











# 淨土 指要

果如法師開示錄

CC  
祖師禪林

著  
——  
果如法師



# 目次

學修態度	13
既來之，則安之	15
沉迷於習氣的賭徒	16
面對生死，你敢玩票嗎？	18
無我和安心	20
不怕業障苦	24
空諸所有：跟師父打七的經驗	28
定慧等持	35
禪淨不二	37
參禪念佛的教理典籍	40

生處令熟，熟處令生	43
淨土法門	51
信願	53
極樂世界絕對有我的份	53
修行就像倒吃甘蔗	58
平凡苦難中佛菩薩的慰藉	62
感應	70
燈花舍利	70
求聰明，拜智慧	73
預知時至	79
是魔還是佛？	83
如何應對惡相和業障？	86

水懺的故事	97
好相也會成魔	104
念佛	107
念佛是在念什麼？	107
定慧等持的念佛	132
打七是在打什麼？	155
深義	171
佛是生命的實相	171
本自清淨，本自圓滿	174
一行三昧和一相三昧	177
一即一切，一切即一	181
一念心橫遍十方，豎窮三際	184

大行大願	189
行：相應到無念	191
禮敬諸佛	197
佛是什麼	197
禮敬諸佛	207
如何禮敬	207
稱讚如來	216
佛所教的，佛所行的	216
心平地就平	224
慈言愛語	227
消融自我，真參實學	229
供養	232

真正的種福	232
把魔磨掉了就成佛	238
法供養與恭敬心	240
懺悔	244
打破惡性循環	244
如幻的罪業：事懺和理懺	247
隨喜	250
請轉法輪	254
隨學	256
逆境的訓練	256
師父的事：生死只是假象	259
師公的言傳身教	266

恆順	270
掃地的哲學	270
恆順眾生	272
隨順因緣	277
用智慧去隨順	283
迴向	287
迴小向大：求生西方的正確態度	287
修行和培福	289
立處皆真，隨處做主	294
<hr/> 附錄一：精進佛七緣起	<hr/> 301
流徙	303
得病	304

治療	306
冷暖	309
請益	311
了業	313
新生	318
信願	320
附錄二：學員心得分享	325
<hr/>	
永福庵第二期精進佛七	327
常住法師篇	327
三寶弟子篇	331
永福庵第五期精進佛七	365
心力和慈悲 / 寬妙	365

世間明燈 / 陽光	369
面對障礙 / 寬淳	371
生命教育 / 寬卉	373
正常現象 / 寬憶	376
定課的基礎 / 道明	378
槳聲欸乃 / 張蓁	381
平常的佛七 / 寬覺	383
處處阿彌陀佛之境 / 道嚴	385
作為義工的佛七日常 / 道聞	386
共轉法輪 / 寬影	388
對佛法的信心 / 阿毛	388
人生的意義 / 梁仕豪	389

目次 11

編輯說明

391

---



# 學修態度

一 計功多少量彼來處  
二 付已德行全共應供  
三 防心離過貪等為宗  
四 正事莫為淨形枯  
五 為成道業致受此食

一 莊嚴親侶四眾少出





## 既來之，則安之

我們常聽說一句話：“既來之，則安之。”從消極面常常被解釋為，反正來了，就打個馬虎眼隨便混過去就行了。但是我今天的解釋不一樣，它代表兩種意義：第一，已經來到這座寶山，就不要空手而回；第二，已經選擇了來參加精進佛七，就要把自己生命全部的力量用出來，毫無保留，毫不遲疑，也不要害怕，無論怎麼辛苦，也要咬緊牙關去承擔！

天下所有的事情只怕有心人。你肯發心，肯去努力，就沒有過不去的檻。好多人一聽說每天要拜一千拜，就不敢來了，將來如果你死得很淒慘，命終時不知如何是好，這時呼天叫地或者叫我救你都沒有用了。我不會給你一點憐憫。不是我殘忍，而是一切的福德和業果報，都要你自己去承擔，沒有別人替代得了你。佛菩薩、父母師長，只能給我們祝福、關懷，但真正要努力、要成就，還是得靠你自己。

不要還沒有拜，就覺得自己拜不了一千拜。如果哪個人

拜死在這裡，我命賠給你。絕對不會受不了，只是我們對自己愛惜、放縱太多罷了，是我們自己畫地自限。

## 沉迷於習氣的賭徒

平常我們放逸、懈怠慣了，在五濁世裡面追逐財色名食，已經變成了多生累劫的業染習氣，不覺得有什麼不舒服或痛苦。

我曾經去美國留學，入學前認識了一位原參加同一個旅行團、住同房的男眾。去大峽谷的時候，我們就住在對面的拉斯維加斯。這位室友在其他的行程裡一路都在睡覺，在拉斯維加斯卻三天都沒有進房間休息。我好奇這樣不累嗎？他說完全不累，他參加這個團唯一的目的，就是在拉斯維加斯大玩三天。因為他是投資建築的，一年到頭都累得沒辦法真正放鬆，所以這三天三夜裡，他可以吃興奮劑或其他東西，只要能讓他眼睛不閉下來，他都可以拼命玩。可是讓他去做

別的，他就覺得累。這就叫做習氣。

習氣喜歡的東西，再累你都不覺得苦。你們以前談情說愛也很苦，明知苦卻還要繼續。無始以來的習氣，使我們不斷去追逐和習氣相應的事物。

臺灣老一輩的人，往往都做到要“過勞死”，只要有錢可賺，一年到頭都捨不得放假。那些錢留給兒女，他們會感恩你嗎？可能為了分財產，你眼睛都還沒閉，他們就拿刀幹架了，你完全沒辦法讓子女，甚至讓自己得到真正的幸福和美滿。

一輩子都在奔波、追逐，同時對什麼都不滿足。眾生習慣如此，就像賭徒一樣。為了下定決心絕不再賭，把自己的手指頭都截掉了，最後又在賭場看到他，沒有指頭的手還在玩牌。我們眾生無始以來的習氣就是這麼重！

## 面對生死，你敢玩票嗎？

我看過太多學佛的人，身體好的時候，也會種福、拜佛、參加一些活動，可是都是玩票型的——不是職業的。修行不只是出家人的職業，而且是我們每個眾生的職業。修行，是要把佛法的教理應用到生命裡，去改正自己身心行為的錯誤，這不是每個人都該做的嗎？修行得好，對生命才能掌握得好。

如果你面對生死的考驗，還敢玩票嗎？很多人來參加精進修行，美其名曰“精進”，可是大都沒有真正精進。為什麼？沒有對生命的悲慘、困苦的真实感受，心是發不出來的。遇到一點挫折，就自我安慰：我不行啦，少拜一點吧……越是這樣原諒自己，業就越來越嚴重——真正的業不是你的病痛，而是你的心態。

面對生命的痛苦，你必須要用學佛的精進態度才能改變，不要再給自己找藉口逃避。縱然你現在沒有病痛，沒有

生命壓迫的業障，可是死的行程隨時都會啟動，死前的準備你做好了嗎？你的資糧夠嗎？去西方的 VISA 簽下來了嗎？如果都沒有，你怎麼去？唯有業跟隨你了，多生累劫的惡業都會在那時候顯現。

我們檢視一下，在一天的時間裡，對自己的身口意、起心動念，究竟能夠掌握多少、明白多少？能夠讓自己的生命發揮出像佛陀一樣的清淨、智慧嗎？

很多人學佛，沒有真正地從佛法的意趣去瞭解，也沒有把佛法的道理融入到生命裡去感受。唯有常常用佛法來省察、覺照，你才可能在一言一行、一舉一動的每一處，觀察到自己身心的問題。要時時刻刻覺察自己——佛其實就是覺，首先要覺察自己。

剛才我跟幾個法師一起，聽他們檢討改進，希望把你們帶得更好。他們要照顧關心你們，也要參加修行，每天比你們還要累。有些人來到這裡，卻沒有全心投入，用功也不會，

出坡也不行，規矩也守不好，發不起這樣的心來，就非常可憐。一個真正的覺悟者，入一切境界都要能夠如魚得水。

## 無我和安心

佛法的真實意義是要做到無我。在任何環境裡，你隨時都清楚明白，放下自己的分別和認知，恆順一切眾生，隨順一切因緣。

那次旅行團去美國大峽谷，我坐了三人座的小飛機，比坐雲霄飛車還要可怕。因為峽谷很深，上面、下面的氣流不一樣，氣流一變化，小飛機就翻騰。跟我挨著坐的臺灣團友，一路叫一路罵，還說，只要讓他下去，所有的費用他都包了。他一下飛機就吐了。

我也經歷了這些，嚇得臉都發白了。可是我心裡想：誰在怕？怕的是什麼？在那境界裡，自己去觀照，把“我”

稍微放下的時候，心就漸漸安定了。然後，我覺得自己好像就是那架小飛機，像老鷹一樣——老鷹飛翔不僅靠翅膀，還靠氣流，氣流的上升下降可以省下老鷹很多力氣。我把自己觀察空了，就看著邊上那人在死命地叫，而駕駛員卻自在得很！

當你身臨某個境界，不用去和它對抗，也不用沉溺於自己的種種感受。你越覺得苦，苦的相就越大。所以平常需要多修行，出入這一切境界時，即使不能做到像佛菩薩一樣用神通來轉這個境，至少也能夠安心於這個境。

安心的首要條件，就是要知道佛法告訴我們，一切諸法都是眾緣和合，沒有一個真實的“我”存在。這不是說沒有、斷滅或者虛無，而是眾多因緣假和合成就之下，並沒有一個真實永恆的存在；就連最短的一剎那裡，都沒有一個真實的存在可得。

例如這塊毛巾，並不是說它燒掉了、爛掉了，才叫做沒

有，現在的科技讓我們知道，毛巾也好，鑽石也好，分分秒秒間都有電子、中子的進進出出，每一刻都已經不是你原來認知的那個相了。

佛法講的“無我”，是沒有一個永恆不變的存在。存在只是在眾多因緣假和合之下的宛然存在，宛然存在不是沒有。你不要誤解，以為：如果無我，那我是誰？我難道是死人、是鬼？不是這個意思。

你可以想想看，你認知的這個“我”，例如“我的身體”，有沒有一個真實不變的身體？我現在還常常夢到小時候在鄉下的時候，去野去玩，去摸蝦子、摸泥鰍，騎牛、騎馬打仗，偷摘人家的水果，偷挖人家的蕃薯。有幾次，在很高的地方，我還以為自己很年輕，一跳下去，“咚！”“啊！”還好腿沒有斷。如果是在小時候，比這更寬、更高的距離，都會輕功一樣就上去了。我在形容的是，沒有一個永恆不變的身體，年輕雖然可愛，可是每分每秒都在改變。

那麼，“我的心”呢？西方說“我思故我在”，生命存在的意義、人和動物的區別就是人會思想。你們怎麼知道動物不會想呢？動物也會想，而且想得比我們單純，我們想得太複雜了。

每念每分每秒都在改變，哪一個心念是一樣的？戀愛的時候，前一分鐘跟這個人鬧翻了，哭得死去活來，情人節他送你一千零一朵花，跟你講些好話，你馬上又理了；昏頭昏腦結婚的時候，說“愛河永浴，天長地久”，不到三個禮拜，就因為牙膏從哪邊擠鬧離婚了。為什麼有時候婚姻會產生悲劇？就是因為每個人都固守自己原來的認知。

佛法的“無我”的覺，並不是否定所有狀況，而是說不要固守自己原來的一切。眾多因緣變化的時候，你要去審情度勢，然後去恆順一切因緣，不要掉在自己的分別——自我見、自我愛、自我執著裡。

什麼是佛法的慈悲跟智慧？上海話講“阿拉是誰”，阿

拉誰都不是，Nobody，這才是真正的學佛。來到這裡，你不要抱著“我是誰”，很了不起似的，我就是要整這樣的人。

來到這裡，你就要服從這裡的一切規矩。你要知道，我們不是來折磨你的，是來成就你的道業。否則，我從臺灣趕來這裡，臺灣的山色也蠻美的，信眾也不少，我來這邊罵你們做什麼。

希望你們能夠真正地反省自己，去體會佛法真實的意趣，你才會感受到：十輩子，一千萬輩子，我都還要來學佛！

## 不怕業障苦

當我得病的時候，才知道自己原來認知、學習和感受的，都非常粗淺。當遇到這樣的痛苦，卻沒有真正從佛法中產生力量的時候，所有的一切都一下子破滅了。你們沒體驗過那種判了死刑、沒有多久時間的感受：不知道死亡何時降

臨，身體的各種功能漸漸消失，知道自己一定會變成一個活死人，這時候怎麼辦？誰能夠幫助我們？佛菩薩當然可以，可是天助自助，並不是我們念佛以後，所有的業障都消除了。如果是這樣，大家早就應該成佛了。

希望每一個來這裡修行的人都能瞭解，業障重沒有關係，最怕的是不知道如何用佛法去修行，這才是真正的苦。如果你掉到糞坑裡，知道很臭、很髒，你就知道要爬起來才有救；你覺得糞坑不臭，那下一次即便是地獄，你還想再跳進去，那就沒有辦法了。

我們不必在乎、比較自己現在的各種狀況，但是要瞭解自己，勉勵自己。佛門裡面有“但願空諸所有，慎勿實諸所無”這句話，希望你們稍微擺在心裡。

我們在修行過程中遇到的困難，並不是要自討苦吃；世間的生活可能看起來瀟灑、自在，也並非真正的快樂。

生死業障來臨時，身為學佛者，若是佛法真實的效益一

點都有沒體驗到，應該覺得很慚愧，思考為什麼會如此。對修行中的一些現象，你沒有真正去承擔，只是玩票，一旦發現不行掉頭就走、投降，或者下次再來，那永遠也修行不好。

不只是修行，在事業、家庭這些方面都是如此。太多人面對周遭的一切都想用小聰明去逃脫，不想去吃苦和承擔，以為可以用最小的代價得到最大的好處。

我們是不是都是這樣？小時候被派去勞動，看到老師來了，就趕緊認真地掃；老師一走，又拿起掃把當武器，玩得不亦樂乎。自以為很聰明，很會應付老師，但這是聰明嗎？不是，只是用不真實的態度和念想去攫取不正當的利益罷了。這是“自誤自”，自己誤自己。

如果在修行過程中出現一些問題，自己要清楚地認知，不要退縮。如果你做縮頭烏龜，一輩子永遠都是烏龜。你認為你生命的業，以後就不會再出現嗎？如果不修行，業會越來越嚴重，到時候可能連縮頭烏龜都做不了，無處可躲，那

就很悲慘。現在遇到的問題，只要精進用功，承擔每一個苦，都會減輕我們無始以來所造的業和災難。

如果生命中的一切狀況，都可以用正確的智慧和行為去處理，不在相上起心動念，那麼任何業果報的來臨、因緣的變化，你都能夠坦然面對。

修行如果不吃苦，就永遠離不了苦。吃苦是要讓我們真實地面對自己。很多人學佛，一吃苦就逃避，或者求佛菩薩讓自己離苦，這都沒有用。真正的離苦，是要面對它、接受它，在苦中用真正的智慧去觀照，才能“度一切苦厄，照見五蘊皆空”。

我們要知道，這一切都是眾緣和合。如果你沒有經過這樣的拜佛，身體不會痛；拜得慢慢習慣了，這個痛也不在了——這是不是就是緣起空？一切世間的現象都是如此。你從拜佛就能知道佛陀講的因緣法，你不能說它沒有，但是也不能說它真實地存在。

這裡有很多佛友跟我打七打了很久，經過一兩年的用功，他們的腿、身心狀況都好了很多，至少可以忍，不會再隨著境界轉，這個就叫修行。

## 空諸所有：跟師父打七的經驗

我跟我師父打過一個很慘的七，因為遇到我們臺灣的一個佛學院——中國內學院，那些出家人畢業了來打七。總共十一個畢業生，我師父就為他們開課，我也曾去教過他們。師父對大家的指導最先是半個小時，後來四十五分鐘，再後來一般是一小時左右。他們三年來都是盤腿聽課，所以坐起來簡直就像機械腿，一點感覺都沒有。

我的腿卻是僵硬的，而且每次坐都是“高射炮”，還痛得要死。師父看他們坐得很好，如如不動，就是不打引磬。我痛得汗一直流，身體都已經抽搐，只能咬緊牙根。師父看我的眼神就有點嫌棄：“虧你還當人家的老師。”他講出這

句話，我就坐在他旁邊，聽得清清楚楚，知道他是在罵我說，那些學生坐得都比我好。雖然這是因為他們已經訓練了三年，而我沒有訓練過，還是個病人，但是師父這樣罵我，我也只能慚愧。為什麼？病是自己的業障，沒有訓練也是自己的問題，那就該去承擔。

在師父的鞭策和內學院學生的刺激之下，我只有自己發奮。後來痛得整條腿都腫了，師父打引磬的時候，我都不敢用手去把腳放下來，也不敢去按摩；要去廁所，只好沿著牆爬到門口，再扶著牆壁起來。慢慢用上心的時候，雖然也知道痛、知道慚愧，反而不會有逃避的想法。只有埋頭在苦裡，去真正接受它，咬住它不放，誰怕誰？！不要怕業障苦，“了不起就把這條命給你吧！”用這樣的態度去對待，不可思議就會產生了。

師父講課是從晚上七點到八點，之後我們還要坐到十點。有一晚的那支香，因為聽了師父開示，我也積極地用功、懺悔、發願，坐著就漸漸覺得腿不痛了，更奇妙的是，有一

股熱氣慢慢從丹田往上升。而且這個暖相，不是全身變暖，而是氣流從丹田慢慢上升到肚臍，再往上到心臟的時候，我痛得幾乎要失聲叫出來。

我一直想不通為什麼會心臟痛，那時才二十一、二歲，也沒有心臟病。後來打坐時我才想起來，這是小沙彌時留下的後遺症。有人送了輛舊腳踏車給我們，我很歡喜地去文化館邊上的公園裡騎車，要轉頭的時候才發覺沒有剎車。我只好往大石頭那邊衝，然後就被撞飛了，不知道過了多久我才醒過來，先去看車子有沒有問題，因為那是常住的，不能損壞。小時候不敢把這件事說出來，也沒有對受的傷做處理，後來打坐時就痛得死去活來。

痛到最後，心臟跳動得非常激烈，聲音好像比機關槍掃射還要快。我想喊救命的時候，就偷偷看師父會不會指導我。我想師父有神通嘛，弟子有難，他應該知道。我偷偷看他的時候，老和尚卻眼觀鼻、鼻觀心，看也不看我。後來就想，痛就痛吧！因為師父說過：所有的情形都不要管它，除死無

大礙，死了就把你踢到角落裡，等解七再火化。

奇妙的是，痛得撕心裂肺的時候，好像突然一下子衝破了，就像水燒開的時候，熱氣沖掉壺蓋。暖氣往上通了以後，心臟的疼痛就沒有了。一股氣流從前面的心臟上升到頭頂，又往背面貫穿下去。我身體的右半邊本來是沒有感覺的，這下竟然能有感覺了。那晚一兩個小時坐下來，我都不痛了，隔天再坐也是一帆風順。

在這種情況下，逆境是不是就成了讓我能夠度苦厄的順境？否則哪裡有這麼巧：剛好他們佛學院畢業，還只有十一個人，師父卻特地為他們辦禪七；我師父當時又只有我一個徒弟，每次都抓我去做監香；師父還立規矩，我監香也要熬，腿痛也不能隨便起來走動；畢業生們還都坐得如如不動，也沒有任何問題需要師父去小參室回答，大家就坐在那裡。這一切把我整慘了，我的病痛才過得來。每一個因緣來的時候，自己都可以轉變。

雖然我從小就皈依師父，但大部分時間都是跟著師公。對師父的人格、修行等各方面，我都很景仰、讚歎，但畢竟沒有長時間相處過。師公往生後，師父才回來帶我們，我已經佛學院畢業在當老師了，所以對於師父教的一些內容，我有時候覺得自己都會；個性上也總覺得不是很相通，在我成長的因緣裡面，老人家的幫助也不多。

我去讀書的時候，沒有人供養我學費，只好趕經懺。師父他老人家也沒錢，很慈悲地說：“小和尚，我沒有錢，我的版稅給你去領。”我以為他這個多產作家的版稅應該很多，結果到商務書局領，幾年的版稅還不到一千塊台幣，一個月的生活費都不夠。如果再跟師父說我沒有錢，那他還要把辛苦積攢幾年的版稅給我，我乾脆就去趕經懺了。

雖然沒有因緣常常跟他在一起，但還是很感謝師父。當他要弘法，沒人協助的時候，他就叫我。我做侍者，除了照顧殿堂以外，茶水、洗衣、打板，什麼都要做，很累，但是我看到師父更累。他每一次休息，幾乎都要吊點滴，或者找

人來做按摩。晚上我打板睡覺，他老人家燈都沒熄，還在寫東西；我早上三點半起床，他的燈還是亮的，都不知道他有沒有睡。

那時候我心裡想：他是這麼出名的法師，也拿到了博士學位，什麼都有了，到底是為誰辛苦，為誰忙？為什麼他能這樣無畏地付出？而我身為他的徒弟，師父要我做一點事，就這邊不行、那邊不行，其實都是藉口，怕吃苦、怕病痛，所以我覺得很慚愧。

師父每次要我進禪堂的時候，其實我都想跑，但最後都會答應，就是因為覺得師父太了不起了，他的生命都是為了佛法，為了眾生。我雖然一無是處，但起碼能幫忙照顧殿堂。這樣的一念，就使我能夠在師父的教導裡，慢慢用得上手，消自己業障。

否則我寧可去參加一千拜的佛七，也不願意參加師父的精進禪七。禪七的苦，不只是腿疼，而且用不上手的時候，

坐在那裡無聊至極，聽著鐘聲叮噹叮噹，等引磬“叮”一下好像要一千年。

恰恰就是要這樣苦過來，就像中醫治病，要先讓病全部發出來才能治療。為什麼要你們現在這樣用功？就是要你們先發病，再按佛陀的藥去認真地治病。治病，首先要相信佛法，知道這些狀況都是因緣的假相，只要去積極努力，所有的苦相都能消除。這就叫“空諸所有”。所有業相都只是暫時的因緣，只要去面對它、接受它、處理它，最後放下它。

我在禪七裡的逃避，自己心裡都清楚。雖然師父說“坐下去引磬不響，絕對不可以動”，可是腿痛得受不了，心裡馬上就豎白旗了，看看師父好像沒看到，就偷偷地、一點點地動，以為師父不知道。後來我自己巡香了才知道，禪堂很奇怪，尤其自己心靜下來的時候，根本不必去看，哪怕別人只動千分之一厘，那聲音都聽得到，甚至人的起心動念，都感知得到。

## 定慧等持

修行一定是定慧要相應。定不是像塊木頭一樣，那叫做死人；定是知道一切的境界變化都是緣起假象，不陷入在這種變化之中，不迷失、追逐、被它影響。所以，佛法的定是一種智慧的觀照，對自己生命的主宰。

《六祖壇經》裡講“一行三昧”或“一相三昧”。什麼叫“一行”？例如我們眼耳鼻舌身意的種種境界都不一樣，有些境界是好的，我們相應的、喜歡的，就會去貪著，覺得非常的美；如果是違背我們的，我們就起一種不歡喜的心，覺得那境界不好。我們常常陷入到眼耳鼻舌身意所看的、所聽的、所聞的、所觸的、所想的，在相的好壞上起種種的分別。這樣能不能在各種境界裡做主宰？跟著境界跑，這不叫修行。

要先認清外在的一切塵境，都只是眾緣和合、暫時的現象，沒有一個實際永遠存在的東西。但是我們一時顛倒，妄

執這個相真實實有，我們眾生就很容易見相起心，見境就被境轉。

如果念佛、打坐或者參禪，得到了身心安定、沒有煩惱的受用，這固然是修行的好處，一般人如果能做到這樣，已經非常了不起。大多數人修行一輩子，都是掉在更多的身心妄執、妄求上面，這就是完全不懂佛法，也沒有按照佛陀的指導，只是盲目地修行，結果反而變成玩火自焚，很容易出差錯。

例如大家都知道念佛可以消業障，見佛相好，見佛放光、接引，或者聽到種種不同的音聲、天樂，聞到奇特的香味……多好啊！有人一念佛就用這樣的心態來求見佛相好、求佛來摩頂。以這樣的心來求，就是妄想心；妄想心一起，你就會陷入欲望、迷情的追逐。

## 禪淨不二

不需要去區分是淨土或者禪，哪一個才叫真實的佛法，都是佛說的。如果有人說他自己在哪一個法裡有了多大的成就、利益，那個法門才是最好的，但是他在這裡心發不出來，跟這個法不相應，還破壞一些規矩，不好好出坡……你說他是在修學佛法嗎？不管他修的是哪一門，這絕對不是佛法。

我上佛學院的時候，實習課也有佛七，大致和中國大陸一樣，每支香就是念佛和唱讚，兩支香中間有十五到二十分鐘的休息，時間一到，就可以上樓睡覺或侃大山、沖穀子<sup>1</sup>。雖然也是在修行，可是只在用功期間專心念、用心念，念完之後，就和在學校讀書一樣，下課就隨便去野、去玩了。學習知識可以這樣，修行則完全不同。

好不容易每支香專心地念了，一休息或者還沒休息，

---

1 方言，指聊天、吹牛、講閒話。

就開始想，“哎呀，等一下就休息了，不必這麼苦了，我要去……”，根本就沒有辦法把用功的成績持續進步下去。所以雖然在臺灣參加過不少佛七，可是真正得到修行的利益幾乎是零。

當然，有時候念得很認真，尤其佛七裡有半月半月誦戒，還有懺摩，會有一些反省、安定甚至感動的覺受。但是對於《阿彌陀經》裡面講的“正念相繼，一心不亂”，感覺也只是經典上寫的，離自己很遙遠，似乎一輩子也不會有這種體驗。

直到參加煮雲老和尚的精進佛七<sup>2</sup>，身體從很僵硬、不舒服變得比較不僵硬，然後繼續持續地拜，好像得到一些修行的感應，面對一千五百拜的痛苦，可以去接受、去承擔。可是那種很微細的修行與教理怎麼相應，如果不進一步深

---

2 果如法師參加煮雲老和尚精進佛七的經歷，詳見本書附錄一。

入，曾經的努力就都會變成過眼雲煙；體驗過、感受過，卻沒有真正地覺察到修行在生命裡能夠產生什麼樣的現象，這非常可惜。

真正讓我能認真地體驗、瞭解、感受，甚至從種種變化裡去覺察，再用智慧觀照，對一切境界、身心變化不執著也不害怕，瞭解如何跟方法相應成一片的，就是打坐參禪。

雖然非常苦，有時候只是瞎坐而已，坐得腿很痛很酸，但是如果能夠在那種安靜甚或煩躁的各種現象中，慢慢地用上方法，就會產生很好的力量。

禪坐最先教的只是初級的數息，在呼吸上加上數字“1、2、3……10”，沒有用心的時候會覺得數來數去很煩躁、沒有意義。念佛還可以和阿彌陀佛的願力相應，還能感受佛菩薩的威神力，可是數息，看起來沒有什麼作用、力量。

淨土講要有信、願、行，要感受到阿彌陀佛如同無上的醫王，救治我們的煩惱，或者像慈父慈母一樣關懷我們。念

佛的時候有這些身心感受與體驗，當然很好，可是你在用功的過程中，心繫在那裡，反而不太容易覺察。當你處於煩躁、無聊、痛苦的時候，怎麼去真正地面對，那需要禪修的工夫。

數息沒上手的時候，會覺得苦惱、無聊，但努力用上方法之後，這個最無聊、最無趣的修行方法，可以幫助你在昏亂妄想的當下沉澱、安靜下來，更清楚地覺察一切。有了清楚覺察的能力，所有佛法的教導或者師長的開示，只要你用心去學習、去做，都可以產生很好的力量。

佛法是佛陀所說的法，不要去分別是禪還是淨，修行要能真正地融會貫通。

## 參禪念佛的教理典籍

我去看“虛雲老和尚百年照片展”的時候，遇到紹雲老法師出來開示，他是虛雲老和尚的關門弟子，很感激他把虛

老的一些話講了。

他說：老和尚平常就告訴大家，修行不管是參禪還是念佛都可以；禪堂裡面，會參的去參，不會參的就老實念佛。

培福最好是什麼？就是學佛。學佛要明理，就要具足正知見。

參禪這方面有幾本書，要明理的話就一定要去瞭解。第一就是《楞嚴經》，“二十五圓通”我們已經講完了；《六祖壇經》，我在臺灣講過好幾次；還有《金剛經》，我也出書了；再有《圓覺經》，我在二三十年前就講過，裡面的道理非常好。論有《大乘起信論》，對參禪很重要。

當然還有各家祖師的語錄，以及一些重要的修行指導，像蓮池大師的《禪關策進》、博山無異禪師的《博山參禪警語》。我們從中可以看到歷代祖師在力行實踐的過程裡是怎樣地精進，才能夠真的有所成就。我師父開出好幾本禪門修學的書，我都已經講過，你們可以找來聽。很多經論和語錄

都可以指導我們，對修行幫助很大。

紹雲老和尚還說，淨土法門除了專心地念佛以外，也要去研讀淨土經論。《阿彌陀經》最好早晚經常念，《無量壽經》《觀無量壽經》也要讀。

老和尚告訴我們，經就直接看，最好不要去看注解，直接從佛陀的經教義理上面來體會。這是老和尚的見解，有他的特色。但是眾生的知見，尤其是學佛還沒有很明白的時候，用自己的心意識去解釋經典，往往越解釋越錯，所以不妨先讀幾遍，不懂的地方去翻翻歷代大德的注解，再通篇讀過，看有沒有真正地瞭解，之後再選擇一些比較經典的注解作一番總參考。總之，一本經不能夠只是讀誦，要像六祖講的能轉經、不要被經轉<sup>3</sup>。轉經，就是要把經所講的一切融入你的生命，相應成一體。

---

3 口誦心行，即是轉經；口誦心不行，即是被經轉。——《六祖壇經》

聽到紹雲老和尚的開示，尤其感受到虛公老人平常對大家的叮嚀教誡，非常有意義。可以看出老人家在修行上沒有偏廢，不論禪淨，他都這樣指導，要大家實修，這就是老和尚能成為一代高僧的原因，他的偉大處就在這裡。這是我的一點福報，有這個因緣聽受。

## 生處令熟，熟處令生

佛七中有人會產生讓人擔心或害怕的現象。但是修行的時候只要管好自己，無論你多想瞭解發生了什麼，哪怕那個人親口告訴你他的狀況，你都無法真正明白。

我們常常不由自主地被一些外在的因緣引動，失去了自己的專注努力。聽說過割席斷交的故事嗎？

魏晉南北朝的時期，有兩位好朋友共同研究學問，發願將來去經世濟民。有一天，外面鑼鼓喧天，其中一個起身跑

到窗邊，見一位大官的豪華車隊經過，就看了老半天。等他回到兩人一起坐的席子，席子已經被另一個朋友割開了，甚至從此就絕交了。

“我們不是好朋友嗎？我做錯了什麼，你要這樣？”

“你在應該認真讀書的時候，受外在的聲色影響，覺得很歡喜，可見你的心和意志多麼脆弱。哪怕將來學問再好，也很容易受外在名色利養的影響。即便成就，也會是一個傷害國家和百姓的人。”

果然，這兩人後來都很有名，一個做了大官，但是在名利中忘失了自己，另一個則成為大德。

世間人專治某一件事情時，心志尚且要專一，何況修行呢？在自己追逐努力的事情上，不要受外在影響，否則代表你對自己的觀照力不夠。看到別人的狀況，不需要害怕、好奇，因為不管你看到、聽到什麼，你都沒辦法真正瞭解，反而把自己的工夫掉了。

我之前參加禪七，旁邊是位官校出身的人，他還是陸戰隊連長，卻哭得死去活來。師父不准我們看，也不准我們想，只讓我們照顧自己的工夫。後來他似乎狀態很好，我覺得很奇特，就想：“我怎麼不發瘋，哭啊，哭了以後就有境界出來啦。”這其實是錯的。

在人生路上，佛法告訴我們從最小處開始學會觀察，瞭解清楚，然後去對治。不然你繼續做好奇寶寶，身心沒法做到集中統一，很容易被外在的情境或者內在的昏沉帶著跑。昏沉不僅指沒有力量去觀照，更重要的是你原來清明的心智被染污了，這看起來很微小，卻會有很大的影響。

所以無論別人發生任何狀況，你都只需在自己的工夫上面認真努力。不僅在道場，還要用在生活裡去修行、去成就，否則，把佛法打成兩截，就沒有用。

你必須常常這樣去磨練自己，對外在的一切了了清楚，但是心不跟著去攀緣、分別、追逐，隨時提起省覺心觀照自

己：有沒有時時、刻刻、念念在方法上，有沒有清楚覺察到，方法在生命中的運轉到了什麼程度？如果很生疏、很不善巧，代表你還沒有真正用心。

佛法的用功方法是“生處令熟，熟處令生”。

什麼叫“生處令熟”？例如你數息、念佛，常常就不見了、掉了，很難運用在生活裡，那麼修行上就要加強努力，讓它成為你最可愛、最熟悉的。就像談戀愛，和喜歡的人剛分開沒多久，就已經在路上想她了。“不思量，自難忘”，很深地植入心裡，就叫生轉成熟。念佛，乃至所有的修行，亦復如是。

為什麼又要“熟處令生”呢？我們受外在的影響很深，習氣往往使我們根本不必去想，一起心動念，煩惱就起來了。只有在修行以後，當我們有能力觀察時，才可能覺察得清楚。

例如被人家罵的時候，我們馬上就生氣、回罵。可是學佛之後，如果人家一句話罵過來，當然也不舒服，可是一旦

觀察清楚就知道，自己一念的不高興，其實是心對境起了一種顛倒的分別，被這個不好的相帶著跑了。當你念佛或者打坐，隨時起這樣的觀照時，你就不容易被這樣顛倒的認知帶著跑，造成很多過失。

我讀書的時候趕公車，那時候公車被稱做“沙丁魚”，擠得一塌糊塗，把手很少，我個子矮，只能抓著最前面的柱子。公車要停或啟動的時候，司機常常開得心煩氣躁，車也不太平穩，在那個位置我很容易摔倒，有時候甚至撞得頭破血流。

有一天車上不是很擠，我站在那裡，突然一個摩登女郎穿著又尖又高的高跟鞋上車來。車一發動，她沒站穩，尖尖的高跟就往我腳上插下來，痛得我大叫一聲，引得全車人都在看，不知發生什麼事情。那個女生的眼神還很凶，好像是我犯了過失，全車的人就看著我，覺得這個和尚大叫一聲，一定是因為對這個女孩子有不好的動作，被她賞了一巴掌之類的。這個時候，講什麼話都沒有用。我痛叫以後，只有馬

上說：“對不起，對不起。”女生那個凌厲的眼神就不見了，安定下來說：“對不起，踩到你的腳。”她道歉了，全車的人才沒有用那種刀一樣的眼神殺我。當時的臺灣不像現在這樣恭敬出家人，一個是漂亮的女孩子，一個是和尚，那樣的狀況下一定會認為是和尚有不禮貌的行為。

大家要聽懂故事裡的道理。覺察到這一切的時候，我不需要去爭勝負對錯，反而息事寧人，這也是儒家的做人方式。但是如果抱著受委屈的心情去息事寧人，自己還是苦的。佛法講，所有的因緣、事相，沒有所謂的對錯、是非、好壞，都是一時的眾緣和合。如果那天車沒有那麼空，或者如果我長得高一點，我可能就會在後面；如果司機開得穩一些，或者那個女生穿了平底鞋，也不會站不穩；如果她不是踩到我的腳停住了，腿可能會扭了折了……你說誰對誰錯？只能說這麼巧地發生可這樣的緣，眾緣和合，沒有對錯，大家各自從理上認知，做了一個體驗。

在職場、家庭中，都是如此。我們為什麼總覺得自己做

得對、自己受到了傷害；面對境界，為什麼沒有辦法做一個能夠掌握自己身心的人？其實是因為沒有修行，對自己沒有認清。希望你們越學佛，越能對自己的生命、對周遭的一切觀察清楚，越能夠掌握得如魚得水。





# 淨土法門



## 信願

### 極樂世界絕對有我的份

念佛，要念到聲聲入耳、入心，去感動自己。每一句佛號聲流轉，都好像是慈母的呼喚。西方這麼好，淨土這麼好，佛這麼慈悲，我們還在這世間為五欲塵勞煩惱，習慣受苦，那不是最可悲的嗎？所以當佛號聲進入到心中時，你會有一種醒覺、感動，甚至悲傷，眼淚都會流下來，不必覺得不好意思，修行時的眼淚，不代表懦弱，也不需要去裝假。

自己真實地去面對佛陀，佛的慈光照著我們身心的黑暗、痛苦與煩惱，借著這個光看清自己，告訴自己不要再沉淪。

在座的諸位，不論年紀大小，如果沒有善用這一生，一轉眼就老了。我當小沙彌的時候，常常想哪一天才能長大？好像也沒睡幾天覺，鬍子、頭髮就突然變白了，所謂人生如夢。如果自己不能夠真正清醒過來，這樣的生死輪迴如何得

了？不要再作賤自己，一再地沉淪下去，這是最可怕的。

要在這一句佛號聲裡檢點、省察自己的一切：這一生過得幸福快樂嗎？自在安然嗎？為什麼佛法講，諸法當下就是自在、圓滿、清淨的，但是我們感受不到？要深信佛法，並且從行門上真正地努力，才可以使你與佛陀所講的道理連成一體，整個生命貫穿一氣。

念佛的時候，要相信西方絕對有我的份，相信經典說的，一念乃至十念，絕對能夠往生西方極樂世界<sup>4</sup>。這是阿彌陀佛開出來的支票，在還沒有成佛的時候，他發了這樣的願，他已經成佛了，所以不會跳票。如果我們不能去，誰能去？所以首先要深信自己絕對能去，光是這七天，你們就不止念十聲了。

---

4 設我得佛，十方眾生至心信樂欲生我國，乃至十念，若不生者，不取正覺，唯除五逆、誹謗正法。——《佛說無量壽經》

十念，不一定要嘴巴念，只要心裡想就可以。“念”，就是想，至心信樂，西方真好，阿彌陀佛真慈悲，我要去那邊好好學習、修行。只要有這樣的信願，就可以了。

如果念佛念得很好，晚上夢到阿彌陀佛來給你摩頂，或者念佛的時候感受到佛光的加被，甚至眼前就有佛菩薩顯現，這些都很好。精進用功到了一定地步，自然會有這樣的感應，見到好相。我早期帶的佛七，有很多佛友都感應到了很多的不可思議，比如燈花舍利，或好多人一起看到佛菩薩顯現。

《般舟三昧經》講的修行法，每天專心念佛，不能停下來，一共九十天，就這樣走著繞佛。一般人只要繞一天，腿就腫得像象腿一樣。真的很累的時候，拉著一根繩子，睡十分鐘左右，這樣很容易摔倒，一摔倒就起來繼續念。除了吃飯、上廁所，別的時間都在繞佛、念佛，精進用功到看到阿彌陀佛真的出現在你面前，可以摸得到、感受得到。所以《般舟三昧經》，又被稱為《佛立三昧經》。

你也許會覺得奇怪：我又沒有到西方極樂世界，為什麼可以看到活生生的佛？經典告訴我們：“一切唯心造。”心生的時候佛就顯，心滅的時候佛就滅。所以佛沒有來去，你也沒有來去，當你一念相應到清淨的時候，十方一切諸佛就在你的面前呈現，不必去貪求，自然就會有。

以我跟隨師父打七時禪坐的一些經驗，如果用功三七二十一天，真的可以做到內心不起任何妄念，非常安然、清淨：行住坐臥都不知道什麼叫做累，耳朵聽到的都是法音流轉，十方諸佛在講經說法，那真的很妙，不曾聽過的法都會在心裡一直流轉；周遭的一切還是會了了清楚，只是不會去分別。那二十一天沒有任何分心，感覺就像一天，身心非常安定。你們不要以為這樣的境界就是開悟，這只是心沒有任何雜念時呈現的六根的清明相。一心的清明相產生，如果你沒有真正除掉，它還不是開悟。泯六存一的時候你就會感受到這樣的不思議。但是連那一都不可得，才叫真正的見性。

總之，修行絕對是跟經典所教的一樣。每個用功的層

次，身心的反應，我都清楚經歷過，才敢在這裡指導你們。如果自己在見地不清楚，修行指導上也不清楚，一盲引眾盲，過失蠻大的。如果你還沒有體會到那裡，只要你以誠懇的心，而不是以私心（為了求名利或錢）去解釋它，仍然照著祖師大德的言語來，那麼也沒有過失。如果真正能夠得到幫助和指導，那不管參禪還是念佛，都可以見到自己生命的實相。所以虛雲老和尚告訴我們：修，要真實的修，有真實的修才會真實地體悟。

面對再大的困難都不要退卻，認真去念、去拜。身體很痛、很累、很不舒服，表示平常不用功，到這裡終於原形畢露。如果此時還不用功，如何是好？！不睡覺都要繼續！就算不睡覺第二天會瞌睡，那也等打瞌睡的時候再講，先把今天的做好，一千拜沒有拜完，不可以去睡覺。如果有特殊情況，可以來跟我講，但是也不會法外施恩，只是允許你多拜幾天，別人解七的時候，你繼續在這裡拜，我們供你免費吃住。

以前我那裡有個老菩薩，六七十歲了，每天兩千拜拜不完，我說“沒有拜完繼續留在寺裡”，結果她打電話對兒女交代了一下，就繼續拜，又拜了半個月才拜完，我也供養她半個月。之後，她就經常來寺裡，做了長期義工。她很可愛，常常都是笑著臉，跟我說：“師父，你的衣擺要給我。”我說：“你拿我的衣擺做什麼？”她說怕自己修行不好，要跟我到西方，我的衣擺她拿著，就可以一起把她迎上去。我問：“你去西方做什麼？”她想想，說：“我去西方替阿彌陀佛掃地、煮茶。”因為她年紀蠻大了，在寺廟裡頂多只是掃掃地、煮煮水、泡泡茶。這樣對不對？當然對，因為她覺得西方極樂世界，師父能去，她也願意去，去那裡做她可以做到的事情。雖然她年紀太大，沒有機會聽到更多教理，但沒有關係，只要一念生起歡喜都可以往生。

## 修行就像倒吃甘蔗

我小時候，師公叫我拜佛。師公要求拜得太多了，會覺

得苦。後來師公跟我講故事，說可以“求聰明，拜智慧”，後來繼續拜，我真的變聰明了，就覺得拜佛、禮佛很有感應，很不思議，就不再覺得拜佛苦了，反而覺得很自在。尤其自己很痛苦的時候，一拜佛、一念佛，就涕淚縱橫，但是在佛前哭一哭、拜一拜，也就不再覺得有什麼大悲慘，日子還是照樣過，就這樣接受了。

十三歲的時候，我曾經在文化館後山的樹上吊了繩子，差一點就跟人間說拜拜了。十二歲出家，不到一年，我就想自殺了。但是拜佛以後，就覺得再苦也可以承擔，因為佛菩薩的力量，無形中就會在生命裡生起，讓我們可以去面對和接受。學佛以後自己的智慧逐漸產生的時候，面對很多逆境，就不會跟它硬槓、對碰，而是學會去接受它、處理它。讀書時候受到的很多折磨和病痛，也都能夠一一走過來。

我們大部分人的福德、智慧都不夠，所以要先從修行裡學會接受。首先是接受一些感應，佛菩薩不思議的力量；然後要從內心真正地發心去接受和承擔，這些業才會慢慢轉化；

到智慧產生的時候，知道業障本來就是空的，只是因緣的假相；最後，有機緣能夠去修行參禪，才知道原來一切都是圓滿清淨的。

我們來到這裡念佛、拜佛，是最前面的初機。但這個初機是最重要的，你要學會清楚地觀照，勇敢地承擔，真實地接受，然後用上佛法的力量來轉變一切。不要對佛法產生失望或絕望的心，你要知道，只要繼續用功，沒有永遠的黑暗，只有一時的黑暗，黑暗到了最後自然物極必反。我的生命就經歷了這個過程，小時候覺得為什麼自己這麼慘，現在我處處都覺得無限的感恩。

就像你們昏了頭、走上紅毯的時候，你們牽著對方的手，發過誓說：我們要幸福一輩子！幸福一輩子是你們的目的，就不要為生活的一些挫折和不滿，忘失了原來的本意；不管是好的還是壞的境界，都要學習用智慧去處理它、接受它。

修行就像倒吃甘蔗，會越來越好。你的身體會越來越自在，你的心性會越來越安然，念佛拜佛自然而然就走上了順途。船要下水的時候，在陸地上很難拖動；船沒有到中流時，也很難駕馭。可是船一到中流，不必去劃，只要掌好舵，就能處理得很好。修行就是這樣。

你自己去面對、去處理……這個過程是蠻有趣的。尤其當你走過去以後，再回頭看看精彩的來時路，那些折磨、困頓，成就了你现在百花齊放的美好。

我天天都很快活。我來到這裡，不是來帶你們修行，是來這裡度假。所以，你們不要把我當做善知識，我只是很平凡的，只是知道適度，知道在所有境界裡用智慧去觀照。苦境，不必把它當做真正的苦，以為是在折磨你；樂境，也要知道不能著在那裡。苦境和樂境都要保持智慧的觀照，動靜二相都是平等一如、清淨圓滿的，所以處處陽光普照。

我講的所有的法，都是在生命相應過來的。我跟你們一

樣，都是從平凡無知一路走過來，我能達到的，你們也都可以達到。我相信你們比我更聰明，福德和智慧都比我好。希望大家好好努力。

### 平凡苦難中佛菩薩的慰藉

我們身為佛教徒，非常欠缺把生命真正落實在佛法上的精進跟用功，連佛菩薩的恩德跟慈悲的力量，我們都很難真實地體驗到，那這輩子學佛就非常可憐。一句佛號聲代表了無限的利益，只要全心去念，心就會跟佛心漸漸融成一片，你的一切煩惱、業障，甚至經歷的種種折磨或苦難，都會在佛號聲裡得到非常大的安慰。當你越虔誠地念佛、越恭敬地拜佛，你越會感受到天地間再多的痛苦其實都不算什麼，只要生命裡有佛，就會有希望，就會有力量。

我小時候還沒有出家做小沙彌時，日子過得非常辛苦。父親娶了小老婆，對母親百般欺凌、不照顧，母親幾乎快要

發瘋，甚至去自殺，還好最終沒有死成。她在寺廟裡得到了心靈的平靜，從佛菩薩的鼓勵中，她對自己受到的種種傷害、欺辱和背叛，都能夠釋懷了。

而我在成長的過程中，對人生、對世間抱著很大的憤恨。因為從小跟著母親在外流浪，她為人家幫傭，我在雇主家裡受到的侮辱，無法向母親哭訴，因為母親會比我更痛苦。那時候不瞭解佛，我學會念“南無大慈大悲救苦救難廣大靈感觀世音菩薩”。住在雇主家最差的房間，有時甚至就外面用茅棚搭的、親戚給的煤炭旁邊的一間小屋，每天都可以在房間裡看到屋頂上的星星月亮，下雨的時候，每個地方都是滴答滴答的，聽最自然的“風雨交響曲”；床底下四處都是雜草，到了夏天經常有各種蟲類來跟你作伴，甚至還有“小龍”，可是很奇怪，當你沒有以惡心去對待它們的時候，它們跟你相安無事，所以睡覺的時候，雖然旁邊經常出沒一些毒蛇，卻從來不曾被咬。

那時候沒有香，沒有佛像，連佛像的圖片都沒有。每天

晚上，我媽媽就領我到門外，對著天三問訊，一面稱念“南無觀世音菩薩”的聖號。我幼小的心靈已經感受到，能夠真正平等、慈悲地對待世間所有苦難的人的，只有菩薩。所以，痛苦再多，我都不曾跟家母傾訴，因為那反而會給母親帶來更多的苦惱，因為她會覺得自己沒辦法給兒子普通人的生活。就在這樣寄人籬下的生活、困頓的環境中，我學會了把所有的不滿、痛苦，借著向佛菩薩的傾訴，得到真正的釋放。否則，以我的性格，很容易養成偏激的思想。

我小學五年級的時候，住在中壢元化院，那是個比丘尼道場，是我媽媽最先去的寺廟，她大部分時間都在大寮做義工。老人家在那裡得到了生命的安定，可是我這個正在成長的兒子，生命裡的很多苦楚，卻不是她能瞭解的。在幫忙挑黃豆的時候，我竟然不知不覺地把黃豆排成了一個“恨”字，心裡還想，將來有一天，我要學明朝末年的張獻忠，殺人如麻。傳說他還立了一個“七殺碑”，說“天生萬物與人，人無一物與天”，然後連寫了七個殺字。

我那時候才十一歲，心裡就贊同“殺”。結果就因為用黃豆排的這幾個字，那裡女眾的住持一看，跟我媽媽講：“不得了，你的兒子很可怕啊，竟然用黃豆排出“恨”“殺”！這個小孩子一定要送去給人家教養，我們教養不來。”媽媽就把我送到了文化館，先是騙我說去那裡有很多書看，還可以泡溫泉。我師公那時候嘴臉完全不一樣，我去了以後，好吃的都拿給我，我也不必工作。等到暑假結束我準備離開了，他說：不必離開了。我的戶籍和學籍已經全都遷到他那邊去了。糟糕！我哭得要死也沒用，師公馬上就待我不同了，我過得還不如小媳婦。

我常跟媽媽講，我很恨我爸爸，他生育了我卻不照顧我。你們知道我媽媽怎麼回答我嗎？“你不可以恨他。如果沒有他，哪來你的生命？光是他給你這個生命，你就不應該恨他。更何況你憑什麼恨他？難道父母生下你就一定要養你嗎？”法律上好像有這樣的義務，但是自古以來有多少父母生下孩子就死了，孩子不就變成孤兒了嗎？戰亂等情形不

是也產生很多鰥寡孤獨的現象嗎？我媽媽還說，如果真的要恨，只有她才有資格。她很小的時候就到婆家做童養媳，然後幫助我爸爸成就事業，事業成功以後他卻這樣對待她。她說：“我都不恨他，你怎麼可以恨他？”

她最初恨不恨呢？當然恨。但是，什麼力量讓她徹底改變了自己，可以選擇原諒環境或者他人給她的一切傷害，還能走出來、積極地去過自己的生活？在她老人家身上，我感受到了信仰給一個最平凡的老婦人帶來的真實的力量。她不需要活在別人的憐惜或施捨中，因為她可以覺察到，她的生命本來就具足這些，不需要由別人給她照顧，她反而還會去照顧更多的人。

她老人家一有錢就拿去做布施供養。那個道場有一個比丘尼跟我媽媽關係很好，她生病的時候，媽媽照顧她直到往生，那是五十幾年前了，她特別留下五萬塊台幣給我媽媽，說：“這筆錢讓你好好去照顧你的兒子。”我媽媽轉手就拿去道場做建設，一文錢都沒有留。這位老尼師所有的錢藏在

哪裡別人都不知道，只有我媽媽知道；當老尼師的親友來到，我媽媽就一點點地把錢全交出去了。終其一生，我母親在很多道場從來沒被人家嫌過，也從來不去計較人家對她怎樣。

她老人家再平凡不過，是什麼力量會讓一個人有這樣的改變？在你們身上，我也看到了這樣的力量。好多老菩薩，比一些年輕人都認真，好幾位都沒有用蒲團拜。我昨天說不準用蒲團拜，今天一看，百分之九十九點九的人還在拜蒲團。如果用這樣的態度，是不會成就道業的。我對你們慈悲，反而是對你們的傷害。

我在母親的身上看到了人內在生命的偉大，這不在於地位、身份、能力或知識，而是在於她對自己生命的一種擔當，讓生命圓滿而美好。儘管她的丈夫背棄她、對她不忠，她還是撫養著四歲的我，上山下海……當時阿里山沒有很多茶葉，她作為一個婦女，個子比我更小，每過幾個月就從山下背茶去阿里山賣，要背幾千斤。賣了茶葉，再買南部的麻油等等到北部去賣。只要賺的錢夠生活了，她就又到寺廟去

做義務的長工。

每次我出來弘法，她老人家都會這樣吩咐我：“果如啊，你對所有的佛友、菩薩們都要有平等的心，不要因為這個人經濟地位比較好，或者多供養了你一些，你就對他另眼看待。不要忘記我們一路是怎麼走過來的，不要忘記這些苦難的眾生。有的人雖然家境不好，但不代表他們不如人家，起碼在佛法的平等之下，是不會有這些差距的；而且這些苦難的人，更需要佛法的說明，更需要做師父的用慈悲的心去對待他們。”

兩年前，家母一百歲時離世了。不管我去哪裡弘法，都會在她老人家的像前點根香，默禱說：“媽媽，我要去帶佛七了，我會聽從母親的吩咐，好好地改進自己的心，教導所有的菩薩們，盡自己所能來關心愛護他們。”

面對苦難，我們不必去逃避、埋怨，這些經歷反而讓我們學會怎樣去面對真實的生命。很多人從苦難裡成長過來，

就不再以真摯的真心去面對別人，卻用一些虛偽的成就、名  
利和財富來炫耀自己，忘失了自己原來的苦難。

永福庵的佛友，讓我感受到跟我們玉佛寺的佛友差不多，都是非常真誠可愛，很真心，來到這裡不會說：哎呀，我是什麼樣的身份，什麼樣的地位，就要得到怎樣特別的照顧，“請上座！泡——茶——”，供養一點還要掛一朵大紅花，寫個“功德主”。我們不來這一套，這不代表我們對大家不重視，哪怕你們供養的是一百塊，跟供養打齋上百萬的都是一樣平等的。

越在佛法裡認真努力，你越會感受到，地位、財富、名利，都只是外在的一些因緣而已，因為我們太貧乏、空虛、無助，無法彰顯內在的真實價值，才會去追求這些外在的東西。

## 感應

### 燈花舍利

第一次在文化館帶佛七的時候，我師父才從美國回來，沒什麼人認識他，道場還需要經費。我師公往生了以後，經費到哪裡去了，我師父都不曉得，所以當時很窮，但還要辦很多佛法活動，師父的研究所、僧伽研修院，講經、譯經，都要開銷。當時的師兄弟都說我們是參禪的，不要念佛，我說不可以，一定要有法會，尤其是念佛法會。因為打坐參禪的，一坐下去，也不會去布施、做功德，但是念佛的人為了求生西方，積聚資糧，就會做布施，積極地護持道場。

最早是我帶，大概有三四百人。殿堂很小，根本算不上殿堂，只是個農舍，外面是幾間鐵皮的屋子，我們念佛的時候是一個門一個門、一間一間地這樣走。可是很奇怪，在這一間念佛，當然聽得到這間的佛號聲，但另一間應該沒有人念，卻可以聽到佛號聲很響。有些佛友說：“師父，好奇怪，

怎麼處處都有佛號聲？”還有人感受到他往生的父母和親人都一起來念佛拜佛，覺得很不可思議。

更不可思議的是，我有一個出家的師兄弟，我安排給他的工作是做油燈——我們那時候點佛前燈，一盞一千塊台幣，也相當於你們現在的好幾百塊，本來點的燈稀稀落落的，但當時道場很需要。

這個師兄弟的媽媽，過兩天要在榮民總醫院做截肢手術，因為整個腳好像生丹毒，一直黑到膝蓋上面，還在一直往上，但找不出原因，用什麼抗生素和藥都沒有用。醫生說，繼續再往大腿上擴散的話，如果不截肢，人就會死掉。所以，他就跟我請假說：師兄，我媽媽兩天后要去做截肢手術，我一定要去。我說：到時候要去的話，你就去。

他每天做油燈。那時候的燈芯是棉的，必須要挑掉，油才能繼續燒，不然會熄掉，他就一直在整理，每天還幫他的媽媽點燈。有一天整理到他媽媽的燈，他竟然發現燒黑的燈

芯裡面長出了白色的、圓圓的東西，就拿來問我：這是什麼？我說：怎麼會有燈花舍利？這可是個好現象。

結果，兩天後他得到醫生的通知，說手術暫時不進行了，他媽媽的腿沒有再惡化，更奇妙的是，三天後那些黑的就退下去了。他回來報告，大家一聽，本來是要點四十八盞燈都點不滿，現在變成點四百八十盞都不夠，好多人都要來點燈。我們那次點出的燈花舍利最後有幾百顆。你們如果去農禪寺水月道場，二樓文殊菩薩的座下就有。

師父從來不喜歡我們講神通、感應，因為佛法不強調神通。但是面對災難痛苦，只要我們摯誠地全心來求，一切都可以度過。我們仍然相信自己的業要由自己去承擔，然而在拜佛念佛的時候，你的懺悔、感恩、對生命的期許，讓佛性的光輝從你的生命顯發出來，無始以來的業就會消失。所以，不完全是佛幫你消除業障，而是你自己的努力，感通諸佛菩薩有這樣的感應。

我決不強調迷信，只是告訴大家，佛法修行真的很不思議。但是你們不要變成只是求感應。

“感”，是指我們發的大心。“感”字上面的“咸”，就是大的意思，要發起大的誠心、精進心；“應”（應）上面的“雁”，意思是進入你的心，相應到你心裡。當你發了大心，佛菩薩的慈悲願力，還有所有的一切，就會投注在你的身上；一切的災難痛苦，就能夠真正解除。

### 求聰明，拜智慧

我到文化館讀書的時候，是從鄉下去都市。我在鄉下的成績還是名列前茅的，到了都市呢，老師安排座位時把我分到丁排。升學班裡老師分升學排，甲排乙排是尖子，老師那愛的眼光只注重中間這兩排；旁邊的就是化外之民，只要不吵不鬧，老師很少關懷。同學之間下課聊天，也好像只跟自己這一排的聊，不敢跟中間的這些尖子交流，同學講：我們

是丁排的嘛！當然只能得到這樣的待遇。我一聽就很惱火，這樣未免太欺人了，自己就想要用功，但用功又跟不上，不知道為什麼鄉下跟都市的教育差那麼多。你們有沒有做過“雞兔同籠”的數學題？我們在鄉下長大，從來不會把雞跟兔擺在一起，只有雞跟鴨擺在一起，更不會去數它們的腳。幾隻兔幾隻鴨，明明從籠子上一看就知道了，哪裡還要去數腳？天底下哪有這麼笨的人？那時候常常要做這些無厘頭的數學題，很受不了。

我就在佛菩薩面前求。那時候師公還要我每天拜三百拜，兩個禮拜把早晚課全部背出來。你知道那個《楞嚴咒》唱來唱去都是“娑婆訶娑婆訶”一大堆，轉到“娑婆訶”就出不來了，兩個禮拜就要過去了還背不出，如何是好！師公看我這麼累，又拜得這麼不高興，就跟我講了八指頭陀的故事。

八指頭陀很有趣，他本來不識字，後來卻遇到很殊勝的因緣。他想跟人家一起去聽經，人家說：你這塊料，還要聽

什麼經？下輩子吧！就不讓他去。他說：你們讓我去吧，我替你們挑擔。以前要去聽經，路程很遠，一定要準備自己的衣袍。可是人家還嫌他太笨，不給他去，他就很難過。結果有一個老和尚跟他講：你不要難過，你就在觀世音菩薩面前求，“悉發菩提心，蓮花遍地生，弟子心朦朧，禮拜觀世音，求聰明，拜智慧，南無大慈大悲救苦救難廣大靈感觀世音菩薩。”他就真的這樣拜，怎麼樣？就拜出聰明來了。

有一天，這位大字不識幾個的和尚，和眾人同遊洞庭湖，當別人還在思索詩句，他竟然脫口而出：“危樓百尺臨江渚，多少遊人去不回。今日扁舟誰更上？洞庭波送一僧來。”境界高遠，出語不凡，把同行的人都嚇了一跳。後來他常常以詩作求教王湘綺——湘綺老人，是湖南很出名的文人——成了一位很出名的詩僧，也被推選我們中國第一代的中華佛教會的會長。辛亥革命以後廟產興學，是他大力地去協商、阻止，非常偉大。

我師公還講了另一個出家人的故事。他要去聽經，人

家不讓，他也是天天拜佛。有一天，要去主講的和尚遇上水災還是風災，交通阻塞不能來了，這個法會又必需舉行，因為已經有幾百人從各地趕來了。臨時要請人替班，但誰能講呢？因為是要講《大方廣佛華嚴經》這麼一部大經，沒人敢講。結果這位出家人竟然說：我來講！人家就等著看他笑話：你來講？好吧，你上去。他一上臺，光是“大方廣佛”的“大”字，就講了三天三夜，講得非常殊勝。

真正的求聰明、拜智慧，佛陀告訴我們本來就具足。所有的一切，當你真正地見性、明白以後，自然就從你的心中流露出來，不必害怕自己才華不夠、文字不夠、口才不好。

我以前為了教書，準備了幾十節課，上臺不到十分鐘就講完了。現在讓我講，講十個小時我都還懶得下臺，只是因為現在體力不好而已。為什麼不需要再準備？隨手拈來，皆是文章，皆成妙趣。當你在修行裡把自己的生命跟佛菩薩連接在一起，你的心當下就跟佛心一樣，天地萬物都在這一念一行之中。

念佛、拜佛，看起來好像很簡單、很無趣。現在的一些知識份子還認為佛教是在拜偶像，那你拜的是什麼？要拜的不是偶像，而是你內在生命的一個圓滿的、外塑的形象，代表的是你要去完成的內容，只是借由佛菩薩的聖德，讓你回到自己的生命裡來感受、來體驗。如果不能從禮佛、拜佛之中，降伏自己的我慢、驕傲，以及種種的分別，就沒辦法到達真正的“無我”。只要還存有人我的分別、對立，生命的格局就永遠不會開闊；到達無我、無相的時候，你的生命才沒有任何局限，這一刻、一念，你就能貫穿古今。

剛才講到向觀音求智慧，幾位大德有這樣的成就。我呢？天天拜以後，有一天突然感到我的頭往上冒，嚇了一跳。那時第一個月考就全校第一，去領獎的時候——我在學校很出名，因為大家都知道我是和尚——那個女校長還跑來問：這是第一名？我還很不好意思，不敢回答。我的老師是教導主任，回答說：就是他。以後我再上去，她就不會再來問了。

更奇妙的是，我以前沒有讀過佛學院，一去就讀高級

班。老師在課上講的論點，只要聽過一次，考試時我自己擬出的考題，幾乎可以跟老師的相像到百分之九十。一學期要背十幾篇古文，同學至少在考試前半個月就天天在背，我早上拿出來看，下午考的時候就十幾篇全都能背起來。每天自修別人在準備功課的時候，我都在看課外書，一個晚上在圖書館大概可以看一大摞這麼高的書，很多同學後來就講：法師啊，怎麼好像圖書館裡的書都有你的簽名哪！這樣的能力，真的連我自己都不相信，所以同學都叫我“鬼才”。

就像《觀世音菩薩普門品》裡面講的，只要認真至誠，想要求什麼就能得什麼，想要除什麼災難就可以除去。佛是無上醫王，佛也最有智慧，具足一切的寶藏。我們平凡困苦的人生，只要真的去念佛，絕對會富貴，不只是內心的富貴，我們的身心、物質的財富都會跟著改變，因為內在的德可以潤身，外在的福自然也會跟著來。

當佛法真正的價值通過你們自己的實踐，和生命相融成一體，都不需要什麼語言去形容，哪怕人家跟你說這好那好，

但是你心裡清楚就是念佛最好，因為你在這一個法門上得到真實的受用。念佛固然最好，卻並不妨礙你去學習更多，弘揚更多。真正的、合乎正法的事，你都會去努力，而不是只會一句一論。

## 預知時至

我們學佛的人，有時候見相才能生起心。經典裡講有時候夢中會見佛來授手——佛伸出手來接引你，你如果夢到、看到佛陀授手摩頂或者用水灌頂你，你都不需要害怕，那不是代表你隔天就要往生，而是加強你對這個修行法門的信心和願心。因為眾生常常不知道自己修到什麼地步，如果夢中或者定中見到相好，或者有這些感受，就會覺得念佛真好。

有一個菩薩，我永遠記得。他姓萬，是國民黨的退役軍人，年輕的時候幹過很多壞事，兵敗如山倒的時候，一路打劫、燒殺擄掠。他後來知道自己的過失，就一心求佛念佛。

我在文化館帶佛七的時候，有一天他解開衣服給我看，胸口上有一個“卍”字，不是刺青，是自然顯現的。這位佛友很認真，每天一定是十萬聲佛號，也差不多五千拜以上。他自己孤家寡人，不太外出，打佛七的時候才來參加。後來他到八十幾歲的時候，預知時至，坐化而去。

還有一個菩薩，是我住在善導寺的時候遇到的。他是那裡念佛會的會長，有一天他跟蓮友們講：“各位啊，我要跟你們告假了。”他雖然年紀大了，但是身體很好，大家以為他要去美國看兒子、孫子。這個老菩薩就笑一笑說：“沒有啦，不是啦。”“那你為什麼告假？”“反正你們那天來念佛就是了嘛。”學佛的人，大概聽到這裡就心裡有數了，所以他說的那一天來了很多，想看他怎麼走。他跟大家一起念佛、繞佛，再回來歸位念佛。最初他念佛的聲音很洪亮，大家都在坐念，也看不到他，漸漸他的聲音就沒了。等到止靜結束，大家起來三皈依的時候，就看到這位老會長走了。真的就是預知時至，後來還燒出不少舍利。早期臺灣的佛教

雜誌，就有這位老菩薩往生過程的記載。

善導寺是在一個殿堂做念佛會的。善導寺因為善導大師得名，所以每個禮拜就有念佛。以前印順老法師當住持的時期，還有講經，後來講經沒有了，但還有念佛，只是慢慢地人越來越少。這個老會長出現了這樣的奇跡以後，念佛會就有蠻多人很積極地參加。同時期其他地方的念佛會，像臺灣三峽的“臺北念佛會”，也都有很多人參加。

我們臺灣的廣欽老，參禪很好，但他是以念佛為主。他的道場以前經常請蓮因寺的懺公老和尚來打佛七，非常莊嚴。廣老弟子的道場，到現在念佛會都是幾千人，要分成好幾層。

為什麼能夠感應那麼深？參加者體會到跟佛、跟真正的生命的交流，自然就會精進、努力，夢中或定中見佛來給你摩頂、灌頂、授手，都不算難事。這些很難得的感應，算不上了不起的成績。真正的成績不是在這裡，而是在另外的一

層，以後會跟大家講。但用功到這裡，起碼說明心已經沒有雜念妄想，能夠達到正念相繼、一心的狀況。有了這樣的基本成績，繼續念佛下去，就容易得到念佛三昧。

得到念佛三昧的時候，你就能夠體會到佛當下就是你的心，你的心就是佛；西方就在眼前，眼前就是西方。所以不是臨命終時才可以見到佛菩薩，就像大勢至菩薩所講的，“現前當來，必定見佛”，而且心不顛倒，預知時至。

我的師公，我從來不知道他修的是哪一門，也沒有看他一直念佛，他也會拿念珠念佛，但是大部分時間都在寫文章，早上會在祖堂裡盤盤腿，只是這樣，更多的時間倒是看他在聽股票的報導。看不出老和尚有什麼修行吧？可是他預知時至，無疾而終，一點都不假。這是我自己親身見到的。

我的師父晚年受病痛的折磨，可是疾病纏身對他一點影響都沒有，整個生命流露出的自在、解脫和真正的願力，就像佛陀要入滅前身心的示現。這代表我們眾生身體的業障，

即使還沒有斷，也可以不影響我們真正的清淨心，不影響我們的安然自在。

希望大家要這樣念佛，這樣發願。

### 是魔還是佛？

水在平靜的時候能夠映現外在的境界。同樣的，當我們念佛打坐很安定的時候，就會在修行過程中感應到諸佛菩薩，但很多人執著貪戀這類感應，反而出差錯。

如果你們拜過《梁皇懺》，就會知道魔會以佛的相來吸引人，尤其是要往生的人。有的人造惡很大，業障現前的表現可能是病痛折磨；有的人造業很大的時候也學佛，但不是真正去修行，而是祈求佛菩薩的功德，當他往生的時候，惡業現前，還以為自己看到的是佛菩薩，甚至還有香車、美人等等來接引他。《梁皇懺》告訴我們，往往這些看似吉祥的相，並非真的如此：造惡之人呼吸停止時，以為是佛陀來接

引他，一上華車，馬上就變成火焰的刀車；旁邊的美女變成了羅剎；佛也變成惡鬼。

念佛最後卻不知道是佛還是魔，那怎麼辦？其實從自己平日的修行，我們就應該可以判斷。如果沒有真正去修行，只是因為貪欲做了一些惡跡、惡事，造惡以後又去做功德，以為這樣就會得到佛的保佑。但是佛跟天魔、神不一樣，佛菩薩不會因為你做壞事以後買香花來供養，就對你造的惡睜一隻眼閉一隻眼或者減少處罰，絕對不會。因此如果平常造惡，你就不必往生時還在想是佛來還是魔來？那絕對是魔。

真正的學佛，平常念佛參禪的時候，要好好用功，讓身心能夠安定、自在，不會有熱惱、急促的種種現象產生。否則臨終的時候，五衰相現或者八識脫體的時候，身心不安，突然看到有佛菩薩、華車、美女來接引，你起一念強烈的貪欲，身心更狂躁，那絕對是魔現出佛相來接引你。

臨終時或好或壞的相，其實重要的不在這個境界，而是

在你有沒有真正的智慧去觀察；能夠智慧觀察，你就不會著在相上。平時念佛，能深信佛菩薩的教法和慈悲，臨終時身心安定、自在、不顛倒。這是見佛還是見魔最重要的分別。

即使滿天神佛，有天女、有天樂、有天香……什麼相都有，也不一定就是瑞相。因為這只是亡者的感受，往往是在八識田中自己呈現出來的。真正的瑞相，除了往生者自己可以看見，周圍同修的那些人同樣可以感受到不思議。如果其他人都沒看到，當事人高興過後馬上又陷入極大的恐怖，那這一定是魔；如果當事人保持著安靜、祥和，那一定是佛菩薩來接引，瑞相現前。

我師公往生的時候很安詳，他是坐在沙發上走的。我們後來把他請到客廳、放平，因為在臺灣要請醫師來開死亡證書，醫師需要做檢驗，師公就不能還坐著。我們就在廳堂幫他念佛。

天氣很熱，一般兩三天的時間，身體就會發臭。我師公

是十二月往生的，臺灣還是很熱，但是整個過程都沒有讓我們覺得有異味，非常清涼。奇妙的是，我們給他蓋陀羅尼被，陀羅尼被上的蓮花應該是平面的，但給師公照的相，那蓮花好像是豎著的、立體的感覺。還有，我們把師公的鞋子擺在他的腳邊，他是躺著，鞋子放在前面，腳上當然是沒有穿，可是照出來的相片裡那鞋子有兩隻腳在穿著。當時助念的情形非常好。

我師父從美國趕回來要一兩天的時間，一直等到我師父回來，師公都沒事。最後大殮燒出很多舍利，我都是親眼看到，包括上面說的那些相。老人家的身心很安詳，我們在念佛的時候也都感受到。像這樣的，就都屬於好相。

### 如何應對惡相和業障？

智者大師的《小止觀》裡講，在我們身心安定以後，會有惡相或善根相這兩種現象現前。如果惡相現前，你們也不

必害怕。這就像中醫說，要把原來的病發出來才可以治療。

只有在修行中，無始以來的業障才會呈現出來，你要繼續去努力、去懺悔、去用功精進，業才可以消。但是業障現前時，很多人往往就退心了，認為自己沒念佛的時候還沒有什麼現象，念佛了以後反而災難越多，就越不敢念、越不敢修。

正確的修行，一定要先有正知見。觀察一切現象，不管是好相、壞相，都知道它們只是緣起的假象。你把它當作實有，就會產生害怕或貪戀，這都會產生問題。你知道有這個相出現，管它是好是壞，就這一句佛號聲繼續念下去，任它怎麼樣，最後都會消去。

面對惡相，尤其如此。講一個真實的例子。

民國五十八年（1969年），我在基隆八堵海會寺受戒的時候，非常有趣。美國三藩市有一位宣化上人，他在萬佛城度了很多外國人出家，也送到臺灣來受戒。那一年是第一次

有這麼多外國人來受戒，一共五位，三位男眾、兩位女眾。

這五個人真的是震驚了戒場其他的所有人，也讓我們欽佩得不得了。每天從一大早開始，直到晚上的工作、演禮、學習，其實累得不得了，我們都會回寮房睡覺。結果這五個人雖然也被分配了寮房，但是都不回去睡覺，他們都不倒單，在大殿裡面打坐。當然打坐著也是在瞌睡，但是我們做得到嗎？不要說天天這樣，一天我都坐不了，幾個小時腿就受不了了。

我們受戒的時候天氣蠻冷的，消耗很多，戒師吃三餐，我們戒子每天吃兩餐，過午不食，很容易餓，所以中午會吃得飽一點。可是，這五個人一天就吃中午這一餐。

戒場一個月，這些人就天天不睡覺，每天吃一餐。那三位男眾個子很高，剛好在我前面。我就一直觀察：哎呀！他們怎麼有這個本事？

更厲害的是，他們雖然是外國人，中文卻都很溜。我學

英文這麼久，都還講不好，而他們出家不到一年，連戒本那些條文都看得懂、聽得懂！我是佛學院讀完書去受戒的，在佛學院綽號叫“鬼才”的我，對他們真的是甘拜下風。

那時候我做侍者，老和尚佇在高臺，他講經說法或者上堂的時候，我就站在老和尚的後面，就能看到他們。老和尚有時候口音重，我都聽不太懂，可是他們好像都能聽懂，問話、對答都很流利。他們也不跟別人談話，都在用功，大部分時間都在打坐。很了不起！

受三壇大戒，第一先受沙彌、沙彌尼戒，大家都平安。接下來要登壇受比丘、比丘尼戒。白天正式登壇，前一晚在進行演禮的時候就來了救護車，還來了美國大使館的人和一些外事員警。其中一位外國女眾，本來都好好的，明天就要登戒壇，卻突然無來由地生起大病，沒辦法起身，只好去醫院，三壇大戒就受不了。這就叫做業障現前，在美國出家，來求受大法，這樣精進，都還會有這樣的情況產生。

你不要以為修行了就沒有業障，越是修行，業障就越會出現。但是不修更可怕，就像病潛伏在體內，等你發覺的時候，已經沒救了；還會感覺疼痛、不舒服的時候，反而還有辦法救治。例如這個女眾沒法受三壇大戒，但是不代表她永遠不行，這一次不行，那就下一次。只要她真的發心出家，不被打倒，那就一定可以。

當時為了受真正的清淨戒，我在受戒前一兩個月就每天拜佛，還在自己的身上、手臂……各個地方點香疤。因為怕人家知道，每天等大家都去睡覺了，我才跑到大殿裡去燒，都不能抹藥。到去戒場的時候，我兩條手臂全是膿血交加，洗澡時都是一層肉一層血下來。雖然痛到極點，可是我相信無始以來的業障，還是要經由這樣的發心、發願去消除。當然，這是當時的想法，現在我也不贊成用這樣的方式。

有時候越是精進努力，無始以來的業障，甚至天魔，可能越會來障礙我們。只有快要成佛的人才會有天魔障礙，我們凡夫遇不到天魔，但冤親債主的障礙是有的。也只有在工

夫漸深的時候，才會出現這些現象。什麼樣的恐怖相可能都會出現，你不需要去害怕。念佛、打坐以後，恐怖相首先不是外在的，而是自己身心覺察到的。

第一種，會不能見自己的身心。例如，有人會突然感到：我怎麼不見了？怎麼找不到自己了？然後越害怕越找不到，急得要跳腳，不敢繼續用功。其實這就是身心坐忘，這是比較好的現象，只是第一次體驗時會被自己嚇到。不用害怕，不會真的不見了。

其次，有人會感覺自己一直往下掉，好像掉到無底洞裡，停也停不住，難道是要下地獄嗎？這時候眼睛稍微打開，一切的妄想、幻相就沒有了，或者就靜靜地看它會有什麼不一樣的境界，體會、感受一下。

“凡所有相，皆是虛妄。”直接觀察它，任它去、任它滅。就像天空打雷或者閃電，對天空來講，它們只是一時的相，不會永久。我們修行到身心安定的時候，有這些相出現，

你要知道只是緣起的假象，過一陣子就會不見了，不要過分地害怕。

這些都是經驗。就好像做夢夢見被鬼抓一樣，你會被嚇醒，但你用功修行的時候，不必做夢，自己就會覺察到這些現象。你們不像佛陀的弟子提婆達多，因為謗佛、害佛、破壞僧團的行為太嚴重了，直接身陷地獄。否則，所有眾生，再怎麼造惡，也都是往生以後才去投胎，所以你也不要被自己嚇到。

還有人會覺得身體一直往上飄、往上飛，自己都掌握不住。另外，或者身體很重，很不舒服；或者燥熱、煩躁，甚至一直出汗；或者心臟跳得很劇烈；或者覺得快要死了，呼吸不暢。你就要這麼想：好啊，要死就死吧，感受一下嘛。在這裡修行，如果你真的會死，我陪你；你今天入火葬場，我就陪著跟你一起火化；你下地獄，你要下哪裡，我保衛你。

這些都只是身心的覺受。越是修行，覺受就越強烈、越

真切。平常你感受不到的，在修行以後就會感受到；自己的問題，外在的問題，你都會清楚地覺察。要保持正念，一切的相都是緣起假象。更何況我們是在學佛，諸佛菩薩天龍護法這時候都會護衛我們，哪裡會有什麼真正的災難出現？！

這只不過如同醫生要替你治病，打針吃藥固然苦，卻是為了治你的病。你要知道這是在轉業、消業，是好現象。否則我們掩埋起來的業越積越多，然後越來越苦。

還有人會看到一些自己不喜歡的惡相，比如很恐怖的東西，在你念佛或閉眼的時候出現，不知道如何是好。這也不必害怕。陷入這樣的鬼道真的很苦，不管自己有沒有結這個惡緣，現在就以念佛的功德迴向，用佛法的慈悲願力去加持，願對方早日離苦。

學佛不怕業障現前，只怕不知道如何修行、如何去了這個債。只要你真正精進，債再多都沒有關係。就像那些有錢人破產幾次以後，還是可以起來，因為他們知道如何利用破

產來減少損失。

多生累劫所造的業，如何才還得了？我告訴你，不要緊，只要你這一句佛號聲念下去，只要你肯用功修行，極樂世界財寶多多，黃金鋪地、七寶琉璃，你跟阿彌陀佛不必借，直接拿，這都不算偷盜。你要深信，一句佛號聲，就可以掃除我們無始以來的業和債。

小時候怕鬼，晚上怕黑，但是只要電燈一亮，就不怕了。不要害怕自己無始以來的業障有多大，只要有智慧的光，再長的黑暗都會消除。小時候如果很害怕，只要知道媽媽在，是不是就不怕了？我們自己修行不夠，會有顛倒、恐懼、災難，無法靠自己的力量消除無始以來的業障，可是只要深信阿彌陀佛，這些都不用害怕。

惡相產生時，我們保持正念，知道這些只是暫時的假象，然後用一句“阿彌陀佛”的功德迴向這些惡的東西。如果真的是冤親債主，更應該借由阿彌陀佛的願力和你念佛的

力量，努力迴向功德。

不要去對立，學佛要學會溝通、交流，很多事情就可以解決。業障現前時，不要跟它對抗，也不要害怕，你越害怕，它就越找你。你如果想用什麼咒語來把它除掉——即使咒語本來很有效，可是因為你的心不相應，咒語也就不靈光了——其實是除不掉的，因為業隨身。

唯有認清自己的過失，跟惡相溝通：多生累劫來造的業，就不要再繼續結下去了，你作為餓鬼，其實比我更苦，阿彌陀佛那麼好，希望你現在也跟我們一起念佛……告訴它佛法的好，西方極樂世界“無有眾苦，但受諸樂”，只要發心稱念就可以去。只要誠心，你用講的也好，用心想的也好，它馬上就可以相應到，不必靠你去引，阿彌陀佛自然會在它的生命中呈現出來。

其實所有眾生無始以來都具足這樣清淨的佛性，只是一時被蒙蔽了。所以當你跟它溝通的時候，阿彌陀佛的慈光、

威力、智慧也會來感召它心中本具的清淨功德。它在這鬼道裡受苦，已經非常苦了，當你真心為它念佛的時候，所有的苦一下子就抖落了，這絕對有效。

如果你自己產生了顛倒、恐懼，那就很麻煩。因為你沒有辦法安然自在地去處理，身心越不安，八識田中的顛倒妄想就會越嚴重。你只是被你自己嚇到，就像走到黑暗的地方，看到的只是黑，念一下佛，智慧光一起，那黑就不見了；但你越去看、越去想那個黑，反而越害怕。

其實鬼跟我們人道的眾生是兩條不同的路，除非你真正地在修行，業障來臨的時候，它才容易現前，否則大多數的時候，這是兩條不相交的平行路：你走你的陽關道，我走我的獨木橋。所以不必害怕，如果你修行得很好，它要跟你討債也討不了。就像在古代，如果你考中了舉人或者成了大將軍，你的冤親債主就算想報復，你身邊的衛士會讓他連動這個念都不敢動。

## 水懺的故事

水懺的故事是真實發生過的。在唐懿宗的時代，有一位悟達國師，品德、修行、對經教義理的講演都非常好，皇帝就請他到內廷講法，親自求皈依，對他非常恭敬。

有一天皇帝得了海外送的一塊沉香，很大、很珍貴。皇帝為了恭敬師父，就讓匠人雕成沉香木的獅子座，請師父上臺講經說法。悟達國師受了皇帝這樣的禮敬，又看到這麼珍貴的沉香木做成的獅子座，一念生起志得意滿的歡喜。這就已經失掉出家人隨時的自我觀照，偏向名利了。縱然只有一念，結果十生以前結的怨找到了機會，在他的膝蓋上長了人面瘡。

人面瘡很有趣，它可能有眼睛、鼻子、嘴巴，連牙齒都有，還要吃東西，每天要餵它。更奇特的是，無論如何款待這個人面瘡，它的眼神永遠都充滿了強烈的恨。身為國師卻生了這樣的病，不就代表沒有修行、工夫不夠嗎？雖然請遍

了醫術高明的醫生，皇帝也盡了心，但仍然無濟於事。悟達國師自覺慚愧，就辭掉了國師的頭銜，想到深山裡去了此一生。

從皇宮出來，經過城門，他突然想到，年輕時自己也曾到國都長安參學。那時候寺廟旁邊來了一位西域的梵僧，沒人敢去理睬他，因為他得了當時人人都怕的麻風病。身體很臭，皮膚會爛，大家都害怕傳染，他就在一間又臭又髒的房間裡呻吟，沒人敢去照顧。

當時的悟達國師年紀尚輕，親自去照顧這位梵僧，幫他漱洗、打掃房間，一直照顧到他痊癒。梵僧病癒離開時，悟達國師親自送他出城。到城門時，梵僧就跟悟達國師講：“將來你有任何災難，不要忘記到彭州九隴山，一個雙松結成的華蓋下面來找我，我可以幫你解決。”

年輕的時候聽到這句話，誰會放在心裡呢？後來他有所成就的時候，早就忘記了這些。可是當他失意離開，經過這

道城門時，突然想起這件事：既然曾經跟這個梵僧結過緣，就去那裡找他好了。

一路走到九隴山，四處都是光禿禿的，沒有人煙，無比淒涼。天色已晚，也不知該住在哪裡。就在夕陽西下的時候，他在凸出的岩上看到兩棵漂亮的松，在夕陽的影映之中真的如同華蓋。他信步走去，那華蓋底下竟真的有一個童子在等。童子說：“長老，你一路辛苦了，師父叫我在這裡等你。”這麼荒涼的地方，這個小和尚怎麼會知道悟達國師什麼時候到？很奇妙。

悟達國師不及多想，就由童子帶路，從華蓋底下走去，繞過一座山，本來什麼都沒有的路上，突然出現了比皇宮更莊嚴的廟宇，還有亭台、樓閣等等，遇到的出家人都很高大、有禮。小沙彌帶他禮佛以後，就送他到方丈室，當年那位梵僧就在那裡，雖然離開幾十年，還是像年輕時一樣。悟達國師剛要開口，梵僧說：“一路辛苦了，先去休息，有什麼事明天早上再講。”悟達國師就真的去睡了一覺，睡得很香甜。

第二天早上，悟達國師就訴說了得人面瘡的事。梵僧說：“我知道了，你跟這個小沙彌去你昨天經過的山，在雙松底下有一個小水潭，你去捧水洗一洗，就可以好了。”

悟達國師來到水潭邊，把褲腳拉高正要捧水時，那人面瘡大喊：“不公平！不公平！”人面瘡以前只是用凌厲的眼神瞪著悟達國師而已，現在竟然開口說話：“你身為國師，博覽群書，可知西漢時七國之亂，袁盎腰斬晁錯的故事？當年，我就是晁錯，你是袁盎。”

當時袁盎的諸侯國已經很強大，漢景帝希望改變諸侯割據的局面，可是七國這些諸侯比景帝輩分還高，知道皇帝的用意後就興兵作亂，稱之為“靖難”，意思是皇帝身邊有奸臣，他們要把奸臣除掉。

漢景帝一下子就慌了。朝中大臣袁盎，跟主張削藩的晁錯本來就是死對頭。景帝為了平息叛亂，就聽信了袁盎的建議，要把晁錯殺掉。一日晁錯穿著官服上朝，直接就被送到

東市處斬。

晁錯被殺，但他沒有歸罪於皇帝，而認為自己是被袁盎所殺。這個恨心使得他沒有辦法投胎，變成孤魂。但袁盎轉世十世，從漢朝一直到唐懿宗的時代，都是修行很好的高僧，晁錯始終沒法報仇。直到這把沉香獅子座讓他一念驕傲，晁錯才有機會變成人面瘡來報仇。

那位梵僧，其實是佛陀入滅以後，被規定不准入滅的阿羅漢之一，歡喜羅漢迦諾迦尊者。如果你們打千僧齋，他一定會來應供。

迦諾迦尊者此時馬上現身，跟這個人面瘡講：“怨可解，不可再結。你這麼多年來如此辛苦，如果再這樣障礙出家人，業會更深。我現在要悟達國師跟你懺悔，把他以後的修行功德迴向給你。”人面瘡同意了。

悟達國師就捧起水來，澆在腳上，痛得昏了過去，等醒來再看，人面瘡沒了，松樹底下只有水潭在，其他的一切都

沒有了，又變成一片荒涼之地。最後他就在華蓋底下結茅棚修行。《水懺》的內容就是他寫下來的，講述怎麼懺悔。你們如果真的要懺悔，不妨可以拜水懺。

我們在臺灣拜水懺，有時候也蠻有感應的。雖然我不喜歡講感應，但這些事我也覺得很不思議。

我在臺北剛開始弘法的時候，道場非常小，擺三張桌子，五個人來聽經，就叫做滿座。每週一、三、五我講一些經；二、四、六晚上，我們就在樓上半個閣樓裡打水懺。

這樣一個小地方，因為我供了一尊玉佛，就叫玉佛寺。我的一個出家同學，以為玉佛寺應該蠻大的，跑到我那邊一看，說：“法師，你這個也能叫玉佛寺嗎？這樣也能叫寺啊？”我就講：山不在高，有仙則靈；寺不在大，有法就靈。

有一天來了一個坐著輪椅的女生，下半身用一塊布蓋著。她二十來歲，長得還蠻清秀，對我說：“法師，能不能請你幫我做一堂水懺？”我問為什麼，她說：“我業障非常

深重。”我說：“你怎麼業障深重了？”結果她就把輪椅上蓋著的布拿開：“法師，你看，我下半身幾乎都沒了。”

她是被卡車撞的。有時候惡極的人怕這個人沒死，司機會倒車回來再撞一次。這個女生第一次被撞的時候，已經是重傷了，再被壓第二次，骨盆往下就全都被壓碎了。雖然她經過手術活下來了，但是下半身幾乎都被截掉了，屎尿都不能自理，非常痛苦，還要經常去醫院。

她說：“法師，我也學過佛，知道自己業障重，但是這真的是太大的折磨。能不能替我拜拜懺，讓我這個業早消除。”可能她是希望能早點往生，可我當時沒有想到，以為她只是想好過一些，不要常常進醫院做手術，我就答應她了。

她之前去很多地方拜過懺，但在我這麼小的道場拜，結果卻不可思議，拜完不到一個禮拜，她就很安然地走了。她走的時候，我並不知道，但她要走之前，跟親人都吩咐過，他們後來過來感謝我。

她自己知道這是業障，應該消業，所以不會走自殺這一條路。我也認知是要消業，可沒有想到就是往生。這是我替人家拜水懺的一個很不思議的情形。後來我們寺廟就變成每月至少一次共修水懺，很多人的業障是這樣消除的。

### 好相也會成魔

多生累劫所造的業不是沒有，只是未顯現。如果你知道自己有，也不必害怕，無法逃避，那麼就去接受它，用佛法去轉變。如果執著在不好的相上，恐懼使你的心無法安定，即使你念佛、拜佛，也產生不出真實的力量。如果有一些好相，你也不要執著，一些好相往往是魔來魅你。智者大師講鬼神會以不同的身份來蠱惑你，讓你以為自己在很好的狀態裡，反而很容易出問題。

以前跟師父打坐，有一支香坐得很好，下一支香我還在想前面的那支香是怎麼坐，可以得到多好，結果越是想得到，

就越不出來。其實不這麼想，才容易相應；如果自己覺得很快就有某個相出現，那就永遠不會出現。心一亂就如同你搖動了這杯水，裡面濁了，外面的相也不清楚了。

所以，無論什麼相出現，你都要保持正念，不要心動。任它起起滅滅，好也不必歡喜，壞也不必害怕。如果這個相是不好的，自然會在念佛中慢慢消除；如果是好的，你不貪著，反而會更加地相應，工夫會越來越好。

念佛的好相是什麼？有些念佛人，看到經典裡說見佛相好、見佛接引，就一直想著這個，其實就變成妄想、變成著相了。一著相，就被相轉，或者被天魔、被冤親債主干擾，或者有人念佛念到說：“佛來了！佛要接引我去了！”——都是妄想。

經典裡說佛與諸大菩薩金台為座來接引你，其實佛不來不去，是你心非常安定時的感應道交。如果你身心不安地、急躁地想要貪求什麼，那都只是幻相、妄想，你根本都沒有

瞭解淨土法門，只是在相上執著。

念佛的這類情況很普遍。以前我們的佛友跟我打七，幾個人拜完佛一起走出來，都看到天邊有佛陀殊勝相，高興得不得了。有也好、沒有也好，你不要執著在那裡，明天還想看，後天還想看，這就出問題了。

還有佛友看到蓮花朵朵開，講得有聲有色：“師父，你看，那朵蓮花好漂亮啊！”以前跟我師父打七，在外面跑香以後一進去，有人說：“哎呀，滿天神佛！”我們看不到，他越向我們形容，我們越聽越冷，因為他的神情態度讓人覺得他快要失常了。

你的生命如果隨時隨地相應到佛菩薩的願力、慈悲、智慧，根本不必有什麼感應，每一下鐘聲，每一聲喇叭，一草一花一木，都叫做佛的三十二相、八十種好，處處呈現的都是圓滿。

你們工夫要深，但是不要執著，不要怕業障現起。業障

現起了，你就了掉。像我二十一、二歲就得重病，這樣不是很好嗎？怪不得我師公那時候不給我錢，還跟我撂下一句話：“你死不了。”我當時還想，這個師公真是慳貪吶！我已經病成這樣，還不肯拿錢。我現在才知道，原來真的就是死不了，因為還欠著債，必須來這裡還。

我從臺灣來到這裡不是來騙你們的。認真地去學，認真地用功，再多的業障、再多的痛苦，都可以在自己的精進裡去消解。苦難來臨時，佛菩薩不能代替我們，但我們學習佛菩薩的教法，自己就可以轉變。

## 念佛

### 念佛是在念什麼？

#### 生命的示範

身為佛弟子，如何把這句“阿彌陀佛”念出活生生的生命？你從自己的生命裡去感受佛陀的聖德、慈悲、願力，直

到自己眼睛看到、耳朵聽到，乃至於心想到的都成為佛陀的示現，佛陀的境界的流轉。

《阿彌陀經》裡講“正念相繼”，其實是指對所有如幻的外在境界，你都不陷入好、壞相的對立與分別；當內心祥和安定的時候，外在境界的紛擾就會止息下來，所有的苦便都可以度過。

當人家罵你一句，你心裡一句“阿彌陀佛”，但是不要想：“我對他這麼好，他竟然這樣對我，人間真可怕，哎呀，阿彌陀佛。”——阿彌陀佛成了你對這個人或這個狀況消極負面的表達了。

小時候我被欺負，念“阿彌陀佛”或者“觀世音菩薩”，心裡就想：“這麼壞的人，佛菩薩怎麼不來幫幫我啊，居然讓這惡人來欺壓我這麼個善良幼小的可憐人！”這就不是正向的念佛，這樣念佛沒有意義。

遇到這樣的情況，心裡首先“阿彌陀佛”，借著這句“阿

彌陀佛”告訴自己，阿彌陀佛代表智慧，代表慈悲。智慧是什麼？佛法告訴我們，所有的一切都是眾緣和合。今天發生的任何事，絕對不是無來由的。如果沒有用上智慧，在境界上分別，所有的順逆因緣，好的也變成壞的；如果用上慈悲、智慧，不好的也會轉變，轉變才能成就。

如果把這一聲佛號念到生命裡去，是不是就能產生很大的力量？很多人念佛、學佛只會在相上，越用功、越精進，反倒越迷，生活不會處理，做人也越來越自私。人家自然會覺得，學佛的人不是社會上的失敗者，就是快要走進墳墓的人，因為大多數學佛的修行人，生命裡沒有呈現出積極的願心、力量、智慧、慈悲。

我的師父到了又老又病的時候，也沒有一個人說他這個老和尚是多餘的。縱然他去世這麼久，他的精神、願力還是活在全世界很多人身上。師父曾說：世間人老了可以退休，什麼事都不用幹了，沒有人會說他不對，可是當和尚，哪怕到了最後一刻，願心都還沒了，責任也沒了，只要還有一點

力量，就要為眾生盡心努力，甚至發願再來，只要眾生的苦難在，就不會離開。

如果我們病痛到他那種程度，大多數人只會為自己的病痛擔心。癌症、拿掉一個腎、另一個腎要洗，還要拖著老邁的身體，用孱弱的聲音為我們講課，指導我們禪修，心心念念都是無限的祝福與期望。你甚至不需要聽他講，只要看到他，就會覺得無限慚愧——同樣的生命，為什麼在他那裡可以展現出這麼大的力量，而我卻在糟蹋自己的生命。

念佛，與其說為了求生西方，不如說為了讓佛示現出來的願力、慈悲、智慧，成為我們每個人生命真正的表率、圓滿的先驅。我們時時刻刻依據他的法，哪怕只是稱念他的名號，都可以從生命流轉中感受到對自己要如此要求、如此淨化與提升；哪怕自己這一生沒法完成，可是在每一念佛號湧起的時候，生命就有一番觸動、一番要求，以此來鼓勵自己。這才是真正的打佛七。

我的福報不比你們更大，只是除了這些經教，我還看到我的師父、老師、善知識們，呈現出生命的圓滿、清淨、解脫。所以當我沒有修好，痛苦失望的時候，眼前就會浮現出這些大德的身影，告訴我：佛法絕對可以讓我得到利益，只不過我現在的努力不夠，對佛法一定不要失望，只要繼續努力！

我在這裡，以自己生命體驗得來的經驗，希望能夠利益你們。這樣的體驗，讓我認識了佛法真實的可貴處，不管是參禪、打坐還是念佛，都讓我得到生命真正的價值。周遭的一切都會因為自己內在的豐足，變得圓滿起來，你們要相信，不要總是怪罪周遭的不好，先把自己清淨美好莊嚴起來，外在的自然會慢慢好。

### 讚歎一切

念佛就是稱讚如來，可是如來不需要你去讚歎，你周遭這些平凡的人、常常犯錯的人，才最需要鼓勵和肯定，溫暖

與照顧。用佛菩薩的心腸與眼神來看待一切，對周遭的因緣、人、事、物，都用珍惜、恭敬的心去面對，就是真正在念佛、在稱讚如來。

阿彌陀佛就是我們周遭的這一切，代表著無限的智慧與慈悲。念阿彌陀佛時，你的生命就要有阿彌陀佛的眼界、心量與格局。其實念佛就是要讓自己像佛一樣，要肯定自己，不要糟蹋自己，真正去完成生命的淨化、提升和圓滿。

對於周遭的人，你是不是常常判斷，這個人怎樣，那個人如何？看似很有智慧，你卻已經落入自己的分別計較，被境轉了。

每一個境界，每一個因緣，重點在於你如何去轉那個相：不是要否定它，而是認清它，接受這樣的因緣，肯定這些因緣是平等的，而不要用你的角度再認知。這些眾緣和合的事物，呈現出各自的特色，不需要用你的認知去判斷。

對待一切眾生，你都能夠去關懷，你的生命才會超越。

哪怕是你的兒女，哪怕是曾經對不起你的人，你都要知道，原來認為他對不起你，只是因為自己在那境界上沒有力量。而一切境界都只是暫時的相，只要能夠降伏自己的分別心，所有的境界相都是圓滿、美好的。

如果只看到自己的煩惱，只改進自己的缺點，雖然這樣也叫做“自覺”，但是這樣的自覺下，八萬四千煩惱落在一己之上，落在自己的眼界，法界、宇宙無限寬廣的生命永遠都無法照顧到。知道自己的過失，卻不落在裡面計較、難過，而要用更寬廣的格局和眼界來看，那麼一切都會隨之變得更圓滿、更清淨。

### 自覺覺他

一句阿彌陀佛不是外求的，真正的念佛是要把阿彌陀佛的修行作為我們生命的表率，把本具的覺性、功德、圓滿喚醒出來。

生命要自我肯定，自我擔當，自我超越。但是不要只活

在自我裡，那非常有限。隨時能肯定周遭的一切人、事、物，乃至所有順逆好壞的因緣，那麼一切就都不會辜負你、背離你。

念佛，要知道佛的真實意義是什麼——自覺覺他覺滿，要覺察到一切諸法沒有究竟的實我。所以，你不應該只掉落在自己的見解——我愛、我執、我貪裡。生命的意義在於常常能夠用自己的愛、溫暖乃至一切，去關懷別人，這叫做種福，叫做慈悲，就好像你們對待自己的兒女家人一樣。

佛法的覺是一種活生生而非麻痹的覺悟，是真實的愛與覺察。因為你知道自己對生命不是佔有，所以不只站在個體自我的感覺上；你知道生命是跟宇宙整體合在一起的，所以周遭的環境和因緣都會互相影響；你知道去愛護、照顧自己，也瞭解如何用自己的溫暖、光亮、智慧和慈悲，去關心那些不知道精進努力的人，常常陷入煩惱痛苦中的人。這就是佛法所謂的“覺他”。

## 智慧的觀照

念佛的人，除了對佛菩薩的慈悲願力要抱有感恩，對求生淨土有堅定的信願，還要能借著佛號來成就自己身心的力量，消除種種業障。

在念佛的過程中，體會身心如何從茫然無知、充滿計較分別的當下，借由佛號聲達到一種寧靜的狀態，甚至原先生活中令你煩躁不安的那些狀況，你都能夠不再逃避了。並不是佛號讓你忘了煩惱，像抽鴉片或者手術後用嗎啡暫時止痛，而是這句佛號聲讓你觀照得更加清楚，對生命瞭解得更加清楚了。

通過對佛陀的感恩、學習、效法，你會產生堅強的信心，時時刻刻用上佛法的力量。面對人生的苦難，就不會再逃避、哀怨，或者放任自己在苦裡掙扎，反而會產生一種生命的覺醒。內在的力量生起以後，就有智慧、願心和慈悲去處理眼前發生的一切事，這才是最重要的。

越是學佛，心應該越靈光。靈光不是執著或分別心強，也不是會鑽空子、投機取巧，而是對自己的一切、對周遭的環境都要瞭解。我們的心越安定、觀察越仔細之後，對於如何去處理自己的各種身心狀況，如何與外在環境互動，就不會陷入原來的錯誤或盲點，能夠很快地覺察到自己的問題，不會再繼續犯錯或讓局勢更嚴重。

無論處在什麼樣的環境，要用智慧去覺察所有的一切，生起自己內心最誠懇的願力，相應到法界的一切眾生、法界的一切功德實相上，不要只在自己的小我裡面一動不動。

有人在這裡念佛念得很感傷，哭得死去活來。問她為什麼？原來她想到那個薄情郎對她如何不好。當然這也是一個過程，可是我們要知道，學佛不是這樣的態度。不管是念佛或者靜坐，你的身心安定，你的生命就跟法界宇宙完全相應。暫時的昏沉、妄想，你要知道這些都是緣起相。所有的緣起相，當下都是不生不滅；一切的生滅相，當下就是涅槃解脫相。這是經典告訴我們的。你就不要在自己的境界裡起好壞

的分別、執著，你不執著它，同時對一切狀況都清清楚楚，用智慧去觀照，就叫做“照見五蘊皆空”，“行深般若波羅蜜”。

所有的修行都要以正知見、以智慧作為眼光，知道怎麼去行。行的時候要步步踏實，千萬不要遇到一些身心障礙就退縮。盡自己所有的力量，老老實實、本本分分地把這一句佛號直念到和生命融為一起，處處感覺心花朵朵開，一切山河大地呈現出的都是平等的，如如的，清淨的，圓滿的。出坡掃廁所的時候，你看到糞便，都會覺得好可愛啊；擦玻璃，你不要只管自己在擦的這塊，你還要知道原來所謂的髒與黑，都是如幻假相，只要心不分別，所有的相都是清淨，卻並不抹殺這個相的存在。對一切的境界，心都平等地知道如何處理，而沒有好壞對錯的計較，這才叫平等的淨。

《楞嚴經》裡有一位持地菩薩，佛陀告訴他，平地不如去平你的心。心平則地平，心淨則國土淨。你在工作的當下，哪怕只是小小的一塊玻璃，你也能把它變得像法界一樣寬，

去領略它跟你的生命是一體的，感覺它就是你的一切；你的心不落在差別對立的相上，生命就跟所有的一切，融成不二的相。

出坡雖然是事務的進行，但你可以時刻不離佛法的觀照去處理，把原來的分別融為無我、平等、一相，最後連那個淨相都不可得。

廣欽老和尚，別人問他很多問題，他只講一句：老實念佛。當你老老實實、本本分分，能夠用你的生命相應到這一句佛號聲，就能相應到一切眾生；種種的差別、對立、缺陷，都可以從這一句佛號去消融，變得清淨圓滿。那不是一個夢想，而是實地可以操作的。

### 念佛的積極意義與菩薩道

念佛的確很簡單，不管有沒有念珠、佛像，隨時隨地都可以念，訓練自己不要無謂地浪費生命。我們的心，大部分時間都在胡思亂想，借著專心念佛，可以更積極地運用它，

感受身心的寧靜統一，給生命帶來一些變化。

念佛，不是念念想著“弟子業障深重，要求生西方”，而忘失去莊嚴自己的努力。西方極樂世界是個無污染的地方，你沒有真正改頭換面，卻帶著污染去西方，糟糕！

為什麼念佛法門要在世間推行，要在世間精進？因為五濁惡世裡生命呈現出的缺陷，恰恰是對念佛的考驗與幫助。刀子要鋒利，一定要有磨刀石，刀越磨越利，磨刀石也就越來越小。對於周遭的一切，如果你呈現出自己清淨的本質，不必去討厭、遠離，反而用智慧去觀照，培養你的智慧和慈悲，考驗你在種種境界裡是否處處不受影響，一切就都成了你的增上緣，這非常重要。

如果我幼年沒有經歷過這麼多痛苦和災難，長大以後就很難去發願。很多人認為弟子應該在寺裡服務，因為寺裡缺人，可是如果我的弟子要去讀書，只要他是可造就、肯努力的，我一定讓他們去。甚至不是我的徒弟，他們願意修學，

雖然我很窮，寺廟裡也沒有什麼收入，我還是會拿錢來資助他們。我們寺裡的住眾都沒有單銀，但是生活甚至生病都是常住來照顧。這麼做，除了依據佛法，也是有感於自己童年的辛苦。

那時候連衣服都沒有，我出家穿的衣服，到佛學院穿了三年，黑色的海青、長衫變成咖啡色，最後變成透明的，忽隱忽現，高級時裝！櫥裡只有兩件衛生衣，連冬衣都沒有。出家人衣服做起來蠻貴的，怎麼辦？我有兩個來源。一種是還俗的比丘尼的衣服，因為比丘尼比較矮小，我穿著正好合適。如果是名人穿過的，那還叫加持，那麼還俗的人有沒有加持我？有啊！順的是加持，逆的也加持嘛！另一種是往生的病比丘的衣服。病比丘的衣服沒有什麼人敢穿，因為多少會有一些病菌，大部分去世前拖了蠻久，衣服都不太好看，我拿到後就用開水煮一天一夜，相信再厲害的細菌也沒了。不過病比丘的衣服穿起來不太合身，還多姿多彩的，因為他們生病時有的吐血，有的膿瘡，有的藥渣沒有洗乾淨……本

來衣服很單調，難得像時裝模特穿得多姿多彩的，又何妨呢？穿著這些病比丘的、而且大部分都是熟悉的人的衣服，雖然他們不在了，他們的衣服還是照常溫暖著我啊！還可以提醒自己要多努力，不要這麼年輕就翹了。

在逆境的時候，能夠去承擔、去接受，一切苦惱都會沒有的。

念佛之初當然難免落在相上，但是要慢慢瞭解佛號的積極意義。以前的念佛是一頭栽入，念得死去活來，“弟子業障重，求生西方，趕緊去，沒有成佛就不要再來”。抱著這樣的想法，精神願力都不在現生努力，看到現生的一切只知道是無常，是苦，最後都是一抔黃土，只有業隨身……覺得一切努力都沒有價值、沒有意義，這樣越學佛越消極，越沒有菩薩道的精神。

大乘佛教是菩薩道的精神，結果不管是出家人還是居士，修行法門卻全都走向——說好聽了是自了漢，說難聽了

是自私自利的顛倒。念佛的人還比較積極，因為要種福、培福；打坐參禪的人，眼睛一閉，天塌地陷都不關他的事，叫他去出坡、去服務，什麼事都不願意做。學佛學偏了，很可悲啊！

我出家的時候，師公雖然年紀大了，可是他所有的時間都是為佛教、為佛法，從來沒有說要去養老、要去自己修行了。我的師父，還有在佛學院遇到的很多老師，都是盡其一生為所有學生、弟子而努力。

真實的佛法並不像平常大家所認知的那樣，而是非常積極的。很多人認為出家人只要把出家的本分工作做好，不應該再去學什麼。當然，出家人的修行本分要會，但是不代表別的東西就不應該去學；反過來，所有的本分事沒有做好，佛法的根本正知見都不懂，卻把全部心力用去學別的，這叫捨本逐末，也不可以。

當年弘一大師出家以後，本來打算把詩詞、書法都丟

掉，只想專心念佛。印光大師對他說：修行雖然要注意自己的工夫，但也要以自己的能力去接引、成就眾生。現在再看弘一大師留下的墨寶，很多都是《華嚴經》裡的內容，不必偏廢，即可轉化成積極的指導。

印光大師本人，也不是出家以後才學儒家，完全是他本來的文化底蘊，才以這些豐厚的認知配合佛教，用書信去指導人家學佛。不是出家後，沒有在修行上用功，反而走偏路，還自以為是在學佛弘法。

你們現在來這裡念佛，既要知道念佛應該如何用功，同時也不能忘記自己的身份，無論在家、在職場，對於自己所從事的一切，都要真心、全心地面對，而不是流於事相的應付。

任何時刻你都真誠地、盡所有心力去面對人、事、物，不用去計較好壞得失。哪怕因緣不具足的時候還是有可能做不好，但只要你盡心盡力，沒有辜負或者歪曲自己現下學佛

的真心與誠心，那就對了。

學佛只要保持這樣的心，念念相應下去，前面因正，後面果一定也正；此時正，未來也必定會正；只要一念去除、頓斷了妄想分別，你所有的一切就跟佛一樣。

不要說難修，好像衣服要洗很久才會乾淨，那是“對治”，但佛法是“本自具足”。你原來就已經具足，只是還不會應用而已。

### 開啟心中的佛

身處五濁惡世的我們，常常因為愚癡、顛倒、貪欲，失去自己智慧的覺照，就像我們的眼睛永久處在一種黑暗中，沒法看清。生命雖然在過，卻像處在暗暗的長夜裡。太虛大師寫詞、弘一大師作曲的《三寶歌》裡寫：“人天長夜，宇宙黯黯。”而這種黯黯是由我們心靈黑暗枯寂的愚癡造成的。

你們受八關齋戒時的六念處——念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天。“念”不是只有口念或心專注在上面而已，

而是要用我們真實的生命去跟它相應，相應到就是這一念當下，就具足一切對自己生命的期許、對一切眾生的關愛，所有的一切都在這一聲佛號中具足了。為什麼說一句佛號是萬德洪名，甚至於包括六度萬行？因為只要你打開心門，迎佛在你的身中坐，那就是佛經裡講的“是心是佛，是心作佛”。這一句不是禪宗的，是從淨土的經典裡來的。你非常誠懇地念念相應到佛號，就沒有所謂的佛跟我的差別，因為你已經把自我變成最小，把佛變成了無限的大，包融在一起，就包融在這句最簡單的佛號裡。不需要更多的解釋或說法，你的生命自然就會感動，就會明白。

弘一大師晚年在要入滅之前，面對病痛，不看病、不吃藥，甚至還斷食，但是心不顛倒，隨時都在念佛。他還寫下“天心月圓” “悲欣交集”。“悲欣交集”，不是像我們掉在兩頭的歡喜和悲傷；“天心月圓”，是代表每個人自己清淨的心。只有你生命感動的時候，你才能把宇宙山河融進你的生命裡，在你的生命裡面擁有一切人、事、物，才能感受

到生命裡的充實跟圓滿。

王陽明被貶到貴州龍場，每天在石棺裡參，有一天一聲雷擊下來，他突然大叫一聲，真正地悟了，他說：“我心光明。”就跟所有的先賢王聖一樣，自己生命裡充滿無限的光明和美好。

佛菩薩，和歷代的修行人，為什麼都能超越人世間的苦難，和對生死的恐懼？因為他們體會到，原來天地宇宙萬法的所有一切，都充備於我這一生；我的身心裡就圓滿地具足這些，不必向外再去追逐。如果生命當下開放，宇宙天地自然存乎你心，那無限的圓滿、無限的清淨、無限的光明，自然就在你的心中流露出來。

念佛，要開啟心中之佛，而心中的真佛就是指一切諸法的究竟實相：宇宙山河大地全部都是緣起的空寂法，但是在這空寂的當下，眾緣和合時都有不思議的因緣。你要從這裡去感受到佛法真正的意義。打開你的心胸，把你的“我”變

成最小，把真實的佛——宇宙萬法的實相，那無限的美好、清淨、莊嚴，迎進自己的生命裡去涵養、去感動。用這樣的心態來念佛時，你的眼界、心胸，就不會被眼前的小事攀緣住，你的格局、成就，必然會大。

當你放下追逐跟分別的時候，周遭的一切都跟你的生命是一體的。任何時刻，不論是坐公車、在溪邊或者看落花，只要把分別念想放下，融入整個身心，渾然忘我，沒有一樣不是美好的。哪怕只是一片最普通的枯葉飄下來，你看它隨風那樣婀娜多姿，該落的時候就落，該往哪裡去就往哪去，多麼瀟灑自在。再看流水，它沒有想要去征服什麼，循著自己該走的方向，任運著一切因緣，被石頭擋住就繞個圈或者漫過它，不論遇到什麼，都可以接受一切，跟一切相融。我們有沒有這麼隨緣自在？用你的生命、用智慧的眼光去無私地觀照這一切，這一切也在用無聲的大法教導著我們。

否則，困在自己的身心上，就會被眼前的相所轉，就覺得生命悲慘。例如覺得一千拜很痛苦，但是每一拜的當下，

你的生命是跟宇宙萬法都是同一心的，不要掉在只是眼前的你。更進一步，“能禮所禮性空寂”，沒有一個實相。雖然空寂，但在這修行的過程中的每一步，你超越了自己的障礙，對身心的自在、曠大、無極限體會得越來越深，這是別人沒辦法給你的，只有你自己才知道。“感應道交難思議”，每一拜的當下，你的身就融在佛菩薩的身上，佛菩薩的身也在我現前能禮的身上，你的每一口呼吸都叫做有佛氣，你的生命就會無限的感動，一切都無限的美好。

一次，弘一大師的好友夏丐尊請他到家裡吃飯，但保姆煮的菜太鹹了，他就跟弘一大師說抱歉，馬上要讓保姆把菜撤下重新煮，可是弘一大師說：“鹹有鹹的滋味，淡有淡的滋味。”這一句很平常的描述，我讀到時卻受到很大的震撼。在吃飯之中我們常常就會生起很多挑剔，所以有人請教大珠慧海怎麼修行，他說：我餓了就吃飯，累了就睡覺。平常人呢？吃飯的時候萬般計較，睡覺的時候千般思量。光是最簡單的吃飯睡覺，我們都習慣了用妄心起分別，所以沒辦法做

到“無心是道”。

所以，必須先以這樣的無心是道，無心是佛，知道不要有一個對“我”自己的貪戀、執著。這個“我”，如果沒有真正去對治、打破，你所認知的永遠是那個五蘊的我；必須通過真正的修行，一步步相應到的時候，你才能夠肯定說“啊，果然，五蘊非我”，五蘊非我的當下，山河大地，一切都是我。就像王陽明講“我心光明”，甚至“滿街都是聖人”，就跟我們“是心是佛，是心作佛”一樣。要先承認“是心是佛”，然後告訴自己，雖然是佛，奈何現在還不是，所以就要“是心作佛”，從修行上去下手——不要掉在五蘊身心的貪戀跟執著，要認知諸法的因緣和合當下是空，不僅五蘊的身心沒有，山河大地的也是沒有，但是這個沒有不是斷滅，而是指沒有一個實際的相是永遠存在的。

從這樣的正確觀念來修，一步步地不貪著，遠離二相的分別，慢慢相應到實相，這才是真正的大乘佛法的指導。為什麼很多人念佛或參禪，不能夠在短時間裡有所成就？就是

因為著相。著相而修也有它的好處，但是如果你沒法離相，永遠落在相上的起起落落，好好壞壞，就永遠是生死中人。

### 念佛法門的歷史因緣

念佛法門，其實有歷史因緣的轉變。印度的出家人常在水邊林下打坐，野外常有餓狼、野狗、蚊蟲、毒蛇之類的。在黑暗中一個人孤獨修行，往往很難安寧。所以佛陀最先教弟子們遠離不安和恐懼的方法，就是教他們念佛——當時念的不是阿彌陀佛或觀世音菩薩，而是念釋迦牟尼佛。因為大家都是跟隨釋迦牟尼佛修行的，而釋迦牟尼佛就是他們每天看到的師父，跟他們一樣是父母所生，也經過六年苦修，水邊林下照樣經過，卻可以遠離一切苦難、超越生死。大家現在的執著和恐懼，是因為對自己沒有信心，但是要相信已經成就的這位聖者，相信他所教的、所成就的。所以當弟子們念起佛陀的聖號時，心就能遠離恐懼。當時的念佛，是對治這樣的恐懼。

其次，佛又告訴大家，除了這樣念佛，還要進一步觀察佛的功德，例如為什麼佛有三十二相，能流露出這樣的智慧和慈悲。這樣的成就不是天生的，都是努力修行來的，作為弟子也應當如此。因此當他們念佛的時候，對佛陀的教法就有了更深的領會、理解。在現實的考驗下，要如何遠離顛倒恐懼？佛法告訴我們，觀一切諸法，包括我們的身心五蘊，包括山河大地，都沒有真正實際的存在。沒有實際的“我”的存在，就能夠遠離一切苦，遠離一切顛倒恐懼。原來他們念佛，念的是佛的名號名相，現在轉變成念佛的功德報身。

最後，佛說，你們應該要念佛的法身。什麼叫法身？現前的一切，無論好壞，都是佛的清淨法身。到了這一層，已經沒有所謂物我、主從、內外的分隔，整個生命已經跟宇宙萬法涵融一體了，那這就是真正的念佛成佛。

所以，修行的過程中，要先瞭解自己，然後再希慕佛法，希慕佛陀的成就。我們要先知苦，如果沒有知苦，就不會修行，因為人生有無常、苦、空的這些夢幻，我們才會想要通

過佛法的修行得到一個真實的安定。知苦才要離苦，離苦就要修道，修道的過程裡如何去精進，如何去相應，這需要你們自己去落實。念佛的時候，一心一意地敞開你的心胸，相應到生命的實相。剛才我講的三層就是生命的實相，要從相的對立、相的苦難、相的糾葛上，瞭解它們只是現前的問題，是因為我們還沒有真正的智慧、真實的修行，才會被它們牢牢掌控。是誰在掌控？就是我們的業果報，我們的妄想分別心，沒有智慧就會掉在這裡。

## 定慧等持的念佛

### 定：明珠投於濁水，濁水不得不清

佛陀告訴我們，只要我們念得勤快，念得專心，佛號聲就像一顆明珠，入於濁水。明珠有沉澱的作用，它入水一尺，水就澄清一尺。污垢沉澱下去，水變得清澈，水的種種反射的功能便也會顯現出來。

心亂的時候，尤其是追逐在五欲塵勞裡的時候，我們沒辦法看到自己的煩惱和缺點，從來不以為自己有什麼錯，反而以為這樣才是正常。有了車子、房子、金子、老婆還不夠，縱然“五子登科”，你也不覺得滿足。功成名就，富貴才華，你以為這就是生命裡應該要追逐的，結果卻發現，有錢的人不見得就最幸福。

心地不清楚、不能觀照時，你其實是隨著那些污濁在動盪不安的；偶爾消停、沉澱下來時，你就覺得痛苦、不自在，可是無可奈何，只好繼續隨波逐流。就連面對自己，你都害怕，為什麼？因為你不知如何是好。

不要害怕八萬四千煩惱何其多，自己如何對治得了？我告訴你，不必去對治。當心沉靜下來時，你不必害怕那些雜質的存在，它們自然會往下沉澱，不需要去除它。隨著雜質的沉澱，水的清淨、明亮、反照，種種特殊的作用，也就顯現出來。

所以，只要把這一句佛號聲念到生命裡去，你的煩惱自然會斷。不必害怕自己沒有智慧和能力去學佛、去修行、去努力。佛經過三大阿僧祇劫的修行，今生在印度出世，出家學佛，經過六年苦修，夜睹明星最後成佛，開口說的第一句話是：真奇妙啊，一切眾生都具有如來智慧德相<sup>5</sup>。但我們為什麼顯現不出佛的智慧功德呢？佛陀下一句話就說：“但以妄想顛倒執著而不證得。”就像因為有雜質，再沉靜、明亮的水一經擾動，也沒法清澈見底、像鏡子一樣反照。

只要我們能夠老老實實、本本分分去念這一句佛號，念念從心起、從口出，念念入耳、入心，用心去領受、相應，亂心自然而然就會不亂。

念佛就是一種“定慧”的用功。先不必講西方極樂世界，光講我們現生如何用上念佛的方法。雖然在動盪不安的社會

---

5 “無一眾生而不具有如來智慧，但以妄想顛倒執著而不證得。”——《大方廣佛華嚴經》

裡有這麼多煩擾，但是只要你善於念佛，一句佛號聲起，“一念相應一念佛，念念相應念念佛”。“念”不是指一句口號念出來，而是說最短時間的心念。只要心相應到佛號，相應到“佛是圓滿、慈悲、智慧的；諸法都是緣起的，沒有實際的相，不應該起貪著……”，能起這樣的智慧觀照，那一念就叫佛。前念迷，當下就叫眾生；後念覺，當下就叫佛。佛跟眾生的差別就在迷悟之間。

什麼是迷？就是你無法深信佛陀講的：我們跟他是一模一樣的。《佛說觀無量壽佛經》裡有一句話：“是心是佛，是心作佛。”就是我們的心在作佛，就是我們的心是佛，那麼為什麼現在我們不敢承當、覺得自己是凡夫呢？我們相應不到，是因為常常掉在妄想、執著、分別裡面。那妄想、執著、分別有沒有實際的存在？沒有。只不過你自己去執著那些念頭，認為實有，然後放不下、丟不開。世間人把身心、山河大地、名利財色種種都當作實有，就是因為沒有智慧，不能觀照。

### 慧：照見五蘊皆空

《心經》說：“觀自在菩薩，行深般若波羅蜜，照見五蘊皆空。”作為修行人，小到我們五蘊和合的身心，大到山河大地，我們都要用智慧去觀照。

一切諸法雖然現在有這些“色”，但有沒有永恆的存在？比如這個麥克風，它是不是永恆的存在？等到它被燒掉了、被軋壞了，才叫無常、空嗎？佛法告訴我們，它分分秒秒都沒有實際的存在，只是因緣和合生起的假相。這麥克風現在好像不動，好像沒有生滅，但我們現在已經知道，縱然是金屬，分分秒秒都有質子、中子、電子進進出出；最硬的鑽石也會變成碳，而我們利用科技可以把碳變成人工鑽石。所有的東西，不是砸爛或毀壞了以後才叫做沒有，它們分分秒秒都在生滅，沒有永遠不變的相。佛法講這就是空。

不是斷滅以後才成空。兔沒有角，那是虛無，但麥克風的“無”，不是虛無，也不是斷滅，只是沒有一個永恆實際的相存在。因此，我們講“色”的當下，實際的本體就是緣

起空。“空”不是斷滅，不是虛無，它當下就是眾緣和合時的“假”，“假”就叫做無相。

### 定慧不二，制心一處

如果我們學佛、念佛能夠從這兩方面去用功，就是“定慧不二”的修行。這部分開示，一是方法，二是智慧的觀照。方法要踏實，智慧的觀照要徹底、要正確，這樣才不會盲修瞎練。

我們先不提西方淨土、阿彌陀佛的四十八大願，我們從下手的方法來講。只要這一句佛號聲，我們能夠念得專一，就像剛才形容的，明珠入水一尺就水清一尺，就能制止很多的妄想、雜念。這就叫“制心一處”。

佛經告訴我們：制心一處，無事不辦。有很多人，因為做事時沒有清楚的頭腦、安寧的心境，往往一做就是這邊錯、那邊錯。所以不論念佛、打坐，所有佛法的用功，“定慧不二”的這個“定”非常重要。儒家的《大學》裡有“定、靜、

安、慮、得”<sup>6</sup>，老莊也有“坐忘”，所有的宗教都有祈禱，都是使散亂的心，借著專心於某個偉大的神或者某件事，達到身心的統一、安定，從而產生一種生命的超越，感受到跟無窮的“大我”生命的和合。

古人說“寧靜以致遠”，這個“遠”不僅指你的見解、認知可以長遠，更重要的是生命的廣度、高度得到真正的超越，才能感知生命的豐厚和圓滿。

作為庸庸碌碌的眾生，我們常常感覺自己面目可憎，有時鏡子都不敢照，為什麼？美人遲暮，天下沒有不改變的相，你往這方面去追逐，永遠都沒法達到生命的安詳、自在。

有些人卻能越老越漂亮。記得我當小沙彌的時候，離我們文化館不遠有一個立法委員住的地方。這對夫婦是學佛的，沒有小孩，他們經常會來文化館問我師公一些事情，師

---

6 知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。——《大學》

公偶爾也會去他們那裡散步、喝茶。他們的宿舍也不大，木造的，打理得非常清幽。那個太太當時大約六十來歲，穿著很樸素，但是你會感受到她有一種內在的美。

真正的美，不是外在面容的美，而是內在生命裡湧現的自在、安然。他們夫妻倆學佛學得非常好，從他們的談吐、舉止中，你可以感受雍容、自在、祥和。

究竟是什麼讓生命有這樣一種超凡、離俗的表達？等我去師大讀文學系時，讀古詩詞，更能感受到原來美並不會隨著歲月消失，隨著人內在的充實、提升，會更加美得不可方物，否則，就只有庸俗的面貌。

真實的生命的的美，你們不要認為不可得到。生命的美好，不一定要等到真正覺悟才可以感受到。當修行相應到你的身心裡，你就可以感受到，原來一切萬物都齊備於我，一點都不欠缺；不需向外去追逐、去貪取，一具小小的臭皮囊，可以擁有像宇宙天地一樣的境界。

那不是假話，那是生命圓滿、身心安定以後，自然顯現出的一種內在相的美。你看顏回之樂為何？他就是在定靜以後，發現生命內在的美好，這不是外在庸俗的物質擁有所能替代的。雖然居於陋室，可是他的生命跟宇宙一樣寬廣；雖然只是一簞食一瓢飲，他擁有的卻是瓊漿玉露。

在禪定裡體驗到的生命的祥和圓滿，和身心是融合在一起的，舉手投足，處處都是自在、安然。這只是制心一處後自然呈現出的一種禪悅，外道也能體會到。

佛法的修行，不論打坐、參禪還是念佛，都得出定、慧的圓滿。身心安定以後，內在的清淨心會流露出真實的智慧，不是我們現在的小知小智，而是沒有分別計較，不住著的，無相的，是我們本來就具足的。

我們精進用功的時候，就可以感受到這種境界，這時會不由自主地對一切有情、無情的眾生起悲憫心。我常常看到我的弟子常真法師眼淚快要流出來，我知道這不是她見到

某些相後生起的，而是她在心地非常柔軟以後，不論聽師父說法、拜佛，還是帶你們修行，她自然流露出這種慈悲喜捨的心。這些過程我全部都體驗過。

佛法不是那麼難，也不是那麼深，可貴的是要自己去體驗，那才是你的，才有那種親切——不是從學習或者聽聞得來的，而是每個人都可以通過努力修行自然流露的。

你們以為這個境界很高嗎？這只是外道的禪定而已，都還不是解脫定。我們光是講初禪，色界的初禪天就叫梵天，你的身心會自然而然地流露出清淨：我們還有欲界眾生擁有的一些欲，只要還有欲界身，欲就還會有，但是可以減輕；如果有色界的禪定體驗，只要起正念，這些欲望就不會再成為障礙，就像千年的暗，燈一開就不見了。

這還不是解脫道的智慧觀照，只是身心安定後，自然呈現出本自具足的慈悲喜捨。

初禪的境界就是有覺、有觀、有喜、有樂。你們雖然用

功了這麼久，覺照還是很容易就不見了，被境界、被妄想帶跑了。那是工夫不夠，工夫夠、到達初禪的時候，你要它掉都不會掉，真的就可以達到正念相繼。

我們常講正念相繼。什麼叫正念？有人解釋：正念就是不要有邪念——例如貪色的念、貪財的念、想要殺人放火的念……這些都不是佛法的解釋。佛法裡的正念，是指對境不起相的執著、分別，念念遠離一切相的住著；“正”，是指沒有善惡等等一切相，只是諸法的究竟實相。

你平常很難達到的，在禪定裡就會相應到。進入到一心的時候，並不是無知，心是清清楚楚的，所有事情都會處理，卻不會去動任何念想。所有的一切了了清楚，就像進入到觀世音菩薩所說的“動靜二相，了然不生”。“動靜二相”，不僅僅指動、靜的相，而是代表色空二相、染淨二相、聖凡二相、人我二相……所有這些二相，你都能夠清楚地覺察，同時卻不在相上起心動念。

這也只是定的全然安靜而已，還不是慧的作用，但是只要定達到這個程度，慧必然會流露出來。所以你不必擔心，沒有修慧，智慧會不會生起——照樣會！我們以前是用佛法的正知見作為用功的指導，而這時候在定中就會自然生起般若的觀慧，像《壇經》裡面叫做性起慧用。如果世間人不瞭解諸法的緣起空，就會像儒家那樣以為天地人就是一，參天地之化育；或者像道家以為“道生一，一生二，二生三”就是宇宙萬法，雖然無名無相，但都是一個道。

產生了這樣的般若觀慧，就可以感受到一種非常美好的永恆清淨。生命真的就可以超越。你現在就可以瞭解，為什麼顏回能夠“一簞食，一瓢飲，人不堪其憂，回也不改其樂”？他的生命為什麼能夠這樣自在，不受外界的一切影響？因為性天裡有永恆不息的力量和功德，讓他源源不斷地受用，哪還在乎外在的名聞權勢呢？不說“回也不改其苦”，而是“回也不改其樂”，你看，這才是高明。

## 佛號的力量

這樣的工夫，多少人從來都沒體驗過。身為佛教徒的我們，擁有無數財富，但是竟然都沒有去好好受用。所以《法華經》裡形容我們是“窮子”：貧窮的兒子不知道自家的財富，四處為衣食奔波，二十年中只做些挑糞、除糞的工作，不得自在，也不知自己是長者的接班人。我們和佛是無二無別的，自己卻發覺不了。

想不想在這幾天做全世界最富貴、最快樂的人？你們就要老老實實地去念佛，念到佛號聲出自你的口、聽進你的耳、進入你的心時，全身的毛孔好像全部打開，充斥著喜悅。甚至經典裡講佛從毛孔裡放光，你也會感受到自己的毛孔在放光，整個天地、宇宙，眼睛看到的、耳朵聽到的、感受到的，全都美得不可形容。

這些都是在我跟煮雲老和尚打佛七的真實體驗，那時我才認識到佛法真正的可貴。光是一句佛號，就能讓你有很大的改變，讓你對佛法和生命有真正的認知。佛陀教誡我們的，

不僅是知識上的認知，還要與生命真正地相融、感應在一起。一句佛號，根本不用去形容，你就淪肌浹髓地感受到，就是這樣！你自己確確實實地感受到，這句佛號在你生命裡真正的價值和意義。

不要害怕發生什麼事情，大不了最後都是死，但是人也可以“不生不死”——不是說半死不活地拖著，而是讓生命變得清淨、圓滿、自在、安然。

我的師父晚年也面對病痛的折磨，卻不會被它擊敗。在他臉上看得出病痛折磨的痕跡，可從他不會把這些放在心上，他流露出的精神和願力，反而讓我們感受到這才是佛弟子要呈現出來的內涵。並不是說我師父有多麼偉大，而是我們人人可以如此，人人都要努力。

所以我期許大家，也祝福大家、要求大家。我的弟子會嚴格督導，如果不認真，就香板伺候。要上天堂前，請先下地獄，地獄走一遭你就知道，原來天堂就在地獄裡面。

總之，我們要求大家，不僅在行上老老實實地用功，在理上也要明明白白地知道。修行佛法不是盲修瞎練，要知道它的道理是什麼，一切以佛陀的聖教、祖師們總結出的可貴經驗來指導我們，讓我們可以在最短的時間裡得力。只要好好努力，我相信你們絕對可以洗心革面，發現生命真實的可貴和價值。

### 提起正念：禪定體驗的不同層次

佛七最苦的就是前三天，熬過以後慢慢就會漸至佳境。就像做劇烈運動，肌肉都會酸痛，可是經過三天一般就會舒緩，因為身體機能如此。加之心越來越安定，煩躁和痛苦就會慢慢消除，取而代之的是心和佛號的融合，感受到佛陀的護念和照顧，感受到那種力量在我們生命中的運轉。所以，不僅疼痛得到了減輕，連對生死病痛的恐懼，都可以去除。

這還只是用功修行後，達到類似一心時的安然，並不是真正的證悟。但是起碼到達一心以後，不管處於病痛災難，

還是平常的環境，身心時刻都可以處在安然自在的狀態。

真正修行到像觀音菩薩的耳根圓通——“初於聞中，入流亡所”，在見聞中用功的時候，你首先要知道，能聞的聞性、所聞的境其實都是緣起空，不要在相上去執著。念念在用功的時候，你都知道這只是緣起的假相，沒有一個永遠不變的存在。

例如我的病痛，我對死的恐懼，都是因為我還貪戀生命，沒有用智慧覺察。但是修行的時候，我們要常常提醒自己起正念的思惟；在每一次拜佛中，以精進努力、慚愧反省的心，來洗淨自己在一些相上的執著跟貪戀，這些相就會漸漸地沉寂。雖說洗淨，但諸法實相本沒有一個相需要你去洗，那也只是心安定以後的相，你不再對它執著分別，它自然就淨了。

用功以後，你會感受到佛陀所講的教理，在自己的生命裡一步步地呈現出來，因此真正地生起了對佛法的信心；信

心越強，在行上的工夫也就越落實。本來我們的心常常散亂、昏沉，可是經過三天的念佛、拜佛以後，所有這些紛擾的境慢慢沉寂下來，從定境之中，也就是統一心或者集中心裡，就會感生出定境的禪定功德。

有人會發覺自己不見了、沒有身體了，不需要害怕，這只是像莊子的坐忘一樣。心很安定的時候，你仍然覺察得到自己在用功，可是很粗的身心活動不存在了。不僅坐中如此，到達欲界定或集中心的時候，在出定的時候——不再打坐，就在平常的行住坐臥、吃喝拉撒裡——你都會清楚周遭的一切和正在進行的事情，卻不再感受到平日裡常感受到的那種對立，例如不再分辨有一個你在這裡用功，有這個道場讓你用功，有一個佛號來讓你集中。

平時我們對外在的境界、內心的一切也都能觀察到，但還會去思惟、去起心動念。可是在念佛、拜佛到達集中心時，你會發覺身心、坐、念或者拜，都不存在了；在任何狀況中，你都能保持這種安定，所有的時間、空間、人我的種種對立，

都漸漸不見了，你會體會到一種分不清是自己還是外在的境界。

如果沒有這種體驗，看古人的書，例如莊子——莊周夢蝶還是蝶夢莊周，你就不明白到底是講什麼。有過這種禪定的體驗，你會真正感覺到，世界就是你，你就是世界，萬物萬法和你息息相關，跟你沒有任何距離和間隔。

這是非常統一和諧的境界，在禪定中就會出現——禪定不一定是打坐，而是指制心一處到達集中的地步。一些有所成就的人，為什麼能夠歷經很多考驗？他們也有類似禪定的意志的統一，使得他們不容易被外在的境界阻礙，當他們全然一心的時候，對生死都可以置之度外。比如文天祥、史可法，甚至很多戰士，明知可能一去無回，但為了國家和國民的堅定信念使他們能夠勇於犧牲。

在欲界定時，這種禪定越強，在事業上就越容易成就，因為你的目標、信念和意志都如鋼鐵一般不容易曲折。但是

要小心，欲界定也會使你的“自我”更強，想要領導、主宰、控制一切的心會變強，脾氣也會變差。這只是最基礎的世間定，往往表現出一種強烈的人格，固然可以克服困難實現一些理想和目標，但有時也會傷害人。比如希特勒、墨索里尼以及日本的一些軍閥，儘管他們不會像凡夫那樣在挫折、災難、生死面前打退堂鼓，但他們的理想和目標還是充斥著世間權勢名望的追逐。

欲界定再往上叫做色界定。“色”，不是我們平常所說的色，而是指禪天的人，他們以禪定為主，沒有男女相。常有人問為什麼西方極樂世界沒有女人？那麼沒有女人只有男人嗎？不對，也沒有男人，因為男、女的相是對立的、相待而成的。在那裡就只有一相：天人相，很莊嚴。欲界的天人還有男女，還有欲望；色界的就沒有了。釋迦牟尼佛就是在色界天成佛的，佛有最圓滿的色身的相，而色界的相最圓滿，但不是我們欲界眾生的肉眼可以看到的。

欲界的眾生還有飲食、男女等等欲，色界則以禪為主，

就會遠離男女欲、飲食欲，以及種種佔有欲。到了色界天的人，貪和嗔幾乎都可以遠離，到越高的天就越清淨、沒有欲望。

色界天的功德，使我們可以感受到一種統一。這個統一與前面的集中——還有一個很強烈的我存在——不一樣。色界的初禪天叫做梵天，進入梵天的人基本上就沒有前面講的那些欲望了，還會生出慈悲喜捨四無量心。不像在欲界通過後天學習、見境才起的憐憫心，或者孟子所謂的“惻隱之心”、“君子遠庖廚，不忍見其死”，在色界天的四無量心是不假修地自然湧現出來的。念佛就能夠達到這樣。

### 身心變化的一些現象與處置

如果念佛時感到內疚或哭泣，最初的一兩次其實是自己的心統一、安然而產生的一種無名的感動。這種感動油然而生，並不是真正的悲傷和難過，但是眼淚會止不住地掉下來，甚至嚎啕大哭。如果你以前沒有體驗過，沒有關係，要哭就

痛快地哭，不必壓抑，也不必故意拉開喉嚨哭。你自然地哭，哭久了，累得不能走，就找個不影響別人的地方坐下來。如果哭得太厲害，監香或義工就把他扶到不影響大家進出的地方，讓他坐下或者躺下，幫助他放鬆，等他安定了、恢復了，再繼續念佛。

大多數經歷過這樣身心變化的人，不會像我們平常那樣逃避，那是已經進入狀況以後產生的現象，他自己控制不住。這樣激烈的身心變化很費體力，不會持久。之後他的心會更加安定，只要稍事休息，工夫慢慢會越來越上手。其他人不必害怕，這不關你的事，更不可以去干涉。

任何現象發生都不需要害怕，只要我在這裡，不必擔心鬼來，我比鍾馗還有力量。用功以後，無始以來的業障會顯現出來，但是憑藉這樣的努力，它們自然慢慢會過去。

有很多人在其他地方用功，產生一些現象之後，因為沒有人指導，害怕的心理沒有消解，日後會成為真正的障礙。

而在這裡，如果你真的“發瘋”，我還要恭喜你，但是你不要故意裝，裝出來的哭或笑，都是沒有力量的。

有的人哭，哭到最後變成笑；有的人先是笑，最後變成哭。這都很正常，只要有師父在旁指導，安定下來就好了。不過有過這樣的經驗以後，有些人會著在這個相上，因為哭了以後身心安定進入到另一個境界，下一次他就放任自己哭。那樣哭就比較造作，不像第一次那麼真實、有力。如果還發生第三次，只要一出聲，我香板馬上揍上去。

“凡所有相，皆是虛妄”，不要掉在情緒、感覺或者相的體會中，馬上用智慧去觀察，一切只是緣起空的相，要從那個相裡面轉出來，不要停留在裡面。

學佛修行的每一個過程和身心變化，都不要著相，不要著在那個境界上，要能夠捨。踏上第一個階梯以後，要捨掉才能往第二個階梯走，這才叫進步。

另外，所有的境界，不要落在有一個“我”可修，不要

落在有好、壞境界的體會，如果落在那個相上用功，都不是大乘的用功，只是對治的用功。對治當然也有好處，可是身心會非常勞累，因為你是在相上跟它對打。而如果用智慧觀照，知道一切諸法都是緣起空，那麼不管什麼樣的相出現，你不過看一看而已。

中國古代有個出家人看到鬼出現，根本不受影響，甚至還問：“你還有什麼伎倆？”鬼現出很多恐怖相，還作無頭狀，出家人說：“好，沒有頭更自在，不必吃，也不必去攀緣。”什麼相都沒用，鬼只好離開。

無論外在的境界是什麼，如果你對這個相有回應，就會繼續有回應回來；如果你用智慧觀照，清楚知道所有的相，但任它去，看它能變出什麼花樣，它就沒轍了。你知道所有的境界相都只是一個過程、一個經驗，好壞都不貪，你就可以一直往上走。

你曾經吃到好東西，覺得“好”。下一次再吃，希望吃

到上一次的那個“好”，你眼前的“好”就會大打折扣，怎麼吃都沒有那個味道。回憶會把以前覺得不好的變成好的，如果著在那裡面，對眼前的一切，就不能還它現在的樣子，就會做好壞高低的比較，喪失了眼前的恆順一切諸法，掉在遍計執裡面。

都是眾緣和合所生，只要觀察、珍惜現前的一切，肯定、受用現前的一切，不要拿以前的經驗來比較，也不要想將來會怎樣。不僅在佛七，在接下來的生活裡也要如此。一粥一飯一湯的因緣都是非常殊勝的，你不僅要感激現在的擁有和福報，也要感激現前的因緣。

## 打七是在打什麼？

### 借苦認清自己

通過念佛，可以訓練我們心志的統一、莊嚴和超越。不腳踏實地地用功，想得天花亂墜，那是不行的。一句佛號聲，

固然功德很大、力量很大，可是如果沒有真正地念入自己的身心，就產生不了任何作用。當你對佛號很專注的時候，對自己的起心動念以及周遭發生的情形，不必刻意去追逐或擔心，時時刻刻就可以觀察、瞭解得很清楚。

佛七每支香要這麼認真地念佛、拜佛，不是讓你們借著“苦”來“離苦”——以為這樣苦過，就會消業，改變生活。在這裡體驗的所謂“苦”，不是要讓你們苦上受苦，而是要在苦上認清自己。

當你遇到苦的時候，是不是常常退縮、心煩意亂，不願意去面對、處理？懦弱無力的人只有忍耐，無可奈何地接受，悲慘地繼續活下去；另一些人則尋求轉變，本來可能是受欺壓者，想方設法不被欺壓，後來轉而去欺壓別人……對於生命裡苦的、悲慘的相，不是去真正地提升，讓它轉變成美好的生命內涵和品質，而只圖一時的安樂，將這樣的追逐成稱為“成功”。

世間人追逐五欲塵勞，擁有時便認為是“成功”，但這真的是成功嗎？從呱呱落地來到世間，成長、學習，那些知識、能力真的可以給我們帶來幸福與快樂嗎？隨著時代的進步，能夠擁有的看起來也越來越多，而互相信賴、血肉交融的親情，卻越來越淡泊，為什麼？因為我們都不知道如何真實地面對自己的生命，一再地用原來錯誤的認知和追求告訴自己，這就是成功，這就是我想獲得的。問題產生的時候，我們不願意真正地去面對、處理，只能逃避。

### 佛教的用功不是自我麻痺

面對生命的苦惱，很多人希望借著某種形式的用功，逃離眼前的痛苦，把生命投射在另外的地方，這其實是一種變相的自我麻痺。

佛教固然是一種宗教。作為宗教，在對神、佛甚至主的權力的恭敬供養和祈禱中，能夠產生一種生命的投射，減輕痛苦；或者把無解的問題交給大有能力的神、佛，暫時不必

去想，不必去面對。然而，這屬於宗教在精神治療方面的作用，卻不是佛教積極的精神。

在生活中，我們的身心常常處在不安、痛苦、無助之中，通過佛七，我們可以從內在、外在的因緣觀察為什麼如此。如果只是逃避或者投入外在的追求，那麼依然無法得到真正的安定。如果繼續以這樣的認知生活，活到老也仍然會覺得生命的意義非常貧乏，仍然痛苦。很多老人家害怕死，不願意別人談及死，只在身體好的時候這邊求、那邊拜，這種方式非常消極，對自己的生命完全沒有積極地去認清、瞭解，更遠遠談不上主宰。宗教、信仰變成如此，但這不是佛法真正的修行。

### 為什麼要重複同一句佛號？

同一句佛號聲，為什麼要你一而再、再而三地去重複？除了訓練你的心能夠通過佛號不起妄想、昏沉以外，還要訓練你怎樣面對同樣一件事情。

念佛可以消業障、增福報，你用這樣的心來念，還有所求。這樣的佛七，當你持續不下去，受不了這種苦，自然就會躲、會逃避，然後選擇最簡單的打齋、供養，希望能把一些災難除掉。你不敢真正從生命中去認清、面對，完成自我生命的改變、轉型與成就。

講到做人，其實我們都很失敗，為什麼？因為對自己的生命沒有真正地負責。每天不過是起床刷牙洗臉，吃喝拉撒睡，就這樣過完一天，不知道真正的生命要怎樣去完成，好像那是太偉大的事情，離自己太遠。

佛菩薩用自己的修行、成就告訴我們，人人都可以像祂們一樣。但這些似乎離我們太遠，身邊也沒機會看到真正實修的人，看到從修行裡產生的力量，所以無法激發我們的信心與感動。近代雖然不是沒有，但這樣真正用功的人實在是太少了。

我比你們幸運，在成長的過程中，看到很多大德經由修

行，展現出生命應有的樣態。可是，為什麼唯獨只有他們，我們卻不能？就是因為我們沒有真正地去用功、去改變、去體會，只是形式上去做。

我們遇到災難、窮困、病痛的時候，也會提起一句佛號，可是從來都不曾喚起生命裡覺醒的力量，不曾建立起對自己的信心，更不曾展現佛經裡所說的，每個眾生都跟佛一樣的殊勝、莊嚴、清淨、圓滿。

這一句佛號聲，是讓你們學習如何用方法去真正地面對無聊、苦痛。這很不簡單，因為我們很容易妄想紛飛，做什麼、想什麼都沒有效率。你可以通過念佛瞭解自己的心為什麼沒有力量，因為你的心力都用於胡思亂想了。如果念佛時能用全部的力量去專注，那麼在生活裡，經過訓練的心把全部的注意力投注在進行著的事務上，以念佛的態度去做、去處理，就能達到事半功倍的效果。

每一句佛號，你都可以感受到生命的力量，變得更加安

定，更加虔誠，更能夠觀察得清清楚楚；對於周遭的一切反應與活動，都不會陷入到自己的情緒裡。你不是在空洞地念佛，而是要喚醒你生命裡跟佛一樣的智慧、慈悲與願力。

在工作中是不是常常有惹你討厭、煩躁的人？學佛以後，你要瞭解這句佛號為什麼能夠成立。阿彌陀佛多生累劫用自己的願力來改變眾生的災難，甚至對傷害他的人，都能夠用最大的心量來愛護、照顧。身為佛弟子，我們可能一時還做不到，但起碼應該知道要有這樣的心量。當你念佛的時候，可能那個你厭惡的人顯現出可怕的面相會把你嚇到，可是不要緊，還是看著；然後知道自己應該要愛他、感激他，把所有念佛的功德迴向給他。當你面對一些不好的境界時，要知道，真正的消業，不是佛替你消，是要靠你生命的覺醒去改變。

### 念佛的數字重要嗎？

有的人說，每天要念多少萬聲佛號。其實不必去計數，

但要保持正念，發覺心已經不再專注、陷入胡思亂想的時候，馬上就拉回來。在道場、在家裡都是如此，你要馬上覺察到妄想，不用去理它，很紮實地在現在該進行、正進行的因緣裡去努力，這就是“念念相應念念佛”。

時刻保持覺察，不管正念是否持續得下去，隨時提醒自己不要胡思亂想，不要被境界帶著跑。不是說念多少聲阿彌陀佛，念一百億聲就給你上品上生，絕對不是！重要的不是數位，數位只是假相，真正重要的是你的心要清淨。心清淨，是知道諸法是緣起無相的。

那為什麼還要要求念這麼多聲佛號？因為眾生無始以來的習氣太強了，不要求自己這樣去做的話，就沒有辦法把自己的心從妄想雜念裡解脫出來做主。

因為你還沒有真正地掌握住這句佛號，把它跟你的生命連成一體。就像小時候學腳踏車的時候，一定要有人在後面拉住，你現在念佛都還要佛在後面牽著、拉著。所以你必須

先從數位上去加強，數位加強了，心也在佛號上，就不只是陷入向外的追逐或者祈福、消災，而是更進一步從內在提升到自己的生命。

佛能夠呈現出來什麼力量？我們從日常生活中一一地去感受、照做，就會越來越清淨、自在，越來越有慈悲。慈悲流露出來，人家就會喜歡你，你的福德也就出來了。

當你從念佛裡面體會、印證到自己身心轉變的時候，對佛法就會產生很強的信心。你現在還只是依靠經典或者別人的講述，沒有真正經歷自己的改變，就很難體會。

大多數人的用功，像我講的以前那種佛七，鬆散得好像過家家。而在這裡，每一步只要你認真走過來，必定留下痕跡。不要讓這裡的一切成為記憶，要讓它對我們的生命產生真實的影響，並且持續地影響我們在未來的生活裡繼續用功努力。

法要跟你的生命、你的日常生活合成一片，舉手投足都

能夠如影隨形地相應，這就真正把佛法修上手了，這就叫“不念而念”。

### 拜佛的利益

每個人最後都是要做七的，每打一個七就像替自己做七，每個七我們都認真地念佛拜佛，最後一定是上品上生。

希望大家要真的努力，越努力，身心煩惱就越來越少，也不會覺得勞累，你會覺得越來越自在安然，連煩惱都不會起。我記得以前跟我師父連續打幾個七的時候，有時候會覺得：哎，怎麼都不會起妄想啊？我甚至還告訴自己：你起妄想啊，你起妄想啊！——以前是妄想不斷，用功到到最後竟然沒妄想了，讓它起妄想，它都不起。

身體的勞累也是如此，一千拜你覺得很累，我告訴你，慢慢拜到最後，接觸到的水泥地不僅像棉花那麼軟，而且就像回到母親的子宮裡去一樣，感受到的是溫暖、自在，都感覺不到自己這副臭皮囊的存在。你在拜佛的時候，只清楚有

這麼一個人在拜，沒有其他妄想雜念，也感受不到身體的疼痛，慢慢就會越來越順，自然的韻律感出來，像打太極拳一樣柔，又像在跳舞一樣，下去又起來，非常 smooth（流暢）。拜到那個境界，你臉上都會放光。

你們現在每天拿鏡子照照自己，可能就像《西遊記》裡的豬八戒看自己一樣，裡外不是人，然後想著怎麼去化妝、去拉皮……你們聽過佛教的大醫王嗎？你到這裡拜佛多好，越拜人越清爽，身體也越苗條越健康，臉上恢復得像童年時的細皮嫩肉一樣，而且內心非常歡喜。如果你們現在還沒有這種感受，那麼繼續用功。

今天我看到好幾位菩薩吃晚餐的時候，脫下海青裡面的衣服都是濕的。其實你越拜就越感覺到一點都不苦，因為你知道，人生真正的苦，是從心的著相、分別、貪戀來的。如果這些都沒有放下，你的人生怎麼會快樂？在這裡打七應該算是很悲慘的日子吧？論享受，享受不到，論吃，也吃不到，每天還要拜得這麼累。在臺灣的監獄都過得比你們現在

舒服，不必每天操練得這麼嚴重，三餐還有兩葷。可是你在這裡越過越自在。雖然看起來苦，可是心安就會處處自在，尤其是心靈有了依託感、落實感，那是很多人很難達成的。

你如果覺得苦，那就是還沒有真正用功。你知道永明延壽禪師一天拜多少拜？十萬拜。十萬拜是怎麼拜法，我以前都沒辦法想像，他怎麼能夠做這麼多事情——又要講經說法，又要念佛拜佛……真的是非常了不起。

我跟大家講過，那時候有一位女眾菩薩參加精進佛七，拜了五萬拜，七天沒吃一粒飯，沒有喝一滴水。問她怎麼不渴不餓，她說念佛的時候，舌頂就像會湧出甘露一樣，她一直吞下，自然就不餓，全身非常輕快舒服。《無量壽經》裡講，八功德水可以除饑渴。那次除了她是五萬拜，超過三萬拜的也有很多人，像我這種半身不遂的，也拜過了一萬四千拜，都是紮紮實實的，不像你們現在還用拜墊拜。

在地上拜可能剛開始有點辛苦，可是身體慢慢會變柔

軟……我們臺灣有位八九十歲的老菩薩，她可以把整個身體貼著腳成一直線，比我還厲害。她也沒有練瑜伽，就是每天拜佛拜得這麼柔軟。所以並不是老了筋骨就不能用，而是看你有沒有真的去磨練它，同樣，心也要磨練，磨練久了身心就安然了。

### 每天都在打七

希望大家建立起信心，修行絕對會讓我們了業障、增福慧，絕對可以讓我們今生修行努力過後，還可以往生西方極樂世界去繼續努力。不是去那裡逃避、懈怠，而是去發願成就更多，更好地努力，將來到十方，尤其是娑婆世界再度更多的眾生。

你們在這裡打完七以後，回去也一樣要多拜佛、念佛，還要迴向、發願要度身邊的人，當然也要度你自己。不要在這裡用功的時候佛在眼前，打完七出去的時候佛在天邊，回到家以後佛在西方，越來越遠。時時刻刻佛在你心裡，你的

發言、做事、思想，處處都得有佛的觀照才對。

你們現在的工夫還不夠。以前我們修得比較好的時候，大家都坐得四平八穩，也沒有人昏沉、瞌睡，都很精進。我師父一進門，香板劈裡啪啦從第一個打到最後一個。我心想，我們都坐得很好啊，師父到底打我們做什麼？不僅打，打完了還罵，而且罵得很凶！罵我們這群人“不知羞恥”“不會發心”“地獄種子”。我們就是來修行的，怎麼還說我們是地獄種子？原來是大家都坐在那邊安心，自己只照顧自己，沒有從心裡觀察到這個世間、佛法的弘傳、眾生的苦難，只是在自己的身心上用功、計較。這就叫焦芽敗種、地獄種子。為什麼？因為不肯發心去度眾生。師父越罵我們就越慚愧，所以坐得好也要挨，因為這樣才會知道好了要更好，而且不要執著在原來的好，要連這些“好”都放下，把真正的心發出來。

下一次來，我就要檢驗你們的工夫，有沒有在你們的身心真正安住，有沒有使得你們家裡的每一個人都很快樂。你

要能夠把修行帶回到家裡，讓家人瞭解到修行真正的效果。學佛不是盲目的，學佛要從身心裡去轉變。

寺廟跟家是一體的，在家裡用功也是在打七，到這裡也叫打七，面對每一件工作，都用盡你全部的身心力量來觀照、努力，就叫打七。沒有寺廟、家庭的分別，看到的所有一切都叫佛，處到的一切就叫淨土，風聲、水聲都是淨土一樣地莊嚴。你可以這樣慢慢地用功努力，一點一滴去體會。

儒家說“一簞食，一瓢飲，居陋巷”，“人不堪其憂，回也不改其樂”的顏回，是營養不良而早死的，可是他死得多好。他連一本書也沒有留下來，只留下幾句話，立功、立德、立言，他都沒有，然而千古以來，在孔門這麼多弟子裡，他是 No.1。連儒家都知道生命之樂，不會受外在的影響。佛法說，我們生命的本質就是像佛一樣的清淨圓滿，我們不要只是聽聽，要相信它，開發它。

世俗一些共有的因緣，要去恆順，否則會帶來很多麻煩。

比如有佛友說：因為吃素，蔥蒜都不吃，但是家裡的老人家聽中醫說吃這些對身體好，有時候就偷偷做進菜裡。我就跟這位佛友講：“學佛要用智慧觀照。”

佛法講要遠離五葷是有特殊原因的，因為印度的食物裡本來就有很多食料、香料，再吃這些，汗液、體味和口氣就會特別臭，向人家講經說法，人家老遠一聞就會覺得很討厭。第二，以他們的經驗，鬼神喜歡舔臭嘴。第三，修道人都是獨身的，這些東西會刺激性欲，所以不好。但是老年人體衰，吃得也不多，只要不是真的殺生、傷害生物，就不要給他們太多這方面的壓力。

父輩們學佛，要多鼓勵他們，可是有時候他們做不到，被你看到了，他還會覺得自己像小偷一樣被抓到了，心裡會有壓力。佛法不是一味地執那個相，而是要用智慧去觀察所有的因緣、環境，讓家人處在最和合、和樂的狀態。

我們學佛，要用智慧去處理。佛經裡面，菩薩、佛陀有

時候還拿刀去殺人，為什麼？因為要救更多的人，寧可自己犯殺戒、受果報，也要去承擔。所以一定要善用佛法，不要一成不變地去要求。隨順一切的因緣環境，在因緣還沒具足的時候，縱然發心很好，急躁也可能會帶來更多的苦惱。

## 深義

### 佛是生命的實相

在座的各位來到這裡用功，不見得是要求生西方。有的人說：西方在哪裡我都不知道。我告訴你：就算你認為沒有西方，只要照這樣去念、去努力，也一樣可以加強對生命的體認，而且可以超越我們現前的障礙，訓練自己從一種雜亂、懦弱、很容易放棄、很容易被境界打倒的狀態，轉變成對生命有一種卓絕的眼界、超越得失的心境，對眾生有無限的愛。

宋儒張橫渠的那四句話，“為天地立心，為生民立命，為往聖繼絕學，為萬世開太平”，其實全是我們佛家的內容

的演化，只是演化得比較適合世間的人去使用。宋儒幾乎都是跟禪宗大德參禪修行過的，如果沒有相應到這樣的境界，講不出這樣的語言。你覺得他們偉大嗎？不需要這麼覺得，因為你們也不差，只是欠缺了努力。

希望你們不要辜負自己的生命。我剛才講的這些，不是佛教的學理，是生命的真相。佛陀出家最先學習的四禪八定都是從在他之前的印度人那裡來的，只是佛陀認識到他們的體悟還是落在有一個相、有一個真實的成就，而佛法認為宇宙人生的真相是緣起空，真正的差別就在這裡。否則，其實世間很多宗教，尤其是東方的，都是性命雙修，重在生命的淨化、提升、完成，這跟西方更注重知識的分析跟教授不太一樣。我們中國的哲人，不僅有那些言語的教誡，更有生命的擔當，這才是最可貴的。

希望你們在當下就把自己真正塑造成佛。佛沒有什麼了不起，佛就是生命的實相而已，迷的時候我們是眾生，覺的時候就是佛。覺察，並不住著在世間的種種貪愛、計較、分

別裡，你的生命就是清淨、圓滿的。宇宙萬法，從佛教的角度，空當下是不是就是色？所以要不要否認西方或者否認東方？不必。一切因緣具足的人都有他的因緣。

佛法的般若空不是斷滅、不是虛無，在般若法門裡有六度萬行的建立。你們要知道，菩薩道是從般若道來建立的，而般若道的六度萬行首先就要我們用智慧去觀照。例如，布施的時候不要想：“我對你很好、這麼照顧你，你卻不知感恩。”很多人常會這樣怨怪，有些父母也這樣怨怪兒女，還是落在得失裡面。

佛法不應如此。我們對眾生的一切關愛和慈悲，不是責任，也不是功德：責任是指對父母師長或者你自己應盡的職責；功德是指以為自己做了這個很偉大，將來會得到什麼好處。這些只是佛法的方便教法；真實的教法是告訴我們諸法的實相，本來就是清淨、圓滿的，本來就沒有差別對待。現在的這些分別，是因為我們的生命還沒有真正完成。當生命真正完成的時候，你會對著你的手、腳、耳朵說“老兄啊，

你要感謝我，我每天把你洗得這麼乾淨”嗎？當然不會，因為那就是你的生命，每一寸每一處都是你自己，你還要說感激嗎？還要邀功嗎？還要怨責嗎？

### 本自清淨，本自圓滿

我們的修證還沒有到那裡，還感受不到生命是多麼圓滿。六祖證悟的時候說：“何期自性，本自清淨……”可是現在我們哪裡清淨了？我們永遠都很貧乏、很欠缺，不斷去抓別的東西，抓到了，掌握住了，好像才擁有幸福和快樂。其實我們能擁有的非常有限，有沒有看過猴子拿東西？猴子拿到東西先往嘴巴塞，塞得兩頰滿滿的，然後兩手也都夾著東西，再多拿手上的就掉了，可它還一直去拿。人就像這樣，總是以為自己欠缺了什麼，需要佔有什麼、得到什麼，卻不知道生命真正的內涵，本是和佛一樣的，一點都不欠缺！

“何期自性，本自清淨；何期自性，本不動搖。”你卻以為諸法有生滅來去。今天他對你多說一句“Darling, I love

you”，送你 100 克拉的鑽戒，你就高興得要死，等到明天他又送 101 克的鑽戒給另外一個人，結果你氣得要吐血。我們是不是都這樣在境界裡跑來跑去？是不是在得失之中就失掉了自己？你要知道，真正的內在生命的充實，不在外在物質的多少。這句話我希望你們聽進去，而且要化成生命的實證。

你從最初的散亂心到達集中心的時候，會發覺你的生命已經有了目標和意義，會有理想，會要去成就了；你不會為了短暫的得失去計較，不太會覺得痛苦，但是你還有一種更大的“得”。到集中心時，已經有了欲界的定。

到達統一心的時候，就已經完全超越了得失，進入一種大統一的物我不分，就是“參天地之化育”的那種境界，跟整個道是融合在一起的，生命到了另外一個層次。然後再到達佛法的解脫，就更是讓我們無處不安然。

六祖最先寫“本來無一物，何處惹塵埃”，這是不是見性？當然是，可是他那時的見性，見到的是諸法的空相、緣

起空的那一面，還沒有真正地體會萬法在空的當下就擁有一切。當他真正明心的時候，他才知道原來心當下就是如此，和本性一樣是清淨的，是不生滅、不來去、不動搖的，同時又能產生種種的妙用，所以心即性、性即心。

更重要的是，這樣的心性不只是佛經裡講的，它就是當下的這一顆人心。不管你有多少名利欲望，這顆心就是真實的心，只是它被污染了而已，只是它沒有用智慧來觀照而已。所以，一旦發覺自己的心有不正，就立刻用智慧去觀察，起正念，它馬上就離，這樣就叫做真正的修行，叫做頓了、直了成佛。禪宗就是這麼簡單！那為什麼還要教你們拜佛、打坐？因為教你們直了成佛，可你就是沒法直了，就只好一點點慢慢地增加。那也沒關係，因為法本來就沒有兩樣，只是人有悟和不悟。當你用功努力到了最後，自然就會悟。

打個比方，就像你們進齋堂吃下了第一口，就不要抬頭問我：“法師，我什麼時候才會吃飽？”你飽了以後，自己就會知道嘛！平時我們見面問候：“吃飽了沒有？”這是不

是一句很傻的話？你可以從回答裡判斷他真的吃飽了嗎？他的飽和餓你真的能夠瞭解嗎？他又真的能借著語言文字來形容嗎？恐怕只有他自己心知肚明。

真正的證悟是沒辦法用語言文字來形容的，只有你自己清楚。我希望你們一定要自己去努力，把整個生命投注到人格的圓滿和成就的這一條路上。

## 一行三昧和一相三昧

這跟儒家成聖成賢的道路很相似，儒家也有“定、靜、安、慮、得”，這也是修行。佛法真正的修行是不離世間的，和儒家格物致知、齊家治國平天下的這條路也很相似。很多人以為佛教的修行一定要到深山裡削髮出家、木魚青燈一生，過得很苦，才叫修行，但佛法真正的教理不是這樣。

只是早期印度的修行者——不論是佛教還是更早期的婆羅門教，他們完成了自己的世俗責任以後，在晚年就要出家

修行，叫做出家期。婆羅門的教師往往在少年期接受世間的教法，到了青年期就成家創業，中年期做事業，到晚年就全部放下，到山林間去實踐婆羅門教提升生命到達跟大梵天合一的修行。所以他們一向有這樣的全民運動。他們的修行很認真，儒家也一樣，早期的儒家重在人格的養成、聖賢的培育、道德的圓滿，但是最後變成去參加科舉了。道家也是如此，道家和佛教一樣做拜懺、消災、祈福，但原來並不是這樣。真正的宗教、文化——不論儒、道、釋——基礎都在生命的提升和圓滿。佛法教你遠離所有的相，不是教你不要它們，而是心不著。

我今天在博物館看了醍醐寺的展覽，是唐宋期間帶去日本並發展出來的一些塑像等文物，最主要是展現了密宗的特色，非常好。什麼叫“密”？身口意三業叫“密”，不是秘密的“密”，而是指我們每個人都具足這樣不思議的功德，但我們沒有把它開發出來，顯不出三業不思議的作用。不思議的事物無法用語言文字來說明，必須借著不離世相、生活

的表達來詮釋，所以才有那麼多塑像、曼陀羅。你不要只是執著那些東西的繁複，其實每一件東西的背後都代表一個理的建立，那理要以事來襯托，理事無礙就是真正的生活的修行。

真正的大乘佛教是不離世間、深入世間的，修行就是在世間的生活裡完成的。大慧宗杲告訴我們，參禪不離公事<sup>7</sup>——因為他們都是士大夫，做官、娶妻、嫁女都叫做修行。這是指佛法的一切不離我們的生活，生活的當下面面都是清淨的境界，圓滿的境界，無障礙的境界。

但為什麼會有障礙？因為你著在那個相上，在相上起心分別。六祖告訴我們，諸法的實相是無相的，所以我們應該

---

7 “但於日用應緣處不昧，則日月浸久，自然打成一片。何者為應緣處？喜進怒時、判斷公事時、與賓客相酬酢時、與妻子聚會時、心思善惡時、觸境遇緣時，皆是噴地一發時節。”——《大慧普覺禪師法說卷第二十一》

時時刻刻無念——無念其實就是正念，念念都不要住著在任何一个法上。我們常說“心行無念”，這樣的無念就叫“一行三昧”<sup>8</sup>。一行三昧，就是你在日常生活中做任何一件事，都不陷入到念裡面，這就叫做直心，直心就叫做道場，直心就叫無染。還有“一相三昧”<sup>9</sup>，就是在六根對六塵的生活裡，你念念都不住於相，能看到這個相，但知道這只是因緣的假相，所以不去著相，還它個本來面目，自己當下就遠離一切相的貪愛、執著跟束縛，這樣是不是就可以達到真正的清淨？

六祖告訴我們這一行三昧、一相三昧，就是修行。他還告訴我們什麼叫“禪坐”？禪，就是對外在的一切境界，都

---

8 “若於一切處行住坐臥，純一直心，不動道場，真成淨土，此名一行三昧。”——《六祖壇經》

9 “若於一切處而不住相，於彼相中不生憎愛，亦無取捨，不念利益成壞等事，安閒恬靜，虛融澹泊，此名一相三昧。”——《六祖壇經》

知道那是真實的實相，無相可得；坐，就是知道有一個不生不滅、不來不去的清淨本心。直了諸法不生不滅，這就叫頓禪，叫頓修，也叫頓佛。

### 一即一切，一切即一

你既然來參加佛七，只要身心還沒有到達不起分別的境界，就要從你的身口意裡起清楚的覺照，以最大的誠懇來念這句佛號，要感受到你的生命和這句佛號聲是融成一體的。因為法法圓滿，互相融通，你生命的實相就是結合五蘊身心的空寂相。

聲音，有它如假的往來相。比如你們念佛和我講話的聲音不一樣，作用和相都不一樣。你們要去感受，一句聲音雖然是從嘴巴出來，但是它涵括法界宇宙所有一切生命的究竟實相，當下就具足諸法的究竟實相，當下就是不生不滅，當下就是清淨如如。你用這種方式去感受，這一念不是只落在

個人的身心相上；哪怕最簡單的聲音，也涵蓋了三際，過去、現在和未來，涵蓋了宇宙無邊的法界，涵蓋了諸佛一切的功德願力和慈悲，涵蓋了對宇宙無窮眾生的悲願力。

諸法實相相應到我們每一個人的究竟真心，相應到諸佛的本自清淨莊嚴相。簡單的一念，豎超三界橫遍十方，包容了所有一切，這樣的一念就是相應了究竟實相的真心的用功。現在做不到也沒關係，慢慢去相應，就會做到。

西方的氣象學家提出“蝴蝶效應”，一隻蝴蝶在巴西拍動翅膀可以造成美國的龍捲風。我們聽起來不可思議，但氣象學家知道氣流的運轉是由很多因緣形成的，眾緣之中哪怕小如蜜蜂的扇動、我們呼吸的進出，都會有所影響。經典裡說，“一即一切，一切即一”，法法互相融攝。

佛法講，舉心動念是非常重要的，哪怕一念都有不可思議的功德果報。當你的聲音是誠懇地發自內心，從你嘴巴出來，聽到你的耳中，真正的相應到，這一句佛號聲不只代表

阿彌陀佛、求生西方，或是了一切業障，而是與另外的一切聲音都是平等的，都是一相的，相應到法界無際無窮的聲音。你不應該只是在你的認知範圍內認定這個聲音是什麼樣的內容，然後在裡面起分別。

所有相都是智慧觀照，當下是緣起空。佛法講的緣起，是沒有真實的實相義，你要善觀種種的因緣，知道一切相雖然不可以住著，沒有實際，但要從眾緣和合之中能夠恆順眾生，跟法界實相相應。眾生是眾多因緣和合，我們的一念分別就不叫順，順是相應到真實的法，知道諸法緣起的空，沒有實際的好壞。掉在好壞的分別上，就不是善用智慧了。

念佛人這句佛號生起時，代表的是阿彌陀佛，代表的是智慧和慈悲的流露，自然你的生命會呈現出包含宇宙的萬法。你看星星，很多星星的光是幾十億萬年前發出的，可能它早就已經爆炸、死亡了，可是我們還能看到它的微微的光。我們認知的一切生命體，其實也是這樣的，諸法眾緣和合的當下沒有一個實際的生，也沒有一個實際的滅。但並不代表

空洞，不代表虛無，都有各自的作用和功能。

## 一念心橫遍十方，豎窮三際

佛法告訴我們，宇宙法界所有的一切，都是橫遍十方豎窮三際。聲音、形色，都是如此。只是我們的智慧有限，沒有真正的開展。

現代科技告訴我們宇宙是無窮盡的，以前以為地球是中心，後來哥白尼發現是太陽為中心，後來我們又知道銀河系有大約 3000 萬億億個像太陽這樣的恆星。其實《華嚴經》都有講，讀佛經裡這樣的描述，如果多一些天文知識就容易理解。還有黑洞，吸進去了什麼都沒有，黑洞會爆炸，一爆炸會產生新的行星，星系向外擴展，這跟佛法裡的成住壞空很相應。

希望大家要知道，聲音可以涵蓋所有的時間空間，不要說你看不到。就像收音機看起來無形無相，一打開就能出聲

音，只要以適當的頻率就能夠接收得到。佛菩薩，乃至我們心裡的想法，都有不可見的力量存在。有些沒有手腳沒法動的人，戴上某種儀器，經過訓練以後就能用眼球或腦波很專注地下指令，就可以產生動作，很不思議。

你的一念心，一句話，甚至你的感覺，其實是橫遍十方的。這樣的善念，是不是要開發它？這其實是互為影響、互為增長的。善念增長了，善緣就會具足，一切就會很好。如果念念都是不好的念，都是批評、比較、不滿，最後越來越可怕。

有些不知道學佛的人，年紀越大越會怪怨，身體不好，把疼痛怪罪於醫生，怪罪於護士，怪罪於兒女，變得在醫院裡不受歡迎，越苦又越抱怨，這個惡業就越轉越苦，不一定要等到往生。

學佛就知道如何面對這一切，知道這是前生所造，今生要用佛法的角度去改正、轉變。一切諸法只在你心中，法法

都是清淨的，沒有一個實際的相的存在。只因為你的智慧沒有開啟，沒有學會用智慧觀照，所以你還會落在相上的差別，在這些緣起的假相上起好壞對錯的念，還會被這些如幻假的東西影響。如果有了智慧，或者行到這個地步，一切眾緣來時，都不會形成對相上的執著，反而會借這個相，產生種種的作用。

中國歷史上有文天祥、岳飛、史可法，都死得很淒慘，為什麼他們能完全不逃避、不變節，視生死如解脫？因為他們已經能超越肉體的毀滅，知曉生命的無窮無盡。儒家說人有三不朽：立功、立德、立言。但是人終有一死，所以佛法告訴你，沒有一個真實的生滅法，也不要妄將五蘊和合認作真實的“我”。念念都要用智慧觀照，其實沒有一個“我”存在，雖然無我，但還是有如幻的功能；你能夠不著在相上的時候，這如幻的功能，就變成一種隨順因緣的妙作用。通過智慧的觀照，可以不離世間的假相，而借這個假相有所為，去成就更殊勝的因緣。

比如你念佛，每一句佛號聲，你都最誠懇地念出來，知道你的生命就和阿彌陀佛一樣。哪怕是最短暫的一個聲音、最微小的一個色塵都是無窮無盡的，所以阿彌陀佛才叫做“無量光”“無量壽”。

在眾多的因緣下，我們知道雖然無一法可得，不該執著，但法法都以最大的誠懇和願力去面對。你不要以為這一句佛號我念不念都沒有關係，做得好不好都沒有關係。不要以為一念好像無關緊要，如果你每一念都是這樣認知，你一生中所有的念都會變成這樣。

比如今天你覺得自己渾身酸痛，想回去明天再來，何必這麼辛苦——你給自己臺階這樣原諒自己，其實不是對自己好。因為這樣的念很容易變成習慣，在你每一次遇到這類問題的時候產生同樣的退縮。就算前面都很用功努力，一遇到挫折，馬上就想當縮頭烏龜，想打退堂鼓或者豎白旗。如果這樣，一輩子都很難成就。

# 大行大願







## 行：相應到無念

今天講普賢十大願王<sup>10</sup>的願和行。大行普賢菩薩，是行願相資的。“行”，念 hòng，不念 xíng。大行（xíng）是指死去的皇帝，皇帝去世後、諡號還沒有確立前，就被稱為大行皇帝。

普賢願王就是發大願去力行、實踐。如果好好地修行，會發覺眼耳鼻舌身意，無論看到什麼、想到什麼，在在處處都是清淨圓滿的，因此叫做“普賢”。“普”，就是普遍的，沒有差別，全體都一樣；“賢”，是指清淨圓滿，如同聖賢。

有一句話說：“實踐是檢驗真理的唯一標準”。大行普賢菩薩的行是什麼？就是檢驗真理，因為佛陀說出的真理，

---

10 一者禮敬諸佛，二者稱讚如來，三者廣修供養，四者懺悔業障，五者隨喜功德，六者請轉法輪，七者請佛住世，八者常隨佛學，九者恆順眾生，十者普皆迴向。

千萬代世人經過生命的努力都可以檢驗出像他一樣的清淨莊嚴，這才是亙古不變的真理。

普賢十大願，是在生活的當下，指導我們作為菩薩，應該如何依據佛法去實踐，去提升、淨化、成就自己的生命。它們不只是名相，而是我們必須用生命去相應的內涵。

“普賢”，代表諸法的本相其實就是平等、圓滿、清淨、如如的。為什麼我們沒辦法體驗到？因為我們的行不徹底。就像王陽明講“知行合一”，諸位，實踐裡面才會產生真理，才能使我們原來具足的智慧——這個智慧不是知識，不是從外在積累學習來的——在生命裡自然湧現出來。

怎樣才能自然流露出來呢？就是在日常生活中真正去實踐，到了相應的時候，自然而然就“處處無念”。“無念”，並不是什麼念想都沒有，變成死人、木頭人，一坐下去就空掉，那一棒子打昏了豈不是更好？真正的無念不是這樣。

普賢行願的這個“行”，是要從行裡面去努力地相應到

《六祖壇經》裡的無念。《六祖壇經》裡面講，“不斷百思想”，無念並不是沒有思想，而是清楚知道眼耳鼻舌身意所接觸到的境界都是緣起的假相，既然是假相，就不要去計較、較真，念念都不住著在境界好壞的分別上。

很多人常常會分別、較真，不過是因為一些小事，一兩句話、一兩個眼神，就起很大的衝突。作為佛教徒，這很失敗。真正的快樂幸福，是能相應到佛法的所謂“無我”，因為諸法都是緣起，並沒有一個實際的、永遠的相存在。

如果聽到“果如，你混蛋”，就聯想到在罵我，自己去對號入座，當然就很辛苦。“你這麼大膽敢罵我！還是我的徒弟，是可忍，孰不可忍。”馬上把他趕出三門，這樣就錯了。作為一個修行人，馬上就知道，“果如”只不過是名字、聲音的假相。我沒出家前也有名字，“果如”是師公給我的名字，我以前還有別的師父，還有一個皈依法號，那麼哪一個名字是我？都是因緣假相，不過是一個替代的假名，你就不要著在那裡，對號入座說“果如就是我”。

我大約是 1989 年第一次來中國大陸的，和一位老法師一起。到金山寺——就是傳說法海水淹金山和白娘子的那個地方，法師全部排班，敲鐘打鼓，因為當家和尚和那位老法師是同學，所以用這樣的大禮來迎接。本來在佛門裡，如果一方來的是方丈，另一方就該如此迎接，但是我們其他人和後面隨行的居士，都合著掌不敢抬頭。

有趣的是，到知客室抬頭一看，那裡的法師名單上竟然有五個果如！怎麼會有這麼多果如？做佛事的時候，這些果如怎麼知道要跑去哪一堂做？一問，那些法師就笑了，他們自然就知道，五個果如都有各自的特色：敲木魚、念經的一定是最年輕的果如；監壇，一定是資歷最久的……所以他們自己都知道，只有我這個果如不知道。

《楞嚴經》裡，文殊能不能說自己是文殊？<sup>11</sup> 不能，因為如果有是，必然有非。世間的一切一旦掉落在相上，就會有是非對錯，就不是“無我”。緣起空並不是什麼都沒有，而是沒有一個相永恆地存在，只有暫時的假相。既然這樣，我們用智慧一觀照，念念不住著在相上，這就是“無念”。

修行一定要相應到佛法，在教理上要相應到無相。時時刻刻在起心動念的當下用智慧觀照，知道一切身心、山河大地都是緣起的，沒有一個真實的相可執著，這樣念念是正念，念念都清淨。日常生活中，眼耳鼻舌身意面對的一切境界，雖然有相的變化、來去，但是不論是好是壞，都知道它只是緣起的如幻假相，不用自己的意識、情識去分別、受影響，而能夠用智慧觀照。

---

11 “我真文殊，無是文殊。何以故？若有是者，則二文殊。然我今日非無文殊，於中實無是非二相。”——《楞嚴經》

此外，學佛的人要用慈悲去關懷一切人。即使別人對你不禮貌，也不要計較，反而要一念迴光返照，認知到他們是最可憐的，因為他們沒有聽聞佛法，所以常常被一些小事牽引得身心不安，多少悲劇就這樣產生？你看高速公路上，女孩子從行駛的車上推開車門跳出來，就被後面的車壓死了，僅僅是因為在車上跟老公吵架。一時的意氣用事，都是在境界的當下，沒有智慧的觀照，也沒有慈悲的流露，更沒有發願——看到一切眾生的苦難都要去包容，給他們時間去改變，對自己也是一樣。你們這幾天的努力，不就是給自己時間去改變、成長嗎？所以也要給別人時間。

三大阿僧祇劫，並不是指非得有多長的時間不可，而是指在修行的過程中，在時間的變化中，慢慢長養自己的根器，使得我們的根器能夠顯現出最寧靜的一面，這就叫普賢。

普賢的大行，是行為的應用和流露出的，處處都是最圓滿、最清淨的。要達到這個境地，普賢菩薩給我們歸納了十個願，所有菩薩想要成就，都不離普賢這十大願文來用功。

當然，法門有八萬四千之多，但歸納起來，這十大願是最重要、究竟的。

## 禮敬諸佛

### 佛是什麼

普賢行願的第一條是“禮敬諸佛”。

我問你們：佛在哪裡？佛是什麼？——香板拿來，你們現在的任何回答，都是鸚鵡學舌，是書本上的，不是你自己的。佛是什麼？你如果給出一個定義，那就是錯。佛無形無相、無名無質，但不是空洞的。如果你去問古代的祖師什麼是佛，他們反過來就問提問的人，這是我們祖師禪很有趣的地方，如果你知道，你就可以給佛下定義了。

祖師說：“狗屎是佛。”你們會想，哎呀，狗屎臭不可聞，這些祖師怎麼這樣糟蹋佛？別人問趙州：“什麼是祖師西來意？”他說：“庭前柏子樹。”又有人問他“一歸何處”，

他說：我這一身衣服重七斤。還有一位大德更有趣，回答“鄭州出大蘿蔔”。所以我問你們什麼是佛，你們可以回答：“永福庵的齋菜很好吃”。如果這樣回答，我還會特別“嗯”一下，為什麼？因為佛是要用生命來親證的，只要是你親證的，無一法無一物不是。

我跟著師公十來年，他一句法都沒有教我，從來都只會“虐待”我。我去讀佛學院了，才知道原來這些佛菩薩、羅漢、西方極樂世界，有這麼多、這麼深的內容。第一學期結束回文化館，師公問：“小和尚，你讀了這一學期，學了什麼？”

“我讀得很好，很高興。”

“那小和尚，我考考你，”他問，“什麼是佛？”

我把標準答案背得滾瓜亂熟：“佛者，覺也，自覺覺他覺滿。”這一定是百分之百正確的答案。我還等著師公再問：“自覺要怎麼解釋？什麼叫覺他？什麼又叫覺滿？”但是師

公不問，也不說話，只是看著我，把我從頭看到腳，再從腳看到頭，接著用很怪的語調說：“是嗎？”

那一句“是嗎？”雖然很輕，卻好像萬斤的錘撞到我的心，我想：怎麼會不是呢？明明就是這樣。但師公那句話一定有很深的涵義，這就是話頭，就讓我起了疑情。後來再回到佛學院，我就不會只停留在名相上了。

我們的唐一玄老師是一位有實證的居士，他講《六祖壇經》《圓覺經》等等經典都非常妙。那時候老師跟我們住在一起，我們可以利用吃完晚餐、晚自修之前，或者在校園裡散步的時間，向他問法。我好像鴨子聽雷，不過好在有個同學學得很好，常常提問，我就像個跟屁蟲似的跟著，因為我不知道如何問，也問不到那個程度，只能在後面聽，但是這比在課堂上學得更多。這樣的熏習對我有很大的幫助。

後來我才知道原來我師公是真正的大禪師。以前我覺得他就是“纏絲”，非要把我纏死不可，我又沒有“天蠶變”

的工夫，只能死在“蠶絲”底下，後來才知道他的高明。

### 布毛與手指

回到語錄，看以前的祖師與弟子。

唐朝的烏窠禪師有個侍者，為他服務了二十幾年。這個侍者之前是宦官，因為對皇帝非常忠心，皇帝想要獎賞他官位、錢財，他卻請求皇帝讓他剃度出家。如果嚴格按戒律，這是個很大的問題，因為必須以人身，而且要六根具足，才能受戒，所以皇帝很為難。可是唐朝的祖師很有趣，沒有把佛陀的戒律守得那麼死，而是著眼於眾生平等的佛性上，烏窠禪師就度他出家了。

烏窠禪師一輩子都住在樹上，為他送飯的就是這個徒弟。每天一餐，還要送茶水，爬上去再爬下來，二十年來就這樣侍奉。老和尚一句法都沒有教他，他也漸漸地老了，有一天他跟老和尚講：“師父，我捨棄一切跟您老人家出家，就是想學佛、聽聞佛法，可是我在您身邊將近二十年了，您

一句佛法都沒有跟我說。請老和尚慈悲，我明天要離開這裡，到別的地方去學佛法了，免得辜負了這一生。”

老和尚一聽：“你要學佛法？我這裡也有。”

徒弟就問：“師父，您有佛法，那您怎麼平時都不教我呢？”

老和尚說：“好，我教你。”侍者當然很高興，趕緊跪下來合掌，很虔誠地信受奉行。

老和尚說：“你天天替我送飯的時候，我是不是就接過來？你對我合掌頂禮的時候，我是不是也低頭對你回禮？這就是佛法。我怎麼沒有對你說佛法呢？”這個侍者——布毛和尚，豁然開朗。

他為什麼叫做布毛和尚？老和尚的衣服很破很舊，他從破衣服里拉出一根線：“喏，這個就是佛法！”侍者一看，馬上就開悟了。老和尚昭告天下說：“我的侍者從今日起已經證道。”這位侍者由此變成了著名的“布毛侍者”。

剛才問什麼是佛，這些都是。但是如果你對我伸出這根食指，我馬上拿出一把劍把它削了。

從前有個小沙彌，天天看到人家來向他的師父問法，師父從來都不回答，只是伸出一根手指，說“喏”。所有千山萬水跑來問法的人就都高興、滿意了，在老和尚的一聲“喏”中得到了答案。

一天，有人從很遠的地方來請示佛法，但老和尚下山了，這人也沒有辦法停留，非常失望，就頹喪地準備離開。小沙彌問：“這位菩薩來做什麼？”

“我來請法，老和尚不在，沒法可請吶。”

“沒關係，師父會的我都會。”

這位菩薩一聽，可高興了，因為佛經裡說不可輕視小沙彌，更何況強將底下無弱兵，既然小沙彌也懂，馬上就很恭敬。小沙彌坐上他師父的椅子，請法的人先頂禮三拜，“善男子，有什麼問題問來。”

這位菩薩就趕緊問了，問完，小沙彌氣定神閑地比出一根手指——“喏！”有似驚天動地，問法的豁然了悟，千恩萬謝下山了。

老和尚一兩天以後回來，問：“有沒有人來找我啊？”

“有啊。”

“人呢。”

“回去了。”

“他大老遠來，為什麼沒有問到法就回去了？”

“他問到了，而且很滿意地走了。”老師父想怎麼可能！小沙彌說：“師父，我都按您的教他了。”

師父就問：“你怎麼教的？”

“師父，您來客串那個問的人，我來當您老人家。”小沙彌就往師父的椅子上一坐，說“拜”。師父也很有趣，就真的拜了，問完問題，小沙彌又是一個“喏！”結果老和尚

呢？拿出一把利劍還是剪子，“唰”就把小沙彌伸出來的食指剪斷了。

小沙彌捂著手指痛哭，一面哭一面從椅子上跳了下來，趕緊往外跑。這時，老和尚大吼一聲問，小沙彌被老和尚突然一吼，下意識地又伸出自己的手——“喏！”可是沒有指頭。沒有指頭和有指頭代表的都是諸法實相，這時候小沙彌就真的悟道了。

## 行到底

禪宗貴在自己去悟，而不在於背多少經典，記得再多也比不過電腦。要瞭解什麼是佛，當然不是從經典、文字義理和別人的口中得到證悟，但是也要知道佛給我們的指導是什麼。

佛告訴我們，諸法的究竟實相緣起空寂，當下就是清淨的佛性，你時時刻刻能夠相應到，就叫做佛；佛又告訴我們，一切眾生皆具如來智慧德相，佛無限的慈悲和智慧其實

就是我們人人本具的。但是為什麼不行？因為我們有太多的妄想、執著、分別。察覺到妄想就趕緊放下，這就是修行，否則著在相上用功，永遠都找不到佛。

當下息心息念，不再去攀緣分別。一念不攀緣分別，當下這念就是清淨的念。六祖說“直了成佛”，“直”就是直接，“了”就是清楚明白。諸法的實相是緣起空寂、不生不滅、不來不去的，眾生的實相跟佛一樣，智慧慈悲願力都具足，只因為妄想分別不能得證。

怎麼去除妄想？妄想不必除，只要行到底。如何行到底？比如專心一意念佛，心止於一念，甚至到一念都不起的正念時，馬上就能相應到了。我們現在從大行真正地落實，實踐到最徹底的時候，生命本有的智慧妙德，就自然流露出來了。

就像水，只要不去攪動它，雜質慢慢沉澱以後，水本身的光潔、明亮、反照的功能自然就顯現出來。同樣，心不必

外加什麼，當心的濁與妄動沉澱下來，原來的光明、寂靜自然就會產生。

佛七要你們這麼用功地念佛、拜佛，可以在這過程中看清自己的身心現象。前面的過程只是訓練大家學會去承擔自己的業果報，因為平時太放逸、太懈怠，自己沒辦法顯出生命的本質，而只是在這本質上塗黑。修行不一定要去除這個染，心不需要落在“煩惱這麼多，我要如何除啊”這類想法上，只要專心念佛、拜佛，在方法上能很落實，覺察得很清楚。這就是真正的用功，最相應真實的大法。

熬過前幾天就會越來越順：念佛的時候，不須要刻意制止六根去攀緣，它就自然收攝起來，不念自念，耳朵聽到的、感受到的處處都是佛號聲；拜起佛來也越來越行雲流水，拜的時候就止在無我、無求、無得的一拜中，身心融入到無得無失、自然的境界。這才是真正要大家用功的。

## 禮敬諸佛

### 如何禮敬

從普賢菩薩的名號可以瞭解，我們每個人生命中的清淨和圓滿是和佛菩薩一樣的。只要認真地念佛、拜佛，我們的眼耳鼻舌身意就必然會清淨圓滿。

經典裡說“六根互用”，你不要以為這是很奇妙的事情。有一定修行體驗的人，或多或少都能感受到自己身心的變化。雖然我們學佛不求這樣的神通感應，但你必然可以從用功修行裡，通過我們的根器（即六根、身心）感受到一種安然、清淨。

尤其是如果在修行中達到念力和觀照的智慧應用，那麼一定可以使得我們眼耳鼻舌身意的起心動念，都會像普賢的境界一樣入法界。《華嚴經》中介紹普賢菩薩的《入法界品》就說，只要每個人真正相應到這樣的努力，我們整個的生命就在法界實相裡，哪怕是吃飯、睡覺、咳嗽，種種的一切都

是妙用，而且都是圓滿清淨的。普賢願王的行，行到底的時候，是智慧的圓滿，是慈悲的妙用，也是大願力的實踐。

### 從佛菩薩像談起

《入法界品》中的普賢菩薩持蓮花，騎六牙白象。六牙象徵六波羅蜜——布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若。只有以六度來行，才能度一切眾生，除一切苦厄；從法界、從實踐中去完成，才可以讓我們每個人的清淨圓滿跟佛菩薩一樣。

我們還常常看到文殊菩薩手持劍。在經典中竟然有文殊拿劍要殺佛，你不要以為是真的要殺佛，實際上這有別的含義。因為眾生常常心外求佛，不知若放下心中的妄想雜念，自己當下就是佛。我們的智慧沒有應用的時候，常常覺得自己是凡夫，而佛菩薩很偉大，所以要求他、禮敬他，但是這陷入了二見，有聖、凡、生、佛的差別。二見一起，智慧馬上就沒有了，文殊菩薩馬上被貶到鐵圍山裡去，也就是地獄。

這其實是指，任何眾生只要一念失掉覺察的觀照力量，哪怕你聖如文殊，也馬上變成凡夫，而且墮落到最苦的地方去受苦。你不要以為不好的念應該要去掉，好的念應該要增加，佛法認為所有落在兩邊的分別，都是逐相。有逐相的心，就沒有辦法用智慧觀照。

大行普賢菩薩手上拿著蓮花，代表經典裡講的，普賢菩薩修學完成要歸安養，也就是極樂世界。我們在因地修行，經過像十大願行這樣的努力，當功德成就的時候，最後還是要到西方極樂世界。西方極樂世界代表我們生命最圓滿、最究竟的境界，而阿彌陀佛就代表所有十方世界的佛，代表我們每個眾生，到達自己生命最高境界的時候。西方極樂世界非常殊勝，但並不否認其他例如東方藥師佛琉璃世界、南方寶生佛歡喜世界等等也一樣存在。

每一尊佛左右兩邊都有兩位侍者。南傳佛教中，釋迦牟尼佛兩旁是舍利弗和目犍連：舍利弗代表智慧第一，目犍連代表神通第一，神通也代表了實踐，所以解行、福慧要雙

修。中間的佛叫做兩足尊，“兩足”代表福慧都圓滿清淨，不能解釋為只有兩條腿，或人中最尊——佛陀的弘化遍及十法界，在三界內外、天上地下都是最尊貴的。

中國佛教中，釋迦牟尼佛兩邊的侍者是阿難和迦葉，代表禪宗的傳承，他們也是聲聞乘在中國的代​​表。迦葉代表苦行，阿難代表多聞，這也是福慧。如果是華嚴會上，中間是釋迦牟尼佛，左為文殊，右為普賢，代表的也是福慧、解行。

念佛堂這裡的西方三聖，阿彌陀佛兩邊則是觀音和大勢至。大勢至菩薩代表智慧的力量，觀音菩薩代表慈悲。藥師佛的兩旁則是日光菩薩和月光菩薩。這些都有深層的意義。

## 感應道交

禮敬諸佛，是用一種虔誠的心來恭敬佛菩薩。有些人禮佛只是流於形式，這其實是一種傲慢，反而會增加我們的慢心。還有一些人用一種貪求的心求佛消業障，保佑自己如何如何——剛開始學佛的時候，不知道佛法是要從自己生命裡

去努力而對佛菩薩有所祈求，無可厚非，但是不要一直停留在這裡。

一開始我們感到生命無助，不知道如何去用功，禮佛拜佛的時候，可以祈求佛陀加被，消弟子的業障，這樣的祈求，越虔誠越好。但往往我們帶了太多貪求心，反而沒有真正的感應。如果生命到達緊要關頭，需要很虔誠地為父母或兒女祈求的時候，你發出的大心，感應道交，佛的種種就會映現在你的內心，你就可以感受到佛菩薩的力量。

我在文化館當小和尚的時候，母親在大寮要做很多工作。因為寺廟人非常少，我母親是唯一的居士，其他法師因為事務性工作太多，所有最苦的工作就是她一個人做：菜要自己種；種了很多花草樹木，要去挑水、澆水；還要撿柴火，客人來了要去招呼，什麼都要做。母親擔負起很多工作，但是營養不良，過度操勞，結果病得非常嚴重，醫生說必須要注射肝精。四十多年前，一小瓶肝精需要三百塊台幣，幾乎是一個普通公務人員的收入，可能比現在五萬塊還要多。一

個禮拜要注射兩瓶，連續注射三個月。

我沒有錢，師公又不給錢。也不能怪他沒有慈悲，因為佛教叢林一向只提供出家人的吃住，而且還要幹活，生病需要自理。面對病痛，如同等死，等死念佛，大家都是這樣。

我買不起藥品，眼看老人家的病情越來越嚴重，只有求佛菩薩。我母親四十多歲就帶我出來，流浪奔波，好不容易在寺廟裡安定下來。我剛好也佛學院畢業，在寺裡多少也負責一些事情，眼看可以報答母親了，哪裡想到自己還沒有成就，母親就生了這麼大的病。我就在佛菩薩面前求，自己還下了個狠心，我說：觀世音菩薩，您一定讓我媽媽身體好，為了報母親的恩，我寧可捨壽給我媽媽。我這輩子沒有讓母親過一天真正幸福的日子，做人子的我，怎麼可以這樣不孝呢？甚至說：我媽媽如果今天走了，我大概也不會活過明天。雖然佛門不准自殺，可是如果連自己的母親都不能去盡孝，生有何趣呢？

結果很不可思議。我那時候在外面補習英文，上的是很便宜的補習學校，有個同學是榮總醫院的護士。平常我都比較隨和、快樂，她看到我變得愁眉苦臉了，我就跟她說了母親的情況，她說她可以幫忙。榮總有很多有錢人去注射肝精，一次只能注半瓶，另外的半瓶需要隔天打，總之不能一次注完，他們又覺得剩下的半瓶不新鮮，但其實剩下的是可以用的。她就拿來給我媽媽打。

第一次我看到的確是半瓶，可是後來都是拿一整瓶來。我看在眼裡，心裡大概也明白了，可是也不敢問。最後母親病好了，也不需要再注射了，我就問她：你說是人家不要的半瓶，後來拿的卻都是整瓶，這個錢我怎麼付的起？她就說：法師，你不要為這個擔心，雖然我不是很有錢，自己辛苦賺錢只是為了去美國留學學醫。她想學醫的原因是她在當護士的時候，曾經照顧過一個得骨癌的年輕人，照顧久了，兩個人產生了戀情，可是不到兩年，這個年輕人就死了。雖然愛人死了，但對她來說，生命的意義和價值是要把對愛人的心，

轉移到幫助更多苦難的人。她說：現在能幫助你一點，不是太大的問題，只要你母親能身體好。

我一個窮和尚，叫天天不應，沒有任何地方可以去祈求，後來我母親還很健康地活到一百歲。佛菩薩的感應和所有的因緣真的是不可思議。雖然我自己後來也有病痛，但是也一步一步地走過來了。

### 禮敬佛，效法佛

佛絕對不會辜負我們，你有一分的虔誠，就有一分的感應；你有一分真實的努力，身心就有一分真實的清淨，福德智慧就有一分的圓滿。福德智慧越圓滿，家庭就幸越福，事業就越成功。

有時候，家中一個會種福、修福的人往生以後，後代就慢慢地出現問題，因為那個真正有福的人走了以後，其他人就各自承擔自己的業。所以我們自己要成為種福、修福的人，福報因緣具足的時候，一切自然就會非常順利。

學佛真的是好處說不盡，但是不要迷信。轉變不是從迷信來，而是從實踐改變自己以後，自然感受到佛菩薩的恩德從生命裡流露出來，這些不是求來的。如果只是去求，你去求其他的神不是也一樣嗎？佛法的修行是內在生命的覺醒和改正，這樣才能真實得利。

禮敬諸佛，首先是已經成就的佛，我們誠懇地皈依他，感恩他，禮敬他，但是更重要的是去學習他，效法他，把他所有的教法放在生命中去運用。經典裡講，見到法才叫見佛。

釋迦牟尼佛問他的常隨眾：你們有沒有看到我？弟子都說：我們天天看到你，怎麼沒有看到？結果佛陀說：你們沒有看到我。大家嚇了一跳，他們跟隨佛陀托鉢乞食，聽佛陀講經，幾乎天天不離佛陀，怎麼會沒有看到？佛陀說：你們看到的只是我這個生滅的老比丘相，你們沒有見到生命裡不生不滅、不來不去、真正充滿慈悲智慧的佛；而那些已經成就的弟子，雖然都不在我身邊，在各地弘化，但是他們永遠不離開我，常常跟我在一起。生命裡有佛法，才是不離佛。

佛菩薩護念我們，庇佑我們。禮敬諸佛，就是要積極實踐佛對我們的指導，達到自己內在的生命也流露出像佛這樣的智慧、慈悲、願力，可以真正照顧好自己，再和佛菩薩一樣去照顧別人。

這裡很多的佛友都很難得。我們希望訓練一批年輕人，將來可以承擔很多工作，組織起來，共同努力，這非常重要。你們回去以後要繼續用功，改變你們自己，還要大力宣傳——宣傳不是靠嘴巴說，從你們生命裡面自然流露出來的，才是真正的宣傳。弘法，不一定要出家人才能弘法，你把自己體會到的東西，跟家人、朋友、同事來分享，這就是一種弘法。

## 稱讚如來

### 佛所教的，佛所行的

佛已經是偉大的成就者了，你就是罵他，他也不會生

氣。像我們歷代祖師說佛是老胡臊——意思是又臭又老，說經典是揩膿瘡的破紙，說菩薩是地獄種子。他們這麼罵，是不是有罪？佛會不會生氣？不會。佛菩薩都已經修行成就了，你怎麼動他，侮辱他，稱讚他，禮敬他，他都不會受影響。還有，我們以為自己在精進用功，卻不知道往生命裡去改變自己，向外追逐，以為禮拜就能得到賜福，那就好像在虛空裡釘釘子掛東西，掛的住嗎？

念佛拜佛，也是稱讚如來。如來是指什麼？如諸法而來，乘正法而來，如諸法而去。什麼叫正法？諸法的實相就是不生不滅、不來不去。我們眾生有來去、有生滅，所以永遠都在這裡，用這樣向外求的方法來學佛，永遠相應不到真正的大法。

稱讚如來，要從有相進入到跟生命的實相相應，就是無相。

我們稱讚如來，首先要從生命裡讚歎、感恩佛菩薩。為

什麼？如果沒有佛菩薩的精進努力，我們能不能學習到這樣的大法？你們今天如果稍有成就，會不會死心塌地、完全無所求地、不辭辛苦地為大家來努力？有幾個人能做到？

釋迦牟尼佛證得大法以後，在四十九年中用雙腳走遍了古印度——這麼熱、這麼辛苦的地方，把這樣的大法傳下來。我國古代的士大夫包括孔子周遊六國，起碼還坐牛車、馬車，釋迦牟尼佛坐什麼車？只是用他的雙腿。年輕時這麼精進地弘法，利益眾生，當然很偉大，年紀大了，我們自己發得出這樣的心嗎？佛陀到了晚年的時候，老病、疼痛這樣的生理現象，他也都會有，可是他沒有放棄對眾生的照顧。

經典記載，佛陀要入滅前，帶著阿難和另幾位弟子走了幾個月。接受弟子的供齋，野地生的木耳類（栴檀樹耳）可能還帶有一點毒性，佛陀已經八十歲了，結果吃了以後一路拉肚子，非常辛苦。他時時刻刻對著眾生來做種種的教誡，以他的生命、修行做我們每個人的榜樣。

我們這一輩子辛苦操勞，能夠“五子登科”——房子、車子、妻子、兒子、金子，就很滿意了。釋迦牟尼佛還是太子，有世人得不到的權勢。佛陀要出家的時候，經過當時印度最大的兩個統治王，他們一看到他這樣的人才，就說：你留下來幫助我，我把國家的一半分給你。佛陀不要。他們又說：那我把國家全部給你，我做臣子。佛陀也不要。最後這位王只說：當你證得聖果的時候，請你來教導我。這就是很出名的波斯匿王，當佛陀成就後去度化他時，他就成了佛的外護，有趣的是他們倆還是同年同月同日生的。

權勢、名位、富貴，我們多難割捨？！他要離開家的時候，對妻子耶輸陀羅和兒子羅睺羅，難道沒有夫妻之愛、作為父親的那種愛嗎？為什麼他還是毅然決然地離開了？

一直等到佛陀成就了佛國，回到迦毗羅衛國的時候，羅睺羅的媽媽才帶著他見到佛陀，耶輸陀羅哭得非常傷心。甚至在日本人寫的傳記裡，說耶輸陀羅九問佛陀，自己到底犯了什麼錯。

中國古代還有“七出”<sup>12</sup>，但耶輸陀羅貌美又賢淑，生了兒子，也孝順公婆，為什麼丈夫一聲不吭就不見了。從耶輸陀羅來講，是非常難以接受的。所以當她問起佛陀的時候，佛陀就跟她講：辛苦你了，你沒有任何錯，可是你要知道，我寧可一家哭，而不要家家哭。——可能我犧牲了對你的關愛，可是天下眾生是不是都有生死輪迴之苦？不管怎樣幸福快樂，對父母再怎麼孝順，夫妻再怎麼恩愛，終朝都會勞燕分飛，最後都面臨死亡的悲傷——愛別離啊。為了解除眾生的痛苦，佛陀只好捨棄小愛，去追求真正能讓一切眾生遠離痛苦煩惱的方法，得到究竟的安然。耶輸陀羅後來也皈依佛陀，甚至出家，在《法華經》裡，佛都有給她授記，將來是成佛的。

我們能做到這些嗎？好難。所以，當我們稱讚如來，是

---

12 指當妻子符合“不順父母、無子、淫、妒、有惡疾、多言、竊盜”中的一項，丈夫及其家族就可以要求休妻。

對佛陀偉大的人格、情操，為眾生犧牲的精神，從內心生起一種感恩、感動。高山巍巍，雖不能至，心嚮往之。

作為佛弟子，我們稱念佛號，其實就是稱讚如來。口中稱念他，把最感恩沉靜的心，借著語言的流露來表達我們內心的真實意。我們稱頌佛陀的聖號就可以了，你如果想講別的也可以，你甚至可以說“佛陀我愛你！”又何妨呢？佛陀愛我們，我們也可以愛佛陀，也可以向他祈求。

小時候，我自己最悲傷的時候，哪知道佛陀的這些傳記故事啊，我只感受到我的悲痛。很多人講，佛陀有大願力，有大慈悲，一定可以救苦救難，那就夠了，只要深信就好。但是我們學佛已經入了門，就要更進一步知道：對佛陀的恭敬、稱念聖號，是出於對他的感恩。

在座的諸位，希望你們認真去瞭解佛教到底在講些什麼，是不是迷信？還是佛教的正信被世間誤解了？我相信你們跟我成長的環境一樣，看到的大多數都是迷信，但這不是

佛教的過錯，是因為我們自己沒有好好去努力，反而糟蹋了佛法，讓世人沒辦法真正地瞭解佛法。在座的每一位，都有責任要使佛法真正的價值重現於人間。

哪怕你老了、不會講經說法，也沒關係，你只要站在那裡，就能讓別人感受到“哇，這個老菩薩不一樣！”——別的老菩薩每天只會念人，說媳婦或者別人不好，而你的每一句話卻都是讚歎人家。

學著用自己學佛、念佛的虔誠去看待一切眾生，去跟每一個眾生這樣交談，常常讚歎別人。一切眾生在佛的眼裡都是佛，而我們凡夫卻看別人什麼都不好、都不行，這就是差別。

學會打從心眼裡，從我們的眼耳鼻舌身，流露出對世間真正的關愛和讚美，讚美自己的人生，讚美所擁有的一切。比如，回到家裡，就去表達對家人的想念和感謝，感謝他讓你這七天好好用功，分享你收穫了怎樣的改變。這就是佛法，

佛法就在人間，佛法是真正地把我們的心，把我們的愛，平等地去布施。

在你們每一個人身上，我得到了很多的愛，我很感謝你們。因為在很多人的臉上，我看到了像我母親一樣的莊嚴；在青年學子的努力中，我看到自己往日的求法、精進的態度；看到永福庵這些法師的進步，我更是感同身受，她們身心流露出真正的歡喜，表達了一切。學佛就該如此，佛陀教我們的是真正的自在、解脫，如果只是剃除頭髮，結果有形的煩惱絲剃掉，無形的長得更多。所以演峰法師跟我講：“法師，感受到我們永福庵真實的價值出來了。”現在佛七、禪七，她都不會累，我從她的整個身心相裡就感受到，她真的好像超人了。這就是真正的生命的價值，一念不苦，永遠不會覺得難。

希望你們深信佛陀所教的。否則天底下哪有這麼笨的人，捨去皇位苦修六年，還在五十年裡用自己的腳走遍古印度，為我們傳下這樣的大法。印度有多熱？四五十度！脫光

腳走在地上像 BBQ（燒烤），可以聞到自己的腳香。我有一年去的時候四十幾度，到任何地方，比如藍毗尼園，我們就從門口三步一拜進去，也蠻遠的。我踏在那片土地上這樣禮拜，淚水汗水交織，但是內心裡很歡喜，因為每一寸的土地，都是佛陀和歷代的祖師大德親自走過的，他們的一切還遺留在這裡，所以朝聖的時候，生命的振奮、生命的感恩，那是無法用語言去說明的。如果你們經濟能力許可，這一輩子確實應該去印度好好朝聖。

## 心平地就平

對佛陀的讚揚，是從我們的生命中流露出來的，同時也不要忘記佛陀告訴我們：一切眾生皆具如來智慧德相。《法華經》裡，常不輕菩薩說，一切眾生現前當來都是佛，所以他看到所有人都頂禮、讚歎。

有時候，寧可你在念阿彌陀佛的時候少念一句，可是當

你老公大眼瞪小眼的時候，你不要跟他起任何紛爭，馬上認錯，這比你念南無阿彌陀佛功德更大，明白嗎？這才是真正的稱讚如來，你稱讚的、恭敬的是現前的未來佛，這才叫做“活佛”；你對所有眾生都能夠用這樣的態度去恭敬禮遇，才叫做真正的修行。

《楞嚴經》二十五圓通裡有一位菩薩，一直發心，在看到地不平的時候就把它弄平；有牛或人陷下去，他就把他們拉出來；人家有重物，他就幫人家挑，都不跟人家拿錢。後來他遇到一尊佛，佛對他說：你這樣的做法當然很好，可是，除地平不如除心平，心平地就平。縱然地有高低，如果你心平的話，又何妨它有高高低低呢？

你不要以為你眼前這個老公，明明不是佛嘛，那是因為你的心沒有平。你的心變成佛，心平，地也跟著平——地平不是真的把它剷除掉，它仍然存在，可是你不受它影響。真正的稱讚如來，一定要如此。

還有，你的兒子、女兒凡有一點好，你都應該鼓勵他們。例如說，兒子今天好不容易打個電話給你說：“媽，端午節快樂！媽我發十個粽子給你。”雖然那只是手機上的十個，可你收到了也很高興：“謝謝！很香很好吃。我身體很好，你不要擔心……”這就是鼓勵，不要說：“你死到哪邊去了？幾個月也沒有一通電話來……”越責他，他越不高興，就乾脆不理你了。鳥的翅膀硬了，自然離巢，你不要因為自己空巢以後就怨怪：我以前這麼辛苦照顧你，你現在連一聲回應都沒有。不必這樣想，因為你的付出，已經成就了他們的成長；在你真正付出的時候，生命就很快樂，不是要得到回報才叫做快樂。你自己的生命永遠是豐足的、快樂的、能夠慈悲分享給別人的，所以不管是對兒女還是對其他人，每時每刻你都是平等的。

還有，很多人到這裡來做義工，如果是抱著來求福的心，當然也可以。可是真正的求福是什麼？在所有事務的進行、考驗中，有沒有用誠懇的心、慈悲的心，去瞭解生命裡

真正的圓滿？記住的這些教誡，如何通過這些考驗呈現出來？

### 慈言愛語

真正的稱讚如來，是對自己的生命能夠自主、自尊、自愛，通過修行達到物我一如、主客一如的時候，學會真誠地面對自己，也能夠真誠地面對別人。我們對別人的種種不滿和分別，其實恰恰就是自己內心的顯現。只是我們對自己內心的觀照還欠缺力量，往往被一些外在的事相，以及內心抑制不住的妄想、雜念、分別帶著跑，無法相應到生命究竟的實相。

當你體會到生命原來是美好、莊嚴、清淨、和諧的時候，你自然也能夠對外在的一切湧現出這樣的力量。就像陽光無私地普照萬物，都能得到光明和溫暖，我們的生命也是如此。佛法講慈言愛語，這不是諂媚——諂媚是有求於人，

委屈自己，為了得到更多利益去花言巧語。慈言愛語不是這樣，當你見到生命的真實，當像佛一樣的慈悲充盈你的身心的時候，你自然會這樣流露出來。你感受到的一切都是美，自然你就用最恭敬的、最美好的聲音來讚歎。

佛法給了我們在平常甚至枯寂的事物，單調的生活裡，成長內在生命的勇氣。尤其當我們通過念佛、拜佛或者打坐，發現原來自己全無任何欠缺，非常美好，便會感謝、珍惜現在擁有的一切，關愛一切眾生，不管他和你有沒有關係，都是那麼可愛，那就是一種修行。

我寺廟裡，如果有小朋友來參加法會，我的那些徒弟、在家弟子都在那裡拜佛，我就趴在地上跟小朋友玩，在山上我就帶他們去撈魚、看蝴蝶、看花，這邊跑那邊跑，每一個都很喜歡。小朋友本來就是天真可愛，如果跟他說“來我們這裡打坐，不准講話不准動”，他會鬧革命，所以我都是陪著他們玩。這些小朋友慢慢就學會了對師父的恭敬，有的在海外的，一回來就說“我要去見師父”，小朋友還能把我擺

在他的心裡，我聽了也很歡喜。

當我們禮敬、稱讚如來的時候，要把“我”整個放下，只有對方的存在，而你以同理心讓他們感受到你的溫暖，你的關照和期待。不是只用嘴巴念佛，要用你生命裡最大的真誠、感動去對待周遭的一切。

## 消融自我，真參實學

今天法師講，有一位菩薩跟她說：你唱誦的聲音讓我們起心動念，這裡有什麼什麼要改進……這樣就不可以。不要拿你的標準來衡量一切，你要消融掉你心中所謂的標準，然後融入到所有現前的境界裡，能夠在這裡安定、不受境界影響，這才是自處，才是真正的稱讚如來。否則任何境界來臨，你都跟著起心動念有好壞得失，這都是錯的。

每一個法門、每一個因緣都有不同的教法、不同的指導。你們跟隨我學的，也不可以用我的教法來隨便指責別人。

不要還沒有學到三兩三，就扛著我這個名號去亂耍。那不是在說明我，反而會製造很多困難。

學佛的人，不要動不動就去評判什麼是最好，那西方極樂世界最好，娑婆世界很差，你要釋迦牟尼佛叫出來罵一罵，為什麼把娑婆世界搞得這麼糟糕嗎？八式動禪要怎麼教，懺摩要怎麼懺，早晚課要怎麼做，這些都輪不到你開口。希望佛友要真正把方法學進去，不要只學表面，學得眼睛生在額頭上，嘴上處處批評人家，把學到的皮毛當作自己的體驗，指教起別人來。

虛雲老和尚告訴我們：學佛修行要真參實學。如何真參實學？就要往生命的深處真正去消融自我。我們的自我非常頑固，動不動就會跑出來興風作浪，所以要借著佛號和禮佛，降伏我慢，降伏自己的知見、分別。不然你拜佛，木頭的或石雕的佛像會因為你拜就變化嗎？它不會變化，是你要變化，你的變化才是真正的偉大。學佛是從我們生命裡面自己去提升，去看清自己、認清自己。

首先徹底瞭解佛菩薩對我們的恩德，內心升起一種感恩、感佩，知道要去努力學習，不辜負佛陀的教導。慢慢提升自己，超越自己原來的種種身心行為，到達一種安定、自在。自己的人格建立起來以後，要用從佛法中得到的一切，轉而去照顧更多的人。

所以我們常常要口出愛語。“四攝法”，就是菩薩攝受眾生的四個內容：布施、愛語、利行、同事。菩薩要度眾生，首先就是用愛語。你看到那個小朋友，讚歎他“真可愛”，拿糖給他吃，他就很高興。這就是愛語，愛語是從內心裡流露出來的，對眾生真正的關愛。

在座的諸位行菩薩道、稱讚如來，要常常看著眼前的眾生，不管他是好是壞。慈悲地對他，給他時間去成長、去改進，不要一下子就去責，人就是人，總要有時間去改進。一次不行來兩次，兩次不行來十次。佛菩薩就是“但願眾生得離苦”，不管在天堂還是地獄，都不捨眾生，這就是菩薩的精神。

我們現在身邊的人，都是我們的善知識，要把他們作為我們禮敬的對象，把他們當作活佛，當作師父。對子女、父母、親戚、同事，身邊的一切人，你先把自己的心柔軟下來。老子也說：“上善若水。”柔軟下來，像水一樣，抽刀斷水水還更流，砍不斷，往最低的地方去，但是水可以利益到最多的人。

佛法所說的“無我”，不是因為我們看清自己不是一塊料，而是知道自己跟佛一樣，不會障礙在人我的對立、計較，處處以佛菩薩的愛心去關照他人。

## 供養

### 真正的種福

普賢願王裡還有：廣修供養。“六度”為什麼把布施列在第一位？就是要廣結善緣，廣求福報。你們來到這裡，就像虛雲老和尚講的：種福最好的就是修學佛法。在這裡打七，

就是替自己做七，死後不必靠人家。而且我們不必等死後才做，活著就做；活著就做，根本不害怕死亡，時時刻刻活在自在安然裡，心量要廣，常常以種福、布施的心來成就人家。

我昨天講，佛叫做兩足尊，有一尊菩薩一定是種福種德最圓滿的，另一尊菩薩就是智慧圓滿的。福至，慧也會至；慧至，福也會至：因為福和慧是一體的，不要把它分開。

早期臺灣有些施主家裡蠻有錢的，他到寺廟裡做功德主，打個齋，一看人家寫“功德一萬塊”，他就寫“功德一萬零一塊”，就是要壓過別人，然後那個人就再寫“功德一萬零二塊”。就像拍賣的時候兩個人槓上了，就是不爽被別人比下去，要跟他拼到底。你說，最後肥了誰？其實真的是退一步海闊天空，忍一時風平浪靜。

清朝的時候有一個宰相，宰相的門第當然很大，隔壁住的也是世代的官宦人家。有一天，宰相的家裡要做花園，圍牆一圍到邊上，隔壁的人家就說：不對！你們的地沒有到這

裡。然後兩家就吵起來了，官府也不敢判，因為兩邊都不能得罪。宰相的兒子一個文書寫到老爸那裡去，宰相一看，千里家書，只為一堵圍牆的事，就回復一封信說：“萬里長城今猶在，不見當年秦始皇。”蓋了長城的秦始皇到現在還在不在？你讓他三尺又何妨呢！結果這家就讓了三尺，鄰居家聽說以後覺得很慚愧，也退了三尺。蘇州就有了這條六尺巷。我們臺灣當時就沒有像這麼大度的，大家都想占得更多，巷子就小得連兩個人都沒法同時走。

真正的培福、供養，不是在金錢上比較，說誰出的多。真正的福，要從內心裡去培養。功德是生命裡本來就具足的，當你放下貪求的心，福就在其中。但是你也不要覺得，心裡想想就好，可是口袋裡拿不出來，這就言行不一了。你有幾分，能夠做多少，就盡心去做，但是不必在乎是不是比人家少。

例如你們打齋，打齋的錢就是留在常住，都是寺廟用來建設、弘法的專用；如果是供襯，就要平等地分給所有的

出家人，出家五眾是比丘、比丘尼、沙彌、沙彌尼、式叉摩那——但是我們中國沒有式叉摩那——義工就不屬於僧伽。

以前去廣欽老的道場，那時候我還在讀書，在那邊做佛事，吃齋的時候常常會有這個“襯”。很有趣，除了比較整數的錢以外，幾塊錢幾毛錢都會有，都會平等地分給每個人，上至住持下至所有出家人，只要當時在場的都有。有時候拿到的都是零錢的錢幣，重得要死，數一數可能還不到一百塊。這就是平等。

供養就是種福，我也跟大家講過，要多培福。我師父常常說：來打七的人，打過一次七以後，就要來做一次護七、做義工，你才會知道，人家成全我們的修行是多麼辛苦。你一面來做護七的工作，一面在事務進行的當下用上佛法，這反而比在殿堂裡用功的人更難得，因為真正的修行是要帶到生活裡去運用。

生活裡面你不會說“現在我在念佛”，就掛塊牌子——

安居，現在我念佛，這三天不准來找我，不可能吧？你在職場工作，心仍然可以保持像念佛修行一樣的安定；任何事務來臨，你馬上就去全心全意地處理，但是你的心不會被這事帶著走，還是保持在安定的狀況下，不會變成感情用事，或者利害的計較。

比如我們分配你們做義工、出坡，你不要覺得師父是不是特別討厭我，派我去掃廁所，臭得要死。我們以前根本不分，連女眾的廁所都叫男眾去掃，很多東西幾乎都沒有看過，第一天去就嚇一大跳：師父，我怎麼辦？涼拌。你知道這個該處理，首先就眼不見為淨，不起分別，照樣把它放在垃圾桶裡面，處理過後就好了嘛。

我以前在佛學院讀書的時候，做了整整兩年的清廁所工作。在佛光山上清廁所，那是非常辛苦的，因為有很多旅客來。當時一些旅客受教育程度不高，馬桶不會坐，非要蹲的；蹲坑呢，他可能很急，給你拉到旁邊去；有的沒拿草紙，就在牆壁上來個畢卡索的抽象畫。天氣這麼熱，我們吃完早

飯進到裡面，簡直沒法看，什麼東西都有。抽水馬桶按都按不動，怎麼辦？只能用這個萬能的手去撈，那時候還沒有手套——撈出來無奇不有。旁邊那個黑麻麻的，用水沖不下來，用刷子也刷不下來，只好蹲在那裡拿磚塊磨。本來用水管沖，有一天，星雲法師走過來說：果如啊，你這樣沖不知道要用掉多少水，像這幾間只要三桶水就夠了。怎麼三桶水能洗乾淨呢？第一桶把那些乾的東西弄濕，然後用東西去磨它，磨乾淨以後就用抹布擦了，最後再沖，三桶水還真的可以。可是每次我去上課的時候，同學都坐得特別遠。為什麼？因為來不及去換衣服，也沒這麼多衣服可換，都有那個味道？第一次進去洗的時候，我連膽汁都吐出來，連續吐了好幾天，洗到最後，連一點感覺都沒有。經過這樣的境界，在我眼中、心中還有沒有更髒的地方？沒有了，那還有什麼不能承擔呢！

## 把魔磨掉了就成佛

以前我師公常常講：“小和尚，有理三扁擔，無理扁擔三。你挑哪一個？”你做對了，師公不認為你對，要處罰你，你也只有乖乖地合掌、低頭、任打；你做不對了，就更應該接受處罰。有道理的處罰，叫做訓練；沒有道理的處罰，叫做磨練——把魔磨掉了就成佛。

真正的供養，不在錢財付出了多少，而是用你的生命去實踐多少。放下自己的身段和認知，放下種種的一切，融入到那個水深火熱、髒的環境裡去。儒家講和光同塵。和光同塵還有光和塵的分別，根本就不需要，我們就是一股腦兒爛在一起，就像屎坑裡的蟲自得其樂。為什麼我們在五濁惡世裡這麼苦？因為我們有“覺”，又不是真正的覺，而是覺察這個不好、那個不對，看來看去都是別人的不是，卻沒法覺察生命真正的美好是要降伏自己的我相、人相、眾生相、壽者相，這《金剛經》裡面所說的。你還沒有降伏，能叫做修供養嗎？修得越多，反而把你自己養得越胖——越以為自己

了不起。

越是在寺廟裡面付出更多的時候，我們要越不把自己當回事，不要沒學多久，就把自己當作一塊料。我在帶七的時候，曾經有一位禪眾，因為被打香板、被罵，突然生氣說：你是哪一棵蔥？我那時候一想，對對對，我真的連蔥都不是。眾生遇到一些境界的時候，就常常受不了，以為我們是在糟蹋他，所以，佛法要從內心裡面去真正地降伏。

在語錄裡，有兩位師兄弟很有趣。兩個人拿著月餅在吃，然後鬥機鋒，說我們兩個誰講到最不堪的，就算誰贏。一個說我是月餅裡的蟲，另一個就說我是蟲裡的屎。你說這兩個大德在開什麼玩笑？其實這就是修行的境界，你覺得你是月餅裡的蟲，那你還落在有一些身段、有一些感受；連那個蟲都不是，什麼都不是的時候，你才真是。

你們來到這裡修行，不要因為自己學了一點東西，或者護持幫忙了什麼事情，就以為自己很了不起，這是錯誤的。

如果犯錯被師父講了，你也不要覺得難過，這很正常，不懂才會犯錯，在我的心裡，也從來不會因為弟子做錯了，就認定他永遠是這樣，只要你像子路一樣“聞過則喜”，去改。菩薩就是這樣的精神。

## 法供養與恭敬心

作為指導大家的師父，我對你們的修行負有責任。對的地方，我要去鼓勵你們；不對的地方，我要指正你們。指導之後，你沒有用心去學習，就要被罵。罵不代表討厭或生氣，而是要讓你們有所警惕；處罰，也不是罰你什麼，而是要你認清，在每一個因緣果報來臨的時候，你不能逃避，只有去承擔，而且要在承擔的當下不起心動念，才叫做真實的修行。

上次你們看到，我講經的時候，我的弟子亂動，可能是因為冷氣。她一亂動，演峰法師也亂動，結果我罵了弟子跪香，連演峰法師也跟著跪香。這不是因為我動怒，而是即這

個法的當下，要你們知道，沒有所謂的相的差別，在理上去相應，在事上去圓融。

今天中午過堂開示的時候，有幾位老菩薩在後面講話。希望諸位瞭解，我們來到這裡是為了修行、培福、禮佛、拜佛、消業障。培福之中，對法供養越精進，你的功德越大；但是反過來，你做物質上的培福，對法的恭敬卻欠缺了，過失是不是也很大？法師開示的時候，你自己業障深重，不能專心一意，還不知檢點，跟旁邊的人說起話來，你可能還覺得自己講得很小聲，沒有過失。這是我們自己的觀察不夠。

為什麼是過失？當法師在講經說法的時候，他代表的不是自己。你的過失不是對法師的不恭敬，而是對佛陀傳下的法的不恭敬，這就是對法寶的不恭敬。這樣的不恭敬看起來很小，但往往很多過失或損福的原因，就是在很小的問題上產生的。

物質的供養是非常有限的，但你對法的恭敬供養，不僅

能讓你今生能夠得到福報、瞭解佛法，而且生生世世不會被人家搶奪去。世間的物質財富是“五家所共”，五家是指王、賊、火、水、惡子，這些你都帶不走。但法寶的供養卻不一樣，法寶的供養來自哪裡？你的恭敬心。

印光大師常常說，修學佛法想要得到真實的利益，就要對法常常生起恭敬心。有一分恭敬心，就有一分真實的利益。你們在每個境界上的恭敬，不是對我果如怎樣，而是對你自己的心性。你有沒有覺察到，你對自己的生命是否恭敬？你對自己不尊重，不知道去發掘生命跟佛一樣的智慧，那你當然覺察不到。

身體的疼痛一定會來，這些苦你都不要害怕，你要把它當做生命的點綴。說句老實話，你想打佛七，想體會這樣的苦，除了來永福庵精進用功，誰會給你這麼多苦頭吃？時間到了就要起床，還要匆匆忙忙刷牙，趕緊下來拜佛。

在這裡，你可以用非常歡喜的心態來感受一下，讓自己

的生命像小孩子一樣——小孩子是不是有很多人管、很多人罵？到我現在這個年齡，有時候做夢還是會想到我師公來敲門說：“小和尚，你來當師公，我來當徒孫。”他這一句話，其實很有意思，說我在裡面悠閒自在，所以他要跟我換身份，因為他做師公要管理很多事。除了做夢，有時候還會嚇醒以外，現在要找人來罵我都很難了。到我們這個年齡，還有人願意來逼促我們去精進用功嗎？有人罵你們，還是你們修來的福報。

如果你不是來這裡修行的，你給我一千萬要我罵你一句消業障，打死我都不幹。但是你來到這裡，只是供養我，卻不精進用功，我還是罵你；過幾天你再不精進，我可能就把你趕出去。為什麼？因為我們是為法，不是為任何別的東西。

“但願眾生得離苦，不為自己求安樂。”哪怕我罵你們，打你們，我要下地獄，我都願意。

## 懺悔

### 打破惡性循環

如果經過這幾天的努力，你還沒有辦法融入的話，那麼應該要起一種反省、懺悔的心：為什麼自己修行的工夫還是掌握不到，甚至還不知道如何去落實用功？為什麼身心還很散亂，妄想分別還很多？

我曾經在臺灣的監獄進出過，因為要去監獄做感化教育。第一次到上百人的監獄，講完課以後問他們：“你們是什麼原因進來的？”一百個回答都是“我沒有錯，是誰害我的”或者“國家對不起我”。沒有一個人說是自己做錯了。

去少年感化院，都是犯了罪、不滿十八歲的青少年。最年輕的九歲，拿槍械恐嚇取財，問他為什麼去恐嚇？他說：“抽愛情稅。”我說：“你小不點，才九歲懂什麼愛情？”他說：“這樣的人錢最好取，嚇一嚇就有了。”我說：“你這樣是不勞而獲啊。”他說：“哪裡，我們也很辛苦，要去

籌劃等等做很多事。”他還說：“法師，你不知道這個錢是流通的嗎？既然是流通的，今天流通在他手裡，明天流通到我手裡。”……口才真的很好，打死不認錯。

面對這些人的時候，你很難只是用義理去教化，而要用真正的關心。因為他們往往都有說不出、解不開的種種悲慘，表現得強悍、不服輸，卻都是包裝著內心的脆弱。所以當你不跟他們講道理，而用愛、用慈悲去關心他們的時候，他們能感受得到。心結解開時，他們就會接受你的佛法。

從佛教的立場來講，世上沒有惡人、罪人，只有做錯事的人。做錯事的人，是不是應該給他改悔的機會？有的人很難教，但不是不能教，要用很長時間去感動他，到最後他才真的改悔。但是往往他們在監獄裡受了些教育，心有些感動，回到社會那個環境又讓他再次淪落，因為被社會貼了標籤，人們不再用平等、慈愛的眼光看他，反而處處防著他，於是更有犯錯的藉口。

希望大家到這裡念佛，不是為了死後能往生淨土，或者拜佛禮佛來增福報、消業障，這些不用求就會有，但是佛法最重要的是在自我的覺醒、生命的提升，那才是真正的修行。

早期佛教在印度，就反對婆羅門教把祈福、消災的形式變成了“賄賂”——賄賂神和祭師來消罪，而缺乏真正的修行，對自己的生命沒有真正的反省、覺醒。原來婆羅門教並不是這樣的精神，但是最後發展成這樣。原始佛教的核心，就是要讓每一個眾生覺醒起來，把自己的生命承擔、淨化起來。

我們現在借著共修的力量，使自己原來沒有持續的、沒有力量的，隨著大眾共同的約束、要求，建立起對自己生命的一種轉變和提醒、甦醒和自足。

佛就是你生命真實的清淨。你必須要對自己負責任，時時刻刻念念都要對自己有所期許和要求。我們現在還做不到，是因為被無始以來的業染、貪嗔癡控制著。王陽明悟道

以後講，其實人最難控制的是習氣、習性和脾氣。我們常常在這裡面迴圈，但學佛就是要打破這樣的迴圈，就要腳踏實地去用功，使得我們面對這惡性循環時有一念覺醒，不被這些風雨擊倒。

### 如幻的罪業：事懺和理懺

懺悔業障，不需要總想著業的障礙，那就被山壓死了——很多人把自己的過錯，看得像山一樣高，覺得如何消得了。真正的懺悔，是認清自己的過錯是因為對自己的生命不知如何去掌控、如何去努力，所以一天一天積累成現在的樣子。所有的罪業，不是真實的存在，不是像學校裡，把學生按成績、過失評成甲等、乙等。佛法講一切都是眾緣和合，沒有一個實際的存在，但是雖然沒有實際的存在，你的身心被它控制、被它影響，它還是能夠真實地影響你。

如果能時刻把心中的光明和愛湧現出來，四無量心——

無盡的慈悲喜捨——湧現出來，哪裡還要說對不起呢？這才叫真實的懺悔。天下無完人，所做的錯事今後不再去做，這就叫做對了；如果你再給自己貼標籤說曾經犯過哪些過失，那你就把這個罪坐實了——坐實就叫顛倒。

在《維摩詰經》裡，有一天，持戒第一的優婆離尊者，對兩位犯了戒的師兄弟解說罪過輕重和懺悔的方法，兩人非常慚愧。維摩詰居士從那裡經過，就對優婆離說：你不要重增他們的過失，原來他們是因為不明白道理做錯事，你現在卻坐實了他們的過失。<sup>13</sup>

因為原來不明白、不小心犯的錯，也是因緣相，而因緣都在不停地轉換，這才符合佛法。如果坐實說“某人犯了某錯，就是罪人，沒有除罪以前，罪就永遠存在”，那就有固定的實法，那就不是佛法。因為佛法講一切法都是如幻地、

---

13 “優婆離，無重增此二比丘罪，當直除滅，勿擾其心。”——《維摩詰經》

剎那地在轉變的。

縱然應該要懺悔，但是也不要給自己貼標籤，佛教的懺悔和基督教、天主教（原罪的概念）不一樣。沒有一個固定不變的罪業，這就是佛講的因緣法。

真正的懺悔要做到理懺，要相應到諸法的究竟實相，不要掉在有一個實有的罪上面。當然理懺也要配合事懺，不要只是心懺，口念心想都不是真懺，要實際在生命裡改過，就叫事懺。

希望你們對自己的生命不要一再地後悔。後悔不要多，一兩次就夠了，就不要再錯，所以孔子讚歎顏回“不二過”。原來的無知、原來的無力，使得我們犯錯，但是我們已經開始學佛了，就要真正有覺醒。

懺悔業障，真的不要說積業積得多大，否則經裡寫業如須彌山，過失如四大海水，怎麼都洗不清。《地藏經》裡說：“起心動念，無不是罪，無不是業。”如何是好？經典是要

讓我們覺察。

佛法的修行要真正做到覺察、覺醒。所以我說念佛不要在乎自己念多少、拜多少，但是要清楚地觀察到現在在做什麼，對一切好、壞都清楚地接受，不要逃避。用智慧去觀照，用自己的願力、用堅強的心一步一步轉過來。每一步都要腳踏實地——腳踏實地，不是執著在那裡、實有在那裡，每一步踩下去要確確實實，可是每一步也要離開，才能向前更進一步。這就是佛法的空跟有。這樣明白嗎？時時刻刻都站得很穩，但是不能住著在現在的每一步上，還是要提起來，對自己的生命要提起來，對周遭的一切也要提起來。提起來就叫般若的空，就叫生命的妙用，生命的本體。

## 隨喜

隨喜功德很重要，但是不要執著在功德相上的得失好壞，而是用心相應到這具足的因緣，那麼不論好壞，不管是

什麼，你都滿心的歡喜，這就叫隨喜。

在修行的過程中，一定要用上大乘的佛法，不要只是像個外道，或者著在身心相的好壞。有時候修行的目標定得太高、太大，太想要去完成，就陷入有所求、有所得的心，反而沒有辦法超越眼前的狀況，產生很大的挫折感。數息念佛看起來簡單，結果卻做不到一心一意，一直昏沉散亂，挫折感一起，就很容易退心、退道。須知佛法講，一切事情都要隨緣，有因緣才能成就。對人、對事、對眾生，我們要有正確的智慧觀照，隨順因緣。

我四五歲在鄉下舅舅家的時候，雞每次一生蛋，我看雞跑走了，我就霸佔雞窩去替它孵蛋。本來雞孵蛋的因緣要慢慢到，我急著想要這一窩雞蛋快點孵出來，當時不懂因緣法，好險一介入就會把這一窩蛋搞垮。

我們對生死有一種急迫感，也珍惜能到這裡來修行的因緣，但是一切都是眾緣和合。有一小部分人可能是來隨喜參

加或者初次參加的，還沒有真正相應、走上軌道，那麼已經參加過幾次的人，對這些情況看得清楚、明白，就要生起慈悲心，讓他們有時間去慢慢成長。這就是佛法的慈悲，佛法的智慧觀照：因緣當如是，因緣到的時候才會成就那個果，你不能看到枝頭上結子開花了，就要它變成果。

在修行的當下，我們都會有功德。我們從生命裡、修行裡感受到、相應到的這些變化，就叫功德。外在的或者著在相上的去努力、去布施，這叫做福德。你看，梁武帝也持戒，也齋僧，可是落在相上，只能叫做福德，不能叫功德。真正的功德是什麼？遠離了對於相的執著、貪求和分別，同時了了清楚，才是相應到諸法的實相。不是說別人出一百塊，我隨喜十塊，這叫隨喜功德。能夠一念相應諸法的實相，就叫真正的隨喜，那時候產生的才是功德。

很多禪和子，自己天天打坐、誦經、拜佛，就覺得那些野和尚都不認真。一問他：什麼叫修行？他二話不說，腿一盤，眼觀鼻，鼻觀心，這個就叫禪——以為自己的修行境界，

才是最高，看別人就覺得不順眼，認為人家不修心、不持戒、不精進、不努力，只會在外面亂晃。我告訴你，亂晃也會成佛，彌勒佛就是亂晃的——《法華經》裡講他“求名利無厭，多遊族姓家，棄捨所習誦，廢忘不通利”，人家下一輩子就成佛。不要以為自己的修行才是最對、最好、最用功，只要有這樣的想法，就已經掉入了魔道，不是依據正確的佛法。

所以對於這些用不上工夫的人，不僅不要對他生氣、不滿，你反而要從眾多因緣上來去理解、涵容。所有的人都是從無知、從隨喜參加慢慢進來的，哪一個人是天生就會？所以你要允許他的不對。不要去要求一切都到達什麼樣的標準。標準是我們對自己的期許，但是不要在相上去要求別人或者要求自己。只要知道該如此做，不著相地，一步一步就進步。

## 請轉法輪

佛陀出現在這個世間，體悟了真理的時候，觀察到娑婆世界的眾生，既業障深重、缺乏智慧，又欠缺在法上的承當和努力，無法領受他要教的大法，所以與其教導大家招致謗法，不如不講法、入涅槃了。那時候我們眾生當然沒有神通，不知佛有這樣的想法，而帝釋天、梵天的天主，親歷了很多位佛弘法利生，也在佛陀成道的過程中護持著他，知道了佛的心意後便五體投地，在佛前頂禮說：眾生正是因為愚癡，沒有學習大法，所以才會沉淪、受苦；過去的佛看到這樣的情形，仍然住世為眾生講法。就這樣請求佛陀慈悲，來為眾生講法。

請轉法輪，就是請佛來對大眾宣講真正的妙法。作為佛教徒，我們要珍惜這個大法，珍惜這樣的殊勝因緣，對於善知識，對於不論教理還是修行，能夠給我們一言一語的指導的人，我們都要去珍惜、感恩。

佛陀不會無故地為大家說法，在印度弟子要具足請法的禮儀，才請佛陀幫助解決眾生的問題，這樣才是對師、對法的恭敬。其實，作為佛陀，並不需要大家表現出恭敬他才樂意講法，最重要的是請法之人自己有這樣一份恭敬和珍惜。所以，請法是代表我們學佛的弟子，對師、對法的一種無盡的感恩、無盡的歡喜。法，能不能在這世間流傳，能不能令眾生得益，端看我們自己對法的恭敬、接受和努力。

法不會自己自行，而是有待善知識的指導，每一個法的從表象到內在，我們才能去瞭解、思惟、應用，在自己的身心上去運轉、去提升、去淨化。“轉動”，是要能夠活用，要讓真正的佛法在世間大興，能真正去弘化；是要從我們每個人的生命裡產生珍惜、尊重和感動，每時每刻都能得到佛法的智慧的加持。所以，每個人都要去轉動心中的大法，轉動生命裡和佛無二無別的慈悲、智慧，每時每刻不忘佛法的修行，這就叫做轉法輪。

正法能夠在世間運行，這也叫做轉法輪。佛法在人間，

不離人間覺，正法在世間的運行有賴於佛弟子的認真學習、護持，並且在生命裡真正地運轉起來、呈現出來。否則多少高深的知識，只是變成死的資料。

希望在座的各位，回去以後能夠放下自己的身段，放下種種自以為是，一切為著家人、為著大眾，從骨肉親友這樣的親密關係，慢慢擴大到整個社會、整個宇宙。實踐、努力的過程，我們就要一步一步來，但是每一步，關照的是整個宇宙諸法的究竟實相。美國最早登月的人說：“我的一小步，人類的一大步。”我們現在也是如此，雖然自己跨出的一步是這麼微小，可是我們的心量相應到整個佛法的教導，就是宇宙裡最真實的生命。這就叫真正的轉法輪。

## 隨學

### 逆境的訓練

小時候要出家，臺灣有那麼多寺廟，要出家的小孩都找

臺灣和尚去出家，我自己也已經在台中的寺廟住過，圓光寺的住持妙果老和尚那時候是臺灣最年長的長老，和我母親很熟，往往是我母親在寺裡大寮煮飯菜，他才喜歡吃，但為什麼我偏偏在文化館出了家？

皈依師父長得圓還是扁都不知道，師公就要我皈依他，做他的徒弟。結果寫信給他，他說不要徒弟，做師兄弟好了。我還偷偷樂，做師兄弟多好。我師公就講：你還要做我的徒弟？——你們想想看，中國大陸很有名的茗山老和尚是他的法子，星雲法師是他的學生，如果我做了我師公的徒弟，就跟他們是平輩了。所以師公講：你做我的徒孫都不夠格，還想做徒弟！

我只好又寫信給師父，師父推託不掉這個師公硬塞給他的徒弟。好幾年之後他出關，我才看到我師父的相貌。那之前我已經給師父寫過很多信，但是寫信都會挨 。因為我師父缺什麼生活用品的時候，會讓我師公幫忙去寄，師公讓我寄的時候，都讓我塞一些字條。那時候臺灣寄字條算信件，

包裹裡偷藏信件，就要把這批東西都當信件來計價，查到是要罰款的。我師父是學律的，對自己非常嚴格。他認為這樣做也是犯了偷盜戒，便一而再再而三地告訴我，不要在包裹裡塞字條。可是我每次都還要塞，因為我師公有話要轉告他。我師父就說：你怎麼老是不聽話？！我只好跟他講，奉天承運，皇帝詔曰，不是我不肯聽。後來我師父欠缺什麼東西，就再也不寫信回來了。我師公的訓練方式就是這樣奇怪。

我們禪宗的修行，當你用功到某種地步的時候，老和尚都會想方法整我們，看我們遇到突來的逆境，還能不能夠用上原來能夠掌握得很好的修行方法，更進一步去努力。所以老和尚往往對在家的菩薩和顏悅色，對出家的徒弟又打又罵。你不要以為和尚怕菩薩，是因為怕待他們不好了，就不會供養，不是這樣。

我的師公，還有以前的老和尚們，之所以對出家徒弟這麼凶，是因為要造就將來能負起佛法責任、轉動法輪、成就眾生慧命的人，不是用普通的世間法來雕琢他那麼簡單的，

而是用特別的特殊法。當徒弟用功得差不多的時候，就更要在逆因緣裡去訓練。

### 師父的事：生死只是假相

人生的生老病死，沒有一個能逃得了。為什麼諸佛菩薩、祖師大德，在同樣面臨生老病死的當下，能夠如此的自在、解脫？那才是我們學佛真正要嚮往的。預知時至，身無病痛，甚至安詳而走，這都是可能的。我看到我師公就是這樣，那另一方面，看我的師父晚年如何不被病痛折磨打倒，反而顯發生命更高貴的情操，這讓我感覺到，這才是我所嚮往的生命境界——我二十一二歲就已經開始跟病魔纏鬥，為什麼當年我就沒有師父這樣自在，面對苦難時如此顛倒、不安，為什麼師父不會？

我有一個出家的徒弟，她四十來歲才到我們寺廟出家，想讀佛學院，這個年紀讀佛學院真的很難，沒有一個佛學院

收。我這個老臉皮，就替她找了香光女眾佛學院——在我們臺灣是很有名的女眾佛學院，院長是小時候跟我一起長大的，都在我們師公的座下。她去讀書，五年後畢業回到寺廟裡面，不到半年，就得了癌症，不僅花了不少錢，而且還要照顧她。當然，她這幾年都很精進，但畢竟到了末期，她就說：“師父，很對不起！自己發心出家學佛，沒有辦法報恩，還讓師父這麼勞累。”我說：“沒關係！你精進用功各方面都很好，我度你又不是一定要你為我做什麼事情才叫報答。”她面對病痛沒有顛倒，願意承擔，我也覺得這樣的弟子很難得。

我自己經歷過來，更能知道病痛對人的傷害，所以她跟我講，雖然她看了很多師公的書，但從來沒有見過他，想要在往生前滿這個願的時候，我當然就打電話給我師父了。

其實我幾乎每年農曆過年都會帶一些徒弟，回去跟師父禮座，師父每年也都會撥一些時間留給我聊天，跟弟子一起合影。那一年我並不知道師父動了大手術，可通過侍者跟師

父講了這件事以後，師父就答應了。等我到農禪寺，看我師父坐著輪椅出來，才知道師父也動了大手術，還在恢復期。

他對我弟子講的那幾句話，讓我感受到，一個修行人面對病痛、生死和苦難的時候，都顯現出一種不平凡的生命力量與情操。每個人的偉大背後，其實都是一個平凡的身心；這平凡的身心，因為能夠用佛法面對一切的生命現象，願意用最平凡的方法去承擔，方才顯出他的偉大。

師父對我的這個徒弟很親切地講：

作為出家人，不要害怕死亡。死亡，其實只是一個過程而已；成住壞空，都是生命的現象。最重要的是要保持念念的正念，不要陷入生死、苦樂這些二相。陷入到二相裡面，就是著相。隨時要用智慧觀照一切，諸法都是緣起的假相，生死也是緣起的相，我們智慧不夠才會掉落在這裡。雖然還沒真正開悟，但是要保持正念，知道生不可得，死也不是究竟，一切都如夢幻泡影。

不要覺得自己什麼都沒有學好、沒有修好，甚至祈求佛菩薩說：弟子年紀還這麼輕，保佑我身體好起來，再多學幾年，以後我怎麼發願，怎麼精進，怎麼努力。不必發這樣的願，也不必面對生死痛苦的時候想：佛菩薩，你早點帶我去吧，這個病痛實在太痛苦了。也不必害怕說：佛菩薩，我不想活了，但是我又不能自殺。不管是否身為出家人，學不學佛，自殺都是不對的。面對著生命困苦的時候，你不能用自殺去了脫它——自殺不是了脫，而是要在面對、承當的時候，知道這一切只是緣起的假相。

所以，你只要保持正念，而不必去猶疑該念佛還是參禪。保持正念，就是觀察諸法的根源都是緣起空，不必對生渴求，也不必對死亡恐懼，遠離這二相就叫正念。

我那個徒弟聽完以後很高興。那年農曆初三過後，一直到往生前，她就再也沒有回道場，因為已經被送到醫院去看護。在這期間很多佛友去看她，她都勸大家要積極、要用功。

病痛來了，還是會痛，並不是學佛以後，這些感覺、感情就沒有，又不是死人。但是，面對這些苦痛，要學會去承擔和面對。沒有恐懼顛倒，就是真正的安；我們的恐懼顛倒，那才是真正的苦。她接受了那些苦痛，在身心的安定之中，所以這位法師雖然沒有真正去弘法利生，但在這一段病痛的因緣裡，在很多看望她的佛友眼裡，都覺得她是最好的一位法師。

學佛就要如此，你現在雖然沒法完全瞭解，可是要相信佛陀所講的，瞭解他生死只是一個假相。

為什麼要你們念佛？持名念佛，就是要訓練你們在所有的妄想、雜念、無知或者心無力這種狀況之下，你要學會在最困苦的時候把這一句佛號拿起來，掌握它，使自己的身心呈現出生命覺醒的力量，這才叫做念佛！

什麼叫求生淨土？並不是在娑婆世界死了，就要到西方極樂世界活。如果掉在還有生死的相的話，你永遠在顛倒裡

面。佛法告訴我們“無我”，一切諸相只是個假因緣的和合，它不是斷滅，也不是虛無。不要為現前的問題擔憂，在越困難的身心變化裡，越要去認清、承擔，在必然來臨的死亡面前，你才越有力量去掌控，做好萬全的準備。資糧不是靠別人給你的，是你要自己去努力的。

學佛，我們的每一句佛號都是從生命裡面真實流露出來的。我感謝佛菩薩，感謝我的師長，感謝我的病痛，這些都成就了我，讓我真正體悟到佛法的可貴，也體會到生命真實的意義和價值。

希望你們要用功，不要被自己現在一點點的情況打倒了。你沒有信心，倒了一次，以後千百次你都是這樣倒，不僅這輩子這樣倒，下輩子你也還是這樣倒。因為你的習氣和錯誤認知，會深藏在八識田中，動不動就會起來。所以，你必須要用最大的願力，最大的誠懇，最大的努力，“好！不怕！死就死在這裡！”

縱使擁有再多的一切，如果沒有從佛法修行，那麼外在的一切只是暫時麻痹你；如果你真正修行，智慧開了，不管怎樣的環境你都會很自在。我的師父晚年每星期一三五去洗腎，非常辛苦。但七七四十九天的打七中，他還是隔天就從山下坐車到禪堂給大家講開示。每走一步，他都需要攙扶，可一進大殿，他就不要人家攙，自己一步一步慢慢走過來，聲音很微弱，但還蠻清晰的，一點一點講。

當時那種情景，讓我感慨萬千。師父年輕的時候意氣風發，現在變成這樣，我當然感傷無常。但更重要的是，師父都快八十歲了，遭受這樣的病痛，但生命還能綻放出光，不被病痛擊倒，還能夠為大家開示，眼神流露出無限的關懷，心裡有萬千的祝福，祈禱大家有所成就。我就想，同樣為人，為什麼在他平凡的肉身裡，卻能夠有這樣的願力和精神。每每想到這裡，我就不敢說自己老了，或者身體不好。

我所學的都是老人家所教的。一樣會有老病死的色身，為什麼他無時無刻都能有超越生命的力量？醫生說換腎還可

以多活好幾年，可是我師父說不要，他只接受醫藥的照顧。在病痛裡面，他沒有失掉自己對佛法修行的體驗，對眾生的關懷和願力。

我只是借師父告訴大家，每個生命都可以做到這樣的境界。在病痛折磨和困苦中，身心仍然可以自在安然、不顛倒，時時刻刻都能自己做主，這非常不簡單。

## 師公的言傳身教

我們每一個人的生命，每一個人的業障，都是自己無始以來造作的。可是只要認真去懺悔、去拜佛，精進努力去修行，福報自然就成就，有福就有那個命。

小時候，師公一點錢都不給我，跟我講：小和尚，你不要以為施主的錢很好拿。你要知道，每一個人在這個人間修行，就好像是我們沉在水裡，好不容易有時候稍微可以浮起來吸口氣，就又下去，但不會沉到底下，總之就這樣浮浮沉

沉。施主給你的錢就像綁在你的身上，是不是很重？

老人家這樣跟我講，我真的聽進去了。所以雖然物質生活條件很苦，可是可以安於貧困，從來不去羨慕人家。在佛學院讀書的時候，同學出坡完，都有牛奶泡，或者去福利社買麵包，我只是猛灌開水。他們的衣櫥裡面，春夏秋冬的衣服都有，我只有兩件換洗的衣服——因為一直洗，海青穿了三年變成透明的，羅漢褂也只有兩件，穿到最後都變成霓裳羽衣，很透，很輕。我所有的東西，都放不滿一個置物箱，所以永遠是最乾淨的，但我的書桌永遠都被打叉叉，書太多。

老人家還跟我講：小和尚，不要常常把手這樣伸出去。乞丐伸手，是求施捨；你看我們的阿彌陀佛那樣伸出去，是為了度眾生，往下伸得很長。做人不要把手掌心向上，向上代表你內心和外在都很貧乏，才要向人家伸手乞討。我們永遠要手心向下，代表不管是外在的錢財，還是內在的能力，自己都可以幫助人家，這叫做供養或者施捨。

老人家雖然很嚴，可是他給我的一些教誡，常常讓我很受用。雖然有時候我真的很怕師公，小時候也沒有真正喜歡過他，但是他的這些話，確實讓我非常佩服。

老人家吃得非常節儉，吃個花生從來不超過七粒。一個禮拜才去買一小塊豆腐回來燉老豆腐，放些破布子<sup>14</sup>慢慢去燉，可以吃好幾餐，一餐也就這一道菜。他穿的衣服都有補丁。我第一次見到他，他趴在地上教一個小女生寫數學——以前的文化館像別墅一樣，從門口進去是花園，要走好遠的路——我想這麼高貴的地方，這樣打扮的人應該是門房吧。後來到客廳等師公的時候，才發現那個“門房”就是住持。一直到他往生前，才穿上比較好的衣服，因為我師父那時候在美國，師公要去看他、把他抓回來，所以穿得就比較好。每天很早，師公就起來看經打坐，其他時間就是寫書。寺裡從來沒有對外的攀緣，也沒有法會，門都常常關著，有人去

---

14 一種植物，可食用。

請教佛法才開。

老人家非常簡樸，雖然很有名望，但看起來就是非常平實的老和尚。從他身上，我能感受到作為一個出家人的僧格，一種高貴和清高。所謂“仰不愧於天，俯不作於人”，對於任何人，我們都很坦然。每個人都少欲知足，沒有貪求，內在的生命就會融化在一起。

那時候一些名流來向老和尚請教，比如蔣緯國，還有教育部長、立法委員、國大代表，真的是往來無白丁。我師公的學問能力非常強，長得又高，又莊嚴。老和尚跟我講：小和尚，像你這樣的，在我們中國大陸，你要見我都見不到，還要當我的徒孫？經典說像我長得這麼矮，是因為上輩子太貢高，瞧不起人家，所以我這輩子要謙虛一點。

## 恆順

### 掃地的哲學

我有時候，一再喜歡講以前的故事。我師公以前訓練我掃地拖地，你知道他怎麼整我？我們那個地是磨石頭的，拖地要先掃過，否則再怎麼拖，乾了以後都會有一道道痕跡。掃地不是掃乾淨了就可以，掃地還有掃地的哲學。

客廳裡有佛像，我從裡往外掃地，快要掃到外面的時候，我師公從外面進來：“小和尚，你要把我的金銀財寶都掃光啊！”我一聽，怎麼這麼嚴重，我只是在掃地，怎麼會把金銀財寶掃光，他說：“你不知道，所有這些東西都是無形的財寶，那你還往外掃。”怪不得他說，文化館越來越窮，因為我把他搞窮。那不能從裡往外掃要怎麼掃，他也不告訴我。

那我就想，要把財寶往裡面掃，對不對？我就從外面往裡掃。我師公一走進來：“小和尚，你沒看到那上面有

佛嗎？” “有啊！” “那你怎麼對佛這麼不恭敬，讓佛吃灰塵？”我一聽，怎麼又變灰塵了？我這是財寶供養啊。師公後來就教我，先從裡往外掃，掃到中間，再從外往裡掃，掃到中間，再把這灰塵掃掉。

拖地，我們拿拖把拖得乾乾淨淨，已經光可鑒人了。老和尚一來，就把我拉著，拿我乾淨的衣服往最角落的地方一抹。髒了，他就說：“小和尚，這是什麼？”我說：“這是灰塵啊！角落裡，拖把拖不到啊！”他說：“拖把拖不到，你不能用抹布蹲下來一點點把它搵乾淨啊！你洗臉洗不洗耳朵後面？難道你只洗前面啊！”哎，怎麼掃地要規定，怎麼拖地也要規定，你會覺得很煩吶！

後來才知道，其實這就是一種生活的訓練，訓練什麼？訓練你去觀察一切，恆順一切。雖然看起來是無形的東西，但我們中國人講，入門要看人臉，出門就要看天地；見人就要講人話，見鬼就要講鬼話。觀世音菩薩就是這樣！該以什麼身得度者，他就現什麼身來度化。

如果今天有小朋友在這裡，我一定蹲下來跟他玩彈珠。我們的寺廟裡，經常有做阿媽和阿公的，帶小朋友去玩，他們在玩，我也跟著玩，教他們玩彈珠，所以他們都喜歡找我玩。我們寺裡有些老菩薩，不瞭解的人，就會覺得師父怎麼跟小朋友玩在一起呢？怎麼這麼不莊嚴？你們哪裡知道該用什麼心、該用什麼身去度什麼人。你們這些老傢伙我要去度，那些小朋友我也要去度，度他們的時候，就要跟他們玩，我就是他們的孩子王。我講什麼，他們都很喜歡聽。

## 恆順眾生

小時候，因為師公管得太嚴，每次面對他，只能笑嘻嘻地說“*You are a pig*”來獲得心理補償，以為師公聽不懂，慶幸自己在言語上占了便宜。那時每個學期繳學費，例如讀二年級下學期，他會要求我把初一上、下以及初二上學期所有的英文課本，從第一課背到最後一課，背出來才讓我去繳註冊費。他讓一位教授來聽我背，背完後問“哎呀，我那小沙

彌常常對我說 ‘You are a pig’，這句話到底是什麼意思？”我一聽，臉剎那變得超白，不知如何是好，要逃又不敢逃。那位教授看看我，就很抱歉地跟師公講，小和尚說你是豬。我已經忘記受到了怎樣的懲罰。後來替師公改他寫的書稿，看到他引用很多英文，日文也看得懂，可見 “You are a pig” 對他來說根本不成問題。

所有的苦難，只要不把它當作苦難，肯去面對、承擔，就一定可以讓我們消業障、增福報。最重要的是，在面對苦難、災難的時候，你能夠用真正的智慧、忍耐、慈悲、願力去涵養，那麼在你未來的生命裡，再遇到各種各樣的困難，只要回想當年你是怎麼努力的，就沒有度不過的苦。

一想到師公當年那樣責罰我，我這樣熬出來，天底下還有什麼事情可以真的傷害我？哪有人會像我師公那樣嚴格，對也罵，不對也罵，無論如何都要處罰？縱然是不滿你的人，也很少會給你帶來身體的傷害，而心裡的傷害，只要不計較，不擺在心裡，又有什麼關係呢？就好像風吹過，當作聽不懂

嘛！

每個聲音都是你在分別、追逐，串聯在一起，才有那個意義。如果獨立開來，比如“*You are a pig*”，“*you*” “*are*”沒什麼特別的；豬，生活裡也常見，你不聯想到一起，就沒有問題了，這就叫修行。如果再用佛法去觀照，豬也很可愛啊，為什麼認為人比豬高貴呢？那是你的分別心嘛！學佛就應該平等地看待一切眾生，更何況諸法沒有實際的存在可以去執著，只要用智慧觀照，當下就遠離了，根本不要去計較。

罵你的、中傷你的人，真正傷害的其實是他自己。哪個人氣你、罵你，自己心中不先惱怒？不先情緒躁動？心臟不跳動得更快？血液裡不好的東西不先分泌出來？先受害的是他自己。重要的是我們自己不去計較，不要著相。我們要觀想眾生為什麼會起這樣的無明？為什麼會起這樣的心，動這樣的念，為什麼這麼不高興，如果是我哪方面做錯了，就至誠道歉、懺悔。

會對你發脾氣的人，大多是跟你有關的人，親人或者職場的同事。如果常常保持做錯了就誠懇認錯、感謝別人的指導、下次一定改進的態度，縱然做得不夠好，人家也會原諒，給你更多的機緣去學習、成長。在家裡、在職場上都是如此，只要以真誠的心去改過、去感恩，日久見人心。

在職場上不要常常自以為了不起，能力、才華比別人高，眼睛生在頭上，講話處處不客氣。縱然別人有錯，我們也要用善言去原諒、寬懷，給人改正、成長的機緣，這就叫慈悲。佛經裡講菩薩戒，有戒可犯才叫菩薩<sup>15</sup>。我們知道自己現在還是凡夫，雖然求受菩薩戒，可是常常犯過失，不過沒有關係，犯了知道去改過，下一次不再犯，對待自己是這樣，對待別人也要有同理心。每個人的因緣、條件都不一樣，你可以誠懇地跟他說明，讓他有時間去學習、去改進，這就

---

15 有而犯者，勝無不犯，有犯名菩薩，無犯名外道。——

《菩薩瓔珞本業經》

是真正的菩薩心腸。

以前我讀高中的時候，和師公鬧翻了。高三學校幾乎都不上課，可以在家自修，可我每天都跑到公園鬼混，一整年沒有讀書，本來成績是前幾名，結果考到最後一等的學校，心裡很酸。因為出家不是我願意，而是被師公逼的，如果不出家，他要我賠錢，我哪有錢賠他？當時走投無路，只好這樣消極抵抗。其實真正傷害的是誰？是自己，失去了再深造的機緣。不過還好最終能夠到佛光山去讀書，佛學院的老師、環境、教理的教學，使我真正瞭解到出家的殊勝和意義，才能如魚得水，歡喜地學習和生活。

我曾經說過，在文化館，菜從來不用油炒，油炒過的菜才特別香嘛，所以每次師公吃完飯我去收的時候，如果盤子裡還有油，我一定咕嚕咕嚕全部喝掉。在佛光山，我們一組組輪流煮飯，油隨使用，每頓飯碗筷上洗下來的浮油，文化館大概可以吃一個月。我那時想，如果將來有一天做了當家，要讓四眾每個人都吃到油從嘴角流下來，那是我當時發的最

大的願。當年環境這麼苦，可是現在每每回想起來，都在感謝師公。小時候自尊、自戀、自傲的心不是很強，雖然也會痛苦、流淚，但睡一覺就忘了，不會放在心裡去記恨。可是長大以後，我們無始以來的習氣，還有自尊、自傲，哪怕別人只是盯你一眼，都要擺在心裡苦惱。如果能以赤子之心，在佛前或者私底下哭一哭忘掉，不再去計較，修行就會很容易。

## 隨順因緣

今天下午，我去看大家繞佛念佛，身心狀態都很不錯，比前幾次進步多了，好奇寶寶也少一點了——不會說看我站在那邊，他的眼神就飄到哪裡。用功就是隨時要在環境裡面，關照到自己的一切；知道在這樣的環境裡，應該以什麼樣的因緣，來呈現最能夠適應當下的作為，也就是說你要去隨順、成就一切。

當然也有一些佛友簡直像老僧一樣，眼觀鼻，鼻觀心，嘴也不念，看起來神情蠻安定，但事實上這是不對的。佛法不是一味地叫你抓住一個東西，然後著在那個相上。要用智慧觀照，知道在眾緣和合的當下，沒有一個實際的相；雖然沒有實際的相，但你要清清楚楚地覺察這個相的生滅來去，並且能清楚地運用。

例如有的佛友一向習慣打坐或者參話頭，在這裡念佛的時候，會覺得念出聲音來很煩、氣很躁，反而不如安靜的狀況下，身心會比較自然、美好。這樣也不對，佛法沒有一定的定法，在什麼樣的環境裡你就要用什麼樣的因緣來做，並且恆順一切的因緣變化。教你繞佛的時候你就繞，不能說我不想起來，繼續坐念。

世間的一切諸法，都是緣起的空寂，在如幻的因緣和合下，要隨順這一切因緣，處在什麼樣的環境下，就該有什麼樣的用功。例如持名念佛念到很專一的時候，可能自己完全沒有感覺到底有沒有在念佛號，而不會認為佛號聲蠻煩的，

會障礙自己，結果一直在分別出聲還是不出聲不念。你不要認為用比較安靜的方式可以注意聽，氣也通順，觀照力也比較運用得上——這些都不可以，雖然你是在觀照、用功，可是你已經在做法的比較，落在心所緣相的分別取捨了。

一切諸法，呈現出的是各得其所，各得其位，各得其相。沒有一個相是相同的，哪怕是孿生的，也會不一樣。每一個相都是最莊嚴、最圓滿的，呈現出各自的特色；每個相雖然都是緣起空寂，但是是平等一如的，甚至是無相、無差別的，你不應去住著。

雖然在相上，有師父和徒弟的差別，但是在理上、學佛的整個因緣上，我們是平等的，甚至是無一法可得。念佛和參禪都要讓自己相應到諸法的究竟實相，知道緣起的假相，當下都無自性，可是在無自性的當下，有著眾緣和合的、各自不同的相的差別。

所以，在任何不同的環境或境界裡，你該以什麼身呈現

的時候，你就該以什麼身來行。就如同觀世音菩薩的三十二相，《楞嚴經》中觀世音菩薩耳根“入流亡所”；《法華經》中《普門品》說觀世音菩薩示現種種相，聞聲救苦。不要認為“入流亡所”了，能、所都沒有，哪來的聞聲救苦？這樣你就掉在偏枯的一面。當下種種的事相呈現出來的這些差別，仍然是平等莊嚴的一相，只是每個莊嚴的相，都要用不同的方法去呈現。

我們的修行都在挑最輕鬆的、感應最大的，最好一念頓斷一切生死，一句佛號頓消八十億劫生死重罪，一拜就增加恆河沙一樣的福報。可是為什麼無始劫的業障，在一句佛號裡就能消了？你已經念了不少佛號，怎麼業障還這麼深，沒有福增無量、罪滅河沙呢？佛不會騙我們，我們要真正去瞭解。

希望在座的各位，不要在佛七做老生參禪的入定。除非你能把佛號念到不念而念、念而無念，完全融入到心，不做任何的分別，這時候你不曉得自己的嘴巴有沒有聲音，但你

還是了了清楚自己跟佛號相應在一起，到達類似這樣的境界才可以。否則你一念還有能、所的覺察，就不要去分別哪一個法比較自在、身心比較安定，這就叫貪著。

法法平等，當然用功多少，在不同的法上會有不同的呈現。你可以通過參禪達到制心一處的身心安定，念佛也一樣可以。眼耳鼻舌身意所對應的色身香味觸法的六塵六境，心裡都知道是如幻的空寂，空寂當下就是平等無二，不要住著在那裡。即然有如幻的作用，每一個作用都要去呈現它的本來形象，這才叫真正的處於此地此時。

我現在教你們念佛，日常生活也要如此。你不要打了佛七回到家裡，天天念佛，就飯也不煮。修行不是在相上的執著，而是要在生命裡有真正的相應觀照，常常用智慧去審量一切、觀察一切。該怎麼說、怎麼做，心不要落在有一個我的認知或者好壞上面。“無我”，並不是抹殺世間所有一切緣起的假相。參加佛七制心一處的時候，就是要出聲音，用嘴念，用耳聽，用心觀想；要知道一切聲音都是如幻的假相，

當下無相可執著。這就是行深波若波羅蜜，就是參禪的智慧觀照，屬於默照中智慧的“照”的作用。

空寂的當下有如幻的事相。般若經典告訴我們，修行般若的大法是不廢世間一切假名，不廢世間一切事相，只要你不執著當下的事相，讓它發揮如幻、假的功能。既然你來參加佛七，就要深入到法裡面來相應，不要再拿原來自以為相應的東西來用；平時你當然可以在家用你比較上手的方式，用功於某個法門。但佛法是要廣學多聞的。

學佛是要深入一門，可是法法共通，所有的法門都不離智慧的觀照；門雖不同，但是都可以進入真實的理諦。真實的理諦，就是在假的當下又能見到諸法空寂。《法華經》上講：“能善分別諸法相，於第一義而不動。”修行的時候，諸法相都不一樣，但你要真實地去觀察它、恆順它，恆順這眾多的種種因緣。順就是要知道諸法是空寂無我，但是空寂無我的當下又能呈現出種種不同的作用，這就是諦觀諸法實相而又於第一諦而不動。

每一個法門都是平等的。在我們修學菩薩道的過程當中，每個法都要去學習去親近，但是不要著在相上。知道一切諸法的法相雖然都是空寂，但各法還是有不同的差別。你仍然要從不同的差別相上去努力，去瞭解相的種種不同的形式。其實我一直就是在講智慧的觀照。智慧的觀照就是能夠適當地表現，讓眾多因緣能夠做得特別殊勝。

### 用智慧去隨順

所謂塵沙惑，不是說煩惱像塵沙那麼多，是說菩薩要學習如塵沙一般無量無數的法，作為度生的方便善巧。你們來到這裡，不要認為參禪才是最對，念佛是老太婆做的，或者念佛層次比較低，參禪是最高等的。這不是讚歎佛法，已經變成誹謗。這些法都是佛陀講的，你著在相上，這變成落入邪見、誹謗佛法了。

佛法告訴我們，“能善分別諸法相，於第一義而不動”，

但是法相常常有變化。你在面對、處理問題的時候，有沒有用真正的智慧去觀照所有的變化？你通常都認為是理所當然的。

比如一對夫妻年輕時共同奮鬥過來的，相敬如“冰”，慢慢結冰。這個比喻是在講感情，但一切都是如此，冰凍三尺，非一日之寒。剛開始你們很拮据，只要吃得過，用得過就可以了。情況稍微好轉的時候，以沒法這麼開銷，現在結婚紀念日或者生日，哪怕買個 1001 朵花送給老婆，表達情感，可能老婆會說你亂花錢，可是她心裡很高興。在世間，你們組織家庭，應該是最親密的關係。你應該體會到，原來一切相都會轉變，應該隨相去做種種的調整。但是又有一個不變的原則，那就是愛永遠不變。不管面對貧窮、疾病還是災難，在各個環境當中都要去承擔，但往往是在平順的過程裡，反而容易失掉觀察和覺照，認為一切都理所當然。這時候你沒有智慧去隨順一切，去成長自己，所以一切過失，都是自己帶來的，不要說別人負心是因為自己沒注意。比如說

你已經是他老婆了，就可以不必再打扮了，其實都不對的。

有個很出名的電影明星，去參加我師父帶的禪七。對她來講，打坐什麼的都不難，最難的是早上起來，她已經習慣了不化妝不見人，一化妝又要一兩個小時。

學佛是要恆順一切的因緣，把所有因緣最美好的一面呈現出來，但也不要執著那個東西。

以前我因為得腦瘤，上課的時候眼睛還是歪的。我的學生就說：老師，你不要笑。我問為什麼？學生說：老師你一笑太可怕了！後來我真的不敢笑了，一笑大小眼看起來是挺可怕。我是要告訴大家，不要去分別，但要隨順因緣，成就一切，這叫莊嚴佛土、成熟眾生。不是隨順世間五欲塵勞的追逐，隨順本身是清淨如如法界的智慧實相。

你在這裡念佛，如果身體不舒服，馬上要知道這個痛是一個因緣相，能夠來念佛，體驗一下也不錯。否則如果不是來永福庵，你會這麼痛嗎？會聽到我的教導嗎？還要被這樣

罵，動不動被罰跪香。其實我現在已經越來越慈悲了，之前可是惡名在外。

我記得三年多以前我到大陸來帶精進禪七，參加的出家法師都是各個地方的當家或住持。每天上十幾個小時，他們就像你們這樣坐；遲到、早退都被我罰跪香，經行的時候如果不精進，眼神亂瞟不用功，我就打香板。香板又短又寬，打下去很痛很紮實，“啪”的聲音很響。我講過很多次，在大寮裡工作講話不要大聲，但是都沒用。那一次，那些大和尚在那裡經行，結果我香板打下去，打斷了，以後大寮就不敢有聲音了，怕我拿香板去揍他們。他們都覺得我好嚴好嚴。

學法的時候，我會嚴格要求大家。一切都要循序，因為他們是出家法師，出家幾十年了，當然都要認真守法。被打過一次以後，下一年他們都不來了，派弟子來；再下一年，弟子也不來了，佛學院的來。所以眾生都怕吃苦，都希望能輕鬆，但是我告訴你，天下沒有白吃的午餐，所有的一切都要靠你們自己去用功努力。

## 迴向

### 迴小向大：求生西方的正確態度

求生西方淨土，要有三資糧——信、願、行。佛七第七天，一般要進行發願、迴向，求生西方，俗稱“跑西方”。但是，西方你是跑不到的，那怎麼能夠到西方？靠發願。如果一念能夠相應，就像手一伸出來，馬上你就在蓮池的淨土中。只要我們修行成就、願心具足，絕對可以到西方極樂世界。

這個儀式要把這七天用功精進的所有功德，不僅迴向自己求生西方，而且替我們累劫乃至現世的父母師長、冤親債主，發願求生西方，更替還沒了生死、尚在三界六道生死輪迴的一切眾生來發願，共同往生西方。

我們要唱誦的願文，其實應該是每個人要從內心真實發出的願望。但是我們凡夫，觀照和發願的能力沒有這麼圓滿，所以祖師們很慈悲，替我們寫下了這個願文。我們在念的時

候，心要想到這裡面的每一個文字，就是代表我們真實的願心，要好好地隨文來發這個願。

發完願以後，我們會用跑步的方式，繞行、念佛號，這就叫“跑西方”。借著這樣的形式，使自己念念求生西方，不貪戀五濁惡世。

要認清西方才能讓我們究竟成辦一切生死解脫之事，成就無上正等正覺。成佛後，我們才能實踐對眾生的諾言，幫助自己的親人乃至無始以來的一切眾生也能夠成就佛果。所以，去西方，並不是一種逃避，而是更發心地繼續往上努力、深造，就像出洋留學去取得更高的能力、更多的知識一樣，再回到娑婆世界來幫助眾生。

求生西方不是貪圖享受，或者害怕在娑婆世界的很多障礙、困難。如果你抹殺這些障礙和困難，多少眾生還是要沉沒在這裡。就像到海外留學的人，會回來報效祖國，他們的目標是回到祖國，奉獻他們的所學。我們求生西方，也是這

樣的心意，為了實踐自己修學佛道的一個更深、更廣、更莊嚴的許諾。千萬不要把求生西方當作是這樣：哎呀！娑婆苦啊，娑婆討厭啊，我們趕緊遠離吧。如果是這樣的心，你學佛就還沒有放大心量，沒有願力擔當，這樣的學佛頂多是自了漢。即使到了西方極樂世界，自了漢是沒辦法見到佛的，因為他把自己的心、所有一切都關閉了，哪怕佛在他的眼前，他也看不到。

我們發願、迴向，修行用功的功德固然有，但是不要貪求，越是迴向給一切眾生，功德反而越大。

## 修行和培福

我們常常以為：布施了以後，自己口袋裡就少了一百塊，這是多麼辛苦賺來的。其實你越沒有布施的心，錢就越不會進來；你越有布施的心，功德越大，福報就越大。如果只計較眼前，不願把自己的能力、時間、金錢，和大家分享、種

福的話，真正的福德就永遠不會廣大。

就好像一粒種子，種到稻田裡，它一定要腐爛以後才會長大，是不是？一顆種子下到可以生長的土壤裡，不可能還保持原來的狀態。石頭不會爛，但生不出東西來的。種子暫時的爛，代表會有更好的收成。我們布施也是這樣，一文施捨萬文收。

當然學佛不只是為了求福，但是真的要去多培福。多培福，福自然來，病痛災難自然減少，人自然健康長壽，家人也安定和諧。因為你和家人有“共業”，你的福大，他就跟你共用共業。往往家裡會培福、很有德的人往生以後，其他家人、子女就很容易受自己個別的別業，得不到祖宗的恩澤。

希望大家多培福，多種福，加上你們會修行，那一定具足福報，一切諸事就容易成辦。沒有福，想去做什麼都會很辛苦；會培福的人，一般都會生財有道。也不需要去嫉妒，我們要知道，那都是種福來的。

我跟我師父打禪七，到最後整個身心都進入到這樣的狀況，就缺那臨門一腳，就可以真正地見到自己的本性，可就是沒辦法突破。我去請教師父的時候，師父只給我一句話：“你去培福。”當時我想，我一個和尚，口袋空空，能怎麼布施？但我師父講了這一句話以後，就沒有再解釋了。我就繼續用功，琢磨怎麼去種福培福。

最後才知道，真正的培福在哪裡？就像虛雲老和尚講的，培福就是好好修行。而那時候我的工作就是要照顧大家。我就把所有的心思用來照顧大家，沒有用心在自己上，反而不必用心，工夫也不會掉，也把大家照顧得非常好。我們那時候的禪七，幾乎每個人都是面壁，但他們的身體狀況、內心狀況，不必去看，一走過去，對全堂的人的狀況都心知肚明。

這並不是神通，其實從你們的言行舉止，都可以感受得到；你們心中的無線電，我接收得到那個電波。所以，哪怕我拿起香板來打人，都是非常正確的。不需要再去琢磨，這

個傢伙現在是在用功還是在昏沉呢？——因為有的人用功的時候，身體也會有點晃動，要是正在一心的狀況，你卻一下把他的工夫打散了，人家還怪你，“寧動千江水，勿動道人心”，罪過不是更大嗎？

沒有工夫的時候，巡香常常是這樣，那個香板都不知道該打不該打，要等到他頭點得很厲害了香板才敢下去。後來就不必了，走到哪裡，“啪啪啪啪”，一個打一個准。更重要的是，每個人的各個狀況都很清楚，感受到每個人都跟我同呼吸，所有的生命跟我都是一體的。更絕的是，對於木頭的、水泥的大殿，雖然它是無情的，可是感受起來就像是成就了我們的道業，像母親的子宮一樣。所以密教裡有所謂的胎藏。

那時候，我自己也覺得非常奇妙，怎麼會有這樣的感覺呢？其實不是神通，你修到那地步，心沒有任何雜念、妄想，所有的一切都跟你的身心、生命融成一體。我不是在跟你們講什麼神奇古怪的事情，這都是確實存在的，你們真正去用

功，絕對可以得到殊勝的利益，不必怕業障多重。到時候六道的進出，不是無奈地隨著我們的業力跑，而是隨願力，是為了度化眾生。

希望大家都要有這樣的認知和信心：只要認真地努力下去，絕對可以成就，佛絕對不會欺騙我們。所以自己要深信，而且工夫越努力，也就越深刻，你的體驗，都不必等待外人跟你說，你就可以了了清楚。我相信這幾天用功下來，你們是不是感受到身心的變化很大？

用功下去，絕對可以遠離六道生死的苦。不必說真的死後去六道，你現在如果一念起貪心，得不到的那種苦，就很像餓鬼道。餓鬼的眾生什麼都得不到，想喝水，水就變成膿血；想吃飯，飯就變成炭火。

如果一念起了無明火、嗔恨火，馬上又像地獄道一般。地獄道的眾生常常都在受火。人一生氣，眼睛就首先冒火，臉馬上就紅起來，嘴巴等馬上就吐出火來，出言傷人。希望

你們回去真的都要做佛，用慈悲忍辱的心去對待家人，把夫妻、兒女、親人、同事，都當作活佛拜。

你們常常念《觀世音菩薩普門品》，“黑風吹其船舫，飄墮羅剎鬼國……”稱念觀世音菩薩以後就會“我若向刀山，刀山自摧折”，什麼境界都可以破除。但是，你們只會心裡想觀音，自己為什麼不做觀音？觀音一直被大家這麼求，不是要累死了？

其實，只要心裡真正有了智慧慈悲，刀山劍樹在你眼前，你都不會被它傷害到，反而會起一念慈心，這就叫做“刀山自摧折”“火湯自枯竭”。希望大家好好念佛，真正把佛法擺在心裡，就處處都非常安定祥和。

## 立處皆真，隨處做主

大家要以歡喜的心來發願、迴向。第七天不是結束，修行永遠沒有結束，哪怕成佛，都不是結束——成佛才是度化

眾生的開始，而生命無窮無盡，法界也無窮無盡。希望大家好好努力，相信一切都會如願所成，大家會越來越進步，越來越美好，從學佛中感受到生命的莊嚴、意義和真正的價值。

時時刻刻感受到生命的和諧、光明，還有哪件事能讓你愁眉苦臉？其實每一件事都是好的。下雨有下雨的好，對不對？昨天這麼熱，今天下一場雨，甘露下來，不是也很好？管它是熱是冷，熱有熱的好處，冷有冷的逍遙自在。隨處能做自己生命的主宰，這才叫真修行。

“立處皆真，隨處做主。”無論你處在什麼環境，家裡、職場還是道場，遇到任何狀況，你的生命流露出來的就是諸法的實相，像佛一樣真切、清淨、圓滿；時時刻刻在自己的觀念中、生命中就要把這個正念流露出來。即使現在還做不到，那也沒關係，時間會成熟一切，只要現在這一顆善種子，栽種在好的田裡面，一定會成就。這就叫“立處皆真”。因為有智慧、有慈悲，你所看到、所處的一切都是“真”。

“隨處做主”是指，在任何地方，我們都可以做自己的主人翁，而不被外在的情境、內在的欲望帶著跑。

你要把你的家變成如來家，而不是煩惱家、三界火宅家。對任何環境，你都不要怨怪，要用自己的智慧願力去承擔，去莊嚴它、美好它。

出了家，要去發現生為出家人的真正樂。佛陀為什麼能放下一切出家呢？你雖然還沒有修到這裡，但可以心嚮往之，“高山仰止，景行行止”，相信一定會達到。否則為什麼天下這麼多聰明的人，會選擇這條路？就算你不是自己選擇的，那命既然是這樣，你就要接受它，然後去轉命，去改變你的命。不要在那裡做受氣包，被命運壓得喘不過氣來，哀怨一生而死。很多出家人，因為不善於排解內心的這種苦悶，最後精神失常，或者不善於處理自己的情緒，常常言語傷人。學佛不必如此，你們可以快樂一點。

也不需要去羨慕別人的成就，其實所有人都會成就。你

看廣欽老和尚，他終其一生，在中國大陸的時候苦修、住山洞。所有最苦的工作都在叢林裡做過，承擔了以後，才跟寺廟請假，到山洞去用功。後來有機會到臺灣也是住山洞，他也沒有怨怪什麼嘛。

人家的成就也是修行來的，修行來的福報就在那裡。那我們都不行嗎？可以的，只是我們努力不到。永明延壽每天還十萬拜呢。

精進不夠我們才怪自己命苦。你們也不會比我更命苦吧。我相信我的命應該算是很苦的，但是承擔了以後，現在我完全不苦啊。你看你們每天在這裡念得要死，拜得要死，我天天去逛街，多逍遙？

隨時隨地做自己生命的主宰，流露出安定、自在，這是生命的自性。你看彌勒佛，生命修到那圓滿自在的時候，小孩子拉他的耳朵，爬到他頭上，搔他的癢，他都不會生氣。那六個小孩就代表我們的六根。六根不必去克制，任它自由

來去，心中只要有所主宰，就不會出差錯。任它六根怎樣亂動，彌勒佛都睡得很自在。

不要故意說我念佛，眼睛就閉著不看人。眼睛就是要拿來看人的，但是不要像世間的人去追逐；我們隨時觀照所有的境界，需要怎麼去做、去精進，都很清楚。

耳朵是去聽世間的苦惱，去幫助人家離苦得樂；去聽更多的佛法來增長我們的智慧，聽他人的成就、教誡來效法學習。

嘴巴也是一樣，稱讚如來，讚歎他人，常常口出愛言慈語，這就是最好的修福。出堂回到家裡，和家人分享你的收穫，更把真正的好處落實在生命中去改進。

不要像我師父講的，有一個佛友，因為覺得他的老婆修得比他好，就把所有功德都叫他老婆去迴向，自己卻不迴向。只要求別人，而不是自己在生命裡去把這功德呈現，那就不對。

很細微處，都要把你內在的真誠流露，不是因為情愛、情感，而是生命的本真就應該有這樣的流露，像佛一樣。不會因為他是不是跟我有關係，或者我付出了怎樣的代價，要得到什麼樣的回報。當你流露出來的時候，它就已經是最大的收穫了。這是生命的圓滿者的呈現，不需要等待最後的結果，才叫做功德；在念念初發心的時候，就是無盡的功德、無盡的圓滿。

在座的諸位，此時此刻，你們就是如佛一樣的。你看人人都是蓮花化生，都是慈眉善目。感謝你們這七天的努力，也期許永福庵能作為據點，把這樣的修行真正地發揚，讓眾生的生命有所依止，有所成長。





附錄一  
：精進佛七緣起



果如法師參加煮雲法師精進佛七的經歷<sup>16</sup>

## 流徙

在佛光山的第三年，建設的事務非常多，因為畢業在即，有很多關於未來的思索：要去哪裡再繼續用功、修學。那時非常彷徨不定，綜觀當時，中國大陸和臺灣的整個環境，不知道該去哪裡繼續深造。

---

16 本文節錄自果如法師訪談中，關於參加煮雲法師所辦精進佛七的相關口述。1972年煮雲法師始在臺灣宣導精進佛七，直至圓寂，每年精進佛七從未間斷。果如法師昔日於煮雲法師座下參加佛七，身心有極大的體驗受用，對淨土法門生出極大信心，並發願將此精進佛七之精神發揚出去，才有日後永福庵精進佛七之法緣。故將此文作為緣起記錄於本書。

我畢業後，為了要去哪裡用功的問題，非常痛苦地尋找。經過幾個道場，因緣不具足，最後還是回到了文化館。

回到文化館也不知道該做什麼，不得已之下才去讀夜校，準備考大學。讀夜校之前，我先去讀美爾頓的英語補習班，還有救國團的英語會話和日文訓練，所費不多，但是要花很多時間。那時候幾乎天天在讀，希望能夠利用有限的時間做最多的學習，將來能夠有更大的力量去承擔對佛法的一些責任。那時候還沒有生病。

## 得病

生病這件事，也是非常地奇妙。具體哪一年我忘記了，應該是二十一、二歲，我去趕經懺。

那一天的經懺佛事是在慈航法師的道場——慈航內苑，當時寬裕法師做住持。中午吃完飯休息的時候，我就在那裡

繞。大殿的最前面，就是從山下的石梯走過來。後期他們在靠近慈航金身的地方，女眾又另外建。原來老和尚教書閉關的地方，就由寬裕法師他們維護。再往下是捐獻這塊地的原來的道場，後面蓋了以後就有一條路，車子可以直接通到老和尚講課閉關的地方，原來的階梯路就很少人走。

可是那天我就繞啊繞，看到這條階梯路蠻幽靜的，階梯上來的正中間，好像就對著大殿的正中間，怎麼有一座墳墓？七看八看，覺得就是地主的墓。我就想，你都把這塊地獻給佛了，為什麼墳墓不移一下，反而蓋在大殿中間，很怪。

我心裡那樣想一想，就去睡覺了。午休時好像有一股風從窗戶吹過，有一點寒顫，下午又拜佛，也沒怎麼理會。

那天晚上回到文化館，一夜無事。第二天早上起來漱口，怎麼口中無水？水都漏了……我就覺得很奇怪，趕緊去找個小鏡子，啊，怎麼臉都歪了？！跟我師公以前得的病差不多，臉面神經麻痺，就是面癱。

第二天師公看到了：“哎，你怎麼變成這樣？”

“我也不曉得。”

他老人家就撂下一句：“沒關係，我也得過幾次。”

## 治療

後來才發覺真正的原因是腦瘤引起的，但是那時候不知道，就一直用土方法治療，受了很多苦，卻什麼用都沒有。

我師公曾經得過面癱，但面癱不會影響其他的部位。我的手腳卻越來越麻痺、不能動，後來一摸，頭上怎麼腫起來了，就去榮總<sup>17</sup>做檢查。檢查結果可能是腦瘤，但是不知道是良性還是惡性的，要做切片檢查，最後都要開刀，就先開了一些藥給我。

---

17 臺北榮民總醫院。

那時候沒有健保，看病、拿藥都很貴，一、二千塊只能夠看一次，我根本治療不起。師公一毛錢也不給，說“死不了”，我只好靠自己賺一點錢去醫一下，醫來醫去也醫不好。

醫生說唯一的出路就是動手術，至少要三、四十萬，折合現在起碼四百萬以上的台幣。不過破腦的手術很難做、很危險，成功的可能性只有一半，若不成功會當場死在手術臺上；即使成功，也是一輩子半身不遂，得坐在輪椅上。

我一聽，一來沒有錢，二來這樣活著還有什麼用處呢？所以就管它了，沒有去手術，還是在我能力範圍內進行治療。比如去看中藥師，吃又貴又難喝的中藥，吃了腹瀉得一塌糊塗；找針灸，我這個身體幾乎所有的地方都扎過針，連靠近眼睛的位置都扎，我還有點緊張，人還沒死，眼睛先瞎了怎麼辦？長長短短的針，就跟地獄裡面的刀山劍樹差不多。

最慘的是去受兩次電擊。人家介紹，去試試看會不會

把神經打通、啟動，我真的就去了，在一個中心醫院旁邊，開業也十來年了。他看了我的情況，說電擊蠻貴的，一次要一千五百塊，我也跟他講自己其實沒有能力支付，但是病成這樣也沒辦法。這個醫生很慈悲，因為我是出家人，只收我五百塊，讓我試試看。

去電擊，身上、腿腳、腦袋上都綁上那些通電的裝備，跟電視裡的差不多。一通電，真的是很恐怖的感覺，還好牙齒給了套子，不然完全受不了。不知是三十秒還是十五秒停了下來。

“感覺怎麼樣？”

“沒什麼感覺。”

就再加大力度。這一次更恐怖了，馬上 BBQ 的肉香冒出來了。第三次他問還可不可以撐，我說還可以，就又稍微高一點。三次下來大概頂多不會超過五分鐘，每一次電擊大概是以秒計算的，但是感覺非常之久，身體被電通過的那種

痛苦，完全沒辦法形容的。電過以後，出來的時候有點頭暈，走路都不自然，但是想試看看吧，反正就是消業障嘛。

半個月以後再去，已經電擊到最高了。做完以後醫生就說，法師你下次不必來了。我問為什麼，他說：你是我開業到現在電擊最高的第二個人，已經用到這麼高倍，再下去也無能為力了。我就想到問：那電擊最高的第一個人呢？他說已經走了。

吃藥、中醫、西醫、針灸、電療，什麼都試過，可是都沒效，不知道前世什麼業障，每天就是面對著這樣的悲慘日子，不知道如何是好。

## 冷暖

我是補習期間突然得病的。因為讀的是夜校，回文化館也不方便，師公剛好就利用關係跟善導寺的監院講了，所以

那段時間我在善導寺住。

那位監院看到我生病的情形，就說：“小和尚，既然你是寺裡面的出家眾，你以後看病的這個單子呢，拿回來到出納處去領錢。”他知道我還在讀書，沒有經費，也知道我師公是不會給這個錢的。

後來我就去中心診所，我記得看病開藥的費用是一千六百多塊，就拿了這個單子給出納。這個出納也是位出家人，他也知道我在讀書，也知道我師公是怎樣的，也知道是監院吩咐我來領錢，可是他就跟我拍桌子大罵：“小和尚！你生病要用的錢應該回去跟你師公拿，我們這裡的每一個錢都是趕經懺的法師辛辛苦苦賺的，存在寺廟裡要派寺廟的一些用場。你師公這麼有錢不給你……”就這樣罵了一通，對我師公不恭敬的話語更多。

我當時想，出家人講六和合，你卻借著我這樣的因緣來批評師長，表達你的不滿。但我沒有講任何話，只是把單子

拿過來，跟他說“謝謝”。以後看病，我再也不去那裡了。

我看得很清楚，佛門裡面的這些並不是佛教本身的錯誤，而是我們這些出家人把佛法搞壞了。本來六和合就是要互相照顧，病痛的時候更要互相關懷，哪裡是這樣的呢？但我也只知道所有這一切自己都應該接受，但是當時對我的心理打擊還是很大。

## 請益

善導寺畢竟是來往的中心，一些南部來的法師要住宿的話，很方便在這裡掛單；善導寺的一些法師還是我師公的學生，跟煮雲法師也比較熟悉，所以煮雲法師從南部來的時候也會到善導寺掛單。

有一天，就在寺門，煮雲法師一看到我，馬上就說：“小和尚啊！你怎麼變成這樣啊？業障啊！業障啊！”他並不是

責我，因為他是看著我長大的，然後這樣的情形突然就無來由地發生了。

我說：“我也不知道，就變成這樣了。說是腦瘤，現在越來越嚴重，醫生說活不過半年，不開刀會越來越嚴重，我也沒能力去真正地治療。”我就問他：“老法師，您的精進佛七我能不能參加？”因為他的佛七一般都是客滿的，在瑞芳的弘明寺，是針對大專學生的，我那時候還在讀夜校，不是大專。

他說：“哎呀！你業障啊！好吧，你參加吧。但是我們每天要拜一千五百拜，你不要叫苦，要承擔得了再去哦。”

我想，一千五百拜當然是很大的挑戰，可是我已經是半條命的人了，除死無大礙，頂多死在那裡吧。反正，不治療本來就會死得很淒慘，去那邊一千五百拜，如果拜死也好，兩個差不多。前一個淒慘，自己生死未了，更痛苦；打佛七死得淒慘，那還有道心，是死在道場裡。

我就說：“我可以，我一定可以。”

他說：“那你要準備撒隆巴斯<sup>18</sup>。”

我說：“準備撒隆巴斯做什麼？”

他說：“你不知道，去那邊的人，不到兩三天，膝蓋全都是黑的、腫的、痛的，所以你要多準備一些撒隆巴斯去。”

## 了業

我就真的買了一堆撒隆巴斯去。當時我的英文補課老師是個外國人，聽說我打佛七，也要跟著去。因為是外國人，所以雖然沒有報名，法師也臨時讓他參加了。哪知道他經過一天，第二天就受不了，也沒有告假，連夜就從山上偷跑了。

弘明寺在山上，當時只有一個大殿，裡面有幾隻電風

---

18 Salonpas，日本貼膏。

扇。一百多人在七月打七，真熱！真正修行的時候，電風扇也不能吹。每支大香都是一個半小時到兩個小時，一天九支大香下來大概十五、六個小時以上，還要吃三餐，還要拜一千五百拜。

一千五百拜不可以用拜墊，普通的正常人一百拜起碼也要十五分鐘左右，一千五百拜你看要多少小時？！

我拜得比他們都慢，幾乎整晚都沒有辦法休息，累到幾乎要癱下去，到寢室稍微躺一下，一轉身馬上就又要去拜了，吃完飯就拜，什麼時間都在拜。

洗澡，根本不曾好好洗過，都是沖涼而已。沖戰鬥澡，衣服脫下來擺在腳底下踩，上面沖水，肥皂抹一抹，把衣服抖一抖，就直接穿在身上，包括海青也是這樣。為什麼不需要晾乾？因為進到殿堂不到五分鐘又是一身汗。

一首讚佛偈下來，不到七八分鐘，大部分人腳下就都是一灘水了。繞起佛來最害怕快走，腳底下濕成那樣，又都是

磨石子地，很滑，我們都不穿襪子，有時候就會滑倒。每個人的背後都是又濕又乾，黑色的海青，都有鹽畫出來的抽象畫，真漂亮。

一點都不誇張，繞佛的時候可以一邊走路，一邊睡覺，累得眼睛都睜不開，可是到轉彎的地方照樣知道轉彎，也不會碰到柱子，不會撞到前面的人，好厲害。當時才知道，原來以前書上講，有人行軍累得在山上走的時候都可以睡覺，還不會摔下去，這不是吹牛。

一等到止靜，大家都東倒西歪，老和尚也不會罵，也不會打香板。自己倒得最嚴重的時候，過一陣子醒了，就又會坐起來，念個兩三句，可能又睡著了。但是不准去休息，這樣來熬掉你的一些業障，熬掉你的不耐煩心，如果受得住熬，越到後面就會越好、越清楚。

我記得當時大家都很苦，前兩天都苦到沒辦法形容，別說那個外國人跑了，連我自己都想跑，只是晚上山上沒有交

通，而且偷跑又很丟臉——因為其他打七的都是大學生啊，只有我是出家人，而且好不容易才能來參加。所以只能苦熬下去。

別人拜佛都很簡單，而我幾乎每一次拜佛，都像機械人一樣，分一段一段地慢慢拜。真的是咬緊牙關，咬得牙快要崩了、碎了的那種感覺。流的那個汗，其實都不是熱汗，是疼痛受不了的那種汗。每一拜拜下去，身體都是不穩的、發抖的。

別人大概可以拜三拜以上，我才拜一拜，很慢很慢，慢到自己的身體其實都沒辦法承受。

當時我的病已經嚴重到右邊的筋骨完全沒有知覺。參加佛七之前，我幾乎每天都要拿木棒捶打右半邊身體，捶打到烏青的時候，它才會有一點感覺或者氣有一些通。我的頭、頸椎沒有辦法轉彎，如果想轉彎的話，必須連底下的身體一起轉，否則頭稍微轉一下，整個人就會暈眩倒地，真的幾乎

是活死人一個了。

活著很多餘，還不如早死，只是佛法不准我自殺，而且也知道自殺不能解決問題，下輩子還要繼續去扛這個業，並且還會加利息。更主要的是，那時我媽媽還在，媽媽會傷心；還有我的師公、師父都蠻出名的，如果我死了，弄得很多人跟著丟臉，那當然不行。

所以就想，哎，要死就死吧！就真的是咬緊牙關，每一拜、每一拜，都是用最大的承受力去接受。每一刻我都可能暈倒，癱在那裡，可是心想，既然業障這麼重，寧可真的是死在自己的懺悔禮佛中。

以前身體好的時候，或多或少能感受到佛法修行的利益；現在既然病痛這麼多，我相信就是自己的業造成的。對於業，不是用逃避或者不理它就可以的，只能面對它，所以我相信禮佛、拜佛的功效一定是最大的。

在我沒有得病之前，很多感應我也講過：考大學，本來

不可能考得上，結果三年不讀書還考上了；做小沙彌的時候，打一些妄想，一些欠缺的物資沒幾天就有人送來；我媽媽病重，我在佛前求告，就真的有人來幫助，我媽媽就自然度過那個災難，後來活到一百歲才往生……像這些事情，我從小就已經感應到一些不思議的力量，所以我相信佛菩薩的威神力，只要自己認真地去求、去努力，一定可以達成。

所以自己在拜佛的時候就很虔誠，也很懺悔，最主要也是無可奈何了。人到了這個地步，有什麼其他的想法都沒用。結果真的就很有效。

## 新生

佛七每一天都非常累、非常痛苦，但是一直熬，用最大的忍耐力，哪怕死也要死在道場裡，這樣子讓自己不要有其他的雜念妄想。念佛其實最重要的是在臨終的這一念，縱然一輩子用功修行，臨終這一念不能保持正念分明的話，反而

是最大的問題。那時候，不管身體怎麼病痛不舒服，我就祈求要保持這種正念的觀照往生。

到了大約第四天，突然之間，自己心裡清清楚楚覺察到，當我一拜拜下，全身的骨架都散掉了、變碎了，“劈裡啪啦”地響，我嚇了一跳。起來的時候，發覺自己竟然還是好好的！但是拜下去的那一剎那，身心的覺受就是定裡面的覺受。

定不是只有打坐的時候才会有，在我們禮佛、拜佛，心很統一、寧靜的時候也会有，在動中也一樣可以達到定，這個定的覺察是很清楚、明白的。如果執著它就變成著相、著魔了；如果不執著，其實就是一個宗教的體驗，是非常好的。

那一拜起來，發覺骨架也沒有散，更重要的是，頭可以稍微轉了，可以從頸部轉而人不會倒。然後我用手去插這個耳朵——以前這麼做的時候，全部的影像就會顛倒，人就不平衡了，一定暈眩得站不住——結果那時就不會有暈眩感

了。

身體好像兩邊都通了，其實並沒有真正地通，但是感覺比較柔軟；在法上，沒有注意到自己身體疼痛的時候，不管拜佛、念佛，好像疼痛都不存在，就不會成為壓力、障礙了。

到了結束的時候，幾乎就不想下山、忘記自己身體的病

了。

## 信願

當時真的是抱著最大的信心：佛法絕對不會騙我們，如果是騙，也不會歷代這麼多祖師大德都被騙啊！多少祖師大德就是這樣子不怕犧牲、不怕苦，捨身修行以後才有所成就。那我自己的業障這麼大，難道還能夠不相信佛法嗎？那些菩薩們、祖師們，沒有這類業障的時候，都還願意捨身為道努力，我有這樣的業障，還怕什麼？！

到最後，我發覺，真正的修行就是要從這裡下手——你要了業、消業，只是求佛菩薩而自己不親自真實地去做，一點用都沒有。親自去做的時候，所有的業障就可以在自己真實的懺悔裡面消掉。

也是從這裡，我重新對佛法有了信心，而且不會因為一些人情世故的打擊就退失。

小時候我本來沒有打算要出家，只是後來接觸到佛法覺得很好，才真的想要發心，成為玄奘第二，也努力想要去做一個弘法的大德。求學時不管再辛苦，我都很認真。可是面對病痛來臨的時候，不是害怕病痛給我折磨，而是周遭的師長、親人，還有出家的環境，給我那樣的對待，才覺得自己的可憐。

但是後來，我反而從修行裡面反省，這就是自己的業障：前生沒跟這些人種福，人家必然不會幫你的忙；前生自己造的惡，必然在年輕的時候會有這些病痛。如果這一生還念掛

這些，不去面對，這樣的業永遠都會存在，生生世世會再出現，不如去面對它、接受它、承擔它。

所以對那些人，我心裡沒有任何抱怨，反倒很感激。正是他們這樣對待，才使我下定決心去承擔；從這些打擊中，我才會知道，佛法不是如此，是我們自己沒有真正去做好。

希望將來的佛教，能夠通過出家人的修行，在每個人身上都流露出佛法真正的精神，和對待眾生的慈悲、智慧、願力。我相信這就是未來，這也是我一直鼓勵自己的。







# 附錄二：學員心得分享



## 永福庵第二期精進佛七<sup>19</sup>

2016.6.6—6.12

### 常住法師篇

在這次佛七中讓我感受最深的有以下幾點：

一、善知識的重要性。善知識在修行的過程中會給與具體指導，使之一路順利前行。

二、解行並重的重要性。教理可以讓人明確方向和辦法，行門則可讓人對教理有更深層次的理解，也從而得到佛法的真實受用。

三、當遇到認為不可能完成的事的時候，應放下身心的所有包袱和想法，不去想過去和未來，把握好當下，盡全力去做當下要做的事，往往就有可能把不可能變成可能了。

---

19 本篇收錄永福庵第二期和第五期精進佛七參加者的心得分享，內容有刪減，部分標題為編者所擬。

四、聽了居士們的分享讓身為出家人的我很慚愧。

——聖煬師父

在生活中人們總說，人生苦短，世事難測，常不免於慌亂與浮躁，而通過這次精進佛七，每天的念佛、禮拜、懺悔、發願，老和尚的慈悲開示，讓我們的內心得到沉澱，感悟到對於修行人而言，提升生命的願望是向上的拉動力，對無常、苦的深刻體會是推動力，精進的力量是由對佛法的深刻體會產生的。昇華，原來是擺正自己，讓內心充盈，堅實需要一個過程，當過程成為一種習慣時，我們需要依靠團體的力量來推動自己，開啟心中的願力、熱情，戰勝惰性。那些生活中遭遇的煩惱，再也不是生活的苦惱，而成了鍛煉自己人生毅力的一種助緣，總能在平淡間升騰力量。佛七中止語沉默使我內心深處無聲地吶喊，這世界，我來了，這人生，我走著……

——風瑞師父

這次佛七給我的感受是佛法的不可思議，大眾共修力量的不可思議，還有法師的慈悲和加持的力量。整齊的佛號聲敲進心裡，讓浮躁的心平穩，讓我潸然淚下，在拜佛的當下讓我越來越歡喜，充滿了感恩。果如法師給我的感覺是他就是一盞明燈，好像給我指明了道路，給我的心裡注入了一股力量，讓我不再盲目、有了方向，感覺心很踏實，感恩果如法師。

——普淨師父

這次佛七感受最深的是大眾共修的力量是不可思議的。每當計數器按下時數字是增長的，那表示我們的資糧在一點點的增長；有時我會用遞減的方法去看計數器，那就說明我們的生命在一分一秒中流失，在這時我會更加努力地拜佛、念佛，我要用有限的生命去賺取無限往生淨土的資糧。今生一定要了生脫死，往生淨土。

——佛醒師父

通過這次佛七感受到因緣的殊盛和大眾共修的不思議力量。看到師父和那麼多的居士都全身心地投入念佛、拜佛，真的好感動。尤其看到剪輯後視頻中繞佛時整齊劃一的步伐，就像所有人都正走向西方極樂淨土一樣，沒有退縮，沒有妄念，目標只有一個，那就是義無反顧地朝著“家”走。當下感覺到修行就應該要這樣，一個道場也應該有這樣的氛圍。所以非常感恩上果下如主七和尚和常真法師不辭辛勞的慈悲教導，使得念佛法門能夠在解門和行門上真正地落實在當下。通過七天的念佛、拜佛真正體會到了身心的輕安自在，從未有過的充實感。希望以後仍然能依善知識的這盞明燈，走向正確的解脫大道，不要生生世世再受輪迴苦了。人身難得，佛法難聞，此身不向今生度，更向何生度此身？好好珍惜因緣，今生再苦再累也要了脫生死，往生淨土。

——善音師父

這次佛七最大的感受就是有了善知識的引導，從此生命有了依怙，未來不再迷茫。體驗到生命真正的美好，是因

為我們擁有這暇滿的人身！正因為有了這堪為法器的人身，才得以聽聞到解脫大法，這是善知識慈悲心中流露出來的大法。短短的七天，一次次的熱淚盈眶，融化了我內心的剛強！一千拜的每一次起伏，無不在折服著我的傲慢貢高，直到有一天拜得好輕鬆安然，才發現是暫時放下了我相、人相、眾生相、壽者相，原來放下的感覺是如此的自在。

——慧照師父

## 三寶弟子篇

### 克期取證的選佛場 / 蔡常習

此次很感謝果如和尚的邀請，以及永福庵演峰法師的不棄，讓我能夠在大眾面前分享對淨土法門的淺見！第一次到臺灣之外去分享，也第一次做此類大型的分享，真的非常感謝和尚給我這次機會！

在永福庵見到在臺灣難得見到求法心切之情形，也感受

到大陸人對法的尊重以及奮進心，每日除了完成規定的 1000 拜及 5000 聲佛號之外，甚至都超過此功課，其用功之精神實在令人讚歎！

此次是分享以念佛法來作實修的入手，以西方淨土為目標，再導向轉入自性淨土的次第，自有相入無相的層次，因此，每次在談一個次第時，會以解行二方面來談，解門以說明觀念厘清對佛法的認知，行門以示範與說明實修的技術方法，如此二者相輔相成。另外次第的規劃是依聖嚴法師所說的“散亂心—專注心—統一心—無心”的階段來劃分，配合唯識五位法（資糧位—加行位—見道位—修道位—證道位）之前三個階段。

在實際操作時，端看多數人的用功後所產生的情形來做調整，配合以繫緣止—制心止—一體真止，來做講課的內容調整，當心可以安定集中後，慢慢加強觀法，要起觀前，先喚起覺知及內心的感動，予以拜懺法門，啟動內心的震盪，因為，個人是以較為理性客觀的角度來說明修法，非以宗教

信仰的層次來引導，若不喚起內心的感動，容易偏於過於理性而執理廢事，而其感動是源於自發性的，是自己深刻體會到的層次，而非是透過外來的催眠或洗腦等外力而造成的現象，如此，所產生的作用力是會讓學人更有信心，更加肯定佛法對自己生命是有所幫助的，而成為理事可以合一而不會落於迷信的層次。

現代人，尤其是在家居士，平常忙於事業家庭等工作，較少做一些基本功，不似出家眾，至少每天五堂功課在訓練基本功，因此，平常就沒有基礎的訓練課程，來到禪七或佛七時，本來是克期取證的選佛場，變成只是訓練中心而已，此種情形宛如：到了預備參加奧運的左訓基地時，才在問人說要如何練習?! 所以，可以要求報名者至少要參加前四周到兩周每天都要做 1 小時的定課，而真要參加打七者，基本訓練課程都要具足。而來打七時，是要讓方法更加純熟熟練，修行不能似在暴風夜裡抱石過河一般，夜裡好像過河了，天明時突然發覺，怎麼還是在原地踏步！如此在修行上是很危

險的，因為自己根本不知道如何成就及用功的，在實修層面上，必須講究步步踏實，而不是依賴外力的加持或內心信仰的寄託！

期許下次的佛七，可以讓大家坐蒲團盤腿坐念止靜，如此效果會再加乘，因為在打坐止靜的過程中，可以讓大眾更去體會觀照到自己內心的起伏，如此未來即可再導入念佛禪七。個人相信未來永福庵將會成為一個真正有法且實修的道場，有法的存在，道場必然會興盛，也是希望聖嚴法師所架構的漢傳禪法系統可以於中國大陸的土地上發光發熱！

### 期待大陸佛教的復興 / 李枝河

佛法的修行貴在實踐，隨果如法師到永福庵參加佛七，我有兩個目的：過去追隨聖嚴師父時，他曾叮嚀我，每年要打一次七，我已多年未打佛七；另外我也想看佛教在大陸恢復發展的情況。我第一次和師父到大陸朝聖時，看見各道場均偏向民間信仰，這種以經懺為主對佛教發展非常負面，但

在果如法師的口述中卻是另一番面貌。我真的懷著好奇的態度前往，當我們到達永福庵時，監院演峰法師帶領僧俗二眾頂著大太陽以戒定真香，捧香案在三門迎接法師的到來，那一刻我才真正肯定果如法師所說，大陸佛友求法若渴的精神，那種內心的震撼和欣慰真是無法形容。

佛七開始總護法師宣講各項規矩，每天要拜佛一千拜，參加的佛友均能遵守。果如法師可能怕我無法達成，每天均對佛友說我七十幾歲也這麼地努力拜佛，法師對我真誠的關照，點滴在心頭。確實每天一千拜對我來講是有點壓力，但我又不能丟他的臉，誰叫我要跟他來，來了就拜吧！一千拜剛開始並不輕鬆，尤其我又是住三樓，第二天下樓梯是橫著走，第三天下樓梯腳更不聽話，腳需要用手幫忙抬。另外，我這次也帶著不安的心前往上海，我高齡的母親健康情況並不好，怕在我出國時往生，因而做了必要的安排，特將重責託付我姐姐和我兒子，同時也拜託禪林僧團。在佛七的第二天夢見我母親往生，那心情更是複雜，最後選擇放下，放不

下也沒用，人在大陸，不如放下自在好過點。

我因為跟著果如法師來，得到特別禮遇，住雙人套房又沒分配出坡，所以我比別人有充裕的時間拜佛，當我與出家法師和年輕的佛友一起拜佛時，看到他們的認真努力，令人非常感動。最後一天心得分享每人均熱淚盈眶，就可看到未來佛教在大陸復興是可預期的。

要說這次心得沒什麼特別，而能完成每天定課，不負果如法師的關懷，也使自己的心更加踏實。他擔負我師父的遺願，賣命地弘揚祖師禪法。果如法師在推動祖師禪法過程中，遭遇相當多的艱難和阻力，但相信果如法師能善用祖師禪法的方便和善巧，定能乘風破浪排除萬難，作為他的常隨眾哪能袖手旁觀呢？願所有從他身上得到法益的佛友們，更能盡心護持，讓漢傳佛教歷代祖師的心髓能再度在東土發揚。

## 因法相遇 / 演果

### 小迷惘和大昏沉

準備和寫作博士論文的一年，我雖然特別地提醒自己將這段經歷當作一個大禪七，心心念念著做早晚課，用方法，但大半年下來，身心之混濁與沉重，靠自己的力量已難以挽回。我常常明顯地感到有一股力量在推動著自己，那正是業力。於是我祈求，也發願，無論如何要全程參加心存畏懼也全然無感的佛七。

與既往參加禪七的那種痛苦、安然和不捨的三段論式的感受不同，佛七七日沒有特別的身心痛苦，也沒有起承轉合的階段，片刻的安然也裹在行堂和昏沉之中，讓我沒有機會去住著。但我覺得，這個感覺是對的，因為一切都自然而然。這種自然和淡淡的歡喜是之前所有禪七都沒體驗過的。同時我也發現，禪七與佛七都是一樣的，正如行堂與寫博士論文乃至一切事相都是一樣的。

少年維特式的煩惱雖然大都會隨著青春期的流逝而淡化，但煩惱背後的那些有關人生和宇宙的問題卻是永恆的。現在的學校教育，往往擱置、拒絕甚至嘲弄有關意義的問題。青年人和學生在遇到意義危機時的反應幾乎是一場沒有資源的賭博，走向哪裡，全靠運氣。我越來越慶幸自己能夠接受佛法，並試著用佛法來理解和轉化生命。在度過了最虛無迷茫的時期後，三十而立之前，面對畢業和工作的關頭，雖然一切都出乎意料的順利，但我也隱隱地感到內心的小迷惘。這種迷惘不再如當年癡癡地追問人生意義為何，而是對未來的工作和生活沒有憧憬和動力，不知道做它們的意義何在——雖然也可以努力去做。這樣，早年的虛無感，近年的疲憊，以及生命的小迷惘在因緣聚合之下，成為我參加佛七的推動力和疑情，也化為佛七中的大昏沉。

我的昏沉有兩種，一種是身心疲憊導致的困倦瞌睡，剛開始時如此；還有一種似乎是隱藏在生命底層的一股力量，在密集修行過程中得以釋放出來。這種大昏沉一直到最後一

天都伴隨著我，繞佛念佛時會昏沉——很訝異竟然沒有摔倒，誦經念咒時會昏沉，靜坐念佛時也會昏沉，只要心稍微安靜一點便昏沉。到第三四天，我察覺到，這是心力弱的表現。對我來說，所謂心力弱是指觀照力不夠，在沒有清楚覺照的情況下，心本來是要通過住著的境（經文或佛號）獲得真正安定和觀照的力量，但卻在一絲安靜之後，被境界帶走了。由此，口念與心念、止與觀的方法也凸現出來。

### 心念與口念

到第三四天，我終於體會到一點口念與心念的不同。心念的時候是有用上方法，不僅是口在念，而且清楚知道自己在念，也不同程度地明瞭外面的各種狀況，但沒有跟著跑掉。以此推想，眼耳鼻舌身意這六根的運作都是有這層意思在，是不是“用心”的差別也在這裡吧。

但到第五六天，我又發覺口念和心念，內在自我和外在境界並不是二分的——之前只是道理上知道。能念的、能

觀的那個心與發聲的口、自己的聲音和外面的聲音在偶爾的一剎那會有點融為一體。因為沒有足夠的止觀力量，我並沒有清楚地在這個層面感受更深，但卻在一次感動流淚的剎那中，不但聽到聲音的一體，而且可以清楚地感受到每個聲音裡面的東西。這讓我相信，當定力和觀照力同步充分發展並平衡到某個階段，人心的能量是無窮的。而更重要的是，在我沒有足夠定慧的時候，能夠由“念佛”喚起自己的悲心和願力，也就是出離心和菩提心。我常想，自己做不到隨緣，又不想隨業，那就要隨願而活。

### 隨業與隨願

佛七中，我有三次痛哭的經歷。我深知這只是一種情緒的宣洩或流露，不能造作和執迷，但真正對治了大昏沉，並讓我有所體驗的契機都源於此。從法師的開示中，可以總結出念佛有感恩、懺悔、發願和承擔四種內涵，三次流淚也分別是側重感恩、懺悔和發願、承擔。其中每每最讓自己觸動的，都是聖嚴師父和法鼓山——2013年參訪中的一幕幕情

景。

我一直很納悶，為什麼聖嚴師父會因為那一句“佛法這麼好，誤解的人那麼多，瞭解的人那麼少”而行願一生？同理，我也不能夠感同身受法師和成慶師兄樂此不疲地做事、做事的動力何在。在一次念佛繞佛時，聖嚴師父的那句話突然冒出來，諸多事蹟和畫面也隨之而來，於是便淚流滿面。我體會到，一個人的心量、能力和成就，在他的願力，而願力並非世俗所謂的理想和遠景，而是一種身心真實體驗到的境界。在那個境界中，他便能夠真真切切地感受到眾生的苦是什麼、在哪裡，並能夠消融自我的界限，自然而然地去做事，不停地推動。聖嚴師父說，提升人的品質，建設人間淨土。他一輩子都在做這一件事，在遺言中也是如此叮嚀。前段時間去狼山，在參觀紀念館時，走到最後，看到師父最後的叮嚀，也是淚奔。幾十年後，佛法在狼山乃至大陸與師父離開大陸時未必有多大好轉，而法鼓山已經立在海峽對岸。這個地方比開山紀念館更讓人動容，而師父提出的理念不也

正是自己工作以後的人生目標和方向麼？無論能否做與佛教和佛法相關的事，但都可以在“提升人的品質，建設人間淨土”這個道路上努力，不停地做。

我想，這樣的人生，這樣的生活，才是自己的安頓處，才是化解那些小迷惘的法寶。至於具體如何做，如何安身、安心、安家、安業……則是發願之後要在生活中承擔當下到來的一切。這很不容易。此時，我離開上海來到西安剛好一周了。在繁瑣的手續和家務，以及工作的要求和人事的更新中，有疲憊和厭煩的感覺生起，似乎又沉入事相，而沒有心力和方向。回顧佛七的歷程，還有自己尋求的來路，要去發願，要去承擔，要落實在每天的功課和生活瑣碎之中。

最欣慰和感動的是，永福的法輪轉起來了。雖然從形式和程式上還有種種不如意，但真真切切感受到大家的心念在求法，也在行堂中發現第四五天後大家的動作已經進入狀態……這種法味的升起可以打破一切障礙和不足，因為其中有生命的迷惘、悸動和疑情，有對清淨、圓滿和慈悲的渴望，

也有淡淡的安然、自在和歡喜。

### “二八”與“高考” / 馬某某

此次佛七最大的觸動和收穫是聽蔡老師的開示。

蔡老師的開示言簡意賅，直切肯綮，皆是“行門”要點，沒有虛言。

關於淨土法門，他打了個比方。經說，生死之際，如生龜脫殼，痛苦難當。你那個時刻如果能做到一心不亂，不受痛楚的干擾才算是能決定死後所趨方向的初步。否則光念佛號即使十幾年，“死”到臨頭，熬不住那個四大分離的色身之苦，能說自己有把握往生西方麼？修行的目標，可以把生死關比作必將參加的高考；日常的修行也就是做系統的功課和類比考，是不是模擬考通過了，你才能說，我高考有一點把握了！譬如在座諸位有幾個人，可以做到打坐雙盤至少一小時沒問題，或者體會一下腿熬得很痛很痛，也可以不受影響，一心不亂？如果那樣，了生死才有些像樣，否則修什麼？

以上蔡老師所說的其實只是勉勵大家好好認真做功課修行的基礎的道理，但他的“高考”比喻非常地觸動了我。過往這類的教誡，好像隱約都知道，但從未進入心間，了不相干，但這次，突然生起了慚愧和惶恐。

或許是因為理工科出身的緣故，自學佛以來，喜歡從理入，有時看書聽經思辨有所得，未免自喜，未免自驕，覺得自己和同齡學佛師兄們比，見地已經不錯了。但從未真正好好將生死作為必經的高考，以這樣的角度來看待日常的修行。總是有投機取巧的妄想，希冀理通事亦通，總是覺得日子還很長，對功課的要求常常弛懈。嘴裡說學佛，道理講講似是而非，然而工夫一點不見上路。誠然，不去實踐的話，又何必去學這個學理！

要努力用功啊，以前還是把學佛看待得太容易了一些！——我對自己說。

如果我們同意世界普遍存在的“二八”現象，恰如高

考畢竟是少數人才能進入“一本”。而光看書，不做題，不按時用功努力，我們誰能對“生死高考”有信心呢？！“一心不亂”的定力是靠如火淬真金的實修才能獲得。要問下自己，自己有什麼資格可以懶惰懈怠？你是有天賦異稟，如同六祖慧能大師或者永嘉玄覺大師古佛再來的慧根麼？還是指望上師加持，讓自己走往生的捷徑呢？正如蔡老師笑言，《地藏菩薩本願經》是釋迦升到忉利天宮為母說法之緣起，換言之，釋迦文佛的佛力不思議，也只是把母親超拔到了天人、天主、天道，而不是西方阿彌陀佛的極樂世界。如果想要去淨土，還是必須要靠自己啊，他力只是助緣之一，究竟得靠自力——自己的不懈努力。

對於千軍萬馬的學佛的凡夫之一，本沒有捷徑，要徹底消除“捷徑”的妄想。想要如高考那般走過“生死”的獨木橋擠入那個“二八”中的“二”，切切要在日常功課中，踏實地如理如法地實修而已。

拉雜了以上的文字，想想為何這次如此的深切體會“高

考”和“二八”的緊迫感，許是因為驀地發現，倏然一瞬間已經過了不惑之年，上有古稀高堂，下有髫齡幼子，在恣睢的日子中，自己亦進入了人生的下半場，無常迅速的危機如影隨形引發了“是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂”的共鳴。

黃蘗希運禪師有上堂開示頌：“塵勞迴脫事非常，緊把繩頭做一場。不經一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香。”我們常用熟悉的下闕來寄贈學子，殊不知，此偈子本來說的正是日常的修行。

修行當如是，本當如是！

### 我不徹底的隨喜 / 寬恒

我攏共三天隨喜，還不甚嚴格。第一日隨大眾精進，拜佛念佛的感念屏障很快升起，第二日進入狀態，便不問緣由地坦然接受，為了更好地拜佛和念佛，我逕自尋找方法。其間偶得安隱寂靜，或懺悔悲戚，但內心總持一份觀照，遇境

保持思維，不貪戀放任。大體如是。

一直以來有幾件沒有想徹底的事情，三天之中，常縈繞在心，有觸動時突然覺得想明白了，但隨後又發現似乎沒有徹底。趁這次分享寫出來過濾和鞏固。

### 不徹底的“解”與“行”

我常在工作雜務與學佛修行中徘徊畏難。從“解”上看，經文浩瀚如海，教理難解難入，雖誦讀《金剛經》《法華經》多時，但不求甚解，熟讀熏習聊以自慰。“行”的方面，打坐/行禪多有體驗，自以為可“安住”，但前些日子禪三時出現的連天昏沉，如何用力都不能克服，很愧對；密集拜佛是頭一回，這在“行”上令我獲得了極好的“動態”體驗。幾天下來，從呼吸到觸感、機能與節奏，每天身體的變化和改善就足以令人興奮，佛七結束後我還能每天堅持拜佛，體會身體的變化。但我知道，這仍停留在身體的調柔階段，內心的觀想並沒被提起，更大的意義還觸碰不到。

於我而言，假期三天能心無旁騖安住於念佛拜佛並無大的障礙。問題是，在平常忙碌的日子裡，如何做到解與行？這幾年，學佛中習得的好方法如數息、緣起、非我……在平常多思維，這種利益自己最清楚；禪門“直指人心”，讓我逐漸學會在差別中認識平等，善護心念，關照周遭（儘管做得還不夠好），遇事心無旁騖，只管去做。以至於，我常把這種日常的“行”替代學佛的“行”，在時間和精力衝突時（很可能是人為懈怠），以為只要在日常中運用就是“學佛”了，現在回想，這是得少為足。三天的密集精進，奇妙地讓我看到一種增大容量的可能和信心，我並不知道這是怎樣實現的。

“解行”最後仍留有一個不徹底地問：人間佛法讓人調轉心念，降伏煩惱，以更大的心量和心力去面對問題，利己利他。可與生死有什麼關係？我對生死問題的迫切，對淨土因果的詢疑，一直沒有被啟動。此為一個不徹底。

## 你因何淚流不止？

不該問為什麼，我本就是個淚點很低的人。過了適應期，從第二日開始，大殿裡四處飄蕩著觸碰淚點的空氣分子，你不知道會被哪一個擊中。隨法師大眾一同誦常令我流淚不止。為了不至於哭得難堪不像話，我邊擦淚邊分析到底在“悲”什麼，用思維去分析身心的反應，克制住不斷沖出的熱量。

唱念的音聲，是發自肺腑的低音持續地擊打；經文，是那些溫柔捨我的文字啊；是懊悔自己蒙蔽無知又懶惰，平常懈怠不知珍惜，到精進佛七連打板都沒聽到；是感恩法師的護念成全，她們站在那裡率領大眾，本身就是淚點；感念因緣難值難遇，這兩年來法師講經說法由淺入深，用譬喻故事反復言說，不知疲憊，我譴責自己不懂珍惜……到分享的時候我才知道，淚流不止的不是我一人。

但總不能止於眼淚，總要把這種感動要轉變為堅固的信心和行動。那個思維的我，眼見流淚卻無能為力，此為第二

個不徹底。

### 大眾歡喜散去時

分享結束誓願過後，大眾帶上滿滿資糧如精靈般向人間行走，連日的寂靜變成歡喜的聲響。站在禪堂外，看著雨中一簇簇的人群，我突然覺得很孤單。

同在一起修習數日，密集地拜佛，一刻不停地誦經念佛，心無雜念，步調一致。雖不能言語，但大家互相鼓勵，傳遞能量，心有依賴。比如最開始拜佛的速度和方法可能就取決於在你旁邊拜佛的人。在你想放棄不能堅持而煩惱時，看看身邊的人，加之法師的引導，隨著大眾，很快就能堅定。

而結束時，這種突然襲來的孤獨感，讓我體會到“修行終究是自己的事”。到時候，雖然我說不清楚是什麼“時候”，只能自己去獨自去面對和承擔，並沒有另外的別人可以依靠。

結束的時候，榻榻米熱鬧起來。連日值守禪堂和大學生

們一起拜佛的師父，她獨自一人平靜地繼續完成功課。而我，在分享解散後又尋著熱鬧去了，沒有踏進禪堂，這又是一個不徹底。

### 創造人間淨土 / 道懌

就在這次來參加佛七前得到家裡的消息說我二舅被送進醫院搶救了。妻子問我，我們這樣不去醫院而去參加佛七是不是不大好？當下我想到了法藏法師之前說過的他和他父親的經歷，於是說：我們去醫院也幫不上任何忙，最多只是讓自己心裡好過一點，不會內疚而已，這並非真正的承當；不如我們這次佛七好好發心，把每天 1000 拜的功德迴向給二舅，這樣反而對他的幫助還大一點。

第二天上午念佛的時候，每一聲的阿彌陀佛似乎都是在對著阿彌陀佛呼喊，希望阿彌陀佛可以救救我的二舅。同時腦中也浮現了幾年前小舅舅過世的場面，當時他因突發心臟病被送到醫院搶救。等我們趕到的時候他已經被搶救了回

來，並向我們揮手喊道：“我沒事，你們回去吧。”可就在他揮完手沒過多久，監測心臟的儀器警報響起，也就幾分鐘的時間，最後的話也沒能說出，痛苦地掙扎著，就這麼走了。這是我第一次這麼近距離地直面自己親人的死亡，我們什麼忙也幫不上。第一次真切地感受到我們在面對生死時的無奈和無助。

第二天繞念的時候這些畫面和感受一直出現在我的腦海，眼淚就不自覺地流下了。然而想到禪三時常真法師說過的，不要讓自己掉在悲裡，所以還是提起心力關照自己不要悲傷，要用智慧觀照。直到繞念完坐下的時候，常真法師突然一聲棒喝：還放不下！猶如一顆子彈擊中了我，完全不受控制地倒向一邊聲嘶力竭地吶喊痛哭起來。此時我能清楚地聽到常真法師讓大家繼續大聲念阿彌陀佛，周圍的佛號聲也清晰明白，我也沒有去思維到底什麼東西放不下，心裡也沒有悲傷，可就是無法控制地不停哭泣著。直到坐念停了，我才慢慢停止哭喊，跟大家一起靜坐。這一坐是我整個佛七裡

坐得最安寧的一坐，身體的重量都感覺不到，似乎要飄起來一般。很奇妙的是，這之後無論是念佛還是拜佛都沒有第一天那樣自己跟自己較勁的感覺了，尤其是後來蔡老師教大家如何拜佛以後，拜佛更是越拜越輕鬆。尤其是看到聖煬法師拜佛後，我才感受到什麼是真正的拜佛，之前一直被 1000 這個數字綁住了，拜佛似乎成了一項運動，而忘了拜佛的意義。

原本以為自己經過半年的時間學佛已經不再是剛強眾生了，沒想到此刻才感受到自己依然如此剛強，如果沒有常真法師的棒喝，我都不知道要經過多少時間才會意識到自己的剛強外殼。

參加佛七之前我以為的佛七就是拜佛念佛，參加完以後發現真的就是拜佛念佛，但又不僅僅是拜佛念佛。在整個七天的時間裡是可以明顯地感受到身心的轉變過程的，果如法師、常真法師看似輕描淡寫，但每天的安排、每天的開示，都是針對我們當下的狀態，試圖一點一點把我們引導到

一個正確的狀態中。越是感受到他們的良苦用心，就越發自覺慚愧。這次佛七不但沒能全程參加，整個過程中也沒能做到真正的止語，心就不提了，念佛和拜佛的時候還能關照自己，其餘時間散亂得很。想想實在是不應該啊。成老師在最後一天看到視頻忍不住淚崩的情景，更是如鞭子抽打著我的惰心。大家都被法而感動，都感慨能聽聞正法的不易，似乎我們得來太過輕易，不知這背後種種因緣是多麼難得。

佛七結束以後沒有刻意去思考佛七帶給我什麼，正如《金剛經》裡所寫的，過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。佛七已經過去了，所有的體驗也都過去了。唯一值得一提的是佛七的的確確是讓我對於佛法更加深信了，對於阿彌陀佛的西方極樂世界更加深信了。

我相信佛法是可以拯救眾生的，我們面對這個破碎的世界，因為有佛法，所以還能看到光明和希望。作為一個佛弟子，我覺得自己是有一份責任去讓這個世界變得更美好的，我們的每一分用功、每一分努力都在改變著這個世界，即便

是很細微的，但只要我們堅持，並且影響更多的人來一起學習佛法弘揚佛法，哪怕不學佛，只要能多行善舉、少造惡業，那麼這個世界也是在向著更美好的一面在發展。作為一個大乘佛教的弟子，絕不是只求自己死後能往生西方極樂世界就好了，而是應該努力把這娑婆世界變成人間淨土，即便做不到，也要向著這個方向去努力。

### 上下求索難遭逢，我今聽聞法鼓聲 / 道諦

我十分有幸能夠參加永福庵的第二期佛七，種種的妙不可言，深深難忘。很多人在分享的時候都會先進行感恩、感恩，再感恩。我知道：這不是虛情假意，也不是社會上已經約定俗成的套路，而是真正的發自我們的內心。

如果說人間哪裡還有一片真正的淨土的話，我覺得一定是在寺廟裡。這次在佛七之前的準備工作中。有一位師兄中午過來縫完被子，又趕著下午去上班。儘管匆匆忙忙，時間擠得很緊，她也要抽出時間過來幫忙。在佛七的開始與進行，

以及結束後，有許許多多這樣的師兄，他們犧牲自己的時間，放下自己手上的工作，什麼也不求，只是為了成就這樣的一場法會。在社會上，哪裡還會找到這樣的一片地方，人們無私熱忱地奉獻？

更不必去談到文化與儀軌的保存。現在的中國，傳統文化已經被破壞得面目全非了。即使能找到一處傳統文化的縮影，比如建築，那也只是景觀罷了，一種基本的文化思想早已消失，但這些在寺廟中保存得非常完整，不僅是外在的形式，更有千百年來的精神旨趣流傳。晨鐘暮鼓，行堂中的儀軌；比丘、比丘尼們仍然穿著傳統的服裝，在家居士們穿著海青；中國的傳統建築藝術等等，當然還有幾千年來的佛教文化。

再者佛法的傳承，也令人不得不心生感動。看到視頻中的早課、晚課，繞念佛號，很多人會感動，也許是看到佛法的威嚴與傳承。佛法至印度傳入中國，歷經了多少祖師大德的努力。佛教融入中國，其中又經歷了多少的艱辛。到現在，

我們能夠聽聞到佛法，又是多麼的不容易。參加這次的佛七，我就有點明白了普賢十大願王裡的“請佛轉法輪”，希望佛陀留在世間，弘揚這精妙的佛法，為苦難中的人們帶來更多解脫的正知見。而我們在佛七中能夠遇到這麼多的善知識，他們引領我們正確地學習佛法，將佛法融入我們的心中，焉能不讓人感動呢？

參加完佛七，我是越來越堅信佛陀的妙法。學佛的人也應該越來越生出大信心。現在人們對於佛教的認知往往來自於一些影視作品，或者一些文學作品。它們沒有真正地介紹佛教的精神旨趣，往往認為佛教是一種迷信，是特別的出世，青燈黃卷為伴，打發一生。作為一名學生，我就遭遇到班級裡的學生時常的調侃；在寢室裡，室友也多拿我來取樂。他們經常取笑我，拿我開玩笑，說“你想求佛的保佑啊！”“你要出家做和尚啊！”等等，諸如此類的言語。雖然剛開始也知道自已不能生嗔恨心，去造業。但是自己明明知道佛教並不是像他們描述的，卻怎麼也不能改變他們的觀點。有時候，

也能用一句話來自我安慰：如魚飲水，冷暖自知。即使周遭同學百般調侃，我卻是自知佛法的微妙，在學習與修行中是越來越堅信。

我是比較容易出汗的，拜完佛就像被傾盆大雨淋過似的。拜的時候，也會感到種種苦痛，忍不住歎氣。可是，我有時會發現，拜完以後，神清氣爽，臉上不經意會有舒心的笑容。繞念時，那佛號聲響徹大殿，也讓我始終難忘這佛號聲，在自己心中久久激蕩，在耳邊圍繞。拜懺的時候，對自己的種種行為也會升起慚愧心，低聲哽咽。誦讀佛經或者大聲念佛號的時候，身體也會突然震顫。總之，佛七帶给了我太多太多，也感到不虛此生了。整整七天，佛號不絕，浸染佛法，一直以為生活在另外一個世界。沒有煩惱，沒有太多的雜念。

### 行到水窮處，坐看雲起時 / 寬徹

尚未參加此次永福的精進佛七之時，我就對於佛七期間

嚴格的作息，以及每日的 1000 拜望而生畏。深怕自己難以堅持，因而心存顧慮。而師長鼓勵我們，莫要顧慮太多，努力即可。受此鼓舞，我才放下顧慮，決意全身心投入。

一開始我的身心較為放逸，並且由於是第一次接觸淨土法門的拜願和念佛，因而一開始似乎難以與其相應，不斷陷於散亂、掉舉、昏沉中，甚至生起煩惱心。雖然不斷嘗試振作精神，回到念佛的方法上，但是收效甚微。然而終究不敢放逸，不斷努力，最終真的可謂是收穫頗豐。感恩這一切的因緣！

每日不到凌晨三點，我便和同寢的師兄一同起床，用涼水隨意擦臉後，即迅速至大雄寶殿拜佛。此時的永福尚沉浸在深沉靜謐的夜色之中，隱隱透出一種肅穆的巍峨感。

雖然時辰尚早，但大殿中已經有不少菩薩在精進用功。進殿問訊之後，在我耳畔只聽得到呼吸聲以及輕微的海青摩擦聲。菩薩們的用功，對我而言亦是一種鼓舞鞭策，使我不

敢懈怠。

在我的體驗中，拜佛並不是一種試圖觸及佛光的觀想方式，也不是冗長的無意義之重複，更不是為了完成任務的計數，而是一連串細密微妙又相互連接的通向永恆之處的無限鎖鏈。在拜佛的過程中，我的身心曾幾次瀕臨極限，分散成碎片，碎片又重新重疊在一起，似乎在形成一種難以名述的分形結構，向我昭示著關於因果律、關於和合流轉的一切。

清晨的鳴鐘擊鼓表示這一日的大眾共修真正開始。大眾排班進行早課。師父們和大眾的念誦聲彙集成一片聲音的海洋，整齊之中又具有波動起伏的力量，將人的身心裹挾於其中。每每此刻，黎明前的微風往往帶著一股潮濕的氣息，灌入大殿內。清涼之意拂過身心，正如同佛門清淨莊嚴相的一種彰顯。

用齋時亦是修行時。正襟危坐，誦偈，碗筷的持姿、擺放，以及對待食物的態度等等，都是必須注意之處。果如

法師和常真師父多次訓示我們，一蔬一飯皆是來之不易的因緣，對此應抱有絕對的珍惜與感恩之心。對於一粒米、一滴水所在的細微之處，亦能貫穿佛法的因緣觀，令大眾生起由衷的感恩與歡喜之情；同時警策大眾不忘時刻觀照身心。佛法的廣博和通達可見一斑。

用齋之後的出坡，則是在動中的修行。這不僅是為大眾付出自己的一分力，而且是放低“我”的存在、打破我慢之心的一種訓練。在我的出坡期間，得到了道躋、道諦兩位師兄和鳳梅同學的幫助。能與大家融入在一起，作務、修行，備受鼓舞，其中的歡欣之情實在是難以言表。

也正是得益於和同參道友的共修，我們得以一同走向寧靜的深處與高處。我也開始逐漸打破自己的剛強和傲慢，放下腦子裡的一些思維包袱，打開了內心，表露真實的情感。匍匐於地落淚之時，我並沒有覺得自己是怯懦脆弱的，相反，我在自心的映照下重新看到了自己，開闊、柔軟、豐盈、真誠。我想，那一刻的我必然是真正地領受到了佛法的慈悲與

恩澤。

### 另一個世界，另一個我 / 寬煜

對佛教並不是完全信仰的我，懷著對佛教異常的好奇心與興趣參加了此次的佛七。參加之前我就知道此行定會使我對佛教有更深的瞭解，卻未曾料到它會對我的心靈有如此大的震撼並使我對佛教產生真正的信仰。

第二天果如法師開示時講到了其兒時的遭遇，我深深地為其母親所感動，被丈夫拋棄卻選擇原諒並教導孩子要感恩而不是怨恨，這是何等的善良與慈悲呢？想想自己，僅因少時爺爺奶奶對自己不好就一直耿耿於懷，這又是何等的狹隘呢？他們也是給過你生命的人，也養過你，你又為何不能釋懷？不懂感恩？想到如今年老多病的他們是何等的可憐，眼淚無法控制地流了下來。

第三天早上拜佛時一直想著前一天晚上法師開示講的話，於是邊拜邊哭得不能自己。一個快二十歲的人，能長這

麼大該感恩的人和事數不勝數，尤其是我的母親。母親生我養我教導我，可我以前卻常常以言語中傷她，完全不會考慮她的感受。我很慶倖與自豪有這樣一位母親，儘管她沒什麼文化，但是她沒有在父親去世後棄我而去（我們那裡母親拋棄孩子的事情並不少見），並且還一直供我上學，何等的因緣能讓我擁有這樣一位母親，不感恩她我感恩誰？不愛她我愛誰？

第三天晚上為拜懺，也是我印象最深刻的一晚。不知道常真法師是有何力量，一聽到她顫抖的聲音，我的眼淚就就如打開的水龍頭一般流個不停。“把你的面具撕下來！不要再偽裝自己！”這句話使我的心為之一振，我們一直用堅強的外表來偽裝自己，小心翼翼地把自己藏起來，以至於到後來我們都忘了自己還有一顆柔軟的心。你所做的錯事不會消失，你所犯下的罪業也會一直伴隨著你，別人或許不知道，但是你一直都清楚明白，它們躲在你內心深處的角落裡，等著你打開大門面對它們。

這一晚我回憶起了小時候那個無知的自己，那個與一群無知的夥伴將一條蛇活活打死的自己；那個讓剛出生的小鳥遠離其母親並最終喪命的自己；那個將未孵化的蛇卵敲開並樂在其中的自己；那個抓蜘蛛來扯絲並將其殺害的自己……過去的種種歷歷在目，從殺害小動物、小蟲子，到說了一些當時並不在意卻傷害了別人的話。我以為我會忘記，曾經告訴自己過了就忘了吧，你也改變不了什麼，可是真真切切發生過的這些事怎麼可能忘得掉？我感覺自己就是他們，甚至能體會他們當時的痛苦與恐懼。這時我才意識到自己做得多麼殘忍，是多大的錯誤，特別想做些什麼來懲罰自己，可是能做什麼呢？唯有告誡自己將來不再重犯，盡心懺悔。自己也發願以後儘量吃素，感恩和愛身邊的一切，做一個全新的自己。

佛七很累，但是不覺得苦，因為我覺得身體能承受得住的都不算是苦。其實佛七結束大家都很留戀、很不捨，這些天感覺大家是做回了真實的自己，都很開心。對我而言，雖

然佛七期間不可以與別人講話，但總會覺得大家是一起的，然後就很開心，可是佛七結束回到學校後，我可以和別人講話，甚至可以和很多人講話，可我仍舊覺得我只是一個人，很孤獨的一個人。

## 永福庵第五期精進佛七

2017.10.1—10.7

### 心力和慈悲 / 寬妙

參加佛七前的日子很糾結。我的病（類風濕）是不死的癌症，每天都在和疼痛作鬥爭：手腕腫痛，端個碗都困難；右膝蓋後面長了一個筋疙瘩，腿伸不直，也蹲不下，每次都要慢慢下去，適應了再活動。佛七時會不會影響大眾的速度，一千拜怎麼完成？

參加《正信的佛教》讀書會時，講到了發願，我的心其實總是糾結在身相上，希望解除病苦，那種生不如死的感覺

我時常會有，但死也不是那麼容易。但是成老師說，他的願沒有為了自己的，為了大眾而發的願異常會有感應。我聽了以後學著求菩薩加持，為了讓我能為別人做更多的事，也為了將來不拖累別人；求菩薩加持，讓我參加佛七能得智慧，能順利完成功課。

師父以前說過，其實拜佛靠的不是體力，而是心力！我拜佛的速度很慢，第一天晚課結束後繼續拜，終於拜完了，一身的臭汗，衣服都餿了，不知道怎麼上的床，大腿內側的筋異常疼，我安慰自己：沒事，拉筋治病的，大腿內側是肝經和腎經，筋拉開了就好了。沒想到的是，第二天早上起來，大腿內側的筋奇跡般地不疼了；以前睡覺做夢不斷，那一天晚上，感覺生命是空白的。

其實真的是心力決定的，只要有一個放棄的念頭，並且你妥協了，就會完不成。我一直是在地上拜的，因為是這麼要求的，更因為我知道佛法真的是不可思議，是非常科學的，其實在地上拜對全身的經絡都有很好的拉伸作用，如果再配

合氣息，對身體很有好處。

第七天下午交流的時候，大家都講了很多拜佛的感受，師父說是心的對抗才會導致身的不安，我一下子感覺受到觸動。回到家我還有八百拜沒有完成，一度想放棄，到了七點半才開始拜，想著心不對抗，感覺身體也柔軟下來，動作行云流水，八百拜基本沒怎麼休息就完成了，感覺真的不可思議。

法師講課時講到覺知的能力，也許是因為疼痛的關係，我對身體的關照度會比較高，對心的覺知能力也在提升，我時常清楚知道自己在起嗔惱心或者心氣上浮，但還是不能自我化解和消融，往往要把它給發出來才舒服，尤其是面對家人的時候。最後一天我想發個願再走的，希望能改掉自己的脾氣，希望家人看到我的改變，會主動支持我再來參加佛七。

還有一點，常真法師一開始說要如何嚴格要求大家，可是我看看好像沒怎麼嚴格……可是漸漸地我轉變了自己的

想法。法師真的是非常慈悲，她慈悲地觀察著大家，慈悲地等待著大家自己的進步。我轉而想想自己，對待孩子和其他人，總是希望人家一下子就能明白，一下子就能達到自己的要求，否則就會火冒三丈。法師的慈悲讓我無比感恩，讓我在自己慢慢的進步中，發現能有人慢慢地等待你、關懷你的感覺真好，我也要這樣對待自己和他人，隨順一切的因緣。因為有法師的榜樣，我知道我能做得更好。我和孩子相處時就逐漸注意，當她不讓我滿意時，我不再完全把我的意志強加於她，而我也發現了她對抗我時緊張地觀察我的眼神讓我好心疼。

參加了精進佛七，才更清楚地知道自己還是一個門外漢，佛法即心法，“是心是佛”我還不能體會到，但佛法安定人心的力量讓我在佛七中體會到了，也學會了隨時回到佛號，觀察自己身心的方法，我會在生活中去加深自己的體驗，提升自己，雖然遇到境界時心力還是不足，但從點滴做起吧。

## 世間明燈 / 陽光

第一個晚上，常真法師說：念佛出現流眼淚、痛哭是正常現象，大家不要覺得有什麼奇怪，不必驚奇也不用受影響。我心裡想：學佛有時很感動是會這樣，不過這麼多人念佛，可不要如此；學佛是很堅強的，佛教徒可不要做草莓族。哪裡能想到，第二天上午當唱到《彌陀贊》的時候，我的眼淚奪眶而出，面部肌肉止不住地抽搐，根本無法控制，我掩面快走出大殿，哭了幾聲，又走到轉角處蹲下，嚎哭一小陣，以前積累下的情緒如洪水般宣洩。

曾自以為對空性還把握得不錯，這場痛哭讓我清楚地認識到自己並沒有乾淨，沒有徹底空，仍然有那麼多殘留。在痛哭後，我感受到了果如和尚所說的“心無比柔軟”，但自己功力極淺，不長時間就又有烏雲飄蕩，慚愧。再以後，有時眼淚流下，流就流吧，尤其出殿念佛時，聽著法師打磬清脆的聲音，跟隨大眾一起念佛，好像回到了古代修行。

我身體有些小問題，極易出汗，佛七中有六天幾乎就是

泡在汗水中度過的，身雖苦，心卻喜樂，法喜充滿。有天在拜懺時，覺得自己好像動作機械了，於是乾脆想想自己上半生懺悔的內容。從小到大多少事情啊，不少甚至早已遺忘的往事浮現心頭，看到一個朽木不可雕的自己。福報為什麼差，那不是很明白的嗎？自己對他人少關愛、少布施，只是追求些不圓滿的智慧。聖賢教法為什麼那麼難得，為什麼不能離開正法，為什麼佛法是世間明燈，如書卷般收納心中。

每當晚上聽到果如老和尚天女散花那樣精彩的開示，中午或平時聽到常真法師傾心的指導，一天中的問題、身體的疲累都煙消雲散，唯有那滿滿的法喜洋溢在全身，充溢在法界。參加這樣的佛七太值了！永福庵真是個修行的道場！寺院從上到下到處都是盯著你的眼睛，除了睡覺、上廁所、洗澡時沒人看以外，其他時間全部都有眼睛看著：一旦自己有失威儀、有所過失，馬上就會有師父們、義工們、師兄們等等來糾正你。自己也曾跑過不少寺廟，卻從未有如此感受。大法師坐鎮，全寺幫助我修行，心服口服的大乘道場！

最後一天繞佛時，又感動得一把鼻涕一把眼淚。猛然間，聽到充滿殿堂中聲聲的佛號，一句句都帶著依依惜別之意。這是怎麼了？再聽還是，好像既有大眾的依依惜別，又有佛菩薩的依依惜別，那是法上、道上的依依惜別，互相交融感應著。至此，才體會到法師、大德們說的“一句佛號統攝萬法”的內涵，真實不虛；也體會到自性佛的一點涵義，自心的惜別之情也全在佛號聲中了。

佛七雖有些感受，但自己清楚明白，工夫不能成片，雜念妄想厲害得緊，常常不是掉就是舉，果如大法師的要求更是不見蹤影，早的很、差的遠呢！一定得隨時警醒自己。法師們教導要在生活中修佛法，家人那麼苦，我下定決心要讓他們感受到佛法的薰陶和光明。

### 面對障礙 / 寬淳

因為感冒發燒，在佛七的第四天跑去找演峰師父說：想轉做義工，怕自己的狀態影響其他人。師父好像已經想到我

會找她，就直接回我說：“只要你自己能安住，別人安不住是別人的問題，跟你沒關係！”

師父的一席話，我開始了強烈的思想鬥爭：我來是幹嘛的，不就是感冒發熱嘛，如果這時候退縮也太慫了，為何不換個想法試試呢？越是遇到境界，越是要學著觀察自己的起心動念！不管結果怎樣，我都應該堅持完，要有始有終！後來正常上殿，至於身體，不想它、不管它，心裡開始慢慢平靜了，不再想回家、不再想放棄，反而有了要堅持完的信心。

這次的經歷實屬難得，可以時時警醒我自己：無論遇到什麼情況、什麼境界，都應該學著用佛法的方法來思維，改變自己的想法和行為才更重要。

下面這段話是師父對我的總結和提醒，分享給大家：

能來參加就是最好的福報和精進，把握好每個當下才是關鍵，不能帶著期許來參加，也不能追逐某一次的那種感覺，期望有多高，失望就用多大，做好了百分之百的準備來參加

佛七，結果就有百分之九十的因緣來障礙你的修行。堅持才是最主要的，就算功課沒完成，也是清清楚楚的！

### 生命教育 / 寬芥

果如法師開示的時候說“要用整個生命去感受佛號”，我想了很久也沒有明白到底要怎麼用生命去體驗。剛開始的時候我一直擺蕩在用聲嘶力竭的、充滿感情的聲音念佛和僅僅是專注於佛號聲這兩種方法上。最後發現強扭的瓜不甜，沒有感情就是沒有感情，還是專心念和聽比較踏實一點。到後來一閉上眼睛，就感覺整個人融化在了聲音裡，自己好像消失了，只剩下佛號聲不斷回蕩。之後打坐也感覺念頭變得非常細微，內心似乎有一個廣闊寧靜的空間。

前面幾天我一直沒有進入狀態，每當感覺寧靜一些的時候，就會有新的念頭冒出來。我發現念頭真的很狡猾，出其不意，還挺有創造力。第六天下午繞佛的時候我的念頭打架打得特別厲害，打到最後我開始想，“為什麼我會體驗到

那麼多苦，我到底是誰……但如果沒有我的話，到底又是誰在受苦呢？”等繞佛結束以後我就覺得有什麼地方不對勁，好像腦袋空空少了很多東西，後來發現是念頭不再自己冒出來，從狂風大浪變成了細細的波紋。佛號聲也不用刻意去提，清清楚楚在那裡，但想讓它停下就會停下。

不過當這些現象出現的時候，就感覺成老師在耳邊幽幽地說，“正常，不要執著”。然後就覺得沒什麼了。

這次佛七裡面我逐漸明白到為什麼人會有那麼多煩惱了，自己的意識太過於紛亂，不停地回憶過去、編織未來，進而牽扯出種種的情緒。但其實念頭並沒有本質，在不斷地生滅，當心執取它們的時候其實反而是在給它們力量。只有當心安穩於當下，清醒覺察，讓念頭流過不牽動情緒，慢慢止息平靜的時候，才能夠從種種煩惱中解脫出來。所以我想，用心，是不是就是時時刻刻的完整覺察來體知和面對，不至於讓自己散失到無窮無盡的心念之中。只不過我們的心過於敏弱，還需要種種磨礪。

我也慢慢意識到成老師帶我們讀《中論》的用心，因為人的意識真的太容易掉入到斷滅和實有之中，在學佛的過程中如果只是依靠意識的思維，就會產生各種的誤解。沒有真實存在的過去和未來，乃至於當下也在一直不停地變化，我們一直被心中的狂亂所捆綁著，想想也是挺可憐的。

這次佛七中，果如法師和常真法師的開示都非常精彩，而且奇怪的是總是能夠說出我所在意的問題的答案。果如法師幾天的開示簡直是一次完整的生命教育，用誇張的話說，真的像光撒到我的心裡。最後一晚果如法師的開示，讓我突然感覺到原來真的有這樣偉大的人，之前雖然和法師有過接觸，也一起去山西遊玩，但只是覺得是“一個慈祥的老人”，此時才意識到法師心中的那種力量，比起其餘種種，更能讓我有見賢思齊的動力。

不多說了，唯有長遠的努力與承擔。

## 正常現象 / 寬憶

佛七報到的前一天傍晚，在打坐中突然不由自主地抽泣大哭，自己被這種無法控制自己情緒的神秘感覺嚇到了，因而去請教老師。老師的答案很簡單：正常現象。幸運的是，這四個字無形之中伴隨了我整個佛七。

如同一張白紙般開始的打七：不知道一千和五千兩個數量級意味著什麼；睜開眼三點不到燈是亮的；跟著眼前一位位如同機械般拜下起來；嘴裡跟著念自己不知道為什麼要念的阿彌陀佛；一天下來自己懷疑自己為什麼要做這些。但是心裡會告訴自己這種懷疑，是“正常現象”，這是一個過程，我只是剛剛開始。

於是心裡清楚當腿痛襲來的時候，是正常現象；念佛念得迷迷糊糊，是正常現象；念懺悔文大家都在哭自己毫無反應，也是正常現象。因而即使第二天晚上面對還沒有完成的二百九十拜，如同一個沒有完成作業的小學生，抬頭看著上面威嚴的老師釋迦牟尼，委屈地在空無一人的大殿一邊流淚

一邊拜的時候，也告訴自己，這很正常，你只是沒有完成今天的作業而已，沒關係，慢慢來。

很自然地當狀態慢慢出來的第三天，念佛時一種感動如疹子一般細細密密從身體透出來、眼淚不由自主流出來、拜佛的速度快起來、疼痛的感覺弱起來時，我也會明白，這是過程的中間，都是正常現象。

轉念也自然地開始作用。拜佛從一開始的數位分割，到自然的數位累加。心裡不會去專注在數字的增加，而是清清楚楚完成一個動作，向一個最終的目標更接近一步而已。我開始享受這種心安和隨之而來身體的輕安。記得很清楚當自己在大殿跟著師父們拜佛的感覺很幸福，自己的前面是一位位長者，我們都是在向我們共同的老師完成禮拜，降伏我們自己的分別，這種感覺很開心很幸福很安定。

念佛的轉變表現得最為明顯，從一開始不知為何要念的抵觸，到清楚當下動作的專注，到去用心體會借助佛號來消

除分別的智慧。這個過程出現過懷疑、焦慮，但同樣被那句“正常現象”打了回去。所以當有一天開始思維阿彌陀究竟是什麼時，發現其實當下並不是要落在實有相，不是要去觀想什麼八功德水、孔雀神鳥這樣的淨土，而是通過佛號明白成就我們的善緣、惡緣、善境界、惡境界都是我們的阿彌陀佛，消除分別的當下即是淨土，而佛號是引導你去消融的工具時，心生的感動自然讓自己安定地放在佛號、放在對周遭因緣的感激，喜悅又在這個過程中升起。

於是當這個過程結束，念迴向文時喜悅得牙齒都在打顫，為這七天打下圓滿的句號時，一切積極的情緒自然的湧現，平靜的告訴自己，生活繼續，新的修行又在開始。

### 定課的基礎 / 道明

在打這次佛七前，我發現自己不自覺地打下了一些基礎。像誦經、拜佛之類的其實我以前不是特別重視，直到很多師兄和法師告訴我，在修行的道路上這些都是必須要去做

的，甚至是一直要堅持的，因為誦經、拜佛都是在積累修行的福德，沒有這些很難進一步修行。於是暑假裡我不僅開始嘗試拜佛，到後來哪天不誦經就覺得不自在。這些定課在冥冥之中幫助我能夠提前適應佛七的一些定課。其實打七都是漸進的過程，很多人第一次打七覺得難熬，是因為不清楚修行的先行條件。在打七前不僅要對整個修行有一定的瞭解，同時也要關注自己的身心狀況，需要把身心調適到比較好的狀態。

除了這些，我每次打七其實都會帶著一定的目的和疑惑，這不是妄念，而是完全關於修行的。這也是增加動力和意志力的方式，就好比話頭禪中的疑。當然我不是時時刻刻都在想或思考這個疑，只是在打七中覺得無聊、厭煩，甚至發覺佛號的力量不足以集中時，我就會提起這個疑。有時候這個疑也是可以變化的，比如在拜佛時內心出現情緒，我就會反問自己：這個疲憊的身體是誰的？到底還要這樣放逸自己多久？或者不斷地用祖師的事蹟來鼓勵自己。這些只是在

達到極限的一些情況下才會去用，最重要的還是要把所有的注意力集中在憶念佛號上。結果，我發覺一千拜並不難，其實我們都可以拜得更多，但定力還不夠深的時候，那些頑固的惰性和意志力的不足就會讓我們妥協。不過這也是需要在修行上努力的地方，需要循序漸進。

這次佛七讓我感觸最深或者說受益最多的就是體會到了與法相應的感覺。我想多數人學佛一定會體驗到佛法帶來的感動，那很好，但不能永遠沉浸在那種感動中，感動久了或者感動過了頭，其實也是被感動的情緒帶跑了，久而久之也會變成一種習慣。我覺得佛法中真正的感動還是與法相應時的那種法喜，可是這種法喜也要當下就要放下，只是知道就好，不然就會去求這個，反而會增加得失心。當我們真正對經文有所體悟之後，它們就會特別神奇地在我們需要的時刻出現，幫我們教訓這些妄念，那時就是佛法的美妙了。

還有這次的佛七，果如法師的開示真的非常精彩，可能是我和法師說的法有共鳴的原因，但我們不能只是聽過那些

故事，笑過就罷了。細心些的人可以察覺到這些故事是在告訴我們修行的一些方法，同時也是給予我們最好的砥礪。

### 槳聲欸乃 / 張藜

這七日，無一刻妄念有所止息，簡直是洶湧奔騰。

佛七的空間是日常空間的壓縮，平日遠倍於此的空間是不太能夠覺得有如許多的妄念的（除非打坐的時候），多到似乎被淹沒，其實這正是平日打坐時自己身心現象在佛七中全然如實的反映。這些念頭繁殖得好迅捷，背著這麼多的妄念念佛，那五千聲就一直沒有能夠好好完成，想好念阿彌陀佛要像口吐珍珠般一粒一粒晶瑩柔潤明白，可是搭載著妄念，比一千拜的禮佛更辛苦，如此更是不由得急著要完成它，甚至於念快了變得含糊不清時，意識還會起來騙自己，這個數要計的、作數的作數的，其實壓根本不該計的嘛，有時候又覺得不好意思，那麼就從頭來過。

當被妄念牽著回不到佛號，佛號變得空洞無味，也會審

視自己，在做什麼？為什麼念他？為什麼繞啊繞啊繞？

圓滿迴向日，大大的袖籠裡有一枚小小的乾燥劑之類的紙包，不記得自己的海青裡有這物什；拜佛的時候又老是踩到海青角、袖角，揣測可能原來旁邊空著的位置現在有人挨著擠著的緣故。一直到繞念，才發覺穿錯了海青，那個 62 號肯定比我高大，可是那個 62 號為什麼不言語不聲響呢？穿著小一號的海青可別撐壞了，我是恨不得快點出去看看或者 65 號是不是掛在外面了。果然啊！我都開始嫌棄自己了，我的念都不落在當下，身與心之間距離多少念！

這止不住的妄念從何而來，卻又找不到它去往何處，即使我知道要回到方法，要照見它們的不實，可還是被它們牽往不知何方了。

其實這次佛七一直是猶疑著參不參加，因為沒有懸念地知道換了地方很難睡好覺，過度的疲累總是讓要用的功大打折扣，可是上次參加精進佛七才剛學會拜佛，過程的滋味一

點也沒嘗到，所以還是來了；另外正像繞念時曾經憶念到皈依師父一樣，想到他何曾停歇過講經說法，弘傳大乘佛法；主七和尚不也如此？

這七天，來了又走，彷彿未曾來過，樂聲欸乃，鏡花水月。我也在游方於今世，是不是能夠一路向西？可以被告知本自具足，可是我真知道嗎？每一個境界我必須即刻在那裡，即刻用上佛法，可是在那裡嗎？而我又知道多少佛法？七天只照見了自己越來越多的問題，是為記。

### 平常的佛七 / 寬覺

佛七一開始有各種嫌棄：為什麼不好好止語，為什麼止靜時還進進出出，為什麼聽課時還掐珠子、摠計數器……直到第三天，坐在人群裡聽開示時，有了“各有因緣，本來就會如此”的感受——它不是一個概念或想法，而是一種美好自然、理所應當的感受。周圍這些人，多是兩年前初遇，這兩年間的變化多麼神奇；而這些人、這些狀況，都還會變化、

生長。所謂道友，彼此臉上的喜悅相映，盡在不言中。

這次佛七體會的是念佛、拜佛和打坐一樣，有從粗心到細心的調伏，有不同階段不同的對治方法。就自己的情況而言，粗心散亂時的拜佛，我用相對耗時的粗念占滿每一個動作——南無（一手到地面）阿彌（另一手到地面）陀佛（翻掌——起身計數），每一拜中就沒有時間可以打妄想了。等心略安定，再開始單純體會動作，或者觀想。

自己念佛時，沒有很依賴計數器和念珠，只是用十念法 / 時間段估算 / 記子記大數，像數息一樣，清清楚楚地念佛。否則如果對自己的心念沒有覺察，撚念珠或摠計數器可能只是淪為慣性的動作而已，心思滑到佛號以外的地方去都不自知。

佛七結束後看果如法師的《事理一心》裡“捨識用根”的說法，了然原來單純的身體感受，單純的走路，單純的吃喝，和單純的聽聲音，是同一種方法。

幾次佛七下來，我以為法師已經給大家樹立了一個積極的淨土觀。它有別於一般認為的僅和往生有關，也沒有把“離苦得樂”固化為消極逃避的樣貌，而是可以在現下生活裡運用、轉念的方法；沒有對“不退轉”的貪心，而是欣慕“與諸上善人聚會一處”的修學氣氛。

我揣摩，這是法師在佛七中強調普賢行願的用心所在。而且不論是講十大願裡的哪一個，法師都會歸結到每個人從自己本自具足、本自清淨圓滿的心地去下手、反省、努力。

滿益大師云：“全事即理，全妄即真，全修即性，全他即自”，事理、他自應無偏廢，願共思之。

### 處處阿彌陀佛之境 / 道巖

第一日拜佛時，因為腰部有小恙，所以拜得相對小心、緩慢，漸漸地也就沒事了。拜到第三天，身心感受越發的輕鬆了；當我拜佛計數時，好像明白當我拜下一拜之時，一千拜即在其中，即同時具成了。拜佛時起了妄想，或是過去發

生的事，或是造作未來，便提醒自己過去心不可得或未來心不可得，不必在意。這是我幾次隨喜參加佛七以來，第一次感受到身心有相對的安定。

念佛繞佛時，或許是因為自己對經典尚不熟悉，未能真實地憶念佛陀的智慧與慈悲。所以我就以憶念祖師，也就是憶念住世僧寶為主。而果如師父所教誡的“請轉法輪”給予我更大的信心，因為每個佛號聲都是法輪的轉動，都是正法住世之相貌。

因為自己最近也在做分享中國佛教史的工作，那些古代西域的佛國，那些中國佛教的母國，乃至於中國北方的固有佛教也都枯寂。當置身佛號聲中時，常常會生起信心、希望與感動，那不就是聖嚴法師所期許的處處阿彌陀佛之境嗎！

### 作為義工的佛七日常 / 道間

這是我第一次作為義工參加佛七的日常，在修行和護持大眾的模糊邊界中，來自四面八方不同以往的因緣以成倍數

的強度考驗我內心安定的能力。當最後一天早齋前我的那位同伴將錄音筆交給我時提醒我“你怎麼面無血色？”時，我就明白，這次七打得至少沒有那麼殊勝了。

雖然我們是在朝向一種無所求的心態努力，但我不得不承認不能用上方法使這次七打下來給我帶來了痛苦的體驗。這並不是在說對於那些示現奇妙的動人瞬間視而不見，在那些情形下，我與諸位分享的是同樣的情感。我是試圖從我自身遇到的障礙出發，強調這次佛七給我關於日常生活中用上方法的啟示。

值得慶幸的是，在道場裡密集的修行很大程度上排除了平日生活中消解我們對於這一問題的注意的干擾。這使得我在對反復的妄念進行的那些無數次觀察與感受中，體會到了作為發心修行者應有的一些品質與願景。

我們既然不是在事相上來劃分聖神與凡俗，那麼莊嚴只能來自於內心的轉變。以往不管是參加打坐還是念佛的

共修，這種內心的轉變伴隨著身份的切換似乎顯得很容易達成。然而此番下來讓我認識到了佛法在生活中的實踐還有很長的路要走，就像果如法師的開始中的許多故事，很多我都是在之後的生活中遇到了類似的情境時方才體會到其中的奧妙。之後我將認真生活，我們都相信這是學佛的價值所在。

### 共轉法輪 / 寬影

我借著攝影師的角色，相比較其他居士來說親近法師得比較多，而很多感動也是來自其中的：原來“報答知遇之恩和師長之恩”這種情況不僅僅是存在於書籍之中，我所遇到的關愛願意去傳遞，共轉法輪。還有，能夠相應的開示內容主要是“要允許自己和別人犯錯”（我的概括）：我算是完美主義者吧，會因為自己的過失而懊惱許久而陷入不積極的情緒中，這次佛七之後我應該會學著對自己寬容一些。

### 對佛法的信心 / 阿毛

每次聽果如法師開示都如醍醐灌頂，受益匪淺，這次更

甚。一個人生命的力量竟可如此，每句話語中都是實實在在的生命體驗，如此鮮活，自然而然地被他感動、潸然淚下。曾經媽媽帶我見了不少活佛，但每次都只是供養、接受加持，沒有任何交流，所以並沒有生起什麼信心。如今我是否可以說果如法師真的像活佛一樣用言語給予每個人心靈的加持，那種力量無以言表。讓我真正對佛法生起信心，更加相信每個人的自心本性都可以如此完滿。小時候媽媽帶我皈依，念“皈依佛，歸依法，皈依僧”沒有任何感觸，也完全不懂念的是什麼，現在再來念，深深感受到其中的內涵和重量，現在想來能皈依真的很好！

### 人生的意義 / 梁仕豪

在從學生到工作轉換之時，我一直在思考人生的意義。究竟活著是為了什麼？長久以來，一直覺得生命不止、折騰不息，回國後一直折騰，將人生的意義歸於找個好的工作，但最後仍然覺得找不到意義。

來了佛七之後，聽到法師說自己也有如來性，人是未覺悟的佛，而佛是覺悟的人。人人都有成佛的因，可以和佛一樣圓滿具足，莊嚴放光；並且世間均是因緣和合所致，不必執著。我才明白，要讓自己覺悟，變得和佛一樣有智慧，乃至最終可以無畏死亡。

每人都應該向內找答案，而不是通過外界去找答案。

## 編輯說明

本書內容，整理自 2016 年 6 月、11 月和 2017 年 10 月，永福庵三次精進佛七中果如法師的開示。為更適於閱讀，對開示內容有刪節、順序有調整，如有謬誤、失當之處，由編輯承擔。

感謝以下義工參聽打、校對、潤稿工作：

張蓁、於海冰、陳力、程軍、張蓓、孫傑、程軒、寬淳、寬娟、寬通、普誠、粟元生、高焱、道懌、張海熒、胡曉榮、淨陽、普緣、顧儷穎、潘田華、道躋、段思同、朱曉慧、苑博、李鳳梅、紅林、吳奕含。

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

淨土指要：果如法師開示錄 / 果如法師  
著. -- 臺北市：祖師禪林, 2018.02  
面；公分. -- (精進禪修；10)  
ISBN 978-986-96093-0-2(平裝)

1.淨土宗 2.佛教修持

226.55

107000369

精進禪修 10

## 淨土指要：果如法師開示錄

---

作 者：果如法師

出 版 者：祖師禪林

發 行 人：釋果如

文字編輯：王媽婷

錄音聽打：張藜、于海冰、陳力

照 片：祖師禪林攝影組

封面設計：黃濤

發 行：祖師禪林

流 通 處：祖師禪林

地 址：台灣台北市北投區復興三路 198 號

電 話：02-2891-5205

傳 真：02-2891-5317

出版日期：2018 年 2 月

工 本 費：\$480

I S B N：978-986-96093-0-2







