

千佛山

CHIEFSUN MAGAZINE

〈 信佛 學佛 可以成佛 〉

— 371期 • 2021年 • 11月刊 —

· 大方廣佛華嚴經淺釋

初發心功德品第十七

· 大乘起信論法義

發起信心

自信、信他、信解、深信

· 佛說四十二章經

轉重令輕(上)

· 雲語書摘

我人四相之說

信佛，學佛，可以成佛。



〈 贈 閱 〉



The family tradition of chiefsun

家風

不管人家對不對，
自己一定要對；
做對了是應該的，
做錯了趕緊懺悔！



雲老禪師法語：

當自己什麼都沒做的時候，
必須想到別人正在做什麼？
當自己正在做什麼，
千萬不要計較別人為什麼沒有做！



無眼界乃至無意識界

選自白雲老禪師著作《禪蠶心經》



天若有情，人寰何來許多災難？眾生歡喜，人我之間必然一團和氣！是誰在作？是誰在看？是誰在分別？有些怨天尤人的，千萬不可忘了，自己也是族群中的一份子！我，我所，但憑自共相而攝受；怎能避免愛恨情仇，爭名奪利！是黃面老子的兒孫，當切記意善則身行善，語言善，起心動念，無有不善！

頌偈曰：

頭天腳地在肩挑 切忌庸懶樂逍遙
雨華為慶聖賢出 災禍臨降多流寇

呔！颱風，地震，火燒宅第，是種警告。
國泰，民安，普天同慶，確認吉祥。
不是麼？社稷動亂，必有妖魔鬼怪；
多少人，心存欲的追求，可以不在乎傷害他人！
六識之所及，心念盡在私欲中打轉。
此話可不是誇大！試思惟：耳目觸處，兇殘的砍殺，
酩酊的車禍，盲茫的嗑藥，瘋狂的歌舞，陰殘的搶掠，
無恥的特權，惡劣的貪瀆，昏庸的……
處處令人驚惶失措！為何？
是眼界乃至意識界，界處情傷？！

千佛山

CHIEFSUN MAGAZINE

信佛·學佛·可以成佛

371期2021年11月刊 2021年10月31日出刊

1989年3月29日創刊



封面佛像：千佛山桃園講堂

創刊人：上白下雲老禪師

發行人：釋若劬

社長：釋若劬

編輯：釋智旭、釋智翔、釋若磐、釋若知、釋如專
釋若怨、釋若讀、釋若清、釋若使

美術設計：解構創意廣告設計

發行所：財團法人千佛山人文教基金會

社址：台灣臺南市718關廟區

旺萊路466巷1號

電話：(06) 595-8106

傳真：(06) 595-8610

郵政劃撥：第31283570號

戶名：財團法人千佛山人文教基金會

行政院新聞局局版台誌字第7210號

中華郵政台南字第127號雜誌類交寄

網址：www.chiefsun.org.tw

電子信箱：bodhi.cfs@msa.hinet.net

印刷：瓦程實業有限公司

CHIEFSUN MAGAZINE

Founder: Pai-Yun Shih

Publisher: Ruo-cing Shih

President: Ruo-cing Shih

Address: No. 1, Ln. 466, Wanglai Rd., Guanmiao Dist.,
Tainan City 718, Taiwan (R.O.C.)

Telephone Number: +886-6-5958106

Postal Account: 31283570 Ch'ien Fo Shan Cultural and
Education Foundation

Website: http://www.chiefsun.org

E-mail: bodhi.cfs@msa.hinet.net

目錄 CONTENTS

【紅塵甘露】

大方廣佛華嚴經淺釋

04 卷第十七 初發心功德品第十七

/白雲老禪師

《大乘起信論法義》

10 發起信心 自信、信他、信解、深信

/白雲老禪師

《佛說四十二章經》

16 第五章 轉重令輕(上)

/白雲老禪師

【雲語書摘】

24 我人四相之說

/潛

28 信佛，學佛，可以成佛。

/釋若知

- 凡為彰顯佛陀精神之詩、詞、小說、散文等，歡迎來稿(稿寄本社)。
- 來稿請以稿紙繕寫清楚，或以Word電子檔，寄至雜誌社電子信箱，若有圖片，亦請附上。

《本刊宗旨》以佛陀的慈悲心導正社會人心 以佛教的道理方法為範圍 以綜合性的型態表現內容

- | | |
|--------------------------------------------------|---------------------------------|
| 【佛法看故事】 | 【文章轉載】 |
| 38 東施效顰 /信 解 | 58 中土第一位尼師 /文·鍾 玲 |
| 【佛法與現實生活之間】 | 【健康管理】 |
| 42 十方大法禪寺 /受訪：若時法師 採訪：編輯部 | 健康管理漫談(六十五) |
| | 62 養生貴在養心(續二) /文·詹天賜 |
| 【佛學院園地】 | 【健康管理】 |
| 50 緣起性空 /文·釋浮檀 | 65 體會迷，由迷轉覺，
行是終了方知妙！ /文·陳家福 |
| 【專題演講】 | 71 千佛山系通訊錄 |
| 52 老和尚對我寫
《餘響入霜鐘：禪宗祖師傳奇》的深層影響(二)
/演講者：鍾玲教授 | 72 功德芳名 |

- 來稿請寫明真實姓名、地址及電話，發表時可任聽使用筆名。
- 本雜誌有刪改權，採用與否，概不退還，如不願刪修者，請於稿末註明。同時，不作一稿數刊(一稿數投)之方便。

紅塵甘露

大方廣佛華嚴經

— 卷第十七 —
初發心功德品第十七

◎ 文 · 白雲老禪師

經 文

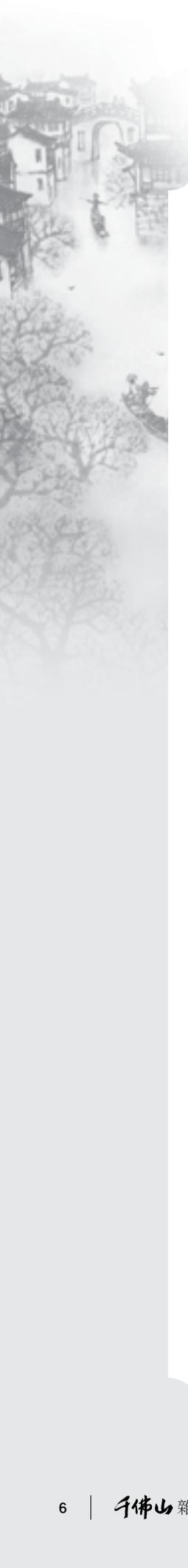
佛子！復置此喻。假使有人於一念頃，能知東方無數世界、一切眾生諸根差別，念念如是；經阿僧祇劫，有第二人、於一念頃，能知前人阿僧祇劫，念念所知諸根差別；如是廣說，乃至第十，南西北方，四維上下，亦復如是。佛子！此十方世界，所有眾生諸根差別，可知邊際；菩薩初發阿耨多羅三藐三菩提心、功德善根，無有能得知其際者。何以故？菩薩不齊限。但為知爾所世界、眾生根故，發



阿耨多羅三藐三菩提心，為盡知一切世界中，一切眾生根、種種差別廣說，乃至欲盡知一切諸根網故，發阿耨多羅三藐三菩提心。

釋 疑

發阿耨多羅三藐三菩提心，為知一切世界中，一切眾生根，乃至一切諸根網等；於菩薩不齊限，但為欲盡知故。云何發阿耨多羅三藐三菩提心？直譯為：發起無上正等正覺之大道心。其意涵謂：於覺果圓通，發心趣求所生起之心。



經 文

佛子！復置此喻。假使有人、於一念頃，能知東方、無數世界，所有眾生，種種欲樂；念念如是，盡阿僧祇劫、次第廣說，乃至第十，南西北方，四維上下，亦復如是；此十方眾生、所有欲樂，可知邊際。菩薩初發阿耨多羅三藐三菩提心、功德善根，無有能得知其際者。何以故？佛子！菩薩不齊限。但為知爾所眾生欲樂故，發阿耨多羅三藐三菩提心，為盡知一切世界、所有眾生，種種欲樂廣說，乃至欲盡知一切欲樂網故，發阿耨多羅三藐三菩提心。

釋 疑

眾生所欲樂者，盡阿僧祇劫，不能悉知；雖然菩薩不齊限，但為盡知一切世界，所有眾生種種欲樂，甚至一切欲樂相關之事，因而發起無上正徧知之心。

經文

佛子！復置此喻。假使有人、於一念頃，能知東方無數世界、所有眾生種種方便，如是廣說，乃至第十，南西北方，四維上下，亦復如是；此十方眾生、種種方便，可知邊際。菩薩初發阿耨多羅三藐三菩提心、功德善根，無有能得知其際者。何以故？菩薩不齊限。但為知爾所世界、眾生種種方便故，發阿耨多羅三藐三菩提心；為盡知一切世界、所有眾生，種種方便廣說，乃至欲盡知一切方便網故，發阿耨多羅三藐三菩提心。

釋疑

方便、是一種權宜處事之行為，於真實之智，善巧之法，令使獲得饒益之利樂；但於佛法度眾之時，為不齊限故，與眾生方便，凡諸種種，若不以菩提發心為前提，很容易形成隨便。譬如：不飲酒戒，告知不可酗酒，若遇應酬，可以方便；彼眾生，捨了不可酗酒，但取方便而狂飲之。



經 文

佛子！復置此喻。假使有人、於一念頃，能知東方無數世界，所有眾生種種差別心，廣說、乃至此十方世界、所有眾生種種差別心，可知邊際。菩薩初發阿耨多羅三藐三菩提心，功德善根，無有能得知其際者。何以故？佛子！菩薩不齊限。但為知爾所眾生心故，發阿耨多羅三藐三菩提心。為悉知盡法界、虛空界、無邊眾生種種心，乃至欲盡知一切心網故，發阿耨多羅三藐三菩提心。

釋 疑

前面所說根差別，此處說心差別；於根，依過去所作，於心，現在所起，二者互為因果；也就是說，現前所有起心動念，其原動力在過去所作因，而牽引形成現在之現象；也因此說眾生種種差別心，可知其無有邊際。

經文

佛子！復置此喻。假使有人、於一念頃，能知東方無數世界、所有眾生種種差別業，廣說、乃至此十方眾生、種種差別業，可知邊際。菩薩初發阿耨多羅三藐三菩提心，善根邊際，不可得知。何以故？佛子！菩薩不齊限。但為知爾所眾生業故，發阿耨多羅三藐三菩提心，欲悉知三世一切眾生業，乃至欲悉知一切業網故，發阿耨多羅三藐三菩提心。

釋疑

眾生業差別，雖然不外身口意所作因，而有善、惡、無記之現象，感受苦、樂、苦樂俱受之果報。因此，業作因，所受果，於眾生無有定論。何以故？關係作因差別，譬如肯定作者，有定、有共、有共不共等；於感受果，自然也不外定業因果，共業因果，共不共業因果之差別。

(未完待續) ㊦

大乘起信論法義

發起信心

自信、信他、信解、深信



現在來談「發起信心」，發什麼信心呢？說「發菩提心」，不能說不正確，至少太狹隘了。這話怎麼說？因為信心不一定是說「信什麼？」發起菩提心是一個概念。慈悲心呢？捨心呢？喜心呢？愛心呢？這些不都是要去發起的嗎？所以發起信心，肯定是以一個「信」為主。

信佛教，信佛教裡面的道理方法，此中要有信心，這種信心的發起不是盲目的，尤其有一些不太了解所謂信心，究竟怎麼樣才能建立起信心？自認為發起就好了，可是發起不能建立是沒有用的。「哦！我對佛教很有信心，現在發起信心出家，做出家人。」然而發起容易又能維護多久？有很多出家的沒多久，甚至一年半載就還俗了，為什麼？當初發起信心，根本沒有建立信心，只是發起而已。

發起信心要能建立的話，必須具備一些條件，那些條件？第一個要自信，還要信他，這是對自己有信心，還要對他有信心。他是什麼？

這個他就關係到佛法僧三寶，對「佛」能信，對「法」也信，「僧」就是你要親近的那個出家人，或一般來講，就是出家拜的師父，如果只有自信，不去信他，也不可能建立起信心。自信只是一種自我意識，要建立起信心，的確必須要信他，以白話說「相信他」，可是相信他什麼呢？關係到第二部份的問題。

就是對這個「信他」，真正了解了多少？包含認識的、發現的、體驗的都在內。往往所了解只是表相，那還不夠，要能深信，也就是深入地去了解，而建立起的信。所以說「發起信心」，要想建立信心完成的話，必須具備自信、信他，以及信解、深信。通常自信很容易，為什麼？「很有自信，我沒有問題，一定做得到。」可是遇著一些逆境，就很不容易維護信心，為什麼？通常太過於自信、自我意識，在順利的環境中，還可以維護他的自信，可是只要有一點障礙就亂了，即使不亂他也會停滯下來，甚至原有的自信都被破壞。

當然這裡談發起信心，要建立起信心，是以佛法來講，而佛法只是法不夠，要從「佛」到「法」一直到「僧」，所以「信他」，就是「信佛法僧」。通常經典到處有「皈依佛、皈依法、皈依僧」，念佛、念法、念僧，都說要建立「自信」。要從信的上頭去「信他」，不只是信自己，「他」肯定是講佛法僧——佛，就是釋迦牟尼佛；法，標出一個主題來就是戒定慧；僧就是所去親近依止的和尚，或是說出家人。這只是個概念！

第二部份談到要信解，從自信進入到信他，有了信的樣子，



可是真正了解多少？很多人學佛，以在家來講，認為布施做功德，參加法會就是信佛，所了解的就是如此。可是究竟為什麼卻不知道，說他不知道嗎？又好像知道，為什麼？「做功德可以消業障，做功德可以得福報！」他所了解的就是這種概念。可是，忘了佛法的目的是什麼？是要「了生脫死」，求得解脫而能入於涅槃，如果不能了解這些的話，的確信他就變成盲目的信。

因此必須要從了解、從知見、從道理上面，一直到方法以至實踐上，都必須把握。這還只是一些理上的，所以信解是偏於理，真正要深信的話，就涉及到實踐了。「信解」只是從理上面去了解，那還不夠，必須要進入到「深信」，深信是從道理、方法上面去實踐，實實在在的去修行得到利益，什麼利益？法的利益，才叫做深信。這是從文字上，從法的概念上來看。

我記得以前的菩提寺，三寶殿前面有一個水池，有一天中午我坐在水池邊，因為夏天，那個地方很涼快，有一位在家居士走過來，那時我穿長褲，打個赤腳，穿汗衫，戴了一個斗笠。因為那段時間菩提寺正忙著建設，他走過來說「欸！你來這裡幹什麼？」我說「在這裡休息」，他說「是不是想來這裡出家？」我就沒有講話，他說「我告訴你，如果你想來這裡出家，住持白雲和尚，我跟他好朋友，我可以跟你介紹。」

從這可以發現「自信、信他、信解、深信」，因為這個在家居士根本就不認識我，他面對的就是這寺院的老和尚，居然還問我：要不要出家？如果想出家，他跟白雲老和尚是好朋友，



這是什麼？這叫做吹牛皮，事實上就是虛妄的言語，為什麼會有虛妄的言語？可能他認為白雲老和尚是寺院的住持，是方丈和尚，他擁有那麼多門下弟子，認識住持和尚應該很有面子，這是他的一種「自信」。可是就沒有辦法建立起他的自信，為什麼？「信他」，他根本連住持都不認識，只在那裡表現自我意識。

看第二部份，剛剛講從「理」到實踐的「行」，這中間他完全是一種盲目的，再說真正這個人想要出家，坐在那裡幹什麼，還用得著非要介紹，才夠資格出家嗎？假使當初那個人不是白雲老和尚，而是一個普通的人，他真的想出家，就依賴這個人，相信他說的，拜託他而出家嗎？就能達到目的嗎？那就要看對第二部份的問題，了解了多少？真正做不做得得到？所以於理，是「解」，深信是一個「行」。

還有一個是在菩提寺佛學院發生的事，以前我住在佛學院的旁邊，在學生來報到時，就有一個女孩是大學畢業，剛好我要進我住的地方，她看到我，看了一眼沒有理會，她走她的，我走我的。那天下午出坡做工的時候，當然衣服還是穿著滿整齊的，這時我從住的地方下來到工地去巡，看看工人做了怎麼樣？這時候這個學生就問佛學院的教務主任「這老和尚是誰呀？」剛好旁邊有位常住也在佛學院念書，就跟她講「妳剛剛不是碰到他嗎？那就是我們的老和尚，就是院長。」這個女孩一聽，就說「我決定不在這裡讀書，要走了。」

這時那位常住嚇了一跳，「妳剛來報到，為什麼要走呢？」
「我剛剛在門口看見他，根本就不像個出家人，看他的樣子，



這佛學院會辦得好嗎？能教什麼嗎？」這時教務主任也出面了，就跟她講「妳明天聽聽課，明天開學，第一堂課就是老和尚的課，把課聽完了再做決定！」她說「看這個樣子就知道，差不多你們這裡有多少了？」結果當天晚上叫計程車就回去了。

這裡面說什麼？因為很多人從發心要學佛，或發心要出家，一定有一個信心為基礎。有自信，認為可以信佛，可以來佛學院念書，因為有了佛學院，雖然信他，可是並不了解這地方，當然更談不上深信，所以信心就不能建立起來，最後呢？其實不是誰的損失，至少是當面錯過。這個女孩後來在別的道場出家了，出家不到兩年半還俗了，因為她發覺在那麼有名氣的道場出家，感覺得不到好處，不能學到什麼，所以就還俗了。她來菩提寺根本也沒有聽到一些佛法的道理，修行的方法也完全陌生，所以即使有自信、信他，沒有信解、深信，信心還是建立不起來。

可見，發起信心容易，可以自信也可以信他，可是要建立起信心，必須要信解、要深信。有人即使出家了，為什麼在修行的道路上有那麼多障礙？這種障礙有兩個，一個是煩惱障，一個是所知障。煩惱障、所知障，都是因自信而信他，好像建立起了信心，可是並沒有真正信解跟深信。怎麼說？因為執著於自我，會成為煩惱障，如果執著於法就會成為所知障。

於信解在理上面，如果只知煩惱是不好的，菩提是好的，「我不要煩惱，我要菩提」，肯定說最多還在信他的上面而已，並沒有進入到信解。因為信解要化煩惱為菩提，要怎樣去轉化？一



定要認識、了解為什麼煩惱？煩惱的是什麼？能不能突破？在理上面，就可以完成信解。可是還是不夠，因為只知道道理，當煩惱降臨到面前，能不能化解？所以「深信是在行」，「信解是在理」，知理不能行，則成為所知障；如果只是信他，連信解都不夠，完成的是煩惱障。

學佛的人，總是離不開這兩個障礙。煩惱障還比較容易辦，為什麼呢？煩惱很容易造成身心不安，這很容易把握，可是所知障，是最難把握的。所知障就是信解的確有了，可是不能達到深信不疑。怎樣才能達到深信不疑呢？因為必須要實實在在的去修行，從中間去體會、理解，而後發現一些什麼？否則只是所知！常常說這個人食古不化，就會變成這樣。

所以學佛的人也好，在社會上做事的也好，發起信心容易，然要把握的是：「自信」人人可以，「信他」的確要真正建立起來，必須實實在在能信解跟深信。「信他」如果沒有進入到「信解」跟「深信」的話，這種信他是盲目的，最後很可能是在那裡學人而不是學佛。

因為佛教界目前最大的問題，都是在學人不是學佛，為什麼？動不動什麼祖師說，什麼大德說，什麼大師說，卻不會說「經典裡面佛陀怎麼說？」而且佛陀所說的是不是跟他的原意相近？如果還是以自我意識，最多有了信解的樣子，可是不能達到深信不疑的境界。這就是談發起信心，第一部份是從自信到信他，有了信心的樣子不夠，要建立起信心，必須要信解、深信，才能建立起信心。 ☺

| 第五章 |

轉重令輕 (上)

◎文·白雲老禪師

佛言：

人有眾過，而不自悔，頓息其心；

罪來赴身，如水歸海，漸成深廣。

若人有過，自解知非，改惡行善，罪自消滅；

如病得汗，漸有痊損耳。

「轉重令輕」這標題是說，怎樣把重的——比較嚴重不好的慢慢減輕，這是主題。可是究竟說什麼呢？是說造作行為！我前面談過，修行是修身口意，因為身口意就是造作行為的工具；也可以說造作的時候，依於身、口、意三個來表現。人畢竟是人，即使是學佛，或三寶弟子，或出家的弟子，還是會有造作的行為。

只是這段講得比較籠統，造作行為不一定是都不好的，如果用這標題來說，很容易造成誤解；說不好的、比較嚴重的要減輕，這是對的；那麼好的、比較好的是不是要減少呢？就會造成這種誤會。一定要把握：造作行為的結果，有不好的，可是同樣也有好的。在這裡談好還是談壞呢？是依業來說：不好的就是惡業，好的就是善業。不管是惡或是善，都是造作行為完成之後，所得到的結論，這結論就肯定它是好或不好。

所以談到造作行為，必須要注意什麼呢？要注意過程。如果過程調理得好，當然結果就會好；過程調理不好，結果就會不好。譬如自己的修養不夠，沈不住氣，很莽撞、衝動，有這種行為和習氣，不能說這個人就是壞人；因為人來到世界，是帶著好、壞不同的業來的，只是這過去的業以成分來講：如果這個人比較偏於負面的話，業的成分就是不好的比較多，可是絕不能說，這個人就是惡人或壞人。為什麼？如果就這麼肯定，就不需要談修行了。

「修行」就是怎麼去調整不好的，而不好的也不是一下就能改變、轉變為好的。學佛談修行，不要先以這個人所表現的，





就來論斷他是好或不好，不可以用這種方式；為什麼呢？所謂不好，他知道來學佛目的所在，知道自己的不好，當然希望能好；如果本來就是好，來學佛當然希望更好；這是必須具備的觀念。

為什麼要這麼講？因為佛法特別強調：要有平等心，不要有分別心。如果一定要把人分成「好人與不好的人」，就有分別心了。尤其是原來習氣比較重的人，一旦開始學佛了，所發起的心願，以及在修學的過程中生起的精進心，可能比一般人更求好、更強烈；為什麼會有這種現象？這都因他過去已經體會了太多，唯有體會多的人，才能夠去想到什麼，才會知道要怎樣去改變自己。當然要改變，一定要有道理和方法，也就是佛陀說的道理方法。

前面講過殺生的事，有人說一輩子從來沒有殺過生，殺生的戒守得很好，這是不正確的；可以說，他根本沒有戒，為什麼？因為他從來沒有殺生的機會，連殺生的機會都沒有，還談得上殺或不殺嗎？佛法講不殺生是——有殺生的機會而能做到不殺，才談得上是個戒。人也是如此，如果以業的習氣來講，過去在家裡、在社會，可能因為時代背景、社會環境，造成很多影響，或是過去——前一世、前多少世以前，也有比較嚴重的不好的習氣，可是絕不能說「這個人業障重」，連學佛的資格都沒有，不能用這種方式去看。

學佛的目的就是：「去清淨不好的，使好的能夠更好；把嚴重的減輕，慢慢愈來愈少」，這是一種方法，這種方法只是概念。學佛一旦皈依三寶，就可以重業輕報，如果用這種方式去看，也

只是概念，不是真正可以調整，把原來嚴重的慢慢轉輕的方法。

六波羅蜜裡談「忍」波羅蜜，在此我要提醒一下：忍波羅蜜的名詞，千萬不要自己去加上一個字，叫做「忍辱」波羅蜜；這裡面沒有那個字。忍波羅蜜就是忍波羅蜜，沒有忍辱，「辱」字是後期人加上去的。「忍」的本身，是要去承受而不是去反對，或提出來反駁、或是去爭取，找出很多理由來辯白，來維護自己，不是這種意思。

因為這麼做並不叫做忍，是在跟人家對立。忍波羅蜜是，在這種環境中可以做得好——讓自己冷靜一點、少講一句。通常吵起來，人家說：「你要怎麼樣？」如果不講話，他再問你要怎麼樣？你還是不講話，他一點辦法都沒有。如果面對面：「你要怎樣？」那你回：「你要怎麼樣？」兩個人本來還有距離，卻愈靠愈近，如果對方力氣比較大一點，把拳頭擺在你鼻尖上，結果會怎樣？

這中間如果有緩衝的距離，要怎麼建立起來？要先建立起距離，最好的辦法不是「往後退一步」，而是「忍一下」；忍一下什麼？「少講一句」就有間隔、有空間了。當然少講一句，是不是問題就能化解？這只是「忍」的下手方法。有的人得理不饒人，你忍，他表現得更激烈，這時你回一句：「人的忍耐是有限度的」，你就根本沒有忍，因為忍的修養是無限度的。

可能就會轉變成什麼現象呢？「這個人好懦弱，好沒有出息」，不是這樣的。因為佛法的重點是擺在，當承受了一切，



把它隱忍下來以後，會不會把原來承受的——勉強承受的給化解掉？也就是——不讓它存在我意識裡，不會再產生作用，引發情感變化；如果還是會，那這種忍並不是完整的，只是暫時的。為什麼？下次遇著原來那個對象，會瞪他一眼，或是對方看你，你好像很平靜，對方不定會說：「怎樣？你服不服氣？」可能你就又承受不了了。因為原來不好的、勉強承受的沒有消化掉，還是存在於感情裡，一旦有了外緣引發，馬上又冒出來了，這還不是忍。

所以說要「忍而化之」，忍要能化解——不是去化解別人，是化解自己。千萬不要說：「我跟他有誤會，現在忍了，等到哪一天再來解釋、談判，……」或「我現在很冷靜，很客觀跟他談」；錯了！這根本沒有忍，為什麼？在自我意識的情感裡，問題還是保存得好好的，從來沒有消失掉。「忍」是要消化那些，唯有這樣，嚴重的問題就可以慢慢減輕，這是修養的方法。

講道理很容易，當面對問題時能不能做得到？就很容易發現自己的修養有多少！修養高一點，做得到的就多一點，完全沒有修養，還是跟普通人一樣。在佛法裡講「自證」——就是依自己的知識經驗證明自己！談「忍」，能化解到什麼程度？自己認為「我可以了、我不在乎了」，這並不表示自己的忍波羅蜜就已經做得很好，哪一天同樣的問題又發生，甚至還是同樣的人、還是過去同樣的事，再面對時，就等於我剛剛講，本來事情過去了，第二天又碰面，對方說：「怎麼樣？服不服氣？」這時就可以證明自己的忍波羅蜜了。的確，有了修養，最多笑一笑；就可以證明自己的忍波羅蜜到了什麼程度。所以，自認

為做到了、證明可以了，並不可信；還要再次遇同樣的事、同樣的人，或不同樣的事、不同樣的人，證明原來自己認為做到的那種程度是怎樣？

經典上談到忍波羅蜜，就是忍的方法。因為「忍的方法」的目的，是教人能離苦得樂。譬如：在菩提寺平常自己過得很自在，而佛學院的房間，都是木板隔間的，一個人住一間。晚上沒事了，自己在房間打坐或用功，隔壁的人在乒哩乓啷整理什麼，或是跟別的師兄弟在聊天，這時你在靜坐，自認為自己很不錯，很有道心，在修行辦道，此時就會敲牆壁「叩叩叩」：「你們不要吵」，如果有點修養會講：「你們不要吵，寧動三江水，勿擾道人心。」就會冠冕堂皇搬出來，好像自己很有修養。如果嚴重一點，就會吼起來：「你們吵什麼，妨礙我修行。」這種情況，我告訴你，「你根本不是在修行」！是把你的耳朵放到外面，專門去聽人家在幹什麼了，要收攝六根才能修行！把六根都放出去，怎麼能用功？不管做什麼？哪怕是看經、打坐、念佛也好，都要「制心一處」。

制心一處是什麼？把六根統統收回來，不要放出去，也就是一心一意在那裡，該做什麼就做什麼！如果外面有一點點動靜就受不了，認為干擾，其實根本是眼睛不看自己的東西，或自己在那裡做什麼，耳朵卻擺在外面蒐集資訊；為什麼？真正認真的話，外面很多事都不會影響你！還會影響，是自己把耳朵放出去了！卻自認為有修行。現在台灣就有很多人自認為是現在佛、再來佛、再來菩薩，我說哪天忽然給他甩兩個耳光，看他怎麼反應？



在此我要強調，自認為是現在佛、再來佛、再來菩薩的這種對象，才可以甩他耳光，一般人千萬不要用他耳光，如果他是真正的現在佛、再來佛、再來菩薩，兩個耳光打過去，看他的反應就能確定他的修養，他若搗著臉：「你為什麼要打我？」就可以知道這個人修養多高。真正有修養的人，我告訴你，假使是現在佛、再來佛或再來菩薩，當人家起心動念準備打你耳光了，自己都還不知道，還讓人家打到你臉上，那修養在哪裡？菩薩、佛的境界是有他心通——人家的起心動念都知道。他要準備甩你耳光了，甚至已經打著了，怎麼還會不知道？所以真正要打，是要打那些自認為是現在佛、再來佛或再來菩薩的人，一般人千萬碰都不要碰，因為沒有那種必要。這裡面說明什麼？修養就可以決定！

比較嚴重的事情，往往都是從很小的事情慢慢擴大的，絕不是一開始就非常嚴重。人與人之間吵起來，開頭是意見不合，慢慢是強調自我，慢慢聲音愈來愈大，到最後呢？控制不了自己，就打起來了；問題本來是一點點，後來愈來愈嚴重。

這章所講的是：希望不要讓問題更嚴重，即使已經有了嚴重的問題，還要減輕它，何況原來只是輕微的，反而慢慢讓它愈嚴重；這種情況就是所謂的世俗人，如果有修養，就很容易化解。

當然我要提醒各位：學佛的人，如果把嚴重的問題化小，小的不使它成為嚴重，這個學佛的人並不是台灣話叫的「軟腳蝦」，他不是軟腳蝦！千萬不要認為，這一下完了，人家都會

看不起我。問題是要善用智慧化解！運用智慧還是有方法，就是六波羅蜜，前面五個波羅蜜都可以幫助人。所以看人修行，就是從人與事上的現實生活中，很容易發現他究竟有什麼修養？如果動不動就發脾氣，一點點就承受不了，那根本就是煩惱的人，不是修行的人。

我開始就講，人本來就有業的習氣，不可能沒有，既然學佛了，就要去認識佛陀的道理，自己再慢慢去體會、理解這些道理，而後運用；然後把理解的道理及方法面對現實的問題，就可以慢慢做到，表現出是不是個學佛的人，這種學佛就是我剛剛講的；不是你要罵我，你就罵，你要打我，你就打；不是這種，那叫做白癡。除非本身的修養已經到達像布袋和尚一樣。某某教講：當人家打你的左臉，不妨再伸出你的右臉，我說這是很笨的方法，人家本來打你一下，心裡面都已經不自在了，還把右臉伸出來，就擺明了你不服氣，他不打下去才怪！

布袋和尚是人家罵他、打他，他就躺在地上，他怎麼說？「我站著塊頭比你大，比你高，這樣打你很累，乾脆我躺在地上，讓你用腳踢，你比較舒服一點。」這不是普通人可以做得到的。由此發現：人家打你，你就往地上躺，你如果不講話，我告訴你，他會說你是裝死；你如果講出來「為什麼躺在地上讓他打」？他會去思考的！他不會完全不去想，中國人有句話：「伸手不打笑臉人」，你的表情如果不是人家欠債沒有還你的那種臉孔，你帶著很輕鬆自在的笑容，真的，人家想打你都下不了手，可是你的輕鬆自在、還有笑臉，是要有修養的！就是勉強去做也做不出來。

(未完待續) ㊦

我人四相之說

文·潛

《金剛經》謂：「若菩薩有我相、人相、眾生相、壽者相，即非菩薩。」

相，是浮表，因色（從物質有形狀、顏色）而顯現，灌入精神，情識生境；概括了我相、人相、眾生相、壽者相（指時間、空間）；因此，而有分別而發起了計較的情識。

我相，不是指我的樣子，也不是我是男，是女，是老，是少。我相是說自我，每一個體的主宰，有造作之能，有思惟之功；所以，我相有常性的我，苦樂的我，任性的我，知見的我，修養的我，以及無始以來因業成習的我。可知，我相是自我意識所表現出來的言語行為，這言語行為才是我相的一個相。



人相，就是他人，自我以外的人我，於自我染著之下，所生起的分別相，包括了親疏分別，諸般類型不同的人我。有男人、女人、兩性人，同樣是人，有的智障，有的蒙古症、唐氏症、巨人症……等。所以，對人的認識，不是單純的男女、老少而已，因為在不同的時間、空間，所表現的都不一樣。例如人在母胎裡叫胎兒，出生了叫嬰兒，慢慢成長為幼兒、少年、青年、壯年、中年、老年，都是叫人。可見，人相也不是那麼單一的。

眾生相，以我為基因，以人我為組合，除了人道以外，包括飛禽、走獸、爬蟲、水族等，甚至概括了有情動物、非情植物、無情礦物三大生物的眾多之相。以生命的情感作用來說，有情眾生，是有情感可以直接反應出來的，如打他會疼，受傷了會流血，會顯現一些現象，有喜怒哀樂，有愛有恨，這叫有情眾生。非情眾生就是植物類，其種子會發芽、成長、開花、結果，同樣有生命的現象。無情眾生就是礦物類，它不是沒有情感作用，而是依於人的能力很難體會，以現代科學的知識，用儀器去測試，還是可以發現它的生滅現象。

壽者相，是依我相、人相、眾生相有不同的時間與空間來說。時間上，烏龜的壽命頗長，人的壽命長至百歲多，可是蚊子、蒼蠅只不過是七、八天而已。空間上，是指生存的環境不同。以人而言，每人的生活環境，及運動狀況、營養攝取、睡眠品質皆不一樣，甚至一家人吃同樣的飯菜，但每人的消化系統有強弱的不同，那麼營養的吸收消化也有差別；而牛、馬、羊的



營養，則來自吃草、喝水而已。所以，壽者相的分別標準，是以每一屬性的個體，依於無始以來所造作的業力而定，唯定型的尺度，不以輕重長短而說業因，卻以緣境的外力而說感果。

以我相而言，是以人的一個個體來說，「我」包含了「眼耳鼻舌身意」六根，「色受想行識」五蘊，及「地水火風」四大等整體組合而成，才能稱之為「我相」。我相是在相上發生的，如我「看見、聽見、嚐到……」的，只是在物質上打轉，而除了物質的，尚有精神的內涵；所以談「我相」，除了有色身是物質的，還有五蘊的變化作用，也就是思想。我相在物質作用與精神作用上的差別很大，因為物質作用是不變的，而精神作用則變化莫測。

例如一把刀只是一個物質，但拿來切菜、切水果、砍柴都是很好的工具。可知，物質本身沒有變化，起變化的是「我」與物質打交道。以學佛的人來說，物質是一個相，是外在的，而精神也是一個相，是內在的；所以物質作用必須從精神的層面去探討它的價值。我相若從修養上來說，必須依外在的色塵緣境有物質與精神的，接觸後能從其中生起返照的功夫，才能得到利益；否則就是所謂的在相上打轉，猶如看電視、看電影、看報紙、看書，看過了就過去了，究竟在電視裡或電影裡或報紙、書裡得到什麼好處？能不能發揮物質的價值？要發揮物質的價值，以相而言有它的精神層面，還有一個自我的精神層面，從中就可以得到許多的利益。



如果以人的立場看那些相，關鍵在於個人的知識經驗不同，所分別的相也不同，如果以學佛者因具備了佛法的知見，於現實生活中看那些相又不一樣，因為所感受、思考的，所體會的都不一樣。

然而，我相之外還有人相，彼此是互為因果、因緣的關係，能把自我的「我相」弄清楚，這其中一定涉及到人我，若不涉及到人我，這自我就不可能有迷惑或覺悟，有愚癡或智慧的表現。佛法中說我無我，最後連我也要清淨；因為有我，才有我相，如何突破而顯無我，一定是關係到我之外的他我，或事物，總離不開人，而人也關係到事，如果是事一定涉及到人。可見色塵緣境，色塵就是物質，緣就是彼此的關係，境就是所涉及的內涵，可能的一個結果。把握色塵緣境，從有我去看還是表面，必須深入的去認識，想深入的認識已是頗難，何況還要具備佛法的修養，運用返照的功夫，依已有的智慧，就能突破我而顯現無我的修養。

總之，我相、人相、眾生相、壽者相，可以說是分別之相；依識心分別，從個體及他我，以至凡所有的生命，包括流程的長短，或說剎那與千百年的有情之類。由於生命的形成在業，生命的發起在緣，因而有業因感果的分別；而眾生的情識作用，往往著重於自我，無論是污染或執著。如果能顯現無我，則人相、眾生相、壽者相，悉無所住。（參閱《金剛經集義》、《圓覺法義》）

信佛，學佛，可以成佛。



「信佛，學佛，可以成佛」是《千佛山雜誌》的宗旨，《千佛山雜誌》是民國78年(西元1989年)3月29日青年節創刊，這本刊物在導師上白下雲老禪師的指導和期許下誕生，從此千佛山的學僧們也就肩負著一份長遠的耕耘與薪傳的工作，傳播佛法，饒益眾生。

創刊時的宗旨是：

- 1.目的：以佛陀的慈悲心，導正社會人心。(弘揚佛法的目的)
- 2.範圍：佛教的道理和方法。(介紹的內容)
- 3.以綜合性型態而表現內容。(刊物的性質，寓教於文，可以詩歌、散文、小說，乃至敘述、論文，可以多樣化的體裁來呈現。)

創刊後的第二個週年，也就是自第23期起，雲公老禪師便將宗旨改為「信佛，學佛，可以成佛」！僅僅八個字，卻是千錘百鍊的金句，抵過千言萬語，既簡捷更有力，從此為《千佛山雜誌》訂定了永遠的目標，也等於交付給千佛山的學僧們，一個永遠待努力的薪傳職責；更不可思議的是：「信佛，學佛，可以成佛！」為眾生打響了「覺」的意識，因為「佛」之一字，「一入耳根，永為道種」，可見雲公老禪師智慧的高超。

「南無佛」！它具有無比的力量。在佛陀行將入滅的時候，有一個外道修行人，他知道佛陀非常有修養，知道佛陀要入滅了，就想成為佛陀的弟子。當時所有的弟子都把他攔著，不讓他去見佛陀，佛陀知道了，就對弟子們說：「讓他過來！弟子們！」最後這老修行人終於滿願，成為佛陀的最後一位弟子，其他的弟子很奇怪，因為他們都是羅漢，證到阿羅漢有宿命通，能見八萬劫以內的事，但八萬劫以外的事



看不到；看看這個人都沒有佛的種因，怎麼師父要收他為徒弟？佛陀就跟他們講，在八萬劫以前，這個人有一世在森林裡，被隻猛獸追趕，情急中他爬到樹上去，喊了一聲「南無佛」，就這聲「南無佛」，種下了今生出世之因。

經中更記載了有關「南無佛陀耶」功德力不可思議的一個故事：

在《佛說大乘莊嚴寶王經》第二卷裡，如此說：

觀自在菩薩摩訶薩出師子國（今錫蘭），而往波羅奈大城穢惡之處，彼有無數百千萬類蟲蛆之屬，依止而住。

觀自在菩薩為欲救度彼有情故，遂現蜂形而往；於彼口中出聲，作如是云：「南無佛陀耶！」彼諸蟲類隨其所聞，而皆稱念，亦復如是。由斯力故，彼類有情，所執身見雖如山峰，及諸隨惑，金剛智杵，一切破壞；便得往生極樂世界，皆為菩薩，同名妙香口。

觀自在菩薩摩訶薩（觀音大士）離開師子國，前往波羅奈大城骯髒污穢之地，救度數以百千萬計，如蛆蟲一般的眾生。菩薩化成蜂，快速舞動發出「南無佛陀耶！」的頻率，眾生聽到，就跟著一起動，成為同樣的頻率；豈知這種回應，讓牠們所執堅牢如山的身見，以及所有的無明煩惱，一時都被「南無佛陀耶！」的金剛功德威力給震垮粉碎了，一時同生到西方極樂世界，成為菩薩，同叫妙香口了。

奇哉！這不就是今時科學上所講的全息宇宙的共振效應嗎？真是太棒了！

「南無佛陀耶！」是什麼意思？——「虔敬地、讚歎地、衷心的我要皈依佛陀！」

接著來認識「佛」，佛一字的來源於「Buddha」，中文翻為佛陀。

佛是什麼意思？佛是一位覺者，是修行而達圓滿覺悟的人，「佛」的充分意義是「自覺而覺他，覺行圓滿的人」。代表的人物就是釋迦摩尼佛，是二、三千多年前，在北印度尼泊爾的南端，菩提伽耶的菩提樹下打坐而悟道的聖者。他是賢劫的第四尊佛，佛教界稱為本師釋迦摩尼佛，我們則自然、親切地稱他「佛陀」。

佛陀距離我們到底有多遠呢？有兩個說法：

一個是中國的年曆，根據歷史的記載，歷史上的古籍的記載，今年是佛曆的3048年，在古書《周書》，《周書》應是二十五史之一，很早的夏、商、周。周朝的《周書異記》裡面說：「周昭王即位二十四年，甲寅歲四月八日，江河泉池忽然泛漲，井水並溢流出，宮殿人舍、山川大地，咸悉震動。其夜五色光氣，入貫太微，遍於西方，盡作青紅色，周昭王問太史蘇由曰：『是何祥也？』蘇由對曰：『有大聖人生在西方，故現此瑞。……一千年外，聲教被及彼土。』昭王即遣人鐫石記之，埋在南郊天祠前。……穆王即位，三十二年，見西方數有光氣，先聞蘇由所記，知西方有聖人處世。……穆王五十二年壬申歲二月十五日平旦，暴風忽起，發損人舍，傷折樹木，山川大地，皆悉震動。午後天陰雲黑，西方有白虹十二道，南北通過，連夜不滅。穆王問太史扈多曰：『是何徵也？』扈多對曰：『西方有大聖人滅度，衰相現耳』。」

周昭王歲次甲寅，相當於西元前的1027年，至於中國的國曆跟西曆的對比，有時中間有差距，這是根據歷代朝代年表的推算，說是西元1027年4月8日那天，江河泉池忽然都漲水了，井水也冒出水來了，水都滿出地平線了；不只是宮殿，連人住的地方，以及山川大地都發生了地震的現象，咸，皆也，皆悉震動。下午之後，有五色光氣一紅、黃、藍、白、黑的五色光氣，直衝太微。太微也作大微，這個「大」念「代」，大微位於北斗之南、軫翼之北→軫星、翼星的北邊，大角星之西、軒轅星的東邊，形成五帝座，它的排



列像五帝座一樣，其他的星就以五帝座作為中心，在外圍作屏藩狀→像屏風、藩籬拱衛著，把它圍起來。古代星官有三座，稱三垣星→太微垣、紫薇垣和天市垣。觀天象是相當重要的星座，太微星座通常象徵朝廷和帝王之居。五色光氣直衝太微星座，照遍了西方，然後變成盡是青色和紅色的光，周昭王很奇怪天上怎麼有這樣的異象？就問太史官蘇由：「是何祥也？」蘇由觀天象後回答：『有大聖人在西方，故現此瑞。』一千年後，這位聖人的身教會傳到中土來。周昭王聽了，慎重地讓人把這件事刻在石頭上，埋在南郊天祠前。古代君王都要祭天的，祭天是國家大事，天祠建在朝廷南方郊外。

到了周穆王即位三十二年時，看到西方常常出現光氣，他曾聽說過先朝時期太史蘇由的事，說西方有位聖人出世在教化世人。穆王五十二年，壬申歲二月十五日，那天一大早，突然刮起暴風，摧損房屋，大樹被吹倒了，樹枝折斷了，山川大地都在動搖，下午之後，天色昏暗下來，天陰雲黑，西方有十二道白虹光，以南北走向射過來，連著好幾個晚上不斷，穆王就問太史扈多：「何徵也？」是什麼徵兆？扈多回答：「西方有大聖人滅度。」聖人要入滅了，顯現的衰相，聖人要離開這個世界了，天地大自然也在哀悼。

所以根據中國的古籍說法，佛生於周昭王之世，滅於周穆王之世的傳說，今年佛曆是西元的3048年，也是漢地自有佛教以來，一直是公認的、公信的說法。就在西元1913年民國2年，以及1923年民國12年，我國佛教界還曾隆重舉行過慶祝佛誕2940年和2950年的紀念法會，及至現在，漢地還有好幾個叢林大剎，仍然沿襲信奉此一說法，佛陀距離我們是3048年，已經約定俗成了。

第二個說法，佛陀距離我們到底有多遠？是世界佛教徒聯誼會規定的，據他們算法就是佛曆到今天是2565年。西元1950年的時候，在斯里蘭卡成立一個世界佛教徒聯誼會，簡稱世佛聯，由斯里蘭卡佛

教學者馬拉拉塞克拉倡議成立，它的總部設在泰國。西元1954年，在緬甸召開的第三屆大會的時候通過，決定以佛陀入滅於西元前543年，跟中國的算法差很多，中國是自從南北朝時期起，梁武帝那個時代，逐年都有歷史紀錄，而且寺院有浴佛慶祝活動。

在斯里蘭卡的世界佛教徒聯誼會，根據大會的決定，規定了從此五月中旬的月圓日是佛誕日，而且把佛陀的悟道、佛陀的涅槃三個日期，都訂為五月的月圓日十五日，陽曆是五月的月圓日，在中國差不多是農曆的4月15日左右，這個農曆的4月15日於佛教界來講，是僧人的結夏安居的開始，結夏的時間有三個月，也是相當重要的。世佛聯將5月15日作為佛陀降生、悟道以及涅槃的日期，也是推廣佛教的方便作法。

西元1999年，聯合國公訂衛塞節(VESAK DAY)，成為世界的佛陀日。VESAK梵文意思就是月圓，象徵佛陀的智慧圓滿、福慧具足、證悟清淨、平等光明等等的意境，而把佛陀的誕生、成道、涅槃放在同一天來紀念，也適合於國際性的推展。

所以不管佛陀距離我們是3048年還是2565年，時間是籠統的概念，所證明的是佛陀曾來過人間，是真實的聖人；他的覺悟創導了人性的自覺，使思想走上昇華，使人類的生命獲得了提昇。

我們都是信佛、學佛的人，那麼請問佛陀距離我們究竟有多遠呢？認真說來，就是心與心之間！

再遠的時空也阻擋不了我們心念的覺悟，如果有緣，千年、萬年遙相會。佛門裡面講以心印心，心心相印，就像迦葉尊者，看到佛陀的拈花而會心微笑一樣；如果無緣的話，就是對面也不相識。所以佛門裡講「有沒有佛緣？」是很重要的——佛度有緣人！



接著來認識、了解佛陀的教義。佛陀是修行人，證悟到的境界是圓滿的覺悟，而且是自覺覺他、覺行圓滿的人，其實主要的教義就是「覺悟」兩個字。覺悟肯定要自覺覺他，就是想方設法讓別人也能覺悟，但是必須是與佛有緣的人。

信佛之後，進一步就要學佛，才有機會成佛。佛陀能空一切相，成萬法智，娑婆世界眾生起一念他都知道，可說無所不能，可是有三件事萬能的佛也辦不到：

第一、佛陀不能滅眾生之罪業。佛陀無法幫眾生滅罪，我們自己造的業，自己要承擔其後果，世間道理，有因有果，有造作就有感報。

第二、佛陀不能度無緣的眾生。簡單地說，不信佛就沒有緣。

第三、佛陀不能盡眾生界。眾生界不可思議，人種、物種有多少？而世上沒有相同的人，就可知其數是無量、無邊、無數、無盡；「萬法唯心造」，是以佛陀不能盡眾生界。

佛陀要救度眾生，可是一切的现象都是我們自己造成的，自己造作了之後有因有果，如果自己不肯懺悔，讓業清淨的話，就會在三界六道裡面輪迴，佛陀也無能為力。但是佛陀還是盡其可能的在度化我們，希望眾生皆可成佛；但覺悟要靠自己，你無法按著一個人的頭，勉強他喝水；所以在佛門裡，啟示的教育相當重要→啟發性的教育。

也許有人會講，成佛了有什麼好？什麼事都辦不了，魔來了也降伏不了，還倒被魔擺一道，早早入涅槃（下面會提到）。我們不要忘了佛成就是願力世界，每一佛國都是一位佛的願力世界，娑婆世界就是釋迦牟尼佛發了五百個願成就的世界。娑婆世界是五濁惡世，能夠在這個惡世中遇到佛來救拔我們，應該是感恩不盡了；如果不學佛，如何能夠報佛恩？

至於學佛該從那裡下手？有個基本的教義，就是「諸惡莫作、眾善奉行、自淨其意、是諸佛教」。佛教看似宗教，其實沒有宗教的霸道，他不強調教義；佛陀也不宣稱自己是獨一無二的救世主，佛所宣示的，不外就是覺悟的道理。他認為「心佛眾生，三無差別」，人人平等，乃至眾生平等，這是其他宗教所未言及的真理，所以嚴格說來，佛教非宗教，而是人生哲學。

首先打破人我的對立，泯四相、絕百非，不像其他宗教，強調自己——信者得救，不信就是異教徒，會下地獄。與其說佛陀是佛教的教主，不如說他是位智者、仁者兼哲學家和教育家。

他只是把生命的真相，法界形成的根本道理告訴我們。許多宗教之中，都有衛教而戰、殺生靈而食的行為，只有佛教不主張殺戮，宣揚慈悲為懷，眾生平等。更甚者，他提出「眾生皆有佛性，眾生皆可成佛」，於是勸善止惡，與世無諍，只教人認識生命，出離輪迴，背塵合覺，像個充滿智慧、默默行善而且兼善天下的行者，所以佛陀才是獨一無二的救世偉人。

「佛」因自覺、覺他，而覺行圓滿，所以被推為「三覺圓，萬德尊」，三覺即自覺、覺他、覺行圓滿；萬德尊就是形容佛陀的修養已臻圓滿，萬德莊嚴，具足三十二相、八十種好，是修行完成「阿耨多羅三藐三菩提」——無上正等正覺、佛果境位的修行者——完成了「如來」的境界。

何謂如來？經中說「無所從來，亦無所去，故名如來」，也就是「來無所來，去無所去」或「如此地來，如此地去」。一般說成佛了，他的涅槃境界就是不生不滅，進入了常寂光土，如如不動了；但他成就了法報化三身。



法身，遍法界盡虛空，智慧光芒無所不在；報身有勝應身與劣應身兩類，我們凡夫俗子所見就是佛現丈六三十二相的劣應身，雖說劣應身，但丈六的身軀對我們現代人而言，還是相當高大的。經中又說：「如來者，即諸法如義。」「如」是圓滿的意境，雲公上人說「零缺點」即是。所以佛說「一切法皆是佛法」，他不否定一切，就連入滅這回事，他也是隨緣應化。

佛陀有次問身邊侍者阿難說：「證到四如意足的修行人，是不是可以住世一增一減一小劫？」一小劫的時間有多長？《阿含經》裡面提到：世間的極盛期人命平均是八萬四千歲，每隔一百年減一歲，這叫減劫，當減到十歲時，每隔一百年就增一歲，這叫增劫，一直增到八萬四千歲，這一減一增的時空謂之「一小劫」；二十個小劫為一中劫，四個中劫為一大劫；整個宇宙就在成、住、壞、空的自然節奏中慢慢運轉。這是佛陀入甚深禪定，洞悉法界真相所獲得的智慧。

佛陀的修養早已超過了四如意足的證量，能夠住世這麼久那該是多麼美好的事，沒想到佛陀身邊的阿難竟然一點反應也沒有，佛陀連問三遍，阿難都無動於衷，這時佛就不勉強了，只能說時也！命也！

阿難錯失了這次因緣，為什麼呢？因為此時阿難還是侍者身分，未入聖流，沒有保護自己的能力，旁有天魔在障礙，讓他聽不到佛陀的問話。天魔叫波旬，意思是惡愛，有私心，不願眾生多得度，於是障蔽了阿難的六根，讓他聽不見佛陀的聲音。天魔知道佛心無所住，恆順眾生，等阿難失去機會後，魔便勸請佛陀入滅了。

從這件事上，我們可以看得出來，修行要多麼小心。如何才能突破魔的障礙呢？佛陀在《大集經》中曾提到：

若菩薩成就四法而能超越(四魔)，云何為四？

所謂不忘菩提心故；勤修六度不放逸故；

住於善巧，智成就有情故；住甚深理，護持正法故；

善男子，菩薩若與此四法相應，決定能摧諸魔怨敵，是為菩薩超出四魔。

所以只要發大乘菩薩心，心念眾生，無有自我，即能摧伏魔力，超出欲界出六道輪迴果報；進而不執於禪定，免落外道邪定，不達清淨。

《金剛經》裡面佛說：「如是如是！須菩提。實無有法，如來得阿耨多羅三藐三菩提。……以實無有法得阿耨多羅三藐三菩提，是故然燈佛與我授記，作是言：汝於來世，當得作佛，號釋迦牟尼。何以故？如來者，即諸法如義。若有人言，如來得阿耨多羅三藐三菩提。須菩提！實無有法，佛得阿耨多羅三藐三菩提。須菩提！如來所得阿耨多羅三藐三菩提，於是中無實無虛。是故如來說，一切法皆是佛法。」又說：「是法平等，無有高下，是名阿耨多羅三藐三菩提，以無我、無人、無眾生、無壽者，修一切善法，即得阿耨多羅三藐三菩提。須菩提！所言善法者，如來說即非善法，是名善法。」

下面分三個重點來討論，第一：

「如來所得阿耨多羅三藐三菩提，於是中無實無虛」；有謂佛法講了義，修無修修、證無證證；佛是成就者，已出三界輪迴之造作，於護教的、於壞法的，已無分別，視「一切法皆是佛法」，「是法平等，無有高下，是名阿耨多羅三藐三菩提，以無我、無人、無眾生、無壽者，修一切善法，即得阿耨多羅三藐三菩提。」所以連問三遍，奈何阿難被魔所障！佛是眾生之佛，所以他尊重自然一一不違逆因緣法則、因果關係。於是答應天魔之請求，三個月後入滅。

其次，佛住常寂光土，不生不滅、不垢不淨、不增不減！您想到什麼了嗎？為什麼觀世音菩薩要倒駕慈航普渡眾生？為什麼地藏菩薩安於一闍提性永不成佛？為什麼娑婆世界眾菩薩之願，都是棄佛之



清淨佛土而行願娑婆？這問題就留給各位自己好好去思考了。

第三點，來談談「所言善法者，如來說即非善法，是名善法」的問題。前面佛已說「修一切善法，即得阿耨多羅三藐三菩提」，為避免眾生聽了善法起執著心，所以補一句說明「所言善法者，如來說即非善法，是名善法」。《金剛般若波羅蜜經》所謂「一切諸佛及諸佛阿耨多羅三藐三菩提法，皆從此經出。」從此經所宣示的無住、無相、無著、無縛、無實、無虛等的空性領悟上，很容易讓我們得到法的解脫——「做對了是應該的，做錯了趕緊懺悔」。

修一切善法，但不執著於善，這是多麼美好的意境！因為執著於善就成不善，這就是如來無分別的薩婆若智境界。如來的定境稱為「那伽定」，遠超出四禪八定、九次第定之上，為修行之極致。如來智慧已遠超三千大千世界，盡虛空遍法界無所不包，眾生起一念佛即知曉，因為「如來說諸心，皆為非心，是名為心」；一切盡虛妄不實，「凡所有相，皆是虛妄」，所以佛陀從不推崇境界，不標榜神通，不造作諸業，必須清淨才能般涅槃那；所以無實無虛，行無所行，修無所修，證無所證。經中云：「如來是真語者、實語者、如語者、不狂語者、不異語者」，因此值得我們信賴，值得我們學習，完成我們自己生命的覺悟。

佛陀，是真實無虛的，值得信賴！

佛陀，導引我們圓滿自己的覺性，必須信賴！

佛陀，可以幫助我們出離生死輪迴的苦海，唯有信賴！

所以說信佛，學佛，可以成佛。

也可以說：

信佛——→是人生的指南；

學佛——→是人生的道路；

成佛——→是生命的實踐。 ☺

東施效顰

原文：

西施是一個著名的美人。有一次，她生了心痛病；因此，常把雙手捂著胸口，整天愁眉蹙額的。可是，鄰居們還是說她很美麗。

同村有個醜女，她以為西施之所以美麗，都由於她的愁眉蹙額。於是她也學著西施的樣子，一見到鄰居，就故意愁眉蹙額，但醜人作怪，更顯得難看。

村人見了她這副怪相，便都遠遠地避開她。《莊子》

美，人人喜愛，所執著的相，有外表的和內在的；但是，古今中外，多為外表而著迷，甚至有不愛江山愛美人的說法。

《國策》有鄒忌自美的故事：

鄒忌身高八尺多，相貌堂堂。有一天早晨，他邊照鏡子邊對妻子說：「我和城北徐公誰美？」（徐公是齊國的美男子。）

妻子說：「你太美了！徐公哪能比得上呢！」

鄒忌不相信妻子的話，又問小妾：「我和徐公誰美？」

小妾說：「徐公哪能比得上您呢！」

家中來了一位客人，鄒忌問他：「你看，我和徐公誰美？」

客人說：「徐公不如您美啊！」

次日，徐公來訪。鄒忌仔細觀察，自愧不如；偷偷地照鏡子，發現真是差得太遠了。

入夜，鄒忌躺在床上想：妻子說我美，因為她偏愛我；小妾說我美，因為她懼怕我；客人說我美，因為他有求於我。

其實，美並無標準，乃屬各人好惡；有的情人眼裡出西施，有的評為花瓶，有的供做招財寶，有的寵如尤物，究竟如何才是美呢？肯定地說，必須具有饒益性的，否則再美也是禍害！

《佛說賢愚經》記述醜女易形的故事，波斯匿王有一女，生來面貌醜惡，不像人類，勝過夜叉。王便吩咐宮人，勿使外人得見公主，以免丟失王家體面。漸漸地，公主已長大成人，待字深宮。王對醜女的婚姻大事，覺得很為難，思前想後，沒有良策。

王便在群臣中，叮嚀幾位懇摯細心的老臣，說：「卿等替我好好探聽，如有豪姓輩的後人，家計中落，無力娶婦的，便把他帶來。」

有一老臣帶進一位寒士到宮中來，引到一個僻靜的所在，便向國王報知，王非常歡喜，穿了便服到寒士前，說：「我有一女兒已長成，可惜面貌醜惡，替她擇婿頗覺為難。聞卿豪族，家計中落，無力納婦，我今極願贈卿愛女，一切日用由我供給。」

寒士長跪白王：「即使大王以蠢婢見賜，我亦感恩拜受，何況公主是大王的女兒。」

王即把醜女贈與寒士，為其造宮殿宅舍，並裝了七重門戶，預備長年鎖閉，鑰匙交給駙馬佩帶在身，外人不得入內，內人不得出外。日用品與費用都由王家供給，並封了駙馬一個大爵位。國王心中多年的一塊千斤石，從此放下，精神上的快樂也可想而知了。

諸豪族為聯絡感情，每月舉行一次娛樂會，並輪番作東道主人。歡聚時，他人皆夫婦成對，只有駙馬單獨到會。眾人私下議論，公主若非絕代佳人，定是一等醜婦，否則何致秘不示人？有幾位喜歡多事的說：「他既不放公主出門參加聚會，我們當想出一個計策來，直到看見公主才罷休！」

於是他們做好了圈套，把駙馬接待得格外殷勤。入席後，和他猜拳行令，把駙馬灌到爛醉如泥，從他身上搜出一串鑰匙，並推出五個代表，直奔到駙馬家裡。

那天，駙馬出門赴會後，公主在家懊惱，深自痛責：我不知前生種下何等罪業？被父親禁阻，被丈夫憎厭，把我鎖閉在暗室中，不能見戶外的天日和人們。然念頭一轉：我幸生逢如來出世，聽人說佛法無邊，凡受苦遭難的，能至心誠念的懺悔叩求，莫不蒙恩度脫。因此，公主乃誠敬祝禱：惟願世尊垂慈，來到我前，賜我教訓，除我罪業，脫我束縛。佛已知曉，便在空中顯現聖容，公主虔敬禮拜，一舉頭頃，先見如來髮相，驚為希有；復見佛面，有如滿月，次見全身，三十二相，端好無比。公主以歡敬心深故，心境中沉鬱氣象，頓時消釋，溫恭慈惠的德性，豁然湧現，同時惡相粗皮一齊消滅。妙相端嚴猶如天女，奇姿蓋世獨一無二。佛為說法，改造心地，掃除煩惱及諸罪業，公主心水湛然，應時即得須陀洹果。

當時五人代表開戶入內，見公主宛如天人，神光四溢，不敢注視，急忙退出，鎖閉門戶，持鑰匙還繫駙馬身上。駙馬酒醒緩行歸家，入門見婦容貌超群，驚疑不已，問是何人？公主答：「我即君婦，因我業重，醜形苦我。二十年來黑獄寂坐，因至誠禮拜世尊，精誠所感，世尊現形，三十二相煜煜光明，頓然使我心水澄清，煩惑盡除，竟至易形。」

國王聞公主受佛慈恩，革面洗心，頓成妙相宛如天人，乃派車迎接公主入宮相見，以敘天倫之樂。王見公主變易妙相，彷彿天人，歡喜踴躍，即飭車駕，與王妃、公主、駙馬，及諸從人共至佛前，虔誠展拜。王合掌問佛：「此女宿植何福？乃生王家，享用豐富。復造何業？受醜陋形，皮如枯樹，貌若夜叉。惟願世尊，一一開示。」

佛告王言：世間一切人等容貌美醜，都由宿業招感，罪福兩報如影隨形，並非偶然。在過去時代，有一大長者財富無量，家中常供養一辟支佛，他隱去妙相，常現出粗惡、醜陋形貌來勘驗人心。時長者有一小女，日日見彼辟支佛來，乃惡心輕慢，出口訶罵。後來，辟支佛將入涅槃時，為大長者家作種種變化，飛騰虛空，身出水火，東涌西沒，西湧東沒，於南於北亦復如是，種種變化出神入妙。長者小女既敬且懼，即時悔過自責，惟願尊者原諒「我實無知，惡心毒口，得罪聖賢，幸勿在意」。時辟支佛聽其懺悔，略略點首。

佛告王曰：「那時女子，即今公主。」因為宿生懷不善心。毀罵辟支佛故，造下口過。自是以後，常受醜形，後見神變回心轉念，急自懺悔認罪，還得端嚴妙相。因其家常久供養辟支佛，供養物品乃經由女手故，以此勝功德，世世富貴，直至解脫。 ◎



十方大法禪寺

受訪：若時法師 採訪：編輯部



前言：

那天難得我們一行人去參訪千佛山十方大法禪寺，只覺禪寺的地理景觀很富特色，從禪寺的前庭可以俯瞰一片遼闊的大台北風景，101大樓筆直高聳的形影聳立在繁華的信義計劃區，在蔚藍的天空下，美麗宜人。右側是松山和南港市區，遠方還有五指山、七星山等群山。無論佇立何處，視野遼闊，四時自然佳趣，真是無限清幽。

清晨，山徑石階映著熹微的晨光，兩旁清涼的露水在葉尖搖而未墜，悠遠的花香陣陣飄浮，伴著禪寺早課的鐘磬，那是都市中珍貴的法音的邂逅。夜晚，眺望台北盆地，月色迤邐，山風恣意吹拂，少了一份煩身惱心，多了一分暢然舒坦。

只不過要到禪寺，必須要走一段幽徑，大約爬一百七十個曲折的石階，體力好的人若無其事，有的人會覺疲憊。於禪寺來說，遇有法會活動尤須仰賴信徒發心，幫忙肩挑、搬運用品上山，更顯得同心協力。今天就這高地階梯，這一方禪寺，讓我們聽住持若時法師娓娓細述僧家日常，來一趟饒有興味的佛法之旅，她說……

1、十方大法禪寺的地理景觀與特色

千佛山十方大法禪寺座落於台北市信義區(四獸山「豹、虎、獅、象」)的虎山半山腰，雖處於台北市的精華區，生活機能卻極其不便，從停車場的地方到寺廟要爬一百七十幾階的階梯，再經過大約一兩百公尺的步道才能到達。也因如此，才能享受到都市裡難得的人間仙境般的清幽，可是所有的生活用品就得背負、肩挑，絲毫不省力，更別談建設用的沙石、水泥、木頭的搬運。那又為什麼自認為人間仙境呢？如何清幽起來呢？其實走這曲折的百多個石階急不得的！最好抱著「苦不以為苦」的心，不妨走走歇歇欣賞四周風景，行步中或與遊客、信徒、鄰居打打招呼，於互動、融合中放鬆心情，且以嗅得「春在枝頭已十分」。

面對來來往往的登山遊客，相見即是有緣，師父們會提供開水、熱茶，供登山運動和來寺禮佛的信眾飲用，盡可能的給大眾一切方便，甚至在冬天會燒薑湯讓來山者驅寒。所以路經十方大法禪寺，可以感受人與大自然的融合，呈顯「佛親、人親、土親、師父親」的莊嚴氛圍。就像那讓人爬得氣喘吁吁的石階，在漫長歲月的磨礪中，似乎藉事練心，讓禪寺的住眾師父心靈沉澱，多了一分堅毅與灑脫自得。

十方大法禪寺沒有金碧輝煌的殿堂，沒有莊嚴的法堂可講經說法，但隨著時地的潛移默化，曖曖含光，散發出一種溫馨、祥和與親切感，也是法味十足。想當初開山之時，遊客常投以異樣的眼光，從不理不睬的態度，到慢慢的點頭問好，至今路過的大人小孩都會虔



誠合十，佇立佛前祈求加被。遇有煩惱難以排解問題時，也會找師父傾吐心聲，這時師父總會耐心傾聽，引領他們沐於佛法甘露中。那麼在這特殊環境修行該如何「轉念」呢？不妨從登「歡喜階」、行「離垢徑」，至「發光庭」，入「焰慧居」。

（這包括了上山需爬的170個階梯，以及「禪寺特有的地理景觀，行者可藉菩薩修行十地的階位以為勉勵篤行。」）



2、照見五蘊皆空 想行之間拉大距離

法師說：回首修行路，我在千佛山女子佛學院就讀兩年，回到常住後再跟當代大儒愛新覺羅毓璽——「毓」老師學國學，在兩位長者的教導之下開發智慧，讓我理解到原來自己本具的「財富」並不比人差，甚至超越了資歷比我高的人。老和尚的法是讓我們拿來用的，來化解我們當下的煩惱；而毓老師的法是如何做一個人，如何定「格」於「人」去面對一切的人、事、物，而不失其「格」。而老和尚的獨門功夫「五蘊調理」，教我們從現實生活中，所遇的、相應的人事問題，在想行之間建立起間隔，可是我們往往依於自我意識直接做本能反應，想行之間沒有間隔。俗話說「話到舌邊留半句」，如果五蘊一氣呵成，自我意識表露無餘，會引發後續無窮無盡的造作，可能你就會被判定是那一類的人。假設你說：「我沒這個意思」，或是說「我是好意的！」對方會接受和認同嗎？所以師父教導的——想行之間要建立間隔，拉大距離空間，「三思而後行」，這不就是化解煩惱的最佳辦法嗎？因此我確定師父講的道理是拿來用的，不是用來說說的，因此平常就要下功夫，多作熏習，內化為修養的力量。

說來，現實生活裡人與事的種種面對，有時並不容許你多想，必須在剎那間就下決定，當下毫無思考的空間，我舉一件自己所經歷的事：我開車有個很不好的習慣，就是專往車子最少的車道走，不管它是往那個方向！在我每天必經的信義路上，有一處紅燈是單面三向的，就是綠燈亮了可直行和左右。有一次我依一貫的方式通行，沒想到快要通過路口時，前面兩部機車共有四個人，突然出現在我面前，不禁在心裡喊了一聲「慘了！」因為依我的速度和距離一定會撞上去的，這時我本能的踩了一下剎車，突然發現到一個空間，就不加思索的踩踏油門衝過去，事過境遷之後心有餘懼，握著方向盤的手不停的發抖，不斷的對自己說：「好運不會再有第二次了，好運不會有第二次了！」

經歷那次危險後，我不得不改變開車的慣性了，我會放慢速度，也不太去超車，除非前面的車子以牛步前行，前路又很空曠，我才會看情況超車。借此事我要強調——在那緊急的狀況下，沒有「想行之間加大空間」的機會，所謂「台上一分鐘，台下十年功」，此時是要眼明手快，當機立斷，毫無猶豫的剎那。人生也一般，遇到人事上的問題，該思考就認真思考（想行之間加大空間），該當機立斷就不能有片刻的猶豫，這裡面所憑藉的是什麼呢？就是平時「戒定慧」三學的修養與力量的熏習。

在《心經》開頭的一句：

「觀自在菩薩」——不是指觀世音菩薩，《心經》兩百多字其實是談一個「我」，這是老和尚講《心經》時說的。

「觀」「自」「在」菩薩，「行」「深」「般若波羅蜜多時」，「照」「見」「五蘊」皆「空」……如果把這幾個字拆開來分析：

「觀」是觀察，「自」是我，「在」是專注在意，以這樣的分解能



理解《心經》本意，它是談我們每一個人的「我」，否則觀自在與我有啥關係呢？

「行」是運作，「深」是深入，「般若」是慧：就是講面對人、事、物，運作已有的知識經驗，所謂「運用思想，發揮智慧」，最後得到正面的價值饒益。

「照」是如照鏡子，要看的是自己，「見」是眼之所及處，能顯現自我的樣子，也就是我們的五蘊「色、受、想、行、識」，當我們與外境接觸一定會有反應。

可能有人會說：「佛法跟世間法的價值饒益不同，世俗社會的價值有的是以暴制暴，以牙還牙來表現。」可是學佛的人應該以道業為重，惡緣顯現時就要依老和尚教的道理方法處理，期能「轉業成道」。但行者有時遇到紛爭，為了方便教化眾生，也會現怒目金剛相，用意有點化頑愚之輩，有別於平常的菩薩低眉，所以世間法跟佛法絕對是兩樣情。

此時如學師端出一鍋石花菜來給大家消暑。平時淡水蓮華寺與十方大法禪寺來往甚密，互助愉快，今天蓮華寺的浮德師與蓮澈師，帶著大家來此參訪，由於蓮徹師對這裡很熟，便為大家舀石花凍，請大家品嚐。若時師就借題發揮，從人、事、物的親疏、輕重、緩急中發現「法」在哪裡？同樣的石花凍，有人怕太涼不敢多吃，可能會覺得你給太多了；有的喜歡此味，又覺得你給太少，不好意思再要多一點。如果是我們的常住如學師舀給我，我會直接表態：「妳是怕我吃嗎？那麼一大鍋，只給我這一點。」在此就有了親疏之差別相，從日常的際遇，待人接物中，在在賦予修心、智慧的叩問。

3、禪寺早期人力資源缺乏 導致棘手的問題

儒家講求：「智、仁、勇」三達德。老和尚強調的是智慧的培養與

身口意的行為表現，那該如何運用思想，發揮智慧？以十方大法禪寺周遭的環境來說，要在此安住，「智慧」是必備的！別以為我唱高調，舉早期在這裡發生的問題來說，禪寺剛開山時，山下的一間瓦斯行的老板娘發心供養我們瓦斯，但要自己想辦法找人扛上山，這是一個天大的難題，二十公斤的瓦斯加上瓦斯桶的重量，不是我們能夠搬運得了的，這形成我們的一大煩惱，何況還須無限量的供應茶水給登山客飲用。通常週六、日和例假日，一天要燒十幾大鍋的開水，經常是叫了一桶瓦斯上了山，就要擔心下一桶瓦斯誰能幫忙扛？直到一次師父帶我們幾位師兄弟下山辦事，在停車場的地方碰到一位中年男士，一位師兄認識他，就跟師父說這個人很有力氣，可以請他搬瓦斯，不過他被關剛出來不久，還沒有工作，急需生活費，他可以幫我們扛瓦斯，我們付他工資。師父滿口答應，在那當下只想到有人能扛瓦斯上山，彷彿就解決天大的難題，孰料這正是惡夢的開始。後來才知道這個人愛喝酒，酒一喝就六親不認，他被關就是因為傷了大哥的鄰居，因為他借不到錢。

原本只是打算請他搬瓦斯就好，搬了就付錢，應該沒有什麼大礙！豈料一次廚房後邊的坡上石頭常滑落，打算修一道擋土牆，所需要的砂、石、水泥，又是一項難辦的人力工程，自然的就想到這個人的力氣。起初我跟他談，只單純的請他幫忙搬運砂、石、水泥，他卻以為是他拿到了一項工程，自己就找師傅來做。這也罷！就讓他們去做！可是做沒兩天跟人吵架，還拿著工具追打人，這真是一場讓人提心吊膽的工程！

還有，因為小沙彌對他說一句：「我師父叫我不要跟你說話。」他竟然把儲水桶打破，還一路把水管砍毀，搞得滿目瘡痍，肝腸寸斷，這也是因為小朋友不聽話所致，事情的經過是這樣的：

那天我發現這個人又喝酒了，怕出事就警惕小沙彌：「吃飽飯你们都去寮房不要出來！不要跟那個人講話。」小朋友嘴裡應好，卻



偷跑到禪寺上頭的空地玩，這個醉漢也跟著過去吵鬧，小孩子不懂事，只覺得他很煩就說：「師父叫我不跟你講話啦！」也就是說我已事前防患，可是問題還是發生了。只因一次不良的開頭，請他扛了第一桶瓦斯，接下來必須再三的面對他無數次的破壞、不勝枚舉的搗亂，譬如把我們的機車打壞、把汽車擋風玻璃打破，還一次半夜在我寮房門口放火，也許我命不該絕，護法有照顧我吧！

回想那天晚上下課回寺，已近九點，我先到師父寮房報到，不知為何？師父見到我就訓責，我就站在那裡聽訓好一會，過一陣子我又問：「師父！我可以去休息了嗎？」不知為什麼，師父說再等半小時，又繼續罵，後來就說：「好了！去睡覺！」我一肚子氣，可是感覺似乎事有蹊蹺，似睡又醒難以成眠，迷朦中突然看到門、牆都是火，趕快喊醒隔壁的師兄弟們，大家十萬火急的救火，由於舊寮房門是木造的，很快的就付之一炬，等消防隊來時已經燒得差不多了。

這就是要置我於死地的一個人，事後又一次碰見他，我想「冤家宜解不宜結」，就暫放下過往的糾結，仍然跟他打聲招呼，可是他不知怎麼理我，說我報警讓他被關。再後來，又在山徑前面一戶人家遇到他，我在後面喊，他仍不回應我，卻一路跟著我。我就對他說：「某某，我一直把你當信徒看，我也沒報警，可是在山上任何一個動靜大家都會傳開，怎麼傳都不是我說的……」

我一路說著，他與我一直保持五步左右的距離，我想「他該聽的應該都聽進去了吧！」之後再相遇他就回應了，沒想到竟然是最後一次見面。那時我剛好要回山上，他開口跟我借五千元，一副面有難色，十分落魄憔悴的樣子，我想善巧方便的度化他，不想傷他自尊，就先暫借他一仟元，他的表現也跟以往不一樣：「師父！我知道你對我很好，我之前向你借的，加上今天的，我以後會回報你的！」聽他這麼一說，心想「你總算想通了，想走正路了！」之後久久沒有他的消息，後來一位退休警官告訴我，這才確定他已經離開這個世界了！

結語：

聽完法師度化眾生的曲折驚險，讓人感觸良多！可見啟建一間寺院，層層堆疊的足跡，硬體上一磚一瓦的不易，再加上地理環境的天然險阻，精神上必須時時轉化，要面對突如其來的考驗，真是不易啊！俯今視昔，一路走來，法師與常住師父們守著伽藍，於此弘法利生三十七個春秋，不但沒被擊垮，反而從中開啟了智慧，歷練出不凡的大丈夫氣概。

所以那一百多階的山徑，也就是每樣用品、食物都要肩挑、背負，讓人搬運得氣喘如牛的惱人階梯，法師稱它為「歡喜階」。上階之後的一段小路叫作「離垢徑」；寺前的平台就是「發光庭」，整個禪寺所有必須面對的一切人、事、物，法師說那就是我的「焰慧居」。

若時法師曾用一首詞來形容：

「登上歡喜階 行於離垢徑 到了發光庭 深入焰慧居」

十方大法禪寺的確具有「特殊」的特色，能在此安住、老實修行，必能得到饒益功德。法師說：看熱鬧的眾生（指外行人）也讚嘆說好！什麼好呢？風水好、地理好、空氣好、師父好（這師父是指如學法師）她整天笑咪咪的服務眾生，又任勞任怨的打理寺務，是位不可多得的老實修行者。

訪談至此，謙虛的若時法師也作一番自我調侃，她說：「這裡唯一不大好的是住持，太凶悍了！常扮怒目金剛。」大家聽了莞爾一笑。

最後法師盼同道大眾齊登「歡喜階」、同行「離垢徑」、通到「發光庭」、共入「焰慧居」。她說「焰慧薪材」處處有，識貨者取之可也！十方大法禪寺覺門永遠開著，發菩提心者請入之！（資料來自『千佛山全球資訊網』十方大法禪寺）◎





佛學院園地

緣起性空

文·釋浮檀

緣起性空是佛陀修行而證悟出來的道理，它的內涵包含因緣法則和因果關係。緣是指一切能輔助現象產生的條件；緣起是形容一切事物依因待緣而起，而性空則是指沒有常性的本質。緣起性空是指一切事物依因待緣而起，由於因和緣皆沒有固定的常性，所以所生的事物其本質也沒有固定的常性。

佛陀悲憫有情眾生於苦中不得解脫，了悟三世因果，十二因緣法則是生死循環不得出離的根本原因。生死輪迴的根本是無明，也就是眾生於緣境中受到貪、瞋、癡的業力所障礙，無法感知現象存在變化的真實面貌，而起諸種煩惱，以至於在身、口、意上隨業造業，陷於善、惡業中打轉不得出離。眾生的無明，有一部分來自於不能深刻體悟緣起性空的道理，以至於在緣境中，在相上打轉，以分別、計較和執著來對治逆境或貪戀順境，進而造成對自己或其他有

情的傷害或做有漏善。從深思進而體驗證明因緣、煩惱、罪和果報等的一切現象本質是空、無常，可以淡化我們的執著，減少我們隨業造業的機會。

老實修行的一部分，就是把所學到的佛法用在生活上，時時刻刻去觀照自己的行為模式，並和法的道理相對照，讓法變成自己的一部分。省思過去的人生經驗和現在所承受的果報，可以對個人的習氣有所了解，也可以預想如果不精進修行，清淨身、口、意業，並突破二分法的思惟模式，未來不但不得解脫，可能會遭受更嚴重的苦果。以緣起性空的道理去觀察週遭的環境，可以體會到客觀現象雖然有不同的變化速度，但本質無常；客觀、細心、耐心地研究分析必然可以了知其生、住、異、滅的過程，進而從相上突破，逐漸拆掉障礙自己的框框，放開心胸，接納一切，以慈悲取代分別、計較和執著。

來到這裡，我以為自己對緣起性空和其他常聽到的佛法名相有感覺了；我以為自己能回答教授師的幾個問題，就是懂了；我以為自己已經開始修行了。但現實是，緣境一來考，我一念起就是隨業造業，俗氣而不自覺地用以前在家的那一套來面對道場，還自以為是。《金剛般若波羅蜜經》：「如來所說法。皆不可取不可說。非法非非法。」佛陀的道理方法，是實修體悟而借假名來傳播的，現在我用「想」出來的佛法不過是捕風捉影罷了。不幸中的大幸是，身旁有走過這條路的師父，直述、善誘、勸、教訓，以他們的經驗和體悟，用最實在、直接的道理來點出我的盲點。緣起性空是用證悟的而不是用說的；在時間的長河裡，若我能於此生扎實地學到師父的一些修養，也就夠了。

以此本月的生活心得和收穫回向給眾生。謝謝三寶、常住師父們和眾生。 ☺

老和尚對我寫

《餘響入霜鐘：禪宗祖師傳奇》的深層影響（二）



演講者：鍾玲教授

時間：2020年12月20日

地點：千佛山般若寺



下面講布施，布施有三種，財施、法施、無畏施。大家供養師父，建設寺院，就是財施，甚至是捐自己的器官，無價的財富，也是財施。什麼是無畏施？普賢菩薩行願品講到的，菩薩在急難中，能施無畏，菩薩保佑你，讓你不再害怕。我們做凡人如何做到無畏施呢？譬如在抗戰時期，投筆從戎當兵，去打仗，為了讓後方的人能夠心安、能平安，都是施無畏。

我跟你們講一個施無畏的真實故事，1999年九二一大地震大家都知道，地震之後我跟隨一個團體進入南投縣去慰勞員警，永平鄉一百間房子倒了九十八間，那裡有一個警察分駐所，分駐所的所長帶八個警員，一共九個人，半夜一點他們在泡茶，地震來的時候，他們像骰子一樣被拋來拋去，他們是匍匐著爬出門來。那個所長不只負責帶員警，他負責整個永平鄉的平安，永平鄉包括很多村子，共有八、九個村子。還有餘震來，他該如何定？所長第一件事做什麼？爬回分駐所找一樣東西：手電筒，因為沒電，看不到東西，他們幾個爬回去找到三個手電筒，所長把一個手



電筒給兩個救濟永平村的員警，另外兩個員警拿手電筒騎摩托車去巡邏幾個村子，他們要安撫民眾、把人救出來。天亮之後，他派一個員警穿越重重坳方去南投縣，所長跟他說要去找什麼人？找新聞界。這個所長真的做到定，因為他每個決定是對的。這個例子講什麼是亂中有定。所長有修行，修道教之類的，沒有修行很難有這種定力。

如果某人沈溺在貪瞋癡裡，你怎麼幫他。我們要知道《金剛經集義》裡老和尚這麼講：

「塵相是虛，分別是妄，眾生識心變化，依貪欲而有染著，依染著而起分別，如是變化，如是作用，若不行捨……則眾行障礙重重。」
(《金剛經集義》20)

我就用這一段裡的概念創造一段惠能的故事，大家都知道《壇經》開始沒多久惠能就去見弘忍，弘忍說這個南蠻子還想做佛！惠能說人有南北之分，佛性沒有南北之分。怎麼一下子惠能就有那麼高深的見解？他才二十多、或三十多歲。我在小說裡創造一個故事，講他年青的時候，跟一群年青人打柴，他怎麼從彼此的互動關係裡得



牛肝磨菇

到智慧？如何靠自己累積了智慧。就是採磨菇的故事，磨菇有毒磨菇、可以吃的磨菇，也有很貴的食用磨菇。西方美食中的名貴磨菇是什麼？松露，最近我的好友帶我去吃過，也沒有吃出太特別的味道。中國古代牛肝磨菇的價格很高，會令人起貪念，它觸發的是五根之一舌的味覺。跟惠能一起打獵的年青人，都是十六、七歲的，在林地裡看到牛肝磨菇，好極了！挖到寶了，採了就可以賣錢。看看我創作講貪欲的這一段：

勇仔說，『磨菇是我發現的，你們三個每人要分我一半。』

另外兩個青年跟勇仔爭說，誰採的應該歸誰有。能仔發現他們三人每個都認為自己是對的……都陷入了只圖自己利益的陷阱……能仔對三個樵夫夥伴說，『我採的牛肝磨菇全部給勇仔，因為我媽不吃磨菇。』能仔一出口紛爭就解決了。那三個青年都不說話，沉思起來。惠能不動聲色地觀察他們，勇仔對能仔的慷慨感到羞愧，決定下次他要聽能仔的話；另外兩個青年覺得自己小氣，下次要分些給有功的人。惠能自發的智慧就這樣在他生活中累積起來。」（《餘響入霜鐘》112）

這些年青人因為貪欲而搶磨菇，因為惠能「舍」他份內的磨菇，即財施和法施，他們的心改為向善。下一段講慈悲心的例子。老和尚說：

「慈悲是拔苦予樂，人家有痛苦、艱苦的事，你能幫他拔除，還能給予人家快樂……要能達到慈悲的修養境界，是要很多無量的善心去慢慢培養起來的。」（《解惑篇》838-834）



這張是千手觀音的像，那麼多手都很忙，為了幫助人家，其實這裡講的不是慈悲，是悲，「悲」是拔人於苦，因為他的苦被拔去，所以安樂。其實慈是把自己的快樂分給人家。老和尚是要我們培養「無量的善心」，善心要怎樣培養，有很多辦法，我想到的辦法就是減輕自我意識，什麼叫減輕自我意識？自我意識強的人常用所想來指導人：我知道得多，所以我指導別人怎麼做。減輕自我意識是要去聽別人講，他說出來，你才知道他的痛苦在那裡！你又不是老和尚，一看就知道人家痛在那裡，要別人告訴你，才知道他痛在那裡。不要老是想著自己：「我可以幫你解決問題！」，你連他的問題都不知道呢！你要先讓他願意說，對別人要有慈善之心，對自我要壓抑一下，別人才願意對你袒露內心。



自我意識低才能察覺別人的痛苦，這是在澳門大學當書院院長時發現的，我跟大學生談話，一對一談話。老師慣用你應該這樣、那樣，這套不行！要他們能跟我講他們心裡的話，就要學會聽。你還要瞭解人生各種痛苦和後面的原因。找到後面的原因就更難了。如果你要行悲心，要拔人於苦，你先要知道人生各種痛苦，然後瞭解某人痛苦背後的原因，才能夠幫得上忙。怎麼樣才能瞭解人生各種痛苦呢？

其實很多人在順境中長大，不一定經歷過那些痛苦，第一，可以

看小說，像是《紅樓夢》，曹雪芹把做婢女的痛苦寫出來了，女人的痛苦他寫的也蠻多，他很有同情心。現代的心理醫生接觸很多心理病的患者，不少醫德高超的心理醫生寫了書，鄧伯辰翻譯很多這種書，這些醫生不但醫病，還會和顏悅色地跟病人談，觀察他們的情況，比如他診斷出病人患癌症，他會瞭解病人狀況，再用他比較會接受的方式告知他，盡力鼓勵他。鄧伯辰翻譯過一本書叫《時間等候區》，一位美國醫生叫做傑若·古德曼，他是研究愛滋病的專家，他舉一些可憐患者的例子，很多小孩一出生就染了愛滋病，媽媽不是同性戀，也得了愛滋病，是輸血傳到的。寫他如何幫助他們。讀這類作品讓人瞭解人生的痛苦。

要瞭解痛苦背後的原因，就要深刻去探索因果了。要幫對方找到痛苦的原因更要緊，如果他找到就會心安。要用同理心去體會，讓對方感受你的同情，讓對方接受你。譬如說某人母親過世了，他一直不說話，難過到要自殺了。你如果要幫這朋友，不要說節哀順變這些老套的話，沒什麼用的。你可以陪他散步，然後你可以談自己母親過世時候的感覺，覺得天蹋下來了，講講講，他會搭一兩句，然後就開始接上話了。所以要有同理心才能幫助人，自己還要有能力承受他人的痛苦。自己在什麼狀況下才有能力承受他人的痛苦？煩惱不多的時候，如果你自己煩惱多是幫不了人的，能幫助他人的先決條件就是自己的煩惱減到很輕。先解決自己的煩惱吧！

最後要有智慧化解別人的痛苦，這很考驗人，我們又不是老和尚。就是要有個切入點，譬如說你朋友難過的不得了，你要找切入點，他終於說自己太對不起母親了，那就是切入點，等到他願意跟你講，自己不光鮮、對不起母親的事，講出來煩惱就少了一半。《餘響入霜鐘》三祖僧璨的故事裡有一個人很可憐，採藥的人，廣東羅浮山以中藥出名，他採藥不小心掉下懸崖摔死了。有些人因為忽然死了，連怎



麼回事都搞不清楚就死了，所以不知道自己已經死了，因此採藥人的魂魄在山裡繞了二十年，覺得自己迷了路，二十年繞不出山。

有一天他發現自己沒有影子，才知道自己是鬼，他的魂魄飄回村落。二十年前他是鰥夫，有一個兩歲的兒子，他媽媽帶著孫子。等到他的魂魄回到家，家破破爛爛，應該多年沒有人住。他覺得冤枉不冤枉？他二十年沒回去，年老的母親過世可以接受，但兒子呢？兒子應該已經長大，卻失蹤了，連他死活都不知道，他覺得很冤。這時僧璨進山來採藥，有一天晚上打坐。鬼魂很高興終於有人來了，可以抓交替，找他做替死鬼。可是僧璨是高僧，他周圍有光，鬼魂根本走不進光圈，鬼魂更是滿肚子怨氣：

「『太冤枉了……不像那些獵人殺生，我是從事救人的營生，為什麼不輪到作惡的獵人死？竟然輪到採藥的我死？為什麼有二十年我連自己死了都不曉得？等到我的魂回家探望，母親已經病死，兒子不知被賣去那裡。不公不義的老天為什麼懲罰我無辜的家人？……』」

僧璨在入定中，聽見何至賢的鬼魂充滿憤恨的怨言，當下找到切入點：他最大的心結是兒子生死未卜。僧璨就觀想何至賢的兒子在二十一歲時的境遇，心鏡上出現這兒子在廣州城一官宦人家當書僮，正陪著公子去探友，主僕二人走在街上有說有笑。何至賢的眼前好像出現了海市蜃樓，他看到在城裡兒子陪少主人的景象，兒子笑得開開心心的，知道兒子過得還不錯，心安了一半。（《餘響入霜鐘》74-7

剛剛這一段是說僧璨是以悲心救這個鬼魂，故事最後的發展是，鬼魂投胎去了。僧璨一針見血就找到痛點在那裡，就是他採藥摔死那天，才兩歲的兒子不知去向。告訴他去向，而且狀況不錯，採藥人就心安投胎去了，這就是僧璨的智慧。學悲心的人應該學習的。

（未完待續）

中土第一位尼師

文·鍾玲



鍾玲教授簡介

雲老和尚弟子，知名小說家、詩人。

美國威斯康辛大學比較文學系博士。

曾任：中山大學文學院院長、外文系教授

香港浸會大學文學院院長及協理副校長

中土第一間佛教寺院建立於西元68年，就是東漢明帝為印度僧人攝摩騰、竺法蘭在洛陽建的白馬寺，請他們翻譯佛經。中土第一位尼師的故事發生在四世紀初，西晉末年，距離白馬寺建寺已經兩百四十年了，你以為佛教已經廣傳中國了。但是首部大乘佛經是在西元180年左右，由貴霜國僧人支讖在洛陽翻譯的，才一百多年。所以西晉末年佛教尚未流行民間，那時已經有少數中國比丘，但是女居士要出家卻難如登天，為什麼呢？

西元311年首都洛陽貴族居住區的邊緣，一間小院落門前停著兩輛華麗的馬車，車身雕滿菱花紋、垂著絲簾。是尚書令家兩位小姐來跟仲令儀女傅學彈古琴。仲令儀是寡婦，才二十一歲，出身書香世家，母親從小教她琴棋書畫，父親曾任武威太守，但是此時父母已經過世。她先夫的地位如何？夫家為世襲的伯爵府第，但是她嫁的是庶子，結婚一年後丈夫就病逝了。仲令儀的琴藝和書法京師第一，她靠授徒維持家計。許多高官、貴族家的小姐都拜在門下。

小院落的門開了，尚書令夫人和兩位小





姐出來，後面跟著一位年輕女子送客，她從容不迫，個子高挑，目射精光，著淺藍布衣、墨綠綢裙，她就是仲令儀。身世孤熒熒，卻神采奕奕。尚書令夫人告訴她，逆漢王劉聰的軍隊已經占領了洛川地區，時局不穩，女兒要暫停學藝了。

仲令儀回到書房，攤開絹本手抄的《四十二章經》繼續讀。《四十二章經》就是攝摩騰、竺法蘭在白馬寺翻譯的佛經。她讀到：「使人愚蔽者愛與慾也，夫不絕愛慾即為前境所轉。既為前境所轉，則愛慾習氣依然復生。故使真智蒙蔽，無由證覺矣。」腦中先出現丈夫的臉，吻她，令她情迷；又出現丈夫臨終前的虛弱眼神，令她哀絕。是的，三年來在痛苦中煎熬，是愛與慾令她蒙蔽。她要追求解惑的智慧。

才過一個月，洛陽就淪陷了。劉聰的軍隊擄走西晉懷帝，殺害宗室、官員三萬多人。仲令儀卻躲過大難，因為她家的門面狹小破落，賊兵連搶掠的興趣都沒有。聽說她夫家府邸被搶一空，公婆、大伯、二伯被砍死，妯娌被擄走；她的門生大部分也被掠走，包括尚書令的兩位女公子。她因而徹底看破榮華富貴。

兩年後仲令儀聽說高僧法始在洛陽舊宮城西門邊建了光明寺，她天天去聽他講經。法始看她一點就通，特地為她講支讖翻譯的《般舟三昧經》，她開始了解「四事法」，即如何修習內心不散亂的定，即三昧：「一者所信無有能壞者。二者精進無有能退者。三者智慧無有能及者。四者常與善師從事。」仲令儀想全力投入修行，想出家，她向法始跪拜，說：「《般舟三昧經》說，來聽佛陀說法的有『比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷』，既然比丘尼跟比丘同列，當

然優婆夷也可以出家為比丘尼。懇請大師度我為尼。」

法始的眼中流露遺憾，說：「聽說在西域有比丘尼眾，但是中土還沒有比丘尼出家的戒法。」

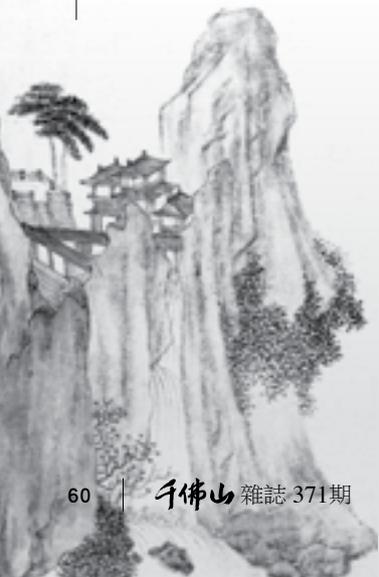
仲令儀問：「比丘跟比丘尼並列，為什麼戒法就不同？」

法始說：「我聽人說，比丘出家守二百五十戒，比丘尼出家守五百戒。我問問師父智山和尚。」

智山和尚是北印度犍陀羅國人，寬廣慈悲。他告訴法始，比丘尼的戒律跟比丘的大同小異，但是沒有比丘尼戒法就不能傳戒。仲居士可以跟一位大和尚受十戒，也可以落髮，但是沒有辦法完成出家，因為沒有具和尚地位的尼師來傳比丘尼的具足戒。

的確，中土連一位正式出家的尼師都沒有，遑論和尚尼師了。但是仲令儀的意志堅定，一半出家也要進行。受她的感召，有二十四位女居士一同受十戒。由智山和尚主持受戒禮、說戒，她們落了髮。仲令儀法號淨檢。她們在法始的光明寺附近找到一塊地，蓋了竹林寺，是中國第一座尼庵。這是西元315年，在混亂的五胡十六國時代，幸虧胡人國君大多不反對佛教。

竹林寺中的落髮女居士沒有尼師可追隨，她們有事就問淨檢。因為淨檢勤研佛經，總能找到答案。她帶著她們嚴守十戒，並從比丘的兩百五十戒中挑選一些來遵行。信眾的捐款，淨檢除了購買佛經，捐出大部分款項救濟城中貧民。竹林寺清雅有則，落髮的女居士多達一百人。





三十年來，淨檢對受具足戒一直掛在心上。在她五十二歲時打聽到僧建法師由西域古月氏佛寺帶回梵文的比丘尼受戒法和戒本。她跟僧建法師合作把它翻譯為漢文，因此竹林寺落髮居士有機會勤習比丘尼戒律。最後在淨檢六十七歲那年，東晉升平元年，請到西域僧人曇摩羯多和尚開設比丘尼戒壇，因為他以前在西域為比丘尼傳過戒。竹林寺一百多位女居士都準備好出家了。但是東晉的道場法師親自北上見曇摩羯多，說「《戒因緣經》中說，佛陀准許賤民種姓之女鉢吉蹄出家，是由比丘尼大愛道給她授具足戒。你身為比丘。絕對不可以在這塊土地上給女眾授具足戒，這不如法！」因此比丘尼戒壇還是開不成。

曇摩羯多和尚問淨檢：「道場法師說不能在震旦的土地上為比丘尼開戒壇。但不在這土地上如何？你有什麼想法？」

淨檢一愣，然後說：「讓我想想。人開鑿的運河，應該不算是山川大地。戰國時期魏國開的鴻溝，由彭城流入泗水一段，現在還通船。我的家鄉就在彭城。」

淨檢引領曇摩羯多和尚及三位落髮女居士東向走了七天，來到鴻溝通泗水之處。和尚說這裡不是山川土地，是人造境界，可以在水上開戒壇。淨檢租了一艘船。並用木頭搭簡單的戒壇安放船上。當曇摩羯多和尚為淨檢等四位授具足戒的時候，整艘船散發梅花的清香。淨檢在落髮四十二年後，終於完成出家。西元357年中國出現第一批正式受戒的比丘尼。◎

轉載自聯合報

健康管理漫談(六十五)

養生貴在養心(續二)

文·詹天賜

素問[靈蘭秘典論]提到：“心者，君主之官也，神明出焉”，心神是一身之主，因此“故主明則下安，以此養生則壽……主不明，則十二官危，使道閉塞而不通，形乃大傷，以此養生則殃”。養生貴在養心，故心神清明，則身心安康；心神不明，則身心不安。健康的基礎包含合理的飲食、適當的運動、不抽煙、不酗酒、平和的心態等，而在黃帝內經的養生觀念裡，養心是關鍵，心神的清明更是關鍵中的關鍵。要長保心神的清明，就要符合智者的養生之道：“恬淡虛無”、“精神內守”、“志閒少欲”等。當然，要達到智者的養生之道是相當不易的，但我們可以把它當作是一種理想，雖然達不到，但可以不斷趨近它，透過不斷提升心境，來保持較清明的心神。如上一單元所述，怵惕思慮會傷神，盛怒會使心神迷惑，而恐懼者則會使心神蕩憚，強烈的情識作用會干擾心神的安定，因此五蘊的調理就顯得十分重要，把“想”提升至“非想”，乃至“非非想”等，以逐步接近這種養生的境界。要化解情志的問題，主要關鍵還在於知見，提升知見與修養，才能逐步化解情識作用。中醫談情志，也談神志，情志是感性的，而神志則是理性的，神志清明，身心才能安康。

靈樞[本神]提到：“兩精相搏謂之神，隨神往來者謂之魂，並精而出入者謂之魄。所以任物者謂之心，心有所憶謂之意，意之所存謂之志，因志而存變謂之思，因思而遠慕謂之慮，因慮而處物謂之智。”父母之精相互攫取，形成受精卵後，心神入胎，形成了生命。有一篇“道家元氣元精元神論”^(註一)對神的詮釋值得參考：“父母媾精結胎成形之後，神氣舍心才產生生命。此神為出生前尚未被後天所染之神，故當指元神而言。正如《性命圭旨全書》所說：父母媾精之後，一點靈光……元從太虛中來者，我之元神也。”元神與欲神、識神是不同的：“元神是指與生俱來的稟受於先天的神氣，與出生後由外景事物為心所任而逐漸產生的後天識神、欲神有著本質的區別。”這裡將心神分為本神、識神、欲神等，本神是“無思無慮，自然虛靈”的，能志閒少欲、精神內守，以達到恬淡虛無的心境，自然能回歸本神，這是道家的知見與修養，這個觀點對理解黃帝內經養生之道是有助益的。當然，欲神、識神是否皆是後天產生，有無先天的成份，是有討論餘地的。例如“食色，性也”，欲界眾生有各種欲望，也是十分自然的。

父母之精形成，心神入胎，隨之而來的是魂魄，隨心神而來的是魂，而隨精出入的是魄，也就是說魂的功能在於精神方面，而魄的功能表現在形體方面。“肺藏魄、肝藏魂”，肺主氣，合理的飲食、適度的運動，可以使人氣血充足，體魄健康；而不過勞、不晚睡、不酗酒，保持肝的精氣充足，可以使人精神爽朗。若是過勞、晚睡，就會影響肝藏血的功能，造成心神不安的結果。此外，靈樞[淫邪發夢]也提到，強盛的邪氣也會干擾魂魄，使人睡臥不安而多夢。

所以任物者謂之心，任物有承擔萬物之意，也就是說心能容納萬物，有認識萬事萬物之能。心為能知，所知為知識經驗，在神志

上，心神的功能包容甚廣，能容受萬物。心有所憶謂之意，憶有念、想、記之意，意為心在面對萬物時，能起心動念，能念、能想、能記是意神的功能。中醫有五神之說，心魂魄意志等五神各有功能，魂魄意志等四神能輔佐心神，完成各種心神的功能。意之所存就是志神的功能，也就是人的記憶功能，腎藏志，腎主骨、骨生髓，腦為髓海，腦海就是藏志之所，志神能存取放在腦海中的知識經驗。

因志而存變謂之思，志的進一步提升就是思，指的是對所存的知識經驗再加以思考確認，能更新、修正、廣延，或重新構建原有的知識經驗的，就是思。學而時習之，不斷取出所存的知識經驗，與新學的知識經驗，相互參照、驗證，以確認或變動原有的知識經驗，或形成新的知識經驗。因思而遠慕謂之慮，思的進一步的提升就是慮，也就是能放大視野，能以更宏觀的視野來思考萬事萬物，時間拉長、視野放大，以究萬物，這裡就涉及天人之學，以及對道的探索。

因慮而處事謂之智，神志的再進一步提升，就是智，也就是能將知識經驗無礙的運用到處事待人，而達到圓滿的境地。因此[本神]接著提到：“故智者之養生也，必順四時而適寒暑，和喜怒而安居處，節陰陽而調剛柔。如是則僻邪不至，長生久視。”智者的養生之道，能與自然、家庭、社會和諧共存，因此能健康長壽。

要長保平和的心情，不是一件容易的事，我們每天要面對諸多的人、事、物，存在著各種可能的煩惱，起情識作用是難免的。但是我們要效法智者，面對問題時，要能思、能慮，以提升自己的知識經驗，打開自己的視野、心量，就能逐步淡化情識作用，使心神長保清明，身心健康。至於能窮究天人之學，達到恬淡虛無的境界，就是真人、至人的境界了。◎

註一：<http://www.qgren.com/qigong/lilun/406.shtml>



體會迷，由迷轉覺， 行是終了方知妙！

「人生際遇不同，有坦途，有坎坷，順逆差別，誰為主宰？視為莫測之秘；眾生果報之時有感受，果報未生之時難預料，後知後覺是眾生，又有誰能是先覺！迷悟差別誰主宰？仍是生命之秘密；如此秘密何由起？如此秘密是什麼？佛法之中謂之業！既非冥冥孰主宰，自作自受自主宰，一切完成於自造作，學佛之人體會迷，於人於事追求覺，由迷轉覺是佛道，行是終了方知妙！」

初看著〈白雲老禪師著〉《思路摘錄》第101頁以上這些文句時，前面的文義都懂，但對為甚麼以「行是終了方知妙」做為結語的文義並不解，乃重複讀了幾次，一邊讀一邊返照著自己的生命歷程，突然此「妙」的箇中滋味產生了，心生歡喜，因此乃想講自己的幾個故事，以饗諸眾，並請賜教。

一、第一次來到菩提寺及聽課

憶及約30年前，心中有許多疑惑，經他人介紹第一次來菩提寺聽老禪師講課；當時，老禪師於開講前先於黑板上寫著「想，非想，非非想」。講課之前，我並不了解這些文字的意思，聽完課之後，我心中起了這樣的想法：「這就是我要學的！」「原來人的痛苦或快樂，是源自於自己的想法，而不是源自於外在的現實環境；而如何調整想法，我並不熟悉，以後我還要繼續來聽課與學習」。

二、第一次所提問的問題

當時老禪師的「週日講經」，分為兩個時段進行，一是講課，二為解惑。我安排每星期日都從北部來台南聽課，聽了幾堂課後，想到目前正好有一個問題困擾著我，但我做不了決定；因此，乃在解惑的時段，鼓起勇氣第一個舉手提問：「我目前的工作及家庭都在北部，為了能常來聽課，我想把工作、家庭都遷調到南部來，這樣遷調好不好？請師父幫我分析一下好嗎？」

老禪師竟然這樣回答：「這問題你應該問你太太，而不是問我。」

引得聽眾哄然而笑！接著老禪師說：「從你的年齡來看，你的小孩應該還小，你若把家庭搬到南部來，你要去考量著：小孩在學校能否適應的問題、你太太在照顧小孩的日常中能否適應的問題。」一下子就破了我思考的盲點了——「以自我為中心，忽略了太太的感受」！

緊接著又說「北部也有介紹佛法的法師，你不見得大老遠的要跑到南部來」；「你若對我講的法比較相應，我也有著作、千佛山雜誌等書籍可供你研讀，學佛是慢慢來的，不宜急就章！」又破了我於處事方法上的執著。自此之後，原本一直想調回南部的心，就安定下來了！目前事業有發展、家庭和樂。感恩老禪師當時的開示！

三、課堂中，立願當一位「淨業行者」

到了民國八十二年左右，我約35歲，當時個人罹患的僵直性脊椎炎(醫師說這是醫不好的絕症)已發作約3年了。完全發作時，幾乎無法走路、難以入眠，當時體重瘦了10幾公斤，只剩約53公斤，曾有多年未見的老同事說我像是吸毒者，只有眼神不像。其實，我是一名公務員，某一位長官原本是我擬學習的榜樣，然而在他行政決策的指示下，我會因他的指示而簽辦出可能違法的公文，我因不想簽辦該文而受到他下面主管發出的調職處分，此刻我人生的價值觀也受到嚴重的衝擊；又觀察到學術界有德養的學者如鳳毛麟角，甚至於更高層者的言行都會昨是今非，因此，我原本建立起來的人生觀幾乎快崩解了！

在上述身體健康重創，重新開始探討人生目的雙重重壓下，來到菩提寺聽課約已有2年了。在2年的課堂中，「學佛是學智慧」、「轉煩惱成菩提」、「業現前，才有轉業成道的機會」、「五蘊(自我)的認識與調理」、「想行之間加大間隔」、「欲明心見性，先修心養性」等等單元或觀念是我經常聽到的。有一天，在聽課時，我突然發現「有煩惱，是因自己的智慧不足」；「身心受創，是自己愛計較執著的結果」；「智慧不能現前，是因自己計較執著的業力把它給遮障了」；當下，心中即立了一個願，「此生，願當一位淨業行者！」這是我35歲時新建立的人生觀。

四、運用「止觀」，我罹患的僵直性脊椎炎(絕症)，好了！

醫生告訴我：「你身罹僵直性脊椎炎，不能再做劇烈運動，但也不能不動，柔軟運動如游泳、太極拳等可以做」。游泳我本來就會，但我又去學了太極拳。有一次，太極拳教練說「您們辦公時，也可以打拳，那就是做『沉肩垂肘』的動作」。回來上班坐在辦公桌前，想到教練這句話時，就將肩膀往下放，肩膀放下來了！再過3~5分鐘，我想再來試試看放肩膀，結果肩膀又放下來了！我警覺到有聳肩的習慣卻不自知！我開始起疑！心想「再過5分鐘，再來放放看，這一次要運用『止觀』的方法來探究原因」，5分鐘後，肩膀又放下去了！

我乃開始學習著運用「止觀」來探究自己：

研究：「這5分鐘內，沒人、沒電話來找我，我在做甚麼？我在看文件。」「在這看文件的過程中，我起了甚麼心念？為什麼會因此而緊張與聳肩呢？」「喔！原來看到文件中那段不符合自己見解的文句時，緊繃的心就形成了！」「又雖然我繼續看下文，但緊繃的心卻一直緊抓著不放！」「有一心兩用的情形：看著這邊，心想那邊！」此時，我嚇了一大跳！「這平時就緊繃著的習慣，不就已跟著我三十幾年了嗎！而我竟然不自知！也難怪我會得了僵直性脊椎炎！」

分析：「這平時就緊繃著的習慣要改掉嗎？改！」「我這樣緊繃著有用嗎？沒有用！那要怎樣才有用？靜待機緣！把握那當下！」「造成該緊繃的想法捨除了嗎？還沒有！」「既已知靜待機緣！把握那當下！為什麼造成該緊繃的想法仍無法捨除？」「是想捨除，但不敢捨除！」

認識：「為什麼不敢捨除？因為從未捨除過，仍擔心著捨除後不

知自己將如何！」「擔心的內容是甚麼呢？不清楚！」「對擔心的內容是甚麼，再找找看？喔！有一點蛛絲馬跡了。」「這擔心的內容一定會發生嗎？不一定！」「喔！追求完美固然沒有錯，但機緣未到！」「喔！自己太勉強了！太『ㄍㄨ(撐)』了！」「勇於捨除這會造成勉強的想法吧！勇於學習隨緣方便處事的想法吧！不要再隨緣而起計較執著心了！」



發現：

1.緊張是無明的擔心造成的，也是勉強或『ㄍㄨ(撐)』的結果；而擔心又是忽略了當下之緣境，反而生起了計較執著的想法所形成。

2.捨除這計較執著的想法後，確實能隨當下之緣境來方便處事，確實有輕鬆而不再緊張與聳肩的感覺；但這計較執著的想法並不是不再出現。

3.當這計較執著的想法再次出現時，由於已有經驗，故能較快速察覺與捨除。個人亦曾有不斷出現的經驗，我是再行深入的止觀，亦曾有新的發現，此刻更需提起意志勇於面對、分析以捨除(目前個人尚有不斷出現，屬於那可能會形成障礙或煩惱的習慣想法)。

突破：經過以上止觀方法的自我操作訓練，於現實生活中，確實能化解因迷惑所生起的煩惱，證實能於生活中產生效益。因此，僵直性脊椎炎發生的疼痛程度即愈來愈輕，持續的時間即愈來愈短，發生的次數也就愈來愈少，到了民國90年它就不再發炎了；但做血

液透析檢查時，HLAB27仍呈陽性反應，ESR白血球沉降速率是低的標準值，是屬於不發炎的狀態。我覺得這絕症能變好的原因是，這10幾年來，我經常運用了止觀的方法，調整了自己的情緒與一點點個性(過去比較會勉強，現在比較不會了)，還改變了飲食、作息等行為習慣，才促成了我身體的免疫系統恢復了正常功能之故。

五、體會迷，由迷轉覺，常行於是能知妙

記得老禪師在台中演講時，曾講過這樣的話，約略為「有些人，窮一輩子都在追求菩提，可是從來不願面對煩惱，到後來，找了一輩子的菩提，都沒有找到！」當時聽到時，心裡很震撼！深覺面對煩惱，體會迷失、迷惑，對煩惱中的自己下手是極其關鍵處！在對自己下手的過程中，雖亦辛苦，卻有由迷轉覺的機會，有離苦得樂的時日。

我約30歲時，五子登科，人生順遂；32歲時，身罹重疾、事業上引發我重新思考生命的意義，乃開啟了人生尋道之路；35歲立願當一位「淨業行者」，以用為自利利他；於今63歲，體會自己業重，常處迷惑中，慶幸有學老禪師的止觀法門，日常生活中尚能常行運用，故乃能通過人與事間的諸多卡關，或許也通過了重病關、金錢關、價值觀、夫妻關的考驗。於這些卡關、過關當中的心路歷程是稍有體會，那真是老禪師曾言的「其中有道——中道！」「當中之妙，也是：如人飲水，冷暖自知」！

這一生，從白雲老禪師那邊學到了開啟智慧的鑰匙——止觀法門，為報答老禪師滋長我法身慧命之重恩，日後，清淨自我意識這一關，還得精進的行持著！願「隨緣自淨其意，行自利利他之行」！◎



千佛山佛教基金會通訊點

<http://www.chiefsun.org>
<http://www.chiefsun.org.tw>
<http://cn.chiefsun.org.tw>

千佛山菩提寺

台南市關廟區松腳里旺萊路466巷1號
電話：(06)595-8106
傳真：(06)595-8610
E-mail：cfs.bodhi@gmail.com

千佛山般若寺

高雄市左營區文府路532號
電話：(07)346-1908
傳真：(07)346-1906
E-mail：cfs.buras@gmail.com

千佛山淨業林

高雄市鼓山區文信路320號
電話：(07)550-0261
傳真：(07)550-0262
E-mail：chiefsun.only@yahoo.com.tw

千佛山福慧寺

高雄市美濃區興隆三街150巷26號
電話：(07)681-2764
傳真：(07)682-0533
E-mail：wise.a001@msa.hinet.net

千佛山本願寺

高雄市仁武區澄合街89號
電話：(07)372-0999 傳真：(07)373-0505
E-mail：benyuan0719@yahoo.com.tw

千佛山普願寺 (原：千佛山林園佛教堂)

高雄市林園區文賢南路100號
電話：(07)641-2233 (07)642-6656
傳真：(07)646-8626
E-mail：ly.temple@msa.hinet.net

千佛山大雲寺

台中市南屯區文心南二路130號
電話：(04)2473-2233
傳真：(04)2475-6337
E-mail：cfos3665@ms66.hinet.net

千佛山桃園講堂

桃園市桃園區龍安街14巷12號1樓之3
電話：(03)217-3633
傳真：(03)217-3634
E-mail：cfstaoyuan@gmail.com

千佛山台北講堂

台北市羅斯福路五段53巷1號
電話：(02)8931-2611
傳真：(02)8932-2223
E-mail：cfs.taipei108@gmail.com

千佛山十方大法禪寺

台北市信義區福德街221巷248號
電話：(02)2726-0323 傳真：(02)2346-0431

千佛山華德禪寺

新北市三峽區介壽路二段138巷1弄170號
電話：(02)8676-8953 傳真：(02)8676-5012
E-mail：huader@ms53.hinet.net

千佛山白雲禪寺

電話：(02)2666-3171、(02)2666-3172
傳真：(02)2666-3173
地址：新北市新店區新烏路二段178號
E-mail：cfs.bycm@gmail.com

千佛山曼殊佛舍

電話：(07)731-0995 傳真：(07)735-6936
地址：高雄市鳥松區大埤路23巷11號

千佛山地藏庵

基隆市暖暖區八堵路一巷55號
電話：(02)2459-0558
傳真：(02)2457-3504
E-mail：cfs.k205@msa.hinet.net

千佛山曼殊佛舍

台東市鐵花路216號
電話：(089)348-020 傳真：(089)348-088
E-mail：cfs.mansu98@gmail.com

浮丘山古嚴禪寺

彰化縣大城鄉大城村中平路304巷25號
電話：(04)894-1937 傳真：(04)894-1940
E-mail：guu_yan@yahoo.com.tw

天岳山祇園寺

高雄市甲仙區大田里百葉巷13-1號
電話：(07)675-2373、(07)675-4086
傳真：(07)675-4393
E-mail：gm3732576@yahoo.com.tw

天岳山梵音禪寺

高雄市甲仙區大田里百葉巷16號
電話：(07)675-2919 傳真：(07)675-4087

天岳山法泉寺

高雄市甲仙區西安里樂群巷2之1號
電話：(07)675-3865 傳真：(07)675-3876
E-mail：tenye.farchen@msa.hinet.net

天岳山光明寺

台南市關廟區下湖里下湖二街96巷25號
電話：(06)596-0409 傳真：(06)595-1980
E-mail：kms5960409@gmail.com

天岳山嘉義講堂

嘉義市西區自由路518號
電話：(05)281-2133 傳真：(05)234-3218
E-mail：chiayi0518@yahoo.com.tw

天岳山紫竹觀音寺

屏東縣枋山鄉善餘村光復路13號
電話：(08)877-1821
E-mail：chiefsun101@yahoo.com.tw

天岳山慈修禪寺

新北市淡水區北投里北投子92號
電話：(02)2621-5270
傳真：(02)2620-3882
E-mail：cixiu.temple@gmail.com

天岳山雲陽寺

新北市新店區銀河路23號
電話：(02)2217-3773 傳真：(02)2217-0229
E-mail：yyt.taipei@yahoo.com.tw

天岳山法雨寺

新竹縣關西鎮上林里上橫坑7鄰70之3號
電話：03-5860288 傳真03-5860708
E-mail：faruie5150@gmail.com

天岳山法雲禪寺

新北市五股區芳洲二路129-1號
電話：(02)2291-8160
傳真：(02)2291-8163
E-mail：tys.fayun108@gmail.com

天岳山蓮華寺

新北市三芝區圓山里大水堀32號
電話：(02)2637-1468 傳真：(02)2637-2087
E-mail：acc396.stuv@msa.hinet.net

天岳山男眾佛學院

台南市關廟區旺萊路466巷30號
電話：06-5958106

千佛山女子佛學院

台南市關廟區松腳里旺萊路466巷1號
電話：(06)595-8106轉201
傳真：(06)595-4925 (06)595-8610
E-mail：chiefsunschool@gmail.com

財團法人千佛山佛教基金會

台南市關廟區松腳里旺萊路466巷1號
電話：(06)595-8106 分機205
傳真：(06)595-8610
E-mail：chiefsun99@gmail.com

財團法人千佛山文教基金會

台南市關廟區松腳里旺萊路466巷1號
電話：(06)595-8106
傳真：(06)595-8610
E-mail：cef.cfs@gmail.com

財團法人千佛山慈善基金會

高雄市左營區文府路461號 一、二樓
電話：(07)341-2799
傳真：(07)349-2066
E-mail：cfscharity66@gmail.com

佛弟子協會

高雄市左營區文府路461號5樓
電話：(07)346-1308
傳真：(07)346-1306
E-mail：chief.sob@msa.hinet.net

白雲出版社

高雄市左營區文府路542號
電話：(07)346-1929
E-mail：paiyun3419536@gmail.com

(海外)

澳大利亞雲陽寺

6-10 Reservoir Road, Narre Warren North,
VIC 3804, Australia
電話：(613) 9796 8079
傳真：(613) 9796 9969
網址：www.yunyangtemple.org.au

千佛山文教慈善基金會

香港九龍尖沙咀柯士甸道128號松山大廈1樓A室
電話：+852 23021588
傳真：+852 27611718
E-mail：info@chiefsun.org.hk

千佛山夢殊講堂

香港新界葵興工業街10-14號華發工業大廈前座
7字樓2室
電話：+852 27118106
傳真：+852 27611718
E-mail：info@chiefsun.com.hk

千佛山新加坡講堂

BIK574 Ang Mo Kio AVE 10 #01-1831
Singapore560574
電話：65-6554 1563 傳真：65-9652 0555
E-mail：paiyunsf@gmail.com

◎助印雜誌令佛法流布，功德殊勝。感謝您！

100
王宥勛
王婕恩
林陳瑞碧
莊福生
郭芮安
曾宗彬
曾紹綺
曾煜捷
顧盈盈
顧懋江
顧謙文
顧謙威
蔡淑妹
蔡宜濱

150
陳勇伯
陳俊彥
(一同)

200
佛弟子
林振亨
林麗華
陳玉梅
曾佳惠
曾林鵠
葉永程
廖瓊琚
劉白羚
蘇振忠
釋如光

300
王以明
修度
張晉慈
張詠善
張開明
廖桂英

唐秀綺
唐林市
唐己力
(一同)

500
王彥雄
江松田
李阿魚
張玉娟
張金財閣家
塗素月
葉素月
葉慧子
潘延波
謝潘美雲

黃宜欣
黃振武
謝東安
(一同)

劉世明
蘇琇敏
劉柏澈
(一同)

600
張議云

薛文盛
歐美枝
薛裕達
薛裕龍
薛育淨
薛琯凝
(一同)

700
郭連漲
呂素卿
郭龍吉
郭雅雯
郭雅玲
鄭夙荏
郭育睿
(一同)

1000
丁之芬
何婉寧
吳慧真
李宛儀
李威佑
卓秋金
林信偉

洪陳雀
高雅娟
許登木
許慶華閣家
郭文發
楊文森
劉勤英
鍾邱嬌妹
釋慧寂

1200
鄭淑分

1300
郭順儻
呂素吟
郭品佑
郭書宏
林姿蓉
羅嘉秀
郭珮漩
郭鈺芯
郭紫晴
郭品淳
陳昱仁
陳章碩
陳博勛
(一同)

1800
吳碧娟

2000
方黃月色
佛弟子眾
邵寶玉
樂崇揮
蔡李金鳳

3000
馬佩貞

4000
侯雅玲
陳俞臻
(一同)

5000
劉明文

10000
天岳山
梵音禪寺

20000
延祥實業
股份有限

100
釋如光
楊吳盞
劉昇源
王麗琴
劉翼
劉德翎
佳源系統
顧問股份
有限公司
彭彥錡
彭彥慈
黃裕錦
黃蘇春秀
盧彥儒
盧奕豪
黃振武
黃宜欣
謝東安
林陳瑞碧
林怡君
林玉青
林雅閔
郭芳哲
王凱鵬
蘇富彥
林竣甘
蘇就明
許淑緣
蘇宏昌
林沛玲
蘇秀萍
釋若清
楊威國華
楊台慶
楊懷嚴
楊麗萍
楊台復

200
葉永程
邵寶玉

300
彭劉鴻
黃玉香

400
高陳素珍
高雅娟

500
張金才閣家
楊勝雄
(110/8)
楊勝雄
(110/9)

程龍玉
簡育祥
簡熙倩
簡悅航
(一同)

1000
許慶華閣家
王銘仁
李王秀花
鍾邱嬌妹

2000
楊興發
黃有志
楊斌
楊波
羅琼
寇文
楊俊驕
朱志明
楊玲
楊詠勝
楊靖聞
(一同)



◎助印雜誌令佛法流布，功德殊勝。感謝您！

涓滴匯流，縱然是大海一滴
菩薩大德

您的護持與贊助將使佛陀的甘露法水
持續遍灑人間——

衷心的邀請您贊助《千佛山雜誌》加入護持委員，
讓正法綿延流長。

財團法人
千佛山文教基金會 敬啟



雲老禪師法語：

功，是一種利益，化作力量。
德，是一種修養，貢獻他人。
回向，是將自己所擁有的，
與人我共同分享。

榮譽護持委員：全年12,000元
護持委員：全年6,000元
福慧會員：每月500元
榮譽會員：每月300元
隨喜助印：金額不拘

郵政劃撥

劃撥帳號：第31283570號
戶名：財團法人千佛山文教基金會

銀行轉帳

戶名：財團法人千佛山文教基金會
銀行：京城銀行-關廟分行
分行代碼：054-0607
帳號：060-22-5004873

- ◎請註明「助印千佛山雜誌」
- ◎國外請用匯票，並註明「助印千佛山雜誌」
- ◎捐贈額可在綜合所得總額內減除之



財團法人千佛山文教基金會
台南市關廟區松腳里旺萊路466巷1號
電話：06-5958106 傳真：06-5958610
E-mail：cef.cfs@gmail.com



大方廣佛華嚴經淺釋

您讀過華嚴經了嗎？

◎白雲老禪師著

這部《華嚴經淺釋》是上白雲老禪師住世時，留給我們的最後一部經典釋義。他老人家在九十七高齡捨報前，仍堅持親手一筆一字寫下《華嚴經》原文和釋疑，雖只註釋至第四十三卷未完成，但也有五冊之數量，仍可讓廣大佛弟子在研讀華嚴時，有可以打開華嚴奧義的依憑與心鑰。

《華嚴經》可說是經中之王，一切佛法的根本，這是佛為大乘菩薩，上根利器所講解的大法，象徵了法界的圓滿與無礙；讀懂了華嚴世界觀，等於讀懂了佛教的宇宙人生觀；理解了華嚴，也算是理解了諸佛菩薩的本心、本願。

您讀過華嚴經了嗎？這五冊《華嚴經淺釋》，為限量典藏版，讓我們把握因緣一齊收藏老禪師為報父母恩、為酬道友情以及利益眾生的最後願心，讀華嚴、珍藏華嚴，領會大方廣佛華嚴世界妙莊嚴之美。

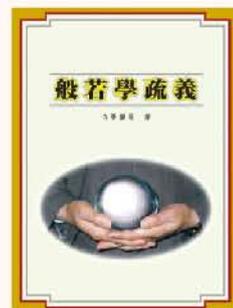


(一套五本)

般若學疏義

【般若系列】

般若學是佛陀思想的精華所在，雲老禪師有感於般若學對學佛者言，於法之義，尚不易契入以達融會……



圓覺之道

【經論釋要】

由於末法時期，賢能隱伏，邪魔邪法有增無減，使福薄眾生有心修學，而不知依止何等人？行何等法？如何發心？如何向道？雲老禪師所著的圓覺之道，是為追求圓覺之學佛者所不可錯失的一本書。



google play 電子書 電子書簡體版 陸續上架中
電子書：<https://reading.udn.com/> udn 讀書吧

千佛山白雲出版社及千佛山全省各道場

地址：813高雄市左營區文府路542號 洽購專線：07-346-1929 E-mail：paiyun3419536@gmail.com