

三週修靜報告

一九七三年九月三十日講於紐約大覺寺

◆ 沈家楨 講述



您勤奮努力、不厭不懶的做人，是要時時相應於一切智的智心，並以無所得的心胸，念念任運，這才是正確的做人，才有希望跳得出這迷糊昏沉的生死輪迴境界。

各位法師、各位同修：

去年在三星期的修靜期間，我雖然每天打三次太極拳，但總覺得運動和靜坐及讀經還欠調和。今年很有緣，修靜之前，正好敏智法師從香港來，傳授了我一套幫助「運氣」的體操，於是我將二次體操、二次太極拳及適當的戶外勞作，配合在六次的靜坐項目中，覺得在修持上比往常更有身心寬暢的感覺。因此，我想到身心動靜適宜的配合，實在是修靜的一個必要條件，若一味的偏重於任何一種的猛修，都可能失其

平衡，不是頂妥善的修法。

今午我發心看《大般若波羅蜜多經》。各位都知道這是一部長經，一共有六百卷。我計畫和《大正大藏經》核對改正錯字，並作標點的校訂，所以預計這次看一百卷，如平時不看，那麼六年可以看完。可是這部香港影印的《大般若經》，主持的人曾經下過一番功夫，很值得讚頌；因為錯字極少，逗點斷句欠準確的地方也不多，所以我在這三星期中，竟讀完了一百五十卷。現在想每天再看一些，或許三年就可以圓滿。

今天樂渡法師叫我對各位同修做一個三週修靜的報告。我不知應從何說起，也沒有事先準備，只好就拿此刻想到的幾句經文，介紹給各位。在《大般若經》中，具壽善現曾對幾位天

子，說了下列幾句話：

如幻有情，對如幻者，說如幻法；
如化有情，對如化者，說如化法；
如夢有情，對如夢者，說如夢法。

這三句話的重心，在如幻、如化、如夢；聽上去好像很平常，在許多佛經中都提到。可是這次我忽然想著，如果我們能把這幾句話的公式，應用到日常生活中去，卻很有變化無窮、運用無礙的味道。我在修靜期間，常常應用，很得受用。現在舉幾個眼前的例子，看各位是不是也能欣賞。各位現在是不是在大覺寺呢？這豈不是：

如幻有情，來如幻寺，拜如幻佛？

下午您們要聽仁俊法師講經，正是：

如幻有情，聽如幻師，講如幻經。

我們共同用齋的時候，莫非是：

如幻有情(這裡可以指您自己而言)，同如幻眾，用如幻齋？

等會兒出廟去，也許碰到一個面貌凶狠、言談粗野的人，對您很不客氣，您怒從中來。可是一想，這豈不是：

如幻有情(指您)，看如幻臉，聽如幻聲？

這樣一想，則似乎光火對罵的機會，就會減少了很多。

例子可說是舉不勝舉。照此類推，一舉一動，一事一物，都可以應用這個公式。如幻也好，如化也好，如夢也好；總之，無論白天晚上，您所看到、聽到、摸到、受到的一切一切，都是如幻如化如夢，乃至連您自己也是如幻如化如夢！

聽到這裡，各位可能要說，



如果日常生活的一切，都是如幻如化如夢，您豈不是等於說，我們每天都在夢中，迷迷糊糊、昏昏沉沉的過日子嗎？

親愛的同修，您這話一點也不錯，我們的確是每天都在如幻如化如夢的境界中，迷迷糊糊昏昏沉沉的過日子，祇是很少人肯這樣自己承認罷了。

您且想一想，從您有知覺到現在，這過去的幾十年中，世事的變化，人物的遷移，還不是如幻如夢！有的比夢境都還虛浮。您再想一想，您過去的種種遭遇，不但喜怒哀樂，就是您最熟悉的人中，也已經有好幾位永遠不會再看到了，這還不是如幻如夢？就是昨天吧，好像還在眼前，可是您仔細回憶一下，昨天的事情，又何嘗不是如幻如夢的過去了呢？今天早上的事吧，也是如幻如夢的一晃就過去了。甚至於目前，又何嘗不是在如幻如夢之中呢？如果您在夢中看到這種景象時，您又何嘗會想到「我是在做夢」？

未來吧！更是渺茫了，更覺得像是在夢中似的企盼期望。

不但今世如是，前世也是如此。您已經這樣如幻如化如夢，迷迷糊糊昏昏沉沉的生了死，死了生，總是沒有跳出這生死人海、六道輪迴。有時因為起惑、造業，還免不了要墮落到三惡道去，慘受苦痛。

所以，我們現在頂要緊的問題，不是在追究究竟我們是不是在如幻如夢的境界中，而是怎樣才能跳出這種如幻如化如夢的迷糊昏沉境界。《大般若經》中又有這麼幾句話，是說要跳出這生死昏迷的境界，應該：

以相應一切智智心，以無所得為方便，勤修一切佛法。

這三句話是，釋迦牟尼佛以大悲心傳授給我們做人生活的總方針。

首先我們得注意，雖然我們所處的



境界，連我們自身在內，都是如幻如化如夢的不實，可是我們要勤修一切佛法。因為非如此「以幻修幻」，我們就永遠沒希望跳出幻境，將永遠仍舊流轉在這可怕的生死輪迴中。所以必須要勤修，要勤修方才有希望。今生一下子就過去了，這可能是千載難遇一次的機會，不要讓它輕易溜過去！

那麼什麼叫做一切佛法呢？一切世間的事，其實都是佛法。所以勤修一切佛法，就是叫我們要勤奮努力、不厭不懶的做人。這可不是說如果我們勤奮努力的爭名逐利，也可以了生死、脫輪迴，關鍵在上面還有二句，那是：

以相應一切智智心，以無所得為方便。

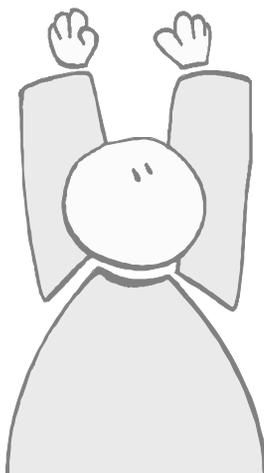
您勤奮努力、不厭不懶的做人，是要時時相應於一切智的智心，並以無所得的心胸，念念任

運，這才是正確的做人，才有希望跳得出這迷糊昏沉的生死輪迴境界。

「一切智」，簡單的說，即是佛所具有的智慧；也可以說是佛菩薩的嚴淨佛土、廣濟眾生、宏願萬行的總稱。所以，「以相應一切智智心」就是說：我們的心念智力，要時時和佛菩薩的大智宏願相應。一念一動迴向嚴淨佛土、廣濟眾生。

「無所得」，也就是不著相、不執著、不分別。譬如您說：「這一位法師是我歡喜供養的」，這就不是「無所得」。您有了選擇的對象，不但是法師，而且是這一位法師，不是任何其他法師。您有了歡喜和不歡喜的區分。您的供養即使不是求福報，也是為了滿足您對這位法師的歡喜或不歡喜。這都是

「以有所得為方便」，而不是「無所得」。所以，第一句雖然要您一念一動都以嚴淨佛土、廣濟眾生為目的，第



二句就指出要不執著這個目的。
《金剛經》裡說「我應滅度一切眾生，滅度一切眾生已，而無有一眾生實滅度者。」就是這「無所得」的道理。

因為「無所得」，就沒有人我的對象，更談不到求福避禍的希求；因為「我」都沒有，何來禍福？哪裡還有喜樂和恐怖？

這樣地大自在、無界限的

勤修一切佛法，乃是本師釋迦牟尼佛以大悲心傳授我們的無上妙法。

最後，我想說一句「以有所得為方便」的話：各位聽了我今天的報告，不知是否心中明白了些呢？還是更加迷糊了？

謝謝各位。☺

摘自慧炬出版《沈家楨居士演講集》

幸福人生講座

【完全免費・自由入座】

◎凡參加本講座貴賓可獲贈珍貴書籍

善生倫理學

邁向幸福人生的三步驟

《善生經》是佛教典籍中論述家庭倫理關係的一部重要經典，為追求人生真善美的指導。呂凱文教授將於此次講座中為大眾介紹《善生經》中所蘊含的倫理學——如何妥善處理家庭和社會中的各種倫理關係，談談它對於現代人追求幸福生活所帶來的啟示。

97年3月30日（星期日）下午2時30分

主講人：呂凱文教授

現任南華大學宗教學研究所專任副教授兼所長
巴利學研究中心主任

地點：台南市立文化中心國際會議廳
（中華東路三段332號）

主辦單位：台南市立文化中心
財團法人慧炬南社

聯絡電話：06-2881677

