





釋常霖——攝影

黃慧娟——編輯

林聖國——整理

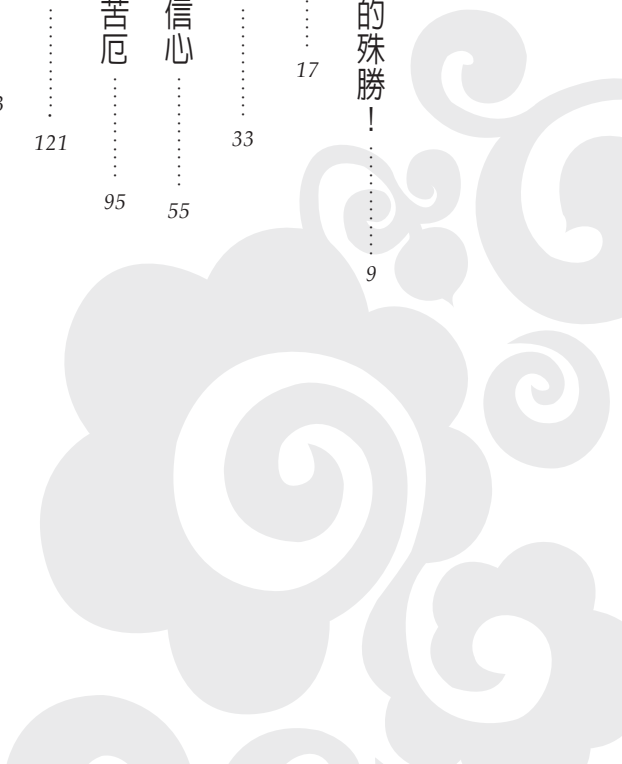
果如法師——著

The Method of Buddha Name Recitation---Teachings by Master Guo Ru

# 果如法師 教念佛法門

目錄 Contents

|     |    |               |     |
|-----|----|---------------|-----|
| 序文  | —— | 現在就感受極樂世界的殊勝！ | 9   |
| 第一章 | —— | 不要姑息自己！       | 17  |
| 第二章 | —— | 至心信樂，稱念彌陀     | 33  |
| 第三章 | —— | 身心感應，堅固修行信心   | 55  |
| 第四章 | —— | 發大心念佛，度一切苦厄   | 95  |
| 第五章 | —— | 一句彌陀，都攝六根     | 121 |
| 第六章 | —— | 趁熱進入實相念佛      | 143 |
| 第七章 | —— | 焉得梅花撲鼻香？      | 173 |
| 第八章 | —— | 分享修行的真實體驗     | 191 |
| 第九章 | —— | 把內在的光明顯現出來！   | 207 |
| 第十章 | —— | 化感恩為力量，盡心關懷大眾 | 235 |





|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 第十一章   同一慈力，同一悲仰 .....    | 251 |
| 第十二章   層層深入，步步踏實 .....    | 267 |
| 第十三章   口中念出金剛寶劍 .....     | 295 |
| 第十四章   在勞動工作中，用方法修行 ..... | 303 |
| 第十五章   一句老實，道盡多少真理！ ..... | 309 |
| 第十六章   向內觀照，消融自我 .....    | 313 |
| 第十七章   身心體驗，開發清淨本性 .....  | 321 |
| 第十八章   在「貪」裡受苦受難 .....    | 335 |
| 第十九章   為什麼不禮敬衆生佛？ .....   | 343 |
| 第二十章   心包太虛，量周沙界 .....    | 349 |





序  
文







## 現在就感受極樂世界的殊勝！

淨土法門是一個極其殊勝、不可思議的法門，但卻正因其「臨終一念、得生淨土」的殊勝，反而常常被認為迷信；有些人甚至因此而認為念佛是重死輕生的消極行為，只求來世、不顧今生；再加上參加念佛法會的大眾，很多都是上了年紀的老菩薩或婦女，如此環環相扣，有些人更因此認為念佛法門是村姑愚婦自我催眠、聊自安慰的方式。這真是個大誤會！

佛法是一種解脫道，能為我們的生命帶來平安、喜樂、自在和解脫。佛法只有一味——解脫味，至於各個法門，則是法法皆如、並無高下。不管你修習哪個法門，其殊勝與否，並不在於法的高下，而是在於你自己對那一個法門的修持和體驗。你的體驗愈真實、愈深刻，你在法上的相應也必然愈真實、感受愈殊勝。對善於修行的人來說，每一個法門，都絕對是最殊勝的法門！

我們要瞭解，種種不同的法門，只是為了去種種不同眾生之病、去種種不同眾生之濁。淨土法門之所以殊勝，是因為有一類的眾生，內心比較脆弱、比較沒有那份承當的力量，



會害怕自己做不到、害怕生命的短暫、或對死亡充滿恐懼等等，所以會希望有樣東西能讓他抓得住、讓他能有所掌握，而淨土法門剛好就為這類眾生，提供了最適合的修行方法。

淨土法門是阿彌陀佛對眾生的承諾：只要我們至心信樂稱念彌陀聖號，只要十念乃至於一念，我們就可以往生西方極樂淨土，在阿彌陀佛的莊嚴國度裡，繼續修行。

這是出自釋迦牟尼佛口、佛陀親口告訴我們的彌陀大願，做為一個佛弟子，我們相信佛陀所言、所教，並且依教奉行。做為一個念佛法門的修行者，更要有深切的信心，相信彌陀大願，相信自己至心信樂稱念彌陀聖號，百分之百一定能夠往生西方極樂世界。就是要這樣的信心！

而且，淨土法門的殊勝，絕非只是針對臨終時的效益。在此生、此時、此刻，淨土法門就能為你帶來身心真正的轉變和利益。在此生當下，我們就能把淨土的受用，移轉到我們實際的生活中。那麼，如何才能在現世生活確實感受到極樂世界的殊勝呢？要靠現在的努力！

你一定要按照經典的示現來修行，例如《阿彌陀經》告訴我們，以持名念佛的方法，

專心不二地稱念，念到一心不亂時，就可以得到真正的念佛三昧和受用，就能定慧具足。此時，你的身心就能和佛菩薩的智慧慈悲相應，你所湧現、顯現出的能力和身心的解脫自在，就和佛無二無別。

念佛，一句一句佛號從你口中分分明明地念出來，慢慢地、不斷地持續念佛，在你的心中，要能夠感受到所有的分別和計較，會隨著這句佛號聲慢慢沈潛、沈澱下來。

念佛，要把一句彌陀聖號從心中慢慢地醞釀，從你的口中念出來，運於聲、發展到四肢，甚至於每一口氣進出時，都能感受到這句佛號聲是和你一同運轉的，在你的身體裡、你的血液裡，跳動的是佛陀解脫自在的聲音，愈念愈雀躍！你真要有那份喜悅！

念佛，要念得像禪宗說的金剛寶劍一樣。一句佛號從你口中念出來，佛號聲的力量要能像烈火一樣，燒掉所有的煩惱；要能像金剛寶劍一樣，斬除所有的煩惱。就是要有這樣的威力！

在你學佛的過程中，不論禮佛、拜懺、念佛、打坐、參禪等等任何形式的修行用功，

如果你從來都沒能體驗過這份感受，那麼，你學佛是錯誤的、有問題的！不是「你學佛」這件事錯了，而是你學佛的方式、用功的方法錯誤了。

也就是說，雖然佛道同、法法相通，但不是顛預地「混」通。修行的人，要瞭解各個法門皆有其殊勝處，也要瞭解各個法門下手的方法和手段皆有不同。

我在2008年10月，應邀到法鼓山農禪寺主持一場佛七共修，在這次共修中，我以經典教理、聖嚴師父的教導、和我自身念佛的體驗，指導大眾念佛。這是我離開農禪寺二十多年之後，第一次回到農禪寺領眾念佛。事實上，農禪寺最早的念佛共修，就是由我帶領的。

當時，我在佛光山佛學院任教，每個周末，我都趕車回到北投主持念佛共修法會。我還記得，每次從大業路轉進農禪寺的小巷時，遠遠就聽到大眾念佛、拜願的唱誦聲，每次，我都被大眾的念佛聲所感動。等到走入大殿，和大眾一起禮佛、念佛時，更能夠感受大眾求法深切的大發心，及其與佛菩薩慈悲智慧相應的大願力。

學佛，如果不能真正發起生死心，而只是到處參與法會或共修，那就叫做來趕熱鬧！



我一直深深感覺聖嚴師父是一位偉大的修行指導者。師父以他自己的身心體驗，按照經典的教誡，隨著每人的身心狀況給予很靈活、很真實受用的教導。我很感恩師父的教誡，也有幸能在師父付出教導和關懷最多的時期，跟隨師父學習。我在師父座下，領受師父嚴父慈母的教誡：在大眾發心不足的時候，他能以棒喝交加，讓大眾知慚愧、能精進；在個別學員出現身心體驗的時候，他能以柔軟關懷，安定學員的身心、繼續用功。

我很慚愧，在師父老人家最需要我協助的時候，我不在他的身旁，以致於在2008年的佛七共修時，我在他老人家所創辦成就的道場裡，竟然沒辦法再見到這樣的教導！我真的很慚愧。

在《果如法師教念佛法門》這本記錄2008年10月農禪寺佛七共修的書裡，可以看到我以嚴厲的口語，要求大眾整肅身心、提振精神的怒吼。我希望每位來參加共修的學員，都要真正發起自己的道心，痛念生死，老實修行，不要辜負了自己的好因緣！

在這次佛七期間，我從念佛法門的由來——韋提悉夫人開始講起，說明觀想念佛、憶念念佛、持名念佛的方法，援引《楞嚴經觀世音菩薩圓通章》做為經教依據，並以師父的教誡，以及我自己從小念佛的身心體驗，做為大眾念佛的指導。



淨土法門應允我們往生極樂世界的殊勝以及爲我們身心帶來的轉變和現世利益，不但不可思議，而且真實不虛。至於那些仍然認爲念佛是村姑愚婦所爲之事的人，可以想想：爲什麼一代哲學大師方東美，最後會主動皈依專門教人「老實念佛」的廣欽老和尚的門下？

如果還是想不通，那也無妨。歡迎你來參加我主持的念佛共修，親自體驗、親眼見佛！





# 第一章





# 不要姑息自己！

— 2008.10.11 第一天上午開示之一 —

本來這支香的前半個小時，應該是要讓大家拜佛的，但因為這是我們佛七開始的第一支香，我有一些話，想要跟大家來共同勉勵，也希望今後的每一支香，大家都能够照著我告訴大家的方法來共同努力，讓我們每一個人，都能在這次的佛七中得到殊勝的利益。

大家能夠放下手邊的一切，一起回到農禪寺參加佛七，是很殊勝的因緣，我希望在座的每一位，都要發起殊勝的心來用功。我相信在座的每位法師和菩薩們，都是因為深深感受到淨土法門對我們的修行、我們的生死、我們的學佛之途，有很大的利益，所以每個人都自動自發、非常歡喜地來參加這次的佛七。既然如此，就要真正地發起大心，好好地精進努力。不要因為外在環境的改變或者身心的一些小障礙，就覺得被阻礙，因此就懈怠、姑息了自己。

## 晚上睡不好，就不能修行？

比方說，我在主持佛七或禪七的時候，經常有佛友、禪眾告訴我，睡眠品質不好所以影響修行。昨天晚上大家睡得好不好？有些人可能會因為換了地點、換了床鋪，就睡不好了。一睡不好，自己就萎靡、無法振作，接著就會給自己一個「昨天晚上沒睡好」做藉口，然後就可以不必要求自己、不必勉勵自己。這樣，就是一種姑息。

學佛修行，特別是參加連續幾天的精進修行，首先就要從自己的內心裡，生起一種很深的覺悟與覺醒，要告訴自己「這是非常殊勝難得的因緣！」，要打從心裡體認這種殊勝的可貴，要求自己每一分每一秒都要投入全部身心力量來用功。如果不鞭策自己、不要求自己、不勉勵自己，必然又會恍恍惚惚地過去了。這樣，即便來參加佛七，但你的身心並沒有真正地投入努力，你所得的成績，自然也就非常有限。

我希望在座的法師與菩薩們，不要因為自己身心的一些小問題，例如是否睡好、身體好像有點兒不舒服，就不再督促自己。如果這樣，就非常、非常可惜了。

我也是人，我也和各位一樣有睡不好、身體不舒服的情形，我也用同樣的方法，要求自己投入身心力量修行。

這是農禪寺改建過後，我第一次回來。第一個晚上，我住在樓上，整晚被蚊子叮得無法入睡，連幾分鐘的休息、入眠幾乎都不可得。今天早上，總護法師很慈悲地告訴我「法師，如果您累的話，早上可以去休息」，但是我想，除非接下來每個晚上的情況都沒辦法改善，導致我的精神真的無法支持，那就真的需要休息，否則像現在，我尚有幾分精神、體力，我就應該和大家一起共修！

爲什麼我要這麼督促自己呢？因爲每個人無始以來的習氣，會讓我們很容易、很習慣地去原諒自己，很容易姑息自己。一旦我們就這麼放鬆了、原諒了自己，那麼，你一輩子學佛，都很難有所突破。

我們必須一改自己從前懈怠、放逸、懶惰、怕吃苦、不知道自我鞭策、不知道自我要求的習氣，要學習古代祖師大德爲了求法不惜生命的精神，至少，要效法許多參與這次法會的菩薩大德們的精進態度。各位看看四周我們的同修道友，有的人年紀比我們大，有的人行動可能不如我們這麼方便，可是，他們仍然很精進、很用功。看到這樣的情形，我們就應該見賢思齊。

在座大多數的人都有一定的年紀了，有些人可能都已經是爲人父母了，但我們曾經也都是小孩。當我們年紀還小時，父母也常常要我們去學習種種技能或才藝，因爲在父母的

心裡，都是認為「這是爲了小孩子好啊！小孩子必須要學習這些東西啊！如果不學習，那將來怎麼辦呢？」，爲人父母者都希望孩子能成龍成鳳，所以會很嚴格地督促他們。做兒女的人，在父母的督促之下，常常會覺得很苦，所以無論學哪種才藝、上哪種補習班，或是念書、考試，就都變成是在替父母學習、替父母讀書，不願意、也不喜歡、更不會主動地去好好學習和努力。

這就好像我們學佛修行一樣，如果一直認為是別人逼著你來的，是在替別人念佛的，如果態度一直是這麼消極、不情願，你的修行就很難有所成就。我希望大家能以真正的歡喜心來認真學習。不要把學佛、修行當成是一種苦工，或是一件無可奈何又非做不可的事情，心不甘、情不願。

我還是個小沙彌的時候，我的師公東初老人每天要我寫書法大字二百字，還要拜佛三百拜。當時，這些對我來說，是一件很苦的差事，所以我就專挑筆畫最少的「一、二、三」來寫。第一次寫完三百個「一、二、三」，自我感覺很聰明、很開心地把功課交了上去，沒想到師公全部不承認，要我重頭寫起。

每天拜佛三百拜也是在師公壓力之下，不得不拜，我總是想盡辦法地逃避，因爲逃不



掉，所以拜起來也總是格外地苦惱。有一天，師公問我：「小和尚、小和尚，你知道為什麼要你拜佛嗎？」，我雖然嘴裡回答「不知道」，但心裡頭想的卻是「你就是故意要折磨我嘛！就是看我沒事做，所以就想找些事給我做嘛！」。

但是師公告訴我，要做一個出家人可不簡單，尤其是將來要成爲一位弘法利生的出家人，一定要有智慧，才能夠講經說法。他又說：「你看，你現在來當小沙彌，叫你背早晚課誦經文，或叫你讀些經文，你覺得難不難？」我回答：「很難啊！」。的確很難，因爲當時我還是國小六年級的學生，佛經內容和國小所學的文體全然不同，所以真的很難！

## 歡喜念佛，讓我度過難關

其實，早晚課誦的內容到底在講些什麼，我完全不懂，尤其是那些咒語，噯哩咕嚕、噯哩咕嚕的，看也看不懂，也念不出那些字音，只能模仿聲音念出來、發個聲而已。當時我接觸的經典雖然只是早晚課誦，但就已經覺得佛經是非常、非常困難，根本背不起來，

而師公又要求我一個禮拜就得把早晚課誦背起來，根本是難上加難，十分痛苦。我當個小沙彌、當到想逃跑！

師公接著說：「要你拜佛，是希望你能真正地消業障，此外，你要祈求佛菩薩給你智慧、讓你聰明」，然後他就跟我說了一個故事（這個故事以後有機會再跟大家分享），當我聽完那個故事後，心裡就覺得很歡喜，也就開始非常認真地拜佛。每天三百拜，一拜也不敢少，而且拜得十分歡喜。果然我愈是這麼拜，就愈覺得佛菩薩愈是深入自己的心中，也愈能感覺佛菩薩處處用他的慈光、威神力在加被自己。我覺得很不可思議，甚至原本感到很困難的早晚課誦經文，我竟然也能在很短的時間內背了起來。

師公以前還經常拿一些古文教我背誦，但又不講解內容，我一點兒都不懂那些古文的内容意義，他就只是要我背，我也只能硬背，當時真的苦啊！從來沒想過，小時候這種死背活背的訓練，卻培養了我研讀經教或閱讀任何書籍的能力。

長大後，我到佛光山讀東方佛學院，當時，我們一個學期大概要背十幾篇的古文，我的同學們光是一篇，就得幾天幾夜不敢睡覺才能背得起來，但我大概五六個小時就能背完十數篇，而且幾乎一看就懂。

有一次，聖嚴師父從美濃閉關回來文化館，之後帶我去他的關房。我帶著陳慧劍居士寫的《弘一大師傳》，趁著在車上的時間閱讀。回程的時候，師父問我：「果如，你怎麼不繼續看書？」我回答：「看完了！」聖嚴師父很驚訝地質問我：「你看完了？有沒有認真看？」我回答：「有啊！」

《弘一大師傳》是蠻厚的一本書，一般人如果要仔細閱讀，可能要個兩、三天，但我的確在去程的車上就讀完了。師父聽到我回答有認真看，他就開始考我：「弘一大師曾經到山東哪個地方、哪一間寺廟弘法？」我說：「青島湛山寺。」接著他又問：「老人家最後度的一位在家弟子叫什麼名字？」結果我也能答得出來！聖嚴師父於是知道我真的是胡亂看完的。

我不知道為什麼自己看書能看得這麼快，我就是有這樣的能力，我相信這真的是佛菩薩保佑！

我在生活中的許多苦難，都是在念佛、拜佛之中，得到不可思議力量的護持。跟大家分享一個最簡單、我覺得最好笑的例子！當時，東初師公非常節儉，從來不給我零用錢。

我不但沒有錢，很多生活物品也十分欠缺，即便向他老人家開口，也要不到。那～怎麼辦呢？最後我就這麼決定：一面禮佛，一面向佛菩薩祈求。

我經常在一面拜佛時，一面觀照：弟子果如欠缺某某物品。結果不出幾天，就會有信徒供養那件某某物品！

如果是現在的文化館、農禪寺、或法鼓山的各分院道場，這樣的「巧合」並不稀奇，因為往來的信眾很多、供養也多，這在機率上很容易發生、也很容易理解。在我當小沙彌的時候，文化館很少有施主會來供養，更不可能會有人拿物品來供養一個小沙彌。但那時候，只要我一求，過沒多久，就會有人拿我所缺乏、我所祈求的物品來供養我。弄到最後，我自己拜佛時都不敢胡思亂想了！因為一旦求些什麼東西，佛菩薩真的就會給我！

所以我從小，就覺得佛菩薩十分靈感，感應非常、非常的大！後來，無論我出外讀書或做任何事情，都是持續地持著佛號、經常不斷。甚至於考試、求學或日後四處弘法的過程裡，我相信也都是受到念佛的利益幫助，才能順利度過種種難關。

雖然我現在告訴你們這些感應，但其實也不完全是感應。一方面固然是因為佛菩薩威神力的感應，但另一方面，我們在禮佛、拜佛時，由於自己很歡喜地去接受，又能時常與

佛法相應，身心就能常常處在一種寧靜的狀態，也就比較不會胡思亂想，而能專一地投注在當下應該做的事情上面。

比方說，有些人覺得讀書、上課、做學問，這些都好困難喔！但我常常覺得不是很難啊！這不是因為我聰明，而是因為佛法所說的「專心、一心」的受用所致。當你能專心專注時，你看東西、聽東西或學習任何事物，都很容易記住。到達「一心」時，你在學習新事物時，自然而然就會很努力，而且你很容易就能融會貫通，也容易體驗和感受事物真正內涵。

透過以上這些例子和我個人經驗的分享，希望在座的法師、菩薩們能夠因此得到鼓勵，能夠更真確地認知來到這裡參加佛七是自己的選擇，是自己自動自發來的，所以不要把它當成一種苦差事，而是要很歡喜、很高興地去接受它。

我們在這裡的七天，每天每一支香的時間都安排很密集，同時還要出聲音念誦佛號，而且念了這麼多支香之後，還要大家再拜佛、禮佛。各位不要把這些當成是一種命令、一種苦工，如果是這種心態、想法，那就很難有所成就。要告訴自己：其實這些都是法師們的慈悲，才會這樣要求我們、督促我們、鞭策我們，所以我們應該很高興地去接受。



## 佛陀沒有欺騙我們！

不要只是因為「不得不為」，所以就在形式上跟著照做。不要像我剛才舉例的，像小孩子讀書、寫功課一樣，認為自己是替老師、替父母在學習。這樣，你念起佛來，就會像小孩子上學一樣的苦。我們應該體認是自己願意來、是為了自己而做的。我們愈是認真念、愈誠懇地拜，必然就愈能得力。

希望大家從這次佛七的第一支香開始，每一分鐘、每一個時刻，都要很至誠、很歡喜、很認真地去稱念佛號；每一尊佛，我們都要很認真、很誠懇地去禮拜。藉著拜佛和念佛，把我們從無始以來的一些習氣與貪惰，一點一滴地、慢慢地消除。

不要因為一點點兒的小苦、小問題，或身心些微的不舒適，就打了退堂鼓。如果我們經常姑息自己，養成這種姑息的習慣，這一輩子就很難再改進。我們必須接受新的考驗和學習，雖然這些要求、考驗或學習有時會帶來一些痛苦，但是它能為我們的生命帶來成長。我們的慧命，就是得在這麼認真的禮佛、念佛、拜佛之中，才能真正得以落實。

我希望從此此刻起，在座的每一個人，都要整肅起自己的精神，提起自己全部的身心力量。念佛的時候就大聲、專心地念，拜佛的時候就要很誠懇、至誠地拜。要把自己全部的身心，都放在修行上，不要有任何的妄想或其他雜念。

當然，要做到這種地步是非常的困難，但起碼，我們要隨時要求自己、鞭策自己。知道自己的心跑走了、起了妄念了，或是有點兒姑息自己了，就要從心裡告訴自己「不可以如此、不可以懈怠！」。生命很短暫，機緣很殊勝，一定要好好精進努力，以期能在這短短的七天內，得到念佛殊勝的體驗。

歷代的祖師大德們，都可以在念佛裡得到究竟的殊勝，我們希望自己也能夠得到、體驗到，而只要真正的用功，我們一定可以得到利益，一定可以成就。

不要以為念佛只是在臨終往生的那一刻，才能獲得真正的成績。聖嚴師父告訴我們，只要真正認真念佛，就在此生、就在此時，我們身心就會體驗到種種不同的變化與改變。

以前，東初師公就是只要我念、要我拜，從來沒有講過任何道理，我什麼也不懂，但



我反而能從念佛的實踐裡，體驗到種種變化與殊勝。後來，我看到師父的說明，再看到經典裡的敘述，一看就能了然於心，也相信絕對就是如此。

所以，即便你不懂佛法，不曾深入經藏，只要經由念佛的努力，讓自己的身心真實體驗到種種殊勝，之後再來看這些經文的解說，例如拜佛能獲得佛菩薩給予的威神力、可以消業障、增福報、開智慧等等，你一看這些經典，就會知道果然如是！佛陀一點兒也沒有欺騙我們！

「念佛」看起來很簡單，只不過是一句「阿彌陀佛」而已，但要把這句佛號真正念到心裡，讓身心有所轉變，並且經驗到很殊勝的體驗，卻得經過很長的一段時間不斷地努力。希望大家此時此刻一定要發起大心，一定要珍惜這七天的殊勝因緣，一定要投注自己身心全部的力量來努力。

「好的開始，是成功的一半」，如果這一刻你們不知道要發心，不知道要真正勉勵自己，那麼，你這七天，就很容易因循苟且、恍恍惚惚、很快地就過去了。這樣，就可惜了。所以在座的法師與菩薩們，讓我們共同來勉勵。為我們的道業、為我們的生死、為我們自己人格的提升，一起來真正努力、來要求自己。



本來今天這段時間不是我說話的時間，但因為這是我們這次佛七的第一支香，所以我先向大家做個簡單的說明，希望大家從第一支香開始，就要以歡喜心、至誠心來念佛，這樣，你愈念、就會愈覺得佛號真的很不可思議，雖然這麼簡單的一句，但你愈念、心裡就愈歡喜，愈念、身心就愈自在。要念到這種地步，你才能真正感受到佛菩薩是在你身心裡活了過來，體驗到佛法在你身心裡開始成長的那份歡喜和殊勝。







## 第二章







# 至心信樂，稱念彌陀

— 2008.10.11 第一天上午開示之二 —

大家都知道，淨土法門在中國是最流行的學佛法門，在中國，學佛的人，幾乎沒有人不念佛。所以有這麼一句話：家家彌陀，戶戶觀音。漢傳佛教的各宗各派，除了少數如禪宗和三論外，每一宗派也都提倡念佛，甚至在很多經典裡，也都談到淨土法門的殊勝。

淨土法門究竟如何殊勝？我們為什麼要念佛？在佛七一開始，我們首先來瞭解淨土法門念佛的由來。

## 韋提悉夫人的殊勝因緣

淨土法門最主要的因緣，是來自阿闍世王的母親——韋提悉夫人。韋提悉夫人見到自己親生的兒子，以非常殘酷的手段害死親生父親，她的內心非常痛苦，她感受到這個世間

並不存在究竟的快樂，也沒有究竟的平安之處，請求佛陀為她說法，佛陀為韋提悉夫人講述了淨土法門的修持方法，這就是淨土法門的由來。

故事要從頻婆娑羅王——阿闍世王的父親開始說起。

阿闍世王的父親是和佛陀同日生的頻婆娑羅王，他是印度十六大國之中的一位國王。這位國王不僅與佛同壽，當佛陀在各地尋師修行、尚未修成正覺時，就遇見了頻婆娑羅王。頻婆娑羅王與佛陀相談甚歡，認為佛陀是位真正的人才，所以希望能留住佛陀來治理國事。

頻婆娑羅王力邀佛陀擔任宰相，但佛陀婉拒了。頻婆娑羅王又開出更好的條件，要將一半的國土分給佛陀，但佛陀依然拒絕。

到了最後，頻婆娑羅王甚至對佛陀說：「那我就把全部的國土都讓給你好！你就來幫我治理國家。」但佛陀告訴他：「我捨棄了自己的家園、王位與妻兒，最主要就是要出家修行，以證得真正的解脫。不僅要解脫自己生老病死之苦，也希望能夠幫助一切眾生，都獲得解脫的利益。」所以，即使頻婆娑羅王百般挽留，依然留不住佛陀。最後，他對佛陀說：「當你成佛後，請先來度我，我也一定會盡我的力量來護持你。」

果然，在佛陀成道之後，大多數的時間都是在恆河流域弘法，其中頻婆娑羅王的國度，則是他停留時間最久的地方。另一方面，頻婆娑羅王也真如其所言，一生都是用他的真心、力量和金錢，來護持佛陀。這樣的一位大護法，對國家、對老百姓而言，也是一位非常賢明的國君，但是到了晚年，竟然被他親生的兒子以最殘酷的手段殺害。

其實，這是頻婆娑羅王多生累劫的果報。在頻婆娑羅王還是太子時，就有一位算命的大師對他說：「你的兒子將來長大後會親手謀害你」，所以頻婆娑羅王打從心底就對尚未出生的兒子感到非常厭惡，兒子出生後，就派人把他送到荒郊野外去。

一個剛出生的嬰兒被丟棄到荒郊野外，一定無法存活。可是，竟然沒有野獸來傷害這個小嬰兒，甚至還有野鳥來爲他遮寒。後來，一位獵人看到了這位小嬰兒，就把他撿了回家扶養。

獵人探聽後得知這位小嬰兒是從皇宮送來的，便把他送回皇宮。頻婆娑羅王見到自己的兒子時，十分生氣，就把他丟到河裡，想把他溺死。有一天，一位漁翁打魚時，網到一條大魚，當他剖開魚的肚子時，發現裡面有個小嬰兒。漁翁打聽之下，得知小嬰兒是從皇宮來的，同樣地，這位漁翁也把小嬰兒送回皇宮。

當頻婆娑羅王正在高樓欣賞風景時，卻看到送到野外、丟到河裡的小嬰兒被安然地送回皇宮。頻婆娑羅王非常生氣，他一手接過小嬰兒，狠狠地就把小嬰兒從高樓上往下摔。但奇妙的是，這個小嬰兒從這麼高的地方摔下來，竟然沒死，只是在身體上留下了幾道傷痕。

就這樣，頻婆娑羅王三次都無法殺死這個剛出生的小嬰兒，最後決定不理睬了。

從此，這位王子成長的過程，完全得不到父愛。而且，每次有機會見到父親時，父親總是回以一種非常討厭、非常憎恨的眼神和態度。頻婆娑羅王只有這麼一個兒子，到了自己年歲高了的時候，不得已，還是只能立這位王子為王儲。另一方面，頻婆娑羅王也因學佛日久，瞭解到一切都是自己所造之業，所以對這位太子——未來的阿闍世王，也開始較為關愛。

同一個時期，佛陀的弟子提婆達多為了在僧團裡得到眾人的擁護，想要自立為「新佛」，就去求見仍為太子的阿闍世王，並且以種種神通變化迷惑太子，希望能得到太子的相信和供養。最後，提婆達多果然得到了太子的擁護，有了金錢與各方面的資助，力量愈來愈大。但畢竟阿闍世王當時還只是個太子、尚未即位成王，所以提婆達多仍舊無法得到全國上下的全力支持，無法盜取佛陀在眾人心中的地位。



這個時候，提婆達多發現原來太子和頻婆娑羅王之間竟然有著天大的仇怨，於是就在太子的面前搬弄是非，細說當年頻婆娑羅王三次想要害死年幼太子的故事。太子聽完後半疑半信，但是他向宮女、僕人確認這些實際發生的事件後，往昔所造之怨仇便於當下因緣具足。

太子本來就想自立為王，提婆達多的挑撥促使因緣成熟，於是，他發動政變，不僅把自己的父親趕下王位，爲了報復親生父親三次想要殺害自己的仇恨，他還把頻婆娑羅王囚禁起來，不准任何人送食物或飲水，要把頻婆娑羅王活活的渴死、餓死。

## 學佛的人，一樣離不開因果

被一刀殺死的痛苦和死狀，並不會非常悲慘。中國古代五馬分屍的酷刑，雖然已經極其殘酷了，但若以悲慘、折磨的程度來論，還是以滴水不進、慢慢受盡折磨到死最爲殘酷。阿闍世王就是要用這種最殘酷方式來對待他的親生父親。

當韋提悉夫人知道了這個消息後，非常難過。她知道自己的丈夫從前對太子不好，但在太子長大後，卻慢慢地開始疼愛太子了。她很自責自己爲什麼會生出這樣的逆子？不忍心自己的丈夫如此渴死、餓死，韋提悉夫人決定去探監。



韋提悉夫人把酥酪（類似以麵粉加奶油煮熟的餅皮）黏在自己的身上，挖空瓔珞（印度婦女經常配戴的珠子）並在其中灌入飲水和蜜漿，就這樣去見自己的丈夫。看守監獄的衛兵看到韋提悉夫人來了，阻擋不了，又見她並沒有帶任何食物或飲水，就讓兩人相見。

就這樣經過了一段時間，阿闍世王詢問下屬，自己的父親是否已經過世了，沒料到下屬回答竟是依舊活著，阿闍世王雖有點訝異，但一開始他只是認為大概是父親的身體比較堅韌，所以也就不以為意。過了十來天後，阿闍世王再次詢問，但得到的答案依然是父親尚未死亡。這時候，阿闍世王感到非常奇怪，他不相信會有這麼韌命的人，所以就親自跑到監獄裡去見頻婆娑羅王。

這下可不得了了！阿闍世王見到父親不僅沒有因為飢餓而骨瘦如柴，反而更加地精神抖擻，看不出有任何清瘦的跡象。更難得的是，頻婆娑羅王雖然被囚禁在監獄，卻好像沒有任何怨恨，看起來容光煥發，而且充滿法喜。這令阿闍世王感到非常不可思議。

其實，這是因為佛陀知道頻婆娑羅王遭受到如此的對待後，就派了以神通著稱的弟子目犍連到獄中為頻婆娑羅王講經說法。頻婆娑羅王知道自己有這樣業緣後，並不逃避，而

是利用這段時間更積極地用功修行。頻婆娑羅王不僅在韋提悉夫人的供養下飲食無缺，還得到善知識目犍連的指引，而且能善用在獄中的時間精進用功，身心反而更安然、更自在。

阿闍世王看了父親容光煥發的神態，氣得不得了！打聽之下，得知是釋迦牟尼佛的弟子目犍連從空而下，為頻婆娑羅王講經說法。但他仍然十分納悶，因為即便有神通尊者來說法，但沒有任何飲食和飲水的頻婆娑羅王，為什麼沒被餓死？

阿闍世王詳查之後，發現原來是母親常常身上塗了酥酪、灌了蜂蜜，以此來會見父親。阿闍世王得知後非常惱怒，怒沖沖地提起劍來，要去殺死母親。

印度的國情和中國不同。印度歷代都會有太子為了取得政治上的王位而弑父的情形，所以對於阿闍世王要餓死父親的過失，較能接受。但對於印度人來說，母親是「養育者」，和政治、權勢沒有任何關連，所以當阿闍世王要殺害母親時，印度人無法接受。

當阿闍世王提著劍、怒沖沖地要去殺韋提悉夫人時，有兩位大臣馬上出面阻止。印度的大臣和中國的大臣不大相同，中國的皇帝非常專制、擁有絕對的權力，可以不理會任何



大臣。但在印度，大臣往往是由大世族所組成，所以一個國家的國王雖然有很大的權力，但國王的權力是來自於各個大家族，甚至各地世族的擁護。當一個大世族認為國王的行為不對、而不再擁護國王時，這位國王很快就會遭受唾棄而喪失權勢。

出面阻止的這兩位大臣官位都非常高，在他們力勸之下，阿闍世王終於打消了弑母的念頭，但卻再也不准韋提悉夫人去見頻婆娑羅王。如此一來，這位老父王果然就在沒有任何食物和飲水的情形下，被活活渴死、餓死了。

聽到這裡，有些人可能會覺得很奇怪：為什麼頻婆娑羅王如此護持佛法、修行這麼好，卻會遭到被活活渴死、餓死的果報呢？佛法告訴我們，業力不可思議，造了這樣的因，就要受如是果報。

只是一般人遭受苦報時，因為沒有修行，所以只能在不得已的情況下，無可奈何地去接受，所以常常會在苦裡生起種種的嗔恨不滿，因而又再不斷地造業。這樣一來，苦果、苦報就永遠無法了結消逝。

學佛的人，一樣離不開因果，但學佛的人，知道自身所遭受的果報，都是由於自己過去所造的業因，所以該承受果報的時候，他不會逃避，而是在修行之後，開始有了智慧、

有了力量，對於自身的果報就能夠坦然地面對與接受，進而消盡自己的業報。而當果報受完，業報已了時，自然也就安然。

神通第一的目犍連尊者是在打坐的時候，被人用一顆從高山上推下來的大石頭壓得粉碎身亡。目犍連尊者號稱神通第一，為什麼無法逃過這個劫難呢？其實，他當然能夠躲過這劫難，只是他不需要那麼做——因為修學佛法之人，在成就之後，會知道自己的色身是虛假的、不值得貪戀，所以，當他該以何種方式來償還業果報時，就會以該種方式來了結業報，他能坦然接受，不會因此而煩惱痛苦。

昔日，曾為安息國（今伊朗）太子的譯經大師安世高，發心到中國弘揚佛法。安世高三世都來到中國。為什麼要來三世呢？因為他所造之業，使得他第一次來中國時遭遇橫死；第二次來時，依然橫死；直到第三次，才滿了他的願。

## 聽到「阿彌陀佛」，心裡歡歡喜喜

安世高橫死的過程非常有趣。例如有一次，當他進到廣州後，皇帝得知有位大德來到



中國，非常高興，命令當地的刺史（行政首長）要好好護送這位大師到京城。安世高到了廣州後，從客舍出來，自個兒在廣州街市上閒晃。他跟在一位挑柴火的挑夫後頭，走著走著，沒想到，這位挑夫的繩子突然斷了，扁擔往後一打，竟然就把安世高給打死了。

安世高這麼一死，把這位賣柴火的挑夫也幾乎要嚇死了，刺史也緊張得要命，因為這位可是皇帝親自下令、要迎到京城供養的大師啊！這下卻莫名的死了，所有的人都不知道如何是好。正當他們收拾整理安世高的遺物時，從他的身上發現一張字條，上面寫著：「請大家不要怪罪這位挑夫，也不要將他治罪，這是因緣所致，我是來了債的。」皇帝看了這張字條後，沒治挑夫的罪，也沒治刺使的罪，大家都平安無事。

實際上，修學佛法得利者，如果能在自己往生前，就把自己的業報消盡而能「消業往生」，在往生西方之後，蓮品就會較高。反之，若是「帶業往生」，所屬蓮品可能就是下品而處於胎界、蓮花裡。所以大家不要誤以為學佛以後，就不會遇上任何災難，或者就能從此一路順遂，因果業報，還是要由你自己去承當！

我們回到頻婆娑羅王的故事。當韋提悉夫人看到自己的丈夫頻婆娑羅王被自己的兒子用這麼殘酷手法凌虐而死，雖然她瞭解這是頻婆娑羅王自己的業報所致，頻婆娑羅王在往

生時，走得也很安然，但畢竟還是得承受肉體上的折磨。這些，她都看在眼裡，她的內心十分不忍。

此外，真正讓她內心最難受的是：自己竟然生出這樣一個逆子！這個兒子是她懷胎十月、辛辛苦苦地拉拔、照顧和愛惜養育長大的。但這樣養大的一個兒子，竟然殺害了親生的父親，甚至還想提刀殺死自己。因此，她的內心非常非常痛苦！

在這樣的痛楚之下，她前去向佛陀求法。韋提悉夫人問佛陀：到底在我們這個世界裡，有沒有一個地方，能夠沒有父子相殘、沒有這種可怕罪孽、沒有生老病死的苦？有沒有一個地方是究竟極樂的？如果存在著這樣的一個地方，那麼，這個地方到底在哪裡？

佛陀聽完後，就在他的手上現出了一顆月明寶珠，寶珠裡顯現出十方一切世界，佛陀請韋提悉夫人自己挑選，韋提悉夫人挑選出來的，就是西方極樂世界！因為她認為那是最美好、最殊勝的世界。而當韋提悉夫人選擇了西方極樂世界後，佛陀就為她講說淨土法門的修持，這就是淨土法門的由來因緣。

從這個因緣由來裡，我們要瞭解：我們生活的種種一切，應該很難超越頻婆娑羅王與韋提悉夫人，我們所修的功德、所做的善行也很難超越他們——他們能夠生於佛世，能夠

直接聽聞佛法、供養佛陀、護持三寶。而我們在福德、智慧、修行和能力等等各個方面，都遠遠不如頻婆娑羅王與韋提悉夫人。連韋提悉夫人都會選擇以淨土法門來用功、修持，更何況是我們呢？我們是不是更應該發心在淨土法門上用功？

當佛陀請韋提悉夫人自己挑選一處究竟的極樂世界時，韋提悉夫人選擇了西方淨土。連韋提悉夫人都覺得淨土法門是如此殊勝，在座的各位，你們還認為靠自己的修持以及自己在戒定慧上的用功，就可以不受輪迴之苦、在此生就可以得到究竟的解脫嗎？

小乘的修行者即便修到初果，也只是保證不會再墮落，並不是真正的解脫，而且還要天上人間來回七次。大乘的修行者，則是要修到六根清淨後，才不會在身口意三業上繼續造罪。在座的各位，請問問自己：已經修到初果了嗎？能做到六根清淨了嗎？如果還沒有，那麼，到底哪個法門，真的能夠讓我們在最短的時間內獲得解脫？讓我們再問問自己：我們能夠把多少的時間，真正放在用功修行上？而且，透過這樣的用功，能保證我們在這輩子的結束後，不會墮於三惡道嗎？我相信大家都沒有把握。

知道自己不行，但又做不好，當然就要想辦法。我們該怎麼辦呢？最方便、最巧妙，且最究竟的法門，就是淨土法門。



佛陀向我們介紹了阿彌陀佛的四十八願，其中的一願，也正是淨土法門最殊勝之處，就在於如果有人聽到阿彌陀佛的名號，只要「至心信樂，乃至十念，必定得生我國」。

這是阿彌陀佛尚未成佛、在行菩薩道時所發的願，而阿彌陀佛現在已經成佛了，這個願，勢必得貫徹、達成。

因此，我們每個人只要聽到阿彌陀佛的名號，心裡就要高高興興、歡歡喜喜，因為這是阿彌陀佛的大願，我們每個人只要至心信樂，乃至十念，就可以得生阿彌陀佛的國度。

## 用功修行，移西方於眼前

小時候，師公要我念佛。一開始，我不覺得有什麼好處，但後來知道好處了，念起來十分歡喜，真的就越念越好，當然也就能得到利益。這就是「至心信樂」，意思是相信阿彌陀佛，也願意去到阿彌陀佛的國度，只要你至誠地念十句，就可以得生阿彌陀佛的淨土。

這就是念佛法門給大家最大的保障。佛陀在告訴我們這個法門時，並沒有提到需要多麼精進的努力、在戒定慧上要多麼用功、得花多少時間來念佛，而且也不論你是一心或散

心念佛，甚至只要是你臨終的最後一刻，遇到了善知識要你合掌念佛，阿彌陀佛就會與觀音、勢至二菩薩來到你身邊，接引你去到西方淨土。

這是因為阿彌陀佛的大願所達致的殊勝。既然彌陀已成佛，只要我們相信，只要我們願意，我們就是彌陀淨土裡的人了。

當我們聽到阿彌陀佛這個名號，只要我們自己歡喜，願意去相信它、接受它，阿彌陀佛就願意接受你了，你就是阿彌陀佛的親子了。

這樣的方法，在佛法裡稱做「易行道」，意思是最容易走的路。淨土法門的殊勝處就在於，不需要自己一步一步地辛苦努力才能到達西方世界，我們只要一掛號，就是屬於阿彌陀佛佛國裡的人了。

但是，今天稍早，我曾向各位說明，在淨土裡還有九品之分。如果你業未消，或你的修行並不積極努力，乃至於福德、智慧或一心等種種功德無法具足時，雖然你到了西方極樂世界，可是你的蓮位就不一樣，也無法馬上見佛。

因此，我們現在來到這裡打七，並不是因為害怕自己無法去西方淨土才來修行，相反的，只要我們願意去西方極樂世界，只要念了十句「阿彌陀佛」，人人都到得了淨土。不

論你是否來參加佛七、不論你這十句「阿彌陀佛」是否專心持念，都不打緊，因為只要有這十念，就已經掛保了！

我們打七、平時的精進用功、以及種福修德與種種努力的修行，都是希望能夠消自己的業。如果能在此生消盡自己的業，不僅在臨終往生西方淨土時，能獲得上品上生的蓮位，更重要的是，當我們精進努力地念佛修持而能將一句「阿彌陀佛」念得與定慧相應時，當下我們自己的身心就能湧現出與佛菩薩一樣的智慧與慈悲，進而就能得到一種自在解脫，就能常常感受到諸佛菩薩的力量在自己身心運轉。也就是說，在此時此刻，我們就能得到淨土殊勝的利益，而不必非得等到往生後才能受益。

我們平時在家專心努力地用功，或者來道場打七精進修行，都是為了讓我們在此生，就能從淨土法門得到念佛真正殊勝的利益——在此刻，就把淨土移到我們的眼前；在當下，就把彌陀的智慧和慈悲與我們自己的身心融成一片。

也就是說，雖然我們時時刻刻都處在五濁惡世裡，但如果能夠透過精進努力而得到念佛的殊勝利益，那麼，當下我們所見、所行、所感受、所體驗到的，都和西方無二。

所以，我希望大家不要認為既然自己已經念了十念的「阿彌陀佛」，就已掛了號、能到淨土去了，而對於日常生活的修行就因此懈怠了。雖然懈怠也無妨，你還是能往生西方極樂世界，但去到西方的品位高低，你就無法得知了。而且，在你的這一生中，你就無法感受到修學佛法的現世利益，你的生活還是一樣充滿著種種的煩惱和顛倒，無法在當下清淨解脫，甚至還會造作更多的業果報。

我希望大家在這七天裡，要老老實實地用功，認認真真地努力。西方淨土確實是阿彌陀佛大願承諾我們的極樂世界，但我們要把淨土的受用，在此刻就移轉到我們實際的生活中，讓我們自己能夠確實感受到極樂世界的殊勝，也使得人間能夠成為像西方淨土一般，這就是所謂的「人間淨土」。

那麼，如何將我們的生活變成像西方一樣的人間淨土呢？要靠我們現在的努力。

比方說，《阿彌陀經》裡記載「聞說阿彌陀佛，執持名號，若一日、若二日、若三日、若四日、若五日、若六日、若七日，一心不亂」，就是在教誡我們，念佛要念到一心不亂，而且「不可以少善根、福德、因緣得生彼國」，這些都是修淨土法門所必須具備的條件。如果你能照著經書裡的指導來修行，就能真正得到念佛的三昧和受用。

總結來看，今天上午，我簡要地向大家說明修持淨土法門的正知見。首先，要確信自己只要念十句「阿彌陀佛」，就能往生西方。在《無量壽經》裡，甚至提及「乃至一念」——只需要一念，就能夠去到西方極樂世界。所以在座的法師與菩薩們，我們要有十二萬分的信心，確信只要自己願意去，而且發願要去西方淨土，那於念了阿彌陀佛的聖號後，就一定會去。並且相信，在臨終前，不管自己遇到什麼樣的災難，不論是因何、如何死亡，也不管自己的業報會以何種方式來臨或顯現，無論如何，我們都相信當我們的色身死亡後，自己終究都會到西方極樂世界。就是要有這樣的信心！

## 感受佛菩薩的慈悲，增加自己的信心

千萬不要當人家問到你：「念佛念那麼久了，有沒有信心去到西方？」你說不出口，只能回答：「不知道耶！」或者再被問到：「有把握嗎？」你卻回答：「沒把握耶！」這樣就不對了。

不管你念佛念得好不好，自己都要有絕對的把握能去到西方淨土。為什麼能這麼有把

握？因為這是靠阿彌陀佛的慈悲和願力讓我們去到西方世界的，既然阿彌陀佛已經發下這樣的宏願，許下如此的慈悲和願力，我們還怕什麼呢？一切都不必怕，絕對可以去！

那麼，現在的努力，又是爲了什麼呢？現在各位修行的努力，是要讓我們在當下的此時此刻，就能夠感受佛法裡的清淨解脫。尤其是當我們多念一句佛號、多拜一次佛，真的就能讓自己消業障。下午有機會再向大家說明念佛消業障的殊勝功德。

早期在文化館和農禪寺點燈消業障，是非常真實之殊勝，當時我主持佛七時，我們點燈還出現過燈花舍利。

我記得有一次，正值佛七期間，有一位協助佛七事務的出家師兄，他媽媽病得很嚴重，一隻腳無來由地不斷往上發黑，怎麼醫都醫不好，最後醫生告訴他，他媽媽的病情很危險、得截肢。他很想去看他媽媽，可是因爲在佛七期間，他很難抽身，所以就來和我商量。

我告訴他：「你趕緊替媽媽求佛菩薩，多多念佛迴向給她。」這位師兄很願意接受我的意見，很用功地念佛修行。

原本當天下午，他媽媽就要動手術了，但卻好像奇蹟一樣，醫生告訴他：「情況好像有點兒好轉了，我們暫時再觀察一段時間看看。」兩、三天後，他媽媽腳上原本怎麼醫都

醫不好的黑塊，慢慢地退了，之後整條腿就痊癒了，很不可思議！

更不可思議的是，我們佛七點燈的燈芯，出現了白色的燈花！點燈的燈，常常要換燈芯，有一次，這位師兄要換燈芯時，突然跑來問我：「師兄師兄，你看這是什麼？」燈芯的棉絮點火後，都會變黑，可是很奇妙的是，在發黑的燈芯中，竟然長出一粒一粒圓圓、白白的燈花，非常殊勝！

舉這個例子，不是要大家去看有沒有燈花，我們學佛，更不是要求感應，但這些不可思議的感應，卻可以增加我們的信心。這是因為我們的生活裡，充滿著種種的苦難，因此，大多數的人學佛、包括我自己，都是希望能夠消災免難——誰希望自己遇上苦難呢？但事實上，這只是一種害怕的心態，以這樣的心態來學佛，是無法有所成就的。真正成就者，不怕災難。

只是，在我們還未能有所成就之前，如果可以感受到佛菩薩的慈悲或威神力的加持，就能讓我們的身心稍微感到自在一些、業障也能消滅一些，這也是多數學佛人所期待的。關於這部分，下午有機會，我再向大家說明。









## 第二章







# 身心感應，堅固修行信心

【2008.10.11 第一天下午開示】

通常午後的第一支香最容易昏沈。

在參禪的時候，需要功夫、需要綿密又持續的心力、需要全心一意的灌注，如果昏沈、瞌睡，所有方法就完全用不上手。但在念佛的時候，如果感到昏沈，只要你馬上警覺過來，然後大聲刻意地念佛，還是可以繼續用功。只是往往因為年紀大了、體力衰弱了，即便我們聚精會神地去念、去聽佛號，還是很容易慢慢地陷入昏沈，得要過了一陣子後，才能慢慢地警醒過來。

能夠不昏沈當然最好，但是，在我為各位說明的時候，各位如果覺得很無聊、或覺得很累，那就不妨休息一下。

## 昏沈是因爲努力不夠、態度不足

我一直很感激各位還能坐在這裡聽我說話。昏沈的特點是，各位的頭，會不自覺地一直點啊點、搖啊搖的，但在我講完後，大家仍然還是會很開心地來告訴我：「法師，你講得很好！很對！聽了真好！」所以各位搖動起來的時候，我都會覺得你們給我很大的鼓勵，也就更加用心地開講！

在這裡不像禪堂。在禪堂裡，如果有人出現昏沈的情形，我大多數都會用香板來供養，在座有幾位曾經在山上打過禪七，應該都有所領教或耳聞。早期我主持佛七的時候，也拿著香板巡堂，如果有人昏沈、懈怠，或是不肯發心念佛、念得不夠大聲，我也一樣馬上用香板供養！

現在，改變了。

因爲當每一位眾生願意發心來到這裡學習、參加法會，都是盡他們自己最大的力量在努力了，所以，如果出現了一些小小的業障障礙時，其實並不是他們自己故意昏沈，只要多給他們一些關懷和照顧，昏沈的情況就不會那麼嚴重。

實際上，如果一個人對於某一個法門能從內心裡真正感到得力、用得上手時，自然就不會昏沈了。所以，如果念佛會讓你感到愈念愈沒勁、愈念愈無聊，甚至覺得百般不舒服，這往往是因為你在念佛法門的修行上沒有真正的得力——功夫還不夠，業障還很深。

一來，是由於自己的努力不夠、功夫不深，所以對於這一個法門的體會、運用和純熟度不夠，以致於無法真正深入和連貫。

二來，是因為自己修行的時間和努力的態度不足，所以業障就會在那裡障礙著你——可能你只是開始用功，才剛過幾十分鐘，就會覺得腰酸背痛、這裡不舒服、那裡有毛病。但相反地，如果讓你放逸一整天，你卻不會覺得難過、不舒服。其實，這和自己的業障有關。當我們經由努力、認真修行，業障慢慢地消除後，無論是打坐、參禪、念佛，乃至於其他法門的用功，你都能漸漸得力。

雖然念佛法門是一個最穩當、最保險的修行方法，大家在臨終時，絕對要深信、確信自己一定可以往生西方。不過，往生歸往生，如果念佛法門在你的日常生活裡沒有成爲一種落實的修行時，你的身心想要提升、淨化，甚至於想要佛菩薩的感應、體驗到佛菩薩的



慈悲和智慧，是非常的困難的，惟有經由自己不斷的、持續的，而且很精進、很努力的用功，你才能在這一個法門上，得到很大、很殊勝的利益。

今天上午，我向各位簡單提到了念佛、拜佛會有很大的感應以及很殊勝的效果。尤其是業障深重的人想要滅罪，或者想要去除一些災難、病痛，乃至於凡有所求，只要自己功夫用得深，都可以有願必成。

早期我帶領佛七和每周六的念佛會共修，就有一些殊勝的例子。我記得當時有一位萬老居士。他的名字我忘了，但「萬」姓在台灣不多見，所以我對他的印象很深。萬老菩薩是從大陸來台灣的軍方退役人員，當時好像七十來歲了。他住得很遠，每次要來農禪寺參加念佛會，都得從新店換乘幾趟車才到得了。他告訴我，除了自己料理三餐的時間之外，其他所有的時間，他都是拿來念佛、拜佛。他每天最少要念五萬次的佛號，每天拜佛至少一千拜。

雖然他已經是七十多歲的老人了，但我看他的臉色、精神、體力都非常的好。他告訴我，自從學了這個法門，並且如此精進用功以後，身上從來都沒有病痛。

有一次，他告訴我：「法師，很奇怪耶，我這樣每天念佛，有一天我洗澡時，我不經意地看到，在我胸口處浮現了佛陀三十二相的卍字。」他的姓氏是「萬」，而「卍」字的讀音恰巧與他的「萬」姓相同，我聽了有點兒不相信，但接著他打開汗衫，就在他胸口的肌肉上，的確浮現出一個卍字，而且看起來也不是刺青。他問我：「法師，怎麼會這樣？」我當時回答他：「我也不知道。」這是一位念佛念得非常精進、非常努力的老菩薩的感應。

還有一位早期非常護持師父的王老居士，住在北投火車站的調度中心宿舍，靠近奇岩新村附近。這位老居士同樣是隻身在台，同樣非常的用功精進，也是每天念佛，甚至他每個月賺的錢，全部都拿來布施。

各位知道他自己是怎麼過生活嗎？他一個月的生活費，絕對不超過一百塊錢。你一定很好奇怎麼用一百塊錢過日子？他就買一些最粗的麵粉，調了水以後放在鍋子上烘，灑點鹽巴、也沒放油，然後買一顆高麗菜，剝一兩片葉子切一切，放在烘好的麵粉餅皮上，再把餅皮捲起來，就這樣吃。除此之外，他沒有再吃任何東西了。而且他很省，一天只吃一餐。



## 他就這麼坐著念佛往生了！

他每天拜佛的地方就是自己房間的榻榻米（tatami，日本傳統房間鋪設地板的材料）。他的房間很小，好像只有一張或兩張榻榻米的大小而已（一張約90\*180公分）。睡覺的時候，他就把棉被鋪在榻榻米上，拜佛的時候，他就把棉被摺起來。整個房間裡連佛像也沒有，他只是把一張印著佛像的紙，貼在牆上，就這樣拜。他供佛的花，是他出去散步時，在路上摘來的野花，就這樣供。他也不買香、燒香，他所有的錢，都拿去結緣、供養護持三寶。

最有趣的是，因為很多人知道他很慈悲，所以難免有些人就會去向他要錢，而他心裡也明白這些人每次都是來要錢的，只是他認為：「沒關係，反正你要我的錢，我就要你跟我一起念佛。」所以，他就叫那些要錢的人坐在他身邊，要他們跟他一起念佛，念個幾次或一萬次之後，他才給個一百、兩百。

他的同事都看不下去了，就質問他：「明明知道那些都是騙子，而且都是遊手好閒的人，卻為什麼還要給錢做傻事？」他回答：「我不傻，這些人要的只不過是錢，但是我叫



他們跟著我念佛，這些佛號聲就會注入他們的八識田中。有一天，未必在今生，只要因緣成熟，對方就一定會來學佛。」所以每次有人來向他要錢，他總是如此對待。

無論在聖嚴師父閉關或是出國的時期，只要遇到經濟比較困難的時候，甚至於我還在讀書的時候，這位老菩薩都是全心全力地護持。

有一次，我去探望他，他看起來有些衰弱，好像剛剛生過一場大病似的，他告訴我：「我的確生了一場大病，差點沒命。」接著說：「我生病時雖然沒人照顧，沒吃藥也沒看醫生，但我就在這小房間裡，一直專心念佛。然後我就看到我的皈依師父廣欽老和尚到了我的身邊，好像對我講了幾句話，之後我的身體就好起來了。」

當時我問他：「不對啊！廣欽老和尚大部分的時間都在土城，怎麼可能到新店來？」他回答：「我確實是見到了廣欽老和尚。」後來有一次他又告訴我：「前幾天我還看到了聖嚴師父。」我回答他：「怎麼可能！師父在南部閉關。」但他就是告訴我：「師父也來了。」

他告訴我，他並不是在夢裡見到了廣欽老和尚或聖嚴師父，而是清清楚楚地親眼見到。



他見到廣欽老和尚時，是他自己身體不太舒服的時候。他見到聖嚴師父時，是師父因為身體不舒服而提前出關。這件事很奇妙，當他見到聖嚴師父之後，師父的確沒多久就出關了。早期我在台北善導寺，參加週六念佛共修會所遇到的一位老居士，也因為念佛而有了很奇妙的感應。

這位老居士是當時念佛會的會長，有一天，念佛共修的活動結束時，老居士告訴大家：「下次念佛共修，你們一定都要來啊！」因為每個禮拜的共修，未必人人都有空，不見得每個成員都會到齊，當時有人就回答了老居士：「有空就來啊！」但老居士就是叮嚀：「無論如何，你們一定要來！」

他這麼一強調，大家都覺得很奇怪，問他：「為什麼呢？」他回答：「因為我要走了。」接著又有人問：「你要去哪裡啊？」他只是回答：「我要走了，你們一定要來。」

大家原以為老人家是要到外地去旅遊，但這麼一聽，感覺得不太對，但是看看這位老人家的身體一向硬朗，雖然意識到老人家說的「要走了」，可能指的是「要往生了」，但心裡總是認為老人家無病無痛，怎麼可能突然就要走了呢？所以大家只是聽聽罷了，心裡並不當作一回事。

雖然念佛會的成員大多聽聞過念佛可以預知自己往生的時日，但總是沒有親眼見過，所以感到很好奇。大家口耳相傳，到了下一次念佛共修時，果然所有的會員都來了，連一些很少出現的佛友也都來了，因為大家都想要看看這位老居士到底是怎麼個走法、會是怎麼個方式往生。

因為這個念佛會是地區性的共修團體，雖然偶爾會有法師蒞臨指導，但在規矩上比較鬆散，所以大家剛見面時就會互相寒暄、小聊一下。大家看著這位老居士和平常沒什麼兩樣，精神體力看起來也與平常無二，禁不住懷疑：「到底是不是在騙我們？」但總不能問他：「老菩薩，你什麼時候要走啊？」於是，大家就這麼把這個問題悶在心裡。

念佛的時間一到，念佛會的成員就開始念佛、繞佛，繞完佛，大家又坐下來繼續念佛。雖然用嘴巴念佛，但很多人的眼睛都忍不住瞄向這位老居士，只見老居士坐得很好、念佛也念得十分精神、很發心、很大聲，好像也沒發生什麼事。後來老居士的聲音雖然漸漸變得小了，但念佛到最後是「止靜」，所以後來，這位老居士不出聲音了，大家也不以為意。

在一般的道場，止靜完、開靜後，大家還是坐著繼續念佛，等到唸完後才剎板，之後跟著「迴向」。但這次念佛共修活動開靜時，老居士好像沒再開口念佛了，等到迴向完，

大家站起來禮佛時，老居士並沒有起身隨眾禮佛。大家往前一看，才發現他真的往生了！就這麼坐著念佛往生了！

## 實際的行動和作爲，才叫做「堅固」

當時，這件事在北台灣還造成轟動，而且，這位老居士的大體火化時，還燒出不少的舍利。有些人對此感到很好奇，認為：有修行、修行很好的出家人才能燒得出舍利，怎麼在家居士也燒出舍利呢？

事實上，大體燒出舍利，並不能代表此人是否修行、或修行的程度，並不見得所有大德都一定會有舍利，各位不要看到某位大德往生了，但是大體沒燒出舍利，就認為這位大德生前沒有修行或修行不好。

佛陀告訴我們，舍利的名稱叫做「堅固子」。什麼是最堅固的東西呢？不是我們的色身，也不是往生後大體燒出來的舍利遺骨，而是佛陀的教法。所以師公和師父兩位老人家，就是以身教來示現佛陀的教誡。

東初師公的舍利，有一部份是撒到海裡的。當時要申請花蓮輪（1975~1983年間往來於基隆和花蓮兩地之間的定期渡輪），把師公的骨灰撒到海裡的行政程序，相當麻煩，而且，骨灰不是直接燒過後就往海裡撒，而是要把師公的遺骨磨成粉狀，還得摻一些麵粉、糖，然後揉成像湯圓一樣的小丸——只是平常我們吃的湯圓得要拿去煮，這種湯圓我們就不煮了！我們從基隆搭乘花蓮輪到花蓮，在這個航程間，把磨好的骨灰撒到大海裡。

聖嚴師父在他的遺言裡也提到，不可以將他土葬，也不可以撿他的遺骨、堅固子來安塔供奉，只能將他的遺骨磨成粉，然後撒在法鼓山的植葬園區（註：時為2008年10月，聖嚴法師於次年圓寂，植葬於法鼓山生命園區）。師父告訴我們，未來，真正紀念他老人家的最好方式，在於好好實踐他的教法。要有如此實際的行動和作為，才叫做「堅固」。

而這位老居士燒出了許多舍利，真是讓大家覺得非常不可思議，以致於後來以念佛會為基礎的台北淨業林成立時，吸引了很多人前來供養和共修，這都是因為這位老居士的影響。我雖然沒有親眼目睹這位老居士往生的狀況，但我見過這位老居士，而且，當時念佛會的幾位佛友經常出入文化館，他們經常提起這件不可思議的事情。



我們這次佛七，有好幾位佛友曾經跟隨煮雲老和尚打過精進佛七，這是很難得的因緣。煮雲老和尚的精進佛七以嚴格著名。我記得當時我向他老人家要求要參加他的精進佛七時，我剛好因為腦瘤導致身體半身不遂，臉歪了一邊，雖然還能行走，但並不自在。

煮雲老和尚是東初師公的學生，以前常來文化館探望師公，而我從小在文化館出家，可以說，煮雲老和尚是看著我長大的。幾年後，我稍稍長大了，因為在善導寺附近讀志仁補校，所以就在善導寺掛單。有一次，在善導寺遇見煮雲法師，他一看到我，就說：「小和尚啊、小和尚，你怎麼這麼年輕就變成這樣？業障深重啊！」我記得他一看到我，就這麼說了。

我回答他：「您老人家的佛七，能不能讓我參加啊？」當時，煮雲法師主法的那一期佛七是「大專精進佛七」，只收大專生，當時我還不是大專生，本來是沒有資格不能參加的，可是他老人家一聽到我的請求，就直接答應了我：「好吧！你來參加。」

煮雲法師接著又說：「你來參加沒問題，但第一件事是要準備撒隆巴斯。」我很好奇，問他：「準備撒隆巴斯，要做什麼？」他告訴我：「我們每天唸完九支大香（九個時段）以後，每人每天最少還要拜一千五百拜，而且拜佛的時候不能用拜墊，而是直接在地上拜，拜久了膝蓋就會瘀青，這時候，你就需要貼撒隆巴斯來減輕疼痛。」

既然煮雲老和尚答應我去參加佛七，我當然就去了。果然，真是苦啊！他老人家雖然沒有用香板打我們，但他是親自盯著我們念佛、拜佛，而且他自己身體力行，他老人家也念佛、也拜佛，我們當然不敢懈怠。

那一期的佛七是在台北瑞芳山上的一個寺廟舉行，參加的人數大概將近一百人。寺廟的大殿比我們農禪寺小多了，大概只有這裡的五分之一。我記得當時正值七月盛暑，這麼多人擠在一起，又沒有冷氣，各位想想，這樣念佛、拜佛，會熱到什麼情況呢？每個人的腳下都是一灘水——都是汗水滴集而成的。

而且，還有一個怪現象，就是每一個人的海青（佛教徒參加集會和儀式的禮服）背面，都出現了花紋。在繞佛的時候，你會看到走在你前面那一個人的背上有幅抽象畫，蠻美的！

為什麼會有抽象畫呢？我們拜佛的時候，流了很多汗，等到汗乾掉的時候，就會在衣服上留下汗漬，其實是汗水裡鹽分的痕跡，而我們的海青是黑色的，所以這些「鹽畫」就特別明顯！

還有，因為光是念佛就要念足九支大香，而且還要拜佛一千五百拜，所以根本沒有時間休息，連洗澡都是洗戰鬥澡。我記得我每次洗澡，大概都不超過兩分鐘，連肥皂也不必

抹，只是去沖一沖。而且在洗澡的時候，就順便把脫下來的衣服直接放在腳底下踩——也就是上面用水沖身體，下面用腳踩衣服，踩到沒有鹽味和酸味的時候，就把衣服扭乾，也不需要曬，因為濕濕的衣服穿起來反而更涼快。而且，即使是換穿乾的衣服，不必三分鐘就又濕了！

## 如果要死，也要死在修行中

每天晚上雖然十點就可以安板（就寢），可是從來沒有人可以從晚上十點，一直安睡到第二天清晨被打板聲（寺廟裡用來提示時間的信號聲）叫醒。十點安板以後，大部分人都還是留下來繼續拜佛，只有少部分的人會在十點鐘準時就寢。十點鐘就去睡覺的人，通常也只是去睡個一、兩個小時，然後就趕快起床拜佛、念佛。

我記得當時每天平均大概只能睡一到兩個小時而已，為什麼呢？因為每人每天都要交功課，都要去登記自己拜了多少拜，不能拖到最後才嘻皮笑臉、賴皮地說自己沒拜完，或者找理由推託。煮雲老和尚規定我們每天都要把既定的拜佛數目拜完。

除了拜佛之外，煮雲老和尚還規定我們，要用自己的時間念一萬次的佛號。什麼意思



呢？在念佛繞佛的九支大香、一千五百次的拜佛之外，要用其他的時間再念一萬次的佛號。真是整死人！沒有時間睡覺，也沒有時間休息，但也沒有人敢睡覺或休息！

因為要在每一天九支香之外念佛一萬次、拜佛一千五百次，所以每個人拜佛速度之快，各位很難想像！每個人拜起佛來，就好像雞吃米一樣哆、哆、哆、哆地，不斷地往地上啄米，每個人都好像裝了彈簧一樣，頭一碰地，就馬上彈了起來。如果不這樣拜，真的是拜不完。

但這對我來說，可就糟糕了。我真的沒辦法拜得那麼快，因為我身體右半邊麻痺不能動，關節也是僵硬的，所以我得用分解動作的慢動作來拜佛，我拜得很慢、而且很痛。拜了一百拜後，我就幾乎已經承受不住了，很苦、很苦！

我自知自己業障非常深重，二十二歲就得到了腦瘤這樣的病，當時醫生告訴我得要開刀割腦，而且「即便手術成功活了過來，大部分人也都需要坐輪椅了，再不然就是半身不遂，充其量只是撿回一條命而已」。在三十年前進行腦部手術，除了手術費很貴以外，在技術上也不比現在，所以動了腦部手術，一定會傷到其他的神經，無法恢復正常人的生活，而且會有很大的後遺症。





我沒錢、也沒有能力去動這種手術，就只好放任它（腦瘤）不管。我也看過中醫，針灸扎了幾萬針都無效，後來，腦瘤愈來愈大，我甚至去了做電療。電療的治療需要全身通電，一通起電來，霹靂啪啦地響，就好像受到電刑一般——明明又沒犯罪，卻要去接受這種折磨，比電影情節中描述的被調查單位抓去用刑整肅還苦。更重要的是，受這樣的罪還要付人家錢！

電了幾次以後，醫生告訴我：「法師，用到這麼強的電力電療的患者，你是第二個！」我說：「第二個喔，那第一個呢？」他說「第一個已經走了。」換句話說，需要用到這麼強的電力，可見我也沒什麼可救的了！

我當時所受的病痛折磨，真的是苦不堪言！走路的時候，我連頭都不敢轉動，因為只要稍稍轉個頭，整个人就會馬上暈眩跌倒。我只能直視前方、直直地走路，如果要轉身，就得像日本人發明的機械人、或者像以前流行的機械舞一樣，頭和身體要用分解動作來轉！真的是這樣。

我接受了這些治療，還是好不了，所以便抱著決心去參加佛七。我想，這樣可以消消業障，而且，如果要死，也要死在修行中。煮雲老和尚很慈悲，真的讓我參加。

但是，每天這樣拜佛，真的是痛啊！痛到我得咬緊牙根去承當。原本已經很痛的身體部位，再經過每天這樣拜佛後，關節整個腫了起來，腫到幾乎無法走路了，也沒辦法拜下去了。

團體共修有個好處，那就是「輸人不輸陣，輸了就歹看臉（台灣諺語，意指在團體中，不落人後）」，所以心裡會想：「別人都是居士、還是大學生，都能夠辦得到，我從小就出家，如果吃不了這個苦，沒辦法繼續修行，豈不是很慚愧？」於是，就咬緊牙根繼續隨眾修行。

當時，我有一個外國朋友，因為我告訴他我要去打七，所以他就跟著來。結果他到了第三天半夜就偷溜了。其他有些人也想偷跑，但因為山上沒有車子、也沒有公車、又不好意思，就只好留下來，大家都是這麼苦撐著。

我還記得，在報到後的第三天，我像前兩天一樣如常地拜佛，在拜下去的時候，突然間骨頭啪啦一聲，我本來還以為我骨頭斷掉了、或者身體的哪個部位發生了什麼問題，所以我就趴在那裡，等著看到底發生了什麼事，但過了一陣子之後，感覺好像沒什麼異樣，所以我就站了起來。起身之後，一切就不一樣了。

原本我不敢轉頭，因為只要一轉頭就會暈眩昏倒，但「啪啦一聲」之後，我就可以轉頭了。另外，我本來拜佛得要分解動作，而且還得用力按壓膝關節才能拜得下去，但「啪啦一聲」之後，漸漸地就不需要如此。就這樣，本來我不敢承當、無法承當的，後來也就承當下來了。

## 我竟然學會數息了

經過那次體驗之後，我的身體就開始慢慢好轉沒有繼續惡化。本來醫生告訴我，我的腦瘤會愈長愈大，接著可能會導致眼睛失明、耳朵失聰、失去行動能力等等，但自此之後，它就不長了、停頓在那個狀態，也就沒有再發生什麼大問題。

更奇妙的事，發生在跟隨聖嚴師父打禪七之後。

師父從美國回來後，開始帶領我們禪七。跟著師父打禪七時，也是很苦，但我就是抱著一種心態：反正就是個臭皮囊，也不知道哪天該死，最後想必也是死得很淒慘，既然如此，那乾脆不去管它，就只要照著師父所講，慢慢地去修就好。

早期師父的禪七，真的是嚇死人！好死不死，我又得坐在師父的身旁，只要我稍微偷偷動一下，他馬上就會用銳利的眼神盯著我看，令得我不敢動，所以真的是很辛苦。

師父真是厲害，每一個七（禪期），都能把我騙進禪堂。每次，我都想逃，但他總是告訴我：「果如，你進來，你覺得痛的時候，你就自己把腿放下。你如果覺得裡面悶、不舒服，你就自己出去外面走一走，文化館外面的庭院很舒適。」

第一次的禪七，真是苦。那一次，師父並沒有那麼嚴格，我覺得腿痛的時候，真的可以放腿，覺得悶的時候，真的可以到外面的走廊繞一繞。到了第二年，師父變得嚴格了，而且還要連續打四個七，我真的受不了，開始跟師父討價還價，想盡辦法不進禪堂。

我心裡想，打死我，我也不進禪堂，我告訴師父：「我不要！因為太苦太苦了！」那時候，師父只有我一個徒弟，所以我還可以跟師父討價還價，當時，如果師父有其他的徒弟，他也不需要我、也不會要我。只是當時，他真的需要助手，需要有個幫忙打引磬（禪修時，用來提示時間的信號聲）告知時間的人——所以說，當徒弟人數很少的時候，做師父的人，其實也蠻困擾的！

師父把我叫了過去，告訴我：「沒關係，你就跟上次一樣，腿痛的時候你就放腿，不舒服的時候，就出去走走。」



但，哪知道一進了禪堂，師父講完規矩後就說：「所有的人，包括我的弟子，如果引聲聲還沒響，你就亂動，全部要接受處罰！」我一聽，愣在那裡。這下該怎麼辦？也不能抗議啊，總不能站起來，大聲抗議：「師父你騙人！」所以只好把所有的苦往肚裡吞。

當然，在我的心裡，一方面覺得師父一定有他的用意，另一方面，也覺得自己業障很深重，所以還是苦撐著。第一次的七，每一天的每一支香，師父都要我們數息，但我連數息也數不好，而且師父還教我們要把妄念去除。但各位想想，我坐在那裡，痛得要死，要我不打妄念，日子要怎麼過？即便沒有妄念，都得找妄念來打！但是愈打妄念，心就愈亂，也就愈苦，所以第一個禪七，真是讓我受不了！

第二個禪七時，一開始也一樣非常、非常痛苦，但到了後來，不知道是因為業障比較消了，或是方法比較用得上手了，最後很奇妙的是：我發覺我竟然會數息了！

說起來好笑，當時，我已經出家十年了，也讀過佛學院，這些法門和理論在佛學院裡我都學習過了，可是自己卻用不上！我知道數息該怎麼數，如果要我講解、我也能講，可是在我參加第一個禪七時，卻不會用，在第二個禪七時，也經過了很長的一段時間之後，才發覺自己真的能數息、真的能數得上。

當我能數息時，才發覺：真的不錯耶！真的能數上耶！而且數得上時，自己的心真的沒有妄想、沒有雜念，數字也很清楚，也不費功夫。慢慢地，數字不見了，進入到一種更清涼、更自在的情況。那時，我才發覺，修行真的是不可思議！

從這個時候開始，我才把讀過的經典、所認知的理論，配合並用於修行（包括念佛）之上。

在這之前，念佛時，我雖然知道祖師們是怎麼教導的、或者該怎麼念佛，我在參加煮雲老和尚主法的佛七期間內，雖然的確有一點點的小感受，我的身心也有所變化、覺得很好，可是對於「一心」或內心的寧靜等等，卻無法真正深入地體會、覺察與受用。

直到跟隨師父打過禪七之後，無論是念佛或是禪坐，我都開始有所改變。而且，更奇妙的是，業障似乎漸漸消了，身體跟著慢慢地好了。雖然我的病無法完全痊癒，但也不再成為障礙了。

當時，我正就讀志仁補校的夜校，因為身體不再繼續惡化和疼痛，後來才能順利考上大學——亦即，在種種的過程中，我的病不再是一種障礙，反而成爲一種助道的因緣，因



爲它會讓我感受到生老病死苦的真實。除此之外，也讓我更深刻地體驗，佛法的修行真的比世間的醫藥更加地殊勝、更不可思議。

## 念佛要具足信心、深心、至誠心和迴向心

所以，我開始真的覺得佛法不是一門空洞的學問，而是只要真正用功精進修行，就一定可以轉變身心的障礙、病痛或苦惱。

大家聽起來，可能不相信，其實，有些事，有時候連我自己都不相信。

在我讀補校的第二年，就得了腦瘤。跟了師父打七之後，我總是在思考：到底要不要考大學？如果不考，那麼，我讀這個高中補校是爲了什麼？如果要考，到底能不能考上？因爲和外面的學校相比，補校的授課水準是很差的，我實在沒有把握。因此，在我的心裡，總是存在著很大的疑問，

最後，我就在佛前擲茭。結果，出現三個聖筊，意思是：考得上，而且還是國立大學！



雖然如此，但我心裡卻又認為：我絕不相信，佛菩薩說我考得上，我就偏偏不讀書，看看是否真的能考上！於是，所有的功課，我幾乎都沒有讀，就這樣去參加考試。

考試成績揭曉，真是出乎意外！歷史和地理兩科的分數不到一百分，數學試題我完全不會寫，在考試時我從試題的最後一題開始倒著寫、亂填答案，結果竟然考到了三十一分！三民主義的申論題的總分是三十分，我拿了二十五分，因為在考前有人丟了一張猜題的單子給我，上面的題目和後來的考題很像！英文我考了八十幾分。就這樣，真的就考上國立大學。我覺得真是奇妙！

所以，有時候我就會覺得佛法真的是不可思議，好像冥冥中有所注定。但是在當時，我自己又無法真實瞭解，究竟為什麼會如此？

我希望在座的各位，要真實地去認知，如果在修行的路上遇上了某些障礙和苦難，其實都是我們多生累劫的業障顯現所導致的結果。只要我們以至誠心，真心全意地而努力，一定能有所突破。

經典告訴我們，如果想得到佛菩薩的感應、消自己的業障，甚至於培養自己的福慧，一定得發心；在《無量壽經》裡提到，修行淨土法門得具足至誠心（誠懇的心）、深心和

迴向心；在《阿彌陀佛》的四十八願告訴我們，要以「至心信樂」的信心來念佛。

信心、深心、至誠心、迴向心，這些都是念佛修行的基本發心，想要修好淨土法門，或者想要把世間的事業、學問、家庭處理好，一定要具足這四心。聖嚴師父在以前指導大眾時，也曾以此向大眾說明應該如何發心修行，現在由我為各位再稍做解釋。

念佛首要，要有「信心」。簡而言之，就是我們要信佛，要相信釋迦牟尼佛告訴我們的淨土法門這個修行方法。試問各位，有誰見過阿彌陀佛與西方淨土？大部分的人都沒見過。我們雖然沒有親眼見過，也不知道有阿彌陀佛與西方淨土的存在，但這是出自於釋迦牟尼佛的佛口，也就是經典裡所說的「聖言量」，意思是指聖人親口所說的內容。既然釋迦佛說過阿彌陀佛曾經發了四十八大願，要來成就這麼一個莊嚴的淨土，讓眾生能夠來到他的淨土國度修行，我們就要相信西方存在阿彌陀佛莊嚴淨土，我們就應該要相信依此法門修行，一定能到淨土去。

佛陀告訴我們，西方淨土的殊勝，是「極樂」的，不同於我們所處人間劫濁、見濁、煩惱濁、眾生濁、命濁的「五濁惡世」。

劫濁指的是屬於大家都會遇上的災難，是免不了的共同共業，例如世界大戰或各種天

災，風災、地震、海嘯等，都是屬於眾人共有之劫。

除了共有之劫外，娑婆世界的眾生還充滿了貪、嗔、癡，我慢、嫉妒、彼此欺騙、彼此傷害，可以說沒有一處是真正清淨之處，這也正是阿闍世王的母親韋提悉夫人會對這個世間抱有如此悲情，認為這個世界不可安、不可居的原因。

雖然時間已經從兩千多年前到了現代，環境背景也從古印度轉到我們台灣，但種種的問題一樣沒有獲得解除。好比以前殺人是靠刀劍兵刃，殺傷還非常有限，但現在的種種武器，所造成的傷害都是數千數萬人，非常可怕。

一個災難的產生，往往會帶來很多的風暴。例如最近在台灣，大家都覺得很苦，根源是來自於美國次級信貸危機所造成的金融風暴。美國的金融問題，表面上看起來好像和台灣沒有關係，可是各位可以發現，全球的經濟環境和金融狀況卻隨之發生了像骨牌一樣的連鎖效應。全世界很多人辛辛苦苦賺了一輩子的財產，瞬間就縮水、甚至沒了。這是由於現在這世間，大家彼此影響的力量越來越大了。所以一個地方災難的產生，你可不要幸災樂禍，以為與自己沒關，其實都有關係、有關連的。

我們如何能生活在這個娑婆世界、五濁惡世裡，又能將它化為淨土？首先，你必須得

具足信心，相信自己可以有能力、能夠具足智慧，並且先從自身改變起，進而影響他人。簡單來講，就是相信佛陀所言。此為其一。

## 淨土法門是能於當下利益的法門

其二，要相信阿彌陀佛與西方淨土是實有的，還要相信，只要我們每個人自己願意去到西方極樂世界，只要十念、乃至於一念，都可以往生西方。而且無論你現在修行是否修得好、念佛是否念得好，都沒有關係，你都可以往生到西方淨土。

這就好比 you 正值窮困潦倒、失業無以維生，卻有一位善心人士，雖然他不認識你，但他願意給你一億，你馬上解決了所有經濟上的問題，馬上可以好好過日子一樣。你想想：要靠自己找到一份工作、靠自己的力量賺到一億元，不知道要努力多少年，甚至永遠賺不到！但現在有人慷慨解囊了、願意幫助你了，這是多麼奇妙殊勝的一件事！

這個比喻是要告訴大家，如果經由自己的努力，想要遠離生死流轉的痛苦，是非常非常困難的。而阿彌陀佛的發願，就如同那位善心人士一樣，你只要接受了、相信了，你就一定能脫離苦難。

我相信在座的各位，或多或少都有一些修行基礎了，經由自己的修行，也能感受到自己業障的深重，也都能體驗到無論是哪一個法門，都不是那麼容易成就。沒關係！淨土法門不需要等到你有所成就才可以受用它，只要你發心、願意去，乃至於一念，你就可以去。

很多人遭遇到困難或災難，心裡就會想：「老天啊，為什麼災難會發生在我身上？為什麼我會遭遇這些啊？」但誰能回答他呢？沒有辦法回答吧！好比一個好人，突然就得了癌症，或是突然被車撞死，或是遇上了某種災難身亡，該怎麼去解釋呢？很難。

甚至連中國的聖人孔子也常常感嘆：「道不行，乘桴浮於海。」意思是，自己所教導的大道無法實行，那就乘坐著木筏在海上飄流好了！相對地，孔子的家鄉有個人叫做「盜拓」，他的原名其實叫做柳下拓，是孔子的好朋友柳下季的弟弟，但他做盜賊，所以大家叫他盜拓。盜拓活了一百歲，子孫滿堂，富可敵國，卻是個大盜。孔子和盜拓的際遇，我們如何比較呢？還有，孔子的弟子顏回，不論德行學養，各方面都是一時之選，可是卻只能居陋巷，一簞食、一瓢飲，最後還因為營養不良而亡。如此一比較，何其不公平！但我們又能說什麼呢？

一般人在這個世間生活，往往會覺得有太多的苦難。如果這些苦難是自作自受，也就



還能解釋、還能接受，但人世間有太多的苦難，卻不在於受苦的那個人是否做了那樣的壞事，因此常常讓人無法接受，而世間的道理，也無法解釋這些苦難的原因。

佛法提供了一種解釋。佛法告訴我們，所有這些災難，都是來自於我們生生世世所造之業，當因緣成熟時，我們就無法遠離它。此外，佛法更提供了我們真正離苦得樂的方法。

其中一種方法，是靠自力修行，也就是依戒定慧來修，最後真正得到解脫，這稱為「難行道」。但並非所有人都能以難行道來成就，尤其是在末法時代，想要真正證果解脫，是十分困難的，我們只能少份相應。

但少份相應，能否保證我們自己不受生死輪迴、不墮入惡道之中？很難。因此，唯一最好的保險，就是佛陀提供的「易行道」，只要一念發願，只要稱名十念，臨終往生時就可以究竟得度。這樣的法門，我們當然要相信。

但淨土法門不是只有在人命臨終時才用得上。如果淨土法門的修行人都只是爲了最後死亡的那一刻，這樣的行徑未免過份消極，甚至在一般人的眼裡，還會認爲這是一種迷信。

事實上，淨土法門絕對不迷信，也絕非只是針對臨終時的效益。在此生、此時、此刻，淨土法門就能爲你帶來身心真正的轉變和利益。你一定要按照經典的示現來修行，例如《阿

《彌陀經》告訴我們的方法，以持名念佛的方法，專心不二地念，念到一心不亂時，就可以得到真正的念佛三昧和受用，就能定慧具足。此時，你的身心就能和佛菩薩的智慧慈悲相應，你所湧現、顯現出的能力和身心的解脫自在，就和佛無二無別。

也就是說，淨土法門是能於當下利益的法門，而不是等到往生後才能受用。

我們要瞭解，學佛是爲了能在此生當下，就得到佛法的利益。佛法是一種解脫道，能爲我們生命帶來平安、喜樂、自在和解脫，如果你在學佛的過程中，從來都沒能體驗過這份感受，那麼，你學佛是錯誤的、有問題的！不是「你學佛」這件事錯了，而是你學佛的方式、用功的方法錯誤了。

當你以淨土法門來用功時，如果你一句佛號聲念下來，而且慢慢地、不斷地念下去後，在你的心中卻不能感受到所有的煩惱、計較和分別會隨著這句佛號聲慢慢沈潛、沈澱下來，那麼，你這句佛號聲就是白念！所謂白念，並不是指你將來就不會去到西方極樂世界，你同樣能去到淨土，只是就今生此刻而言，你這樣的念佛，是不得力的。

## 不要白上了「第四節課」！

我記得小時候去上學，到了接近中午的第四節課時，老師還在台上講得口沫橫飛，可是我們心裡都在想著抽屜裡的便當，所以是「有聽、沒有到」，注意力完全不在老師所講的內容。等到老師回頭寫黑板、或轉頭沒看到我們時，所有的同學就趕快拿出便當偷吃一口。所以，整個第四節課到底老師說了些什麼，我們經常都不知道、完全白上了這堂課。

如果你嘴上念佛，心卻不在佛號上，也就等同於白上了「第四節課」！聖嚴師父教誡我們「口念，心要惟」。惟是思惟的意思，也就是要把這句佛號聲帶進心裡去感受，感受到佛菩薩的威神力。

在我年紀很小、尚未進佛門之前，我母親就教我念觀世音菩薩。我小時候膽子很小，經過墓地、一個人睡覺、或者任何的風吹草動，我都會感到很害怕，但是只要一念觀世音菩薩，膽子馬上就大了起來。因為我馬上就可以感受到觀世音菩薩的慈光照在我身上，身體就如同罩了金剛罩一樣，所有的「邪神」都得遠離、退避三舍，甚至於我就好像被觀世音菩薩附身一樣，感覺自己很有力量，也就完全不害怕了。



各位念佛，就要有這樣的感受。一句彌陀念下來，要去感受佛菩薩的威神力在你心中慢慢地醞釀。一句佛號從口中念、運於聲，然後發展到四肢，甚至於每口氣進出時，都能感受到這句佛號聲是和你一同運轉的，在你的血液裡、身體內，都跳動著佛陀解脫、自在的聲音，愈念愈雀躍！你真的要有那份喜悅！

如果各位念佛，愈念、臉色愈來愈像苦瓜一樣，別人一看你，就覺得夠可憐了，哪裡還敢來跟你一起學佛、念佛？你嘴裡滿口念佛多好，但別人看到你卻唯恐避之而不及！人生本來就夠苦了，如果別人看你學了佛、還變得更苦，豈不是苦上加苦？

學佛、念佛，真正能把方法用上手的人，是很安詳、很快樂的，時時快樂、時時喜樂。爲什麼會有這份喜樂？最先，我們可能是感受到佛菩薩的威神力，藉著念佛的聲音，慢慢和我們的身心融成一片。慢慢地，這句念佛聲就變成好似清理水池的明礬一般，讓一切妄念、煩惱沈澱。經典裡告訴我們，這句「阿彌陀佛」，就好比一顆神珠，只要入水一吋，濁水就清了一吋；入水兩吋，濁水也就清了兩吋。的確如此！

我們的心常常很亂，有時亂到不知該如何是好，很慌亂、很可怕，這個時候，你要稱





念阿彌陀佛，只要你繼續持念，你的心馬上就能定下來。當你愈念愈定、心愈寧靜時，你內心裡的光明和寶藏，就能漸漸顯現。

《華嚴經》教誡我們「初發心時，便成正覺」，而這一句佛號聲，一念就可成就，馬上就能和西方極樂世界的阿彌陀佛感應道交。為什麼能夠如此呢？因為在我們的本性裡，人人都具足和阿彌陀佛甚至十方一切諸佛的智慧德性。否則，如果你只是等待著多念一句佛號，佛菩薩就替你多保佑一分、多莊嚴一點，你是永遠無法成就的！

正因爲我們本來就與諸佛相同，一點也不欠缺，所以只要一稱念佛號，我們就能成就！只是我們現在是凡夫，我們慣用我們的心識去做種種的分別、計較。一旦分別、一落入計較，原來的本性光明與解脫，就無法顯現了。

最先，在我們力量尚不具足時，我們念佛，是靠佛菩薩的力量來幫助我們，讓我們的身心有這份力量，從而能站立起來。等到我們自己可以站立起來之後，要走、要跑，就要靠自己了，就得自己去莊嚴自己了。

當你把這句佛號聲念到很清淨而達到「一心」時，從一心裡是可以湧現出無量、無限的光明德性。經典告訴我們，如果你的心進入到「淺一心（較淺的一心狀態）」時，身心

會湧現出如初禪一般的功德，例如，內心首先會產生「喜」，接著會產生「樂」。換言之，當你念佛真的念到一心時，內心一定會產生喜和樂這兩種功德。參禪也是如此，參到入定時，一定會有喜、樂這兩種現象出現。

第三種功德，是可以清楚觀察到念頭的生起，乃至於身心種種起伏伏的現象。這裡是指我們念佛、或以其他法門的修行而達到一心的狀態時，在一舉手、一投足間，隨時就能覺照的能力。

如果學佛沒有到達這樣的功夫，你的身心經常就會隨波逐流，可能偶爾能夠回頭觀照一下，能夠「照」的時候，會有一點兒作用，沒「照」的時候，就隨妄念、外境亂跑。這樣，你就常常感到很苦惱。

只要在念佛或參禪的修行中，能夠體驗並進入到一心的狀態，你的身心就會知道該如何去用功。你就可以感受到，當你修行後，自己身心的種種變化。你不會對這個色身肉體感到很苦惱，許多因為老、苦、病而產生的煩惱都可以慢慢捨棄，而另一方面，實際的色身狀況卻能慢慢好轉，甚至於物質方面的條件，也都會在我們修行後，開始有所轉變。雖然不見得馬上就能變得富有，但至少你內心精神的食糧、精神的財富，會湧現出來。一旦內在精神的財富湧現，外在物質的財富也會慢慢改變。

## 進入一心，自然湧現慈悲喜捨的力量

如果你無法得到內心的財富，即便外在的財富再多，你還是會感受到種種的痛苦與煩惱。但當你內心真正的財富，例如喜、樂具足後，你再去求取外在的財富，往往都會如你所願。爲什麼如此？因爲當你發現、得到本身內在具足的福德資糧時，自然而然就能運用而外顯出來了。

此外，當你進入「淺一心」時，「慈悲喜捨」的心也會湧現出來。我們常常認爲「慈悲喜捨（又稱四無量心）」是屬於菩薩的範疇，和我們凡夫無關，錯！只要修行修到初步的一心，你的身心就會或多或少感受、湧現出所謂的「慈悲喜捨」。

尤其是當你愈精進、愈努力時，這種情況就愈明顯。好比你來參加佛七，念佛念了七天結束後，無論外相或內心，你可能都會感覺自己可愛了不少，面對別人時，也會感到他們都很可愛。回到家後，也覺得一切都能放下了，自己也能不斷地付出，也不會做任何計較。可是，過了一段時間，如果你沒有再像參加佛七一樣地繼續用功，種種分別、計較又出現時，一切又改變了。

因此，我們修行，尤其是來這裡打佛七，一定要加功用行，不要每次都只是來沾一下、淺嚐輒止，這樣雖然也會產生一點作用，但功夫沒有上手，回家後沒有多久又原形畢露，非常可惜。反之，我們要趁勝追擊！

至少，要告訴自己，在這七天裡一定要盡心去努力，一定要達到「事一心」的體驗，也就是說，你一定要去真實體驗什麼是「一心」、什麼是「正念分明」，而不是只透過別人的嘴巴告訴你，也不是從經典看到的形容。你要確確實實用功體驗！

若能如此，縱然在日後的生活環境裡，你忘失了當時的修行，或者在平日的生活裡，可能也沒有多少時間可以用功精進，使得你原形畢露，但那份在修行時的真實體驗，會像千年暗室裡的燈光，永遠都能閃照出來——可能在你最危險的關頭，你那份內心的自在、光明和慈悲喜捨，馬上就能讓你真正去觀照，使得你懸崖勒馬！

只要我們到達一心時，那份的慈悲喜捨，就會自然流露出來。面對一切，你自然都會覺得很好。在佛門裡，常常要求大眾具足感恩、慚愧心念，在以往，你可能會覺得這些聽起來蠻困難的，做起來可能還得要很刻意，可是，當你念佛念到一心時，這些好像就不太

困難了，而是愈來愈自然，甚至一發心、一舉念，好像處處都能感受佛菩薩的恩德，處處都能觀照到自己的起心動念，而能讓身心有所安住。

有時候，我們聽到人家告誡我們要反省、要懺悔，有些人就會回答「我又不殺人、不搶人，要反省什麼？」，覺得自己根本不需要反省，但這樣就錯了。我們學佛，是要在我們言語還未真正說出口、想法還未真正付諸行動前，就能有一份真正的觀照與覺醒，就有一份力量去制止它，讓自己的身心又回復到平靜。這才是真正念佛的力量。

各位要真實地知道，淨土法門真是這樣不可思議、非常有力量的，絕對不是念一聲「阿彌陀佛」，就好像只是在等死，只是等著臨終那刻的善相顯現，這樣太消極了。

我們要把念佛法門，變成一個無論我們身處何種狀況，都能用功修持且能得力的修行方法。念佛法門十分方便，不需要佛像、不需要佛珠或任何法器，甚至於不必發出聲音，只要你在心裡默念、思維它，你就和佛在一起了。這是最容易掌握的法門。而且只要你功夫能用得深，你自己身心的受用就愈真實，隨著你的努力，而能有所反饋。

以上的說明，是希望大家在修持淨土法門時，首先一定要具足信心。

第二，要有「深心」。什麼是深心？深心就是以很真實、很真切的心來念佛。大多數人念佛，多是以浮動、淺嚐輒止的心態來念，這樣是沒有用的。你要很真實地感受自己業障的確很深、煩惱很重，感受自己的身口意的確造了很多業，進而起一種大慚愧、大懺悔的心，而且以一種大精進、大勇猛的心去修行，如此就叫做「深心」。不要因為一些小苦、小難或小不如意，就障礙了自己。

第三，要有「至誠心」，就是要發起誠懇的心。誠懇，是做給佛菩薩看的嗎？不是，而是當你發覺自己身心有種種問題時，你覺得這個法門對你而言是非常重要的，你對它有著迫切的需求、需要，以致於你非得去得到它、弄個究竟不可。當你以這種心態去用功、追求時，所顯現出的那種精進、那種努力、那種誠懇，就叫做「至誠心」。有了至誠心，你才能和佛菩薩「感應道交」。

好比老師在教學生時，如果老師是苦口婆心地教導，但學生總是不理不睬，幾次之後，老師難免也就懶得教了。反之，如果學生是抱著很誠懇、很認真的心來學習，我相信這位老師一定會盡其所能來教導。

同樣地，念佛修行，如果是以非常誠懇、至誠的心來念，自然就能和佛菩薩感應道交。

漢字的造字很有意思，「感」者，咸心也。「咸」在古文是「大」的意思，咸心是指大心，你所發出的大心，就是「感」。當你有了大心之後，佛菩薩的力量、形象，才能應現在你的身心裡，所以稱為「感應」。

以前我帶領大眾禮拜大悲懺時，在懺文中就提到「能禮所禮性空寂，感應道交難思議，我今影現諸佛前，佛身影現我心中」。意思是指，當你發出大心後，以此大心、誠懇心拜佛念佛，你的身心出現在佛菩薩前，而佛菩薩的形象也會影現在你的心中，這就叫做「感應道交」，是真實的感應。

第四，還要有「迴向心」。因為時間到了，所以晚上再向各位說明迴向的心。







## 第四章





# 發大心念佛，度一切苦厄

【2008.10.11 第一天晚間開示】

首先，我要請總護法師原諒我，因為我每次的說明都講得太久、忘了時間了，所以希望常住法師慈悲，如果時間到了，請通知我一聲。

另外，我要感恩我的師兄們對我的關懷和照顧。今天一大早，我提到被蚊子叮了一整晚而無法睡好，師兄們很慈悲，馬上為我掛起蚊帳。聽到我說我有高血壓、心臟病，他們又馬上泡了一種自製的醋給我喝，聽說是對身體很好、對心臟病很有幫助。知道我筋骨僵硬、酸痛時，他們馬上又請了一位居士，為我按摩了一個多小時。

我果如，沒積什麼德、也沒什麼福報，能夠回到農禪寺和大家一起打佛七，對我來說，已經是莫大的殊榮。而我所做的，也只不過是盡我的本分，把我自己所體會到的一點兒佛法，提供出來讓大家參考，談不上任何的功勞、功績，但我竟然能夠受到師兄們這麼多的

呵護和關照，實在非常感激！但願在師兄們的關照之下，我自己能在未來的幾天裡，有更好的體力、更大的精神，來和大家共同努力。在這裡，再次感謝常住的師兄們對我的關懷！

## 光用嘴巴念佛，還不如一台念佛機

現在我們言歸正傳。下午向大家說明時，提到念佛首要發心，心如果不發，道業就難成。經典也告訴我們「初發心時，便成正覺」，如果我們能真正發起一念真誠、真實的心，在發心的那一剎那，雖然我們還沒開始修行，但就能馬上相應到最圓滿、最究竟的清淨本體，馬上就能和諸佛菩薩感應道交。

發心，對我們佛弟子而言，是非常重要的。學佛如果不知道發心，即便你修行很積極努力，你能得到的功德就非常有限。如果知道發心，不僅能使你在修行的過程中，能真正用心地學習、努力與實踐，而且很快速地，在很短的時間內，你的身心就能真實地得力。

學佛絕對不能是顛預、籠統、糊里糊塗的。歷代祖師們教誡我們要「老實念佛」，

只要能老實念佛，一句佛號就足夠了。這句話當然是天經地義、正確的，但如何才稱得上「老實念佛」？又如何才能算是「一心念佛」？

各位不要以為只要嘴巴不斷地念佛號，這樣就算是老實念佛。如果這樣，那ㄟ念佛機念得比各位都還要好！且它能晝夜不斷、不停地念下去，也比你們更老實！不是嗎？

老實念佛，絕對是有其層次、過程、及身心轉變的種種境界，如果你不懂、又沒有那份體驗，只是以為將一句阿彌陀佛一直念下去就對了，的確有少數人可能在認真很長、很久的一段時間後，經過不斷地沈澱，內心的光芒、德性、智慧終能展露，也因此而能得力。

可是大多數的人，都只是一個嘴皮子在念，不知道要發心，也不瞭解其中的層次、次第與方法。我小時候就常常看到很多老菩薩一面看著電視，一面把手裡的念珠撥得又快又響亮，嘴巴還能「阿彌陀佛、阿彌陀佛」地念個不斷。當電視劇情演到好笑的情節時，他們也能跟著笑；演到悲傷處，他們看起來也是愁容滿面。當時，我常常想：「他們功夫真好耶！」可是，一遇到境界來臨時，例如吵到他們、或者他們不高興時，這些老菩薩兇起來，還蠻嚇人的，常常是會把你給嚇跑！像這樣念佛，即便撥斷二、三十串念珠，甚至把念珠撥到破、撥到裂，或者拜破了幾十個蒲團，依舊枉然！



如果以為老實念佛，就是什麼都不管，只是把一句佛號糊里糊塗地念下去，雖然不能說沒有成效，可是這樣的成效太小、路途也太曲折了！而且事實上，更多的人是沒有任何的進步和改變的！

有些人自認是老菩薩，又驕傲於自己持念佛號已經很久、很多年了，但卻沒有在心性和佛菩薩相應，所以脾氣常常還是大得很！比方說，有些人認為自己已經受了菩薩戒，所以縵衣一搭，就一定要坐到前排的位置，而且如果有人「不長眼睛」佔了他常用的位子，他馬上就一個臭臉色給人家看，甚至會告訴對方：「走開！這個位子是我的。」我小時候就常常看到這類的人。像這樣，都只是在形式上學佛修法，而沒有把佛法實際的效益，在自己身心上去真正顯現。

所以，我現在要再次地提醒大家，念佛首先一定得發心。發心，首先要具足信心，相信該法門絕對是最殊勝的。經典告訴我們，聽聞阿彌陀佛的名號時，要「至心信樂，乃至十念」，甚至於在觀無量壽經裡提到，「乃至一念」，都可以下品下生，往生西方極樂世界。

經典裡並未提及要念多久、要用什麼方式念佛，或是得要念到什麼程度，所以各位不需要擔心這些問題。我們只要相信，淨土法門是最殊勝、最究竟、最圓滿的，只要自己願

意去淨土，並具足一念，那就可以去，甚至依據原來經典的說明，這一念並不一定要念出聲音，只要在心裡想即可。我們只要在心裡想：「阿彌陀佛，你那地方真好！真殊勝！我希望我以後也能夠去到那裡！」這樣就行了！OK了！所有手續都已經辦好了！這正是淨土法門最殊勝之處。

天底下竟然有這麼簡單、如此便宜之事，我們要不要去取啊？當然要！所以我們現在每個人都有保單了！因為這是阿彌陀佛自己親口說、親口承諾的，所以無論我們臨終時遇到怎樣的災難、遭遇到哪一種病痛、或者好死、壞死都無妨，我們都不必擔心自己是否能去到西方淨土，我們一定會去的！我們就是要這樣相信，具足這樣的信心，相信這是最好、最殊勝、最究竟的法門！

下次如果有人問你：「你們念佛，你有把握自己一定會去西方嗎？」你要斬釘截鐵地回答：「當然啊！假使我沒辦法去，還有誰可以去？」就是要有這樣的信心！

我們是佛弟子，我們不只一念相應，而是經常念念相應；我們遵循《阿彌陀經》的指示，平時不少善根、福德、因緣；我們按照《觀無量壽佛經》裡的說明，修習「三福」，孝順父母、禮敬師長、護持三寶，受戒亦持戒，修習大乘佛法並將其廣佈於大眾。像我們

這樣的人，如果還不能往生西方極樂世界，那誰才能夠去呢？所以要告訴自己安啦！絕對安的啦！一定要有信心！

## 超度：超過苦難，度過苦厄

各位不要只是在嘴巴上說「有信心」而已，而是要深切地認知，念佛往生淨土是真實不虛的。在座如果有人參加助念，應該經常會看到有些接受助念的往生者，生平只是偶爾親近三寶、偶爾念一兩句佛號，在往生的時候，可能因為病痛死或兇死，臉相顯得很難看的，可是，只要幫他助念後，他的臉相馬上就會轉變。本來臉色很蒼白、很鐵青的，但在助念後，臉色卻開始豐潤起來，變得比較有血色。這種情形，我看過太多了！

不久前，我主持的玉佛寺，有一位老菩薩佛友往生了。他因為年紀大了，牙齒都掉光了，如果沒有裝上假牙，臉頰會凹進去，但奇怪的是，大家幫他念佛後，本來沒裝假牙凹陷的臉頰，卻豐潤起來了！這位老菩薩病了大概有半年，臉色本來不是很好，大家幫他念佛後，他的臉色變得更好看、更紅潤，而且他的身體也沒有排出不淨之物。甚至於在大家為他念完佛後、家人幫他換衣服時，發現老菩薩的身體還是暖暖的。



他的兒子說：「爸爸病了半年，他這樣往生，我們做子女的都可以接受了。如果爸爸突然一下子就走，我們不但心裡沒有準備，也沒辦法、沒時間盡孝心。」因為老菩薩的子女都是佛弟子，而且在老菩薩住院的那段期間內，他們經常進出醫院，對爸爸有很多的照顧與關懷，甚至於一直替他求佛、禮佛、拜佛，就是希望爸爸的身體能夠好起來。

他又說：「直到上個月，才覺得爸爸的身體大概已經沒辦法了，也希望他不要再受這樣的苦。所以就開始替爸爸做功德、念經、誦經，以求佛菩薩早日接引父親，讓他不要再受這樣的痛苦。」他說：「因為有這半年的時間，所以才能讓我們在內心裡，對父親的離開，不會感到那麼痛苦，並且能在這半年內，盡心地盡孝。所以無論在哪一方面，我都感到佛法很不可思議、很受用。」

學佛的人，如果平時有發心、有努力，臨終時雖會遭遇一些病痛或苦難的折磨，但那都是在消業，只要一聽到佛號聲，馬上就能與他自己生前所修的功德，以及在他八識田中所種下的種子，很快相應。一相應後，他就不會再眷戀世間的種種一切，並能以其生前所修、所種的功德，往生西方淨土。



還有一位佛友的親家生病了、已經進入類似昏迷的狀況。這位親家沒有學佛，所以這位佛友和他的女兒，就告訴親家那邊的子女：「你要告訴爸爸，要他把所有擔心、放不下的事情，都不要再掛意，要放下，然後多念佛、多懺悔。」他的子女在他耳邊說了這些話以後，老人家的臉色就變得好看一些了。之後，子女們也都在父親的身旁念佛，甚至念大悲咒。他們雖然第一次接觸這些經典，但也能念，而且念得也蠻好的。隔天，本來老人家是昏迷的，但開始變得有點知覺，後來因為老人家的年紀實在太大了，最後當然還是走了，但卻能夠走得心無掛礙。

如果我們有幸能在自己臨終前把一句佛號念得很好、修得很好，在臨終時，我們必定不會有顛倒恐懼，甚至於一些修得很好的人，在往生時，身心都沒有病痛。我們知道，臨終時若身心顛倒、恐懼，一定會墮入三惡道。如果我們的心能夠遠離恐怖、顛倒，並且依著佛法修行，雖然身心有病痛，但我們一定能度過這種種的苦難。

所以，為什麼叫做「超度」？千萬不要以為為死人做佛事才叫「超度」。「超」是指超越一切苦難，「度」是指度一切苦厄，這樣才叫做「超度」。我們現在念佛，每個人都是在為自己超度，當每一句佛號聲念下來的時候，都是罪滅河沙。因為在經典裡提到，五十億劫、乃至於八十億劫的恆河沙罪，都可以在一句佛號聲裡淨除。

大家可能會想：「有可能嗎？」當然有可能！有人可能還會問：「那我的罪怎麼沒有消掉？」怎麼會沒有消掉？只是你自己不知道罷了。你如果沒有消罪、滅罪，說不定你的苦難更多！

我們看看世間許多不知修行、沒有學習佛法的人，無論物質條件或社會地位的高低，終其一生所遭受的那種苦、那種不安和不幸福，簡直像是活地獄一般！這種情形處處都能見到，非常之多。但學佛之後，一切就不一樣了。有了這句佛號聲後，我們內心真的是充滿了無限的歡樂、無限的自在，很充實、很歡喜。你不會處處和別人計較，也不會做種種分別，因而不會產生嗔恨。當然，不是完全沒有，但至少自主的力量，會隨著你念佛功夫的加深而愈來愈強、愈來愈大。

各位要真實地明白，念佛法門的確是非常殊勝的。我們只要認真去學、認真去念，在此生，我們就可以轉變自己的命運、改變自己的業障、淨化自己一切的災難，並且增加自己的福報，甚至於會讓我們的身心，永遠自在地徜徉在佛陀的慈光智慧之中。如果你可以用功到這種程度，你就會覺得時時是好日，處處都是好地方。禪宗有句話就是這麼說：「時時是好時，日日是好日」，每一時、每一刻都很好，沒有不好的。為什麼能夠達到這樣的境界？這是因為在內心裡，真的有那份修持。



## 法門的殊勝，在於你自己的修持體驗

明朝的理學家王陽明曾經說「見滿街人都是聖人」，意思是，他這樣一眼看過去，在路上走的人都是聖人。以前我看到這句話時，心裡想：「胡扯！」，我當時還未體會到佛法很殊勝的利益，所以看到這句話時，我不能接受，也無法認同：怎麼可能滿街看過去都是聖人？聖人哪裡有那麼簡單就能成就！

可是，等到我在佛法上有所受用、有所深入的時候，的確，舉目望去，山河大地是那麼美！什麼東西都是那麼美好！每一個人都是那麼可愛！甚至於每個人也都是自己的增上善人、都是能幫助自己、成就自己的人！在這種情況下，如果遇到一些困難、災難，你會覺得如同慈濟證嚴法師所講的「吃苦就像吃補」，你不會去逃避，反之，你會去承當、去接受，並且從中鍛鍊出自己的心性，使之更加圓滿。也就是說，你對世間的種種一切，不會再以分別的心、計較的心、不滿的心或嗔恨的心來面對。

我小時候、尚未到文化館出家時，住在中壢的一間女眾的齋堂寺廟，因為我母親在那裡幫忙煮飯，所以我就跟著她住在那裡。那時，我的內心充滿了無限的怨恨，為什麼呢？因為我認為：為什麼單單就是我這麼可憐？明明有爸爸，爸爸卻不養我！所以我得跟著母

親四處去幫傭，看盡別人種種的臉色、受盡種種的苦。那時候，我心裡常常充滿了說不盡的恨，甚至心裡常常會想：「有朝一日，如果我有能力了，看不順眼的，我都要把他殺掉！」所以我很認同老子所說的「天地不仁，以萬物爲芻狗」這句話，我認爲所有的人都該殺！殺！殺！殺！殺！殺！

我甚至還用豆子排成一個恨字，結果齋堂的法師看到後嚇一跳：「這麼小的孩子，就充滿了這樣的嗔恨，怎麼辦？」後來她們跟我媽媽商量，決定偷偷地把我送到文化館。

不是我自己要到文化館來的。只是因爲我從小就喜歡看書，所以法師們就騙我文化館很好、有很多的書。而且，在小學的課本裡提到，陽明山的溫泉很棒，所以她們又慫恿我去見識一下。

果然，我一到文化館，就看到很多書。那裡有很多高僧傳、十大弟子傳、釋迦牟尼傳等等，看都看不完。我以爲我只是到文化館去看一個暑假的書而已，到了開學後，才發現我的戶籍、學籍都被轉到文化館了。這就是我在文化館出家的因緣，當然，這也是很奧妙！

我小時候對一切事物的想法和態度，就是一般人常見的心態。大多數的人在歷經種種苦難時，往往不會從自己的內心裡去承當、去接受，往往就是認爲天地不公平、別人不公



平地對待自己。如果每個人都用這樣的心，去面對、對待一切，這整個世界一定會非常混亂、充滿了戰爭。還好，可能我多生累劫還有修一點福報吧！說是被騙也好，就這麼糊里糊塗地出了家，總之，就是有這樣的因緣。

我要告誡大家，學佛一定要深入。當你對一個法門真正用功深入到了身心有所體驗、有所收穫時，按照禪宗的說法，你自己才能「隨處做主」。「隨處做主」很重要，這是指你能時時刻刻不被境界轉，且於時時刻刻都能在各種境界裡做自己的主人。要修到這樣的地步，你的生命才會有一種安定感和立足感，否則，你對生命永遠都會有一種很飄渺、很孤獨、很虛妄的感受。

我在文化館出家時，看過存在主義的書。一看下去，這可不得了了，你會覺得世間一切都是空幻、虛無的，愈看、人就愈不想活。作家王尚義筆下的《野鴿子的黃昏》，就是受到這種思想、主義的影響，當時，北一女中的一位高材生，看完了《野鴿子的黃昏》，就拿著這本書在河堤邊自殺了。

我當時年齡和那位學生相仿，我看了這些書後，也深受影響，也是覺得人生真的是非常虛妄、非常黯淡、又灰暗得不得了！生有何趣？又有何樂？雖然那時候我才十五、六歲，

常常就有自殺的念頭，很不得了！還好，那只是一段青澀期，後來終於走過了。但是，如果後來沒有佛法真正的幫忙，我相信我的想法、思維還是很容易受到那種主義、思想的感染，可能不時又會墮於其中。

我希望在座的各位一定要瞭解，佛法、或者不管你修習哪個法門，都絕對是最殊勝的。殊勝與否，不在於法的高下，而在於你自己對那一個法門的修持和體驗。你的體驗愈真實、愈深刻，你在法上的相應也必然愈真實、感受愈殊勝。

佛法只有一味——解脫味，至於各個法門，則是法法皆如、並無高下，種種不同的法門，只是爲了去除種種不同眾生之病、去種種不同眾生之濁。

淨土法門之所以殊勝，是因爲有一類的眾生，自己內心比較脆弱，他害怕自己做不到、害怕生命的短暫、或對死亡充滿恐懼等，自己比較沒有那份承當的力量，所以會希望有樣東西能讓他抓得住、讓他能有所掌握，淨土法門剛好就爲這類眾生，提供了最適合的修行方法。

如果從諸法緣起性空、緣起甚深的實義來觀照念佛，這樣的念佛，就又截然不同了。



## 念佛的「念」，最早是「看」的意思

在佛陀的時代，做弟子的在頂禮佛陀後，還會繞佛三匝（三圈），用意在於瞻仰佛陀殊勝的德相。在繞佛的時候，一面繞，眼睛就一面看，從前後左右、各個角度來觀看佛陀所顯現出的慈悲、安然、解脫、威神力等種種的功德。在那個時代，你不需要等佛陀替你講經說法或開導，你只要見其法相，就能獲得無比殊勝和甚深的教導。所以，最早的時候，念佛的念，原來是指「看」的意思。

佛陀去世後，眾生因為思念、懷念佛陀而要憶念佛陀時，就以菩提樹作為佛陀的替代品，因為佛陀是在菩提樹下成正覺，所以就用菩提樹當作瞻仰中心——就是種一棵菩提樹，然後大家就以這棵菩提樹做為瞻仰、想念佛陀之處。當時並沒有佛像。佛像是在佛入滅五世紀後、也就是在公元一百年左右，才有佛像的產生。

之後，又有人慢慢地改以舍利塔來做為思念、紀念佛陀的中心，但除了有分配到佛陀舍利的地方之外，並不是各地都蓋有舍利塔。後來，又因為出家人經常聚集在舍利塔內修行，所以又演變成塔、塔院、或之後的寺廟，人眾也因此而愈聚愈多。但無論如何，早期



的寺廟，一定是先有塔，而後才有寺。並且，最初寺廟的中心不是以大雄寶殿為主，而是以塔做為最重要的中心。

各位如果去到南傳國家的寺院、或是到中國隋唐以前的寺廟參訪，就會發現寺廟的最中心處，都是以塔為主。後來爲了講經說法，爲了方便、成就眾生，便將講法堂變成大雄寶殿，之後就以大雄寶殿爲主體，塔廟反而設在較偏遠處。

從以上的說明，各位應該可以瞭解，早期念佛的「念」，是思念、憶念的意思。所以在大乘的經典，例如「淨土五經（佛說阿彌陀經、佛說無量壽經、佛說觀無量壽佛經、大方廣佛華嚴經普賢行願品、大勢至菩薩念佛圓通章）」裡的《大勢至圓通章》就提及，念佛除了要都攝六根、淨念相繼外，還要以「如母憶子、如子憶母」的方式來念。這非常重要。

雖然我們現在是用持名念佛的方法，不是用憶念念佛，但我希望在座的各位，在我們佛七期間以及日後的念佛修行裡，嘴上這一聲佛號發出來時，心裡要去感受阿彌陀佛就是我們的慈母。



有些人離家到外地奮鬥打拼，當還未能成就、又遭遇種種苦難挫折時，難免淚水直下、辛酸往肚裡吞，這時候，心裡第一個想到的、眼前浮出的影像，就是家裡的老母親。他們的心裡可能會這麼想：媽媽，孩子雖然在這裡吃了很多的苦頭，遇到不少悲傷的事情，也尚未成功，但我一定會好好認真打拼，請媽媽您放心、不必掛念。

這幾句話，是不是真的講給母親聽呢？並不是，只是自己內心的一種呼喚。是當外地遊子想念媽媽、腦中浮現母親的聲音或面容時，內心裡的許多悲痛，就會一股腦兒地向她傾洩。即便我們遭遇了種種痛苦、苦難折磨，但當「媽媽、阿母」這一聲念出來後，母親慈愛的關懷，就好像能從很遠的地方，源源不斷地輸送到我們的身上，從而，我們就能得到繼續奮鬥的力量。

在我們最悲慘、最痛苦的時候，總是會想起母親，這也正是母親最偉大、最殊勝的地方！有趣的是，一般人無論多麼痛苦，也不會喊：「阿爸！」包括我自己也是一樣，我也都是叫：「阿母！」

大勢至菩薩告訴我們，念佛就是要有這種「如子憶母」的情懷、感覺，如此念佛，你才真能有很深刻的感受，你要能體會在三界六道裡生死輪迴、頭出頭沒，是多麼的可憐！

多麼的悲慘！多麼的無助！我們所遭遇的災難是這麼的多，而自己的力量又如此微小，當問題、苦難沒辦法解決、無法突破時，就只有我們的阿母（媽媽）——阿彌陀佛能幫助我們。

所以，當你嘴裡念佛時，內心裡也要「阿彌陀佛！阿彌陀佛！阿彌陀佛！」不斷地嘶喊、吶喊，你可能會念得很悲傷，因為在這句佛號之前，你內心的苦楚和悲痛無處宣洩，現在，你以這種「如子憶母」的心情感受來念佛時，你可能會愈念愈悲傷、愈念心裡愈多感觸，最後可能老淚縱橫甚至嚎啕大哭。但這都沒關係，也不要怕被人家笑。哭，就是盡情地哭、嚎啕地哭！但其他人不要受影響，也不必去管他。

各位在拜懺、懺悔時，也同樣要以這樣的心，感受到身心的無助和苦痛，很悲切地懺悔：「阿彌陀佛：阿彌陀佛：阿彌陀佛：為什麼我業障這麼重？為什麼我不知道精進努力？」要一面念著佛號聲，一面把自己內心所有的苦，和種種的「為什麼」，全部向佛陀傾訴。

所有的心情感受，我們就只對佛菩薩訴說，不必找其他人來傾洩。因為大部分的人都是凡夫，當你向他們傾倒這些心情垃圾時，不但污染了自己，也污染了別人，更何況，他們也幫不了你的忙。所以不要抓到別人，就拼命地倒垃圾。



## 剛開始學佛的人，先以欲勾牽

以前有一位老菩薩，抓到我的時候，就不斷地講他的兒子多麼地不好，他的媳婦又是怎麼不孝，每一次都是如此。我不聽又不行，因為她總是一把鼻涕一把淚的，而且，她也不找別人說，就只找我吐苦水。每次，我就只能杵在那裡，真的是在救苦救難！

實際上我也不知道該如何是好，因為我也幫不了她的忙啊！我只能一直聽她說，但這麼一來，和我在一起的其他人也跟著聽，大家聽完後，就真的以為她的兒子、媳婦真的是那麼壞。最後，這些話都傳了出去，結果她的兒子和媳婦就更討厭這位老菩薩來寺廟裡念佛，他們認為老菩薩來寺廟，就是到處宣傳，讓他們更難做人。如此惡性循環，親子關係就愈來愈差，彼此之間的摩擦也愈來愈嚴重。非常糟糕！

所以，在座的各位，如果你們真有什麼樣的苦痛或種種不滿想找個人傾洩時，那就找一個最保險，也能夠真正幫助你的人——阿彌陀佛。你要認真地念「阿彌陀佛！阿彌陀佛！真是冤枉啊！那個人竟然這樣冤枉我！簡直就是硬將白白的一條布染成黑的！」，你一面念時，一面就這樣感受，沒有關係。但不要想報復，不要想「阿彌陀佛！你一定要懲罰他！

要制裁他！」，這樣就不對了，那就不正確了。你可以把苦楚向阿彌陀佛傾訴，把自己的苦，都告訴阿彌陀佛。

如果你想求些什麼，也可以告訴阿彌陀佛。假設你有什麼樣的願，或什麼樣的希求，你就念「阿彌陀佛、阿彌陀佛，弟子很愚痴，沒有智慧，請佛祖賜給弟子聰明智慧」，或者「阿彌陀佛、阿彌陀佛，弟子業障較重，無論再怎麼努力工作，賺來的錢都不夠用，請佛祖保佑，讓弟子轉個運，讓所有事情都能好辦一點兒。」，你可以這樣念、這樣求，但沒有問題，而且是有願必成——只要你能認真地念。

實際上，不論是向阿彌陀佛訴苦、或向阿彌陀佛祈求，都算是貪染心。但對於剛開始學佛的人，就是需要「先以欲勾牽」，要想真正進入、深入佛法，通常就是先從這些層面下手。而且，雖然是以這種方式念佛，但只要你認真、真切地念，等你日後真正開始瞭解佛法時，就能馬上相應，因為念佛實際上就是有這些感應和好處。

我小時候，什麼道理都不懂，就是以這種想法來念佛、切入佛教，十分有用。我在那麼小的年紀，就被人送到寺廟裡，又遇上那麼嚴厲的師公，吃了種種的苦頭，所以常常會以一種希求的心念佛、求菩薩。



說句老實話，師公的嚴厲，真的是嚴到無法形容！我還記得有一次，聖嚴師父已經在日本拿到碩士，回到台灣。諸山長老和眾多大德來到文化館宴請師父，眾人有說有笑，歡歡喜喜地讚揚師公有一位好徒弟。沒想到飯吃到一半時，師公卻用力把桌子一拍，大喊：「聖嚴你這個不孝子！」

當時，我正要端菜上桌，聽到師公這麼一喊，嚇了一大跳：「怎麼搞的？明明是件歡喜的事情，怎麼宴席才剛進行，老人家就在這麼多人面前罵了起來？」結果，師父一句話也沒回答，只能站著聽訓，直到老人家把牢騷和不滿講完後，師父才敢坐下來。而這一頓飯吃下來，所有出錢的那些長老德，大家都笑不出來，不知道該如何是好。

師公就這樣！他甚至教導我「有理扁擔三，無理三扁擔」，意思是，你犯錯、做錯事了，當然要打、要罵、要罰；但即便你做對、有道理，不但不會被鼓勵或稱讚，甚至照樣要接受打、罵。真的很嚴！

我小時候也經常練「跪功」，因為無論我做了什麼事，動不動就是被罰跪，萬一做錯事了，當然更要加倍地跪！例如我小時候常被師公關在文化館裡，而我同學家就在文化館

對面，所以我有時候就會跑出去跟同學聊聊天、下個象棋。但如果我是出去半個小時，回來後就得罰跪一個小時！而且不用人家提醒，我自己就去跪。

我每天還得做好多事吔！以前文化館的花都得澆水——各位可能以為澆花就是用塑膠管接水噴一噴就行了，但事情沒有這麼容易，因為要用塑膠管就得接自來水，那就得花錢，這可不行！所以要用不花錢的山泉水來澆花。但要用山泉水，就得用人工挑，所以我每天都得挑水澆花，而文化館的花，卻偏偏種了滿滿的一大片，這些花每天都等著我一桶一桶地挑水來澆。我不但得挑水澆花，又得掃落葉，真的很辛苦！但老人家就是以這種方式來折磨我、來消我的業障。

除了要做一堆勞務工作，我每天早上還得四點鐘起床做課誦。不過我真的還蠻棒的，因為我不但能一面用嘴念經文、一面用手敲木魚、還可以一面睡覺！但我再怎麼也沒料到師公會走到我後面，「啪！」地一聲打下來，我常常就這樣被嚇得跳到半天高！那時候真的是太累了，好不容易有個能閉眼的時間，常常不知不覺地就瞌睡起來了。

有時候，師公老人家可能會突然大發慈悲，要我跟他一起吃飯。但實際上，那才是真正的苦難！我是寧可不跟他吃！只要我一和他同桌吃飯，師公就會從「坐姿」開始調教：



「小和尚，這張椅子你只能坐三分之一，然後胸膛得挺起來！」

文化館的飲食很簡樸，我們吃的青菜，都只是用水燙過，然後淋上醬油或拌鹽，只有師公的菜才用油去炒，也煮得比較可口。雖然我不願意和師公一起吃飯，但和他老人家吃飯，至少菜色美味一些，所以一旦有這個機會，我就會挑我喜歡吃的菜來吃。沒想到老人家對我說：「小和尚，你的筷子有長眼睛耶！」我真的摸不著頭緒，只能問他：「筷子怎麼會有眼睛？」師公說：「如果筷子沒有眼睛，那它怎麼會盡挑那幾盤菜吃呢？」這麼一來，我就不再專挑愛吃的菜，只夾面前的那盤菜了。

### **在無理的要求中，學會面對、處理和放下**

如果我跳過放在我眼前的菜、伸手去夾距離我遠一點的菜，師公就會說：「小和尚，你知不知道，飛象不能過河啊？」下過象棋的人都知道，象是不能過河的，所以吃飯也一樣，只能吃眼前的這盤菜，不能吃對面的菜，對面的菜只能用看的。但你以為放在你眼前



的菜，可以放心地吃了嗎？不行！只能吃三分之一！各位想想，這樣一頓飯吃下來，會好吃嗎？真是難受喔！所以兩、三次後，我再也不願意和師公一起吃飯了，打死我也不去了！

小時候，師公就是這麼對待我的，所以我真的是吃了很多、很多的苦！以前不懂事，認為師公是在折磨我，後來才知道，原來老人家是在成就我。尤其是在看了密勒日巴尊者傳後，我的感受更是深刻！我們身為出家人，能夠出家修學佛法是很大的福份，但如果有多生累劫的業障，其實是修不好的。只有當你尚年幼、剛出家時，就從最苦的地方折磨你，無理地要求你，讓你身心學會承當。一方面讓你學習不去計較，一方面讓你肯於在無理的要求中，去面對它、承當它、接受它，最後放下它。用這樣的方法，才能消除你的業障，才能真正的修行。

所以，當聖嚴師父教導我們「四它」——面對它、接受它、處理它、放下它」時，我馬上就發現，師公當初就是這麼在教導我們，而且他沒有言語，是在生活教育中直接就要我這樣去實踐！

師公剛往生時，師父曾要我寫一篇師公的紀念文，我說：「我絕對不寫！如果要我寫，絕對是滿篇臭罵！」當時師父也瞭解我的心情，所以同意我不寫。可是沒多久以後，我就



完全改變了。尤其是自己當了老師後，站在教台面對著學生講課，頓時，才感受到師長之愛，其愛之深、教之切，就如同父母之愛一般。從此，我的內心，才真的對師公充滿了無盡的感謝！到此刻，在我心裡，是時時刻刻對他老人家都有著無盡的感激。

我希望在座的各位，在修行的過程中，如果遇到了一些苦難挫折，或不合你意的要求，你們都要歡喜去承當。如此才能度一切的災厄，否則你不可能有所長、有所成就的。

我以我自身的一些經歷與故事，來和大家結緣。其實今天本來最主要是要向大家說明如何念佛、拜佛和懺悔，這其中有其心法、有其次第和原則，這部份很重要，但不知怎麼，我又講起師公和師父來了。不要緊，好酒沈甕底，歡迎下回再繼續！





## 第五章







# 一句彌陀，都攝六根

【2008.10.12 第二天下午開示】

如果從各位報到的晚上開始起算，現在已經第三天。我相信各位對於佛七進行的流程，包括在殿堂內、齋堂裡、出坡、或時間行程的進行等等各方面，都應該熟悉了。這樣，就不必特地分心去注意許多事情，自然就能把全部的身心力量用在念佛的修行上。

這是一個很好的狀況。但很多人往往到了禪期的第二、第三天時，會因為平常沒有這種修行的訓練，身體就會開始出現腰酸背痛種種不舒服的情形，甚至有些人會開始擔心、害怕自己是否還能繼續這樣用功下去，或者開始認為自己的業障深重，不適合修行。

**如果沒有生死心，你只是來趕熱鬧而已！**

各位不要把這些身體或心裡的不適應，都歸咎於是業障。這最主要是自己平時沒有精進用功所導致的現象。因為我們平常大多數的時間，都是處於放逸懈怠之中，從來沒有真



正地用功修行，一旦來到這裡參加佛七，只要兩三天的時間，自己像豬八戒一樣的原形，就會全部顯現得清清楚楚、原形畢露！

身為念佛法門的修習弟子，每天應該要有定課。比較忙碌的人，雖然可以少念一點兒，但至少每天也要念個幾千聲；時間比較充裕的人，則應該每天念一萬聲以上。而且，不僅嘴巴要念佛，身口意三業也都要精進，所以也要常常拜佛。

如果大家都能像聖嚴師父所教導的，每個人每天在家裡至少都能禮佛一百拜，有了這樣的基礎再來到這裡精進用功，雖然佛七期間是加功用行，但我相信，各位就不會覺得很苦了。實際上，在座大多數人，每天連一百拜都沒做到，平日念佛也沒有真正一心一意地去念，所以一進入佛堂精進用功，就覺得心很難攝、功夫很難成片，這最主要的就是因為平時自己的努力不夠。而且，很多人即便來到這裡，也沒有生起真切的生死心。

早上各位在念佛時，我巡堂走了一圈去感受大家的身心狀況。我發覺很多人雖然很認真地念佛，但是身心並沒有真正相應到念佛法門，也就是說，大家的用功沒有真正的落實，心還是飄渺、浮妄的。雖然嘴巴在念佛，但眼睛卻四處亂飄，心裡也有種種的妄想，所以沒辦法以這一句佛號聲，來真正打死我們所有的妄想、執著。這是因為欠缺了真正的生死

道心，所以本來特地抽出七天的時間要來到道場打七用功的願心，一下子就變成了「隨緣吧」！

表面上看起來，人人都是中規中矩的，該拜佛的時候就拜，該念佛的時候就念，但事實上，整個人的身心狀況和真正踏實用功差得非常遠！如果以這樣的方式來念佛，雖然也能往生淨土，但若想在此時此刻就得到真實念佛的受益，那是絕對不可能的！

爲什麼呢？因爲欠缺了踏實的眞功夫，所以步步都是虛妄，聲聲都是浮散。而以這種方法與心態來念佛，要是有人說你們能夠成就，那我的腦袋可以拿下來讓那個人當皮球踢！

學佛，如果不能眞正發起生死心，而只是到處參與法會或共修，那就叫做來趕熱鬧！沒有用！

各位一定要痛下決心，體會到自己生死的可怖、道業的難成，並深深地感受到此時此刻的修行機緣是多麼的殊勝！這樣一來，每一分、每一秒，你就會把自己所有的生命和力量都用在道業的修行。反之，如果以輕鬆散漫的方式來念佛，絕對不可能有所成就。

念佛法門的確是靠著阿彌陀佛的願力，而使我們能夠究竟離苦得樂。但念佛法門的修



行成就，是離不開自力的努力。所以從北魏時代的曇鸞大師、善導大師以降，乃至於近代的印光大師，終其一生，不論自己身體狀況、所處的客觀環境如何，都是日日夜夜、分分秒秒，在這一句佛號聲中精進努力。一方面要為大眾講經弘法，一方面每個人都還是日課十萬聲以上的佛號！且還不知得拜上多少的佛！因此他們所達致的成就，是那麼地受到世人的景仰！

唐朝有一位皇帝，每晚太陽下山後，從長安城往某個方向看去，總是能見到空中有五彩光芒映照著，長久不散。皇帝看著五彩光芒，感覺既殊勝、又好奇。後來，一位臣子告訴他，有一位修行淨土的大師，在那裡領眾念佛。為什麼會有這樣的殊勝出現？除了大師的精進外，就是靠四眾弟子的共同努力。

我們再看看蓮池大師。蓮池大師一生修行也是以念佛為主。有一次，天逢大旱，幾個月都不下雨，眼看就要成災了，幾十萬的人就要因此餓死而流離失所。這時候，官府請他老人家為大眾解苦度厄。蓮池大師做了什麼事呢？也只不過就是帶領大眾念佛，但奇妙的是，他這句佛號聲念到哪裡，雨就跟著他下到哪裡！



這不是神蹟，這是修行感應而來的殊勝力量！大家想想，這些大德祖師們在淨土法門上，這麼簡單一句的念佛聲中，是用了多少的生命和力量來實踐？

印光大師曾經在他的關房裡貼了一個「死」字，就是爲了時時警惕自己：死亡是無時無刻都會到來的，而且也是一個人人都逃不掉的事實。因此，當死亡來臨時，你的手腳、身心已經準備妥當了嗎？面對死亡，你有什麼把握、有什麼能力嗎？更何況，一旦死了，即便你想回頭，有辦法嗎？

經典告訴我們「人身難得」，一失人身，想在百千萬劫內再得人身，都很困難！而今日各位能夠聞法、能夠修行，能夠有這麼好的機緣和眾善知識聚集在一起，自己卻不能發起殊勝心、勇猛心和精進心來鞭策自己、要求自己，反而是以一種小心、輕心、一種似有可無的心態和方式來念佛，豈不是既可惜又愚笨？

## 大聲念佛，斷除昏沈妄想

農禪寺的柱子上都貼了很多的警語，上面的一言一語，其實都是用功的方法和下手的方式，但大多數的人看完後，會對自己感到慚愧嗎？例如，我面前這張寫的是：「打得念



頭死，許汝法身活。」我問問大家：經過了這麼長時間的念佛，你們哪一分、哪一秒，真的是念頭死了？念頭不死、雜念不息、妄想不停，你的念佛，真的能夠念到心裡嗎？我們真的是很可悲，也很可憐，而且更是很可惡！我們自己真的要深深地這麼感覺。

明明有這麼好的機緣、這麼殊勝難得的時間能夠來到這裡共修，但卻無法發出真正的道心來真正逼拶自己、要求自己、勉勵自己，以期能在淨土法門上真正成就。這不是辜負自己，那是什麼？

自己不知反省，就只是恍恍惚惚的！以為自己來到這裡，拜個幾拜的佛，念幾句的佛號，參加幾支香，就叫做修行？講得難聽一點兒，這是自我催眠、自我麻痺！再講得更難聽點兒，這叫自欺欺人！

學佛，就是要把佛陀給我們的教誡，深深地從心裡去感受、去體悟，在明白瞭解後，要實地去修行、去實踐，然後在修行實踐的過程中，要勇往直前、毫不退縮地奮起全部的精神力量，用功努力下去。

而即便如此努力，也不能保證自己一定有所成就，更何況，是以一種很輕忽的心來看待，如何能有所成呢？對於生死痛楚，一點兒感覺也沒有；對於道和法的可貴，也毫無珍惜之

意；更從沒想過自己一定要在這七天內，投入自己全部的身心力量以期能在最短的時間內，得到念佛殊勝的受益。如此，如何能有所成就？來，是糊里糊塗地來；走，也是糊里糊塗地走。頂多是內心稍微有點感覺罷了！用這樣的態度來學佛，永遠都不可能有所成就！

來參加佛七前，自己就要先做好念佛修行的準備。至少，在自己的心裡，要給自己一份力量，對自己要有一份期許和要求。如果你在進門前沒有這樣的心理準備，你來到這裡後，自己會要求自己嗎？

當你有了健全的準備，在進到農禪寺的三門之後，就要真正放下一切，真正地痛念生死，真正地發起道心。每分每秒，就是在這句佛號聲裡努力！除此之外，無論自己是否有煩惱、妄想，都不理它！就是一句佛號，老老實實地一直念，一直用功下去。

無論周遭發生什麼事情，都和你無關。甚至於你自己的身心，有了怎樣的狀況，也不去理睬它。反正就是一個臭皮囊，值得為它珍惜嗎？再怎麼珍惜，幾年過後，不是被火燒成一團灰燼，就是埋在土中腐朽，最後也只不過是做為蟲子的食物罷了。

此生，你已經太過愛護這個臭皮囊了，已經為它造了多少說不完的生死業。如今，有



這般精進用功的機緣來讓你回頭，並且藉著這個充滿五欲塵勞的色身，仗著一句阿彌陀佛的清淨名號與願力，以及自己誠懇真切的心，來真正努力，你難道不該珍惜嗎？

你必須要體會到，所謂清淨的身心，是不離這五濁惡世；而且，就在這充滿種種惡濁，甚至有諸多微蟲、微生物的色身裡，也具足了清淨的本體。這是真切，又毫不虛假的！

因此，念佛首先是要先發起生死心。是爲了生死、爲成道業，而來修行的，這是最重要的。

第二，進來這裡共修後，就要發起大心、真正的誠懇心。要勇往直前不怕苦，認真地念，專心地念，以一念來制止我們所有的妄念。並且，我們要從這一句佛號聲裡，念念不斷地相應下去。

總護法師今天早上也跟大家講過，念佛要用心念、要認真念、要大聲念，不要害怕念到體力不夠，不要害怕聲音會破、會啞，甚至會吐血。我從小出家念佛，領眾共修這麼久了，我還沒看過有人念佛念到吐血的。所以各位不必害怕大聲念佛會受傷、身體會承擔不了。如果有這種擔心，只是因爲你自己貪戀色身罷了！

我記得小時候在文化館時，在我上學的路上，有一所「復興劇校」，我每天經過那裡，都看到裡面有人在練功、吊嗓子，七早八早就在裡面「啊～啊～啊～」地一直叫，聲音又亮又響，而且一吊就是吊很久，我也從沒看過他們吐血，也沒有看過他們身體怎麼受傷了。

其實，大多數的人念佛感到胸部不舒暢，主要是因為大多數人的肺活量都不夠，這是由於平時我們很少那樣喊、那樣吼，所以肺部附近的肌肉缺乏運動；如果經常地訓練，肺活量就會增大。我們大聲念佛，並不會對身體造成怎樣傷害。長時間念佛，當然會累，這是因為我們平時沒有像這樣持續地念；苦，當然也會覺得苦，那是因為我們自己業障深重。

曾任陸軍中將、晚年出家的律航法師，是我們大聲念佛的榜樣。律航法師念佛時，就是拉開喉嚨大聲念，而且不管身在何處，他都是這麼念。好比他從汐止坐火車到新竹，在車上他也不要旁人是否會不滿，他就在車廂裡放聲大念：「南！無！阿！彌！陀！佛！」引得大家盯著他看，不過，當大家發現這位大聲念佛的是位滿臉慈祥的老和尚後，再看看老和尚的身體十分魁梧健康，也就不那麼計較——反正那時候的火車車聲，也是相當大聲吵人的。

律航法師一直就是這麼念佛，從來不小聲念。爲什麼呢？他說：「因為我晚年才出家，

而以前在軍中已經養成了諸多習氣，所以如果不大聲念佛，就容易懈怠、昏沈。」古代祖師教大家念佛，也的確要求要高聲、大聲念，因為這是對治煩惱和昏沈的首要方法。尤其如果想把佛號聲念得綿密，或者想早點把妄想斷除，高聲、大聲念佛非常重要、是個非常好的方法。

## **和佛號聲連成一體，沒有粗重的身心覺受**

如果各位能夠用這樣的方法來盡心學習，我保證，大家很快、很自然地就能把妄想去除。否則如果小聲念佛，雖然嘴裡是在念阿彌陀佛，但頭腦就常常亂七八糟地亂想妄想。人就是這麼奇怪！

當發現自己在妄想時，有時候或許還能提醒自己：「回來！回來！」接下來的三兩句，心可能就會在佛號聲上。但過不了多久，你又會發現自己的心又跑走了！所以你會感覺到：雖然嘴巴是在念佛，但心還是很難專注、集中。為什麼會這樣呢？這是因為我們沒有做到所謂的「都攝六根，淨念相繼」。

都攝六根不是要你將眼睛閉起來、或把耳朵塞起來，內心什麼感覺都沒有，像個植物人一樣，並非如此！

其實，都攝六根在《大勢至圓通章》裡，指的是以「憶念」的方式來念佛，而不是只用嘴巴念。我們現在用的方法是「持名」念佛，都攝六根指的是：我們把這句佛號聲念出來的時候，就要把自己的其他的五根，攝受於這句佛號聲上。

也就是，當我們念出這句佛號聲的時候，自己的耳朵就要清清楚楚地聽到自己念的這句佛號，而且也能把別人念的佛號聲聽的清楚。然後不斷地大聲念、大聲念，一句接著一句，如此妄想就越來越微細，妄念也就越來越少。最後，身心就會慢慢進入到「淨念相繼」的地步。

在進入「淨念相繼」之前，身心還會經過一些變化。其中最簡單的變化就是，我們的妄想會漸漸沈澱下來，比較沒有其他的雜念，內心明白地知道自己在念佛，耳朵也聽得清楚，並且，這種觀照力能夠持續地維持。

當這種觀照力不斷地持續下去時，心裡的妄想雜念就會漸漸不見了。慢慢地，身心也會進入到統一的狀態。此時，你會感覺到只有自己在念佛，而且身體很粗的覺受已經慢慢不見、感受不到了。



你就只是清楚地知道自己在念佛、拜佛或繞佛，但已經沒有很粗的色身覺受。於是，你的身心就會進入另一層的狀況。

平時很少用功精進的人，常常一用功就會覺得念佛很難，身體很酸很痛，心裡也很多妄想。可是，只要你大聲念佛念到上手，並且發現你自己和佛號聲可以連成一體時，不只是內心妄想減少，你也會覺得身體漸漸空掉，甚至整個身體會起一個大變化。

好比原本身體比較虛弱的人，用大聲念佛的方法而進入身心統一後，「氣」會慢慢地運行。當氣一開始運轉，自然就能打通身體內許多氣血淤積的不順處。所以，你不需要刻意地去運氣或練氣功，只要你念佛念到身心能相攝統一時，身體氣機自然地運行，就能讓你氣脈暢通。氣脈一暢通，你身體的許多疼痛、不舒服就會大大地減低。

因此，真正肯用功、肯精進的人，大概佛七到了第五天、第六天後，就會漸入佳境，所有的疼痛就會開始減輕、消失。

我跟隨煮雲老和尚打佛七時，總共是九天。前面的四、五天，我一直都很痛苦。第六天開始，我就覺得很好了，到了第八天後，感覺更好！到了第九天時，簡直覺得自己所處之處是人間仙境，像淨土一般，完全不想下山了！就希望這念佛會能永遠持續下去。



那時候，也沒有感受到身體種種的疼痛，就是覺得：哇！真好！徜徉在其中，法音流暢，身心安然自在！甚至眼耳鼻舌身所接觸的一切都是非常的美！

那種美是無法形容的。爲什麼呢？因爲我們平時心很亂時，面對所有東西都會經過「對待、分別」的包裝處理，所以自己較爲貪染、較合己意的東西，就會覺得它很美；較爲嗔恨、不喜歡的東西，就會覺得它很差。

也就是說，我們平時感受到的「美」，是透過一種分別、對待，和自己貪染計較所得的結果。而經過修行而感受到的美，則是因爲感受到其平等性、協調性和統一性而產生的，亦即是一種能還其本貌的美。念佛念到真正進入狀況後，一切就是一種和諧、一種統一，一種講不出來的美！你就是會覺得非常美好！

## 所有的聲音都和佛號一樣殊勝

當你大聲念佛，念到氣機打通時，不僅身體狀況會變好，而且你的內心也不必再刻意地去都攝六根。眼睛不必閉，也不會亂攀緣；耳朵也不必刻意專聽念佛聲。人聲也好、車



聲也好，包括在我們農禪寺附近、每天晚上都會聽到路過的救護車聲，進到你的耳朵後，你都了了清楚它是什麼聲音，但所有的聲音，卻都能帶給你像念佛聲一般同樣美好殊勝的感受！

這當然不是指吵雜的車聲，例如「轟、轟、轟、轟」的引擎聲，就會變成了「阿彌陀佛、阿彌陀佛」的佛號聲，這又不是魔術！而是即便你聽到這樣的聲音，你也能感受到它如念佛聲一般，是非常的平靜、祥和與安寧。

也就是說，無論你聽到了什麼樣的聲音，對你的心境都產生不了波動，相反地，你還能感到很自在。

而在你的內心，也不必刻意去提醒自己「不要起妄想！不要起妄想！」，自然而然就是沒有妄想。而且此時的念佛，也不必刻意要求自己念，它自然就一直念下去。甚至於你嘴巴不出聲，耳朵還照常會聽到聲音！各位現在在這裡打佛七，休息的時候，我們都還會放佛號聲，所以即便你們休息、嘴巴不念佛，耳朵照樣能聽到佛號聲，但那是錄音機放出來的佛號聲。而我告訴各位，如果你真的能做到念佛相應，你的耳朵就會一直聽到佛

號聲流轉，它就會自己出現。無論你洗澡、上廁所，你都會聽到；甚至於睡覺，這佛號聲也照樣不斷！所以真的不必用念佛機，佛號聲就能在你心中運轉，感覺就是很好！

到最後，甚至於一舉手、一投足，處處都能非常安然、非常自在。而自己每一舉念，念念皆能與阿彌陀佛相應；自己每一舉步，步步皆如踏在淨土。此時，你會覺得身心真的是達到一種自在、一種安然的境地，這也就真的達到淨念相繼了。

念佛，起碼要念到這種地步、起到這種作用，你這輩子才沒有白念啊！

佛不會辜負我們；法對我們有真正、真實的益處。那「究竟是誰辜負了我們呢？」（眾人答：自己！）「每一個人都答得很好！那「要不要再繼續辜負自己啊？」

我現在向大家說明的是大聲念佛、都攝六根，這是屬於持名念佛的初步修法。至於如何到達「正念相繼」、再到達「一心不亂」，那又有另外的身心轉變與層次。很多大德法師在開示時，很少提及這些實修的體驗層次，但我認為這對我們而言，是一種很好的鼓勵。很多人現在雖然還沒有做到那樣的地步，但各位應該要知道得用哪種方法修行、該如何修行、身心會有怎樣的過程和轉變，這些都要清楚。



念佛既然是一種修行，就要有人指導。而且，指導者必須是要在這個法門方法上，已經有所經驗、有所體驗的過來人，這樣，才能在大眾對法門不熟悉、運用不純熟、或身心發生問題時，給予適當的指導。

現今許多修行的指導，大多只是根據經典或語錄，重複地解釋和說明，但我早期跟隨師父學習禪法的時候，師父的教法很不一樣，他是確確實實針對個別學習者的修行狀況和身心問題，給予真正的指導。透過這些指導，你的身心能夠真正和法門相應。相應後，你就會發現，其實佛法相通。

佛法相通，但不是顛預地「混」通，而是瞭解各個法門皆有其殊勝處，也瞭解各個法門下手的方法和手段皆有其不同。

我希望在座的各位，從此刻起，要整肅起自己的身心，振作起自己的精神，真正發起自己的道心，痛念生死，然後把這句佛號聲，老老實實地念下去。可不可以？做不到的人、不肯用功的人，我會用香板伺候！

老菩薩們聽了，請不要害怕。你們只要盡心努力，我就是感覺無上的歡喜！當你們盡心努力去做，累了、昏沈了、或是跟不上了，我也不會要求你們一定要做到。我希望大家

要有一種心態：不管自己年齡多大、體力如何，一定要為這生死道業來念佛，要為成就自己的道業來念佛！你能夠真正深入多少、能夠發揮多少的生命力量，你就要盡全力全部投入，不要以一些小小的身心障礙，就來困惑自己。

今天我向各位說明的，是很重要的修行方法，希望大家一定要認真用功，把方法用上。

從此刻起，我就是閻羅王，我不再是法師。對於懈怠者，我一定會嚴加痛責。我希望總護法師和監香法師，手下也不要留情！為了成就大家的道業，寧可我們下地獄——比丘或比丘尼打人，是要下地獄的。

但是也請各位不要害怕，香板不會隨便亂打，嚇你們的機率倒是多一點！希望各位，一定要發起至誠的懇切心，痛念生死，好好來念佛、拜佛，把所有的時間都用在修行上，我們共同來努力。好，現在開始，我們再來念佛。

## 爲什麼佛號聲不能感動你的心？

〔引聲聲，大眾開始唱頌佛號〕身體要很虔誠地禮拜，心要很專一，眼睛只用三分眼。



要感受到自己身心業障深重，只有佛陀能夠幫助我們，也只有我們自己好好地懺悔、好好地精進，才能真正地遠離一切苦難、遠離一切生死。

一面拜、一面唱，一面要發起慚愧心。每一句佛號聲，要從內心裡真誠地流露出來，聲音要帶著悲切。因為一旦體會到我們都是生死凡夫，業障深重，在生死苦海裡不得出離，就會感到很苦！而如今有阿彌陀佛做慈航，這就是我們唯一救度的機緣，所以要認真，好好地念，深切地感受自己業障深重。

願佛陀的慈光攝受我們，賜給我們力量，賜給我們勇氣，賜給我們智慧，讓我們能夠真切地看清自己，知道自己的缺點，知道自己的業障。請佛陀賜給我們力量，讓我們在修行的道業上，能夠更積極、更努力地走下去。

在生死苦海沈淪到今天，才有這樣的機緣能夠回心過來精進。但是業障這麼重，智慧又這麼淺，貪瞋癡恨的分別心又這麼強，所以我們只能至誠地懺悔、至誠地禮佛，並且，要用力唱出自己心中的悲、心中的痛！

我們是如此的無助，如此的可憐！為什麼自己的心這麼剛強？這麼粗妄？為什麼這麼一句動人心弦的佛號聲，仍然不能感動你的心？

懺悔！發起精進的心，我們何其可憐！何其可悲！要很虔誠地求、很虔誠地拜！淚水不是悲傷懦弱的表現，是一種覺醒，是一種自我承當的力量！用盡自己的身心力量吶喊！

我們違背了佛陀的慈訓，內心充滿了種種的貪嗔癡與計較，所以要常常感恩三寶對我們的教誡。尤其是對阿彌陀佛的悲願，更要從內心裡生起無盡的感恩。

如果這一句佛號聲能夠深深地進入到心裡，你自然就會有很多的感動，你自己的心會覺得更加地清涼，也會感到自己和阿彌陀佛更加地親近。

嘴巴念。耳朵要聽清楚，心要知道自己在念佛。從丹田念出來，大聲！毫無保留的！還不夠！大聲！

大聲念！專心念！嘴巴不張開的，我的香板就要供養了！使出全身的力量，毫無保留的！大聲！每一個人都張開嘴念！張大嘴！

耳朵要聽清楚每一句的佛號聲！要發心，張大嘴巴念！高聲念！我聽不到聲音的人，就要香板供養了！

〔打香板〕大聲念！爲什麼不出聲？

眼睛不要亂看！把心注意在佛號上！







## 第六章





# 趁熱進入實相念佛

【2008.10.12 第二天晚間開示】

一般的佛七，大多都是以持名的方式來念佛，但事實上，淨土法門的修行其實有三種念佛方法：持名念佛、觀想念佛和實相念佛。

大多數佛七的共修活動，都只是鼓勵佛友用持名的方式老老實實地念佛，這種方法當然有其特殊效應。但事實上，如果在佛七之中，能夠配合經教裡所教導的修行方法一併使用，會更有助於念佛修行，而且，這種做法非常穩當，因為這是依據經典的教導來用功。

今天下午，我向各位說明了《大勢至菩薩圓通章》中「都攝六根，淨念相繼」的方法，其實，這個法門是一種以觀想來修行的方式。《楞嚴經》也提到，在二十五種圓通法門裡，大勢至菩薩的圓通法門是從「根大」來成就的。



## 發出訊號，向阿彌陀佛求救

在《大勢至菩薩圓通章》裡，還以兩個分隔兩地的人來做比喻。其中一個人專修「憶」，每天不斷憶想思念著對方，另一個人卻專修「忘」，從來都不想、不思念對方。如此一來、日子久了，即便兩人見了面，也是形同陌路。

反之，若這兩人均修憶念，那即便兩人分處二地，而且距離相隔十分遙遠，甚至於在時間上經過了從此生到他生的分隔離別，但只要彼此相憶、憶念甚深，總有一天會相遇在一起。

這段比喻是在告訴我們，諸佛菩薩慈愛眾生，就像父母憶念子女一樣的深切和慈愛，但是，如果眾生不去思念諸佛，那就如同做孩子不想念父母、甚至像《法華經》裡所說的「捨父逃逝」一樣，那麼，縱然父母的思念再深切，對這個「逃逝」的孩子、專修「忘」的孩子，仍然起不了任何的作用。

諸佛菩薩對眾生充滿了無限的慈悲，時時刻刻伸出接引的雙手，並用最平等、最慈愛的心來對待照護我們，甚至於敞開了淨土，歡迎一切所有眾生，只要我們至心信樂，乃至

十念，皆能往生淨土。但是，如果眾生不想去、不願意去，那麼，即便有再好的地方、再慈悲的佛陀，對於眾生也絲毫幫不上忙。

因此，修習淨土法門，首為重要的是在我們內心裡，一定要時時刻刻想到佛、念到佛，不是只有嘴巴念，而是要常常起一種悲仰之心，並且在你的腦海裡、在你的心裡，都要常常能夠感受到佛菩薩的慈悲、威神力，以及諸佛菩薩對我們的重要性。

尤其是身處五濁惡世的我們，在三界六道裡生死沈淪，如今身陷苦海，只是多了一口氣尚能在海面漂浮——因為幸好我們知道要念佛，這就好像抱了一塊浮木，暫時不至於沈淪下去。

可是，如果我們沒有把淨土法門的這佛號聲好好地繼續用功深入，那就好像我們自己把這塊浮木推開了。即便我們再有能耐、游泳游得再好，但是大海無盡，任憑我們怎麼游，都還是游不到出口，最終還是會在大海裡沈沒滅頂。

如果我們能夠在心裡常常憶想諸佛菩薩，並且以淨土法門做為依靠，我們就不至沈淪墜墮。甚至，當我們漂浮於苦海時，可能隨時就有一艘大船開過來，一台救難直昇機從天而降，專門特地來解救我們。



阿彌陀佛就是扮演著救援我們的角色，他能夠在我們最苦難的時候，真正來幫助我們。但，前提是什麼呢？是我們要有這樣的意願，我們要能夠念他、憶想他——如果一個人就是想死、就是想自殺，即便你救了他十次，他也照樣會想辦法去嘗試那第十一次。

所以，在我們的心裡，一定要常常憶念著佛菩薩，因為這就好像我們身上帶了一個能發出求救訊號的訊號燈或訊號槍，甚至像是帶了一隻有衛星定位功能的手錶，當救難船一來，馬上就能定位找到我們，也就能很快地把我們救起來。所以，我們隨時都得要有思念、憶念佛菩薩的心！

雖然我們佛七法會期間，是以持名念佛的方式來修持，可是在我們口稱念佛時，尤其是開始稱念六字洪名、速度比較慢的時候，嘴巴可以很誠懇地念，但是心裡要有一份感覺、感受，要去感受自己沈淪在這苦海裡，很可憐、很可悲！所以時時刻刻都需要阿彌陀佛的手來接引，而阿彌陀佛溫暖的關懷，能夠讓我們於苦難中生出力量。

當我們面對著世間的一切、承當種種責任和困難時，常常是覺得那麼的苦、那麼的虛無、那麼的淒涼、那麼的無助！我們還得歷經現今自然環境和人文社會種種的地震、水災、風災、政治的不穩定、經濟的恐慌等等這些沒有辦法逃避的共業。雖然沒辦法逃避，但只

要我們內心裡有佛，並誠懇地向佛祈求、懇切地修行努力，其實所有的一切苦難，就可以在我們自己的努力和精進之中，得到轉變的。

今天有人問我：「經典裡說，念一句佛，罪滅河沙，拜一拜佛，福增無量。為什麼會有這麼大的力量？」

「念佛一聲，罪滅河沙」是出自《法華經》，是佛陀告訴我們的。只要我們虔誠地念佛，一稱南無佛，就可以得到究竟的解脫，至於無數億劫的所有罪、所有業，當然也能消除。因為這些是佛陀告訴我們的，我們也沒辦法用心思去瞭解、去想像、去計量，所以叫做「不可思議」。

### 憶念自己罪障深重、苦到極點

但是，按照釋迦牟尼佛所說，如果要把我們從無始以來的業障全部淨除，只能等到我們證得阿羅漢果，而要成就阿羅漢果，是非常困難的。那為什麼只要發願，甚至於只要十念，就能去到阿彌陀佛的淨土，然後就能在那裡成就？怎麼有這麼好的地方？為什麼差別這麼大？這完全是因為阿彌陀佛殊勝的願力所致。

因為彌陀因地的本願就是：一切眾生只要發心，無論智愚、無論是否有足夠修行，都可以往生西方極樂世界。甚至還有經典（法華經）提到，即便是一闍提人（心無慚悔、不信因果、斷絕善根的人），也能往生西方。當然，在另一部經典（大莊嚴論經）的說法，是說除了一闍提之人以外，都能往生西方淨土。

但各位不要聽了我這麼一講，便認為：「我知道啦！釋迦佛修得沒阿彌陀佛那麼莊嚴、福報沒那麼大，所以才沒辦法成就像極樂世界那般莊嚴、威神力那麼大的國度！」絕對不是如此。一般而言，身處西方極樂世界的眾生，幾乎都已經是諸善上人了，而留在五濁惡世的眾生，不是牛頭馬面，就是外表看起來一副人模人樣，可是內在卻是修羅的心，所以是很難度、很難教導，這是最苦的地方，但這也是眾生業感之故。釋迦牟尼佛生生世世發願「穢土成佛」，就是願意留在這最苦的地方廣度眾生。

釋迦佛除了他自受用身和法性身之外，他的化土也是十分莊嚴，與十方佛國一模一樣。有一部經典記載，佛陀把他的腳指頭往地上一伸，結果，娑婆世界馬上變得和西方淨土一樣莊嚴，黃金鋪地、沒有三惡道、充滿諸善知識和人天菩薩，還有數不盡的證果者。

我小時候對佛法、經典還不瞭解時，常常會想：經書最後都會提到，這部經是如何的偉大、如何的殊勝，而且是最了不起的，只要我們念了這部經，就會出現種種的不可思議。



可是，金剛經是這麼說，地藏經是這麼說，圓覺經是這麼說，法華經、華嚴經等也都是這麼說，那到底哪一部經才是最殊勝啊？

我現在問問各位，哪部經最殊勝？實際上，每一部經都殊勝！這就好像你去到藥店，你不能問藥劑師哪種藥最靈、最有效，因為治療感冒的是感冒藥，治療痛風、高血壓、心臟病的，都各有其適合的藥。

所以，念「阿彌陀佛」好、還是「觀世音菩薩」好？又「東方」好、還是「西方」好？其實，是沒有分別的。只是每一尊佛、每一位菩薩，在其因地裡所發的願不同，其所成就的國度也不同；而喜歡某一類法門的眾生，就修其適合的法門。法無高下，佛佛道同，不去做比較。

但無論如何，西方淨土的門票是最容易取得的，只要你願意去，只要你十念、甚至一念，那麼，無論你是牛頭或馬面，是黑幫老大或角頭兄弟，甚至是殺人犯、江湖大盜，全都無妨。只要你能放下屠刀，一念求生淨土，就得以往生西方。

雖然人人都可以往生淨土，但並不是馬上就能花開見佛，而是得先到邊界種下蓮花的種子，變成蓮胎慢慢長養。要長養多久呢？至少要一萬劫。但一萬劫真的是太長了！因為

西方極樂世界的一天一夜，在我們娑婆世界不知道是經過多長久的時間了，所以各位絕對能去得了西方淨土，但何時見佛？那就不一定了。

我們現在在這裡打七精進，平時念佛、用功修行，就是希望我們此生就能得到念佛的受益，而臨終往生西方時，也希望品位能高升一點兒，能夠很快就聽到佛陀為我們說法，使得我們能夠馬上聽經聞法，迅速成就不退轉的道業，甚至於再入娑婆來度眾生。這也正是念佛打七最主要的目的。否則，如果只是想求生淨土，我們大家早就已經符合資格，都已經能去了，不必這麼辛苦。但為了能在此生當下，就得到現實的念佛利益，我們就要如此用功。

雖然在佛七期間，我們是用持名念佛的方式來精進用功，在早上與中午的時段，我們還會拜佛，一面唱、一面拜，大家在嘴巴唱、身體拜的同時，心裡就可以憶念佛。

我們可以先從自己憶念起：先憶念自己是生死凡夫，罪業很重、無明很深、貪瞋癡愛很強、福報也不具足，又不知道要好好精進修行。然後再去感受自己非常可憐可恨、沒有一點兒好的地方，對自己感到很慚愧。接著，要從慚愧心裡生起一種悲仰的心，悲切地仰念、仰慕阿彌陀佛。

經典稱這種方式為「苦道」。當你從內心裡感到很苦、而且苦到了極點時，再以這種心態覺受來拜佛、稱念佛，業障就能比較快地消除，身心也能很快地融入念佛中。否則，說句老實話，我們的個性實在太剛強了，可能剛強到機關槍掃射也掃不破！

有時候，大家念佛可能只是嘴巴上有念，內心一點兒感動也沒有。好比要大家慚愧、懺悔，有人就會想：要從哪裡慚愧起？我也沒做什麼錯事啊？這是一般人常有的心態——從來沒發現自己有什麼不對的地方，一切不如意都是別人的錯，自己是最對的。如果是這種心來修學念佛，想要得力是十分困難的！

可是，當你真正開始學佛後，你就會體驗到：果然！自己內心裡充滿了種種起心動念、計較分別、貪嗔癡愛，真的就如《地藏經》所講的：一舉手、一投足，無非是過、無非是罪！

### **真實的體驗，加深「信心」和「精進心」**

以前我看到《地藏經》裡的這幾句時，心裡想：哪有這種事！又沒去殺人放火，也從沒做過什麼傷天害理的事情，怎麼會一舉手、一投足都是罪呢？未免太嚇人了！當時我覺得這部經典，根本是在恐嚇人！



但現在，我卻認為這並不是在恐嚇我們，也不是想要從小就把我們嚇大，而是真是如此！因為自己會發覺，在我們的時時刻刻數不清的念頭、妄念裡，真的是充滿了種種的污穢、計較和不滿，真的很可憐！

所以各位在拜佛的時候、或是在念佛念得比較慢的時候，自己的內心就可以做憶想、去感受。這不算是打妄想，這稱為「作意」：把自己的心，往某個清淨的法門上去相應、去思維。

事實上，學佛也一定得具足「聞思修」。意思是，當你聽聞某個法後，你要去「思維」它，要前前後後、反反覆覆地去思考它其中的道理，並瞭解這個法應該如何運用、落實在實際生活上。這樣，這個法才能真正和自己的身心相應。這種「思」，當然就不是胡思亂想。《大勢至圓通章》又說，當你內心常常去想念、思念佛，時時刻刻皆不忘失佛，也就是以「憶佛念佛」的方法來修持時，那麼，最後必然會「現前當來，必定見佛」。

有些人常常會想：要見佛好困難喔！即便想在夢中見佛，也是十分不可能！之所以會覺得見佛這麼困難，是因為你們自己沒有認真，不曾好好真正用功過！

對於真正用功的人來說，他們的身心是常常和佛、佛號聲相應在一起的，所以他們在

日常生活中所感受、體驗到的一切，也都會和佛菩薩的清淨、慈悲、智慧相應。可能在晚上睡覺時，自然就能感受到佛菩薩在夢中顯現；在你念佛時、在打坐時、在經行走路的時候，都能感受到佛菩薩真實地在你面前顯現，你可以真正見到祂。別人可能看不到，但你自己確實見到了；見到以後，你的心就真的豁然開朗了！

如果念佛能念到這種淨念相繼的地步，我們的身心會起了非常大的轉變。例如，有的人念佛拜佛，拜到很誠懇、很統一、很精進時，他全身會出現觸電感，他會感受到一陣電流「啪」地通過，好像被電流電到一樣，而原本存在於身心、自己平時不會覺知到的許多負擔、壓力，例如貪嗔癡欲、執著、無明等種種，在那剎那間，頓時就好像空掉了、抖落掉了！整個人也因此清爽、自在起來了！

有的人念佛、拜佛後，自己會突然感覺到在腦部或心臟附近，會出現「啪」的一響，而身體的不舒服、疼痛、發心念佛時所產生的身體疲勞、甚至於內心裡的種種妄想、念佛時的間隔阻礙等等，都會在那聲「啪」之後，全部消失。身體不痛了，念佛也能夠綿綿密密地念上手！

如果出現了這種體驗，你又繼續不斷地念佛，即便不喝水，你也會覺得口裡好像自然



會產生甘露。你不會覺得渴、不會感到疲累、也不需要很長的睡眠，甚至飯菜也吃得很少，但精神卻很好。你會變成少食少睡又少惱，時時刻刻都感到很清爽。這就是處在一種念佛輕安自在的狀態裡，這和禪定的「意樂」是相同的。

如果念佛沒辦法念到身心出現這樣的體驗、覺受，就表示你根本還沒入門，也還未上手。一定要照著方法，真正認真地去用功修行，這樣，你的身心很自然地就會經歷這些反應和感受。

當你很認真地念佛，除了身心會有這樣的覺受外，你自己內心內在的功德相，也會慢慢的顯現出來。心的善根會慢慢地成熟，對佛法的信心也會增強。我們平時對佛法的「信」，大多只是建立在很淺的聞知和感受的基礎上，一旦經歷一些考驗與打擊，或是出現比較深的障礙時，往往這種信心就不見了。

可是，如果透過自己認真地念佛，經歷了真實的身心體驗和轉變，就會對淨土念佛法門產生比較深、比較穩的信心。但這並不代表不會退轉，因為如果這只是一種前期初淺的身心體驗，只要你沒有繼續用功，這種心的功德相（信），同樣會慢慢地消失。

但如果你能繼續不斷地精進用功，到達淨念相繼、心花乍開、豁然開朗、頓見十方諸

佛的地步時，你的「信」就不會退轉了。否則，只要你一用功，信就會慢慢增加，但一旦你長時間懈怠不用功，功德相也會退失。

「精進心」是另一種功德相。平時我們自己一人用功修行，如果自己的生死念、道心不是很強的話，自我要求、自我鞭策的精進心是很難持續的。可是，如果經過念佛的身心體驗，你自己有那份真實的感受之後，你會發覺自己很自然地就會去努力。你會很願意去念佛，也很喜歡念佛，一點兒也不會感到念佛是在浪費你的時間。你會覺得念佛是一件很殊勝、很歡喜、很快樂的事情，但又不會住著在其中。

大多數的眾生念佛都有目的。有的人求的是往生淨土，有的人求的是消災免難，也有人認為念佛多少聲、就能有多少功德。一旦你住著在這種功德相，念佛就會變成一種苦差事，念起來就會感到很苦。

### **愈和佛菩薩相應，愈能生起「慚愧心」**

這種住著在功德相的精進，是一種「貪心」，是一種貪愛的精進，嚴格說起來並不算精進，因為「貪愛心」是和「染污心」相應，而不是和「清淨心」相應。因此，當一個人以「貪



愛心」用功時，愈是精進反而愈是執著。而且，如果以此心態念佛，到了最後卻沒有辦法得到或感應到自己所求時，不滿的心反而會更強。

還有些人偶爾做了點精進，就覺得自己是個修行人，然後放眼看著天下人，就認為其他大眾都不知修行、不知精進。這樣的修行精進，反而長養了自己貢高我慢的心。

也就是說，學佛如果沒有經過真實的身心體驗和轉變，在不知不覺中，很多人的精進就會變成了一種「魔」的力量。因此，經典裡一再告誡我們，如果只是精進而沒有按照實際的佛法來修持，那樣的精進往往會是一種障礙，甚至會變成魔。

相反的，如果身心經過上述的念佛體驗後，你自然就會以一種歡喜心來精進，以一種憶念渴求的心來精進，但卻不是貪求的心。這樣的精進方式不會讓你覺得修行很苦，反之，你的精進用功，是自然而然地，這樣就能如細水長流一般，持續且綿密地繼續下去。

因此，如果在座的各位，有人學佛會感覺到很痛苦，其實都是沒有得力之故。如果你修行真有力，佛法皆能讓我們解脫，並且是在現生當下，就讓我們得到真實的利益，而不是替我們增加苦惱。

在「信心」、「精進心」之外，「慚愧心」的善功德也會增加。



一般人其實都很欠缺自我反省的力量，往往是隨著世間的塵緣，不斷地在名利中追逐。順意的時候，就感到很歡喜，然後繼續更大、更多的追逐，內心貪戀也變得更多；不順意的時候，就生起嗔恨、恐懼，認為一切都是別人對不起自己，再不然就是老天沒長眼睛。無論順逆，多數人不僅無法讓自己的心常常保持平和，還會不斷地在業裡流轉、造業，久而久之，也就無法真實地瞭解自己的想法或行為裡存在著哪些過失。

因此，一般人從來就不覺得自己有任何的過失，反而認為是念佛修行的人都是頭腦有問題或消極的人。他們甚至認為「慈悲心」、「不與人計較」等想法，都只是一種鄉愿。世間絕大多數人都認為「馬善被人騎、人善被人欺」，所以一定要鬥爭、打垮或制裁他人，並且認為這種想法是最究竟、最正確的。

學佛的人，如果能時時刻刻和佛菩薩、尤其是和阿彌陀佛的佛號相應，在你的心中，就可以感受到阿彌陀佛的慈悲存在。進而在你舉心動念、口出言語、行為處世之間，只要有一點點兒障礙了別人、對不起別人，你就會生起慚愧反省之心。因為對自己感到慚愧懺悔，所以就能接受別人的責難對待。

這是一種真切深刻的慚愧和懺悔，而不是平白受辱或無動於衷。有些人面對責難，無



論你罵他罵得多兇，他都不在乎、不介意。要罵就隨你罵，反正被罵了，其實也不痛不癢。這種情況是自己沒有慚愧反省之心、又不受教，那就很難有所成長或改進。

如果我們真的能把這句佛號聲念入心裡，真正用功而且能夠真正受用，那麼，你自己會很真實地體驗到種種身心變化。這些精進用功和身心變化是別人無法替代你去努力和領受的，別人也無法真實地感受。

參加法會時，如果能體驗到這樣的身心轉變，或者只是一時短暫的體驗，都是非常難得的。經典告訴我們，這是需要經過很苦的修練，很不容易才能得到的覺受經驗。

但是，這些體驗覺受，卻是很快、很容易就消失。只要你稍微起了一些貪嗔癡，或稍微懈怠、不精進、不自我要求，這種身心覺受就很難維持。因為這只是剛剛「入水」的狀況，還未真正「入水流」，所以無法做到細水長流的地步。反之，如果我們繼續精進地學佛念佛，而且又能得力，以致於真正進入了「法性流」，就能很順暢地慢慢進步。

以上這些都還只是初期的階段。這只是稍微達到都攝六根、淨念相繼的境地時，身心得到的一些提升和淨化。因為心稍微柔軟了一點兒，所以產生了一些轉變和感受。但這都還算是很淺、很前期的修行體驗。

有一種皮革的本質很硬，得要火烤才會柔軟。如果慢慢地用火烤這塊皮，它就會變得柔軟一些，然後我們就可以拿它去做成各種皮製品。但只要一把火移開，皮革又會變硬，無法使用了。我們和這塊硬皮很像。

當我們以都攝六根的方式來憶佛、念佛，透過不斷的努力而能把自己的煩惱、分別、計較、妄想和諸多不善一點點地消除、淨化，以致於身心得到另一番的體驗時，不要因此而自滿自足，因為這只是初步的開始，如果不繼續努力，很快地就會像那塊硬皮一樣，被打回原形。

## 分不出聲音在內、還是在外

所以要趁熱！要更進一步、進入到實相念佛，你的念佛才能真正成就。

我們先來複習一下念佛的方法。在這次佛七期間、念佛速度較慢的時候，我們可以用自己的觀想來念佛，要憶念佛菩薩的慈悲，懺悔自己的業障深重，並且以「如母憶子、如子憶母」的心，來與阿彌陀佛相憶、相應。



今天晚上，各位就要唱《大迴向》了。迴向文的內容其實是一種願文，承認自己是凡夫，罪孽深重，所以祈求阿彌陀佛能趕緊幫助我們。這是屬於淨土法門下手用功的方法，如果不善用這種方法，你很難寄望自己的念佛可以很快得力。我們首先一定要能以憶佛念佛的方式，在佛七期間配合著念佛使用。

在《阿彌陀經》裡，雖然提到以持名念佛的方式來精進修行，但為什麼這樣，就能達到一心不亂？《阿彌陀經》對於這些過程並沒有多做說明。但在《楞嚴經》的《觀世音菩薩耳根圓通章》，確實提及了這個修行的過程和內涵。《觀世音菩薩耳根圓通章》教導我們，持名念佛最主要的重點就在於「此方真教體，清淨在音聞」。意思是，在這個娑婆世界裡，最好的度眾法門，就是以聽聞聲音來修行，因為耳根的障礙最少。

比方說，眼睛、眼根的障礙就比耳根多。只要有障礙物阻擋，例如在你眼前擺一張紙，眼睛就看不到紙後面的東西。眼睛只能往前看，頂多還能瞄一點左右兩側，看不到後方。即便是往前看，眼睛也有一定的可視距離，太遠了就看不到。還有焦距的問題，如果沒有一定的空間、一定的焦距對焦，你的眼睛無法清楚看見東西。還有，一定要有光源，如果一片漆黑，同樣也是看不到東西。從這些簡單的例子，你就會發現，眼睛要能看見東西、物體，所需要的條件非常多。

至於耳朵呢？沒有光源、一片漆黑時，聽得到聲音嗎？可以，因為聽聲音不需要光線。你站在我面前說話、或站在我背後說話，有什麼差別嗎？沒有，只要聲音夠大，我耳朵沒聲，那應該都可以聽到。因此，耳根是六根裡最利的。

經典裡教導我們「從聞思修，入三摩地」，這點非常重要。聞，就是指聽聞教理，若是套用在現在我們「持名念佛」這個法門時，就是指要用耳朵聽聞佛號聲。

當我們以耳聽「聞」到自己所念的佛號聲後，接著，該怎麼去「思」呢？就是要以「如母憶子、如子憶母」的方式去思維、觀想，並且在內心「都攝六根」，然後再做懺悔、發願。諸如此類，就都是屬於「思」的範疇。

至於「修」，就是要認認真真、一心一意地念下去，這樣，便能進入三摩地（念佛三昧）。

接著是「入流亡所，所入既寂，動靜二相，了然不生」。這是指持名念佛修持的過程和所要達到的境地。這幾句話說明了該如何下手用功，以及要用功到什麼境界，才可以算是進入了真正的念佛三昧。換句話說，念佛不能只是散心念佛，並不是光用嘴巴念一念即可。如果是用這種方式來念佛，無論怎麼念，也無法得力。念佛一定要能「反聞自性」。



師父指導我們的修行方法雖然是禪修，但把這些方法用在念佛上，同樣非常有用。例如我們念阿彌陀佛，自己用嘴巴念的同時，耳朵、心裡也要能聽得清清楚楚，除了聽到自己的聲音之外，別人的聲音也要聽得清清楚楚，甚至於木魚聲、外面電扇的聲音等等所有一切進入你耳朵的聲音，你都要聽得清清楚楚。

但聽清楚後，不要加以分別。在你的心裡不要刻意去認知是哪個人或器物發出來的聲響，例如不必刻意去認知「這是電風扇的聲音、這句佛號聲是某某師兄念的」等等，也不要隨著聲音跑，例如不去想「救護車的聲音遠離了」。你就只是用心、注意地聽。這樣，自然而然，我們的心就會只注意在自己或別人的佛號聲上，其他雜聲，慢慢地就自動過濾了。

當你能把這句佛號聲這樣慢慢念、慢慢運轉，你自己也聽得很清楚的時候，漸漸地，就會達到「入流亡所，動靜二相，了然不生」。也就是把這句佛號聲真正用功不斷地念下去，念到心不起分別，並且用心在聽佛號聲上，聽到最後，身心會有很大的體驗。

例如，你原來聽到的只是自己或別人的念佛聲，但不管是自己所念或是別人所念的佛號聲，這些都是來自外在的聲音。但當你用心慢慢不斷地念、不斷地聽之後，你會發覺：奇怪，我怎麼分不出來這個聲音到底是內還是外！

明明你聽到的是外面的人在念佛的聲音，可是你就是分不出這佛號聲是裡面的聲音，還是外面的聲音。甚至，你也分不出是別人在念，還是自己在念，以致於所有聲音都變成一種很和諧、很統一的狀態，達到一種內外統一的現象。此時，所有聲音聽在你耳裡，都會變得很殊勝。

聲音如此由外轉內後，慢慢地，會內化到讓你感覺聲音不是從你嘴巴出來的，而是從你的呼吸、你的毛孔出來，甚至是在你的血液裡運轉，它是和你的全身一同，把你的全身籠罩在一起，很奇妙的！

### **風吹草動，都在念佛、念法、念僧**

各位如果沒有親自體驗這種籠罩的感覺，我也沒辦法向你們形容得再仔細，而且，我再怎麼仔細地形容，你也感受不到。那真的是感覺到佛無所不在！好像感覺自己就在佛的慈光之中，很安然的！佛光時時刻刻就照臨在自己身上，你也無法離開它。佛號聲是那麼地微妙，你不必去念，就會從你內心自然湧現出來，那種感受是讓你處處都自在、處處都安詳！



你每吸一口氣，阿彌陀佛也進來；每呼一口氣，阿彌陀佛也出來！此外，你的感覺會非常微細，微細到任何的風吹草動，甚至連螞蟻在走路，你都能感受到，而且這些風吹草動、螞蟻走路，都和念佛沒有差別！

這時，就不只是一種身與心的統一，也不只是一種內與外的統一，而是達到物與我的統一。所以此時，那種感覺之奇妙，是當你看任何東西，就會感覺到真如《華嚴經》所講：「一葉一如來，一花一世界」，真的就是達到這種境界！

以前我看到這些句子，心都會想：怎麼可能嘛！可是，當你真的用功到那種地步時，隨便一片葉子拿在手上，你都會覺得它具足了那種無法言宣的力量，是那麼地圓滿、那麼地美好！所以從一片葉子裡，你就可以感受到如來、感受到淨土。而任何的風吹草動，就像《阿彌陀經》提到的一樣，都在說法。連溪水潺流的聲音，都會變成了念佛、念法、念僧的聲音，甚至於是在講經說法！

各位不要以為這些都只是宗教語言，只是種誇張的形容語法。以前小時候我在背這些經典時，常常覺得：這太神妙了吧？太會起妄想了吧？包括民國初年的大學者胡適等人，也曾誇讚《阿彌陀經》是部很好、很難得而且必讀的文學作品，但是是印度人由幻想而寫出的東西。那時我聽到他們這麼說，深深覺得很有道理！果然都是幻想出來的！



但現在，我的感受不同了。爲什麼呢？因爲那絕對不是一種文學的語言，也不是一種幻想，更不是沈思默想的一種嚙語，絕非如此！那是一種很真實的心境流露，是自己清淨心的本體所流露出來的。於是乎，山河大地與你同在！

我記得以前讀《大學》、《中庸》時，也讀到「天地人合一」這些文字，當時我心裡也感到很懷疑：天是天，人是人，怎麼可能合在一起？但學佛修行後，自己就能體驗。果然！不管是無情的、有情的，乃至於種種東西，你都能感受到其內在無限的生命、無限的力量、無限的圓滿和無限的清淨。就是連狗屎，都是那麼可愛！

今天向大家說明的時間就要結束了，不能用狗屎供養大家，哈哈！但是，只要心境一轉變，煩惱就化成菩提，穢土就變成淨土，西方天國就於人間實現。這絕不虛假，真的！我可以跟大家保證，你們每一個人，只要按照這些方法老實用功精進修行，一定都可以達到這樣的境界。我是最懈怠、最不精進、最不用功的人，但是有幸能跟隨幾位大德學習，又受到師父的鞭策，所以確實地體驗感受到這些修行的過程和境界。

我雖然從小出家，但是我很叛逆，我不隨便接受自己沒有真實體驗的東西或說法，一



定要經過自己親身體驗，自己真實感受，我才會心悅誠服地接受。我自己的體驗是：佛經絕對不會辜負我們，絕對不會欺騙我們！

師父在禪坐的開示裡，也一再地教導我們用功的方法，而禪坐的體驗和念佛的體驗是一樣的。各位不要以為念佛就不會有定與慧的產生，離開定慧是絕對不可能得到解脫的。念佛三昧的「三昧」就是定慧，念佛只是從不同的方向進入。但是身心的受用與轉變，到最後是一模一樣的。

只是淨土法門還多了一層保障——你絕對會往生西方淨土，無論你成就與否都不要緊。至於能否得到念佛三昧，就完全得靠自己的努力，所以你自己一定要用功，要發大心，要在現前當下、此刻今生就要了然解脫。

我希望在座的各位要瞭解時不待人，每天晚課的經文都念誦到「命亦隨滅，如少水魚」，你要去感受到生死的可怖，你如果今生不掌握，此刻不努力，明天能否再穿上你的草鞋，都還是個未知數！所以希望大家要用力。

如果各位有幸，能夠在念佛法門，或在其他法門得以深入，而真正體驗到生死自在的

解脫，那你就處處皆安然、處處皆自在。這並非不可得之事，有多少的大德們，就是那般的解脫自在！

我以前念東方佛學院（佛光山佛學院的前身）時，有一位居士老師方倫教授，是初級、中級與高級佛學教本的作者。方倫教授在抗日時，是一艘國營貨輪的船長。當時中國所有的物資，都得走長江，從上海、經武漢、到重慶。

他告訴我們，當時全中國的船，都在爲了提供大後方軍民的生活而運載物資，每次船隊運載物資，都會遭受日軍飛機的轟炸。方倫教授告訴我們，在八年抗日期間，被日本人炸沈的輪船，包括國營、民營，大大小小的船加起來，總共多達萬餘艘。但只有他的船，很幸運的，沒被炸沈。

## 做個知慚愧、能懺悔的「健兒」

他的船並沒有武器裝備，也沒有任何的槍砲彈藥，所以當他的船行走在長江裡的時候，就像是等待著讓人家來殺頭一樣。爲什麼這麼說呢？因爲貨船行走得很慢，人家一個炸彈

丟下來，或用機關槍掃射，他們是逃不了的，再加上沒有武器可以反擊，等於是任人宰割，很容易就遭受攻擊。

每一次遇到危險的時候，方倫教授就是帶領全船的人一起念佛。八年後，他們的船已經百孔千瘡，但卻不曾沈沒！更奇妙的是，全船的人，也沒有任何一個人喪生！一個人都沒有死！當時他就是這麼跟我們說。後來，方倫教授在高雄左營成立念佛會，帶領大家修行。

這真是不可思議！所有一切的災難、苦痛，只要我們至誠念佛，沒有度不過的苦難，也沒有成就不了的功德！祖師們念佛可以成就，很多大德們念佛也可以成就，那爲什麼我們念佛不能呢？不是不能，是認真不夠！所以現在好好認真。好，繼續念佛。

〔唱頌、拜懺〕向佛虔誠地懺悔。做爲一個學佛的弟子，不在乎你是否犯罪，真正偉大難得的是，當你做了過失以後，知道懺悔，知道改過。所以經典告訴我們，有兩種「健兒」：一種是從不做罪；另一種是做罪後、能懺悔的人。有罪可犯、有罪可懺、且知道改過的人，才叫做菩薩。沒有罪可犯的，叫外道。

想想自己對得起自己嗎？對得起自己的父母嗎？對得起自己的妻子或先生嗎？乃至於周遭的人，你都對得起嗎？

只有懺悔的甘露法水，才能洗淨我們自己的罪業。要很真誠、很誠懇地反省，想想父母養育、教育我們，爲我們吃盡了多少辛苦？我們做爲兒女的，有沒有真正的孝順過、真正的感恩過父母？

想想我們的師長，盡心盡力地教導我們。我們的師父，拖著老邁的病體，一心一意就是爲了我們的道業，爲了我們的成長，拖著老命在教我們。我們有沒有依教奉行？我們有沒有生起感恩的心？有沒有感受到父母、師長的恩德？佛陀的恩德？

只有禽獸才不知感恩、不知慚愧。如果是個人，就要常常生起感恩、慚愧的心。把自己的心確確實實、老老實實地打開，把自己的過失真誠地向佛陀坦露，不要掩蓋。

想想自己的過失、懶惰、懈怠、嗔恨、計較。要很悲切、很苦地唱。要很真實、很真切地感受到自己罪業的深重，而且不知慚愧、不知羞恥、不能反省、不能真正地改過，也不能真正發起殊勝的心來辦道、來了生死。是辜負了佛陀，辜負了師長，辜負了父母，更辜負了自己！

出家爲何事？修行爲何事？我們有血有肉，是個真實的佛子，所以唱念起懺悔文，就要真誠、要涕淚俱下地懺悔！

如果連反省、自覺的心都沒有，那你怎麼修行？要把懺悔文很真實地念到心裡，念到骨髓裡，真正地去悔改！要從至悲至苦裡去感受、去悔改！





## 第七章







## 焉得梅花撲鼻香？

【2008.10.13 第二天早上開示】

我們平時在家裡的努力不夠，所以經過前兩天的拜佛、念佛，而且每天都是一整天從早到晚的用功修行之後，有些人就會覺得體力無法繼續支撐，不是這邊酸、就是那邊痛，覺得自己好多業障。除了身體的毛病之外，心裡的煩惱也好像更加顯著。平常在家裡念佛、拜佛，好像也蠻容易的，不會出現什麼大煩惱或大苦痛，但怎麼來到這裡，愈念佛、愈拜佛，反而妄想愈多、煩惱愈多？身心覺得愈不安寧？

其實，這些都是很正常的現象。修行，只要你認真，必然會產生這些過程和現象。這些現象的產生，剛好能把我們自己身心的問題、弊病或不足處全都顯露出來。你自己可以趁這個機會檢點一下：平常自己認為沒事，好像一切都還可以，事實上是禁不起真的歷練和考驗的。



## 化災難爲歷練、化苦難爲吉祥

在佛堂裡的小小折磨和努力，自己的身心就感到這麼難受，有朝一日，病痛、災難來臨時，我們該如何自處？醫學報導告訴我們，平均每四個人裡，就有一人會罹癌症，只是我們不曉得何時會發病而已。四分之一的比例是很高的，我們能保證自己不會得癌症嗎？很難。

我相信各位都看過或耳聞，自己的父母、兄弟、愛侶或其它親戚朋友歷經這樣的痛苦折磨。當你面臨這樣的問題時，自己的身心承當得了嗎？在這種病痛折磨之下，你的道心、願力和修持，能持續下去嗎？非常困難。

此刻小小的苦，是爲了讓我們身心能有一番準備和歷練，以致於當我們真正面臨生活裡的苦痛時，能以正確的心態和方法，化苦難爲吉祥、化災難爲歷練。這是非常重要的。

千萬不要認爲自己是學佛的人，所以佛菩薩就會很靈感地保佑自己無災無難，讓一切不好的事都不會發生在自己身上。這是錯誤的，這是對自己不負責任的想法，也是對佛法非常大的誤解。

面對著種種的問題時，我們要經過一再地歷練，並且得一再地勉勵自己：要突破它、要接受它、要承當它。所以來參加佛七或禪七的共修時，我們明明知道會很苦、很累，身心也會產生很多的不舒服，可是身為一個佛弟子，我們要告訴自己、警惕自己：就是因為自己對自己的鞭策不夠、要求不夠、修持也不夠，所以應該藉這樣的機緣，認真地參與，積極地精進。

我們要藉著大眾共同的力量、道場的加持力、三寶的護持力，以及所有善知識共同努力的那種力量，來增益我們自己的信心和勇氣，讓我們自己能夠見賢思齊，並且要告訴自己，一定要努力下去。

所以無論是禪七或佛七，尤其是我們法鼓山所舉辦的大眾共同的修行，我希望在座的各位，一定要認真地參與。在這裡，我們可以得到最好的觀照、最好的指導，以及最穩當的教導。

只要你自己認真修行，時時刻刻、無論你身心發生了什麼樣的問題，都有人會關心你。當你在法門的修行上有所窒礙、或有任何不懂疑慮之處，也有人可以適時給你指導。這些





指導者，都是經過師父教導，並且跟隨師父學習多年的人。只要我們以至誠懇切的心，認真來參與，必定能在共修期間，得到身心的利益。所以，我希望大家要再加把勁。

今天剛好到了我們禪期的中段，但各位不要認為現在已經過了一半，心裡就開始鬆懈了。古人說「行百里路半九十」，意思是說，如果全部要走一百里的路，那麼，要等你走到九十里了，才算走到一半。所以，禪期到了現在，只能算是個起頭。各位所有的身心問題，也是從現在才開始產生、剛開始抓到毛病而已。至於該如何用這句佛號來加以對治、讓自己能度一切苦厄呢？就得靠你們自己的用功。

嚴格說起來，現代人的生活苦難，比起我們的上一代、在座年紀比較大的菩薩們、或者經歷過二次大戰的人，減輕了許多。處在現代的生活環境裡，一般人都能夠活得很悠遊自在，但事實上，我們只是沒有發覺到自己煩惱的深重、業障的可怕。所以一旦來到這裡修行，就會有種種障礙或苦痛的產生。

就像我們的身體。有些人平時看起來好好的，沒有什麼毛病，可是去做健康檢查後，才發現自己患了某種疾病。如果能及早發現自己得了哪種疾病，並且對症下藥去治療，就

有痊癒的機會。可是，如果自己知道得病，但卻不願意去面對，也不願意接受治療，最後可能就會病入膏肓、無可救藥。

因此，當這些障礙苦痛產生後，我們千萬不要退卻，反之，要鼓起真正的大勇氣、大毅力、大決心，要告訴自己一定要在這裡繼續努力、繼續承當，而且還要以更大的願力、更大的信心和更大的努力來認真精進。

這樣的態度與心態，就是前幾天我跟大家提到的「深心」。我們學佛修行要發心，而發心得具足誠懇心、深心和迴向心。要有很強烈、很真實的心，並且很懇切地面對這些問題，真正接受它，接著要處理它。最後，當你處理完，也度過了所有這些的災難，你就可以很安然地放下這些問題。

如果你真的發心努力了，也認真了，但還是覺得很苦、很難接受，我教各位一個很好的方法——向大慈大悲的阿彌陀佛祈求，求他給我們信心、勇氣、力量和智慧。

我告訴各位，這非常有用！以前我和師父打禪七時，腿痛得要死要活，甚至於放腳以後沒辦法走路，因為整個腳踝都已經腫起來了，得用爬的！這麼苦、這麼痛，我真的很想



逃走，但是又沒有這個臉，只好忍著眼淚、苦往心裡吞，然後對著佛菩薩祈求。因為我以前修的念佛法門是念「觀世音菩薩」，所以我就在心裡念著：大慈大悲的觀世音菩薩，請給我力量、給我信心、給我勇氣，讓我能夠承當它。

這樣祈求過後，好像就能感受到很大的力量。為什麼我會這麼相信菩薩的威神力呢？小時候，師公每天叫我禮佛三百拜，我當時覺得很煩、很討厭，覺得是一件苦差事。可是師公告訴我一個故事，轉變了我拜佛的信心。

師公當然一眼就看出來我不情願拜佛，於是有一天，他問我：「小和尚、小和尚，你來這裡出家，是不是覺得什麼東西都好像很難？經典也看不懂，也背不下來，好多事情自己也做不好？」我回答他：「對啊！」

### 誰會把雞和兔子關在一起？

當時，對我而言，其實還有一件更嚴重的事，就是上學讀書。因為我原本是在鄉下讀書，鄉下的學生的資質都不高，我每天只要聽完課、作業寫一寫，考試的時候輕鬆上場，成績就可以考到前幾名。我大部份的時間，都是在玩。

但是來到北投文化館後，才發覺台北的學校不得了，竟然一天到晚都是在補習上課！那時候，我念小學六年級，我們每天上課要上到晚上八點，一天要帶兩個便當去學校。不過倒是不必交額外的補習費，而是全班一起留下來，由老師集體指導。

來到台北的小學唸書後，我的成績完全跟不上。對我來說，最困難的是數學，真的是難啊！以前我在鄉下讀書時，全都沒見過那些題目，但怎麼來到北投唸書後，會有這麼怪的題目？而且還一大堆！什麼植樹問題、雞兔同籠的問題等等，我完全做不來！在鄉下，誰會把雞和兔子關在一起、然後去數總共有幾隻腳？真是奇怪的題目！

那時候，老師很兇，做錯一題就要打一下手心，我的手就天天都被打腫了！讀書對我而言，也是一件非常苦的事情！

無論上學讀書、或在寺裡念經、背經、出坡，這一切對我來說，都是又困難又痛苦，那該怎麼辦呢？師公告訴我：「有一個方法，可以轉愚癡為聰明，你要不要學啊？」我一聽就來勁了，興沖沖地回答：「當然要啊！」老和尚又說：「我告訴你一個真實的故事。」

師公說，以前在鄉下有一個小沙彌，他很笨很笨，什麼事情都不會，學什麼也都學不好，但是他有一項好處，就是很乖、很聽話。所以他的師父度他出家以後，雖然教他什麼，他都學不會，但也沒辦法責罵他，因為他確實是很盡心、很認真地在學，所以做師父的也捨不得責罵。那怎麼辦呢？

這個師父想到經典裡記載，禮拜觀世音菩薩可以消業障、開智慧。於是，當其他人每天在休息睡覺的時候，這個師父就要小沙彌在大殿拜佛，每天拜三百拜，而且一面拜，嘴巴要一面念：「悉發菩提心，蓮花遍地生；弟子心朦朧，禮拜觀世音。求智慧，拜聰明，南無大慈大悲，救苦救難，觀世音菩薩！」

這位小沙彌聽了很歡喜，但卻問：師父，三百拜到底有多少拜？

這個師父於是想了一個辦法。以前的佛像都是木頭做的。木頭做的佛像，在一些關節部位都是用樺頭銜接起來的，所以這個師父便在觀世音菩薩木像的手部拉了一條紅線，然後自己躲在佛龕底下，看著小沙彌拜了差不多三百拜時，他就把紅線一拉，觀世音菩薩的手就會搖一下。小沙彌看到觀音菩薩手搖動後，就知道三百拜拜完了，可以去睡覺了。師徒二人，每天就是這樣拜佛、搖手。



有一天，師父到山下幫人家做佛事，回寺後十分勞累，到了晚上小沙彌在拜佛的時候，師父卻在佛龕下睡著了。等到師父醒來，發現已經過了很長的時間，心想：糟糕！我這位笨徒弟會不會到現在還在拜佛？拜了這麼久，身體不知會不會有什麼問題？所以就急急忙忙地從佛龕下跑出來，探看小沙彌。

結果，小沙彌不在大殿裡拜佛、小沙彌不見了！這時候，做師父的心裡更緊張了，因為在他的想法裡，小沙彌很乖、很聽話，觀世音菩薩的手沒有搖動之前，絕對不會自己離開去睡覺。寺廟位於山區，外面有野狼，所以師父便趕緊尋看門窗，察看是否有血跡，深怕野狼跑進來把小沙彌咬走了。

師父到處查看，也沒發現有野狼的跡象，於是試著去寮房查找。「叩！叩！叩！」師父敲著小沙彌的房門，只見小沙彌睡眼朦朧地問：「師父，天亮了喔？要做早課了嗎？」

師父心裡有些生氣，因為他很擔心小沙彌的安危，卻沒想到小沙彌竟然安穩地在房裡睡覺，所以開口便問：「你昨天有沒有拜佛？」

小沙彌回答：「有！」



師父又問：「拜了多少拜？」

小沙彌答：「三百拜。」

師父再問：「你怎麼知道拜了三百拜了？」

小沙彌答：「觀世音菩薩手搖了啊！」

這時師父心裡很懷疑，心想：「怎麼可能？昨天我睡著了，根本就沒有拉線，怎麼觀世音菩薩手會搖動？」但馬上又想到這個小沙彌很老實，絕對不會說謊，當下也不說破，只是對他說：「好吧！那你今天繼續拜佛。」

其實，師父的心裡也有些懷疑：「該不會是菩薩的手真的自己動起來吧？」自己雖然一輩子出家學佛到了這麼大的歲數，也知道經典說拜佛、念佛會有感應，可是自己卻從來沒有親身體驗過。

因此，這一天，師父就不再躲在佛龕下拉紅線，而是躲在小沙彌的後方，等到小沙彌拜了差不多三百拜的時候，他跑出來一看，原本木雕的觀世音菩薩，突然間好像變成活人一般，現出一抹很慈祥的微笑，而且手就搖了起來！

菩薩的手這麼一搖後，小沙彌就知道已經拜了三百拜了，所以就睡覺去了。而這位師父揉一揉眼睛，再仔細一看，觀世音菩薩又回復原狀，變成木雕的製品了。

## 經歷考驗，在修行路上做自己的主人

第二天早上，師父就問小沙彌：「你昨天是不是看到觀世音菩薩的手在動？」

小沙彌：「有啊！而且不只手動，觀世音菩薩還對我笑！」

師父又問：「那你有沒有祈求觀世音菩薩？」

弟子說：「沒有啊！我拜完了就去睡覺了。」

師父告訴小沙彌：「你今天拜完不要馬上走，你要祈求觀世音菩薩替你灌頂，消你的業障、開你的智慧。」

到了晚上，小沙彌又繼續每天三百拜的拜佛。拜到三百拜時，觀世音菩薩果然又現出微笑、手又搖動了。但這次，這位小沙彌不走了，馬上跪下來念：「大慈大悲觀世音菩薩，弟子很愚癡，學什麼都學不來，請菩薩給我開智慧。」



這時，觀世音菩薩真的從蓮座上走了下來！並且走到小沙彌的面前，用手撫摸小沙彌的頭頂，然後很慈祥地回到原位。之後，小沙彌就如常一樣地回去睡覺了。

第二天開始，這位師父無論教小沙彌任何東西，小沙彌都能馬上學會。各位猜猜，從那天晚起，那個大殿有多少人在拜佛？連做師父的都一起開始拜了！

聽完師公講的故事之後，我天天拜佛，而且拜得很歡喜！我愈拜就愈感受到觀世音菩薩真的就在自己面前。此外，也真的覺得身體起了很大的轉變：本來我覺得自己腦袋是平的，但拜一拜後，頭骨好像變得比較尖一點。之後，無論讀什麼書，也都是一看就懂。

以前文化館的客堂上掛著唐太宗寫的「大唐三藏聖教序」，內容是用四六駢體文寫成的。當時我才小學六年級，師公考我這篇文章該如何斷句、內容是什麼意思，沒想到我竟然能讀懂，還能向他老人家解釋！我真的覺得從那時起，自己的智慧就開了。

我在東方佛學院讀書的時候，聽聞星雲法師和我們分享他自己念佛的體驗，星雲法師受戒得很早，但可能年紀太小、腦袋骨還沒長得很堅硬，結果香疤一燙，頭骨竟然凹陷下去！本來他讀書讀得很好，但是受完戒後回到佛學院讀書，卻無論如何都無法背誦、記不太起來了。

他很難過，天天都在哭。有一位老和尚得知星雲法師的情形後，老和尚要他拜觀世音菩薩，星雲法師於是天天禮拜觀世音菩薩。有一天，突然「啪！」的一聲，腦殼真的就往上一彈，之後，他讀書又變得很厲害，所以十七、八歲時就能寫文章弘揚佛法。

在座的各位如果覺得自己業障很重，也感覺自己沒有力量、沒有信心，你們就向佛菩薩祈求。不要祈求消災解厄，因為災難是能夠成就我們的。各位要向佛菩薩祈求：「給我勇氣、給我信心，讓我能夠更精進、更努力地用功！」當你用功得力後，種種問題自然就消除了。大家千萬不要在修道中途，因為遭遇到一些小小的挫折，就因此退縮、退道了。

另外還有一個故事，對我也是非常有益，今天也覺得很難得，所以就和大家分享一下。

這是一則譬喻。有一天，銅磬問銅佛：「老兄老兄，怎麼世間的人這麼不公平！你我同樣都是銅製品，為什麼每次人家看到我時，就拿一個很大的傢伙，很無情地往我腦袋一敲？敲得我受不了、轟轟轟地響！而且敲一聲還不夠，還要敲很多聲！可是為什麼人家一見到老兄你，那種至誠恭敬的心就生起，五體投地的禮拜，而且又做種種美食的供養！這是何其不平等！為什麼會有這麼大的差別？」

銅佛微笑地回答銅磬：「你知道嗎？雖然你我都是銅做的，可是我身上的每一吋、每



一個部位，都是經過匠師千錘百鍊的！是經過熱火燒熔、鍛鍊，再經過千百次的敲打而成的！」

各位有聽懂這個譬喻嗎？大家都是人，沒有差別，為什麼人家可以做人上人？為什麼我們自己就還得沈淪、還得做煩惱中人？差別在哪裡？差別在於你能否接受烈火的鍛鍊以及種種業障的考驗。如果你真的經得起這些考驗，你才能成為真正有用的人——起碼，你才能在修行路上自己做主。

古人常常告訴我們：「不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香。」梅花的香味來自於苦寒，天氣越冷，梅花綻放得越漂亮，香味也就越清遠。同樣地，沒有經過生命的歷練，是無法成就成為人才的。修行佛法，如果沒有歷經種種業障的磨難和考驗，是成就不了菩提的。

我希望在座的各位，今天大家回到農禪寺參加共修，不管身心有什麼樣的問題障礙，我們都要用無比的勇氣與信心，以及最真切、最至誠的懺悔心，來接受、承當這份考驗。因為有這份磨難，才能鍛鍊淬礪我們的道業，才能讓我們在生死輪轉的苦海中，得到真正的平靜和解脫。否則，想要有所成就，或想做到真正的自主，是十分困難的！

如果今天念佛時，你的身心出現了一些不適或障礙，不要把它當成一回事。沒有過不

去的災難，反之，黎明前的夜晚是最黑暗的。但如果你的修行與身心狀況，到現在都很順遂、一切風平浪靜，你也不要因此竊喜，因為同樣也有一句話是這麼說的：暴風雨來臨前，總是最為寧靜的。所以，此刻的苦，正是爲了要成就我們；平時的安樂，其實隱藏了無限的危險。

我希望大家好好地共同勉勵。時間還很長，每個人都要能好好地用功發心。只要肯發心，願意積極努力，一定不愁道業不成。以此和大家共勉。好，阿彌陀佛。









## 第八章







# 分享修行的真實體驗

【2008.10.13 第二天下午開示】

我們繼續講發心的第四心——發「迴向心」。

所謂迴向，是指不要把自己的功德據爲己有、只想自己得利，因爲這不是我們學佛應有的態度。希望把功德與所有人分享、同沾利樂，這是迴向最重要的意義。

迴向是要實際地從內心裡做到，不要住著在自己所修的功德與成績。但一般人往往在誦了一部經、拜了幾拜佛、或念了幾句佛號後，就認爲這麼做有功德，要做迴向。

## 不要誤把「迴向」形式化、功德化

真正的功德，是在你修行的過程中，身心有所體驗、轉變後，獲得真實的利益和受用，



但卻不住著在這樣的成就上。如果進一步能夠把自己學習到、所得到的成果，來和大家一起分享、共同擁有，這種功德共享，才是真正的迴向。

例如我們今天在這裡打七，其實除了我們自己在這裡用功外，這次念佛共修的活動之所以能順利進行，是因為有許多法師的法器帶領得非常好，還有許多外護的護七義工們把大家關照得很好，尤其是大寮（廚房）的菩薩們的用心調配，讓我們每一餐都吃得營養健康、又非常可口、非常舒服。

像這一類的奉獻，是在自己學習、努力，並且得到實際的功德、利益後，又把自己的時間、精神、能力和種種一切，化做實際的身心行動貢獻給大眾，來成就、成全他人，讓其他人也能得利，這才是最真實的迴向。

但現在有很多人，往往把迴向形式化、功德化，以致於變成另一種形式的佔有和貪取。例如，為什麼我們要「迴小向大」？有人就會告訴你：「因為不要去執著，所以功德會比較大！」實際上，這樣的說法只是執著於更大的功德罷了。

又例如，在做功德（捐款）時常會被問到：「功德主的名字要寫誰呢？」很多人就會

回答：「不用啦！寫無名氏就好了啦！因為聽說寫無名氏，功德會比較大！」其實戀著的還是功德，而且是更大的功德！

並不是動輒念幾部經就要迴向，也不是念幾句佛號就要迴向，結果對於經文的義理沒有真實地體悟，只是貪求迴向能有更大的功德，這樣的做法、心態，都不盡然是對的。

很多的教義、教理本來都是十分正確的，但如果沒有實際地體會、運用或受用，並針對眾生的習氣去糾正、指導，往往落在文字、義理的說明後，久而久之，就會衍生出另一種弊病。所以時至今日，迴向常常就變成了一種貪戀，這就不正確了。

迴向的意義並沒有問題，它具足了迴因向果、迴小向大、迴己向他，甚至是將功德迴向無上的菩提。從修學佛法的角度來看，我們自己要常常存有這樣的心，才不會讓自己停駐於所得到的成績上。

能夠有這樣的心，我們才能向最高的佛地進行；能夠有這樣的心，我們才能不忘失學佛是爲了要成就其他的眾生。這就是我們迴向真正的目的。

希望大家要瞭解迴向真正的意義；當自己身心從修行而得到了體驗、成績時，不要忘

失要將這種利益、受用奉獻給其他眾生，也讓大家能一同獲利。這就是迴向最主要、最真切的意義和目的。

這也正是師父教誡我們的，在提昇自己生命的品質後，就要去建設人間的淨土，這才是真正的迴向。

現在，我按照著佛經上、祖師們所解說的迴向意義，向大家多做一些說明。

第一，迴因向果。這裡的「因」和「果」與平常我們所體認「因緣、因果」不同。我會慢慢向大家解釋。

這裡要特別向大家說明的就是，一切眾生皆具有如來的智慧、德性、功德，與佛是無二無別的，這是每一個人身心本有的清淨佛性。《華嚴經》記載，佛陀證道時告訴我們：「奇哉！奇哉！一切眾生皆具有如來智慧德相，但以妄想執著不能證得。」在《法華經》也提到：「佛為一大事因緣出現於世，乃開示眾生悟入佛之知見。」

一切眾生皆具佛的知見，只是我們沒辦法去打開它、顯現它，也沒辦法證悟它。我們學佛念佛，除了要以一念的清淨心、歡喜心求生淨土之外，最主要就是要認清我們每個人

的佛性本自具足、本自圓滿、沒有欠缺。

世間的財富需要去追求、去積累，世間的學問也需要去學習、去充實，但是，學佛卻恰恰相反，不需要去追逐和積累。各位今天來到這裡學佛拜佛，可能有人就會這麼想：我每天這樣念了一萬聲以上的佛號，每天也拜了好幾百拜的佛，七天下來，應該就念了十萬聲左右的佛號！可能也拜了將近五千拜的佛！真是了不起的功德！而如果這麼一直繼續不斷地累積下去，越積越多，最後應該就可以成佛了！

我告訴各位，事實正好恰恰相反。佛法告訴我們，我們的生死妄緣之所以無法了脫，是來自於無明和貪瞋癡之故。因為我們放捨不下眾生的情執，譬如貪愛、計較、分別等種種一切，使得我們沒辦法去受用、體覺自己本有的清淨本體，所以我們才來學佛、來修行。

因此，學佛修行，是要學著把自己身心所有的無明、煩惱、計較、貪戀、種種不滿，不斷地放下、放下、再放下，放到無可放時，清淨的本心就豁然顯現。在《大勢至菩薩圓通章》裡也提到，在「都攝六根，淨念相繼」後，就能「自得心開」。



## 迴因向果：以清淨本性和彌陀相應

各位想想，如果不是因為你本來就具足了和諸佛相同的清淨本性，有可能以都攝六根、淨念相繼的方式不斷地去憶念阿彌陀佛，然後就會自得心開、證得圓通嗎？諸佛菩薩就能現在你的面前，而你馬上就能與諸佛無二無別嗎？當然不可能！

當我們每一念都是清淨、不具生死凡夫的情見，每一念都與佛相應、都具足佛的清淨心，那我們不是佛嗎？這就是「一念相應一念佛，念念相應念念佛」。

就是因為我們現在的每一個念頭，都是在生死塵勞與貪嗔癡愛、無明中流轉，而且時時刻刻都放不下，所以我們是凡夫。

因此，學佛修行，並不是要去學習或修習一些自己本來不具足的東西，並不是得要不斷地去追求、積累，甚至去佔有、擁有，一直到具足很大的數量時，才算成就。並非如此！

我們也聽過，成佛得經過三大阿僧祇劫，這是指修行得經過這麼長的時間，才能斷除自己所有的身心煩惱。但實際上，這是因為自己無法究竟斷除身心無明，所以才得花上這麼長的時間。



並不是要我們欠缺了什麼，所以要在這三大阿僧祇劫的時間裡去「補貨」，而是我們本來就擁有了一切，只是因為妄想執著分別，使得我們變成凡夫。如果你能放下這一切妄想執著，豁然開朗，你就能見佛。所以有的人很快就能成佛，有的人卻得花費三大阿僧祇劫，這麼長的時間才能成就。其實，一旦一念凡夫的情見生起，處處計較、處處執著，當下你就是凡夫；反之，若你每一念都與佛相應，那你念念就能具足像佛一樣的慈悲智慧。

「迴因向果」用在念佛法門上，就是當我們念佛時，從每一句的佛號聲中，我們都要知道這句佛號除了是阿彌陀佛果德圓滿的聖號外，在我們自己性體內的清淨本體，也叫阿彌陀佛。這就是「迴因向果」的真義。

既然每一個人與佛都是無二無別，但阿彌陀佛是無量光、無量壽，為什麼我們卻沒有光，也沒有壽？這麼短命，也沒有像佛一般的智慧？實際上，並不是我們沒有，而是被我們自己的煩惱分別遮蔽了，所以顯現不出來。

當你從修行中很真實地去學習放下，放下我們眾生所有的執著貪戀，最後，清淨本心和智慧，就會如朵朵盛開的蓮花一般，心花頓開。各位不要以為真會有一朵蓮花在那裡，其實那也是種形容，用蓮花來代表清淨的本體。



此刻如果我們沒有好好地修行用功，去到西方極樂世界後，就只會處在一個清淨的性體裡，而無法發揮性體的功能和德用，還得經過非常長時間的修行醞釀。

我希望大家要知道，念佛真正的功德在於當我們念出每一聲佛號時，能夠與自己的清淨本體相應，從而能生如是因、起如是覺，並且又能於果上與阿彌陀佛真正相應。如此一來，便是真正做到如母憶子、如子憶母般地憶佛念佛，同時也做到了「迴因向果」。

換言之，如果我們的每一念，都能感受到自己身心所具足的清淨法身、清淨德相是與佛無二無別的，甚至本來就是個天生、自性的佛，那麼，只要我們此時稱此清淨本性發出它全體的功能，然後再與果德上阿彌陀佛的願力來相應，這麼一來，彼此的願就能很容易互相接應。而在你自己的心身上，也能真正感受到佛的力量，這就是所謂的「願願相續」。

如果不是以這種方式來念佛，說句老實話，即便你念得再多、再苦，也一樣得不到力量。所以同樣是一本經，同樣是祖師開示過的內容，當它經過你生命真實的體驗與歷練，你所說出來的內涵就絕對不同。

因此，我敢保證，我自己帶領的佛七和別人帶的就不同；我自己帶領的禪七也會與別

人帶的不同。爲什麼呢？沒有爲什麼，只因爲有著一位好師父教導指導，又再經過自己真實生命的歷練與體驗，當然就能清楚。

我希望在座的各位要瞭解「佛法不遠人」，佛法離我們並不遠，只是我們用自己的妄識加以分別、錯解後，與它的距離才愈來愈遠。

第二，迴小向大。這裡的「大」、「小」不是在於功德的大小。所謂「小」，是指只求個人的利益、個人身心的成績、體驗或受用。

念佛真的很殊勝，你愈認真、愈精進，你的身心就真的能在一句佛號聲裡不起煩惱，而且，二六時中皆能非常自在、非常安然。但如果當你念佛得到如此身心受用後，天天就只是「阿彌陀佛、阿彌陀佛」念個不停，不管、也不願意去做其他的事，總覺得其他的事都是障礙、障道的魔業，那可就錯誤了。

所謂迴小向大，是指當我們在佛堂、禪堂裡經過一段修行歷練，放下了少部分眾生的妄想、情執與貪愛，以致於身心獲得少許輕安的利益後，有了這番的基礎，還必須得從實際的生活上去歷練。

## 迴小向大：在廣大因緣中考驗自己的身心力量

不能因為此時此刻自己身心風平浪靜，掌握得很好，就認為自己在佛法上已經可以勝任了，這樣你就錯了。你必須回到你的事業崗位和生活上，把你自己修行的體驗與利益，運用於實際的生活上，去面對它、去處理它，看看此時自己的身心能否經得住這番風雨的淬鍊與折磨。在這番風雨之中，你的心是否能繼續屹立、不受障礙。如果這時候你發覺自己仍有問題，你就從內心裡再把這句佛號聲念出來，然後就得具足一種慚愧心，並生起一種要更加精進、努力的心，告訴自己：自己所學仍欠缺、非常有限，面對世間風雨折磨的考驗時，自己仍然這麼脆弱！

因此，各位應該瞭解，學佛修行需要相當的勇氣，因為你要能從自己生命的小成就、小圈子裡走出來，走向更寬廣的大眾之中，這才是真正菩薩道的精神，也才是真正的「迴小向大」。

千萬不要以為所謂的「小」是指小乘，認為小乘只是自己管自己的自了漢。其實，不能這麼說。佛陀時代的僧伽，現在一般稱為「上座部」，而不能稱之為「小乘」，為什麼呢？

因為「大」與「小」，有種貶抑、歧視的意思，這對佛法、對三寶都是不恭敬的。

事實上，小乘也並不是自了漢。各位看看佛陀時代的弟子，這些大尊者們，個個都弘化一方，哪一個人只是爲了成就自己的道業呢？

佛陀派富留那尊者去沒有佛法的邊地弘法時，他問富留那尊者：「當地欠缺佛法，眾生性質非常之惡、非常之殘暴，尤其是對於不同信仰的異教徒和不同種族的人都非常的兇殘，你是否敢去這個地方？」

富留那尊者回答：「沒關係，不管他們多麼兇殘，我都願意去。」

佛陀又問：「如果你去了以後，他們不接受你的佛法，又不斷地痛罵你呢？」

富留那尊者回答：「沒關係，只是罵我，也沒有真正的打我、傷害我。就讓他們罵吧！我還是繼續弘揚佛法。」

佛陀再問：「那、如果他們打你、傷你呢？」

富留那尊者說：「也沒關係，他們雖然打我、傷我，但還是留我一條命，只要我這條命還在，我還是可以爲他們繼續說法。」



佛陀繼續問：「如果他們真的就把你殺了呢？」

富留那尊者說：「如果他們把我殺了，那我這色身能如此爲法、爲眾生來做犧牲奉獻，已是一件最有意義的事，還有什麼好執著或好害怕的呢？」

結果，富留那尊者真的就去到當地弘法了。

在佛陀時代，佛陀自己弘法的區域大概都是在恆河流域，不出恆河的範圍，但後來佛法爲什麼能弘揚到更遠的地方？其實都是這些大弟子們的功勞，當然，後來阿育王的護持也是關鍵。

如果沒有這些尊者集結經典、四處講經說法、教導眾生，後世不可能有這麼多人來學佛。時至今日，這些南傳上座部的大德們，也是處處都在做教化的工作，所以並不是自了漢。

小乘佛法之所以被人認定爲「自了漢」，最主要在於他們並沒有接受大乘《華嚴經》或《法華經》認爲「一切眾生皆具如來清淨德性」的基本說法，他們認爲一切眾生自性皆是緣起空，所以並沒有所謂的清淨德性，而且他們也認爲，一切諸法既然是因緣和合而

生的，所以當他們已證悟苦空無常的道理時，就認為自己的修證已經圓滿，不必再求究竟解脫、究竟成就，亦即他們並不想成佛。

從教理的角度來看，我們會說小乘的修行者不知有清淨的佛性，也沒有體認到一切諸法雖在眾相上是苦的、空的、無常的、無我的，但就性體而言，卻具足了常樂我淨的道理。我們是以如此法理、義理的觀點才稱之為小乘，而非指他們是自了漢；如果稱他們為自了漢，那是我們對三寶不恭敬。

我希望大家要瞭解，迴小向大是要立足於我們現在身心修行的根基，然後勇敢地走出去，走入家庭、走入社會、走入群眾之中，把自己身心所學習到的力量、能力，在廣大的因緣裡接受考驗、磨練，然後得以成長。知道自己不足時，內心要知道慚愧，而且要更發心，下次得回來繼續用功，如此學佛才能不斷地精進成長。否則，如果你只是封閉在自己一個小法門的修行上，你就會自滿自足，也會以為自己蠻有成就的。

第三，迴己向他。這和迴小向大非常類似。不過因為時間的關係，我們下次再詳述。

昨天我為各位介紹了大勢至圓通法門的修行，也少部分介紹了觀音法門，但尚未完全



說明清楚。所以今天晚上，我們會進一步講到觀音菩薩耳根圓通法門的修行與持名念佛的關係，亦即如何持續地以念佛、聽聞佛號的方式，來達到身心的自在解脫。好，阿彌陀佛。







## 第九章







## 把內在的光明顯現出來！

【2008.10.13 第二天晚間開示】

二十多年前，農禪寺最早的佛七就是由我帶領的。雖然這次佛七是我離開農禪寺二十多年後、第一次回來帶領大眾，但我卻感覺不到和各位之間有任何阻礙，馬上就能和各位水乳交融在一起。

原來，這是因為我們這次來參加佛七的菩薩們，都不是第一次來這裡打七，而是平常就經常回來參加共修的人，甚至也有人打過很多次的佛七，所以大家對農禪寺的規矩和環境都很熟悉，免去了不少的適應問題。而且，更由於我們都是向同一位師父學法，所以許多觀念與修行方法就不存在差異性的問題。再加上各位都修持得很好，肯發心、肯精進，所以我一教大家該如何去用功努力，你們就能很快上手，也能很快發心用功。這在其他道場或其他的地方，真的很難見到！



## 啓發每個人內心真正的清淨

所以我們應該更珍惜這樣的因緣，讓自己更全心全意地投入精進之中。我們要自強不息，要真正地發心。能夠不辜負自己，就能夠報答師父的恩德，也能報答三寶、乃至於父母和眾生的種種恩德。

只要自己能夠與阿彌陀佛的聖號、悲願以及慈心相應，你的身心就如同是阿彌陀佛的化身，你所到之處，就可以成爲淨土。在這裡，因爲你們念佛，所以這裡是淨土。當你們回到家裡，也因爲你們念佛精進，家裡也就變成淨土。當你們到了職場努力時，你以念佛的心來處事待眾，你的職場也會變成淨土。

如果一個身、一個家、一個社團，能夠有這樣的淨土，那麼，一個國家、所有國家，乃至於全世界，也都能變成淨土。我記得師父在參與聯合國宗教領袖開會時，他在演講中就提到，環保不是只有從愛護、關懷地球的資源做起，也不只是去救濟災難中的眾生，真正的環保，是要去啓發每個人內心裡真正的清淨。

因爲無論哪個宗教的信仰者，或是沒有任何宗教信仰的人，人人都有著清淨善良的本

性。只要真的能把自己的清淨本性開發出來，這個社會、這個國家、這個世界，就能真正的圓滿。此刻我們來這裡修行，就是要做到以念佛來真正淨化自己的身心，各位只要繼續用功，一定可以成就。

但是，雖然同樣是一句阿彌陀佛，如果你們知道該如何去修、如何去用功，就可以得到事半功倍的效果。否則，如果只是糊里糊塗地念下去，也不知道該怎麼下手或該如何用心，那麼，用功修行就變成一件很困難、很苦的事，而且用功很久也無法得力。

雖然只是簡單地念一句佛號，但其內涵與方法其實是需要和許多教理相配合的。簡單來說，我們得依據經典教理的說法與教法，來瞭解下手用功的正確修行方法，如此具足正知正見後，再透過實際的實踐，讓身心得到真實的相應。這麼一來，你才能真正瞭解念佛真正的殊勝受益。

否則，如果你來這裡參加佛七，連續七天就只是這樣一直不斷地念佛，表面上看起來好像也念得很辛苦、吃了很多的苦頭，但所得到的體驗卻很淺薄、不深刻。當然，你經過七天用功，一定會有體驗，但只要過了一段時間後，這種體驗與感受很快就會散失。如果你又沒有繼續用功，諸多煩惱就很容易再顯現。

有一位菩薩問我：「把佛號念到相繼不斷，並不代表就沒有貪嗔癡，那貪嗔癡該如何斷呢？」

這個問題問得很好，但學佛不要只害怕煩惱。很多人可能一學佛就想要能很快地斷除貪嗔癡。貪嗔癡是與生俱來的三毒，要斷除不容易，如果要在娑婆世界斷貪嗔癡與根本無明，是得到達「金剛後念」、再到成佛的地步，才能究竟斷除，不是那麼簡單的。如果以念佛法門的修持來說，除非真正達到實相念佛，亦即證入「離心」的地步時，你才能究竟斷除貪嗔癡。

但是，我們可以透過念佛法門的修行，來慢慢達到「事一心」的地步，然後再從事一心的身心覺受，讓我們的心能常常相應到念佛法門，並與諸佛菩薩的慈心相應在一起。自然而然地，我們的貪嗔癡就不會那麼猖狂。縱然生起了貪嗔癡，你也能以一句阿彌陀佛，來將它化解消融。

也就是說，我們可以透過念佛法門的用功，讓我們的心時時刻刻都處在淨念相繼、正念相繼或一心的狀況裡，這樣，我們的心就不容易受環境打擾，也不會在內心裡起種種的

妄想與分別，如此，貪瞋癡自然就不起。只要貪瞋癡不起，就產生不了任何的作用，那麼，即便沒有斷除，也不會產生太大的問題。

另一方面，大家已經得到很好的保障了。因為只要去到西方淨土，一定能夠斷除貪瞋癡。所以只要具足十念，乃至一念，我們臨終時就能往生西方，無論貪瞋癡再怎麼頑強、如何地難斷，我們都能將它斷盡。

因此，不必太擔心要如何才能究竟了斷貪瞋癡。如果有人抱著這麼遠大的理想來修行，當然很好，可是這樣，有時候也容易造成太大的壓力，會讓自己學佛學得很苦。

佛七的第一天我就告訴大家，我們學佛，要以歡歡喜喜的心來念佛、來精進、來努力。如果你總是想到：自己煩惱這麼多，貪瞋癡這麼重、這麼可怕，如果這一生不好好修行，下輩子掉落到三惡道該怎麼辦？天天都為此煩惱、受苦，幾乎要被你自己給嚇死了！這樣學佛，就變得很困難，因為你沒辦法以一種平常心、平直心來念佛。

現在我們繼續介紹觀音法門該如何用功。為什麼要介紹觀音法門呢？因為在淨土五經裡，除了阿彌陀經外，全都是以前觀想的方式來說明持名念佛的用功。也就是說，早從佛陀時代開始，乃至於早期中國的祖師們，都是以觀想的方式來念佛。



## 觀音法門是持名念佛的經教基礎

小乘是以六念處來用功，即念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天，這裡的「念」是憶念、懷念之意。

在佛陀圓寂前，大家是以繞佛三匝的方式，來瞻仰佛陀慈悲的面容，從而能心生歡喜、仰慕。佛陀圓寂後，最初是以菩提樹來紀念；到了西元一世紀，開始有佛像出現，才開始以佛像來做觀想。此外，還有以佛陀的舍利來做紀念，但因佛陀舍利不是處處都有，所以當八大國得到佛陀舍利後，便蓋起舍利塔。而舍利塔爲了能照顧眾人，就在塔內增設房間，再加上出家人在房間裡修行，所以之後就變成了塔院，而寺廟的聚眾功能和建築方法，也是這麼演變過來的。

寺廟的主體，最初不是以三寶、大雄寶殿做爲中心點，而是以塔爲主。慢慢地，爲了講經說法、方便接引眾生之故，才演變成以大雄寶殿爲寺廟中心。如果各位去南傳國家，他們的寺廟一定是以舍利塔爲主。他們出家人誦經的地方很小，而塔就是最莊嚴之處。例如緬甸的大小金塔，也是如此。



在中國，早期的念佛法門是以繫念、觀想爲主。到了後期，尤其是到了唐朝善導大師以後，就開始以持名的方式接引眾生，乃至於宋明清的時代，持名念佛更是風行，完全成爲了主流的念佛方式。

但這樣念佛一句，在經教上的理論到底爲何？我們該如何去用功呢？阿彌陀經只告訴我們，若一日、若二日，直到若七日，能一心不亂，臨終時必有諸佛菩薩現前接引，但並沒有提到該如何下手用功。

既然持名念佛是以念出聲音的方式來用功，而《楞嚴經》觀世音菩薩耳根圓通法門就是以聽聞聲音的方式來下手，再加上文殊菩薩在佛前稱讚這個法門「此方真教體，清淨在音聞」，是娑婆世界度化眾生最好的方式。所以，我們就以觀音法門的經教基礎，來指導大眾持名念佛。

也就是說，我們應該去瞭解觀音菩薩的耳根圓通法門到底該怎麼修？如何利用耳根來聽聞自己念出來的聲音？在聽聞之後，又該如何用功達到真正的念佛三昧？對這些有了清楚的瞭解和認知後，你的用功修行才會進步。否則，可能永遠只是在原地踏步。就像這次



佛七一開始的前兩天，爲了避免大家昏沈，我要求大家大聲念佛、高聲念佛。但如果是大聲念、高聲念，而你自己卻沒有用心聽聞佛號聲，或是沒有真正深入耳根聽聞的次第，只是以一種很表面、很平常的方式去聽，那麼，你可能永遠就只停留在初階。

《楞嚴經》裡提到二十五種圓通法門，無論是以六根、六塵或六識，乃至於以地水火風來用功，每一個法都可以進入到圓通，但有一句先決條件，就是要「反聞聞自性」。

也就是說，無論以何種方式、何種法門來修行，都要能反聞自己的自性。至於該如何聞自性呢？在觀音菩薩的耳根圓通法門裡，介紹了很清楚的次第。

我現在就依據經文來向大家做點簡單的講解。最主要是要說明下手用功的方法，以及在用功的過程中，身心的覺受和轉變。

當你瞭解了這些次第覺受後，在你自己念佛用功時，如果身心體驗了這些轉變，你自己就能比較清楚，也就不會掉入自己念佛後所產生的一些幻覺，甚至以此爲真。因爲很多人念佛念到功夫很深，以致於身心起了變化時，往往就以爲自己已經成佛了。他會把自己見到、或身心體驗到的一些不可思議的覺受，當成自己有神力、有大威神力，這樣就會產生很大的問題。

除非你不用功，否則，只要你用功，身心一定會有變化的！而這些變化到底是些怎樣的情形，我們必須要明白而不掉落。《楞嚴經》裡也講到了五十種陰魔。這五十種陰魔其實就是以二十五種圓通法門來修行時，如果你偏入執著於相上的受用或神通，你馬上就變成魔了。因此，希望大家對此要多加注意。

我們現在就來看這段經文。觀世音菩薩的圓通章提到：「從聞思修，入三摩地。」這是指我們學佛弟子，要從聞思修來進入三摩地。三摩地其實就是指定慧均一的三昧，例如念佛三昧、法華三昧等。當你具足了三昧，你就可以親證法性的實相與理體，也可以證得自己清淨的本體，並且能見到真實的佛。

聞思修主要是指，當聽聞法之後，你要去思維該怎麼做，再實地下手去用功。所以，如果捨離了聞思修，例如沒有經典的支持、或沒有實地去用功，這都不是學佛修行可以得益的方法。

例如，你認為阿彌陀佛很殊勝，也認為念佛很好，但卻沒有實際行動，那麼，你當然不可能真正從佛法中受益。又例如，如果你只是聽聞，而沒有思維該怎麼念、或該怎麼用心才能念得好、才能得力，那麼即便你很認真、很老實地去念，也很難有所進展，更別提



要有所成就。或許偶爾會讓你瞎貓碰上死耗子而有所得益，但得益的背後，如果沒有正知正見的支持，這種得益就很容易變成外道神通的體驗。

「思」是要依照經典的正知正見，也就是佛陀的聖言量來瞭解思維。當你能瞭解內涵，再實地照著方法去修，就比較不會有問題，也比較容易得力。因此，思，是非常重要的。如果你沒有正知正見，只是盲修瞎練，那就很糟糕。

## 聲音從耳朵進入心裡流轉

例如我曾經有一位弟子，來到我的寺廟學佛。他說他也閉關、也打坐，但他閉關打坐時，修的卻是神通與長生。他怎麼閉關呢？很奇妙的！好比他閉關一百天，他每天就只吃一個蘋果，然後天天都關在屋子裡。等到晚上十一點至十二點左右，月亮很亮的時候，他就跑出來對著月亮的光吸氣；到了中午太陽很大很熱的時候，他也跑出來吸太陽氣。他每天就是這樣吸取日月的精華。他認為，他每年都要這樣閉關。

我聽完後便想：如果是這樣的「佛教徒」，那可慘了！因為從最開始的入手處，就已經完全偏離佛陀的教導了，之後一定會出很大、很大的問題！但是他認為他自己的方法是最正確的，所以沒辦法跟他溝通。爲什麼他認為他的方法最正確呢？因爲他從這樣的修行方法中，得到很多的體驗與受用，例如他會替人算命解厄，甚至還會替人醫病，但他並不是醫生！這種情況就非常糟糕！

至於他是不是佛教徒呢？我也不知道，因爲他經常也跑來寺廟拜佛。但是他不聽經，也不聞法，偶爾也會出些功德金做些供養。那該怎麼辦呢？這種人如果沒有好因緣，不能得遇適合他的善知識給予指導，非常容易出問題。

如果你只是浮浮散散地修行，比方說，一輩子念佛，也沒想過要得到什麼深刻的體驗，你大概也不會有什麼問題，一輩子都能很平安。否則，若你想以念佛、一句佛號聲來真正進入了脫生死的境地，其中的過程，你就得非常小心，馬虎不得。

所以你們可以先自我定位，事先衡量自己願意修到哪一種地步。如果願意深入的人，就繼續聽、認真學；不願意的人，就停留在原本自己念佛的方法上。因爲只要一會阿彌陀



佛，無論你會不會修、能不能修，都已經保障你能到西方淨土，這就是淨土法門最殊勝處。但這也僅止於臨終往生時的受用。如果你想在此生當下就能得到念佛的利益，還是必須得在實際的念佛方法上下功夫。

接著看經文：「初於聞中，入流亡所」。這句非常重要。這是指：在最先聽聞的時候，你就要用功了。那什麼是「入流亡所」？法鼓山的觀音殿上掛著的橫匾，就是「入流亡所」。你以前不會沒關係，但如果下一次有人問你，你還是不懂，就該打屁股！

所謂「入流」，是指進入修行的法流之中。好比你以某個法門來修行時，當你入了門、上了手，亦即對該法門開始得力了，那就叫做入流。

而此處的入流，當然是指以觀音法門修行而得以入流。以我們念佛佛七為例，當念佛時，你先是以耳朵用心地聽自己與大眾所念的佛號聲，以致於能清清楚楚地聽到、分分明明地了知。最後，不僅是佛號聲，還有其他種種一切的聲音，都能從你耳朵進入你心裡流轉，如此便是入流。

在入流後，你要繼續用功，接著，就能達到「亡所」。亡所是指聲音的來源消失了。當你不斷地用心地去聽的時候，原本自己和眾人的佛號聲都能聽得很清楚分明時，但漸漸

地，就會只剩下一個佛號聲。我昨天曾向大家說明，當只剩這一個佛號聲時，你無法分辨它到底是由誰的嘴巴裡念出來的，也無法分辨是從哪裡來的，就只是有這麼一個聲音！而且，你也不必刻意去聽，它就是清清楚楚地在那兒。

經典接著說：「所入既寂，動靜二相，了然不生。」

「所」可以解釋為「能念的心」與「所念的佛號」。亦即當你到達亡所的階段後，如果再繼續不斷地用功，漸漸地，能念的心與所念的法都會空掉。

原本你知道自己在念佛，也還能聽到念佛聲，只是分辨不出是誰在念、分辨不了聲音的來源，亦即人我對待的分別已經漸漸不見了。到了最後，你連自己是否有在念佛也不清楚了。

聽到這裡，很多人可能感到疑惑：「一開始不是說要清清楚楚地知道自己在念佛嗎？」是的，一開始的時候要清清楚楚。但到達這樣的階段時，已經不是靠你的意識去想、去認知「我」要清清楚楚的知道！因為這時候「我」已經放下了，自我認知在此時已經不再那麼強烈、那麼明顯，你就只是聽到有這麼一個聲音一直在醞釀著。



即便你沒有念佛，你的耳朵依然會響起佛號聲，但你不會有「『我』聽到了」！或「這是佛號聲！」的認知，你並不需要去做這樣的分別，但你心裡還是清楚。真正進入亡所時，你的心並不是空空洞洞、不是什麼都不知道、不是什麼都不清楚。你仍然清楚，但已經沒有很粗的分別心。

各位千萬不要誤以為當我們的心不分別時，就會變得對什麼事情都不清楚，更不要誤以為打坐入定後，內心什麼事都不知道，那是錯誤的！真正禪定的每一個階段，都是得具足一心，所以，心都是清清楚楚地覺照。否則，那就不是定，而是在睡覺！

### 了然清楚，但不刻意認知「聲音」和「我」

當我們念佛念到「所入既寂」的階段，我們所有能夠分別、能夠起心作憶的心，以及所要念、要觀照的法，到這個時候，都不起分別、平靜下來了。此處的平靜不是指沒有聲音，只是你的心不會刻意、主動地去分別認知到「這是佛號！」或「我在念佛！」但你仍然知道那是佛號，聲音也仍然存在。



這樣的境界非常難以說明，有的人常常認為念佛要念到聽不到聲音，才是達到「所入既寂」的境地，這是錯誤的認知。

「所入既寂」是指：不會刻意去認知或覺察「能所二相」，但你的心仍然了然清楚，卻又沒有能所對待。能所是指「能念的心」與「所念的法」。

因此，當「所入既寂」時，就會達到「動靜二相，了然不生」。這時你的起心動念就會慢慢停息了下來。

現在我在講話，你們用耳根在聽。聽進去後，首先先做分別，然後會從過去的事法經驗中去尋找並做認知，以瞭解、知道其中是什麼意義，然後跟隨它，心開始運轉，這就叫動靜二相。

好比這次佛七刚开始時，我要求各位以「如子憶母」的方式來念佛，亦即在念佛號的同時，要去感受自己的心是很需要佛，然後以悲戀的心情和想法來渴仰彌陀的慈悲聖德。在一開始時，我們爲了能讓自己入門攝心，是需要有這樣的過程。可是，當你以耳根圓通法門進一步用功時，你就要用平等、平直的心來用功，不能讓心有起起伏伏的變化。



換言之，你爲了達到「所入既寂」的階段，首先，你就是將話語或聲音的意義停住。亦即當你佛號慢慢地念、用心地聽，念、聽到最後，阿彌陀佛這個聖號對你來講，就不該讓你產生任何思維的作用。

到達了這個階段，你念佛聽到每一句佛號聲時，你的心中不會想到：「啊！我真是業障深重，所以我要趕緊念阿彌陀佛，求阿彌陀佛能庇佑我到西方淨土。」也不會想：「我要把這句佛號聲清清楚楚地念下去，絕對不能斷，這樣才能淨念相繼！」如果你內心還有這些想法，「能想的心」與「所想的東西」仍然具在，你就尚未達到「亡所」。

這樣各位懂了嗎？不懂也沒有關係啦！反正一句阿彌陀佛就可以得救了！只是希望各位能進一步地知道該如何去修，如此就能在很短的時間內真正得力。

我們先不以念佛聲來說明，就以平常聽到的聲音爲例。平時，我們耳朵聽到的聲音很多，而我們的心就常常會跟隨著聲音的內容、意義轉，例如，如果是好聽悅耳的聲音，你聽了就歡喜，如果是罵自己的話語或很吵雜的聲音，你心裡就會起煩惱。這就是心隨境（聲音）轉的情形。這個時候，你內心的動靜二相，可說是擾動得不得了。

但是，當你以耳根圓通法門修行後，所有的聲音，無論聲音大小、來源遠近，你都聽

得很清楚，也不加以分別。慢慢地，聲音依舊是聽到的，但會變成一相。什麼叫做一相？一相不是沒有聲音，照常有聲音，可是你的心不會在其中產生種種的分別，所以就變成一種平等相。此時，你的心也會變成以一種平常心來聽。

什麼叫做平常心呢？平常心是指「不是起起伏伏的心」。為什麼學佛常常會提到平常心、平直心？很多人誤以為平常心是：平時是怎麼用功的，那現在就用同樣的心態來用功。如果是這種想法，保證你是包死不活的！因為平常你的心都是懈怠的，現在來這裡用功當然也就照樣懈怠！

佛法講的平常，和現在大家所指的平常不一樣。一般所用的平常，是指「平時」之意，但佛法的平常，是指平等、恆常之意。

所以當你達到聲音對你起不了任何意義的地步，亦即你的心對它也不加以分別了知，這樣，你的心就叫平常心、平等心或平直心，這就是八風吹不動的境界，到了這個時候，聲音就會變成一相。

很多人學佛，只是會看經典，但因為沒有真正用功，不清楚其中內涵是什麼，於是就在字面上自做解釋，這樣就是自己害了自己。

當你藉著這一句佛號聲，到達能夠放下對聲音意義的對待、分別、好壞，不去加以認知、刻意了知時，那你就可以到達「動靜二相，了然不生」的境地。這時，心是一相。

但同樣地，各位千萬不要以為這時候就沒有聲音、聽不到聲音。還是一樣有聲音，只是這些聲音影響不了你。你的心緒、思維不會住著其上，甚至不會產生任何思緒或起心動念，就只是任其生滅。

## 身心變化的境界，只是一個過程

記得有一次，在文化館打冬季禪七。因為過年時候，文化館外面有人搭了戲棚子，要演歌仔戲，而且一演就是一個月，每天七早八早就開始一直唱，擴音器、喇叭的聲音又特別的大。打七的時候聽歌仔戲，真的是吵死人！

原本我聽不懂他們在唱什麼，只是覺得很吵。但他們有時候會唱哭調，我本來在那裡打坐就已經夠困難的了，再一聽到他們的哭調唱腔，真的就像魔音穿耳，我真的是坐不下

去！所以我就很恨他們，心想：「怎麼會這樣子？我要報警！噪音干擾！」，但是報警也沒用，因為過年過節嘛！警察也不會管的。在那裡的第一個七，就是這樣，真的坐得很苦！

但是，到了第二個七以後，歌仔戲的聲音一樣天天響，事實上，我一樣聽得到，可是大多數的時間都不會特別感受到它的存在，所以對我也產生不了影響。爲什麼呢？因爲後來的用功已經進入到「動靜二相，了然不生」的境地了。

因此，如果我們念佛可以念到這樣的地步，身心就能進入到禪定的受用。這時，身心就會起一種變化。

例如，當我們因爲修定而心變得很靜、很定時，我們的浮塵根會變得比較細微，這時我們的身體，就會變得像欲界天人的身體一樣。你會感覺自己的身體好像不存在了，雖然你仍然知道它是存在的，但就是感覺不到那種身形重量的累贅，你會覺得很安然。

「動靜二相，了然不生」的境界，是一種事一心的狀態。在這種事一心的狀態下，最初，你對世間的種種慾求，例如飲食欲、男女欲或財色名食睡等慾望，都會開始感到淡薄。

你不會覺得苦，因爲當我們進入定境時，身心自然就會出現這樣的轉變，你就只是感



覺身體對種種慾望的渴望與需求，不會像以前那般強烈，是自然而然地就漸漸轉淡，而身心是時常處在一種輕安喜樂的狀況。

以前我念觀世音菩薩普門品時，其中就提到：如果一個愚癡的人，念了觀世音菩薩就可以得到智慧；如果是多淫慾者，念觀世音菩薩的聖號就可以減少淫慾。當時我修行還未深入，體會不出其中意涵，心想：「怎麼可能？」尤其我讀大學的時候，每天看著人家成雙成對，再加上我讀的是國文系，所念的詩詞歌賦盡是情情愛愛，所以心中難免動情。而我愈是念觀世音菩薩，反而愈難制止。

其實，這不是因為觀世音菩薩的聖號不具這樣的功德，而是我們誤解了！我們誤以為只要念個兩三句就有用！實際上，是要念到「動靜二相，了然不生」的境地時，才能有所受用。所以，如果我當時知道可以用觀音法門修到這樣的地步，那就沒有問題了！

除了這種功德相的受用之外，最重要的轉變是：時時刻刻對自己身心狀況的覺照，是非常清楚。這一點非常重要！很多學佛的人，對於自己平時的起心動念，往往無法覺察，所以常常就是隨業流轉。

如果我們念佛真的念到「動靜二相，了然不生」的境界，時時刻刻，你對自己的起

心動念，以及種種舉止行為，觀照力就特別強，攝受力也能自然生起。而且對於自己禪修的過程與種種轉變，你也能清清楚楚地了知。

不僅能清楚了知，你也會知道不能只停留在當下這一步，甚至還會知道下一步該怎麼用功。因為在這種狀態下，會有一種正知與正智的產生。但這是學佛的人才會具有這種正知正智，如果是外道，就會欠缺這樣的能力。

當我們到達初步的事一心境界時，身心會出現這樣的變化。你就會發覺，在禪定裡，我們清淨本體所具足的妙功德，會少分地顯現出來。

例如六祖壇經裡提到「何期自性，本不動搖！何期自性，本不生滅！何期自性，能生萬法！」，你就會發覺：原來我心裡所具足的東西，雖然現在還無法像佛菩薩那般地廣大，但卻是非常不可思議的！我的耳朵居然能聽得那麼微細！甚至微細到，自己血液流動的聲音，也能聽到！很遠的聲音也聽得到！有人甚至會聽到諸佛菩薩在說法，或是聽到種種法音的流動。

而且，從耳朵耳根開始，慢慢地，六根會產生一種互通互用的現象。你會發覺，你的眼睛其實沒有在看，但你會感受到一片光明的出現，而在這片光明之中，是非常清涼、非



常安詳，但卻不刺眼。在這光明之中，你甚至可以見到諸佛之相的美好，或是見到山川大地、亭台樓閣，甚至有時還會去到一些你從未到過的地方，但又覺得那個地方很親切，好像自己曾經去過那裡一般。乃至於很遠的人，你也能看到。

諸如這些的現象，在佛法裡就稱做神通。如果是外道，一貪著在這種境界，繼續往這方面修下去，就有神通的能力。但我們學佛的人不貪戀執著於這種境界，因為那只是一過程，過去就好了。有體驗、感受到即可，而且它下一次要重現的機會也非常低。師父告訴我們，最保險的方式就是把它當作妄念、幻影，如此便不會著魔。

除此之外，你還會發覺一些很妙的體驗。例如在平時吃飯，你覺得有些飯菜不是那麼好吃時，你就會不滿意、嫌難吃，但你在禪七或佛七期間，經過打坐念佛很專心精進的功用後，所有的東西都變得很好吃。尤其是我們農禪寺的齋飯、齋菜，是特別好吃！只是每次護七菩薩們都幫我添得太多，讓我吃得太飽、真是好吃！

## 修行得力，就會奉獻得很愉快

其實，就算真的沒有煮得那麼好吃，我們自己的舌根也會起變化，能讓入口的食物化



成甘露美食。所以有些在深山修行的修道人，只要吃些苦瓜葉或草葉、草根等植物，就覺得那已是天廚妙供了。這是因為他們修行進入定境，身心一轉變，每樣東西入口後，感覺就不一樣了。這種身心的變化是很大的。

隨著我們念佛的成績愈來愈深入時，所體驗到一心的深度也會更強，其境界也會更清楚、更明顯。但這時，我們依舊不要住著於其中。

當我們身心進入這樣的定境，無論是淺定或深定，首先就會出現「慈悲喜捨」這四心的作用。如果我們沒有真正修到「入流亡所」而得其受用，你的身心是處於種種的分別、計較之中，亦即是處在一種雜亂的狀態。此時，一個人的慈悲其實是非常有限的。

絕大多數的人受到感動時，就會做點善事。但過一段時間後，就會有點猶疑，甚至開始想：「我那一百萬捐出去，也不知有沒有作用，好像也看不到什麼成效。唉！我當初怎麼那麼傻要捐！」所以就開始後悔。

或者你可能對一個人很好，但後來這個人對你並沒有特別地知恩、感恩，你又會開始想：「早知道我不理他就好了！」甚至自己的小孩不孝順時，就會說：「早知道他現今如此不孝，出生時把他掐死就好了！」



這都是由於我們的慈悲心無法真實流露的緣故。我們頂多了不起有「愛」，但也是一種有所染污、有所對待分別的愛。好比父母愛孩子，當孩子很小時，通常還很乖巧聽話，所以就沒有怨言地付出。兒女長大了，開始有自己的想法、對你不再言聽計從，甚至叛逆反抗的時候，很多父母就開始有很多抱怨了。

又譬如夫妻之間的恩恩愛愛。哪對夫妻當初不是互相喜歡、談戀愛而結婚的呢？而且結婚的時候，也都是希望能成就一個長長久久、幸福美滿的好家庭，可是，為什麼到最後常常變成怨偶？

一般人的愛常常會變質的，這是因為這種愛是對待分別、有取有捨的愛。比方說，我愛你十分，那你當然也要愛我，即便你沒有愛我到十分，起碼也得愛個七、八分吧！

慈悲則不同。尤其是修行以後的慈悲，是發自我們生命裡所具足的清淨本性，所以當其施捨出來時，是沒有對象、沒有人我，也不具佔有之心，那就不一樣了。

如果你佈施的愛變成了「我很愛你喔！」或「我對你很關懷喔！」，那就是有能所、有對待的愛，因此會在相上不斷地生生滅滅，而你的心也會跟著這個生生滅滅的相而轉，因而就不斷地受苦。

如果我們修學任何法門有真正實地的受益，尤其是有進入定境的階段，這時你顯露出來的慈悲喜捨無量心，就隨著你功夫的加深，會愈來愈強，不斷地往上增加。

佛法講定慧具足，而定就是慧、慧就是定，這是同一樣東西。因為當你無論是靠著打坐或是念佛用功而到達身心不起二相、進入禪定時，在定中就會生慧，慧中也會有定。例如，進入定境後，身心出現了種種轉變，你能時時刻刻清楚明白，卻又不於其中停留、住著，這就算是一種慧的表現。

因此，如果你感到自己悲心不夠、愛心不足，或精進歡喜之心也無法生起，甚至於做功德、施捨的心也不是那麼安然，那大概就是由於自己在修行上還未真實得力。如果修行得力，你就會奉獻得很愉快、很安然，不會有所計較。好比你不會去想：「我奉獻了這麼多，但回來農禪寺，師父也沒有特別理睬我一下，真是沒人情！下次不去了！」

像這樣，就是以有所求、有所得的心在奉獻。而凡有所求，就會覺得苦。你要從內心裡去體會到從自己清淨本體所湧現、像佛那般的慈悲與自在。所以，修行只不過是要把我們內在的光明顯現出來，把我們內在的寶藏挖掘出來使用。所有的修行，都是往這方面來努力。

今天晚上講到「動靜二相，了然不生」，明天晚上會再繼續向大家介紹「如是漸增，聞所聞盡，盡聞不住，覺所覺空，空覺極圓，空所空滅，生滅既滅，寂滅現前。」，能夠達到寂滅現前時，貪嗔癡、煩惱就真的斷盡，所以這是很重要的。

明天晚上歡迎大家再回來聽，如果聽不懂也沒關係，就來這裡薰習、薰習，種下一點種子，以後的因緣就會比較殊勝些。

其實小時候，師公講的很多東西我都聽不懂。現在我老了、就瞭解了，而且還認為當時師公講得真好！所以大家若聽不懂，更要來聽；聽得懂，當然要更精進。好，阿彌陀佛。





## 第十章







## 化感恩為力量，盡心關懷大眾

【2008.10.14 第四天上午開示】

我們繼續講第三種迴向：迴己向他。

迴己向他最主要的意義，在於不貪著於一己的受用，而能把自己所修的功德及利益與大眾共同分享。但實際上，大多數的人，往往是以貪著的心來做這樣的迴向。因為他們心裡認為，若能不貪求功德而迴向給大家，這樣的功德會更大，所以表面上看起來好像是不貪求，但內心其實貪求得更多。因此，許多對自己起心動念不具真正觀照力的人，從這裡就會產生一種對法義的誤解。

往往在我們的內心裡或行為上，稍微做了一些福德利益之事，或者因為修行了某些法門、身心狀況稍微受益時，就很容易表現出自己很難得、甚至有點兒高人一等的態度。在



心態、行為乃至於語言之間，雖然看起來好像很謙卑也很慈悲，但內心裡的我慢、成就感、以及感覺自己修持比人好、比人精進的心，並沒有真正消融。

## 迴已向他：消融自我，感恩因緣

因此，要真正實踐迴已向他的實義，是要把認為自己有所修持、有所功德、有所成就的心真正消融，以致於所表現出來的言語行為，都要與佛法真實相應，沒有一種自我貢高、驕傲我慢的心，這才是真正的迴已向他。

我們常常聽說「三代以下，無不好名者」，而且還好為人師！這道盡了天底下所有人自己很了不起的心態。我們還常常聽說「天下文章，是自己的好」、「癩痢頭的兒子，是自己的美」，換言之，我們很容易因為自己一些小小的成就，就產生了我慢、貢高，進而把自己圈住了。

這麼一來，就沒辦法得到佛法真實的受用，反而愈是修學佛法、成見愈深，而且，那種傲氣和我慢，常常就會在不經意時流露出來。這也是因為沒有真正做到迴已向他之故。



要能夠真正做到迴已向他，你首先要瞭解，你的成就和種種一切，並不是來自於你比別人更偉大、更高深，或更好、更棒，只不過在這個時節因緣下，剛好有個適合你的舞台、空間，讓你能表達自己的一切。而在這舞台、時間與空間裡，你努力了，也表達得很好，這就是所謂「時勢造英雄」。因此，實際上，這不只是你個人的成就，是眾緣和合而成的。

例如，剛才當家法師告訴我，很多人很讚嘆我為各位說明的內容，他們很法喜。但事實上，這不是我的成就。

我們這個佛七念佛共修法會之所以能夠辦得這麼好、這麼流暢，大家身心也都能夠投入，是因為我們的師父教導有方，使得我們每個人都有一個真正的修行目標——要真正地從自己的身心行為來淨化。大家都有這種先決的認識與期許，所以不管是來農禪寺參加哪種修行，都會從內心裡自我要求、自我鞭策。

此外，如果沒有法師們的照顧和唱念的領導，就顯現不出這個法會的莊嚴殊勝；如果沒有諸位菩薩的盡心努力、真正發心投入來念佛，我們也達不到這樣的成績。



這都是因為在眾緣和合之下，剛好有這樣的環境，大家也有這樣的身心需求，種種條件都配合得剛剛好，我才有辦法以經教和自己的體驗經驗，為大家詳細說明修行的次第方法和身心變化，所以這並不是我個人的成就。

一個人再怎麼偉大，一定要有時節因緣的配合，才可能有所成就。好比現在各位說我講得好，但是如果把我丟到西門町，一個人在那裡嘰哩咕嚕地講，大家會把我當作瘋子！如果把我丟到回教的國家，我就變成了異教徒，如果剛好遇上信仰虔誠又較為激進的回教徒，馬上就給我一刀！因為對某些激進人士來說，只有阿拉才是真主，其他宗教都是魔鬼不得存活，所以要除魔斬妖。

在那些條件環境之下，我還能受人稱讚嗎？當然沒辦法。所以，這一切都是眾緣和合的條件下，才能有所成績、得以成就。

如果我們能瞭解因緣所生法，就會知道，一個人即便有再大的能力、再大的野心，如果眾緣不和合，只憑藉著個人的力量，是不可能完成自己的抱負的。俗話說：「獨力難回天」，就是這個意思。所以我們千萬不要認為自己有多偉大、多能幹。

如果一個人不能常常往自己內心裡自思反省，當他處於很順遂的環境時，就很容易自我膨脹。不斷地膨脹的結果，就是認為自己愈來愈了不起，這種情況就十分糟糕。

我常常覺得：我自己哪裡有比人家高明、哪裡有比人家好？只要把我丟到廚房裡，大家都會嫌我礙手礙腳。今天農禪寺如果不是派我到佛堂主七，而是派我到寮煮飯菜，我告訴各位，你們就真的得經過一番「吃飯禪」的考驗了！因為餐餐一定都是非常難吃！

因此，並不是一個人有多麼重要、多麼了不起，是剛好因緣時節讓你可以適得其位。如果你能夠常常這麼思維，你就可以消除自己的貢高我慢，就不會自以為了不起。

從佛法去除我執、自我的層面來說，我們的身體是由四大和合而成的，只要是因緣和合的，就不是究竟不變的；甚至我們的心識，也是如此。我們全身上下有哪一樣是真實存在而且究竟不變的呢？又有哪樣了不起的成就或東西，住著在你的身體內了？是在你的眼睛、耳朵、嘴巴、鼻子裡？還是在腦裡、心裡呢？實際上，沒有一樣東西是真實存在的。

## 沒有一個「究竟的存在」可以讓成就住著

既然從自己的身心裡，找不到一樣真實、究竟的存在，那為什麼要被外境的境風所影響而以爲它是真實存在呢？無論那是稱、譏、毀、譽種種對待。如果你的身心裡沒有一個「究竟真實的存在」而可以讓一切成就或評價住著於內，那你爲什麼要感覺、甚至表顯出自己比別人了不起、比人家更偉大呢？

沒有一樣東西是永遠究竟存在的，一切都只是經由比較而來的暫時存有，而且是你自己虛妄地認爲它是真真實實存有的。

例如，一位在政治圈爭鬥翻騰的人，即便最後讓他坐上最高位、當上了總統，掌握大權、高高在上，但等時間一到，他照樣得下台；而下台後，他還有辦法再呼風喚雨嗎？當然沒辦法了。因此，沒有永遠不變的東西，諸法都是在不斷地變動。

在種種的變動不實裡，如果你執著於其中有一個實際的法（成就、功德）存在，然後又把它擺在自己的身心裡，認爲那是自己的、自我所擁有的，進而又以爲自己能擁有這種實際的法（成就、功德）是很了不起的，這就叫做顛倒，就是無明、沒有智慧。

因此，從因緣的角度來看，我們瞭解，單憑一己之力，是不可能有任何成就；從無我的角度觀之，無論是身心本身或於其內，我們也找不到一處可以讓任何成就住著且不變之處。

再從廣大眾生的角度來看，佛法告訴我們：未成佛道，先結人緣；欲為佛門龍象，先做眾生牛馬。也就是說，如果你修學佛法想要得到真實的利益，是不可以離開群眾的。因為群眾就是我們最好的老師，是我們最好的佛菩薩。

憐眾生苦、發大悲心，當然是成佛最主要的條件，但事實上，如果當我們面對眾生時，自己的心開始產生了計較、分別，那麼，你所見的眾生就是牛頭馬面和修羅。而當這些牛頭馬面和修羅們，用種種無情的言語、行為、算計，來對待、責難甚至污辱我們時，我們是否能用佛法安住自己、讓我們自己有所成長？並把這些逆境當成是成就自己的挑戰與磨練？這也是我們能否成佛的關鍵。

就像昨天我所說銅磬與銅佛的故事，銅佛身上的每一吋，都是經過千錘百鍊得成的。亦即我們的心要成佛，我們的身要如佛那般相好光明，也得經過這世間種種烈火的鍛鍊、無情的考驗，如此千錘百鍊，才能真正成就。



因此，面對著社會的眾生大眾，才是能讓我們成佛的大道。

各位千萬不要以為佛菩薩會常常慈悲地關愛著我們，所以時時等著佛菩薩來憐憫你，這樣就好比被父母溺愛的孩子一樣，你這一輩子一定完蛋！另一方面，千萬不要因為自己念了幾句佛號之後，就忘失了佛法是存在於廣大的眾生中，是離不開這個世間的。實際上，佛法真正的修行，就是要走向人間。

只有當你自己的身心得到淨化、提升後，你才有本事去建設這個人間，那時，才是真正的迴已向他。也就是說，迴已向他，絕對不是念一部經、念幾句佛號、拜幾拜佛，或做一點布施功德，然後再念幾句迴向文。

當然，那也是迴向，但是這樣的迴向，很難生起真正的力量，甚至連一點點兒的功效也不可得。因為，那常常變成一種具文，亦即只是一種形式上的存在，有念、但沒有感覺。

這就如六祖壇經所言，人人口說般若，但心裡卻沒有真正的智慧，所以即便你誦念得再多，都只是被經所轉。現在佛七期間，我們每個人都在念佛，但什麼叫做佛？你瞭解嗎？你有體驗到嗎？如果沒有，你得自己去想、自己去感受。如果嘴巴念佛，心裡卻沒有和佛真正相應，這樣算是念佛嗎？

這邊的柱子上寫著「念佛時，是心念佛，是心作佛」，你的心是佛嗎？你的心有作佛嗎？這一句佛號聲，如果不能真正消融你的自我，去除掉你的貢高我慢，沒辦法讓你走出如象牙塔般的自我成就感，那你就永遠無法在佛法上成就更大的功德。

因此，真正的迴向，是要從真正的生命與生活裡去莊嚴、去成長。不要以為自己每天得把這句阿彌陀佛念上多少萬聲，或拜佛拜上多少拜，就算是迴向做功德。

當然，念佛、拜佛這方面的努力我們也是要做。這是因為我們習氣太重，如果沒有透過這樣的精進，往往沒辦法達到一種身心的統一、寧靜，心也就沒辦法獲得些許的安然、自在，當你投入世間洪流中，馬上就會被淹沒。所以這樣的精進用功，我們平時也得花時間投入。

但是千萬不要死在其中！很多人把佛法的修行精進，當成一種形式化的例行公務，而無法把修行運用在自己內在的心性上、身心生活上或家庭社會上，而只是死在「自以為修行」的某一點上，而且還常常以為自己很用功。更有甚者，更把世間其他種種人事物，都看成是自己的障道因緣，好比有的人念佛念得很認真，認為自己一天一定要念多少佛號聲，

或拜多少拜的佛。結果，真正有事情需要他做、要他處理、要發心時，他卻說：不行！我要念佛。那些事都是打岔。

小時候我也經常看到一些老菩薩，每天都很勤奮地念佛。如果在他們念佛的時候，有小孫子們在旁邊吵鬧，這時，他們馬上會兇巴巴地喊：「猴死嬰仔（台語：死小孩）！出去玩啦！阿嬤在這裡念佛，你沒看到嗎！」

## 阿彌陀佛代表恆順眾生、關懷眾生

如果我是她的小孫子，我心裡一定會想：「以後看到念佛的人，我就打死他！」為什麼呢？因為平常的阿嬤是溫溫和和的，我跟她玩也沒事，但只要她一念佛，我去找她玩，她馬上就會變成母夜叉、惡鬼羅刹！

也就是說，在他們年紀還這麼小的時候，念佛、佛教在他們的八識田中，已經種下一種負面印象，而不是正面的啟發。

念佛，有必要念到如此重要嗎？如果念佛如此重要，怎麼會念到不知道阿彌陀佛就是代表著恆順眾生，處處關心眾生？小孩子在旁邊吵，不陪他玩已經很糟糕了，還這麼兇他？



如果小孩子在旁邊玩，阿嬤能一面笑著看他玩，一面又能把佛號念得很好，那麼，小孩子不是一樣會覺得很有趣嗎？說不定小孩子看阿嬤念得心開意朗、笑臉開懷，還會跑過去找阿嬤說：「阿嬤，你念這個東西好像很有趣，我也跟你一起念看看！」他可能什麼都不懂，所以念個三兩句、十幾句後，又跑去玩了，但這也無妨。

若能更善巧一點，在他嘗試念佛時，阿嬤若能稱讚他念得很好，他說不定就會念得更加勤奮！甚至看到阿嬤拜佛，他也會跟著一起拜！因為對他來說，雖然他完全不懂其中的意義，但是他能從中得到鼓勵、關懷與愛，他就願意來做，甚至願意學習。

各位看看自己家裡的小孫子是不是也是如此？我們就是要以這種善巧智慧的方式去接引，而不是把自己定位在：我在修行，這是最不得了的大事，至於其他的事，都是在妨礙我的道業！如果你抱著這種心態，那麼，你的修行真的是差之毫釐、失之千里。

做為一個佛弟子，我們時時刻刻要認清自己的本位。學佛當然要精進，但不要只住著在修行的行為本身，或是所得的成績上，而不肯真正放下自己的身心去和佛法相應。

做任何事，其實都是一樣的。千萬不要執著地認為進佛堂念佛才算是打佛七，在佛堂



外面擔任外護的菩薩們，就不是在打佛七嗎？在大寮工作的菩薩們，就不是打佛七嗎？並不是如此，在這裡的每一個人都是在打佛七。

只要自己的心，能時常平靜地與阿彌陀佛的聖號相繫在一起，又時時刻刻能與阿彌陀佛的願力相應，縱然你的身心還有一些煩惱，可能多少還是會受境風的影響，但你只要把一句阿彌陀佛念出來，你就能產生真實的力量，進而能將所有的境風消融。

因此，學佛修行，一定得從佛法的甚深義、真實義去體會，不要只著重於修行的形式，或只是因為大家都這樣做，所以自己也就跟著做。例如我們每次用功結束時，都會向上問訊和互相問訊，那你就應該去瞭解，為什麼要互相問訊呢？

因為，能有這樣殊勝的因緣，是來自於彼此的成就。此刻這一支香，我們能念得這麼好、這麼殊勝，身心能夠得到這樣的受益，我們很感激、很感恩；感恩自己沒有浪費這樣的因緣，而且，透過用功前的自我期許、自我要求，自己也確實地掌握了這段因緣，好好地努力認真了，所以不管身心進步多少，已經盡了最大的努力了。感恩自己，也感恩大家共同的努力、共同的願心，是這麼精進地來幫助彼此相互成就！感恩三寶有這樣的威神力，也感恩有如此殊勝的念佛法門。這就是在做迴已向他啊！

所以，如此簡單的問訊，卻能把我們內心裡無限的感恩表顯出來。實際上，這樣的感恩也不僅是一份感恩，更是來自於你自己對生命的落實。因為如果你沒從法門的修行用功中，得到一種生命的落實，那你的感恩是建立在非常淺薄的基礎上。

當你這句佛號聲真正念入自己內心裡，而能與你的生命有所相應時，這句佛號聲頓時就會如甘露法水般，盪滌了你心中多少的污垢、多少的煩惱、多少的計較與多少的不滿！從而，會讓你的生命有一種新生、自覺與自新的感覺。如此，才是真正得到念佛的殊勝。

你要把這份感恩化成力量，並對自己的身心有更大的期許。當你面對著自己的家庭和周遭種種一切時，也都能盡心去努力與關懷，這才是真正的迴己向他。

各位能不能做到？暫時不能完全做到，也不要緊。你只要從內心告訴自己，每次只要少分地要求自己，然後一點一滴來完成即可。好，時間到了，阿彌陀佛。







## 第十一章







# 同一慈力，同一悲仰

【2008.10.14 第四天下午開示】

從我的經驗法則來看，通常最多人參加的共修，是一些消災免難的法會，這類法會來的人很多，氣氛很殊勝。再來，大概是念佛的佛七。最後才是禪七或講經開示。也就是說，今日的學佛者，都是專挑軟柿子吃，都希望自己所參加的法會，最好是簡單、能快速消業障、又能讓自己快一點了生脫死成佛道的。所以，選擇念佛法門就對了啦！

念佛法門的確很保險，因為只要你發心發願並具足十念，臨終時就能被接引到西方極樂世界。可是，這個法門雖然看似簡單，只是把一句阿彌陀佛一直念下去，但要念得好，真的是很難啊！

我們看著農禪寺柱子上的這些標語，各位認為，哪一句是簡簡單單就能做到的呢？各位有辦法「打得念頭死」嗎？再看這一句「是心是佛，是心作佛」，你有體驗到自己的



身心與佛是了無二別嗎？還有這一句「即念念佛，即念成佛」，一念就能相應成佛，這樣成佛夠快了吧？但我們自己的這一念，如何才能真正與佛相應呢？可能嘴巴在念佛，但心裡卻和佛一點兒關係也沾不上，這樣，即便念得再久，你也很難得到殊勝的利益。

## 迴向菩提：爲自己立定修行的心態和標準

我希望大家不要誤以爲念佛法門很簡單、很容易。其實，無論是經教上所說的道理，乃至於修行上真實的體驗，任何法門都得貫徹我們一輩子的生命來努力，才能夠透徹地瞭解掌握，也才能得到真正的受用。

而「迴向菩提」就是要我們每位學佛的弟子，立定一個心態與標準。有了這個標準後，你的身心才能真正自我期許、自我勉勵、自我要求、自我鞭策，也才會在修行精進這條路上不斷地努力。否則，只要一離開佛堂、回到家後，受到世俗的種種紛擾，就連一句簡單的阿彌陀佛都不見得能念得好，這樣很難有所成就。

因此，我們絕對不能用輕忽的心或很隨便的態度來念佛，而是要奮起我們全部的精神



力量來努力。所以古代的大德在開始精進念佛時，就發起真正的大願，爲了解脫生死、出離煩惱而下苦功真實地努力。

因爲每一位大德、每一位真切的念佛修行者，他們都深深地體會到生死是無常的、可怖的。每一個人的生命都非常短暫，能夠用來修行的時間，是那麼、那麼的短！而且，即便有時間讓你修行，你的心能夠與聖號真正相應，以致於能真正放捨下自己身心的種種煩惱、障礙而直接真切地在一句佛號聲上來用功的時刻，又是更少、更少了。

相反地，看看我們平時身心行爲上的種種習性，幾乎無時無刻都和生死業相互牽連，造了多少的生死業！但所修行的淨業，卻那麼地少！這樣修行，怎麼可能修得好呢？

所以，各位來參加佛七來加功用行時，如果不發大心、立大願、行大行，而只是輕忽地隨眾，要念佛就念佛、要拜佛就拜佛，沒有爲了要了生死、成就道業來真正努力，雖然身心或許也會有點兒體驗和感受，但不過也僅止於此而已。用這樣的輕心念佛，而想有更深入的進展或想得到真正念佛的效益，是十分困難的。

有人念佛念了一輩子，你問他：「你是否體驗過淨念相繼、正念相繼、一心不亂？」，他的嘴巴馬上張得大大的，可能心裡就想：「師父所問的，到底是什麼樣的境界啊？什麼



樣的情形啊？」不僅不清楚，甚至連想要體驗的念頭都不曾有過。可能他每天晚課也都念誦阿彌陀經，但卻從來不關心經典的內容到底在講些什麼。若是以這種心態、態度來念佛，就很難得力。

發菩提心，就是要我們自己有成佛的方向與目標，但立足點，要踏在現實的人生上，不可以忘失此刻自己的身心狀況，並且要珍惜現在如此短暫的機緣和歲月，趁著身心狀況還允許自己用功時，就要把握時間好好努力。

我度了一位弟子出家。這個弟子學佛很精進，到佛學院讀了五年回來常住，但回來不到一年，就得了癌症往生了。她不害怕癌症所帶來的病痛，但她遺憾的是自己沒有更多的時間去修行，所以無法修得更好，自己的身心也不能真正為佛教有一番作為。

我看著她遭受癌症折磨了一段很長、很苦的時間，但是她卻十分勇敢地承當。我從來不曾聽過她喊苦，甚至每次她都還對其他佛友說：「你們要精進哦！要努力哦！時光有限，不要像我這樣，等到想要修行的時候，已經太遲太晚了！」雖然她有很多的願心，也願意真正努力，可是死魔一到，什麼也做不了。

因此，當我看到有很多老菩薩，雖然年紀很大了，但依舊很發心來到這裡學佛念佛，就感到真的很難得！真的很好！但是各位要從內心裡發出一個大願：我人生的日子不多了，我能夠用功的時間也不多了，我要真正的努力！不是等到臨終時，才希望阿彌陀佛來接引我，而是希望在自己有限的時間內，就可以從自己的修行念佛裡，得到念佛三昧，確立自己絕對能夠往生西方的信心！就是要有這樣的自信！

修行，如果你能切切實實地去用功努力，你對自己身心的狀況和成就，一定清楚明白。我們在經典上常常看到，當佛陀的弟子證得阿羅漢時，往往就會說：「我生已盡，梵行已立，所作已辦，不受後有」，由此可見，修行絕對不是含含糊糊的。

每一個法門，只要自己用心地去修，必然可以進入三摩地，必然可以成就。只在於你是否有很真切的信心、願力，以及是否能真實地實踐。

## **只要夠認真，一天就可以成就**

其實，不只是念佛的法門需要信願行，任何一個法門也都需要信願行。尤其念佛法門的殊勝在於只要十念即可往生西方，所以我們要大信，要真切地相信阿彌陀佛有這樣的大



願力。只要我們自己願意，就可以去到西方淨土；相信自己只要具足十念，就可以往生極樂世界。而這樣的資格，我們皆已具足。

但如何在此生得到真正念佛的利益？尤其該如何念到《阿彌陀經》所講的「一心不亂」呢？而一心不亂時的身心狀況，又是如何？如果你真的認真念佛，你應該會很想瞭解經文裡的這些說法和境界。

《阿彌陀經》裡並未記載非得等到臨終死後才能到達一心不亂，相對地，經典告訴我們「若一日、若二日：若七日，一心不亂」，意思是，只要你夠認真，一天就能夠有所成就。但如果你不夠認真，可能就得花上七天，或是更多的七天。

做為佛弟子，我們常常要警惕自己，學佛真的是為了成佛、了生死。尤其當我們年紀漸漸大了，所見所聞和經歷也多了，知道世間許多事物真的是如幻化一般，相較於年少輕狂、尚未懂事，總是想要追逐、得到或成就，現在，能得到的、也得到了，得不到的、可能也不必再痴心妄想了。對於人生所有的一切，是應該老實放下了，是真正地要在修行上用功努力的時候了！

真正用功時，你所能得利的並不只在消災免難。而是透過修行，真正得到法的受用。佛陀說：你們要見我嗎？如果你們能見到法，就能見到我。

我們天天在拜佛，我們拜的是什麼佛？各位知道嗎？阿富汗有全世界最古老的大佛，其莊嚴不能以言語形容！那個地點（巴米揚，Bamiyan），曾經是佛教最興盛的地方；那尊佛，也曾經受過無數人的頂禮膜拜，又曾經感動過許許多多的信眾。但，如今呢？2001年3月9日，塔利班政權（或譯為神學院組織·Taliban）炸毀了這尊建造於西元五到六世紀、希臘式佛教藝術的大佛。聯合國與許多相關的國際組織，曾透過種種管道力勸，告訴他們這是世界的遺產，代表人類十分重要的文明，請他們不要破壞古蹟，但於事無補。

當時，全世界的國家都想盡辦法保留這個人類文化遺址。美國大都會博物館表示不惜一切金錢代價願意立即購買大佛，並且獲得美國、加拿大和墨西哥等地175家博物館的全力支持；日本的佛教徒願意付出1億美金，請塔利班手下留情；包括印度、斯里蘭卡、伊朗、阿拉伯聯合大公國、巴基斯坦、埃及、泰國、柬埔寨、俄羅斯、中國都出面呼籲停止炸佛行動，但得到的回應是：不行！這是魔！給我們再多的錢也不能留！

最近聽說又發現了一尊更大的臥佛（註：考古學家依玄奘大師《大唐西域記》尋找臥佛，



在2008年9月發佈尋獲臥佛）。我看到這個消息，心裡也沒有任何一點兒的高興，因為我很怕不知道哪一天，這尊佛也一樣被炸藥給炸了。

各位，被炸的那尊是不是佛？如果是佛，應該是不生不滅的，我們不必為他擔憂。但它不是佛嗎？它所代表的是佛陀法身的莊嚴，是我們所有佛子身心依托崇敬的一個對象。雖然我們知道它不是佛、甚至也不能代表佛，但是我們藉著這個像來告訴自己，我們應該莊嚴自己，也提醒自己該用功努力，讓自己能夠像佛一樣成就。

如果我們不能在法上，真正地努力用功，就無法瞭解什麼是真正的念佛法門。西方淨土黃金鋪地，有七寶池、八功德水、以及種種的不可思議。但，這些到底是什麼？如果你的心無法真正清淨，這些景象就算真的擺在你眼前，你也見不到！

希望在座的各位要時時刻刻警惕自己。無上的大道是我們人人要成就的，但不要只是掛在嘴上，而是要真正去實踐它、修持它。當你真有一分的修持時，你的身心必然就有十分的轉變，而且是很真實的，你一點也不會感覺它是虛假的。

只是這樣的轉變，可能得配合更多的努力和較長的時間，你才会有比較明顯感受。例

如經過了較長的一段時間後，你再回頭一看，就會發覺自己和幾年前有些不同了，可能心態上有些轉變，或是覺察、觀照的能力比較強了。

如果學佛不能達到如師父所說的提昇、淨化生命品質，那麼，你就只是掛著一個「佛教徒」的標籤而已。世間其他的宗教，即便是較為極端的回教徒，他們對自己的信仰、宗教，都是可以用自己的生命去奉獻。

從我們的角度來看，回教徒好像很暴力，但在彼此同樣是信奉回教的教友間，他們並不暴力，甚至他們經常可以拿出自己的財產施捨布施。我告訴大家，你們的錢絕對不能存到回教國家的銀行，因為他們的存款是沒有利息的！不僅沒有利息，依照他們的教義，有錢人還必須去周濟貧困的教友，如果你沒這麼做，就是違背神的旨意。

其實，任何的宗教，包括孔子所教導的儒學，哪一個思想教義不是在教我們要變化自己、提昇自己？因此，如果我們無法達到這樣的地步，我們的學佛一定是有所偏差、錯誤，那自己就得認真地檢點自己。



## 不要把我供在那裡！

知道、聽聞了種種理論後，貴在真實的實踐。所以，你念佛要能真的念到心裡去，並且要能常常感受到佛菩薩的慈悲恩德，甚至常常觀想佛菩薩慈悲的聖容。這不是要各位用觀想來修行，但偶爾用這種方法來配合，對自己會有很大的幫助。

例如，你可以想想：佛這麼慈悲、這麼莊嚴，為什麼自己卻長成這模樣？佛的慈悲、莊嚴與殊勝，究竟是從何而來？經典告訴我們，佛陀的相好莊嚴是從修行得來的。佛陀不是只靠著一生的努力就得到這般的成就，而是經過多生累劫一再地努力，才能有這樣的成績。

我們看到佛菩薩，就應該要檢點自己、勉勵自己。你能有這樣的心態，並實際地去實行，才是真正地在學佛。否則，見，如同不見；聽，如同不聽。沒有一種真正從內心而發的感動，也沒有把自己很粗、很剛強的心柔化、軟化，而變得細心、溫和。如果一個學佛的人，處處欠缺了這樣的體驗和歷練，那他的學佛，了不起只是一種文字上的佛法認知。

我希望在座的各位要從自己的生命裡，真正體現到佛法的受用，然後真正顯出一種佛



陀慈悲、愛和關懷的力量。這不是別人可以給我們的，是要我們以自己的生命力量在法上用功後，才能體現、成就的。

《觀世音菩薩圓通章》告訴我們，如果不斷地以耳根圓通法門修行，修到最後除了能夠進入三摩地、得成就之外，還能獲得兩種殊勝：一者上合十方諸佛本妙覺心，與佛如來同一慈力。意思是，能見到諸佛菩薩，也能感受到佛菩薩本有的慈力。亦即從你的生命裡，就能湧現出如諸佛菩薩般的慈悲、智慧與力量。

不要害怕自己沒有那麼宏大的力量和能力，也不要害怕自己做不到、或害怕自己總不如別人，不要有這麼多的害怕。只要你確確實實地修行，十方諸佛那種不可思議的威神力就能在你身上顯現。這是經典告訴我們的。透過生命的實踐，我們縱然無法馬上得到如十方諸佛廣大的力量，但至少也能少分受用、少分感受。只要我們很腳踏實地地修，一點一滴地相應，一點一滴增長，力量就會慢慢增加。

第二種殊勝是：下合十方一切六道眾生，與諸眾生同一悲仰。意思是，我們永遠能和六道眾生一同對佛菩薩懷著一種企盼、期待，以及如子憶母般的眷戀悲戀之心。也就



是說，我們的生命已經永遠離不開佛陀的眷顧，時時刻刻都能沐浴在佛菩薩的慈恩慈光裡。其中很重要的一點是，我們並沒有捨離一切眾生，而是與六道一切眾生同一悲仰。

所以，你不必害怕你不會度眾生，也不必害怕自己的慈悲心無法生起，只要你確確實實修到那個地步，那種力量就會湧現出來了。

淨土的法門是非常殊勝的，其殊勝處不只在於只要十念我們臨終時就能究竟往生西方，更是在於：只要我們此生依此淨土法門一門深入，身心必然都能得到無盡的力量與受用。

這次佛七共修所剩的時間不多了，所以大家要好好地用功。從明天起，早上和下午我就不為大家說明了，都改成念佛。為什麼呢？因為講得再多，都不如好好念佛、實際實踐。該講的，我都說了，只欠缺各位實際的行動。

只是我希望，如果常住允許，可以安排類似禪七時的小參（學員單獨向主七法師請益的時間），對自己身心的狀況有所疑問，或是對修行方法不甚瞭解的人，都可以來問我，這樣是最好的。如果無法特地撥出小參時間，我建議在繞佛完、大家坐下來時，有問題想

問的人就舉手，護七義工可以幫忙把問題記下來，然後大家再輪流進去問。

另外我還有一個建議。休息室裡有很多很好吃的點心，但每次只供養我，我很不好意思。我的這些師兄弟法師們也都很辛苦，我希望他們能進去休息一下，也讓我有機會對這些師兄弟說聲道謝，也能跟他們聊一聊。最重要的是，如果師兄弟們在佛法上、尤其是對念佛法門，有什麼不懂之處，我希望能藉著這短短的一、二十分鐘，盡我的力量稍做解釋。平常我很少機會和我的師兄弟們見面，所以希望藉著這樣的因緣，交流一下。

不過這只是建議，我不知道常住會怎麼決定。但我是希望，最好能把我的當做牛馬來使用，而不要把我供在那裡。俗話說：「吃不到三年青菜，就被放在桌上供人拜！」我不希望我只是個主七法師，一切只照著規矩走；而是希望能盡我的時間和力量，能盡量地為大家說明和指導。好，謝謝諸位，阿彌陀佛。







第十一章







## 層層深入，步步踏實

【2008.10.14 第四天晚間開示】

昨天晚上，我們講到觀音菩薩耳根圓通法門的「入流亡所，所入既寂，動靜二相，了然不生」，意思是，我們從耳朵聽聲音時，不要只聽某種聲音卻漏失了其他的聲音，而是所有的聲音都要聽得非常清楚，但不要加以去分別、了知。

因為一旦我們想專注於某個聲音時，耳朵反而就遲鈍了，你只要把心放開，把注意力放在耳朵的聞性上，所有的聲音就不會漏失。更何況，如果你刻意要去聽某一個聲音，你就沒有辦法得到其他的聲音了。

**因為放下，所以「能起分別的心」停了**

耳根圓通法門用功聽聲音的方法，就好像鏡子或攝影機一般，按下快門「喀嚓」一聲



時，所有的影像（聲音相），無論大小、美醜、距離遠近，頓時都攝入了攝影機裡，但重點在於：你不要刻意去取景（分別）、對焦（認知）。

當我們以耳根圓通法門用功、聽聲音時，就只要把注意力放在耳朵，就只是去聽，能夠讓多少聲音進來、就讓它們進來，但不要去加以分別、認知。慢慢地，因為你的心是開放的，所以所有的聲音都能清晰地從你的耳朵流過而進入心裡。這就是「入流」。

入流以後，因為你不加以分別認知，所以「亡所」也會發生。也就是說，聲音到底從何而來、是什麼樣的聲音、有什麼樣的內容、好聽或難聽、中文還是外語、狗叫還是人聲？這些種種，你都能把它放下。由於你放下、不加以分別，所以你「能起分別的心」停了，進而「所聽到的種種聲音彼此之間的差別相」也消失了，如此便稱為「亡所」。

因此，入流亡所的「所」，包含了兩種涵義：一個是能起分別的心，此即「能」；另一個是所聽到聲音的差別相、以及由這些差別相所衍生的起心動念，此即「所」。

當我們以入流亡所的方式來聽聞聲音時，一樣能聽到聲音，只是我們把自己很粗的分別心停息下來，因此反而能把聲音聽得、觀照得更清楚。



舉個最簡單的例子，好比現在我講的是國語，所以無論講什麼內容，你們都聽得懂，但如果我講一句西班牙文，聲音你們是聽到了，但因為聽不懂內容，所以無法從過往所習得的經驗去起分別、做認知，此時，你心裡的攀緣執著就會隨著音塵滅的同時，也滅了。

可是如果我講的語言是你聽得懂的，好比是一句罵你的惡言，當我講完、聲塵滅時，你的心相卻才開始不斷地衍生，可能還會衍生上一段很長的時間。甚至於有人從此就把這句話放在心裡，一放就放了十幾年，永遠記得某某人在哪個時候、罵了你一句什麼話。

所以，我們修耳根圓通法門時，對於所有聲音，我們就只是聽它、觀照著它，但是心裡不起心動念、不加以認知。如此一來，當外在所有聲音的眾相活躍時，你的心卻能不再繼續攀緣，不僅能自得清淨，而且還能還它一個本來面貌，也就是能聽聞、觀照得更加清楚。

例如聽到風雨聲，你如果充滿了詩人的哀愁，或以一種情緒化的心去認知它，它可能就變成了「淒風苦雨」，因為你的心緒就被帶動而生起許多的活動。尤其是，如果當時你所在的位置，剛好是你曾經「斷腸」的地方，當你一看到同樣的景色、同樣的建築，那些



早已消失的塵境，馬上就又回到你的心頭上，再配上風雨聲，那更是風蕭蕭兮、苦不堪言！這其實就叫做「心影」，就是心的分別。

我們對於聲塵，並不是要等它滅了以後，才不受它影響。不對！修行是要在所有聲塵仍然在活動時，不僅要能清楚聽到，而且要做到不加以分別。這麼一來，就不會起愛憎，也不會起貪戀，這樣，你就可以不受這個境（聲塵）影響。

學佛的人，如果能把「動靜二相，了然不生」這句話運用得很好，那你在處世待人上，一定可以常常保持一種內在很活躍、很歡喜的安然感，不會受到外面人、事、物種種的干擾。否則，你可能動不動就會被某句話打倒，或很容易被某一類事務刺激，接著又會在業上造業。

如果念佛真的念到「入流亡所」，進而達到「動靜二相，了然不生」，我們就可以做到如寒山拾得的公案一般。

寒山問拾得：世人謗我、欺我、辱我、笑我、輕我、賤我、惡我、騙我，我該怎麼辦呢？

拾得答：只是忍他、讓他、由他、避他、耐他、敬他、不要理他。且待幾年，你且看他。

以我們現代的觀點來看這公案，有時會覺得好像有點阿Q？感覺好像很懦弱！但實際上並非如此。世間上有大多數的事情，都是一個巴掌拍不響，而吵架也一定得兩個人才能吵得起來，一個人頂多是跟自己過不去而已。

其實，我們如果經常能在生活中用上一句「阿彌陀佛」，很多事情都變得很好處理。好比各位讚嘆我：「師父，你好莊嚴！」，或「師父，你好慈悲！」，而我就只回一句：「阿彌陀佛」，那到底我是接受讚嘆呢？還是對自己感到慚愧？就由你們自己去定奪。因此，這句阿彌陀佛，好管用哦！也不會傷害人，也不會顯露出自己的貢高我慢，反正一句阿彌陀佛代表了所有的一切，也代表自己常與阿彌陀佛同在。

真正體會到淨土法門之妙用的人，不管別人對他是好是壞，他都能不起分別地接受。聽到好話的時候，就只當作是一種嘉獎、鼓勵，以此勉勵自己能夠繼續成長；聽到批評的時候，以一句「阿彌陀佛」來回應，代表自己心悅誠服地接受，並且願意歡喜地改過，所以也不必再多說什麼，不必再去辯解、說明。因為一句阿彌陀佛，就是無上的妙藥、最好的甘露。



## 聲塵有生滅，聞性無生滅

真正能夠將這句阿彌陀佛，運用到「動靜二相，了然不生」時，你在修行上就真的  
有幾分把握了。

但另一方面，到達「動靜二相，了然不生」的境界時，其實還存在著動靜二相，只是你的心對外境不會去加以分別、攀緣，所以任其起起滅滅，一切都與自己無干、影響不了自己。

也就是說，原來，我們的心能夠起分別作用，因而有其相；聲音、聲塵起起滅滅，因而有其相。這兩個二相彼此相互干擾而擾動不安，我們的身心也就因而非常雜亂。但是，因為我們以「入流亡所」的方式來用功，所以「能起分別的心」與「聲塵相上的起滅」皆不生起了。但如果只是停留在相上的不生滅，那只會得到一種安定。

這樣的境界，就如同「吹皺一池春水，千卿何事」一樣。當風吹過池塘裡的水、水面因而起了許多的漣漪皺折時，你腦中不會出現：「原來，春水也為我愁、為我悲，它也在為我感傷啊！」，你不會有這種多情種子的思緒。相反地，如果你很容易受外境所擾而與之攀緣，動靜二相就會不斷地擾動。

因此，「動靜二相，了然不生」的境界，其實只是處於一種內心暫時的平靜——你只是在相上暫時地安住，一旦你離開安住的心，動靜二相又會生起，並繼續擾動。

大多數人的念佛，都是念到差不多心平靜了，感覺也很清淨、很好，甚至回到家後剛開始的一段時間也是覺得受用不錯，但只要時間再長一些，就又故態萌發了。這是由於我們的功夫不夠深入，所以心又開始波動了，所有的相又全部生起，心也跟著分別了。所以，我們還要繼續用功。

我們接著看經典：如是漸增，聞所聞盡，盡聞不住。意思是，當你用功到了動靜二相了然不生的時候，心不為外境所動，也不起分別。如此繼續用功修行，你的「聞」與「所聞」都會盡了。

「如是漸增」是告訴我們要繼續用功。當我們的心不起分別，而達到初步一心的境地時，就要稱性起修、反聞聞自性。我們要馬上從其中起觀照：真正不生滅的是什麼？而不是只讓自己安住在這種暫時安定的法相上。

以聽聞聲音為例，聲塵是生生滅滅的，但是「聞性」卻不會生生滅滅。例如現在我講話，各位聽到我講話的聲音，剛才我不講話時，各位是否也聽到聲音呢？有！在我不講話



的時候，各位的耳朵照常在聽，只是聽到的是無聲之聲，也就是說，聲塵是有生滅，但能聽聞聲音的聞性卻是沒有生滅的。

又好比我們年紀輕的時候，東西都看得很清楚，但等年紀大，老眼昏花、得戴老花眼鏡了，甚至到了最後變成瞎子、看不到了。那「見性」（性體上能看、能見的功能）還不在？在！因為，起碼能看得到黑暗。所以，假使你問瞎子他看到了什麼，他會告訴你：我看到一片黑！

也就是說，「眼根」和「見性」不同。「根」得聚足種種的因緣才能發揮其功能，例如眼根，當你年紀大了，眼球退化、看不清楚了，這是「眼根」的問題，不是「見性」的問題，能見的性體，是不會變的。

那「我問各位，死人有見性嗎？當你一口氣上不來時，還有沒有見性？」【大眾沈默：】，怎麼三兩下就把你們給考倒了！已經告訴各位見性是不生不滅，所以當眼根壞了、滅了，那都只是因緣已不具足，所以相上的功能作用便無法正常發揮，但對性體本有的功能而言，是沒有影響的。人死了，即使變成了中陰身，也一樣有見性，一樣能見到物體。而且就算沒了色身，變成不生不滅的阿羅漢，他們照樣也有見性、聞性等根性。

性體有著各方面的功能，例如眼睛有見性、耳朵有聞性、鼻子有嗅性，這些根性並不會隨著色體的生滅而存亡，而是恆常存在的，因為這種功能是本自具足的，因此具有這些根性者，就稱為有情眾生。佛就是覺悟的有情。如果不具足這種性體的功能，那就如同無情之物。

以耳根圓通聽聞聲音的方式，修到「動靜二相，了然不生」而達到初步的一心時，不要只停留在這種法相上的安住，而是要繼續聽聞聲音，並且保持一種觀照的心，不斷地深入追尋內心裡所達到的聲音的一相，其真實究竟的本質到底是什麼？這就是「如是漸增」所代表的用功方法。

也就是說，要達到「聞所聞盡」，你就得去瞭解「能聞的性體」與「所聞的安定相」的究竟實相到底是什麼？因此，你必須稱性起修，也就是你得從性上真正去瞭解這種安定相的本質。

## 全妄的當下就是真！

那什麼叫做性？佛法講的性，就是自性。什麼是自性？因緣和合而生的東西，在眾緣



和合時有其假相存在，但是離開了這個假相，並不存在一個永恆不變的實體，所以如果我們執著於有一個永遠真實存在的東西，那就無法真正體會到因緣所生法。

說到這裡，我又要考你們了：那ㄟ佛是不是永遠真實的存在？回答「沒有」，是落入斷見；回答「有」，是落入常見。兩者都叫做邪見。那ㄟ究竟是什麼？自認聰明一點的人，會回答「不斷不常」，遇上這種世智辯聰的人其實很麻煩，他們很難教，因為當你跟他講東、他馬上就把它轉成西。

真正的佛，是得等你自己去親證後，你才知道它到底是什麼。否則我們用語言來形容，永遠不可能正確、精確。你想用文字來說明、用心去臆想，也都是不可能的，因此稱為不可思議。我們真正的清淨本心、法性或實相本體，是具足了常樂我淨，那ㄟ它到底是什麼東西呢？你不能只看經典的說明，你要自己親身去修，等你自己體悟出來時，你就知道它是一個什麼樣的東西。

因此，我們修行打坐或念佛，無論是用數息觀、念佛觀，或者用觀想、聽聞的方式，都能讓我們的身心於法上得到一種安定，因為對相不起生滅分別心時，你就能得到安定。但不要以為這種安定是究竟的，甚至自以為這樣已能夠通達佛法、得到解脫了，絕非如此，



一定要從這種相上的不生滅、暫時安定裡，繼續去尋找到其性體上真實的不生滅，如此才能達到「聞所聞盡」。

因為「聞」與「所聞」盡，實際上就是要你體會到即妄即真、全妄即真，此即「是心是佛」。意思是，我們的煩惱心，當下就是清淨心，你不要另外去找一個，叫做佛心、清淨心的心。如果你這麼想，即便讓你找遍全天下，你也永遠找不到。因為一旦離開了種種煩惱、污染與種種分別的心，是不存在另一個真心的。只有當你這顆凡夫心，不起種種分別計較，當下一念清淨，此時，這一念就叫做佛心。

同樣地，如果你離開了這生生滅滅與「所聞」、「能聞」的一切境界後，也沒有另一個真實的實境存在。

爲了體證這樣的道理，你必須使得「能聞」與「所聞」皆盡。我們用耳根聽聞聲音，就要修到能聞的這顆心與所聞的聲音皆盡。此處的「盡」，不是指去除之意，而是當你不斷地追尋觀照後，你會突然體會到，「能聞的心」與「所聞的聲音相」好像合而爲一，能聞、能觀照的心因而消失，所以稱「盡」。

這是由於追尋觀照到最後，你會體悟到，能聞的心與所聞的聲音相，實際上並無差別。換言之，「盡」是代表著真正照見諸法實相、照見清淨的理體，亦即體會到相就是性、性就是相，而且全妄的當下就是真，真又不離妄。

修行到達「聞所聞盡」時，其實都已是進入了另外一個層次了。此時，你就能做到如心經所言：觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空。

「觀自在菩薩」其實是指我們每個人的清淨本體都是自在的，但是，因為我們不能用「深般若波羅蜜」去「照見五蘊皆空」，所以就掉落在生死輪轉裡。如果我們能時常體會到觀自在，以致於能常常用深般若，當下照見諸法本體，我們就能瞭解，離開我們現在形形色色的世界，沒有一個所謂究竟的真理。空就是究竟的真理，而真理就是建築在我們生生死死的輪迴上。也就是「照見五蘊皆空」的空，並不是指虛無的空，而是空的當下就是色，色的當下就是空，所以空就是萬法。

你如果能夠如此稱性起修，好比一念能以念佛的心來相應，你當下就能知道煩惱就是菩提。如此一來，你便能馬上相應到佛、相應到自己清淨的本體，這就是唯識所謂的「轉

識成智」，這些都是修行上的體驗。相反地，當你用上自己的分別心來對待世間種種，你的心就是污染心，就是生死心、凡夫心。

因此，如果我們聽聞聲音，最後能夠稱性起修，照見諸法當下的本體，就會瞭解：即相就是即性，性相是一如的，並不是另外有一個清淨本體。

所以，各位不要以為修行一定得依照某種形式，或以為修到某個程度之後，自己可能會轉變成某種形態，好像變形金剛一般，然後才是成佛，不是這樣的！學佛修行，是不離開當下充滿五欲塵勞與種種苦難的色身，在當下你就應該要能體驗到真正究竟成佛的理趣與樂趣。

這可不是我自己亂講的，八歲龍女成佛的故事，就在教誡我們修行不一定有固定的形式。雖然在其他的經典裡提到，不能以女人身成佛，但《法華經》裡就提到一位八歲的龍女，很快就成佛了。

八歲龍女在法華會上，對所有在座的羅漢與人天說：「我馬上就要到南方的世界去成佛了！」大家聽了都不相信：「哪裡可能這麼快！」龍女又說：「我成佛的速度，比我脫



下寶珠，佛伸手來接珠的速度還要快。」大家依舊不相信。可是，她一轉身，大家才眨個眼，她就已經到南方世界成佛了，這是法華會上所有的人天都親眼目睹之事。

## 無住生心，還其本貌

在以前讀誦《法華經》以前，打死我、我都不敢相信能這麼快成佛！八歲龍女把身上的寶珠拿出來供佛、佛伸手去接，就在這麼短的時間內，她就成佛了。就好比各位倒一杯水給我，杯子離開你的手後、我接到手上，這之間的時間是非常短的、頂多幾分鐘而已，而八歲龍女竟然能以這麼快速的時間成佛！

這一段故事，其實就是告訴我們，成佛是剎那就圓滿的，不一定要經過三大阿僧祇劫。那為什麼我們需要經過三大阿僧祇劫？因為我們念念都在攀緣，念念都在分別，念念都無法把我們的念頭打死，所以法身就活不過來。

因此，當你在法上繫心安住時，不要只是停在法相上，而是要攝相歸性，從諸法的實相上去觀照、去用功。亦即要以真實的般若去觀照諸法。般若就是智慧，智慧就是知道諸法緣起空，所以你要去觀察一切諸法，在生生滅滅的當下，卻也是如如不動的。

接下來，「盡聞不住」是指你不要只停留在「聞所聞盡」這樣的境界，而是要像師父在農禪寺門口寫的「無住生心」一樣。如果只停留在聞所聞盡這種「勝義諦」的境界而與凡塵眾生脫離了關係，或只是停留在清淨的實相裡卻沒有生起種種的妙用，那就無法成就諸法、幫助眾生，這是非常可惜的。

就以阿羅漢爲例子，阿羅漢雖然修證得到究竟解脫、也見到諸法究竟的實相了，但他們只停留在這種境界，並沒有從中再生起一種要與六道眾生一同受苦濟度的心。因爲他們修行的究竟目標，只是先以自己的成就爲基礎，等到自己成就以後就隨緣度眾生，所以當他們此生一了，並不會發願來生再入六道度眾，言就是「所作已辦，不受後有」的意思。既然「不受後有」了，阿羅漢和三界就不再有任何的關係。但這麼一來，則不符合大乘經典的教導。

當一個人到達「聞所聞盡」的境地時，他會瞭解，就理體的性上而言，沒有眾生可度，也無佛可成。但當眾緣和合時，是眾相森然，一切的相都是存在的。離開了這樣的相，沒有一個真正的法，而實際理地的法，也不離開這些生滅的相。

而爲了進一步在種種相上都體驗到這樣的道理，當你達到「聞所聞盡」的地步時，就要繼續做到「盡聞不住」，亦即要你要體驗到「何期自性，能生萬法」！



「盡聞不住」在耳根圓通法門的修行上指的是，所有你能聽到、能聞知的聲音，在你心中，全部都能聽得清清楚楚，但因為能聞的心已盡（聞所聞盡），所以你已不必刻意起心觀照，卻能夠了然於心，而且又能處處不住著。所有心所接觸到的境與境界萬相，你都不住著，因此「盡聞不住」也代表著我們心性與諸法實相的無限寬廣。

這就是為什麼《法華經》會告訴我們，諸法法住法位！諸法各在其位上，各得其所。

如果「空」指的是什麼都沒有了，那這樣就不是真正的大乘佛法。真正大乘佛法是如《華嚴經》裡所有表顯出來的佛世界，是重重無盡的，而且諸佛菩薩所顯現的富貴相與境界，都是非常的莊嚴，是有著諸多何等莊嚴的雲！又有著諸多何等莊嚴的寶座！種種一切，都是窮盡一切地華麗莊嚴！

我以前看《華嚴經》時，就常常覺得：「形容一朵雲，就要用好幾百朵雲來形容，一下子這是什麼雲、一下子那又是什麼雲的，真是有夠囉唆耶！」或是形容一張椅子，一會兒這是什麼椅、一會兒那又是什麼椅，形容得好多！有時形容了一兩頁，都還沒形容完！

當時我心裡不免嘀咕：「趕快講完就好了啦！形容得這麼多要做什麼？是嫌紙太多、太便宜喔？」，後來我才知道，根本不是如此！其實，這些種種的形容都是在表顯我們心

性裡的清淨圓滿，是具足了所有的萬相莊嚴。所以佛陀才稱為「萬相莊嚴」。

你必須要體驗到，就是一個小小的東西，也充滿了重重法界與無盡的莊嚴！那時，你才會瞭解「哦！原來是如此！」，而不會以為那只是文學上一大堆囉哩囉唆的形容；你也會明白，原來心性裡是充滿了如此種種的不可思議。

到達這個境地，你才會發覺自己清淨心所流露出來的身心世界，是一個什麼樣的現象。否則，大多數人一輩子都很難體驗到自己是與佛是無二無別的。至於佛菩薩的身心受用，到底是一個什麼樣的現象呢？有些人學佛一輩子都沒經驗過，那就非常可惜。

透過佛法的教導與修行，我們絕對是可以體驗經驗到真實的受用與經典所描述的境界。實際上，也只有修證到「盡聞不住」的地步時，你才能真正具足種種的能力。你的心能處處不住著，所以對於萬法萬相，你就能很容易還其本貌、瞭解其內涵，因而能接受、廣納無上無量法門的薰習，這也就是「法門無量誓願學」的背後真義。

**哦！果然是這樣！**

我們接著看經典：覺所覺空，空覺極圓，空所空滅，生滅既滅，寂滅現前。



「覺所覺空」和之前的「聞所聞盡」不大相同的。經過「盡聞不住」後，心對於萬法雖然已能了然於心，又處處不住著，但實際上，仍然存在著一種對於「萬法盡聞不住」的覺知。因此，我們必須繼續深入這種「能覺的心」與「所覺的對象（十八界）」的本質。

「能覺」即智慧，所以「覺所覺空」是告訴我們，當你度過種種考驗後，便會證得種種智慧，但不要住著於這些所證得的智慧與成就裡。

例如修苦集滅道時，透過十六種的修法，會讓我們產生十六種智，而當修得最後一種智後，便可以進入阿羅漢果。即每修一法，斷了一種煩惱後，就能證得一分智慧，同時也證得了一分的法身受用，此即「依法斷惑」。斷惑後即能生智，因而才有「五分法身香」，即：戒香、定香、慧香、解脫香與解脫知見香。「香」指的是成就。

佛法無論從戒定慧哪一方面下手，都可以成就，而當每證得一種成就時，都有與其相對應的智，有了該種智，就有一定的果位與其配合。

對眾生來說，會認為能證得這樣的智慧和果位，是相當了不起的！但對菩薩來說，當他真正修到這樣的地步時，如果就此停留在「有智亦有得」的階段，就無法與真正的般若相應。



因此，心經先告訴我們「五蘊皆空」與「受想行識亦復如是」，又告訴我們十八界空——即六根、六識、六塵也空，接著苦集滅道四聖諦與種種諸法也要空，最後說「無智亦無得，以無所得故，菩提薩埵」。

「無智亦無得，以無所得故」就是屬於「覺所覺空」。因為當你修到能斷種種煩惱，能起種種智慧，你可能就因此住著在這樣的成就裡。這樣，就還不算真正的成就者。

一個真實的成就者，必然知道自己走過哪些過程，但卻不會停留在那樣的境界。他不會告訴別人，我是已經開悟的人，我是怎樣的了不起，絕對不會如此！但是他心裡當然是清清楚楚，因為每一個法，他自己都曾經走過、體驗過、修證過。

當你達到「覺所覺空」後，接著就會進入「空覺極圓」的境地。也就是說，如果你能放下有所得的心，不要停留在有所得的層次，那麼你修證的智慧，才會到達非常圓滿的境地，而此時的智才能稱做「大圓鏡智」。大圓鏡智是一種形容詞，形容智慧又大又圓滿，而且如鏡子一般，能清楚如實地反應出一切虛幻。

換句話說，如果你認為有智可得、有法可修、有佛可成，那你就不可能達到「空覺極



圓」。亦即當你從空慧上證得智，卻能不住著而且能捨，那你就能相應到性體所能真正表顯的圓滿智。

接著，要進入到「空所空滅」。最初的「動靜二相，了然不生」，是屬於煩惱的對治，從而依法修行；而「聞所聞盡」就是對治的方法；「覺所覺空」是指一種智慧上的證取，而且你也不住著其上。亦即無論是最先前的煩惱，或是後來修證得到的智，你都得放下，甚至到最後，「能空的心」與「所空的一切」都滅時，即所謂「生滅既滅」，此時，寂滅就現前了。

「生滅既滅，寂滅現前」，這句話在阿含經裡也常看到。對大乘佛法而言，寂滅不是真正要把生滅滅盡、完全淨除；但以小乘的觀點與修法，是在瞭解諸法的生生滅滅後，就得把苦、空完全消除淨除，而且是得盡去之後才能顯出自己性體上的清淨。也就是說，小乘的修法是把一切諸法當作實法，是有生滅的。

大乘佛法的寂滅，是指不離生滅，但當下知道其為生滅，這才是「生滅既滅」之真意。意即在那一剎那，你能夠與自己的清淨本心相應在一起時，雖然你仍在五欲塵勞裡，其中

充滿了種種的煩惱與分別，但是你根本不必在乎它，也不必害怕它，只要知道它就是屬於一種相即可。而且，就是要具足這些相，才是真正的法爾如是，也才是諸法真正的真實相。所以諸法的真實相，是不離開所有的煩惱、生滅與種種對待。

所以，各位學佛念佛，不要認為自己需要斷煩惱，因為煩惱斷，佛也無法成！意即如果煩惱的性體能斷，那你也找不到清淨的佛性；因為煩惱的本性、理體，與清淨的菩提，實際上是一樣的。但是，由於我們常常會被煩惱所轉，所以轉煩惱、化煩惱，是需要的——這是指我們自己的心必須轉過來，讓自己當下不受其影響。

「寂滅」是指究竟的解脫、究竟的佛道。亦即當你修到「能空的心」與「所空的一切」皆滅，也就是自己的生滅心既滅時，當下，究竟的解脫就能現前，也就不離開你了。「現前」不是指突然「碰！」地一聲，某樣東西就跑到你面前讓你看到，而是指當你自己修到這樣的地步時，你就會突然體悟「哦！果然是這樣！」，從而，你的生命就豁然開朗，你就知道事情原來就是如此！這就叫做「現前」。

自此之後，你自己就不會再被這些塵勞萬象所欺瞞，在五欲塵勞中，你就得以自在了。這並不是指不會遭遇種種苦難，也不是指不受這些業風影響，當生老病死來的時候，你照

樣會苦痛，但你會知道，這只不過是色身本具的現象，也因為這些現象，所以法爾如是，因而，你也不必刻意地逃避。能如此修行，才算是真正的成就。

## 實修實證，湧現大悲心

我們繼續看經文：忽然超越，世出世間，十方圓明。這幾句是形容修到寂滅現前時，所會發生的體驗與變化。

「忽然超越」就如禪宗常講的豁然開悟，亦即開悟、圓成總是發生在突然之間。禪宗裡描述的開悟經驗有些非常有趣。開悟之人的所言所行，常常會讓一般人覺得：「怎麼這樣就算開悟？」實際上，對當事人而言，他所體驗到的悟境，就是以這種方式表現出來。但如果你只是依樣畫葫蘆，那是完全沒意義的。所以禪宗的修法，貴在當你經過實修，而見到本性豁然開朗後，從此你就知道何謂諸法究竟實相，也從此不會再被萬法的外相所迷惑。

「十方圓明」是指自己的心性，就像孤月朗照天際一般，照亮十方世界，亦即你不再受世間一切的影響，也沒有任何阻隔。

到了這個時候，你就會：獲二殊勝。一者上合十方諸佛本妙覺心，與佛如來同一慈力；二者下合十方一切六道眾生，與諸眾生同一悲仰！

修到這樣的地步時，會獲得兩種殊勝：一者，是與佛的本妙覺心相應在一起，同時，也具足與佛一樣的慈力了。所以只要修證見到自己清淨的本體，你內在的妙用就可以慢慢地發展、運用出來。

聽到這裡，各位應該瞭解，佛法不是要我們去學習或記憶些什麼，即便你背了三藏十二部，頂多也只能讓你做些口頭搬弄，而這種功夫現在電腦做的比我們好的多！經教的重點在於指導我們修行，你只要依照經教的教導，一步一步地走下去，不愁不會成就。一成就，你馬上就具足了這些力量。

你的力量與智慧，不在於你背了多少的經典、拜了多少佛、出家多久、聰明與否、或有否學識，這些都不重要。六祖雖然是個樵夫，但他所講的東西，卻能被後人奉為經教，可見後代禪宗大德真的是把他奉為不世出的偉人。

很多古代的大師，他們的生命之所以可以湧現出那種大慈悲心、大教化力、大攝受力，都是因為身心真正具備有那份實證實修。所以，絕對不是簡簡單單就能有那份修持的。



我們師父今天能有這樣的成就，是天上掉下來的嗎？你看他經過多少的用功、多少的努力，而且還不只是這一生，一定是他多生累劫，發了這樣的願力，才能夠有這樣的成就。

所以大家根本不必擔心，自己出了家，什麼都沒有學，能不能成就？我告訴各位，只要你真的得到這一分的解脫，證悟了自己本來的心性，也許在文字上看不懂，但只要把經文念給你聽，你自然就能為眾生來解黏去縛，就可以指導眾生。

否則，依文解義，三世佛冤，真會把佛給冤死了！那就真完蛋！

你會獲致的另外一個殊勝，是「下合十方一切六道眾生，與諸眾生同一悲仰。」。亦即我們的心，能與六道十方法界的一切眾生，一起仰慕佛陀、悲戀佛陀，並且能依據佛陀的教誡來成就。

好比在座的各位，在我們佛七期間，都是同樣地悲仰阿彌陀佛，都期待著彼此能夠成就。而透過這樣的法會，就能讓大家瞭解、感受到阿彌陀佛的願力殊勝，同時也能讓大家發願來做。這就是師父成立念佛會，且二十幾年來從不間斷的目的。

實際上，耳根圓通法門的每一層次，都是實際地在指導修學者，從如何入門修行，再一步一步的踏實、一層一層的深入，進而能更深邃地達成究竟圓滿。只是這幾句簡短的經

文，並沒有很確切地告訴我們該用哪種形式下手，所以你可以綜合其他觀音法門的修行，好比可以從大悲懺法的用功下手，乃至於心經、楞嚴經，甚至聽聞種種聲音的當下，你都可以用觀音菩薩耳根修行的方法來精進用功。

只要你會運用，經由不斷地觀照、覺察自己的身心體驗和變化，你就會知道一步步地該如何走。否則，即便人家解釋得再好，但該怎麼用功下手，或每一層次的變化，以及該如何進入下一層次，你還是不曉得、不清楚。所以，修行絕不是盲修瞎練。

只是禪宗的用功，是以先見性為主，亦即直接先讓自己見到諸法的實相，然後再稱性起修，最後再將自己所悟之地地，相應相合於種種世緣與生活的各個層面。所以千萬不要以為開悟就是成佛，絕對不是。

見性成佛的成佛，不是果上的佛，而是指見到清靜的本體佛。所以各位不要以為見性有什麼了不起。見性的人只不過知道接下來的路該怎麼走，身心該怎麼如實地去觀照，而不會像一般人容易顛顛倒倒。

好，耳根圓通法門就簡單地跟大家講到這裡。



因為我們念佛時間非常寶貴，該講的我也都講了。從明天起，我們所有的時間都拿來念佛了。各位就是專心用功。聽得再多，數食不飽！你一直數人家吃了幾碗飯，你自己也不會飽，因為與你不相干。

這次我非常感激農禪寺的當家監院果燦法師，能夠與僧團推薦我來這裡主七，我非常感謝，讓我能有這樣的機緣來這裡學習、來和大家結緣。真的是非常感激！

我一直希望能秉持農禪寺原有的家風，讓大家好好認真、專心、老實地來念佛。但因為我已經太久沒回到農禪寺，如果講得不好，或帶領得不好，請諸位法師和菩薩們原諒。這次真的很感激有這樣的因緣，因為文化館、農禪寺，是我從小長大的地方，除了新買的地之外，幾乎這裡的每一寸，我都打滾過。甚至後來，師父辦譯經院和三學研修院，也都是在這個地方。因此，無論是師公時代或是師父時代，農禪寺在我的生命裡，可以說是永遠無法抹去的！

因此，能夠有這樣的機緣回來這裡，我是抱著無限的慚愧和無盡的感恩，所以也希望我們大家真的能在這法門上好好用功、好好努力。好，多謝各位，阿彌陀佛。







## 第十二章





# 口中念出金剛寶劍

【2008.10.15 第五天開示之一】

本來我認為這次佛七，我說得已經夠多了，所以就不再多說了。既然大家不嫌棄，就繼續跟大家說明。除了明天晚上我說明的時間會多一些，並且會留一點兒時間讓大家問問題之外，從現在開始，我會在每支香念完第一陣地鐘，打完五分鐘後，視需要隨機為大家說明。

我剛才跟當家師和總護果建法師討論，明天開始會稍微有些變化，這些變化是希望對大家有更大的利益。明天開始，每次的拜佛或懺摩之前，我可能會講五或十分鐘。雖然同樣是拜佛懺摩，但經過幾天後，要配合各位的身心狀況給予不同的指導，而不是一成不變，這樣進步不大。

這次是我第一次回來農禪寺跟我師兄弟做配合，難免在溝通上會有比較不順暢的地方，



有時候比較難做得好，剛才有段時間跟當家師和果建法師討論後，取得了很好的共識。

雖然這次佛七所剩的時間不多，但是「好酒沉甕底」，倒吃甘蔗愈吃愈甜，何況經過那麼多天的用功，大家的身心漸漸地都有很好的相應。修行不是只在這幾天，只要你知道如何用功、在哪一點該如何切入，那麼，無論你是在家裡或下次有機會再參與時，你就知道如何去用功。

## 依大眾身心狀況，給予不同指導

只要談到修行，就跟講經說法照本宣科不同。修行是要配合每個學員在不同時段的身心狀況給予適當教導，這樣，學員就能在當下得力。我本來建議要讓大家有小參的時間，把這幾天在修行裡身心反應和疑問和主七法師分享，瞭解自己身心的變化是否正確，以及下一步該怎麼去用功。但這次佛七我們的時間可能不夠，所以沒有安排。

實際修行時，一定要具足正知見，還要有善知識在旁邊點醒，你才能真實得力。我一直覺得師父在我當年修行時給我很多指導，讓我很受用。我在佛學院、在其它道場的佛七

禪七，都未曾有過像師父給我的指導，所以沒有大受益，因為這些地方多半只照大陸叢林的禪堂的規矩進行，該怎麼做、就怎麼做，到了後來變得只有形式沒有內在的生命，在那邊就像冷水泡石頭。雖然會泡得較光亮一點兒，也會泡得安靜一點兒，但很難得到深刻的體驗。

念佛，要念得像禪宗說的金剛寶劍一樣。一句佛號出來時，佛號聲的力量要能像烈火燒掉所有的煩惱，像金剛寶劍斬除煩惱，要有這樣的威力，你的念佛才能達到念佛效果。否則一面在念、腦子裡一面在上演自導自演的電影，偶爾回過神來繼續念佛，第一、二、三天如此，到了第七天出堂了還是老樣子！妄想停不掉，如何用功？

這時候，必須靠大眾的力量，從共同修習的法門裡，營造共同修行出來的生死道業氣氛，每個人都要感受到這種生死道業的氣氛，絕對不是像我們現在這樣，每個人臉上都掛著青春的微笑，整個心都很浮躁，完全沒有從念佛得力。一眼，我就看穿了！

要是以前，我早就香板供養、罵人罵不停了。但畢竟這是第一次，所以用不上。因為比較不了解，現在還在摸索配合，如果下次還有機會的話，保證讓你們、你們不要聽了嚇到，其實不會苦啦！

你來這裡念佛，念到腰酸背痛，最後還是一團苦出去，這樣就可惜了。如果用功上手知道方法，雖然在前面幾天很苦，但到了後面幾天，業障消除了，力量就來了。你耳邊聽的佛號聲像天樂一樣美，跟孔子說的紹樂繞樑三日一樣。念佛就是要這樣，要念到耳朵自然流露阿彌陀佛的聖號。

我中午休息不到幾分鐘就跳起來了，因為我耳朵裡跑出很響的佛號聲，我以爲我睡過頭了，沒聽到打板聲音，我想：慘了！第一支香開始了！急急忙忙趕著下樓，結果一看，才十二點多而已，耳朵自然有佛號聲流動，心沒有其它雜念妄想。

念佛如果能下苦功，在很短的時間內，你就能得到念佛的利益，其它的苦跟煩惱，例如壞脾氣或改不掉的習氣，一句阿彌陀佛就「推呷金金（台語，擦得光光亮亮，在這裡意指處理好了、沒問題了）」，自己自然就改變了。很奇怪，真的就有那種效應！一句佛號聲是無上的阿伽陀藥，可以治我們的病。愚痴的變成聰明；沒慈悲心的，吃了變慈悲心；沒有耐煩心的，吃了就變很耐煩。

你要真實去感受。雖然沒有真實感受，也仍有效，但是效用很淺。我希望農禪寺所有在師父座下學習的修行人，不論修禪或修淨土，都要跟別人不一樣，我們的身心要從修行裡來作主，這樣才是師父盼望我們做的人！

否則，進到佛堂來沒有任何體驗，別人看你念佛沒進步，反問你一句：「你自己都這樣了、還教我念什麼？」你只能無言以對。所以，我希望各位把握這次佛七最後的時間，加功用行，自己要有確實的體驗感受，當你身心相應到一個地步，不必你開口說，別人都會覺得你這個人學佛後不同了，變了一個人，要趕快向你學習了，這才是真實利益。

淨土法門的確很殊勝，但為什麼你參加了法會念佛很久了，卻沒有很深刻的體驗？這是因為自己方法不對，一直停留在很簡單、很粗淺的聲音上，再不然就是停著在佛號聲的安住裡，進不了下一步。這樣，是不可能得到持名念佛的殊勝利益的！

當自己能以一句大聲佛號斷除瞋睡昏沉，甚至用大聲快速聲音斷除妄想以後，每天都這樣念就不對了，要更進一步！當不妄想、不昏沉時，該用什麼方法來念、就要運用當下的方法，一點、一點，每天都要隨著大眾用功情形給予不同的指導，絕對沒有一個法是一成不變的。至於前、中、後不同的階段應該如何進行連貫，這就要靠主法的法師來帶領。

我很感恩師父的教導，自己也會在法門上得到念佛殊勝的利益，光是我身體，就得到很大轉變。原來醫師判定我的腦瘤一定要開刀，可是我念佛後有感應，腦瘤不再擴大，讓我活到現在。你說，念佛有沒有感應？有！



念佛的感應不是來自外求，而是來自內心跟佛相應去懺悔、去修行。經典告訴我們，不可少善根福德因緣，所以我們要把修行中和佛感應的身心體驗，落實到生活中，即便是少分、少量，也要一一去進行，這才叫念佛。不是只有在佛堂裡一句阿彌陀佛，念得沒有感動，念得像念佛機一樣，沒有性靈生命的改變跟覺醒，只是自我麻醉！難怪共產主義要批「宗教是人民的麻醉藥」。

很多人親近宗教的目的，是要得到精神的安慰依托、暫時的逃避，讓自己不那麼苦。佛教的修行不是如此，不是自我麻醉也不是逃避，而要啓發內在真實的慧命。我們念佛，就是要從阿彌陀佛這句聖號裡，達到這個理想。

時間雖然不多，希望大家繼續努力，每一分、每一秒都不要打妄想。







## 第十四章





## 在勞動工作中，用方法修行

〔2008.10.15 第五天開示之一〕

早上有人說話的聲音很大，去查明是誰在破壞這個規矩。不管這個人是法師或菩薩，下午第一支香請他來跪香——除非他不知道佛七期間禁語，除非他從沒看到上面寫禁語，否則一律來跪香。

第一次跪香十分鐘，第二次跪半小時，不是同一個累犯第二次，而是第二次再有人犯規，就跪半個小時，第三次跪整支香全程。如果同一個人繼續犯第三次，就請他出堂。請總護法師嚴格執行，除非有正當理由，否則在我主七之下，不允許任何人破壞規矩，規矩如果不建立，修行就修不好。

出坡（勞動作務）的時候，除了自己專心在工作上整理清潔，這是一種福報功德，除此外要把自己在殿堂裡念佛拜佛的修行帶到在世上的工作，也就是在事務勞動方面或處理



上，你如何把事做得好，但仍然能把訓練過念佛的心持續在裡面。身心在勞動，但心仍保持在念佛的統一安寧不分別，清楚知道該如何做，然後不計較。

這是在動中、事務中去歷練成長自己的道心，此外有些人認為主七的法師是來領眾跟大家共修，只要在開示時間做說明就可以了。這是一般道場的做法，我在師父身上學習，主七和尚應負責照顧每個修行人、成長每個人的法身慧命，所以每段時間裡都要給予最深刻的關懷跟照顧。

因此，可能有些人會覺得我嘮叨，但就像小孩剛學步，做母親的怕他摔倒，又知道不能永遠抱著他，所以會告訴他要小心，前面有什麼障礙、要如何小心。希望大家要用心，我剛說的規矩大家要守，除了總護法師有話跟我們直接說，所有人員在這裡，包括監香護七的人，有事要說用紙條溝通，不准出聲。

像剛才我回來時，發覺護七的義工在講話，可能以前沒要求你們，剛開始我不處罰，下次如果再發生，我就要請你到前面跪香。發心負責照顧大眾的義工，並沒有犯規說話的權力。你們要做得比別人更好，要創造更好的氛圍環境來提升大眾一心向道的努力。

不守規矩就不能成方圓，而且還會障礙別人修行。以前可能沒人要求你們，但在我照顧之下，我就要負這個責任，就要你們確實遵守。

八點的第一支香是拜佛，希望總護法師把大寮跟所有義工集合起來，我要對義工菩薩們給一番叮嚀跟感恩，希望他們能夠知道，在護持工作進行之中如何用方法修行。







## 第十五章







# 一句老實，道盡多少真理！

【2008.10.15 第五天開示之三】

我們更要有一番期許，深信在師父的教導之下，一定能得到成就。我們等一下要禮敬諸佛還有稱讚聖號，這是普賢十大願裡兩種很殊勝的修行法門，希望大家用心學習。請果建法師把大寮、禪堂和外護義工菩薩，都集合在一起，我要跟大家講話。

等一下這支香，不管我在不在這裡，希望在座的各位都要把自己身心融入聖號的禮讚之中，把它跟你的身心融成一片，從佛號聲來感動自己，從佛號聲來喚醒已經沉迷、愚痴很久而無法打開的心，把充滿污穢、計較、不滿的染污心洗淨。如果你能從這一句佛號聲中去得力，就有很大的殊勝利益。

以前早期的佛七，是在每星期六共修，每個星期六，我都要從高雄的佛光山趕回來主持，每次回到北投、彎進農禪寺的巷子，聽到大眾稱念佛號、或發願、或誦懺悔文，覺得



聲音很悠揚，深入到內心深處，愈走近農禪寺、感受越深，心裡就充滿更多的感恩和慚愧，無法形容。當我走進大殿跟大家在一起念佛時，深層的感受就更加深刻了。

修行，是點點滴滴從生命裡去真實感受和受用，不是念在表面。外表看起來懂了，但其實沒有很深的受益。古代大德為什麼叫我們「老實念佛」？一句老實，道盡多少真理！以前我感受不到為什麼祖師大德只教我們老實念佛，佛法那麼多、那麼深，為什麼只教我們一句老實？

佛號一聲，念下去有什麼難？經過幾十年的念佛，我才發覺不簡單。一句佛號聲，怎樣才能老實的念下去？如果你能老實念下去，你就可以受用，在共修期間，有拜佛、念佛、止靜，現在又有發願，不管哪一種方法，大家都要用佛號攝心、發心。





## 第十六章





# 向內觀照，消融自我

【2008.10.15 第五天開示之四】

首先感謝大家的配合跟發心。早上要求大家禁語，各位進步很多，沒有聽到很吵的喧鬧聲，包括大寮義工的講話聲，都明顯減少了。尤其剛才跟義工菩薩叮嚀之後，我相信大家都可以做得更好。

希望大家能夠掌握自己常常向外追逐攀緣的心。開口講話就是無法掌握自己的心、無法向內觀照用功，所以很容易去講話、想講話、喜歡跟人講話。一開口，你前面修行的功夫就丟失了，自己不能得力，也影響別人。

師父一再要求我們在修行期間要禁語，不論是禪七、佛七或是法會，都是如此。各位要知道，一個內心能夠常常保持寧靜清醒的人，才有自律能力，他才能夠有很強的向內觀

照反省的力量，他才能夠在佛法修行上得力，心才會漸漸純熟，善根才會漸漸圓滿。每個人都具有善根，可惜的是，大多數人沒有去成長自己的善根。

## 落入分別計較，清淨心就不見了

我們念佛，就是以一句聖號攝心。認真、堅持以不攀緣的一句佛號聲攝心，向內更深地去觀照自己的一切。這才是學佛進化提升的過程，否則，怎麼提升品質？儒家在《大學》裡說，要做到誠意正心，才有辦法齊家治國平天下。儒家內聖外王的修行努力，也是從每個人身心的進化提升做起，成佛更是如此！

我們常常說「心淨則國土淨」，如果你的念是清淨的，當下這一念就是佛，如果你做不到讓你的心清淨沒有妄想，那你跟佛還隔得很遠！雖然現在煩惱很深、業障也重，但能以一顆至誠的心，慚愧精進的心去努力，把這句佛號念好，一樣能讓我們達到心淨。

修行的過程並不簡單。不要以為只是一句佛號而已、有什麼困難的？要把這句佛號念到心裡、念到沒雜亂妄想、念到心能開朗、念到能見佛，真的很不簡單，各位必須要持續

精進用功。古人說「業精於勤、荒於嬉」，佛法教導我們不可懈怠放逸——指的是，身口意三業懶惰不肯精進在法上用功，或只是形式上應付，但是心沒有緣在法上用功。

對治懈怠放逸只有發大慚愧心、起大精進心，在佛七期間我們要以至誠的心，大勇猛的心來起大精進。每支香、從早到晚，你都要一直努力。如果你不能投入全部的身心力量，你的感受就只會很淺，如果你能用盡全部身心在佛號聲裡，你就能得到殊勝利益。不要怕苦、怕難、更不要怕方法用不上手。

如果你用不上方法，最主要的原因是自己發的願不夠深，你的心沒有誠懇慚愧，你還不能對自己起大鞭策。其實，每個人一開始對法門可能都會感到陌生，用起來就比較困難，只要知道正確的方法、知道該如何用功，一再地重覆努力，一定可以慢慢熟悉。

古人說「業精於勤」，只要你一直勤快認真地修行，自然可以達成；如果一放逸，想到玩樂或顛倒妄想偷懶，所有的成績就荒廢了。在《孟子》裡提到「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」，老天要把重大責任交到這個人身上，一定要做種種考驗，讓他身心不能很快地得到享樂，要一再地折磨才能有所成就。



人的習氣，愈老愈重、愈老愈難改。我慢、貢高、自尊人格把自己團團圍住，被罵了、被指責了，自己就感到很爲難，更不願意接受別人的責難或意見。習氣太重了，就變成「你說你的、我聽我的、我做我的」，改進不了。

我在師公座下受教，師公很嚴格，從來不講道理，所謂「有理三扁擔，無理扁擔三」，他處處用盡心機來折磨我。當時我不瞭解，後來才知道，其實這樣的教誡就是要「消融自我」。小時候，我可能只是不敢抵抗，也可能只是臣服在威權裡，總之，就是去聽、就是去學。看起來，好像是在不講理之中學會了接受，好像是在逆來順受，但事實上，師公把我很多與生俱來的習氣、我慢、我見慢慢打消。

隨著時間的增加，每個人長大了，貢高我見也愈來愈強，常常都要跟別人講道理、論是非，而且認爲「我」沒有過錯，如果有任何的過失或不如意，一定都是別人的問題——這樣一來，所有的問題都來了。

學佛的人不是鄉愿、也不是阿Q，而是自己生命經過修行體認後，學佛的人不會被這些是非境風所影響，而是處在安然的地步，自然就不會跟別人理論。並不是不知是非，而



是不需要跟別人爭奪，這樣才能做到像六祖說的「他非我不非，我非自有過」。如果自己落入到分別計較，你的清淨心就不見了。

希望在座的各位，不管今後遇到的因緣是什麼，如果你能把這句佛號聲植根在你的生命裡，我相信任何境風都不會影響你。如果在無理之下，你都能心悅誠服的接受，那麼，在正理、真理之下，你更會五體投地的接受。

在修行期間，我給大家很多的鞭策和要求，大家可能都盡心在做了，但還不夠！我可能會給你們更多的責備要求，各位要學著去承擔，要從這些責備和要求裡面去放下身心的我見，學著以無我的心去接納一切，這才叫學佛！在一句佛號聲裡，消融掉自己身心的我慢我見；在一句佛號聲裡，與阿彌陀佛的慈悲願力來相應。有再大的障礙都擊不倒我們！

眼前剩的時間不多，我還沒有從你們身上看出發大心、至誠懇切地為生死道業所努力而表達出的身心狀況。從你們身上，我感受不到身心在法上的喜樂和力量。一個在道業上努力修行的人，他的身心經常會流露在法上的力量，會展現出安詳慈悲和犧牲奉獻。



古人爲聞一法，不惜犧牲生命。當時，爲學一法，要經過千山萬水，祖師大德們爲了求一句心安的法門，不知踏破多少雙芒鞋、走遍多少山和路，多少人在路上病死，遇到戰爭、蟲蟻野獸、或船上的風波，只爲求一句法，讓自己能安心修行。

在座的各位，我們現在很容易得到法的指導，更該珍惜，要好好努力。生命的價值和意義，是要你自己去創造，你自己才能應用。佛陀告訴我們，各位本有的覺性與佛陀無二無別，我們欠缺的是自己的努力開發，希望大家爲法珍重，發心在道業上精進修行。





## 第十七章







## 身心體驗，開發清淨本性

【2008.10.15 第五天開示之五】

有幾件事和各位分享。第一件事，大家一定要遵守禁語的規矩。

今天上午，我請總護法師把講話破壞規矩的人找出來，要罰這個人跪香懺悔。總護法師告訴我，講話的這位菩薩是寮房的內護義工，因為有一位新來的義工對寮房的事務不熟悉，這位菩薩為新來的義工解釋說明，所以才開口講話。如果下次有類似的狀況需要溝通，講話要小聲一點，音量以兩人聽得到為原則。

另外，有一位老菩薩不但講話，而且從早上聊到中午，還把講話的同伴帶回寮房、睡在身旁繼續聊。這位老菩薩犯了規矩，可能他聽不太懂國語，我現在用台語跟老菩薩稍微吩咐一下。



## 薰染得太久，就習以為常

各位老菩薩，你們可能聽不懂我用國語要求各位要守規矩，所以才無法好好用功。今天，有法師向我報告，中午休息時，有位老菩薩找了一位熟悉的朋友，坐在外面講話講了很久，而且還帶回寮房睡在旁邊兩人繼續聊，影響別人休息，破壞規矩。

我在這裡交待，回來農禪寺打佛七，要把全部生命時間力量用在念佛。要一心一意用功，要感受到自己的時間很有限，修行念佛很難達到一心，所以要比別人更努力。大家不可以說話，一說話、心就懈怠了，原本念佛的誠心感受、安定祥和都沒了。

各位講話，一來妨礙到別人的修持，二來破壞別人的用功，所以要你們絕不可以說話。在佛堂裡，要認真念佛，休息時間也要如此。無論工作或休息，都不能跟別人說話。犯規矩的人，要接受處罰，要出來外面跪香。

我相信有一些老菩薩因為聽不清楚、不了解、加上習氣重，一向都很愛說話，尤其看到老朋友，話匣子一打開就更說不完了。教你們五、六天不說話，你們可能感到很痛苦，所以一找到熟悉的人，就忍不住要講話。如果發生這種事情，一定要懺悔改進，希望從今天起每個人都要守禁語的規矩。

第二件事情是，有人反應，有一位菩薩可能因為好多天沒洗澡，身上有股酸味出來，刺激旁邊的人無法很安定地拜佛或坐在他旁邊。沒洗澡的人如果身上發出怪味，自己應該聞得到，自己應該要保持清潔衛生。

在團體裡修行，我們很注意公德心，也就是學佛隨時要考慮自己的行為舉止會不會影響到別人。以洗澡這件事做例子，可能你認為團體人太多了，排隊很難排，所以就不洗澡了。或者認為自己覺得還可以忍受，要利用時間更加用功，何必管這個臭皮囊，對你來說可能是爲了道業努力，但你要知道，位置在你周遭的人，可能身心狀況沒能像你這樣發心，他們還是會受到很大的影響！色聲香味觸這些都會影響到別人，所以自己要保持衛生整潔，一方面，要照顧自己的健康，另一方面，要能讓別人可以安心的修行。

位置在這位菩薩旁邊的人，你既然已經反應這個問題了，就不要再掛意在心裡。你應該要覺得還蠻殊勝難得的，有這樣考驗的機會，看看分別心、好壞相，在禮佛、拜佛之中，能不能「動靜二相、了然不生」，能不能考驗自己不生起很粗染的分別厭惡心，看看自己在這樣的境上，能不能歷經得起考驗！

中國人的身上比較少有體味，但外國人不一樣。很多外國人才洗完澡、沒經過多久，你就發覺他們有一股特殊的味道，不論歐美人、印度人都這樣，尤其印度人更多。如果你



們有機會去到邊疆外地、接觸當地民族的話，你會發現，他們不僅吃的東西有怪味，他們坐過、睡過，乃至從他們身上傳出來的味道，有時讓你無法忍受。如果你不習慣，就完全無法在那裡生活。

這是因為自己平常的心在鼻根、眼根比較適應、比較能接受的環境之下，薰染得太久了，就習以為常，一旦環境改變，你一下就受不了了。就像中國大陸剛剛改革開放的時候，很多人一去到大陸，發現衛生設備並不太好，廁所沒有門，底下也不是化糞池，黃金滿地。

如果去印度朝聖，那更是連廁所都找不到！需要方便的時候，女孩子是用洋傘撐著、圍一圍，就在野地裡解決；男生就跑遠一點兒、有樹叢遮蔽的地方，就地方便。早上的時候，如果你看到很多印度人，手上拿著小水壺，那就是表示他們要去大便，大便完了，他們用左手擦拭，然後把水壺裡的水倒在左手上洗乾淨。

有時候，在朝聖的旅途中，走了很遠的路，好不容易找了一塊偏僻的地方去稍微解除生理的壓迫，下了車，你很仔細地、很小心地走，想要避開別人的「方便物」，但是有時候，因為表面已經和沙塵混合在一起，你不小心踏下去，鞋子就沾上「黃金」，不管大家再怎麼小心，每次下車方便再上車時，整個車上都是「黃金味」，很殊勝！一輩子都忘不了！



這是因為原本習慣了的安逸生活，突然有了改變，自己就很難忍受。學佛，就是要學會去承當、接受一些你無法接受的東西，不管是心理的，或眼睛所見的、耳朵所聽的、鼻子聞到的、舌頭嚐到的，所有你覺得不滿意的、不順意的，要變成不要太分別，至少可以接受、妥協，慢慢也就沒事了。學佛，要有這樣的心。

日後遇到自己的親人因為病痛尿失禁時，你難道不照顧他嗎？如果自己不肯親手照顧，以為只要有錢、付錢，就請個看護人員照顧，每次躲得遠遠的，覺得好臭，這樣，你就很可憐！試想，如果你自己沒辦法清理自己時，看著你的兒女那副急著要逃跑的心，你一定會回想到兒女小時候自己是怎麼用心、怎麼幫他們把屎把尿的，當時你對他們從來沒有怨棄的心。在這樣相形比較之下，你就會覺得很心痛。

## 要著魔，並不容易

反觀自己此刻，如果沒有歷經身心的考驗，等到我們遇到這樣障礙時，你的心就很容易被境帶著跑，無論你要服侍你的親人，或自己遇到劫難時，你的心都很難安住。

我有一位弟子，他父親患有嚴重的痴呆症，雖然他請了外籍幫佣照顧，但他每天工作回家時，一定抱著自己父親，親自為他洗澡、打理一切。我每次總是看到他有一種很歡喜



的心，抱著自己父親，他甚至還會大力的拍一下老人家的背，一邊大聲說「阿爸，我們去洗澡」，這時候，老人家的眼睛就會亮一點兒，稍微點頭一下。

一直到他父親往生之前，我觀察他，他一直都是這樣，真的很難得！其實他大可全部交給外佣做，但只要他時間允許，他都盡可能自己做。有時候，老人家的病況稍好一些，他也會用輪椅推著父親到寺裡來走走，甚至還把父親從輪椅上抱起來，用自己全身力量支持父親走一、兩步。他就是這樣做。這就是學佛，把自己對佛法的體驗，化成對父母的感恩，你自己自然就能生起這種感恩心。

希望大家在共修的團體裡，要接受團體的種種狀況。我記得佛七的第一天，總護法師問大家，有沒有人睡不著？有沒有人被蚊子叮？或旁邊有沒有打鼾的人？

打鼾的人不是故意的，你睡在他旁邊怎麼辦？你要把他當作無上的妙樂，當作念佛的聲音，聽了幾天後、習慣了就能入睡，聽更長的時間後，如果欠缺鼾聲，你還會睡不著呢！如果你的另一半鼾聲很響，哪一天，如果你的另一半不在你身邊，你沒聽到鼾聲，還可能難入睡呢！

我在大陸旅行就有一個很奇妙的經驗。中國大陸地域很大，如果搭乘火車從一個地方到另一個地方去，常常得在火車上過夜。火車的聲音本來就很響，晚上睡覺時，感覺聲音更大。一開始，你可能睡不著，可是多幾次後，火車聲的節奏反而是伴人入眠的催眠曲。

希望在座的各位，不要因為別人沒洗澡，身體臭讓你受不了，就起了障礙無法修行。我們要化火焰為紅蓮，你的心轉變了、精進了，鼻子聞到的，就不再是酸味了。

第三件事，有一位菩薩經過多天的用功修行，身心有些狀況。今天早上最後一支香，這位菩薩發出了一點兒聲音，周遭的人就很緊張，這裡的法師也手忙腳亂。今天下午第一支香時，這裡的法師要我去跟這位菩薩談談。我聽這位菩薩講了他的狀況，並沒有什麼太嚴重的事，很用功專心的人，他的身心必然會有一些轉變，或多或少的出現。

我向各位說明過，在禪定時，會見到什麼樣的光，聽到什麼樣的聲音，甚至看到自己的身體不見了，看到在那邊坐的好像是自己、又不是自己，或者看到阿彌陀佛。這些都是我們用功到很深入時，身心的變化。

我向大家做了這些說明之後，我們當家法師第二天告訴我，要我盡量不要講神通感應，



因爲有人快「起乩」了。當家法師建議我最好講像師父一樣的東西，或者少講一點兒，讓大家多念佛。當時聽得我一頭霧水！我真的不知道該說什麼，但也只有接受。我心裡感到很奇怪：我什麼時候講了神通的事？我向各位說明的內容，在經典裡都記載得很清楚，而且，在師父禪修的課本裡，也講到四禪八定的一些身心感應。現在，一看到一位菩薩發生這樣情形就緊張得不知道該如何處理，認爲會著魔。其實，還差得遠呢！要著魔，並不容易，這只是身心很淺的變化。

前年開始，師父指定我做法鼓山禪堂的板首，要我回山上幫忙。我剛到禪堂看了禪修，發現很奇怪，跟當年師父帶領我們的修行完全不同。所有的禪眾包括法師，大家都只是坐在那裡瞌睡，就這樣幾天過去了，什麼情形也沒有發生，連數息都數不好，昏沉都克制不了。我覺得太奇怪了。

我跟果元法師溝通，果元法師告訴我，現在禪堂的教導只聽師父的錄音或看錄影，都沒事情發生是最好的事，最怕有事情發生，尤其是大叫大哭的，所以現在禪坐只要大家坐在這裡，能用上數息坐得很平安就好。這怎麼是師父教的東西呢？

師父帶領我們禪修時，用的禪堂是文化館以前的大雄寶殿，空間很小，大概只有現在

農禪寺禪堂的四分之一，所有的窗戶都用布遮住，不讓外面的人看到，參加禪修的學員，經常在師父的逼拶用功下，身心發生很多狀況，經常聽到大哭大叫。

我記得第一次當師父的內護時，我的旁邊坐著一位二十幾歲的軍官，他坐了二天後大哭，我用眼睛偷瞄，看到他哭得眼淚鼻涕一直流，哭到最後，沒氣力了、身體倒了，師父才走過去叫他躺下來休息。休息一陣子後，師父帶他到隔壁的小參室問一問，後來，這個人很正常的回來了。我再看他，本來他跟我一樣，打坐的時候都會亂動，但是他一哭一鬧以後，就像變了個人似的，他的身心進入很安定、很受用的狀況。

## 精進修行，要有人從旁指導

我心裡想，是不是要這樣發瘋，就會變得很受用？所以一直告訴自己哭啊、哭啊，但我就是哭不出來，雖然腿很痛，但是心無法統一，哪裡會哭？就算哭、也是虛假的！我不敢亂出聲音，因為師父會打人，但如果你真的進入狀況，師父就不會打人，而且還很關心的走到旁邊去。只要遠遠地看，就知道師父很關心這個人，叫這個人好好休息，等到結束時，師父還會說聲恭喜，甚至有的人還會被帶到祖堂去禮祖。當時，我覺得很奇妙。



師父因為自己有所體會，知道怎麼導引我們可以讓我們進入狀況但又不曾發瘋，所以早期的禪堂裡，雖然很多人都有很深刻的身心變化，但我們都很平安。

所以，我回到法鼓山禪堂領眾修行時，看到大家在禪堂的狀況，我告訴果元法師，這樣的修行叫做「冷水泡石頭」，於是就用早期師父的方法，逼大家用功，結果就經常有法師、居士大哭大叫、亂跑。我們這裡的菩薩眾，也有幾個有這樣的情形。

現在，各位看看這位菩薩，他是不是很正常？絕對沒問題！他只是投入法門用功，身心第一次體驗時，會覺得害怕，因為從未體驗過，雖然經典、師父都說了，但輪到自己身上發生時，還是會害怕。會害怕也沒關係，你知道現在在禪堂裡，即使有事情發生，師父、法師會指導我們，所以就不必害怕。

我們現在請這位菩薩自己簡單報告一下情形。

〔學員〕：

我參加過很多次禪七，我記得護話頭七的時候，並不知道什麼叫做話頭，因為我以前只參加默照。在話頭七裡，我很驚喜地看到棒喝跟逼拶的感覺，因為過去只是從書上看到，

自己沒親身體驗，被逼的感覺是全身會貫注，我也不知道什麼叫疑情話頭，只是遇到的時候，你自然心裡有話想要問、很想弄清楚到底是什麼！

我第一次當護七，聽到主七和尚提一個公案：聖嚴不是師父，師父不是聖嚴，到底聖嚴是誰？我當時被這句話震撼了，我想：為什麼？到底是什麼？我雖然是外護義工，但法師很慈悲，外護也可以小參。當我要進小參室時，看到主七和尚，當時只是感覺好像菩提達摩就在我面前！我不知道為什麼就失聲大哭，不知哭到什麼時候才結束，一直到覺得心裡很平靜，就走出小參室。後來我才知道，我也可以參話頭！

還有一次在跑香時，跑到全身都軟掉。有一次在跑香時，我突然有一個念頭：為什麼要跑？我為什麼哭著來、又哭著回去？我不知道為什麼這樣哭。有一次，我跑到跑不動，全身都軟了，就癱了下去。法師就叫我去休息。

我想，我們的佛七、禪七都是最棒的，唯有自己親自體驗才能如實了知。

謝謝這位菩薩的分享。修行，要從心裡真實去體驗覺受到經典裡的教誡，如果不能從身心去體驗，經典上的文字永遠就和你隔得很遠。為什麼我一直說，修行的時候要有人



指導，因為沒有經驗的人如果發生一些身心變化，會感到手足無措，內心害怕。這些過程我全都發生過，當時很感恩有師父在旁邊。我心裡想，因為師父在旁邊，所以無論發生什麼事，都沒關係，師父會幫我忙，這一念心安後，所有的現象在身心產生過後，自然歸於平靜。

修行的身心感應人人不同，在善根比較成熟的人，見的都是好相。如果業障深重的，在智者大師所講的《釋禪波羅蜜》裡記載，惡根的眾生來修行時，他在禪修裡都會有見到不好的相，但只要心不追逐，能放下它（無論佛或魔），一點兒事都不會發生。

雖然經典和祖師大德一再地如此告誡我們，但事實上，我們還是很難承當。修行時，要有人在旁邊照顧才不容易出問題，不管佛七或禪七，所有的修行，身心都要經歷這些體驗，沒有這樣體驗，你絕對得不到佛法真實的受用，因為要先經過身心的安定，從定裡體驗到慧的覺照，對境的妄相才能當下放下，從定裡才能開發出內在的清淨相、統一圓滿和諧的相。這樣，你才能親自去領略。

念佛只要進入到身心統一時，也會有這些相的產生。各位離著魔還遠得很！著魔的人，降了魔就成佛，我們只是初步的身心變化而已，不要擔心，但要繼續在法門上用功，讓身心有定慧的覺受。







第十八章





## 在「貪」裡受苦受難

【2008.10.16 第六天開示之一】

吃飯的時候，要時時刻刻警惕自己的心，要食存五觀。首先「計功多少、量彼來處」，第二觀是「忖己德行，全缺應供」。

台灣有一句厘語「吃飯皇帝大」，用來形容吃飯這件大事。不管是不是修行人，要活命、都得要飲食，修行人的飲食來自於十方，每一口飯、每一口菜、每一口湯，都要以珍惜、珍重的心去受用它。

我記得師父在他書上曾經提到，有一位種菜的菩薩，他種的菜捨不得自己吃，也捨不得拿去賣，而是把收成的菜，都送到農禪寺來。有一次，這位菩薩送的菜量比較多，挑菜的義工就把比較老的菜葉和菜梗丟到一旁，只取嫩葉子來煮。這位種菜的菩薩就把這些菜



葉撿起來，收一收又打包了。一位法師看到了，就問這位種菜的菩薩「你不是菜都供養我們了嗎？現在打包做什麼？」這位菩薩回答：「這些菜葉都還能吃，我帶回去曬乾醃起來，還可以再吃。」

## 有了百萬，就想要千萬

師父當時知道了，就告訴我們，這是最好的教育示範。修行人要珍惜物力維艱，任何東西，只要還可以用，都不要浪費丟棄。「愛護常住物，如護眼中珠」，損耗十方的物力，是損你的福、折你的壽，我們要小心珍惜，常常要內心遠離分別，不要動不動就覺得欠缺什麼，什麼東西不夠好。但如果是需要的、該改進的地方，我們一定要盡力改進。

例如這裡的蚊子特別多，如果沒有蚊帳，會干擾睡眠。我們無法做到蚊蟲叮咬不受影響，因為有的人皮膚會過敏，一癢就睡不著，如果是這樣，我們就要改進。改進後，如果還有一、兩隻蚊子，影響就不大了。像我今天看到一隻吃得肥肥的蚊子在我的蚊帳裡飛來

飛去，看著它飛來飛去，我好高興！因為一來，它吃飽了，不會再來叮我了；二來，它吃飽了，就不會再去擾亂別人了。它在蚊帳裡飛來飛去，好像是在念佛，好像我們在經行。但這也只僅限一、兩隻，可能再多，我就無法承擔！

我們的功夫，還不到果東方丈的境界。我聽果建法師說，方丈和尚一睡倒，蚊子再多都不受影響。佛七的第一天，我問一位師兄房間裡有沒有蚊子？他回答我，男眾法師的寮房有很多蚊子，但方丈和尚的寮房可能沒有蚊子，因為果東方丈從來不掛蚊帳，也沒聽方丈說過有蚊子，他總是睡得很好！結果我睡了一個晚上就沒辦法承受。我們還沒修到那個地步時，的確沒辦法像方丈和尚一樣！該改進的，我們改進；沒辦法改進的，我們要從內心裡去降伏它。

有的人，有些菜吃得不習慣。除非你的體質不能接受，否則盡量都要平均攝食。這裡的飯菜是你們自己打的，要吃哪一樣、就撿哪一樣。但如果是用過堂吃飯的方法，盛在你碗裡的，是什麼菜、你就吃什麼菜。在禪門共修裡，最重要的是，對我們食用、受用的東西，要有珍惜愛惜的心，這是積極的培養我們的道心，比較消極的，就是告訴我們在受用食物時，要遠離分別貪愛的心，這是食存五觀的第二觀「防心離過，貪等為宗」。

第四觀「正事良藥，為療形枯」。生為人道，雖然比畜牲道、餓鬼道高明一點兒，



但我們還是爲食苦、爲食忙，很多人忙得要死要命就爲了賺錢享受，大吃大喝大玩，做事做得累得要死，吃喝玩樂也不節制，身體就弄壞了，吃飯攝食本來是爲了養命，我們努力工作以後，攝食食物不加以珍惜節制，結果糟踏食物跟生命。

佛陀說，要把食物當作醫療，因爲眾生很可憐，不進飲食的話，肚子會餓，一餓了、修行就修不好，最後還會沒命，所以要把吃飯當作是爲了治療飢惡這個病。所謂良藥苦口，從來沒有人貪吃藥，所以，如果我們把飲食當作是治病的藥，就不會生起貪心要佔有更多，這樣，我們的心就比較合於道。

做人的苦，不只是爲了衣食。在衣食具足後，往往是變成了積累苦，積得更多、累得更多，有了一萬就想要十萬，有了十萬就想要百萬，有了百萬就想要千萬，有了千萬以後，不知道還要多少？一直去積累，盡其一生，都在「貪」裡受苦受難，還自以爲擁有很多，等到無常來臨、眼睛不得不閉時，自己放不下，無可奈何，還是一樣得走。

我們現在學習佛法、聽聞了佛法，知道絕大多數的問題，都是來自貪嗔痴，尤以「貪」最爲嚴重，如果能從飲食裡，去除少分的「貪」，就更容易和道相應。比較淡泊於名利的人，

和道比較能相應。在孔門裡，顏回一簞食、一瓢飲，人不堪其憂，回也不改其樂。這是顏回之樂。

再看佛陀底下的弟子們，經常在水邊林下修行，有一餐、沒一餐，任憑風吹雨打，從不為積累物質或求取更多的食物而奔波，而是把所有的生命都用來做道業的修行，盡心盡力地發揮自己最可貴的生命，成長它、利用它，讓它發揮生命真實的價值。

現在，回頭看看自己，大多數的生命時光用在哪裡？仔細一想，真的很可憐，每個人都在糟蹋自己的生命、時間，大多數的人都是用在一些胡思亂想上，不然就是貪求，或想贏得更多東西，不斷地積累。「財色名食睡」叫做地獄五條根，希望大家警惕自己。

第五觀是「為成道業，應受此食」。沒有身體，我們修行不來。臭皮囊要吃，我們就吃，但不必過分地愛惜它，如果吃得胖嘟嘟地高血壓、心臟病，修行也修不好，也沒有體力精神去用功，這樣反而不好，應該利用色身，好好地精進努力。

希望在座的各位，不管在家裡或在道場修行，當我們捧起食物、吃到一口東西的時候，



都能以「食存五觀」來觀照，這樣就是善於修行，每一口飲食，你都能常做這樣思維的話，你就是跟佛法相應。

佛法不是教我們在殿堂裡誦一誦、念一念，也不是在有災難時求一求，佛法要在生活裡去實踐它，在面對生活的每一種事情的時候去應用它，要學會如何把心降伏下來。降伏其心是《金剛經》裡說的，希望大家好好努力。







## 第十九章







## 為什麼不禮敬眾生佛？

【2008.10.16 第六天開示之一】

如果我們很至誠地五體投地的頂禮，自己會在至誠的頂禮之中，感受到殊勝的利益。

首先，我們要知道，為什麼要禮佛？最主要的原因，是要折服我們身心自我的驕慢。自我的驕慢是與生俱來的習氣，加上後天的薰習，如果你的學識地位財富比別人更高時，你內在所存在的我慢、我比別人更有成就的心，就會愈堅固、愈強大。

這樣的人學佛，很難得到佛法的利益。雖然，他可能會接受「佛學」，會覺得佛法還不錯、佛法的道理能夠幫助人生，但這僅止於對佛法產生喜愛或認知，他對於三寶並沒有從內心去降伏我慢、我見，他放不下自己的身段和知見。所以，他可能是個學佛的人，但是他學的是佛教的理論知識。



真正做一個學佛的弟子，是能放下身心的一切，在任何場地、時間，無論是見到聖賢或凡愚，心都不起分別，心都以同樣的尊重、同樣的敬服、同樣的關懷等，平等的態度，去對待一切眾生，那才叫做真正得到拜佛的殊勝受益。

只要心中存有一絲比人家了不起、自許自滿自高的心，你的身段就不會柔軟，內心就不會謙虛。縱然有時候表面看起來很有禮貌，甚至態度很謙卑，但事實上，內心可能並沒有降伏自己。

所以，學佛拜佛，貴在自己如何面對木雕石塑、面對匠人所雕的沒有生命現象的造像，你都能對它至誠地恭敬禮拜，你都能對它五體投地的禮拜。

既然能對木雕石塑至誠禮拜，為什麼對一切有血有肉有感情的眾生，我們卻吝於從身心去表達自己真實的關懷和禮敬？有時候，我們對眾生非但不禮敬，我們所表達出來的行為充滿著分別計較、貢高我慢，甚至還更為顛倒！

佛陀告訴我們，對一切的眾生，佛都稱他們是未來佛，都是我們成佛修行的過程之中，必須禮敬的對象。但我們卻以自己的身份價值來衡量別人，自以為高高在上，我們內心對

佛的真實禮敬並沒有真正建立，而是建立在分別心之上。看到木雕石塑的東西叫做佛，寫個佛字就叫佛。不懂漢字的人，知道那是佛嗎？佛教徒為什麼尊敬它？因為你知道它代表佛的聖德慈悲，但，難道一切眾生不是代表佛的聖德慈悲嗎？為什麼在你眼中，他就不如你？否則，為什麼我們處處表現出自己的我慢自高？

我希望在座的各位禮佛，是爲了降伏其心。一旦有了我見，其它的障礙分別就都建立了，也就產生人見、眾生見、壽者見。

「壽者見」是指很長的一段時間，你都維持這樣的觀念，例如認爲人家不如你。希望從此刻開始拜佛、禮佛後，要學習著，從我們的身上、態度上、心上表達對一切眾生的禮敬，無論對方貧賤富貴，乃至愚癡或種種殘缺，我們都要生起恭敬禮敬的心。這樣的拜佛，才是無分別的。

所以，不要只是在口頭上說，凡夫跟佛是平等的。在你的心裡，真的平等嗎？石頭做的、木頭刻的、紙印的、手寫的，只要有「佛」你就覺得該恭敬，可是活生生的人，我們卻不去恭敬、不會去禮敬，不是很好笑嗎？學佛，就是要從修行裡改正習氣。





希望各位在禮拜的時候，不只是觀想成就莊嚴聖德清淨的佛，更應該觀想環顧周遭一切，此時此刻，你自己以及身邊的人，你都要很深刻、很真實的去感受他們就是佛，是現前的佛，是當來的佛，是我們要成就道業的佛！





## 第二十章









## 心包太虛，量周沙界

〔2008.10.16 第六天開示之二〕

今天晚上是我們這次佛七最後一個晚上，我有很多的話想跟大家勉勵，尤其經過一整個星期在念佛法門上的修行之後，更期待各位能在念佛法門上得到殊勝的利益。

我很慚愧、也很抱歉，因為跟農禪寺的念佛共修脫節太久，所以整個運作模式無法配合運轉得純熟。在佛七期間，我很想跟大家共享體會念佛的殊勝和身心轉變的次第，也就是，如何在每天念佛拜佛的實際進行之中感受到身心的變化，從變化中如何調整修行，如何用念佛拜佛去深入得到念佛的受用。

### 以慚愧感恩心領眾修行

一般人只教我們老實念佛，從來不說明我們念佛修行其中的轉變，也不指導我們如何



以同樣的一句佛號來次第深入，這樣的修行很可惜。因為念佛要有方法，要知道怎麼去念，要根據每個人的修行狀況所達到身心狀況給予教導，讓他能夠繼續努力。

雖然是同樣一句念佛，但指導者要能根據每個人修行的身心狀況、善根成熟度來契入在念佛的利益中，而不是千篇一律地按時間操課的念下去，或者只講一些祖師教誡或經典來鼓勵大家，這樣無法在實際修行上指導大眾。

我一直深深感覺聖嚴師父是個偉大的修行指導者，他經由自己實地的修行，給我們很正確真實的佛法指導。師父以他自己的身心體驗，按照經典的教誡，跟隨每人的身心狀況給予很靈活、也很真實受用的教導。

在他老人家所創辦成就的道場裡，竟然沒辦法再見到這樣的教導，這是很可惜的！但看到這樣的情形，我自己覺得很慚愧，因為我不能責怪其它師兄弟沒有努力，不能責怪師兄弟無法受用師父寶貴的教誡，我不會這樣的要求他們，我只是覺得自己慚愧。

因為從我出家到我離開常住，在這段期間裡，師父付出的教導和關懷是最多的。從我當小沙彌師公要我跟隨師父他出家的那一刻，一直到今天，我相信師父老人家時時刻刻都

在指導我們，只是我沒有發心，在師父需要我時，我幫不上忙，在師父老邁病痛時，我對整個團體也沒辦法盡到多少力量，我有愧師恩，這是讓我最感到慚愧的地方。回到農禪寺帶領大眾佛七，我是以一種慚愧感恩的心回來的。

念佛法門是一個很殊勝利益的法門，尤其現在的社會，人們心裡的障礙問題很多，如果能把念佛法門用在生活裡，真的是最好的修行。

我本來期待能趁這次佛七，盡量把我所學習的跟大家共享，但因為自己離開太久了，無法配合得純熟，還好經過最後的溝通，我才敢大膽地把自己該表達的說出來，雖然有些晚了，但總比沒有好。

這幾天很感謝各位的精進。在淨土法門上該如何用功，實際上，在這幾天裡我反覆說了很多次。如果各位能照著方法去用功，一定會有所利益。在佛堂裡的佛七，我們是加功用行，希望在最短期間內，能把自己身心融入到佛號之中，能得到念佛的身心利益。

在家裡，我們如何持續把念佛用上手，更為重要。在面對忙碌的家庭生活、職場工作和人際關係，希望各位還是要持續在念佛法門上用功。各位回到家裡，因為各自忙碌，念

佛的時間比較少，無法長時間的努力，如果沒有固定時間拜佛念佛的話，古代的祖師是希望我們至少十念念佛，師父也是鼓勵我們十念念佛。

我們漱完口後，在家裡點三柱香、禮佛三拜後，就可以開始念佛。如果家裡沒有佛堂也沒關係，只要不打擾到別人、自己身心也能安寧，不一定要有佛像，照樣可以禮佛三拜。之後，你可以站著或跪著，以很專心、至誠懇切心來十念念佛。

古代大德教我們可以一口氣念十聲、或分成幾口氣來念十聲。或者你也可以一句一句地念「南無阿彌陀佛」，這樣念十句就叫做十念了。自己要聽清楚每句佛號聲從嘴巴出來，以自己聽得到為主，心裡也知道自己在念佛。在這十念後，我認為可以跪下來祈願。

祈願是跪下來祈求阿彌陀佛。可以在心裡默默祈求，也可以念出聲音，例如「阿彌陀佛，請佛慈悲，慈光照射弟子，讓弟子在今天這一天的開始，能盡心盡力與阿彌陀佛的慈悲智慧來相應，能一整天常常不要忘失阿彌陀佛的悲願悲心智慧，也祈求阿彌陀佛給我力量勇氣以及有恆的毅力，不管遇到什麼挫折災難，都讓我秉持著彌陀的悲心願力，勇敢而且很歡喜的去接受生活的問題。」

如果你能用這樣的祈願觀想祈求，我相信在這一天裡，你可以感受到佛時時刻刻都存在你心裡。

小時候，我媽媽教我念大慈大悲觀世音菩薩時，我的心裡常有觀世音菩薩很莊嚴的形象，我還不是小沙彌的時候，就已經是這樣了。有時候遇到困難，因為不敢回家跟媽媽說，只能一個人在背地裡哭泣。哭泣的時候，我就念起觀世音菩薩的聖號，祈求菩薩給我力量勇氣，讓我不要在痛苦的折磨之下，被別人打垮。

到現在，我都常常覺得菩薩的力量在我心中給我很大的幫助。我希望在座的各位，能把自己的心敞開，經常跟佛菩薩有這樣的心跟心的交談跟祈求，你會感受到很多力量。

## **絕對不要散心念佛！**

有時候，有人會嘲笑一些老菩薩們，常常在拜佛時，嘴巴碎碎念，因為他們會一面拜佛、一面求佛菩薩保佑。但你說，有沒有效？很有效！當一個人很脆弱無助的時候，只要念了佛或菩薩的聖號，向佛菩薩祈求溝通後，你會覺得很有希望，會感受到有力量——這是我自己從念佛裡體驗出來的，我覺得很有用，提供給大家參考。



各位在早上在等公車上班上學的時候、或者坐捷運、自己開車，都能念佛。持念的安定寧靜會讓人一整天都感到精神飽滿。大多數人精神渙散、覺得很累，就是腦筋想得太多，覺得很苦、很疲倦，實際上，發生的事情都還不及你想的百分之一。為什麼佛法說這些想法都叫妄想？當你專心念佛，等到事情來臨時，你自然就有智慧去處理它了，不需要事前想很多，這些都叫做浪費精力，反而讓人更覺得壓力、精神無法負荷。

在中午休息的時候、吃飯的時候，你照樣可以用功，而且愈用功、飯吃得愈香，用功後，你可以慢慢經行一面念佛，但你不要裝得一副跟別人往來的樣子，讓人家一看，覺得學佛的人好奇怪，這樣就不好了，要很隨眾，隨眾之中不忘失自己的功夫。

以前我在學校讀書時，我是個和尚，對一般人來說，已經夠奇怪的了，如果同學在聊天瞎扯打哈哈的時候，我又表現得和他們格格不入的樣子，或者在那裡眼觀鼻、鼻觀心的話，糟糕，人家就完全無法接納我了。

各位回到日常生活上，也要注重自己的人際關係。有時候和別人聊天，難免會談到一些沒有意義的話題，這時候，你不需要立即表現出冷漠的樣子，你可以繼續聽他們的談話，你眼睛好像很注意，心好像也在聽，事實上，你的心還用在方法上，一樣嘴巴可以微笑，

眼睛注視人家，但你覺得沒意義的話就不理他，用心在念佛上。這樣不但不會得罪人，自己功夫又能進步。

互相聊天溝通，也是一種舒發壓力情緒的方法，但對學佛的人來說，太多的聊天，是沒有意義的。我剛才經過寮房要到樓上休息的時候，聽到義工在閒聊華航公司的規矩等等。在佛門的聖地，這些義工雖然發心來服務，但卻沒能掌握住修行的契機，如果能夠利用工作完成的時間、哪怕只有一支香的時間來參加念佛，知道這個法門應該如何精進用功，不是更好嗎？

甚至，有幾位法師也談得嘻嘻哈哈的！我心裡覺得很怪，師父常常教我們這些師兄弟要發心修行，我們每個人都說工作很忙，看起來，度生事業開展得很不錯，但內心裡，身心安住的法門力量一點兒都不踏實。外表現了出家相，過了幾年，如果內心感覺更苦，那就不是師父沒教，而是自己沒把握時間用功！

甚至我下樓來經行散步的時候，也看到一些掛著名牌的菩薩（註：佛七學員），也在那裡聊天，我經過他們的時候，他們好像也不在乎。我不知道該說什麼，因為該說的，我都說了。



我要求各位要利用時間精進，他們不願意做，我也恆順眾生，不要給他們起煩惱。只希望各位到佛堂裡來修行，要落實在法門上用功，要善用每個有限的時間去積累它。如果每個看起來不起眼的時間，你都能去用功，積累起來的話，就會成為有用的時間。

這樣的用功比天天嘴巴念佛，心卻跑到外面去還要好。有人認為「偷得浮生半日閒」，找個閒暇的一天，到寺廟來吃齋拜佛或念幾句佛號，覺得身心很安寧，因為平常太忙，有這樣的調劑、轉變，覺得身心很受用。可是連續七天，把你們關在這裡一直念佛，就有人覺得念佛越念越苦、好想逃跑。

「珍惜」，經常是因為得來不易，當你太容易得到了，就不會用功了。常常聽人家說「初發心時，佛在眼前；過了幾年，佛在西天」，這表示我們的心愈來愈懈怠了。我希望各位一定要珍惜，在平常的日子裡，你必須在家庭承當你的責任，你必須爲了家人的生計而養家活口，在忙碌之下，如何不荒廢道業？就是要利用每個片段時刻，因為它得來不易，你一珍惜它，就會更發心、更積極。

還有，在念佛的時候，不必貪多，但絕對不要散心念佛。散心念佛養成習慣後，很難



改正。雖然，不論散心或發心念佛，你都能去到西方，但要得到念佛法門的現世利益或殊勝利益，還是要一心。有沒有哪部經是教我們要散心亂想就能有所成就的？絕對沒有！

我們常念的《阿彌陀經》教導我們，要念到若一日到七日一心不亂，臨終時，佛才會現前。很多人因為做不到，所以就感到是很重的負擔，或者因為念得久了，就會覺得厭、苦。各位在家念佛，要以歡喜心來念，時時刻刻親近佛陀，你可以告訴自己「這是最喜歡的、最殊勝難得的法門」，要常常把心打開，念一句佛，就請佛來坐一坐、聊聊天給你指導，或跟佛哭訴一下心中的苦。一句佛號聲，可以帶著你的歡喜、悲切、祈求的心來念。

### 「酸」了以後，更能和佛相應

有人問我：為什麼一句佛號念出口時，心裡覺得酸酸、苦苦的？因為你念佛已經專心了，感受到佛的力量，你稍微有了感覺，所以一句佛號聲入到你心裡的時候，會讓你知道了，世間的眾相實際上是苦的。那種苦，不是痛苦，是有一種說不出來的感受，經過這樣的「酸」了以後，反而更能和佛連繫。相應在一起，這是很自然的。



我想到師父對我的恩德，就覺得很對不起他老人家，我的眼眶會紅、我的聲調會有點兒改變。同樣地，佛是我們生命中最不可或缺，我們因為懶惰懈怠沒有積極打開自己的心胸，所以當我們念出這句佛號聲時，內心裡有一種說不出來的對不起佛陀的感受，就會隨著佛號聲被帶了出來，你會從內心裡發出慚愧的悲懷，這是很好的現象。

我希望各位念佛要以真誠的心專心地念，每念一句，要有一句的身心受用，這是最重要。不要只求快或毫不在意地念下去，因為散心養成習慣後，就很難改正。人的習氣，很快就會養成，但要轉成好的、積極的態度、或正念正行卻很難。

念佛雖然很簡單，每一念不論是否念出聲來，都要貫注我們全部的精神力量，你的身心都要跟你現在心裡運轉的聲音相應。念佛，就是要如此。任何時間，你都要這樣念，不管是在交通往來的路上，在忙家務的時候，都要如此。

大乘的經典雖然龐大，但比較欠缺修行過程身心轉變的指導，例如身心怎麼斷煩惱、怎麼得智、證智。這些在小乘經典裡有比較清楚的說明，教導修行的人，有了怎樣的煩惱、就要起什麼樣的思維、用什麼的方法來修行、修行要經過哪幾個步驟。例如四聖諦要以

十六行觀來修，每一個聖諦裡有四行，每一行應該如何用功，在小乘經典裡都有詳細的說明。

我記得在馬來西亞弘法的時候，有一位南傳法師告訴我，他教禪坐時，次第方法就指導得很仔細。到課程最後一天，他會帶學員到墳墓去禪坐。馬來西亞森林很廣，晚上看不到燈光，而且會有鱷魚、蛇、野狗出沒在墳場。這位法師就帶著學員到墳場打坐，而且每個學員之間還離得遠遠的。他用一條紅繩結界，叫學員坐著結界內不可以出去，出了結界，他就不保障學員的身心平安。

最後一天的禪坐要修整個晚上。因為每個人都隔得很遠彼此看不到對方，這時候，每個學員就要把之前所學的功夫拿來應用，看看那一個晚上能不能安度。這個方式是真實地考驗你有沒有落實修行的法門，經過這一夜，每個人一輩子都很難把方法忘記。

月黑風高的墳墓，遠遠就看到兩個紅紅像電筒一樣的東西、可能是野狗的眼睛，慢慢走近你，愈來愈多，它跑到你身邊，你遠遠就聞到臭味，你坐在那裡，它用舌頭來舔你，你真的會很怕他把你當作食物。這是真實的恐怖。法，就是要經過這樣真實用功淬鍊，你就一定能用得上手！



大乘佛法有很多法門的用力，但很欠缺像這樣真實次第的教法，例如念佛可以斷煩惱，但卻沒有用煩惱來考驗我們念佛可以斷恐怖。我們大迴向時求佛，當我們臨終時沒有病痛，心不貪念，意不顛倒。但如果要考驗各位顛不顛倒，可能一考驗，你們就原形畢露了。

大乘佛法很多止於聽聞了解，很欠缺實地修行，小乘的禪觀也有它的特色——次第法門很清楚，尤其南傳禪師的指導都很正確仔細。中國的禪法也很有特色，尤其中國祖師禪要經過千錘百鍊出來，只是在教法上比較籠統一點，蠻可惜的。

希望各位在念佛的時候要很誠心。各位身心如果有什麼變化，有什麼奇怪的身心感受，例如聽到聲音、見到阿彌陀佛，都不要去執著，不管它是魔來佛來，都要放下丟開。你不必去想剛才見到的是佛來現身還是魔來現身，因為經典告訴我們，魔會顯現出這些形相。甚至耳朵聽到很好的聲音，好像佛菩薩在講經說法，讓你覺得很殊勝，但，真的是佛菩薩跟你講經說法嗎？

有了這些體驗，代表你念佛或打坐時，身心進入更深層次的受用。如果你不去理會這些受用，你就百分百保險，但是如果貪求它、想多見一些佛，心一起貪，外魔就很容易進來，你心裡想的、貪的東西就會變現出來。

在《梁皇懺》裡說，人往生時，會因為他生前所造的業而顯現境相，《地藏經》也這

麼說。但你以為造業很重的人所見到的一定是很差的相嗎？剛好相反，《梁皇懺》說，業重的人，如果貪心很大，他所見到的是裝飾金銀琉璃財寶的車子。古時候的人，用的是馬車，現在可能是用奔馳寶馬！你很高興馬上坐上車，車子剎那間就變成火焰，鐵蓮花所成的，裡面充滿火焰，直接就下到地獄受苦。這不是外魔，是你心識裡的「貪」所變現的，你原來造的業和所薰習的貪，到最後就變成這樣。

臨終時，我們怎麼知道是佛來魔來？平常如果具足正念沒有種種貪心，到臨終不會有魔來，如果佛菩薩來接引的話，往生的人的臉是很安然的，他不會產生過份恐怖的相。

## 遍河沙界都是阿彌陀佛

功夫更好的人，可以預知時至，如果平常念佛念得很好的人，至少在臨終時，佛號可以在內心保持著，臨終時心不貪念，意不顛倒。一產生貪念，所有的業相就出來了，你就放捨不下世間的情愛。你要想，這些都不好，阿彌陀佛那邊是黃金鋪地的，那才是好地方——這只是告訴你，不要起貪念，如果你想到西方去拿黃金的話，這個貪念的心，又是魔！

我們起念要到阿彌陀佛的地方去，並不是起貪心，而是一種時時刻刻希冀的心，求取



自己的業能早消，能生在那個地方，我們不是去享樂，而是要去那邊真正的修行。這樣的心態就是清淨心。

如果爲了享受黃金鋪地，要吃什麼就能吃什麼，而且還沒吃完就馬上可以分身百千界去做供養，然後供養諸佛完了，又回到極樂世界修行；如果認爲自己一切欠缺，所以要到那裡去享受所有的一切，你一樣是願生西方、往生西方，但是你的願裡，帶著滿滿的貪求污染心。

做爲一個念佛弟子，就要給眾生無量的歡喜，這叫做恆順眾生。不管眾生此刻充滿了什麼樣的業障煩惱，無論他各方面如何表現，學了佛，就不該跟他們一樣。我們要有一種心量——要學會放下、包容。

「放下」不是不去計較人家給我什麼不好聽的話，這樣的放下很消極。放下是要用佛法消融自己的身見（認爲自己最對的），拜佛的時候，要消除我慢我見。你能夠放下身心，外間的一切就影響不了你。這是用佛法念佛來消融自己，讓身心進到無我。

什麼是包容？心包太虛，量周沙界！你以爲阿彌陀佛只有在西方極樂世界嗎？你拜願的時候，迴向有多少億同名的阿彌陀佛？你說哪一尊才是阿彌陀佛？都是！遍河沙界都是

阿彌陀佛！我們要跟阿彌陀佛一樣「心包太虛、量周沙界」！

法界裡具足所有一切，不是只有好的、美的才叫做淨土，淨土法界是充滿一切，你的心，如果像太虛、像法界一樣，就不會爲了一點點的塵埃在那裡計較分別。就像太陽永遠都在那裡高照著，它不會因爲來了一片浮雲、遮住了它，心裡就想：「你怎麼擋在我面前、把我的光采遮住了？」

我們的心，也一樣。不要因爲情緒或外在客觀條件，自己就去計較。會計較，是因爲你的心沒有像佛一樣去包涵。你要告訴自己，這些全都是我擁有的一切，全都是法界性海裡不可或缺的，即使存在的是負面、是不好的，但這正是因緣所生法必須具足的。

沒有這個、哪裡有佛？沒有煩惱、哪有菩提？所以，這些是法界性海裡圓滿具足的眾相，不需要再去對它產生不滿。要有這樣開闊的心胸！眾生不懂，所以就限制在小小的圈子裡，雖然告訴自己，要修行、要學佛菩薩忍辱，這一切都會改變，但沒得到佛法最高的教導，所以就在那裡和自己的起心動念相互拔河，自己的煩惱永遠斷不了，生生死死、流轉不止！



佛陀告訴我們，人人都和佛一樣。佛是擁有涵蓋所有宇宙的萬法萬物的，《華嚴經》教誡我們「若人欲了知，三世一切佛，應觀法界性，一切唯心造」。佛包含所有法界一切，你的心也一樣，所以不要去計較。

修行，是要在一句佛號聲裡放下自己。禪宗常教導大眾要放下提起，要學布袋和尚，該放時放、該提就提。放下的是身心的我見，提起的是法界六道眾生一同悲仰諸佛菩薩，悲仰偉大的教法。到那時，你擁有的就會是山河大地！

在未來日子裡，要努力在念佛法門，要經常回來參加共修，尤其是精進的共修。平常雖然用功，但人總免不了會有習氣業障，久了可能無法持續下去，或者有其它逆緣讓我們做得不好，常常回來充電加強一下、薰習一下，回來從大眾和諸善知識的身心獲得更多力量，讓自己做得更好。

修行道上只要認真去做，永遠不覺得孤獨寂寞。有些人常常覺得孤獨寂寞，認為「相識滿天下，知心有幾人」，那是錯誤的！你認真學佛，上與十方一切諸佛可以同一個真心，感受到他們的慈悲願力和智慧，下與十方六道一切眾生同一悲仰，所以哪裡欠缺什麼？為什麼法師在關房裡關個三年、五年不苦不寂寞，甚至在水邊林下也不苦，而教你們去三個



月就起肖（台語，發瘋）？因為一個能真正開心跟佛菩薩相應的人，藉著法門進入時，自然就可以得到這兩種殊勝。

你現在雖然無法全體顯現出修觀音法門的這兩種殊勝，但你要努力地從念佛法門裡，或多或少地感受到和佛菩薩同一個妙覺真心。正如大海那麼大，我們無法一一品嚐，但只知道海水一味，就知道性體裡具足的東西是什麼了！要從修行上老實用功，親自受用念佛法門。



---

◎ 精進禪修系列 2

## 果如法師教念佛法門

作 者：果如法師

出 版 者：大千出版社

發 行 人：梁崇明

攝 影：釋常霖

編 輯：黃慧娟

整 理：林聖國

封面設計：福明

版面美編：董貞汝

登 記 證：行政院新聞局局版台省業字第244號

發 行 處：新北市中和區板南路498號7樓之2

電 話：(02) 2223-1391

傳 真：(02) 2223-1077

流 通 處：一．玉佛寺

地址：台灣新北市中和區民享街457號

電話：(02) 2222-7290 傳真：(02) 8227-6543

二．祖師禪林教育中心

地址：台灣台北市北投區復興三路198號

電話：(02) 2891-5205 傳真：(02) 2891-5205

初版一刷：中華民國100年5月

二版一刷：中華民國100年5月

流 通 費：200元

---



