

臺灣學界較近期的若干著作裡，都提到一部《施餓鬼甘露味大陀羅尼經》。例如：道昱的〈水陸法會淵源考〉介紹研究主題相關一手資料時，以〈續開元釋教錄〉和不空傳為依據，對兩部「掛名不空三藏所譯」的書表示保留，不過接著所謂「此外尚有《瑜伽集要焰口施食儀》、《施餓鬼甘露味大陀羅尼經》、《施諸餓鬼飲食及水法》……等等，由「面然」或「焰口」的施食陀羅尼經演變成更具體的瑜伽集要、甘露味或飲食法等，可見施食法，自唐初經典傳人譯出後，在教界似乎挺受歡迎，才會不斷的傳出不同的施食法本」。其中「傳出」一詞作者心目中的具體含義略嫌模糊，可是從未明文提《施餓鬼甘露味大陀羅尼經》有何可疑之處。¹或如洪錦淳國立中興大學中國文學系博士論文《臺灣當代居士佛教團體臺中蓮社之研究》在《慈善公益事業的發展》的章節中以「唐·跋跋木阿譯，《佛說施餓鬼甘露味大陀羅尼經》」為經證之一²，或如方柏舜長榮大學台灣研究所碩士論文《台灣大悲咒水法門之研究——以功德山中華國際大悲咒水功德會為中心》分析該功德會的煙供法會，指出「此法又稱『必得大財物一切所有求皆得如意之法』，該法會所依據之主要經典，就是「唐·跋跋木阿譯，《佛說施餓鬼甘露味大陀羅尼經》」³。參考、引用該經最為頻繁的則是李姿慧南華大學宗教學研究所碩士論文《蒙山施食研究——歷史發展與當代台灣的實踐》。先是強調：「遍覽施食相關的經典，例如：《佛說救面然餓鬼陀羅尼神咒經》、《佛說救焰口餓鬼陀羅尼經》、《佛說餓鬼甘露味大陀羅尼經》等，佛陀說法的對象皆是四眾的弟子，並非一定出家法師才能施行。」⁴接著援引：「據唐·跋跋木阿譯之《佛說施餓鬼甘露味大陀羅尼經》記載，餓鬼道的眾生由於業報的關係，幾千萬年甚至長時間〔sic〕，連飲食、水的名字都不可聞，何況受用……」⁵說：「佛陀愍念惡趣諸眾生，一再的宣說施食法及其功德利益，在唐，跋跋木阿所譯之《佛說施餓鬼甘露味大陀羅尼經》中告訴月愛菩薩，布施阿羅漢、辟支佛的功德，雖可得五百劫天福果報，但還是有限量；如果是以善心、慈悲心布施餓鬼道的眾生飲食，則等同供養一切諸佛功德，其所獲福德壽命不可限量。詞云：……」並引述近三百字的「經文」。

《施餓鬼甘露味大陀羅尼經》略考

／高明道

寺院開道，伏以講先師傳教之恩、後生學法之備。巡禮請益，意空哉！⁶大意是宗教 862-865 年間在中國時⁷，特地為東寺蒐集、帶回日本的。到了鎌倉時代，曾有成賢抄寫一部《施餓鬼甘露味大陀羅尼經》。這是否他於承元四年（約西元1210年）擔任東寺三長者¹³之後的事，當時又以何卷為底本等等，不得而知¹⁴，不過從《新書寫請來法門等目錄》裡的提要「說殊勝功德，福壽無量」來判斷，二者書名雖差「甘露味」三個字，但很可能是同一書，因為「福壽無量」明顯指書中「善施餓鬼一揣之食，是人福德即是菩提。菩提者不可限量，是故福壽不可限量」¹⁵等句。那麼，書既然從中國到日本，不是在日本偽造的，為何說狀況不單純？除了經錄無記載、譯者名無根據外，其內容本身也不無蛛絲馬跡可循。該書前後三處提到一個關鍵詞：「爾時世尊愍念惡趣諸眾生類，將欲演說囉那畢利哆摩陀羅尼經。此經大悲白秘密善門故，於其中密放月精摩尼色光，名日月愛慈光……」我有勝大悲白陀羅尼門，名曰「囉那畢唎多大道場會甘露味法」，不可思議，具大慈悲，有大威勢，能碎地獄、畜生、餓鬼廣大業山……」……佛說此經已，一切眾菩薩、摩訶薩、金剛力士、釋梵四鎮、天龍鬼神開佛，如來讚說此親那畢利哆甘露味陀羅尼，皆悉歡喜，奉教修行。」¹⁶可見開頭、結束都提到這些內容，代表全書的核心。以上寥寥數行引文，有錯字——兩次出現的「勝大悲白」應該作「勝大悲日」——，有偽經文句——「月愛慈光」¹⁷——，進而有捏造的「梵語」，可謂馬腳畢露：「囉那畢利哆摩陀羅尼經陀羅尼」處，第一個「陀羅尼」後有雙行夾注「二合」，好像十分專業地標示兩個字要讀成一個音節，而接在整串文字後附上雙行夾注說：「唐云」施餓鬼甘露味大道場會陀羅尼。」初步將三處關鍵詞的「音譯」與「意譯」對照，列如下表：

1	2	3	4
囉那	畢利哆	摩陀羅尼	陀羅尼
囉那	畢唎多	大道場會甘露味法	
親那	畢利多	甘露味法	陀羅尼
施	餓鬼	甘露味大道場會	陀羅尼

從後面讀起，「陀羅尼」最沒有問題，因為是固有的譯語。至於「摩陀羅尼經」，麻煩就來了，因為「意譯」不整齊，包括前後對調，以致不清楚到底如何跟「音譯」搭配。雖然如此，約可推測「大道場會」要跟「般遮」對應。一方面，他還有「般遮會」一詞，如元魏吉迦夜共曇摩譯《雜寶藏經·乾陀衛國畫師闍那設食獲緣緣》「作般遮會」¹⁸、隋闍那崛多譯《佛本行集經·受決定記品》「是處善造此般遮會，今覺天至，自來受此般遮布施」¹⁹，也有「大般遮會」，即高齊那連提耶舍譯《大方等大集經·月藏分·法滅盡品》「設大般遮會」²⁰，他方面，「般遮」跟「施會」連在一起，如唐慧琳補撰《一切經音義》引玄應《佉真陀羅所問經》音義，釋「般遮句」為「梵語。施會名也。『般遮』，唐云『五年』，或言『五箇月』。」²¹或如相傳為「元魏西域三藏吉迦夜共曇摩譯」而實際為偽經²²的《付法藏因緣傳》：「宿羅城中有一商主，名為天冠，甚大敬信，欲入大海採求珍寶：『若海迴還，為備造作般遮于瑟！』至海採寶，安陸避難，起意便欲設大施會。」²³《施餓鬼甘露味大陀羅尼經》的作者不管較完整的音譯應是「般遮句」或「般遮于瑟」，只抓取一個「五」字（pañca，「般遮」），並從中發揮出「大道場會」。此乃馬腳之一。

「陀羅尼」「二合」的「摩陀羅」，藏經別無他例，也無從和梵語對勘，多少有作者故布疑陣之嫌。「甘露味（法）」與「陀羅尼」之間的關係，很可能是這樣：唐義淨撰《梵語千字文》把「甘」的「甘」對應梵語「摩訶頭字」²⁴，無疑是指名詞

“sweetness”或形容詞“sweet”的“madhura”。²⁵《施餓鬼甘露味大陀羅尼經》的作編纂者查到「甘露」中「甘」字的梵語後，語音上約略調整——「頭」換成「陀」——，然後將「甘」大方擴充為「甘露味（法）」。

當然，這是建立在不諳梵語、僅識華文的基礎上進行極其荒謬的衍生，將個人的無知暴露無遺，因為佛典所謂「甘露味」，原文無論是“amṛtarasa”還是“ojavinduka”²⁶，跟「甘美」的「甘」了無關係。此乃馬腳之二。

該表繼續往前看第 2 項，有音寫梵語分歧的「餓鬼」。首用的「畢利哆」只見此書，但末尾的「畢利多」，則有前例：《大方等大集經·月藏分·布闍淨提品》的「爾時世尊告一切畢利多依曠野住者、一切毘舍遮依空舍住者、一切富單那依野田住者、一切迦吒富單那依於塚間及廁邊住者言……」²⁷及唐善提流志譯《不空罽索神變真言經·根本蓮華壇品》「壇南門西外召一切餓鬼、畢利多鬼供養」²⁸。中間的「畢唎多」，其他出處全部在《楞嚴經》的注釋出現，是咒語第九十七句「畢唎哆揭囉訶」的一部分，不過《高麗藏》版的《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》不僅算法不同——「百九十」，並非九十七——，寫法有別——「畢唎哆揭囉訶〔二合〕訶」，不是「畢唎多揭囉訶」——，且更於雙行夾注中注明「餓鬼難」的意思²⁹。這也有點問題，因為譯本中的「餓鬼難」都是指餓鬼道，即東晉佛跋陀羅譯《大方廣佛華嚴經·入法界品》「聲塵所繫縛 趣向餓鬼難」³⁰與唐釋智嚴譯《大乘修行菩薩行門諸經要集·殊勝具戒經》：「譬如阿耨達多龍王於三種難而得解脫，修行菩薩亦復如是，亦得解脫三種厄難。何者為三？地獄難、餓鬼難、畜生難。」³¹不然在唐代古德著作裡指八難之一，如道宣《廣弘明集·成功篇》自慶善事故止新門：「經云八難難處：一、地獄難，二、餓鬼難，三、畜生難，……」³²不過苦趣的「道」（“gati”）與八難的「難」（“akṣaṇa”）跟《楞嚴經》「畢唎哆揭囉訶〔二合〕訶」的「揭囉訶〔二合〕訶」根本沒有關係。後者等於“grāha”，亦即全詞是“pretagrāha”——被餓鬼附體的狀態。³³

那麼，把同一核心術語的「餓鬼」前後寫成「畢利哆」、「畢唎多」及「畢利多」儘管不尋常，但也說不定只是手民疏忽所致。不問是：書中談「三十六種餓鬼之身」時，突然冒出一種「薛荔多鬼」，據雙行夾注「唐云『餓鬼』」。³⁴沒錯，「薛荔多」是一詞，「薛荔多」是正法義。正如慧琳《一切經音義》引玄應的《阿闍佛國經》上卷音義說「薛荔多」為「梵語餓鬼名也」³⁵，但從《施餓鬼甘露味大陀羅尼經》編者用語無標準可言，可窺出他如何將不同現成文本的資料任意雜湊一起³⁶。此乃馬腳之三。

談到這裡，只剩下同樣呈現寫法不統一一的「囉那/親那」。此項再次讓編者有十足外行的事實曝光，因為沒有任何「囉那/親那」可以含「施」義。倒是有「囉囉」一詞，照《翻梵語》的理解「應云『達囉訶』，亦云『達囉那』。譯曰『布施』。」³⁷該「達囉訶」顯然為《施餓鬼甘露味大陀羅尼經》作者所參考，然後拿來任意刪減。此乃馬腳之四。

最後一個問題——而這邊處理的僅限於前面所引三段文字，並非針對整本書來論！——設計語序。編者模稜中文「施餓鬼甘露味大道場會陀羅尼」的結構來自創「囉那畢利哆摩陀羅尼經陀羅尼」的「梵文」，可惜的是，正暴露出對梵語複合名詞組合的一無所知。例如：即使是未經隨意省略的「達囉訶畢利多」，在印度語文本中可能有。正確的順序應該是像碑銘上看得到的梵語“pretadakṣiṇa”³⁸或巴利注疏中才出現、極為罕見的“petadakkhiṇa”。此乃馬腳之五。總而言之，《施餓鬼甘露味大陀羅尼經》是道道地地的華夏本土作品，有人信誓，純屬個人宗教行為，自己抉擇即可，不過學界竟有視之為唐朝真正翻譯成中文的印度佛典，那就慘了，畢竟學術研究跟宗教信仰總是有一點差別。

1. 見道昱〈水陸法會淵源考〉（收錄於《善門

學報》第 37 期〔2007 年〕第 119-149 頁）。
2. 見洪錦淳《臺灣當代居士佛教團體臺中蓮社之研究》（國立中興大學，2009 年）第 220-221 頁。
3. 見方柏舜《台灣大悲咒水法門之研究——以功德山中華國際大悲咒水功德會為中心》（長榮大學，2010 年）第 93-94 頁。
4. 見李姿慧《蒙山施食研究——歷史發展與當代台灣的實踐》（南華大學，2016 年）第 22 頁。
5. 同上，第 23 頁。
6. 同上，第 28-29 頁。此引文還不算最可觀，因為第 23-24 頁有一段《佛說施餓鬼甘露味大陀羅尼經》的文字竟長達五百餘字。
7. 見《法寶總目錄》（臺北：新文豐出版股份有限公司，1983 年）第一冊《大正新脩大藏經》勸助目錄》第 374 頁上欄。
8. 之後也只有佛教書局編輯的《佛教大藏經》把它納入，見該藏第五十八冊《〈密教部〉七》（臺北，佛教出版社，1978 年）第 1064-1071 頁，顯然以《大正藏》為底本。
9. 見小野玄妙主編《佛書解讀大辭典》第 6 卷第 286 頁 a 欄。
10. 見 T 55.2174A.1109 b 14-15。
11. 同，1111 a 3-7。據《大正藏》輯勸注，「誦」字，享保年木刻本作「誦」，《大日本佛教全書》本作「誦」；「益」字，《大日本佛教全書》本作「誦」；「益」字，《大日本佛教全書》本作「誦」。
12. 宗敎的略傳本 Shuei's 宗敎 Biography - Indrajala's Depository <https://sites.google.com/site/dharmadepository/japanese-buddhism/shueibiography>。（<https://ja.wikipedia.org/wiki/成賢>，16.6.2018）。

13. 參《楞嚴經》（<https://ja.wikipedia.org/wiki/楞嚴經>，可謂馬腳畢露：「囉那畢利哆摩陀羅尼經陀羅尼」處，第一個「陀羅尼」後有雙行夾注「二合」，好像十分專業地標示兩個字要讀成一個音節，而接在整串文字後附上雙行夾注說：「唐云」施餓鬼甘露味大道場會陀羅尼。」初步將三處關鍵詞的「音譯」與「意譯」對照，列如下表：

14. 不過關於當時真言宗法師親筆書寫的文化背景，可參 Brian O. Ruppert 著 “A Tale of Catalogs and Colophons: The Scope of the Lineage, the Touch of the Master and Disclosures of Authenticity in Medieval Shingon Buddhism”（收錄於 Japanese Studies around the World 第 15 卷〔2009 年〕第 49-66 頁）。

15. 見 T 21.1321.487 a 29-b 2。
16. 見唐上，484 b 9-13、485 b 11-14、488 a 8-11。
17. 見 T 12.377.911 b 25-26。此外，「月愛慈光」僅見於《大般涅槃經後分·聖駕彌留品》這部跟道教頗有複雜關係的偽經至於《大般涅槃經後分》和道教典籍的若干關係，參許汝言《釋玄奘》2011 年輔仁大學宗教學論文《太玄真一本際妙經》與佛典關係之研究》。

18. 見 T 4.203.468 b 4。
19. 見 T 3.190.665 c 7-8。
20. 見 T 13.397.378 a 1-2。
21. 見 T 54.2128.506 a 2。
22. 例如參 Robert H. Sharf 著 “Buddhist Veda and the Rise of Chan”（收錄於 Yael Bentor and Meir Shahar 主編 Chinese and Tibetan Esoteric Buddhism [Studies on East Asian Religions Vol. 1] [Leiden/Boston: Brill, 2017] 第 85-120 頁）第 89-90 頁。
23. 見 T 50.2058.310 c 16-19。
24. 見 T 54.2133B.1213 c 13。
25. 參 Monier Monier-Williams 主編 A Sanskrit-English Dictionary (Oxford: Clarendon Press, 1899) 第 781 頁。

26. 參 Akira Hirakawa 編 A Buddhist Chinese -Sanskrit Dictionary (Tokyo: The Reiyukai, 1997) 第 830 頁。
27. 見 T 13.397.364 a 25-28。
28. 見 T 20.1092.326 c 11-12。
29. 見 K 13.426.836 a 7-8。
30. 見 T 13.397.378 b 20-21。
31. 見 T 17.847.959 c 8-10。
32. 見 T 52.2103.316 b 3-4。另參唐李師政《法門名義集·世界品法門名義》（T 54.2124.204 b 2）。所謂「經云」的出處是《五苦章句經》「八惡趣者：一曰地獄，二曰餓鬼，三曰畜生，……」（T 17.741.544 a 28-29）。

33. “the possession caused by pretas” 或 “die durch die Totengeister verursachte Bessessenheit”，分別見 Jost Gipper 著（一）“A Glimpse into the Buddhist Past of the Maldives. I. An Early Prakrit Inscription”（收錄於 Wiener Zeitschrift für die Kunde Südasien 第 48 卷（2004 年）第 81-109 頁）第 87 頁、（二）“pretagrāha totam bhindāmi - Magische Silben zur Abwehr von Dämonen. Die Maldiven im Wandel der Sprachen und Religionen”（收錄於 Forschung Frankfurt 2003 年第 2 期第 36-38 頁）第 37 頁。
34. 見 T 21.1321.484 b 22-23。
35. 見 T 54.2128.406 a 15。
36. 這不只是音譯所反映的事實。例如：「三十六種餓鬼」之說，在漢文典籍中唯一的出處是元魏曇曇般若流支譯《正法念處經·餓鬼品》（T 17.721.92 a 21-b 22）。《施餓鬼甘露味大陀羅尼經》雖採納該六字，但鬼的種類，則自己來編。
37. 見 T 54.2130.987 a 4。
38. 參 Dineschandra Sircar 編 Indian Epigraphical Glossary (Delhi: Motilal Banarsidass, 1966) 第 264 頁。

世出世間

從訶梨勒談起

高明道

唐代高僧義淨所譯《金光明最勝王經·除病品》載有一首偈頌談到「訶梨勒一種 具足有六味能除一切病 無忌藥中王」，把訶梨勒這種植物說得簡直像萬靈丹。同樣，義淨的遊記《南海寄歸內法傳》在《進藥方法》一節中也提起「訶梨勒」（此詞音譯未統，另有「呵梨勒」等），說：「若能每日嚼一兩啣汁，亦終身無病。」看來，的確是非常好用、效果極其神奇的妙藥。難怪編入《雜阿含》的阿育王傳讚歎為「無病第一」的薄伽羅尊者，據《人大乘論·義品》於九十劫前以一藥果施同梵行者，於九十劫中身常無病，於最後身年至八十，初無微病」，別無他故，正是「以此一訶梨勒果微施因緣」的殊勝果報！那麼，印度既然出產那麼令人嚮往的仙丹，能輕鬆解決所有痛苦，相信頭腦靈光的當地生意人，早就視之為無比搖錢樹，大量種植，製作成藥，滿足國內市場，同時開發國際市場，無限口供，供應全球人類治病、保養，無意中也順便害得所有醫護人員失業。然而，這樣的局面，筆者未曾聽聞。現實與讚歎之間的落差如此懸殊，是否意味著佛典裡的故事、傳說不盡可信？

當然，故事歸故事，傳說歸傳說。把經文表面陳述當作歷史真相，該是誤會，而應瞭解個別因緣內在想要表達的道理。例如《諸德福田經》上海拘羅尊者在世尊面前回憶個人因緣說：「我念宿命生拘夷那竭國，為長者子。時世無佛，眾僧教化，大會說法。我往聽經，聞法歡喜，持一藥果，名呵梨勒，奉上眾僧。緣此果報，命終生天、下生世間，恆處尊貴，端正雄傑，與眾超絕。九十一劫，未曾有病。餘福值債，光導癡冥，授我法藥，速得應真。」還補上一首偈頌：「慈澤潤枯槁 德動濟苦患 一果之善本 享福迄今存 佛垂真諦義 蒙教超出淵 聖契祐無極 稽首上福田」。足見，薄伽羅尊者的故事主要在闡明業果的不可思議，尤其強調歡喜聽法、恭敬供僧的意義。這因緣的情節與旨趣，《觀藥王藥上菩薩經》裡同樣看得到，只是明顯抹上濃厚的摩訶衍色彩。相關經文段落篇幅較長，僅以宋代法雲編《翻譯名義集·菩薩別名篇》中略引的文字「過去有佛，號瓊瑠光佛。滅度之後，時有比丘，名為日藏，宣布佛法。時有長者，名星宿光，聞說法故，持呵梨勒及諸雜藥，奉上日藏并諸大眾。因此立名『藥王』，後當作佛，名為『淨眼』。」隋朝天台智者大師宣講的《妙法蓮華經》文句「更具體描繪了星宿光供養眾僧的情形，說他當時發願：『願我未來能治眾生身、心兩病！』」

基於以上資料容易瞭解：這類故事的內容，無論追求個人解脫的聲聞行者還是期為眾生成佛的菩薩道，都是在佛已入滅，但正法仍經出家人弘揚之際，因為有緣聆聽佛法的開示，倍感歡喜，所以透過妙藥的供養，表示護持僧侶的心意，希望這些尚有講經說法能力的師父，都可以保持身體健康，好讓正法長住人間。此過程中，供養者動機善良，供品優質，誓願如法——依巴利傳統，薄伽羅尊者也曾發過願——，而受者本身高尚、神聖，不是普通庸俗凡夫。不過訶梨勒的喻意不僅如此。道略所集《雜譬喻經》收錄了一段十分有趣的小譬喻，說醫王耆域過世後，「天下藥草一時涕哭」，只有訶梨勒在一邊不流眼淚，說：「我疾病皆能治。服我者，病皆當差。」經裡說明書域比況佛，而訶梨勒指無常觀。如來涅槃後，「少有能善用諸法應時而變者」，不過單一訶梨勒，則「亦能治佛，亦能治患，亦能治藥。善用者，即去病。」真是太有意思！總之，釋氏典籍裡的故事，內容豐富，意義深遠。但願大家有緣多聞正法，勤護僧眾，善於修觀，應機發願！

DHARMA LIGHT MONTHLY

法光

第 345 期 2018 年 6 月出刊

免費贈閱，敬請助印

國內
郵資已付
台北郵局特准
台北字第 5132 號

第 345 期要目
善待自己
從耳根「聞性」談「妙心」
《施餓鬼甘露味大陀羅尼經》略考

法光佛教文化研究所

2018 年秋季班 9 月 15 日開課

- 開課期間：2018/09/15~12/28（全期 15 週）
- 上課地點：法光佛教文化研究所（台北市松山區光復北路 60 巷 20 號）
- 報名辦法：即日受理報名。報名表請至法光網站下載（網址：<http://fakuang.org.tw>）。
- 報名方式：Tel: (02) 2578-3623 Fax: (02) 2577-6609 E-mail: fakuang@gmail.com
- 學員學習期滿後，可申請「台北市民終身學習證照」時數認證。（缺課時數超過六分之一者不得申請）
- 上課時間、課程名稱及任課教師：

	上課時間	科目名稱	任課教師
01.	週一 09:30-12:00	《瑜伽師地論》（本課程只上課 12 週）	鄭振煌（法光佛研所教師）
02.	週一 19:00-21:00	藏語入門（下）	葉蕙蘭（法光佛研所教師）
03.	週一 19:00-21:00	藏語進階	丹增南卓（甘丹寺拉然巴格西）
04.	週一 19:00-21:00	寧瑪宗義	張福成（法光教師、資深翻譯）
05.	週二 14:00-16:00	藏語中級	葉蕙蘭（法光佛研所教師）
06.	週二 19:00-21:00	英語佛法選讀	高明道（法光佛研所教師）
07.	週二 19:00-21:00	藏漢翻譯方法	黃奕彥（政大、法光佛研所教師）
08.	週三 19:00-21:00	藏文文法	黃奕彥（政大、法光佛研所教師）
09.	週四 14:30-16:30	藏文中觀典籍精選解讀	張福成（法光教師、資深翻譯）
10.	週四 19:00-21:00	書法寫經	胡進杉（故宮圖書文獻處副處長）
11.	週四 19:00-21:00	《文殊真實名經》梵漢藏對讀	劉國威（故宮博物院研究員）
12.	週五 19:00-21:00	《宗義寶鬘》	丹增南卓（甘丹寺拉然巴格西）
13.	週五 19:00-21:00	《華嚴經》的菩薩思想	曹郁美（東吳大學中文系兼任助理教授、人間關係專職作家）
14.	週六 09:00-12:00	根本佛教講座	楊郁文（中華佛研所研究員、法光佛研所教師）
15.	週六 09:00-12:00	中觀學概論	劉嘉誠（法光佛研所教師）
16.	週六 14:00-17:00	《菩薩藏經》選讀（9 月 15 日起，共 10 週）	高明道（法光佛研所教師）
17.	週日 08:00-10:00	巴利偈頌選讀	高明道（法光佛研所教師）
18.	週日 10:00-12:00	巴利契經選讀	高明道（法光佛研所教師）
19.	週日 14:00-16:00	巴利注疏選讀	高明道（法光佛研所教師）
20.	週一 14:00-16:00	藏漢翻譯實作 般若班（免費課程）（限培訓學員）	蕭金松（法光佛研所所長）
21.	週一 16:00-18:00	藏漢翻譯實作 唯識班（免費課程）（限培訓學員）	黃奕彥（政大、法光佛研所教師）
22.	週五 14:30-16:30	藏漢翻譯實作 中觀班（免費課程）（限培訓學員）	張福成（法光教師、資深翻譯）

2018「如學禪師佛教文化博碩士論文獎學金」

7 月 1 日至 9 月 30 日受理申請

【本刊訊】財團法人法光文教基金會為獎勵國內博碩士研究生撰寫優良佛教文化學術論文，舉辦「如學禪師佛教文化博碩士論文獎學金」，預計頒發博士學位論文四名，每名三萬元，碩士學位論文九名，每名二萬元，擇優發給。

凡具中華民國國籍，在國內大學院校或佛教學院修

讀博碩士學位，撰寫有關佛教文化學位論文、考試及格之應屆畢業生（指 2017 年 8 月 1 日至 2018 年 7 月 31 日期間通過學位論文考試者）。請於七月一日起至九月三十日止，檢附下列文件：

1. 申請書紙本含電子檔一份。（表格請從法光佛教文化研究所網頁下載或寄 E-mail 索取）；
2. 有考試委員簽名頁之學位論文紙本一份（審後送法光佛教文化研究所圖書館收藏）；
3. 學位發給載有學位論文成績之畢業成績單一份；
4. 論文摘述（電子檔）一份（4000 字，得獎後刊載於《法光》雜誌）。向法光文教基金會申請。不論得獎與否，恕不退回。

主辦單位：財團法人法光文教基金會
地址：台北市松山區光復北路 60 巷 20 號
電話：(02) 2578-3623 傳真 (02) 2577-6609
電子郵件：fakuang@gmail.com
網址：<http://fakuang.org.tw/>

佛教有句話「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。」意指人身非常的難得。難得到什麼程度呢？

《涅槃經》記載：有一次，佛陀從地上沾了一點點塵土，問迦葉尊者：「我手上這些塵土多，還是十方世界大地的土多？」迦葉尊者答言：「當然是十方世界大地的土多。」佛陀說：「得人身並能行持善法者，如同我手上的塵土般稀少，而未得人身、造惡業者，猶如十方世界大地之土般眾多。」

所以我們既得到人身，就要好好地珍惜這身體來修行，完成佛道才對。但是有些人認為「色身」只是一副「臭皮囊」，所以不必要太注重，只要利用這「色身」一直做就對了，做到不能做為止。

我們會有這樣的想法，也許是受儒家思想的影響，孟子曰：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，增益其所不能。」

我不反對孟子的說法，但孟子這段話只強調「勞其筋骨，餓其體膚，苦其心志」，目的是要堅強忍耐力及增長才能，但孟子並沒提忍需不需要保養身體。我卻認為，這也是一件很重要的事情。就以汽車來說，每跑五千哩就要去換機油、打黃油，汽車是鐵做的都需要保養，何況肉體的人身更加需要保養。所以我認為我們應該對自己的身體要慈悲一點、關心一點、愛護一點，這樣才對得起這忠心耿耿又無怨無悔為我們一生服務的體身。

在我们的生活圈裡，有很多法友為求佛道，熱心公益，不但出錢出力，做起事來更是身心完全投入，不顧身體的安危及負荷，最後身體出現種種的病變：不是眼睛不好（青光眼、白內障），就是腰酸背痛。有人說這只是色身在痛，痛就讓它痛，這是在消業。最後不是進醫院換關節、找人按摩好壓，不然就是吃藥消除疼痛，那些身心的痛苦還是要自己承擔，這樣做就能成就佛道嗎？答案應該是不可能。

仔細想想：我們這身體從出生以來，就為我們所使用，給我們多大的方便呀！我們要往東，它就往東；要往西，它就往西；我們吃喝拉撒、玩樂，都是我們這身體不停的為我們消化、為我們服務，直到我們往生為止，從未休息。

這身體不但不是一部不可思議又聽話的智慧機器，而且它還是一敵不可思議的良田——身田及心田，任由我們播種、耕耘，我們種樹，它就長樹；我們種花，它就生花；我們造善業，它就讓我們身心安樂、舒坦。但是如果我们不理它、荒廢它，它就滋長雜草，或雨後積水、發臭；同理，如果我们不關照自己的身心，就會讓我們煩惱不止，而且造惡不停；當惡業的果報現起時，更是令我們痛不欲生。所以這個身心是敵不可思議的良田，我們要好好的珍惜，好好的耕耘、保養。

那麼要如何耕耘、保養呢？有一位我所尊敬的老師父，我認識他時，他已九十多歲，身體硬朗、頭腦清晰，他獨自一人坐飛機往返台北、洛杉磯。有一天我請教老師父說：您身體這麼康泰是如何保養的、做了些什麼運動呢？老師父回答說：也沒什麼特別的運動，有空時做些八段錦等拉筋的運動而已，不過我可以告訴你，早上醒來時不要馬上起床，就在床上做些拉筋的運動。

我問道：什麼樣的拉筋運動？老師父回答說：就像貓伸懶腰一樣。從此以後，我就遵循老師父的教導早上醒來，做貓伸懶腰的運動，後來除了貓伸懶腰的動作以外，又加了很多軟身運動及按摩，越加越多，如今早上醒來要做約半小時以上的軟身操及按摩，整天覺得身體輕鬆、舒適、心情愉悅。

另外又有一位我所尊敬的師

善待自己

／黃書琅

父，當時年近五十多歲，是位軍人出生的法師。他告訴我，早上醒來，馬上要坐起來，一刻都不能停的起床，提起精神做該做的事，如賴在床上，會養成懶惰的習慣，整天就會懶懶散散的，提不起精神，做不了大事，也成不了佛。我也照這樣做了一段時間，覺得整天緊張，沒事又怕養成懶惰的習慣，不敢休息，幾星期下來，全身不舒適、心情很不愉快，常發脾氣，後來我還是遵照老師父的教導，醒來做完軟身操再下床。

十年後，老師父以 103 歲的高齡安詳地往生；不久另外那位師父，卻在病痛情況下痛苦地往生，享年 67 歲。由這二個活生生的例子，我對老師父的教導，更加有信心也更動加練習。

有一個觀念很重要，不是勞其筋骨，餓其體膚，苦其心志，就能承受上天的大任。不是苦行就能成佛，為了勞其筋骨，餓其體膚，結果整天苦若纏身又如何能解脫？想想看全身插管躺在病床上，如何承受上天的大任呢？又如何得成佛？再說，如果苦行就能成就佛道的話，那麼釋迦牟尼佛也不會放棄苦行了。所以適度的調養身體、保持身心康泰，才不會枉費這難得的人身。

當然要保持身心愉快、健康或長壽，不只是運動而已，除了運動以外，其他如充分的休息和睡眠、飲食有節制、選擇無污染的食物、喝乾淨的水，呼吸清淨的空氣、心情開朗等等，都是非常重要的因素。

我會強調早上醒來做軟身運動的原因，除了二位師父的例子以外，這些年來我也依照二位師父不同的教導，確確實實練習一段時間，兩相比較，我體驗到 103 歲老師父的教導，使我身心輕鬆、愉悅、少病少惱，我覺得值得這樣做，也有必要與大家分享。

練身固然重要，但練心更不容忽視，這心田不好好耕耘的話，麻煩更多、痛苦更深。

有位太太，她父親往生後分得三億台幣的遺產，她非常不高興，一直說媽媽不公平，因為她弟弟分得五億台幣，多她二億台幣。朋友勸道：妳已嫁出，弟弟承擔家業，多拿二億台幣也是應該的。她說不能有分別，兒子及女兒都是父母的骨肉，應該平等分配才對，我要再跟媽媽去理論。

這就是觀念的問題：多拿二億不是問題，問題在我們認為這件事是對或是不對，對就沒事、不對就會爭論，爭贏歡喜、爭輸痛苦，不論輸贏都是觀念在作祟。仔細觀察：我們人並沒有自主權、我們幾乎都是聽命於自己的觀念及念頭在做事。也許我們認為是我們修行不夠，才會有這種觀念上的迷惑而造成行為上的偏差；然而，即使是修行多年的得道高僧，偶爾也會在某個問題點上有所困惑。

禪宗有一段公案：牛頭法融禪師接見四祖道信禪師時，兩人至石椅前，要坐下講話時，四祖道信禪師故意在石椅上寫一「佛」字，然後請牛頭法融禪師坐下，法融禪師猶豫不決，不敢坐下。四祖道信禪師就向他說：您心中還有佛，所以還會怕佛這個字。意思就是法融禪師猶住有相，未能入空覺的聖人的境界，所以才會被「佛」字所迷。連禪師還會對「佛」字有所顧忌，有所執著，仍然被觀念所影響，何況是我們凡夫。

由這段公案，使我想到家中的擺設也會讓人因為執著而有所顧忌。有位法友是位畫家，她將一幅畫。有自己眼睛的圖，掛在廁所的牆壁

上。男生上廁所時，正面對著一雙大眼睛直盯著你看，真是被考倒了。不但如此，在那幅大眼睛的正對面有一大鏡子，所以女生上廁所時，抬頭還是被那雙大眼睛直盯著。我不知女生的感覺如何？但那確實是一個考驗，考驗我們心念執著的程度，以及當下是否能看到念頭的作用。

可見我們自在與否，與我們的心對境的那一剎那所產生的念頭有很大的關係。所謂「三界唯心，萬法唯識」，心生一切法生。有了心的動念，才有顧忌、害怕、憤怒的存在；心念滅去，放下執著，所有世間的萬象都不見了，也就不再受念頭的支配了。

現在問題來了，要如何才能不受念頭的支配？首先要找出念頭從何而來？

簡單的說，念頭是由心對境，六根對六境所產生出來的種種思想（念頭）。那麼要如何才能不受念頭的支配呢？

釋迦牟尼佛告訴我們要放下執著，因為我們有妄想執著，所以不能成佛。但是佛並沒有叫我們放下一切，什麼都不要、什麼都沒關係。我有一位親戚病得很嚴重，他告訴我：他看破一切，他放下了，什麼都不要，錢也沒什麼用！他不計較了。不久因為他孩子細心的照顧，病情好轉，他忘記他講過的話，又開始為錢計較了。

所以我們要放下對念頭及觀念的「執著」，因為一切痛苦的來源是對觀念及念頭的執著；對念頭越執著，就越無法解脫。如果我們認為自己的念頭是對的時候，我們就無法體會到無常的真義，因為念頭隨時在變。所以我們要看清念頭、要放下對念頭的執著。

要如何才能放下對念頭的執著呢？說真的，確實不簡單，非常困難，如果沒到生死關頭是不容易做到的。

我小時候非常喜歡看日本武士的電影，尤其是「宮本武藏」的影片。其中有一段很有意義的劇情，跟我所談的念頭有關。

日本有一位劍聖名叫「宮本武藏」，是江戶時代初期的劍術家、兵法家、藝術家。有一次他與有名的劍客「片山幽鬼」比武，一開始他們相互面對面對立著，都不敢輕舉妄動。這時「宮本武藏」感覺到「片山幽鬼」是一個不平凡的人。他感覺到自身的木劍被吸引到對手的身上，也感覺到「片山幽鬼」知道他下一步的動作是什麼。

「宮本武藏」心想：這個人到底是誰？「片山幽鬼」答覆：我是惡魔。我不是人。我是一個惡魔。「宮本武藏」又想：我是誰？「片山幽鬼」答覆：你也是一個惡魔。一個非常強的惡魔。

「片山幽鬼」回答「宮本武藏」內心的想法。

宮本武藏意識到「片山幽鬼」知道他內心的念頭。不可思議的是，這時「宮本武藏」內心突然放鬆下來。因為他知道他想什麼或做些什麼對策都沒有用，因為都會被「片山幽鬼」知道。所以「宮本武藏」頓時放下所有的念頭。就在他一念不生的時候，一片樹葉飄落在他們之間。就在那一瞬間，「片山幽鬼」一出手就被「宮本武藏」殺了。

「片山幽鬼」死前問「宮本武藏」說：你看見了嗎？你讀了我的心念嗎？「宮本武藏」回答說：不是，是葉子教我的。

這時「片山幽鬼」才看到那片葉子就落在他們之間。「宮本武藏」因為「片山幽鬼」能讀他的心念，所以他放下所有的思考、所有的念頭，在一念不生的情形下，他清清楚楚的看到周圍的一切變化、看到飄落的葉子，看到「片山幽鬼」的出手。這就是所謂「一念不生全體現」的境界，而「片山幽鬼」看不到落下來得葉子，也看不到周圍的變化，他一心想要對付「宮本武藏」，結果失去靈活的身心，以致於戰敗，這就是「六根忽動被雲遮」，六根一動念，就像被雲遮一樣看不清。

我有一位親戚近 80 歲了，夫妻二人經常在住家附近的公園散步。有一天看到幾位小孩在公園裡溜滑梯，太太邊走邊看，突然陽到突出的水泥地，跌倒在地上，險著地、嘴唇破裂，還好牙齒沒斷，結果治了一個多月才痊癒。這也是「六根忽動被雲遮」的例子，也就是眼睛注意看小孩，就看不清周圍的一切變化，才會跌倒發生危險。

所以我們要放下對念頭的執著，達到一念不生時，我們的覺性才會升起，才能照見周遭的變化。

「宮本武藏」是在跟人決鬥的時候，知道對方能讀他的心，所以他放下一切念頭，達到一念不生的境界。我們雖然沒有這種要面對生死決鬥的場面，但是我們確有很多煩惱在跟我們鬥鬥，很多煩惱在擾亂我們的心，這些煩惱使我們心緒不安、時而像火焰燒心（心疼）、時而像處在冰天雪地（心寒）、時而氣得髓心痛哭。

這些煩惱就是我們的敵人，它們會傷害我們的五臟六腑，會產生種種的疾病。所以我們要學「宮本武藏」的精神跟煩惱決鬥，去除煩惱。

如何跟煩惱決鬥、如何去除煩惱？只要放下對觀念及念頭的執著，達到一念不生的境界，煩惱就無機可乘了。

這可不是那麼容易的事，如果那麼簡單大家都成佛了。

那麼有沒有較容易的方法？有二種法門，這二種法門都是我們法光寺的菩薩在使用的方法。

第一個法門：叫宗談法門。當事情遇到瓶頸時（煩惱來時），她會走出戶外，看看天空、看看綠葉、曬曬太陽、散散步。晚上則走出戶外，看看月亮，看看星星，與大自然融合在一起，煩惱自然消融。

第二個法門：叫禪光法門。三十年前我們開始跟師父學習靜坐及法器，所以比較有時間親近師父。有時遇到困難，會向師父尋求意見。師父的回答大多只有一句話：「那也沒什麼」。我認為困難的事，在師父的眼裡卻認為「那也沒什麼」。久而久之，再遇到類似困難就把它放在面前看一看，仔細想一想，真的「那也沒什麼」心裡也就舒坦了。

第一個法門是打開心胸法門，與大地融合在一起，讓煩惱自然消融。

第二個法門是化解紛擾法門，大小事都化無，那也沒什麼，這就是改變觀念、改換視角，心境自然寬廣。

這二個法門都非常好用，也解決了我不少的煩惱。

法光寺有這二個法門，加上「宮本武藏」放下心念法門，三種法門提供大家選用，善待自身。

所謂人身難得今已得，但願大家「善待自己」，好好珍惜我們這難得的的身體，好好保養這個身田。佛法難聞今已聞，但願大家深自體悟佛陀教導我們，要放下執著的悲心，好好耕耘這難得的心田，不再受觀念及念頭的控制，過著自由自在、身心快樂、少病少惱、安詳自在的生活。

感謝 諸位大德發心贊助 敬祝 福慧增長



住持禪光師父宣佈從今年二月廿五日開始，每月法會以後，在我們法光寺的禪苑，由我宗謙，與大家一起來學習觀世音菩薩耳根圓通修行的法門。因為這個因緣，又正巧今天是慶祝觀世音菩薩的聖誕法會，我就利用今天的時間以「從耳根聞性談妙心」的主題，和大家分享。這主題與二年前我報告過的「走人禪宗十牛圖的世界」一樣，不是用我們分別的意識心聽，是一念心聽，聽就是聽，看就是看，誰在聽？只管聽，聽久了，能聽的聞性，就會融合妙心了。

你在講什麼呢？請大家當下聽自己內心的聲音，說「你在講什麼呢？」大家都知道電氣有電流，空氣中有氣流、水有水流、身體內也有流動的氣流，身體的氣通，氣順，就不會堵塞。一旦流動有障礙就會斷電、會斷水、身體就會酸痛，有流動的作用，就會發出能量。我們的心同樣，也有心流，妙心的心流，有清淨光明的作用，若是我們生起妄念，我們的妙心就轉成妄心；妄心一起，將煩惱抓得緊緊地，我們的耳根聞性就受阻礙，聽什麼就分別什麼，將身心綁得緊緊地，所以身心都感覺很累。如果不想累，身體就要放鬆，心也要放鬆，身心都要放鬆。現在我們親親自用眼根來體驗，看一場見性的心流吧！

《楞嚴經》中，觀世音菩薩向佛陀報告：「記得在無數恆河沙劫前，有一位觀世音佛，我在古佛前發菩提心，古佛教我由聞思修三摩地。」

觀世音菩薩在觀音佛前開始發一念清淨心，由這最初一念開始的覺悟，他迴光返照來認識本來覺性的妙心。觀世音菩薩如何由耳根下手呢？又如何學習聽聞的智慧？如何人定慧三昧的正定呢？以下我簡單來說明。

觀世音菩薩如何由耳根的聞性修行圓通？

我們平常以耳根聽聲，心就習慣跑出去攀緣外面的聲音，被別人無意中的一句話中傷或是稱讚，就有時候生氣、有時候歡喜。我們習慣跟著我們的意識之流，漂來盪去，被煩惱纏縛，如繩子打結，解不開，掉入生死之流。觀世音菩薩利用耳根，將習慣向外放逸的心收回，向內用心聽，入聞性之流，以最初發覺的妙智來觀照聞性，也就是說不聽外面的聲音，只聽能聽的聞性，就是生出始覺來照本覺，得

斷；觀世音菩薩呢？呼入聞性之流，所以自由自在，稱呼為觀自在菩薩。他自利以後，再從妙心起妙用，所以有聞聲救苦的妙力，稱為觀世音菩薩。

為什麼我們「入意識之流」就起煩惱呢？

因為以我為主的「能」，就有「所」——我的對象。「能」是能聽的我、能看的我。「所」是所聽到的聲音，所看到的人、事、物。我們會起妄想執著，就是有能、有所的關係。心經說：「觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空」。觀世音菩薩照見五蘊皆空，修耳根圓通就是從本體上用功，要一層一層地破五蘊，解許多層次的對象「所」。

從耳根「聞性」談「妙心」

／張湘娥

只要對象「所」一出現，有了所見、所聞、所知，就不能「照見」，而只能「想」而已。想就有對待，心就不能再照了。我們身心五蘊的和合積聚，才有我們身心的活動。因為我們執取這個五取蘊，就是我們的「識」執著我們身體和物質；「識」執著自己的感受；「識」執著所想的事情；「識」又執著我們的意願志向。這就是佛經說的「四識住」的意識之流，就是說意識執著住在這四個地方，能執著的是「意識」。所執著的對象是「色、受、想、行」。

觀世音菩薩的修行，深入法性之流，以般若妙智返照妙心，所以不執著住在五蘊，能照見五蘊皆空。我們的眼耳鼻舌身意，六根一觸境，就動心；一根動，六根就互相影響牽連，造成我們身心不舒服。不舒服，看到什麼、聽到什麼，就想說幾句。各位大德應該很多人聽過《六祖壇經》的一個故事，六祖惠能大師——有一天看見兩位和尚，為了在空中飄動的旗幡爭論，一位和尚說：「是旗幡在動。」另一位說：「是風在動。」惠能大師說：「不是風動，也不是旗幡動，是你們的心在動。」我們本覺的妙心在如如不動中，有作用，有功能，六根對六塵生起六用，有見聞覺知的功能；眼根有看見的功能。如果看就是看、聽就是聽，就不會起煩惱，與人爭論。這故事重點告訴我們，吾人的眼根看到旗幡在空中受風吹在飄動，但是我們習慣起生滅的意識心，面對境界就有意見，所以才會有風動、還是旗幡在動的爭論。

為什麼「入法性之流」就解脫？

「入法性之流」就是入聞的本體。「入法性流」以後，聞性如是，遍滿一切，非內非外非中間，這時候所聞的任何聲音，就慢慢消失了，對象就沒有，就是入聞性。我們的心流沒阻礙，才能發出光明的妙用，就是《金剛經》說：「...不住色生心，不住聲、香、味、觸、法生心」。「不住」就是說不執著、不抓取。「不住聲生心」，聽就是聽，像電流、水流、氣流的流動沒阻礙，才能有妙用。譬如在「大悲心會」，維那敲大磬，大家聽到，就是大家耳根的聞性作用。聲音聽到了，沒有聲音，耳根的聞性，還是聽到沒聲音的作用。所以有聲、無聲，聞性都存在。有人在客廳看電視時，聽到車聲、音樂聲、人說話的聲音，非常大聲清楚。但是一旦專心看書，或是寫文章，漸漸聽不到電視的聲音，因為心進入了文字，文字進入了心，文字和心互相融合，就沒聽到外面的聲音。可能也有人看過得到奧斯卡最佳影片獎，真人實事改編的一部電影，名為「美麗的心靈」。這部電影演一位美國天才數學家，與約翰納什一生卓越的才華，以及與心魔法鬥的故

事，而獲得 1994 年諾貝爾經濟學獎。但是他不幸罹患精神分裂症，時常看到別人看不到的影像、聽到別人沒聽到的聲音，住院吃藥治療，並未好轉。最後解決的方法就

是面對幻境，看到腦海中出現的人、聽到的聲音不理會、不拒絕、不排除，於是就恢復了正常的生活。

禪宗祖師說：「千年暗室，一燈即破。」就是說一間千年黑暗的房間，突然間一開燈，整個房間忽然就亮起來。說到這裡，就想到令人尊敬的夢參老和尚，他去年一百零三歲，在山西省五台山圓寂。他一生前後親近過講法、持戒、參禪的四位高僧；倅虛、慈舟、虛雲、弘一大師。夢參長老在廿六歲時，前往西藏學法。他一生為了求法，經歷許多苦難，在三十五歲時，蒙冤入獄，被關了三十二年。出獄後，他還是堅持說法利生。一直到去年十一月廿七日下午，在院子走了一圈就說：「行了，圓滿了，圓滿了，圓滿了！」回到屋內以後，就坐化圓寂了。夢參長老說：如果真要修行，就修一個「觀」。他說：「觀一光驅除千年暗」，他說：「我們把這個「光」修到開悟了，就成就了。」所以長老說「觀一光」，就是觀照妙心清淨光明，也就是入法性之流，我們就解脫了。

如學禪師教導「只管」，走出「我」舒適的境地

我深深地感覺：在生活中過得平靜安定的日子時，覺得自己似乎修得很好；一旦遇到逆境，就很不舒服。譬如子孫對我們說話沒大沒小，或是家人身體不好，就會擾亂我們的內心。順境時一家人很快樂，遇到要與親人分別時，習慣在不起的內心，就因放不下而感覺不安恐怖。法光寺開山祖師——如學禪師，常常提醒我們：做任何事都要「只管」，如果面對境界被打擾時，常常練習「只管」，聽就是聽，不用意識心在聽，就不會生起討厭的心；「只管」做，不是用意識心在做，不怕事情麻煩。同時也要時常練習在聽聲的境界中：「只管」看，就不是用意識心在看。有我，就有歡喜、不歡喜的人和事情。「只管」，心就不受迷惑。

一般人一直在尋找一個安穩的地方。在舒適安逸的地方住久了，我們的心有所歸屬，要離開就感覺不安。有人請教一位智者，「什麼地方最安全？」智者回答說：「沒有安全的地方，就是最安全的地方。」一般人都想要抓取、想要躲避、想要有所歸屬，心就永遠不安。住「只管」住，住是作用，沒有那裡安全和不安的問題，我們的意識心生起妄想，才會感覺不安，聽禪師教導「只管」不起妄想，心自然就安，則到處都是安全的地方。

放鬆、放鬆、再放鬆

人佛門真正想要修行的人，面對周圍環境，會懂得隨時返回來看自己內心的活動，自己內心情緒的起起落落，也都看得非常清楚；但是，修行人還是會遇到有想不開的時候，雖然自己知道，心就是放不下，身體不能放鬆，也就笑不出來。

放鬆大家都知道，但是走入了我的「意識之流」是無法放鬆的；放鬆才能「入法性之流」。

舉一個例子：記得二年前回台

灣，在電視上，看到西藏第十七世大寶法王噶瑪巴在歐洲演講，有人請教他有關白教最高深的「大手印」之修行方法。法王說：「太簡單了，但是我說出來，大家做不到。」法王說：「就是放鬆、放鬆、再放鬆」。又一例，我在二年前與一位來自不丹的喇嘛尼瑪堪布學習紅教最高「大圓滿」的修行方法。這位上師教導也是強調放鬆。

觀音菩薩耳根圓通學習的過程也是一切了不可得，必須破除、放掉所有我執、法執，放掉所有修行過程的方法、境界、二元的我能、我所。放鬆、放鬆、再放鬆，身心才能自由自在。

什麼是妙心呢？

根據《解深密經》說：阿賴耶識的「心」是指最深層的潛意識。原始佛法解釋心是五蘊的識蘊中最微妙心的層面，稱「有分心」或「清淨光明心」，也是大乘佛法所說的「如來藏」。我們剎那心識未生起前的心，是最微細的清淨光明心。當修行時覺察到連續不斷的意識流，其實只是幻覺。若能察覺念與後念兩個剎那心識中間的空隙時，當下就體悟到本心無限廣大，沒有能、所，就是心的「本來面目」。

交光真鑑大師在《楞嚴正脈疏》中說：「捨識用根」。我們的意識和六根是同時作用，那麼如何使用六根，不動作意識呢？「捨識用根」的意思是因為大多數的人用意識心修行較難成就，大師教我們不跟隨意識心去分別，用六根的根性來聽、來見，用耳根聞性來聽，聽就是聽、不是妄想聽、不是思考其中的意思來聽，聽就是聽。觀音菩薩從耳根聽外面的海潮音、進一步到耳根向內聽聞性的作用。這方法也可以顯妙眼、妙音、妙手。

有人天生眼力好，看書、看電視，可以一目十行。雖然看得遠、看得快，但是常常看到別人在看她、跟蹤她。好眼力不會用，看外面，把她的影相留在腦海中，不但擾亂自己的心，又擾亂家庭，太可惜。不用眼根見性，用意識心起妄想，就無法發揮妙眼的作用。

有些人的手非常巧，又喜歡幫助人。譬如別人的雨傘、電風扇、腳踏車壞了，他會幫忙修理；盆栽快凋謝了，他都會用心幫忙培養。有人對電腦很內行，別人遇到運作的問題，他會很熱心地幫忙解決。就像在座的有些人到處幫人服務，作素菜、種菜、作糕餅與人結緣。

《楞嚴經》中提到：眾生妙心比喻四種音樂器，琴、瑟、空篋、琵琶，妙智比喻是妙指。眾生雖有妙真真心、妙音真性，若無妙指，則不能發出妙音，不能合於真理。由妙指來撥彈四樂，就發出妙音，妙音比喻如來藏，具有不可思議的妙用。眾生心起塵勞妄念，失去妙用。觀音菩薩發出妙音、清淨的梵音，以及海潮音可以說法不待時。我們大家來學習觀世音菩薩在古佛前發菩提心，由妙心起妙智，再由妙智返聞照妙心，雙運融入定慧均等的正定三昧，再發出妙用，以觀世音菩薩耳根圓通成就佛道。

七言八句結偈：

觀音菩薩妙耳門 妙智反聞照妙心
照破五蘊解能縛 覺安心意識流
不住聲生心放鬆 修三昧入聞性流
妙心妙音起妙用 耳根圓通成佛道