

恭喜發財

果如法師 開示
林沛慈 文字整理

目錄

《前言》	塵盡光生	011
第一章	富足人生	014
	恭喜發財	016
	原來寶藏在自家	020
	最富有的人	024
	價格與價值	029
	生命由自己作主	032
	出離與逃避	037
	山色無非清淨身	041
	別再辜負自己了	045

第二章 自在心靈	048
從小處去下功夫	050
好好吃頓飯	052
專一的好處	056
誦經不在次數多少	060
外不著相，內不動心	064
後念無境即菩提	067
在紅塵中不落入紅塵	071
平等生慈悲	078

第三章 擁抱生命 082

三色飯 084

當生命失重時 090

給自己一個讚 096

吃苦當吃補 102

心淨，則國土淨 108

轉念心更寬 113

未成佛道，先結人緣 117

用你的心去聽別人的心 121

離佛不遠 125

《前言》

塵盡光生

唐代時，有參學禪法的僧人不遠千里，來向趙州禪師請益，問：

「禪師，弟子迷惘，還請師父提點。」

趙州問：「你喫粥了嗎？」

僧人答：「喫粥了。」

趙州說：「那就洗鉢去吧！」

語畢，這位僧人突然省悟，歡喜信受而去。

趙州的「洗鉢去」，指示參禪者禪法的奧妙處不離日常生活。這也就是說，該喫粥時去喫粥，喫完了粥應洗鉢，該如何就如何，因為禪就是當下。

許多發心學佛的人，常誤以為，只有在佛前上香、禮拜、誦經，或是到深山小屋去閉關打坐才是修行。殊不知日常生活中，不管是行、住、坐、臥、吃飯、穿衣、待人接物，一舉一動的每一個念頭，都能

清清楚楚，明明白白才是修行。

唐朝是禪宗史上最興盛的年代。那時候的出家人，經濟都要靠自己，所以從早忙到晚，每天都有忙不完的工作。

那他們怎麼修行？他們有早參、晚參，每天一大早，天還沒亮的時候，師父就會提示大家修行的方法。

等天一亮，就先去出坡，結束後才吃早餐。他們吃的很簡單，就只有一樣簡單的醃黃瓜，一點鹽巴，但沒有油，吃完馬上又接著工作。晚上作務結束後有開示，只要師父掛出小參，有問題就可以去問。

不過大多數的時間，師父都是在弟子工作的時候直接考弟子，在挑柴運水的當下，讓大家自己去參悟。

古偈云：「我有明珠一顆，久被塵勞封鎖，今朝塵盡光生，照破山河萬朵」。明珠代表人人心中本具的光明佛性，因為經常被過去的記憶、欲望和人生的

種種苦惱給遮蔽住了，所以無法散發它原有的光澤。

如果能在生活中隨處用功，轉煩惱為菩提，有朝一日，自然就會顯露出光芒，照見圓潤無瑕的本性，一旦它開始發光發亮，也將會照見山河大地和一切有情眾生。

佛法不離生活，修行不離人間。本書節錄自果如法師於新春禪三的開示，告訴大家如何在日常生活間落實禪的精神，並且以深入淺出的方式說明了正確的修行態度和練習方法，引導大家學習擦拭、洗滌封鎖已久的塵勞。

謹以此書祝福大家有朝一日都能將塵勞洗淨，煥發生命的光彩，照見內心本具的寶藏。





第一章 富足人生

找到生命真實的快樂與價值

恭喜發財

在新春最常聽見的話就是：「恭喜發財」。但是，眾生爲了追逐這種世俗之財，可說是一輩子都被它綁住、爲之所苦，但是沒有財又寸步難行，因此在這之間就產生了非常大的矛盾。

那爲什麼我還要和大家說：「恭喜發財」呢？因爲若是你有在生活中好好修行，不管是世間之財，還是修行所謂的法財，嚴格說來是沒有區別的。

但是世間人沉醉在種種金錢物欲的追逐，所以新春見面就是「恭喜發財、恭喜發財」，下面一句還會開玩笑地說：「紅包拿來」。這就是在世間的塵勞五欲裡，我們沒有以佛法來修行、生活。

在我父母所處的那一個年代，大家都很貧窮，所以一生努力的目標就是積累更多的錢財，但實際上卻捨不得用。所以到了晚年之時，表面上看似已有家業、兒女，但最後他們得到了什麼呢？

兒女長大後，都有各自的家庭，稍微孝順一點的，可能過年過節的時候會探望一下。如果父母身邊還有一點財富，可能探視的次數就比較多。

但假使這時候父母已經沒剩下多少財富了，而且還需要子女來撫養，這時兒女之間就容易有所爭執，可能還會互相推諉誰來照顧父母。這一類的家庭紛爭很常見，為錢撕破臉的也很多，而最大的苦主就是勞碌一生為家庭兒女奔波付出的父母親。

因為父母努力為子女累積財富，希望他們不用為生活發愁，所以現在很多青年男女沒有經濟的壓力後，常常把「自我」的意義建築在種種的物質上，例如：穿名牌衣、名牌鞋、拿名牌包，希望藉著別人欽羨的眼光來炫耀自己的能力，得到一種自我滿足的虛榮感。所以很多人還會刻意加班、拚命打工，以不惜搞垮自己身體的勞務來獲取這些東西。

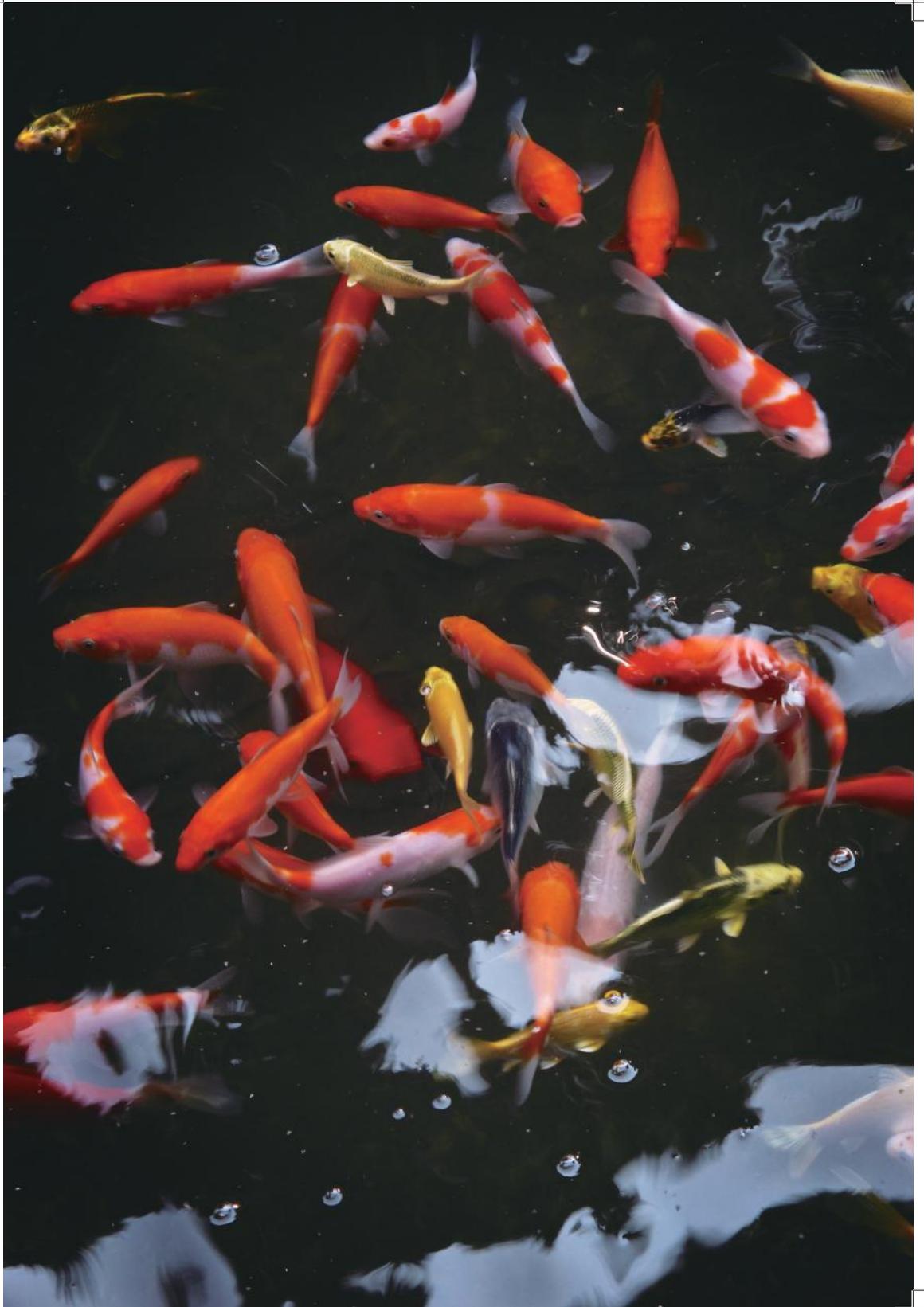
其實這樣的炫耀，常常只是反映內心的空虛和貧乏，但是許多人還是不自覺地被這些欲望牽著走，而

迷失了生命真正的方向，結果反而落入了惡性循環裡，導致身心受到的壓迫越來越大。這種只依靠外在眼光來求得認同的錯誤思維，不但不會讓我們的生命更加充實，反而更加混亂度日。

佛法能幫助你確確實實地認清自己，找到生命真實的快樂與價值，而不是讓自己的生活變成物欲的投射。

同時，我們可以藉著禪法的修行以及對佛法的認知找到生命的依歸，此時心靈會漸漸充實，得到真正的滋養，內在精神也不再枯寂不安，自然而然，身體就會健康了。

身心健康，財富自然就來了，對於物質面的財富，你會有正確的觀念去運用它，而不會為它所駕馭，並且也能透過佛法讓心靈越來越富足安祥，開始懂得珍惜身邊的家人和朋友，這時就可以說是名符其實的「恭喜發財」了。



原來寶藏在自家

禪宗說「歸家」，這個「家」不是普通的家，而是每個人本有的「清淨自性」。但可惜許多人卻離棄了自己的「家」，到外面四處流浪，而去找自己認為的家，殊不知只要我們往內心去觀照，就有可能發現「寶藏就在自家，不假外求」。

《法華經》裡有一個故事：有位大富長者，他的獨生子從小走失，他不斷地尋找，都無所獲。時隔多年，孩子長大了，卻流落乞丐群中討生活。

有一天偶然走回了自家門前乞討，被長者認出，長者非常歡喜，要把這個孩子帶回家繼承家業，誰知兒子不能體會，以為有人要加害於他，驚嚇的不得了。

對於不知道自己父親是誰，也不知道自己是出生在富貴之家，自卑感又極重的兒子，長者只好用方便教化，先請他到家裡除糞，還和他一起工作，給他薪

水，鼓勵他，慢慢地建立起他的信心、尊嚴。

經過許多時日的引導，兒子這才知道：原來對我這麼慈悲的人不是外人，正是自己的父親。此時因緣成熟，父親也開始把整個家業都交給兒子來管理。

這位大富長者就是釋迦牟尼佛，窮子就是我們，無盡的財富就是本具的如來本性。因為我們常常執著妄想，所以即使有無量珍寶在我們身邊，我們也不知道，因此佛陀十分慈悲，運用一切方法令我們身心得以安穩，在時機成熟時，讓我們明白自己原來坐擁這麼多的寶藏。

但是我們常常像窮子一樣，對自己沒有自信，不相信其實是一個富有的人，心靈經常覺得空虛。人際之間，表面上看似有朋友，但是知心卻沒有幾個，有時總是感覺非常寂寞，寂寞到連自己都不敢去面對自己，甚至有時照照鏡子，還覺得自己面目可憎。

所以只要一放假，就呼朋引伴去狂歡，但往往在狂歡過後，那種孤寂感、失落感反而更加明顯。而大

部分的人常常就是在這種生命的惡性循環裡一直打繞，以為種種物質、名利的追逐，可以填補生命的空洞寂寥，但這種孤寂感反而愈來愈強。

佛陀在菩提樹下成正覺時，曾說：「奇哉奇哉，一切眾生皆具如來智慧德相。」既然我們本來就具足佛性的智慧與妙功德，怎麼還是會覺得人生如此貧乏呢？這時就應該要好好地自省：「我的生命就是如此嗎？」並進一步深思：「我應該如何在此時此刻真正認清自己？進而活出生命的真實意義？」

學習佛法、禪坐修行都是很好的方法，只要你願意放下心中所有的分別、知見，依照著佛陀的教導耐心地前進，都可以回到生命的本質，找到內在本具的寶藏。所以回家的路並不遠，端看你願不願意向前邁進。



最富有的人

有些雜誌會作世界百大富豪排名，但卻沒有雜誌在評比世間哪個人最快樂，或哪個人覺得自己的生命內涵最豐盛、最美好。家師以前曾經和我們講過，禪的生活是簡樸、質實的，內心的生活是安定、和樂的。

我以前當小沙彌的時候，曾見過一位居士，官位很大，白髮蒼蒼、鬍子也留得長長的，夫妻都是虔誠的佛教徒。他們就住在文化館附近，經常來和師公談話，從他們的互動當中，可以感覺到二人之間的相處非常的和樂。

那種和樂不需要用語言來敘述，你只要看到就可以感覺得到，那種彼此間的和合相應，表達在每一個細節上。而且在談吐舉止之間自然而然流露出一種高雅的文化氣息，令人感覺有很深厚的人文素養。雖然他們沒有太大的經濟壓力，可是家裡卻沒有過多享樂性的東西，生活得非常簡樸。

那時候我才十一、二歲，可是我卻覺得，學佛就是這麼不一樣啊！內心突然覺得原來做爲一個佛弟子能讓人這麼羨慕，不是羨慕他地位的崇高，而是那種由內而外散發出來的祥和，讓人不自覺地想親近。

後來我到佛光山佛學院讀書時，遇到許多教導我們的法師和居士，有的年紀都很大了，也對佛法有很透徹的了解。

有時候遇到一些不開心的事，一般人可能會氣急敗壞，但是他們這些有修行的大德們卻可以呈現出一種輕安自在的氣質，好像所有的世俗凡塵之事都無法干擾他們。無論遇到什麼因緣，身心都可以保持安定、不受影響。

老師們有的已經七、八十歲了，孤家寡人，沒有兒女在台灣，生活也非常清苦，還是每天不辭辛勞地到佛學院來爲我們這些學生授課，用生命來灌澆我們，用愛心來撫育我們。

在成長過程中，青少年的輕狂，種種的不滿、不

安或者計較，往往就是在老師的三言兩語之中化解，然後從他們的關心裡得到很多可以繼續前進的力量。雖然在那過程之中內心經歷了種種辛苦，但老師總會告訴我們，要在道業上自己去堅強，不要因為一時的挫折，就退了自己的道心。

當我畢業離開佛光山，人生遭遇到了很多挫折和打擊，甚至於在佛法的修行上也有了盲點，當經教義理也用不上的時候，腦海裡就會浮現出那些師長們非常慈悲、祥和的身影。

尤其是吃完飯和他們散步，或者在他們房間外的會客室談論佛法，那種風趣、幽默、安然，躍然於眼前！讓我強烈感受到，眼前自己所經歷一切的苦難，身心無法安寧祥和，並非佛法的問題，而是自己修行的不足，我一定要更加努力，才能像老師一樣不論遇到什麼事都能安然自在。

在生命的過程中，如果問我最珍貴的東西是什麼？我的答案是這一生所擁有的修行體驗與受用。而

且過往師長所帶給我的人格、道德、精神，都已經和我的每一個細胞融合在一起，這些讓我覺得自己是一個很富有的人，因為這是用再多的珍寶都換取不來的。

佛法告訴我們，身心莊嚴的時候，內在會散發一種光，那是德行的光澤，那種生命的豐盛美好無法用數字去估算。其實佛性人人本具，同樣是人，他們的生命可以呈現出這樣的光澤，只要肯用功，肯努力，我們也必然可以作到，都能過著心靈富有、解脫自在的人生。



價格與價值

有一位陶藝家，在新春期間來禪林打抹茶給大家喝，他幫我們打抹茶的時候，我就看著他。他說：「法師對不起，跟你講話我就打不來，所以現在不能講話。」所以他就一直專注在眼前打抹茶這件事上。

他雖然沒有經過禪修的訓練，但是，以一個藝術家的特質，在進行某一件事情的時候，就能用生命全部的注意力、全部的熱忱和身心投注在那樣東西上。

也許有人會覺得抹茶很容易打，但是喝過他打的抹茶就是有一種獨特的味道，什麼原因？專注以及願心不同！

我們是不是都會炒菜？可是為什麼材料一樣，有人炒出來就是少了那一點滋味，有的就色香味俱全，這也是一種修行體驗，讓我們明白專注和願心的重要。

而且最令人感動的是，他住的地方真的如《論

語》所說的顏回那樣，「居陋巷，一簞食一瓢飲，人不堪其憂，回也不改其樂」。那個屋子雖然可以遮風遮雨，但是非常簡單。

有很多藝術家和他住在同一個村子，他們不在乎外人的眼光，也不在乎房屋怎麼樣，只要一口氣在、有衣服可以穿、有飯可以吃，便只是一心一意將心力放在創作上。

這樣的創作不為名，也不為利，只是為自己的藝術。如果對作品不滿意，他們寧可銷毀。我們可能會掉在：「這個東西為什麼不拿去賣？為什麼不去做更多的展覽或推銷？」或是「為什麼不賣便宜一點啊？你要成本啊，又花了很多時間去做，有一點瑕疵，賣便宜一點不是可以物盡其用嗎？」

但他們偏偏就不這麼做，即使只有一點瑕疵，沒有達到真、善、美的境界，他寧可不要。如果是為了錢而創作，其實可以賺到更多的財富，但是他們不願意，即使過著安貧樂道的生活也要堅持自己的創作理

念。有些人可能會覺得看起來過得去就好、能夠賣錢就好，不用這麼堅持，但這就是理想不同。

如果我們的生命只是這種程度的話，那就很難達到身心統一。身心統一者，他的生命、人格已經超越現前物欲的橫流，不在色聲香味觸法的境界中迷失，能夠超越現前小我的身心，達到真我的境界。

藝術家投入自己全部的精力和時間，超越身心的侷限，全心投入創作，就是希望能達到至真至美的境界。

同樣的，修行也是創作，每一個人都可以成爲自己生命的藝術家，展現出潛藏在內心裡最好、最美、最真切的那一面，發揮它最真實可貴的價值。

生命由自己作主

在日常生活裡，我們常常會被許多人、事、物等外在境界所困擾，只要自己一受到傷害的時候，種種分別、計較的情緒馬上一湧而上，內心充滿著負面思考的想法。

這樣的心態只是反射出心裡的不安和恐懼，因為我們並沒有真正地了解自己，所以無法成為生命的主人，輕易地讓外在的事物牽著鼻子跑。

問問自己，活了這麼久了，生命裡有多少時間是你真正作主的？大多數的人每天早上醒來的時候，常常只是無意識的起床，刷牙、洗臉、吃飯、上班。有沒有人起床會感受到：又是一天新的生命要展開了！

刷牙的時候有沒有感受到，牙刷刷到牙齒上，這是多好、多踏實的感受啊！至少還沒有當「無齒之徒」，還沒有裝上假牙，至少還能夠在這裡刷刷牙感受自己。

但是如果你的人生只是一直無意識就這麼過了，那麼當生命走到最後一刻的時候，會覺得生命很空虛，然後不知不覺地又落入自艾自憐、惶惶不安的恐懼當中。

有一位居士的親戚，沒有學過佛法，只是依著一般民間的傳統信仰，偶爾會去一些廟宇燒香拜拜。當這位親戚住進加護病房時，我曾去探望。起初我告訴他可以念佛，藉著佛菩薩的力量幫助自己安定下來，他也點頭答應了。

可是，後來住院住久了，當他知道自己的病是好不了了，積壓在心裡的整個情緒就全部湧出來了：天天罵兒女不孝，為什麼不來看他，什麼東西不讓他吃，如何如何等等，甚至開始出現摔東西這一類的舉動，一直到他往生為止都是如此。

這個時候，念佛這件事已被他放在一邊了，因為他已經活在不安和怨恨中，所以連生命的最後一程都無法安安寧寧地走完。

所以我們在平時就要培養爲自己作主的能力，才不會當生命陷落的時候，讓自己也跟著愈陷愈深，無法自拔。也就是我們每做一件事情的時候，都要提起正念，踏實地活在每一刻裡，不對未來做不實的妄想，也不執著於過去，就只是單純地活在當下，享受當下的美好。

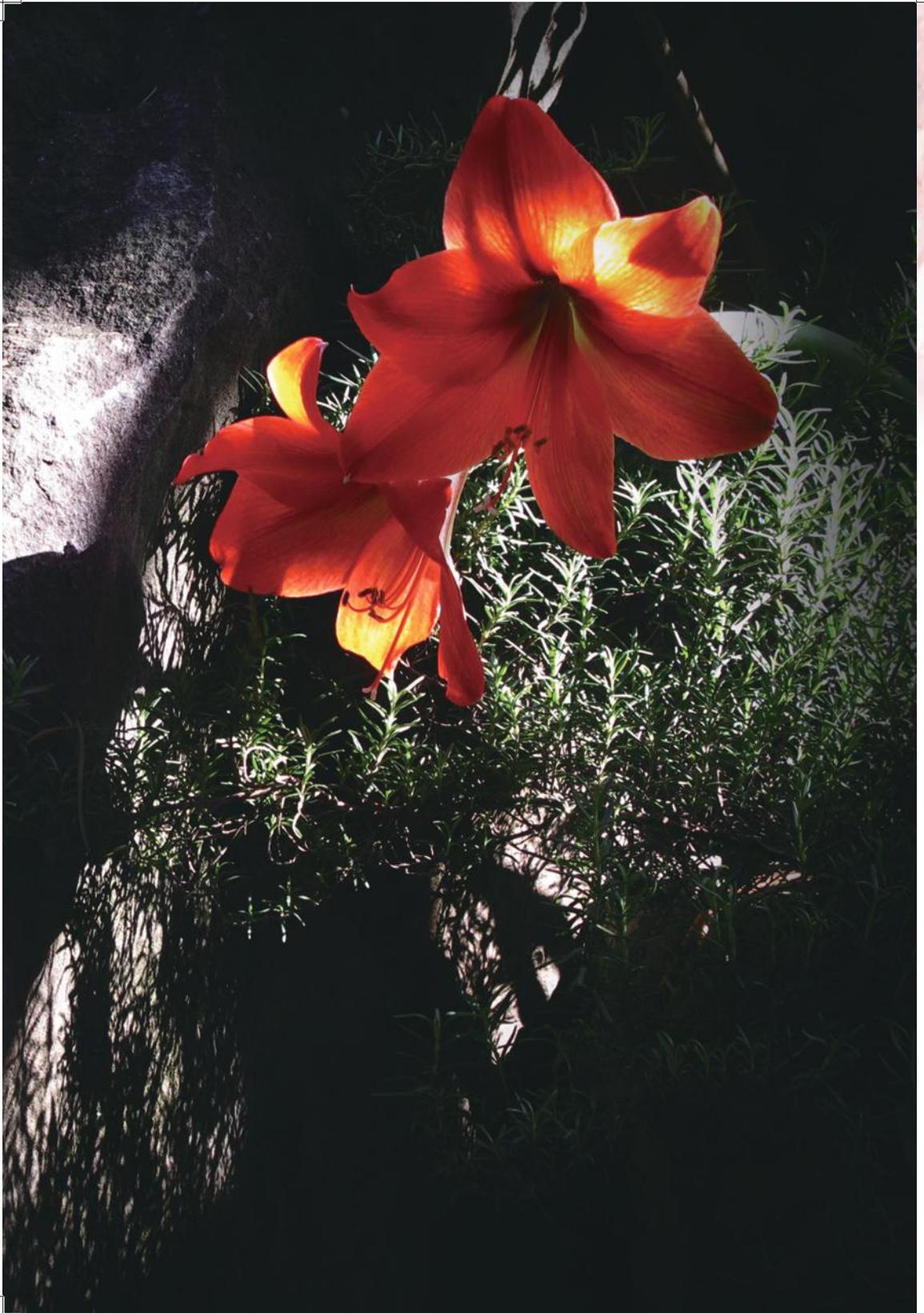
例如：當你在走路的時候，就用心感受和大地接觸的感覺，此時此刻眼睛、鼻子在這環境裡又感受到什麼了呢？是否看得見陽光？聞得到花香？只要用自己直接坦誠的心，去感受周遭種種的一切，這就是活在當下。

其實爲自己作主並不難，就像在小樹苗成長爲大樹的過程中，必須仰賴適當的養分和照護，加上陽光、空氣、水等外在因素的配合，才能漸漸成爲一棵頂天立地的大樹。

成爲生命的主人也是如此，我們必須透過教理和實修的滋養來轉變自己許多錯誤的知見和觀念，再經

由許多外在的境界來給予身心一次一次的訓練，才能夠在任何狀況裡用上方法、隨處作主，不受內在的情緒波動和外在的種種事件所影響。

如果我們能夠持續不斷地用耐心和毅力來給予自己身心一個成長的機會，久而久之，不管遇到任何境界，我們就能夠用智慧處理，以慈悲包容，成為悲智雙運的菩薩。



出離與逃避

常霖法師過去的同修以前是個非常依賴的人，什麼事都要依賴親人，當然最依賴的就是她老公。她每次一走在路上，常常不知道自己走到哪裡，只好打電話：「老公，我在某某地方。」老公說：「好，妳就在那邊，我去接你。」

但哪裡知道有一天常霖法師出了家；雖然她心裡已經有準備，可是要適應這個轉變，重新訓練自己是多麼的困難啊！所以千萬不要以為你眼前這些因緣，都是必然如此的。

所以為什麼要有出離心？因為大家在五欲塵勞裡，把向外的種種獲取當作是我們生命真正的人生。例如：父母栽培你去讀書，讀好學校，讀了好學校是爲了要讓你學更好的知識，將來可以找更好的工作，最終可以賺更多的錢。

賺更多的錢，就可以買好的房子，生活就可以有

更大的享受。於是，我們就認定生命的內涵就是這樣的意義。但這樣的人生其實很空洞、很虛無，虛無到讓你自己不敢去面對自己，因為你害怕去面對它，所以只好逃避。

最好的逃避方法，就又是不斷地去追逐外在感官的快樂，直到一口氣不來的時候。你可能永遠都用這樣的心態來面對自己，這就是世間多數人生活的真實相。

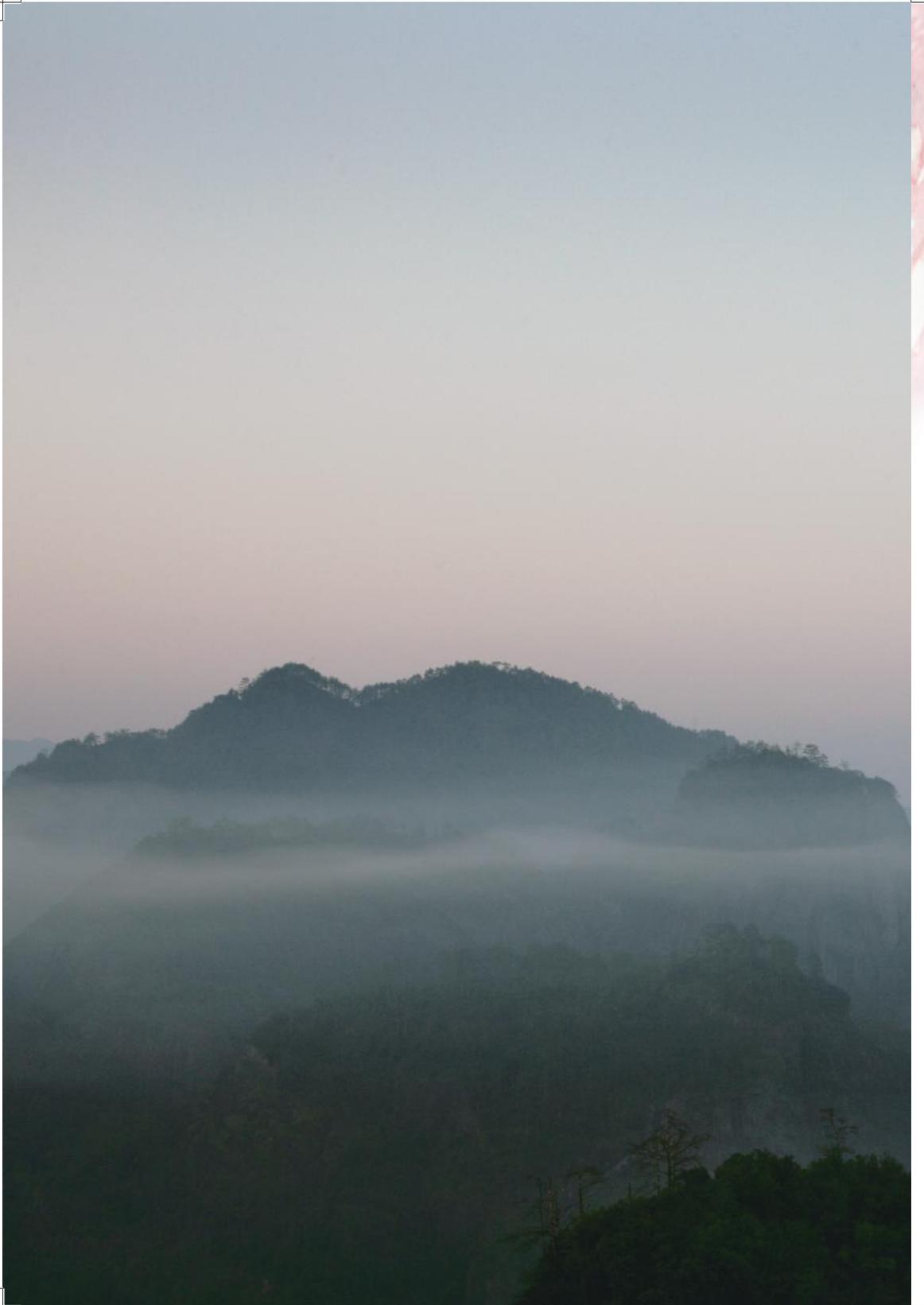
想想你的人生，一天又過去了，一年又過去了，年華又老去了，不管事業如何成就或家庭兒女如何，如果讓自己永遠附屬在情感、物質中，把這些投射當作是真實的一切，那當自己靜下來的時候，或是人生有突如其來的變化之時，就會發覺最深愛的老公或老婆也幫不了自己，心愛的兒女也只能在自己面前眼巴巴地掉眼淚。

假使一個人不了解生命的實相，總是執著過往的一切，久而久之，會將虛妄視為實有，把自己的身心

陷溺在一個小框框中無法出離，這樣就太可惜自己的人生了。

這裡說的出離不是指出家修行，而是要從種種假相出離，如果你只把自己生命的價值投射在外在事物上，以為那才是真的，其實是很可惜的。要活出自己生命真實的內涵，就是要學會好好照顧自己、承當自己。

所謂好好照顧自己是指真正成為生命的主人，不再被外在事物所操控。能為自己生命作主的時候，你的人生就不是建立在自己的私心上，而是學會珍惜現有的一切，到那個時候，你才能從世間種種如幻假相中出離，察覺生命真正的價值。



山色無非清淨身

「十方如來，同一道故，出離生死，皆以直心；心言直故，如是乃至終始地位，中間永無諸委曲相。」
——《楞嚴經》

所謂「溪聲盡是廣長舌，山色無非清淨身」，若大家在日常生活當中，能夠做到智慧的觀照，那世間所有的一切，不管是情或無情，都是我們的善知識，都在為我們說法。

無情怎麼說法呢？想想看，一生中你吃過多少東西？當中有幾次是好好品嚐，好好領略過的？好像很少耶！

在禪期中有禪眾送來很可口的 bagel（註：貝果，美式麵包的一種品項），我一看：「哇！這麼美，光看顏色就這麼漂亮！」之後拿起來吃：「哇！咬在嘴裡雖然冷冷的，但越咀嚼越香！」

那時心裡真的很感動也很感恩，爲什麼？感恩佛菩薩，使得一個渺小沒有福報、沒有修行的我，只爲了把師父的教法傳承下去，以發揚漢傳佛教、延續祖師禪法，竟能遇上這麼護持的禪眾，不惜辛勞地去做這些點心來供養大眾。

自己心裡想著：「有願就能成就」，我一定要更加努力，讓更多的人從祖師禪法中獲益。所以境界來時要抱著感恩的心，不管順境或逆境，只要能夠讓你有所體會的人、事、物都是我們的善知識。

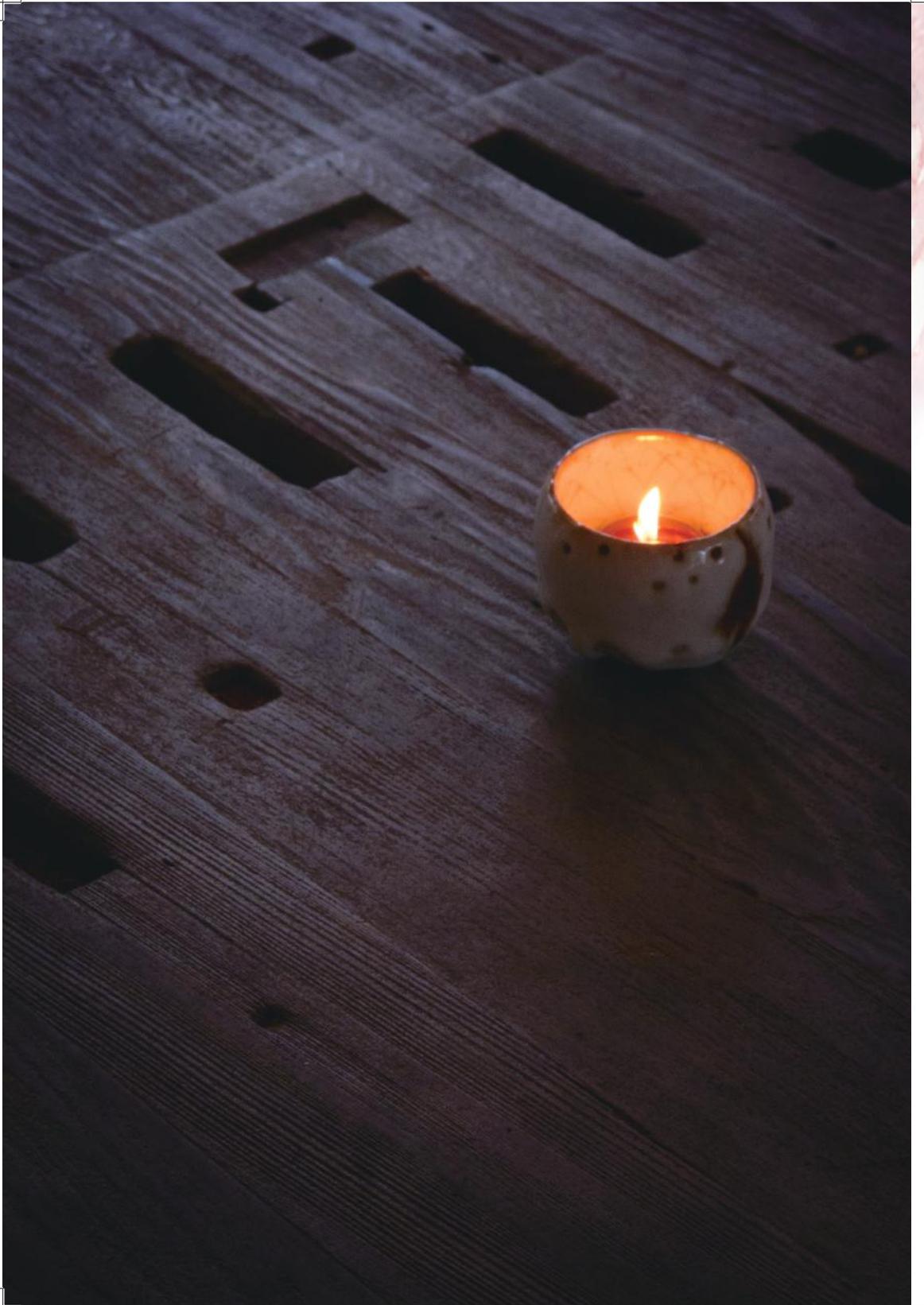
在生命中我們難免會遇到一些考驗，也經常遇到人事的紛擾，有時候也會因爲別人的批評或不經心的言語，讓自己的心起起伏伏、動盪不安。不知不覺中，反而又陷入內心無始以來的種種貪、瞋、癡。

在《楞嚴經》裡佛陀告訴阿難「心言直故」，意思就是直至成佛爲止，修行人的心和言始終都要正直而無委曲（在佛法上所說的委曲是指不正，心委曲即是指發心不正。）

從初發心到最後成佛，心與言都要「直」，亦即在修行的過程中，要不斷地觀察自己是否掉入到委曲相裡。只要起心動念落在「我」的這一念裡，就叫做委曲相。

以直心出發才能到達真正的無心，無心之心才真正相應於佛心。相應於佛心的時候，就不會掉入眾生的好壞是非。因為在佛陀的心裡，每個人都是最好的。

當自己對那些心有所傾斜的人生起不滿，或是認為他們不好的時候，要趕緊轉念觀照，化分別心為感恩心，感恩他們的磨鍊，讓自己在道業上更加進步。有了這份感恩心，那麼有情也好，無情也罷，都在為我們說法呢！



別再辜負自己了

家師聖嚴法師在晚年雖然受到病痛的折磨，但他曾對我一個癌症末期的弟子講：「你的每一天、每一分、每一秒都要很真實的活下去，不要求速死、也不要求多活一分鐘。」

爲什麼說不要求速死？病痛實在太辛苦了，尤其是癌症的折磨，痛得無法承擔，所以很多人就想說：「趕緊死吧！」但是這位弟子還很年輕，學佛只有幾年，出家也只有幾年；她一直想：「如果我能夠活過來，我要更精進的去學佛。」

所以家師就跟她講：「你只要很真切地每一分、每一秒面對當下，去觀照它，不要掉落在生死的恐懼裡，不要掉落在病痛折磨裡，讓自己身心不安。痛的時候用上佛法，當然醫療上也要好好照顧。」

家師後來洗腎，每天受很多的苦，當然偶爾也有表現出病痛的容顏，但是他對大眾的關愛、照顧以及

言行，都沒有因為他的病痛、老邁而有所改變。人家勸他換腎，他認為人本具的功能老化，該接受就接受，所以他照常洗腎，也照常接受治療。

他希望只要還有一分精神和力量能為大家開導講說，就盡心去做。家師讓我最感動的就是在四十九天的禪期時，他洗完腎之後還拖著孱弱的身體走進禪堂，為大眾開示一個小時。

即使拖著病軀，還是毫無保留的把自己的生命奉獻給眾生，燃燒生命最後的餘光，那樣的悲心願力，真是令人感動！

家師時時刻刻都是我生命的一個榜樣、一種典範。我當師父侍者的時候，每天就看著師父賣命地帶領我們，但他每次帶完七後都沒辦法站得住，連飯都吃不下，所以我就請中醫師來為他把脈。後來，因為中醫需要長時間才能有療效，所以為了把握時間，只好去吊點滴，點滴吊好了又回到禪堂。

整個七下來，他老人家至少要休息一個月，但是

沒有機會讓他休息。那種心力勞累，直到後來我自己當主七和尚，才能真正地體會。因為在禪期中要觀照到每個人身心的狀況，知道大家身心的變化，思考該用什麼方法來引導，所以幾乎所有的心力都放在大家身上。

佛陀在《金剛經》告訴我們，既然你發心來了，就要發菩提大心。什麼是菩提大心？有情與無情、濕、卵、胎、化生，乃至於一切眾生都要以無餘涅槃而滅度之，也就是要發大願度盡一切眾生，並以最高的涅槃境界來成就眾生。

這種「不為己身求安樂，但願眾生得離苦」的懇切之心，絕不只有口說，要真正的落實在身心上去努力。

每一個法的學習，都能真實地幫助自己，請大家不要再辜負自己了，此生能夠做人來聽聞佛法、能夠來修行，這都不是一世、兩世的因緣。希望大家要生起大信心，相信自己只要認真去修行，絕對可以成就。





第二章 自在心靈

用正確的方法訓練自己的心，
境界來臨時，就可以安然面對。

從小處去下功夫

有人問大珠慧海禪師：「你有修行的法門嗎？」
禪師說：「有啊！」那人接著問：「你如何修行？」
禪師說：「肚子餓了就去吃飯，睏了就去睡覺。」

吃飯睡覺是多麼簡單的事，可是今天究竟有多少人能舒舒服服的吃飯，安安逸逸的睡覺？吃飯時百般挑剔，嫌肥揀瘦，不肯吃飽，睡時胡思亂想，千般計較。

有人以為修行就是要離開人群，跑到山林裡去蓋一間房子好好清修才叫做修行。其實只要在日常生活中，隨時隨地對每一個境界隨緣觀照，不被境轉，能夠作主，就是真正的修行。

事情不分大小，工作也沒有高低。從你起床，疊棉被、穿衣服、開水龍頭，每一件都是生命的大事，在最平常的事裡訓練自己的心不起分別，有朝一日就可以快快樂樂的把飯吃飽，安安靜靜的把覺睡好。

所有的方法，當自己還沒有辦法完全上手的時候，都要老老實實地去修，等到你能夠得心應手的時候，就和自己的生命合而為一了。

就好像你會拿筷子以後，你還會想「筷子要怎麼拿」嗎？自然而然它已經成爲一個反射動作，與身心融合成一體，那時法就與你相應了。

其實禪的東西是很美妙的，沒有太多的花招，就只是單純的用智慧觀照自己的心，你會覺得生命變得快樂真實，心不再無所依歸，人生也會從黑白變成彩色的，所以行住坐臥都離不開修行，要從小處去下功夫！

好好吃頓飯

每次禪期一開始的時候，我會和廚房的義工交待菜色的種類不用太多，簡單一點就好，但是這些義工總是非常發心，怕大家吃不好，所以就從一樣變成兩樣、從兩樣變成三樣，一直增加，再加上水果、點心，非常豐富。

其實這就是義工菩薩們一心只想要成就來共修的人，希望大家都能吃到營養健康的餐點，有足夠的體力可以好好修行，所以即使只是簡單的食材，在烹調的過程中都有無限的愛心在其中。

同樣的，只要你帶著一種感恩、歡喜的心去接受，所有的東西進到你嘴裡，也就沒有了計較、瞋恨，心裡沒有種種一切的分別，自然都是天廚妙供。但是如果你的心裡充滿了計較分別，再好吃的東西進到嘴巴裡都會變得難以下嚥。

所以在吃飯之前，心裡要發個願：「今日受此食，

是爲了增長道心，修行道業。」要給自己這樣的鼓勵與提醒，發一念善心出來，那一念善心就會慢慢形成一種力量。

只要你一念相應到真正的清淨，這股力量就會慢慢使你自己步上佛法莊嚴之途。就好像一棵樹，如果你讓他往西邊長，它將來一定倒向西邊。所以不要以爲這個念很小，若是你常常發出某種心念，它將來就會成爲一種身心很大的力量。

吃每一口飯的時候，細細地咀嚼，然後慢慢感覺飯粒經過咀嚼後的甜味，那一種很純粹的米香。在這一念之間自己無私無求的時候，你會發覺現前當下這碗米飯的因緣就是最殊勝的，哪裡還需要種種其他貪求呢？

你有沒有想過：「活了那麼大，吃了多少年的飯、多少餐的飯，有沒有真正吃過飯？」大多數人吃飯都是用一種輕忽的心，沒有真正用誠懇、莊重的心，去對待眼前這一餐，所以永遠都體會不出那一口飯的真

實滋味。

所以什麼是福德？差別往往是在心性的一念之間。若能相應到真實的佛法，所造之福德會比天人之福還要殊勝，所吃到的東西就是香積美味，當自己修行用功到分別心不起的時候，再去吃飯，就能體會！



專一的好處

打坐、念佛、讀經，從事任何事情都叫做修行，哪怕只是掃地，只要用上方法就叫做修行。我們常會認為掃地很簡單，以為東劃一下，西掃一下就會乾淨了，從來都沒有好好地把心用在動作上。

吃飯的時候心裡也在想很多事情，沒有專注地去品嚐。吃的時候就專心吃，享受它的美味、感覺深層的感受：「嗯，這個菜真好，炒得真爽口、真棒，我真感恩，感恩有人替我服務，感恩自己有福報修行，感恩所有成就這一切的人才能讓我享有這些。」

打從心底真正地感恩，用這種心態去薰習自己，就不是佔有也不是貪愛，而是真正在享受美食，在珍惜這個因緣，如果你是用自己的生命在感受它，眼前的食物對你而言就有真實的價值。

像法國人吃飯，他們會用合適精緻的碟子，東西不多，都小小一份，因為希望你慢慢地去品嚐，所以

和下一道菜的間隔可能會相距二十分鐘以上，目的就是要你慢慢去享受、去感覺食物在你嘴裡咀嚼的滋味，去觀照、感受這個氛圍，去感受跟你共食的人、燭光、花，或大環境的情境，用你的生命去和它交融。

我們平常去餐廳吃飯，通常不會去看那裡的裝潢、環境，菜一上就猛吃，其他什麼都不管，那叫餓死鬼。餓死鬼就會搶食物吃，吃飽就以爲自己安然了。不像天人，天人會很悠閒地享受每一個當下的食物、環境，想衣衣至、想食食至。阿修羅吃的東西和天人一樣，但他們的境界就跟天人不同。

所以如何在生活的當下訓練自己寧靜、專一，是很重要的。不要以爲只有數息、打坐才是培養定。不是的，做任何事情都要專一全心地從事，在做的過程中要清楚有什麼樣的因緣轉變、身心有什麼樣的覺受，又不住著其中，這才是真實的修行。

在平時培養身心的專注，經過長時間的觀照之後，會幫助我們達到更深層的安定。從原來紛亂的心

進入到一種深度的寧靜，使得生命提升，超越目前身心所有的散亂狀況，進入到更空靈、更具精神內涵的所在。



誦經不在次數多少

《六祖壇經》裡寫到：有一位叫法達的比丘，曾經誦念過三千部《法華經》，認為自己在《法華經》的修持上很有成就，所以去見六祖時態度有點傲慢。雖然他是真心想要求教於六祖，可是心中卻仍含藏著一份我執，認為自己是有修行的。

他內心想著：「雖然我來跟你學法、修行，但你不能把我當做一般人看待。」也就是法達希望六祖知道他與那些沒有修行的人是不同的，而能對他另眼相待。但這種想法也很直接地表現在他的行為上，因為他在拜地禮祖時，頭沒有接觸地面。

六祖看出來了，所以就問他：「你為什麼來到這裡竟然還帶著一種我慢的心？」法達回答：「因為我曾誦讀《法華經》三千遍。」六祖便對他說：「如果你念了萬部，真正通達其中道理，並且不以此自豪，那也只不過與我相當而已，更何況你只念了三千部，

居然就如此自負！」

換句話說，真正通達《法華經》的人，怎麼心中還會溢滿了自己的我慢、我見，以及種種的成就呢？也就是沒有真正放下自我身心，如何能算是誦念《法華經》？接著六祖也告訴他，讀經、誦經的重點不在於次數的多少，而在於自己能不能把經教裡的義理化成生命的實修與體驗。

所以六祖曾說眾生常常只是口說般若，心不行般若。什麼叫「口說般若」？很多人早晚都會念《心經》，心經就是般若，般若就是智慧，但念完了之後，為什麼大部分人還是沒有智慧？還是為境所苦？

因為多數人完全只是把它當作「經文」來念、當作身心可以追逐的一個相，認為只要如此做就能積累功德，但不了解讀誦般若是要自己心行般若，而不只是口說。

同樣地，學佛、打坐，不是要像木頭人一樣，所有的念頭都不起，所有的心念、身心都不動；若是那

樣，那是死人，不是修行。修行是要認清佛法到底告訴我們什麼，要如何藉著佛法正確的指導來建立起自己真實人生的認知。

現在每個人對現實世間的認知，幾乎都是來自於自己的顛倒、錯認，也就是謬見。從小到大，我們是不是妄認有一個確實的身心可以去貪愛、可以去執著？然後我們往往把對這個「我」的愛，建築在向外在物質名利的爭取、獲得，而當做是對生命真正的愛護。

因此，禪修不單單只是打坐而已，打坐只是一種訓練自己的方式，最重要的是要從正知見的建立、身心一如的落實，以及時時刻刻皆能掌握住這些方法，來修正身心的一切毛病，完成生命自我的進化跟提升，這才是真正修行的目標。

而不是在於每天坐了多少支香、拜了多少佛、誦多少部經，如果只是把重點放在行持數量的多寡，那樣就是落於相上修，而容易被境所轉。



外不著相，內不動心

我們常常以為只要坐在禪堂裡，萬事不關心、萬事不關己就是修行。但這哪叫做修行呢？真正的菩薩是心懷眾生的，時時刻刻都以眾生為念想、不為自己求安樂的。

想想這個道場，有多少人的付出、多少人的努力，無論是環境的整理與安排、乃至於每一頓餐點的準備，背後有多少義工在默默為大家打理，而這種種的一切只是為了讓大家可以沒有罣礙，可以好好的安心用功。

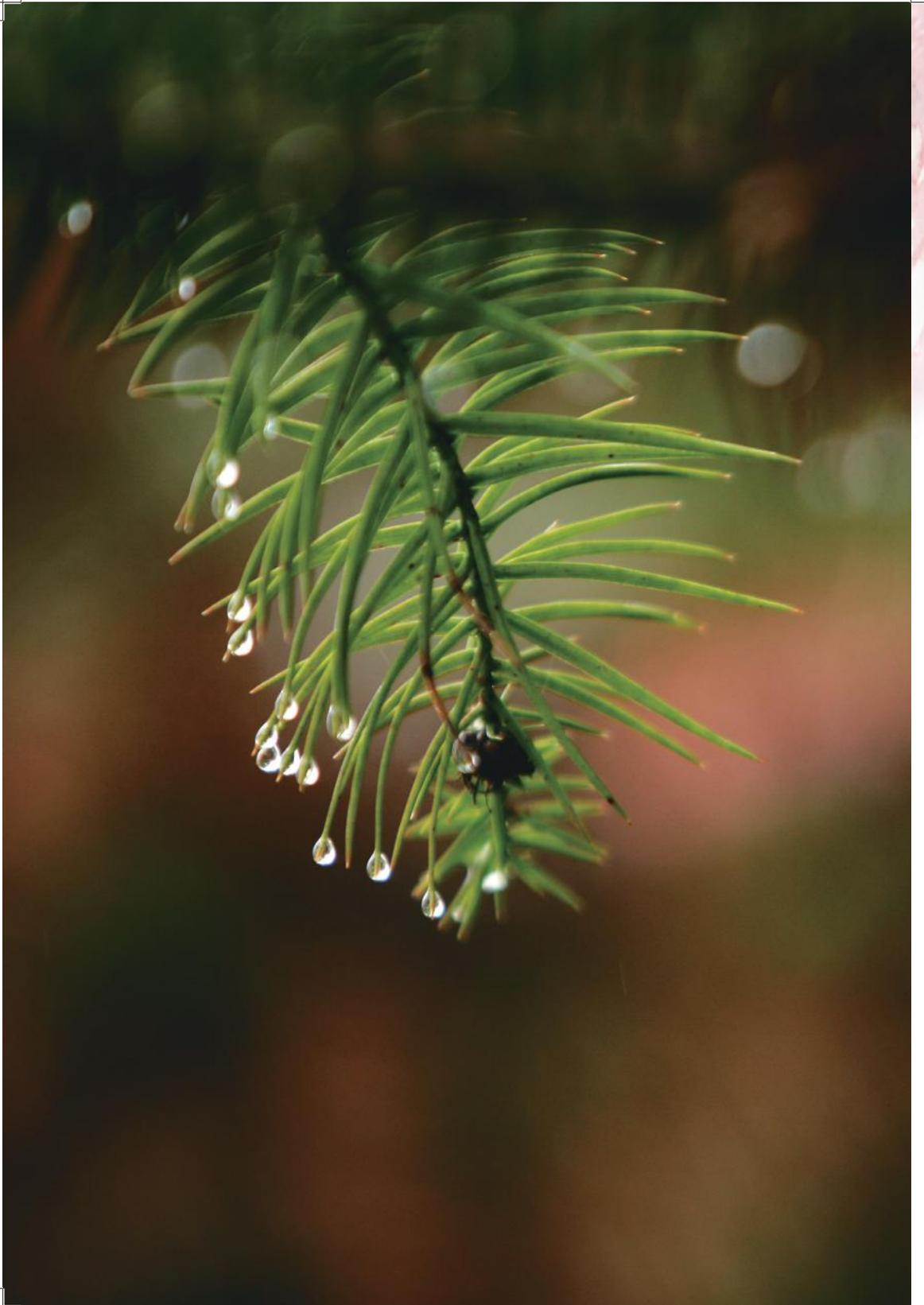
同樣地，我們也應該對義工們為成就他人道業，不辭辛苦付出的精神，由內而外生起一份深深的感恩心。有了感恩心，自然會珍惜這樣的因緣，好好地掌握住方法去用功，而不會一直掉落在身心的相上去執著，讓自己一直陷在其中，走不出這個泥淖。

修行的最好方法就是在生活中用心去觀照，不管

是在做事、吃飯、打坐，都用智慧去相應，觀照現前所有的一切，讓自己的心沒有住著。如果自己發現當下心有變化，也要清楚明白知道那些變化也是空，只要不住著其中就不會影響到自己。

但是如果你掉落在相的分別裡，你就被它抓住了，心永遠不自在。所以我們要學習以無住來生心。什麼意思呢？就是要用不住著的心來看待每一刻的因緣，時間久了，你的心會愈來愈清淨，那時你將會發現煩惱就像波浪只是暫時生起。當智慧生起時，所有的一切波浪就會平息下來，不再興風作浪了。

若是你的煩惱還是在興風作浪怎麼辦呢？那也沒有關係，只要你不固著在那裡，讓自己變成弄潮兒隨它起舞，繼續保持觀照，浪也是會過去的。許多人修行想要成就，但沒有在方法上真正用功，著於相上而進進退退，那最終還是在生死中流轉，終不會有所成的。



後念無境即菩提

佛法的力量是來自於一顆真正醒覺的心。什麼叫醒覺的心？就是隨時能夠在不同的因緣下觀照自己的身心，這是修行很重要的部分，如果少了這樣的觀照力，就不算真正的修行了。

我在美國留學時，有一種嬉皮文化，他們也研究禪法、打坐，可是他們對於打坐的定義，是會配合抽大麻等，使身心安定、進入某種狀況，這樣會讓自己感覺非常良好。這是什麼樣的情況呢？根據他們的說法，就是利用藥物，讓自己脫離了身心的煩惱，進入到一種想入非非的情境；在那樣的境界會讓人覺得自在又安然。

但是這樣的作法表面上看似追求自我，可以擺脫既有社會價值和傳統文化的束縛，而求得心靈的安然。可是他們走錯路了，這只是透過藥物等刺激品達到一種暫時的忘我，或者說一時的麻醉。

很多人把打坐禪修認為是一種追求身心安定的方法，以為只是坐在那裡，然後希望藉由打坐讓疲憊的身心恢復精神，或者只是在打坐中想要得到一種禪定、輕安、自在的感受。抑或是求一種禪定的體驗，讓自己身心的覺受和平常不同，像是感受到自己身體不見了或是感覺到佛菩薩來到身邊。

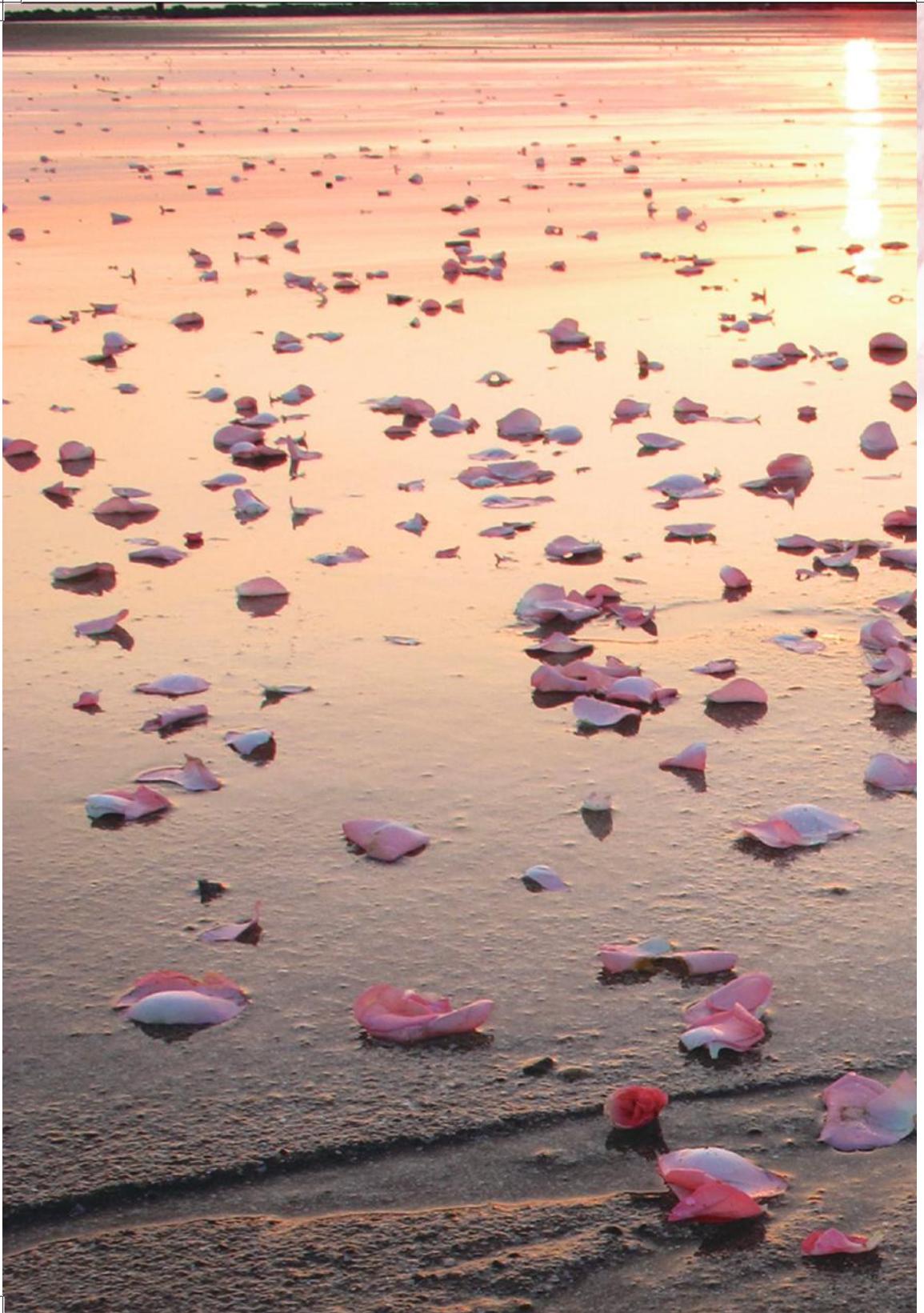
《金剛經》告訴我們「凡所有相皆是虛妄」。一切的相都只是生命的過客，不會永遠停留。如果我們只是在禪定裡覺察到現在這個相很好，讓自己很自在、很安然，這是一種貪愛。當離開了這個相，沒有了那個安定的狀態，心裡的得失心便開始出現，這種對身心相的執著會讓我們處於患得患失的境界無法出離。

所謂的身心相，是指現前的一切都是從多生累劫，乃至於今生自己所有習氣、觀念的養成，所以到現在還有很多改不掉、丟不開的業染習氣。因此在修行的過程中，常常會覺得很苦惱，很難去超越。不是

自己的能力比別人低，也不是智慧比別人差，而是平時我們自己放逸慣了，在很多境界裡沒有用上方法，所以常常不能以心轉境，而讓心隨境轉，那就是失去了真正的觀照。

那什麼叫做真正的觀照呢？要知道一切諸法當下並沒有真實的相存在，所有的境，無論是順境或逆境都只是因緣和合而已。若發覺自己境界一來就隨之起起伏伏，掉落在分別、計較、貪愛、我執裡，要記得趕緊轉念，用上觀照的方法來調整自己的心。

只要你轉念一觀照，紛亂的心就可以重新回到最單純的狀態，這就是「前念著境就煩惱，後念無境即菩提」。



在紅塵中不落入紅塵

有些人在學習到一些佛法後，可能會抱著一種「不在乎天長地久，只在乎曾經擁有」的想法，只有當你受到傷痛想要療傷的時候，會用上一些，除此之外大部分的時間，佛法就變成知識上的教導，和生命無關。

佛法如果變成知識上的一種教導，只在偶爾面臨困頓或煩惱的時候，才拿它來當做一個身心躲藏的去處，那你可能永遠都沒辦法真實的面對自己，只能在苦樂裡進退，沒辦法完全從煩惱中解脫。

其實眾生常常如此，面對很多痛苦煩惱，不敢去承擔面對，因此產生了一種苟且偷安的態度，或者放任自己墮落下去。馬克思曾說：「宗教是一般老百姓的毒藥。」因為很多人的身心不夠安定、無法真正面對問題，就拿宗教作為擋箭牌，以為如此就能安定己心。

這就像把宗教當作糖果，受傷的時候，給他吃顆糖，就暫時忘掉傷害帶來的痛苦，只要覺得很甜就好了，等到相同的痛苦來了，又再躲到宗教裡尋求撫慰。但是這就像是裹著糖衣的毒藥一樣，只是在求一時的安定，事實上根本無法真正的療傷，而失去了一個可以真正讓自己從這個因緣中看見生命實相的好機會。

我們的生命每天都在眼、耳、鼻、舌、身、意，五欲塵勞中打滾，要與他們分離是不可能的，即使你躲在深山裡隱居都無法當個不沾鍋。但是如果將佛法當作生命的一部分，好好都攝六根，那境一來，就能勇於面對，心裡的痛苦煩憂也能滌除。

那如何都攝六根呢？也就是要六根同時都應用，放開你的眼睛去看，也放開你的耳朵去聽，鼻子能夠聞到什麼就去聞，嘴巴能夠嚐到什麼也不禁止。我們常常以為攝是收在一起，這個也不行、那個也不行，眼不可以亂看、耳不可亂聽、嘴不可以亂說，那是落

在相上的執著。

六祖惠能照樣也會起種種心念，他說：「如果說心念不數起，那就變成死人！」耳朵就是要去聽的，眼睛就要去看的，嘴巴就是要去嚐味道、說話的，它本身有什麼過失呢？

那過失在哪裡？過失在你著相了，著在相上的貪求，掉落在相上的實有，所以都攝六根就是眼睛要去、耳朵要去聽，當下自己在看、聽之間，升起智慧的觀照，沒有所謂的相可去分別，當下就好像鏡子一樣任它出入，或如水中月一般；如果月亮被雲彩遮住，月不現，水中也見不到月亮。

以前我還在文化館時，每年七月拜拜，人們都喜歡請歌仔戲團來演出，那時的大喇叭聲響非常地大，很高亢也很刺耳。本來打坐坐得狀況差不多了，但他一唱下去就整個受到影響了，心裡想：「真是噪音！吵到別人都不知道！」心裡產生一種排斥，覺得很難忍受，恨不得拿耳塞把耳朵塞起來。

等到我用智慧觀照持續用功到某一個程度的時候，那個雜音就變成只是一個普通的聲音，不會覺得它很刺激，反而所有的聲音都會變得很祥和、和諧。原來吵雜的聲音，突然會覺得它是活躍的生命，可以帶動內在的律動。內心很安然自在，完全不覺得吵。可以順應一切因緣，不去執著攀緣，知道當下它是空寂、圓滿、清淨的。

我們通常看了些花花綠綠的東西之後就放不下，見到美醜好壞的境界也放不下，聽到一些好好壞壞的聲音心裡也執著，所以都攝六根是說看就是看到、聽就只是聽到，不要落在分別意識裡，觀照因緣，緣生緣滅，當下就是如是，沒有所謂的好壞是非。

好壞是非是從我們的角度、某種觀念來看才產生。你可能會說：「世界沒有好壞是非不就變成了鄉愿，沒有價值、沒有平等了？」並不是如此，這裡所講的是，沒有個人私心的好壞是非。

但是，大眾共同的語言、道德、倫理、善惡等一

些標準，在修習佛法的過程中，也要隨順著這樣的因緣，仔細觀照，讓自己在世間法中不落入二邊。

既然來到世間，就要學習在六度萬行中和佛法打成一體，照見生命的實相，這才是修行真正的價值。當我們掉落在顛倒無明裡，遇到大大小小的考驗的時候，這些累積在生命裡對佛法真實的認知，就會轉變自己的心念，面對每一段因緣都不會逃避。

所以不要把學習佛法當作是來玩票的，要知道每個人都是自己生命的主角，要怎麼把戲演好，就要看自己有沒有用心作功課。

舞台上無論是跑龍套的，敲鑼打鼓的，任何的人都是在成就你的道業，你也要盡你的本分，大家各盡其職，才能把一場戲演得好。不然主角作了逃兵，這齣戲還怎麼唱下去呢？





平等生慈悲

如果我們說的平等，是以相上去看，比方說以身高，你比我高、我比他矮，用這樣的角度去看，這永遠不平等，或是用智愚貧富去看，也永遠不平等。

什麼是真正的平等呢？就是認知一切諸法皆為因緣和合，當下沒有真正的好壞，每一個相都是唯一的、不可重複替代的，以這樣的前提去看待所有的差別才是真正的平等。

例如：吃飯的時候，看到餐檯上的菜，馬上就一一去分別是好是壞、喜不喜歡，這就陷入自己的習氣裡，如果常被習氣帶著跑，如何作得了自己的主人呢？

在喜歡與不喜歡種種因緣條件之下，就要馬上轉念觀照。如果你用這樣的角度去觀察，這世間的一切萬象、萬物，哪一個是最好？沒有，大家都是平等的。

也許我們會說，那物品的使用也不用太計較，倒

也不是如此，只是某種程度上，你該用什麼就用什麼而已。

例如說如果想喝水，需要什麼來裝？一定是杯子呀。如果知道什麼東西該做什麼用，就像喝水需要杯子、擦臉需要毛巾，杯子和毛巾有什麼高下差別嗎？沒有。

你不能用哪個比較便宜，哪一個比較昂貴來分別，但也不是要抹煞這些差別，抹煞這些差別就愚蠢了。

每件物品都要好好去愛惜，細心地使用它，要了解它們各自的差別，這個差別不是我們用自己的好壞是非去判斷，而是要知道某些東西需要更多的時間精力才能完成的，也有不同的照顧方式。

所以我們不要因為一時的疏忽使得它受到損傷，因為若是損傷，無形中就折損了這個物品的壽命。不論是茶杯還是毛巾，都是因緣和合的東西。有這樣的因緣掌握在自己手裡，就要好好地去善待，不要固著

於它的價值高低。當心有所分別、有所貪愛、有所住著時，所有一切的價值就會迷失。

所以做為一個修行人要讓自己的心常常保持在清醒的狀態，而不是落入我愛、我見等種種念頭裡。其實慈悲也是來自於平等的心，如果我相不降伏，還是會由自己的舊有習性來操控自己，那是不可能慈悲的了。

我相降伏後，對於一切的有情和無情眾生都能生起深深的同理心，此時不僅對人可以產生出真正的關心、照顧，就算對一草、一花、一木都可以真心對待它，那時萬物和你就是生命共同體，對於他們，你都能夠感同身受，內在的慈悲之門就悄悄開啓了。







第三章 擁抱生命

能給別人成長、轉圓的空間，
以自己的心去真正替別人想，
這就是禪法。

三色飯

大家應該都有煮飯的經驗，只要用清水把米洗好，放入電鍋，插頭一插，大概都可以煮到熟，煮熟了還自動保溫，非常容易。以前的人煮飯是要燒柴火的，我最先剛開始學煮飯的時候，以為很簡單，結果煮出來的飯，真是絕妙，因為成了「三色飯」！

這個飯呢，有三種顏色，底下的是黑的，是苦的，不能吃；中間還好，是可以吃的，但量不多，就有一點點；上面的呢？是半生不熟的。你說我沒有認真在煮嗎？有的。

可是心一急，鍋蓋一直被掀開，想說：「怎麼這麼慢啊？」，然後柴火就越燒越大，甚至於水都冒出來了，以為是熟了，但其實是一團糟。所以你看，火大不可以，火小也不行，火候要拿捏得恰到好處，才能把飯煮得好吃。

道業的精進修行，就像煮飯一樣，如果你覺得有

需要的時候才趕緊燒幾把火，在禪堂裡發心用功，很積極、很勇猛，精進到覺也不睡、飯也不吃，以為這樣用功就可以了生死，就可以證得些什麼，但平時都沒有用功，這樣實際上根本沒有把火給接上，因為這一些柴火燒完了就沒有了，這就是「不上道」。

不上道的話，修行就很辛苦，隨時都會有危險，因為我們走路當然是要走康莊大道，一步步迎向終點，如果硬要抄捷徑，走那不上道的地方，隨時都會危險的，即使你膽再大，還是可能摔得粉身碎骨！

有一位陶藝家，他的志野燒茶器燒得很好，有自己的特色又不流於俗氣，拿在手上的感受也不一樣。所以我們在新春期間就向他借用，他也很歡喜地出借。

借來的時候，聽到說一個小杯子就要兩千多塊，我趕緊說：「退回去吧！」為什麼？因為天氣冷，如果大家一時不小心手滑，可能就摔破了，這樣必定要賠很多錢給人家。

結果有居士把我的顧慮告訴他之後，他反而說：「不要緊！破了就和佛家講的一樣，一切諸法都是生滅不已的！諸法有緣生，當然就有緣滅。」所以這麼好的一個藝術品，我們在使用的時候，心裡不僅少了一份罣礙，而且都覺得很歡喜。

過年的時候，他不是只將東西借給我們，連人都親自來了，來到道場泡了三天的茶和大家結緣。他要走的時候，我們的義工對他說：「大師，抱歉！今天來不及把你借我們的東西整理好送回去。」他說：「不要緊，就留下來跟你們結緣了。」

他留下的雖然是價格不菲的茶器，但重點不在那些茶器值多少，而是一個對於佛法修行尚未深入，只是因為朋友介紹才認識這裡的陶藝家，竟然願意以這麼付出奉獻、無所求的心來和大家結緣，真的很令人感動。

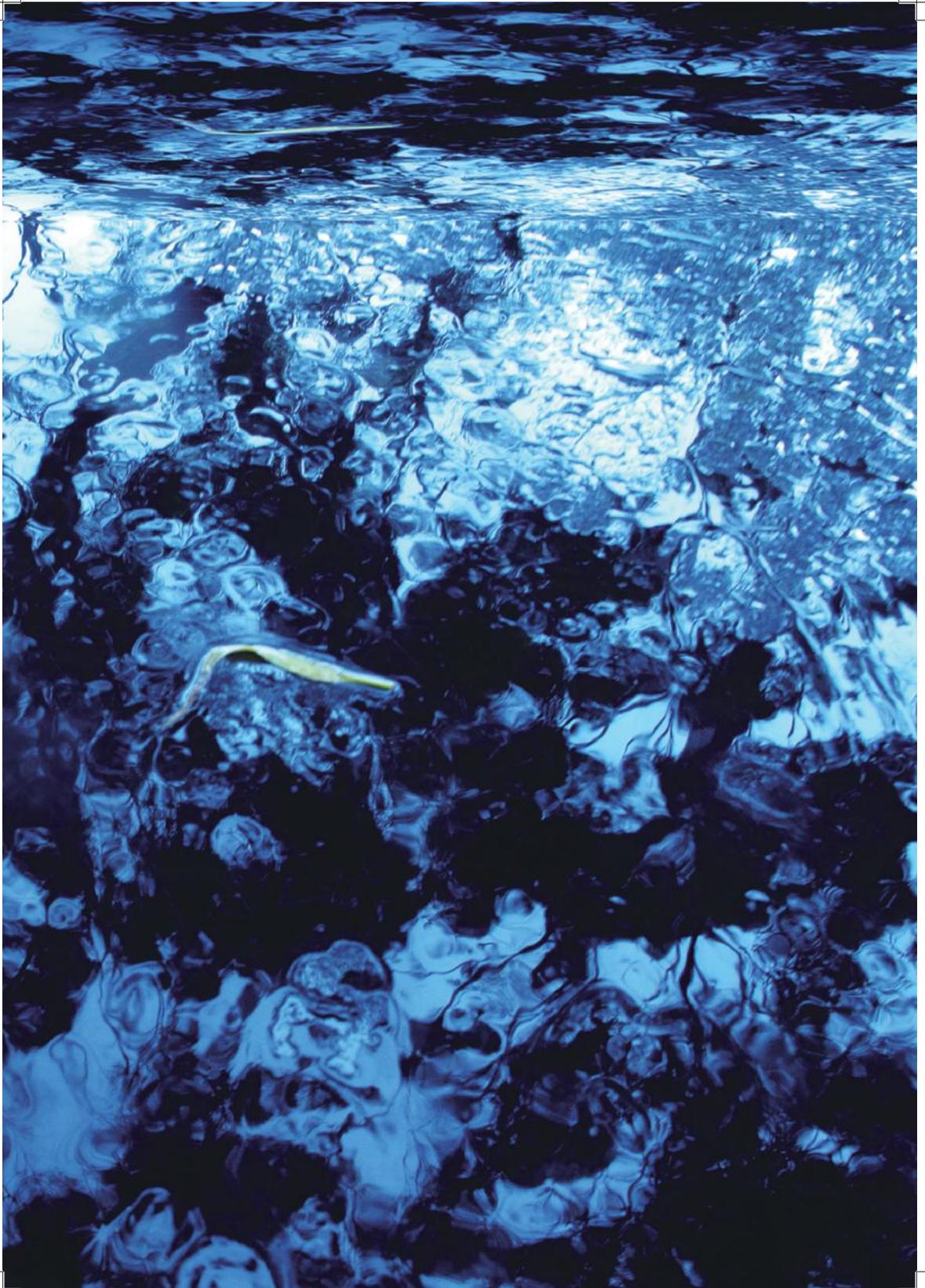
我曾經去過他的工作坊，他說到現在沒有一件作品是他滿意的，所以他戲稱目前正宮夫人還沒有出

現，只有一些嬪妃，就是他的作品。他會在這些嬪妃身上點上一個紅點，其他做不好的作品全部都毀掉。

一個爐燒下來，常常只有幾把壺、幾個杯子留下來。燒爐的時候，三、四個晚上都不太能睡，雖然現在的火，可以用瓦斯燒，但是他必須配合燒製的時間和不斷留意火的溫度，這些都要用手調整，真是很辛苦，但他不求快，只是依照著所需要的火候，慢慢、穩穩地燒，等到時間一到，才把陶器取出來。

修行也是如此，要隨時注意火候，一路上持續加柴添火，細心的照顧，假以時日，必能水到渠成。





當生命失重時

古人有一句話說：「風吹皺一池春水，干卿何事」，這句話很有意思，也適合用在世間一切因緣的流轉上。很多事情，你只要知道有這樣一個境出現，不去住著，當下也就清淨。這並不是要你去抵抗它，大聲地呼喊：「不准來！不准來！不准來！」其實這也只是拒狼迎虎而已。

亦即看起來好像自己已經可以完全掌控它，不准自己打妄想、努力要排除它，但是其實你的心又在另外迎接一個安定的相，這一樣都是以相取相而已，還是落在相上生滅，這哪是修行呢？同樣還是掉在錯誤的認知、錯誤的修行裡。

曾有一位禪眾，在其它道場打禪七的時候，每天都很精進、很努力，甚至連飯都不去吃。有空的時間也都在佛堂裡拜佛，可以說每天用功到面容幾乎整個凝結在一起。對周遭的一切也都不去管，就只是專心

一意地投入，投入到幾乎是廢寢忘食，好像非得開悟不可。

當然，在這過程中由於他本身的願心、努力、精進，所以暫時壓伏住自己許多的無明、習染。但是，等到出了殿堂之時，那一股原本在內心裡被拚命壓抑、但其實充滿著煎熬的情緒，反而以更強的力道反彈，結果在與人互動及自己身心上也造成很大的傷害。這就是過分執著於相上修行，而又無法好好運用觀照，只是拚命壓抑所導致的結果。

我年輕的時候，生病的前後，曾經有類似的經歷。早期在沒有跟家師參禪以前，身為一個出家人，除了道業的精進，還有學校的課業，再加上又要趕經懺，以微薄的收入來維持生活，每天過得非常非常忙碌，但是很充實，也覺得很有意義。

但奇怪的是，經過一段時間很認真的修行，無論與經典的相應或是打坐的體驗都有一些累積，可是就不知道所爲何事，當時打坐到身心好像感覺空無了，

但又好像找不到出口。突然之間覺得活著好像是多餘的感受，但又不是想自殺，就只是體驗不到生命真實的意義，甚至於看經書、拜佛好像都是多餘的。

那時候，每次經過一段努力的用功後，就會無來由地掉到這種黑洞裡，身心無所住所，經典不想看，日子也不想過，那種既非因為挫折或心有所貪著的不知名原因，讓我心裡非常苦惱。

這是修行上我遇到最大的難關，因為它來無影，去無蹤，我不知道它怎麼來，也不知道它怎麼走。到了後來我才知道，原來所有經教的研讀，再加上禪修的努力，都會使得我們的心脫離對外相、外境的執著，但是如果自己對佛法的知見、認識尚未健全時，會讓我們的修行呈現一種失重狀態。

就如坐雲霄飛車一樣，突然往下一滑那種失重的感覺。突然之間的那種失重、那種恐懼會使得你對自己的修行不知如何是好，甚至感到比病痛或修行障礙還更讓人苦惱與害怕。

爲什麼呢？因爲有形有相的東西，你可以經由努力慢慢降伏，但像這一類無形的感受，你掌握不住，也不知道何去何從。那爲什麼如此呢？就是身心一直停留在相上用功，再怎麼修都是在相上進退，沒有超出這些相，所以不會有更深入的體驗。

因此，當用功到這種境界時，就需要對佛法本質有更深入的體會，再和原本用功而具足的定境工夫相互配合，就能產生真正的慧，而讓原本突然失重的狀態透過慧的觀照，轉化成一種無重量障礙的遍滿自在。

所以，如果在修行上你只是在相上用功，到某一個階段就會不知道生命的內涵是什麼，也不知道這些於相上的精進努力、追逐有什麼真實的意義，所以就掉在那種失重的狀態。

許多人修行想要成就，但若太操之過急，反而會形成反效果，唯有對佛法的本質能夠更深刻地相應，並且運用在實修上，才能事半功倍，化失重爲平衡。





給自己一個讚

生命裡常會遇到很多突如其來的考驗，以及不順心的人、事、物，在這樣的境界裡，自己能不能承擔呢？就像打坐時遇到腿痛，能不能用觀照力、意志力去承擔它？

承擔不是只是一味地忍，只要觀想一切因緣當下是空寂的，只要一心在方法上「1、2、3、4、5、6、7、8、9、10」，一直數下去，如果你發現運用方法之後，腿真的不痛了！那就要給自己一個讚，知道原來具足這麼好、這麼優質的內在本能，只是還未經過訓練將它開發出來而已。

來參加禪修就是給你們一個訓練自己的機會，聽開示坐一個半小時，腿痛不痛？「一聽就聽這麼久，煩死人了！」心不斷起起伏伏，但是這就叫修行啊！不管它是疲勞轟炸也好，訓練耐力也罷，這都是一個考驗的過程。

也許有人心裡會想：「反正你講你的、我睡我的。」那也是一種方式沒錯，但是這樣的方式只是偷安，你應該更進一步去發覺：自己爲什麼會昏沉？爲什麼會瞌睡？

反之，造業的時候精神都大好，打麻將、去賭博或去夜店狂歡，精神是不是都很好？熬個幾天幾夜都沒問題，怎麼累都覺得很快樂，來到這裡就覺得渾身不自在。這就叫習氣業染。無始以來的習氣業染讓我們覺得那樣相應才是自在，但如果這麼相應我們就只會繼續生死流轉。

一旦你真心接受師父告訴你的方法，心力一提起來的時候，就會發覺自己怎麼糟蹋生命？是自己選擇來這裡修行的，爲什麼還讓昏沉與瞌睡征服自己？原來師父開示的每一句話，都是在幫助我們度過修行的種種考驗。

早期家師帶禪七的時候，非常地嚴格，因爲早期人手不足，沒有人幫忙，所以只要辦幾個七，我就要

跟打幾個七，當時他老人家早已經熬過而有所成就了，但是我才開始在苦難中磨練自己。

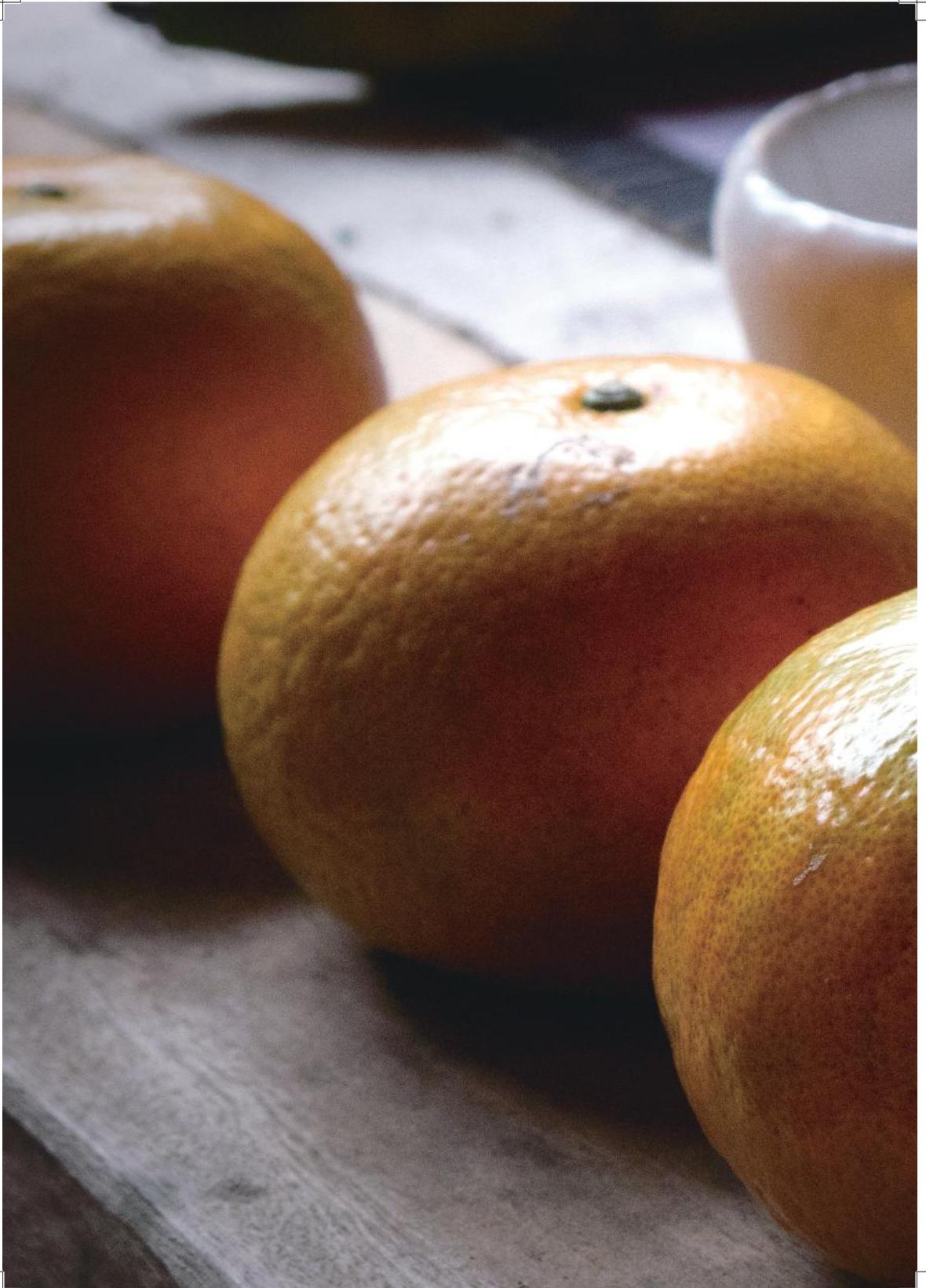
那個時候我常常痛得死去活來，一個七下來腿幾乎不能動，全身不是只有腿痛，是所有的關節每個地方都腫起來，非常難受。上廁所幾乎是用爬的，爬到差不多快到廁所門口，才勉強可以站起來，在當下真是很苦、很苦啊！

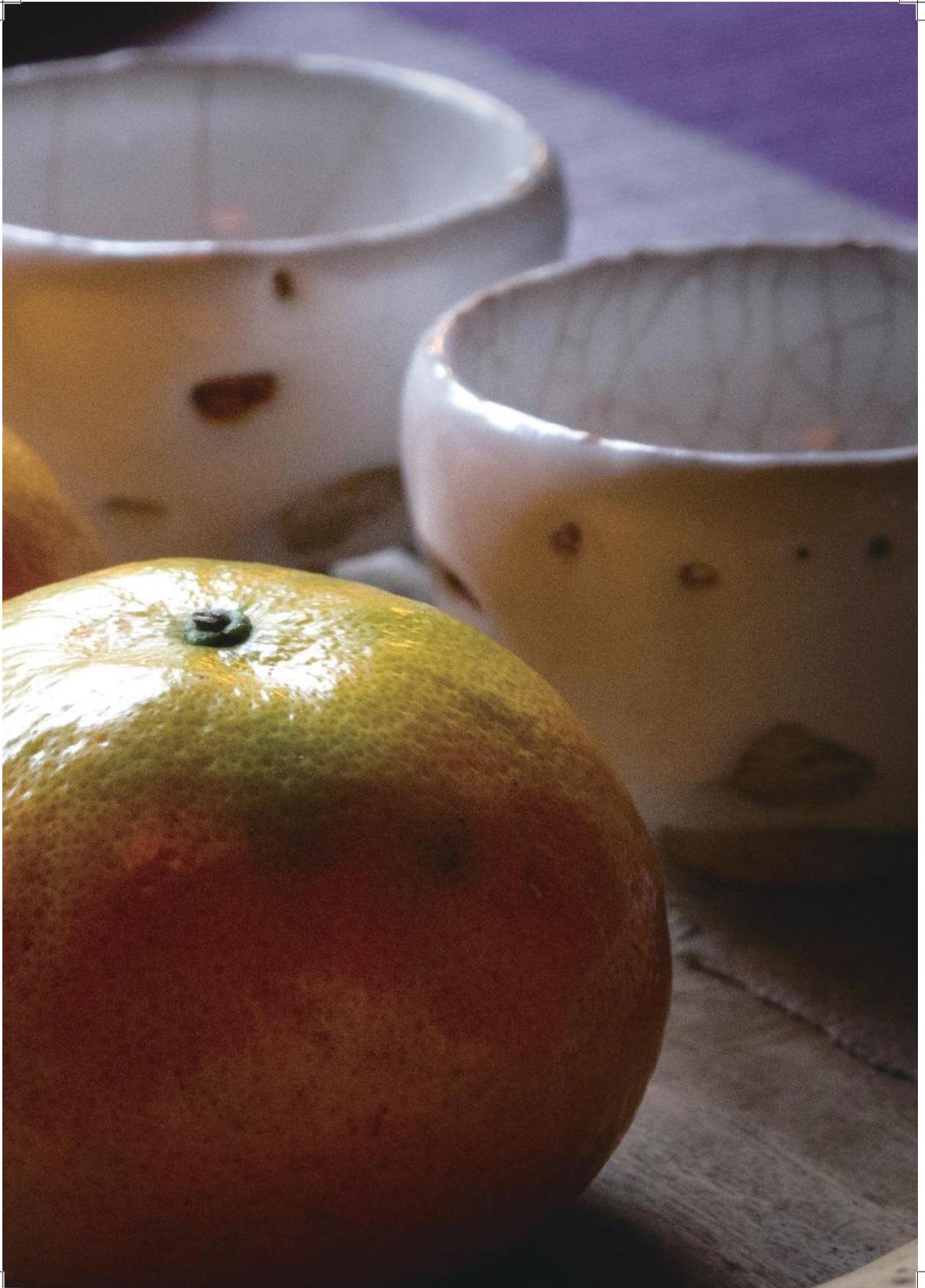
但是有了那段時間的磨練，後來在生活裡遇到了很多困境，人家給我一句話、一個臉色，我就馬上觀照，知道那是因緣所生法，當下即是空，甚至又想到：

「當年跟師父打七時領受的那種腿痛滋味，那麼真實的痛楚我都忍過來了，那現在一句話、一個臉色，就像 a piece of cake ！（美國諺語：指小事一樁）不聽、不聞、不看，不就得了？跟他計較什麼呢？好話、壞話隨他去講！」

我們在生命中或多或少都會遇到很多不可預期的逆境，如果在平時我們沒有用真正的修行訓練去開發

內在真正的本質和潛能，那當然境風一來就跟著跑。但是如果我們能夠用正確的方法訓練自己的心，當逆境來臨時，就可以用智慧去度一切苦厄，很自在地去面對和處理。





吃苦當吃補

以前我參加煮雲老和尚的佛七，每天九支香，每支香兩小時，每天要拜一千五百拜，還要念一萬聲的佛號。一千五百拜不能用蒲團，直接在地板上拜，九支香裡有包含兩個小時的念佛，另外還要吃飯。

吃飯是要過堂的，三餐加起來勉強算一個半小時。這樣算一算，只剩四個半小時，這四個半小時要拜一千五百拜，還要睡覺。就算你一個小時拜五百拜，也要三個小時才能勉強完成。

每天都要交成績，整堂的人沒人敢不拜，也沒有人敢退縮。到了晚上十點安單的時候，大殿幾乎都是滿滿的人。寮房是用回收的水泥板模鋪成的，上面有水泥、釘子，睡上去很不自在，但又沒有東西可以鋪，只有一張草蓆。

每次進寮房睡覺時，旁邊都沒有人，所以我根本不敢睡，只是稍微休息一下，補充一下體力，頂多

五十分鐘到一個小時，就趕緊又爬起來去拜佛。洗澡是洗戰鬥澡，衣服脫下來全部是濕的，直接用肥皂打一打、沖一沖，拿起來擰一下，直接又穿上去。

所以所有人的海青都是抽象畫，因為濕了又乾，乾了又濕，汗水中的鹽分就黏在衣袍上，很有味道！每個人的腳下都有一灘水，不是尿尿，而是汗，喝水喝得多，但卻不必上廁所，因為都自動排出去了，就是這麼辛苦！

第一天結束後真的想逃跑，但是道場是在山上，晚上又沒有公車，白天又不敢大搖大擺地出去。因為做壞事總要偷偷摸摸，怕有人看到，所以不敢偷跑，又看到每個人都這麼精進，就不好意思偷懶，便一直跟著拜。

而我那個時候是半身不遂的狀態，拜得很辛苦，拜完一千五百拜就癱在那裡。可是，竟然有一個女眾，她七天一口飯都沒有吃，水也喝得很少，七天下來總共拜了五萬拜！我一聽：「騙人的吧？」可是又

想一想：「真的是耶！好像這個人從來都沒有看過她去吃飯，每次拜佛的時候總會瞄到有一個人。」

七天下來我才拜萬把拜，她竟然拜了五萬拜！沒有吃東西也不餓，沒有喝水也不口渴，每一句佛號聲都念得好響。她說，因為甘露自然從她嘴巴裡流出來。我自己當時半身不遂，拜佛要分段拜、慢慢拜，頭都不敢轉，一轉人就會摔倒。

結果拜到第三天，就突然聽到筋骨劈哩啪啦地響，尤其是腦袋這邊，骨頭好像「ㄉ一ㄚ！」了一聲，我嚇了一跳！以為腦袋斷了，結果沒事。我稍微轉一下，本來不能轉的頭竟然可以轉了！

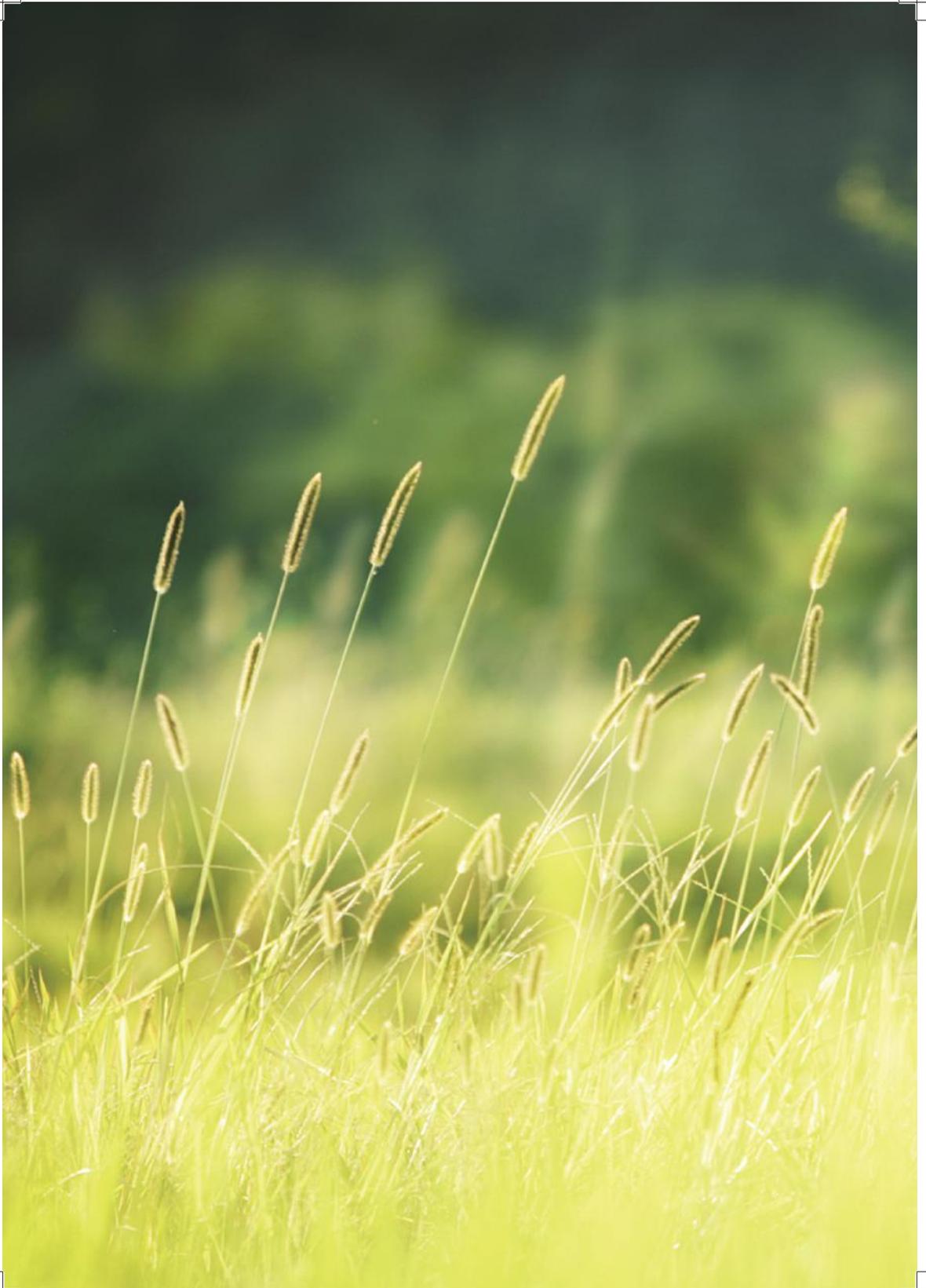
本來之前耳朵用拇指去塞的話，所有的影像都會錯亂，馬上就失去平衡，人整個趴下去。那時用手指塞進耳朵，影像雖然還是有偏差，但不像以前那麼嚴重。

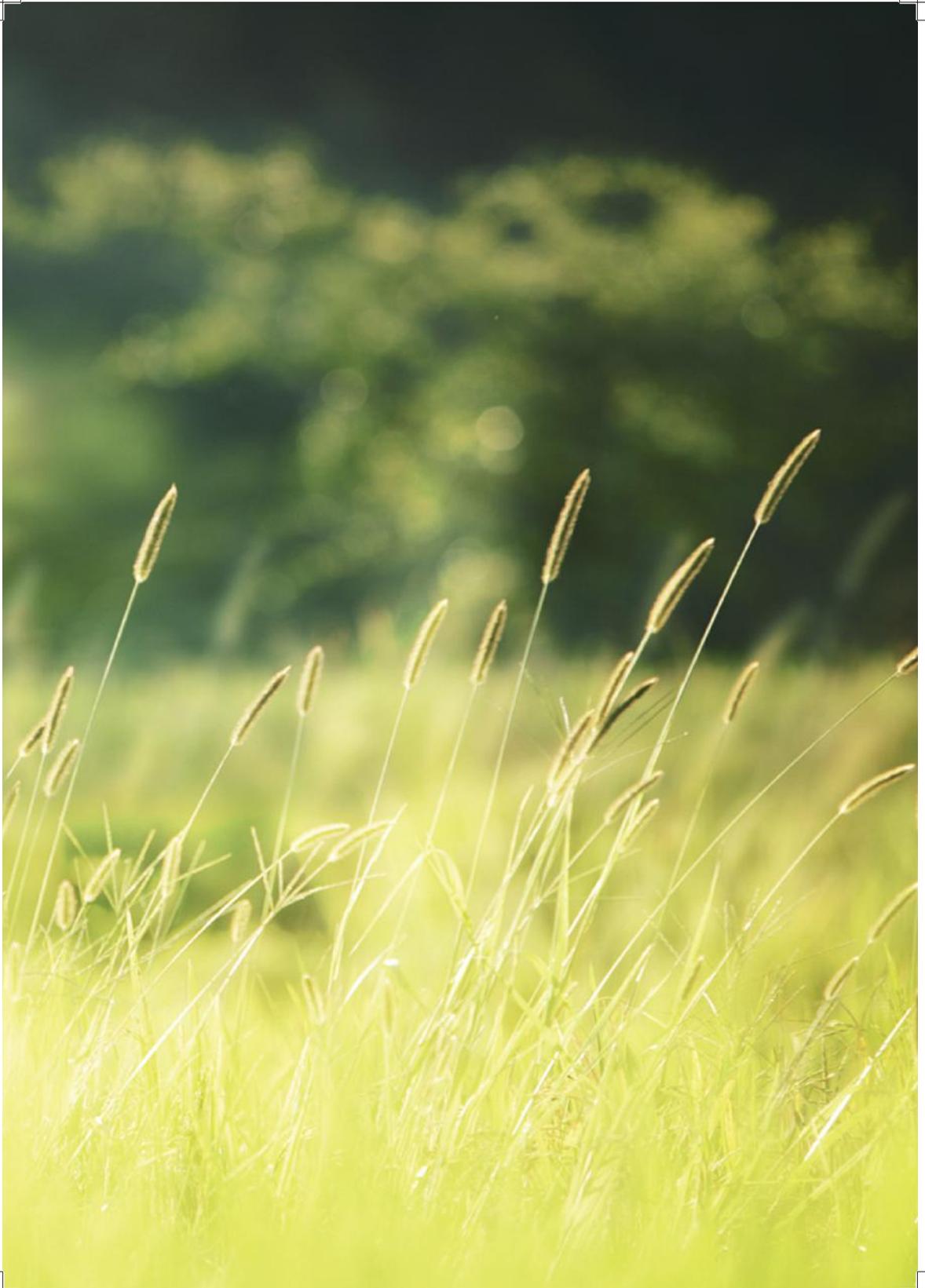
所以打七精進當然可以消業障，內心可能大部分還是帶著對抗、忍耐的心，但是因為願意給自己一個

降伏自我的機會，所以肯擔當、肯努力、肯接受。如果降伏時能用無心、無相去觀照，以無我、為眾生的心來禮佛、拜佛，自然更好。

所以大家在用功的時候，要能放下自我，虛心受教，只要清楚知道自己的身心狀況，不必去理睬、抗爭、躲避，或想要除掉它。

不論是打坐還是念佛、拜佛、誦經，都要把心落實在法門的用功上，清楚覺照到身心的狀況，對好的境界不生起貪戀心、對不好的也不排斥，當下如實觀照、如實用功，如此才能真正地獲益。





心淨，則國土淨

「若菩薩欲得淨土，當淨其心，隨其心淨，
則國土淨。」 ——《維摩詰經》

我們常說生滅生滅，一念生滅，有時就可以把因緣轉變了。例如有一句話叫「愛屋及烏」，意即當你愛一個人的時候，他家底下那隻吵人的烏你都覺得牠叫得很可愛。

可是，如果你討厭這個人，看有關他的一切都不順眼，你就會產生很多計較，哪怕他是好心來對待你，你都覺得他有心來整我。

包括朋友、夫妻之間，常常就是為了一點小小的我執、不同的見解，就把很多的事情邊緣化了。什麼叫邊緣化呢？就是落到一邊去了，不是真正落在正知見上，也就是自己被一些不正確的習氣、煩惱逮住了。

所謂一切惟心所造，心掌握到什麼現象，我們就開始分別它是苦是樂、是對是錯，這就是被分別心帶著跑。祖師告訴我們，一念相應即一念佛，念念相應即念念佛。

只要當下那一刻我們能與自己的清淨心相應，不被無明煩惱所纏束，那我們就能美好這個當下，這就是我們所講的「作自己的主人」。

大多數人爲什麼作不了自己的主人？就是因爲沒有真正明心見性，都被過去的習染束縛，而陷在種種計較、顛倒的思想裡，這些想法、習氣將自己層層包圍住，所以念念的生起，都是掉落在生死欲望裡。

我們有無限的創造力，無限美好的未來在那裡，爲什麼還會執著過往呢？這都是因爲我們此時此刻的發心，是被很多的分別計較和不好的習氣所染污，使得現前當下的這一顆心，已經沒辦法變成清淨心，所以對於未來就掌握不住，我們內心的國土當然也就無法清淨。

亦即當每一染污念生起時，新的染污念又繼續影響了新的假相。這麼一來，生活的每一刻我們都會覺得好煎熬，甚至度日如年。

如果我們可以用空性慧來觀照，就會了解這些都是因緣；因緣來的時候，我們隨順它，甚至可以進一步積極地去開展，但最重要的是不執著，這樣就可以轉分別心為清淨心。

例如：一對新婚夫婦生了一個小孩，丈夫將一些工作帶回家處理，小孩開始吵鬧，爸爸感到厭煩，進而指責自己的妻子為什麼不管好小孩，使得他沒辦法做工作。

他的妻子滿臉笑容地告訴他：「我們的小孩雖然現在很吵鬧，不過這也代表他非常健康也很有活力呀！如果我們生了一個不健康的孩子，你不是更需要擔心、難過嗎？」這個丈夫轉念一想：「沒錯，辛苦建立的家庭就是為了這個孩子，一下子不適應有什麼關係呢，那就慢慢適應吧！」

當下他接受妻子的觀念，之後不管小孩如何吵鬧，他的心都非常安定，偶爾事情做完時才會看看兒子，滿心歡喜之後又再提起精神繼續工作。

當我們心清淨時，所遇到的緣就會很順，所有的因緣都會讓自己覺得很自在、很安然，哪怕一時的風雨和逆境，也只是平添自己在修道過程的一點小插曲。生命中的考驗，我們都可以看待是一個磨練自己的機會。用這樣的念頭，會讓自己越來越心安自在，無論處在任何環境也會越來越安穩。



轉念心更寬

小時候自己如果偷懶或做一些師長不允許的事情時，不管是事前還未進行、或還在構思時，內心總是惴惴不安，等到進行的時候更是心跳一百。

以前我喜歡看武俠小說，但是師公會管，所以我都偷偷摸摸躲在棉被裡看，等被師公發現的時候，不但馬上被沒收，還會受到嚴厲的責罰。

所以在做一件自己也知道不對的事情時，不管是在事前或事後，其實自己的心都沒有真正的輕鬆過。就像出坡，有些人長這麼大，從來都沒做過家事，所以做一下就覺得很累，跑去休息。

但是其實他並沒有得到真正的休息，因為看著大家認真地工作，而自己卻在旁邊摸魚時，心裡其實是不安的。甚至還有的人心裡會想：「我是來這裡修行的，又不是來這裡做苦工，我為什麼要那麼辛苦？」

你心裡永遠有很多的念頭，起起伏伏的。但如果

反過來，能夠放下身段，做一個真正能夠相應於環境的人，不和環境對抗，不管是好境界或壞境界，都用無我的心去消融，那才叫大智慧、大擔當。

也許剛開始會覺得做這些事情很困難，無法做得很順手，但是只要放下原來的那一份不滿或敵對的心，換一個角度、方向去思考，心念一轉後再去做它，可能還會覺得滿有趣的。

尤其是在打坐過後，身體坐得很痠、很疲倦的時候，這樣一些勞務，讓身體動一動，其實是很舒暢的。更何況修行就是要學習遇到任何境界，都能善觀因緣，所以不是遇到順境才處理，遇到逆境時就以逃避或不滿的態度來對待它，如果是這樣，那永遠成就不了。

其實逆境才會增進我們的道業，即便做不來或做不好，但仍要把自己以及所有的自我認知放到最小，然後去觀察學習、請教，這樣就能很快地融入每一個團隊，當境界現前的時候，自然就不會又開始變得逃

避或變得很苦惱。

在職場也是如此，每個人成長的環境都不相同，負責的事也不一樣，如果你還想著：「主管怎麼如此偏心讓那個人做那麼輕鬆的工作？為什麼我做得這麼累？工作的分量這麼多永遠都做不完！」

這就是有工作好壞難易的想法，但只要不覺得他做得很差，給他多幾次練習，下次可能就會了，況且如果由你來做也不一定做得比他好。如果你的心起了分別，在起心動念中身心就很難安定，也會因為落入境界裡而作不了自己的主人。

要如何作得了自己的主人？當你做每一件事情時，都用最歡喜、誠懇的心去面對，單純地發這樣的心，不固著在事物的相，自然就能和清淨心相應。所以不是境界不能教我們，境界永遠都能成為我們的善知識。



未成佛道，先結人緣

有時候我們常會說：「跟這個人話不投機，沒有緣分」，其實因緣有親有疏，這不算是分別，而是指無始以來彼此所結下的緣有深有淺。

因緣較淺的，可能很難去度他，但是仍然要把他放在我們的心裡，等待時節因緣成熟時再慢慢地引導他。佛法中也告訴我們：「未成佛道，先結人緣」，所以不管是出家或在家，無論因緣深淺，都要儘量圓滿和眾生的緣。

常霖法師未出家前，在香港是個出名、成功的攝影家，有一個非常好的妻子和一對漂亮的女兒。他在出家前曾經問我：「師父，我出家以後可不可以去參加女兒的婚禮？」

我說：「可以啊，你還可以牽著女兒的手，將她交付給她心愛的人。」他說：「可是我已經是一個出家人了。」我回答：「但是你別忘記你是一個爸爸。」

我們也許會認為出家後就必須與情緣、世俗斷絕，以為這就是無我，是專心修行的方式。其實學佛以後我們要學習把所有的眾生都放進心裡，若是和我們因緣較深的人，要儘量去關心他，度化他，讓這個因緣圓滿。

在世間，大家都是來自不同的家庭，由不同的父母所生的，可是有一點是相同的，那就是我們同在法王座下。所以在法上，就要把彼此當作是親如骨肉、親如兄弟姊妹的一家人，無論歡喜與苦難都是休戚與共，要共同分擔，這就是「法親」。

如果有事想來找師父，心裡頭不要有罣礙，尤其是不要抱著：「我這樣會不會來打擾師父，會不會不禮貌？」只要是做得到的，有這個因緣，我都會盡心盡力地來幫助大家。

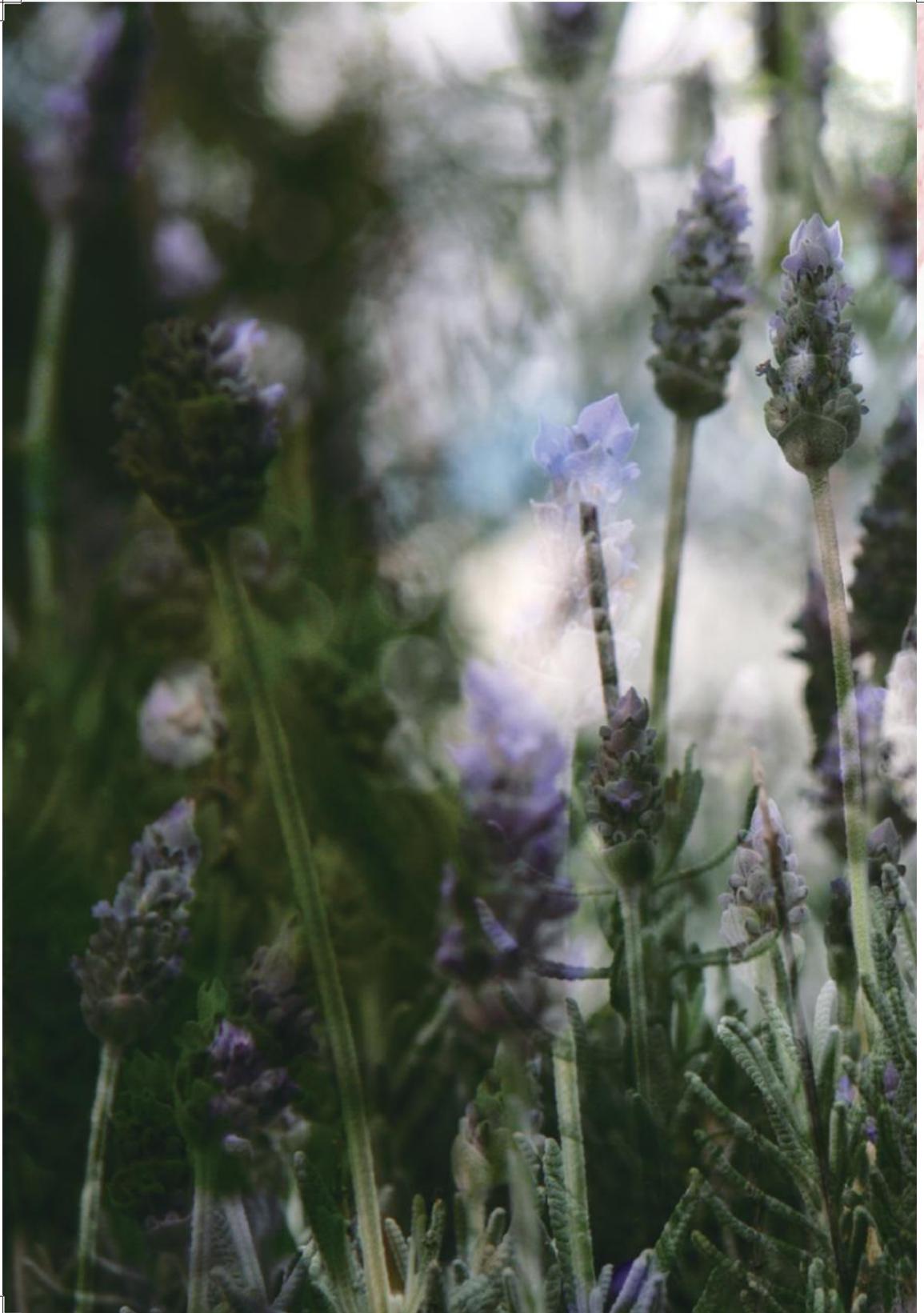
有時候當你身邊有些人遇到一些情況，例如：親人往生或病重，需要宗教的力量來協助，也都可以告訴寺裡的法師們，讓他們去關懷，去做進一步的開

導。

其實每一個來到生命中的人都是和我們有緣的人，所以不論因緣深、淺、親、疏，都要好好善待和珍惜。但是如果別人來找你，是希望你幫助他不要再那麼苦惱。

可是如果你一聽到他人的人我是非，就開始用自己的見解、看法去批評，這個時候你的心就已經被是非帶著團團轉，在無形之中，彼此之間的因緣就成爲對立的，那時善緣反而成了惡緣。

所以身爲一個學佛者應該要明白，別人掉在是非的泥沼走不出來已經很痛苦了，此時你更需要運用智慧，用他可以接受的方式一步步地去幫助他，讓他離開這個困境，這才是修行路上真正的法親。



用你的心去聽別人的心

事無大小，工作也沒有高低。不管在職場上你處在哪個位置，就應該把自己的角色扮演好，把自己負責的事盡心做好。

這不是因為要得到別人的讚賞，或者要得到更多的金錢、更高的地位，而是在其位就要謀其事。做一天和尚就撞一天的鐘，沒有他求，只是盡心盡力。

所以各位在上班時，能夠如實地這樣觀照，就叫做修行。職場是一個很好的修行場合，在任何時刻你都可以很莊嚴地處理手上的事，乃至於開會、跟人家談話都是如此。

什麼是很莊嚴？用真實、誠懇的心，老老實實專注在現前所做的事情，沒有任何好壞是非的取捨，只是認清當下是這樣；無論身心怎麼樣覺受，都能清楚觀察，但不掉落其中。

不掉落其中，不是不去處理，而是讓自己不要掉

落在個人的情緒、知見、我貪、我愛上。那要怎麼善於去處理它？例如有些不順的、不好的事情，可以經由運用智慧圓融的方式去修正，讓它合乎大眾共同的利益，那就對了。

除了把自己的事做好，當一個團隊在運作的時候也要學習觀察，要整體地觀照，如果自己的事完成了，可以去協助別人，或是運用其它的資源去幫助他。以關心、照顧的角度來關注他人，才能讓團隊任務圓滿完成。

在過程中，自己能做多少就專心去做，不要和別人比較。有些人可能還不習慣，所以做得比較慢，當他漸漸融入到這個環境之後自然會投入，所以不必用他一時的表現來判定他這個人是如何如何。

能夠給別人成長、轉圜的空間，就是以自己的心去真正替別人想，這就是禪法。雖然有時候我們覺得自己所做的事很渺小，沒有什麼大成就，但沒有關係，只要能相應到「無我」，現在因緣能做到多少，

就做多少，不必跟人家比。

若起了比較的心，要趕緊提醒自己回到方法上用功，不要輕易就落入我執和分別裡。所以大家不要以為打坐就是在禪堂裡坐，在外面你怎麼起心動念、怎麼去觀照，那才是真正生命的禪。

如果有這樣的心，就可以相應到佛菩薩的智慧與慈悲，所以在日常生活裡，我們要小心觀照一切的因緣，才能真正在道業上成長。



離佛不遠

有些人做功德，只要聽到某某人出了 1000 塊錢，他就要出 1001 塊錢。某位居士也說，參加香港某個地方的水陸法會，總功德主都有不同的標誌，例如：別個大紅花，那麼他就會覺得走起路來有風了。但是我們不用存著：「他怎麼可以這樣子？」的想法或批評這樣的作法不對。

因為有些人，如果沒有呈現這樣的因緣，他就不來了，他會認為：「我的待遇如果和平常人一樣，會丟了我的身分。」所以面對這樣的人，就得用一些善巧方便去接引他。任何地方也都會有這些現象，所以只要人非己不非就好了。六祖說，修行當然要看得出對對錯錯，但心不要跟著走，因為心跟著轉，就失掉自己修行的原則。

《普門品》告訴我們，要像觀世音菩薩一樣以三十二種應化身去相應生活周遭的種種人事物，才能

有機會去度眾。有一次過年，某位居士帶他的小孫子來玉佛寺向我拜年；進來時他哭哭鬧鬧的，但很快地我就會想盡辦法讓他願意和我親近。

也就是他以童子身來，我就以童子身去度化他。你不能說：「喔！這位師父怎麼蹲在地上跟小朋友玩，怎麼那麼沒有威儀啊？」因為某一類的因緣需要這樣接引的時候，就應該這樣去安排。

愈是親近我的人，就會發現我對他們會比較嚴格，常常現怒目金剛相，所以我的弟子們，都會變成金剛超人，因為他們都會被我用最無理的方式要求。但是無理要求的背後含有更深的教誡，主要是希望你的身心能在大法上去承當。

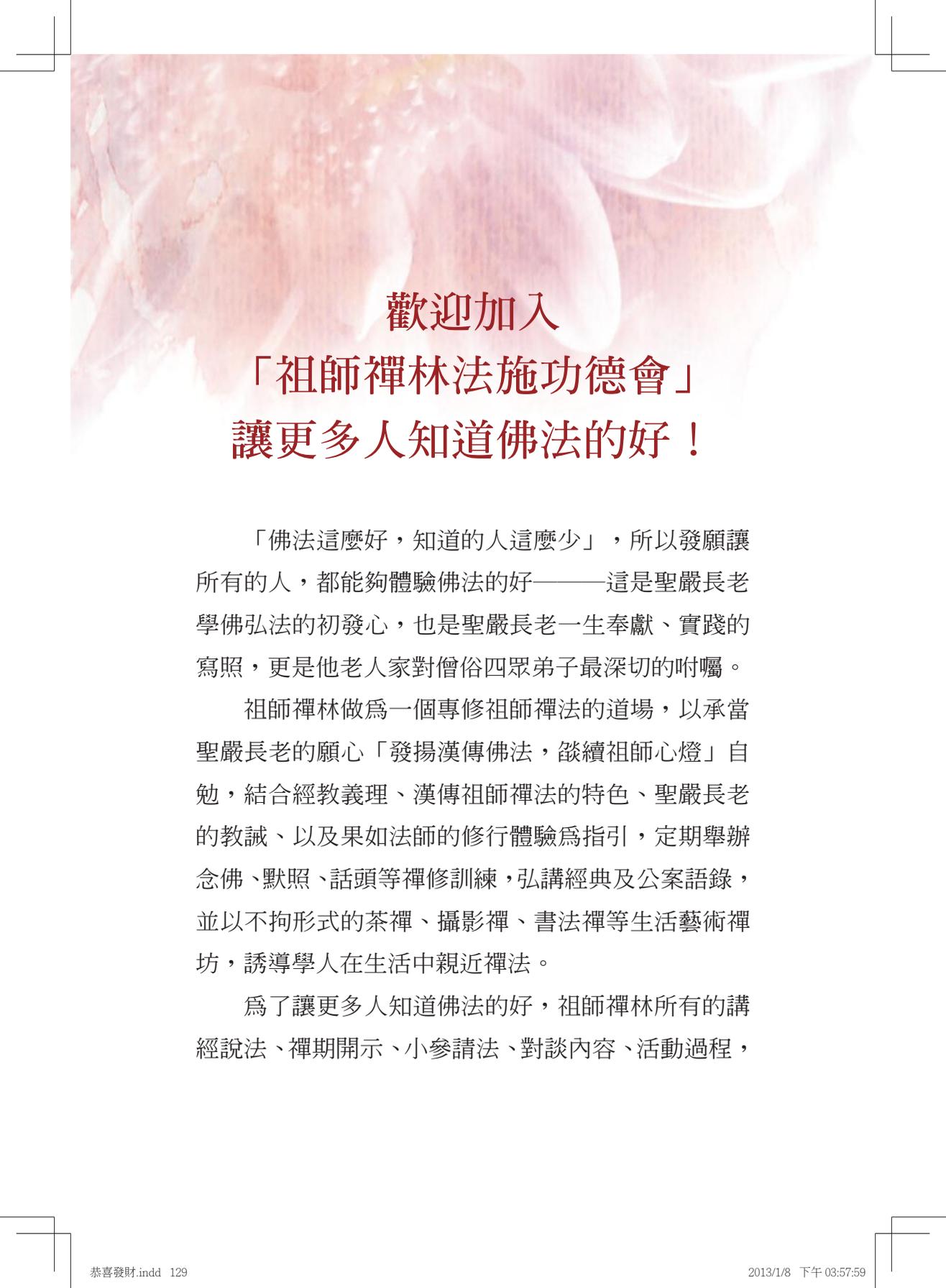
有時義工事情做不好也會被師父責罵，心裡可能想著「做到流汗卻被人嫌到流涎？」（台灣諺語：意思是自己已經盡力去做，卻還一直被批評）。但這就是真實的修行，就是要在如此的境界裡，還能夠用無我的空性慧去照見，清淨心才能顯現出來，才作得了

自己的主人，不會被境界帶著跑。

所以如果不現這個嚴格的身，只會放縱你們，讓你們覺得自己很偉大，做得很好很正確，這就是師父的不對了。其實在任何不同的境界都算是不同的「身」，例如：你來到道場修行，就是「伽藍身」，如果你以相應於道場的身來學習，自然會覺得自在。而出坡的時候，就要以清潔員這樣的身來處理事務。來當義工也是如此，以菩薩的慈心來為大眾服務，自己的私心就會放下來。

亦即每一個時空、背景、時間，都要隨時能夠用智慧去觀照，然後做種種身心的轉變，這就叫智慧觀照。所有的境界我們觀照以後，就會知道怎麼去善待、處理這個因緣，那自然就圓滿。

不管他是誰，只要進了佛門，就沒有高下是非，不論呈現出的是怎樣的因緣，我們都以感恩、歡喜的心來對待，該以什麼身得度，就以什麼身度化，那就和佛心不遠了。



歡迎加入 「祖師禪林法施功德會」 讓更多人知道佛法的好！

「佛法這麼好，知道的人這麼少」，所以發願讓所有的人，都能夠體驗佛法的好——這是聖嚴長老學佛弘法的初發心，也是聖嚴長老一生奉獻、實踐的寫照，更是他老人家對僧俗四眾弟子最深切的叮囑。

祖師禪林做爲一個專修祖師禪法的道場，以承當聖嚴長老的願心「發揚漢傳佛法，燄續祖師心燈」自勉，結合經教義理、漢傳祖師禪法的特色、聖嚴長老的教誡、以及果如法師的修行體驗爲指引，定期舉辦念佛、默照、話頭等禪修訓練，弘講經典及公案語錄，並以不拘形式的茶禪、攝影禪、書法禪等生活藝術禪坊，誘導學人在生活中親近禪法。

爲了讓更多人知道佛法的好，祖師禪林所有的講經說法、禪期開示、小參請法、對談內容、活動過程，

都需要文字和影音的紀錄、整理、流通和宣揚，亟需長期投入大量的資源。「祖師禪林法施功德會」由然而生，非常需要您的護持，和我們一起共同承當聖嚴長老的願心。

歡迎您定期定額捐款贊助，或不定期隨喜護持，弘護影音文字法寶流通，功德無量！所有護持「祖師禪林法施功德會」的功德主及其捐款金額，我們都會在祖師禪林出版品的內頁誌名，感恩您的發心願力。

現在就加入「祖師禪林法施功德會」，讓更多人知道佛法的好！

詳情請洽祖師禪林知客處，電話：02 2891 5205，

傳真：02 2891 5317

法施功德會專用匯款帳戶：

萬泰銀行 (代碼 809) 天母分行 (代碼 0382) /

戶名：祖師禪林 / 帳號：038-11-80292-1-7

Account Name: Chan Cultivation Center /

Account No.: 038-11-80292-1-7

SWIFT Code: CSMBTWTP /

Bank: Cosmos Bank, Taiwan (Teinmu Branch)



感恩法施功德主

祖師禪林「法施功德會」護持名單

捐款明細 (金額以新台幣計)

100,000 元：許文仕

2,000 元：郭春滿、黃昱嘉

1,000 元：吳清標、劉美枝、簡行瑜、林木雄、
林建諭、潘怡均、林俊宇、齊素娟、
王蔡桃、廖強、梁斯德、柯妙娟、
伍佩玲、鄧小賢、伍芷筠、許貴雲

500 元：方子寧、方則鈞、方俊雄、杜麗鳳、
杜銀英、洗淑玲、胡嘉偉、鍾慧瑰、
吳宗翰、吳孟育、吳採戀、容慈珊、
范姜雙意、范姜澤芸、范姜素琴、
范姜又荷、范姜淑芳、范姜士銘、
歐陽秋嫦、無名氏

300 元：吳淑蕙、胡加如

港幣 500 元：梁樹糧

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

恭喜發財 / 果如法師著. -- 初版. -- 新北市 : 大千, 民 102.1
面 ; 公分. -- (生活禪系列 ; 1)
ISBN 978-957-447-270-3 (平裝)

1. 禪宗 2. 佛教說法

226.65

101026100

生活禪系列 01

恭喜發財

作 者：果如法師

出 版 者：大千出版社

發 行 人：梁崇明

編 輯：林沛慈

文字整理：林沛慈、林聖國

錄音聽打：曾麗娟、許秀萃、吳名謹、林韋辰、簡郁庭、李雅紋、
陳志昇、郭心俞

校 稿：沈麗文、謝幸容

照 片：釋常霖

封面設計：Mei Chan（葉青霖攝影教學團隊）

登 記 證：行政院新聞局局版台省業字第 244 號

發 行 處：新北市中和區板南路 498 號 7 樓之 2

電 話：02-2223-1391

傳 真：02-2223-1077

流通處一：祖師禪林

地 址：台灣台北市北投區復興三路 198 號

電 話：02-2891-5205

傳 真：02-2891-5317

流通處二：玉佛寺

地 址：台灣新北市中和區民享街 457 號

電 話：02-2222-7290

傳 真：02-8227-6543

初版一刷：中華民國 101 年 12 月

初版二刷：中華民國 102 年 1 月

ISBN：978-957-447-270-3

工 本 費：250 元
