



天下沒有白吃的午餐

■ 張妙音·整理 ■

佛陀教育基金會 印贈

天下沒有白吃的午餐

一、天下沒有白吃的午餐……………

隨筆語錄

一

二、似真似假的旅程……………

淨空法師

一七七

三、心事誰人知、煩惱如何斷除……………

慧律法師

二二七

四、如何面對毀謗——摘要自影塵回憶錄

……………

倓虛法師

三〇八

天下沒有白吃的午餐——隨筆語錄

我們只要衣食不缺，受過好的教育，又不做惡事，都是富貴中人。擁有太多錢財，反而替別人保管財物。世界上最大的船王歐納西斯，最初移民到阿根廷以後，在電信局當接線生，藉工作之便，偷聽了很多商業機密，後來開了五金行，等賺了錢，到希臘成為船王。他有一艘非常大的船，裡面的水龍頭全部是用黃金打造，夠令人羨慕的，可是，他的兒子開飛機摔下來死掉了，僅有的一個女兒嫁了好幾次，後來也服毒自殺了，這個女兒留下一個孫女。他自己娶過幾個老婆，最後娶了甘迺迪的遺孀賈桂林，後來離婚了，所以他死的時候沒有人去送葬。他僅存的一個外孫女，住在阿根廷，

遺下七千萬美金當作教育費，黃金打造的傢俱，就由國家接收，由希臘的政府成立一個博物館，讓人家參觀。

這一兩年內，我就曾碰到好幾件為財產而爭吵的官司，父母親還沒有死，兄弟姊妹已經為了財產勾心鬥角，而且還要我出面去幫他們解決！有一家人，父母親去世了，留下一筆財產，幾個男孩一致認為嫁出去的女兒是潑出去的水，說她們沒資格分遺產，偏偏這些姊妹卻認為自己也是父母生的，硬要同分遺產。中國的法律是怎樣？到底嫁出去的女兒可不可以分財產呢？可以！難怪那些嫁出去的女兒非分一份不可，偏偏在家的男孩堅持不可以讓他們分，叫我這個當師父的怎麼辦？我只好講佛法給他們聽，最近狀況可能比較好一點，師父出面了嘛！所以各位做父母的，應該趁著還沒有離開世間之前，趕緊處理好家中的財物。

奉勸各位：生前能做的事趕緊做。世間什麼最可靠？生前做的一切最可靠！你所修的福德、所累積的智慧、所成就的生命品質，是往生時唯一可以帶走的資產。世間的財物怕什麼呢？怕水災、風災、地震、車禍，怕強盜小偷，怕國家徵收。世界上有什麼東西不怕火燒、不怕水淹、不怕風吹、不怕地震、不怕無常？你的福德智慧嘛！這一生當中，你所修的善業，所發的善心，所說的善語，所成就的智慧，將生生世世跟著你，成為你來生的福慧資糧，你可以用它去分辨是非善惡，它會讓你明事理、了解因果，這才是最可靠的資產。

阿含經談到：一個在家信眾，要方便具足。也就是說，要學習一種技能，從事一種行業去服務社會，得到一份酬報，來供養父母妻子兒女，所以，各位在社會上從事士農工商等行業，一方面可以

賺錢維生，一方面也是服務社會，佛教並不是叫信佛學佛的人不要工作賺錢，馬馬虎虎過日子，而是希望你溫飽之餘，進而思惟生命層次的問題。

現在人明知世界上最寶貴的東西是生命與時間，卻都很大方的把比黃金還寶貴的生命時間，切割切割，揮灑丟棄。唉呀！我沒有空關心別人，我沒有空學習，我沒有空讀書，我沒有空誦經，我沒有空打坐，我沒有空聽法師講經，但是，卻成天聊是非、看電視、吃吃喝喝、到那裡去玩，一點都不心疼！各位不要常常說我沒有時間，懂得支配時間的人，雖顯得有點忙碌，生活卻過得很愉快。忙著充電、忙著工作、忙著服務，從工作當中學習到很多的知識技能。珍惜時間的人，三五分鐘也可以觀呼吸，誦一遍經，念一遍咒，念幾句佛號。整天無所事事的人，我們可以宣布說他的生命是死亡的。

有人對我埋怨「我已經吃素一個月了，高血壓也沒改善！」
「我現在很少吃肉，中風的手腳也沒有進步！」「我每天都有念佛，孩子功課還是沒進步！」請問：你持的是哪一門歪理？你吃了幾十年大魚大肉，從來不運動，血管內壁逐漸堆積了一層層的污垢，硬的、脆脆的，就像酥脆狹窄的塑膠管，高血壓是必然的，中風是預料中的，心臟病是一定的，腎衰竭也是逃不掉的。你的抉擇，經由幾十年的灌溉，現在終於結出了纍纍的苦果，這是你努力的回饋，俗話叫敢作敢當，但是幾個人能歡喜接受？

別把醫生當萬能的神，別希望藥物迎戰疾病無敵手，要知道：醫師只是人體修理廠的技師；藥物、手術等等，只是補救措施，醫療只是讓你接受緩刑而已。當組合屋的零件（五蘊）已經毀損到無法修復時，再慈祥的安慰，再多的陪伴，再好的照顧、再多的金錢

權勢，都無法免除你的折騰，也無法保證你不必搬家（往生）。

念幾句佛號、誦幾部經、吃幾天素、點個光明燈、安個太歲、捐個幾百或一千塊，就想讓血壓下降、疾病不發作、手腳快速復原……這是不正見。但是，從此刻開始，在正確的人生觀導引下，重新調整生命的軌道，束縛會漸漸鬆脫，苦難自會淡化。誦經拜佛不是求保佑，而是教你觀照自己苦難的因素，從這一刻開始不再造作苦難的業因，日後自無苦難的業果牽纏。手腳不靈活，要復健，天天運動，走路、拜佛都可以。血壓高，要調整情緒，不要發脾氣，不要再增加讓血管硬化的物質。

有人說：在家人不能拿香拜，誦經的時候也不能出聲，也不可以迴向，否則會把他的福氣都分走。有人說：晚上不能誦經，否則會招來陰的，導致健康出狀況。有人說：在家人不可以拜地藏菩薩、

不能誦地藏經，否則會家宅不安。其實，那些都不是佛的說法。地藏經是這麼說的「能每日念菩薩名千遍，至於千日，是人當得菩薩遣所在土地鬼神，終身衛護，現世衣食豐溢，無諸疾苦。乃至橫事不入其門，何況及身。是人畢竟得菩薩摩頂授記。」地藏經又說「若未來世，有善男子善女人，或因治生、或因公私、或因生死、或因急事，入山林中、過渡河海、乃及大水、或經險道，是人先當念地藏菩薩名萬遍，所過土地，鬼神衛護，行住坐臥，永保安樂。」

由此看來，鬼神是發願衛護誦經念佛的善男子、善女人的，誦經念佛時，惡鬼近不了你的身，怎麼可能招來災禍？若你決心當散男子、散女人，請別找些似是而非的歪理來動搖別人的信心。

古代有些窮人家的孩子，沒有機會進私塾讀書，往往躲在教室外旁聽，個個都成為社會有用之才，而坐在教室聽講的富家子弟卻

往往不成器，難道是那些窮孩子搶走了富家子弟的智慧嗎？同樣的道理，誦經時，果真有靈界眾生站在旁邊聽經，也是羨慕你，尊敬你的福報，如何搶走你的功德？功德怎麼搶得走？一個連讓人家旁聽的雅量都沒有的人，心靈本就不健全，不配稱佛弟子，鬼神怎麼可能尊敬、護持？

情緒容易起伏的人，要學習身心不忙；狀況來了，苦受、樂受來了，別做反應（不要動口、不要起情緒反應），看著它！看著它就好！不要加入戰局，猶如路人甲，只要靜靜地看著行色匆匆的人群、穿梭不息的車輛，雖置身群眾中，卻置心於群眾外。讓自己像個透明人，一切色聲香味觸，一切喧鬧、叫囂，都透過去、透過去、穿身而過，不對自己產生擦撞。不要期待喧鬧、叫囂轉彎，也不要期待它消失，只要靜靜的看著它過去、過去，就不會讓自己陷

入滾滾流沙（煩惱）中滅頂。這是真正養生之道。要先珍惜自己的生命，才能夠談到養生，不尊重自己生命的人，很難尊重他人，要利益別人，更難！

許多人可能會反駁：癌症要做化療、手術，蛋白質那麼低，營養怎麼夠？其實，各位要記住一個原則：能被人體吸收運用的才是營養，造成人體負擔的一切養分，都是廢物甚至毒素。癌症病人的肝腎機能都較差，根本無法消化吸收高量的蛋白質與脂肪，也無法代謝它所產生的大量廢物，所以，容易消化吸收的飲食，才是保證白血球及血紅素品質的要訣。多數人都誤以為骨骼疏鬆都是缺乏鈣所引起，其實，蛋白質比例太高，代謝的廢物會讓血液變成酸性，所以骨骼中的鈣，往往被抓去調節體液的酸鹼平衡，怎麼樣也留不住。要由降低蛋白質下手，使血液漸趨鹼性，才能根治。

有人說「某某都不吃肉，為什麼還患癌症？」你是否了解他每天吃的素食是否合乎健康？有人是不吃肉「只喝湯」哪！有人雖不吃雞，卻天天燉素雞，雖不吃牛排，卻常吃素排、素魚、素丸、素火腿、素龍蝦，雖不吃動物油，卻要用素蠔油。素食蛋白質的黏性不好，所以有些製造商會加添（劣等的）動物蛋白質，增加黏性和口感。這些加工品，更不離人工色素、人工染色、合成香料、合成調味料，讓它看起來美美的，更沒有良心的是加入葷食材料，讓它吃起來有葷食的腥羶味。這樣的素食，不生病才怪哪！如果不用上述的加工料，你會煮菜嗎？如果不放鮮味劑，你還吃得下嗎？「鮮味劑」是最要命的好味道，包括：各種味精、蠔油、雞粉、香菇精、魚露、柴魚、雞精、高湯塊、烤肉醬、化學醬油、速食麵的調味包等等。其中的蠔油不含蠔，雞粉沒有雞，魚露也沒有魚，都以「天

然胺基酸」為標榜，讓素食者一輩子脫離不了那個味道。它們不會壞，也不發霉，因為連細菌也不敢吃。

在外面吃大餐，對我是折騰，只要有人工加味料，一定要腹瀉兩三次，直到把廢物排光。你們說「哈哈！師父身體太差！我吃了都沒感覺！」請別得意太早，師父的身體還知道要把毒物排掉，你們的生理機制已經被毒物「迷昏」了，排毒系統已經變痴呆了，根本不曉得拒絕毒物。

這是一杯熱水，這是一杯冷水，有兩種油擺在這兒，一邊是黏成一團的豬油，一邊是清水狀的植物油，請問：把油滴到冰水中，會不會凝在一起？會！再把油放在熱水裡面，會不會溶化掉？會！吃了大魚大肉之後，能不能夠再吃冰的東西？可想而知：當然不行！可是現代人多半犯了這個忌諱：炸雞、肉排、薯條吃完以後，一定

還要來一個雪泥、冰咖啡，請客的時候，邊吃油炸類的食物，還要喝冰果汁、冰汽水，你說，人能不生病嗎？如是因，如是果，因果報應，不必等到來生，今生就報了。難怪現代有很多人的胃腸都不好。

散步是糖尿病人每天要作的健康投資，至少走半小時、一小時、兩小時最好。走路能促進肌肉收縮而壓迫血液回流，增加肢體末梢的血氧含量，保持皮膚的彈性。藉著運動，也可以讓廢物從汗液中排出體外，更可以增加肺活量，增加免疫力。我不贊成你們泡澡、作蒸汽浴、洗三溫暖。三、四十歲以後，器官機能很難掌控，泡在浴池中，全身血管擴張，心臟和腦部會缺氧，休克的時候，沒有人發現，來不及施救，就這麼走了，得不償失。我已經遇到好幾個因泡澡而賠上性命的，各位千萬別以為自己不會是那個倒霉者。

我建議各位每天泡腳，水中可以加入海鹽，也可加入生薑，用檸檬皮也很好。水溫別太高，糖尿病人往往因末梢神經較退化，被燙傷而不自覺。皮膚會癢的話，試著用茶水擦洗看看，如果是皮膚在排毒，會有些效果，如果是陰虛或風邪，可能要另外的調理方法。不管血管硬化也好、糖尿病也好、健康人也好，趁著現在自己還會活動，天天弄一桶水慰勞身體，跟自己結善緣，別等到身體垮了，行動不便了，讓人家幫你端水洗臉、擦澡、把尿痾屎，會被人討厭、詛咒，何苦讓自己子孫因為服侍你而起心動念，結惡緣？

水的角色像清道夫，在新陳代謝方面負有重責大任，水喝得不足，喝得不對，代謝作用會遲緩，廢物會累積在體內，導致便秘、結石、發炎等問題，也會使人精神不振、容易疲勞。運動前後都要喝水，尤其是大量流汗後，即使沒有感覺口渴，也一定要補充水分，

只要喝一般的、溫的白開水就可以。運動飲料是在進行激烈的、流汗量多的活動之後，例如在大太陽下工作的人，依個人需要補充。

曾有患者，因為喝了濃度太高的楊桃汁，導致草酸濃度太高，在腎臟形成晶狀顆粒，破壞腎臟細胞，造成急性腎衰竭。任何果菜原汁，高濃度楊桃汁、高濃度葡萄汁、高濃度甘蔗汁，最好都經過稀釋再飲用，尤其心臟及腎臟功能不佳的人，果汁內高量的鉀，可能會造成心律不整，甚至心臟衰竭而喪命。

如果非要喝加味水，我倒是建議你將四分之一顆檸檬或金桔擠汁，加到五〇〇至一〇〇〇西西的冷開水裡，雖不高貴，卻沒有人工添加物，既止渴又提神，也便宜。當然，你願意加持七遍或二十一遍的大悲咒、藥師咒最好，因為好的聲波及腦波，會改變水的結晶，讓它成為真正的能量水。最近幾年，日本的研究者，用水的結

晶實驗證明：人的每一念所攜帶的不同信息（腦波），會影響水的結晶形態，依不同心念而呈現出完全不同的結構。善念、美好的願望，可以使水的結晶呈現色彩晶瑩、結構整齊、美妙的六角形，猶如鑽石；而惡念、不好的願望，則促使水結成醜惡、混濁、不規則的混亂晶體。

日本人所以會長壽，其中的一個原因是常吃酸梅。我們台灣四月的時候，清明節前後，是梅子收成季節，正好醃製梅子。養生吃的酸梅是爛梅，不是脆梅！脆梅經過好幾次的脫水，把梅子裡的養分都脫掉了，只剩高濃度的糖水和沒有任何養分的梅渣，脆梅以及蜜餞類的各種梅子零食，都不是好食物，奉勸各位少碰為妙。梅子可以說是目前比較少施用農藥的土產，用天然的糖醃製，沒有刻意放什麼菌下去，只用溫度和空氣中的酵母菌，直接讓糖慢慢發酵。

優酪乳是放一些菌下去發酵，看起來有點怕。酸梅最好加紫蘇，紫蘇可以降低氣、去痰、幫助消化，還有殺菌的作用，如果你在市場買的爛梅，裡面沒有放紫蘇的話，自己就去草藥店買一些加進去。醃爛梅的糖沒有煮過，沒有把微生物及酵素破壞，所以它會主動發酵，大概醃了一到兩年的最好，因為不斷發酵，所以會產生小泡泡，不是壞掉，充分發酵，餐後吃兩顆爛梅，有降氣的作用，能幫助消化。

常聽人家說肝火大，什麼是肝火？所謂肝火旺盛、肝陽上亢，是肝經的疏洩功能過度亢奮的表現，有的會頭暈、頭痛，有的造成失眠或者口乾、耳鳴、眼睛乾澀，甚至引起肝臟發炎及病變。大怒之後肝區不舒服甚至疼痛，一般敏感的人都能感覺到。肝氣不順的人，脅下會痛，容易鬱卒。脅下指胸部肋骨腋下帶。有些女眾的胸部會出現塊狀，有的很硬、像薑塊，有的小一點，摸起來會痛，發

育期的女性，或是生活緊張、心理老是放不下的人，最容易出現這樣的現象。我遇到許多這樣的個案，男眾也會喔，哭喪著臉說自己得乳癌了，自己嚇自己，再加上道聽途說的資訊，會弄得不成人樣。

假如你胸部有因氣鬱而成的硬塊、痛處，或是常常生氣、容易鬱卒，要疏通一下。所謂疏通，當然是指身心兩方面。心理的疏通，佛法叫正見、正思惟、正念。生理的疏通，可以用手這樣梳理：把五個手指當成梳子，在胸部的地方這樣梳一梳，從上往下梳，每天做三到五次，每次梳三十六下。還要常做擴胸運動。人體肩胛，肩井附近，有很多穴道聚集，是很重要的部位，所以不要隨便拍人家的肩膀，孕婦被這麼一拍，會流產喔。五十肩是指四五十歲的人，肩關節開始退化，韌帶會開始縮緊，肌肉硬化了，手無法抬高，硬拉硬抬的話會引起疼痛。預防這種病變，要常作擴胸運動、上半身

動。有的人老是把肩膀聳得很高，像貓、狗相鬥的姿勢，我們千萬不要有這種姿勢，要把肩膀放鬆。吸一口氣，胸部和兩肩往外往後擴展，呼氣時兩肩往前收回來，注意力要集中在呼吸上。連續作十次。再把雙手伸到頭後，十指交叉放在枕骨上，吸氣：：擴胸：：呼氣：：放鬆。聽起來很簡單，卻是秘訣，而且很難有恆心做到，叫你每天做，你會說「我那有空」。有時間逛街、聊天看電視，怎麼沒空疏理胸部，沒空是藉口，不認為重要的是真的，你如果真的愛自己，真的關心你的家人（避免因為自己生病而拖累家人）的話，一定有空做。肩胛附近，有小腸經、膽經、大腸經、肺經等經絡通過，影響消化系統，所以，肩部會酸、脖子硬、胸悶的人，要注意自己是不是有聳肩的姿勢，胃腸、呼吸道不好也會酸痛，所以，這個部位老是酸痛的人，一定要好好做擴胸運動。八段錦也很好，上、

中、下焦都能得到活動伸展。

當你遇到一個得理不饒人、動輒暴跳如雷的人，要憐憫他，不要跟他吵，你要同情他的肝機能有障礙，你要想「嗯！真可憐！他肝機能不好！我要幫助他調整肝氣，不要跟他計較，不可以加重他的病情。」如果你跟他吵架，表示你的肝氣也不通，記住：暴怒的將軍（肝）是無法領軍隊（五臟六腑）作戰的，別讓自己全軍覆沒了。

中醫說「肝開竅於目」，黑眼珠是相應於肝臟的部位，肝功能正常，眼球轉動靈活，炯炯有神。若肝血不足，則視物模糊、夜盲（晚上看不清楚），甚至因淚液分泌減少而兩目乾澀，醫師診斷是乾眼症，眼藥水怎麼點都無效，建議各位從調整生活習慣、情緒著手。常常目露兇光的人要小心了，當你的眼神恨不得把對方吃下去

時，你的肝臟已經傷痕累累了。你看，佛菩薩都是慈眉善目，很少杏眼圓睜的。晚上十一點到凌晨三點，是血液流入肝膽經的時間。黃帝內經問篇提到人臥則血歸於肝。足夠的睡眠，肝臟才可以得到完全的修復。所以這段時間一定要休息，設法讓自己睡著，不要吃喝玩樂，否則，第二天即使睡到日上三竿，體力依然無法恢復，甚至出現口苦現象，連帶使得思考能力變遲緩。

老菜脯是寶貝，具有去瘀、解鬱、滋陰的效果，咱們的學員，如果家中的長輩是務農的，農家比較有老菜脯。各位要把它當寶貝珍藏起來，有時間不妨拿出來晒晒太陽，不必放冰箱，拿出來晒太陽可以吸收維生素D。如果你家有十年、二十年的，不要把它丟掉。我以前傻傻的，我祖母醃了好多蘿蔔干，因為它外表有一層白白的鹽霜看起來好像發霉，我們不知珍惜，嫌它黑黑的，就把它扔掉了，

後來才知道老菜脯是寶貝呀！

體質較寒的人，或是純素食、比較少吃油炸煎烤類食物者，生鮮蘿蔔不能吃太多，蘿蔔性寒，適量即可，葷食而且油膩的，蘿蔔湯可以去油、助消化。老菜脯不傷胃，吃了油炸品或感冒吃人參，結果聲音沙啞，台語叫「束到」，老菜脯就可以派上用場，不是要你每天吃老菜脯，一次大概只要用半條就可以了，不要把表層鹽霜洗掉，有的人拿來就趕緊把它刷一刷，刷得很乾淨，其實外表那層鹽霜是寶貝，經過長期發酵結的鹽霜，有它的特殊效能。將老菜脯直接切成薄片，放在碗裡，加五百西西的水，放入電鍋，外鍋加一杯水，蒸到電鍋跳起來，分兩次喝。別看只是吃一條菜脯，對脹氣是很有效的，可以調整胃腸機能。

孩子發燒時，消化液分泌減少，消化的活力也降低，胃腸蠕動

緩慢，常常食欲不振，父母就會應孩子的要求，讓孩子吃糕餅一類的甜食，或喝各種人工飲料，其實，這會使體內維生素被大量消耗掉，連帶的造成口腔內的唾液減少，食欲反會更差。吃過多的甜食還會降低免疫力，引起一些兒童期疾病，如軟骨病、腳氣病、慢性消化不良、性情暴躁等，嚴重的還可能引發免疫系統更嚴重的疾病。生病發燒，正是身體調動免疫系統和疾病抗爭的關鍵時期，此時給孩子吃甜食，等於雪上加霜。

現代許多孩子偏食甜食油膩，加上居家環境通風不良，整天門窗緊閉，再不然就天天關在冷氣房、喝冷飲，影響了身體的自動散熱機轉，成為肺胃蘊熱的體質，以致煩躁、哭鬧、兩頰緋紅、睡眠不足，稍受風涼，立刻發燒、流鼻涕、咳嗽、咽喉痛、痰不易咳出等病癥，怎麼吃藥都不好。有個小男生，胃腸很差，老是掛著兩條

鼻涕，動輒發燒、咳嗽，兩頰相對於大腸和肝臟的部位緋紅，嘴巴周圍繞著一圈青色，手掌相對於腸胃的部位呈青黑色，脾氣古怪得不得了，他母親問我有沒有改善的方法，我說：每天用抄過的糙米熬粥給他吃，不要吃零食，不要喝垃圾飲料。他母親嫌麻煩，他父親則說「可樂有整腸作用！」你們說，我那有辦法幫他？

《內經》說「多食甘，則骨痛而髮落。」過量甜食，會使鈣質流失，也會消耗維他命B群，造成酸痛、貧血、脫髮等症狀。如果你真愛惜身體，應該吃未經精製的完整穀物，例如糙米（胚芽米）、小麥胚芽，它們都含有豐富的維他命B群，必需脂肪酸，是補腦佳品，也是鎂的極佳來源，是身體穩定血糖的重要元素。每天吃糙米飯拌小麥胚芽，不消數日，即可感受到身心都比較穩定、安寧。

嗜甜而消瘦者，應選擇有甜味的天然食物，糙米、全麥、紅蘿

葡、地瓜、高麗菜、山藥、紅豆等，既能攝取多醣類、供給葡萄糖，又能維持血糖較長時間的穩定，不用為找甜食而苦惱。嗜甜而傾向肥胖者，不妨吃些苦瓜、綠葉蔬菜、蒟蒻、藍綠藻等。

人的呼吸不只是靠呼吸系統，曾有人做過實驗，如果把肌膚的毛孔都封閉，人也會死亡。德國魯爾大學的皮膚病學家發現：人體表面深○·二五至○·四mm的皮膚，會直接由體外的空氣獲得氧氣。從體外獲得氧氣的皮膚層包括全部的表皮（最外層的活細胞），以及包含有汗腺及毛囊之真皮的一部分。這個發現，正好解開了中醫所說「肺主皮毛」、以及佛教入定狀態的部分生理謎團：禪修者入定深到某個程度的時候，往往停止肺呼吸，只靠皮膚呼吸。可見，受八關齋戒的時候，不化妝、不灑香水，是有醫學根據的。

肺活量不夠的人，皮膚一定不好。很多人以為吃維生素C，皮

膚就會漂亮，小便尿得出來、大便暢通、肺活量夠、保持皮膚清潔，經由這四個途徑把身體廢物排乾淨，該排的廢物排除了、該吸收的養分吸收了，皮膚才會漂亮。皮膚粗糙、長痘痘的人，要常常作深呼吸，少吃油膩食物，注意起居的規律。人的一思一念都是帶有能量的，可以與周圍物質發生相互作用的，憂鬱悲傷是最直接損害免疫系統功能的一種情志不調。經常悲傷憂鬱的人，容易感冒，特別流感。曾有人針對悲劇演員，分別檢測其演出前後的免疫功能，結果發現：每一次演出都會使演員的免疫功能明顯地下降。

提昇肺活量的最佳方式是散步，可以用健走，但不是跑步。學佛者多半很熟悉「飯後經行」，注意，是「行」而不是跑，若是剛吃完飯就跑香，容易胃下垂。一般來說飯後一小時內不宜跑步。經就是織布時，長的紗，是由上到下一長條，所以，經行應該是直線

的走。飯後經行，是說飯後必需散散步，到外頭走走——平穩的走，不疾不徐的走。俗語說「飯後百步走，能活九十九。」並不適用老年人。老年人對壓力的反射機轉退化，進餐後三十分鐘內，血液多半分布到胃腸去消化食物，收縮壓下降，腦部血量相對性降低，容易暈厥摔倒，所以，老年人飯後應該先休息，頂多站起來動一動，不宜馬上百步走。

腎與骨骼的生長、發育、堅軟有關，牙齒和腎的經絡、胃的經絡也有關係。例如牙齒乾燥，看起來枯乾枯乾的樣子，是腎氣不足，若是門牙乾燥無光，表示胃氣不足。牙齦顏色比較淡，多為造血功能不足。糖尿病患者、月經不順的婦女，多半有牙周病，要注意胃經、腎經、脾經的調理。腎臟功能退化，排泄功能不良（水及廢物），最常見的現象為全身水腫。腎在上開竅於耳，腎氣充足，則聽力正

常，腎虛時則出現耳鳴、耳聾。腎在下開竅於二陰、與大小便的排泄、性功能活動有關。所以大便稀薄、小便困難、小便失禁、陽痿、早泄均可從腎機能下手診治。

教各位一個放鬆腰臀部位的按摩法。以食指、中指、無名指、指尖向上緊貼鼻子的下方，左右移動壓揉，每次按壓五至十分鐘。這是腎經、大腸經通過的部位，刺激波可以傳至脊椎，感到壓揉時有疼痛或麻痺感，更需要按摩，按後會感到腰部輕鬆、足下有力。一邊看電視一邊就可以做，屬於治標法。再教你們一個非常簡單、效果殊勝的強腎功法：立正，雙腳分開，比肩稍寬。雙手叉腰，雙腿微曲，膝蓋不超過腳尖。想著脊椎骨最底端（尾骨尖端），當它做筆尖，劃圓圈。向左劃三十個圈，向右劃三十個圈。劃圓圈時，膝蓋不許動，早晚各做一回，有時間多做幾回更妙。

你是否有這樣的困擾？有時與朋友聊得正開心，哈哈大笑，忽然禁不止尿意而當眾出糗。有些人打了一個噴嚏，哈啾！小便就應聲而出。晚上睡覺時，必須常常起身上廁所，使睡眠品質大打折扣，尤其天氣冷時，忍了又忍，有時還沒到廁所，就已經禁不止而尿出來了。現在教各位一種簡單易行的運動，稱為骨盆底肌肉運動，是一種強化骨盆底肌肉韌帶的方法，透過這種自我訓練，可以強化膀胱肌肉控制排尿的能力。方法很簡單，卻很實用。男眾女眾都要學，每天做，持之以恆才有效果。趁著現在還有自主能力，趕快練習，避免造成漏尿或尿失禁，除了使用尿墊，或經常更換底褲的不便，也會造成衛生上的問題，尿騷味更會引致人際關係的困擾。

請各位模擬一個動作：在自然解小便過程中，突然終止解尿；或是解便過程中，突然忍住大便。這就是提肛，用力收縮肛門肌肉，

也可以想像成憋尿的動作。現在配合呼吸，馬上練習：慢慢吸氣、逐漸收縮陰部肌肉、愈縮愈緊，呼氣、漸漸放鬆。做七遍，每天這樣練習，可以鍛鍊骨盆底肌肉的彈性，讓直腸、膀胱、尿道、產道的肌肉與韌帶變得更強壯。這個運動，配合呼吸來做，效果最好，無論站立、坐著或平躺，都隨時可做，收縮與放鬆運動。烹飪時可練，坐在辦公室可以練，起床時先練五分鐘再去盥洗，上廁所時趁機練幾次，等車時可以練，路上塞車時可以練，隨時都可以抽空做個三五次，持之以恆，可以改善便秘，也可以改善濕答答的漏尿困擾，已婚夫妻更有助於閨房幸福。

提肛是古人的養生秘方，咱們這些後代子孫不知珍惜，近一二十年，卻受到全世界醫界的重視，成為醫界一致承認，而且極力推廣的保健方法，被稱為「凱格爾運動」。每天這樣練習，可以降低

大小便失禁的機會。順便交代各位男士：解小便時，要抬起腳跟（只用腳掌的前半部站立），閉口、輕輕扣緊上下牙齒、閉眼、專心排泄；這是老祖宗交代的養生之道，據說不傷氣，可以固齒、強腎，視力不會退化。不論男女眾，大號小號時，都要專心、閉眼、閉嘴、輕輕扣上下齒。專心，才能讓掌控直腸膀胱的神經傳達一致，不容易便秘，不容易尿殘留。配合呼吸，念頭放在肛門，不必用力，大便很輕鬆排出，依我個人的經驗，念頭一收，兩分鐘就解決了，超過三分鐘，我就知道身體已經在抗議。現代人心浮氣躁，凡事不專心，排泄也不專心，東張西望、哼哼哈哈、妄念紛飛、難怪毛病一堆。

南瓜子是很好的養生食品，但是，不要去買市面上添加了人工甘味料的瓜子，據報導，其中的人工甘味料，容易導致膀胱癌。你

們可以買已經剝殼沒有加味的生瓜子。鋅是南瓜子中的重要成份，對於預防攝護腺肥大很不錯，所以，男眾每天都應該吃一點。體質比較躁熱的人，南瓜子就直接生吃。體質比較寒的人，將南瓜子平鋪在烤盤，用烤箱烘三至五分鐘，或放入鍋子不必加油，用最小火乾炒，大概三至五分鐘就變色，然後熄火，讓鍋子的餘溫把它烘得香脆，待完全冷了，以保鮮盒密封，每天吃一小匙，可改善體質虛寒的尿床及小便頻數。生的南瓜子，含有大量維生素，炒了以後，可能會損失一些維生素，但是鋅還在。體質較差的小孩，膀胱無力，會尿床，用兩湯匙炒過的南瓜子煮水，每天給他喝，直接給他吃可以。牙齒不好的老人家，可以用磨豆機將南瓜子打碎，好像花生醬一樣，拌飯、配稀飯、塗饅頭、泡水喝都很香！

注意：室內溫度不應低於攝氏二十五度，冷氣房不要長期關閉，

每隔一陣就要通風五分鐘，使空氣流通。在室內感覺有涼意時，一定要站起來活動四肢和軀體，以加速血液循環。關掉冷氣後，要立即打開窗戶，引入新鮮空氣，千萬別緊閉窗戶來留住冷空氣，因為冷凍的空氣並不代表清潔新鮮。老年人、關節痛者或冠心病、高血壓、動脈硬化、糖尿病等慢性病人，不要長期待在冷氣環境裡，尤其避免突然進出冷氣房。這些人要特別注意保暖，可以常輕輕按壓耳朵，產生溫暖效果。根本之道是平時多運動，增強血管的彈性，讓毛細孔保持正常的排汗調節體溫功能，增強對溫差的耐受力。長久待在冷氣房，容易流失水分，鼻黏膜過乾，甚而引發支氣管炎，所以必須補充水分。喝冷或熱水才適當？答案是常溫水：攝氏三十五至四十度的水最好。別以為大熱天喝冰水很過癮，冰水會刺激腸胃黏膜，使血管收縮，降低腸胃的血流量，減少消化酵素的分泌，

影響消化能力，讓營養吸收緩慢，廢物的排泄功能下降，引發各種疾病。冷氣的出風口，不要對著頭部或身體直吹，冷氣能不用就盡量避免，打開窗戶，吹自然風，或裝個抽風機讓空氣流通最好。電風扇最好只吹向牆壁，不要直吹身體。

拜佛時如果能真正的把心靜下來，以很平和，安詳的動作禮佛，神經系統在很協調的狀況下，腦部會分泌一種內分泌叫做腦啡，這是一種分泌素，有調整人的整個代謝作用，協調自律神經的運作，讓五臟六腑健康。你們拜佛拜下去時，有的人腳趾不往後翻，仍舊踏在地上。因為足部大姆指的地方剛好對應到頭部，尤其是腦下腺的部位，能促進內分泌的協調，因為我們身體的八大內分泌，是由腦下腺來掌控的。其他四個趾頭也都有他的對應穴道。

禮佛是很科學的，你不要看它是迷信，也不要把它看做佛教徒

的專利。在禮佛的當下，雙腳大拇趾相對應時，腦下垂體剛好受到刺激，八大內分泌就會調整。譬如：甲狀腺的分泌若能平衡，人的身體就比較沒有毛病，不平衡就會出現病徵；甲狀腺功能比較低的時候，人反應較遲緩、代謝變慢、怕冷；甲狀腺功能亢進的時候，容易緊張、容易流汗、心跳過快，還有很多代謝問題。男女性荷爾蒙的分泌，也是受到腦下腺的管制。另外，副甲狀腺的分泌，跟鈣與磷的吸收有關，它是生長激素，管制會不會長高的職務——骨頭的發育。

星雲法師、聖嚴法師的傳記，都曾提到自己因拜佛而受益，兩位法師皆因拜佛、拜觀音菩薩而智慧大開，成就了今日的佛教事業。可見拜佛有助於開展潛能。

腳的大拇趾是頭部的相應部位，另外四個指頭，是與眼睛、氣

管相應的部位。所以眼睛不好的人，拜佛會讓眼睛有神。在禮佛的時候，應該要用很快樂的心來禮佛，不論站在佛法的角度或醫學的角度，你會發現：善於禮佛的人，佔了很多便宜。禮佛可以調整自律神經；脊椎脊髓是自律神經的通道。自律神經支配了身體的五臟六腑，包括心臟、肺、肝臟、胃腸、泌尿生殖器，血管舒縮等等。自律神經失調的人，呼吸、心跳功能受影響，消化道功能受影響，泌尿生殖系統功能受干擾，情緒容易起伏，健康就會亮紅燈。禮佛動作，正好藉著脊椎的屈、伸調整自律神經的功能，脊椎的俯、仰將帶動上焦、中焦、下焦的肌肉血管收縮，促進循環，保持筋骨的健康。

每天五千拜是很精進，但是容易形成一個副作用；為了達成這些次數而很緊張，甚至磕頭如搗蒜、馬馬虎虎交代過去，只求把帳

算完。我建議不要用計次方式，最好衡量自己可以用的時間，全心全意的，從容不迫的禮拜。（整理者按：證嚴法師說：我給你們透露一件秘密。爬山雖然對身體健康有很大的幫助，但有一個比爬山還好的運動——拜佛，我們利用要去外面運動，那個時間來拜佛就好。宣化法師說：拜佛有心理治療的功用，能消除貢高我慢心，能生柔和心、生恭敬心，把剛強的性情改變為和藹，拜佛又有生理治病的功用，又能令腹部縮小，使人不會有血壓高的病狀，拜佛的功德，能滅無量劫的罪業。拜佛，頭貼在地上時，眼睛一定要睜開，才不會虛火上升。道證法師說：現代人精神很緊張，壓力也很大，全身的肌肉都很緊，因為缺乏運動，所以整條龍骨都很硬，很難拗彎，在醫學上來講，我們一節一節龍骨的空隙，是神經和血管通過的地方，由龍骨空隙出來的神經是負責管理各內臟，如果龍骨一節一節

靠得太近，就會壓迫到血管及神經，那一節如果受到壓迫，那一節就發生問題，它所支配管理的內臟，功能就會壞掉，血流就不通，所以就沒辦法送充足營養分及氧氣去給內臟的細胞，細胞如果缺氧，就會變成癌細胞，血液如果不通，細胞製造出來的毒素，就沒辦法送走，所以這跟癌症有很大關係。我們拜佛可將龍骨兩旁的肌肉都拉長，使龍骨一空隙一空隙拉開一點，這對整個內臟的血液及神經都有很大的改善作用。當我們禮佛時，全身要放輕鬆，不要有雜念妄想，我們會感覺到身體很輕，不會覺得身體很重、很重。）

繞佛也是佛門內最好的養生運動，我們中國古代的時候，練武功，要練腿蹲馬步，就是讓你的下盤很穩，兩腿才有力，很多人到了年紀大後，兩條腿先放棄了，他們沒辦法走路，有些人上身僵硬，一條腿在地上拖的時候，我們知道這個人差不多了，兩條腿也許沒

辦法走路了，因為他從來沒練習過，兩腳的重心怎麼轉移，繞佛可幫助兩條腿的力量恢復，我們可以在房間或客廳，散步經行繞佛，右腳向右前方走一步出去，後腳跟先踏下去，念南無，踏穩了，身體重心轉移到右腳底。再把左腳向左前方走一步出去，後腳跟先踏下去，念阿彌，踏穩了，身體重心再轉移到左腳底。再右腳走念陀，左腳走念佛，這種兩腳的養生運動，我們每天在家裡時可以做，當我們走路時，全身都微微在動，這個感覺很好，我們走得穩，身心都很自在，身體保持平衡很重要，頭部頸部要放鬆，這個焦點都在腳下的時候，血壓也會跟著下來，這時身體很舒服，我們慢慢走，心不散亂，不要東張西望，不要胡思亂想，專注這一句佛號，心也跟著沉靜下來。念佛一聲，可滅八十億劫的罪，又可幫助兩腿的力量，不會到老的時候，腳無力，不能走路，真的是一舉兩得。我們

會越走越輕鬆，佛號出聲念或默念都可，如果是念四字佛號，我們右腳走出時，念阿彌，左腳走出念陀佛，我們一聲聲的呼喚，好像走在清淨的蓮花上，一步一蓮過，我們輕快的念著佛號，一聲佛號一聲心，阿彌陀佛在心間，拋開紅塵多雜念，心清淨，身體自然就會健康。

汪昂《醫方集解》的〈勿藥元詮〉篇，就記載：呼吸調息，修養性情，能讓人免於疾患，這就是不用藥物而能治病的方法。消化系統不好的，呼吸系統往往會出問題。你看，氣喘的人多半去找耳鼻喉科治療，可是效果卻不彰。如果你有氣喘或鼻子過敏，一直治不好，你可以試著考慮從消化系統著手作保健。你的消化系統很健康，可能氣喘好了，過敏也消失了。適當的運動，可促進腸蠕動，每天花一小時散步，比吃什麼優酪乳或酵素都有用。中國歷代醫家，

對於精神異常的疾病，多半以調理腸胃為重要手段，調理腸胃機能的名方，如補中益氣湯、歸脾湯也是調理精神病的方劑。北京中醫藥大學某教授也研究發現：大承氣湯等胃腸方劑，對躁鬱症發生療效，補中益氣湯可治恐懼不安、心悸怔忡等多樣情感性障礙疾病。

對於尚未回到復原期的腸胃系統、神經系統障礙的人，我的建議是喝炒過的糙米湯，這是百試百驗的方法。糙米放入乾淨的炒菜鍋，用最小火翻炒約四十到五十分鐘，直到變成黃褐色。可一次炒三斤備用，將炒好的米放入砂鍋或不銹鋼鍋，加水慢慢熬煮，讓它變成稀爛，再用濾網濾出米湯讓病人喝。最初，每次只喝十西西，觀察半小時，再喝十西西，漸漸增加為二十西西、三十西西、五十西西。記得少量、多次，不要急，不要貪多。發病期間，必然使用大量消炎藥，甚至抗生素，這些消炎藥和抗生素，中醫叫退火的藥，

不但讓腸道的益菌全數陣亡，也容易傷害腸胃，炒糙米湯正好補救它的副作用。不要擔心糙米湯沒營養，只要能吸收，就能讓腸子蠕動，讓廢氣往下排，腸子不會沾黏在一起，胃也不會出血。如果你們非喝牛奶不可，請忍耐幾天，尤其冰冷的牛奶，喝了絕對沒好處。這個看來不起眼的秘方，其實不只適合於腸胃病病毒患者，對各種體質虛弱的病人，胃腸障礙消化差的人也適用。

每當懷孕的婦女有抽筋的現象時，醫師會叫她不要喝牛奶，牛奶也是過敏的來源，會造成氣喘，也會引起頭痛、偏頭痛。黑芝麻裡含有很高的蛋白質及維生素E及鈣，而且是天然的鈣，不會產生副作用，紫菜、紅毛苔以及金針、芥藍菜、皇帝豆也都含有鈣，你可以在喝豆漿時將黑芝麻摻入，或直接放入口中食用，也可加入五穀粉、四神粉、黃豆粉或小麥胚芽、燕麥中，這樣營養成份就很高

了。其實，高量的鈣不一定被吸收，反而產生結石。再說，若不肯運動，吃再多的鈣，也不能被吸收利用。現代人迷信鈣愈多愈好，是錯誤的。

很多人老是抱怨自己火氣大，吃煎炸的食物，臉上就長東長西。什麼叫火氣大？油經過高熱，會變得很毒，肝臟等器官來不及解毒，身體受不了，就要設法排毒，皮膚是排毒的管道之一。所以皮膚長東西，潰爛就是警告你，肝臟已經受傷了，再進一步就是堵住血管。毛囊的血管被堵住，就掉頭髮，毒素跑到關節，就出現退化性關節炎，所以，有退化性關節炎的人，吃炸的東西，包準痛得哀哀叫。我自己有排毒經驗。小時候，每次吃魚都會長瘡，全身發癢，抓得皮破血流。偏偏無法克制自己的饞嘴，直到出社會教書，學中醫、學佛之後，斷了魚肉，才脫離皮膚過敏的夢魘。接著，開始排毒，

很自動的，每隔一段時間就排毒一次。呼吸系統排毒期間，鼻涕像關不住的水龍頭，一天可以用掉好幾盒面紙。循環系統排毒時，心律不整，有時心臟跳得很快，有時像跳不起來；有一次，像雞蛋那麼大的一團氣，塞在胸部，呼吸困難，以為自己快完了。消化系統排毒時，每天腹瀉，一直跑廁所，排出奇臭無比的糞便。有一段時間，關節又腫又痛，痛到無法拿筆，無法下床，貼了好多藥膏，企圖減輕疼痛，有用嗎？才怪！皮膚排毒時，滿臉痘痘，沿著肝經往下，癢啊抓啊！折騰了很久，最後在腰荐椎附近，出現了一個大傷口，潰爛、流膿，痛得無法平躺，連續好幾月，我都是趴著睡覺。

你們問我：現在還排毒嗎？還會排毒！不過，都是殘毒，頻率不高了。我用什麼方法促進排毒？每天散步兩公里，或是甩手一千次。不吃垃圾食品。你們問我有沒有排毒餐？告訴各位：我沒有吃

過排毒餐，也不知道什麼叫排毒餐。我只是保持一個原則：只取身體所需的基本養分。這樣，身體就會把幾十年累積的廢物逐漸排出去。午餐一碗糙米飯（加蓮子、芝麻、地瓜、紅豆、薏仁、腰果）、一盤青菜，少許豆類。營養夠嗎？吃了一、二十年，還可以上課、工作！運動能不能排毒？可以！但是不完全！運動可促進排泄，可以排排汗，促進腸蠕動、促進血液循環，但是，黏液性的毒（痰、白帶），還是要配合飲食、靜坐，才能轉化掉！靜坐、調息是每天的基本功課！排毒排得兇時，每天用熱水加粗鹽泡腳十五分鐘。還有什麼秘訣嗎？沒有啦！這樣就已經有排不完的毒了！下面介紹一個可以隨時做的，有益排毒的、安定身心的原則。（一）兩手搓熱。（二）雙手蓋住耳朵，用食指、中指、無名指，從兩耳上方沿耳後骨往下按搓，直到耳下。連續做三十六次。對失眠、耳鳴、內耳不

平衡有效。(三)雙手用食指、中指、無名指向內，正對乳中線的肋骨下緣，緩緩壓迫，一壓一放，一壓一放，連續三十六次。或是輕輕按摩三到五分鐘。這是肝經的重要穴道，很多人，這個穴道塞住，胸悶，多做按摩可以養護肝臟，幫助排毒。(四)兩手交叉放在後腦，抱住手肘。緩緩吸氣、身體慢慢往左扭轉，緩緩吐氣、身體回原位。往右扭轉再做一遍。左右算一次，連續做十二次。這個動作可以常常做，有助於三焦經的暢通，利於排毒。

晚上九點到十一點是免疫系統(淋巴)排毒時間，應該安靜，如果還吃吃喝喝、看電視、焦慮、嘻鬧、對健康不利。晚上十一點至凌晨一點是肝經的排毒時間，凌晨一點到三點，是膽經的排毒時間，應該熟睡，讓肝膽經順利進行清理廢物及修復工作，也是骨髓造血的時間。如果此時不睡覺、吃喝、打電動、聊天、吵架會影響

整日的工作效率，情緒也不穩定。現代許多人營養過剩，卻又貧血、暴躁易怒，應當檢討自己在這個階段的作息品質。凌晨三至五點，利於肺經的排毒，所以肺與氣管不好的人，這時候可能咳嗽得最劇烈，因為氣管要藉著咳嗽把黏液（痰）排出體外，千萬別用止咳藥，以免抑制廢物的排除。這時候，靜坐調息最好。要緩緩的吸氣、緩緩的吐氣。凌晨五到七點，可以喝一杯開水，促進大腸的排毒，應該上廁所排便。

前些年，某種酵素在市場上掀起了一陣恐慌，原來，某種號稱具有神效的，非常貴重的酵素，被許多消費者視為仙丹，後來被檢舉原是狗飼料添加物，媒體一報導，罵聲不絕，爭相唾棄這種把狗飼料賣給人類食用的不肖行徑。其實，狗食和人食有多少區別？以前鄉下人養豬，都加小麥胚芽，小麥胚芽含有豐富的維生素B群，

可以讓豬和雞鴨長得肥壯，今天，我們不是也把小麥胚芽當健康食品在食用嗎？

製糖或發酵啤酒的時候，會有一些副產品，譬如台糖的維他酵母、各種的啤酒酵母。健素糖是把酵母粉壓製成顆粒，再包上糖衣。酵母的營養成份很高，含有豐富的維生素B群、蛋白質也非常高，那就是酵素，比表飛鳴好。台糖的維他酵母，一大包七十元，與啤酒酵母的效用一樣，你覺得台糖的酵母粉包裝不起眼，要買一小罐幾百的舶來品，那是你的事。九二一大地震之後，我們到災區去，看到救濟物質中垃圾食品佔了一半，我們就買一罐一罐的健素，送到山地的學校，請老師每天發二十顆給小朋友。災區民眾抵抗力降低，我們就買許多小麥胚芽，讓他們加在飯裡一起吃。

印堂（雙眉中間上方）與腦部許多重要結構相通，也就是聯繫

腦神經的重要穴位，如果你經常將眉頭的肌肉皺成一團（愁眉不展），必然干擾腦下垂體對八大內分泌腺的掌控功能，堵塞腦神經的運作通達，血液循環也差，頭腦怎麼會清醒？運氣怎麼可能會好？常常放射凶惡的腦波，發出銳利的目光，迸出苛刻的言語，那麼，氣色、紋路都不可能漂亮，任你抹什麼天然的去斑膏、除紋霜、美膚露，用什麼雷射、脈衝光來修飾生命表徵，都是枉然的。

在浩瀚的宇宙中，能搭乘同一班人生列車：成為父母子女、兄弟姊妹、親友、師生是多麼深厚的因緣啊！什麼時候離別？怎麼個死法？並不是我們可以精確掌握的。但是，如何讓在這同一列車上的旅客，無怨、無悔、安心的下車？如何讓留在車上的人無遺憾的繼續人生之旅？是值得我們每個人深思的問題。

不要抱怨兒女媳婦對你不够關心，要慶幸他們能獨立生活，要

感謝他們來當你的兒子、媳婦、孫子，陪你度過一段滿懷希望的快樂時光，正如你當年全心全意愛你自己的配偶及子女一樣，今天他們也可能把大部份的心力放在自己妻子兒女身上，難免忽略對你的關懷，你不必難過，不妨換另一個角度，以歡喜心祝福他們。

很多父母終生為孩子擔心，即使孩子已經成家生子了，還是覺得孩子不懂事、不會照顧自己，介入孩子的生活，幫忙帶孩子、煮飯、做家事，然後再生悶氣，甚至搞得氣氛緊繃。這好像是方程式，年輕的時候，期待孩子大了就可以輕鬆，等孩子成家了，又要幫忙養育第三代，還是沒時間休息。奉勸有這種苦惱的諸位：人無百歲壽，常懷千歲憂！孩子小的時候，你是一艘船，把他們度到岸邊，如今他們上岸了，你要放他們自由翱翔，不必守著破船等孩子回頭，也不必搖著破船再度第三代，不要以孝順為名，逼迫孩子把你這艘

破船當汽車開上路。同樣的，對於自己所關心的人，不管是情人、家人、朋友、恩人、師長、同事，也都要用祝福來取代擔心和佔有。老人家要懂得享清福，要感恩自己能活得這麼老，感恩經濟無憂，感恩周圍的朋友與你共同彩繪人生。

佛教稱死亡為往生——遷往他處居住生存。這一期的色身毀壞了，又會緣起另一個生命在他處流轉。這種思想，給予生命無限的空間與希望。其實，人生就好像日出日落一樣，雖有運轉，但是，從此現則自彼沒，從此沒則自彼現，生死有什麼值得罣礙的呢？不論往生到任何時空去，你都不孤單，因為每個角落都有你曾經結過善緣的善友。

◎黃念祖老居士說：道教的九轉丹成，有人煉一煉，出個嬰孩，嬰孩煉出來了，活著了，這個肉體就不要了，在大陸現在真的有出

小孩子，他真的從頭上生個小孩，不是血肉的，但還是人形，像小孩一樣會長大的，這嬰孩繼續修煉，它又轉了一次，總共轉了九次，所以叫九轉丹成。然後它就不死了，所以出嬰孩這事情確實是有，但不要在電燈泡下用功修煉，因為用功的時候會產生一個電磁場，電磁場會對燈泡發生影響。有一個人頭上煉出個小孩，小孩一出來之後滿地跑。那天因為他產生的電磁場太強了，把燈泡給炸掉。屋子整個黑下來，小孩就急著回到身體內。因為小孩還太小，它還是以這個軀殼為家，結果找不著了。小孩回不到軀殼，這個修行人就不行了，精神失常了。這都是見的問題，你的見要是不對，就有這樣的修行，就得這樣的果。小孩活著，大人的肉體就化掉了，轉換一次，就提升了一級，像蟬蛻一樣，脫了一層皮。他認為最後不死了，其實不是不死，還沒有出輪迴，認為永遠不死了。這都是常見。

閉關不能魯莽，不能冒進，要一點一點增加，這功德是一樣的，單獨一天一天累積多了，不也就好多天了，專修，容易清淨，容易放下，別人也可以抽出時間來為你服務。這是閉短期的關，閉關人的功德，護關人得一半，他不是從你身上得一半。好比一百美金的獎金，他的五十美金是從老闆身上得的，不從你身上扣五十美金。閉關的人比護關的人多五十，這是大家要知道的，所以我們幫助別人修行，自己的功德也增長了，我們不僅自己修行，也護持別人，功德同樣很大，所以我們勸媽媽那一天念半天佛，念一天佛，讓菩薩來代你，這是盡我們最大的孝。我們孝順父母，什麼是孝？這是最大的孝，家裡有什麼事，我們來處理，他們什麼事都不用管了，只管念念佛，他們會很舒服、很高興。

我不修不行了，修法的時候，還添個法執，成佛不但要破人無

我，還要破法無我，剛一修就要我們破法無我，我們是毫無辦法，該怎麼辦？你就好好地念阿彌陀佛，相信西方決定是有，如果你相信這個世界是空的，西方世界也是空，如果你相信這個世界是有，西方世界也是有，比這裡還堅固得多。所以這句佛號，我就是執持，執持名號，不怕法執，道理不懂沒關係，我就是這麼執持，執持到極點與不執持就平等，這就是阿彌陀佛的妙。為什麼？阿彌陀佛用五劫的時間，發了四十八願，處處為我們考慮設想。念佛誰都能行，但它的實質是不管你懂不懂得無生的道理，你就暗合無生了。無住生心要到別教地上菩薩才做得到。我二十歲讀《金剛經》就懂得無住生心是很殊勝，但是凡夫做不到，最好的辦法就是念佛，念的時候非常勤快，非常執著，就這一句「南無阿彌陀佛！南無阿彌陀佛：：」別的都放下了，就是無住；無所住。這一句阿彌陀佛相

續不斷。釋迦牟尼佛不勸你念釋迦牟尼佛，勸你要念阿彌陀佛。念佛的方法、西方世界的種種，不知不覺就與《金剛經》般若的道理相契合了。

我是從《金剛經》入門的，我是在佛教家庭長大，小時候跟母親到廣濟寺，寺裡沒有一個小角落我沒有到過，大人們在談話，我們小孩也不懂，一個人就到處跑，於是就碰到清朝最後一個狀元夏同和。他跟我談了很多話，我很拘束，馬上就跑掉，那時候我八九歲。有一次釋迦牟尼佛聖誕，大家繞佛念南無本師釋迦牟尼佛，大家念得十分虔誠，念到深夜，過了十二點我不肯跟母親走，我母親他們都回去了，我還在那裡繞念著，到了一點多，家裡就派車子來接，那時的車子是人拉的人力車，硬是要把我拉回去，那天我念到通宵，念得很虔誠。以後年紀大了，世間智慧增長了，懂得更多

些，就看到出家人在家人，都是當時很有名的一些人，其實跟一般人沒有什麼區別，普通人有的毛病，他都有，而且有過之而無不及，勾心鬥角、算計、事情不直說，拐彎抹角：：種種的，佛教徒念了這麼些日子的佛，跟沒念佛的人一樣嘛！念佛的用處在那裡？沒用處了。

這是個錯誤，顛倒見，當時我看到這些現象，就犯這種錯誤的想法，這樣是不行的，不能解決問題，所以我們念佛的人，要在實際行動上跟普通人要有所不同，不能讓別人退了心。不是自個兒在佛堂裡念，自個兒修就可以，你表現出來給人家的感覺，要和別人有所不一樣才可以。所以《無量壽經》講人天乘，我們做人要成為人的表率，要感動人。言教不如身教，用講說的是種權宜，雖然有種種的好處，但不是根本，重要的是你的模範行動，因此讓他對你

的信仰有所尊重，這是最好的弘法。這比多大的佛堂，多大的佛像，多少的經典還重要。

當時我看到佛教界的現象，我就退了心，不信了。正好當時看到蔡元培寫的一篇文章「以美育代替佛教」。那時五四在選文選，就把這篇文章選進去，我想以美育來代替佛教，這也是個道理。所以當時反對我妹妹燒香念咒，我罵她迷信、老太婆。她一念佛，我就嘲笑她，完全到反面去了。我怎麼又皈依了佛法呢？就是一本《金剛經》，我大學二年級的時候，考完了試，就把書本從書架一放，說這輩子我再也不看這書了。這時沒書可看了，也不去看電影，到我母親那裡找一本《靈魂論》，一本《金剛經註解》，厚厚的兩本書，我一夜就把它讀完，我一向看書都是像亡命徒似的，一本《法華經註解》我一夜之間可以把它讀完。一方面我看得快，一方

面不看完我不肯罷休！看完這本《法華經註解》之後，讓我踴躍歡喜、清涼。沒有辦法形容，沒有法子說，只能勉強說是甘露灌頂，從內而外。我們在外面跑了一天，累的一身都是汗，沖一沖澡，讓自己清涼、乾淨、舒服些，畢竟這只是皮上的感覺，而這是徹內徹外，從頂至下，一陣陣清涼清涼，此時恍然大悟，才徹底知道，原來不是佛辜負人，是大家辜負了佛法。

◎我們往往費了很大的力氣讓一個人相信人生無常，讓他能念一句南無阿彌陀佛，能夠相信佛所說的真實教法，非常不容易，而各位有幸得人身、聞佛法、追求佛道，願生淨土，可以說「不是從一二三四五佛種諸善根，乃是於無量百千萬億佛所種諸善根」，能夠信受此無上殊勝微妙之法門（淨土法門），能夠念佛求生西方極樂淨土，是非常值得慶賀的。

阿彌陀佛要普遍救度眾生，不是以我們凡夫的眼光來分辨，你是善人，他是惡人，而說他愚痴，他不瞭解佛法的道理，被無明所矇騙。比如說，人家打我們、罵我們，我們會很生氣，覺得他這麼惡，但是，如果他是一個神經病，我們會生氣嗎？你心裡面就會憐憫他，因為他犯了神經病，你不會和他生氣。佛看眾生也是這樣的，眾生被煩惱所誑惑，被業障所束縛，不能自由，而造下種種惡業。在佛眼裡，只有迷茫的眾生，而沒有凡夫善惡的分別，善的我喜歡，惡的我憎恨，佛是平等大慈。

他（臨終之人）被種種苦惱所逼迫，有四大分離之苦，有種種惡業恐怖之苦，地獄裡的小鬼帶鐵鏈來了，能不恐怖嗎？而且還有獨生獨死，獨去獨來，孤獨之感。在這種眾苦逼迫的情況下，心境能夠安寧嗎？他能觀想嗎？不可能了，觀不成了，這時候，人家跟

他講「某某！我來為你誦金剛經、什麼咒、什麼懺……」他心裡願意嗎？「哎！我不要了，你給我念佛就好了。」在這個關鍵的時刻，單單一句阿彌陀佛，心就非常單純了。

釋迦牟尼佛為何要講其它的修行法門呢？由於眾生的根機各有不同，有的人喜歡觀想，有的人喜歡打坐，有的人喜歡誦經，為了順應這些眾生的根機，所以講種種法門的修行。「啊，你們都修得很不錯，很有功德，不過，光靠這樣的修行解脫生死還很難，現在有一個好辦法，你可以原地不用改變，把你修行的功德迴向求生極樂世界，一定能往生！」這麼一講，喜歡打坐、喜歡誦經、喜歡參禪、喜歡持咒的人，「哎！好啊，我也在懷疑當中，不能解脫怎麼辦？原來這樣迴向可以往生，功德很大！」他就高興了，他就進入淨土門了。所以用種種的善法，攝受種種眾生的根機，然後引導他

們進入淨土門。

那麼，進入淨土之門內，就好像這個人已經上了一個臺階了，這個時候，釋迦牟尼佛就要對你說了「既然願生西方極樂世界，自己所修的固然不錯，可是如果和阿彌陀佛的名號相比，那功德是太小了，那不如乘彌陀誓願，專念彌陀名號去往生，蒙彼佛光明攝受，十方諸佛也讚歎護念，那你看怎麼樣啊？」這個人一聽，「好啊，那我現在願意專修念佛了。」由這樣的次第，慢慢引導進來。

《觀無量壽經》云：佛告阿難「汝好持是語。」持是語者，即是持無量壽佛名。一部經典，如果沒有祖師解釋，我們是看不懂的，那麼這段文也只有一句話，但是，善導大師就是從這段文裡看透整個《觀無量壽經》的宗旨。釋迦牟尼佛在靈鷲山的時候，王舍城裡發生了悲劇。有位王子叫阿闍世，聽了提婆達多的教唆，要篡奪王

位，提婆達多怎麼跟他說呢？「你父王對你並無恩德，如何如何：你把你父王除掉，做新王，我把釋尊除掉做新佛，我們新王新佛共同治理天下，不是很好的嗎？」阿闍世王子聽信了教唆，就把父王關起來，要把他餓死。

這中間也是有因緣的：他的父親叫頻婆娑羅王，年老的時候沒有兒子，碰到一位算命的，就問算命的說「我什麼時候可以得子？」算命的說「在某山中，有一位大仙人，正在修行，這位仙人三年之後將要死去，死後要投胎王宮，做為大王的兒子。」頻婆娑羅王說「還要等三年，時間太長了，我也年老了，希望他快來做我的兒子，將來長大，我可以把王位傳給他。」於是就派人去和這位仙人商量，說「某某，你現在在國王境內修行，都是承了國王的福德，現在請你早一點到王宮投胎，做為國王的王子。」仙人說「你回去

稟報大王，我還有三年，現在不能去。」使者就回來稟告大王。大王聽了，說「這怎麼可以？我告訴他是尊重他，在我的國家之內，所有的人都要聽我的命令。你再去請他，馬上就來！如果他不答應，你就把他殺掉，他死了，還怕不來做我的兒子嗎？」這樣，使者又去了，問仙人。仙人還不答應。不答應，使者就拔刀把他殺掉了。仙人臨死前說「大王今天以心口殺我，我將來雖做王子，也必然以心口來殺他。」仙人被殺了以後，就投胎到王宮，韋提希夫人就有孕了。

有孕之後，算命的又來了，說「夫人懷的確實是位王太子，不過這位王子於國王有損，可能要傷害國王。」頻婆娑羅王一聽，說「沒有關係，我的國家都是他的，只要他能做王子，繼承王位就可以了。」雖然這樣講，但仔細一想，還是有點心神不安，就和韋提

希夫人商量「生孩子的時候，從高樓上對著天井生下來，不要接他，讓他掉在地上摔死，這樣，外人也不知道，我們也不受惡名。」韋提希聽從了國王的意見，從高樓把他生下來，結果摔下來沒有摔死，只摔斷了一個小指頭，所以叫阿闍世，阿闍世的意思是「折指」。提婆達多知道這段經歷，就把過去這一段經歷講給阿闍世王子聽，挑撥他和父王的關係。阿闍世王子一聽，就很氣憤，把父王關起來，不讓任何人進去。

他母親韋提希夫人就把身上洗得乾乾淨淨，身上塗上麥麩，瓔珞裡面裝上葡萄漿，送進去給他父王吃，過了七天，阿闍世王子問守門人說「我父王怎麼樣了？」守門人回答他：「還活著。韋提希夫人每次來看他，我們不好阻攔，有得吃，而且他在牢裡，向釋迦牟尼佛的方向請求受八戒，請求受法。有富樓那沙門，他們都有神

通，從空中而來，我們也禁止不了。」阿闍世王子一聽，非常氣憤，說「我母親是賊，與賊為伴！」他就提著寶劍去找他母親，要殺他母親，這時有兩位大臣勸諫說「自古以來，為了爭奪王位，有謀害父王的，從來沒聽說過謀害母親的，如果你這樣做的話，我們不願意擁護你了。」所以阿闍世王子就不敢殺他母親，但卻把她關起來，沒有自由了，也沒辦法送東西給頻婆娑羅王吃，一定會餓死，另一方面，兒子這樣不孝順，竟然要殺害她！她覺得人世間一切痛苦都加在她身上，她在牢裡泣不成聲，向著釋迦牟尼佛的方向哭訴「如來世尊！我罪障深重，怎麼生了這樣的兒子？如果佛能瞭解我的心意，請派目犍連尊者、阿難尊者來為我講法，安慰我的心。」她這樣一起心動念，釋迦牟尼佛就知道了，就和目犍連、阿難從空而來，飛入王宮。

韋提希夫人一看見釋迦牟尼佛，心中更是悲嘆，無法抑止，在佛的面前嚎啕大哭。「世尊！我怎麼這樣命苦！我一輩子沒做過什麼壞事，怎麼生了這樣一個兒子！」（韋提希夫人像我們一樣，也是凡夫，連因果都忘記了，忘記了當初要把兒子摔死，她說她沒做過壞事）「佛啊！請告訴我，那裡有淨土？我要到淨土去，我不願意待在這個地方，這是惡世界，惡人充滿，我不願意見到惡人，聽到不好聽的聲音。」你看，連自己的親生兒子都要害自己，何況其他人呢？所以，她一心要到淨土去，願意去往生，她不願意待在這個娑婆世界。

釋迦牟尼佛也沒有回答韋提希夫人，就用神力從眉間放出光明，遍照無量世界，光明回到頭頂，化為金台，如須彌山，顯現十方諸佛淨土景象。韋提希像看電影一樣，很清楚。其中特別是西方極樂

世界非常的美妙，韋提希夫人就講「世尊，這些國土都很清淨莊嚴，不過我選中了西方極樂世界」。

有一位佛教徒和一位基督教徒在一起談心，他們各自講解自己的教主偉大，而且勸導對方信自己的教。佛教徒就講「信我們阿彌陀佛，極樂世界非常莊嚴，很好，比天堂好多了，阿彌陀佛不可思議，念名號一定往生，多簡單啊！」基督教徒講「信我們上帝吧，天堂非常好，相信上帝，能夠永生，到我們天堂去！」然後，基督教徒問佛教徒「哎，你信仰佛教蠻虔誠的，你告訴我，念名號一定往生，我有點動搖了，我也想來信佛教了，請問你，念名號，你一天念多少啊？」「哦，我每天念三萬。」「哇！念這麼多！那你往生一定了吧？」「哎，不行不行，我念得還差太多了，念得還不夠，功夫還不到。」基督教徒一聽，不跟你講話，就走了。他為什麼走了

呢？他想你講阿彌陀佛不可思議，你每天念三萬又吃素，你還不能往生，好好，只怕我沒有份，乾脆算了。你嘴上講阿彌陀佛不可思議，而實際行動和真實的內心是在說阿彌陀佛不行啊，你這就沒給佛教增光了。佛教裡最殊勝的淨土法門，都給我們講歪了，你還去給別人宣傳呢？誰敢相信？一開口就先橫一道門檻。「要吃素，要清淨心，要一天幾萬遍，不然不能往生：：：」（以上這句話，對學佛久的人可以說，但對於初學淨土法門的人，不能說這樣的話。）應該這樣，如果對方說「我還沒吃素：：：」，『暫時沒吃素沒有關係，慢慢來，你先念佛』。「好，我來念佛。」逐漸逐漸不吃肉了；「我的思想還不清淨：：：」『也沒有關係，你念佛一定往生。』好，都念佛了，慢慢思想也清淨了。有的人說「我還沒有退休，不能念佛。」『沒關係，你沒退休，現在忙著，一天念五句、八句、十句

總還是可以吧！也可以多念一些。」你一下給人家定一萬兩萬，把人家嚇壞了。「我是開飯館的，唯有造罪，這樣子能念佛嗎？」

「阿彌陀佛要度十方眾生，開飯館的，你罪業深重，那更要救！開飯館如果不念佛的話，將來比人家墮落還深，你更要念佛，阿彌陀佛都不嫌棄你，你還嫌棄阿彌陀佛嗎？」這樣一講，他也可以念佛了。如果你跟人家講「哎呀！飯館你不能開啊！」「不開我就沒飯吃了。」他寧願不念佛，因為是凡夫嘛，他哪知道未來啊？他只看眼前，他寧願不念佛，飯館照開。

有人對本願所說「乃至十念」的意義，有很深的誤解，尤其在淨土經典中又有如此的經文出現，以致有人「斷章取義」，以為「平常散心念佛」沒關係，只要臨終有「十聲念佛」就能往生淨土。但一個生平對淨土、對彌陀沒有認識，煩惱障重，不知念佛的凡夫，

想要在臨終時仰仗善友提攜，助念團助念，提起往生正念，堅固生西的信願，大多是相當困難的，若不是前世有大善根，今生不種念佛往生的淨因，臨終又那來正念往生的果報呢？大家千萬不可生起自己不需要精進念佛，全仗他人助念之力，僥倖往生之想。並不是說助念不好，而是自己平時若有念佛底子，臨終助念，才能更為得力。雖然大部份的人平素沒有宗教信仰，不知念佛，但是臨終若有助念團助念，亦可仰仗眾生念佛之力，減少冤親債主的干擾，讓其於心波平靜中投生善道。

淨土經典所說的「臨終十念」能生淨土，不是「散心念佛」的「十聲念佛」，而是具有「信、願、行」具足的十念正念的念佛深義。（信：即是深信確實有西方極樂世界。願：即是至誠懇切的發願求生。行：即是經常念佛，臨終前成就一心不亂。此是下品下生

的信、願、行的簡單釋意)。絕對沒有任何一部淨土經典直接說只要「臨終十念」就能往生，在「臨終十念」的經文前，一定有其他「發心修行因緣」，才有後續「乃至十念」的經文出現。我們不可斷章取義，以為平常不必認真念佛，只要仗著臨終有人助念，便可以往生！就因為大家皆大大誤解「臨終十念」的念佛深義，所以本來萬人念佛萬人去的淨土法門，到現在萬千人念佛也難去其一？

無量壽經（康僧鎧譯）的經文說「其下輩者，十方世界諸天人，其有至心，欲生彼國，假使不能作諸功德，當發無上菩提之心，一向專意，乃至十念，念無量壽佛（就是阿彌陀佛另一聖號），願生其國，若聞深法，歡喜信樂，不生疑惑，乃至一念，念於彼佛，以至誠心，願生其國；此人臨終，夢見彼佛，亦得往生，功德智慧次如中輩者也。」所以欲求下品上生，必須發菩提心（讀誦淨土經

典），終生歸依阿彌陀佛，並且用至誠懇切、清淨求生淨土的心，憶念、受持阿彌陀佛聖號，終身不退。即一生發菩提心，日日念佛精進不退，而且念佛至一心專注，才能稱為念佛「堅固」不退轉。換句話說，如果平素已經念佛一心專注，臨終當然能「十聲正念念佛」現前，蒙佛接引，往生淨土，下品上生。不深發菩提心而念佛，便不能與彌陀的無上度生本懷相應。下品往生、中品往生、上品往生皆要發菩提心念佛（見無量壽經），只是上品往生發出的「無上菩提心」，更為圓滿與究竟。

若是我們雖然發心想要救度眾生，將眾生往佛道提昇的慈悲心，就應該先學習菩提心，從法門無量誓願學中，先修學一種能將自己往佛道的一分「定慧」資糧提昇的法門，即是「禮懺法門與淨土法門」（見大寶積經所說），不要先急於利益外眾生，當然應機、隨

緣、隨份而度。不要以為皈依三寶後，或者出家後你沒有在利益眾生，先學習修行法門度「內眾生」：守持戒律、學禮懺法門、學淨土、勤念佛，先引渡自己的煩惱心性，從「禮懺淨化自己的心性開始，就是已經在利益世間，因為自我的煩惱減輕，佛法智慧開啟，就已經讓社會增添一分祥和之氣，才能隨緣而度外眾生，否則沒有具備一分『佛道智慧』的正知正見，我們拿什麼智慧，將眾生往佛道提昇！」

在大乘經典中，絕對不會鼓勵「初發菩提心」的凡夫眾生，留在這個已經陷入滅劫中的五濁惡世裡，行菩薩道，開創「人間淨土」，度化眾生，如在大寶積經中開示說「初發菩提心，初學菩薩行的佛弟子，煩惱障強，散亂心深，世法所知障重，定慧力不足，悲願力弱，沒有智慧力去分辨什麼是相似佛法，外道等知見，又沒有不退

轉的神通力用，不能發願留在這個娑婆世界度眾生。」尤其現在各種娛樂、賭風、嫖妓、煽情、電腦網站：：等傳播媒體充斥世界各地，現代人很難不受其誘惑；真心想要學佛，修行的人已經很少，絕大多數的佛教徒，都停留在表相上、知見上、學術上、理論上、主觀上、一知半解上、經懺上、布施修福上及「相似佛法」的學習上，以及在「相似佛法」的「定慧」徘徊間，不能自覺，不能進步。

既然「人間淨土」因為地球人類現世的「共業所感」，在未來人類貪、瞋、痴等業行不改，不可能實現，人類又不可能移民至外太空星球，開創另一個適合人類居住的「地球環境」，所以有善心、有善根、有正確的業、緣、果、報觀念的佛教徒，必須正視這個事實，不可以在現世「初發菩提心」之時，便發願留在這個世界「行菩薩道」，開創「人間淨土」，因為現代佛弟子必須認清一個事實：

有幾個有宗教信仰的人於臨命終時，能在死前一日、數小時、數分鐘，面對身旁的夫妻之情、子女之情、父母之情、朋友之情、或者正在興盛事業中面對將要死亡，或者面對死亡前對各種掛心的事情，看得破、放得下？任何人若是臨終時「情執難捨」，便會落入中陰身中。在中陰身期間，如果七七四十九日內，沒有正確的有力超渡方式，超昇善道，或者沒有「生緣」顯現，不能脫離陰暗的業力束縛，便會墮落鬼道之中。而現代人淪入「鬼業」的機會不可稱數，因為現代人能夠守持不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒等五戒已經太少。尤其不能守持不殺生戒及不邪淫戒，如現代人有外遇者甚多，年輕人墮胎更是家常便飯。所以現代大部分年輕人要守持五戒很難！

用禮懺法門懺悔自己的宿世業障與今世習氣、業障、改頭換面，

誓不再犯，即誓願用一顆悔改、清淨的心學佛，用淨土法義提昇自己的佛法智慧，並且用念佛提昇自己的「靜心力量」，學習佛的智慧和慈悲，真正開創一條自我提昇之路，不再與這個濁惡世界眾生的業緣纏結下去，創造共業中的別業，來世超脫這個五濁惡世的業網，投生到清淨世界去。

下品下生也要發菩提心念佛，才能往生淨土，發了菩提心後，有了定慧資糧，運用佛道方便智慧，先以布施慈濟眾生之善行，令眾生與我們廣結善緣，以為未來種下令其聽聞佛法，往佛道提昇的前方便。如虔誠讀誦「阿彌陀經」當下，就已經啟發「二分菩提心」，必為彌陀本願力加被：一、因為《彌陀經》為彌陀本願力所攝持，亦為十方諸佛所護念，故只要虔誠讀誦彌陀經，必為佛力所加被，不論臨終有沒有「往生淨土」，皆已經種下未來往生淨土的「近因」，

亦種下未來成佛道上行菩薩道的「遠因」，故說「誦持彌陀經」者就是已經啟發一分「有相菩提心」，已經在佛力加被的願力下朝向淨土及成佛之道前進而不退。若是自己不識字，沒有能力辨識經義，至少也要聽善知識講彌陀經淺釋，知道淨土世界種種莊嚴、修行情形，令對淨土生出「至心信樂」的發心，一心念佛，求生淨土，而如果真的日日讀誦、思惟、憶念「阿彌陀經」的當下，就已經發出一分「有相菩提心」。

如果在平素便經常讀誦淨土經典（如彌陀經、無量壽經），在日常生活中力行如何不離「菩提心」念佛！當然到了「臨命終時」（不是將要斷氣之前才去助念），不必為他做啟發「菩提心」的廣泛開示，在死亡前數日便應在「有因有緣下」，集眾助念，先為他讀誦「彌陀經」，令其一心「思念彌陀經說淨土樂事」，利根器亦

可引導他虔誠誦念迴向發願文，令其深發菩提心念佛，求生淨土。

佛不能救拔在生前未種善根者。如大乘悲分陀利經說「若一切眾生不種善根，苦不能滅。唯佛身是福田，然不能度脫未種善根者。」這是非常重要的觀念，任何一尊佛菩薩，皆不能救拔宿世未種善根之人。為何在大乘經典中常有佛放光普照地獄，救拔地獄眾生脫離地獄苦、生天之事？佛放光並照地獄，亦是「有因有緣」（久久劫才有一次殊勝因緣，只是地獄眾生皆在受刑，不知不覺，僅有「罪業將盡」又「宿有善根」及「將要從地獄出，承接宿福業軌，將見外界光明」的地獄眾生，才能蒙受「佛光照身」，當佛光照身時，懺悔之心油然而生，方能因「心光發露」而仰仗「佛光加被」，投生善道或者生天界。

地藏經中有婆羅門女，仰仗念佛功德救拔其母在無間地獄之報，

這是眾善因緣和合，其中最重要的，就是其母若是在生沒有一點信仰三寶之心、悔悟心，又沒有深厚的「宿福力」，如何能仰仗「佛力功德」從「無間地獄」出，投生天界？如經上說「我母邪見，譏毀三寶，設或暫信，旋又不敬。」由此說明其母在生猶有對三寶暫信之力。若是其母宿世沒有「宿福、善根」，又在生時完全對三寶不信，又輕視、譏毀三寶，造下令他人不信佛教，斷送信眾慧命的事情，一定墮落無間地獄受苦無期，縱然佛出世亦不能救。

善根深厚之人，今世因宿障現前，遇著冤親債主，造作五逆或十惡業，但事後深有悔意，此時宿世隱伏的善根已經漸漸萌芽。臨命終時，又遇善友開示淨土法門，提攜念佛，令其宿昔修習的念佛善根，當下顯發，故能依宿世累積的正定念佛功力，在至誠念佛的當中，每一念的正念，念佛之聲都能與阿彌陀佛的無上定願之力相

應。所以在每一念念佛當中，便得到佛力的加被，而能於念念中消除八十億劫的生死重罪。隱覆往今生所有散弱的善惡心念，在與彌陀光明願力相應的佛力牽引之下，見到一朵蓮花，放射出像太陽光的佛光（明亮、祥和而不刺眼），於一念之間，在佛光接引下，往生極樂世界。

彌陀淨土，不是命終時臨時抱佛腳的僥倖往生法門，臨終往生，是要靠平常念佛信願功力的累積。若是平常曾造惡多端的人，因為某種因緣勸化，猛然醒悟所作為非，想要修學念佛法門，求生淨土，奉勸發心者，要提早拜佛、懺悔，勤修念佛三昧，清淨心地，以期扭轉濁暗罪業變成重報轉輕報。

如果自己宿世曾經狐疑大乘佛經不是佛所說，又影響別人不信大乘佛法是佛所說；或者認為淨土在自己心中，只承認「自心是淨

土」，否認有阿彌陀佛本願力，又影響別人念佛自淨其心，不必求生淨土，又令有善根之人失去往生淨土見佛、聞法的善機緣。或者曾經不信修善得善報，做惡得惡報，又影響他人向善，向佛道提昇。或者自己遭遇意外事故，或者親人遭遇意外事故，而認為「我誦經、念佛多年，為什麼沒有蒙受佛力庇護？從此對佛力、對淨土產生懷疑，也影響別人；又如重病纏身：：誦經、念佛迴向祈福，而仍然重病未癒，從此懷疑「佛力不存在」的問題，又影響他人；或者「長期誦經、念佛」卻沒有一點「見佛、見淨土」的訊息，而懷疑「到底有沒有淨土」，又影響別人：：，皆是「破法罪障」的範圍！然而又在未來遭受罪報後，累積了許多「念佛、求生淨土」的深厚善根，才能在今生「續結淨土緣」，然而總會有「破法宿障現前」，阻礙其對「淨土的信心」！而一般念佛人在對淨土「生起疑惑心」

後，往往就不再繼續念佛，而轉修其他法門。對淨土起疑又仍然能終生念佛、誦經不輟者，不是一件常見的事，如數部淨土經典皆說「明獲得『淨土胎生業報者』」，是今世用功誦經、持戒、念佛之人，後來因為「破法宿障現前」，才對淨土起疑惑心，但是依舊繼續誦經、持戒、念佛不懈者！

學佛的人在家裡設個小佛堂，供養三寶，佛像是佛寶，菩薩就是僧寶。如果我們供養西方三聖，觀音、勢至是僧寶，祂們是佛的學生，是我們的學長。經書是法寶。家裡供養三寶具足，時時刻刻使我們不忘自性三寶。

我們要注意到一樁事，有假的經。假如我們遇到假的經典，被人騙了，上當就大了。尤其是近代，提倡民主自由、言論自由、出版自由，誰都可以寫書。不像從前，從前經典傳到中國來，是經過

當時專家學者的鑑定，由國家統一頒布，證明這本經書是真實的。歷代祖師對於經論的註解，也是經過當代高僧大德證明他講的沒錯，確實符合佛的意思。這樣呈報給皇帝，皇帝批准，這部書才可以印行流通，不像現在沒人管制。所以，我們要查經、讀經，一定要讀真正的經典。

真正的經典與假經如何辨別？辨別不難，可查中國古代的《大藏經》。為什麼？現在人編的《大藏經》，與這個人交情好一點，他的作品沒有經過權威的審查，就收到《大藏經》裡。讀《大藏經》，至少要讀清朝以前的版本，比較純真可靠。清朝《大藏經》是乾隆時代所編的，稱為「龍藏」。現在台灣將它縮印成一百六十冊，稱為「乾隆大藏經」，這是中國歷代編《大藏經》的最後一部。民國年間也編了很多，但是怕有人摻假在其中。乾隆以前絕對沒有摻假

的，因為須經過皇帝批准，皇帝批准是根據當時高僧大德的審查，所以非常嚴格。

現代我們沒遇到佛，佛留下這麼多經典，要依靠那一部才好，這是很現實，也是很困難的問題。佛好比是大夫，我們都是病人，大夫為我們診斷用藥，真的是藥到病除，解決問題。現在大夫不在了，留下一大堆的處方（經典好比處方）。我們是病人，這處方要是用對了，病就好了。如果用得不對症，麻煩可就大了。佛法確實如此，經典的理論、修行方法若與根據相應，這一生決定成就。若不相應，如同吃錯藥，不但這一生救不了，還帶來更大的麻煩。各位同修一定深有同感。何以見得？許多學佛的同修，未學佛前還好，學佛以後煩惱更多，愈學、麻煩愈多，個人、家庭一大堆的麻煩都來了，那是藥不對症，吃錯藥了。

「法門」的選擇是一件大事，但我們無能力，亦無智慧，如同自己害病，大夫遺留一大堆的處方放在這裡，卻沒人指導，這事情麻煩。要是碰運氣，不太可靠，就像買獎券，想中特獎並不容易，沒那麼幸運。必須要依靠真有修有學的善知識，幫助我們選擇法門。然而，當今真正有學問有道德的人，一生未必遇到，遇到了也未必認識他。愈是有學問有道德的人愈謙虛，若問他，則回答「我不會，我沒有智慧、沒有能力、沒有修持」；若說「我行，我有智慧，一樣都行」，那不是真的。現今我們都沒有能力辨別真假，唯一可行的，三千年前，釋迦牟尼佛早已為現代人指示出一條明路，即是《大集經》上說的，「正法時期，戒律成就；像法時期，禪定成就；末法時期，淨土成就」。我們生在釋迦牟尼佛滅度二千年以後，即是末法。我們決定選修淨土，老實念佛，決定成功。

學佛人的團體，在一切世間團體，是最值得尊敬與讚歎的，因為它是「模範社團」，它的特點，是社團每一分子都能和睦相處，是一個和合的團體。團體最怕不和，他們的想法看法很接近，「見和同解」也就是建立共識。

所知障會障住定與慧，我們要先一門深入，專聽一位善知識說法，一位善知識一條路，二位善知識兩條路，三位善知識就在三叉路口，四位善知識就在十字街口。守住一個老師一家之源，放下我慢、成見，老實念佛、讀經，依經行修根本智，不能廣學多聞。學佛最初方便下手處是一分誠敬得一分利益（生一分的自然智）。聽經開智慧明理辨別是非善惡邪正，確立正見，自然智能了解事實真相化解煩惱。我們以第八意識為中心點，常常不斷污染第八意識，我們暫時把它封住，等到染淨一如後（見性）再開放（廣學多聞），

把八識田中的業障、煩惱、習氣，所知障無量無邊的種種淨化，使心清淨叫做一門深入。俗語說雙腳踏雙船，心頭亂昏昏，我們要到二樓，就必須把一樓放下，要往生西方極樂世界，就必須把人世間放下，現代人雙腳同時踏了無數的船，表面上是一句佛號一部經，內心名聞利養、五欲六塵、越多越好。所知障會障住我們般若性德，堵住悟門，不能開悟。用對了心勤修戒定慧，習氣就會慢慢改，所知障是封住六根，守住一家之源一門深入，長時間薰修，所知障就會慢慢減輕，心就會一天比一天的清淨。

大乘戒，菩薩行菩薩道，隨順眾生也不能造罪業，自己下地獄還不打緊，一盲引眾盲，雙雙入火坑罪過無量，為了使更多人能來學佛，開方便變成隨便，這樣也不太好，因為眾生無量劫來的，惡習氣喜歡享福，都以苦為樂，貪得無厭，平時都在找藉口來開緣了，

境界現前那更保持不住了。小乘戒又太過墨守成規，不懂得如何開遮持犯，戒律變成死戒條，一成不變，這樣會害很多人不敢來學佛修行，斷了眾生的法身慧命。大乘戒多了一條原則，是在善多惡少，利多害少之下可開緣，因為菩薩不忍眾生受苦，寧願自己去受苦，這一條戒開緣的時候，困難度很高，這是在考驗菩薩的悲心和智慧，一點都不能勉強，勉強會起煩惱，有後遺症和副作用，弄巧成拙。大乘戒是那般若慧為主，不能意氣用事，必須以大局為重，不能破佛法的永續發展，完全以犧牲自己，委屈自己，能讓佛法發揚光大為己任，不要為自己眼前的小利益，而障礙別人的學佛因緣，大乘行者，獨處時用小乘戒，一旦和大眾在一起時，就用大乘戒，一切隨緣，不能標新立異，一定要和大眾打成一片，沒有自己的意見，務必讓大眾起歡喜心，不能對立，覺得你很好相處。

自管自家，不管他家，因緣果報是絕對的公平，管他家就是見他人過，你把不好的東西不斷落入八識田中，永遠無法得定，這顆種子因緣成熟了，果報還自受，當心啊！管他家就是結惡緣，不濟於事。有人誤解，見到眾生有災難痛苦時，當下不伸出援手，叫做不管他家，當面錯過償債的機緣，這是世人所稱逃避現實，自私自利，不管他家是隨緣、隨分、隨力去服務，不是去批評。

此生來做人是一個無量劫來轉凡成聖，非常難遇大好因緣，此生一過又要等無量劫了，但是我們都是迷途羔羊，不知回頭是岸，選錯行走錯路，有時還聽騙不聽勸，積非成是，所以先要有苦，經過長時間煎熬折磨，在忍無可忍再也忍不下去了，受盡果報後業障消，才會檢討反省找原因，人生為何這麼苦，此時佛菩薩隨類化身說法，才會接受，如果在修行時，還會對世間的某人、某事、某物

不能放下，有時還會起現形掛念著，表示還有債務的糾紛未還清，我們要轉業力為願力，隨緣消舊業，來化解緣、恩、怨、債務，一面持戒修定伏煩惱，等債務還清，自然會放下萬緣，都攝六根念佛淨念相繼。我們要發菩提心，擴大心量，把八識田中無量無邊的種子，擠出來起現行，提早受果報，佛菩薩會慈悲加被，讓你承受得起痛苦的考驗，穩住菩提心不退轉。

父母、夫妻、兒女必須帶著他們一起修行，修行要看他們的根性，不能勉強，我們為他們犧牲的最低限度，此生必定能往生才行，自己往生西方了，才能有神通自在，再來渡他們學佛修行，這是上策。

每部經的教義教相都不一樣，這是八珍味，色香味俱全，投其所好，合其口味，引起你的興趣，法喜充滿，越修越有勁、欲罷不

能，學佛的人都是無量劫修來的修行人，例如說前生是念佛法門，已經念到高中程度，此生繼續由高中程度起修，這樣契合自己的根性程度，修起來駕輕就熟，事半功倍、法樂無窮，很容易成就，反過來說換了法門，是由正門入，是研教、講經，這是慧解脫法，前生沒學過，隔行如隔山，學起來很吃力、辛苦，沒有法樂，必須再從幼稚園重新起步，人命無常，不能知道別人無量劫的根本，不能幫人選法門，萬一當生不能往生西方極樂世界，要負很大的因果。無量法門修行到最後都導歸極樂世界。

靜坐前最好排清大小便，坐後半小時內不可大小便，不可吐痰，不可吃東西、喝飲料，更不可去吹風，最好在室內散步，不可跑步。初學者吃飯前或餓得無力不可靜坐，不飽不飢之下，才能靜坐。水不喝多，不飽不飢才不會傷害胃腸、容易攝心，不能吹風，因雙腿

彎曲，穴道是開的，風從穴道進入，容易得風濕病，恐怕以後影響走路，冬天太冷可以用棉被或毛巾蓋住保護腳，肩部也是一樣可蓋毛巾被。每次以一小時為限，靜坐念佛，再繞佛十五分，不能執著定中境界，否則會著魔，呼吸如有粗相或不順暢，是坐姿不正確，身體沒有真正放鬆。每天要靜坐，不要間斷，否則將前功盡棄，有如取柴燒水，一次未能將水燒開，鍋中之水，熱度必漸漸冷卻，如想再燒這鍋水，必須從頭開始，生火加柴，直到燒開這鍋水為止，而第一次所花的精神及所燒去的薪柴，算是白費了。靜坐也是如此，必須時時努力。

每天定課修戒定慧，如果我們貢高我慢的病最重，這個病不對治，周圍鬼神冤家債主，因沒有定力，會看不慣、看不順眼，會找麻煩的。所以我們要持戒，就是諸惡莫作，眾善奉行，真把管人、

控制、佔有的念頭放下，最好一個人住十七坪左右的房子，兩個人住就有人我是非，辯論起爭執。以能操之在我的佛事先做，一天不能超過四小時，否則得不償失，不能起煩惱，做完佛事馬上回住處，保持清淨心。

修定是不要愛出風頭及博學多聞、好高騖遠不切實際，處處都要高人一等。與世無爭、與人無求，沒有得失心，電影、電視、收音機、報紙、雜誌不要看，我相一定要淡化、自尊心、面子、尊嚴的框框就減輕，才不會強烈保護自己，鞏固自己排斥別人，自私自利的習氣淡化，不起衝突爭執。沒有慈悲喜捨，修定不能得定，也無法開般若慧。

修慧是要有戒、定的基礎，心會比較清淨，再來專聽正知正見的法師說法，然後進行聞思修，會開智慧，知見才會正確，才能辨

別是非善惡。廣為流通佛書，跟一切眾生結無量善法緣。有般若慧就能分辨此佛書內容是否正知正見，因為誤導眾生的罪過很大。

道源法師在觀經內有說到：往生西方極樂世界，上品上生的人要發三種心，一者至誠心，二者深心，三者迴向發願心，這三種心合起來，就叫做菩提心，菩提心就是上求佛道，下化眾生的心，上三品的眾生，統統都是發菩提心的眾生。到下面中三品和下三品的眾生，現在沒有發，念佛往生到西方極樂去了，到了西方還是要發的。那就太急太忙了，你不如現在發，現在發的都是上三品往生。發菩提心最要緊，因為發菩提心，就是發成佛的心。成佛是先發了菩提心，而修行成就的。一者至誠心，至者真摯，誠是誠實，合起來說，就是真實心。什麼真實心？菩提真實心。我們大乘佛弟子，一定要發菩提心，發菩提心不是用嘴說就算發了，而是要從心裡真

實發出來，必須在佛前燒香頂禮，至極虔誠，對佛發願，而作是言「我弟子某某從今天起，發菩提心，我從今天起，要上求佛道，下化眾生。」這就是真正發菩提心了。雖然發了菩提心，你要自己檢討，你是不是真實發了？這發菩提心，是上求佛道，下化眾生之心，不是馬馬虎虎發了個心，就算發了，必須發的至真，發的誠實，那就決定上品上生。

第二深心，深心就是深信因果之心，信因果要信成佛的因，要信成佛的果。成佛的因是要相信我自己有個真如妙性，將來一定可以證到成佛之果，在大乘起信論上的深心，他有個解釋：深心者，樂習一切諸善行——歡喜好樂修習一切諸善行。即是見到善事就做，大善事亦做，小善事亦做，叫做眾善奉行。因為多多的修善，這個心就變成深廣之心。修行成佛，還是需要福。若是不修善行，不培

大乘福報，自己成佛成不了，度眾生亦度不了。沒有福報，所以一定要廣培一切福報。打那裡去培福呢？見善事就做，這叫做深廣之心。第三迴向發願心，把所做的功德，迴轉過來，趨向西方，就是發願往生，若是不知道迴向發願的道理，光知道樂習一切諸善行，見善事就做，那麼你做的這些功德，都變成福德。變成什麼福呢？變成人天福報，來生來世轉人，成個大富大貴的人，來生來世生天，生到天上享天福。這都是有漏的享福，把福報都給倒了。你今生今世好不容易修來的福，沒有生到西方。既沒有生到西方，應該有如是因，得如是果，你修的善因，一定得善果。可是你沒有出三界，你的善果在那裡報？在人天道報，福報享盡就沒有了。這叫有漏——給漏失了，所以佛開示我們，不要求人天福報，就是這個道理。

我們求生西方幹什麼？要生到西方親近阿彌陀佛，見佛聞法，

證到無生法忍，有了智慧，有了神通，有了辯才，那時候還要回到娑婆世界來度眾生，這叫乘願再來。

下品上生的人，他雖然不誹謗大乘方等經典，但其他的惡業造很多，他造了惡業，沒有慚愧心也不知道羞恥。但是他前生前世曾經修行過，所以他有善根，不然怎麼在臨命終時，會遇到善知識？那善知識給他講「大乘十二部經首題名字。」因為他快要命終了，給他詳細一部經一部經的講，沒有這個時間，所以只說經的首題名字。例如說：你要發心求生西方極樂世界，求生西方極樂世界的妙法，佛說過淨土三經，就是阿彌陀經、觀無量壽佛經和無量壽經。只講了這些大乘經的題目給他聽。他在臨命終的這個時候，聽到善知識為他講諸經的名題之故，就除卻千劫極重惡業。善知識又叫他合掌，稱念南無阿彌陀佛佛號，念一句佛號，除卻五十億劫生死之

罪。前面說聽得佛經的題目，除卻千劫極重惡業，千劫很長，但和這五十億劫比較卻很短了。叫他稱一聲佛的名，除五十億劫生死之罪，我們若是有信心，聽到什麼地方，就信到什麼地方，若是心裡有疑，我們不但聽了經的題目，而且一部一部的經，聽過好幾部，我們念阿彌陀佛的名號，不但念一句，而且念了幾千幾萬幾十萬句，那裡來的這麼多的業，消不完呢？我們現在還是個凡夫，要知道，我們自從無始劫來就當凡夫，從無始來就造惡業，那惡業是個無形無相之法，假若有形有相，盡虛空都容納不下，雖說消了很多，乃至讚嘆佛經题目的功德不可思議，念佛名號的功德不可思議，實實在在，我們的業障還沒有消完。他在臨命終時因為口稱佛名，諸罪消滅了。阿彌陀佛就派遣化的西方三聖來迎接他。

下品下生的人，這個人惡透了，作一切不善業，五逆大罪、十

種惡業全犯了。一切淨土經論最容易往生的，就是這十六觀經。由此可見佛是大慈大悲，不捨一切眾生，縱然造了五逆大罪，他還是要攝受你，只有這十六觀經有這句經文，造了五逆大罪的人，還是可以生西方的。像這樣的愚人，亦有他的善根，那是他前生前世的善根，今生造了五逆十惡的大罪，臨命終時，遇到善知識對他說種種的安慰，為他說妙法，教他觀想念佛，他觀想不來，於是再教他口稱佛名，至誠懇切，一口氣接一口氣的念，念南無阿彌陀佛！南無阿彌陀佛！具足十念，一口氣算一念，一口氣能念幾聲就念幾聲，再換一口氣念，如此念十口氣便叫十念，不是念十聲。念個十口氣，中間不要間斷，因為他稱念南無阿彌陀佛，念念之中，就是每一念每一念都能消除八十億劫生死之罪。

在觀經第十六觀說下品下生的人，五逆十惡，無惡不造。臨命

終時遇到善知識，教他用十念佛，念佛念了十口氣，就生西方了，這就叫我們一定要相信，我可以生西方。因為我們的惡，還沒有惡到這樣子，我們念佛亦不止念十念，所以你就可以相信，一定能夠往生西方。

為什麼說娑婆的一切皆是苦呢？因為娑婆的一切，皆是無常的，無常故苦，生是無常，老病死是無常，故生老病死皆是苦。愛別離是無常，乃至怨憎會，求不得，五陰熾盛是無常，所以皆苦，你不要認為你有很好的職業，很美滿的家庭，很豐富的財產，很美好的年華，甚至很理想的希望，因為這一切都是無常，所以必然的結果，你的職業將失掉，你的家庭將離散，你的財產將為別人所有，你的年華將消逝。甚至你的希望，將因無常而無法實現，也必將在無常中而逝去。所以娑婆的一切，沒有那一點是靠得住，都是無常的，

都是苦的。如果你能看破這些，才能萬緣放下。

或者有人會說，你這種看法是消極的，其實他錯了，如果能看破無常的人，才是真積極。看不破無常的人，才是消極呢！怎麼知道呢？因為看破無常，不是讓你消極退縮，而是要你心地清淨，不生貪著，如果你對世間一切，只管成其事功，而不生自私貪著心，那是崇高的道德。所以是最積極的。如果你看不破無常苦，而對世間一切產生自私貪著，勢必損人利己，無功德可言。所以是最消極的。譬如說，你如果看破無常苦，不生自私貪著心，對父母必然孝，對國家民族必然忠，對朋友必然信義，夫妻之間必然敬愛如賓。如果夫妻之間，互起自私貪著心，勢必造成兩種情形，第一種是重欲而不重義；第二種是各懷各的想法，同床異夢。

「放下」究竟要放下些什麼東西？有人說放下便是什麼都不管。

這種說法很籠統，那麼你佛也不必念了。因為要放下嘛！要知道，放下是放下煩惱，放下貪瞋痴，不是放下道業，放下精進。或者你會說，我怎能放下我的孩子、事業、職務、財產？你沒想到，你一年到頭總放不下，又有什麼用？該失敗的，終於要來，你放不下也沒用。該成功的，也終於會來，和你放不下與否毫無關係。你天天提心吊膽地放不下，只有增加你精神上的負擔。無量劫來，就是因為你放不下，才六道輪迴，招來許多不自在，作了六道之常客，三塗之上賓。

「修定」便是放下散亂昏沈。散亂有那幾種？廣說則散亂無量，略說約有三種：身、口、意。身散亂便是喜遊戲遊蕩，像你們玩麻將牌、看電影、動淫欲等都是。像大家靜坐時，身體不可動，如果半小時身不亂動，便可嚐到清淨的滋味。再講口散亂，像大家閒言

雜語，喜好談論，這都是口散亂。意散亂便是亂打妄想。

「修慧」能破無明，能除心中的障礙。到底我們凡夫心中有那些障礙呢？凡夫心中的障礙，廣說無量，略說有三種。第一種，淫欲障礙。你若起淫欲，說起來你會覺得好笑。你托生人，便和男人女人犯淫欲；你若托生狗，又和公狗母狗犯淫欲；你若托生雞，又和公雞母雞犯淫欲；鬼道也如此。你說好笑不好笑。托生天人淫欲便逐漸輕了。夜摩天犯淫欲，僅僅一握手；兜率天僅僅相對一笑；化樂天二人熟視；他化自在天暫視便犯淫欲。到了初禪天以上，就沒有淫欲了。

第二種障礙是親緣。譬如六親眷屬都是親緣，都可構成凡夫心中的障礙。人人都放不下父母、妻子等等。其實一切親緣都像演戲，都是假的，你若是女人，如放不下丈夫，來生托生男身，又放不下

太太。所以這生一閉眼，來生不知又和誰演另一場戲了。有時做人家父母，有時做人家兒女。現生是人，你會覺得你生的孩子很可愛。來生作貓，你又覺得你生的小貓很可愛。這就是六道眾生共業。你被這一切障礙，永不得智慧。

第三種是財障礙。為人就認為鈔票是錢財，放不下。作狗就認為大便是錢財，放不下。作鬼就認為金紙是錢財，甚至作蚊子就認為人身上的血是錢財，放不下。你想多愚痴多可笑。

淨土念佛人，不可亂發願。我們只有一個願，願生西方，願見彌陀。常聽見有人發願說求觀世音菩薩加被，來生讓他投生到富貴人家，別再受窮。他好像很有把握，保證來生還留在人道。他沒想到，萬一來生落入畜生道，到富有人家做小貓或小狗，縱然生到有錢人的家裡，又有什麼好處？還有人說，求菩薩加被，下輩子別讓

他生作女人，讓他做個男子。他沒想到，娑婆眾生隨業流轉，不得自在，業力相迫，就算你不生成母雞，生成公雞也難免挨刀。所以大家不可虛妄發願，因為我們被業所繫，不得離苦，唯有懇切發願，求彌陀接引往生西方，才是最可靠的。

大家對自己的父母、妻子、兒女、親緣眷屬，當然是情份所感，不能沒有愛心，要把這種愛心以道心去轉化他。你要愛你的丈夫、愛你的妻子、父母、兄弟、姊妹，你應該使他們得度。不要僅是舐犢情深，那僅僅是一種愚痴之愛而已。應該使你的親緣眷屬得度，應該勸他們也信三寶。藉三寶力而得度。教他們的行為、思想和三寶相應。怎樣使他們的行為、思想和三寶相應？你勸他們不殺、不盜、不邪淫、不妄語、不惡口、不綺語、不兩舌、不貪、不瞋、不痴。這樣你可以和你的親緣眷屬，同生極樂國。如果你發現自己心

裡面要是有貪念起，你應該起恐怖心、起慚愧心懺悔。「往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋痴。」過去的貪心要懺悔，至誠懇切懺悔，未來絕對不教它起，那你就和阿彌陀佛相應。怎麼知道和阿彌陀佛相應呢？阿彌陀佛有四十八願。四十八願當中，沒有一願有十惡。再進一步講，佛的四十八願裡頭，沒有貪瞋痴，沒有一願是憎愛心，沒有一個貪字。因為這個原因，你要是起貪心，以貪心念阿彌陀佛，和四十八願根本不相應。

念佛人的心，要和太虛空一樣。也可說和一面鏡子一樣。你罵你打、鏡子都能照出來。你走了以後，鏡子裡一點影相不留，還是清清淨淨的，這叫作大圓鏡智。你不要認為人家罵，你聽不到，人家作臉色你看見，就是傻瓜。要知道，那正是智慧者呀！如果人家罵，你也相罵；人家作臉色，你也擺樣子，那叫識心造業。那樣

你會被業所繫，而受苦，你把苦因當作適意，豈不是傻瓜嗎？

所以念佛人的心，要和太虛空一樣。甚至都能包容，而任何什麼都不能染污他。這就是一心包太虛，量周沙界」的佛心。大家看到太虛空嗎？劫末的時候，大火燒到初禪天，雖然太虛空容納了這樣大的火，卻一點沒被燒著。大水淹到二禪天，太虛空容納了這樣大的水，但他一絲沒被濕著。大風吹垮了須彌山，一直吹壞到三禪天，太虛空容納了大風，卻絲毫沒被吹動搖。要是念佛人也念到這種地步，苦來容苦，樂來容樂，如意不如意來皆能容納，卻不被其所動，就和太虛空一樣了。

六根當中，有兩根最重要。這兩根要是一收攝，其餘諸根，便可都收攝。一是意根，意根一攝，六根都攝，如果意根不亂想，不要問，眼耳鼻舌身都收攝。可是意根不容易攝，意根在五蓋之中。

所謂五蓋是蓋住我們的真如法性，它從無始劫來就蓋我們的真如法性。好比樹木長了十幾年，一刀兩刀是砍不斷的，所以收攝意根，是不容易辦到的。其二是耳根，耳根要是一攝，眼鼻舌身意都攝。你要不相信的話，你馬上試一試，不管你心怎麼亂，你如果念一聲佛號，自己聽得清楚，一定眼不貪色，鼻不貪香，舌身意都沒有貪。因為耳根在五欲之中，五欲生五蓋，所以五欲一攝，五蓋就停止了。所以耳根的功効最大。攝耳根的辦法，用音聲。文殊師利菩薩說過娑婆世界的眾生，重要在音聞。耳根是聞，聲是塵，因為聲音來，可以攝耳根，耳一攝，六根都攝，六根攝起來，叫六根清淨方為道。平時眼要貪色、耳貪聲、鼻貪香、舌貪味、身貪觸、意貪法，要起貪的時候，開始你先用一個「忍」，忍久了，自然得「定」，好比你寫字一樣，開始處處不舒服。你只要拿定姿勢，正確姿勢去寫，

久了自然好，這是必然的事情。

我們凡夫，各位來念佛，有時候動痴，自己不知道。不相信，我和大家講一講。任何人都起妄想，沒有一個人沒起妄想，對吧？任何人都知道，不要起妄想，不要起妄想。壓制自己的妄想，你不知道這錯了，這完全是痴，你不知道啊！你去壓住妄想的那個心，就是妄想。原來你修念佛法門，是以妄想代妄想，沒有消妄想。各位是不是十個有九個半都是這麼修啊？你這樣修，妄想一天天地重起來，為什麼呢？張妄想被李妄想壓制下來，李妄想重起來了，你再用王妄想壓制李妄想，王妄想又重起來啦！你想想，妄想能消不能消？怎麼消法呢？不管妄想起到多麼高，善導大師講，你只管至誠懇切念阿彌陀佛，一句接一句，自然沒有妄想。

善導大師提出五種行門：第一就是禮拜門。身業禮佛拜佛。第

二是讚歎門。口業讚歎佛。第三是觀察門。意業要觀察西方極樂世界阿彌陀佛的正報依報。第四是持名念佛門。第五是讀誦門。讀誦「阿彌陀經」「無量壽經」「觀無量壽經」。這五種行門裡頭善導大師說唯有念佛門是正業，其餘的都是助業，什麼原因呢？因為經可作證，第一《阿彌陀經》說：持名念佛即得往生。若善男子、善女人持念阿彌陀佛名號，若一日乃至七日，臨命終時，阿彌陀佛與諸聖眾，現在其前，迎接是人往生極樂世界。並有十方諸佛讚歎、護念為證明。第二《無量壽經》說：若有眾生，至心信樂，欲生我國，乃至十念，若不生者，不取正覺。所以重點還是在念佛。第三《觀無量壽經》說：雖然前十三觀講觀，但最後十六觀還是歸結到念佛，所以善導大師說念佛持念佛名，是釋迦牟尼佛所說，救度末法時期眾生的唯一法門。再說《般舟三昧經》上面講得更明白，說

菩薩修念佛三昧，得見阿彌陀佛，就請問阿彌陀佛，修何法門，得生此土？阿彌陀佛金口所說，欲生我國，持念我名。

善導大師每念一句佛，口出一道白光，有一位少康祖師，入善導大師影堂內乞願，見善導大師真像化為佛身，並向少康祖師說「汝依我淨土法門施設，利樂眾生，同生安養……」。他依教奉行，少康祖師以後念佛，念一句佛號，一尊佛從口裡出來。他的弟子有真誠修念佛法門的，都見到；不真誠念佛的，見不到。少康祖師說你們見到我口出佛的，定得往生，真是我弟子。你們沒見的，應該起慚愧心，用功，真正念佛。

釋迦牟尼佛在《賢護經》上，告訴跋陀和菩薩，我在無量劫以前，遇到一尊佛，叫燃燈佛，燃燈佛向我說念佛三昧，我聽了以後信解受持，經過無量劫以後，得成阿耨多羅三藐三菩提。我們就知

道，根據經上說，釋迦牟尼佛也是以念佛三昧成佛的。不要說釋迦牟尼佛，一切佛皆從念佛三昧成佛。

修行念佛法門，第一件事，心中不可有想，一切妄想都不要有。大家想到過去的事，有好的事，如果想起來，趕緊念阿彌陀佛，把這想化掉；有壞的事情，如果想起來也趕緊念阿彌陀佛，把它化掉，為什麼念阿彌陀佛可以把好的壞的事情化掉呢？因為一心不能兩用。你只要是一心念佛，無論好壞，一切想都消滅。所謂有想是眾生，無想就是佛。

往往想起如意的事情的時候，心裡放不下，不想都不可以，當這時候，恐怕你們要不想，都沒有辦法，想起不如意的事情，不想也沒有辦法。各位居士，你們也許也有這種情形，當你夜晚想起的時候，睡覺都睡不著。不相信，你們到了失眠的時候，你本來要睡，

要不亂想，但是辦不到。那時候你怎麼辦？你不需要再硬用力量不想啦！你乾脆念阿彌陀佛，一心念阿彌陀佛，念到一心不亂，你慢慢就睡著了。從這點就知道，你起煩惱時，一心念阿彌陀佛，念到一心不亂，煩惱自然沒有。世間有一句話，說「死不瞑目」這是最不好的。（因為要死時，想到過去生氣的事，咬牙切齒，記恨在心，死了一定會不瞑目的，死不瞑目的人，我們知道他一定墮入不好的地方。）

要使雜念不生，一心念佛，要戒除很多事情，不可和人家爭人我是非，總說一句就是「於人不爭勝負，於事不爭人我。」與人相處的時候，不可爭我勝你負；遇到事情，也不要爭這是我，那是你的，我看到很多人都有這個毛病，總要比別人勝一招，高一籌。我雖然天天和你們講忍讓忍讓，你們到底忍讓幾分呢？你不要認為

你高，閻王老爺比你高呢！所以古德講一句話，要看別人都是菩薩，應該比我高；我確實是凡夫，應該比你們低。這樣修行，才能雜念淨除，一心念佛。如果爭人我是非，我就知道你毫無修行。

念佛每天定多少聲佛號，如你自己發願三千聲，再忙也一定要把這數目念完，其餘的散念，只要不用腦力的時候都可以念，不計數是可以的，不可以今天心情好，念三千，明天心情不好，不念了，這個沒有用，不見效果，要一句佛號念到底。我相信任何人再忙都可以念佛，坐公共汽車、走路的時候、洗衣、拖地、切菜都可以念。口念阿彌陀佛，心裡想阿彌陀佛，身禮阿彌陀佛，那你的身口意是善的，一定生人天或是往生西方極樂世界，有其心必造其境，這是一定的道理。

我們念佛的人，要以我們的願力，超過我們的業力，才得度，

我們娑婆世界的眾生，業力太重，只有一個力量可以超過它，就是願力，如果我們念佛的願力有十分，業力有八分，有往生的希望，如果你的業力有十分，願力僅僅二三分，那往生就沒有希望了，善導大師講，每天晚上都應該念發願文，如果僅是念佛，沒有發願，那修舌根，不得往生。有人說，他一天念幾萬聲佛號，我問他「你發願往生沒有？」他說「沒有。」那幾萬聲佛號只是得現世安樂而已，能不能往生，很難講，佛以悲願心度眾生，眾生以欣願心求生西方，這樣才能感應道交。或者有人說經上不是說十念就得往生嗎？那何必要長時間念佛呢？何必要多念呢？

不錯，《十六觀經》講十念就往生，還有的經講三念，一念即得往生。這不是告訴你廢止長期念佛，是告訴你方便念佛，《無量壽經》講盡形壽念也得往生，《阿彌陀經》講七天念佛也得往生，

《觀無量壽經》講十念、三念、一念，只要是至誠懇切念佛，皆得往生，不過你要知道，十念念佛，甚而言之，三念、一念念佛，那你要有大善根，不然你不能念佛，《觀無量壽經》講得很清楚，若有眾生具諸不善，十惡五逆都犯，臨命終時遇到善知識，教他念佛，十念即得往生。你要細看經文。臨命終時，要遇到善知識。沒有善根，不能遇善知識。臨命終時，你要能念佛。如遇到善知識，若自己不能念佛，還是不能往生。我們是不是有那麼大的善根，臨命終時一定遇到善知識，一定能念佛？那不一定。各人業報深重，我們末法時期要是善根福德因緣的話，你應該早度脫了，怎麼會一遍一遍留到末法時期呢？末法時期眾生都是善根微薄的眾生。

我舉幾個例子：如果臨命終時，被大火燒死，那不能遇到善知識，也不能念佛。如果臨命終時，掉到海裡被大水淹死，也不能遇

到善知識，也不能念佛。如果臨命終時，從高樓墮下，或坐飛機掉下來，也不能遇到善知識，也不能念佛。如果臨命終時，被虎狼所吃，那個時候，遇不到善知識，也不能念佛。就算生病死了，如果病重昏迷而死，有善知識，但根本就不會念佛了。不要把生命作賭注，說臨終十念，就得往生，那是不是太危險了？要平時念佛，存下資糧，才得往生。平時念佛，善導大師說過，要長時修，長時間盡此一生，不斷念佛，想起來就念，想起來就念，叫精勤念佛。

有人說臨命終時，不現瑞相，不得往生，那可不一定。念佛法門殊勝，就在這個地方。臨命終時縱然不現瑞相，因平時長時間念佛，薰入第八識，久久薰習，命終之後，因為他第八識有念佛的種子，也可往生西方。我們凡夫肉眼看不見，絕對不能說這人臨終時沒現瑞相就不得往生，所以一定要多念佛，綿綿密密多念，不怕佛

號忘掉，只要想起就念，用功久了，雜念一起，自然想起念佛，這是一種不思議法。

至於無我的道理，如果一切有我，應該完全自在，但事實並不如此。譬如我這個身體，我不欲其老，而它要老壞，如果身體是我，應該我要老就老，我不要老就不老才對。現在它不聽我的指揮，即證明它非我。再如我怕生病，而這身體偏偏生病；我不想死，它偏偏要死；再有些人怕頭髮白，想盡辦法想把它染黑，但是它偏要白，令我不得自在。又怎能說它是我呢？

根據這種道理，六道之中找不到我，如果人是我，我不想人身壞，它應該不壞才對。人身壞了，轉生為畜生，但我不想轉為畜生，而偏要轉為畜生身，畢及生為畜生，便又執畜生是我，由畜生道落入鬼道，又執鬼是我。如果真的鬼是我的話，那麼當初人道、畜生

道又是誰？如是於六道輪迴之中，只是因緣果報，根本無我。既然諸法無我，以無我故，如果你能看破人生無常苦，便能除人我執，得事一心不亂，了分段生死，可以往生西方極樂世界的方便凡聖同居土，如果你再能看破一切法無我，一切法空，便能放下我執，得理一心不亂，了變易生死，可以往生到西方極樂世界的實報莊嚴土，甚至可分證常寂光土，如此看破放下念佛，能說消極嗎？說看破放下念佛是消極的人，實在是愚痴顛倒。所以我們內要看破五陰是無常苦；外要看破興衰、稱譏、毀譽、苦樂都是無我空的。然後才能放下貪戀執著，念佛求生西方。

如果大家拜佛念佛這點小苦不能忍，將來墮入三塗，大苦就不堪言了。所以慈悲三昧水懺中說，此時修行小苦不忍，將來大苦臨頭，便無可逃避。大家應知，娑婆世界無一不苦，所以要放下我慢

心、牽掛心、怕苦心，大家念佛要精進，如阿彌陀佛就在面前，如果我們不精進，放逸懈怠，佛都知道得清清楚楚，如果我們精進念佛，聲聲佛號，阿彌陀佛皆能親自得聞，因為我們念佛的心與佛相應，臨終時必蒙佛接引，不受病苦，不受諸苦，往生極樂。

今天我聽監香告訴我，有人打坐的時候，身體震動。我不得不和大家講一講。身體震動，是由於你身子剛剛靜下來，生理的關係，和你修行沒有關係。如果你任其震動，初初震動是病，久而久之，就是魔。因為初學靜坐，必須要求覺觀。你覺觀力不夠，就出這種病了。

覺觀力對治兩種病，對治散亂和昏沈。散亂昏沈對治了以後，便不用覺觀了。如果你初震動的時候，會感覺很舒服，好像騰雲駕霧一樣，震動方式固然是不同，感覺都是一樣，好像騰雲駕霧，如

果你認為這是我修行有進步，那就錯了。那是一種病態，久了的話，你要是不克制它，它就成為魔障。

一切魔障，不過從你的色、受、想、行、識產生。你如果深深地能夠照見五蘊皆空，一切病一切魔障沒有。假使你任其震動，久了的話，你自己不能克制，那就變成魔障了。不但你靜坐的時候，它會震動，你祇要是在課桌上、飯桌上，一靜下來，一坐下來，自然而然震動，那就不好對治了。所以初初震動的時候，我告訴大家，用什麼辦法去對治呢？當然是最好的辦法，提起覺觀。覺觀一起，它就不震動了。

如果你不知道怎麼覺觀，我還告訴你一個辦法。如果它再震動，你深深吸一口氣，慢慢把它吐出來。就是作一次深呼吸，它自然停止了。假使重的話，你呼吸一口氣，它可以停止，不久又震動，你

再呼吸一口氣。如果深呼吸不能對治它，那你祇好睜開眼睛。如果再重的話，那你乾脆不能打坐了，起來拜佛，大家念佛，要持戒。「持戒念佛」，這是最好的增上緣。

《觀無量壽佛經》說上品上生的人，必須要慈心不殺，具諸戒行。所以具足一切的戒不犯，可以得上品上生。如果你能得上品上生，位同四、五、六地菩薩。這是戒功德增上。慈心不殺，因為殺罪最重，大家一定戒殺。五種逆罪裏頭，四種犯殺。五種逆罪就是殺父、殺母、殺阿羅漢、出佛身血（出佛身血也是殺罪的一種）、破和合僧。所以五逆罪裏頭，四種犯殺。所以就知道，殺罪最重。

《般舟三昧經》也說，菩薩要想現前見佛，應修十二頭陀行。所謂頭陀行，就是戒行，持戒之行。沒有戒功德，縱然往生，也不過得下品下生。如果有戒功德，往生品位可能增高，所以希望大家

「持戒念佛」。我們不厭其煩，天天給各位授八關齋戒，就是希望大家能得到戒功德。別處是七天一次授八關齋戒，我們為什麼天天給各位授八關齋戒？這是有原因的。小乘有宗，薩婆多宗，他說八關齋戒一天一夜持。因為八關齋戒的戒文就是一日一夜為淨行優婆塞。小乘空宗，成實宗，它引申含義，說也可以一天受多天持。

可是我們看《觀無量壽佛經》上說，阿闍世王把頻婆娑羅王囚起來，佛告訴目犍連，日日入宮與頻婆娑羅王授八關齋戒，就是天天去給頻婆娑羅王授戒。根據這段經文，我們就可證明，佛在世的時候，八關齋戒是一日一夜持。成實宗說可以一天受多天持，當然一天受多天持，也不妨。所以，念佛要持戒，以戒功德，可以增上。那麼，戒很多，五、八、十、具足戒、菩薩戒，條文很多。大家有受過五戒的，還有沒受過五戒的。「我沒受過五戒，怎麼持戒呢？」

你可方便持。譬如我剛才說的不殺，你可方便持。八關齋戒的不婬，你可方便持。

或者有人說：「戒的條文那麼多，我持那一條呢？我都不知道。」我告訴大家，所有戒不出十種淨戒。由這十種淨戒產生五戒、八戒、十戒、具足戒、菩薩戒。那十種淨戒呢？就是身不犯殺、盜、婬，口不犯妄語、惡口、綺語、兩舌，意不起貪、瞋、癡。這十種淨戒，你如果能夠持住了的話，一切戒具足。一切戒不過是從這十種淨戒裏演變出來的。不相信你可看看戒文，不管什麼戒，不外乎都是發揮這十種。所以大家回家去，繼續持戒念佛。令天天念佛功德增上。時時檢討自己，不可犯殺、盜、婬、妄語、惡口、綺語、兩舌、貪、瞋、癡。這樣，大家念佛自然能得到受用。

今天和大家講一件事。前幾天有一位居士和我談起來，我發覺

其所談有偏差。可能各位當中也有這種情形，所以今天特別提出來和大家講。各位打坐，要靜坐念佛，心念心聽，清楚明白。那個境界就叫一念不起，一點雜念沒有，可是常覺不昧，自己覺性高照。好比將軍臨陣作戰一樣，一點雜念不敢生，自己提高警覺，一點也不放鬆。那是打坐念佛的境界。年長月久，自然得到好處，得到利益。要點就在你把佛號心裏念得清楚，心裏聽得明白，自然可以作到。如果你有一點雜念，就念不清，也就聽不明。如果一點點放鬆，稍微一打昏沈，心就散亂。

可是那位居士和我講，他說「師父！我不是那種修法。」我說「你怎麼修呢？」他說「我是觀空。」恐怕在座各位也有修觀空的。觀空固然也是修行法門，但要觀得對啊！要觀對了，和我剛才講的是一樣。我說「你怎麼觀呢？」他說「我觀得心空空洞洞的，什麼

都沒有，一點念頭都不起。」我說「那你修錯了。怎麼知道修錯了
呢？你能觀得心裏空空洞洞，空空洞洞被你觀出來了，怎麼能叫空
呢？你相信空能觀得出來嗎？那你是觀有啊！你把空當成心所法了，
當成一種境界了，那完全錯了。」我說「你觀得心裏一念不生，你
怎麼知道一念不生呢？知道一念不生的那個知，不是念，是什麼？」
他說「那麼說起來，觀空不對嗎？」我說「觀空是一個對的法門，
不是那麼觀。怎麼叫觀空呢？佛經上說，不起諸見，叫觀空，無所
住，叫觀空。一切見不生，就是觀空境界。因為什麼呢？法要從心
上會，一切唯心造，不可從法上會。心不住於有，有空；心不住於
空，空也空；心不住於不住，不住也空。這才叫畢竟空。一切唯識
所現，法本沒有，你怎麼能觀呢？不見於有，有則空；不見於空，
空也空；不見不見，不見也空。這個叫觀空法門。不是有個空被你

觀，有個空被你觀的話，那空是有，怎麼會是空呢？」

我又說「你修錯了。你落入無記。」他說「無記也不錯呀！難道說無記不對嗎？」我說「在三性裏邊，善性、惡性、無記性，最壞的是無記。寧可落入惡性受惡報，不落入無記。你怎麼能說無記不壞呢？」這就是他錯會修行法門了。他說「難道說無記比惡性還壞嗎？」我說「當然是。善記善報，惡記惡報，無記是不記善也不記惡。因為心中生惡，當然也能生善。生惡的時候，不過是惡大善小就是了。無記就不同，他不生惡，可是也不生善，因為他不生善的緣故，永不成佛，必下阿鼻地獄。他如果不放棄無記思想的話，他沒有出地獄的時期。如果是他有一天要出地獄了，一定放棄無記，起善念才行。」所以大家修行，千萬不要墮入這個法門，那你一定墮落。我提醒他說「你還年輕，趕緊回頭，重新修行，要不然，

墮落。因為你的心造法嘛！以此心必造此法。修觀空，是對的，要心無所住，不起我見，照佛所說，信受佛語，依教奉行，才沒有錯。不是說觀什麼都沒有，那你是自己騙自己。」

他又和我提出，他舉六祖的不思善、不思惡。他說「六祖不是說過，不思善、不思惡呀？」我說「不思善、不思惡，也不是照你那種觀法。心不住於善，叫不思善；住於善，必落果報。心不住於惡；叫不思惡，心住於惡，必落果報，所以六祖說不思善、不思惡。心不執著於善見，不墮善報，不墮果報，心不執著於惡見，不墮果報。心不住於善惡的話，心不染善惡，叫知。不見善、不見惡的時候，叫作見。如果心和眼不染善惡諸法，知善惡諸法皆空，這個叫開佛知見。你不思善，你孝不孝你父母啊？要是孝順你父母，你是思善。忠不忠於國家啊？要忠，是思善。如果不忠不孝，豈是學佛

的人？你要是不思善、不思惡，是個白癡。要思善、思惡，是凡夫。你不知道佛法裏，思當念求講，求善求惡，叫思善思惡。」這點在心無所住，不生諸見啊，並不是不知不解，叫作不思善、不思惡。那佛知苦斷集，知不知？佛修道證滅，知不知？

你光知道六祖說不思善、不思惡，你還記得六祖有一句話，一念斷就是死吧？你要是修觀空法門，一切不念，當然不念布施；不念布施，怎麼成六度？當然不念持戒，不念忍辱，不念精進，不念禪定。你要知道佛法是，念布施，不住布施相；念持戒，不住持戒相；念忍辱、精進、禪定，不住忍辱、精進、禪定相。這才能斷一切惡，修一切功德。我說「如果照你這個觀空，照你這個一念不起，什麼都不念，你能不能消業障啊？當然不能消業障。你能不能修功德？當然不能修功德。不能消業障，不能修功德，你怎麼能夠成佛

呢？」

「文殊師利菩薩問維摩詰大士說『何法不生？何法不滅？』維摩詰告訴他『不善不生，善法不滅。』不善就是惡，惡法不生，善法不滅。連善法都滅了，那怎麼能夠修道呢？不善不生，大家靜坐的時候，就是一點雜念不起。善法不滅，就是佛號不斷。」

我又說「不善不生，佛教你諸惡不作；善法不滅，佛才告訴你眾善奉行。這個諸惡不作，眾善奉行，都從自淨其意生。自淨其意假名叫佛。」大家要記住，靜坐的時候，要自淨其意。怎麼自淨其意呢？亂念不生。雖然亂念不生，可是佛號不斷。這樣，一切不住，叫無所著等正覺。我們學佛就學的這個法門。

希望大家不要有這種偏差。要記住學佛是不善不生，善法不滅。這樣，才能自度，才能度人。希望大家再靜坐的時候，就往這地方

用功，千萬不要偏空，不要觀空。那個觀空，觀得毫無因果，那叫外道，無因果外道。不可這麼修，大家注意到。提出給大家參考。

有一位已經往生的在家大修人黃念祖居士，有些道友可能聽過這居士的名字。有一回他演講結束之後，有一位老婦人來找他，請求幫忙。原來那位婦人一生都念觀世音菩薩，她發願希望在她有生之年，觀世音菩薩能夠顯靈現身讓她見一次面，她就心滿意足了！果然有一天她看到觀世音菩薩現身了，她好高興。但是，從此以後她就寢食難安了！有很多怪象隨時圍繞著她；晚上睡覺時也有，她根本沒辦法睡；白天也有，她根本沒有辦法做事。有人教她持大悲咒，可是怪象依然存在；又有人教她用六字大明咒「唵嘛呢叭彌吽」，把怪象吽掉；可是怎麼吽也沒吽掉。於是她就在講演完了以後找黃居士求救。

黃念祖居士對她講一個故事：以前，有一個老和尚在一個人跡罕至的地方蓋了一間茅蓬修行。後來很多法師和在家居士都發覺那個地方很好，也去蓋茅蓬挖山洞，在那裡落腳。那裡本來很清淨，一下來那麼多人就吵雜起來了。那裡的山神討厭那麼多人，於是就每天變現很多怪象去嚇他們、吵他們。一群人就這樣慢慢的離開；一段日子後，那個地方只剩下原來的那個老和尚和一位年輕的法師。那位年輕的法師就對老和尚說，還是你有本事！他們以為這裡是修行的勝地，都跟你學，來這裡蓋茅蓬，結果都給野鬼嚇跑了！只有你留下來，你真是有本事！你用什麼方法對付他們？老和尚講了個偈子『野鬼伎倆千般有盡，老僧不聞不睹無窮。』

就是這樣子！野鬼現什麼怪象，變什麼伎倆，花招總是有用完的時候。我這個老頭子就是不聽不看，視而不見，充耳不聞；不管

野鬼耍什麼把戲，我就是相應不理！黃念祖居士把這個故事講給這位老婦人聽，她回去照這麼辦。一下子，所有的怪象都沒了！好了，問題解決了。

談到這類的事，我再講一個故事給大家聽聽！這是密宗很高的修行者密勒日巴的親身遭遇，在他的日記中記載過這件事。有一回他在一個岩洞裡修行，有一天，他出去了，當他回來時看到一個大魔王擋在岩洞洞口，不讓他進去，那個大魔王功力非常厲害，密勒日巴用了好多方法都沒有辦法趕它走。密勒日巴用他的老師教他的密咒，還有大法師曾教他的法寶，都拿出來對付那個大魔王。可是那個大魔王如如不動，密勒日巴已經一點辦法都沒有了，就在密勒日巴束手無策的時候，他忽然想到：唉呀！我好笨哦！於是他馬上打坐入定；入什麼定？入空定，修空觀。因為密勒日巴是個功力

深厚的修行人，所以他可以馬上進入空定，能所都消失了！那個大魔王就拿密勒日巴沒辦法了。你看密勒日巴用各種咒子、法寶來對那大魔鬼都沒有辦法。最後，忽然想到這個，哼！一切如夢如幻，本來空的；你相應它，它就變成威力；你不理它，它沒你奈何啊！

聖嚴法師說：我有一位弟子在深山中修行，白天都很好，晚上打坐時就聽到很多眾生在附近搬家、開會、吵架、打開門察看究竟，卻什麼也沒有發現，當他再度坐下，則又聽到了。他心想「現在我是心隨境轉，應該是境隨心轉才對。」於是他觀想這些騷擾他的聲音，都是極樂世界的依正莊嚴，都在念佛、念法、念僧，聽到眾多的聲音，就像自己身處西方的極樂世界。如此觀想，過不多久，什麼聲音都聽不到了。

另一個例子是出於這陣子的議會文化，有一位現任政府的高級

官員，才剛學佛不久，但卻學會了準提咒，當他每次到議會備詢時，有的議員會用種種言詞來激怒他、侮辱他、批評他。本來他很容易生氣，甚至考慮辭官不幹了，如今他已能神定氣閒地列席議會了，他的降魔術，便是默念準提咒、默寫準提咒，一邊聽議員指責，一邊心念一邊手抄，議員責罵他時，還以為他正在很認真的做記錄，挨罵時既不反駁，又有涵養的微笑。議員罵完他後，他只須站起身來說聲「謝謝某議員，我都聽到了。」如此一來他自己少了煩惱不說，議員們也對他客氣起來了，真的達成了境隨心轉的目的。以此可見，若能不受環境所動，自心之中便是淨土；自心淨土雖不在心外，外在的環境也會隨你的心轉，這是很有用的，不妨試做看看。

（以下節要自成功大學航太系教授鄭育能講述）

有人天生就是王永慶的兒女，有人生下來就被拋棄夭折或是進

孤兒院，有人天生絕頂聰明，也有人一出生卻是白痴，因此先天的出發點，每人都明顯不同，若發現自己的條件不佳，不應順其自然，應該努力去改善。如何改善，不同的宗教提供不同的方法，讀者可自行抉擇。筆者是佛教徒，深信要多作善事、布施、廣結善緣，以消過去的惡業，增進福報。有人作了很多好事卻仍未轉為好命，是因為（可能是過去世）做過的壞事太多了，一時難以消除乾淨，因此應該更努力去作好事。

「好命」的定義是因人而異的，我個人的看法是能「時常身心平衡，大事能逢凶化吉，每天都有成長的希望」的人，是真正好命的人。每天都是大魚大肉的人，只要幾天下來就會極度懷念清粥小菜。事事心想事成的人，一段時間就會覺得日子無聊，想要找些驚險刺激來享受，所以古人以安貧樂道為人間的極則，是很有哲理的。

根據個人的觀察，命好的人會碰到好老師，命愈好的人用的方法會更接近正確的讀書方法。命不好的人，不易碰到貴人相助不說，遇到對他有益的方法，根本不相信，更不會去學習，即使學會了，也很快就會忘記，或在平時記得但需要用到的緊急關頭偏偏忘記了。

筆者有一位和藹可親的表嬸，生性樂善好施，平時好像有無窮的精力，協助她的先生從窮苦的家境變成稱羨的富人。有一天陪先生到醫院看病，經醫生慫恿之下作了身體檢查，在身體檢查之前，她在外觀看來像一匹有高貴血統的駿馬。任何人包括她自己都不相信她會有病，但當醫生親口告訴她五臟中的心、肝和腎的功能幾乎消失的當時，立刻變成病懨懨的樣子，大約幾十天後就過世了。很多人有一種奇妙經驗是在做了一件或許多好事之後，發現事事順心，即使去學一件很難的事也比較容易學會。這證明在心安的情況下，

頭腦比較容易機動地調整，以面對各種狀況。因此對某件事是否安心，是人行為的一種奇妙支撐點。我們在念某一段課文時，若有親切感、安心感，則容易學會它、瞭解它。親切安心的感覺。

我們練習不使意識干擾潛意識的放輕鬆，可以從轉移意識思考行為成注意身體覺受的行為下手，一旦察覺自己在想懂或不懂，就提醒自己放輕鬆，將身體動一動，享受一下放鬆的舒適，例如讀書時最好前後點頭的動，注意力會被接近的書本筆記本所吸引。當頭腦亂糟糟的，可以捏腋下或大腿內側部位的嫩皮膚，使已因強烈的刺痛後的解放感，回到清醒狀態，再一邊作細長的呼吸，一邊開口念幾句正在念的東西，當覺得累的時候，用力握拳頭，用力將臉部五官擠在一起或其它部位用力，心中默念「用力、用力、用力、用力、放——輕——鬆——」，前面幾聲「用力」要愈來愈用力念，念「放

輕鬆」則是一邊慢慢念一邊將用力的部位慢慢放鬆，然後享受放鬆的舒暢感。就這樣常常提醒自己轉移注意力的放輕鬆，配合用力放鬆的方法，可以慢慢地得心應手，也會發現讀書其實不容易累，考試成績也會慢慢的進步。

在進入極度專心的放輕鬆練習之前，有幾種過渡方法。第一種方法是培養讀書的興趣，想辦法將枯燥乏味的課文和某種有趣的事物連在一起（註：例如某某老師的說話神情很像青蛙，他在講某一段課文時更像），提高自己的興趣之後，會自然而然的變成專心而輕鬆的念一段時間。第二種方法是常常看一些偉大科學家（像愛因斯坦）努力的軼事以鼓勵自己刺激自己，想像自己能夠像他們一樣努力，而獲得眾親友的喝采，也可以提起精神，專心一段時間。多練習這兩種自我暗示法，可以逐漸體會身心如何處在專心而放輕鬆

的覺受中，而不致弄不清目標。

由於念書時間愈長愈能提升自己，最好將理想目標時間設定為「一整天都能處在極度專心的放鬆狀態」，因此應該隨時隨地都練習如何放鬆。要練習高級的放鬆法，最容易下手的時間是四肢都在動的走路期間。其方法是走路時放鬆的走，不將目光焦點放在固定的位置（即同時看所有的東西）此種方式使眼球放鬆，也可以放鬆頭腦。目前國內學子都面臨到教育改革的洗禮，大多數青少年每個階段都要參加一次以上的大考，如何幫助自己的子女，相信是許多家長的心願，在佛教的地藏經中提到，一個人往生時，其家人為他作佛事，若事事恭敬虔誠，則亡者能得到七分之一的功德。很早以前個人就猜想：人生之中，除了生死以外還有許多的大事，例如影響終身的大考，其家人也幫他作佛事，應該會有類似的神奇

感應吧？幾年前小兒參加大學聯考，因故在第一堂考試時失常。看他灰頭土臉的樣子，除了用下面提到的急救法幫他之外，腦中靈光一閃，何不幫他在考場外作佛事看看，等他進入考場後，便要求他母親一起試試看，於是她念「阿彌陀經」，我念「大悲咒」，兩人一直念到他考完第二堂出來。哇！可能受第一堂數學失常的影響，還是灰頭土臉的樣子。到了下午第三堂考到一半時，心想早上連續念了幾百遍的大悲咒，似乎效果不彰，下午是否也是一樣？這時心中閃過一個想法，何不試試看「金剛經」。（整理者按：這時也可念觀世音菩薩或是普門品，因為觀世音菩薩是三十二化身，千處祈求千處應。普門品內講的很清楚，生命發生危險時，都可求救，當然考試更沒問題了。）心念一轉，於是改念金剛經。等他出來之後，似乎有一些效果。於是第二天考國文和英文的兩堂考試時間，我和

他母親一直不停念金剛經，據小兒講，兩堂考試之中，似乎如有神助似的安詳鎮定，平常不一定會的都變成會了，有幾題不會的也都幸運的猜對了，因此第二天的兩堂考試至少多得二十分。結果小兒在第一天失常的情形下，仍然幸運的考上第一志願。第二年將此方法告知幾個好朋友。有兩位平常很相信筆者說法的朋友，動員全家人在每一堂考試時，依樣畫葫蘆的在考場外，不停的念金剛經。結果其聯考成績，至少比平時學校的模擬測驗最佳成績，多考了五六十分以上。一個本來第二次重考的，順利考上學校，另一個本來在班上成績（非資優班）約在第七、八名左右的，考上理想中的第一志願。

為什麼念金剛經比較有效呢？在佛教徒來看，當然有其振振有詞的說法，但所有非偶然發生的事實都應該有科學的解釋。我個人

的看法是，由於試用的人，平常都深信念金剛經有極為神奇的功效，因此在要幫助家人之心，極迫切的情形之下，會極為專注與誠心的念它。在誦念之際，使自己的心極為安定，放出腦波，安定在考場中陷入緊張狀態的考生，幫助其心進入安詳狀態，適時引導其腦部啟動「緊急自我調適保護系統」，將頭腦轉成適合考場的作戰狀態，因此可能極度超水準的演出了，因為藉著家人彼此之間長期相處，基因也相近的條件下，大家的腦波很容易調到共鳴狀態。

那一位考上第一志願的同學所用的方法，並不是一成不變的只念金剛經。他的父母平時就樂善好施，常做好事，以致時常處在身心安然的狀態，所以緊急中想要幫小孩的時候，自然相信冥冥中有一股福佑的穩定力量，以發出超強的穩定性腦波來達成他們的心願。在考前其父母常常要小孩有空就念金剛經，使他本人也相信考試時

自然會有神奇的力量幫他，別人在考場中實力被打折扣時，他卻能穩定的發揮百分之一百以上之實力，是一件極其自然的事。再者他的母親去找來一種能穩定情緒的「精力湯」（註：不是一般生機飲食所強調的精力湯，相信它是一種富含天然維他命B群的東西，而人造維他命B群是很不容易被身體應用的），也對小孩有很大的幫助。

考前幾天不要讓自己吃太多，吃太多身體忙著將過剩的營養轉化為脂肪，會變成呆呆的，因此吃飯七分飽就好。注意到在考前可以食用少量維他命B、C等以提神和鎮定自己（註：平時不要有事沒事吃這一類東西，否則考前吃會變成沒有用）。由於我們的記憶動作及體力消耗和葡萄糖有直接關係，考前飲用適量的葡萄糖水，可以幫助自己得高分，因此我戲稱這是一種高分大補帖。筆者的小

兒在大學聯考的第一堂考試時，其座位被陽光直接照射，使其體溫升高全身是汗，體力大幅度消耗。他能在第二堂不被徹底擊潰，就是葡萄糖水以及天然果汁救了他（註：我們用的是一個蘋果、一條胡蘿蔔、一小截西洋芹不加水榨汁）。大人用的葡萄糖，每包只要三、四十元新台幣，和動輒兩三百元的嬰兒用葡萄糖沒多大差別，因此建議到一般超級市場買就可以了。

考試時頭腦過度的使用會使其溫度增加，若不使其降溫會使新陳代謝加快，不但快速費體力，也會使頭腦的運作凸槌。因此在考場中如何使頭部保持一定的溫度，別冷卻作用的發揮，是維持體力和心力極為重要的一環。

使頭腦不過熱的最重要條件，是必須使血液中的水分維持在一定濃度。一般來說，普通的水在飲用後，很快的就會被腎藏經由透

析變成尿液排出，原因在於它只是三個原子組成的細小分子。若在大考的時期全部飲用一般的開水，考試時的緊張狀態，會大幅度加快體內水分被透析成尿液的速度，造成血液中的水濃度較低，使循環系統冷卻，頭部的功能變差，以致消耗體力的速度大幅度提升，因此不容易有超水準的演出。對於這個問題，大自然提供我們一種神奇的妙方，由於生存的需求，植物會將體內的水經由某種鉤的作用，組成鏈分子，以便在高溫乾旱時抗拒水分經由體表蒸發產生脫水現象，在低溫時不易在體內凝凍以保護細胞並維持新陳代謝。這種長鏈子水若被人吃下去後，在身體內比起一般的純水，較不容易被腎臟透析成尿水。這種長鏈水分子能在人體內存留較久的神奇作用，雖很早就被部份科學家注意到，但並未被廣泛研究。倒是有幾本營養方面的書，早已提到可以應用這種長鏈水分子不易被排出的

特性，來維持身體的健康，他們強調最好從蔬菜水果攝取水分，除非不得已，應該避免飲用純水。這裡我們要強調，由於每個人的體質不同，平常考試前應該不斷的測試不同的蔬菜汁或水果汁（新鮮天然純橘子水、檸檬水、西瓜汁或前面提到的蔬果汁等等，避免去試飲罐裝果汁水，因其長鏈水分子在製造過程中極可能被破壞殆盡），觀察自己飲用那一種天然果汁後，在考試的緊張狀態下，最不易排尿（註：若在考試時很想要上一號，將會導致緊張程度的加劇）。等到大考期間，要求自己的親人為自己準備那一種新鮮純果汁，便於考試當天以及每堂考試之前飲用，那將是您在考場保持過人體力的超級密技。

本文建議同學們以下列的方式作答：拿到考卷前先默默的念佛、持咒幾聲，或祈禱幾次，或其他方式來安定情緒。（整理者按：念

觀世音菩薩聖號非常有效果。)拿到考卷後深深的吸幾口氣，放鬆身心後，開始仔細的看考題，會作的立刻在考題或卷上寫出答案(依自己的習慣而定)。其它會作的題目，依照需要運算或思考的難易程度做上記號，不會作的多看一次題目。然後依照答題難易程度，先作最容易作的，再依次做運算較複雜或需要思考的，一定要將最複雜和最難做的放在最後。這種戰術非常節省體力和心力，而且做完幾題會做的簡單題目後，會使心情變成極為穩定。在信心大增之下，有機會啟動緊急的自我調適保護系統，將頭腦轉化成最適合作戰的狀態，以發揮出超強的潛力，並將原先不會做的題目放在潛意中急速解題，並整理出正確作法。注意到寫完所有會做的題目後，一定要檢查已做過的題目，絕對不去想不會做的應該要怎樣做(最多是將題目重複看，等會做的訊號出現才做它)，也不要提早

交卷。在確定每一題都再三檢查過後，才可以交卷（註：筆者在民國六十年參加美國GRE advanced測試時，雖然未曾參加補習，但採用此種戰術得到八百九十分的高分，當時五年內的最高分是九百一十分）。

每當做完一題需要複雜運算或需要深思的考題之後，很容易出現腦筋空白或頭部發燒的不支現象，那是血糖不足的訊號（註：如您您可以想像在大考的每一堂之前，要飲用適量的葡萄糖水及蔬果汁的重要性了）。在此一緊急狀態出現時，建議在還有時間時，先閉上眼睛，將頭俯在考桌上休息一下（若時間不足時，可以跳過此一休息過程），接著將手伸到腋下、上臂內側，以及大腿內側，用力捏嫩皮膚部位多捏幾下，捏皮不捏肉才有效，愈痛愈要多捏，這幾下強烈刺痛會使內分泌系統受到刺激，加速體內的循環，使腦部

降溫之外，也可迅速轉化體內的肝糖為葡萄糖以補充腦中的血糖。隨後再來幾個深呼吸，就可以擠出很多體中儲存的能量，以應付當前的難關。

◎筆者過去曾在國外（美國）進修，目前在國內一所公立師範學院服務，擔任教授一職，自認受過高等教育，以及現代科學的洗禮，因此對於許多「怪力亂神」的種種傳聞，往往認為荒誕不經，不屑一顧，尤其是所謂「因果報應」的理論，則認為是一般宗教家蓄意編造藉以宣揚教義的一種技倆，因此始終未能加以重視。不過近幾年來，由於一再目睹和經歷這類的事例，因此在親身感受，客觀觀察之餘，深深感覺到宇宙間的確存在著，許多目前科學，所無法解釋的一般神秘現象。筆者由於上班的需要，在民國六十六年全家遷居嘉義，由於鄰居好友的介紹，我們了解了嘉義地區有許多大

大大小小的慈善團體，他們發揮「人飢己飢，人溺己溺」的精神，平時除了經常對貧困不幸的人家，加以救助之外，大家還定期相約至全省各地的孤兒院（及類似的慈善機關），從事布施白米的工作，這些熱心助人的會員，絕大多數都是中低收入的公務員、家庭主婦、工廠作業員、店員或工商從業人士。其中有一些令人十分感動的是，有位年逾古稀，彎腰駝背，每日都推車四出兜售紅豆（供作早點用）的「紅豆婆」，儘管她孤獨老邁，生活清苦，然而平時卻能省吃節用，而每次布施時則必親自前往，熱心捐獻，從不後人。筆者有一位家住在嘉義縣溪口鄉的邱姓學生，最近也向筆者表示，努力行善，對於後代有相當的補救。她說她弟弟生下後，由於是獨生子，因此受到父母最多的關愛。有一次有人給他相命，竟然發現這個孩子的命重量只有二兩多一些，依一般農民曆的記載，七兩一的命最佳，

二兩一的最差，因此依此推斷，其前途的暗淡與艱困自然可想而知，而家人失望的心情也就不言而喻。然而她父親為了改善這孩子的命運，事後不斷的以其名義從事行善的工作（例如布施白米、救助貧民、捐印善書、協助建廟等等），結果她弟弟的學業也就似乎愈來愈順利，雖然在考高中時成績還很不理想，當時只能在一所私立中學候補班借讀，沒想到高中勉強畢業後，竟然能夠順利考上大學，大學畢業後居然又能考上研究所，去年畢業獲得碩士學位後，又順利考進一家著名的商業機構服務，她說這種明顯的演變，實在是當初所全然無法想像的。人的命運可以由不斷行善來加以改變，這不能不說又是一個很好的實例。行善積德除了對自己的家庭和後代有極為良好的影響之外，對於自己本身的健康和命運的發展，更有密切的關係。筆者過去曾經認識故鄉一個寺廟的住持（姓歐），幾年

前她曾經罹患嚴重的眼疾，眼中忽然出現一片黑影，幾乎無法觀看外物，後來轉到嘉義就醫，花費幾萬元後仍然毫無起色，許多眼科醫生也都表示對此症狀沒有把握，因此感到十分的苦惱。嘉義市行善堂的主持人林先生知曉此事之後便向她忠告，一個人如果只是念經拜佛，專持「內修」（修慧）畢竟是不夠的，假使能夠進一步致力於「外功」（修福）的活動，例如布施等等，則可快一點消除前愆，減輕業障，這時如果有什麼病痛或難癒之症，也大都都可以逐漸獲得改善，因此要治好眼疾，除了看醫生之外，更應當「拼命做善事」。反過來說，一個人如果能將醫藥費的一小部分用來布施，則不僅身體可以早日恢復健康，而且往往可以節省以後大筆的醫藥費。這位住持聽後認為很有道理，因此也就隨即參加行善堂的布施活動，沒想到參加幾次後，眼疾竟然奇蹟似的大為起色，幾個月後便完全

恢復健康和正常，經過這次的經驗後，這位住持也就成為行善堂最熱心的一位會員，不僅每次都參加布施，而且還經常利用機會鼓勵別人響應這種「既利人又利己」的義舉。中南部有一位小學的老師，由於念高中的老大不喜歡讀書，而且交友不慎，屢次遭受學校開除或退學，因此至為操心 and 苦惱，去年六月起在同事的建議下開始從事各種布施的活動，沒想到幾個月後，這個孩子便順利的再考上一所理想的高中，而且很幸運的遇到一位極富愛心的師長，在這師長熱心的輔導下，目前居然變成勤奮好學，循規蹈矩，與過去相較簡直判若兩人，因此這位女老師也不感到行善效果的奇妙。我們時常聽到一般人常常表示「我的心好就夠了，何必做什麼善事。」「我們只要心裏不存惡念，不要害人就夠了，何必信什麼因果。」這些話乍聽之下似乎很有道理，然而細加推究，實在是似是而非，

因為心中不存惡念，不去害人固然很好，然而充其量不過是在消極方面使一個人不再繼續增加業障而已，然而在積極方面不能行善積德，增加善業，因此過去（前世）所造的各種業障自然也無法獲得絲毫的消解，將來因緣一到，各種應受的果報也就必須一一加以承受。（整理者按：有人說心好就好，何必行善，您說，您的心好，那請問您，您一生中難道沒有殺生過？當然，殺人，您是沒有，可是您捫心自問，殺小動物您沒有嗎？蒼蠅、蚊子、螞蟻，為了您的三寸之舌，您吃了多少動物，這樣還說您心好？心好的人，應該是慈心不殺呀！釣魚，魚鉤鉤在魚嘴上，難道魚不痛？請問，您如不小心，被刀子割破一點點，您都痛得大呼小叫的，將心比心吧！）布施是行善積德最具體和最有效的一種途徑，許多人認為布施必須要有許多錢（以便行財施）許多學問（以便行法施）許多空閒（以

便行無畏施），因此常感到自己目前的能力還不夠，還是等到將來賺夠了錢，而且事業有成就，這時才有閒情逸致才來從事慈善活動，這種觀念亦屬似是而非，並非正確。事實上要從事布施行善應該量力而行，能力大者則多捐，能力小者則少捐，而且一個人只要有行善的意念，縱然一時經濟拮据，然而只要誠心布施，一次只要少數的一百兩百甚至更少的金錢，也都是十分有意義的事，而且在愈困難時，倘若還能發揮「人飢己飢、人溺己溺」的同情心來幫助別人，便愈能夠表現其偉大的博愛精神，因此與一毛不拔或為富不仁不肯布施，其功德等於零，兩者相比較，自然便有天壤之別。除此之外，我們也應知道，行善不一定要布施財物，一個人如果能夠對父母家人、親戚朋友、學生、部屬乃至一切的人們都能加以尊敬友愛，體貼關心，同情協助，對於各種動物也能加以照顧愛護，對於流浪或

受傷的貓狗或小鳥等也能加以餵食、治療或收容，與人相處時態度保持和藹，經常露出微笑，處處表現禮貌和體貼，有機會則盡量替人服務，在說話時除了注意口德，不要傷害別人的自尊和名譽，有機會盡量助人遷善改過，教人明白是非善惡，以免誤入歧途，對於有益的經典善書，除加以助印外，盡量協助加以分發傳閱或流通，以便擴大勸化的效果，諸如此類的表現，也可說都是令人敬佩的菩薩行為，因此經濟困難或尚無謀生能力，則不妨努力實施這些不用花錢的「無畏施」，結果也是功德無量。事實上這種行為與那些只知「財施」而不知「修慧」或「修身」的其他人比較，甚至更為可貴，更令人感動，將來所能獲得的善報自然也就更為豐碩。有人人行善後由於未能立即顯現奇蹟，因此便立即灰心氣餒，不再行善。由於這些人對於因果現象的道理認識不清，因此也就經常懷疑因果

的可能性。筆者認為行善類似慢跑運動，必須持久實施才能看到顯的功效。一曝十寒或淺嚐輒止，事實上很難收預期的作用。尤其是業障深重的人，更無法只透過短期的，或每次很有限的布施便迅速得到戲劇化的改善，然而就長期而言，行善結果大都能夠獲得應有的果報。殆無疑義，因此不可急功近利，不要操之過急，否則便容易失望和失去信心。筆者發現春風化雨社的許多會員便是一個很好的實例，有些社員非常熱心，自從本社設立之後便一直熱心的加以支持，長期行善的結果，大家都發現許多「巧合」的現象，事事逢凶化吉，最近更發現本校一些熱心的社員紛紛考上研究所，申請獲得公費到國外（或國內）進修深造，這些人數到目前為止已經將近有十位，有些擔任行政的社員，最近也紛紛榮升為組長課長，有一位前個月甚至還被任命為附近的教育局局長，因此令人感到無限

的安慰和驚喜，這可以說是長期耕耘和播種的結果。一個人如果拼命賺錢而且省吃儉用，然後將其財富留給子女，則子女由於過於富裕，結果便養成驕奢淫逸，不知勤儉，不會奮發的習性，而且有時為了爭奪家產，還可能發生兄弟鬩牆，大打出手的現象。然而父母如果有智慧，明瞭「積財不如積德」，則平常便會樂善好施，熱心公益。基於「積善人家必有餘慶」的道理，將來他們不僅可以闔家獲得平安，而且後代子孫也往往會更為聰慧，同時也更容易成功和出人頭地。佛家曾云：「為善必昌，為善如不昌，其自身或祖上必有餘殃，殃盡乃昌；為惡必殃，為惡如不殃，其自身或祖上必有餘昌，昌盡乃殃。」一個人為善或為惡之後，未能立即獲得應有的報應，其理由也在此。第一：此人所作的善事可能並非真正的「善」，所謂「善」應該是純粹出於「利他」的動機，為解救別人的不幸或

痛苦才不顧一切的施予援手，完全不考慮作此事後將有何種的「回報」，或對自己將有何種的「好處」，如果在布施時一再考慮「自身的好處」，甚至只是存心沽名釣譽，那麼基於這種「自私」的動機，則布施的意義就不一樣，將來的「果報」自然也就要大打折扣，因此行善時最好不要心存回報，而是為助人而行善，這樣才是真正的「善行」。這種不求善報的布施，事實上反而能夠獲得更大的「功德」以及更多的善報。第二：此人經常布施行善，固然功德不少，然而也可能平時由於不大注意而同時造成了「身、口、意」各方面的的一些業障（例如曾經出手傷人、做事害了人、或是口德不修，使人名節受損，或心中常有貪婪、嫉妒、憤恨等等不良的雜念，對父母不孝、待人不仁不義、或縱狗傷人、或缺乏公德心，造成噪音、毒氣、廢水等等各種的公害，及其他類似之事。）因此「一惡破九

善」，「火燒功德林」，善惡互相抵銷，結果也就毫無功德可言，正如一個人經常在銀行存款，然後一方面卻也不斷開付支票，結果到月底結算，銀行存款所剩無幾，甚至還會透支的現象一樣。因此一個人不僅要盡量行善積德，而且平時更要修持或守戒（不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不酗酒）以免造成惡業而抵銷善行。

元音老人說：我常常聽人講，唉喲，今天我真是氣死了，某人怎麼、怎麼不好。我倒問問，你是不是學佛的人啊？還氣什麼東西啊？你學佛了，就不應該有氣。一切皆空，無人無我，無自無他，還氣什麼？若還有氣，你就是沒學佛，就是沒有時時覺察，沒有歷境練心。越是違逆的環境，越是氣惱的人事，越是能鍛鍊你，看你還氣不氣？你還生氣就是沒鍛鍊，沒鍛鍊怎麼能成佛啊？逆境其實也是好的境界，是鍛鍊你的，看你是不是醒悟。

古來所有成道聖賢都是歷盡艱辛，吃大苦耐大勞，經受了種種磨練，才成道的，如果怕苦怕累，經不起逆境的磨練、考驗，就不能成道了。我們的本師釋迦牟尼佛，也是歷盡艱辛，受盡種種磨練，最後坐在菩提樹下發大誓願：若不證大道決不起座！方於臘月初八夜睹明星而證大道，他老人家是給我們做個榜樣，修道須有這種堅苦卓絕的耐心，方能成就。講到磨練身心的環境，其實用不著刻意尋求自苦，我們現在就常處於種種的逆境當中。諺云「不如意事常八九！」現實生活中時時都有與自己意願相違的逆境。現在世界上災難很多，人我競逐，是非紛呈，加以眾生各各的業障，家家都有煩惱的事。有一些人還不知道苦，這就是苦苦。

若遇到種種逆緣，吃盡了苦頭，覺得很痛苦，那就要發大心出苦了。要出苦，怎麼辦？趕快修學佛法，所以說「逆緣成為助伴」。

逆緣幫助你在境上磨練，看你的心還住境不住境？你若真的心空，就無所謂順逆。大家都喜歡西方極樂世界，西方極樂世界處處都是順緣，沒有不如人意事。黃金為地、七寶池、八功德水、水鳥樹林、風聲鳥語，皆是法音宣流，都是好的，沒有冤家對頭。不像我們這個五濁惡世、煩惱冤家多得不得了。比如工作中有很多不如意處，家庭裡也頗不順心，你這樣想她偏那樣想，你這樣做她偏那樣做，家庭充滿吵鬧糾紛。你曉得這些逆緣是苦，就產生出離心；唉呀！這個世界這麼苦。怎麼出苦呢？認識真心，不跟境界跑，不然，你粘在這個世界上捨不得走，認為這個世界真舒服，就不學佛，不修法，那就不能成道了。我從前遇到一個法國華僑，他鈔票很多，他家的倉庫與鐵路連接著，火車可以開進去。他也信佛法大做好事，回國探親時總是到廟裡布施。我對他講「你信佛法又肯布施，自己

要是修持佛法就更好了。光做好事、布施是修善、修福，不能成道。你還要修慧，要福慧雙修才成道。所以你還須要修學佛法。」他說「不要，不要，我太舒服太快樂了，我不需要吃苦修行。」他沈溺於福報，滿足於現狀，不想修行了。

我們念阿彌陀佛，是喚醒自心，我們發願往生西方極樂世界，就和阿彌陀佛心心相印，也是自力也是他力。我們明白念佛的作用，就是藉佛的聖號除去我們心中的污濁、煩惱，藉佛的光明朗照我們，消除我們的業障，那麼我們發願生西方，就能生到西方極樂世界去。你要是還愛戀著這個世界，儘管你強調「我有他力、我有他力、我有他力」，但你最終是生不了西方淨土的，因為你牽掛著這娑婆世界，如何走得了呢？其實他力就是自力，自力就是他力，自他不二。將自他分成兩個，那就錯了。我們修行一定要雙修，就是把自力和

他力結合起來。光靠他力，光靠自力上不去的。因為你妄念不除，執著這個娑婆世界，他力拉不動你。佛菩薩要是能拉，老早就把我們拉光了。永明延壽禪師說：我們的心比如一盆水，佛菩薩比如天上的月亮。阿彌陀佛放光照我們，假如我們的心如水清淨了，就能現出月亮的影子來，這就是感應道交，他力自力結合在一塊了；假如我們的心是一盆污水，就映不出月亮來。不是佛光不照你，佛沒有這種不平等的心，佛光是普遍朗照的，而你的心卻污穢得很。是故瞎子不見光明，污水不現月影。這完全是我們誤會，並不是佛光不照我們。所以要雙修，有自力才有他力。我們千萬不要把生死大事，推到阿彌陀佛一個人身上。不要說這是他力，您阿彌陀佛假如不救我去，是您的過錯，非我之咎。這是不對的，你自己的妄情、妄念、妄心沒有斬斷，彼佛如何現前。怎麼可以埋怨阿彌陀佛呢？

淨土宗是這樣講的「臨命終時，身無痛苦，心不顛倒，意不散亂」。身無痛苦就是不為病所苦，不一定一點病也不生。能在生病時，不想著病，只管念佛，阿彌陀佛、阿彌陀佛……，注意力集中在佛號上，感覺不到痛苦，那就是身無病苦，如果你心亂了，想著病痛，「哎喲、哎喲！」那就痛得要死了。假如你平時很用功，有很深的功力，那就沒有什麼病不病，痛不痛了。「心能轉物即如來」，若真的做到心空無住，病也能轉，因此我們要時時刻刻令心空淨，假如我們心不空淨，臨終為病所逼，痛苦，心就不安了，我見過很多修淨土的人，臨命終時囑他說「你現在要努力念佛，這是關鍵時刻，你就要生西方了。」他說「哎喲！還念什麼佛啊！我都快痛死，念不出來了。」他就是不念，因為他的心散亂了。我們現在用功念佛，是預備臨終時的那一剎用的，能夠在臨命終時心不散亂，還這樣

「阿彌陀佛、阿彌陀佛：：」往生西方極樂世界就絕對有把握了。

現在不少學佛的人想發財，他們來學法都問：有什麼辦法讓我都想發財嗎？他們學佛不為了了生死，而是為了發財，有的人大對了，你要神通，魔王就乘機搗亂了，化作佛來迷惑你，你當作真佛，心花怒放，魔即乘機進入你的心裡去了，讓你成魔。因此，我們修法，要識得根本，要無所追求，一有所求，魔是有神通的，他知道你心動，他就來了。所以心魔一動，外魔就來了。什麼叫心魔？有所住就是心魔。心一著相，外魔就乘機而入；心不著相，心不動，外魔不得其門而入。魔來了，我不睬，「凡所有相，皆是虛妄」，佛來佛斬，魔來魔斬，一切都不可得，他怎能進得來啊？不要怕魔，魔是心現的，你心不魔，任他外魔法力多高超也進不來。

我們做功夫，不要聽到耳邊有人告訴你什麼什麼事，就以為有神通了，這不是好事情，那是鬼啊！經裡就講了好幾種鬼，比如貪財的，生前喜歡鈔票要金子，越多越好，因貪得之故而造惡下地獄了，受苦完畢之後，他的貪習在，見什麼要什麼，遇到草木就覺得很好，以為是他自己。所以，就依附在草木上面顯靈作祟去了。據傳上海復興公園有個菩提樹靈得很，大家蜂擁而至，求呀、拜呀。

我們大乘人修行的出發點是為了利他，而不是自利，就像游泳場裡的救生員。為了救落水者，救生員自己先要學會游泳，掌握救生術。不先學會救人的本領，跳下水去，非但不能救人，自己先被淹死了。所以，我們學佛須學大乘，為了救度眾生而學佛，不要只為自己。只為自己出生死，生西方享福，不是我們的目的。求生西方淨土的人，亦須到西方淨土修成大道，而後回來救度眾生。如果

離開眾生就不能成佛，為什麼？因為離開眾生，你的智慧福德不能圓滿。我們不是說要破見、思、塵沙和無明等四種惑嗎？塵沙惑是見、思二惑後的微細惑，就是說我們的微細煩惱習氣種子，多得像泥沙一樣，細微如灰塵一般，要破它，將它掃淨，就要在度眾生份上磨練。為什麼？因為眾生的習慣、習氣各各不同，你要度他就須捨己從人，隨順他、接近他才能引他入門。要做到這一點，你自己先要把習氣掃光；否則，你自己的習氣還在，貢高我慢，怎麼能隨順他人？每個眾生的性格，脾氣都不同，你都能適應，都能對機，你的主觀微細習氣才能銷盡，你的心量才能廣闊，塵沙惑才能斷，智慧才能圓滿，所以塵沙惑一定要在度眾生中才能了，智慧不放在度眾生上去不能圓滿。福德呢？你不為大眾做事，福德從那裡積累呢？要為大眾服務，要為大眾犧牲，像釋迦牟尼佛就曾不止一次地

為大眾犧牲。當眾生因共業重，鬧荒災無糧食充饑時，釋迦佛就變了一個大得不得了動物，給大家吃，吃飽之後，再給大家說法。使大家既得糧食又有法施。是何等偉大學佛度生之典範！我們既然學佛，就要為眾生犧牲，為眾生服務，才能積累福德。佛為兩足尊，要成佛就要智慧、福德都具足了才行。所以，依於眾生才能成佛，沒有眾生你根本不能成佛，沒有眾生你頂多成個羅漢。所以說「一切利他六度萬行，方為善機行者。」

六度萬行者，乃施戒忍精禪智。第一、布施。施予大眾，有財布施、法布施、無畏布施。第二、持戒。就是守佛制的戒律，最基本是五戒：不殺、不盜、不淫、不妄、不飲酒，持戒的目的是使心清淨。第三、忍辱。對忍辱大家都錯會了，以為人家罵我、打我、忍住、不要動，這樣子不行，長久如此，要生病的。忍辱是什麼？

無忍可忍。忍辱者非忍耐，而是忍可、認可也，就是心裡真正服貼了。《金剛經》云「無我相、無人相。」無我相，誰罵誰？無人相，誰罵我？誰罵誰，誰罵我，二者都不可得，都是空。他假若污辱我如何如何，我認可。無我，他罵如風吹樹，過去算了。無人相、無我相，空不可得，這就是無生法忍！「因緣所生法，我說即是空」。空的，了無一法可得，那裡有生？沒有生，那裡有滅？一切都沒有，你忍個什麼？再說一遍，忍辱者不是忍耐，忍者，認可了，心真空了，真服貼了；無諍就是忍辱行！第四、精進。為救眾生就要成道，不成道怎麼度眾生？要成道就要精進。精進不懈為度眾生，不是為了自己。第五、禪定。時時刻刻修禪定，對境心不動搖，不跟妄念流轉。第六、有大智慧。有大智慧才能依據不同的機緣，善巧方便度眾生。所以這些利他的善行，才是菩薩行。

從前上海浦東有一位大老，他說「你們說空、空，怎麼還有山河大地，男女老少？」他把「空」理解為「什麼都沒有」了，這和我們理解的空不相同。我們講空，是空其相，不要住在相上，以不可得為空。只是不要著相，相還是有的，沒有相怎麼起妙用啊！這房子沒有，我們怎麼避風雨？這凳子沒有，我們怎麼安坐？「因緣所生法，我說即是空」，無自體，無自性為空，並不是沒有相。思量「空」不頂用，遇到境界就空不了了。我們的自性是「非空非有」。即空即有，有就是空，空就是有。「有」之當體就不可得，這才是真空。執著偏空，而不認自性，就沒有力量，就透不過境界。若認識自性，種種境界不過是自性的妙用。就像鏡中之影、水上之波。認得鏡子識得水，就不會被影子和波浪所迷惑，一切境界自然很容易空掉。若不識自性，那就空不掉了。心注眼，眼注空。我們平時

作功夫，心要警覺，心看著眼睛，所謂「心眼」。白居易晚年有詩句「何以度心眼，一句阿彌陀。」就提到心眼。眼睛看著空，即心眼觀空。就是把一切空掉，一切都不可得。看到任何東西都不掛在心上，等於沒有看到。儘管見而無所見，不是把眼睛閉起來不見；儘管聞而無所聞，不是把耳朵塞住不聞。「不是不見，不是不聞，了了覺知、不著見聞。」這樣作功夫，決定能成大道。

今天不妨講一講秦跋陀禪師問生公法師的公案。生公法師當時名震全國，享有「生公說法，頑石點頭」的盛譽。秦跋陀來看生公，問他「大師，你年紀這麼大了還講經，講的什麼經啊？」生公說「我講《般若經》」。我們知道《大般若經》六百卷，是專門講色與空的，它的縮本是《金剛經》，《金剛經》的縮本是心經。心經講「色不異空、空不異色、色即是空、空即是色」，就是講色空之

義。秦跋陀禪師問「哦！那麼請問什麼叫色呢？」生公答「眾微聚集叫色」。眾微就是《金剛經》裡佛問須菩提時所說的「三千大千世界所有微塵」，這個大世界都是微塵聚集而成的。現在我們看到的房子等也是微塵聚集的。為什麼呢？磚瓦、木料、鋼筋、水泥都是微塵。磚瓦不就是泥土嗎？用泥做成坯子，放到窯裡去燒製成。木頭呢？是大樹。大樹是什麼地方來的呢？大樹是樹種子從泥土裡面吸取養份，日光照耀，慢慢長大，聚起來的。都是合起來的，眾微相聚的。並不是「某某樣的東西」本身就有的，本來都沒有自體，都是「眾微聚集的」的。

秦跋陀禪師又問「那麼，什麼叫空呢？」生公答「眾微無自性叫空。」即微塵本身是沒有的，是別東西合成的。現在科學家說，一切物質都是由化學元素合成的（比如水就是由氧、氫兩種元素合

成的)，化學元素是由原子組成的，原子是由原子核和電子組成的，原子核和電子是由更微小的基本粒子合成的。基本粒子也不基本，它是由更微細的東西合成的，一直分析到「波粒二像性」！既像波又像粒子；既不是波子不是粒子。其實佛經裡早就說過「鄰虛塵」——鄰近虛空的微塵。說到這裡大家可能這樣理解：沒有合成東西之前，什麼都沒有就是空。生公說得很好「眾微無自性是空」。眾微也沒有本體——無自性。色就是空，空就是色，不是空無所有的空。「空無所有」的空就是「斷滅空」啊。生公所說的是自性空。千萬不要把空解釋為空無所有的空。這空是妙有真空，就是我們的妙心、真心。真心在什麼地方？就在事相上，不離事相，但是著在事相上也不對，著在事相上就是執著事，那也錯了。

我們學佛法，必須一門深入，其他東西都不要去瞎弄。我們要

做到「三少」：要心中事少，口中語少，腹中食少。人有個壞毛病，事情做完了，一有空閒就張三、李四、王二麻子說個不停，那樣是不行的。你默默無語，不是挺好的嗎？「安靜如谷」，話不要多說，心裡安安靜靜的，就像空幽幽的山谷一樣。「幽谷回聲說晚煙」，你有問題問我，我就詳細地不厭其煩答覆你；沒問題時並不去思考分別，心裡上空蕩蕩的。胸懷像虛空一樣遼闊，不分美醜，什麼都可以容納。虛空當中什麼東西都有，高樓大廈砌起來，虛空沒說容不下。你把房子拆了，虛空也沒有寬敞；你把房子擴大，虛空也不狹窄。飛機飛上去，虛空不管；烏雲密布，電閃雷鳴，虛空不曾動過聲色，它不在乎。我們的真心本來就像虛空一樣，不曾動過。現在我們認取真心，就要「心等虛空，超絕一切分別」。無論遇到什麼事情，我都無所謂。虛空能容萬物，我也能容萬物。

淨空老法師說：萬法皆空、因果不空。今天別人有事請我們幫忙，我們很歡喜心幫忙，來日當我們有事請求別人幫忙時，別人也會以歡喜心幫忙，種如是因，得如是果嘛！不可能今日別人請你幫忙，你心不甘情不願，來日你有事，請別人幫忙，別人會心甘情願幫你的忙吧！那因果律不就被你推翻了。那佛陀都佩服你。

為我們兒女積一點福，你的好心幫忙別人，將來我們兒女在外面碰到困難時，自然有貴人相助。因為他的父母樂心助人。好心有好報嘛！這是因果定律。

請問！你是佛教徒嗎？希望你不是提婆達多（專門和佛陀作對的人）。因為佛陀說過「勿以善小而不為。勿以惡小而為之」。佛陀要我們做的，你做到了嗎？真正的佛教徒，絕對不會讓佛陀為我們蒙羞的。

似真似假的旅程

淨空法師

我們學佛未悟，依善師，只能得生人天善果，如果想了生死，超越三界六道，證得無上菩提，必須自性自度。古德說「如果佛能度眾生，過去諸佛數目超過恆河沙，一切眾生早該度盡，為何我們到現在還流轉生死，還未成佛？」是故當知；諸佛菩薩只能誘導我們見性自度的方法，指點我們方向的途徑，方向還是要自己明辨，路還是要自己走，所以說，眾生自度，佛不能度。

佛家修行，乃指修正錯誤的行為。修行的標準也因修學程度而有不同，其最初入門標準就是戒律，戒律乃行持的規範，也是基本的標準。戒律中嚴持不殺生，許食三淨肉。唯有中國佛教提倡不食

眾生肉，目的是培養大慈悲心，是真正懂得衛生、衛性（保衛善良的性情），衛心（慈悲心）的養生之道。

在六祖壇經上，韋刺史問六祖大師說「常見出家人，或者在家居士，念阿彌陀佛，求願生西方極樂世界，究竟能不能生到西方世界？願大師為我們破除疑惑。」六祖說「這樁事，佛說經文分明。」大師這句話裡面包含的意思很多。淨土經論最重要的是三經一論，專講西方極樂世界理論以及修學的方法。除此之外，於一切大乘經論中隨帶而說的就太多太多了。「經文分明」這句話，意思是這已經很清楚，用不著再疑惑了。既然韋大史與大眾有疑，而且這些人根性都很利，所以祖師也就大慈大悲，特別為他開示。六祖說「心淨即佛土淨，但心清淨即是自性西方。」這就說明，六祖在此所希望的，是希望大家求自性淨土，修自性彌陀。這在淨土法門裡也屬

於向上一著，就是修「理一心不亂」。祖師非常慈悲，特別教眾修學的方法。在修學方法中，第一個條件就是要先除十惡八邪，這是修淨土之先決條件，我們千萬不能疏忽。

「除十惡」是不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不兩舌、不綺語、不惡口、不貪、不瞋、不痴。「八邪」就是八正道的反面。第一是邪見；第二是邪思惟；第三是邪語；第四是邪業；就是一切不正常的造作；第五是邪命；就是不正當的方法謀生活，就是不正常或者造作惡業來維持我們的生活。後面三條邪方便、邪念、邪定。祖師教導我們，一定要修十善業，一定要修八正道，以這個為修淨土的基礎。然後以這個基礎再進一步，念念見性，要如何見性？在日常生活中，心行要平等、正直。這樁事情完全操之在自己，不操之在別人。我們心行平等，做事正直，與自性彌陀，唯心淨土就相

應，所以六祖說「到如彈指，便賭彌陀。」若是能悟到無生，無生即無生法忍。是淨土宗所講的「理一心不亂」，這是祖師對我們殷切的期望。禪宗的修學以大徹大悟為目的，縱然修淨土也不例外，這樣見西方只在剎那之間。這句話我們能相信，因在淨土法門，只要功夫成片就決定可以往生，何況念到理一心不亂！

六祖大師說「若真修道人，不見世間過」。金剛經云「凡所有相，皆是虛妄。」修道之人，若還常見世間種種過失，可見其妄心並未消除；古人所謂「十字街頭不見有一人在」，功夫到此程度，即是「虛空粉碎，大地平沉」，這個時候，世間與出世間是一不是二。所以，我們若想知道自己所修之道，是真或是假？只須問自己，對待別人過失見或不見，即能考驗。果然確實不見一切眾生過失，自己則有相當好的境界。若自己還見一切眾生常犯過失，則不是眾

生有過失，而是自己的煩惱心所與境界相應，所以，是自己的過失，而不是眾生的過失。

「若見他人非，自非卻是左，他非我不非，我非自有過」。這首偈是說明「若真修道人，不見世間過」的意趣。如果我還在批評別人過失，便是起心分別，我相未忘，他人之過失，與我本來沒有關係，起心分別即生瞋恚，煩惱種子滲入識田，變為自家之過失，這是不智的行持，所以叫做「左」。「若見他人非，自非卻是左」，「左」就是錯了，自己錯了。佛門教導我們要修怨親平等觀，「他非我不非，我非自有過」，只著重在個人的自修。真正修道之人，一定先要求解。求解的目的，是將宇宙人生一切真相確實的了解，不能含糊籠統。了解得愈真切，我們的分別、執著、妄心才真正能放下，所謂是「歇即菩提」，才能歇下。否則，在環境中總免不了

起心動念，起心動念之所以不能頓歇，皆由無始中的煩惱習氣。老同修都曉得，煩惱易斷，習氣難除。習氣不除，障礙明心見性，這偈頌，諸位要將它念熟，最好能背誦，常常提起覺照的功夫。一遇到境界，心裡才動心，自己就能覺察到。覺察什麼？「他非我不非」，把自己的分別、執著、妄想、是非頓息。要求自己的心像明鏡一樣，古人所謂「胡來現胡，漢來現漢」，胡是外國人，外國人照鏡子，鏡子現外國人的相，中國人照鏡子，鏡子現中國人的相，隨緣現相，外有執著，沒有分別，這就叫真心用事。莊子說「至人之用心若鏡，不將不迎，應而不藏。」我們若是動了是非瞋惡之心，或者出言批評他人而與人結怨，這個錯誤就太大了。不但眼前我們與人結怨，而且識心中還種下惡報的種子，這才是真正的過失。所以說「我非自有過」。

「但自卻非心，打除煩惱破。」這兩句就是教導我們如何斷除是非之心、妄想之心，破除煩惱習氣。「卻」是排除的意思。「卻非心」是排除非議他人的念頭。修行人須如如不動，不理他人是非好惡。老子說「善者吾善之，不善者吾亦善之。」我們的心，永遠像止水一樣，自能打破煩惱。寶誌公說「煩惱因心故有，無心煩惱何居，不勞分別取相，自然須臾得道。」又說「如我身空諸法空，千品萬類悉皆同。」外境皆空，哪有是非人我？這樣才是破煩惱極妙方法。雲門祖師說「你立不見立，行不見行，四大五蘊不可得，何處見有山河大地來？是你每日把鉢盂盛飯，喚什麼作飯？何處更有一粒米來？」到這田地，愛憎好惡都與自己真性毫無交涉，這時才真正是天下太平，更無一事。「憎愛不關心，長伸兩腳臥。」這兩句是說得大自在，顯示參學之事已經圓滿，所謂「飢來吃飯困來

眠」的大休大歇境界。

修道之人，唯有了道（證道），在念佛法門講，就是往生西方極樂世界。古德說「一子成佛，九祖升天」，我們若是為了報恩，為償還無量劫來與一切眾生的債務恩怨，我們要想報答他，要想了結他，最後的辦法就是修道要證道，換言之，你能真正往生西方極樂世界，問題就解決了，你的恩也報了，債也償了。如期不然，恩不能報，債務只有增加不會減少，你要想了道，要想往生，這幾句話要特別記住，就是「一切不染，離諸法相」。念佛、修道最重要的是清淨心、平等心。心不清淨就不能見道心，心不清淨就是得不到一心。

從前李老師常常教導學生：佛弟子，天天要在佛的面上貼金。這就是我們的行為依教奉行，佛有光彩，我們就有福有慧，福慧雙

修。違背佛的教誨，造成負面的影響，那個罪業墮阿鼻地獄，不能不知道！世間人沒有過，只見自己過，自己才能成就。最怕的是自己沒有過，別人統統有過，這個人是地獄眾生。「我是不是地獄眾生？」這樣學佛，你才會有進步，才不會墮落。

我們是凡夫，如有上善的水平，上品上生我們有份，應當努力修學。善導大師與古大德說法不同，古大德認為上品上生者均為菩薩，念佛求往生，凡夫無份。善導大師說，九品往生幾乎遇緣不同，統統說的是凡夫。但要具備四個條件，第一要能信，不信就沒分，第二願要求生，要有其願望，如無量壽經中所提到的阿闍王子，有信心而無願，亦不能成就。第三說發心多少，有人具足一種，有人具足兩種，最好三心齊發。第四說往生的利益，即必生彼國。阿彌陀經，佛自己說出來，無問自說。佛觀眾生機緣成熟，無量劫來善根

發現，現前又得諸佛如來的加持。這個法門只要一說出去，一定有人聽到生歡喜心，發願求生淨土，這就是眾生成佛的機緣成熟了，所以為眾生說出這個無上法門。六道凡夫，妄想執著特別重，把妄心當作真心，以為自己對人對事皆是真誠，果如此想法即無可救藥。不可自己在外表上裝作賢明善良之相，而內心裡仍有貪愛，貪愛無論對世間法或出世間法，均能著魔，所有境界現前統統不要理會，保持心中如如不動，要斷瞋恚心，要斷邪心，惡性難改，無始劫來養成的，與生俱來的煩惱，例如一歲大的嬰兒，分糖果給他們吃，分的不均，他就會生氣，無人教他，這是天生的貪心嫉妒心。所以人一定要靠後天良好的教育，否則內有煩惱，外有惡緣，一定會造惡業。

念佛人雖然拜佛念佛心也想佛，而心中參雜著貪瞋痴慢，這是

虛偽的，謂之「雜毒之行」，假如用雜毒之心起行者，縱然一天二十四小時晝夜不斷，勇猛精進，而仍有貢高我慢之心。聞某人念佛一晝夜不斷。他說：這算得了什麼，我能兩天兩夜不停。這就是雜毒之心。永明大師四料簡所說，有禪有淨土，猶如帶角虎；無禪有淨土，萬修萬人去。問題是有沒有清淨心與清淨願，一心求生淨土，沒有第二個願，願就清淨了。古德說「但得見彌陀，何愁不開悟。」把得定開悟的事統統放下，見了阿彌陀佛再說。有此清淨願必定得生，若含雜毒之行，能否往生則是未知數。學佛就是要學佛的真實，展開經卷，讀誦受持，是檢點自己的心行，與經典對照是否相應。這樣讀就不白讀，並不是念給佛菩薩聽。佛叫我們作的，即應照作，保持勿失。不許作的，決定不作，有則改之。學佛的人念念以佛菩薩作標準，我們要學得同他一模一樣，先決條件是真心，看到他人

作惡，回過頭來要深深反省，九法界眾生所有不如法者，絕不造作。孔子說「三人行，必有我師焉，擇其善者而從之，其不善者而改之。」善人惡人皆是老師。佛祖告訴我們暫時把五濁惡世捨棄，求生淨土，到西方後有了智慧神通，再倒駕慈航，回到娑婆，與眾生和光同塵，絕不會被他污染，更不會墮落。這些話是對我們沒有本事的凡夫說的，一定要先求離開五濁惡世，否則必致墮落。我們讀過無量壽經要以法藏比丘在因地時的行持作榜樣，常常想到他的大願大行，歷劫修行，自利利他，向他學習，要捨諸惡，連念頭習氣都沒有。自己善念善行要保持，古來大德編輯善書，如了凡四訓、安士全書、感應篇等，均應讀誦學習。聖人之善行載諸經典，所述最為具體豐富者莫過於大方廣佛華嚴經，如有時間可以涉獵，目的在學習如何作人處世，以增長見識。演說也是自他二利，若天天講，每講一次

就有一次更深的體會，遍遍不一樣。尤其是對於惡習，天天勸別人改，勸多了自己不知不覺的也慢慢改掉。此種影響非常深遠，往往自己無法覺察。一般人常常想惡念惡事，為什麼不想好的呢？我們知道娑婆世界之苦，所以積極求生淨土，為什麼其他許多人不知求生？他們實在不知道娑婆世界是苦。身在苦中不知苦，儒家常說「哀莫大於心死。」佛在經中常說三界六道眾生為「可憐憫者」，如不向他詳細說明，他不知道六道是苦，與極樂之樂，若真清楚明白，他決定對五濁惡世不會留戀，必與諸佛菩薩同願同行，希望自己快快學成，具足智慧德能，回過頭來像諸佛菩薩一樣幫助苦難的眾生，離苦得樂。

教訓弟子時亦應在暗室，要顧全其面子。讚善要恰如其份，不能過份，過份則近於諂諛。又在生活中遇到許多人，其所作所為並

非善行，但同他是好友，人情難卻，勉強隨喜，以致誤導眾生，不辨邪正，此乃以佛法作人情，了無是處。若遇此種人，最好敬而遠之。「合掌」是表一心，對人對事對物均應恭敬。念佛人的思想、想阿彌陀佛；意念、念阿彌陀佛；觀察、觀阿彌陀佛。念佛人應當學阿彌陀佛。密宗裡稱為「本尊」，本尊就是我的典型，我的榜樣，時時刻刻要向他學習，作為修學唯一的依靠。娑婆世界是一個很苦的環境，困難重重，內有煩惱，外有惡緣，善知識很難遇到，邪知見的人充斥在我們四週，楞嚴經說「邪師說法，如恆河沙。」此間修學不易，其他世界比娑婆好，但非十全十美，因十方世界是三種力量集合變現出來，第一是佛的願力，第二是眾生的善業，第三是眾生的惡業。西方世界則不然，它是阿彌陀佛願力造成的新世界，他成佛以來，於今只有十劫，一切環境都是新的，沒有惡業。凡是

到西方的人都是移民過去的，其入境條件很嚴格，必須心地清淨才能去。心淨則土淨，所以它的世界是最清淨、最殊勝，道理在此。修學環境最好，沒有一個國土能比得上，一切諸佛都讚歎阿彌陀佛第一，我們對於今天所居住的娑婆世界不可留戀貪著，否則即被枷鎖。本來宇宙間有無限的活動空間，很自在，如對於某一環境貪著就只限於這個狹隘的小範圍。只能把這個世間當作旅社，暫時在此休息一番，對一切依報有使用權，不要所有權，可得大自在。真正的故鄉是極樂世界，回到故鄉，壽命無量。對此身心世界絕不貪戀。但亦不應任意糟蹋，要借假修真。我們這個身體以及世界環境都是假的，要借著這個假環境修我們的真實。真實的是求生極樂世界。如果沒有假的，真的也修不成。

身語意凡是不善的決定不造，時時刻刻提醒自己。斷惡要用真

心去斷，修善也要用真心去修，善惡都不離開真實心。學佛對人對事對物，都應用真實心。這個世界是一個騙人的世界，再想想這樣做一定會吃虧，明知道吃虧也要這樣作。縱然吃虧能吃虧幾年呢？幾年過後，決定不吃虧，佔了大便宜。現在小小的虧不肯吃，西方世界依正莊嚴就沒份，來生還要搞六道輪迴，不值得。旁人虛情假意，我們處處真實。真實心與佛菩薩的心相應，應認識清楚，認真去作。以上所說是至誠心的含義。

「深心」即深信之心，深信自己是罪惡之身，生死凡夫。我們凡夫從早到晚念頭川流不息，善念少，惡念多，凡是利益公眾之心為善念，凡是自私自利之心為惡念，凡夫為什麼輪轉六道，就是因為有二執，一為我執，一為法執，有二執不能成佛。念念想到自己，我執就增長了，六道輪迴無法脫離。我執破了即證羅漢，法執破了

即明心見性，見性成佛，彌陀四十八願攝受眾生，無疑無慮。不但這一生超越六道輪迴，而且能圓滿菩提，成無上道。相信佛的能力，相信自己三業能與佛的教訓相應。不必憂慮自己罪障深重不能往生。凡夫未遇正法，難免不造作罪業，如能真正懺悔，從前所作諸惡業不必想它，也不必記住它，若再想一次即是又造一次罪業，專想阿彌陀佛。真正懺悔是能真心念佛，念佛就是懺悔。臨命終時，十念一念決生淨土，阿彌陀佛本願威神時時刻刻加持，只要自己的心願解行與他相應，臨終一定來接，此事實要決定深信不疑，乃一生中第一件大事。

釋迦佛是本師，他出生在王宮，以世間人說，他是繼承王位的太子，富貴兩全。他覺悟世間功名富貴虛幻不實，如曇花一現，看破事實真相，統統捨掉，乃出家修行。佛當年在世三衣一鉢，過最

低水準的生活，與人無爭，於世無求，對後世絕無欺騙，其所遺留的經教應深信不疑。佛在阿彌陀經與無量壽經中都特別提倡持名念佛，可知在種種念佛法門中以持名最為殊勝，一心念佛，淨念相繼，謂之定善。諸佛如來同心同願，願十方無量剎土一切苦難眾生皆能即時破迷開悟離苦得樂。今天阿彌陀佛的念佛法門實現了諸佛如來的心願，所以一切諸佛對阿彌陀佛異口同音，皆來勸勉十方一切凡夫念佛求生淨土。羅什大師所譯的阿彌陀經將十方佛讚簡化為六方，四方免去了。文字省略，而意義則包括十方。玄奘大師所譯保存梵文原貌仍為十方，無量壽經亦為十方佛讚。這些經文皆證明釋迦佛所介紹西方世界完全真實，共同勸我們念佛，求生極樂世界，決定得生，等於一切諸佛給我們授記，也就是對我們決定得生提出保證。

在中國佛教史中有說善導大師是阿彌陀佛的化身。中國人最有

福報，諸佛菩薩在中國應化史跡最多，所知彌陀化身就有善導、永明延壽、豐干和尚。還有身份未洩露的，無從揣測。佛菩薩常常示現在人間，可惜我們肉眼凡夫見不到。淨土五經皆是佛說，決定要信仰。不顧身家性命，下定決心，依照經中所講的理論方法教訓去作，佛叫我們捨的就捨，叫我們作的就作，叫我們放下的就放下，叫我們到西方極樂世界，我們就去，這才是真正隨順佛的意願與教誨，佛的意思是叫我們破迷開悟，快快成佛。往生西方世界就是最快成佛的道路。我們為什麼要如此相信佛語？因為佛是圓滿的大慈大悲的人，焉能誤導我們。況且金剛經上說「如來是真語者、實語者、如語者、不誑語者、不異語者。」佛的話最真實。

佛在大乘經典所說均為實相。大眾不需要問菩薩定其是非，菩薩都不必問，菩薩以下更不必問。令我們要信心堅固，在修學過程

中絕不動搖，不為外緣所礙。念佛求生淨土連菩薩都不要問。念佛往生是諸佛如來的境界，唯佛與佛能究竟。佛今天雖不在世，佛的經典存在世間，我們讀到經典，與親聞佛說法，無二無別。若菩薩所講的與淨土三經不相應，亦不要相信，免得發生障礙退失信心，把這一生往生淨土決定成佛的殊勝利益錯過。不往生則決定輪迴，因見思煩惱不能斷，八萬四千法門，門門都要斷見思才能出三界，三界六道是見思煩惱變現出來的，惟獨此一法門，蒙阿彌陀佛的本願威神加持，不要斷煩惱，只要伏住煩惱就行，叫「帶業往生」。禪宗到最後，臨終時念佛求生淨土，參看禪門日誦與百丈清規即可明瞭。密宗到最後也是念佛，教下更不必說。為什麼臨終都念佛求生淨土？知道其他法門都走不通，在無量壽經上三輩往生最後一段有提及此類非專修淨土者，亦能往生，品位高下，看其工夫淺深。

慈舟大師判作「一心三輩」指這些非專修淨土者。專修大乘者往生是否可靠？如有真實工夫專不專修都可靠，若無真工夫，則專修可靠，我們業障深重的凡夫，還是專修靠得住，不要雜修。滿益大師說，信願行中之信，要相信自己是未成之佛，阿彌陀佛是已成之佛。今借阿彌陀佛之助使我在一生中圓滿成佛，順從佛在經典上的教導，認真修學。永遠除去疑錯，不為一切別解行異學異見異執之所退失傾動。「別解」，同樣學佛，依據不同的經典，不同法門，故見解不一樣。「別行」是修行的方法不同，念佛取執持名號而他人採觀經之觀想方法，行不同，必有妨礙。其他經典可以參考，了解其理論方法因果，而我自己修行則專持名號，絕不受其影響，這就對了。「異學」學的不同。「異見」見解不同。「異執」執著不同。我們專門執持名號，不為一切外面境緣所動搖退失自己本來的行願。否

則這一生又空過了。

凡夫智慧淺薄，惑障深重，如果遇到修學宗派法門與我們不同的人，故意為難我們，還引經據典，證明罪障凡夫不能往生。我想念佛同修在修學過程中會常常遇到。如何對付這些故意為難之人，同時也要堅持我們的立場。過去陳健民老居士曾費了很多時間，查了許多經論，查不出經中有「帶業往生」字樣，並在刊物上發表言論。因此有許多修行多年的老居士聽了他這番話也動了心。善導大師在一千多年前老早就看清楚，所以他的答覆是「仁者雖將經論來證道不生，如我意者，決定不受汝破。」「仁者」是對人的尊稱，通常是對菩薩的稱呼，即是很有慈悲心的人。他說你雖然以許多經論來證明凡夫帶業不能往生，但是我的看法與信願絕不會被你破壞。因為我不是不信，對於你所引用的經論確是佛說。佛當年在世說法

並無定法可說，乃應機而說，眾生根性不同，智慧障礙亦異，佛能觀機，對其說法，他當時即能得到利益，甚至於開悟證果。我們現在末法時期不過讀到佛在當年對某一類聽眾說的許多法而已，講經的時期、處所、對象均不同，所得利益也不一樣。有人想得人天福報，佛所講的經典即是求人天福報的經典。說這些經時，並不是說觀經、阿彌陀經的時候。佛說法一定適合於聽眾之根性、程度與願望，佛說一切大乘經典多是說人天法、二乘法、菩薩法。但是佛說觀無量壽佛經時主要是說定散二善，「定善」是一心持名，「散善」是三福九品。定善是正修，散善是助修。佛說淨土三經是對誰說的呢？說觀經是針對韋提希夫人遭遇很大苦難時而說，同時也是為佛滅後五濁五苦等一切凡夫所說的，我們當然也包括在內。佛說其他經典有特定的對象，不一定包括我們。這一部觀經就是為我們說的。

依這部經修學念佛法門也是有依據的，你學的有依據，我這個也有依據，你那些經典是佛對人天菩薩說的。我這個經典是佛為了末法時期罪業深重的凡夫說的。因此我乃下定決心，依教奉行。縱然像你這樣有百千萬億人都對我說帶業不能往生，我也不會動搖、退心，只是更增長我的信心。縱使三賢位十住十行十回向的菩薩，人數遍滿十方，都引經據典對我說念佛不能往生，我也不起一念疑心，唯有增長成就我的清淨信心。這個信心經得起考驗，因為佛的言語是真誠的、真實的，決定成就了義，不為一切所破壞故。所以佛祖對我們說：菩薩說法與佛所說相應，我們可以相信，如與佛說不相應，我們就不要聽。能如此，這一生中才可以決定往生。

善導大師說，念佛的人應當知道，假使現在十方諸佛來了，都說「釋迦所說相讚勸發一切凡夫，專心念佛及修餘善，迴願得生彼

淨土者，此是虛妄，定無此事也。」這是假設之詞，聰明人遇到這些諸佛，一句話就頂回去了，你們在彌陀經上不是一齊讚嘆嗎？為什麼又否定呢！佛說話還模稜兩可，連凡夫都不如，如何可稱為真語者、實語者呢？說此話者絕非真佛，必是冒充的。一切諸佛來講，我也不會動搖、退心，我也一定要生彼佛國。因一切諸佛皆是平等，妄想執著斷盡，所有知見、解行、證悟、果位、大悲都是一樣，無少差別，這是佛在大乘經典中常常說的。華嚴經上說，一切眾生皆有如來智慧德相，但以妄想執著而不能證得。九法界有情眾生，菩薩、緣覺、聲聞、六道凡夫，只不過妄想執著厚薄不同而已，重者墮，輕者升，統統斷了即成佛。佛有十號，其第一個名號是如來，「如來」解釋為「今佛如古佛之再來」。佛佛道同，絕無兩種說法，因此信心在任何情況下絕無動搖。釋迦佛在無量壽經、阿彌陀經與

觀無量壽佛經中皆勸勉我們專念專修，捨命即生佛國。此本師一佛所說，十方諸佛悉皆同讚同證，讚歎釋迦佛於五濁惡世示現成佛，為惡世眾生說此難信之法，一切諸佛為我們證明依照釋迦佛淨土三經修學決定得生彼國。三經決定不是偽造的，現在還有些人存心阻人往生，故意說阿彌陀經是偽造的，不是佛說的，他也提出許多根據，就有不少人相信。因此我們學佛人腦筋要清醒，不可輕信妄言。佛經傳到中國，對於徵信作得非常仔細，什麼人傳到中國，在什麼地方翻譯，由何年月日翻譯，到何時圓滿。什麼人翻譯，主持譯場的為何人，協助翻譯的為何人，記載的清清楚楚，留為後人徵信。淨土三經份量不多，在中國流行甚廣，修學有成就者不計其數。大藏經中淨土聖賢錄往生傳以及古今所記載的往生事蹟，不勝枚舉。如其是假的，還能流傳到現在？玄奘大師當年發願到印度求

學，其主要動機就是懷疑以前所譯經文不夠信達雅，並非懷疑經典是假的。他在印度待了十七年，回來之後。對古大德所譯經典未有一字批評。這是佛家的規矩，若完全同意就不必說話，表示默認了。尤其是彌陀經，玄奘大師亦有一種譯本，他的傳人第一大弟子窺基大師給阿彌陀經作註解，名曰通讚疏，採取鳩摩羅什大師的譯本，並未採用其老師玄奘的新本，使我們對羅什大師的譯本信心更加確定。有玄奘師徒二人的證明，還能是假的嗎？

有人專念地藏經，念了多年，要不要改？不必，念地藏經依然可以往生，但須迴向求生淨土。念大悲咒亦同，喜歡念大悲咒必與觀音有緣，即專念大悲咒，不要改，但一定迴向求生淨土，一樣可以往生。無量壽經三輩往生最後一段就是說明此事。佛法純屬理性而非感情用事。我們對於不同的宗派不同的經論，一定要禮敬，不

可自讚毀他，其他法門均是佛說，若有批評則是謗佛謗法謗僧，罪過彌天。凡自讚毀他者一定真高我慢，其心必不平等，絕不能得定，三昧不能成就，果報仍在六道輪迴。要想出三界必須修九次第定。根據此種理論觀察，應知修行功夫能到什麼程度。再看華嚴五十三位大善知識，每一位都是自己非常謙虛，讚歎他人，讚歎其法門而不學。他說那些法門雖好不適合我的根性。他們根性比我好，可以學有成就。中國古來讀書人稍明者均知君子絕交，不言人過。世間善尚且如此，何況修行有道之人，對於異知異見異解者要禮敬，不可毀謗。要知統統學的是佛法，只不過學的科系不同而已。假如某一地區全是惡人，無一修善者，此地區惡報立時現前。就是因為還有一部份人修善，所以惡的果報不是全面性的。若修善的人多，此地區愈來愈安全美滿。佛菩薩阿羅漢應化世間，唯一任務是憐憫

苦難眾生規過勸善，並不是為他自己。阿羅漢已出了三界，他自由自在，來去自如，三界對他們毫無關係。世間有許多人排斥佛教，從前儒家讀書人視佛教為異端，非孔孟書不看。現在學科學的不相信佛教。基督教亦排斥其他宗教，唯天主教比較開明，神父皆讀佛經。前些年天主教教宗曾下達命令，叫全世界神父與佛教交往。于斌樞機主教在台灣曾辦了一個天主教東亞精神生活研究所，設立在輔仁大學後邊多瑪斯修道院。研究生為神父修女，修業期限兩年。我在該研究所教了一個學期，課程是「佛教精神生活」，于主教原邀我教兩年，一學期之後，國外弘法因緣成熟遂辭去該所課業。他們的學習精神殊堪敬佩。

有的人存心排斥佛教，我們必須用善巧方便詳為解說，使其知道造惡業一定得惡報，行善一定得善果。明此事實，棄惡向善，至

少不會墮三惡道。清末民初印光大師，相傳是大勢至菩薩化身。他教導徒眾，固然以念佛為主，而其所印送的書籍，以善書為最多，尤其是了凡四訓、感應篇、安士全書，流通最廣，內容完全是勸人斷惡修善，老實念佛。「惡見」，錯誤的思想，錯誤的見解，要以善巧方便糾正之。「惡煩惱」，指貪瞋痴慢疑。有錯誤思想見解的人絕不承認自己是錯誤，反而覺得思想進步，而我們的正知正見，在他看起來是落伍的。正知見中最起碼的是深信因果報應，深信世間眾生並不平等，貧富貴賤，相差懸殊，因每人造業不同，善根福德因緣都不一樣，迨成佛之後始能平等，因成佛即不造業，不造業即無業繫苦。菩薩修學法門不同，業習以及斷證的工夫也不一樣，所以也不平等。極樂世界一切平等乃是阿彌陀佛本願功德加持，情況非常特殊，故稱為「難信之法」。知此事實，得益良多。貧賤能

安份守己，不會有嫉妒惡念。不輕舉妄動，他斷惡修善，來生得好果報。富貴之人覺得我的富貴是過去生中修的，今生更要多行善事，幫助窮人，利益社會大眾，使我生生世世保持美好環境不衰。此是事實真相。在這種邪思想氾濫的時代，釋迦牟尼佛還能勸勉一切眾生念佛求生淨土，一切諸佛如來又為釋迦佛助一臂之力，共同為釋迦佛作證，我們這個心就定了。如果不是最殊勝的真實法，怎麼能得到一切諸佛如來讚歎證明呢？在這樣的境界中如果我們的信心還生不起來，那就真是經上所說的無善根的一闡提了。

在大小本彌陀經中都說，念佛法門一定要善根福德因緣成熟才能往生。佛的幫忙，只是助緣，但在善根福德因緣將要成熟之時，佛若幫一點忙就非常有效，一念迴光，發一念淨信，立刻即可成就。一切諸佛唯恐眾生聽了不相信，所以他們才來證明。在無量壽經中

第二十三品十方佛可以看到，小本中六方佛讚也說的很清楚，共同心同時各出廣長舌相，遍覆三千大千世界，說誠實言，「汝等眾生，皆應信是釋迦所說所讚所證」。『是』字非常肯定，等於說釋迦佛所說所讚所證一點都不錯。世間法說「浪子回頭金不換。」敗家子若真正回頭，善人好人都比不上他。佛法亦復如是。今生宿世造諸惡業，今天肯回頭，執持名號，這個名號是善中之善，深深喚醒自性，自性中所具足的無量智慧功德立時現前。回過頭來，看看無始至今造作諸業，恍如夢幻，問題在能不能覺悟，知此理論與事實就不會懷疑。況且佛在經中說，往生淨土有兩種業因，一為盡形壽依教修行，進功累德。二為在臨終時幸遇知識指教，方始懺悔，知一生所造諸惡，以懺罪悔過念佛求生為第一種業因。若問那一種殊勝，很難說，要看心地真誠之程度。造作罪業者，憑一念真心悔過，往

生品位之高不可思議。如阿闍王，造五逆十惡，臨終真心懺悔，念佛往生，其品位是上品中生，此由懺悔力量把品位提升，由此提示我們不可輕視造罪之人。

學佛的老同修，長期接受佛法薰陶，知宇宙人生的真相無非是因果循環的現象，因中有果，果中有因，十法界都離不開因果。古德說：不是不報，時辰未到。有因無緣亦不起作用，而且因果通三世，此生未報，可能報在來生，來生未報必報在後世。佛家說：菩薩畏因，眾生畏果。果報現前頓生畏懼，怕也沒用，仍要受報。菩薩則反是，起心動念一切造作，小心謹慎，不敢逾分，恐受報應。此宇宙間之真理。修善是應作的，造罪是不應作的。眾生之所以造惡，因其迷惑顛倒。雖然迷惑程度不同，總是每況愈下，一世不如一世，要想出離三界太難了。今日有幸，得聞佛法，對於諸佛菩薩

教誨之恩德實感戴無已。如果遇不到佛法，這一生又虛度了。一切善法之中以幫助別人覺悟最有價值。世出世間之善根莫過於此，而出世間之第一善根即專修專弘往生的法門，此外還要隨喜一切凡聖身口意業所修世出世善根。過去所修與今生所修以及隨喜他人所修善根，一概都不求，不求今生來世人天福報，以及智慧德能，只求往生西方極樂世界。心專念一，必定往生。修行到此地步，道力堅強，若想幫助過去的家人以及冤親債主，動個念頭就行了。倓虛老法師的自傳影塵回憶錄中有一段真實故事。倓老未出家時與友人開中藥舖，舖中有一位同事劉先生，平時研究楞嚴經多年。有一天在櫃台上打瞌睡。正在此時境界現前，看見二人走上前來，他一看是他的冤家，已經死了，心想一定是來找麻煩。他就問他們來此何事，二人態度安和對他說「此來求你超度。」他問如何超度？二人說只

要你答應就行了。他說我答應，於是二人就沿著他的膝蓋肩膀攀緣升天了。後來又來了兩個人，一看是他已去世的太太與女兒，也是來求他超度的，他一樣答應，也都相攜升天。這一段故事的題目是「八載寒窗讀楞嚴」。可見修行有功夫，不必請和尚念經超度亡人，自己動個念頭就行了，這全是由真實深信心中發出來的，有無比的力量。

同樣學佛而不同宗派不同法門，如天台華嚴禪密與我們解行不同，另外還有邪見之人，說出種種疑難，歸根結蒂，就是說念佛不能往生，你是白修了。你們無量劫來一直到今天，身口意三業對凡聖之輕慢，對大乘經典之誹謗，對修行人惡意傷害，以及造作十惡五逆，破四重戒，毀謗三寶，斷善根起大邪見，破戒破見，業障如此之重，焉能只憑一生修福念佛即能往生佛國圓證三不退呢？我們

聽了之後，他說的很有道理，如信心發生動搖，這不是破戒而是破見，就沒救了。如今善導大師舉一譬喻，目的在幫助我們防止外道邪師異解異見之人為難我們。他說有人向西而行，到一空曠之地，遇水火二河，中間有一狹窄白道，常被水火侵擾。此刻又有群盜惡獸在後追逐。心中惶恐，進退兩難。只能循此白道前進，正在急行之際，忽聞東岸有人說：仁者決由此道行，定可免難，不必多疑。又聞西岸有人說：你一心正念來到我處，我保護你不會遇難。此人既聞此遣彼喚，即決定循此白道直進，行不多久，群賊又說，你走那條路太危險了，你回來我們不會害你。此人聽到亦不迴顧，一心直進行，不久到達西岸，脫離諸難，善友相見，慶樂無已。

這是比喻，「東岸」喻娑婆世界，「西岸」喻西方世界，「群賊惡獸」喻眾生六根、六識、六塵、五陰、四大，全是魔障。言水

火二河者，喻眾生貪愛如水，瞋恚如火。言中間道四五寸者，喻眾生貪瞋煩惱中能生一念清淨之心，發願往生。因貪瞋心強故，如同水火二河，善心微弱，喻如狹窄白道。水波常溼道，喻愛心常起，染污善心。火焰常燒道，喻瞋恚能燒功德法財。言人行道上直向西者，喻迴諸行善直向西方。言東聞人聲勸遣尋道直西進者，喻釋迦已滅，後人不見，由有教法可尋，喻之如聲。言西岸上有人喚者，喻彌陀之意。言須臾到西岸善友相見喜者，喻眾生久沉生死，曠劫輪迴，迷倒自纏，無由解脫，仰蒙釋迦發遣，指向西方。又藉彌陀四十八願，願願悲心召喚，使我們對釋迦彌陀二尊生堅定信心，順從兩位佛陀的教誨，把貪瞋痴慢一齊放下，無論任何誘惑現前，絕無顧及受其影響，凡是境界現前，就是他想把我留在沙婆世界，阻我出離。俟見到西方世界與諸上善人，聚會一處，無始劫來未能脫

離三界，今天到達西方極樂世界，這是一個盡虛空遍法界最好的修行場所，何其慶幸。這一大段比喻的說詞，細細體會，可以幫助我們專心修持絕無返顧。可知到西方不是去逃難，也不是去享福，只為成就自己的道業。根據無量壽經所說，我們已經修行無量劫，已供養無量無邊諸佛如來，到今天還是老樣子，方知在此世界修行之難，不要說見思煩惱，連身見都破不了。今天知道沒有認真念佛求生淨土。八萬四千法門樣樣都喜歡，才耽誤了。假如一切放下，一生中專念專修專弘，必定往生。今天法緣非常殊勝，對淨土法門之理論方法境界非常清楚。問題在於如何去作。若真肯作，一切諸佛如來都要恭喜你，很快就要成佛了。成佛以後生起同體大悲，無緣大慈，再回到三界六道中，教化眾生，助其修念佛法門，圓成佛道。

念佛人應當讀誦大乘方等經典。眾生根性不相同，無始劫來往

昔生中之習氣帶到今生，世人不察，以為是遺傳，其實不是。一般來說，人死之後，在中陰身時，總是要找習氣相近有緣的父母投胎，佛在經中說，神識投胎有四種緣，即報恩、報怨、討債、還債。如無此種因緣即不會變成一家人。投生時以貪愛為主因，愛不重不生娑婆。對父母有染愛之心，遂致其相貌有像父或像母者。但是相貌在後天方面，依個人所作所為之善惡業力亦能有所改變，此所謂習染不同。學佛選擇法門亦與過去習氣有關。種種不同法門中，如果是行者過去生中曾經學過的法門必然一見如故，否則很難接受。佛在大集經中說，佛法分三個時期，第一、正法時期，戒律成就，能斷煩惱，能斷習氣，能開智慧，能證菩提。到了像法時期，人的根性漸劣，單靠持戒不能成就。不是戒有問題，而是人有問題，持戒人的心不如以往真誠，故難成就，須靠禪定，故曰禪定成就。到了

末法時期，人的根性更差，煩惱習氣更重，修禪也不能成就。正如倓虛老法師說，在他一生中所見修行人得禪定者有之，而明心見性開悟者未見到一位。禪要明心見性才算成就，僅禪定果報在四禪天，天福享盡仍入輪迴。末法時期念佛成就。我們今天持戒能得戒嗎？修禪這個心能定得下來嗎？事實擺在眼前，就應當老老實實依佛教誨，一向專念，帶業往生。正法時期的成就是說證阿羅漢果。像法時期的成就是講明心見性。末法時期的成就是講帶業往生。有些人讀經很容易領悟，證明過去生中曾學習過大乘經典。如過去生中未曾接觸過，今生令其讀誦即覺得格格不入。佛法修行不是一生一世的，乃多生積功累德。如某人對某種經典特別愛好，即讓他專修，一門深入，不必更改，以其專修功夫迴向淨土，亦能有成就。譬如念佛，尤其是不識字的人，只要沒有妄想執著，念到一心不亂，他

會開悟。有人說他既然開悟，為什麼不講經說法？應知講經說法要有法緣，假若無法緣，講的再好，沒人聽。梁武帝時代四川有一位寶香法師，在四川一帶講道，但沒人聽。有一天寶香法師座下一位居士到京城辦事，順便拜訪寶誌公（世傳觀音化身），寶誌公就問這位居士「你們四川的香貴賤如何？」他答覆說「我們四川的香很賤呀！」寶誌公說「既然賤為什麼還不走呢？」後來他回四川見到寶香法師，即將與寶誌公的對話轉告香師。過了幾天香師令人在廟門口挖一大坑，儲滿了水，作成池塘。香師平時戒律精嚴，常勸人持戒禁殺吃素。有一天廟裡舉行法會，招待信徒，備有雞鴨魚肉葷席。吃完之後，香師帶信徒到池塘參觀。他從口中吐出所吃的生物，到水中都變成活的。吐完之後就圓寂了。他因聽了寶誌公的話，既然賤為什麼不走，他就走了。這才曉得他是一位得道的高僧。佛家

說，佛不度無緣之人，不是佛不度他，而是他不接受佛的教誨，佛亦無可奈何。

經典是佛由真如本性中流露出來的真言，無有更善於此者，所以讀經就是「眾善奉行」。又在讀經時心中不雜一個惡念即是「諸惡莫作」。尤其是無量壽經，讀誦時五乘的戒學圓滿具足。專心讀經不思考是修定，字字分明是修慧。讀經時不要研究經中的意義，這是很大的忌諱。一如此則落在意識中。凡夫讀書不能開悟是用意識心去讀，有分別妄想執著，只能增長世智辯聰，不能增長智慧。世人都羨慕才子，擅長詩詞歌賦。佛門中有一句話，自古詩人妄想多。全是搞六道輪迴，與了生死出三界毫無關係。真正開悟，本性中有這個能力。這個能力顯露出來，可以用它作接引眾生的工具。所以在佛門中也有詩詞歌賦這些東西，作為弘法利生之用，非為迷

惑眾生。當讀經時或有悟處，不是自己想出來的，乃是自然湧現出來。但不能歡喜，怕著魔，亦不必記下，有一次就有二次，心定了，時時都有悟處。學佛總是以經典為主，註解是菩薩羅漢佛弟子對經論的體會見解，只可作參考，不能完全依靠，如其所說與經文不相應，可不必看，免得虛耗時間。古大德到了晚年，往往覺得來日無多，只一部經一句佛號，專精到此地步，會有成就。應知「黃泉路上無老少」，光陰最珍貴，自己亦應有所警惕。

彌陀之行，幾乎在四十八品中均能見到，有不少是阿彌陀佛的開示，世尊為我們轉述。一切諸佛亦如是，再如釋迦佛，他的口業說法四十九年，講經三百餘會。他的身業，八相成道，六年苦行，當年示現在印度，出生於尼泊爾，近喜馬拉雅山，足跡一直到最南端錫蘭島。一生教化眾生，未嘗休息。他的意業，希望我們能接受

彌陀法門，一心持名，求生淨土。善導大師說：如來所以興出世，唯說彌陀本願海。如眾生未往生西方，有隨時退轉之可能，還有許多苦難，要常常照顧。如已往生則釋迦佛可以卸責，讓阿彌陀佛去照顧。就不會退轉。（整理者按：所以釋迦牟尼佛在這世界推我們上去，阿彌陀佛手心向下要拉我們上去，我們只要把手伸到阿彌陀佛手上，阿彌陀佛一拉，我們就上去了嘛！但我們是否願將手交給阿彌陀佛呢？）我們念佛不只空喊一句名號，最低限度也要落實在身口意三業上，虔誠的心自然就生起來，真誠恭敬乃是性德的流露。蕩益大師要解中說，釋迦佛用念阿彌陀佛的法門成佛的。用念佛的法門證得無上菩提。西方世界諸菩薩們都是在十劫之中從十方世界往生的。我們在過去十劫之中曾經修學這個法門但未能去得了，而同參道友去的很多，殊覺嚮往而自愧弗如。今生若能往生，諸佛

菩薩來接的其中有不少都是熟人。佛對於我們的教誨，均載在經律論中，要常念，並遵從佛與祖師的教導，一門深入，專修專弘，淨土五經的教誨，一生受用不盡，這是念戒。過去諸佛及現在菩薩為什麼他們成就，就是因為能捨，我們仍然流轉六道，無有出期，就是因為不能捨，如想成就，必須身心世界一切放下。

念佛求生淨土一般說是最容易的法門，實在講最容易是與其他法門比較而言，其實並不太容易。如真容易，我們老早生淨土，何至拖到現在。佛祖常叫念佛人身心世界一切放下，其好處是暫時放下，放下就帶業往生，這種放下如石頭壓草，未斷根。只壓著而已，以往生的願力與念佛的定力，把一切牽掛暫時控制著不起作用。淨土法門只憑這一點工夫就能起大作用，這種工夫用在臨終時一念之間，即能蒙佛接引，逕登安養。如臨終時又有牽掛，一打岔就沒用

了。我們自要反省，對於世間所有一切法，五欲六塵名聞利養那一樣看得最重，最重的地方就是病根所在，先把它放下。每人不一樣，有人重財，有人重名。自己腦筋要清楚。從初地到十地，十地菩薩修行多半在天上，而且多作天王，自行化他，在大乘經中講的很多。最高為法雲地菩薩，菩薩的因位三大阿僧祇劫，到此已修圓滿，地位達到最高位次，佛叫我們念天是念這個天。再想想自己，從無量劫以來，與他們共同發願，他們只修了三大阿僧祇劫，而我們自己學佛已經超過無量阿僧祇劫，他們這些菩薩當然是我們的同學，不但他們乃至於諸佛如來在過去生中都是我們的同學，他們今天成佛成菩薩，我們還落在六道搞生死輪迴。他們拼命的學，真能放下，證得大聖，人數超過大地微塵。我們到今天仍在六道中生生死死，虛然流浪，沒有一點成就，縱然天上人間，總是空過，煩惱業障愈

來愈多，福慧愈來愈少。如不想到這種事情，糊里糊塗也就混過去了，若是真心想到實在可怕。生死不可怕，輪迴每況愈下實在可怕。如同在昏闇時間照鏡子，看也看不清。想念及此，忽然生起警覺心。今幸遇此法緣，果能掌握機會，認真修學，亦未嘗不可以迎頭趕上。如工作很忙，可忙裡抽閒，修十念法，持佛名號，一口氣為一念，不拘念幾聲佛號，念時身心世界一切放下。早晚各修一次，一生不斷，亦符合無量壽經所講的「一向專念」。退休之人有時間可把功課時間加長，仍應以念佛為主，加念阿彌陀經及往生咒三遍，用意
在修心。念佛必須用一心專念佛號，以求心定。經典是信仰的依據，如真相信，經典亦可放下，只念「阿彌陀佛」四個字。往生時佛親自來接，上品上生者臨終時見到無數諸佛。上品中生有一千尊佛來接，上品下生有五百尊佛來接。凡是來接的都是與自己有緣的，接

引時阿彌陀佛放光注照，以本願威神加持，行人的業障消除，六通本能恢復。看這些接引的人皆是過去生中之同參道友家親眷屬，他們老早都到了西方世界。同時也見到七寶宮殿，觀世音菩薩與大勢至菩薩授手迎接，如彈指頃，蓮花化生，往生彼國。蓮花是自己願力念力變現出來的。在此世界真正發心，願生淨土，阿彌陀佛講堂外面的七寶池中即長出一朵蓮花花苞，念的工夫愈勤，心地真誠清淨，蓮花一天比一天大，光色日見鮮艷。等到往生的那一天，阿彌陀佛即持此花來接，花是自己培養的，而且花上都標著自己的名字。如若退心或改學其他法門，蓮花就逐漸枯萎。這與一切大乘經典的境界完全不相同。一個人一生第一樁大事就是念佛。世間所有一切沒有一樣東西能得到，全是假的，生到天上，不過壽命長一點而已，生到非想非非想天，有八萬大劫的壽命，到頭來還是要墮入輪迴。

六道全是假的，所以佛叫我們要捨，真明白此理，才會認真念佛。

彌陀經梵文原本沒有「一心不亂」字樣。羅什大師譯本是意譯，有一心不亂，他並未翻錯，如翻錯，玄奘大師一定會指出來。應知一心不亂太難了，有些修淨土者見到一心不亂害怕，認為這個法門難以作到。其實念到一切時一切境界中心裡只有一句阿彌陀佛，其他妄想雜念都沒有，就是「功夫成片」，到臨終時阿彌陀佛來接，用佛光一照，立刻就使行者達到「一心不亂」。同時無量諸佛與觀音、勢至、無量菩薩都伸出歡迎之手，迎接行者到西方世界來。行者見已，歡喜踊躍，自見其身乘金剛臺，隨從佛後，頃刻之間，往生彼國。這一生所希求的，今天完全實現了。往生是活著時候去的，這個境界行者看得清清楚楚，跟著佛菩薩走了，所以念佛往生是「不死之法」。走了才死，不是死了才去。到了西方之後，觀音、

勢至與無數菩薩讚歎行者，勸進其心。這種讚歎永無停止，一直到成佛，在這種良好的人事環境中還能退轉嗎？生到西方世界，沒有一絲毫障礙，因其無懷疑無雜念，如有疑就會生到邊地。楞嚴經大勢至念佛圓通章上說「憶念佛，現前當來，必定見佛。」臨終時見佛來接現前見佛，生到西方之後，見佛色身眾相具足是當來見佛。前年華盛頓D.C.周廣大居士往生，在臨終時他告訴大家，他看到阿彌陀佛與觀音勢至在雲層中來接引他，他說我要跟他們去了。此事發生在美國，周廣大先生並非佛教徒，未受三皈五戒，亦未念過彌陀經，只在病危時遇到龔居士叫他放下一切，專心念「阿彌陀佛」，他聞而生信，連念三天三夜，即蒙佛接引。此乃千真萬確之事，如再不信，這種無比殊勝的利益，真是當面錯過，太可惜了，再到那一劫那一生才能再遇到此種往生實例。

心事誰人知、煩惱如何斷除

慧律法師

我們這幾天在打佛七，大家可能不知道外面發生了很多事，報上刊載的事，有時也能啟發我們，對修行亦頗有助益。日前，據報載，有一個調查局員工已娶妻生子，但夫妻感情不睦，後來，這丈夫結識了一名護士，並進而同居。當初交往時，男子欺騙對方，說自己未婚，當護士得知實情，便堅欲與其分手，此人是個老實人，因為已將感情投注進去，無法收回，數度請求護士回心轉意，仍無法挽回對方的心意。一次，極度鬱悶下，寫了一封信，信上表明，若護士離他而去，必定要手刃對方，然後自殺。這封信無意間被他妻子看到，妻子不以為意，認為純屬玩笑。不料，有一天，這丈夫

去找護士談判，兩人發生口角，鄰居聽到二人大聲地爭吵，突然傳來護士的一聲慘叫，之後就闐然無聲，一名不知情的鄰居恰好撞見衝出來的兇手，也莫名其妙地被追殺。當電視新聞播報時，現場血跡斑斑，一片凌亂。眾所皆知，要進入調查局，必須有大專以上的學歷，經過國家高普考，而兇手本身又是個老實人，但他闖了禍，就想要殺人滅口，幸虧鄰居機警，才逃過一劫。兇手知道犯下這樁案子，自己必定會被判死刑，就跑到鐵道旁，見火車來了，便一頭撞上去，結果被撞得支離破碎，死狀淒慘。一念之間想不開，殺人、自殺、家庭破裂，叫妻兒日後依靠誰？這真是人間悲劇。由這則新聞反觀自己，我們今天能確切掌握自己的目標和方向，坐在此地念佛，終極的目標在了生死，不會為了兒女私情而毀掉自己的性命，糟蹋難能可貴的人生。所以，奉勸在座的女眾，如果碰到有婦之夫，

一定要保持距離，否則終究是自己吃虧。若陷入感情的糾紛，應以理性來了解生死無常，世間男女的情愛糾葛，無法讓我們得到永久的快樂，眼前似乎很甜蜜，苦的卻在後頭。男女之間，快樂就像西瓜皮，只有薄薄的一層，痛苦卻似西瓜肉，非常的多。世間人對慾望、感情，往往因為一念之間看不開，造成了人生的悲劇。就像這調查局員工。所以，大家能齊聚在此念佛，是多麼不容易的因緣。萬般放下，一同念佛、聽法師開示，這是大家累劫所修的善根福報。

以前，丈夫毆打或殺死妻子的事時有所聞。現在打開報紙，倒是妻子殺死丈夫的案件屢見不鮮。有一對夫妻，丈夫懦弱無能，妻子氣焰囂張，常常辱罵丈夫，或威脅要離婚，丈夫敢怒不敢言。有一天，終於忍不住，回嘴了兩句，這妻子一怒之下，拿起水果刀，刺向丈夫的心臟，一刀就要了丈夫的命。待冷靜下來，還向八歲的

兒子賠不是。然而一時的衝動，鑄下大錯，已後悔莫及。這就是學佛和沒學佛的人之間極大的差別。學佛的人，即使嫁了個不成材的丈夫，會認命、接受。縱使無法共同生活，亦毋須置其於死地，用如此殘暴的方式來解決這個問題。應以較理性的方式來解決。如今孩子成孤兒，自己也鋃鐺入獄。若非死刑，亦是無期徒刑。由於一念衝動，造成這種不幸的後果。

話說回來，世間人會在一念之間殺死人，由此可見，念頭的力量很大。在座諸位，切莫小看打佛七這七天的時間。人的念力非常大，貪嗔痴的念頭一動，往往會做出駭人聽聞的事情來。相對的，佛菩薩的願力、般若智慧、善巧方便力亦不可思議。我們打七時，口念佛號，念念欲往生，自然而然就朝西方而去。所以，往生也是靠我們的念力。世間人起心動念，非恨即嫉妒，在內心產生了一股

力量，若遇因緣即起現行。像上述那位妻子，不滿意自己的丈夫，亟欲離婚，到了有一天，因緣和合，兩人爭執，控制不住，就釀成殺夫的悲劇。我們每天都加強自己對往生與淨土的信念，至死不渝，這種「心」的力量亦是不可思議，所以，我們要把握在這裡念佛的因緣。

修行要抓住重點。我常說「開悟很困難，往生很容易。」修行人要大徹大悟，見到平等的空性。禪宗云「聖人見體，凡夫見相。」聖人看到畢竟空、究竟平等的心性。「畢竟空的平等心性」，這是聖人所見到的境界。凡夫所見則是千差萬別的假相，所以會著相。看到這，執著這；看到那，執著那。自古以來，參禪而能肯定往生是很困難的。有許多人學禪，學得非常好，臨命終卻不自在。何以故？因為臨命終會有病苦。一個人能坐著參禪八小時，遠不如念佛、

誦經、繞佛八小時，後者在臨命終時絕對比前者有把握，因為他有佛力的加被，心中有極樂世界，就算臨命終有病苦亦無妨，所謂「憶佛念佛，現前當來，必定見佛。」就算臨終無法出聲念，仍可用憶念的方式，往生極樂世界。禪宗則不然，若大徹大悟自不待言，如：六祖、大珠和尚、虛雲老和尚的工夫當然沒問題。我們現在所指的一般參禪，似悟未悟，臨命終要用卻使不上力的人而言。最怕的就是這種，沒有真功夫又自我讚嘆，未悟言悟，習氣與貪嗔痴皆重的人。所以修行不能修那種沒有把握的法門，為師者亦不可為弟子開示那種模稜兩可，有可能了生死，亦有可能無法了生死的法門。所以說要開悟很難，但要求生淨土，並不困難。

經過我助念、處理的死者，迄今約有兩、三百人，一般人都對死人懷有莫名的恐懼，但我不怕死人。我讀大學時，老和尚曾開示

「要發菩提心。」某大德則告訴我們「要行菩薩道。」所以，當同學的祖父罹患肝癌，吐血、拉血、痛苦掙扎，家屬因為怕被傳染，所以不敢靠近。我說「沒關係，我來！」就自告奮勇去幫忙，為患者加持，順便幫他清理一下，心裡一點也不怕，因為了知有朝一日，自己也必定要面臨死亡。我們無法肯定自己臨命終一定沒有病苦，所以，修行一定要選擇最穩當的，千萬不可作沒把握的事，那麼，即使臨命終有病苦，我們仍有把握往生，就算念不出來，仍可用憶念的方式。因此，也應當常常觀看佛像。要往生極樂世界，首要條件在具足堅定之信念。我曾問一位老比丘尼「XX法師，你會往生嗎？」老比丘尼答「恐怕沒辦法，我不識字，每天只是念阿彌陀佛，不知道臨命終，阿彌陀佛會不會來接引我？」我正色道「你身為出家人，還這樣說，信徒怎麼會有信心？」老比丘尼說「就是因為我

是出家人，吃的是十方的布施，所以才更沒把握。」這就是不懂得要具足信心。所以，當別人問你「XX居士，你會往生嗎？」你一定要回答「會，我絕對會往生極樂世界。」一定要以堅定不移信念，堅持到底，這叫做堅定信心，因為佛說過，臨終十念即會來接引，絕非虛言。

我在南普陀佛學院就讀時，曾碰到過如下情形：一個年約三十歲的師姊，曾墮胎三次，平時並未學佛，才皈依一年兩個月，很大福報的是，臨命終有南普陀的法師為她助念，而南普陀的法師個個都持戒，修淨土法門。廣化老和尚也為她開示「你現在要萬緣放下，此時此刻，誰都無法救你，只有佛有辦法救你。所以，你想什麼都沒用，要一心想佛，不要想你那些孩子。兒孫自有兒孫福，你目前唯一要作的，就是緊抓佛號不放，一心一意要到極樂世界，以後成

佛度眾生。」當時，病者已不能言語，腹部膨脹。助念了多時，至凌晨五點多，病者似乎有話要說，就拉起別人的手，寫了一個「生字，她雖然因病苦而承受劇痛，但聽了老和尚開示後就一心念佛，非常認真。老和尚走後，南普陀的法師仍輪班助念，我們就問「你是不是見到佛？」病人點頭。我們又問「你是否決定往生？」她也點頭示意。往生後現大丈夫相，十分莊嚴，比生前被病苦折騰時相貌還要好看，往生得十分自在。這就是因為她信心堅定，方得以往生極樂世界。否則她墮胎三次，學佛不深，平日也不精進，唯一最大的優點就是有結善緣，臨命終剛好有僧團前來助念，這表示她前世或今生曾和人結善緣。因此，往生極樂世界首重信心。不論你過去造多少惡業都不用擔憂，只要好好求懺悔，時間若夠，可加修安樂妙寶（若要品位高、若有犯戒，一定要持安樂妙寶，裡面有令戒

體清淨的咒。〕我們今天學佛，只求往生，下下品亦無妨，那麼，好好念佛即可，若要求上品，一定要持戒、求懺悔並加上觀想，觀想西方三聖。觀想念佛時，佛像要看得很仔細，但一般人都只有念佛而已，所以不容易集中精神，若不持安樂妙寶，就要做大功德、持八關齋戒，方法很多，端看我們如何去運用。

何謂志氣？例如：我們修行，若選擇修淨土，就應當堅持下去，不會被別人左右，東參西參，到最後一事無成。修行若像蘸醬油般，終究是蜻蜓點水，是不會有成就的。修任何一種法，都必須堅持到底，才能成功。修行的重點，要體悟無常。大家雖將無常掛在嘴上，卻已經麻木不仁，失去警惕作用。固然天天唸「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂？……慎勿放逸。」但是否真正體會到無常？到火葬場、殯儀館看看，到左鄰右舍探聽一下，今天這個人死，

明天那個人死，每天都有人死，你說，究竟要計較什麼？修行就是不計較、不比較，試問「哪一樣是你的？」二十四小時都自問「哪一樣是我的？」這世間無一物是我們的。一切都是假相，都是因緣生，因緣滅的無常法。所以，我們要先體認到「無常」，就不會覺得修行太辛苦，才有辦法來用功。你說一天拜這麼多枝香很辛苦，可是，比起那些肩挑重擔和作苦工的人，實在是輕鬆太多了。所以，若說修行辛苦，比起世間以體力工作的人，那他們的辛苦更甚於我們十倍。而且，世間人的辛苦沒有目的，無論吃多少苦，仍是一個生死凡夫，繼續六道輪迴。我們今天在此吃苦，卻是有目的的。我們修行，念佛、拜佛、持午、打八關齋，是希望百年之後到極樂世界，這是我們的目的，而不修行的人辛苦不但沒目的而且很可憐，做牛做馬，百年之後，雙眼一闔，沒一樣是我們的，所以，我對大

家精進的精神感到十分讚嘆。

修行是不能等的。不能說等到我女兒出嫁、兒子娶妻：：那已來不及了。我到澳洲去，遇到一位師兄，他的妻子罹患猛暴性肝癌，發現到死亡才半年的時間。若能體會無常，就知道修行應及時，心堅定於修行，時時刻刻把「死」念放在心上。印光大師嘗云「學道之人，人人都要認識『死』字：：」曾有人問我，如何抗拒對死亡的恐懼。其實並不難，只要承認全世界的人都會死，我也不例外，就會知道這是再自然不過的事了。修行勿弄巧妙，盡是些稀奇古怪的東西。念佛虔誠自有感應，但不可過於著相。念佛就希冀見佛，一心想求感應。如此著相而修，光憑這一點，就會著魔。印光大師也曾經針對這一點，警惕過我們。修行不要執意去求感應，即使有感應，也是自然發生的。我念大學時，修行很精進，二十四小時都

在念佛，所以常常聞到香味。我曾就此事請教過某大德，他要我不要著相，表示佛菩薩給我們訊息，讓我們堅信有極樂世界。所以，堅定對淨土的信願，精進念佛，至死不退，是非常重要的。大家若能確實把握，這七天就不虛此行了。我們是為了往生極樂世界，了生死而來打佛七的，所以重點要抓住。

「不敬三寶，學法無益」。若到道場，不能禮敬三寶，就不要跟人談修行。阿彌陀佛因地修行法藏比丘，是個出家人。釋迦牟尼佛放棄王宮不住，也是現出家相。我們今天能坐在此受戒、念佛，也是因為出家人。出家人雖有聖僧和凡夫僧之別，但我們要一視同仁，因為他們都有一件佛傳下來的袈裟。所謂尊師重道，若連出家人都不能禮敬，有何修行可言？尊重、禮敬三寶，乃入門的根本要法。說是非是極不可取的行為。你如何知道事情的始末、對錯？你

怎麼有智慧去分辨事情的來龍去脈？凡事自有因果，個人作，個人負因果，你又何須瞎操心？更何況在你的角度看是是非非，在其他眾生的角度看卻又未必如是。所以，是非要全盤放下，若要護持三寶，又不能擺平是非，必然會非常困擾。

一定要瞭解因果的連鎖性，它比電腦還準。種何因得何果，在道場中，一定要注意因果。因果就是戒律，持何戒就得何種果報。有念佛的因，自會感得成佛的果。因果一定要分清楚，凡有不知道的，一定要請教法師。但因果也不能守得矯枉過正，例如說「三寶物不可拿。」這是未經過師父允許而擅取。若是辦法會，剩下太多東西，師父也吃不完，若師父叫你拿，就無所謂。道場裡的衛生紙、水，都可放心取用。所謂在道場要注意，是未經師父允許，且屬於師父、常住的東西，哪怕是一針一草，都不可擅取，若到道場打電

話，一定要付錢，因為它是屬於常住的，我們只能多付，不能少付，所以，戒律的另外一個角度就是因果。明因識果的人就是懂得戒律。在團體中對某人不滿，不能一直傳他的是非。例如你對某法師不滿，而散播他的是非，導致他人對法師的不滿，有可能會因此而斷眾生的慧命，千萬要注意。又如你對某在家居士不滿，也不能一直傳，以免造成道場的分裂。因為大家都是護法，你散播自己對他的不滿，會影響別人對他的看法，導致大家意見的分歧，這樣罪過很重，應秉持任何事都能以圓滿為原則。什麼叫作佛法？圓滿法叫做佛法。無私心、無我、無偏心、無執著、無分別、無顛倒。要使事情圓滿應掌握：忍辱、寬恕、無是非、一心念佛四項重點。所以，口業清淨才有辦法入道。何以說口業特別重要？因為我們開口，就是說話。人與人之間的溝通，也必須藉說話的方式來進行，所以說，一般而

言，口業都造得很重。學佛十年的人，三三兩兩聚在一起，仍是在造口業。學佛二十年的人亦然。何以故？因為放不下。嗔恨心放不下、對某人不滿，不說幾句簡直要他的命！所以說學佛也並不難，但要把口業守好（亦即口業要清淨），凡事以圓滿為主。

我們做功課通常都是散持。我問老菩薩「一天念多少？」她回答「我也不知道，反正有空就念。」那麼，沒空呢？沒空就看電視。世間人就是這樣，因此修行無法成就。一定要定功課，看一天要念多少佛號，持誦哪一部經，一旦定好，就絕對徹底執行，不改變，以此勉勵自己，不可邊看電視邊念佛。不可因為度眾生而引起別人的誤會，例如，要度已婚的人，應慮及對方配偶的感受，以免引起誤會。所以發菩提心，要運用智慧，要視情況去度。

要以佛陀、高僧為模範，學習他們的慈悲喜捨，例如佛陀放棄

一切榮華富貴，就是為了要修行。在家居士擁護三寶，應不遺餘力，三寶若有事，應義不容辭來護持。我就讀南普陀佛學院時，有一位女眾在家居士，發願每逢初一、十五清掃大殿，風雨無阻。每天作早晚課，從不懈怠，始終如一。而且絕無是非，身上總是掛著一塊「禁語」的牌子，她並不富裕，但就是這點心，結果火化後，燒出來的舍利大如翡翠，非常莊嚴。因此要堅持護持道場，不遺餘力，死命地奉獻、服務，無是無非、親近善知識。親近正法道場，依法不依人。所親近的道場若沒有法，無法令你開智慧、解脫，就算追隨再久也沒有用，不可礙於情面而不好意思離開。有的人竟然邀法師參加民間的互助會，殊不知出家人是不能標會的。你今天追隨法師，是為法而來的。護持法師是因為師父心中有法。我們要護持正法。何謂「法」？法就是真理。出家人要有修養，那個道場有正法，

在家居士去護持，我們應該為他高興，因為他心中有正法，不一定非得親近我們自己的道場。只要那間道場有正法，我們都替他高興，人多人少都無所謂，要依法不依人。自今日起，發願要往生極樂世界，至死不改，有兩點很重要。第一，我們在病苦當中，是否有辦法念佛？這就要看功夫了。若能訓練自己，連在病苦時都能念佛，那麼往生時，相貌就會很莊嚴，不論頭痛、腹痛：：，乃至一切病苦來，你還能堅持念佛，一切病苦都無法將你念佛的正念打敗，那麼，我敢保證你百分之百會往生。第二，你的習氣是否有放下、改進？賭博、酗酒、玩女人及一切奢侈浪費等不好的習氣，或者是嗔恨心、貪心、嫉妒心：：等習氣改了嗎？有人問我「慧律法師，我能不能往生？」我告訴他「你問錯人了，能不能往生要問你自己。」道理很簡單，是否能往生，自己應該最清楚。試問「我貪心嗎？」

沒有。「我有嗔恨心嗎？」沒有。「我有愚痴心嗎？」沒有。再加上聽經聞法以開智慧，內心有正念，即使病苦也能堅持念佛不輟，那麼，你絕對能往生，所以不用問我，問自己最清楚。

平日應該多聽經聞法、誦經念佛，少造惡業。放下再放下，不要執著假相，應當一心念佛。世間無一物是我所有，觸目所及，皆是假相，均是因緣生，因緣滅，只有我們這一念正念才是我們的本性。只有這個正念，才是我們將來要走的路。臨命終色身帶不去，唯有正念會引導我們到清淨的國土——極樂世界。所以，放下再放下，不要留戀這假相，不要執著金錢、女色或一切色、聲、香、味、觸、法，應當一心念佛。瞭解心就是無心，無心就是心；無念就是念，念就是無念很重要，悟禪很重要，但未必一定能了生死，因為若在參當中尚有一點迷惑，還是沒有辦法。臨命終通常會有病苦，你要

十拿九穩，只有淨土法門能夠三根普被，故應堅持淨土法門。（以上是一九九八年佛七圓滿開示）

今天是西元一九九九年元月二十三日，佛七的圓滿日。佛七的意義是什麼？七是圓滿，我們打這七天，有圓滿嗎？佛七的重點是什麼？就是精進念佛，一心不亂，求生淨土，超出三界。在這複雜的社會，要收攝身心，來這裡用功七天，要極大的福報和因緣。所以，打佛七的意義不同世間人的拜拜。世間人拜水果、不外是求財、求功名，有的還拜四果：蕉、李、梨、鳳梨。（台語諧音為招你來旺），他們拜佛的心態，由此可見一斑。由於這是在台灣，所以用閩南語來念，可以行得通。若在外國，那可就行不通了。其供佛只是一個心意，因為我們從未看到佛在吃，都是供佛的人自己在吃。從這裡可以看出，世間人所求無非是財富、功名。但我們打佛七，

所求的則是為超出三界。這次分精進組和隨喜組，不論哪一組，能來參加都很可貴，值得讚嘆。要進入佛門是很不容易的，修行是難能可貴的選擇。一般世間人，日常所做的娛樂，不外乎飲酒、打麻將，在大陸，為了預防老年癡呆症，就鼓勵打麻將且蔚為風氣。我們信佛的人有目標，知道要用功，毋需藉助打麻將來消遣。打佛七講求發心，而且要發大心。只要發心正確，佛祖無不慈愍攝受。發誠懇的心，發大菩提心來打佛七，只要知見正確，佛未嘗放棄過我們。舉例來說，七、八年前，我發了一個大心（佛法既然這麼好，為什麼沒有人來弘揚？倘若國外來邀請，有因緣，我就去。）因此當新加坡的佛友邀請我去演講，我就答應了。當時主辦單位租的場地不在室內，而是露天體育場。一次演講的花費，如海報、宣傳：：不下數百萬。萬一當天下雨，可就麻煩大了，整個演講活動恐怕會

泡湯。當時在場外還加設超大型閉路電視，總共聚集了數萬人次，這是很難得的機會，新加坡佛教能否興盛，就在此一舉。因為真的很難得可以聚集這麼多人。可是，演講舉行時，天色開始變暗，烏雲密佈、雷電交加，我就在內心觀想：觀世音菩薩撐著雨傘，站在虛空中。因為萬一下雨，體育場這數萬人，根本無處避雨。倘若大家因為躲雨而衝散了，再要將這群人聚合起來，恐怕就沒辦法了。然而我所能作的，就是這些了。所以，我就不停地觀想、祈求，結果不可思議的事發生了。連續三天的演講，都是在山雨欲來風滿樓的情況下進行的，等到最後一天演講完，出了會場，才赫然發現會場外已經淹水了，只有體育場內沒有下雨。我舉這個例子的用意，並非顯示自己很有能耐，而是告訴大家，我們如果有誠心，集合眾人的願力，希望佛教興盛的強大願力，才能感得佛菩薩的加被，有

這樣的感應。我們上了遊覽車，司機告訴我「師父，你們的阿彌陀佛真感應！全新加坡都下雨，只有體育場沒下雨。」這是由於新加坡的信眾團結一致，共同祈求的結果。我在新加坡和馬來西亞所收的供養，共計一百二十萬台幣，回國後，我寄了二百四十萬的錄音帶給他們，因為我們並不貪著眾生的錢，我吃不過一碗飯，睡不過一張床，這個心發出去以後，迄今已八年了，新加坡很多人都在聽師父的錄音帶，學佛人口增加了數十倍。所以，法師的知見正確，發心正確，佛祖自會加被。相同的，今天各位來打佛七，只要發心正確，真是了生死而來，無論你過去造多大的惡業，或遭遇什麼打擊，作任何罪業，無論你多麼窮困而心生自卑，乃至你肢體殘障或年事已高，佛都不會放棄，因為發心正確，自然與佛相應。所謂「信願行」，打佛七，首先要看我們的發心是否堅定。

打佛七、學佛，智慧非常重要。有的人念佛十幾年心卻不能定，何以會如此呢？因為他不瞭解無常和空性的思想，所以潛在的煩惱（簡言之即習氣）仍然存在，就如同火車頭後面掛了許多節車廂，還要爬坡，極為吃力，因為有阻力的緣故，想快也快不起來。由於安上種種錯誤的知見和分別、執著，所以，他雖然用功打佛七卻無法受益。修學佛道不是時間長短的問題，當然時間愈長，修行成就的機會就愈大，因為有時間去致力於修行嘛！但最重要的是要有智慧，懂得如何去放下，知道如何去勇猛精進，這樣力量才會出來。若沒有菩提心，沒有般若智慧，再打上十次、二十次的佛七，也只是結緣而已。何謂菩提心？自利利他是也。要自利，我們的身口意要清淨；要利他，則需具足大慈悲心，這叫做發菩提心。發菩提心和般若智慧是修行最重要的二環。真正發菩提心者，就知道要來服

務眾生、利益眾生。一個修行人朝夕都以眾生為念，想利益眾生、幫助眾生，那麼，自己的煩惱也會比較少。若整天只顧自己，煩惱會比較多，因為他有私心。服務眾生會忘了自己這個「我」，了知一切法無我，就會起歡喜心來服務眾生。為什麼世間人修學佛道不得力？因為妄想重，內心沒有般若智慧，妄想重就是執著性重。例如說，自尊心太強或過於敏感，芝麻小事就放不下。旁人說一句重話，他就煩惱一星期、兩星期、三星期，三年五載仍放不下，甚至一輩子都牢牢記著。如此，再怎樣修也無濟於事。對於討厭的人，連看都不想，一輩子都恨這個人。你說，這要如何修行呢？他無法去消化，每每堅持己見，自以為是，認為別人不對，自己有修行，別人沒修行，這種強烈輕視別人的念想，要如何修行去獲得解脫？佛法在現前一念之間。要透視凡所有相皆是虛妄，這都是緣起法，

無自性的，哪有什麼善惡、對錯、偉大與否呢？將世間的一切貼上標籤，無益於聖道的修行。因為修行並非在於你花插多少、佛祖供養得多莊嚴、儀式念多久，以這些繁瑣的外相為標準，來貼上標籤，名之為修行，這是錯誤的。修行是要降伏我們的心，啟發我們內在清淨的智慧。外在的因緣：這些花、莊嚴的佛相，都只是「相」，而「相」是為了啟發我們內在莊嚴、清淨的自性，不是外在佈置得莊嚴就做聖人或聖道場，這是嚴重的錯誤。但為了不壞事相，我們還是要兼顧外相，把佛相畫得很莊嚴、燈光架設得很亮，同樣這麼去作。

若我們對世間的名利、是非耿耿於懷，從來打佛七的那天，心中就怨恨一個人，迄今已七天了，仍未放下，嘴裡唸著佛號，心中暗付（總算七天過去了，回去要好好找他算帳，太可惡了，竟倒了

我七百萬的會錢：：。真正會修的人就不同於此，他們是天天都在打佛七，時時刻刻，分分秒秒都在用功，不是來這裡七天才叫修行。若如此的話，其他時間要怎麼辦？若動一念煩惱的心去輕視別人、去恨眾生、落入是非，就別說你在修行或悟道，因為你已離道太遠了。

有的人竟曰是非、煩惱不斷，在這個道場說得不過癮，又跑去那個道場說。來到這裡，要遵守這裡的規矩。從外面聽來的是非，不可在這裡講，要將它消化。有人說「不說，簡直會要我的命！」那麼，你應該到荒郊野外喊一喊「我何以如此倒楣，竟會聽到這些是非？」這的確夠倒楣，何以人家都聽到正法，而自己總是聽到是非？這樣怎麼有辦法修行？廣化老和尚常常說「聽到是非是我們的業障。」所以該到荒郊野外好好懺悔。修行不可對未來抱著希求的

心，因為未來不可知。我為什麼每天看新聞報導？因為它給我很大的啟示，像日前報導的，三個高中生騎摩托車，紅燈亮了，很規矩地停下來，後面一輛卡車撞上來，三人都同時當場斃命。一剎那間，三人都粉身碎骨。亡者的父母趕來，悲痛萬分，但已是天人永隔。至於卡車司機，則是由於酒後駕車，一下子傷及三條人命。若這件事發生在我們身上，卡車冷不防從身後撞上來，可能連一句佛號都來不及念。所以，對未來不可有希求之心。過去心不可得，未來心也不可得，佛法就是現前一念。你不用去想，因為過去不存在，未來也不存在，現在則是剎那生滅，無所住。那念清淨、不住一切相、無所求的心，就能和淨土相應，念佛的力量就大。我曾和各位說過「來到講堂，要知道用功。外面的是非不能帶進來，不能將垃圾（是非即是垃圾）拿來這裡倒。來到這裡，就是要捨摩尼寶珠和鑽

石。」師父說的法要作筆記，要檢對我們了生死有幫助的寶藏而非垃圾。要記住，這是道場，若聽到是非，應將它放下。對世俗的名利、是非全部放下，對未來的希求之心全部放下，當知無常乃世間的真相。

我們這世間愈來愈糟糕，為領千萬保險金而弑父弑母者有之，與妻子一言不合，而手刃親生骨肉、結髮之妻再自裁者有之；因細故翁舅殺死媳婦者有之；罪大惡極似陳進興者有之。現代人沒有學佛，稍有不遂己意即起嗔恨，把人殺成重傷，還要趕盡殺絕，追至醫院急診室，欲置對方於死地。現在的人心實在令人不寒而慄，此乃是今之娑婆世界。就是這些報導使我學乖了。有一次，在凱旋路口，我遵守交通規則，紅燈停車，後面一個年輕人撞上來，我那輛半中古的車被猛力一撞，凹了一大塊。但我抓著方向盤，動也不敢

動，更不敢下車找他理論，免得丟了性命，豈非得不償失？

認識這世間，受到委屈就較容易放下。初出家時，有人向我借錢周轉，說是很快就還。我當時很單純，心想：這人很護法。就將常住的錢借給他，哪知這一周轉，就像龍捲風似的有去無回。這個人燃了臂香，平日看起來很虔誠，沒想到，竟會騙我。我也拿他莫可奈何，只能說「一個人作，個人負因果。」像上述的欺騙行為還不算什麼。日前報導，有四個人持開山刀闖入銀樓，洗劫了五千多萬財物，還將店主的妻子砍傷。店主說，他苦心經營十幾年的成果，不料竟在一夕之間化為烏有。但這也不算什麼。上述是蓄意殺人，以下則是出於意外。數年前的清明節，日本一架巨無霸飛機，搭載了五百四十五名乘客，結果遭遇空難，機上旅客僅有一名四歲的小女孩倖免，其他全部罹難。

類此不幸事件層出不窮，相形之下，自己的遭遇就算不了什麼。如此觀照，就知道我們不是世間最不幸的人。藉由自身的慘痛教訓，學得一些經驗也不錯。若被人欺負，就作是想：幸虧對方沒有殺我，就很萬幸了！對於世間所發生的事能夠去體會，藉由新聞報導得到啟發，這也是佛法。當我們遭到不幸、橫逆和一切令我們憤怒的事，就這麼想：對方還算不錯，至少他沒有像陳進興那樣，把我殺死。若被人倒了二十萬，就想：還算不錯了，那間銀樓被搶了五千萬呢！否則你一直內心抑鬱而憤怒也不是辦法。發菩提心和般若智慧非常重要，有智慧就懂得如何去觀照，慢慢去疏導自己的情緒，這樣，我們打佛七，才能夠做到放下的功夫。有的人念佛十年，心仍無法定，就是智慧不夠，被束縛住了。若智慧夠，一念就是佛。清淨心時時刻刻現前，不要等到打佛七才來用功，應當時時刻刻用功。認

識世間的真相，就知道我們的生命非常脆弱。水災、火災、空難都會要我們的命，連遵守交通規則也會被撞死。我們的生命很短，很脆弱。我們一定要認識這個世間的真相，才有辦法把握每一分每一秒，來觀照、來修行。我們既然瞭解這是因緣生，因緣滅的，這色身終必歸空，首先要作的即是：心不著一物。用這種心來念佛，不可執著任何一種假相。對好的事物，不要握得太緊；對壞的事物，亦毋須強烈地排斥。因為成法、壞法，都是緣起法，都是空性法，沒有自性。好的東西握得太緊，會造成不幸；壞的東西一意攻擊、排斥、傷害，亦會造成不幸。所以，心要不著一物，不論任何事物手拈來，都能知悉這是會壞、會臭、會爛的。世間任何事物都要如是觀照，每一樣都會壞，都會變化，都無實體，心不可執著任何一物，用這種心念佛。所有念佛法中，以持名念佛最為方便，這是印

光大師再三強調的。我們若自認為根基不夠，無法觀想，亦無法觀照，無法達到無生，那麼很簡單，用心持念。從口出聲，由耳諦聽，自己的聲音聽得清清楚楚，如是循環不已。要想辦法計數，念幾聲內心明明白白。若持名念佛行有餘力，再加上觀想，觀想西方三聖在面前。觀想不成可用觀相念佛，亦即直接觀看佛相來念。將佛相擺在桌上，仔細地看，臨命終這三尊前來接引，方可隨他去。總之，一定要想個辦法，讓自己念佛時心能夠定。對這世間的天地物，要先學放得下，修行不能有如下的想法「今天要大回向了，終於要結束了，可以輕鬆了，解脫了。」不可以有這種想法。如果你視這七天的辛苦為畏途，大可不必來。那麼，每天都可以過得輕鬆愉快。所以，不要認為來這裡受苦，應當說是享受。享受法的快樂，享受修行的快樂，享受極樂世界邁進的快樂。每天看二寶（佛、法、僧），

聽法師開示，修行應該是一種享受，而不是負擔；不是痛苦而是快樂，要抱持這種健康的心理。修行人沒有所謂的假期。因為，持續不斷地用功，對修行而言，是很重要的。若要等臨命終再來用功，有定力者當然無妨，問題是，你會不會有病苦或業障現前？若這兩項現前，那就淒慘了。病苦現前，雖說你很認真念佛，但宿世造何惡業，自己亦不得而知。發生車禍，被撞得喪失記憶，連自己是誰都不知道，平日雖很用功念佛，但業障現前也束手無策。又如有的癌症患者，在末期時疼痛難當。我們臨命終是否有上述情形，是很難預料的。

你說臨終十念即可往生，但是否有把握臨終能保持正念？所以要珍惜有生之年，身處壞的環境，作壞環境的觀照解脫；身處好的環境，做好環境的觀照來解脫。不論何時，都要作觀照，以求解脫。

例如：在病苦中就觀照色身無常，只是臭皮囊，無常終有一日降臨，所以，應該要放下；身體健康就觀想：真值得慶幸，能有體力拜佛、念佛，所以應當更加用功；貧窮的人就觀想：反正我沒錢，晚上不關門也不必擔心人家來綁票（因為沒錢，誰會來綁他？）富人就如同是觀想：我的經濟能力不錯，能夠布施修福。不論貧富、健康、多病都無所著，要懂得珍惜。否則就像慈禧太后，八國聯軍時，自北京倉皇出走，來到四川時飢腸轆轆，有人獻上地瓜。平日吃滿漢全席的老佛爺，從未吃過地瓜，因為飢餓只好將就，吃後還讚不絕口。她平日在宮中養尊處優，講究排場，此刻為了逃命，也顧不得威儀了。專注得連自己的身份也擺在一旁。放下身段後，就覺得地瓜很美味。等到和解，八國聯軍退兵，她的架子又端起來了，耀武揚威的心又出來了，終至亡國。因為她忘了自己是誰。由上述的故事可

以知道，一個人若真為生死，像慈禧太后那樣，後有追兵，就會拼命奔逃而忘了自己是一國之君。不但如此，滿漢全席、考究的服飾、鞋子、冬暖夏涼的皇宮……，全都置諸腦後，只為逃命。這心情比打佛七還要厲害，還要專注。

我們修行若用逃命的心態去用功，猶如無常鬼在背後追逐般，若不往生就被抓到三塗受苦，就算作人也很痛苦。生恐怖心，毫不眷戀，忘記世間種種假相，一心一意拼命了生死，大家都會往生。用這種心態打佛七，保證會往生。就像慈禧太后逃命，我們被無常抓到也是沒命啊！慈禧太后忘了自己的身分是誰，不懂得珍惜自己的福報，窮奢極侈、憤恨、鬥爭，終至亡國。同樣的，我們修行人若忘了念佛，就難以往生。若一個人仍放不下是非、恩怨，竟日聽東聽西，在是非中打轉，我保證此人必定不會往生，能不墮三塗就

很好了。以下有幾種錯誤的心態，應當避免。來此，不只是打佛七，回去後，在行方面也應有所長進，那麼，面對世間諸事，即可無障無礙。將我以下所說，也就是修養方面做好，自可無所障礙，臨命終還能往生。要放下這些可怕的心病，不能有這些念頭，這樣日子就會很好過。

對於世間的金錢、名利、夫妻間的感情，乃至世間一切緣起法的假相，都不可貪著。如果對於別人善意的建議、好意的規勸，無法接受而大發雷霆，或有事沒事就動怒，以後誰也不敢對你說真心話。朋友、同參道友也會日漸遠離，成為點頭之交而已，你將無法聽到真心話，只會聽到一些讚嘆，如同麻醉藥，讓你甜蜜的死亡。如果是正知正見的讚嘆還無所謂，若是一個居心叵測者的讚嘆，只會讓你的心性麻醉而沾沾自喜。所以，人生一定要有逆境才會成長，

有讚嘆也要有誹謗；有人順你，也要有人忤逆你，我們才會長大成人。否則，只一味想聽好話，誰該講好話給我們聽呢？而且，未必在我們面前講好話的，就是好人。有時講好話的，其實是壞人，有時說壞話的，反成了好人，因為他可能會因此而救了我們。有時發完脾氣，冷靜下來想想，對方說的的確沒錯，我們為了自尊而心生抗拒，這是人之常情，因為對方傷害了我們，誹謗了我們，但運用智慧，冷靜細思，對方所言亦不無道理。所以，不想改變自己的人，就沒有救了，面前是死路一條。要記住，不要嗔恨一切眾生。一切眾生都是我們的善知識。

如果心中有恨，會很淒慘，無法往生。恨就像被鋼索綁住。一般人對於不幸的事情會耿耿於懷，對於忤逆的眾生，我們覺得他很可惡而懷恨在心。這種念頭若不及時修正，會障礙我們往生。既名

之為娑婆世界，不可能每個人所說的都遂你的意，不可能每個人都讓你看得順眼。想騙你錢的比比皆是，想霸佔你財產的處處都有，因為，我們是活在這業力所感的世間，無明所感的世間。有一個歌星，報上誹謗她人盡可夫，極盡破壞名譽之能事。她看到報紙，痛哭流涕，精神瀕臨崩潰，因為報上所載與事實完全不符。從此，她對記者深惡痛絕。然而仔細想想，記者如果沒有寫出報導，就活不下去了，倘若他手頭沒資料，當然得自己編了，而所寫出來的報導，好似和她生活在一起般。一個知名的作家很感慨地說「記者沒來訪問我，我甚至沒和記者交談過，雜誌刊載的卻有問有答。」他也感到非常痛恨。世間人被冤枉，通常都會受不了。事實上，世上被冤枉的例子太多了，否則何以會有「枉死城」？冤獄的情形太多了，不是他殺的卻被栽贓，乃至被判死刑。我們要瞭解，世間這種事比

比皆是，內心不要有恨，慢慢觀照這個世間，慢慢放下。

千萬不要去嫉妒任何一個人。這世間能人愈多愈好；富人愈多愈好；美女愈多愈好；俊男愈多愈好，你不用去嫉妒別人。內心的美更勝過外貌的美。心無嫉妒才是真正的贏家，因為心美。即使相貌平庸，但沒有嫉妒心，就勝過別人很多了。「害」即是殘害眾生。也就是說，我們遇事不可屢思報復，不可有這種心。任何是非、恩怨到我們這裡，就讓它消失於無形，當作渾然無事，任由它去。相信因果，因果自會有所定奪。就算有委屈，因果也會幫我們伸張。雖然現在黑白顛倒，亦終有水清魚現的一日。這樣，人家會更敬佩我們。太過神經質（也就是太過敏感），是很難醫治的病。別人在講話，就趨前去聽人家在講什麼，這也是許多眾生的通病。人家喪父喪母，他走過去和對方打招呼，人家正在思考治喪的問題，沒注

意到，他就起煩惱，疑神疑鬼，誤以為人家故意不搭理他。太過敏感，事情尚未搞清楚就發怒，嗔恨眾生。這種人沒有救，別想要往生，本來很單純的事情，被他一想，變得很複雜，這樣沒辦法修行。遇到任何事就憤懣於心，被綁死了，至死都難以修行成就。所以，不可太過神經質、敏感。攻擊性意即報復。例如：你在報上披露我的事，我也以其人之道還治其人之身，遇事就上法院，訴訟不斷，只要有人對不起他，他就一定讓對方死無葬身之地。攻擊性太強，發這種惡願極為不妥。因為在我們八識田中，會種下這種不清淨的種子。這種惡念一定要斬草除根。我們要憐憫眾生，傷害我者，不必恨他，要同情他、可憐他。

不要喜歡大眾雜話，話說不完。三個女人一聊，就是一整夜。將十幾個小時所談的內容記錄下來，沒兩句有營養的。歸納起來，

不外是丈夫升官，兒子幾歲、長得很高大、在美國唸書等等，三、四個主題而已。要是我就條列式報告，然後各自散會。要談的是有內容的話題。未聽說有人拜佛整夜不睡的，倒是常聽到，閒聊徹夜不眠的。一般女人死的時候，都是從嘴開始爛，就是因為講太多了。修行人不要喜歡群聚說閒話，真是窮極無聊！

修行最怕懶惰，所以，我鼓勵各位定功課，看一天要念多少佛，自我督促。雖然說「即心即佛」，但我們功夫不到，仍要做事相上的努力。不二法門可不是「餓」法門，凡夫不可說聖人的話，切莫懶惰，應當精進，定功課，好好用功，誦經、念佛，要記住，千萬別在摯友面前動怒。為什麼呢？因為要給自己和別人留一點空間。一怒之下，你就沒有朋友了。二、三十年的友誼，會毀於一旦。承諾別人要視自己能力而定，要清楚自己的能力有多少，不可輕易下

承諾，既已承諾就必須履踐。自己有幾兩力，是什麼個性，是否有智慧，是凡夫抑或聖人？認識自己、安排生命，才不會錯誤。學佛的人要有羞恥心，不可無慚無愧。造惡業要有羞恥心，做了不該做的事，應感到慚愧。例如，明明是詐財，口中卻說得天花亂墜，這是非常不應該的行為。所謂不幸的心態，是指二十四小時都覺得自己很不幸。所以，他的人生是黑白的，而非彩色的。反之，若覺得自己很幸運，他的人生則是彩色的。所以，不可以有這種自以為不幸的心態。

朋友間或夫妻間要互相尊重，但不能有想佔有對方心態。以前有個女眾，男友對她不錯，她自己本身的條件也不差，可是有一種嚴重的病態心理，常跟蹤男友，偷窺他和客戶的來往。若發現男友與客戶上咖啡廳或Pub談生意（男友是業務員），就耿耿於懷。

她認為男友是屬於她的，絕不容許這種事情發生，遂找來一群流氓，教訓她的男友，並警告他們下手不可太重。結果男友在公園被揍得頭破血流，她假裝路過，再把男友送醫，並悉心照料，還說「我寧願在這裡照顧你，也不希望你和別的女人講話！」一段時間，男友傷勢痊癒，她又故技重施，到醫院照顧男友，如此重複多次。她甚至還說「只有在這一刻，我才感覺你是屬於我的。」這種心態真是恐怖。

要有健康的身體，平時要調飲食、調睡眠，有病就去求診。所謂健康的心，是要有正念、正見。我們說「破見不破法」，也就是破眾生的知見，不破佛法。「法」就是六根六塵六識所建立的萬法。「見」就是眾生的執著和分別，是在假相中分別和執著所產生的。所以，不能安排種種的知見，知見就是落入對立，善惡、是非對立。

我們要抱持何種心態，修行才會成功呢？身體若有病苦，要視病苦為良醫，讓我們瞭解世間是苦的，也比較不會執著，比較不會去造惡。有病苦才比較會警惕自己，比較會覺悟。至於心呢？遇到逆境要時時觀照，世間有逆境，我們才有辦法成就菩提，沒有逆境，就無法成就菩提。感謝那傷害你的人，別理他，任憑他去搞，日久對方就心生疲乏。不管他說什麼，我們一笑置之，保持一顆解脫的心。因此，病苦要觀空；順境、逆境亦要觀空。

最後要告訴各位的是，發心難，堅持下去更難。退道心者多，成就者少。因此，修行要分分秒秒保持正念，也就是我們常念的「臨終西方境，分明在目前。」佛法開示不完，今天佛七圓滿，不但勉勵大家有希望往生，而且要堅持到底。要放下不必要的錯誤心態，你的後半輩子就會活得很快樂。修行是不間斷的，在家居士護

法的心也應是不間斷的，唯有藉著出家眾，發大願弘法，在家眾竭誠地在金錢、體力上護法，三寶與居士相互的合作，佛教才會興盛。說往生很難的人是愚痴。為什麼呢？其實僅在十念之間。說往生很容易的人也是愚痴。因為你把淨土法門看得太簡單了。臨終那十念，是平日功夫累積，所以最重要的是信願行，一定要發菩提心，發自利利他的大悲心。不計較，不比較，與世無爭，處處讓人，處處淨土。要記住，平日是是非非，恩恩怨怨，計較不斷，不要和我談往生。事事退讓，對是非置若罔聞，堅持我們的信心，認真用功，不受影響，心即淨土，心就解脫。若有人要壞我們的清淨心，就告訴他「不要告訴我那些是非，以免破壞我的清淨心。」將所有的時間節省下來，用功念佛，不要浪費生命。祝大家能夠「臨終西方境，分明在目前。」往生極樂世界，阿彌陀佛。

我們每一個人都會認為自己看到的是對的，然後執著自己所看到的，排斥別人、攻擊別人，當他擁有自己的看法之後，就抵恐不肯捨棄自己錯誤的觀念，這種錯誤的見解一直蘊藏在他的內在，隨時他都在保護自己，正因為他不覺悟人生緣生緣滅的道理，而認為自己的見地絕對是正確的、是超越的、永恆的。夫妻之間何以會吵架？因為看法不同。兄弟之間為何為麼會吵架？因為看法不同。上司和下屬何以會爭執？因為看法不同。由於強烈的我見，彼此之間產生很多不必要的爭執，就是我們煩惱的根本。所以，師父要奉勸各位，暫且別談學佛求解脫，目前的首要之務，應是學修養。與自己看法不同的人，我們應以包容的心態去和他相處。簡單講，看法、意見與我們不一樣的，不代表對方一定錯。我們首先要學習的不是佛，而是容忍、寬恕與包容。這個基本的修養若不具備，就談不上

學佛、解脫、慈悲，更遑論所謂「清淨心」了。因此，我見一定要捨。

所謂我見，意即：我的看法一定對。這種觀念要修正一下。有智慧的人，他會冷靜地聽聽別人的看法，在作分析之後，能接受的接受，不能接受的，再加以過濾、消化。但是，最基本的修養，首推包容、忍辱和寬恕。如果你能夠做到這一點，與我的見解、看法不相同的，從不去排斥他，而且永遠容忍他，那麼，你的煩惱必然會大為減少，也才談得上步入學佛的初階。我們絕不容許自己有不健康的心態，例如：攻擊批判或語帶尖酸刻薄。講話是一種最高超的藝術，別人會因為你的一句話而很高興，也會因為你的一句話而很痛苦，那麼，我們為什麼要傷到別人的自尊呢？

如果我們彼此交換立場，可以降低因我見而起的爭執。我們內

心裡常常要如是思惟：他今天之所以會有這種想法、做這種選擇，必然有其原因。倘若我們獲悉個中的原委，非但不可能去攻擊、傷害對方，或許還會很敬佩他。任何事情都應交換立場，彼此都為對方著想，才能夠達到雙向的溝通。如果無法做到這樣，上級不願意和屬下溝通，屬下也不願意和上級交換意見，所以，我見一定要捨。

人類真正的生命，在找尋覺悟的圓滿，而不關乎肉體一切的享受。您聽過任何一個有錢人，是因為財富而立名萬世的嗎？沒有。唯有聖人的德行可以永垂不朽。歷來為王者，多如過江之鯽。如果當年釋迦牟尼佛繼承王位，成了印度的國王，那麼，今天我們就無從得知釋迦牟尼佛其人了。試問：印度歷代的國王中，你認得幾位呢？釋迦牟尼佛之所以永垂不朽，正因為他的慈悲、智慧、覺悟。兩、三千年來，受到佛法感染、薰習、加被，因而離苦得樂的眾生

不下千萬人。所以，佛陀的偉大之處，就在讓我們找到生命的覺醒、覺悟。這才是我們今天最重要的課題。

人是很悲哀的動物，也是最會製造痛苦的動物。往往只是小事一樁，卻成天掛在嘴上。原本只是個小洞，搞到後來卻鬧得不可收拾，終至無法彌補。整日為雞毛蒜皮的小事困擾不已，苦惱無量。所以哲學家說「為了微不足道的小事就苦惱無量，人生實在太短促了。」所以，胸量要放大一點。當你將量放大了，就能真正過著安詳的日子。要對治我見，就一定得交換立場冷靜地思惟：對方何以要做此選擇。

「我愛」就是私心，私心會引導人走入迷茫的森林裡。一個人執著於自己所擁有的，沈迷在自己的成就中，那麼，這個人已經迷失了自我。所以，我愛的觀念一定要捨。因為自私自利，往往會讓

我們身陷在無法擺脫的麻煩當中。以你們電信局發包工程為例，負責工程招標的某甲原本決定由某家有執照、品質優良的廠商承包，但另一家廠商恰巧是某甲的親戚，就跑來向某甲說「○○○，不要給這家廠商承包，我的價格比他更便宜，還可以讓你拿回扣，或是包個紅包意思一下。」這時，你就要小心了。有時候，我們一剎那的抉擇錯誤，甚至會讓你身敗名裂。只不過是些蠅頭小利，會導致你焦頭爛額，乃至一文不值。碰到「利」字當頭時，你一定要好好冷靜。只要秉公處理，依循正當的程序和規定，發包給合法的業者，即使出紕漏，那是廠商的問題，責任並不在你。如果你在心裡盤算「這家廠商價格比較便宜，又是我的親戚，更何況我還可以從中牟利。」就勉為其難的把工程發包給自己的親戚，如此一來，萬一出了問題，那就難辭其咎了。

「我愛」會讓自己失去理性，甚至面臨沒有選擇餘地的窘境。因此，我們要恢復到理性和感性的平衡點。人最偉大的地方就是很有感情，而感情必須建立在理性上，理性則應建立在智慧上。意即智慧支持著理性，理性支配著感情，使我們的心產生一種正確的水平線。那麼，你將不會誤導自己的一生。至於別人對自己有任何看法，那根本不重要。人都生長在充滿苦惱的世間裡面，為什麼呢？因為我們喜歡聽好話，罕有人愛聽迫害性、攻擊性的語言，但聖人則不然。他二十四小時都處在感恩的心態中，對於語言的順耳、逆耳，並無個人的好惡。家喻戶曉的大哲學家蘇格拉底，他妻子是眾所皆知的悍婦，一次，蘇格拉底的學生不解地問「老師，你時常教導我們要慈悲、忍讓，要懂得做人的道理，師母的凶悍是遠近馳名的，您為什麼不教化她呢？」蘇格拉底說道「正因為她如此的凶悍，

如果我能夠容忍她，就能夠容忍全世界的人了。」這句話遂成了千古名言，其中確實包含了深刻的人生學問和智慧。由此即可得知，即使是一個很壞的人，他也能成就我們的修養。所以，娶到悍妻的人有福報了。你現在應該改變一下對老婆的觀感，不要一天到晚老是和她吵架。她很兇，你就要這麼想「她在成就我的修養。所以，能夠讓我動心忍性，增益我所不能的，非我老婆莫屬。」就這樣，把觀念轉變一下愛你所做的事情，不要只選擇你所愛的事情去做。愛你所做的事因為你已經結婚了，這是不可能改變的事實，那麼，你就要愛自己當初的抉擇，接受現況，並調整自己的內在，否則的話，我們將沒有辦法過日子。我們可以把從前那種火爆、分裂、抗拒、鬥亂的心態轉變一下，認為每一個人在成就我們，每一個人都在幫助我們。對我們好的，我們向他學習；對我們不好的，我們感

恩。那麼，這個自私自利的「愛」就會放大。「孫子兵法」中曾說：善待你的敵人，你的敵人就會消失。你不好好對待敵人，他就永遠在你面前，因為敵人是自己製造出來的。

生命的意義在覺醒：因為一直被牢不可破的觀念束縛著，我們始終找不到一個解脫之道，所以我們要接受佛法的洗禮。接受真理的薰習，你才能完成生命的覺醒，否則生命有何意義呢？記得以前尚未學佛時，每到中秋節前夕，大約一星期前就開始期待了。到了中秋節當天，就約女朋友到植物園或是新公園去散散步，然後就坐下來發呆，再不然就是吃月餅、喝喝茶、吃柚子，看著來來往往的情侶……。

我們每天過著毫無目標的生活。早晨起床、如廁、盥洗、上班、吃午餐、看股市行情。下班後，有家庭的人趕著回去煮飯，單身漢

就到K T V、M T V等娛樂場所玩樂，直到筋疲力盡才回家，就這樣茫然、毫無所獲地混過一天。如此，日復一日，年復一年的到了今天，雖然已經年紀老大，卻還不覺悟。他未思索過，有朝一日躺進棺材裡，自己什麼也帶不走。因此，我們應該猛然警醒，要開始覺悟了：你所執著的色身，不是永恆的。你所執著的愛人，不是永恆的。你所執著的金錢，也不是永恆的。那麼，世間何者方為我們真正的生命呢？智慧才是我們真正的生命，安詳才是我們真正尋找的，解脫才是我們真正要追求的。

釋迦牟尼佛曾說：如果你今生今世沒有得到解脫，或許將生生世世做牛做馬，並不一定每一生、每一世都能做人，沒有那麼便宜的事。如果說，你生生世世都做人，那麼，牛馬誰來做呢？想想看，哪有這麼好的事？老是你騎別人，這當然是不可能的。因果的定律

是公平的，馬會變人，人也變馬，這輩子你騎牠，下輩子換牠騎你。如果投胎為畜生，麻煩可就大了，因為，即使講佛法，你也聽不懂啊！所以，諸位對於我們所愛的金錢、名利、色相、男女，固然無法完全捨，卻要看得很平淡。然而我們從小所受的學校教育中，除非極特殊的因緣，否則很少教導我們去追求灑脫、自在、解脫的思想。

「慢」就是驕傲的意思。換言之，也就是自尊心過份強烈。由於長時間太過於保有自己的自尊心，因此，他的內心裡面變得很敏感、變得神經衰弱，別人善意的建議，他都會誤認為是惡意的攻擊跟傷害。由於太過於保護自己，以致內心裡容不下任何一個人，這稱之為驕傲、我慢。人人都希望當個老大哥或是老大姐，來照顧別人、保護別人。大家都有慈悲、愛心，希望去保護弱者。但是，某

些人雖然能夠發揮自己的慈悲心去保護弱者，卻不能接受別人的建議，也不用任何人。由於我慢，所以我們長時間生活在一種強烈的無知（沒有智慧）裡。我們落入自己的陷阱，對每一件事情都有自己的看法，而且做種種的自我假設。在這些自我假設無法突破的時候，所存留的就是自己的看法。由於我慢的圍牆擋住別人，他的看法就永遠束縛在自己的知見裡面。我慢的人不能接受別人對他的建議，也無法接受別人對自己的看法，他認為這是一種傷害。由於強烈的自我觀念，經年累月生活在暴烈的個性裡。我們不妨觀察周遭的人，無論男眾或女眾，只要是一天到晚生氣的人，他一定是很驕傲的。驕傲和脾氣是連在一起的，因為他不滿別人。

人常常稱讚自己。這種我慢的心態要如何調伏？試想：世間比我們優秀的人有多少？我們雖然在社會上有一點成就，但就連眼前

這只小小的茶杯，也必須假手他人，無法自己製造啊！我們書寫用的筆，你也不可能自己製造，而必須仰賴他人的生產，所以，我們應當感謝那些製造筆的人。你會發明電燈嗎？當然不可能。所以，應當感謝發明電燈的人。我們要感謝的太多，自己實在沒什麼好驕傲的。就算你走的柏油路，也是工人鋪設的。乃至製造馬桶的人、清道夫，在我心目中，都是非常偉大的。因為這個宇宙的運轉，有的生命體份量比較重，有的比較輕，但是他仍然扮演著某種不可或缺的角色。

我慢是障道的根本，古德云「我慢高山，不留德水。」一個有德行的人，絕對不會驕傲的。一個驕傲的人，他的胸量就小，脾氣就暴躁，自然沒有什麼德行可讓人來親近。

一個有德行的人必須具備四個字：慈、悲、喜、捨。慈：就是

與樂，給你快樂。把你的痛苦告訴他，他會毫無條件的幫忙你。悲：就是拔苦，你有什麼痛苦，他會為你拔除。喜：二十四小時臉上都保持歡喜心，當你接近他的時候，會感到很溫暖。所謂「君子望之儼然，即之也溫，聽其言也厲。」乍看之下，覺得很嚴肅，但當你親近他時，就會感到他非常的慈悲。捨：就是布施、行捨。廣欽老和尚告訴我們：要把自己當成世界上最沒有用的人，我們的煩惱就會減少。正因為每個人都認為自己是世界上很有用的人、特別了不起的人，煩惱就於焉產生了。因為自以為了不起，自尊心自然就抬得很高，當別人在下面稍微動一下，高高在上的自尊就岌岌可危了。因此，自覺很平凡時、內心就會很安詳。我就認為自己很平凡，在座諸位個個都比我行，所以，當我聽到別人攻擊我、傷害我、誹謗我時，我都覺得這很正常。因為，我本來就是一個再平凡不過的人，

甚至可說一無是處，沒有任何優點，優點是你們的。因此，別人對有所批評，是理所當然的。

釋迦牟尼佛自認是世界上最平凡的人，所以他沒有煩惱。而大多數的人卻將自己當作是世界上最了不起的人、最不平凡的人，也正由於我們自覺了不起、不平凡，而過著煩惱不堪的日子。像我們的立法院，終日爭執不休，民意代表彼此互罵。如果想要過得快樂，我們就該好好的學佛，如果有因緣學佛，卻錯失了良機，那是一件很悲哀的事情，因為佛法實在太偉大了。所以，我二十四小時都保持著很歡喜的心情。現在要讓我生氣，恐怕也很難了。縱然有，那也是相當罕見的。因為，當我們已經覺悟了人生，對世間的一切，就覺得沒什麼好爭執的。你要贏，就讓你贏，我也沒有輸啊！與其兩人爭得臉紅脖子粗，倒不如轉個念頭，讓對方贏，自己也獲得解

脫。你想贏，卻贏得忿恨不已；我認輸，卻輸得快活無比，這樣一來，任誰都要選擇輸了，又有誰要贏呢？有一種人非常好辯，而且一定要爭勝，但他雖然在言語上爭贏了，卻贏得血脈憤張，夜不成寐。換做是我，就寧可選擇認輸。反正不和人爭辯，心情平靜，沒有所謂的勝負輸贏，當然可以睡得很安穩。在這種情形下，大家都要選擇輸，誰要贏呢？所以毋須爭執，有什麼意見，共同提出來，好好地檢討，不要使性子，不要暴躁，大家冷靜地研究，謀求解決之道。對治我慢，就是不要讓自己太過突出、太過於自我膨脹，縱然你身為高級長官，也必須慈悲地接納屬下的看法和建議，否則，你將聽不到他們的心聲。所謂民主，就是可以容納更多的聲音。我慢接近專制，太過於狂妄的人，不容許別人對他提出任何意見，而他也喪失了改正的機會。

我痴的意思是說愚痴、沒有智慧。擁有智慧的人，可以主宰自己的生命。然而我們卻沒有智慧，聽人講是非，立刻被左右，落入是非的觀念。對於好朋友所說的事，並未經過查證，就信以為真，絲毫沒有運用理性的分析、判斷，僅憑感性的認同，因此，我們沒有一個人真正擁有自己的生命。我們的生命很容易受到別人的影響，就是因為我們沒有智慧。

愚痴的人一天到晚搞動亂、搞是非，他不這樣做，就會覺得日子很難過。至於大修行人又如何呢？他與凡夫的區別在哪裡？此二者之間的確有極大的差別。一個大徹大悟的人，即使有任何天大的事情，到他這裡，就沒有事情。天大的紛爭、動亂、不滿、攻擊、傷害，到他的內心裡就化為烏有。而我們凡夫則是聞風就是雨，尚未瞭解事情的全貌，就在那兒咬牙切齒了。他經不起人家一句話，

受不了人家的傷害，他希望得到別人的讚嘆。你想想看：如果一個人祈求別人給予讚嘆、鼓勵，必須憑藉這些，生命才得以延續，那他實在是個很脆弱的人。他需要借重別人，才能完成內心裡的依靠。一個大智慧的人不需要憑藉外來的讚謗，你對我好，我也對你好；你對我壞，我依然對你好。對我的好或壞，是你的因果；我對你好，則是我的因果。無論造善或造惡，每個人都必須對自己的所作所為負因果。造業的人，必須負自己的因果。一個人沒有這麼好，你每天讚嘆他，他不會成佛的；一個人沒有這麼壞，你每天攻擊他、誹謗他、無中生有，他不會下地獄的，因為，人必須對自己的因果負責的。而非藉由你的語言，就可以評判一個人的是非對錯。

希望各位謹記：聽到任何是與非，應先冷靜，把事情查清楚。先閉上自己的嘴巴，不要像火雞般嘰嘰咕咕地四處散播謠言。講是

非的人已經很可憐了，聽是非的人更可憐。你根本不是當事者，如何知道是跟非呢？你怎麼知道究竟是誰對誰錯呢？我們不能保有和諧的心態，正因為我們把自我意識分裂掉。這並非別人加諸於我們的，而是因為自己沒有智慧。你整天接受外來的訊息，卻搞不清對與錯。其實別人的對與錯和我們的生死了不相干。如果我們接受佛法的薰陶，決心作為一個修行人，那麼，就應密密觀照自己的內在，二十四小時都注意自己的起心動念，把自己的行為管好就好，目前就先做到這樣。談到大慈大悲，那還早得很，先學習不要生氣，就已經很了不得了。

對佛法要深具信心。你要深刻地瞭解，這個世間是無常的、是苦的。這裡是娑婆世界，沒有幾個人願意講好話或是幫忙你的，大部分的人都是在扯你後腿的。利害關係不起衝突則已，一旦利害關

係起了衝突，即使是父親、母親、兄弟姊妹、好朋友，都會翻臉，而且翻臉的速度比翻書更快。這是娑婆世界，可不是極樂世界，所以，為了利害關係而六親不認的情況是屢見不鮮的。

掌握不了現在，你就沒有永恆可言。為什麼？因為，永恆就是現在的每一個動點連接而成的。掌握不了現在，你根本沒有未來。現在的生命勝過一切的生命。所謂：「手中一隻鳥，勝過空中兩隻鳥。」你能掌握的就是今天，就是現在。因此，心裡不要老盤算著「我五年後要做什麼：：」五年後，你已經在火葬場，化為一堆骨灰了。你們電信局難道沒有人英年早逝的嗎？當然有啊！隨時都會有年輕人死亡啊！所以，看看別人死亡就警惕自己，應當對佛法深信不疑，好好學佛。

以前的人很排斥佛教，因為他把神道教誤認為佛教，將民間信

仰中的乩童、燒金箔等都視為佛教。其實，這些和佛教根本扯不上關係。有一次，一位立法委員對我說「慧律法師，你們佛教實在是太浪費了。」我不解地問「怎麼說呢？」他答道「像鹽水鎮放蜂炮，一次下來所費不貲，實在是太浪費了。」我聽了真是啼笑皆非，就對他說「你弄錯了，這活動和佛教根本扯不上關係，佛教既不殺生，也沒有乩童這種文化，它是清淨的僧團，帶領眾生求真理、求解脫，是一個非常了不起的、哲學的高超的團體，和乩童的扶鸞可謂風馬牛不相及。」有一次更離譜。我們講堂隔壁是拜神的，他們請了電子琴花車來表演，穿著惹火的女郎隨車又唱又跳，剛好停在講堂門口。有人向我們反應「師父，你們怎麼請這種車隊來表演？真是不堪入目！」這可真是冤枉，只怕得請公正廉明的包青天來審理，才能還我們清白了。佛教怎麼可能會是這樣的呢？許多世間人和一些

官高位顯的人，根本搞不清楚佛教所闡揚的是什麼。佛教既不燒冥紙，也不擲筊，沒有乩童，更沒有電子琴花車，諸如此類統統沒有。佛教就是一個很平凡的團體，平日所做的是誦經、禮佛，講的是佛法、人生哲學，如此而已，其目標在引導眾生進入覺悟的領域，希望大家能夠釐清對佛教的觀念，進而產生信心，若不建立信心的話，就什麼都免談。

但念無常，慎勿放逸：因為生命無常，所以更要把握時間，好好精進。以印光大師為例，他的房間陳設非常簡單：一盞燈、一張桌子、幾本佛經、簡陋的硬梆梆的棉被，除此之外，什麼都沒有。斷絕一切外緣，從早到晚佛號不斷，每天四十九遍《大悲咒》，彌陀經好幾部，一天二十四個小時，佛都在心中。像這樣，怎樣會不上品上生？相形之下，我們的修行實在太享受了。所以，往生並不

困難，只在於你「要」與「不要」。發勇猛心要精進很容易，然而要持之以恆就很難。因為，我們會疲乏、會倦怠。今天朋友來喝茶、閒聊，明天我們去拜訪朋友……，每天送往迎來，外務繁多，久而久之，心就散亂了。要懈怠懶惰很容易，要精進卻很難。心放逸了，一下子收不回來。所以，我們眾生總是依憑著情緒在修行。心情好，就拼命用功，心情差，對功課就不屑一顧了。眾生的修行就是這樣起起落落。我建議電信局，若情況許可的話，可以仿效長庚醫院，設立一個小佛堂，做為大家精神的支柱。警察同仁何以自殺事件頻傳？就是由於對人生、生命不瞭解、不透視，否則他們絕對不敢自殺。警察單位如果能夠附設一個佛堂，那怕只是佔地極小的一個地方亦無所謂，然後，灌輸警政同仁因果的觀念、自殺的真相等等。宗教的信仰很重要，給他們設立一個佛堂，讓大家在工作之餘，有

個可以精進的場所。當然，佛教的精進未必一定得在佛堂拜佛、念佛，才稱之為精進。佛教對精進的定義是：二十四個小時注意自己的起心動念，不要讓它陷入痛苦和煩惱之中，不要讓它落入對立的觀念，要讓它永遠保有那顆純真、至誠的赤子之心，此方謂之真正的精進。就一般人的觀念，都認為精進就是在佛堂裡用功的念佛、拜佛，殊不知，一走出佛堂，人家稍有得罪，就立刻發出不平之鳴。在佛堂很認真的大聲念佛，步出佛堂也扯著喉嚨，大聲和人爭執，真是「不增不減」，個性完全沒改。有人學佛三年，不但脾氣沒改，反倒變本加厲，反正他什麼都不怕，絲毫無所顧忌。對於這種愈學愈糟的人，我們真的是莫可奈何。因此，真正的精進要好好從心地上下功夫。

要懷慚愧心。慚愧心就是善的心。「慚」就是對不起自己，

「愧」就是愧對於別人。我們內心裡面，每一天都在爭執。而之所以會在內心產生爭執，是因為我們受不了委屈。我們總是覺得自己很委屈，卻從未想到是自己對不起別人。有這種心，不論你學佛與否，都應具足，如此才能過著幸福、快樂、美好的日子。所謂「幸福就是智慧。」有智慧的人，才有幸福可言；沒有智慧的人，縱然富可敵國，甚至擁有全世界的財產也沒有用。有兩句話請各位記住「每天反省，我有沒有對不起別人，不要在意別人是否對不起我們。」這是第一句話。第二句話是「每天都應如是觀照，我是否盡到自己的責任？不要責怪別人沒盡到責任，但求檢討自己，不去責怪他人。」一個懷著慚愧心的人，他所關注的是：我有沒有對不起別人，而不是一天到晚追究別人的缺點，或是質問別人：你怎麼這樣對不起我？慚愧心是很重要的。有慚愧心的人才能夠「一日三省吾身」，才會

去回光返照，好好的自我反省。慚愧心是菩提心，在《華嚴經》裡面講，有慚愧心的人就有覺悟的心。若一個人沒有慚愧心，就不能覺悟。所謂慚愧，就是對自己的行為要負責，不能愧對於別人。當我們覺得自己無愧於良心時，旁人說什麼就已經不重要了。

不能有貪念。我們往往會因為貪，以致因小失大。當你內心無貪時，就會感到清涼了。我們得到不義之財，怕東窗事發，而過著緊張不安的生活，唯恐被人家發現，那又何苦呢？得到了一些錢，卻增添了內心無限的壓力。要是我，絕對不這麼做。寧可不要這些錢，而過著心安理得、快樂的日子。大部分的人都是過著錯誤的日子，貪得一點小利，卻增加了長時間的壓力與負擔，白天心神不寧，夜晚惡夢連連，真不值得。屬於我們的，我們拿得理所當然；不該是我們的，我們一介不取。

沒有貪念的人，每個人都喜歡和他作朋友。貪得無厭的人，到處都不受歡迎。有一次，成功嶺軍事訓練，中興大學和海洋學院同學坐在同一桌。那位海洋學院的同學，外表壯碩，人高馬大。吃早餐時，也不顧及同桌的人還沒吃，一口氣就把菜都挾到自己碗裡，大家同是來受訓，他就顯得特別貪心。一位中興大學的同學勸他不要這樣，他仗恃自己長得高壯，非但不聽，還語帶狂妄地說「你算老幾啊？」中興大學的同學就把他叫出來，二話不說，給了他一拳，結果，牙齒掉了兩顆，血流如注。為了多吃幾顆花生、幾塊豆腐，卻損失了兩顆牙，真是不划算。由此可見，貪心的人，大家都討厭。若經濟能力許可，我們應當要施捨，但要量力而為。能布施的人，大家都喜歡他。因此，應當無貪，不要有貪念。

學佛的人最重要的，是要學習不發脾氣。發脾氣是很不好的習

氣。男眾尤應該注意，因為我們的修養比不上女眾。至於女眾，她們比較不會發脾氣，她們很好。（因為在場的女眾居多，所以我也不敢說她們什麼，否則，待會兒我可就麻煩了：：）其實，男眾發脾氣會有一個限度，女眾則不然，往往一發脾氣就非同小可，甚至鬧得不可收拾。大家要學習不發脾氣，因為團體的氣氛很重要，一旦有人發脾氣，就會充滿火藥味，和諧的氣氛就被破壞了。還有一種人是不發脾氣的，而是沈默以對，這比發脾氣更糟。整天繃著一張臉，就是不講話。若是問他「你是不是在生氣？」他就沒好氣地回答「見鬼了，我才沒生氣呢！」若是問他「你為什麼不高興？」他就會說「我很高興啊！」「你是不是介意今天早上○○講的那句話？」「誰在乎啊？我才不會那麼沒有修養哩！」總之，臉上已經寫滿了不高興，他還是不承認。所以，發脾氣會使自己和別人的距

離愈來愈遠，以後人家也不敢親近你。所以，我們要保持微笑，是SMILE，不是SMALL。不給別人的內心造成壓力，不在團體氣氛中製造低氣壓，才是一個真正聰明的人。

無痴的意思是，不要愚痴，要擁有智慧。希望各位對三寶有信心，盡量流通錄音帶，盡量看佛書。我所寫的《佛心慧語》，大家不妨多加翻閱，或許其中有些內容可供您作為參考。如果想要有智慧，應當多聽演講、錄音帶。現在科學很發達，錄音帶和錄影帶都非常普遍，相信在座各位，大多數都聽過師父演講的錄音帶。這些錄音帶自己聽過後，不妨轉送給別人，讓別人也能夠聽經聞法，得到無上的法喜。讓別人快樂，你們就是散播愛的使者。而要做到無痴，最具體的辦法，就是多聽經聞法，多聽錄音帶。因為這個世間，除了智慧之外，沒有任何事物是永恆的。

我們內心裡面，擁有一個很珍貴的東西，那就是安詳。安詳就是內心裡面擁有一個快樂而寧靜的內在。擺平了內在，我們外在的世界也就可以隨緣。如果擺平不了我們內在的世界，那麼，我們會很執著外面的世界，就會產生得不到的痛苦。所謂欲求的痛苦、慾望束縛的痛苦。怎樣才能得到安詳？首先要捨掉不必要的慾望，二十四小時裡面都觀照知足，不要常常不滿。要想到說，我們今天有三餐飯吃，已經很不錯了。像非洲、依索匹亞等地的難民，連飯都沒得吃，我們現在有飯吃，已經很值得慶幸了。當浴室的設備不盡如理想時，我們只要想到大陸有些地方，生活水準低落，廁所連門都沒有，蹲下來時，彼此還聊天。難怪台灣的女眾到大陸去旅遊，回來時罹患膀胱炎的時有所聞。沒辦法呀！大陸的廁所都是開放式的，我們台灣人不習慣，上廁所時還得撐開「大白傘蓋」，用雨傘

遮住。如果和大陸的廁所比較起來，我們現在的廁所雖然設備不盡理想，但也該知足了。所以，我們內心裡面擁有真正的快樂，就是知足。唯有真正的知足，就是滿足，而滿足就是永恆知足。像我，二十四個小時裡面都很知足、很快樂，內心沒有任何的不滿，對於任何眾生，無論是害我的或誹謗我的，我都讚嘆他，因為他成就我的道業。讚嘆我的，支持我的，我也讚嘆他，因為他護持了三寶。我這個人有一個好處，就是從來不恨任何一個人。今天碰到障礙，那也是我的業，逃不掉的。所以，輕安保持內在的安詳，你就擁有真正的生命了，這就是我們要找的。

一個人不是有大魚大肉吃，就可以快樂的。也不是藉由飆車，或是擁有一棟洋房大樓，就能夠代表一切的。所以，你若能進入安詳的世界，就會發現這個世界裡面，有另外一方天地是你從來未進

入過的，那就是你的內心、你的安詳。你整天都是往外追求：財、色、名、食、睡。追求名利、金錢、色相、男女、慾望。你現在掉過頭來，冷靜下來，轉而追求內心裡面的智慧、安詳。二十四個小時裡面就是永遠的知足。當你知足，你就沒有缺憾了。我們為什麼會有缺憾？正因為我們不知足。慾望不是罪惡，正當、正確的慾望是被許可的，但是過分的慾望，勢必產生缺憾，因為你永遠不滿足。不滿足的人，他的生活和生命中，都充滿著仇視、不滿。所以，我們要找的是一顆安詳、輕安的內在。像我們出家人，既不看電影，也不跳舞、不喝咖啡、不打牌、不玩女人，也不涉足一些外在的如舞廳等的聲色場所，什麼娛樂都沒有，那我們出家人拿什麼來過日子？就是智慧、安詳、慈悲、忍辱、寬恕、無恨、精進、信心、慚愧。擁有了這些，就擁有了的一切。我們要去實際捨掉那些不必要的

煩惱、捨掉我們的一些金錢（意即布施）。行捨就是內心裡面懷有一顆布施心。若有布施之心，你就不會貪。我們要有施捨心。所謂施捨心，它涵蓋的內容非常廣。除了財物的布施之外，如：施捨是非，也就是不要落入是非的觀念，這也是施捨。放掉我們的煩惱，也是一種施捨。不害就是：不要殘害眾生。希望各位能記住，不可以去殘害任何一個眾生，我們要跟眾生結善緣，不要跟眾生結惡緣。內心裡面不要有虐待狂，所謂：慈悲和般若為諸佛之母。要修習菩薩道的人，更應該好好地遵行這一點。

內心裡面不要有恨、嫉妒、狂妄。我們內在潛伏的問題若沒有解決，那麼，問題始終存在。人與人之間，外表看起來風平浪靜，然而，有許多惡的種子潛伏在八識田中，諸如：攻擊性、嫉妒、排斥、傷害和鬥爭。只因我們目前沒有遭遇到某些境界，所以，這些

惡的種子才未顯現出來。在座諸位，學佛就是不斷致力於解決內在的矛盾。世間人內在裡隱藏著叛逆、妄想、反傳統、攻擊、傷害、挑撥離間、是非、對立的心態。我們內心深處充滿了這些可怕的毒素，如今學佛了，就要淨化它。

有的人說：「學佛的人都很自私，只往生極樂世界。」這是天大的錯誤。學佛不是為了臨命終那一剎那往生極樂世界，學佛不是對死亡的一種寄託，而是要解決現實的問題。現實的問題不是柴、米、油、鹽、醬、醋、茶，而是心態、觀念。這些貪嗔痴的毒素，一直潛伏在我們的內心。我們今天的問題絕對不僅止於表面的，而是來自內心。內心深處那些種子、習氣等，微細的問題若不能解決，我們所謂的學佛，也只是停留在非常浮面的層次。把佛法當作清談可以，用來勸別人可以，自己真正遇到境界了，卻無法身體力行地

去實踐。當八識田中那猶如驚濤駭浪的力量一來，當無量劫來的習氣湧到面前時，大多數人只能隨波逐流。業力現前時，是無法控制的。所以，修行是點滴的功夫，既無法作假帳，亦非只作表面功夫，即可交差了事的。心如如不動，直入無生，是最了不起的道場，掌握了自已的這顆心，你就找到了真正的道場。大家應當由內在親自去體悟佛所講的法。若不善自發心，不去體悟、不徹底從內心深處去改變，就不叫修行人，只不過是跟佛結緣而已。佛法是單刀直入，能在心性上受益的，它必須在無相中顯現，而不是只在表相意識的層面打轉。如果碰到任何事，只知一味責怪對方，那你必定會活得很痛苦。若能回光返照，承認自己不對，痛苦會減少。遇到任何事，總是說「我不對。」「我不好。」「我道歉。」，這樣你會比較快樂。假如事事都責怪別人，你怎麼可能會快樂呢？所以，應當多講

「對不起」「很抱歉」「是我不對」「我要好好反省」，當下，你就會快樂。倘若一直責備對方，那你將永遠無法跳脫痛苦的深淵。為什麼？因為，你內心充滿了攻擊、傷害。生死的根本就在「貪愛」。已經擁有很多，卻仍是貪求不已。慾望愈多就愈痛苦，這是很自然的道理。所以，我們一定要把生命變得很單純。就如佛陀所言「其實，生活本來就很單純，只是我們把它變得很複雜。」如果能將生與死的觀念濃縮在一剎那之間，有生就一定有死，那麼，你今天所遭遇的順逆境、是非，也必然是相對而存在的。從生到死的過程中，我們一定會有逆境、痛苦、病苦。會有人一天到晚跟你過意不去，也一定會有支持你。因此，要多多體會緣起性空的道理，觀空放下，自然能擁有現實又超越的自在心境。

如何面對毀謗——摘要自影塵回憶錄 倓虛法師

世間的事，沒有一件是容易的，想成功一件事，不知經過多少波折困難，才能慢慢成功，尤其當一個辦事人，必須虛心下氣，任勞任怨，各方面去湊和，未了還不知事情成功不成功，無論其成功與否，在事情的過渡期間，你還要認真去做，不然未了不但事辦不成功，自己還要受埋怨！尤其出家人和在家人在一塊辦事，兩下心理不同，出家人怕背因果，在家人卻不怕背因果！（因為不信佛的人他也不明白因果。）如果想使事情十分圓滿，什麼怨言也不出，這簡直太難了！例如我在修極樂寺的時候，就是這樣。包工的人，想在裡面討便宜沒討上，就在外面製造謠言，大事毀謗，讓不明白

內幕的人，也信以為真，真是所謂「眾口鑠金，積毀銷骨！」讓人出進兩難，哭笑不得，在這時候，如果自己沒點忍耐勁，事情也不會辦得成功，自己所背的冤枉，也像石沉大海一樣，無處可洗，無法可訴！

本來在一動工，我對於這些不在合同的活，就恐怕後來有麻煩，先問姜益亭，須要多少工，多少錢，他的回答是幾天做一個就算幾個工，這是一點小事，也用不著批合同，那知道他就借這不批合同的機會，在裡面找好處，從這裡看，我們信佛的人給不信佛的人鬥心眼，真是鬥不了！在那時雕刻花牙子的木匠，慢手兩天半一個，中等手兩天一個，快手的一天半一個，至多不過三天。那時的木工，每天八毛伍，雕刻匠雖貴，不過一塊錢，可是在他那個單子上，一個魚尾就開了二十四元，後來我看他開的單子，價錢太懸殊！上下

相差好幾千元，在開會的時候，我沒法交代，又交姜益亭叫他拿回去改，究竟他改沒改，我也不知道。

到開會時，朱將軍和各會員都在座，包工的工頭和工程師姜益亭也在場，大家輪流看單子。看完之後，朱將軍又請我看對不對，我接過單子來一看，價錢仍舊未改，自己也覺得很難為情，如果實話實說必得罪包工的；不說，大眾定疑我是通同作弊，真是尷尬得很！後來沒辦法，我只很輕鬆說「原來這個單子我已經看過，價目差池一點，又交益亭讓他改正。大概他很忙，還沒得工夫來改，這事還須待研究。」包工兩個人在座聽我一說也沒再言語，朱將軍問我「什麼東西價目差？」這時候我沒辦法，也不能再顧情面，乃實話實說。因為官廳的人辦事不同一般人，有不合理的地方，多少要用命令式來決定，所以當時朱將軍和張副司令官對姜益亭說「你這

樣定價不成，現在還虧好幾千塊錢無著落，你把這個單子，按照工料的實際情形，從新改正一下：：」說著把單子又交給包工了。

本來包工的人，整天浪吃浪花，想在這裡面找一筆厚利，這樣一來，不但沒得多少利，還讓官廳的人怒責一頓。自是恨我入骨，背後製造謠言，說我和定西法師是假僧人住外家：：還找很多人作證。原先用謠言來毀謗，後又傳出威嚇語，說這和尚等朱頭走了之後，非給他個洋點心吃不可！還特意使人把這話傳達給我，我聽了之後並不介意，說這樣死倒更好，更痛快！出家人本是為了生死出家，根本對生死事就沒拿當回事。

正在修地藏殿的時候，那位工程師姜益亭，就遭報應了，下半身無故發腫，痛的娘一聲爺一聲的直叫喚！夜間痛的不省人事，直說胡話，如審官司對口供一樣。「：：啊？我最初並沒這心思，他

們告訴我，叫我這樣的呀！錢不夠花的，哎呀！錯咧！不再這樣咧！我並不知他是修行人，哎呀！不只是我一個人，還有：：」他每天晚上就這樣胡說八道的，第二天早晨看屁股上，青一塊紅一塊，像小板子打過似的。日子多了，天天在床上躺著，屁股上的瘡痕，漸漸由發紅而發黑，由發黑而潰爛，流膿滴水，裡面生蛆。就這樣折騰了好幾個月。他女人恐怕讓人聽見他說的話難為情，有去看病的輕易不讓人見。請很多醫生治療也無效，著急的了不得。後來一想，大概是修廟的時候，辦了昧良心的事，觸犯因果。自是姜益亭很害怕，很後悔，趕緊讓他妻子買供果香紙等；到極樂寺燒香悔罪，並許願以後護持佛法皈依三寶，請定西法師為之禱告。出家人處處以平等心待人，向也不與人記仇，乃在佛前為之祈禱，病漸轉好，過幾天，他女人買好些東西到廟裡求皈依，拜我為師，養了三個月之

後，漸漸能下地，扶拐棍，坐汽車，親自到極樂寺佛前懺悔，皈依我為師，我說很多語言安慰他，並給他講了很多因果的故事，自是他更加驚恐慚愧！過去自己聯合包工的作工的，以及廟上有關係的人造謠言，誣衊人，現在礙於臉面，也不好直接完全說出來，生病的時候，又遭受下地獄，審口供，挨板子，受到種種的痛苦，雖然出家人不與計較。可是他女人知道這是觸犯佛菩薩，觸犯因果律，把他所辦的事，所說問口供的話，到廟上一一都說出來，還有他的親戚朋友在看他病的時候，聽他胡說八道，又想想過去他辦的事，都說是老佛爺見怪。這件事情傳出之後，其他幫同造謠言的人也很害怕！後來愈傳愈多，大家都知道，謠言也息了，真象也明白了，到這時候，水落石出，我和定西法師的冤枉，才洗清楚，才弄明白，自此一般人不但毀謗，反而更加讚歎了。半年之後，姜益亨的病

還未完全復原就死去了。

據說：天津在試辦廢廟興學的時候，伽藍菩薩還顯過靈驗。當地人組織廢廟興學委員會，拿出來若干人為委員。在委員之中，又推出來三個主任委員，一個正主任委員，兩個副主任委員。會後決議立學堂，佛像拉倒，僧人趕跑，並借此機會，大設宴席，相對暢飲，有一次開會，席間正主任委員，也是當地有名耆紳，出來小便，忽然倒地地下。同人等把他架到屋裡，問他「怎樣？」他說「不好！我看周倉爺從屋裡出來，氣憤憤的呵聲『我讓你拆廟！』說著一刀砍在我腰裡，把我砍倒了：：」再往下問時，什麼話也不說，像得羊癲瘋一樣，口裡直吐白沫，露兩個大白眼珠子，大夥忙把他抬回家去，夜間不治而死。所有當地紳董和一些拆廟委員們，睹此情形，都很害怕！嚇得打抖擻，接著第二位紳董（副主任委員）夜間也看

見關夫子派周倉去了，他正在堂屋門口站著，忽然一聲「哎呀！周倉爺來殺我，我以後不拆廟了……」說著倒地沒氣了！這是和那位正主任委員同一晚上的事。第二天，另一位紳董，因他和死去的那兩位是一正兩副，都是主任委員。他看那兩位，因做壞良心違犯因果的事，都遭到現時的報應，自己也是其中之一，心裡很害怕！於是預備不在家，到天后宮娘娘廟去躲避，免得周倉爺再找來。早晨起來，這位紳董對家裡人沒言語，悄悄走出來，拐彎抹角，恐怕人看見，可巧走到半道時，對面來一人，這人不是別人，是他們拆廟委會的一位委員，兩人打對頭越走越近，躲避也來不及。見面後，這位委員首先問道「到那去？副主任！」「不到那去，閒來蹣跚蹣跚。』面上還佯作很沉靜的樣子，接著那位委員很驚懼的又問「你知道吧！」『不知道』他又佯問了一句『有什麼事？』「咳！」委

員說「不幸得很！大概因為做虧心事啦！不然或許為拆廟逐僧辦學堂，觸犯天怒，昨天頭二紳董都被周倉爺顯靈砍死了！」『真的嗎？』

「這還能瞎說不成！」說著第三位紳董（副主任委員）一陣頭昏也倒地地下沒氣了。他本來欲到天后宮娘娘廟去躲，不想卻死在半道，這位委員嚇的已是魂不附體，趕緊給他家裡送訊。以後那些主張拆廟的人，見來頭不好，種種事情不順，自動把委員會解散了。

有一次諦閑老和尚到北京去講經，我也隨從。那時正趕北京的乩壇很盛，有一位姓白的白城隍，在西城琉璃胡同，錢宅降壇，自言每天到法會去聽經，其中有聽不懂的地方，擬請諦老親自到壇上問一問，談一談，起初諦老去不去還在猶疑，若以我的意見，那都是外道門，可以不去。但仁山法師以好奇的心理，無論如何要慫恿諦老去，最後諦老就去了。到那裡，在乩壇裡用乩筆與諦老談話，

非常客氣，一見面把諦老揚讚了一頓，並且稱每天晚上率領很多鬼魂去聽經，維護道場。其中已有很多鬼魂，經聽法，受到度化。後來又陳述他部下那些業障重的餓鬼之苦，問救濟之法，諦老說「每年七月十五，觀宗寺辦盂盆法會，晚上放燄口，用觀想力量，救拔一切餓鬼，不知能遠及北方否？」白城隍聽到這話很歡喜！很感謝！說是諦老的觀想力量，很相應，一定能達到。白城隍臨壇講話之後，不一會，關聖帝君又臨壇，因為他的神力大，恐怕扶乩的人撐不住，說話的時候，讓白城隍從中傳達，他也很客氣，稱諦老為先進，諦老不敢當，也稱他為先進，彼此客氣談了一會話，隨後又談到他在玉泉山顯聖，和他顯神通修廟的事，末了關聖帝君還對諦老說「以後不論在何處講經辦道場，都要去擁護……」不一會，周將軍（倉）也臨壇，他開首就問「我自從東吳遇難之後，每過七天身上就痛苦

一次，能不能想一個好的法子把我這痛苦來解除？」諦老答覆他的意思大概是說「這是妄想而成，若能以定的工夫，把妄想滌除，再能常發慚愧心，發懺悔心，把自己的夙業完全懺淨，這樣痛苦自然會消滅了。」說完這話，還與他受戒說法，徐蔚如居士，把這事記成一本「顯感利冥錄」行世。本來按佛制，出家人無論在什麼場合裡，都不能拜俗。在帝制時代，皇上也照樣不拜。皇上為了尊法，為了種福，還得給出家人行反拜禮。客氣的時候，頂多給他合掌，欠身還禮，不客氣時，則正身端坐，心存觀想，受其膜拜，明白這種禮的人，就是皇上也不失身分，出家人也不倒架子。例如現在的錫蘭、暹羅、緬甸、蒙古等國，都是出家人受拜不還禮；尤其在印度的出家人，不論國王大臣，在某一種場合裡相遇，他要給出家人頂禮時，總要威威不動的受他的禮，如果稽首還禮，他就瞧不起你，

同時他也以為出家人瞧不起他，馬上就把你出家的資格吊銷。因他給出家人頂禮，並不是為了出家人這一個人，若論人的話，根本就給他們國王大臣，以及一些有身分的人談不上話。他為的是你具足僧像，能夠傳持佛法，敬僧就是敬佛，也就是敬法。佛雖已入滅，還有僧來傳續他的大法。後世的人可以從敬僧上，種下出世之福。所以一般在俗的人，並不是白對一個普通凡人頂禮，而是為的自己修福，供養三寶，如果出家人，不受他們禮拜，反而去拜俗的話，這不單教他們修不了福，而且倒讓他們造罪了。

在清朝康熙時候，因為還禮不還禮的事，還鬧了一個很大的笑話。因清朝皇帝差不多都信佛，有一次康熙皇帝到熱河去，跟他去保駕的有一位姓白的白將軍，是漢人，他雖是忠心耿耿的報國，但是對於佛法一點也不明白，也不相信。康熙皇帝到了熱河，照例要

先到喇嘛廟去拜活佛，這是拜佛的儀式，是活佛在法座上端坐，皇上在下面恭而敬之的行跪拜禮。當康熙皇帝拜的時候，跟他去的白將軍在一旁守護他，他看皇帝拜的時候，活佛在上面端坐，威威不動，眼皮也不翻也不還禮，不覺怒從中來，真是豈有此理！忽然跑到法座上，抽出腰刀來，把活佛的腦瓜子砍掉了！弄得屍橫寶座，血濺法衣，這一鬧不要緊，所有的喇嘛都炸了，於是把大廟圍起來，把康熙皇帝劫持著，幾乎也要把他殺掉，全蒙古人聽說這事，也馬上出兵要反。在劫持康熙皇帝時的要求，就是要白將軍與活佛償命，白將軍說「什麼是活佛！他不過是領袖而已，我們的主子給他行禮時，磕了這麼些頭，他連動也不動，睬也不睬，得算連人情都不通，這還叫活佛嗎？他既然是活佛，還會被凡人殺死嗎？我絕不相信他是活佛！」『事不能這樣說！他是我們的領袖，他是我們尊稱的活

佛，我們多少年來都是這樣。你信不信佛沒有關係，你不信我們信，你不能因你不信佛，就把我們的活佛殺死！」橫說豎說，在喇嘛方面是讓不過去，無論如何得要白將軍抵命，蒙古政府馬上要出兵造反，白將軍看事不好，恐怕連累自己的主子，這才答應與活佛抵命。他本是康熙皇帝的愛將，當然不忍殺他，但事情迫到這裡，又不能不殺。後來康熙皇帝一邊哭著，一邊才把他斬首。

此後，康熙皇帝回北京，白的靈魂不散，仍然跟著康熙皇帝一塊走。到了半道康熙皇帝忽然想起白將軍來，很難過的，不禁一邊擦眼淚一邊說「白愛卿啊！你去時一同去，來時不同來。」這時忽聽旁邊有人答話說「臣雖已死，仍在保駕回京！」康熙皇帝聽到這話，不禁毛髮俱豎，打了一個寒顫！十法界中有鬼道，鬧鬼一回事，在我們人間來說，有時候有，有時候沒有，這是什麼緣故呢？原因

是年輕人血氣方剛，意志堅強，偶而遇到不合理的事，致於橫死，他的冤魂仍是不散，普通人有二魂七魄，死過之後，他的業力發現，未了還有一個守屍魄，戀著屍首不肯走，這就是人們一生的貪心太大，我執太深的緣故。（當然也有不盡然的。）歲數大的人，臨終的時候，不是橫死，就不輕易見到鬧鬼的事。

我初在瀋陽小西關萬壽寺講學時，有兩位學僧距瀋陽不很遠，開原大塔寺來的。那時大塔寺剛剛經戒五和尚重修起來不久，這裡邊就有一段感應的故事。最初大塔寺是一座古廟，老和尚圓寂後，他的徒弟戒五就跑南方參學，像金山、高旻等差不多的南方大叢林都住過，前後住了約十幾年光景。平素行持、道心各方面都很好，在南方參學之後，戒五和尚又回北方，看大塔寺已殘屋頽垣，瓦石堆積。他在塔旁邊斜坡架起一小茅蓬，僅容一人住，出進小茅蓬要

曲著腰，可見茅蓬簡陋之極，僅不過擋風遮雨而已。他在這裡，每到吃飯的時候，到外面化齋，回來就看經參禪，到晚間放蒙山，就這樣經過了二三年工夫，有一天當地一個最有錢有名望的姓劉的紳董，出來到莊稼地去瞭望，回家時經過一條大路，時間已是快要黑天的時候，見這條大路左邊有扶老攜幼來來去去的很多人，有的嘴裡還喊著「走哇！到大塔寺趕齋去！」他特意到道左來看無人，又見道右亦復如是，像這樣情形他看了不止是一次了，有時他想和這些人去說話，問明事實，可是等他快到跟前時，人影卻沒有了。因此引起他的好奇心，以為其中必有緣故。在他曾這樣想；大塔寺已經沒人，荒廢很多年了，還到什麼地方去趕齋？為了解決他的疑心，於是親自跑到大塔寺去訪問。到那裡看什麼也沒有，只是亂瓦亂磚，堆積一大片。塔旁邊一個像叫化子住的小草蓬，裡面住一

個和尚。劉紳董到草蓬門口一看，原來就是大塔寺的子孫戒五和尚，說起來劉紳董和他們上一輩的老和尚都還是知交。戒五和尚和他談了些關於闊別後到南方參學的情形；回北方後近二三年在大塔寺住的情形；並擬復興大塔寺。劉紳董又和他談在馬路看到很多人來大塔寺趕齋的情形特來訪問，戒五和尚說「那想是因我每天在這裡放蒙山，超度一切無主無依孤魂，他們要按時來趕齋。」劉紳董聽到這裡，忽然很驚奇的說「佛法真有靈驗，只是怕人沒行持，既然這樣，你出緣簿，我幫你化緣，復興大塔寺。」戒五和尚說「我這裡什麼東西也沒有，怎麼能出緣簿？」劉紳董說「只要你出個名就行，我來給你做緣簿！」因為劉在當地是首富，財勢兩得，他自己做了一統緣簿，讓戒五和尚出名，他自己捐了一部分錢，又從旁化了一部分，不幾年就把大塔寺重修起來了。大家請想；戒五和尚原來住

著一個小草蓬，簡直像露天地一樣，他自己每天真參實行，並沒滿處跑著去找護法，而護法卻找到他跟前來把廟修起來了。

還有大家所熟知的奉化雪竇寺，最初由妙高禪師創修，也是類似這樣情形。那是民國七年，摩臣法師由觀宗寺到奉化雪竇寺去做方丈，我們同學的學僧，共去了二十幾個人，給他去送座，臨去時，先坐江輪，下輪船後，換乘竹排，乃十幾棵茂竹編成，兩稍挑起，兩根相對，成一小划船，在河裡面走上去。我還是生平第一次坐這樣小竹船，河兩岸很狹窄，水也很淺，有時走起來，水裡的石頭，劃的船底嗤嗤作響，四圍山色一縷殘照，走起來覺得很寫意的。

到了雪竇寺，那裡久住的師父們，就和我講起妙高禪師的事蹟來，在雪竇寺上面有一妙高台，據說當初妙高禪師就在那裡修行，精進用功，晝夜不息，因為一個人的精力有限，日子久了，難免打

瞌睡，有一次他打瞌睡，真的就摔下去了，他自己也知道這次是沒命了，可是當他剛剛掉到山半腰時，忽然覺得有人把他雙手托著又送上台來，他很驚喜的問「是誰救我？」空中答曰「護法韋馱！」妙高禪師想；還不錯！居然我在這裡修行，還有韋馱菩薩來護法，接著又問「像我這樣修行的人世間上有多少？」空中答曰「過恆河沙數之多！因你有這一念的貢高我慢心，二十世不再護你的法！」這時妙高禪師痛哭流涕，慚愧萬分！心又轉想；原先在這裡修行，好壞不說，還蒙韋馱菩薩來護法，現因一念貢高我慢心起，此後二十世他不再來護法了。左思右想，唉！反正是那麼回事了，不管他護法不護法，我還是坐這裡修我的，修不成一頭栽下去，摔死算了，就這樣他依然坐在妙高台上去修行。（台如畚箕形，僅容一人）坐不久他又打瞌睡，一頭栽下去，這次他認為決定沒命了，可是當他

剛剛快要落地的時候，又有人把他雙手接著送上來了。妙高禪師又問「是誰？」空中答曰「護法韋馱！」妙高禪師說「你不是說二十世不護我的法嗎？怎麼又來！」韋馱菩薩說「法師！因你一念慚愧心，已超過二十世久矣。」於是豁然開悟！佛法的妙處也就在這裡，一念散於無量劫；無量劫攝於一念。所謂「十世古今不離當念，微塵刹土不隔毫端。」

之後，妙高禪師在那裡天天精進用功，敲木魚誦經。那時還在宋朝時候，他敲木魚念經的聲音，遠聞幾千里之外的當今皇太后之耳，皇太后因天天聽見有一出家人敲木魚誦經，有時睡夢間還能見到此人。但亦不知聲音來自何處。在附近左右找，那裡也找不到，以後劃影圖像，遍下聖旨來找此人，末了在妙高台找到，是妙高禪師，朝廷看他是有道有德的高僧，於是由皇上家出錢，在那裡給他

修一所大廟，即是雪竇寺。這不是在露天裡感應出來的大廟嗎？一個地方的興廢，按俗情來說，固然也在手氣運，可是按因果來說，好壞興廢，都是人的感應。通常說不愁無廟，只愁無道。現在一般出家人，多數是鑽營奔競，總想找到一個地方，自己當方丈做主人，或者是自修，可是始終是南跑北顛，找不到一個相當地方住，這原因多是他平素不檢點自己，沒有行持，沒有道德，如果有行持有道德的話，不用你去找地方，地方會趕來找你。現現成成的給你建設起來。

民國二十八年，日本人在熱河朝陽縣，先下通知令，凡土匪到處，民間須一律抵抗，如有容其食宿的，查明與匪同罪，那時我一個徒侄清淨，他的小廟在朝陽縣鄉間，因騎驢去趕集，經過道士廟，天晚留宿，夜間土匪也到廟裡去住宿吃飯，天未亮就走了。第二天

早晨，日本軍隊趕到，曉得土匪在廟裡食宿已去，遂不分青紅皂白，把廟裡道士及借宿僧人清淨等，一併網綁，牽至沙灘，在臨執行槍決之前，清淨曾苦苦哀求，回寺拜師之後，再來就死，翻譯官和日本人都不許；又懇求望空拜辭才允許。因此行走落後，槍斃時，先斃前四人，後斃清淨，連發三槍未響，人亦未死。因此日本人很驚疑，問他是不是有什麼邪術？清淨說「我出家人什麼邪術也沒有，惟念觀世音菩薩求往生，速免人間痛苦。」因為日本人多信佛，聽清淨說完之後，亦深信菩薩有感應，遂命釋放，稱他為鐵頭羅漢。回寺後，鄉人皆稱他鐵羅漢。此人現尚在，年已六十餘，每天以誦法華經為常課，遇有事忙時，一定也要誦一遍觀世音菩薩普門品，到處人都歡迎供養。這就是普門品裡所說『若復有人，臨當被害，稱觀世音菩薩名者，彼所執刀杖，尋段段壞，而得解脫。』古今來殺

人的利器不同，今以槍斃，雖非如刀之段段壞，而連發三槍不響，亦等於段段壞，而能解脫災難。

民國三十七年，我離開長春回天津，乘馬車先至瀋陽在路上遇到土匪，東西都被搶劫，在十幾天裡，經過六百里地的跋涉，給我一種深刻的經驗和教育！沒遇見過的事也遇到了；沒嘗過的苦也嘗到了，真把我捱證的心服口服。現在想一想，人無論到什麼時候，要常作知足想；例如我在這十幾天裡，有時吃三頓飯，有時吃兩頓，有時一天只吃一頓飯。渴的時候，化很多錢買點水喝，或者在路上找點水喝，涼的熱的也不能講究，有時連涼水都喝不上，走累了，坐馬車上休息休息，一路翻車——把我翻到車底下去，摔好幾回跟頭！

關於住的地方，那更是不能講究了，記得有一次，還住人家豬圈裡，這個村名叫太陽溝，走到這裡已經黑天，北風颯颯，陰雲密

布，天氣又很冷。於是上村頭一家住戶裡去借宿，經再三說好話哀求，主人始終不允，是警所有話，一律不准招住外人。沒辦法，只好在門外，露地住宿，有一舊豬圈，也不能擋風，同行者共六人，均飢渴難忍，惟虔誠念觀世音菩薩，時紹禪和仁奇因渴的難過，不得已又去敲門找水喝，出一老嫗，儼然像一個大家庭太君，領一十二三歲的小孩，生得眉清目秀，開門問「有什麼事？」「請你多方便，」紹禪說「我們暫住你門外豬圈裡供住一宿，不敢再到家裡邊打擾；不過我們六個人跑一天來，沒得吃，沒得喝，渴的很難過，我們年輕人還能忍受，還有一個七十多歲老和尚，一天也沒水喝，現在想讓你慈悲，給我點涼水喝！」「好！」老嫗說「大冷的天氣，喝涼水受不了，我們鍋裡有開水。」不一會，那個童子對老嫗說「外邊有七八十歲的一位老和尚，天氣這麼冷，在外邊一宿不凍壞

了嗎？」『好！』老嫗很慷慨的說『讓那老和尚搬咱屋熱炕上去睡，其餘五人可搬到草房去，馬車拉到院子裡。』這裡讓人可疑的是，這家的主人和原先大不相同。最初借宿時，再三哀求她不許，現在卻甘心把自己的熱炕頭騰出來給住，其餘五人都給安插了住的地方，馬車拉在院裡，還給燒水喝，種種方便。而且她說話的態度也和最初變得不一樣，我們幾個人都很歡喜很感激，在風雨飄搖裡，得一夜安全的住宿。

第二天起程，去道謝老嫗，那老嫗和昨晚那童子已竟不見。院裡有一莊稼老漢，一個小矮個老太婆及其兒婦；還有一個三歲小兒。問他家裡有幾位老太太，說只有一位和一個三歲小兒。再問別的事，什麼也不知道，於是大家都自信是觀世音菩薩顯靈。離開太陽溝，剛走至半道，正是前不歸村，後不歸店的時候，忽然陰雨四布，雷

聲大作，狂風暴雨，迎頭而來。雖然沒降冰雹，眼看滂沱大雨，已竟淋到頭上，四下無處躲避。六個人在半道上沒辦法，惟異口同音，急念觀世音菩薩，即時烏雲中斷，紅日當天，回顧他處，仍然大雨如注。因憶普門品云「或值冤賊繞，各執刀加害，念彼觀音力，咸即起慈心。雲雷鼓掣電，降雹澍大雨，念彼觀音力，應時得消散。」

記得在鐵嶺藥王廟時，為了「迷信」和「不迷信」的事，還和人辯論一次，因為鐵嶺在那時還是後防區，對於說話還方便些。是因我們頭一天晚上在藥王廟住宿之後，第二天早晨來一個人，和廟裡的當家師很熟。在閒談話間，他一方面譏刺佛法，一方面挖苦廟裡的當家師。他說「一般人都說佛法好，講因果，有靈驗，我看簡直是迷信。例如念大悲咒，人人都說靈驗，可是我親眼看到，昨天有一個人，為了治病，念大悲咒，祈禱消災增福，不但病沒好，反

而早早死了。從此看來，佛法是迷信，一點靈驗都沒有。」藥王廟當家師聽到這話，一言也不答辯，白讓人挖苦一頓，我在旁邊聽著，有點忍不下去，就發言問「先生貴姓？」「免貴姓劉！」「在何處恭喜？」「在縣公署任第一科科长！」「好！」我說「聽先生剛才給當家師談話，是好求真理的人。破迷信才能求真理，不過佛法並不是迷信，念大悲咒也確實有靈驗，如有不靈驗，那都是定業。像衙門判罪人一樣，定讞之後，誰也不能挽救！」他說「如不能一定靈驗，那不是迷信是什麼？」「不然！」我說「如果不一定的事，就是迷信，那麼世間的事，都沒一定，那也都成迷信了嗎？例如人想做買賣賺錢，到年底算賬，不但沒賺錢倒還賠錢，這賺錢也不是一定的，他是迷信嗎？又如種莊稼的，都希望收成，不幸秋後旱澇不均，沒能收成，這也是一定的事情，也算迷信嗎？還有人們，

都想運動做官，本想求妥，結果未妥，這也是不一定的事，也算迷信嗎？世間人生一個兒子，本指望他孝順，可是他長大成人之後不孝順，又老早死掉，這也是一定的事，也算迷信嗎？至於那信生死的人，因為念大悲咒，他很快的就死了，那知這正是大悲咒的靈驗；不然他疼得抓炕蓆，三五個月不好，苦就更大了，經過念大悲咒的好處，把他長期受罪之苦業，轉成短期受罪之苦業，猶如司法機關，應判無期徒刑的，改判有期徒刑；應判十年徒刑，減為一月徒刑，又安知非大悲咒之靈驗？」我一邊說著，一邊笑著，說得他面紅耳熱，無言可答。這時旁邊站一在軍隊當連長的，聽說話口音，像四川人，他忽的插言說「還是老師父說的對，佛法的靈驗只看你有沒有誠心。」就這樣把我們一段說話遮蓋過去了。

佛法真是不可思議的很！有諸多事情，都是極平常的事，教人

不可測量。尤其佛教在俗諦法上，講究「因緣」和「感應」，在因緣未合的時候，都是很平淡很普通的事，到因緣和合成熟之後，就覺得它是不可思議，就是當局的人，也對它莫名其妙。世間人有很多做好事而得不到好結果的，也有作壞事反而得到順利的，這在罪、福、損、益方面，是各有各的增長，各有各的距離。有些人專門做善事，當時就立竿見影有效果，這是顯感顯應，人人都曉得的事。也有做壞事當時還有好反應的，也有做善事，得不到好成效，反而有些小的不幸事件，或者自始至終，都是坎坷叵測，拂意違心，這個也不能就認為是沒感應，而是在冥冥中大事化小，小事化無，或者把福臨禍至的期限提前與延後；或縮短與延長。在定業之中，善業受善報，有一個段落，惡業受惡報，也有一個段落，先受善報，後受惡報，或先受惡報後受善報，這要以各人的定業與感應而定。

所以總括的說一句，十法界因因果果，都沒有出乎「業」，不過有善惡之分罷了，善業可以超脫，惡業可以墮落，善業大的，可以為人，可以升天，可以成聲聞、緣覺、菩薩、佛。惡業大的可以轉修羅下地獄，墮餓鬼，轉畜生，都離不開這個「業」。所以「人生是業力的俘虜，一切受著業的支配！」我常說：科學愈昌明，佛說之法，愈證明其理論真實。比如佛說人身上有八萬四千戶蟲，如人生病長瘡，頭痛身熱，好吃懶做，嗜酒嗜眠，放逸懈怠，性格和緩或暴躁等，全是蟲子在人身上起作用（見正法念處經）還有佛說一鉢水，八萬四千蟲，也經科學家證明了。其他還有好多事情，佛在幾千年以前都已說過，到現在科學家也都給證明是對的了。

如果人們歷代國勢安危和佛教的關係，稍一留意的話，就知道佛法對世道人心的潛在力量是如何重要了，例如印度，在阿育王時

代，佛法最興盛，而國運亦最強盛，到了近代，印度佛法衰微到了極點，出家人沒有了，國運也隨著完了。日本人素來都很信佛，佛法興隆之際，也就是國勢鼎盛之時，高麗曾先後兩次受契丹與蒙古侵襲，藉顯宗、高宗先後發願刻藏經的感應，而國祚得以保全。以後高麗人都不信佛了，國運亦慢慢趨於滅亡了，其他如東南亞各佛教國家，只要有佛教存在的，人民很少遭到大的災劫；佛法興盛，而國運亦隨著興盛。拿我們中國來說，唐朝的譯業興隆，佛法興盛是中國佛教的黃金時代；唐朝的國勢人文亦最強，也是中華民族的鼎盛時代，自唐以後，歷代國勢的盛衰；幾與佛教的盛衰成正比例；如唐武宗破佛，不久唐朝即滅；周世宗再滅法；五代之局遂終；宋太祖極尊法寶，國家元氣漸復，元、明諸帝，多知維護佛法，國運亦尚可觀；清初推崇佛法，國威頗盛，這是歷史上刻藏保國最明顯

的例子，佛教盛則天下治，佛教衰則天下亂，我國自唐宋以來，無不皆然，推之國外亦莫不然。

提倡佛法，往遠大一點說，可以超出三界，成聖果證法身，往淺近一點說，可以心不壞，使國家安泰，世界和平。例如佛教裡最基本的幾件事，第一：不讓人有殘忍的好殺心。第二：不讓人有不與取的偷盜心。第三：不讓人有非禮的邪淫心。殺、盜、淫是身三業，世界為了這三件事，不知有多少人辱名喪節；也不知有多少人為此而作奸犯科。由小而大，可以移易社會風俗；可以影響社會治安，所以佛法勸人，首先用種種方法，讓人戒除殺、盜、淫三業；次戒除口四惡業，不兩舌調唆是非；不惡口罵人傷人；不妄言說謊失信用；不綺語說刻薄俏皮話。再讓人戒除三業貪、瞋、痴，寧死不貪分外無義的財物；不懷瞋恨怨憎心，立意與人鬥毆打架；不辦

一切不合理的愚痴事。假使全世界人能時時檢點身、口、意，念念息滅貪瞋痴，徹始徹終，把這十件事做到，相信世界再也沒那些殺人放火，奸盜邪淫的事了，再也沒那些是非鬥爭，以強凌弱，以眾暴寡的事了。佛法是漫漫長夜的明燈，無幽不照，是茫茫大海的救艇，無人不載；是焰焰火宅的淋雨，無熱不息。只要你信的話，可以讓每一個人離熱惱而得清涼；可以讓每一個人離苦海而達彼岸，可以讓每一個人出幽暗而至於光明。（整理者按：佛法是教我們離苦得樂，難道說這是迷信嗎？）

按修行人來說，愈是思想單純的人，愈能修行成功。因為他沒有其他亂心，如果一個人伶俐的像猴一樣，整天無明煩惱，妄想紛飛，表面上不言不語，內裡卻是葛藤滿腹，這種人雖然修行也能成功，可是到底比那些思想單純的人費勁！我有一個徒侄致中，他平

常腦筋就很簡單，他的功課除上殿過堂外，每天誦地藏經、拜佛、念佛，來回給常住辦事；跑街時念大悲咒，三百六十五天風雨無阻，老是那樣。古語說「至人無夢」（因至人夢與醒無異，故言無夢。）他雖不是至人，可是他平常睡覺或靜坐時，什麼夢也不做，這大概是他天天誦地藏經的緣故。在地藏經地神護法品裡說『未來及現在眾生，於所住處：：作地藏形像，燒香供養，瞻禮讚嘆，是人居處，即得十種利益，何等為十：一者土地豐穰，二者家宅永安，三者先亡生天，四者現存益壽，五者所求遂意，六者無水火災，七者虛耗辟除，八者杜絕惡夢，九者出入神護，十者多遇聖因。』又在囑累人天品說『若未來世，有善男子、善女人，見地藏形像；及聞此經，乃至讀誦，香華飲食，衣服珍寶，布施供養，讚歎瞻禮，得二十八種利益：一者天龍護念：：五者衣食豐足，六者疾疫不臨，七者離

水火災，八者無盜賊危，九者人見欽敬，十者神鬼助持；二十者夜夢安樂；二十八者畢竟成佛。』這是念地藏經的好處，大家有願發心的，可以把地藏經請出，把那些誦經功德，全看看，常誦更好。

致中雖然他平素不做夢，可是有時候也做夢，都是吉祥夢，而且所做的夢都很靈驗，在他做夢時候，和清醒的時候是一樣的，無論什麼事心裡都能做主，絕不像普通人做夢一樣，糊里糊塗的，民國二十五年湛山寺修大殿時，預備買木料，在本地買，買不到好木料，楊柳木或普通松柏木都不結實，過不幾年就壞，而且也買不到大材料。所以託人到北京去買，正趕北京拆定王府，很多大木料沒有人要，定王府是明朝時候建築的，到現在已竟幾百年，那些木料，當初都是老山裡面，仗皇上家的力量伐來的老黃松，質堅料大，過

千年都不會壞的，到現在雖已幾百年，木料經日光一曬直流黃油，它不壞的原因，就因它油性大。湛山寺推葉剛久、何午宣兩工程師前往北京選購木料，化四千元買一批，並由膠濟路局免費運到青島。當木料運至青島時，湛山寺人並不知道，有一天早晨，致中到我寮房說：昨夜快天亮時做一夢，見來很多人，男的女的，老的小的都穿古裝，衣服很整齊。前面有一做首領老頭，約七八十歲年紀，留挺長鬍子，雪白。老頭走到我門口很客氣的說『打擾老和尚，我們今天來很多人，要在這裡找房子住。』我說『我們這裡沒房子住，你是那裡來的？』我問他。他說『我們是從北京帝王府來的，我們在這裡住，並不佔你們的正式房子，也不妨礙你們，隨便找一個閒地方；或者在房子上面的頂棚上都可以住。原先我們在北京帝王府住，現在帝王府已拆掉，我們壓木料，跟火車一齊來青島，昨晚在

火車站住一宿，今天一起早到這裡來。」「房頂上那能好住。」
『不要緊，你們不能住我們能住。』看樣子，老頭長的眉清目秀，說話很和氣，絕不像一個惡人，無論說什麼他也要在這裡住，後來沒辦法我說「這件事我作不得主，得去問老法師。」老頭說「好！我們今天特意來麻煩你，讓你給老法師說一說，討一個單，我們在這裡不白住，將來給湛山寺做護法。」我說「好！你先等一會，我給去問一下。」這時我的夢醒了，窗外面正在下四板，我定情想一想夢裡的事，所見的人，所說的話，都清清楚楚，像不是做夢一樣。致中把他夢裡的經過說完之後，問我「老法師！如何，許不許他住？」這時我忖思了半天，記得去年臘月間在北京時，帝王府——皇宮還好的——一點沒動，也並沒聽說有拆除的事，心裡很納悶。我想大概不知是什麼地方來的些草仙、狐黃白柳之類預備到廟裡住，我對致中

說「他們在這裡住也可以，早晚不要胡鬧，有驚動，打閒岔，出家人在廟裡一天到晚修行，他們仙家到廟裡來住也是修行，各人修各人的，誰也別妨害誰。如果他們有驚動打閒岔損害常住，也一樣按常住規矩遷單。關於住的地方前講堂頂棚；法師寮頂棚，或其他不妨礙的地方都可以住。」我說這話的時候是清早起來，吃飯後，鐵路局送來一紙取貨單子，說湛山寺在北京定王府買妥的木料已竟運來。原來致中在夢裡所聽的帝王府是定王府之誤，因他在夢裡口音聽錯了。這些仙家都是壓木料跟車而來，在北京已沒處住。

當天晚上，致中師正在靜坐時又像做夢一樣，見那位老頭又來，一見面說「謝謝你，蒙你費心，已竟在老法師面前給說妥，許我們在這裡住，走吧！沒別的敬意，到我們家裡隨便吃點東西。」一邊說一邊在頭前把致中領到法師宿舍的頂棚上面。剛一上去，還要彎

著腰，抬頭一看，屋上面是人字樑，下面蛛網塵封挺髒，看的清清楚楚，致中遂問「這裡亂七八糟，挺狹窄的，你們如何能住？」接著那老頭用手一指，忽然現出一所房子，高樓大廈，几淨窗明，跟原先那個頂棚大不相同。他又領致中在房裡走一圈看看，回來坐下，致中說「光有房子，門在何處？」老頭用手一指說『這不是嗎？門衝北，夜間我們在這房子上住，白天在後山玩，對廟裡一點不妨礙，有機會我們給湛山寺拉幾個護法，平素在這裡護庇常住。』本來致中是一個倔強脾氣，平素誰請客他也不去，總是隨大眾吃飯。這一次他們仙家請他，不去不成，硬拉去，他自己也不知怎樣就去了。坐下說了一會話，老頭說「今天也沒預備菜，而且我們的菜你也不能吃，沒有好敬意，預備點水果請師父吃點吧！」因為他去的時候是晚上，致中向來是過午不食，那位老頭弄一大堆水果讓他吃，說

什麼他也不吃，一個讓吃，一個不吃，兩下一爭競，他忽然醒來了。在他自己並不以為這是夢，因為他在那裡靜坐，還沒睡著，一瞌眼便入到這種境界裡去了。

俗語不是說嗎？「做買賣如修行。」這話是說做買賣的人，什麼樣的苦，到時候要受，還得起早睡晚，低三下四，什麼不耐煩的事情，到時候也要耐煩！不然你的買賣就做得不好。修行人如同又降生一次，另轉成一個人一樣。過去種種，譬如昨日死，未來種種，譬如今日生，從此改頭換面，行人之所難行，做人之所難做。如果從現在起，忍著眼淚，咬緊牙關，深信因果，恭敬三寶，發大勇猛心，精進心，誦大乘經，至心念佛，把自己的事，即生成辦，雖然幾十年比較是受苦，可是從此超出三界，永不受生死輪迴之苦了，這是一個便宜事，希望大家不要把這便宜事輕輕放過，把自己生死

大事，即生成辦之後，回頭再來娑婆度化眾生。

專誦法華經，也能往生極樂呢？要知念佛一法，為最上乘法；法華經為如來最後極談，亦最上乘法。彌陀經，佛無問自說，直言西方極樂世界，依正二報莊嚴，讓人發願往生，最後成佛，法華經共七卷二十八品，前十四品開權顯實；後十四品開跡顯本。和彌陀經一樣，都是無問自說，讓眾生開示悟入佛之知見，畢竟成佛，我嘗說「法華經就是廣說的彌陀經，彌陀經就是略說法華經。」這兩部經都是詮事即理的話，並沒像其他諸經，說很多法相名詞，讓人悟理修行等。所說的，完全是以現量心，觀現量境，在經文裡，所說最明顯的，如彌陀經云『若有善男子、善女人，聞說阿彌陀佛，執持名號，若一日若二日若三日若四日若五日若六日若七日一心不亂，其人臨命終時，阿彌陀佛與諸聖眾，現在其前。是人終時，心

不顛倒，即得往生阿彌陀佛極樂國土。」在法華經第二十三，藥王本事品云「聞是經典，如說修行，於此命終，即往安樂世界，阿彌陀佛及大菩薩眾，圍繞住處，生蓮花中寶座之上。」這些意義都相同。其他在彌陀經裡，所說的國土莊嚴，說佛的壽命，說佛的光明，以及六方佛，諸佛護念等；雖然和法華經的文相、措辭有廣略不同；但其境界和意義，都是理無二致，所以一句阿彌陀佛，是最上乘法，包括無量法門，請大家要老實念佛，千萬不要把這句阿彌陀佛看輕。

人生在世，無論幹那一行，要有一種正常職業，自己要學一種真本領，真手藝，不要整天在家想陞官發財，因為這些事情，都不靠實，到了沒辦法的時候，自己有一手好技藝，比什麼都強的多，就是窮極的時候，拿出自己的手藝來，比討飯吃還好的多。人有四等，第一是有能耐無脾氣為特等人；第二是有能耐有脾氣者為上等

人；第三是無能耐而又無脾氣者為中等人，庸常之輩；第四是無能耐而還有特別脾氣者則為下等人。什麼樣的人，要用什麼法子對待，最初千萬不要過於感情用事。如果考慮不週，事後一定要失敗！做事用人，要利用其長處，補充其短處，只要一個人，脾氣不比本人大，短處不比長處多，就不一定不可用。無論在上的，或在下的，相處作事，都得兩相湊和，世間上，沒有十全的人，可是真正會處世做人的人，處處要自己留餘地，站穩腳步，要保持自己的名譽，愛惜自己的人格。

出家人是荷擔如來家業，以宏法為家務，以利益眾生為事業，出家人存在，佛法即存在；出家人是勸人行好的，做善的，無形中把人們的佛種子、善種子從心底的最深處泛起來，而且出家人每日行持課程，自他兩利，每日早晚兩遍要務，早上上大殿誦經，祈禱

國泰民安，世界和平，晚上上大殿誦經，超度十類孤魂，古今八方，陣亡將士及災死難民等。又晨午二次齋堂，念供觀想，十方諸佛應供，法界有情，普同供養，念畢食時，各存五觀，食畢結齋，回向施主安樂，領眾繞佛，共祝十方，消災弭厄。

（整理者按）：道源老法師在金剛經講錄有說到；在欲界中有二種業，一是善業，一是惡業，他前世造了罪業，本來應該去受罪業的果報，墮三惡道受苦，因為他這個惡業還未成熟，這個業力暫時沒有牽引他去受三惡道的苦報，但是他前世也造過善業，所以先轉生為人。剛好他又碰到金剛經，又發心受持讀誦，這是善業，是善因善果，據理來說應該得到好的果報才對。可是為什麼反而會受到人家的「輕賤」呢？「以世人輕賤故，先世罪業，即為消滅。」這是由於你受持金剛經，讀誦金剛經，產生了不可思議的功用，給

你消掉過去所造的罪業。因為你前世所造的罪業，馬上就要成熟了，接著就要去受苦報了，但是由於你受持讀誦金剛經的功德，起了不可思議的力量，才使你過去世的惡業，轉變為「重罪輕報」，才會受到人家的輕賤。這個輕賤包括了忌妒障礙，甚至欺負你、壓迫你、罵你、打你，但是這種苦，比那三惡道中所受的苦，那真是算不了什麼，可你受過了這個重罪輕報的苦頭後，就可以把應墮三惡道中受重報的苦果給他轉掉了。

現在拿我道源切身經歷和事實證明，使諸位相信「受持讀誦，廣為人說」金剛經，此功德不可思議。我雖然有一些微少的智慧，但是福報一點也沒有。我這個人前生可能當過講經法師，就是不曉得培福，執著這一點小智慧，沒有培福那來福報呢？所以一點福也沒有。好在我碰到慈舟法師，他是我的善知識，糾正我的錯誤知見。

告訴我說「修行也要有修行的福報，你出家不久，在佛門中要先培福，有福報了，修行障礙才會少一點。」所以他叫我要多培福。當時我沒有聽他的話，也沒有用心去培福，在我閉關閱藏經的時候，我還跟他辯論培福的事，論到最後，我沒有接受他的意見，我還是固執我的見解，照樣是向求智慧這方面進行，心中常常這麼想：要求智慧，就要深入經藏。因此我準備把大藏經看三年，第一步先看「大般若經」，結果，「大般若經」最後二百卷卻沒有，就沒有辦法看下去；只好把它放下；就先研究「俱舍論」，俱舍論是小乘的智慧論，一名「聰明論」，看俱舍論時，還研究不到三分之一，就得了吐血病，差點把命給丟了。就放下經典，先把吐血病治好。把吐血病治好了以後，卻不能看經了，一研究起註解！頭就疼起來，這下子，我突然間才領悟到慈舟大師，為什麼特地到關房來看我，

叫我先培培福報。才知道慈舟大師真是一個現代的活菩薩，他看見我還有這麼一點點的善根，特地來點醒我、加被我，他說「你沒有福報呀！是求不到智慧的。」終於使我覺悟出這個道理：你要看經求取智慧，沒有福報，不能研究。從那時起，我就返過來要求福，就開始懺悔。我所閉的關房叫「閱藏關」，準備看藏經三年，結果就改了，改為「拜佛念佛關」。三年後，從關房裡出來，福報是否有增加，自己不知道，但是我這個身體卻是變好了。

「修福」要怎樣去修呢？金剛經上第四分說「無住行施」能得到無量的福報，這不是「修福」嗎？由此可知「修福」便得行布施，行布施包括財施、法施、無畏施，這樣就能生起一切善法，才能攝取智慧，有一點我要大家特別注意，就是「福能攝慧，慧不能攝福」，這道理是我道源早年在中國大陸親近慈舟大師的一段故事，那時我

為了要開智慧，常常和慈老抬槓子，把他氣得滿臉發紅，但是他老慈悲心重，並不因此棄捨我，很有耐心和我辯論下去。他舉出一個最好的例子，在當時大陸上，大叢林很多，那些方丈大和尚我們都瞧不起他，不明白他是怎樣當起大和尚來的，他不會講經也不會說法，但是他當起大叢林的方丈大和尚，有一二百人跟著他吃飯呢！他有福氣也就是我們佛教所說的福報，你要是不相信，把那大叢林交給你去辦，這樣一來你會弄得大家沒有飯吃，何以故？因為一二百人吃飯可不是簡單的事啊！所以說你雖然會講經說法，你有智慧，但是你沒有福報。你看到的大和尚他不會講經說法，但是他有福報，他能領眾一二百人跟他吃飯沒有問題，這是一種道理。但是「福能攝慧」你還得注意，何以故？因他能請你這位有智慧的法師去講經，他能把你攝住，在當時大陸上的叢林，每逢夏季都要請法師講經，

都開大座講三個月的經，他請你法師去講經是要花錢的啊！但是這個沒有問題，他有福報。他可以把你這個有智慧的法師攝住到他那個有福報裡面去，可是他若把大叢林交給你，你沒有福報，弄得大家都沒有飯吃，你這個「慧不能攝福」，以上都是慈舟大師開示的。後來我覺悟過來，我那個「攝慧」的「攝」字，不容易用上，這要注意「你不行布施，你不去修福，生不起善法來」，都不是真實的信心，講出來都是文字障，都是叫做「狂慧」。所以你一定要「持戒修福」才能生出高深的般若智慧。

倓虛老和尚也說：過去我在觀宗寺時，聞諦老有一最器重的學僧持律法師，外號都喊他曬蠟的法師，大家知道，這個名字並不是恭維他；而是嘲笑他，揶揄他。原因是他最初在金山住禪堂當香燈，每年六月六日這天，照例常住裡曬藏經，大眾也曬衣服。時禪堂裡

有位小侍者，很調皮的，見了持律師說「香燈師！今天六月六，大家曬東西，你的蠟燭快長霉啦！還不拿出去曬曬嗎？」他一邊說還一邊擠眼，向在旁的人弄了個鬼臉，持律師說「蠟還可以曬嗎？」侍者說「當然！不曬不長霉嗎？」持律師說「好！」他很乾脆的答應著「我馬上就去曬！」於是把一罈子蠟燭搬出去，一根根擺在禪堂的牆根下。約莫待了兩三個鐘頭工夫，一罈子蠟燭，被炎熱的日光曬得溶化，蠟油全流在地下去了。到了快天黑的時候，他去收蠟燭，見一罈子蠟燭，只剩一些挺長的蠟蕊子，蠟油都淌在地下去了，到了晚間，蠟油又都凝聚在一塊，在持律師認為凡曬蠟燭的，大概都是這樣，於是把一根根的蠟蕊子重新收到罈子裡，地下一塊塊的蠟油，也都用刀子起在罈子裡，弄完之後，重新把罈子搬在供桌底下。

晚上維那師讓他點燈，他很忠實的把蠟蕊子拿出來，套在蠟籤上，點好分送在佛桌上，並拿一塊蠟油放在下面，這時維那師很驚奇問道「香燈師！不是禪堂有一罈子好蠟嗎？為什麼只拿出些蠟蕊子來點，那些好蠟弄那去啦！」『哼！今天曬蠟，都曬成這樣啦！』究竟他也不知是怎麼回事，認為把蠟曬成這樣就對了。這時維那師，看到這種情形知道他是被愚弄，心想這人太愚痴啦！如果打他一頓香板，也太不值；而且他也不知道是怎麼回事，只搖搖頭嘆一口氣，再沒言語。第二天維那師把他叫到跟前，當大眾面說「持律師！像你這麼的智慧，在這禪堂裡當香燈參禪，太有點屈材料！」『是嗎？』還沒等維那師把話說完，持律師就很歡喜，很信以為真的問。「對啦！」維那師說「我看你這麼大的智慧，在這裡參禪太屈材料！現在諦閑法師在溫州頭陀寺講經，專門培養弘法人材，造就法師，既

然你有這麼大的聰明才智，可以到他那裡學法師，將來學成之後，到各地講經說法，利益人天，宏範三界。那時我去給你當維那，大家都霑你的光，如果你在這裡長久呆下去，把你這分智慧埋沒了太可惜了。」『好哇！』持律師說『維那師多慈悲！』接著維那師又說「凡事不宜耽誤，你今天就去吧！」在持律師個人，並不認為這是要他；遷他的單，還當真信以為實。這時在旁的同居大眾，見維那師已下逐客令，也不好再說別的，只好附和著他的話對持律師說「既然你有這麼大才器智慧，不宜老空過光陰，現在維那師對你已經慈悲，你馬上就緹衣單吧！」就這樣你也說，他也勸，相互慫恿，把持律師說得笑咪咪的，大夥給他幫忙緹好衣單，傻呼呼的，背起背架子來，到頭陀寺去了。

平常頭陀寺客堂，對來往禪和子一點不客氣，有一點不如法，

就大加呵斥！尤其對於學教的人，法師對來往禪和子或學生等很愛護，深恐有學教的人往這裡來，被客堂嚇唬一頓，不願再往這裡；致使四方學人，裹足不前。因此法師屢次到客堂裡打招呼，讓他對來往掛單僧人，客氣一點，不要太過呵斥；尤其有來學教的人，更要對他們客氣點，這次持律師到頭陀寺來，照例要先到客堂，知客師在門簾裡見來一掛單的，粗裡粗氣，一點規矩也不懂，心裡早已膩了。等他坐下來，照例要按掛單規矩去問「從那裡來？」「從金山來。」「到那兒去！」「就到這裡來。」「來常住有什麼事情？」

「哼！」持律師又拿他那個笨重噪音說「我在金山時，維那師和大部分都說我智慧大，在那裡參禪屈材料，讓我到這裡來跟法師學教，將來當法師利益人天，混飯（宏範）三界。」

這時知客師點點頭，予以哂笑，沒再言語。心想：這個半吊子

二百五，不知在那裡受人愚弄，跑到這裡來。又想：法師有話在先，如果有學教人來，對他客氣點，因他千里遙遠跑來學教，無論如何，要把他留下，這次好容易來這麼個寶貝學教的，正巧滿他願，於是先到方丈寮（諦老此時在溫州頭陀寺作住持）傳稟一聲。法師說「讓他來吧！」知客師並沒好臉，把持律師領去，問訊展貝，頂禮三拜。法師問他「你想發心學教嗎？」『對啦！』持律師說『我在金山時因為曬蠟，他們說我智慧大，在那裡參禪屈人材，讓我到這裡來跟你學教當法師；將來混飯（宏範）三界，利益人天！』法師看看他這個人，又聽他說這話，心裡早已明白，知道他是一個愚痴人，受人愚弄；但無論鈍根利根，只要發心學教，就不能拒絕他。法師對他說「既然你願意發心學教，就不要怕吃苦，不要怕受罪，首先要常在住行苦行，早晚多在佛前拜佛求智慧，經典抽空慢慢學，

不要著急，久而久之，法師自然學成了。」以後持律師首先在那裡圍頭，除糞、挑水、掃地，以後又行堂、擦桌子、洗碗，早晚在佛前拜佛，得工夫找人教給他五堂功課，一點閒空不留，法師平常對他也很有注意，等他把五堂功課學會後，又找人教給他背楞嚴經、法華經，因他平素聽法華經聽不懂，又教他背法華經會議，和楞嚴文句，最初時，教他幾句，以後又教他幾行，所謂「鋼樑磨繡針，功到自然成。」經過十幾年的功夫，他把這些經文全都背過了，提起某一段來，他都很熟悉的。以後他不但能聽經聽得懂，而且還掛副講牌替法師代大座講經，一段教理文相，像得語言三昧那麼熟悉清楚。可是直到他代大座講經時止，他行堂的這個苦行單，始終沒扔下。往往在迎請法師時，找不到法師，看他還在齋堂裡紮著圍裙洗碗呢！後來法師看他已經當副講，不讓他再行堂，他堅持不許，每

天仍是行完堂後，再搭紅祖衣上大座講經，下大座後去舖堂，有時法師應外埠去講經，也讓他跟著去代座。

原來在金山當維那的那位師父，還有當時弄聳他的那幾個人，聽說曬蠟的法師，已竟能開大座講經，心裡都很慚愧！歎為不如。以後還跟他去請教，相見赧然。果然持律師講經時，那位維那師，又屈駕給他當維那，愚弄他的人，也列座聽經，總算他們的話，都沒落空，到後來都兌現了。

起初他去跟諦老求學時，才三十幾，直到他五十幾歲時，諦老應南京毘盧寺講法華經，他隨從去代座，不幸他就在這裡圓寂了！臨終時，預知時至，種種祥瑞。他死了之後，諦老非常難過，深為惋惜。

◎起瞋恚的煩惱，除了自己心中不舒服，還會帶給別人不舒服，

而恨意的纏綿，卻是自己在傷害自己。對於不愉快的往事，明明已經過去了，卻仍然放在心上折磨自己；沒事時，腦海中就開始憶念傷心事，每想一次就會再度痛苦一次，這就好比中箭受傷的人，在拔出箭之後，還再把箭從身上猛刺，每刺一次就再難過一次。佛陀告訴我們：不必再受第二支箭。當你發現自己要開始回憶不愉快的往事時，毅然提起正念正知，念念正念，念念佛念，心中的委屈不平就可以撫平了。

◎平時，不要談是非，不要批評這個，批評那個，要叫是非出不了你的口，要感覺談是非是一種恥辱。訴苦，偷罵別人，感覺快意，但是苦報在前頭等著。當慎言，業報不饒人哪！