妙華會訊

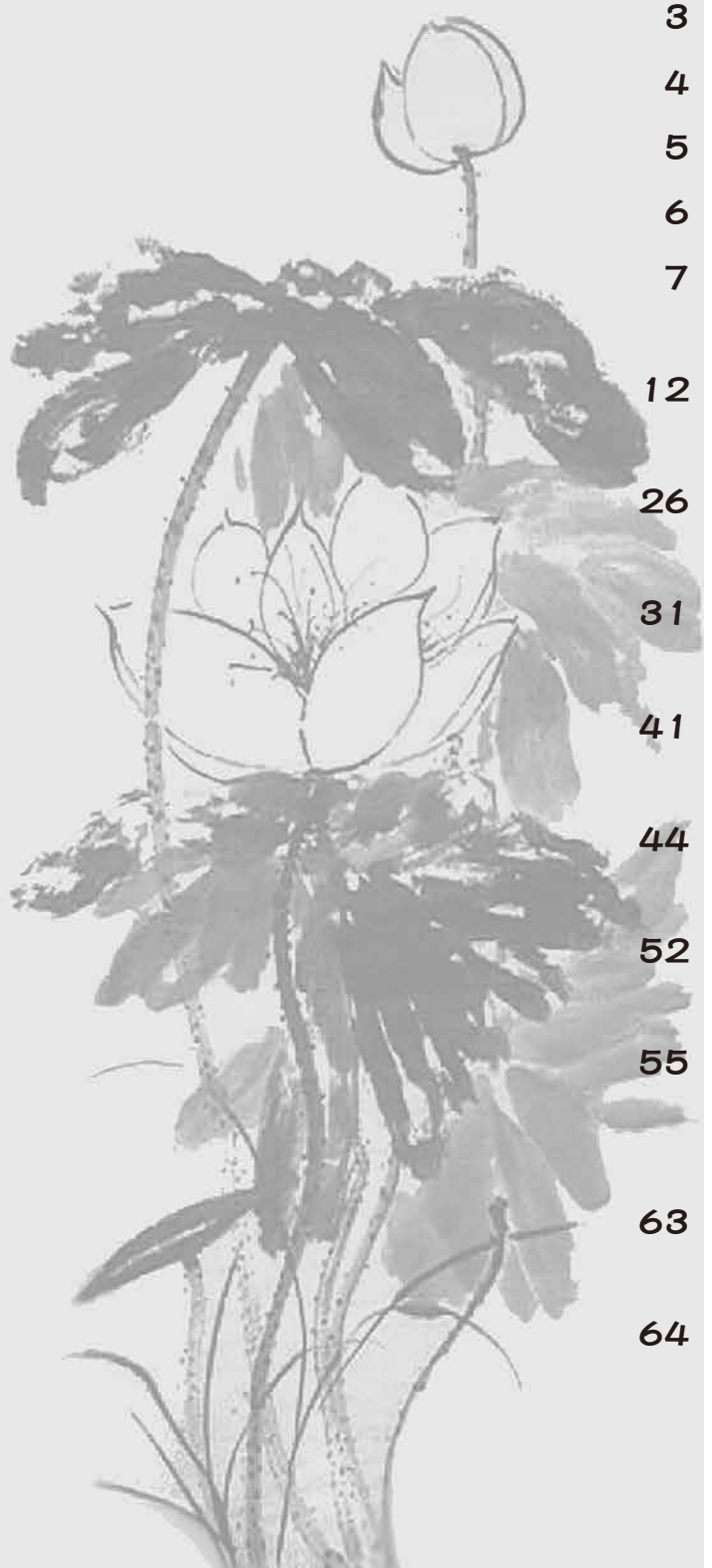
二〇一五年第四季

古德說：
鬱鬱黃花，
無非般若....

這大概是慧瑩法師喜歡小黃花的原因吧！

法師離開我們已有兩年多，八月二十三日下午，妙華舉行了紀念慧瑩法師法會，弟子謹以此小黃花供養慧瑩法師！

本期目錄



2 佛學班及活動

3 福嚴推廣教育班課程

4 印順文教基金會佛法講座

5 二零一六年佛家經論選講二

6 妙法蓮華經淺釋

7 妙法蓮華經講記之十四
慧瑩法師主講

12 慢雖自高，實為卑下
厚觀法師

26 從宗出教話蘭若
呂勝強居士

31 淺釋佛之十力
何湘兒

41 台灣是我慧命增長的家
勞海新

44 葉青霖與釋常霖
鄭展鵬

52 佛眼心中留
孔亮人

55 淺談身心醫學
曾炳涵醫生

學員天地

63 我對佛學的初步了解
李雪霞

64 捐款芳名

佛學班及活動

第三十屆佛學初階班

主 講： 本會講師
日 期： 2016 年 3 月 6 日至 10 月 30 日
（逢星期日）
（3 月 27 日、4 月 3 日、5 月 1 日及
10 月 9 日公衆假期休息）
時 間： 上午 11:00 – 12:30
地 點： 北角堡壘街 36 號美威大廈 2 樓 D 座

中國佛教史課程

主 講： 資深講師
日 期： 2016 年 3 月 6 日至 11 月 27 日
（逢星期日）
（3 月 27 日、4 月 3 日、
5 月 1 日及 10 月 9 日
公衆假期休息）
時 間： 上午 11:00 – 12:30
地 點： 北角英皇道 368 號榮馳商業大廈
3 字樓

妙雲集讀書會

閱 讀：《**成佛之道**》
主 講： 陳國釗、朱元鶴、吳潔珠、伍松老師
日 期： 2016 年 3 月 5 日開始 (逢星期六)　**時 間：** 下午 2:30 – 5:30
地 點： 北角堡壘街 36 號美威大廈 2 樓 D 座

新春團拜法會

日 期： 農曆正月十五，公曆 2016 年 2 月 22 日（星期一），本會於上午九時在北角英皇道 368 號榮馳商業大廈 3 字樓舉行新春法會，讀誦《**妙法蓮華經**》；並於下午與會友新春團拜聯歡，歡迎會友隨喜出席。

觀音菩薩誕紀念法會

日 期： 公曆 2016 年 3 月 20 日（星期日），本會於下午二時在北角英皇道 368 號榮馳商業大廈 3 字樓舉行紀念法會，讀誦《**妙法蓮華經**》，歡迎各界人士參加。

佛誕紀念法會

日 期： 公曆 2016 年 5 月 8 日（星期日），本會於下午二時在北角英皇道 368 號榮馳商業大廈 3 字樓舉行紀念法會，讀誦《**妙法蓮華經**》，歡迎各界人士參加。

印順導師圓寂紀念法會

日 期： 公曆 2016 年 5 月 29（星期日），本會於下午二時在北角英皇道 368 號榮馳商業大廈 3 字樓舉行紀念法會，讀誦《**金剛經**》和《**成佛之道**》，歡迎各界人士參加。

結 業 典 禮

妙華佛學會二零一五年印度佛教史課程暨第二十九屆佛學初階班結業典禮，將於二零一五年十二月六日上午十時，在香港北角英皇道368號榮馳商業大廈3樓妙華講堂舉行，禮請呂勝強居士為主禮嘉賓，敬請各位學員及妙華會友依時出席。

（本會所有課程費用全免，歡迎各界人士參加）

印順導師思想研習班
妙華佛學會

合辦

直播臺灣福嚴推廣教育班課程

第30期課程（2015年9月17日 ～ 2016年1月9日）

班別	課程名稱	時　間	授課老師
中級班	《初期大乘佛教之起源與開展》	週五 / 晚上19:00 - 21:00	長慈法師
高級班	《中　論》	週六 / 下午14:00 - 17:00	厚觀法師

主辦單位：福嚴精舍 / 印順文教基金會

授課語言：國 語（普通話）

上課地點：妙華新講堂
香港北角英皇道368號榮馳大廈3字樓

報　　名：聯絡人：鄭展鵬居士
電　話：9039 2554
電　郵：zennoncheng@gmail.com

停 課 通 知

※（週五）《初期大乘佛教之起源與開展》：2015年 9月18日、10月9日、11月6日、 2016年 1月1日

※（週六）《中　論》：2015年 9月19日、10月10日、11月7日、12月5日 2016年 1月2日

歡迎隨喜贊助： 郵政劃撥：福嚴精舍 / 10948242
印順文教基金會 / 19147201（請註明「福嚴推廣教育班」）

印順文教基金會
推廣教育中心

2015年 佛法講座

主辦單位 妙華佛學會

弘法語言 國 語（普通話）

弘法地點 妙華新講堂
香港北角英皇道 368 號榮馳大廈 3 字樓

弘法時間 12 月 5 日（星期六）下午四時至六時三十分

講座主題 如理思惟在六根觸境時的功能及重要性

講師介紹 呂勝強居士

現任台灣印順文教基金會推廣教育中心主任、美國印順導師基金會董事。曾任妙心寺（人間佛教研修院）、佛教弘誓學院推廣部、美國莊嚴寺、美國同淨蘭若及高雄市正信佛教青年會之佛學講師，曾編著有關印順導師思想書籍多種。

編 著 ：
- 《人間佛教的聞思之路》（2003 著作）
- 《妙雲華雨的禪思——印順導師止觀開示集錄》（編輯）(1998)
- 《妙雲集及華雨集選讀》（編輯）(2000)
- 《印順導師著作導讀篇》（合編）(2006)
- 《印順導師著作正聞篇》（合編）(2007)
- 《印順導師著作聞思篇》（合編）(2007)

聯絡查詢 鄭居士：9039 2554 、勞居士：9650 4661

妙華佛學會主辦

2016《佛家經論選講二》

講者:伍松、吳潔珠、朱元鶴、陳國釗、趙國森等居士

星期一　課程 / 講者	月　份	日　期
《金剛經》 (伍松居士)	3	7，14，21
	4	11，18，25
	5	9，16，23，30
	6	6，13
《瑜伽師地論》 真實義品 (朱元鶴居士)	6	20，27
	7	4，11，18，25
	8	1，8，15，22，29
	9	5，12，19，26
《遺教經論》 (趙國森居士)	10	3，17，24，31
	11	7，14，21，28
	12	5，12，19
	2017 / 1	2，9

星期四　課程 / 講者	月份	日期
《往生論》 (吳潔珠居士)	3	10，17，24，31
	4	7，14，21，28
	5	5，12，19，26
	6	2，16，23，30
	7	7，14，21，28
《彌勒上生經及疏》 (陳國釗居士)	8	4，11，18，25
	9	1，8，22，29
	10	6，13，20，27
	11	3，10，17，24
	12	1，8，15，22

佛學講座

《妙法蓮華經》淺釋

講 者：	**何翠萍老師**
日 期：	2016年3月6日至11月27日 （3月27日、4月3日、5月1日及10月9日公眾假期休息）
時 間：	逢星期日下午2時至3時半
地 點：	北角英皇道368號榮馳商業大廈3樓 **妙華講堂**

宗 旨：

遠參老法師生前特別推崇《**妙法蓮華經**》，在香港被譽為法華王。妙華佛學會前身之妙寶經室，亦是為紀念遠老法師而成立。

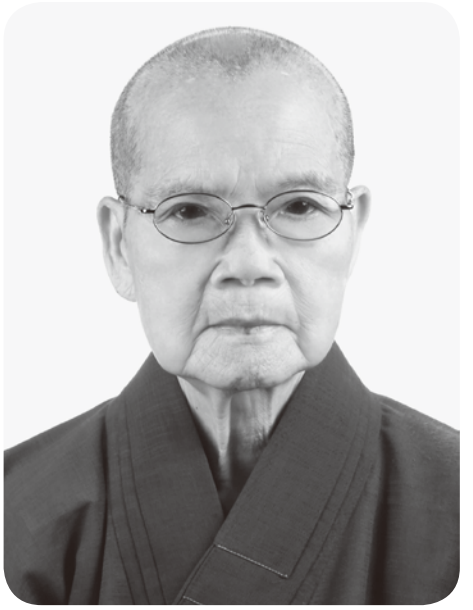
本會遵循慧瑩法師遺教，致力弘揚《**妙法蓮華經**》，致力弘揚遠老法師思想，特開設此講座，歡迎各界人士參加，期望各位會友發心護持！祝願各位於一乘菩薩道上，永不退轉！

（本講座無須報名，費用全免）

妙華佛學會主辦　歡迎各界人士隨喜參聽

《妙法蓮華經》講記（之十四）

慧瑩法師主講　何翠萍筆錄



常被輕慢菩薩品

這一品講常被輕慢菩薩用一種特殊的忍辱方式去弘揚**《法華經》**，而且收到很奇異的功效。經文提到有二萬億佛都叫威音王佛，現在講最後那一位：「最後威音王如來既已滅度，正法滅後，於像法中，增上慢比丘有大勢力。」這些增上慢比丘是三乘或小乘的比丘，他們看不起一乘菩薩，輕視一乘菩薩，所以講他們是增上慢。那個時代，三乘的增上慢人有大勢力，而一乘人卻沒有勢力。

「爾時有一菩薩比丘，名常被輕慢。得大勢，以何因緣名常被輕慢？」這位是一乘菩薩，為何他名叫常被輕慢呢？「是比丘凡有所見，若比丘比丘尼，優婆塞優婆夷，皆悉禮拜讚歎，而作是言：我深敬汝等，不敢輕慢。」那位比丘見到四眾都會上前禮拜，並說：我很恭敬你們，我不敢輕慢你們。「所以者何？汝等往昔皆行菩薩道」，因為你們以前是一乘菩薩，以前都行菩薩道，所以你們將來一定會成佛。「而是比丘不專讀誦經典，但行禮拜教化。」而這位比丘很特別，他不是專門讀誦經典，因為他知道讀誦經典或者說法，都沒辦法令那些人醒覺，他就用禮拜來教化人，讓那些人覺悟。

「乃至遠見四眾，亦復故往禮

拜讚歎」，他遠遠地見到比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷四眾，就故意向他們禮拜，並且讚歎他們，「而作是言：我不敢輕於汝等，汝等以前行菩薩道，將來皆當作佛」，他是這樣讚歎他們。

「四眾之中，有不信受生瞋恚心不淨者，惡口罵詈言：是無智比丘，從何所來」。那些人罵他，這個愚癡的比丘，不知從哪裏來？「自言我不輕汝，而與我授記。我不用如是虛妄授記」。他自己講：我不輕慢你們，你們將來成佛。這就是為我們授記，誰要你的授記？誰要你這麼多事？

「如是經歷多年，常被罵詈。」他被人罵了很多年，天天去禮拜，天天被人罵，但他「不生瞋恚，常作是言」，照樣說：「汝當作佛。說是語時，眾人杖木瓦石而打擲之」。眾人用木棒打他，用瓦石擲他，「則避走遠住，猶高聲唱言」，他當然是遠遠地避開，但他仍然大聲說：「我不敢輕於汝等，汝等皆當作佛。」他是用這個奇異的方法去教導人，「以其常作是語故，增上慢比丘比丘尼優婆塞優婆夷，號之為常被輕慢」，大家就給他一個花號，叫他為「**常被輕慢**」。

鳩摩羅什法師的譯本是叫「**常不輕菩薩**」，如果這樣稱呼就變成讚他。他經常被人輕慢，被人罵，那些人給他一個花號，應該是罵他，不是讚他，所以遠老法師改為「**常被輕慢**」，竺法護法師譯的《**正法華**》也是用常被輕慢（大家應該想一想：用哪個名稱更為合理）。

「是比丘臨欲終時，於虛空中，具聞威音王佛，先所說法華經二十千萬億偈，悉能受持，即得如上，六根清淨。」人是會壽盡，當他臨命終時，聽了威音王佛為他講了二十千萬億偈的《**法華經**》，他的記憶力很好，全部都能受持。於是他就得到法師功德品所講的六根清淨功德，眼、耳、鼻、舌、身、意六根全部都清淨，同時他的壽命也增長了。本來是要命終，聽了《**法華經**》，得到六根清淨功德之後，壽命反而增加了二百萬億那由他歲。他利用增加的壽命做更多的工作，「廣為人說是法華經」，為更多的人演說這部《**法華經**》。

「於時增上慢四眾，輕賤是人，為作常被輕慢名者，見其得大神通力，樂說辯力，大善寂力，聞其所說，皆信伏隨從。」以前罵過他，輕賤過他，給他起花號叫常被輕慢的那些增上慢四眾，現在都回心轉意信一乘，「除不見四眾」。長命的眾生就信一乘，但有些人沒那麼長壽，他們未等到常被輕慢菩薩得六根清淨，已經死了，所以他們見不到，也聽不到常被輕慢菩薩說《**法華經**》，除了這些人不能教化之外，其他人都信一乘。

「是菩薩復化千萬億眾」，常被

輕慢菩薩再教化了千萬億的眾生，「令住阿耨多羅三藐三菩提」，說明常被輕慢菩薩利用增加的壽命做了很多功德。他命終之後，又遇到二千億的日月燈明佛說**《法華經》**，藉此因緣，又再遇到二千億雲自在燈王佛，由於他受持**《法華經》**，他的六根清淨功德就更殊勝，成就了阿耨多羅三藐三菩提，得到成佛。

「得大勢，於意云何，爾時常被輕慢菩薩，豈異人乎，則我身是。」這裏說明常被輕慢菩薩就是我釋迦佛，也說明佛的因行是非常久遠，不是今天才成佛。

「得大勢，彼時四眾比丘比丘尼，優婆塞優婆夷，未回心者以瞋恚意輕賤我故，二百億劫，常不值佛，不聞法，不見僧，千劫於阿鼻地獄，受大苦惱，畢是罪已，復遇常被輕慢菩薩，教化阿耨多羅三藐三菩提。」現在講那些輕賤常被輕慢菩薩的人，因為他們有罪業，經過二百億劫都不聞三寶之名，還要千劫墮於阿鼻地獄，受大苦惱。不過這業報是可以盡的，受盡之後，他們就會遇到常被輕慢菩薩，也即是再遇到佛，教化阿耨多羅三藐三菩提。

「得大勢，於汝意云何，爾時四眾常輕是菩薩者，豈異人乎，今此會中，跋陀婆羅等五百菩薩，師子月等五百比丘，尼思佛等五百優婆塞，皆於阿耨多羅三藐三菩提，不退轉者是。」得大勢菩薩，你知道那些輕賤過常被輕慢菩薩的人在哪裏嗎？他們就在這法會上，我已經教化他們，他們現在已得不退轉。

這就說明罪福是很分明，因果是必然的，不過菩提心種是不失不壞，依舊是有用的，只要再遇到常被輕慢菩薩，即再遇到釋迦佛，得到佛菩薩的教化，他們就會成為不退轉菩薩。

藥王菩薩本事品

這一品講藥王菩薩極盡所能精進持經，精進供養，表示他對佛很恭敬、很真誠。當時宿王華菩薩問佛，請佛講藥王菩薩的故事。佛說藥王菩薩就是以前的一切眾生喜見菩薩。

「是一切眾生喜見菩薩，樂習苦行，於日月淨明德佛法中，精進經行，一心求佛，滿萬二千歲已，得現一切色身三昧，得此三昧已，心大歡喜，即作念言：我得現一切色身三昧，皆是得聞法華經力，我今當供養日月淨明德佛，及法華經，即時入是三昧，於虛空中，雨曼陀羅華，摩訶曼陀羅華。」這是講一切眾生喜見菩薩精進行道，他所習的苦行，不是外道的那種苦行，而是經行一萬二千年。他經過苦行之後，就用種種供養來供養佛，仍未滿意，就再用燃身來供養佛。他說：「我雖以神力供養於佛，不如以身供養」，也即是現代人講的自焚。他「即服諸香」，

飲了很多香油，用香油、香粉來塗身，把天衣纏在身上，再用香油灌濕天衣，用神通力燃自己的身，「光明徧照八十億恒河沙世界」，十方諸佛同時在讚歎他：「善哉善哉！善男子，是真精進，是名真法供養如來。」

他未燃身之前，做了一千二百歲的預備工作，燃身也用了一千二百歲。燃身之後也即命終，「命終之後，復生日月淨明德佛國中，於淨德王家，結跏趺坐，忽然化生」，他不是胎生，而是化生，做淨德王的兒子。但他化生之後，很快就走了，他對父親說：「日月淨明德佛，今故現在，我先供養佛已，得解一切眾生語言陀羅尼。」他說：日月淨明德佛今天還在，我現在要去供養日月淨明德佛，因為我從前受了佛恩，從日月淨明德佛那裏得到了一切眾生語言陀羅尼，又聽了很長時間的**《法華經》**，所以我現在要去供養這位佛。

「爾時日月淨明德佛，告一切眾生喜見菩薩：善男子，我涅槃時到，滅盡時至，汝可安施床座，我於今夜，當般涅槃。」他來到日月淨明德佛那裏，佛對他說：我在今晚入涅槃。「又敕一切眾生喜見菩薩：善男子，我以佛法，囑累於汝，及諸菩薩大弟子，并阿耨多羅三藐三菩提法，亦以三千大千七寶世界，諸寶樹寶台，及給侍諸天，悉付於汝」，我把一切都交付給你，你來承擔這個責任。

「爾時一切眾生喜見菩薩，見佛滅度，悲感懊惱，戀慕於佛。」菩薩是佛的弟子，佛滅度了，做弟子的當然會戀慕佛，「即以海此岸旃檀為積，供養佛身，而以燒之」，即是進行火化。「火滅已後，收取舍利」，把佛身火化之後，當然是有舍利，舍利是指佛的遺骨，菩薩做了八萬四千個寶瓶來裝舍利。

「爾時一切眾生喜見菩薩，復自念言：我雖作是供養，心猶未足。」他心裏想：我雖然做了這些供養，但心裏還是覺得未夠；「我今當供養舍利」，我還要供養舍利。「便語諸菩薩大弟子，及天龍夜叉等」，就對大弟子和一切大眾說：「汝等當一心念」，我怎樣供養，你們要隨喜，要隨順我，要與我合作，這就叫一心念。「我今供養佛之舍利」，我現在要供養佛的舍利。「作是語已，即於八萬四千瓶前，然百福莊嚴臂，七萬二千歲，而以供養」。這次他不用服香油，不用預備，就在八萬四千寶瓶前，像點燃蠟燭一樣，燃燒自己的兩隻手臂來作供養，燃燒了七萬二千歲。他要大家都專心注念，不要打妄想，要隨喜，要看著他燒臂，這是一乘菩薩的功德願力，令當時無數聲聞眾發起菩提心。

「爾時諸菩薩、天人，見其無臂，憂惱悲哀，而作是言」，看見這位菩薩失去雙臂，所有的人都很悲傷，

就這樣說：「此一切眾生喜見菩薩，是我等師，教化我者，而今燒臂，身不具足」，少了兩隻手臂就不具足了。菩薩反而安慰大眾：「於時一切眾生喜見菩薩，於大眾中，立此誓言，我捨兩臂，必當得佛金色之身，若實不虛，令我兩臂還復如故。」他說：我捨了雙臂，我一定會成佛，如果是真實不虛，那麼我的雙臂就會再長出來。「作是誓已，自然還復，由斯菩薩福德智慧淳厚所致」。是什麼理由令他的手臂重新長出來呢？是這位菩薩的福德智慧淳厚，是功德力所致，我們凡夫燒了手臂是不會長出來的。

「當爾之時，大地六種震動，天雨寶華，一切人天，得未曾有，以後一切眾生喜見菩薩，起八萬四千塔，種種莊嚴。」他做了八萬四千寶瓶，又起了八萬四千個塔，每一個塔裝一個寶瓶，還用種種寶物來供養。這裏介紹了菩薩是這樣恭敬佛、供養佛。

「佛告宿王華菩薩，於汝意云何，一切眾生喜見菩薩，豈異人乎，今藥王菩薩是也」，一切眾生喜見菩薩就是現在法會上的藥王菩薩；「其所捨身布施，如是無量百千萬億那由他數。……若復有人，以七寶滿三千大千世界，供養於佛，及大菩薩、辟支佛、阿羅漢，是人所得功德，不如受持此法華經乃至一四句偈，其福最多」。

佛在前面講供養佛的功德，是為了襯托出持經的功德更大。如果有一個人，用充滿三千大千世界那麼多的七寶來供養佛菩薩，供養辟支佛阿羅漢，這人所得的功德很大，但不如受持這部**《法華經》**及一四句偈的功德大。大家不用燒身，也不用燒臂燒手指，你受持**《法華經》**一四句偈的福德是最多，「以此經為諸經中第一故」，這就襯托出持經的功德。

我們心裏會想，一切眾生喜見菩薩為何能那樣真誠、那樣懇切、那樣大供養佛呢？我有這樣的想法：我們作為佛弟子，如果對三寶有很真切的認識，自自然然就會生起一種極度的虔誠恭敬。我們應該知道受了三寶的深恩，就應該知道報三寶的恩德，就應該要極盡一切恭敬供養的能事，像一切眾生喜見菩薩一樣，還是心猶未足，不會覺得自己供養得夠多。一切眾生喜見菩薩就是這樣，他有了這種很真切的體驗，所以就能做出這樣大的供養，來聊表敬意，並且覺得心猶未足。

或者有人以為這樣的供養太過誇張，沒什麼必要。但如果你能體驗到，你就會覺得意猶未盡，心猶未足。我們體驗不到，是因為程度太低，不知道佛的恩德深重的緣故。藥王菩薩過去生中的做法，對我們是有種啟發的作用和激勵的作用，我們可以深深思惟一下。

（待續）

慢雖自高 實為卑下

釋厚觀（福嚴推廣教育班，2013.4.6）

各位法師、各位居士，大家好！

今天跟大家分享一則佛典故事，這故事出自**《大莊嚴論經》**，在**《大正藏》**第 4 冊 299 頁中欄到 301 頁上欄。

經中說，一旦心中有憍慢的話，就容易造作種種惡業。憍慢的人自以為高人一等，卻往往招來惡劣的名聲及不好的果報，反而使自己顯得卑下，因此應當斷除憍慢。

過去曾聽說，佛陀成道不久，就度化了優樓頻螺迦葉兄弟以及眷屬千人。這些人斷盡了煩惱，鬚髮自落發願出家，跟隨著佛陀到迦毘羅衛國，如佛的傳記**《佛本行經》**中廣說。

當時，閱頭檀王（也就是釋尊的父親——淨飯王）已經接受佛陀的教化，心性調柔和順；不過，其他的釋迦族人則是仗著自己種姓的高貴，心生憍慢。由於佛世尊的法相莊嚴，身材勻稱不胖不瘦，看到的人大家都百看不厭；但是，跟隨在釋尊旁邊的弟子多是長久修苦行的婆羅門，個個身形瘦弱，他們雖然心中懷有道法，然而外貌卻顯得非常憔悴、難看；這樣子跟隨在佛的身邊，在世俗人的眼光看來非常不相稱。

當時，淨飯王心裡想著：「如果能夠派一些釋迦族人跟著佛出家，這樣的話，看起來就相稱多了！」（因為釋迦族人都是王公貴族，吃得好，相貌、身材都比較莊嚴，這樣子跟著佛看起來比較搭配，淨飯王是這樣想。）淨飯王這樣想之後，就命人擊鼓高呼：「國王命令釋迦族每一戶都必須派一個人隨佛出家。」於是，遵奉淨飯王的命令，每一戶都安排了一個人前去出家。而出家要剃髮，理髮師優波離為這些釋迦族人剃除鬚髮的時候悶悶不樂，不斷地哭泣。這些即將出家的釋迦族人就問優波離：「你為什麼哭呢？」

優波離說：「現在你們都出家去了，以後我要依靠什麼生活呢？」這些釋迦族人聽到優波離這麼說，便將身上所穿的衣服、瓔珞以及身上配戴

的裝飾品全部卸下來，集合成一個寶聚，全部送給優波離，並說：「這些雜物足夠你用一輩子了！」

優波離聽了之後，馬上生起厭離心，對他們說：「你們現在每個人都捨棄珍寶及裝飾物出家去，為什麼我還要收下這些東西呢？」

於是，優波離說了一段偈頌，大意如下：

「你們這些釋迦族人，已捨棄了所有的珍寶，就好像拋棄了骯髒的廢棄物以及雜草、落葉，你們連最珍愛的寶物都捨棄了，我怎麼反而去貪取這些東西呢？

我如果拿取了這堆寶物，內心必然會生起貪染，執著這些都是我所有的，那將會是很大的過患。

各位釋迦族人已捨棄了令你們憂愁煩惱的珍寶，如果我拿取了，就成為我的大過失及憂患。

就好像有人吐了一堆食物，狗兒卻跑過來吃下去；同樣地，如果我收起了別人所拋棄的物品，那麼我和狗又有什麼不同呢？

現在我非常畏懼這堆珍寶，就像是想要遠離世間生、老、病、死四種毒一樣，我已經觸發內在的善根，絲毫不會貪戀眼前這堆寶物。

現在我一定要捨棄這些寶物，我想前往世尊所在的地方，請求世尊允許我出家。」

優波離說完了這段偈頌之後，又接著說：

「看到別人求得殊勝的妙法，我開始生起崇尚嚮往的心，願我也能和他們一樣，成就同樣殊勝的因緣。現在我也想出家，應當要努力為出家做準備。」

接著，優波離心裡又想：「我現在下定決心一定要出家，只是我必須要努力地追求。一千位婆羅門種姓的人已經在佛的座下出家了，而釋迦族剎利種姓的五百人也能夠出家，婆羅門種姓與剎利種姓，這兩個種姓都是那麼的尊貴，而我不僅是卑賤的首陀羅種姓（也就是奴隸種姓），更做著卑賤的工作，不知道是否可以跟他們殊勝的種姓一樣，於佛法中求得出家的機會？眼前我有什麼能力能在佛前出家呢？」

於是優波離又說了一段偈頌，大意如下：

「剎利種姓純淨無雜染，婆羅門種姓廣學又多聞，他們的出身都像摩尼寶珠一樣，現在都聚集在這裡。

而我的出身是首陀羅種姓，要如何才能參與其中呢？我就好像是破碎的鐵屑，參雜在真金當中。

我曾聽說世尊佛具足一切種智，我現在應當前往慈愍一切眾生的佛陀那裡。

只有佛陀能如實了知什麼應該淨化，什麼不能夠淨化，誰能出家，誰

不能出家。

所有的外道都不知道解脫妙法，只有斷盡煩惱的人，才能夠如實了知該如何解脫。」

優波離說完偈頌之後，來到佛前，長跪合掌右膝著地，再說了一段偈頌，大意如下：

「婆羅門、剎利、吠舍、首陀羅，出生在這四種種姓當中的眾生，是不是都可以出家呢？涅槃解脫的快樂，像我這樣的首陀羅也能夠得到嗎？

佛陀！您是救度世間眾生的聖者，您的大悲心周遍一切、平等普遍，願您慈悲憐愍，允許我加入出家的行列。」

這時，世尊知道優波離內心調柔和順，善根純熟可以度化，便舉起相好莊嚴的右手摩優波離的頭頂，對優波離說：「允許你出家。外道傳授隱密的教法，不輕易顯示給弟子知道，而如來不是這樣！佛陀的大悲心毫無偏私，一律平等地為眾生說法，指示教導眾生如何實踐殊勝的正法，並救拔一切眾生；就好像在市場賣東西，他不會挑選顧客的身分是尊貴或卑賤。佛陀的教法也是如此，不分貧富貴賤與種姓，只要有心，都能夠修學。」

於是世尊說了一段偈頌，大意如下：

「無論是多麼飢渴的人，只要及時飲用甘美的清水，一定可以補充虛弱的體力。無論是誰，只要能拿著明燈，沒有不除滅黑暗的道理。

具有一切種智的佛，他的妙法普遍與一切眾生共有。無論是誰，只要能如法修行的話，哪有不能證得殊勝妙義的呢？

譬如服用石蜜，無論身分是貴重或卑賤，都可以藉由石蜜達到除濕氣的功效。

無論是生在剎利種姓或是婆羅門種姓，在佛法中都是平等無差別的；能斷盡三界苦，種姓是沒有任何差別的。

又譬如有三種藥能醫治風病、冷病與熱病，藥本身不會選擇病人的種姓，無論出身是尊貴或卑賤，藥都能夠平等地治療。

佛的法藥也是一樣啊，能治療貪、瞋、癡三種病；四種不同種姓的眾生，如果服用法藥的話，貪、瞋、癡這三種病也同樣都能去除，不會因為種姓的高低而有差別。

又如火焚燒東西，它不會揀擇薪柴的好壞（不論柴好或壞，一樣都可以焚燒）。毒蛇與毒蟲咬人也像火一樣，不會分別身分貴賤，碰到人就咬。

就像是用水洗澡，四種種姓的人都可以去除污垢。只要徹底斷除苦的盡頭，任何種姓都可以出離三界得解脫。」

這時，世尊就好像是在沒有烏雲遮蔽的晴空當中，發出如雷的聲音，這聲音既深又遠，不但像大龍王，也

像牛王，既像迦陵頻伽鳥的妙音聲，也像蜂王，又像人王，還像天上的伎樂，佛陀發出梵音聲問優波離：「你好樂出家嗎？」

優波離聽到佛陀的聲音之後，心中非常歡喜，合掌恭敬地向佛說：「我非常好樂出家。」

佛陀告訴他：「優波離！善來比丘！你現在可以在這裡好好修梵行。」

一聽到佛陀的話，優波離鬚髮自落，袈裟穿在身上，威儀端正具足，密護根門，六根寂靜安定，就好像出家已久的比丘。

而五百位釋迦族人也都經過了白四羯磨受具足戒成為比丘。（「白四羯磨」是想要出家的人在十位僧眾師長前，經過「一白、三羯磨」的程序，也就是一次報告、三次審定通過認可，才允許成為僧團中的一員，成為受具足戒的比丘。）佛說：「現在我應當以方便法去除釋迦族新學比丘的憍慢心。」這時，世尊告訴這些新出家的比丘說：「你們現在要去頂禮比你早出家的比丘。」大眾依序頂禮上座的憍陳如、阿毘馬師比丘等，漸次這樣從戒臘高到戒臘低；由於優波離才出家不久，便坐在下座。釋賢王是釋迦族新學比丘中的領導，就帶領大家禮敬戒長比丘。

這時，釋迦族新出家比丘遵從佛陀的教導，依著次第頂禮戒長比丘，等到該向優波離頂禮時，看到他的腳：「奇怪！怎麼跟大家都不一樣？」便仰起頭來看優波離的臉。當他們看到優波離時驚訝不已，他們的樣子就好像是從山頂急奔往下的瀑流打到崖壁所激起的水波一樣，震驚不已，於是這麼說：「我們是日種出身的剎利種姓（日種是釋迦族的一個名稱），為世間人所尊重，為何今天我們要向自己的奴僕頂禮呢？優波離他是卑下的種姓，他是以剃髮為業的奴僕啊！為何我們要向他頂禮呢？我們現在就向佛世尊說出我們的想法。」於是，他們請問佛：「連優波離我們也要頂禮嗎？」

佛告訴這些新出家的比丘說：「優波離現今出家了，是我釋迦沙門種（已經不是世俗的四種種姓，是釋迦沙門種。你們不要再認為自己跟佛一樣都是出身於釋迦族剎利的種姓，如今大家同樣是隨佛出家。佛門中人一律平等，同樣是釋迦沙門種，不要再有世俗的種姓分別），而這樣的禮敬之法，能夠斷除你們的憍慢心。」

這時，釋迦族新學比丘跟佛說：「這優波離是首陀羅的種姓啊！」

佛告訴他們說：「世間一切都是無常變化的，種姓也不是固定的，大家在無常之下都是平等、平等，種姓也是一樣，在無常之下有什麼差別呢？」

這時釋迦族新學比丘又向佛說：「世尊！優波離是以剃髮為業的種姓，我們是出身於優良的日種種姓，怎麼可以向他頂禮呢？」

佛告訴這些新學比丘：「世間的一切都是如夢如幻，種姓與種姓之間有什麼差別呢？」

這些新學比丘又向佛說：「世尊！這優波離是僕人啊，我們是主人！」

佛回答：「一切世間人都是為了恩愛而成為生死的奴僕，如果沒有能夠了脫生死之前，貴賤是沒有差別的（無論種姓高貴或卑賤，大家還不是一樣在三界中輪迴，大家還不是一樣在三界中受苦受難。這樣子受苦受難，那不跟奴隸一樣嗎？其實每個人都是一樣，都是在三界中生死輪迴的奴僕），捨棄你們的憍慢心吧！」

這時，釋迦族新學比丘聽了佛的開示，特別莊嚴，有如盛開的花朵般，雖然向佛恭敬地合掌，不過仍然滿懷疑惑地請問佛陀：「一定要我們向優波離頂禮嗎？」

佛告訴他們：「不僅僅我的出家法是如此，一切諸佛的出家法都是這樣的，沒有例外。」

這時，諸釋迦族新學比丘聽聞佛再次說了諸佛出家的律法之後，莊重嚴肅的站著，就好像沒被風吹動的樹一般，心中仍然憂愁煩惱地同聲說著：「啊！我們怎能夠違背佛陀的教誡，我們應該順從佛陀的教導。」

先賢聖者這麼說：「如來之所以要先度化優波離，他的目的是希望破除諸釋迦族新學比丘的憍慢心。」

於是，各位新學比丘捨棄憍慢，隨順出家的律法，也為未來尊貴的種姓出家立下好的榜樣，這是為了讓他們也能夠順從律法的緣故。

拔陀釋等雖然長久以來有憍慢的習性，而現今能夠拔除憍慢的根，對優波離恭敬地頂禮。正當頂禮的時候，山河大地及都城都為之震動，諸天神讚歎：「今天諸釋迦族新學比丘的憍慢山已經潰散了！」

接著說了一段偈頌，大意如下：

「嗚呼！捨棄了憍慢、高貴的種姓、容貌、權力與富貴，隨順於佛陀的教導，猶如樹木隨著風的方向而傾斜，風行草偃一樣。

日種的剎利種姓能頂禮優波離，捨棄我慢心，使諸根寂靜安定。

各位偉大優秀的人們，真實、不諂媚、不詐偽，福德、利益、諸多的德性都具備，其數量猶如竹林那麼多。

有好名聲的婆羅門、貴族的剎利等，這些具有好德性的眾人，能安住於寂靜的聖人法中。莊嚴的諸位聖者，就好像眾星圍繞著月亮，分布在天空中，嗚呼！這是佛法熾盛的地方。

如來的智慧大海，無上尊貴的功德水，清澈而遍滿其中，是眾多河流的歸向處（眾多河流都歸向如來的功德大海）。

世間眾多殊勝的智慧，沒有不歸向佛法的。由於歸向佛法，墮三惡道的眾生減少了，而得人天善道的眾生增多了，更進一步能觀苦而得出離三

界得解脫。

如來能善巧分別眾生的根性，演說妙法去除憍慢，弟子們同得解脫一味，如大海同一鹹味一樣。」

是什麼因緣而說這件事呢？佛法出現於世間，是為了斷除眾生憍慢心的緣故。

這個故事有幾個地方值得我們反省：

「藥不擇種姓，貴賤皆能治。法藥亦如是，能治貪瞋癡。」藥本身不會選擇病人的身分是尊貴或卑賤，都是平等地治療。佛的法藥也是如此，不分貧富貴賤、不分在家或出家，都能夠治療貪、瞋、癡、慢、疑等煩惱病，問題在於眾生是否依教奉行，有沒有好好地服用法藥？

另外，在印度自古以來有四姓的差別：第一種、婆羅門種姓：這是一些僧侶或者是宗教師。第二種、剎利種姓：是王族，掌管政治及軍事的這個階級。第三是吠舍：從事農、工、商的平民百姓。第四、首陀羅：這是最下位的奴隸階級。釋尊本身他是出身於王族，是剎利的種姓，但是釋尊否定這樣的階級差別，無論四姓的任何人有心都可以出家。

那我們看優波離他本身是出身於首陀羅，是最下位的奴隸階級，他受的教育應該不是很高，甚至可能都沒有受過一般的教育。但佛陀不分種姓階級，平等攝受，後來優波離還成為釋尊的十大弟子之一，是持戒第一的聲聞弟子。從這裡可以看出釋尊智慧的高超、慈悲心的廣大！

而優波離也非常可貴，他不會因為他的貧困而貪圖釋迦族人的寶物。裡面提到「譬如人吐食，狗來噉食之，我收他所棄，與狗有何異？」（就好像有人吐了一堆嘔吐物，狗兒卻跑過來吃下去，如果我又貪著去取別人拋棄的物品，那麼我跟狗還有什麼不同呢？）

這經文主要是告訴我們，一般人總喜歡比高低，出身也比較，相貌也比較，財富、地位、聰明、成績、修行，連品牌也可以比較啊！有的年輕人還比較說：「誒！我這個是智慧型手機，你是智障型的。」這樣子不斷地比較，憍慢的人自以為高人一等，其實反而顯得自己是卑下。

在**《大毘婆沙論》**裡面對煩惱的「慢」有很微細的討論，裡面提到有七種慢：

第一種**「慢」**，是有人比自己稍微低下一點的，他就認為自己很殊勝，慢心就起來了。

第二種是**「過慢」**，有的人跟自己是平等，但是他硬要說我自己勝過對方；或者有人明明勝過自己，他偏要說對方跟我只不過是平等而已。這是「過慢」。

第三種**「慢過慢」**，對於勝過自己之人，他起相反的看法，反而認為自己勝過對方。

第四種**「我慢」**，就是於五蘊假

合之身，執著我、我所。

第五「**增上慢**」，還沒證得禪定，或者還沒證得果位，他自以為已經證得，這是「增上慢」。

第六「**卑慢**」，有的人比我們殊勝太多了，優秀太多了，他卻認為「我只不過輸你一點點」，這一種是「卑慢」。

第七「**邪慢**」，本來是沒有任何功德，而自認為是有德。

這故事主要是告訴我們，除了貪、瞋、癡之外，慢心跟疑（懷疑）這些煩惱都是障礙我們的修行，我們要好好地觀照，並努力地去除。

以上以這些與大家共勉！

經典原文

《大莊嚴論經》卷 8（47 經）（大正 4，299b19-301a10）：

復次，心有憍慢無惡不造，慢雖自高[1]名自卑下，是故應當斷於憍慢。

我昔曾聞，佛成道不久，度優樓頻螺迦葉兄弟眷屬千人，煩惱既斷鬚髮自落，隨從世尊往詣迦毘羅衛國，如佛本行[2]中廣說。

閱頭檀王[3]受化調順，諸釋種等恃[4]其族姓生於憍慢。

佛婆伽婆[5]，一身觀者無有厭足[6]，身體豐滿[7]不肥不瘦；婆羅門等苦行來久身形羸弊[8]，雖內懷道外貌極惡，隨逐[9]佛行甚不相稱。

1 自高: 2. 自傲，抬高自己。（《漢語大詞典》（八），p.1324）

2 本行：指作為立身之本的德行。（《漢語大詞典》（四），p.707）

3 (1) 淨飯王：淨飯，梵名 Śuddhodana，巴利名 Suddhodana，音譯首圖馱那、輸頭檀那、閱頭檀、悅頭檀。又作白淨王、真淨王。中印度迦毘羅（梵 Kapilavastu）之城主。佛陀之生父。《佛光大辭典》（五），p.4708.1）

(2) 參見《佛本行集經》卷 5〈3 賢劫王種品〉：「師子頰王，生於四子：第一名曰閱頭檀王（隋言淨飯），第二名為輸拘盧檀那（隋言白飯），第三名為途盧檀那（隋言斛飯），第四名為阿彌都檀那（隋言甘露飯）。」（大正 3，675c28-676a2）

(3)《一切經音義》卷 43：「閱頭檀（或作悅，以拙反。此譯云白淨王也，或言淨飯王）。」（大正 54，594c21）

4 恃：1. 依賴，憑藉。4. 自負。（《漢語大詞典》（七），p.511）

5 婆伽婆：為諸佛通號之一。又作薄伽梵、婆伽梵、婆伽伴、薄阿梵、婆哦縛帝、婆哦縛底、薄伽跋帝。意譯作有德、有大功德、有名聲、眾祐巧分別、能破、世尊。即具備眾德為世所尊重恭敬者之意。亦即佛之尊稱。（《佛光大辭典》（五），p.4454.1）

6 厭足: 滿足。（《漢語大詞典》（一），p.942）

7 豐滿：3. 勻稱，飽滿。（《漢語大詞典》（九），p.1361）

8 羸弊：2. 疲困。（《漢語大詞典》（六），p.1402）

9 隨逐：跟從，追隨。（《漢語大詞典》（十一），p.1107）

爾時，父王作是念言：「若使釋種出家以隨從佛，得相稱副[10]。」作是念已，擊鼓唱[11]言：「仰[12]使釋種家遣一人令其出家。」即奉王勅，家遣一人度令出家。

時優波離[13]為諸釋等剃髮鬚[14]之時涕泣不樂，釋等語言：「何故涕泣？」

優波離言：「今汝釋子盡皆出家，我何由活？」時諸釋等聞優波離語已，出家諸釋盡以所著衣服、瓔珞嚴身之具成一寶聚，盡與優波離，語優波離言：「以此雜物足用給汝終身自供。」

優波離聞是語已，即生厭離而作是言：「汝等今皆厭患珍寶嚴身之具而皆散棄，我今何為而收取之？」

即說偈言：

「是諸釋種等，棄捨諸珍寶，
如捐[15]惡糞掃，并及諸草葉，

彼捨於愛著，云何方[16]貪取？

我設取寶聚，內心必貪著，
計為我所有，是則為大患。

諸釋捨所患，我今設取者，
是為大過患[17]。

譬如人吐食，狗來噉食之，
我收他所棄，與狗有何異？

我今畏寶聚，如離四種毒[18]，

10 (1) 副: 5. 相稱，符合。（《漢語大詞典》（二），p.721）
(2) 稱（ㄔㄥ ㄟ）副: 相當。（《漢語大詞典》（八），p.115）

11 唱: 6. 叫喊，高呼。8. 宣揚。（《漢語大詞典》（三），p.378）

12 仰: 8. 舊時下行公文用語。表命令。（《漢語大詞典》（一），p.1208）

13 優波離：又作優婆離。奉持戒律，無絲毫觸犯，故稱「持律第一」。師原為宮中理髮師，與諸王子一同出家。此為佛陀廣開門戶，平等攝化四姓之第一步。第一次結集經典時，阿難誦出經，優波離誦出律；故為律藏傳持之祖。（《佛光大辭典》（一），p.370.2）

14 案：《大正藏》原作「鬚髮」，今依《高麗藏》作「髮鬚」（第 16 冊，1047b16）。

15 捐: 1. 捨棄。2. 除去。（《漢語大詞典》（六），p.613）

16 方: 42. 副詞。卻，反而。表示語氣轉折。（《漢語大詞典》（六），p.1549）

17 過患: 1. 過失與憂患。2. 禍患，不良的後果。（《漢語大詞典》（十），p.967）

18 四種毒，參見《別譯雜阿含經》卷 13（254 經）：

佛告諸比丘：「世有良醫能治四病，應為王師。何謂為四？一、善能知病。二、能知病所從起。三者、病生已，善知治愈。四者、已差之病，令更不生。能如是者，名世良醫。佛亦成就四種之法，如來、至真、等正覺無上良醫，亦拔眾生四種毒箭。云何為四？所謂是苦，是苦習，是苦滅，是苦滅道。」

佛告比丘：「生老病死，憂悲苦惱，如此毒箭，非是世間醫所能知，生苦因緣，及能斷生苦，亦不知老病死，憂悲苦惱因緣，及能斷除；唯有如來、至真、

善根內觸發，不貪戀寶聚。

我今必棄捨，欲向世尊所，
求索出家法。」

時優波離說此偈已，復說偈言：

「見他得勝法，始生欣尚心，
願令我己身，同彼獲勝事，
我今欲自出，當勤作方便。」

時優波離復作念言：「我今決定必當出家，但當勤求。千婆羅門先於佛所已得出家，釋種剎利姓其數五百亦得出家，婆羅門、剎利二姓俱貴，然我首陀[19]其姓卑下，復為賤役[20]，於彼勝中求索出家，為可得不？我於今者有何勢力？云何此中而得出家？」

即說偈言：

「剎利姓純淨，婆羅門多學，
生處[21]如摩尼，皆共聚集此。

我身首陀種，云何得參豫[22]？
如似破碎鐵，間錯[23]於真金。

婆伽婆佛陀，我聞具種智，
今我當往彼，悲愍一切者。

應淨不應淨，應出不應出。

一切外道眾，不知解脫處；
唯有滅結者，能知於解脫。」

時優波離說是偈已到世尊所，胡跪[24]合掌右膝著地，而說偈言：

「於四種姓[25]中，俱得出家不？

等正覺無上良醫，知生苦因緣，及以斷苦，乃至知老病死憂悲苦惱，知其因緣，及以斷除。是以如來善能拔出四種毒箭，故得稱為無上良醫。」（大正 2, 462c10-22）

19 首陀：即首陀羅。唐 玄奘《大唐西域記・印度總述》「戍陀羅，農人也，肆力疇隴，勤身稼穡」原注：「舊曰首陀。」（《漢語大詞典》（十二），p.668）

20 賤役：卑賤的職事。（《漢語大詞典》（十），p.248）

21 生處：3. 佛教謂轉世輪回之處。4. 指轉生之處。（《漢語大詞典》（七），p.1506）

22 (1) 參豫：見「參與」。（《漢語大詞典》（二），p.848）
(2) 參與：預聞而參議其事，介入，參加。（《漢語大詞典》（二），p.846）

23 錯：15. 間雜，混雜。（《漢語大詞典》（十一），p.1309）

24 胡跪：意即胡人之跪拜。又作胡跽。關於胡跪之相有種種異說：（一）謂胡跪乃胡人之敬相，跽即印度屈膝之相，是唯屈膝便稱胡跪。（二）或指長跪，謂雙膝著地，豎兩足以支身。（三）或指互跪，即右膝著地，豎左膝危坐。蓋古時印度、西域地方總稱為胡，故胡跪乃意味一般胡人跪拜之敬儀。因之長跪、互跪亦共通而稱胡跪。然以經中所說右膝著地者為正儀。（《佛光大辭典》（四），p.3939.1）

25 四姓：又作西域四姓、四種姓、四姓種、四品人。指古代印度四種社會階級：（一）婆羅門（梵 brāhmāṇā），譯作淨行、承習。又作梵志、梵種、梵志種、婆羅門種。乃指婆羅門教僧侶及學者之司祭階級，為四姓中之最上位。學習並傳授吠陀經典，掌理祈禱、祭祀，為神與人間之媒介。（二）剎帝利（梵 kṣātriyā），譯作田主。又作剎利麗、剎利種。乃王

涅槃解脫樂，我等可得耶？

善哉救世者，大悲普平等，
哀愍願聽我，得及出家次[26]。」

爾時，世尊知優波離心意調順，善根淳熟[27]應可化度，即舉相好莊嚴右手以摩其頂，而告之言：「聽[28]汝出家。外道祕法不示弟子，如來不爾[29]，大悲平等而無偏黨[30]等同[31]說法，示其勝道而拔濟之；猶市賣物不選貴賤，佛法亦爾，不擇貧富及以種姓。」

即說偈言：

「誰渴飲清流，而不充虛乏[32]？
誰秉熾然燈，而不滅黑闇？

一切種智法，普共一切有，
誰有修行者，不得勝妙義？

譬如食石蜜[33]，貴賤等除陰[34]，
剎利婆羅門，佛法普平等，
得盡三有[35]時，諸姓等無異。

譬如三種藥，對治風冷熱，
藥不擇種姓，貴賤皆能治。

族及士族之階級，故又稱王種。掌管政治及軍事，為四姓中之第二位，然於佛典中，則多以其為第一位。(三) 吠舍 (梵 vāiśyā)，譯作居士、商賈、田家。又作毘舍、鞞舍、工師種、居士種。乃從事農、工、商等平民階級，為四姓中之第三位。(四) 首陀羅 (梵 śūdrā)，譯作農。又作輸陀羅、戍達羅、戍陀羅、首陀、惡種、殺生種。乃指最下位之奴隸階級，終身以侍奉前述三種姓為其本務。……釋尊即生於四姓中之剎帝利族，然釋尊卻否定種姓階級制度，認為四姓若歸依佛教，則皆為釋種，無有差別，如四河入海，悉成鹹味，此思想在印度宗教史上具有重大之意義。（《佛光大辭典》（二），pp.1705.3-1706.2）

26 次：9. 行列。（《漢語大詞典》（六），p.1434）

27 淳熟：純熟。（《漢語大詞典》（九），p.755）

28 聽：2. 接受。（《漢語大詞典》（八），p.712）

29 不爾：不如此，不然。（《漢語大詞典》（一），p.462）

30 偏黨：1. 猶偏向。2. 指偏私。（《漢語大詞典》（一），p.1572）

31 等同：當做同樣的事物看待。（《漢語大詞典》（八），p.1137）

32 虛乏：1. 空虛缺乏。（《漢語大詞典》（八），p.816）

33 (1) 石蜜：梵語 phāṇita。冰糖之異稱。《五分律》卷五作五種藥之一。《蘇悉地羯囉經》卷上分別燒香品作五香之一。《善見律》卷十七（大二四・七九五中）：「廣州土境，有黑石蜜者，是甘蔗糖，堅強如石，是名石蜜。伽尼者，此是蜜也。」《正法念處經》卷三（大一七・一七上）：「如甘蔗汁，器中火煎，彼初離垢，名頗尼多。次第二煎，則漸微重，名曰巨呂。更第三煎，其色則白，名曰石蜜。」《本草綱目》記載，石蜜，又稱乳糖、白雪糖，即白糖，出產於益州（四川）及西戎。用水、牛乳汁、米粉和沙糖煎煉作成餅塊，黃白色而堅重。主治心腹熱脹，滋潤肺氣，助益五藏津。（《佛光大辭典》（三），pp.2138.3-2139.1）

(2) 石蜜：明 李時珍《本草綱目・蟲一・

法藥亦如是，能治貪恚癡，
四姓悉皆除，高下無差別。

又如火燒物，不擇好惡薪，
毒螫[36]亦如火，不擇貴與賤。

猶如水洗浴[37]，四姓皆除垢，
盡苦之邊際，諸種普得離。」

爾時，世尊猶如晴天無諸雲翳[38]，出深遠聲猶如雷音，如大龍王，亦如牛王，如迦陵頻伽聲[39]，亦如蜂王[40]，又如人王，如天伎樂，出梵音聲告優波離：「樂出家不？」

優波離聞是聲已心生歡喜，叉手白佛：「願樂出家。」

佛告之曰：「優波離！善來比丘！汝今於此善修梵行。」聞是語已鬚髮自落袈裟著身，威儀齊整[41]，諸根寂定[42]，如舊比丘。

五百釋種皆白四羯磨[43]受具足戒，佛言：「我今當以方便除諸釋種憍慢之心。」爾時，世尊語諸釋種：「汝

蜂蜜》（集解）引 陶弘景 曰：「石蜜即崖蜜也，在高山巖石間作之，色青，味小酸，食之心煩。」（《漢語大詞典》（七），p.998）

34 陰：15. 陰濕。16. 水。《文選·張衡〈東京賦〉》：「陰池幽流，玄泉冽清。」薛綜 注：「水稱陰。」24. 冷，寒冷。《素問·四時刺逆從論》：「厥陰有餘病，陰痺。」王冰 注：「陰，謂寒也。」（《漢語大詞典》（十一），p.1017）

35 三有：1. 佛教語。謂三界之生死。一、欲有，欲界之生死；二、色有，色界之生死；三、無色有，無色界之生死。佛教認為三界之生死境界有因有果，故謂之有。（《漢語大詞典》（一），p.193）

36 螫（ㄕˋ）：1. 毒蟲或蛇咬刺。5. 惱怒。螫，怒也。毒蟲怒必螫人。（《漢語大詞典》（八），p.950）

37 洗浴：洗澡。（《漢語大詞典》（五），p.1154）

38 （1）翳（一ˋ）：2. 遮蔽，隱藏，隱沒。（《漢語大詞典》（九），p.676）

（2）雲翳：1. 雲。（《漢語大詞典》（十一），p.662）

39 迦陵頻伽聲：如來法音美妙，如迦陵頻伽（妙聲鳥）之聲。（《佛光大辭典》（二），p.1249.3）

40 蜂王：1. 蜜蜂中能產卵的雌蜂。體大，腹長，翅短小。它唯一任務是產卵繁殖後代。通常蜂群只有一隻。也稱母蜂、女王蜂。2. 喻首要人物。（《漢語大詞典》（八），p.903）

41 齊整：3. 端正。（《漢語大詞典》（十二），p.1435）

42 寂定：佛家謂心不馳散，保持安靜不動的精神狀態。（《漢語大詞典》（三），p.1515）

43 （1）白四羯磨：一白三羯磨授戒之作法。又作白四羯磨、三羯磨、白四。於僧團中，凡有關受戒之承諾、重罪之處分，或治罰、滅諍等重大事件，必須於羯磨師四人以上之僧眾面前進行議決，其議決之程序即為一白三羯磨。（《佛光大辭典》（一），p.31.2）

（2）參見印順法師，《初期大乘佛教之起源與開展》（p.1192）：

等今者應當敬禮諸舊比丘。」上座[44]憍陳如、阿毘馬師比丘[45]等次第為禮，優波離最在下坐，釋賢王於諸釋中最為導首[46]。

爾時，諸釋敬順佛教，次第禮足至優波離，見其足異，尋即仰觀見優波離面，時諸釋等甚用驚怪[47]，猶如山頂瀑水流注[48]觸崖迴波[49]，而作是言：「我等日種[50]剎利之姓，世所尊重，云何今者於己僕使[51]卑下之姓剃髮之種而為禮敬？我等今當向佛世尊具說上事。」白佛：「世尊！優波離所亦敬禮耶？」

佛告釋種：「今我種，此法斷憍慢處。」時諸釋種白佛言：「此首陀羅種。」

佛告之曰：「一切無常，種姓不定，無常一味[52]，種姓亦爾，有何差別？」時諸釋種復白佛言：「世尊！此剃髮之種，我等日姓中出。」

佛告釋等：「一切世間如夢如幻，種姓之中有何差別？」諸釋種等白佛言：「世尊！此是僕使，我等是主。」

佛答釋言：「一切世間皆為恩愛而作奴僕，未脫生死，貴賤無異，捨汝憍慢。」

時諸釋等端嚴[53]殊特[54]如華敷榮[55]，合掌向佛，懷疑猶豫而作是言：「必使我等禮優波離足耶？」

「白四羯磨受具足」，是師長將弟子推介給僧眾；然後十師現前，「一白」——一次報告，「三羯磨」——三次通過；經現前的十師，審定認可，成為比丘僧伽的一員。

44 (1) 上座：上坐亦作「上座」。（《漢語大詞典》（一），p.284）

(2) 上坐：1. 受尊敬的席位。（《漢語大詞典》（一），p.274）

45 參見《重治毗尼事義集要》卷 1：「度五比丘：一、阿若憍陳如。阿若，此翻已知，又翻解，最初解佛法故。憍陳如，或云憍陳那，或云俱鄰，此翻火器。其先事火，從此命族。二、頞鞞，亦云阿說示，此翻馬勝，又翻馬師。三、跋提，亦云婆提，此翻小賢。四、十力迦葉，亦名婆敷。五、拘利太子。陳如、迦葉二人，是佛母黨。餘三人，是佛父黨。」（卍新續藏 40, 357c9-14）

46 導首：前導，領頭。（《漢語大詞典》（二），p.1307）

47 驚怪：感到驚異奇怪。（《漢語大詞典》（十二），p.888）

48 流注：1. 流入，貫注。（《漢語大詞典》（五），p.1263）

49 迴波：1. 回旋的水波。（《漢語大詞典》（十），p.772）

50 日種：梵名 Sūryavaṃśa。釋尊俗家五姓之一。釋尊之祖稱甘蔗王，相傳其未經胎藏，乃由日照而生，故稱日種。（《佛光大辭典》（二），p.1456.2）

51 僕使：僕人。（《漢語大詞典》（一），p.1669）

52 一味：指所有一切事（諸現象）理（本質）

佛告釋種：「非獨於我，一切諸佛出家之法悉皆如是。」

時諸釋等聞佛重說出家法已，儼然[56]而住如樹無風，心意愁惱皆同聲言:「我等云何違佛教勅？宜順佛教。」

先舊[57]智人作如是語：「如來所以先度優波離者，為欲摧破諸釋種等憍慢心故。」諸釋於是捨棄憍慢順出家法，亦為未來貴族出家所順法故，拔陀釋[58]等久習憍慢今拔其根，為優波離接足作禮。

當禮之時，大地城郭[59]山林河海悉皆震動，諸天唱言：「釋種今日憍慢山崩。」

即說偈言：

「嗚呼[60]捨憍慢、種族、色、力、財，
隨順於佛教，如樹隨風傾。

日種剎利姓，頂禮優波離，
除捨我慢心，諸根皆寂定。

諸大勝人等，真實無諂偽[61]，
福利眾德備，其數如竹林。

名聞[62]婆羅門，貴族剎利等，
如是名德[63]眾，入於牟尼法[64]，

莊嚴諸聖眾，如星圍繞月，
羅列[65]在空中，嗚呼法熾盛[66]。

如來之大海，最上功德水，

均平等無差別。(《佛光大辭典》(一),p.47.3)

53 端嚴：端莊嚴謹，莊嚴。（《漢語大詞典》（八），p.402）

54 殊特：特殊，與眾不同。（《漢語大詞典》（五），p.161）

55 敷榮：開花。（《漢語大詞典》（五），p.505）

56 儼然：1. 嚴肅莊重的樣子。（《漢語大詞典》（一），p.1741）

57 先舊：猶故舊。（《漢語大詞典》（二），p.247）

58 參見《增壹阿含經》卷 3〈6 清信士品〉：「常行喜心，所謂拔陀釋種是。」（大正 2, p560a18）

59 城郭：亦作「城廓」。1. 城墻。城指內城的墻，郭指外城的墻。（《漢語大詞典》（二），p.1096）

60 嗚呼：2. 嘆詞。表示贊美或慨嘆。（《漢語大詞典》（三），p.466）

61 諂偽：諂媚詐偽。（《漢語大詞典》（十一），p.315）

62 名聞：2. 猶聞名。（《漢語大詞典》（三），p.176）

63 名德：1. 名望與德行。2. 指有名望德行的人。（《漢語大詞典》（三），p.177）

64 牟尼：梵語 muni，巴利語同。又作文尼、茂泥。即寂默（止靜煩惱）、寂、賢人、仁、仙之意。乃謂尊貴殊勝之聖者或仙人。……佛教中，牟尼亦有聖者、仙人、寂默者等意。（《佛光大辭典》（三），pp.2476.3-2477.1）

65 羅列：1. 分布，排列。（《漢語大詞典》（八），p.1048）

66 熾盛：2. 繁盛。（《漢語大詞典》（七），p.263）

湛然[67]溢[68]其中，眾河之所歸。

世間眾勝智，無不歸佛法，
人天眾增長，苦是出要[69]道。

如來善分別，說法滅憍慢，
弟子眾一味[70]，如海等一味。」

以何因緣而說此事？佛法出於世，為斷憍慢故。

《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 43

（大正 27，225c13-24）

慢有七種：

一、慢，

二、過慢，

三、慢過慢，

四、我慢，

五、增上慢，

六、卑慢，

七、邪慢。

慢者：於劣謂己勝，或於等謂己等。由此起慢、已慢、當慢，心舉恃、心自取。

過慢者：於等謂己勝，或於勝謂己等。由此起慢，廣說如前。

慢過慢者：於勝謂己勝。由此起慢，廣說如前。

我慢者：於五取蘊謂我、我所。由此起慢，廣說如前。

增上慢者：於勝功德未得謂得，未獲謂獲，未觸謂觸，未證謂證。由此起慢，廣說如前。

卑慢者：於他多勝謂己少劣。由此起慢，廣說如前。

邪慢者：實自無德謂己有德。由此起慢，廣說如前。

---

67 湛（ㄓㄢˋ）然：1. 清澈貌。（《漢語大詞典》（五），p.1442）

68 溢（一ˋ）：3. 滿，充塞（《漢語大詞典》（六），p.36）

69 出要：與出離同義。要，含有願、要道之意，故世多稱「出離之要道」、「出離生死之要法」等語。《長阿含》卷 13《阿摩晝經》（大正 1，88a）：「欲為穢汙，上漏為患，出要（梵 nissaraṇa）為上，演布清淨。」（《佛光大辭典》（二），p.1557.3）

70 一味：4. 佛經中以如來教法，喻為甘味，因其理趣之唯一無二，故曰一味。《法華經‧藥草喻品》：「如來說法，一相一味。」《涅槃經‧如來性品》：「又解脫者，名為一味。」（《漢語大詞典》（一），p.45）

話蘭若 從宗出教

呂勝強

今年五月底，**宏印法師**晉任慧日講堂住持之前，在一次的電話中告訴我，他雖然忙碌仍抽空為「**妙雲蘭若建寺五十週年**」寫了一篇短文，同時也鼓勵我寫一篇。想到蘭若，心中浮現的盡是導師的恩澤，確實應該試著寫一點感想，除了感恩導師之外，也一併要向妙雲蘭若的諸位法師們致上真誠的敬意與謝意。

回顧過去，筆者對於「**妙雲蘭若**」第一個深刻印象，是在**《華雨香雲》**及**《說一切有部為主的論書與論師之研究》**（序）中，讀到導師民國五十三夏於蘭若掩關時撰寫的「掩關遙寄頌」（它曾引發我不少思惟）。而在 1980 年高雄「南部法輪班」修學時，慧瑜法師曾經告訴我早年她們隨侍導師在蘭若的清苦日子點滴；不久於 1983 年因宏印法師的帶領參訪蘭若，而能親身禮敬導師的關房。後來才從**《永光集》**「自序」明確得知導師「民國六十年夏，將以前的寫作與講記（除獨立成部的），分類而集成三編、二十四冊。那時多住嘉義的妙雲蘭若，所以名為**《妙雲集》**。」至於與蘭若的法緣，最初是二十多年前慧理法師慈悲要我到「**妙雲講堂**」學習並報告研讀導師著作的心得；後於 1997 年編輯「導師止觀開示集錄」時，慧理法師贈予**《印順導師著作全集》**文字檔磁片，藉此因緣得以迅速剪輯完成**《妙雲華雨的禪思》**；另一個令我感恩的法緣，則是公職退休那年（2003 年），因有佛法問題要請示導師，當時導師恰好南下駐錫於蘭若，而經明聖法師慈悲安排得以謁見導師釋疑（當時慧理法師坐在導師身旁還鼓勵我多多請問問題）。

筆者大學時初讀**《妙雲集》**，後來再讀導師其他專著，深受啟發，漸而改變自己的人生態度，使我從年少的徬徨、怯弱、內縮，轉為自信、堅強、樂觀，曾經在 1992 年請示疑難的書信中向導師報告：「弟子自接觸**《妙雲集》**及歸依導師以來，常浸沐在您老人家

之智雨悲光之中，從而確立了人生之新方向，佛法之新生命。」中年以後，有了新的體會，回憶 1997 年底，因宏印法師的鞭策及鼓勵，編輯**《妙雲華雨的禪思》**，在二十八天之中集中心力（每天僅睡眠約四小時）細讀、吟詠（當時尚無光碟可供搜尋），腦海中縈繞的全是導師的自傳生平及止觀之學，其間常沈浸於導師「（空相應緣起的）無事的落葉白雲，漫天風雨中的寧靜自處，病苦中的生死一如，只記得當前……」的無惱情境中，更仰止嚮往於「〈福嚴閒話〉（學尚自由，不強人以從己）的無我宗風」，不自覺地內心湧動，法喜充滿，感恩之情沛然而生。緣此，終於體認了導師所敷演的文字般若之「教」，必有所「宗」（源自**「智深悲廣」**之體驗所流出）。

筆者對於導師**「從宗出教」**的最初體會，緣自導師 1964 年初夏，重溫昔願於妙雲蘭若掩室專修時撰寫的頌文：「……願此危脆身，仰憑三寶力；教證得增上，自他咸喜悅！不計年復年，且度日又日，聖道耀東南，靜對萬籟寂。」早年讀到**「教證得增上，自他咸喜悅」**，曾經引發一些思惟，特別對「證」這一字，產生疑惑，因為大乘菩薩正常道是**「忍而不證」**的。數年後（1992 年）寫信請示導師，導師慈悲回函通知我到**「華雨精舍」**，老人家當面的開示特別指出：「**『忍而不證』**的意思，不是不證悟，無生法忍對理性的體驗很深，但它是不證**『實際』**，並沒有說，到這裡就好了、究竟邊證了、到家了、涅槃了。」由此可知導師並非不重視**「伏斷煩惱」**的**「證量」**，但導師的**「掩關自修」**是為了利益眾生的**「自他咸喜悅」**，導師曾在**《學佛三要》**（p.153）提示：「名符其實的菩薩，是偉大的！最偉大處，就在他能不為自己著想，以利他為自利。」

寫到這裡，使我想起導師在**《初期大乘佛教之起源與開展》**的論斷：「大乘三昧，與阿蘭若行的關係很深。般若法門也從阿蘭若行中來」（p.635）；「**『原始般若』**，出於阿蘭若行者的深悟」（p.701）。因此，導師掩關於嘉義鄉下的「蘭若（遠離囂雜煩擾之處）」是相應於**「般若波羅蜜多行」**的，導師於〈遊心法海六十年〉（**《華雨集第五冊》**p.60）即自述：「佛不是讚歎**『獨住』**（按：**《雜阿含 ‧ 348 經》**）嗎？每日在聖典的閱覽中，正法的思惟中，如與古昔聖賢為伍。」導師曾在**「用在修行」**的開示中，特別指出「學用結合而相互增進，在修行中最足以表現出來。修行是學佛上上第一等事！在佛教中，這也是第一要事。真正修行，能為僧伽典範，為眾生所歸向。……佛法的真生命，真活力，都從修行體證而來。從印度到中國，過去莫不如此。現代中國的衰落，在種種

原因中，宗教經驗的稀薄，不能不說是重要一著。佛教而缺少這個，又那裡會有真誠，會有力量呢！」（**《教制教典與教學》**p.193 ~ p.194）

因此在長遠的菩薩道上，中途的自修精進是必要的，例如太虛大師曾有數次閉關的體驗（三次悟境），大師在他的「自傳」曾記述：「我內心中善根佛種的時時喚醒我，終不能安處於一般的塵俗生活。到了民三的五六月間，再不耐和光混俗的下去了，乃於秋間入普陀閉關」（**《太虛大師全書》**精第 29 冊，p.208）；在此之前，虛大師十九歲（1909 年）時就曾在汶溪「西方寺」閱藏，讀**《大般若經》**有所入：「積月餘大般若經垂盡，身心漸漸凝定。一日，閱經次，忽然失卻身心世界，泯然空寂中靈光湛湛，無數塵剎煥然炳現如凌空影像，明照無邊。座經數小時如彈指頃，歷好多日身心猶在輕清安悅中。……伸紙飛筆，以似歌非歌、似偈非偈的詩句隨意抒發，日數十紙，累千萬字。……從此、我以前禪錄上的疑團一概冰釋，心智透脫無滯，曾學過的台、賢、相宗以及世間文字，亦隨心活用，悟解非凡。……此為我蛻脫塵俗而獲得佛法新生命的開始。」（《**太虛大師全書》**精第 29 冊，p.188）所以導師讚譽大師：「**『以言佛學，得十百人能從遺言索隱闡幽，不如有一人向內心熏修印證。一朝徹證心源，則剖一微塵出大千經卷，皆湛心海，應機施設，流衍無盡』**。這幾句話，可作為大師佛學的寫照。」（**《無諍之辯》**p.220）。聖嚴長老也說：「（虛）大師能為法忘軀，奔走呼籲，席不暇暖，就是因為他在修證上有了經驗的緣故。」（**《禪的體驗》**p.103）。

筆者覺得，導師夙植德本，乃是**「唯有無我，方能平凡」**的偉大。**「妙雲蘭若」**掩關的**「教證增上」**只不過是導師**「利他中完成自利」**菩薩道的驛站之一。老人家**「從宗出教」**所開示約七百多萬字的**《妙雲集》**、**《華雨集》**及其他專著，筆者有一種感覺，它的科判架構博大宏偉，而其內容則嚴謹細密，精微深湛，在在鞭辟入裡地提撕驚醒讀者**「我我所見乃煩惱之根源」**。教界及學界概括他老人家的影響與貢獻大約有：

（一）依據經論澄清傳統佛教積非成是的觀念。

（二）啟蒙僧俗兩眾正確的佛法正見。

（三）引導大眾以智為導的宗教信仰。

（四）開闢純正佛法（人菩薩行）的**「人間佛教」**坦途。

（五）指導青年的、在家的佛教之行動方針。

（六）具備為人欽仰的德學以及教證

兼具之導師風範。

（七）提昇並豐富華文佛教學術研究園地。

聖嚴長老即自述「蒙受印老治理佛學態度的影響很深，我也非常感恩印老的著作，對我一生學佛的啟發，所以我於國內外，不論在口頭上或在文章中，總是鼓勵有心於佛法的研究者及修行者，多讀印老的著作。我們中國的現代佛教，由於有了印順長老，已從傳統走向現代，已從寺院推展到社會。」（《**印順思想**》——印順導師九秩晉五壽慶論文集，p.2）可見導師及其著作的影響力了。以上總總，差可比擬虛大師的「剖一微塵出大千經卷，皆湛心海，應機施設，流衍無盡」而在中國佛教史上與大師後先輝映了！

對於導師的「**所宗所教**」，筆者以為最值得特別提出的，乃是導師力行菩薩正常道（**人菩薩行**）的宗風與願行，它與許多古德有不共之處，其內涵或許可以從厚觀法師多次於演講中叮嚀學眾的一段話得到線索：「導師說，他的著作中有二本可以做為修行參考的，一為**《成佛之道》**；一為**《初期大乘佛教之起源與開展》**。」在此，筆者僅就**《初期大乘佛教之起源與開展》**來探討，有法友提出一個問題：「為何過去的古德幾乎很少如導師一樣發願生生世世來人間，以何因緣導師有如此堅固之願行？」筆者從**《初期大乘佛教之起源與開展》**得知，導師對於「**人菩薩**」的闡揚與身體力行，乃是對於古代印度大乘佛教「**悲增上菩薩**」之未能充分開展，有所省察而產生的，導師說：「悲增上菩薩，是『**人間勝於天上**』，願意生在人間的。菩薩多數是人間的導首，以權力、智慧、財富，利益苦難的（人間）眾生。到成佛，（菩薩時也）不願意在淨土，而願在五濁惡世度眾生。不願生天而在人間，不願在淨土而願在穢惡世界，徹底表現了悲增上菩薩的形相！……典型的悲增上菩薩，是釋尊的菩薩本生，為了利益眾生，不惜犧牲（施捨）一切。……「**大乘佛法**」，重視菩薩的悲心，然在印度佛教界，不脫原始佛教以來，『**信行人**』、『**法（重智的）行人**』的兩大分類，所以大乘信行與智行的法門，得到充分的開展，而現實人間——『**業因緣所生身**』的悲增上行，不受重視。」（**《初期大乘佛教之起源與開展》**p.1289 ~ p.1290）

此外，導師在**《初期大乘佛教之起源與開展》**特別讚揚說一切有部四大師之一的法救尊者（約出生於西元前二世紀末）：「法救非常重視般若的力用，如說：菩薩『欲廣修般羅若故，於滅盡定心不樂入。……此說菩薩未入聖位』。菩薩在凡夫位，重般若而不重深定（等到功德成就，

定慧均等——第七地，就進入不退轉的聖位），為菩薩修行六波羅蜜多，而以般若為攝導者的明證。這才能三大阿僧祇劫，或無量無數劫，長在生死流轉中，修佛道，度眾生。如依上座部論師們的見地，重視業力而不重般若與願力的超勝，時常憂慮墮落，那誰能歷劫修習菩薩道呢！(p.151)」；「菩薩從初發心以來，就不墮三惡趣，不墮貧窮與裸跣處（落後的野人）。這由於得三種不退，主要是智慧的不可沮壞。法救對菩薩道的般若，那樣的尊重，應有一番深切的體會。」（p.378）；「法救的見地，……對於惡趣，菩薩沒有得非擇滅，可能墮入而不會入。這都是與聲聞不同的，是凡夫而有超越聲聞聖者的力量，真是希有難得！菩薩是凡夫，一直到菩提樹下，還起三種惡尋，但如滴水的落在熱鐵上一樣，立刻就被伏除，菩薩真是不放逸者！大德法救所闡明的菩薩道，屬於上座部系。菩薩是凡夫，特重般若，充分表達了人間菩薩的真面目。」（p.378）

綜合以上所述，我們可以探尋到導師「願生生世世在這苦難的人間，為人間的正覺之音而獻身」之思想源頭，原來他老人家是為了「**暢佛本懷**」，學習釋尊於菩薩本生之悲增上菩薩模樣。筆者也覺得，如同導師所讚歎的法救尊者一樣，老人家應有一番深切的體會吧！所以願行才會如此堅固。導師甚至對於願行不同的大德（發願往生兜率的法舫法師，往生西方的道源長老），在追悼他們的文章中，仍悲心深徹地期望他們「**早日回到人間來，在這苦痛的世間，多給眾生一些安慰！**」導師這般「**任重道遠的大乘宗風**」，值得我們景仰、學習。

提筆至此，返觀自己，已過花甲之年，色身日衰，心力亦有不繼，於今深覺，唯有自我檢點一番，才能報答導師之佛法深恩了。姑且借著曾子所謂「**吾日三省吾身：為人謀而不忠乎？與朋友交而不信乎？傳不習乎？**」評量一下：首先「為人謀而不忠乎？」對於佛法護教輔教諸事，可曾用盡全力？自忖是沒有的！其次「與朋友交而不信乎？」對於家人法友的關懷慈憫，可曾盡其全心？自省是有愧的！最後「傳不習乎？」對於導師著作及佛法經論，可曾戮力研讀、溫故知新，劍及履及地實踐於生活上，並於導師〈談佛法的宗教經驗〉（**《華雨集（四）》**）所示之「**信，戒、定、慧**」全心用功過？這更是自慚而愧人了！唯一差堪自慰的，或許僅僅是「**為教為法，尚能不忘初願，一本公心**」而已！今日藉此短文，反躬於「**自他二利之不逮**」，當勤精進於未來，以報四重厚恩！

（2014.8.12 完稿於岡山）

淺釋佛之十力

何湘兒

佛之功德，佛經通常都用十力、無所畏、十八不共法來描述。上一期已淺釋了十八不共法，今期繼續淺釋十力。十力其實全部都是講智慧，是佛的智力，所以，每一力之前都應加上「**智**」字，十力即是佛的十種智慧所生的力量，沒有人能比得上。

佛光大辭典這樣解釋十力：

「如來十力，唯如來具足之十種智力，即佛十八不共法中之十種。又作十神力。謂如來證得實相之智，了達一切，無能壞，無能勝，故稱為力。十力即：

（一）**處非處智力**，又作知是處非處智力、是處不是力、是處非處力。處，謂道理。謂如來於一切因緣果報審實能知，如作善業，即知定得樂報，稱為知是處；若作惡業，得受樂報無有是處，稱為知非處。如是種種，皆悉徧知。

（二）**業異熟智力**，又作知業報智力、知三世業智力、業報集智力、業力。謂如來於一切眾生過去未來現在三世業緣果報生處，皆悉徧知。

（三）**靜慮解脫等持等至智力**，又作靜慮解脫等持等至發起雜染清淨智力、知諸禪解脫三昧智力、禪定解脫三昧淨垢分別智力、定力。謂如來於諸禪定自在無礙，其淺深次第如實徧知。

（四）**根上下智力**，又作知諸根勝劣智力、知眾生上下根智力、根力。謂如來於諸眾生根性勝劣、得果大小皆實徧知。

（五）**種種勝解智力**，又作知種種解智力、知眾生種種欲智力、欲力。謂如來於諸眾生種種欲樂善惡不同，如實徧知。

（六）**種種界智力**，又作是性力、知性智力、性力。謂如來於世間眾生種種界分不同，如實徧知。

（七）**徧趣行智力**，又作知一切至處道智力、至處道力。謂如來於六道有漏行所至處、涅槃無漏行所至處如實徧知。

（八）**宿住隨念智力**，又作知宿命無漏智力、宿命智力、宿命力。即如實了知過去世種種事之力；如來於種種宿命，一世乃至百千萬世，一劫乃至百千萬劫，死此生彼，死彼生此，姓名飲食、苦樂壽命，

如實徧知。

（九）**死生智力**，又作知天眼無礙智力、宿住生死智力、天眼力。謂如來藉天眼如實了知眾生死生之時與未來生之善惡趣，乃至美醜貧富等善惡業緣。

（十）**漏盡智力**，又作知永斷習氣智力、結盡力、漏盡力。謂如來於一切惑餘習氣分永斷不生，如實徧知。」

《大智度論》卷二十四，也詳細解釋了如來十力：

「…… 佛十力者，是處不是處如實知，一力也。知眾生過去、未來、現在諸業、諸受，知造業處，知因緣，知果報，二力也。知諸禪、解脫、三昧、定，垢、淨分別相如實知，三力也。知他眾生諸根上下相如實知，四力也。知他眾生種種欲，五力也。知世間種種無數性，六力也。知一切道至處相，七力也。知種種宿命，共相共因緣，一世二世乃至百千世劫；初劫盡，我在彼眾生中，如是姓名、飲食、苦樂、壽命長短，彼中死是間生，是間死還生是間；此間生名姓、飲食、苦樂、壽命長短亦如是，八力也。佛天眼淨，過諸天人眼，見眾生死時生時，端正醜陋，若大若小，若墮惡道，若墮善道，如是業因緣受報：是諸眾生惡身業成就，惡口業成就，惡意業成就，謗毀聖人，邪見、邪見業成就，是因緣故，身壞死時入惡道，生地獄中；是諸眾生善身業成就，善口業成就，善意業成就，不謗聖人，正見、正見業成就，是因緣故，身壞死時入善道，生天上，九力也。佛諸漏盡故，無漏心解脫，無漏智慧解脫，現在法中自識知：我生已盡，持戒已作，後有盡，如實知，十力也。……」

以下是筆者分別對如來十力略作解釋：

一 知處非處智力

「**處**」是指有道理，「**非處**」是沒有道理。這是指因果的道理，合理的是善，不合理的便是惡，行善有善果，作惡有惡果，普通來說，行善就會生人或生天兩善道，作惡就會墮地獄、餓鬼、畜生三惡道，這是佛教最基本的道理。普通人如果知道了善惡的因果，就不敢作惡，樂於行善，但這還是不夠的，因為世間因果還有煩惱，不得究竟，要達至出世間就要對世間之真實深入明瞭，然後作切實修行始能成就。

善惡其實不易分辨，除非是明顯的大是大非，否則多以善中常有惡，而惡中亦有善，而又由於時地人不同，不同角度所見，所顯露的善與惡，並不容易分別，又因緣之複雜牽涉廣大，善惡隨著變化，莫測難定，而佛陀則有超脫之智慧，能分辨得清清楚楚。佛陀能轉法輪，此高深智慧為其推動之巨力。

佛法教導我們，任何事情都用淨念去做，要超越倫常的愛，即使有不

幸的事情發生在我們身上也不會心碎，最初可能心生顫動，之後能慢慢地恢復平靜，以因緣法之理去化解一切煩惱。

佛陀做事超越了善惡，惡事當然不做，善事亦不是為善報而做，皆以不執著善之實在，只為眾生，不求回報，他所做的都是淨業，因此沒有煩惱。但我們就未能達到這一境界，心中常有善與惡相對的意念。在現階段我們只能儘量用淨念去做事，不管以後有何收成，都不深究和比較，這就能將煩惱省卻。

佛陀能知道善惡因果皆因緣和合而現起，皆無實性，不會執著於善惡兩端，佛陀時常保持清淨的念，把善惡兩端擺平，超越善與惡，這是佛陀徹底的知處非處的智力，他在因果方面了解得極透徹和圓滿。

佛陀雖然超越善惡，但不強求人人都能超越，他要求自己的佛位是高的，但不強求眾生即時做到。因此我們用淨念去做善事，亦只可要求自己，不可要求別人，但如果別人做了好事，我們也應讚揚他，否則，做善事就會得不到鼓勵。我們在世間，就要做世間的事，只要這種善行能在世間保持，眾生肯做善事，他們將來就一定會有進步。

二 知業異熟智力

「**業異熟**」是指一切眾生的三世業報。「**業**」是行爲，是因，果是報。行爲一定牽涉因與果，果報是異熟的，凡是做善與惡之因，都會有異時而熟的果報現象，今天做了的行為，都不是馬上就有果的出現，即使現在這一剎那做了，最快也要下一剎那才見到果，這就是異時，即是在不同的時間，可能要等很長的時間才能成熟，才能成就。就如你今天罵了別人，別人可能不會在今天馬上與你對罵，而是日後在你背後說你壞話。所以，異熟是指善惡業異時成熟的果報。

知業異熟智力，是說佛陀知道一切眾生在過去、現在、未來做了甚麼，因爲佛陀的禪定很高深，他可以在禪定中知道你過去做過甚麼，他會根據你所作的業來幫助你導入正確修行，趣向解脫。普通人在禪定中，知道自己過去做過甚麼，已經是很了不起，很難知道其他人過去做過甚麼，只有佛陀超卓的智慧才可以清楚知道一切眾生三世的業報。佛陀以此高深智力推動法輪。

三 知靜慮解脫等持等至智力

「**靜慮**」，梵語音譯「**禪那**」，是指禪定，禪與定皆為令心專注於某一對象而達於不散亂的狀態之修行。在佛陀成道之前，一直以來，多種外道都有專作禪定的修行，但沒有像佛教的要求必定要由止而起觀，也即是止觀，止觀要雙運，否則不算佛教禪定。**止**，梵文音譯**奢摩他**；**觀**，梵文

音譯毗婆舍那。佛光大辭典解釋：止息一切外境與妄念，而貫注於特定之對象為止，並生起正智慧以觀此一對象為觀，稱為止觀，即指定、慧二法。意即以寂靜之慧觀察十二處之一切以成就三昧進趣菩提，是用我們的思惟，用我們的腦筋鑽研最高無上真實道理。「**等至**」是正受之新譯，正受梵語音譯三摩鉢底，定的異名，由定的作用而得平定的狀態。

禪定的境界有**四禪八定**，即色界之初、二、三、四禪和無色界之空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處之四空定。如行者達到此等禪定境界，就是等至。所以，**靜慮、止觀、等持、等至**，文字雖不同，都與禪定有關。

人們所說的「**禪**」，包括了定，有些人把禪定當作甚麼都不想，也有人把禪定稱爲冥想，這就不是佛教的禪定。其實，「**禪**」本來的解釋是思惟修，在精神上、思想活動方面修我們的心，需要思考。定即是止，不需要思考。所謂不需要思考，是相對禪來講，其實不是不思考，並不是在止的時候腦海一片空白，而是有一種正念保持在心裡，時常保持著這一正念，處於不動的狀態，才是止。

凡是講禪定的道理，一定有兩個部分，一部分是**定、冥、靜、止**，一部分是**禪、想、慮、觀**。佛陀認爲，靜下來不動是沒有用的，永遠不能入聖者之流，一定要加上觀，但沒有定又不能觀，要觀就要定，兩者互相配合才有用。

佛有知靜慮等智的無上智力，佛行、住、坐、臥，皆在定中，即使出了定，仍能保持著在定中的能力，沒有影響他處事的能力。此外，佛陀能知道衆生所修的禪定是否正確，是屬於哪一類禪定，是小乘還是大乘，是外道還是佛教。

佛陀之高深禪定智慧力，是轉法輪之強烈推動力。

四 知根上下智力

佛陀的高深智慧能知衆生的根性是屬於上根、中根還是下根，是鈍根還是利根。所以，佛陀能根據衆生不同程度，用不同的方法教導衆生。衆生程度高的，就爲他說高深的法門，程度低的，就爲他說淺易的法門。佛陀以此高深智慧，法輪得以順利轉動無礙。

自佛滅之後，學佛的法門就越來越淺易，如近代所提倡的念佛、念咒、拜懺等等，不著重智慧，只靠信仰，雖然都是正傳，但都是屬於淺易的。佛教認為，沒有智慧是不可以入解脫門，要有智慧，才可以得解脫。

很多人被世間的事情打擊得太厲害，令他們沒有信心，所以，用折衷的辦法教他們念和拜，給他們一個緩衝區，這是權宜之計。但這一區最終不能得解脫，只可作一個開始，等進入之後，慢慢再學習，然後再進入智慧區。我們要知道佛陀的苦心，不要

把那些緩衝當作根本，不要把方便當作究竟。

五　知種種勝解智力

「**種種勝解**」，勝解在《**雜阿含經**》又叫「**意解**」，意思是指眾生的各種意欲。《**大智度論**》說：「以種種欲智力，分別籌量眾生所樂；以種種性智力，分別籌量眾生深心所趣。」這是指不同眾生心裡有種種不同的欲望、不同的好樂、不同的想法、不同的認識。有的眾生喜歡吃，有的眾生喜歡穿，有的眾生喜歡讀書，有的眾生喜歡運動，有的眾生喜歡智慧。佛陀有知眾生種種不同意向的智力，能用千差萬別的方法，隨其所好教導千差萬別的眾生，只有佛陀才有這種無邊的能力。前面所講的上下根是講本質，這裡講的勝解是講現象，兩者都是佛陀轉法輪必須具備的高深智慧。

六　知種種界智力

「**界**」可解作種子。佛教認爲，各種事物都有種子的性質，遇到緣就會發芽，產生變化。所以，我們的心念要正，否則身處異常的環境，非常的情況下，就不經意地做起壞事。原因何在？心若不正，在沒人的時候，遇到不好的因緣，壞的種子就會長出來。人多的時候，由於多人察覺，一般有相當修養的人，都不容易隨便生起壞意念，因爲緣不足夠，種子不能成熟。所以，佛教講「**無始時來界，一切法等依**」，所有世間的事物，都是由這個「**界**」發生作用。這個「**界**」是多生多世的無始時來界，也即是無始時來積下的種子。唯識家說，我們的身心有很多種子，即是有許許多多的思想，有許許多多性質不同的念頭。這些種子是一切世間很多事事物物所聚合而發生作用，以我們的種子作依據，產生繁雜的世界。

「**界**」還可解作範圍、性質、種類。譬如說十八界，是十八類的意思。眼有眼識的範圍，耳、鼻、舌、身、意各有耳、鼻、舌、身、意識的範圍，共有十八個。「**界**」還有一個很特別的解釋：界即是體，每一事物都有自己的體，而十八界即是十八種不同的體。

法界是說，一切法的存在，有它的現象，有它的體，有它的事相，如此無量事事物物所成就的廣大無邊際的宇宙世間，就叫法界。法界包括了無限無量所有一切事物，就如《**入法界體性經**》中文殊師利言：「不見一法然非法界。」沒有見過有一法是不在法界之中，這就說出了一切事物及現象與法界的關係。經文亦說於法界中，不可知其別異之相，一切皆平等無差別。

佛有知眾生種種界的高深智慧力，能知眾生種種不同的性格和潛藏著各自不同的種子。眾生的種子有不同，所表現出來的相狀是千差萬別，無論大乘、小乘乃至六道眾生，佛都以無

上高深的智慧全部知道，世間上也只有佛才能清楚知道種種界內之各種內容。

眾生有不同的來源，他們宿世所做的業，各自都不相同，所以，有不同的種子和不同的性格。因此，佛陀知道眾生種種不同根性之後，就會對症下藥，用不同的方法教導不同的眾生。佛陀轉法輪，此力不可以缺少。

七　知徧趣行智力

又作知一切至處道智力，**「至處」**就是修道的方向。我們學了佛法去修行，希望達到一個目標，達到這個目標的道路，就叫至處道或至處行。成就至處就是得到解脫，道或行就是門徑。佛陀知道一切眾生應該如何修行才能達到這個目標；知道一切眾生解脫的門路；知道某一個眾生要行哪條路才可得解脫。**《大智度論》**講得比較清晰，佛陀知一切道的至處，知一切道解脫的地方，知道至處那條路。

佛陀這種知至處行智力的作用，是爲分別籌量眾生的解脫門，即思量、考慮這個眾生是否適合修這個解脫門，那個眾生又是否修得正確。解脫門有三種，大乘、小乘都以空、無願、無相為三解脫門。這是由原始佛教引申而說，其中空解脫門是最基本的，也即是無我的法印。一切法無我，所以，一切法空。

因此，我們修行的過程，第一步是要觀空；接著是觀無願，即是無作。無願、無作不是不做事，而是不求世間欲樂，不做世間人認為實在而去爭取的事，不做世間愚癡的事，只做菩薩應做的利他和度眾生的事。我們如果能見到一切法都是無常，心裡就不應該有世間的欲想，也不作世間錯誤的做作。這樣，自然就會無願，由無願而無作，這是在無常的範圍裡領悟出來的。第三個層次無相，即是進入涅槃的境界，心中沒有大小、高低、美醜的分別，甚至沒有男女、子女、怨親等形相的分別，以一切形相性狀皆因緣所成，總相是一種平等平等的狀態，如是總相一如就是無相。

《雜阿含 80 經》（聖法印經）教我們，真正達到涅槃境界之前，還要回過頭來觀無我的法印，從無我入空解脫門。這個無我是深刻的無我，而之前所說的無我，仍有我的心識和趣向涅槃的思想。就如我們初觀無我，破除的只是對著那個物質的我，我們仍有自己能觀存在，仍有主客的分別。這不是解脫的最深層次，只是借助工夫，即使觀到無我的道理，這只是一個道理，需要實踐。當我們做到證悟這個道理的時候，就要破除能觀的我。到最後的階段，與這個道理深深相印，無分別的時候，則連能夠觀的心識都破除，用我這個能觀，破除我所觀出來的無我，這就是無我的深處，是最後的無我觀。當能觀到無常的時候，就能在生活上無作無願，就能趣向於

涅槃的境界。這是最圓滿的修行步驟。

大乘佛教的思想，也同用原始佛教這三種解脫的方向，用空去解脫，用無願去解脫，接著入無相解脫。這是一般從無我、無常而證悟的步驟，但也不必一定要跟從此步驟而行，可以從任何一門修行而證悟。就如現在有些聰明的高才生或天才兒童，不須讀大學就直接進入研究所。衆生的根性不同，有些對於無常的感應較大，有些則較為傾向無我，有些亦可從空義直入，他們可以從其中一門而達至解脫。佛能知一切衆生的至處，所以能知衆生怎樣才達至解脫。

佛陀之能轉法輪，知至處行智力不可缺少。

八　知宿命無漏智力

佛陀能知道每個衆生的宿世，知道他們在不同的生命中，千百劫的歷程，他們曾做過甚麼，他們的生命在哪裡生死，在哪裡曾經做過人，壽命的長與短，一切一切，佛陀都全部清楚知道。

佛陀知宿命能力極高，非一般宿命通所能比擬，也是轉法輪不可缺少的力量。

九　知天眼無礙智力

天眼不會被物質阻礙，純粹是由一種精神作用去看事物。我們在定境中沒有用到眼、耳、鼻、舌、身這些感覺器官，只有意識，所以，我們不用睜開眼睛。

天眼通與宿命通的功能，是能知過去與未來，宿命通可以看歷劫的事情，知道衆生先所從來，看得很清楚。而天眼通就能知道衆生將會去哪裡轉生，但一般的天眼通只能看到有限之未來，不可以預知多生多世以後的事情。而佛陀的天眼通就能看到衆生在哪裡生，死後將去哪裡轉生，去人、天、阿修羅三善道還是去地獄、餓鬼、畜生三惡道，每個衆生生生死死的轉變，佛陀都能看到。

《大智度論》說，這種智力能分別籌量衆生生處的好醜。好是指三善道，醜是指三惡道。天眼可以看到衆生生死之交，即生死交接的地方，死後投生在哪裡。

以佛教來講，未來世的發展，要靠因緣，沒有人能預先說出將來一定會怎樣，會有甚麼遭遇。因爲六道衆生每一世都有不同的因緣，而因緣亦不斷變化，轉變得好與壞，就要看我們所做的好與壞，這是善惡果報的結果。但宿命則可以講出以前的事情，因爲事情已經做完了。

未來世的發展，佛陀也不可能完全控制，因爲佛陀不能單獨改變因緣，否則就不契合因緣法。佛陀能知道過去和現在，而未來只可講善因就有善報、惡因就有惡報這個原則，具體怎

樣報，甚麼時候報，就因為無窮變化的因緣關係，非佛陀所能控制，這是很合理的。所以，天眼只可以看到現在某位衆生去哪裡投生，以後他爲善爲惡，就要靠他自己，結局要靠他自己本身的修為，佛陀也不能完全控制，否則就違反了緣起法則，不合佛法。如果佛陀能夠完全控制，世間就不會有這麼多天災人禍，釋迦族也就不會滅亡！

佛陀能知天眼無礙之智力，亦是佛陀轉法輪之強勁動力。佛陀轉法輪的目的，就是希望衆生**知苦，斷苦，修道，證果**！

十 知漏盡智力

知漏盡智力，也即是知永斷習氣的智力。這是總括前面所有德性，成就最好最高的德性。佛陀能將一切煩惱斷盡，連最細微和最難除的習氣也斷盡，這就是漏盡。我們凡夫是有極多的煩惱，菩薩的煩惱較少，且仍有習氣。這裡說永斷習氣，就是至高無上佛的境界。

經裡說，我們有煩惱，等於一個破裂的盛水器皿，加入的水，很快就會漏掉。水被喻為功德，用破裂的器皿來形容有煩惱而漏去所得的功德是很貼切的。我們如果不是用淨念去做善事，則煩惱不能除，等於做很多功德都沒有用，都會全部漏走。只有佛陀才能做到無漏，好似一個完整無缺的器皿，做多少功德都不會漏掉。

以上佛之十力，佛之功德，全部都與衆生有關。因為佛陀以此十力作為轉法輪度衆生的力量。**《大智度論》**說：如來十力，**「無能壞，無能勝」**。也即是說，世間上沒有哪種力量可以破壞、毀壞如來十力，也沒有哪種力量可以超勝如來十力。

在**《大智度論》**中，有人問了以下幾個問題：

「問曰：是十力何者最勝？答曰：各各於自事中大，如水能漬，火能燒，各自有力。」這表示，每一種力，都各自有各自的作用，沒有一種力是比較上特別強。

「有人言：初力為大，能攝十力故。或言：漏盡力大，事辦得涅槃故。論者言：是十力皆以無礙解脫為根本，無礙解脫為增上。」

十力之中，哪種力最大呢？有人認為：第一種知處非處智力最大，能統攝十力。又有人認為：第十種知漏盡智力最大，修行圓滿便得涅槃。但論者說：這十力全部都是以無礙解脫為根本，無礙解脫為增上。十力皆同是可以用作驅除障礙而入涅槃之根本，亦是精進勇猛向上的加工修行動力。

「問曰：若是十力獨是佛事，弟子今世無人能得，佛何以故說？答曰：斷人十力中疑故，無智人令心決定堅牢故，令四眾歡喜，言我

等大師獨有如是力，不與一切眾生共。」

如果說世間上唯獨只有佛才有這十力，弟子中今世都沒有人能得到佛之十力，佛為何要說十力呢？論者說：佛說十力，是為了斷除世間人對十力的疑惑，令沒有智慧的人堅定他們的信心，令四眾都生歡喜心，令大家對佛生起渴仰心，所以才說我們的大導師（佛陀）有如是十力，不與一切眾生相同，世間一切眾生都沒有如來十力。

「又諸外道輩言：憍曇氏沙門，常寂靜處住，智慧縮沒。以是故，發至誠言：我十種智力，四無所畏，安立具足；在大眾中，說真智慧，教化眾生，如師子吼，轉梵輪，一切外道及天世人無能轉者。為止是謗故，說是十力。」

又因為有很多外道信徒說：「憍曇氏（釋迦佛）帶領的僧團，常居住在山林樹下，遠離鬧市的寂靜地方，智慧漸漸便會減縮。」所以，佛陀才會發出最真誠的聲音，堅定大家信心：「這十種智力，以及四種無所畏，我全部都具足。我在大眾中，說出真實智慧，教化眾生，猶如獅子吼，轉清淨法輪，一切外道及一切天、一切世間人都沒有能力轉動這無上大法輪。」佛為制止外道毀謗，所以為大眾宣說這十力。

「問曰：好人法，一事智慧尚不應自讚，何況無我、無所著人而自讚十力？如說：

自讚自毀，讚他毀他，
如是四種，智者不行！

答曰：佛雖無我、無所著，有無量力，大悲為度眾生故，但說十力，不為自贊。譬如好賈客導師，見諸惡賊誑諸賈客，示以非道。導師愍念故，語諸賈客：我是實語人，汝莫隨誑惑者！又如諸弊醫等誑諸病人，良醫愍之，語眾病者：我有良藥能除汝病，莫信欺誑以自苦困！」

有人這樣問：在世間法來講，有一點智慧的人，即使對某一事情、某一專業了解得很透徹，在某一方面做得很成功，也不應該自己讚歎自己，何況達到無我、無所著境界的人而自己讚歎自己有十力？自己讚歎自己、自己毀謗自己、讚歎他人、毀謗他人，這四種行為，有智慧的人都不會做。

論者就回答說：佛雖然做到無我、無所執著，有廣大無量無邊力量，但佛有大慈大悲心，為度眾生的緣故，而為眾生宣說佛之十力，這樣不算是自讚。就如一個帶領商人的導師，看到很多惡賊用不正當的手段欺壓那些商人，導師就會因為憐愍商人的緣故，便對那些商人說：我是講真話的人，你們不要跟隨欺騙迷惑你們的人，不要聽從他們的話！又如有些庸醫欺騙病人，良醫就會憐愍病人，對那些病

人說：我有良藥能除去你們的病，你們不要相信庸醫，不要被他欺騙，不要自找苦吃！

「復次，佛功德深遠，若佛不自說，無有知者；為眾生所說，所益甚多。以是故，佛自說是十力。」

再說，佛的功德深廣遠大，如果佛自己不說出來，世間上沒有人有智慧能夠知道；佛為眾生而說出，眾生所得的利益就會很多。所以，佛無問而自說，為大眾說出佛之十力。

「復次，有可度者必應為說，所應說中，次第應說十力，若不說，彼不得度，是故自說。」

有些可以接受佛陀教化的人，是能夠接受佛陀所說之法，所以一定要為他們宣說佛法，而所應該宣說的佛法之中，應該次第為他們宣說十力，如果不說，他們不能得到度化，所以佛陀無問而自說此十力。

「譬如日月出時，不作是念：我照天下，當有名稱！日月既出，必自有名。佛亦如是，不自念為有名稱故，自說功德。佛清淨語言說法，光明破眾生愚闇，自然有大名稱。以是故，佛自說十力等諸功德無有失。」

譬如說，太陽和月亮出現之時，日月不會這樣想：我普照天下，一定會有稱讚之聲！當日月之出現，其美好名聲定必天下皆知。佛也是一樣，自己不會想得到好名聲而自己讚歎自己的功德。佛以清淨之音對眾生說離諸煩惱以得解脫之法，就如光明一樣，照破眾生的愚癡無明，自然會得到大好名聲，普世皆聞！因為這樣的緣故，佛陀無問而自說十力等種種功德詳盡無缺失。

「力名能有所辦：用是十種力增益智慧故，能破論議師；用是十種力增益智慧故，能好說法；用是十種力增益智慧故，能摧伏不順；用是十種力增益智慧故，於諸法中得自在。如大國主於臣民大眾中得自在。……」

力叫做能有所辦，所希望做到的事情都有能力辦到：運用這十種力量可以增益智慧，能夠破斥外道論議師的邪見；能夠令說法者善於說法；能夠摧毀調伏不順受佛法的剛強難化之眾生；能夠在任何環境之中任運自如。就如大國王，在臣民大眾中得到無拘束的無限發揮。

佛之十力非一般眾生所能有，是佛陀經過三大阿僧祇劫的修行度世而成就，佛陀亦非為求各種超凡之能力作為佛之力量，佛陀所作的一切，和所成就的一切，全都是為了六道眾生，而佛陀的各種超凡智慧力量亦由於慈悲度眾而聚成，佛陀的無我與利他的無畏精神，正是各位同修的榜樣和目標！

台灣是我慧命增長的家

勞海新 2015.5

印順導師圓寂，轉眼已經拾年。期間很多人事物都隨著時間而過去。然而，我們對導師的懷念和敬仰卻是愈來愈深廣。這是要感恩在台灣乃至國外不斷努力弘揚導師思想的各方賢者大德。

我感恩香港妙華佛學會慧瑩老法師，在港不遺餘力地弘揚導師的思想，讓我能認識到正確的佛法，找到修學導師倡導的人間佛教之路。我曾跟老法師表示我真的不枉此生！回憶19年前在蘭若歸依導師，此後每年經常隨老法師回台灣探望導師和參訪各相關道場。這些年來使我常在佛法的喜悅中，無論生活環境的轉變，我心常念三寶。

台灣是我慧命增長的家，那裡有弘揚導師思想和修行人間佛教的道場。予人歡喜慈悲的明聖師伯囑咐我要多鼓勵妙華的同學回台尋根。今年五月底，我前往參加弘誓學院第十三屆印順導師思想研討會。我感恩無畏辛勞和勇猛精進的昭慧法師，每年不斷續辦導師思想研討會，讓老中青三代的學者和信眾能相聚一起，共同研究、交流和學習導師的思想。讓導師的人間佛教思想不斷地承傳和發揚。能成就

從傳統到現代 從理論到應用 2015年5月30日
第十三屆「印順導師思想之理論與實踐」學術會議 于佛教弘誓學院

這樣難得的法會，還要感恩性廣法師、弘誓學院每位師父和志工，和來自台灣、大陸和香港的學者，在他們任務繁重中抽空，為法相會。

今年大會為紀念去年底圓寂的傳道長老，特別安排大會開場由邱敏捷教授發表新書「傳道法師年譜」。深受敬仰的傳道長老為法忘身，致力弘揚導師的思想，踐行**「此時、此地、此人的關懷與淨化」**，確是導師人間佛教的前行者。

「淨心等一，利他為上」、「為佛教，為眾生」、「願生生世世，在這苦難的人間，為人間的正覺之音而獻身」、「真正的修行，是無限的奉獻」，這些沒法盡錄的導師語句和著作，是我們生生世世學佛修行的寶藏。我願望導師的思想能在香港和大陸不斷弘揚，讓年青的和將來的學佛者，見到光明，永遠在菩提道上，相遇共行。

葉青霖與釋常霖

鄭展鵬

前　言

印光大師開示：「無論在家出家。必須上敬下和。忍人所不能忍。行人所不能行。代人之勞。成人之美。靜坐常思己過。閑談不論人非。」

學佛修行，在家與出家，有差別嗎？

緣　起

筆者自小喜歡攝影，皆因家嚴經常外遊拍照。小學已借鄰居的相機影黑白相，初中經常借（其實是不問自取）父親的相機拍攝。航海及旅居美國大約十年間，猶如帶著相機四海流浪，及在人生旅途上，暫時歇腳，欣賞異國風情，自由自在！自學攝影，已有很大的滿足感！

可是，大女兒出世，反令筆者想到修讀專業攝影，為什麼？不可思議！修讀紐約攝影學院的專業攝影課程，學會很多專業知識，最重要是訓練一對攝影師之眼。但始終覺得，器材和技術都是次要，最重要是攝影人的心！

1988 年回港後，因有緣投稿到某報章及攝影雜誌，得以繼續發展這興趣。後來知道香港專業攝影師公會成立，其中一位倡議者是葉青霖先生。那時，他已是一著名專業人像攝影師，跟影視紅星太太經營婚紗攝影店。

結　緣

1992 年 3 月，有緣參加了為期四天，由香港城市理工學院，及香港藝術中心合辦的專業攝影講座。第一堂是由葉青霖講人像攝影，講座後只能跟他閒談數語，並如見明星一般請他在宣傳單上簽名。之後買了數本攝影集，他是筆者其中一位人像攝影啟蒙老師，更激發筆者繼續進修紐約攝影學院的人像攝影課程。

想不到第二次見面時，葉師已出家了，法號常霖。(註一)

葉師的父親於 1994 年，因病往生後，葉師有因緣學佛，三年後參加七天短期出家。之後他經常參加義務工作，教授攝影，至 2007 年，他出版**《生死兩相安》**，得到極佳回響，有助善寧會推行生死教育。

子曰：「未知生，焉知死。」筆者過往經歷了五次近距離 (同事，妻子及弟弟) 的生離死別，對生命的脆弱，百思不得其解。對於親朋的離世，百感交集。終於在學佛後，得到確實的理解：「諸行無常。」雖然「受」有苦受、樂受、不苦不樂受，思維八苦，四聖諦中的苦諦，「諸受皆苦」也確是佛法基本不變的原則。(註二)

如果能夠理解「諸受皆苦」，實證「諸行無常」、「諸法無我」，了解「我」只是一個觀念，這個觀念經常是在變的，既然沒有固定的我，便是無我。諸法無常是個現象，諸法無我是個事實，從現象瞭解事實後，就體會到自性是空，實證空性，煩惱不再生滅，沒有煩惱生，沒有煩惱滅，是為涅槃。筆者學佛當初，想瞭解為何有我、人類、地球和宇宙等等，求解脫、滅煩惱。皈依後便計劃到臺南妙心寺，隨傳道法師作短期出家，可惜因緣條件不具足！反而感悟到今生有緣學佛，已十分難得，隨遇而安吧！

葉師在 2008 年生日那天，發願出家，但原來在 2009 年賣掉生意後，還未找到師父呢！可見他的願力非凡！至 9 月到臺灣法鼓山參加禪七和禪十，主持是果如法師，因緣真是不可思議，找到師父了！ 2010 年 5 月 16 日，葉青霖在家人、朋友、攝影徒弟見證下剃度成為釋常霖。

筆者經常思考、瞭解過出家的意義。慧瑩法師在**《出家須知》**講記中，引用**《阿含經》**來開示。(註三) 迦絺那尊者說：「在家人好像被一把鎖鎖住一樣，想精進修梵行也做不到，不可以盡有生之年修梵行。所以，我寧願捨棄所有財物，離開所有眷屬，剃度出家學道。」尊者對於佛法僧三寶以及對於戒，有很真誠很堅固的信心，相信佛已經圓滿一切功德，相信佛所證的真理，是可以究竟徹底令我們得

解脫，是教我們修行的方法，相信阿羅漢或菩薩僧，是有大功德，可以做我們的模範，做我們的導師，相信佛所設立的戒律，能令我們轉凡成聖，轉惡為善，轉染成淨。

剃度、辭親時，要念這首偈：「毀形守志節，割愛無所親，出家弘聖道，誓度一切人。」出家人要持戒，北傳佛教**《四分律》**比丘戒有二百五十戒，比丘尼戒有三百四十八戒。

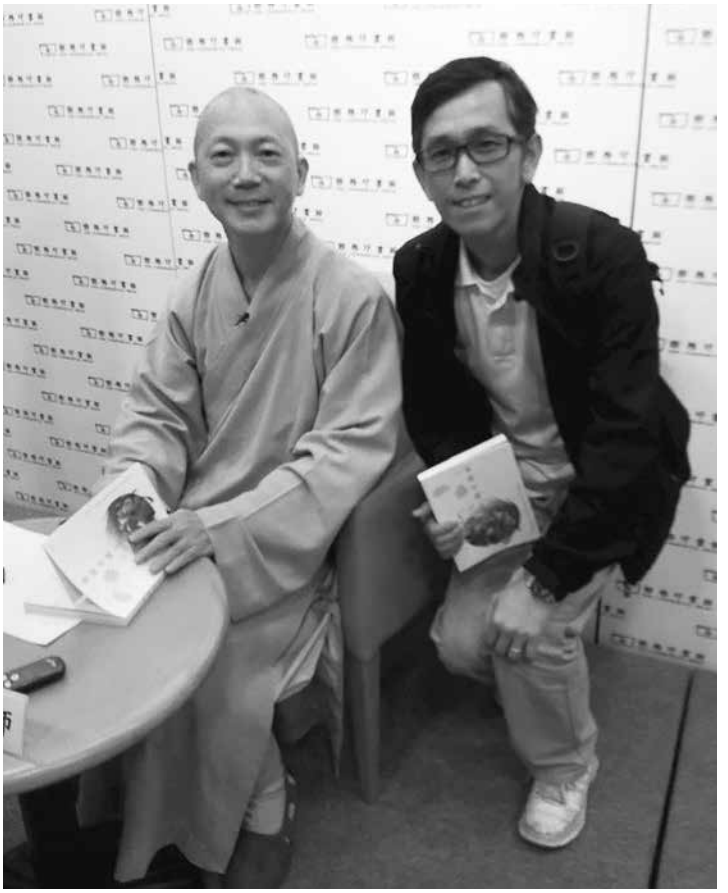
孔亮人師兄曾在**《妙華會訊》**撰寫過讚嘆常霖法師出家的文章，近日他特意再寫一詩讚嘆 (註四)：

薰陶佛法植深根，
百劫難逢喜見聞。
積集資糧經累世，
緣來還作出家人。

恭錄慧瑩法師的一首偈，說明出家的意義：

出家真義在放下，
無我無人亦無家，
離卻煩惱即解脫，
大悲平等廣利他。

慧瑩法師舉一個大德高僧來作榜樣，他就是弘一大師，因為他持戒很清淨，所以人們也稱他為弘一律師。(註六) 他誓願要做一個清淨的比丘，為了時常反省、自律，定下十大守則：



第一，虛心

第二，慎獨

第三，寬厚

第四，能吃虧

第五，寡言

第六，不說人過

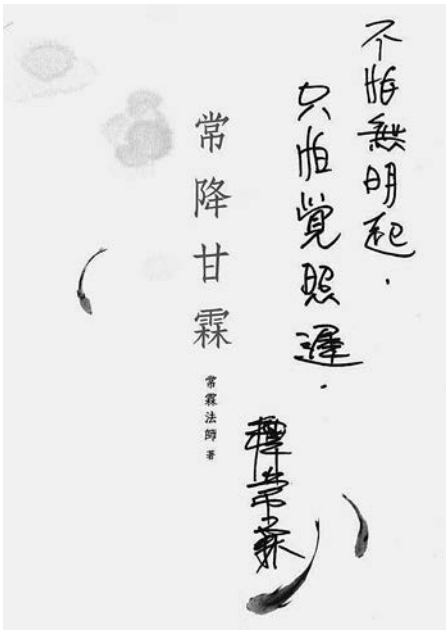
第七，不文己過

第八，不覆己過

第九，聞謗不辯

第十，不瞋

從修三學 (或三無漏學) 的角度看，出了家，在僧團裏，做到六和，應該是比在家較有條件修行。



2012 年 12 月第二次見面，是法師出版第二本書**《常降甘霖》**新書發佈會上 (註五)。書中內容是法師在兩年內，為**《溫暖人間》**寫「常降甘霖」專欄，分享法師的生活及所見所思，集結而成。這些文章還可以讓師父了解法師的想法和學習情況。禪師的教導，真是因人而異。師父還鼓勵法師：「不要妄自菲薄，淨土在心中，成佛要在人間。出家必須有使命——『將此身心奉塵剎，是則名為報佛因。』報佛因就是將佛法與人分享」。

法師希望讀者從簡單的分享，去體會與對照自己的點滴，**「甚麼是把握當下？」**發佈會完結，筆者立刻上前，請法師在新書上簽名。法師慈悲地寫下法語：「不怕無明起，只怕覺照遲」。

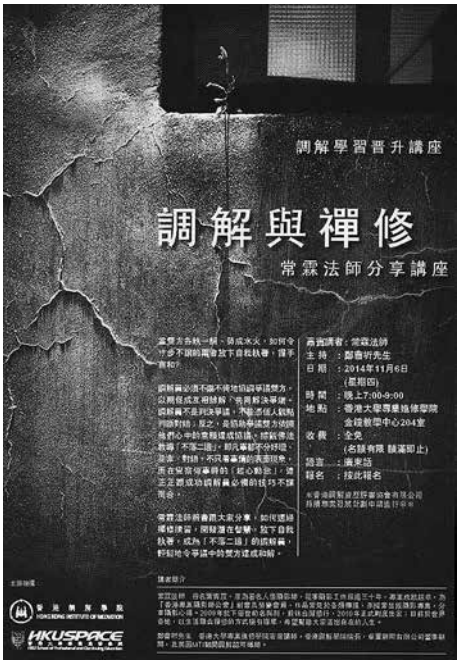
聽到另一位師兄問法師，可否收他為徒，法師淡然回答：「如果你依照我的方法做，你就是我的徒弟。」不錯，筆者皈依成為佛弟子，學習佛陀的教導，但真的有依照佛陀的方法做嗎？每天還有妄語、惡口、兩舌、綺語，不停造口業，凡夫如筆者的習性真難改！真慚愧！

法師在**《常降甘霖》**自序中勉勵：「離開舊的壞習慣，養成新的好習慣，這個過程無法立即、馬上就能轉變，而是漸進式的轉化，需要許多自己和外來的提醒，以及從人事物中去發覺佛法在其中的妙用，修行無時無刻都存在。這個隨時警醒、觀察、體會的反覆過程，正是修行之路。希望我們都有機會親近善知識，一同前行。」

筆者還在學習、領悟、修正、改善。希望與看官一起努力，精進修行，護持正法——「人身難得今已得，佛法難聞今已聞，此身不向今生度，更向何生度此身。」

緣 續

出家後，法師以「攝影禪」在臺



灣和香港兩地，弘揚人間佛法！不是教攝影，而是將佛法，融入攝影、生活，教導禪修。

法師經常舉行講座 (照片攝於理工大學)，曾在攝影禪講座中，謙虛地說他是只懂學佛，不懂佛學的鈍根阿師。但是，法師身體力行，內修外弘，相傳禪宗不立文字，在這世代，法師的著作，正好說明佛法因人、因時、因地，在人間承傳、流轉！

法師在出家前十年，已養成早晚打坐的習慣。筆者有幸參加 2013 年 4 月，在弘法精舍舉辦，為期四天的**「攝影禪坊」**。學到每天要禪修:「寧可短，不可斷」！筆者將在未來四期的會訊，每期詳述每一天的感悟！

2014 年 11 月 6 日，法師更在香港大學專業進修學院，舉行**「調解與禪修」**分享講座。調解正是筆者的其中一門專業，法師將禪修引入調解，而調解員的確真正需要淨心。禪，禪那的簡稱。漢譯靜慮，即於一所緣境繫念寂靜、正審思慮。協調要透過善巧，解決爭議要有可行的方法，能夠令雙方達成和解協議，需要智慧。想不到持戒、修定，增長智慧，除了有望解脫，還可解決世間紛爭！想要學出世就要先學入世，正如六祖大師說：「佛法在世間，不離世間覺，離世覓菩提，猶

如求兔角。」如此說，在家學佛修行，一樣可以發展利他事業，那又何需急求解脫呢！

葉青霖成為釋常霖，源自一念：「時日無多，我不可以再等待了！」發願出家修行，上求佛道。但是，在**《生死兩相安》**第三版自序中，葉師說明：「一切一切，都證明了一個事實：所有無私的利他善行，只要不計較結果，想做就做，一定對的！」原來法師早已行在菩薩道上，下化眾生。

學佛後，筆者也經常閃出一念：**「時日無多，我不可以再等待了！」**今年 7 月 13 日生日當天，早上到北角接道一法師，往機場前，順道往昂坪寶蓮寺，參觀天壇大佛。排隊上纜車時，法師突然問筆者，當年為何選擇去行船？無想到衝口而出說：「想離家」——這其實是筆者多年藏在心底，未曾向任何人（包括太太）說過的主因！其他例如環遊世界、訓練獨立、刻苦等，都是美其名的助緣罷了。

離家的想法，筆者六、七歲已有了。在六十年代初的香港，一家七口，生活還是十分艱苦的！經常看到父母為生計奔波，為鄉間的親友惆悵，為子女健康、學業煩惱，爭吵不休！心想，為何這世間有那麼多憂慮、苦惱？尤其是有關筆者的健康、學業問題，就會想：「如果沒有我，他們的負擔便少一些，姊弟們便可得到更多。」

筆者是家中長子，父親特別照顧、疼愛，這反令筆者覺得，對兩個弟弟不公平！很明顯，離家及行船，是避世（消極）的想法。

常霖法師在不同場合，提醒信眾，不要受他影響，輕言出家。衍陽法師也在一講座中訓示：「心不清淨，切莫出家，否則只會污染佛門。」

印順導師在馬尼拉居士林開示：「不要以為居士有牽累，不能學佛弘法，其實這正是居士的長處。佛教並不單只到寺廟燒香念佛，也不單只是說法坐禪，它是要化導世界，使世界上的人一天一天向善，同受佛化，同證菩提的。」(註七)

因為在家人分佈於農工商學兵各階層，佛法正需要居士的力量，把它帶到世界的每一角落。而大乘佛法的對象是眾生，所以著重村落鄉鎮都市的地方，向大眾弘法，深入社會。居士與社會的關係密切，更容易達成此一任務。 故此，居士應該作大乘居士，學做菩薩，上求菩提，下化眾生。要往菩提的路上走，一定要修學五法：**信、戒、聞、施、慧。**

學佛的人有的學識淵博，有的品德高尚，有的慈悲喜捨，各有各的長處。但居士學佛而要求上進圓滿，這五法都是要學習的。五法圓滿，才有菩薩風格，才達到做菩薩居士的第一目標。

菩薩居士，要下化眾生，這一定要學四攝法。攝是領導攝受的意思，四攝法是：布施，愛語，利行和同事。相信修大乘佛法的看官，都瞭解六度、四攝，在此不詳。

結　　語

印光大師開示：「常生慚愧心及懺悔心。縱有修持。總覺我工夫很淺。不自矜誇。只管自家。不管人家。只看好樣子。不看壞樣子。看一切人都是菩薩。唯我一人實是凡夫。」

筆者不是修淨土，也少誦經，不拜懺，故此只引印光大師開示的一部分。如有修淨土的師兄，有緣閱讀此文，請勿見罪！皈依以後，只懂唸**《心經》**，及常唸「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」阿彌陀佛！

筆者感到，無論是在家或出家，對於內修、外弘，行菩薩道乃至成佛，都是各有因緣，各種方便。所謂：**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。(註八)

現引太虛大師提出居士學佛之程序如下，希望與看官互勉：(註九)

一、從佛教之心時，須先漸次請取佛學門徑諸書籍。

二、既由瞭知佛法大概之真相，生起信崇之念，則當進一步以求堅定此信心，從一大德沙門乞受皈依佛法僧寶之三皈。

三、由受皈行施之善信純熟，審己之所能行持者，進從大德沙門乞受持五戒。

四、能受五戒，恆持清淨，則為人中賢聖。更進一步，當短期學習佛所行之綱略，受持八關齋戒。

五、能長守五戒或短持八關齋戒矣，若更求增進，則當淨意地之煩惱毒，而進持心戒，此即崇行十善：身不殺、盜、淫，口不妄言、惡口、兩舌、綺語，意不貪、瞋、癡。

六、以上一、二在養成信解。三、四、五在習行戒善。夫學佛之道，以起信為母，而持戒為基；信具、戒就，則本立而道生，乃可進修定、慧。

七、上來解行無懈，可期果證。

八、若雖未能現登三乘聖地，而能堅發深固大菩提心，悲憫五趣有情，誓於生死流轉中廣為濟拔，漸由十信進趣三賢等菩薩行位，於長劫中修菩薩一切難行之行，憑勝解力及大願力不生恐怖，不畏艱難，則可依釋迦本師行菩薩道之本生所行為師法，恆磨勵以修六度，勤策發而習四攝。

學佛修行，在家與出家，有差別嗎？可說有，可說無，看官自行領悟！

鵬慧合十

記於2015年9月27日(乙未中秋)

註一：《溫暖人間》282期，獨家封面故事：「廖安麗送夫出家」。

註二：呂凱文「四法印即佛法四維」。

註三：慧瑩法師於1987年8月7日講《出家須知》，何翠萍師兄筆錄。

註四：《妙華會訊》2010年第四季，孔亮人文章「願度一切人」。

註五：常霖法師出家後出版第一本書《在印度遇見佛陀》，講述出家前隨果如法師遊了一趟印度，及當法師的使者。這時，葉青霖是已準備出家的行者。

註六：欣賞電影「一輪明月」，緬懷弘一大師宏揚佛法平凡偉大的傳奇一生。

註七：《為居士說居士法》印順導師著，正聞出版社編輯、出版。

註八：《妙法蓮華經》〈方便品〉。

註九：《太虛大師選集》下冊。

佛眼心中留

孔亮人

初心遊法海，佛眼遍虛空，
朗耀如千日，金光照晦蒙！

二十年前，那時筆者酷愛水晶，終日沉迷在能量學說之探討。最為深刻印象的，是在某書內一段文字。…能量分為五個層次，最低是「**肉眼**」，只是人體中一個器官，可看到眼前事物，並無任何能量可言；跟著是「**天眼**」，可以看見在短時間內將要發生的人、事、物，即是一些預知能力，只限於看到，卻不能改變；第三層是「**慧眼**」，更進一步見到事物的前因後果，來龍去脈，能量是比前強大，但事情最終還是會依著預知的結果發生；第四是「法眼」，預見事物、了解前後因果之外，在事情尚未發生之前，即還在能量狀態之際，法眼可以將這組能量改變，而使事情未來結果也逆轉過來；最高層次的「**佛眼**」，更是上天下地，宇宙十方，無所不能，無所不包，任運過去、現在、未來，遍徹無盡虛空！…

當年筆者看到這段文字，覺得異常吸引。「**肉眼凡胎**」、「**天眼通**」、「**慧眼識英雄**」、「**難逃法眼**」，以前耳熟能詳之詞語，原來有此出處。但吸引之餘，也帶來了新的疑問，便是那被形容為至高無上之「**佛眼**」！當時尚未開始學習佛法，亦未曾聽說過甚麼是佛眼。明明是講解能量之分類高低，為何會以「**佛**」來命名？所描述的境界更是高深莫測，難以理解。如果跟佛教有關的話，何解看不到與佛法義理相關的描述？佛法是否

也會用能量來演繹？年輕時還遇不上正信的佛法，身邊又沒有善知識可問，便只有將未解的「**佛眼**」記在心。…

*　　*　　*

足滿十六載，直至 2010 年，當聽到趙國森校長在妙華佛學會講解由唐 • 義淨法師所譯之**《能斷金剛般若波羅蜜多經論釋》**時，才知道這五眼名稱原來真的源於佛經！既是來自佛經，便應以佛法義理去闡釋才算正確。…

經云：「妙生，於汝意云何？如來有肉眼不？妙生言，如是，世尊，如來有肉眼。如來有天眼不？如是，世尊，如來有天眼。如來有慧眼不？如是，世尊，如來有慧眼。如來有法眼不？如是，世尊，如來有法眼。如來有佛眼不？如是，世尊，如來有佛眼。」

肉眼者，見近不見遠，見前不見後，見外不見內，見晝不見夜，見上不見下。故所謂肉眼，其實是有很多局限和障礙。所認知到的，也只是諸法表相中之表相，毫無半點真實可言。

天眼者，遠近皆見，前後俱見，內外能見，晝夜可見，上下盡見。雖比肉眼殊勝，還只是看到眾緣和合之假相、設以假名之諸法相，並非諸法實相。所看見的，皆是虛妄之相。與肉眼在視野上有所分別，但仍跳不出眾緣假合生起之諸法，在妄執上實無分別。故雖有天眼看遍，卻還是看不見！

慧眼者，已停止和消除對諸法之種種分別，捨離對諸法執著，不執諸法假相。俱無分別智，能見諸法實相。全部由眾緣而起之事相都已滅盡，所見眾生皆無分別，不會再有我執我慢。可是，雖無分別想，但眾生實有分別相。若只見眾生悉無分別，便未能在於不同煩惱問題之各類眾生中，給予特立相應的幫助。只見無分別，不能化眾生。若要教化眾生，便需要在無分別之中見分別！

法眼者，能夠認知所有諸法。一方面具備無分別智慧，另方面又了解各各眾生之特徵，知道需要用到不同之方便法門來教化他們，使其修行，令得覺悟，乃至解脫。但雖是在無分別中能知分別，卻還未能對應分別。了知眾生有所分別，修行方法亦有所分別。而用何種修行方法以相應教導各類眾生，仍尚未可以做到。

佛眼者，了無分別，知所分別，對治分別。佛陀具足五眼，不但遍徹

皆見，見無分別；無相諸法，有相分別；通達了知，各類方便。無分別智，分別芸芸眾生；萬類法門，因應各別特質來施予對治和教導。饒益有情，普渡眾生！

肉眼、天眼所見諸法皆虛妄；慧眼能對諸法共相無分別平等理解；法眼認知諸法自相特性；佛眼更能融合與了別自相與共相。佛陀透過這五眼，不離諸法，亦能見到諸法之平等性；於平等性上，透徹諸法之存在特質，乃至眾生各各之特質；因應各自特質，佛陀運用不同法門，隨類而教化不同眾生；這便是佛眼所具備自相與共相綜合能力之體現！

*　　*　　*

人生路，個別不同；賢愚善惡，亦有參差。價值觀隨時代而變，隨道德而變，隨人心而變。所謂普世價值，也會因應世代轉變而有所轉變。在於不同層面的人，「**不枉此生**」便會有不同的理解。活在現今物質發達之社會裏，不斷累積有形與無形身外物，於一般人而言，便是不枉此生。…

某些人，飽嘗經歷。並非一無所有，而是曾經擁有。從前珍惜過的東西，一段時日，便離他遠去。舊去新來，新復變舊，循環不斷，難以長留。聚散已經習以為常，身外物決非人生終極目標。眼前事物盡皆短暫，不能長久，又有甚麼東西可以令自己感到不枉此生？

可惜者，具福報而安逸惰懶，生於虛妄，活在虛妄，以虛妄為真，還以追求虛妄視作充實之人生；可悲者，人生跌蕩，命途崎嶇，難得安穩；可喜者，由人生崎嶇而反思，從難得安穩中見虛妄；有幸者，因感虛妄而尋覓，繼而聞得正法，既思且修，跳出困擾，不住虛妄；大智者，離虛妄而住虛妄，離分別而善分別，分別各類相應，行教化普及眾生！

回想少年時代，思想愚昧，行事異常。致使人世浮沉，毫無得著。並非不愛身外物，而是終歸與你沒緣份。緣聚緣散家常飯，不由得你去戀棧。每嘆世事無常，為何坎坷總是發生在自己身上？不幸人生還有幸，幸得能遇大智者廣傳之正法，原來往昔寄虛幻，驀然放下，如夢一場；悲歡離合皆幻象，以往所有的人生目標都是世俗想；天眼、慧眼與法眼的追尋，並不是要獲取甚麼另類能量；而是要徹底改變，由戲論轉為正法的思維取向；望能幫助仍在虛妄中打滾的人，但自感力未能逮，路途尚遠，只有暫且把這「**佛眼**」留心上！

淺談身心醫學

曾炳涵

身心醫學的早期發展

「**身心互熏**」的概念由來已久。有生命的人體是肉體與精神的結合（Unity of the Body and Mind），即佛家所說的身心五蘊。自古以來，人類深信這個組合是會受到外來環境因素影響而失調（disorder）或生病（disease）。這個信念衍生日後「**身心醫學**」（**Psychosomatic Medicine**）的研究、理解與應用。

Alexis St. Martin（1802-1880）是一位加拿大法國裔的公民，他受雇於一間美國毛皮公司為一位送貨的航行者。 1822年 6月 6日，他在美國境內遇上擦槍走火的意外，子彈從左下胸處射進他的腹部。Alex幸運地被一位美國軍醫，Dr. William Beaumont（1785-1853）及時救援而保存了性命。Alex雖然大難不死，但他的槍傷位置卻長出了一條永久性與胃壁連貫的瘻管（A Permanent Gastric Fistula）。Dr. Beaumont從這條瘻管可以窺見 Alex胃黏膜的顏色，他發現當 Alex生起重大情緒（emotions）波動時，胃黏膜的顏色可以轉變為紅色（Hyperaemic，代表充血）或白色（Blanch，代表缺血）。這是一個著名及重要的醫學歷史個案，顯示出情緒（焦慮 anxiety、憤怒 anger、抑鬱 depression等）可以影響胃壁的血液流量。這個重大的生理發現開啟了日後身心醫學研究的大門。由於 Dr. William Beaumont期後在胃部生理學多方面的成就，他被冠稱為胃生理學之父（Father of Gastric Physiology）。

1927年美國生理學教授（Professor Walter Bradford Cannon，1871-1945）進行了歷史上第一個有系統的生理學實驗去分析精神壓力與疾病的關係。 Cannon證實自主神經系統（Autonomousnervous System），尤其是交感神經系統（Sympathetic Nervous System）受到刺激時，受測試的動物迅速地作出戰鬥或逃走反應（The Fight or Flight Response）。這反應的特徵是血壓上升、心跳加速、心臟輸出血液量增加等。動物以至人類遇到危險時，搏鬥或逃走反應是有重要保護作用的。這便是精神壓力與搏鬥或逃走學說（Stress and Fight or Flight Thories）。這個學說對身心醫學有重大的啟示。分析如下：

精神壓力與搏鬥或逃走學說	
應用條件	推　論
動物，例如非洲長頸鹿看見遠處的獅子。	長頸鹿立即奔走躲避，可有保護生命功能。
非洲土著遇上獅子。	土著們可能奮勇地與獅子搏鬥或逃走以保護生命。
在文明社會生活的人類遇到不合意或不友善的外來環境（包括處事、待人、接物等）。	受到社會、道德、倫理、法律、宗教的約束，人類不能隨意搏鬥或一走了之。長時間受到精神壓力的影響而生起焦慮、憤怒的情緒，若得不到適當舒緩，上升的血壓不容易回復正常，最終會演變為高血壓病（身心疾病的例子）。

Sigmund Freud（弗洛伊德 1856-1939）是一位奧地利猶太裔心理學家、精神科醫生和精神分析學（Psychoanalysis）創始人。Freud的精神分析學說對後來的身心醫學有啟發作用。在二十世紀初，有數位北美洲心理動態學理論家（Psychodynamic Theorists）受到 Freud及其追隨者學說的影響，開創了最早身心疾病（Psychosomatic Diseases)的概念。這個「身心疾病」術語最初是用來描述當時的信念：即「精神變異經由生理心理機制（Psychophysiological Mechanisms）可能是身體疾病的直接原因」。在 1930年代，有兩大心理學理論研究派別：

(A) Flanders Dunbar (The Founder of the American Psychosomatic Society)是「美國身心醫學學會」創辦人。他提出的理論是「人類的性格很可能與特定的疾病有關」。因此，Meyer Friedman's Theory of the Type A Coronary Type於 1951年成立。這學說指出 A型性格容易使人患上冠心病。 A型性的特徵是：易怒（easily aroused anger),不耐煩（impatience），易生起敵意或對抗心態（hostility），好

勝（striving），分秒必爭（time urgency）等。

A 型人格 —— 冠心病

Meyer Friedman's A型性格學說(1951)

(B) 1950 年 Franz Alexander 提議心理衝突的相互矛盾（Sychological Conflicts）與幾種特定（Specific）身心疾病有直接關係，例如高血壓病（Hypertension），缺血性心臟病（Ischaemic Heart Disease），潰瘍性結腸炎（Ulcerative Colitis）等。

現代身心醫學的確立

在過去數十年，心理學的研究方法有了重大的發展，這有賴科技進步、資訊發達、電子儀器和電腦的廣泛應用等。由此顯示舊有的學說和證據有難以置信的地方。英國心理學家 Steptoe and Wardle 於 1994 年列舉出當時重要的研究領域，對身心疾病的肇始及形成給予合理的解釋，大大提高了我們對身心醫學的認識。

（一）社會因素（Social Factors）：廣泛的研究都集中於失業、工作壓力和人際關係所衍生的問題。其他的研究亦包括社會福利，獨居生活的問題，例如獨居生活已被證實對心肌梗塞（Myocardial Infarction）的幸存者是一個明顯的致命因素。這些令人憂慮、不快的社會因素其重要性得到明確界定。運用社會資源去處理社會因素的不利影響，亦達致清晰結論。

（二）壓力沉重的大事（Stressful Events）：在過去數十年有相當多的心理學家進行廣泛研究去探討壓力沉重的生活大事（Vicissitudes of Life）對身心疾病所扮演的角色。例如美國心理學家 Holmes And Rahe 於 1967 年首次撰寫出名為「新近經歷一覽表」（The Schedule of Recent Experience）列舉出多種生活大事的重要性。Richard H. Rahe 與 Thomas Holmes 並於 1994 年把生活的十大精神壓力順序排列起來：① 配偶去世；② 離婚；③ 至親死亡；④ 夫妻分居（Maritalseparation）；⑤嚴重受傷或染病；⑥ 被解雇；⑦ 被判監禁；⑧ 善友死亡；⑨ 懷孕；⑩ 各種事務的適應期（Business Readjustment）。

現時的結論是「重要的生活大事」相信只是加速身心疾病的發生而不是身心疾病形成的主要原因。

（三）個性因素（Personality）：現時的研究主要是去理解個性特點（Personality Traits）對多種疾病起因與進展的關係。

個性已被確定為增加多種疾病發病率的原因。例如常懷敵意、憤恨情緒的個性極可能增加這類人士患上冠心病（或稱缺血性心臟病），此外，越來越多證據顯示悲觀的情緒對多種疾病（如癌症）治療與康復有負面影響。

（四）精神紊亂（Psychiatric Disorder）：精神紊亂，例如抑鬱症，對多種疾病的肇始是一個重要的因素，而且還會直接影響病者對治療的遵從。Frasure・smith 於 1995 年指出精神憂鬱對心肌梗塞後的死亡率獨成一個重要風險因素。

（五）生活方式和健康攸關的行為（Lifestyle and Health-Related Behaviours）：越來越多證據顯示不良的生活方式和行為與多種疾病的發生要負上不可忽視的責任。常見的例子是吸煙和不良的飲食習慣（多吃肉類，少吃蔬菜）導致冠心病。已發展或發展中國家的生活方式（如飲食質量、交通模式）是大不相同的。瞭解生活方式作為多種主要疾病的起因，對決定公共衛生與醫療政策產生重要作用。例如鼓勵市民多做運動，降低罐裝飲料的糖份，管制食物的色素、防腐劑等，對減低常見疾病（如糖尿病）的發病及死亡率起了重要作用。

（六）生理因素（Physiological Factors）：Hans Selye 確立了一個身體常規適應綜合症狀（General Adaption Syndrome）。這綜合症狀描述身體在持久精神壓力下會衍生大致相同、非特定性（Non-Specific）的生理反應。這便是生理學的「下丘腦——垂體——腎上腺軸」（Hypothalmic——Pituitary——Adrenal Axis）。在長期精神壓力影響下，這個軸會分泌出大量的皮質醇，導致各種不同器官的結構受損。George Engel 指出在長期精神壓力狀態下，所有神經系統監管機制會經歷功能的變化，使身體內環境穩定機制受到壓抑，致令身體不能對體內環境變化作出正常自我調整，身體便變得脆弱，容易染上傳染病或其他疾病如癌症。

由以上多方面研究與臨床觀察所得出的結果，都顯示傳統「身心疾病」的概念是太簡單化和不完整的（例如 A 型個性可以直接獨立地引發冠心病）。現時主流的看法是心理和行為因素（Psychological and Behavioural Factors）與身體的病理過程（Pathological Processes）產生了相互影響的作用，導致多種身體疾病的形成。因此，嶄新的「身心醫學」理念對診斷和治療各種「身心疾病」帶來重要的進步。

身心疾病的診斷

DEFINITION：Psychosomatic Medicine Deals with the Relation between Psychological and Physiological Factors in the Causation or Maintenance of Disease Status.

釋義：身心醫學是處理心理與生理因素對各種疾病的生起或持續所擔任的相互作用。這釋義對身心疾病的診斷訂立兩個必須並存的標準（Criteria）。Ⓐ身體疾病（Physicaldisorder），例如心絞痛確實存在。Ⓑ心理因素（Psychological Factors），例如A型個性對這種身體疾病有不良影響。

身心疾病可以表現為器官的疾病（Organic Disease），例如胃潰瘍或病態的生理反應（Pathophysiological Process），例如偏頭痛。常見的身心疾病有：心絞痛（Angina）、心律失常（Arrhythmia）、哮喘（Asthma）、結締組織疾病（如系統性紅斑狼瘡和類風濕關節炎）、緊張性頭痛（Tensionheadache）、高血壓病、換氣過度綜合症（Hyperventilation Syndrome）、消化道炎症（Inflammatory Bowel Diseases）（如克隆症 Crohn's Disease、應激性腸綜合症 Irritable Bowel Syndrome、潰瘍性結腸炎 Ulcerative Colitis 等）、新陳代謝與內分泌失調（Metabolic and Endocrine Disorders）如甲狀腺毒症 Thyrotoxicosis，此由驟然而嚴重的精神壓力引起、神經性皮炎 Neurodermatitis、肥胖症、消化系統潰瘍疾病（Peptic Ulcer Disease）、雷諾病（Raynaud's Disease）、受情緒打擊引起急性低血壓的暈厥（Syncope-Hypotension）、蕁麻疹（Urticaria）等。

身心疾病的治療

Treatment of Psychosomatic Disorders（p.840 Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry, Ninth Edition）

From a Multicausal point of view, all Disease might be considered Psychosomatic, because every Disorder is affected by Emotional Factors. In varying ways, Hostility, Depression, and Anxiety are to some degree at the root of most Psychosomatic Disorders. Psychosomatic Medicine is concerned with those Illnesses that present primarily Somatic Manifestations. The presenting complaint is usually Physical; the patient rarely complains of Anxiety, Depression, or Tension, but rather of Vomiting, Diarrhoea, or Anorexia. Such patients usually consult a Primary Care Physician or Internist before seeking Psychiatric Help. Surveys reveal that Psychological Disturbances accompany 50% of Medical Patients

studied in Medical and Surgical Outpatient Departments.

從病因多元化來看，由於每一種疾病都受到情緒因素影響，所有疾病都可以被視為「身心疾病」。憤怒（Hostility）、抑鬱（Depression）和焦慮（Anxiety），在不同方式或程度下都是身心疾病的根源。身心醫學基本上是醫治那些有肉體不適的疾病。病者通常只會抱怨身體的毛病，例如嘔吐、腹瀉或食慾不振而絕少投訴焦慮、抑鬱或緊張的心理症狀。這類病人通常首先請家庭醫生或內科醫生診治而不是直接向精神科醫生咨詢。多番民意調查顯示， 50% 的內科或外科門診病人都受到心理問題的困擾。

混合療法（Combined Treatment）是治療身心疾病的最佳方法：即精神科醫生處理心理病的問題，而其他專科醫生負責治療身體的毛病。這須要兩組醫生緊密合作（Close Collaboration）。內科或外科療法主要目的是恢復病人的體質，使他們能夠成功地參與心理治療（Psycho Therapy）以達致徹底治愈（Total Cure）。

結 論

情緒的佛法意義

EMOTION: Persons' Emotional Experiences occupy the attention of all Mental Health Professionals. Emotional derives from Basic Drives. Such as Feeding, Sex, Reproduction, Pleasure, Pain, Fear, and Aggression, which all Animals share. The Neuroanatomical Basis for these Drives appears to be centered in the Limbic System. Distinctly Human Emotions, such as Affection, Pride, Guilt, Pity, Envy, and Resentment, are largely learned and most likely are represented in the Cortex. The Regulation of drives appears to require an Intact Frontal Cortex. The Complex Interplay of the Emotions, however, is far beyond the Understanding of Functional Neuroanatomists. Where, for example, are the representations of the ID, the Ego, and the Super Ego? Through what Pathway Areethical and Moral Judgments shepherded? What processes allow Beauty to be in the Eye of the Beholder? These Philosophical Questions represent a True Frontier of Human Discovery. (p.83, Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry, Ninth Edition)

人類情緒的波動備受精神科醫生的關注。所有動物包括人類都會由基本需要的推動而產生情緒，例如捕食、性慾、繁殖、喜樂、疼痛、害怕、好鬥情緒。這些推動似乎源於神經解剖學的大腦邊緣系統。此外，人類亦擁

惑與情緒比較		
比較項目	佛法的惑	心理學的情緒
釋 義	惑的意思是：迷妄之心，迷於所對之境而顛倒事理。	Emotion is a Strong Feeling, such as Love, Fear or Anger. 情緒是強烈的感情，例如：喜愛、恐懼，憤怒。可分為與生俱來和通過後天經歷而形成的情緒。
類 別	事 惑	在大腦邊緣系統（Limbic System）由基本需要的推動而產生的情緒，例如：捕食、性慾、繁殖、喜樂、疼痛、害怕、好鬥等。
	理 惑	在大腦皮質區（Cerebral Cortex）通過經歷形成的情緒，例如：喜愛、驕傲、內疚、憐憫、忌妒、怨恨等。
影 響	有情眾生由惑起業，由業感苦。	低情緒商數者因對自己情緒無法加以及時有效的控制，在現實生活中（處事、待人、接物）容易產生衝突，處處碰壁。
解決辦法	佛陀以四聖諦之法來解除有情心靈的疾苦。知苦、斷集、證滅、修道，不再迷惑於所對之境。	低情緒商數的人士可通過心理治療（Psychotherapy）而得到改善。

有截然不同但須通過經歷形成的情緒，例如喜愛、驕傲、內疚、憐憫、妒忌、怨恨等。這種種人類獨有的情緒極可能分布在不同的大腦皮質區。控制這些情緒驅動似乎是依靠一個完整的額葉皮質，但現時功能神經解剖學家仍然對複雜的情緒活動並不十分瞭解。例如本我（ID）、自我（Ego）與超我（Super Ego）（按：以上三種「我」純屬醫學上精神科所用的名詞，與佛

法無絲毫關係）在大腦皮質所處的位置仍未肯定。審判倫理、道德標準所通過的路線亦是一個謎。人類對美麗的判別亦因人而異，所以中國人常說：情人眼裏出西施（這是非常主觀的）。這些哲學問題代表著人類將要開拓的新領域。

1990 年美國耶魯大學心理學家 Peter Salovey 和新罕布什爾大學的 John Mayer 首次提出情緒商數（Emotional Quotient），並於 1996 年修訂其含義。情緒商數是個人對自己情緒的把握和控制，對他人情緒的揣摩和駕馭，以及對人生的樂觀程度和面臨挫折的承受力。正如智商（IQ）被用來反映傳統智力的意義一樣，情商（EQ）亦被用來衡量一個人情緒商數的高低。智商分數用來預測一個人的學業成就，情商分數則可用以預測一個人能否取得職業和生活成功的指數。它更好地反映個人的社會適應性。

自從 Peter Salovey 和 John Mayer 提出情緒商數概念以來，EQ 已受到世界各地人士高度重視。人生成功方程式也由此而改寫為「20% IQ + 80% EQ = 100% 成功」EQ 教育已成為本世紀最重要心理學研究的成果。總之， EQ 是一種心靈力量，為人的涵養和性格的質素。

在理解與分析情緒和情緒商數後，筆者相信心理學的「情緒」意義與佛法的「惑」相同。「**起情緒就是起惑**」。茲分析如前表（見前頁）。

結 語

佛教起源於印度，經南傳與北傳流播東亞多國達二千年以上。站在客觀、理性的立場來看，我們的文化和科學無論如何進步或發展，都絕不可能超越佛陀的知見和境界。換句話說，我們不能在「正統佛法」以外更能發現甚麼新穎的法理，最多只能對佛法作一些較合時代的解釋和表達而已。舉例來說，過去講「病苦」道理，大都限於形上學的範圍。今天我們卻可以用專業醫學的內科、外科、精神科、腦神經科等，以至心理學（Psychology）、社會學（Sociology）來闡明「身心疾病」的道理。將不變和不朽的佛法教義，加入現代化的名詞如「情緒」來解釋和表達「惑」的醫學意義，可以適應今日之需。

REFERENCES

1) Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry, Ninth Edition

2) Kaplan and Sadock's Pocket Handbook of Clinical Psychiatry, Third Edition

3) Oxford Textbook of Medicine, Third Edition

4) Shorter Oxford Textbook of Psychiatry, Fourth Edition

凡有學佛心得, 歡迎學員們踴躍投稿。稿件可交給妙華
工作人員或電郵: contact@buddhismmiufa.org.hk

我對佛學的初步了解

李雪霞 於甲午年夏末

從小到大，都常聽到「佛」這個詞，以為跟媽媽去拜佛就是信佛，佛祖和觀世音菩薩來普渡眾生，去膜拜祂們，多做善事，就可以免於下地獄。及後年事漸長，就多了一層觀感，信佛可以讓人心獲得平安，可以減少對物慾的渴求，是一個出世的宗教。

至三月份參加了妙華佛學會的佛學初階班，才有系統地初步認識佛學，佛學深深的打動了我。

佛學最基本提出的要義是「**覺悟**」，「**覺悟**」的對象是「苦」，利用「**苦集滅道**」這「**四聖諦**」來解釋人生的「苦」。這個真理我是完全的認同和強烈的感受得到，不是因為我生活得不愜意，要借覺悟「苦」來逃避，而是真的洞見世間的苦。

而要明白「苦」從何來，就一定要認識佛學的「**因緣論**」。這是另外一項令我茅塞頓開的觀點。以往我只有很強的「**因果**」觀念，以為世事就是這麼簡單，及至在班裡認識「因 + 緣 = 果」，這讓我再看身邊的人和事時，多了一層新的體會和理解，更重要的是能更全面的去了解世事不是那麼簡單的好壞對錯，而是因為「**眾生皆苦**」。

要覺悟「苦」，佛陀告訴我們要去「**如實觀**」，這對我來說也是一個全新的對佛學的理解。初階班老師的講解，加上去看一行禪師有關「**觀照**」的書，讓我明白佛學修行的精粹就在「**如實觀**」，怎樣能夠「**照見五蘊皆空，度一切苦厄**」，重點就在放下一切已有的價值觀，由「**正見**」出發，去看萬事萬物背後的因緣，從而照見「苦」是什麼。所以，我也開始了學習「坐禪」，希望終可以有一天能參透人生的「苦」。

我不對生死輪迴有什麼期盼或興趣，我只是希望好好的繼續學佛，好好的「活在當下」，在自己修行有進益的同時，對社會人事能有多一點「善行」，以減少一點「苦」。

捐款大德芳名

二零一五年七月至九月

常務經費：

$5200: 吳蓮菊。 $3600: 馬立志。 $3000: 葉鳳蓮。 $1450: 李淑嫻。 $1400: 曾柳英。 $1000: 梁卓文、薛朱心、(黃耀章、河山、保山、錦山、陳合和)、(胡康妍、曾渼然、胡睎然)、鄧秀琼、戴德恩、吳妙芳。 $900: 何如、胡昭源、胡薄淑貞。 $600: 楊潔英。 $500: 陳慧義、吳玉群、佘秀英、郭綺華、(衛健基、衛泳妤)、陳輝雄、楊錦全、林興發、胡惠貞、趙泳均、張秀蓮。 $400: 朱鳳珍、(張思驊、黃育明)、黃玉芬、黃妹、果維。 $300: (吳蓮菊、梁社釗合家)、(梁家強、馮慕燕合家)、(許少平、梁美華合家)、(梁家榮、楊美萍合家)、胡果麗、麥忠、(詹楚光、詹紫慧)、嚴麗華、陶苑芬、石煥英、楊淑平。 $200: 黃淨賢、何德兆、(梁德材、林志輝)、徐鳳琴、李鳳姬、鍾款圓、黎蘊璋、(梁麗容、梁麗瓊)、衛健雯、(黃宅、高嬋英)、戚汝民合家、梁美雲、關本願、岑寶蓮、(岑光洪、岑寶嫦、何峰民)、潘慧蓉、張國海、司徒洪、張秀蓮。 $150: (羅瑞琪、羅潤成、羅慧珠)。 $120: 劉小慧。$100: 梁家豪、蘇麗蓉、福齊、陳景蘭、劉倩薇、招惠芬、李月明、吳燕琼、徐俊、三寶弟子、麥燕儀、陳碧輝、巧雲。 $50: 鍾映蓮、曾清梅。 ¥300: 梁志榮。 ¥200: 蔡卿、胡先生。 ¥30: 蕭宏妙。

助印：

$5625: 百業達印刷有限公司。

妙華會友重陽大嶼山之遊

攝影：曾子鳴

妙華佛學會

地　址：北角堡壘街 36 號美威大廈 1 樓 B 座
新講堂：北角英皇道 368 號榮馳商業大廈 3 字樓
電　話：2570 0443
網　址：www.buddhismmiufa.org.hk
電　郵：contact@buddhismmiufa.org.hk

《妙華會訊》

主　　編：何翠萍
編輯及校對：關鼎協、孔亮人、蕭黃雁紅
封面攝影：何乃麟
封面內頁設計：何乃麟　　攝影：吳秀群
封底內頁攝影：曾子鳴

百業達印刷有限公司 設計 承印
www.pioneerprinter.com