

懺雲老和尚開示

佛七開示

懺雲



第三期



一切佛經，及闡揚佛法諸書，無不令人趨吉避凶，改過遷善。明三世之因果，識本具之佛性。出生死之苦海，生極樂之蓮邦。讀者必須生感恩心，作難遭想。淨手潔案，主敬存誠。如面佛天，如臨師保。則無邊利益，自可親得。若肆無忌憚，任意褻瀆。及固執管見，妄生毀謗，則罪過彌天，苦報無盡。奉勸世人，當遠罪求益，離苦得樂也。

目 錄

佛七開示 第三期

懺雲老和尚開示 圓光寺 一九九三年一月

信願念佛

深信極樂世界 1

願生西方 3

念佛方法 5

拜佛、繞佛、打坐 12

念佛總持二諦 22

念佛・真空妙有	25
禪定相應心地戒	27
觀想念佛	
落日觀	31
水觀、冰觀	32
蓮花開合觀	34
佛像觀、白毫觀	36
坐禪四偈	38
參方善知識	45

山門以耆舊為莊嚴	75
終日吃飯，沒吃一粒米	72
飲食作清淨觀	71
九想觀	68
不淨觀	66
吾生也有涯	61
道場、叢林	59
念娑婆苦，欣求極樂	54
佛的智慧	51
舌根不壞	49

過齋堂	109
衣食芳規	106
一句佛號念到底	104
如子憶母——拜佛韻調	100
念佛的韻調	98
持名念佛最契機	95
會歸淨土	92
助念團緣起	87
各宗之歸宿——淨土	85
醒夢	81
念佛法門起信	78

夢東禪師	136	問答開示		反聞自性	129	信願行・體相用	118	五種精進	116	結齋迴向	112
萬法歸一——阿彌陀佛	135	立定行持	127	十大願王	121	六和合	113				

【附錄】

如悟老和尚自述	
親近懺公師父的因緣	152
佛七訓勉	143
圓光寺住持	
如悟老和尚	
六道輪迴	140
欲知世上刀兵劫	138
修行忍苦	137

信願念佛

深信極樂世界

諸上善人：

我們一同是學念佛的同學，學戒定慧三學的同學，將來都是極樂國中人，都是諸上善人。因緣中，有平常的因緣，在寺院中，早晨起來、晚間養息，中間上課下課、上殿下殿種種，這是普通的因緣。不過比世俗的因緣，喝酒吃肉，在萬丈紅塵中滾來滾去染污的因緣，那是極不同的。而要是比打佛七念佛，那是打佛七的因緣最爲難得。古人說：「禪是經的綱，經是禪的網。」對《阿彌陀經》來說，聞說阿彌陀佛，執持名號一心不亂，這是經的綱。



七重欄楯、七重羅網、七重行樹、七寶池、八功德水，這是極樂世界的依報。阿彌陀佛成佛以來於今十劫，彼佛有無量無邊聲聞弟子皆阿羅漢，諸菩薩眾亦復如是，極樂國土眾生皆是阿鞞跋致，只要生到極樂世界都是阿鞞跋致——不退。我們在娑婆世界，說「信佛一年，佛在眼前；信佛十年，佛在西天。」都有退，退了就苦惱。最後臨死的時候，懊惱後悔已經來不及了。極樂世界沒有退道的因緣，生在極樂世界都是阿鞞跋致，得不退位，這很難得。其中還有一生補處——當生就能補佛位的大菩薩，也是無量無邊。對極樂世界依正二報，我們深信不疑。

願生西方

太虛空中無量無邊的世界，唯獨極樂世界和我們末法的眾生最契機。六道輪迴的這些世界，我們不願意生，有生必有死，在這裡生老病死輪迴。諸佛的淨土，眾生不是一劫二劫就能修得到的，唯獨極樂淨土，我們可以求生，還當生就能成就。「人身難得今已得，佛法難聞今已聞，此身不向今生度，更待何生度此身。」一失人身，萬劫難復。畜生道、餓鬼道、地獄道不能得聞佛法。諸天太放逸、太歡樂，也不能聞佛法依著去修行，唯獨人道苦樂相間，還可以修行。這中間，「無上甚深微妙法，百千萬劫難遭遇」，要是遭遇了，那是太萬幸了，務必求今生道業能成就。不然我們得人身，又得聞佛法、以至於出家，要是道業不能成就，太可惜了。務必求今生道業能成就，往生西方，得不退位，

見佛聞法，證無生法忍。

當年各方的修行人去見六祖，六祖幾句話，或是禪宗的祖師揚眉、棒喝，來參方的人就開悟。祖師都如此，大家都求祖師，我們爲什麼不求佛？佛更是如此。見佛聞法、證得無生法忍。心法、色法——精神界、物質界，在這一切法，要是生心動念，心有生死、身就有生死；心裡生住異滅、身體就有生老病死，環境依報就有成住壞空。在這裡要是不生，不生就不滅，就沒有生死。這一念，萬年一念，念念念去，能了生脫死。

見佛聞法悟無生，再迴入娑婆度有情。要是沒有悟證無生，遇到種種的境界，世事塵勞種種的俗緣，心裡免不了生滅，一有生滅就是生死的因。見佛聞法之後，悟證到無生了，白刃臨頭，如斬春風。四大無

信願念佛

我，五蘊皆空。要是念念能在順緣逆緣都得無生，那就可以迴入娑婆度有情，度有緣的人，度父母、師長，法緣、俗緣種種有緣的人。遊戲神通，無量無邊的功德，無量無邊的禪悅、法喜。要是靜，靜則一念不生，安定不動，禪悅爲食；要說動，動則萬善隨身，隨緣盡分，都是做善事。動則法喜充滿，靜則禪悅爲食。

如此往前進求，這是學佛的四眾弟子，想修行的行人應當了解體會，應當以這個去修去證，證得念佛三昧、一心不亂才好。

念佛方法

古人念佛的方法，依淨土宗十二祖——徹悟祖師說：念佛的方法以

攝心專注而念，爲下手的方便。意馬心猿要攝受住。我們能攝自己的

心，而不被妄想心所轉，這是修行的根本。攝心，也就是都攝六根，要淨念相繼。攝心專注而念，念茲在茲，以至於追頂念，這是下手最善巧的方便，方便中的方便。印光大師又添上聽，不但攝心專注而念，印光大師說念佛方法在聽。攝心專注而念，又能攝心專注而聽，這是方便中的方便。意馬心猿不好攝受，一根繩子綁不住，兩根繩子，攝心專注而念，再加上攝耳專注聽，那更好。

在這中間，體會印光大師的法語，把「死」字貼在頭上，念茲在茲，不忘這個死字。提起來「死」，萬念俱灰。我們在這個世間，從生、到壯、到老，終歸生必有死。提這一個死字，可以說是萬念俱灰，也就能萬緣放下。單提這一念念佛的心，抖擻身心，像獅子吼一樣，勇

信願念佛

猛精進，一直念去。同時在這七天，我們求能得一心不亂，若一日、若二日、若三日、乃至若七日，一心不亂，其人臨命終時，阿彌陀佛與諸聖眾現在其前，是人終時心不顛倒，即得往生極樂國土。

說是「經是禪的綱，禪是經的綱。」《阿彌陀經》是《華嚴經》、《法華經》、《楞嚴經》、《金剛經》、《遺教經》，一切經藏的綱；一句萬德洪名，又是《阿彌陀經》的綱，也就是經律論的綱。要是把握一句阿彌陀佛念去，所有經律論三藏的功德、妙義都在這裡頭。所以，禪宗說「禪是經的綱」；淨土法門念佛的人也是，一句萬德洪名是經律論的綱。

我們這一念心，不能分禪教律密淨，也不能分是臨濟的禪、曹洞的禪、雲門的禪，也不能說是紅教的密、黃教的密，漸漸又聽說有白教、



又有黑教，紅黃藍白黑都有了。我們修哪一教呢？修哪一宗呢？我們但念萬德洪名。以禪旨念佛也好，「本來無一物，何處惹塵埃？」「身是菩提樹，心是明鏡台。」說是有物，有物就落塵埃。要是本來無一物，又怎能落塵埃呢？這是禪的意旨，很好很好，千古的名偈，千古的名言。「不思善、不思惡，正與麼時，那箇是明上座本來面目。」「恁麼時是諸位同學的本來面目。我們就在不思善不思惡的中間，萬德洪名再舉起來。」

二祖慧可大師，立雪求法，在雪花紛飛中站在外邊。儒家立雪在屋子裡頭立雪，那不可比的。不僅是立雪，還斷臂。達摩祖師不睬，二祖以為自己的誠心不夠，立雪之下再斷臂去求法。這時候達摩祖師才回頭，問一問：「仁者這樣辛苦、懇切來求法，為的什麼呢？」二祖說：

信願念佛

「弟子心不安，求大師給安。」達摩祖師說：「你要我安心，你把心拿來給我安。」二祖一聽，這就找心了。找心都是過去心，念念過去。都是未來心，念念還沒來。在中間剎那剎那不停。過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。二祖說：弟子覓心了不可得。達摩祖師說：你覓心了不可得的時候，那是你的真心。那是禪旨，二祖當下大悟，接初祖的法。

禪宗這些公案，都是禪旨。覓心了不可得的時候，那個心是真如自性、本覺理體、一真法界。依著不生的心，參個「無」字，不生的時候，不思善、善不生，不思惡、惡更不生，這時候提起萬德洪名，至誠懇切念起，這是禪淨雙修。

要講天台三觀，也可以依三觀念佛。說唯識五重觀，也可以依著唯



識五重觀念佛，這是教下。律呢，行住坐臥都有威儀。在這打坐中間，一切身業、語業都是念佛，身業威儀具足，意業念念念佛。身口意三業清淨，都那麼如法，就是無上的妙法。

淨土法門有觀像念佛，有觀想念佛，也有實相念佛。觀想念佛，如子憶母、憶念彌陀。把死字貼在頭頂上，就不敢再打妄想。這樣念念去，也是觀想。觀想因緣性空，因緣性空中舉起萬德洪名去念，這是空觀念佛。三千大千國土滿中怨賊，我們齋持重寶，就是萬德洪名。要是能反聞聞自性，不在六塵上轉來轉去，背塵合覺，念念念佛，這時能達到彼岸，越過種種的夜叉、羅刹、怨賊，種種的險境、種種的惡魔，能超出達到彼岸。

平常所學的，都是解門，在用功的時候，都是行門的資助。說是解

信願念佛

如目——像眼睛一樣，行如足——像腿一樣。又說，解如燈——解像明燈一樣，行如車——像最好的轎車一樣。解行相資，有信解行證，能證得一心不亂。這正是我們考驗的時候、實驗的時候，這樣求才好。

我所體驗的經驗，我能打到一百遍佛七，後來漸漸自己要主七，種種的經驗我就改善。學人來到貴院，我就將我所學的、所經驗的、所聞思修的，貢獻給諸位。諸位再考驗考驗，感覺得很舒服、很如法、很好念，比較能得一心，就好。我們再談一談、再研究，都是切磋琢磨，下一支香再好好念。說的都是爲了得一心不亂。一心不亂的念，才能得一心不亂。

拜佛、繞佛、打坐

繞佛，腳部腿部要用力量邁，一者於身體好，大體照醫師說，腳步用力量，上焦火往下降。頭部用腦過度，人不健康，腳部用力好。念佛的時候，一邊邁步，一邊至誠懇切念佛。這時候由心支配我們的身，由身再攝受我們的心，一邊念佛一邊繞佛，一邊邁步，腿、腳部用力量，這於念佛法門很好。

我感覺世俗講的早晨慢跑，或者打太極拳、八段錦種種，或者作輕鬆的運動、輕便的體操，我看都不如拜佛好。拜佛不那麼輕鬆，也不那麼激烈，還比較穩重，這是在身體上說。要在心理說，我和十方一切眾生融為一個，再頂禮十方三世一切諸佛。諸佛、眾生和我，心佛眾生三

拜佛、繞佛、打坐

無差別，融在一心，這麼拜特別好，是最好的運動。早晨起來四十八拜好，拜一百零八拜也好，普通三十二拜也好，然後再繞佛打坐，有一段的運動比較好。

聽諸位唱讚、念佛，異口同音，梵音嘹亮，可以說是高徹雲霄，在現在一般地方是很少見的。因為都是佛學院的學生，而不是在大都會、公園裡，信佛和不信佛的人，逛公園的人、看熱鬧的人，和那個不同，很難得，很好，很整齊。打聽院長法師，圓光佛學院已經開辦了十一年。這十一年中，苦欣參半，漸漸經營到現在，也好不容易，尤其教導和攝受同學，可說是煞費一番苦心，我看起來十分讚歎，十分為佛法前途感到歡喜。

打佛七的情形，大勢至菩薩說「都攝六根，淨念相繼，如子憶母，

憶念彌陀。」放之彌六合，卷之則退藏於密。好好檢討，都攝六根，在

身口意三業，先修三業清淨要緊。拜佛繞佛打坐，身業清淨。異口同音，念念念佛，語業也清淨。再是意業。

照身業這方面講，萬眾——很多人都一樣，就像木頭做的玩具，做了多少個人，一拉開，一起都開開，一併起來，一起都併起來。雖然是人多，行動都一致，這個要緊。譬如將才我巡一巡，看大家擺的鞋子，我想：佛學院的學生也懂得這個規矩，很好。不過大家需要一致，一律擺得整整齐齊的，羅漢鞋都是跟對跟，不要一起向東，也不要一起向西，都是跟對跟，這樣才好。

在寺裡，就像在山中用功，百衲衣，那不怕，現在這個時代要是出門在外，都是要整整齐齊的。弘一大師說，衣服不怕髒，要洗，洗乾淨

拜佛、繞佛、打坐

了就好；不怕破，要補，補得整齊就好。鞋子都放在眼前，一律整齊。這樣擺是爲什麼呢？是爲的糾察師或是方丈和尚，在每排中間巡來巡去的時候，碰不著大家的鞋。大家的鞋要是合併起來，像洋字碼「11」字，走的時候怕碰著鞋子。如此兩隻鞋擺成像中國字碼的「一」字，來回走碰不上。這是擺鞋子很好的規矩，這也是祖師給我們留的。雖然是小小的事，也有學問在裡頭。

再是打坐，打坐先講跏趺，二腳疊起來，腳背靠腿，兩腳加起來，這叫結跏趺坐。要是整個的雙腿盤——結跏趺坐，魔王看見都頭疼，不敢侵犯，但是身業就有這種功用，有這種威力。不過同學練習結跏趺坐，不要在佛七期中練習。因爲在佛七期中練得疼，耽誤心地的功夫。平常可以練習，不過我們循規蹈矩，學院的規矩可以雙盤腿的場合，我

們就練習雙盤腿。不可以雙盤腿的時候，我們就不雙盤腿。

至於在自己的寮房，總是臨睡前雙盤腿坐一會兒，持持大悲咒好。

這一夜晚間，遊蕩的鬼神來來去去的，什麼樣的鬼都有，魘魅鬼、吸精氣鬼，個人的冤家債主或者是親人，他晚上要來的時候，我們睡覺都不得安眠。我們這時候要是先跏趺坐一會兒，或者是持大悲咒，能避免這個魔事。

再是白天要是貪瞋癡的念頭，我們要知道這些念頭——種種的貪欲念頭；瞋心想報復，以至於起殺心，嚴重了就是殺，輕了是罵、想打，報復的心。愚癡的心，不可能的事情、不合乎因果的事情，我們就去想。這樣想來想去，晚間睡覺就出毛病。白天有這些貪瞋癡種種的念頭，要是能馬上轉，不怕念起就怕覺遲，馬上轉，晚間睡覺之後入眠

了，有什麼魔境現前，我們也能提撕念佛。因為白天練的心就是如此，有了貪瞋癡種種念頭，馬上轉，晚間夢中、朦朧中，有什麼念頭也能轉。白天要是隨著貪瞋癡念頭轉，隨它去了，晚間也是一樣，夢中或者是不作夢而朦朧朧中，也是隨它轉，隨它轉就不好。白天練這種功夫，臨睡前也趺坐坐一會兒。平常，隨時隨地，可以雙盤腿就雙盤腿、練腿子，說是三冬兩夏，合起來兩年半，才能練好腿子，長期練下去更好。

佛對於打坐，《華嚴經淨行品》也有偈子：「結趺坐，當願眾生，善根堅固，得不動地。」趺坐雙盤腿覺得身安穩，心也覺得安穩，很好，再舉起佛號好好念，很得利益。結趺坐的時候，最好我們的海青——大袍，有袈裟完全蓋住。不要袈裟在上，大袍露在外邊，袈

拜佛、繞佛、打坐

袈裟能把大袍海青都蓋住才好。再是，墊子要是低不大要緊，要是墊子高，袈裟包著墊子，露出四角，就看這個人怎麼臀部是四方的？不大很雅觀。我們就避免。

坐的時候兩手要結法界定印，放在腿上，不要擎虛空，時間久了容易累，放在腿上比較好。自己要是願意合掌，常常練習合掌也是好，十法界歸一。左手代表金剛的定慧，右手代表慈悲、方便，左右手合起來，有定慧、有慈悲才能成佛。再是十乘十是百，十乘百是千，十乘千是萬，十乘萬是十萬，乘起來無量無邊，就是無量無邊的世界、無量無邊的眾生、無量無邊的念頭，合起來歸一。合掌有這種意義，事中有理。願意合就合，合久了又覺吃力，我們就放掌。雙目都是下垂，往高處看比較吃力，於精神、身體並不很好，往上看也比較上火，雙目下垂

拜佛、繞佛、打坐

能攝心。眼神攝住，耳鼻舌身意再攝，都攝六根。要是怕昏沈，也可以睜開眼抬頭，仰觀佛像。不過不要久，一會兒，還是歸著攝心念佛，雙目下垂比較好。

耳朵聽的聲音，極樂世界也有鳥，白鶴、孔雀、鸚鵡、舍利都是極樂世界的鳥，在那念佛，或是隨從我們念佛，或者幫著我們念佛。要是其它的聲音，車聲、人聲，體會都是念佛的聲音，都是催我們念佛的聲音。心能轉境就是諸佛，心被境轉都是眾生。我們要練習體會雨聲、風聲、車聲、馬聲、人聲，種種聲，都是隨從我們念佛的聲音，都是催促我們念佛的聲音。

當年，先父在病中，我天天坐在眼前念佛，坐在門外的佛堂中念佛、看經。有幾天耽誤了，沒有去，父親就問：你怎麼這兩三天沒有在

佛堂用功？沒在我旁邊念佛？父親病中這麼一問，我感覺很愧對父親這

一番慈悲。一過幾十年後，再回憶當時那個情景，要是不用功的時候就勉強提撕，想到父親催促我們念佛。諸位也有父有母，或者是師長、同參道友，諸位念佛的時候，父母、師長、同學、同修，大家都歡喜。如此，我們就提撕去念佛。倘使忘了念佛，父母、師長、同學、同修、大家在眼前也都要提撕我們要念佛才好。

頭要直、要正，不歪一邊，不太低，也不太仰。腿要是酸、疼、麻，影響念佛的心，這時候就鬆鬆腿子，以心地的功夫為第一。太疼太麻，我們就鬆一鬆再盤，不要太勉強好。要是平常，在其它的場合，我們可以勉強，譬如談話之間有時候就忘了。看書的時候，也忘了腿子，忘了疼、忘了麻了。念佛沒有這些，很疼的時候就影響念佛的心，念不

拜佛、繞佛、打坐

下去，這時候就要鬆一鬆、放腿子。血脈流暢的時候，不那麼酸疼的時候，再盤再練。總是需要有毅力，長期的練習，久久自然能把腿子練好。講講念佛堂的規矩，然後再用心地的功夫。

念佛總持二諦

諸位同學、諸上善人：

這一句萬德洪名——阿彌陀佛，一字一字、一句一句念去，整整齊齊的念，異口同音，至誠恭敬的念。拜佛能禮所禮，念起阿彌陀佛，這樣念佛、拜佛，通俗說這是現象界，就像玻璃鏡子的面上照出來的。念的聲音、字句整整齊齊的，這是能念所念，念的是萬德洪名——阿彌陀佛、南無阿彌陀佛。現象界是俗諦，規規矩矩念，老老實實的念，如子憶母的念。念念念去，念到一心的時候，這是本體界。好比鏡子的本體是玻璃，說玻璃那不可比的，要說是金剛鑽石，那還算是寶貝，是金剛鑽石的鏡子面上所現的萬德洪名。

念佛總持二諦

念的佛號異口同音，至誠恭敬、如子憶母。拜的時候五體投地，如大山崩，求哀懺悔、求佛加被，這是能禮所禮。一心念、一心拜，拜得身上輕安，得一心了。念成一片、打成一串，得著一心了，這是本體界，是真諦。至誠恭敬念、如子憶母念，才下手就這麼念。拜也是，能禮所禮，五體投地，很如法，這是俗諦。拜到相應處，念到一心不亂，就歸作本體界，就是真諦，這是金剛鑽石鏡子的玻璃。佛法不外這二諦，二諦融通三昧印，二諦總持、三學增上，我們每天就用這個功。

二諦總持一切佛法的義理，一句佛號念來念去，不外俗諦真諦，也是總持一切，所以叫做萬德洪名。千經萬論，不外二諦。「能禮所禮」是俗諦；「性空寂」是真諦。「感應道交難思議」，妙不可思議，不可思議謂之妙，這是中道第一義諦。一邊五體投地、至誠恭敬，求哀懺

悔、求佛加被，這麼拜下去、拜起來，很如法，這是俗諦，能禮所禮是俗諦。拜到一心，身上輕安，嘴裡有甜的津液，身上漸漸像在空中飄的時候，這是真諦，性空寂。這時候至誠再往前拜，感應道交難思議。

我如子憶母、五體投地這麼拜，我能感動到佛，佛被我所感。佛被我所感，佛要應我們，滿我們所願，我們被佛所應。能感是四眾弟子，所感的是彌陀如來。能應的是彌陀如來，所應的是四眾弟子。這種心靈道交，不可思議。要是思，舉念即錯。要是議，開口議論就不對。離言說相，離心緣相，但是心裡可以體會。如此，二諦二而不二，不二而二，歸作中諦。

這是基本佛法的道理，基本修行的路頭、理路。萬德洪名，至心懇切這麼持、這麼念，漸漸念、漸漸感，無量無邊的功德，就這麼念去。

念佛·真空妙有

配合三觀三諦講，「阿」字念過去，不可得了，「彌」字提起來。「彌」字念過去，不可得了，「陀」字提起來。「陀」念過了，「佛」字念出來。「佛」字念過了，下一句的「阿」字又念出來。四字如此，六字也如此，這麼體會算是空觀念佛。

「不可得」中，空而不空，還是稱萬德洪名。空而不空，要是兩舌、惡口、妄言、綺語，那有罪過，那不能空。要是能空，就能真空不離妙有，就不會說兩舌、惡口、妄言、綺語，真空之下就有妙有。對老人家說這些理，老人家不會。可是老人家念起來，至誠懇切，念得很相應，有時候明白道理的人，還念不到這個地步。老人家念佛，念得消災

延壽、增福增慧，語默動靜，暗合道妙，舉動作爲都合乎理，這是老人家念佛念得很好的。

還有，得了絕症，醫師一看，說恐怕幾個月人就要摺倒。這一位佛門弟子一聽，平常就深信佛法，深信淨土，深信不疑，懇切至誠，願生極樂，深信切願之下就篤行。既然是絕症，不可救了，就至誠懇切，念佛求生西方。幾個月就要摺倒的病，病這麼嚴重，幾個月就不行了，可是到現在五、六年，沒死，他還求往生。越怕死越要死，不怕死反倒不死，他就這麼念，這感應就不可思議了。

所以在妙有上說，這一句萬德洪名念到好處，真是消災又延壽，往生極樂世界上品上生，證得阿鞞跋致、一生補處。這一句萬德洪名，這真是寶貝。要不是多生多劫的善根，今生得以出家，又得個正知正見的

禪定相應心地戒

正信，能尊重這一念心，能尊重這一句萬德洪名，那很不容易的。

我聽諸位念咒，或者唱讚、念佛，很感動。平常在都市中，吵吵鬧鬧的，大家聚會，男女老少，南腔北調，念出來的佛號沒有像諸位念得這麼清楚分明，至誠懇切，句句不苟，一直念去，這很難得。這是多生多劫的善根，才能有這種境界，能發這種心。

禪定相應心地戒

八萬四千法門不外戒定慧三學。平常受三皈、受五戒，在打佛七期中要持戒，這時候要持禪定相應的心地戒，和禪定相應，念念無生，不

生不滅，念念念去，和禪定相應。

生滅心一生，有殺的心、報復的心、恨的心，想打他、罵他的心，這些都屬於殺盜婬妄酒的殺心，這和禪定不相應。嚴重的生滅心，生得很猛，滅下去再生，怎麼能和禪定相應？盜的心，想盜金錢、盜美鈔台幣，想贏他的錢，想買股票、投機，要是這種心，不能得一心不亂。這和禪定相應心地戒，大大的違反，那和盜戒相應。這時候要和禪定相應的心地戒，要和一心不亂念佛三昧的心地戒相應，沒有殺心、盜心。

再是姪心，打佛七期中，身口都很清淨，要緊意業要和禪定相應，不能起一念的欲心。說是「人間耳語，天聞似雷。」趴在耳朵說一句話，天人聽起來像打雷那麼響，他有天眼通、有天耳通。我們要是起心動念，諸佛都知道，也不能和禪定相應，不能和念佛三昧相應。心地一

禪定相應心地戒

生一滅，不能和心地戒相應。

再是妄語，我用機巧、用計謀騙他。我打妄語，要面不改色，打出來像真的一樣。罵他一句，或是寫封黑信給他，讓他不知道誰，叫他看見心裡難過。或是我沒見佛，也沒得一心，卻對別人宣傳我見佛了，我證得一心了。要是有這種念頭，也不是禪定相應心地戒，不能和念佛三昧相應，不能得念佛三昧，七天的辛勞、七天的功德，付諸流水。

這時候，真是像三千大千世界滿中怨賊，我們都是商主，都想賺佛法的功德財，我們要反聞聞自性，體會觀音菩薩的法門，要背塵，要合覺性。萬德洪名就是覺性——阿彌陀覺者。這樣背塵合覺，念念念去，才能得一心不亂。要是背覺合塵，不用說華燈初上、萬丈紅塵，就是打坐，也是心緒紊亂，想東想西，或是無記。要是背塵合覺，連世間的善



事也不想，要修出世間的上上禪——一句萬德洪名，求念佛三昧，這才可以。持禪定相應心地戒，才能得一心不亂。

酒戒，會到理上，妄想雜念都是無明酒，天天醉我們，我們不喝它。妄想雜念，提起來清醒分明，一刀兩斷。用般若、用理智，就像文殊菩薩手中的寶劍、騎的獅子。獅子一吼，妄想雜念、百獸都匍匐在地上，都不敢動，能伏現行的煩惱。文殊菩薩的利劍，一揮一剝，煩惱根本都斬斷了。這時候需要般若，空觀也好，因緣性空不可得。禪旨也好，本來無一物，何處惹塵埃？這時候至誠懇切，萬德洪名提起來，好好念去。這是禪定相應心地戒的酒戒，不喝無明酒，萬德洪名就這麼持，這是正行。

觀想念佛

落日觀

要是觀落日，在空中，像懸的鼓一樣。日暮，大地漸漸要黑了，落日更顯得光明，在西方天空懸的。極樂世界在落日之西，阿彌陀佛在極樂世界中。我們先觀落日，圓圓的、亮亮的，全副精神觀這一輪落日，精神集中、意志集中，這時候接著再念萬德洪名。觀落日是助行，再持念萬德洪名這是正行。點燈點香、內外打掃、大磬大漁、拜上拜下、繞來繞去、結跏趺坐，這都是助行；持名念佛是正行。這是講落日觀爲助行。

末法的眾生，正法、像法、末法，或是證果——第一個五百年，開

悟——第二個五百年，講說——第三個五百年，塔寺——第四個五百

年，鬥爭——第五個五百年，我們生在末法時代，是五濁惡世，我們要知道已知彼，知道我們都是罪業的眾生，要我們完全觀落日，觀不上。這時候一定如子憶母，憶念彌陀，手把著佛陀的手，或把著佛陀衣服的垂帶，求阿彌陀佛接引我們超越生死苦海，生到極樂世界，蓮華化生。

水觀、冰觀

也可以觀眼前是水，極清淨的水。偷得浮生半日閒，來到山間寺裡，以甘露法水洗心滌慮，我們也可以做清淨的甘露法水觀，好比阿耨池的水，觀音菩薩淨水瓶的水，觀想就在眼前，多了就是一片水。這一

觀想念佛

片水用心觀，心裡是一片清淨水，一片甘露水，這時候再念佛，洗心滌慮，這是水觀。

觀水，水還活動，就作冰觀，水都凝結成冰。這麼觀，心也不活動了，像冰一樣，清涼、透明、徹底，還是念念念佛。作水觀、作冰觀都是助行；持名念佛才是正行。我們聽車聲、人聲，風聲、雨聲種種，心就執著，看見種種心裡也執著。這時候轉過來觀水、觀冰，往水上觀就不往別的地方觀了。往冰上觀，心凝結起來，也就不往別的地方活動，再持萬德洪名念去。



蓮花開合觀

往生極樂世界，是蓮華化生。娑婆世界的眾生，很可憐，也很骯髒。我小孩的時候，看見一種漢藥，叫紫河車。紫河就是紫血的河，胎兒從那下來，紫河的車把胎兒推下來了。漢藥中有好多奇奇怪怪的藥，那個也能做藥。可是我一想紫河車，骯髒還很殘忍。六道輪迴很奇怪，人間眾生造的孽，怎麼由紫河做的車下生？釋迦如來降生種種的瑞相；而五濁惡世的凡夫就這樣濁惡。娑婆世界胎卵濕化，都是骯髒的。生到極樂世界，蓮華化生，這太好了。

娑婆世界的眾生是怎麼坐著紫河車下生呢？是一念姪心成的胎，落地生下來。極樂世界的眾生是一念念佛心，要自利利他，見佛聞法悟無生，迴入娑婆度有情，以菩提心念萬德洪名，這時往生極樂世界，當然

觀想念佛

是蓮華化生，沒有胎獄之苦，沒有紫河車那種殘忍骯髒。

這時候我們觀想坐在蓮華中，幾十瓣也好，包圍著我們。觀想白的好，白色白光，黃色黃光也可以。觀想我們坐在白蓮花中，或是黃蓮花也好。赤色、青色不大好觀想，白的或黃的比較好觀想，就觀想我們坐在白蓮花裡，或是黃蓮花裡。觀想蓮花清淨、微妙香潔，還有香氣，郁馥芬芳。進一步，觀蓮華往外開，不能完全開到地上，是開到一半。蓮華瓣都往外開，不要太開。要往回收，漸漸接近我們身體。一開一合、一合一開，這樣觀想再念佛。極樂世界的蓮華是清淨的，我們坐在蓮華中，再持名念佛，這樣好。持名念佛是正行，觀想蓮華一開一合，這都是助行。

佛像觀、白毫觀

再觀想阿彌佛陀，丈六金身，凡夫俗子還觀不上。我們先觀想八尺高的阿彌佛陀，金身。紺目不是澄清四大海那麼大，可是紺目極清的。眼睛珠子是紺藍色的，也有白的。白毫在中間，可是不像報身佛「白毫宛轉五須彌」那麼大，這是八尺金身。這個白毫不是一個珠子，是一根毫毛，八稜、中間空，極清淨、極潔白的，宛轉在佛的兩眉中間，稍微往上一點點，還放光，頂上有肉髻。一手托著蓮花，一手作施無畏印，放光照我們，接引我們，腳底踩著蓮花。有那雕塑的、銅鑄的或是畫的佛像，我們常常觀。

觀歌星、舞星，那是罪業的、顛倒的、骯髒、愚癡的。要是觀想佛，那是理智的、清淨的。一方面還要持名念佛，至誠懇切念，一方面

觀想念佛

攝心專注的觀這一尊阿彌陀佛的金身，萬德莊嚴。持名還是正行，觀佛身是助行。「諸佛如來是法界身，入一切眾生心想中。」要是心想彌陀大慈悲父，是心是佛，心本來是佛；再作觀想、再念佛，是心就作佛。

坐禪四偈

正身端坐，當願眾生，坐菩提座，心無所著。

諸位同學，現在沒有寒天朔風，天空中的聲都寂靜了，天籟俱寂。草颯的聲、樹颯的聲，小橋流水的聲，清泉流水的泉聲，也沒有，這都是地籟，地籟也俱寂。天籟俱寂、地籟也俱寂。車聲、人聲，貓叫、狗吠，老人聲、小孩的聲音，男子的聲、女子的聲，廣播的聲、電視的聲、車聲種種，這都人造的聲，也沒有。天籟俱寂、地籟俱寂、人籟也俱寂。在這時候，靈光獨耀，迴脫根塵，體露真常，不拘文字。不可說、不可思。心性無染，本自圓成，但離妄緣，即如如佛。虛妄的因緣不起，因緣性空處，天籟、地籟、人籟俱寂時候，根、塵、識俱寂的時

坐禪四偈

候，自性本體——常樂我淨真常本體，才露現、顯現。

大家一起出聲念，一片佛聲海。個人自己念，念念相繼，都攝六根，淨念相繼，得三昧地，斯為第一。如子憶母，憶念彌陀。要緊是念念相連，沒有間斷，打成一片。不念而念，念而沒有能念所念，任運自然的念，這樣才好。

拜佛，求哀懺悔、求佛加被。繞佛，身不離佛，在佛前繞來繞去，身不離佛，心也不離佛。打坐、結跏趺坐，腿盤好、手結印，正身端坐。我如此，我也願父母師長、有緣的人們、一切眾生也是如此。「正身端坐，當願眾生，坐菩提座，心無所著。」

人為萬物之靈，要抓蒼蠅，說蒼蠅飛來飛去骯髒，弄一塊蒼蠅紙放在那裡，添上幾粒糖。蒼蠅聞著甜味兒、蜜味兒，飛來飛去落上，舔一



點，馬上就飛。嚐了點甜味兒，不錯！再要嚐，再要飛，落上又一口。三口四口，一個不注意，翅膀沾在蒼蠅紙上。這下可不好了，馬上再用力量飛。小小的蒼蠅，哪能和蒼蠅紙的膠掙扎得了呢？飛著飛著，掙扎飛不起來了，又一個不注意，腿又沾在蒼蠅紙上。更感覺不得了，再掙扎再飛，一個不注意，另一個翅膀又沾在蒼蠅紙上。漸漸飛得沒有力量了，最後沾死在這蒼蠅紙上。我們人間的凡夫也是如此，在六塵上、萬丈紅塵上、世事塵勞上沾染，都是如此。要是正身端坐，心無所著就好了。正身端坐，心裡一著，有這一點，就轉不過來。久久，整個的沾在六塵上、萬丈紅塵上。佛是大智慧人，所以教我們，正身端坐的時候，像佛坐菩提座，心裡沒有執著，不要像蒼蠅沾在蒼蠅紙上，不著，那才能成佛。

坐禪四偈

結跏趺坐，當願眾生，善根堅固，得不動地。

結跏趺坐，單盤腿也好，雙盤當然更好。左腿在上也好，右腿在上也好。這是釋迦牟尼佛——本師教我們的坐法，安定不動。身安定不動，心也安定不動。經過十信、十住、十行、十迴向，進入初地、二地：，到了八地，才能得不動地，好不容易。「結跏趺坐，當願眾生，善根堅固，得不動地。」馬鳴菩薩是八地菩薩，才是不動地的菩薩。龍樹菩薩是初地，還不到八地不動那種禪定。

結跏趺坐，當願眾生，善根堅固，不被六塵所著、所染，不住色生心，不住聲香味觸法而生心。平常是不住色生心，不住聲香味觸而生心，打坐的時候要緊不住在法塵上生心。前五塵在心裡現，我們不受它染污。有一點點，打坐的時候，功夫提起來，風吹雲散，都消滅沒有

了，打坐的時候要緊不被法塵所染。

平常眼見色、耳聞聲、鼻嗅香、舌嚐味、身感觸，這是前五塵。我們儘量念念念佛，不被它搖動。打坐的時候前五塵很少，有一點聲，飛機聲、風聲、風颳樹的聲，種種的聲，都是催著我們念佛，父母、生生世世的父母催著我們念佛的聲。這時候提起萬德洪名，像萬斤的銅鐘，穩穩的這麼一放，安定不動。有一念，剎那馬上就轉，念念轉，念念也就安定不動，念念念去。

修行於定，當願眾生，以定伏心，究竟無餘。

「修行於定，當願眾生，以定伏心，究竟無餘。」以念佛的定心，伏我們不生不滅的心，或者把生生滅滅的心都伏住。東邊的心、東邊的境界不著，西邊的心、西邊的境界也不著。前後也不著，上下也不著，

坐禪四偈

十方都不著。過去的心也不著，現在心也不著，未來心不著，空間不著，時間也不著。徹底的不著，以定伏心，究竟無餘。

若修於觀，當願眾生，見如實理，永無乖諍。

「若修於觀，當願眾生，見如實理，永無乖諍。」實際理地一念不生，萬念俱寂，心包太虛，量周法界。生滅既滅，寂滅現前。這一念清淨無礙、光明磊落的心，提撕佛號念去，在不生不滅的心中，提起萬德洪名再念去。念的佛號阿彌陀佛，意義含著無量的光明——空間無量，無量的壽命——時間無量。空間無量、時間無量，交徹起來，是西方大慈悲父的萬德洪名，包括一切功德。我們很難得，百千萬劫難遭遇，今生參方來參方去種種，才知道這一念萬德洪名，這是最寶貴的、了生脫死的、圓成佛道的法寶。心中就在這一句萬德洪名，念念念去。



若修於觀，提起心觀照觀照，見如實理——不生不滅，這是如實的。不生不滅，心裡沒有生滅，真常流露。念念念去，念得法喜充滿。忽然間喜、忽然間怒、忽然間悲哀、忽然間世俗的歡樂，得了獎、發了財，這些喜怒哀樂都沒有了，但有萬德洪名，我們兩手捧著，心裡安定，捧到彌陀如來大慈悲父前，供養在佛前。諸供養中，法供養最。講的都是為了一心念佛，念起來，這些道理也歸空。說是妄想病，需要藥，就需要法來調心。要是妄想不生，心病好了，痊癒了，藥也不用，但有都攝六根、淨念相繼的一念心，念念念去，得三昧地，斯為第一。

參方善知識

我本來想多參方善知識，出家後我計劃十五年參方。之後，再依山傍水找個地方去修行。要有同參道友，也可以一同修，三位、五位隨緣。沒有同參道友，我就想在山上自己自修。可是因為時局逆轉，沒有達到我的願望，我今生就參學兩、三位善知識，沒得多參學，很覺得遺憾萬千。

一位是倓虛老法師，我沒有在眼前常親近，可是親自去請過他老人家開示，一同吃過一頓午齋，再是聽他老人家講過《般若心經》、《金剛經》。尤其是在眼前，請他老人家開示。到他老人家寮房，他老人家在那拜佛。看我們進來了，把袈裟抽下，坐在椅子上，叫我們坐在旁邊



的凳子上，他老人家就開示，關於辦佛學院種種。當時也不以為怎麼樣，他老人家開示說：觀音的心腸——大悲的心腸；維摩的口舌，能講能說、能辦的意思；第三，遇事能容忍，有彌勒的肚皮；第四，為人要正，嚴正，八正道的正，要有金剛薩埵、金剛菩薩的面目。

總說，大悲的心腸為第一，維摩的口舌為第二，彌勒的肚皮為第三，金剛的面目為第四。當時記在心頭，沒感覺怎樣。我那時候三十二歲，離現在已經四十六年了，很快，以後體會起來受益匪淺。尤其身臨其境，看見他老人家安詳自然那個態度、那個面色，漸漸久了，體會他老人家總是在那止觀中。他老人家弘揚的是天台宗，參學的也是天台宗，天台說三止三觀，總是在那止觀中，很難得。我們打七念佛，念念佛，這個心就止在萬德洪名中，止在念佛中。念念念佛，心總是觀自

心，觀自心在念佛中。止在念佛中、觀在念佛中，看他老人家總在那止觀中，很安詳自在。

第二是慈舟老法師。親近他老人家的時候，沒感覺得怎麼樣，但覺得他老人家規矩很嚴很嚴的，不敢有錯。離開久了，以至於和親近他老人家的人們談起來，有人就說：看他老人家，時時刻刻總在那道念中，沒有想到別的。要是時時刻刻都在道念中，那不就是打七的時候，時時刻刻都在念佛中，那很難得。再是看他老人家，走的時候就是穩若泰山，穩穩當當的，安安定定的。要是都能穩穩當當、安安定定的，那不就是在念佛中、念佛三昧中？他老人家教弘賢首，依著賢首五教——小始終頓圓修行，時時刻刻也是在止觀中，那很難得，很難得的。

本來想，來台灣三年、四年中，大陸要是開放，還繼續親近他老人

家。後來得到消息，他老人家已經圓寂了。以後有人輾轉請到舍利，我去請來。請來的時候，心裡很難過、很難過。本來想再去親近他老人家，在眼前看他老人家的行住坐臥、語默動靜，沒想到再見已經成爲舍利了，很難過、很難過。

舌根不壞

佛法真是不可思議，往生極樂世界，剎那就生，都是心靈作用。十萬億國土之西那麼遠，要是有形的物質，飛機、飛彈、太空船、衛星，再快也不能像往生這麼快。我們來的時候沒有拿什麼來，走了也是空手去，但有神識、靈魂往生極樂世界，這個快。

極樂世界在哪？太虛空中各個星球世界，有有人的、有沒有人人的，有有佛的、也有沒有佛的，無量無邊的世界，星辰羅布，我們發願求生極樂世界，但念阿彌陀佛執持名號。這是羅什三藏翻的《阿彌陀經》，經中佛說的。羅什三藏座下三千大弟子，那都是當時的英俊秀才、學士，可以說都是高級知識份子給翻譯的經。羅什三藏道高德隆，帝王都



尊敬。帝王用種種方法探試三藏的德行如何，派了十位侍女去照料，三藏心淨不動，帝王都尊重。翻譯經典有一字一句有猶疑，有時候徹夜不睡的考慮，把這一字想起來，這一筆寫上，這才去靜一靜、休息休息。

最後示現，說我翻譯經典倘使有錯誤，將來火化的時候，讓我全身都燒成骨灰。我翻譯經典沒有錯誤，讓我的舌頭保留，燒不成灰。經典翻譯都是梵僧說、三藏說，記載下來，翻譯過來，再由文學特別高明的給潤筆，再糾正。最後從梵文翻成華文都翻譯好了，再有一些翻譯官的大學士，再從華文翻譯回來梵文，對照不錯，這才通過，這才加入經藏。最後三藏圓寂火化了，燒成灰，惟獨舌頭不爛，沒有燒壞。這是三藏的德行，三藏身、智、行、願的力量，佛菩薩加被，舌頭燒不壞。本來舌頭哪能燒不壞呢？就燒不壞。這意思教我們末法的眾生要深信，三

藏翻譯的經典《阿彌陀經》。

日本有文學博士，他贊成羅什三藏翻譯經典，《法華經》好、《維摩經》好、《金剛經》好、《彌陀經》好。三藏翻譯出來的經典，舌頭燒不壞留下來了，就是讓我們末法的眾生深信不疑。

佛的 智慧

淨土法門的原理，光明無量、壽命無量是本體；體上所現的相是七重欄楯、七重羅網、七重行樹，有七寶池、八功德水，池中蓮花青色青光、黃色黃光、赤色赤光、白色白光。現象界森羅萬象所現的一切相，



不外青黃赤這三種配合起來的。青黃是綠，青赤是紫，赤黃是橙色。青黃赤是三原色，橙紫綠是三種混合色。再混合，無量無邊的色。這是現象界——依正二報的現象。「天下名山僧佔多，世間好話佛說盡。」本師釋迦如來說青黃赤，就是三原色，沒說一個別的色。佛的智慧，能使儒學、哲學的博士，大學的哲學系系主任方東美教授讚歎：古今中外的哲學，以佛學為最高。最後方教授臨危的時候，叫他夫人整理行裝，到廣欽老和尚座下皈依。真是讚歎釋迦如來的智慧、德行。佛陀說法四十九年，談經三百餘會，沒有編輯室，沒有編輯員、參考書，沒有講了不對又改的。真實的一直從自性流露，從無量光明、無量壽命的本體起作用，不錯一字。因為什麼呢？無量光明、無量壽命那個自性本體就是沒有錯，所以說出的法自然也沒有錯。

佛陀如此，祖師也是，行者來求驗證佛法，祖師當下一句，他就開悟了。閱經的時候，「無上甚深微妙法，百千萬劫難遭遇，我今見聞得受持，願解如來真實義。」誦經的時候，感動得有痛哭流涕的。有閱《法華經》入法華三昧，誦《金剛經》得金剛般若。有人寫經，天黑了還能看經，還能寫經。天不黑的時候就寫，寫到天黑還在寫。有人進來，說：「這屋裡有人嗎？」他說：「有啊！」說：「你在做什麼？」他說：「我在寫《金剛經》。」說：「天黑了，你怎麼能寫呢？」這一提，他馬上不能寫了，一片漆黑。他聚精會神，一心在那光明中寫經，他就一直寫下去。這是寫經，要是寫別個，沒有這種事情。佛法實在是高貴尊重，難遭難遇，皈依佛也要皈依法。



念娑婆苦，欣求極樂

本體無量光明、無量壽命，現出來的相是七重欄楯、七重羅網、七重行樹，青黃赤白色的蓮花、青黃赤白的光，鳥樹都說法，極樂世界的依報就是如此。極樂世界的生活，「常以清旦，各以衣祴，盛眾妙華，供養他方十萬億佛。即以食時，還到本國，飯食經行。」真是逍遙自在。這是依報，本體所現的。正報，知道有阿彌陀佛在極樂世界，不像我們現在娑婆世界不見佛。極樂國土正報有佛陀，還有羅漢、菩薩，眾生生者都是阿鞞跋致——不退位，不像我們凡夫信佛又退了，以至於起邪知邪見，墮落了，生到極樂世界都不退。

說是在娑婆世界修行一天，勝過在極樂世界修行一百年。可是在娑婆世界一次造業，墮落萬萬年，不得翻身，算起來還是求生極樂世界

好。娑婆有退，退了就墮落。一墮落，墮落地獄、無間地獄，還有餓鬼畜牲。投生到螞蟻，經過七佛還沒脫螞蟻身，所以我們還是求生極樂世界好。

極樂世界蓮華化生，都是阿鞞跋致，還有一生補處，像觀音菩薩，一生就補佛位的等覺菩薩，正報就這麼好。相對比較，五濁惡世娑婆世界，有安非他命，又有大麻煙、鴉片煙，又有麻將牌，又有綁票，又有槍，又有刀。飛機一墜落，死多少人，天天車禍。再是墮胎，墮下來的胎兒，比車禍的人還多。病院建築出來，都是人間地獄，開腦的天天開腦。我站在手術室外面門縫看，但看見五臟六腑都剔出來了，放在肚子上，一會兒都收進去縫好了，病床又推出去了，不斷的這麼送，不斷的這麼推，這是人間地獄。殺父的、殺母的，夫婦相殺的，偷、盜、搶、

念娑婆苦，欣求極樂



騙，娑婆世界就是這種依正二報。因為什麼呢？因為無量光明、無量壽命的自性彌陀，上面落的都是屎尿、鼻涕、膿血。本體本來是光明又有壽命，拉屎、尿尿、鼻涕、膿血，鏡子照出來都是骯髒的。

本體是光明的，可惜十使煩惱、貪瞋癡，五濁惡世劫濁、見濁、煩惱濁，濁重。在這我們要深信無量光明、無量壽命——自性彌陀，人人本具、個個不無。依自性彌陀，依體起用，念西方彌陀。深信極樂世界依報——七重欄楯、七重羅網、七重行樹，七寶池、八功德水，七寶樓閣金銀、琉璃、玻璃鑲的，聽說有的富貴人家床鑲上寶石、鑲上翠，也有金，也有珍珠、瑪瑙的，在極樂世界都是七寶。因為做的德行太多了，修行的功德太多了，現出來的依報就這樣的富貴。鳥樹都說法，聽了皆悉念佛念法念僧。

我們這方，早晨天不亮，汽車、卡車像山一樣轟隆隆的過、整夜不

停。我們的依報，天天有強盜，還有搶銀行、搶合作社種種，娑婆世界，依報就這麼陋劣。正報呢，以前說一般民眾多麼純樸，彼此真是禮讓，現在都那麼爭奪。我們依報差，正報也差，都墮落了、退化了。外表有這個享受、那個享受，都是使我們墮落的。

《阿彌陀經》以無量光明、無量壽命那一段為重心，是本體。七重欄楯、七重羅網、七重行樹，這開始說依報。依報說到最後，鳥說法，樹有風聲，聽了都起念佛念法念僧之心。正報的人物，有羅漢、菩薩，阿鞞跋致、一生補處，還有阿彌陀佛，成佛以來於今十劫。不像我們娑婆世界，釋迦牟尼佛住世僅八十年而已，都是眾生業障所感。我們要深信因緣果報、依正二報。我們的身體一切，連相貌、四肢、身體的強弱種種，這是正當受報的，叫正報。正報所依的環境，七重欄楯、七重羅

念娑婆苦，欣求極樂



網、七重行樹，七寶池、八功德水，鳥說法，人聽見，都是念佛念法念僧。這個世界烏煙瘴氣的，空氣濁惡，噪音也厲害，骯髒的廢水、油煙種種，看一看、聞一聞，偶爾都起悲觀、想自殺，情緒不佳。再百萬千萬的享受，心裡在那憂愁。這個娑婆世界，依正二報陋劣。

我們要甚深信因緣果報一點不錯；甚深信不生不滅、光明本然的本體，不是主造的，不是父母生的，無始劫來就有它，人人本具，個個不無，無量光明、無量壽命。信佛就依此心來念佛，這叫自性彌陀。念念念佛，求生西方，求西方無量光明、無量壽命的阿彌陀佛，再由阿彌陀佛無量光壽本體的力量加被我們，能為我們說法，使我們得證無生法忍，再迴入娑婆世界，廣度有緣的眾生，同生西方，同成佛道。淨土法門就是如此。

道場、叢林

諸位同學：

現在佛門種種的事業，辦學校、設立醫院、社會種種的慈善事業，而最缺少的是道場。道場是修道的場所，廬山、天台、九華、終南山、蘇州靈巖山、南嶽衡山，都是很模範的道場，曾經盛極一時。世間的事情都是因緣所生法，因緣興起，道場興盛；因緣漸漸衰落、分散，道場也跟著衰落、分散。不但諸大名山如此，就是舍衛國祇樹給孤獨園、靈鷲山也是如此。可是我們生於此時，就需要因緣所生法，隨緣盡分，來上報佛恩，接續佛祖的命脈，廣度眾生。佛法的事業要找最精粹的，就是辦道場，人多了也可以叫做叢林。



叢林，顧名思義，就像海線，火車在通霄經過，看見海邊一片沙灘，種很多樹木就是叢林，叢林旁邊再種上瓜果、小苗，叢林就是防風林。海邊風大的時候，要是只有一棵樹，被風吹得簡直要倒，就像人要倒下去。風輕一點，樹又起來了，就像人又站起來了。防風林——叢林就不然，樹多了，在邊邊還有被颳的，在中間就很安穩、安定。

祖師設叢林也是這個意思。一個人修，阿賴耶識中含藏無始劫來的惑業苦。見思惑，見惑以身見爲主，思惑以貪欲爲首，見思惑就是我執。無明惑，矇蔽我們的真如自性——本覺理體。這一矇蔽，就像黃玻璃、黃塑膠布矇蔽所現的，牆壁也是黃的，光也是黃的，地也是黃的，天也是黃的，都是黃的。要是紅塑膠布、紅玻璃一矇，牆也是紅的，光也紅的，天也是紅的，地也是紅的。無明一矇蔽，塵沙境界、塵沙的

念頭也都被矇蔽了，都失去本來面目。一切森羅萬象都認錯了，叫塵沙惑。失去本來面目，失去本有的本能。這時候在道場裡，道場的宗旨就是「願消三障諸煩惱」——破惑業苦三障。

吾生也有涯

惑業苦三障，障礙學佛。想用功，病來了，苦障。天天所作所爲，在葷菜餐廳做事，在酒家做事，不想做也得做，都是造業。惑，從早到晚都是迷惑顛倒。譬如莊子說的「吾生也有涯，而知也無涯。」這個知不是智慧的智，而是執著的，世智辯聰、巧言令色、勾心鬥角、爾虞我

詐，這叫做知。

短暫的一生，生老病死幾十年，「吾生也有涯」。「而知也無涯」，從早到晚動機謀，都是機巧。天天勾心鬥角，向錢看，向五欲六塵看，蹈湯赴火也願意，掉坑落塹也願意。「而知也無涯」，我用計謀心，都是我執，無涯。因為我執才受分段生死苦，六道輪迴。破了我執、沒破法執，那是羅漢，也了生脫死，吾生也有涯，而機謀的心無涯。

「以其有涯隨無涯」，有涯的生命，幾十年，天天勾心鬥角，種種的機謀權變，爲了環境不得不去思慮，不得不去防備種種，以其有涯的生命，隨無涯的心機，世人都是如此。「殆矣」，這是很危殆的事情，在生死邊緣，還勾心鬥角。爲家庭、爲衣食，衣食都具足了，爲金錢、

吾生也有涯

爲享受、爲兒孫，「吾生也有涯，而知也無涯。以其有涯隨無涯，殆矣。」就這樣去勞碌奔波，在生死中打滾，知道了生脫死，這是很可憐，剎那之間有喪失生命的危險，殆矣！大富長者、有錢人家也是如此，一氣不來就是一筆勾消。有涯的生命，不能跳出來世間一切，出家修行，這是很可憐的，也是很危險的。

佛門弟子要知道，要跳出來，要度化眾生，教他能跳出來，自度度人、自利利他。可是，在迷茫中，不能醒悟，吾生也有涯，而知也無涯，以其有涯生命，行無涯的機謀、勾心鬥角、機巧的心，殆矣！「已而爲知者，殆而已矣！」反倒以爲自己聰明、很厲害，不知道醒悟，反倒以爲自己巧、自己妙。「殆而已矣」，不可挽救了。佛門弟子知道迴心轉意、迴心向善、迴心向道。要是在家因緣，隨緣盡分，父慈子孝、



兄友弟恭、夫唱婦隨，以菩薩心應付環境，以菩提心領導一切所作所爲。因緣可能，要發堅強的心，聰明利智，看開世間，群山之間，毅然決然出家修行。

出家修行，佛的道場，我們看照片，靈鷲山都是石頭，樹木很少，祇樹給孤獨園都像荒丘。祖師道場，但可以觀光，沒有大德高僧、善知識，都荒廢了。所以，佛門弟子、要隨緣盡分，不消極，都是積極的。弘一大師積極自修，也是積極弘法利生。他老人家以書法、寫作，也是積極的弘揚佛法，並不消極。我們就隨緣盡分，隨緣是隨緣，要緊隨緣要盡分。我們處在台灣，這一片繁榮的經濟、社會，教育水準漸漸提高，正是弘揚佛法的時候。

經濟繁榮，教育程度提高，在萬丈紅塵中，大家都想得一個清涼

吾生也有涯

地。在勾心鬥角、爾虞我詐中，都想偷得浮生半日閒，來到山中洗心滌慮，不願意勾心鬥角去思慮。水觀、冰觀、蓮花開合觀、阿彌陀佛八尺金身的觀、念念念佛觀，用法寶、佛法的甘露法水來洗心滌慮。有因緣，偷得浮生半日閒，偷得浮生、一生奉獻在佛法上，那太好太好。

在道場中，大眾聚會，這是多生有緣。大眾同修，要緊是規矩，「不以規矩，不能成方圓」。遵從佛祖一脈相承的佛法，著重早晚功課、過堂用齋。道場中，有行門的大殿，有解門的講堂、教室，有出家法師、在家的老師，有同學、同參道友，這太幸福了，不用顧慮衣食住，但有一心向上，走菩提路，今生要找個出處，究竟能了生脫死才好。

不淨觀

觀法最基本的是四念處，四念處觀好修行。「波羅提木叉爲師，四念處觀好修行。」這是觀法最基本，也是最緊要的。佛法不離止觀，五停心是止，由五停心能止住自己的心；四念處是觀。五停心要說是觀，也是爲了止這個心。五停心第一是多貪眾生不淨觀，這是最基本的三世諸佛入道要門。

觀想過去著名的蘇妲己、西施、虞姬、貴妃。明朝有十三陵，漢有漢陵，唐有唐陵，都過去了，人都在陵中躺著。漢宮秋月，唐宮種種的，還有梨園，都是過去心不可得、現在心不可得、未來心不可得，都過去了，人生就是剎那剎那不停。當代沒有這些宮，而又出些迷惑人

心，現在叫做明星。民國初年有位很著名的老明星，叫做胡蝶，八十六歲死的，還沒死的時候，已經老得不像樣了。當年天姿國色，絕代的佳人，都變成老態龍鍾。古時候如此，當代的、現代的人也是如此，一般人就迷在眼前這個境界。

要是知道過去老死，過去心不可得，現在心不可得，未來也是老死，都是墳墓中的人，跳舞場中都是骷髏骨的隊伍。漸漸體會，想到這一位明星，每天到廁所，要是吃多了或是瀉肚子，慌忙急促跑廁所，進去「霹哩撲拉！霹哩撲拉！咚！咚！咚！」出來之後，臭氣滿廁所，都是骯髒東西。勞碌奔波，夏天熱汗直流，萬丈紅塵都落在身上，晚上這一天又過去了，怎麼叫明星？只是言說形容，名字表示，哪是明星？我們都被名給迷了。要是恭敬關公、恭敬岳飛、恭敬孔子孟子、恭敬菩

薩、恭敬佛陀，說這是迷信；滿紙男男女女的相片，說這是明星。這不顛倒嗎？世間就是四顛倒。

九想觀

我們觀想一位著名的明星，病重送到醫院，要開刀，在手術台上，人已經昏迷不醒，就在我們眼前。開始觀這一個人躺在前面，危險了，眼前是加護病房，或是手術室，在危急中，嚥了氣。氣一嚥，馬上面上沒有血色了，青的，面部沒有表情，身上漸漸涼了。接著放幾天，夏天過幾小時，五臟六腑有潰爛的，馬上就腫。腫了再腫，要壞，流血，再

腐化就流膿。漸漸再壞，裡頭生蛆，拱出來了，一步一步走，蛆從身體拱出來往前爬。蛆多了，皮膚都拱裂開了，皮包不住肉，人就崩潰，世俗講死屍放砲。我聽了感覺很慘，好好的人，當年叫明星，現在放砲了，一灘血肉，一灘膿，五臟六腑崩潰在那兒。風吹日曬雨淋，漸漸消失了。四大假合的水大跟著水去了，雨淋，跟著流散。火大，最初一口氣不來，漸漸就涼了。風大，不喘氣了。地大，日曬、風吹、雨淋，身上漸漸血肉、皮膚、五臟六腑一切都沒有了，但剩一套白骨，在我們眼前。

骨頭越觀越白，白裡放光。骷髏骨的頭，眼珠那一部分，當年形容眼珠叫秋波。櫻桃小口，都變成骷髏骨的白牙。當年的身量，最忸忸怩怩的，最迷人的，婀娜多姿。身上的穿戴，種種的修飾，還有化妝，這



些都沒有了，就剩白骨。我們就這麼觀，越觀骨頭越亮、越白，很精純的白。這是當年的胡蝶，夢中的骷髏骨。這是當年亮相的中國第一小姐，這是當年唐宮的名媛人物，這是當年霸王的虞姬，紂王的蘇妲姬，就躺在那兒。

一邊觀、一邊念佛，一邊念佛、一邊觀。念佛是正行，觀不淨是助行。再觀再念，六字佛號改到四字佛號，這時候心裡念到一心、念佛三昧，從心口出來一道三昧火，照著眼前手術台上、加護病房病床上，或是殯儀館停屍間上的死屍，漸漸變成白骨。心裡出一把三昧火，照著白骨、骷髏骨，往頭上繞，頭上繞過去了，往身那邊繞，再繞到腳部，再繞回來眼前，像打火機一樣，啪嚓！燒起來了。（以下錄音空白）

飲食作清淨觀

過陰曆年，除夕、初一、初二、初三，一直吃到初七，元宵節還吃得吃，這時候作不淨觀對治，不至於吃出毛病。再是飯菜不對口，佛門弟子有辦法，觀每粒飯像珍珠一樣，還有滋養，好吃、還香。說稻有稻香，種種也都是山珍海味。本來並不怎麼高貴的，往高貴上觀想都好，都是美味。飯是般若，慢慢嚼，就是聞、思、修，越嚼越香。

這是確實的，虛雲老和尚說最初吃飯不配菜，這時候吃，飯有稻香，麵條、饅頭有麥香，心定菜根香。嚼一嚼確實好，飯、菜、麵都香，這是對治瞋心。

小孩不懂，媽媽做得不好就哭鬧，以至於不吃了。我們觀想好吃、

觀想般若，漸漸嚼下去，吃到身體裡頭，也增加般若，開發智慧。這是

對治不歡喜的飯菜，也可以說是對治瞋心。不淨觀是對治貪心；這是對治瞋心、不滿意。好好嚼一嚼，吃得也有滋味。

終日吃飯，沒吃一粒米

對治癡心，祖師說「終年穿衣，沒穿一絲縷；終日吃飯，沒吃一粒米。」終年穿衣，春夏秋冬天天穿，有綿的、有單的，春秋還有袂的，終年穿衣怎麼沒穿一絲縷呢？冬天保暖就好，夏天風涼、遮體就好，沒有挑一定是高貴的料子，也不講究衣服上的裝飾。隨緣我就穿，隨遇而

終日吃飯，沒吃一粒米

安，這樣終年穿衣沒穿一絲縷。

一定要四盤四碗、山珍海味，米要託人從日本帶來的蓬萊米，麵又是要怎麼做的，什麼廚子、餐廳做的，這樣整個被境界所轉了。說「終日吃飯，沒吃一粒米。」，不管這一粒米是什麼米，不管菜是什麼菜，凡是做好，我很感謝，合掌念供，我安安穩穩在這安定的吃，我能求學，我能在解門求進步，我還依解起行好修行，依著解行自利，將來還求利他就可以，不在吃得好不好，隨遇而安。如此，在齋堂，好的也罷，不對口的也罷，都能安安靜靜的歡喜接受，沒有種種的不滿意，也沒有怎麼太歡喜。這樣終日吃飯沒吃一粒米。

同時，這時候如何沒吃一粒米呢？進一步六根對六塵不生六識，我就這麼吃。六根、六塵、六識；根塵識就像寫生畫的三腳架一樣，架著



我們人生。我六根對六塵不起六識，我念念念佛，念念吃飯，不管那些。這是徹底的，依禪旨、依定意來調心，更好。這是對治愚癡。

再是，佛門弟子要感謝四重恩，感謝佛力加被、諸天護法，感謝師長、感謝父母，以至於感謝眾生，一切作好了，放在桌上，我們念供就吃，太幸福了。在世俗勞碌奔波，上午八點鐘上班，下午五點鐘下班，這一天的黃金時間，都為的賺一點錢。從二十五歲到五十五歲退休，這一生的黃金時期、黃金年齡也賣給人家。等到老了退休，老殘、老弱不堪了。我們多生多劫的善根，父母師長的教育養護，能青年出家，不用勞碌奔波，一心能求學，一心能修行，真是太感謝太感謝了。我們在齋堂要常常提撕這種心念，來吃早齋、吃午齋。

山門以耆舊為莊嚴

還有，我們真是感謝佛法。我胃一向不好，那時候記得律藏中，佛說要是有病，斷食為天醫。天上的醫師最靈了、最好了，我們找那個醫師、找這個醫師，病都治不好，天上的醫師，藥到病除，太好了。有病身體不舒服，斷食為天醫。再是百丈禪師說：「疾病以減食為良藥，修行以念佛為穩當，山門以耆舊為莊嚴。」種種說法太好了，所以我們願意接受佛祖一脈相承的佛法。

說佛門沒有運動、缺少運動，打乒乓球，還要打籃球，組織球隊。虛雲老和尚見印光大師，兩位大德高僧商議：出家人缺少運動怎麼好呢？印光大師說：打乒乓球啊！弘一大師過來說：我們打籃球啊！禪



宗、律宗、淨土宗三方面就組織球隊，比賽。靈巖山是淨土宗，專踢足球；雲居山禪宗講乒乓球，律宗又講什麼球。一到山門，沒有聽到暮鼓晨鐘，但聽到乒乓球滴滴答答的響。完了領隊的人，虛雲老和尚和印光大師兩人再打一場乒乓球，以後印光大師輸了，禪宗就叫號。有沒有這種事情？哪有這種事！這令人笑話了。出家人沒有運動、缺少運動？拜佛是最好的運動，懺悔業障，代替父母師長、法俗眷屬、怨親債主、一切法界眾生，會歸我這一心，我以這一心再拜十方三世一切諸佛，這多好。這種心理的修養，再五體投地拜下，身體得運動，這太好了，那真是百千萬劫難遭遇。

要是沒有佛法，我們不知道這種修養的方法，拜佛這種運動太好。世間打球爭強鬥勝，以至於把看臺的板子都弄掉下來，死多少人。或是

山門以耆舊為莊嚴

兩個球隊爭起來了，看眾也打起來了，打死多少人。優劣勝敗，彼此競爭。佛門弟子都是禮拜諸佛，心佛眾生三無差別，會歸一心，這太好。

說疾病以減食為良藥，運動以拜佛為第一。工作也可以，掃山門也是工作，掃走廊也是工作，抹桌子、門窗也是運動，都是最好的運動。我們沒有時間去弄籃球、足球、乒乓球做運動，但有工作、但有禮佛是我們最好的運動。戒律上說：感覺得有罪過，等著晚上洗身前，到洗手間、廁所裡頭，我去沖洗，抹一抹、擦一擦，完了再去洗身。這能消我們的重罪，太好了，這也是佛說的。我們何必找遊戲、球隊做運動？所以，我們會歸接受佛祖一脈相承之佛法。

念佛法門起信

過去倭虛大師，在香港五百人念佛聲中打坐往生。他老人家在往生
前，有人看他老人家病得很久，身體很瘦弱，給他老人家扶著躺下。躺
下來，就看他老人家面上紅一點，手指頭一直動。有一位學人看出來
了，知道他老人家不願意躺，願意坐著走的樣子，又把他老人家扶起
來。扶起來了，老人家安詳坐下。大家至誠懇切念佛，念了差不多有半
個鐘頭，他老人家頭稍稍一低，走了，那很難得。當代一代的高僧打坐
往生，那很不容易。普通說八苦交煎的時候，手抓著榻榻米、撓蓆子的
時候，而能安詳念佛坐著就走了。那是一生自利利他、刻苦耐勞種種，
所修、所感的，最後才能如此。

念佛法門起信

他老人家舉一個譬喻，說念佛往生的法門就是難信、難解，他說：大家都講念佛法門，以至於雞鴨在念佛堂門口，牠聽大家念佛也跟著念，也有往生的雞鴨。說念佛法門太好，我們天天跑來跑去也不懂，就像小螞蟻：「懂不懂念佛我不管，我就在這世界做螞蟻，生的時候是活螞蟻，死了就是死螞蟻。」大螞蟻對小螞蟻說：「我們生為畜生，得個螞蟻身，下等的，很可憐，走來走去，人家潑一點水，我們就成了河，過不去。有那個人，好高好大呀！比我們大多少倍呀！你走到他腳底下，腳旁邊你抬頭望，都望不見他的頭，你知不知道？」小螞蟻說：「我不知道。」「真有這個人喔！你不信！這世界有人。」「有人我不信。我沒有看見人。」「我領你去看一看。」「往哪裡？」「你跟著我走，絕對沒有錯。」



大螞蟻在前面走，小螞蟻在後面跟著。跟著跟著，說「這地方不是草地啊？好高的這是什麼草？」「你不懂！這是走在人床舖上的毛巾被。再好好跟我走！」再走，又走了一會兒。「唷！這不是火山地帶呀！這地怎麼都熱了？」「你不懂！這已經走到人身上了，這個人感冒發高燒。來！再走！」過一個山、一個嶺。「怎麼山嶺這麼難爬呢？怎麼這麼多的山呢？山脈高高低低的呢？」小螞蟻問。大螞蟻說：「這走到人的肋骨上了。」最後走到窪窪一個地方，小螞蟻著急了，要往外跑，「這怎麼窪窪的？」「你真笨喔！」「你怎麼說我真笨！」「你說窪窪低低的，這是哪兒？這是人的心口，走到這兒了。我說人又高又大，你不信！」

這就像對我們凡夫講極樂世界，我們也不信。要是按照佛法說，我

們在阿彌陀佛的法身中過生活，也不知道。報身、化身佛放光照我們，我們也不知道，就在無明大夢中。

醒夢

這是倓虛老法師一個譬喻，我想這個理怎麼解釋，大家比較容易了解呢？我就想到，諸位都聽過十二因緣，無明緣行，行緣識。這一念心投生到娑婆世界，就是識——這一念心，來投生的。這一念識心投生，漸漸長，漸漸膨脹，就成胎胞。最初沒有眼耳鼻舌身意，只是胎胞。胎胞再長，才長出四肢、五官、頭腦，形成嬰兒在母胎中。最初是一念，生

的時候沒帶來一點，只是一個念頭，投生在母胎中，藉著父母的因緣成爲胎。

四肢、五根漸漸長，六識漸漸有，十月懷胎生下來。我小孩的時
候，堂嫂生孩子，我在玩，伯母說：不要吵鬧啊！你嫂嫂撿小孩。我
說：怎麼能撿小孩呢？在哪撿的呢？伯母說：你不知道。我再三問，伯
母說：在十字路口撿來的。我不曉得怎麼回事情。

以後又遇到嫂嫂的姐妹，是個寡婦改嫁，生小孩。嫂嫂去看，在床
舖上滾來滾去的，呼天倒地的生不下來。那時候要是念觀音菩薩就好
了，她不懂、不信，呼天倒地的叫。嫂嫂回來講，母親說：「造孽了！
該死的！」又過幾天，嫂嫂再去看，回來說生了。我問怎麼生的？嫂嫂
對母親說：是倒生的。我說：怎麼叫倒生的？我問母親。母親說：倒生

的是腳先下來，頭後下來。我說：那不是正生嗎？就像飛機降落傘部隊，都是腳先落地下才穩當嘛！哪有頭先落地呢？一定是腳落地才對，這才是正生啊！母親說不是，頭先落地才正生。

我那時候已經信佛了，我想，頭先生下來，這個相不是顛倒嗎？凡夫就是這樣，生死不了，生生世世就這麼生。死呢，兒孫滿堂圍繞著，老人家掛念孫子沒回來看一眼，就等著孫子回來看，才能嚥這口氣。兒孫有哭的、憂愁的，忙碌準備後事。一生一死，這中間，老、病、愛別離、怨憎會、求不得種種。聯考一過，有時候社會新聞報出來，投考的學生沒考上，從家裡出走，以後發現在哪吊死的，在哪投水的、自殺的，求不得苦，好多人生的苦。所以我們信佛爲的什麼？就是了脫生死苦，見佛聞法悟無生，迴入娑婆度有情。



要是真正悟證無生，五蘊無我、四大皆空，說「將頭臨白刃，猶如斬春風。」那種來去自如，那多好！我們這一生一死，太苦太苦了。有說生命像螃蟹落湯，我見過螃蟹煮在鍋裡頭，牠往外跑，再把牠送回去，鍋蓋一蓋，弄個石頭壓著，活煮螃蟹，生的時候像螃蟹落湯。死的時候像活龜剝牠的殼，整個給牠凌幾刀，再把牠剝開，你說苦不苦？龜的爪子、頭一直掙扎，好苦啊！

所以，佛門弟子信佛，要緊是了脫生死。至於消災延壽，再延多少年的壽，早晚還是有一死。升官發財、富貴榮華，歷代的帝王，唐朝盛世，鄰邦小國的國王但可叫「可汗」，而稱大唐皇帝叫做「天皇」，叫「天可汗」。又說艾森豪，那是個福報的將軍、聯軍總帥。現在都哪去了？也是無常生死。按大乘說，如夢幻泡影。所以，我們要醒夢。

各宗之歸宿——淨土

八萬四千法門，禪教律密淨五宗，我們這個心怎麼修呢？體會禪旨：「不思善、不思惡。」「覓心了不可得」、「本來無一物，何處惹塵埃？」再持密咒——降魔的金剛寶杵。學佛的教理：天臺四教、賢首五教、唯識、中觀——不生亦不滅，好多的教理。在西域有空宗、有相宗——有宗。在我們震旦，有天台、賢首種種。禪是佛心，教是佛語，還研究戒律，以沙彌十戒、沙彌尼十戒為基礎，漸漸往上學、漸漸持。密，早晨有楞嚴大悲十小咒，晚間有蒙山，這都是密。

念佛，一句阿彌陀佛也是密，根本沒翻譯過來，*namoamitadabaya*和南無阿彌陀佛一樣，這是密。手結法界定印，還有彌陀上生印，口念彌



陀，心再憶念彌陀，觀想佛八尺的金身種種，身口意三業，和三密都是相應的，都是顯密圓通，最後歸宿在淨土。淨土有觀想念佛、觀像念佛、實相念佛，最後歸許持名念佛。

淨土宗有正行、有助行，禪教律密爲助行，淨土中，觀想、觀像、實相都是助行，持名念佛是正行。楞嚴大悲十小咒、放蒙山、結跏趺坐、結手印持咒，歸許還是念佛。三密相應就是三業清淨，顯密都是相通的。無量無邊的教理，都是不異，都是一個，這句阿彌陀佛就是經律論三藏的綱領。要講禪，一句阿彌陀佛就是無上甚深微妙禪。有禪有淨土，猶似戴角虎。

我在八年以前，中醫師給我看脈，說脈相有一點心悸，心律不整。我總覺得心臟有些跳，這就是心律不整。以後凡遇到人多的時候，或是

助念團緣起

忙碌的時候，容易起心波，心海有風波，我就攝心專注念佛。漸漸好，以後不太久就恢復了。禪教律密淨，這一句萬德洪名都包括。種種的功德，不外無量光明，空間無量；種種的修持，不外乎無量壽命，一念萬年、萬年一念，就是這一心，都是走這條路。

助念團緣起

來的時候一文不拿，只有一念識心。本來靈明不昧，可是不昧而昧，迷糊了就投胎，投在母胎中。要是人胎還好，有那投到狗胎的，有這個實事。我在台北蓮友念佛團打佛七的時候，他們組織互相助念的念



佛團。每半月聚會一次，念佛一炷香，吃一頓齋，大家敘談敘談。爲的要請人助念，怕臨時沒有人，大家就組織一個互相助念的助念團。到那時候，大家義氣相感，都去助念，這樣比較好。

我以爲組織也不錯，是什麼因緣呢？緣起緣滅，因緣所生法。他們說當年在上海，有一位南洋兄弟煙草公司，董事長、總經理，大富翁。他行善積德，做了多少的好事。他病重了，佛教的團體都趕去念佛送往生。念得很好，面相很安詳，氣色也很紅潤。大家正念著，忽然間他第五個小太太，在外面聽見了，先生要死了。叫人開著汽車，到了下車，進大門過小門，一層一層的門，最後到了房間，大家都已經圍著念佛，她一看哪！「哇！」「我的天哪！你要是走了，我就跟你去了！我也不活了！」這就哭起來了。大家看看，總經理的面相，眉頭皺起來，面相

漸漸變黑，憂愁、烏黑。最後哭得，先生噁氣了，很難看，烏烏的面，皺著眉頭，眼睛沒闔好，嘴也開著，有話想說不能說了，眼睛開著放不下。

不太久，他的公子在香港，夢中見他父親來了，看父親是臨死的樣子，憂愁、滿面烏黑。他驚一下，問：「爸爸怎麼這樣子呢？有什麼事嗎？」他說：「孩子！我墮落為狗身，在香港什麼道、多少號。這一家也是有錢人家，昨天晚上家裡的母狗生了五條小狗，那裡頭有一個就是我投生的，身上是什麼皮、什麼毛、什麼樣的花色。孩子！你要念父子之情，你務必把我要回來，你養活，不要讓人家養活。」再三的叮嚀：「孩子！趕快去看！」他的公子醒來，是個夢。說謊夢，是謊的夢，不是真的夢，可能真的？可是要投生為狗，我怎麼去要？怎麼對人家說：

我爸爸投生在你家，還是個狗，什麼花、什麼毛，很難堪！沒辦法就教家裡的佣人去買。

在佣人面前，東家主人拿一大把錢，告訴：不要跟別人講，讓人知道難堪，趕快去趕快回來！佣人去了和人家買，那也是有錢人家，狗才生下來還喜歡，都叫寵物嘛！不能說崇拜，都寵愛，不能隨便給人。他說：「我們給錢不好嗎？」「我們不要錢，家裡有錢，我們賣狗賺錢啊？小狗才養下來，你有錢，我們也不缺錢。」佣人被頂衝了，很不是滋味，就回來對主人說碰個釘子回來了。真是父親托的夢？真的？假的？碰釘子就這樣吧！不管了！就當是謊夢吧！

第二天晚上，又看父親現身，說：孩子！務必念父子之情，想法去要。人家有錢，不能拿錢買，都發露告訴，好意求他，以至於跪著求。

助念團緣起

兒子一聽，兩個夢一樣，前後都是父親說的，這不得不去。去到人家，遞上片子，求見東家，進去了一五一十對主人說，人家還不大願意答應，他就跪下。主人一看，著實也是一片孝心喔！就答應：「說實在的，我們也不賣，就給你吧！一片孝心，就給你。」找出來五條狗，一看！就是這個花、毛，都一樣！就交給他。他弄個大毛巾圍起來抱回家。有這段實事。

所以臨終真了不得，平時還行善積德，臨終第五小太太這一哭，就顛倒了，可不可惜呢？一代的大企業家投生做人家的狗。台北的居士知道這件事，他們就組織互助的助念團，半個月聚會一次。

會歸淨土

所以，末法時代念佛最重要，參禪，參不透，修密很難三密相應。觀想念佛、觀相念佛，實相念佛也是禪，佛法法門都是融會貫通的，可是都很難契入。禪，妙是妙、高是高，就像下雨天溪水，一直湧下來，要想到彼岸，踩著溪底，踩不住，叫水沖倒了。搬個石頭才可以，修個橋樑更好。明明知道禪：本來無一物，明明遇著洶湧的溪水，就給沖倒。這個境界，人事紛紜、勾心鬥角、爾虞我詐，天天就是心海中波浪澎湃，禪說本來無一物，就好多物，怎麼超越過去呢？就是體會禪旨，一心念佛才好，「有禪有淨土，猶似戴角虎。」

我們來的時候，一物也沒有帶來，就是無明緣行、行緣識，投的

胎。投的胎長大了，生下來，由嬰兒變成兒童。兒童、少年、青年，再是壯年。漸漸老年，老年多病就有病的。再又老又病，大家都有這一天，有生必有死。

因為我們有生住異滅的心，才有生老病死的身，環境才有成住壞空。國家盛的時候就是大唐，國家衰的時候就五胡亂華、黃巢造反。世間一興一衰，都是心裡一生一滅所感。不外惡因感惡果，有惡緣；善因感善果，有善緣。世間的因緣果報，就是世間的形形色色、生老病死。出世間的因緣果報，就是一念念佛。這時候一氣不來，大家助念往生，這一念心一直繫念，往生極樂世界。

十萬億國土，太虛空中無量無邊的星球，就是無量無邊的世界，無量無邊的國土。佛說從是西方過十萬億佛土，有國土叫極樂，確實是如

此。在極樂世界也是，從是向東，過十萬億國土有個婆娑國土。《華嚴

經》講，在太虛空中星辰羅布，有無量的世界。在古代說，「人生天地之間」、「四海之內皆兄弟」，天上再往上不知道，地下再下也不知道。四海之內皆兄弟，四海之外也不知道。以後天文學家才發現，有八大行星、九大行星，有太陽系，無量無邊的太陽系。為什麼蘋果從樹上落到地上呢？說地心有吸力。地心怎麼有吸力呢？總說眾生業力所感，才支持這個地球，以至於支持我們的人生，起惑造業就得要受苦，都是如此。

會到理上，有十使煩惱，所以極樂世界在十萬億國土之西。一念性空，念念念佛，這時候我們的靈魂——心識，往生極樂世界。來的時候，一文也不拿，走的時候也是一文不拿，就這麼往生。念佛法門就如此。

持名念佛最契機

講到禪教律密淨五宗，淨土宗有四種念佛方法：實相念佛、觀想念佛、觀相念佛、持名念佛，我們以持名念佛爲正行；禪教律密都是助行，實相念佛、觀想念佛、觀相念佛都是助行；而以持名念佛爲正行。末法要講修行，這是最緊要的。

佛說，佛法將要滅的時候，《楞嚴經》先發火自燒，這是眾生業障所感。我們不瞭解，以爲是毀滅佛法，種種的破壞佛法，實際都是眾生業障所感的。末法之末，漸漸各種經典都自己發火燒。燒到最後，還有一卷大《阿彌陀經》住世百年。《阿彌陀經》燒了之後，大家還懂得念佛。漸漸不懂得念佛了，眾生就很苦了，這時候長的草都像刀一樣，拔

下來或是折斷，就能殺人。現在五濁惡世，也有些相似彷彿的地方。看起來，這一句阿彌陀佛，由《阿彌陀經》所生起的念佛法門，這是最契合末法眾生的根機。

嘉義天龍寺，我去了好幾年，那時候我擔任住持。去了多少遍，有一次我到了，老當家師穿袍搭衣給我頂禮，跪下問我：「念佛的是誰？」我說：「念佛的就是你，我念佛就是我。」我說：「誰教你？」他說：「別人教我的，參念佛是誰？我參了好幾年也不知道念佛是誰？」八十多歲的老人家，要是教他參念佛的是誰，老人家不懂。這好幾年，要是教他一心念佛，一天念幾千、幾萬，那他的功德利益就無量無邊。所以，持名念佛在末法就是契機。

禪教律密我也曾經參方過，我感覺最後還是會歸持名念佛。學人如

持名念佛最契機

此，倭虛大師、慈舟大師也是如此，弘一大師、印光大師也是如此。虛雲老和尚也是勸人念佛，台灣廣欽老和尚也是念佛，也勸人念佛，真是契理、契機。契理，各宗都契理。契機，那就不同，持名念佛為最契機。這是我的經驗。

念佛的韻調

佛七期中，我訂下功課，每天要拜三百拜、五百拜或是四百八十拜，以至於一千拜，都可以。佛七就是勇猛精進，可以多拜。念佛的韻調，大家都念得很好，念得梵音嘹亮，都是一致的，多人念和一人念都一樣，這很好。

我本來想三十歲出家，留十五年的時間各處參方，參方到四十五歲，朝四大名山、八大小山，朝山要緊是參方善知識。來台灣，最初幾年，我很盼望將來回去，能參方當地這些善知識，譬如虛雲老和尚、能海大師，哪一宗高人都可以參方，不但是參方，最重要是看他老人家的三業、行住坐臥、早晚日常的生活，就蠻夠受用了。可是漸漸久了，平

念佛的韻調

常我在山間住，都市中時聽人講，遙遙無期，恐怕很難再去參學。最後可以去了，當代這些大善知識，都已經一位一位撒手西去，很令我失望。沒辦法，我就坐地參方。

譬如靈山寺德欽當家師、德真住持師，他們約我去打佛七，還有李炳南老居士，我就去參加佛七。第一次去，我聽他們念佛的韻調很好。

一般念佛有時候隨自己的意思，願意高音低音，或者高聲低聲，大家隨便念，念佛堂裡就像小學生背國文一樣，亂糟糟的，很不整齊。以後我聽靈山寺佛七的韻調，我說這太好了！以後我就採取這個念佛的韻調。

我最初以為台中是文化城，又有老居士領導，一打聽，是德欽當家師到福州鼓山去受戒的時候，得便到後山上走一走，聽到後山住茅蓬住洞的修行人念佛的聲音，他採取回來，在靈山寺就這樣念佛，就是我們現在

坐念的六字佛號、四字佛號，這是福州鼓山住洞修行人的念佛韻調。

如子憶母——拜佛的韻調

以後，拜佛的韻調，是我在五十幾歲，聽見母親故去了，那時候別離故鄉，但求將來有一天回來送母親，能往生極樂世界。還有祖母信佛，我勸她老人家念佛、吃素，她老人家都接受，我很歡喜，我想將來一定要送這兩位老人家往生極樂世界。沒想到一別永別，此生不可能再陪著祖母、母親念佛了，我心裡很難過。

各地打佛七我都參加，有一位老徒弟，前年八十幾歲故去了，他對

如子憶母——拜佛韻調

我說：我們每天繞佛，合起來六支香，繞佛繞幾個鐘頭，能從岡山走到高雄，很遠很遠。等到聽說母親故去了，我想起白居易的詩：「慈烏失其母，啞啞吐哀音；晝夜不飛去，經年守故林；夜夜夜半啼，聞者爲沾襟；聲中如告訴，未盡反哺心；百鳥豈無母，爾獨哀怨深？應是母慈重，使爾悲不任。」那首詩我聽了很感動。過去青年時候也聽過這唱片，一個中學的合唱團，唱慈烏夜啼的詩。

冬天，我答應人家打佛七，我想怎麼樣能念出個韻調好拜佛？拜佛，默默的拜，我也參學過。打著引磬，大家默默拜二十四拜、四十八拜。我想默默拜不如出聲，一邊唱念一邊拜還比較好。這時候我就以憶母的心念佛，以念佛的功德給母親迴向。以憶母的心念佛，心裡覺得很懇切。這樣再念佛，比較容易都攝六根，淨念相繼。我自然而然在拜的



時候，憶母又念佛，念佛又憶母，念著念著，念出現在這個拜佛的韻調。

靈山寺福州鼓山的念佛韻調是四字佛號，四句一個來回；六字佛號就是一個韻調，一直念。以後拜佛，我在極虔誠、極悲傷，憶念母親的時候，念出現在拜佛的韻調，是五句一個來回。靈山寺念佛的韻調，我到新加坡也念過，紐約打佛七也念過，都很契機，大家很歡喜。以後拜佛，我再添上這個韻調，大家也很願意接受，很好很好的。諸位都是佛學院的同學，將來都有法門中的龍象、善知識，將來自己念佛、弘揚念佛法門的時候，就這麼念佛領眾，有無量無邊的功德，很好很好。

《大集經》說：大聲念佛成大佛，小聲念佛成小佛。這幾個月，有一位修行的出家青年，在山間，住的地方很簡陋。他家境很好，大學畢

如子憶母——拜佛韻調

業，發心出家，他願意住山。很簡陋的地方，他還能用功。這可能是唯識的種子，五根五力——信進念定慧，這是他前生的根基，有這種習性，很難得。我去看一看，我說：「我們凡夫沒有證得四果，免不了有見惑、思惑，要是有見惑、思惑，在那修行就有危險。你要是有見惑，尤其有思惑，你怎麼樣調心？怎麼對治？」他說：「我就厲聲念佛。」厲就是很勇猛、很兇地念。他說念一會兒就雨過天晴，雲消霧散，很好。經上說，持楞嚴咒可以降魔，《楞嚴經》發起的因緣是持咒降魔，所以早晨祖師訂的楞嚴大悲十小咒。這一句萬德洪名——彌陀聖號，也能降魔。要緊在心裡勇猛，厲聲念佛。認清楚這無始劫來的習氣、念頭，這不是我們的本心，大聲念一會，厲聲念一會兒，沒有了，很好。

所以，佛七的韻調，我採取這幾種，不要過度像唱歌一樣，佛在八



關齋戒、沙彌十戒制定，不觀聽歌舞倡伎。歌舞倡伎能使我們起喜怒哀樂、離合悲歡，是感情的。而佛號念起來，越念越清淨，沒有這些感情，但有正念分明念。所以，念佛的韻調很重要。

一句佛號念到底

最初在台北蓮友念佛團打佛七，每天是上午一支香念《彌陀經》、讚佛偈，下午一支香也是。以後我感覺，念佛又唱讚佛偈，又念《彌陀經》，那不如採取經中的綱要，聞說阿彌陀佛執持名號，一直念佛，打佛七嘛！我在別個寺院打佛七，他們要求每天上供，我就上供，上供也

好啊！可是以後我自己可以完全主七了，我也不必上供，就是一句彌陀，自始至終念到底，得一心不亂，是爲上乘，最要緊。以後我漸漸地，開始拜也是念，繞也是念，坐也是念，完全是一句佛號一直念到底，念到一心不亂。大體照《阿彌陀經》的意思，同學了解，也可以採取這個方式自己用功，乃至將來弘法利生。

一句佛號念到底

衣食芳規

關於吃飯，樂果老和尚說：「早飯要少，午飯要飽，晚飯不吃也很好。」這個意思，過午不食是好。佛在《四十二章經》上說：「日中一食、樹下一宿。」「日中一食」，就吃中午一頓飯。「樹下一宿」，就在樹下睡一睡。「慎勿再矣！使人愚蔽者，愛與欲也。」那時候照佛說的是不吃早飯，日中一食。

以後有居士，看見大羅漢用功用得很累的樣子，給做的粥，透過阿難尊者向世尊要求，世尊就答應了，那時候有留下話：「粥有十利，饒益行人，果報無邊，究竟常樂。」有一點飲食支持身體，不會餓得很苦，而去得念佛三昧的樂，得禪定、禪悅的樂，以後才開緣。

佛有好多事都是先禁止，譬如人家布施錢財，我們不自己親手收起來，一定找位出家同學，念三遍：這是不淨財，我以這不淨財換取淨財。淨財就是戒定慧、精進、勇猛、慚愧，這是淨財。好比印光大師常常提撕自己說是常慚愧僧，有印光大師寫的這個字，我們爲了要提撕自己，有印好的字，我們要請一張回來掛，我們去買就得要錢，換取印光大師這幾個字，「常慚愧僧 釋印光書」，還蓋上章。我們請來掛在牆壁上，也是提撕自己。「慚、愧」這兩法，是我們佛門弟子修道用的淨財。眼前的金錢是世間不淨財，你爭我奪種種，說這是不淨財，換取慚愧的清淨財。

講到衣食，也說一說袈裟，我以爲佛祖一脈相承的海青——大袍，披上三衣——五衣、七衣、祖衣，要有勾環，好拿下來也好扣上去。古時



候有的用帶子結著，用帶子要開的時候多少麻煩一點，不如勾環。袈裟，我到南洋看那邊出家人穿袈裟的情形，因為南洋那邊熱，袈裟就是衣服，世俗只是添上花色，也是這一張布纏在身上，印度人也是這樣。袈裟說是戒衣，實際上是照南洋的俗人所穿的衣服，披在身上，身上一纏，這就是穿上衣服了，袈裟也照這樣做。可是南洋天熱，我們北方天冷，這就得要另外添衣服，小褂褲子、中褂、長衫，以至於裡頭還有毛衣。現在化學纖維做的衣服很好，也很暖，不是眾生的皮毛做的，那個很好。再穿上漢民族固有的海青——大袍，三衣披在身上，隨便哪一衣都很莊嚴，很好，這一定要配上海青。

平常用功，不穿海青，因為穿上海青，上洗手間不方便，一定要脫，脫了再穿，很麻煩。可是大眾用功還是穿袍，這是我們漢民族的文

化，就像禮服一樣、燕尾服一樣。尤其僧家穿上大袍，無論是印光大師、虛雲老和尚，古德或是當代高僧，穿上大袍都是很莊嚴。

衣著就是如此，各地方不同，但不在於南洋黃衣僧，我們北方是青衣僧，不在那個，要緊在德行。虛雲老和尚到上海，幾天就皈依四萬人。看虛雲老和尚德行，我們就很慚愧。在德行，不在袈裟上。這是講一講飲食和衣服。

過齋堂

在佛祖一脈相承的佛法中，過齋堂很重要。打板、念佛，威儀安詳



來到齋堂，再念供、出食，這都是我們的功課。古人說五堂功課——五遍殿堂的功課。早殿、晚殿，兩遍過齋堂，還有蒙山殿。我們現在有時候蒙山課和晚課合在一塊作，分開作的也有。總是，這五堂功課是佛祖留下來的規矩，於我們有莫大的利益。僧家的生活，就是這五堂功課，也是我們基本的行事。

有大專學生要出家，我說一定要對寺院生活特別愛好，感覺有意義、有利益、有功德。從外面回來，載欣載奔，感覺寺院的生活就像如魚得水一樣愛好，久久也不厭煩。我要是身體不舒服，偶爾兩三天沒到齋堂吃齋，在自己寮房，最初也感覺很隨意，可是吃上兩頓、三頓就感覺隨便，隨隨便便的吃，不得利益，精神上也覺得空虛，不如過齋堂好。過齋堂，這種佛祖傳留的，生活必要的，我們一定要愛好才好。

供養清淨法身佛，乃至千百億化身釋迦牟尼佛，我們要觀想雙手捧著鉢，就供在佛前。供養觀音菩薩，就觀想供在觀音菩薩前。大勢至菩薩、文殊菩薩、普賢菩薩都觀想供在前面。一切唯心造，至誠懇切的供，就能供到佛菩薩前，就有無量功德。一般世俗，又划拳、又喝酒種種，喝得酩酊大醉，說著鬧著又吵起來，以至於打殺，那沒有意思。西餐、和式種種，不如佛門僧家過齋堂，最合乎衛生，最合乎修行、修養，太好了。

結齋迴向

「若爲樂故施，後必得安樂。」迴向施主，當然是令得涅槃寂靜樂、菩提覺法樂，這是最高最上的樂。眼前消災延壽，諸事吉祥，都能順遂。因緣果報，修安樂布施，以後都能得安樂，都能滿願才好。

然後迴向一切眾生，「飯食已訖，當願眾生，所作皆辦，具諸佛法。」對居士講，士農工商，所作所爲都能成辦。正當的職業，不像菩薩戒說的賣棺材等等。所作所爲，正當的職業都能成辦。「具諸佛法」，都是爲佛法，有佛法的意旨，不是世俗的。具諸佛法的義理，爲的普度眾生同成佛道，合乎戒定慧三學，合乎四弘誓願，具諸佛法的義理在其中才好。

六和合

最後普爲一切眾生迴向。「飯食已訖，當願眾生，所作皆辦，具諸佛法。」這時吃完飯，希望眾生所作所爲，士農工商都能成就，還具諸佛法的義理。雖然在俗，士農工商不同，而都是爲的了生脫死，普度眾生同成佛道的意思。

六和合

佛門弟子講究六和合，在一個道場中，即使來自各各道場不同，彼此也要見和同解，見解是和合的。阿彌陀佛極樂世界，《彌陀經》說的，念佛法門太好了，契機又契理。禪教律密淨五宗，淨土五經、其他



的經論都有讚歎宣說。這是聖教量，是佛說的，叫聖教量。凡夫夢中作夢兩頭空，凡夫的現量、比量都是錯誤的。佛的言教所比量的絕對不錯，這是聖教量。佛說的決定不錯，我們深信不疑。我們依這個知見領導一切。

佛以一大事因緣出現於世，爲的開眾生佛的知見，示眾生佛的知見，悟眾生以佛的知見，令眾生入佛的知見，開示悟入佛的知見，這是佛以一大事因緣出現於世。以佛的知見爲知見，對宇宙人生本體界、現象界深信不疑，這是總綱。總綱中，大事小事每天無量無邊，都以佛的知見爲知見，處理一切——調心、安排環境等等，這就是開示悟入佛的知見，能轉凡成聖，轉生死的眾生，成爲了生脫死、自利利他的諸佛，這第一要緊，見和同解。

六和合

戒和同修：佛陀說的戒律，我們共同遵守，依著佛的戒律去修，戒和同修。按八關齋戒講，或是沙彌尼十戒講，不戴香花鬘，不香油塗身，不觀聽歌舞倡伎，電視都不看，不坐高廣大床，以至於過午不食，學弘一大師。身和同住：都有這個範圍結界，都在界內一同住。語和不諍，見和——一同的知見，自然就和不諍。利和同均，所有生活的一切，都是在利和上均有，大家都均霑的意思。佛弟子保持趨向六和合很要緊。



五種精進

電視機一開，念的一支香都泡湯了。我們不看電視機，只想好好用功，這時候就像披上盔甲，電視機也破壞不了我。戒是披甲，定是精進，過五關、斬六將，往前勇猛精進打上去。這是披甲精進，先受戒。

再是發願，也是披甲精進。這一個佛七，我一定要參加圓滿。這一個佛七，我儘量不要落空一支香，每一支香我都跟上，發這個願。這一個佛七，我一定求得一心不亂。父母在堂，倘若有病，或是像我父母不在堂，一定在佛七期中，求一心不亂，以這功德給父母迴向。還有，我平時持戒是披甲，持的是身戒、語戒，這一次我要披甲精進，我受意業的戒。我一定在身口意三業上清淨，心淨則國土淨，我徹底在身口意三業上用功，這是披甲精進。

五種精進

披甲之後，要加行精進——加功進行。昨天晚上，我看有些同學晚上最後一支香圓滿了，還在那兒拜，還有在那兒打坐用功，那很難得，就是加功進行，比平常還加強功夫，加功進行精進。

第三不退精進，有什麼障礙，身體病了、受涼了，肚子不舒服、肚子疼，這時候還一樣的精進，不退精進。我堅持不移，隨眾一樣的用功。

第四有勇精進，越一關又一關，平常用功超越不過去的，這時候勇敢超越過去。不退精進之後是有勇精進，就像將軍上陣，一定要馬到成功，旗開得勝，超越種種的困難，最後達到目標。

最後是無間精進，念念沒有間斷，打成一片，這叫無間精進。

常常提撕祖師菩薩說的這些名相，尤其在用功的時候，提撕這五種精進，很重要，很需要。

信願行·體相用

信心很重要，我們怎樣信呢？信《阿彌陀經》中所說的無量光明、無量壽命。彼佛光明無量、壽命無量。彼佛及其人民壽命都是無量，往生極樂世界再沒有死，壽命無量。

菩薩、聲聞、阿鞞跋致，未必證到佛的光明，不能說光明無量，但可以說壽命無量。本來光明、壽命都是無量，因為沒有修證到，還沒有得光明無量，但可以說壽命無量，沒有說光明無量。人人本具，個個不無，也是光明無量、壽命無量，人人都有，只是沒開顯。佛是已成的佛，眾生是未成佛。佛是已經大徹大悟的眾生，眾生是在迷的諸佛，就在迷悟之間而已，都是平等平等，我們深信不疑。

以無量光明、無量壽命這個心，念西方彌陀萬德洪名。萬德洪名也是無量，以空間無量——光明無量、時間無量——壽命無量，包括一切無量的無量，我們都信。我信自己本具自性彌陀；信阿彌陀佛已經徹底證到無量光明、無量壽命，是西方彌陀。我以自性彌陀求西方彌陀加被，這是念佛法門——淨土宗基本的，深信切願篤行的信。

又信七重欄楯、七重羅網、七重行樹，彼佛成佛以來於今十劫，阿羅漢、聲聞、菩薩，都是無量無邊，阿鞞跋致，一生補處，這是正報。七寶行樹，種種奇妙雜色之鳥，風樹颯出的聲，都能生念佛念法念僧之心，這是依報。依正二報都是因緣果報，我們深信極樂世界殊勝的依正二報，也是因緣果報。娑婆世界，惡劣的、苦惱的，五濁惡世的依正二報，也是因緣果報。



因緣果報好比是鏡面的現象——俗諦，總說是因緣果報；鏡子玻璃的本體是無量光明。我們深信鏡子的面上，本體所現出來的依正二報，不離因緣果報。鏡子的本體無量光明、無量壽命，人人本具、個個不無。這是深信本體和深信依正二報的相——現象。信本體是信真諦，信現象是信俗諦。娑婆世界雖然惡劣，也不出此二諦。

我們在這裡深信、切願、篤行，信願行就是依體起的用。依體起用，用還照體。達摩祖師面壁，壁是平平坦坦的，潔白沒有垢染的，那是表示本體。依體起用，用還照體，還是觀這個壁——面壁。大乘法門都是依體起用，觀照的現象界是相，本體界的光明壽命也是相。大乘佛法，不外體相用。用是信願行，通常也可說是戒定慧。體是不生不滅的無量光明、無量壽命。淨土法門、一切大乘經主要的義理就在這。

十大願王

蓮音學苑說是，有位醫師有病，是要命的病，他要和病和平同處。這是基本錯誤，我們要求病好，好自修、好利他，怎麼能和病和平同處呢？趕快告訴要求病好。要是想和病和平同處，念觀音菩薩，觀音菩薩不加被你病好。一定求病好，觀音菩薩才加被，病能好，有求必應。我們不能和娑婆世界和平同處，我們要了生脫死，脫離娑婆，求生極樂，不能說和病和平同處，那就顛倒了。

十大願王

每天念十大願王，人少的時候唱念累，我這兩年也是氣虛，怎麼辦呢？就拜，一大願王拜一拜。先阿彌陀佛拜一拜，觀音、勢至菩



薩、清淨海眾菩薩，再拜三拜。接著，「一者禮敬諸佛，二者稱讚如來……」，每一大願王拜一拜。同時我想，默默拜，不如我照《普賢菩薩行願品》：「一者禮敬諸佛」，拜下，念「虛空界盡，眾生界盡，眾生業盡，眾生煩惱盡，我此禮敬諸佛無有窮盡。」「念念相續，無有間斷。身語意業，無有疲厭。」「二者稱讚如來」也是如此。身禮、心敬，口再稱讚如來，頭兩大願，三業就能清淨。還能由凡夫不經過聲聞，直接進入菩薩行，自利利他。

第三願王是「廣修供養」，供佛的燈，像須彌山那麼高，供佛的油像四大海水那麼多。香花燈燭種種的供養，這是事供養，更需要法供養。法供養就是「如說修行供養，利益眾生供養，攝受眾生供養，代眾生苦供養，勤修善根供養，不捨菩薩業供養。」我對居士說，失業了，什麼業都可以失，菩薩業不可失。「不離菩提心供養」，最後到極處就

十大願王

是不離菩提心，念念念佛就是不離菩提心供養，不起凡夫的心。不離菩提心供養，這是徹底究竟的供養。

「懺悔業障」，要是業障有形，像沙子這麼大，無始劫來的業障積起來，也比須彌山高，比阿里山高，比玉山高，比喜瑪拉雅山高。要是有形，有一點點形，無始劫來這業障太多了。娑婆眾生，起心動念，無不是罪，無不是業，我們常常要懺悔才好。懺悔就是佛門的「吾日三省吾身」，常常檢點反省自己，道業就進步。

「隨喜功德」，眾志成城，佛門的事業，大家共襄盛舉，戮力同心一起做，這樣能成就。我隨喜他的功德，他隨喜我的功德，佛法普徧各處，能宏揚開來。紫柏大師說，隨喜功德能調治嫉妒心。

「請轉法輪」，在菩提樹下，我佛如來豁然大悟，我們觀想跪在菩



提樹下、佛陀座下，求佛轉法輪。如此，我們將來的環境，能多得聞法。進一步會到心上，在心中轉法輪，照四諦思惟，照十二因緣思惟，六度有事有理，如是思惟，照二諦思惟，修空觀、假觀，思惟佛法就是在內心轉法輪。

「請佛住世」，念茲在茲，念念念佛，就是請阿彌陀佛住我心中，就是住世。一念彌陀就一念佛，念念彌陀就念念佛。一念忘了，佛不住世。常提撕心頭佛住世，念彌陀佛、求彌陀佛住在心頭，請佛住世。請佛住世為的「常學佛學」，佛門弟子就是常常隨佛學，這個要緊，不隨別的學，要常隨佛學。

第九「恆順眾生」譬如曠野有大樹王，若根得水，枝葉華果悉皆繁茂，生死曠野，菩提樹王亦復如是。諸佛菩薩而為花果，一切眾生而為樹根，以大悲水饒益眾生，能使諸佛菩薩的菩提花果繁茂，都能結美好

的果。現在社會上，外表說是經濟繁榮，大家的生活都改善，可是仍在六道輪迴，苦的時候大家都受苦，樂的時候大家就放逸。這時候我們要轉這一念心，刻苦耐勞，自利利他，一同修行好，不要自己住山。一定像弘一大師才可以，要品驗自己的根基。

天台智者大師說，修止觀要具足五種緣，第一要有住處，要修行有個住處，小心颱風、大雨，小心毒蛇，小心強盜，衣食要具足。有住處再有衣食，衣食住都具足，這兩個條件，衣食具足、如法的住處。第三要懺悔業障，開始修行要懺悔業障，念念的懺悔，道業才能往上進步，不會退墮。接著，息諸緣務，濫三的事情一切都止息。俗緣、亂緣都止息，息諸緣務，這才能專心一致的修行。第五需要師友，有師有友，有問題可以問，有友可以切磋琢磨，彼此分工合作，這是最初需要具足這

五種緣，五種緣要是不具足也不好修。這是講常隨佛學、恆順眾生。

最後「普皆迴向」，我們所作所爲，都是求成佛道，一點點事也是爲的了生脫死、求成佛道，這是迴小向大。我願意和眾生一同了生脫死，同成佛道，這是迴自向他。我所作所爲都是「大學之道，在明明德」，使我的光明德性顯明出來，這是迴事向理，開顯我的自性彌陀。我以自性彌陀念西方彌陀，求西方彌陀加被到我的自性上，使我的自性開顯，這是迴事向理。

十大願王，《普賢菩薩行願品》最後說，臨終的時候，一切金錢物質、家親眷屬、宮殿樓閣、種種一切都得捨離，連自己的身體都得捨離，唯獨十大願王不捨離，能領著我們一念之間往生極樂世界，蓮華化生。

立定行持

蓮池大師說，出家頭幾年要精進勇猛，把行持立住。每天所修行的持名念佛或是持戒，種種的修持把它立定才好。

國家有六年的計劃、三年的計劃；出家眾也應當有計劃，三年、五年、六年，訂一個計劃比較好。最初勇猛精進，以後行持立住了，每天都照著作。不照著作，感覺像缺少什麼，一定要照著作，這很重要。受戒之後，五年專精戒律，研究戒律，研究是解，解了就要行——要持戒。雖然五夏專精戒律，我們看《南山律在家備覽》也都有觀法，觀法就是止觀、定慧，持戒必須配合定慧功夫才好。

大眾熏修，聖人教導我們：三人行必有我師，擇其善者而從之，其



不善者而改之。同學這麼多，我們跟很修行的同學學。普通說，參學要緊眼睛看、耳朵聽。耳朵聽講的是什麼話，教導的話我們要聽。眼睛看，人家怎麼做我們就怎麼做。這也是很貼體的話，很踏實的話，參學要緊在拉撒吃睡。拉撒吃睡要是能正常，生活就正常。生活正常，道業正常，也就順水行舟，往前進求。三人行必有我師，善者我們跟著修、跟著學；不善者我們就不如此，改之。這很好，經驗之談。我們也紮實的、確實的，遵守跟著修學才好。

反聞自性

過去我初信佛還沒出家，做居士的時候，我就聽人講：「一經通，經經通。」一種經要是通達了，其他的經也都能通達。佛法對宇宙人生的看法，究竟一樣，沒有兩樣。在修行上是「歸元無二路，方便有多門。」方便好比五停心觀、四念處、六度。事六度都是方便，而六度的理都是一個，歸元無二路。

行門是歸元無二門，解門也是一樣。比如說，念佛打七要「都攝六根，淨念相繼」，配合《金剛經》：「不應住色生心，不應住聲香味觸法生心，應無所住而生其心。」要是能都攝六根，淨念相繼，自然不住色生心，不住聲香味觸法生心。六根不住六塵，應無所住而生心，就是

不住在六塵而生心。

《楞嚴經大勢至菩薩念佛圓通章》叫做都攝六根，都攝六根、不著六塵，自然就是淨念。要緊是淨念要相繼，淨念要純、要淨、要相繼。

淨念相繼，第一要是能得一心不亂，得了就不失了，一得永得，證了再也不退，行住坐臥都是念念念彌陀，這最好。

其次，得了之後，我是怎麼用功得的一心不亂，之後再用功的時候，我就照佛七用功的功夫再提撕把握，又得一心不亂的意境。得了功夫，有時候人事紛紜，免不了忘記念佛。要是事過境遷了，還是功夫提起來，還能一心不亂的念，還是一心的境界，那也很好。

第三，得了一心不亂，佛七過後就忘了。說說笑笑、打打鬧鬧，就不是那個境界。再念佛，還要從頭收拾，收拾自心，再念念去求。這次佛七得一心不亂，以後再打佛七，得不了一心不亂。所以要是打佛七，

反聞自性

得了一心不亂，儘量把握住，提撕常常都能在一心不亂中，那才好。

「都攝六根，淨念相繼，得三摩地，斯爲第一。」都攝六根，不著六塵。《楞嚴經大勢至菩薩念佛圓通章》和《金剛經》「不應住色生心，不應住聲香味觸法生心，應無所住而生其心。」是相通的，「歸元無二路，方便有多門。」一經通，經經通，和《楞嚴經耳根圓通章》反聞聞自性也相通。

自性，肯定的表詮叫自性、真如、實相、本來面目、三昧，名稱很多。雖然名稱很多，名詞別異不同，義是相同，都是一個。肯定的叫表詮——表示詮顯。否定的叫遮詮，不是這個、不是那個，種種都不是，最後這個是。好比同學有二百七十個人，找某某同學，不是這個同學，不是那個同學，都不是，最後就是他。念佛的意境，得一心的意境，要



是否定的說，不生亦不滅，遮詮。不常亦不斷，不一亦不異，不來亦不去，最後，不生不滅。生生滅滅都是生滅法——有爲法；不生不滅是無爲法。心要是不生，不生自然就不滅，就觀照這念不生的心，就對了。

反聞聞自性，是自己的心性，也叫自性。心所現的森羅萬象、物質界，這是色法。心所現的精神界，有喜怒哀樂、離合悲歡種種不同。物質界有青黃赤白、長短方圓，種種也不同。物質界是色法，精神界是心法。不要物質的現象，也不要心理的現象，都不要就不生，不生就是心性。反聞聞自性，聞自性而不動了，就是性成無上覺。要緊在反聞聞自性，所以印光大師說：念佛要竭誠盡敬的念，要攝耳專注的聽。聽這一句萬德洪名，全副的精神在聽，就是反聞聞自性。這一念阿彌陀佛——無量光明、無量壽命就是自性。如此反聞聞自性，聞自性不生的心，自然也不生心動念，不在色聲香味觸法六塵上去思索、執著，自然也就不

住色聲香味觸法而生其心，自然都攝眼耳鼻舌身意六根，自然就反聞聞自性。

所以《大勢至菩薩念佛圓通章》和《金剛經》相通，都攝六根，不著六塵生心。我們就反聞聞自性，根本背塵合覺，外面千奇百怪、牛頭馬面，我根本一轉，身一背就背塵了；轉過來念佛，就合乎覺性，基本的原理就是如此。所以《耳根圓通章》、《念佛圓通章》、《金剛經》，以至於《法華經》都是一個意思，《華嚴經》也是一個意思。

「真觀清淨觀，廣大智慧觀，悲觀及慈觀，常願常瞻仰。」體會「真觀清淨觀」是空觀，觀不生不滅，因緣性空。「悲觀及慈觀」是假觀，慈悲度眾生。「廣大智慧觀」，又能空又能假，空假不二。不二而二，又真觀清淨觀，又能悲觀及慈觀，這就是廣大智慧觀。



「妙音觀世音，梵音海潮音，勝彼世間音，是故須常念。」妙音，觀世音；梵音，清淨謂之梵。海潮音，一浪跟一浪，波浪澎湃，一下子湧上來，又抽回去，再一浪又打上來了。說是「朝潮、朝潮、朝潮、朝潮」，世間就是這樣，一代新人換舊人。梵音是清淨的，海潮音是一浪一浪不同的。海潮音像俗諦一樣，梵音像真諦一樣。梵音海潮音、妙音觀世音，都是佛法二諦或三諦的意思。如此觀，自然超過世間一切靡靡之音、是非之音——我是人非之音，種種都超越過去，這才好。

這是《法華經》說的，所有一切音、一切觀，諸法都是實相——本覺理體。都攝六根就淨念相繼。淨念相繼，就不住色聲香味觸法而生其心，那個心就是真實相。一住生心，就不是真實相。這是反聞聞自性，自性是清淨本然。所以經中的意思都是一個。

問答開示

萬法歸一——阿彌陀佛

第一個問題：什麼叫萬法終歸阿彌陀佛？萬法歸一，歸一句阿彌陀佛呢？

因為阿彌陀佛這一句梵語，意思是無量的無量。總說，光明無量、壽命無量，收盡一切無量。空間無量、時間無量，包括一切無量，終歸這一句阿彌陀佛。

念這一句阿彌陀佛，體會這一念就是自性彌陀。森羅萬象就是個萬，萬事紛紜又是個萬，一萬乘一萬，太多太多了。用功的時候，都把它收在一心，都會歸這一句阿彌陀佛。放之彌六合、徧十方，卷之退藏

於密——就是一句阿彌陀佛，不可思議。

因為我們心願意放，日常遇事就是歷事萬端；回來拜佛、打坐，心就歸在一個，歸在真如自性——自性彌陀，以自性的彌陀，念西方彌陀，念自他不二的彌陀，那太好了！

夢東禪師

第二個問題：夢東禪師和淨土宗有何關係？

夢東禪師是淨土宗十二祖，印光大師當年在夢東禪師的紅螺山，曾經做過行堂師。我知道這個，所以我出家，我也學行堂。北方天冷用大木桶，冬天蓋小棉被，飯菜用棉被蓋著。行堂的時候，用帶子套在肩頭

上，用飯勺子，誰該盛飯就給盛一碗。要多要少，要少不能盛多了，要多不能盛少了。行菩薩道要刻苦耐勞一點，同學都要和印光大師看齊。

夢東禪師就是徹悟祖師，開示的八要，對修淨業的人很重要，其中說到「以攝心專注而念，爲下手的方便。」淨土宗念佛，執持名號，就是以攝心專注而念，爲下手的方便。夢東禪師參禪開悟而歸心淨土，那是禪淨雙修，有禪有淨土的祖師。

修行忍苦

第三問題：末學前些日子，夢見一個奇怪的夢。有人要末學，拿錫杖到終南山去，祈請上人慈悲解答。

去不去終南山？可不要隨便亂去。這個夢確實有佛菩薩加被力，佛

菩薩現的夢，也有鬼神的夢。還有很多日有所思，夜有所夢。再是俗話說，胡謔的夢。不要因為有這個夢就上終南山。終南山我打聽過，是很好的修行地方，在很深山還保留著，恐怕人不多，都一些老人家。我聽老參師父講，說紅螺山來客，有四盤菜招待客人，一盤菜是鹹鹽，沾著乾飯，吃一口也是有滋味，那生活很苦很苦的。感覺古德高僧修行能忍耐這種苦，像廣欽老和尚，忍得苦中苦，能做人上人，我們很欽佩。

欲知世上刀兵劫

同學問的：萬法為何終歸一句阿彌陀佛？我答覆就是一經通，種種

經典都通，要知道這個理，所以稱做萬德洪名，念阿彌陀佛不淺哪！所以，我們要尊重佛法，要是批評佛法，過去同胞受那個苦，說是浩劫。再是殺生，古德說：「千百年來碗裡羹，怨深似海恨難平，欲知世上刀兵劫，但聽屠門夜半聲。」刀兵劫大多是殺業所感，印光大師說人有重病大多也是殺業所感。我聽說有哪地方吃驢胎。驢有胎，胎長得相當大了，把母驢殺了，吃母驢的胎。還有說要吃真驢肉，好多是用馬的肉假裝驢的肉賣。要吃真驢肉，把真驢用兩個竿子、柱子，用繩子把牠綁住。誰來買真驢肉，一看這確實是真驢。你要哪邊？要大腿，就給切大腿。要臀部，就給切臀部。切完了流血，用開水壺再一澆，牠就不流了，血液凝結，造這種業。

還有，看人殺鰻魚相當殘忍，我小孩時候都在日本人菜市場看。抓

出來一條鰻魚，用錐子往木頭的菜板上，一錐一釘，這鰻魚尾巴、肚子就繞著錐子，以至於繞著人手捲起來，疼得了不得。之後用一隻手，把鰻魚抓過去，往菜板上一按，這時候趕快把鱔魚肚子一刀剝開成兩半。再一攤平，很快的把鰻魚的刺、混著五臟六腑一點點，馬上都剔出來，扔在旁邊盤上。很快的把頭和鰻魚的肉，兩旁攤平，把牠切成一片一片的，很快的就殺了一條鰻魚。放在盤裡，看那個肉還動，以至於看那個嘴、眼睛還動，真是感覺殘忍。

六道輪迴

我在美國超級市場要付錢，我就站著看，美國人長得高大，一個一

個在那等著要付錢。我看黃頭髮、藍眼珠，全身都是黃毛。早晨喝牛奶，又吃牛肉，穿牛皮，鞋子也是牛皮，以至於腰帶、皮箱是小牛皮，我看這和牛結了不解之緣。歐美的人，是吃牛的地方，伊拉克、伊朗也都吃牛。我們中國人，黑頭髮、黑眼珠，個子長的不高，渾身的汗毛都是黑的，長得像小胖子、小個子，脖子身體連在一塊，就像豬一樣。

達爾文進化論，說人是猴子變的，小孩聽老師講，人是猴子變的，你不信，摸摸後屁股還有猴子的尾巴根，你摸摸！真的！是猴子變的。這思想根本錯誤，人是六道輪迴。要是蛇來投生的，這人有陰險的一面。有的像老虎一樣很野蠻，還有像羊的，種種都是六道輪迴畜生來投生的。天人下來的就不同，還有再來人，有那種事實，這個小孩十四歲，病得要死了，父母在旁邊哭：孩子啊！要想著爸媽，你看爸媽的面



子，無論如何不要死、不要走啊！抱著孩子。以後孩子實在沒有辦法，孩子說了：我是二果的人，我從四禪天下來的，要七生七返，現在最後這一生了。我再到四禪天上，就可以證三果。經過五不還天就要證四果阿羅漢，爸爸媽媽不要難過。

六道輪迴，世間都是依正二報，不出因緣果報，我們要深信不疑才好。我們要用智慧眼看世間，不被世間所迷，都是合乎佛法。我們深信佛說的，「天下名山僧佔多，世間好話佛說盡。」

佛七訓勉

佛七訓勉

圓光寺住持 如悟老和尚 一九九三年

打這次佛七，從我們圓光佛學院第一屆到現在，可以說是最殊勝的一次。爲什麼呢？當然，我們這幾天請到懺公長老，到這裡給同學做很多很切要的開示，不管在修持，不管在觀念，不管在求學，不管在做，乃至生活、理念，都告訴得很清楚，所以是非常難得。所以一個有修持的人，真正平常有用功的人，他的風範，我們講修行者的一種慈悲、那種莊嚴，我們可以深深的感受到。以往我們佛學院打佛七，好像大家分開來，各打各的，很多佛七的規矩都沒有好好的教。唱念、法器，都沒有好好的練習，有很多不如法的地方，所以打起佛七來，自然它的效果、它的功用不會很大。這一次我們大家共聚在一堂打佛七，我



們得到當代的淨宗大德來指導，我們就瞭解到一個修持法門，它的用功方法確確實實要很如法。大家能夠有共同的觀念，能夠把唱念、法器都練得很純熟，這個佛七一定會打得很殊勝。

對一個修行者來講、一個學佛的人來講，能夠得到修行的這種三昧，這種意義，對我們的道心，對我們生命的解脫，它更能夠增勝，收穫更大。爲什麼很多人越修越退道心，越修越退步？就是他沒辦法真正得到這種所謂修行的境界、層次，他沒辦法瞭解這些。他的觀念始終是那種無記生死，那種世俗情懷的、胡思亂想的觀念。所以他就在煩惱裡討生活，在是非裡過日子，沒有辦法打出一條路來，沒有辦法好好的自己掙扎出來。所以中國的禪宗、淨土，它就是希望我們能夠打出一條活路來，不可以還在那種生死的苟且、因循、留戀，那種仍然我執、法執

佛七訓勉

的堅固，這樣怎麼能夠了生脫死呢？這樣怎麼能夠承受如來的教法呢？絕對沒有辦法的。所以今天我們要瞭解到這一點。

佛法並沒有分大乘、小乘，佛法是藥，真正的藥。它是我們生死、六道輪迴裡的真正的一種法藥，使我們能夠真正離苦得樂。所以大家既然出了家學佛，我們永遠要記住我們目的是什麼？我們要下一番功夫，絕對沒辦法超越這種生死。所以古德講一句話，他說：學佛不難，難在發心；發心不難，難在勇猛精進；勇猛精進不難，難在能夠持久，能夠有恆，不斷的來作這種修行，在很坎坷、很多煩惱、很多習氣當中，能夠去奮鬥，能夠保持百折不撓的精神，向前邁進。

我十三歲就出家，當時我在法雲寺，那時候我們懺公師父逃難到臺灣來。當時在新竹法源寺，親近當代天台的法師。後來這位法師往生以



後，懺公就到法雲寺討單居住。我們很有緣，我那時也不懂，十三歲半，從那時候，他每天就教導我要拜佛、要持咒、要念佛，尤其是每天一定要給我們上《論語》。他常常說：學而時習之，不亦悅乎！一個人只要好好學習，能夠學到好的東西，就可以成長，將來可以濟世利人，學是很高興的，但是要很認真。我們那時候還是小孩嘛！你講歸講，你罵歸罵，小孩總是調皮嘛！有時候會捉弄這些法師。所以法師對我們既討厭又可憐，不教嘛！這野孩子將來怎麼辦？教嘛！這麼麻煩，耽誤他用功。而懺公他並沒有這個感覺，他認為小孩本來就這樣嘛！我們也當過小孩嘛！但是呢，小孩要給他懂事，懂事要緊。不能說頑皮歸頑皮，玩歸玩，一定要讓他懂事。不懂事有什麼用呢？將來這小孩就變壞了。所以他常常告訴我說：你要多拜佛啊！你要懺悔業障。你今生要能夠出

佛七訓勉

家，這麼小就跑來出家，你的時間還很長，你現在要沒有好好的拜佛，你業障難以消除就會有更多的障礙。

所以那時候我也常常偷偷跑去他房間裡面，他在房間裡面有安佛像，比較方便用功。因為他很早起來用功，離大殿又很遠，山上又沒有電燈，那時候物資缺乏，又沒有手電筒。那時候是民國四十二年，臺灣的物資很缺乏，經濟很缺乏，沒有像現在這樣一開燈就亮，要上大殿都要手電筒。尤其山上，地高低不平，有時候沒有燈都會摔倒的。所以，每一個人的房間裡就安一個佛像。在房間安佛像是個方便，雖然可能會有不恭敬的地方，但是可以解決，就是掛一個帆布擋起來。要睡覺的時候就把帆布放下來，要用功的時候就把這帆布打開來。他老人家就在那兒拜佛、靜坐、誦經，白天他就畫西方三聖。現在大家看那西方三聖，



可以說是他一生的傑作。從那時候開始他就是這樣子，對著那窗戶一描一畫，那時候沒有像這種電燈、檯燈，就靠那太陽照下來的光線這樣描，非常的用心，而且還穿著海青、袈裟，一絲不苟的在畫，非常感動人的。

從那時候到現在，我就感覺四五十年來，這老和尚都沒有變，拜佛就拜佛、念佛就念佛，他修持功夫就是天天如此，沒有間斷過。還聽說他去美國的時候，在飛機上也一樣拜他的佛，他不管你笑的。到哪裡去都一樣，他修行不會有變的。所以今天他老人家能有這樣一個修行莊嚴的境地，身心那種自在安詳，大家想想爲什麼？持久。持久最難的，尤其現在我們年輕人，喜歡新鮮、喜歡好奇，今天得了這一點點就自以爲是，明天得到一點點，自以爲強，不得了了。什麼祖師大德，連印度

佛七訓勉

那些世親菩薩、龍樹菩薩都沒有他自己這麼樣厲害。但是呢？面對自己的煩惱，面對自己習氣的時候呢，又是投降了，又是無奈了，又是可憐了。爲什麼？佛法不是靠講，不是靠你懂多少。祖師講的是你能夠作多少，你的心性能夠調到某種境界的問題，不是只靠講的。講，人人會講，你講不過世親菩薩，講不過龍樹菩薩，那些論師們你看看，你講得過他嗎？不要自以爲有一點點，前面批評古人，又是瞧不起現在的人，自以爲是，驕慢得不得了，傲慢得不得了，不可一世。所以像這樣的一個年輕人，尤其代表佛教這種後生，佛教有希望嘛？沒有希望的。我看多了，這種人看的太多太多了，我出家也是差不多四十多年了，快四十年了，懺公快五十多年了，人家是怎麼樣堅持他的修行法門，他是怎麼樣真正去修行，不管是持戒，不管是度眾生，不管是自己修學，都這



麼樣地精進，而能夠持久不變。這就是祖師大德們，也是我們懺公的風範，我們大家一定要好好的學習。

真的呀！真正能夠維護佛陀慧命的，只有這種有修有證的人，才能真正維持佛陀慧命。你說今天誰領導佛教？誰能夠領導佛教？大家想想看。是學術嗎？是其他的東西嗎？慈善嗎？慈善、教育、文化，是我們佛教的一個很重要的工作，但是呢？如果沒有真正的僧才，沒有真正出家有修有證的高僧大德們，佛法絕對不可能領導世界、領導人心，也沒有辦法真正傳承佛陀的教法的，這點我們大家要認同。我們大家一定要向歷代的祖師們，我們現在的高僧大德們學習。我們一定要謙虛，我們一定要把佛法融通、圓融，不要以自己的觀念，不要以自己的這種習氣來自以為是，隨便謗佛、隨便謗法、隨便謗僧，絕對不可以這樣的，一

佛七訓勉

定要能夠真正的萬法融通。佛法本來就是性相一如的，性、相、體、力、作、因、緣、果、報、本、末、究竟等，這是很重要的。沒有任何法可以逃過這個法則的，不管是小乘、大乘，不管是（以下錄音空白）。

附錄

如悟老和尚自述親近懺公師父的因緣

懺公師父還沒有到法雲寺掛單的時候，是在新竹法源寺斌宗法師那裡掛單。後來民國四十年，他到法雲寺來掛單。那時候法雲寺的住持是妙果老和尚。因為懺公師父他想找一個比較安靜的地方掛單靜修，所以他經過法源寺的師父介紹到了法雲寺。當時法雲寺有住眾三十四人，那時候有很多小沙彌。懺公師父，每天給我們小沙彌上課，上《四書》，還有《遺教三經》，那時候我們的佛學知識都是從懺公來的。

懺公師父常常開示，提到有幾位師父修行，在山上拜佛，拜到很虔誠，其中有一位師父叫達宗法師，他整天拜佛，都很晚休息，晚間到了

床上，說找我都找不到，拜到無我的境界。

懺公師父在苗栗法雲寺，有時候還要做苦工，很能吃苦。那時候法雲寺建大殿，他還要跟人眾挑沙子，我記得四十一年，懺公生了一場大病，瀉痢不止，差不多有一個多月。那時候身邊也沒有人供養，遇到很大的困難。那時候懺公師父每天作息還是一樣，很堅持，雖然下痢很嚴重，看他常常跑廁所，他洗乾淨以後，還是念佛、拜佛。有時候看他換衣服，有衣服換到沒有衣服，他還是很堅持自己，懺公的意志力很堅強。以後，寺裡用土方藥給他吃，慢慢好轉。

懺公在法雲寺，跟他比較要好的師父就是達宗法師，因為他們都是外省來的法師，比較談得來。達宗法師喜歡拜佛，懺公師父也是喜歡拜佛，所以他們非常合得來，交情比較好。達宗法師，他是每天從早拜到

晚，功課只有拜佛。懺公有拜佛、有靜坐、還有看經。懺公差差不多十點休息，兩點半起床，他生活就這樣，沒有改變。

懺公師父病好了以後，常常教導我們幾個沙彌，講《論語》，還有《遺教三經》。他常常鼓勵我們一定要懂得佛法，要懂得修行，尤其是《遺教三經》要好好研究。

懺公師父是東北人，家裡很富有，也在東北讀日本學校，所以他會講日本話。同時也在東北日本學校學過畫畫，所以他畫畫非常專精。他在法雲寺的時候，除了拜佛、念佛，給我們上課以外，每天早上他就在客廳的裡面畫畫。我看畫的畫，就是西方三聖。而且他一定要穿海青，畢恭畢敬的畫西方三聖，我們都非常感動。懺公在法雲寺，常常和大眾一起共修，還領導我們打佛七。那時候我們年紀還小，不知道什麼是佛

七，懺公教導我們佛七儀軌，唱念方法。同時他在房間裡面，一定要靜坐、念佛、拜佛，每天都看他在房間裡用功。懺公師父在法雲寺畫西方三聖，每天畫得很慢，大概畫七八月之久。他一方面念佛、拜佛，因為他很著重念佛、拜佛。他念佛的方法是尊崇印光大師的念佛教理，他持戒的精神是尊崇慈舟老和尚。他除了念佛、拜佛，持戒清淨，從來不接觸女眾。他畫畫的時候非常認真，會先拜佛，拜完了才去畫畫。他畫畫的時候，從來不跟人講話，非常恭敬，一筆一畫的畫西方三聖。

懺公師父最早在法雲寺打佛七，是四十二年。這時候他到了台北妹妹的家中住，妹妹非常照顧他，那時候我也到台北龍山寺，依止我師公。懺公常常到龍山寺來，還是一樣關心我，常常鼓勵我不可以還俗，一定要出家，持出家戒。那時候我才十四歲多，懺公給我取的法名叫做



正因，告訴我說，什麼事情都要有正因才有正果，那時候我非常感謝他。後來懺公沒有多久離開他妹妹的家，爲什麼要離開呢？他和我講，他妹妹常常要他還俗，說他出家出得很辛苦，所以他就離開妹妹家，到高雄大岡山一個比丘尼的道場，叫做龍湖庵。懺公在龍湖庵後山結茅篷靜修時，有兩三個師父親近他，那時候我在佛學院讀書，寒假的時候，也到那裡去親近懺公。懺公還是要我跟他一樣，拜佛、念佛。還有，晚上一定要放蒙山。

後來因爲龍湖庵在南部，天氣很熱，懺公又轉到埔里觀音山蓋印弘茅篷。那時候我在佛學院讀書，也是寒假、暑假，我去親近懺公，懺公還是一樣，每天念佛、拜佛，還有打坐。他的茅篷，不准住女眾，女眾也不准過夜。那時候有善妙老和尚去給他煮飯，所以那邊也有很多的居

士，知道懺公在那裡苦修，有很多的居士去供養。後來民國四十七年八七水災，把他的茅篷沖壞，懺公又到台中太平建印弘茅篷，在那裡苦修。

那時候我從部隊退伍，剛好是五十一年。懺公知道我退伍回來，一直鼓勵我再出家。所以五十一年六月，我就到印弘茅篷，再親近懺公。懺公馬上給我剃頭，換出家的衣服，我就這樣恢復出家人的身份。後來懺公到新竹去打佛七，他順便帶我到福嚴佛學院去讀書，一直到五十三年。我從新竹福嚴佛學院畢業，我跟如西法師到埔里九龍寺，在那裡靜修，一年多。有一天懺公來看我們，他看我們都很年輕，沒有善知識，他勸我們到水里蓮因寺。以後我們就到水里蓮因寺。那時候，蓮因寺剛蓋好一個兩三棟的房間。我們去親近懺公，懺公管理我們的生活，非常



的嚴格。不准我們念課外的書，只可以念佛、拜佛，也可以參禪，不能請假外出。

我們在蓮因寺，每周要輪流煮飯。我們沒有煮過飯，讖公是北方人，他教我們早上要吃饅頭，還有糯米漿、花生漿。所以我會做饅頭，就是在蓮因寺學的。晚上要發麵，發麵好了，要放在爐灶上，讓它發麵。早上我們兩點半就要起床，去大殿拜佛。讖公常常在後面打引磬，打一聲引磬拜一拜。有一兩個小沙彌，拜下去爬不起來，讖公就打引磬，把他吵醒過來。到四點半，煮飯的去煮飯，沒有煮飯的人，在房間休息。我們要去擀麵，麵擀好了，要放蒸籠裡面蒸二十五分鐘。饅頭好了，然後要打豆漿，先把花生漿打好，再打糯米漿。先把花生漿煮開，快要起來的時候，再把糯米漿倒下去，然後起鍋。讖公一定早上要吃饅

頭，糯米花生漿，營養非常好。我們早上沒有煮菜，都是花生米，還有醬菜。

我們早上用齋，要看明相出來，然後才可以供養。供養的時候，要像戒場慢慢念，念完了才可以吃。所以我在蓮因寺，親近懺公的時候，學了很多東西。每年到了過年的時候，懺公必定要親自下廚，煮五六樣的好菜供養大眾。他煮菜很有特色，煮一樣菜要洗一次鍋，每一樣菜都換鍋，它的味道不會變質，懺公他很會做菜。後來我在五十四年離開懺公，到新店親近仁俊法師。懺公還不斷寫信來鼓勵我，要多念佛、拜佛。這是我在蓮因寺親近懺公的情形。

後來我從香港回來，到圓光寺當住持，那是六十一年，六十九年創辦圓光佛學院。我差不多有兩三屆，也帶同學到蓮因寺，拜訪懺公師



父。懺公師父非常慈悲，給同學開示佛法，同學都喜歡懺公的說法。我們要走的時候，懺公一直叮嚀同學要發菩提心，將來要能夠自利利他。民國八十一年，有個機緣，請懺公師父慈悲到圓光佛學院來打佛七。他從佛七規矩開始教，然後教我們念佛，佛七的佛號和腳步要一致，這樣才能得到念佛三昧。老和尚真的非常慈悲，所講的開示都教我們要好好念佛、拜佛，一生當中，一定要了生死。

懺公講兩個法門：一個是念佛，一個是持戒。懺公講，現在人比較愚鈍，要悟到佛的深法不簡單，所以佛陀開出方便法門，就是念佛、拜佛，靠阿彌陀佛的力量，往生西方，就可以了生死。懺公說，有上根利智的人，可以聞法而開悟，但是末法眾生業障重，還是要念佛。念佛的根本，要一心不亂。他說我們的業障很重，一定要拜佛懺悔業障，另外

還要持戒清淨，能夠幫助我們一心不亂，將來往生西方親近阿彌陀佛，就可以了生死。懺公非常的慈悲，開示同學的法都非常的虔誠。

懺公在畫西方三聖的時候，他老人家非常慈悲。當他畫畫的時候，非常的專心，別人要談話，或是要請示他佛法，他一概拒絕。他認為畫西方三聖，一定要很虔誠。他每天畫畫的時候，一定要先拜佛，然後穿袈裟，畢恭畢敬的，一筆一畫的，畫西方三聖。同時還要念佛，念西方三聖的聖號，每天看他真的非常虔誠、非常的專注。所以他的西方三聖，為什麼畫的這麼莊嚴，好像西方三聖來到人間，我們親自看到西方三聖一樣。這就是懺公的心靈跟西方三聖打成一片，才能畫到這麼莊嚴、這麼逼真。我後來問懺公，你畫西方三聖的時候，心裡想什麼？懺公講，我心裡想的就是西方三聖，連晚上做夢，也是想西方三聖。可見

懺公的心與西方三聖打成一片，這是懺公畫西方三聖這麼逼真的原因。

懺公在法雲寺，我最受他影響的，就是拜佛、念佛，還有持戒。因為他本人持戒非常清淨，有女眾師父要去見懺公，他規定要在客廳，而且不能單獨，要有兩位女眾師父去見他，懺公才願意接見。懺公念佛很虔誠，念完佛就打坐，所以打坐和念佛是他的用功方法。

懺公還教我們要持大悲咒，那時候我們小沙彌，常常睡到半夜，有夢魘，常常嚇得起來哭。懺公看到了，他告訴我們，不要怕，你只要持大悲咒。所以懺公親自教導我們大悲咒，一字一字的教導。懺公講，念大悲咒，一切魔、一切夢魘，就不敢來侵犯。所以我們晚上睡到夢魘來了，好像有人抓住我們，壓住我們的心臟，我們趕快念大悲咒，馬上身體就恢復過來。這是懺公教我的方法，所以我每天都持大悲咒。

我們親近懺公師父，就是念佛、拜佛，還有遺教三經，他教我們要背遺教三經。爲什麼背遺教三經呢？《遺教經》是佛陀告訴我們出家人的本質是什麼，所以必須要去了解《遺教經》。懂了《遺教經》，還要懂得《八大人覺經》，還有《四十二章經》。懺公有時候他叫我們背，所以我們從小對《遺教經》、《八大人覺經》、《四十二章經》，最有心得。

懺公還告訴我要持菩薩戒，他在我的左手燃菩薩戒疤。那時候我的皮膚不是很好，後來發炎。懺公每天用他自己拜佛的香爐裡面的香灰給我治療，他是非常慈悲的人。

懺公非常注重儒家的思想，也就是論語。他說論語是做人的一種態度，所以對論語非常的尊重，因此對我們小沙彌講論語。他論語講得非

常清楚，所以我們很喜歡上懺公的論語。當然，還有遺教三經也是。他上論語是一條、一條的講解。還沒有講解以前，先教我們讀論語，讀到會了、熟了，懺公才一條一條的解說。所以他的方法非常善巧，讓我們非常容易了解。

懺公師父在法雲寺掛單大概有兩年多。還沒有來台灣的時候，他就親近過慈舟老和尚。民國三十七年的時候，慈舟老和尚帶著懺公，還有靜念法師、道安法師三個人，來到福建。以後他們三位先來台灣，沒有想到他們到了台灣，大陸時局變化，所以慈舟老和尚留在大陸。他們三人各找地方掛單，懺公最先掛單的地方就是新竹法源寺。那時候法源寺的住持是斌宗老和尚，懺公去親近他，後來才到法雲寺，這是懺公掛單法雲寺的經過。大概我知道的就是這樣。

懺公師父，他一生就是持戒、念佛，還有拜佛，這是他的專修法門。還有每一年到外面去打佛七。他的佛七打得非常莊嚴，所以他一直告訴我們，要有人繼承他打佛七的志願。他希望我們也能夠繼承他的志願，領導大家打佛七。所以希望他的弟子，或者學生，能承襲他打佛七的志願。他認為打佛七能夠度很多的眾生。他佛七打得非常莊嚴，尤其不准人講話，都是禁語。還要拜佛，有的人連中午都沒有休息，就在大殿裡拜佛。所以懺公很希望他的徒弟，和跟他學習的人，能夠記住念佛、拜佛、持戒，還有每天晚上要放蒙山，度幽冥界的眾生。所以懺公師父的徒弟或者曾經親近過他的人，都應該不要忘記懺公師父的願力、願望。就講到這裡。

如悟老和尚講述 二〇一三年五月六日

佛七開示（第三期）功德主名錄

委印文號：107010

五二、〇〇〇元：「張劉玉、張益坤、簡家瑄、張智涵、簡孝育、茶韻藝術有限公司。」

五二、〇〇〇元：佛陀教育基金會。

以上計新台幣：一〇四、〇〇〇元，恭印二、〇〇〇本。

回向：天下和順，日月清明，風雨以時，災厲不起，國豐民安，兵戈無用，

崇德興仁，務修禮讓，國無盜賊，無有冤枉，強不凌弱，各得其所。

祝願法界一切有情，所有六道四生，宿世冤親，現世業債，咸憑法力，悉得解脫。

祝願現生者增福延壽，發菩提心，常隨佛學，勤修精進，利濟群生。

祝願已故者往生淨土，同出苦輪，共登覺岸。

附記：本會接受善信委託，代印經書、佛像，其必要之費用，均經本會審慎評估；若有結餘，均續作本會之印（購）經書及運費，為施主廣積陰德，歡迎十方大德善加利用。

普為出資及讀誦受持
輾轉流通者回向偈曰

願以此功德

消除宿現業

增長諸福慧

圓成勝善根

所有刀兵劫

及與饑饉等

悉皆盡滅除

人各習禮讓

讀誦受持人

輾轉流通者

現眷咸安樂

先亡獲超昇

風雨常調順

人民悉康寧

法界諸含識

同證無上道

佛曆二五六年／西元二〇一八年二月

恭印：二〇〇本

流水號：15641
書號：CH78-20

佛七開示 (第三期)

發行人：簡豐文

出版者：財團法人佛陀教育基金會

地址：100 台北市杭州南路一段五十五號十一樓

網址：www.budaedu.org

E-mail: budaedu@budaedu.org

電話：(011) 2395111-198

劃撥戶名：財團法人佛陀教育基金會

銀行名稱：台灣銀行城中分行 (請於電匯或轉帳後告知本會用途)

銀行帳號：〇四五〇〇四五九七五〇三

本會經書免費結緣之請取方式如下：

(一) 親臨本會三樓講堂。(二) 利用傳真：(02) 23965959

(三) 撥打電話：(02) 23951198 分機：11、12

(四) 網址：<http://www.budaedu.org/books/>。(五) 寫信指定：本會法寶流通股。

為提高服務效率，請您嚴謹考量，慎選所需經書；儘量少用電話，多利用文字方式請取，

並請詳寫經書名稱、冊數及收件人姓名、地址、電話、郵遞區號，以減少本會之處理時間；

若大量申請，請註明用途，且避免姓名、地址等文字上書寫之錯誤。

◎ 本會經書，歡迎翻印(請勿增刪)，贈送流通，功德無量。

◎ 本會交通——

※ 捷運：善導寺站5號出口，至杭州南路右轉，過兩個紅綠燈。

※ 公車站牌：審計部站→212、299、232、205、276、605、257、262

台北商業技術學院→253、297、237 仁愛路二段→253、297 開南商工→208

仁愛路、杭州南路(紹興街)口→630、270、263、245、621、651、37、261

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第三八六九號



