共同生



活，求法修行。人生在世，無論生活或工作都離不開人際關係，正好藉「念僧」態度，鍛鍊自己「無人相，無我相」的襟懷，實踐慈悲寬恕和四攝的「共事」精神，體驗「喜無量心」的真正快樂。

(四) 念戒：常念戒去規範自己的不良習氣，免作惡業。更重要的是嚴格地守護自己的意念，抑制惡業於未作時，及時糾正不良情緒的反應，縱有犯錯傾向，能即時警覺及反省，懸崖勒馬，可望不會鑄成大錯。

(五) 念施：是盡己綿力，積極助人。對於有需要扶助渡困的人，對社會大眾有利的事業和宣揚正信的團體活動，要盡己之心，量力行財施、法施或作護法的義工服務。

弘一法師有偈聯，其上云「勢可爲惡而不爲即是善」是指「念戒」；其下云：「力可行善而不行即是惡」，乃言「念施」。



(六) 念天：邁向理想的終極關懷，與漫長而不可知的生死輪迴之苦相比較，短促的今期生命的苦樂，何足介懷。若想來生享受人天福報，便多行布施廣結善緣，行善修福。惟是人天福報，福盡還墮三塗。若要解脫生死輪迴，則立志修心斷欲，斷除一切煩惱障，超脫生死。或誠信念佛，求生西方淨土。若發願作菩薩成佛，則多修智慧，立願迴向功德，福慧雙修，經十地次第見性成佛，圓滿學佛的終極理想。

學佛無信不立

成佛是學佛的結果，學佛則以信仰爲起步，信仰的特徵和效果有十，稱「十信」：

(一) 信是誠意。信佛是以佛的意念，言語，行爲作榜樣而不是隨興作消閒或生活上的點綴。



(二) 信是決心。立志學佛，即終身不渝；信受奉行佛的教化，決不退心。

(三) 信是盼望。學佛應念茲在茲，時刻不忘；常在生活中改造自己心態，提升人格，及早實現理想。

(四) 信有穩定力。人有追求目的的信念，便會不畏任何挑戰；雖有困難阻撓，妄想引誘，自心穩重如磐石，不為所動。

(五) 信有推動力。信心能鼓舞人熱誠尋求真理，多聞經義精勤修習智慧，明辨是非正邪，踏上正途。

(六) 信能助參與。學佛修福要結善緣，自然與朝向同一目標，有共同信仰的人守望扶持，參與同事，互相增益。

(七) 信有責任感。學佛者一方面發展自己的潛能，充實自己，策勵自己日新又日新；另一方面要時刻在人際關係中，加強表



達對別人的關懷愛心，盡己之責，度己度人。

(八) 信能堪受挫折。學佛是一條漫長、迂迴曲折的路，有起有伏。信心能支持自己在困難中承受挫折，有毅力去克服困難，激勵自己走過崎嶇的險途，朝前邁進。

(九) 信有感應力。在人生迷途中，若能專注念佛的德能，在生死泥濘中即感到佛的化導；有佛感應，以手提攜出離，到安穩處。

(十) 信能作指針。無論作何種修持，用任何方便，祇憑正信則凡所思，所作，所言的一切作用，都迴合此成佛之廣大意向中，不會迷失方向，不會徒勞無功。

「信」是學佛之起步點，惟其影響之深遠，不可計量。故「六十華嚴」有四句偈，揭示信的重要：



「信爲道元功德母，
增長一切諸善法，
除滅一切諸疑惑，
示現開發無上道。」



第二講 「解」

黃萬儀 簡錄

當發心信佛之後，祇有學佛的目標，是未能實際得益的，信是望門而未進入，必須了解佛所說義。求解等如敲門，要有人引進。依教而行才可以登堂入室，得到受用。

茫茫佛法海中，如何求解？故作如下解釋

甲、求解的準則

(二) 多聞兼博覽

求解應有遵循的軌則，第一步要多聞。佛為多種人說法，由於對象的水準和智力不同，佛從很多方面的角度去演繹，故初學者



須多聞博覽，選擇適合自己的。多聞的好處很多：

- 1 多聞增知識，每人都有不同的研究主題，多聞可採集別人研究心得和不同註釋，減輕自己蒐集資料的時間和工夫。
- 2 多聞能熏習，同樣的經文，多聞一次即將印象加深，易於記憶和運用。
- 3 多聞令不惑，有些問題可以聽取多種解釋，加深了解，可以從中領略到不同角度所流露佛的智慧解除疑惑。
- 4 多聞減傲慢，各人都有不同長處，各有可取。多學多聞然後知自己之不足，藉此減除傲慢心。
- 5 多聞多選擇，多聽別人的講座，可以引進別人宣揚佛教的方法。更應廣泛閱讀經論、領悟其中深義，除佛經外，一切益智書籍都要獵涉，以了解近代人的道德水準和心態，始可配



合應時應機的說法，令人們得受用。

(二) 虛心無偏見

佛教在中國分有八宗，各以不同路向發揮佛所說法，其宗義及所依經論同是佛說，并無相違之處，初學者切忌以初入爲主有主觀偏見，自是非他。在隨喜法會時，要虛心聆聽，不可妄自尊大，自讚毀他。虛心無偏見，才能公正地吸納種種不同或濃或淡的佛法甘露。

(三) 依法不依人

這是涅槃經四不依之一，佛法是由人傳播的，學者學道求法，祇要是不離三法印的法，即爲可依修行之正法，不可因說法人之行德有短處而背棄其所說之正法。



乙、求解的步驟

(二) 明白人天因果

世間道

初學佛教，不要好高騖遠，先要了解世間因果，要明白人生祇是生命輪迴的一個站。今生的際遇順逆，恩怨情仇，感受到苦樂憂喜，都是自己在過去多生中種下多種因，多時累積，在今世遇緣引起的果。故人生有生老病死苦，愛別離苦，怨憎會苦，求不得苦，心內煩惱苦。惡業重的，苦中更苦。稍有善的，樂盡而苦。修持好的，仍有心情不安，散亂之苦。故佛勸修世間善，受三皈，持五戒，可免惡道之苦。在人天中漸次修行，亦可得解脫。

(二) 了解緣起無執 解脫道

明白世間因果，雖生人天，仍在生死輪迴之中，要免輪迴應

知緣起。



有生命者與生俱來就有迷惑和執著，不能分明看清事理，留下種種恩怨愛恨的行為遺痕。這些行為遺痕的動力，要作出報應，於是內心帶連這些負累去接受生命，隨著善惡的推動，有不同類型的身体，生命形成後，身體的器官接觸外界。起多種感受，對人對物起愛欲和憎惡之情，不表達的在心中牢記著。表達出來的，在別人的心中牢記著。這是行為的遺痕。一期生命完結後，這些在人我心中牢記的印象，渴求再生，渴求重續未了的恩怨情，於是引起未來的生死，輪迴不息。

佛教人要想結束這些連鎖的牽引，要修八正道控制心，要忘我，破除我的執著。不要有愛憎分別，不要記恨也不要貪欲求再生，直至無有迷惑和執著，可以解脫，得到寂靜。



(三) 領悟心能操縱

菩薩道

佛教不一定要人出生死，入涅槃，這些都是自修上的門徑。學佛不僅自求解脫，更要愍念眾生苦，發願度眾生，但眾生很多時會令人難堪，化導者會遭遇困難。所以行菩薩道要明白唯心的道理，一切感受皆由心起，若善為處理，則一切難堪會變為愉快，別人的冒犯不獨不以為忤，反認為是一種警覺信號，使加強積極，更有熱忱，若能領悟心能操縱情緒，即可保護自己的意願，達至成功的目的。

(四) 依了義不依不了義

這是涅槃經四不依之一，佛有時說人天因果，有時說出世修道，有時說一切唯心。求解者一定要了解佛說法的層次和動機，何者是方便，是未了義的，何者是究竟目的，是了義的。應依了義的



菩薩道作爲終站。不要依不了義的，在中途以爲達到目的地。

丙、求解的跨越

(二) 從聞而思修

求解須要多聞，但一定要思維要領會，要變通，要實行，不要呆滯於言詞句語之間，縱使能背誦亦無濟於事，一定進一步依理實行。

(二) 依義不依文

是涅槃經四不依之一，文字祇是表詮意義，時代不同，用的語文亦有不同，不能斷章取義，也不能祇作說文解字的功夫，應探求所含義而不拘泥於文。



(三) 依智不依識

是涅槃經四不依之一。佛性即心，此心在聖不增，在凡不滅。此心起染用，作種種分別時稱爲識。起淨用，離種種分別時稱爲智。

佛分析世間一切生命皆因心之起惑，作種種業而有受報差別，故說一切唯識。明白一切事相之唯識，進而領悟理性之本來無變無動，即得証唯識性之無分別智。修心不應但明事相，應依智而入唯識性。

若學佛者進入求解之階段，能循求解之準則去探討，依求解之步驟去深入，知求解之跨越而不呆執，庶可以依此修行。



第三講 「行持」

何文炳 筆錄

學佛者在明理之後，一定要從解起行，實踐才是有用。「行」分爲「行持」與「行化」。行持是自己個人的修養，行化是教化別人的本領。個人修養方面最要注意的是情緒的認識與處理。

生活中的情緒

情緒是内心感覺的反應。我們的情緒很多樣化，在佛教唯識學的分析則有五十一心所。來去無定，變幻無常，短暫而難於預測。情緒可分爲兩類：

(一) 樂於體驗的：例如歡喜、感激、著迷、樂意、興奮。

(二) 希望遠離的：例如失望、敵意、妒忌、壓迫，悲傷。



情緒的反應

情緒的反應可分「表達」及「克制」兩類：

(一) 我們的情緒由語言（包括身體語言和文字語言）所表達出來的。不但影響自己，也會影響他人。情緒的表達是否適當，要視乎以下的條件：

(1) 情緒的表達程度要適當：無論是希求體驗的或是欲想遠離的情緒，若表達程度過於強烈，就會衝動、狂亂、失去理性。

(2) 表達情緒的時間要適當：不合時的情緒表達會產生負面的效果。當對方正要婉拒請求時，你卻大聲多謝對方的幫忙和表達感激，會令對方爲難。

(3) 表達情緒的處所要適當：在公眾場合，或莊嚴集會上，雖然有些消息令你興奮，也不要表現得太激動失儀，免破壞氣



氣。

(4) 輩份的處理要適當：輩份有尊卑長幼之別，當尊長提出我們時，我們應該冷靜處事，不要頂撞或一意孤行。即使懷疑長輩所言是否合理，也不要作正面反抗。

(二) 能將情緒在程度、時間、地點、輩分上表達得適當而不過分，就已經是有相當好的克制。

但只知控制情緒而長期抑鬱，不曉得化解，則會使生活充滿苦悶，這樣的人生便不是享受而是忍受，內心固然難過，身體亦會發生心臟病、高血壓、胃潰瘍等疾病。佛法教人如何解除生活中情緒包袱，把握情緒的自主權，引導情緒去化解煩惱，增益個人修養，再推廣至幫助人處理情緒。



情緒的評估

我們可以從情緒可能引起的善性或惡性傾向來衡量情緒的價值。

(一) 善性的情緒在未表達前便意圖會引起有建設性，有責任感和有貢獻的傾向。在表達於語言和行為之後，能令自己安心，不淪於罪過，亦可導致他人滿意、感激、敬愛的效果。在人際關係中建立「愛」與「被愛」的良好關係。

(二) 惡性的情緒在未表達之前，已經使自己陷入不愉快、不安寧、躊躇的範疇中。一旦表達於言語行為後，自己立即捲入焦慮、生氣、鬥爭、內疚等漩渦中。同時也導致他人產生害怕、難堪、仇視、結怨等情緒。如持續下去，可令人際關係失敗和惡劣。



情緒的取代（戒）

當我們評估了情緒的價值與後遺症之後，應知有所取捨。這時要用「行善去惡」和「以靜制動」兩個步驟去處理情緒之發展：

(一) 行善去惡：用善性的表達方式取代不良情緒的發展。

當情緒初開始時，經過評估便分別出情緒的屬類。善性的情緒要加以鼓勵並付諸行動，惡性的情緒就要設法控制並以善性情緒取代之。例如貪欲起時，知道無厭多求或不勞而獲的連鎖反應會是失望和沮喪，應選擇以勤勞來求取應得的，以知足來取代貪欲。嗔怒的連鎖反應是生氣、鬥爭、傷感情；應選擇冷靜、諒解和對話以取代之。懶散、自覺無能、缺乏主動力的連鎖反應是失敗、無助、自卑；應以嘗試、挑戰和耐心以取代之。嫉妒的連鎖反應是衝動、狂怒、悲傷、破壞感情；應以自信、努力，將不愉快的訊號變為比賽



的動力。傲慢的連鎖反應是令人厭惡、孤立、寂寞；應以樂意參與，合作的行為取代之。

佛教的義理能幫助我們認識那些是可以做，那些是不可以做。故應該做的就須要認真地去辦，積極地嘗試以求達到理想的人生目標，這對自己和別人都有利益。

(二) 以靜制動：人的情緒變化萬千，心的活動窮遍縱橫，想過去，想現在，想未來，想近也想遠，漫無目的不停地運作。要控制心念，應如行船停泊時一定要拋錨，否則便會飄浮不定。修心亦如是。修行第一件事，要先知道「應云何住」然後才「降伏其心」。故學佛者應先持戒，進一步再修定，拋下心錨，以靜制動來改造情緒。行善除惡，靜坐制心，這就是戒學的心髓。



澈底調練心行（定）

澈底調練心行是情緒取代的進一層次，以靜制動，不是全無心念，只是設法保持正念，警覺得明明了了。雖然有浮動妄想，不去招惹它，沒有被它所迷，它自然會悄悄地消滅。

(一) 常觀身不淨：身的外貌怎樣的可愛動人也只是包裝得好，實際由體內所排出物都臭穢不淨，有何足戀？不值爲此身而貪，也不必貪愛別人之身體。如此可令貪不起。

(二) 常觀慈悲：應修愛心及同情心。有此二種心則無害人及怪責他人之嗔念。如此可令嗔不起。

(三) 常觀緣起：人之生命及一切事物，皆由因緣配合而有，原是無常與不實；故不要痴迷求其常住不變。如此可令痴不起。



(四) 常觀無我：眾生的一期生命，暫有還無，死後投入輪迴，不住流轉，無有主宰之我，亦無有可驕可恃者。如此可令傲慢不起。

(五) 靜坐時專注一境，繫心念於所觀境中，自然靜而能慮。但心習慣煩亂，故借助數呼吸以維持心念集中。

這五種是修心持心的方法，一般稱爲定。

斷盡輪迴資源（慧）

修持之目的是現在心安，未來脫苦。人若能把握情緒選擇情緒，即可以應付及坦然接受逆境。爲令將來免生死輪迴之苦，就要截斷輪迴的資源。截斷輪迴資源的方法有二：

(一) 離世間欲：若不明一切法皆是因緣假合，無有實體，



對世間之人與物起貪愛心、貪色、貪財、貪名、貪食、貪逸樂，因而痴迷不捨，作種種過患之業行；以此爲因，招引未來苦果。故若不想輪迴，首先要離世間欲。

(二) 心無愛取：有欲即有愛戀；有愛戀即有愛憎分別；有愛憎即有恩怨；有恩怨即有記執和等待，有等待即引致來世生死。若想解脫輪迴，主要是心無愛取。

解脫自在安樂

無業感生死稱爲解脫。無煩惱鬥爭稱爲自在。無苦惱逼迫稱爲安樂，這是自修行持的圓滿境界。



第四講 「行化」

何文炳 簡錄

行持與行化的分別

(一) 行持(自修)：是自己的個人修養，在空閒處，把心專注在一境，令妄念不起作用，斷盡貪嗔痴種種煩惱，心無罣礙而得解脫。單獨修持可減低受別人之影響。斷除自私我見，解除恩怨繫縛，不引致將來酬恩報怨的果報，免卻生死輪迴。可以成阿羅漢或辟支佛果。

(二) 行化(化他)：是利益他人的化導行為，除自修外更能將解脫之心得教化別人。行化須要有化導的對象，故要入世與人接觸，有影響別人及受別人影響的機會。從生活實踐中表現崇高的理



想及堅固的信念。最終的目標是成佛，行化的人是行菩薩道，面對複雜的人群，工作實在是辛苦而富有挑戰性。

行化是心理教育者

菩薩行教化並不是給予別人福慧，而是啓發別人的潛能，使人認知自我的價值。

所有人都有潛在的善良品質，在佛教稱為善根或善種。但是惡性的習氣往往比善的強，稍有機會就很快而又很衝動地作出惡性的反應。雖然如此，惡人有時都會作慚愧，內疚，懺悔的反省，這就是善良潛能的湧現。這些潛能有待啓發和提升。

每人都有智慧的本能，連白痴的人也會保護自己。愚迷的人只是錯用了智慧，低眨了自己的價值。假如接受了提點，認知自我原有的價值，憑智慧的推動，將善良的心提升了，人際關係上將有



良好的表現，無形中培植了福德。智慧受到不斷的啓發，引導着適當的意志、言語、行為，就會成賢成聖。

菩薩行化是實際生活的輔導者，特別注重精神上的輔導。補充物質及普通知識不能解脫的情緒問題，令我們生活得更開心和更有意義。

由於輔導的對象在性別、性向、智商等參差不齊，及不同的環境和遭遇，行者要令對方有自信心，知到問題之所在而增強解決的能力，使他的潛能得到充分的正面發展，達到理想的要求——活得更安樂。

為了應付不同類型的對象，行化者要不斷充實知識，和豐富的應對經驗。無論在思想、態度、言說都足以令對方認同和模倣。內在思想只有在態度和言說中表現，故身教和口教都同樣重要。



(二) 身教是外表的威儀與態度，有諸內則形於外，性格有修養或輕浮，好動或沉靜，勤儉或貪懶，良善或刻薄，都會在舉動和表情中表露無遺，故行化者應以身作則，名爲身教。

(三) 口教是經由語言表達的教化，首先要評估對方的接受能力，將自己所學所長，經過綜合和分析，應簡則簡，應繁則繁，務令對方清楚了解，若對方不明則不能達到授受的目的，用語言令對方領悟，名爲口教。

行化應具備之條件

經中說行菩薩道要修十波羅密，亦即十條件：

(一) 目標理想：(願) 學佛修行的目標是成佛，而不是自我解脫的阿羅漢。自修是培養內在的智能，作為個人行為的守則，更要發大願利益他人，有持久性的自信心，自然會引領到理想的目



標——成佛。

(二) 自我制約：(戒) 要自我監察依循行化者的守則，妥善處理内心情緒，提防負面情緒的慣性竄起。情緒若失控制，不獨削弱辦事能力，更影響清明的思考力。行化者以利益大眾為己任，只要對大眾有利，無論行為之形式如何，都不會違犯行化者做菩薩的守則。

(三) 愛心同情：(施) 利他是以同情心為基礎。如果不能感受別人的痛苦和需要，就談不上關心別人，沒有關懷，便提不起助人的熱忱，有了同情就顯示到愛心，本著愛心，才可以將自己所有的來補助別人之所缺乏，例如金錢、知識、勞力，都可以施贈別人。口語的教授，身體語言的感化，同樣可以令別人得益。

(四) 忍耐鼓勵：(忍)，即毅力。愛心一經引發，可能發揮



很大的威力，可惜難於持久，尤其是面對眾多不同性格的人。若遇到不如意的挫折，就很難保持初時之熱忱。故必須經常鼓勵自己，要愈挫愈勇。必要時也要激勵受化者不要輕易沮喪。

(五) 自強不息：(精進) 學問不斷新進，對各種資料，知識和技術，要經常學習認知和應用，充實自己適應環境的能力，務令博學而深入。也幫助發揮與生俱來的潛能。

(六) 不畏艱難：(力) 人性是脆弱的，容易經不起挫折，要時常提醒自己的崇高理想目標，發揮自信力，避免退縮。行遠不自邇，登高不自卑，延遲滿足的念頭，培養大雄力去接受挑戰。

(七) 冷靜修養：(定) 從久遠以來累積的負面情緒習慣，遇着適當的環境會生起反應，若控制能力不及，便會衝動，衝動是情緒激動到不得不發洩的行為。這種來不及深思熟慮的急劇行為，



常令人率性妄爲，鑄成大錯，故須訓練如何去緩衝情緒。靜定修心。定能令心提高警覺，克制衝動。情緒若與智慧結合，美德會戰勝貪與嗔。

(八) 智力培養：(智) 行化者要增進人際關係之智能，須具備四項能力。

(1) 充實認知，又名法無礙解：言語和文字上的教法要研討，經律論的知識要通達。隨時隨地都可以爲人解說。

(2) 思考敏銳：多讀多聞，思考其中含義，要融匯貫通，不能表裡相違。又名義無礙解。

(3) 措詞適當：爲他人解說時，切勿詞不達意，或長篇大論令聽者捉不到中心思想。故修辭至爲重要，又名詞



無礙解。

(4) 善巧解疑：初學者每多疑問，故答問時，要知問者之疑點所在，詳為分析，引喻解釋，始能令人信服。又名辯才無礙解。

(九) 覺察對象：(慧) 小心鑑別所化對象，因材施教：

(1) 學習能力的鑑別，為智商高者說深義，智商較低的則說淺易法，令由淺入深。

(2) 態度表現的推知，若不知對方之學歷，則試以所用教材，看其反應，若聽者留意傾聽，全神投入，則表示有興趣，堪接受。否則如坐針氈，或顧盼左右全不留神，格格不相入，應試別法。

(十) 評鑑應用：(方便) 說教者雖滿腹經論，施教時仍須



有善巧方便，才可以收成效。能夠在適當的時候，適當的處所，以適當的方式，對適當的聽眾，說適當的話。評估收效如何，若不符理想，應作檢討。

(1) 減低興趣的原因有三

- a. 過分難明
- b. 重複太多
- c. 過分淺易

(2) 對現實生活的關係，若對現實生活有利害的影響，則容易引起興趣。若認為不切實際的，則被認為對人生毫無重要性，事不關己不必勞心。

以上十條件中，前七條則身教與口教並重，後三條多注重口教。



總而言之，學佛一定要行持與行化相輔相成。

有行持無行化，自利不利他，
有行化無行持，則無能利他，
無行持無行化，則不名學佛，
有行持有行化，則成佛可期。



第五講 「證效」

王卓芳 簡錄

經過信仰、解義、行持、行化之後，所得效應，就視乎每一個人的努力，假如信誠、解正，行如法行，一定有如下的轉變：

1、轉變

(二) 由損害變爲饒益。人每每在不知不覺間會做許多對自己無益，或對人有損的事。不曉得愛惜時光，將寶貴生命浪費在吃喝玩樂上。又爲求滿足自己的需要，不惜做出殺盜婬等行爲。若信佛明理，知因果，受持戒律的制約，多服務，有責任感，多結善緣。不敢作損害他人生命，財產及違反人格之事，這是從損害變爲



饒益。

(二) 由迷惑變爲通達。人一向自私爲己，不知人命無常，一切事物變化不定。執迷不悟，追尋順我意者，並求其永恆。凡違逆我意者則希望盡快消失。世事那得盡如人意，因而引致頹喪、失望。信解佛法之後，明白因緣所生法不由個人主宰。外在之得失成敗不作過分強求。若想順我意者現前，只有好好創造自己的心像。心平氣和，待人寬厚，則無有逆我意者。對人對環境不加強求，通達人情物理，即由迷轉悟。

(三) 由作惡變爲修善。平常因貪嗔痴作祟，容易作惡犯過。信佛明理，學習慈悲，有愛心則喜見別人得樂，不生嫉妒心，亦無侵奪意，於是人與人之間可以和諧無爭。有同情心則不願見人受苦，有原諒心則體諒別人的過失。令人得樂是修善，令人離苦是



止惡。受佛教熏陶者能改作惡業轉爲修善行。

(四) 由苦惱變爲出世。煩惱由心生。爲自己想得愈多，對別人就難忍耐。與人相處，有時因比較、期望、權利與義務各方面都容易發生抵觸與磨擦，引起困擾。信佛明理之後，知同生在五濁惡世中，同業所感，應互相照顧，同求出離。破除自私，共策共勉。身在世間而心已解脫繫縛，是由苦惱變爲出世。

(五) 由小乘轉爲大乘。初修行者，但求出離三界火宅。多聞領悟之後，心量轉大。既無永恆之我，應利用一期生命，已樂樂人。雖謂眾生難教難化，若以凡夫充滿貪嗔痴之心，與人相交，自然煩惱多多。但菩薩修得無礙自在，雖歷種種難堪境界，亦不以爲忤。故多不滯留在阿羅漢領域，而以度生爲己任，此是由智顯悲，從小乘轉爲大乘之菩薩行。



(六) 由用功轉爲證得，凡有所作必得效果。初行菩薩道時，必須加意警惕才不會退心。更要作意用功始能精進。經加倍用功後，變爲任運自然，無須刻意亦能作種種佛功德事，既可得由動轉靜之涅槃，亦能得由靜而動之菩提，這是由用功轉爲證得。

1、證得

三十唯識頌之末後二頌、含有證得之十種境界：頌云

無得不思議 是出世間智

捨二粗重故 便證得轉依

此即無漏界 不思識善常

安樂解脫身 大牟尼名法

(一) 無有可得。佛的智慧與普通人求得的知識不同，不可用視覺、聽覺、感覺去見聞觸知，全是内心證悟。超過尋思所行境



界，故說無有可得。佛的智慧不從外得，不從他人處得，有執著則悟不得，有覺悟執不得，金剛經云：佛於燃燈佛所，無有法得阿耨多羅三藐三菩提。例如別人用指引領望月，不能送月，要想見月則循指的方向自己舉頭，一切皆由自動自覺。

(二) 不可思議。理是由智慧去體會的。內證真理不能用普通意念去形容描繪，也不能用一般言說去解釋議論。一般意念和言說只憑自己的心像說出有形的相，有對待的事。至於絕對的理，可以意會不可以言宣。並非有任何玄虛秘密，凡由分別心所起之心像皆如幻如夢不切實際。金剛經云：凡所有相，皆是虛妄。

(三) 出世間智。世間智教人在世間適應環境以生存。數理、物理、生理、心理、倫理，都是根據事物而觀察，或從人的情緒，感覺來解釋行為的動機，不能作深入觀察那些因緣，因果及如

何解脫之理。若能觀我觀法而了達其假，離實有之執，令心超物外，可帶領超凡入聖，解脫執著，是出世間智。

(四) 捨除障礙。人之內心存有久遠以來積集的壞習氣，遇緣則隨時有壞的反應，障礙修道。行者雖發心行善除惡，未到不退轉位，仍有貪慾之火、遇緣即起，足以焚身。嗔心若起，功德之林，易被無明火吞噬。若能無間斷地守護內心，如曠金煉成純金之後，即不怕洪爐之火，斷煩惱障。若能知法知義，可以辯才無礙，遊化四方，斷所知障，轉業報生死爲隨願化身。

(五) 不留惡種。自心方面，修至不起惡念不作惡行，故不留惡種。待人方面，內心充滿慈悲喜捨，遇順逆境不起貪嗔之念。不同凡俗人、境物外在，自起愛憎，將貪嗔種子留在心內，不斷積集，引起苦果。佛積集者多爲無垢染，無缺憾，不引生死果之



種子。

(六) 唯興善念。佛眼看眾生不自覺知自我價值，受外人及事物影響，終日愁苦，自我磨折，於是發大慈心，哀憐教化，令反省警覺，降伏愚痴之念。佛雖無實質之物賜予眾生，但能令眾生發掘內心之妙用，尤勝尋得寶藏受用無窮。

(七) 圓滿無盡。佛所覺悟之理，本來如是，並非新創意，故留之萬世而皆適合，流佈十方亦能應用。佛已斷煩惱，無分段生死。但能以願力隨緣示現千百億化身，成辦所應作事。盡未來際，無有窮盡。

(八) 安樂無惱。佛有妙觀察智，洞察真理。無與生俱來及因分別而起之煩惱。不爲過去而懊惱，不爲現在而煩擾，亦不爲未來而擔憂，故能安然享受法樂。



(九) 解脫離縛。有自他分別則起計較，佛觀一切眾生皆平等，無我相、人相、眾生相及壽者相。度眾生而不執我爲能度而眾生爲所度。又於一切事不起法執，心無束縛掛礙，自心得自在，亦令他人受用法樂。

(十) 無上寂靜。佛心明淨如大圓鏡，一切事物遇緣而現時，如鏡中像，過後不留絲毫痕跡。故證知一切相如幻、如泡、如影。遠離顛倒夢想。心雖爲一切功德之所依，寂靜不動，如大圓鏡，寂而能照。積極度生，不執有度生功德，是照而常寂，故稱無上寂靜。學佛能有如上轉變，如上證得，是真正修行之效證。

修
習
靜
定



學佛是依佛的教法來管束心的動向，引導心從正軌中發揮作用；清除心內的壞習氣，不令有機會作壞事。試想，要對付散亂已久不羈的心，和清除積集難返的壞習，只靠聽聞了解或讀誦解說是無濟於事的，一定要切實從修心方面，不斷地下功夫，方可得到佛教的真正受用。

佛經中無論是小乘經典抑或大乘經典，成阿羅漢入涅槃之道，或菩薩求成佛之道，都必須要修習禪定，做一番訓練內心的工夫。所以八正道和六度都離不了正定和禪定，可知修定在學佛過程中的重要性。

此文是依據《解深密經分別瑜伽品》，無著菩薩所著《六門教授習定論》及參考宗喀巴大師之《菩提道次第略論》而解說修習靜定的。



分十二節講述：

壹、 習定意願

貳、 習定準備

叁、 定之坐姿

肆、 定之觀境

伍、 定之障礙

陸、 排除定障

柒、 心住歷程

捌、 警覺任務

玖、 定之助護

壹拾、 定之進步

拾壹、 定之運作

拾貳、 定之效益



壹、習定意願

一般人習定，希望健體強身，延年益壽，或期求特異功能，但這些都是世間定的效益。

學佛習定的目的有二：（一）解除煩惱纏縛。（二）糾正錯誤觀念。

人們從過去久遠以來，許多貪慾、嗔恚等煩惱習氣，積存在阿賴耶識中，與生俱來就有貪嗔等思想，發動現在的貪嗔行為，而行為過後又再留下印象成為恩怨種子，時時內心充滿愛的慾望和憎的恨怨，有機會就引起反應。今生未有機會報應的，延續至來生，於是生死相續。

修習靜定，收攝散亂心，不令游於愛憎雜念之間，前念後念相續，令觀察理性之境，例如五停心，四念住，或四諦十六行相



(下文講述)，務令消除貪嗔的迷惑、克服惡的習氣，現生安樂無煩惱。由於認識世間人生的無常，不作惡因，未來亦可解脫輪迴，依此達成第一目的，解除煩惱纏縛（粗重縛），即佛經所說除煩惱障。

進一步要明白感官的認識作用，相續觀察，從見聞覺知所接受到的認識，皆是第六意識所起的影像。心歡樂時則所見聞覺知的境界都是愜意的。心不歡樂時則所見聞覺知的境界都是不愜意的。

同一外境，由人之智力不同，情緒不同，性格不同，愛惡不同，各起不同之影像及不同之認識。

修習靜定，觀一切唯心所現，不向外境追尋，事事反求諸己，智者悟理，愚者執事。心淨則處極樂世界，心染則處五濁惡世。心淨則所有人皆善師益友，心染則許多冤家敵人。若能明白唯



識道理，即能達成第二目的。糾正錯誤觀念（相縛），即佛經所說除所知障。

貳、習定準備

習定雖然是修心之道，但須多聞善思以爲前導，方可不入歧途。習定包括修止與修觀。能令心念相續無間，只能得「止」；要從何種「觀」來啓發智慧，仍賴多聞薰習才有所選擇。故修道前之聞與思，非常重要。多聞集思要注意三點：

1、親近良師，一個人縱使怎樣聰明，都要倚賴有經驗的人指導，方能享受前人之成果。社會文化進步，全靠人與人之間彼此相傳，才可以將現成的加以發揮推進。佛教徒所歸依者爲佛，佛滅度後則依止一代的先聖前賢，他



們以所學所證隨著時代的衍變，作應時應機的化導，令人易於接受而繼續弘揚。雖然讀閱著作也可獲益，但親近良師可以隨時解答疑難。選擇良師必須審慎，否則誤己誤時，故應選具五條件者；

(一) 學識廣博，

(二) 通明事理，

(三) 善於解說，

(四) 誨人不倦，

(五) 有正威儀。

2、信解受持，若已求得良師，應對師長所說不存疑惑，信受奉行。所聽所聞，深入研討，不輕易受外界邪說所誘惑，有尋求正法之信念，自能於靜定中有所開悟。



3、善護作意，從師受法，內心常起師與法之影像，記憶不忘。對師之威儀舉止，模倣投入，修行不只學法，更要學德；法以莊嚴心，德以莊嚴身，此所謂教養。有教無養不名爲修，學而不改惡習不名爲行。故須時時提起警覺，上契佛理，亦契師心。警覺（作意）是訓練監管内心意念。

具足以上三項準備，即已配備習定資糧，可開始如法修習禪定。

三、定之坐姿

習定爲令心安住於一境，故初習定者，必須選擇寂靜空閑處，避免煩囂，使易於維繫心念不使外騖，靜坐時要具八威儀：



(一) 足——跏趺坐或安坐，不一定全跏趺坐或半跏趺坐，亦不一定盤膝，可坐在椅上，若坐椅而垂足時，椅之高度應與膝齊，不可吊足或膝高於股。

(二) 眼——半開，垂視鼻端，不致漆黑一片及不易惛沉。全閉目亦可。

(三) 身——端正挺直，勿倚，勿屈，使脊骨不歪。

(四) 肩——兩肩齊平。

(五) 頭——勿俯，勿仰，如頂戴物。

(六) 唇齒——自然，不勉強開合。牙齒上下輕輕叩觸。

(七) 舌——輕抵上齶。

(八) 息——細(鼻中之出入息無聲)

慢(出入息柔和不浮不喘)



長（綿綿若游絲，無障無礙）

（註）跏趺坐有全跏趺及半跏趺。全跏趺分降魔坐及吉祥坐；

降魔坐：先以右腳置左股上，牽近身旁，再將左腳壓在右股上，亦牽近身旁。左手掌置右手掌上。

吉祥坐：先以左腳置右股上，牽近身旁，再將右腳壓在左股上，亦牽近身旁。右手掌置左手掌上。

肆、定之觀境

定包括止與觀。止為制心於一處令不放逸，即觀一所緣境以維繫心念。「解深密經」謂以佛所說之十二分教為所緣境，「心經」謂行深般若波羅密多時照見五蘊皆空，總概言之，從習修定乃至有所成就，不出三種所緣：



(一) 外所緣，初修行之人、貪、嗔、痴、慢、散亂、不能休止，應自我檢討，何種煩惱最重，即選擇一種所緣境以爲對治。如「五停心」修法，若貪慾多則修不淨觀；嗔恨多則修慈悲觀；痴迷多則修緣起觀；我慢多則修界差別觀；散亂多則修數息觀，這些都是對治煩惱的初步方便。

(二) 上所緣，若心能稍安住，如野馬之就範，則選擇由世間法引至出世間法，觀四聖諦之十六行相。初觀苦諦之「無常」、「苦」、「空」、「無我」。次觀集諦之「因」、「集」、「生」、「緣」。再觀滅諦之「滅」、「靜」、「妙」、「離」。然後觀道諦之「道」、「如」、「行」、「出」。目的是脫離世間因果，得到出世間之涅槃。

(三) 內所緣，是觀一切法不離心。煩惱由心生，從心去解除。



生死是心中業力所引，要消除作惡業慾念，始可解脫輪迴。

進一步觀察環境也是心的影像。各人所見境物，只是各人自己意識上的分別影像。雖然眾人同見一物，好像相同便以為是寔有的外在境，其實不是相同而是相似，眾人同類之業，引同類之生命，大家的意識都借同一外境而起相似之影像。由於各人的性格及愛好不同，心內所起影像及其認識是有多少分別的。佛經教人不要被自己意識所起之影像所迷惑，以致在思想上有貪嗔痴，在語言行為上作業因果。

若明白一切唯心的道理，知到苦樂的感受也是心的幻覺，則雖遇困難環境，皆無恐怖、無掛礙，身在世間而心超世外，故菩薩度眾生比入涅槃寂靜更為優勝，處五濁惡世而無五濁之煩擾。



修習靜定者先選定所觀境，如箭師瞄準鵠的，方可發矢。

伍、定之障礙

習定之障礙，最重要的是惛沉、掉舉、失念、不正知、散亂。

「惛沉」(Torpid-mindedness)，因睡眠不適量，於所觀境不能把持，散漫而不警覺，甚至懵然沉沒於昏暗中，如人入暗室不能明見。或情緒低落，提不起勁，茫然虛渡時光而不自覺。又或觀可厭境生厭倦時，無修定之意樂。故惛沉能障正觀。

「掉舉」(Agitation)，心向外流散，不集中注意所觀境，情緒浮動不能凝定。或觀色聲可愛事，心情興奮；或回味追憶過往事，於親者愛者貪戀不捨，或起我愛我貪有順逆苦樂感覺，此屬心掉



舉、若身煩躁、不安於坐、屬身掉舉，無論是心掉舉或身掉舉，皆不能如法靜觀所應觀境能障礙正止。

「失念」(Forgetfulness)，不能明了記憶初習定時選觀之境，以致前念後念不能無間相續，引致思潮紊亂，能障礙正念。

「不正知」(Non-discernment)，當心惛沉或將惛沉時，心掉舉或將掉舉時，不能及時提起警覺。不能引導心令無間斷明記不忘，或於定境起可厭可喜念頭時不能調伏，或修道時，不能將正的功德加以鼓勵，不正的過患加以制止，障礙正知。

「散亂」(Distraction)，由掉舉、失念、不正知所引，於所觀境不斷轉換，能障正定。

掉舉與散亂有何分別，掉舉是能觀心不安定。散亂是所觀境常轉移。



陸、對治定障

有定之障礙則不能繼續進修，要知道分別對治之法。

(一) 對治惛沉，當惛沉或提不起精神時，應念修定之功德，提起意樂，或念佛、念法、念僧、念戒而策勵精進，或觀佛頂之毫光、日輪、月輪等光明之相令心明了，或觀察思維所聞經義，深入探討，以集中精神。

暫不應觀令心厭倦之境，如不淨觀等，若惛沉太甚，可暫停止，試用冷水洗面後，再繼續。

(二) 對治掉舉，若心流散，不能安住所緣，初時應勉強留住能觀心於一境，加倍作意，堅固防止外馳。若不斷追憶過往可愛事，如尋樂玩耍之事，應觀無常流轉。若遇可喜事而過度興奮時，應觀得失之如幻。若眷戀親朋不斷浮起影像



時，應觀因緣聚散。若起我愛生順逆苦樂感受時，應觀根境、識和合之作用，本無有我。

(三)

對治失念，習定必須前念後念相續，以無間斷心集中一所緣境，若稍有鬆懈被外緣引亂時應即憶念初習定時之正念，令思維相續，前後照應不失不忘，因念念相續始能察所觀境，雖有間斷，若能及時令回復相續仍不礙進度。

(四)

對治不正知，未習定前，多聞博識，得正知見以爲防範，若見幻像而認爲有功德，生喜悅心，則易爲魔所誘，應即思惟聖教調伏妄執，求取寂靜。知心將惛沉或將掉舉時，提高警覺，適當對治，起我執或散亂時，應念失定力之過患，及可能失郤輕安。若厭菩薩行時，應念大乘功德。從修聲聞定轉樂大乘時，雖心高舉，不獨不除遣此等念，反



加以鼓勵，故有正知，可取代不正知，決定何等應保留，何等應揚棄。

對治散亂，若能對治如上四種障礙，即無散亂。

染、心住歷程（令心不流散名住）

在修定之前，作好準備，多聞解了，而又了知怎樣排除定之障礙。可是此意識心，習慣動亂，一時之間不易收拾，故修心令住，仍要經過相當過程，此心住歷程略分九步驟。

(一) 內住，心本習慣向外攀緣，由聽聞正教而生淨信，起習定意願。首先將心回觀所選觀境，內在思維，初時未易入正軌，常悄悄向外散亂，要勉強管束心內向，不令外馳，此須「聽聞力」。



(二)

等住，心漸內住，但有時失卻前念，忘記所觀境，應即
拏心速返，回復相續，與前念仍觀同一所緣境，不令離
散暫斷，此須「思惟力」。

(三)

安住，若有外緣引誘，掉舉亂心，或惛沉暗昧，心不明
了，應速牽挽，安住於原先所緣境。

(四)

近住，從粗相境漸入微細觀察，從廣泛境漸收其心，心不
住外時，只覺心如清潭中水，安靜明徹，以上二住，須有
「正念力」。

(五)

調伏，心於順境時，能安靜，若遇逆境時，不能安靜，若
不安靜而對習定生厭時，速令拏伏此等厭念，即觀定之功
德，引令對定生喜樂心，不令心散。

(六)

寂靜，若感覺心鬆懈時，速能覺知，令重入定，於是以為



禦心有術，生喜樂心，應即對治，不令心染喜樂，心染喜樂，亦屬煩惱。以上二住，須有「正知力」。

(七) 最極寂靜，此時留意對治微細分別隨煩惱，無論已生或未生，所有貪愛心或厭倦心，皆應除滅。

(八) 專注一境，當惛沉、掉舉、貪、嗔等微細煩惱停止動亂時，心能相續住定，了知心之本性本來清淨，由加行力令長時得定。以上二住，須有「精進力」。

(九) 等持，由不斷修習靜定，經驗累積，由純熟變為自然，不須加行力，仍能持心安住靜定，此時可說修止成就，此須「串習力」。



捌、警覺任務（作意）

The nature of attention is to arouse his mind to action, and its function is to direct the mind towards the object.

心之所以能由散亂於外而收攝向內，令專注不移，皆由警覺的力量，這力量又稱爲作意。促使應起而未起的正念生起，維持已起的正念無間歇。由於住心的歷程不同，負責警覺任務的作意有四種：

(一) 勵力荷負作意，初習定而心未定時，常流湍不停，有如蠻象野馬，不受約束。此作意負責堅強把持，勉強令定，第一住及第二住全賴此作意。

(二) 有間荷負作意，若能強留心於所緣境，有時仍會失念，即須警覺負責挽回，若有時間斷，必須令心前後相續照應。



若起厭倦，應即引起趣定之意樂。若生貪愛，應即令心不染著。雖非經常如此，但此警覺不容鬆懈，第三住至第七住全賴此作意。

(三)

加功荷負作意，排除定之障礙，令心無間歇地相續專注一境，實有賴加功精進，常觀三寶，念戒功德，及自知有進步，令心無怯弱，第八住全賴此作意。

(四)

無加功荷負作意，若住心已達熟練境界，任運自然心得住定，無有間歇散亂，不必加意防修仍能維持正定，起身輕安及心輕安，第九住心全賴此作意。

玖、定之助護

雖有習定之資糧，充足之準備，排除定障，令心安住，仍須



有護持幫助，令習定得如法進行，這就是持戒。

持戒，無論在家或出家，皆須遵守所受戒，令起居生活得有規律，大概應留意四點：

(二) 見聞無雜染，修行人若隨所聞之法，思惟而解其義，依此修行名隨法行。若不由聞思先解其義，但依他人所說，信賴指示而修，名隨信行。若見聞正法，親近良師，當能因此得利益。若見聞複雜，多玩樂嬉戲事，或遇邪師邪教，則易入邪思，邪說，不只難入定，縱使勉強得定亦會入歧途。故習定者，慎於見聞免受不良薰習。

(三) 飲食知時知量，飲食是滋養身體，保養精神，只求營養充足，不可追求口舌之慾。進食多寡隨自身所能消受之分量，過量或不足皆能影響行持。



(三) 睡眠不過多，只於中夜時分睡眠，已能恢復體力，若睡眠過多，易於惛沉，應時警覺利用時間，勤習靜定莫耗時光。

(四) 威儀檢點，行、住、坐、臥，常持正念，身不越軌則心不放逸，當獨處時，猶應如處在大眾之中，不苟言行。能修身者方可護心。

壹拾、定之進度

定即靜慮，意謂止而能觀，若能控制內心得住於「止」，即須修習「觀」之尋思。

在尋思過程中，分有三次第：即有尋有伺，無尋有伺，無尋無伺。而感受上分有四等級，即四禪。



初期對所觀境之尋思，只粗相之尋求，於一切未了解法，但求大概之了解而作意思維，爲「有尋有伺」，在感受中初離粗重煩惱，有身心之安適感，是爲「离生喜樂」之初禪。

稍後，是對於已了解法，思維其義，希求得解脫之道，從粗相轉入細相之伺察，爲「無尋有伺」。再從細相轉入無相之悟証，爲「無尋無伺」。在感受上，身心之安適明顯，是爲「定生喜樂」之二禪。

進一步，對一切法不個別思維，集爲一聚，觀此等法凡是隨順真如，隨順菩提，隨順涅槃，即趣向、投入、解說，名爲觀緣總相。在感受上對安適之感覺漸微，代之爲自在之感覺，名「離喜妙樂」之三禪。

再進一步，擴大觀緣總相之範圍，觀無量如來所說法教文



字，無量慧所照了，不執取有不執取空，在感受上不作喜與樂之分別，名爲「捨念清淨」之四禪。

拾壹、定之運作

修習靜定之運作有三：

- (一) 修止，緣無分別影像
- (二) 修觀，緣有分別影像
- (三) 止觀雙運，緣事邊際影像

修止

聽聞三藏十二部之教義，依之修行，在空閑處，內攝其心，得住心後，起無分別影像，對境不作推理尋求。



修觀

心得寂靜，或未得寂靜之前，於所聞所讀教法，作六方面尋思：所有文句言語，尋思其「義」。於所觀境，了解是心內境抑心外境，是內事抑外事，尋思其「事」。是差別相抑是共同相似相，尋思其「相」。是善法抑惡法，是功德抑過失，尋思其「類」。是過去，是現在抑是未來，尋思其「時」。是世俗抑勝義，是用抑是體，是相抑是理，尋思其「理」。起有分別影像，乃至除煩惱障。

止觀雙修

成就止（得第九住心），及成就觀（任運自然緣清淨法）了知一切唯心所變，於無分別影像及有分別影像，得真正勝解，盡得有爲法及無爲法之事及理，圓融無礙，開眼時擬修之相，閉目時即得



相似相，名事邊際所緣。

經如是三種所緣影像，對事理能通達無礙，除生死之粗重縛後，更除知識上之相縛，超過影像之局限，磨練内心，可得一切自在，名爲所作成辦。得四種利益：出離諸惡，愛樂善法，心住所應住，作所應作事。

拾貳、定之效益

若已得止觀雙修而運用自如，所緣達到事邊際影像事理無礙，成就上說之四種利益，所有願，皆得實現，所有行，皆得成辦。

定所得益，如選所觀境有三層次：

(一) 得世間定樂，雖未出三界，但能依五停心或四念住降伏煩



惱，得現在定境妙樂。若於世俗事相觀察明了，從有尋有伺直至無尋無伺時，雖在欲界，已得色界之四禪定，捨除苦樂得清淨念。

(二) 得解脫生死，若依解脫道習定，以上所緣爲觀境，觀四聖諦之十六行相。知世間苦果，斷世間苦因，修出世間道，証出世間之涅槃果。

(三) 得福慧圓滿，若依大乘修菩薩行，明唯識教，修習唯識定，悟入唯識理時，知一切環境唯心所造，一方面能破我執，於一切法皆知爲因緣所變，分別所變，更能破對事物之執著。不怕生死苦，不入涅槃，由大悲願力，入世間化導眾生，行六度菩薩行，仍保持出世間之淨念，直至福慧具足之佛境。



此文之第一節「習定意願」爲解除煩惱之粗重縛，及糾正對境相之認識錯誤。若依此習定之次第而修，必能達成此意願。得解脱生死，即清心解除煩惱粗重縛。得福慧圓滿，即智慧能糾正對境相之認識錯誤。

受戒的意義



受戒的意義

杜祐慈 簡錄

藉著齋戒大會的殊勝聚會，我選了「受戒的意義」爲題，與各位共勉。（大會祇傳授五戒，八關齋戒，沙彌戒及菩薩戒）

(一) 戒的定義：非單只禁戒，而爲生活守則。人的性格與生活目標各不相同，故有如下三類戒：

- (甲) 求不過不失作及格的人：守三皈五戒；
- (乙) 求自我進取，成賢聖者：在家守八關齋戒。出家守沙彌或沙彌尼戒；
- (丙) 不但求自利，更志向利他，行菩薩道者，守菩薩戒。



(二) 受戒的意義：此爲接受生活守則的承諾非爲形式或求福德智慧而是真正明白受戒的好處，在三師大和尚的引領下，在佛前作莊重承諾，並藏種子在第八阿賴耶識中永誌不忘。此善根植下，不只今生受用，他生也可幾經熏習後成熟發揮力量，此即爲戒體，可引領我們超脫生死而成道業。

(三) 戒的類別：

(甲) 五戒：此爲作及格爲人基本標準。先三皈依佛法僧爲師，再受五戒；即：

- 一・不殺：即不侵奪他人或自己生命權益，此爲「仁」之始。故自殺、他殺俱屬犯戒。
- 二・不盜：即不侵奪他人財物權益，此爲「義」之始，



故凡以計謀或強搶他人財物或功勞，均犯此戒。

三・不邪淫：即忠於配偶與對家人的保護及尊重，此爲「禮」之始。舉凡攬婚外情或不努力維繫夫婦感情，藉口爲緣盡而不肯改善關係者，傷害他人感情者，亦算犯此戒。

四・不妄語：語必誠信，不說虛言或挑撥離間，此爲「信」之始。凡說話不負責任，未知認爲知未得認爲得者犯此戒。以上四戒，旨在禁止傷害他人，第五戒則爲保護自己，使勿失度忘戒。

五・不飲酒：酒精令人迷失本性而妄作胡爲，故須戒之，此爲「智」之始。惟以酒入藥或煮食則不入此列。若爲興趣交際而飲酒，不論深杯淺酌，均屬犯



戒。

能守五戒：生爲及格的人，死後不墮三途。

(乙) 八關齋戒：此爲學習作聖賢的守則，比五戒多守三戒，俱爲在衣食住行方面約束一己，減少對個人享受的重視：

一・不塗香，不戴花鬘：即「衣」飾的樸實戒奢華；過午不食，免爲美「食」忘道業。

二・不臥高廣大床：休息爲恢服體力，不爲享受故。即「住」方面的簡樸。

三・不聽歌：不爲聲色之娛而浪費光陰，須勤修苦學。在「行」方面的檢點。

(丙) 沙彌、沙彌尼戒：除八關齋戒外，更剃髮染衣，不



- (四) 發心受戒：在齋戒大會有良師益友，且道場莊嚴，起居飲食有度，易生歡喜心，故應誠心承諾守戒並永誌心田，將善種子存第八識並時加熏習，以防失守。
- (五) 何以有人犯戒？惡種子存於第八識內，若一旦現行，則無蓄金錢，以防受世間名利之誘而不能專心道業。八關齋戒各條亦須遵守，如能切實履行，可了生死，不再輪迴得大解脫。



法守戒。

(六) 惡種子的活動。所謂修行，是要存於第八識的善種子成熟現行，並將惡種子抑制使不現行。將在齋戒大會的佛前承諾信守不忘，自可壓抑惡種子的活動而修習佛道。

(七) 護戒先懺悔：所謂「罪從心起將心懺，心若滅時罪亦忘」，故時刻須存慚愧心，自我檢討，羯磨拜懺以消業障，使能「心忘罪滅兩俱空，是則名爲真懺悔」。

(八) 引大乘本生心地觀經報思品作結。爲加強在座戒子信心，現引如下經文，以證明上述所言爲有經教根據者：

若欲如法受戒者

應當懺罪令消滅



近障人天妙果樂
在家能招煩惱因
若能如法懺悔者
一者觀事滅罪門
觀事滅罪有其三

遠障無上菩提果
出家亦破清淨戒
當依二種觀門修
二者觀理滅罪門
上中下根爲三品

若有上根求戒者
唯願十方三世佛
我處輪迴無所依
我在凡夫具諸縛
一懺不復造諸罪
如是勇猛懺悔者

發大精進心無退
以大慈悲哀愍我
生死長夜常不覺
狂心顛倒偏攀緣
三世如來當證明
名爲上品求淨戒



若有中根求戒者

發露無始生死業

我願堅持不退轉

自未得度先度他

如是精勤勇猛者

能感三寶靈異相

一心勇猛懺諸罪

願大悲水洗塵勞

精進度脫苦眾生

盡未來際常無斷

不惜身命求菩提

是名中品大懺悔

若有下根求淨戒

對於十方三寶所

至誠發露無始末

起於無礙大悲心

已作之罪皆發露

發起無上菩提心

及以六道眾生前

所有惱亂諸眾生

不惜身命悔三業

未作之惡更不作



如是三品懺諸罪

皆名第一清淨戒

若欲修習觀正理

遠離一切諸散亂

著新淨衣跏趺坐

攝心正念離諸緣

常觀諸佛妙法身

體性如空不可得

一切諸罪性皆如

顛倒因緣妄心起

願我早悟真性緣

速證如來無上道

一切罪障盡消除

是名最上持淨戒