

問 何謂般舟三昧？請談談您修般舟三昧的情形。

般舟三昧就是佛立三昧。《摩訶止觀》裡提到四種三昧，常行三昧、常坐三昧、半行半坐三昧、非行非坐（隨自意）三昧。般舟三昧即常行三昧，行法的規定是，一天之中除了吃飯和大小便時可以坐下外，其他時間都不可以。

在修行般舟三昧的 90 天中，經行、站立、拜佛、跪讀法語。大半時間是在站立和經行念四字或六字阿彌陀佛佛號。有時沿佛的第一相到三十二相，每相隨緣念佛號數聲，再有時則不緣相而只是誠心念佛。

修般舟三昧非常辛苦，第一次行了兩、三天時，已經感覺不行而生退心，但是心想這是要修行的法，也跟護關者說了，就這樣放棄太沒面子，於是仍不顧死活地衝過去了。關房裡有大繩子讓自己在太累時可以趴一趴或抓住。經櫃及桌腳尖銳處都用寶麗龍包覆，以免太累太暈精神不濟時跌倒碰撞受傷。90 天是很辛苦的，但是一旦通過，日後不論修行與做事都更能耐苦任勞。至於殊勝的境界自己倒是沒有。我們不能打妄語，有就是有，沒有就是沒有。

問 法師曾經提過，其他宗教不能真正解決生死問題，頂多升天或做人，唯有佛教可以真正解決生死問題，請談談佛教生死觀。

佛教有小乘、中乘、大乘。小乘又稱聲聞乘，修苦集滅道四諦法——知苦、斷集、慕滅、修道，具足厭離心，想離開人世間的憂愁苦惱境界，獲得解脫入涅槃。所以小乘初果就可以斷見惑的八十八品。經二果、三果到四果阿羅漢，更將思惑（八十一品）都去除乾淨，見思惑亦即見思煩惱，是招感我們得到三界苦果的原因。我們能了解三界苦果叫做「知苦」，而招感三界苦果的原因是惑業，起惑造業。惑就是煩惱，煩惱主要是見思煩惱。到四果阿羅漢就斷了見思惑，了脫了分段生死。所以知苦斷集，集諦包括惑業，惑是煩惱，業是有漏善惡諸業，有漏是有漏洞，如杯子有漏洞裝不滿一般。

我們為何得人世間種種苦惱果報？是因為過去所做善惡諸業。有人過去造的業比較好，所以現在果報就比較好；每個人的果報體都不同，享受的環境也不同。這是因為過去所做善惡諸業不同，所招感的就不同。如愚癡、智慧、長相的莊嚴或醜陋、生長環境等，每個人都不同，即使同一父母所生的也不相同。由於過去所造諸業不同，而招感不同的果報，這就是集諦。我們要如何了斷苦集二諦，就要慕滅修道，也就是羨慕寂靜而得不生不滅清淨無為的涅槃境界。

要想達到涅槃境界必須修道。如何修道達涅槃？主要以戒、定、慧三無漏學來息滅貪、瞋、癡的煩惱。戒、定、慧開展出來包含三十七助道品，濃縮歸納即為戒、定、慧三無漏學。三十七助道品是四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七菩提分、八正道分。

整個佛所說的經律論三藏聖教，經藏詮釋定學、律藏詮釋戒學、論藏詮釋慧學。這是指主要偏重來說，其實經藏中也涵蓋戒慧之學，律藏中也包含定慧之學，論藏中也有戒定的內涵。所以小乘的聖者就可以經由修戒定慧三無漏學，滅除見思煩惱，了脫分段生死，出離三界生死苦海得解脫。而做人與升天都還在六道範圍之內，是六種凡夫。天、人、阿修羅都是凡夫，地獄、餓鬼、畜生更不用說了，都是六凡的眾生，又稱六凡法界。而四聖是四種聖人，聲聞、緣覺、菩薩、佛，稱四聖法界。

聲聞是了脫分段生死、超越三界生死苦海的，小乘就能辦到。

緣覺屬於中乘，修十二因緣法，十二因緣是什麼呢？無明緣行、行緣識、識緣名色、名色緣六入、六入緣觸、觸緣受、受緣愛、愛緣取、取緣有、有緣生、生緣老死憂悲苦惱。無明滅則行滅，乃至生滅則老死憂悲苦惱滅。一個流轉、一個還滅。他比聲聞的境界高一點，除了斷除見思煩惱外，也可以滅除部分見思煩惱的習氣。緣覺成就的果位是辟支佛，聲聞成就的果位有初果、二果、三果、四果，四果就是阿羅漢，才真正了脫分段生死。這以上所說是小乘、中乘。

大乘就是菩薩，菩薩是發菩提心，廣修六度萬行，是難行能行、難捨能捨、難忍能忍，將福德智慧修行圓滿成為福慧兩足尊，就成佛。

通常成佛要經過三大阿僧祇劫，又稱三大無數劫，修滿三大阿僧祇劫後再經百劫種相好，然後才成佛，成為福慧兩足尊。

成佛的階段也有不同，有藏教佛、通教佛、別教佛、圓教佛的區別，到圓教佛是最殊勝的。除了斷盡見思惑外，塵沙惑、無明惑也斷盡，見思煩惱、塵沙煩惱、無明煩惱也完全去除了。小乘的聖人只去除了見思煩惱，成佛則將三種煩惱完全去除，成就圓教佛是最高無上的，將所有的分段生死、變易生死，兩種生死都了脫，將所有煩惱都滅除了。

所以小乘的阿羅漢即能了脫分段生死，這就不是其他宗教趕得及的，其他宗教無法真正了脫分段生死，無法斷除見思煩惱。唯獨佛法才真正了脫生死，是很有內涵的。

學佛必須很艱苦地去修行。聲聞、緣覺都必須要有出離心，而菩薩要成佛除了要有出離心，更要具足大悲心。菩薩要發心度化眾生，沒有不度眾生而能成佛的，所以菩薩要度化有緣的眾生，等福德智慧圓滿、福慧兩足尊後才能成佛。所以菩薩更偉大，大乘佛法更可貴。這是其他宗教所不及的。

問 艱苦修行一定要出家嗎？

隨個人根性，隨自己的意願。因為佛弟子有在家眾，也有出家眾。在家眾叫外護，出家眾叫內護。在家眾是護持出家眾的，因為出家眾放下世間一切生產事業，不可從商、不可做農、不可做賺錢的工作，出家後就將生命交付給佛門，交付給護法龍天。在家眾可以從事正當的職業，護持出家師父的四事供養：衣服、飲食、臥具、湯藥。出家眾則要專志於弘法利生，首先好好的修行並深入藏教，解行兼備才具足弘法利生的能力，並且要以此為本分事。

因為出家眾專心修學聖道以弘法利生為家業，其他世間的產業都不做，生活都由在家眾發心供養，所以有內護、外護的區別。在家眾也可以好好修淨土法門、念佛往生之後得蓮華化身，都具足佛的三十二相八十種好，也是無量光無量壽，乃至也可以成佛。

淨土法門不論在家、出家都可以修，其他如閱讀經典，在家眾也可以的，但是出家的環境比較殊勝，因為沒有世俗的雜染。放下世緣、辭親割愛，將父母、妻子、兒女的親情恩愛割捨了，為了完成弘法利生的大業，把小我捨去，以救助眾生的慧命。所以出家師父們也是盡大孝，像釋迦至尊出家是所謂「大孝釋迦尊，累劫報親恩」。最初做太子的他，放棄王位的繼承，為了解決人類生老病死的痛苦，尤其死的痛苦，為了自己和幫助眾生了脫生死、成就聖道，乃至於成佛，所以先割捨小我來完成大我。而出家修行得正果成佛後，回來度化他的父母。佛陀也曾經到天上說法，度化他的母親摩耶夫人。

問 請問您認同業障病的說法嗎？

應該是有這種情形的。普通醫藥治不好，所以要好好懺悔、拜懺。

放生是救濟眾生生命，也可以滅除一部分，但主要是靠懺悔。有些人對放生很有感應，放生者能得長壽。

有如是因則有如是果。入佛門的人要深信因果，不敢隨意造業，努力奉行善法。而且要「隨緣消舊業，更莫造新殃」，這樣就會改變日後的命運。所以命運是操縱在自己手裡的，別人影響不到。造大善或造大惡都是在改變命運。造大惡的話會使本來好的命運變壞，造大善的話則會使本來不好的命運轉為好的。所以轉運是操之在我，要深信因果，佛家的因果是通三世的，「欲知過去因，今生受者是；欲知來世果，今生作者是」。想要知道過去業因如何，今生所享受的就是；想要知道未來的果報怎樣，今生所努力造作的就是。所以我們能深信因果後，就能誠心敬意止惡行善，身口意三業表現的大大小小的惡業都不敢做，大小小由身口意三業表現的善法都努力去做。而且我們要深信不疑，做得純正。作為一個在家佛教徒要有正信，要深信因果，真正護持佛法。

問 您曾經說過持戒要緊的目標是輕重等持，請和尚再為我們開示「輕重等持」和「開遮持犯」的義涵。

輕重等持的意思是不論輕戒或重戒都以平等心守持，不因為是小小的輕戒而隨便放逸懈怠忽視，也不會只持重戒。我們必須知道，佛制定輕戒是為了保護重戒，輕的戒都小心謹慎防護守得好，重戒一定犯不到。輕戒隨便懈怠忽視的話，就容易犯重戒。犯了重戒就等於斷頭罪，不能再矯正，恢復很困難，必須靠拜大乘的懺悔法，種種瑞相現前才真正滅罪，所以我們要輕重等持。

開遮持犯的開遮，是指每一條戒裡頭講到何種情況可以開緣，何種情況要遮止不可以開緣。犯就是犯戒，例如說不殺生戒，你偏偏去殺生就是犯戒了，殺人是犯重戒，殺普通畜生是犯輕戒，假如輕戒守得好，比如畜生都不敢殺，又怎會殺人呢？持就是持戒，意指每一條戒都持得好。

問 佛法說恭敬心、真誠心、無私的心、清淨不染奉獻犧牲的心，但是很多在家眾在道場時與同參道友相處融洽親切，卻無法將同樣的態度帶回家中或職場，換了場合情境或遇到利害關係時，經常做不到，請問應如何轉化修為？

要「善用其心，悉會於道」。如何做呢？舉例說明，好比到淨房去時就發願，「大小便時，當願眾生，去貪瞋癡，斷除罪法」。所以在那個時段你即使是到不好的地方，心還是清淨的。

再舉例，比如托鉢乞食的時候托空鉢，「若見空鉢，當願眾生，其心清淨，空無煩惱」。托空鉢本來要沒飯吃挨餓的，應當很苦惱，但是當下一發願，心境就轉變了。不單單是為自己，也願法界眾生的內心意業都很清淨，一點煩惱也沒有。因為空鉢和空無煩惱是相應的。空鉢是空的，空無煩惱也是空的，把它們連結起來，就把不好的想到好的地方去了，所以當下心境就轉變了，這就是善用其心，完全會歸於佛道。

再舉例，比如別人打我們，普通沒修養的人就會打回去。但是我們佛教徒的修行人不如此。「若遇打時，當願眾生，打倒煩惱，成無上道」。你看好不好？遇到任何境界都這樣「善用其心，悉會於道」，還會有逆境嗎？逆境當下變成好的境界了。逆境就成為修道的

增上緣。與人相處一旦遇到不如意，就可以這樣當下轉變心境，佛法之妙，就在於此。

所以真正能領會佛法、體會佛法，依照佛法的義趣遵行的話，每天都會很安和。

我們要了解佛法的可貴，能夠親近三寶、皈依三寶是最可貴殊勝的，是值得慶幸，是萬劫難逢的，我們不要錯過這個機會。在佛門裡好好修行，將來都可以成道。

（陶蕃震整理）