

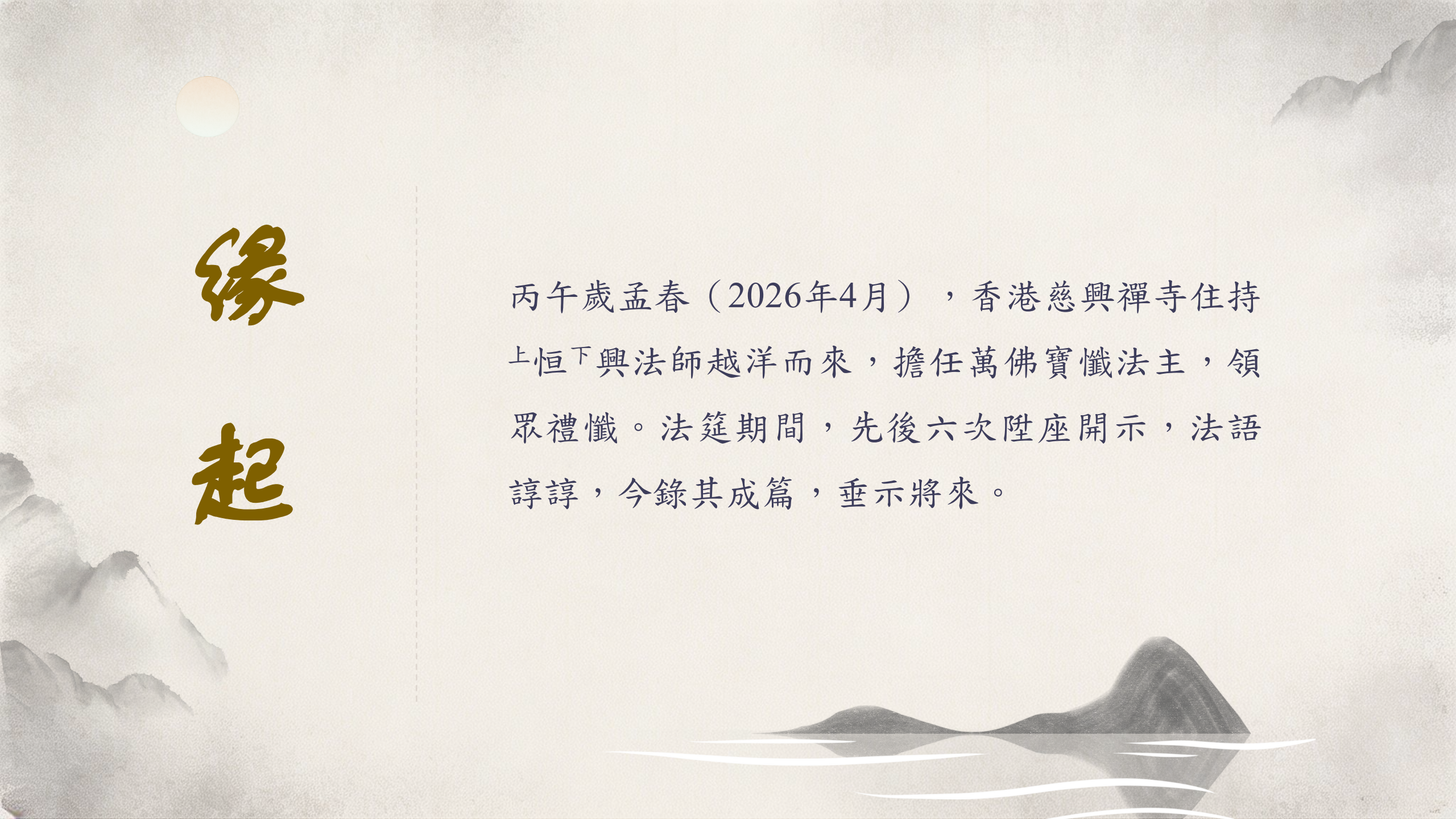


金剛

般若妙心

恒興法師開示於萬佛聖城

2026年萬佛寶懺



緣 起

丙午歲孟春（2026年4月），香港慈興禪寺住持
上恒下興法師越洋而來，擔任萬佛寶懺法主，領
眾禮懺。法筵期間，先後六次陞座開示，法語
諄諄，今錄其成篇，垂示將來。

4月24日 灑淨日：佛的三身

各位佛友，萬佛懺這個時候，晚上比較涼，白天會比較熱，冷熱交替，天氣變化比較大，大家小心著涼。希望大家都能順利圓滿每一堂的法事。

既然是萬佛懺，整個法會都是以禮佛為主，是一個實修的方法。佛有三身，我們來認識一下佛的三身：法身、報身和化身。

「法身」是清淨無相的，以真理為體；法身是佛的本質，不生不滅，但又無形無相，可以說因為無形無相，所以不生不滅。對應的是宇宙實相的真理，功德是清淨遍在，也就是遍一切處。它超越語言，是一切教法的源體。學習佛法是用語言來相互傳遞。雖然語言不能夠直接表達真理，但可以幫我們理解，因語言是證到真理的媒介。修行是自己的事情，每個眾生通過學習佛陀的教法，知道怎麼樣修行，走上成佛的路，行菩薩法，經過修持而證得真理的理體。這個是法身大概的內容。

至於說「報身」，報身是在行菩薩道的時候來圓滿、來成就的。佛的報身千丈盧舍那，是為了教化菩薩而示現的。所以釋迦牟尼佛剛成佛，為了教化菩薩，現千丈盧舍那佛身，為大菩薩講《華嚴經》。

圓滿、莊嚴，這些都是成佛之後報身的受用。法報身就是菩薩行菩薩道，還沒有圓滿的時候的身，由於不斷地行菩薩道，因此就逐漸圓滿三十二相、八十種隨形好的報身。就如阿彌陀佛的功德相好、智慧、莊嚴，這是講佛的威德以及無限的慈悲。這些都是報身簡單的內容。

「化身」是隨緣教化眾生的種種方便，可以現出種種的形象。如釋迦牟尼佛可以化現成橋樑、清風、大地，這些都是為了教化眾生示現的種種方便。他的功德就表示慈悲和相好，能夠化現種種的形象，目的是配合眾生的方式從而幫助眾生離苦得樂。

《怡山發願文》裡面，法師發願飢饉時化現為稻粱；疾疫、疾病時，發願化現為草藥來療治眾生的疾苦；在乾旱的地方和季節，發願化為甘泉利益眾生。

《高僧傳》裡有個典故，有位高僧大德在印度遊歷，去另外一個國家，途中沒有伴侶，獨自一人，他的盤纏和食物都沒有了。剛好遇到一隊商人要去同樣的地方，這隊商人看到他是出家人就邀請他同行。

大家一起出發，準備一些需要的物品向目的地前行。但是到路途一半的時候就遇到了風災。風災過後，他們的食物和水都被黑風吹走了，不知道吹到哪裡去了，食物就沒有了。

沙漠裡的風沙很厲害，雖然食物和水都吹沒有了，但是所幸人和駱駝都沒有損失，現在唯有先尋找水源。於是一路往前尋找，走了很遠也找不到，大家都已經非常渴了。

這時有隻駱駝忽然往一個方向跑了，他們知道駱駝在沙漠中是很重要的，駱駝對水是非常地敏感的。他們也就一路跟著這頭駱駝的方向，之後見到一個小小的綠洲。

於是大家在這個綠洲裡面尋找水源。開始他們抱了很大的希望，覺得這個地方有山有樹有石，應該有水源。但是很可惜，尋遍了綠洲就是找不到，大家都很失望。想來想去也想不出什麼辦法，其中一位商人說請教一下法師，看看有什麼方法來解決水源的問題。

這位法師把整個過程看在眼裡，當然知道是怎麼一回事，因此當商人們來求他的時候，他說：好吧！那我去看看，出去找找，一會兒你們再來看看。

於是他就一個人去找水源。走到有一個石堆的地方，這石頭堆看著好像山谷，外面看不到裡面的。法師就進來，沒過多久就在石頭的縫隙處流出來清清的泉水。水從石縫流出來的，一直流出石堆外面，當然其他人也就看到了，他們非常地開心，就進

來找法師，但是遍尋綠洲就找不到法師，那大家就很不忍心，很傷心。因為他們知道，法師為了幫助他們，化身為甘泉來利益眾生。商人走的時候，就在那個湧泉的口，立了一個「水之思」石碑，來紀念、感恩這位法師。

我們講回頭，法身是本體，本體是無形無相、不生不滅的。報身，是證悟之後的境界。而化身呢，是教導眾生時一個具體、實際的行動。在禮萬佛的時候，可以在禮拜的同時觀想佛身，你可以觀想本師釋迦牟尼佛，或者觀想阿彌陀佛都可以。

在觀想本師釋迦牟尼佛的時候，內心裡面是知道、確認這個是法身的本體——本師釋迦牟尼佛的法身的本體，圓滿報身也成就了。而釋迦牟尼佛本身是千百億化身中的來教化眾生的一個身，在你內心裡面認知這個內容，也就是說，你在禮釋迦牟尼佛的時候，已經具足了這個三身佛。

禮佛的人觀想有很多種的方法。比如觀想「阿彌陀佛身金色」這個讚佛偈，讚佛功德相好的一個方法，在你的內心，有三身的認知，有這麼一種見解。或者可以觀想佛的眉間白毫相；或者你可以觀想佛足下的千輻輪相；又或者你可以觀想佛的蓮花，這些都是三身的內容。

這個「體」，法身的體是無形無相的；「相」，是阿彌陀佛的相好；「用」，阿彌陀佛化現蓮花。體相用都具足，三身具足。今天就是跟大家分享佛的法、報、化的三身。

大家有沒有想要知道的，可以來問。如果本人知道的話，可以和大家分享。

問：法師，您是哪一年出家的？能不能講您的出家因緣？

師：適合不適合啊？

其他法師：適合。

師：好啊，那就講講。大家是不是很奇怪，為什麼突然冒出這麼一個人來呀？1985年，我就去香港的慈興寺的道場住下了。1986年，上人應香港居士的請求從美國而回到香港。當時是用了什麼理由請上人回去呢？就是那些居士都已經老了，香港老一輩的居士都已經七十幾、八十幾了。他們知道自己的時間不多了，就不知道還能不能再見到上人，就請上人回來，滿老人家的心願。上人就回香港，都住了挺長的一段時間。

本人就是在那段時間，向上人請求出家，上人為弟子剃度。那我就一直是住在香港的道場，為香港道場做一個守門人。

本來有是三個人要一起出家的，其中有一個臨陣脫逃，過不了關，就我和另外一個出家了。之後，另外一位出家沒過多久也退了，結果就剩下我一個人。

問：請問法師，我們在沒有修行的時候，法身就在我們心裡？還是修行以後，法身才開始有的呢？感恩法師慈悲開示。

師：本師釋迦牟尼佛在成道的時候不是說了嗎？「一切眾生，皆有如來智慧德相，皆堪作佛，但因妄想執著不能證得。」問題就在執著上面。

有這麼一個形容，對悟道的人來講——或者這麼說，從凡夫到悟道，在凡夫境界上看山是山、看水是水、看樓房是樓房。悟道的時候，他看山不是山、看水不是水、看樓房不是樓房，這是講的他悟道的那個剎那。等他再回來這個世界，他看山還是山、看水還是水、看樓房還是樓房。而他面對這個世界的人、事、物的時候，他還是這個樣子。但內心裡的内容就不同了。

今天時間到了，我們來灑淨。

4月25日：涅槃三德

各位佛友，今天繼續跟大家介紹和佛的三身有關係的三德。

三德的第一是「法身德」，第二是「般若德」，第三「解脫德」，也稱為「涅槃三德」。

第一「法身德」的意思是清淨法身不生不滅，本來具足，人人都具足的。正如六祖菩薩所講的「何期自性本自清淨，何期自性本自具足」。它是遍一切處，是真理的本體。也是《楞嚴經》上說的眾生本具的如來藏性。它對應的內容是「常樂我淨」，最重要的是「常」和「淨」，這兩個是永恆不變，清淨無染。這是「法身德」，對法身來講，是法身的一種性德。也是我們眾生的心性，而眾生的心性我們要去明白，修行就是要「識自本心，見自本性」。

上人有兩句話形容說「明心無難事，見性不知愁」，這是明心見性之後修行的境界。學佛的人學習種種的法門，研究種種經論，都是為了明心見性。你明白了自己的心性，也就明白了眾生的心性，我們和眾生心性是一樣的，明白了自己也就明白了其他的眾生。要明白眾生的心性，要從哪裡開始呢？就要從自己開始，了解自己；提示自己，教導自己。在修行上遇到什麼樣的問題，有多少的問題不了解、不知道的，又有多少的問題是了解、知道的，有沒有去實踐，有沒有去修改？

這些都是我們自己心性上鍛煉的功夫。有什麼樣的障礙，讓我們不能認清事物，不能認清自己本身的問題，是什麼障礙了我們？我們要找出這個障礙物，拿掉它，棄捨它，你就會更加明白了解自己，這樣你的功夫就會在不知不覺中進步。

這是我們這趟生命的課題。在生命的歷程中有種種的課題需要學習，需要面對。這些課題都是為了讓我們提升自己的智慧，幫助自己得到更大更寬的自由度。

第二個是「般若德」，對應的是菩薩的行願如何圓成。般若是行菩薩道時累積成就的。而佛所證到的無相智慧，能照一切諸法實相，而這個諸法實相指的是緣起性空。「般若」翻譯過來是到彼岸的智慧，當然這不是普通的聰明，而是究竟的智慧。能破除一切黑暗，斷盡無明煩惱，就如大日光明，就是太陽圓滿的光明。

般若德對應的是報身。報身以智慧為體，菩薩修法得到般若智慧，故為法報身，這是菩薩歷劫修持而成。在諸佛來講就是圓滿報身，因諸佛已經圓滿了，故為圓滿報身。而我們眾生是業報身，現在這個身體就是業報身。

第三是「解脫德」，佛徹底遠離了一切煩惱業障、生死繫縛，得到大自在，不單自己得到解脫，也能用種種方便來度脫眾生，幫助眾生離苦得樂。

三身三德，法身德對應法身，「體大」遍一切處，是理的本體，因此眾生的理性要去明白。般若德是報身，「相大」以智慧為相。而解脫德對應的是應化身，講的是它的「用大」。這就是體相用。這是大乘起信論裡面所講的。今天就分享三德和三身的關係。

4月30日：《法華經》核心

師父上人、各位法師、各位善知識，阿彌陀佛！今天想和大家分享一下《法華經》裡的宗旨。

《六祖壇經》裡面，有一位法達法師，去參六祖大師。細節我們就不講了，就講講一個大概。這位法師去參六祖大師，希望自己在修行上能有一些長進。他就問六祖大師：《法華經》的宗旨是什麼？法達法師對《法華經》的宗旨不明白，雖然他已經誦經誦了十年，卻依然不能夠明白這個宗旨，因此，他出來尋訪善知識，請大師來開導這部經的道理。

但是，六祖大師不識字，就讓法達法師來誦《法華經》。法達法師就開始誦經了，誦到一半，六祖大師就叫停了，說：你無須再誦，再誦下去也沒有離開「開」、「示」、「悟」、「入」這四個步驟。

「開示悟入」是什麼？所謂「開示悟入，佛之知見」。「開」是開佛知見；「示」是示佛知見；「悟」是悟佛知見；而「入」呢，是證入佛的知見。

佛在菩提樹下悟道之後，他三嘆，說：「一切眾生，皆有如來智慧德相，皆堪作佛」，都有佛的種子，也都可以成就佛的種種受用；「但因妄想執著，不能證得」，皆因種種的妄想執著，而不能顯示自己佛的本性。但是他沒有講怎樣可以成就的方法，一直等到佛將要離開了，將要入涅槃了，佛才開始講這部《法華經》，《法華經》可以說是佛講一切法的目的。《法華經》就是為了一切眾生走上成佛的路而講的，可以說是暢佛本懷。

講完《法華經》沒有多久，他就開始講《涅槃經》，到涅槃的時候了。所以，一般就是講《法華》和《涅槃》是一起講的。佛來到這個世間，就是為了眾生成佛這件事而來的。那現在，這個事做完了，佛就走了，因為要做的已經做完了。所以

《法華經》在佛教裡面是一部非常重要的經典。一般有講，成佛是《法華》，開智慧是《楞嚴》。

「開佛知見」，一切的眾生，每個眾生都有他自己的一個見解，對事物都有自己不同的看法，這些都是從自己的立場而出發的。人裡面有種種的人，種種的知見。眾生界裡，動物有動物的知見；乃至鬼趣眾生，有鬼趣的知見；乃至於地獄，它也有地獄眾生的知見。

往上來說，天人有天人的知見；修羅有修羅的知見。對於修羅來說，就是喜歡勝利，他非常地好勝。他覺得勝利，覺得贏了別人是最有意思的、是最好玩的。無論是好的還是壞的，他們都要鬥一鬥，這是他們的思想、他們的看法，覺得這樣很有意思。天人呢，喜歡享樂。乃至到聖界，無論是阿羅漢、辟支佛，或者是菩薩，他們也都有他們的知見。

唯獨佛是怎麼樣的？他的見解、他的境界具體是什麼樣的？在佛講的法裡有種種的講述。《法華經》裡面講，眾生要成佛，如果用他自己的知見來看這個世界的話，就永遠都在這個苦海、在這個三界裡面輪迴生死。如果要成就佛道的話，就要用佛的知見來看事物。用佛的看法來看事物，把它作為我們日常生活的指南。

比如說我們眾生，心量狹窄，有很多事物都不能夠容納。但是佛呢，是心包太虛。如彌勒菩薩，我們形容彌勒菩薩說什麼？說他「肚大能容天下難容之事」。我們眾生都是很剛強的，難調難伏，總是不能夠容納別人的意見。當兩個人意見不合時，好的情況就是分手，不好的情況，就要打起來、吵起來。

我們只能夠容納成功，不能容納失敗。對於失敗，或是因為事業、因為情感、或是因為家庭、友情、眷屬，如果失敗了，甚至會有自殺的行為，會自尋死路。

小時候，我們遇到家庭的問題，或是學校裡的問題。長大之後，遇到的是社會上的問題。種種的問題，都是因為自己的心量不夠大，只能夠容納單方面的——只能容納自己的看法、自己認為的；不能夠包容其他的看法。就單單這個心量的問題，已經讓眾生不斷地在生死中浮沉，不知道製造了多少的生死出來。所以，我們學佛的人既然已經學佛了，就要以佛的心量作為我們的心量。

那又講了，所謂的「求同存異」，雖然大家的見解不一樣，但是都不要去急著否定。每個眾生都有他自己的生命歷程，他的看法是從他生命歷程裡得來的，都是片面的。我們自己也是一樣，是片面的。因此，我們要用聖人的看法來看人、事、物，就是要去用佛的看法，來看、來學、來做，來修改自己的不足。

那今天就和大家分享到這裡，我們大家可以互動一下，交換一下意見。

問：現在香港最大的社會問題是什麼？

師：香港的事情我很少看，我都不看香港的新聞。可能是這個世界的主流吧，人流不斷向外湧，有來有去，有去有來。大家都想往好的地方去，但是你去的地方是不是真的好呢？這個就不得而知了，也是要看個人的因緣。

問：我想請教一下，為什麼《法華經》的流通分那麼長，有很多的品來組成。

師：我都沒有留意。

近巖師：宋醫生，你看《法華經》二十八品，有哪幾品是屬於流通分？

問者：弟子記得的就是〈安樂行品〉、〈藥王菩薩本事品〉、〈觀世音菩薩普門品〉一直到後面都是屬於……

近巖師：就是十四品一直到最後二十八品，半部的經文都屬於流通分？經典的序分、正宗和流通可能有不同的劃分，請問這是智者大師還是哪一位古德的劃分法？

問者：不單智者大師，好像上人也說過。

近巖師：這個流通分非常之長。

師：《妙法蓮華經》的流通分，就是勸說流通。

當法達法師誦到一半，六祖大師就說：你不要誦念了。主要是他已經拿到這個意思了，後面都是這個意思，再念也都是沒有離開「開示悟入」這個重點。

問：現在有很多的佛教徒也都在講法，甚至有很多的居士，他們講得都非常好，那我們要怎樣才能分辨出他們講的是正知正見，而來決斷自己是否可以學習？

師：現在這個時代，資訊非常的方便，什麼人都可以出來做弘法的事務。至於說，所講的這個法，他在知見上正不正，講法的人講得對不對，是不是正知正見，就要看這個學佛的人，本身要有擇法眼，要有這個能力判斷。如果你沒有這個能力去判斷的話，那最好就是不要看、不要聽。

我們要有這種能力，所以先要自修。如果你有能力，就自然能夠知道他講的是不是正法。無論是出家人還是在家人，像我們這個團體也是有在家居士出來講法的，最重要的，他講的法對不對呢？是不是正法呢？我們自己本身要有擇法眼。

問：可不可以請興法師講多一點關於自修方面的？那尤其是很多在家的居士，他們要忙著自己的生活，要怎麼樣自修呢？

師：天臺宗的智者大師在《摩訶止觀》裡面說：佛所說的一切法，都是為了「止觀」而講的。「止」，就是止息妄想；「觀」，就是內觀，觀察自性，觀察自己本身的心性，又或者說是觀察、觀照真如自性。

譬如說念佛就是一個「止」的法門，誦經念咒也都是「止」的法門，再比如說，「呼吸觀」（安那般那）這也是「止」的法門。

有了「止」的定力，有了這個力量才修「觀」，你才能觀得到。如果沒有這個「止」的力量，修觀是很困難的，因此要先從「止」來下手、來著手。平時在家裡自修，要抽一個時間來打坐，專門用一個法門來攝心。可以打坐十五分鐘也好，打坐三十分鐘也好，當然時間是越長越好。主要就是依著這個法來攝心，而不是為了其他的，所謂「攝心為戒」。

問：眾生的心量永遠都是這麼小的，但我們其實覺得自己永遠是對的，我們根本就聽不進別人的忠告，所謂忠言逆耳，就是想問一下興法師，平時我們在誦經的時候，如何用最簡單的方法開示悟入佛的知見？如何讓自己的心量在生活當中包容得多一點？讓心量變大一點，讓自己快樂地修行，離苦得樂？

師：妳多大年紀了？

問者：今年六十四歲。

師：妳六十四歲，如果再給到妳三十多年，讓妳活到一百歲。百年歸老之後，轉身讓妳做個石油大王，富甲天下，好嗎？這個是將來的事。又或者我們往前推，譬如你前生是一個很有錢的員外。再前一生，是個天人，享完了天福之後，就投生做員外了，做一個有錢人。那我們現在已經講的大概有四生了，但是生生世世，其實有很多生的，遠遠不止這四生。

那這麼多生，哪一生是真的？既然如此的話，哪一生是真的呢？我們這一生是真的嗎？那其他的生，又何嘗不是真的呢？其實哪一生都不是真的，既然是這樣，其實這些都是暫起暫滅的，一下子就過去了，一下子又過去了。那又何必執著於這一生中的其中一個看法呢？所以，這又是何苦來呢？為什麼要找些苦自己來受呢？回到經典裡的一個說法，叫「知幻即離、離幻即覺、覺即菩提」。

問：請問這個「知幻即離」的出處是？

師：《圓覺經》。

問：如果有佛樂的話，那有沒有魔樂？因為有小孩聽了抖音上面的音樂，行為變得很奇怪。

師：當然有啦！有佛就有魔。

問：請問法師，剛才您說很多生的那個道理，那麼從薄地凡夫修到宿命通，主要修行關鍵是什麼？

師：是譬喻來的。

師：希望大家聽到法師提到問題，說是在家人應該怎麼修，就是最好儘量抽一點時間來靜坐，現在生活模式非常得緊張，令人容易忘失自己。一天當中有一個時間來修持，放鬆自己的身心，也是種下了一個菩提的因種。今天就到這裡。

5月7日：修行之根本——信心

諸佛菩薩，師父上人、各位法師、各位善知識，晚上好！阿彌陀佛！

今天想和大家講講佛教裡面最重要的一個法——「信」，很多的經典裡面都提到的「信」這件事。

「佛法大海，唯信能入」，這個「信」可以講是佛法寶藏的一個鑰匙，它非常重要的。也可以說我們修行的一個起點、一個根本。

在《華嚴經》裡說「信為道元功德母，長養一切諸善根」。這裡面就對「信」的重要形容得很高，這是一切萬行的根本，一切萬行的基礎就從這個信開始，也是解脫功德生起的地方。

經典上也講了「信為法藏第一財」、「信能必到如來地」，而且信能夠斷除一切的疑，它能夠斷除疑謗，也能滅除驕慢。如果你有信心，信你的善知識，信佛所講的法，信佛能夠信到成佛，信到完全成佛的話，那麼驕慢又從何而起呢？

「佛法大海，信為能入，智為能度」，這是《大智度論》裡所講的。這裡確定了「信」和「智」的辨證關係，就如人有手，譬如你有「信」就能夠接觸到佛法，就能獲取到這個法益。「信」是一個根本的前提。

《大般涅槃經》裡面把這個「信」作為菩薩修行的「首門」，第一件事。它裡面講的，「信三寶」，「信二諦」，這個「二諦」，就是「真諦」和「俗諦」。更提出了一些看法，一些見解，認為堅固不壞的信心就等同於佛性那麼重要。這裡標示出信是成佛的根本，是成佛的前提。

在淨土法門裡面講「信、願、行」作為三資糧。「信」是得生淨土的第一個，可想而知，這個「信」的重要性。在阿彌陀佛的第十八願裡面，「至心信樂」是首要的條件，因此在這裡讚歎淨土，讚歎這個信心。

《金剛經》裡面提到，信心清淨則生實相，也就是說你信心的清淨。這裡是強調清淨、堅固的信心，這種信心能夠直接地契入實相。也可以說，斷除一切的疑惑，生出真正的信心。

《大乘起信論》裡面提到信能衍生出了大乘的功能，「信佛」、「信法」、「信僧」、「信根本」，這個「根本」，其實就是眾生的佛性。這裡提到修行信心的方法。

《天臺教觀》更加講了不少的「信」，強調信要建立在自信上。這個「自信」包括要「信自」、「信他」、「信事」、「信理」、「信因」、「信果」，這六個方面缺一不可。

「信」，可是說是我們修行生命中，一條從根本開始一路帶領我們走上成佛的這條路。「信自」信自己一定可以成佛。「信他」，就是你相信其他的眾生也都可以成佛。「信事」、「信理」，在我們修行歷程裡，種種經歷的事情都是幫我們增長智慧，提升本身智慧的高度。無論是什麼事，事情的得失成敗，都是我們認識真理、認識真相的機會。眾生的理性要去明白，你如果能夠明理了，那就沒有難事了。

上人的偈頌裡面提到，「明心無難事，見性不知愁。」無論是人的事情，還是物的事情，你能夠明理了，能夠理事圓融了，能夠看得通透了，那就沒有什麼困難，也不會有什麼憂愁。得失，得也好，失也好；成功也好，失敗也好，都難不倒你。所謂難不倒你，就是不會令你因此而造業。甚至，你可以借這些機會來提升自己，提示自己下一步怎麼走，這些事都可以作為你成功的一個階梯，一個踏腳石。這樣你就不會因為成敗、得失，不會因為不如意的事情時常憂愁。

至於「信因」、「信果」，我想大家都已經很熟悉了，當然要站在佛的立場來講，首先要信佛，就是要信「因果」，因為佛說的一切法都離不開這個因果。

今天，就是和大家分享這個「信」字，現在可以互動一下，如果有什麼問題，可以拿出來討論討論。

問：我想請教一下，有這麼一個偈頌，說的是「罪從心起將心懺，心若亡時罪亦亡，心亡罪滅兩俱空，是則名為真懺悔」，請法師開示。

師：單從這個四句偈頌表達的內涵來說，這是一個非常深入的法。《地藏經》也講到，「眾生舉心動念無不是業、無不是罪」。或許我們有人在想，那我動一個善的念頭，做一個好事，做一個利益眾生的事情，難道這樣都是罪，都是業嗎？可以告訴你，的確是罪，的確是業。這是從這個清淨的本性上來講、從自性上面來講，是的。

你一動念，就離開了本性，離開了本位。你動一個念，因此做出種種的事業，對於自己自性上來講，你就已經跑掉了。你動的念多了，消耗自己也就多了，人就越來越不穩。因此修行人時常要照顧自己，時常要迴光返照，這樣來保護自己。

那你現在理不理解這個偈頌的意思？

問：「心亡罪滅」，還是不太理解，什麼是「心亡」？因為當心對著境界的時候，總是會起心動念迎上去這個境，就是自己的起心動念很難照顧到，就是很多會重複重複。

翻譯：現在我把這四句偈頌再唸一遍「罪從心起將心懺，心已亡時罪亦亡，心亡罪滅兩俱空，是則名為真懺悔」。

師：正如剛才講的，這個妄想心不斷地起滅，這個妄想心就是「罪」，它從心裡不斷地生起，「罪從心起將心懺」，現在講的是第一句。

第二句，「心若亡時罪亦亡」，妄想的心亡了，怎麼樣才算是它亡了呢？要用功用到無人、無我、無佛，連心都沒有了。沒有妄想了，只剩下一句佛號，不知不覺地念這個佛號，你不念它都自然地出來。那麼要念到不念自念這一步，其實是需要有一些「三摩地」的功夫、有一些定力，才能有這個效果。再進一步，這個心流都爆破了，心意識之流，斷流了。過去現在未來，這個心意識流是不斷地這麼流的，現在用功用到爆破了。照顧到自己的心念，你也就是顧到了整個大範圍，整個九道眾生你都顧到了。不要太看輕自己的一個念頭，相信自己！

譬如一個湖面，一個平靜的湖面，非常的寧靜，非常的清淨。這時候，你扔一塊小石子下去，湖面就會泛起漣漪，漣漪不斷地向四面八方延伸，乃至到整個湖面，無論是明流還是暗流，都被這個小石子影響了。你的心就有這麼大的作用，不管是對於水面還是水底。

你用功用到親證自己的自性，諸佛就會歡喜，大菩薩更加會伸手幫你，地獄的眾生都會因為你見性，整個地獄會震動。所以這一念心，你不要看輕了，你可以成就，他可以成就，每個眾生都可以成就，因此從好好地照顧自己的一念心開始。

5月14日：《金剛經》般若智慧

諸佛菩薩，師父上人，各位法師，各位善知識，阿彌陀佛。

今日和大家分享上所開示的《金剛經》主要的宗旨。《金剛經》是講般若的，這是此經主要發揮的用途，「般若」也是其主要宗旨。般若的重要性是「離相」。「應無所住而生其心」，這是離相的一個開示。離一切相是《金剛經》的精髓，主要的作用是引導眾生親證實相，也就是本自具足的金剛不壞的本體、真如自性。從這裡開始，破除我們的執著、眾生的執著而了脫生死。

眾生正因為執著才會痛苦，才會流浪生死。《金剛經》的核心是「應無所住而生其心」，這是直指人的心性。所謂無所住，我們做不到，我們往往執著世間的物質，人、物、名或利。六祖大師聽到這句經文而開悟，這句話是這部經的心要。

重點是要放下一切的分別執著，心不攀緣善惡、順逆、成功、失敗。如果你能做到不攀緣這些外境，不攀緣得失成敗，久而久之你自己清淨的本心就顯露了。

修行就是修這個無所住、無所執著，到最終連自己的身體就忘記了，無人相、無我相、無眾生相、無壽者相。種種的痛苦都是因為執著這個「我」而造成的，這些都是因為這個「我」。佛成道之後第一句講「一切眾生，皆有如來智慧德相，皆堪作佛，但因妄想執著，不能證得」，講出了人之所以生死輪迴，之所以在快樂和痛苦、成功和失敗裡面不斷生死的根源。《金剛經》就教我們怎樣離開這些痛苦的根源。

當你知道了這個問題的根本，或是見到根本，乃至證到根本，那麼生死就了了。真正的信心就會因此生起，你會對自己有信心，會對善知識有信心，你會對眾生有信心。

上人很斬釘截鐵的開示，最重要的就是斬斷我們的妄想。用什麼將我們妄想斬斷呢？上人用金剛寶劍來形容——「念佛是誰」，這裡講到實修這方面。上人其實對每個法門都是推薦的，而對「念佛是誰」這個話頭，特別推薦，講得特別的多。用這個話頭不斷的參究，這句話頭能斬斷一切的妄念、一切的執著，令自己本心恢復清淨。

如果你能做到「無所住」，這個道心就現出來了，就能成就金剛不壞的身體。也就實修實證，破除這個我法二執——我執與法執而證實相。如經文上講「若見諸相非相，既見如來」，這裡講明了修行的路徑，看破一切相都是緣起，因緣起而有，是虛妄的。從而不執著於我相、人相、眾生相、壽者相，就能夠見到無相而無所不相，也就是實相，也就是每個眾生本具真實的相。

這裡就是略略地簡單的概括一下修行要從哪裡著手，重點在哪裡，過程又是怎樣的，當然內容其實非常多，要我們認真的去研究《金剛經》的內容。

上人經常用這句偈頌來講《金剛經》的道理，「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」，用這句偈頌提醒我們，對於世間萬法，要認識清楚本質。一切的事物、現象就如夢境一樣不真實；如水中泡、幻中影一樣，似有還無；亦如露水一樣很短暫的呈現；又如閃電，一閃就過去了，就消失了。

這裡是幫助我們看破假相，之後能徹底的身心放下，在修行上去獲取真的。這樣才能得到真正的自在、自由，從而解脫虛幻的束縛，這是修行的初步成就。

上人也強調般若智慧要在生活中實踐、實行，所謂「藉境煉心」。這些偈頌上人講的非常多，比如「一切是考驗，看爾怎麼辦？覲面若不識，須再重頭煉！」這是教導大家在生活中運用《金剛經》的般若智慧。因此每一件事都是一個經驗，都

是給機會讓我們歷練，從而提升自己的智慧，你過得了關就是有進步了。如果做不到，就需要再接再勵，鼓勵自己下次還有機會。

「人人有個靈山塔，好向靈山腳下修」，這個金剛不壞身每個人都有，上人經常講修行要實現明心見性，成就佛果。所謂「佛在靈山莫遠求，靈山只在汝心頭」，這裡講的打坐是成佛的基礎。

大家有什麼問題，可以提出來。

問：剛才講日常生活中練習般若，我雖然能意識到，但我沒法克服自己的剛強，請問在出坡、上殿，乃至這個當下，我要如何「離相」？

師：剛才不是講了，「一切有為法，如夢幻泡影」這首偈頌。如果你什麼都沒有，你離什麼相呢？沒事發生，你離什麼相？上殿的時候就上殿囉，工作的時候你就工作啊。你想問什麼？

問：我覺得不是夢幻泡影啊，我覺得都是真的。

師：可以的，這樣都好，你就認真做好自己的工作，認真做好自己需要做的事。吃飯的時候就認真吃你的飯，上殿的時候就認真的去上殿。曾經有人問過一個問題，她認為被人冤枉了，和人發生摩擦，她自己過不了關，心一直記掛住。那能怎麼樣呢？就只能自己生自己的氣了。

六祖菩薩有句話這麼說：「道須通流，何以卻滯？」道必須要暢通無阻，一堵塞阻滯了，大路上一堵塞就很多問題出現了。如果水道堵塞了，河流就會發臭。如果血管堵塞了，就會有淤血。如果是氣堵塞了，就會出現病變，久而久之，無形的就會變成有形堵塞。如果沒有事情，就照常運作，如果是自己不能過關，放不下，那自己就要受苦了。沒有事情不需要自己找事來做。

《金剛經》裡這句「一切有為法，如夢幻泡影」的偈頌，你能放大去看，這個世界什麼都有，好的有，不好的也有，如果你單單要好的，順利的話，那你一定痛苦。譬如這個世界這麼大什麼都可以容納，為什麼你不能容納其他的呢？成敗得失都是一時的事請，何必如此耿耿於懷？

我們來這個世界就是來磨練鍛煉的。經過鍛煉，智慧才會增長，經過鍛煉，執著才會放下。每一次面對、每一次磨練，都是我們得到智慧的機會。無論是成功還是失敗，都是我們得到好處的時候。

問：可否開示如何打坐，怎麼調節身心？

師：上人的開示裡有很多都是講到打坐的知識，你可以找這些書來看。簡單的講上人力薦雙跏趺坐。如果做不到，才坐單跏趺坐，如果這個也做不到，那也要把腿疊起來，也就是泥巴坐。慢慢練，總可以坐到雙跏趺坐的，需要時間。

至於說攝心這方面，就看你喜歡什麼法門了。你喜歡念佛就念佛，喜歡持咒就持咒，用一句佛號，一句咒來攝心。打坐的目的是攝心，不讓心打妄想。如果能夠一句佛號、一句咒一直念下去沒有妄想，心就開始清淨了，所以無論念多少，目的是攝心。要重質不重量，你能夠有五分鐘的清淨，完全沒有妄想的念一句佛號，有這樣的功夫，好過你坐在那裡一個鐘頭、兩個鐘頭，一邊念一邊打妄想。

問：請問拜佛的時候要如何離一切相，不著到相上？

師：一般來說，我們拜佛通常藉佛的相來攝心。你現在問的是拜佛時如何離相？

問者：是的。

師：禮拜的偈頌裡，有一兩首偈頌是講觀照真如理體，也就是講空性。如「能禮所禮性空寂」，這句就是教我們離相。其他的你可以去找找資料。

5月21日：金剛般若妙心

師父上人、各位法師、各位善知識，阿彌陀佛！

上一次和大家介紹了上人講的關於《金剛經》的宗旨，今天會和大家同樣以《金剛經》的題目，講講虛雲老和尚的相關開示，研究一下兩位大德有什麼不同的和相同的地方。

虛雲老和尚同樣直接採取本源，也就是我們心性的根本——佛性。老和尚用的是「直指」，這是禪宗一貫的宗風。直指人心而頓悟心要，這是非常深邃的禪宗的修法，也是祖師們的本心。「應無所住而生其心」，這是老和尚著《金剛經》的總體的骨幹。上人也是，乃至到六祖菩薩，都是以這句法來直指我們的本體、我們的心性。

降伏其心，從修行上來講，能夠認識這個心，就可以將狂心降伏。《楞嚴經》教我們怎樣降伏自心，降伏這個狂心。虛雲老和尚的禪七開示裡，很多都是引用《楞嚴經》裡如何降伏狂心、如何將狂心歇下來的經文，都是針對這個來開示的。

《華嚴經》裡講「一切眾生，皆有如來智慧德相，但因妄想執著不能證得」。這裡講明我們凡夫因為「妄想執著」而生死流轉，所以修行的目的就是要「降伏其心」。老和尚認為一切的法門都是為了修心，要經常提醒大眾在日常生活之中行持、落實怎麼去降伏妄想執著的心。

能夠降伏其心，那我們凡夫的心和佛的心就無二無別了。但要落實，要做得得到降伏其心的話，就要在「三輪體空」上來落實。《金剛經》關於三輪體空的布施，有一段很詳細的講解。如何用三輪體空的法來做布施，用三輪體空這個法來達成無人相、無我相、無眾生相、無壽者相，來破這四相。

這個心，也就是金剛般若的妙心，應無所住而生其心，不著兩邊，亦不立中道。兩邊是指得與失、歡喜與不歡喜、快樂與痛苦，這些都是兩邊，不執著兩邊，得也可以，失亦無妨。我們人就是在得失上算來算去，因此生出種種妄想煩惱。用這個法，以此來對治我們凡夫這個空和有的極端思想、極端的執著。你不著兩邊了，得也好，失也好，空有都不執著了，這就是了。也很強調自度度他，如惠能大師這樣，用這種功課來圓成真空妙有、智慧慈悲。

在實踐方面，教我們對世間的法，看得如同幻境、夢境一樣，如《金剛經》上說的「一切有為法，如夢幻泡影」。在老和尚和上人的開示裡經常提到，對一切世間種種的欲求，都應該如夢如幻的來觀察、觀照。要時常觀察現象如夢幻泡影，虛幻不實，這樣來對治我們凡夫堅固執著、種種妄想。

以這種觀照般若，來實踐放下萬緣，放下種種妄想執著。放下萬緣來契合實相般若。乃至到十法界不離一念心。不止是人法界了，整個六凡法界，都是虛幻不實，變來變去。這是教導我們對世間法，要看清楚它的根本。這是老和尚對《金剛經》簡單的一個概括。

大家有什麼想要了解的，可以提出來講一講。

問：法師，剛剛講到不著兩邊，不立中道，我不明白什麼叫不立中道。第二個問題，什麼叫放下萬緣？

師：萬緣就是一切的，所有的因緣。人與人之間的關係、情感、利益。親近一點的父子女女；生疏一點的陌生人，點頭之交的朋友。這些都是我們流浪生死時候結的緣而造成的。現在你要回歸本來，要了這些緣分，就要放下，如果繼續在因緣裡糾纏的話，就一直造業，一直生死不已，沒有出來的時候，所以要放下萬緣。

至於兩邊不著，中道不立。譬如一呎、五呎作為兩邊，那三呎是不是中間？但不是這麼算的。你做一做善事，又做惡事，做了惡事又怕受果報，回頭做做善事來平衡，想拿取一個中。其實不是這個意思，你只要不著住，就是中道。

六祖菩薩有句話說：「來去相因，成中道義。」若用「緣起性空」來理解，「緣起」是有，有因緣生起，有了事物的出現，這是屬於「有」的部分。「性空」，事物本質，根本是空的。每個因緣生起的時候，就比如大家之前有個約會，但約會散了，散了就滅了，所以是空的。

為什麼會「空」呢？因為有「有」，有緣起，就有空。比如一個家庭，有個成員往生了，大家就傷心，為什麼會傷心，因為是一家人，家庭的成員。有了家庭，一個走了，乃至每一個都走了，這個家就是空了。之所以有「空」，是因為有「有」，為什麼又有「有」？因為空了之後就有了。大家不知道哪一世又重逢了，好像很熟悉，好像很有緣，

這又開始有。重逢是因為以前空了，這叫「來去相因」。你明白大家相互為因，不要執著，你不執著就對了。「有」不是永遠都有，「空」也不是永遠都空。

就如我們這個法會一樣，相信很多人都曾經在萬佛懺見過面，一起拜過懺，接觸過，才有這次的聚會。事事物物都是這樣，有聚有散，你不執著就不會生煩惱。有得有失，你一執著就有煩惱，得也是煩惱，失也是煩惱，樂極生悲。乃至在輪迴裡面，不知道有多少聚散，哪一趟是真的呢？

問：法師我們聽了好幾次《金剛經》，感覺打了個金剛七，要不您講講萬佛懺？

師：這次是最辛苦的一次。

問：為什麼？

師：現在不同了，身體由不得你揹負那麼多了，不聽你使喚了。所以修行要趁早，

要掌握時間，不要錯過時機，你追不回的，過去就過去了。到我這個年紀，想用功就用功？沒有這麼容易。有這個想法，但是都要身體支持才行，如果不支持，那沒辦法。再晚一點，就要吃老本了，所以不要慢、不要等，時間是不會等我們。

問：我們在道場，有法師帶著我們，我們在家人短短的幾十天就過去了，回到家了，沒有善知識、沒有法會，很容易就懈怠了，我們該如何在家修行？

近巖師：在家很難修行，因為要兼顧家庭的方方面面，很難得到家庭成員的支援。依上人指示，要先把家人照顧好，盡人倫，在這個基礎上，如果能早起晚睡，自己的時間能抓緊就抓緊。

師：上人對做功課來說，很重視早晚課。在香港的時候是這樣，美國我不知道，上人在香港時，要求在家居士也要做早晚課。出家人除了廟裡常住功課，做完公家的課再做私人的修持，以攝心為主。

在家人要照顧家庭，有老有小，人也好、事也好都要照顧，和出家人一樣，都是要做好大眾的事再做私人的。

問：關於妄心和三輪體空的布施，如何關聯？我做布施的時候如何降伏妄想心呢？

師：如果你有妄想執著的話，就做不到三輪體空的要求。我們做布施，一般人做布施是有目的的，為了某種目的去做布施，這樣就有了布施的人、受施的人、布施的物。

問：什麼東西都是從有到無，我們要做了才知道，我是初學者，達不到三輪體空的程度。難道這樣是錯？

師：沒有錯，是這麼一個步驟，布施就是布施，對誰都是布施。主要是不執著，兩邊都不要執著。

問：什麼是兩邊？

師：有無，得失。

問：我想去香港參觀慈興寺，是每天都開著門，還是我要預約？

師：如果女眾要去慈興寺，要和佛教講堂溝通一下。男眾不需要，可以直接上來。女眾不可以自己一個人去慈興寺。

問：如果和家庭一起呢？

師：都一樣的，只要有女眾，都要去佛教講堂溝通。



應無所住而生其心

