

林鈺堂博士



馬來西亞弘法錄

寶井清泉

琇瑩敬題



安宅護身之施無畏相

一心皈命極樂世界阿彌陀佛願以淨光照我慈誓攝
我我今正念稱如來名爲菩提道求生淨土佛昔本誓
若有眾生欲生我國志心信樂乃至十念者不生者不
取正覺以此念佛因緣得入如來大誓海中承佛慈力
眾罪消滅善根增長若臨命終自知時至身無病苦心
不貪念意不顛倒如入禪定佛及聖眾手執金臺來迎
接我於一念頃生極樂國華開見佛即聞佛乘頓開佛
慧廣度眾生滿菩提願十方三世一切佛一切菩薩摩
訶薩摩訶般若波羅蜜

陳俊安居士血書〈一心皈命文〉



第一場演講在馬六甲人生佛學中心，感應環香之香灰成圈，預兆此行圓滿。



在馬六甲密宗白教中心說法



在馬六甲放生：一放一切得全放



在馬六甲墳場超幽



在馬六甲靈骨塔內超幽



在馬六甲海邊放生



在馬六甲海邊放生



在馬六甲密宗白教中心尊勝佛母塔前舉行盛大煙供



煙供法會進行中



在馬六甲瑪琳佛學中心說法



在武吉波浪說法後接受黃會長
贈送親書之「弘法利生」扇



敬獻寶瓶給刁曼島海龍王之剎那



在馬六甲超幽



將百餘位信士之供品裝入寶瓶內



在刁曼島近海，敬獻龍王寶瓶之船上



在荒草墳塚間為亡靈修「頗瓦法」以超渡之



在太平三乘法輪精舍攝於座談會後



在吉隆坡對大學生說法



在青蓮堂講經後與住持依修
法師及楊大省老居士合影



幽超



在北海參禮泰籍老法師



在太平林家墓園為華僑亡靈眾超幽



太平佛教會巡禮



檳城泰寺



椰樹下，涼風習習，初嚐榴槤

南無阿彌陀佛

目錄

修訂版前言.....	i
序言.....	ii
林鈺堂上師大馬弘法演講實錄.....	iv
念佛的積極面.....	1
佛法習定的整體性.....	19
無常的覺醒.....	62
密宗的基礎.....	103
解脫的人生.....	121
密法事業的殊勝.....	130
佛法、事業與生活.....	148
勸現代人修念佛.....	187
太平座談會.....	202
念佛太平.....	244
簡介念佛的因、道、果.....	289
禪與淨土.....	323
無限的智悲.....	366



阿彌陀佛畫像

修訂版前言

《勸念佛》與《寶井清泉》這兩本演講錄，容易了解並且涵蓋了初學佛者需要知道的基本佛理及修法，再加上收錄的問答往往針對初修的疑問，可以說是很恰當的入門講義。通常我都以這兩書來接引初學者。這兩書都已再版數次，並且也都曾修訂過。

弟子疾呼有見於此等佛書之宜於長久流通，發心要將《寶井清泉》再度細校，並且請我審訂，然後重新排版成為目前通行的橫排格式，以供再度印行。我即欣然讚許之。她又邀請弟子曉艷參預初校，以利切磋。每當一篇講錄修訂完成，我們立即將之上網供眾。

過去基於印刷方便及經濟之考量，曾將初版之相片省略。但此等歷史鏡頭彌足珍貴，因此疾呼建議於此版中還原。現在印刷科技提升，已無需加用不同紙類，便可實現。所以在此版中，大家可以重溫當年我跑遍西馬的蹤影——無常之感懷，不待多言。

願吾人此等弘法之努力，能助眾多有緣值遇者深入佛道，早成正覺！

二〇一五年二月廿六日
養和齋 於加州

序言

馬來西亞的古城馬六甲有淵源深遠的寶山亭，是紀念明朝鄭和來此宣化的奉祠。祠後的三保山遍埋歷代華人的英墳，祠側的忠烈碑上有蔣中正總統的題字「忠貞足式」，緬懷著二次世界大戰期間為反抗日本侵略者而遭屠殺的僑胞。祠內的三保井，古色盎然，水清味甘，即使旱季，仍然供水無缺，成為此地的寶井。相傳飲過此水的外地客人都必定會再來馬六甲。

一九九三年七月，我應馬六甲陳光輝居士的邀請來馬國弘法。在二十一天之間，赴十三處道場講了十六場。每場聽眾有五十到兩百人。此外並舉行放生三次，放了六千餘命（海螺、螃蟹、龜等），煙供一次，超幽四十一次，共赴墳場二十六處。馬六甲及檳城的佛友十人，駕車與我同往刁曼島獻寶瓶給龍王。參加供奉飾物的佛友有百餘人，飾物總值約為一萬元馬幣（折合美金四千元）。

馬六甲的陳傳光居士在此期間放下一切事務，專門隨我助理法務，並發心將在馬六甲講的七個題目皆筆錄出來，以便輯成專冊供各地佛友研讀。這個菩提心受到六位佛友的響應，紛紛加入筆錄工作，結果除了英語部分及題目重複者，其餘全部筆錄成十三篇。每篇之首皆記有筆錄者之大名。以往佛書皆交印刷廠打字，此次又蒙佛友洪國聲、陳碧霞、劉美珠三人自告奮勇，承擔中文電腦打字之艱鉅工作。洪居士並負責

全書形式之統一編排。經過十八個月的努力，全書終於成型了。陳光輝居士又發心要以簡體版在馬流通，以便利一般大眾。此書之流佈要歸功於這些佛友之法喜分享。

此行到處蒙法師、老居士及佛友眾之熱誠接待及指導，令人覺得如同親人久別重逢。我十分感謝大家，特別是邱寶光老居士專誠陪我多日，由太平直至檳城，更是難忘。

佛法是有悠久傳承的宗教，而佛的教導又如甘露可以潤澤人生，恰似三保井的歷史悠久與井水的清涼甘美，所以我把弘法大馬的講集命名為《寶井清泉》。希望讀了此集的人都會皈依、涵泳於佛法的教化之內，正如遊客對三保井的必然再臨。

林鈺堂謹序

一九九四年阿彌陀佛聖誕日

一九九三年林鈺堂上師大馬弘法演講實錄

（未另標明者，皆為華語）

- 七月二日 地點：馬六甲人生佛學中心
題目：〈念佛的積極面〉
- 七月三日 地點：馬六甲瑪琳佛學中心
題目：〈無限的慈悲〉
- 七月四日 地點：馬六甲密宗白教中心
題目：〈佛法習定的整體性〉
- 七月五日 地點：馬六甲武吉波浪佛學會
題目：〈無常的覺醒〉
- 七月六日 地點：馬六甲密宗白教中心
題目：〈密宗的基礎〉（華、英語）
- 七月七日 地點：馬六甲密宗白教中心
題目：〈解脫的人生〉（華、英語）
- 七月八日 地點：馬六甲密宗白教中心
題目：〈密法事業的殊勝〉（華、英語）
- 七月十二日 地點：吉隆坡工業大學淨智學苑
題目：〈佛法、事業與生活〉
- 七月十三日 地點：吉隆坡青蓮堂
題目：〈勸現代人修念佛〉
- 七月十四日 地點：吉隆坡佛寶同修中心
（B.G.F. Centre）
題目：〈Zen and Pureland〉（英語）
- 七月十五日 地點：太平三乘法輪精舍
題目：座談會
- 七月十六日 地點：太平佛教會
題目：〈念佛太平〉（台語）

- 七月十七日 地點：巴利文打佛教會
題目：〈簡介念佛的因、道、果〉
- 七月十八日 地點：高淵佛教會
題目：〈無常的覺醒〉
- 七月十九日 地點：北海佛教會
題目：〈禪與淨土〉
- 七月二十日 地點：檳城檀香寺佛教會
題目：〈無限的智悲〉

總共在十三處，講十六場，題目總共有十二個。除了英語部分及兩處講題重複而略去外，其餘全部筆錄，集於此書。



綠度母畫像

念佛的積極面

開示及校訂：林鈺堂上師

一九九三年七月二日

講於馬六甲人生佛學中心

筆錄：陳傳光居士

修訂初校：弟子疾呼

各位佛友晚安。我今天講這個題目，是因為有些信佛的人，覺得念佛好像是低層的修行；而一些不信佛的人則誤會念佛是消極、是逃避，所以我要強調：念佛其實是一件很積極的事情。首先要說明為什麼要念佛。有的人說，你們這樣嘴裡念一念，到底有什麼用呢？念佛也不能解決世間的事情；有的人甚至專門去念佛，那麼這些世間的事，難道可以不管嗎？

為什麼念佛是一件積極的事情？首先我們要問，這世間是不是有問題？要怎麼樣才能真正地解決？當然一般都會說，我們從政治上、經濟上，用種種方法來解決。但是這些方式的解決，大家也都知道很有限。就算法律訂得再好，人不好的時候，不但會去鑽法律的漏洞，甚至用它來做壞的事情。但是人好的時候，就算是法律沒有規定到，壞的事情也不會發生；所以根本的解決方法，還是在每個人有一顆純真的心。

每個人的心要是純真的話，那麼，不必要發生的問題就可以減少；就算是出了問題，大家都會懂得要互相

幫助。我們仔細地來檢討：每個人都有生、老、病、死，種種人生問題，我們自己或是別人遇到同樣的問題，你能給他多少幫助？嚴格地講，其他的幫助都是很表面的，即使社會福利做得很好，大家都很幫助人，還是有人在鑽牛角尖，什麼事情都跟人家斤斤計較，一生過得很煩惱。

美國算是世界最富強的國家，可是你看那裡的青少年，雖然有錢，卻仍有很多問題呀——吸毒、性泛濫、得愛滋病，或精神苦悶要自殺呀。他們環境很好，不像非洲沒有飯吃，為什麼內心有種種的煩惱和問題？這是因為沒有人指導他怎麼樣來解決根本的人生問題呀。所以這就證明，要是心裡沒有安穩，外面再多的幫助，也還是不能解決問題呀。一般說來，我們只照顧自己的幾個孩子都覺得好辛苦，更何況說要照顧很多人？其實不易辦到。所以真正根本、徹底，能夠自己得到好處，並且幫助別人，還是要使人人的心裡有一個平安。

那麼，要得到心裡的平安，佛法的教導，並不是用一套理念來灌輸，不是教育每個人都要一個樣子做。如果用這樣外在的強制，即使講得再好，但是，每個人天生有他的需求，而世間好的東西有限，那麼當然會引發私心，而起爭奪；所以光是要用一種制度，叫你非怎麼樣不可，這是很難的。

但是，佛陀教我們的是一個可以徹底解決這個問題的方法。這個方法不是靠勉強，而是說我們人基本上有

很純潔的一面，那是本來的，很純潔、很善良的，只要這個純真能夠發揚出來，就可以超越這些私心與鬥爭。我們會有種種問題，是因為被身體、文化限制住，產生了種種的偏見，而形成一個以個人、一家、一國、一個社會，或一種文化為中心的「我執」。你從自己這邊看，有些事情我們大家都這樣做，這樣對我們好，就以為這就是對的、就是好的。然而遇到別的做法時，才發現其實只是兩邊看法不一樣，不見得誰對誰錯，只是你以為你對，他以為他對；這樣子而已。

我們從小生長的环境，所受的教育，文化的背景，都影響到形成我們個人的偏好、偏見與偏執。我們生為人，有人的限制；例如，有些狗聽得到的聲音，人聽不到；有的人可以看到鬼，有的人看不到；這一類的是生理上感官的限制。要是這些生理、文化的限制都能夠超越，你就會了解，其實都是有情；而且這些有情，在佛證悟的時候來看，都是一體。這「一體」的意思不是說我分不出來——這裡一個人、那裡一個人。而是說大家在都是「有情」這一點上，心其實是相通的，而且這種相通是不受時空限制的。這個聽起來太抽象，甚至會引人疑問說，這種「一體」是不是一種幻覺？超越文化的限制還可以想像；超越生理限制哪有可能？「超越時空限制」更是不知所云了！

佛在證悟的時候，他是先看到人有生、老、病、死這些問題，所以覺得有個王位也沒有什麼意思，這些問題來了的時候，也不能解決呀。他為了解決這些根本

問題，經過很苦的修煉，精神上的境界慢慢提升，到後來證到跟神明一樣了。但是他很聰明，他能察覺還是有一個很細的「我執」。他最後的覺悟是破了這層最微細、最根本的「我執」，才恢復本來的樣子。那麼，佛那個時候證入的「一體」，照經書所說的，就是一切眾生的三世因果，都能看得清清楚楚。我們現在不是佛，怎樣知道佛經上講的是真還是假？我們信受經書，靠的是什麼？靠的是我們只要依照經書講的方法去修，漸漸就會發現，我們真能超出原先認為有限制的範圍。

比方說，有一次我打坐時，邁阿密有一位佛友曾憲煒居士打電話來，說他的朋友在洛杉磯去世了，叫我修「頗瓦法」（密宗超渡的法門）。當時我在打坐，所以沒有起來接，只是聽到答錄機傳來的聲音。我一邊聽著，就在同時，在我右前方顯出一個老人的臉，白頭髮、白鬍子，眼睛小小的，但很有精神。等我打完坐，馬上為那個人修「頗瓦」，又看到那老人背對著我，走進我所觀的阿彌陀佛裡去；他的背有點駝。等我修完「頗瓦」，才回電話給曾居士，說我剛剛已為他的朋友修「頗瓦」了；我說看到他朋友的樣子，他說全對。然而事實上我從未見過這個人，連相片都沒看過。打電話的人在邁阿密，去世的人在洛杉磯，我在舊金山，這都是相差幾百、幾千里的地方。這個事情發生，你說我有什麼本事？不是呀，而是我們每一個人，心純的時候，自然會發生的；這是因為我們本來是有這種本能。有些人也經驗過這類事，比方說，自己很親的人過世，因為關係深，他就會來跟你索取

冥紙，或者他雖在遠方去世，卻出現在你面前；這些事都有呀。

為什麼這些事對我們來說很稀奇？因為我們的心有太多世間的煩惱，把我們的本能都遮蔽了。這些煩惱不是一天、兩天積起來的，而是生生世世不斷在操心說，我要怎麼樣啦、我的家人要怎麼樣啦、這個事要怎麼樣啦；計較這點、計較那點。自己計較慣了，就變成跑不出去了，整天的想法只在這裡面繞，連外邊是什麼樣子也看不到；甚至因為習慣了，根本不想離煩惱而去。那麼，要怎麼樣才能出去呢？佛、菩薩教我們一種方法，是從問題形成的根本處著手。我們現在所以會得這樣的結果，是因為整天只想我要這樣、我要那樣；已經習慣了，所以沒有辦法出去。那麼從根本解決，就要在心裡這個「我怎麼樣、我怎麼樣」這根本的地方想辦法，也就是把我們從「老是想和自己有關」的地方轉移出去了。我們每個人的心力只有那麼多，現在全用在與「自己」有關那邊，要轉移就得用一個與「我自己」完全無關的念頭。用其他的都沒有辦法達到效果；例如數字，我們馬上會聯想到金錢、生日等等。但是佛、菩薩就給我們一個跟這個「我怎麼樣、我怎麼樣」完全沒有關係的，這就是「佛號」。世間的一切是連在一起的；只有佛號是超越的。你要了解這個道理，知道這個方法是要從根本上來解決我們的問題的。「念佛」是一個很安穩的修法。當然我們不可能一下子被拉出去；你習慣在這裡，硬要把你拉出去，你很痛苦，也受不了。但是每天念佛，就好像今天到門口看一下，明天看兩下，慢

慢你習慣了，就敢出去了。

你本來心的所有力量，都在「我」這邊；慢慢地，今天一點過去，明天一點過去，念佛久了，你自己慢慢覺得身體有些鬆了。平常我們因為心中糾纏得厲害，身體也都是緊張的。如果工作又忙起來，往往就會有胃痛、頭痛、失眠等毛病。平常我們煩惱這件事、煩惱那件事，甚至自己也不覺察，身體因此而很緊；但是你要是念佛，好好地念久了，你會感覺身體真的自己鬆掉了；為什麼呢？因為你原來煩惱很多，心力都執著在這些煩惱上面，以致身體很緊；現在念佛，它就慢慢一層、一層地鬆掉。依照我自己念佛的經驗，我們是從心裡很微細的地方開始執著，然後影響到身體裡面一層、一層地糾纏上去；到最外面這是很粗的糾結，也就是我們最易覺察的身體上的不舒服處。這些粗的糾結，我們念佛、修大禮拜、做好事等等，就會慢慢鬆開。但是，要是沒有一個徹底的誠心說「我要放棄我執」的話，這些糾結是不會真地解開的。您如果還設一個界限說我只能修到這個地步，那結是解不開的。

「念佛」的意思是要徹底地改造，就連心底最深、最細的地方都要慢慢改過來；這自私的心要改過來，要了解你這個為「自己」的心，其實就害自己。因為你若只為自己，看事情時就看不到真相——你心裡都是偏見嘛；做事情時，即使您是好人，不存心害人，您還是只想著我好就好；這就自己把一道牆圍起來了，把自己關在裡面，死在裡面。你要是只關心自己，一

定會有問題，因為世間誰能保證你不會老？即使老了也沒有問題？你不會病嗎？病了不苦嗎？你若只愛幾個子女，誰保證他一定活到老？誰保證他婚姻美滿、事業順利？什麼事情都可能發生，人生是高低低，每個人都沒有保障呀！當然，照佛法講這是因果，你過去做多了壞事，這回壞的報應多。所以在生活上要慢慢改，儘量做好事，壞事不要做。可是更深一層講，如果我們做的好事只有一點點，不能抵償過去的惡業，那麼仍舊會有高高低低的際遇。你的心要是只顧自己，只關心少數幾個人，那麼你這顆心哪一天能安呀？一定不能安！所以你了解這個以後，就知道只為自己就是害自己。

反過來呢，你要想到大家一樣，都有生、老、病、死的問題，都一樣會快樂、會痛苦。那麼我們要怎麼樣才能使大家都快樂，都減少痛苦？你若能這樣來看世界、處理事情，你就安穩了；為什麼？你的心是這樣開闊時，雖然人生的問題還是有，但是別人的問題就跟自己的問題一樣，大家就會互相幫忙；問題就容易解決了。人總是會死呀，但是心要是有博愛的人，這幾個死了，還有活著的，我們可以服務，可以照顧；對不對？這樣你就活了，不會死在那裡。你這些兒女，就是你有心照顧他們一輩子，也有太多地方是照顧不了的呀。若不懂得教他要開闊來服務、來愛人，他也只有煩惱一生，你也只有煩惱一生，大家都只在那裡糾纏——我的兒子怎麼樣啦，我的女兒怎麼樣啦；兒女們也是一一我的爸爸怎麼樣啦，我的媽媽又怎麼樣啦；這樣大家都沒有快樂，又有什麼意思呢？

你如果能夠往佛法服務去，你就會慢慢得解脫；為什麼呢？你不一定需要有特別的表現；你只要在工作崗位上，把基本的精神改成為大眾服務，而不是跟人家計較做事多少，待遇如何。不要往計較的方面走，而是要往服務的方面走。能夠多服務一分，將來死的時候，就多一分安慰！你到那時候，什麼都沒有了；到墳場走一次看看，每人只有一塊墓碑呀！就連這個，百年之後可能子孫都找不到了；特別是現代社會，往往有人連祖父墳在那裡都不知道。最後只有一塊墓碑在那裡；你有什麼好爭的？都是假的呀！你死的時候，能安穩地度過，這一輩子能快樂地過，只有靠你的愛心呀；你在為人服務上做一分，你就得一分平安，只有這個是真的呀。不要被騙——不要被「自我」騙了。

而且這個很容易，並不需要你特別到那裡做什麼，只要我們平常做人，遇到事情，能做一點的，就幫一點；這就對了！比方有個小孩跌倒，你不要說這不是我的小孩，不管他呀，你趕快把他扶起來；就是這樣。有個陌生人，口渴了，我們給他一杯水；就是這樣子呀。你要是整個精神是在服務上，就一輩子有意思，其它是沒有什麼好爭的。

若能像上面講的來想，就會了解念佛是很積極的。他並不是要逃避世間的問題，而是認清怎樣才能根本地解決人生的問題。有些人說要來改良社會，就喊出什麼主義、什麼主義的，結果他們是要強制人家接受那一套，事實上還不只是一群人來管另一群人嗎？這一

群人要是自己不純的話，或者在得權力以後腐敗了，又是什麼樣呢？以前革命的時候講得怎樣好，等到上台之後，他就變成被革命的對象，因為他又跟以前那一群統治者一樣了。可見這不是真正解決的辦法。何況有的也強制不來；比如一個小孩子，他雖有他的純真，但是你要他忽然懂得對人有愛心，不見得做得來。我們的愛心是人生慢慢吃苦吃多了，知道自己自私不對，才慢慢學有愛心的；這也是一種覺悟嘛。所以你要強制人家，要管人家，是不可能的；唯一能夠做得到的是管理自己呀。

念佛是一個覺悟——我先管理我自己；我自己心純了，這個社會就少一個問題，就少一個壞人。從這樣子做起，等你自己修到能夠感動人的時候，才能做菩薩。如果你自己不成熟，甚麼事都不懂，卻以為自己是修菩薩道，到處介入人家的事，堅持自己的意見，而看不到自己是外行亂講，那豈不是更糟？反而攪亂別人的事情嗎？所以「念佛」這個修行，有很深的道理，有成熟的考慮，是積極地為世間解決根本問題。你想想看有幾個人，心那麼純，能夠受得了那個寂寞，一直在念佛？有幾個呀？這是一件很不容易的事情呀。但是愈是枯燥無味，愈是寂寞，你還是默默地修，這就愈是你心裡力量成長的助緣。能夠好好念佛的人，世間的事必然已經不掛心了，因此他就沒有貪心；沒有貪心就免了貪心的苦。同樣一件事情遇到了，有的人很生氣，有的人卻說這個不必那麼氣嘛，甚至有的人可以不當一回事——不當一回事的人就解脫了。所以你念佛念得多的時候，很多事情就自然解

脫了。別人為這個苦、為那個苦，你卻連問題都沒有了，只是「阿彌陀佛」，又過去了！

你想想看，人生會遇到什麼事，誰知道呢？不要看你現在健全，馬來西亞車禍也很多，要是碰上意外，隨時都可能斷手斷腳。遇到這些事情時，心裡沒有力量的話，就會怨天尤人，有的一輩子抱怨不已，有的要好幾年才能走出這種心態。你要是有修行的話，人生雖然沒有人可以替你保障，但是萬一遇到不幸的事情，就比較容易處理而能安然度過。

到現在我還沒有強調說，念佛其實會得到佛、菩薩的保佑。這是因為，一般而言，修不久的人不易感覺到佛力的加被，所以我先只從一般的道理談起。但是我們實修而有感應經驗的人，也應該告訴大家這些事實。佛是已經證入一體，已經超出時空的限制。當你相信祂，念祂的佛號的時候，你就容易跟祂接通。我自己修的經驗，佛、菩薩來加持的時候，那個感覺是沒有辦法講，就只能形容像充電一樣，忽然有一股力量把你全身籠罩住，使你失去身體的感覺。佛、菩薩給你的加持，真的有這麼強呀，這是我們修比較久的有這種經驗。你在那裡念佛的時候，就是慢慢跟佛通電，就慢慢得這些東西。佛、菩薩教我們，是要做個好人，要做好事，不可以做壞事。我們照著做，在個人的業上就提升了，就減少了一些問題；這樣就有可能大事化小事。再加上佛、菩薩的護法給你護持，那你這一生可以很平穩地過。

你要是能把這個教給你的子女，那才是真正搶不走的遺產呀！其他的，你給他愈多，他煩惱愈多。他要是處理不來，那就糟糕了，越多人想要鬧他；對不對？要注意這些呀，這些是真的東西。像今晚有人彌留，你們要去助念，可見念佛不是沒有用哪；那個人到這個時候，什麼都幫不了忙，只有「念佛」對他真正有幫助。有些久修「念佛」的人到臨終的時候，就跟人家說趕快幫我念，而且還要大聲念，他自己知道那樣對他有幫助。問題主要是人在世間成長的過程中失去了純真。生死的過程應該都是自然的。小孩子出生的時候，也是有痛苦呀，但那個時候比較純真；純真的話，身體鬆軟，比較沒有什麼苦。我們人將死的時候，為什麼會痛苦？因為這一輩子身體都已經纏縛、僵硬了，平常世間的想法、考慮太多，用心機、造城府，導致筋脈糾結、氣血堵塞，隨著年紀漸老，就有些地方氣血不通，筋脈僵化。到死的時候，要從軀殼離開，但是這裡脈路不通，那裡又彎彎曲曲，你說會不會苦？當然很苦。但是你如果開始念佛，念久了你自己的身心都慢慢鬆開，到死的時候，只不過是一個自然的過程，就不會有苦。這就是為什麼有的修「念佛」久的人走了，身體還是軟軟；他先已經把這個問題解決了，到時候只是一個自然過程，就不會苦了。人生無常，什麼時候死，都不知道；「念佛」這個事情是最後真正有個結果的，而且不但對自己好，對別人也好。

佛法中也有其它的修法，例如打坐、參禪、學密宗等，我們為什麼提倡「念佛」呢？因為一般來講，我

們都有世間的事情，有職業、家庭，而沒有充裕的時間專門修行。深入專修當然最好，但就像全世界只有少數幾個人去參加奧林匹克競賽，專修的總是少數。我們普通人要一下子達到高水準是不可能的。但是你平常若肯在家裡運動，等成績好了，再參加都市的運動會，慢慢你也許就有資格參加世運了。那些比較深入的修法，是要完全投入，才會有一個結果。我們現在若能從定課修「念佛」做起，等修到淨念不斷，也是可能完全投入習定、參禪，或學密的。

我們平常人安穩的做法，就是一步一步地念佛。也不需要搞組織，等一下又有人事問題、利益問題，問題一大堆，搞得亂七八糟。每個人的見解不同，就算都是好人，也同樣會有爭執呀。比如說有的人老爸爸病很重，倒在床上；一群兒女因為都愛爸爸，這個說要為他洗身體才舒適，那個說不行呀，洗身子會著涼呀，爭得都要打起來了。這個世間很難就是這樣，都要做好事，也都還是爭執不下的。

念佛呢，就會減少這一類問題。每個人自己好好地念，也不會說跟錯了人，上當受騙。都沒有事；每個人就自己念，念到自己真的知道很好，才知道如何勸人也念。遇到別人也是要慢慢勸；這不能勉強的呀。你遇到他有苦，你跟他開導——想開一點嘛，人生無常，有一個方法可以從煩惱解脫。還有一點很重要；當一個人正在苦的時候，沒那麼簡單，人家講幾句話，說看開就看開嗎？看不開呀！人家勸說放掉，就放得掉嗎？放不掉呀！你生病很弱、很苦了，怎麼辦

哪？但是平常有修「念佛」的人就不一樣，因為他早就看開了，早就放下了；這全是多年念佛，不知不覺中做到的。你要是念的功夫深，別人以為會苦的情況，你卻沒有苦；這種解脫是靠平常努力修才能達到的。到時候為什麼不會苦？因為你裡頭都鬆了、都通了，就自然不一樣。你看，我頭上本來是快要禿的，現在又長新毛，也沒有塗藥，也沒有經過任何治療。可見只要好好修，身心自然會改變。講這些，是要助人了解「念佛」是有用的；你們去助念，也是很有用的；自己遇到問題，念佛定心也是很有用的。

一般而言，只要做習慣了，念經也可以，念長咒也可以；但是我比較鼓勵人家念佛，這是為什麼？因為這個是救命用的；要是忽然遇到車禍或是意外事件，必需不假思索，脫口而出，就是一句「阿彌陀佛」——心中只有此一淨念。要是老弱病苦的時候，也不需去記下面一句是什麼，就只有四個字嘛。你就光念：「阿彌陀佛、阿彌陀佛……」——這是很容易依靠的。你要是養成這個習慣，遇到你很苦的時候，愈苦就愈非念不可，那麼你就有一個機會把自己從苦、從煩惱裡拉出來。你要是沒有一個東西可以依靠，你怎麼能脫離苦惱呢？所以這是很重要的，等於是一條救命的繩子，緊急時可以拉呀。

講到究竟，則是「應無所住而生其心」；我們不用住（心）在哪裡呀！念佛是不是「有所住」呢？但是還沒到究竟的時候，需要一個東西拉著，不然怎麼辦？而且「應無所住」，並不是說就死在「無所住」，而什

麼都不抓；緊接著還有「而生其心」啊，就是一面無執，一面要活用。其實念佛就是「應無所住而生其心」；為什麼？一念「阿彌陀佛」，就過去了。剛剛念那一句已經過去了，我沒有住在那句；我現在念的是新的一句「阿彌陀佛」；這是活用呀！其實要是真的懂「應無所住而生其心」，就是活活潑潑，就會應用無窮，而不是死在那裡。活活潑潑的本來那個，叫做「應無所住而生其心」。誰跟你說句句「阿彌陀佛」是同一個？這是你自己觀念上綁在那裡，說同樣四個字。你要是能從這層觀念解脫出來的話，每一句「阿彌陀佛」都是一個新的；你在那裡念佛，也是「應無所住而生其心」；你是在練習活用，練習說這一用很純真，這一念就只是「阿彌陀佛」。

你要是能在意念上很純真，念念都是只有「阿彌陀佛」，那麼你在念佛裡面，慢慢會接近禪定。你不需要另外去學禪定——跟打坐一樣的，禪定境界會自然起來；就在念佛的時候，它就起來了。你要是能夠在念上做到這樣，你在念上純粹、念上解脫了，那麼你會慢慢通達在色、聲、香、味、觸上解脫的情況。看電視也可以解脫——電視上可以演得很殘暴、很色情，你心要是純的話，看起來全是「阿彌陀佛」一樣。

這樣講得很玄，但是你要了解，你眼、耳、鼻、舌、身、意在基本上是一體，你現在只要學會在色、聲、香、味、觸、法的應用上都是純真而已。但是要把複雜的經驗全部回復純真是很難的，所以先從念頭上修

起，做到有定的境界，然後那種經驗慢慢會自然傳播到其他方面去；所以念佛的結果，不是死在「阿彌陀佛」上，而是藉著佛號的幫助活起來，變成一個活活潑潑的人呀！

「阿彌陀佛」是什麼意思呀？是無量壽、無量光。「無量壽」的意思是說時間上無限，「無量光」是說空間上無限——最主要是強調這個「無限」。但這個「無限」是個「一體」呀；阿彌陀佛佛光普照，不是只照你不照他；佛是無所不照，全部平等的。而且阿彌陀佛就是每個人本來的佛性，也就是說，我們本來是那個樣子。所以你依佛法的修行而得到解脫的時候，只是回到本來，並不像說比賽得到冠軍，那你還要設法去保持，那可就辛苦了，因為還要努力啊。解脫就是回復你本來很純真的樣子。

開始修「念佛」的時候，你知道佛號的意思是「無限」；但是你念久了，你就會超出意義這一層。真正的無限，必須連人類的觀念都要超出。佛法開始先借用觀念來指導我們，因為我們都生活在觀念的範圍裡面。觀念都是有限的、有分別的，那麼要怎樣突破觀念的界限呢？我們說「阿彌陀佛」的意義是無限，就是先把其他觀念的界限放掉。這並不是說到最後我們不能分別；還是能分別，不然觀世音菩薩怎樣三十二應——該如何救渡的就如何救渡？他還是能分別，他是能活用分別，而不被分別綁住。我們現在的問題是一有分別，就被分別綁住了；所以佛、菩薩教我們「無限」，就是叫我們不要被分別綁住，要學會同體

大悲，能夠這樣子開闊來愛大家，為大家服務。念佛念久了，就純了；純了，觀念就自然消失；不是有心要意義消失的——有心的話，還是在觀念裡面，還是跑不出來；無心地，自然超越出來。修久了，將來很純的，就是「阿彌陀佛」。念念「阿彌陀佛、阿彌陀佛……」；沒有想到意義的問題。

佛、菩薩教我們「無限的一體」，又傳下很多戒律來規範我們的生活，以幫助我們漸漸達到佛的境界。但是在生活中忽然遇到事情，我們一般人記不得那麼多，需要的是一個很基本的原則來做為實用的指針。這原則可分兩面來講：積極的一邊，就是要開闊；消極的一邊，就是要無執。我們現在是太有限——很多事情我們會覺得很煩惱，主要是因為看得不多，所以就怨天尤人，自怨自恨。但是你要是看多了，年紀大看多了，就會說，哎呀，不幸中之萬幸！還有更糟糕的。同樣一件事，你年輕時覺得很苦，等年紀大了再看，就覺得能這樣也就算啦。所以我們學佛，就是學前人經驗累積的智慧；這樣我們就可以少受一些苦。學開闊——遇到事情往長遠想，從多方面想；再看看別人的情況，自己就容易解脫了。幫助人的時候，也是這樣跟他講，他就容易從煩惱裡走出來。

一邊是「開闊」；另一邊是「無執」，就是放得下。最後反正都是假的嘛；什麼是你的錢呀？你要是這一下走了，就都不是了。但是錢還在你手裡的時候，你能用來做對人有益的事情；受惠的人會感恩而說：「這是誰給我的，這是誰做的。」這樣才真的是你的。只

要把它用在公益上，那就真是你的了；你要是死死放在那裡，那不是你的。你看明朝的開國皇帝朱元璋，他是孤兒，沒有飯吃才出家的，結果打出自己的天下。他真有本事的，是不用你擔心的；財產反而可以拖累他。要是你給子孫，而他又是不行的話，你就反而害了他，使他成了被人謀財的對象。讓他快樂過一生就好了，真正能給他的是教他這些佛法，使他不再老是想：我要比人家怎樣，我要跟人家怎樣，而能平平淡淡過一生，就「阿彌陀佛」了，就真很快樂、很安穩了。

現在想到的就是這些。你們有什麼問題，特別是對念佛有什麼問題，可以儘量提出來。把觀念弄清楚的話，大家就會念得更有興趣，更有信心。還有一個可以提倡的，就是週末閉關。在馬來西亞，週末有一天半，佛友們可以輪流閉關，輪流做護關的工作。閉關主要是禁語、禁足。可以在家中規定一個房間或加上廁所，做為閉關的界限，不要出來。閉關期間不接電話，不看報紙、雜誌、信件，不見朋友，不看電視，不聽收音機，也不自言自語。在裡邊可以念佛、拜佛、看些經書，照樣可以吃三餐、沖涼、睡覺，但不吃零食。這是練習單獨，練習專心於修行。你要是耐得住單獨，煩惱會減輕，心裡的力量也會增長；那就比較容易度過人生的問題。要修呀！

問答

問：家裡沒有供佛；早上點三枝香，然後靜坐念佛，

可以嗎？

答：可以。念佛的好處是隨處可念，而且也沒有髒不髒的問題，女人有月事也可以念，生產照樣可以念；佛、菩薩是像父母一樣，不會嫌嬰兒的便溺骯髒，會自動給他清理。廁所裡也可以念，到處都可以念。主要目的是功夫打成一片；任何時候可以念，而且一直不斷地念。念佛看來很簡單；實際上修才知道其實很難。初修的人，一句「阿彌陀佛」，第二句還沒念，就不知有多少雜念已經來了。要念到一句一句佛號之間沒有一個間隔的感覺，是很不容易達到的。心裡佛號維持不斷是很難的；這裡面功夫是很深的啊！

二〇一四年十二月廿八日修訂
養和齋 於加州

佛法習定的整體性

開示及校訂：林鈺堂上師

一九九三年七月四日

講於馬六甲密宗白教中心

筆錄：賴源文居士

修訂初校：弟子疾呼

今天我選了〈佛法習定的整體性〉這個題目。我為什麼想講這個題目呢？因為我們一般說要開始學佛，那當然大家說：「要讀經啊，要聽人開示啊。」那麼，很多人就鼓勵你常常誦一部經啊，或者念佛啊、持一個咒啊；這樣子。接著很快就有人說：「習定很重要；我們應該習定。」而且現在習定的風氣也很盛；甚至連修氣功的，不管是佛法的或道教的，風氣都很盛。但是，這樣子做的時候，嚴格地檢討起來，其實我們的準備往往不夠。當我們準備不夠的時候，一時看不到有問題，長遠了就會出問題；到那時候要改，有時就很難。所以，我要提醒說，怎麼樣才是「習定」應該有的準備，以及到什麼時候來怎麼做，才比較安全。

我的題目雖然只講「習定的整體性」，其實，佛法裡面凡是實修的法門，差不多都與我要講的有關。只要你要開始修什麼法，那麼我今天講的差不多都可以用得上。你修的法雖不是習定，但是你需要注意它前面有些什麼準備；還有，等一下我會講到的原則，例如

要表裡一致，要警覺無常，都是有關的。所以，換句話講，我們要講的雖然是以「習定」為主，其實也可以說是「所有佛法修行的整體性」。你要注意到這個，才能夠得修法的好處，而不會走到錯的地方去。

關於開始習定的原理及步驟，如果要知道得更詳細，請看我流通的書裡有一本《一曲十彈》，這裡邊的第二篇叫做〈佛法習定入門〉。我相當詳細地寫了這篇文章；它裡面是把習定的原則，很主要的，寫在那裡。如果你是實際上要去修「習定」的話，需要注意的那些細節，我也都很詳細地寫在這裡邊。所以，你們有空的呢，喜歡就拿去看。如果在這兒流通的冊數不夠的話，就找陳光輝居士去複印，就只複印那一篇看也可以。

這一本書也還蠻重要的，因為裡面還有談到怎麼教小孩子唸佛，還有殘障的人要怎麼唸佛。我們一向傳統教念佛，說來說去都是假定對方沒有殘障，其實有很多人是殘障的。你變成殘障時要怎麼念佛？這些問題，我都在那本書裡討論到。這一本書第一次是在台灣印的；印完的時候，我爸爸就以航空先寄三本給我。我並不知道書哪一天會到，因為我不知道他已先把書寄出來了。書到的那一天早上，還沒有到的時候，清晨我在夢裡就見到韋馱菩薩出現了；出現了差不多是三十秒的時間。所以，現在這本已經是二版了，後面就附加了韋馱菩薩的像。因為這裡面講的這一些都蠻重要的，所以韋馱菩薩出現，表示護持的意思。

我們現在就來講：甚麼是習定的整體性？它的問題在那裡？就是說，我們剛學佛沒多久，人家就說：「我們來學習打坐啊。」這樣子有沒有好處？當然有。因為你以前整天心裡很亂，現在練習收心，定在一點，比起你以前不懂得這樣修養自己，你當然會比較舒服。但是，這樣一來就馬上習定，會有什麼問題呢？我就是遇到一些人，修得比較久的，每天早上一起來，他的功課就是馬上去打坐了。打完坐，他就不想去上班了，可是又非去不可。慢慢地，你這裡面的衝突就明顯了，因為你原來內心的問題沒有先解決掉。這種衝突就是所謂的「世間」跟「出世間」的衝突。你以前沒有習定，這個心是亂的，所以這個衝突就好像打架打不清楚，你不知道跟誰在打。以前你沒練習過，心力分散，所以毛病不大。現在，你練習過了，心力集中，有如變成拳王了，而你拳王又是在內心自己打自己，這以後出毛病就很危險。這就是因為不一致啊！

這就好像那個修氣功的，也是這個問題。這個人本身整個哲理或持戒那些的都還沒調整好，他就開始修氣功。這個身體本來已經因為這一輩子的私心糾纏、慢慢老化，有些地方氣脈不通，有些氣走的路線是錯的。那麼，修氣功以前氣弱，不成問題；不會氾濫成災。現在修了氣功，氣一強了，呵，糟糕了，出毛病了！有的修道家氣功的，修到氣只能上去，不能下來，整天覺得頭部很脹；那怎麼辦？可見你得要真地去瞭解這些次第。

佛法常說「聞、思、修」的次第；你要先去學啊！修行不是瞎摸、瞎摸就可有結果的；你要先搞清楚，這到底是怎麼一回事。佛法還說有「戒、定、慧」的次第；為甚麼說是「戒、定、慧」？它是這個樣子的，就是說，你現在要學佛，是想要終究得解脫，你要改原來這個人。那這個人你要知道說有身、語、意，就是你的心裡，還有你外面的行為，這一些要一致啊！如果你外面的言行都還沒有改，你在這個世間的生活裡忙得一團糟，每天都應付不過來，又是糾纏一大堆，又有很多人間的恩怨，都還沒有解，你又想處理心裡很微細的問題，這是做不到的。因為這就好像是在打一場混仗嘛！外面粗的你還沒有解，又想解心裡那個細的；有沒有可能啊？這樣盲修是在做不可能的事情。但是，很多人因為沒有這樣想過，一開始學佛就急著學打坐；這樣子，真的有得到東西嗎？開始是覺得好，但是心裡這些問題還是不能解決，到後來反倒糟了！

所以，我們再來要講的，就是佛法裡面，它都有講次第嘛。像釋迦牟尼佛，祂講「八正道」。「八正道」開始是「正見」、「正思維」。「正見」，頭一個你要學佛、菩薩教你的這些——世間無常，你不要那麼執著；你要出離，你要放得下世間。放得下，你才沒那麼多煩惱。懂了佛、菩薩這些道理之後，要修「正思維」；只是聽到佛的教導還不夠，還要變成我們想事情是照佛法來想，這樣才是「正思維」，就是心裡面的那個根本的想法要改正過來。不像以前那麼注意名利啊、注意一點點私人間的糾纏啊、恩怨啊；慢慢地

這些要放得開。人生很短啊，不必這麼無聊啊；利用這一點寶貴的時間，做一點有益自己，也有益大家的事情。慢慢地，心裡有這樣的覺悟，真誠地願意這樣改。

接下來要修「正語」、「正業」、「正命」。「正語」就是說，你慢慢地就注意到，跟人家講話，不要講無聊的話；不要東家長，西家短；批評別人，沒有好處啊！「正業」是什麼？行為要守規矩啊！若是去賭博、喝酒，等一下就出麻煩了。那你這些事情一惹上去，還談得上修養自己嗎？連應付都應付不了呢！言行上的一點一滴，從外面較粗的這些都要先收斂。「正命」是什麼意思？就是維生的行業要挑一個有益自己，也有益別人的。不要做那種——比方說去哪裡夾帶一些海洛英，能夠賺很多錢的；這是會害人的，不行啊！這一些都要照顧到。

然後他就說到「正精勤」；你要改自己，需要很努力啊。不是說你今天去聽一聽佛法，禮拜天去聽一聽，初一、十五去拜一拜，其他的時候你又忘記了；這樣子，你這個人改不過來。你真正有心要改自己，是要很努力的。每天一定到時候就做功課，慢慢靠這個有恆，慢慢靠自己有修養，慢慢地把自己改過來。這樣子一系列修下來，到後面，才修「正念」、「正定」；真正照佛、菩薩講的，習定都是在這麼後面的事情。這樣子講，也不是說你已經開始習定的，就把它放棄吧！沒有關係，你已經做了，你還是照舊習定。但是，你一定要瞭解到，你要真正安穩地修，這個整套

的次第就一定要去考慮了。

你也不可能說，每一樣我都處理完了，我才習定。但是，如果你已經是在習定的人，一定要檢討自己：我的「正見」有沒有？「正思維」、「正語」、「正業」，有沒有做到？一點一滴去檢討，慢慢改。這樣一來，你也不用放棄習定，而將來你才不會有問題。你要是真的拿經書來看，經裡面講那些很基本的修法，一講到有關習定的修法，它都是說，習定的這個人，他已經瞭解到世間無常，他已經把世間一切都放下，然後才一個人跑到很安靜的地方坐下來，開始在那裡數息啊、修觀啊。現在我們有多少人可以做到這樣子？經書講到修法的時候，都先講這些。經書不是沒有事做，隨便寫一段。古時候的人，文具、印刷都不便，很少寫東西下來；一向都是很重要的才寫。

經書裡假定修行者已經是對世間都看得破，能夠以「無常」為基本觀念——人命不知道甚麼時候要休，沒有甚麼好留戀的，才來注意修行這件事。那我們現在呢？那些它認為基本的，我們卻都沒做到；有時候甚至連那些基本觀念都沒有，那要怎麼辦？所以，自己在基礎方面要很加強！人家所以能夠修得好，是因為他放得下。你現在說，習定最基本的問題是心太亂了；你想要靠習定來把心定下來。習定的第一步就是要專一嘛，使它能夠在做事情時，沒有甚麼雜念來騷擾你，不會說，話講著、講著，就忘記講到那兒了——哎，我現在到底幹甚麼啊？或者，也不會說，在那裡一坐，好像是專一點的時候，就睡著了。那，要

免除這些問題啊，你就要先瞭解到，你一定先要真心願意放掉那些煩惱。如果你心裡還是喜歡惹這些世間的事情——啊，跟誰怎麼樣啦、誰對我怎麼樣啦、我要怎麼樣啦；你這些都不肯放的話，你有沒有可能專心啊？不可能的嘛！不用說其他的，光是心裡這些亂七八糟的，你都理不完了；所以要瞭解這些啊！

我們再從陳上師講的「學佛八次第」來看啊。第一步，一定先要有個資本；什麼是你的「資本」啊？就是你的時間。他說「以無常錢」；你一瞭解「無常」，這個時間就變寶貴了，所以你得把時間抓成是你自己的時間。你今天說：「不行啊，我要上工去啊。」可是你一上工，你就把時間給了老闆了。也不是說你不好去上工啊，只是說，你要怎樣儘量把握你的時間啊。你以前覺得除了上班以外，還有應酬，還有什麼、什麼的，這些都很重要。你現在要從修行這一邊來想——不行啊，如果這樣下去的話，我完全都沒有一秒鐘的時間做我認為重要的事情。所以就要把世間的事，這個慢慢放，那個慢慢放，要這樣開始收回時間。不可能叫一個人馬上就改他的生活；但是，對無常的迅速、時間的寶貴，有了瞭解以後，你就可以檢討自己的生活。看在什麼地方或時間上可以不必要的，例如一些反正做了也沒有什麼意思的事情，就要放了。

如果你一下子放不來呢，你就要設法轉移；怎麼樣轉移呢？比方說做生日啊，生日做了也沒什麼意思啊——今天你做了我的，下次我又得跟你做；這樣都只是

在應酬嘛！大家要怎麼轉移啊？遇到生日，我們大家去放生，就是把它跟佛法連上去呀！這樣你雖然還是在做生日，但是，你這個心就不只是在私人間應酬——搞來搞去沒什麼意思嘛。你慢慢地，就是藉這些機會，來培養開闊的心，做一些好的事情。

再來是「買出離土」了。這就是說，你如果真的要深入修行佛法的話，就得出離世事，專門修行。你不要以為「出離」是太難的事；什麼是你的？你反正遲早有一天總得要走啊；到了那一刻，你想不走也不行，總是有那麼一天要完全出離啊！你現在就得練習啊；不然到那時候才要你放，忽然要放，太難過了嘛。你現在知道將來都得放，現在就好先練習「這個也可以放、那個也可以放」。你現在若已經放慣了，到時候要走，沒有什麼困難的。你現在這個也不能放、那個也不能放；到時一下子千萬件全部要放，哪一個人放得下？每一個人人都苦得一塌糊塗啊。所以早一點瞭解，終究得放下，現在也是需要學「出離」了！

他是說：你要是真懂得時間的寶貴，而又肯出離呢，才是真的有一塊修行的地，修行上面的東西才可能建設起來。你要是也沒有時間，這等於一個人沒有資本；也沒有出離，這等於沒有一塊土地；那你要做什麼？什麼都做不來的。所以，你要修任何佛法，先要好好地自我檢討——這一方面有沒有？沒有的話，你做來做去，等於只是一種業餘的嗜好。這種業餘嗜好當然是比不良的嗜好要好多了，但是，怕的就是怕說你沒有地基，很弱，經不起考驗；到你危急時候，也

沒有足夠的力量可以支持你。但是，你要是先有這種瞭解的話，你就真的有可能一步一步改過來。

那麼，有了這些以後——用「無常錢」買了「出離土」；再來，你這塊地要是沒有一個籬笆圍起來，誰都可以進來搶你的東西啊——你這兒修一陣子，等一下會有什麼人來搶你啊；倒不一定是外面的人，也可能是你家賊難防——你自己要是不守戒的話，修了一點又壞掉了。所以說，要用「戒律」來作圍牆；就是說，你要守戒啊！佛、菩薩教我們要做好事，不要做壞事。這些我們都守的話，現在修的才會有一個穩固的保障。而且，就這一點來講，另一邊的意義就是先在行為上要守規矩；這樣一來，世間的煩惱就會少了。你不亂去跟人家喝酒，不去做壞事，賭博、什麼的，世間煩惱就少了，才有時間改裡面的。如果外邊還要煩惱什麼賭債還沒有還，你怎麼去調心？所以說，這個「戒律牆」是保護你修行啊！

現在「無常」、「出離」、「守戒」都做好了，那才談得上什麼？我們最後是要得「佛陀」這個果的話，現在我們才有希望種下這個「種子」了；這個「種子」就是「菩提心」。「下菩提種」的意思就是要改掉這個只是為自己的私心，改成說，瞭解到大家一樣，所以我們做什麼事情，要設身處地替別人想一想。我們這樣子做，在我們的立場來講，你應該怎麼樣啊、你怎麼可以這樣子啊；我對你又怎麼樣啊、你應該對我怎麼樣。你要想一想說，在他那邊也許只是沒有想到啊！如果我們要這樣子要求，人家也很難啊；就是說，能

夠替別人想，能夠放鬆一點。你對別人鬆一點；他也好過，你也好過。當你要求別人的時候，你自己的心裡也是嘀嘀咕咕地沒個停；你也是受苦的人啊。對方也很難過啊，遇到你怎麼樣都不對，因為你心裡有個要求，你期待他要什麼樣子啊。不合你理想，就是不對；這樣沒完沒了的，兩邊都苦。要減少世間的苦，這一些要放得掉！所以基本上發這個菩提心，就是慢慢學習說，怎樣把心推廣來愛別人，慢慢從人推廣到動物啊，甚至慢慢修久了，修到連幽冥的眾生也可以看得到，那麼推廣你的愛心到他們去；這樣子，叫做「下菩提種」。

再來，要「澆大悲水」；就是說，你光是發了菩提心，也不去做什麼事，它也不會再長大。你要怎麼做啊？就是，你看到大家都有這些問題啊，你就一方面要努力修養自己，在佛法上進修；一方面等到自己修到可以感動別人，那麼把佛法的好處，慢慢去勸化別人。如果還沒修到能夠勸化別人的時候，可以去做義工、去服務啊！到醫院去服務，遇到人家臨終去助念，做這些服務的事情。那麼，慢慢地，從這種「同體大悲」的服務裡面，你就會慢慢地成熟。菩提種子要長大起來，也要水澆灌；這個時候修習慈悲的服務就好像是給它澆水一樣，使菩提心得到潤澤。如果你的發心只是一個觀念，就像是一個乾的種子，長不起來。你有實在的行為去服務別人，就好像得到了水，它就可能發芽成長了；你對別人也就自然地會很親切。

再來，這個時候才是「施定力肥」；就是說，這個人已經改變了他的行為，他不再以「自私」為出發點，而是以「服務」為出發點，有服務的人生觀。在這樣的情況下，而且已經是裡外都一致了，真誠地從內心發出來的，不是只是希望說，要別人都說我是一個好佛教徒啊，或者希望人家都跟我是好朋友啊，沒有存那些心去服務！只是說，我認為這是對的，所以，不管人家怎麼想，我是真誠地在修、在服務。那麼，這樣子的時候，才是可以好好習定的時候了。因為這個時候，這個人就單純了；單純而且一致，而且有愛心。這個時候，外面的煩惱已經很少、很輕了，那麼你才有機會去處理內心微細的問題。

習定是要處理心裡很微細的，一個念頭、一個念頭這麼細的地方——能不能沒有雜念啊、能不能保持清明啊。這種很微細的地方，到此時才是調理的時候。這個時候來調呢，又安穩、又得力！不然，以前很難嘛，外面的問題都還沒有解決，你雖想處理內心的問題，往往還不能察覺它們的存在呢！你外面的煩惱都夠多了，你怎麼去處理這些問題？你現在外面沒有煩惱了，人也一致了，這個時候來處理微細的內心問題，就很穩當。

要是能夠這樣子做下去，慢慢地，再來就是「開智慧花」；就是說，你的智慧就會成熟——這種「無我利他、忘我利他」的智慧，慢慢就成熟。然後，將來時機到了，自然就「結佛陀果」。這時候，你就能證入「一切是無限的一體」；這種境界就自然到了。

那麼，以上講的這些，不管你是從「戒定慧」，從「聞思修」，從「八正道」，或者從陳上師講的「學佛八次第」來看，它們都告訴我們說，「習定」這件事情，須要有很多預備。所以大家習定是很好，但是要仔細地去檢討說，前面的這些預備步驟我們有沒有照著做了。有了，你習定將來很安穩；沒有呢，就要漸漸補足，也不是要你放棄習定。

還有一點我可以順便講的，就是我常常說的「念佛」。念佛比較沒有這麼麻煩；為什麼？它不是一下子就要你做到什麼「一心不亂」——當然它最後還是要你做到一心不亂；可是我們開始修的時候，就好像只是說，試試看、試試看。就像開始學游泳的人，只是到河裡玩玩水、玩玩水；那些小孩子每天玩水，久而久之，將來也會游泳，也會潛水。就是說，它是漸進的；它沒有說，一下子就要你把心定於一處。但是，它在不知不覺中，以養成一個新習慣取代舊習慣，慢慢就改過去。這樣子比起我們坐在那裡，想要一下子把心定下來，就好像馬上要面對敵人決鬥了，沒有那麼嚴重啊！這樣子的，慢是比較慢，但是，比較安穩。它就比較沒有說，馬上就提到無常、出離這些事情。「念佛」這個方法，方便的地方就是說，就是都不懂，也沒有關係啊！只要願意試試以「念佛」來清心；如果上癮了，慢慢你就自然會深入了。

當然，「念佛」你真的要做得好，就像我剛才說過的，任何修行，如果你要真的做得很好，理想的是像「習定」的前行那樣，也警覺無常、也出離世事、也

持戒、也發菩提心、也修習服務，那當然是最好。但是，要是你還不知道這些的時候，比起來，「念佛」只是嘴上唸一唸、心中想一想。開始，你還沒有那麼深入嘛，但是，慢慢就進去了。「習定」怕的就是你一來，就每天一個小時在那裡說是要做什麼的，偏偏你又做不到！而且，我們人很複雜啊；習定是說，開始時觀一點啊，心定在一點啊；但是，你在一小時裡面，其實可能有五十五分鐘都是在胡思亂想啊！有時候，你也不能覺察已經在妄想了；這就更難了。你要是自己發現說，我的心又走歪了，要拉回來；有時候，已經十幾分鐘了才發覺，也不一定啊。可見這是很不容易的。

「念佛」當然也是可能念得亂七八糟的，因為雜念都是一直來嘛。雜念來了，我們要怎麼辦呢？我們規定自己每天要念一個數目——我至少唸一千遍佛號啊；有雜念也是一千，沒雜念也是一千，這樣還有一點東西可以把握。至於「習定」，你說定在一點，又沒有人看得到，你自己也不覺察是否離開那一點了，那怎麼辦呢？豈不是更難了？所以你做不到那個的時候，念佛這樣慢慢來，還比較安穩一點。當然，真要念得好，和習定一樣啊，都是要注意做到剛剛講的這些次第！

那麼，習定還有什麼重要的需要注意呢？這就是一——我們佛法的習定跟其他宗教的習定是不一樣的；怎麼樣不一樣呢？話說回來，也有一樣的地方。一樣的地方就是說，我們的心要是只在世間的名利上、日常生

活的煩惱上糾纏的話，那麼，我們內心的清明就會被這些煩惱給遮蔽了。在這個情況下，一般所謂「神通」的那些事情，你就完全沒有辦法體會到，因為那些都是很微細的精神現象。所以，即使發生，你也不覺察，就這樣懵懵懂懂過去了。但是，你如果習定，不管是依佛教或其他教的方法，你習定，就慢慢練習收心，使它比較靜下來。心靜的時候，這一些比較微細的精神現象，你就能覺察了。所以，所謂「神通開發」，就是這個意思而已。就好像有很多收音機的頻道，或者電視的頻道，有些是比較微細的，有些是比較明顯的。你本來心比較亂，就只能收那些世間的、很明顯的信號。你現在調心、調心，漸漸變成一個比較精細的收音機了。那麼，雖然是微細的訊息，也都收得到了。「神通開發」只是這個意思啊！在這一點上，佛法習定跟其他宗教的習定是一樣的。

佛法與其他宗教的習定，在最根本的地方，有甚麼不一樣呢？其他的宗教收到這些微細的訊息，就迷在那裡了。他就是執著於——我又看到什麼光了、我又有什麼境界啦、哪一個神又跟我講什麼了；這樣就沒有自由了。只有佛法是教導說，雖然這些神通我們都收得到，卻不要迷滯在這裡——你還是自由啊，你可以轉別的台啊！就是說，教導我們真正徹底解脫的是佛法，因為它基本上，從頭到尾一直教我們不要有「我執」。學佛的目的是證入「正等正覺」，而「正等正覺」是本有的，並不需要向外尋求。我們不要去追求有什麼神通、有什麼境界；不要這樣。這些東西是本有的，來了也好，沒來也好；自然啊，自然自在。所

以說，徹底解脫這一點，是佛法習定跟其他宗教習定在最後的結果上不同之處。

佛法一開始就已經講穿這一些；我們要是真的有這樣的了解，那麼修行的最後結果才會不一樣。要是沒有這種了解，只管盲修瞎練；等到稍有一點神通，就難免迷失在那裡面囉。這種迷執，在某一個意義來講，就像某一些人喜歡擁有漂亮的衣服，或者喜歡打扮自己的外貌，還是一種迷執而已，不能得解脫。這是根本哲理上的不同，所以佛法習定需要對基本原理有徹底的了解。關於這些基本原理、基本原則，我今天不再說明，因為昨天已經講了，又有錄音起來。你們如果沒有聽到的，可以跟陳光輝居士要那個錄音帶，好好地去看原理、原則搞清楚。

再來，我們要瞭解，習定也有一些基本原則。習定的基本原則，頭一個就是我們已經提到很多次的「一致」啊；習定的人要徹頭徹尾一致。有些人習定久了，變成很矛盾——打坐的時候很舒服；等一下上工時間到了，心裡不想去，又非去不可。這種矛盾需要克服囉。從佛法這邊講，那當然它的想法是說，人生無常啊，不曉得什麼時候要走啊；一個人只有這麼多力量，你要是說，等我上完工再來習定；你已經累壞了，修行的事還能做得好嗎？不要自己騙自己。你真的想要把這個事做好，你世間的事是早晚要放。你以為說不必放嗎？你將來總有一天要放。那你到將來已經老了，還能修嗎？你還不一定有老年，要是中間就走呢？你要是等到老了，沒有旺盛的精力才修，即使

將來真的能修，也比不上年輕有精力好好修，可以得一個好一點的結果。而且，年輕就修的結果不只是個人得益；要是修得好，還可以幫助、指導別人修啊。要往這方面去考慮了；自己要作一個抉擇。

第一個原則就是「身心、表裡一致」；這一點很重要。你真正習定要習得好，而且佛法裡凡是證量的東西，都一定是建立在「定功」的基礎上；就是說，你這個人一定要真誠地在做基礎上面的修行，才會有後面的證德；證德的第一關就是要先得到定力。「定」其實是我們本有的能力。小孩子看一本他喜歡的漫畫、一本小說，你叫他吃飯，他都不來呢——他很自然地在那裡；這是我們的本能啊！現在是因為我們在世間久了，煩惱多了，心雜亂了，所以就失掉這個力量。那麼，回復這種本能，有什麼困難呢？難的地方就是你沒有看清楚，你放不下；你要是放得下，才有可能改好。所以第一點就要做到這個「一致」。

此外，習定還有什麼原則呢？一個就是，身跟心是互相影響的。所以，習定也不是說我每天就坐在那裡調心，不用注意身體的保健、衛生；這是不對的。習定的一樣要注意說，每天要有適當的運動。因為你不運動，身體等一下這裡痛、那裡痛，你能習定嗎？呵，我都去遊玩、什麼的，等到很累了，等沒有事情做，我才來習定；很累的時候，習定能好嗎？不可能嘛。身跟心是連在一起的，你要調心，你這個身也要調。

第三個原則是什麼？心跟氣是一致的。因此習定的時

候，有的為調心，他就注意呼吸啊；為什麼？因為氣調的時候，心容易細下來、靜下來。心能夠從煩惱解脫的時候，氣也自然不會那麼粗；氣也會調勻、調細。所以，這些基本的要知道。

這些基本的關係你都知道了，那麼，習定的時候就容易自己觀察——我哪一邊有問題了。你不要說，覺得很累，還勉強要習定；這是行不通的。你應該做的是，注意看自己每天的生活中，什麼時候精神很好，身體很好，又沒有人來吵，然後排定那個時候專心地來習定。要利用這種基本原則上的了解，來調理你的習定，才能做得很好。

在〈佛法習定入門〉那篇文章講的其他事項，比較是細節了，不是今晚我想講的。我主要就是提醒你這一點：習定有這種整體性，你要去了解它，並且照著做，那麼，你以後才不會出毛病。習定是非常重要的，這一點沒有錯，但是一定要這樣各方面都注意到了，才会有好結果。講就講到這裡；如果有什麼問題，歡迎大家提出來討論。

問答

問一：學佛是不是一定要拜一個師傅？

答：學法這件事，你看經書裡面講，其實最好是由有經驗的人來指導你；這個是當然的了，最好是這樣子。那麼，要是你現在還沒有遇到一位很有經驗的師

傳可以指導你，怎麼辦呢？那麼，佛法講「聞、思、修」嘛，你就先從理論上的瞭解去看清楚，修行的步驟應該是怎麼樣的。佛法也講說「戒、定、慧」的次第。所以，你可以先學習怎樣做個好人，怎樣做個好佛教徒；在這一方面先來努力。

那麼，你要是到了說，你真的把佛法看得那麼重要，你要好好進修的時候呢，那你就得去找師傅了。這個說起來也好像是很難啊！天涯茫茫，我去哪裡找個好師傅呢？但是，事實上，佛、菩薩的事情，我們一般的程度看不出來；若依我自己修行的經驗來說，你只要真的有一個心說，不是只是求你自己得好處，而是發菩提心，為了大家得徹底解脫的問題在修的話，你只要先把最基礎的修好，後面佛、菩薩自有安排。最基礎的是什麼？是唸誦；就是說唸個佛號啊，或者持一個咒啊，或者專門唸一部經；這樣也可以。這個你先好好做，不要急啊！那麼，你要是對密宗有信心，就把四加行先好好地做。這樣子做久了，你的際遇自然就會改變——你就會有機緣去見到你的師傅。你看我什麼時候見到陳上師——我自己念佛念到四百多萬；這是真的例子啊。所以，你自己要努力修啊。當然，找到是最好；但是你努力的話，將來就會有那個機緣。

問二：我已經念慣〈準提咒〉。有位師兄跟我說要加念阿彌陀佛的佛號；我到底要不要加唸佛號呢？

答：頭一個問題是需不需要加唸？可以加唸；但是，

要分主修跟副修。為什麼要主修一個，你知道嗎？因為我們不知道最後什麼情況要依靠它。比方說，現在忽然有車從對面直撞過來，又不是我要撞它，它撞過來，你有什麼辦法；對不對？那個時候，我們也沒有時間去選擇念甚麼才好，所以，我們主修的，就是要做到根本不用去想，一起念就是這一個。

這樣並不是說，我們看重這一尊，不看重那一尊啊。所有的佛，道理是一樣的。你專修一尊，只是因為我們是有限的，並不是祂是有限的！我們有限，我們只能抓住一個。但是，我們要瞭解說，這一尊就是所有佛的代表。

那麼你加唸，有什麼不可以？當然可以。每天做早、晚課的時候，除了主修的以外，如果對哪幾尊有親切感，加唸三聲或十聲祂們的聖號或咒子，就可以了。你主修、副修要分清楚；要怎麼樣決定主修、副修？你已經唸慣了的，就是你的主修；不用改了。功夫是靠唸久的力量啊；換來換去就糟糕了——換來換去反倒就猶豫了。不要猶豫啊，我是念什麼的，就是什麼了，不用管其他的了。只念一尊就可以，從頭唸到尾啊，這是一輩子的事啊！

問三：他們說年老了，要加唸「阿彌陀佛」。

答：準提佛母是觀世音菩薩的化身，觀世音菩薩頭上就是阿彌陀佛，不要擔心！

問四：我自己唸準提佛母，也有過兩次感應。

答：可見只修一尊就可以，不要懷疑啊！以前有一個人來皈依釋迦牟尼佛，可是這個人什麼都記不住的。你剛講這一句話，講到後面，他前面那幾個字已經忘記了。這個人怎麼辦啊？釋迦牟尼佛就教他拿個掃把在那裡掃地，一邊掃地，嘴裡就唸「掃地」。他這樣修，後來還是開悟啊！功夫是在深刻，而不是在於念甚麼。

問五：我們修「念佛」，是不是要對著阿彌陀佛的聖像念才比較好？

答：佛說：「不要著相」，所以其實連相都不一定要有。但是，祂也不是說就不能有相。因為，堅持沒有，又是著於「沒有」啊。祂是一個活的啦！但是，活潑潑的佛，我們又不知道怎樣去跟祂溝通，因為我們已經習慣了每個人有一個樣子，所以佛就以不同的形式出來了。不同的形式是為什麼呢？因為有的呢，他要你很慈悲的樣子，他才敢親近你啊。有的很壞的孩子，你不凶呢，他又不聽話。那你要釋迦牟尼佛怎麼辦？祂就只好對這一個呢，顯一個觀世音菩薩，很慈悲啊；對那個，就顯一個很凶的樣子，然而愛心是一樣的。孩子不一樣，只好顯不一樣的臉出來了；祂背後那個慈悲是一樣的——那個慈悲根本是不可以形象去捕捉的嘛！

那我們修來修去啊，為什麼這一尊比較有感應啊？那

一尊比較沒有感應啊？那是因為我們不是只有這一生；我們在沒有證悟以前，都一直在輪迴，不曉得哪一輩子做過些什麼事。有的人以前修過這一尊，由於過去的習慣，他這次修就感應來得快；只是這個道理而已啊！

你要是被一尊綁住，還不是究竟解脫！但是，你在修的時候呢，一定要有點好像是執著，老是修一尊。這其實不是執著；這是因為功夫深是要靠著老是修一尊，才會有習慣的力量。但是，將來你這一門通了，你才有希望談到別的門也通。比方說「念佛」，「念佛」是從意念這一門來修。你要是真的將來在佛號這一念上通達了的話，你就不會只停留在意念上得解脫，慢慢地你在「色、聲、香、味、觸」上面也都會得解脫——那才是究竟！但是，你連這一門都還沒摸熟的時候，跟你講太多，你心又亂了；所以古德就把後面的層次都不講了，而只講「念佛、念佛」！後面的境界都是功夫做久了，自然知道。自己得到了，就不用講了。

問六：您在《淨業朝暮課誦讀本》內教的「法界觀法」，我們平常念佛，是不是一定要先這樣觀想？

答：不管修什麼法，最好在開始以前先想：右邊是爸爸，左邊是媽媽，前面是冤親債主，後面是地獄、餓鬼、畜牲、人、阿修羅、天都來啦，前面空中又十方諸佛及聖眾都來了。你假如有時間，當然這樣子修。慢慢修久了，你的心會開闊到像法界一樣大，那當然

是最好。

但是，你要知道，真真正正正在修的人，比方說，你專門念佛號，修到後來，有時候你並沒有想唸，佛號自己在心中起來了。那種時候你何必計較說，它怎麼可以起來？你還沒有先觀想：「右邊爸爸，左邊媽媽……」；不要那樣執著！

任何修法只是給一個模式，我們照著做，慢慢可以體會它後面深刻的意義。修「全法界同修」的觀想，漸漸可以使心開闊。所以，我們照規矩做。就像人家學字、學畫的，開始都是臨摹嘛；對不對？把大師的作品臨摹一番，學這些規矩，學這些好的。但是，真正學到將來自己成畫家而不是畫匠的話，一定要有自己的風格出來。同理啊，學佛也是這樣子，我們開始要規規矩矩；做久通達了，卻不要泥執於形式。

問七：可不可以在露天打坐習定？

答：即使在室內習定，如果不預防而使風對著頭部吹，也可能頭痛，所以最好是讓風在你面前橫過。要是在露天打坐，當然是可以，但是要避免括大風的時候。還有，要是你能坐久的話，在大太陽下，等一下中暑怎麼辦呢？要考慮這些氣候問題啊！當然可在露天習坐，因為你真正得定的話，不管什麼情況下，都有定啊；哪有什麼說，什麼地方不能習呢？但是要注意上述的這些，還要避免有野獸的干擾。

問八：靜坐的時候，要怎樣才能排除心中的雜念？

答：這裡就要講到念佛這個方法是怎麼巧妙。因為我們的心是這樣子，你想說，我不希望有雜念，可是現在雜念一來，你如果管它的時候，卻又多一個雜念了。所以，你如果要用這樣子去對治，沒有出路。說「我不理它」的時候，還是在理它，因為還是有個「理它」在心裡的時候，才会有「不理它」，那就變成兩個雜念了。那你就說，這兩個雜念都不要，又變成三個了。你越搞，雜念越多，真的是沒有出路啊！「佛號」就是不理它；換句話講，就是不理它，但是這回的不理它，跟你那個「不理它」不一樣；它（佛號）是有個生路。原來那個繞來繞去，還是在「它」上面，這回是生路——「阿彌陀佛」。

開始，當然做不到啊；你才一念「阿彌陀佛」，第二念就是雜念又來了。那自己就要說：「哎，這樣實在太苦了；心中連一點休息的時刻都沒有。」但是，所以會落到今天的地步，就是當年走錯——「一失足成千古恨」啊！已經走岔路走太遠了。現在開始走正路啊，就要努力走啊！每天練習，今天走不來，只走成一步，沒有關係；明天，我又再走一步啊！每天定時定課，就是念「阿彌陀佛」；至於其他時間，比方說在路上要等車子、在銀行要排隊，任何時候能利用，就念佛。洗碗的時候，又沒有人叫你說心裡不能念佛；洗澡的時候，誰說你不能念？你就不管什麼時候都念。上廁所，也可以念；你還想成說，因為唸佛號，大、小便都變成甘露，餓鬼就可以吃了。你什麼

時候都來唸呵。那麼，這個新習慣養成的時候，就是你得到新生的時候——雜念跑掉的時候。有雜念時，你不能去理它；你理它你就完了。其他的，你都藉念佛不理了。

現在問題就是要看你靜坐是在修什麼嘛？如果你是修「止」，就是說，你心要定在那一點，那個時候，你就不要做別的事。但是，那個你如果真的做不到，你又不曉得怎麼樣做才好呢，你不如坐在那裡，也是念佛。這樣一來，你要注意的，只是說，這一念是不是「阿彌陀佛」，接著一念又是「阿彌陀佛」。這念，如果不是「阿彌陀佛」呢，你也不管，你只要再來一念是「阿彌陀佛」就好了。所以，念念我只管說是「阿彌陀佛、阿彌陀佛、……」；已經怎麼樣，管他的，那個不干我的事；就這樣子，一句、一句接上去。

問九：生病的時候不能念佛，怎麼辦？

答：病的時候，要看你的情況；比方說，你發高燒，一點都沒辦法念了，那有什麼辦法？沒辦法就不唸。但是，你如果還能記得，你就叫別人放佛號錄音帶給你聽啊，或者你能唸一點，你默唸就可以了。就算我們平常做功課，也不可能一直出聲唸嘛，主要是心裡維持佛號啊。那些唱的，像「五會念佛」，這種唱的很重要。因為你要維持平平淡淡的「阿彌陀佛、阿彌陀佛、……」，比較難一點。它那種唱歌一樣的，比較容易呵！

問十：我們只管念佛，怎能知道最後會不會得解脫？

答：那樣子你才能得解脫啊！你現在還沒有到最後的時刻，你卻要問起最後；可是一問的時候，心念便不是「阿彌陀佛」，就離開這個法門了，所以煩惱就又起來了。而最後的結果，應該是自然的；它是沒有辦法講的，自然地進入解脫。但是，這並不是亂講，這並不是憑空懸想——隨便開一張空頭支票，保證將來怎麼樣。這是基於我們實修的過程，自己慢慢體會念佛的好處。你會覺得身體的輕鬆，還有心裡的平安，都是一層、一層地解脫，那你就知道後面當然是不斷地開展；對不對？不用去擔心，一擔心就又是岔出念佛法門外面了。

問十一：我們在念佛的時候，有時會念著、念著，變成念別的東西了；這是為甚麼？

答：這有兩種可能的情況。一種就是散亂；就是說，這等於雜念一樣。因為你心是要念「阿彌陀佛」，結果卻變成念別的去。另一種情況是什麼？比方說，我已經選定，就是要念「阿彌陀佛」；可是有一天，忽然不知不覺中，自己念起「觀世音菩薩」來。那個時候，就不是前一種情況。那個時候，就不要去打斷它；為什麼？因為佛、菩薩是連在一起的。有時候，在專念「阿彌陀佛」的人心中，觀音聖號會自己昇起來；那個時候就要順著它念。念著、念著，它自己又會停住了。這種時候是自然的感應，這是好的，不要去打擾它。

但是，除了這種感應外，你既然決定念「阿彌陀佛」，你的功課就是「阿彌陀佛」。你也不要因為有那樣的感應，就改變您專持的聖號。然而我們也需要知道會有這種事情，因為是佛佛相通啊！這是自然發生的。

至於頭一種，想念「阿彌陀佛」，忽然念頭轉去別的，當然是不對的。但是，遇到這種情況的時候，也不要介意；你一發現了，就立刻把念頭換回「阿彌陀佛」就對了。就是說，不要再加煩惱給自己啊！不要說，哎呀，我又錯了！我好後悔！那些都是多餘的，就讓它過去；那麼就單純化，這樣修就容易進步。

您們問這些問題是很重要的啊。這些問題你如果不提出來，我也不一定會記得說要跟你講什麼；哪有可能樣樣都提到呢！可是這些都是實際修的人經歷過的，所以你一講，我就知道是怎麼一回事。所以，這類實修上的問題，你們要踴躍發問；很重要！

問十二：我們平常念「阿彌陀佛」，也念「觀世音菩薩」；這樣可以嗎？

答：我們每天唸「爸爸、媽媽，爸爸、媽媽」，爸爸也不會怪我，媽媽也不會怪我；對不對？可以，當然可以。

問十三：有師兄告訴我，密宗忿怒相的本尊要在中午以後才可以修，這是為甚麼？

答：他所謂說「忿怒相，要在下午修」，那背後的含意是這樣：祂所以顯忿怒相，是要降服魔的意思。那麼，黑暗的時候是魔猖獗的時候，所以在那個時候修，就比較相應；只是那樣的意思啊。

接問：那可不可在早上修呢？

答：當然可以。佛法修行是基於空性，而空性無時空之限制。而且搞來搞去，最大的魔是心魔。自己心裡有私，那才是最大的魔。私心隨時起來，隨時要降服它。沒有說，早上起了妄念，沒有關係，等下午才降服它，哈哈；對不對？佛法是活的；不要被不合理的規則綁死。

問十四：學習「禪定」會發生甚麼問題？請您說一些給我們聽。

答：修習「禪定」會發生什麼問題，這都是因人而異的。如果這樣很抽象地問的話，我的答案便是今天已經講的，這些你應該準備；準備得不好，處處都會出問題。比方說，心亂掉的，也有可能；比方我講的那個衝突，世間跟出世間的衝突厲害的話，那麼，發瘋都可能。還有別的問題是說，氣也可以走岔。你不要以為你只在修心；心要是偏執，氣就會走岔。

還有一種問題是修到比較後面的；心調細了，神通開發的時候，也就是魔擾更厲害的時候。因為以前的程度不成魔擾，現在能看到了，魔就越可能擾你。整個

來講，就是說，有很多類的問題；所以前面的這些準備和自己的一致，這些很重要。因為這樣子，就顯出來，有一位有經驗的師傅的教導很重要；這是為什麼？師傅要是他自己修的功德夠，一方面可以針對你發生的問題，指導你怎麼解決；另一方面，魔擾的現象可以消除，因為他的護法就可以幫你摒擋，你就比較少魔障。

問十五：「超覺靜坐」的念誦和念「阿彌陀佛」有甚麼不同？修「超覺靜坐」也有很多好處。可不可以兩種並修？

答：這是這樣子啦；最基本上來講，就是在哲理上，它們只是一種修行的方法，而不像佛法有一整套的教導——無常、苦、無我——這些觀念的教導。它們偏重的只是一個方法，一個技巧。結果可能發生的問題就是，我剛剛講過的，大家一下子就衝進去習定，而心裡頭的不一致並沒有得到解決。將來越是調過的，越可能因為心力加強而衝突也就越明顯，並且最後不能得解脫。這些是基本的哲理上不同的地方，以及導致的不同的結果。

你如果兩種並修，有沒有什麼衝突呢？也是有啊！因為「念佛」這個方法，它就靠說念到「一心不亂」，就是一句「阿彌陀佛」；那麼，那個時候才有可能證入沒有主、客對立，什麼都沒有，就是「阿彌陀佛、阿彌陀佛、……」，那樣才是趨入佛法講的「正等正覺」的情況。如果你兩個修法並重，那麼你就比較難

達到一心不亂。

另外還有一種衝突就是，各種不同的宗教，各有護法神鬼；不通達「無我」的真理的護法，會討厭兩面都修的人。佛法這邊的護法受空性真理的薰陶，不見得會阻擋您修別的法；但是別的宗教的護法可能不喜歡你修其他宗教的法，那麼他們就可能來阻擋你。

我的建議是，你仔細考慮一下，佛的這些教導有基本的哲理——我們人所以「苦」啊，是因為「我執」啊，而一切其實是「無常」的，所以我們要放掉「我執」，做一個好人，服務別人，然後可以得徹底解脫。仔細思考這整套的道理。在念「阿彌陀佛」的時候，雖然不想這些道理，但是，我們所以修「念佛」，是因為在基本上有這種瞭解。因此「念佛」不只是一個精神上修養的方法，而是基於一個人要怎樣過一生的覺醒所作的抉擇。

我當然是希望你能選擇念「阿彌陀佛」；這倒不是因為我排斥其他宗教，對其他宗教有偏見說就一定是不好。這只是因為我看到佛法有整套的徹底解脫的理論，那麼你就除了念佛以外，生活裡面也有指導的方針，只要照著實行，將來可以得一個完整的好處。而不只是知道有一個方法調節心情，雖能得到一種暫時的紓解，但是沒有徹底地解決問題，終非長久之計。

問十六：修「超覺靜坐」，可以達到一種超越的境界。那我們修「念佛」，會不會達到習定的境界？

答：會。功夫深的，只要念幾句佛號，自然地習定的境界就會出現。

問十七：泰國的四面佛是佛，還是神？

答：我不曉得。我聽人家說泰國的四面佛就是他們當地的神。我沒有說祂不是，我只聽到說祂是神。因為你要真正懂佛法的話，一切都是佛。佛是無限的；祂沒有畫一道線說：「這邊是佛，那邊不是佛」；都是佛啊！所以說：「眾生本來是佛；有情、無情，都是一體。」祂那個境界已經沒有分你是不是！

問十八：我們累的時候，躺下來休息，那時候可不可以念佛？

答：可以啊，念佛主要是心在念，沒有說什麼姿勢不可以。如果有那樣的規定，目的只是教人要敬重這件事。在實際應用上，如果有這類的限制，那豈不是叫人病倒了就不能念佛？豈有此理？

問十九：有人說念佛如果不用念珠，不洗手，將來會變蛇；這是真的嗎？

答：沒有那回事。依照經裡面講的，念佛會得到什麼結果？就是阿彌陀佛會來接你，接你到西方極樂世界去；怎麼會變蛇？變蛇就是再輪迴囉。不會啦，不會！有的人這樣子講，他的意思是要你對法有一個尊重。所以就說，最好你要用念珠，並且先把手洗好

啊——藉這些行為來培養你的恭敬心。但是佛本身是像父母愛自己的小孩，不會說，「哎呀，你今天髒了，就不是我的小孩；你今天髒了，就不要給我進家門來。」沒有這回事嘛！何況你又不是故意表示不敬。要是真的不乾淨就不行，那些出事故的，或者生病的，髒得一塌糊塗，就都不能被佛接引了嗎？不會的。在開始修的時候，很多祖師給你定規矩是說，這些初修者太皮了，沒把念佛當一回事，非這樣調教不可，所以加很多規矩啊。可是「念佛」的法門主要不在於這些規矩，我們也需要認清這一點。

問二十：如果有一個人成佛，他會不會說他是「佛」？佛會這樣說嗎，說他成佛了？

答：成佛的也會說自己是佛呵，因為佛不被這個名稱綁住。他不會說，我成了佛就一定不能說「我是佛」；那也不對啊。經書裡面也有說：「我釋迦牟尼佛怎麼樣、怎麼樣……」。但是，他那樣講並不是執著「佛」的名號，而是因為我們一般人沒有辦法了解什麼是他的證悟，所以要利用語言來引導我們。「佛」其實只是回到我們原來的樣子，並沒有什麼稀奇。因為一般人只懂得抓話，釋迦牟尼就講一套話給大家聽，就說有個情況叫做「不是佛」，有個情況叫做「佛」。其實，進入佛的狀況的話，沒有什麼佛、不佛的分別。他要是還分什麼佛、不佛，他就不是佛；他就是根本不徹底，還是有限，還有主客對立。但是，他是真正活的呢，他也不會說，我就不能講話了，我就只能坐在那裡讓人家拜了；不是這樣子。他

就硬是能利用這種平常有對立的觀念跟你講，慢慢引導你到他那個沒有對立的情況去。所以，他跟我們講一些道理，又給我們一些修法，讓我們的心能慢慢地從狹窄解脫出來。

現在的問題是我們會遇到有些人跟你講說，「我是佛」，那麼，這正是你自修的時候了。你何必被他的話帶著跑呢？他說佛，就佛；他說不是佛，就不是佛；又干我們什麼事情？重點是，我們自己心裡有沒有煩惱？自己心裡有沒有解脫啊？何必說這個人講一句話，你就又跟著他跑了，你又糾纏半天了？沒有關係嘛。說是「佛」，又怎麼樣？沒有事嘛。他喜歡做佛，讓他去做佛；我們老實做我們自己啊！

問廿一：可是這樣，他誤導很多人喔！

答：這些事情不是說，我據理跟你爭，就爭得出一個結果的。比方說，這個人現在正在迷一個人，你跟他講不要迷，他就會聽你的嗎？沒有辦法；唯一能做的就是說，我們把真正道理是怎麼樣的，能說個清楚。我們也沒有說，你非給我錢，非給我磕頭，我才給你；而是把佛書就丟在這裡，隨便你拿。唯一能做的，只是這樣。我們自己就要好好修行。他將來在哪邊碰壁的時候、摔筋斗的時候，他要是有機會得到這些佛理的教化，他就能再站起來了。這不是我們不慈悲、不想立刻幫他，而是現在白花力氣，沒有用啊。不但喚不醒他，連你自己都拖下去了，你自己「阿彌陀佛」都忘記念了；。結果你也修不好，他也沒得

修，那個人的禍害就更大了！你要減少他的禍害，就要修你自己——多一個覺悟的，就少一個受害的；就是這樣子而已！

問廿二：那就要等人家自己覺醒才有辦法了？

答：對啊，那是佛的自在。佛的自在就是說，對誰都是這樣子應機施教。所以，從這樣看來，你也可以說，他那個也是社會大學裡的一課。他那一關，講的都是：「你信我，你就發財。」那些貪財的，自然就去了！世間這個社會大學，有很多層次。等到他那一關過了，才談得到學佛。

問廿三：可是他都說他是開悟了，在騙人。

答：他開悟是他的事啊。我們要管的是我們自己開悟、不開悟；對不對？你不用去跟他計較說，他開悟了沒有。那我們怎麼知道呢？我們又沒有神通，我們何必一定說他不開悟？不必被他的話帶著跑啊。你這樣完全被他帶著跑了；整天就想說，他對不對啊？不管了，生命寶貴啊，沒有時間管那麼多。

問廿四：我們可不可以說他是佛以某一種身來渡某種人？

答：以什麼身渡什麼種人，那是佛的自在啊！他對每個人可以傳不同的法啊。但是並不是說，任何人出來假冒的，就是佛的化身了。

問廿五：他說他是佛，可是我們看他又不像。

答：但是，你怎麼決定他是不是佛呢？你要知道，我們都受自己的見解限制。我們最多只能就法理來說，某些行為似乎於法不合。

問廿六：假如他說是一個佛來渡我們，我們會不會被他騙了？

答：那個時候，問題是出在，你對整個理論還沒有真的很徹底了解。《金剛經》裡面說：「若以音聲求我，是人行邪道，不得見如來」；這就講明了不要著相啊。所以只能怪您被他自稱甚麼所迷惑了。

問廿七：如果他是佛，那他就不應該說他是佛啊！

答：剛才已經講過了，如果真的是佛呢，他也可以講他是佛，他也可以不講；他是看情況方便行教化的。所以現在這個問題，你要真的得解脫，先要自己站穩了。你不要這邊喊一個「佛」，那邊喊一個「佛」，你就心變兩個；再一個又講「佛」，你又變成三個心；你整天就忙著評估誰是佛、誰不是佛，自己的修行都管不了了。不必跟著人家跑嘛！你就是要把佛經的道理研究透徹，實修篤行，才能弘揚佛法。先要瞭解佛經的道理，但是，難就難在，怎麼樣才是徹底瞭解？徹底瞭解以後，主要的，還是先修自己啊！

問廿八：但是基於慈悲心，又怕很多人被他誤導，所

以不得不講！

答：對啊！但是慈悲心怕別人被誤導的時候，也要考慮到如何才是真正救人。你花力量去爭執的時候，不一定能幫他；但是你的時間已經花掉了，特別是一般我們的情況，就是我們本身都還修得不夠啊。這個時候，明智的做法就是說，他有他的因緣時節，我先努力修自己。那麼，正法要是在，他們才有得渡的機會。要是正法也沒有，正修的人也沒有，證果的也沒有，那大家都沒有希望了。

問廿九：《金剛經》說，真的阿羅漢不會說自己是阿羅漢；那麼，為甚麼真的佛會說自己是佛呢？

答：真正的佛他如果跟你講說，「我是佛」，他那個也只是一種方便，一種權宜的說法。因為我們一般人只知道對立的，所以他得設立一個名目叫「佛」，好給你一個努力的目標。等到你慢慢在修行改變你自己，這樣的情況下才再細講其實本來沒有佛、不佛的分別。昨天講「智悲的會通」的時候，我就講到〈心經〉裡講「無智」啊，「無智亦無得」啊。我作的〈大悲心要〉就講說：「無慈亦無失」啊。真正回到本來，是很純粹的境界，連慈悲、智慧的觀念都沒有掉，只是自然的。他怎麼還會去抓著一個念頭說：「我是佛」？真正他本身是不會這樣執著，但是為了說法渡人，他不得已，只好這樣子講。

問三十：我們念佛為甚麼要每天定時、定課來念？隨

時念可不可以？

答：基本上只要你肯念，就「阿彌陀佛」了！但是我們強調要養成定時、定課的習慣，因為成了習慣，力量就大了。所以教你要定時、定課念的，只是希望你早點得好成績，早點及格。但是，話說回來，肯念就對了，隨時念就對了；念久了自己就會體會其中的益處。

問卅一：如果一個修行人在想說：「我已經證了正等正覺」，那麼就是說，他還是有一個主客對立的觀念，因為，「我」就分出一個主體和客體！

答：對，如果他本身真的在那裡想說：「我是成佛了」，那都是還沒有到家，並且這種問題很嚴重。這樣的問題我實在不知道要怎麼幫他解，因為這就等於說，鑽在一個死胡同裡，除非他自己回頭走出來，誰有辦法呢？他自己說：「我是佛」，在他本身要是心裡真的這樣想，那就糟糕了，那等於是上了賊船，下不來了。

接問：我的問題就是，有這樣子講的話，他應該是還沒有證入？

答：不對，不對！這裡有兩個層次。某一個人這樣講的時候——因為真正成「佛」，他是活的，所以他可以有這樣的行為。但是，他的動機是為了方便渡人。因為眾生不了解他的證悟，他只好用眾生習慣的方式

來表達。所以，這是他的行為跟他的動機有兩層。你現在是把行為跟動機混在一起而談。他嘴上講「我是佛」的人，不一定心裡有想說，有什麼佛、不佛；知不知道？他可以只是一個行為上的方便。如果是這樣的時候，佛是會講說：「我是佛」。在經書裡，釋迦牟尼佛就講說：「我是佛」啊；但是祂那樣也沒有錯，因為祂心裡沒有被「佛」的念頭綁住啊！祂心裡沒有天天跟你在計較說，你現在有沒有把我當做「佛」啊；祂沒有那個煩惱。而我剛剛先在跟你講的是說，要是他心裡有那樣想，那就糟糕了！那是在動機方面。一般來說，我們不能從外面的行為判斷別人心裡的動機，除非是已經有他心通的人，可以知道別人心裡怎麼想。要是他心裡那樣想，那你可以說他錯了。但是，你要是不知道他心裡，你不能從外面說他裡面是怎麼樣。

問卅二：《楞嚴經》裡面有說，如果某人說：「我已經證了阿羅漢果」，那麼他就不是阿羅漢果；這一點想請林博士解釋一下。

答：呵，那是當然啊！因為經裡講這個的時候，是指那個人還被「果位」的觀念限制住，他是在那裡執著說：「我怎麼樣，我怎麼樣。」但是，你要知道，我在講的意思是什麼？是說，一般而言，不可以就行為來判斷動機。如果你拿《楞嚴經》這一句的字面意思來做標準的話，那麼，你也可以講說佛經都錯了。因為佛經都建築在說，釋迦牟尼是佛。那釋迦牟尼，誰知道他是佛？還不是他跟人家講的？那怎麼辦呢？難

道釋迦牟尼還不是佛嗎？所以，你要了解說，還是要分清動機跟行為上的分別。《楞嚴經》上這樣講說，如果說阿羅漢果就不是阿羅漢果，那是跟你講說徹底的；徹底的就是說，真正的阿羅漢是不會被這個「果位」的觀念綁住的；這是在講絕對那一邊的。但是，佛法在方便接引人的時候，也有「不了義」的部分；不了義的部分，當然還是要講有果位、有層次，所以經裡講說有「預流」、「入流」啊，「再來」、「不再來」，一大堆。這些也是《金剛經》裡有的，難道《金剛經》又錯了嗎？

一個教化的設施，不得已，一定有這種對立，有層次，有什麼、什麼的。但是，從佛法究竟的道理上講的時候，這些又得砍掉啊！所以，〈心經〉又講說，「無苦集滅道」，「無無明，乃至無無明盡」，又講一大堆自己抹煞自己的話。你如果不懂他這個究竟跟不究竟、了義跟不了義，不同層次的分別的話，那你當然覺得，佛經就是一直矛盾而已嘛。其實不是它矛盾啊！而是，這個難就難在，其實佛法的內涵不是可以講得出來的東西。所以，真正要講，又要講得沒有毛病的話，就只能這樣子，一邊講，一邊又把它推翻了。

像我在講「無限的一體」，你要是懂邏輯的，你也可以說我有毛病；為什麼？什麼叫「一體」啊？就是說，你要能講得出來有個東西是「一」。但是，你要是講得出來的時候，他一定有個邊際啊，怎麼又叫做「無限的一體」？這明明是個矛盾啊！可是，雖然是

矛盾呢，這樣一講，噫，大家容易懂了！頭一點呢，無限啊；第二點呢，都連在一起，是一體啊——你還是得個認識啊。矛盾是矛盾，你卻是得到了東西。我要是連這個矛盾都不敢講了，那你什麼都得不到；那你怎麼辦呢？沒辦法，真正的東西是不可以言傳；言傳要沒有毛病，就只好自己打自己；就是這樣子。

現在這裡你整個仔細想一想，你還是被這些東西都綁住了，你也被佛講的話綁住了，你也被某某人說他是什麼綁住了；干你什麼事啊？我這樣講，不是叫你不要有慈悲啊，而是提醒你說，你本身不能解脫的話，那你怎麼樣幫別人解脫啊？你就是要看得開，不被這個綁住了；什麼——他講什麼、他講什麼，干你什麼事？你需要這樣子徹底覺悟。禪宗就是這樣子，所以「喝佛罵祖」，硬是把這些執著都掃掉；不要這樣子，本來沒有這些東西啊。難道禪宗是狂妄，是錯嗎？不是啊。就是因為遇到像你這樣子糾纏不清的困境，所以怎麼辦？乾脆算了，重新來過，不要再糾纏下去。你要是有這種魄力，能夠解脫了，那麼你才能幫別人。不然，你自己也是整天在那裡，哪一個叫一聲，你就又被他煩住了；那還得了？這個沒有了日啊，這你就不能解脫啊！

問卅三：我念〈大悲咒〉的時候，就一直哭，哭得很傷心；這是為甚麼？

答：並不是所有的事我們都能夠理智地去找那個原因來說，我這樣就是因為什麼；不是這樣子。你父母

要走，你那個哭，你能說得出，這是因為什麼、因為什麼？根本就說不出來嘛，它是自然的。你修〈大悲咒〉的時候，因為你已來到了實修的階段，已經聽聞佛法，有些覺悟，要開始改你自己了，所以你那個哭啊，就是懺悔啦！就是了解自己以前的錯誤啊、可憐啊，眾生同樣的錯誤、同樣的可憐啊；這一切的悲憫都在心中講不出來。念咒念著、念著，就把心裡這一切都帶出來了！這樣紓解之後，心中會得寧靜，而且菩提心會漸漸茁壯。

問卅四：我念咒的時候，是不是要同時觀想？

答：這些修法都是有次第的；怎麼講呢？就是說，你心要是能夠定了，那麼在定功的基礎上，再去修觀想，就比較有把握。你現在心如果還沒有修到這樣單純，還是比較多雜念的時候念，你不要急著要修觀啦，因為還談不到。而且佛法裡面講觀想有兩層意思：一種就是說，你照著佛所教的——無常啊、無我啊，這些教理去想事情，那也叫做「修觀想」啊；另外一種修觀呢，是指觀落日、觀阿彌陀佛、觀本尊、觀壇城，等等；那是更難的。但是，你想一想，不管是前面那一種，還是後面那一種，兩種修觀，你如果心還沒有能夠單純，保持清明，那都還很難嘛，所以不用急啊！

問卅五：我們學佛是不是一定要先經過皈依的儀式？

答：佛不會說你有這個形式，或者沒有那個形式，就

排斥你啊；不會的。但是，這個地方的問題是這樣子，所謂「皈依」的意思呵，真正的皈依還不是在於那個形式，而是在說，你瞭解了佛教的這些道理與修法真正會幫助你啊！而且你了解說，真的有這種超越時空、超越我們感官知覺的佛、菩薩的存在。那麼，你在了解這樣的時候，你向祂祈禱說，請你幫我，我靠我自己的力量不夠；你教的很對，我願意照你教的做了。有這樣地真誠的信心與依賴的時候，才是真皈依。那樣地真誠的時候，雖沒有皈依的形式，也是皈依啊！

而且皈依有好處啊。你要是真的這種正確的認識的皈依的話，祂會幫助你。這倒不是因為祂有分別心，有門戶的見解——你皈依了，是佛弟子，我才照顧你；不是這樣。而是因為所謂「佛法」，它講無我、講緣起，就是說什麼？事情都是由各種條件組合而成的；條件夠了就自然會成功。就好像說，你要種一個東西，缺太陽也不可以，缺雨水也不可以，不拔草也不可以；對不對？有種種條件呵！種子也得等多久，它才會發芽、長大啊；開花、結果都有一定的時節因緣在裡面啊。現在皈依的問題就是說，你這個人根本連聽都不聽祂的，那祂怎麼幫你呢？祂再有心，也是很難啊！佛、菩薩是智悲平衡的，祂不會白花那個冤枉力。然而祂的悲心是無限的——祂永遠在那裡等你啊！等什麼？等到你自己吃夠苦了，又碰到有人跟你講佛法的道理，這個因緣成熟了，你要找佛的時候，祂隨時門開著等你啊。皈依要這樣才有內容啊。

問卅六：念「阿彌陀佛」是不是一定要加上「南無」兩個字？

答：「南無」為什麼那麼重要？「南無」的意思是說，敬禮啊、皈命啊，只是加了這個意思。就好像說，我們對這個佛號比較尊重。但是，做為一個方法來修的話，你念四個字或者六個字，應該是一樣的。因為肯念佛的人，不會說因為少念兩個字「南無」，就對佛少尊敬一點。

依照我自己修的經驗，其實六個字呵，比較容易變成好像兩個觀念：「南無」、「阿彌陀佛」。你如果只是「阿彌陀佛、阿彌陀佛、……」，直覺上是只有一念。我自己修念佛，兩種都念過。我是比較偏於只念「阿彌陀佛」，因為直覺上這是一念，修一念就夠了。

這個裡面的微細處都變成修行的關了。我們念「阿彌陀佛」以為只是一念，其實除了「阿彌陀佛」以外，我們還有一個潛意識的心理作用，把它當做一個單位——我們心中不只是純粹「阿彌陀佛」一個觀念在，還有「這是一個單位」那個觀念在。你要念到什麼時候才能消去這個「一個單位」的觀念，那又是一關囉！要念很久才能消掉這種潛意識的作用。念著佛號頂佛號，頂到不是一顆顆珠子，而是一條線啊！

問卅七：念佛的迴向是不是一定要做？是在開始時做，還是在念完時做？

答：迴向以及我講的那個開始修法時的法界觀想，這一些都是幫助你開闊心胸的！大部分的人沒有說整天在念佛；大部分的人要是有做早、晚課，就算頗為精進了。那麼就要提醒他說，你做佛課，不是為自己啊，所以就要做法界觀及迴向囉。但是，你要是能夠功夫做得深的話，那麼你的心就自然純了。那麼，那時候你的心也不會被綁住說，只是為自己了！所以，在做功夫的，可以不管什麼先觀法界，後念迴向，就是一路不斷念下去「阿彌陀佛……」。

這也就是為什麼我所流通的「五會念佛」錄音帶，省去了通常流行的前面的〈讚佛偈〉，以及後面的〈迴向頌〉。那種有開始的讚佛以及結束的迴向，是適合做早、晚課的；但是要做起不斷的功夫，或者有人臨終，佛友們正要助念，你念著、念著，呵，又迴向一次，又讚佛去了，就把佛號都打斷了，這樣也是有點可惜啊！這並不是說那些偈頌沒有功德啊，只是說，就培養功夫來想，念佛甚至等於說在參禪一樣了。你就是只要這樣一念接一念，不斷念下去。所以，我製作那卷錄音帶的時候，就是把這一些都省掉，而只有「五會念佛」的佛號部分一直重複啊。就是使你變成也可以在這裡面做功夫，只要一句「阿彌陀佛」就夠了。

二〇一四年十二月三十一日修訂
養和齋 於加州

無常的覺醒

開示及校訂：林鈺堂上師

一九九三年七月五日

講於馬六甲武吉波浪佛學會

筆錄：蔣榮水居士

修訂初校：弟子疾呼

釋迦牟尼佛常在墳場說法；為什麼呢？因為佛、菩薩是要幫助我們覺悟啊。你天天在生活裡面有很多煩惱，使你沒有想到說，這一生是什麼意思啊？所以佛就帶你到墳場去。到了那裡，你看到有死亡這件事情，就比較有一個機會來反省一下，說：「咦，這個什麼時候該我來這裡？那我來這裡的話，我過去的這一生是做了什麼啊？有沒有意思啊？」由於這個道理，佛常常在墳場說法。有些修行的人也是到墳場去修，甚至住在墳場。這樣修行，一方面就是警惕自己，時間很寶貴——不知道什麼時候命就沒有了，所以要努力精進啊。另一方面，就是去那裡修慈悲的心，說很多人都已經走了——他們活著的時候，也不曉得要修；結果，忙碌了一生，也不知道是為了什麼，忽然就來到這裡了。

當你去到墳場的時候，最好將一個、一個的墓碑，仔細讀讀看。不管他生前怎樣，最後只是一個墓碑，上面就寫個名字、哪年哪月哪日生、哪年哪月哪日死；就是這樣子而已啊！可是你如果注意讀，會發現很多

故事都在裡面啊。夫婦合葬的，有的先生先走，有的太太先走，中間是隔了多久才走啊。有的是很年輕就走了，有的還是嬰兒就走了，有的媽媽跟小孩同一天死的，也許是車禍或是什麼事故，我們不知道。很多故事就在那裡囉。生前有的有個地位啊，有個什麼事業啊，可是一到這裡，就大家平等了。生前有的住很好的地方，有的住普通的地方，到了這裡，大家只有排排坐了。

仔細地講「無常」的話，並不是只講到一生最後的時候。然而，那是一個最能令人反省一生的時刻，所以我們講「無常」先偏重在這裡。等一下我們再來講一般的「無常」問題。

佛法強調「無常」，目的不是要使人覺得很恐怖，每天生活都不能安心，只想到說，快死了，不曉得什麼時候要死了；講「無常」的目的不是這個樣子。我們平常太習慣想的都是說，唉呀！怎樣生活能改進得更好啊，再賺更多錢啊，怎樣熱鬧啊，怎樣吃得快活啊。因此往往忽略了，將來老了、病了、死了的時候怎麼辦？都是想說將來再說，很少仔細去面對這些問題。當然很多人懂得要儲蓄、防老、防病，甚至預備棺木、買墓地。但是，老、病、死這些問題，並不是在物質上預備了就可以解決。更重要的是，這些是難免的事；而難免的事遇到的時候，心裡有什麼樣的力量可以安然地度過？還有，雖然不是自己碰到，而是旁邊的人碰到、親友碰到的時候，怎樣才能幫助他？所以佛法強調「無常」，目的在使一般人能夠及早反

省——不用等走到那一地步的時候，才說該怎麼辦，那就來不及了！要趁著現在還沒有遇到問題的時候，先想通了。

事先考慮這些問題的時候，如果光是在理論上想，就不夠真切。你如果只是偶爾想一下，又覺得反正也沒有什麼辦法解決，就又把這些問題丟開了。這樣是不會得好結果的。所以要先設法使「無常」對你來講是個很真切的問題。你想得深刻了，才能使你確定什麼是對將來這問題有幫助的，然後你才會努力做這些有幫助的事。當然，我們知道有幫助的事就是修行。所以，你要怎樣才肯努力來修啊，就是要先對「無常」有深切的體會。

怎樣才會對「無常」有很深切的體會呢？比方說，一個方法就是到醫院去；沒有病也可以去呀，去做義工啊、去幫忙照顧那些病人啊。你看到他苦的時候，你就很慶幸啊——唉呀，我還好，現在沒有遇到；可是真的不知道，哪時候遇到一個意外事故，我就會變殘廢；什麼時候遇到一個重病，我就是眼前病人這個樣子。這樣子反省，你就不會懵懵懂懂地過一輩子。你就比較會警醒了——現在沒有事是多麼難能可貴；那麼趁這個時候，就要來做有益自己，並且有益別人的事情。因為你將來遇到那些事的時候，即使政府照顧一切醫藥，你心裡還是一直在抱怨，受不了這個苦啊。所以，平常趁著沒有事就要調養自己的心地，修自己的言行，多做好事，多修佛法。那麼，到困苦的時候，一來因為你是個好人，別人願意照顧你；二來

因為你做多了好事，又有修佛法，你心裡會有一種安定的力量，使你能夠安然地過關。

另外一個修「無常」的方法，就是有時候，不必等到清明，像週末有空啊，我們就好像到郊外走走一樣，找幾個人啊，大家一起到墳場去。到了墳場，先給他們念念佛啊。念佛的時候，把帶去的米放面前地上，以佛號加持這些米變成甘露。念完了，大家分頭在墳場內走，邊走邊撒米，使這些孤魂野鬼得到佛、菩薩的甘露。在撒米的時候，你就要一個、一個墓碑讀一下。這樣子一來，你就會對「無常」有很深切的體會。

我當年第一次去這麼做，是因為我讀陳上師的書嘛。我就帶太太跟小孩，三個人去附近的墳場去走。在裡面差不多一小時慢慢撒米。出來以後，就去給小孩買鞋。進了鞋店看大家只在那裡講買鞋子的事，那種感覺就好像剛從另外一個世界回來。我們平常過日子，就是完全沒有想到死亡那邊嘛；如果沒有事，誰會跑到墳場去？因此頭一回去墳場，剛回來時，那個印象非常非常的深刻。我太太最初聽到說要去墳場，也是覺得怪怪的——為什麼要跑到墳場去？會有一點怕怕嘛。可是真的去了，就覺得說這是很好的，使我們比較開闊了。

以前看事情都是只從生活的這邊看，沒有想到死亡那邊。因此在生活這邊，都是打如意算盤——哦，我再來要怎樣、我再來要怎樣，等到我老的時候要怎樣；

都是打這樣的如意算盤。可惜的是，沒有人可以給你開一個保單說一定活到哪裡哦。所以，你如果經過這樣的提醒，兩邊都看到了，就不會整天只在那裡，自己編一個夢說，我將來計劃怎樣。這樣一來，你就不會煩惱太多；很多事你知道說將來不知道，不必操心那麼多；結果你就過的日子比較解脫——比較灑脫、比較快樂一點。

我住的地方正好就在墳場旁邊。有時候，比方說，一天修行、寫作啊，到了下午五點都累了，那我就到墳場去走一圈，差不多要一個鐘頭。美國的墳場不像我們這邊，都整理得很漂亮，就像在公園裡。走路時不會說，哦，草這麼多，很難走啊；而是很容易走啊。但是我就故意走在墓碑之間，這樣才可以讀那些墓碑。我每次這樣走啊，很奇怪就是，這樣走一圈回來，自自然然地，到要出來的時候，我就覺得煩惱就是減輕掉了。因為你原來會煩惱，都是為了世間這些人與事。一到了那裡，面對的是生死這個問題，這些世間的人事都顯得不成問題。但是我們如果沒有那樣子去墳場走一下，就不能看穿我們整天在煩惱的，其實是一些不成問題的問題。往往你在心裡想說，哦，某某怎樣啦——在那裡計較這、計較那，計較個沒完沒了；其實那個人跟你心裡想的，不一定是完全一樣的。他那个人現在也許想法又變了；他已經改變，而你並不知道啊。你只是在跟自己心裡那個人這樣子糾纏啊。可是到了墳場這樣走，就可以得這一種「清心」的好處啊。所以我修「無常」的一個方法，就是去墳場，邊走邊讀墓碑。

這個方法也是修悲心啊。你容易看到說，大家實在是平等啊——現在的高高低低，到頭來都好像做一場夢；到那裡就都這樣很平等啊。那麼，修悲心就是說，能夠對這一些跟我們不是有親戚、朋友、同事、同學等私人關係的亡者，去到那裡對他們一樣，都是念佛、為他們祈禱；這樣修自己與眾生一體的慈悲啊。

這樣子走了好幾個月以後，我就自然地有一些感想；綜合起來，我寫了幾首詩啊。現在我讀一讀給你們聽。順便講一講剛剛發給你們這張詩稿；這是從一位劉欣如教授的文章裡面複錄出來的。因為他那篇文章主要是在介紹我寫的關於在墳場修行的這些事情，所以他把我這幾首詩也抄進去了。現在我一首接一首讀一下、講一下。

尸林漫步踏斜陽，一一墳誌用心讀；
寥寥幾字名時地，聚散長短自然陳。

就是說，我在墳場（也叫「尸陀林」）裡面，在傍晚的時候——傍晚的時候太陽快要下山了，豈不是更讓人感覺時光就要逝去了？這時「無常」的味道比較重囉——我在那個時候，在墳場裡面散步啊。當我一邊走，我就一邊讀這些墓碑上刻的這些字啊。但是我讀的時候，是用心讀的啊。比方說，在美國很多都是夫妻合葬，墓碑上就刻著，這位先生是幾年到幾年啊；如果太太還沒有走，就把死期留著空白。有的太太也走了，那我就看看誰先走啊，隔了多久呀；這就一個

故事在這裡了。「寥寥幾字名時地」啊，墓碑上通常最多是一句說什麼——哦，「永遠在我們的心裡」啊，或者「在寧靜中安息」。其餘當然是你的名字、什麼地方的人、生年月日、死年月日。你不要以為一個墓碑上都是有生日和死日啊，有的只有一天呢——有的嬰兒出來就死了，都有啊；所以有的只有一個日子。「聚散長短自然陳」啊，就是說這個人間的關係啊，大家聚在一起呀，什麼時候分開啊——多久在一起，多短在一起啊，都在墓碑上這幾個字裡面就寫出來了。

那你看看啊，你本來滿腦子想的就是，哦，我這一生怎樣啊，什麼事業啊，什麼、什麼啊；可是一到那個地方，都不算了；只有兩個日期，就是生死各在哪一年哪一月哪一日；這樣子而已啊。所以說「一生憂擾或爭執，世間功名與榮華，至此皆如霧消散，唯餘生辰與忌辰」。你一生自己心裡很苦惱，或者跟人家爭這個、爭那個。或許你一生，依世間說你有什麼很大的成就啊，有什麼功名啊；一到了這裡，就好像霧被太陽照到一樣，都沒有了，都不算了；剩下的就是生日死日，這兩個日子人家紀念一下而已。

你到墳場去看一看，有的就是今天剛來的。在美國，今天剛來的你怎麼知道？就是那些人家送的花都堆在墳上的。凡是這樣一堆鮮花覆蓋的，就是今天剛到的。至於其他的，要是遇到節日，或者可能是這個人走的紀念日，那麼墳上會有些鮮花，或者假花。小孩子的墳，就有的還放些玩具，像風車之類的，插在那

裡。比較講究的，到了聖誕節，還有親友去裝飾一棵聖誕樹給你。復活節則插滿了白百合。但是，也有些比較老舊的墳，也沒有人來掃囉。在舊金山郊區也有華僑的義山，就是華僑的公墓，那你就看得出來，在那個最邊邊的地方，都是很陳年老舊的；有的就等於只有一塊磚頭一樣，連刻的字都不清楚了。那種大概都很久沒有人去掃了。

「生前貴賤貧富殊」，在我們活著的時候，社會裡分得很厲害啊；對不對？那麼，「各據地盤與山頭」，我的勢力範圍是這樣啊、我們的組織是怎樣啊；有種種的分別。可是呢，「死後同聚尸陀林」，到了最後，大家的歸宿是同一個地方，並且「枯骨橫列成比鄰」，現在都成了好鄰居——隔壁就是了。

「死者是我真教師」；到這時候，我的感覺就是說，咦，平常講經啊、講理論啊，講來講去，好像還比不上這些活生生的在這裡陳列的這一些死人啊。他們是真的給我上了一課啊。他們雖然沒有講任何話，但是，他們卻能「無言傳盡無限訣」——雖然沒有講一句話，但是他們把死亡的事實傳達給我，就使我從生活裡這些有限的想法、有限的煩惱裡面解脫出來了。他們就教了我怎樣子可以達到「無限」。他們不用講話，但是他們就開導我們了。只要想到最後這一刻啊，活著的時候，心裡的這些煩惱實在是多餘的啊；不必這樣苦惱過日子，可以過快樂的日子。「墳場歸來心自淨，此行無生勝有生」啊。你這樣子從墳場走一圈回來的時候，心裡自然地清淨了——也沒有念

佛，也沒有人說什麼道理，但是你原來那些煩惱，面對生死問題的時候，自然消失了，所以心裡就自然地恢復純潔了。我們這樣走一趟的時候啊——我這裡是仿古詩中的名句，「此時無聲勝有聲」，但是故意講說「無生」，就是指這些已走的人，「有生」則指我們尚活著的人；這一些人給了我們很好的教導了，所以說「此行無生勝有生」啊。這句詩的另一個意思是，佛法的空性是講「無生」的，你在這裡就領悟到「無生」的道理了。比起我們平常的執著「有、無」，爭執不休，這時候就接近領悟空性——「無生」超越「有生」的道理。

「經行尸林頓然悟，生死只隔咫尺間」。這就是說，在墳場裡面這樣子走的時候，忽然間自己瞭解了什麼一回事呢？「生死只隔咫尺間」啊！這句話也是「一語雙關」啊。頭一個意思當然就是說，我是一個活人，腳邊就是一些死人，這是活人跟死人在空間的距離上很近。另一個意思就是，其實我現在活著跟我的死去，在時間上也是太近了。只要這一口氣接不上來，就是死人了。活人跟死人的界限，其實非常非常地接近。我們沒有一定哪一刻走啊；你到墳場去，一看就很明顯——什麼年紀走的，都有啊。

我去墳場有時候就問小孩，要不要去？我沒有勉強他們。他們去了，我也會叫他們讀墓碑。在美國的墳場往往把小孩子葬在一區；而且在小孩子的墓碑上，通常會刻一隻跪著的小綿羊。我就叫他們看啊。他們年紀雖小，但是因為去墳場這樣子走過，就知道說，我

們小孩子也不一定活很久，就有「無常」的觀念了。這樣並不會使小孩子害怕，只是幫他們早點瞭解，人生就是這個樣子。

「一旦覺悟死生近」；這個講的是真正的經驗啊！有一天我在墳場走的時候，忽然就在那一刻很明確地感覺說，唉呀！生死是那麼接近啊！一覺悟這個道理的時候，「頓時花鳥有閑情」。你要是心裡很忙，都是公司的事、私人的事、種種的事，那麼，不管風景再好——鳥在叫，你也聽不到；花正開，你也沒有心情看——趕快辦事去啊！可是，你一瞭解說，我們這一生不知什麼時候就要死，這樣一知道的時候，世間的事情就忽然沒有那麼重要；因為覺得它們沒有那麼重要，心就從平常的煩惱裡解脫出來；一解脫出來的時候，這個明媚的風光，自然就在你眼前了——本來都一直在那裡，但是你就不看它了，因為你被煩惱縛住呀。所以，你若要享受人生，還得先有這樣的覺悟。

我們講「無常」，不是要讓你害怕；而是使你瞭解了人生的真相，你才知道什麼是該「輕」的，什麼是該「重」的，你才有可能把不必煩惱的早點丟開啊。等到你丟得開了，心中開朗了，你才能享受這個自然美好的人生。而且，小事不計較了——自己好過，別人也好過，世間就容易和諧。

我一覺悟死生近，就馬上覺得說，「那來時間行爭論」啊？為什麼要吵這些事情？沒有必要啊。你也不曉得什麼時候得走，我也不曉得什麼時候得走，兩個

人卻爭個不停；等一下就沒有人跟你爭了，等一下我們就都會覺得說，唉呀，何必爭？有更重要的事情呢！所以說，「那來時間行爭論？何不放下任自真？」就是說，平常做事情，有很多世間的顧慮——這樣做，誰會說我怎樣、誰會想我怎樣；這樣不行啊，非怎樣不可啊——自己就很煩惱。何不就把這種顧慮丟開？你就是隨順自己的真性情——這不是叫你亂來，而是說，只要照著自己純真的本性來做一個人，就好了；不要老是在那裡想說，非怎樣不可啊、人家想我怎樣啊——其實很多還是你自己的猜想而已；不要這樣自尋煩惱。「虛偽逢迎只因迷」；我們往往不敢老老實實照自己心裡想怎樣，很純真地表現。你就覺得說，這個人我不這樣子做的話，他等一下要計較啊；結果你就是外面一套，心裡一套。你所以會有這樣虛偽的表現，是因為你心裡還沒有搞清楚，還在想說，我不曉得還活多久啊；活著，就得把這一些應付得好好啊，這樣才行啊。其實也不一定要這樣應付才行啊；大家真正喜歡的，卻是那些很天真的人啊，而不是喜歡一個會拍你馬屁的人啊。但是，有時候我們沒有想透徹，就會做這些虛偽、逢迎的事情。「無貪無求樂天真」，不要貪啊——到最後什麼是你的啊？你要有貪、有求的話，得是不一定能得到，苦卻是一定會有的。所以無貪、無求；自己的天真最要緊啊。純真過一天，就是賺到一天啊。

「此刻同聚不久長；誰能保證再見歡？」我們現在能夠在一起，就是很難得；沒有人可以保證說，什麼時候我們可以再見啊。分別時候都說「再見」，實際上

沒保證啊；所以在一起的時候，要珍惜這個機緣。

「拋棄心機與城府，笑顏相對樂一場。」把心裡的計較、防範，儘量地拋掉。大家在一起和顏悅色的，這一刻能夠得到快樂，就是最重要的了。這種說法似乎太天真，但是解脫的智慧就是超越世間的利害，而選取天真啊。

「苦海浮沉迷失客，早日醒悟死非遙！」就是說，人間有很多苦；因為世間種種的苦，我們隨著浮浮沉沉，有時候心情稍微好一點，有時候又低下去了。那麼，像我們在這樣情況的人，就需要早點瞭解，死的日期是離現在沒有多久啊！我們最多也不過百年；對不對？大部分人的壽命還沒有百年；何況我們又是已經一把年紀了，真不曉得哪一天死期就來了。「一朝識得無常道」，只要有一天瞭解「無常」的道理；「一生和平與逍遙」，你要是真的瞭解了，你這一輩子就可以過和平與逍遙的日子。為什麼？因為你就沒什麼好爭了，你也就不虛偽了，你就能過純真的日子了。以上這些是我在尸陀林散步的感想。

除了這個方法以外，還有一個方法修「無常」，也是我自己發現的，也是很有實在的效果；我現在向大家介紹一下。我們通常學佛，也講「無常」，但是講來講去，往往只舉個例子講講，或者說一般的道理：不曉得什麼時候死，一定會死，沒人可替死。這些大家都知道啊。這樣講，只是理論上的探討，我就思考怎樣才能把佛法的理論和我們日常的生活連在一起；因為只有當我們把理論實踐在生活裡的時候，我們才會

得到佛法真正的好處。

我怎樣把無常的道理跟生活連在一起呢？在四、五年前，有一天我就開始用一本小冊子——我把它叫做「無常簿」；這並不是說我想做閻羅王啊。我就開始記下那些我真正認識的死者——親自見過面的人，不管是親戚、朋友，或者是偶而碰見的。比方說，我到醫院看某人的病，可是旁邊有個病房，那個病人走了，也就是說只要是自己親身經歷過的，已死的；你若知道名字，就把名字記下來；不知道名字，就寫個敘述——比方說，某年某月某日，某某醫院的一個病人；就這樣子。這樣一開始寫，我那時大概四十歲，就發現說，一個人四十歲而已，可是記得的實例就太多太多了。關於這個修法，我寫過一篇文章，叫做〈記無常簿〉。我就發現這裡面也是有年輕的、有為學業自殺的、有為婚姻自殺的、有因感情糾紛被殺的、有因生意上利害被殺的、有病死的、有忽然死的、有胎裡死的；這麼多的種類。

當天寫了一些；到了晚上正要躺下去的時候，忽然瞭解，原來在這之前，我心裡有一個自己騙自己的念頭，好像說，「死亡不是我的事」。如果理智地想，這明明是自欺嘛。可是我們習慣的就是沒有去想死亡，因此對死亡就好像自己騙自己說，好像不是自己的事。因為當天面對這樣一個又一個，一個又一個，真正死掉的這些例子，結果在那時候就衝破了自己騙自己的想法。很糟糕就是這種自欺的妄想，如果沒有衝破的時候，並不知道自己有啊。這就是說在修行上我

得到這個方法很大的幫助，因為從自己不知道的錯誤觀念中突破出來了。而且後來才發現說，我們即使是親自經歷過的親友的死亡，因為有的已經過那麼久了，甚至已經忘記了。過了好久以後才忽然想到，唉呀！還有某某還沒有寫到的。因為我們從來沒有把它當一回事要記錄；錢的話是每一筆都記住了，死亡卻沒有記過；現在一登記才知道，還有的沒有記到呢。

此外，那一天還有感應的事蹟，有照片留下來。馬來西亞太平的邱寶光大居士在印行〈記無常簿〉的小冊的時候，也曾把那張照片印出來。那一天我記完了，就把那本簿子放到綠度母佛像之前——綠度母是密宗的菩薩，是觀世音菩薩的化身，代表觀世音菩薩的慈悲。我把無常簿放在那尊像的前面，就是祈請她來救渡這些眾生的意思啊。寫到哪一頁，就這樣開著放在那裡，然後就點一柱香上供。那一柱香整支點完了，而香灰卻沒有斷，並且彎成香頭朝向綠度母的右手——綠度母的右手是垂下的，表示布施和接引眾生的意思。那個香頭就是指著綠度母接引眾生的右手，而且那柱香灰就保持這樣很久，過了好幾天才斷掉。

這個方法你自己可以試試看。一來，使得抽象的「無常」的理論跟你自己實在的生活連在一起，對你有很強的說服力，使你認識「無常」這個事實。再來，你把「無常簿」擺在佛桌上，放在佛前請佛、菩薩超渡他們，那麼你也藉此修慈悲心啊。從現在開始，你每次遇到——哦，又是誰走了，你就把他也記進去，那麼這個「無常」的事實，就會常常在你的心裡。這樣

子可以幫助你這一生過得比較平穩，也就是過平衡的一生啊。我們看事情若只是看一邊，就是偏見。只看到生活的一邊，過的就是不圓滿的一生，因為只打如意算盤，沒有想到來到盡頭該怎麼辦啊。現在若能生、死兩邊都看到了，就好打點說，這一生值不值得花這麼多時間搞錢？還是應該把時間、精力省下來，做一些死時可以真正不後悔的事？到死的時候，錢不能幫你啊、名也不能幫你啊；反倒愈有名利，可能愈成問題啊。往往都是「屍骨未寒」而爭產的吵架已經開始了。愈有世間的利害問題，到死時愈不得清靜、安寧啊。到時候真正能幫你的，就是你心裡有沒有平安。但是心裡的平安，不是自己說，我是個好人，就會有平安；那是不可能的。完全靠的是服務一滴，到時候心裡就有一分的平安啊。所以最重要就是對人家的服務啊；這是你一生唯一的財富啊，其他都不是啊。所以要早點認清真相，開始改行，努力積這種真正的財富啊。錢如果不能現在用掉，一口氣不來，就不是你的了；你這一輩子只是個財奴，並不是財主啊。你能夠用它在公益事上，能夠造就人家，那麼，這才真正是你的一一感恩的人都會說這是某某做的，某某給的。

還有一點是，想到無常、想到死，才知道說我們人是相當孤獨的。人生的一些事情——老、病、死，都沒有任何人可以替代。即使有個人真的是世間少有，愛你勝過於愛他自己，他也是「愛莫能助」啊。唯一能助是你自己心裡已經有平安，修過了；修到這個程度，超越了個人的生死，那麼你在生死關頭才有安定

的力量。所以真正愛自己、真正愛別人，要使他到時候能夠超越生死，而唯一的方法是靠平常的修持啊。所以，念佛、拜佛這些修法，要很認真地做，到時候靠的就是這些。愛別人，也是要千方百計把他引導到他能夠自己修行，那才是徹底的愛，其他的都是「過眼雲煙」，幫不了多少忙。

以上是從生死來講「無常」；另外還要講的，像陳上師常常提起，西藏有位大成就的祖師叫「密勒日巴」——他是修苦行的，一輩子都住高山的山洞；這樣子修的人啊。那麼，這樣的人說什麼是「入佛法的門」？現在我們大家都說，我已經皈依三寶了，我是多少年的老佛教徒了；但是在他來講，那樣大修行的人，他卻說「『無常』是入佛法的大門」。這是什麼意思呢？當然這不是說要等到死了，才是進入佛門，而是說你要是對「無常」有真正的體會，體會到「無常」那麼迫切，體會到說，世間不得不放，因為反正遲早得放；修行要馬上修，因為這是真正有益的。你要體會「無常」到那個地步，體會「無常」到你真的世間的看得開、放得下，修行上是真地努力精進，那時候你才真地踏進佛門啊。現在皈依三寶的儀式是佛、菩薩慈悲設立的方便。要是你嘴裡念了皈依，頭也叩了，而心裡還是世間那一套的話，你還沒有進入佛門啊。佛、菩薩的儀式是慈悲把門打開，你不實修就是自己腳沒有走進來啊。你不但腳要走進來，心也要進來啊。心不進來，就是腳進來也沒有用。所以就是要認清，「無常」才是入佛法的大門。

「無常」在佛法裡是非常重要的一个基礎。佛法的根本基礎叫「三法印」，就是說佛法以這三個最基本的概念為判別內、外道的標準。「苦」就是認清，世間這些即使樂，也不能長久；樂極總是就有悲。認識了這些真相，我們要怎樣才能夠離苦得樂？就需要認識真理：一個是「無常」，一個是「無我」。但是，「無我」是很抽象的，不容易瞭解。至於「無常」，你只要注意看，一切真正是無常啊！世界變遷多麼地快，你有什麼可以抓的？你抓的只是你心裡一個執著；其實一切都不是任何人可以控制說，要怎樣就怎樣。不管你希望怎樣，都是沒有用啊。你要是認清事情真正是無常，無常到沒有什麼可抓的時候，沒什麼可以抓，那自然是「無我」了。「我」只是我執而已嘛，只是自己執著說非這樣不可啊，你跟我就是這樣的關係啊——這樣、那樣的偏執。要是知道這種種偏執都是自己心裡在攪亂而已，並不是事情的真相，就容易得解脫。所以，「無常」不但是入佛法的大門，而且是佛法徹頭徹尾的真理大道。你要成佛的時候，成就的是什麼？還不就是說，看清「無常」，就能「無我」，就無事解脫了。

「無常」既是佛法徹頭徹尾的一個道理，我們學佛應該注意它，而注意的方法就是利用我剛剛講過這些實際的修法：記無常簿、不時到墳場走走、遇到有人臨終，我們去助念——今天我助他，明天就是換別人助我了。要在實修上努力，不要只是在理論上大家都會說「無常」；等一下又是說「無常」，所以肚子餓了，趕快去吃美味的素菜啊。實修「無常」是要在比較重

大的事情上去修。今天就是講到這裡。如果有什麼問題，大家來討論。

問答

問一：聽說林博士有神通的經驗；能不能講一些感應給我們聽聽？

答：講給大家聽，那要說明這是這樣子的。頭一點呢，感應的經驗是有，但是我不喜歡說是有神通，因為這種是有我執的話，就講說我怎樣、我怎樣、我怎樣。所以佛法一般而言，不喜歡講這些，因為這種講法會把你害了——你知不知道？你就整天在那裡說，噢，我有一個什麼夢啊，我什麼時候又見到什麼啊；這樣子也是不對啊。佛法的道理其實就是要使人得解脫。最好的就是能夠平實地過日子，那才是真的大修行、大成就。你要是整天在那裡講說，我是怎樣高明，我有什麼神通、法力，那在修證上還早得很呢！因為那就等於說，你一般世間的這一關雖已突破，另一層光影上的執著也還不是出世間；因為照佛法講，連天道都還是在輪迴裡，也還是世間，你還有不同層次的關還沒有突破。

但是，有時候需要講一點，是為什麼呢？目的是讓大家知道，實際上有超出一般感官所能覺察的經驗。佛、菩薩、天龍八部，這些事情都是真的。你知道了有這回事，那麼你念起佛來的時候，就會更認真囉；因為既然這些是真的，你只要努力修行，佛、菩薩是

慈悲的，既然你順著祂的教導，祂當然會保護你，天龍八部都會保護你；這些都是真的。還有，比方說，有的人會遇到鬼啊；遇到鬼，你怎麼辦呢？不懂的話，你就只知道怕；對不對？你如果知道說有佛、菩薩，有感應這些事情，那麼你就知道沒有關係——遇到這種事情，我自己不知道該怎麼辦，但是我皈依佛了，我就向佛、菩薩祈禱，就會得到保佑，不用擔心這些事。

既然我們現在講的是「無常」，我就講有關「無常」的感應。陳上師傳我的，密宗超渡的方法，叫「頗瓦」。修「頗瓦」，有時候會看到那已過去的人就真的出現了。我第一次有那個經驗的時候，是給一個朋友的媽媽修法。在他們那個靈堂，棺材在那邊，這邊一張遺照，我對著相片在修法。因為以前沒有這種經驗，當時也不覺得，但是事後一想，咦！我剛剛怎麼看到她出現？看到的是什麼樣子——就是說，我是張著眼睛在修這個法啊，這樣的時候，一切現在肉眼看到的情形都沒有變，但是同時就看到那位媽媽出現了。那位媽媽本來就女人來講，還蠻高的，因為她比我還高嘛。但她那時候出現，就顯一個比較小的樣子；她穿的什麼樣的衣服，上面有什麼樣的花紋，都是很清楚的。但是，你看到這一個的時候，她不會擋住你肉眼看到的東西；也就是我同時看到兩者，原來的都在，然後那時候又看到她。

後來還有一次，是有位佛友在洛杉磯遇到車禍。洛杉磯離我住的地方大約五百英里。他們幾位佛友在餐館

裡面，外面那條路太彎，從高速公路剛下來就正對著這間餐館，有一部車子就衝進來了；駕駛是位老人家，不曉得怎樣就衝進來。那時候另外的佛友打電話來，他們也不曉得說在裡面是誰過去了，因為警察把現場封住了，只聽說有兩個人過去。不管是不是認識的，既然聽到說有人過去了，我就為他們修「頗瓦」了。我修法的時候，那位佛友就出現了，全身血淋淋，身體那裡撞成什麼樣，都很清楚。但是形體也是縮小了一一他是很高大的，出現的是差不多五、六歲小孩子的大小；整個形體就是照比例縮小，縮成那個樣子，就這樣出現一下子。所以我們人走了以後，要燒紙錢，要請法師超渡，都是真正的事情。所以你現在自己努力修行的話，本來因為前世的因果，會遇到壞事情，就可能大事化小，小事化沒有啊。或者本來要轉世輪迴，也可能改生善道或往生極樂世界。所以修行是需要努力的啊。

問二：如你講「無常」，我們的心真的是無常。我們有時想起來，想到這些事情，我們就要精進地去修行。可是過了一段時間，我們的心又無常了，就不要念佛了，放棄它了。那不久的時候，我們又遇到某種的情形，就又開始回來修這些法。因此，我們在修行上是斷斷續續的。這個心也真的是無常；要怎樣去克服這種心情呢？

答：克服這種無恆心，有兩方面：一方面就是要利用我剛剛講的那些面對現實的法子，到墳場去看啊、記無常簿啊，或者在讀報紙、看電視的時候注意一下，

每天都有好多這種事情。看到的時候，不要想成說都是別人的事——不曉得什麼時候就輪到自己。在座有位佛友，以前曾被人家刺殺；那根本不是他的事，卻忽然遇到了。像這樣的事，人生就是不知道什麼時候會遇到啊。前生造的業，不曉得什麼時候報應就來了。另一方面，就要靠養成一個做定課的習慣。要是有了做定課的習慣，即使忘了無常，至少在做佛課時，心可以比較清靜。這樣子做久了，人就慢慢會改啊。修行就好像種樹，每天澆灌，它就長得好啊。你要是每天做一個定課，久了你的內心就會發展得很好。

最主要就是說，要是遇到退懈，也不要變成整天在那裡自責：唉呀！我這麼不用功，我這麼不精進！這樣也是浪費時間；因為這些想法並不是佛號，對修「念佛」沒有幫助，還是一種我執。所以那一些並不需要，我們要的只有佛課本身；只要有空，我們就做功課。像你們已經來往的都是佛友，這樣就很好，因為他們不會把你帶壞，大家走來走去，都還是到佛教會聽經、拜佛、念佛，這就很有幫助了；大家互相維持嘛。還有，你也不用太著急，因為人生的際遇不容你沉迷；佛理並不是空洞的話，遲早你會遇到一些事，叫你不得不看破世間，不得不努力修行。問題只在看你被蛇咬要第幾次，你才知道蛇可怕；就是這樣而已，對不對？

問三：如果一個人認為一切無常了，他是不是就——反正無常，什麼都不管了，也可以亂來了，也可以不

要有計劃了；是不是會這樣呢？

答：很多想法都是在理論上推出的結果，在實際上行不通。就像一個不會游泳的人，站在岸上，看到有人快要沉下去了，他喊說：「你為什麼不這樣做啊？你為什麼不那樣做啊？」憑空臆測的跟當事人的情況，往往是兩回事。同樣地，「無常」這個觀念，照你現在這樣講起來會有這些結果，其實是你對「無常」還沒有真正深切的體會。你只是現在聽到人家講一個「無常」的觀念，就從觀念上來推論；你想到的只是，既然是無常，那麼，我現在反正是健康的，我只要現在過得快活就好，我也不用計劃，我也可以不管別人，為所欲為。其實真正對「無常」有瞭解的，會說，我現在雖沒有事，下一秒有沒有事，不知道啊。並不是說下一秒就可以任意，要怎麼做都可以了。

此外，雖然臆想上好像可以隨你高興亂來，事實上等下還是要吃飯；對不對？那你吃飯，不是說無常，你就去搶了——那你馬上會被捉起來，你當然也不願意囉。所以「無常」並不能離開生活來談，而是瞭解到，因為無常，大家都在一個不安穩的情況下，不曉得什麼時候會遇到車禍、會遇到病、會遇到什麼事。在這種情況下，我們愈是要珍惜說，現在那些苦惱的事情還沒有來到，所以要設法使我們將來若是遇到那些問題的時候，痛苦可以減到最少。要達到這個目的，並不是說，就不要再有計劃，不需要工作——哦，我們不需要種田了。那你這一回春天不下種，到秋天要收什麼呢？你就不要吃了；當然不會這樣，因為沒

有人會那麼笨嘛！

有了「無常」的瞭解以後，你就比較不會過份地糾纏，或者過份地貪求、營謀；為什麼？因為你知道一切是無常啊；這樣做，到時候也可能白辛苦一場啊。此外，我們剛剛已經提醒了，人生的大問題能否解決，還要看你心裡的清明與安定啊。你心裡不安的話，錢再多也沒有用啊。你這個人做得那麼壞了，根本沒有人要理你呀；錢再多也沒有人管你啊！這一層也是很現實的問題。你剛剛那個講法就好像說，有人可以不管別人怎樣，任意亂來，還是可以過安穩的日子；事實上沒有那麼簡單的事啊。你真正很深入、很實際地去想的話，你愈想無常，你就愈覺得人不可以不謙虛，不可以驕傲，要幫助人家。我們生活在社會裡，完全是靠大家互相關懷與合作。所以，你說的只是一種猜想，是不切合實際的；實際生活是沒有辦法那樣隨便。所以，並不會有你提出的問題啊，因為在生活裡行不通嘛。

問四：請林博士告訴我們，密勒日巴祖師修行的情形。

答：密勒日巴祖師是西藏古代一位大修行者。我們現在是講「無常」，所以我講一個他修「無常」的例子。一般來講，住在山洞裡修法，已經是很難得的苦行了。而他是難得到什麼地步？他不願意出去要飯。他覺得說，要飯也是浪費時間。那怎麼辦呢？他的山洞外面，只有一種叫「葶麻」的野生植物，他就是只

吃蕁麻。他就是連乞食的時間都要省下來。因為他多年都是只吃那個東西，所以後來全身都是綠色的。我並不是在鼓勵說大家去做這種過份的苦行——這是少有人能做得到的。但是我們現在講「無常」，就舉例說古人有的精進到這個地步啊。

有一次他出洞小便，小便完要回洞的時候，他那已經破裂的衣服被有刺的樹枝勾住，他一拉，拉不開——頭一個念頭是想把這樹枝折斷，或者把樹劈掉；可是第二個念頭馬上就起來說，這樣又是浪費時間；所以他就用力一拉，衣服破就破，他又回洞去修了。他修「無常」是到這個地步啊——剛有一個念頭起來，第二個念頭就是「無常」，就又把頭一念放掉了。這些就是密勒祖師實修的例子。

真正精進的話，都是在念念上修啊。所以你說我們修念「阿彌陀佛」幹什麼？就是因為我們的行為根本上還是隨著念頭在轉來轉去，所以要徹底修行的話，就要能夠念念自己都覺察。念念保持「阿彌陀佛」的話，那麼你就真地修到了。

哦，講個笑話。我們那一天到一位張居士家裡去吃飯，席開兩桌——一桌是很好的素菜，一桌是客家人特有的鹹茶。然後這位居士啊，他這一桌吃一吃，就移往另一桌去了，因為他兩邊都要吃啊。我就和他開玩笑說，你不留在原位，就是無常囉；因為無常，你就出離了，你從這一桌就過去另一桌；那你很精進啊——哪裡有好吃的，你就過去了。這是開玩笑的。

問五：請您告訴我們，哪裡有您提到的〈記無常簿〉的感應相片。

答：這是在我以前寫的一本書叫《修途隨筆》內。裡面有一篇文章就是講「記無常簿」這個修法。你們有興趣的話，請你們的主席複印給大家。這本書的最前面有一張相片，就是我剛剛講那一個感應的故事。你看，這邊就是綠度母的像，她的右手不是垂下在這裡嗎？那你看，這邊就是那柱香灰啊，整支燒了以後，香灰完全沒有斷，並且這樣子彎下來，然後又往上去，就指向綠度母布施、救渡的右手。這本書你們可以傳著大家看一看。

我這一回來馬六甲，頭一天在「人生佛學中心」說法。開始講的時候，我就注意到，那尊大佛前面供的環香，香灰形成垂直的一圈而沒有掉落，當時我也沒有在意，就開始演講了。等我講完的時候，轉身一看，經過那麼久，香灰已經轉成兩圈了。我就跟大家講，大家就來前頭看，並且照相留念。後來，佛堂後面的地藏菩薩前面供的環香也是一樣，不過只形成垂直的一圈。這個感應也是很特別的，預兆這次來馬弘法，從頭到尾都會圓滿——環香是扁的，而香灰不但沒有斷，並且形成垂直的兩圈（請參閱本書前面之相片）。

問六：請問林博士，你提到送寶瓶給龍王，我想知道那是什麼意思？

答：密宗傳統就有送寶瓶給龍王；因為龍王是管風雨的，所以遇到旱災，就裝一個瓶，裡面放一些寶貝、放一些祈禱的符咒，送給龍王，請祂加被下雨，解除旱災。陳上師在印度閉關時，海龍王去向他下跪，請他來美國弘法。陳上師說，龍王的神通力量很大，跟天神差不多；那麼我們為什麼只能向祂求雨？也可以向他求別種的加被才對。此外，他想說，當我們向龍王有所請求的時候，我們也不要太自私，只想我們自己的願，也要替龍王想，所以他就要加入替龍王祈禱能早日成佛。因此寶瓶裡加了中藥的補藥來幫助龍王開發五輪，早日成佛。並且龍后如果幫我們向龍王請求，一定感應更快，所以我們又加入給龍后的首飾。所以除了傳統的東西以外，我們加了這些。

從陳上師到美國的第二年開始，他就找到龍宮，在太平洋的一個小海灣，離我們住那裡開車，高速公路要走兩個半小時——建材小灣（Timber Cove）。從一九七三年到現在，送寶瓶已經送四百八十五個了。一直都有感應；所以我們也不用跟人家講，有感應的人，他就會跟他的親戚朋友講，人家就慢慢知道了。所求的都是種種眾生的事情；當然也有人是在佛法上，能出離或能夠精進，這一類的。或者說父母能夠晚年有人照顧，那他可以出家；也有求這種的。有人逝世了，在夏天政府防森林火災，我們沒有辦法舉行火供，就請龍王護持他生西。此外，種種世間的事情，有的求婚姻、求子、找工作、求消除家庭問題、公司人事問題、債務問題……，都是有感應。就是台灣、香港、加拿大、馬來西亞，也有很多人求。因為他送

了一個，有感應，下次有事他就又想送啊，他的朋友也想送啊；這樣子傳開了。

問七：在馬來西亞是否有龍王的龍宮？

答：在馬來西亞有沒有龍宮，我不知道。不過聽陳光輝居士講，有一位林美香居士的先生，去刁曼島的時候，夢見龍王說要求送一個寶瓶；所以他們送過兩次。但那時候他們只是照著書做。所以這一回我來，在七月九日到十一日，我們有十一個人要去刁曼島，送一個寶瓶給龍王。瓶內要裝的東西，我們都已經預備好了。但是，你們如果想跟龍王結緣，可以把小件的飾物、首飾之類，交給陳光輝居士，我們會幫你放入瓶內，一起加入祈禱。（補充說明：獻此瓶之後，林博士感應確知刁曼島有龍王願護持佛法。）

問八：請問林居士，有人念佛時東張西望，是不是心不定？

答：這也不完全一定。但是，若要練習使心定下來，初修的人乾脆就觀著阿彌陀佛，是比較好；因為你東看西看，就難免心比較散亂。所以你就在佛前看著佛念，或者你垂著頭的話，看著你的念珠念啊；這樣可能比較有幫助。

但是，我們從表面不能判定別人一定是怎樣的，他也許只是累了動動脖子啊（聽眾皆笑）。所以我很小心，不上當。學邏輯就是這個樣子——劍有兩面，不

要砍到自己。

問九：林居士，我想請您跟我們解釋一下，什麼叫做「紅觀音超渡法會」？

答：密宗四臂觀音的佛像有兩種；一種是白色的，一種是紅色的。這兩種觀音有什麼區別呢？在某個意義上講，是沒有區別的，就是在根本的智悲上是完全一樣的。但是白觀音是顯單身的，紅觀音則顯雙身的。單身表示本來清淨；雙身表示智悲圓融。修超渡的話，白觀音也可以超渡，紅觀音也可以超渡。但是，修紅觀音法行超渡，比較偏重利用密宗雙運法的觀想。

問十：剛剛在《修途隨筆》這本書上看到你的佛桌上有十字架，那是什麼道理？

答：在我的佛桌上，也供著耶穌的十字架；這是因為陳上師教導我們說，凡是到一個地方弘法，要請當地的神明合作。這並不是皈依外道。弘法也不是要跟其他宗教對立，而是要以真理與智悲的行為來感化當地的人，也要感化當地的神，而且要請當地的神明來協助弘揚佛法。這並不是陳上師獨創的做法；當年釋迦牟尼佛也是這樣子的。你看經書後面都寫說，佛咐囑天龍八部護持流通。天龍八部裡面的帝釋天、大自在天，那些天神本來都是印度教的神明；佛也是把牠們教化，然後請牠們來做佛法的護法。

陳上師當年從印度來到美國，第一個火供就是供耶穌；因為美國是祂的地頭，人們信的不是天主教，就是基督教，所以我們要請祂幫忙。至今我們每逢聖誕節，還有復活節，都舉行耶穌火供，沒有間斷過。陳上師還特別寫了供耶教五聖尊的火供儀軌。我們這樣做，並不是要討好耶穌，而是藉著火供儀軌把佛法智慧的道理融貫進去。這樣子就把耶穌的人天之道昇華了，提昇到佛法的層次。這樣子的話，耶穌也得到佛法的好處，我們也得到祂的護持。

問十一：林博士，你對盧勝彥，還有天道的看法是怎樣？

答：很多事情都是雙方面的。那麼，如果批評別人，問題是說，對方並不一定願意改，但是你卻很可能和他們糾纏不清了。所以，我認為比較好的方法，是努力做正面積極的弘法和實修。這不是要逃避問題，而是仔細考慮的選擇。

我們在實修上往往會遇到這種問題。就在佛友間，也會發現有的人的做法，我們無法同意。那時候要怎麼辦呢？你批評他，他不見得要聽；但是他就是要跟你講到底，因為他覺得他比較有理。事實上，大家的程度、學養、人品，有很多差距，不是講得通的。這樣爭執下去，寶貴的時間過去了，而兩邊都沒有得到好處啊。

佛、菩薩的覺悟是永恆的，不在一時一地的得失、長

短；佛、菩薩等我們覺悟，也是無限的等待——只要有人還沒有成佛，他們就老在那裡等著。但是他們並不是消極、被動的靜待，而是千方百計地弘法，安排使我們覺悟的助緣。只要佛法有人在弘揚，佛的道理保存在世間，那麼每一個人領受到多少、覺悟到多少，都有他的時節和因緣。所以，這一類的事情，我是覺得生命寶貴、時間可貴，沒有時間跟人做那種糾纏不清的事，因為每個人程度不一樣，有理也講不清。

最好的方法，就是在積極的弘揚正法上努力不懈。我們要說明，真正的佛法是開示解脫的道路，是要助人解脫輪迴的苦，而不是要使人發財的。這一些基本的見地，學佛的人自己要認清；因為佛法講得很清楚，發財並不能解決生、老、病、死的問題。遇到生死關頭，財產愈多，糾紛愈多，就反而不得安寧。心中有平安，全靠平常老實做人、做事，平常有修行。至於修行的方法，差不多所有的大德都說「念佛」是很踏實的修法，適於一般在家的佛教徒。

至於那些要繼續追求財富、追求神異的人，我們一時也很難勸化，只有耐心自修，等他覺悟。這樣並不是逃避問題；這種做法其實就是在學解脫啊。如果我們自己不懂得如何解脫的話，又哪能幫人解脫？你看多少人就被這些問題纏在那裡，那些時間都沒有在精進念佛了；很可惜呀。我們需要先學解脫；你自己解脫了，別人才得您的幫助而得解脫啊。

問十二：佛教有一種「陀羅尼被」，通常是黃色的，上面印了很多經咒，用來蓋在屍體上，加被亡者；這種被什麼時候使用？可不可以燒？

答：等到他嚥了氣了，就可以給他蓋上去。使用陀羅尼被，是因為我們相信這些經咒有保護、加持亡者的力量，可以幫助他消業往生。我認為陀羅尼被應該是跟著屍體走，就是說你給他蓋上了以後，那麼，火化、土葬，都是跟著去了；這樣才是一直保護亡者的意思。有人說經咒不能燒、不能埋，以示尊重。但在陀羅尼被上印的經咒，是要保護這個人的，所以必需跟著他去，而且這樣的埋或燒，並沒有不敬的意味。我們若是執著燒、埋的形式而忽略了燒、埋的動機，便是真正「著相」了！

問十三：一個佛教團體的組織，如果被一些假公濟私的人操縱著，那麼我們加入在這個團體的人，被他們利用之外，會不會算是造業？

答：你不知道的時候不是造業。你如果知道了，就要避免同流合污；你離開就是了，也不要鬥。要是鬥的話，又是浪費時間了。懂「無常」就是這樣子放得下，因為鬥是鬥不完的——修行的時間就浪費了。要容忍、讓他，而且還要可憐他，因為他不懂佛理，才會做這樣的事啊。

問十四：依戒律說，不可燒經；何以可以火化陀羅尼被？

答：戒律上規定不可燒經，是什麼含意？如果有人燒經，存心是說，這個壞東西我要把它毀壞，那當然是犯戒。但是，比方說有一本經書已經髒了、破了、無心撕壞了，也沒有保存的價值的時候，你怎樣處理它？也有規律說要把它燒了，然後把灰好好埋起來，免得被人家踐踏。所以，主要是看存心，不可著相。我們火化蓋著陀羅尼被的遺體，用意不在燒經，而是在使經咒繼續保護亡者，那當然是要一路跟著他囉。哪有說護照到了這裡，又拿回來；那他等一下過不了關，誰負責？

問十五：請林居士解釋在此鎖圈上所印的法語的意義：築戒律牆，下菩提種，開智慧花，結佛陀果。

答：這些，就我所知，是我師傅所教的「學佛八次第」中的四句。他的「學佛八次第」是用通常栽種、收成的過程來做比喻的。這八次第是：以無常錢，買出離土，築戒律牆，下菩提種，澆大悲水，施定力肥，開智慧花，結佛陀果。

他教說，你要修行，最後要得到佛陀這個果的話，最先得有個資本。什麼是你的資本？「以無常錢」，就是說你要懂得人生無常；你懂得無常了，才知道時間寶貴——不曉得還剩下多少時間，所以時間非常寶貴。有了這樣的覺悟，你的時間就不肯浪費了。那麼，怎樣才是不浪費生命呢？就是要把時間用在修行上面。當你把時間爭取到成為你自己可以應用的，那時候你才有資本開始做修行這件事。

那麼你以這個無常的錢，你要做什麼？買出離土。你有了時間以後，要買出離土。你有了時間以後，要是整天去馬路遊蕩，那還是沒有用啊。你有了時間，就要出離；「出離」的意思，也不是說你非要一個人跑到哪裡去不可；不是這樣子。「出離」的意思是說，世間這些不究竟的事情，你得過且過，不用那麼費力、操心；然而你節省下來的精力、時間，要投入研究佛法 and 修行上面。「出離」的意思就是說，把心移往佛法這邊來，把行為的重心也是移往佛法修行上面來，那麼這才是出離。

以無常錢，買出離土；有了這塊地以後，你要怎樣開始種這個最後會結佛陀果的樹呢？你先還要做一步預備工作——築戒律牆。「築戒律牆」就是說，你要是不照著佛、菩薩教的這些規矩做人、做事的話，可能不知道要做好事而做壞事去了。

做了壞事，人家就跟你有恩怨、國家要處罰你；這樣子糾纏下去，就沒有時間修行了。所以，先要在這一塊地上面築一道牆，就是身、語、意要守戒律，就是佛、菩薩講的十善要修，十惡莫做。

等你守好了戒律以後，再來就是下菩提種——你就下種了。什麼是佛果的種子？就是菩提心囉。就是說要發菩提心。你做修行這件事，你要有一個正確的認識：你如果只是為你自己，是永遠不能得解脫。只要有一個私心在，就永遠不能得解脫。你要得解脫，你就要了解說大家是一樣，大家都是有情，都是會感受

苦，而且很難避免苦；都是希望得樂，但是又不知道怎樣可以保證得樂；都是在同樣的情況下一一都是有了一個身體，所以有老、病、死的威脅和苦惱。在這種情況下，怎樣才能使大家都得到好處呢？就是要心裡有體貼、有寬容啊，並且在行為上需要大家互相扶助、互相博愛啊。過這樣的人生，心裡才會有安定的力量，才能安度人間種種的苦況。

真正瞭解到上述的情況和道理，而且願意為弘揚這些真理以幫助大眾，而來奉獻你的生命、來努力的時候，才是真正的發菩提心。一發了菩提心，就等於下了種一樣，所以叫做「下菩提種」。

但是，有了這個發心，你若不繼續去照顧它，它是不會長大起來的。要怎樣繼續照顧它呢？就像我們種東西要澆水、要施肥一樣。澆水呢，就是要做服務大眾的事情；這種服務是沒有企求的，只是本著一種同體大悲——體會大家是一樣的，所以要為大家服務——這樣的心去做。這種服務叫做「灌大悲水」，因為它會長養我們的菩提心。

等到服務多了，時間久了，個人的心胸就漸漸會比較開闊，煩惱也會減輕。這個時候就是習定的好時機，所以說是「施定力肥」。習定比喻成加肥料，就長得更快、長得更好了。雖要習定，但是要注意，並不是一開始就習定，而是等到你已經守戒律、有菩提心，就是說外面的行為也合規矩，內心也已經發了菩提心，而且已經做了一些服務的事了；那麼，這時候習

定就安穩，就易成長。

經過以上這些步驟的調養，你的智慧就會慢慢成熟，所以說「開智慧花」；然後「結佛陀果」，那就是因緣時節成熟，它果子自然會來。

問十六：林居士是否有帶陳上師的舍利來給馬來西亞的佛友供奉？

答：沒有，我沒有帶陳上師的舍利來。因為陳上師的舍利子，我若分贈的話，那我就不知道要怎樣處理，因為太多人都想請一個；這是供不應求的事。所以，我想比較有意義的做法是，以後要是真的有實修的人，那麼我們有壇城，也有分壇，再在各個分壇去供奉，也不是給哪一個個人；那樣子比較有意義。

問十七：在陳上師遺體火化的時候，聽說有好多瑞相；請林居士談一下。

答：陳上師遺體火化的時候，詳細的情況已寫在書裡，現在一時不一定能講得很周全。但是可以講的就是，頭一個就是有很多位在場的人，聽到有一個念「阿 搭媽搭土 阿」（普賢王如來咒）的聲音。另外一個很特別就是，等火化過了一天，我們才開爐捨舍利，因為不然太熱，我們要去揀舍利就不容易。開爐一看，他的整個頭骨都還是完整的。因為很多人的頭骨經過那麼高溫的火化之後，都是碎成一片片的；而且我聽人家講，一般大多是灰黑色的骨頭啊。他的

骨頭有很多純白的，還有種種形色的。剛開爐整個頭骨完整，那在八十一歲的老人是很難得的。

問十八：修練佛法，不論老、中、少年之人都念佛，但他們所得之利益，是不是都一樣？

答：這要看你怎麼講算是得利益。如果說佛、菩薩給的加持，那是沒有分別，給的都一樣多。但是，各人接到的卻有不同；那是因為什麼？你自己這個心，心房開幾分呢？你有沒有誠心接納佛呢？但是心地的開放，也不是說開就開啊，而是你努力的話、你誠懇的話，那麼你就開得大，所以這也是跟修持有關。一般而言，修久功深。但是我們也不能輕視初修的，因為有的雖是初修，心很純真，他一接受佛法的道理，就很徹底地皈依，那麼他有時候感應很快啊。

老、中、少年，年紀固然不同，各人剩下的時間，也並不是說老人就剩得比較少；對不對？所以這都不一定啊。我們唯一能把握的，就是說，怎樣設法使自己養成一個做功課的習慣。習慣很重要啊；因為你「五分鐘熱度」的話，都成不了事，所以就是養成習慣很重要。習慣久了，就有力量；那時候感應就慢慢來囉。但是你也不要介意說，我已經修好幾年了，怎麼沒有感應？有沒有感應，還要看你懂不懂得珍惜它。誰跟你保證說你這個人原來是可以有這麼多年好好念佛的？能有幾年好好念佛，就是很大的感應啊；不要只在追求什麼境界、什麼神異啊。心存感謝，因為無常啊。我們能夠坐在這裡談佛理，比起南斯拉夫正在

打戰的，我們是超出天堂，都差不多已經到極樂世界了。

問十九：幫人臨終助念，自己得什麼好處？

答：其實每個人都會死，但是又沒有機會練習一下（聽眾哄笑）。所以，去臨終助念是最接近練習面對自己的死亡了。你就看到說，人走是這個樣子啊。特別是你常去助念的話，就會看到，人其實有不同的層次啊。因為臨終的人，有的修久、有的修短，有的甚至沒有修過，只是家人請佛友來替他助念啊。那你就會看到說，走的情形真的是不一樣。助念使你很貼切地經歷一次無常，又看到說人家念佛，真正念得久的、念得好的，真的走得都不一樣，那麼你就得到很大的好處。再來呢，就是你又修慈悲心囉；再來呢，你現在常常幫人家念，輪到自己要走的時候，就會有很多人幫你念。所以，你得的比你給的會多很多啊。你得的就是這個。（掌聲）

問二十：林博士，有一點疑惑，是說我看到有的人，每個月的初一、十五，他可以供齋，過後他又犯殺戒；到底這種事情是怎樣發生的？

答：你是問說，為什麼又持齋、又犯殺戒？這是因為心不純，沒有看透徹。他一邊也希望得功德的好處，所以持齋；另一邊卻沒有看到犯殺戒的可怕，所以又犯了。所以這主要是還沒有徹底。你若可憐他，有機會你要勸他。此外，還可以替他迴向。

問廿一：那麼，老實說，假如真正持齋的人，犯這個行為，是該不該？

答：當然是不對。

問廿二：一位正信佛教徒如何分辨外道？護教精神該以何種態度處理他人的宗教？

答：頭一個就是要瞭解我們佛法跟其他宗教的最根本差別，是在於徹底的覺悟、徹底的解脫。所謂「徹底的解脫」，照哲理講，就是「徹底的無我」。理論上是這樣，實際上因為我們還沒有到佛、菩薩的境界，所以有時我們也是很難去分辨。在理論上，我們講得出來佛法與其他宗教的分別。在事實上，如果遇到分不出來的時候，就要看哪一個比較能夠容忍他人，那個就是「無我」的精神比較徹底一點。

佛法是比較包容；包容並不是不辨是非，而是有一種同情的瞭解，覺得說他對最基本的、解脫的真理，還沒有看清楚。因此在態度上，不是對立、攻擊，而是容忍——設法幫他瞭解說，要真的得徹底的解脫，需要怎樣修行。這種包容不是可以爭得來的，而是要謙虛、忍耐、有愛心，持之以恆。

護教的做法，我認為應該偏重在闡明佛法真正的道理以及實際的行持。爭論是沒有用、沒有結果的；對不對？爭的兩邊，都沒有得到什麼好處啊。對別人的宗教，我們當然還是尊重他們的信仰自由。佛法教「無

我」，不是叫別人說，你們都得跟我一樣；那就是「有我」了。「無我」是本來如此，靠每個人將來有一天自己覺悟——本來是這個樣子。我們能夠幫助他教的方法就是，維持佛法的哲理、維持佛門的修法，使他們將來有機會接觸到佛法。要是我們熱衷於跟他們爭論不休，而不維持好好修行，那麼兩邊都失掉實修佛法的機會。我是覺得這樣子；因為我看到說，勸來勸去，都變成爭執而已，並沒有結果；所以還是實修要緊。不用說對外道如此，我們自己同樣信佛的，也是程度有深淺。程度深的，要怎樣傳達道理給程度淺的？基本上也只有靠踏實修行啊。您看那些大德，他們所以能感化人，主要是靠身教，自己身體力行；若光是嘴上講得好，是不能感化大眾的。嘴上講得再好，人家心裡不服，還是沒有勸化到。以身作則，默默做，比較要緊。

問廿三：請林博士略述陳上師的行誼，做我們的模範。

答：陳上師早年也是從念佛開始修。念佛念到後來，就有緣接觸密宗。然後他就發心，就是家中的事情都不管，就出離了。那麼就到西藏、西康，去學了五、六年，跟過三十幾位上師。他還沒有去西藏的時候，就已經自修到在山洞裡閉關的程度了。他住的山洞，有一個還是老虎洞；老虎回來，見到他，就離開了。他先知道大陸會變成共產黨的，所以他就到印度去了。在印度就在一個房間裡閉關，閉了廿五年——就是歷史上也是很少有閉這樣長期關的。他剛到印度

時，去菩提伽亞朝佛，釋迦牟尼佛就跟他講說，以後你會到美國弘法。他有美國的佛緣，就被接到美國去。到了美國以後，弘法十五年，在一九八七年圓寂。他一生著作很多，中、英文都有，都是免費印贈全世界各地的圖書館、佛教團體及佛友。

問廿四：顯教與密教有什麼分別？

答：顯教跟密教的分別，主要是在程度的深淺以及方法的難易。基本上密宗只是在顯教的基礎上，再加一些接近佛果位的教授。因為密宗設定在顯教的基礎上，所以它的修法，有些是比較硬碰硬的。好像說，如果理論上是徹底的話，那麼你應該是經得起考驗的。所以它有些修法，在顯教的階段往往會說，我們不好這樣做啊。比方說，在顯教就說我們要修慈悲，所以我們見到人就應該是和顏悅色的，不要生氣啊。可是，徹底來想的話，就有更深的一層——不要著相啊！只要是出於愛心，孩子乖的時候，你對他笑嘻嘻；孩子壞的時候，你也可以罵他一頓、揍他一頓。所以密宗有些佛像有憤怒的表情。你如果不懂深一層的道理，就會批評說怎麼佛像還帶著怒容呢？其實這種佛的心裡，一樣是充滿慈悲呀。慈悲雖都一樣，智慧也都一樣；但是，到了密宗的程度，就更活潑。它的理論透徹，所以方法活了。它有些做法，在顯教說不要這樣、不可這樣，那是因為一般而言，生氣是不好的。密宗那些生氣樣子的佛像，並沒有嗔心，只是看起來像是生氣。所以顯教與密教有這一類的分別。此外，顯教氣功方面，最多講講說怎樣調息。到了密

宗，才有比較深入的修法。所以要把這些講清楚，就得說明密宗的基礎是什麼；那你要是懂的話，就不會誤以為密宗是外道了。

（問答結束，大眾齊念阿彌陀佛聖號。吉祥圓滿！）

二〇一五年二月五日修訂
養和齋 於加州

密宗的基礎

開示及校訂：林鈺堂上師

一九九三年七月六日

以英語及華語講於馬六甲密宗白教中心

筆錄：陳振殷居士

修訂初校：弟子疾呼

我們今天要講的是〈密宗的基礎〉。要講這個的話，先要講一下密宗跟顯教有什麼分別，還有他們到底有什麼關係啊。因為不了解的人甚至懷疑說，密宗到底是不是佛法？先要講說密宗跟顯教有什麼區別。如果我們看起密宗的修法的話，你會發現說，第一點他們怎麼有那麼多佛像，而且其中很多佛像跟顯教的又那麼不一樣。顯教的每一尊都是很清淨、很慈悲的樣子；怎麼密宗有的臉好兇，有好多個頭、好多個手，怎麼有的還抱著太太呢；這是幹什麼啊？顯教說不要淫，這是怎麼搞的啊？然後，密宗的修法，又說要觀想；觀想裡面，又說你把自己想成是佛——這也跟顯教很不一樣。又有修氣功，然後甚至說修雙蓮。那麼你修雙蓮，從顯教來看，你是不是犯淫戒？所以很令人迷惑。如果完全不懂的話，你看到這麼大的區別，你真的會想說，哎呀，是不是外道冒著佛教的名字來做這個事。

從我們顯教來看是說，你應該不要有嗔心、你應該不要犯淫。為什麼密宗的佛像這麼兇？又獠牙、又牛

頭，然後又當著大家抱著太太，還要你拜他們；這些都太奇怪了。我現在就要解釋說，為什麼外表看起來這麼不一樣的，其實卻是跟顯教的小乘、大乘都有關連，並且是一致的。首先要說明，為什麼密宗跟顯教是一樣，是有關連的。

我們看到的雖不一樣，實際上有什麼關連呢？第一點，就是說，它基本上還是說，世間是苦、無常、無我；這些基本的教導是完全一樣的。密宗的教導，除了我們剛剛講的無常、出離，這些小乘的東西，還講究守戒。然後大乘最根本的菩提心，密宗也是完全提倡的——我們修行不是為自己，而是為了利益一切眾生；這也是完全都照佛的教法。

那麼，為什麼同樣的道理，表現在修法上，又看起來那麼地不一樣呢？在這兒我們要解釋它們的關連的時候，就要回到基本的哲理上來講。比方說，顯教的〈心經〉有講：「色不異空，空不異色；色即是空，空即是色。」如果你懂得「色即是空，空即是色；色不異空，空不異色」的道理的話，你不能說，只有這個範圍內是空性；空性沒有範圍，應該什麼都是空性。如果空性是沒有範圍的話——你說啊，我這個人只能在好朋友裡面的時候，就守規矩，遇到壞朋友，我就跟著去了；那麼這樣對空性的參究還是不透徹。你若真的懂空性，不但是跟著壞朋友，不會被壞朋友帶走，還能夠跟壞人交朋友，把他改成好的，才是真正的活了；真正通達的話，是要這樣子。

也就是說，我們為了成為一個真正的菩薩、真正的佛，要調練自己。不但是在任何情況裡面，都能夠得到自在；而且在任何情況裡面，都能夠幫助別人，引導他走上佛道。有了這樣的了解，再回頭來看顯教的修行。像在小乘裡面，它很強調說，你要出離，你要清修啊。結果有的太清修了——有的說，我修的就是不看女人；他就是要清淨啊。這樣子一來，他就沒有辦法幫助女人得道，因為他已經避開她們了。真正的佛，不會說我只能修到這裡；我遇到那個，我就沒有辦法了；不會是這樣的。

在大乘裡面，都是教說要很慈悲啊；所以你看每一尊觀音，都是像媽媽一樣看著你。可是，仔細想想，大乘裡面也有教說，不要著相。「不要著相」是什麼意思？就是說你那個心要是真慈悲，你不一定說，只有堆著笑臉才是慈悲；做爸爸的生起氣來打孩子的時候，並不是沒有慈悲——他是覺得你這樣不聽話，若不這樣子處罰，你總是不聽話，那將來怎麼辦呢？孩子都變壞了。所以打的時候臉很兇啊，心卻是慈悲的。所以真正通達的話，慈悲不一定說都是要笑著臉才是慈悲啊；這才是真的活了嘛。

在密宗裡面有些佛像是很憤怒的；為什麼？因為祂就是要教化那些邪魔的；他也希望邪魔能夠被感化。邪魔你要是笑面去，他就是不受教化，你就要打他一頓，教訓他；但是佛心裡是慈悲的。你要是了解這樣的道理，那你就知道囉，我們不要光被這些表相騙了，說這麼兇的臉就是沒有慈悲。那是我們錯了；祂

心裡是很慈悲的，想使邪魔也能走上佛道。祂那個慈悲，也許比老是笑臉還更大啊——祂不怕你誤會祂；對不對？如果怕你恨我，那我就不對你兇了；但是結果你就不能變好了。

就是在顯教裡面，也有高成就的；他修到最後的時候，要做一些惹得一般人誤會的行為。比方說，禪宗得到達摩祖師真傳的二祖，慧可大師，他是出家人。他到最後，又是出家人，他卻去賭場，又去妓院。人家當然罵他囉，說你這傢伙太不像話了。可是他跟人家講說，不是的，我是在調我自己的心啊。因為他修行到最後關頭，他必需到那種場合去考驗自己，是不是在那些地方還真的有解脫。這就是表示說，雖然顯教裡面沒有這樣講，他要是真的修行程度高了，他做的，就等於是密宗在講的這些。

這並不表示說，我們現在只要有位喇嘛給我們灌頂，我們也是密宗的人了，就可以開始去任意來了；不是這樣的，因為他那是修到很後面的事。密宗裡面也是有很多戒律很嚴格的。你真的到達什麼程度，你才可以修什麼程度的事情。就是說，他是要先有小乘、大乘的訓練做基礎；就等於說游泳池裡面，已經練到了救生員的資格了，接著才練習說，到河流裡面啊、到海裡面——到有大浪的海裡面啊，都慢慢地可以去試試，你才不會沒頂，才不會淹死。如果你根本游泳還不會的，你說我今天就要到大風浪裡去；你還不糟糕嗎？所以，你若是要修密宗，你需要很了解它那個一步一步修行的次第。它那個規矩是很嚴格的，不可以

越級亂跳。

在顯教裡面，當然也有教你持戒——這些是管你身體的行為啊；但是整個的哲理，主要是強調在心的上面調練，就是說，講空性的道理啊、講我們要發菩提心啊，這一類。那麼，如果講到修身呢，除了行為以外，最多只是說，呼吸的時候，注意那個呼吸，來幫助習定；這樣子而已。但是，到了密宗裡面，它講的除了顯教講的這些心的道理以外，在身體方面，它就講說，要修氣、脈，修什麼氣功啊，然後甚至修男女雙運。這在密宗來講，等於是一種高級氣功的修法，而且它的目的是藉這個來見到法身的光明。

顯教跟密宗當然都是佛的教法，當然都有佛的加持在裡面。但是，在密宗裡面，那些上師們、那些喇嘛們，他們如果是經過正式的、合格的灌頂，而且本身戒律守得好的話，就有帶著一些佛、菩薩在證量上直接給人加持的那種力量。

要了解密宗跟顯教的關係，一個方法來了解，就是說它是像說有小學、中學、大學，以及研究所的層次。另一個方法就是說，我們一個建築啊，它有基礎，然後，才有第一層、第二層，這樣慢慢高起來。那麼在這樣的比喻裡面，最基礎的地方呢，大家一樣就是小乘教的無常、出離、守戒這些；那麼再上來高一點，就是說懂空性的道理啊、發菩提心啊、修六度萬行——布施、持戒、忍辱、精進、禪定這一些。以這些為基礎，那麼到了最上面，才是密宗的東西；為什麼

呢？

我們人的身與心是互相影響的。身體不好的時候，你心裡很難輕鬆啊。你要是有顯教的基礎，那麼你平常已經是做好人；當你來到密宗這階段的時候，它是希望說，短短的這一生，你就能成佛。那麼這個時候，要使這個進步得快，就不能光是修說行為上要怎樣。那一些都比較是外表；就是說，除了你心裡要懂得空性的道理以外，它還教你怎樣修身體。它就教你應該怎樣觀想來修氣、脈，甚至用到雙身的修法，使你身體的改變能夠加快，使得你能從以前身體的種種糾纏中很快地解脫出來。

在顯教裡面，我們當然也說，大家都是本來清淨，本來就是有佛性的。但是，我們現在不是佛，所以我們是向佛學習，佛是我們將來成就的目標；並沒有說，我們現在就是佛啊。密宗的教授則是說，因為這些上師的加持，你現在已經變成是佛的小孩了，你是等於剛生出來的佛子一樣。只要你好地照這些方法修，你就會漸漸長大成為完全的佛；它有不一樣的想法，所以就教你觀自己就是佛。

你如果沒有好的顯教的基礎，修密宗的法變成很危險；為什麼？你這個人要是沒有先修把「我執」去掉，一來就是說，「我就是佛」，那就糟糕了。你就變成很傲慢啊。你遇到別人就想說，你怎麼沒有給我磕頭？這樣不是密宗修「自己是佛」的用意。密宗修「自己為佛」，是讓你更能夠忘記原來世間的這種

「人我對立」的種種恩恩怨怨的事情，而能夠更謙虛、更有菩提心去為大家服務，這樣才是密宗教說觀「自己為佛」的意思。

同樣地，你如果不是有密宗的氣功的好的基礎，修到一個程度；那麼密宗的雙運法就變成你可以行淫的藉口了。這樣當然也不是密宗的意思，因為它的意思不是鼓勵你去放縱，而是說這個人已經心很清了，但是他如果沒有經過這個考驗的話，他在沒有碰到這個問題時是清淨的，一碰到，他又退步了，那樣子是不行的。他必須在碰到這個問題時，還是能夠清淨，才是真的解脫。所以，一定是一步一步，這個基礎要很穩啊，才能夠修上面的事。

這樣子你就可以看到說，密宗在表面上，你若不懂的話，看起來跟顯教很不一樣，其實並不是不一樣。它們基本的教法是完全一致的。唯一的不同，就是說，當你走到極端的時候，你必須要在那些顯教根本還不談的，等於是故意避開一樣的，那些情況啊，都能夠徹底解脫，你才是真正成佛了。所以，它不得不有這些做法、這些修法啊。

那麼，由此看來，我們就可以了解說，到底什麼是密宗的基礎啊，就是顯教所教的這些啊。所以我出來講經的時候，也都是跟大家講這些。例如我們昨天講的〈無常的覺醒〉；跟你講說要念佛啊。因為你要是這些基本的顯教的修行根本沒有做好，你就修到後面的密法去，那是很危險的。如果你把基礎的做好了，時

候到了，你自己會有感應，你就知道說該去學密宗啊，要跟哪個師傅啊。

你看啊，在西藏他們可以算說，全國都是修密宗。可是實際上有的老人家，一輩子就只是念〈六字大明咒〉——「嗡媽尼悲咪吽」；這就跟我們念佛一樣啊。也就是說，並不是說修密宗就一定要修到什麼法去。你若對密宗有信心——但是，比方說，目前那些高深的修法還做不來，那麼你也可以專念一個咒，就像念佛這樣，專念〈六字大明咒〉也可以啊。但是你這樣子做，這種基本的做得安穩了，將來要是時機成熟了，你進步了，你這個人真的守戒、發菩提心啊，什麼都很好；無常、出離，你都做到的話，那麼你就有可能有感應啊。你會知道說該去學密宗啦，該拜哪個師傅啦。時候到才做，就安穩了；不用急啊。

你要是現在已經進入密宗了，那麼聽了這個演講，你就知道說真正密宗的基礎在哪裡。你不要急著說，我要找哪一個人教我什麼大法啊；那是不對的啊。你應該先看看說自己顯教小乘、大乘的基礎夠不夠；不夠的話，你要去學。至於密宗本身的修法，除了念一個本尊咒做為基礎以外，西藏密宗每一派都是說要先做「四加行」打基礎，就是做大禮拜、供曼達、念〈百字明〉、念〈四皈依〉；這些每種要做十萬遍。現在很多人喜歡領灌頂，而不喜歡做這些功課；這樣子是不行的。修行需要踏實地做，才會真的得上面的東西啊——沒有說小學還沒畢業，卻可以進研究所啊！

問答

問一：女人修行可能「即身成佛」嗎？

答：顯教大乘的經典，大多受當時印度社會體制的影響，而有輕視女身的意味。然而在《佛說海龍王經》內，卻記載龍王的女兒寶錦公主，得到釋迦牟尼佛的授記，將來可以成佛。密宗則對父佛與母佛平等尊重，把密法雙運視為是智慧與慈悲的平等連結，圓融合一。母佛就代表智慧；父佛就代表慈悲；他們在一起雙運，就表示慈悲跟智慧的圓融合一。成佛的時候，分不出哪一個是男，哪一個是女；他們是一體的，所以成佛也是一起成佛。這樣說來，當然女的也可以「即身成佛」啊。而且，密宗裡面有修以母佛為本尊的。那都叫她母佛了，她當然是成佛的囉。

問二：如果過去生有很多、很多惡業啊，那麼，是不是可能完全消掉？那麼，是不是需要閉關，或者用其他什麼方法來消掉這些惡業？

答：第一個，當然是可能消掉，否則我們哪有可能成佛，也不可能說「超出輪迴」啊。至於說消業的方法，當然精進修行是很好囉；但是這件事是這樣子，就是說你應該照著佛法按部就班，循序漸進。持咒、誦經、禮佛、拜懺……，所有的法皆可消業、增福慧。精進是好，但是急不來。

問三：到底什麼是成為「正等正覺」啊？

答：嚴格來講，除非是已經成佛的人，實在沒有辦法跟你講，這是怎麼一回事。那，已經成佛的人呢，又講不來；為什麼呢？因為語言有限，而那個真正得「正覺」是無限的。但是在這種情況下，我們可以根據佛教——我們的這些道理，可以跟你講說，用我自己的了解來講，就是說，一個人成佛，成正等正覺的時候啊，他就是完全忘掉了主客的對立，就是跟整個的宇宙融為一體；而且這個宇宙不是說我們腦裡想的宇宙，因為，它是甚至超出我們的感官限制，所以是一個「無限的一體」。

問四：你講這個，我想很少人可以懂啊。

答：對啊，當然很少人可以懂。但是呢，我們可以想到的就是說，我們現在是在有限的狀況，那如果最後成佛是一個無限的狀況，那麼我們要怎樣去趨近這個無限呢？有兩個原則：一個就是說，我們要學開闊，一個就是要學說我們不要執著。那，這樣我們就可以從狹小的變大去囉。那麼，這些原則要怎樣來實修呢？一個方法就是照佛教我們的方法來修；因為祂是過來人，祂已經從有限回到無限，祂知道怎麼走。那，我們真地照佛法修行，慢慢我們有些經驗說，以前我們不能有的一些感應呢，現在有了，而且這些感應往往超出我們通常感官的範圍。到那時候我們就知道說，佛教的並沒有錯啊——背後是真有東西的。

問五：一個人，照你這樣講，成佛囉，他是不是跟普通人很不一樣啊？

答：是會有不一樣。

問六：那麼，這樣講的話，這個人求成佛，是不是只是滿足他個人的願望？

答：不是這個樣子。在發心學佛時，便是瞭解眾生皆有生、老、病、死等輪迴之苦，而求證正覺，以便自利利他，使所有眾生皆得究竟解脫。如果不是這樣發心，便不是求成佛。況且成佛的果德並非向外尋求而得到，只是回到本有的純真。

問七：是不是一個人因為做過太多壞事，良心不安，所以才會要學佛，以求自己心安？

答：那當然可能；有的人信佛，只是為得自己心安。但是，他那樣的話，是不能成佛的。

問八：是不是有的人拜佛，只是和拜神一樣，求東求西？

答：是的，有的人只是把佛當成一個神一樣；就是說來求佛啊，給我這個、給我那個。但是，這種求個人的福祉，並不是佛要教你的啊。佛雖然要教你的不是這樣，祂是那麼慈悲啊，你來只是想得到好處，祂還是收你啊。因為祂收你啊，慢慢你跟祂接近久了，祂希望你有機會覺醒說，那樣只求個人的福利，也沒有什麼意思啊，還是可以學到求成佛。

問九：一個人如何修行，才會有舍利子？

答：舍利子是在修行人的身體裡會產生的。但是舍利子並不是說只有佛法裡面才會產生啊；只要有定功，就會產生。所以，道教的修行人也會有舍利子啊；印度教的也會有舍利子啊。甚至沒有修過禪定，但是他人很好的，也有的有舍利子。一般而言，是久修定功，有相當功力，才會有。

問十：遺體燒化以後，骨灰裡面有舍利子，是不是就證明這個人得解脫？

答：不是啊；印度教、道教的修行人，一樣可以有舍利子。但是照佛法的了解來講，他們最多是在天界而已，還是在輪迴裡面，並沒有得解脫。

問十一：那麼，為什麼我們都在供奉舍利子？

答：那是因為你覺得稀有啊。還有，定功也是不容易，應當尊重。至於佛法大修行者、成就者的舍利，則為其色身之代表，禮之可領其加持。

問十二：一個開悟的人，死後火化的時候，是否一定有舍利子？

答：不一定。如果從沒有舍利子，就推說沒開悟，便犯了「著相」的錯誤。能夠看到舍利子，還是要有緣。就算這個人是成就了，你燒他的遺體，能不能得

舍利子，還要這些來看的人，跟他有看舍利子的緣，才會有舍利子。舍利子可以無中生有，也可以忽然失蹤；不是像世間的東西，有就有，沒有就沒有。同一個舍利子，不同的人看來，也可以不一樣，有的人還會看不到。

問十三、：那我們怎麼知道某人是不是有開悟啊、有證量啊？

答：嚴格講，一般人當然是沒有辦法知道；除非你已有那個程度。可是通常的情況，就是說，這些跟他有緣，又有修的人，可能在夢中見到啊，或者聽到天語；這是因為佛、菩薩要鼓勵人家有信心，就會讓有幾個人知道。那這幾個人這樣講，就傳開了，大家就知道了。

問十四：一個人死時聞到香味、聽到天樂，是否就表示超出輪迴？

答：這還是不一定。因為升天也可以有這些啊。陳上師的《文三集》中有一篇〈論往生的最低條件〉和這些問題有關，可以參閱。就是到最後能看到佛來接引，嚴格來講，還是不知道是否真實得往生，因為也可以是魔神變化佛形來的。但是呢，我們可以講的就是說，你如果在知道了佛的教訓以後，你一輩子好好地做人，照著佛法過一輩子的話，那麼你不用擔心說將來我一定要有什麼，才是往生啊。因為佛、菩薩是儘量要接引眾生的；你既然有照祂講的做了，祂為什

麼不保護你？為什麼還讓什麼魔來騷亂你？那倒是不用擔心囉。而且，我現在跟你這樣講，是根據自己修行的經驗。你不用等到那時候，才有佛保佑。我們現在——比方說，閉一次比較長一點的關，到最後快要出關了，佛、菩薩就會加持一次啊。所以你不用等到那時候，祂一直在照顧你的。那個加持來的時候，直接有一個力量你會感覺到的，不是夢想的。整個佛法就是要教我們不執著、得解脫；所以，就是有好的感應、有瑞相，也不要執著。

問十五：現在有那麼多人說他講的都是佛法，那我們怎麼知道到底要跟著怎樣做，才是合於佛法？

答：基本上的了解就是說，佛法從古到現在，是教說：無我、無常、無執，所以要用這一些原則去檢查。我們即使很有心要照佛講的這一些來實行，也不一定就能在生活裡都完全如法。但是這種缺失是免不了的，大家就是在生活裡面學習嘛！

問十六：如何分別瑞相與一般的夢？

答：有些瑞相並不是夢；所以你的問題應該是：如何分別一般的夢與感應的夢？通常就是說，如果是跟你平常心裡在操心的那一套有關的，往往都只是因為你在煩惱它，所以夢裡又出來了。感應的夢通常都是你的心地狀況最好的時候才發生，因此往往是在你已經睡飽了，快要醒來的那一個時候來。你如果不知道說這是不是感應啊，最好跟那個修行久的、有經驗的

人談啊。就是說，感應的夢都是要問有經驗的人，才知道怎樣解夢，不然你就照平常觀念的好壞來解釋，往往是不對的。比方說，在夢裡面被打，照我們平常想，被打怎麼會是好事呢？然而如果是感應的夢，那是表示你修行「得力」，被打是「得力」啊。所以這就不能依照平常的感覺來解。我上次去台灣的時候，我給住陽明山的曾居士的一尊藥師佛的像開光啊；結果曾居士跟我講，第二天早上，他說他從來沒有這個經驗，他夢裡面——就是早上快要醒來的時候，就看到那尊佛像，往他頭上很用力這樣打一下，打得很重，但是他覺得很好、很舒服。那就是「得力」，就是得到佛、菩薩的加持。

問十七：如果我們把佛當成神一樣，向佛求啊，是不是有辦法使佛來滿我們的願？

答：佛是很慈悲的。因為我們每個人習性都不一樣，喜歡的都不一樣，所以我們求的，只要不是壞的，不是要害人的，佛、菩薩總是會儘量設法滿我們的願。但是，祂滿這個願，主要是要使你對祂有信心。你知道有佛、菩薩這個事在，至少就不會變壞去，不敢做壞事去啊。然後祂慢慢地引導你上進。哪一種容易被佛、菩薩很快地使你滿願呢？就是說，你這個願不是為你自己好，而是為大家的好；這樣的願就很快會實現。

問十八：那這樣子，佛跟神有什麼差別？

答：神能幫你最多就是說你變成祂天國的子民，或者有的神會教你到說你也成為某種天神啊。但是，祂還是不能使你超出輪迴，達到佛的解脫。只有佛呢，也許開始的時候，是用滿世間的願望來帶引你，但是呢，祂的目的是終究把你從輪迴裡解脫出來。也只有佛知道怎樣才能達到這種解脫。

問十九：如果修密宗，「四加行」是不是很重要？

答：當然很重要。西藏密宗每一派都是說，開始要修「四加行」。為什麼很重要呢？因為密宗的修行，是想要即身就要成佛。但是呢，你雖然現在有緣聽到密宗，有緣接受灌頂，可能其實你的業障還很多、很大，你的福報也還不夠，不能進修「即身成佛」。那要怎麼辦呢？佛、菩薩就給你特別的方法，要你做這些「加行」，可以消業，可以培福；這樣子使你這個基礎比較夠，你才可能真正進修密宗，而且可以成就。

問二十：一個修密乘的人，如果他沒有顯教的根底，那麼他修「四加行」，跟念佛來說，是哪一個會比較好？

答：如果沒有顯教底子，而已經領灌頂直接進入密宗了；那怎麼辦呢？你就不一定說要去持彌陀佛號，只要持你的本尊咒；但還是要做「四加行」。沒有什麼哪一個比較好，還是要做「加行」。你如果一來就進到密宗裡，但是，你那一些無常、出離、守戒等等，

要是沒有一一就是說不只是理論上了解；你若不能確實做到的話，你修密宗，還是不穩當啊。所以我都是勸「念佛」，就是這個道理。你要麼，好好念佛，很安穩。你要真修密宗啊，也不是說你今天就非這樣做，但是你一定要知道說，你若要修到有成就啊，你——無常、出離，這個非做到不可。你一定要全力投入；不然就會變成你又做，又沒有結果，那就沒有什麼意思了。你要做，你就要有個樣子，就是要完全投入。不然的話，你那個基礎不穩啊，你哪有可能進修那個很微細的東西？你那個粗的煩惱還放不掉，你哪能夠解那個細的？

問廿一：是不是佛教裡還是說有神啊？

答：這個問題是很妙的，所以要從兩邊來講。一邊是你要看那些經書的最後面，都是佛在咐囑說，正法流通交代給誰啊？不是有「天龍八部」嗎？就是有天神、有龍神、有鬼類的護法啊。雖然是這樣，並不表示說，佛說有「絕對的神」的存在。因為佛法的基本的教訓是「無我」——一切都是「無我」，所以它雖然有護法神明，它不是表示說，佛說「神是有個神我」。這一些是很難我們這樣就講清楚的。如果深入研究佛法的哲理，就會知道此中的區別。

問廿二：我們裡面很多人都相信有神鬼。

答：當然；但是相信有神鬼是一回事，跟佛法教的說，一切「無我」，並不是衝突的事情。他的問題是

這樣子，就是說，你如果抓說，有個「我」，那麼就不能得解脫啊。因為你就是說，我這樣、我跟你怎麼樣，那這是沒完沒了的。但是，佛說「無我」，也不是說，這裡一個活生生的人在，祂卻說沒有囉；那怎麼可能呢？但是這些我就不喜歡談，因為那個一談，應該要有哲學的訓練，慢慢去講，怎樣叫做「我」，然後才說「無我」。那要講半天還不一定能使人明白。然而有一個講法是比較容易，就是說，在實修上就是說「無我執」就是了——就不去執說，我怎樣、你怎樣啊；什麼事情都是不計較，過去了就過去了，算了、算了。這樣比較容易解脫啊。

問廿三：有沒有可能邪魔化成一個佛、菩薩的樣子來滿你的願？

答：這是有可能的。正因為如此，佛法都是強調不著相、不執著，一切要依佛法的基本道理來衡量，求解脫；而不是執著瑞相、功德，甚至不執著成就、證量。

吉祥圓滿

二〇一五年二月八日修訂
養和齋 於加州

解脫的人生

開示及校訂：林鈺堂上師

一九九三年七月七日

講於馬六甲密宗白教中心

錄音：林福裕居士

筆錄：陳傳光居士

修訂初校：弟子疾呼

今天這個題目，比較難講；因為你說「解脫的人生」，到底是什麼意思？是不是說我高興怎麼做就怎麼做？還是說我們要過解脫的人生，是不是要離開社會？是不是要脫離世間的責任，才算解脫呢？

通常我們到佛法裡來，大家都是鼓勵你說，你要有無常心、要有出離心呀！你要好好修學佛法呀！所以一講到說要過解脫的一生，就會覺得是不是要把世間的責任都忘了，就不理了，然後就專門去修行呢？徹底來說，如果「解脫」是必須要逃避某種環境，才算是「解脫」的話，那一定不是究竟的「解脫」；因為如果那樣才是「解脫」，那表示說只有在逃離世間的時候，才得到解脫——一遇到世間，你就沒辦法；這個不會是究竟的「解脫」。你看看，當佛證到「正等正覺」的時候，在那一刻這個世界並沒有忽然間變成一個和平的世界——世界還是原來那個樣子。也不是說在那一刻，他逃到哪裡去了，也不是呀——因為在那一刻他並沒有做什麼，他只是回到他原來的純真而

已。

既然說究竟的解脫不是逃開，那麼，我們在開始學佛的時候，為什麼佛法總是勸你說要出離呀、要把世間放下？這是因為我們充滿了各種偏見和習氣，並且被過去生中所造的惡業糾纏，如果不叫我們從世間的纏縛走出來，根本不會有時間、精力可以用在心靈上的培養；所以佛法只好勸我們：現在的情況太糟了，趕快設法抽身出來。這樣才能把寶貴的、短暫的生命，跟有限的精力，用在培養心靈平安的發展上去。經過這樣的訓練，時日久了，等自己有能力了，比較成熟了，才可以教導別人，為別人服務。如果不經過這樣的專修調練，那麼不但不能勸化別人，還會被拖走，在世間的漩渦裡愈陷愈深。

理想地來說，最好每個人都不用管世間的事，大家都能放下、都能出離，專門去進修，以後可以幫別人。這樣說是說得很好，但是在我們大部分的人來講，除了少數很熱心、很虔誠的以外，大部分的人即使想要這樣做，但是因為已經有家庭、子女、職業，需要謀生，又做不到出離世俗生活；那麼，這些人要怎麼辦呢？如果佛法說，你不能出離專修，我就沒有辦法幫助你，那麼佛法還是不透徹；當然佛法還是有方法可以教導一般沒有完全出離進修的人。

不管是仍在過著世俗生活的人或者是出離專修的人，都需要了解如何能就在世間生活而得到佛法的好處。最根本的是要了解、把握佛法的基本原理——那就是

我們本來是純潔的；我們現在要做的只是回到我們本來的純真，而不是要得到什麼新的東西。基本原則是我們心裡要很天真；這樣講起來很容易，但在事實上我們已在世間很久，有種種的習慣、喜好、願望等等，那怎麼能夠回到像小孩子那樣的純真呢？首先要「諸惡莫做，眾善奉行」；你要照佛教的方法去做、去行善、去守戒。另外，就是要有一個日常習慣的修法，修法才能使你心裡頭慢慢地徹底改回天真。為什麼修法能使我們回復天真？我們現在不天真，是因為我們執著一些在世間學來的想法，或者願望，看不開，放不下。唯一能使這些心中的偏執鬆開的，是每天不斷地修法。當你在磕頭、在念佛、在持咒、在打坐，在做這些事情的時候，同時世間的那一套就在不知不覺中鬆掉了。

修行不能像打粉——我臉是黑的，就打打粉來掩飾一下；可是等一下流汗或者下雨，粉就被沖掉了。這個比喻是什麼意思呢？意思是說，修行一定要你深心裡面，徹底地自己願意說，我真地要慢慢改過來。你如果沒有「裡外一致」的話，現在做點修行是有好處呀；可是當你遇到你從來沒有遇到的事情，需要做一個選擇，就是說，沒有事的時候，或者沒有遇到衝突的時候——當利益與正義沒有衝突的時候，做好人是很容易的；當利益與正義起衝突的時候，那才是真的考驗。所以在緊要關頭，唯一能夠堅持是靠你先看清了這件事的前前後後，然後，心裡徹底地願意這樣子，才有可能做到；並且也只有經得起考驗的，才可能慢慢改過來，得到解脫。

你如果總是想「我怎麼樣、我怎麼樣」的話，那麼，不但是被「我」這個觀念給綁死了，而且一生要因此受許多的苦。因為你的心隨時都隨著自己的利害、得失而上下起伏，而每個人的際遇又不可能永遠是平順的，所以你的心是永遠不會平安的。只有當你看到說，世界那麼大，我的心不必那麼小，只顧著自己，要把我的心變成說怎麼樣子使大家都好。看到說要使一個社會、一個國家、整個世界都和平，個人的幸福才有保障。只有在這麼開闊的心情裡，你才能得到心靈永遠的平安。

要過解脫的一生，有一點很重要的，那就是佛法講的「不要著相」。「不著相」在生活裡來講，就是不要看到人家怎樣，就要批評人家。因為其實我們看到的很有限，他心裡想什麼，我們不知道；當我們在批評他的時候，都是照著自己的成見來做判斷。其實有時不是他不對，只是我們了解得太少；但是你一批評他，他就會聽你的話嗎？你能改變他嗎？講幾個人是有用的？你自己的小孩都講不過來。你罵他不見得有用；也很可能你罵錯了，而我們自己不知道。這樣一來，我們只是把時間花在管別人，結果卻連我們自己也沒有管好，並且連自己進修的時間都減少了。要是你一直這樣糾纏——哦，這個人這一點不好，那個人那一點不好；這樣子的話，你哪有時間回到天真呢？你心裡根本沒有寧靜嘛。所以很重要的一點是「不要著相」。

「不著相」對於我們得解脫，另外還有一層意義；那

就是說我們要得解脫，不能是要求外表的改變——不能說這世界要先改成什麼樣子，我才有快樂。那是永遠等不到那一天的，因為沒有人能控制這些外在的因素。

「不著相」得解脫的另一點意思是說，真正得解脫的人，是超越了感官的經驗；這並不是說他不生病、不會老、不會死——他還是一樣會生病、會衰老、會死。得解脫的禪師也有遇到慘死、橫死的。這些事是每個人都可能遇到的；但是真正解脫的人遇到這些事情，他還是解脫、還是自在，還是有他的平安；那樣子才是真正得到解脫。

這樣來想的話，就知道真正的解脫是很不簡單、很不容易的。因為這不是只是在環境很好的時候可以有自在，而是在最壞、最差、最糟的環境，都能安然地度過。由於這樣的考慮，我常強調修「容忍」是很重要的一點。如果平常這點小事，你都忍不來、你都放不下的話，在危急的時候想要得解脫，根本就是不可能。有的人死了，過幾天又復活過來，可是那時候可能變成已經被活埋了——真正解脫，就是被活埋也還是安然。這樣比起來的話，就知道我們需要練的是很深的功夫。這樣子想，可以幫助我們練習在世間的事情上看開、放下。即使功夫沒有練得那麼深，至少眼前這一點要是放得開，你就得一刻的解脫。

佛的解脫，不只是前面所講的離苦，也不只是他自己得樂，而是超越時空，有不可思議的力量與作用。昨

天有人跟我講，他們去年去佛成道的地方——菩提伽亞朝佛；雖然佛離開我們已經有三千年了，可是他們去到那裡，還感覺到佛給他們的加持。這並不表示佛的加持限於當地，而是當我們赤忱、努力遠道前往，這樣的真誠使我們易於體會佛的威力。可見佛法究竟的解脫，不只是離苦，也不只是自己得樂，還可以超越時空地加持、照顧別人。佛的這種果德，才是真正解脫的人生的典範。更重要的是佛教導我們說，解脫並不是祂一個人的專利，而是我們每個人都可能做到的；唯一的條件就是要依佛法去修行。你若發心真切、下大功夫，就遲早會得到一部分，或是整個的成果。

我們現在即使不能完全出離來專修，至少在日常生活裡要修；那要怎樣修呢？首先，每天要做早、晚課。養成定課的習慣很重要！其次就是在日常生活裡要保持一種服務的心態。當然做生意還是要賺錢，但是有的人只想怎樣子賺多點錢；你要把想法改成為：要怎樣給顧客最好的服務，而我取得是一個合理的利潤。而且在日常的服務裡面，還可以修平等；怎麼樣修平等？就是說，你以前可能都是說，這個跟我有這種關係，那個跟我有那種關係，所以我才給他特別的服務。別的人我都不大理睬，或者做起來沒那麼熱心。就在這種地方，我們要學習平等地處世。

談到這種服務的人生觀，會不會只是在唱高調，而不能落實在生活裡？你自己這樣講；別人做事卻都是打算盤打得很精的。是否真的有可能說，我們在做生意

時也是基於服務的心態呢？其實是有可能的。現在有些規模大的公司已經慢慢發覺說，不見得把自己的算盤算得很緊，才可以得到很好的利潤。比方說，大多數商家通常要花費很多時間及金錢請律師去打專利權的官司。但是，美國有一間很有名的藥廠公司——我忘記這個公司的名字，它就是完全不爭取專利，而把那些本來要花費在請律師爭專利權的費用，用在研究發展上，結果它的生意還是很好。為什麼生意很好？因為他們能提供最好的服務，他能研究發展出最好的東西——總是遙遙領先，所以生意還是很好。

美國有一間大的電腦公司叫「諾維爾」，他們的哲學也是和傳統大公司的不同。本來以前大公司都是只賣自家的產品，排斥別家的商品。而這家公司就不是這樣，他們的門市部，什麼牌子的產品都賣。這間公司的哲學是以滿足顧客的需求為第一——只要能滿足顧客的需求，生意自然會好；所以他賣各種不同牌子的東西，讓自家的產品和別家的一樣公平競銷。他們的成功還是植基於提供最佳的服務。

美國的 IBM 公司，早期出的電腦，有其他國家的廠商就開始仿造。IBM 最早想要去告，以保護自己的專利。後來 IBM 公司就開悟了，體會到不告這些仿製品公司還好些；為什麼呢？因為越多人仿造，那麼軟體的市場就變成由他們的系統來充斥；市場就變成他們在控制了，銷路反而更大，對他們更好，因此他們就不告了。如果只靠他們一家產銷，反而不一定能充斥商品於全球。

由上述這些實例，可見佛的教導只是要我們不為「自我」所限，而看到真相。我們若為「自我」所限，反而不能充分發展；可見以「自我」為中心是錯誤的。而且佛法是教導真理，所以不只是道德規範，還可以應用到做生意上去。佛早就說過一切是「無限的一體」，可是那時較難了解，因為被感官的經驗限制了。可是現在科學發達、交通發達、資訊傳播迅速——你看現在世界的發展，是不是越來越覺得整個地球的人類、整個地球的動、植物，都是息息相關的？所有的環保問題、經濟問題、人口問題……，有誰可以說這個只是你們的問題？只要有一處火山爆發，火山灰就會遍覆全球；只要有一處政治不安，就會影響一個區域，甚至全球的經濟與安定。「關門自保」的時代已經過去了！

希望我這樣講了之後，使大家知道佛的教導很珍貴；日子我們照樣過，只要能夠照著這些教導來修，那麼我們慢慢也都會得到解脫的人生。謝謝。

問答

問：林博士說的「無限的一體」，跟陳上師說的「明體」，這二者有什麼異同之處？

答：第一點，是沒有不同，都是指佛的法身。但是我在講「無限的一體」，這樣講比較容易使人在觀念上有一個了解。陳上師講「明體」，比較強調說，當你真正證得法身時，它就是一個「無限的光明」。一邊

側重在理論上幫助你了解，一邊是指出實際修到那裡，您證到的是怎麼樣；講來講去，都是講佛的法身。

吉祥圓滿

二〇一五年二月九日修訂
養和齋 於加州

密法事業的殊勝

開示及校訂：林鈺堂上師

一九九三年七月八日

講於馬六甲密宗白教中心

筆錄：陳碧霞女居士

修訂初校：弟子疾呼

我們要講的密法事業，是指為人祈禱而行火供、煙供、獻寶瓶、超幽這一類的事情。頭一點我們要說明，密宗這一些事情，為什麼我們說是很殊勝的？這是因為在小乘、大乘及密乘這一整個的體系裡面，密乘是最頂上的一部分。就是說以通常的學校制度來講，它等於是研究所的部分。它所教的是佛、菩薩要成佛的時候的那一些實在的經驗。因為是最接近成佛的經驗，所以它不是初學的人所修的，而是要先有了小乘、大乘的基礎。這些我們前天已經講過，所以今天就不再深入地去講。

因為密法是最接近佛的果位的，所以常常能夠產生最接近佛、菩薩親自在這裡做那個事情一樣的效果，所以常常有很快的感應。現在我要舉例說明，為什麼往往密宗的感應很快、很直接。昨天我們不是在這裡講過，有人請求說看我能不能祈求龍王顯給我們大家看啊？那時候我說，祈求是可以的；但是我就跟你講說，一般的情況是什麼？因為大家的程度不一樣，所以很難說全部都有感應；所以佛、菩薩給我們加持的

時候，可能就是在我們裡面，也許有一、兩個人會有特別的感應。那麼他來跟大家講呢，大家就知道說，哦，真地有這樣的事了；就都一樣地增加信心了。

今天早上，我在這邊等著他們去買放生的東西回來。因為那天我們已經放生一次了——在「新通報」上也刊出相片及報導了，然而那一天放生的錢多，買不到那麼多東西呀，所以剩下的錢，今天又去買了一次。今天買了三千多隻本地的海螺和泰國來的海螺。在等他們回來時，一對母女——母親叫「高燕珍」、女兒叫做「賴凌麗」，來找我，因為昨天晚上她們就有感應了。

高燕珍就跟我講，昨天她臨睡的時候，結龍王手印，念龍王咒，跟龍王說：「我沒有見過你，但是希望見到你，請你不要把我嚇到了。」結果她整晚都不能睡，因為只要她眼睛一閉起來，她就見到自己坐在小舢舨，就在海裡，到處都是水。昨天半夜一直到早上都是這個樣子，連睡都不能睡。

賴凌麗說，她前天和昨天晚上都沒有來參加這兒的法會。我們是昨天才祈禱求見龍王的；在那之前，即前天晚上，她已經看到在一個房間裡面有一張供桌，上面有一個寶瓶和一個龍王的像，然後寶瓶的前面還擺著八供。她講的是很有道理；她夢見說龍瓶的前面陳列著八供，其實她不知道其中的道理。寶瓶裡面是觀想成最下層是所有的龍族都在那裡，然後中間那一層是龍王及龍后在那裡，最頂上那一層則是觀成龍王佛

在那裡。得這個夢的她根本不知道有這些觀想。因為有過這樣觀想的加持，寶瓶固然是給龍王的供品，但瓶的本身因其內含，也成了受供的對象；所以在寶瓶的前面有八供是完全合理的。由此可見，密宗感應的夢不是亂夢的——她這個人根本不知道其中奧妙，而她的夢卻合規矩。

密宗感應的夢有時候還會教導你。像她根本不懂寶瓶內的觀想；但是經過我的說明，她就瞭解說難怪她的夢就是那個樣子。昨晚賴凌麗就夢到說，我帶著很多人，包括有些這邊的佛友，要到海裡去看寶瓶。而且有一條繩子，我就說如果不會游泳的，就捉住那條繩子，然後大家就到海裡去了。到了海裡就看到有五個木箱子浮起來，打開一個來看呢，有一個寶瓶、一個龍王像，然後又是擺八供在那裡。我對大家說趕快許願呀；這是很靈驗的。然後又打開另一個盒子，裡面也是一樣，有龍王像、寶瓶及八供。這個寶瓶也打開了，就看到裡面都是金、銀、首飾等珍寶。最先打開看到寶瓶的時候，她沒有什麼願望，只是希望說龍族可以早點成佛。然後她聽到一位這兒佛教會的女居士跟她說：「小麗，你趕快給自己拿個金飾什麼的；我們都已經拿了。」她說：「哦，我並不要！」然後就醒過來了。

今天我們要講〈密法事業的殊勝〉，昨晚就馬上有感應了。我們要知道密宗的殊勝，一下有這種感應、一下又有什麼法力啊！但是你要知道，不要以為說任何人一碰到密宗，就有這些事；並不是這個樣子。因為

這些能夠流傳下來，是靠歷代的喇嘛、祖師很用功地修行，真正有菩提心，感動了佛、菩薩、護法，而把這種加持、這種保佑一直留在人間。就是說這種加持非常寶貴；我們任何一個領傳承的人，要是菩提心不真實，或者戒行不好，亂來的話，這是隨時可以被拿走的。你就算可以騙人一時，但是你沒機會騙佛、菩薩。佛、菩薩的心裡沒有分別說只有這個人好、只有那個人不好；祂沒有任何的分別。唯一的理由說為什麼有的人祈禱有感應，有的人祈禱沒有感應，是說哪一個可以真誠地替祂服務，做為法器、供祂來為眾生服務，那麼就會得加持。所以，一方面你要知道說留傳下來很不容易；另一方面，你也不要小看自己——任何人發菩提心，真地獻身修行來為佛法服務、來為眾生服務，都有可能領到這種恩寵！

所以說，不要把密宗的這一些很殊勝的感應，變成說我們只是在追求什麼神通境界。它的基本並不是完全這樣子；它的基本還是在於了解佛法所教的無常、無我、利他，發這種菩提心，要為眾生服務啊！世間沒有什麼好執著——一切無常，隨時可以沒有呀！要努力做修行的事，使自己和別人都得到這種心靈無限的擴展，這才是密宗修行真正的基本。

你如果注重在這種實修，發展你的智慧和慈悲的話，那麼神通感應是自然慢慢會來的。你不懂的，佛、菩薩可以幫忙你，不需要你懂。但是如果你變成在那裡迷神通、迷感應，專門整天在那裡講「我有一個甚麼樣的夢」，那就本末顛倒了。因為你的智慧、慈悲不

但沒有增長，而且你還是更加迷惘嘛！你在迷這個境界、那個境界，又喜歡談——誰多麼厲害呀，一祈禱就有什麼結果；那就完蛋了。我們密宗雖有感應，但非其根本。你若是搞錯了，那你就反而更糟糕。

修密宗的這一些持咒、觀想，若沒有小乘、大乘所教導的無常、出離、持戒、菩提心，以及對空性的了解這些基礎的話，有時候會很危險；因為你變成專門迷神通去了，你就只在求感應，這樣子就走錯路了。所以我們一定先要有這些正確的了解，然後來談密法事業的殊勝，才有意義，才不會走錯路。

現在要講的「頗瓦法」，是密宗超渡的方法。「頗瓦」是西藏話的音譯，它的意義就是「遷識」——把亡者的神識遷到淨土去。本來人死的時候，神識離開這個肉體，而照著業力或者昇天，或者轉生做人啊，或到動物、地獄、餓鬼道去了。但是，如果有密宗的修行人或者喇嘛懂得這個法，也修過這個法，請他為亡者修這個法，那麼，憑著傳承和這個法的加持，以及行者累積的功德的幫助，可使神識往生淨土，或者轉生到比較好的情況去。我們已經造業，應該是有多少好業、多少壞業，已經決定了我們轉生到哪裡去；為什麼有人修個法，又可以改變呢？那是因為決定的部分，是你自己做到的部分；現在別人新加一個力量給你的話——這是他修的和傳承祖師從佛一直傳下來的加持，這些也是力量，這些力量一加進來的時候，即使不能把你完全超渡到淨土，至少使你善因增長，所以你轉生的時候，可以轉到比較好的環境去了。如果

是修習顯教的，當然可以請法師、佛友給你助念；念佛號、誦經，當然都有幫助。但是密法修「頗瓦」，有時候我們說它比較殊勝，是因為它結合了傳承的加持和修法者的功德，往往修法的這位法師、喇嘛，或亡者的家人，會有一個感應，知道說超渡的結果是好的。

以前有位陳居士，請我為他的亡父舉行阿彌陀佛火供。火供結束後，他告訴我他看到的感應：火供一開始，就出現一尊很大的佛；在佛的身邊圍著很多人，顯得很小的樣子，包括他的父親都在那裡。後來到了火供結尾，我修「頗瓦法」，念「嘻、呸」的時候——念「嘻」的時候他的父親就向西方飛去，念「呸」就又再飛，隨著「嘻」、「呸」、「嘻」、「呸」就愈飛愈過去。另外——因為這不是只有過一個人有這類的感應——另外一位吳居士，他跟我講的是說，我喊「嘻、呸」的時候，頭一次的時候，隨著那個聲音，他就看到天上有白光。頭一次他以為是他自己眼花；可是我念三次，每次都這樣，所以他知道不是眼花，而是感應的現象。

再來，我們講火供。火供有不同的種類：有的叫「息法」，是消災的；有的叫「懷法」，是求人事和睦的；有的叫「增法」，是求福報增長的。我們是隨不同的事情來求不同的佛、菩薩加被。比方說求子，我們就舉行一個火供給綠度母，因為她是慈悲的觀音的化身，就等於求送子觀音的意思。若有病的，就燒給消災延壽藥師佛。求事業發展的，就燒給毗沙門天王

財神。求婚姻的，就供古魯古里佛母。火供基本的意思，是藉完全燒化供品來表示供養的誠心。因為通常供上去的東西，我們還是拿下來自己用。但是火供把供品完全在火裡燒掉了，那就是真的給佛了。

佛法的火供和其他宗教的火供有一個很大的差別，就是說我們絕對不是殺生的。我們雖然有供葷的，但只是把市場現有的買回來用而已，沒有說為了火供去犧牲生命這回事。

火供能夠有很多種感應，一個很重要的原因是傳承祖師的加持。比方說你求一個病好，那麼你燒這一些東西——差不多是二百五十美元；在我們日常生活中來講，已經不是少數，然而比起你所得的這個好處，其實是微不足道。何況佛、菩薩也不缺這些東西；祂們是無限的，並不需要這一點點。但是他們慈悲地傳下這樣一個方法，使我們有信心的，照著這樣子去做，就會得到一個意想不到的結果。由於有修行人的加持，所以火供才有感應；這是很重要的一點。因為一般人自己拿同樣的東西去燒供，並不會有那個結果。這個完全是因為他跟佛、菩薩有傳承的聯繫，而且他本身有菩提心的修持，才能產生這種結果。

火供、送寶瓶這一些，我們並沒有登廣告做宣傳，可是一直不停地有人求；這是因為一個人求了，有了感應，下次遇到他的朋友、親戚有困難，就會講說這些修法是有結果的，所以他們會來。從陳上師蒞美到現在，已經二十年了；我們在美國，而來求的不只是在

美國各州，加拿大、智利、台灣、馬來西亞、香港、菲律賓、泰國、新加坡，都有人來求，而且愈來愈多。

這種加持很多不可思議——像我們一般想的話，龍王跟我們亡者生西有什麼關係？看起來好像沒有關係。我們在美國的加州，夏天政府不准山上舉火，以防森林大火。那時候若有人過世，我只能獻寶瓶給龍王做功德，求祂護持亡者生西。就是這樣，還是有感應——讓人知道，送寶瓶對亡者消業往生是有幫助的。為死去的人送寶瓶；送了以後，親友夢見那個人回來的時候，穿著白淨的衣服或者臉變白的，都是消業的表示。另外，住在我附近的一位郭先生，本來因為有血癌，很不穩定的，差不多一、兩個禮拜就出現嚴重的情況，就得叫救護車——這樣很苦呀，家裡也苦啊！結果朋友就介紹找我們送個寶瓶。送寶瓶之後，他就有一年沒有高高低低不穩定，免了常常叫救護車跑醫院，然後才逝世。所以，比起他得到加被的那個結果——一年的平安，一個寶瓶美金兩百元，其實你沒花什麼錢。可見這完全不是錢多少的問題，而是你表現的信心和佛、菩薩的加被。

我們要知道，佛、菩薩給我們這些感應，不是要我們什麼都不用做——只要我們有信心，今天有事以火供奉一下佛、菩薩，明天有事再送個寶瓶；這不是佛、菩薩終究的目的。感應加被只是要使人增加信心；信心充分以後，你才知道要認真修呀！要得徹底解脫，還是要自己發心及努力。如果自己不踏實修行及做

人，而只迷感應，那等於被佛、菩薩的感應害了一樣，是萬萬不可以的。這一些都很重要，我們在講感應的時候，一定要隨時提醒這一些。要努力（修行）呀，要注意增長智悲，而不要沉迷於感應。

煙供是敬山神、土地的。因為祂們沒有肉體的存在，所以東西擺在那裡，他們吃不到營養。你以小火燒成煙，祂就可以吸取煙中的精華來享用。那麼我們信佛的，為什麼要供奉山神、土地呢？祂們是存在的。佛法說「無我」、「無人」，但是釋迦牟尼佛在經文後面，還是叮囑天龍八部來護持流通呀！佛法並不是說這些神明沒有暫時的、某種性質的存在；祂們只是沒有一個絕對的「自我」，然而祂們是在這裡。就是人也是這樣啊；明明一個活人在這裡，你不能說沒有這個人呀！那麼，在的話呢，我們尊敬祂們、供養祂們的話，祂們就會保佑我們。不管是修行或者做世間的事，有祂們保護，會比較順利。不然你靠自力，光是克服業障，也往往是很難的。

我們要修行的話，要舉行法會等，也需要鄰居和睦、附近沒有火災、交通沒有事故；這一切平安，才能做得來，所以我們需要請祂們幫忙。並且，這些神鬼、龍王幫我們忙，也絕對不是說貪圖、稀罕這些供品。龍王有整個大海，祂需要這個寶瓶嗎？祂幫助我們的理由，也是為了做好事、做佛法的服務。祂與佛、菩薩的（救渡）事業連在一起，而聚積修行的資糧；所以祂在幫我們忙的時候，祂自己在成佛的路上也進步了。所以整個所做的，都是跟成佛有關的。

今天大家捐的錢有九百八十元馬幣，所以就去多買一些金飾，添進這次要獻的寶瓶裡。買了五樣金飾，一樣樣拿給大家看了之後，就放進去了。這是一個金墜子，上面雕的一邊是龍、一邊是鳳。這是一隻金雞——今年是雞年嘛，而且雞的發音也是吉祥的「吉」，另外一邊是「福」字。陳上師圓寂以後，有一天他太太在湖南老家整理衣服，從衣服裡面飛出一隻蝴蝶來，而且這蝴蝶還飛到佛壇繞來繞去；後來蝴蝶一直留在家裡，過了三天才死在那裡；所以我選蝴蝶代表陳上師的加持。這條男用金鍊是供龍王的，因為其他的飾物都是供龍后的，所以我們選了一條男用的。這條手鍊上面有八種寶物，代表「八吉祥」。

問答

問一：要求做火供或獻寶瓶，要什麼東西？

答：我都只收成本——火供美金兩百五十元，獻瓶是兩百美元，請用支票或匯票寄來，註明姓名及要求祈禱什麼事情即可。火供只能在每年雨季的十一月至隔年的五月做（夏天防火災，不能舉行），而且也比较花時間，前前後後連準備得花三天的時間。至於獻寶瓶，全年都可以做，只要沒有大風浪。通常是集中在龍日去送。在預定獻瓶日之前，所有請求獻瓶的，我都在那一天一起送，因為我不可能為每一個人跑一趟——高速公路來回要五小時。所以有時候一次送很多個瓶。像今年的五月十一日，前面三次龍日都因風浪太大不能下海，所以到那一天就是第四次。每十二

天一個龍日（辰日），這樣累積下來一共送三十個寶瓶。從陳上師來美算起，到現在已經獻了四百八十五個寶瓶。這次要去刁曼島敬獻的是第四百八十六個。現在加州已經有兩個等著要送了。火供已經三百十幾次了。

因為我住的地方平時不能做很大的煙供，所以我在每頓飯以前，在院子裡插個香，供養山神、土地。每次火供以後，就利用餘燼做一個盛大的煙供，供很多種類的粉及乾糧。

問二：修「頗瓦法」，是不是會促成短壽？

答：這要看你修得多勤和看你的程度是怎樣的。如果你是每個月只修初一、十五的，那就沒有什麼問題。如果很精進，天天在修，就得在修完「頗瓦法」後，接著就修「長壽法」，至少要持〈長壽佛咒〉一百零八遍；這樣才比較平衡。嚴格講，除非你的脈真的已開，不然不會有很大的問題。

問三：修「頗瓦法」可令修者短壽；不修「長壽法」的話，那豈不是可以早點往生，何苦要加修「長壽法」呢？

答：早點往生固然是好，可是留在人世久一點，可以做更多的法務，也是很好嘛，所以不必急著去。

問四：布施應該沒有分別心，那我們為甚麼都喜歡供

養修行的人？

答：布施當然要修沒有分別心，但是你對修行的人喜歡供養，是因為放下世事來修行是不容易的，所以對修行的人特別表示尊敬。供養真正修行的人有一個好處，就是他拿到你的東西，也不會變成他的積蓄，他會用這些布施到別的法務上去了，結果是使法務更易進行，使更多人得到佛法的教導。但也不是說，若不是修行人，我們就不布施；也不是這樣子。濟助貧困、老弱、病患，都是修慈悲的。所謂「平等布施」，並不是說不知道分別。「平等布施」是說，只要對方有需要，基本上我們都願意分享。但是遇到年輕人，好吃懶做的，我們愈給就愈害了他；這樣的就應該不給。布施還是要有點選擇。

問五：比如有兩個人同樣祈求一件事，同樣做火供，一個有感應，一個沒有感應；會有這樣的事情發生嗎？

答：是有可能發生啦。但這並不是有一個沒有感應，只是感應的表現不同。為什麼會有不同？因為每個人的業不同；可能是一個的重業減輕，另一個的輕業化無，所以沒有辦法說一定會有怎樣的效果。這只有靠長期的經驗，才知道說真的是有做都比沒做好。這是很難傳達給別人的，因為要自己有很久的修行經驗才能知道！有些久修的人，則一做就有直接的覺受。另外的人，雖沒有直接的感應，也看出事情有意外的轉變。而且很多時候很難做——我知道做了對你會很

好，可是除非你是已經很有信心的，我只能說我給你祈禱，都不敢說我要給你做；因為你若不相信，會覺得說我在向你要錢，那我要怎麼辦呢？我雖不怕你誤會，但是說了，也不一定能使人有信心；所以做這種服務是很難的。

問六：「頗瓦法」是不是一般人都可以修呢？如果可以，應怎麼做？

答：「頗瓦法」照密法的層次來講是很高的，修這個法不是容易的，所以重點倒不在於你有沒有出家，而是你到底有沒有修到可以修這個法的程度。一般是沒有辦法的——就是自己修都不容易，何況是超渡別人。如果對我修的「頗瓦法」有信心，我這次在馬六甲修「頗瓦法」超渡亡靈，已經錄音起來；你們可以要一份。遇到有人逝世的時候，可以放；這樣對亡者會有幫助。如果你有頗瓦的法本，你雖然不能修法，但你可以像唸經一樣誦讀。唸經總是有功德，但那跟修法是兩回事就是了。你也不要因為聽到有什麼高法，就心癢癢地非試不可。自己本來唸佛、唸〈六字大明〉的功夫，好好修是一樣的，因為修這些超渡法，主要的還靠佛、菩薩的慈悲接引嘛！只要你的心是真的菩提心呀，你看到有人要走，你替他祈禱，很真誠呀，佛、菩薩都會照顧的。

問七：那天參加你在基督教墳場修「頗瓦法」的一位佛友，當晚夢見有三個鬼追打他；然後他見到陳上師，就醒過來了。請解釋這個夢。

答：這個夢一方面是讓你知曉說，我去修「頗瓦法」，有陳上師傳承的加持在，因為陳上師出現了；另一方面表示說，他在修行上得力了。我那天就已經講過，夢境不能照平常的解釋。夢中被打是表示修行得力。就是說，他去參加超幽，幫助那些鬼，有菩提心及菩提行，所以他自己修行得力——那些鬼打他，就是在幫助他。

問八：如果有人想去墳場超幽，而他又膽小的話，他該怎麼做？

答：第一點要相信說，若是真心要去幫助幽冥眾生，佛、菩薩、護法會保護你。第二點，鬼有鬼通，他們知道你是要來幫忙的，所以他們不會鬧你。第三點是，如果你沒有把握，我們有綠度母的符，你就戴著身邊去，或者找幾個佛友一起去。這張符一邊是大白傘蓋佛母的咒輪，另一邊是綠度母的咒輪；你可戴在身上或掛在車子的後照鏡下，都可以得保護。坐飛機的時候戴著，也是很好。

問九：我的房子有白蟻，若不清除也不行；若清除又犯了殺戒，我怎麼辦？

答：關於持戒，我們頭一個得了解說，戒律的目的為何？戒律不是要我們在表相上做個樣子。它的目的是要指導我們的行為，使我們減少煩惱、心地開闊、不自私，這一些。但是，也不能弄成說持戒使人沒有辦法過日子。關於殺生這個戒，仔細地研究，就像是研

究法律了。嚴格講，它最重要的一點是不殺人。至於如何才構成殺人、才是故意、才是完成了這件事，都不是容易決定的。因此研究戒律就像是研究法律了。

然而在我們日常生活裡，遇到的有什麼問題呢？有病囉——肚子裡有蛔蟲，你吃不吃藥呢？你不吃，身體不好呀；你吃不吃藥呢？你不吃，身體不好呀；你吃呢，就一定是殺生了。現在你小孩頭上有蚤子，你殺不殺呢？做媽媽的不能說就讓孩子被牠咬呀！也許你自己要修行的，你可以說自願餵蚊子；但是當媽媽的不能說任孩子被牠咬！所以主要是分別一下，最根本，他說不殺生，第一個就是不殺人。當然不是鼓勵你去殺別的動物了，但是在輕重、緩急的考慮之下，你要了解，像遇到有白蟻的事，若是墳墓就比較沒有關係了，你也許可以說，不要講風水了；但是房子有白蟻你不能說不弄；萬一房子倒了，怎麼辦呢？非弄不可。在這樣不得已的時候，我們還是得清除白蟻。但是不再像以前那個樣子，連想都不用想，我就是可以殺你；我們要想說怎麼樣子可以殺最少的白蟻。比方說，不要想說沒關係，今天清了；明天再有，我再清。而是該想說怎樣才能使白蟻不再來了。目前殺的，想法殺最少的，或者是將它移走。就是要用一些心思來處理有關生命的事。而不得已，非得要殺的，你就要懂得說，眾生都是有苦，都免不了一死，我們要為牠們迴向，替牠們唸〈皈依〉，祈禱牠們能早點超出輪迴，往生極樂。經過這樣子的處理，與完全沒有經過這樣想的處理，是很不一樣的；並且不致於給戒條綁得整天很苦惱。

遵行佛法的基本原則，往往遇到現世的問題就很困難；我們要怎麼辦呢？我覺得是只有「活到老，學到老」。原則懂了以後，像剛剛詳細講的，就是智和悲這樣子用來用去——你要考慮怎樣處理才是合情合理；這就是「活到老，學到老」。每個人在自己的情況下，怎麼做才是智及悲兩邊都顧到——自己由生活中慢慢體會。沒有人可能一直在你身邊講該怎麼做！

問十：請說明「迴向」的好處。

答：佛教我們的真理，基本就是說一切其實是一體，其實是連著的。當我們不懂這個道理的時候，行為都只為自己。因此受私心所限，不管做好或做壞，都變成只是個人的因果。但是知道了「一體」這個道理，你就會做「迴向」——每當你做了好事情、做了法務，你就會想說，「願這一些功德普及於一切，使我與眾生共成佛道。」這樣做的好處，一方面是說，你自己就藉著練習慢慢開闊，慢慢將來就可以證到「正等正覺」。另一方面，因為一切本來真的是一體，所以你這樣一發心的時候，就好像你把石頭丟到水裡，所產生的影響會漸漸波及到整個法界。所以你的功德變成很大，而且一切眾生也真地可以得到這個迴向的利益，並不只是你嘴裡在唸唸而已。

問十一：甚麼是「自我」？

答：愈講就是愈糾纏；所謂「無我」就是「我」不成問題，就解脫了。你要是能講得清楚，那你還記住一

些話；你哪有解脫呢？——你不要揸著石頭。

問十二：對於不信佛的亡者，到了他臨死的時候，你才給他唸；這樣到底有沒有幫助呢？

答：幫助是有，但是這個幫助比較不像給已經信的那麼大了，因為這樣好像說一個不願意走，一個在推；比起他自己願意走同一方向，當然是不一樣囉。但是你也要看情況來決定如何做；為什麼？因為有些人不但不信，還會反對；你為他唸，還會惹他生氣——因為那時候你惹他生氣，是很不好的；那麼，你就不要當著他的面為他念佛。佛法的力用是沒有時空的限制的一一即使遠遠地做，只要你誠心地做，就可以了。但是你還是得為他做，因為對他究竟是有幫助的。

問十三：修了「頗瓦」以後，為什麼還要撒米在墳墓上呢？

答：在修「頗瓦」時，到了唸「嘻、呸」的時候，理想的情況是當時來領加持的幽冥眾生就跟佛成為一體了。但是也有的業很重呀！也有的業重到我的力量超不過；所以有的得渡了，有的還沒得渡呀！所以在唸「嘻、呸」以後，我還加唸一些咒，就是希望幫助他們往生淨土去。經過這樣修法以後，因為我們把米袋子都先打開，咒力都進去到那些米內，使那些米變成了佛、菩薩的甘露。所以我們用那些甘露來撒，一方面是表示說使所有這些待渡的都得到佛、菩薩的甘露，另一方面則是我們自己在修大悲。因為我們去到

一個、一個墳上去撒，把佛的甘露傳給他們，就是訓練我們自己以佛法為眾生服務。

吉祥圓滿

二〇一五年二月十日修訂
養和齋 於加州

佛法、事業與生活

開示及校訂：林鈺堂上師

一九九三年七月十二日

講於吉隆坡工業大學淨智學苑

筆錄：唐志華居士

修訂初校：弟子疾呼

講這個題目，是應主辦今晚講座的女同學臨時的建議。她說要講這個題目的原因，是因為有很多同學，在大學的時候很熱心參加宗教的活動，佛法的活動；可是當他畢業了以後，到了社會裡，怎麼又好像完全把這些都拋開了。所以她就希望我能講一講這個題目。她建議的題目是〈宗教、事業與生活〉；不過，我想我講的是佛法，所以就改為〈佛法、事業與生活〉。

很多同學在大學的時候很熱心，到了出去社會把它放掉，是為什麼呢？因為在大學的時候，生活單純，只有在功課上的努力，比較沒什麼競爭。在這樣比較單純的環境裡，課餘活動大家一起來談一些理想的、佛教的道理說，我們要怎樣做個好人；那大家都很喜歡呀！所以，這時候會很熱心。但是他一進入社會的時候，為什麼有的就不再做了呢？因為他一進去，馬上發現要找一份工作都很不容易呀！競爭很激烈，不是每個人都好呀！你不害人，人家還要害你呀！那麼在這樣的環境一逼下，就覺得，哎呀！以前大學那套，

是不懂世界；都是因為不懂，所以可以相信那一套。現在看穿了，不是那個樣子；要顧到自己了，所以就不管佛法了！那麼，他就放棄了。

那麼，他這樣做是對，還是不對呢？當然他會變成這樣，是有他的理由。但是我們人生，你要過怎樣的日子才好，有時候不是只有短短地看目前，就可以看到。所以頭一個要講就是說，人生其實是「無常」；「無常」是佛法裡面教我們的第一個。「無常」的意思是什麼？頭一個就是「變化」。它的「變化」的意思，就是說你以為會怎樣，它也不一定會依照你想的。你以為說我怎樣子，我可以有很多計劃——我到什麼時候要怎樣、我的事業要怎樣、我老了要怎樣。但整個一生，沒有一個人可以說什麼事情都是你可以控制的——這都是在群體的影響裡面。那麼這個從佛法來講，當然就是跟過去生的業也有關係。

另外一個，更深一層，「無常」的意思是什麼？就是說我們其實不知道能活多久；隨時可以發生事情。今天下午我們來到吉隆坡，就去我們住的「佛寶中心」旁邊的墳場去超幽。就在那裡看到說，有三歲死的、有十九歲死的、有三十幾歲死的，形形色色。人生我們不知道什麼時候就完了；實在不知道啊！然後我們就到對面的「歸源殯儀館」去走一下看看。那裡剛佈置好一個靈堂；一個才十九歲的男孩子，馬來西亞的華人，去美國讀書。結果在那裡出去玩，就翻船；屍體過一天才找到，都腫了。今天下午一點，剛從飛機場運那具屍體來到那裡。佛友們就跟他的家人講，可

以請我修法超渡；我就當場為他做超渡的法事。

很多人進了社會，就想說以前學生時代那些佛法活動都不重要了，現在真正努力賺錢呀、事業上發達，這些才重要了。然而，他沒有想到的一點就是說，其實第一點，你不曉得什麼時候你要走。你如果只偏於世間那一邊的時候，那麼還有一個問題就是說，你會不會因為放棄了心靈上的修持，或者因為偏重於自私自利，結果你過的是怎樣的生活？他有沒有想到？因為我們一進入專門在那裡做些以自己能得到什麼為基礎的事業，努力去世間經營的時候，那麼現在的社會是隨時變化很大的，所以你一直很緊張；因此很多人工作不久就得病，因為他一直過度努力，沒有顧到健康，也沒有顧到心靈上的問題。那麼頭一個呢，他就可能得到胃病、心臟病、高血壓等，什麼都有。像日本整個社會很努力工作，所以他們有時候很多人就在三、四十歲就突然死掉，那就是因為平常透支太過厲害；到時候你也沒有辦法解釋，身體這個機器不能維持了。所以這些也都是要考慮到的。你值得說過一個還沒有嚐到工作的結果，就已經完全供獻了的人生嗎？值不值得這樣子？

此外，還有一個問題。像我在美國的時候，有人家來找我。他有什麼問題呢？他一生都很順利呀！他也拿了博士呀，他找到的工作也很好呀。可是，現在比較不景氣；不景氣的時候，那些學位越高的、工資越高的，人家要裁員的時候，往往先被趕掉；所以他失業了。他從來沒有遇到過挫折，突然遇到難關的時候，

他的心神都快要崩潰了。你有沒有想到你會這樣子呢？你以為我們的心靈都能夠那麼健康，經得起人生所有的問題嗎？

等你長大結婚了，有小孩了，就不只是你一個的問題了。你的父母也會走呀，你的太太和小孩都可能出事情，有種種的事情；你不知道哪一天會遇到什麼樣事情。一個人要是心裡沒有一個安定、沒有一個原則，認清楚怎樣過一生是比較好的話，一遇到困難的時候，他就慌了，他就整個人都快崩潰了。我給他祈禱呀，然後他慢慢地又找到一份工作了，那時候他才又安定下來。他在那個時候，就很能夠體會到說，如果心裡沒有平安的話，物質上的安定，也是難以享用的。他那時候並不缺錢用，他太太還有工作，可是他心中沒有應對這種打擊的力量，他就整個人快崩潰了。所以我們人的生活，你要知道還有精神病院、還有老人、還有病人、還有殘障，這些都是無常；就是說都不知道什麼時候，我們會遇到這些。殘廢是隨時一個車禍突然發生，就輪到你了。老呀、病呀，這些是遲早的事啊。還有死呢！這個問題是怎樣？你遇到它的時候，你有什麼辦法可以安然地面對死亡啊？

一般而言，為什麼大家都很怕死亡？而且死亡看起來很多都是很痛苦的樣子，為什麼？因為你心裡一輩子都是說，我自私呀，跟人家要怎樣子計較、對付。那麼這樣的結果呢，你心裡有哪些緊張，你的身體也是跟著緊張；然後又工作過度啊，生活失調。在這樣的情況下，慢慢地，本來我們人應該很輕鬆的、很舒暢

的身體，就沒有辦法這樣，就越來越緊張。那麼，這樣子，他到死亡的時候——死亡也是一個過程，他這死亡的過程就不自然，所以痛苦。你看看小孩子的出生，他是一個自然的過程；雖然是很辛苦的一個過程，但是因為他整個身體是很鬆軟的，他沒有後天累積的緊張，就容易經過。我們因為一輩子繼續這個緊張，所以有很多血脈不通、氣不通；那麼，經歷死亡的過程的時候，就會很痛苦；為什麼呢？神識要離開身體，有些地方走不過啊——有些地方路都歪了，那麼整個過程變成很痛苦。

你要是知道了這個，趁現在年輕，你就要整個檢討一下。你這一生要過得好的話，你要先從好像已經到了死時，這樣來看；你又瞭解了有這些問題，那麼你才能真地選擇說，要過怎樣的一生，才会有最好的結果。你現在只看世間生活的這一邊，都是打如意算盤啊！我要怎樣就怎樣——沒有人跟你保證啊！你到時候後悔，已經來不及了。到時候要改，也改不來啊！你現在先看清楚了，總有一天世間這些東西都沒有用——世間的榮華富貴、什麼的，到時候一點幫助都沒有。

你這一輩子能夠安心過，而且到死的那一刻，你能夠輕鬆地過，唯一可靠的就是說，你這一輩子有一個愛心，有給人家服務過——只有這個東西。這個東西沒有人能給你，也沒有人能拿走。這個東西是你帶著的，是真正你的。今天那個「歸源殯儀館」大門上的題字說：「若有仁愛死猶生」；這個人即使已經死了，

要是他在生的時候有一個愛心，真正對人好，他死了，人家還想念他。他要是只管自己，活著時大家都討厭他，他活著也沒有什麼意思，他很孤獨啊！他也許很有錢、很有地位，但是人家只有怕他，因為他沒有那個愛心。那他過那樣的日子，也沒有意思。

你要是這樣整體來看的話，你就知道說，佛法並不是要拿一套觀念灌輸你，把你塑造成甚麼樣子。其實佛法的意思是什麼？我們人會生活得不快樂，就是因為沒有看穿啊。你沒有看穿呢，你就只看到目前；結果你做的，就不合真正的道理。所以它提醒你「無常」啊，只是要使你面對真實，使你看到實在是怎樣的。因而使你從你自己這些不成熟、沒有長遠看的、沒有從整體看的，這些偏見裡面能夠出來。它要幫助的是這些。但是這些不是那麼容易的事情，因為我們從小每個人的生活經驗很有限——你有你的文化背景，這些一方面正是把你教養大，但是一方面就把你限制住了。在你的文化裡，你以為是這樣子的；從別的文化來看，不一定非這樣不可。但是你在這個文化裡面，為這個事可以很苦啊——一些習俗你沒有守啊，大家都講話了。在別的文化來看，那是什麼事情？不成事情。那麼，你怎麼樣能夠超越這些觀念的束縛？特別是佛法，它更厲害的，它是說，你要是照著它的方法修，甚至我們生為人，有感官的限制，連這種束縛都可能超出的。因為我們被感官限制的結果，我們習慣於——在有修行的經驗來講，就是說比較粗糙的層面。因為我們偏好、執著，所抓的都是比較粗糙的層面——喜歡這個、不喜歡那個。但是有習

定的人，就知道有更深一層的禪定喜悅，可以超出普通感官的範圍。

這樣子來講就是說，你要是懂這些道理，那麼，再來的選擇是在於你了。佛法跟你的事業，跟你的生活，並不是截然兩分的——要麼，你就完全那樣；要麼，你就完全這樣；不是這樣的。其實佛法教的是說，你要是看穿了，你這個人要過一個快樂、有意思的一生，你不照著真理做，是不行的。但是要過這樣的生活不容易，需要做一些修習。這些修習的目的是什麼？就像我們有一個身體，我們需要運動來保持它的健康；我們有一個肚子，我們需要吃營養的東西呀。心靈方面雖然看是看不到，但是實實在在地有這方面的問題呀。你心裡有沒有平安呀？這一些也是要靠一些像是運動、像是吃營養的東西的修習，它才能好。你不注意的話，這個人講一句、那個人講一句，不一定對的，你全都吸收在一起；到時候你突然要逃開，是逃不開的，因為已經習慣了，那時候你就可能受苦。所以佛法教我們這些，其實最基本就是維持，還有幫助我們回到，本來有的清明。我們世間的顧慮很多呀，想的都是功名利祿、爭權奪利，那麼心就不清了。你要是能減少這些世間的煩惱，你就能夠清明。但是，你要是沒有一個東西在你心裡，你就沒有辦法對抗這些煩惱的世間想法，所以我們需要做這些修習。

由此可見，佛法跟你的生活是完全連在一起的。佛法跟事業其實也沒有衝突；因為我們人的事業，你有沒

有可能說，哪一個人只靠他自己，然後可以很成功？沒有；都是要大家幫忙。那麼，你越是能夠忍讓，越是能夠團結的，那個最後才會成功。整個社會基本上依靠的是一個信賴；大家互相信賴，才有可能過平安的日子。你要是基本的信賴因為人與人的鬥爭而被破壞的時候，那就沒有辦法過好日子呀，什麼事都做不來。（一九九四年七月校訂此稿時，正值非洲盧安達因種族戰爭，而導致敗方百萬人大流亡之淒慘局勢；可證明上說。）你沒有看到的時候，你迷了，你以為只要顧到自己，其實那是完全錯了；你一定是走不長遠的。所以，佛法連跟事業也都沒有衝突呀！

這兒唯一可能讓人家覺得有點衝突，就是說學佛不是要完全放棄世間的一切嗎？這個——哦，是這樣的，我覺得沒有可能叫人家說你一定要做怎樣。但是，可以講的就是說，你如果有這些佛法的修習、這些道理的瞭解來幫助你的話，那麼你一生會比較安穩。等你平日修習佛法久了，你人生的經驗多了，你慢慢地覺得世間這些追求，其實是「知足常樂、適可而止」就好了。那麼，那時候你可以慢慢地——又因為修習久了，你也知道說修行有它真正的好處——轉變過來；那樣也不遲呀！重點就是說，你必需有一個基本的常課、每天有個修行的功課在做呀、不斷地跟這些學佛的朋友互相勉勵呀；那麼，這樣子呢，可以維持你過一個基本的美好人生。

遇到人家有困難的時候，你有什麼東西能幫助呢？你看，你們到那些殘障院去幫忙，幫是幫到了，他們也

快樂一下了。但是那一些人裡面，也是很多有心理上的抑鬱症，不快樂呀。那些問題唯一能夠幫他，你終究還得設法使他能夠慢慢地自己要修行，自己肯念佛、肯做這些佛課，那才是終究地幫他。你不可能整天地跟著他，就是你親生的小孩，也不能一輩子跟著他。唯一你可以永遠幫助他，就是使他知道怎樣過一個平安的一生。所以，任何物質上、身體上這些幫助，總是有一個限度。唯一沒有限度的幫助，就是你要把這些道理，還有你自己真地修習這些佛課，得到的心得和經驗告訴他。

這些經驗和心得甚至是不需要告訴的；為什麼呢？現在這個人有病苦呀，這個人快要死了，到那時候有什麼辦法安慰他？除了醫生的診療以外，就是這些平常有修行的人，他如果在旁邊幫他念呀，那個人可以感覺到一種精神上安定的力量傳過來。到那個時候，大家可以互相幫助的只有這種力量。你感覺不到，是因為修的程度還不到。你要是修的功夫深了，那個正在艱難中的人可以感覺到。特別是像我們修得比較久的，我給人家祈禱，並沒有限制說我住在美國，就只能為在美國的人祈禱。台灣的電話來，馬來西亞的信來，都一樣代禱。他們為什麼會找我來馬來西亞？因為他們找我祈禱有效，所以他們就請我來了。祈禱沒有時間、空間的限制。

但是你要能夠做到說你的祈禱能夠幫助到這樣子，沒有空間限制的話，那麼你要想做這個事的話，你得放棄世間的活動，完全投入修行。因為我們每個人的時

間及精力都是很有限——你只有這麼一點。你如果說一定要等上完班再做這個的話，這個已經不是最重要的事了，也就做不好了。你如果認為這是最重要的事，你一定就得把其他的事都放下，專門在做這件事。所以這裡抉擇是在於你自己；但是不要勉強。我唯一鼓勵你的就是說，看穿佛法教你的是說，人生整個長遠來看，有些問題在；那麼我們如果有按佛法的道理修習，我們可以得安定。

那麼你慢慢修習佛法，而且你會發現，我們身體的成長是有限的，但是心靈方面的成長卻是沒有限度的。一個做父母的人會關心家庭，想法分擔子女的苦。但是你把這個心擴大的話——所謂「佛陀」，就是他的那個關懷已經擴展到包括所有的有情呀。所有這些能夠感覺苦、樂的有情眾生，都變成他的子女一樣；甚至不只是他的子女，而是跟他完全一體了。那麼，那就是「佛陀」。這一方面的成長、這一方面的學習，是沒有止境的。

這一方面我們可以怎樣修呢？也不一定每個人都要關到山裡頭去；因為大部分的人，我們需要謀生、需要去工作，有個飯吃。那麼你在日常生活裡要怎樣修呢？同樣去上班，有的人只是想到說，哦，我要怎樣賺錢，怎樣再賺更多的錢呀。但是你換一個想法，你是想成「我是要怎樣來服務？」你要是這樣的態度來做事的話，一生的結果完全不一樣。因為那種是完全跟人家爭，跟人家計較，不得安樂。你是服務的態度的話，那麼你會成長。遇到事情你要容忍，你要使這

整個環境就是一團和氣，那麼你過的一生很不一樣。

開始的時候很難呀，因為我們誰不會覺得說，這樣不公平呀，這個人佔我便宜呀；誰不會有這些計較呢？但是你要知道，佛跟我們有什麼差別呀？我們有限，我們有一個限度；祂就是打破了限度。那我們在這個有限度內的人，要怎樣去達到那個無限度？你就是要開闊；你就是要練習容忍。這個別人忍不過的，你要是能忍下；到了忍不成問題的時候，你就是比較長大了。所以在生活裡並不要你說放掉呀。你要放掉的是，你忍不過的那一點要放掉；你以為說非怎樣不可的，要跟人家爭說一定怎樣才行的，那種執著要放掉。你要是那些能放得掉，你對別人的執著又能容忍的話，那麼，一邊開闊，一邊放掉——無執，那麼你慢慢會成長，而且這種成長是沒有限度的。而且修行的結果不是說永遠看不到的，並且也可以感覺到。你現在一下子感覺不到；但是只要照這樣子做：每天都做一定的佛課；佛課以外，又依上述的修容忍、無執、開闊；這樣子維持十年、二十年，你自己會感覺到是有不同，是有益處；別人也會感覺到。您的面貌也會變成很慈祥、開朗；所以是看得到成果的。這個題目基本上就是講到這兒。那麼，再來就看你們有沒有問題，我們來談。

問答

問一：林博士，是這樣，我發覺呀，我們到社會的時候，跟現在是不一樣；像你所講的，就是說出去外

面，外面都是勾心鬥角的社會，所以你爭我奪，什麼道義都是沒有呀。然後，如果有人要陷害我們的話，就是說他們講那些不利我們的話，我們怎麼辦？我們不可能說跟他「以牙還牙」，這樣子對付呀。

答：頭一個要講的就是說，佛法講這些道理，也不是說佛沒有經過人生的苦，講套空話出來，然後卻可以留傳這麼久遠。它那個就是說，你要是跟人爭下去，到突然哪一天你得走，或他得走的時候，才知道這樣相爭不對，那就來不及了。這些是前面的人已經吃了很多苦頭，在很苦裡面慢慢覺悟說，這樣子是錯的，那麼才來勸後人。所以都是從「無常」講起，都從人生最後回過來看，這樣講起。你要是早點懂得這個，那麼你一輩子才能真的免那些苦呀。因為你不這樣子修習「容忍」的話，你跟人鬥，是鬥不完的呀。你遇到這樣的人的時候，你怎麼辦呢？你避免跟他鬥；但是也不是說，他做壞事，你也跟著他做——那樣你也害了他。最主要的地方是什麼？就是說眼光不一樣了。以前都是遇到任何一個事情，就這個事、那個事，都被這些事情綁在那裡了。現在的眼光是什麼？現在的看法是說，人生很短、很寶貴呀——時間都非常寶貴，不曉得什麼時候就沒有了；但是世界很大，為什麼一定要跟這個人怎樣、怎樣？這樣子，就是通常講的「退一步，海闊天空」了。平常習慣計較——不見得是很大的事，大家為一句話也可以鬥呀，什麼小事也可以吵啊。現在遇到的事，你都想說，人生很寶貴，有很多事可以做，為什麼一定要做這個？那麼，與其在那裡做負面的、消極的爭鬥，我們把這個

時間和精力用來做積極的建設與貢獻；這樣一來，就不必爭了——現在容忍是基於這樣的瞭解。這樣子的話，你才能過快樂的日子。不然的話，每一個人他要惹你一下，那你就整天在那裡應付不完呀。你這一輩子就這樣子消耗過去了，就一直只是煩惱，而沒有解脫的時刻，沒有安靜的日子。

問二：林博士，我時常遇到這樣的問題，就是說當我跟一些沒有宗教信仰的朋友討論佛法的時候，當我們談到說人生是苦的，然後呢，人對這個死亡會恐懼；他們就會給一個答案說，人反正都是要死的嘛，有什麼好怕？這樣一來，我就不知道要如何講下去，因為他們連死都不怕。所以，我覺得有時候，我不能夠讓他們瞭解一個真正的情形。

答：頭一個就是說，他說死沒有什麼好怕，是因為他只是抽象地想。就像我們修佛，我們一直講「無常」呀；講來講去，就是知道我會死，可是也好像只是在講別人的事情。所以，這個有一個方法，就是說有時候可以舉辦活動，就是說大家去墳場，去給死掉的人念佛。你怕的話，可以白天去（笑聲）；或者說不用這樣，你到病院——重病的地方看看。因為你都得親自看到，你才知道不是開玩笑的。他現在這樣隨口講一講很容易，但是你說，那我們去墳場看看——如果 he 不敢去的話，還有另一個修習「無常」的方法。

我有寫作一本小冊，叫 Two Practices of Impermanence，中文和英文都有，裡面有介紹這個方

法。就是說你用一本小簿子——你現在已經二十歲左右了，你想一想，從小到現在，你親眼看到的人，就是說不是只知道名字，而是親自見過面的，不管見面是很久、很短，只要是想得到的——哪一個人死了，你知道名字，就記下名字；不知道名字，你就寫說哪一天我在馬路看到一個人被壓死了；你就這樣一個、一個把它登記一下。這個方法，我叫做「記無常簿」。這並不是叫你做閻羅王；但是，這樣一來，「無常」就不再只是抽象的觀念了。這個修法的力量是很大的。這是我自己做過的，而且現在也還繼續在記。我那一天第一次想到這樣，我那時候四十幾歲，就這樣記。哦，怎麼那麼多種情況的死？也有胎裡死的、小孩子時候死的；喔，有自殺、有被殺的，什麼都有。然後你記了，過了幾天，哦，哪一個人我還忘記了呢——雖是自己的親戚、朋友，有的連名字都忘記了。因為我們生活偏重在「活」的這一邊，「死」的那一邊平常就是大家讓它過去了，也不喜歡提起來談。但是你要是一件、一件地記，它就會對你產生很大的影響。

我那一天記了，要睡覺的時候，突然間瞭解說，以前我都是自己騙自己說，「好像死不是我的事情」。可是那種自己騙自己的想法，你受這種觀念的限制，要到突破的時候，才能察覺說你原先在這樣一個觀念的籠罩下。你沒有突破出來的時候，你無法察覺它的存在。就好像我們人，你什麼時候才知道你緊張？你鬆了以後，才知道原先是緊張的。你還沒有鬆的時候，你不曉得。所以，就是要把這些理論跟生活連在一

起；學佛要這樣子，把佛法跟生活連在一起。

至於他說不管死的，那你就問說，「你這輩子什麼時候要了呀？你這樣子過日子，就是真的最快樂的生活嗎？」因為他那樣子的態度，可能留在什麼層次？留在只是個人感官的覺受。那麼心靈你真的快樂嗎？一個人可不可能說眼睛閉起來，不要看世界上的苦，就可以快樂？不可能的。

問三：林博士，最近我太太讀到德國的哲學家尼采，他認為宗教只是給軟弱的人，而哲學是給比較強大的人。關於這點，林博士的博學，肯定（能）給我們解釋呀。

答：所以有這些理論，是因為缺乏宗教實修的體驗。就像學佛，也有一種是專門只是做理論研究的。做理論的人，他也許可以跟你講，那部經、那本註，弄得很清楚。這樣的人死的時候，心中就平安嗎？不見得。這些哲學家講的很多理論，但因為他沒有做宗教上實修的事情，所以有基於誤解的批評。他只是從一般的人生來看——噢，我們要怎樣、怎樣。他沒有實修，他不曉得這些六道、輪迴都是真的事情——真的有鬼呀；不是說你死了，就沒有問題了。我媽媽她是比較古時候的人，兄弟姐妹很多。我的外婆生十四個子女，裡面有一個女兒十三歲就死掉。但是她死了六十年，還托夢給一個她的兄弟的女兒——還沒有出嫁的。她說你還沒有出嫁，還是我們李家的人，所以我可以跟妳講，我還很苦呀，要給我超渡；而且夢見她

的人（原先）並不知道有這樣一位阿姨。

尼采講那些理論，在這些真的遇到這類問題的人來講，他根本就是無知嘛！我會來做佛法的事情——我是讀博士學位的，我都可以在拿到學位的第二天，就把那一行的書全部送給圖書館，就專做佛事。若是佛法沒有真的東西，我不會這樣子。都是因為我們實修，真正有那種感應的事情，知道說真有這回事呀。所以，那些哲學家，你沒有辦法，他沒有經驗，卻要講；你有什麼辦法？所以，勸你修佛法，是因為你自己修久了——我也沒有叫你做什麼呀，這是你自己的事；只要修久了，你自己會有經驗，你自己就知道了。

問四：關於超幽的問題，我們這邊普遍相信說，墳場的陰氣很重呀。那麼，以我們這些初學者來說，我們根本沒有道行；那麼我們到這種陰氣重的地方，會不會給這些邪靈上身？請林博士解釋一下，如果我們這些初學者到墳場上去超幽，不管是單獨去或者是整群去，那麼會不會有這種事情發生？或者有什麼方法可以給心靈上的安定？或者應該怎樣？

答：頭一個，你要知道，鬼也知道你來的用意是什麼。你去為他念佛、誦經，對他是很好的幫忙，所以他不會鬧你。第二點就是說，我們去那裡，你開始可以成群結隊去，在白天太陽很大時去；然後如果你還是怕呢，你帶符去呀——像綠度母的符，或者六字大明符。那麼大家去，就是念佛、誦經；這樣子不會有

問題。因為你真地帶著慈悲心去，護法也會保護你呀。在那兒可以（先）跟當地的土地公和拿督公（馬來人的土地神）上香呀。

我講的去墳場修「無常」，最主要是去讀讀那些墓碑；你就會發現說，不管你一輩子做什麼，到時候就是這樣而已——通常都是荒草掩覆，很荒涼。墓碑上只是記著哪裡人，哪年幾月幾日出生，哪年幾月幾日去世。還有的就只有一天，生下來就是死的，只有一個日期。雖然只有這樣短短的記載，也可以看出「悲歡離合」的故事——有的媽媽和孩子葬在一起呀；有的先生已經走了，太太還沒有走的；有的先生、太太都走了，中間隔了多少年呀，有的隔了幾十年。你就知道，結婚也沒有人保證你一輩子在一起；可以看出很多、很多人生的故事。在那裡走一趟，你原先心裡有什麼煩惱，走完墳場就都沒有了，因為都顯得不成問題呀——現在成問題，到那裡一看，都不成問題了；所以就覺醒了。你要是沒有那樣子覺醒的時候，你這一輩子寶貴的時光，就這樣煩惱不完了。

問五：林博士，剛才有講到人生最主要就是要服務啦。但是據我的經驗，服務有時也會帶給自己好像被欺負那樣。那麼林博士講要能夠忍呀，忍到變成超出那個範圍。那麼，如果只是一直忍，是不是違反了自己的原則？還有什麼方法使自己也不會受欺負，而對方也能受到益處？

答：這裡需要說明一下。講「容忍」，很容易使人誤

會是要學做一個懦夫，隨便人家打了；其實不是那樣。我講的是一種「開闊的容忍」。「開闊的容忍」的意思是說，我們的忍是因為沒有必要跟你糾纏在這裡，這樣的忍。所以，我不把力量用來跟你在這事上非搞清楚不可，而是轉到做積極、有益的事上去。那麼，也不是說我就隨便你做壞事。你不對，我勸你；不聽呢——勸有個限度——勸到這裡不能聽，我就撇下你，做其他的事去了。這樣的意思的「容忍」，是一種很開闊的——世界很大的，我不一定要在這裡跟你糾纏，那樣的容忍。而且也不是不理對方，只是為他祈禱，期待他由自己的生活中漸漸覺悟道理。

但是在實際上呢，有時候你一下想走，也不容易呀。那麼要靠什麼呢？那就要靠平日有個佛課的修持呀。所以，我平常勸人念佛或者念咒，就是因為我們心裡會難過嘛——沒有東西取代的話，就跑不出來。但是你有個佛號，就靠這一個「淨念」——跟世間的糾纏沒有關係的，佛的名字或一個咒，你可以保持心中的安定、清明。像你們已念慣巴利文的〈皈依〉，因為是常念的，你們一直念那個也可以。念了就心裡清，那麼就有一個力量，心裡可以不被世間煩惱綁在那裡。

問六：佛法是不是太消極？做生意若虧本，要辭去很多員工，沒有辦法慈悲。會不會佛法講的是離開世間的現實？

答：頭一點，講佛法是積極，還是消極？其實它是積

極的；只不過是他看到的層面不一樣。你只看到說，現在公司馬上面臨賺錢的問題，他這個人為什麼卻把寶貴的時間花在做佛課上，看不到什麼作用？可是你若從長遠看，從人生無常、世間多苦，這樣整體透徹來看的話，那些心靈的清明、安寧，你要是都沒有的時候，你得這些世間的成就，都變成沒有意義；對不對？你賺了很多錢，若只是成了一個守財奴，沒有意義。其實佛法是更積極；它是怎樣講？你世間一切若都靠法律、靠警察，靠得完嗎？不可能哦。要靠人有信用，大家能夠互相信賴。很多地方是法律管不到的；你法律再好，遇到壞律師專門鑽法律漏洞，法律條文愈細密，他愈能把我們普通人搞得更慘哦。不是法律可以解決問題；真正基本都在人心呀。人心要是好，根本不出那些壞問題，甚至連法律都可以不用。所以頭一點，佛法是很積極的；因為它發現說，我們真地要過好的日子，真地要社會好，每一個人不修養自己是不行的。但是他看得遠、看得透徹，所以他做積極的事，要從根本上著手——你看日本的大公司訓練員工，往往包括精神上的訓練。

再來，你說是不是真地採服務的態度就一定會輸呢？不見得哦；為什麼？你看 IBM 公司，IBM 以前先做出個人電腦出來，這些亞洲國家就做一些仿造的來賣。它最先第一個反應是習慣地，就是要維持專利，就是要打官司了。後來它看到有這麼多仿造品的時候，它轉過頭來一想，整個市場的大部分是我們 IBM 型的了，反而有利於它，它就不告了，就算了。就是你要懂得怎樣想——你專門搞專利的，不一定是對

呀，不一定對你最好；你要是服務，不計較，不見得就輸人家。美國有一家大藥廠——我不記得名字了，他們也是這樣。本來每一家藥廠，都花很多錢請律師專門打專利權的官司。這一家公司卻不申請專利；省下的錢全部移做研究發展。那麼，他靠什麼賺錢呢？他還是領先；他靠說真能出產最好的東西嘛——靠品質、靠服務。電腦業還有一家 Novell，他們的想法也是設法使大家都發展，而本身則賴在科技上領先以發展。所以他們的門市部不只賣自己的產品，而是賣各家的產品，以顧客的方便為優先，而放棄「自守門戶」的做法。

特別是現在的世界，不比以前交通不方便，資訊傳達很慢——世界各地哪裡餓死人、哪裡打戰、發生什麼事，那不干我們什麼事。現在我們覺得時時刻刻整個地球都在一起呀——哪裡火山爆發，全球都吸那個灰呀；對不對？這種「一體」現在就容易感覺了。總有一天，這種覺醒會取代那些狹隘的觀念了；大家要看清。現在環保大家都得做呀；對不對？

問七：我們知道在目前，我們社會越來越多的年輕人，尤其是大專生，開始學佛。在美國、在台灣、在馬來西亞，目前都是這樣子的情形。所以說，佛教已不再只是老人的宗教了。以林博士的觀點來看，佛學有什麼地方能夠吸引這些所謂「社會的菁英」去修學這一門的宗教？

答：我想可能都是「需要」的結果。比方說，你看美

國是最富裕的國家，可是青少年的問題多到一塌糊塗。它那麼自由、那麼有錢的國家，很早就有男朋友、女朋友了；就一個問題了，對不對？然後有錢找刺激，有的就吸毒啦；又一個問題了。遇到問題解不開，就有的自殺了；又一個問題。就是說你不要以為我們只要賺錢、只要發達；發達的結果，你若不知道怎樣過服務的一生，就會有層出不窮的問題。有問題、苦悶之下，他就要尋求心靈上解脫的路；而佛法是理性的宗教，較易為現代知識份子接受。

佛法能流傳，靠的是什麼？你看，一般傳教就是講講話而已，為什麼人家願意接受呢？因為佛法講的，不是要灌輸你一些教條，只是教你自己看清真相。你可能還沒想到，它提醒你先看清楚；看了以後，你自己要怎樣去做呀，那是你自己的抉擇。真正的佛法是這樣的呀，幫你開展視野與心胸，不是說要你怎樣。

她給我的題目是「宗教」，我把它改成「佛法」；因為有時候，可能開始同樣都是說大家有這個心靈上的問題，那麼有的人先知先覺，教你一些道理和修法。但是傳久了，人「著相」呀，就被這些教條、觀念及形式綁住了，甚至發生宗教戰爭；那多冤枉呀！

只有佛法的理論已經講到最透徹處，就是都是講的「不要著相」呀；所以連佛法本身，也只是一個方便——你要是得渡啦，你不要把船兒繼續扛上岸去。其餘哪一個宗教跟你講這麼徹底？我弘揚佛法，就是因為它講的是最徹底了——先跟你講清楚了，將來你

還是要離開這個暫時的一條路。但是我們還沒有完全得到解脫的時候，我們還是要靠它——你還沒有過河，你不要跳船嘛；對不對？

還有，先前你提到的商業上的問題，你看日本和美國的經濟，現在哪一個比較強起來？日本的公司都是像一個家庭一樣，一輩子在一家公司服務；困苦的時候，大家一起撐過去。美國都是功利呀——你不跳公司，人家還看你不起；跳了，才易加薪；所以大家跳來跳去。雇主和職員間，大家都是彼此利用；哪裡錢多，就往哪裡跑。美、日兩相比較，長久了，是誰比較贏？而且是人的程度的問題；美國雖然資源比較多，但是日本人比較努力、比較用功，所以在種種表現上佔上風。可見佛法完全都跟生活有關呀。現在問題就是大家沒有兩邊都想通呀——都講成兩邊了，好像佛法就跟世間生活是兩套了。

問八：林博士，有一件事已經很久了，是關於南傳和北傳的問題。因為南傳和北傳在戒律方面、修持方面完全不一樣。我的朋友是修南傳的，我是修北傳的，我們每次都爭得面紅耳赤——我講我的對，他講他的對。依林博士的看法呢？

答：頭一點，我們對佛陀的瞭解；怎樣才是「成佛」？你如果說，他住世八十年，講了四十九年，一定要那個時候講的才算的話，你是以人來限制佛。他不是像我們一樣說，只有他那時候講的才算數，他涅槃就是沒有了。那麼你是沒有瞭解「無我」的意思。

「有我」的話呢，有生、有滅。「無我」的意思是說根本沒有生、滅的問題在；他證入了「無我」，他已經這些限制都不成問題了；怎麼知道？你看現在大家去印度、尼泊爾朝佛，去到紀念佛陀一生的四大聖地：出生，成佛，第一次傳法及涅槃處。到那些聖地去朝佛，不管他信南傳、北傳、密宗、什麼宗，個個去，有個個的感應；並沒有分說你是哪一宗來的；對不對？

那麼，為什麼有這樣的事情？有這麼多的宗派，是不得已的。佛最先出來要教人的時候，那個時候偏重的，就是說每個人好好修呀。但是祂也不是沒有慈悲心呀；何以見得？那些證果的徒弟都分派到各處去弘法了。要是說他每個都只求說，我好了就好了；那才可以說他們沒有慈悲心。其實每個都是修了，會了就教別人去了。那麼你這裡仔細想想，你要是自己還不會，你能去教人嗎？那也是假慈悲嘛；對不對？總是要自己修好，才能助人。但是為什麼到後來，佛、菩薩又得教出大乘的來？因為人就是著相——佛法傳久了，就變成好像說，只要這樣子出離世間就是了；就往往拘泥於說，我們這樣，就是清淨了、就是解脫。因此佛、菩薩就再傳教法跟你講說，還有另一面你也要顧慮到，不可以只偏重於自己修行、自己了脫。還有一個救渡大眾的問題；那麼到那時候就要教你說，要有整體的觀念，瞭解眾生的問題，為眾生服務。所以，就是等於說，在一個軍隊裡來講，第一步就是單兵訓練；然後再來才學怎樣當軍官、才學領導、統御——那個才是講比較多人的事情。在不同階段，得

有不同的教法。你要是通達的話，「無我」不應該變做「死寂」。死寂的話，那就沒有用囉；那還是很有限，偏於一邊，而不是真的佛果。真的「無我」的話，是無所住的；他是都可以的才對。

問九：我有一個問題是這樣，南傳的禮佛是把雙手放在地上，然後五體投地，頭放在雙手上邊。北傳的在頂禮佛時，雙手又翻如蓮花的開合。這是兩種形式；我個人認為這兩種形式都有它的好處。如果叫我們選其中一個，那要看你自己；對嗎？可是我認為，如果是用誠心來拜，而不是用姿勢來拜，又是怎麼一回事呢？

答：如果用你的心來拜的話，這樣也可以、那樣也可以（眾笑）。不要執著表相。因為你如果用歷史上的緣起來爭論，是爭不完的；對不對？但是我們為什麼要提倡包括南、北傳及密宗的佛法？因為佛法的法理通達的話，這些全部是可以融通的；而且感應上來講，我們又有修密宗，但感應還是只有一尊釋迦牟尼佛，並沒有兩個。

問十：林博士，當我們講到宗教的時候，我們平常會給人家一種感覺，就是說其實宗教跟民間的道德觀念，並沒有很大的差別。那麼我們又何必要去學一種宗教？到底宗教和道德觀念有什麼特別不同的地方？

答：這是很好的問題。兩者最主要的差別是什麼？是在於他們講這些道理的時候，他們的著眼點在哪個範

圍。像儒家孔子講道理，不講「怪力亂神」，不講那些；為什麼？他的著眼點是在一個社會的人倫關係。他教說怎樣子可以使我們的社會、國家有一個安定，那麼他就講大家都要懂得規矩，互相友愛等等。一般的道德比較是像這樣的。但是你如果到一般宗教來講，他就是說除了這個人間以外，還有神、還有鬼。當他從那邊來講的時候，他也不會跟人間的道德規範違反呀。因為要有人間的誠信、禮義、仁愛這些基礎，才談得上那些更大範圍的天地、人神、人鬼間的道理。就是因為在世間法上修好了，才會昇天；在世間法上使壞，才會變鬼、墮落。但是到了佛的層次，就更深奧了。祂的看法就是說，這些天、人、鬼裡面，都是有執著，所以才會一直輪轉不息。所以需要把所有的執著都破掉了，才能從輪迴解脫出來。祂是證入「一體」了；祂跟一切一體——沒有限制的一體。所以最主要的差別是在於從哪裡看。

但是嚴格講，宗教當然是要與人倫的道德一致，因為佛要教你，祂不能一步就教你做一個違背世間的事。要是你做的事根本犯法，就已經被抓進監牢裡了，那你就煩惱都煩惱不了，你還修什麼？當然要先教你做好人呀、守法律啊。但是嚴格講，祂講到徹底的地方，講到密宗的話，祂就說，當你真正通達佛法的道理時，是無限的，應該是能活用一切的。在大乘裡講「慈悲」，每一尊菩薩都是很慈祥的面貌、笑嘻嘻呀，像媽媽一樣。可是到了密宗，怎麼又有動物的臉出來了？怎麼又這麼兇呀？但是祂的意思是什麼？祂的意思是，你真地愛你的孩子，都只能笑臉嗎？做爸

爸的，看到小孩子講也講不聽的時候，就兇起來，揍他一頓。但是心裡並不是不愛小孩子，不是說，哦，我今天沒有地方發脾氣，所以揍你；不是這個意思呀。我現在不趕快教你，你將來變壞，就完蛋了。講又不聽，所以揍你呀；你怕揍，才會改。這個和笑臉是一樣慈悲呀。如果說只能像媽媽一樣，老是很慈悲，講不聽就用哭；哭了，他也不管你；那你怎麼辦？那就死囉！那就死在慈悲裡了；不可以呀。真正活的時候，也可以兇、也可以笑呀；為什麼不可以？要看你心是在哪裡；不要被表面綁住了。

所以真正通達的話，通常他開始先教你做好孩子；但是到後來呢，有些教導又不大一樣。他的意思像什麼？先教游泳池裡面游泳；你不能一下就把他推進海裡去呀；對不對？等你這邊會了；會了，你想救人嗎？那你要練習海裡你也能去呀，所以波浪裡面，也要讓你去練習；對不對？所以你慢慢修「菩薩道」，就是學習在各種情況，以不同的方法接引各種的眾生。但是你要注意，不能當自己游泳都還不會，你就要行「菩薩道」救人；那是自欺欺人呀。先會游泳了——小乘的這些無常、出離、守戒的基礎好了，慢慢學習菩薩的服務呀。那麼，修這些到更深的，去到密宗的話，他等於是說，甚至要經得起很難的考驗啊。開始教小孩的時候說，不可以去賭博，要你做乖孩子。可是到後來，他的訓練很厲害；他這個用心很大，就是說，你要是一輩子都不賭博，你怎知道貪心除盡了沒有？你若不接近賭徒，你又怎能感化他們呢？你現在去賭博吧！但是，他不是一開始就叫你去

賭博呀；他是知道你已經修得很好了，心地很純潔了，也沒有壞習慣了，那麼才可以去賭場磨練。因為以前他沒有賭過呀，開始還會受那個刺激呀；那時他趕快反省一下，這樣不對；所以這叫做「修」了。慢慢地他在賭博裡面，心態已經超越賭博了，那麼他就可以跟那些壞人在一起——哦，我們今天一起賭博呀；明天你有痛苦啦，然後就趁機講賭博還是不好，我們改做別的。要是這個人是永遠不敢去賭博的人，他就永遠不能救那一個陷於賭博的人。佛、菩薩是每一個都要救呀；所以真正成熟，要到連壞的地方都可以去——不但不會被拖壞，還可以把壞人帶好。

你替國家服務，也一樣啊。大家說不可以說謊、不可以做壞事呀。但是你去敵後做間諜的，又說謊、又殺人，什麼都做了；你是壞人嗎？所以到最高深的境界的時候，一切言行都是活用。但是你不要還沒有到那個程度，你就隨便拿這些來試；那你就完蛋了。所以實修上要按步就班，但是在理論上要能一眼通達；它整個是活的，不是死的。

問十一：林博士，現在科學、科技那麼發達，尤其是我們受了高等教育，一切都是要看得到的，我們才相信；有證明的，我們才能夠相信。那麼很多時候，我們大家不能夠接受說，當我們這個生命結束後，我們還有另外一個生命。然後我們去學佛法，最終的目的是要一直修，修到我們能夠達到「涅槃」那個境界。那麼，對那些受過高等教育的人來說，他們覺得沒有看到的東西，不能夠接受啊。

答：對呀；所以這樣的時候，你就不能先拿這些跟他講。你要先跟他講的是，在生活裡，你心裡有平安嗎？你一輩子只是目前這樣子，是不是真的到了最後會很快樂呀？要從這邊來講。那麼，即使講這一邊呢，因為現在的生活大家都有很多壓力呀，所以你就勸說，「你要是肯每天做點佛課呀，那你心裡會比較清明呀、會比較輕鬆呀、會比較快樂呀。」這樣子慢慢的地來。

我勸人家念佛，也不是一來就跟他講，「哦！有阿彌陀佛、有西方極樂世界」；誰知道呀？對不對？不可能的嘛！你一定要跟他講，「你心裡有時會亂呀，但是念佛是很好的心靈的體操；你念的話，你就是練習集中精神。我們做任何世間的事情，也一樣需要有心裡的清明，能夠集中精神。那麼，這是很好的方法，可以使你心裡減少煩惱呀」；把這些道理講清楚了。你有煩惱，又跑不出來，因為就是在你說「這個我不要管它了」的時候，還是在那糾纏裡面。正因為有它，你才要不管它；你還是被它綁住呀。你唯一能夠出來呢，要有一個跟這個無關的讓你來念呀。久而久之，新的習慣有了力量，舊的煩惱就淡化、消失了。這樣把這些很實用的，對他生活有幫助的道理講給他聽，那麼他聽了，也許願意試行。只怕他不試；他試了以後，慢慢覺得很好，就會自己要深入。

但是這個有很重要的一點，是要養成習慣。因為再好的藥，你若不按時吃，誰也沒有辦法；對不對？你要養成「念佛」的習慣，你才能慢慢體會它的好處。我

們的心裡會亂，還是習慣的結果。你整天想「我怎樣、他怎樣」已經一輩子了、幾十年了；你要一下子能夠放掉這個，沒有那麼容易。所以你要養成新的一個習慣，慢慢練習，漸漸把舊的煩惱平衡掉，慢慢把心力移轉過來。你現在的問題是說，雖然知道煩惱，沒有力量跳出來。一定要這樣子練一個「總持」；慢慢地煩惱那一邊的心力弱掉了，你才有一天可以出來。

那麼，會不會因為這種練習，變成又進了一個新的籠子？不會的。為什麼不會呢？頭一個，以前的煩惱是世間的一套連在一起的，是一整套，所以你跑不出來。這一個佛號呢，你如果要說它有意思呢，它就是說——比方說，「阿彌陀佛」，就是說「無量壽、無量光」——就是說「時空無限」，這樣而已；打破你「有限」的觀念，這樣而已。那你念久了，要是真的很熟了，不會有意義的。你真熟的時候，就只是一句、一句地接著。要有意義的話，就在佛號之外，還有其他的念頭。念佛純熟到沒有其他念頭的話，意義也就沒有跟著了。

那麼念到什麼地步呢？會念到念念都很純潔；純潔到什麼地步？就是說，沒有主客的對立。我們現在做什麼事情，有一個潛意識說，我在做這個事情；有一個「主」跟「客」。但是這其實還是一個觀念而已。本來沒有這個觀念，一切感官的覺受都還是會在。念到連那個有「主客之分」的潛意識都消失的時候，那麼那時候就有一點體會說，怎樣是本來的樣子。

要是瞭解了上述這些，另外還有一點可以指出：「念佛」也是一種習定的方法；就是說，你雖然不是在習定，你就等於在練習把心定在一個名字上。慢慢你要是功夫深了，你念佛時也會有點像在打坐的時候，那種覺受會發生，它自然地會顯起來。

再來，要是你在念頭上知道說怎樣子純潔，怎樣子的情況是一種本來的純潔，本來只是純粹一個念頭；那麼，那樣的經驗慢慢地可以幫你在看東西、聽聲音，種種感官的覺受上都回復純粹。像今天我們在那邊看電視，他問我說：「你聽得懂國語嗎？」我說：「我會聽呀，可是不懂。」聽是說，他講的是馬來話，但是每個音我都可以聽得到。你不要以為這是容易的。因為你們都懂馬來話，你不覺得聽清楚有什麼困難。你拿一個別國的話你不懂的，你聽聽看！我們人很懂得省力，不懂的話，你就不用心聽，所以它那些音你就聽不清楚。因為你想說，反正我都聽不懂，何必聽？你不聽，這是在無意中、潛意識中替你省力，也是人的聰明。然而這樣一來，你就是沒有跟現實完全在一起；那是一個心理的屏障。我們的心裡有很多偏見、偏好的阻障，你要能夠出來都不容易。「聽」上可以練習、「視」上可以練習、「觸」上也可以練習，什麼覺受都可以練習，慢慢地。

問十二：林博士，請問一下關於死後的情形。在佛教的說法，就是說有「六道輪迴」，有「極樂世界」。在其他宗教，如回教、基督教，他們說有上帝、天堂。然而我們一般人從沒有死過，那我們如何能夠分

辨說，哪一個宗教講的才是實實在在的情形？請問林博士對這一方面的看法。

答：你問的是很有道理的。一般而言，應該要有人親自經歷才可靠，而我們又沒有死過，如何查證、分別真假？它這個是這樣，先從理論上講。他們說有他們的天堂、有上帝、有天使；這些從佛法的理論看來，也沒有衝突呀！佛法也是講有很多種天及天人。而且這些都是沒有實質、物質，只是精神上的存在。等於說是唯識的；就是說，他是相信那樣子的，就會有那樣的經歷。還有一點，這是要有修行的才會知道，各個大的宗教跟你講的，並不是說有一群人合起來編一個東西講給你聽，而是真的有過那些經驗，然後根據那些經驗來寫經傳教。不然這些大宗教怎麼能夠影響這麼多人，延續這麼多世代？它有它的神在，它有它的護法在，都是真的。這個要修久了，才知道。

就像說這回我們去刁曼島送龍王寶瓶。在馬六甲預備的時候，就跟大家說明這件事的意義。馬六甲有一個女孩子，她就夢見說有龍王的相、有寶瓶呀，前面還排了供品。但是她根本不知道，她就想：很奇怪，為什麼寶瓶是一個要送人的東西，前面又要有供品？她完全不知其中的道理；可是那是對的，那是感應的夢。何以見得是感應的夢？因為在那個寶瓶裡面，我們有觀想說，有龍族、有龍王、有龍王佛；所以那個寶瓶也是可以受供養的。這個她完全不知道，但是當她有那個感應經驗的時候，她所見到的，照我們知道的人來講，是中規中矩，不是亂夢。他們有一個精神

世界是這樣子的。有時候你心清了，你就能看到一點。要是你心全清了，其實你整個法界都可以看到。通常我們比較會發生交感，是跟自己親的人——親人走了，來托夢說要什麼東西呀，講話呀。但是其實是，你要是心中能夠對一般人都像自己親人的話，就是完全不認識的人，也都看得到的。

問十三：林博士，關於「上帝」這種概念的看法，是怎樣子呢？

答：「上帝」有很大的能力，也是沒有錯呀。祂的問題就是說，祂等於說，幾乎跟宇宙一體，但是祂還有微細的「我執」。「佛」和「上帝」的差別，就是把最細的「我執」也能夠去掉——就是這樣子差別。釋迦牟尼成佛，也只是這樣，先證到那個「神我」；那麼他們印度的宗教，以前都以為說那是最後的，最究竟。但是釋迦牟尼的心能夠突破那一關，不再去想說是不是神、是不是我；就沒有事了，就超出問題了。假如有一個觀念，它就一定有範圍；有了範圍就有好壞，就有生死了。

問十四：這紙條上傳來個問題。頭一個問說，修「本尊法」的要訣在哪裡？第二個問說，「智慧氣」和「凡夫氣」的分別？怎樣才算是修「智慧氣」？第三個問說，「因地禪定」和「果地禪定」，要如何配合？第四個問說，如何將性慾淨化？如何將精轉氣，將氣轉神？

答：這些問題，最主要就是認清說，密宗的成就不是說忽然從天上掉下來的，不是說沒有一個基礎的「空中樓閣」，也不是說，我們每一個人因為今天有喇嘛來灌頂，你就是密宗的什麼法都可以去修了；不是的。你有那個緣，他給你灌頂，那當然很好——他准許你修密宗呀！但是修密宗嚴格講，它等於說，像我們剛剛講過，你如果沒有把小乘的基礎修好，你說你要行「菩薩道」，那是騙人的。同樣地，要修密宗得個成果，也是先得小乘、大乘的基礎有了。所以這裡的問題，你看，你問說修「本尊法」的要訣在哪裡？「本尊法」最主要你要能夠從「空性」裡面觀出本尊來。那麼，你大乘基礎沒有，怎麼觀空？你小乘的止觀的力量都還沒有，你有沒有可能觀成？其實基礎穩固的時候，那些修法到時候變得很自然，感應也是很自然的。基礎還沒有的時候，不管誰給你什麼要訣，都無從談起啊！你問說智慧氣、凡夫氣的分別；主要是在懂不懂「空性」，就是說沒有「我執」，氣才是「智慧氣」。這是要修證的，不是光用講的哦！若光是講，誰也會講哦！

你問說因地禪定、果地禪定如何配合？「因地」，我們只是先修止觀，但是你要怎樣配合「果地」呢？你就要認清說，「果位」的究竟只是回到本來的清淨，而不是說得什麼東西。所以「因地」修，你最要緊是修中性的，就是說只是修純粹的觀；那一類的修法比較接近本來的清淨。

性慾淨化當然先要經過小乘、大乘那些修法。小乘先

教你說，你還沒有力量超越它，你不要碰這個問題。但是到大乘的話，它就是教昇華的觀法了——把女人當姐妹觀啦、當母親觀啦；以這樣子的觀法來昇華性慾。至於精轉氣那些的，那就是到密宗有修氣功以後的事情了。（補充說明：其實「精、氣、神」是道教的說法。）

問十五：林博士，這裡有一個問題，就是說，聽了林博士的話，你給我們初學者感覺佛法真的是很深奧，要達到一些成就，也是相當的遙遠。那我們應該要怎樣來看待這樣一個心情？

答：他的意思是說，他是初修的囉！聽我這樣講，整個過程很深奧、很困難；那好像就是說，哎喲，我怕了，我是不是就算了，不學佛了呢？我要跟你講的就是說，頭一個，你要是有在做一些基礎的修行——每天基本的定課——照佛陀教的，怎樣做個好人，採取服務的人生觀，那麼，這樣雖然不是說可以很快成佛呢，但是基本上可以過一個好的人生。所以這一些，你不需要說，因為「成佛」是遙遠的，你就完全放棄了。基本上我們還是要修。沒有人說因為要吃很好的飯很難，就飯都不要吃了；不會這樣的。基本的修行可以做。而且佛法的成果是這樣子的，說起來是很難；嚴格講，也可以說是很容易呀，只是要能夠純真，回復單純。但是，難就難在已經複雜了，你不曉得怎樣單純。其實，比方你說「菩提心」；「菩提心」是什麼？就是說很天真的，本來沒有分什麼人、我的時候，那樣的心；對家人也不用特別愛，對別人

也不用特別地分別。

我是建議你說，不必說人家這邊有什麼大事業、那邊有什麼大樓，就氣餒了，就甚麼都不要做了；不是這樣子的。你就盡力做你份內的事；你要知道，你的將來也是一樣無可限量的——誰知道你將來的事業會發展到哪裡？同樣的道理，這個一生有短有長，你要是現在修一些佛課，得到好處，然後你慢慢覺得修行對你有好幫助，誰知道你將來是不是會完全投入去修行？你要是完全投入去修，誰知道你會證果到哪裡？沒有人敢講。修行最主要是要踏實。現在很多問題都是只喜歡講那些名義——菩薩呀、佛呀——一下子就講那麼高，真正踏實好好做個人卻不用心；那是最大的問題。

問十六：林博士，剛才你說我們必需把佛學融入生活，是嗎？林博士能不能夠更深入地講解，我們怎樣把佛教裡面的精神、教育融入生活？然後舉一些例子告訴我們，要以怎樣的態度來處理生活上我們將面對的一些人際關係問題。

答：沒有人有辦法跟你說，這件事要怎麼做、那件事要怎麼做；因為只有你知道自己的情況是怎樣。但是也不是完全不能講；能講的，總就是這些原則呀！所以我現在講這些原則，是什麼原因？因為書裡面有很多理論呀，也有很多戒律呀。有沒有可能我隨時都記得這是第幾條？我又不是律師；對不對？就是說，我跟你們一樣，也有這個問題：我要把佛法應用在生活

裡，要怎麼辦？我只能掌握最簡單，也是最根本的原則。這個最根本的原則就是說，我們是有限的，要向佛的無限趨近的話，就是要「開闊」和「無執」呀——就是這樣一個原則。而且這是一體兩面，就是說，你要是放不下，你就開不闊；你要放下呢，你自然開闊——話是兩邊講，只是一件事。

當你遇到所有的事情呢——比方說，理智上的開闊；你遇到事情要從整體來看、從多方面來看囉。時間上的開闊，你從長遠看囉。情感上的開闊，你不要說我只喜歡誰呀，我只偏私誰啊。因為你的心要是只有在幾個人身上，那你一定受苦；因為哪有人能夠永遠平安呀？對不對？但是你的心要是展開出來的話，那麼雖然每一個都會走，但是永遠有無盡的對象在那裡，你可以去關懷、去服務。

佛法講「智悲要圓融」。智悲圓融的話——〈心經〉裡面講的，就是講「無、無、無」。它不是講沒有呀！它是說你要能夠「無執」；不要被這些現象綁住了。而且甚至講到說「無智」。為什麼講「智慧」，又講「無智」呢？它是說，真正的「智慧」不是說還要說我這樣子是「智慧」。那樣的，都不是真智。它是純粹的；只有純粹了，才是證到究竟。為了說明智悲如何圓融，我還寫了一篇與〈心經〉平行對比的〈大悲波羅蜜多心要〉。

但是「無執」在生活裡比較難修，因為你面對的都是「有、有、有」的問題。這從慈悲那邊來講，就是需

要開闊去，就是修「容忍」。那麼修「容忍」呢，「容忍、容忍，無不容忍」；不管什麼事，忍下來。開始很難過，但是將來你會「無不樂容忍」，就是說你會覺得說容忍很快樂。為什麼容忍會快樂呢？因為你要是有一天能夠把以前認為是苦的事，現在看做不成問題；那個時候你就長大了，就為自己的成長而喜悅；你就知道說以前太狹小了。

講的時候，修行好像很長遠、很困難。我跟你講，我那個時候，讀來讀去，我自己讀很多佛書，讀到後來我就比較喜歡禪宗的公案。但是我覺得讀了禪書，光靠讀而沒有修持，得不到真正可使心裡平安的力量，所以我選擇修「老老實實地念佛」，這樣一句接一句地念呀！這樣子念佛，我並沒有想要修密宗，也沒有其他的用心呀！可是我念到四百多萬佛號，就有機會遇到我的師傅、領灌頂、有感應呀。所以佛法的理論說起來很複雜、深奧，因為是要對那麼多人給教導，要一步步教呀，又要講得很圓融。其實只是回到自己的純真而已。做踏實的佛課，雖是簡單的，只要你能好好努力做，卻是最快的方法。別人都希望能一下飛起來，其實飛不起來；而在這個時間，他在講的時間，我在走呀，一步一步地、實在地走，那就是最快到。

問十七：林博士，有什麼方法使我們念佛更易總持？因為每次念佛的時候，念一下子又不知道想到哪裡去了。

答：這是一個很重要的問題。因為我們都會有雜念；但是怎樣子可以念得好？就是說，當你發現有雜念的時候，你就繼續念佛，不要再去管雜念。你一管它，你就又浪費力量了。念佛只有「佛號」；除了這個以外，都不管了。

續問：什麼都想呀。

答：不是。就是說，你在念「阿彌陀佛」，你現在一發現說想的不是佛號了，你怎麼辦呢？你不要管它，也不要後悔，那都是浪費時間。馬上就繼續念「阿彌陀佛」，就只是這樣，就是馬上回來——只有這樣子；其他都不要管，一管就又浪費力量了。通常一定會有雜念；但是唯一的方法呢，就是再回到佛號。只有這樣的一個方法，沒有別的方法。練習多了，情況慢慢會改。所以最主要是不管後悔呀、不要自責啊——又跑離佛號更遠了。

問十八：是不是念「阿彌陀佛」，要想像佛的樣子？

答：其實那些觀想，是比較有力量的人慢慢去進修的。你現在一句都念不好，就不要雜了。這些基本工夫越單純越好。像剛剛有人問密宗的問題，你要知道那個基礎的問題很重要。所以你要是說普通的修行呢——西藏整個都是密宗呀！那兒有人一輩子都是只念〈六字大明咒〉——「嗡媽尼悲咪吽」；他們也一樣可以往生。

吉祥圓滿

二〇一五年二月十六日修訂
養和齋 於加州

勸現代人修念佛

開示及校訂：林鈺堂上師

一九九三年七月十三日

講於吉隆坡清蓮堂

筆錄：陳碧霞女居士

修訂初校：弟子疾呼

感謝依修法師給我這個機會來這兒演講。今晚我要講的題目是〈勸現代人修念佛〉。

我們現代人生活很緊張，對於在這麼緊張生活裡面的人，我為什麼要勸大家念佛呢？因為念佛，從現代一般的看法，會覺得說，你說「極樂世界、阿彌陀佛」，這是不是迷信呀？因為我們看不到呀！那，我們為什麼要相信你叫我們念佛呢？所以，我先從我們現代的人有緊張、有煩惱，這樣來講。

人生有誰能跟你保證說一直平安、沒有事情？每個人、每個家庭，在生活、工作單位有種種的煩惱，有健康、有老、死的問題，有經濟、政治等等，很多的問題。特別是現代的社會，大家追求物質上的發展——你有一部車，我要有更大的車、更好的車、有冷氣的車。種種的競爭更激烈，工作的壓力更大。因為資訊、什麼都很發達，東西都做得很快，不像以前農業社會，靠老天吃飯的、慢慢的。現在生活緊張，很多現代的病，是胃痛、高血壓、心臟病，這些病都是因

為環境壓迫的結果。我們生活在緊張中，也不知道如何解除這一些問題。

在我們早先講到人生的問題，除非你研究過佛法的教導，很多年輕人不知道怎麼辦。社會愈發達、愈有錢，有些年輕人就是太早有男女朋友的問題，有的尋求刺激去賽車——有的出事了；甚至有些更壞，如賭博、吸毒，種種的問題。由此可見，我們現代人的這些問題，不是說有經濟的發展、有物質的追求，就能夠解決。反而愈是這樣向物質上發展，我們就愈需要找一個方法來解決我們現代生活的問題。

我們要了解，根本上我們是有個問題：那就是我們有個身體，需要吃營養的東西、吃好的東西，需要有運動，才能使身體保持在一個健康的狀況裡面。同樣地，剛剛我們所講的問題，基本上還有另一面，就是我們心理上的問題。心理上也是需要知道吸收什麼，才是健康的；心理上也需要運動來調節。若沒有適當的維護，你整天都是在緊張的狀態和煩惱之中，沒有辦法出來。你看，我們每個人會胃痛、失眠；是為什麼？就是因為心裡有這麼多的問題，可是沒有出路。而且，你若對人生沒有正確的看法，你會想說大家都那麼競爭，誰能夠愈快用哪個怪招去搶到，就是贏了！你這樣想的結果呢，你最後是否有真正的快樂呢？沒有呀。人和人之間對立、衝突都愈來愈大，就缺少了和諧；那麼，就算你這樣可以得到很多錢、很大的事業，你有沒有得到平安和快樂呢？

特別是，若我們從「人生無常」講——我們若去墳場走一下的話，就會看到，有的嬰兒時就死了、小孩時就死了、年輕時也死了，都沒有一定哪一天是輪到我們自己。你若自己想一想，你認識的親戚朋友中，哪一個為這事情走了、哪一個為那個事情走了；都是沒有一定的。那麼，你要想說，活生生的例子，遲早有一天輪到我們自己呀！到那個時候，你回頭來一看，那個時候你可以安然地度過那死亡的一刻嗎？你到那時候，再多的錢、再多的什麼，對你有幫助，還是有妨礙呢？往往是有妨礙呀！因為人還沒有走，爭財產已經開始了——你要死都不能安寧呀！真正到那個時候，你能夠得一個心安、有一個力量度過難關，而且這一生能夠過平安的日子，就要靠你早點了解說，世間這些很有限，不是值得你努力去爭的。更重要的是，你要有愛心，你要肯服務、肯犧牲。你若是這樣去做，才真地能得到這些平安。

瞭解了這些道理，你就會了解說，「念佛」這種事情，不是一種消極的逃避。它雖不會給你帶來汽車、不會帶來你可以享受的東西，但是可以給我們帶來心中的清明。因為我們心裡很亂，亂了就無法保持清明。而且，現在有這麼多報章、雜誌，電視種種廣告、種種消息，都一直、一直來，那，怎麼樣子才能使心裡保持清明呢？這個「念佛」，就是佛、菩薩很慈悲教我們的一個方法。世間的事都是連在一起的，你以為你只在想這件事呀——它背後都連在一起，沒有辦法逃出世間煩惱的這個網。那麼在這個情況下，佛、菩薩教你一個方法，就是說，現在給你一個佛

號，這個佛號和世間的煩惱沒有關係，那麼你要是肯念它的話，就有可能脫網出來。你想一想，原來我們之所以會有這些煩惱，都是習慣的結果。你一輩子從小開始就想說我怎樣、怎樣呀；這個想了一輩子，所以就跑不出去。因為你所有的心力都在這裡面，你就跑不出來。現在我們要出來——你說我不想，那你還是被它綁住；因為煩惱那件事，你說不想，還是在想那件事嘛。所以，正面、反面你都跑不出來。唯一的方法，就是看清了這個事實，現在開始這邊有一個和世間沒有關係的佛號——「阿彌陀佛」，現在開始養成一個新習慣。

這當然不容易囉，但是你得把自己當成小學生一樣，每天有定課，一點一滴，每天至少念多少；這樣子養成習慣。習慣做久了，它就慢慢有力量，心力就分過來了。

你只有這麼多心力，你整個心力若在世間這邊，若跑不出來，你就要苦啊。你那糾纏的苦，包括整個身體的緊張，不只有心裡糾纏的問題。所以，慢慢心力移過這邊來，那邊就鬆了。這是唯一使你出來的辦法。這就是靠心力轉移，使原來的煩惱鬆掉。你若是肯好好地念佛的話，你會發現身體也會鬆掉。那是你從原來心裡的糾纏出來；糾纏比較輕的時候，就會鬆掉。現在，我們不知道說，到底有沒有「極樂世界」？到底有沒有「阿彌陀佛」？沒有關係；為什麼呢？你想，光是要求個心裡有個「清明」，能夠專心地來做世間的正業，我們是不是要有個辦法來調心，使心裡

能夠維持清明呢？那麼，「念佛」就是這個方法。你在念佛時，就好像吃的都是甘露，這不會引起你的煩惱，這就好像是心靈的健康食品一樣。而你在這樣練習的時候，一念時是「阿彌陀佛」，又一念時又是「阿彌陀佛」；這樣練習，不再是念頭東跑西跑的、雜亂的，這就是心靈的體操。你若每天這樣做的話，那麼你心靈就會清明，而且有專一的能力。

而且，這個辦法很安全。很多人想說學佛，要有神通、什麼，就想趕快學打坐、什麼。但是，你仔細地去研究我帶來的《一曲十彈》那本書，裡面有一篇〈佛法習定入門〉，仔細地去看。佛、菩薩教我們習定，不是教每個人第一步就要習定。你想想看，你現在心裡很亂，要把它停在一個地方，那是不可能的事。這個人要習定，需要身、語、意都一致，他的生活必須看得開——平常在煩惱他的事，他已經看破了，這些他都不要了；然後，他的生活很規矩，不去惹新的煩惱。這些都注意到的時候，這些粗的煩惱都鬆開的時候，他才有可能處理心裡微細的地方，去習定。若大家沒有注意到這些步驟，就很容易出毛病。你若沒有徹底地把世間的煩惱看破的話，現在沒有習定還好；習定以後，你的心的力量變強了，煩惱反而會更強烈，內心的衝突會更強烈，有可能將來會出問題。

比較起來，我們念佛會較安全，因為它不是要一下子達到什麼，就只是養成一個好習慣。開車沒有事呀，洗碗不用腦呀，洗澡、上廁所也不用腦呀，這種時候

養成習慣，就是說除了定課以外，隨時隨地念佛號啊。因為是這樣，不用馬上要做到什麼程度；慢慢養成一個習慣，很安全，不會出毛病。

那我們現在的人往往說，現在科技那麼發達了，若要到哪裡，只要有個車就可以到；看美國的什麼，一下子就在電視上看到了。那麼，我們修行有什麼辦法說一下子很快地馬上「成佛」，何必這樣慢慢地念佛啊？可是你要想想看，你用的電視、機器等這些東西，那是很多人、很久的努力的結果；你用可以，但是若要去你去做一輛汽車，有沒有那麼容易呢？現在問題是，我們自己心靈上，的確沒有一個已經做好的東西，可以讓你使用的。你自己想說要有一部心靈的車子的話，要依原理從開始的地方一步一步地做起來。這唯一的「速成」辦法，就是你不東跑西跑，你不浪費時間，你一句句佛號好好地念，一步一步地走——這就是最好的方法。「老實」才是最快的方法；其他的只是浪費時間。

因為法門可以很多、講得很玄，那雖也不是假的，但要看是什麼程度的人做什麼樣的事情。例如修密宗、參禪，那是真地要有結果的人，必須看破了世間的事，連賺錢吃口飯的事都不管了。那樣的人，他在完全投入的情況下，才有可能達到那些。這樣專修，很多人做不到呀。做不到時，不要拿個名義說你在參禪，其實你都不是在做那個事！因為你世間這邊都沒有放下，你「參禪」根本就做不到。所以，對一般人來講，我只勸你很踏實地念佛，也沒有叫你放下你世

間的責任。要踏實，你可以做得到的是老老實實地念佛。

那麼，另外來講，以前煩惱，是因為心理習慣的結果；那你會不會天天念佛，變成執著了，以後就煩惱「阿彌陀佛」？那會不會有新的煩惱呢？不會的；因為它與世間沒有關連，只是很單純的一個名字。那麼你若問：「我念的這個佛號是什麼意思？」師傅就說：「是無量壽、無量光。」意思就是說，佛、菩薩在時間、空間上都沒有限制。也就是說，我們有煩惱，是因為我們在有限制的情況內。有限制，就有不自在，就有煩惱。佛、菩薩在時間、空間上都沒有限制；祂們已經超越了種種限制，甚至連我們感官的限制都超過了。但這些境界，一般人無法一下子就相信。你若肯老實念佛的話，修久的人，會有一些超出我們平常的經驗。到時，就知道佛、菩薩講的，每個人都有可能達到超出時空的限制，這事情是真的。

我講個例子給你們聽：有次我打坐時，電話響了，是邁阿密的佛友曾憲煒打電話來，說他父執輩的朋友在洛杉磯逝世——洛杉磯離我住的地方五百英哩。因為我在打坐，沒有起來接電話。在答錄機聽得到他講的話，說有朋友叫什麼名字逝世，請你給他修超渡的頗瓦法。就在他講那人的名字時，在我打坐的右前方，差不多三呎遠的地方，就顯一個人臉——並沒有遮住我看東西，可同時看到供桌及其上的東西；看到一個白頭髮、白鬍子、眼睛小小，但很有精神的臉顯在那裡。那我打坐起來就先給他修超渡。修超渡時，我前

面觀阿彌陀佛，又看到那個人，背對著我走進去。所以，我是看到他是有點駝背的。等我修完，我就打電話回去，說我給他修完了，剛剛我看到他是這個樣子囉。曾居士說全對。那亡者是我完全不認識的，從來沒有見過這個人；這是實在發生的。

我們一般來想，那人又不認識，又隔那麼遠，但佛、菩薩是教我們說，原來我們大家其實是一體呀，都是沒有這一些時空、感官的阻隔。我們是習慣於眼睛看到的才是一——眼睛看到的這個，摸起來又會擋著我，又過不去——就有「界限」的觀念。沒有想到說，這裡雖然擋住了，你眼睛能感覺的地方其實沒有限量。就是平常沒有修的人，有時候遇到關係很密切的人、家人走了，其他家人就得夢，回來跟你講什麼。你以為他死了，就死了；就死定了嗎？有時候還是會回來跟你講話呀！

那麼，要達到這個「一體」的話，佛、菩薩在這個名號裡面說「無量壽、無量光」，主要是提醒你，不要被這個「有限」的騙了——其實是無限，大家是一體。你不要以為說只要你自己好就好，那是不行的。你害人，其實是害到自己呀！大家其實是息息相關。現在科技發展的結果，世界似乎愈來愈小——隨便哪裡發生事情，大家都知道。例如地球的臭氧層出問題，誰能逃得出那個影響？到處的氣候都變得跟以前不一樣，奇奇怪怪；這是為什麼？本來是有關連的。以前科學還沒有達到現在這個樣子的時候，大家不知道是這樣子；現在就知道是都連在一起了。現在大家

都知道環境污染的可怕，而注意環保。同理啊，在精神上，佛法教您，也還是「一體」呀！你不要被這看得到的表相騙了。所以，祂藉這名號「無量壽、無量光」，來提醒你說基本的道理是「無限」。那麼，你若是肯好好地念佛的話，念久了，一念接一念，都只是佛號「阿彌陀佛、阿彌陀佛、……」，念得純熟，意義會不見了。因為它這個本來是無限的一體，並不需要說您去捉它的意思。它本來是這樣的；所謂「人人都有佛性」，是說本來是這樣子；不是說佛給您一個觀念，你還要用力捉住。若是要捉住的，最後就不會得自在；因為這不是本有的，要靠你一個力量去維持，你就不會得自在。佛教我們說修行最後會得自在，是因為它是本有的一一你本來是佛呀！現在只是被世間的煩惱障住了清明。你要是能夠從煩惱裡面出來，你就回到本來的清明、本來的一體。

在你念念都純粹的時候，也就沒有觀念會綁你。更厲害的是，要是你能維持的話，就會達到什麼情況呢？第一點，雖然我們說不要一下子就習定，你念佛的功夫深的話，那個習定的境界是會起來的，就等於可以慢慢進入「定」的情況去了。所以，你若是喜歡習定的，也可以試這個方法。這是一個安全漸進的修法，長遠以後，還是可以達到「住心一處」的方法。

再來，更主要的是，念到純粹到「主客對立」的意識作用都沒有的時候，那就是回到本來一體。不一體，就是因為心中有分「我、你」嘛，有一個對立嘛。要是念念都很純了，能夠維持了，那麼就有可能嚐到

「主客成為一體」的這個經驗。

念頭上能夠嚐到這個經驗的話，你慢慢就會利用這個經驗；用在哪裡？你看東西的時候，就是東西這樣子，沒有分說我看到它。我們通常在不知不覺裡面，有一個分別說「我」和「看到」的，有這個主客的分別。慢慢地，你在聽聲音、觸到東西時，慢慢地，你也會嚐到這「一體」的經驗。有這些經驗的時候，就會知道，佛法說我們修行會超出世間的苦厄——〈心經〉講「度一切苦厄」，也不是騙我們的。同樣的一個環境，別人可能緊張、流很多汗；別人遇到這個事情，可能要生很大的氣。但是念佛多年的人，他心中那些會與人計較、會生氣的那些，都在不知不覺中丟掉了一一他沒有氣可以生，很自然的。一般人在生氣的時候，有沒有辦法可以控制呢？念佛念久的人不會生氣，那是自然的，不用控制——他的煩惱包袱已經鬆掉了。

那沒有鬆掉的人，比方說，他原有的包袱是九十九斤，現在他遇到一件小事，雖只多加一斤，變成一百斤，但是已超出他負荷的能力，所以就爆發了。修「念佛」已經鬆開包袱的人，已經丟得差不多，只剩一斤，就是遇事再加一斤，變成兩斤，也不會出問題。不但是這樣子，覺受也是不同。像夏天的時候，大家很熱、出汗。有的修行功夫高的人，在夏天，他穿厚衣服也沒有關係——那大法師穿著那麼多的僧衣，他可以很安詳、自在呀！那個是什麼？可見覺受也隨著你有沒有修行，是可以改變的。雖然大家都免

不了生、老、病、死，但人家實際過的是不一樣的日子。你要注意那個；這是你真正體驗的東西，所以修行很重要。

而且特別是說，當你自己修久了，那麼，你就會知道說是真的有佛、菩薩的保佑呀！真的有神、鬼的事情！那麼，你這個人還會去做壞事嗎？而且別人遇到困難了，你懂這個道理的人，就可以勸他——你慢慢開導他。他遇到事情他不會想，那你就講說，這都是被你的範圍所局限的，所以苦呀。佛、菩薩是無限的；那我們如何從有限向無限趨近呢？我們要學佛啊，就要設法把有限的範圍擴大；在積極面就是凡事你要開闊。遇到事情，理智上開闊，就要從各方面想，不要再只是從對自己有利這邊想。你要在時間上開闊；從長遠想，這是不是值得呢？很多你現在煩惱的事，到墳場走一趟，你就不再為之煩惱了。因為當你遇到生死問題的時候，這些變成不是問題。但是，你要知道不曉得什麼時候，你會遇到生死關頭。現在能夠活的這段時間，我們這麼幸運能夠在這裡談論佛法，別的國家還在打仗、還在飢荒。這麼寶貴的時間，你還要花在煩惱、計較、爭執上，那太可惜了！這麼一點時間，要用來做積極的事情。這不是逃避，而是看開了說，這寶貴的時間，為什麼跟你糾纏在這裡？不知道要耗到什麼時候，也沒什麼意思。爭，又爭到什麼東西呢？都是帶不走的。那麼，你就放下，放得下。從無常看、從長遠看、從各方面看，你自己心也開，也可以用這個原則來開導別人。

那麼，你情感上也要開闊；你不要老是說我只愛這幾個人，那你這一輩子就苦定了。哪會有保證這幾個人永遠平平安安呢？那你不是永遠這個心在七上八下嗎？但是，你要是心開了，我對人人都想要他好的話，那（雖然）每一個都會走，但還會有別的人在，大家可以互相照顧呀！所以情感上也是要開闊。

那麼，另一面，就是消極面；自己的執著要放掉。看看自己有什麼壞習慣要改、要放啊！自己有什麼偏見，跟別人的意見不一樣；想一想，也不一定是我對啊！也許人家的也對，也可以呀！願意接受人家的意見，就是自己要放得下。

至於你說沒有時間修行，但是如果你現在生病了，你是不是需要到醫院去躺呢？你應當這樣想。我們不可整天只在這裡忙這些事業上的事情；你不留點時間照顧自己的心的話，到時候你手忙腳亂是來不及了。你就想說，我不曉得什麼時候會遇到病、遇到意外，我需要平常就固定一個沒有人會吵我的時間，好好地做這個修心的事情。這樣才能維持你基本的清明，過基本上是平安的一生。而且，我們現代人，幾個能像出家的法師這樣，為了救我們大家，放下一切，專門來學佛？很少人哪！你怎樣才能過著世間的生活也可以修呢？一個好方法是「念佛」。因為念佛不一定說非要到佛、菩薩像前念；只要你一有空，你就可以念了。你總有遇到塞車的時候、排隊的時候；任何時候，你都可以念，也不用帶什麼東西，你心裡一直念就是了。

再來，念佛也不是說只是為了求將來往生極樂，而做人又是另一套；那也不行啊。在社會上，做人、做事的時候，雖然你仍舊是在那裡賺錢養家，你要改成一個服務的人生觀。你就是說，我現在從事這個工作，當然是不得已要賺錢來養家，然而我在做事的時候，要盡心盡力來做好它，做為我對社會的服務。你要是有了這個服務的觀念，你就不會去和人家計較、爭奪，而且做起事來也有意義。要是每一件事都只想說，我做了這筆買賣，我賺了多少錢，那你的心就死在錢上。失去了真誠的關懷，天天遇到人，也沒有什麼意思呀！你存心是服務的話，你就設法把最適當的東西介紹給顧客，那你一樣是過買賣的生活，卻可以過很有意思的生活。所以，日常生活中的修行，是要保持「服務的人生觀」。

人和人之間，難免有衝突、有爭執；遇到事情，我們的修法就是「容忍」。因為講理是講不完的，何況還有「秀才遇到兵」的時候——人家是不和你講理的。容忍並不是懦弱，這種容忍是看開了說，很多東西不值得計較，我寧可讓你。那你容忍的結果，是你的心就會擴大了。你忍不過的，是因為你的範圍小。你的心若是很大的時候——人家說「宰相肚裡可撐船」，是什麼意思？他能夠做大事的人，是因為他能包容，忍得住呀！那麼，你若是真正學「容忍」，真正地去做了，久了你還會很樂於容忍。你發現，以前你為這些小事就生氣，現在這些事都變成不成問題了，因為你這個人心裡成熟、長大了。我們人這個肉體的成長是很有限的，但精神上的成長卻是無限的。做佛、菩

薩就是能夠學到說，所有的有情，不只是人，都是他的子女——這是多麼廣大的心胸；這就是成佛、菩薩去了。那我現在想得到，要勸人家念佛的，就講到這樣囉。你們若有什麼問題，歡迎大家提出來討論。

問答

問：我想請問，現在我們念的是「阿彌陀佛」，但有些人的根性，好像與觀世音菩薩比較契合；在這方面要是念「阿彌陀佛」，又好像捨不掉「觀世音菩薩」這聖號，那麼我們要怎麼樣處理？

答：這問題很好；他問說我們到底應該選擇哪一個？要念「阿彌陀佛」，又想念「觀音」。你仔細想，我剛剛講過的道理；雖然是講念「阿彌陀佛」，但整個道理，若你是念「觀世音菩薩」，也是一樣吻合——完全一樣的道理。所以，我們要知道佛、菩薩給我們顯很多尊佛，但是佛和佛的道理是相通的，法身也是不二。所以你要懂祂的道理是一致的。

剩下來的問題是，為什麼會有很多的法呢？因為每個眾生的程度、偏好不一樣，所以佛、菩薩遷就你喜歡的方式、途徑來教你。所以，你若覺得你與觀世音菩薩有緣，你也可以專修念「觀世音菩薩」，並不一定非念「阿彌陀佛」不可——觀世音頭上就是阿彌陀佛。重點是，有很多佛號我都想念；那怎麼辦？我的建議是這樣子：你所念的，要有一個做為主修；其他的只是兼修。兼修的聖號你在早、晚課的時候，一個

念三聲，或念十聲就好了。主修的是整天你一有空就提起來念。為什麼這樣子？因為你這個主修的，是要救命用的。到時候你是沒有時間想，它要自己就在心中跳出來。遇到這個事情，如遇到車禍，車子從對面撞過來——又不是你要去撞它，你要怎麼辦？那個時候你能念的、要靠的，是沒有時間去選、去想的。所以，要分清楚「主修」和「兼修」，這樣比較好。

你不用介意說你只念了佛，又沒有念菩薩，就如同你只叫了「爸爸」或只叫了「媽媽」；祂們不會計較——祂們是大人的心；祂們是一體呀！

吉祥圓滿

二〇一五年二月二十一日修訂
養和齋 於加州

太平座談會

開示及校訂：林鈺堂上師

一九九三年七月十五日

講於太平三乘法輪精舍

筆錄：蔣榮水居士

修訂初校：弟子疾呼

問一：密宗的行者在死亡的過程中，應當自觀本尊並持心咒，還是只要一直念「阿彌陀佛」就可以了？

答：這要看您修持的功夫到甚麼程度而定。如果您能圓滿地自觀本尊，當然您可以自觀成本尊並持心咒。但是在死亡過程中，這並不是最主要的著力處。密宗行人應當學習以瞭解佛法教導的死亡過程，然後配合此過程，觀法界回歸空性，甚至連本尊身也融入空性的本淨光明。然後再由光明中現出與本來清淨本尊無二的本尊身。然而這是很高的證量，不是一般的行者，沒有全力投入修行的人，所能企及的。一般的行者，死時虔誦本尊咒或彌陀聖號皆可，都是安穩的做法。但是不要三心二意，平日就專持一種，功夫才容易長進、成熟。如果是密宗行人，死時專持本尊咒即可，不必因為臨死而突然改念佛號。

佛祖都是一樣，念哪一尊都通的；主要是靠誠心和功夫嘛。如果你念的功夫深，你心中有定力，佛就容易接引你。這樣是比較簡單，而且是一般人較容易做到

的。一般而言，我們世人有種種的煩惱；累積的結果，身體已經沒有像自然的，應該每個部分都很通、很軟那樣。所以你到那時候，要經過死的過程時，你會很辛苦，因為它要鬆開去——那幾十年不通的，一下子要鬆，就很辛苦。但是，如果你現在提早醒悟——我們不知何時要去，現在趕快起修。我們得存好心、做好人和念佛——拼命念佛，因為不知何時要去，而到時全靠這個功夫；那樣子去修行。在這樣修的過程中，你心裡面這些煩惱以及身體的束縛，都自然慢慢會鬆去。你若能先把這些鬆去，到死的時候，它只是自然的過程，就不會很辛苦。所以，念佛念（得）很好的人，死很久了仍然是那麼柔軟，那是靠平時有修，到時才會得到的。

問二：如何得知他人進入死亡過程？有什麼跡象顯示即將死亡？

答：傳統的說法是說，在死亡的過程中，地大分解融入水大，水大分解融入火大，火大融入風大；風大分解後，八十心法分解，隨之而有「顯」（白光）、「增」（紅光）及「得」（黑暗）三階段依次出現；接著失去知覺，然後死亡淨光出現。詳細說明有書可讀。死者自身的覺受是眼、耳、鼻、舌、身的官能漸失，覺得無力、沉重、乾燥、呼吸困難、漸弱、神智不清等。旁觀者所見外相則為容光暗淡、眼無神采、痰塞胸中、呼吸無力、出氣粗長、對外界無反應、體溫下降、不能飲食，等等。重要的是，不管是自己感覺或旁觀發現，臨死都要自念及助念佛號或本尊咒。

問三：在中陰時我們會遭遇何種境界？我們又當如何處置以確保得以往生極樂？

答：依照西藏密宗的《中陰救度法》的教導，死後由昏迷再醒，頭一天會遇到什麼樣的佛光及六道光，應該怎樣做，一直描寫到第十四天；然後又說如何避免輪迴；如果免不了，又如何選擇再來。依照陳上師的開示，如果沒有先經此法的灌頂，死後並不能見到密宗的佛。再者，這些描寫是陳述理想的情況，而眾生業障種類繁多，因此各人遭遇，不會完全如同書上的標準模式。所以我們從此書學習，主要是說在中陰時，要分辨強烈的佛光與柔和的六道光，而選擇趨入令您害怕的強光，而不是隨順您的喜好去選擇柔和的光。還有，不要隨順習性去跟隨生前熟悉的世間活動的影像。此外，要保證往生極樂，就要靠不斷堅持佛號或本尊咒。

這種死後尚能堅持聖號，是容易說而不容易做到。所以，從今起生活要遵守佛的教導，這樣可以消業障、培福慧；並且每當念佛或持咒的時候，要想說如同在死時一般地需要全心全力慎重其事。這樣努力一輩子，才是將來往生的可靠憑仗。

問四：請述說你獻寶瓶的一些感應。

答：獻寶瓶是這樣子啦；從陳上師去美國開始做，到現在二十年了。陳上師走的時候，送到一百五十個。到現在，連這一次去刁曼島送，已經是四百八十六個

了。那，為什麼會繼續有人求送寶瓶呢？因為送了有感應嘛。

本來以前在西藏，送寶瓶的話，它是說旱災呀，沒有雨，就送寶瓶，向龍王求下雨。陳上師說，龍王的力量是很大的——不止可以求風調雨順，也可以向祂求別的事情啊。而且，我們求龍王做這些服務眾生的事，也是說龍王也要成佛啊——祂為佛法服務，使大家對佛法有信心的話，那麼龍王本身就積集資糧、有功德，祂也可以早日成佛。所以，我們那個寶瓶裡面裝的呢，有補藥，還有符咒啊，祈禱龍王早日成佛。還加放首飾呢，是希望龍王的太太高興啊，幫我們說好話。

至於寶瓶的感應，是種種都有啦。像說在我住的那個城市，有一位臺灣來的老人郭先生——現在過世了，但他那時差不多是六十歲了。他本來是一、兩個禮拜就要叫救護車來送醫院急救，因為他患血癌啊。他那個高高低低啊，一不好，馬上就要急救。結果呢，他們就有朋友介紹來找我，送了一個寶瓶。送了以後，一年平穩啊；一年都沒事，然後才過去這樣。那你就想想看說，人當然是會走嘛，但是，你本來那樣子——一、兩個禮拜就要救護車的，現在有一年的平穩；這是不得了的事情。

這是說像治病啦；那像有的是說找工作的囉。找工作的，像紐約有位唐居士，她當時是留學生嘛。留學生畢業以後，美國政府給你兩年，你可以應聘受訓那種

身份。她找半年找不到工作，因為人家都說啊，你們這種太麻煩啦，還得替你請居留——沒有居留，我不給你工作。你要申請居留，又說你要先有工作。那她很惶恐啊。那，邁阿密的佛友曾居士跟她講，她就寫信來。結果呢，這邊送了寶瓶，隔六小時啦——在他們那邊因為有時間的差距，變成隔九小時，有一家公司——她以前去的時候，它是說你沒有居留的，我不給你，那一家公司就打電話來說明天上班。這種事都有啦。

最近科羅拉多州的陳居士求獻寶瓶；他還是學生，在讀碩士啊。結果，他得到的工作，就是在讀書那裡的請他，而且那個是州政府的鐵飯碗。現在美國都是緊縮，整個科羅拉多州三年沒有用過新人，卻雇用他；雖是半工啦，但是永久雇員。他進去以後，上司以及上司的上司，幾次跟他講說，你這個人怎麼這樣運氣啊。他就跟佛友講，結果那一州有很多人來求獻瓶，甚至傳到別的州。就是說治病的、求子的、求婚姻的、求助往生的，也都有。

往生的就是說，送了以後，就有感應囉。像這回請我來馬來西亞的馬六甲的陳光輝居士，他爸爸過世，他就寫信找我來作阿彌陀佛火供；可是夏天不能作火供，我說那我們就用送寶瓶。送了寶瓶，他說本來他媽媽啊，爸爸走了以後，夢中看到 he 回來都是臉黑黑的。可是，送了寶瓶以後，回來就是很白的了。就是說連超渡哦——幫助往生，都是有感應。這並不是只有這一個例子，我只是講一個出來給你們聽。

像這回去刁曼島送寶瓶，就是因為曾有馬來西亞的居士去刁曼島時夢見龍王，要求獻寶瓶啊。所以這回我要來，陳光輝就說，那您要不要順便跟刁曼島的龍王結緣啊？我說當然要啊；我們就去囉。去了以後，那天晚上，陳光輝就夢到說有兩條大蛇打架；他就勸架，結果一條就把他咬了，然後他走幾步路就昏倒了。我解這夢的意思：夢裡面龍王出現，有時候是顯龍，有時候是顯蛇啦，所以是兩條龍打架。那條蛇咬他，是加持他的意思。那麼，他走幾步路後昏倒是說，他將來在修行上，他會「覺悟」這個意思。結果，我們回來的時候——他是坐計程車，那個計程車司機是馬來人，跟他講說刁曼島的故事。他們馬來人講說以前有兩條龍打架，一條回到大陸，一條就變成刁曼島。所以你看，就跟他的夢合了。他事先並不知道這個傳說呀，就是得到那條龍的加持啊。就是因為有種種這類的事情，所以會一直繼續有人求獻瓶。

我們做這一些，也不是說鼓勵迷信，而是說實在有這些神鬼的事，祂們也真的可以幫我們的忙。我們求祂們來幫忙呢，一方面是解決我們世間的眼前的問題。但是，世間的問題，這個解決完，又有一個——不是究竟啊。要究竟的話，我們獻瓶的最終目的，還是要修佛法，求解脫啊、求心裡的平安；這些才是究竟啊。所以，我們做這種服務，只收成本；藉這些感應使大家對佛法更有信心，然後順著這個機緣，就把陳上師和我寫的佛書寄贈給人去讀，幫人對佛法增加瞭解。因為你有了信心，你讀起來也比較有意思啊，你修起來也比較認真啊。所以，目的就是這個樣子。而

且都是存心要服務，所以都只是收成本啊，都是這樣義務在給大家服務啊。

問五：送寶瓶這一類是增加福德而已，畢竟還不是究竟吧？

答：當然不是究竟。但是，也有它的好處；為什麼？我們想要修行，也需要有一個環境來修。還有我們本身，也許有些業障啊，或者福報不夠啊。因此當我們真正放下世事專門修行，就要求這些。所以我們作煙供求山神、土地保佑啊，獻龍王寶瓶啊，作火供啊，請祂們幫忙。但是，最基本還是在你做人啊，而不是在於迷感應。主要是在做人上修慈悲、修智慧；這些是最重要的。

問六：這個就好像《藥師經》或者是《法華經》所說，給一點好處，來吸引人家學佛。

答：對、對、對。因為他這個世間的問題，還沒有解決的時候，心很亂，也難修嘛。倘若有一個解決，他就可以專心做下去。

問七：如果我們單單修智慧，福報不夠，則修行是空談啦。福報不夠，是剛才所說的，沒有環境可以完全專修。

答：不可能只修智慧，不修福報。所謂「修福報」是什麼？是服務啊。你服務別人、利他，你才是真地修

福報。這樣講的話，就知道說，為什麼說不可能只修智慧而不修福報。你想想看，會不會有一個人，在智慧上能夠看清「無我」，但是他就死在那裡，不做事？這是智慧嗎？不是啊！或者說他只能講那個道理，整天講說要「忘我利他」，但是不幫別人的忙；這是真的懂「忘我利他」嗎？也沒有真懂啊！如果真的話，他一定會實行去做服務的事情。所以，我們強調說兩邊都要修，是因為分兩邊講，所以說，兩邊都要修啊。其實是不管你哪一邊真的通達了，都是會通到另一邊去。而且你修一邊的，可以得到另一邊的成長——你服務大眾，就可以開智慧；為什麼呢？你要是存一個真誠的心說，我平等地來服務人家；可是在服務的過程中，你就發現說，哦，有這麼多種不同的人，我的力量很有限——我要怎樣子做，才是對他們有幫助，又是平等的？比方說你到孤兒院、老人院、收容殘障的地方，去幫助這些人啊；你把他的環境弄好了——我們人在外在所能做到的，都做完了；他心裡若還是不快樂，你怎麼辦？那還是個大問題啊。所以，要怎樣去幫助別人？你要是真地去做，你就會發現說，基本上你做到最後，你如果沒有辦法把他引到佛法上，使他能自己得平安，那麼你幫的都不夠嘛。所以這些服務啊，最終都會跟佛法連在一起。就是說從服務——從修福報、修慈悲這方面實行，你的智慧就會開展。另一邊也是這樣，你智慧上要是深了，你一定是在行為裡也貫徹了。懂得「無我」的解脫和開闊，那麼有什麼行為可做？就是服務大眾、引導學佛而已啊。

問八：佛教講的「護法神」，又怎樣呢？在修法上，自然有些護法神，為什麼我們還要去求別的山神、土地等神明？

答：「護法神」的意思，一種是說佛法裡面我們公認的，像韋馱菩薩、關公、密宗有密宗的護法神啊。那麼，你當然也可以專門拜這些護法神。但是，在另一邊你有沒有想到呢？例如我們現在舉行法會的時候，是不是叫贊助的人「施主」或「護法」啊？這些雖然不是拜在那裡的，也是要有他們的幫助，事情才能做啊。那，同理啊，除了人以外，還有這些山神、土地啊。你如果能請祂們來幫忙護持，是不是法會可以辦得更好？問題是在這裡；這跟「護法神」的觀念並沒有衝突。他們那些是依照傳統告訴我們說，這些是我們佛法的護法。當然你向祂們祈禱；只要你是真誠地修，都會護持你。但是，你多找幾個幫忙，也沒有錯嘛；對不對？廣義地說，只要祂們護持佛法，山神、土地等神明也可成「護法神」。

補充問：那麼，我們會不會好像生起一種「執著心」？

答：那是你自己的問題啊；對不對？「空性」並不是說，哦，我怕「執著」，那就什麼都不敢碰；那你是執著「沒有」囉，你就執著「無」囉；不是那個意思。真正的「不執著」，要能活用，那才對。所以，你正好藉這個修。你如果會生起「執著心」，那你就自己檢討，我不可以這樣子。而且，我們也不是去貪

求啊；你不要拿著求祂們護法的名義，要求這個又要這樣，那個又要那樣。你只求說，心境較平安啊、一切比較順利啊；主要還是在於你自己做功課嘛。你要是真心修行，你不用求，祂們都會保護你。

問九：在我們佛教徒，大多數人去世以後，都用「陀羅尼被」蓋在亡者身上。那麼，一般的陀羅尼被與密宗的陀羅尼被，有什麼不同和分別？

答：我不曉得。

補充問：一般在流通的陀羅尼被，好像是顯教方面的。此外，還有另一種陀羅尼被——比如，是經過上師特別做出來的、經過加持的那種陀羅尼被。這兩種用起來，會不會有分別？

答：那些外表的差異，倒不是最重要的分別。因為叫做「陀羅尼被」的話，應該都是寫了符啊，至少有咒啊。「陀羅尼」是「總持」的意思，一般是指咒啊。可能因為不同的傳承，所以有些上師特別製造一種，那也是可以的。最主要就是，你對它有信心，你就用它；所以外表不同不成問題。

補充問：如果死者本身不相信佛教，陀羅尼被蓋在他身上會不會有效？

答：問題是這樣，就是說他不會講話了，所以問題是說，他家人如果反對，我們不要勉強。如果他家人沒

有反對呢，用是比較好，因為符有它的力量啊，可以保佑他。而且，還有一點是這樣，你不要說他生前是反對的，你就以為說現在死了，他也仍舊反對；不一定囉。因為我們活著的時候，被肉體的感官限制，有很多事不知道。等到死後，進入中陰的情況，就有鬼通；因此，有些你以前反對的，你現在就知道其實很好了。所以，不管他生前是否信佛，都給他蓋陀羅尼被。但是，我們不必因此而變成去跟人家爭執什麼的。像我給人家修頗瓦——我去印度朝佛時，在恒河邊，他們印度人就是把屍體抬到那邊，堆一些柴就燒嘛。那我也想給他修法超渡啊，可是我不是跑到火邊去做一個給人家看。我站遠遠地，就為他修法就可以了。佛法並沒有時空的限制，不必去惹他們不懂的人不高興。

問十：常聽說死後「七七四十九天」以內轉生。「四十九天」到底是從哪一天算起？因為一般說法是，我們死了通常是三天裡面昏迷掉，三天以後才會醒來。是不是當一死那天算起，還是昏迷以後那天算起？

答：關於「中陰身」的理論是說，每七天（我們人間的七天），中陰身又經過一次像我們人死的時候那樣的過程。就是說，如果他在那七天裡面還沒有轉世，那麼他就又經過一次「死亡」。這樣說來，應該是從昏迷醒來以後開始計算，因為那時才是進入「中陰身」。中陰不算在六道中的哪一道，因為還沒有決定轉生何處。但是我們平常為死者修法事不是這樣算；平常是從死了開始算第七天，我們就做「頭七」了。

這個你也不用那麼執著如何才是對；為什麼呢？因為你真正功夫到家的話，你能夠看到中陰身；然後就給他超渡，那才是就他的情況馬上幫他嘛。其他——我們一般在做功德，不管是否正是時候，他都一樣會得好處的。所以，我們還是照平常這樣來算七天，就可以了。

這種理論是這樣子；現在流行，大家都接受了，就是說四十九天一定投胎。其實，你如果去讀經論，也有別的理論；它是說，如果在四十九天內沒有遇到有父母的緣，那怎麼辦？所以也有說中陰不一定是只有四十九天。不過，四十九天對我們平常要做超渡法事，是給活著的人有一個比較合理的範圍去做這些事。

問十一：說「人死四十九天就會出世到哪裡」；這樣說來，到處每一年都為死去的先人做超渡，但是先人已經是投胎到別處了。

答：這件事情不是這樣想。大家做這些超渡法事，頭一個是一個追念的意思。就是說，你每年為什麼要去掃墓？這就是表示我們對祖先的恩德沒有忘掉。那麼，再來講到真正懂的話，所有佛法的法務，都是說藉這個「緣起」做，但是，做都是為一切眾生做。就是說，現在這個人死了，我們說是為他超渡，其實是藉這個又得到一次「無常」的教訓。那麼，這個人死，就是提醒我們：所有的人都會死；替他超渡，是替所有已死的人超渡。因為我們以這樣子「為一切眾生」的心來做法事，所以那個死者得很多功德啊——

由於他，而使一切眾生都得到法事的功德，所以他的功德很大。至於你說他已經轉世了，你的意思是問，還做這些事情幹什麼？他如果還沒有超生極樂世界，比方說還在地獄裡、在餓鬼道，那麼，我們做愈多法事，他就愈早可以出來啊。要是他已經轉世做人，也還是有幫助；為什麼？做人難道就沒有宿業的果報嗎？我們每個人生出來後，都是一切沒問題嗎？若是有人還在給他做功德，會不會幫助消業？當然會啊！所以不要執著這一點想法，還是要繼續做。

補充問：所以當我們為先人做功德，若能發菩提心順便為一切眾生做功德，那麼，根本得到利益更加大？

答：對、對、對；本來就是這樣。所以，真正懂佛法的道理的話，做任何一個事情，你都是這樣子想。像放生，每次放的數目很有限啊，只能放這麼一點錢，只能放這麼少數的生命啊。但是，「放生」的意義是說，我們藉這個行為來表達我們希望「所有眾生離苦得樂」的那種精神，藉這個行為來一次又一次地練習和發揚「博愛」的精神。如果我們做都不做，那我們有沒有可能形成風氣，感化別人？你做的話，形成風氣，感化別人，還是長遠的結果；但是你自己卻馬上可以得到益處。因為第一個得到益處的，就是那個實在做的人——他心中的慈悲會增長，而消去冷酷的自私心。

補充問：這樣是觀念我們自己的佛性？

答：當然囉；使我們從原來的那一套出來。我們原來只知道說，有錢就要做一些對自己有幫助的事；現在反過來啊，從行為上改革。

問十二：在密宗，我們有「四皈依」，在普通顯教是「三皈依」；有何分別？

答：這是因為密宗特別強調上師的重要性。它是說「皈依佛、皈依法、皈依僧」，我們當然都要皈依。但是呢，密宗的法，有的不是一般法師可以傳授給我們的。而且密宗的師傅也不一定是出家人，也有在家的居士——實修有成就的。密法從密宗來講，是在整個顯教之上才有密宗，而不是顯教之外獨立的一門。它是說，你已經小乘、大乘的法都修得很好的話，那麼，像進入研究所一樣，你才能去修最高的密宗啊。那麼，能夠教我們這麼高的法的，這些法師太難得了，而且這是一代接一代親傳下來的。現在如果不是有這位活著的師傅的話，學生們只能從書本上找法門。事實上有許多秘密不寫，有些寫錯了我們也不可能分辨，所以一切都是仰賴這位師傅才有根據。所以就對上師很尊重，視為「加持」的根本。因此特別提出來說，「皈依金剛上師、皈依佛、皈依法、皈依僧」。

更深入去想的話，佛現在不住世了，但是只要這位上師有真正的傳承，佛的加持就可經由上師修法傳給我們。密宗的學生對密宗有信心，不是迷信，而是因為他有些感應啊。所以，他甚至想成說，上師就是

「佛」囉。所以甚至說——咦，「法」呢，「法」要不是由有經驗的師傅給你開示的話，你自己去讀囉；你要讀多少年？那個三藏十二部，一般人一輩子也讀不完。所以佛法的要領，也是要由上師來囉。所謂「僧」呢，是指他能夠離開世俗的利害，而以佛法為大眾服務，把佛法教給我們。那麼這位上師，不管是不是在家人，也可算「僧」啊。這樣講呢，上師就是「佛、法、僧」的總合；所以密宗就非常尊重上師。特別是密宗有些法的修習，你如果不是跟在師傅旁邊，你自己以為說，今天聽師傅這樣講就可以了，就回家去修；修了修了，等下一——咦，這樣是好、是壞？不知道。自己亂弄，等下出毛病，也沒有人替你解救。從傳法、加持、實修，到驗證一切，都是靠著上師；所以就必需非常尊重。

問十三：我們把上師當成是佛，這樣只是個人看法囉。依顯教的看法，未來的佛只是彌勒佛；那麼現在又跑出一個「上師是彌勒佛」，那麼我們要怎樣去解釋這件事呢？

答：頭一個講，顯教講說未來的佛是彌勒佛，跟密宗說有「即身成佛」的可能，這兩者沒有衝突。顯教講的那個佛，是說一代的教主；就是說我們這一代是釋迦牟尼佛出來傳法，佛教從他開始。將來這個宇宙都整個毀盡，又重新開始，那時候哪一位出來呢？是彌勒佛。顯教的禪宗行者也是要證得佛的法身啊，並沒有說只有彌勒佛可以成證。至於密宗說可以「即身成佛」，就是說，你個人修，只要合於佛理，當然是有

可能「即身成佛」；為什麼呢？基本上講，「成佛」只是恢復你本來的清淨啊，是你本有的，並不是需要去哪兒尋找一個外在的東西；因此當然有可能。問題只在於，你還原到什麼程度嘛；對不對？看你的「純真」恢復到什麼程度？有沒有恢復到說主客對立、我和你的對立，這些都消失了。何況密宗又有實修的種種方便——它不只空談「空性」的理論啊，它有修本尊、氣功、拙火、紅、白菩提的方法。從身、心和氣都去修練，所以能縮短行者成佛所需的時間。但是，你不要聽到這樣就說，我們每個人都要馬上去修密宗；因為你如果沒有顯教的基礎，你其實不會瞭解密宗是在修什麼。你修「觀」，也觀不起來啊，因為儀軌說先要觀「空」，才能由「空性」中顯出本尊。你若不知道「觀空」是怎麼回事，哪有可能觀成本尊？所以要按部就班來修行。

你說，把這位上師視為佛，只是個人這樣想罷了。一般聽來，好像你是對的；但是其實是這樣的：他要是傳承好，而且本身菩提心真實、戒律好，即使沒有修成佛，也可以發生「佛的作用」。不是說他在做佛，而是佛經過他給你加持。所以去領灌頂，有的會感覺有一股加持的力量傳來。那一刻，你愈能夠相信「上師就是佛」的話，你得到的加持就愈大，因為你沒有一個偏見作障。你要先把心開放了。不要自己先就劃定說，「這位上師只能是人」；那麼加持力量就不容易傳來了——被你那一道心牆擋住了。所以那一刻要是能修到自己心裡純潔，沒有成見，就有佛的力量傳來的可能。

我去領十六世大寶法王黑冠加持的時候，那個力量一來，我就是身不由己地喊出他的咒來。我本來只是在默念，法會有幾千人在那裡啊。當他戴上那頂黑冠，就代表說第一代成佛的法王來了。然後，他一邊右手拿水晶念珠，念「嗡媽尼悲咪吽」，念一圈一百零八聲，只有這樣短短的時間。加持的力量的來和去，跟那頂寶冠戴在頭上和拿下來，完全同時。一戴上去，那個力量就來，我全身的血液就飛快地流轉，並且就大聲喊出咒語。可是，那頂寶冠一拿下來，那股力量就沒有了。所以是真的，不是說我想他怎樣啊。

問十四：剛才林博士說，要修密宗，必須要把顯教小乘、大乘的基礎打好。然而依顯教的眼光來看，就是說我們已經打好這個基礎了，我們就很穩了；為什麼還要去學密宗？

答：理論上講，就是說，如果我們菩提心深切，想要趕快自己成就，以便救渡眾生，那麼密宗有比較深的方便，有上師直接加持的力量，有修氣功、紅、白菩提，可以使我們早得成就。但是，在實際上，一個人會不會進修密法，也不是急得來的。你只要顯教好好修，時機到了，你就會有感應，你就會有緣親近你的上師。時機不到的時候，你就會在那裡批評、懷疑啊。你修得夠好的時候，你會有感應說哪一位是可以依止的上師。

問十五：有個問題是說，西藏佛教密宗和印度教密宗的像看起來，那一尊、一尊都好像一樣。那麼，我們

怎麼去分別哪一尊是屬於佛教的？哪一尊是屬於其他傳統的？

答：佛教密宗與印度教密宗的根本分別是在於基本的哲理，佛法講「空性、無我」，印度教則提倡「神我、大我」。佛教密宗有些本尊、有些法，外表看來跟婆羅門教的、印度教的沒有分別。但是，祂們並不是同一尊；為什麼呢？比方說六臂的大黑天，本來是印度教一位很兇的神，但是觀世音菩薩要利用祂的威猛來護持佛法，就進入祂的心裡，把祂的神識驅走；因此現在祂其實是觀世音菩薩的化身。所以，我們拜的和印度教的神，外表是一樣，然而我們拜的是觀世音菩薩在裡面的那一尊。那麼，我們要怎樣分別祂們呢？只看外表，是沒有辦法分清的。所以就要靠說我們去皈依的，是一位有真實傳承，並且好好修行的喇嘛。從這樣的上師領到的護法，就會是佛法的那一尊。

補充問：觀世音菩薩怎樣可以把祂的神識驅走？

答：那是因為祂有那種自在的法力；就像說，我們人為什麼會死？神識離開了，就死了嘛；也有可能另外一個進來頂替。人間也有這種事啊，有的人會有鬼進來跟你共用這個身體。那，觀音菩薩進去就把祂的神識趕走，因此裡面現在就是觀世音菩薩住在那裡。祂為什麼要這樣子做？並不是說祂沒有身子，要去搶人家的；而是因為大黑天這一尊是顯很兇的樣子，那麼祂的威力、祂的神通可以用來教化、調伏惡魔。佛、

菩薩要救護眾生，除了慈悲地循循善誘以外，有時候要保護善良，也得做一些打擊壞人的事情；是這樣的意思。而祂們的打擊壞人，目的也是要教化，使祂們能「改邪歸正」。

補充問：不過，如果是說這樣的作風呢，跟我們普通這些神廟那邊，有些拜拜觀音去求藥方，那麼是否觀音就是以這種力量用在那個神像裡面？是否有同樣的根據？

答：雖然不一定，但是有可能啊。但是，我們有了佛教的訓練以後，就會說這些是不究竟的，這些是不合智慧的；你就會懷疑說，這些是不是佛法裡面夾雜了迷信進來？但實際上你要看啊，佛、菩薩要救的是一切眾生啊——不要說人裡面有高高低低，程度很不一樣；還有鬼、還有其他有情。所以，我們不可能要求說，對每一個剛生出來的嬰兒，就要跟他講「空性」的道理；這是根本不可能的事嘛。要救渡一個嬰兒，只要給他奶喝就對了。在那種情況下，你能說那只是世間法嗎？不是呀；祂的慈悲是一樣的。你現在只需要奶水，就給奶水；等你長大了，再教你讀書、寫字；等到你都會了，再談更進一步的嘛。藥師佛的大願也充分顯示這種精神了；所以我們要這樣來瞭解，就知道說並沒有衝突。如果不瞭解祂那麼遠大的慈悲和方便，只從文字的狹義來判斷，就會被自己的眼光限制住了。（校訂筆錄時補充：觀音菩薩三十二應，現種種身，則行種種事，不可就其所現所行，而認為非觀音。）

問十六：可不可以介紹書本有關係到密宗是佛陀所講的，因為很多說密教不是佛陀講的？又要怎樣來證明？

答：密宗的經典都說是佛傳的；但是不相信的人，就要找其他資料。這種問題，如果要照世間做學問來考據，那我們也可以問說，大乘誰說是佛講的啊？佛總共活多少年？這些大乘經典明明是後來的人編寫的；甚至小乘的經典也是佛示寂後四百年才結集的。這四百年中間是否有傳錯了的，又有誰知道？這樣懷疑下去，那都沒有可靠的佛法了。你如果要照這個世間的觀念，我可以說根本沒有一個是佛講的；你也沒有辦法證明我錯，對不對？這樣是爭不完的；這個不行啊。並不是說世間的學術不重要——也需要我們研究啊，可以幫助把佛經的意思搞清楚。佛法很多理論很複雜，若要能夠好好地傳下去，這些學術研究需要人做。但是，你要知道人生很短啊，有幾個人能搞那麼多學術研究？你死的時候要靠什麼？還有你這一生際遇的高高低低，若要心裡一直有平安，又從哪裡來？這些要解決的話，要靠信受奉行，努力實修啊！那麼，為什麼大家肯信？都是在世間吃過苦頭，回過頭來才靠佛、菩薩。所以，你如果有那一種疑問的話，沒有關係啊；你相信佛法到哪一個程度，你就修那一個程度啊。修久了，只要誠心，只要那個功夫專精——不要這邊摸一下，那邊摸一下，就無法產生力量——專精久了，自己慢慢有感應，就知道說，密宗不是假的，而是純正的佛法。（補充說明：況且密法的一切都是基於佛理，合於佛理。）

問十七：您這麼強調念「阿彌陀佛」；念「阿彌陀佛」有什麼好處？假如說我們去到極樂淨土，又有什麼好處？然後，其實我們的業報並沒有還清，就去到那邊，所以，以後又怎麼樣？

答：頭一點哦，就是說「念佛」有什麼好處？我們若要從世間的煩惱裡能出來，基本上還是要從心裡改起。但是，心要改是最難的事啊，因為我們煩惱已經習慣了。比方說你正在煩惱這些事，你說：「唉呀，我不要再為這些煩惱了」；然而這樣說的時候，還是因為被那些煩惱纏在一起。簡而言之，就是糾纏不清啊；跑也跑不出來。所以我們需要有一個跟世間沒有關係的東西，來幫助我們離開煩惱。既然糾纏是習慣的結果，現在要養成一個新的習慣，就是常想一個跟世間煩惱沒有關係的念頭，才能把舊的壞習慣擺脫。佛號是一個淨念，就是說不雜世間的煩惱的，那麼，慢慢養成「念佛」的習慣，心中會漸漸清明。開始當然不容易啊，因為你習慣的是自己那一套啊；你就是要拒絕想到煩惱，也還是做不到——雜念馬上來啊。但是，你要是每天能有個定課，每天一定做；做久了，慢慢你會覺得與以往有不同。同樣遇到一件世間的事情，咦，這回怎麼比起以前來，我就比較沒有那麼生氣啊，我就比較安定啊？而且念久了，咦，我身體怎麼慢慢輕鬆起來了？這些都是以前不知道的——以前還不知道自己在緊張裡，要等到鬆了，才知道說原來是緊的。這就是說，只要實修「念佛」，慢慢你可以體會其中的好處。

至於說念佛到了淨土，有什麼好處？所謂「到了淨土」的意思是什麼？就是說，你要是念佛，慢慢能夠念到心純了，佛、菩薩到你該走的時候，就容易把你接去。接去以後，又怎麼樣呢？你當然還沒有完整啊，還沒有成佛啊，但是，在好的環境比較容易教你嘛——在那個感化院裡面好好教你啊；教到你成佛、菩薩了，就把你趕回來濁世來救人了。並不是留你在那裡過好日子。

至於你剛剛說的，「我們業又沒有消」，你怎麼知道沒有消呢？我們念佛就要相信說，佛的力量很大，可以在念佛號中消去我們的業障。在《十六觀經》裡，有很多地方講說，在念佛號中，一念之間，可以消多少劫生死重罪；可見靠「念佛」，過去的業可以消啊。那過去那麼多劫的罪業都可以消，為什麼現在一生的業不能消？你又不是很壞的人，所以不用擔心哦！

問十八：我的想法是這樣，人在這邊修怕不穩，所以希望能夠去到極樂淨土；所以是不是說，假設去到淨土了，那個佛、菩薩看我們修行夠了，才放我們回來？

答：對、對、對，當然是這樣子。你要是只有在游泳池裡面才會游，海裡就不會游，那功夫是假的。淨土那邊是比如游泳池啊；訓練成功了，喂！回來世間的大海試試看。當我自己還不會游泳，我能做什麼救生員？所以先要訓練自己；我就念佛了。念久了，在理

論上說，是要你去到淨土那邊，再回來救人。其實呢，你要是念久了一一像邱寶光老居士，不是在這裡就已經在接引很多人？活生生的榜樣很多啊。

補充問：請問林博士，在家居士怎樣修「淨土」？我的意思是說，那些出家人，動不動一念就十萬、六萬，這樣子。那我們在家人，每天最多只是半個鐘頭；如何能得個結果？

答：雖然定課只有半小時，若能養成不變的習慣，也會漸漸發生作用。一天半小時定課之外，是不是就不能念佛了？遇到塞車的時候做什麼？還是念佛啊；洗澡的時候做什麼？還是念佛啊；上廁所的時候做什麼？還是念佛啊；掃地、洗碗的時候做什麼？還是念佛啊。誰說你只有半個小時可修？睡不著的時候做什麼？還是念佛啊。這樣子的話，念佛的時間也蠻多嘛。所以，我們要是養成時時心裡沒有事就念一句佛號的話，你也不是只有半小時啊。此外，要減少無謂的活動，善於安排及爭取安靜念佛的時間。生活裡對世間名利，一切看淡，只存心以服務廣結善緣、佛緣。

問十九：請問〈禮供北斗七星〉這個儀軌有什麼作用？

答：修〈禮供北斗七星〉的儀軌，目的是在求消災延壽。求消災延壽，在佛教徒來說，活得長久，就是希望能有時間修好一點啊，能做多一點法務啊。

問二十：陳老居士所傳的那本〈三身頗瓦法〉，是要經過傳法的人才能夠修呢，還是人人可修？

答：當然要經過傳法——很多人問這個問題。你想，超渡幽冥是很好，但是你要自問說，到底有沒有那個力量去超渡？這個法在密宗裡面也是較高的法，並不是人人可修的啊。有人問我，我就說，「你們可以把它當做念經一樣來讀誦；念經也是有功德的。遇到有人走了，你就去念一念這個法本，也是有功德、有幫助。」但是念誦並不是正式修此法，不要混同。

問廿一：假如有人自殺，他的後果又怎樣？

答：自殺，依佛法講的話，當然是墮落囉。但是，現在重點是說，遇到那個，我們還是照樣給他做功德迴向，設法幫助他，希望能幫他「消業往生」啊。

補充問：是不是自殺一次，會受報要自殺五百次？

答：這種說法不合理；幾乎等於說，一錯便無法挽回，永遠錯下去。重點是說，只要停留在輪迴裡，總是生死不斷，不管你是不是自殺的。所以，更重要的就是，要想一想說，為什麼有的人會走到那個自殺的路去？而且，世間的事情，你不要以為都是別人的事啊——他會鑽那個牛角尖，你怎麼知道你不曾遇到什麼事情也鑽進同樣的牛角尖？所以，平常就要早一點看開啊。佛教我們就是說，心胸要廣大啊、愛的人要多啊，不要執著一個啊、不要跟人家計較啊。總而言

之，都是教你開闊。你要是肯平常這樣過日子，很多這種事情就可以避免。所以，你人生要活得安穩，這個佛法上的服務是很重要的。只有做佛法上的服務，是可以徹底地幫人家；其他的服務是慈善——救一時，卻救不了永久啊。你如果能把慈善行為跟佛法連起來，使人心能夠得解脫的話，才是最終的。這樣說並不是輕視慈善事業——那是非常重要的，只是若要盡善盡美，就要使慈善與永久的解脫連起來，才能也救一時之急，也得永恒的安樂。

問廿二：請您打套「金剛拳」給我們看一下。

答：你其實不要管那些「金剛拳」這類的修法。這種修法是要氣功有底子，修「寶瓶氣」已經能夠閉氣兩、三分鐘，才有資格打「金剛拳」。一般人不要管那些哦，真的。

問廿三：因為上師有法力，可以把人死後的神識超渡送到淨土去；至於那個死者的業力，要怎樣來算呢？

答：哦，這個地方你就要相信說，佛的力量是有消業的可能啊。比方說，這裡有一杯髒水，你如果只倒另外一杯乾淨水進來，也許還有髒的留下。但是，換上自來水的水龍頭在這裡給你灌的話，怎樣？難道換不成完全的清水嗎？可見只是力量大小的問題啊。無限的佛力消去我們的宿業是可能的。你再仔細去想想，有幾個人死時有機緣去遇到有上師為他修法超渡？有的人根本不信任任何宗教，有的人信別的宗教；就是信

佛教的裡面，你慢慢去算，能夠遇到，都是有特別機遇，並不容易啊。可見這樣的亡者，也是有宿世的善因，才有這樣的福報。

補充問：是否可以說，需要有機緣，我們才有這個得渡的機會？

答：所謂「機緣」並不是忽然從天上掉下來的，而是你，或者你的朋友、親戚裡面，有人認得善知識、什麼，才會有那個事情發生。如果是路邊死，能遇到一位大德給你修法，那是前輩子積的福德。

問廿四：班禪喇嘛怎麼可以娶老婆？

答：西藏佛教的出家人照規矩是不娶老婆的。因此宗喀巴大師要示現一個典範，就是沒有實修過「男女雙運」的方法，所以他的傳記說他是到「中陰」才成佛。在西藏，有些喇嘛還俗結婚了，大家還是尊稱他「喇嘛」，但是他穿的衣服就改了，他就改穿白衣，表示是在家的居士了。至於不久前示寂的班禪，他的環境很特殊嘛。他是在人家的控制裡面的，不知道真的情況是怎樣。古德鳩摩羅什也是出家人，被皇帝強迫收十位侍女。另外有一種是喇嘛身份，但是他修行到相當程度，可以修「雙身法」，因此他秘密有空行母。我們不知道內情的，不可率然依外表來判斷或批評。

問廿五：您書裡提到有時法會前後，會天降甘露，那

是怎樣的？

答：加持的雨是只有一點點，並且只降落一下子就沒有了；並且發生正在法會前後或中間。晴天也會突然一點毛毛雨。

問廿六：有位很精進的佛教徒，近來他的糖尿病一直在惡化，那麼念佛也是很勤，他說這是他的定業。那麼，這種病雖是定業，如果他是很虔誠的佛教徒，有沒有什麼方法可以改一下這種定業呢？

答：可以做種種佛事，以功德迴向；比方說舉行火供、獻龍王寶瓶、放生、印經書送人，等等。有一點要注意的：你也許會懷疑說，為什麼他這麼精進，又做過這麼多功德，還是有這種結果？這是宿業現前，沒有錯；但是你要知道，一來，他感受到的苦，跟沒有修的人是不一樣的；再來，有修的人遭報，住往是「重報輕受」——就是說，原本應是更重的果報，因為修行，已經減輕了。

補充問：是不是我們就跟他講說可以求作火供？

答：他如果有信心，可以給他介紹啊，因為那是會對他有幫助的。但是別人只能推薦；信不信、發不發心，都無可勉強。目前是夏天，不能作火供，只能送寶瓶。在我住的地區，要等十一月以後，雨季來了，作火供才安全。我們那邊夏天太乾燥，政府禁止舉火於山上，以防森林火災。

補充問：如果是作火供，假如是經濟上有問題，那麼最起碼，它的費用要多少？

答：我收的只是供品的成本，要二百五十美元。

補充問：如果他本身不知道，佛友們幫他做，可以嗎？

答：可以。這是你的慈悲和功德啊；你可以幫他迴向。

補充問：別人代求會有效力嗎？

答：有、有、有，這當然有效；不然，那些求助往生的怎麼辦？他本身還不能講哩。

問廿七：有的人修過「頗瓦法」，但當他還沒有臨終的時候，不幸遇到車禍，那怎麼……？

答：開頂不一定就能往生。照「頗瓦」法本來講，開過頂的，到臨終時還是要修此法啊。如果你連修此法的機會都沒有了，又怎能保證往生？所以，我們需要很注意說，平常要怎樣消業啊，多做功德啊。那麼，宿業會改啊——大的化小，小的化無，就不會去遇到意外，才有可能臨終修法。

補充問：不是說他已經開了頂，就確定往生了？

答：沒有；開頂只是說開了一個門。開了門以外，裡面還有路要通啊。往生的路是中脈，中脈開是不容易的。

補充問：可不可以請那些有成就的來幫忙？

答：當然可以啊——不管死者是怎樣走的。

我們佛經有那麼多，你要讀完是很難的——幾乎不可能。因此我自己想說，我要怎樣拿出我學佛的心得來，並且是在日常生活裡能用的。那些心得就差不多都在近來的這些著作裡面了，像《勸念佛》、《一曲十彈》、《無限的智悲》等。所以希望你們拿去讀一讀；就是說，我所能給你們的，差不多就是那一些。因為寄書的郵費很貴，現在馬六甲的陳光輝居士和一些佛友已經開始想說，這回先試印《勸念佛》那本書在馬國流通。我這回到處演講，有人給我錢，我全部收下來，就是要留著，把大家的錢集起來，就在馬來西亞印書，並在馬來西亞免費贈送大眾。（此書已在一九九三年十一月印二千五百本，在馬流通。）

問廿八：我們在家居士時間有限，每天只有半個小時；今天想念經，明天想持咒，又一天想念佛，但是時間有限，又不能每天每種功課都做，那怎麼辦呢？

答：唯一的辦法，就是要瞭解說，十八般武藝，當然最好都會。但是要救命呢，只要精通一種武藝，能救命就好。時間既然有限，所以一定是要「一門深入」

啊。你一定就是選定了「念佛」，就是念佛；選定了「念咒」，就是念咒；那麼，以這個為主修。如何選呢？看你已經習慣的，或者比較喜歡的，做起來覺得自然的，就是了。因為主修就是說，除了早晚課的時候，這一樣念的時間最多以外，平常心中就一直維持那一句，有空就念。這樣子做，因為這是救命用的；到時候往往沒有時間想——他車子撞過來，不是我要撞它（眾笑）；有沒有時間想啊？就是一句佛號或咒出來了。至於其他的咒子、聖號，你喜歡結緣的，在早課、晚課時念三次、五次，就可以了。

補充問：經書也是沒有時間看太多，是不是只要讀幾本？

答：對。看書，你主要是要看說，那部經或那本佛書你拿來讀了，覺得裡面那些話，會真的幫助你——覺得在生活裡有幫助你，拿那個就夠了。你沒有時間的話，怎麼辦呢？我很建議你看我近來的這些著作；為什麼？因為我都避免說又拿許多傳統的術語——光講那個意思都講半天也講不清楚。我都儘量用普通的話來講；我就是說，你要開闊啊、你要無執、你要容忍啊。你聽也易懂，我也很容易講啊。雖然簡單，卻是生活裡真正用得到的。要在生活裡應用的話，為什麼只能講這麼簡單的原則？因為我也沒有可能知道說，你現在遇到的這個情況，是有多複雜啊；所以，唯一的方法，就是說明原則，希望你們每一個人都能自己把握這個原則。你遇到事情了，你就拿來應用——我要學開闊啊；理智上開闊，就是不要老是「自以為

是」，要從別人的立場上想啊、要從大體上想啊、從長遠的結果想啊。感情上的開闊，就是不要有偏私啊，要想怎樣才是大家公平啊！這樣子去應用，就只要有基本的原則。至於實際上、細節上，怎樣做才是圓融，才是各方面都圓滿，那是每個人一輩子修行，需要去揣摩的。

問廿九：有些人只是念《金剛經》，並不加念佛號，那他們能不能有所成就？

答：可以；因為基本上只是功夫深淺的問題。現在勸你念佛，是就一般而言。我現在跟你講清楚，重點是「一門深入」。你不要聽了我的，又改了功課，你就錯了（眾笑）。繼續做你平常做慣的。但是你如果還沒有一個習慣的，你就選一個比較簡單的啦。因為你要想到說，你練這個，是緊急的時候也要用，病苦的時候也要用，身體很弱的時候也要用；你死的時候，長篇大論都忘記了，要是能記住「阿彌陀佛」都不容易了。但是讀經也是可能成就的，只要功夫深。讀經功夫深的話，有什麼好處？一來，就是明白義理，通達哲理，慢慢地心裡就被薰陶、感化。二來，就是念久了，純熟了，那心就變成純粹啦。念佛也只是要修達純粹——念到後來人就純粹，念頭純粹了嘛。念經也是同樣的道理；其實你要是念經的功夫深，當你讀一個字時，心中只有那一個字呀，沒有其他任何雜念，那就功夫比較好了。

問三十：有些書上講，我們死了頭三天是昏迷的。那

些人在臨終時候去替他助念，有沒有作用？

答：有；因為消業障這種事情，不是說都要你知道，才能消啊。醫生給你開藥，給你打針，你都知道其中的醫理嗎？只要你收到，得到療效就好了。整個宇宙是全部都連在一起的；只要有做，他就有得助。我們給人家作超渡，都是一個電話來，那往往都是千里外——海外的人逝世，這裡念佛、修法，就靠這樣子就可以了。為什麼可以？誠心的時候，就通了。

問卅一：有一個人反對念佛；他是講，當我們有煩惱的時候，「念佛」不是一個解決的方式，那只是像用一個大石頭壓著煩惱。

答：不對；這樣的說法是因為他對「念佛」的意義還不瞭解。所謂「拿一個石頭來壓」，是指對治啊。若要說是對治，哪一種才是對治？比方說，我現在正在煩惱這一些事，我下決心「我不要煩惱了」，或者設法逃避，拿一個別的事情來做。但是，你拿別的事情來做的時候，心裡還是不斷地嘀咕原來那些，因為世間是一個網啊，事事糾結在一起，使你跑不出來啊。現在這個「念佛」，並沒有要去壓它，也沒有要去逃避它。「念佛」是什麼？走出一條生路。基本上這個方法就是說，你有心力，也會用；但是只會抓，不曉得怎麼放。那麼，以往你都是抓煩惱，已經習慣了。現在要你練習說抓佛號；這樣哪有什麼去壓煩惱？沒有啊，我沒有要去壓它啊。因為我念佛的時候，我只管念這句佛號，我沒有管說佛號有沒有把煩惱壓住；

對不對？況且，就是當我念佛，煩惱又來了，我也沒有要去管說：「你走開！」因為那不是佛號啊；「你走開！」並不是佛號啊；對不對？那樣還是糾纏不休呀。他以為是壓的是哪種？像說煩惱來了，就說：「你走開！」那種是壓的。念佛則是沒有壓的；煩惱來，也沒有關係呀。所謂「一心不亂」，是功夫深了，自然達到的。中間有一個空隙，沒有關係啊，只要再接佛號上去；就是說我只管維持佛號啦。然後，我慢慢做到佛號之間沒有縫，變成一條線，一直接下去了。我完全不管煩惱的，我哪裡要壓它？我才不管咧。我就是只有「阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛……」，所以「念佛」是一種根本的解決啊——就是慢慢養成一個習慣，慢慢使你的心力能夠自由運用。你原來陷在煩惱裡面，現在能夠出來，這個不是壓啊，因為我完全不管你嘛，我只有「阿彌陀佛」。「阿彌陀佛」也沒有上、也沒有下，壓誰啊？（眾笑）

問卅二：最近我看一本書，它有講，你一直念佛，念久了會使我們的腦細胞退化。

答：不對、不對。這一些論調是怎樣子？這些都是沒有實修的人亂講的。他從外面看，從普通人的觀點看，就以為說，你這樣子老念佛號，不是變呆了嗎？你只會一句佛號，其他都不會了。你老是想同一個念頭，是不是腦袋裡面那條腦溝變成很深啊？這是從世間的成見來評判這件事，而不是實修者的經驗談。實修的人來講，念佛就是「無所住而生其心」啊。「阿

彌陀佛、阿彌陀佛……」誰說這是同一個啊？「阿彌陀佛」在哪裡呀？「阿彌陀佛」誰說是一個啊？就是它本身，剛剛那個「阿彌陀佛」講完，又到哪裡去了？再來的，又是一次「阿彌陀佛」。局外人是已經有一個成見說，「阿彌陀佛」是一個觀念，每次念都是同樣四個字，所以念佛是一個東西老在重複。但是，在真正念佛的人來講，就只是「阿彌陀佛、阿彌陀佛……」，並沒有在想說這個跟我有什麼關係，或者前後兩句一樣不一樣——一切雜念都沒有囉，實在做的人沒有那些意識的糾纏。你那些批評，全部是從外面看我，說我怎樣——你並不知道我心裡面是怎樣的。那是世間的解釋啊，不是實修者得到的東西呀。所以，在念佛的時候，我如果能夠真地專心在「阿彌陀佛」上的時候，什麼東西我都沒有掛心了，就是「無所住」。可是，我也沒有死掉啊；為什麼？我活潑潑地在用我的心啊——「阿彌陀佛、阿彌陀佛……」；這是「無所住而生其心」啊，是最高的境界。

我們需要老老實實常念「阿彌陀佛」，因為這樣才真正能使煩惱慢慢消解。但是，懂這些念佛的理論也很重要。我這樣說明了，你就知道了為什麼修念「阿彌陀佛」也是不簡單的。你要是在念頭上能夠這樣子達到純是「阿彌陀佛……」，那麼漸漸地，你就會懂得如何把這種純粹的經驗，能夠開展應用到色、聲、香、味、觸上去。結果你就是進入純粹的境界——就是佛陀的境界，也就是本來的清淨啊。但是，這些是理論上如此，再瞭解也沒有效用，一定要靠死心塌地

做功課，才能把外面粗重的煩惱慢慢鬆解。這些鬆了以後，你才會發現，裡面還有很多層次、很微細的糾結會慢慢解掉。但是，你不靠什麼，只是做一個功夫；它慢慢就會解，急也急不來。

問卅三：有一位佛友託我問，因為他有學習「毗盧七支靜坐法」；那麼，他坐了以後，時常會感覺到整個身體很熱，而且時常頭痛——頭痛覺得有氣在衝他的頭，而且還一直想放屁。那個是什麼原因？

答：正因為習定不循次第、不做預備工作，會有這些問題；所以我在拙作《一曲十彈》裡面有一篇叫〈佛法習定入門〉，需要仔細去讀啊。現在大家都說，我們學佛，就是念佛、拜佛，然後就是要打坐了。其實習定依佛經裡面講，它不是叫你要一步跳進去呀！在「八正道」裡，到最後面才有「正定」；對不對？你如果說「正念」屬修的話，在「八正道」裡也是到第七才開始修啊。那，為什麼這樣子安排次第？因為習定是想要把心裡微細的糾結去調解。若是你這個人的整個生活，每天忙不完，東跑西跑的；然後晚課時間到了，忽然要坐下來去靜心半小時，能安坐、能靜心嗎？人雖然坐在這裡，心還在到處跑；那是不可能修心的呀。或者，做的事業只顧賺錢，不管會不會害人，那你根本就連基本的做人還沒有一致向善，你習定能有成果嗎？這種情況下愈習定愈糟糕，因為你心力強了以後，心中善惡的衝突或者我執的程度反而更加厲害，所以習定不是這樣子啊。

佛法講的次第就是說，你先要懂佛、菩薩的道理，然後你要把世間的看得開、放得下啊，行為要守規矩啊，好好做個人啊，要發心幫助別人啊；這些弄完了一一外面的行為調理得差不多了，那麼你那個時候才有資格坐下來慢慢去調心。現在他習定會遇到一些問題，是什麼道理？因為以前那一些世間的糾纏，使得身體失去調和，種種問題都在，所以當你現在打坐的時候，種種的病態就顯出來，因為氣要走而脈不通順嘛。那麼他要怎麼辦？不要一步就想要打坐。先好好地研究說，到底打坐之前還有什麼應該修習、調整的？而這些前行功夫我們到底做夠了沒有？像他已經在打坐，但是遇到這些問題，可以說是應該要暫停打坐囉，因為他並沒有解決的辦法。你不如勸他說，在打坐的時候念佛。

特別是你要知道，像「毗盧七支」的坐法，你真正去做做看，很多人是沒有辦法照規矩做的；因為我們的身體姿勢已經不對了，肢體、關節有些僵硬了。你連坐一個正確姿勢都是修很久以後，慢慢才修成的。既然還有這麼多問題在，所以我很贊成人家從念佛或持咒來起修。這種念誦功夫是慢慢來的；那你慢慢改，比較不會出大問題嘛。比方說要修建一個房子，若是那邊柱子還沒有立起來，這邊的柱子已經在敲毀，那就很危險啊。你若是一步一步地，今天換一個磚子，明天換一個磚子，房子就不會垮下來啊。所以，這些問題最基本的解決倒不是說，你現在這邊東弄一下、西弄一下；沒有什麼大用的。

現在很多人學氣功，有些氣功師給你弄一下，說是幫你，結果反而更糟糕。你想想看，比方一個都市的地下水道，有些地方沒有通的，它那個小水的話，塞了也沒有氾濫成災，但是來一個大水的話，就氾濫了。現在你的氣脈還沒有通，忽然一股強的氣來，結果會怎樣？也沒有人給你負責灌氣的後果啊。所以，很安穩地平平實實做個老實的人，然後有空的時候儘量念佛啊；這樣很安穩，而且得的很實在。「念佛」並不是小法，不要看輕它；它跟佛法最高的哲理是吻合的。功效如何，只是修行功夫深淺的問題啊。

問卅四：念佛求往生，是否說要思維世間的無常，要參這些來修？因為很多人念佛，感覺我們這樣變成好像在生活裡沒有一個目標。

答：念佛求往生的整個理論，是說世間有苦，然而另有很好的地方是佛的淨土可以去。這樣使你容易放下世間的糾纏，並且念起佛來有勁。但是你要知道說，它這個佛法，整個要是你懂的話，它這個去處，是「空性」裡面的淨土啊，是你本有的東西。何況它主要的意思還是說，你去那裡得了解脫以後，還是要回來幫助別人啊——也不是自私、只求個人解脫的想法。自私的話，是沒有可能解脫，一定輪迴的嘛。所以，你要是整個瞭解了這一些以後，只要你能把握這些精神，在日常生活裡面就慢慢養成服務、容忍的態度。那你不一定須要說勉強自己——現在我又看不到極樂世界，又看不到阿彌陀佛，卻強要去說我要發怎樣一個願。你看這些勸你念佛的，也沒有圖你什麼；

你可以放心修看看。你就主要在功夫上努力，在念佛上努力。努力久了，有時候你就有感應囉；或許你真的看到阿彌陀佛出現囉、看到極樂世界囉。那個時候，你也不用講啊；對不對？你跟一般人講這些，他還說你鼓吹迷信；對不對？除非你現在能馬上給他們看到，說也沒有用；對不對？

問卅五：一般講，我們修淨土要做到「一心不亂」；那印順長老好像在《成佛之道》裡面有講說，迴向往生兜率內院，不必做到「一心不亂」，所以比較容易往生。你有什麼看法？

答：我不曉得印順法師依據的是什麼經論。但是，這個問題基本上頭一點要知道，「一心不亂」總是比「有點亂」好嘛。所以，我們修行的目標總是要朝最好的，那麼我們才會很努力，那麼將來的成果會比較好。至於說哪裡是比較近，比較容易往生，我不知道他是根據什麼經論；但是陳上師在講〈淨土五經會通〉時，提出「遠近會通」，已指明了空性中的淨土，並沒有物理上的距離，而是「心淨則土淨」，不可以里程計算。我是覺得說，都是淨土的話，能去的因緣應該都是同理，都是說如果你自己修行功力不夠的話，就要靠勤持佛號，依靠佛力消業，然後得往生。根本道理應該是一樣，沒有說哪一個比較容易，哪一個比較困難。其實，你要真地瞭解哦，阿彌陀佛我們也可以求祂治病啊；為什麼不可以？祂要是那麼不自在，祂能夠（算是）成佛嗎？現在我們通常遇到生病了，就向消災延壽藥師佛祈禱；這是因為祂在因

地發願的時候，有提到這個啊——我們根據祂的大願，就向祂求加被。但是，祂已成佛，祂的自在是不會被限制住的；所以祂也可以接引往生，我們也可求生祂的淨土——東方琉璃世界。

問卅六：《楞嚴經》裡面所破的那些「五蘊」，跟開悟如何關連？

答：關係是當然有啊；它們是不同的理論系統，用來描寫開悟的過程——當然那些講微細的啦。我們在日常生活裡，只能講說你能放得下，就對了。你要從人生的最後來想——反正一切都是帶不走的，那就很容易放得下。我們修練的就是要能放得下。至於微細的就是說，你要是真的生活上調練得來，那麼你習定以後，在習定裡面，你才發現還有種種微細的執著。那一些也需要學放，那麼才慢慢地得解脫。經過習定，心慢慢清明以後，我們本有的——本來與一切都能夠通的這個本能，才會出現。就本有清明來講，叫做「開悟」；就原來被障蔽的來講，叫做「破五蘊」。因為是從原來障蓋裡面出來，就叫做「破」了；只是這樣子，就是一件事的兩面。你不破，你出不來；你出來了，當然是破了；對不對？

補充問：不能講說破那一個蘊，就是破初關、什麼？

答：那是不同的理論啊，不一定能有恰當的配列。

補充問：那能不能講說「五蘊」破到完了，還不能開

悟呢？

答：不會囉。如果我們硬要把兩種理論合起來講，那麼五蘊破了，至少是破初關囉。

問卅七：還有一些法師，他修到能夠來去自在了，算不算開悟？

答：所謂「來去自在」，我們從外面看到只是說，他能「生死自在」囉。如果只是那樣子，不能決定是否開悟，因為他也可能是往生天界自在，我們也不知道。定功高深，便可離體自在，但不見得是開悟了。這種是理論上的問題，你有再好的答案，對我們實際也沒有什麼意思，還是修自己的功夫要緊。你只要不存心去批評別人，管他是到哪裡去了。你想管這些呢，你一定還有執著了（笑）！丟了就對了！

問卅八：有時候我們做佛事，比方說幫忙啦、做活動啦；那麼在做活動時，我們往往遇到很多問題啦。那麼問題肯定是有啦，那麼問題來了便解決；那麼不做跟做的分別是結緣少或多。有時候覺得很無聊，就像是自己找東西來做，自己找東西來煩惱一樣。

答：對啊；可是哦，這些覺得無聊其實還是小事，因為你這樣做過的人跟沒有做過的人會很不一樣啊；你就比較能夠承擔這些事情。你說佛、菩薩做什麼？佛、菩薩也不是沒有事做，就是以無限的慈悲來服務眾生。你要學佛，就要學這個，就是要忍耐啊。你如

果不做這些法務，到你死的時候，你就會覺得這一生白過了。你有做的人，到死的時候，雖然也是一場空，但是心裡不一樣，自己得到很多東西。從服務裡面，你一次一次就學很多——什麼事情，我怎樣辦比較圓滿。那麼，自己見到形形色色的人，也就比較不會老是只想說「我怎樣、我怎樣」；而是說——你看，人家像邱老居士一輩子在佛法裡服務的，老的時候，這一輩子做的事情都顯在臉上，多麼慈悲；對不對？那我們要過怎樣的一生，都是從服務裡面學嘛。你要是看不到他的榜樣，你怎麼學？

服務是很重要，但是也要有時候做一些有深度的修行，來培植自己。因為你辦這一些活動是比較淺的嘛——你辦法會勸人，他也不一定信受啊。大家現在同修、念一念佛，他等一下又做什麼去了，我們也管不到；對不對？所以這些結緣也要做，也要自己慢慢練習做些深入的功課。比方說，你們有兩個好佛友，就可以合作——這個週末讓你閉關，我給你買菜、煮飯；這樣輪流閉短期關。閉關就是說你留在家裡，就規定一個活動範圍只有那些地方，如房間及浴廁。閉關期間不做世間事啊——書籍、雜誌、電話、電視、訪客、閒談，什麼都不做了。專門要念佛；要麼禮佛，要麼讀經啊、什麼，就是只做佛事；這樣過一些孤獨的日子。慢慢從一、兩天延長，遇到長的假期就閉個三、五天的關；慢慢培養自己的力量。如果連這種深入的也注意，那麼，做法務就比較不會覺得無聊了。你自己愈成長，就愈能寬容他人。

問卅九：那些修印度教瑜伽的，他們能不能夠「明心見性」？

答：依佛法的理論來說，人人皆有佛性；所以，既是本有的，你為什麼不能覺悟？釋迦牟尼佛又是誰教他的？本有的；所以人人皆可能自悟。但是依照印度教的系統訓練，往往很難開悟，因為整個哲理及修法是基於「神我」——有「我執」。佛法的高明就在它一來就說破了真相——無我可執；因此究竟解脫。但是修印度教而證入「神我」的，因為所執微細，也是有自悟的可能。

祝你們早得究竟解脫！

吉祥圓滿

二〇一五年三月三日修訂
養和齋 於加州

念佛太平

開示及校訂：林鈺堂上師

一九九三年七月十六日

以臺語講於太平佛教會

筆錄：蔣榮水居士

校閱：弟子疾呼、弟子曉艷

我來時，邱寶光老居士為我介紹說，此地古時候曾發生打架事件。英國人來告訴大家不要打架以後，希望永遠有和平，所以才取名叫做「太平」。現在我們來想一下，當時為什麼大家會打架？就是大家想說自己的利益很重要。但是，你也要、我也要；大家都在爭，爭的結果就想成打贏的就是贏。但是打贏的豈能永久佔上風？打的時候便至少有一邊會受損；他們不會想報復嗎？雖然這些事情已經過去，如果我們真正希望這類事情不再發生，但是心裡想的卻是，「只要我能佔到便宜，便是好的」；那樣子豈會有永遠的太平？所以，我們應該追究說，要如何才能達到永遠的太平？

豈止社會需要設法達到太平？我們自己的心，一般來說，年紀愈大，煩惱便愈多；這些煩惱，有什麼辦法使它消失？世間的問題，我們並沒有辦法完全解決，所以我們也免不了煩惱東、煩惱西；我們希望事情怎樣子發展，它偏偏不是這樣子；那我們心中如何能有太平？所以，基本上，佛祖是很慈悲的；祂發現說，

我們人不必活得這樣辛苦；然後要教我們怎樣生活，可以免這些苦。你一生長長短短，是什麼時候要離去，並沒有人知道。你如果沒有早點看清楚這個事實，難免一生浪費在煩惱裡面——爭的一些世間東西，到時是沒辦法帶去的，到時是對你一點兒也沒有幫助的。你如果現在沒有了解，一生這樣子煩惱，到死的時候，一定是十分艱苦的——你所要的「世間」，偏偏完全失去；你所最不要的「死亡」，卻無可避免。再加上，你一輩子心裡辛苦的結果，你的身體有許多地方氣血不通，全身處處緊張、束縛；到死的時候，神識要離開這軀殼，就會感到很艱苦——因為緊張的都要使它鬆去，不通的地方要勉強通過；那時才要鬆開，一時要鬆開這麼多，所以變成艱苦的事。死時你會感到很孤獨，又沒有人可以幫助你。平日你愛的人，到時候也沒有什麼照顧你，只顧著遺產要如何分。所以，你如果沒有早點覺悟——你一生從頭到尾，到死都沒有一個太平。所以佛就教我們：第一點要看清楚，你一輩子做人，要如何才能有平安？你一生到死的時候，要如何才能心裡有一個平安？你這一生心裡要有快樂，沒有煩惱，最根本你心裡面要從決心「做好人、行好事」開始。

縱然瞭解了這些道理，世間不如意的事情一直來；我們的煩惱這麼多，我們又沒有辦法說不煩惱，便沒煩惱；我們緊張起來，要睡也睡不下去；那要怎麼辦？頭也痛、心臟病又來，如何是好？佛教我們一個修行的方法；這個方法——古時的人比較單純，可以說實在有阿彌陀佛在極樂世界；祂很慈悲，只要你一心向

祂求，到時佛會接引你去。但是，現在的人學了一些科學；他說這些又看不到，又沒有辦法以實驗証證明——你們都只是迷信，欺騙無知的人。遇到這些人，要怎樣介紹這個修法？我就說，那些你不必先勉強去信——我沒法子要你一時馬上相信。但是，我要問你，你是不是有煩惱？你是有啊；那你有法子抵消嗎？你沒法子不煩惱；你那個心這樣跑東跑西的，連清心都不可能。如果你想得到心中的清淨，有一個方法，就是佛祖教我們說要念一位佛的名號。

為何要念佛的名號？因為你如果想別的事情，世間的事情都連在一起——你如果想東，它就會把你牽到西去——硬是離不開這一套；所以你怎樣想，都無法逃出世間的煩惱。你如果要出來，一定要想一個與世間沒有關係的——佛祖的名號是清淨的，沒有世間的關連。還有一個道理是，我們的心力就只有這麼多；你如何會這樣煩惱，煩惱到跑不出來？就是因為你從小到現在，都在想說「我怎樣、我怎樣」，不然便是「我家裡怎樣，我的事業如何了」；都是以自己做中心，一直這樣想，已經太習慣了。結果要不是與你有關的，就變成沒有趣味，便不願去想。如果要改這種情形，一定要開始培養一種新的習慣——每天選一個時間，沒有人會吵你的，自己好好地念佛。這樣一聲接一聲念「阿彌陀佛、阿彌陀佛……」，或者你比較喜歡觀世音菩薩，你就專念「觀世音菩薩、觀世音菩薩……」；這樣念，一聲接一聲。

你在念佛的時候，若有煩惱來，該怎麼辦？不要緊，

來就讓它來；你不要理它就對了。如果你理它，就是跟隨它去了，就離開了佛號——你就脫離不了煩惱了。所以，不管哪種雜念升起，我照念「阿彌陀佛、阿彌陀佛……」。一察覺煩惱來了，馬上還是念「阿彌陀佛……」接下去。我們就儘量接下去念佛號。這樣子一時是看不出有什麼好處，但是如果你保持每天定課這樣做，並且沒事情時，隨時提起佛號來念——比方說，你在等人、等車，或排隊，你也可以利用這種時間念啊！你在塞車時，也可以念呀！洗碗、洗身體、上廁所，都可以念；這樣子念佛成了習慣，慢慢地你自己就會發現說，心裡較輕鬆，身體也較不緊張。

這都是習慣的作用；我們以前習慣惦念著自己，現在換做念佛；念久了，以往的執著會減輕，所以就會感覺心較清明。遇到世間一些事情，以前會很煩惱、很生氣、很苦的；現在遇到一樣這些事，咦，怎麼變成比較不那麼艱苦，心裡面較輕鬆？而且，這不只是心裡面會較輕鬆；你如果念久了，咦，連身體也輕鬆了——以前身心很緊張、很束縛的程度，你自己也無法察覺，因為你一直在緊張裡面。你要念到輕鬆了，才知道自己以往多可憐啊——我一向這麼緊張還不知道！所以，這樣念了以後，慢慢我們的心會轉清明。

就是要做世間的事，也要心清才能做好。等你心清以後，慢慢才可能開闊一些，看到說，是不是每件事情都要這樣只顧自己？只顧自己難道就有用嗎？你自己的孩子也不可能照顧他一輩子；你事業建立得多好，

總有一天也要交給別人去。不管你多富有，你又能吃多少、穿多少？你真正能受用是多少？你又何必這樣辛苦？那你如果得到財富、權位，你只知道保持；到時又換別人，只是給別人多一個爭奪的目標；這樣對你沒好處，對別人也沒好處。但是，如果你心較清，你就會開闊一點想說，我們每個人若不了解，都是同樣這樣，只是在辛苦、忙碌。你如果能夠心較清，不只想自己，你就會知道，不是只有你才有這些問題——你辛苦、他也辛苦；你會老、他也會老；你會生病、他也會生病；大家都是同樣的命運。那你如果要好的話，沒有可能說只讓一個人好；若是整個社會不好，你有可能一個人安穩嗎？如果不可能，你就應該改過來。

如果我們有法子，便要盡力互相照顧和幫助。我們當然有一個責任說，一定要照顧自己的孩子。但是你照顧自己的孩子，不要那麼癡心——只是想說，「哦，我只要他好。」你要知道，一人一個樣子，你照顧是照顧不完——他有他的限度。你看那古時候，皇帝把天下交給兒子；到時如果是該給人家的，他也保不住，還是失去。他那個人如果有辦法的，從什麼也沒有，也可以做到什麼都得到。所以你不必替他操心這麼多。你真正照顧他們的話，要想想，我們對別人可以幫到什麼程度？你給他更加好的環境，你沒法子給他心裡一定有平安。你如果能使他心裡有平安，才是他一生的幸福。這一生心裡的平安，要從那裡來？你自己做長輩的，就要做好人、行好事；做個好榜樣，他才可以學習。你要教他修行，做個好人，他才

會得到平安。你給他錢，他若不知道說人生要怎樣過，錢愈多，愈亂花、愈亂來。結果你們都陷在煩惱裡；這不是愛他呀！你真正愛人，你自己要做個有愛心的人；別人學到這個，他才真正是得到益處。

念佛，佛祖教的這個方法，並不是一種迷信；不是叫我們變成一個傻瓜，只會念佛號，世間事情都不懂；不是這樣子。佛祖了解說，我們人都是有情，本來都有同情心，都有愛心；現在是想說，東西只有這麼多，我如果給你，我就沒有了；因此開始有私心了，這樣才產生了苦。但是實際上，如果大家都有「平分東西」的想法，就不必要用搶的。所以，佛教我們這個方法說，你若真地修下去，心如果清來，你的愛心、你的純真就會自然流露出來。

社會真正要有太平，真正的保障就在這裡——大家的純真與愛心。你說用法律、靠軍隊、靠警察，那是捉不完的。社會的太平不能只靠這些制裁；更何況人為的制度下，難免有種種的不公與冤屈。人心如果壞，法律愈周詳，愈會被聰明的人利用來欺負笨人；這不是可靠的解決之道。美國花很多錢增加警力，蓋很多監獄，還是犯罪率不斷上升。我們可靠的是根本上民風淳樸，大家知道自私、害人是不對的。那些想害人的人都是傻子，不知在爭些什麼？到頭來沒有人要理睬他；那樣活著有什麼意思？那些都是未覺悟的，我們要可憐他們。

念佛也不只是這點好處而已。世間的這一些有一個範

圍；例如我們的眼睛只能看到這樣多，耳朵能聽的也有一定的範圍。例如我們人聽的跟狗聽的就不一樣——多麼遠的聲音傳來，狗聽到但我們卻聽不到。但是，佛祖了解說，事實上我們的心若很清明，生理上的耳朵、眼睛這些感官的限制，也有可能超越。所以，佛祖體會到的是說，事實上，並沒有我們世間想的種種限制。

我們如果照佛法修的話，慢慢地我們不只是會有廣大的愛心，也會知道人以外還有別類有情。人生也不是只有這一生而已。我們死了以後，如果心還未開悟，做鬼也會受做鬼的苦。你就是再生做人，如果不了解這些道理，也同樣一輩子這麼混過、受苦，永遠沒有一天太平的。所以，我們這樣修來，慢慢修久去，如果有一天你知道說，人以外還有鬼、還有神明，你那個慈悲的心就會更廣大，因為你就會知道這個苦不只是一輩子的事。有的人以為一生短短的，很快就過去，可以隨便亂來，到時候死了就完了；不是這樣子。你這世做錯，這世如果未報，來世會報，那是永遠沒停的。所以要趁早了解這些道理，漸漸地修，慢慢增加了解，你就會愈發覺修行的重要。那你了解以後，一樣是過世間的生活；不是說，忽然什麼都放下不理，一切不管，只顧念佛。少數人能夠這麼做，他是發了一個很大的心說「我來修；修好了，我自己知道如何使心裡太平，我就能夠指導別人、幫助別人。」

譬如說有人快要去世了，十分痛苦；我們佛友大都知

道要「助念」——大家都到他身旁念「阿彌陀佛」。那個時候，什麼東西都無法幫助他，醫生也沒法子了。你若在旁念佛，他本來也有修「念佛」，這樣互相地支持，使他到那時候有個「清明」，那是唯一能夠幫助他的。那時候，那個要走的人會知道，有修的來助念，比起平時沒有修的人來助念，是很不同的。所以，你如果是發大心的人——你說將來我要幫助人家，所以我現在要專門來修；那麼你可以把世間的一切都放下，專心修行。

但是，我們大部分的人有社會責任，並沒想到要做到那個地步，因此沒有完全放下世間的事業、關係，只是每天修一點。這樣子，不管說你念得多好，如果你做人還是像以前那樣，每件事要跟人家計較，你是沒有法子真正念佛念好的。所以，我們需要知道在生活裡面，要怎樣做才能配合念佛。第一點，雖然你照樣去打工、做生意，你的想法就是要改——不要想說工作只是為了要賺錢、為了要發財、為了自己的好處。你要改想說，這個社會需要各種人做各種事，大家互相來幫助，所以我現在是做這個工作，我的主要目的是服務大眾；你就要改成有服務大眾的心。所以，你照樣做同樣的事，你要用心考慮怎樣才能夠對別人有更好的服務。你換成這樣的心態，你就不會跟人家計較，就會很努力；那麼我們的社會豈不是會更好？

如果遇到一群人的事情，雖然每個都是好人，但是看法不一樣——我認為這樣做才可以，你認為那樣做才可以。這個時候，如果我們了解佛法，我們便要學習

忍讓。為什麼要讓人？第一點，彼此之間會比較和平；第二點，如果我們會讓人，就有一個機會在精神上長大起來。我們心裡有什麼東西過不去，那是因為我們的心量太小。如果心量太小，就很容易生氣；遇到心量較大的人，他會認為這種事還不要緊嘛——世間多的是這些事，不值得生氣。那樣的結果，是誰比較划算？還是心量大的好過日子。開始修「忍讓」的時候，當然是辛苦；為什麼叫我讓人，叫我要忍耐？但這並不是叫你要勉強——哦，我實在受不了，我要強忍；不是那樣子。我們是怎樣去忍讓？我們要看到說人生是短短的，不知什麼時候要走，所以時間很寶貴。這個很寶貴的時間，用來跟人家爭說，在這一點上我贏、在這一點上我輸；這樣計較太不值得。你如果能夠這樣開闊來看，就會了解，處處稍微讓人家一點、馬虎一點，才能有時間去做更重要的事。世界上有這麼多好事可做，有那麼多人需要幫助，你為何不去做？為何這樣跟人爭，彼此糾纏不休？在這裡跟他爭說要這樣、要那樣，時間都浪費掉了。所以，如果你懂得這樣開闊來看，「忍讓」也就不辛苦了。

再者，你知道嗎？世間的事你說，哦，這種事情嚴重得不得了；可是你去墳場走一趟，墓誌一個、一個讀一下，就會發覺這個人這麼年輕便走了；唉唷！這個人跟丈夫差這麼多年去世——一個去那麼久了，另一個才走。你若把這些事情看過了，當你從墳場走出來，你就會覺得以前煩惱的，算是什麼東西？根本都不成問題嘛！我們就是太過於只活在眼前，一點兒事情便那樣放不掉，過了好多年還在講那個人如何了；

這一切都只在浪費時間。應該看開一點，那些是不重要的，也就沒有什麼好爭的了。

修習「念佛」，有一個重要的方法，就是用佛號作歌。你就去聽那個歌、唱那個歌。因為歌好聽，我們很自然便愛唱；而且唱起來，它會自然深深地跑進心裡面。我們人不知何時會去，小孩也不知道什麼時候會去。你叫小孩念佛，他哪裡肯一直念？你不必叫他念；你只要常播放佛曲，大人也常唱，那他自然就學會了。所以唱佛號是很重要的，大家都要這樣來修。

以上這些是基本上我想到的。如果每個人都這樣做，慢慢地我們心裡便會有太平。我們沒可能管制別人，所以要先從自己修起。如果每個人都懂得修，這個社會自然會好；所以希望你們每一個人都修「念佛」。已念慣「觀世音菩薩」的，還是念慣一個咒的，你們不必改，你就一直念下去——「一門深入」，才成功夫。你如果今天念一個、明天念一個，那麼力量就弱了——你還是跟以前那樣散心的差不多。所以，要堅心、專心，長久做下去。一輩子有修沒修，到最後都明顯地露在臉上。你看邱寶光老居士，他幾十年的修行都在臉上可以看出來。我們不要等到老了才覺悟，就沒有多少時間可修了。趁著年輕要早點看到這一點；如果到老的時候，要得這種慈祥的臉，你現在就要開始好好地修。我就談到這裡；如果有什麼問題，歡迎提出來大家討論。

問答

問一：是否凡是皈依的，去世的時候，都會往生極樂世界？

答：不一定。因為你所謂的「皈依」，只是說領過皈依典禮。那樣的話，你修得怎樣，還是一個問題。有的人今天來皈依，明天又忘記了；那怎麼辦呢？所以皈依了是不一定能往生極樂的——要保證的話，就是靠實修了。生活上要照〈皈依〉講的佛的教法實行，然後每天的功課很重要。因為我們臨終時不曉得會變成是多麼病苦、多麼弱啊，或者是遇到意外啊。那樣的時候要能念佛是很不簡單的，所以平常要很努力，養成定課念佛的習慣。平常在修，就要想說人生不曉得什麼時候會停；那樣子來修就會得力。

問二：《佛說阿彌陀經》和《佛說無量壽經》這兩部經有什麼差別？功效如何？有沒有需要加修《十六觀經》？

答：《佛說無量壽經》主要是說阿彌陀佛祂因地發心的時候是怎樣發心，以及講一些為什麼我們要修行的道理。《阿彌陀經》比較短，主要是說極樂世界已經修成，是多麼地好，所以大家要信受、要念佛、要發願往生，才能夠去。前者是比較強調說，我們要行善、要修行；後者則說，佛已修成的極樂世界是那麼好，所以你要發願往生。

至於加修《十六觀經》，你如果有時間，當然多修是更好。但是你要考慮，祂叫你修的觀想，你是否有定

力可以作觀？要修「觀想」，一定先要有定力——就是要先修「止」有成，心能專一，才有可能修「觀」。如果你念佛還沒念到一心不亂，定力還不充足，又要去加修「觀想」，那可能是浪費時間。我覺得你如果不是專修的人，先不要想修那麼多。我們應先問自己，是否已經念佛念到一心不亂？能夠這樣一念又一念，接成一條線，沒有任何空隙？你如果能夠這樣做，你要多修是很好；如果不能夠，不必修那麼多。

問三：我們念佛最好念到一心不亂；但是，我們的心常常太亂。不知有什麼辦法，能使我們念佛達到「一心不亂」？

答：最快的方法，第一點是要知道念佛的秘訣；就是說若有雜亂，不要理它，你一理它就隨它亂了。所以，第一個秘訣就是說，念「阿彌陀佛」這個方法，就只是念這四個字。其餘都是多講的，是我們自己增添的；佛祖教的方法，只有念佛號這幾字而已，其他的都不是這個法。所以你就念「阿彌陀佛、阿彌陀佛……」；如果有什麼雜念來，就任它來，任它去；你不要想法擋它——任它來，任它去——都與「阿彌陀佛」無關，我只顧念「阿彌陀佛、阿彌陀佛……」。這是秘訣；但是要能做到這樣，就要靠你念愈多，你就愈快到。所以，最快的方法是拼命念佛，常常念佛。

另外，就是要知道我們幾時走不一定——你要想到

「無常」，念佛這件事才顯得重要。不然你會想說，哦，那是多年後的事；就在世間的事裡一直混下去。實際上是沒有人可以保證你何時才走。那麼，要如何才能警覺「無常」的事實？墳場要去拜，要去走，去念佛給他們。另一種方法是，在佛友臨終時去助念；你就想說，這次輪到他，幾時輪到自己不知道。還有一個方法就是，用一本簿子來記錄自己遇到過而已去世的人，不論親與不親，都把他們的名字記下。你如果不知道名字，就寫個簡單的描述，何時遇見的某種人。這樣經常記載「無常」的實例，你才會體會「無常」之迅速與不可測。如果只是說「不知何時會休」，你聽到只是一句話而已，過耳便忘了。你一個、一個記錄，你就知道說這不是開玩笑的。而且你記下來做什麼？你把這本簿子攤開放在佛祖面前，來修你的慈悲——向佛祈禱，請菩薩救渡這些人。那你每次遇到認識的人死去，就這樣記下去，你慢慢就會有一種警覺。但是，這個方法的目的不是要使你緊張，而是讓你知知道，時間原來這麼寶貴——世間一些沒意思的關係、活動，有點放掉；省下的時間，大家一起來念佛、拜佛、讀經書。

問四：我們拜佛的人有一種風氣：很多佛教會都有組織助念團；人去世以後，其子孫請它去助念。有的是說，人還未入棺，我們不要替他念；要等到蓋棺論定，才來替他念。有的助念是這樣，那人還未去，差不多要去了，就要請來助念。請林博士為我們開示，人去世了助念才好，還是還未去世，要去之前我們就替他助念？這是第一個問題。第二個問題是說，如果

那個人去世了替他助念，是不是要等他棺材蓋棺後才替他念？

答：有的人說他現在是生病，也未必一定會去，你怎能替他念佛？你念佛要他早去是嗎？不是啦。你應該知道，阿彌陀佛不是只會接你往生，祂也會替你消業；也就是說，你現在不是天年已盡的，應該會好的話，你念佛會好得更快。你想想看，念佛心裡是不是會比較清？我們心若比較清，身體不是會比較快好嗎？難道煩惱愈多，會愈快好？沒有這個道理。所以，不必說快要死，就是生病，也要念佛。

「念佛」的意思是說，我們希望死後能去極樂世界，並不是說現在馬上就要去。甚至可以念佛求長壽，以便能有時間多念佛，念到一心不亂，往生上品蓮位。再來，我們要看看，那些真正自己有修行、自己有念佛的，你看他到臨終時是怎樣走法？他到時知道要去了，他要求人家趕快替他大聲念；不但要替他念，而且還要大聲念，助他的心保持清明，才能夠真正往生。所以，你如果知道這點，你才會知道並不要等甚麼時候，而是愈早能替他念就愈好——絕對不好說等一下、等一下；這都是不對的。我們不能隨便替那個人決定，那個人這時候已經講不出話來了，所以我們要參考有修的人的經驗。有修的人會說，「拜託呀，為我助念。」所以，你才會知道怎樣才是真正對他好，絕對不好說等一下、等一下；那都是不對了。

但是，我們去助念的人，遇到他的子孫不知道這些道

理的，講也講不聽，你也不必和他爭吵。佛法的救渡，不是說一定要聽到才有效——你有心替他念，心裡面念就可以，他就會得到那個助念。所以，我們不好用那個時間跟人家爭議；你若不讓我們助念，沒關係，我們回到家也可以助念。佛祖的慈力，絕對不會被水泥牆擋住，被空間的距離減弱，所以沒有關係。那如果遇到其他宗教的，比方說，你看到這個人被車子撞死，也不知道他是信什麼宗教的；不要緊，我們一樣替他助念。不論他信什麼教，你替他念佛，佛就會保佑他。有的人說他是信別個教的，他不要往生極樂。事實上，他活著的時候雖不要，但是一做鬼，有鬼通，就知道往生是最好的，就會很高興有人助念。不能只照他活著時的見解來判斷；他一變鬼就知道，唉呀，這樣念的才是好！

問五：請林博士介紹「頗瓦法」，其超渡的原理和好處，給大家知道。

答：我們今天早上總共去了五處墳場超幽。「頗瓦法」是西藏密宗的超渡方法；要修這個方法一定要有師傅的傳授，才有傳承的加持，再加上你自己修持的功德，而生效果。我學的時候，師傅並沒有把此法寫給我。我請他去墳場超幽，他就在墳場修「頗瓦法」。他叫我錄音起來，回去自己學。所以只是這樣子一再地聽，一直聽到自己會念——花了一個月的時間才學起來。學起來念誦以後，又慢慢地去修；有不懂的地方，問師傅到底是怎樣修；前後幾年才把一個法完整地學到。師傅傳授，並不是說一切寫好的給

你。我請得上師的許可，才把它寫下來——寫給大家，永垂後世。那時候，我才剛把整個法學會念，就有護法來請我去修法。我也不知道那就是護法——夢中看見兩尊骷髏——那個死人沒肉的，只剩下骨頭——兩個很大的骷髏出現。我問師傅那是什麼？師傅說在密宗來講，那是看守墳場的一對護法；知道你會修，就來請了。我就是這樣開始去修的。

修的時候，你觀想前面有一尊阿彌陀佛；接著今天請求被超渡的亡者化光入佛身內，與佛合體；然後整個墳場待渡者也化光進入佛內。再來，全太平地區需要超渡的都進去；再來，全馬來西亞需要超渡的都進去；全亞洲、全地球，最後全法界需要超渡的都進去，進去變成和阿彌陀佛一樣。這尊是阿彌陀佛的化身；在化身上面，觀想有阿彌陀佛的報身；阿彌陀佛的報身上面，觀想有阿彌陀佛的法身。然後念師傅傳授的儀軌。第一部分是請這個法傳承的祖師都來加持，表示自佛祖到現在，慈悲的心是一樣，繼續來做超渡的事情。再來，就念經文、念咒，就用氣功送亡者超昇：念「嘻」的時候，把化身的阿彌陀佛送上報身的心裡去；再念「呬」的時候，把報身送上法身的心裡去。如此修法成功的時候，這個人就變成跟佛一樣。那麼，有的人業障較重；還未送上去的，就要加念些咒，幫助他往生西方極樂世界。

這樣修，我也有感應過。我曾替人家修——原先認識的，去替他修；有看到他出來，形狀還是原來的樣子，但是變成縮小了，變成五、六歲孩子那樣大小。

我們的眼睛還是每樣東西都看得到，只是多了那個影像，並且不會阻擋原先的視野。修的時候，就有這種感應。第一次看到，是朋友的媽媽，那是在她棺材旁邊修時看到的。再來，也曾有在離開我住的地方，五、六百英里處被撞死的，我那時候不知道他已死去，只知道被車撞的有兩個人已死。我想說不管是不是我的朋友，我都為他們修法超渡。那時候我就看到那位朋友出現——撞成甚麼樣子，都看到了。有時候會有感應看到亡者，但不是每一次都看到。

問六：請問林博士，要怎樣才能控制自己的「心魔」？

答：最大的「心魔」是「我執」；最好的去魔方法是「忘掉自己」；最易入手的修法就是「念佛」。講「忘我」是簡單，你如果沒有一個方法來對治，那是不可能達到的。光懂道理沒有用，所以要靠實修；這個方法就是一點一滴，很踏實地一直念佛——慢慢清心。心清就可以從「我執」出來。但是，這個所謂「對治」的意思也不是說，要用一點東西來壓制它；不是這樣。佛號跟以自我為中心的那一套沒有關係。我們念佛的重點就是說，原來的煩惱起來，硬是不理它就對了；只是繼續維持心中純潔的佛號。你如果長久修「念佛」，念到心裡能夠維持一直是佛號，那樣就是「淨念相繼」，心自然就淨；也可以說，能這樣就很滿意了。

事實上，你修下去就會知道說，你也不用修別的；只

要修久了，一門深入的結果，它那種清明會展開，你身和心的糾纏都會一層、一層地解開；但這種效果只有實際修下去才能體會，也無法傳達給別人。但是生理上可以感覺說，身內一層、一層鬆開，有很多、很多層。心理上就是說，以前一件事情可以把你籠罩在煩惱裡好幾天；這回呢，哦，容易出來了，容易恢復清明。所以，就是要一輩子繼續修就是了。訣竅就是不要理煩惱；不要說因為有煩惱起來，你又加上後悔，那就更浪費時間了。這個法只有簡單地念「阿彌陀佛、阿彌陀佛……」。

問七：送龍王寶瓶，有什麼好處？

答：這位鄧小姐，以前有過一些問題，她寫信問我，要怎麼辦啊？我說，「我也沒有辦法，可是龍王護法可以幫忙。」這是陳上師傳下來的方法，可以替我們解決一些問題。因為你要修行的話，也要有一個環境，才能安心專修；也需要沒煩惱，沒有一些世間問題，一切都相當平順，才可以安心修法。所以，密宗自古傳下來，有種種解決世間問題的修法。其中有一種叫做「獻寶瓶」，一種叫做「火供」。「火供」的意思就是說，供奉佛、菩薩，請求保佑——我們平常供奉，是拿一些東西擺著供佛，但是供完，我們便會請下來自己吃。火供是為了表示誠意供獻，所以把供品燒化，真正給了佛，自己沒得拿回。

至於獻寶瓶給龍王，本來西藏傳統做法，是遇到沒下雨、欠水，就向管下雨的龍王，送個禮物求雨——用

一個瓶子，裡面裝一些符以及寶貴的東西，把它放進湖或河裡面，送給龍王。我師傅常說，龍王的福德、威力很大，是很有辦法的護法；豈止可以向祂求雨，有其他的事情，也可以求他護持。所以有的人求消業；有的去世了，在夏天沒辦法做阿彌陀佛火供，就獻瓶請龍王護持生西；有生病求癒的、求婚姻的、求子的，什麼都有，都很有感應。所以，從我師傅去美國至今二十年，已經獻了四百八十六個寶瓶。第四百八十六個，就是前幾天去刁曼島送的。這次有十一個人一同去，以供品參加送寶瓶的人有百多人。

問八：把骨灰撒入海中有何益處？有人說海葬是不好的。

答：其實與土葬都一樣，並沒有甚麼特別；只是依照當地的習俗以及死者的遺囑來做而已。例如，在西藏他們把一個人的生辰八字與死辰八字排列，來決定這個人是應該土葬、火化、水葬（把屍灰撒入河流、湖泊中）或者天葬（把屍體切給一種禿鷹吃得精光，連腦髓都敲出來供獻）。但在我們漢人就沒有這樣的習俗。不管怎樣，遵照死者的遺願是很重要的，因為每個人都對自己的身體有執著，看得很重。如果他先說明了要如何處理，我們就最好要照著做，以便使亡者安心長眠。

問九：如果把骨灰撒入水中是不好的，那我們應該勸立遺囑的人不要這樣做？

答：當然是可以勸人採取別的方式，但是水葬並無不好之處。有的人以此方式與魚蝦結緣。

問十：如果一個人在生時沒有皈依，他去世後，他的子孫要採用佛教儀式來替他辦喪事。例如不燒紙屋、紙箱、紙錢，那樣子；只用佛法的儀式做功德給他。那麼，那個去世的人是否會得到？

答：會的。你不必煩惱說他那時候沒有皈依，我們有多少替他做一些功德，他就會多少得到一些。但是，這裡面有一點要注意：普通我們佛友是想說，我們只要做佛教的功德就夠了，那些紙錢不必燒。其實這也不一定；因為我們替他做功德，消去他多少業障，我們並不知道；他要過多久才能得到那些功德的好處，我們也不知道。照實際發生的事情來講，去世的人有的會托夢告訴親戚說，要燒一些紙錢，要弄些衣食給他。所以我們不知道他們的情況；功德要做，那些也要燒。就算你燒東西給他，對你也不會差多少，但是對他可能很重要。因為你如果不確知，你就不可以隨便把這些省掉，恐怕對他不好。

我是加州大學柏克萊讀書的，當時有位同學也是臺灣來的，公費送出來的。他得了碩士，回去兩年，才三十多歲便癌症去世了。他的太太是信基督教，但是她去基督教墳場，還是燒紙錢給他；為什麼呢？他去世的時候，他生病住在醫院，家裡的親戚輪班照顧。那時候，他的妹婿回家睡覺的時候，他去世了。他的妹婿就夢到他來說，我需要紙錢上路。那你已經夢到他

來要了，你能不燒嗎？你去到基督教的地方，你也一樣燒下去，否則你心豈能安？世間實在無常啊！告訴我這件事的朋友，也在四十幾歲時忽然腦溢血去世了！

問十一：我們的祖先去世幾十年了，我們做忌、拜他們，不知他們吃到，吃不到？有沒有來？

答：當然有可能說已經投胎轉世了，那麼他當然沒有來。但是我們祭拜祖先，意思不只是為他們，而是表達我們自己的孝思，以及保持社會「慎終追遠」的風氣。父母在時，我們為他們做了多少？現在雖然去世了，仍然是我們一輩子要紀念的；一年做一次忌，表達孝思。所以這是為你自己做的；不論他有沒有來，你一定要做。你如果不拜，將來誰來拜你？這主要是一種孝心、一種感恩的紀念，利用忌拜的儀式來表達和傳下去——這是教自己，也是教子女。所以第一點，不論如何，我們要做忌拜。第二點就是說，如果你替他做忌，不只是供奉一點祭品，而且加上誦經、念佛，那就不論他現在去到哪裡，對他都有好處。因為我們誦經、念佛，不可能有私心說，只為某某一個人。我們做這些法事，最後都是說迴向一切眾生。你如果因為他的關係發這大心，他就得到很大的功德啊。一個人如果得到這樣大的功德，不論他現在去到哪裡，他本來以前有什麼宿業會遇到果報，是不是會消？所以，為報父母恩，替他們消業、培福，我們也是應該（這樣）做忌。

再來，別以為他們去了很久，就沒事。我外祖母生十四個小孩，裡面有個阿姨十三、四歲時便去世了——至今已經去世六十年了。但是今年我媽媽叫我為她做個阿彌陀佛的火供；為什麼？她雖是去世已六十年的人，仍然托夢給她的二哥的一個尚未出嫁的女兒，說：「你還是李家的人，我可以告訴你，我還很苦，要替我做法事超渡。」所以，你不要以為他們死了好久；如果我們還沒有為他們做過功德，我們要趕緊為他們做。

問十二：林博士是在美國念書，讀邏輯和科學方法的博士；為何這樣的人會信佛、拜佛、學佛？請介紹你學佛的經過給大家知道。

答：本來我在臺灣大學讀哲學，比較偏向研究邏輯、科學這方面的，所以我對佛學一點都沒接觸。後來到美國加州大學研究所進修，等到博士候選人的資格考試都通過了，只剩下論文還沒寫，我比較有時間。那時，我去同學家吃飯，他有一部武俠小說，是金庸作的《天龍八部》，我因為較有時間，便借回去看。那位作者在書裡面寫很多佛經的道理，我就心想，他寫的是不是真正佛教的道理？就去圖書館找佛經來研究。但是去到圖書館一看，哇！佛書有幾千本，我到底要讀哪一本？但是台北家裡有拜佛，供卓上面有《金剛經》；那時候不知道要找哪一本，而這本曾看過，就覺得比較親切，便從《金剛經》各種的說明、註釋讀起。那時讀起來有意思，因為看出來說佛經的道理跟人生的問題有關係，就讀得有趣味；我就是這

樣開始學佛的。

但是讀來讀去，因為是讀書人，就比較喜歡禪宗的公案，感覺說那樣直接了當。但是讀了兩、三年，感到說，心裡面還是沒有因為讀公案得到一個平安。因此我想說，既然我不是聰明的，可以讀書開悟，就要做那個實在修的，就要一步一步念佛。所以我就自己決定念佛；也沒有師傅教，都是自修的。我一開始念佛，就很努力念——那時開始念，一天平均念一萬遍；念到四百多萬，就遇到我師傅，才進一步學密宗。

問十三：請問林博士，我有個親人，他以前是吃素的，不過到了很老的時候，就返老還童，他就又開始吃肉類；你看他有沒有罪呢？

答：他這個是天真忘記，不是有心破戒，你不要管他。我們需要注意的是什麼？不要為他吃而殺生，你給他的都是市場現成買來的；市場賣的是共業的結果，和他沒有直接的關係。那麼老的人，也不可能和他講理。在這種情況下，我們不須要為罪惡感所縛。你只要——他要是能念佛的，勸他念；要是不能念佛，就常放念佛好聽的歌給他聽；還有，我們念佛要為他迴向。他如果不能念的話，你每天做功課就要為他迴向；這樣子也有幫助。

問十四：我們要怎樣領受「三皈依」及守「五戒」？

答：領受皈依跟學習持守「五戒」，一定要找法師。而且，他在給你傳戒的時候，他應該會先詳細給你說明每一條的範圍；然後問你，這條戒你守得了、守不了？你在那時候就要仔細考慮說，自己是做得到，還是做不到。做得到的，你才接受。如果你光是圖早點受戒，在佛友前比較有面子，那樣子反而糟糕！「五戒」是可以慢慢地分批領的；比方說，你覺得這一條戒做不到，你就不要受持；因為你如果說要守戒，後來又破了戒，那你就除了原有的罪，又多了一層錯誤，變成「明知故犯」，罪上加罪。至於每一條戒，怎樣才算破戒，那是很複雜的問題，一定要請授戒的法師仔細分項說明；因為那些等於是一種法律問題了，往往是很難判定的。

關於持戒這方面，有一個問題是，你要了解說，戒律是要幫助我們達到心裡本有的清淨，而不是要設法來增加我們的煩惱。這並不是說，所以我們還是可以亂來的；不是這個意思。而是說，你要了解，戒律要是寫成了條文，你如果只抓文字表面上的意思，往往你會增添很多煩惱。很多初學佛的，一知道了戒律，就覺得寸步難行。它說不殺生，那你現在糟糕了——螞蟻來了；孩子頭上有蝨子、肚子裡有蛔蟲；家人生病了，說是感染細菌；那我們殺不殺？所以，你如果不懂戒律的主要精神，就變成不學佛還好，一學佛，煩惱更多。戒律的目的不是這樣子啦！

你要了解「戒殺」這一條，主要是說不可有意殺人。其他的殺生，我們當然儘量避免，因為有情同體，他

們也會苦，也怕死愛活。但是有些情況，我們也是不得已呀。同樣是有情，一個是兒子，一個是跳蚤，你也不能說，兒子你一定要忍耐，隨牠咬。修行可以說自己忍耐；像有些高僧修「同體大悲」，就任蚊子叮，不掛蚊帳，甚至裸身以供。若是勉強小孩子這樣，豈不是慘忍？所以，你那個時候當然要把跳蚤弄掉。但是，我們是已經有「同是有情」的覺醒的人，我們要運用我們的慈悲和智慧，就是說我們儘量要存心及設法避免殺牠。不得已非殺不可，還要研究如何防止此種情況再發生。比方說，我們如果能保持孩子清潔，屋內乾淨，不再有跳蚤、螞蟥，我們就可以少殺了。所以我們要在這方面用心。學佛以前你是不用想——這個討厭，我馬上就拍下去。現在就會想說和我一樣是一條命，是有情，那麼我要怎樣，才可以避免害牠？所以，還是有很大的不同。

問十五：我們人生最後的一件事，要怎樣料理？

答：那一件事，你已經走的話，就是別人料理；對不對？你到時候才要料理，一定手忙腳亂。所以，唯一真正能料理的，是這一刻要開始料理。生跟死是連著——其實只隔呼吸之間，不曉得什麼時候就是那一邊了。唯一能夠保證到那時候不亂、唯一能保證這一生有頭有尾，心裡平安，就是時時刻刻現在就要清心。現在料理，最好的方法，一方面在做人上，要了解為甚麼要取服務、容忍的態度；另一方面，就像我們吃東西，也是要挑營養的來吃，（並且）身體每天要運動；念佛就是在心靈上吃最好的東西——這是甘

露啊；而且每天念佛，就是心靈的體操。所以，你要能把握住這樣修法，你就不會只顧到身體，而沒有顧到心理；心裡會慢慢得到清明，得到平安。

問十六：我聽說人拿去火葬，會很痛苦的？

答：火葬不一定會痛苦。因為死亡是一個過程，它是慢慢地，要等到身體全冷了才完畢。要是不懂得這個事實，依照現代西洋人的做法，腦波沒有了、心臟停了，宣佈死亡，就送去火葬場，那會很痛苦，因為其實還沒有完全失去知覺，神識還在身體裡面。照佛法講，要等到屍體全部都冷了，才是真正那個會感覺痛的已經離開了。但是，世事難料，死去也有再還陽的，所以也可能被活埋、也可能被活活燒死；你要怎麼辦？靠你現在了解說，不知道會碰到什麼，趕快念佛。你要是念佛，修得好，到時候是阿彌陀佛接去，就沒有這些事了。但是，一般而言，你只要等到他身體已經全冷了，就不會難過了。

問十七：我們每天要念的，除了「阿彌陀佛」，還有什麼佛？

答：所有的佛都是同樣的道理，可以說所謂「成佛」，就是說他完全忘掉自己。所以，他自己都分不出來，你還替他分嗎？可是，我們在念佛的時候，是要利用一個佛號來修——因為我們的能力有限，不可能說一天念十萬尊佛的名號。所以，只念一尊的佛號是一個方法；你可以自己挑一個佛名：阿彌陀佛、釋

迦牟尼佛、藥師佛、文殊、觀音、普賢、地藏……；隨您喜歡選一尊，你固定專念一個佛號就可以。這是藉這個方法，使我們心裡變成純潔；只是這樣子。念的雖然只是一尊，但是要瞭解，所有佛的智、悲都是一樣的，所以念這一尊，也就是念所有的佛——這一尊便代表所有的佛。

問十八：我們念佛號的時候，是不是一定要在那尊佛像前念才行？

答：並不需要如此；主要是誠心，一念接一念。但是，我們開始修「念佛」的人，為了養成這習慣，最好每天有一定的功課。比方說，早上早點起來，六點到六點半念佛；或者更好的呢，一定要用念珠念滿十圈；為什麼這樣？因為我們在念的時候，心又東跑西跑了一——雖說今天早課念了半個鐘頭，其實也許真正念佛只有三分鐘。或者今天很忙，來不及做功課，一下子時間又過去了；這樣子的情況下，很難維持定課，也就很難養成一個習慣。所以，最好的方法就是自己規定，比方說每天念五圈或十圈念珠，開始時這樣子。所以，你念佛的時候，要藉念珠來計數，日久自然功深。這樣一來，手也在這個事上，心也在、嘴也在念這個，就比較容易專一了。所以念慣了，每天至少有一定的數目——一千、五千，或者一萬啊。這樣子修久了，比較容易養成定課念佛的習慣。

問十九：發夢的情況，是不是與我們的腦波有關係？好像我們白天想什麼，夜間便會夢到什麼？

答：做夢是這樣：絕大多數的夢是因為平常心裡在煩惱什麼，所以到晚上它就出來了。但是，如果修行久了，也不一定都是這樣，有時候會有一些感應的夢。感應的夢比較多是在清晨發生；就是說你晚上，睡到早上快要醒來的時候，心裡最清明的時候，那時候你也許看到佛、菩薩，或者知道一些事情，得到一些教導。因為也有感應的夢，所以不能一概而論，都說就是「日有所思，夜有所夢」。但是夢的解釋，有時候跟我們平常日間覺得好的、壞的，是不一樣。所以，你如果沒有人可以為你解夢，你就都不管它，就對了，反正佛法教我們就是要「無執」嘛。這一些也沒有什麼好講，你就是還是念你的佛，就是了。

問二十：林博士，有個問題：聽說超渡，不是只做三次就夠了。是不是三次以後，我們就不必替他做超渡？

答：如果真正超渡成功，一次也夠了；所以問題不在於超渡幾次。你為他做功德、為他迴向，總是很好。不一定是說一直要做超渡，主要是做佛事，如誦經、念佛、拜懺、放生、印經、供僧、建寺等等，而功德都記得為他迴向。為亡者超渡並不限於只做超薦的法事，隨時遇到有什麼佛事、善舉，如有人需要救濟、印經書，都可以他的名義參加下去。以種種功德為他迴向是最好的；那就不只三次，你做一輩子也不嫌多。

問廿一：對於去世的人，我們要如何幫助他們？

答：頭一個是說，剛走的時候，通常就是由自己家人，或者請修行的人、或者法師，為他誦經，或者念佛、拜懺。通常誦的是《阿彌陀經》，或者《地藏經》、《觀世音菩薩普門品》，這一類的。如果有知道密宗的，可以修「頗瓦法」和舉行火供。此外，原則上就是說，凡是佛事、慈善的事，都可以做，儘量以他的名義做一些；那對他是最好的。在做慈善的時候，也要迴向說，助他往生極樂世界——慈善事業的福報，本來只能助他生天道或生人道，但加上迴向「一切眾生成佛」，迴向他往生，就成了生西的資糧，那麼他得到的，就不再限於輪迴以內的福報；這一點很重要，要特別注意！

問廿二：要幫助生病的人，要做甚麼法事？

答：生病的人，通常我們可以替他念「觀世音菩薩」，或者念「藥師佛」；或者誦《藥師經》，或者誦《地藏經》也可以——因為《地藏經》也消業嘛。求病好的，還可以去放生；放生的效果很直接。

問廿三：一個人在家裡念經，可以迴向給家人嗎？

答：可以；不但迴向給家人，還要先迴向給所有的眾生。先發大心，迴向給所有的眾生，然後才提到自己想到的人。而且，你慢慢要練習說，不只是迴向給你的家人，你看到、知道哪一個人生病、哪一個人有苦惱，都要替他迴向。這樣就慢慢修擴大慈悲心。而且，你在修任何法以前，最好一開始便想說：你的爸

爸在你的右邊、你媽媽在你的左邊，然後前面是你認識的——你的家人、親戚、朋友，後面是六道眾生。那麼，前面的空中呢，是所有的佛、菩薩。這樣一來，整個十法界都在一起修。比方說你是修念佛的，你不用說開始念佛了，還一直觀想這麼多，那你心又亂了。你只要開始的時候先這麼想到，那麼，接著你就專心念佛號了；到最後迴向，又是要先迴向給所有的眾生。要是天天都養成這樣的習慣，久了你的心就會很廣大；那麼你的煩惱就會減少。

問廿四：有個人在未死之前是學佛的，一直很精進；但是他最後那個時候，卻進了基督教；那又怎樣解釋呢？

答：這個以佛法來解釋，就是業障還沒有消的關係。因為他對佛法的道理，還沒有徹底的了解，才會有這種事發生。比較起來，基督教講的是比較簡單的理論，而且在人與天的範圍而已；佛法則是能超出「六道輪迴」的。因為他沒有徹底了解佛法，所以在他來講，原來信佛也只等於是拜個神；那麼臨終也許有其他因緣，他就變成改信另一個神。所以，還是個人的正見不具，修持又缺乏證德的結果。

問廿五：林博士，有一位信士問：他的媽媽去世了幾個月；那麼在還沒有去世以前，她有跟孩子講，「你拿鞋子給我穿，我要到佛寺裡面去拜佛。」後來這位媽媽就去世了。這樣子的話，是不是往生？

答：只有講這樣子，不能證明說是往生西方。但是可能表示說，她有覺得說，如果去拜佛的話，是對她好，所以她會跟你要求這樣子。我們不能只根據這個，就判斷說是不是往生西方；但是她臨終有心拜佛——佛緣深厚，當然是很好。

問廿六：有一個人他本來是基督徒，也會傳教；但是後來他看了佛書，覺得佛理比較好。有一天他告訴人家，「我以後不來祈禱了，我叛教，我拜佛了。」那樣子不知道有沒有叛教的罪？

答：那倒不必擔心。照基督教的教義來講，那樣當然是不好。但是你要知道，每個宗教的教主出來教人，就要看當時的情況，講那個時代的人所能了解的道理。所以，耶穌在那時候，只能教徒弟們到那個地步。實際上，他知道的更多——這是連《聖經》裡面都記載的。他曾告訴徒弟說，有一些較深的，我現在還不能教給你們。因此，耶穌還會為那個人改信佛教而高興，因為那個人進修更高深的哲理和境界了。

像我們自己的感應——我師傅也有感應說，耶穌其實是觀世音菩薩的化身。我自己感應的是什麼？我開始讀佛經的時候，我也有去教堂讀他們的《聖經》。你如果讀了佛經，再去讀《聖經》，就很容易了解——以前沒法子了解，現在很容易了解。我那時未曾夢過耶穌；但是到後來，念佛念很多的時候，就曾夢見耶穌好幾次。有一次祂出來是這樣子：人修長，頭髮垂到肩頭，穿的是白色的長袍子——看得出布的質地有

紋路，不是很細滑的。他給我一件同樣的袍子，但是短的，不是長的。奇怪的是，給我的袍子的襯裡，上面有中文寫的佛經。

問廿七：有一個人貪、嗔、癡非常重，要如何幫他減少？

答：要幫助他，要看他是什麼樣的人。有的人講他會聽，有的人講他根本不要聽。遇到不要聽的，你根本連主動勸他念佛，也不可能。

補充問：他要念，但一面念，一面罵人。

答：那個樣子嘛，第一點，你先做你能做到的。就是說，我們做功課迴向他儘早改過來。再來，如果他要罵人，你提醒他，那樣會浪費時間——你這樣罵人，那個人也不會改；而你一罵他，你自己念佛也就不專心了，豈不是很可惜？你就這樣告訴他。

補充問：有一天我告訴他要拜懺——你在佛、菩薩前懺悔業障；要是你回去又做不對了，你這樣懺悔也沒用。我這樣講，我有罪嗎？

答：你這樣說沒有錯；你講的有道理。但是，這個道理也要靠人慢慢去了解。你這樣偶而講一下就好，不要老是講他——講到他不歡喜，反而更不會改。我們勸人家，方法還很重要，只能有時候講一講。人多少是不喜歡人家說他不對；他這樣，我們也會這樣。

所以要達到解脫，由我們自己開始修行。目前我們念佛替他迴向，這樣就可以了。

問廿八：什麼辦法可以減少他的貪、嗔、癡？

答：既然已經會念佛，你就不用急於一時。學佛的發展有如種樹，不是短期間看得出來的。如果有在念佛，便有改良的希望；不必擔心。

問廿九：林博士，有一個人已經皈依，做佛教徒了；他有一條海青，有時拜佛穿著海青。那麼，這個人去世時，這條海青可以給他穿嗎？

答：這是規矩，我不知道；你要去問法師，是否可以穿。在我的想法，若是生的時候已經給他穿，他去的時候應該也能夠穿。比方說有一個人做了一輩子警察，到最後卻叫他把制服換下來；這種事是沒聽過的。但是規矩我不知道，還是去請問法師；我想應該是可以穿。

問三十：林博士，有些老人家本來是拜佛、整天念佛的。他們有一、兩個孩子，但是孩子們全是讀「聖喬治學校」，那些都是供奉耶穌教的。那麼，他們在媽媽臨死或者年紀很老時，突然間叫媽媽改信基督教——好像壓迫這樣的；跟她說不改教的話，將來沒有人拜你啦，你又沒有其他孩子可以為你做華人儀式——道教的或者佛教的，還是要改信奉耶穌教、天主教才好。那老人家又不知道怎麼辦才好，嚇到半死，又沒

有人理她，死掉了身體要怎麼處理才好呢？跟著就給他們說服了；就去領洗禮，就隨她孩子的意思拜了耶穌教。那麼人死了以後，要去上天堂，還是去西方，還是去哪裡呢？請林博士講明一點。

答：先講還沒有走以前的情況。如果有這樣的事情，你自己是信佛的，現在老了，孩子硬要逼你改教的話，頭一個呢，佛友間要互助。你修了一輩子，多少有些佛友；你跟他們講，要他們幫你找律師立遺囑，使你「全始全終信佛」有個保障。佛友們要幫忙他，使他能夠死在佛法裡。

補充問：不是；這是我朋友的媽媽，她沒有像我們來佛教會，也沒有去皈依的。她自己在家裡多是拜道教的。

答：我現在是在講一般的情況。頭一個就是說，我們要設法互助，使老人家不會遭遇這種事情。要是像你講的那樣，很孤獨，也沒有人可以幫忙，那麼在那種情況下，既然是被逼的，外表受洗禮是一回事，心裡有沒有受洗禮又是一回事。被逼的能算數嗎？當然不算。

補充問：那麼她算什麼呀？

答：正因為有這種情況可能發生，你就要知道，我們念佛，不曉得到時候會遇到什麼情況。那時候就靠心裡一直堅持、堅定念佛，還是可能往生西方。

補充問：好像這個情形，她的孩子不是兇狠地壓迫、說服她，他也是性情很和順。那麼，她心中也有點很害怕，不知會去哪裡。那麼，以後她去世的時候，她有得去這個地方嗎？還是去天堂，還是地獄，還是……？

答：佛法沒有說你如果改信其他宗教，你就會下地獄。主要的是，她如果對佛法有徹底了解的話，我想她會堅持她的信念。如果她也是被人家講得怕了，所以信了基督；這樣子的話，從長遠看，她既然已經結了很深的佛緣，她死後就是昇天，也還會有機會再學佛的。照佛法並不會說，你這樣子，你就下地獄；不會的。

補充問：去世前我去見她，她說心中很矛盾。我就建議說，你還是繼續念「大悲觀世音菩薩」；她在床邊還是收著她的念珠。照我想，耶穌也不會罰她的。假如她心想念，我叫她念，我會有罪嗎？

答：不會、不會；改信不是她真要的。會有這些問題，全是人造出來的，不是佛或神的問題。

補充問：那麼，我有個同學，他說他的親戚也是這樣。他死前那些子孫很壞蛋，一定要他轉入耶穌教。後來他們又「牽蒙」，用靈媒請出他的靈魂；他說他很苦，沒有地方去。

答：這樣的問題是因為他本身平常念佛的力量不夠。

他皈依佛是一回事；念佛有沒有修到死時能不忘念佛，又是一回事；所以會發生那個事情。這些從佛法講，就是業障起來囉。

補充問：那麼他應該怎樣？他說地府也不能去，耶穌他們又不接受他；他怎麼辦？

答：這種時候，知道他這種情況的這些親友們，要為他做佛法的超渡法事。

補充問：不過他有告訴他的親戚，叫他們去一間佛寺去為他行超渡。

答：對啊！跟我講的一樣，就是要給他做功德。

問卅一：我本人每天全部神佛——東、南、西、北方的神佛我都拜；有沒有罪？

答：那是很好的。

補充問：我所有的宗教都拜，但只修「念佛」一個法門？

答：這是可以的。

補充問：我希望這樣不會觸犯耶穌。

答：不會的。祂們還會助您往生佛的淨土。

問卅二：我相信所有的宗教都是一樣的。

答：還是有不同的地方，不是完全一樣的。基本的哲理上，往往有微妙的差異。

問卅三：既然基督教說只有一位上帝，所以我想各個宗教的神都是同一尊。請問您的意見？

答：基督教雖說是只有一位上帝，祂可以有不同的形式出現，所以有很多天使。

問卅四：我想，在不同的地方，不能傳其他地方的教，因為當地人不能瞭解；所以我想，也許所有各個宗教的神明，都是同一尊上帝的使者。

答：但是在基本上，佛教有不同的見解。佛教認為真正的解脫，是連「神」的觀念都要超越；因為只要你有「神」的觀念，你就偏執於某種絕對的存在。但是從佛法的解析看來，一切都無常，不停地在變遷，沒有任何東西可以把捉而視為絕對的存在。

問卅五：請您開示，我每天這樣做是對的嗎？我面向西方，先向佛祈禱，然後向所有的神明一一祈禱。

答：那樣也是可以的。但是你的修法是要專一於「念佛」才好。

補充問：我總是只修念「南無阿彌陀佛」及讀佛書。

我向其他宗教的神明祈禱，只是表示敬意。這樣可以嗎？

答：可以的。

問卅六：林博士，有一個人在差不多去世的時候，已經昏迷，接著就在昏迷中去世；這種人大概會轉生到什麼道？

答：一般而言，往生善道的，去世時心中應該是清明的。所以，昏迷中去世，照佛法講，是會墮落的。但是，這只是就個人的業來講。既然我們了解佛理，知道說我們可以彼此互助，所以，愈是遇到這樣的事情，大家愈要給他做功德、給他念佛。那麼，他還是有可能消業，然後可以轉生善道，或者往生的。

順便講一下。有些變成植物人；植物人也是個大問題。這麼多年，他就拖在那裡，他也難過，對大家也成一個負擔呀。我在佛教雜誌上讀過有一位信佛的醫生，他就想到說這是業報，所以他就叫植物人的家人全部來，大家圍著一直念佛，來替他消業。到他寫這篇文章時，已有三個植物人經過家人一起念佛，念了幾天，就自然去世了。那樣子豈不是他也得到往生，而我們世間也減少一個苦？所以這也證明說，如果遇上昏迷中去世的，大家為他念佛，很有幫助。

問卅七：上次有一位上司過世，我為他做「佛七」，替他念《地藏經》。當天晚上，奇怪的事發生在我身

上。我在睡覺的時候，好像有一樣東西壓住我；當時我一點都不害怕，心中仍是很清楚，我就念〈觀音咒〉——念「嗡媽尼悲咪吽」——這個咒子就自己起來了。過了一些時候，他就沒有再壓我了。然後我就夢見地藏王菩薩。那個壓我的，是不是說要我渡他？

答：那個壓你的是什麼，我不知道；不過大概是不好的。這件事的道理是這樣：因為你發菩提心，要替人家做超渡、替他誦經；那麼你愈想修行，有時候愈有一些要來考驗你一下。但是因為你能夠馬上念咒，他當然就走了；然後你就夢見地藏王菩薩，這是表示嘉許你的菩提心。

補充問：我夢見兩次地藏王菩薩；好像這種的夢，是否說我和這些佛、菩薩比較有緣？

答：對，這是表示你跟祂比較有緣；你可以偏重持誦《地藏經》，念祂的聖號「南無地藏王菩薩」。

問卅八：有關佛法說的「空」，我們要怎樣解釋？

答：「空」的道理，在實修上應用，就是說不要執著；哲理上很難講明白。實修上就是說不執著；它不是說「沒有」，它是說「不要執著」。我在《無限的智悲》書裡有一篇〈〈心經〉與〈大悲心要〉的會通〉，可以參看。

問卅九：去年我去老人院，發現到說，那些老人很孤

獨。我們要去救濟那樣的人，最主要是說他們在世的時候，不是更需要我們的愛心關懷嗎？我一個人有時候也沒空去幫忙。像這樣的情況，我要怎樣去處理？

答：對呀，整個世界是救不完，你只能盡你的心；而且你要相信說，心的力量不是眼睛看得到的。一個人開始修的時候，看不到說這可能影響很多人。但是修久了，卻有可能影響很多人。所以，你現在遇到這個問題，就要在服務裡面學習；就是說，你去照顧老人，你就要想說怎樣子使他們的痛苦減輕。一方面當然是生理上怎樣減輕；另一邊更根本的就是說，怎樣可以給他們講點佛理，跟他們提醒說，「時間不多了，要念佛啊——對將來有幫助。」看能勸幾個人念佛。放「五會念佛」那種唱的錄音帶給他們聽，教他們唱。勸人能勸多少，是很有限的，也許只有幾個人能聽一點勸。那你也不要灰心呀！你回家做功課，要觀想說他們也一起在做。最後要迴向他們早日念佛，將來得往生。這樣慢慢可以感化。這不是亂講的；當你一心一意、時時為他們祈禱時，你和他們的關係就會不一樣。

補充問：你勸他念佛，他說他還不想走，所以不肯念。

答：你解釋說，念佛並不是要求現在就走；念佛是修心；心修好了，將來才可往生極樂，超出輪迴。念佛消了業障，還比較可能身體健康，多活幾年。念佛的人還可以向佛求長壽，以便多修幾年，並且多勸幾個

人念佛。

問四十：人若在昏迷中去世，我們給予幫助，替他念佛號、佛經。這樣子要怎樣迴向給他？如何幫他不墮落？

答：還是和普通的迴向一樣呀。你只要念說，這是迴向某人往生。你不必管當事人有沒有知覺。不論他知不知道，這些功德迴向的力量，都會為他消業的。因為因果不爽，有一分功德，就有一分效用。

問四十一：有一次睡在我弟弟的一個房間。那天晚上我睡了的時候，感覺有東西壓著我。另一次，我是睡在我姐夫家，他已過世，但他過世不是在那個床上。但是那天晚上，我睡著，也是好像鬼壓著。這是為什麼？

答：除非你明確地知道是他，不能說一定是他來壓你；但也有可能他來壓你，因為人就是有執著嘛——他如果不喜歡你睡他的床，那是有可能發生的。

問四十二：林博士，我正在讀高中，上生物課有時需要殺老鼠；這樣是不是「殺生」？

答：這雖是研究科學，當然仍算是「殺生」。就像我們剛剛講的——肚子裡有蛔蟲，你吃不吃藥？也就是說，有些情況實在是不得已啦。所以，做科學的研究，為了研究醫藥，要救人，很多種藥還是從動物身

上拿的。如果你就是做這種職業的，你也是沒有辦法。在這種情況下，我們做得到的就是說，現在知道這個道理，不得已非做不可，要為他們念佛、誦經迴向，說你們是為人類死，我們念佛給你，希望你這個為人類犧牲的功德，使你可以得超生。

補充問：可是，現在他有心要皈依，卻又不敢皈依；他講如果我皈了依，我受了戒又去犯戒，豈不是很糟糕嗎？

答：但是這個跟「皈依」沒有直接關係。「皈依」只是說皈依「三寶」——佛、法、僧；那個是「持戒」的部分。可以先皈依，再受戒。受戒也不是說，五戒馬上就要全受。他做得到的，可以先受呀。遇到領「不殺」戒時，就要先向法師問清楚：我殺老鼠，算不算犯戒啊？如果這個在某些特殊情況下還是可以的話，還是可以受啊。殺戒基本上只是說，不可故意殺人。一般有情能不殺，當然是最好；但是難免有時不得已。所以說，有這一些問題，要去問法師。你跟他先講清楚這樣情況，還是可以皈依囉。皈依以後，戒的範圍一條、一條學會了，然後才受戒，就可以了。

問四十三：有位佛友常誦《地藏經》，可是他時常夢見死人；這是什麼原因？

答：一般而言，夢見死人是好的。不論夢見的死者是你認識的，還是不認識的，都沒有關係啊。因為頭一點，這可能是因為你念《地藏經》的話，你修的是

對地獄眾生的慈悲，所以，感應容易夢見死者。另一個可能是說，你如果是修行的人，夢見到死的，反倒是好的；比方說夢見自己死的話，是表示成就、解脫，這一類的意義。所以見到死人，並不是不好，是好的相。你要是夢見到骷髏，還更好，因為骷髏代表「空性」。所以，開始修行之後，夢的解釋不能照常理去想。

問四十四：有沒有海龍王？

答：有啊，而且不止一尊龍王。照經書說，龍王有六萬。有的是井龍王、湖龍王、河龍王、海龍王。

補充問：海底有龍王？

答：有；龍住在海裡。但是龍這種動物，不是世間實質的東西，而是好比神明之類，變化莫測。他們雖住在海裡面，我們人類肉眼，下海只看得到水，看不到龍的世界。有修行的人，有的不下海也看得到。若不是真有龍王的話，何以我們每次送寶瓶，就有感應的事情發生？如果沒有，那我們一代接一代在胡來騙人嗎？不是那樣的。

問四十五：經書說只有人身可以成佛；龍不是人身，為甚麼可以成佛？

答：它說只有人身可以成佛，是要使你珍惜這個人身，趕快來努力修行。但是實際上是什麼樣？龍裡面

有些修得較好，會變成龍王；龍王再修下去，可以成佛。在大乘的經裡，拜懺有禮卅五佛、八十八佛，其中第四尊是龍尊王佛，便是從龍王修來的，那就是龍王佛。

補充問：那他也可以化現為人了？

答：是的。他是龍的時候，是我們普通知道的那個形狀。他修成龍王的時候，上半身轉成人身，下部還是龍。他修成佛的話，當然是什麼身都可以現，當然可以現人身。

問四十六：在感應中看到自己去世的親人坐在蓮花上，那麼這能代表他往生淨土嗎？

答：這是一個好相；很可能往生了，因為西方淨土是蓮花世界。

補充問：那麼我再請問一下，因為我們不知他在九品中的哪一品，所以我們需要怎樣迴向給他，助他蓮品高升？

答：不管是哪一品，你只要繼續做功德迴向，他就會增上。

補充問：是不是在平時的功課上就可以？

答：平時功課就可以了。但是，你在做特別的功德的

時候，也記得迴向給他，就更好囉。

補充問：是不是說迴向給眾生界，還是什麼？

答：對。總是先迴向給一切眾生，然後才迴向特別的事情。

吉祥圓滿

二〇一五年二月十四日修訂
養和齋 於加州

簡介念佛的因、道、果

開示及校訂：林鈺堂上師

一九九三年七月十七日

講於巴利文打佛教會

筆錄：賴南居士

校閱：弟子疾呼、弟子曉艷

一切發展很快的社會裡，不但有很多煩惱，而且壓力也很大。在這種情況下，我們在社會裡有政治、經濟、治安種種的問題；個人有健康的問題、有心理的問題——快樂不快樂；家庭有家庭的問題——父母、子女、教育種種問題。但是，這些問題要解決的話，我們來想一想，有沒有可能只靠著制定幾個規則，或者說我們靠警察來維持治安。那麼，整個社會的治安真的只靠少數的警察就能維持嗎？事實上是不可能啊！我們平常能過著安定的日子，主要是人與人間有一個互相信賴，有一個公德心；這些才是真正維持社會在安定中進步的力量。但是，在遇到私人問題時，我們要怎樣決定到底是公道要緊，還是個人的利益要緊？比方說，有些人在學生的時代呢，他學佛就很努力，因為他當時只有學校的功課，也沒有生活的負擔。但是，一旦他到了社會上呢，就好像覺得他以前那一套太幼稚了，不知道實際是怎麼樣，所以都放棄掉了。那到底是以前比較對呢？還是現在進了社會這樣想比較對呢？其實，要找到這種答案，若只看目前，有時候是看不清楚的。就目前來看，只有這一個

位置，只有這一筆交易，誰得到就是誰的。那麼，答案很明顯——誰贏得就是誰的；甚至說「不擇手段」。但是呢，你若長遠來看呢，就是說，如果你這樣做人下去，你真正得到什麼？你不管有多少財產，事業上多麼顯赫，你心裡有沒有平安、有沒有快樂？人家遇到你，是怕你呢，是有求於你呢，還是喜歡你？這就是說，你要怎麼樣過這一生，是很根本的問題。

而且另外一點呢，在佛法上，佛、菩薩教我們基本一個就是要看「無常」；就是說世間這一切並不可靠——你現在很努力賺的，也可以一把火就燒掉了。特別是，有些事是不可以避免的——我們人都漸漸會老，難免會生病，那麼一定會死。而且，我們若到墳場去走一走，你看一看，通常墓碑上是兩個日子，一個是生日，一個是死日；有的卻是只有一個日子——生出來那一天就是死日。你看那個年紀——你現在做的計劃都是說，等我老了怎麼樣、等我老了怎麼樣；可是你到那裡一看，咦，比我年輕的，怎麼就有這麼多已經在這裡了！所以我們現在打「如意算盤」啊！你如果只以為說啊，一定是可以活到老——其實都沒有人會知道還會活多久，可是你自覺得還會活很久；這樣做呢，你是只看到一邊；你的這個打算並不是很健全的打算。你應該也從另一邊來看，就是說，萬一不能像你如意算盤那樣，那麼久才結束；要是忽然死了，甚至說要是今天遇到車禍，那要怎麼辦呢？

那麼，這樣子想的時候，並不是要我們害怕，而是要

我們想說，假定我們已到那個時候，反過來我們要看的是什麼？就是說，這一生到底我得到什麼？所有我們通常在爭取的，到時沒有一樣可以帶過去。到時候呢，你是很孤單，也沒有人能取代你；不管多愛你的人啊，不能替你死、不能替你病。那麼，到那時候，唯一使你心裡能夠安詳過去的，是你這一生怎樣做一個人，是你這一生有沒有為別人犧牲、有沒有愛心。只有這個東西是你到時候安定的力量，是你這一生別人會懷念你的地方。其他的，不管你多麼顯耀，只是你個人自以為了不起，別人並不放在心裡。所以從「無常」這邊來看的話，我們就要知道做人上應該怎樣才好。

即使我們瞭解到做人應該要有愛心來做一個人，要是遇到現實的利害關頭，就是一種考驗了——我們很難說把自己的私心放下，把別人的利害放在自己的利害前面。而且呢，如果還沒有得到這樣的覺悟，我們這個已經一輩子——從小到大，什麼事情都想著「我怎樣、我怎樣」，不然就是說，「我的家人啊、我的朋友啊！」——繞著自己，這樣一直想著；這種習慣，也不是一下子能夠打破的。你今天聽我這樣講，也許想個一分鐘，「要好好做人」。可是下一分鐘呢，習慣又是一——我跟誰怎樣啊、那件事怎麼樣啊——又是這樣計較啊、糾纏啊；又來了，你也擺脫不了。特別是這些煩惱，它對我們不只是心靈上的騷擾，使我們心裡不能夠有清明，而且有時候嚴重起來，甚至有的人工作緊張啊，變成胃痛、頭痛、心臟病；就是說，不只是影響你的心理，而且嚴重地影響我們的生理。

要生理上好，我們都知道需要吃有營養的食物，需要做一些體操、做一些運動，來維持身體健康。心靈上也一樣，我們需要「吃好東西」，做心靈的體操，才能夠維持心靈的清明。那麼，有什麼辦法可以使我們從煩惱裡出來，又使我們維持心理的健康呢？有的；佛、菩薩教我們一個方法。這個方法就是說，你要養成「念佛」的習慣，常常在念「阿彌陀佛、阿彌陀佛……」；為什麼呢？因為你們想想看，你平常這個煩惱啊，並沒有辦法說，「我現在不要煩惱」，就不煩惱了——沒有人有辦法說停就停。你說，「哎呀，我實在都睡不著了；太糟糕了，不理你了。」這還是因為在理它，才需要說「不理它」；對不對？就是你跑不出來。但是呢，佛、菩薩給我們一個方法說，「阿彌陀佛」這個佛的名字啊，跟世間這些煩惱完全沒有關連；那麼，你要是肯練習來念它呢，那麼你慢慢會從這些煩惱出來。

為什麼呢？因為我們每一個人的心力只有這樣多，但是你一輩子就只想「自己」，已經成了習慣；所有的心力，不管有事沒事，只在自己的事上纏繞著；你沒有辦法抽出力量來做別的事——只要跟自己沒有關係，你就沒有興趣了。你整天在想自己的事情——今天天氣很好啊，花很美麗呀，風很柔和呀，你有時候都不覺察。你只知道說，我這件事還沒有解決、那件事還沒解決，這個怎麼辦、那個怎麼辦？這樣子過一輩子，有什麼意思呢？就是說連天然、自然可以享受的東西，你也享受不到；你吃飯也覺得沒味道，因為你太煩惱了。

但是呢，你現在如果肯開始照著佛、菩薩講的，這樣慢慢養成「念佛」的習慣的話，會有什麼好處呢？因為佛號是跟我們原來這套——「我、我、我……」的這套，老是想自己的，沒關係，所以你開始要念呢，很困難；又忘記了佛號。所以念的方法很單純，只是照顧著佛號；有別的念頭來，不去管它——你才念一聲，還沒念第二聲呢，已經又想起別的事來了。但是遇到這種情況，你不要想說，哦，這個俗念討厭呀、什麼，因為這樣子又忘記了佛號。所以念的方法很單純，只是照顧著佛號；有別的念頭來，不去管它。你就只要記得，接著第二句還是佛號，而不管心裡有沒有雜念，什麼都不管；你心裡只有四個字——「阿彌陀佛」，設法這樣接下去。

開始是不容易啊！但是你要是肯試的話，而且最好你每天選一個時間，比方說，早上如果六點起來到六點半，別人都還在睡覺，沒有人會吵你；那麼每天就找一個一定的時間，你自己定一個數目來念。開始的人啊，念五圈念珠或十圈念珠；並不是一定要有念珠。但是我們如果沒有這個幫助的話，有時我們今天念一念，心裡又想東想西；明天又念一念，想東想西；後天一忙，就算了；結果你就很難養成習慣。但是，你要是用念珠呢，好像我有一個功課嘛，我規定自己至少每天要念五圈呀，那我每天至少有五百囉，我念十圈就有一千囉；就算心裡還是亂七八糟，至少數字上有做到。

如果你肯老老實實這樣做的話，做久了，特別是在你

平常一定時間做的功課之外，你要是沒有事，就馬上心中念佛——哦，現在馬路上塞車了；塞車怎麼辦呢？等著塞車，就念佛了。哦，現在要沖涼了；沖涼怎麼辦呢？就念佛了——沖涼並不需想別的東西。現在吃完飯，要洗碗了；幹什麼呀？就是念佛呀。就是說儘量利用所有的時間——上廁所也可以，佛沒有嫌你髒呀。祂是像父母一樣，不會嫌孩子是髒的。

那麼，你所有的時間，只要能想到，你就利用來念佛的話，過一陣子你會發現有什麼好處呢？就是說同樣遇到一個情況啊，以前你為這個事情，就很生氣呀、很傷心呀、很不安呀；唉，現在遇到了，你為什麼較好一點？這就是在不知不覺中，因為你不斷練習「念佛」的結果。你原來的心力以前都在自己煩惱那邊，所以看來雖然沒有事呢，其實你揹著一大堆煩惱，是很可憐的一個人啊！一個苦力呀！每天就是自己的包袱這樣揹著。但是你現在每天這樣練習「念佛」，你的心力有一些就轉移過來了。

你這個人比如說只能揹一百斤，如果有十斤的力量被轉過來的時候，那就表示什麼？那原來揹的九十九斤，剩八十九斤了。所以不知不覺中煩惱比較輕了。那麼你想想看：以前你揹的煩惱如果是九十九斤，人家只要再加兩斤，超過你能夠揹的一百斤，你就要這麼傷心、這麼生氣、這麼難過。但是現在呢，由於念佛的關係，你這個煩惱只剩下八十九斤，你再來兩斤，就還不會那麼難過呀！所以這個是很有道理的，完全是你的力量用在哪裡的結果。不止是這樣啊；你

要是好好地念——我自己的經驗是，那時候開始念，我就一天專心地念差不多一萬多聲佛號。這樣念三個月，不但是我剛才講的心理上得到安定，生理上也覺得肩膀開始鬆起來了。依照到現在我念的過程，你會發現自己的身體一層、一層地鬆掉——那種的過程是你想不到的。比方說，我們現在每一個人動一動自己的頭，你會覺得你的腦子是整個一團的，並沒有辦法感覺腦子裡面。但是我修的結果，它慢慢鬆；鬆到後來，腦子裡也鬆掉，就可以感覺腦子裡面——這是沒有鬆過的人講不出來的。到什麼時候才知道原來在緊張呢？是要等鬆了之後才知道原來是緊張的。我現在跟你講這些體驗，你若希望真正有這個體驗，就要好好念佛，那麼你慢慢地可以得到這個好處。那麼，剛剛講的只是基本上說明為什麼我們要念佛。

佛法裡有其他修行的方法。但是你要考慮到，我們一般來講，各人有各人在社會的責任；也沒有幾個人能一下子瞭解佛法，到了說我世間的事可以放得下的程度。在這種情況下，你如果要修——其實嚴格說，要修禪宗、密宗，都是差不多要完全能放下世間的人修進去，將來才能有一點結果。那你如果說是「習定」呢，有時候看起來好像人人都可以做，但是你如果仔細研究佛、菩薩的教導——你看祂講那個「八正道」的時候，祂把「正定」放在最後面；也就是說前面你要先學會佛、菩薩的教導，說「正見」呀，然後「正思維」；你自己想事情都已能照著佛法的道理來想，以服務、利他為重點，而不是以自私為重點。然後是正語、正業、正命；那是你這個人的行為已守規矩，

做的職業都合佛、菩薩的教導，種種的改善，外面的言行已經都調和——這個人也裡外都一致了。這樣的情況下呢，佛、菩薩才說，「這樣你就習定吧。」這時候，習定是做心裡很微細的調練，那時候才有辦法處理心內的執著及煩惱。

你如果外面的全部都還沒有調好，忽然就要去處理這些心裡微細的問題；一時看，是有好處——以前不懂得習定修行，現在調心當然是好。但是長遠下去，有時是要出問題。比方說，你心裡有一些問題，這個衝突還沒有調解，自己還不能解開；那麼你還沒有習定的時候，你心的力量不強，因此衝突並不大。但是你要是經過練習，專心的力量變大了，那你那個衝突便很厲害。所以呢，那種情況下，有時候反倒出的問題比較大。

那麼，如果我們選修「念佛」，這樣呢，即使你不是去習定，只要你做的功夫深了，你慢慢也會像進入「禪定」那樣的。因為你要知道，所謂「定」，就是說能夠專心，其實是我們本有的能力呀；只是因為我們煩惱多了，就沒有辦法克服，便沒有辦法專心，所以才說你得來「習定」。但是現在要是你肯念佛，念久了，你就能在心裡很少有世間的煩惱，而是一個純粹的佛號的念頭；慢慢地，你的天真就會恢復。你的天真恢復的時候，本有的「定」的能力也會出來的。所以，這是一條穩當的路。那麼到這裡呢，是講的為什麼要念佛？為什麼要選修「念佛」？因為這是安穩的路——腳踏實地，一步一步走的路。

再來講的是「念佛」的方法。基本上就是我剛剛講過的：其他的都不管，只注意著佛號，接著還是佛號。雜念是一定會有，但是有的時候，你不要理它——隨它來、隨它去；有雜念你也不後悔，沒雜念你也不高興，你就是佛號跟著佛號，一直下去。然後，另外一個方法很重要，就是唱佛號的歌，像〈五會念佛〉。唱的為什麼很重要呢？因為我們如果只是這樣念呢，雖是修很久了，佛號還是不容易進到你的深心裡去。但是你如果用唱歌呢？因為一唱的時候，氣就從裡面來，很容易深深地進入你的心裡。而且你唱的時候，容易連感情也融入，所以「唱佛」很重要。

特別是有時候家裡的老人不一定能勸他念佛呀！他比方說，有的已經老憨顛，已經什麼都不知道了，你要怎樣幫助他？或者說，這個小孩子，你打他，他也不念佛呀；但是你只放那音樂呢，不知不覺呢，這個念佛的音樂就進入他的心，他就自然地唱起來「阿彌陀佛……」；所以這是一個很好的方法。

那麼，說到關於念佛的果，主要是強調說，這個方法佛主要是要教我們什麼？祂覺悟到的是說，本來我們人，長大的話，身體是有限的；但是這心靈上的成長，是一個無限的事情，而且是本來無限。但是我們生出來以後，被生長的环境、所受的教育、所經過的遭遇，以及社會文化背景的影響，各人有各人一套的偏執——他以為這樣才對，其實由別的文化看來，不一定要這樣呀；他以為說只有這樣才好呀，其實別的人脾氣不一樣時，那樣也可以呀。每個人都有一個定

型，已經被這個定型套住了，所以不得自在；所以隨時遇到什麼，就批評來批評去，嫌東嫌西，要好要壞。

佛、菩薩從修行中領悟到，這些其實是後天得到的。你要是能夠回到本來的純真的話，我們心靈的成長是無限的，而且這種無限甚至是超出時間、空間的限制。那麼，這樣講是很玄囉，但是我們可以瞭解的是什麼？因為我們實修的人，修久了，請我們祈禱的人雖在很遠的地方，我只坐在自己的家裡給他念，為什麼他那邊有結果，事情轉好了？如果你不瞭解這個道理，你覺得這種事是莫明其妙。但其實從佛、菩薩那邊看，這些其實是本能——我們大家是連在一起的，是不可分的一體——在精神上是這樣。其實，就是在整個世間的事情上，我們在地球上因為科技的發展，大家的訊息傳達這麼快，交通這麼方便，也是慢慢覺得世界真的是連在一起。

在種種方面，你說環保呀、你說這個人的繁殖問題、人口過多問題，都是整個地球的問題，不可能說有哪個地方，我們只要弄好它，就好了。當然你也需要從自己做起，但是呢，這種整個大家連在一起的情形，大家可以體會到。在精神上，「大家是一體」的體會，就靠你修了。你修久了，你這個私心弱的時候，你才能看到，哦，其實我們每個人一樣，都是一個「有情」——知道苦，也知道快樂，希望快樂的。然後，都是一樣免不了一死，都是有老、有病。那麼在這種情況下，有什麼好爭的？爭來爭去，到底是為

誰？你能吃多少、能穿多少、能用多少？但是，你要是做事業努力得來的，你懂得拿來幫助別人，就是你哪一天不得不走，還是有一個愛留在人間——人家會懷念你；那麼你雖然死了，也還是跟在這裡一樣。

你要是現在活著，只知道怎麼樣去剝削人家、怎樣去用你好一點的頭腦欺侮人家，有誰會喜歡你呢？而且你這樣子做出來的榜樣，你以為你的子女會孝順你嗎？你給他弄更多，他到時候看的只是你給他多少錢呀——已經忘記說人是怎麼一回事了。所以，要看清楚要怎樣做，才是對自己和對整個社會都是好的。

特別是當我們修久了，比較超出這個限制——像我們有時候給人家超渡，會看到那個已經過去的人——有的是認識的，有的是不認識的，完全不認識的也會出來。那麼，你要是知道有這個事的話，那麼你就知道我們苦也不是只有苦這輩子，快樂也不只有快樂這一輩子，後面還有沒完沒了的。就算這輩子很幸福、很快樂，你要怎樣才能保證每一輩子都是這樣子？所以唯一能夠保證的，佛、菩薩的教導就是說，你要能超出這些只是為個人的。

只要有私心，你就永遠在這高高低低裡面。因為只要對你有利，你就快樂；對你沒有利，就不快樂。但是你的心要是能從這裡解脫出來的話，你就能看到眾生是同樣的命運；所以我們唯一能做的，就是儘量互助互愛。那麼，雖然和以往一樣是養自己幾個小孩呢，你就不要想說因為是我的，所以我才要照顧他們；你

就想成說，我是社會的一份子，這些人是剛生出來的，要是我能教導他，使他懂得怎樣去服務、怎麼去愛人、怎樣念佛維持心裡的安寧的話，那麼這些人長大了呢，他永遠可以過快樂的一生，是社會的好的一份子。就是說你對自己的家人雖然還是一樣地照顧，但要把他們和別人平等看待。所以呢，有時候遇到雖然不是自己的小孩，只要能夠幫忙他，我便願意幫忙——也就是把私心的限制推開。

我們平常太習慣說，「這我管不到別人」；反正我做不到，所以也就不很關心。但是這樣子呢，你的愛心就漸漸枯萎了。若要改變這個，就要練習說，雖然是沒有關係的人，聽到說需要幫忙，我願意去幫助；或者說在現在的工作崗位上做事、做生意，遇到客人，你不要說，你要甚麼，我就給你什麼，我只管賺了多少錢；不要只是這樣想。要想說這個人現在有什麼需要呀，那麼我這裡能給他甚麼是更好的服務。從服務來想，把他當成是自己的孩子、自己的家人；有問題了，需要幫忙，我知道怎樣是最好的儘量幫忙他。如果能這樣子實際來做的話，那麼我們的心會越來越快樂。世界是不可能一下子改變的，但是我們的心是唯一有辦法可以掌握的；所以要從「修心」做起。

此外，要減少對別人的批評。因為我們對別人的批評，往往只是自己的偏見、成見，而且你講他，他也不會改好；他不但不接受你，還要反駁。大家的時間只是花在我講你、你講我；結果你也沒變好，我也沒變好。所以要省力——要知道時間很寶貴，不要把時

間花在這些上。凡事減少計較，願意容忍。這個「容忍」，不是只懂得讓人欺侮，那麼我要強忍自己；不是這樣！而是看到人生很短、很寶貴，時間很寶貴；那麼，世界很大，為什麼要在這樣一點小事上鬥？你現在鬥得很起勁——你去墳場走一圈；走一圈出來，你就覺得剛才那麼不成問題的，我為什麼要跟人鬥呢？生死這個問題不知道什麼時候要到的，解決了沒有？要有這樣的覺悟。

你要是這樣覺悟的話，世間並沒有什麼值得你去爭的。要是你肯練習「容忍」的話，開始練習當然是痛苦，因為已經習慣要這樣才可以、要那樣才可以。但是你要是容忍習慣了，將來你就會慢慢從你現在這個範圍突破出來——你就是真的長大了。到你長大了的時候，你回頭來看，你會覺得很快樂——以前痛苦的，其實只是小事嘛！

所以，在學佛的果位上來講呢，頭一方面就是說，要是你肯念佛，做人上也肯注意服務及容忍的話，你會不斷地成長，而且可以過很快樂的生活。而且你要知道，如果活到老的時候，你看每個人的臉，他這一輩子是煩惱的，還是快樂的，都清清楚楚地寫在臉上。你要是到那時候才來改，已經來不及了。你現在趕快找比你年紀大的人來看，那些有修的和沒修的，差別很大。所以呢，趁著我們還沒有到達那時候，早點醒悟。你這一輩子真正受用的是你心靈上過的是什麼日子。這些吃、穿方面能差多少呢？奢侈只是花很多錢而已，差不了多少；我們只要飽暖就好了。那麼到時

候，你能活到老的話，你就是很快樂、很慈祥，能帶給別人溫暖的長者。

特別是到死的時候，為什麼死的時候會痛苦？因為生的時候沒有瞭解，只是自私自利，追逐名利，過著名利的奴隸的生活；結果心裡糾纏，身體也就一定緊張、糾纏。臨死的時候，神識要從身體解脫出來，就非常困難、非常痛苦；因為很多氣脈，多少年來扭曲或沒有通的，突然要開、要通，當然很痛、很痛。但是現在開始好好地念佛，它就在這念念的佛號裡面，一年一年念下去，身體的糾結也就慢慢鬆開了。鬆開的時候也會痛，但這種「分期付款」，總比到時「一次要付一百萬」好很多。而且這種痛，是由於把心調直了，好心使脈開來的痛；雖是痛，你自己會感覺到這是好的痛。就好像我們有傷口，你塗碘酒會不會痛？會痛；但你在塗碘酒時的痛和發炎時的痛不一樣，那是一種好的痛。

同樣道理，你念佛的時候慢慢鬆開，慢慢開；痛一下、癢一下，不是什麼問題。要是你早點把這些糾結都解開了，到死的時候，你看看，那些念佛念到往生的人、念佛念很久的人，人家說走了，可是身體還很柔軟，而且臉上很安詳。他那種走，是回到原來的天真，是一個自然的過程，沒有什麼痛苦，而且可以很安心地去。那家人看了也很安心呀——看到這樣子好。

你要是到時候很痛苦，你又從來沒有念過佛，那時你

的煩惱要停也停不了；你能得一個好死嗎？就算死在床上，也不是好死呀，這是很痛苦的死呀。特別是，比方說，現在你最親愛的人要走了，我們能做什麼呢？就是醫生也只能醫「生」，不能醫「死」呀！到死的時候，還是得走呀。那個時候，唯一能做得到的是什麼？那就是說他本身有念佛，旁邊的人又能幫他念，那麼精神上的力量可以幫助他——幫助他減輕痛苦，幫助他早點得到佛、菩薩的接引。特別是，這是沒辦法講，當事者才知道，而當事者已經走了。但是我跟你講，其實是這樣：久修的人去念，跟沒修的在旁邊念，很不一樣。因為你念純熟了的，那個念起來，聽起來很舒服，而且會有力量傳過去。

所以你想幫人、想幫你的家人，你這一招若沒有學會，到時候你就成了「心有餘而力不足」。所以每個人早一點看清，使家裡的人有定課，常常這樣念；不但是一生過得安穩，將來死的時候，死得很安詳，而且可以去到阿彌陀佛那裡。去到阿彌陀佛那裡，也不是自私啦——我自己去就好，管你們這邊痛苦；不是這樣！而是我們要一下子瞭解整個佛的道理，而且要一輩子修成，很不容易；所以，佛、菩薩很慈悲，祂說，「來吧，來這裡慢慢給你調教，到你行了，再回來世間幫助別的人。」這個意思。

以上這樣簡單地介紹為什麼念佛、念佛的方法，還有念佛的結果。希望你們聽了，要相信我為什麼肯這樣勸你。我把世間的事都放掉，從幾萬里外面飛來——飛機也是可能掉下去的啊。我們把家人放下，只有幾

句真心話送給你們；你們要珍惜呀！那麼，現在你們如果有什麼問題，可以提出來討論。

問答

問一：林博士，請問一下，剛才您說死是痛苦的；那麼我來母親肚子裡投胎，那時刻是不是痛苦？

答：一般來講，投胎的時候是快樂，不過是迷的快樂。因為照佛法來講，你那時候是對你異性的父母發生一種執著——當你看到性交，覺得好像自己在做，那麼你就順著那種習慣，一時迷了，就投胎。所以是一時迷的快樂；不是永久的快樂，因為當你出生以後，你就一輩子有老、死等種種的煩惱。

問二：要是念佛，我們要從什麼地方下手？要注意觀想方面，或者簡單念就好了？

答：簡簡單單念。所謂「觀想」，基本上需要你的心先能專一。那麼你要檢討，你若念佛還不能專心，你其實還不到修「觀想」的時候，所以比較好的方法是簡簡單單地念佛。但是你這樣問，我想起來了——我剛剛講「念佛」的方法，應該補充一個說明。最好能夠怎麼樣呢？就是說，你每天不是有一個定課嗎？那你做這個定課，要念佛的時候，一開始先想你的爸爸在右邊，媽媽在左邊（不管他們還在不在，要這樣想），然後前面是你的親戚、眷屬、朋友，甚至要想到你前輩子的冤家，跟你有任何關係的人都在前面。

然後你身後一圈、一圈環繞著是六道眾生——最需要你幫助的是地獄眾生，所以是第一圈；接下去是餓鬼道、畜生道、人道、阿修羅道、天道等眾生。所有這些眾生都面向前面的空中。我們主修念佛的，想面前空中中間是阿彌陀佛，十方三世的佛、菩薩等聖眾都圍繞著他，看著我們。那你現在開始念佛呢，所有眾生也在念，諸佛、菩薩也在念。這樣子——佛、菩薩是慈悲嘛，和我們一起念，加持我們。這樣想過以後，你只要專心於你的佛號了，而不需要一直維持這些觀想。但是，你如果能每次開始時都這樣想，最後的迴向又是想到「願與一切眾生共成佛道」，那麼久而久之，你的心就比較容易漸漸地擴大去。

這裡我再補充一點，有關念佛的果位。剛剛吃飯時，一位佛友跟我講說，如果久修「念佛」，看到佛、菩薩來給授記、摩頂、加持、什麼呀，這樣是否表示證到什麼呢？你要瞭解，釋迦牟尼佛所證到的、希望我們真正得到的，是一個無限的。這個「無限」是什麼樣的呢？

慈悲也是無限——眾生都是一體，對眾生是無限的；所以，他如果有那個慈悲，他對每一個眾生都設法要去服務，而最徹底的服務是使他本人得到同樣的解脫。因為你若使一個人天天都吃得飽、穿得好，那樣子他就會快樂嗎？你看美國的年輕人，生活在很富裕的社會，可是免不了愛情的煩惱、吸毒的問題，什麼問題都有；可見富裕的環境不能保證會使人快樂。照顧人真地徹底，主要是他心裡怎麼樣，要使他也能瞭

解這些道理，使他也能解脫。所以佛、菩薩的服務——比方說在《藥師經》裡講的，人有病，需要給他治療；人要衣服，需要給他；這些固然也要做，使他暫時離開目前一些苦；更根本的，你看藥師佛的大願，還是設法使他走上正道。佛法的愛是無限徹底的愛，所以對人的服務也一定是徹底的，最後一定要使它與修行連在一起。

那麼，佛、菩薩的智慧也是無限的。這種「無限的智慧」又是什麼樣呢？不執著。你看祂不是教我們「無常」嗎？一切東西都一直在變化，你為什麼要抓這個呢？佛說不要「著相」呀。我們為什麼會煩惱？因為在生活裡看到甚麼，就說這是這樣、這是那樣——一著相、一計較，就沒有一個完結。所以整個佛法是一種「沒有執著」，是解脫、是服務、是慈悲；而且這慈悲的服務，最後還是與幫助別人解脫有關。先要瞭解這樣。

瞭解了這樣以後，那麼回過頭來看我們提出的問題。比方我現在打坐，或者什麼時候忽然看到很好的情況，我們應該怎麼辦呢？我現在來講古時候淨土宗祖師的榜樣。淨土宗的初祖慧遠大師，他一生專心念佛，又拜佛，做了很多佛事，完全修行的一個出家人。他到死的時候才跟徒弟說，現在阿彌陀佛來接引我了，我這一生一共見過祂三次，連這一次是第四次。你看，他到要去的時候，才給後來的人講說是有這樣的事情呀——勉勵你。但是他並沒有說過，「哦，我見過阿彌陀佛了，我就是什麼果位，你們要

對我怎麼樣了。」這就是古代的祖師立下的榜樣；這就是因為他們通達佛法「不著相」的道理。

你看到了，也有可能是邪魔變的；就算是真的佛來呢，你若變成整天在這裡講這個事囉，自執於「我是什麼、我是怎樣」，也是不合佛法，不得解脫的。

《金剛經》裡為什麼要說「如果羅漢心裡說他自己是羅漢，他就不是羅漢」？就是因為你如果還有那個執著，那你跟一個人說自己漂亮，天天對著鏡子看，有什麼差別呢？你還是在「著相」。這是精神上的一種相，沒有什麼好執著的。你要是真懂得佛所教的是「無執」，事情要任它過去、過去；要是著相，就糟糕了。你要是修「念佛」的，在念佛時如果看到了佛，你還是不理祂，還是繼續念「阿彌陀佛、阿彌陀佛……」。這樣的話，不管他是真的或假的，對你都是好呀；對不對？

要是你停留在這裡了——我現在這樣子，有些神通了，我就應該慈悲、服務呀，我就來給別人解決疑難呀，我就來替你做什麼、做什麼。這個地方又有兩層了：一層是，你如果是以這種方便——我可以為你念一些經咒，解決問題——以這種方便幫助那個人好好去進修，讓他知道佛、菩薩的事情不是像一般人想的，只是嘴裡念念有什麼用呀，念念也有結果呀。但是，另一層是，你還要負責開導說，不要迷在這裡——迷在能解決問題這件事上。不然的話，大家都只說這件事也找你，那件事也找你；找來找去，都只注意眼前這些事情，而把「生死輪迴」的大事情忘掉了。

這樣你就錯了；即使你好心要練習服務，你也是走錯路。

這些事情只能偶爾做，不是完全不能做；但是做了的目的是利用這機會，增加別人對佛法的信心，終究還是要他自己去念佛、去修習解脫，而不是要他來迷我，不是要他來做我的徒弟——要來跟我去做什麼，要來供養我才行，那就都錯了。所以，這個事情這樣講的話，大家不管你是哪一位了，不管你是在那裡想要渡人，還是那些去跟隨他的人，就要自己檢討一下，自己反省自己做的，跟徹底的佛、菩薩的智悲有什麼關係，跟我們的生死大事有沒有關係，究竟不究竟？

你如果不迷這些境界，念佛雖然是枯燥的，等將來你真正得到受用，就是這些糾纏的心結，以及身體的纏縛都解開之後，你才知道真正是很好的。不要泥著於一時看到什麼、看到什麼。特別是有時候看到這些還是不正確的，因為很多只是他一習定，那定力的結果，有境界出現，但是他本身對一些佛理並沒有徹底的了悟。

問三：有人勸我念藥師佛的聖號，他說念了我們有病痛可以消除，而且他們有實例跟我講。現在我要問，這是確實有這回事，還是另有解釋？

答：頭一點，就是說，念佛不是限定於念「藥師佛」，也可以念「阿彌陀佛、釋迦牟尼佛、觀世音菩

薩……」；因為基本的道理都是一樣——他們所證悟的都是無限。你要是分得出來，這是藥師佛，這是阿彌陀佛，那祂就不是無限了。但是我們為什麼又分祂們一尊、一尊呢？我們是根據祂們開始修行所發的願不一樣，走過的修途不一樣，為了紀念這些而說這一尊叫「藥師佛」，那一尊叫「阿彌陀佛」；基本上祂們都是一樣，都是一體。至於念佛可以消業，這是千真萬確的。但是它有兩層的道理：一層就是說，你自己念佛，你的心地就清淨了；你自己清淨了，你的業就減輕了。另一層呢，祂真地是一個超越我們層次的一個力量，你如果對祂有信心的時候，你念祂，是把心打開，至少你對祂有幾分信心，那麼那個力量是可能進來的。我這樣講也不只是依據理論，而是真地實修、有過經驗的。就是說，像我有時候閉關較長一點，那麼閉關要完，將出來的前一個晚上——通常都是在快要出來的前一個晚上，佛、菩薩會給你一個獎勵一樣的加持。加持來的時候，是忽然有一股力量把你全身籠罩住，你暫時覺得身子都不存在，然後那力量又消失了。是真的有這個東西；但是你若修不到那種程度，你沒有辦法直接感覺。佛對我們大家的加持是平等的，無時無刻間斷的，只是我們的業障、煩惱越多，領受加持的阻障就越大，所以各人感受不一樣。那麼，當你專誠念佛的那一刻，你就能夠心裡較純潔，你就比較能夠領受祂的加持。所以這是千真萬確的；而且這也不是說只依據我有感覺到一股力量，因為我們還替人家祈禱，有很多、很多的實例，使我們知道連世間的事情都會受佛力影響的。

問四：這是我一個私揣的問題；請問一下，林博士你為什麼不留在臺灣，而選擇僑居在美國？是否想提高你個人的知名度？

答：不是、不是。因為陳上師以前在印度閉關的時候，他去印度先到菩提伽耶去朝佛，當時佛在夢中對他說，「你將來會帶我到美國去。」陳上師說，「哪有這回事呀！當然是你帶我去，哪會是我帶你去呢？」佛說，「你將來就會知道。」所以那時候佛就跟他講，將來要到美國去。後來他在那兒閉關二十五年，很多地方的人要請他去——日本也有、香港也有，不知道是丹麥或瑞典那裡，也都有人要請；但後來那些地方都沒有辦成功，只有美國辦成功。而且美國的人找他去以前，他又在夢裡看到海龍王來給他下跪說，請他去美國弘法。所以就是佛、菩薩派去美國的。

我是繼承他的事業，本來就想說應該留在美國。當我一得到美國的居留權的時候，一九九零年時，我先去尼泊爾及印度朝佛。朝佛結束，我也順道回去臺灣看父母。那時也有天語說，「你如果留在美國會比在臺灣將來影響更大一點」，所以也等於勸我要留在美國。此外，也有其他夢兆說要留在美國；所以我是為了法務而留在美國。我並沒有考慮到「知名度」。

問五：林博士，你可以介紹一下關於〈五會念佛〉嗎？

答：可以。關於〈五會念佛〉我有出一本簡介的小冊子，中、英文都有；也有出單張的說明，跟錄音帶一起贈人。它的起源是一位祖師叫「法照法師」的，是淨土宗的第四祖。他在五台山修行，在「定」裡去到極樂世界，阿彌陀佛的淨土。他在淨土聽到念佛的音樂。阿彌陀佛告訴他，「這種用音樂來念佛的方法，是在末法時代普渡眾生的好方法，所以你回去要傳。」因此，從唐朝開始就有這個方法。

可惜這個樂譜完全失傳。後來到了民國時候，有一位觀本法師，他本來是前清的舉人，後來出家，他又是很懂音樂的。他就從日本的《大藏經》裡找到有關的記載，然後依之自己譜曲子出來；而且那時他們就已灌製唱片。後來到臺灣去，因戰亂也沒有人有此曲譜，靠一些居士們記得的唱出來。現在是很流行。

現在一般流通的〈五會念佛〉，前面有個〈讚佛偈〉，後面有一個〈迴向〉，這整個的編排是適合做早、晚課。我就想說，我們要做功夫，整天要念佛；或者有人要往生了，那時候重點是要念佛——不需要念了一陣子，又來個〈迴向〉，又來個〈讚佛偈〉，好像打斷了佛號；所以我就只轉錄「念佛號」的部分，錄成一個九十分鐘的錄音帶，這樣就可以一直在念佛號。

這個「唱佛」的方法，我自己學時，覺得我以前雖已念了幾百萬佛號，但因我是「理智決定念佛」，比起「唱佛」，我覺得唱佛時情感較容易融入，佛號容易

進入心中，所以我很重視及提倡「念佛」。

問六：請林博士開示一下，我想問關於在佛教的觀點上，「生」與「死」的真正差別在哪裡？到死的時候，我們真正要掌握的，除了念佛以外，又是什麼？

答：從佛法的觀點來講，你如果還沒有得到解脫，「生」和「死」差不多，只是在輪迴中——不是苦，就是樂；不是樂，就是苦；就是這樣子，沒有一天停的。「生」是這樣，「死」了並不是沒有事了，還是會再來。因此可以說是沒大差別。

但是，如果生時你能得到解脫，也幫助別人得解脫，那麼即使你後來離開了這肉體，後來的人還是有許多會得到你的好處——你就是死了，還跟生的是一樣。如果你生時只是為自己，就和已死了一樣——世上不多你一個，也不少你一個。

至於死的時候，你問說要把握什麼？這就要看你修到的程度。如果你修得很高，能夠進入「法界大定」，能夠證到「法身光明」，那麼你要注意的——因為死是一個過程，你會慢慢地覺得身體的行動、溫度、感覺，慢慢地沒有，進入一片月光，轉成紅光，然後是漆黑，然後是光明出現。這光明出現時，你若有定力的、修過這種的，你要是能夠定在那光明裡，那時你可能證到佛的「法身」了。這個我們一般都做不到。

以我們這樣，又有世間的事業、家庭，每天只有一點

時間念一念佛號，這樣子到時候你最好只注意佛號；為什麼呢？你這樣子做，是將自己交給阿彌陀佛，那祂很容易接引你。你自己多其他念頭，把持不住佛號的話，可能隨業又要輪迴去了。所謂「注意佛號」，就是把自己交出去；忘己的時候，就容易融入佛、菩薩的一體中。

問七：我們時常聽人說，「念佛」會達到所謂「念佛三昧」，還有所謂「實相念佛」；請林博士解釋。

答：「念佛三昧」，「三昧」應該是「正定」的意思。「念佛三昧」，淺一點講，是念佛能定在佛號上，真正是「一心不亂」；這樣子就是「念佛三昧」了。不過，你若懂得佛、菩薩終究的道理，這個「一心不亂」是甚至達到主、客的對立都打消了；那樣子「一心」，就是「一切一體」，趨入佛的法身。所謂「實相念佛」是要達到上述「一切一體」這一步，這才叫「實相念佛」。在這之前都是有主、客之分，不能達到「實相念佛」。達到的時候，也沒有誰念佛，只是一個佛號，沒有能念、所念。「一念佛號」就是一切，一切就只是那一念。我這樣講，不是說只照理論講，而是說要證入那樣。這些很難，應該先從比較淺的——先定在佛號上，基本的先做到。

問八：林博士，剛才說，好像我們念佛念到比如說阿彌陀佛來接引我們去，或者說什麼神識離開。請博士開示，這些說法會不會引人以為有某一種東西，好像靈魂、什麼，跟外道說的差不多相似的一種東西，是

實在有的，被引導去阿彌陀佛那兒，實實在在是有神識或靈魂這種東西去。依佛教義理說呢，我們講「緣起法」，並沒有講所謂「神識」類的東西。

答：完全依照「無我」的理論來講，你說沒有，當然誰也不能說你錯。可惜一般人不能瞭解「無我」是什麼意思。徹底講「無我」，則「無能修，無可修，無佛可成」，佛也是假名；那你要一般人怎麼辦？除非你已證入「無我」，在還未證入「無我」之前，到底這些可不可以講？未證「無我」前，其實有「我執」，所以這樣講。佛、菩薩說法是「應機方便」說法，祂如果堅持「無我」，那就根本不用說法了。哪一個法沒有分別？眾生聽來，哪一個不是當做有「我」在講？佛、菩薩真正解脫，祂是能行方便，能夠自在。祂不妨講成你一時誤會都沒有關係，而是要看是對誰在講。你對三歲的講，你能講些什麼「空性」？你說這樣不對，不能夠講，那你對小孩就不必教了，那就死在那裡了；不是這樣子的。而是先教你唱歌、讀書、寫字，到小學畢業，我再教什麼；一步一步來。

祂那個是「無限」的做法——你到哪裡，我方才教到那裡，到最後再講究竟的道理。現在你從「無我」的立場提出這些問題，在我看，是還沒有通達「無我」的意思，離真正證到也還是有一個距離。我們學佛是要能活轉，不要被那些理論綁住了。若說只有佛法那套高深理論能講，那麼這些芸芸眾生，你怎麼渡？你就不能幫助他。所以你遇到人的時候，非要看他情況

講不可，權宜的說法都沒有關係——他不做事比做壞事好呀，做好事比不做事好呀，肯念佛比不念好呀；有種種層次。你一步一步來嘛，看情況做。我們人就只能這樣，碰到的時候，看情況處理，其他你也沒辦法。

問九：林博士，我想到的這個問題是有些爭論性，過去也有人提到，那就是「帶業」能不能往生？

答：基本上，整個佛法講、實修上講，都是講說宿業要清，修習淨業才是往生的原因。那為什麼會發生「帶業往生」這個問題呢？因為《佛說觀無量壽佛經》在第十六觀下品下生那裡，講到有些做了壞事，很壞的，甚至壞到在《佛說無量壽經》裡說是不能往生的，是「五逆、十惡」不能往生的，到這裡卻又說那些人若是臨終能夠至誠十念稱「南無阿彌陀佛」，又准他往生極樂了。那是強調說，那麼壞蛋的，佛、菩薩慈悲還是接引他們，慢慢地教化他們。後來的人簡單講這件事，就說「仗佛慈力，帶業往生」。他們的惡業雖這麼重，仰賴佛的力量，還是去了。那麼，就開始有些誤解了，這樣是不是連惡業也帶去了。

而且經文說，這些人去到那裡，過了多久蓮花開了，佛才對他說「實相」的道理，然後才罪淨。因此有人就說，可見「有罪、有業」；那麼誤會更加深了。其實你要想想看，惡業要是可以帶到淨土去，那麼淨土變成一個什麼地方呢？照理講，什麼是「輪迴」？什麼是「解脫」？差別在哪裡？那是說，這邊有業，所

以有輪迴；那邊因為是超脫一切，所以是「淨土」，不再輪迴。至於罪淨，是指不明「實相」的疑惑之罪，而不是一般造業之罪。那他們就說，因為帶去的是業力呀，或是業種呀。如果這樣講的話，佛、菩薩若只有收一個壞蛋，只有他一個傢伙，那他沒有機會搗蛋。可是佛、菩薩從無量劫來，不曉得救了多少人去，那這些壞蛋全在那裡，會不會結黨？會不會起來造反呀？都成了問題。

最主要的問題：第一點是不合「因果律」，使「輪迴」跟「淨土」的區別被打掉了。第二點是我們看整個經的精神，在《觀經》裡面，在許多觀的後面都強調可以消除多生多劫的罪業，又說在念念佛號中，除八十億劫或無量劫的生死之罪——都是說佛的力量那麼大，你要是能夠至心念佛，可以消那麼多的業。在這樣的教示下，你為什麼強調說佛力沒有辦法消一輩子的業？豈不是與全經的精神不合？第三點特別是到了最後，佛宣示經名的地方，祂說這部經有兩個名字，頭一個是《觀極樂國土無量壽佛、觀世音菩薩、大勢至菩薩》，另一個名字叫《淨除業障，生諸佛前》；可見整個精神是消業，然後往生。第四點是以「消業往生」為口號，鼓勵人家，毫無弊病。如果用「帶業往生」，人家會想，「我是否這個業也可帶，那個業也可帶？」就很難守戒。你要是跟他說「消業往生」，強調的是佛、菩薩的力量可以替你消，所以過去多重的業都沒有關係，只要誠心悔改，仰賴佛佑，都有往生的希望；而不會鼓勵「可以帶這個業，又可以帶那個業」。我是覺得講「消業往生」較妥

當，這種精神與我們修行也比較合。

問十：我的問題是，我很健忘；看書也好，跟朋友講重要事情也好，常常都是今天講，明天就忘記了。這樣對念佛會不會有幫助？會不會有阻礙？以後我往生時，會不會連佛號也忘記了？阿彌陀佛！

答：頭一點，「健忘」是每個人遲早免不了；年紀越大，健忘就越嚴重；因為健忘，很多煩惱都記不起來，應該恭喜你！（眾笑）至於說會不會影響念佛；你不用擔心，因為你念這一聲「阿彌陀佛」，跟下一聲「阿彌陀佛」，那是新的一聲；過去一聲忘掉沒有關係。特別是對你將來往生，絕對不會影響；為什麼？往生這件事不是靠臨時騙一下成功，主要是靠你這一輩子平時的努力修法，誠實修行。你現在每天放進銀行的，那可能會倒閉；你放在佛那裡的，祂不會欺騙你，你現在放的都絕對在。你到時就是忘了，因為你已經積夠多了，當然會得往生；不用擔心的啦。

問十一：若一個人很精進念佛，他的業報反倒現得越快；我見過很多這種例子。想請您給我解釋一下。

答：這個為什麼這樣？先不要講到「業障」來；甚至有的人會覺得，還未念佛，那麼多煩惱，現在越念佛，煩惱越多。這並不是說你原來沒有煩惱，而是原來煩惱太多，你只能看到幾個，其他的你看不到；現在你想要安靜下來，你才全部看到。那是煩惱本來有那麼多，你只是沒有看到而已。現在你慢慢看到全

貌，不用慌；只要繼續念佛、修行，以後它慢慢會消掉——你不要去管它，專心念佛就是了。

至於說業障反倒現前；為什麼？「念佛」是替你消業障；怎麼消法？有時是大的變小，小的變沒有。那你有些大的，你現在碰到這些小的可以更快抵消。所以，修行遇到一些障礙，你要懂得這樣想。這並不是迷信，因為這跟整個做人的道理是合的。比如你生病吃藥，有一點不舒服，你就不吃了，那就治不好；還是要繼續吃下去，才看得到最後的結果。我們有走了一些修行的路的人敢跟你說，修行不會吃虧的。

問十二：念經、念佛號、念咒這三種，是否可以參在一起念？還是要專選一種來念？

答：這三種，從修行來講，基本上是同類的——就是念誦。為什麼要修「念誦」？因為人是這樣的；佛不是講「一切一體」嗎？其實身跟心是互相影響的。身體不好時，人容易脾氣壞；身體好時，心情上也好一點。同理，同樣地做這一個事情，心裡不快樂，就覺得比較累；心裡快樂時，你做很多也不覺得累——身、心互相影響。另一方面，心跟氣也是一體兩面，互相影響。你心定下來呢，你的呼吸便很平、很順、很細。你如果心在亂時，氣也是很粗、很促。所以，在這種情況下，我們要如何調理？你在那裡念誦的時候，也調心，也調氣。而且我們人的行為，根本上是在心念，所以你使心念純潔的話，你整個人會慢慢改過來。我的回答是讓你瞭解它們是同一類的修法。

再來，要說如何決定修哪種。我的建議是，已經念慣什麼，就念什麼。念咒跟念佛號比較相近，這麼短短一句；念長咒其實也是可以。往往咒子沒有意義。

「阿彌陀佛」雖有意義，念久了，也不會去想它。至於念經，經再短，如〈心經〉、《阿彌陀經》，也是有它的意思。念經的話，當然你懂它的道理是最好；要是你不懂，也可以持誦，做為一種功夫，等於持念一個長咒。你要是以念經為功夫的話，念到久了，慢慢你念的功夫會純粹。純粹的時候會怎樣呢？那些意思會不見了。你正在念時，你沒去想它的意思；你念到這個字，就只是這個字。到那個境界的時候，經、咒、佛號全是一樣的。

這些最主要是功夫深淺；已經做慣某種功課的人，你不用改——已經念慣了什麼，就繼續修什麼。你若是平常念很多種咒、佛號或經的人，我勸你選其中一個做為主修的；你平常無事就專門念那個，做定課時也是那個念最多；其他的念一點結緣就可以了。你若不分清什麼是主修、什麼是副修，你要想說將來你要在甚麼情況應用。你也可能突然一個意外要應用，或是病苦很弱的時候要用，或是將來死的時候要用；你在那些時候要用得上，你平常就要習慣專精一個才好。如果你還沒有習慣念哪一個，就選一個簡單的就好了。比方說，「阿彌陀佛」。

問十三：我這問題是有關到因果、業力。若說前因後果，我們看不到；我們講現因現果。比如說現在有一個乞丐，來到我們家，看到桌上有錢，他隨手拿了十

塊錢；我們看到喊捉，警察捉去，可能坐牢。同樣一件事，偷的人不是乞丐，他是一個議員或部長，來拜訪我們，看到桌上有錢，就順手拿了放進袋子；我們可能不會去報警，也可能不會去對付他，只是在心裡想：做到部長，也要拿人家的錢。這同樣的因，受的果卻不同；道理在哪裡？

答：這是因你自己的見解而有不同的結果。若要解釋到他那一邊的話，就是說他們跟你的因緣不同的結果——有的你要追根到底，有的你就不願；這是兩方面互相都有關的。

問十四：那麼，如果講前因後果，雖然我們看不到，同樣的一個「因」，在不同的人所產生的「果」，會一樣嗎？

答：不一定；因為「因」還要有「緣」。「因」是主要的發心——他的行為基本上是怎樣，但是在不同的環境下，就可能有不同的結果。

問十五：在家居士早課可以持〈楞嚴咒〉嗎？

答：可以，很好。

問十六：我差不多每夜都有看你這本書《勸念佛》，連續看了十多天。看到書後有註明：「歡迎翻印流通，但請先徵得林博士的同意」；這是什麼意思？

答：如果有人要印這本書來送給別人看，我當然歡迎，但是希望他先告訴我一下。為什麼要這樣做呢？因為現在有很多人也說是在弘法，但其中有些不是很正派。要是他隨便拿我的書去，別人不知道，以為我也是贊同他的，就不好。所以我這樣寫是防那一類的，所以要先得我的同意。其實也有人未得同意，就印陳上師和我的作品在賣錢，我也不曾去告他們。我只是表明我的立場。他沒有得到我的同意就做，是他的事；我只是要便於說明，這些人的行為和我沒有關係。我被冤枉是小事，就怕把大眾誤導了。

問十七：那麼，你剛才所說的「無我」，又怎麼解釋？

答：這個跟「有我、無我」沒有關係；這樣做只是怕別人受害。正因為「無我利他」，所以要這樣做。你的想法以為「無我」的話，就是我什麼事都不能做；這是你的誤解了。那佛法還分內道、外道；難道佛法是主張「有我」的嗎？

問十八：密宗的「即生成佛」和淨土宗的「念佛往生」，有什麼分別？

答：「念佛」基本上追求的是說，到死的時候，雖然沒有靠自身的力量證到「解脫、成佛」，可是依靠對阿彌陀佛的信賴，加上阿彌陀佛的慈悲和力量，又因為我們有修行，信念、願望都很堅定，這幾樣因素配合的結果，至少可以超脫輪迴，得以往生淨土。這樣

並不表示已經「成佛」；到了淨土，還得再修。至於密宗的「即生成佛」，又分兩種。一種是「即生成佛」，是指這一生；不一定是在活著時成佛，因為一生包括投胎、到死；死的過程之後，還沒再投胎之前，這一段時間叫「中陰」，也還包括在「一生」之內。這樣講的話，你如果到了「中陰身」的時候才成佛，也還算是「即生成佛」——在這一生成佛。另一種是「即身成佛」，就是說在活著的時候，就是像釋迦牟尼佛那樣，活著就成佛了。那麼，這裡面又有高下；密宗認為最高的果位應是這個肉身修煉的結果，能化成虹光——化成虹光並不是消失了，而是能夠去來自在、隱顯自在。

吉祥圓滿

二〇一五年三月十二日修訂
養和齋 於加州

禪與淨土

開示及校訂：林鈺堂上師

一九九三年七月十九日

講於北海佛教會

筆錄：陳碧霞女居士

校閱：弟子疾呼、弟子曉艷

今天晚上的題目是〈禪與淨土〉。釋迦牟尼佛證得無上正等正覺時，他到底證到什麼呢？他得到的不是語言可以講的，而是完全超出觀念的限制，完全超出貪、瞋、癡、慢、疑，超出我們感官的限制，甚至已超出禪定裡面種種境界的限制，所以完全就是無限的。我們一般人，不要講禪定的境界沒有達到，就連貪、瞋、癡、慢、疑也還沒消除，陷在觀念的牢籠裡也不自知！這樣，我們哪有可能了解佛到底證到什麼？所以，開始時佛自己也不想講；祂說這個怎麼講？但是，從另一邊來看，也不是完全沒有辦法；為什麼呢？祂證到的也只是本有的一一我們本有的一個清明呀。祂需要做的，只是用一般人可以了解的方式，慢慢引導我們走到那個情況去。為此，祂就得用語言囉——我們只懂得用話講的啊！

有了這一些教法以後呢——祂的教法是講得很圓融的；到了大乘的時候，像〈心經〉裡面，先從無「色、聲、香、味、觸、法」、無眼界，乃至無意識界，什麼都先講成沒有了。這些是佛法把我們的經驗

分成這一類、那一類的。佛先是說不要去執著這一些分類，接著講到後來，甚至連祂教我們的一套，祂也說無呀——無「苦、集、滅、道」，無無明，亦無無明盡，乃至無老死，亦無老死盡——就把「四聖諦」及「十二因緣」都拋開了。祂為什麼連祂傳出來的一套都說沒有呢？在《金剛經》裡又說，您如果過了河，不要把那個筏子還頂在頭上，筏子是要留給還沒有過河的人用的；您就好好地走就好了，不用頂著那個筏子。這個意思，也是明明白白告訴我們，不要執著佛教我們的那一套。所以，在理論上，佛法其實講得很圓滿，而且這也是它根本上與其他宗教很不一樣的地方。其他宗教講自己的一套就是寶貝了——您就是一輩子抓住這個。只有佛法教您，這一些是像用指頭指著月亮，目的是要您去看月亮呀，您不要老是看著我的指頭。

唯一把這一些都講出來的，是我們的佛法。但是，雖然講得這麼明白，流傳久了，還是有人變成被佛法籠罩住了。雖然修得貪、瞋、癡、慢、疑都已經慢慢解脫了，可是你若要他跟人家講道理，他卻不會用普通的話傳達佛法，而一定要用佛法裡的什麼「真空妙有」那些術語。這讓沒有學過的人聽來，真是莫名其妙。他自己在這裡講得頭頭是道，別人看來卻好像在唸咒語一樣。這又是一個大問題囉。

所以禪宗就慢慢出來了。他們有實修，知道佛、菩薩要傳給我們的真的可以證得。但是要證悟，卻又發現有文字、語言上的種種障礙。因此就說，乾脆都不要

語言、文字了，免得你從一個籠子出來，又進另一個籠子——到什麼時候才能得到真解脫呢？所以為了得徹底解脫，他說我們不要言教；以前那些教法的設立，只是一個方便、對治，目的在於把你從纏縛中引出來。但是啊，這些人從東邊扶起又向西邊倒，從西邊扶起又向東邊倒。所以說，禪宗不立語言文字，甚至，你看禪宗的祖師們，有人問他，什麼是「戒、定、慧」？他說，「哦，我這裡沒有這些閒傢俱。」他連「戒、定、慧」這些實修的步驟及結果，都說成好像不重要了。

怎麼這些佛、菩薩所說的，要我們實修的，又變成不重要了呢？你要明白啊！禪宗是希望我們能夠專門地去努力，就在這輩子得到跟釋迦牟尼佛一樣的證悟、究竟的解脫。他因為怕你被這些一步一步的訓練給限制住了，所以就跟你說連這個都不要管了。實際上，我們仔細想想，這些禪師們、這些古德是怎麼實修的？先是聽說哪裡有師傅是禪師，就要去找他解釋疑問。這一找，就把世間的家庭、事業，什麼都不管了。古代的旅行比現代還危險；這一路上會不會碰上虎狼、盜賊，誰知道呢？他已經是什麼都放下了；這一步，我們現代有幾個人可以做得得到啊！其次，他們能夠維持行腳，不斷地到處找師傅，幾十年都在跑；這點，我們又有幾個做得得到？要是做得得到這樣的時候，這裡面有沒有「戒」？有沒有「定」？有沒有「慧」啊？都有呀！世間這一些，他早就已經看破，早已經放掉了。他能夠一直維持參學，這已經是在一種「定」裡面了。所以，從他那麼高的層次來看，我

們這種下了班修一點，星期天去一下寺院，初一、十五唸一下經咒的，就好像小孩子辦「家家酒」。所以，他才會那樣子講，並不是說，我們不需要修「戒、定、慧」。我們要看自己的程度呀。我們做不到禪師那種修行方式的時候，這種普通練習是比沒有練習的好，並且這還是需要的。

禪宗不立一個東西，而我們卻習慣地只會抓東西，我們要怎麼學呢？也許你會去讀禪宗的公案，想從古人的例子來學。今天晚上剛剛開始的時候，這裡停電了一下子，我們就來講一位龍潭禪師的公案。有一個學生去找他，晚上學生要告辭的時候，禪師拿了一根蠟燭給他，那個學生就接過來。這很自然嘛，晚上外面黑，拿著蠟燭照路啊！可是他一接過去，禪師又把蠟燭吹熄了。這個學生就馬上得到領悟。如果你問，這是什麼意思呀？禪宗就說我沒有意思呀，你解釋的都不對啊——解釋的語言都是意識心作用，不是禪啊。可是，他們又留這類例子給我們看；到底他們在演什麼把戲呢？

有很多禪宗的東西留傳下來了。禪宗雖然說沒有方法，還是傳下來一種叫做「參話頭」的方法。比方說有一句話，你真正覺得這一句話是一個疑問，並不是因為老師說這是個問題——那只要是寫成一個問句的，就是你的問題囉。不是。這一句話，你真地覺得是一個大問題，並且你真地不懂；那麼照參話頭的方法，你就其他什麼事都不做，除了吃飯、睡覺以外，整天只想這個問題。有人問，是不是上完班做呀？不

是哦，這是需要把一切事都放下，二十四小時就是參這個問題。您想想看，我們一般沒有定力的人做得到嗎？一般人的心是散亂的，豈能做得到一直都只想一個問題？所以，我們要知道，「參禪」是在一個很高的層次上的修法。

「參話頭」包括參「公案」。公案就像我們剛剛講的，是古人參究的例子。「參公案」就是選一個「莫名其妙」的公案來參究。也有很平實的例子；像有個人去找趙州禪師，那人說：「聽說趙州有個趙州橋，來了也沒有看到！」禪師便揮手招他說：「過來，過來！」那他又是什麼意思呢？這個他也不能講，因為任何答案都是錯的；為什麼呢？要是有答案的話，你就抓這個答案。你得到的只是一句話、一個觀念，那怎麼會是佛證到的無限的東西呢？

禪宗傳下來的另外一種方法是「跑香」。「跑香」就是一個人在閉關時，他每天在那裡參話頭，並且每天有一個時間起來，繞著一個圓桌子跑，跑的時候是順時鐘方向，姿勢是身體略傾向桌子，並且故意將左肩膀提高一點，左手的揮動要比右手的快一點、要大一點。這些是跟調氣有關的。在這同時，有另一個人，在同一房間，用塊布隔開，或在另一房間，從一個小洞裡看著你在跑；忽然「碰」的一聲，用木板打一下桌子，你一聽到，馬上就要站住。因為你根本不知道他什麼時候要打一下，所以會嚇一跳。由於你的氣本來在運，忽然一嚇、一頓，這整個的作用，就有可能使你得到開悟的境界。這種跑香、打香板，一天只做

一次。

古人傳下來的方法只有這些，又很難做到，並且沒有東西可以給你抓，所以對一般人是像銅牆鐵壁一樣，不得其門而入。本來就靠你自己去摸索，然後，你從原來的這一套偏執、煩惱裡面慢慢鑽出來，所以我也不能跟你講什麼。我要是跟你講，其實就是騙你呀；那並不是它禪宗的方法。你要是抓我的語句，就是被我害了——這個我不敢擔當。所以，老實講，我們自己要想，我們平常的人，要是做不到禪宗的修行，那是不是有別的方法，使我們可以趨近它？因為，你若有別的路可以接近，將來也許到你比較成熟的時候，就可以去參禪。我覺得，對於我們普通有家庭、有職業，還要上班的人，有一可行的方法——修淨土。淨土法門裡，我主要是提倡唸佛號。這個方法，跟禪宗並沒有衝突。為了說明這一點，我們先來講一下。剛剛講禪宗，是不能講任何道理的——連釋迦牟尼佛證得什麼，都沒有話可以講。但佛本身為了接引人，卻也講了一大堆。佛法有三藏十二部，一共幾千卷，一般人怎麼讀得完？但是要實修的人，就得想辦法從這一大堆裡面，提出東西做為實修的指導，就是要能提出佛法基本的原理。可是，佛法裡有很多不同的教派，不同的理論；其中很多理論，是用很多、很嚴謹的術語構成的。這類理論就算我通達了，也很難跟別人講。這樣是相當不實用的。現在我要講的，是自己從經書和修行的經驗所提出的一些心得。這些心得，都是一些很普通的話，而沒有借重很多傳統的術語。

我先把這些原理講出來，再講修淨土，你就會了解，為什麼修淨土跟參禪是根本沒有衝突的。釋迦牟尼佛證到什麼呢？他領悟到「一切本來是無限的一體」。佛法裡曾說只能講「不二」，連「一」都不能講。因為，要是有一個東西你能講個「一」的話，那就有個能說的「一」和被說的「一」；有了能所，有了主客，這已經不是「一」了，不是「一體」了，所以不能講「一體」。但是，我勉強要講這個的時候，要如何講？我講一個邏輯上像是矛盾的「無限的一體」。平常你要是能講出個「一」，一定有個範圍，不然你怎麼分別這是一個「一」呢？比方說「一根香蕉」，一定有它的界限，才能說「一根」。我現在就故意講成一個邏輯上好像是矛盾；但是，沒有關係，因為我們不是要研究邏輯，而是要把一個講不出來的東西，設法讓人了解。

這個東西有兩面，一方面都是「一體」，因為它沒有界限。但是你不要因為它是「一體」，就以為最外面有個什麼範圍。佛、菩薩當年能證悟超出這一些世間禪定，也是靠著衝出最後一個微細的「我執」。也等於說，原有一個範圍他能衝出來，回到本有的，本來是這樣子的，本來是無限的，本來是一體的。這個「本有」的觀念很重要。如果所謂「成佛」是像世間的財富——你積了一百萬，再積一億——如果是靠努力得的，不是你本有的，那麼我們哪可能有自在呢？越有錢的人，事業越大，就越忙；即使他能不煩惱，也忙得要命；那是很自在嗎？唯一的理由說最後的佛果是「無學道」——我們能得自在，是因為它是本有

的東西。靠修習佛法，可以超越人類感官的限制、社會文化的限制、個人遭遇形成的偏見、偏好的限制。把這些生理、心理的偏執都超越了，就可以回到本來。所以，最究竟的佛果不是從外得的。

雖然這樣說明過了，離現實生活還是太遠啊！我們從有限的這邊看來，一切都很有有限啊。社會並不容許因為「無限」而可以任意行事——到處都有種種的限制。人間有打仗，互相殺來殺去；怎麼可能是「一體」呢？這豈不是空洞的理想？哪有可能實現呢？但是你要知道，佛是在醒悟的時候，體會到「一體」這個事實；而我們現在，是從我們有限的地方看，所以覺得像是空談，遙不可及。但是從祂那邊又如何看？祂跟我們講無常——人生寶貴，時間很短，我們都會老、會死，有種種的煩惱，有種種的苦。那麼，要如何才能在這短短的一生過得很平安，並且到最後能安詳地去啊？從祂那邊來看，也不是只有人生這一輩子；走了還有死後的，還有輪迴這件事——你的這種苦，是沒有止境的。那麼，你要怎樣才能從這些解脫呢？

祂教我們的方法，你照著做，不止解決這些問題，而且這一生可以得到一些平安。但是，我們不能勉強一般的現代人，突然接受有輪迴這件事。所以，我先只強調，我們從這一生講，先不管死後怎樣，你只想一想，你會不會遇到老、病、死呀？有些人還遇不到老哩——很年輕就死了。哪一天會走，會遇到什麼，是不知道的。你現在既然知道是會走的；假設說，現在

就是要走，到這個時候，你回頭看你的一生，你一直以為重要的，到這個時候還重要嗎？你這一生是否平安、是否有喜樂呢？還是一直被一些不重要的事情煩惱著，而且跑不出來呢？即使我們不管死後怎樣，光是怎樣過安穩的一生，都有必要來聽聽自古傳下來的這些教導。因為他們吃過苦了，才想到怎樣回頭重來，利用經驗裡累積出來的智慧，如何過一生才會好。

更基本地來講，我們人除了生理方面，還有心理方面的問題。生理上我們若只要滿足溫飽，其實不需要這麼努力整天在那裡忙著賺錢。可是，你若只偏重那些，又在心裡受名利的驅策，那麼，自己不得自在，只是被名利趕著要這樣做、要那樣做，又要跟人家應付、應酬。這樣子，你心裡不但沒有快樂，而且這些積起來的結果，我們也看到——有些會自殺，有些會得神經病；所以我們不能只偏一邊呀。生理上我們需要一些健康食品；心理上也要有健康食品。生理上需要體操、運動來維持健康；心理上也需要一些心靈的操練來維持清明。那麼，有沒有什麼方法可以調養心性呢？有的，有一個基本的方法，叫做「念誦」。

念誦調心的道理是這樣的：人的心與身是互相影響的。身體不健康、勞累的時候，當然比較沮喪、比較容易發脾氣；心裡快樂的時候，或者事情是你很喜歡做的，就是做久了也不太覺得累。一方面心與身互相影響；另一方面，心與氣也互相影響，甚至可以說是一體的。怎樣講呢？人在發脾氣的時候，有的暴跳如

雷，有的氣喘不已。但是在習定的時候，或平靜地在聽音樂的時候，要是注意到呼吸，就會發現是很微細、很平順的。因此，調心的基本功夫，就是修念誦、誦經——如〈心經〉、《阿彌陀經》、《金剛經》，或念咒——長的如〈大悲咒〉，或短的如〈六字大明咒〉；還有的念聖號——「阿彌陀佛」、「觀世音菩薩」都可以。

這基本上的道理是什麼？你想想看，你原是深陷於世間的煩惱，自己根本沒有辦法跑出來，而且已經嚴重到身體隨時在緊張裡。遇到事情更嚴重時，你會胃痛、會頭痛，有的得心臟病，有的會失眠。當你失眠時，你說：「我不要來煩惱了」，但是你能這樣就不煩惱嗎？你所以要說：「我不煩惱了」，還是因為它呀！你還在那裡糾纏，沒有力量跑出來。佛、菩薩很慈悲，針對我們的情況——只懂得抓——其實要是放得下就好，又偏偏放不下，所以教我們改抓「阿彌陀佛」；這一套跟世間那一套沒有關係。你不要去抓別的，因為世間那一套是全部連在一起的——你只要想到一個，就會聯想到另一個；新愁舊恨一大堆呀，這不行！你要念一個清淨的，所謂「清淨的」，就是說它是純粹的，沒有跟世間這些煩惱糾纏在一起的。

開始學念當然沒有力量——你才念一聲而已，那一些煩惱又來了；你連緊接著念第二聲也沒有辦法，因為你又陷入煩惱去了。當然開始很難，就像我們開始練習跑步，起初那一星期不是很難過嗎？但是，這裡的訣竅是，你遇到煩惱來了，不要管它。你一管它，你

就是上當了；一管它，你就又跟它去了。唯一的方法，就是維持念佛號的聲音或念頭，一句接一句念下去。那麼開始當然很辛苦，但是你只要維持每天有個早、晚課，定課在做。其實，你若是持佛號，短短的四個字，隨時可以念；像遇到塞車了，與其在那裡抱怨、發呆或煩惱，不如改為念佛；或者放唱佛的錄音帶，有「五會念佛」之類的，很好聽的！像洗碗一類不要用腦的工作，連洗澡、上廁所都可以念——佛、菩薩不會嫌你骯髒的！

這樣慢慢練習的結果，只要有恆，你慢慢會覺察，真的是有幫助的！因為你同樣遇到一個情況，以前遇到這個事情，馬上就跳起來，但是現在你比較安穩了。念久了，連身體也覺得鬆下來。以前還不覺得自己緊張；念久了，鬆下來，你才覺得自己以前是在緊張的狀態裡。我們看不到呀！其實，每一個人差不多都揹著一個大包袱——有一大包袱的煩惱；但這個包袱已經揹慣了，你緊抱的雙手根本就拉不開。現在唯一的方法就是慢慢地練習鬆開。你總共的心力只有這麼多呀；以前是完全集中在煩惱那邊，現在一天做一點、做一點，慢慢練習這雙手能離開一點、離開一點；到你能夠專心一直念佛號的時候，那邊就已經掉光了。所以，這是靠這樣念佛，這樣踏實修的結果。以前煩惱這麼多，也是習慣的結果。我們從小就習慣，心中老是想我這樣、我那樣，我的家人怎樣、我的爸媽怎麼樣，我的事業怎樣、我的仇人怎麼樣、我的朋友怎麼樣；想來想去只是我自己呀——其實這只是習慣的結果。所以現在開始就要都改過來了；一直繫念於

「阿彌陀佛、阿彌陀佛……」，那麼就有希望得到自在。

這兒需要說明的是，我提倡念「阿彌陀佛」，並不是說只能念這個聖號。你已經習慣念什麼，就不要改；因為這件事，主要是功夫淺深的問題。你做久了，這個功夫的力量才能幫助你。你要是十八般武藝，這個摸一下，那個碰一下，一樣武藝要隔十八天才再練一下；這樣修練，哪一天才會摸熟啊？結果就只是「花拳繡腿」。念佛號不是念好玩的；比方說，忽然車子撞過來了，那時想什麼都沒有用啊，但是你若念佛號就可能往生呀！你將來很老了，身體很弱，能念什麼？你生病，在病床上很苦的時候，能念什麼？何況我們人還有淹死的、燒死的，到時候要依靠的是這個。所以不是開玩笑的；一定要一門深入，才会有力量——需要依賴它的時候才會見效。

佛友們遇到有人臨終就去助念；去看呀！死亡不是件容易的事。死亡為什麼那麼難呢？因為我們一輩子抓慣了，忽然不准你抓，一切都要放下，哪有可能？心理上當然痛苦；生理上，你一輩子糾纏的結果，身體也是糾纏的。到了要離開軀殼的時候，身體很多地方的氣脈、筋脈已經歪了，或者塞住了。氣要通過，卻通不過；勉強過的時候，你痛不痛苦？筋脈要鬆開，卻糾結不開，會不會痛苦呀？當然苦啊！等於說你一輩子的債，要在死亡過程的這幾個小時還清，你當然痛苦呀！但你去助念，看到人家那個修行久了的人卻很安詳走了，滿臉像很快樂的樣子；過了很久摸他，

還是很柔軟；為什麼啊？因為他平時就已經把這一些糾結鬆了，氣脈調直了。念佛的過程，我說不但身體會鬆，而且有些小地方會癢、會痛，那是好現象。以前不通的在通，所以會癢、會痛。但是他慢慢來，一輩子慢慢還清。平常已經念慣佛，到死時也就沒有什麼牽掛；到那時就只是一個自然的過程，也就沒有什麼痛苦。生、死若是自然的，是沒有問題的；主要的問題，是我們在糾纏裡的人，臨時要出來，就很痛苦呀！所以去看人家臨終，為他助念，一方面可以警惕自己無常，一方面就可以瞭解到時是真正要用的，那你就會念得比較努力。

關於修「無常」這點，也可以利用假日大家去墳場看看。在墳場走，一邊給他們念佛，一邊讀一讀那些墓碑，看看那裡各種年紀的都有。你不要老是自己打如意算盤——等老了，再來做這、做那；等退休以後再修這、修那。不知道哦！你看，人生的悲歡離合，都記在墓碑上。這些人以前也是千差萬別，現在都一樣了，只剩下：哪裡人、哪年哪月哪日生、哪年哪月哪日死。你到處去看墳場，就會知道也有亂葬崗——死了連認屍的人也沒有。在馬路上被撞死的，有誰知道啊？沒人認領，政府收了屍就隨便去埋。就算有子孫為你營建墳墓，有的三代以後就找不到先人的墳墓了。所以人生到底什麼是值得的，什麼是不值得的，要自己仔細想一想！關於「無常的覺醒」，我這次來馬來西亞已經講很多了，所以我今天不再去重複，你們可找在別處講的錄音帶聽聽。

我現在提倡念佛，那會不會有禪宗所要避免的毛病又出來了——以前陷在煩惱的籠子裡，現在又陷入一個新籠子叫「阿彌陀佛」？那我們就一輩子籠罩在佛號裡面也不能做事嗎？不會的。為什麼不會呢？頭一個，「阿彌陀佛」是什麼意思？一方面是「無量光」，一方面是「無量壽」，就是說空間上、時間上都是無限的。它的意義只是指向佛最後證到的「無限」；提醒你這一點而已。你念久了，功夫純熟了，一方面沒有那一些雜念；另一方面，念熟、純粹的時候，就是純粹的一個「阿彌陀佛」，你也不會再去想它的意義，只是一直「阿彌陀佛、阿彌陀佛……」。

這樣是不是一直默在那裡呢？並不是的。如果有人以為念佛是死在一點上，那只是旁觀者的誤會——沒有實修的人從外面看，你老是念一個佛號，像是死在那裡。可是我在那裡面實修的人，我老實跟你講，我念「阿」的時候只有「阿」，「彌」的時候只有「彌」，沒有什麼重不重復的問題。禪宗六祖的《壇經》曾提到「應無所住而生其心」；念佛時我沒有「住」——以前的煩惱、等等，早就念佛都念光了；現在只剩下「阿彌陀佛」。「阿」的時候就只有「阿」，「彌」的時候就只有「彌」；我沒有「住」在哪一個上面；這豈不是「無所住而生其心」？這個「阿」跟後面那個「阿」一樣，那是你在旁邊看的人自己想的。在我來講，「阿」就只有「阿」，「彌」的時候就只有「彌」，而且合於「而生其心」呀！我並沒有死掉；我是在練習「念念純粹」——我講「阿」的時候，就只有「阿」；多爽快啊！原來「純真」是這樣子的：說

「阿」的時候，心中就只有「阿」。

通常都說我們學佛要習定呀；但是習定後，很多人說有種種毛病發生。所以我寫一篇〈佛法習定入門〉，收在《一曲十彈》那本書裡面。我們若是仔細研究，佛典、經書教「習定」，從來沒有說一開始就坐下去的——「八正道」最後才是「正定」呀。前面要先聽聞佛法，得到「正見」；然後它變成你的中心思想，變成「正思維」；然後慢慢「正語」、「正業」、「正命」，一樣一樣改。人是要裡外一致的——外面的言行都做好了，然後才談得到處理心裡微細的一些心結。若是一下子就來習定，是很危險的！這並不是說你就不要習定，而是強調一定要弄清楚，到底怎樣才是按部就班；然後照著次第，把前面應該要做好的，一一補充，習定才會進步，才不會出問題。你想想看，你若心裡真的能把世間丟得下，你心裡沒有衝突——沒有世間與出世間的衝突，那麼你習定到了定力強的時候，就只有喜樂與智慧的增長。若是世間也放不下，煩惱也還是那麼多，而又去習定，等到你的心力變成很強，反而就更糟糕了，那會形成心裡強烈的衝突。以前只是銀樣臘槍頭；現在是真刀真槍了，就危險了。

相形之下，念佛來得比較慢；雖然比較慢，但它是一點一滴慢慢改呀。你念久了，功夫深了，就可能有打坐的境界起來——念熟的人，連續念幾聲，定境就會自然起來。我們本來是有定的；所以要習定、要習止，是因為心變成亂的了——亂了才說要回去。本來

天生是有定力的；不然我們怎能做事呢？做事總要有個定力嘛！

念佛有什麼好處？目前我們也不像南斯拉夫在打仗，有的煩惱只是人世間的小問題，每天過著平常的日子；如果有在修念佛，心裡的平安可以增長。也就是說，即使心裡沒有事情的時候，這個方法還是可以使我們心靈慢慢地成熟，慢慢地淨化，然後慢慢地成長。因為在這修的過程中間，執著會慢慢地減輕——我們會漸漸從偏見、偏好、惡習裡面出來的。所以，這是給你一個方法，使你只要每天像去種樹、種花一樣，定時去澆一澆，有時就施點肥，那在精神上就可以有無限的發展。我們人體的成長是很有限的，精神卻可以無限地成長。

當然，念「阿彌陀佛」並沒有直接解決我們在生活中所遇到的問題。這世間生活，我們還是在過，我們還是要做事。我說「一切是無限的一體」；你進了餐館吃飯，吃完要出來，老板向你要錢，他並沒有覺得是「一體」，你要怎麼辦？所以，在生活上要怎樣修行呢？佛、菩薩的戒律當然要遵守；但是再詳盡的戒律、再周密的法規，也不能包含世間種種的特殊情節，而我們一般人也難熟習繁文縟節。所以，我們要實用，就只能設法掌握一個最基本的原則。遇到事情，就根據這個原則，去研究該如何處理才是合於佛法的精神。這樣當然難免限於個人的程度而有疏失，但是比起毫無概念地盲撞是好多了。並且，「活到老，學到老」，可以慢慢在生活裡學到佛法的應用。

這個原則其實是一件事，但是可分兩面來說：一面是「開闊」，一面是「無執」。所謂「開闊」是什麼呢？你想，我們是有限的，要學佛、菩薩的無限，就是要慢慢趨近它，就是要「開闊」。但是怎麼開展呢？理智上的開闊就是，當你遇到一件事情，要從各方面想，從整體來想，不要再只是想對自己有利，要想對大家有利。遇到別人跟你意見不同，你要能想到也許他那樣也是對的。時間上的開闊是，不要只想眼前的得失，要從長遠來想——要是我目前採取這樣的行動、這樣的態度，長遠去，結果好不好呢？是不是值得這樣呢？人生很短，如果為這點小事，在這裡嘔氣，以後他走了，我會不會很後悔？這個人一直對我們很好，我們一直沒有機會報答，是不是應該趕快做一點回報他？若是他走了，我們就沒有機會了。像這樣時間上的開闊，也是一種開展心胸的方法。

感情上也要開闊。感情上的開闊，就是要了解，不能只愛特定的幾個人；因為每一個人都免不了生、老、病、死，又不曉得什麼時候會遇到無常、意外，人生一定是這樣波波折折的。你若只愛幾個人，你注定受苦啊！你會苦一輩子！等到這幾個人走了，你的人生就變成沒有意義了。這樣活著幹什麼？這樣子的人生沒有意義！你只是來受苦的嗎？不要這麼愚癡呀！你要是心眼能夠看開，說我們大家一樣，都是短短的一生；要是不明白「一體」的道理，就都自私自利，過著沒有意義的生活。你要是能了解，要心裡平安，要大家都好，就是要做服務的事情！服務的對象，沒有說非是這幾個、非是我生的不可，非是什麼的不

可。你要是能這樣平等地去服務的話，也不必說要做很特殊的事情；就是在工作的崗位上處理事情時，不要想我只是在這兒混口飯吃，那你日子過得多乏味！你換成服務的想法——這個社會，需要每個人在他的位子上做事情；要是我這個地位的事情做得好的話，那對整個社會都有幫助。那麼不管我遇到誰——新客人、舊客人，我都盡可能替他服務；看他需要什麼，我替他設想來滿足他。要是能有這樣的態度來過日子，不但你自己好，大家也好；而且更重要的，雖然我們每個都會走，都會有問題，但是，這樣一來，互相幫助可以解決問題；你的心也永遠不會說我愛的那幾個都走了，我生活沒有意義了，而是永遠有無限的對象可以關懷，可以服務。所以你要一生過得好，就要懂這樣子生活。

一方面是「開闊」；另一方面，其實是同一件事，就是「無執」——要放得下。如果放不下，你哪有可能開闊？你放下的時候，就自然開闊，因為沒有東西擋你了嘛！所以生活上，遇到事情你就想，「這可能只是我的執著，我的偏好，其實沒有關係啊。」如果大家有什麼爭執，學容忍。為什麼容忍呢？容忍不是說，我們變成懦夫，怕事、任人欺侮；不是這個意思。而是看到人生很短、很寶貴，世界很大，何必為這一點事，專門和這個人在牛角尖裡鬥？實在沒有意思！這樣看開以後的容忍就很好；你就會把你的時間及精力，用在積極的貢獻和服務上面，而不會花在消極的計較上面。特別是不要去批評人家；你講他，他就會改嗎？他的爸爸也管不了他，他的老師也改不了

他，他的妻子也講不了他。他自己不願意改，你講他有沒有用？你講他，他只是會跟你反駁而已。大家都在浪費時間；講來講去，大家都對——都說自己對。你的時間也浪費了，你自己的煩惱也沒有減少，你念佛的時間也被剝奪了；要減少這些無謂的爭執。你要是能夠減少這些，才能真正有時間進修。這並不是說，我們不要有菩薩精神，不管別人死活。你要知道，菩薩是自己已經會游泳的，才能夠下水救人，那才是真菩薩啊。你不會游的，多一個人下水去，就多賠一條命罷了！

所以，生活裡應用的基本原則，就是「開闊」和「無執」。至於實修的方法呢，照一般的情況來講，我建議專修一個簡單的佛號或是咒。但是你若已經修很多年，有很熟的法門，不要聽人說東說西就改，繼續修那個法就可以了；這主要是在功夫的淺深。有人問，「將來老了、病了，到時忘記了，無法修了，那怎麼辦呀？」我說這不用擔心；佛、菩薩並不是只看你這一刻有沒有在念呀。這修行的事，看你這一輩子怎麼做一個人；到時候你在佛、菩薩的銀行積存多少錢（指累積的功德），不會跑掉的。世間的銀行是有可能倒的，而這個銀行是不會倒的。每個人在這方面做了多少，都反映在他自己的臉上。你看我們這些法師們、老居士們，你看他們的臉啊，修幾分都在臉上。你美容不要只會塗粉；修德才是真正的一一才是到你老來經得起考驗的。

那麼這樣講，「禪」與「淨」又有什麼關係呢？其實

你要知道，你要是能做到念念佛號、念念相繼、沒有間斷、沒有一句句的分隔，你要是能夠真正那麼深入的話，就很有可能漸漸達到禪宗的開悟。因為我們從念念清淨的經驗，可以慢慢推展到眼界上面的清淨。你不要以為，我們一般人在眼界的清淨。實際上，我們一眼看過去，就被喜歡看的吸引了。我們一般人的眼界，是沒有辦法不帶偏頗的。聽也是有選擇的；我不懂這種語言，我馬上就連音也聽不清楚了。這當然也是人的聰明，自然知道節省精力。但是，我們的聽和佛的聽不一樣，就是因為我們都是隨時自己加上限制，自己綁來綁去的。那麼，你要是有念上純粹的經驗，你慢慢可以在「色、聲、香、味、觸」這些上面去修「開闊」，去修「如實」、「純粹」、「平等」；那麼，到了整體都能夠純粹的時候，就是禪師證悟的境界。

那，有的人說：「我們禪不立文字、不著相，所以你們這些念佛號是著相。你們密宗搞得這麼多佛像，又有手印、又有音樂、又有一大堆法器的修法，這些都不對。禪宗應該「無所住」，所以淨、密都不對。」這樣的說法到底是不是對呢？因為禪宗是注重證量，所以沒有辦法去談論。你有沒有證德，我們沒辦法談；我們只能從理論上來談。禪宗是佛法；雖然不立語言、文字，卻也不能違背佛法空性的道理。當然不是說用「空性」的觀念可以掌握禪，但是空性上講，都是說「不生不滅，不垢不淨，不增不減」，也就是說空性應該是「遍一切處」。禪是證量的話，也應該「遍一切處」啊！如果說念佛就不是禪，那我們就得

指出，你這個禪是有限的，這樣不會是對的。我剛剛上去參觀你們的圖書館，牆上面掛著對聯：「禪是淨中之禪」；「淨是禪中之淨」——淨中有禪、禪中有淨，那才是圓融。

禪應該是不落兩邊的，不會說這樣不行、那樣不行。你這樣講的話，那麼三藏十二部大部分都不行囉。我們的佛、菩薩難道還造業嗎？祂們為什麼要寫作那麼多經論？因為你對眾生雖然是「望子成龍」，卻不能要他「一步登天」。你生一個嬰兒，他現在只能吃人奶，你卻給他吃蜂蜜。照美國的醫生講，頭一年若給他吃蜂蜜，他就會過敏，會出問題。他只能吃奶的時候，什麼都不能給；你一定要依照他的情況教養他。有些人並不懂空性的道理，你卻說學佛只能來參禪，那他要怎麼辦呢？佛、菩薩不但有慈悲——祂沒有說哪一個祂不收；而且有智慧、有方便，祂看情況給教導；所以是真正通達，沒有被門戶之見綁在那裡，說這樣就是「著相」、這樣就「不是禪」。釋迦牟尼佛沒有被觀念綁住，祂是能夠活用；會活用的才是真正通達禪呀。你要看果位的人的傳記——果位的人逢人就是東講西講；跟這個講這樣，跟那個又講那樣；有時候看起來好像有衝突，可是這是對治——這個人是偏東的，就要往西邊扶；至於偏西的，就要往東邊扶。

理論上，三藏十二部那麼多。密宗的這位師傅、那位喇嘛來灌頂，又傳了很多法。如果釋迦牟尼佛來的話，不會把所有的東西都給你的。比方說，這裡有一棵樹，你要它長大，就把家裡所有的肥料都堆上去

嗎？這樣的話，這樹豈不是死定了嗎？一定是看時候、季節，每天澆點水，偶爾加一點肥。你不要看這個人只給你一點啊，他才是真懂的呀！你東修西試弄一大堆，全成了「花拳繡腿」，要不然就是被掩埋了。你一輩子去讀三藏十二部，遇到考驗有沒有力量，還是一個問題哩！理論講得很好的，到死時哭天喊地的，也有呀。這不是開玩笑的事；不要小看人家只念一句佛號、只念一個咒的，那個是真修，是真有用的。所以，通達的話，不會排斥淨、密。密宗有密宗的道理，並不是著相。你若以為只要有相就是著相，那你才是著相——你是著於不能有相，那你就跟執「頑空」一樣了。

我們現在講禪與淨土，就把有關的各方面都講一講。你有了這些了解，要是真的那麼精進，放得下世間的一切，當然可以去參禪。其實要是真的通達了，也沒有什麼參不參；參不參還是兩邊啊！但是，我們如果看不透禪宗的這些公案，就不如老實念佛——這是真正可以救命，可以出輪迴的。

禪宗也是講：「這邊悟了，那邊修。」那他「修」又是什麼情況呢？禪宗的二祖，他為求法可以把手臂砍下來，可以在雪裡站三天三夜。他出家做和尚做了一輩子，這麼勤懇的一位法師，老了卻又去賭博，又到妓女院去！一般人就譏笑他，認為他不守清規。他說：「不是啊，我在調心。」這裡面有很深的道理。他是真正實修的人，不能只留在理論的層次。有的人在游泳池裡可以游幾百米，但是一往那風暴的大海裡

一丟，就沉下去了；那個不行啊！他真正實修的，有的先在山裡閉關，住了許多年；到了功夫比較好，他就搬到稍有人煙的地方住；接著功夫又更好了，他就搬到鬧市裡，跟一般人混在一起。你也看不出他有什麼特別呀。修行的目的不是逃避世間，而是經過出世的鍛練以便入世來行救渡的事業。所以，修到最後，都要經過實際考驗這個階段；因為，不是在風浪裡面經得起考驗的，哪會是真功夫？修真功夫的人，到最後階段所做的事情，讓不懂的人來看，就以為是這傢伙破戒了，是個壞蛋；那你可就冤枉聖人囉。所以很多事我們不要隨便批評人家，因為我們不知道人家修到哪個層次。在理論上，我們需要對整個修行的道理有很完整的了解；在實修上，則要看自己是什麼程度。最好是先在游泳池裡面學會游泳，自己能浮起來，再談別的。阿彌陀佛！

問答

問一：為什麼我們參加「佛七」回來之後，會覺得腦袋空空的，什麼也沒有？

答：那也不見得是壞事情；那是因為你經過「佛七」那一陣子的訓練，你心裡清淨的力量還在。平時你一直習慣有煩惱在，所以你認為那是正常的情況。現在從「佛七」回來，和以前不一樣，你就覺得有點奇怪了。其實，能少些煩惱不是好一點嗎？

補充問：不過在工作上、動作上，好像比較慢了一

點？

答：那也沒有關係，那是一個過程。你不要以為快的才是好。那種效果，主要是因為念佛號念入心裡。其實，這樣較合乎我們人自然的一個韻律。你平常是習慣在一個忙碌的社會裡生活，因此以為說，這樣快才行。那你念佛久了也念得很快，可是，有時候嘴上念得快，卻是在嘴上滑過，心中想著別的事。但是你要是慢慢誠懇地念，有時候佛號還進入心內更深一點。可見快的不一定就是好的。這種現象不要管它；在修行的過程上有種種的事。現在你經驗的，還只是比較外層的。將來修久了，你念得好一點，就會看到種種奇特的現象；甚至有的看到佛來摸頭，有的能給人治病；到那時候最好不要去迷著那些，繼續念佛；為什麼？這倒不是說，我們不要慈悲助人解脫病苦。像我剛才說，要以服務的態度來生活，不會現在又說不要去幫人。要是你修久了，又有佛來摸頂，又能為人治病，這種服務不是很好嗎？我為什麼叫你不要注意這些呢？因為佛法助人是要得徹底的解脫，而不只是一時的解決。比方說，你要服務大眾，也可以到醫院去當義工幫忙，或者到老人院、殘障院、孤兒院去。但是實際的服務，服務久了，智慧就會開，你就會了解到：我們對別人的幫助，不管做到多好，醫生也只能醫「生」，不能醫「死」；對不對？我們這類的幫忙是很有限的。要真正徹底幫助別人，要使他心裡平穩，使他不論有沒有人幫助的時候，心裡也是很平穩，能夠忍受的；使他有心裡的這種安定，才是永遠照顧他。因此，從服務裡慢慢地學到：要跟佛法連在

一起，使對方慢慢真的實修了，那才是徹底的服務、徹底的慈悲，才是真慈悲啊。你若只是暫時的慈善，今天一個問題解決了，明天的問題又來了，你弄不完的啦。

而且那一類的賣弄神通，比較多是著迷於什麼，或有什麼邪魔之類的。因為，要是真懂的、徹底的，不會著這些相的。一個人若著迷神通，跟另一個人著迷自己的相貌很漂亮、很健美，整天看著自己，又有什麼大差別呢？就是說，只是在那裡迷說，看到什麼、我能看什麼；這有什麼用呢？這對大家的智慧、慈悲的發展，並沒有幫助。所以，過程中的種種事不理它，「阿彌陀佛、阿彌陀佛……」一直念下去。

補充問：不過對於外界的很多東西，我們都記不起的！

答：那是有時候；年紀大，自然就會這樣，也不一定是因為修念佛才健忘。而且我跟你講，能夠忘記，其實也是福氣；很多事能夠忘記就算了。真正重要的，是你心裡是不是有一種平安、喜樂。

補充問：是有一種法喜。但是有時候日夜念佛，會連兒女的名字也忘記！

答：這是會的。您若從死的時候來看，一切都得放、都得忘，所以您不用擔心，沒有關係；給人看成是傻子，沒關係。

問二：陳上師的著作，曾提起女性中脈不是豎直的，那麼女性修「靈熱法」時，是否可觀中脈豎直呢？

答：是的。吉祥天母曾顯給陳上師看，女身的脈全都是圓的，只有最下面一點點「海螺脈」是直的。但是密宗傳下的法，不管教男的、女的，都只教人觀豎直的中脈。除非有證德的人重新教我們怎麼觀，否則還是要照豎直的觀。因為過去女性照這些法本這麼修，還是有人成就，所以，我們還是照直的中脈那樣觀。

陳上師也曾親口回答這個問題，他也是說照直的中脈修觀即可。

問三：「愈學佛，煩惱愈多」；這是什麼道理？

答：這有兩種情況。一種是因為對理論還沒有通達，所以一開始學佛就覺得寸步難行，煩惱更多了。受戒以後，他覺得說：「哎呀，這樣不行、那樣不行；不可以殺生，偏偏我們家裡螞蟻這麼多；欸，這下可頭痛了。」因此煩惱愈多。可是我們要了解，佛法教我們持戒的目的，是要使我們慢慢地從以前以自己為中心的想法裡面走出來。以前遇到螞蟻，不用考慮，趕快把它殺了就對了。但是，我們現在知道說，眾生都是有情——它也是一命，我也是一命——那麼就該「戒殺」。根本上說，「戒殺」是叫人不要故意去殺人；基本上是這一點。當然，我們對一般有情也儘量不要殺。但是現在，比方說，小孩子頭有蝨子，肚子裡有蛔蟲，生病了，我們用不用藥哩？你不得已，還

是得用藥殺蟲、殺蝨子啊！但是你做的時候，因為已經有了「愛及有情」的想法，所以你會儘量避免多殺，想辦法把牠們引出去，看有沒有辦法使孩子頭上不要再生蝨子。你就在這裡練習智慧和慈悲的圓融，看真正怎麼樣解決問題才是比較好。這樣雖然殺蟲，比起以前不用想就打下去，是很不一樣的。

一種是理論上還沒有通達，不懂一些規律的精神所在，而被這些規約的文字綁住了。還有一種，其實是你原有的煩惱，但是，因為有很多層，所以你看不到。現在一開始修，你注意起你的內心；等你修到比較深入了，嘩，翻鍋底了，裡面全部都露出來了，你當然以為是煩惱愈多囉。其實不是愈多，只是以前你覺察不到的，現在都覺察了。這是你功力增長的現象，所以也不要管它；你就是繼續修你的法，這是得解脫的訣竅。你一管它，就又被拖下去了。

問四：「唯說本心，大地無寸土」是何解？

答：這類的是禪宗的，就是無解的，就是讓你參的。你不懂的時候，正好可以做一個「話頭」參；一旦解了，你就少一個話頭了。所以我的答案還是「無解」。這兒我想說明一下：什麼是「解脫」？若你說這樣才對，那樣才對，那麼還是兩邊，還在糾纏裡面。解脫是「不成問題」；不成問題的時候才是解脫；所以解脫其實也有很多層次呀——哪一個不成問題，就從那一個解脫。所以他忘得很多，他就解脫很多，不成問題了。

問五：佛法可以改變我們的定運嗎？如婚姻的這段緣，我們可以改為弘法的佛緣嗎？

答：頭一個，就一般來說，佛法是講因果、講緣起，但是絕對不是「定運論」。如果佛法是講「定運論」、「定命論」的話，怎麼還能叫我們修佛呢？那麼，我們豈不是要等以前的業報都受完了，才談得上成佛、解脫？這一輩子也還是在這裡生活，又在這裡造了一些業，那我們當然是輪迴啊；對不對？哪有可能說，阿彌陀佛幫我們消業，接引往生？所以，先要明瞭講因果是什麼意思。基本上，當然是說做什麼事（造什麼），業會有什麼結果。仔細講，你要知道，做事的結果，如果已經到成熟的時候，已經發生了，那麼當然是不能改啊！然而，在這個結果的因緣和合、發生之前——這世界不是只有你一個人，是有無數的眾生；大眾的業，大家互相影響。這宇宙裡面也有慈悲的佛、菩薩。當你自己修行時，就是你自己的力量在改變宿業。你請佛、菩薩加持，請佛友大家幫你做好事，幫你迴向；這些力量幫你，都會有結果的。因為這些力量共同作用的結果，原來該怎麼樣的，是可以轉變的。這就像這裡一杯水裡面，假如有一點泥沙，我如果只加一點水進去，當然這泥沙不會流出來啊。若是佛、菩薩無限的清泉一直灌注，那泥沙當然會出來。所以，佛法不是講定運，而解脫當然有希望。

再來，專就婚姻這段緣來談，我們可以把它改為弘法的緣嗎？沒有什麼理由不可以的；主要是看你怎麼改

法囉。一種是說，我真的看破人生了；我不是要逃避責任，而是相信說，若我能出離世俗，專門修行，修的結果有了成就，可以幫助很多、很多人。為了這樣的目的，就是離婚、出家去，也是可能的。這種並不是教人家殘忍。它的意義是像國家打仗，需要把年輕人調去當兵；你如果不去當兵，國家敗亡，個人家庭也難保全。又像要做醫生的人，就要比一般人多讀幾年書；別人已經畢業，你還在見習。這些，基本上就是說，有一些事情需要有人去犧牲、去奉獻。你真是為了這個崇高的理想，這樣子去做，是可以的。你若是說，世間這種生活我過膩了，我去試試那種生活吧；那是不可以的！因為你有你的責任，不能只顧個人的。

至於實際上的做法，在家不見得就不能修行，在家也不見得就不能弘法。我也是在家，我太太也是幫忙我啊。她去工作賺錢，我就可以不賺錢，可以完全投入修行及弘法。她並沒有說：「你要處理家務，不能去馬來西亞講經。」可見婚姻與佛法也不衝突，主要是看你遇到怎樣的伴。那麼你處理這個事情，總是要有真心，不可以欺騙人家，隨便跟人家結束、隨便怎麼樣！

還有一點，就是在修行的方式上，你如果真修，家裡也可以修。你看你自己是不是出家的材料——經得起長久苦修的材料；你若不是的話，不用急著去試那種修行生活。你要是能夠修得好，你家裡這一尊（指配偶）可以渡的話，你就不得了了。這個經驗就可以渡

別的囉！你這個家庭美滿，你就可以幫其他那些不美滿的家庭了。在家庭裡也可以修呀！

在吉隆坡遇到一些年輕的佛友，我看，嘩！這麼好的人，卻都想要單身。他們仍去上班；他們說是為了省下時間來弘法，可是並不專門修行。那你準備把小孩交給那些比較差的人去養大嗎？那你又從來沒有經歷過，你怎樣去幫助解決別人在婚姻裡、家庭裡的煩惱？在家裡要怎樣修，他都不知道啊！他們只是避開這個問題；難道這樣就能修得很好嗎？這種修法，嚴格講、徹底地來講，也不是成佛之道——成佛是無不自在。要解答這些問題，有很多方面的考慮，主要是看自己是什麼材料和自己有沒有真誠呀！

問六：如果執著於煩惱，可不可以看成是業力的關係？

答：執著於煩惱，當然是業力；你已經習慣這樣子——你現在把苦的當甜的，不放啊！

問七：念佛號應該是可以消業；請問可不可以消無量的業？消重業，如「五無間罪」之業？請提一提有關業力的問題。

答：念佛號消業，當然是可能的。為什麼這是可能的？您看，什麼是叫「業」？「業」是指我們的行為、言語以及心念。這一些活動，都是做了就過去了。但是因為這些活動，而產生一些變遷，我們就說

是這些業的結果，簡稱「業果」。像我現在把這盆花移動一下，當然就換了位置。我們把這個換了位置的結果，說是「業果」。但是從造一個「業」，到有一個「業果」，並不都是馬上可以看到結果的。

比方說，我們讀《了凡四訓》這本書。本來有個人把作者袁了凡的一生都算得很準——命裡什麼時候他會怎麼樣，前半輩子都是照著預測的發生。所以他就變成心中沒有妄想，因為他認為是「定命」。既然都會照算命說的發生，又何必去空想呢？幸而他遇到一位老禪師，跟他解釋說：「不是這樣的，是可以改的。」就是我們剛剛講過的那個道理。禪師就勸他多做好事。他就發願行十萬善；做好事的結果，原本很準地預言他命中沒有兒子的，他還沒做滿十萬善事，就已得了兩個兒子。由此可見，業報是可以改的。

現在做的事情跟發生的結果，如果中間是隔了很久，或者不是看得到有關連的，而我們要解釋說，比方說多行善事這件事，跟生兒子這件事是有關連的；那麼我們就有一種說法是說，當你做一些事情，雖然當時看不到有什麼影響，但它們有力量，就引發後面這個結果來了；所以有「業力」的觀念。還有一種說法是「業種」的觀念；比方說你現在講了一句話，這句話在你心裡就留了一個印象，所以，將來遇到有關的情況的時候，就會形成你的一種偏見，就會影響你的行為；這種是「業種」的觀念。

經過這樣的說明，就知道「業力」是一個抽象觀念，

其實是找不到的；只是為了要解釋說「業因」和「業果」為什麼會連在一起，而使用的觀念。「業種」的觀念，也只是學理上的一種解釋；從現代的觀念來講，就是指潛意識裡面的東西。你有過什麼經驗，所以形成你這個人特別的見解、特別的看法和行為方式。這些東西是有辦法改的；就是我們講的，它們能夠存在，是靠我們的心力在維持它；你現在若把心力調去修行上，慢慢它就消逝了。剛剛那位佛友給我們很好的證明——她說她念佛精進時，甚至親人的名字也都忘記了。在我們沒此種修行體驗的聽來，像是不可思議一樣。

由此可見，所謂「消業」是指消業力、消業種啊。你已經做了的事，你怎麼去消呢？我已經把這盆花搬過位置了，這個事已經發生了，哪有什麼消不消的問題？事情都已經過去了。消的是「業力」、「業種」；那是可能改的。念佛消業，在佛經裡的根據，比方說在《觀無量壽佛經》裡面有講說，在念念佛號中可以消八十億劫、五萬億劫、無數劫生死之罪！可見這是可能的。

佛法裡有很多東西要人相信；比方說要你信有阿彌陀佛，有極樂世界。這些沒有看到，誰知道有沒有？可是，那些感應的記錄，不是留下來騙後人的！沒有意義嘛！那些東西既然大家看不到，也不能勉強人家要信。但是只要你肯照佛法去修，你的修法要是對了，就是說煩惱起來也不管它，只管一句接一句佛號念下去；久了，你心裡會得平安，身體會覺得輕鬆；遇到

急事的時候，念佛可以幫我們安定。你去看一個病人，你講什麼，他也不一定要接受你的見解；他的煩惱依舊。然而，若在他旁邊給他放「五會念佛」的錄音帶，給他念念「觀世音菩薩」，他還覺得好一些。若他本身有修的——那些有修的，臨死還會叫大家趕快幫他念，而且要念大聲一點！你要知道那是多寶貴呀；那個時候，其他東西都沒有用，只有這類的修持有用。並不用說，一定要等你見到阿彌陀佛，才會體會念佛的好處。你做了，就會漸漸感覺到它的好處——你以後就會知道了。很多修的人，到後來都是說一句「功不唐捐」——這修行的功夫不會白費的。世間的都無常，你做的一切都保不住、都會轉變——隨時遇到一把火就沒有了。只有修行的功夫，別人拿不走，永遠都是你的！

問八：陳上師的「學佛八次第」，第一步是「無常」；那麼要如何觀修「無常」？修「無常」會不會和世間生活的作息起衝突？

答：這是很好的問題。第一步，就是要懂「無常」。不看清「無常」的話，你一直打如意算盤，你哪有時間修？當然沒有時間修。修「無常」這種方法是很抽象的；像我們剛剛這樣講，很不容易使你得到一個衝擊，不容易得到一種力量說：「哎哟，『無常』是真的那麼逼切！」所以要去看實際的例子。比方說，去醫院做義工，看看生病的人；遇到殘廢的，你問他，原來是哪一天被車子撞的。我們任何一個人都有可能變成殘廢的——我當然希望，我們不會遭遇這種事。

但是，要體會「無常」的意思，就要去看看實際的例子。

你清明去掃墓，不要只忙著割草，割得汗流浹背的，上了香、燒了紙錢，就趕快回家了。這樣子只是表達一下孝思；去那邊也可以修「博愛」——去那裡一個、一個地探望一下。你當然不可能一個個去給他割草，但是你可以一個個去讀那個墓碑，讀一讀人類的一生，就是這樣而已。你自己也只是一個；那麼你就很了解說，這些勾心鬥角，都還是在迷，被自己的觀念、慾望綁住而已，沒有看到將來就是這樣子，沒有什麼好這樣子鬥的。所以，一個修法是實際到墳場去，去為他們念佛，藉著這種佛緣來修你的慈悲。要一個個地看，要讀墓碑，因為這樣才看得出來，人間形形色色的故事都在那裡面。你用心去看吧：有的只有一天——生出來的那一天，就是死的那一天；胎死的也有！然後種種墳墓的情況；有的老舊墳墓已經壞了，也沒有人打理、也沒有人管。去看人間種種的情況；看這對夫妻能在一起多久呀？有的守寡要守幾十年。看人生的事情，從大的地方看、從生死看，見解就不一樣了。

還有另一個修法是「記無常簿」。這並不是叫你去當閻羅王，而是說，你拿一本小簿子，你就開始回想說，你曾經見過的，甚至只有一面之緣，只要是曾經活生生看到，而已經去世的人，你若是知道名字，就把名字記下來——不知道名字，就記個大概；比方說，今天在北海佛學會坐我旁邊的那位，若是哪一天

你聽到某某過世了，你就把他記下來。我自己想到這一個方法，那時候我是四十一歲；這樣子一記錄，就發現說，雖然只是一個人，卻已經遇到好多、好多無常的實例了。不但有小孩時死的，什麼十幾歲學業不如意就自殺的、三十幾歲癌症死的、婚姻不如意死的也有。我小時候看到學校的教官因情而被殺的，學校的同事還說：「你看，帽子還在這裡，回去吃午飯就走了。」種種的事情，有些還要過一些日子才會想起來，那個連名字都忘了。

我們平常太專心於世間的生活，完全忘掉那一邊，所以過著的是不平衡的生活——只看一面，沒有想到另一面。我第一次去墳場念佛，是在讀了陳上師的書以後，就發心想去。我就和太太及兒子去墳場；在那兒逗留了一個多鐘頭出來，就去給小孩子買鞋子。一到鞋店，就覺得好像是剛從另一世界回來。在店裡完全是嘻嘻哈哈的，完全沒有「死」的這回事。我們剛從墳場回來，就覺得是兩個世界，而我剛從另外一個世界回來。

我家住在一個墳場的旁邊，所以我有時候，到了五點多，累了，就去走一圈。美國的墳場，大多是整理得像公園那樣的，很容易走。我就特意走在墓碑之間，讀碑上的記載。所以，我跟你講的是我實在的心得。我這樣修「無常」，久了自然有些心得，就凝聚成幾首詩，載在英文的小冊子 *Two Practices of Impermanence* 裡，中、英文都有（中文標題〈從死學生〉）。在《無限的慈悲》一書中也有。那幾首詩很

受人歡迎，大家看了就很感慨——這都是人生的一些事情。

剛剛講的那個「無常簿」，你寫了以後，就供在佛座前，本子打開。記到哪裡，就打開到那裡，放在佛前，請佛、菩薩加被他們。這樣也是修你自己的慈悲心。以後聽到有認識的人走了，再記進去。這樣常常地在記「無常」的實例，對培養無常心，以及精進修行都有大幫助。一般人平常只會記錢，其實「生死」也是一種帳，你把它記清楚了，就比較不迷於世間眼前的事了。特別像我有為人家義務做超渡，有時候半夜裡傳真機就響了，有人請求超渡的傳真就過來了，我就起來修「頗瓦」法了。台灣那邊也不清楚你這邊是夜裡幾點；有傳真過來，又一個走了。我現在連這些也記在「無常簿」上面。總而言之，記「無常簿」就很容易提醒你自己「無常」這件事。

我第一次記「無常簿」那一天，就把簿子攤開放在綠度母的聖像前面。綠度母是密宗的一尊，是觀世音菩薩慈悲的眼淚化生出來的，就代表觀音的慈悲的精華。那一尊的姿勢，右手是下垂的，表示接引眾生。第二天起來看，前一天晚上供陳「無常簿」時點的香——因為我要請菩薩加被這一些人嘛，那支香的香灰就整個彎但沒有斷，指向綠度母的右手。我有拍照下來，在《修途隨筆》和 Two Practices of Impermanence 前面都附有這張照片，大家可以看到。此外，那一天晚上，我要躺下去睡覺的時候忽然察覺，原來到這一刻之前，我一直自己騙自己說「死不

是我的事」。這聽起來很荒謬，怎麼會「死不是我的事」啊？但是，事實上，以前就是等於保護自己一樣，騙自己說「死不是我的事」，有這樣的觀念在。那一刻是衝出來，在一閃之間知道自己有過這種妄念。但是，這種突破妄念，難是難在：除非你從那一觀念裡打破出來，不然根本察覺不到它的存在。我們人心裡面的那些糾纏，一般是根本把握不到的。只有靠老實修行，照這些實修的方法每天做功課，一點一滴慢慢把它挖掉。所以實修非常重要。

問九：淨土宗法門之往生是「帶業往生」，還是「消業往生」？

答：首先我們要看「帶業往生」這句成語是怎麼來的。在《佛說觀無量壽佛經》內的第十六觀，最後談到一種「下品下生」——有些人做很多壞事情，做什麼「五無間業罪」、「五逆之罪」。在另外一部《佛說無量壽經》裡面，早已經說什麼人都可以去，但是這種人除外，不能去。《觀經》的慈悲無限，說即使這樣的人，到臨終的時候，要是能夠有人勸他，使他念佛的話，還是仗佛慈力，可以接引往生。因為佛有力量消你的業，但是你自己固執的話，就連佛都沒辦法接引。你只要把心胸打開，佛就在那一剎那把你接引了。所以《觀經》是說甚至這麼壞的人，業那麼重的，到臨死的時候，只要能悔改，還是不遲。但是到了那邊以後，因為以前太愚昧、懵懂了，所以不可能馬上看到佛、菩薩，就要在蓮花的花胎裡住很久；然後花開了以後，佛、菩薩跟他講說空性的道理、實相

的道理，瞭解了道理以後，才得到罪淨。

有些主張「帶業往生」的人就說，一則這種人有很惡的業，雖然靠佛的力量到極樂世界，到後來還是說才得罪淨，那豈不是表示業還在嗎？這種誤會，是因為不瞭解這兒所提到的「罪淨」，必須解釋成淨除「疑惑之罪」——就是他對智慧的不了解，對佛的實相沒有了解，那一方面的罪。你若要把它解釋成消他生前做的那些惡業的話，就會發生種種困難。頭一個問題就是說，淨土應該是超出輪迴的，現在又變成有些輪迴的業因可以存在那裡；那麼照「因果不壞」來講的話，是不是該有輪迴的事情在淨土出生呢？主張「帶業往生」的人，就解釋說不會的，因為雖然他們把「業種」帶過去，但是淨土的環境很好，惡業是不可能成熟的。但是，這樣的解釋還是不圓滿；問題又來了：佛、菩薩無量劫一直不斷在救渡的，救了那麼多眾生，這些有惡業種子的人多起來了，到時候在淨土裡面結黨搗蛋，怎麼辦？可見主張「帶業往生」，在理論上還是有漏洞的。

我們如果從整部《觀經》的精神，甚至離開一部經，從整個佛法的精神來說，一定是教大家要懺悔業障、積聚功德、培植功德；對不對？一定是教導、提倡培福與消業。《觀經》經文本身，有很多觀，在這些經文也講說，「於念念佛號中，消八十億劫生死之罪」，「於念念佛號中，消五萬億劫生死之罪」……。如果在念念佛號中可以消這麼多劫的業，為什麼這個人一輩子的業竟然會消不了呢？沒有道理

嘛！再來，他這個惡人，在臨終的時候，居然能至心至誠地念佛號，這也是很難得的。你想想看，一個人從來不信的，臨終肯專心地念一下，等於是不可能的囉！有這樣特殊因緣的，一定前輩子有什麼功德，或者當時遇到的大德，有特殊能感動他的地方，不然，那是不可能的事情啊！那麼，要是他臨終可以至誠地念，他又不再有機會造新的業，舊的習慣也不可能發作出來，那麼佛、菩薩為什麼不給他消業？特別是在這部《觀無量壽佛經》的最後面，佛講完了經義，阿難尊者就請問說這部經應叫什麼名字。佛就說名叫《觀極樂國土無量壽佛、觀世音菩薩、大勢至菩薩》，也叫《淨除業障，生諸佛前》。經名就講明了它的宗旨是「淨除業障」。我們如果講「消業」，就跟我們一般學佛的一切都一致。

做為一個口號在那裡提倡，只說「消業往生」，並不會引起什麼誤會。大家都說要消業——以前做的惡業要懺悔，佛可以替你消呀。我們只要對佛有信心，好好地修行、做人，以後往生是有希望的。這樣是不會有什麼問題的。若是跟大家講「帶業往生」，人家就會起疑問：「到底是怎樣一回事？佛不能助我消業嗎？還是准我邊修行、邊造業嗎？」那就會產生很多流弊。本來，一般人「無常」已經不夠覺醒，修一下又懶散了，等下又說還可以造業，那就更難勸人修行了。所以，要對治問題，而且合於佛經的精神，還是講「消業往生」才對！

問十：如何是「離心意識修」？

答：「離心意識修」當然是理想的境地，但一般人開始學佛還做不到；做不到的時候，還是要用意識來修。不管是念佛、修止、修觀，都是用意識來修。但是不用擔心；只要照佛法來修，功夫純熟時，就有可能嚐到「離心意識」的滋味。有了那樣的經驗，才談得上「離心意識修」。「離心意識修」不是講得來的；要先做「用意識修」的功夫，才能達到這一步。修止、修觀不是說不好；但是修這些，基本上要真正能夠放下，而你根本還做不到，怎麼辦？現在，你既然不是已經放下世事的人，那麼要怎樣修，比較穩當？你還是找一個「阿彌陀佛」的佛號，老老實實地念。這個本來就沒有多少意思在那裡，不是說沒有功德，但意思的話，就是無限——無量光、無量壽。老實念佛，將來功夫熟了，就比較可能達到「離心意識修」。

問十一：參「念佛是誰」的方法，是怎樣修？

答：那是和參任何話頭、公案一樣，先把世間的一切放下，找一個地方，每天除了吃飯、睡覺以外，其他的時間就是想說：「念佛的是誰？」所以，這個方法，基本上要能夠知道無常迫切，要你完全放下。出離了以後，你參的這個「念佛是誰」，要對你是真的一個疑問，不然你不可能參它。你需要真正疑說「念佛的是誰？」，然後整天就想這個問題。但是，你參這個，不是找答案；你就一直疑這個問題，就一念接一念說：「念佛是誰？」、「念佛是誰？」……；這樣子不斷地問，就是「參話頭」。「參話頭」不是要

得一個答案；「參話頭」是要證悟。所以，他不是要找到一個語言的答案——用語言可以把握的答案，說不定過幾天又有新的觀念了。你靠科學，可靠嗎？他們還時常改咧。

問十二：佛、菩薩是以慈悲為懷，超越時間、空間。若等我們去呼請，才來超渡眾生，是否與慈悲原則相違，或是我們自信自大？

答：祂們以慈悲為懷是沒有錯；祂們的慈悲是超越時間、空間，也是沒有錯，而且也不是假的。例如我們實修的，有時候閉關一陣子，到結束的時候，明天早上要出關了，那麼這前一天的晚上，佛、菩薩的加持就降臨了。加持來時，我就真的感覺到有一股力量來。那股力量一來，你一下子就暫時整個身體沒有感覺，沒有像平常我們感覺自己的身體那樣。那個力量來，過一陣子就自己消逝了——得加持是真的有力量來，不是亂講的。

你問說，是不是等我們去呼請才來救渡呢？不是的。祂們是時時刻刻無所不在；祂們其實是時時刻刻跟我們一體的，甚至可以說沒有什麼救渡、不救渡的問題。現在問題是我們沉迷在自己為中心的一套裡面，結果就只有輪迴。這樣講得太抽象；可是，你做父母的看你的子女，或者做子女的想自己的父母，就比較容易了解佛、菩薩和眾生間的情況。比如說父母跟你講的話很多，你當時不了解，他們怎麼講，你都是不理，只認為他們「老頑固」，不懂什麼。等到你自己

年紀大了，或者自己也做父母了，你才慢慢體會他們話裡面的愛心——那些人有這些經驗，難怪他會那樣子想。即使他們說的不一定是對，你也慢慢能了解他們看到的那一方面。那麼，佛、菩薩有沒有主動救渡眾生這個問題，我們就等於是「不聽話的孩子」嘛。祂又不是沒有在開示，又有這麼多法師在弘法，這麼多經典、這麼多佛書是免費送的；你拿到以後，認真讀幾本呀？真的照做了幾樣？所以祂不是不幫你忙，而你自己跑太遠了。等你這個浪子回頭，祂的家門是永遠為你開著的。

正因為佛法是無限的救渡、永恆的救渡、徹底的救渡，所以，不急於一時。當我們懂得佛法的道理了，也不用急著說要勉強推銷——每個人我都要叫你非要了解不可，我要你一定要跟我一起來拜佛不可。事實上不可勉強。唯一能夠保證說，他將來浪子回頭時，能得到幫助，是靠我們不斷地實修以及弘法。將來他機緣成熟，需要佛法的時候，這一些佛教文物以及有證德的行者還在，那麼他就可以得救。現在你拉他、勸他，也是要做，然而適可而止。你太認真了，反倒把他逼得更遠。別人不知道佛法的好處的時候，你只好這樣子；你隨緣勸一點就算了。

佛、菩薩的眼光是開闊的；我們勸導人入佛門也是要這樣，並不是一步就要人來到佛法裡面，一步就要到禪宗裡面，其他的就不是佛法了。如果這樣急促、偏狹，怎麼教這麼多種眾生、這麼多種人？那可就行不通了。一定是要看對方的情況：要是做壞事的人，能

夠使他不作惡，就很好了；要是不作惡的人，能使他自願做點好事，就很好了；已經知道要作好事的人，能使他念點佛，就很好了。這樣一步一步地慢慢來。佛、菩薩的時間是無限的，慢慢等你成熟；祂並不急，因為覺醒不是急得來的。

吉祥圓滿

二〇一五年一月二十日修訂
養和齋 於加州

無限的智悲

開示及校訂：林鈺堂上師

一九九三年七月二十日

講於檳城檀香寺

筆錄：陳碧霞女居士

校閱：弟子疾呼、弟子曉艷

今天晚上我要講的題目是〈無限的智悲〉。我們當然是要設法說明佛的智悲是什麼樣子，因為我們學佛主要是學佛的智慧與慈悲。佛叫做「兩足尊」；那意思就是說，祂的智慧和慈悲都是圓滿的，所以學佛不是可以偏一邊的；而且我們常常聽到說「智悲要圓融」，那這是什麼一回事呢？所以，我先從釋迦牟尼成佛的時候到底是怎麼樣說起。祂成佛的時候證到「正等正覺」——那樣的覺悟，其實不是言詞可以描寫的，因為言詞所說的都是有限的，但是佛所證入的是一個無限的經驗。怎麼樣的無限呢？祂體會到說，實際上一切是「無限的一體」，而且本來是這個樣子。

我們是被感官限制，被自己的文化背景、生長的經驗、所受的教育，種種條件限制的人，我們哪有可能了解佛所經驗的是什麼呢？所以，最先佛也是想說，「哎呀，這個太難了，乾脆不講就算了；反正眾生本來也沒有缺少什麼，只是迷惑了。」但是，因為諸天的勸請說，「不行呀！你不講的話，這些眾生就要輪

迴受苦更久了。」所以，發乎慈悲，祂就設法要使我們了解。但是，祂要設法幫我們了解「正等正覺」的時候，祂明知這個道理太奧妙了，所以祂並不是逢人就講佛法。祂雖有無限的慈悲要教導我們一般人，祂傳法的對象卻是經過選擇的。祂首先考慮一位教過祂的師傅——印度教的師傅，但是有天神跟祂說，那個人沒有這個福報，已經逝世了。祂又想到另外一個很聰明的人，但也已經「無常」了，所以才選擇以前在一起修行過的五位修行人。他們已經有過修行的經驗，比較容易了解祂的說法，所以就對他們開始講佛法。這裡就先講到說佛真正證道以後，祂在做事情的時候，也是慈悲和智慧兩面都要顧全的。

祂雖很慈悲，希望每個人都成佛，但也不能逢人就講佛法，而要看對方適合聽法了才講。這些人雖然比起別的人來是可以講的，但是他們的程度離佛還是太遠，因為一邊是無限，一邊是有限；所以怎麼辦呢？佛就一定要講一套道理；只要這一套道理講了之後，使這些聽眾能夠修行、能夠開悟就好了。所以我們要知道，佛講的方法是「方便」，祂是看聽眾是什麼情況，講什麼樣的話，所以我們也不能太過於執著在「佛法」上面。這就是為什麼佛經總是講得很透徹，不但不要墮兩邊，而且又講——像《金剛經》裡面說：若你過了河，你不要把筏子頂頭上呀，那樣就太笨了；筏子要留下來給後來的人。六祖《壇經》也提到「應無所住而生其心」。「應無所住」的話，當然是佛經也不要「住」，所以佛理是講得很透徹，叫我們連佛法都不要執著。但是，如果這樣講的時候，其實

大部分人不知道該怎麼辦。什麼叫做「應無所住而生其心」？「生心」的時候是不是又「住」了呢？

從我們一般人這邊來講，就是說靠著人家描寫，難弄清楚。像我沒有來過檳城，不管那一個人多麼會描寫檳城，寫來寫去，我讀到的和來這裡後的感受是很不一樣的——一個是真正到的，一個是在那裡猜想。猜想所根據的只是原有的經驗，所以很難猜對。同理，我們若從語文了解佛的境界，因為語文本身是有限的——佛不得不用語文，因為大多數的人只知道從語文入手——所以這樣子傳法的時候，就往往會發生偏差，不能圓融。顧到這一邊，就漏了那一邊；照了那一邊，又忘了這一邊。所以修行、學佛就變得很難了。在這種情況下，我們先要想到剛剛講的例子：對於真正證入的人，智慧和慈悲是一件事情。祂在選徒弟，考慮怎麼教他們的時候，並沒有在那裡說：「我這樣是智慧，我這樣是慈悲。」而是自然地是一體呀！就像我們日常做事，並沒有整天在那裡想說：「我這樣子是理智的，我這樣子是感情的。」沒有啊！你就是一直做下去囉。你若覺得這樣子是最好的，你就這樣做下去。所謂「圓融」，就是說，到最後實際上是什麼程度，就表現出來了；那個表現就是你的智慧和慈悲的程度。

此外，我們需要知道，因為它是一個整體的綜合表現，所以雖然描寫的時候是兩面，在理論上若有圓融的了解，從這一面應該可以達到另一面，從另一面應該可以通達這一面——這樣才是「整體圓融」。換句

話說，佛所要傳達的智慧的道理，你要是真懂的話，絕對不會留在空口講——天天講這個道理，但是一離開佛友的聚會，還是跟以前一樣，只做一些維持自己生活的事情。你一從智慧這邊了解說不要執著於自己，那麼就會看到別人跟你一樣，有同樣的一些基本問題，所以大家應該利用這短暫的生命互相幫忙，因此你就會自動去做服務的事情。從慈悲這邊來講，你如果心已經開了，心裡對一般的人都有同情心，都有慈悲的心理，因為你真正有這樣的心，你就會發為行為，切實地去做服務的事。你做服務的事以後，就會發現，自己這麼有限，到底能幫多少人呢？你又能幫到哪裡呢？

你對別人的幫助，不管你和他有多親，做得到的幫助都有限。就算你專門照顧某一位，照顧得無微不至，但你能否使他心裡快樂，還是大問題呀！有些小孩子家庭環境越好越苦悶，因為這些物質上面的問題都沒有了，但是精神上不知道要怎麼樣做人、過日子，甚至墮落了——愈有錢做壞事越方便囉！這就是說你要是真的去幫人，你慢慢體會到真正徹底、究竟的幫忙，要使他心裡有平安呀。那麼，心裡如何能有平安呢？你就要慢慢幫他了解佛所教的這一些人生的道理、修行的方法，那麼他才能得到。總而言之，真正圓融的話，即使光從理論上來講，也一定是從智慧這邊可達到慈悲那邊，而且不會流於空談；從服務這邊深入，也一定會智慧發展，了解到最終究的服務、最徹底的服務，還是使他人能自己修行，使他心裡有平安啊！

先在基本上有了上述的了解，再來，我要介紹的有兩篇在分給大家的那張紙上。紙上一邊是很多佛教徒都會背誦的〈心經〉。它為什麼叫做〈心經〉？它叫做〈般若波羅蜜多心經〉，也就是說「依智慧到達（解脫的）彼岸的心要」，就是說佛教最根本、最主要的，超越其他宗教的地方——就是空性的智慧——在此以最簡潔的文字表達出來。〈心經〉講「智慧」，就講說：「無色，無受、想、行、識，無……」，什麼都跟你講「無」了。但是，我們在日常的生活裡，每一樣都是「有」呀；你叫我「無」，實在很難。有的人甚至誤解說，明明是「有」，這部經叫做〈心經〉，為什麼說「無」？可見是很難了解其中的奧妙。我就仿照〈心經〉平行地寫了一篇〈大悲波羅蜜多心要〉。若要真的了解佛理，不能只偏於一邊。既然講「智慧」的有一篇〈心經〉，我就來提供一篇講「慈悲」的〈心要〉——況且〈心要〉中講的是容忍，在日常生活中較易把握。

佛、菩薩是允許佛教徒寫論文的。佛法的論文基本上必須合於佛理，但是作者可以循理路發揮、發明，以補足佛、菩薩在經中沒有充分說明或遺漏的地方。例如，古時候講這一些戒律，第五戒是不可以喝酒。可是到了現代，又有鴉片、又有種種迷幻藥，這些東西古時候沒有，所以沒有講到；那麼我們可以補充說明，佛、菩薩講戒律的意思，說那些東西吃了會成為嗜好，使身體敗壞，精神不好，所以都應該要禁絕才對。所以到了現代，第五戒應該包括迷幻藥都不可以吃；也就是說不要拘泥於佛只說到酒，就以為其他的

我們佛教徒還是可以試試看——不是這樣的。

我把慈悲的根本道理，也仿〈心經〉的形式寫出。慈悲這邊，也許在現實生活裡比較容易把握到它的修法。這並不是說，它的修法修起來就容易，而是說修法比較容易把握。這一點我們講到〈心要〉時再細說。我現在先簡要地講解一下〈心經〉。這個講解並不是照一般法師們的說法，逐字詳細解釋。因為我們沒有那個時間，而且我的目的，也不是使你在術語方面增加了解，而只是說，怎麼樣我們可以从〈心經〉裡面提出生活裡可以應用到的東西。那麼現在來看，注意這個題目：〈以智慧達到彼岸的心經〉，而它一開始是提到「觀自在菩薩」——就是觀世音菩薩；觀世音菩薩是講這部經的人。那，這就有點奇怪了；因為在佛教裡，大家都知道，觀世音菩薩是諸佛慈悲的代表，現在要講智慧，為什麼是請慈悲的代表來，而不是由代表智慧的文殊菩薩來主持？這並不是一時疏忽，而是有很深的用意在里面——要告訴你，你以為觀音只有慈悲嗎？不是的！觀音也是懂得最深的智慧的；而且這裡就是故意在講智慧的時候，把慈悲引出來，讓你了解說智、悲其實是一件事，最有智慧和最有慈悲的不能分呀。所以故意由另一邊的代表來講，讓你知道說智與悲實在是圓融的一件事。

「觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時」；就是說，當他進入很深的、依智慧到達解脫彼岸的禪定，那麼在那個時候，他能夠「照見五蘊皆空」，他能夠徹見到我們所有一切經驗的內容，其實都是屬於空性，因此他

能夠「度一切苦厄」。這裡要了解，所謂「照見五蘊皆空」，不是說「五蘊」都沒有。明明我看到這個顏色，明明我聽到這個聲音，你若說沒這回事，那你是很笨的人，還叫做什麼菩薩呢？還教我們什麼智慧呢？所以這個「空」，不是「沒有」的意思，而是「空性」的意思。在佛法裡對「空性」的說明有嚴格的講法，但是我們現在也不是要做嚴格的說明，因為一般人不容易一聽就懂。我現在用另一種方法來講。我剛剛講過，佛陀證道的時候是一種「無限」的境界，那麼不得已才用觀念來對人說法。但觀念是有限的，所以，祂要怎樣才能至少消除你心裡的成見、偏見——這些由觀念組成的見網——而幫你解脫呢？因為你若沒有從這一些觀念解脫的話，你是不可能回到原來的純真的。你一定有一些偏見在、一些主見在，那麼，唯一能夠進到你的心裡，把這些成見、偏見消融的，就是要靠介紹另外的觀念進去，因為只有觀念才能進去改變觀念，沒有其他的方法。所以佛就介紹一個觀念，叫做「空性」的觀念。

平常我們分得很清楚：看到的顏色、形狀，這些叫「色」；聽到種種的，叫做「聲」。我們把種種的經驗內容，分類分得很清楚，而忘記了這些觀念上的分類，其實是人為的分別。你想想看，除非你是哪個器官有殘障，你整個的經驗內容隨時都是同時存在的。你現在不會說只看到我而聽不到我的聲音，或者你先分別感覺色、聲，然後再湊在一起。所有你的覺受都是同時共現的。觀念分成這一片、那一片，但經驗本身不是一片、一片的。那麼，要怎樣使你回到本來這

個直接、純粹的覺受？現在先就利用一個「空性」的觀念來講。以前我們分得很清楚，每一個觀念都好像有個界限，那是心理加上的界限。現在卻說這些都是「空性」。這樣一講，有什麼作用呢？以前的界限就消失了。「空性」的觀念就像一個黑板擦，進去心裡把人為的那些界限一個、一個擦掉。

那麼，這樣子做，為什麼可以「度一切苦厄」呢？人的煩惱，在最微細、最根本的地方，就是一個「我」的觀念，然後從這個觀念開始糾纏；一輩子不斷經驗累積的結果，已經不只是最開始一個覺得有「你」跟「我」的分別而已，而是形成很多的煩惱，連帶有生理上的緊張，這一些都是一大團了。然而你若是懂得修「空性」的人，而且不只是在膚淺的嘗試階段，所以〈心經〉說「行深般若波羅蜜多」，表示功力已經可以進入很深的禪定，那麼你是可以超越這些苦厄。這種功力，在修行上不是一下子可以達到的，而是必需經過長期的修持。在這個修行過程中，這些緊張——身體的束縛、心裡的煩惱、糾結，慢慢會鬆掉的。這真地鬆開的時候，你是有可能「度一切苦厄」的；一來因為生理、心理的這些糾結沒有了；二來因為真正進入深的禪定以後，你所覺受到的，又跟一般凡夫——被煩惱綁住的人，覺受到的很不一樣。其實，這個有時候我們也可以感覺；比方說，你現在為佛法服務很快樂，雖然做得很累，但還是很有勁，就是說你心理的情況也會影響你的覺受。何況他若是久修的，不只是這類的覺受不同，他甚至可以超出通常感官的限制。

人的眼睛能看多少？耳朵能聽多少？貓能看到的，人不見得能看到；狗能聽到的，人不見得能聽到。但修久了，心漸漸清，那麼有一些本能慢慢發展的時候，超出一般人所感覺的範圍，也是能感覺到。到那個時候，就知道佛說的無限——超出時空的界限，都不是騙人的，真的是有可能的。不用說我們的覺受了，就光是說祈禱吧；你現在每天做完功課迴向，只是說一下你的願望，是不是加深自己的我執呢？其實不是。如果是修得好的話，你在迴向的時候，可以為不管在地球哪裡的人祈禱。他若也是有修的，他可能感覺有力量傳過去；他要是修得不夠的，也可能改變他的情況，雖然他不覺得有祈禱的力量。但這是久修以後的事，不是一般人的經驗；我們只是提出來證明說，「度一切苦厄」不是空口講的。

再來，他就要把這個最根本的空性道理——智慧的結晶傳給誰呢？舍利子。舍利子是釋迦牟尼佛十大弟子裡面智慧第一的。觀音菩薩現在要傳最精要的智慧，不是普通人可以了解的，所以，他就選擇智慧最好的這個人來領受這個心要。所以他喊說：「舍利子呀！色不異空，空不異色；色即是空，空即是色。」首先要講，我剛剛說明的那個觀念「空性」進來了，它要使你以前的種種分別都消失。他現在說，你忘掉色好了，都是和空一樣的。他現在的目的是消除我們這一些觀念的範圍，所以他就對色——即是色、受、想、行、識的頭一個——這樣講說，哦，這和空是完全一樣的。

但是，這裡他為什麼講說：「色不異空，空不異色」，然後又要講：「色即是空，空即是色」呢？這一點，好像一般我看到的解釋也沒有講得很清楚。我給你一個比喻，你就知道了。比方說，這裡有兩本書，是同一本兩冊——若用電子顯微鏡看，它們當然有差別，但在我們的肉眼來講，可以說：「甲不異乙，乙不異甲」，沒有錯呀！但是我不能講：「甲即是乙，乙即是甲。」這是因為在古時候，寫這些經論的時候，在結構上已經很注意這些邏輯問題了。正好我是學邏輯的，可以講出來說，他背後其實就是怕產生這種誤解。他若只說：「色不異空，空不異色」，還是可以有兩個，所以他要補充說明：「色即是空，空即是色」，那你就不會誤解說是有兩個，就絕對是只有一個了。

可是在這樣的時候，你又可以問說，那何不乾脆只講「色即是空，空即是色」；為什麼又要講一個「色不異空，空不異色」，不是太麻煩了嗎？我跟你講，若他一開始就講：「色即是空，空即是色」，還是會有問題；為什麼？你要想：「『色』是什麼？」「色」是一個觀念；凡是眼睛看到的形體、顏色，都叫做「色」。「空」是重新來一個觀念說，一切東西共有的性質。「空」這個性質是一切東西都有的，所以它不能有它個別的一個性質；為什麼？比方說，「空」是白色，那麼既然它是大家共有的，紅色裡面也要有白色才對，這樣一來就沒有純粹的紅色了，就只有粉紅了。可見「空」是不能有特別的顏色的。如果是一切共有的性質，就不能有它獨特的性質——這是哲學上探討所得的結論。「色」和「空」這兩個觀念並不一

樣；他如果一來只講說「色即是空，空即是色」，那麼你就發生問題了，你可以問說這是兩個不同的觀念，怎麼可以說「色即是空，空即是色」呢？也許你是說，「色」指的那一些跟「空」所指的那一些是同一群東西吧！如果他只講「色即是空，空即是色」的話，你就只有一種解釋了；因為兩個觀念的意義不一樣，那麼你要講它是同樣的，唯一的解釋，就是說這兩個觀念所指的這一些東西是同樣的東西。可是你如果這樣子講的話，又會產生一個問題，就是說這樣其實不是經文的用意，它不是要和你講說：「這一些東西和那一些東西是同一群東西。」它的用意，是要你根本就忘掉「色」這個觀念，所以就要補充說：「色不異空，空不異色」，使你不用再有「色」這個觀念。但是經文的寫法，就比較不會逼出我剛剛講的後面那個問題，所以他連寫的次第都有用心在內。但是這一些已經比較複雜，我們只講到這兒就不再講下去。我去年在台北電信學佛會講過，題目叫做〈〈心經〉與〈大悲心要〉之會通〉，而且已經筆錄出來。我這一次稿最後看一下，就要印成書了，以後再寄過來給你們；書的題目也和今晚的講題一樣，叫做《無限的智悲》（此書已在一九九三年年底出版贈閱）。

我們先大概了解一下，詳細的邏輯問題今天就不講了。那麼只要記住說，它整個的目的，是要以「空性」的觀念，消除你原有的這一些觀念上的界限；你原來的界限都忘記好了，只要講「空性」就好了。受、想、行、識等等，也都是這樣子。

再來，他說：「舍利子，所有這些東西的空性有怎樣的性質呢？它是不生、不滅，不垢、不淨，不增、不減的。」以前因為有一些觀念的界限，我們就要劃分，就要問說，「這個東西到底有沒有呀？到底是好是壞？到底是多或少？」就是有存不存在、性質好壞，還有數量多寡的問題。但是現在既然我們已經把這一些區分都劃掉，用一個「空性」的觀念取代的話，那麼這一些都不成問題了。你只看這一切東西的「空性」這一面的時候，就沒有生滅的問題，沒有垢淨的問題，也沒有增減的問題了。

所以他接著說：「空中不但是無色、受、想、行、識，而且無眼、耳、鼻、舌、身、意，無色、聲、香、味、觸、法」，一直講到「無眼界，乃至無意識界」，這一些是講什麼？這一些是佛法的基本理論架構，把我們的經驗內容分類了。那麼，現在引進來「空性」的觀念，它所謂的「無」，並不是否認我們的經驗有這些東西，而是說你要忘記這些區分了。以前這些區分是人為的產物，和實際經驗不是必然共存的。實際的經驗本身沒有做任何區分，總是整個一體呈現的，甚至沒有分「我」和「我感覺到的」——經過思考作用才有「我」和「我感覺到的」的分別。其實整個覺受是一體在這裡；那麼現在把「空性」的觀念引進來，先把這一些加在經驗之上的觀念上的分別忘掉。

再來甚至說：「無無明，亦無無明盡；乃至無老死，亦無老死盡」——就是佛所說的，為什麼會有「無

明、煩惱、生滅、老死」那個十二因緣，這雖是佛法，也要忘掉。不但是經驗的種種範圍要忘掉，連佛教的這一套解釋，說為什麼會有無明、為什麼會有煩惱，這一些也要忘掉。更進一步，「無苦集滅道」，連佛教的「四聖諦」也都忘掉了。就是要把任何觀念的東西都完全忘掉，甚至連佛法，因為佛法也是由觀念組成的，也要忘掉。整個觀念的網，用「空性」一個觀念取代的時候，這個時候才接近了我們本來的情況，就是逼近從觀念的牢籠裡出來了。

接著他更厲害了，又說：「無智亦無得」。〈心經〉是智慧的結晶，經文卻說「無智」，為什麼呢？它就是怕你到最後還捉一個觀念說，「我有空性的智慧。」你要知道，你若還有念頭說「這是智慧、這是空性」，還執著任何一念的時候，觀念上還有一點沒有清除的時候，只要還有一絲一毫，就都是功夫還沒有到家。真正他要教你的「空性」，真正「行深般若波羅蜜多」證到的時候，無智啊。只要你還想說，「我這樣子是有智慧」的時候，那就還待修呀！要修到什麼程度呢？自然的、純粹的，它是不假思索的——根本不會想到這是智慧或不是智慧！他已經從這些小牢籠裡面出來了，完全解脫。

佛法是完全解脫的道路，不是在自己說「我是什麼佛，我是什麼上師」；還早、還早呀。這樣自滿，就是又一個籠子跳進去了，都還不自覺。而且他說：「無智亦無得」，也沒有得失，也沒有說：「我證道了」。如果你說：「我證到了無上正等正覺」，那麼你

看《金剛經》裡早就講了：如果他說他是阿羅漢，他就不是阿羅漢——還不清淨嘛。同樣的，他如果需要說：「我證道了」，那麼也是未證。

那麼，佛在佛經裡不也是說「我是釋迦牟尼佛」嗎？我跟你講，那只是權宜的說法。祂本來根本就不想講；真正證道的時候，沒什麼好講的。為了救渡眾生不得已，只好設一些修學的階位出來，這樣叫「初果」，這樣叫「登地」，讓你有一條途徑去追尋。目的不是要拿到菩薩的名號，而是以指頭指向月亮，要你看月亮。你不要眼光停留在指頭上啊！整個佛法是指頭，指著一條路而已。這是要幫你解脫的路，不是要把你綁死在這裡的。

當你心裡沒有這些得失的問題了，你徹底地從種種的牢籠裡出來了以後，那麼「菩提薩埵」，就是菩薩——就是已經這樣覺悟的有情，依照這種智慧到彼岸的方法，心裡就沒有掛礙了。以前煩惱的根源，是心中這些觀念在作祟；現在沒有掛礙了，還有什麼恐怖呢？就「遠離顛倒夢想」；這倒不一定是指你睡時做夢的那個問題，而是指你生活裡的種種妄想。明明一個無常的人生，你卻老在打什麼幾十年的如意算盤；太多的事情，過去的，已經過去了，心裡卻老是放不下；將來也不知道會怎樣，卻總是希望這樣、希望那樣。這類的執著和希求都能放開了、遠離了，才能達到「究竟涅槃」——真正的解脫。

「三世諸佛」——（「三世」）就是說過去、現在以及

將來，這些達到解脫的，都是依這個智慧到彼岸的方法而得到無上的正等正覺。所以知道，這個方法「是大神咒、是大明咒、是無上咒、是無等等咒。」這裡為什麼說它是咒呢？意思是說，根據這樣的智慧來達到解脫，其效果的神妙就好像使用咒語一樣。通常我們是說咒語可以產生神妙的結果，但是你如果真的懂了智慧到彼岸的這個方法的話，那麼你就可以得到：「大神咒」的意思是說甚至超越神的觀念；「大明咒」就是指本來的明覺；是無上的，是沒有可以相提並論的。而且這種解脫「能除一切苦，真實不虛」。接著又把這個咒子說出來了。這裡你要注意，有兩層密義。為什麼在這裡要說出一個咒子來呢？因為我們懂空性的道理是一件事——現在講了，你也算知道了。空性的道理，就是要把所有觀念的限制去掉；但是實際上你若不修行，根本去不掉；不但粗的成見、偏執都還在，而且心裡微細的妄想、習氣，連看也看不到，你又怎麼去根除呢？唯一的方法是靠有一個修法，所以觀世音菩薩在這裡就傳一個咒子，意思就是說你念這個的話，憑著這個修持，可以慢慢從觀念的牢籠裡解脫出來；這是第一層密義。第二層密義，是說這個咒語本身是有意義的，是佛、菩薩給眾生加持的祝福；只要念這個祝福，就同時得到賜福。那麼你要是修下去，你慢慢真的可以達到這個智慧到彼岸。

為什麼念咒可以慢慢解脫出來呢？其中的道理，我現在不講了，因為這回我在馬來西亞講很多都是關於念佛的——其實念佛、念咒在基本上是同樣的道理。請您們去聽那些錄音帶。

所以他就傳一個咒子說：「揭諦、揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶」，意思是「快、快，快到彼岸，快已經登上彼岸，很快地證到正覺」。

現在我們來看下面一篇，那是我寫的〈大悲波羅蜜多心要〉。你看這兩篇，根本是平行的，兩篇字數只差三個字而已；為什麼呢？因為〈心經〉請觀自在菩薩說智慧，我們也如法炮製請文殊師利菩薩——一切諸佛智慧的代表，來教我們慈悲的心要。那麼這裡就多了一個字了。誰可以領受這個慈悲的心要呢？〈心經〉是由智慧第一的舍利子領法，這邊則是由善財童子領法。兩人名字數目差一，出現兩次，所以差了兩個字。他是《華嚴經》裡面提到的，曾經經過五十三參，為了得到正覺，不辭萬里跋涉，一個個師傅去拜，慢慢地菩薩道一地、一地地證到的人。為什麼選他做代表？因為我們要修「慈悲」，要靠實際服務來修行，而不是只坐在這裡講一些大願，願一切眾生怎樣，就修成了。大願固然也要講；但是要提醒你，不能只停留在那個階段。善財童子曾經向那麼多位師傅領教，那麼我們修習服務的時候，任何我們遇到的服務的對象，都是我們的師傅。我們從真地接觸一個人，來體會他的情況——那麼，看到長處就學；看到有什麼不合理想的地方，我們就避免再犯同樣的錯誤。這樣一來，他們就成了我們的師傅。所以我們去服務，就像善財童子參學那樣。善財是真正服侍過人家的，就容易領會慈悲的心要，可以接受這個教導，所以選他做代表。

「文殊師利菩薩任運大悲波羅蜜多處」；這是因為要和〈心經〉對稱——〈心經〉是講說他在深的禪定，依智慧到彼岸的時候。但是，實際上觀世音菩薩哪有一刻是離開了這樣的禪定？他是已經證得成佛再來的人，所以他根本是隨時隨地在空性的智慧裡的。但是那邊因為是講智慧，就強調要有深的禪定，才會使空性的智慧整個貫徹到你的心裡。那麼在這一邊，文殊師利菩薩通達空性的智慧以後，不會停留在靜態的禪定，也不會停留在只用口說的階段；他一定是實行在生活裡的——他的智慧是在生活裡表現的。那麼他在生活裡實行的時候，他是任運的，因為他的心平等地愛一切眾生，不會說我非照顧你不可，或者說你和我有什麼關係，就對你特別好。現在就在這裡——比方說你在這裡上班；來買東西的，張三也好、李四也好，是已經欠了債的也好、是第一次的顧客也好，你的心平等地說，我怎樣提供你最好的服務；那麼，你就有文殊菩薩的精神。他是任運，就是沒有故意要挑對象，或故意要在哪裡。〈心經〉講時間，所以〈心要〉就講處所。其實任運的話，就是說任何處了。一邊講任何時，一邊就講任何處；任何時就當然包括任何處，而任何處也當然包括任何時。所以在時空上要圓融——佛法的道理是時空無限，但也是任何時空都要通達、貫徹的。

那麼，文殊師利菩薩以慈悲來達到彼岸，來達到解脫；他在任運實行慈悲的服務中，領會到「五蘊同體」。他不斷地做平等的服務，因此得以領會，其實一切是一體一樣。你有私心的時候，他苦只是他苦，

你不會覺得。修久的人——像放生，放生放久了，就不一樣。像我跟著師傅放很多生，也撒米餵鳥。以前你看到鳥，你會想到什麼呀？你最多說這鳥很可愛，這鳥叫得很好聽。但是放生、施食做久了，看到鳥，自然第一個問題是「吃飽了沒有？」看到鳥，想到的是它吃飽了沒有。去到舊金山的中國城，我們要去買那些鴿子、烏龜來放生——那些是人家準備要殺來吃的。我們能買的，當然數目很有限；看到其他那些沒能買來放的，就覺得很難過。這些心情，以前沒有修，不會有；修了以後，是自然來的，不是說應該慈悲才難過的；不是，那是自然的。甚至修到這個程度：我們在供桌上擺著地球儀，一方面表示以整個地球的財富供佛，另一方面請佛加持所有的眾生；修久了，看到地球儀都會起悲心，因為它象徵著整個人類、整個有情。所以，就算是一個地球儀，其實是塑膠做的，也可以引發我們的悲心。這些都是實在修的才知道有這樣的變化氣質。所以講說他領會「五蘊同體」，不是隨便亂講的；到那時候是真地覺得「息息相關」啊。

因為他領會到是一體，他有那樣的慈悲的時候，他就能「忍一切苦厄」。你要是忍得過，事情也就是過去了。你現在遇到什麼事情就煩了，因為你心量有限嘛。你的這個籠子就只有這麼大，稍微大一點的東西來，把你撐得這樣子，你當然覺得難過。但是你這個心要是能夠敞開來，說這個都是我的，你就忍得過去。比方說，你是很喜歡安靜的人，但是你現在結了婚，有了小孩；小孩子吵鬧的時候，你就想說是自己

的孩子，你也許會不高興，但你總是忍得過——你認為是自己的小孩，逃不掉了，你就忍過去。久而久之，小孩吵鬧就不太煩你了。所以這也是一個使你開闊的方法。

你想想看我們講過的，「佛是無限，而我們是有限的。」那，我們要怎樣從「有限」裡面出來呢？一個方法就是「開闊」，一個方法就是「無執」。「無執」是什麼意思？因為這一些籠子是你自己心裡執著的那一套——你自己抓的，你要是不放，你哪有可能出來呢？但是真的已經解脫出來的人，哪有可能說還抓著什麼不放呢？所以這其實是一件事啦。講起話來都得分智、悲，都得分開闊與無執，好像是兩回事；其實只是一體的兩面。應用佛法在生活中的指導原則，就是「開闊」和「無執」。

那麼，你注意看看前面那個〈心經〉，它在講無什麼、無什麼——並不是說沒有，而是在實行上叫我們不要執著。現在我們修「慈悲」，就是正好修「開闊」這一邊，就是從同體的慈悲來著眼——既是同體，還有什麼不能容忍呢？就能夠容忍了。你要是修「容忍」，開始當然難過呀。但是你撐慣了——「宰相肚裡可撐船」，等到度量大了，以前會使你難過的事情，就不會干擾你了；那時候你就是長大了。這是一個調練開闊的方法。

這個容忍，你也許會想說，是叫人變成隨便讓人欺負；其實並不是這個意思。因為這種修養，不是要你

強忍，而是要你有一種覺悟的忍。什麼叫做「覺悟的忍」？你要看到人生無常，不曉得什麼時候會走；現在還活著，這個時間很寶貴，不要浪費在一些小事上；所以就處處忍讓，而把時間、精力放在積極的服務、貢獻上。

你說這種事怎麼可以不計較呢？你到墳場走一遭；到了那裡，看到墓碑上就只寫哪年哪月哪日生、哪年哪月哪日死。你在那裡看了生死的大事以後，再回來看世間平常這些事情，就知道其實都是小事。你以為這非搞清楚不可的，其實也不見得。而且再怎麼樣計較，你又能改變多少現況？大部分情況是無可奈何的，你為什麼不讓它過去就算了？為什麼只為了幾件事，大家一輩子一直在這裡計較說，你什麼時候你又怎樣？這樣子浪費生命有意義嗎？這是眼界開闊以後的容忍——你看到說世界這麼大，何必擠在這裡鑽牛角尖？可以做的事實在太多了；好事是做不完的，不用花時間做無謂的爭執。這種容忍不是消極的躲避，而是積極的參與——眼光很正確，看到生命很寶貴，積極的事很多，我們做別的好事去。這邊讓你，你又能得什麼？世間又有什麼好爭的？

那麼，他就對善財童子說法。下面講的這些，其實是跟剛剛講的空性是一樣的，只是現在用「同體」的觀念。前面說不要老是記住以前劃的界限；現在「同體」的觀念，並不重在要您忘了以前劃的界限，而是要包容——不論你是什麼東西，我們是同體的，萬事都不介意，都可以容忍、開闊去。他說「諸法同體」

的時候，你就離開「有、無」的分別，都是一體的。你也不計較說，這邊多一點、那邊少一點，這邊好、那邊壞；都是一體的。錢掉了，你要是心和宇宙一樣大的話，還是在宇宙裡面——錢也沒有掉啊！這不是開玩笑的話，只看你的心多大；對不對？我們有時候不也說「破財消災」？看開一點呀！也是那樣自己安慰過。要是你的心能「住」在那麼廣大的話，那麼很多事都不成問題了！

接著說「同體容色」，就是仿照〈心經〉的理路。所有那些分別都無妨，只要你能夠把它們包容起來，都是一體；這樣子去領會。那麼領會到什麼程度呢？「無慈亦無失」。包容到最後，豈不是應該很慈悲嗎？怎麼說無慈呢？這也是跟著〈心經〉來的。〈心經〉說「無智」，〈心要〉就說「無慈」了。這地方的「無慈」，還是和剛剛的意思是一樣的。慈悲到最後才是真正的同體；就如同媽媽替小孩子擦屁股，沒有人自己想說「我這是母愛」——哪有這種神經病？一定是很自然的，不假思索的。所以，你不要在那裡修到最後說「我這樣很慈悲」；你就要反省說，真正的媽媽不是這樣子；真正的佛早就遠離這個觀念了。所以說「無慈」，又說「無失」。菩薩的心地很廣闊，沒有什麼「患得患失」，因此菩薩依大悲到達彼岸，心中也沒有什麼掛礙了。心中也沒有嫌怨，就不跟人家計較。這樣子就會得到解脫的。

佛理是很明白的：一邊叫我們無執，無執當然會開闊了；不執著，你就會看到原來是怎樣了。現在這一邊

叫我們修「開闊」；開闊到那麼大了，到無限大的時候，也只是回到本來而已。因此過去、現在以及未來的諸佛，依靠修「慈悲」的方法達到解脫的話，也一樣可以證到無上正等正覺。所以這個修法就像咒子一樣地奇妙，能使你心量大、慈悲大，不再計較分別，無不包容。你只要這樣子修下去，就能夠容忍一切的苦，而得到究竟的喜樂。我們心量的開展是無限的；相形之下，身體的成長太有限了。心的成長無限，你只要照佛法這樣一步一步地修，那麼將來你就可以享受樂趣；特別是遇到以前都忍不過的事，而現在不當一回事的時候，那真是快樂！你感覺到解脫、成長，真的是法喜充滿。

他就傳一個〈大悲波羅蜜多咒〉；這個咒子也是讓我們修持用的，字數也是和〈心經〉的咒子一樣。「容忍、容忍，無不容忍，無不樂容忍，菩提娑婆訶。」修的時候是無不容忍；要是修容忍久了，你將來沒有什麼不能容忍的，那就「無不樂容忍」——在容忍之中有法喜、禪悅。那麼很快地，你就會證入無上正等正覺。

〈無限的智悲〉就這樣講完了。但你看這些，還只是理論。理論就是懂了，在生活裡實際遇到問題的時候，要如何把握原則來應用，是很不簡單的。你遭遇的情況往往很複雜，別人很難設身處地為你決定如何做才好。出世間的戒條、世間的法律，寫得多麼周延，還是有一大堆問題難解難分。我們真正能做的，只是「活到老，學到老」。

你把握上述的原則，遇到事情的時候，就要想說，「我要開闊了」。那麼，在理智上的開闊，就是遇到事情，不再只是從我這邊想了，要從整體想、從對方的處境想、從多方面來想——是不是這個事情，只有我對呢？也許他也有三分對；是不是怎樣做，可以使大家都圓滿？從長遠想——這個事，眼前看起來雖很重要，是不是值得一直爭下去呢？凡事要開闊地想。情感上的開闊，不要說只有對我有利的才好，只有跟我有什麼關係的才關心。那你這輩子一定不平安——我跟你保證！因為你如果關心的，只是少數幾個人，那麼，這些人一生都是難免高高低低的，那麼你的心就一直在這裡隨著七上八下的。你若要過這樣的日子，那我也沒有辦法！但是你如果能早點看穿是這樣子，你就不可以這樣狹窄。你要在平常生活裡，學習平等的博愛和服務。這樣一來，雖然每一個人都隨時可能走，但是我們還是有無限的對象可以關懷和服務，心中就會平安。一旦了解這些道理，你不會再和人家去計較、鬥爭。你會專做積極的、彼此幫助的事情。

那麼，歸根究柢要能夠幫人家——要給錢的，還要自己有錢嘛；對不對？若我們想徹底幫別人，先要自己心開了，才能幫別人開闊。所以，實修很重要。現在我說的只是道理，實際上離佛、菩薩不知是幾千萬里——那是無限啊。所以每天實修一個功課很重要。我建議我們一般在家的人，又有事業、又有家庭，很忙碌的，我們真正做得到的，是老老實實地念佛；每天定課養成念佛的習慣。修久了，自己慢慢就會覺

得，心裡的平安、身體的輕鬆——不是可以言傳，但是可以保證，因為我們真地在修，真的有這種體驗；並且也不只是我一個人，歷代的祖師、現在的大居士、法師，大家為什麼都提倡念佛？因為大家知道這個方法真有好處。詳細的，一晚也講不完；請你們去找近日我講的錄音帶來聽，我會留一套在檀香寺。所以，主要的就講到這兒。現在剩下的時間，歡迎你們提出問題來。只要是佛法修行上的問題，就歡迎提出來問。

問答

問一：密教是佛法抑或是婆羅門教？蓮花生大士是不是婆羅門教的咒師？密法是不是只為西藏人民而設，我們不需要修密了嗎？

答：這是對密宗沒有深入了解的問題。密宗的教育，例如喇嘛的受訓，並不是一來就領密乘的灌頂；他先要花五年讀大、小乘的經論，有了那個基礎才慢慢地領灌頂、才慢慢地修；所以這一些會以為說密宗是婆羅門教，完全是出於無知。（現在正好有飛機飛過，我講一下：蓮花生大士曾經預言，當鐵鳥飛空的時候，他的法會在西方流傳。現在密宗是在西方流傳，現在是有鐵鳥（飛機）飛空。這是經書裡寫的，不是亂編的。）有的人所以會誤會這是婆羅門教，是因為著相。他看外面有些類似，就說兩者是同樣的東西。其實在根本差別上，「有我」、「無我」是分得很清楚的。

密法當然不是只為西藏人民而設的，因為它這個法本身並沒有說來修的要身份證，必須是西藏籍的才可以學；沒有這回事。它這個法講的都是基於菩提心。你看所有密宗的儀式，開始的發心、最後的迴向，都是為了一切有情，怎會只為西藏人民而設呢？不是的啦。這種問題是完全外行的人憑空想像出來的。

問二：請問什麼是「果位方便」及「因位方便」？為什麼因乘需要經過三大阿僧祇劫才能成佛，而果乘卻能在一生之內成就？

答：在某個意義上講，都是「果位方便」，都是佛陀教導出來的。佛是看我們的情況來設定教法的。去特別強調、分別說密宗是叫「果位方便」，其他的還是因乘，是因為真正要修到密宗，他是假設你已有修小乘、大乘的基礎。你有無常、出離、守戒，你懂空性、你修慈悲、你習定，要有這些基礎以後，才是真地修密宗。我們現在是太容易了，一見面就是領灌頂，算是進了密宗，所以會使人懷疑。你什麼理由說你是果位，別的只是因位？你不曉得它照規矩要先這樣修的。

再來，我先講一下，為什麼有密宗？是怎麼樣一個道理？比方說，我們講顯教的空性道理；你要是講得圓滿的話，不能像小乘裡講的，只說「寂滅虛無」，那就和等於「頑空」的虛無，有什麼差別？經過深入的探討，佛的寂滅應該不是說就不能起作用的。不但理論上是這樣子講，在實際的修行經驗上，我們一直有

佛、菩薩加持的經驗，知道絕對不是說釋迦牟尼佛寂滅了就不管我們的事了。釋迦牟尼佛直到現在還在管理佛法傳佈的事。只是說你要修到什麼程度，才可以了解說祂還在管這些事，這就很難了。因為佛對眾生是平等的，只有當你是變成法器，在為佛法做事時，祂才會特別給你安排；那時候你就知道了，祂還在管。你還不到那個程度的時候，祂還得藉別人來幫你忙，所以你就不能直接知道說，祂有在管你的事情。在大乘來講，你講空性的道理，已經講了「色不異空，空不異色；色即是空，空即是色；受、想、行、識，亦復如是。」可是一般顯教又變成說，只有清淨的是「空」，如果不清淨，就叫做「犯戒」。那麼不清淨的，到底是空（，還是）不空呢？你懂不懂這個意思？真正通達空性，是回到說一切是本來清淨。但是「一切本淨」；從我們一般的眼光來看，哪有這回事！因為你是從有「我」的觀念來看，就分別說這樣子是清淨，這樣子是不清淨。但是在他證入「萬法平等」的來講，其實一切都是當下本淨的。如果這樣子講太抽象的話，我就換一個說法。比方講，你如果還是要有一個範圍，在那裡面才能「空」的話，那就是不徹底的。例如有些小乘的修行人，禁絕淫欲，連女人都不看。可是這樣一來，至少百分之五十的女性你都不能渡了。你看都不看她，你怎麼渡她？大乘修菩薩道的，雖然有淫念，只要把它昇華，看成姐妹、母親，還是可以親近。可是到密宗，就說得更徹底，說你那些只是在游泳池裡面可以救人；現在把你往海裡丟下去看看，有大風浪來了，你還能救人嗎？你自己也浮不起來。所以，我要是什麼情況都能救人的，那

麼風浪裡也得去受訓。

大乘顯教怕你不知深淺，冒然進到風浪裡就死掉，所以就和你說，「你只可以在這裡，這個叫『清淨』，那個叫『不清淨』。」可是我們要仔細想想，真正危險的時候，佛、菩薩只救安全的這一邊嗎？當然那一邊也要救。只救好人嗎？壞人也要救！你怎樣救壞人？你根本不敢和他來往，你怎麼救他？你必需能拖他出來，而不被他拖下去。所以，你要講徹底的話，講自在，佛是無不自在！無時無處不自在！那麼，密宗就是等於說，你游泳池畢業的話，再來吧！但是我不是說你領了灌頂，你就畢業了。你要知道，我現在講，理論上按部就班來的話，是這個意思。最後徹底無不自在的；任什麼情況都要能夠自在、都要能夠真的無我、真的純真、真的解脫。

那麼，為什麼顯教三大阿僧祇劫才能成佛，密宗卻能一生成佛？它那三大阿僧祇劫的，是慢慢在修前面的功課；修到最後這一輩子，才是真正接到密宗；所以，這輩子就成佛了。這些能夠一生成佛的，前面都已經三大阿僧祇劫，不知走幾趟了！你也可以這樣了解。當然還有其他的解釋。如果你真的要懂這個道理，請讀陳上師《曲肱齋全集》內的《漢譯佛法精要原理實修之體系表》那本書。簡單地講，一般是這樣子——那些真正接得上修密宗的，是前面的路已經走完了。所以我勸你念佛，因為我自己走的是這樣的路呀！我好好念佛的結果，我就接上密宗了。我和你講是最可靠的路，是自己經過的路，並不是不要你修密

宗。

問三：請問有沒有「即生即身成佛」這一回事？「即生即身成佛」之修持方法與道家所修之「肉身成仙」有什麼差別？「六即佛」是否就是「即生即身成佛」？

答：當然有；釋迦牟尼佛就是即生即身成佛的。成仙的還在天道，還在輪迴裡面；成佛就是永遠徹底地解脫了。「六即佛」也還不見得包括「即身成佛」；它只是在顯教的範圍裡談，所以在意義上「究竟即佛」應該包括一切果德。但從密宗的觀點來講，因為顯教的修法有限，顯教所說的「究竟即佛」，不一定是經歷過密宗的考驗的，因此不一定能包括「即身成佛」。

問四：西藏喇嘛修持密法，不斷肉食，是否有違反慈悲心？若說吃肉為超渡或與此眾生結緣，是否只是一種藉口，而其實沒有這一回事？

答：首先要了解，西藏喇嘛也一樣有吃素的，甚至有餓一天吃一天素的，那是看他修哪一種法——修彌陀法、白觀音法、綠度母法的，都持素。那裡沒有斷肉食，一方面也是因為地理環境，那邊青菜不多。另一方面，你也要知道，釋迦牟尼佛也沒有斷肉食。他們托鉢乞食，都是人家給什麼，他們就吃什麼。那麼，難道他們就斷了慈悲心嗎？不見得。至於你講他說是超渡或結緣，那要看你對他有沒有信心——當然信心

不能只是盲從囉。在實修上，我們知道說密法是有特別加持的力量，所以我們的信心是基於經驗，而不是人家說說就信了。

問五：若毀謗密法為外道邪說及非佛所說，其結果將如何？

答：這也是毀謗大乘了，所以果報與毀謗大乘是一樣的。

問六：佛教不講神通，為何密法卻時時顯現神通妙用？

答：這個地方你要分清楚：一種是執著，一種是利用來幫助別人。佛為了渡大迦葉的時候，也是顯十八變呀。顯神通妙用來渡眾生，並不見得有問題。有問題的是執著於表現神通，專門在提倡、賣弄神通，而沒有提倡按步就班地實修篤行，沒有講究修慈悲、智慧這一些的，那麼，那是大問題。

關於這一點，我可以跟你講；像我跟你講了那一些佛法根本道理以後，我只是勸你念佛，並沒有心裡存著不要你修密宗。我知道的就是，一般在家的人，又沒有完全出離，將來若能有點希望接上去修習密法，就全靠現在打這一點基礎。那麼你不要想說，你這個人，自己修那麼多，到時候我向他求法，他就這也不行、那也不行，只能念佛。你要知道，你是像一棵小苗，我若把所有的肥料都堆上去，你會怎樣？你自己

想一想。真正愛你的，只給你一點點，然後每天給你澆水——那樣才是真正會使你長大的。你想，你自己是多大一棵，你喜歡肥料一堆嗎？你仔細想吧！

問七：若沒有顯教基礎，可不可以修學密法？若一開始便修學密法，有什麼辦法補充前面一切基礎？

答：可以的，如果你有緣已經領灌頂的。但是我鼓勵你，一方面去讀顯教的東西，並且一方面做踏實的修行。如果你已經修密了，你不一定念「阿彌陀佛」，你可以念〈六字大明咒〉，念本尊咒也可以。然後，另外要踏實做四加行。你不要一來就想修氣、脈、明點，沒有那麼快的事啦。你去研讀了經論以後，你就知道說密法每一灌要修什麼。你自己若還沒有做到，為什麼要往上跑？你真的上得去嗎？還是只是裝模作樣，自欺欺人？要補充前面的基礎，就要先知道前行是哪些功課。所以陳上師的《漢譯佛法精要原理實修之體系表》那本書很重要，你要去看一看。還有他講的《淨土五經會通》裡面有一篇，講他常常提到的「學佛的八次第」；這在我作的《勸念佛》裡面也介紹了。「學佛的八次第」你要注意看，那是實修的主要階段。「無常」的基礎沒有的話，出離不可能；出離沒有的話，那麼後面的持戒、什麼都很難了。一步一步照次第走，就比較踏實。

問八：我在飼料廠工作，生產動物飼料賣給農場養豬、雞、兔、鳥、魚、蝦等，這是否間接殺生，是否應該轉行？

答：這倒不能說你是間接殺生了。若沒有飼料，那些動物也得餓死，也可以說你的工作在養活牠們。所以，這一些是共業的問題了。如果這種工作的話，我覺得不能叫你轉行。直接殺生的，我們總是要避免；間接涉及的，像養鳥的，也不都是養來殺的，養魚也不見得都是養來殺，也有觀賞用的；這一類的你不用對自己那麼嚴格了。

問九：我們工廠裡有許多老鼠，經常咬破電線，造成機器故障，上司常叫我放老鼠藥在電房裡和老鼠出沒的角落。我知道這是殺生的行為，但是為了飯碗，又不能違抗上司的命令，請問應該怎麼辦？

答：這就像我昨天在講家裡有螞蟻怎麼辦，小孩子頭上有蝨子怎麼辦呀？蚊子、蛔蟲怎麼辦？不殺生，最主要是我們不要有意殺人，那麼其他的，我們儘量避免。雖然我們儘量避免，有些情況你不得不殺蟲、殺菌的時候，一方面你做功課要給牠迴向，一方面你要用心，不能再像以前那樣毫不思索就做下去，你要想說我要怎樣做的話，可以避免多殺，可以少殺，可以防止再殺。比如說可以用蚊香，或者說把家裡打掃乾淨一點，以免螞蟻再進來。不可能要求一般人說你隨便蚊蟲咬。實修的有人做這種功夫，但是一般人不可能要求到這個地步。

問十：每次用熱水沖洗工具時，在熱水喉下的地板上，總有許多螞蟻；為了儘快完成工作，每次均不得不燙死許多螞蟻，這使我很煩惱——有時想，是不是

業力牽引我必需做這些殺生的工作呢？

答：這種時候，你就要設法把工廠掃乾淨一點，抽假日去也沒關係，看能不能免得螞蟻以後再來，可不可以減少這些事情。不得不做的時候，邊做要邊念佛，求佛接引牠們往生極樂。

問十一：為什麼大乘佛教總是比較玄？

答：這是因為「空性」的道理，本來就很難講。因為語言是偏的，所以它講起來，不得已，一講東邊，你就只往東邊去了，它就趕快把你往西邊扶過去；可是一扶過去西邊，你又直直往西邊去，所以它就只好又往東邊扶一下。所以，這種問題，就是難在理論通達了沒有。它其實只是要你最後達到沒有主客對立的分別。但是，理論上這樣子講「不生不滅，不增不減」，總是不落兩邊，有時候真的把人家弄得很迷糊。所以，我就講「本來無限的一體」、「無執、開闊」這一套，避免用原來的那一些術語。這是我自己從佛理中摸索出來的。大家時間都很有限，經書又是那麼多，縱然你整天讀經，讀了要是不能用在生活上，又有什麼意思？所以，這是我為了應用佛法於生活而摸索的結果，提出給大家參考。我學佛十八年了，放下一切在修也十年了，我的心得就是只有這幾句話。但是這幾句話是能應用在生活裡的，所以，你要是肯參考的話，你再回去看經，也許容易了解一點。

生活裡應用的時候要有個指導的原則，就是開闊、無執這一些。至於「空性」，是很難講清楚的。所以，我就講「本來無限的一體」，因為「本來」、「無限」、「一體」這幾個觀念都比較容易了解。有的人為了理論上不犯錯，說不能講「一」，只能講「不二」。可是這樣一來，很多人又不曉得到底「不二」是怎麼一回事了。我就講「一體」；又把它講矛盾了，就講「無限」。本來你講個「一」，一定要指得出這個「一」來，就必需有其界限。我就故意講得好像是矛盾，「一體」卻是「無限」。這樣一來，你就容易懂——其實一切是「一體」，並且是「無限」。只要這樣瞭解就好了。這種講法使人有一點東西可以把握，比較容易修。

問十二：小乘佛教比較接近現實生活？

答：這也不見得；這要看你對法的了解有沒有透徹。我不是講小乘不好，你不要誤會。我只是說，對教法不是很通達的人，修久了往往會遇到一些關頭，就停在那裡。比方說，小乘修止、修觀；他開始修，他覺得很好，身體怎麼樣的舒服，真的鬆了，很好、很好。等他修了八年、十年，有時候他會覺得和生活連不起來。每次就只是坐在這裡觀自己身體的變化，氣又怎樣進出；觀來觀去，和世間的生活連不起來。我不是說小乘和生活連不起來，而是說修行的人有的就會有這種問題。你以為和生活很接近，我卻遇到過人家問這種問題。

還有一種問題，是這回在吉隆坡的「佛寶同修中心」見到的。他們都是大專畢業生，大家一起來結社精進、研究佛法。他們有很多很好的年輕人，都想單身，或者還是單身；那他講起來有很多機緣，也不是沒有可能結婚。為什麼一直單身？他們就是想說要把時間、精力節省下來服務佛法。這種發心當然很好。但是我說，你既然有這麼大的發心，為什麼不徹底一點呢？你乾脆出家也可以；若不出家，放下世事，專門修行、弘法也可以；為什麼還去上班呢？換句話說，他們有點把家庭生活當成是一個不可碰的東西。其實從另一邊來看，家庭生活也是可以修，也是可以使你成熟的。你沒有經過那些，你怎麼知道如何教小孩子？你怎麼知道夫妻間的問題是怎樣的？你能幫的人就很有限——你只能幫這些單身的。而且從整個社會來看，這些優秀分子都不參加養育下一代的工作，（對）這個社會也不是很好。他們可以說是遵守小乘的出離到一個程度，和一般人的現實生活就有相當的差距。其實你若是在理論上不通達、不圓融，有時候是會和現實生活很隔離的。

問十三：《華嚴》的「華藏淨土」與西方「極樂淨土」是有分別的嗎？

答：你要是真的能證入，在某個意義上兩者是沒有分別的，因為它們都是解脫的證德，都是空性裡的東西。若說有分別，就像我們分別釋迦牟尼佛、藥師佛、阿彌陀佛；我們在分別什麼？祂們不是同一法身嗎？法身難道還能分成兩個嗎？唯一的分別，是基於

我們對祂們的紀念！我們紀念當年祂們的發心和修行的途徑，是偏重哪一方面的。我們根據祂們的大願——藥師佛說要先解決我們的生活問題，解決我們的病苦，然後引導我們成佛；所以我們有生活、病苦問題，就向祂祈求加被。只是在我們有限這邊來分，然而在祂們無限那邊，是沒有分的。祂即使有分，也是緣起和空性圓融的「分而無分」。所以從緣起上看，在錫蘭的話，出家人穿怎麼樣的袈裟，在日本又是不同的僧服，西藏喇嘛又穿得不一樣了，但是裡面的智慧是一樣的——你要了解這種道理。緣起上當然有差別；你可以說華藏淨土和極樂淨土的緣起是不一樣，但是裡面的智慧和慈悲是完全一樣的。

問十四：《華嚴》的阿彌陀佛與法藏比丘的阿彌陀佛是一尊呢？還是有分別？

答：我想都是講同一尊。當然你也可以說，有一部淨土宗的古書，王日休居士作的《龍舒淨土文》，提到有三十六萬億一十一萬九千五百同名同號的阿彌陀佛，所以不一定是同一尊。其實是不是同一尊並不重要，因為每一個有情只要覺悟了，就是阿彌陀佛。阿彌陀佛就是無量光、無量壽，就是無限。只要證入無限，就是阿彌陀佛。

問十五：「勝義菩提心」和「勝義灌頂」的「勝義」是同意義嗎？

答：意義是同樣的，但是層次不一樣。「勝義」雖都

是指空性，然而「勝義菩提心」只是說那個菩提心是合於空性的道理，就是平等博愛的，沒有執著的。至於「勝義灌頂」，則是指證到法身光明，並由上師印證說這就是法身光明。因為法身是和空性有關的，所以就叫做「勝義灌頂」。「法身光明」是證量；「勝義菩提心」則要分辨：真正菩提心是果德，只在發心的階段則是因位——理念上合於空性，實際上則未證到。

問十六：佛法講究因果，為何眾生很多還執迷不悟呢？

答：這還是因果的結果。他以前可能造了很重的業，所以使得他現在容易迷，不容易悟。這還是在因果裡面，沒有什麼不對。

問十七：「先以欲釣牽，後令著佛事」。人生不如意事十之八九，是否能先求福，讓生活安定、所求順遂之後才修呢？密法是否容許這麼做？

答：你可以為了修法而求生活順遂，但不能說要等順遂之後才修，因為那樣就跟「無常」的道理違背了。你要等順遂才修，那到時若沒有時間修，又怎麼辦呢？豈不是騙佛嗎？所以，你可以真誠祈求說，我需要這個環境修，請佛、菩薩加被。但是一定要照法理修，就是要馬上起修了。

問十八：如果錢掉了，我還可以做到「心如宇宙」，

如您所說，想說錢仍在宇宙裡。如果失去的是愛人、夫妻等，試問又該如何看待？

答：怎麼叫「失去了」？比方說他跑掉了，那你想成說總有一天會死嘛！這並不是騙你嘛。如果「死去」都得接受的話，「走掉」算什麼呢？主要還是你心裡放不掉而已。要是能看開一點，失掉了，也可以再找一個嘛！說不定更合得來。很多事情又何必一直老是糾纏在那裡，就自己想成好像是「世界末日」。其實天天都有這些事，世界不也是照樣進行。自己被自己的一點事情籠罩成了整個宇宙——那麼狹窄，當然苦啊。你從宇宙這邊來看，天天不曉得有多少人生，多少人死；這點事算什麼！但是真正能擺脫這種苦，當然不是那麼容易囉，所以說要平常實修呀。你平常有修，你的執著、煩惱會減輕，就是碰到意外，也容易接受。

問十九：既然是無常的，眾生都會死，眾生也都能成佛，又何必去渡他呢？

答：眾生本來是佛。但是如果沒有人開導，他不曉得在輪迴裡要繼續苦多久。所以，佛的慈悲要設法減輕、縮短眾生的苦。佛是智慧和慈悲一體的，所以祂是看你的情況慢慢勸化。這個做壞事的，只要慢慢地能勸他不做壞事，就很好了。不做壞事的人，能夠引他做一點點好事，就很好了。這個人行善，他的動機都是為了世間的名利，或者只想昇天、成仙，也沒有關係；先引你行善，等善行充足了，再講深一點無

常、解脫的道理。總之，是因才施教、隨緣應機，像春風一樣，使大地萬物欣欣向榮。

問二十：如何放下？什麼是放下？我們對家庭、子女的責任，到什麼限度？

答：這個「放下」的意思，其實主要還是說不要執著在那裡。剛剛我們就講過了，可以在目前生活的崗位上去修——改成服務的態度、改成容忍的態度，這樣就是很好的。「放下」並不是說就是死在那裡，不用做事。《金剛經》說：「應無所住而生其心」，「放下」還是可以生慈悲心，可以生法喜心，可以生服務心！至於對家庭、子女的責任，一般來講，就是要教養成人。但是這裡面最重要的是說，你要想說怎麼樣才是對他真地很好啊！如果你只知道幫他做了很多，結果你做得愈多，他愈不知道自己要怎麼做，反倒愈沒有自立的能力。所以說「愛之適足以害之」。而且不管你給他什麼，再大的產業，人家也可以搶走，一把火也可以燒掉，都是沒有保障的。唯一真的對他這一輩子有好處的，是要教他做個好人，教他修行，使他不曾去惹上壞事情，使他心裡有平安，這樣才是最根本的教養。但是你要教他，你要是自己不「身體力行」的話，你教不來的，所以要自己做到，讓他們看你的榜樣。教小孩的時候，也要有「方便」的方法。小孩子你不能逼他念佛的話，你就放「五會念佛」；那是唱的，很好聽，他們自己就會哼了。我作的《一曲十彈》書中，有一篇〈後生念佛〉就是講怎樣教小孩佛法——這篇也有譯成英文小冊贈閱。我寫如何教

小孩子佛法的修行，都是根據自己教兒子們的經驗。我跟「佛寶同修中心」的人講了，那位會長說：「嗯，很有道理，很圓融。」

你修「放下」，也不用說什麼都「放下」，你一時也做不到。你心裡正在煩惱什麼，當時就能「放下」就很好。但是這樣子講是容易，其實還是要藉重修法慢慢解脫。因為「阿彌陀佛」——念佛這個方法——很厲害；就是這樣：你要是沒有這個佛號可以來抓的話，你怎麼從煩惱出來嘛？根本就走不出來！

吉祥圓滿

二〇一五年二月二日修訂
養和齋 於加州

迴 向

- 一、願具德上師長住世，已辭世者早降誕。
- 二、願人類邪說暴行早日停止，佛法弘揚無礙。
- 三、願我及眾生精勤佛道，即生即身圓滿佛果，永無退轉。
- 四、願我及眾生慈悲增長，直至圓滿佛果，永無退轉。
- 五、願我及眾生智慧增長，直至圓滿佛果，永無退轉。

寶井清泉

作者及出版：林鈺堂上師

贈閱通訊處：Dr. Yutang Lin 林鈺堂上師

br@yogichen.org

jihu14@gmail.com

© 2015 林鈺堂

陳健民祖師主頁：www.originalpurity.org

www.yogichen.org

林鈺堂上師主頁：www.yogilin.net

www.yogilin.org

二〇一五年三版（修訂版）

承印者：

地 址：

電 話：

非賣品 Not for Sale

有版權（歡迎印贈流通，但請先徵得同意。）

歡迎助印



護法韋馱菩薩